Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

Niyadjab iyo xaalad hoose

Hagahaaga Is-caawi

Depression and Low Mood
Your Self Help Guide - Somali

Hordhac **01**
Sidee Buug-yarahankaan uu ii caawin karaa? **02**
Maxay daraasada inooga sheegeysaa niyadjabka? **03**
Sumadaha iyo calaamadaha niyadjabka **05**
Fahanka dareemahan **07**
Aqoonsiga fikradaha xunxun **14**
sideen nafsadeyda u caawin karaa? **14**
Talaabooyinka wanaagsan: Helida firfircoonida **21**
Xarfaha ugu horeeyo ee bedeli karo dareenka ABC **22**
Isu-dheelitirka fikrada **25**
Xalinta dhibaatooyinka adag, **29**
Aaminaada waqti dheer **30**
Maareynta hurdada **31**
Xanaaneynta nafsadaada **32**
La xarbinta Dib-u-dhaca **33**
Ku sugnaanta qorshe wanaagsan **37**
Caawinaad dheeraad ah **38**
Aqris dheeraad ah **38**
Taageero dheeraad ah **40**
Xaaladaha deg dega **41**
Mahadcelinta **42**

Lifaaqa - Qorshe maalmeedka

Kuwani waa fikrado labo qofood oo niyadjab ku dhacay:
"Waxaan dareemaa cidlo, asxaabteyda ma arko hada, waxaan u maleynaa iney i reebeen. Mindhaa ima jecla aniga, yaa i jeclaanaayo? Wax muhiim ma'aha inaan dadaal sameeyo. Igama bixineyso... nafsadeyda waan nacay"

"Waxaan jeclahay inaan ooyo waqtiga dhammaan, aad ayaan u daaley waxna ma xiiseynaayo. Xaqiiqdii weli xitaa ma bilaabin shaqooyinkii aan sameynaayey, xitaa ma sameyn karo waxyaabaha asaasiga ah kuwaasoo sahal ugu muuqdo dadka kale..."

Fikrado noocaan oo kale ayaad lahaan kartaa adiga naftirkaada
Niyadjabka waa dhibaato aad caadi u ah dad badan ayaa dareemaayo hoos u dhac murugo leh waqtiyada qaarkood. Tani badanaa waxaa sababa kacsanaanta maskaxda sida qof tacsi gashey, gabowga, dhibaato dhinaca caafimaadka jirka, lacag ama amuuraha guriga, ama aad ugu adag xiriirinta. Dadka qaar dhibaatada waxay ku noqotaa mid aad u xun waxay ka mid noqotaa noloshiisa caadiga ah.

Sidee buugaan-yarahan ii caawin kartaa?
Waxay u muuqataa inaan la heli karin wax ku caawiyo oo aad wanaag ku dareento. Laakin waxaa jiro waxyaabo isbedel kuu keeni karo. Waxaa kaloo jiro caawinaad dheeri ah aad heli karto haddii niyadjabka uusan u muuqan inaad ku bogsaneyso

Buugaan-yarahan wuxuu kaa caawin karaa inaad iska dabarto niyadjabka aadna biloowdo bogsasho. Habkani waxaa la yiraahdaa daawada dhaqanka ee fahanka (CBT). CBT waxaa loo isticmaalaa nidaam horey layskugu dayey oo la tijaabiyey lana arkey natiijada. Waxay u muuqataa habka aad uga fekerto waxyaabaha qaarkood. Waxaan ku darney qalin iyo warqad shaqo si ay kaaga caawiyaan inaad bilowdo fahanka aadna ula macaamilooto niyadjabka si soo noqnoqosho leh. Waxaad ku arki doontaa iney kaa caawiso dhameystirka shaqooyinkan.

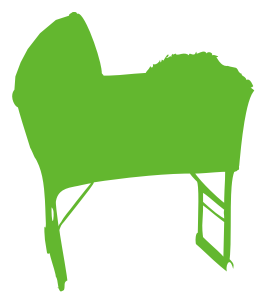
Bal ka waran haddii aan ka dareemo niyadjab xun aqriska buug-yarhan?
Haddii aad niyadjabto waxaad ugu dhowaantii u arkeysaa iney kugu adagtahay inaad xooga saarto ama aad aqriso buugaan - yarahan
Laga yaabee inuu u muuqdo mid adag oo aad u dheer?
Ha welwelin. Waxaa jiro warbixino badan sidaa daraadeed iskuday inaad waqti qaadato. Haddii ay qeybo kugu noqdaan kuwo adag qaadashadooda laga yaabee waxaad sii dhexgeli kartaa sheekada oo aad kala munaaqashootaa qeybahaas Shaqaalaha Caafimaadka Daryeelka Maskaxda ama dad kale oo xirfad caafimaad leh.

Maxay daraasada nooga sheegeysaa niyadjabka?

Nolosha mararka qaarkood wey adagtahay waan ognahay in cunsurada sida daqliga oo hoos u dhaca, furitaanka ama dhibaato dhinaca xiriirka ama shaqo aad weyso ayaa dadka waxaa macquul ah iney u keento niyadjab badan. Daraasad cusub ayaa naga caawisey inaan si cad u fahano niyadjabka. Waxaan fahmi karnaa in fikradaha xitaa ay door muhiim ah ka ciyaaraan niyadjabka. Isbedelo dhinaca dareenka ayaa si isdaba joog ah u dhici kara, laakin habka uu qofka u maleynaayo markii ay tahay niyadjab wey ka duwan tahay sidii markii hore ay u fekereen. Laga yaabee waxaad ku fekeri kartaa tusaalooyinka qaarkood ee niyadjabka adigoo ka fekeraayo nafsadaada ama qof niyadjab ku dhacay. Dadka u niyadjabsan noocaan oo kale ayaa qabo

Ninka ganacsadaha ah, kaasoo aaminsan inuu kudhow yahay musalif.

Ardayga xariifka ah, kaas oo ku fakara inuusan awoodin inuu xooga saaro



Hooyada daryeelka badan, taas oo ku fakarta inay nacdo caruurteeda.

Ninka danyarta ah kaas oo ku fakara inuu yahay wax-matare maxaa yeelay shaqadiisii buu waayey

fikradaha waqtiyada ay aaminaan fikradahaan iney yihiin kuwo dhab ah.
markii qof fikradiisa uu u badalo sidan oo kale, sidoo kale waxay bilaabayaan inay fikrad cusub isticmaalan.

