

Kiciyaasha iyo Naas-nuujinta



Waxaa laga yaabaa inay badbaado tahay inaad nuujiso ilmahaaga adigoo qaadanaya Ritalin ama Adderal laga soo qaatay farmashiyaha.

Markaad qaadanayso noocyada kale ee Kiciyeyaasha, qiyaas/doos kaa dhigayo mid sakhraansan, ama kaniiniyada aan ka imaan farmashiyaha, ammaan maaha in xabadka/naaska la nuujiso.

Waa maxay kiciyaasha?

Dareen Kiciyeyaasha ama “kor u kiciyaasha” waa dawooyin soo dedejiya garaaca wadnaha, neefsashada, oo kordhiya dheeg karka. Cocaine, methamphetamine, Adderall® (amphetamine iyo dextroamphetamine), iyo Ritalin® (methylphenidate) dhamaantood waa kiciyayaal.

Kiciyaasha ma geli karaan caanaha dadka?

Haa. Haddii aad qaadato Dareen kiciyaha, caanahaaga waxay yeelan doonaan kiciyaal. Qadarka caanahaaga ku jira waxay ku xirantahay inta aad qaadato, kiciyaha ee aad qaadato iyo inta wakhti ee ka soo wareegtay markaad qaadatay.

- Kookayn waxay ku sii jirtaa caanaha dadka ilaa 36 saacadood kadib qaadashada. Haddii aad qaadato kookayn adigoo khamri cabbaya, jirkaagu waxa uu sameeyaa maaddooyin loo yaqaanno cocaethylene, taas oo jirkaaga ku sii jiri doono in ka badan inta uu kookaynka ku jirayo jirkaaga.
- Methamphetamine waxay ku jiri kartaa caanahaaga ilaa 4 maalmood isticmaalka kadib.
- Ritalin® loo qoray (methylphenidate) waxay ku sii jirtaa caanaha dadka ilaa 21 saacadood kadib isticmaalka.
- Adderall® la qoray (dextroamphetamine iyo amphetamine) ayaa ku sii jiraya caanaha dadka in ka badan 24 saacadood.

Ku saabsan isticmaalka Ritalin iyo Adderall ee dhakhtarka uu kuu qoray

- Waxaa laga yaabaa inaad u baahnayn inaad iska maasho oo aad iska tuurto caanaha haddii aad u qaadato kiciyeyaasha sida lagu qoray. Kala hadal daryeel-bixiyahaaga caafimaadka nooca dareen kiciyaha ee aad qaadanaayo iyo cadadka aad qaadanaayo marka aad go'aansanaayo haddii laabta/naas nuujintu ay kugu habboon tahay adiga iyo ilmahaaga.
- Ma jiraan wax saameyn xun oo la og yahay oo ay ku yeelanayaan dhallaanka naaska nuugaya marka waalidkood uu qaato wax ka yar 45 mg/maalintii Adderall® (amphetamine) ama 80 mg/maalintii Ritalin® (methylphenidate).

Haddii aad mararka qaarkood qaadato kiciyaha aan lagu qorin ama aad mar kale isticmaasho kadib markaad joojiso

Kahor intaadan qaadatin kiciyaha:

- Qorshee quudinta ilmahaaga. Iska maal oo kaydi caanahaaga, iibso caanaha dhallaanka, ama iibso caanaha laga soo maalay naas kale.

Kahor intaadan qaadatin kiciyaha:

- Ha ku cabbin methamphetamine, kookayn, ama kiciyeyaasha kale meel u dhow ilmahaaga, halka ilmahaagu ku nool yahay, ama meelaha xidhan sida baabuurta.

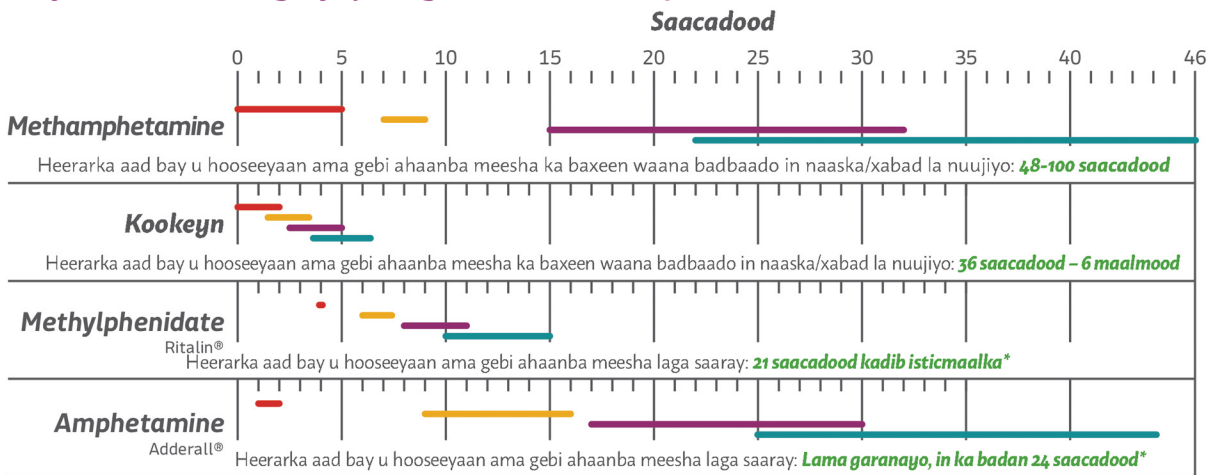
Kahor intaadan qaadatin kiciyaha:

