

Taxanayaasha Digniinta Waalidka:

Waxaan Kalaacsanahay Ilmahayga

**Waxaa diyaarshay: Dara Gasior, PsyD, oo ah Agaasimaha Xarumaha Freehold High Focus Centers iyo
Maureen Underwood, LCSW, Agaasimaha Caafimaadka ee SPTS**

***Waxaan Kalaacsanahay ilmahayga, laakiin xoogaa waxaan kaxishoonayaa inaan kahadlo arintaas
oon usheego qof mana garanaayo sidaan kuheli karo caawimaad. Xagee ayaan kabilaabaa?***

Looma baahna inaad kaxishooto waydiinta su'aalo ama aad qof waydiisato caawimaad. Waa wax caadi ah inaad walaac kaqabto cunugaaga waana shaqadaada kawaalid ahaan inaad xaqiijiso inaad samaynayso waxkasta oo awoodo si aad uhesho taageerada ay ubaahan yihiin. Kawaalid ahaan, waxaad dareen uqabtaa cunuaaga, hadii uu dareenkaagu kuusheegayana in wax khaldan yihiin arintaana aysan "ahayn kaliya qayb" markaas waa inaad dhagaysataa naftaada. Marakra qaar ceebta aan dareemayno ayaa ka imaanaysa inaanaan aqoon meesha aan caawimaad u raadsanayno. Nidaamka caafimaadka dhimirka ayaa noqon kara mid ay kuwareeraan dadka caawimaada usoo raadsada yoolka farqadaan qoraalka ahna waa in lagaa caawiyo inaad si fiican u barato adeegyada aad heli karto kadibna aad fahanto sida aad kuhelayso adeegyadaas.

Waxa koobaad oo ubaahan tahay inaad samayso ayaa ah inaad hesho qeexnaan ku aadan waxa walaaca kugu abuuraya. Mid kamid ah qaababka ugu haboon ee aad iskugu dayayso far kufiiqida habdhaqanada gaarka ah ama dareenada kugu keenay walaaca ayaa ah inaad kafakarto qaababka ay habdhaqanadaan "ubadalayaan" qaabka cunugaagu caadiyan kudhaqmo. Isbadaladu ma waxay kajirana kaliya guriga mise dugsigana waa kajiraan? Kawaran markuu lajoogo saaxiibada? ilmaha walaalihiis ah? Qorsta liiska tusaalayaasha habdhaqanada sii xoojiyay walaacaaga ayaa ah cadayn cad iyo yool aad hanaanka kubiilowdo.

Su'aasha xigta ayaa ah inaad go'aansato nta uu dhanyahay walaacaagu. Waa maxay mugga habdhaqanka iyo isbadalada dareenka ee aad ujeedo? Inaad adeegsato cabirka 1 ilaa 10 ayaa kaacaawin kara inaad xaj gaar ah hesho. Tusaale ahaan hadii aad isleedahay cunugaagu xoogaa waa niyad jabsan yahay waxaad galin kartaa cabirka 3-5: hadii aad walaac kaqabto inuu halis ugu jiro inuu naftiisa waxyeelleeyo cabirkaagu wuxuu noqonayaa xadiga udhaxeeya 8-10. Xaqiiqada ayaa ah hadba intaad si qeexan ugu hesho habdhaqanada gaarka ah e walaaca kugu riday iyo heerka walaaca aad qabto, ayay sii fududaanaysaa inaad cunugaaga uhesho heerka saxda ah ee daryeelka.

Markaad sifiican ufahanto alaacyadaada, waxad doonaysaa in cunugaaga laga baaro caafimaadka dhimirka si loo daweeyo. 'Baaritaanka caafimaadka dhimirka' waxaa looga jeedaa qiimayn uu samaynaayo dhakhtar dhanka caafimaadka dhimirka ah si lo ogaado in cunugaagu qabo iyo inkale cilad ama dhibaato lagu xalin karo daawaynta caafimaadka dhimirka. Hanaanka caafimaadka dhimirku, nasiib daro, wuxuu noqon kara amid xoogaa lagu wareeri karo waayo wuxuu kakooban yahay qaybo kaladuwan oo daawooyin ah, oo ka bilowda nooca ugu xakamayn yar ilaa nooca ugu xadi adag. Halkaan waxaad kahelaysaa macluumaadka qaar si uu kaaga caawiyo inaad fahan qeexan kahesho noocyada kaladuwan ee daryeelka.