Astaamaha iyo calaamooyinka niyadjabka

Qiirada ama dareenka (sax haddii aad midaan jeclaatey

- Dareemid murugo, eed, tiiraanyo, maqnaasho ama rajo dhigid.

Xiiso dhumin ama raaxo la'aan
Oohin badan ama aan oyn karin markii ay murugo dhab ah dhacdo
Cidlo dareemid xitaa haddii lagu wehlinaayo
Xanaaq dareemid ama wax fudud in lagaaga careysiin karo

Astaamo kasoo muuqdo jirkaada

Daal
Nasasho la'aan
Hurdo la'aan
Xumaan dareemid waqti gaar ah ee maalintii - badanaa subaxdii
Cunida, abiteedka iyo culeyska oo isbedela
Jameecida xaaskaada oo aadan xiiseyn ama aad ilowdo

Fikir badan

Kalsooni daro nafsadaada
Wax xun rajeyn iyo fikrado xun xun
Nafsadaada oo aad nacdo/ama waxaan waxbo eheen oo aad dareento
Xasuus la'aan ama waxba inaadan diirada saarin
Ku fikirid nolosha ineysan waxbo eheen

Habdhaqanka

- Go'aan gaarista oo kugu adkaato
- Inaan laguugu dhibi karin shaqo maalmeedka
  - Inaad waxyaabaha shidan aad iska demiso
  - Inaadan sameynin waxyaabihii aad sameyn jirtey

Haddii aad saxdey wax badan oo sanduuqyadaan ah ka dib waxaad ku jirtaa xaalad murugo leh ama niyadjab. Markii niyadjabsantahay waxaad aamineysaa inaadan heysan caawinaad aadna cidlo ku tahay dunida; marwalbo waxaad eedeysaa nafsadaada maxaa yeelay dhammaan nusqaanka ama iinta aad ku fekereyso inaad leedahay.

Sababahaan darteed waxaad dareemeysaa xumaan nafsadaada ah, ama dunida iyo mustaqbalka. Sidaa daraadeed waxaad u dabceysaa inaad ilowdo xiisaha waxa ka socdo agagaarahaada mana heleysid wax ku qanciyo waxyaabihii aad sameyn jirtey ama aad ku raaxeysan jirtey. Wey kugu adkaaneysaa inaad go'aan gaarto ama aad fuliso howlaha yaryar oo aad marhore u sameyn jirtey dhibaato la'aan.

Soo-koobid

Cilmi baaristu waxa ay noo sheegtay in fikarada khaldan inay qayb wayn ka ciyaaraan niyad-jabka. Markii qofku niyadjabsan yahay, waxaa badanaa isbedala dareenkooda (qiiradooda), sida jirkoodu u ficil celiyo, waxay ku fakaraan, iyo sida ay u dhaqmaan.

Fahanka dareemahaan

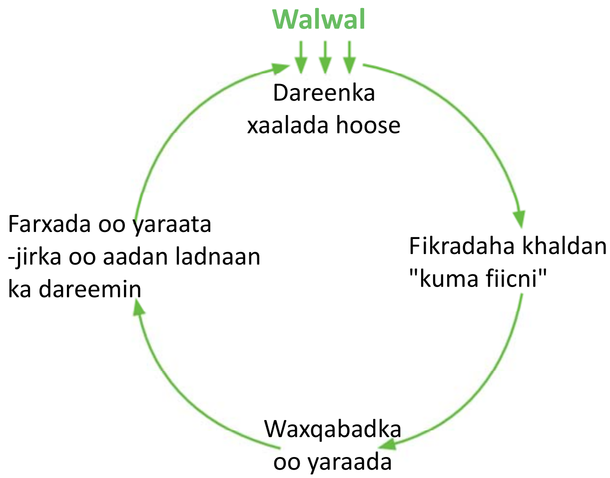
Sida aad uga fekereyso waxyaabaha qaarkood waxay waxyeelaan sida aad u fekereyso, taasoo waxyeeleyso sida aad u dhaqmeyso. Wey adagtahay inaad bedesho sida aad dareemeyso, laakin waad bedeli kartaa sida aad u fekereyso.

Markii aad dareemeysid niyadjab waqtiga badankiisa waxaad yeelan kartaa fikrado xun xun. Fikrad kasto oo xun waxaa macquul ah iney kordhiso dareenka niyadjabka

Mararka qaar fikradaha xun xun waxay kaa joojin karaan inaad sameyso waxyaabihii aad caadi u sameyn jirtey. Arimahaan darteed, waxaa kugu dhici kara fikrado xun xun oo kuu keeni karta waali, ama masuuliyad darro taasoo kaa dhigeyso inaad xumaan sii dareento. Dhinaca kale, waxaa kugu dhacaayo naxariis daro soo noqnoqota.

Tusaale ahaan:
Ka soo qaad waxaad socotaa wadada waxaad u jeedaa saaxiib u muuqdo inuu ku inkiro gabi ahaan. Waad la yaabeysaa sababta uu saaxibkaa kuu inkiraayo waxaadna yara dareemeysaa murugo. Waqti ka dib, waxaad u sheegeysaa dhacdadii saaxiibkaa kaasoo kuu sheegaayo inuu aad u mashquulsanaa waqtigaas uusan ku arkeynin. Sida caadiga ah waxaad dareemeysaa wanaag wixii dhacayna qalbigaada ayaad ka saareysaa. Laakin haddii aad niyadjabsantahay, ugu dhowaantii waxaad aamineysaa inuu saaxiibkaa ku diidaayo. Xitaa ma weydiineysid dhacdada, ka dibna khaladka lama saxaayo oo sidiisa ayuu ku soconayaa.
Haddii aad niyadjab dareemeysid waxaa macquul ah inaad khaladkaan oo kale gasho marar badan.

Shartan isdaba-jooga ah ayaa noqon karta sidan:



Isla midaan makugu soo noqnoqtey?
Isku day inaad iska joojiso

Ogaanshaha fikradaha xun xun

Markii aad dareemeyso hoos u dhac fikradaha xun xun ayaa ah kuwo sidaas lagu yaqaano inta badan wey kugu dhacaan taasoo aad si dhab ah u aqbasho.

Fikradaha xun xun ayaa ah kuwo ay nafsadaada kuu keento tusaale:
"Aniga ma fiicni", "dadka ima jeclo aniga", "Aniga waxaan ahay qasaay xun",
"Waxaan u muuqdaa qof fool xun".

Ma qabtaa wax fikrado xun xun oo ku saabsan nafsadaada?

