



# Taageerida Ardayda qaba Tourette Syndrome iyo Xanuunnada Lawlawga



Galkaan xogta waxaa loo sameeyay inuu ka caawiyo macalimiinta iyo shaqaalaha taageerada aqoonsiga astaamaha badan iyo inuu noqdo tusmo ku aadan abuurista qorsheyaasha taageerada oo waxtar leh si loogu sahlo ilmaha qaba Tourette Syndrome (TS) iyo xanuunnada kale ee Lawlawga inay guul gaaraan bulsho ahaan iyo aqoon ahaanba. Galka xogta ayaa siinaaya xog macalimiinta, maamuleyaasha, talo bixiyaasha, dhakhaatiirta cilmi nafsiga ee dugsiga, baxnaaniyaasha hadalka iyo shaqada jirka, la taliyaha iyo macalimiinta xogta, kalkaalisooyinka dugsiga, barafasoorada kuleejka iyo shaqaalaha kale ee taageerada si looga caawiyo inay fahmaan ayna taageeraan carruurta qaba TS iyo Xanuunnada Lawlawga.

TS iyo Xanuunnada Lawlawga ayaa saamaynaaya hal kamid ah 100 arday. In kabadan nus carruurta gaaray da'da dugsiga ee qaba TS ayaa qaba xanuun kale oo la socda sida, ADHD, ODC, werwerka, niyad jabka ama dysgraphia. Xanuunadaan, oo ay la socdaan naafada kale ee waxbarashada, ayaa saamayn xun ku yeelan kara waxbarashada, taasoo aad ugu adkaynaysa ardayda inay casharka diirada saaraan.

Ururka Tourette Association of America (TAA) ayaa siiya macalimiinta xog ay ku aqoonsan karaan astaamaha TS iyo xanuunnada badanaa la socda. Muhiim ayay u tahay macalimiinta, waalidiinta iyo ardayda inay ka wada shaqeeyaan abuurista caawimaado waxtar leh si kor loogu qaado waxbarista iyo waxbarashada dhammaan ardayda. Haddii astaamaha TS iyo xanuunnada badanaa la socda si sax ah loo waajaho, carruurta qaba TS ayaa heli kara khibrad wanaagsan, kobcin leh oo guul ay uga gaaraan dugsiga.

1  
100

**Ugu yaraan 1 kamid ah 100 carruur  
ah ayaa qaba xanuunka Tourette  
Syndrome ama lawlawga.**

**Tourette  
Association  
of America**  
Awareness. Research. Support.

## SIDA LOOGA FALCELIYO ILMAHA QABA TOURETTE SYNDROME IYO LAWLAWGA KALE EE FASALKA JOOGA

Xeerka suulka ee inta badan lawlawyada waa in la iska indho tiro habdhaqanka qofka sida ugu badan ee macquulka ah. Faa'iidooyinka habdhaqanka lawlawgu keeno waa kuwa soo socda:

- Wuxuu yaraynayaa walaaca iyo werwerka ardayga, kaasoo dareemi kara ceeb ama inuu ka cabsado cawaaqibiyada hadalkiisa.
- Wuxuu hoos u dhigayaa walaaca iyo werwerka ardayga, kaasoo keeni kara hoos u dhaca ku yimaada astaamaha.
- Wuxuu yareeyaa gardarada lagula kaco ilmaha.
- Wuxuu muujinayaa aqbalaada iyo caadi ka dhigida xanuunka.
- Wuxuu barayaa ilmaha habdhaqan wanaagsan iyo falcelinnada wanaagsan ee ilmaha fasalka la dhigta.



## AQOONSIGA DHIBAATOYINKA UGU BADAN EE DHANKA WAXBARASHADA EE LA XARIIRA TOURETTE SYNDROME

Macalimiinta iyo qoysasku waa inay yaqaanaan cabqadaha ugu badan ee saamaynaaya dedaalka waxbarashada ee ilmaha qaba TS. Mararka qaar caqabadahaan ayaa si khaldan loo fahmaan ama loo arkaa "dhaqan xumo kas loo sameeyay" halkii loo fahmi lahaa inay yihiin dhibaato ka timid xanuunnada badan ee kobaca neerfaha.

Dhibaatooyinka waxbarashada ayaa badanaa dhib wayn noqda marka ilmuhu gaaro dugsiga dhexe iyo sare.

Hoos waxaa ku qoran liiska dhibaatooyinka dhanka waxbarashada ee ardayda qaba TS iyo xanuunnada la xariira ay muujin karaan:

- **Caqabado ka jira kala guurka:** Caqabadaha ka jira u kala wareegida shaqooyinka iyo fasallada; diidmada isbadellada lagu sameeyo jadwalka iyo/ama hawlaha joogtada ah.
- **Dhibaato ku aadan samaynta layli guriga:** Ku fashilmida fahanka layliga; ku fashilmida qorista layliyada; inuusan ilmuhu waqtigii la rabay ku dhamayn layliyada; diidista inuu bilaabo samaynta layliyada.
- **Dhibaato ka haysata raacida tilmaamaha:** Gaabis ku aadan jawaab bixinta; awoodis la'aanta samaynta shaqooyinka leh tilmaamaha balaaran ama badan; codsiyada soo noqnoqda ee tilmaamaha.
- **Farqiyo u dhexeeya buundooyinka hadalka iyo shaqada:** Farqiyo u dhexeeya buundooyinka qiimaynada garaadka waxbarashada (tusallee, heer celcelis ahaan sareeya oo ku aadan fahanka akhriska, ayadoo ay jiraan cabirka celceliska hooseeya ee luuqadaha qoran; buundooyinka sareeya ee hadalka iyo buundooyinka hooseeya ee ficilka).
- **Kala daadsanaan iyo ciladaha shaqada fulinta:** Dhibaatooyin ka haysta maaraynta waqtiga, shaqooyinka iyo agabkiisa; dhibaato ka haysata bilaabida iyo/ama sii wadista saxda ah ee shaqooyinka taasoo keenaysa inuu ku fashilmo soo saarista wax natiijo ah.
- **Dysgraphia (ciladaha wax qorista):** Kala daadsanaan; wax tiris joogto ah; ku mashquulida qorista ar qurxoon; natiijo yaraan; wax qoris gaabis ah; dhibaato ka haysata kala saarida, hinkaada, iyo qorista xarfaha waawayn; diidista inuu wax qoro.
- **Hadalka aan loo meel dayin:** Dabeecadaha uu ardaygu u arko kuwo anshax xumo ah ama mamnuuc ah, laakiin uusan xakamayn karin. Tusaaleyaasha qaar waxaa kamid ah taabashada walxo gaar ah, ku dhawaaqida hadalo anshax xumo ah haddana macno leh ama falcelinno iyo ku qaylinta jawaabaha.
- **Dabeecado qarax ah uu leeyahay markuu joogo dugsiga ama guriga:** Dabeecado daran oo fawdo ah, sida inuu si waali ah uga falcelinaayo xaalad, ayaa ka imaan kara calaamadaha dareenka xad dhaafka ah. Habdhaqannada kale waxaa kamid ah in xaaladu ka tan badato markuu dareemaayo werwerka, dareenka daalka, ciladaha dareemaha, xaalado carqalad ah, ama ciladaha xirfada.
- **Camal Xumada:** Muujinta dabeecado camal xumo ah, sida muranka, qaylada ama ku qaylinta dadka kale.
- **Dabeecadaha diidmada ah:** Diidmada aan joogtada ahayn ee raacida tilmaamaha ama samaynta shaqo ama dhagaysiga casharka. Waa muhiim in la tixgeliyo dabeecada diidmada ah inay tahay qaab muujinaaya cilad dhanka xirfada ah, ama xanuunka camal xumada, werwerka ama baahida dareemaha. Fikirkaan ayaa dhiiri gelinaaya qorshaha wanaagsan, ee kahortaga ah ee

**Dhibaatooyinka waxbarashada ayaa badanaa caqabad wayn noqda marka ilmuhu gaaro dugsiga dhexe iyo sare. sabab guud, laakiin aad isku daba marsan ayaa ah awoodaha caqliga ee ardayda ayaa qarinqa kara xanuunka markay ku jirana dugsiga hoose; fasallada sare, astaamaha ayaa bilaaba inay carqalad ku noqdaan muujinta awoodaha saxda ah ee garaadka ardayga. Waxaa intaas dheer, ardayda waawayn ayaa badanaa awood badan gasha la dagaalanka astaamaha ama qarintooda si bulshadu aysan ula yaabin.**

barista xeeladaha halkii la samayn lahaa ganaaxa oo aan waxba tarayn.

