

Culays shucuureed Siyaado ah: Fahamida Habdhaqanada Aanan lahayn Dhaqdhaqaaqa kadiska ah ee jirka ee Cudurka Tourette Syndrome

Hagaha loogu talagalay Goysaska Lanool Cudurka Tourette
Syndrome iyo Xanuunada kale ee Dhaqaaqa jirka



Awareness. Research. Support.



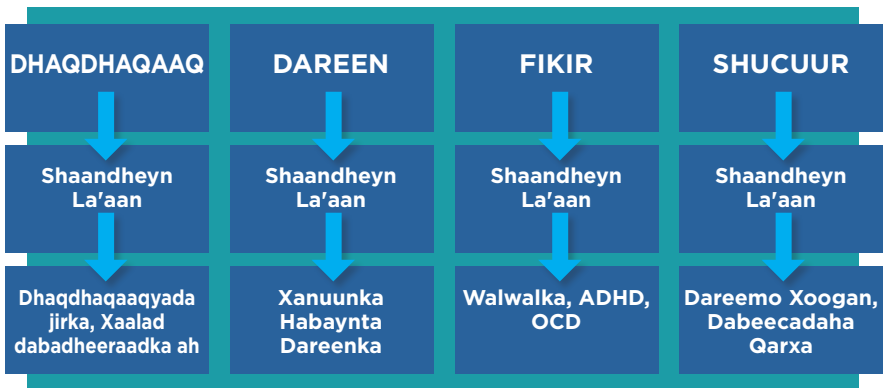
Culayska shucuureed Siyaadada ah waa sifo caadi ah oo ka mid ah Tourette Syndrome (TS) waxaana sidoo kale loogu yiiri karaa weerarrada xanaaqa, xanuunka qarxa ee kala go'a u dhaca (IED), maareyn la'aanta shucuureed, maareyn la'aanta dareenka, iyo siideynta shucuureed. Culayska shucuureed waxay dhacdaa marka jawaab-celinta shucuurta aanay ku haboonayn xaalada oo ay ka badato awooda ubadka ee isticmaalka xeeladaha laqabsiga d'da ku haboon. Jawaab-celinta shucuureed ee ilmuhu maaha mid la mid ah xaalada uu ilmuhu ka jawaabay. Tusaale ahaan, waalidku wuxuu waydiiyaa ilmaha inuu kabaha ka qaado albaabka la maraayo taasina waxay keentaa qaylo xanaaq ah. Tusaale kale waa fasal ayaa wuxuu helayaa abaalmarin, cunug qabta Tourette ma xakameyn karto farxaddeeda oo waxay sii wadaysaa inay carqaladeeyso ka dib markii dhowr jeer laga codsado inay joojiso.

Awooda uu ilmuhu u leeyahay in uu wax ku maamulo way kala duwan tahay maalinta iyo xaalada sidaas darteed dhacdooyinkani waxay noqon karaan kuwo aan la saadaalin karin welina badan yihiin. Culayska shucuurta waxay ku dhici kartaa qiyaastii kala badh carruurta qabta TS (Budman et al., 2000; Ashurova et al., 2021).

Culayska Shucuureed iyo Xanuunka Tourette Syndrome

Shakhsiyaadka qaba TS intooda badan waxay leeyihiin ugu yaraan hal xaalad neerfayaasha maskaxda ah ama wada-dhac ah sida ADHD, walaac, OCD, (Hirchtritt et al., 2015) taas oo gacan ka geysata inay ku adkaato maaraynta xaaladaha culeyska iyo walaaca badan, dhammaan kuwa fiican iyo kuwa xun.

Carruurta qabta Cudurka Tourette iyo xaaladaha soo noqnoqda inta badan si fiican ama shaandheyn karaan dareemaha, fikradaha, shucuurta, ama dhaqdhaqaaqyada. Awood la'aantan si loo shaandheeyo waa dabeecadda neerfaha ee maaha doorasho kas ah ee ilmaha.







Sida TS, weli ma jirto sharraxaad cilmiyeed oo cad oo ku saabsan waxa keena xanaaqa degdega ah. Daraasadaha qaarkood waxay ogaadeen inay aad ugu dhowdahay inay ku dhacaan dadka hore u lahaa d'da bilawga dhaqaaqa kadiska ah ee jirka, iyo sidoo kale darnaanta dhaqaaqa (Chen et al., 2013). Shaqadii u dambaysay (Atkinson-Clement et al., 2020) waxay muujisay in xanaaqa degdega ah aanay xidhiidh la lahayn darnaanta dhaqaaqa kadiska ah ee jirka. Daraasado dhowr ah ayaa tilmaamaya inay aad ugu dhowdahay inay ku dhacaan dadka qaba TS kuwaas oo sidoo kale qaba feejignaan yaraan/xanuunka deganaan la'aanta (ADHD) (Chen et al., 2013, Atkinson-Clement et al., 2020, Hagstrom et al., 2020).

