

Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan, Heerka 1aad

Daryeel-bixinta Awoodda leh ee loogu
talagalay Dhaawac Maskaxda



Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayeelida

Manhajkan ayaa waxaa laga diyaariyey jawaabcelin iyo fikrado laga soo ururiyey daneeyayaasha gobolka oo dhan. Kooxaha daneeyayaasha aasaasiga ah waxaa ka mid ah milkiilayaasha xarunta/adeeg-bixiyeyaasha, maareeyayaasha, kormeerayaasha, daryeeyaasha, tababarayaasha, qoysaska, macaamiisha/dadka deggan, hawlwadeennada DSHS, qofka difaacaya xuquuqda daryeelka muddada-fog iyo wakiillada kooxda u-doodeyaasha.

Horumarinta Manhajka

Angela Regensburg, MAED

Maareeyaha Barnaamijka, Qaybta Tababarka Manhajka
Gaarka ah iyo Hubinta Tayada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayeelida
Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada

Khubarada Maaddada ama Mowduuca ee Wax-ku-biirinaya

Betsy Jansen

Maareeyaha Barnaamijka Horumarinta iyo Taageerada Kheyraadka
Adeegyada Guriga iyo Bulshada / AL TSA

Dan Overton MC, LMHC, MHP, CBIS

Takhasuslaha Barnaamijka Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan IV
Waaxda WA ee Arrimaha Ciidamadii Hore

David Minor

Isuduwaha Sanduuqa iyo Golaha TBI
Adeegyada Guriga iyo Bulshada / AL TSA

Deborah Crawley

Agaasimaha Fulinta
Isbahaysiga Dhaawaca Maskaxda ee Washington | BIAWA
Isbahaysiga Amaanooyinka Bulshada | PACT

Jeff Hartson

Tababaraha Kooxda Taageerada iyo Qofka Ka Badbaadey
Dhaawaca TBI
Kooxda Taageerada Tamarta Maskaxda

Marisa Osorio, DO

Kaaliye Barafasoor
Dhakhtar Caafimaad
Jaamacadda Washington / Cusbitaalka Carruurta ee Seattle

Nicole Chamblee, CBIS, CIRS-A/D

Maareeyaha Hawlgallada Xarunta Kheyraadka
Isbahaysiga Dhaawaca Maskaxda ee Washington

Scott Bloom

Maareeyaha Barnaamijka
Golaha Daawaca Maskaxda ee Qarracan
Adeegyada Guriga iyo Bulshada / AL TSA

Dib-u-eegista Manhajka iyo Hubinta Tijaabada

Brian D. Cammack, Ciidanka Mareykanka, Askari Gargaar iyo Daryeel Degdeg
ah Duulimaadyada Ku-bixin Jirey oo Shaqada Ka Fadhiistay

Tabitha Dominguez, Askari Hore oo Gargaar Degdeg ah Siin Jirey Ciidamda,
Tababaraha TCCC

Gloria Kraegel, Agaasimaha Fulinta, Kooxda Taageerada Tamarka Maskaxda

Robert McHaney, MPH, NREMT-Paramedic

Nicholas Mehrnoosh, MS, Jaamacadda Eastern Washington

Tusmada Buugga

Cutubka 1aad: Anatomiga Maskaxda iyo

Aasaasiyaadka Dhaawaca Maskaxda..... 2

Guudmarka.....	3
Anatomiga Maskaxda.....	3
Noocyada Dhaawaca Maskaxda.....	5
Darnaanta.....	8
Saameynta Suuragalka ah ee Dhaawaca.....	10
Casharka oo Kooban.....	14

Cutubka 2aad: Maareynta Dhaawaca Maskaxda ... 16

Guudmarka.....	17
Habka.....	17
Habka uu Qofku Xuddunta u Yahay.....	18
Sii Wanaajinta Hannaanka Bogsashada iyo Soo-kabashada.....	18
Laba Xaaladood Laga Helay (dhaawaca ka hor ama ka-dib).....	20
Hab-dhaqanka Halista ah.....	22
Daawooyin.....	22
Daaweynta Tayada Nololsha.....	23
Ka-hortag.....	25
Hawlaha Nolol Maalmeedka.....	26
Madax-bannaanida Shaqeynta.....	26
Casharka oo Kooban.....	26

Cutubka 3aad: Xalka iyo Waxqabadka Hab-dhaqanka, Garashada iyo Niyadda Qofka Hadba Sida ay Tahay ...28

Guudmarka.....	29
Hab-dhaqannada Baaritaanka.....	29
Istiraatiijiyadda loogu talagalay Hab-dhaqannada Soo-dhowaanshaha.....	29
Qoraallada La Bixiyo: Isbeddellada iyo dhaawaca TBI.....	34
Yareynta Baaxadda.....	39
Isbeddellada Hab-dhaqannada Gaarka ah iyo Tallaabooyinka.....	39
Casharka oo Kooban.....	51

Cutubka 4aad: War-isgaarsiinta 53

Guudmarka.....	54
War-isgaarsiinta Bulshada.....	54
Talooyinka War-isgaarsiinta ee loogu talagalay Daryeelayaasha.....	54
Kala-duwanaanshaha Dhaqanka iyo War-isgaarsiinta.....	56
La hadalka Qoyska.....	56
La hadalka Xirfadlayaasha.....	57
Casharka oo Kooban.....	58

Cutubka 5aad: 59

Guudmarka.....	60
Sida Daryeelku uu u Saameeyo Caafimaadka iyo Ladnaanta.....	60
Qaad Mas'uuliyadda Daryeelkaaga.....	60
Yoolalka iyo Qorsheynta Is-daryeelka.....	61
Casharka oo Kooban.....	62
Qorshaha Is-daryeelka.....	63

Kheyraadyada..... 64



Cuntubka 1: Anatomiga Maskaxda iyo Aasaasiyaadka Dhaawaca Maskaxda

Daryeel bixiyaha wuxuu aqoonsan doonaa qaybo ka mid ah maskaxda wuxuunna faham wanaagsan u yeellan doonaa sida dhaawacyadu ay u saameyn karaan qofka ka badbaadey Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan. Daryeel bixiyaha wuxuu sidoo kale aqoonsan doonaa calaamadaha suuragalka ah, astaamaha, heerarka darnaanta, noocyada dhaawaca maskaxda wuxuunna qeexi doonaa qaybaha maskaxda iyo shaqooyinka la xiriira qayb kasta.

Cuntubka 1: Anatomiga Maskaxda iyo Aasaasiyaadka Dhaawaca Maskaxda

Ujeeddada

Daryeel bixiyaha wuxuu aqoonsan doonaa qaybo ka mid ah maskaxda wuxuunna faham wanaagsan u yeellan doonaa sida dhaawacyadu ay u saameyn karaan qofka ka badbaadey Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan. Daryeel bixiyaha wuxuu sidoo kale aqoonsan doonaa calaamadaha suuragalka ah, astaamaha, heerarka darnaanta, noocyada dhaawaca maskaxda wuxuunna qeexi doonaa qaybaha maskaxda iyo shaqooyinka la xiriira qayb kasta.

Guudmarka

Waxaan maskaxdeenna ugu tiirsanahay qayb badan oo shaqadeenna maalinlaha ah iyo dhaawaca maskaxda ayaa wax ka beddeli kara awoodaheenna muddada dhow iyo muddada dheer. Dhaawacyada ayaa saameyn kara koox da'eed kasta, dhaqanka iyo isirka gobol juqraafiyeed kasta, digniin la'aan. Qorsheynta dhaawaca maskaxda, isuduwidada iyo adeeg bixinta waa in ay wax ka qabataa baahiyada ballaaran ee nolosha oo dhan. Sannad kasta, malaayiin qof oo dalka Mareykanka ku dhaqan ayaa la xanuunsada dhaawacyo maskaxda ka soo gaara. Gobolka Washington, ayaa waxaa la qiyaasey in ugu yaraan 30,000 qof uu soo gaaro dhaawac maskaxda ku dhaca sannad kasta. Qiyaasaha muxaafidka ah ayaa tilmaamaya in 145,000 oo qof oo ku dhaqanka gobolka Washington in ay la nool yihiin naafonimo muddo dheer ah oo sabab u ah dhaawaca maskaxeed. (2019, Xarumaha Xakameynta iyo Kahortagga Cudurrada)

Feer ku dhufasho ama ruxmid kasta ma ahan in ay keenayso dhaawaca maskaxda. Darnaanta dhaawaca maskaxda ayaa waxay u dhaxeeyn kartaa mid fudud ilaa mid daran.

Miyaad taqaannaa ama daryeeshaa qof dhaawac maskaxda ah qaba? Bal qiyaas haddii qof kuu dhow uu qabo dhaawac maskaxda – sideed jeclaan lahayd isaga ama iyada in loo daryeelo?

QAYBTA KORE EE MASKAXDA (PARIETAL LOBE)

QAYBTA XIGTA QADAADKA EE MASKAXDA (OCCIPITAL LOBE)

MASKAXDA YAR (CEREBELLUM)

Anatomiga Maskaxda

Qaybaha Masaxda iyo Shaqooyinkooda

Marka uu dhaawac soo gaaro maskaxda, dhaawaca wuxuu gaari karaa hal meel ama meelo badan. Dhaawaca gaara maskaxda qaybaheeda kala duwan oo heerarka kala duwan leh ayaa gacan ka geysta in kiis kasta oo dhaawaca TBI ah in uu noqdo mid gaar ah. In aad si fiican u barato qaybaha maskaxda ayaa kaa caawinaysa in aad si fiican u fahamto dhibaatooyinka suuragalka ah ee ka dhalan kara dhaawaca iyo daaweynta suuragalka ah si kor loogu qaado tayada nolosha ee wanaagsan ee shakhsi kasta ee qaba TBI.

Qaybta Hore ee Maskaxda (Frontal Lobe)

Qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) waxay ku taallaa foolka gadaashiisa. Qaybtan maskaxda ayaa waxaa loo adeegsadaa hawl fulinta sida qorsheynta, abaabulka, xallinta dhibaataada, go'aan-qaadashada, xusuusta, feejignaanta, xakameynta hab-dhaqanka, dareennada iyo rabitaannada.

Dhinaca bidix ee qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) wuxuu xakameeyaa hadalka iyo luuqadda. Dhinaca midig ee qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) wuxuu door ka qaadataa awoodaha aan hadalka ahayn.

Dhibaatooyinka ka dhallan kara dhaawaca soo gaara qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) waxay ku lug leeyihiin awoodda maareynta iyo/ama garashada dareennada iyo go'aamada/ficillada ku degdegga ama sal-fudeedka (go'aan xumo), dhibaatooyinka luuqadda, xusuusta, iyo sidoo kale hab-dhaqannada galmo iyo kuwo bulsho ee aanan habboonayn.

Qaybta Kore ee Maskaxda (Parietal Lobe)

Qaybta kore ee maskaxda (parietal lobe) waxay ku taallaa xagga dambe ee qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe). Qaybta kore ee maskaxda (parietal lobe) waxay isku dartaa macluumaadka dareenka ee ka yimaada qaybaha kala duwan ee jirka. Waxay xakameysaa dareennada sida taabashada, kuleelka, qabowga iyo xanuunka. Qaybtu waxay noo sheegaysaa dariiqaa kor u socda. Waxay sidoo kale nagu caawinaysaa in aanan ku dhicin waxyaabo marka ayno soconno.

QAYBTA HORE EE MASKAXDA (FRONTAL LOBE)

QAYBTA XIGTA DHAFOORKA EE MASKAXDA (TEMPORAL LOBE)

JIRRID MASKAXEED (BRAIN STEM)



Waxyaabaha aad arki karto ee ka dhalan kara dhaawaca soo gaara qaybta kore ee maskaxda (parietal lobe) waxay ku lug yeellan karaan awoodid la'aanta in la oggaado qaybaha jirka ama awoodid la'aanta in la aqoonsado qaybaha jirka.

Qaybta Xigta Dhafoorka ee Maskaxda (Temporal Lobe)

Qaybta xigta dhafoorka ee maskaxda (temporal lobe) waxay ku taalla dhinacyada maskaxda meelaha ka hooseeya qaybaha kore ee maskaxda iyo gadaasha qaybta hore ee maskaxda. Qaybtan maskaxda waxay aqoonsanaysaa oo ay ka barandegaysaa dhawaaqa, fahamka, soosaaridda hadalka iyo arrimaha kale ee xusuusta.

Waxyaabaha aad arki karto ee ka dhalan kara dhaawaca soo gaara qaybta xigta dhafoorka ee maskaxda (temporal lobe) waxay ku lug yeellan karaan wax maqlid la'aanta, dhibaatooyin luuqadeed iyo dhibaatooyin dareen sida awoodid la'aanta in la aqoonsado wejiyada aad taqaanno.

Qaybta Xigta Qadaadka ee Maskaxda (Occipital Lobe)

Qaybta xigta qadaadka ee maskaxda (occipital lobe) waxay ku taallaa qaybta gadaal ee hoose ee madaxa. Qaybtan maskaxda waxay heshaa oo ay ka barandegtaa macluumaadka aragga waxaanna ku jiro meelo gacan ka geysta garashada qaabka iyo midabka.

Waxyaabaha aad arki karto ee ka dhalan kara waxyeellada soo gaarta qaybta xigta qadaadka ee maskaxda (occipital lobe) waxay ku lug yeellan karaan dhibaatooyinka aragga iyo beddelmida garashada cabbirta, midabka iyo qaabka.

Maskaxda Yar (Cerebellum)

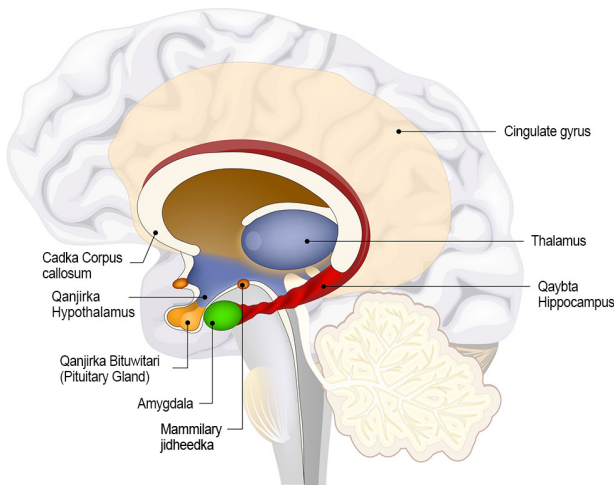
Maskaxda yar (cerebellum) waxay ku taallaa qaybta gadaale ee madaxa. Waxay xakameysaa isku dheelitirnaanta, dhaqdhaqaaqa iyo isuduwidka. Maskaxda yar (cerebellum) waxay noo oggolaanaysaa in aan si qumman u istaagno, ilaalino isku dheelitirnaanteenna iyo in aan sosoconno.

Waxyaabaha aad arki karto ee ka dhalan kara dhaawaca soo gaara maskaxda yar (cerebellum) waxaa ka mid ah dhaqdhaqaaq aan isku duwanayn, luminta adkaanta muruqa iyo qaab-socod aan xassilloonayn.

Jirrid Maskaxeed (Brain Stem)

Jirrid maskaxeedka wuxuu ku yaallaa salka maskaxda. Qaybtan maskaxda waxay maamushaa shaqooyinka aan iskaaga ahayn ee loogu talagalay noolaanshaha sida neefsashada, wadne garaaca, cadaadista dhiigga iyo cunto liqidka.

Hab-dhiska Neerfaha Maskaxda



Waxyaabaha aad arki karto ee ka dhalan kara dhaawaca soo gaara jirrid maskaxeedka waxaa ka mid noqon kara wadne garaac, neefsasho iyo liqid degdeg ah.

Qanjirka Hypothalamus

Qanjirka hypothalamus wuxuu ku yaallaa meel ka hooseeya qaab-dhismeedka thalamus kana sarreysa jirrid maskaxeed (brain stem). Qaybtan maskaxda waxay naga caawinaysaa nidaaminta heerkulka jirka iyo aqoonsashada marka aynu gaajeysanahay ama oomanahay. Waxay kaloo naga caawinaysaa aqoonsashada xaaladda aan dareemayno iyadoo soo-deynaysa ka-dibna xakameynaysa hoormoonnada aan u baahanahay si aan u shaqeyno.

Waxyaabaha aad arki karo ee ka dhalan kara dhaawaca gaara qanjirka hypothalamus waxaa ka mid ah arrimaha dareenka galmada, hurdada, gaajada, oonka iyo dareennada.

Qanjirka Bituwitari (Pituitary Gland)

Qanjirka bituwitari wuxuu ku yaallaa salka maskaxda. Wuxuu nidaamiyaa oo soo daayaa hoormoonno muhiim u ah jirkeenna. Qanjirka wuxuu qayb weyn ka qaataa guud ahaan wanaaggeenna. Waxyaabaha aad arki karto ee ka dhallan kara dhaawaca soo gaara qanjirka bituwitari waxaa ka mid ah cadaadiska dhiigga (dhiig kar) ee sarreeya ama hooseeya, dhacsaal, niyadjab, isbeddelo ku yimaada dareenka galmada, heerkulka jirka iyo xanuun.

Amygdala

Amygdala waa unugyo badan oo sida looska almond oo kale u qaabeysan kuna yaalla meel u dhow qaybta maskaxda ee hippocampus ee ku dhextaalla qaybta hore ee qaybta xigta dhafoorka ee Maskaxda (temporal lobe). Shaqada unugyada amygdala waa sameynta iyo kaydinta macluumaadka la xiriira dhacdooyinka dareenka la xiriira. Waxay ku lug leeyihiin inta badan dareennadeenna iyo dhiirrigelinteenna. Waxay kaloo naga caawisaa garashada marka uu jiro wax khatar ama cabsi laga qabo.

Waxyaabaha aad arki karto ee ka dhallan kara dhaawaca gaara amygdala ayaa waxaa ka mid noqon kara qaabaymiga xusuusta, dareen nuglaan, barashada iyo maskax ku sii haynta, niyadjabka iyo walaaca.

Qaybta Hippocampus

Qaybta hippocampus waxay ku taallaa gudaha qaybta xigta dhafoorka ee maskaxda (temporal lobe). Qaybta hippocampus waxay dareen aad ah u leedahay ogsijiin luminta iyo heerarka qulqulka dhiigga ee hooseeya ee mara halbowlayaasha, xiddada waaweyn iyo kuwa yaryar. Waxay mas'uul ka tahay abuurista xusuusta iyo maskax ku sii haynta. Waxay nagu caawinaysaa in aan abuurno xusuuso cusub waxayna nagu caawinaysaa in aan nafteenna u jeedinno hareerahaenna.

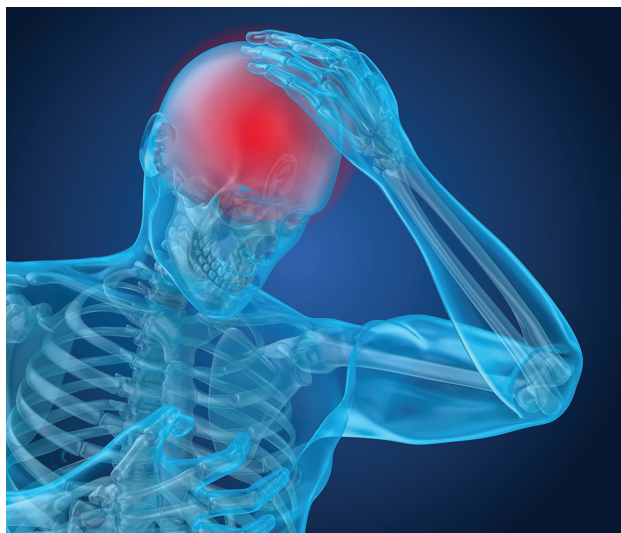
Waxyaabaha aad arki karto ee ka dhalan kara dhaawaca soo gaara qaybta hippocampus waxaa ka mid ah dhibaato in lagala kulmo abuurista xusuusta cusub, maskax ku sii haynta xusuus cusub, xaaladda, jahwareer iyo jiho la'aan.

Dooro qayb ka mid ah maskaxda oo qaybtan ku qoron ka-dibna ka munaaqashoo sifooyinka lagu arki karo qofka leh dhaawaca maskaxda ee saameynaya qaybtan maskaxda.

Noocyada Dhaawaca Maskaxda

Dhaawac Maskaxda Gaara (Acquired Brain Injury (ABI))

Dhaawaca Maskaxda Gaara ee loo yaqaanno Acquired Brain Injury (ABI) waxay Hay'adda Caafimaadka Adduunka ku qeexday in uu yahay dhaawac gaara maskaxda, kaas oo dhaca dhalashada ka-dib lamana xiriira cudur lagu dhashey ama faafa. **Cudur lagu dhashey** waa cudur ama xaalad jireed oo caadiga ka baxsan taas jirtay laga soo bilaabo dhalashada. **Cudur faafa** waa cudur ama astaan ku sifoobay sii badasho, inta badan sii xumaansho aan dib loo celin karin iyo shaqo luminta xubnaha ama unugyada.



Dhaawacyada ABI waxay noqon karaan kuwo ku-meelgaar ah ama joogto ah waxayna keenaan naafonimo qayb ahaan ama muddo-fog ama ka-gaabinta in lala qabsado baahiyada nolol maalmeedka.

ABI waxaa ka mid ah dhaawaca TBI, laakiinse waxaa keeni kara istarooq, ogsijiin la'aanta maskaxda marka uu qofka ku sigto hafsasho ama cabbur, burrooyin, qaadashada daroogo xad-dhaaf ah, shoogga xasaasiyadda, caabuqa ku dhaca maskaxda ama sababo kale.

Ereyada ABI ama TBI looma adeegsado qofka qaba dhaawac maskaxeed dhalasahda ka hor ama kuwa maskaxdooda ku dhaawacanta dhalmada.

Istaroog

Istaroogga waa xaalado caafimaad oo qulqulka dhiigga maskaxda ee liita uu keeno dhimashada unug. Waxaa jira istarooq laba nooc ah.

1. Istaroogga Ischemic waa la'aanta qulqulka dhiigga ee maskaxda.
2. Istaroogga Dhiig-baxa leh (Hemorrhagic Stroke) waxaa sabab dhiigbax si toos ah ugu furma maskaxda ama meesha bannaan ee u dhaxeysa xuubabka maskaxda.

Anoxic

Dhaawaca maskaxda ee Anoxic waa dhaawac halista ah, oo nafta halisgelinaya. Anoxic waxaa loola jeedaa ogsijiin la'aan guud. Maskaxdu waxay u baahan tahay sahay ogsijiin oo joogto ah si ay caadi ahaan ugu shaqeyso. Unugyada maskaxda waxay bilaabi doonnaan in ay dhintaan dhowr daqiiqo gudahooda haddii ogsijiinta laga qaado ama laga jaro.

Waxaa jira afar nooc oo anoxia ah oo mid kastaba wuxuu waxyeelo dhab ah u geysan karaa maskaxda.

Anemic anoxia ayaa wuxuu ka dhalanayaa dhiigga oo aan ogsijiin ku filan u qaadi karin maskaxda. Noocyada qaar ee cudurka maskaxda ayaa horseedi kara dhiig aan lahayn ogsijiin ku filan maadaama sanbabada aysan si fiican ugu shaqeyn ogsijiinta. Sababaha kale ee keeni kara anemic anoxia waxaa ka mid ah dhiigyaro daran, dhiig-bax ba'an iyo sumowga kaarboon hal ogsaydh.

Toxic anoxia wuxuu dhacaa marka qaddar ogsijiin dad ku filan laga heli karo gudaha dhiigga socda laakiinse nudaha uusan awoodin in uu aqbalo ama adeegsado.

Stagnant anoxia (sidoo kale loo yaqaanno dhaawaca hypoxic ischemic injury ama HII) waa xaalad gudaha ah oo xireysa dhiigga hodanka ku ah ogsijiinta ee dadka kuna filan in uu gaaro maskaxda. Tani waxaa ka mid ah istarooqyada, wadne gariir iyo wadne qabad.

Anoxic anoxia waxaa sababa marka aysan hawada ku jirin ogsijiin ku filan in uu jirka ka faa'iideysto. Tani waxay ka dhici kartaa joogagga sarreeya.

Waxyaabaha guud ahaan uu keenno anoxia

- Neef qabad
- Shoogga korontada
- Hafasho
- Wadne qabad
- Burooyinka maskaxda
- Wadne gariir
- Cadaadiska dhiigga oo aad iyo aad u hooseeya
- Gudo u neefsashada kaarboon hal ogsaydh
- Sumow
- Ku saxasho
- Isku cadaadista hunguri cadka
- Xaaladaha neefsashada ee farageliya neefsashada habboon
- Cabburin
- Isticmaalka daroogada sharci-darrada ah

Dhibaatooyinka garashada ee anoxia waxaa ka mid noqon kara qaar, dhammaan ama astaamo kale sida luminta xusuusta muddada-gaaban, waxqabadka liita ee shaqooyinka fulinta (sida maareynta waqtiga, feejignaanta, diirad saarista, qorsheynta iyo abaabulka), adkaanshaha adeegsiga ereyada ama fahamka waxa ereyada loola jeedo ama khalkhalka aragga.

Dhibaatooyinka jirka waxaa ka mid noqon kara isuduwid la'aan, awoodid la'aanta in la qabto hawlaha caadiga ah, cillado xagga dhaqdhaqaaqa (sida dhaqdhaqaaqyo joogsad badan leh ama gargariir), dhaciifnimada dhammaan afarta addin (quadriplegia),

madax-xanuun, wareer, niyadjab, waham, dhalanteed runmoodid, isbeddelo ku yimaada shakhsiyadda iyo awoodid la'aanta in wax xoog la saaro.

Jaden Small waxay qabtaa dhaawaca maskaxda ee loo yaqaanno anoxic brain injury waxayna dhibaato ku qabtaa in ay ka baraaandegto ama sameyso macluumaadka aragga/muuqaalka. Waxay had iyo jeer gaartaa shey laakiinse ma awoodo in ay taabato sababta oo ah waxay si joogto ah u gaartaa meel khaldan. Sidoo kale ma awoodo in ay xusuusato sida loo qabto hawlaha caadiga ah tusaale ahaan, sida biyo looga cabo koob ama sida loo shanleeyo timaheeda. Sideed u caawin kartaa Jaden?

Daawaca Maskaxda ee Qarracan (TBI)

Daawaca Maskaxda ee Qarracan (TBI) wuxuu ku dhici karaa qof kasta, meel kasta oo uu joogaba. Dhaawacyada ayaa u dhaxeyn kara min fudud ilaa mid daran, inta badan kiisaskan waa jug madaxa gaarta ama TBI fudud. Kiisaska intooda badani waa la daaweyn karaa waxaanna jira siyaabo gacan ka geysan kara ka hortagga dhaawaca in uu dib u dhaco.

Fahamka dhaawac maskaxda ayaa kaa caawin kara in aad daryeel wanaagsan u fidiso shakhsiyadda aad daryeesho.

Halista

Qof kasta ayuu ku dhici karaa dhaawaca TBI dadka qaarkoodna halis badan ayay ugu jiraan.

Xoogaa xaqiiqooyin ah:

- Ragga la xanuunsan dhaawaca TBI waa laba jibbaarka tirada dumarka la xanuunsan dhaawaca.
- Halistu waxay ku badan tahay dadka da'yarta ah ee da'doodu tahay ilaa 19 sano iyo dadka da'doodu ay ka weyn tahay 65 sano. Si kastaba ha ahaatee, da'aadda oo dhan waxay qabaan dhaawacyada TBI.
- Waxaa ka jira dhacda TBI oo sarreysa bulshooyinka Mareykanka Asaliga ah iyo Alaskanka Asaliga ah marka loo eego guud ahaan dadka kale. Dalka oo dhan, Afrikaanka Mareykanka ah ayaa leh nisbada dhimashada ugu sarreysa ee sababta u ah TBI.
- Dadka uu horey u soo marey dhaawaca TBI ayaa waxay halis badan ugu jiraan in uu mid kale soo gaaro.

(Istiraatiijiyadaha Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan ee loogu talagalay Badbaadidda iyo Koboca, DSHS)

Hawlaha qaarkood waxay dadku halis sarreysa u geliyaan TBI. Xarumaha Xakameynta Cudurrada waxay qabaan, in sababaha ugu badan ee keena TBI ay yihiin:

- Dhicidda ama kufidda
- Isku-dhaca gaadiidka
- Dhacdooyinka keenna in madaxa ama jirka ay wax ku dhacaan, sida noocyo badan oo ciyaaraha ka mid ah
- Weerarro rabshado wata
- Tacaddiga qoyska dhexdiisa ka dhex dhaca
- Waajibaadyada militeriga – qarraxyada ayaa hadda ah waxa ugu badan ee keena dhaawaca TBI ee soo gaara hawladeennada militeriga firfircoon ee goobaha dagaalka

Jugta Gaarta Madaxa

Jugta gaarta madaxa waa nooca ugu badan ee dhaawaca maskaxda ee sababta u ah jugta, wax ku dhufashada, ama ruxmida madaxa ama wax lagu dhufto jirka oo keena in madaxa iyo maskaxdaba ay hore iyo gadaal si degdeg ah ugu dhaqdhaqaaqaan. Dhaqdhaqaaqan degdegga ah wuxuu keeni karaa maskaxda in ay ku dhex boodboodo ama ku dhex wareegto qalfoofka madaxa gudahiisa, taas oo abuureysa isbeddelo kiimiko oo ku dhaca maskaxda oo mararka qaar ku fidaya ka-dibna dhaawacaya unugyada maskaxda.

Jugta gaarta madaxa waa halis. Jugta gaarta madaxa waxaa laga yaabaa in aysan halis galinin nafta, inkastoo saameynta jugta gaarta madaxa ay noqon karto mid halis ah.

Maskaxdu waxay ka kooban tahay qaybo kala duwan, dhaawac maskaxeed kastana waa mid ka duwan midka kale. Astaamaha qaarkood ayaa islamarkiiba soo muuqan kara, iyadoo qaarna aysan soo bixin maalmo ama toddobaadyo ka-dib jugta gaarta madaxa. Mararka qaarkood dhaawaca ayaa ku adkeeya dadka in ay aqoonsadaan ama ay qirtaan in ay dhibaatooyin qabaan.

Calaamadaha jugta gaarta madaxa waxay noqon karaan kuwo aad u sii xulan. Bilowga hore, dhibaatooyinka waxaa laga yaabaa in ay waayaan shakhsiga, qoyska, saaxiibbada ama dhakhaatiirta. Dadku waxay u ekaan karaan dad caafimaad qaba inkasta oo ay u dhaqmaan ama dareemaan si ka duwan.

Sababta oo ah dhammaan dhaawacyada way kala duwan yihiin, waxaa sidaas oo kale u kala duwan ka bogsashada jugta gaarta madaxa. Inta badan dadka qaba dhaawacyada fudud si buuxda ayay u bogsadaan, laakiinse waqti ayay qaadan kartaa. Astaamaha qaar waxay socon karaan maalmo, toddobaadyo ama in ka badan.

Guud ahaan, bogsashada waxay ku yar tahay dadka da'da ah. Shakhsiyadda uu horey u soo gaarey jugta gaarta madaxa waxay u arki karaan in ay waqti badan qaadata ka soo kabashada dhaawaca cusub ama midka markaasi ah.

Dhaawaca unugga maskaxda

Dillaaca unugyada maskaxda (jarmidda axonal). Marka madaxa ama jirka ay jug gaarto ama wax lagu dhufto, maskaxda waxay hore iyo gadaal ugu ruxmi kartaa gudaha qalfoofka madaxa. Sababta oo ah maskaxdu waa wax jilicsan oo sida jello oo kale ah, waxay ku fidsan tahay oo ay ku kala baxsan tahay qalfoofka madaxa. Qayb muhiim ah oo ka mid ah unugyada maskaxda ee nugul (oo loo yaqaanno neurons/unugyada dareen wadayaasha) ayaa kala fidmi kara ilaa uu ka dillaaco. Tani waxaa loo yaqaannaa jarmidda axomal (axonal shearing). Marka ay tani dhacdo, unugyada maskaxda ee dhaawaca soo gaarey ayaa dhinta. Marka unugga dareenka wada (neuron) uu dhinto wuu burburayaa wuxuunna soo deynayaa kiimikooyin kuwaas oo burburinaya unugyada dareen wadayaasha (neurons) u dhow.

Jugta iyo dhiig-baxa (dhaawac laf jaban oo aan dhiig lahayn).

Marka maskaxdu ay ku dhacdo gudaha lafaha/qalfoofka madaxa, xiddidada dhiigga ee yaryar ayaa dillaaci kara. Jugta iyo dhiig-baxa waxay keeni karaan dhimashada unugyada maskaxda.

Jabka lafaha/qalfoofka madaxa Marka lafaha qalfoofka madaxa uu dillaac galo ama ay jabaan, waxay riixi karaan maskaxda ama waxaa maskaxda geli kara gabalo lafo ah.

Coup-contracoup (waxaa loogu dhawaaqaa koo-contrakoo).

Dhaawaca wuxuu gaari karaa labadaba meesha madaxa wax looga dhuftey (coup) iyo ka soo horjeedka tooska ah (contracoup), iyadoo sabab u ah dhaqdhaqaaqa hore iyo gadaal ee madaxa ee gudaha qalfoofka madaxa sida shilka “jeedaleynta/karbaashka”.

Dhacdooyinka Labaad – Sida uu jirka uga jawaabo dhibaata

Bararka maskaxda (barar/edema). Dhaawaca ka-dib, maskaxda waxay u barareysaa sida qayb kasta oo jirka ka mid ah ee dhaawacantey oo kale. Bararka gudaha lafaha/qalfoofka madaxa wuxuu keeni karaa dhaawac iyadoo uu isku soo riixayo unugyada maskaxda ama faragelinaya qulqulka dhiigga ama ogsijiinta ee nudaha maskaxda. Bararka aadka ah wuxuu riixi karaa jirrid maskaxeedka wuxuunna keeni karaa dhimasho.

Dhiigga gudaha ku furma (hematoma). Haddii xididdada dhiigga ee dhaawaca gaarey ay weyn yihiin, waxay dhiig badan ku furi karaan gudaha qalfoofka maskaxda waxayna kordhin karaan cadaadiska soo fuula maskaxda. Waxaa laga yaabaa in qalliin loo baahdo si dhiigga looga soosaaro qalfoofka maskaxda.

Shoog. Luminta dhiigga maskaxda, ee sababta u ah jawaabta uu jirka ka bixiyo shoogga, ayaa wuxuu maskaxda ka qaadi karaa ogsijiinta (eeg anoxia) waxayna dhaawaci kartaa nudaha maskaxda.

Astaamaha Digniinta

Xaalado dhif ah, isku soo ururka dhiigga oo khatar ah ayaa isugu imaan kara maskaxa kaas oo ku riixi kara maskaxda qalfoofka madaxa. Isla-markiiba wac 9-1-1 ama la xirii xirfadle caafimaad ama waaxda xaaladda degdegga ah haddii ay jiraan mid ama kuwo badan oo ka mid ah astaamahan soo socda ka-dib jugta, wax ku dhufashada, ama ruxmida madaxa ama jirka:

- Mid ka mid ah bu'da isha ay ka weyn tahay tan kale.
- Caajis ama awoodid la'aanta in la soo tooso
- Madax-xanuun ka sii dara ama aanan dhammaan
- Hadal aan la garan karin. daciifnimo, kabuubyo, ama yaraanshaha isuduwidada
- Matag ama lallabo soo noqnoqota, gariir ama qallal (gariir ama nuux-nuuxsad)
- Hab-dhaqan aan caadi ahayn, wareer sii badanaya, nasasho la'aan, ama kurbo iyo walbahaar
- Miyir beel (suuxid). Xitaa miyir-beelka yar waa in si dhab ah loo qaataa.

Astaamaha

Badanaaba dadka leh jugta gaarta madaxa waxay leeyihiin mid ama in ka badan oo ah astaamaha hoos ku xusan waxayna si buuxda u bogsadaan maalmo, toddobaadyo ama dhowr bilood gudahooda. Dadka qaar, astaamaha jugta gaarta madaxa waxay socon karaan muddo dheer.

Astaamaha jugta gaarta madaxa waa isbeddelada ku yimaadaa heerka ugu hooseeya ee qofka (waxa caadiga u ah qofka) waxaanna badanaa loo qaybiyaa afar qaybood oo ay ku jiraan:

Xusuusta iyo fikirka

- Qofka ay ku adagtahay in uu si cad u fikiro
- Qofka in uu dareemo hoos u dhac
- Qofka ay ku adagtahay in uu wax xoog-saaro
- Qofka ay ku adagtahay in uu xusuusto macluumaad cusub

Jirka

- Madax-xanuun
- Lallabo ama matag (waqtiga hore)
- Dhibaatooyinka isku-dheelitirnaanta
- Dawakhaad
- Aragga oo aan caddeyn ama caad ku jira
- Dareemidda daal, tamar la'aan
- Dareenka qaylo ama iftiinka

Dareenka/Niyadda qofka hadba sida ay tahay

- Xanaaq
- Murugo
- Dareen/qiir badan
- Xanaaqi-og ama walaac

Hurdo xumo

- Hurdo ka badan inta caadiga ah
- Hurdo ka yar inta caadiga ah
- Dhibaato huro la'aan



Dadka Waaweyn

Sababta oo ah jugta gaarta madaxa (concussions) ee dadka waaweyn inta badan lama arko ama lama helo, si gaar ah u digtoonow haddii aad ogtahay in qof waayel ah uu ka soo dhacey ama uu leeyahay dhaawac dhicid ama kufid la xiriira sida jabka sinta. Kooxda daaweynta caafimaadka waxaa lagaa yaabaa in ay xoogga saareen jabka sinta oo aysan tixgelin in shakhsiga uu sidoo kale madaxa meell ku dhufsadey. Dadka waaweyn ee waayeellada ah waxay halis badan ugu jiraan dhibaatooyin daran in ay ka qaadaan jugta ka gaarta madaxa, sida dhiig-baxa maskaxda. Madax-xanuunada ka sii dara ama wareerka sii kordha waa calaamadaha dhibaataadan. Dadka waaweyn badanaa waxay qaataan daawooyinka khafiifiya dhiigga; haddii ay qaataan, waa in uu si degdeg ah u arkaa bixiyaha daryeelka caafimaadka haddii ay jug ama wax kale ay kaga dhaceen madaxa ama jirka xitaa haddii aysan lahayn wax ka mid ah astaamaha kor ku xusan.