- **Dareen siinta:** Lawlawyada ama ku khafiifida wax ayaa carqalad ku noqon kara diirad saarida, inkastoo ardaygu u muuqdo mid wax diirada saaraaya. Hase yeeshee, kasoo horjeedka arintaas ayaa suuragal ah. Ardayda qaarkood ayaa awooda inay ka qaybgalaan shaqooyinka inta ay qabaan Lawlawga, xataa haddii ay si kale u egtahay.
- **Saxnaanshaha xd dhaafka ah:** Tirtista; waa in wuxu noqdaa "sida uu rabo ee saxda ah"; feejignaanta xad dhaafka ah ee xeerarka; samaynta waxyaabaha ruuxiga ah.
- **Ciladaha dareemaha:** Xasaasiyad ku aadan nalka, codka, taabashada, urka iyo dhadhanka; baahida uu u qabo dareen dheeraad ah, mararka qaarna keenaysa baahida ah inuu naftiisa dhib u gaysto; iyo baahida yaraynta damaca dareen gaar ah, asagoo aad wax u ruugaaya, naftiisa wax ku dhufanaaya, ku ordaaya alaabaha, aad dadka xabadka u gelinaaya, iwm.
- **Ciladaha hadalka bulshada:** Habdhaqanno ciyaalnimo ah; jawaabo isdabo marsan; dabeecado ku xun habdhaqanka bulshada; awoodis la'aanta inuu la qabsado ilmaha faciiis ah.
- **Walaaca iyo werwerka:** Ayna ku jiraan, laakiin kuma koobna, ka dhuumashada dugsiga ama waxbarashada; isxirka marka wax ka tan bataan; safaro xad dhaaf ah oo uu ku aado kalkaalisada, musuqsha ama lataliyaha; xanaaq xad dhaaf ah.

## TOURETTE SYNDROME Lawlawgu waa kan iceberg



## QORSHEYAASHA 504 IYO BARNAAMIJYADA WAXBARASHADA GAARKA AH (IEP)

Qorsheyaasha 504, sida ku cad Qaybta 504 ee Americans with Disabilities Act (ADA, Sharciga Ameerikaanka Naafada ah (ADA), ayaa xaqiijinaaya in ardayda qaba TS ay helaan helitaanka loo siman yahay ee tacliinta, taageerada dareenka iyo bulshadanimada, doorka hawlaha ka baxsan manhajka, iyo difaaca ka dhanka ah gardarada. Ardayda qaba TS ayaa badanaa u qalma Qorsheyaasha 504 waayo waxay leeyihiin awood caqli, laakiin si khaldan ayaa loo fahmaan xanuunkooda kaasoo ka hor istaagaaya inay gaaraan guushooda. Qorsheyaasha guud ee 504 ayna ku jiraan adeegsiga kumbuyuutarka, qoraalka, qalinka casriga ah, ama u ogalaanshaha inay fasalka ka baxaan ayaa muhiim u ah si loo yareeyo werwerka ama lawlawga. Caawimaadaha kale waxaa ku jira goobaha imtaxaanka oo gaar ah, fadhi gaar ah, inay joogaan hoolka marka aan dad badan joogin iyo layliyada la fududeeyay marka ay haboon tahay.

Marka Qorsheyaasha 504 aysan ku filnayn buuxinta baahiyaha gaarka ah ee ardayda qaba TS, IEP ayaa muhiim noqonaaya. Marar badan, IEP yada ayaa loo diidaa ardayda qaba TS sabab la xariirta buundooyinka sare ee ay keenaan iyo buundooyinka ka sareeya fasalka ee ay ka keenaan imtaxaanaad waxbarashada. Inkastoo ay IEP yadu baxshaan isla difaacyada iyo hawlfududaynta/caawimaadaha ay baxshaan Qorsheyaasha 504, IEP yada ayaa sidoo kale baxsha adeegyada ay baxshaan shaqaalaha taageerada marka ciladaha la hadalka bulshada, dib u dhacyada fahanka, isku xirka dareemaha, werwerka iyo/ ama ciladaha fulinta shaqada ay carqalad ku noqdaan guusha waxbarashada ama bulshanimada ee ardayga. Waxaa intaas dheer, arday qaba TS ayaa u baahan kara taageerada kaaliyaha macalinka si looga caawiyo barashada xirfado gaar ah. Wuxuu sidoo kale ka caawin karaa abuurista iyo dhaqan gelinta qorshaha balaaran, ee habdhaqanka wanaagsan kahortaga ciladaha ah. TS waxaa ku jira "Naafada Kale ee Caafimaadka" caadiyana waa qeexitaan ardayda qaba TS loogu qeexo inay yeeshaan IEP. Hoos waxaad ka helayaa fariin ka timid Waxbarashada Maraykanka oo la xariirta fikradaha khaldan ee badanaa laga haysto Tourette Syndrome iyo sabab loogu daraayo TS sharciga IDEA:

**"..., waxaan aaminsan nahay in Tourette Syndrome badanaa lagu khaldoo xanuunka dabeecada ama dhimirka, halkii loo aqoonsan lahaa xanuun dhanka neerfaha ah. Sidaas awgeed, sidaas awgeed ku darista Tourette Syndrome qeexitaanka naafada kale ee caafimaadka ayaa muhiim u ah si loo saxo fasirka khaldan ee Tourette Syndrome lagu khaldaaayo xanuun dhanka dabeecada ama anshaxa ah loogana hortago baaritaanka khaldan ee baahiyaha ardayda."**  
**Isbadellada: Waxaan ku darnay xanuunka Tourette syndrome oo ah xanuun muddo kooban ama muddo dheer oo caafimaad qaybta §300.8(c)(9)(i).**

Qiimaynada, tijaabooyinka iyo tixgelonnada waxbarashada ee ku haboon baahiyaha gaarka ah ee ardayga iyo awoodihiisa ayaa aasaas u ah labadaba Qorshaha IEP da iyo Qorshaha 504. **Midkoodna Qorshaha IEP wala 504 ayaan lagu darin yoolalka la xariira yaraynta lawlawga.** Hase yeeshee, qorsheyaashaan waxaa ku jiri kara taageerooyin ay bixinayaan shaqaalaha dugsigga iyo caawimaado iyo ogeysiisyo loogu talagalay bixinta goob yaraynta werwerka iyo calaamadaha guud ee xanuunka. Webseedka TAA ayaa siinaaya macalimiinta xog muhiim ah iyo khayraad ku aadan taageerada ku haboon ardayda qaba TS.

## ABUURISTA QORSHE TAAGEERO

Kahor intaan la dhisin qorshe taageero oo sax ah, waxaa jira arimo muhiim ah oo ay tahay in niyada lagu hayo.