Cilmi-baaris cusub ayaa naga caawinaysa inaan fahamno xanaaqyada degdega ah ee dadka qaba TS. Cilmi-baarayaal ayaa waxay ogaadeen in dadka qaba TS iyo xanaaqa qarxa ay ku kala duwanaa karaan shaqada maskaxda ku hoos jirta iyo in xanaaqyada dabeecadaha qarxa ay noqon karaan xaalad ka duwan TS oo aan qayb ka ahayn TS. Cilmi-baarayaal ayaa waxay ogaadeen in dadka qaba TS iyo xanaaqyada degdega ah ay leeyihiin xakameyn maskaxeed oo waxtarkeeda yartahay, dhibaatooyinka xakamaynta dareenka, iyo dabeecadaha gardarrada ah (Atkinson-Clement et al., 2020).

Dabeecadaha Inta Badan La Arko

Iyadoo la kordhinayo fahamka ah sababta carruurto ay u la'yihiin awoodda xakamaynta shucuureed, aynu diirada saarno qaar ka mid ah bay'ada iyo hawlaha halkaas oo aad ku arki karto cadhooyinka iyo dabeecadaha kale ee qalafsan. Shaxdan loolama jeedo in ay noqoto mid dhamaystiran balse waxa ay muujinaysaa dhawr tusaale oo ku saabsan arrimaha maalinlaha ah ee dhalinyarada ee Tourette iyo qoysaskooda ay maareeyaan.

| GURIGA | DUGSIGA | XAALADA BULSHADA | DADWEYNAGA/ BULSHADA |
|---|---|--|---|
| Marka la waydiiyo in uu joojiyo hawsha la door biday ama in uu qabto hawl aan la door bidin, ilmuhu ma joojinayo ama waxa laga yaabaa in uu diido inuu qabto hawsha. | Marka loo kala wareegayo fasallada waxaa laga yaabaa in ilmuhu qaylo dheer yahay, uu ka baxo khadka, ama uu diido inuu raaco xeerarka fasalka. | Marka uu la ciyaaraayo asxaabtiisa, ilmuhu waxaa laga yaabaa in loo arko in uu yahay "mid islaweyn," mar walba isku arka inuu saxan yahay. | Marka si lama filaan ah u aadaayo dukaan, makhaayad ama hawlo bulsho, ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu muujiyo dhaqamo aan wanaagsanayn sida ficil-celin, cajajnisimo ama diidmo. |
| Marka laga codsado inuu ka baxo guriga si uu u aado meel kale (xitaa haddii ay hore u ahayd mid laga raaxaysan jiray), ilmuhu waxa laga yaabaa inuu diido inuu baxo. | Marka laga codsado inuu qabto hawl aan la door bidin, ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu diido inuu bilaabo shaqada. | Marka la ciyaarayo ciyaaraha asxaabtooda, ilmuhu waxa laga yaabaa inuu sameeyo xeerar cusub si ay naftooda ugu anfacaan. | Marka uu hawsha wado, ilmuhu waxa laga yaabaa in aanu dabacsanayn, qofka weynina waxa laga yaabaa in aanu dhamaystirin hawsha. |
| Marka laga codsado inuu beddelaad ku sameeyo ciyaaraha fiidiyowga, ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu diido ama uu demiyo. | Howl firfircoon a dib sida qadada, nasashada ama Ciyaarta, ilmuhu waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inuu isdejiyo oo uu shaqeeyo. | Marka uu la falgalayo asxaabtiisa, canuga waxaa laga yaabaa inuu muujiyo xirfado bulsheed oo xun, gaar ahaan marka uu la kulmo saaxiibo cusub. | Marka la joogo makhaayada ama xaffad dhalasho, ilmuhu waxa laga yaabaa in uu noqdo mid xad-dhaaf ah oo qeylo badan "Halkan wax kuma cuni karo, aad bay u qaylo badan tahay, ma rabo in aan halkan joogo, kaliya waxaan rabaa in aan guriga aado." |
| Marka uu xanaaqsan yahay inta lagu guda jiro isdhexgalka xayawaanka gurijooqta ama carrurta walaalaha, ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu ku canaanto hadal ama jir ahaan. | Cadaadisika waxbarashada sida tijaabada xisaabta, soo bandhigida afka, shaqada adag, ama fadhiga dheer, waxay keeni kartaa in ilmuhu uu noqdo mid qaylo leh, bulsho ahaan qallafsan iyo/ama awoodin in uu hawl galo. | Ilmuhu waxa laga yaabaa inuu dareenka dadka kale si khaldan u fasiro sida "inuu iyaga jeclaado" ama "uu iyaga neco." | Goobta ay dadku ku badan yihiin ama qaylada badan tahay, ilmuhu waxa laga yaabaa inuu galo taabasho aan habboonayn ama la hadlo naftiisa iyo/ama kuwa kaleba. |
| Marka ilmuhu werwersan yahay ama xanaaqsan yahay, isaga/iyagu waxa laga yaabaa inay waxyeelayaan alaabta ama qaybo ka mid ah guriga. | Marka la joogo xaalad bulsheed oo weyn oo ay la jirto asxaabta, ilmuhu waxa laga yaabaa inaanu awood u lahayn inuu qiyaaso isdhexgalka dadka kale. Ilmuhu waxa laga yaabaa inuu si khaldan u fasiro falcelinta ama odhaahyada asxaabta. | Marka uu la falgalaayo asxaabta, ilmaha waxaa laga yaabaa in loo cagajugleeyo ama waxaa laga yaabaa inuu yahay kan sameeynaya cagajugleynta isagoon ogaanin. | Marka ilmuhu isla markiiba ka tagi waayo xaalad, isaga/iyadu waxay la kulmi karaan wax u muuqda buunbuuninta shucuurta/dabeecadda. |
| Xiliyada cashada qoyska, ilmuhu wuxuu diidaa inuu fadhista ama u sameeyo si aan habboonayn miiska cuntada. | Marka ciyaarta la ciyaarayo, ilmuhu waxaa laga yaabaa in ay ku adkaato in uu sugo, raacitaanka xeerarka, aqbalida masuuliyada qaybtooda, ama waxa laga yaabaa in ay dareemaan in ay mar walba yihiin kuwa eedda. | Marka uu ciyaarayo ciyaaraha, ilmuhu waxa laga yaabaa inuu u maleeyo in kuwa kale khiyaamenayaan, ama ay si khaldan u raacayaan xeerarka. | Waxaa laga yaabaa in ay adag tahay in la istaago ama la sugo safka, waxaana laga yaabaa in ilmuhu noqdo mid aad u adag oo muujiya shucuur weyn oo niyad jab iyo dulqaad la'aan ah. |
|  |  |  |  |

