

Navigating a First Episode of Psychosis for Muslim patients and Families: A Guide

“So, verily, with every difficulty, there is relief: Verily, with every difficulty there is relief.” (Quran, 94: 5-6)

If you or someone you know has had psychosis, we are here to support you in a way that works with your faith.

What is psychosis?

Psychosis changes the brain. It can impact how someone thinks, feels, and acts. This is different for each person.

Here is what you might notice in yourself or someone else with psychosis:

- **Disorganized thoughts:** It may seem like thoughts do not make sense. Thoughts may jump from one word or idea to the next without a clear link.
- **Hallucinations:** A person may see or hear things other people do not. It may seem like they are talking to someone or reacting to things other people cannot see or hear.
- **Delusions:** These are thoughts that are not tied to reality or cannot be true. These thoughts are often fixed and do not change with reason or logic.
- Some delusions people can have:
 - Thinking other people can hear their thoughts
 - Thinking they are being controlled by someone else

- Thinking family have been replaced by look-alikes
- Thinking they are being watched or followed by people or the government
- Thinking that they are friends with famous people like the president

What if I don't agree with my doctor about psychosis and its treatment?

- You and your doctor, family or community may not agree on what psychosis is, what causes it, and the best way to treat it.
- It is okay to not agree. Even if we do not agree we want to build trust and partner with you and your family.
- The healthcare team wants to help you and your loved ones be healthy and safe. Our goal is to make sure you or your loved one get the best medical care.
- We know your Muslims faith is an important part of your health and wellbeing. We want to support you.
- We have Muslim Spiritual Care experts who can work with you. Please tell your doctor if you would like to meet with one of them.

How can we work together to treat psychosis?

- Faith and medicine working together can be powerful.
- At Hennepin Healthcare, local Imams can be part of the discussions around healthcare treatments.

- Imam Sharif Abdirahman Mohamed has made it clear to us that medicines are not anti-Islamic. Imam tells us that The Prophet ﷺ acknowledged and addressed psychological challenges. The Prophet laid the groundwork for generations of Muslims to notice and deal with these challenges.

How is psychosis treated?

Treatments for psychosis help manage symptoms, improve day-to-day living, and help someone meet their goals. Both medicine and talk therapy are very important to help treat psychosis. Your doctor can help decide what is best for you or your loved one.

- These medicines are called “antipsychotics” and they work by helping your brain heal and return to a healthy state.
- Antipsychotics can have side effects. With the support of a doctor, the side effects can be dealt with.

Antipsychotic medicines help you get better and be a thriving member in the community and within your family and friend group. Together with our Imams , your doctor strongly recommends these medicines.

Please talk to a doctor about the treatments for psychosis or any mental health concerns.

التعامل مع نوبة الذهان الأولى للمرضى المسلمين وأسرهم: دليل إرشادي

- الاقتناع بأن أفراد أسرتهم جرى استبدالهم بمن يشبههم
- الاعتقاد أنهم يخضعون للمراقبة أو المتابعة من قبل أشخاص أو الحكومة
- يرون أنهم أصدقاء لأشخاص مشهورين مثل الرئيس

بسم الله الرحمن الرحيم: ”فإن مع العسر يسراً:
إن مع العسر يسراً“ سورة الشرح، رقم الفهرس 94،
الآيتين 5-6

إذا كنت أو أي شخص ضمن معارفك مصابين بالذهان، فنحن هنا لدعمك بطريقة تتفق مع دينكم.

ماذا لو لم أتفق مع طبيبي فيما يخص الذهان وعلاجه؟

- قد لا تتفق أنت وطبيبك أو أسرته أو مجتمعك على تعريف الذهان وأسبابه وأفضل طريقة لعلاج.
- هذا الخلاف أمر مفهوم. حتى لو اختلفنا ولم نتفق، فنحن نريد بناء الثقة والشراكة معك ومع أسرته.
- يريد فريق الرعاية الصحية مساعدتك أنت وأحبائك في التمتع بصحة جيدة وأمنة. هدفنا هو الحرص على حصولك أنت أو من تحب على أفضل رعاية طبية.
- نعلم أن دينك الإسلام جزء مهم في صحتك ورفاهيتك. نريد دعمك.
- لدينا خبراء في الرعاية الدينية الإسلامية ويمكنهم العمل معك. من فضلك أخبر طبيبك إذا كنت ترغب في مقابلة أحدهم.