**Diyaar garoow:** Kahor intaan la abuurin qorshe, ourette Association ayaa ku talinayaa in kooxda waxbarashadu akhrido *Fahanka Astaamaha Dabeecada ee dadka qaba Tourette Syndrome: TS ayaa ka balaaran Lawlaw.* Nuqulkaan wuxuu xog kooban ka bixinayaa dhibaatooyinka badan ee la xariira cudurka kuwaasoo ku badan ardayda qaba TS. Nuqulka TAA, *Tumada Macalinka ee Abuurista Qorsheyaasha Ardayda qaba Tourette Syndrome,* ayaa sidoo kale ah il muhiim ah oo loo adeegsan karo kahor iyo inta lagu jiro kulanka qorshaynta. Labada maqaalba waxaa laga heli karaa webseedka TAA.

**Ka qaybgeli ardayga:** Ardayga waa in laga qaybgashaa hanaanka qorshaynta sida ugu badan ee macquulka ah. Haddii ardaygu u arko inaan taageerooyinka caawinayn, markaas waxay u badan tahay inuusan adeegsan doonin, taasoo ka dhigaysa qorshaha mid aan wax tarayn. Ardayda ayay u badan tahay inay qadariyaan ayna fuliyaan qorshe ay qayb ka ahaayeen abuuristiisa.

## MUHIIMADA WADA XARIIRKA

Xariirka ayaa fure u ah waxyaabo badan. Wada hadalka iyo kalsoonida ayaa ah xeelado iyo farsamooyin, iyo sidoo kale door wanaagsan ka ciyaaraaya goobta waxbarashada ee ardayga. La hadlida xubnaha qoyska ayaa muhiim u ah abuurista xariiro wada shaqayneed oo muhiim u ah guusha ardayda qaba TS.

Xariirada u dhexeeya xubnaha kooxda ee ku saabsan waxtarka qorshaha taageerada ayaa sidoo kale muhiim ah. Sababo kasta oo saamayn kara ardayga waa in lala wadaago xubnaha kooxda isbadellada lagu sameeyana qorshaha waa in la sameeyaa marka loo baahdo. Tusaaleyaasha waxyaabaha saamayn kara ardayga waxaa ku jira kororka astaamaha xanuunka, walaaca, isbadelka jadwallada ama adeeg bixiyaasha, iyo isbadellada daawada. Waxaa haboon in kooxdu ka warqabto isbadelladaan gaarka ah, iyo sidoo kale dhammaan isbadellada wanaagsan iyo kuwa xun si guud. Kooxdu waa inay xaqiijisaa inay aqoonsato xeelado hal abuur leh oo si wayn u caawinaaya ardayga, maadaama arday kasta uu baahi gaar ah qabo uuna ka faa'iidayaan karo xeeladaha cusub iyo kuwa curinta leh. Xubnaha kooxdu waa inay sidoo kale la socdaan ayna wadaagaan xeeladaha faa'iidadana u leh wax soosaarkana samaynaaya si loo hubiyo in xeeladuhu aysan kordhin werwrka ama calaamadaha kale.

Waxaa intaas dheer, xubnaha kooxdu waa inay kala hadlaan ardayga waxa uu aaminsan yahay inay caawinayaan. Waa inay siyaan dareen buuxa fikradaha ardayga waayo fikradaha ardayga ayaa muhiim noqon kara marka la abuuraya ama wax laga badelaayo xeeladaha.

## DOORKA MACALIMIINTA

Macalimiinta ayaa door wayn ka ciyaara noloshu ardaydooda. Waxay dejiyaan luuqda fasalka, waxay dhiiri geliyaan ayna taageeraan awoodaha iyo hibooyinka hal abuurka leh, waxayna tusaale guud u yihiin ardayda. Macalimiinta ayaa isbadel u abuura arday qaba TS oo wajahaaya goob badqab iyo taageero leh ama mid walaac iyo caqabad badan. Xariir wanaagsan oo u dhexeeya macalinka iyo ardayda ayaa door ka qaata guusha iyo fashilka ilmaha. Inkastoo arday kasta iyo kiiska TS uu qaas yahay, soo jeedinnada guud ee soo socda ayaa ka caawin kara macalimiinta inay taageeraan ardayda si ay u gaaraan guul waxbarasho iyo mid bulsho:

- Aqoonsiga in lawlawgu yahay dhaqdhaqaaq iyo dhawaaqyo aan qofku xakamayn karin sabab la xariirta cilado dhanka neerfaha ah. Lawlawyada ayaa socon kara oo ka bi'i kara qofka darnaan ahaan lamana qiyaasi karo xaalkooda. Mararka badan, ardayda qaba TS ayaa iskudayi doona inay ka adkaadaan lawlawyada si ay uga adkaadaan dareenka xun ee ka imaan kara dadka kale. Iskastoo lawlawyadu ay u muuqan karaan kuwo kas ah oo uu ardaygu kas u sameeyay, haddana run maaha.
- Yaree walaaca iyo werwerka. Walaaca ayaa caadiyan kordhinaaya astaamaha xanuunka. Xeelad wanaagsan si loo yareeyo astaamaha ayaa ah in la ogaado xaaladaha ama sababaha kordhinaaya walaaca lana dhaqan gasho caawimaadaha haboon, isbadellada ama adeegyada waxbarashada gaarka ah.
- Aqoonsiga ciladaha xirfada kuwaasoo qayb ka ah walaaca dheeriga ah ama astaamaha, abuurina kara xeelado iyo taageerooyin lagu xalinaayo ciladahaan.
- Iska indho tirista astaamaha. Tani waxay muujinaysaa aqbalaad waxayna caadi ka dhigaysaa TS. Muujinta aqbalaad ayaa yarayn karta labadaba gardarada iyo walaaca waxayna u sahlayaa ardayda qaba TS inay diirada saaraan awoodooda ama tacliintooda halkii ay diirada saari lahaayeen kahortaga lawlawga.
- Baro in ciladaha wax qorista ay yihiin mid kamid ah ciladaha ugu badan ee haysta carruurta qaba TS. Caawimaadaha waxaa ku jiri kara adeegsiga kumbuyuutar, taableed, qalin casri ah ama wax qore.
- Ka war qab Xanuunnada la socda, sida OCD ama ADHD, kuwaasoo ku badan ardayda qaba TS. Sifooyinka xanuunadaan ayaa badanaa abuurta cilado wayna adag tahay in la maareeyo in ka badan lawlawyada qudhooda.

- Hal abuur ku muuji caawimaadaha. Barista xeelado muddo dheer iyo bixinta taageero, caawimaado iyo isbadello ayaa ka muhiimsan ku tiirsanaanta ciqaabta.
- Qayb geli ardayga TS ka qaba abuurista qorsheyaasha iyo xeeladaha maaraynta xanuunka ee dhibka badan ama aysan suuragalka ahayn in la iska indho tiro.
- Kor u qaadista la hadlida waalidiinta ama daryeeleyaasha. Xaqiiji inaad wadaagtaan guulaha ardayga iyo awoodihiisa, maaha keliya ciladaha uu qabo.
- Xaqiiji in macalimiinta badelka u ah kuwa kale ay yaqaanaan calaamadaha iyo taageerooyinka ardayga.
- Adeegso khayraadka TAA, sida *Tusmada Macalinka ee Abuurista Qorsheyaasha Ardayda qaba xanuunka Tourette*, si looga caawiyo abuurista taageerooyinka iyo xeeladaha.

## SHAQAALAHA TAAGEERADA WAXBARASHADA

Shaqaalaha taageerada waxbarashada ayaa ah xubno muhiim ah oo kamid ah bulshada dugsiga waxayna muhiim u yihiin guusha ardayga. Waxay sameeyaan shaqooyin kaladuwan oo saamaynaaya nololaha ardayda, kobcinaaya goobaha wanaagsan ee waxbarashada waxayna taageerayaan tayada waxbarashada. Shaqaalaha taageerada waxbarashada ayaa door muhiim ah ku leh fahanka iyo taageerida carruurta qaba YS iyo Lawlawga. Maadaama ay yihiin xubin kamid ah kooxda ardayga, waxay gacan ka gaysan karaan xaqiijinta caawimaada saxda ah iyo isbadellada lagu baxsho casharada sida gaarka ah loo sameeyay iyo caawimaada. Hoos waxaad ka helaysaa talooyinka noocyada taageerada la bixin karo oo lagu salaynaayo door kasta oo la mudeeyay.