Is-xakamaynta Waalidka ama Daryeelaha iyo Ilmaha

Is-xakameyntu waa awoodda lagu maareeyo shucuurta, dhaqamada, iyo dhaq-dhaqaaqyada ku habboon xaaladda xaaladaha wanaagsan iyo kuwa xunba labaduba (Davis et al., 2020). Is-xakamaynta waa xirfad aad u adag oo bilaawda inay soo baxdo carruurnimada hore oo sii waddaysa inay ku weynaato qaangaarnimada. Arrimo badan ayaa saameeya sida wanaagsan ee dadku u maareyn karaan is-xakamaynta sida shakhsiyadda qofka, bayoloji ahaan, caqiidada dhaqameeda, arrimaha bulshada, barbaarinta, ama qaababka kale ee daryeelka caafimaadka iyo xitaa xaaladaha caafimaad, sida Xanuunka Tourette (Davis et al., 2020). Awood u yeelashada inaad is-xakamayso waxay muhiim u tahay lahaanshaha xakamaynta shucuureed, awood u yeelashada inaad feejignaanto, iyo awood u yeelashada inaad maarayso dabeecada. Kala duwanaanshiyaha maskaxda, oo ay ku jirto "shaandhayn la'aanta" ee ka jirta qaybta maskaxda



loo yaqaano ganglia basal, waxay ka dhigtaa is-xakamaynta shakhsiyaaadka qaba dhaqdhaqaaqa jirka mid ku adag waxayna ka dhigtaa inay u badan tahay carruurta inay soo bandhigaan dabeecado aan dhaqdhaqaaqa jirka lahayn oo soo faragelinaya. Intaa waxaa dheer, xaaladaha is-daba-jooga u dhaca, sida ADHD, walaaca, iyo xanuunka kala duduwan ee autism-ka, haddii ay jiraan, waxay ka dhigi karaan is-xakamaynta mid aad u dhib badan sababtoo ah kala duwanaanshaha maskaxda ee ka jira nidaamka dareenka madaxbannaan (Davis et al., 2020). Hoos-u-dhac la yaqaan oo leh hawlaha fulinta ee carruurta qaarkood ee qaba Xanuunka Tourette ayaa sidoo kale ka dhigi kartaa xakameynta shucuurta mid ay adagtahay (Romero-Ayuso et al., 2020).