Qor:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Fikradahaan ayaa mararka qaarkood waxay ku saabsan yihiin waxyaabo kale sida aduunka adiga kuu dhow iyo mustaqbalka. Tusaale: "dadka naxariis malaha", "dunida waa meel cabsi leh", wax si fiican u shaqeynaayo ma jiro".

Ma jiraan waxyaabo kale oo aad ka aminsan tahay fikrado khaldan?

Qor:

Maxaa dheeri ah oo aan ka aqaanaa fikradaha xun xun?

Waxaanu tusaalooyin siiney dadka qaba fikradaha xun xun markii ay niyadjabsan yihiin. Waa muhiim inaad xasuusnaato laga yaabee inaad qabto qaar ka mid fikradahaan markii aadan niyadjabsaneen. Isbededlka wuxuu yahay waxaad sida badanaa ka saartaa qalbigaada. Si kastaba markii aad niyadjabsantahay, fikradahaan wey kula jiraan waqti kasta.

Bal aan fiirino firkradahaan xun xun si faahfaahsan

1. Fikradha xun xun waxay u dabacsantihiin iney yihiin kuwo utomaatik ah
Xaqiiqdii kuma yimaadaan sabab aasaas leh oo macquul ah, waxay u muuqdaan iney dhacaan.

2. Sida badanaa fikradahaan macquul maaha, xaqiiqna maaha.
Wax ujeedo ay u adeegaan ma jirto. Waxa ay sameeyaan oo kaliya waa inaad xumaan dareento waxay xaqiiqdii ku geeyaan wadada aad nafsadaada meel cidlo ku dhigi leheed. Haddii aad si taxadar leh uga fekerto, ugu dhowaan waxaad ogaaneysaa inaad gabagabada gaartey taasoo aan eheen mid sax ah oo lagama maarmaan ah. Tusaale waxaad ku fekereysaa qof inuusan ku jecleyn maxaa yeelay mardhow telefoon kuuma uusan soo dirin.

3. Inkastoo fikradahaan ay yihiin kuwo aan macquul eheen adiga ugu dhowaan waxay kuula muuqdaan kuwo sax ah waqtigaas.

4. Inta badan oo aad aminsantahay oo aad aqbasho firkadaha xun xun, waxaa macquul ah inaad dareento xumaan.
Haddii aad nafsadaada u ogolaato inaad ku xajiso fikradaha xun xun, wax kasto waxaad u aragtaa dhinaca xun.

Markii dadka ay niyadjabaan fikradooda badanaa wey is bedeshaa.
Waxay sameyn karaan qaar ka mid khaladaadka soo socdo waxay u fekeraan is khaldan.

Buunbuuninta xun

Tani macneheeda waxaad ku fekertaa in umuuraha ay wax badan ka khaldanyihiin sidii ay ahaayeen dhab ahaantii. Tusaale waxaad goobta shaqada ku sameyn kartaa khalad yar waxaadna ka cabsaneysaa in lagu soo ceyriyo maxaa yeelay khaladkaas dartiis. Waxaad weyn kartaa furaha gurigaada waxaadna aamineysaa in "maskaxdaada ay dhunsantahay".

Mida kale waxaad ku boodeysaa gabagabo khaldan waxaad amineysaa iney macquultahay iney dhacdo arintaan. Waxaad qarashgareyn kartaa wal wal waqti dheer ku haayo waxaad u tiiraanyeysantahay saaxiib oo waqti danbe ka warhelo ineysan xusuusan talada.

Weligaa ma buunbuunisey khalad?

Dib uga fikir labadii usbuuc ee ugu danbeeyey ee qor tusaaloovin:

Guud ahaan si baahsan uga dhigid

Tusaale haddii uusan qof ku fahmeynin, waxaad ku fekertaa "qof i jecel ma jirto". Haddii wax badan oo shaqo maalmeedkaada ka mid ah aan weli la dhameystirin waxaad u maleysaa, "waxbo kuma guuleysan - wax la sameeyey ma jirto". Haddii aadan sameyn karin shaqo kaalmo la'aan waxaad u maleysaa "aniga kaligey ma sameyn kari - aniga waxaan ahay waxmatare".

Mida kale, hal shey oo kugu dhacay adiga, waxaa kuu sawirma dhamaad xun kaasoo aad u weyn oo daboola dhammaan umuuraha kala duwan.

Weligaa si baahsan guud ahaan ma uga dhigtey?

Dib uga fakar labadii asbuuc ee la soo dhaafay, tusaalena ka bixi:

Iska indho-tirida wanaaga

Dadka niyadjabsan waxay u dabcaan iney diirada u saaraan fikirkooda dhinaca xun ama dhacdada xun oo ay inkiraan dhacdada wanaagsan. Waxaad yeelan ciyaar kubada cagta ah waxaad geftey goolka mar, laakin si fiican ayaad u ciyaartey guud ahaan. Ciyaarta ka dib waxaad ka fekertaa halkii shuut ee aad geftey kama fekereysid inta kale ee ciyaarta taasoo aad si fiican u dheeshey. Waxaad lahaan kartaa saaxiibo badan oo aad sanado badan is taqaaneen, laakin waxaad xooga saartaa ama aad ka walwashaa midka adiga kula jiro markasta marka loo xusuusta asxaabta kale ee kuu wanaagsan.

Mararka qaar ma iska dhego tirtirtaa wanaaga?
Dib u feker labadii isbuuc ee ugu danbeeyey ee qor tusaalooyin:

Qaadashada waxyaabaha shaqsi ahaan

Sida badanaa haddii xaaladeena ay hooseyso waxaan nafsadeena ku eedeynaa waxwalbo oo naga halaabay, xitaa xaqiiqdii haddii ay tahay wax aan waxbo noo eheen. Tusaale, waxaad tageysaa dukaan kuu dhow caawiyaha dukaanka oo ku yaqaano wuu "mashquulsanyahay", fikradaada otomaatikada ah waa "Ayada ima jecla aniga... maxaan ka haleeyey?" laakin sababta macquulka ah wey daashey ama wey murugsantahay ama 'maalinta ayaa u xumeed'. Tusaalahani waxaad eeda u qaadaneysaa shaqsi ahaan.

Ma u qaadataa waxyaabaha qaarkood shaqsi ahaan markii ay u baahanyihiin in wax yar laga sameeyo?