Idinkoo labo-labo ah, ka doorta hal astaan qayb kasta ka-dibna ka munaaqasho siyaabaha aad u taageeri karto shakhsiyga **leh dhammaan afarta astaamood**. U diyaargarow in aad fasalka la wadaagto.

Xusuusta iyo fikirka

Jirka

Dareen/Niyadda qofka hadba sida ay tahay

Hurdo xumo

Darnaanta

Xirfadlayaasha caafimaadka waxay isticmaalaan qiyaas-cabbireedyada darnaanta qaarkood si ay u qeexaan TBI-yada. Waxay ku qiimeyn karaan dhaawaca TBI sida mid “fudud”, “dhexdhexaad ah”, ama “daran” iyadoo lagu saleynayo: haddii qofka uu miyir-beelay, inta ay le’eg tahay muddada uu miyir beelsan yahay iyo shuruudo kale. Qiimeynta darnaanta waa lagama maarmaan si xirfadlayaasha caafimaadka ay u diiwaangeliyaan isla-markiiba marka uu dhaco dhaawaca, u go’aamiyaan daaweynta caafimaadka, ula socdaan isbeddellada ka-dib daaweynta iyo si loo siiyo lacagaha adeegyada caafimaadka. Qiimeynta darnaanta hore ayaa la oggaadey in aysan aad iyo aad ugu wanaagsaneyn saadaalinta dhibaatooyinka goor dambe imaan kara ama inta uu le’ekaan karo waqtiga iyo dhabbaha loo marayo ka soo kabashada.

Muddo ka-dib, qofka ka badbaadey dhaawaca TBI waxaa laga yaabaa in uu ka fiicnaado ama ka xumaado waxa markii hore loo saadaaliyey. Sababaha qaar waxaa ka mid ah:

Dhibaatooyinka (astaamaha) waxay noqon doonnaan kuwo kala duwan oo ku xiran haddii dhaawaca uu yahay mid meel kaliya isugu yimid (isugu yimid hal meel ama dhowr meelood oo kooban), ama baahsan (ku faafsan maskaxda oo dhan).

Falgallo adag ayaa dhexmara qaybaha kala duwan ee maskaxda. Qaybaha maskaxda ee dhaawaca yar leh, ama sida degdegga ah u bogsadey ayaa isku dayi kara in ay la wareeggaan qaybta dhaawaca badan soo gaarey oo leh natiijooyin aan la saadaalin karin.

Dhammaan dhaawacyada madaxa waa in si dhab ah loo qaataa. Shaqadaada ma ahan in aad qiimeyso ama baarto. Marka aad ka shakido, dhakhtar ha baaro.

Fudud

Fudud

Shakhsiga qaba dhaawaca maskaxda qarracan ee fudud waa qofka uu ku dhacey khalkhalka nafsiiyeed ee ku yimid shaqada maskaxda, sida uu muujinayo ugu yaraan mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Miyir-beel muddo kasta ah

- Luminta xusuus kasta ee ku saabsan dhacdooyinka waxyar ka horreeyay ama ka dambeeyay shilka
- Isbeddel kasta ee ku yimaada xaaladda dhimirka waqtiga shilka (t.a. dareemidda dawakhaad, jiho la'aan ama wareer); iyo hoos u dhaca neerfaha la xiriira ee goob gaar ah ee laga yaabo ama aan laga yaabin in ay waarto; laakinse halka darnaanta dhaawaca uusan ka badnayn kuwan soo socda:
 - Miyir-beel iyo/ama jahwareer iyo jiho la'aan muddo 30 daqiiqo ama ka yar;
 - Ka-dib 30 daqiiqo, Qiyaas-cabbireedka Koomada ee Glasgow ee hore (GCS) oo ah 13-15; iyo
 - Xasuus-guurka dhibaataada ka-dib (PTA) oo aan ka badneyn 24

TBI fudud ayaa sidoo kale loogu yeeri karaa jugta gaarta madaxa (concussion). Waxaa la qiyaasey ilaa boqolkiiba 75 ee TBIs in markii hore loo qiimeeyay in uu yahay mid fudud (Istiraatiijiyadaha Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan ee loogu talagalay Badbaadidda iyo Koboca, DSHS).

Astaamaha iyo Calaamadaha Suuragalka ah

Astaamaha jirka

- Qofka oo ay ku adkaato in uu hurdo
- Dawakhaad ama luminta isku dheelitirnaanta
- Daal ama caajis
- Madax-xanuun
- Miyir beerka muddo dhowr ilbiriqsi ilaa dhowr daqiiqo ah
- Lallabo ama matag
- Miyir been la'aan, laakiinse xaaladda dawakhaad, jahwareer ama jiho la'aan
- Dhibaatooyin xagga hadalka ah
- Hurdo ka badan inta caadiga ah

Astaamaha dareenka

- Dareenka iftiinka ama dhawaaqa
- Dhibaatooyin dareen, sida aragga oo caad gala, dhawaaq dhegaha ka yeera, dhadhan xumada afka ama isbeddelo ku yimid awoodda wax urinta

Astaamaha dhimirka ama garashada

- Dareemidda niyadjab ama walaac
- Dhibaatooyin xagga xusuusta ama xoog-saaridda
- Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay

Branden Fuller waxaa laga helay “jug gaartey maskaxda oo keliya” ka-dib shil gaari. Tani miyaa loola jeedaa in dhaawaca Branden aadan u qaadan si dhab ah?

Dhexdhexaad ah

Dhexdhexaad ah

Dhaawaca TBI ee dhexdhexaadka ah ayaa waxaa lagu qeexaa miyir beelka soconaya in u dhaxeysa 15 daqiiqo ilaa dhowr saacadood, oo ku xiga jahwareer maskaxeed dhowr maalmood ama dhowr toddobaad ah. Ku dhowaad boqolkiiba 10-15 ee

dhaawacyada TBIs waxaa loo qiimeeyaa in ay yihiin kuwo dhexdhexaad ah (Istiraatiijiyadaha Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan ee loogu talagalay Badbaadidda iyo Koboca, DSHS).

Daran

Daran

Dhaawaca TBI ee daran waxaa lagu qeexay miyir beelka soconaya lix saacadood ama ka badan, midkood waxyar ka-dib dhaawaca ama ka-dib muddo qeexan. In ka yar boqolkiiba 10 ee dhammaan dhaawacyada TBI waxaa loo qiimeeyaa in ay yihiin kuwo daran (Istiraatiijiyadaha Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan ee loogu talagalay Badbaadidda iyo Koboca, DSHS). Dadka miyir-beelsanaada muddo dheer oo waqti ah ayaa waxaa lagu qeexi karaa in ay kooma ku jiraan ama xaalad iska fadhiiyid joogto ah.

Astaamaha iyo calaamadaha Dhexdhexaadka ilaa Daran

Dhaawacyada maskaxda ee qarracan ee dhexdhexaad ilaa daran waxaa ka mid noqon kara astaamo iyo calaamado kasta oo lagu garto dhaawaca fudud, iyo sidoo kale astaamahan ee soo muuqan kara saacadaha ilaa maalmaha ugu horreeya ka-dib dhaawaca maskaxda:

Astaamaha jirka

- Dareereyaal cad oo ka soo dareeraya sanko ama dhegaha
- Gariir ama qallal
- Ballaarashada mid ama labada bu' ee indhaha
- Awoodid la'aanta in hurdada laga soo toosoo
- Miyir beel min dhowr daqiiqo ilaa saacado

- Isuduwid la'aan
- Madax-xanuun joogto ah ama madax-xanuun ka sii daraya
- Matag ama lallabo soo noqnoqda
- Daciifnimada ama kabuubyada faraha iyo suulasha

Astaamaha dhimirka ama garashada

- Kurbo, dagaalow ama hab-dhaqan kale oo aan caadi ahayn
- Kooma iyo xanuunnada kale ee miyir-qabka
- Jahwareer qoto-dheer
- Hadal aan la garan karin

Ricky Fletcher ayaa waxaa ka soo gaarey dhaawaca TBI oo dhexdhexaad ah shil uu galey isagoo ciidamada militeriga ka tirsan. Dhacdada waxay dhacdey sannado badan, Ricky ayaa weli dhib ku qaba qabashada hawlo uu horey si joogto ah u qaban jirey. Waxay ku qaadaneysaa waqti dheer in uu ka fikiro jawaabahiisa waxaanna ku adkaadey ka fikirka iyo xusuusashada waxyaabo badan. Sideed u taageeri lahayd Ricky si uu hawlahiisa ugu madax-bannaanaado?

Qiyaas-cabbireedyada caamka ah ee loogu talagalay qiimeynta TBI waxaa ka mid ah:

- Qiyaas-cabbireedka Kooma ee Glasgow (GCS) – Waxaa loo adeegsadaa in lagu cabbiro xaaladaha kala duwan ee feejignaanta, shaqooyinka dhaqdhaqaaqa iyo hadalka ka-dib dhaawaca maskaxda. Dhibida ugu hooseysa GCS ee suuragalka ah ee qofka ku jira koomaha waa saddex. Dhibida ugu sarreysa ee qofka sida buuxda u soo jeedo waa 15.
- Qiyaas-cabbireedka Rancho Los Amigos – Waxaa loo adeegsadaa in lagula socdo horumarka uu sameeyay qofka ka badbaadey dhaawaca TBI xilliga baxnaanta.

Qoraal Daabacan oo La Bixiyo

Dhibaatooyinka uu dhaawaca maskaxda u geysan karo hawlaha nolol maalmeedka

- Walaac ama niyadjab
- Jahwareer
- Hoos u dhaca ogaanshaha caqabadaha qofka hortaagan
- Hoos u dhaca kantaroolka dhinaca midig ama bidix ee jirka
- Dhib noqoshada in la soosaaro luuqad, sida in la soosaaro hadal ama qoraal
- Dhib noqoshada fahamka luuqadda lagu hadlo ama qoran
- Dhib noqoshada qofka in uu xusuusto luuqad
- Dhib noqoshada qofka in uu hawl bilaabo – in uusan “iskiisa u bilaabin”
- Dhib noqoshada in la oggaado halka ay walxaha meel ka yaalaan iyadoo la eegayo
- Dhib noqoshada in la garto midabka, qaabka iyo inta ay wax le'eg yihiin
- Daciifnimada caqliga iyo go'aanka
- Daciifnimada fikirka dhinacyo kasta
- Feejignaan la'aanta (ka warqabka) wax kasta ee meel yaala oo ay ku jiraan dhinaca bidix ee jirka (“dayacaadda dhinaca bidix”)
- Ka warqab la'aanta qofka xaddidaadahiisa
- Isuduwid la'aanta dhaqdhaqaaqyada jirka
- Luminta “sawirka weyn”
- Dhibaatooyinka joogteynta isku dheelitirnaanta jirka
- Dhibaatooyinka qorsheynta dhaqdhaqaaqyada jirka
- Dhibaatooyinka isku-xigxijinta (fahamka iyo sameynta falalka tallaaba oo ah sida saxda ah oo ay u kala horreeyaan)
- Dhibaatooyinka dhaqdhaqaaqa jirka, sida dhaqdhaqaaqa faraha, isticmaalka qalabka
- Dhibaatooyinka garashada muuqaallada taas oo keenta isuduwid gacanta-isha oo liita
- Hoos u dhaca xawaaraha fikirka
- Dhibaatooyinka xusuusta muuqaallada sida in aanan la xusuusan wejiga saaxiib



Saameynta Suuragalka ah ee Dhaawaca

Apraxia (Aan meelba dhaqaajin karin)

Apraxia waa xanuun dhaqdhaqaaq kaas oo uu keeno dhaawaca soo gaara maskaxda kaas oo shakhsigu ay ku adag tahay ama uusan awood u lahayn in uu qorsheeyo ama qabto hawlo ama dhaqdhaqaaqyo marka la weyddiiyo.

Aqraxia inta badan waxaa sabab u ah boog ku taalal qaybta maskaxda (caadiga ahaan dhanka bidix) ugu awoodda badan.

Istiraatiijiyadaha waxaa ka mid ah:

- Daaweynta hadalka
- Daaweynta baxnaano shaqo
- Daaweynta jirka

Marka ay daaweyn helaan, bukaanada qaar xaaladooda si mug leh ayay u soo hagaagtaa, iyadoo qaar kale laga yaabo in ay muujiyaan horumar aad u yar. Dad badan oo la xanuunsan apraxia ma awoodaan in ay madax-bannaanaadaan. Ma jirto daaweyn hadda muujisey in ay waxtar u leedahay in lagu daaweeyo apraxia markii la daabacayay daabacaaddan.

Digtoonaanta iyo xusuusta

Qofka qaba dhaawaca TBI waxaa laga yaabaa in uusan awoodin in uu diirrada wax saaro, digtoonaan muujiyo, ama in uu qabto in ka badan hal shey waqtigiiba. Maadaama xirfadaha digtoonaanta loo tixgeliyo in ay yihiin halbeegga aasaasiga ah ee ay ka dhismaan xirfadaha heerka sare sida xusuusta iyo sababeynta, dadka qaba dhibaatooyinka digtoonaanta ama xoog-saarista badanaa waxay sidoo kale muujiyaan astaamaha dhibaatooyinka kale ee garashada.

Istiraatiijiyadaha lagu sii wanaajinaya digtoonaanta iyo xoog-saarista:

- Isku-day in aad yareyso waxyaabaha kaa jeediya hawlaha ama ku mashquuliya
- Waqtigiiba hal hawl diirrada saar
- Bilow ku tababar-qaadashada xirfadaha digtoonaanta sida akhrinta baaragaraaf ama isku-darka lambarro adiga oo ku sameynaya qol deggan
- Si tartiib-tartiib ah u adkee hawlaha
- Qaado biriirif nasasho marka aad daasho

Isbeddellada hab-dhaqanka iyo dareenka (qoor dambe ayaan wax badan ka qaadan doonaa)

Shakhsiyaadka qaba dhaawaca TBI inta badan waxay isku arkaan isbeddelo ku yimaada hab-dhaqanka iyo sidoo kale dhibaatooyin dareen. Isbeddellada hab-dhaqanka ee caamka ah waxaa ka mid ah caalwaa, fal aan fikir la socon, xirfadaha bulshada oo wax-ku-oolnimo yar leh iyo is-yaqaanid daciif ah. Dhibaatooyin dareen oo soo noqnoqda oo ay ku jiraan niyadjab, walaac iyo isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay.

Macluumaad badan oo ku saabsan hab-dhaqannada ka eeg Cutubka 3aad.

Isbeddellada kaadi-haysta iyo mindhicirka

Shaqooyinka kaadi-haysta iyo mindhicirka waxaa kantaroola maskaxda iyo hab-dhiska neerfaha. Dad badan oo qaba dhaawaca TBI, shaqooyinka kaadi-haysta iyo mindhicirka ayaa daciifa maalmaha hore ilaa toddobaadyada ku xiga dhaawaca. Bixiyeyaasha daryeelka caafimaad ayaa tani filaya waxayna diyaar u yihiin in ay caawiyaan. Kateetar kaadiyeed (tuubo jirka la geliyo si loogaga soo qaado oo loogaga soo qalajiyo kaadidada kaadi-haysta) iyo isticmaalka xafaayado ama suuf ayaa loo baahan karaa.

Tani waxay u ekaan kartaa:

- Luminta xakameynta kaadi-haysta ama mindhicirka
- Degdegga kaadida oo sii kordha
- Faaruqinta kaadi-haysta ama mindhicirka/caloosha oo aan dhammeystirayn
- Caabuqyada kaadi-haysta oo sii kordha
- Calool-fadhi
- In aanan la aqoonsan baahida loo qabo kaadinta/saxaroodidda ama in aysan xasuusan markii ugu dambaysay
- Dhibaatooyinka maqaarka ee sababta u ah cesasho la'aanta saxarada ama kaadida

Dib-u-tababaridda kaadi-haysta iyo mindhicirka waa qayb ka mid ah hannaanka baxnaaninta. Nasiib-wanaag, waqti iyo tababar-qaadasho ka-dib, inta badan dadka qaba TBI waxay dib u helaan xakameynta shaqooyinkna jirka.

Istiraatiijiyadaha tababarka kaadi-haysta waxaa ka mid noqon kara:

- Jadwalka dareeraha gaarka ah
- Xaddididda dareerayaasha fiidkii iyo isku-dayada waqtiyeysan ee lagu faaruqinayo kaadi-haysta

Istiraatiijiyadaha tababarka caloosha/mindhicirka waxaa ka mid noqon kara:

- Isku-dayo jadwaleysan
- Raashiin miiqda/faybarka ku badan
- Dareereyaal qofka ku filan
- Dhaqdhaqaaqa jirka
- Cunista raashiinka waqtiyo joogto ah
- Istimalka daawooyinka.

Dawakhaad iyo isku-dheelitirnaan

Dakhawaadda waxay ka dhigi kartaa qofka in uu dareemo xassilnaan la'aan iyo in walxaha ay socdaan iyagoon socon.



Astaamaha dawakhaadda waxaa ka mid noqon kara dareenka wareegga, dhaqdhaqaaq, dareemidda xassilnaan la'aan ama sida in aad luminayso isku-dheelitirnaantaada ama in aad dareemayso ciiraciro ama sida in aad suuxi rabto ama miyir-beeli rabto.

Walaaca ugu weyn ee ku saabsan dawakhaadda waa kororka in aad dhici rabto marka aad dawakhdo ama wareerto. Inta lagu guda jiro toddobaadyada ku xigta dhaawaca TBI, inta badan dadka waxay ka soo kabanayaan dawakhaadda iyo astaamaha kale ee la xiriira.

Tani waxaa lagu soo bandhigi karaa cabashooyin uu qofku ka cawdo in hareerahiisa ay wareegayaan ama ay socdaan, isku dheelitirnaan la'aan ama xassilooni la'aan, lallabo, wareer waxaanna suuragal ah in aragga uu caad galo inta lagu guda jiro dhaqdhaqaaqyada madaxa ee dhaqsaha ah ama kediska ah.

Istiraatiijiyadaha loogu talagalay taageeridda:

- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu cabo biyo badan si uu jirkiisa u qaato biyo badan.
- Ka fogaaw ama yaree qaadashada kharmi ama kafiinta (shaaha iyo kafeega).
- Shakhsiga si toosan ha u fadhiisto dhowr daqiiqo ka hor inta uusan socon si uu maskaxda iyo wadnahaba u siiyo waqti ku filan in ay la qabsadaan isbeddelka qaabka jirka.
- Shakhsiga ku dhiirrigeli in uu fadhiisto ama in uu u seexo sida ugu dhakhsiyaha badan ee uu u dareemo dawakhaad iyo in uu ka fogaado dhaqdhaqaaqa kediska ah ama foorarsashada.

Sidoo kale, hubso in deegaanka uusan wax u dhimayn qofka hadduu dhaco iyadoo meesha laga saarayo roogagga iyo xargaha korontada ee keeni kara qofka in uu kufo ama simbiririxdo. Ku isticmaal sagxadaha musqulaha iyo meelaha kale ee qubeyska walxaha dhulka la dhigo ee aan lagu kufin.

Dhacsaal/Daal

Dhacsaalka ama daalka waa cabasho guud ee ay qabaan dadka qaba TBI wuxuunna inta badan la socdaa hurdo-xumada. Jirku wuxuu u baahan yahay qaddar badan oo tamarta dheefsashada ee loogu talagalay bogsashada ka-dib dhaawacyada qarracan. Daalka ayaa sidoo kale qayb weyn ka qaata dhicitaannada iyo dhibaatooyinka dareenka. Waa qayb muhiim ah oo loo baahan yahay in laga warqabo maadaama uu sii xumeeyo astaamaha kale.

Qaababka nasashada iyo waxqabadka ayaa inta badan kala duwan toddobaadyo ilaa bilo badan ka-dib dhaawaca TBI. Daalka ayaa shakhsiga u saameeya jir iyo dhimir ahaanba. Waxaa loo baahan karaa in ay si fiican u shaqeeyaan si ay u bartaan, wax diiradda u saaraan ama ay u sii wanaajiyaan awoodooda xoog-saarista. Daalka ayaa sidoo kale keeni kara dareennada xanaaq, madax-xanuun iyo xanuuno kale oo jirka ah.

Tani waxaa lagu soo bandhigi karaa daal joogto ah, tamar la'aan, adkeysi liita iyo xawaaraha fikirka oo hooseeya.

Istiraatiijiyadaha gacanta ka geysan kara shakhsiga dareemaya daalka/dhacsaalka waxaa ka mid noqon kara in aad:

- Dejiso waqtiyo joogto ah oo aad nasato
- Iska yareyso waxyaabaha jirka firfircoonida siiya
- U oggolaato maskaxda in ay ka soo kabato daalka la aqbaley
- Sameyso barnaamij jimco joogto ah, ammaan ah oo taageero leh
- Dejiso jadwal maalinle ah
- Iska yareyso in aad qabato waxyaabaha adag
- Jadwaleyso hawlaha iyo ballamaha muhiimka ah waqtiyada maaliintii goortaa oo uu shakhsigu aad u soo jeedo
- Ka digtoonaa caloamadaha dhacsaalka/daalka oo shakhsiga weyddii in uu sidaa iyo si la mid ah sameeyo

Jirka

Daalka jirka ayaa wuxuu ka imaan karaa daciifnimada murqaha. Jirku wuxuu u baahan yahay in uu si aad ah u shaqeeyo si uu u sameeyo waxyaabo fududaa TBI ka hor. Daalka jirka wuxuu ka sii daraa fiidkii wuxuunna fiicnaadaa ka-dib hurdada habeenkii ee aadka u wanaagsan. Inta badan daalka noocan ah wuu yaraadaa, maadaama shakhsiga uu noqdo mid aad u sii xoogeysta, aad u firfircoon oo dib ugu noqda noloshiisa ama noloshiisa hore.

Dhimirka

Daalka dhimirka (garashada) wuxuu ka yimaadaa dedaalka dheeraadka ah ee lagu bixiyi fikirka ka-dib marka maskaxdaadu ay dhaawacanto. Hawlo badan oo caam ah ayaa u baahda xoog-saarid badan marka loo eego sidii hore. In dedaal badan lagu bixiyi fikirka iyo in aad wax diiradda saarto ayaa kaa dhigi kara qof maskax ahaan daallan.

Dareenka

Daalka dareenka (nafsaaniga ah) waxaa lala xiriiyaa niyadjabka, walaaca iyo xaaladaha kale ee nafsaani. Daalka noocaan ah ayaa ka sii daraa marka uu walbahaar jiro. Hurdada waxaa laga yaabaa in aysan gebi ahaanba ku caawin daalkana wuxuu inta badan ka sii daraa marka aad subaxii soo toosto.

Maxaad sameyn kartaa si aad gacan uga geysato yareynta daalka shakhsiga(shakhsiyaadka) ee aad daryeesho?

Madax-xanuuno

Madax-xanuunadu waa wax caam ah ka-dib dhaawaca TBI. Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu dareemo madax-xanuuno ka hor dhaawaca TBI, haseyeeshee way ka sii dari karaan iyadoo sabab u ah daalka, walbahaarka ama taariikhda madax-xanuuno. Dadka qaar waxaa laga yaabaa in ay madax-xanuun leeyihiin waqti kasta, madax-xanuunada qaarkoodna waa kuwo yimaada haddana baxa. Qorsheyaal daaweyn waa in shakhsi kastaba loo sameeyaa.

Madax-xanuunada waxay u muuqan karaan xanuun madaxa ama qoorta ah, u nuglaanshaha iftiinka, u nuglaanshaha dhawaaq, lallabo iyo/ama xoog-saarid liidata.

Waxaad caawin kartaa shakhsiga adiga oo weyddiisanaya shakhsiga in uu seexo meel mugdi ah oo deggan si uu u nasato oo uu kor ugu qaado hurdada ama nasashada. Waxaad kaloo adeegsan kartaa kuleyl ama baraf la saaro wejiga ama qoorta iyo ka fogaanshaha nalalka aadka u iftiima. Indho-xirka hurdada ayaa sidoo kale ka caawin kara in uu ka sii difaaco iftiinka.

Qor siyaabaha kale ee aad ku caawin karto shakhsiga dareemaya madax-xanuunada.

Daciifnimada murqaha/ dhaqdhaqaaqid la'aanta

Dhaqdhaqaaqa madaxa wuxuu asal ahaan ka yimaadaa maskaxda sidaa daraadeed dhaawaca TBI ayaa saameyn ku yeellan kara dhaqdhaqaaqa qofka. Dhinaca bidix ee maskaxda ayaa kantaroolaysa dhaqdhaqaaqa dhinaca midig ee jirka iyo dhaqdhaqaaqa dhinaca bidix ee jirka ayaa waxaa xakameeyo dhinaca midig ee maskaxda.

Waxaad ku arki kartaa daciifnimada murqaha keliya hal dhinac oo jirka ah. Waxaad kaloo arki kartaa luminta guud ahaan awoodda dhaqaajinta iyo dareemidda (naafonimada) gacanta, lugta ama dhexda hal dhinac oo jirka ah. Tani oo ay wehliso arrimaha isku dheelitirnaanta ayaa noqon kara wax si weyn gacan ugu geysta dhicidda ama kufidda. Inta badan shakhsiga waxaa laga yaabaa in uusan ka warqabin daciifnimadiisa/daciifnimadeeda ama naafonimadiisa/naafonimadeeda.

Daaweeyaha baxnaano shaqo ama mid jireed ayaa u sameyn doonna jimicsiyada gacanta iyo lugta si ay qofka gacan uga siiyaan xoojinta murqaha iyo ka hortagga adkaanshaha kala-goysyada jirka. Gacan ka geysto taageeridda jimicsiyadan sida qayb ka mid ah qorshaha daryeelka. Oggolow waqti dheeraad ah oo lagu qabanayo hawlo maalmeedka. Dhiirrigeli isticmaalka aaladaha dadka caawiya ee loo qoro qofka sida bakooraad ama socod-caawiye. Maqaarka si maalinle ah uga eeg meel jirka ka mid ah oo u nugal cadaadiska ka dhasha looxyada kabka, aaladaha qofka caawiya ama qaabka jirka.

Xanuun

Xanuunka ka-dib dhaawaca TBI ayaa noqon kara mid ba'an ama daba-dheeraada. Xanuunku wuxuu noqon karaa mid la xiriira murqaha iyo lafaha, neerfaha (xanuunka neerfaha), ama mid ka yimaada dhibaatooyin caafimaad. Maareynta xanuunka oo gaar ah ayaa loogu baahan yahay shakhsiyaadka qaba dhaawaca TBI.

Istiraatiijiyadaha:

- Had iyo jeer raac soo-jeedimada caafimaadka/daaweynta
- Raadi astaamaha xanuunka
- Wax-ka-beddel hawsha iyo/ama deegaanka



Xanuunka Walbaharka ee Ka Dhasha Naxdinta/Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Shakhsiyaadka qaarkood waxaa laga heli karaa labadaba TBI iyo PTSD. Astamaha PTSD waxaa ka mid ah xusuuso nafta halis-gelin kara oo soo noqnoqda ama aan loo baahnayn ama dhacdo qarracan, dib-u-xusuusasho iyadoo dhacdada dib loo soo nooleeya iyo in qofka uu si aan joogto ahayn u lumiyo in uu xaqiiqda taabto, ka fogaanshaha dadka, goobaha, muuqaalada ama dhawaaqyada xusuusinaya. Astamaha sidoo kale waxaa ka mid noqon kara dareenka ka go'naanshaha dadka, xitaa qoyska iyo dareen la'aanta, ceeb ku saabsan waxa dhacey iyo waxa la sameeyay ama xitaa qofka dhibaataada ka badbaadey in uu dareemo dembiga saaxiibada dhintey. Astamaha waxaa sidoo kale ka mid noqon kara feejignaan sarreysa ama in si joogto ah looga feejignaado halisaha.

Marka xanuunka PTSD iyo TBI ay isku waqti wada jiraan, isbeddellada garashada sida xusuusta iyo xoog-saaridda, niyadjabka, walaaca, hurdo la'aanta iyo daalka ayaa caam ku ah labada oggaansho. Mid ayaa quudiya oo xoojiya midka kale sidaa daraadeedna way adag tahay. Isku-dhafka u dhaxeeya labadan cudur ayaa lagama maarmaan ka dhigaysa qiimeyn iyo daaweyn aad looga taxaddaro.

Ogog in qofka qaba dhaawaca TBI iyo xanuunka PTSD in ay halis badan ugu jiraan in ay is-dilaan. Bogga 21aad ka eeg macluumaad badan oo ku saabsan is-dilka.

Lucy Peters waxay qabtaa dhaawaca TBI oo ka dhashey gaarigeeda oo ku dhacay gaari xamuul ah markii ay taariikhu ahayd I-5. Waxaa soo marey muddo waqti ah oo jiho la'aan iyo wareer ay ku sugneyd ka-dib shilka gaariga ee ay gashey oo ma xusuusato dhacdooyinkii ka horreeyay shilka. Jahwareerka ayaa socdey muddo dhowr maalmood ah. Lucy ayaa sidoo kale qabta PTSD waxayna imminka xusuusataa shilka iyo fikrado aan loo baahnayn oo joogto ah. Xusuusaha waxay habeenkii u keeneen hurdo la'aan maadaama uu dib ugu soo noqnoqdo shilka.

Ka munaaqashoo sidii aad uga taageeri lahayd Lucy labadan xanuun ee laga helay.

Suuxdin

Suuxdintu waa isku-dhexyaaca maskaxda oo aan la xakameyn karin, si lama filaan ahna ku dhaca. Suuxdinta waa mid caam ah ka-dib dhaawaca TBI ee daran ama dhexdhexaadka ah, xitaa dadka aan waligooda horey u suuxin.

Tani waxay u ekaan kartaa gariirid ama dhaqdhaqaaqinta gacmaha iyo lugaha, miyir-beel (qofka lama kicin karo) isbeddelka jeejignaanta, dareenka, shucuurta ama dhaqdhaqaaqa jirka. Shakhsiga wuxuu lumin karaa xakameynta kaadi-haysta ama caloosha. Shakhsiga la kulmaya suuxdinta wuxuu ka caban karaa ur cajiib ah ama dareenka jirka ah (sida naanuusid ama jariiracasho gacmaha, lugaha ama wejiga ah).

Waxaad caawin kartaa qofka xilliga suuxdinta adiga oo is-dejinaya, ka fogaanaya in aad dhulka ku qabato ama isku-daydo joojinta dhaqdhaaqyada jirka. Geli wax jilicsan oo fidsan madaxa qofka hoostiisa sida busto ama barkin. Haddii aad awoodo, baneer meesha ku hareeraysan shakhsiga si aad uga fogaato dhaawac dheeraad ah in uu soo gaaro xilliga suuxdinta. Marka ay suuxdintu dhammaato, si tartiib ah qofka ugu wareeji dhinaca kale, tani waxay ka caawinaysaa in uu furmo hawo-mareenkiisa. Ha isu dayin in aad afkiisa xoog ku furto ama in aad qabato carabka oo waxba ha gelin afka. Shakhsiga la joog ilaa uu qallalka gebi ahaanba ka dhammaado oo uuna dib u helo miyirkiisa ama ka warqabka hareerahiisa.

Wac 911 haddii shakhsiga uu dareemo:

- In ay neefsiga dhib ku noqoto xilliga suuxidda ama ka-dib.
- Haddii suuxdintu ay socoto in ka badan hal daqiiqo.
- Suuxdin labaad oo dhacda waxyar ka-dib suuxdinta koowaad.
- In ay qofka dhib ku noqoto in uu ka soo kaco suuxdinta ama suuxdinta labaad isaga oo aan soo kicin inta u dhaxeysa labadooda.

Waxaa jiri doonna xusuus lumin suuxdinta ka-dib. Filo jahwareer oo si tartiib ah ugu sheeg shakhsiga in ay suuxeen ka-dibna dib u jihee.

Isbeddellada dareenka

Maskaxdu waa xarunta dhammaan dareemayaasheenna shanta ah: aragga, maqalka, dhadhanka, urta iyo taabashada. Maskaxdu marka ay dhaawacanto, mid kasta oo dareemayaashan ah ayaa laga yaabaa in la saameeyo. Goobta uu ku yaalo dhaawaca maskaxda iyo sida uu u daran yahay dhaawaca ayaa go'aaminaya, haddi mid kasta, oo ka mid ah shanta dareeme laga yaabo in uu naafoobey.

Tani waxay u muuqan kartaa sida isbeddellada aragga (aragga oo caad gala, aragga oo laba-laba noqda, aragga oo hoos u dhaca ama u nuglaanshaha iftiinka), isbeddellada maqalka (maqal cabbursan ama dhawaaq ka yeera dhigaha), isbeddellada dhaqanka iyo urta (isbeddelka dhadhanka, afka oo laga dhadhamiyo bir, awoodda urinta oo yaraata, dhadhan ama ur la'aan guud ahaan ah).

Isbeddellada dareenka qaar, waxqabadyada sida habka daaweynta baxnaano shaqo ama midka jireed ayaa gacan ka geysan kara sii wanaajinta astaamaha. Isbeddellada dareenka ayaa sii socon kara in ay sii hagaagaan dhowrka bilood ee ugu horreeya ama xitaa sannado kadib dhaawaca TBI.

Waa maxay siyaabaha lagu taageeri karo qofka ka qaba isbeddellada dareenka mid kasta oo ka mid ah shanta dareen?

Aragga:

Maqalka:

Dhadhanka:

Urta:

Taabashada:



Hurdada

Hababka hurdada in ay wax iska beddelaan ayaa aad u badan ka-dib dhaawaca TBI. Dhibaatadan ayaa inta badan ka sii darta dhowrka toddobaad ilaa bilaha ugu horreeya ka-dib dhaawaca.

Dad badan oo qaba dhaawaca TBI waxay seexdaan maaliintii waxayna soo jeedaan habeenkii. Waxay hadda laga yaabaa in ay hadda si joogto ah u indhacasaystaan, xitaa haddii aysan sidaa sameyn jirin dhaawaca ka hor.

Shakhsiyada leh hurdo-xumada ama hurdo la'aanta waxaa ku adkaan karta in ay hurdaan ama ay sii hurdaan (tani waxaa loo yaqaanaa hurdo la'aan), waxaa laga yaabaa in ay habeenkii soo jeedaan oo ay maalintii seexdaan, in ay indhacasaystaan marar badan ama in ay wax badan ama waxyar seexdaan.

Si aad u taageero shakhsiga hurdo-xumada qaba, samee hawl maalmeed si gaar ah joogto u ah, shakhsiga ku dhiirrigeli in uu ka fogaado ama uu iska yareeyo indhacasaysashada, kafeega iyo khamriga.

Abuur liiska siyaabo badan oo aad gacan uga geysan karto sidii aad u taageeri lahayd shakhsiga la xanuunsan hurdo-xumada ama hurdo la'aanta.

Muruq-roor

Dhaawaca gaara maskaxda ayaa keeni kara kororka aan caadiga ahayn ee adkaanshaha muruqa ee keenaya qallafsanaan ama giigsanaan. Tani waxaa loo yaqaanaa muruq-roor/spasticity. Muruqa roora si fudud kuma nasto oo sida murqaha caadiga oo kale ah. Kani wuxuu aad ugu badan yahay dhaawaca maskaxda ee daran iyo/ama qoto-dheer.

Xaaladani waxay u soo muuqan kartaa sida qallafsanaanta iyo giigsanaanta muruqa ee aan loo sameyn kas iyo maag, hoos u dhaca dhererka dhaqaaqa iyo qaabka ay u yaalaan gacanta, lugaha ama jirka oo aan caadi ahayn.

Waxaad caawin kartaa shakhsiga adiga oo ku dhiirrigelinaya barnaamijka jimicsiga is-kala-bixiska ee uu diyaariyey daaweeyayaasha baxnaano shaqo ama mid jireed. Waxaa kaloo soo daabici kartaa jaantusyada iskala-bixiska ee sida joogtada ah loo sameyn karo. Kala-soco shakhsiga meelo kasta oo jirka ka mid ah ee u nugul cadaadiska ka imaan kara looxaha kabka ee loo adeegsado in ay gacan ka geystaan xakameynta muruq-roorka.

Liqista, cuto-rabista iyo miisaanka

Dad badan oo qaba dhaawacyada qarracan si caadi ah wax uma cabbaan ama uma cunnaan muddo waqti ah dhaawaca ka-dib. Sidaa daraadeed, waxaa ka dhaca miisaan badan. Waa muhiim in si buuxda loo qiimeeyo liqidda ka hor inta shakhsiga uusan wax cabbin ama cunnin. Ujeeddada laga leeyahay qiimeynta awoodda qofka ee liqidda waa hubinta in waxa ay cunaan ay galaan caloosha, oo aysan galin sambabada. Marka cunto ama dareere ay galaan sambabada, waxay inta badan keenaan wareento.

Dadka inta badan waxay si fiican u qaadan karaan cuntada u dhaxeysa dareere iyo aad u adag. Tababar-qaadasho ka-dib, dadka intiisa badan waxay dib ugu noqon doonaan cuntada caadiga ah.

Cunto-rabista waxaa saameyn kara dhaawaca TBI. Qaar waxay leeyihiin cunto-rabis yar iyadoo qaarna uu miisaankooda kordha iyadoo ay sabab u tahay caajiska, dhibaatooyinka xusuus iyo cunto rabistooda oo sii kororta.

Ka feejignow:

- Ku saxasho
- Qufac
- In ay dhib ku noqoto qofka in uu cuntada laqo
- Cunto gelinta afka gudahiisa
- Dhareerid
- Hoos u dhaca xiiseynta cuntada
- Hoos u dhac miisaanka jirka iyadoon la isku-dayeyn in miisaanka jirka la lumiyo

- Cunista xad-dhaafka ah, oo keenaysa miisaan koror ama dhibaatooyinka xusuusta
- Ka gaabinta xusuusashada goorta uu qofku wax cunay ama goortii ugu dambeysay ee uu wax cunay

Waxaad siin kartaa taageero adiga oo kala shaqeynaya daaweeyayaasha iyo cunto-yaqaanka si aad u oggaato cuntooyinka la oggol yahay iyo si aad ugu caawiso hadba sida loogu baahdo cabbidda iyo cunista. Istiraatiijiyado gaar ah oo loogu talagalay cunista ayaa loo baahan karaa sida dhiirrigelinta in si tartiib ah wax loo cuno, kaduudda daanka qaybtiisa hore xilliga liqidda, laba-jeer liqid, kuddaridda waxyaabo adkeeya cuntada iyo goosasho kasta in aad ku cabto dareere.