Carruurta leh khibrada dhaqdhaqaaqa jirka waxay la kulmaan arrimo badan oo saameyn ku yeeli kara shucuurtooda iyo dabeecadahooda. Wax ka qabashada rabitaanka gudaha ee dhaqdhaqaaqa jirka, fikradaha waswaaska ah, iyo shaandhaynta culeyska dareenka waxay dhamaantood keeni karaan qaraxyada dareenka maalintii oo dhan. Dhab ahaantii, marka carruurta qabta dhaqdhaqaaqa jirka ay cadaadiyaan shucuurta ama dhaqdhaqaaqa jirka maalintii oo dhan, waa wax caadi ah in la xanaaq soo dilaaca dhammaadka maalinta. Waxaa kaloo laga yaabaa inay diidaan qabashada shaqada-guriyeedkooda, taas oo noqon karta dagaal habeenle ah oo u dhexeeya ilmaha iyo waalidiintooda ama daryeelayaashooda. Sababtoo ah ilmuhu waxa uu cabudhiyey dhaqdhaqaaqa jirka iyo damacyo aan la celin karin oo wuxuu awooday in uu shaqeeyo -marka laga soo tago culeyska dareemahooda - inta lagu jiro maalinta dugsiga, marka ay yimaadaan guriga waxay la kulmaan culeys xad-dhaaf ah ama qaraxinta dhaqdhaqaaqa jirkooda taas oo ay adagtahay in la maareeyo. Asal ahaan, "koobkooda" shucuurta ayaa buuxsamay oo uu buux dhaafiyay ilaa heer ay iyagu is-xakameyn kari waayeen.

Caqabadaha xakamaynta noloshu maaha kuwo u gaar ah carruurtaqaba dhaqdhaqaaqa jirka. Waalidiinta iyo daryeel bixiyeyaasha waxay yeelan karaan waayo-aragnimo maalintii oo dhan taasoo u horseedaysa inay ka tan badato shucuur xad dhaaf ah. Daryeelida carruurta, qabashada hawlaha, maaraynta shaqada, iyo ku shaqaynta hurdo xaddidan dhamaantood waxay sababi karaan dareen xad dhaaf ah mararka qaarkoodna waxay keenaan jawaabaha kasoo qarxa ee ku aadan xubnaha qoyska. Si fudud loo dhigo, dhammaanteen waxaan leenahay "koob" oo aqlqulaaya marka aynaan wax badan xamili karin oo aynaan awoodin inaan si habboon u maamulno.

Baridda Is-xakamaynta

Yeelashada xirfadaha is-xakamaynta way ku adkaan kartaa carruur badan oo qaba TS. Xirfadahani kaliya maaha kuwo muhiim u ah caawinta maaraynta dabecadaha dhaqdhaqaaqa jirka aan la rabin ee ilmo ahaan, laakiin xirfadaha is-xakamaynta ayaa la arkay inay muhiim u yihiin guusha nololaha dambe (Montroy et al., 2016). Aqbaarta wanaagsani waa in farageliinada daawaynta iyo hab-dhaqanka la arkay inay aad waxtar ugu leeyihiin baridda iyo hagaajinta is-xakamaynta.



Badi barnaamijyada daawaynta hab-dhaqanka iyo daaweynta maamulida waxay adeegsadaan xeelado isku mid ah si ay u caawiyaaninay baraan carruurta sida ay la isu-xakameeyo. Qaar ka mid ah xeeladaha suurtagalka ah ee waalidiinta iyo daryeel-bixiyaashu isticmaali karaan si ay uga caawiyaan carruurta qabta dhaqdhaqaaqa jirka inay bartaan inay is-xakameeyaan waxaa ka mid ah:

- Ka caawi ilmahaaga inuu fahmo oo aqbalo inay caadi tahay in la yeesho dareemo adag oo la muujiyo shucuur adag.
- La fadhiiso ilmahaaga shucuurta adag ku jira oo kala hadal dareenka uu ilmuhu dareemayo.
- Ogaysii waxyaabaha kiciya ama waxyaalaha buuxiya koobkaaga oo la wadaag ilmahaaga si aad uga caawiso ilmahaagu inuu ka warqabo waxa kiciya iyo waxa buuxinaya koobkiisa/keeda.
- Xusuusi ilmahaaga in mararka qaarkood koobkiisu/koobkeeda/koobkooda u buuxsamo si ka dhaqso badan marka loo eego kuwa kale.
- La shaqee ilmahaaga si aad u maareyso shucuurta si KAHORTAG leh si aad uga fogaato culeyska xad dhaafka ah. Fiiri tusaalooyinka xeeladaha ka hortagga leh ee soo raaca.

“Carruur badan ayaa si fudud uga maqan aasaaska koriinka neerfayaasha kaas oo si guul leh loogu dhisayo is-xakamaynta. Weydiinta inay is-xakameeyaan waxay la mid tahay inaad filayso in dhallin-yaro kaxeeyo baabuur isagoon lahayn casharro tababar darawalnimo ah.”

— Mona Delahooke, PhD

- Dib ugu xaqiiji ilmahaaga in qof kastaa uu u baahan yahay inuu barto xeeladaha lagu hubinayo in koobkoodu aanu buuxdhaafin.
- U samee wacyigalin in shucuurtaadu ay saamayso dadka kale. Tan waxa lagu samayn karaa adiga oo kala shaqeeynaya ilmahaaga sida ay dadka kale u dareemaan. Waxaad sidoo kale ka dhigi kartaa inay ka warqabaan waxay dhahaan iyo waxay sameeyaan iyo sida ay taasi uga dhigi karto dadka kale inay dareemaan.
- U qaabeey xeeladaha is-xakamaynta caafimaadka ku jirta oo ula wadaag marxaladaha aad ku qasbanayd inaad hirgeliso.