Dib uga fikir labadii usbuuc ee ugu danbeeyey ee qor tusaalooyin:

Soo koobid

Markii dadka ay niyadjabsanyihiin marwalbo waxay qabaan nafsadooda murugo ama fikrado aan caawineynin, dunida iyo mustaqbalka. Waxay xitaa sameyn karaan khaladaad sida ay u fekeraayaan. Waxay buunbuuninaayaan khaladka, dhacdada baahsan ee guud ahaan laga dhigey, waxay iska dhego tiraayaan wanaaga noloshooda waxay u qaadan karaan umuuraha shaqsi ahaan.

Waa muhiim in shaaca laga qaado fikradaha aan caawinaada leheen iyo khaladaadka lagu fekeraayo

Sideen u caawin karaa nafsadeyda?

Horey ayaan uga hadalney sida waxyaabaha aan ka fekereyno ay u waxyeesho dareenkeena waxaan fiirinaa hababka gaarka ah ee aan u fekereyno taasoo naga dhigi karta iney niyadjab noo keento. Qeybtaan waxaan ku fiirineynaa talaabooyinka soo noqnoqda in laga guuleysto dareenka iyo fikradaha niyadjabka.

TALAABOOYINKA WANAAGSAN qaado layli qor waxyaabaha lagu daraayo howlaha

Dadka isku dar

Sameey waxyaabaha aad xiiseyneysid

Talaabooyinka wanaagsan: Firfircooni noqosho

Inaad noqoto qof firfircoon oo hab micno leh oo tartartiib ah ayaa waxay kor u qaadi kartaa oo ay kaa caawin kartaa xaaladaada iyo wanaagaada. Markii aad isku aragto calaamada niyadjabka, waxaad ogaan kartaa inaadan jecleyn inaad wax sameyso, oo ay kula adkaato inaad go'aan gaarto wixii aad sameyn leheed maalin walbo oo soo afjari karo wax badan inaadan sameynin. Tani macneheedo waa inaad waxyar sameyneyso taasoo ku siineyso dareenyar oo raaxo leh, ama mid aad u yar taasoo ku siineyso dareen guul ama ujeedo leh.

Inaad waxyar sameyso macneheeda waa inaad heysatid waqti badan oo ku mashquuliya waxaadna bilaabeysaa inaad wax badan ka fekerto waxyaabaha tiiraanyada kuu keenaayo. Dhammaanteen waxaan u baahanahay inaan sameyno waxyaabaha dareen farxad leh na gelin kara waxaad noqoneysaa qof aad u niyadjabsan oo hooseeya haddii aadan arintaan ku dhisin noloshaada sidoo kale.

Barashada sida aad ku heli leheed firfircooni badan waxay awood kuu siineysaa inaad diyaariso jadwal maalmeedkaada, taasoo ay ku jirto kordhinta raaxada iyo howlaha laga maarmaanka iyo weliba ogaanshaha howlaha ku siinaayo dareenka guusha. Waxaa jiro daraasad muujineyso in howlaha qorshaha taxadarka leh ayaa waxay noqon karaan daawo natiijo u leh niyadjabka

Maxay firfircooni noqoshada muhiim u tahay?

Markii aad niyadjabsantahay, jismi ahaan wanaag ma dareemeysid, waxaad ku fekertaa fikrado xun xun, taasoo kaa bedeli karta habka aad u dhaqmeyso. Tusaale, markii aad niyadjab dareemeyso waxaad joojineysaa inaad aragto saaxiibadaa ama qoyskaada, jooji awood isticmaalid, jooji waxyaabihii aad sameyn jirtey ama muhiim kuu ahaa adiga. Waqtiga gaaban, waxaad dareemeysaa dareen bogsasho leh taasoo aadan sameyneynin howlaha adag. Dareenkaan bogsashada ah wuxuu ku geyn karaa inaad ka noqoto wax badan.

Waqtiga dheer, haddii aad sii wado inaad ka fogaato waxyaabaha, waxaad weyneysaa dareenka farxada ama guusha waxaad ka heli kartaa howlahaan. Tani waxay sii xumeyn kartaa astaamaha niyadjabka, waxayna ku geyneysaa in kalsoonida ay hoos u dhacdo.

Howlo noocee ayay dadka ka fogaadaan markii ay niyadjabsanyihiin?

Jadwalka howlaha

Waxaad ogaan kartaa inaad ka fogaato howlo maalmeedkaada, taasoo ah jadwal muhiim u ah nolosha.

Kuwaani waxaa ka mid ah:

1. Nadiifinta iyo habeynta guriga
2. Waqti danbe soo kicid, waqti danbe seexasho
3. Cunto ka fogaansho ama cunida cunto aan caafimaad leheen
4. Feereynta ama dhaqida.

Howlaha ku farxad gelin kara.
Waxaad xitaa ka fogaan kartaa ama aad joojin kartaa sameynta howlaha kuwaasoo aad u arki jirtey mid raaxo leh, sida:
1. La kulanka saaxibada
2. Jir dhis sida dabaasha ama orodka
3. Inaad la qadeyso asxaabtaada shaqada
4. Aqriska
5. La ciyaarista caruurtaada.

Howlaha lagama maarmaanka ah
Meelaha sedexaad oo ay dadka uga fogaadaan howlaha muhiimka ah waxyaabaha lagama maarmaanka ah waa sida:
1. Bixinta biilasha.
2. Furashada boostada
3. La macaamilooshaha xaaladaha adag ee shaqada

Waxaa jiro howlo u muhiimsan sida howlaha farxada leh, maxaa yeelay haddii aad ka fogaatid, tani waxay ku geyn kartaa dhibaato dheeraad ah waxayna kugu kordhin kartaa maskaxda oo kacsanaato.
Tartartiib u firfircooni noqoshada:

Talaabada 1: Fahanka wareegaada
Mararka qaar dadka waxay u arkaan iney ku adag tahay nooca shaqo ay ka fogaanaayaan sababtoo ah dareenka oo hoos u dhaca ama waxa ay maamulaayaan iney weli sameeyaan taasoo ayaga farxadgelin karta.
Talaabada koowaad waxay ka bilaaban kartaa inaad sameyso rug caano (fiiri boga 42 ee buugaan warbixineed) si aad u aragto waxa aad sameyneyso maalinbo maalinta xigta iyo wixii aad u aragto iney kaa horyimaadaan.Tani ayaa waxaa loo isticmaali karaa biloow muhiim ah qorshaha howlo badan.
Talaabada 2: Muxuu yahay jadwalkaada, farxadaada iyo lagama maarmaankaada shaqo?
Talaabada xigta waa inaad ogaataa jadwalka, farxada iyo lagama maarmaanka howlaha aad sameyn jirtey, oo aad jeceshahay inaad sameyso, laakin aad joojisey tan iyo intii dareenkaada uu hoos u dhacay.