كيف يمكننا التعاون معاً لعلاج الذهان؟

- إن التناغم بين الدين والطب معاً يمكنه تحقيق نتائج فعالة.
- في Hennepin Healthcare، بإمكان الأئمة المحليين أن يكونوا جزءاً ضمن المناقشات حول العلاج المتاح من الرعاية الصحية.

ما هو الذهان؟

يؤدي الذهان إلى تغيرات في الدماغ. قد يؤثر ذلك على كيفية تفكير الأشخاص وشعورهم وأفعالهم. يختلف ذلك من شخص إلى آخر.

إليك ما قد تلاحظه في نفسك أو لدى شخص آخر مصاب بالذهان:

- أفكار غير منظمة: قد يبدو وكأن أفكارك ليست منطقية. قد تختلط الأفكار من كلمة أو فكرة إلى أخرى دون رابط واضح بينها.
- الهلوسة: قد يظن الشخص أنه يرى أو يسمع أشياء لا يراها الآخرون. قد يبدو الأمر وكأن الشخص يتحدث مع شخص آخر أو يتعامل مع أشياء لا يراها الآخرون ولا يسمعونها.
- الأوهام: إنها أفكار غير مرتبطة بالواقع أو لا يمكن أن تكون صحيحة. ستكون هذه الأفكار ثابتة غالباً ولا تتغير بالمناقشة العقلانية أو المنطقية.
- قد يكون الآتي لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من الأوهام:
 - اعتقاد أن الآخرين يمكنهم سماع أفكارهم
 - الظن بأن شخص آخر يتحكم فيهم

- لقد وضع Imam Sharif Abdirahman Mohamed وأكد أن الأدوية لا تخالف الدين الإسلامي. أخبرنا الإمام أن النبي ﷺ تعامل مع التحديات النفسية. لقد وضع النبي ﷺ الأساس لأجيال المسلمين كي يلاحظوا هذه التحديات ويتعاملوا معها.

ما كيفية علاج الذهان؟

يساعد علاج الذهان في إدارة الأعراض وتحسين الحياة اليومية ومساعدة الشخص على تحقيق أهدافه. يتسم كل من العلاج الدوائي والعلاج بالكلام بأهمية كبيرة للمساعدة في علاج الذهان. يمكن لطبيبك مساعدتك في تحديد الأفضل لك ولمن تحب.

- تُسمى هذه الأدوية باسم "مضادات الذهان" وهي تعمل من خلال مساعدة عقلك في الشفاء والعودة إلى حالة صحية.
- قد تتسبب مضادات الذهان في آثار جانبية. يُمكن التعامل مع الآثار الجانبية بدعم من الطبيب.

تساعدك الأدوية المضادة للذهان على التحسن وأن تكون عضوًا فعالًا في المجتمع وداخل نطاق أسرته وأصدقائك. بالتعاون مع أئمتنا، يوصي طبيبك بهذه الأدوية بشدة.

يُرجى استشارة الطبيب بخصوص علاج الذهان أو أي مخاوف تخص الصحة العقلية.

التعامل مع نوبة الذهان الأولى للمرضى المسلمين وأسرهـم: دليل إرشادي

- الاقتناع بأن أفراد أسرتهـم جرى استبدالهم بمن يشبههم
- الاعتقاد أنهم يخضعون للمراقبة أو المتابعة من قبل أشخاص أو الحكومة
- يرون أنهم أصدقاء لأشخاص مشهورين مثل الرئيس

بسم الله الرحمن الرحيم: ”فإن مع العسر يسرا: إن مع العسر يسرا“ سورة الشرح، رقم الفهرس 94، الآيتين 5-6

إذا كنت أو أي شخص ضمن معارفك مصابين بالذهان، فنحن هنا لدعمك بطريقة تتفق مع دينكم.

ماذا لو لم أتفق مع طبيبي فيما يخص الذهان وعلاجه؟

- قد لا تتفق أنت وطبيبك أو أسرتهـم أو مجتمعك على تعريف الذهان وأسبابه وأفضل طريقة لعلاجـه.
- هذا الخلاف أمر مفهوم. حتى لو اختلفنا ولم نتفق، فنحن نريد بناء الثقة والشراكة معك ومع أسرتهـم.
- يريد فريق الرعاية الصحية مساعدتك أنت وأحبائك في التمتع بصحة جيدة وأمنة. هدفنا هو الحرص على حصولك أنت أو من تحب على أفضل رعاية طبية.
- نعلم أن دينك الإسلام جزء مهم في صحتك ورفاهيتك. نريد دعمك. لدينا خبراء في الرعاية الدينية الإسلامية ويمكنهم العمل معك. من فضلك أخبر طبيبك إذا كنت ترغب في مقابلة أحدهم.