Tusaalooyinka xeeladaha ka hortagga leh:

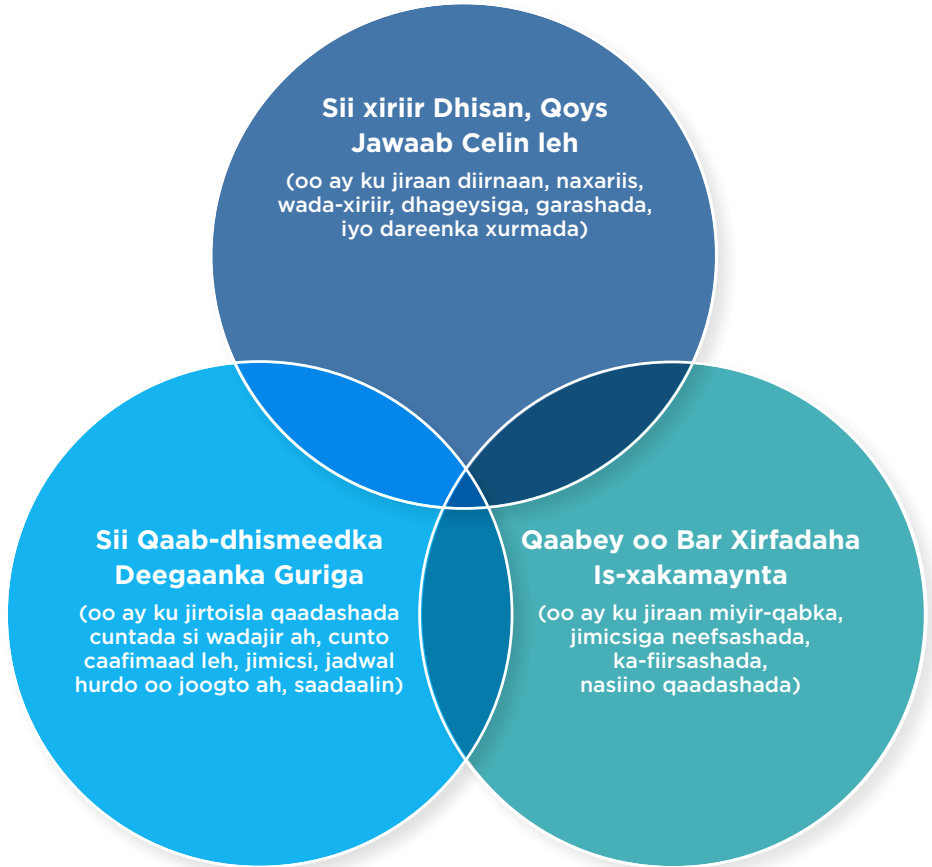
- Isticmaalka dhaqdhaqaaqyada yar
- Jimicsiga
- Neefsiga nasashada
- Nasinta Murqaha ee Horumarka leh
- Jimicsiyada dhulka
- Isticmaalka dhinac xasilin ama goobta dreen dejiyaha
- Ciyaarida muusiga
- Sawirida
- Ku dhaqmida miyir-qabka
- Cabida biyo-badan
- Cunista cunto caafimaad qabta
- Hurudka iyo nasashada
- Socod qaadashada

Xeerka wada-shaqaynta

Marka hal xubin qoyska ka mid ah uu dareemo ka tan badasho ama culeysyo niyadeed, waxay saamayn kartaa qoyska intiisa kale. Saamayntan xubnaha qoysku ku leeyihiin midba midka kale waxa lagu macnayn karaa aragtida nidaamyada qoyska (White & Klein, 2008). Aragtida nidaamyada qoysku waxay sharraxaysaa in qof kasta oo qoyska ka mid ah uu ka mid yahay nidaamka isku xidhan, kaas oo qof kastaa uu yahay shakhsi gaar ah oo leh aragtiyo iyo dabeecado gaar ah. Sawir muuqaal ahaan, uga fikir tan sida moobilka ilmaha, kaas oo qiyamka qoyska udub dhexaad u yahay qaybta sare ee mobaylka oo isku haaya unugga dhan, laakiin qaybaha gaarka ahi waa xubin kasta oo qoyska ka mid ah. Oo marka qaybaha gaarka ah ee mobilkaas [ama shaqsiyaadka gaarka ah] ay ku kala tagaan shucuur ama dabeecad aan la rabin, waxay tuuri kartaa dhammaan moobilka [qoyska]. Macnaha, marka ilmuhu ay ku adag tahay xakamaynta noloshu oo uu muujinaayo culeysshucuureed, waxay saameyn kartaa is-xakamaynta ay leeyihiin waalidka.