## DOORKA MAAMULAHA DUGSIGA AMA MAAMULKA

Maamuleyaasha iyo maamulka ayaa door joogto ah ku leh marka ay jirto xaalad dhanka anshaxa oo aan xal loo helin. Waa muhiim in maamuleyaashu fahmaan TS si ay u xaqiijiyaan in ardaydu aysan helin cawaaqibyo xun oo ka dhalanaaya xanuunnada TS. Maamulaha dugsiga ama maamulka ayaa u caawin kara ardayda qaba TS qaababka soo socda:

- Xaqiijinta in dhammaan saamileeyda doorka ku leh tacliinta iyo kobaca bulshada ee ardayda ay helaan tababarka adeegga oo toos ah lana xariira TS iyo xanuunnada la xariira.
- Ka taageerida shaqaalaha aqoonsiga in aysan jirin TS isku mid ah. TS ayaa si gaar ah u qabanaaya qof kasta sidaas awgeedna caawimaado hal abuur leh, wanaagsan oo kahortag ah ayaa muhiim ah.
- Xaqiijinta taageerista ardayda qaba TS iyo in la xaqiijiyay in shaqaaluhu ay xog ka siiyaan waalidiinta iyo mas'uuliyiinta sida TS uu u saamaynaayo shaqada ama awooda waxbarashada ee ardayga.
- Aqoonsiga in TS ay badanaa la socdaan xanuunno kale oo badan sida: OCD, ADHD, xanuunka fahanka dareemaha, ciladaha la hadalka bulshada, fikradaha soo noqnoqda ee qofka dhibaata, niyad jabka, xanuunka caasinimada leh, dysgraphia, xanuunnada werwerka, weerara carada, madax xanuunka dabo dheerada, xanuunka cabsida, xanuunka autismka iyo kuwo kale. Aqoonta iyo fahanka aasaasiga ah ee xanuunadaan ayaa ka caawinaaya maamuleyaasha inay fahankaan ayna la shaqeeyaan ardayda qaba TS.

## DOORKA MACALINKA WAXBARASHADA GAARKA AH

Macalimiinta waxbarashada gaarka ah ayaa door qaas ah ku leh xal u helida awoodaha iyo baahiyaha gaarka ah ee ardayda qaba TS. Macalinka waxbarashada gaarka ah ayaa noqon kara labadaba macalin iyo u doode asagoo siinaaya ardayda farsamooyin iyo tusmada ay u baahan yihiin si ay guul u gaaraan. Macalimiintaan ayaa qiimeeya ardayda, qorsheeya oo adeegsada casharada maareeyana IEP yada kuwaasoo ku haboon qaasna u ah baahiyaha arday kasta. Hoos waxaad ka helaysaa talooyin ku socda macalimiinta waxbarashada gaarka ah marka ay la shaqaynayaan ardayda qaba TS:

- U diyaar garoow inaad u sharaxdo kooxda ardayga sida calaamadaha sidaan u balaaran ee xanuunka neerfaha ay badanaa carqalad ugu yihiin awooda ardayga ee gaarista yoolkiisa buuxa ee waxbarashada. Waxaa intaas dheer, baro sida calaamadaha si khalidan loogu fahmi karo habdhaqan qofku kas u samaynaayo ayna carqalad ugu noqon karaan xirfadaha saxda ah ee la hadlida bulshada.
- Sii xog oo ka caawi dadka kale inay fahmaan in astaamaha iyo dabeecadaha xanuunkaan balaaran ay yihiin kuwo uusan qofku xakamayn karin.
- Ka caawi dadka kale abuurista iyo xaqiijinta cashar si gaar ah loo nidaamshay, isbadellada iyo caawimaadaha.
- Go'aami baahida loo qabo tignoolooliyada kaalmaatiga ah, maadaama lawlawga iyo xanuunnada kale ee la xariira ay badanaa carqalad ku yihiin wax qorista iyo akhriska.
- Aqoonso in ardaydu ay lahaan karaan naafada waxbarashada oo la socota xanuunka iyo/ama ay lahaan karaan hibo dheeri ah oo dhanka caqliga ah. Waa muhiim inaad eegto wax ka badan astaamaha TS aadna samayso qiimayn balaaran si loo hubiyo in dhammaan baahiyaha ardayga xal loo helo.
- Xaqiiji inuu helo goob iyo xaalado imtaxaan oo ku haboon. Ayadoon laga eegayn jirintaanka ama jiritaan la'aanta cilado kale oo waxbarasho, ardayda qaba TS ayaa badanaa u baahan waqti dheeraad ah oo ay ku baxshaan imtaxaanaadka. Imtaxaanka oo lagu qaado aag gaar ah iyo waqti dheeri ah oo la qorsheeyay ayaa noqon kara caawimaad muhiim ah oo lagu daraayo Qorshaha IEP ama 504.

- U dood ardayda qaba TS. Waxay xaq u leeyihiin isla difaacyada bii'ada ee ardayda kale ee qaba naafada. Marar aad u badan, waxaa laga saaraa goobta waxbarashada guud sabab la xariirta in lawlawgoodu dadka kale dhibaayo. Waa muhiim in xal loo helo xaaladahaan lalana socdo cadadka waqtiga ardaydaan ay ku qaadanayaan banaanka fasallada waxbarashada guud.

## DOORKA LA TALIIYAHA IYO MACALIMIINTA ILAHA XCOGTA

Macalimiinta talo bixinta xogta ayaa badanaa doorar dheeri ah oo muhiim ah ku leh kooxda ardayga, maadaama ay heli karaan khayraadka si looga caawiyo macalimiinta iyo ardayda inay fahmaan TS. Waxay sidoo kale tiir dhexaad u noqon karaan ka taageerista ardayda abuurista xeelado gaar ah oo ay ku maaraynayaan astaamaha xanuunka. Macalimiinta talo bixinta iyo khayraadka ayaa:

- Ka caawin kara ardayda inay maareeyaan shaqada hadda si ay uga hortagaan inay shaqadu ka tan badato.
- Waxay ka caawiyaan ardayda inay yeeshaan xeeladaha nololaha oo dhan si ay u xaliyaan caqabadaha fulinta, sida nidaaminta iyo maaraynta waqtiga.
- Waxay bixin karaan goob arday tiro yar si loogu sameeyo imtaxaanka, layliyada iyo qiimaynada kale.
- Waxay kala shaqayn karaan macalimiinta si ay u baxshaan taageerooyinka, isbadellada iyo caawimaadaha ku haboon.
- Ka caawin karaan kooxda muhiimad siinta waqtiga iyo mudada layliyada, kuwaasoo gacan ka gaysan kara yaraynta werwerka.
- Waxay raadin karaan xeelado waxayna booqan karaan webseedka TAA si ay u helaan xog taasoo ka caawinaysa kooxda guud iyo ardayga.