كيف يمكننا التعاون معاً لعلاج الذهان؟

- إن التناغم بين الدين والطب معاً يمكنه تحقيق نتائج فعالة.
- في Hennepin Healthcare، بإمكان الأئمة المحليين أن يكونوا جزءاً ضمن المناقشات حول العلاج المتاح من الرعاية الصحية.

ما هو الذهان؟

يؤدي الذهان إلى تغييرات في الدماغ. قد يؤثر ذلك على كيفية تفكير الأشخاص وشعورهم وأفعالهم. يختلف ذلك من شخص إلى آخر.

إليك ما قد تلاحظه في نفسك أو لدى شخص آخر مصاب بالذهان:

- أفكار غير منظمة: قد يبدو وكأن أفكارك ليست منطقية. قد تختلط الأفكار من كلمة أو فكرة إلى أخرى دون رابط واضح بينها.
- الهلوسة: قد يظن الشخص أنه يرى أو يسمع أشياء لا يراها الآخرون. قد يبدو الأمر وكأن الشخص يتحدث مع شخص آخر أو يتعامل مع أشياء لا يراها الآخرون ولا يسمعونها.
- الأوهام: إنها أفكار غير مرتبطة بالواقع أو لا يمكن أن تكون صحيحة. ستكون هذه الأفكار ثابتة غالباً ولا تتغير بالمناقشة العقلانية أو المنطقية.
- قد يكون الآتي لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من الأوهام:
 - اعتقاد أن الآخرين يمكنهم سماع أفكارهم
 - الظن بأن شخص آخر يتحكم فيهم

- لقد وضع Imam Sharif Abdirahman Mohamed وأكد أن الأدوية لا تخالف الدين الإسلامي. أخبرنا الإمام أن النبي ﷺ تعامل مع التحديات النفسية. لقد وضع النبي ﷺ الأساس لأجيال المسلمين كي يلاحظوا هذه التحديات ويتعاملوا معها.

ما كيفية علاج الذهان؟

يساعد علاج الذهان في إدارة الأعراض وتحسين الحياة اليومية ومساعدة الشخص على تحقيق أهدافه. يتسم كل من العلاج الدوائي والعلاج بالكلام بأهمية كبيرة للمساعدة في علاج الذهان. يمكن لطبيبك مساعدتك في تحديد الأفضل لك ولمن تحب.

- تُسمى هذه الأدوية باسم "مضادات الذهان" وهي تعمل من خلال مساعدة عقلك في الشفاء والعودة إلى حالة صحية.
- قد تتسبب مضادات الذهان في آثار جانبية. يُمكن التعامل مع الآثار الجانبية بدعم من الطبيب.

تساعدك الأدوية المضادة للذهان على التحسن وأن تكون عضوًا فعالًا في المجتمع وداخل نطاق أسرته وأصدقائك. بالتعاون مع أئمتنا، يوصي طبيبك بهذه الأدوية بشدة.

يُرجى استشارة الطبيب بخصوص علاج الذهان أو أي مخاوف تخص الصحة العقلية.

Dhukkubsattootaa fi Maatii Musliimaatiif Sadarkaa Jalqabaa Saayikoosii hubachiisuu: Qajeelfama

“Egaa, dhugumatti, rakkina hundaafuu, boqonnaan gaariin jira: Dhugumatti, rakkina hundaafuu, boqonnaan gaariin jira.” (Qur’aana, 94: 5-6)

Yoo isin ykn namni isin beektan dhukkuba saayikoosii qabaate, karaa barsiisa amantii keessanii waliin deemuun isin deeggaruuf nuti qophaa’odha.

Saayikoosiin maali?

Saayikoosiin sammuu namaa jijjiira. Akkaataa namni tokko itti yaadu, miira itti dhagaahamuu fi gocha inni godhu irratti dhiibbaa uumuu danda’a. Kunis namaa gara namaatti garaagarummaa ni qabaata.