SIDA LISKU XAKAMEEYO



Cilmi-baaris ayaa waxay muujisay in laga bilaabo d'da yar, waaliinta iyo carruurta ay isku dayaan inay is-maamulaan midba midka kale (Bridgett et al. 2020). Waaliintu waxay sasabi karaan ama dejin karaan ilmaha iyagoo si fudud u dejinaya nafsadooda ama isticmaalaya xeelado ay iyagu leeyihiin ay ku dejiyaan qaarkood. Sababtan awgeed, waa muhiim, waalid qaba ilmo leh dhaqdhaqaaqa jirka, inaad barato sida loo maareeyo is-xakamayntaada iyo dareemahaaga. Adigoo baranaaya sida loo maamulo shucuurtaada, waxaad gacan ka geysan kartaa inaad maamusho shucuurta ilmahaaga (Lobo, 2020). Adoo qaabaynaya dabecadaha is-xakamaynta caafimaadka leh, sida cunista cunto caafimaad leh, sameynta jimicsiga, helida seexasho habboon, ku dhaqida maskax-dejinta, iyo u qaadida waqti naftaada marka aad dareento culays, waxaad tusi kartaa ilmahaaga xeeladaha maareeynta caafimaadka. Daaweynta shakhsiga, kooxaha taageerada sida [Kooxaha Taageerada Khadka ee TAA](#), abka maskax-buuxinta iyo maskax dejinta (badankoodu waa bilaash), iyo qaadashada wakhti aad ku jimicsato keligaaga ama aad la qaadato saaxiibo iyo sidoo kale jadwalaynta wakhti aad kula qaadato saaxiibada taageerada badan ayaa dhamaantood noqon kara kuwo ku caawiya.

Gabagabadii, is-xakamaynta way adagtahay. Barbaarinta ilmaha qaba dhaqdhaqaaqa jirka, oo ay ku adag tahay is-xakamaynta, waxay noqon kartaa mid gaar ahaan adag oo dareen leh. Waa muhiim in la baro ilmaha qaba dhaqdhaqaaqa jirka in uu barto sida loogu hortago oo loo maareeyo dareenka aan loo baahnayn iyo dabecadaha aan dhaqdhaqaaqa lahayn iyada oo la adeegsanayo barnaamijeynta habdhaqanada is-xakamaynta iyo qaabaynta.



Maareynta Habdhaqanada Caqabadda leh

Xeeladaha Ka Hortagga ah ee Dhaqannada Caqabadda leh

Xeeladaha loo isticmaalo ka hor xanaaqa:

- Daryeel-bixiyayaashu waxay u baahan yihiin inay qaataan wakhti si ay ugala hadlaan ilmahooda waxa loo yaqaano, la arkay, ama la dareemay ka hor xanaaqa:
- U sameyaan wakhti marka daryeelayaasha iyo ilmuhu ay xor yihiin iyo marka ay dhammaan ku jiraan maskaxda inay hadlaan.
- Tus naxariis, la wadaag ilmaha indha-indhaynta adiga oo si taxadar leh u tixgelinaya indha-indheynta iyo dareemaha ilmaha. Si taxadar leh u dhegeyso sida uu ilmuhu u yeelan karo aragti ah in waalidka ama daryeelaha uusan ka warqabin.
- Si taxadar leh ula shaqey ilmaha adigoo isticmaalaya xeeladaha ka hortagga qaarkood ee kor lagu soo sheegay.
- La tasho xirfadlayaasha dugsiga ee sida dhow ula shaqeeya ilmaha, si ay uga shaqeeyaan sidii ay u aqoonsan lahaayeen waxa la garanaayo, la arkay, ama la dareemay ka hor intaanay xanaaqin. XUSUUSNOW: Xirfadlayaasha dugsiga sidoo kale way kala shaqayn karaan ilmaha xeeladaha ka hortagga.

“Dabecadda adagi waxay dhacdaa marka dalabaadka la dul dhigaayo ilmaha ay ka sarreeyaan xirfadihii uu u lahaa inuu si habboon uga jawaabo dalabaadyadaas.”

— Dr. Ross Greene

Ka fiirso waxyaabaha kiciya sida isbeddelada ama xaaladaha dhaliya walbahaarka, sida meelaha qaylada dheer ama dadku ku badan yahay. Uma baahnd inaad ka fogaato dhammaan xaaladaha kicin kara ilmaha, laakiin digtoonaansho oo ah inaad aragto waxa buuxinaya koobka dareenka. Tusaale ahaan, qoyska ayaa laga yaabaa inay weli awoodaan inay aadaan casho, laakiin waxay dooran karaan wakhti hore oo aanay qeylo badan jirin. Ama daryeel bixiye ayaa laga yaabaa inuu awoodo inuu ilmaha keeno meel ama guriga xasilloon goor hore intaysan dhacdo buuq badan ama qaylo leh ay bilaaban.