Sidee ayay dhadhanka iyo urta yar dhaawaca TBI ka-dib u saameeyaan cunto-rabista iyo miisaanka? Waa maxay qaar ka mid ah istiraatiijiyada aad adeegsan karto si aad shakhigan u taageerto?

Dhibaatooyinka aragga

Awoodda ka shaqeynta iyo fahamka macluumaadka dareenka ee ka yimaada indhaha ayaa wuxuu ka dhaca maskaxda. Indhuhu waxay soo gudbiyaan macluumaadka ka yimaada degaanka iyadoo soo marsiinaya neerfaha aragga kuwaas oo u soo gudbinaya qaybta maskaxda ee go'aamisa waxa uu qofku dhab ahaantii arko. Dhaawaca TBI ayaa saameyn kara qaybta maskaxda ama neerfaha aragga, taas oo keenaysa meel aan la arkin, luminta aragga iyo/ama isbeddelo ku yimaada awoodda ay maskaxdu u leedahay in ay fahamto waxa ay indhuhu arkaan.

Ka warqabka meelaha ayaa sidoo kale ah dhibaato. Tani waa marka awoodda shakhsiga uu ku garanayo halka ay meel ka joogaan marka loo eego waxyaabaha kale ee deegaanka.

Tani waxaa loo soo bandhigi karaa sida u janjeeridda in la iska indhatiro waxyaabaha saaran ama jira hal dhinac oo jirka ah, ku dhicidda waxyaabaha saaran meesha ay dhibaataadu saameysay, dhib noqoshada in la helo wado lagu noqdo, gaar ahaan marka la tago meelo cusub, dhib noqoshada in la garto qaababka iyo sheegidda farqiga u dhaxeeya qaababka.

Waxaad taageeri kartaa shakhsiga leh dhibaatooyinka aragga adiga oo shakhsiga xusuusinay in uu eego deegaanka hareerahiisa ah, isticmaalo baaqyada aragga iyo in uu iskudayo in uusan dhaqaajin alaabada la yaqaanno.

Casharka oo Kooban

- Dhaawaca Maskaxda Gaara ee loo yaqaanno Acquired Brain Injury (ABI) waa dhaawaca gaara maskaxda, kaas oo dhaca dhalashada ka-dib lamana xiriira cudur lagu dhashey ama faafa.
- Dhaawaca Gaara Maskaxda ee Qarracan (TBI) ayaa wuxuu u dhaxeyn karaa mid fudud ilaa mid daran, kiisaska intooda badanna waa jug madaxa gaarta ama TBI fudud.
- Marka uu dhaawac soo gaaro maskaxda, dhaawaca wuxuu gaari karaa hal meel ama meelo badan. Dhaawaca gaara maskaxda qaybaheeda kala duwan oo heerarka kala duwan leh ayaa gacan ka geysta in kiis kasta oo dhaawaca TBI ah in uu noqdo mid gaar ah.
- Waxaa jiri kara saameynta suuragalka ah ee uu leeyahay dhaawaca maskaxda. Ma jiraan laba dhaawac maskaxeed oo isku mid ah.

Bar-hubineed

Tilmaamo: Akhri xaalad kasta ee la hal-abuurey ee hoos ku xusan ka-dibna dooro jawaabta ugu wanaagsan ee su'aasha laga bixin karo ee ku xigta xaaladda la hal-abuurey.

Xaalad la hal-abuuray

Magaca: Lucy Peters | Da'da: 65

Xaalad la hal-abuuray: Lucy waxay qabtaa dhaawac maskaxeed ka dhashey mar uu gaarigeeda uu ku dhacay gaari xamuul ah markii ay taariikhu ahayd 1-5. Lucy waxay dareemaysaa dhibaatooyin xagga aragga ah waxaanna ku adag in ay jidkeeda hesho iyadoo aan lumin. Inta badan waxay ku dhacdaa waxyaabaha jira dhankeeda midig. Waxaa sidoo kale ku adag in ay wax laqdo marka ay cunto cuneyo. Sideed u caawin kartaa Lucy Peters?

- Waxaan ku taageerayaa Lucy in ay cuntadeeda karsato.
- Waxaan ku dhiirrigelinayaa Lucy in ay bilowdo barnaamijka jimicsiga iskala-bixinta iyo in ay iska yareeyo qaadashada hurdo indhacasaysasho ah.
- Waxaan xusuusinayaa Lucy in ay eegto deegaankeeda iyo in ay si tartiib ah wax u cunto.
- Dhammaan kuwa kor ku xusan.

Magaca: Ricky Fletcher | Da'da: 61

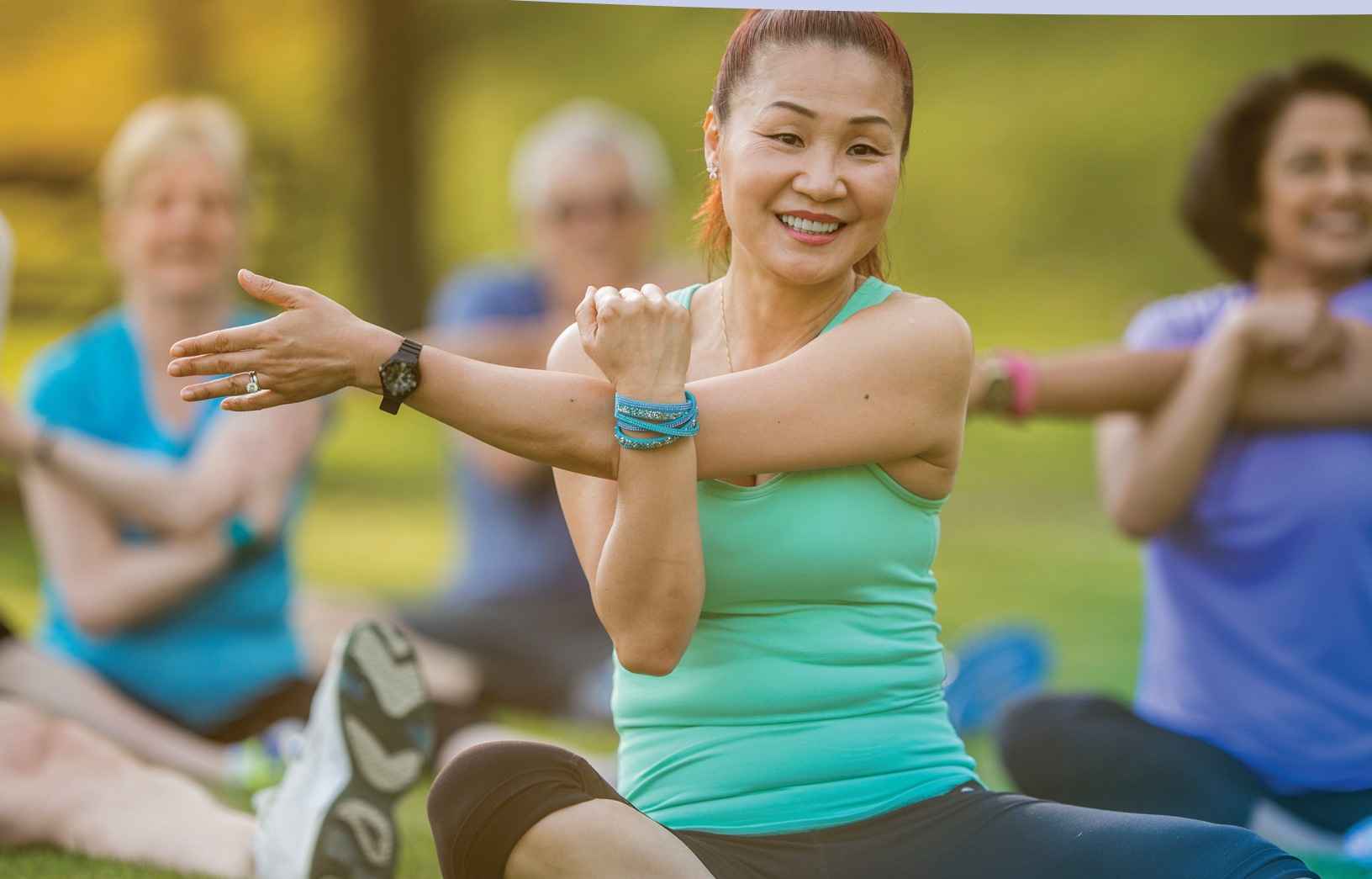
Xaalad la hal-abuuray: Ricky waxaa ka soo gaarey dhaawac TBI oo dhexdhexaad ah shil uu galey isagoo ciidamada militeriga ka tirsan. Ricky wuxuu dareemayaa in ay ku adag tahay in uu hurdo iyo in uu sii hurdo. Si joogto ah ayuu habeenkii u soo jeedaa wuxuunna seexdaa maalintii. Wuxuu kaloo dareemayaa muruq adkaansho (muruq-roor) iyo hoos u dhaca meesha ay gaari karaan gacamaha iyo lugahiisa. Sideed u caawin kartaa Ricky Fletcher?

- Waxaan ku caawinayaa Ricky in uu iska yareeyo waxyaabaha ka jeediya hawlaha ama mashquuliyaha iyo hawlaha adag.
- Waxaan ku dhiirrigelinayaa Ricky in uu bilaabo barnaamijka jimicsiga iskala-bixinta iyo in uu iska yareeyo qaadashada hurdada indhacasaysashada ah.
- Waxaan xusuusinayaa Ricky in uu eego oo u fiirsado deegaankiisa iyo in uu si tartiib ah wax u cunno.
- Dhammaan kuwa kor ku xusan.

Magaca: Branden Fuller | Da'da: 56

Xaalad la hal-abuuray: Branden wuxuu galey shil gaari waxaanna la oggaadey in ay madaxa jug ka gaartey (concussion). Branden wuxuu la kulmayaa dhibaatooyin feejignaan iyo mid xusuuseed. Waa qof isku buuqsan mana awoodo in uu xoogga saaro in ka badan hal shey waqtigiiba. Wuxuu sidoo kale la kulmayaa daal badan oo aan caadi ahayn. Sideed u caawin kartaa Branden Fuller?

- Waxaan ku caawinayaa Branden in uu iska yareeyo waxyaabaha ka jeediya hawlaha ama mashquuliyaha iyo hawlaha adag.
- Waxaan ku dhiirrigelinayaa Branden in uu bilaabo barnaamijka jimicsiga iskala-bixinta iyo in uu iska yareeyo qaadashada hurdada indhacasaysashada ah.
- Waxaan xusuusinayaa Branden in uu eego oo u fiirsado deegaankiisa iyo in uu si tartiib ah wax u cunno.
- Dhammaan kuwa kor ku xusan.



Cutubka 2aad: Maareynta Dhaawaca Maskaxda

Daryeel-bixiyaha wuxuu garan doonaa oo uu aqoonsan doonaa istiraatiijiyadaha lagu bixinayo daryeel tayo leh oo gaar ah iyo maareynta astaamaha ee shakhsiyadka qaba dhaawaca maskaxda.

Cutubka 2aad: Maareynta Dhaawaca Maskaxda

Ujeeddada

Daryeel-bixiyaha wuxuu garan doonaa oo uu aqoonsan doonaa istiraatiijiyadaha lagu bixinayo daryeel tayo leh oo gaar ah iyo maareynta astaamaha ee shakhsiyadka qaba dhaawaca maskaxda.

Guudmarka

Way adag tahay in si dhab ah loo oggaado waxa dhici kara ka-dib dhaawaca TBI sababta oo ah qiimeynta hore ee dhaawaca maskaxda waxaa laga yaabaa in aysan kuu sheegin wax badan oo ku saabsan waxa dhici kara muddo-dheer ka-dib. Sidoo kale suuragal ma ahan in la saadaaliyo dhammaan saameynta waxyeellada suuragalka ah sababta oo ah falgalka maskaxda gudaheeda ah iyo jirka waa wax adag oo muddo ka-dibba isbeddella.

Arrimaha sida qaddarka waqtiga ee ka soo wareegatey tan iyo markii uu dhacey dhaawaca, qaddarka waqtiga ee u dhaxeeya dhaawaca iyo ogaanshahiisa iyo sidoo kale nooca qofka iyo habka barashada (ka hor iyo ka-dib dhaawaca) ayaa waxay ka dhigaan dhaawac mid gaar ku ah qof kasta waxayna saameyn karaan hannaanka ka soo kabashada.

Arrimaha dheeraadka ah ee ka dhigi kara TBI kasta mid gaar ah:

- Caafimaadka guud ee jirka iyo dhimirka ka hor iyo ka-dib dhaawaca.
- Caafimaadka jirka ee liita iyo dhibaatooyinka isticmaalka maandooriyaha iyo caafimaadka dhimirka ee wada jira ayaa inta badan ka dhiga mid aad u adag in laga soo kabsado dhaawaca TBI.
- Waxaa ugu daran fursadaha ka soo kabashada ee dadka waaweyn ee soo gaarey in ka badan hal dhaawac maskaxeed, marka lagu daro dhaawacyada maskaxda ee carruurnimada.
- Fal-celinnada nafaani ee dhacdada qarracan, ilaa dhaawaca iyo ilaa yeelashada naafonimo cusub.
- Saameynta deegaanka shakhsiga ee gacan ka geysta ama carqaladeeya ka soo kabashada, oo ay ku jiraan nidaamka taageerada qofka.

Ka fikir sida xaaladda iyo awoodaha qofka ay isu beddeli karaan muddo ka-dib oo xusuusnow in aadan wax badan ku tiirsanaan qiimeynta darnaanta ee la sameeyay waxyar ka-dib dhaawaca.

Daryeelka Dhaawaca Xog-ogaalka Loo Yahay

Daryeelka Dhaawaca Xog-ogaalka Loo Yahay (TIC) waa hab hiigsanaya in uu la shaqeeyo dadka leh taariikh dhaawac, si ay u aqoonsadaan jiritaanka astaamaha dhaawaca iyo qirashada doorka uu dhaawaca ka qaatey noloshooda. Dad badan

ayaa waxaa horey u soo marey heer dhaawac ah. TIC kuma saabsana daaweynta dhaawaca ama maareynta astaamaha. Taa beddelkeeda, TIC wuxuu ku saabsan yahay ururinta macluumaadka ku saabsan shakhsi kasta ee aad daryeesho iyo dhaawaca suuragalka ah ee uu shakhsigu uu soo marey. TIC wuxuu ku saabsan yahay in la dareensanaado arrimaha ama hab-dhaqannada shakhsiga laga yaabo in uu la xiriirinayo dhaawac hore.



Waxa diiradda la saarayo waa waxa qofka ku dhacay beddelka waxa ka qaldan qofka. Beddelkii aad weyddiin lahayd maxaa kaa khalidan? Weyddii maxaa kugu dhacey oo sidee ayaan kuu taageeri karaa?

Dhaawaca gaarka ah ayaa ka dhalan ka dhacdo, dhacdooyin taxane ah, ama dhowr xaaladood oo uu shakhsiga soo marey sida jir ahaan ama dareen ahaan waxyeelo leh ama nafta halis-geliya oo saameyn xun muddo dheer ku yeellan kara shaqeynta shakhsiga iyo wanaagga dhimirka, jirka, bulsho, dareen iyo midka ruuxeed (SAMHSA, 2014).

Ma jiraan siyaabo adiga ama ururkaaga ay dhaawaca xog-ogaal ugu yihiin? Ma jiraan siyaabo adiga ama ururkaaga ay si aad ah dhaawaca xog-ogaal ugu noqon karaan? Waa maxay caqabadaha aad la kulmi marka marka aad hirgelinayso habka dhaawaca xog-ogaalka loo yahay?

Habka

Marka lala tacaalayo dhaawaca TBI, ma jiro qaab ama hab had iyo jeer loo adeegsado ka soo kabashada iyo taageerada. Tani waxaa loola jeedaa in dhaawaca TBI kasta loo wajaho si gaar ah. Haddii aad aragtey hal dhaawac maskaxeed, waxaad aragtey hal dhaawac maskaxeed. Had iyo jeer isticmaal habka dhaawac maskaxeed kasta in uu yahay mid gaar ah, oo leh sifooyin gaar ah iyo in dhaawac kasta uu ka duwan yahay kuwa kale.



Habka uu Qofku Xuddunta U Yahay

Tixgeli nooca qofka aad tahay iyo qiyamkaaga oo ka munaaqashoo siyaabaha aad dooneyso in aad u hesho daryeelka shakhsiyeed haddii uu ku gaari lahaa dhaawac maskaxeed.

Marka aad daryeelka bixinayso, waa muhiim in aad xusuusnaato in qof kastaba uu yahay shakhsi gaar ah iyo qiimo leh. Gaar ahaanshahan waxay ka timaadaa waayo-aragnimo qofka cumrigiisa oo dhan ah oo ay saameeyaan waxyaabo badan. Kuwani waxaa ka mid ah dhaqanka asalka ah, diinta qofka lagu soo barbaariyey iyo waxa uu aaminsan yahay, jinsiga, iyo aqoonsiga jinsi, dookha galmo iyo/ama xaaladda guurka, xaaladda dhaqaale, kooxaha bulshada, naafonimo, sida uu qofku u arko caalamka, waxa isaga/iyada ay aaminsan yihiin iyo qiyamka, iyo sidoo kale waxa isaga/iyada ay u arkaan in ay yihiin siyaabaha la aqbali karo in la eego oo lagu dhaqmo iyo waxa isaga/iyada ay u arkaan wax “caadi ah.”

Fal-celinadaada iyo dareennadaada ku aaddan dadka kale – gaar ahaan kuwa ka duwan waxa aad u aragto “caadi” – ayaa si otomaatik ah u dhaca iyadoo lagu saleynayo aaminsanaanta iyo qiyamka laga bartey barbaarintaada (dhaqanka). Kuwani waa kuwo eexashooyin. Eexashooyinka qarsoon ayaa saameyn kara sida aad u hadasho, u eegto oo aad u sameyso waxyaabaha loogu talagalay shakhsiyaadka aad daryeesho.

Waa muhiim in laga warqabo oo su'aal laga keeno sida waxyaabaha aad aaminsan tahay iyo qiyamkaaguba u saameeyaan la dhaqankaaga dad kale. Kala-duwanaanshaha ma wanaagsanna mana xuma. Sida aad uga fal-celinayso kala-duwanaanshaha waa muhiim. Tayada noloshu waa mid lagu saleeyo qof kasta dareenkiisa. Tayada uu qeexay hal qof waxaa laga yaabaa in aysan ahayn sida uu qof kale u qeexo tayada.

U baro qofka in uu yahay shakhsi gaar ah.

Waxa u muhiimsan qofka iyo waxa muhiimka u ah qofka?

Inta badan way fududahay in la oggaado waxa muhiimka u ah qofka – caafimaadka, bedqabka, noqoshada xubin ka tirsan oo la qiimeeyo (xaaladda iyo habboonaanta).

Waxaa loo baahan yahay in si taxaddar leh looga fikiro oo loo weyddiiyo su'aalo gaar ah si loo helo waxa u muhiimsan qofka - raaxo, farxad, qanacsanaansho, dhameystirnaanta, qanac, ujeedo.

Waa muhiim in la isku dheellitiro waxa u muhiimsan iyo waxa muhiimka u ah shakhsiga.

Idinkoo isku lammaansan, ka munaaqasha, oo qora waxa muhiimka kuu ah adiga iyo sida ay tani u ekaan karto si aad u hesho taageerooyinka ugu wanaagsan haddii aad ahaan lahayd qof ka badbaadey ama dhibbanaha dhaawaca maskaxda.

Sideed dareemi lahayd haddii aadan helin wax taageero ah oo ku saabsan waxa muhiimka kuu ah?

Luuqadda qofka xuddunta u ah



Marka lala dhaqmayo dadka, waa muhiim in la xusuusnaado oo la isticmaalo luuqadda qofka xuddunta u ah. Luuqadda qofka xuddunta u ah waxay ku saabsan tahay in loo hadlo hab ixtiraam iyo tixgelin leh. Waxaa la doorbidayaa in la sheego qofka marka koowaad iyo xaaladda marka labaad. Waa in aad ka fogaataa in aad marka u hore ku aqoonsato qofka naafonimadiisa.

Oraahyada hoos ku xusan ma miyihiiin habab wadahadalka la doorbidayo ee qofka qaba dhaawaca maskaxda ama miyaad ka fogaaneysaa adeegsiga oraahda? Xariiqa la bixiyay, ku qor **P** oo loogu talagalay wadahadalka la doorbidayo ama **A** oo laga fogaanayo.

___ Waxaan ahay daryeelaha haweenay maskaxda dhaawac ka qabta.

___ Sherry wuxuu leeyahay dhaawaca maskaxda ee qarracan.

___ Raphael waa qof qaba dhaawaca TBI.

___ Inga waa dhibbane maskaxda ka gaarey dhaawac.

___ Shakhsi maskaxda ka dhaawacan oo lagu magacaabo Don.

___ Edward waa qof ka badbaadey dhaawaca maskaxda gaara.

Sii Wanaajinta Hannaanka Bogsashada iyo Soo-kabashada

Ka soo kabashada ma ahan hannaan si habsami la'aan ah ugu socda dadka intiisa badan. Mararka qaar dadku waxay fiicnaan doonnaan in muddo ah ka-dibna waxaa ku dhici doonna dib-u-dhac ama waxay joojin doonaan in ay horumar sameeyaan. Hakasho ama qaadista dhowr tallaabo oo gadaal loo qaadayo waa

wax caadi u ah hannaanka soo kabashada. Dhibaatooyin cusub iyo walbahaar ayaa sidoo kale kor-u-qaada ama hoos u dhiga hannaanka. Walbahaarka cusub ayaa laga yaabaa ama laga yaabin in uusan la xiriirin dhaawaca maskaxda.

Jirka

Muddo wareer iyo jiho la'aan ah ayaa inta badan ku xiga dhaawaca TBI. Awoodda uu qofku u leeyahay in uu feejignaado oo uu barto tallaabooyinka ayaa hoos u dhici kara. Kurbo, kacsanaan, xasillooni la'aan ama caalwaa ayaa ka soo muuqan kara. Dhaawaca TBI wuxuu keeni karaa qaabab hurdo-xumo. Shakhiga waxaa laga yaabaa in uu ka badbadiyo kicinta oo uu noqda qof jir ahaan dagaalamaya. Marxaladdan waxay noqon kartaa mid dhibaato leh sababta oo ah qofku wuxuu u dhaqmaya si aan caadi ahayn.

Hab-dhaqan aan isku mid ahayn ayaa sidoo kale ku badan. Maalmaha qaar waxay ka wanaagsan yihiin maalmaha kale. Tusaale ahaan, qof ayaa laga yaabaa in uu bilaabo raacidda amarka (lugtaada qaad, fartaada majuuji) ka-dibna in muddo ah ma sameynayo. Marxaladdan ka soo kabashada waxay socon kartaa maalmo ama xitaa toddobaadyo mararka qaar. Marxaladdan ee bogsashada, iskuday in aadan ka walaacin astaamaha horumarka ee aan isku midka ahayn. Dhibaatooyinka inta lagu guda jiro marxaladdan ka soo kabashada waa caadi.



Marxaladaha dambe ee bogsashada waxay keeni karaan shaqooyinka jirka iyo maskaxda oo kordha. Awoodda uu qofku u leeyahay in uu ka jawaabo ayaa sidoo kale si tartiib-tartiib ah u sii wanaagsanaan karta.

Muddo gaaban (6-9 bil) / Ka-soo-kabasho ama xasilid

Horumarka ugu degdegsan wuxuu ku dhacaa ku dhowaad lixda bilood ee ugu horreeya ka-dib dhaawaca. Inta waqtigan lagu guda jiro, qofka dhaawacan waxay u badan tahay in uu muujiyo horumarro badan wuxuunna u muuqan karaa in uu si joogto ah u sii wanaagsanaano. Qofka wuxuu sii wadi karaa in uu sii wanaagsanaado inta u dhaxeysa lix bilood iyo laba sano ka-dib dhaawaca tani waxay u kala duwan tahay dadka kala duwan waxaanna laga yaabaa in aysan u dhicin sida ugu dhaqsiyaha badan sida lixda bilood ee ugu horreeya. Horumarrada ayaa si mug leh ugu yimaada hoos u dhac laba sano ka-dib. Haseyeeshee, weli waxaa laga yaabaa in ay dhacaan sanado badan ka-dib dhaawaca. Dadka intiisa badani waxay sii wadayaan in ay qabaan xoogaa dhibaatooyin ah, inkastoo aysan u xumayn sida waqtiga hore ee dhaawaca ka-dib. Heerka horumarka ayaa u kala duwan min qof ilaa qof.

Waxa imaan kara mustaqbalka-fog

Iyadoo lagu saleynayo macluumaadka dadka qaba dhaawaca TBI ee daran ama dhexdhexaadka ah ee qaatey daryeel caafimaad oo degdeg ah iyo adeegyada baxnaaninta bukaan-jiiifka, laba sano ka-dib dhaawaca

Dadka intiisa badan waxay sii wadayaan in ay soo bandhigaan hoos-u-dhacyada naafonimada.

- 34% ee dadka waxay u baahan yihiin xoogaa heer kormeer ah maallintii iyo/ama habeenkii.
- 93% ee dadka waxay ku nool yihiin guri ama degaan gaar loo leeyahay.
- 34% waxay la nool yihiin lammaanhooda ama qof uu jaceyl kala dhaxeeyo; 29% waxay la nool yihiin waalidiintooda.
- 33% waa shaqeyaan; 29% ma shaqeyaan; 26% waa kuwo shaqada ka fadhiistey sabab kastaba ha noqotee; iyo 3% waa ardey.

Kor-u-kac dareenka dareemayaasha

Dareenka taabashada, dhadhanka, urta, maqalka ama aragga ayaa kor u kaca ka-dib dhaawaca maskaxda. Kor-u-kac dareenka dareemayaasha ayaa wax badan ku biirriya daalka iyo culeyska. Dareemayaasha waxay dareemi karaan macluumaad badan oo aysan ka shaqeyn karin ama habeyn karin maskaxda dhaawacan.

Tusaalooyinka qaar ee kor-u-kac dareenka dareemayaasha waxaa ka mid noqon kara:

- Dhawaaqyada waa kuwo dareengalin leh waxaanna laga yaabaa in laga naxo.
- Waxay yeellan kartaa dareenka in shakhsigu ay dhegaha ugu jireen codqaade/samaacad weyn.
- Dhawaaqyada gadaal ka yeeraya iyo deegaannada dadka kicinaya ayaa noqon kara kuwo fara badan.
- Nalalka iftiimaya ayaa madax-xannuun u keena.
- Dharku waxay noqon karaan kuwo xanxanteeyo oo aan raaxo lagu dareemin
- Isu-imaatinka ama kulamada waaweyn ee dadka ayaa qofka ku yeellan kara culays xad-dhaaf ah.

Istiraatiijiyadda uu qofku xuddunta u yahay ee caawin kara:

- Xaddid wajahidda si aad uga fogaato culeyska soo fuula dareenka.
- Ka fogaaw culeyska soo fuula dareenka adiga oo iska ilaalinaya meelaha ay dadka ku badan yihiin ama meelaha ay jiraan waxyaabo xad-dhaaf ah oo kicinaya dareenkaaga.
- Qorsheyo hawlaha marka ay xaaladuhu deggan yihiin – waqti hore ee toddobaadka, soo dukaameeyo oo soo adeego gelinka hore ee maallintii, wax ka soo iibso dukaamada yaryar, wax cun inta u dhaxeysa waqtiyada raashiinka ee caadiga ah, iwm.
- Samee xusuus-qorka/qiimeynta dareenka ee xaaladda nololeed ee shakhsiyadka iyo hawl-maalmeedka.
- Eeg waxa uu shakhsigu wajahayo oo yaree ama u beddel waxa kiciya nooc dejinaya qofka.

Istiraatiijiyadaha u dareen nuglaanshaha dhawaaqa:

- Xaddid wajahidda iyo ka-qaybgalka hawlaha loo arko in ay wataa qaylo iyo buuq badan.
- Isticmaal oo wado dhag-cubeyaal ama qalabka wax lagu dhageysto ee surma madaxa.
- Kuddar qaylo nadiif ah, xiiso leh ama muusik qofka dejisa ee loogu talagalay dhawaaqa gadaal ka yeera.

- Marka uu qofku walaacsan yahay ama ay murug ka badato, ku dhiirrigeli in uu indhaha isku qabto, in uu neef qoto-dheer uu gudaha u qaato.
- Wajahidda tartiibka ah ee dhawaaqyada iyo kororka dulqaadka.

Istiraatiijiyadaha u dareen nuglaanshaha iftiinka:

- Ka fogaaw nalalka iftiima iyo kuwa birqa.
- Ku adeegso ookiyaalaha cadceeda ama koofiyado xitaa guryaha gudahooda.
- Iskuday ookiyaallaha cadceedda ee midabka leh ama kuwa xaddida hirarka iftiinka.
- Iskuday muraayadaha ku dahaaran (Fluoride) ee FL-41.
- Dhiirrigeli miraha iyo khudaarta midabka oranjiga ah leh (karootada, bataati macaan, bocor, iyo batiikh).
- Dhiirrigeli in aad indhaha isku qabato marka aad dareento walbahaar ama walaac.

Istiraatiijiyadaha u dareen nuglaanshaha taabashada, dhadhanka iyo urta:

- Ku xoq sameys kala duwan gacmaha, iyadoo la sii kordhinayo in la xoojiyo taasi oo laga yaabo in ay si tartiib-tartiib ah u yareeyso dareennada.
- Kuddar sameys, heerkul kala duwan iyo dhadhanka cuntooyin kala duwan.
- Meel ku qor sida udgoonka kala duwan uu ka dhigo dareenka shakhsiga.
- Haddii shakhsiga uu leeyahay dareenka ur wax laga beddelay, si joogto ah u hubso in ay shaqeynayaan dhammaan qalabyada ka diga uunka iyo gaaska.

In loo oggolaado waqti nasasho waa muhiim si loogu caawiyo maskaxda in ay nasato. Farsamooyinka sida khilaawad waa kuwo waxtar leh marka si joogto ah loo adeegsado si loogu caawiyo shakhsiga in uu isdejiyo oo uu is-maamulo xillga uu dareenka culeys badan soo fuulo.

Tixelinno dheeraad ah

Walbahaar

Dhaawaca TBI wuxuu u keeni karaa isbeddelo kedis ah, lama filaan ah oo adag noloshada dadka ka badbaadey iyo kuwa kale ee taageera. Tani waxay ugu dari kartaa walbahaar badan. In si taabagal ah loo maareeyo walbahaarka waa wax muhiim u ah wanaagga.

Walbahaarka waa qayb ka mid ah nolol maalmeedka inta badan qof kasta. Ka-dib marka ay timaado dhacdo noloshada wax ka beddelaysa sida dhaawaca TBI, waa caadi in la dareemo walbahaar aad u daran.

Walbahaarka waa falcelinta jirka ee xaaladaha waxyeellada leh haddii ay tahay mid dhab ah ama la dareemay. Inta lagu guda jiro ka-jawaabista walbahaarka, heerka wadne garaacaaga ayaa sii kordhaya, neefsashada ayaa degdeg noqonaysa, murqaha ayaa adkaanaya waxaanna kor ku kacaya cadaadiska dhiigga (dhiig-karka).

Walbahaarka wuxuu uga dhigan yahay waxyaabo kala duwan dadka kala duwan dadka qaarna waxay si wanaagsan u awoodaan in ay si fiican u maareeyaan walbahaarka. Walbahaarka oo qiyaaso yaryar ah ayaa kaa caawin kara in aad hawlo qabato wuxuunna kaa hor-istaagayaa in uu dhib ku gaaro.

Walbahaarka wuxuu saameyn karaa dhammaan dhinacyada noloshada oo ay ku jiraan shucuurta, hab-dhaqannada, awoodda fikirka iyo caafimaadka jirka. Ma jirto qayb jirka ka mid ah oo dhibta ka caagan. Maadaama ay dadku ula tacaalaan walbahaarka siyaabo kala duwan, astaamaha walbahaarka ayaa kala duwanaan kara.

Maridda dhibaataada uu leeyahay dhaawaca TBI ayaa noqon karta mid walbahaar leh dhowr sababood awgeed, oo ay ku jiraan suuragalnimada:

- Luminta suuragalga ah ee nidaamka taageerada
- Dakhli/shaqo lumin suuragal ah
- Walbahaarka nafsani oo sii kordha
- Isbeddelka doorarka ee qoyska gudahiisa
- Hoos u dhaca awoodda diirad saaridda
- Hoos u dhaca awoodda shaqeynta

Ka munaaqashoo siyaabaha walbahaarka uu u saameyn karo shucuurta, hab-dhaqannada, awoodda fikirka iyo caafimaadka jirka. Ka munaaqashoo siyaabaha aad ku taageerayso shakhsiyaadka aad daryeesho si aad u yareeyso walbahaarka.

Laba Xaaladood Laga Helay (dhaawaca ka hor ama ka-dib)

Laba-xaaladood laga helay (dual diagnosis) waxaa loola jeedaa in laba xaaladood oo kala duwan iskumar oo qofku qabo. Ereyada kale ee loogu yeero laba-xaaladood laga helay waa laba-cudur, xanuuno wada socda ama laba-naafonimo.

Xanuunka isticmaalka maandooriyaha

Dad badan oo qaba dhaawaca TBI waxay leeyihiin dhibaatooyinka isticmaalka maandooriyaha ka hor dhaawaca, tiro dad ahna waxay sii wadaan in ay ka kulmaan dhibaataada isticmaalka maandooriyaha ka-dib dhaawaca TBI.

Intaa waxaa dheer shakhsiyaadka fara badan ee qabey xanuunka isticmaalka maandooriyaha ka hor dhaawacooda ka-dibna ku noqda heerarkaasi, daraasadaha qaarkood ayaa muujiyay in u dhaxeysa 10% iyo 20% ee shakhsiyaadka qaba dhaawaca TBI in ay yeeshaan dhibaataada isticmaalka maandooriyaha markii ugu horreysay dhaawacooda ka-dib (2010, BrainLine). Dadka qaar ayaa laga yaabaa in ay u jeestaan khamriga iyo daroogada iyagoo rajeynaya in ay xoogaa nafis ah ka helaan xanuunka, niyadjabka ama welwelka. Inta badan, maandooriyeyashan waxay sii kordhiyaan dhibaataada waxayna marka dambe carqaladeynayaan soo kabashada qofka.



Oggaanshaha nooca cudurka ee caafimaadka dhimirka

Shakhsiyadka qaarkood keliya lama qabsan doonaan saameynta dhaawaca maskaxda, laakiinse sidoo kale jirda dhimirka. Ka sokow xanuunada isticmaalka maandooriyaha, jirooyinka dhimirka sida niyadjabka, welwelka, xanuunka waswaska iyo baqdinta ee loo yaqaanno obsessive-compulsive disorder (OCD), xanuunka walbaharka ee ka dhasha Naxdinta ee loo yaqaanno Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), xanuunka waalida ee schizophrenia, xanuunka isbeddelka dabeecadaha ee bipolar disorder iyo xanuunnada shakhsiyadda waa xanuuno laga yaabo in ay la socdaan dhaawaca TBI.

Xanuunka dhimirka ayaa wuxuu jiri karaa ka hor dhaawac maskaxda, dhaawaca maskaxdana waa arrin halis ah oo keeni kara xanuunka dhimirka.

Saameynta dhaawaca maskaxda iyo xanuunka dhimirka si aad ah ayay isugu ekaan karaan sida daraadeed in si khalad ah loo oggaado ayaa suuragal ah haddii aysan jirin diiwaanno caafimaad oo cad. Dhaawaca maskaxda lafaahantiisa ayaa wuxuu sababi karaa astaamo la mid ah ififaalada xanuunada waalida (psychosis) iyo xusuus luminta (dementia), kuwaas oo kordhin kara fursadaha oggaanshaha cudurka oo khaldan.

Cudurka dhimirka ayaa saameyn kara hannaanka baxnaaninta iyadoo sababtu tahay dhiirrigelin hooseysa iyo abuurista habab la qabsasho aan wanaagsaneyn.

Labada xaaladood ee laga helo ayaa u baahan taageero dheeraad ah iyo hab dhammeystiran.

Dooro oggaashada nooca cudurka ee caafimaadka dhimirka ka-dibna ka munaaqashoo caqabadaha suuragalka ah marka shakhsiga uu sidoo kale uu qabo dhaawaca dhimirka. Sideed u taageeri kartaa caqabadahan?

Naafonimada koritaanka

Shakhsiyadka qaar ee la ildaran dhaawaca maskaxda ayaa sidoo kale waxay yeellan karaan naafonimada koritaanka.

Naafonimada koritaanka waa koox xaalado ah oo sabab u ah daciifnimada jirka, barashada, luuqadda ama hab-dhaqanka. Xaaladahan waxay bilowdaan inta lagu guda jiro muddada koritaanka, waxay saameyn ku yeellan karaan shaqeynta maalinlaha ah waxayna caadi ahaan soconayaan bilow ilaa dhammaadka noloshu qofka.

Naafonimada koritaanka waxay ka dhex dhacdaa dhammaan kooxaha qowmiyadaha, isirka iyo bulsho-dhaqaale. Carruurta iyo dadka waaweynba waxay yeellan karaan naafonimada koritaanka sida xanuunka Qalqaalnimada, Fudeydka iyo Foojignan La'aanta Badanaa Lagu Arko Caruurta (ADHD), xanuunka ootisimka xadka ballaaran, maskax suux, dhego beel, naafonimada caqliga, daciifnimada aragga iyo dib-u-dhacyada kale ee koritaanka.

Dooro naafonimada koritaanka ka-dibna ka munaaqashoo caqabadaha suuragalka ah marka shakhsiga uu sidoo kale uu qabo dhaawaca dhimirka. Sideed u taageeri kartaa caqabadahan?