Ofii keessan irratti ykn nama biraa dhukkuba saayikoosii qabu irratti kanneen armaan gadii arguu dandeessu:

- **Yaadi Faca’uu:** Yaadonni hiika kan hin qabne namatti fakkaachuu. Yaadonni jecha ykn yaada tokko irraa gara adda biraa kan walitti dhufeenya ifa ta’e hin qabneetti ce’uu.
- **Waan hin jirre arguu fi dhaga’uu:** Namni sun wantoota namoonni biroo hin argine arguu ykn dhaga’uu. Nama wayii waliin kan haasa’an ykn wantoota namoonni biroon arguu fi dhaga’uu hin dandeenyeef deebii kenna kan jiran namatti fakkaachuu.
- **Yaadota dhugaa hin taane:** Kunneen yaadota dhugaa hin taane ykn dhugaa ta’uu hin dandeenyedha. Yaadonni kunneen yeroo baay’ee kan hin jijjiiramnee fi sababaan ykn loojikiin kan hin jijjiiramnedha.
- Yaadota dhugaa hin taane namoonni qabaachuu danda’an tokko tokko:

- Namoonni biroon wanta isaan yaadaa jiran dhagahuu akka danda’an yaaduu
- Nama biraatiin to’atamaa akka jiran itti dhagahamuu
- Maatiin isaanii namoota isaan fakkaataniin akka bakka buufaman yaaduu
- Namootaan ykn mootummaan ilaalamaa ykn hordofamaa akka jiran yaaduu
- Namoota beekamoo akka pirezidaantii wajjin michuu ta’uu isaanii yaaduu

Waa’ee dhibee saayikoosii fi yaala isaa doktora koo waliin yoo ani waliif hin galle hoo?

- Isinii fi doktorri keessan, maatiin keessan ykn hawaasni keessan dhukkubni saayikoosii maal akka ta’e, maaltu akka fidu fi karaan yaalaa hundarra gaarii ta’e isa kam akka ta’e irratti walii galuu dhiisuu dandeessu.
- Walii galuu dhabuun keessan rakkoo hin qabu. Yoo walii galuu baanne illee isinii fi maatii keessan waliin wal amantaa uumuu fi michuu ta’uu barbaanna.
- Gareen eegumsa fayyaa isinii fi namoonni isin jaallattan fayyaa fi nagaa akka qabaattan gargaaruu barbaada. Galmi keenya isin ykn namni jaallattan kunuunsa fayyaa hundarra gaarii ta’e akka argattan mirkaneessuudha.
- Amantiin Islaamummaa keessan fayyaa fi nagaa keessaniif waan barbaachisaa ta’uu isaa ni beekna. Isin deeggaruu barbaanna.
- Ogeessota Kunuunsa Amantaa Muslimaa kan isin waliin hojjechuu danda’an qabna. Isaan keessaa tokko waliin wal arguu yoo barbaaddan dokera keessanitti himaa.

Saayikoosii yaaluuf akkamitti waliin hojjechuu dandeenya?

- Amantii fi qorichi waliin hojjechuun humna guddaa qabaachuu danda'a.
- Hennenpin Healthcare keessatti Imaamoonni naannoo qaama marii wal'aansa eegumsa fayyaa naannoo ta'uu danda'u.
- Imaamu Sharif Abdirahman Mohamed qorichi faallaa barsiisa Islaamummaa akka hin taane ifa nuuf godhaniiru. Nabiyyiin ﷺ qormaatni saayikoloojii akka nama muudachuu danda'u ibsuun beekkamtii akka kennaniif imaamni kun nutti himaniiru. Nabiyyiin hawaasni muslimaa qormaata kana akka hubatanii fi akka isaan yaalaniif bu'uura kaa'aniiru.

Dhukkubni saayikoosii akkamitti yaalama?

Wal'aansi dhukkuba saayikoosii mallattoolee to'achuuf, jireenya guyyaa guyyaa fooyyessuu fi namni tokko karoora isaa akka galmaan ga'uuf gargaara. Qorichi fi wal'aansi haasaa lamaan isaanii iyyuu dhukkuba saayikoosii yaaluuf baay'ee barbaachisoodha. Doktarri keessan maaltu isiniif ykn nama isin jaallattaniif gaarii akka ta'e murteessuuf isin gargaaruu danda'a.