- Waxaad ilmahaaga ku quudin kartaa caanaha dhallaanka, caanaha deeqaha, ama caanaha aad shubtay kahor intaadan qaadatin kiciyaha.
- Waad iska maali kartaa caanaha si raaxo leh oo waad iska tuuri kartaa caanahaaga ilaa caanahaaga kiciye la'aan ka noqdo.
- Iska maalitaanka caanaha inta jeer ee aad nuujiso ilmahaaga ayaa ah hab wanaagsan oo aad ku ilaalin karto caanahaaga.

Intee in le'eg ayaad iska maalaaysaa oo aad iska tuuraysaa caanahaaga kahor inta aanad naaska nuujin?

- **Methamphetamine:** Iska maal oo tuur caanahaaga ugu yaraan 48 saacadood kadib qaadashada. Qadar yar oo methamphetamine ah ayaa ku jiri kara caanaha ilaa 100 saacadood (~4 maalmood). Haddii lagaa baadhay daawada kaadida isla markaana ay natiijadu tahay inaad qabin methamphetamine, waa caadi inaad dib u bilowdo naas nuujinta.
- **Kookeyn:** Iska maal oo tuur caanahaaga ugu yaraan 36 saacadood kadib qaadashada kookeynta. Qadar yar oo kookeyn ah ayaa ku jiri kara caanaha ilaa 6 maalmood.
- Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad iska maasho oo iska tuurto caanahaaga ka dib markaad qaadato amphetamine ama methylphenidate. Si sax ah uma naqaano inta ay le'eg tahay.

Heerarka Kiciyaha ee caanahaaga iyo jirkaaga ka dib markaad qaadato:



Muhiim

- Heerka kiciyaha ugu sarreeya isticmaalka kadib
- Heerarka kiciyaha 1/2 ee heerkooda ugu sarreeya isticmaalka kadib
- Heerarka kiciyaha 1/4 ee heerkooda ugu sarreeya isticmaalka kadib
- Heerarka kiciyaha 1/8 ee heerkooda ugu sarreeya isticmaalka kadib

*loo qoray haa



Ilaalinta caafimaadkaaga iyo badbaadada ilmahaaga

- Qaado fitamiino badan oo iodine leh oo cun miraha iyo khudaarta midabada dhalaalaya leh si aad u kordhiso nafaqada caanahaaga.
- La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadka ilmahaaga haddii ilmahaagu aanu si fiican u seexan, cunto cunidduna ku adag tahay, xanaaqsan yahay, gariirayo, qandho qabto ama aanu miisaankiisu kor u kacayn.
- Raadso ilma haaye wakhtiga aad sakhraansan tahay.
- Ha wadin gaari inta aad ku hoos jirto saamaynta kiciyaha.
- Iska ilaali inaad la seexato ilmahaaga. Habka ugu badbaadsan ee hurdada waa in aad isla qolka kula wadaagto ilmahaaga sariirtooda.
- Ka ilaali naftaada iyo ilmahaaga sigaarka gacanta labaad. Waydii dadka kale inaysan ku cabbin gurigaaga oo ha geynin ilmahaaga meelaha qiiq ka jiro.
- Waxaad yarayn kartaa waxyeelada taban ee u imaan karta ilmahaaga adiga oo qaadanaya dareen kiciye yar, qaadashada dareen kiciyaha wakhtiyo aan badnayn, iyo inaad sugto ilaa caanahaaga kaga baxayso dareen kiciyaha si aad u nuujiso ilmahaaga.
- U kaydi dareen kiciyeyaasha iyo mukhaadaraadka kale si ammaan ah. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii socod barad ama carruur kale ay guriga joogaan.
 - **Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu laqay MOUDs**, ka wac Poison Control (Qeybta Xakamaynta Sunta) 800-222-1222.
 - **Wac 911** haddii ilmahaagu uu neefsigiisu yar yahay, uu joojiyo neefsashada, ay adag tahay inuu tooso, uu leeyahay maqaar ama faruuryo buluug u eg, uu caajis yahay, hurdo badan yahay, ama uu leeyahay matag iyo/ama shuban aan joogsanin.