Isdilka

Isdilku waa sababta ugu badan ee keenta dhimashada dalka Mareykanka. Marka la barbardhigo guud ahaan dadka, dhibbanayaasha dhaawaca TBI ayaa waxay halis sii kordheysa ugu jiraan isku-dayo isdil iyo dhimashooyinka isdil. Halista isku-dayda isdilka ayaa sii kordheysa ka-dib dhaawaca TBI haddii shakhsigu



uu leeyahay dhibaata isticmaalka maandooriyaha iyo dareem-xumo/waalli dhaawaca ka-dib.

Ogow waxa u keeni kara fikradaha isdilka dadka qaba dhaawaca TBI:

- Kalinimo
- Xiriir la'aan
- Fasaxyo
- Taageero la'aan
- Welwelka bulshada
- Arrimo shaqo/shaqaaaleyn
- Kheyraad la'aan
- Xal-waaga ama qabasho la'aanta hawlaha
- Wararka xun ee ku saabsan saadaasha

Waxyaabaha caawin kara

- Daaweyn cilmi-nafsi ah
- Daawooyin
- Kooxo taageero
- Haysashada adeeg bixiyeyaal la heli karo
- Haysashada nidaam aaminaad – ruuxinimo
- Waxyaabaha kaa jeediya ama ku mashquuliyaya sida in aad leedahay wax aad qabato
- In aad leedahay mas'uuliyad sida xayawaan rabaayad ah ama shaqo
- Saaxiibbo/qoys ku daryeela oo ku daneeya

Astaamaha digniinta:

- In uu qofka ku hanjabo in uu dhib isu geysanayo ama uu isdilayo
- Qofka oo raadinaya siyaabo uu isku dilayo: raadinta kiniiniyo, hub, iwm.
- Ka hadlidda ama wax ka qoridda dhimasho, in uu dhimanayo ama isdilayo

Astaamaha dheeraadka ah ama arrimaha kale ee halista ah ee la ogyahay:

- Rajo la'aan
- Dareemidda qofka in uu dabin ku dhacey – sida in aaney jirin meel uu ka baxo
- Isticmaalka khamriga iyo daroogada ee sii kordhaya
- Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay ee isdabajoogga ah
- Ka goosashada qoyska, saaxiibbada ama bulshada
- Welwel, kurbo, aan awoodin in uu hurdo ama hurda waqti kasta
- Caro, xanaaq, aargoosi doon
- U dhaqmidda si feejignaan la'aan ah ama ka qaybgalka hawlo halis ah, sida muuqata ah qof aan fikirin
- In aan jirin sabab loo noolaado; in aanu dareensaneyn ujeeddada nolasha

Kheyraadyada Isdilka:

Ururka Mareykanka ee Barashada Isdilka:
www.suicidology.org

Mu'asasada Mareykanka ee Ka Hortagga Isdilka:
www.afsp.org

Khadka Ka-hortagga Isdilka ee Qaranka:
www.suicidepreventionlifeline.org

Xarunta Kheyraadka Ka-hortagga Isdilka:
www.sprc.org

Lambarrada Qaranka ee Bilaashka ah:

Khadka Ka-hortagga Isdilka ee Qaranka: 1-800-273-TALK (Farriin ama wacitaan)

Isdilka Washington Farriin Ahaan Ugu Dir "HEAL" lambarkan 754754

Ka munaaqashoo astaamaha digniinta isdilka iyo siyaabaha aad ku caawin karto qofka ku fikiraya in uu isdilo.

*Qaado fasal gaar ah oo lagu barto isdilka iyo/ama samee cilmi-baaris dheeraad ah oo ku saabsan isdilka haddii aadan horey u sameyn.

Hab-dhaqan halis ah

Hab-dhaqannada halista ah waa ficilo wax u dhimi kara caafimaadka qabka ama wanaagga guud. Dhaawaca maskaxda ka-dib, dad badan ayaa daciifnimo kala kulma shaqooyinkooda fulinta, oo saameynaya go'aankooda iyo garashadooda qoto-dheer. Marka awoodda lagu sameynayo doorashooyin wanaagsani ay daciifto, dadka qaar waxay gaar ahaan u nugul yihiin saameynta saaxiibbada iyo qoyska. Saameynta asaaga waxay ku yeellan karaan saameyn wanaagsan iyo mid xun shakhsiyaadka qaba dhaawaca maskaxda.



Tusaalooyinka hab-dhaqannada halis ah:

- Isticmaalka xad-dhaafka ah ee khamriga
- Sigaar cabbid
- Isticmaalka maandooriye
- Galmada aan difaaca lahayn
- Lammaanayaal galmo oo badan
- Qofka in uu gaari wado isaga oo sarkhaasan ama khamriyeysan

Mararka qaar waxqabadka daaweynta ugu wanaagsani wuxuu u baahan yahay in wax laga beddelo deegaanka shakhsiga oo ah habab xaddidaya in uu wajahyo hab-dhaqanno halis ah.

Dooro mid ka mid ah hab-dhaqannada halista ah ee la qorey ama aqoonso mid aanan la qorin.

Ka munaaqashoo siyaabaha lagu taageerayo shakhsiga laga yaabo in uu wajahyo hab-dhaqan halis ah.

Daawooyin

Daawooyinka loo dooro shakhsiyaadka qaba dhaawaca TBI waxay u baahan yihiin taxaddar. Daawooyinka qaarkood waxay hoos u dhigaan soo kabashada oo ma jirto daaweynta dhaawaca TBI ka-dib oo jaango'an.

Shakhsiyaad badan oo qaba dhaawaca TBI waxay inta badan u nugul yihiin ama aysan u dulqaadan karin waxyeellada soo raacda daawooyinka. Daawooyinka qaarkood waxaa laga yaabaa in aysan taabagal ahayn.



Daaweynta loogu talagalay dhaawaca TBI waxaa lagu saleeyaa darnaanta dhaawaca. Dhaawaca fudud wuxuu keliya u baahan karaa xanuun baabi'iyeaasha la iska soo iibsado ee lagu daaweeyo madax-xanuunka.

Daawooyinka xaddidaya waxyeellada labaad ee gaari kara maskaxda waxay ka-dib dhaawaca waxaa ka mid ah daawooyinka kordhiya kaadida (diuretics), daawooyinka ka hortagga suuxdinta iyo daawooyinka miyir-beelka/koomada keenna.

Daawooyinka waxaa loo adeegsan karaa in lagu daaweeyo astaamaha dhaawaca TBI iyo si loo yareeyo halisaha la xiriira.

- **Daawooyinka qaada xanuunka (analgesics)** waxaa loo adeegsan karaa qaadista xanuunka iyo maareynta xanuunka.
- **Maadooyinka lidka welwelka (Anti-Anxiety Agents)** waxay yareyn karaan dareenka hubaal la'aanta, naxdinta iyo cabsida.
- **Daawooyinka lidka xinjirowga dhiigga (Anti-Coagulants)** waxaa loo adeegsan karaa ka hortagga xinjirowga dhiigga.
- **Daawooyinka lidka suuxdinta (Anti-Convulsants)** waxaa loo adeegsan karaa ka hortagga suuxdinta.
- **Daawooyinka lidka niyadjabka (Anti-Depressants)** waxaa loo adeegsan karaa ka hortagga niyadjabka.
- **Daawooyinka lidka waalida (Anti-Psychotics)** waxaa loo adeegsan karaa astaamaha waalida ee la beegsanayo ee sida dagaalownimada, cadaawadnimada, dhalanteed arkid iyo xanuunada hurdada.
- **Daawooyinka keena nasashada murqaha (Muscle Relaxants)** waxaa loo adeegsan karaa in lagu yareeyo muruq-xanuunka ama muruq-roorka.
- **Maadooyinka suuxdinta (Sedative-Hypnotic Agents)** waxaa loo adeegsan karaa in lagu hurudsiyo qofka ama in hoos loogu dhigo waxqabadka hab-dhiska dhexe ee neerfaha ee dhinacyada jawaabta jirka iyo maskaxda, wacyiga, hurdada iyo xanuunka.
- **Kiciyeaasha (Stimulants)** waxaa loo adeegsan karaa in lagu kordhiyo heerarka feejignaanta iyo digtoonaanta.

Muhiim ayay kuu tahay in ay ka warqabto waxyeello kasta ee cusub ama ka sii dareysa ee soo raaca daawooyin kasta.

Xusuusnow:

- Gacan ku haynta dhaawaca TBI in uusan ahayn ka soo kabasho.
- Daawooyinka iyo kuurooyinka loo baahan yahay in dib loogu sameeyo qiimeyn muddo ka-dib.

Polypharmacy

Polypharmacy waa isticmaalka uu shakhsiga isticmaalo daawooyinka badan. Xaalado badan, waxaa ka dhalan kara natiijooyin aan fiicnayn ama taabogalnimada daaweynta liidata, inta badan waxyeello badan leh marka loo eego intii ay waxtar yeellan lahayd ama wajahidda halis badan iyadoo la raadinayo faa'iido yar. Walaacyada waxaa ka mid ah kororka falcelinnada xun ee daawooyinka, falgalka daawooyinka, daawooyin khalad ah oo la isku qoro (prescription cascade) iyo kharashaad badan. Waxaa inta badan lala xiriiriya hoos u dhaca tayada nololaha, oo ay ku jiraan hoos u dhaca dhaqdhaqaaqa iyo garashada. Qeexidda ugu badan waa shan daawo ama in ka badan oo ah daawooyin si joogto ah isu raacsan.

Istiraatiijiyadda:

Hal farmashiiste dib-u-eegis haku sameeyo daawooyinka si uu ugu qiimeeyo waxyeellada soo raaca ee suuragalka ah iyo/ama in lagu celceliyay daawooyinka.

Ka munaaqashoo waxyeellada soo raaca daawooyinka ee suuragalka ah. Sideed u taageeri lahayd shakhsiga la kulmaya waxyeellooyinkan soo raaca? Ka munaaqashoo goorta ay tahay in aad wacdo bixiyaha daryeelka caafimaadka ama 911.

Daaweynta Tayada Nololaha



La Xiriira Shaqo

Daaweyayaasha Baxnaano Shaqo (OTs) waxay takhasus u leeyihiin sii wanaajinta shaqeynta maalinlaha ee shakhsiga iyadoo shakhsiga lagu caawinayo in uu dib u hanto xirfadaha dhaqdhaqaaqa iyo kuwa garashada iyo/ama uu la qabsado xadidaadaha loo marayo wax-ka-beddelka hawlaha iyo/ama deegaanka. Waxay ka caawinayaan meelaha fikirka iyo xirfadaha nololaha madax-banaan sida dhar xirashada, qubeyska, wax karinta iyo maareynta lacagta.

Adeegyada qiimeynta ee ay bixiyaan OTs waxaa ka mid ah:

- Qiimeynta awoodaha la xiriira hawlaha nolol maalmeedka
- Dhar xirashada/is-qurxinta
- Cunista
- Maareynta guriga (wax kariska, nadaafadda)
- Qabashada shaqooyinka shaqada
- Qiimeynta shaqooyinka garashada, dhaqdhaqaaqa iyo aragga ee la xiriira fulinta hawlaha shaqada

Waxqabadyada waxaa ka mid ah:

- Daaweyn lagu kordhinayo xakameynta dhaqdhaqaaqa ee loogu talagalay qabashada hawl maalmeedka.
- Siinta hagid shakhsiga qaba TBI iyo xubnaha qoyska oo ku saabsan sida loo qaabeeyo deegaannada (guriga) si loo yareeyo kicinta xad-dhaafka ah ee loogu talagalay garashada iyo shaqeynta jirka ee wanaagsan.

- Soo-jeedimo ku saabsan qalab ka caawinaya sameynta hawl maalmeedka (kursiga qubeyska, alaabooyinka jirkada oo xaaladda la waafajiyey) iyo tababarka isticmaalka qalabka.
- Daaweeyayaasha waxay ka caawinayaan shakhsiyaadka qaba TBI adeegsiga istiraatiijiyado lagu maareynayo dhibaatooyinka garashada.

Hadalka

Dhakhaatiirta Xanuunnada Hadalka-Luuqadda (SLPs)

waxay takhasus u leeyihiin qiimeynta iyo daaweynta cillidaha hadalka iyo luuqadda, iyo sidoo kale dhibaatooyinka shaqeynta dhaqdhaqaaqa-afka kuwaas oo saameyn kara wax cunista iyo liqidda.

SLP wuxuu bixiyaa adeegyada qiimeynta sida qiimeynta xirfadaha hadalka iyo luuqadda, xirfadaha garashada iyo shaqeynta dhaqdhaqaaqa afka.

Xirfadaha hadalka iyo luuqadda

- Hagaag u hadalka
- Fahamka iyo isticmaalka naxwaha iyo erey-bixinta
- Akhriska
- Qoraalka
- Xirfadaha war-iskaarsiinta Bulshada

Xirfadaha garashada

- Xusuusta
- Qorsheynta iyo abaabulka

Shaqeynta dhaqdhaqaaqa afka

- Xoogga iyo isuduwidada murqaha xakameeya hadalka
- Xoogga iyo shaqeynta murqaha xakameeya wax cunista iyo wax liqidda

Jirka

Daaweeyayaasha Dhaawaca iyo Cudurrada Ku Daaweeya Habka Duugista iyo Jimicsiga (PTs) waxay ku takhasuseen bixinta daaweyn lagu sii wanaajinayo dhaqdhaqaaqa, lagu qaadayo xanuunka, lagu yareynayo naafonimada oo kor loogu qaadayo caafimaadka iyo jirdhiska. PTs waxay sii wanaajin karaan xoogga, debecsaaanta, isku dheellitirnaanta iyo isuduwidada. PT ayaa sidoo kale sii haajin kara dhaqdhaqaaqa shaqo wuxuunna kordhin karaa u madax-bannaanida hawlaha nolol maalmeedka.

Qaar ka mid ah adeegyada qiimeynta ee ay bixiyaan PTs:

- Dib-u-eegista taariikhda
- Baarista awoodaha la muujiyey
- Qiimeynta fikradaha xadidaada jireed iyo saameynta ku saabsan nolol maalmeedka
- Go'aaminta oggaanshaha cudurka
- Diyaarinta qorshe daaweyn

Muusiko

Cilmi-baarista ayaa muujinaysa in muusiku uu yahay mid ka mid ah jimicsiyada garashada ee ugu wanaagsan. Maskaxdu waxay ka qaybgaleysaa soosaarista muusika iyo shaqooyinka garashada. Muusika wuxuu saamaxayaa bogsashada wuxuunna wax ka beddelaa shaqooyinka maskaxda.

Muusika wuxuu gacan ka geystaa sii wanaajinta dareenka iyo shaqooyinka dhaqdhaqaaqa, luuqadda iyo shaqeynta dhinacyada garashada iyo aqoonta. Wuxuu sidoo kale muujiyay sii wanaajinta shaqooyinka fulinta oo la socda horumarka hagaajidda dareenka iyo yareynta niyadjabka iyo welwelka ka-dib dhaawaca TBI.

Muusika kala duwan wuxuu qof walba u saameynayaa si kala duwan. Muusika waxaa loo adeegsan karaa tabarsiin ama nasasho. Iskuday noocyo kala duwan oo falcelinnada daawo.

Fan

Daaweynta fanka wuxuu kaa caawinayaa dhisidda is-yaqaanidda iyo isku-kalsoonanta ee loo baahan yahay si wax looga qabta xaaladaha bulshada ee kala duwan iyo caqabadaha nololsha iyadoo sidoo kale la kordhinayo xirfadaha dhaqdhaqaaqa. Daaweynta fanka ayaa gacan ka geysan kara sii wanaajinta welwelka iyo niyadjabka. Waxay gacan ka geysan kartaa yareynta xanuunka, walbahaarka iyo xanaaqa.

Daaweynta fanka waa daaweyn ku saleysan xawliga qofka oo amaan ah waxaanna lagu sameeyaa meel deggan. Waxay qofka ka caawin kartaa xoog-saarista, xusuusta, garashada iyo ogaalka. Daaweeyaha fanka wuxuu adeegsadaa dhinacyo iyo farsamooyin kala duwan si uu u beegsado faa'idooyinka.

Qoob-ka-ciyaar/dhaqdhaqaaq



Dadka ka badbaadey dhaawaca TBI waxay wajahaan caqabado ah oo ku noolaanshaha wax u muuqda jir kale.

Ururka Mareykanka ee Daaweynta Qoob-ka-ciyaar ee loo yaqaanno The American Dance Therapy Association (ADTA) ayaa ku qeexaya daaweynta qoob-ka-ciyaar/dhaqdhaqaaq (DMT) sida isticmaalka daaweynta nafsani ee dhaqdhaqaaq sida hannaan sii kordhinaya dareenka, bulshada, garashada iyo isdhexgalka jireed ee shakhsiga.

Daaweynta qoob-ka-ciyaar/dhaqdhaqaaq waa hal hab oo loogu caawin kara dadka ka badbaadey dhaawaca maskaxada in ay dib ugu noolaadaan jirarkooda oo ayna la qabsadaan dhaawacyada dareenka, garashada iyo jirka oo inta badan ka dhashey dhaawaca maskaxda.

Kani waxaa ku lug yeellan kara isku-dhac indho, neefsasho israacsan, marag-kac afka ah iyo taabasho. Waxay u socon kartaa si tartiib ama dhaqso ah. Daaweynta qoob-ka-ciyaarka qaarkood ayaa ka dhaca biyaha gudahooda.

Daaweeyaha qoob-ka-ciyaar/dhaqdhaqaaq waxaa uu ka hadli karaa yoolasha dhaqdhaqaaqa shaqada sida kordhinta fogaanta dhaqaaqa iyo dhisidda awoodda jirka.

Daaweeyayaasha qoob-ka-ciyaar/dhaqdhaqaaq ayaa sidoo kale dhiirrigelin kara dadka ka badbaadey dhaawaca TBI si ay sahamiyaan dhaqdhaqaaqa iyagoo eegaya muujinta dareenka, nasashada iyo in ay sahamiyaan caqabadaha iyo awoodaha. DMT ayaa sidoo kale ka caawin kara dadka ka badbaadey dhaawaca TBI in ay dib u helaan ka warqabka qaabka jir-ka-hadalka ama dareen gudaha ah iyo ka warqabka jirkooda.

Yoga iyo khilaawo (meditation)

Isticmaalka tababar-qaadashooyin ku saleysan feejignaanta ayaa gacan ka geysan kara xoojinta isku-xirnaanta maskaxda-jirka iyagoo sidoo kale maskaxda baraya sida loo nasto oo ay isugu oggolaan karto in ay bogsato.

Yoga wax laga beddelay ayaa waxaa ka faa'iidi kara dadka ka badbaadey dhaawaca TBI waxayna kordhin kartaa isku dheellitirnaanta, isku-dheelitirka kalsoonida, awoodaha lugaha iyo adkeysiga. Yoga wax laga beddelay ayaa u oggolaanaysa ka-qaybgalayaasha in ay dhaqdhaqaaqaan iyaga oo xitaa fadhiya ama saaran kursiga naafada. Dhaqdhaqaaqyada ayaa si tartiib ah ku bilaaban kara waxaanna la kordhiyaa adkaanshaheeda marka shakhsiga uu awoodo.

Khilaawada (meditation) jeejignaanta ku saleysan ayaa xoogga saarista joogista iyo ka warqabka fikradaha, dareennada shucuurta iyo dareenka. Feejignanta wanaagsan iyo is-maamulka ayaa suuragal ah iyadoo loo marayo hanaanka khilaawada

Kevin Pearce, waa ciyaaryahan ku taraaraxa barafka oo xirfadle ah iyo musharrax u taagan in uu ka qaybgalo tartanka Ciyaaraha Oloombkiada Qaboobaha ee 2010 wuxuunna u jeestay yoga iyo khilaawo (meditation) si ay wax ugu biirriyaan soo kabashadiisa ka-dib markii uu soo gaarey dhaawac TBI oo noloshiisa wax ka beddelay. Wuxuu oggaadey tagista joogtada ah ee fasallada yoga in ay u oggolaadeen isbeddelo wanaagsan si uu u sii wato noloshiisa. Isaga iyo walaalkiisa Adam waxay bilaabeen mu'asaso aan faa'iiso u shaqeyn oo la yiraahdo LoveYourBrain Foundation oo taageero siisa dadka ka badbaadey dhaawaca TBI ee ku dhaqan dalka oo dhan iyagoo u fidinaya fasallo yoga iyo khilaawo (meditation) oo la awoodi karo kuna habboon baahiyada dadka ka badbaadey dhaawaca TBI.

Laughter yoga (yogada qosolka)

Laughter yoga (yogada qosolka) waa daaweyn beddel ah oo loogu talagalay dhowr cudurro, xanuunada dhimirka, dareen-xumo iyo dhibaataada sababta u ah dhaawaca, jiro halis ah ama qalliin.

Laughter yoga (yogada qosolka) waa jimicsi jireed oo uma baahna awoodo jireed. Daaweynta waxaa ku jira hal-abuur, farsamooyin neefsasho; diinaamiyaadka kooxda iyo indho iskudhaca ayaa ka dhigaya mid fudud oo qof walba uu la socdo.

Dheefaha waxay dhaafsiisan yihiin dareenka wanaagsan ee uu qosolku bixiyi. Sidoo kale waa xaalado murqaha caloosha, ay sii daayaan endorphins waxayna yareynaysaa cadaadiska dhiigga.

Ka munaaqashoo waayo-aragnimada wanaagsan iyadoo la adeegsanayo daaweynta kor ku xusan midkooda ka-dibna wadaag fikradaha kale ee daaweynta tayada nolosha ee aan la sheegin iyo waayo-aragnimadaada wanaagsan ee adeegsiga daaweyntan.

Ka munaaqashoo waayo-aragnimada aan wanaagsaneyn iyadoo la adeegsanayo daaweynta tayada nolosha iyo sida aad ula tacaamushey waayo-aragnimada. Ma jiraan wax ay ahayd in si kale loo sameeyo?

Ka-hortag



Ka hortagga dhicidda/kufidda

Dhicidyada/kufidyada intooda badani waa laga hortagi karaa. Qaar ka mid ah arrimaha horseedi kara dhicidda waxaa ka mid ah.

- **Isku-dheellitirnaan iyo qaab-socodka.** Isku-dheellitirnaanta, debecsanaanta iyo isuduwidada ayaa lagu lumin karaa dhaqdhaqaaq la'aanta taas oo u fududeynaysa qofka in uu dhaco.
- **Aragga.** Isbeddelo ayaa dhici kara marka shakhsiyadku ay duqooban, oo ay ku jiraan iftiin yar oo gaaraya ratiinaha isha taas oo keenaya geesas kala duwan, khatarada iyo waxyaabaha kale ee lagu kufo ayaa adkaanaysa in la arko.
- **Daawooyin.** Daawooyinka waxay keeni karaan waxyeellada soo raaca oo kala duwan oo ay ku jiraan dawakhaad, fuuqbax iyo saameyn kale oo keeni kara kororka dhicidda.
- **Deegaanka.** Wax-ka-beddel lagu sameeyo deegaanka ayaa gacan ka geysan kara yareynta fursadda dhicidda.
- **Xaaladaha daba-dheeraada.** Dadka waaweyn ayaa inta badan leh xaalado daba-dheeraada oo keeni kara shaqeyn la'aan, dhaqdhaqaaq la'aan, niyadjab, xanuun ama daawooyin badan oo kordhin kara halista dhicidda ama kufidda.

Aqoonsi wax-ka-beddellada suuragalka ah ee ka jira gudaha deegaanka aad joogto kuwaas oo yareyn kara fursadda dhicidda shakhsiga laga yaabo in uu leeyahay arag liita ama kaas oo dareemi kara dawakhaad marmar ah oo uu ka dhaxlo daawooyinka uu qaato.

Dib-u-dhaawacmid

Marka uu shakhsigu soo maro dhaawaca maskaxda, waxaa jirta fursad badan oo ah in uu dib-u-dhaawacmo ama dhaawaca TBI oo labaad. Dib-u-dhaawacmid ayaa ka imaan karta dhicid ama dhacdo kale. Dhaawaca TBI ee labaad ayaa inta badan ka daran kan koowaad oo astaan kasta ee dhaawaca dhimirka ah ayaa si adag u kordhin karta halista dhaawac kale oo dheeraad ah.

Hawlaha Nolol Maalmeedka



Hawlaha Nolol Maalmeedka (ADL) waa hawlaha iyo doorarka uu shakhsigu sida joogtada ah u qabto maalintiisa oo dhan. Hawlahan iyo doorarkan waxaa ka mid noqon kara hawlaha daryeelka shakhsiyeed (qubeyska, isqurxinta, aadista musqusha iyo nadaafadda shakhsiyeed), dhaqdhaqaaqa, raashiinka, hawlaha guriga (dhar dhaqashada, guri nadiifinta, gacan ku haynta guriga), dukaameysiga, biilasha iyo dejinta miisaaniyadda, daawo qaadasho, iyo hawlo kale.

ADLs waxay u baahan tahay iskujirka xirfadaha garashada iyo kuwa jirka iyo inta badan shakhsiga gaara dhaawaca TBI waxaa uu yeellan karaa cillado dhowr ah, kuwaas oo saameeya awoodda lagu qabanayo hawlaha qaarkood.

Daryeele ahaan, waxaa jiri doonna xoogaa hawlo ah oo kaaga baahan doona taageero iyo kormeer badan.

Xusuusnow, in ay muhiim tahay in shakhsi kastaba uu adeegsado awoodahiisa iyo in uu qabto ADLs badan intii suuragal ah.

Hawlaha qaarkood waxay u baahan karaan baaq. Baaqa waxaa loola jeedaa in qofka la siiyo calaamad ama seenyaal si uu u bilaabo tallaabo gaar ah ama in la siiyo baaq ama xusuusinta in uu shakhsiga bilaabo hawl qabasho. Baaqa wuxuu shakhsiga xusuusinayaa in uu joogsado oo uu ka fikiro ka hor inta uusan tallaabo qaadin. Istiraatiijiyadaha baaqa waxaa wadaagi kara adiga iyo dadka kale ee ku jira kooxda daryeelka caafimaadka.

Yoolka baaqa horusocodka ah waa in si tariib-tartiib ah looga gudbo in lagu sheego waxa la sameeyo oo loo gudbo in aad si madax-banaan aad isugu baaqdo ama aad isu xusuusiso waxa la sameeyo. Barashada sida aad isugu baaqeyso waxay kordhineysaa madax-bannaani.

Waxaad caawin kartaa shakhsiga adiga oo weyddiinaya su'aalo qofka ku caawinaya in uu xal helo. Weyddii su'aalaha sida "maxaad sameynaysaa si aad isu caawiso marka xigta?"

Waxaad sidoo kale bixin kartaa baaqyo hadal ah iyo kuwo aan hadal ahayn. Waxaad dhihi karta, "Joogso oo fikir," "maxaa kale oo aad sameyn kartaa?" Ama baaqa aan hadalka ahayn wuxuu noqon kartaa taabashada gacantooda si loo xusuusiyo in ay gacantaasi u adeegsadaan in uu hawl ku qabtaan. Waxaa jira saddex nooc oo baaqyo ah:

Baaq toos ah: xusuusin gaar ah. Tusaale ahaan, "miyaad eegtay kalandarkaaga?"

Baaq aan toos ahayn: xusuusin guud. Tusaale ahaan, "halkeed ka heli kartaa macluumaadkaasi?"

Isu-baaqid: "halkeen ka heli karaa macluumaadkaasi?"

Shaqeyn Madax-bannaan

Tallaabada Shaqeynta Madaxbanaan (FIM) waa qalabka aasaasi ah oo tilmaama awooda shakhsiga, naafonimada ama xaddidaadaha. Waxaa loo adeegsadaa in lagu socdo isbeddellada ku yimaada awoodda shaqeynta ee shakhsiga inta lagu guda jiro daryeelka. FIM-ka wuxuu ka kooban yahay 18 qodob, oo loo kooxeyay laba cabbir-hoosaadyo – dhaqdhaqaaqa iyo garashada.

Cabbir-hoosaada dhaqdhaqaaqa waxaa ka mid ah:

- Cunista
- Is-qurxinta
- Qubeyska
- Dhar-xirashada, jirka kore
- Dhar-xirashada, jirka hoose
- Adeegsiga musqusha
- Maareynta kaadi-haysta
- Wareejinta – sariirta/kursiga/kurisga naafada
- Wareejinta – musqusha
- Wareejinta – qubeyska
- Socod/kursiga naafada
- Jaranjarooyin

Cabbir-hoosaada garashada waxaa ka mid ah:

- Fahamka
- Muujinta dareenka
- Bulsho la dhaqanka
- Dhibaato xalin
- Xusuusta

Qodob kasta waxaa laga keenaa cabbirta toddobo dhibcod oo isku xigxiga oo u dhaxeeya dhibicda 1 (caawimaad guud oo laga helo caawiye) ilaa 7 (madax-bannaani buuxda oo aan lahayn caawiye.)

Casharka oo Kooban

- Suuragal ma ahan in la saadaaliyo dhammaan saameynta waxyeellada suuragalka ah sababta oo ah falgalka maskaxda gudaheeda ah iyo jirka waa wax aad u adag oo muddo ka-dibba isbeddella.
- Diirradda saar waxa qofka ku dhacay beddelka waxa ka qaldan qofka.
- Ogow shakhsi kasta si aad u barato waxa u muhiimsan qofka iyo sidoo kale waxa muhiimka u ah qofka.
- Shakhsiyadka qaarkood waxay yeellan doonaan laba xaaladood ama in ka badan waqtigiiba oo kuddar adkaanshaha taageerada.
- Daawooyinka iyo daaweynta tayada noloshu ayaa laga yaabaa ama aan laga yaabin in aysan ka faa'iidin shakhsiyadka qaba dhaawaca maskaxda. Ma jiraan laba dhaawac maskaxeed oo isku mid ah.

Har-hubineed

Tilmaamo: Akhri xaaladda la hal-abuurey ee hoos ku xusan ka-dibna ka dooro jawaabta ugu wanaagsan ikhtiyaarada hoos ku xusan.

Lena Buckner, oo ah haweenay 81-sano-jir qabta dhaawaca maskaxda ayaa waxay dareemaysaa dhawaaq u nuglaansho. Waxay had iyo jeer jeclayd dhageysiga muusiko waxaanna ku adkaadey in ay dhageysato tan iyo markii uu soo gaarey dhaawaca. Waa sidee sida ugu wanaagsan ee aad u taageeri karto Lena si aad u siiso daryeel gaar ah oo tayo leh?

- A. In aan ku dhiirrigeliyo Lena in ay xaddido wajahidda iyo ka-qaybgalka hawlaha loo arko in ay wataa qaylo iyo buuq badan.
- B. In aan ku dhiirrigeliyo Lena in ay isticmaasho oo ay wadato dhag-cubeyaal ama qalabka wax lagu dhageysto ee surma madaxa.
- C. In aan ku dhiirrigeliyo Lena in ay kuddarto qaylo nadiif ah, xiiso leh ama muusik qofka dejisa ee loogu talagalay dhawaaqa gadaal ka yeera..
- D. Dhammaan kuwa kor ku xusan.

Steven Jones, waa oday 85-jir-ah kaas oo jecel dheelidda ciyaarta xeeqada(golfing) iyo in uu waqti ku qaato bannaanada laakiinse wuxuu dareemayaa iftiin u nuglaansho tan iyo markii uu dhaawac ka soo gaarey maskaxda. Wuxuu bilaabayaa in uu dareemo niyadjab sababta oo ah wuxuu fadhiyey gudaha in muddo ah si uu isaga ilaaliyo bannaanada. Waa sidee sida ugu wanaagsan ee aad u taageeri karto Steven si aad u siiso daryeel gaar ah oo tayo leh?

- A. In aan ku dhiirrigeliyo Steven in uu gudaha ku sii jiro oo aan u raadiyo hawlo ama waxqabadyo badan oo uu ka qaybgali karo.
- B. In aan ku dhiirrigeliyo Steven in uu iska ilaaliyo cunista miraha iyo khudaarta midabka orajinga ah leh.
- C. In aan ku dhiirrigeliyo Steven in uu isku dayo ookiyaallaha cadceedda ee midabka leh ama kuwa xaddida hirarka iftiinka ama koofiyado si uu isaga yareeyo iftiinka inta uu joogo gudaha/banaannada.
- D. Dhammaan kuwa kor ku xusan.



Cutubka 3aad: Xalka iyo Waxqabadka Hab-dhaqanka, Garashada iyo Niyadda Qofka Hadba Sida Ay Tahay

Daryeel-bixiyaha wuxuu muujin doonaa tallaabooyinka isku xigxiga ee loo wajahayo hab-dhaqannada adag si loo aqoonsado oo loo xalliyo isbeddellada hab-dhaqanka, niyadda qofka hadba sida ay tahay iyo garashada.

Cutubka 3aad: Xalka iyo Waxqabadka Hab-dhaqanka, Garashada iyo Niyadda Qofka Hadba Sida Ay Tahay

Ujeeddada

Daryeel-bixiyaha wuxuu muujin doonaa tallaabooyinka isku xigxiga ee loo wajahayo hab-dhaqannada adag si loo aqoonsado oo loo xalliyo isbeddellada hab-dhaqanka, niyadda qofka hadba sida ay tahay iyo garashada.

Guudmarka

Iyadoo ku xiran qaybta ama qaybaha maskaxda qofka ee dhaawacan, shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu la kulmo isbeddello dareen iyo kuwa dabecadeed oo mug leh. Qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe), tusaale ahaan waxay gacan ka geysanaysaa maamulka shakhsiyadda iyo falka aan fikirka la socon. Haddii ay waxyeello gaarto, waxaa laga yaabaa in aysan jirin "habka lagu joojinayo" oo loogu talagalay is-xakameynta. Shakhsiga wuxuu oggaan karaa in aysan xakameyn karin xanaaqa ama dagaalka gardarada ah. Shakhsiga wuxuu sidoo kale u soo jeedin karaa faallooyin aan habboonayn dadka kale iyadoo aanan fahamsaneyn in ay sidaa sameynayaan. Ka soo horjeedka ayaa sidoo kale dhici kara. Qof ayaa wuxuu yeellan karaa "saameyn siman" iyadoo shakhsiyadiisa ay noqon karto mid aamusan ama qof durba qiirooda.

Qaar ka mid ah dhibaatooyinka hab-dhaqanka iyo kuwa dareenka ee ay la kulmi karaan shakhsiyadka qaba dhaawaca TBI waxaa ka mid ah:

- Hadal durba yimaada
- Dhaqdhaqaaq jirka ah oo durba yimaada
- Go'aan liita
- Hab-dhaqan aan fikir la socon
- Diidmo
- Dulqaad la'aan
- Daneyn la'aan
- Naftiisa oo keliya ka fikirka
- Debecsanaan la'aan
- Hab-dhaqan halis ah
- La'aanta awoodda garasho iyo fahmka dadka kale
- Dhiirrigelin iyo hindiso la'aan
- Niyadjab ama welwel

Casharka wuxuu ku siinayaa hab guud oo loogu talagalay hab-dhaqannada food-saaridda. Inta aad ka shaqeynayso qayb kasta, ka fikir xaaladaha aad ku sugneyd iyo sida aad ugu adeegsan karto habkan saddexda-tallaabo ah xaaladaha mustaqbalka.

Ka fikir waqti goortaas oo hab-dhaqannadaada ay ahaayeen kuwo xun iyo sida aad waqtigaasi dareentay. Tixgeli soda dadka kale ay ugu falceliyeen ama ay uga jawaaben hab-dhaqannadaada. Ma jireen jawaabo kaa dhigay in aad fiicnaan dareento? Ma jireen falcelinno kaa dhigay in aadan fiicnaan dareemin?



Hab-dhaqannada Sahaminta

Shakhsiyadka qaba dhaawaca TBI waxay adeegsadaan hab-dhaqanno si ay uga hadlaan baahidooda shakhsiyeed, dareenadooda iyo shucuurtooda. Waxaa jiri kara waxyaabo ka qaldan qofka oo gacan ka geysankara hab-dhaqanka. Si loo go'aamiyo sida ugu wanaagsan ee looga jawaabi karo hab-dhaqanka, jooji oo iskuday in aad sheegto waxa hab-dhaqanka shakhsiga laga yaabo in uu kuu sheegayo. Ma jiro xal ku habboon duruufo kasta marka lala tacaalayo hab-dhaqannada. Dhaawac TBI kasta wuu duwan yahay dadka kala duwana waxay leeyihiin baahiyo kala duwan.

Istiraatiijiyadda loogu talagalay Wajahidda Hab-dhaqannada Adag

In kastoo ay jiraan istiraatiijiyado dhowr ah oo lagula shaqeynayo hab-dhaqannada, dooraaga aasaasiga ah waa in aad ahaataa oo u muuqataa qof deggan oo taageero leh oo hab-dhaqannada ha u qaadan kuwo shakhsiyeed. Xusuusnow in shakhsiga qaba dhaawaca TBI in uusan u dhaqmin hab lagu raadinayo soojiidasho ama lagu noqonayo xaasid. Waxay muujinayaan baahi. Waa in aad barataa taariikhda shakhsiga, dabecadaha, baahiyada hadda iyo awoodaha. Ma jirto aragti sax/qalad ah oo laga qabi karo hab-dhaqannada adag.

Si loo wajaabo hab-dhaqannada: Jooqso, aqoonso oo tallaabo qaad.



Tallaabada 1aad: Jooqso

Marka aad la kulanto hab-dhaqan aanad filaynin, waqti yar oo aad isku joojiso qaado oo ka jooqso xaaladda. Hubso in aadan ka falcelinayn. Isdeji oo diirradda saar. Hab-dhaqannada adag intooda badani waxay leeyihiin sabab ama waxa dadka ku dhaliya. Waxaa jirta sabab loogu talagalay hab-dhaqanka. Hab-dhaqanka

adag waxay u badan tahay in uu yahay falcelinta waxa bilaabey dhaqanka socda. Yeelashada falcelinno waxaa loola jeedaa in shakhsiga laga yaabo in uu u dhaqmayo si miyir la'aan ah, dareen la'aan ah iyadoo aan laga fikirin xaaladda ama dhacdata. Waa shaqadaada in aad ka jawaabto. Ka jawaabistu waa qaadista ficil laga fakarey.