- Qorichootni kun “antipsychotics” (qoricha farra sammuu) kan jedhaman yoo ta'u, sammun keessan akka fayyuu fi gara fayyummaa isaatti akka deebi'u kan gargaaranidha.
- Qorichootni antipsychotics miidhaa biraa qabaachuu danda'u. Deeggarsa dokaraan miidhaa waliin jiru sana furuun ni danda'ama.

Qorichootni antipsychotics fayyummaan keessan akka fooyya'uu fi hawaasa keessatti ta'e garee maatii fi hiriya keessan keessatti miseensa gaarii akka taatan isin gargaaru. Imaamota keenya waliin ta'uun , doktarri keessan qoricha kana cimsee gorsa.

Waa'ee yaala dhibee saayikoosii ykn yaaddoo fayyaa sammuu kamiyyuu doktora waliin haasa'aa.

مسلمانانو ناروغانو او کورنیو لپاره د رواني ناروغۍ لومړنۍ برخه مخ پر وړاندې وړل: یو لارښود

- داسې فکر کول چې دوی له خلکو یا حکومت له لوري کتل کېږي یا څارل کېږي
- داسې فکر کول چې دوی له مشهورو خلکو سره ملګري دي لکه ولسمشر

که چېرته زه د رواني ناروغۍ په اړه له خپل ډاکټر او د هغه له درملنې سره موافق نه یم نو څه به وشي؟

- بنایي تاسو او ستاسو ډاکټر، کورنۍ یا ټولنه له دې سره موافق نه یاست چې رواني ناروغي څه شی دی، دا د څه لامل کېږي او د درملنې غوره لار یې څه ده.
- دا سمه ده چې موافق نه یاست. حتی که چېرته مور موافق نه یو هم مور غواړو له تاسو او ستاسو له کورنۍ سره اعتماد جوړ کړو او همکاري وکړو.
- د روغتیایي ټیم غواړي له تاسو او ستاسو له عزیزانو سره مرسته وکړي تر څو روغ او خوندي اوسئ. زموږ موخه دا ده چې ډاډ حاصل کړو تاسو او ستاسو عزیزان غوره طبي پاملرنه ترلاسه کوی.
- مور پوهېږو چې ستاسو مسلمانانو عقیده ستاسو د روغتیا او هوساینې یوه مهمه برخه ده. مور غواړو ستاسو ملاتړ وکړو.
- مور د روحاني پاملرنې مسلمانان متخصصین لرو چې له تاسو سره مرسته کولای شي. که تاسو غواړئ د هغوی له جملې یوه سره وګورئ، په مهربانۍ سره خپل ډاکټر ته ووايست.

موږ د رواني ناروغۍ د درملنې لپاره له یو بل سره څنګه کار کولای شو؟

- عقیده او درمل چې په ګډه کار کوي کولای شي ډېر پیاوړي وي.
- په Hennepin روغتیایي ډولونه کې، سیمه ییز امامان کولای شي د روغتیایي ډولونه په اړه بحثونو کې ګډون وکړي.
- امام شریف عبدالرحمان محمد مور ته دا روښانه کړي ده چې درملنې له اسلام سره په ټکر کې نه دي. امام وايي چې پیغمبر ﷺ رواني ننگونې تايید کړي او رسیدګي یې ورته کړې ده. پیغمبر ﷺ د مسلمانانو نسلونو لپاره زمينه برابره کړه تر څو له دې ننگونو څخه خبر شي او مبارزه ورسره وکړي.

”نو، په رښتیا، د هرې سختې وروسته آساني راځي. په رښتیا، له هرې سختې وروسته آساني راځي.“ (قرآن کریم، 94: 5-6)

که چېرته تاسو یا کوم بل څوک چې تاسو یې پېژنئ رواني ناروغي لري نو مور دلته یو تر څو له تاسو سره په داسې لار ملاتړ وکړو چې ستاسو د عقیدې لپاره مناسبه وي.

رواني ناروغي څه شی دی؟

رواني ناروغي ناروغي مغز بدلوي. دا اغیزه کولی شي چې څنګه یو کس فکر کوي، احساس کوي، او عمل کوي. دا د هر شخص لپاره توپیر لري.