Layliga 1: Maxay tahay howlaha aad joojisey sameyntooda tan iyo intii dareenkaada uu hoos u dhacay, taasoo aad jeceshahay inaad sameyso?

1. Jadwalka howlaha

2. Howlaha
lagu farxi karo

3. Howlaha
lagama maarmaanka ah

Talaabada 3: Sameynta liis qoraal jadwalka, farxada iyo lagama maarmaanka howlaha lacala haday adkaato

Isticmaalka tusaalooyinkaada ee layli 1, isticmaal layliga 2 isukeen haddii lacala ay adkaato kooxahaan soo socdo ee sedaxda ah:

1. Adag
2. Adeyg dhexdhexaad ah
3. Ugu sahlan.

Mid kasta oo ka mid ah sedexdaan koox waa in lagu daraa howlo jadwal leh, lagu farxi karo oo lagama maarmaan u ah dhinaca shaqada.

Layliga 2: Geli liiskaada haddii ay ku adkaato kooxahaan soo socdo, isku qasida jadwalka, howlaha lagu farxi karo oo lagama maarmaanka ah.

Ugu sahlan (dadaalka ugu yar)

Adeyg dhexdhexaad ah

Ugu adag (ugu dadaal badan)

Talaabada 4: Diyaarinta hadafyada lagu sameynaayo howlo jadwal leh, lagu farxi karo oo lagama maarmaan ah

Ma taqaanaa howlaha aad soo yareysey oo aad jeceshahay inaad markale bilowdo, kuwee baa sahlan ama adag in la sameeyo, waa waqtigii aad diyaarineysey hadafyo aad ku kordhineyso howlahaada. Waxaa ugu wanaagsan inaad ku bilowdo howlaha ugu sahlan ee liiskaada oo aad ku darto kuwa jadwalka leh, lagu farxi karo oo lagama maarmaanka ah. Howlaha waxaad ka isticmaali kartaa layliga 2 si ay kaaga caawiyaan inaad diyaariso hadafyadaada.

Waxaad isticmaali kartaa bog cad ee buuga xasuus-qorka si aad u qorsheyso howlahaada usbuuca. Inta badan oo aad hadafyadaada ku qeexdo (meesha, goorta, kee iyo shaqadee) waxaad noqon kartaa, inta badan inaad guuleysato
Waxaad isku dayaysaa inaad diyaariso hadafyo waaweyn laakin daraasada waxay muujineysaa in diyaarinta hadafyada howlaha yar ee toosan iney yihiin kuwa ugu natiijo fiican horaanta marxalada. Waxaad kaloo u baahantahay inaad dhisto oo aad sameyso wax badan, sidaa daraadeey ha u diyaarinin nafsadaada hadafyo badan hal mar.

Layliga 3: Diyaarinta hadafka si loo kordhiyo howlaha
Diyaari hadafyada qaarkood oo aad ku kordhineyso howlaha jadwalka leh, lagu farxi karo oo lagama maarmaanka ah, ayadoo laga bilaabaayo ugu horeyntii kuwa ugu sahlan ee geli warqad cad ee buuga xusuus qorka ee howlaha (boga 21) sidaa daraadeed waad ogtahay markii aad sameyneysid.

Talaabada 5: Inaad ka dhigto mid soo noqnoqota oo firfircoon
Hadda waxaad sameysey qorsho oo ah howlaha iyo hadafyada aad jeceshahay inaad ka shaqeyso, waa waqtigii aad isku dayi leheed oo aad raaci leheed qorshahaan oo aad ku guuleysan leheed hadafyada shaqo ee aad u diyaarisey nafsadaada. Xusuusnow in howlo isku dheelitiran, jadwal leh, lagu farxi karo oo lagama maarmaan ah ay tahay mid aad u caawiso bogsashadaada sidaa daraadeed isku day inaad sameyso mid kasta.

Layliga 4: Isku day howlaha shaqo oo aad u qorsheysey dhaqankaada shaqo ee ku xusan buuga xusuus qorka.
Ogeysiis sameey ku qor buuga xusuus qorka oo ah haddii aad ku guuleysatey hadafka, iyo dhibaato kasto, ama guulihii aad horey u gaartey.

Talaabada 6: Dib ugu laabashada horumarkaada iyo diyaarinta hadafyo cusub oo shaqo.
Inta lagu jiro kalfadhiyada la tixraacaayo, wey fiicantahay in laga hadlo sida aad u horumareyso intii lagu jiro hadafyada shaqo, ay ka mid yihiin howlaha sida wanaagsan u socdo iyo wixii kugu horey kuugu adkaadey.
Waad xalin kartaa dhibaato kasto

oo ku adag shaqadaada, waadna la qabsan kartaa hadafyadaada xiliyada:
1. Adag
2. Dhacdada soo noqnoqota
3. Isu dheelitirida howlaha jadwalka leh, lagu farxi karo, oo lagama maarmaanka ah
4. Codsiga noloshaada

Layliga 5: Sideen u fahmaa?
Kalfadhi kasto ee waqtigaada wey wanaagsantahay in la tixgeliyo sida aad u fahmeysid diyaarinta iyo ku guuleysiga hadafyadaada. Haddii aad u aragtid hadafyada qaarkood iney kuu sahlan yihiin oo ay caawinaayaan xaaladaada, waa faa'iido inaad fuliso hadafyadaas, ama haddii aan qaadano talaabada xigta iney noqoto hadaf ka sii adag.

Haddii ay kugu adkaato inaad ku guuleysato hadaf, waxaa kuu wanaagsan inaad weydiiso nafsadaada:
1. Hadafka ma yahay mid micno weyn leh?
Haduusan leheen, waxaad u baahantahay inaad diyaariso hadaf ka duwan

2. Hadafka ma igu adagyahay ama ma yahay mid dhib badan waqtigaan?
Haddii ay xaalada sidan tahay, sidee baad u jejebin ama u yareyn kartaa hadafka oo aad uga dhigi kartaa talaabooyin la maamuli karo?

3. Ma waxaan u samenayaa shaqada sida saxda ah?
Waxaa laga yaabaa maalin ama usbuuc kaaga sahlan kuwo kale si aad isugu daydo inaad ku guuleysto hadafkaan. Taasi maxay kula noqoneysaa?