Ka-jawaabidda beddelkii ka falcelinta xaaladda adag waxay u baahan tahay is-xakameyn iyo disibiliin. Habka ugu wanaagsan ee looga jawaabay oo aanan looga falcelinayn waa in laga joogsado ka hor inta aan tallaabo la qaadin haddii qofka uu ku sugan yahay xaalad degdeg ah mooyaane.

- Joogso ama hako xitaa haddii ay tahay dhawr ilbiriqsi
- Is-deji

Farsamooyinka isdejinta

Haddii aad is-aragto adiga oo ka falcelinaya beddelkii aad ka jawaabi lahayd, waxaa jira siyaabo badan oo la isku dejiyo oo diirrradda meel lagu saaro. Raadi wax kuu shaqeeya.

- Qaado dhowr neefsasho qoto-dheer.
- Tiri ilaa toban.
- Iska ilaali dareennada ee waxa hareerahaaga ka socda.
- Kala-saar hab-dhaqanka iyo qofka.
- Aqoonso in aysan adiga kugu saabsaneyn.
- Isugu celi oraahda wanaagsan ama xaqiijinta sida "Xaalad kastaba waxaan ahay qof deggan oo debeccan," "Si kasta oo aan ugu suganahay xaalado adag waxaan ahay qof deggan oo wanaagsan," "Waxaan ahay qof deggan oo is-xakameyn kara culeys kasta ee uu saaran yahayba."
- Maskaxda ku qabso sawirka cad ee gaashaan kugu hareersan oo adiga kaa ilaalinaya waxyeello.
- Bal qiyaas dhacdo, qof ama waayo-aragnimo ku siinaya dareen degganaansho.

Haddii aadan weli awoodin in aad isdejiso oo aad adigu diiradda isa-saarto, naftaada sii waqti-qaadan kooban (haddii ay suuragal tahay xaaladaada) ama caawimaad weyddiiso. Waxaa wanaagsan in aad baxdo dhowr daqiiqo oo aad isa soo dejiyo marka loo eego in aad qaadata halista falcelinta iyo ka dhigista xaaladda mid xun.

Karl Heintze waa nin soo gaarey dhaawaca maskaxda markii uu jirey da'da 21 isagoo mooto wada. Hadda waa 82 sano jir wuxuunna dhowaan ka soo dhacey jaranjaro gaaban wuxuunna madaxa ku dhufsadey jaranjarada. Wuxuu dhowaanahan soo bandhigayaa hab-dhaqanno cusub oo aan la mid ahayn kuwii dhaawaciisa hore ee TBI. Waxaa uu la kulmey dhakhtarkiisa waxaa uuna qabaa dhaawaca TBI oo labaad. Karl hadda wuu kugu qeylinayaa oo wuxuu kuugu yeerayaa magacyo (wuuna ku aflagaadeeyaa).

Ka munaaqashoo sidii aad u fulin lahayd tallaabada koowaad.

Tallaabada 2aad: Aqoonso

Ka-dib marka aad dhammeyso tallaabada koowaad, waxaa la gaarey waqtigii laga fikiri lahaa waxa dhacaya. Tallaabada labaad, ku aqoonso waxa keenay ama dhaliyey hab-dhaqanka. Waa in aad oggaataa jadwallada shakhsiga, dookhyada iyo hawlo maalmeedka joogtada ah ee la xiriira daryeelka iyo taariikhda

nolasha. Marka aad aragto isbeddel adiga ku khuseeya, noqo qof dareen ahaan uu u heli karo qofka.

- Muuji daneyn iyo walaac dhab ah.
- Ogow in dareenadaada shakhsiyeed ee walbahaarka, welwelkaaga shakhsiyeed iyo cadaadiska waqtiga in ay sii kordhin karaan kacsanaanta shakhsiga ee uu shakhsiga dareemayo.
- Dhageyso waxa uu qofku ku hadlayo ee uu ku soo gudbinayo jir ka hadalka, ereyo iyo dareennada ka dambeeya ficiladooda.

Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu muujinayo baahi ama rabitaan ama waxaa jiri kara wax ku kicin kara oo la xiriira jirka, deegaanka iyo/ama dareenka. Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu isku buuqdan yahay oo maskaxdiisa ama jirkiisa aysan sameyn karin waxa ay doonayaan in ay sameeyaan.

Muujinta baahi ama rabitaan

Waxaa jira sababo badan oo shakhsiga uusan u awoodin in uu erey ahaan ugu hadlo baahiyadiisa iyo rabitaannadiisa. Qofka qaba dhaawaca TBI waxaa laga yaabaa in uusan awoodin:

- In uu hadlo.
- In uu waxyaabaha si degdeg ah ugu baraandego oo ku filan in uu sharxo waxa dhacaya ama loo baahan yahay waqtigaasi.
- In uu fahmo iyadoo sabab u ah dhaawaca.
- In uu yeesho awood uu ugu hadlayo ereyo. Tusaale ahaan, isaga ama iyada waxaa laga yaabaa in ay qabaan xanuun dareen iyo/ama jireed oo aad iyo aad ah.

Mararka qaarkood wax aad u aragto in ay tahay hab-dhaqan adag ayaa noqon kara habka keliya ee uu shakhsiga kuugu sheegi karo in ay doonayaan ama ay wax rabaan.

Waxyaabaha sababa ee jirka, deegaanka iyo dareenka

Waxa ugu badan ee sababa waa "tiro badni" halka shakhsiga uu la kulmey dareenka culus. Kuwan soo socda waa qaar ka mid ah waxyaabaha ugu badan ee sababa oo dheeraadka ah ee ay tahay in la eego in ay keenayan hab-dhaqanka.

Waxyaabaha sababa ee jirka sida

- Astaamaha dhaawaca
- Astaamaha cudurka(cudurrada) ama xaaladda(xaaladaha)
- Caabuqa, sida caabuqa ku dhaca kaadi-mareenka (UTI)
- Xanuun
- Waxyeellada soo raacda daawada ama falcelinnada daawada. Tani gaar ahaan waa muhiim marka daawooyin lagu darro ama la joojiyo ama uu jiro wax-ka-beddel mug leh oo lagu sameeyay kuurada.
- Fuuq-bax
- Baahi ama oon
- Daal
- Dhaawac dhowaan ah
- Aan lahayn karin (kaadi)
- Calool-fadhi

- Baahiyada daryeelka jirka ee aan la daboolin sida baahida loo qabo in musqusha la aado
- Dhar aan raaxo lahayn
- Falcelinta daryeelka la bixiyi

Waxyaabaha sababa ee deegaanka sida

- Dad ama qaylo badan
- Ku xad-gudubka firaaqada iyo xorriyadda shakhsiyeed
- Heerkul (aad u kulul ama aad u qabow)
- Wax aan horey loo aqoon oo deegaanka lagu soo darey
- Wax horey loo aqaaney oo meesha laga bixiyay ama laga qaadey
- Asturnaan la'aan
- Deegaan ama dadka cusub
- Iftiin aad ah ama mugdi aad ah
- Ur
- Dayax buuxa ama qorrax dhac
- Isbeddelka wax

Waxyaabaha sababa ee dareenka sida

- Beddelka nidaamka joogtada ah (gaar ahaan haddii shakhsiga uu dareemo in uusan kantarooli karin beddelka)
- Isbeddelo waaweyn ama khasaaro dhowaan ah
- Dhibaatooyinka qoyska, saaxiibbada iyo xubnaha kale ee daryeelka
- U baahan in uu dib u soo ceshado dareen kantarool
- Niyadjab
- Caajis
- Dhacdooyin hore ama kuwo hadda ah, oo ay ku jiraan fasaxyo
- Welwel
- Cabsi
- Kalinimo
- Isku soo dhowaansho la'aan
- Xaaladda dareenka dadka kale

Aragtiyada shakhsiga aad daryeelayso waa waxa muhiimka ah marka la raadinayo waxyaabaha keeni kara ee suuragalka ah. Waxa keenay hab-dhaqanka shakhsiga waxay aad uga duwanaa karaan waxa adiga kuu keeni kara.

Waxyaabaha kale ee ay tahay in la eego:

- Waxa dhacey waxyar ka hor inta uusan hab-dhaqanka bilaabin?
- Ma jireen dad kale oo ku lug lahaa marka uu hab-dhaqankoodu uu dhacey?
- Halkee ayuu ka dhacey?
- Maxaa ka dhacaya goobka uu qofku ku nool yahay?
- Kani ma hab-dhaqan cusubaa?
- Ma jiraan tallaabooyinka qaar ee ka dhiga mid xun?
- Miyuu shakhsiga isku dayayaa in uu ka hadlo baahi ama rabitaan?

- Ma jiraan wax ratibaad ah ee aad arki karto? Tusaale ahaan, ma jiraan waqti maalintii oo gaar ah, dhacdooyin sida beddelaadaha kaltanka, dayeele ama booqde gaar ah, maadooyinka sida daroogada, khamriga, sonkorta ama kafee ama ka-dib qaadashada daawooyinka qaar ee damiinta?

Karl Heintze ayaa kugu qeylinaya wuxuuna kuugu yeerayaa magacyo. Waxaad ku guulaysatey tallaabada koowaad adiga oo joogsanaya ka-dibna qaadanaya dhowr neefsasho qoto-dheer. Karl ayaa sii wada in uu kugu qayliyo, isaga oo kuugu yeeraya magacyo ka-dibna sheegaya in u shaqada kaa cayrin doona.

Ka munaaqashoo sidii aad u fulin lahayd tallaabada labaad.

Tallaabada 3aad: Tallaabo

Maadaama aanu jirin qaacido "xaalado kasta ku habboon" oo lagula tacaalayo hab-dhaqannada adag, waxa ka shaqeeya hal xaalad waxaa laga yaabaa in aysan ka shaqeyn mid kale waxaanna laga yaabaa in aysan ka shaqeyn isla xaaladda. Waxa u shaqeeya hal shakhsi waxay natiijo ka soo horjeeda ku yeellan karaan mid kale. Habka ugu wanaagsan ee lagula tacaali karo hab-dhaqannada adag waa in aad waafajiso shakhsi iyo xaalad kasta ee gaar ah. Tani macnaheed waa in aad:

- Si joogto ah ugu warqabto baaqyada uu shakhsiga bixinayo.
- Diyaar u tahay la qabsiga, ka tagidda, dejinta, ka jeedinta ama si ixtiraam leh in aad shakhsiga uga jeedisoo waxa keenay hab-dhaqanka.
- Dooneyso in aad sameeyso wax ka duwan haddii waxa aad iskudaydey aysan u muuqan in ay shaqeynayaan.

Yaree ama meesha ka saar waxa keenay

Haddii aad qabto fikrad ku saabsan waxa keenaya hab-dhaqanka, iskuday in aad joojiso ama yareyso waxa keena. Haddii ka soo bixidda baahida ama codsiga shakhsiga ay yareyn karto ama ay meesha ka saari karto hab-dhaqanka, is-weyddii su'aalahaan soo socda:

- Miyay dhib u geysanaysaa qof marka la sameeyo?
- Miyaad dhibsatey iyadoo sabab u ah in ay:
 - Kaa dhigayso in aad beddesho ama wax ka beddesho JADWALAAKAAGA?
 - Ula ekaan karto mid aan caadi ahayn dadka kale?
 - In ay kaaga baahan tahay "in aad u fikirato si hal-abuur leh?"
- Waxaa fududaan karta in loo sameeyo sida "caadiga ah" ama in la sameeyo waqti uu mashquulku yar yahay ama aan caadi ahayn?
- Shakhsigu miyuu xanuun dareemayaa?

La-qabso

Raadi siyaabo aad kula qabsan kartid shakhsiga iyo jadwalkooda. Tani waxaa ka mid noqon kara:

- Beddelidda goorta ama sida uu shakhsiga u helo daryeelka.
- In hawlaha loo kala dhigdhigo tallaabooyin yaryar.
- Qaadashada nasashooyin joogto ah si loogu oggolaado shakhsiga waqti badan oo uu ku qabto tallaabo kasta.
- In aan loo sameyn hawlaha qaar si joogto ah ama in la sameeyo waqti kala duwan.

- Sameynta xusuusin ama baaq badan.
- Dhiirrigelinta madax-bannaani iyo doorasho xitaa siyaabaha ugu yar.
- Isticmaalka aaladaha dadka caawiya ilaa iyo xad.

Halisaha qarsoon ee caamka ah

Halisaha qarsoon ee caamka ah ee qaadista tallaabo ku saabsan hab-dhaqannada adag waxaa ka mid noqon kara:

- Sixidda hab-dhaqanka.
- In la iska indhatiro hab-dhaqanka.
- La muranka qofka.
- Isku-dayga adeegsiga sababeyn si loo beddelo hab-dhaqanka.

Ogsoonow oo la socda faahfaahinnada aadka u sii xulan. Jawaabta loogu talagalay in si guul leh loola tacaamulo hab-dhaqannada adag ayaa inta ku jirta gudaha faahfaahinnada sii xulan ee qofka uu yahay shakhsiga qof ahaan.

- Sideed ku oggaanaysaa goorta uu shakhsiga jecel yahay ama uusan wax jeclayn?
- Waa maxay noocyada waxyaabaha, xaaladaha, ama dadka u muuqda in ay ka dhigaan shakhsiga qof isku buuqdan, walaacsan ama cabsanaya, xanaaqsan, iwm?
- Waa maxay xawliga waxqabadka ee uu shakhsiga raaxo ku dareemi karo?
- Sideed ku garan kartaa goorta ay degdeg aad ah tahay ama tartiib aad ah tahay?
- Sidee ayuu shakhsiga u sheegaa (hadal ahaan iyo jir-ka-hadal ahaanba) waxa isaga/iyada ay doonayaan?
- Ma jiraan wax aad ka baran karto shakhsiyadda guud ee shakhsiga ee ku siiya dareenka guud ee habka ugu wanaagsan ee aad kula shaqeynayso?
- Ma jiraa wax gaar ku ah dhaqanka shakhsiga ee gacan ka geysan kara ama wax ku biirrin kara hab-dhaqanka adag?

Marka aad oggaato qaar ka mid ah waxyaabahan aadka u sii faahfaahsan ee ku saabs shakhsiga, waxaad ka digtoonaa kartaa astaamaha digniinta hore ee dhibaatooyinka suuragalka ah. Si degdeg ah tallaabo u qaad si aad ugu caawiso shakhsiga in uu dareemo deganaan iyo shaki saar (yaree ama dhin waxyaabaha keena, firaqo iyo xorriyad sii, deji, mashquuli, shakiga kasaar, iwm.)

Firaqo iyo xorriyad sii

Is-weyddii haddii in aad shakhsiga siiso xoogaa firaqo iyo xorriyada in ay tahay waxa ugu wanaagsan. Haddii ay ammaan taahy, dib ugu soo noqo shan ama toban daqiiqo ka-dib. Tani waxay shakhsiga siin kartaa waqti uu isku dejiyo. Xoogaa waqti deganaan ay waa waxa loo baahan yahay si loo xalliyo dhibaataada. In aad firaqo iyo xorriyad aad siiso ayaa sidoo kale la macno ah in aad shakhsiga la joogto oo ixtiraamto baahida isaga ama iyada ay u qabaan firaqo iyo xorriyad shakhsiyaded. Firaqo iyo xorriyad intee le'eg ayuu shakhsiga u muuqdaa in uu ugu baahan yahay jirkiisa? Shakhsiga miyuu dareen badan ka qabaa taabashada? Dhaqdhaqaaq? Ka cabsashada meelaha xiran ama ciriiriga ah? Ma jiraa hab gaar ah oo aad ugu tagi karto shakhsiga u muuqda in uusan si fiican ula xassilneyn? Oggaanshaha jawaabaha su'aalahaan ayaa gacan ka geysan kara in lagugu hogo sida loo qaabilo shakhsiga waqti kasta, laakiinse gaar ahaan marka shakhsiga uu si aad ah u falcelinayo.

Talooyinka marka la qaabilayo

Fiiro gaar ah u yeelo sida aad u wajaaho shakhsiyadka qaba TBI. Dareenka in aad ku xadgudbeyso goobta ama firaqada iyo xorriyadda shakhsiyeed waa waxa inta badan keena hab-dhaqan adag. Xusuusnow:

- Gargaraac. Weyddiiso fasax aad ku geleyso goobta shakhsiyeed.
- Si dhab ah u dhoola cadee.
- Isku-day in aad soo jiidato dareenka shakhsiga ka hor inta aadan hadlin.
- Si tartiib ah u soco. Ka fogaaw dhaqdhaqaaqa lama filaanka ah.
- Sheeg cidda aad tahay iyo sababta aad halkaasi u joogto.
- Shakhsiga ugu yeer agaca uu doorbidayo.
- Dhowr daqiiqo ku qaado in aad shakhsiga la hadasho ka hor inta aadan daryeel u fidin. Tani waxay ku siineysaa waqti aad ku aragto sida shakhsiga uu yahay oo qiyaas haddii ay ammaan tahay in daryeelka la sii wado.
- Sharrax waxa aad sameynayso oo xaqiiji in ay si sax ah kuu maqleen.

Deji oo xanuunka iyo kurbada ka qaad

- Tartiihi dhaqdhaqaaqaaga iyo tamartaada.
- Isku-day in aadan muujin wax walaac ah ama dareennada kale ee daran. Waxay u badan tahay in ay sii kordhiyaan falcelinnada ka imaanaya shakhsiga.
- Hubi oo xaqiiji dareennada shakhsiga.
- Si tartiib ah, jilicsan oo cod hoose ah u hadal oo jawi shaki-saar ah. Hubso in shakhsiga uu ku maqli karo haddii isaga ama iyada ay qabaan dhibaato maqal.
- Bixi ikhtiyaaro aad ogtahay in ay xassilinayaan shakhsigaasi (busto diirradan, kursi isqurxa, muusik deggan, koob shaah ah, u shididda show/barnaamij uu jecel yahay, wax uu jecel yahay, qabashada xayawaan rabaayad ah).
- Yaree waxyaabaha mashquuliyaha ama qaylada badan ee gadaal ka yeeraysa intii suuragal ah. Tusaalooyin waxaa ka mid ah in la gaabiyo mugga codka telefishanka, in la weyddiyo dadka kale ee qolka ku jira in ay dibedda u baxaan, ama in nalalka la demiyo. Fasax weyddiiso shakhsiyadka ka hor inta aadan sameyn wax ka mid ah waxyaabahan soo socda.
- U shididda muusik nasasho ama lid ku ah walaaca ama khilaawooyin.
- Haddii taabashadu ay tahay wax dejin kara, raaxo jireed sii sida in si tartiib ah u salaaxdo gacanta shakhsiga, adiga oo habsiinaya ama dhabarka gacanta ka marinaya ama ka salaaxaya. Habboonnaanta taabashada xanuunka iyo kurbo ka qaadista waxay ku xiran tahay shakhsiyada iyo siyaasadaha u dejisan halka aad ka shaqeyso. Haddii bixinta taabasho xanuun iyo kurbo ka qaadis la oggol yahay, shakhsiga fasax weyddiiso marka hore. Hubso in aad ogtahay dookhyada marka loo yimaado taabashada oo si degdeg ah uga fogaaw haddii ay shakhsiga sii xanaajineyso.

Xeer guud ahaan, xusuusnow in jir ka hadalkaaga uu yahay qalabkaaga war-isgaarsiinta ee ugu wanaagsan. Tani macnaheedu waa in ay muhiim tahay in:

- Qaabka aad u taagan tahay ama u fadhido, muuqaalka wejigaaga in ay yihiin kuwo deggan oo furfuran.
- Mawjada hadalkaaga in ay tahay mid ixtiraam leh oo deggan.
- Aad si tartiib ah u socoto.

- Joojiso waxa aad sameynayso iyo in aad diiradda saarto shakhsiga.
- Jir ka hadalkaaga in uu waafaqsan yahay ereyada aad ku tiraahdo shakhsiga.

Shakiga ka saar

- Dhageyso! Shakhsiga haka hadlo dareennada. Ha weyddiin marka hore su'aalo badan. Shakhsiga ha iska saaro qaar ka mid ah dareenada xad-dhaafka ah. Dhageysiga ayaa gacan ka geysanaya xaqiijinta in shakhsiga uu ogyahay in aad "maqashey" isaga/iyada. Dhageyso labadaba ereyada iyo jir ka hadalka.
- Noqo qof fahmaya oo beer nugeyl u muujiya. Shakhsigu waxay u badan tahay in uu si wanaagsan uga jawaabo haddii aad u egtahay qof beer nugeyl u muujinaya oo aan u muuqan qof aan daacad ahayn, xanaaqsan, isku buuqsan ama dhibsanaya.
- Joogtee xuduudaha cad haddii lagula dhaqo si ixtiraam la'aan iyo handadaad ku dheehan.
- Xilligan ma ahan waqtigii laga hadli lahaa hab-dhaqanka. Sug ilaa goor dambe oo ay xaaladdu ka degayso si aad uga shaqeyso walaacyo ama arrimo kasta ee xuduudaha ku saabsan.

Mashquuli ama dib-u-jihee

- Mashquul shakhsiga adiga oo u soo bandhigaya ikhtiyaarada sida waxqabad uu jecel yahay ama dejinaya sida socodka, cunto fudud ama cabbitaan.
- U beddel wada-hadalka wax wanaagsan oo dib-u-jihayn kara shakhsiga.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu qaado dhowr neefsasho oo qoto-dheer.
- Xooji hab-dhaqannada wanaagsan.

Dhiirrigeli

- Dhageyso.
- Amaanta u isticmaal si aragti furan leh adiga oo maanka ku haya in shakhsigu uu yahay qof weyn oo qaangaar ah. (Ka taxaddar in amaantu aysan noqon midda carruurta oo kale)
- Xooji hab-dhaqanka wanaagsan si kasta oo uu u yar yahay.
- Ku dhiirrigeli in uu haysto xusuuso farxad leh, sida sawirrada qoyska ama waxyaabo xusuus ahaan loo haysto iyagoo la dhigaya meel si fiican looga arki karo.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu ku lug yeesho hab-dhaqanno caafimaadqab leh sida cuntada, jimicsiga iyo la bulshaawidda dadka kale.

Ilaali oo taageer dadka kale ee uu saameynayo hab-dhaqanka

Waxay noqon kartaa wax ay ka xanaaqi karaan dadka kale in ay arkaan ama ay qayb ka noqdaan hab-dhaqanka adag. Xusuusnow in aad ka warqabto dadka kale ee degaanka jooga. Qaad tallaabo lagu taageerayo oo lagu ilaalinayo dadka kale haddii la saameeyo.

Caawimaad hel

Ogow xadkaaga. Haddii aad caawimaad u baahan tahay, raadso. Gaar ahaan marka caawimaad caafimaad iyo mid kale oo degdeg ah loo baahan yahay. Ogow waxa ay tahay siyaasadaada ku lug lahaanshaha shakhsiyada kale sida hawl-wadeenno caafimaad, xubnaha kale ee kooxda, qoyska, saaxiibada ama mas'uuliyiinta.

Isla-markiiba kor u hadal haddii aad waligaa dareento in aad ku sugan tahay xadkaaga marka aad la tacaaleyso shakhsiga soo bandhigata hab-dhaqanka adag.

Is-daryeel

Daryeel ahaan, waxaad u baahan tahay in aad dib u buuxiso kaydkaaga dareen ka-dib marka aad la tacaamusho hab-dhaqanno culeys badan. Tani waxay u baahan tahay is-daryeel wanaagsan. Qaado waqti aad ku maareyso dareenadaada.

Karl Heintze ayaa kugu qeylinaya wuxuuna kuugu yeerayaa magacyo. Waxaad ku guulaysatey tallaabada koowaad adiga oo joogsanaya ka-dibna qaadanaya dhowr neefsasho qoto-dheer. Markii Karl uu sii wadey in uu kugu qayliyo, isaga oo kuugu yeerayaa magacyo ka-dibna sheegaya in uu shaqada kaa cayrin doona, ayaa waxaad aqoonsatey waxa keenay ama sababey hab-dhaqanka.

Ka munaaqasho sidii aad u fulin lahayd tallaabada saddexaad.

Ka hortag ama yaree hab-dhaqannada adag

Marka waqtiga adag laga soo gudbo, waxaad heli kartaa waqti badan oo aad dib ugu milicsan karto waxa keenay hab-dhaqanka adag. Macluumaadkan ayaa kaa caawin kara in aad qaado tallaabooyin loogaga fogaanayo xaaladahan in ay mar kale dhacaan. Marka aad hesho waqti badan oo aad dib ugu milicsan karto, waxaad arki kartaa ratibaadyo ama walaacyo dheeraad ah.

Diiwaangeli oo ka soo warbixi

Waxaad hayn kartaa macluumaad muhiim ah oo aad la wadaagi karto xubnaha kale ee kooxda. Xubnaha kale ee kooxdaada ka tirsan waxay u baahan yihiin in ay fahmaan oo ay oggaadaan waxa aad aragtey, tallaabooyinka aad qaadey iyo waxa shaqeyey ama waxa aan shaqeyn.

Waxaa jiri doonna siyaasado iyo habraacyo loogu talagalay diiwaangelinta iyo ka warbixinta xaaladaha adag oo ay tahay in aad raacdo. Si ujeedo leh in aad u qorto waxa dhacey iyo tallaabooyinka aad qaadey ayaa qof walba siinaysa diiwaan. Diiwaankan wuxuu gacan ka geysanayaa hubinta in aadan iloobin xitaa faahfaahinnada yaryar, ee marka dib loo eego, soosaari kara macluumaadka muhiimka ah.



Qoraal Daabacan oo La Bixiyo: Isbeddellada iyo TBI

Isbeddellada hab-dhaqanka	Waxqabadyada
<p>Isbeddellada ku yimaada hab-dhaqannada galmada Dad badan oo qaba dhaawaca TBI ayaa beddela sida ay u dhaqmaan xilliyada aad isugu soo dhowaanshaha. Shakhsiyaadka qaar ee qaba dhaawaca TBI oo dhexdhexaad ah ama daran waxay mararka qaarkood u dhaqmi karaan siyaabo galmo ahaan aan habboonayn. Hab-dhaqannadan ayaa muddo ka-dib la maareyn karaa.</p> <p>Tani waxay u ekaan kartaa galmo rabitaan xad-dhaaf ah, galmo rabitaan heer hoose ah ama daneyn la'aanta galmo, raaxo la'aan lagu dareemo isku soo dhowaanshaha, iskudayga shuminta ama taabashada qof qalaad, sameynta faallooyin soo-jeedin ah ama shukaansi ah oo loo jeediyo ama laga sheego dadka kale, isqaawinta ama ku siigeysiga dadka kale hortooda.</p>	<p>Diyaari baaqa joogso oo ka fikir, isticmaal dib-u-jihayn, kala hadal shakhsiga waxa ah ama aan ahayn siyaabaha la aqbali karo in loogu dhaqmo meelaha fagaaraha ah, kala hadal in yeelashada dareennada galmo in ay yihiin wax caadi ah, raadi siyaabo caafimaadqab elh oo uu shakhsigu ku muujin kara baahiyada galmo.</p>
<p>Hoos u dhaca awoodda lagu bilaabay wada-hadal ama waxqabad Mararka qaarkood shakhsiga qaba dhaawaca TBI wuxuu u muuqan doonaa in uu lumiyay xiisahii uu u qabey hawlo uu mar jeclaa. Shakshiga ayaa sariirta saarnaan doonna ilaa iyo inta loogu dhiirrigelinaya in uu tooso, wuxuu inta badan maalintii ku qadan karaa in uu iska fadhiyo isaga oo aan si firfircoon uga qaybgaleyn hawlo, in uusan hadlin ilaa iyo inta lagala hadlayo, uu dhibaato ku qabo qabashada hawlaha iyadoon jirin kormeer badan iyo in uu oggolaado in uu wax sameeyo laakiinse uusan raacin.</p>	<p>Diyaari jadwal joogto ah oo loogu talagalay shakhsiga in uu raaco. Yoolka waa in hawlaha joogtada ah loo barto si fiican ilaa ay ka noqonayaan kuwo otomaatik ah. Jadwal dheji. Kala-shaqeey shakhsiga diyaarinta liiska yoolalka ama hawlaha ay tahay in la sameeyo kuna dhiirrigeli shakhsiga in uu ku lug yeesho. Yeelashada ujeeddo qaab-dhismeed leh ayaa ah mid waxtar leh</p>
<p>Go'aanka khaldan ama liita Mararka qaarkood way adag tahay qofka qaba TBI in uu falanqeeyo xaaladda oo uu fahmo waxa dhici kara. Shakhsiga wuxuu qaadan karaa go'aamo aan habboonayn ama waxyeello leh, wuxuu dareemi karaa dhibaato sababeyn wuxuunna ka kulmi karaa dhibaato xallin aan wax-ku-ool ahayn.</p>	<p>Ku caawi shakhsiga in uu adeegsado xirfadaha dhibaato xallinta wax-ku-oolka ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aqoonso dhibaata • Maskax-shiil ku samee xalalka suuragalka ah • Qimee waxyaabaha kale ee beddelka ah • Xalka dooro • Door qaado si aad ugu diyaar-garowdo xaaladaha • Shakhsiga ha isku dayo xalka • Qiimee xalka
<p>Isku buuq, xanaaq sii kordha/gardarro bilaabid Shakhsiga wuxuu si adag uga falcelin karaa dhibta ama isku buuqa yar, samir la'aan guud, isbeddel u-dul-qaadasho yar, xanaaq aan la filayn, caro sii kororta, xanaaq oo lagu muujiyo afka ama jirka, xanaaq sii kordha marka uu qofku daalan yahay ama ku sugan yahay xaalado cusub iyo inta lagu guda jiro heerarka walbahaar sarreeya.</p>	<p>Diyaari qorshe lagu maareynayo isku buuqa ama xanaaq. Tani wuxuu macnaheedu noqon karaa in socod la aado ama in qof kale la aado iyadoo telefishanka la shidayo. Tani waxay sidoo kale noqon kartaa baaq wanaagsan oo muujinaya in shakhsiga uu u baahan karo in muddo ah waqti uu keligiis ahaado.</p> <p>Is-deji oo ku dhiirrigeli shakhsiga in uu aqoonsado goorta isaga/iyada ay noqonayaan qof xanaaqsan oo isku buuqsan.</p> <p>Xooji dhammaan dedaallada lagu adeegsanayo istiraatiijiyadaha maareynta xanaaq ee wax-ku-oolka ah.</p> <p>Iskuday in aad ka fogaato waxyaabaha yaabka leh. Dadka qaba dhaawaca TBI waxay wanaagsan yihiin marka ay diyaarsan yihiin oo ayna filan karaan isbeddel lagu sameeyo qorsheyaasha.</p>

Isbeddellada hab-dhaqanka	Waxqabadyada
<p>Is-ogaansho la'aan ku saabsan sida dhaawaca TBI u saameyn karo isaga/iyada iyo dadka kale Qofka ka badbaadey dhaawaca TBI waxaa laga yaabaa in uusan ka warqabin sida dhaawucu uu naftooda u saameeyay iyo sida uu u saameyn karo dadka kale. Is-ogaansha ama iska warqabka ayaa caadi ahaan sii hagaagaya muddo ka-dib iyo marka jawaab-celin laga helo dadka kale.</p> <p>Shakhsiga wuxuu yareysan karaa meelaha ay ka jirto dhibaataada la xiriiirta dhaawaca TBI, waxaanna laga yaabaa in uusan fahmin sababta daaweyn baxnaanin loogu baahan yahay, waxaa laga yaabaa in uusan raacin soo-jeedimada kooxda daryeelka caafimaad, in uu yeesho filashooyin aan la filayn oo ku saabsan qorsheyaasha mustaqbalka ama awoodaha waxayna yeellan karaa is-mood ama aragtida uu iska haysto oo aan sax ahayn.</p>	<p>Waxaad tani ku caawin kartaa adiga oo ku taageeraya farsamooyinka dhibaato xallinta, bixinaya jawaab-celin macquul ah oo taageero leh, deji yoolal macquul ah oo diyaari qorsheyaal aad tallaabooyin ugu qaadeyso yoolal waaweyn oo isticmaal buug xusuusqor oo aad kula soconayso horumarka iyo dib-u-dhacyada.</p>
<p>Salfudeedka ama dhibaatooyinka is-xakameynta Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu falceliyo isaga oo aan fikirin, isaga oo sheegaya wax kasta ee soo gala maankiisa isaga oo aan ku fikirin sida ay u saameyn karaan isaga ama qof kale, qaada tallaabo isaga oo aan ka fikirin cawaaqibta ka dhallan karta, sameynta faallooyin aan ku habboonayn ama ku saabsan dadka kale.</p>	<p>Isticmaalo dib-u-jihayn (soojeedinta waxqabad ama mowduuc kale), diyaari baaqa joogso oo ka fikir oo gaar ah oo aad adeegsan karto si aad ugu digto shakhsiga marka ay sameynayaan ama sheegayaan wax aanan habboonayn, u soojeedi shakhsiga ikhtiyaarada jooji, ka fikir, tartiib oo tixgeli. Ka fogaaw isbarbardhiga hab-dhaqannada hore iyo kuwa hadda.</p>
<p>Xirfadaha bulshada ee aan sidaa wax-ku-oolka u ahayn Xirfadaha bulshada waa dhammaan waxyaabaha aan sheegno ama aan sameyno si ay ugu habboonaadaan, la qabsashada dadka kale iyo akhriska iyo fahamka dadka iyo xaaladaha nagu hareera. Tani waxaa ka mid ah ka fikirkta mowduucyada wadhadalka, dhageysiga shakhsiga kale iyadoo aanan la faragelinin, sii-wadista wadhadalka, akhriska baaqyada hadalka iyo kuwa wejiga.</p> <p>Shakhsiga wuxuu yeellan karaa ka warqab la'aanta firaaqada iyo xorriyadda shakhsiyeed iyo xuduudaha, hoos u dhaca dareenka dadka kale, tixgelin la'aanta in la aqbalo hab-dhaqanka jaango'an ee guriga ama dadweynaha gudahooda, isticmaalka af-xumo ama dhaqan-xumo.</p>	<p>Si deggan ugu jawaab, jil ama ku celceli jawaabaha laga bixinayo xaaladaha bulshada, isticmaal baaq la isku ogyahay si aad ugu oggolaato shakhsiga in uu oggaado isaga/iyada in ay dhahayaan wax aanan habboonayn, isticmaal dib-u-jihayn, amaan oo xooji hab-dhaqanka habboon.</p>
<p>Hab-dhaqannada soo noqnoqda (sii wadid) Sii wadid ama ku adaygid waxaa loola jeedaa in lagu dhegnaado hal fikrad ama hal hab-dhaqan iyo in lagu celceliyo. Dhaawaca soo gaara qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) waa sababta Shakhsiga uu u qoro karo xarfo ama ereyo isku mid ah ama ugu celcelinayo erey ama oraah isku mid ah in muddo ah, ku celcelinta dhaqdhaqaaqa jireen ama hawlaha iyo ku dhegnaanshaha hal mowduuc.</p>	<p>Isticmaal dib-u-jihayn (beddel mowduuca ama diiradda xiisaha saar wax kale), iskuday in aad shakhiga ku mashquuliso hawl jireed haddii shakhsiga uu hadal ahaan ugu dhegan yahay mowduuca. Iskuday in aad shakhsiga ka qaybgeliso wadahal ama hawl fikir u baahan haddii isaga/iyada ay ku dhegnaadaan hawl.</p>

Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay	Waxqabadyada
<p>Isbeddellada ku yimaada isku-kal-soonaanta Aragtida uu shakhsiga iska haysto isaga ama iyada ayaa waxaa si xun u saameyn kara dhaawaca TBI, oo ay ku jiraan dareennada isku-kal-soonaanta oo hooseysa.</p> <p>Shakhsiga ayaa wuxuu dhihi karaa waxyaabo sida "wax qiimo ah ma lihi" ama "dib dambe uma noqon doono qof caadi ah". Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uusan aad u xiisaynayn muuqaalkiisa shakhsiyaad waxaanna laga yaaba in uu bulshada ka dhex baxo.</p>	<p>Waxaad ku caawin kartaa adiga oo ku dhiirrigelinaya shakhsiga in uu dareenkiisa muujiyo ama iskudayaya in aad dib ugu jihayso in uu ku fikiro fikrado wanaagsan. Shakhsiga ku dhiirrigeli in uu waqti la qaato dadka kale iyo in uu ka qaybgalo hawlo madax-bannaan.</p>
<p>Niyadjab Dad badan oo qaba dhaawaca TBI ayaa ka niyadjaba isbeddelada jireed ee ku yimaada maskaxda iyo falcelinnada dareenka. Mararka qaarkood way adag tahay in la sheego farqiga u dhaxeeya astaamaha niyadjabka iyo saameynta dhaawaca TBI.</p> <p>Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu si joogto ah u murugaysan yahay, walaacsan yahay ama uu u leeyahay dareeno maran, dareen rajo la'aan ama in uu dareemo dembi, qiimo la'aan, caro, xanaaq iyo nasasho la'aan. Shakhsiga wuxuu sidoo kale yeellan karaa in uu lumiyo daneynta hawlaha iyo hiwaayadaha ee uu mar ku raaxaysan jirey, daal iyo hoos u dhaca tamarka, dhibaatooyin la xiriira xoogsaarista iyo xaaladaha qaarkood fikir isdilis ama isku-dayga isdilid.</p>	<p>Waxaad caawin kartaa adigoo u soo bandhigaya taageero shucuureed, u muujinaya faham, dulqaad iyo dhiirrigelin. Shakhsiga la hadal oo si taxaddar leh u dhageyso. Dareennada qir. Waa in aad sidoo kale tixgelisaa qaadashada koorsada caafimaadka dhimirka si ay kaaga caawiso in aad la tacaamusho walaacyada caamka ah sida niyadjabka iyo welwelka.</p>
<p>Welwel sii kordhaya Dadka qaba dhaawaca TBI ayaa inta badan waxay noqdaan kuwo welwelsan. Welwelka ayaa mararka qaarkood wuxuu la socdaa niyadjabka.</p> <p>Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu leeyahay jir kacsanaan joogto ah, welwel xad-dhaaf ah, fikrado dheeraynaya, dareenka naxdin, caro ama nasasho la'aan. Shakhsiga wuxuu dareemi karaa wadne garaac, af qaleel, dhidid xad-dhaaf ah, gariir ama dareenka neefashada oo dhib ku noqota ama in uu leeyahay dareen cabsi ama dareenka in wax xun ay dhici doonaan.</p>	<p>Waxaad caawin kartaa shakhsiga adiga oo ku caawinaya shakhsiga in uu isticmaalo farsamooyinka xallinta dhibaataada si ay wax uga qabtaan dhibaatooyin kasta ee isaga ama iyada laga yaabo in ay ka walaacsan yihiin. Soojeedi in uu waxyaabaha ku qorto diiwaan ama xusuus-qor. Isticmaal dib-u-jihayn sida beddelka mowduuca ama waxa diiradda la saarayo. Waa in aad sidoo kale tixgelisaa qaadashada koorsada caafimaadka dhimirka si ay kaaga caawiso in aad la tacaamusho walaacyada caamka ah sida niyadjabka iyo welwelka.</p>
<p>Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay yahay (isbeddelka dareenka) Dadka qaba dhaawaca TBI inta badan waxay dareemaan isbeddelada niyadda qofka hadba sida ay tahay taas oo ka dhigaysa mid adag in laga qaybgalo xaaladaha bulshada.</p> <p>Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu daqiiqad qoslo iyo in daqiiqad uu murugo dareemo ama uu iska ooyo. Shakhsiga waxaa uu yeellan karaa jawaabo dareen oo aanan ku habboonayn xaaladda sida ooyidda marka ay dadka kale qoslayaan.</p>	<p>Waxaad caawin kartaa adiga oo u xaqiijinaya shakhsiga in aad fahamsan tahay oo aadan xukminaynin. Isticmaal dib-u-jihayn (beddel mowduuca ama diiradda xiisaha saar wax kale).</p>