Mar haddu uu jiro heshiis ku saabsan “calaamadaha” xanaaq soo socota, taasi waa wakhtiga laga wadhadlo waxa ilmuhu samayn doono beddelkiisa. Tani way ka duwanaa kartaa marka ilmuhu ka maqan yahay bulshada marka loo eego marka uu guriga joogo, sidaa darteed haysashada qorshooyinka xaaladaha kala duwan waxay kugu caawin doontaa guusha.



Ka digtoonow calaamadaha digniinta sida nasasho la'aan xad dhaaf ah, caajisnimo, qaylo, ama hadallada ah inay rabaan inay guriga ku noqdaan. Ha sugin ilaa ay goori dambe tahay.

Sahami in la yeesho kulamo qoys oo joogto ah halkaas oo qof kastaa yimaado miiska si uu uga hadlo toddobaadka iyo baahiyaha qoyska. Qof kasta oo guriga jooga ayaa ka qayb qaadanaaya. Kulamada qoysku waxay noqon karaan wakhti lagu hubinaayo sida qof kastaa yahay, la wadaago macluumaadka, ama loo dabaaldego guulaha la gaaray. Hubi in shirarka qoysku aanay had iyo jeer diirada saarin dabeecadaha iyo dareemaha adag. Oo ay ku jiraan mawduucyada fiican iyo fursadaha dabaaldega waxay ka caawin doontaa qof walba inuu la soo noqdo dareemo wanaagsan.

Xeeladaha ay tahay in la adeegsado xilliga cadhada:

Tixgeli isticmaalka agabka aragga caawiya ee loo qoondeeyay 'aad goobta.' Badanaa, marka ay cadho jirto, ilmaha xanaaqa qaba ma rabaan in daryeel-bixiyaha uu la hadlo. Sawirka aad-goobaha iyo sidoo kale sawirka qalab kasta ama farsamo kasta oo dareenka ah ee hore loogu heshiiyey loona adeegsaday isaga/iyada/iyaga ayaa la tusi karaa. Goob, qalab, iyo farsamooyin waa in ilmaha lala sii qorsheeyo wakhti hore.

U ogolow ilmaha inuu fuliyo qorshaha. Waxay u ekaan kartaa u guurista meel kale, iyadoo la adeegsanayo farsamooyinka neefsashada, ama ku dhaqanka xeelado kale oo dejin ama is-xakameyn ah.

HA ISKU dayin inaad farageliso xilligan. haddii aad sameyso, darsasho ayaa dhecaysa.

Isdeji. Adeegso xeeladahaaga dejinta haddii lagama maarmaan ay tahay.

Hubi badqabka:

- Aqoonso calaamadaha digniinta
- Fogey waxyaalaha jabi kara
- Isdeji
- Ka tag qolka haddii loo baahdo

Xeeladaha la adeegsado ka dib cadhada:

- Ka-warbixintu waa lama huraan. Tani waxay u baahan tahay inay ku dhacdo waqti go'an oo qof kasta oo ku lug leh uu dib u xasuusan karo cadhada si cad iyo heer faahfaahin leh (hal saac ilaa wax aan ka badanayn hal maalin), idigoo sidoo kale u oggolaanaya goob iyo waqti si loo dejiyo khibradda iyo dhacdada kicinta.
- Ku amaan ilmaha dadaalka la xusay iyo guusha la arkay MARKII UGU HOREYSA.
- Kala hadal tallaabooyinka lagu sii xoojin karo dhammaan kuwa ku lugta leh.
- Isku day in aad xasuusato in aanay ahayn wax gaar ah.
- Caawi in si wadajir ah loo xalliyo dhibaataada.
- La shaqee kooxda daawaynta, haddii aad mid leedahay, oo ku saabsan xakameynta shucuureed iyo xeeladaha nasashada ee loo adeegsado ka hortagga.



Gabagabadii

Caawinta carruurta iyo kurayda qabta TS, Xanuunada kale ee dhaqdhaqaaqa jirka iyo xaaladaha soo noqnoqda waxay maareeyaan dhaqamada adag iyo dareemaha waa wayn ee guriga, dugsiga, iyo bulshada dhexdeeda waxay qaadataa shaqo iyo ku dhaqan fikir leh. Waxay kaloo ay qaadataa wakhti iyo tamar badan. Guushu waxay ku timaadaa si tartiib ah oo ayidoo dhammaan xubnaha qoyska ay u shaqeeynayaan hal ujeedo.

Fadlan booqo www.tourette.org si aad u hesho qalab waxbarasho oo dheeri ah. Ururka Tourette ee Ameerika (Tourette Association of America) waxay siin karaan dugsiyada iyo barayaasha macluumaadka ku saabsan Tourette Syndrome iyo xaaladaha soo noqnoqda iyagoo bixinaya bandhig adeega dhexdiisa ah. La xidhiidh support@tourette.org si aad u hesho kaalmo ama macluumaad dheeri ah.