4. Ma fududahay inaan sameeyo shaqadaan haddii aan ka helo caawinaad ama taageero qofkale? Haddii ay sidaas tahay, yaa ku caawin karo tusaale ahaan. xaas, saaxiibkaaga shaqada ama saaxiibkaaga caadiga ah?

Waqti siyaado, waxaad bilaabeysaa inaad dareento wanaag badan iyo niyadjab yar isticmaalka xeeladahaan. Waxaa intaa sii dheer, waxaad baran leheed xirfado kuwaasoo aad isticmaali karto mustaqbalka haddii aad markale bilowdo inaad hoos u dhac dareento.

Soo jeedinta ficilka qaabka qorsho maalmeedka
(Waxaa jira koobi weyn ee dhamaadka buuga warbixineed oo aad adiga isticmaaleyso.)

Waqtiga	Isniin	Talaado	Arboco	Khamiis	Jimce	Sabti	Axad
Subax							
Galab							
Fiid							

Xaruufaha ABC ee dareemaha isbedelka

Badanaa dadka niyadjabsan waxay ku fekeraan in noloshooda ay xuntahay ayadoo waxkasto oo sax ah ay u dareemaan dhinaca murugada. Xaqiiqdii dareemaheena wuxuu ka yimaadaa waxa aan ku fekerno iyo sida aan u dareemeyno waxa nagu dhaco anaga.

Isku day inaad ka fekerto dhacdo mardhow ah taasoo ku murugo gelisey iyo niyadjab. Waxaad awood u heleysaa inaad kala saarto sedex qeyb oo ka mid ah.

A. Dhacdada (sida waxa dhacey)
B. Fikradahaada ku saabsan (sida wixii galay maskaxdaada)
C. Dareenkaada ku saabsan ayada.

Dadka badanaa waxay si caadi uga warqabaan A iyo C. Bal aan fiirino tusaale.

Kasoo qabo inuu qof kugu eedeeyey wax aad sameysey.
A. Dhacdada – cambaareyn. Waxaad dareemeysaa dhaawac iyo ceeb.
B. Fikradahaada - "Wuxuu u maleeyaa inaan fiicneyn, wuuna saxanyahay aniga wax rajo ma lihi, aniga waxkasto waan haleeyaa kuma fiicni".
C. Dareemahaada - dhaawac, ceeb.

Waxaad u baahantahay inaad dib ugu cayaarto dhacdada maskaxdaada si aad uga digtoonaato fikradihii aad horey u qabtey.

Niyadjab xun! Lama yaabeysid inaad xumaan dareemeysid! Muhiimada ugu weyn ee aad isugu dayeyso inaad ka warqabto sedexdaan marxalado A, B iyo C inaan bedeli karno waxa aan u maleyno dhacdada sidaa daraadeed waan ka bedeli karnaa sida aan u dareeno.

Isku-dheelitirnaanta Fikirka

Farsamada faa'idada leh ayaa waxaa loogu yeeraa isku-dheelitir. Markii aad qabtid xumaan, fikrad dhaliil leh, isu dheelitir adigoo u sameynaayo hadalo wanaagsan nafsadaada. Tusaale:

Fikrada ah "Aniga kuma fiicni shaqadeyda", waxaa lagu dheelitiri karaa "Maamulaheyga ayaa yiri intee ayuu ku maqsuudey shaqada yar ee aan sameeyey shalay". Fikrada ah "Aniga hooyo xun ayaan ahay", waxaa lagu dheelitiri karaa "Shaqaalaha caafimaadka gabadheyda xaqiiqdii wey fiicantahay".
Fikrada ah "Aniga waxbo ma sameyn karo", waxaa lagu dheelitiri karaa "Caawinaada saaxibkeyga waan soo adeegtey maalintuna aad ayay iigu fiicneyd".

Farsamada tiirka laba jibaaran

Sheyga kale ee aad sameyneyso waxaad ku qori fikradaada xun hal tiir iyo kasoo horjeedka mid kasto ku qor fikrado wanaagsan oo isu dheelitiran. Sidaan oo kale:

Fikraha khaldan	Fikradaha isku-dheelitiran
John ima soo wicin, marka ima jecla	Waan ka fiicanahay sidaan dareemayey asbuucii la soo dhaafay marka uma baahna inuu iga walwalo

Isku day ee xusuuso warbixinada

Daraasada waxay noo sheegeysaa in dadka niyadjabsan si fiican uma xasuustaan warbixinada dhacdooyinka lakin waxay u dabcaan iney ka fekeraan hadalka guud sida "Weligey waxba kuma fiicnaanin". Isku day inaad tababarto nafsadaada si aad u xasuusato warbixinada sidaa daraadeed waqtiga wanaagsan iyo khibradaha ayaa kuu sahlaayo inaad xaasuusato. Ka feker waqtiyada gaarka ah. Xusuus qor maalmeedka ayaa kaa caawinayo inaad sameyso tani. Liis sameey oo ah guusha rasmiga iyo aragtida wanaagsan ee nafsadaada sida "Aniga marwalbo waqti hore ayaan imaadaa", "Waxaan caawiyey saaxibadey maalinta talaadada", "Xaaskeyga waxay iigu tahniyadeysey shaqadeyda isbuucii hore".

Isku day inaad dhowrto buuga xusuus-qorka ee dhacdooyinka, dareenada iyo fikradaha. Waxay u muuqan karaan wax yar sida jadwalkaan soo socdo. Isticmaal habka qeexaayo inaad ku kasbato fikrad badan oo isu dheelitiran. Iska fiiri khaladaadka adoo ka fekeraayo.

Dhacdooyin	Dareemaha ama qiirada	Fakarka maskaxdaada ku jira	Ra'yi kale oo miisaaman
Deriska ayaa iska kay inkiray	Hoose iyo niyad-jaban	Ayadu ima jecla, qof kale oo ijecel ma jiro.	Waxaa laga yaaba inay jiraan waxyaabo maskaxdeeda ku jiran, oo aan kahordhacay.
Tusaalahaaga			

Soo koobid
Isticmaalka qorsho maalmeedka, guulaha iyo qoraalada farxada leh, kordhinta firfircoonida jirka iyo dhowrista xusuus qorka fikradaha xun xun iyo fikradaha isku dheelitiran waxay kaa caawin karaan inaad la dagaalanto niyadjabka iyo fikradaha aan micnaha leheen ee la socdo.