Isbeddelada garashada	Waxqabadyada
<p>Taxaddar iyo xoog-saarid</p> <p>Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uusan awoodin in uu diirrada wax saaro, digtoonaa muujiyo ama in uu qabto in ka badan hal shey waqtigiiba. Tani waxay keeni kartaa nasasho la'aan iyo si fudud qofka wax kale loogu jeediyo. Waxay keeni kartaa adkaanshaha in la dhammeeyo in ka badan hal hawl waqtigiiba. Waxay kaloo keeni kartaa dhibaatooyinka yeelashada wadhadallo dhaadheer ama in meel la fadhiyo dhaqdhaqaaq la'aan muddooyin dhaadheer.</p>	<p>Waxaad caawin kartaa adiga oo yareynaya mashquulinta shakhsiga kuna dhiirrigeli shakhsiga in uu waqtigiiba hal hawl xoogga saaro. Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu ku dhaqmo xirfadaha taxaddarka adiga oo si tartiib ah u sii kordhinaya hawlaha ama u sii kordhinaya waxyaabaha mashquuliya ee deegaanka muddo ka-dib. Waxaad kaloo ku dhiirrigelin karta shakhsiga in uu biriirifyo qaato marka uu daalo.</p>
<p>Ka baraandegidda iyo fahamka macluumaadka</p> <p>Dhaawaca maskaxda ka-dib, shakhsiyadka waxay la kulmi karaan dhibaatooyinka hoos u dhaca ka baraandegidda iyo fahamka macluumaadka. Shakhsiga wuxuu waqti badan ku qaadan karaa fahamka waxa ay dadka kale sheegayaan wuxuunna waqti badan ku qaadan karaa fahamka macluumaadka hadalka ama qoraalka ah. Shakhsiga waxaa kaloo laga yaabaa in ay falcelintiisu tahay tartiib waxaanna laga yaabaa in uu si tartiib ah u sameeyo hawlaha jireed oo ay ku jiraan hawlaha joogtada ah.</p>	<p>Waxaad ku caawin kartaa in aad ku dhiirrigeliso shakhsiga in uu feejignaantiisa ama feejignaanteeda oo dhan uu siiyo hal hawl iyadoo la yareynayo mashquulinta. Shakhsiga sii waqti badan oo uu ku fikiro kagana baraandego ka hor inta uusan horey ugu sii socnon. Shakhsiga ku dhiirrigeli in uu ku celiyo waxa uu maqley si loo hubiyo in ay si sax ah u fahmeen.</p>
<p>Luuqadda iyo war-iskaarsiinta</p> <p>Shakhsiga qaba dhaawaca maskaxda waxaa laga yaabaa in uu leeyahay dhibaatooyin war-iskaarsiineed, kuwaas oo sii kordhiya dhibaata fahamka iyo muujinta macluumaadka. Shakhsiga waxaa ku adag in uu ku fikiro ereyga saxda ah ama in ay ku adag tahay in uu bilaabo ama uu la socdo wada-sheekaysiga ama uu fahmo waxa ay dadka kale leeyihiin. Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu in badan hadlo oo uu mowduuca si fudud ugu baxo. Shakhsiga waxaa laga yaabaa in ay ku adag tahay in fikirkiisa u muujiyo hab abaabulan ama waxaa ka adkaan karta in ka hadlo fikirkiisa iyo dareenkiisa isagaa adeegsanaya war-iskaarsiinta aan hadalka ahayn.</p>	<p>Waxaad caawin kartaa adiga oo kala shaqeynaya daaweeyaha hadalka meelaha la tilmaamey in ay u baahan yihiin horumarin dhaawaca ka-dib. Waxaad kaloo adeegsan kartaa ereyo naxariis leh iyo cod jilicsan, adiga oo hubinaya in aadan si hoose ula hadlin qofka. Xaqiiji in shakhsigu uu fahmaya waxa aad ka hadlayso oo si degdeg ah ha u hadlin ama hal mar ha siinin macluumaad badan. Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu wada-sheekaysiga ku koobo hal qof waqtigiiba.</p>
<p>Barashada iyo xusuusashada macluumaad cusub</p> <p>Shakhsiyadka qaba dhaawaca maskaxda waxay dhibaato ku qabaan barashada iyo xusuusashada macluumaad cusub iyo dhacdooyin. Shakhsiyadka sidoo kale waxay dhibaato kala kulmi karaan xusuusashada dhacdooyinka dhacey dhowr toddobaadyo ama dhowr bilood ka-dib dhaawaca in kastoo ay tani inta badani ay muddo ka-dib soo noqoto. Dhacdooyinka dhaca muddo dheer ka hor ayaa caadi ahaan la xusuustaa. Waxaa jiri kara dhibaatooyinka xusuusashada guud ahaan dhacdooyinka ama wada-hadallada iyo maanka shakhsigana wuxuu iskudayi karaa buuxinta meelaha ay macluumaadka ka maqan yihiin iyo in ay dib u xusuustaan macluumaadka aan dhab ahaantii dhicin.</p>	<p>Waxaad caawin kartaa shakhsiga adiga oo ku dhiirrigelinaya waxqabadyo iyo hawlo maalmeed joogto ah oo qaabeysan. Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu habaysnaado oo waxyaabahiisa uu dhigto meel gaar ah. Ku dhiirrigeli isticmaalka waxyaabaha xusuusta caawiya sida kalandarada, buuggaagta xusuus-qorka, jadwallo maalinle ah, liisaska hawl maalmeed iyo kaararka baaqa. Ku dhiirrigeli nasasho iyo siyaabaha lagu yareeyo welwelka.</p>

Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay

Waxqabadyada

Qorsheynta iyo abaabulka

Shakhsiyadka waxaa ku adkaan kara qorsheynta maalintooda iyo jadwaleynta ballamada ama waxaa ku adkaan kara hawlaha u baahan tallaabooyin badan in loo sameyo qaab gaar ah.

Waxaad shakhsiga ku caawin kartaa in ay sameeyaan liisas, iyaga oo ka fikiraya tallaabooyinka loo baahan yahay si loo fuliyo hawsha iyadoo loo kala dhigdhigayo tallaabooyin yaryar.

Sababeynta, dhibaato-xallin iyo go'aamin

Shakhsiyadka qaba TBI waxaa ku adkaan karta aqoonsashada marka ay dhibaato jirto waxaanna ku adkaan karta falanqeynta macluumaadka. Marka dhibaatooyinka la xallinayo, shakhsiyadka waxaa ku adkaan karta go'aaminta xalka ugu wanaagsan waxayna qaadan karaan go'aamo degdeg ah iyagoon ka fikirin cawaaqibta.

Waxaad ku dhiirrigelinaysaa shakhsiga in uu la shaqeeyo daaweeyaha hadalka ama cilmi-nafsi-yaqaan ayaa caawin kara shakhsiga: kaas oo waayo-arag u ah baxnaaninta garashada iyo kaas oo bari kara hab abaabulan oo loogu talagalay dhibaato xallinta maalinlaha ah iyo in shakhsiga lagu taageero baxnaanintooda.

Hab-dhaqanka salfudeedka leh, ceebta keena, ee aan habboonayn

Shakhsiyadka qaba dhaawaca maskaxda waxaa laga yaabaa in aysan lahayn is-xakameyn iyo is-ogaan oo sidaa daraadeedna, waxaa laga yaabaa in ay ugu dhaqmaan si aan habboonayn ama salfudeed leh xaaladaha bulshada. Shakhsiga wuxuu diidi karaa in ay qabaan dhibaatooyin garasho xitaa haddii ay kuwani yihiin kuwo dadka kale si cad ugu muuqda, waxay dhigi karaa waxyaabo xasaasi ah ama qofka dhaawaca waxay u dhaqmi karaan siyaabo aan lahayn ka naxid ama ka fikirid. Shakhsiyada waxaa sidoo kale laga yaabaa in uusan lahayn wacyiga xuduudaha bulshada iyo dareennada kale sida in ay ka hadlaan shakhsiyadda dad aysan si fiican u garaneyn ama in aysan garan goorta ay qofka ka dhigeen qof aan raaxo dareemin.

Waxaad caawin kartaa shakhsiga adiga oo siinaya jawaabcelin macquul ah, taageero leh inta aad eegayo hab-dhaqanka aan habboonayn. Waxaad bixin kartaa filashooyin cad oo loogu talagalay hab-dhaqanka loo baahan yahay ka hor dhacdooyinka ama hawlaha. Samee baaqyo hadal ah iyo kuwo aan hadal ahayn si aad ugu baaqdo shakhsiga in uu joogsado oo uu ka fikiro.

Yareynta baaxadda xaaladda



Xaalad kasta, waxa keliya ee aad si buuxda u kantaroosho waa naftaada. Daryeelidda waa xirfad daryeel siiso shakhsiyaadka dhibaataada la kulmaya. Dadka la kulma dhaawaca maskaxda ee qarracan waxaa laga yaabaa in ay dagaalamaan maadaama ay la qabsanayaan calaamka ku hareersan waxayna ka warqabi karaan isbeddellada ku dhaca dhaawaca ka-dib. Shakhsiyaadku waxay walbahaarka ugu jawaabi karaan siyaabo kala duwan in kastoo ratibaadda la saadaalin karo lagu aqoonsadey shan marxaladood: dhacdo keenaysa, sii xumaatin, dhibaato, ka soo kabasho iyo niyadjabka dhibaataada ka-dib. Tani waxaa loo yaqaannaa meertada weerarka. Marxaladda sii xumaanshaha, shakhsiga wuxuu dareemi karaa heerarka sii kordhaya ee kurbada. Farsamooyinka yareynta baaxadda xaaladda ayaa la adeegsadaa inta lagu guda jiro marxaladdan si aad ugu caawiso shakhsiga in uu dib ugu noqdo meesha ugu dambaysa (heerarka caadiga ah ee hab-dhaqanka). Yareynta baaxadda xaaladda ee lagu guuleysta waxay ka bilaabanaysaa adiga, dabecadaada, aaminsanaantaada iyo ficiladaada.

Istiraatiijiyadaha

Ka-hortagga Dhibaatooyinka:

- La-soco qaabka jirka, mawjadda codka, waxa ku jira hadalka iyo isticmaalka baaqyada loogu talagalay calaamadaha kurbada sii kordheysa.
- Kordhi waqtiga nasashada ee shakhsiga, gaar ahaan inta lagu guda jiro waqtiyada maalintii marka uu jiro ratibaad kurbo oo sii kordheysa.
- Deegaanka ka dhig mid fudud.
- Tilmaamaha ka dhig kuwo fudud.
- Bixi jawaab-celin wanaagsan oo wax-soosaar leh.
- Shakhsiga la deji yoolal shakhsiga sinaya fursadda guulo yaryar oo horumarkooda ah.
- Is-deji.
- Dib ugu jihee shakhsiga hawl kale, mowduuc ama meel kale marka ay u muuqato in ay muujinayaan calaamadaha kurbo sii kordheysa.
- Kala-du noocyada waxqabadyada.

Waxqabadyada:

- Dhageysi firfircoon waxaa uu ka kooban yahay xirfadaha dhageysiga oo kala duwan sida si kale u dhigidda hadalka, kala-cadeynta iyo hubinta aragtida.
- Hanuuninta ama jihatya waxaa ku lug leh ka warqabka waqtiga, goobta iyo qofka.
- Dejinta xadka waxay waxtar u yeellan karaan shakhsiyaadka isku-dayaya in ay dad cabsigeliyaan iyagoo adeegsanaya hab-dhaqan hanjabaad.
- In dib loogu hagaajiyo shakhsiga hawl ama waxqabad kale ayaa waxay farogelin karaan marxaladda sii xumaanshaha.
- Ka noqoshada feejignaanta ayaa waxay waxtar u yeellan kartaa noocyada hab-dhaqanka saameynta iyo ku khasabta dadka waxa aad rabto.
- Shakhsiga sii waqti go'an.
- Ogow goorta aan shakhsiga la riixayn.

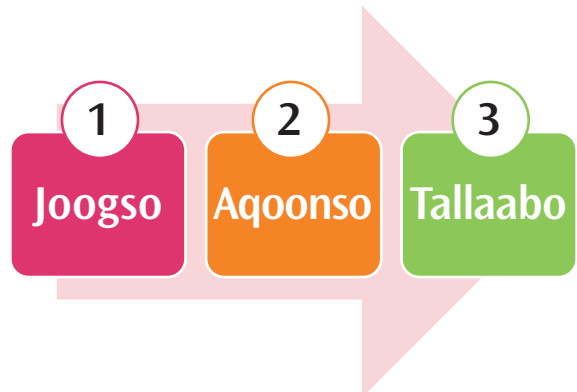
Ka munaaqashoo tusaalooyinka hab-dhaqannada u baahan kara yareynta baaxadda xaaladda iyo siyaabaha aad shakhsiga u taageeri karto.

Isbeddellada Hab-dhaqannada Gaarka ah iyo Tallaabooyinka

Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayelida ee Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington (DSHS/ALISA) wuxuu sameeyay cilmi-baaris lagu oggaanayo hababka caamka ah ee ugu badan ee shakhsiga ku nool hal meel (xarunta Xannaaneynta Waayelka iyo Naafada (ALF), Guriga Qoyska ee Qaangaarka (AFH)) ugu wareegayo goob cusub. Hab-dhaqannada qaybtan lagu taxay waa sababaha ugu badan ee la qiimeeyay in uu keeno guuritaanka. Aqoon u yeello isbeddeladan hab-dhaqanka iyo tallaabooyinka la qaado si wax looga qabto ayaa kaa caawinaya in aad sii wanaajiyo qalabkaaga si aad ugu diyaar-garowdo caqabadahan si aad u bixiso daryeel wanaagsan oo loogu talagalay shakhsiga iyo naftaada.

Xusuusnow hannaankeenna saddexda tallaabo ee lagula tacaalayo hab-dhaqannada adag. Waxaad dib ugu noqon kartaa tallaabooyinkaasi ku yaalla boggoga 29-31 marka aad la kulanto hab-dhaqannadan soo socda.

1. Joogso oo isdeji.
2. Aqoonso waxa socda.
3. Tallaabo qaad.



Xanaaq

Shakhsiga soo gaarey dhaawaca TBI wuxuu dareemi karaa madax-bannaani la'aan, daal, kacsanaan badan ama dhibaatooyin garasho, kuwaas oo horseedi kara dareenka isku buuqsanaan iyo xanaaq.

Shakhsiga ayaa tijaabin karaa:

- Falcelinta adag ee lagu la soconayo xanaaqa ama ilaha isku buuqa
- Caro sii kororta
- Kororka u janjeeridda dhanka xanaaqa
- Dulqaad la'aan
- Isbeddel u dulqaadasho yar
- Xanaaq aan la filayn
- Soo bandhigidda xanaaq jireed ama mid hadal ah
- Dhammaan ama iskujirka kuwa kor ku xusan

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Maxaa keenaya hab-dhaqanka?
- Hareerahaagu miyaaney ku habboonayn waxa aad dooneyso in aad gaarto?
- Dadku miyaaney dhageysanayn?
- Ma jiraa wacyigelin daryeele?
- Ma jiraa qaab?
- Shakhsiga ma u baahan yahay daawooyinkiisa in wax laga beddelo?

Tallaabo qaad.

- Isweyddii haddii hab-haqanku uu yahay mid waxyeello leh. Haddii uusan waxyeello lahayn, miyaad iska dayn kartaa?
- Ha oggolaan hab-dhaqanka in uu gacanta ka baxo.
- Si deggan ula hadal shakhsiga.
- Miyaad yareyn kartaa ama wax ka beddeli karaa waxyaabaha keena?
- Miyuu shakhsiga dhibaato kala kulmayaa wax?
- Diyaari qorshe lagu maareynayo isku buuqa iyo xanaaqa.
- U-diyaaar-garow ka hortagga hab-dhaqannada mustaqbalka.
- Isaga tag oo shakhsiga isaga ha isdejiyo, ka-dibna la hadal.
- Caawimaad u hel hadba sida loogu baahdo.
- Wac 911 haddii loo baahdo.

Margaret Crowther, waa 68-sano-jir ka badbaadey dhaawaca TBI waxayna carootaa mar kasta oo la isticmaalo makiinadda miraha lagu shiito waxayna leedahay falcelin adag oo isku buuq ah ka qaadaa deegaankeeda marka uu qof uu isku buufiyo barfuun ama catarka cologne. Maanta, Margaret waxay muujinaysaa astaamaha xanaaqa iyo carada. Adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo, ka munaaqashoo ama ka hadal sida aad u taageeri karto Margaret.

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Dagaalama Xilliga Daryeelka Shakhsiyeed

Hab-dhaqanka dagaalanka ayaa inta badan sharxa weerarka jireed sida wax ku dhufashada, riixidda, laadidda, ku tufidda iyo qabashada.

Shakhsiga ayaa tijaabin karaa:

- Wax-ku-dhufasho
- Si xoog ah u riixid
- Xoqid
- Qaniinid
- Qanjaruufasho
- Ku tufid

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu dareemayo xanuun.
- Ma jiraa jawaab laga bixiyay daawaca jireed? Maxay tahay sababta?
- Hab-dhaqanku dhibaato ma yahay?
- Shakhsigu miyuu xishoodey?
- Ma jiraa wax uusan shakhsiga jeclayn?

Tallaabo qaad.

- Jooji in aad hawsha qabato.
- Su'aalo weyddii.
- Abuur qorshe daryeel oo hab-dhaqanka lagu xaddidayo mustaqbalka.
- Aqoonso waxa muhiimka u ah iyo waxa u muhiimsan iyaga.
- Garo goorta aad fahmi weydo oo caawimaad weyddiiso.
- Shakhsiga dhageyso.
- Garo in dadka loo oggol yahay in ay maankooda beddelaan.
- Sharrax waxa aad sameynayso.
- Oggola qof kale uu hawsha qabto.
- Weyddii shakhsiga in uu sameeyo dhammaan ama qayb ka mid ah hawsha.
- Shakhsiga sii wax uu ku tufo (loogu talagalay in lagu tufto).

Randy Le, oo ah 51-sano-jir ka badbaadey dhaawaca TBI ayaa diidaya in uu qubeysto. Waxaad iskudaydey in aad Randy kala hadasho hannaanka laakiinse weli ma doonayo in uu qubeysto. Wuu ku riixay. Kani hab-dhaqan isaga ku cusub. Adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo, ka munaaqashoo ama ka hadal sida aad u taageeri karto Randy.

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Oohin iyo Ilmeyn

Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay iyo isbeddelka dareenka ayaa inta badan waxaa keena waxyeello soo gaarta qaybta maskaxda ee xakameysa dareennada iyo hab-dhaqanka. Xaaladaha qaarkood, dhaawaca maskaxda ayaa keeni kara dhacdooyin oohin ama qosol lama filaan ah waxaanna laga yaabaa in aysan wax xiriir ah la lahayn sida uu qofku dareemayo.

Shakhsiga ayaa tijaabin karaa:

- Oohinta (ama qosolka) la sharxey ama aan la sharxin ee xaaladda guud ka baxsan.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Maxay tahay sababta uu shakhsigu u oohnayo?
- Run ahaantii waa sidee dareenkooda?
- Wax ma dhaceen?

Tallaabo qaad.

- Ka fogaaw in aad si dareen leh u falceliso.
- Ogow sababta ay u oohnayaan.
- Waxaad shakhsiga geysaa meel deggan oo iskuday in aad dejiso sidaa daraadeed waxay dib u heli karaan xakameynta dareenadooda.
- Sii xaqiijinta dareennada oo sii qofka fursad uu kaga hadlo dareenno.
- Jawaab-celinta u bixi si tartiib ah oo taageero leh ka-dib marka shakhsiga uu dib u helo xakameynta.
- Si tartiib ah dib ugu jihee feejignaanta mowduuc ama hawl kale.
- Bannaanka ku sug oo goor dambe u soo noqo.

Gregory Coady, waa nin 62-sano-jir ah kaas oo ka badbaadey dhaawaca TBI oo gaarey qaybta xigta dhafoorka ee maskaxda (temporal lobe) wuxuunna marmar bilaabaa oohin waxaanna kugu adkaadey in aad hesho sababta oohintiisa iyo ilmeyntiisa. Waxaad aragtey Gregory oo ka qaybgalaya hawl wuxuunna sheegay in uu doonayo in uu sii wado ka-qaybgalka. Adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo, sideed u taageeri kartaa Gregory?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Isku-Qaawinta Meelaha Fagaaraha

Isku qaawinta meelaha fagaaraha ay ayaa beegsanays hab-dhaqanka lebiska ee lidka ku aah sharciyada bulshada, caadooyinka iyo hab-dhaqannada caadiga ah ee shakhsiga. Shakhsiga kama warqabo in tani ay tahay mid aan habboonayn.

Cilladaha dareenka celiya qofka ayaa dhici kara marka uu jiro dhaawac soo gaaray qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe).

Shakhsiga wuxuu isku arki karaa dareennada celiya qofka oo kala duwan oo ay ku jiraan:

- Furfuridda galuusyada canbuurka si naasaha bannaanka loo so dhigo
- Iska bixinta surwaalka
- Isku-qaawinta meelaha fagaaraha

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Ogow haddii dharku aan lagu qabin wax raaxo ah.
- Shakhsigu miyuu aad u kulul yahay?
- Shakhsigu miyuu doorbidayaa dhar kale?

Tallaabo qaad.

- Ilaali sharafta shakhsiga. (Buste soo qaado, dib-u-jihee, iwm.)
- Sii xusuusinta hab-dhaqannada habboon iyo kuwa aan habboonayn.
- U-diyaaar-garow haddii tani ay tahay ratibaadda.
- Abuur qorshe ku saabsan waxa la sameeyo marka shakhsi uu banaanka u soo baxay isaga oo aanan dhar xirnayn.
- U raadi dhar oo raaxo badan ku dareemo.
- Shakhsiga ka dhig qayb ka mid ah dhibaato xallinta ka-dibna iyagoo raalli ka ah ha aqbalaan in ay taageeraan oo ayna ka qaybgalaan xaaladda.
- Shakhsigu ha doorto dharka kala duwan.
- Isticmaalka fikirka hal-abuurka leh.

Penni Rouse, waa haweenay 64-sano-jir ah oo qabta dhaawaca TBI waxayna inta badan nolosheeda ka shaqeynaysey dukaan weyn oo ay xisaab-haye ka ahayd. Waxay had iyo jeer si xirfadlenimo ah ugu lebisani jirtey, goonno, canbuur, lugogashiga dhaadheer ee dumarka iyo kabaha cirbaha dhaadheer. Waxaa inta badan lagu amaani jirey lebbiskeeda. Dhowaan, Penni waxay inta badan jijiidaa dharkeeda waxayna bilowdaa in ay surwaalka isaga bixiso qolka qadada. Sidee u taageeri kartaa Penni adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Cuna Maadooyin/Walxo Aan La Cuni Karin

Shakhsiyadka qaar waxay cuni karaan walxo ama maadooyin aanan la cuni kari, wax nafaqo ah lahayn sida dhirta ama waraaqaha.

Shakhsiga ayaa tijaabin karaa:

- Cunista maadooyinka ama walxaha aan loo arkin in la cuni karo sida ciidda ama carada, rinjiga ama walxaha birta ah.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Maxaa socda?
- Shakhsigu ma leeyahay xanuunka Pica (cunista waxyaabaha aan cuntada ahayn)?
- Ma jiraa luminta dareenka dhadhanka?
- Waa maxay waxyaabaha arrintan ka dhalan kara?
- Ma waxaa jirta yaraan shaha birta (iron) ama faytamiin yaro kale?
- Waa sidee nafaqada qofka ama guud ahaan qaadashada nafaqada?
- Ma jiraan nafaqo yari?
- Ma jiraan cudurro dhimir ah oo kale oo jira sida ootism-ka, xanuunka waalida e schizophrenia, ama xanuunka waswaska iyo baqdinta ee loo yaqaanno obsessive-compulsive disorder (OCD) ee keeni kara pica (unista waxyaabaha aan cuntada ahayn)?
- Miyuu sheyga u egyahay shey cunto ah?

Tallaabo qaad.

- Dib-ugu jiree shakhsiga cuntada.
- Shakhsiga xusuuso cawaaqibta ka dhalan karta cunista walxaha aan la cuni karin.
- Shakhsiga xusuusi waxa ay cuntadu tahay iyo waxa habboon in la cuno.
- Meel ku xir agabka nadaafadda.
- Qofka cuntada ku sii geedo-geedo badan.
- Hagiid ka raadi xirfadlaha caafimaadka oo ku saabsan yaraan shaha kasta.

Pica waa in si joogto ah loo cuno maadooyinka sida wasakhda ama rinjiga ee aan qiimo nafaqo lahayn. Haddii pica looga shakiyo, qiimeyn caafimaad ayaa muhiim ah si looga qiimeeyo dhiig-yari suuragal ah, xirmidda mindhiciirada ama sumow suuragal ah oo kaga yimaada maadooyinka la cuney.

Dustin Esposito, oo da'diisu tahay 75, wuxuu qabey xanuunka waswaska iyo baqdinta ee loo yaqaanno obsessive-compulsive disorder noloshiisa oo dhan. Goor dambe oo noloshiisa ah, ayaa Dustin waxaa laga helay pica wuxuunna adeegsadey nafaqo lagu maareynayo dhiig-yari. Dhowaan, Dustin wuu dhacey waxaanna soo gaarey dhaawaca TBI oo labaad haddana wuu ka soo kabanayaa, haseyeeshee waxaad aragtey isaga oo cunaya wasakh oo ka soo qaatey dhirta ku teedsan qolkiisa laba maalmood oo isku xiga. Sidee u taageeri kartaa Dustin adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Waham iyo Dhalanteed runmoodid

In kastoo waham-ka iyo dhalanteed runmoodidda aysan ahayn wax dhab ah, waayo-aragnimada iyo dareenka waa wax dhab u ah shakhsiga waxayna noqon karaan wax laga qabo. In kastoo aadan awoodin in aad xakameyso waham-ka ama dhalanteed run moodidda, waxaad adeegsan kartaa dhibaato xallintaada si ay kaaga caawiyaan in aad jawaab la timaado.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Arkidda dad ama walxo aan meesha yaallin.
- Maqalka codad ama qaylo aan jirin.
- In uu qofka noqdo qof shaki badan ama leh fikrad beddelan oo ku saabsan waxa dhabta ah ee socda.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Qiimee oo u kuuragal xaaladda – miyay waham-ka ama dhalanteed runmoodidda dhibaato ku yihiin adiga ama shakhsiga?
- Ma tahay wax uu ka xanaaqayo shakhsiga? Ma tahay khatar gelin shakhsi? Shakhsigu ma cabsanayaa?
- Baar fikrado kasta oo khalidan oo ku saabsan deegaanka.
- Shakhsigu miyuu ku adkeysaneyso? Ku adaygidda waa ku dhegnaanshaha fikrad.
- Ma jiraa wax sababaya?
- Ma jiraa isbeddel dhacaya?
- Ma jiraan daawooyin keenaya waham-ka ama dhalanteed runmoodidda?
- Ma jiraa walbahaar?

Tallaabo qaad.

- Hubso in shakhsigu uu ammaan yahay.
- Gee goob aysan isku waxyeellaynaynin.
- Waxba hala doodin shakhsiga.
- Ogow waxa ay arkayaan.
- Soo sheeg wax kasta ee cusuban.
- Ha ansaxinin waxa ay sheegayaan.
- Damaannad-qaad u samee
- Eeg ookiyaalaha, aaladaha maqalka iyo daawooyinka.
- Wac 911 haddii ay khatar jirto.

Elizabeth Martini waa 69 sano jir waxayna horey u ahayd maareeye dhismo oo ka badbaadey dhaawaca TBI iyadoo ka soo dhacey dabakha labaad ee dhismo. Elizabeth waxay maanta ahayd qof si sii kordheysa u jahwareersan oo dhalanteed runmooda. Waxay u muuqataa in ay ku adkeysaneyso (ku dheggaan fikradda) in ay u baahan tahay kuuro daawadeeda ah iyo in ay tahay asalka dhammaan dhibaatooyinkeeda. Waxaad ogtahay in ay jireen xoogaa isbeddelo ah oo ku yimid daryeelkeeda oo dhowaanahan u keenay walbahaar waxayna hadda qaadataa daawo cusub. Sidee u taageeri kartaa Elizabeth adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Musqul-gelidda Aan Habboonayn/Hawsha Caadada

Dhibaatooyin garasho iyo kuwo jireed ayaa ka dhalan kara dhaawaca maskaxda kuwaas oo u keena qofka in ay dhib ku noqoto isticmaalka musqusha.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Meel marinta ama tuuridda saxarada
- Ku kaadinta meelo aan habboonayn
- Ku saxaroodidda meelo aanan habboonayn
- Hawsha caadada oo aanan habboonayn

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Oggaanso la'aanta ama dareemid la'aanta buuxidda caloosha ama kaadihaysta eeu baahan in la baneeyo.
- Hoos u dhaca rabitaanka in loo kaadsho ama loo saxaroodo hab aan la aqbali karin.
- Baahida loo qabo in dib loo barto filashooyinka bulshada.
- Ku kaadinta dibedaha ayaa noqon karta hab-dhaqan la bartey xilligii carruurnimada.
- Miyuu shakhsiga u maleeyaa in uu sameynayo waxa saxda ah, laakiinse aysan ahayn goobta saxda ah?
- Miyay arki karaan musqusha?

Tallaabo qaad.

- Caawi shakhsiga si uu isaga beddelo dharka wasakheysan,
- Si joogto ah ugu caawi in uu adeegsado musqusha.
- U samee jadwalka isticmaalka musqusha.
- Ku dhiirrigeli nadiifinta xubnaha taranka iyo gacmaha ka-dib adeegsiga musqusha haddii uu awoodo.
- Isticmaal taageero marka lagu fadhiisanayo ama laga soo toosayo musqusha.
- Bixi sawirrada musqusha qubeyska ee loogu talagalay aqoonsasho.
- Filo waqtiyada iyo baahiyada si aad ugu caawiso ilaalinta sharaftooda si aanan ugu bixin falcelin badant.
- *Xusuusnow in dharka gadaal gadaal loo xirto si looga hortago arrimaha isticmaalka musqusha waxaa loo tixgeliyaa xannibaad lamana oggola.

Waxaad gashey qolka waxaadna aragtey Joseph Trujillo, oo ah 73-sano-jir ka badbaadey dhaawaca maskaxda, oo ku kaadinaya meesha daldaloosha ee neeftu ka baxdo. Joseph ayaa Ingriiska ugu hadla luuqadiisa labaad ahaan Af Ingiriiska uu ku hadlanna waa mid kooban. Sideed u taageeri kartaa Joseph adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Naftiisa Isdhaawaca

Waxaa ka mid ah labadaba hab-dhaqannada isdiilka ee dhimashada keeni kara (ula-kac, isku-dayga uu qofka isku dayo si uu isu dilo), iyo hab-dhaqanka isu geysashada dhaawac iyadoo ujeeddadu ahayn isdul (t.a., is-naafeyn).

Shakhsiga qaba dhaawaca TBI wuxuu yeellan karaa taariikh hore oo ah is-dhibaateyn ula-kac ah waxayna ka mas'uul noqon karaan heerarka isdiilka sii kordhey.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Maqaar goyn/is-sarid
- Madaxa oo meel lagu garaaco ama wax lagu dhufto
- Gubid
- Xoqid xad-dhaaf ah
- Is-feerid ama wax isku dhufasho
- Cabbida wax dhibaato keeni kara
- Jebinta lafo
- Is-ceedin
- In uu qofka isha iska muddo

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Qofku miyuu isu-geysanayaa waxyeello isaga oo filaya waxyeelo jireed?
- Shakhsigu ma leeyahay ujeedo isdil?
- Miyuu hadda wax ka dhacey deegaanka kaas oo keeni kara fikrado ama dareen aan wanaagsaneyn?
- Ma jirtaa xaalad dhimir, koritaan ama xaalad caafimaad kale?

Tallaabo qaad.

- Mas'uuliyadaada waa in aad ilaaliso shakhsiga, xitaa ka ilaaliso naftiisa.
- Raadi caawimad xirfadle bannaanka ah.
- Warbixin loogu talagalay caawimaadda caafimaadka iyo caafimaadka dhimirka ee dibadda.

Sheila Arend, oo ah 28-sano-jir ka badbaadey dhaawaca TBI ayaa waxay leedahay taariikhda in ay maqaarkeeda goyso ilaa uu dhiig kaga imaado. Tan iyo markii ay gashey shilka gaariga waxay noqotey qof aan dhaqdhaqaaqin, in ay maqaarka iska goyso ayaa sii korortey sida laga soo xigtay qoyskeeda. Maanta adiga oo ka caawinaya Sheila in ay dharkeeda xirato, ayaa waxaad aragtey maqaarka qaybta gudaha ee gacanteeda oo guduudan dhiigna ka socda. Sideed u taageeri kartaa Sheila adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Cabsi-gelin/Handadaad

Cabsigelinta waa marka qof u dhaqmo hab ku cabsigelinaya ama kaa dhigaya in aad baqdin dareento. Hanjabaadu waa muujinta hab-dhaqan cadowtanimo ama cabsi-gelin ula-kac ah. Dhibaatooyinka dareenka iyo sidoo kale weerar gardaro iyo xanaaq sii kordha ayaa dhici kara dhaawaca maskaxda ka-dib.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Isku-dayga in la khasbo ama la cabsi-geliyo qof kale iyadoo la adeegsanayo baaqyo hanjabaad ah
- Mowqif hanjabaad oo aan lahayn taabasho jireed
- Qaylin ama in si xanaaq leh loo qayliyo
- Aflagaado shakhsiyeed
- Inkaar ku jihaysan qof kale
- In xanaaq lagu adeegsado af-xumo
- Laadidda derbiga
- Tuurista alaabada guriga
- Muujinta niyadda in la geysto waxyeello jireed
- In sabab loo noqdo qof in uu dareemo nuglaan ama halis in uu ku sugan yahay

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Shakhsigu miyuu ogsoon yahay in uu dad cabsi-gelinayo?
- Waxa dhacey waxyar ka hor hab-dhaqanka?
- Ma jiraa wax sababaya?
- Miyuu shakhsiga ka xanaaqsan yahay wax?
- Shakhsigu miyuu dareemayaa xanuun?

Tallaabo qaad.

- Mas'uuliyadaada waa in aad ka ilaaliso shakhsiga in la cabsi-geliyo iyo in loo hanjabo.
- Qabidda dhaawaca TBI xaq uma siineyso qofka in uu u caga-jugleeyo ama u hanjabo dadka kale.
- Raadi hab lagu qaabeynayo iyadoo la raacayo qorshaha daryeelka – tusaale ahaan, kala-saar shakhsiyaadka haddii uu jiro qaab lagu kala-saari karo.
- Deji xuduudo cad.
- Tixgeli in aad adeegsato istiraatiijiyado horey u shaqeeyay.
- Dheh, “waxaan oggaadey in aad sii xumeynayso...”

John Cano, oo ay da'diisu tahay 73, ayaa kufey laba toddobaad ka hor mar uu si dhaqso ah uga soo kacayey sariirta. Dhakhtarkiisa ayuu wuxu oggaadey John in uu qabo jug madaxa ka gaartey. John wuxuu dareemayaa in uu aad ugu nugul yahay iftiinka iyo madax-furad aad u daran. Waxaad gashey qolka qadada waxaadna aragtey John oo si xoog ah ula hadlaya nin lagu magacaabo Todd isaga oo dhahaya "Qof kasta wuu ku neceb yahay, oo sidaa ogow!" Waxaad arki kartaa in Todd oo walbahaarsan yahay. Sideed u taageeri kartaa John iyo Todd adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Isbeddellada Niyadda Qofka Hadba Sida Ay Tahay

Isbeddelada dareenka ee lama filaanka iyo degdegga ah.

Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay iyo isbeddellada dareenka ayaa inta badan waxaa keena waxyeello soo gaarta qaybta maskaxda ee xakameysa dareennada iyo hab-dhaqanka. Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay waxaa loola jeedaa isbeddellada degdegga ah ee niyadda qofka. Niyadda qofka waxay iska beddeli kartaa min xanaaq ilaa murugo xad-dhaaf ah ilaa xanaaq oo qofka qarxo.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Muddooyin ilmeyn isku beddesha qosol leh sabab ama sabab la'aan ah.
- Isbeddel la dareemi karo ee niyadda ama xaaladda dareenka.
- Jawaab dareen oo sabab la'aan ah.
- Muujinta dareen aanan waafaqsaneyn xaaladda.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Ma dhowdahay goorta uu dhacey dhaawaca maskaxda?
- Tani sabab ma u noqon kartaa daawooyinka?
- Ma jiraan wax keenay jawaabta?
- Maxaa dhacey waxyar ka hor inta uusan dhicin isbeddelka niyadda qofka hadba sida ay tahay?
- Ma jiraan wax isbeddelay dhowaan oo keeni kara jawaab dareen?