دلته هغه څه دي چې بنایي تاسو یې د رواني ناروغۍ په حال کې په خپل ځان یا بل چا کې لیدلای شئ:

- **بې نظمه افکار:** بنایي داسې ښکاري چې افکار بې معنا دي. افکار له یوې کلیمې څخه یا یوه نظر څخه بل ته له کومې روښانه اړیکې پرته توپ ووهي.
- **توهمات:** کېدای شي یو شخص داسې شيان و ویني یا واورې چې نور خلک یې نه ویني او نه اورې. کېدای شي داسې ښکاري چې هغوی له یو چا سره خبرې کوي یا داسې شيانو ته غبرګون ښيي چې نور خلک یې نه ویني او نه اورې.
- **خیالات:** دا هغه افکار دي چې له واقعیت سره تړاو نلري یا رښتیني نه دي. دا افکار ځینې وخت ثابت وي او له دلیل یا منطق سره بدلون نه کوي.
- ځینې خیالات چې خلک یې لرلي شي:
 - داسې فکر کول چې خلک د هغوی افکار اورېدلی شي
 - داسې فکر کول چې هغوی د کوم بل چا له لوري کنټرولېږي
 - داسې فکر کول چې کورنۍ د ظاهري څېرې له مخې بدله شوي ده

رواني ناروغی څنگه معالجه کيږي؟

د رواني ناروغی درملنه د نښو نښانو په کابو کولو، د ورځني ژوند په ښه کېدو کې مرسته کوي او له یو چاسره مرسته کوي چې خپلو موخو ته ورسېږي. هم درمل او هم د خبرو درملنه د رواني ناروغیو په درملنه کې د مرستې لپاره خورا مهم دي. ستاسو ډاکټر کولای شي تصمیم ونیسي چې ستاسو او ستاسو د عزیزانو لپاره غوره انتخاب کوم دی.

- دغو درملو ته انټي سایکوتیکس ("antipsychotics") وايي او دا درمل ستاسو له مغز سره مرسته کوي تر څو ښه شي او سالم حالت ته راستون شي.
- انټي سایکوتیکس کېدای شي جانبي عوارض ولري. د ډاکټر په مرسته جانبي عوارض کابو کېدای شي.

انټي سایکوتیک درمل کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي چې ښه شئ او په ټولنه کې او ستاسو د کورنۍ او ملګرو په ډله کې یو پر مخ تلونکی غړی اوسئ. ستاسو ډاکټر زموږ له امامانو سره په ګډه د دې درملو سپارښتنه کوي.

په مهرباني سره د رواني ناروغی یا د رواني روغتیا د هر راز درملنو په اړه له یوه ډاکټر سره خبرې وکړئ.

Hagitaanka Munaasabada Koobaad ee Cilada Dhimirka ee Nafsiga ah ee loogu talagalay bukaanada iyo Qoysaska Muslimka ah: Hagitaan

“Xaqiiqdii, culays kasta, waxaa ka dambeeya fudayd: Xaqiiqdii, culays kasta, waxaa ka dambeeya fudayd.” (Quran, 94: 5-6)

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu qabo cudurka dhimirka ee nafsiga ah, waxaan halkaan u joognaa inaan kuu taageerno qaab waafaqsan caqiidadaada.

Waa maxay cilada dhimirka ee khayaalinimada?

Cilada dhimirka ee khayaalinimada ayaa bedasha maskaxda. Waxay saameyn kartaa sida qof u fakaro, dareemo, iyo ida u dhaqmo. Midani way ku kala duwantahay dadka.

Waa kuwan waxa aad ku ogaan karto naftaada ama qof kale oo qaba cudurka cilada dhimirka ee khayaalinimada:

- **Fikrado aan habaysnayn:** Waxay u eg yihiin fikrado aan macno samaynayn. Fikradaha waxaa laga yaabaa inay ka boodaan hal eray ama hal fikrad oo ay u gudbaan mida xiga oo aan la lahayn wax xiriir cad ah.
- **Khayaalinimada:** Qofku waxaa laga yaabaa inuu arko ama maqlo waxyaalo aanay dadka kale maqlin. Waxa laga yaabaa inay u ekaato inay qof la hadlayaan ama ka falcelinayaan waxyaabo aanay dadka kale arki karin ama maqli karin.
- **Khayaalinimo:** Kuwani waa fikrado aan ku xirnayn xaqiiqda ama aan xaqiiqa noqon karin. Fikradahani inta badan waa kuwo go’an oo aan isbadelin sabab iyo caqligal ahaan.
- Khiyaalida nafsiga ah qaar oo ay dadku yeelan karaan:
 - Fikirka dadka kale inay maqli karaan fikiradooda

- Iyagoo u malaynaya inuu qof kale xukumo
- Fikirka in qoyska lagu badalay sad kale oo u eeg
- Iyaga oo u malaynaya inay arkaan ama ay dabagalaan dadka ama dawladda
- Iyagoo u malaynaya inay saaxiib la yihiin dadka caanka ah sida madaxweynaha

Maxaa dhacaya haddii aanan ku raacsanayn dhakhtarkayga wax ku saabsan cilada dhimirka iyo daawaynta?