Xalinta dhibaatooyinka adag

Mararka qaar waxaan culeys xad dhaaf ah ka dareemeynaa isla sheygii adkaa ee aan sameyno maalin kasto. Xalinta dhibaatooyinka waa hab nidaam kaa caawinaayo inaad dabarto ama aad maamusho dhibaatooyinka. Waxay kaa caawin kartaa inaad is xukunto oo aad ka fekerto xalka dhabta ah ee soo noqnoqda.

Todobada talaabooyin ee xalka dhibaatada:

1. Aqoonso ee si cad u qeex dhibaatada.

Haddii aad mareysid in ka badan hal dhib dooro
midka ugu dhaqsiyaha badan ama midka ugu fudud, oo aad la macaamiloon kartid ugu horeyntii.

2. 'Maskax-ku-soo-bood) ama liis ku qor dhammaan xalka macquulka ah ee dhibaatada aad dooratey. Xitaa fikrado nacaseedyada ama kuwo aan shaqeyninba waa faa'ido in la qoro - fikradaha badan ee aad la soo baxdo inta badan waa macquul inaad xal hesho.

3. Qiimey sida ay natiijo u leedahay xal kasto. Tixraac xalkasto ee liiska ku qor faa'iidada iyo khasaarada mid kasta - tani waxay kaa caawineysaa inaad go'aansato xalkee ayaa ugu haboon.

4. Dooro xalka dhabta ah ee soo noqnoqdo.
Midka aad doorato wuxuu noqonaa mid labadaba caawinaad leh laguna guuleysan karo.

5. Qorsheeyso talaabooyinka aad ku fulineyso xalkaada. U jejebinta xalkaada talaabooyin fudud waxay kaa caawineysaa inaad hesho sida lagu guuleysan karo iyo aragti kasta oo noqonkarto mid adag. Isku day inaad ka fekerto waxa la sameyn doono; sida loo sameyn doono; waqtiga aad sameyn doonto; yaa ku jiro doono; xagee ayay ka dhici doontaa.

6. Fuli qorshahaada.

7. Ku laabo natiijooyinka. Haddii uu xalkaada shaqeeyo, WAA WAX WEYN!
U hambalyeey nafsadaada ee xasuuso guushan mustaqbalka.
Haddii aan dhibaatada la xalinin, isku day inaad fahanto wixii khaldamey - laga yaabee si gaar ah inaadan dareemeynin wanaag ama aad isku dayday inaad sameyso wax badan. Si kastaba ha ahaatee, kuma fashilmeysid.
Qibrada wax ka baro. Markale ayaad isku dayi kartaa waxaadna ku laaban kartaa liiska xalka waxaadna dooran kartaa midka xiga ee ugu haboon.
Waxaad ku laaban kartaa liiskaada xalinta inta badan ee aad u baahantahay.
Inta fikrado badan ee aad soo saarto fursadaha liiskaada wey sii badanaayaan

Tusaale:
Dhibaato:
"Ma bixin karo biilka kaarkeyga deenta bishaan" (tani waa hadal cad oo ku qeexan dhibaatada)

Xalka macquulka ah:
- Iska dhego tir dhibaatada
- Dhicid bangi
- Ka diyaari bangiga qoraal aan rasmi eheen u isticmaal tani inaad ku bixiso biilka
- Biilka ka bixi cadad yar
- U bedelo kaar deemeed kale oo ah qiimo yar oo dulsaar ah
- Kala hadal qof khabiir ah deenta tusaale. Xafiiska talada ee muwaadinka
- Ka codso shirkada in laguu bedelo waqtiga dib u bixinta lacagaha kaarka deenta.

:

Xal doorashada

"U diyaari bangiga qoraal aan rasmi eheen."

Faa'iido: Qiimaha dulsaarka ee wanaagsan oo ku baahi kara lacagta waqti ka dheer kii la filaayey. **Khasaaraha:** Waxay ku dhihi karaan maya waxay noqon kartaa ciriiri inaad la hadasho maamulaha bangiga.

Qorsho: "Waraaq ayaan ka heli karaa nambarka bangiga ka dibna telefoon ayaan ku diraa. Tani waxaan sameynaa beri subax. Horey ayaan u qorsheynaa wixii aan rabo inaan ku hadlo sidaa daraadeed kalmadaheyga ma isku dhexyaacaayaan. Waxaan weydiinaa balan aan uga munaaqashoodo dhabta taasoo ah iney dhibaato iga heysato bixinta biilka kaarkeyga deynta ah. Waxaan diyaarinaa haddii aan diyaarin karo kulan subaxnimadii (anigoo u dabacsan daal iyo hoos u dhac galabnimada). Waxaa iska hubinaa inaan ku qaatey kulanka dhammaan warbixinadii oo ku saabsanaa kaarkeyga deenta iyo keydkeyga bangiga.
Haddii ay codsigeyga diidaan waxaan fiirinaa xal kale."

Isku day adiga nafsadaada inaad habkaan ku xaliso dhibaatada

Dhibku muxuu yahay? (qor)

Liis ku qor dhammaan xalka (xalinta) Xusuuso sida aad u xalisey isla dhibaatooyinka waqtigii lasoo dhaafey. Maxay saaxiibadaa kula talin lahaayeen?

Liis ku qor faa'iidada iyo khasaaraha (faa'iidada iyo khasaaraha) ee xal kasto oo macquul ah:

Dooro xalka ugu wanaagsan (qor)

Talaabooyinka lagu xalinaayo (ku dar waxa, sida, goorta, kuma iyo meesha aragtida)

Talaabada 1

Talaabada 2

Talaabada 3

Talaabada 4

Talaabada 5

Aaminaada waqtiga dheer

Mararka qaar dadka waxay leeyihiin aragtiyo dhaadheer nafsad ahaantooda taasoo ah dhaleeceyn shaqsi - tusaale, "aniga ma ihi qof qatar ah" ama "aniga ma ihi qof la jeclaan karo". Aaminsanaantan badanaa waa badeeco aan horey u soo marney waxayna celin kartaa xaqiiqda waqtigaan xaadirka. Isku day inaad ku tartanto dhaleeceyntaan nafsadeed, jooji inaad nafsadaada hoos u dhigto, raadi habab aad naxariis ugu heli karto nafsadaada. Maxaad dhihi leheed saaxiib fiican haddii ay nafsadooda ka joojiyaan aaminaadaas?

Maareynta hurdada

Dhibaato ku seexasho ayaa waxay caado u tahay niyadjabka.