Tallaabo qaad.

- Waxaad shakhsiga geysaa meel deggan si aad ugu caawiso in uu dib u awoodo xakameynta dareenadkiisa.
- Ka jawaab dareennada oo sii qofka fursad uu kaga hadlo dareennadiisa.
- Si tartiib ah oo taageero leh jawaab-celinta u bixi ka-dib marka shakhsiga uu dib u helo xakameynta.
- Si tartiib ah dib ugu jihee feejignaanta mowduuc ama hawl kale.
- Culeyska yaree.

Holly Jameson, waa haweenay 45 sano jir ah oo ka badbaadey tacaddi qoyska dhexdisa ka dhex dhacey waxaanna ka soo gaarey dhaawaca TBI. Waxay dhaawaca TBI qabtaa ku dhowaad muddo bil ah. Isbeddelka niyadeeda hadba sida ay tahay ayaa inta badan ah wax aanan la saadaalin karin: qosol, oohin, xanaaq. Waxaad oggaatey in ay mar kale oonayso mar waxyar ka hor ay qosleysay. Sidee u taageeri kartaa Holly adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Su'aalo ama Cabashooyin Welwel oo Soo Noqnoqda

Aanan caafimaadka la xiriirin.

Ku adayga waa soo noqnoqoshada jawaabta ee joogtada ah – erey, oraah ama baaq.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Si joogto ah u raadiya feejignaan ama damaannad qaad ku saabsan jadwallada, cuntooyinka, dhardhaqa, dharka, arrimaha cilaqaadka, iwm.
- Ka jawaab su'aasha ka-dibna si soo noqnoqota ugu celceli jawaabta – xitaa ka-dib marka qofka su'aasha weyddiiyay uu qolka isaga baxo.
- Si soo noqnoqota u weyddii isla su'aasha.
- Si soo noqnoqota u cawda.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Shakhsigu miyuu ku adkeysaneyso?
- Miyuu shakhsigu isku dayayaa in uu xusuusto wax isaga oo ku celcelinaya?
- Ma jirtaa ansaxnimada cabashooyinka iyo su'aalaha?

Tallaabo qaad.

- Iyaga ugu celceli.
- Xusuusinta ku qoran boodhka wadhadalka.
- Joogteyn iyo jadwaleyn Sii-wad ama ku xaddidno.
- Shakhsiga awood u sii hawl maalmeedka.
- Ma ahan in istiraatiijiyadaha oo dhan in dadka oo dhan u shaqeeyaan, istiraatiijiyadaha waafaji shakhsiga.
- Noqo hoggaamiye marka ay shaqeeyso.

Todd Ballard, oo ay da'diisu tahay 78 ayaa qabey dhaawaca TBI tan iyo markii uu ku jiray da'da dabayaaqadii 50aad waxaanna dhaawaca ka soo gaarey shil mooto. Wuxuu sidoo kale qabaa welwel. Wuxuu inta badan wax ku dhegaa ama ku adeyga marka welwelkiisa uu sarreeyo. Sideed u adeegsan kartaa hannaanka saddexda-tallaabo si aad u taageerto Todd marka xiga ee aad aragto isaga oo wax ku adeegaya.

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Socodka Tallaabeynta iyo Dhaqdhaqaaqa Jireed ee Soo Noqnoqda

Sii wadiid ama ku adaygid waxaa loola jeedaa in lagu dhegnaado hal fikrad ama hab-dhaqan iyo in lagu celceliyo. Inta badan qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) ayaa sabab u ah.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Ku celcelinta hawlaha iyo dhaqdhaqaaqyada jirka
- Gacan isku-maroojin
- Ruxidda lugaha ama gacmaha
- Xassilooni la'aan
- Rujinta jirka iyo dharka

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Ma jiraa wax keenaya hab-dhaqanka?
- Ma welwel baa?

Tallaabo qaad.

- Isticmaal dib-ugu-jihaynta hawl cusub.
- Iskuday in aad shakhsiga ka qaybgeliso wadahal ama hawl fikir u baahan haddii ay jir ahaan ku adkeystaan ama ku dhegnaadaan hawl.
- Haddii uu yahay socod tallaabayn ah, deegaanka ka dhig mid ammaan ah. Abuur goobo lagu nasto si loogu dhiirrigeliyo joogsi nasasho marka ay awoodaan.
- Hel caawimad xirfadle bannaanka ah.
- Warbixin loogu talagalay daawooyinka bannaanka iyo/ama caawimaadda caafimaadka dhimirka.

Curtis Welsh, oo ay da'diisu tahay 76, ayaa wuxuu galey shil isagoo ku taraaraxaya baraf waxaanna dhaawac maskaxda ah ka soo gaarey qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe). Wuxuu inta badan socod tallaabeyn ah ku maraa marinka dhexmara guryaha wuxuunna taabtaa qataar kasta ee uu agmaro. Wuxuu u egyptahay qof daaley. Sideed u taageeri kartaa Curtis adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Iska Caabiya Daryeelka Isaga oo Adeegsanaya Ereyo iyo Baaq

Shakhsiyadka qaba dhaawaca TBI ayaa waxay iska caabbin karaan daryeelka iyagoo adeegsanaya ereyo iyo baaq Maskaxdu waxay kormeertaa wax kasta oo aan sameyno oo ay ku jiran war-isaarsiinta iyo sida aan u dhaqanno.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Ku hadla ereyada sida “iga dheeraw,” “ammaan i sii,” “ha i taabanin” marka la daryeelayo.
- Ku hadla ficilo sida riixidda, wax dad ku dhufasho iyo laadid marka la daryeelayo.
- Iska caabbiya qaadashada daawooyinka ama irbadaha.
- Iska caabbiya in laga caawiyo hawlaha nolol maalmeedka, caawimaadda cunista ama daaweynta.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Ma jiraa wax keenaya hab-dhaqanka?
- Shakhsigu miyuu ka warqabaa waxa hareerahiisa ka socda?
- Miyaad bixinaysaa macluumaad dad ku filan oo loogu talagalay shakhsiga si uu u oggaado waxa dhacaya inta lagu guda jiro daryeelka?

Tallaabo qaad.

- Bixi baaq hadal iyo muuqaal ah iyo macluumaad iyadoo loo marayo bixinta daryeelka shakhsiga.
- U oggolow shakhsiga in uu sameeyo inta ugu badan hannaanka ee ay awoodaan, oo lagu dhisayo awoodahooda.
- Kala-doorashooyin sii.
- Isticmaal habka uu qofku xuddunta u yahay.

Marguerite Mayes, oo ay da'deedu tahay 55, ayaa jir ahaan ahayd qof firfircoon ka hor dhaawaceeda maskaxda – waxay ordi jirtay orodyada dhaadheer waxayna fuuli jirtay buuraha. Ma awoodo in ay jir ahaan noqoto qof u firfircoon sidii ka hor dhaawaceeda waxaanna inta badan ku adag daryeelka shakhsiyeed. Inta ay kugu qayliso ayay haddana gacanteeda kaa ceshenaysaa marka aad maanta isku daydo in aad ka caawiso daryeelka. Sidee u taageeri kartaa Marguerite adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Fatashka ama Qaadashada Alaabta Dadka Kale

Fatashka waa hab lagu baarayo alaabooyinka ama goobaha sida armaajooyinka, khaanadaha, sanduuqyada, talaajada iyo meelaha kale ee wax lagu kaydado. Waxaa jiri kara waqtiyo uu shakhsiga sidan u dhaqmayo iyadoo sababtu tahay raadinta wax gaar ah sida shey ama cunto. Iskuday in aad fahamto waxa keenaya hab-dhaqanka.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Baarista armaajooyinka khaanadaha, sanduuqyada ama meelaha kale ee walxaha lagu kaydado.
- Raadinta wax gaar ah.
- Ka hadli kara ama aan ka hadli karin waxa isaga/iyada uu raadinayo.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Shakhsiga wax maa ka lumay?
- Isaga/iyada ma waxbay raadinayaan?
- Isaga/iyada miyay baahi haysaa?

Tallaabo qaad.

- Ku caawi shakhsiga in uu helo waxa uu raadinayo.
- Meel ku xir waxyaabaha khatarta ama sunta ah ama dhig meel aysan arkin oo aysan gaari karin.
- Cuntooyinka xumaadey ka bixi talaajada ama armaajooyinka.
- Ka bixi waxyaabaha qiimaha leh ee la lumin kara ama la qararin kara.
- Shakhsiga sii hawlo uu ka qaybgalo ama uu ku mashquulo.

Robert Zamora, oo da'diisu tahay 79, ayaa wuxuu qabaa dhaawac dhimirka ah wuxuunna muujinayaa astaamaha xanuunka xusuus luminta ee loo yaqaanno dementia. Waxaad oggaatey in uu fatasho alaabada dadka kale ka-dibna kala soo baxo waxyaabo, oo uu ku andacoodo in uu isaga leeyahay. Sidee u taageeri kartaa Robert adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Raadiya Lammaane Galmo Nugul ama Dhibaatooyinka Hab-dhaqanka Galmada

Isbeddellada shaqeynta galmada waa wax caam ah ka-dib dhaawaca TBI. Isbeddellada qaar waxay si toos ah ula xiriiraan waxyeellada soo gaartey maskaxda iyo isbeddellada kale ee la xiriira dhibaatooyinka jirka ama isbeddellada fikirka ama xiriirrada.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- U feedidda ama tusinta xubnaha taranka dadka kale
- Isku-qaawinta meelo fagaaraha
- Ku siigeysiga dadka kale hortooda
- Taabashada xubnaha taranka
- Taabashada meelaha aan ahayn xubnaha taranka
- Raadinta fursado lagu daawanayo dad kale oo dharka iska bixinaya
- Qabashada xoogga ah ee dadka kale
- Iskudayga in dharka laga saaro dad kale
- Iskudayga in si xoog ah lagula galmoodo qof kale oo aan raalli ka ahayn

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Ma dhaceen wax keenay hab-dhaqanka?
- Shakhsigu ma wuxuu raadinayaa wax kiciya dareenkiisa iyadoo ay sabab u tahay in uu wanaag ku dareemo?
- Shakhsigu ma wuxuu raadinayaa in uu soo-jiito feejignaanta dadka kale?

Tallaabo qaad.

- Isticmaal dib-u-jihayn – iskuda in aad beddesho mowduuca ama waxa diiradda la saarayo
- Abuur qorshe hab-dhaqan
- Diyaari baaqa joogso oo ka fikir in hab-dhaqanku uu yahay mid aanan habboonayn
- Raadi siyaabo uu shakhsiga ugu soo bandhigi karo baahiyada galmo habab habboon

Waxaad soo gashey qolka fadhiga ee guriga, Steve Piper, oo da'diisu tahay 46, ayaa kursi ku fadhiga wuunna siigeysanayaa. Sideed ula tacaamuli kartaa hab-dhaqanka Steve adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda-tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Tufid

U tufta si aanan habboonayn, t.a., dhulka, ama dadka kale.

Eeg dagaalama xilliga daryeelka shakhsiyeed ee ku qoran bogga 41aad.

Cabsi ama Tuhun Aan Dhab Ahayn

Muujiya cabsi uu ka qabo in laga dayriyo, kaligii in laga tago, ama la joogista dadka kale Ma jiraan waxyaabo lagu saleynayo cabsidan ama aaminaadan.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Muujinta cabsi uu ka qabo in laga dayriyo, kaligii in laga tago ama la joogista dadka kale.
- Shakhsiga ma rabo in kaligii laga tago.
- Waxaa laga yaabaa in uu la socdo adiga ama shakhsiyaadka kale ee muhiimka u ah, mana rabo in ay dadkan ka fogaadaan.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Miyuu shakhsiga muujinayaa baahi?
- Ma dhaceen wax keenay cabsida?

Tallaabo qaad.

- Hubi oo xaqiiji dareennada shakhsiga.
- U kuuragal xaqiiqada dhabta ah ee qofka.
- Waqti qaado.
- Fadhiiso.
- Dhageyso.

Amanda Bacon waa haweenay ka badbaadey dhaawaca dhimirka oo ay da'deedu tahay 54. Adiga ayay meel kasta kuu raacdaa maalinta oo dhan marka aad ka shaqeynayso hawlahaaga. Waxaad ka shakiday in ay ka baqeyso in kaligeeda meel looga tago. Sideed u taageeri kartaa Amanda adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Sigaar Cabbidda Aan Ammaanka Ahayn

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Sifaarka isaga guba foodda hore ee faraha
- Sigaar ku cabbidda meelaha aan la oggololayn in sigaar lagu cabbo
- In aanan la adeegsan weelka lagu shubo danbasta sigaarka ama weelal kale
- Sigaarka oo la cabba iyadoo ogsijiin la adeegsanayo
- Waxaa ka mid ah xaalado uu jiro dab dhab ah, shil ah

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Shakhsiga miyaa laga qiimeeyay sigaar cabbidda ammaanka ah?

Tallaabo qaad.

- Hab-dhaqanku wuxuu u baahan yahay taxaddar isla-markiiba ah
- Ilaali ammaanka shakhsiga
- Aqoon u yeello xuquuqdaha dadka deggan
- Ka qiimee sigaar cabbidda ammaanka ah

Esperanza Webb, oo ah haweenay 84 sano jir ah ayaa waxay sigaar cabbaysay inta badan nolosheeda. Waxaad arkeysaa iyadoo sigaar ku cabbaysa sariirta – oo ah wax ay ku andacooto in ay had iyo jeer sameyn jirtay oo aadan adiga ka joojin karin. Sideed u taageeri kartaa Esperanza adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Habeenkii oo Dhan Soo Jeeda Inta ay Dadka Kale Jiifaan Wuxuunna U Baahan Yahay Waxqabadyo

Shakhsiyaadka qaar ee qaba dhaawaca TBI waxay soojeedi karaan habeenkii, iyagoo u baahan waxqabadyo. Tani waxay qayb ka noqon kartaa dhaawacooda TBI ama waxay noqon kartaa hab-dhaqankooda caadiga ah. Hababka hurdada qof kasta wuxuu ka duwan yahay hababka dadka kale oo daryeelka waa in aysan go'aamin hababka adiga kuu gaarka ah iyo filashooyinka hurdada

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- In uu soojeedo oo uu dadka u waco isaga oo aan soo toosin
- In uu soojeedo oo aan sariirta jiiifin
- Warwareegga marka ay dadka kale hurdaan iyo qasidda ama carqaladeynta deegaanka bulshada

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Hab-dhaqanku miyuu la xiriiraa tarsaas qandho (delirium)?
- Miyuu shakhsigu si uun u xanuunsan yahay?
- Miyuu shakhsigu horey ugu soo shaqeeyay kaltan shaqo oo bilaawda saqdahexe ee habeenkii dhammaadana subaxii hore?
- Waa maxay hababka iyo caadooyinka shakhsiga?

Tallaabo qaad.

- Yaree halisaha dhaawaca – mugdigu waa khatar saqdahexe ee habeenkii wuxuunna kordhiyaa halista kufidda.
- Samee qorshe loogu talagalay waxqabadka habeenkii.
- Eeg qaadashada kafeenta, gaar ahaan galabtii iyo fiidkii.
- Hubso in shakhsigu uu helayo hawo cusub oo ku filan iyo layli.
- Hubso in shakhsigu uusan seexan maalintii.
- Samee jadwal hurdo oo joogto ah.

Lindsey Ferguson waxay 30-kii sano ee ugu dambeeyay nolosheda ka shaqeynaysay warshad sameysa ama qorta looxda kaltan shaqo oo bilowda saqdahexe ee habeenkii dhammaadana subaxii hore. Waxay dhowaan ka badbaadey dhaawac maskaxeed iyadoo jirta da'da 61 oo ka soo gaarey tacaddi qoyska dhexdiisa ah ka dhex dhacey. Waxay doonaysa in ay maalintii oo dhan jiiifto oo ayna soo jeedo habeenkii oo dhan. Habeenkii, waxay sosocotaa waxayna dhibtaa ama carqaladeysaa dadka kale ee hurda iyadoo iskudayaysa in ay hesho waxyaabo ay sameyso. Sideed u taageeraysaa Lindsey adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Xad-gudub Hadal Ahaan ah (Aflagaado)

War-isgaarsiinta, dareenka iyo hab-dhaqankaba waxaa saameyn ku yeellan kara dhaawaca soo gaara maskaxda. Shakhsiyaadka qaarkood waxay noqon karaan kuwo dadka hadal ahaan ugu xad-gudba.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Hanjabaad
- Qaylo
- Inkaartamid

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Ma jiraa qaab?
- Maxaa horseeda hab-dhaqanka?

Tallaabo qaad.

- Qaado waqti aad bannaanka ku aado ka-dibna dib u soo noqo.

Craig Friedlander wuxuu madaxa ka qabaa jug. Wuxuu lahaa madax-xanuun iyo lallabo badan. Wuxuu hadda ku qaylinayaa oo u hanjabayaa shakhsi kale oo telefshan ku daawanaya qolka fadhiga ah. Sideed u taageeri kartaa Craig iyo shakhsiga kale adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Meelaha warwareegga oo raadiya meel uu Ka-baxo

Warwareegidda waa hab-dhaqan marka shakhsiga uu meelaha ku warwareeggo isaga oo aan lahayn ujeeddo caqligal ah oo muuqata. Shakhsiga warwareegga waxaa laga yaabaa in ay u muuqdaan baahiyadiisa/baahiyadeeda jireed ama ammaan. Hab-dhaqanka warwareegga wuxuu ka duwan yahay dhaqdhaqaaqa ujeeddada leh (t.a., qofka baahan ayaa wuxuu ku dhex socdaa fadhiga iyo jikada isaga oo cunto raadinaya). Warwareegga wuxuu noqon karaa mid la lugeeyo ama gaariga naafada lagu socdo. Tani ka mid ma ahan socodka tallaabeeynta ee gadaal iyo hore ah.

Hab-dhaqankan waxaa diiradda lagu saarayaa warwareegga iyo bixin raadinta ama u bixidda bannaanka guriga. Kani wuxuu ka duwan yahay warwareegga la xiriira caajiska ama baahida loo qabo dhaqdhaqaaqa.

Shakhsiga wuxuu tijaabin karaa:

- Isku-dayga in laga baxo dhismaha.
- Warwareegga si loo helo meel laga baxo.

Joogso oo isdeji.

Aqoonso waxa socda.

- Shakhsiga muxuu isku dayayaa in uu sameeyo? Waxaa laga yaabaa in ay isku dayayaan in ay aadaan guriga ama shaqada.
- Warwareeggu ma yahay qayb ka mid ah taariikhda uu shakhsigu leeyahay?
- Shakhsigu ma u baahan yahay hawo cusub?
- Waa maxay baahida aan la haqabtirin?
- Ma waxay raadinayaan qof ama wax?

Tallaabo qaad.

- Isticmaal dib-u-jihayn ama mashquulin haddii xaaladdu ay deggan tahay.
- Isticmaalka xaqiijin.
- Jadwalee socodyada.
- Ka-qaybgal wada-sheekaysi si aad u hesho baaq dheeraad ah iyo macluumaad dheeraad ah.

Anthony Smith wuxuu fiidkii ku warwareegaa marinada, isaga oo furaya albaabada, eegaya gudaha. Wuxuu ahaan jiray sarkaal boolis ah wuxuunna aad ugu walaacsan yahay ammaanka. Sideed u taageeri kartaa Anthony adiga oo adeegsanaya hannaanka saddexda tallaabo?

Tallaabada 1aad:

Tallaabada 2aad:

Tallaabada 3aad:

Casharka oo Kooban

- Iyadoo ku xiran qaybta ama qaybaha maskaxda qofka ee dhaawacan, shakhsiga waxaa laga yaabaa in uu la kulmo isbeddello dareen iyo kuwa dabeecadeed oo mug leh.
- Shakhsiyadka qaba dhaawaca TBI waxay adeegsadaan hab-dhaqanno si ay uga hadlaan baahidooda shakhsiyeed, dareenadooda iyo shucuurtooda.
- Doorakaaga aasaasiga ah waa in aad ahaataa oo u muuqataa qof deggan oo taageero leh oo hab-dhaqannada ha u qaadan kuwo shakhsiyeed.
- Marka aad la kulanto hab-dhaqan aanad filaynin, waqti yar oo aad isku joojiso qaado oo ka joogso xaaladda.
- Mararka qaarkood wax aad u aragto in ay tahay hab-dhaqan adag ayaa noqon kara habka keliya ee uu shakhsiga kuugu sheegi karo in ay doonayaan ama ay wax rabaan.
- Habka ugu wanaagsan ee lagula tacaali karo hab-dhaqannada adag waa in aad waafajiso shakhsi iyo xaalad kasta ee gaar ah.
- Xaalad kasta, waxa keliya ee aad si buuxda u kantaroosho waa naftaada.

Bar-hubineed

Tilmaamo: Akhri xaaladaha la hal-abuurey ee hoos ku xusan. Adiga oo adeegsanaya istiraatiijiyadda saddexda-tallaabo ee loogu talagalay wajahidda hab-dhaqannada, dooro jawaabta sida aadka ah ugu habboon tallaabo kasta.

Eileen Hardy, waa haweenay ka badbaadey dhaawaca TBI waxayna iminka dhibaato ku qabtaa maamulidda dareenkeeda mararka qaarkoodna, waxay noqotaa qof dagaalama xilliga daryeelka. Maanta, adiga oo u soo dhowaadey, ayay ku riixday. Sideed ugu soo dhowaanaysaa adiga adeegsanaya tallaabada labaad: **aqoonso**.

- A. Si ixtiraam leh u deji, u mashquuli ama ka weeci waxa hab-dhaqanka keenay.
- B. Dhageyso waxa ay ku hadleyso ee ay ku soo gudbineyso jir ka hadalka, ereyo iyo dareennada ka dambeeya ficiladeeda.
- C. Iska ilaali dareennada waxa hareerahaaga ka socda.
- D. Dhammaan kuwa kor ku xusan.

William Larson, waa nin ka badbaadey dhaawaca TBI wuxuunna dhowaanahan bilaabay in uu xanaaqo oo isku buuqo. Maanta, mar aad qolka soo gashey, ayaa waxaad aragtey William oo ereyo xanaaq ka muuqda ku leh shakhsi kale oo qolka ku jira. Sideed ugu soo dhowaanaysaa adiga adeegsanaya tallaabada saddexaad: **tallaabo qaad**.

- A. Si ixtiraam leh u deji, u mashquuli ama ka weeci waxa hab-dhaqanka keenay.
- B. Dhageyso waxa uu ku hadlayo ee uu ku soo gudbinayo jir ka hadalka, ereyada iyo dareennada ka dambeeya ficiladeeda.
- C. Iska ilaali dareennada waxa hareerahaaga ka socda.
- D. Dhammaan kuwa kor ku xusan.



Cutubka 4aad: War-isgaarsiinta

Daryeel-bixiyaha wuxuu muujin doonaa awoodda lagu aqoonsanayo qaababka iyo hababka wadhadalka ee sida wax-ku-oolka ah loogu la hadlayo dadka ka badbaadey dhaawaca dhimirka, qoysaskooda iyo xirfadlayaasha kale.

Cutubka 4aad: War-iswaarsiinta

Ujeeddada

Daryeel-bixiyaha wuxuu muujin doonaa awoodda lagu aqoonsanayo qaababka iyo hababka wadhadalka ee sida wax-ku-oolka ah loogu la hadlayo dadka ka badbaadey dhaawaca dhimirka, qoysaskooda iyo xirfadlayaasha kale.

Guudmarka

Waa wax aad iyo aad caadi u ah in xirfadaha war-iswaarsiinta uu saameeyo dhaawaca maskaxda. Dhibaatooyinka war-iswaarsiinta ayaa waxaa keeni kara arrimo badan, oo ay ku jiraan isbeddelada hab-dhaqanka iyo xirfadaha fikirka, dhibaato xallin, go'aamin, sababeyn, wacyigelin, xusuus lumin iyo iska-warqab la'aanta qofka. Awoodda luuqadda iyo hadalka ayaa waxaa sidoo kale saameyn ku yeellan kara dhaawaca maskaxda.



War-iswaarsiinta Bulshada

Dhibaataada ugu badan ee ay wajahaan shakhsiyaadka qaba dhaawaca maskaxda waa war-iswaarsiinta bulshada.

War-iswaarsiinta bulshada waa geeddi-socodka la dhaqanka qof kale si uu ula wadaagi macluumaad iyo waayo-aragnimo dadka kale. War-iswaarsiinta bulshada waxay u baahan tahay adeegsiga awoodo garasho badan oo isku mar la adeegsado. Dhaawaca maskaxda wuxuu saameyn karaa qaar ka mid ah awoodahan, oo keenaysa dhibaatooyinka la hadalka dadka kale.

Xirfado war-iswaarsiin la'aan ayaa waxay keeni kartaa dhibaataada sameysashada iyo joogteynta cilaaqaadyada.

Tani ayaa sidoo kale abuuri kara dhibaataada in si wax-ku-ool ah loola hadlo daryeelaha.

Waa maxay qaar ka mid ah dhibaatooyinka aad la kulanto marka aad la hadlayso dadka kale?

Miyuu wada-sheekaysi in la yeesho ku adag yahay xaaladaha qaar marka loo eego kuwo kale? Maxay ahaayeen xaaladahaasi?

Maxaad sameysaa si aad ugu tababar-qaadato oo u sii wanaajiso xirfadahaaga war-iswaarsiinta?

Talooyinka War-iswaarsiinta ee loogu talagalay Daryeelayaasha

Si cad u hadal

Qofka ka badbaadey dhaawaca maskaxda waxaa laga yaabaa in uu in yar awoodo in uu fahmo oo uu dareen beer nugeyl leh u muujiyo dadka kale ka hor inta uusan soo gaarin dhaawaca dhimirka. Shakhsiga waxaa laga yaabaa in uusan xirfad badan u lahayn in uu dareenkiisa kala hadlo dadka kale. Sidoo kale waxaa laga yaabaa in aysan fahmin qaybaha aan lagu hadlin ee wada-sheekaysiga sida jir-ka-hadalka iyo dareenka laga muujiyo wejiga. Waxaa lagama maarmaan noqon karta in aad dareenkaaga ugu sheegto si toos ah oo cad.

Bixi taageero iyo fursado lagu tababar-qaadanayo

Kahor inta aadan ka qaybgalin hawlaha bulshada, shakhsiga macluumaadka sii waqti hore hadday suuragal tahayna ku celceli xaaladaha bulshada suuragalka ah ee imaan kara. Ogow in qofka ka badbaadey dhaawaca maskaxda in uusan had iyo jeer awoodin la qabsiga deegaanka iyo in uu si kala duwan ugu dhaqmo meelaha fagaaraha ah marka loo eego guriga, tusaale ahaan. Way caawin kartaa haddii aad sharraxdo hab-dhaqanka habboon.

Qof naxariis leh noqo marka aad bixinayso jawaab-celin waxtar leh

Marka aad jawaab-celin bixinayso, had iyo jeer waa muhiim in aad si ixtiraam iyo edeb leh u bixiso iyo in aad tilmaanto waxa ay si wanaagsan u sameeyeen. Bixi tusaalooyinka sida wanaagsan ee xaaladdu loo maareyn karo.

Yeelo filashooyin caqligal ah

Ha filanin in uu hab-dhaqanka isbeddelo iyadoo sabab u ah in waxqabadku uu muhiim kuu yahay. Dulqaad muuji oo xusuusnow in qofka qaba dhaawaca dhimirka in uu si wanaagsan wax u wado. Dhibaatooyinka war-iswaarsiinta ayaa inta badan sii wanaagsanaada muddo ka-dib.

Akhri wada-sheekaysiga hoos ku xusan kadibna ka jawaab su'aalaha ku xiga.

Stan: Maanta waxay ii ahayd maalin farxad badan leh. Waxaan wareysi shaqo ku soo galey dukaan dharka lagu iibiyo waxaanna u maleynayaa in uu si fiican u dhacey.

Bob: Meesha mar ayaan aadey si aan ugu soo iibsado surwaal mar ay wax xaraashayeen oo waxaan ka soo waayey surwaal ila eg. Surwaalada keliya ee ay hayeen oo aan jeclaadey waxay ahaayeen surwaalo waaweyn! Xoogaa miisaan ah ayaa igu soo kordhey laakiinse weli ma gaarin heer aan ku xirto surwaal weyn. Adeerkeyga, dhanka kale wuxuu ahaa nin weyn – wuxuu xirtaa dhar waaweyn.

Stan: Si kastaba, waxaan u maleynayaa in aan shaqada heli karo. Madaxa shirkadda wuxuu u muuqdey in uu dhab ahaantii i jecl yahay.

Bob: Waxaan mar ka shaqeyn jirey shaqo aan aad ugu wanaagsanaa waxaanna u maleynayay in madaxa goobta shaqada uu dhab ahaantii i jeclaa laakiinse haddana waa la iga soo ceyriyay.

Stan: Waa in aan baxaa, oo is arag dambe.

- Maxay tahay sababta uu Stan degdeg ugu baxey?
- Maxaa ka khaldan wada-sheekaysigan?
- Muxuu si kale oo ka duwan u sheegi lahaa Bob?
- Ka waran haddii Stan uu yahay daryeele?
- Ka waran haddii Bob uu yahay daryeele?

La hadalka dadka ka badbaadey dhaawaca TBI



Dhaawaca maskaxda ka-dib, waxaa jiri kara isbeddelo ku yimaada hal meel ama meelo badan oo ka mid ah maskaxda. Darnaanta iyo isku-jirka dhibaatooyinka si ballaaran ayay ugu kala duwan yihiin shakhsiyaadka. Waa muhiim in shakhsiga laga qaybgeliyo marka laga hadlayo macluumaad oo go'aamo la qaadanayo. Mararka qaarkood xadididda tirada kala doorashooyinka ayaa isbeddel weyn sameyn kara. Shakhsiga wuxuu yeellan karaa naafonimo xagga hadalka ah ama hab-dhaqanno war-isaarsiinta ka dhiga mid adag.

Qofka ka badbaadey dhaawaca waxaa ku adkaan karta:

- In uu wada-sheekaysi bilaabo
- In uu wada-sheekaysiga la socdo
- In uu marba qoftoorkadiisa hadalka qaato
- Adag in la fahmo (dhawaaqa)
- War-isaarsiinta aan hadalka ahayn

In uu wada-sheekaysi bilaabo

Qofka dhaawaca ka badbaadey ee ku adag in uu wada-sheekaysiga bilaabo waxaa:

- Dhib ku ah jawaabista wada-sheekaysiga, su'aalaha ama faallooyinka
- Uu si tartiib ah u bilaabaa wada-sheekaysiga, u weyddiiyaa su'aalaha ama u sameeyaa faallooyinka
- Uu dhaafaa hakasho dhaadheer
- Uu dhib ku qabaa bixinta sharraxaadaha

Istiraatiijiyadaha lagu taageerayo qofka badbaadey:

- Dhiirrigeli ka qaybgalka shakhsiga ee wada-sheekaysiga adiga oo weyddiinaya su'aalo daba-furan.
- Shakhsiga sii waqti uu kaga barandego macluumaadka oo uu kaga habeeyo fikradaha. Waqti dheeraad ah ayaa loo baahan karaa si jawaab loo helo.
- Shakhsiga sii feejignaantooda oo dhan ilaa fikirka ka dhammaado.
- Si kale u dhig waxa uu shakhsiga yiri.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu u haysto liiska mowduucyada wada-sheekaysiga niyad-dhis ahaan.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu adiga iyo dadka kaleba ogeysiyo in aad dhib qabto iyo in aad hayso xoogaa istiraatiijiyado ah si aad ula wadaagto dad kale (haddii la garanayo) oo waxtar u leh in ay ku caawiso.

In uu wada-sheekaysiga la socdo

Qofka dhaawaca ka badbaadey ee dhibta ku qaba in uu wada-sheekaysiga la socdo waxaa:

- Ku adag in uu feejignaano u muujiyo waxa la yiri
- Uu si khalidan u fasirtaa waxa la yiri

Istiraatiijiyadaha lagu taageerayo qofka badbaadey:

- Soo jiido feejignaanta shakhsiga ka hor inta aadan hadlin.
- Noqo qof haddalkiisa cad yahay oo kooban.
- Yaree mashquulinta.
- Xoogga saar macluumaadka muhiim ah.
- Soo-jeedi in aad ku celiso waxa la yiri.
- Weyddii qofka in uu ku soo eego marka uu hadlayo.
- Qofka ugu yeer in uu su'aalo weyddiiyo ama in uu codsado caddeyn.
- Weyddii shakhsiga in uu dib kuugu soo celiyo macluumaadka iyaga oo adeegsanaya ereyadooda si aad u hubiso in ay fahmeen waxa aad isku dayayso in aad u sheegto.
- Ku dhiirrigeli in ay eegaan qofka iyaga la hadlaya.
- Si tartiib ah u hadal.

In uu marba qof tookadiisa hadalka qaato

Qofka dhaawaca ka badbaadey ee ku adag in uu marba qof tookadiisa hadalka qaato:

- Waxaa uu u hadla si aan joogsi lahayn, oo dhageystaha ma siiyo fursad uu ku hadlo.
- Uma muuqo qof la qabsanaya war-isaarsiinta.
- Wuxuu waqti adag ku qaataa xulashada mowduucyada wada-sheekaysiga.
- Wuxuu waqti adag ku qaatey la qabsiga kala-guurka, ama marka ay mowduucyada isbeddelaan.
- Wuxuu si kedis ah u bilaabaa mowduuc cusuba.
- Had iyo jeer kuma sii socda mowduuca.

Istiraatiijiyadaha lagu taageerayo qofka badbaadey:

- Si edeb leh u farogeli ka-dibna weyddiiso fursad aad ku hadasho.
- Weyddii qofka fadlan soo koob ama ku dhawaaq in aad jeclaan lahayd in aad hadasho.
- Weyddii aaraada iyo waxyaabaha uu xiiseeyo qofka.
- Kala-cadee mowduucyada cusub marka ay soo ifbaxaan.
- Weyddii sida faallada qofka ay mowduuca ula xiriirto, tusaale ahaan, "Ma waxaad ula jeedaa...".
- Shakhsiga u sheeg in aad wareersan tahay ama aad ku wareertay wada-sheekaysiga.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in ay waqti go'an saartaan saacadda marka ay hadlayaan.
- Ku dhiirrigeli in aad weyddiiso su'aalo kala caddeynaya haddii aysan fahmin marka mowduuca wada-sheekaysiga uu isbeddelay.

Adag in la fahmo

Qofka ka badbaadey dhaawaca ee adag in la fahmo ayaa waxaa laga yaabaa:

- In uu ku hadlo hadal aan la garan karin
- In uu si cod-dheer ah ama si jilicsan u hadlo, taas oo farriinta ka dhigeysa mid adag in la fahmo
- In uu si degdeg ah u hadlo

Istiraatiijiyadaha lagu taageerayo qofka badbaadey:

- U sheeg shakhsiga in aadan fahmin oo weyddii in aad mar kale maqasho.
- Samee oo isticmaal baaq ama tilmaam joogto ah.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu weyddiiyo baaq marka uu u hadlayo si aad u jilicsan, cod dheer ah ama degdeg ah.

War-isgaarsiinta aan hadalka ahayn

Qofka dhaawaca ka badbaadey ee ku adag war-isgaarsiinta aan hadalka ahayn:

- Ay ku adag tahay fahamka baaqyada caamka ah ee aan hadalka ahayn
- Ay ku adag tahay istaagidda meel aad ugu dhow ama aad ugu fog dadka wada sheekaysanaya
- Ku adag isticmaalka jir-ka-hadal waafaqsan waxa la yiri
- Dareennada wejiga oo aanan waafaqsaneyn waxa la yiri
- Dhaqdhaqaaqyada jirka oo xad-dhaaf ah, soo noqnoqda ama ka jeediya
- Isku-dhaca indhaha
- Eegista dadka kale xilliga wada-sheekaysiga

Istiraatiijiyadaha lagu taageerayo qofka badbaadey:

- Weyddii qofka in uu joogteeyo masafo raaxo leh.
- Si edeb leh u weyddii shakhsiga in uu wax ka beddelo xiriirkooda jireed sababta oo ah waxaad dareentaa raaxo la'aan. Sharraxaad bixi haddii loo baahdo.
- Shakhsiga u sheeg in aad ku jahwareertay farqiga u dhaxeeya jir-ka-hadalka iyo fariinta hadalka.
- Weyddii waxa uu shakhsiga dareemayo.
- Si edeb leh shakhsiga u weyddii in uu joojiyo carqaladeynta dhaqdhaqaaqyada.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu weyddiiyo baaq marka uu taagan yahay meel dhow ama meel dheer.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu feejignaado haddii indho isku-dhac la'aan ay jirto.
- Ku dhiirrigeli shakhsiga in uu si cad uga hadlo xaaladiisa/hareerahiisa shaqsiyeed.

George Griffith, waa nin 58-sano-jir ah oo qaba dhaawac maskaxeed, wuxuu aqabadahan soo socda kala kulmaa war-isgaarsiinta:

- Hakasho dheer dhexgeliya wada-sheekaysiga
- Ku adag in uu feejignaano u muujiyo wada-sheekaysiga
- Inta badan mowduuca ka baxa
- Si aad u qaylo badan u hadla
- Istaaga meel aad u dhow
- Sideed u taageeri kartaa George?

Kala-duwanaanshaha Dhaqanka iyo War-isgaarsiinta

Bixinta daryeel tayo leh oo la siiyo dadka dhaqan ahaan kala duwan waa caqabad sii kordheysa oo ay wajahayaan daryelayaasha.

Istiraatiijiyadaha qaar ee gacan ka geysanaya taageerada shakhsiga:

- Faham qayimkaaga iyo mala-awaalka oo tixgeli farqiga u dhaxeeya labadooda oo faham in war-isgaarsiinta wanaagsan ay ka imaaneyso la hadalka dhaqanka dalka kale.
- Ka digtoonow aaminsanaanta dhaqanka shakhsiyaadka.
- Noqo hadle wax-ku-ool ah – kani waxaa ku lug yeellan kara turjumaannada qoraalka iyo kuwa hadalka.