Dhakhaatiirta Jirka ee Bukaana Socodka

Dhakhtarka jirka ee bukaana socodka waa qof aan kaliya baari karin heerka koobaad ee caafimaadka dhimirka laakiin sidoo kale daawayn kara astaamaha yaryar ilaa kuwa dhexe ee niyad jabka, walaaca, cabista qaar kamid ah maandooriyaasha ama khamriga, xaaladaha dhanka dareenka, habdhaqanada waalida ah iyo rabshadaha qoysaska kadhaca. Si lamid ah sida lagu mujiyo filimaanta am taleefishinada, dhakhtarka jirku wuxuu badanaa lafariistaa hal qof oo bukaana ah ama macmiil, wuxuuna waydiiyaa su'aalo ama wuxuu siiyaa tusaalooyin. Kulanadaan ama xiisadahaan ayaa caadiyan socda laga bilaabo 45-60 daqiiqo waxayna dhacaan kudhawaad halmar asbuuciiba. Hase yeeshee, awaaraha ayaa kala duwanaa kara, laga bilaabo 2-3 jeer asbuucii ilaa halmar asbuuc kasta oo kale taasoo kuxiran helitaanka dhakhaatiirta talo bixinta iyo darnaanta dhibaatooyinka qofka haysta.

Dhakhaatiirta talo bixintu waxay lahaan karaan tiro kasta oo kamid ah shahadooyinka iyo xirfadaha, kuwaasoo aad kuwareeri karto markaad iskudayayso inaad aqoonsato nooca dhakhtarka aad utagayso. Shaqaale Bulsho oo ruqsad haysta (LSW ama LCSW), Ilataliye qoys oo ruqsad leh (LMFT), shaqaale ama khabiir lataliye ah oo ruqsad leh (LAC, LPC) dhamaantoodna kuhaysta Shahaadada Masters ka caafimaadka dhimirka. Dhakhtarka cilmi nafsiga (PhD ama PsyD) wuxuu tababar dheeri ah iyo shahaadada ugu saraysa jaamacada kuhaystaa cilmiga caafimaadka dhimirka. Dhakhaatiirta caafimaadka dhimirku waa kaliya dhakhaatiir caafimaadka dhimirka ah oo bartay bixinta iyo fasiraada baaritaanada cilmi nafsiga kuwaasoo caawimaad fiican kagaysan kara helitaanka iyo fahanka kiisas badan. Marka laga eego dhanka fikirka xirfadeed, macno masamaynayso shahaadada ama waraaqaha ay haystaan dhakhaatiirta jirku; dhamaantood waxaa loo tababaray inay daryeel caafimaad siiyaan bulshada. Waxa muhiimka ah ayaa ah qanaacada aad kuqabto adigga iyo qoyskaagu dhakhaatiirtaan.

Dhakhaatiirta Jirka ee bukaana socodka waxay sidoo kale bixin karaan talo bixinta kooxda ah taasoo loogu talagalay in shaqsiyaadka isku da'da iyo dhibaataada ah in lagu daaweeyo si koox ahaan ah. Tiro badan oo kooxahaan kamid ah ayaa laqabtaa 1-1.5 saacadood asbuucii waxaana si guud looga hadlaa mawduucyo gaar ah. Qaar kamid ah kooxaha ugu badan ee dhalinta waxaa kamid ah kooxaha xirfadaha bulshada, iyo kooxo lagu caawinaayo dhalinyarada qaba dhibaatooyinka dhanka dareenka. Tusaale ahaan, hadii aad walaac kaqabto in cunugaagu dhibaato dhanka bulshada ah qabo, talo bixinta daawaynta kooxda ah ayaa noqon kara adeeg muhiim u ah in laga caawiyo hormarinta xirfadahaan goob wanaagsan oo talo bixin leh.

Dhakhaatiirta Dhimirka

Kuwaani waa dhakhaatiir caafimaad (MD) oo tababar dheri ah kuqaba daawaynta xanuunada ba'an ee dhanka dhimirka. Inta badan dhakhaatiirta dhimirku waxay qoraan ayna lasocdaan daawooyinka. Badanaa dhakhtarka dhimirku wuxuu lakulmayaa qofka si uu baaritaan hore ugu sameeyo, kadibna wuxuu dabagal kusameeyaa si bile ah si loomaareeyo qaadashada daawooyinka. Qaar kamid ah dhakhaatiirta dhimirka ayaa lakulmaaya bukaanada asbuuc kasta halka qaarkood ay bixinayaan kulanada talo bixinta shaqsiyaadka ah iyo kulanada maaraynta daawada labadaba. Hase yeeshee, arintaan dhakhtar kasta qaab gaar ah ayuu uwaajahaa.