## DOORKA DHAKHTARKA DHIMIRKA EE DUGSIGA

Si loo xaqiijiyo guusha ardayga, dhakhtarka dhimirka ee dugsiga ayaa qiimeeya awoodaha iyo melaha uu ka liito ardayga si qorsheyaasha gaarka ah loo abuuro. Dhakhaatiirta dhimirka ee dugsiga ayay u arkaan badanaa shaqaalaha dugsiga iyo waalidiintu inuu yahay xirfadlaha bixinaaya tasmada guud ee bixinta taageerada ku haboon ardayda qaba TS. Waa masuuliyad wayn sidaas awgeedna waxaa haboon in dhakhaatiirta dhimirku ay:

- Noqdaan qofka kulannada muhiimka ah jooga ee aqoonsanaaya in ardayda leh buundooyinka sareeya iyo kuwa hooseeya ee imtaxaanka u baahan yihiin inaan loo arkin kuwo leh awoodo "caadi ah", laakiin loo arko inay leeyihiin awood gaar ah oo saamayn ay ku leeyihiin aagaga qofku ka liito kuwaasoo u baahan in taageero laga siiyo.
- Inuu xasuusiyo kooxda ardayga inay iska ilaaliyaan qorista yoolalka sanadlaha ah ama higsiyada ku aadan yaraynta lawlawga, maaha wax haboon.
- Inay fahmaan xanuunnada kaladuwan ee badanaa la socda xanuunka iyo sida xanuunadaan ay saamayn ugu leeyihiin waxbarashada kobaca bulshanimada.
- Inay siiyaan macalimiinta iyo shaqaalaha taageerada xog ku aadan nooca lawlawyada iyo astaamaha kuwaasoo ah damac dhanka neerfaha ah, kuwaasoo jira, baxa oo isbadella.
- Inay sharxaan calaamada sida wayn khaladka looga fahmo laakiin aadka muhiimka u ah ee hadalka aan laga fiirsan, taasoo mararka qaar lagu khaladan hadbahqan "xun", oo ka dhashay xanaaq ama kas loo sameeyay.
- Inay aqoonsadaan waxyaabaha ay ka siman yihiin xanuunka autismka iyo TS si qaab sax ah loogu qiimeeyo sababta gaarka ah ee caqabadaha loona baxsho taageerooyinka haboon.
- Inay awoodaan inay u sharxaan shaqaalaha dugsiga iyo waalidka in astaamuhu ay aad ugu bataan guriga, taasoo aan ka dhigayn mid astaan u ah "in waalidku xun yahay".
- Inay aqoonsadaan fikradaha guud ee khaladka ah ee ku aadan TS (tusaale, ardaygu wuxuu rabaa in uu dadka dareenkooda soo jiito kas ayuuna u samaynayaan), maadaama fikradahaan aysan caadiyan sax ahayn ama wax faa'iido keenayn.
- Inay u diyaar garoobaan akhrinta webseedka TAA ayna la xariiraan waaxda Xogta iyo Iskuxirka iyo Gudiga Talo Bixinta Waxbarashada si ay u helaan xog dheeraad ah. Akhri Buug shaqeedka *TAA ee Samaynta Qiimaynta Shaqada Habdhaqanka iyo Qorista Caawimaada Habdhaqanka Wanaagsan ee Ardayga Qaba Tourette Syndrome*.

## DOORKA LA TALIYAHA DUGSIGA

La taliyaasha dugsiga ayaa markasta ah shaqsiyaadka "badqabka leh" ee ardaydu ku kalsoon yihiin inay kala hadlaan dareennada ay qabaan iyo xaaladaha adag. La taliyaasha ayaa ka siin kara taageero ardayda qaba TS qaababka soo socda:

- Xalinta werwrka iyo ciladaha xirfadaha bulshada ayadoo la adeegsanaayo talo bixin gaar ah ama mid koox yar.
- Inay siiyaan dejin ama farsamooyinka dejinta walaaca.
- Inay u doodaan ardayga haddii ardaygu ka faa'iisan karo qorshaha IEP aMa 504.
- Inay ka hadlaan caqabadaha sida gardarada, macalimiinta gaarka ah ama fasallada, maqaayada, ama daabuurada.
- Inay u sameeyaan meel badqab leh oo lagu yareeyo walaaca laguna dhimo lawlawga, haddii loo baahdo.
- Inay ka caawiyaan shaqaalaha iyo ilmaha fasalka ee fahanka astaamaha balaaran.
- Inay noqdaan qofka waalidku sirta u sheegtaan.
- Inay siiyaan xog ayna tixraacaan ilaha xogta TAA, kuwaasoo ay heli karaan waalidka iyo shaqaalaha dugsiga.

## DOORKA BAXNAANIYAHA SHAQADA

Baxnaaniyaasha shaqada ayaa qayb muhiim ah ka ah xubnaha kooxda kuwaasoo xal u heli kara baahiyaha ardayda qaba TS. Baxnaaniyaasha shaqada ayaa gacan ka gaysan kara yaraynta saamaynta TS ito xanuunnada la xariira ayagoo xalinaaya dhibaatooyinka ay ku jiraan shaqada fulinta, iskuxirka dareemaha iyo wax qorista. Dugsiga gudihisa, baxnaaniyaasha shaqada ayaa:

- Awooda inay aqoonsadaan inta badan ardayda qaba TS inay qabaan ciladaha luuqada qoran ayna u baahan doonaan helitaanka kumbuyuutaro si ay u helaan layliyo qoran, nuqullada qoraalka ama adeegsadaan qalin casri ah si ay u qortaan qoraalka.
- Inay qiimeeyaan xirfadaha fahanka dareemaha iyo abuurista qorshe u sahlaaya ardayda inay fahmaan, xaliyaan ayna boos u helaan ciladaha dareemaha maalinta oo dhan.
- Waxay ka caawin karaan dadka kale inay fahmaan in arday badan oo qaba TS ay qabaan ciladaha dareemaha, taasoo u muuqan karta sida dabeecadaha caasinimada oo kale.
- Waxay siiyaan qalabka fududaynta, sida kuraas ama qalin qabtayaasha, si ay uga caawiyaan dareenka iyo/ama fulinta sida ugu haboon ee shaqada laga rabo.
- Waxay sameeyaan qiimaynada qalabka casriga ah ee kaalmaatiga ah. Agabka la adeegsan akro waxaa kamid ah qoraal akhriyayaasha iyo barnaamijyada codka yeeriya qoraalka.
- Waxay kala shaqeeyaan ardayda inay abuuraan xirfadaha fulinta shaqada ee ay u baahan yihiin si ay u maareeyaan waqtiga, shaqooyinka iyo agabkooda, maadaama tani tahay caqabada guud laakiin aan wali lagu aqoonsan ardayda qaba TS.
- Waxay aqoonsan karaan in ardayda qaba TS ay si joogto ah u samayn karaan imtaxaanaadka caadiga ah marka loo dhiibo shaqooyin toos ah, oo dhammaad leh oo lagu siiyo goob xadidan.
- Waxay waraystaan waalidiinta si loo waydiiyo awooda ardayga ee la xariira u diyaar garoowga dugsiga, nidaaminta iyo samaynta layliyada iyo in la go'aansho baahida si loo xaliyo xirfadaha bulshada dareenka, heerarka shaqada iyo ciladaha hurdada.
- Waxay sameeyaan kormeer caafimaad oo ku aadan dhammaan qaybaha goobta waxbarashada si loo go'aansho awooda ardayga ee ka qaybgalka, fahanka xogta dareemaha iyo shaqada heerka ku haboon da'diisa.
- Waxay aqoonsadaan in marka ardaydu u gudbaan dugsiga dhexe iyo sare, in baxnaaninta shaqada diirada lagu saaro kobcinta xirfadaha iyo farsamooyinka nololsha kadib dugsiga.