Sida kiciyaha u saameyn karaa dhallaanka

Kiciyeyaasha waxay ka dhigi karaan dhallaanka xanaaq, hurdo xumo, culeyska oo is dhimo, ma rabaan inay wax cunaan, matagaan, iyo ay shubmaan. Jirkoodu aad buu u kululaan karaa oo waxay yeelan karaan gariir, qalal, iyo dhibaatooyinka wadnaha.

Ma jiraan wax saameyn xun oo la og yahay oo ku wajahan dhallaanka marka waalidka u qaato methylphenidate ama amphetamine sida loogu qoray.

Haddii aan qaato kiciyaha inta aan uurka leeyahay, ilmahaagu ma yeelan doonaa calaamado ka-noqoshada ah kadib markay dhashaan?

Haddii aad qaadato kiciyaha inta aad uur leedahay, ilmahaagu waxa laga yaabaa inay yeeshaan calaamadaha ka-noqoshada ka dib markay dhashaan. Ilmahaagu waxa kale oo uu u baahan doonaa in uu ku jiro cisbitaalka dhawr maalmood oo dheeraad ah.

Markaad umusho/dhasho, nooca ugu wanaagsan ee daryeelka ee loogu talaglaay adiga iyo ilmahaaga waxaa lagu magacaabaa Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka. Daryeelkan waxaa ka mid ah:

- Inaad adigga iyo cunugaagu isku qol joogtaan
- In qolka laga dhigo mid aan buuq lahayn iyadoo iftiinka la gaabinayo.
- Luqidda iyo qabashada ilmahaaga.
- Nuujinta ilmahaaga ama inaad maqaarka-maqaarka saarto inta aad masaasada siinayso.

Dhammaan isbitaallada ma bixiyaan daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka. Si aad u ogaato haddii cisbitaalka aad qorshaynayso inaad ku dhasho uu bixiyo daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka waxaad:

- Weydiin kartaa daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga haddii cisbitaalka aad rabto inaad ku dhasho uu bixiyo daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka.
- Waxaad wici kartaa lambarka ugu weyn ee isbitaalka oo waxaad weydiisan kartaa xiriiriyaha qeybta hooyada (tani waxaa mararka qaarkood loo yaqaan qeybta/dabaqa 'postpartum', 'antepartum' ama 'ilmaha hooyada'). Mid kasta oo ka mid ah kalkaaliyayaasha shaqeyya waa inay ogaadaan haddii ay bixiyaan daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka.
- Haddii aad awooddo, dooro inaad ku dhasho cisbitaal bixiya daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka. Taasi waa nooca ugu wanaagsan ee daryeelka loogu talagalay adiga iyo ilmahaaga.



Kiciyaasha iyo naas-nuujinta

Kiciyaha wuxuu carqaladeeyaa hormoonnada muhiimka u ah nuujinta iyo hoos u dhigista caanaha. Sababtaas awgeed waxaa laga yaabaa inaad caano yar soo saarto haddii aad qaadato kiciyayaasha

Yaraynta isticmaalka kiciyaha

Way adag tahay in la joojiyo isticmaalka kiciyaha haddii aad qaadanaysay waqti dheer. La hadal daryeel-bixiyahaaga caafimaad ama wac [Washington Recovery Help Line \(Khadka Caawinta Soo kabashada Washington\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) 866-789-1511 si aad u hesho taageero ama macluumaad ku saabsan sida loo joojiyo ama loo yareeyo isticmaalkaaga.

Dadku waxay isticmaalaan erayo kala duwan si ay u qeexaan xubnaha jirkooda. Qaar ka mid ah waalidiinta laba jinsiyoodka aha ama aan jinsi cayiman lahayn waxay isticmaalaan ereyga "xabadka/laabta" halkii ay ka isticmaali lahaayeen "naaska." Dukumeentigan, waxaan isticmaalnaa naas nuujinta iyo nuujinta xabadka waana erayo la isku bedeli karo oo isku macno ah. Naasnuujintu waa hannaan bayooloji ah oo jirkaagu ku sameeyo caano si loogu quudiyo dhallaanka.