Waxaa jira kheyraadyo wanaagsan iyo tababar la heli karo oo ku saabsan kartida dhaqanka. Kala hadal maareeyaha tababarka dheeraadka ah ama barta internet-ka ka eeg mid ka mid ah kheyraadyadan:

- EthnoMed | ethnomed.org
- Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka ee Dhaqamada Kala Duwan | xculture.org

La Hadalka Qoyska ama Xubnaha Qoyska

Macluumaadka ku saabsan dhaawaca maskaxda waa baahida lambarka koowaad ee ay sheegaan qoysaska, haddana ka wacyigelinaya qoysaska dhaawaca maskaxdu waa mid adag. Maskaxdu waa mid qaybo badan ka kooban oo aad u adag in la saadaaliyo soo kabashadeeda. Dhaawac maskaxeed kasta waa mid gaar ah.



Qoyska ka qaybgeli

- Ula dhaqan qoysaska sida xubno qoysas oo leh aqoon qiimo leh oo ku saabsan qofka badbaadey ka hor dhaawaca maskaxda.
- Ka qaybgeli qoyska diyaarinta iyo hirgelinta qorshe daryeel.
- Qoysaska ku caawi in ay kalsooni dareemaan adiga oo qiraya saxnaanta u fiirsashadooda iyo awoodda ay u leeyihiin daryeelka shakhsiga qaba dhaawaca maskaxda.
- Qiro marka aadan garaneyn jawaabta su'aasha oo u xaqiiji qoysaska in su'aalhoodu ay yihiin kuwo ansax ah.
- Dhiirrigeli qoysaska in ay diiwaangeliyaan macluumaadka iyagoo adeeganaya habab ay u fududahay in ay xusuusnaadaan sida xusuus qorka, diiwaan qorista, duubista cod ama fiidiyow.
- Joogtee war-isgaarsiinta lala leeyahay qoyska inta uu shakhsigu horey u socdo.
- Qoyska weyddii in ay aqoonsadaan hal qof oo noqonaya xiriirka aasaasiga ah ee war-isgaarsiinta oo ogow sida shakhsiga loola xiriiro.
- Qoysaska ka qaybgeli qorsheynta.

Qoysaska taageeraya

- Qoysaska wax ka weyddii dareenkooda oo sii waqti ay kaga hadlaan. Dareenka aan la muujinta ayaa xannibi kara war-isgaarsiinta iyo barashada.
- Aqoonso marxaladaha caadiga ah ee murugada qoysaska iyo in qoysku ay murugo ku habsatey iyo waxa ay taasi uga dhigan tahay ka-qaybgalkooda. Marxaladaha waxaa ka mid ah diidmo, xanaaq, gorgortan, niyad-jab iyo xallin. Waxaad arki kartaa faraq oo dhan ama marxaladaha hore.
- Ka filo xanaaq ama colaad qoysaska. Waa qayb caadi ah oo ka mid ah murugada. Ha u qaadan shakhsi ahaan ama haka aargoosan haddii aad tahay bartimaameedka dareenka qoyska.
- Ixtiraam ruuxa qoysaska.

- Qoysaska sii hawlo ka caawinaya in ay la qabsadaan welwelkooda oo qir waxa ay ku biirriyaan. Tusaalooyinku waa marsashada kareemka jirka, akhriska sheekooyin iyo barista jimicsiyo fudud.
- Maaree filashooyinka qoyska ee horumarka.

Marka uusan qoys jirin

Xiriirrada waxaa laga yaabaa in ay adag tahay in la joogteeyo ka-dib dhaawaca maskaxda ama waxaa laga yaabaa in uusan jirin qoys lagu bilaabay. Dhiirrigelinta kooxaha taageerada iyo dhisidda shabakooyinka taageerada ee loogu talagalay shakhsiyadka qaba dhaawaca maskaxda ayaa waxay muhiim u tahay caafimaadka iyo wanaagga.

Kooxaha taageerada:

- Ku caawi dadka in ay dareemaan go'doomin yar
- Bixi aqoon la taaban karo, kheyraadyo iyo shabakad/isku-xirnaan
- Ka caawi ka jawaabidda su'aalaha

Ka munaaqashoo siyaabaha kale ee aad kul hadli kartid kuna taageeri kartid qoysaska dadka ka badbaadey dhaawaca maskaxda.

La hadlidda Xirfadlayaal

Waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay ama in aadan u baahnayn in aad kala hadasho xirfadlayaal doorkaaga daryeelka ee loogu talagalay shakhsiga qaba dhaawaca maskaxda. Xirfadlayaashan qaarkood waxaa lagu qorey Cutubta 2aad iyo daaweynta tayada nolosha ee ku xusan bogga 23aad.

Marka aad la hadleyso xirfadlayaashan, xusuusnow:

- Waxaad u qaraameynaysaa shakhsiga leh xirfadlayaal caafimaad.
- Ogow siyaasadahaaga ku saabsan sida iyo goorta aad lugaha la soo galeyso.
- Ka feejignow cidda lala xiriirayo iyo cidda la wacayo.
- Baro waxa ay xudduuduhu yihiin iyo su'aalaha la weyddiinayo.



Diiwaangeli oo Ka Soo Warbixi

Daryeelayaasha xirfadlayaasha ah waxay hayn karaan macluumaad muhiim ah oo aad la wadaagi karto xubnaha kale ee kooxda. Xubnaha kale ee kooxdaada ka tirsan waxay u baahan yihiin in ay fahmaan oo ay oggaadaan waxa aad aragtey, tallaabooyinka aad qaadey iyo waxa shaqeyay ama waxa aan shaqeyn iyo sababta.



Waxaa jiri doonna siyaasado iyo habraacyo loogu talagalay diiwaangelinta iyo ka warbixinta oo ay tahay in aad raacdo. Si ujeeddo leh in aad u qorto waxa dhacey iyo tallaabooyinka aad qaadey ayaa qof walba siinaysa diiwaan. Diiwaankan wuxuu gacan ka geysanayaa hubinta in aadan iloobin xitaa faahfaahinnada yaryar, ee marka dib loo eego, soosaari kara macluumaadka muhiimka ah.

Casharka oo Kooban

- Waa wax aad iyo aad caadi u ah in xirfadaha war-iskaarsiinta uu saameeyo dhaawaca maskaxda.
- Xirfado war-iskaarsiin la'aan ayaa waxay keeni kartaa dhibaataada sameysashada iyo joogteynta cilaaqaadyada.
- Qofka ka badbaadey dhaawaca maskaxda waxaa laga yaabaa in uu in yar awoodo in uu fahmo oo uu dareen beer nugeyl leh u muujiyo dadka kale ka hor inta uusan soo gaarin dhaawaca dhimirka.
- Ula dhaqan qoysaska sida xubno qoysas oo leh aqoon qiimo leh oo ku saabsan qofka badbaadey ka hor dhaawaca.
- Ogow oo raac siyaasadda dokumentiyada ee ka jira goobtaada.

Bar-hubineed

Tilmaamo: Si taxaddar leh u akhri xaaladaha la hal-abuurey. Su'aal kasta oo ku xigta, ka dooro jawaabta ugu fiican ikhtiyaarada la taxay. Marka dhammaan jawaabaha la bixiyay ay sax yihiin, doorashada "dhammaan kuwo kor ku xusan" waa jawaabta ugu wanaagsan.

Waxaad dhowaan bilowday in aad daryeel u fidiso Pearl Caldwell. Pearl waxay da'deedu noqon doontaa 54 sano jir bishan Jannaayo. Ka hor dhaawaceeda, waxay ka shaqeyn jirtay qurxinta dhulka waxayna jeclayd in ay la shaqeyso dhirta iyo dadka. Beryahan dambe waxay waqti badan qaadanaysay keligeeda. Maanta, waxaad ugu yeertay dibedda si ay ugu socoto beerta darjiinka.

Sideed ula hadli kartaa Pearl haddii ay dhib ku qabto in ay wada-sheekaysi bilowdo?

- A. Si kale u dhig waxa ay Pearl tiraahdo.
- B. Dhiirrigeli ka qaybgalka Pearl adiga oo weyddiinaya su'aalo daba-furan.
- C. Pearl sii waqti ay kaga baraandegto macluumaadka oo ay ku habeyso fikradaheeda.
- D. Dhammaan kuwa kor ku xusan.

Sideed ula hadli kartaa Pearl haddii ay dhibaato ku qabto la socoshada wada-sheekaysiga iyadoo sabab u ah in ay dhibaato ku qabto u fiirsashada waxa la yiri?

- A. Soo jiido feejignaanta Pearl ka hor inta aadan hadlin.
- B. Yaree waxyaabaha mashquulin kara Pearl.
- C. Xoogga saar macluumaadka muhiim ah ee la siiyey Pearl.
- D. Dhammaan kuwa kor ku xusan.



Cutubka 5aad: Is-Daryeelka

Daryeel-bixiyaha wuxuu abuuri doonaa qorshe is-daryeel oo loo kala dhigdhigay tallaabooyin yaryar si loo gaaro yoolka loogu talagalay is-daryeelka wanaagsan.

Cutubka 5aad: Is-Daryeelka

Ujeeddada

Daryeel-bixiyaha wuxuu abuuri doonaa qorshe is-daryeel oo loo kala dhigdhigay tallaabooyin yaryar si loo gaaro yoolka loogu talagalay is-daryeelka wanaagsan.

Guudmarka

Daryeel bixintu waa mihnad faa'iido iyo abaalmarinba leh iyadoo sidaas tahay haddana jir ahaan iyo dareen ahaanba adag. Waa muhiim in aad isdaryeesho si aad ugu wanaagsanaato dadka kale. Inteen badan waxaan ognahay in is-daryeelku uu yahay muhiim sidaas oo ay tahay haddana waxay weli nafteeda gashaa kaalinta ugu dambaysa ee safka dheer ee dadka aynu daryeelno. Ka dhigista is-daryeelka mudnaan ayaa kaa caawinaysa in aad ilaaliso wanaagaaga, gacan ka geysato ka hortagga dhaawaca labaad iyo gubashada.



Sida Daryeelku uu u Saameeyo Caafimaadka iyo Ladnaanta

Shiddada ama lurka labaad (sidoo kale loo yaqaanno daalka naxariista) ayaa sharxaya falcelinnada iyo astaamaha walbahaarka la xiriiira shiddada iyo dhibaataada ee ka dhalaneysa wajahidda waayo-aragnimada qarracan ee shakhsiga kale, beddelkii si toos ah loo wajahi lahaa dhacdada qarracan. Shiddada ama lurka labaad ayaa waxay ka dhex dhici kartaa daryeelayaasha bixiya adeegyada loo fidiyo kuwa soo marey dhaawaca ama shiddada.

Astaamaha shiddada ama lurka labaad:

- Fikrado xad-gudub
- Daal daba-dheeraada
- Murugo
- Xanaaq
- Xoog-saarid liidata
- Qiyaasid labaad
- Gooni ahaansho
- Daal dareen
- Cabsi

- Ceeb
- Jiro jirka ah
- Maqnaansho

Ka hortag shiddada ama lurka labaad adiga oo ku dhaqmaya farsamooyinka wannaagga shakhsiyeed oo sameysanaya shabakada taageerada bulshada ee kala duwan.

Adiga oo meel fadhi ah fadhiya oo dhabarkaaguna uu toosan yahay, gacmahaaga saar dhabtaada. Niyadaada u oggolow in ay diiradda saarto giigsanaanta qoortaada iyo garbahaaga. Marka aad si tartiib ah gudaha ugu neefsato, adkee oo wareeji qoortaada iyo garbahaaga adiga oo kor u qaadaya sida in aad ku taaban karto dhegahaaga. Maskaxda ka qiyaaso ama ka sawirro dhammaan neeftaada iyo tamartaada oo si toos ah u aadaya halka aad ka dareento cadaadiska iyo giigsanaanta. Qaabkan ahaw daqiiqad kaliya adiga oo maskaxda ka sawiranaya cadaadiska iyo giigsanaanta oo u kala jajabaya qaybo yaryar. Marka xanuun ama culayska uu kaa qaado, oggolow in dhammaan neef iyo giigsanaanba ay soo raacaan neefsashadaada marka aad hoos u dhigto garbahaaga. Si tartiib ah iyo si qoto-dheer u qaado neef qoto-dheer oo nasasho qaadasho ah adiga oo sawiranaya ogsijiinta oo ku soo galeysa, ku dejinaysa oo dib tamar u siinaysa neerfo kasta iyo unug kasta oo jirkaaga ka mid ah. Si tartiib ah u neefso oo ugu celceli jimicsiga hadba sida loogu baahdo.

Qaad Mas'uuliyadda Daryeelkaaga

Muddo ka-dib, waxaad dareemi kartaa ka tan badasho, daal, isku buuq, caro iyo dembi. Ha iska indha-tirin astaamaha gubashada naftaada ama daryeelayaasha kale.

Qaado tijaabadan walbahaarka. Haddii bayaanku uu run yahay, goobo geli R. Haddii bayaanku uu been yahay, goobo geli B.

- R B** Wax badan oo aan sameeyo ayaa ii yaalo.
- R B** Wax badan oo aan sameeyo ayaa ii yaalo oo aanan maareyn karin.
- R B** Ma ihi qof wax-soosaar leh.
- R B** Aad ayaan isugu dayayaa laakiinse waxba iima suuragalayaan in aan sameeyo.
- R B** Waxaan dareemayaa caafimaad la'aan.
- R B** Ma qaadan karin biriirifyo ama waqtiyo fasax ah.
- R B** Aad ayaan u dedaalayaa.
- R B** Si wanaagsan uma hurdo.
- R B** Dad aad u badan ayay waxay ii sheegayaan waxa la sameeyo.
- R B** Anigu dadka ulama dhaqmi sida aan aniga rabo in la iila dhaqmo.
- R B** Waxaan dareemayaa daal.
- R B** Cidna kuma faraxsana waxa aan sameeyo.
- R B** Uma dulqaadan kari in aan sidan oo kale u noolaado.

Haddii aad dhammaantooda ku jawaabtey B markaa waxaad tahay walbahaar la'aan ama waxaa laga yaabaa in aad been-been isu sheegayso. Sida ay u badan yihiin R-yada aad goobo geliso, waa sida uu u sarreeyo heerka walbahaarkaaga iyo sida aad ugu baahan tahay in aad uga fikirto qaadista tallaabooyin wax lagu beddelayo.

Waa kuwan xoogaa fikrado ah oo kaa caawin kara in aad si wanaagsan ula tacaasho walbahaarka.

- Wax kasta ka horumari baahiyada jirkaaga
- Cun raashiin nafaqo leh
- Hel hurdo kugu filan
- Jadwaleyso ama sameyso ballamaha baaritaanno caafimaad oo joogto ah
- La xiriir saaxiibbo
- Caawimaad weyddiiso
- Qaado waqti nasasho ama biriirif
- Taageero u raadso dareennadaada
- Ka hadal dareennadaada
- Waqti hore qorsheyso oo noqo qof wax bilaaba intii aad noqon lahayd qof ka-ficil-qaad sameeya
- Raadi waqti aad ku nasato
- Yoolal degso
- Is-abaabul
- Keliya dheh maya
- Qof dhanka wanaagga wax ka eega noqo
- Qimee xaaladda
- Faham in dareenka isku-jirka ah uu yahay mid HAGAAG ah
- Faham in aadan abuuri karin oo aadan daaweyn karin jirrada

Waa maxay siyaabaha kale ee caafimaadqabka leh ee lagula tacaalayo walbahaarka? Ka waran siyaabaha aan caafimaadqabka ahayn?



Yoolalka iyo Qorsheynta Is-daryeelka

Qorshaha is-daryeelka ayaa kaa caawin kara sii wanaajinta caafimaadkaaga iyo wanaagaaga, maareynta walbahaarkaaga iyo joogteynta daryeel tayo leh oo heersare ah oo loogu talagalay shakhsiyadka qaba dhaawaca maskaxda.

Arrimaha qaar ee is-daryeelka waxaa ka mid noqon kara:

- Goobta shaqada am xirfadda
- Jir ahaan
- Nafsaasi ahaan
- Dareen ahaan
- Ruux ahaan
- Cilaaqaad ahaan

Bogga 63aad, ku buuxi qorshaha is-daryeelka hawlaha shakhsi ahaan qiimaha kuu leh iyo yoolalkaaga.

La wadaag qorshahaaga is-daryeelka towjiihiye la aamini karo, saaxiib dhow ama xubin qoys si aad u heshi isla-xisaabtan.

Qorshaha dhig meel aad maalin kasta ka arki karto. Si joogto ah ugu tababar-qaado hawlaha. Dib-u-qiimee sida aad tahay dhammaadka hal bil, saddex bilood, ama muddo ka badan.

Tusaalooyinka is-daryeelka

Is-daryeelka goobta shaqada ama xirfadda (Shaqo)

Tani waxaa ku lug leh hawlaha kaa caawinaya in aad si joogto ah ugu shaqeyso heerka xirfadeed ee lagaa filayo. Tusaale ahaan:

- Ka-qaybgal kormeerka joogtada ah ama towjiihin ee uu sameeyo saaxiib shaqo oo khibrad badan leh
- Samee kooxda taageerada-asaaga
- Ku adkow xudduudaha
- Akhri joornaallada mihnadda
- Ka-qaybgal barnaamijyada horumarinta mihnadda

Is-daryeelka jireed (Jidka)

Hawlaha kaa caawinaya in aad ahaato qof jir ahaan dhisan oo caafimaadqaba, oo leh tamar ku filan oo aad ku qabsato shaqadaada iyo ballanqaadyadaada shakhsiyeed.

- Sameyso nidaam hurdo oo joogto ah.
- Hiigso cunto caafimaadqab leh.
- Qaado nasashooyinka qadada.
- Socod aad xilliga qadada.
- Eygaaga socod u wad shaqada ka-dib.
- Isticmaal fasaxaaga bukaanka.
- Si joogto ah u samee xoogaa jimicsi ah kahor/ka-dib shaqada.

Is-daryeel nafsaani (Maskaxda)

Hawlaha kaa caawinaya in aad dareento madax furnaansho iyo awoodidda in aad si caqligal ah ula tacaasho caqabadaha xirfadeed ee ka jira shaqadaada iyo nolohaada shakhsiyeed.

- Hayso xusuusqor dib-u-milicsi.
- Ka-qaybgal hiwaayad aan shaqo ahayn.
- Iska xir email-ka iyo telefoonka shaqada saacadaha ka baxsan xilliga shaqada.
- Waqti aad nasato sameyso.
- Sameyso waqti aad la qaadata saaxiibbada iyo qoyska wanaagsan.

Is-daryeel dareen (Dareenno)

Isu oggoolow in si ammaan ah u dareento dareennadaada oo dhan.

- Sameyso saaxiibtanimo taageero leh.
- Ka qaybgal kooxaha taageerada daryeelaha.
- Qor saddex waxyaabood oo fiican oo aad sameysay maalin kasta.
- Dheel ciyaar isboortis ah oo kafee la cab saaxiib tababarka ka-dib.

- Aad filimaan ama samee wax kale oo aad jeceshahay.
- Saaxiib kala hadal sida aad ula qabsaneyso baahiyada shaqada iyo nolosha.

Is-daryeel ruuxi ah

Tani waxay ku lug leedahay yeelashada aragti dhaafsiisan nolosha maalinlaha ah.

- Ka-qaybgal hawlo dib-u-milicsi sida khilaawo.
- Waqti ku qaado meel dabiici ah.
- Aad misaajidka/kaniisadda/dhisme wax lagu caabudo.
- Yoga samee.
- Dib ula milicso saaxiib dhow si aad u hesho taageero.
- Ku soo degso app-ka khilaawada ama feejignaanta telefoonkaaga casriga ah.

Is-daryeel cilaaqaad

Kani wuxuu ku saabsan yahay joogteynta cilaaqaadyo caafimaadqab iyo taageero leh oo lagu hubinaya in uu kala duwanaansho ka jiro xiriir/cilaqaadkaaga si aadan keliya ugu xirnaan dadka shaqada.

- Mudnaan sii xiriirrada dhow ee noloshaada, t.a., kuwa aad la leedahay lammaanayaasha, qoyska iyo carruurta.
- Ka-qaybgal munaasabadaha gaarka ah ee qoyskaaga iyo saaxiibadaada.
- Imaw goobta shaqada kana tag waqtiga loo baahan yahay maalin kasta.

Casharka oo Kooban

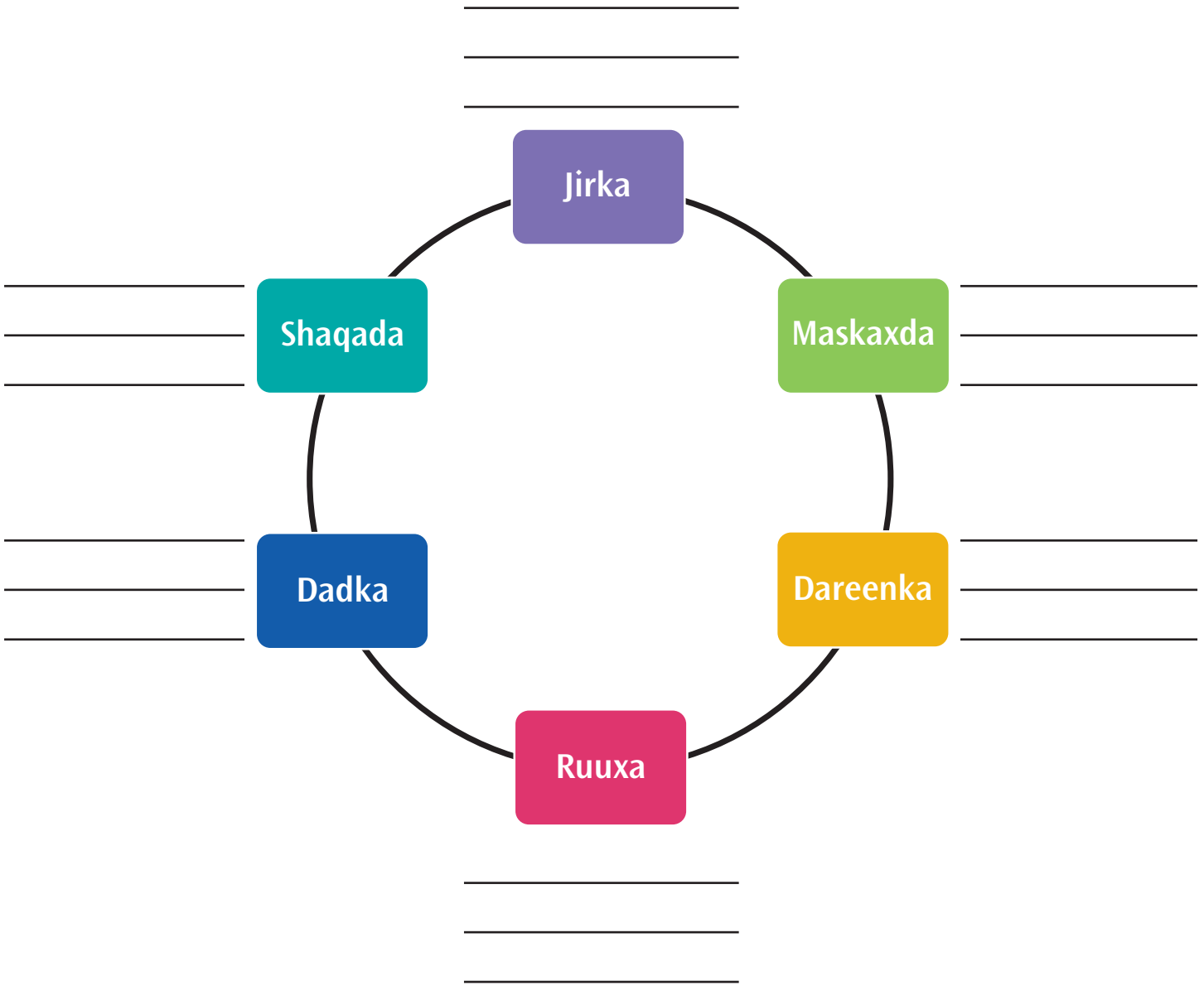
- Daryeel bixintu waxay noqon kartaa mihnad faa'iido iyo abaalmarinba leh iyadoo sidaas tahay haddana jir ahaan iyo dareen ahaanba adag.
- Shiddada ama lurka labaad ayaa waxay ka dhex dhici kartaa daryeelayaasha bixiya daryeelka loo fidiyo kuwa soo marey dhaawaca ama shiddada.
- Muddo ka-dib, waxaad dareemi kartaa ka tan badasho, daal, isku buuq, caro iyo dembi. Ha iska indha-tirin astaamaha gubashada naftaada ama daryeelayaasha kale.
- Abuur qorshe is-daryeel oo kaa caawinaya sii wanaajinta caafimaadkaaga iyo wanaagaagga, maareynta walbahaarkaaga iyo joogteynta daryeel tayo leh oo heersare ah oo loogu talagalay shakhsiyaadka qaba dhaawaca maskaxda.
- Daryeel dhammaan qaybaha kala duwan ee noloshaada: jirka, maskaxda, dareenka, ruuxa, xiriirada/cilaqaadyada iyo shaqada.

Bar-hubineed

Tilmaamo: Akhri bayaamada hoos ku xusan oo tilmaan haddii ay run ama been yihiin.

	Run	Been
Shiddo ama lur labaad ayaa dhici karta iyadoo sabab u ah wajahidda waayo-aragnimada qarracan ee shakhsi kale.		
Astaamaha shiddada ama lurka labaad waxaa ka mid noqon kara xanaaq, ceeb iyo jirro.		
Waxaa wanaagsan in baahiyada dadka kale aad ka horumariso baahiyadaada.		
Dejinta yoolalka ayaa caawin kara in aad si wanaagsan ula tacaasho walbahaarka.		

Qorshaha Is-daryeelka



Isku-dheelirnaanta Guud:

Maxaa iga hor-imaan kara?

Waa maxay istiraatiijiyadaha aan wanaagsaneyn ee aan u baahanahay in aan ka fogaado?

Haddii aan qorshahan hirgeliyo, sideen dareemi karaa?

Kheyraadyada

6 tallaabo oo loogaga hortagi karo dhicidda ama kufidda dadka waayeeleida ee qoyskaaga ka tirsan ama aad jeceshahay | Golaha Qaranka ee Waayeeleida (NCOA) Laga soo qaatey <https://www.ncoa.org/healthy-aging/falls-prevention/preventing-falls-tips-for-older-adults-and-caregivers/6-steps-to-protect-your-older-loved-one-from-a-fall/>

Dhaawaca Maskaxada ee Anoxic – BrainAndSpinalCord.org | Dhibaataada Dhaawaca Madaxa iyo Maskada Laga soo qaatey <https://www.brainandspinalcord.org/anoxic-brain-injury/>

Apraxia | Wikipedia Laga soo qaatey <https://en.wikipedia.org/wiki/Apraxia>

Saameynta Hab-dhaqanka iyo Dareenka Dhaawaca TBI Ka-dib | Brainline Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/article/behavioral-and-emotional-effects-after-tbi>

Isbeddellada kaadi-haysta iyo mindhicirka | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Bladder-and-Bowel-Changes>

Dhaawaca Maskaxda: Waxa aad u baahan tahay in aad oggaato | Isbahaysiga Dhaawaca Maskaxda ee Washington (BIAWA) Laga soo qaatey <https://www.biawa.org/asset/5ba1480b3a6af>

Dhaawaca Maskaxda: Waxa aad u baahan tahay in aad oggaato. Hagid loogu talagalay dadka ka badbaadey dhaawaca maskaxda, xubnaha qoysaskooda ama dadka ay jecel yihiin, daryeelayaasha iyo xirfadlayaasha u adeegga. | Isbahaysiga Dhaawaca Maskaxda ee Washington 2018

Hab-dhaqannada Adag iyo Kuwa Qaybaha Badan Ka Kooban – Xanaaq | Synapse Laga soo qaatey <https://synapse.org.au/information-services/anger-angry-outbursts-after-a-brain-injury.aspx>

Dhibaatooyinka Garashada Ka-dib Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan | Brainline Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/article/cognitive-problems-after-traumatic-brain-injury>

Dhibaatooyinka Garashada ka-dib Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan | Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) Laga soo qaatey <https://msktc.org/tbi/factsheets/Cognitive-Problems-After-Traumatic-Brain-Injury>

Baaqidda | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-Two/Memory-Compensation/Cueing>

Barashada iyo Daaweynta Xanuunka Dhimirka ee Hadda. Dhaawaca dhimirka ee qarracan: doorashada daawooyin kaa caawinaya ka soo kabashada. Maadooyinka qaar waxay sii xumeyn karaan astaamaha hab-dhaqanka neerfaha. | John P. Daniels, MD. Laga soo qaatey https://mledge-files-live.s3.us-east-2.amazonaws.com/files/s3fs-public/Document/September-2017/0505CP_Article4.pdf

Dhibaatooyinka Dareenka Ka-dib Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan | MSKTC Laga soo qaatey <https://msktc.org/tbi/factsheets/emotional-problems-after-traumatic-brain-injury>

Maareynta Tamarta ee loogu talagalay Daryeelayaasha | Karl LaRowe Laga soo qaatey <http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/exercises/energy-management-for-care-providers.pdf>

Xaqqiyooyinka ku saabsan Jugta Gaarta Madaxa iyo Dhaawaca Maskaxda | Brain Line Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/article/facts-about-concussion-and-brain-injury>

Xaqqiyooyinka ku saabsan Naafonimada Koritaanka | CDC Laga soo qaatey <https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/facts.html>

- Daal | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Fatigue>
- Daalka iyo Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan | Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) Laga soo qaatey <https://msktc.org/tbi/factsheets/fatigue-and-traumatic-brain-injury>
- Tallaabada Madax-bannaanida Shaqeynta | METeOR Laga soo qaatey <https://meteor.aihw.gov.au/content/index.phtml/itemId/495857>
- Madax-xanuun | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Headaches>
- Heterotrophic Ossification | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Heterotrophic-Ossification>
- Daaweynta Qosolka ee Dhaawaca Maskaxda | Laughter Yoga University Laga soo qaatey <https://laughteryoga.org/laughter-therapy-for-brain-injury/>
- Daaweynta qosolka ayaa xamaasad ku yeelanaysa bukaannada dhaawaca maskaxda | Global News Laga soo qaatey <https://globalnews.ca/video/rd/208411715937/?jwsource=cl>
- Noolaansho – Hawlo iyo Xirfado | La shaqeynta dadka qaba dhaawaca maskaxda ee qarracan Laga soo qaatey http://www.tbistafftraining.info/selfstudy/Module_3/3.1.htm
- Lost & Found: La Tacaamulka Culeyska Dareenka ka-dib Dhaawaca Maskaxda | Brain Line Laga soo xigtay <https://www.brainline.org/article/lost-found-dealing-sensory-overload-after-brain-injury>
- Mu'asasada Jeclaaw Maskaxdaada. Laga soo qaatey <http://www.loveyourbrain.com/>
- Maareynta Wax-ku-oolka ah ee Walbahaarka ka-dib dhaawaca TBI | Brainline Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/article/managing-stress-effectively-after-tbi-part-i>
- Daawooyinka | Brain Injury Association of America (BIAUSA) <https://www.biausa.org/brain-injury/about-brain-injury/treatment/medications>
- Oggaanshaha labada xanuun ee caafimaadka dhimirka iyo dhaawaca maskaxda | Synapse Laga soo helay [https://synapse.org.au/information-services/mental-health-brain-injury-mental-illness-\(dual-diagnosis\).aspx](https://synapse.org.au/information-services/mental-health-brain-injury-mental-illness-(dual-diagnosis).aspx)
- Daciifnimada Murqaha / Dhaqdhaqaaqid la'aanta | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Muscle-Weakness-Immobility>
- Habka daaweynta garashada ee muusika ku saleysan ee loogu talagalay bukaanada qaba dhaawaca maskaxda ee qarracan. | US National Library of Medicine National Institutes of Health Laga soo qaatey <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3970008/>
- Taageerada Waalidiinteyda Ayaa Qaabeeyay Bogsashadeyda | National Alliance on Mental Illness (NAMI) Laga soo qaatey <https://www.nami.org/learn-more/mental-health-conditions>
- Saameynta Jireed / Dawakhaad iyo Isku-dheelitirnaan | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Dizziness-and-Balance>
- Polypharmacy | Wikipedia Laga soo qaatey <https://en.wikipedia.org/wiki/Polypharmacy>
- Baxnaaninta loogu talagalay Shakhsiyaadka qaba Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan | World Health Organization United States Department of Defense Laga soo qaatey https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/69231/WHO_DAR_01.9_eng.pdf;jsessionid=E8284300B299AB184F93734EB9E33BE1?sequence=1

Dib-u-barashada jirka iyo bulshada: Daaweynta qoob-ka-ciyaarka/dhaqdhaqaaqa ee dadka ka badbaadey dhaawaca maskaxda ee qarracan. | American Dance Therapy Association Laga soo qaatey <https://adta.org/2015/04/08/reintroduction-to-body-and-community-dancemovement-therapy-with-survivors-of-traumatic-brain-injuries/>

Hab-dhaqannada Soo Noqnoqda | Traumatic Brain Injury CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-Two/Behavioral-and-Emotional-Effects/Repetitive-Behaviors>

Hab-dhaqannada Halista ah iyo Dhaawaca Maskaxda | Brain Line Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/author/michael-paul-mason/qa/risky-behaviors-and-brain-injury>

Dhaawaca TBI ee Labaad – Halista dhaawaca maskaxda ee ku xiga. | Subtle Brain Injury Laga soo qaatey <http://subtlebraininjury.com/secondtbi/>

Qallal | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Seizures>

Is-dhaawicid (Goynta, Is-Waxyeellaynta ama Is-Naafeyta) | Mental Health America Laga soo qaatey <https://www.mentalhealthamerica.net/self-injury>

Isbeddellada dareenka | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Sensory-Changes>

Dareenka Jinsiyadnimo ka-dib Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan | UWMSKTC Laga soo qaatey http://uwmsktc.washington.edu/sites/uwmsktc/files/files/TBI_sexuality.pdf

Hurdo-xumo / Hurdo La'aan | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Sleep-Disturbances-Insomnia>

Daaweynta Hadalka. | Brain Injury Education Laga soo qaatey <http://braininjuryeducation.org/Treatment/Speech-Therapy/>

Isticmaalka Maandooriyaha iyo Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan | Brain Line Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/article/substance-abuse-and-traumatic-brain-injury>

Liqista / Cuto-rabista iyo Miisaanka | CEMM Library. Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Swallowing-Appetite-Weight>

TBI 101: Astamaha Hab-dhaqanka iyo Dareenka | Brain Line Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/article/tbi-101-behavioral-emotional-symptoms>

Dhaawaca TBI iyo Daaweynta Baxnaano Shaqo | Brain Injury Education Laga soo qaatey <http://braininjuryeducation.org/Occupational-Therapy/tbi-and-occupational-therapy.html>

TBI iyo PTSD: Hagista Duufaanta Wanaagsan | Brain Line Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/article/tbi-and-ptsd-navigating-perfect-storm>

Dhaawaca TBI iyo isdilka | Mental Illness Research, Education and Clinical Centers (MIRECC) Laga soo qaatey https://www.sprc.org/sites/default/files/migrate/library/TBI_Suicide.pdf

Hagaha iyo Kheyraadyada Dhaawaca Maskaxda Arrimaha Dareenka / Hab-dhaqanka | Brain Injury Education Org Laga soo qaatey <http://www.braininjuryeducation.org/TBI-Basics/Behavioral-and-Emotional-Impacts-of-TBI/>

Hannaanka ka soo kabashada dhaawaca maskaxda ee qarracan | Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) Laga soo qaatey <https://msktc.org/tbi/factsheets/Understanding-TBI/The-Recovery-Process-For-Traumatic-Brain-Injury>

Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan iyo Jugta Gaarta Madaxa | CDC Laga soo qaatey <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>

Dhaawaca maskaxda qarracan | Mayo Clinic Laga soo qaadey <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/traumatic-brain-injury/symptoms-causes/syc-20378557>

Xaashida Xaqiiqda ee Dhaawaca Qarracan | Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington, ALTA

Daawaca Maskaxda ee Qarracan. Istiraatiijiyadaha Badbaadidda iyo Koboca. Gu'ga | Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada ee 2009

Fahamka Dhaawaca TBI | Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) Laga soo qaatey https://mskctc.org/lib/docs/Factsheets/TBI_Understanding_TBI_part_3.pdf

Dhibaatooyinka Aragga | CEMM Library Laga soo qaatey <https://tbi.cemmlibrary.org/The-Caregiver%E2%80%99s-Journey/Chapter-One/Physical-Effects/Visual-Problems>

Maxaa Dhab Ahaantii "Fudud" ee Daawaca Maskaxda ee Qarracan ee Fuddu Loola Jeedaa? | Brain Line Laga soo qaatey <https://www.brainline.org/article/what-exactly-does-mild-mild-traumatic-brain-injury-mean>

Yoga iyo khilaawo ee dhaawaca maskaxda. | TBI Therapy Laga soo qaatey <https://tbitherapy.com/yoga-meditation-brain-injury/>

Fiidiyowyo

Shan Cashar oo Muhiim ah oo ku saabsan Sannad Guurada Shanta Sano ee Dhaawaceyga Maskaxda | Adventures in Brain Injury www.Adventuresinbraininjury.com

Culeyska Jugta Gaarta Madaxa | Inside Science www.Insidescience.org

Jason Poole
Gobolka Washington DSHS

Waa Maxay Daryeelka Dhaawaca Xog-ogaalka Loo Yahay? | Xarunta Istiraatiijiyadaha Daryeelka Caafimaadka www.Traumainformedcare.chcs.org

Sheekooyinka Guusha ee Dhaawaca TBI
Gobolka Washington DSHS

Wacyigelinta Dhaawaca TBI: Dheefaha Daaweynta Fanka | Military Health www.Health.mil

6 Jimicsiyo Laughter yoga (yogada qosolka) oo Degdeg ah oo Gelaya Hadda
Pine Tribe