## DOORKA BAXNAANIYAHA LUUQADA HADALKA

Baxnaaniyaha Luuqada hadalka (SLP) ayaa ka caawin kara ardayda qaba TS wax ka badan soo saarista codka ama gaagaalaynta hadalka. Waa muhiim in SLP uu fahmo sida TS ay u shaqayso una ka warqabo taageerooyinka muhiimka ah iyo xeeladaha lagu yaraynaayo xanuunka. Tani waxay xaqiijin doontaa in imtaxaanku yahay qaabka ugu muujinta badan awoodaha ardayda, natiijooyinkana aysan saamayn ku yeelan sabab la xariirta in calaamadaha si khaldan loo fahmay ama loo fasiray. Baxnaaniyaha hadalka luuqada waa inuu:



- Yaqaanaa TS uuna fahmayaa sida ay uga duwan tahay xanuunnada kale ee neerfaha (tusaale, autismka) si qorshe daawayn iyo qiimayn oo sax ah loo dhaqan gasho.
- Waa inuu aqoonsadaa in caqabadaha waxbarashada ee ku salaysan luuqada ay aad u badan yihiin, taasoo saamayn ku yeelan karta awooda u hadlida si qeexan, fahanka waxa uu maqlo, qaabaynta fariimaha, iyo/ama agaga kale ee hadalka.
- Waa inuu awoodaa inuu qiimeeyo uuna daaweeyo Xanuunka Hadalka Bulshada (SCD), kaasoo ah cilad ku badan ardayda qaba TS.
- Waa inuu fahmaa in ardaygu ay badanaa khatar ku galaan "dabeecadaha" ay ogyihiin inaysan sax ahayn laakiin aysan markaas ogayn sida ay u sixi karaan.
- Waa inuu ka caawiyaa abuurista xeeladaha helitaanka iyo joogtaynta saaxiibada, taasoo ah caqabad ku badan ardayda qaba TS.
- Waa inuu ogyahay in ardayda qaba TS badanaa lagu khaldan inay yihiin "kuwo autism qaba" iyo in SCD u baahan yahay in la tixgeliyo marka shuruudaha guud ee autismka aysan buuxin ciladu.
- Waa inuu aqoonsadaa in qaababka daawaynta xirfadaha caadiga ah ee bulshada ee loo sameeyay autismka aysan wax u tarayn ardayda qaba xanuunka Tourette Syndrome/SCD. Marla la go'aaminaayo xeeladaha ku haboon, waa muhiim in lala shaqeeyo xubnaha kale ee kooxda si diirada loo saaro aagaga u baahan daawaynta lana abuurto qorshe daawayn waxta leh oo xirfadleyaal badan ka qaybgalaan.
- Waa inuu fahmayaa sida TS uu saamaynaayo codka iyo aqoonta si loo go'aansho tixraacyada iyo/ama caawimaadaha.
- Waa inuu yaqaanaa in ciladaha fahanka luuqada/fulinta shaqada ay ku badan yihiin ardayda qaba TS aana badanaa xal loo raadin, taasoo keenaysa caqabad dhanka barashada iyo adeegsiga xirfadaha muhiimka u ah noloshu.
- Waa inuu ka caawiyaa dadka kale aqoonsiga in ardayda qaba TS badanaa loo aqoonsado kuwo "laysi ah" ama "kala daadsan" sabab la xariirta in ardaygu uusan lahayn xirfado uu ku maareeyo dalabaadka casharada isbadelaaya, inuu haysto qalabka uu ugu baahan yahay cashar kasta, ka shaqaynta layliyada, ama barashada meesha iyo sida uu ka bilaabaayo layliga.

## DOORKA KHABIIRKA DABEECADA

Khubarada dabeecada ayaa badanaa laga codsadaa inay abuuraan qorsheyaal lagu taageeraayo ardayda qaba TS sidaas awgeedna, waa qasab inay yaqaanaan astaamaha balaaran ee TS iyo xanuunnada la socda. Marar badan habdhaqannada ayaa loo arkaa inay yihiin kuwo kas loo samaynaayo sabab la xariirta xanuun la mid ah, laakiin aan sax ahayn. Khubarada dabeecada ayaa laga doonayaa inay baxshaan xog sax ah oo ku aadan xanuunkaan si wayn khaladka looga fahmay ee balaaran. Arintaan ayaa lagu gaari karaa arimaha soo socda:

- Waa inay yaqaanaan balaarka TS iyo xanuunnada kale ee badanaa la xariira ayagoo ka baaraaya webseedka TAA.
- Waa inay la xariiraan waaxda Xogta iyo Iskuxirka ee TAA, kuwaasoo kugu xiraaya xirfadalaha ay qusayso ee Gudiga Talo bixinta Waxbarashada ee TAA.
- Waa inay adeegsadaan *Buug shaqeedka TAA ee Samaynta Qiimaynta Shaqada Habdhaqanka iyo Qorista Caawimaada Habdhaqanka Wanaagsan ee Ardayga Qaba Tourette Syndrome.*
- Waa inay aqoon shaqo u leeyihiin waxyaabaha ka dhexeeya ama ay ku kala duwan yihiin xanuunka autismka iyo xanuunka TS.



- Waa inay aqoonsadaan waxtarka caawimaadaha wanaagsan ee kahortaga ah ee calaamadaha TS, iyo waxtarka ciqaabta iyo abaalmarinta.
- Waa inay u diyaar garoobaan sharaxaada faa'iidooyinka barista xirfadaha nolasha guud si looga caawiyo maaraynta calaamadaha dhibka badan.
- Waa inay la wadagaan aqoonta waalidiinta iyo macalimiinta si ay uga waramaan xogta iyo taageerada laga heli karo TAA.

## DOORARKA KAALIYAASHA IYO CAAWIYAASHA

Caawiyaasha iyo kaaliyaasha macalinka ayaa badanaa si toos ah ula jooga ardayga waxayna door muhiim ah ka dheeli karaan adkaynta dareenka ardayda ee badqabka dugsiga. Marka ay muhiimada siiyaan baahiyaha ardayga ayna siiyaan taageerooyin wanaagsan, kaaliye ama caawiye macalin ayaa ka caawin kara abuurista iyo dhaqan gelinta xeeladaha wanaagsan ee kahortaga ah oo qayb ka ah qorshaha dabeecada ardayga. Ardaygu waa inuu ogaadaa in kaaliyaha macalinku asaga garab taagan yahay kaasoo ah qof siinaaya taageerooyin sax ah una noqonaaya gaashaan ama difaac amaan; halkii uu ka noqon lahaa qof wayn oo asaga "waardiye kahaya." Taniw axay gacan ka gaysan akrtaa yaraynta walaaca ardayda iyo yaraynta calaamadaha, sidaas awgeedna waxay keenaysaa goob waxbarasho oo guul badan. Waxyaabaha soo socda waa talooyin muhiim ah:

- Diyaarso xeelado la fahmaayo oo si fiican ugu shaqeeyay ardayga.
- Aqoonso waxa kordhinaaya walwalka ardayga iyo calaamadaha xanuunka.
- Baro marka aad waqti keligiis ah siinayso iyo marka aad taageero u fidin karto.
- Aqoonso oo aqbal in ardayga ay qasab tahay inuu kuu arko inaad tahay gaashaankiisa ama difaaciisa aadna tahay qof asaga garab taagan.
- Aqoonso muhiimada la shaqayn ardayga.
- Ku qanac inaad wada sheekaysi furan kala yeelato macalinka ardayda xanuunka TS.
- Anuur nidaam aad macalinka ugala hadlayso shaqooyinka iyo goobaha kordhinaaya iyo/ama yaraynaa astaamaha xanuunka.