Dad badan oo markoodii koobaad doonaayo caawimaad ayaa iskudayaaya inay balantooda koobaad kaqabsadaan dhakhtar dhimirka ah. Si guud, dhakhaatiirta dhimirku badanaa ma aqbalaan caymiska waxayna badanaa haystaan liis dheer oo dad sugaaya balantooda ah taasoo kabadan liska dhakhaatiirta talo bixinta. Marka hadii aad walaac kaqabto qof qoyskaaga kamid ah, waxay noqon kartaa mid fudud oo kaboobsiis badan qaababka kale inaad hesho dhakhtarka si ay u arkaan dhakhtar dhanka caafimaadka bukaana socodka ah marka hore. Waxay kubilaabi karaan inay kahadlaan talo bixin dhanka jirka ah hadii uu markaas dhakhtarka caafimaadku aaminsan yahay in daawooyin qasab yihiin ama ay tahay in daawo lasiiyo qofka, waxay kaacaawin karaan inay kuugudbiyaan dhakhtarka dhimirka.

Barnaamijyada Culus ee Bukaana Socodka (IOP)

Barnaamijyadaan, kuwaasoo lagu kulmo saacado badan, maalmo badan asbuuc kasta waxay leeyihiin daryeel heer sare leh waxaana loogu talagalay in lagu daaweeyo shaqsiyaadka leh xanuunada dhexdhexaadka ah ilaa xanuunada daran. Inta badan barnaamijyada IOP waxaa laqabtaa laga bilaabo 3 – 5 jeer asbuuc kasta waxayna caadiyan socdaan kudhawaad 3-4 saacadood maalin kasta oo daawayn lasamaynaayo kudhawaad muddo dhan 2-3 bilood. Hase yeeshee, dhamaan IOP yada waxaa lasocda xoojin adag oo dhanka shaqada kooxda ah si looga caawiyo bukaanada barashada xirfado gaar ah si ay kor ugu qaadaan heerkooda shaqada. Waxaa badanaa jiro kooxo kaladuwan oo wax kaqabta dhibaatooyin gaar ah sida isticmaalka maandooriyasha, xanuunada cunto xumada ama xanuunada dhanka dhimirka (sida dareenka, walaaca, iyo xanuunada walaida ah). Hadii cunugaagu isticmaalaayo maandooriyaal ama

khamri qaab marar ah ama markasta ah, markaas heerkaan ayaa ah kan ugu haboon ee daryeelka lagu siin karo. Si taas lamid ah, dad badan oo qaba xanuunada dhanka cuntada ah ayaa badanaa loo gudbiyaa heerkaan daryeelka.

Hadaad leedahay imo kaasoo daryeel kahelayaayay dhakhtar bukaan socodka ah aana samayn hormarkii aad filaysay, markaas barnaamijka IOP ayaa noqon kara talaabada xigta. Taas badalkeed, hadii xubinta kamid ah qoyskaaga usan horay usoo marin daawayn, laakiin caalamadaha xanuunkiisu ay kor usii qaaayaan walaacyada jira (tusaale, hadaad dhawaan ogaatay in uu qofku naftiisa waxyeelaynaayo asagoo is goynaaya ama isgubaaya) ama uu fikrado isdilid ah ladaalaa dhacaayo, markaas barnaamijyada IOP ayaa noqon kara heerka saxda ah ee daryeelkooda halkii aad ugayn lahayd dhakhtarka bukaan socodka.

Barnaamijyada Daryeelka Qaybta ah/Barnaamijyada Isbitaal Dhigista Qaybta ah (PCP/PHP)

Heerkaan daryeelku waa mid udhaxeeya heerka barnaamijka IOP iyo barnaamijka isbitaal dhigista bukaan jiifka ah. Barnaamijka waxaa loo sameeyay shaqsiyaadka aan wali gaarin heer daran oo ay naftooda kudilayaan, laakiin leh astaamaha waawayn ee adkayn kara inay nolol maalmeedkooda caadiga ah qabsadaan. Barnamijyada PCP yadu waxay badanaa socdaan 5 maalmood asbuucii muddo dhan 5-6 sacadood. Si lamid ah IOP yada, waa barnaamijyo kooxo ah laakiin waxay sidoo kale baxshaan maaraynta shaqada qoyska, shaqada shaqsiga ah iyo sidoo kale maaraynta daawada oo uu bixinaayo dhakhtarka dhimirka. Bukaanadu waxay badanaa kaqaybgalaan barnaamijyadaan inta udhaxaysa 2-4 asbuuc, ayadoo Iraacaayo yoolal gaar ah oo agu kordhinaayo daawooyinka, ayadoo kor looqaado heerka shaqo ee qofka, waxna laga qabanaayo walaacyo kasta laguna abuuraayo qorshe waxtar leh oo daryeelka kadib ah. Bukaanada badan oo daryeel qayb ah hela ayaa si toos ah ugalaaya barnamijka IOP markay noqdana kuwo sifiican usoo kabanaaya. Haddii aan cunugu dugsi dhigan, uusan si fiican ufirfircoonayn, uu qabo astaamaha niyad jabka xun, naftiisa dilaayo, ama uu kafakaraayo inuu isdilo qaab joogto ah, markaas heerkaan ayaa noqon kara midka kuhaboon daryeelkooda.