Illaha

Canuga Cadhada Badan – Ross Greene

Habdhaqanada ka Baxsan – Mona Delahooke

[YouTube Channelka ee Ururka Tourette ee Ameerika](#)

Leaky Brakes

Muuqaalada lagu taliyay si ay uga caawiyaan maareynta nolosha iyo xakamaynta shucuureed:

Tallaabada 1: Wacyigelin

Tallaabada 2: Waxa Buuxiya Dhaladeyda

Tallaabada 3: Calaamadaha digniinta ee muujinaya in Dhalada ay Buuxsameyso

Tallaabada 4: Dhalo madhan

Booqo [websaydkooda](#) wixii macluumaad dheeraad ah

Aagagga Maamulka

Aagagga Maamulka: Fikrad lagu kobcinayo maareynta nolosha iyo xakamaynta shucuureed.

Websaydka waxaa ku jira:

- Abb-yada ka hadla Aagaga
- Foomamka/xaashiyaha lala soo degi karo
- Ablikeeshanada dugsiga ee goobaha kala duwan (fasalka, shirarka, iwm.)
- Kulamada khadka

Booqo [websaydkooda](#) wixii macluumaad dheeraad ah.

Tixraacyo

Ururka Dhimirka ee Maraykanka, 2013. Buugga Oggaanshaha iyo Tirakoobka ee Xanuunada Dhimirka (DSM-5*). Baarka Dhimirka ee Maraykanka.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Ficilada Kahor-tagga ah Waxyeele aan fiicneyn iyo Dhaqdhaqaaqyada jirka ku jira Xanuunka Tourette oo ay Hoostagaan Shabakada Neerfaha Caadiga ah. Cilmii-nafsiga Molekuyuulka. 2020 Seb 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. Daabacaad elektaroonik ah (Epub) ka hor daabacaadda. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. La Saxay: Dilaaca Cadhada Iyo Calaamadaha Gardarada Ah Ee Xanuunka Tourette. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2021 Apr;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Daabacaad elektaroonik ah (Epub) 2021 Feb 15. PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Wax ku biirinta Barbaarinta Hooyooyinka iyo Aabayaasha ee Is-xakamaynta Carruurta: Caddeynta laga helay daraasad korsasho ah. *Cilmiga korriinka*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Ifaalaaha Rugta ee Xaalada Cadhada ee carruurta qabta Xanuunka Tourette. *J Psychosom Res*. 2003 Jul;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Baahsanaanta iyo Isku-xirnaanta Rugta Caafimaadka ee Dilaaca Cadhada ee Tourette Syndrome. *Cilmi-baarista Dhimirka*. 2013 Feb 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Daabacaad elektaroonik ah (Epub) 2012 Oktoobar 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Tixgalinta macnaha guud ee Cilmi-nafsiga Koriinka ee Is-xakamaynta. *Cilmi-nafsiga Koriinka*. 2020; 62: 423-435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Qaababka Kala Duwan ee Dhibaatooyinka Shaqada Fulinta ee Maalinaha ah waxay kala Soocaa Carruurta Gabta Cudurka Tourette Syndrome ee Carruurta Qaba ADHD ama Xanuunada Kala duwan ee Ootiisamka. *J Atten Disord*. 2017 Ogoosto;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Daabacaad elektaroonik ah (Epub) 2014 Sebtembar 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Fahmida Hababka Isku Xidhka Waalidka iyo Ilmaha ee Qaabaynaysa Is-xakamaynta Ilmaha. *Cilmi-nafsiga Koriinka*, 56(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). Horumarinta Is-xakamaynta guud ahaan Carruurnimada Hore. *Cilmi-nafsiga Koriinka*, 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020). Is-xakamaynta Carruurta Gabta Xanuunada Koriinka Neerfaha "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": Barashada Hab-maamuuska: Joornaalka Caalamiga ah ee Cilmi-baarista Deegaanka iyo Caafimaadka Dadweynaha, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008). Qaabdhismeedka Nidaamyada. *Aragtida ka hadlaysa Qoyska*. Daabacaada Sage, Thousand Oaks, pp. 151-177

Daabacaadan waxaa taageeray Lambarka Deeqda ama Heshiiska Iskaashatada, 5 NU28DD000001-02-00, oo ay maalgelisay Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada. Tusmooyinkiisa oo kaliya ayaa ah mas'uuliyada qorayaasha mana aha kuwo matalayaan aragtida rasmiga ah ee Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada ama Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha.



42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 tourette.org 888-4TOURET
Facebook @TouretteAssociation **Twitter @TouretteAssn**
Instagram @TouretteAssociation **YouTube @Tourette TV**