

# DHIBAATO XAGGA KAADIDA AH IYO CILMI NAFSI

Waraq macluumaad oo ka socoto Akadeemiyada Enures ee Swiidhan,  
[www.svenskaenures.se](http://www.svenskaenures.se)

Waxaa jira fikrado fara badan oo khaldan oo ku aaddan xiriirka ka dhexeeya kaadi mareenka iyo ruuxda. Warqaddan macluumaadka waxaannu dooneynaa in aannu ku yareyno jiha wareerka arrimahan la xiriira.

## **Qofku ma isku kaadiyaa sababo cudur maskaxda ah la xiriira?**

Markii hore waxaa loo maleyn jiray in carruurta isku kaadisa (maalintii iyo habeenkiiba) ay taas u sameyn jireen sababo cudur maskaxda ah la xiriira - sababo tarbiyo xumo ah, waxyaabo adag oo ay la kulmeen ama bislaansho la'aan xagga ruuxda ah. Waxaannu imminka ognahay in ay taasi khalad tahay. Kaadi ceshad la'aani waa wax jirka ku xiran, waxaa intaas dheer in ay badanaa tahay wax leyska dhaxlo. Carruur isku kaadineysa ma laha waaliddiin kuwa kale ka xun, taas uma sameynayaan "si ku tala gal ah", mana jiro xiriir cad oo ka dhexeeya kaadi ceshad la'aan iyo waxyaabo horay loola soo kulmay. Waxaa sidoo kale soo baxday in daweynta xagga cilmi nafsiga iyo qaababka daweynta ee la midka ah in aysan wax ka caawineyn dhibaatada kaadida. Fikradahani dhab ahaan waxay geysteen dhibaato aad u weyn, iyadoo carruurta iyo waaliddiinta intaba dembi loo saariyay.

Marka dhanka kale la eegana in lagu doodo in waxyaabo farsamo oo xagga dareenka ah aysan marnaba arrinka ku lug lahayn waa ka bad-badis xagga dhanka kale ah. Jirka iyo ruuxdu wey isku xiranyihiin; ku dhawaad xaalad kasta oo caafimaad la xiriirta waxyaabaha xagga maskaxda la xiriira waxay ciyaaraan doorkooda, taasina wey khuseysaa xitaa kaadi ceshad la'aanta. Qoysas badan waxay tusaale ahaan dareemeen in carruurta mar-marka isku kaadisa ay "xaaladdoodu xumaan karto" si la xiriirta tusaale ahaan in uu walaal dhasho ama in qoyska ay wax kale dhex dhacaan. Iyo in carruurta mar-marka isku kaadisa aysan caadi ahaan "isku kaadin" marka ay meel kale baryayaan.

## **Dhibaataada xagga kaadida ee carruurta sida xad ka baxa ah u firfircoon ama qaba dhibaato xagga diirad wax saaridda ah**

Carruur qabta dhibaato cudur maskaxda ah, sida ADHD, waxay u badantahay in ay badanaa si ka badan carruurta kale u qabaan dhibaato xagga kaadi heysta ama mindhicirrada la xiriirta. Si dhan ah looma oga sababta ay sidaas u tahay, laakiin waxay taasi dabcan xiriir la leedahay nidaamka dareemayaasha. Haddii ay qofka ku adagtahay in uu diiradda saaro oo uu si buuxda ula socdo waxa hareerhiisa ka dhacayana maaha wax lala yaabo in ay ku adkaato in uu xakameeyo waxa sidoo kale jirkiisa gudihisa ka dhacaya. Sidaas oo ay tahay waxani wey adagtahay in ay daweynta saameeyaan: carruurta sida aan caadiga ahayn u firfircoon/aan diiradda wax saari karin waxaa dhibaataada kaadida looga daweynayaa isla sida carruurta kale looga daweyo.

## **Saameynta xagga maskaxda ah ee ka dhalata in leysku kaadiyo**

In leysku kaadiyo waxay noqon kartaa culeys weyn oo la sido. Carruurta maalintii isku kaadisa waxay si joogto ah welwel uga qabaan in saaxiibadooda hortooda ku ceeboobaan, carruurta habeenki isku kaadisana waxaa laga yaabaa in aysan ku dhiirran in ay wax ka raacaan marka fasalku meel ku soo hoyanayo ama in ay saaxiibadood soo ag jiftaan. Waxay badanaa u maleeyaan in ay "wax ka qaldanyihiin", waxay isu arkaan in farta lagu fiiqayo, waxaana laga yaabaa in ay maqlaan in "aysan bislayn". Qaar badanna waxay u maleeyaan in ay dhibaatada kaligood qabaan, kumana dhiirraadaan xitaa in ay u sheegaan saaxiibadooda ugu dhadhaw. In tani ay mararka qaarkood keeneyso cadaadis xagga maskaxda ah maaha wax lala yaabo, badanaane waa dhibaataada kaadida waxa sababaya dhibaatooyinka xagga nafsiga ah.

Haddii uu canug la il daranyahay cadaadis muuqda oo xagga maskaxda la xiriira waa in dabcan lala soo qaadaa dhakhtarka carruurta.

**Sidee waxan loo maareynayaa?**

Carruur isku kaadineysa oo taasi ay dhibeyso waa in taas laga daweeyaa. Carruurtaas badankeeda kaadidu wey ka go'aysaa markaas, markaasna si ootomaatik ah ayey welwelka iyo kalsooni darradu uga tegayaan. Inta la sugayo in canugga ay kaadidu ka go'do waxaa muhiim ah in waaliddiintu faham u muujiyaan, una sharraxaan canugga in aysan khaladkiisa ahayn, in caawimaad la heli karo iyo in aysan kaligood dhibaata qabin. Badanaana maaha fikrad xun in canuggu uu saaxiibbayaashiisa ugu dhadhaw uga sheekeeyo dhibaataadiisa, laakiin taas waa in canugga iyo qoysku ay dabcan go'aan ka gaaraan. Waxaa sidoo kale muhiim ah in wax loo debbero si uu canuggu carruurta kale ula noolaado: waa canugga naftirkiisa iyo waaliddiinta cidda go'aamineysa sida uu canuggu u noolaanayo, maaha kaadi heysta!

Akadeemiyada Enures ee Swiidhishka iyadoo loo marayo Tryggve Nevéus, Hans Smedje iyo Bruno Hägglöf