Isbitaal dhigista Bukaan Jiifka

Si lamid ah qaabkii aad yeeli lahayd hadii cunugaagu kajabo lug ama gacan, markaad kawalwasho in cunugaagu kujiro halis degdeg ah waxa ugu fiican ee ay tahay inaad qaado ayaa inaad gayso qolka xaaladaha degdeg ah si loo baaro. Tilmaan kasta oo muujinaysa isdilid waa in loo qaataa xaalad daran, marka hadii cunugaaga ama qofkale uu kuusheegaayo inuu rabo inuu dhinto ama uu doonaayo inuu isdilo, kan ayaa ah heerka daryeelka ee aad ubaahan tahay, Markaad cunugaaga gayso qolka daryeelka degdega ah, marka hore waxaa lamarsiinayaa baaritaan caafimaad, kadibna waxaa baaraaya dhakhtarka jirka/shaqaale bulsho kaasoo go'aaminaaya talaabada xigta. Marar badan, caruurta inay isdilaan damacsan ayaa lagu talainayaa in ladhugo isbitaal muddo asbuuc ah ama wax lamid ah. Inkastoo taladaan ay umuuqan karto mid laga naxo, dhab ahaantii waa talaabada ugu wanaagsan ee lasiin karo qof xaalad adag kujira. Asagoo ah bukaan jiif, cunugaagu wuxuu kaqaybagalayaa kooxo, kulano qoys waxaana si joogto ah u arkaaya dhakhtarka dhimirka si loo siiyo maaraaynta dawada. Marka cunugaagu soo bogsoodo uusana halis danbe ugu jirin inuu isdilo, waxaa qiimayn kusamaynaaya dhakhtarka si lagaaga caawiyo inaad go'aamiso heerka daryeelka ee kuhaboon inuu kuxijo.

Waa maxay Talaabada Xigta?

Hadaad leedahay caymis, waxa gu fiican ee ay tahay inaad samayso marka koobaad ayaa ah iinaad wacdo shirkadaada caymiska aadna ogaato nooca daryeelka caafimaadka dhimirka ee ay kaacaawin karaan. Waxad ubaahan tahay inaad ogaato inaad ubaahan tahay wax loogu yeero 'ogolaansho hore' iyo inaad haysato iyo inkale caawimaada 'kabaxsan shirkada caymiska.' Haddii aad haysato caawimaada noocan ah, dookhyadada ku aadan dhakhaatiirta ayaa si wayn ukordhaaya. Kudhawaad dhamaan caymisyadu waxay leeyihiin caymiska bukaan socodka iyo sidoo kale caymiska isbitaal dhigista bukaan socodka. Hase yeeshee, qaar kamid ah caymisyada ayaan bixin gunooyinka IOP ama PCP, marka waa muhiim inaad wax kawaydiiso arintaan. Hadaad helayso caawimaada, markaas talaabada xigta ayaa

ah inaad hesho liiska ood kasoo qaadato shirkada caymiska ayna kuqoran yihiin dhakhaatiirta kujira caymiska kuwaasoo buuxsha heerka daryeelka aan kahadlayno.

KAHOR intaadan qabsan balan, haka daahin inaad wacdo marka hore aadna waydiiso su'aalo laxariira barnaamijka ama dhakhtarka, noocyada adeegyada ay baxshaan, iyo sidoo kale qaabka ay balamaha koobaad uqabtaan. Xasuusnoow, waxaad caadiyan tahay macmiil kaasoo iibsano doona adeeg muhiim u ah cunugaaga. Dabcan, waxay kaacawinaysaa, inay codsigaaga si qadarin leh usharaxdo. Tusaale ahaan, "Wax badan kama aqaano talo bixinta caafimaadka dhimirka waxaana iskudayayaa inaan hananakaan uwaajaho anoo ah macmiil wax yaqaan oo kale. Waxaan doonayaa inaan wax kaawaydiiyo dhawr su'aalood si aad iiga caawiso inaan fahmo sida aad ushaqayso."