## DOORKA KALKAALISADA DUGSIGA

Kalkaalisada dugsiga waa xirfadle xog caafimaad bixin karta. Sababtaan awgeed, ardayda iyo waalidiinta ayaa u taga kalkaalisada si ay uga taageerto shaqaalaha waxbarashada dugsiga xanuunkaan balaaran ee neerfaha. Si arintaan aad gacan uga gaysato:

- Xog ka bixi TS iyo xanuunnada la xariira si aad uga caawiso ardayda aan la baarin ama u taageerto kuwa horay looga helay.
- La hadal waalid laga yaabo inuu inkiraayo daawaynta xanuunka.
- Sii goob amaan ah ardayda si uu u nasto uuna iskaga bi'iyo lawlawga, marka loo baahdo.
- Baro daawooyinka iyo ciladaha ka dhalan kara.
- Sii meel muddo kooban ilmuhu seexdo, taasoo loogu baahan yahay ciladaha daawada ka dhasha.
- Bar shaqaalaha lawlawga iyo xanuunnada la xariira.
- Bixi xog caafimaad inta lagu jiro kulannada Qorshaha IEP da ama 504.



## DOORKA DARAWALKA BASKA IYO SHAQAALAHA MAQAAYADA DUGSIGA

Darawallada baska iyo shaqaalaha maqaayada dugsiga ayaa aaga ka shaqeeya ayagoon kormeer badan iyo xadidaada saarnayn, taasoo ah aaga ugu dhibka badan ee ardayda qaba TS. Xubnahaan shaqaalaha ayaa door muhiim ah ka ciyaari kara samaynta waxyaabaha soo socda:

- Inay fahmaan caqabadaha waawayn ee ardayda TS ka qaba la kulmaan maalin kasta.
- Inay aqoonsadaan in arday badan oo qaba TS ay qabaan xanuunnada dareemaha kaasoo kordhaaya markay joogaan meelaha buuxa iyo fawdadu ka jirto, sida maqaayada iyo baska.
- Waxay yaqaanaan inkastoo goobahana noqon karaan kuwo dhib badan, in goobahaan ay fursado badan oo bulshanimo iyo nasasho siinayaan ardayda.
- Waxay aqoonsadaan in astaamuhu ay caadiyan kordhaan dhammaadka maalinta.
- Waxay ka warqabaan ardayda loo xoog sheegto, taasoo ay ku jirto handadaada loo gaysto ardayda qaba lawlawga.
- Waxay abuuraan xariiro ardaydu ku dareemaan badqab ay uga hadlaan caqabadaha haysta iyo xeeladaha.
- Waxay caqabadaha ku wargeliyaan maamulka kahor inaysan kasii darin.
- Waxay ka warqabaan xeelado kasta iyo qorsheyaasha dabecada iyo sida ay u taageeri karaan ardayga.

## DOORKA BARAFASOORKA KULEEJKA

Barafasoorada kuleejka ayaa door wayn ka ciyaara guusha kuleejka waxayna saamayn ku leeyihiin joogtaynta ardayda kuleejka. Barafasooradu waa meesha ay ardayu badanaa u tagaan waxayna kala taliyaan oo ku tababaraan fursadaha xirfada iyo dookhyada. Waxay sidoo kale saamayn wayn ku yeelan karaan fursada ardayga ee guul gaarista si uu guul uga gaaro kuliyaada uu xushay. Waxaa sidoo kale ardayda saamayn kara fikradaha macalinka iyo garaadkiisa sabab la xariirta fikrado khaldan oo laga haysto TS ka, taasoo saamayn ku leh dareenka nafsiga ah ee ardayga. Waxaa ku caawin kara inaad:

- isbarto ardayga, waydiiso haddii ay jiraan waxa aad samayn karto si aad u caawiso.
- Inaad isbarto TS. Inaad fahan guud ka haysato TS iyo xanuunnada la xariira ayaa kuu diyaarin karta sharaxaad ka bixinta lawlawga hadalka iyo kan dhaqdhaqaaqa labadaba inta casharku socdo.
- Aqoonso in lawlawgu yahay dhaqdhaqaaq aan qofku xukumi karin iyo dhawaaqyo isku badeli kara si lama filaan ah. Iskastoo lawlawyadu ay u muuqan karaan kuwo kas ah oo uu qofku kas u sameeyay, haddana run maaha. Ardayda waa inaan laga dalban inay xakameeyaan lawlawgooda. Haddii lawlawgu mashquulin abuuraayo, dookhyada elektarooniga ah waa in la adeegsado.
- Inaad iska indho tirta astaamaha xanuunka ee la iska indho tiri karo. Tani waxay muujinaysaa aqbalaad waxayna caadi ka dhigaysaa lawlawga. Muujinta aqbalaad ayaa yarayn karta labadaba gardarada iyo walaaca waxayna ka caawin kartaa ardayda qaba TS inay diirada saaraan awoodooda ama tacliintooda halkii ay diirada saari lahaayeen kahortaga lawlawga.
- Inaad fahanto in walaacu uu badanaa kordhinaayo astaamaha xanuunka. Imtaxaanaadka iyo bandhigyada ayaa caadiyan kordhiya walaaca. Bandhiga ayaa u baahan kara wax ka badel imtaxaanka ayaana u baahan kara in lagu baxsho goob gaar ah oo qaas u ah ardayga.
- Deji higsiiyo qeexan oo sii manhaj faahfaahsan si aad u yarayso werwerka.
- Waydii wakiilka kuleejkaagu inuu go'aansho noocyada caawimaadaha iyo isbadellada waxbarashada ee loo ogol yahay ardayga. ADA ayaa ka doonaaya xarumaha waxbarashada dugsiga sare kadib inay siiyaan caawimaado macquul ah iyo isbadello ardayda naafada ah. Caawimaadaha ardayda qaba xanuunka TS ayaa ka caawin kara in la yareeyo walaaca, xal loo helo dhibaataada wax qorista iyo in la buuxsho waqtiga ay ku baxshaan midkood la harjadida lawlawga ama diirad saarida xakamaynta xanuunka.

## CAQABADAHA GUUD EE LA XARIIRA TS KA DOORARKA MACALINKA IYO SHAQAALAHA TAAGEERADA

	OT	SLP	C	SP	PL	N	T	CT/RT	SE	C&B	P/A	Behav
Hawlaha Nolol Maalmeedka	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●
Werwerka	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Qalabka Kaalmaatiga ah	●	●		●			●	●	●			
Fiiro gaar ah	●	●	●	●			●	●	●		●	●
Dhibaatooyinka U xoog sheegashada	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dysgraphia/Kayboor wax ku qorista	●			●			●	●	●		●	
Iska hadalka	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Shaqada Fulinta	●	●	●	●			●	●	●		●	●
Camal Xumada	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Naafooyinka Ku salaysan Luuqada	●	●	●	●			●	●	●		●	●
Dabeecadaha Ku Khafiifida Wax gaar ah	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nidaamka	●	●	●	●			●	●	●		●	●
Fahanka Akhriska	●	●		●			●	●	●		●	●
Isku dhafka Dareemaha	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Astaamaha Waawayn	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Nadaafada Hurdada	●					●					●	
Xariirka Bulshada iyo Cabirada	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gaagaalaynta Hadalka		●					●				●	●
Xirfadaha Shaqada	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●

OT - Baxnaaniyaha Shaqada

SLP - Baxnaaniyaha Hadalka Luuqada

C - La taliyaha

SP - Dhakhtarka Cilmi nafsiga Dugsiga

PL - Maamulaha

N - Kalkaalisada

T - Macalinka

CT/RT - Macalinka La talinta/Macalinka Xogta

SE - Macallinka Waxbarashada Gaarka ah

C & B - Taageerada Maqaayada iyo Drawallada Baska

P/A - Kaaliyaha/Caawiyaha Macalinka

Behav - Khabiirka Habdhaqanka

## SU'AALAHADA BADANAA LA ISWAYDIYO EE MACALIMIINTA

### 1. Miyay barnaamijyada ku salaysan cawaaqibka gacan ka gaysanayaan dhiiri gelinta ardayga si uu u xakameeyo lawlawga markuu fasalka joogo?