- Adiga iyo dhakhtarkaaga, qoyskaaga ama bulshada ayaa laga yaabaa inaad isku waafaqi weydaan waxa cilada dhimirka ee khayaalinimada tahay, waxa sababa, iyo habka ugu wanaagsan ee lagu daweyn karo.
- Waa caadi in aan la isku waafaqin. Xitaa haddii aydaan isku waafaqin waxaan rabnaa inaan dhisno kalsooni oo aan kula wadaagno adiga iyo qoyskaaga.
- Kooxda daryeelka caafimaadku waxay rabaan inay adiga iyo dadka aad jeceshahayba ka caawiyaan inaad caafimaad qabtaan oo aad badqabtaan. Hadafkayagu waa inaan hubino in adiga ama dadka aad jeceshahay aad heshaan daryeelka caafimaad ee ugu fiican.
- Waan ognahay in caqiidadaada muslimnimad ay tahay qayb muhiim ah oo ka mid ah caafimaadkaaga iyo wanaaggaaga. Waxaan rabnaa inaan ku taageerno.
- Waxaan leenahay Takhasuslayaal daryeelka ruuxiga ah ee Muslim ah oo kula shaqayn kara. Fadlan u sheeg dhakhtarkaaga haddii aad jeclaan lahayd inaad la kulanto mid kamid ah.

Sidee ayaan uga wada shaqayn karnaa daawaynta cudurka dhimirka ee khayaalinimada?

- Wada shaqaynta caqiidda iyo daawada waxay noqon kartaa mid awood badan.
- Hennepin Healthcare, imaamyada maxaliga ahi waxay qayb ka noqon karaan doodaha ku saabsan daawaynta daryeelka caafimaadka.
- Imaam Shariif Cabdiraxmaan Maxamed wuxuu noo caddeeyey in aanay dawooyinku ahayn kuwa kasoo horjeeda Islaamka. Imaamku wuxuu inoo sheegay in Nebigu ﷺ qiray oo uu ka hadlay caqabadaha dhimirka ah. nabiga ayaa dhidibada u taagay jilasha muslimiinta ah si ay u ogaadaan oo ay ula tacaalaan caqabadahaas.

Sidee loo daweeyaa xanuunka dhimirka?

Daawaynta ciladaha nafsiga ah waxay caawisaa maaraynta calaamadaha, hormarinta nolol maalmeedka, iyo ka caawinta qof inuu gaaro hadafyadiisa. Daawooyinka iyo daawaynta hadalka labaduba aad ayay muhiim ugu yihiin in laga caawiyo daawaynta ciladaha nafsiga ah. Dhakhtarkaaga ayaa kaa caawin kara go'aaminta waxa adiga ama qofka aad jeceshahay u wanaagsan.

- Daawooyinkan waxaa loo yaqaan "daawooyinka cilada dhimirka" waxayna u shaqeeyaan inay maskaxdaada ka caawiyaan inay bogsato oo ay ku soo noqoto xaalad caafimaad leh.
- Dawooyinka cilada dhimirka waxay yeelan karaan waxyeelo. Taageerada dhakhtarka, waxyeelooyinka ay leeyihiin ayaa wax laga qaban karaa.

Daawooyinka ciladaha dhimirka waxay kaa caawinayaan sidii aad u fiicnaan lahayd oo aad u noqon lahayd xubin horumarsan bulshada dhexdeeda ah iyo qoyskaaga iyo kooxdaada saaxiibada ah. la jirka imaamyadayada, dhakhtarkaagu wuxuu si adag kugula talinayaa daawooyinkan.

Fadlan kala hadal dhakhtar waxyaabaha ku saabsan daawaynta dhimirka ee nafsiga ah ama walaacyada caafimaadka dhimirka.