Adoo dabcan horay uwatay liiska su'aalaha madaxaaga kusoo dhacay, waxaa halkaan kujiro dhawr su'aalood oo dheeri ah ood ubaahan karto inaad kudarto liiskaaga:

- Cunugaygu wuxuu dhibaatooyin kaqabaa dhinacyada soosocda...(si kooban tusaalayaal uga bixi habdhaqanada walaaca kugaliyay). Fikir ma iga siin kartaa waxa uu yahay qorshahaaga ku aadan wax kaqabashada noocyadaan dhibaatooyinka ah?
- Maka qaybgalisaa waalidiinta (ama masuuliyiinta caruurta) hanaanka talobixinta?
- Mabxisaa talo bixin qoyska oo dhan ah? Sidee ayaa kugu'aansataa in arintaan loobaahan yahay?
- Waa maxay nooca sharduuda aad u adeegsato kago'aan gaarista in cunugaygu ubaahan yahay ama uusan ubaahnayn daawooyin?
- Yaad kotalisaa in laga doonto qiimaynta noocan ah?
- Hadii cunugaygu ubaahan yahay hooy gaar ah markuu dugsiga joogo, gacan maka gaysataa samaynta dookha noocan ah?
- Ikhtiyaaro intee le'eg ayay leedahay balantaadu? Mabxisaa balamaha dugsiga kadib/ fiidkii/maalmaha Sabtida?
- Hadii adigg ama anigu aan go'aansado in adigga iyo cunugaygu iinaan isla socon korin, ma awoodi dontaa inaad dhakhaatiir kale loo gudbiso?
- Waa inaad sidoo kale wax kawaydiisaa balanta koobaad: ayaa qabanaaya balanta, muddo intee le'eg ayay qaadanaysaa, maxaa dhacaaya inta balanta lagu jiro muddo intee le'eg ayayna qadanaysaa kadib marka baaritaankaas koobaad lasameeyo in adeegyadu biloowdaan? Adigga, oo ah macmiilka, waxaad xaq uleedahay inaad xaqiijiso in dadka aad wacayso ay buuxin doonaan baahiyahaaga, marka waydii.

Hadii aadan haysan caymis, inta badan degmooyinka iyo gobaladu waxay baxshaan adeegyo lasiiyo dhalinta yaryar ayadoo la adeegsanaayo barnamijyada degmada iyo gobalka. Gobalka New Jersey, barnaamijka baxsha adeegyadaan waa Perform Care, qaabka ugu fiican ee aad adeegyo ugu heli karto qof aan caymis lahayna waa inaad ayaga wacdo. Nambarka talefanka aad wacayso waa 877-652-7624. Markaad wacdo, waxaad siin doontaa macluumaad aasaasi ah waxaadna hubinaysaa in cunugaaga ladiiwanagasho. Waxaa lagu siinayaa nambarka kaasoo ah nambarkaaga diiwanagalinta. Marka ladhameeyo talaabada koobaad, waxay kuuqabanayaan laaliye si uu usameeyo qiimaynta baaritaanada, taasoo kakooban inuu booqasho shaqo kuyimaado guriga si oo kuuwaraysto adigga iyo cunugaaga uuna macluumaad u aruursado si loo abuur qorshe daawayn ah. Qorshahaan daawayntu waxaa kujiri kara talo bixino guriga lagu baxsho, caawiye dhanka habdhaqanka ah kaasoo si joogto ah kuugu yimaada si uu gacan kaaga siiyo baxnaaninta, ama ay suuragal tahay inuu hagid baxsho (qof daryeel siiya cunugaaga markuu kujiro kulanada bulshada). Waxay sidoo kale bixin karaan gudbin lagu gudbiyo barnamijyada kabaxdan guriga hadii loo arko arintaas mid muhiim ah. Waalidiin badan ayaa kacaajisa inay acaan Perform Care sabab laxariirta inay dad aysan aqoon gurigooda yimaadaan. Fadlan ogosoonoow in dadkaan yihiin xirfadlayaal kuwaasoo u imaanaaya inay kucaawiyaan, umana imaanayaan inay kugu mashquulaan ama walaac dheeri ah kugu abuuraa. Inaad caawimaad uraadsato ayaga waa astaan muujinaysa inaad samaynayso waxa aad kari karto si cunugaaga loo daryeelo, wayna qadarinayaan dadaalkaaga, marka fadlan fursad usii inay kucaawiyaan.

Waxaa diyaarshay: Dara Gasior, PsyD, oo ah Agaasimaha Xarumaha Freehold High Focus Centers iyo Maureen Underwood, LCSW, Agaasimaha Caafimaadka ee SPTS