Ciqaabta iyo abaal marinta ayaan badanaa caawin ardayda, maadaama astaamaha xanuunku ay yihiin kuwo dhanka neerfaha ah aysana xakamayn karin ardaydu. Qaarkood, samaynta ama filashada nashaado ay jecel yihiin ayaa yaraynaysa damacyadaan neerfaha, taasoo lagu khaldo awooda xakamaynta astaamaha xanuunka.

### 2. Waa maxay qaabka ugu haboon ee loo arko astaamaha TS si taageerooyinka ku haboon loo siiyo, halkii laga adeegsan lahaa ciqaabta?

Astaamaha TS waa in loo arkaa damac dhanka neerfaha oo aan la xadidi karin, kaasoo la mid ah damaca xoqista meesha cayayaanku kaa qaniino. Asagoo xoqaaya meesha laga qaniinay, qofka ayaa heli kara in isla markaba cuncunku ka ba'o. Hase yeeshee, damaca xoqista ayaa badanaa soo laabta wax yar kadib. Waxaa intaas dheer, astaanta guud ee TS ayaa ah hadal aan laga fiirsan, kaasoo la xariira dhibaato qofka ka haysata xakamaynta hadalka, habdhaqanka jirka ama codka, iyo falcelin ku aadan goobta ardaygu joogo. Hadalka aan laga fiirsan ayaa kordhinaaya fikirka khaldan ee ah in ardaydu awoodaan xakamayn xanuunkooda. Ka taageerista ardayga abuurista xeelado iyo farsamooyin si uu u maareeyo caqabadaha ayaa ka waxtar badan ciqaabta ku aadan astaamahaan balaaran, aad sida khaldan loogu fahmo ee neerfaha.

### 3. Ma tahay in ardayga lagu boorinyo inuu xakameeyo lawlawgiisa?

Maya, **haku boorin** inuu xakameeyo lawlawgiisa. Caburinta lawlawga iyo astaamaha kale ayaa u baahan awood iyo dareen xad dhaaf ah. Xakamaynta lawlawga ayaa daciifinaaya awooda loo baahan yahay si ardaygu dareen u siiyo una sameeyo shaqada. Maadaama ardaydu ay dareemayaan ceeb marka lagu arko astaamaha, waxay badanaa iskudayayaan inay xakameeyaan lawlawga si iskood ah marka ay macquul tahay.

### 4. Waa maxay xanuunnada ugu badan ee la xariira ee saamaynaaya ardayda?

Maadaama arday kasta uu gaar yahay, xanuunnada la xariira ayaa kaladuwan. Xanuunnada ugu badan ee la xariira waxaa kamid ah dabeecada ku khafiifida Wax gaar ah, dysgraphia, werwerka iyo ADHD. Ciladaha fulinta shaqada, ciladaha la hadalka bulshada iyo ciladaha dareemaha ayaa sidoo kale ku badan.

### 5. Ardaydu ma waxay iskudayayaan inay qariyaan marka ay codkooda hoos gashaan neefta ama ay iskudayaan inay u adeegsadaan lawlawgooda marmarsiyo si aysan u samayn shaqada?

Hadal qarina ama cod hoos gelinta neefta ayaa badanaa ah xeelad uu qofku iskudayaayo inuu ku dejiyo damaca oo ah qaab aan aflagaado ama carqalad keenayn. Hase yeeshee, in loo adeegsado lawlawga marmarsiyo si aan shaqada loo qaban, ayaa kordhaysa caadiyan markuu ardaygu ku jiro xaalado walaac badan, taasoo keenaysa in loo fahmo inuu u adeegsanaayo marmarsiyo. Sidaas awgeed, waxaa fiican in la ogaado marka arintaan dhacdo si loo go'aansho noocyada cilada xirfada ee carqalada keenaysa lana abuuro taageerooyin caawinaaya si astaamaha kordhaaya ama iska llaalinta aan loogu baahan.

### 6. Ma wax fiican baa in la siiyo fasax nasiino markasta oo ardayga qaba TS uu lawlaw qabto?

Siinta waqtiyo nasiino ayaa caawin karta ardayda qaar laakiin dhibaato ku ah kuwo kale. Waa wax fiican in ardaygu uu ogaado inuu haysto dookh uu fasalka uga baxo muddo kooban, maadaama ay yaraynayso walaaca dareenka "xanibaada". Hase yeeshee, qaar kale, in lagu dhiiri gasho ka bixida fasalka sabab la xariirta lawlawga ayaa siinaysa fariin ah in lawlawgu yahay wax ceeb ah halkii ay u arki lahaayeen inay "caadi" tahay in ardaygu lahaado TS.

### 7. Lawlawyadu markasta ma caqabad ayay ku yihiin ardayda kale?

Waxay ku xiran tahay sida macalimiintu uga jawaabaan lawlawyada iyo in ardayda kale ee fasalka la fahansiiyay TS. Inta badan xaaladaha, haddii macalimiintu aqbalaan ayna iska indho tiraan lawlawyada, sida la iskaga indho tiro dhawaaqyada kale (tusaale, guuxa mashiinka cawska yara, diyaarada, hingada, qufaca, iwm.), lawlawga ayaa hoos u dhacaaya ardayda fasalka ayaana caadiyan barta inay aqbalaan ayna iska ilaawaan. Wixii xog dheeraad ah iyo khayraad ku saabsan barista ardayda fasalka xanuunka TS, waxaad booqan kartaa webseedka TAA ama waxaad la xariiri kartaa TAA. Waxaa jira maqaal cajiib ah oo ku jira webseedka TAA ciwaankiisuna yahay, Barista Ardayda Fasalka Xanuunka Tourette Syndrome. Waxaa intaas dheer, waxaad codsan kartaa bandhig lagu baxsho barnaamijka Wakiilka Dhalin yarada ee Tourette Association, kaasoo ka kooban kuray loo tababaray inay baxshaan bandhig ku saabsan TS.

### 8. Maxaa keenaaya in ardayda qaar ay qabaan astaamaha badan ee xanuunka inta lagu jiro casharo gaar ah halka ay ka yaraadaan casharada kale?

Maadaama werwerku kordhiyo astaamaha, lawlawga kordha ayaa muujinaaya walwal dheeraad ah oo ka jira casharada adag ama kuwa uu ka jiro walaaca badan. Waxaa sidoo kale keeni kara in cashar gaar ah uu u noqday fursad badqab leh oo uu ku yeesho lawlawga. Sababaha kale ayaa noqon kara waqtiga maalinta, maadaama astaamuhu badanaa kordhaan marka ay jirto baahi, dhammaadka maalinta, ama kadib ama inta lagu jiro shaqooyinka walaaca badan ama dhibka badan.

### 9. Maxay muhiim u tahay in goob gaar ah loo siiyo ardayda qaba TS si ay ugu galaan imtaxanaka?

Maadaama xakamayn lawlawgu u baahan tahay awood iyo dareen, ardayda ayaa inta badan iskudayi doona inay xakameeyaan lawlawga inta lagu jiro imtaxaanka si ay iskaga ilaaliyaan mashquulinta ardayda kale ee fasalka. Goob gaar ah, ardayga ayaa diirada saaraaya imtaxaanka halkii uu diirada saari lahaa lawlawgiisa.

### 10. Xanaaqa degdeg ahma lala xariirin karaa xanuunka Tourette Syndrome?

Haa, sababo badan awgood. Qabista TS waa wax ceeb ah oo dhib badan. Ardayda qaba ciladaha xakamayn la'aanta hadalka ayaa dhib ku qaba muujinta dareenkooda. Waxaa intaas dheer, qaar badan oo kamid ah xanuunnada la xariira sida iskuxirka dareemaha, dib u dhacyada fahanka, fulinta shaqada, OCD iyo ADHD ayaa kordhin kara niyad jabka, taasoo keenaysa xanaaqa.