Waxaa kugu adkaaneyso inaad hurdo hesho, ama waxaad soo keceysaa inta lagu jiro habeenkii ama subaxii waqti hore. Sheyga ugu muhiimsan ee aad xusuusato waa in hurdadaada iney sii kordheyso intii niyadjabkaada uu sii kordhaayo

Sharciga hurdada wanaagsan

Waxaa jiro sharciyo asaasi ah ee hurdo wanaaga

- Inaad is barto seexashada oo aad soo kacdo waqtiga saxda ah
- Waa inaad lahaa jadwal xiliga jiifka ee isku day inaad hawo qaadato ka hor intaadan seexan.
- Ka fogow cabitaanka shaaha, qaxwada iyo aalkolada habeenkii
- Ha seexanin maalinimada - xitaa haddii aad dhabtii dareemeyso daal.

Waxay murugo ku abuureysaa jirkaada

- Cunto badan ha cunin intaadan seexan ka hor.
- Haddii aad baahan tahay jiifka ka hor cun cunto fudud.

- Isku day inaad jirdhis sameyso maalintii, laakin jirdhis ha sameynin xiliga aad seexan rabto.
- Seexo oo kaliya sariirtaada, sariir kale ha seexan ama meel kasto oo la seexdo.
- Ha daawan TV, ha cunin ama haku qorin wax sariirta ilaa aad hubisid inaad horey u soo martey in howlahaan ay kaa caawin karaan hurdadaSariirta ha tagin ilaa aad hurdada ka dareento.
- Haddii aadan hurdo helin mudo nusaac ah, soo kac ee wax uun sameey maaweelo iyo iskala bixin (meel ka fog qolka jiifka haddii ay macquul tahay).Ku laabo hurdada kaliya markii aad hurdo dareento. Xitaa wey wanaagsan tahay inaad iska fiiriso dabeecada hurdadaada, si aad u aragto hurdeysid iyo markaadan hurdeynin oo aad duubto howlkasta oo kaa caawisey inaad hurdada ku laabato.

Xanaaneynta naftaada

Markii aad hoos u dhac dareento waa muhiim gaar ah inaad daryeesho nafsadaada. Wey sahlantahay inaad ilowdo cunida cuntada waqtigeeda ama aad jirdhis sameyso.

Cuntadaada waa isha caafimaadka iyo farxada. Cunida waqtigeeda waxay kaa caawineysaa inaad sii wado jadwal maalmeedka, leefalka tamartaadana kor ayay u qaadeysaa. Isku day inaad ka fogaato wareega cunto cunida badan, iska xadeey, marka loo fiiriyo inta lagaa joojiyey, Cuntada aan caafimaadka leheen.

Jir dhiska wuxuu kugu caawinaa caafimaad joogto ah, xaqiiqdii wuxuu kaa dhigaa inaad dareento firfircooni marka loo fiiriyo daalka. Waxaa xitaa lagula talinaa daaweynta meel dhexaadka ah ee niyadjabka. Waxaa jiro habab badan oo kuu kordhinaayo heerka howlahaada, ama ha noqoto shaqada badan ee guriga, socod maalmeed, ama ka qeybgalka ciyaaraha jimicsiga ee xaafada.
Haddii wax cabsi ka qabtid sameynta jirdhiska la tasho takhtarkaada.

Qaado waqti aad ku nasato. Qofkasto wuxuu u qalmaa inuu qaato waqti uu ku nasto.

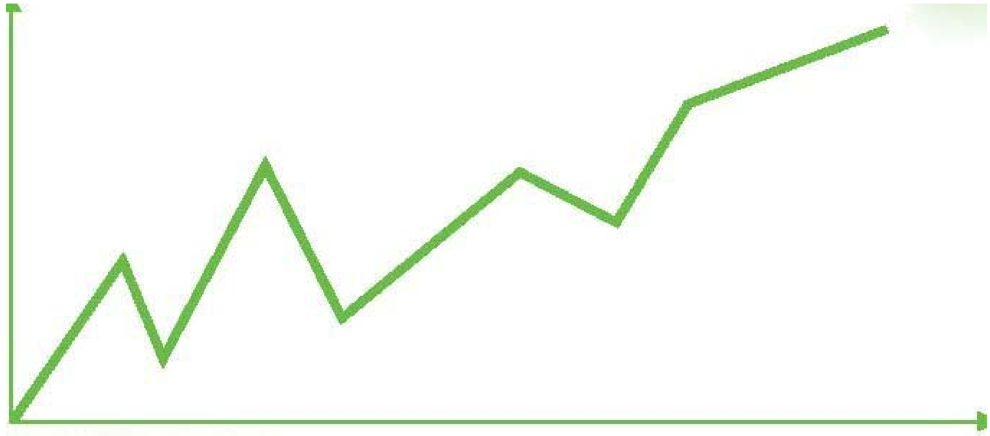
Gaar ahaan waqtiga ay maskaxda kacsantahay

Dad badan ayaa noloshooda soo marto waqti adag taasoo la xiriirto dhacdooyin taasoo aysan bedeli karin. Tusaale tacsi markey ku gasho, kala qeybsanaanta adiga iyo xaaskaada, shaqo la'aan, jiro waqtidheer kugu qaadato, dhibaato maaliyadeed oo aan dhamaad leheen ama kala qeybsanaan. Mararka qaar qeyb ka mid dhacdooyinkaan waxay u dhacaan si wadajir ah waxayna sababaayaan niyadjab. Waqtiga dadka badanaa ay dib u laabtaan, lakin tani wey adagtahay in la sameeyo caawinaad la'aan. Muhiimada bilowga

La xarbinta Dib u dhaca

Anaga badankeena dhibaatada waxay noogu dhacdaa si taxane ah.
Waxaa macquul ah horumarkaada inuu raaco isla wadadaan ee jadwalka hoose.

Hadaf



Barta bilowga

Markii aan bilaabey inaan horumar sameeyo oo arimaha si fiican u socdeen dib ayaan u dhacay waxaan ku laabtey wareega koowaad. Waxaan caawinaad uga baahdey seygeyga si aan markale u bilaabo laakin waxaan si dhaqso leh u go'aansadey inaan ku saleeyo aasaaska waan lumey weli inaan horey ayaan u socdaa. Weli waxaan leeyahay hal ama laba dib u dhac laakin waan ka shaqeynaa."

Tani waa arin aad u muhiimsan. Haddii aad fileysid inaad wanaag hesho dib u dhac la'aan waad murugooneysaa, ama waxaad amineysaa inaad sameysay wax khaldan, markii dib u dhac uu kugu dhaco.

Dib u dhaca waa caadi. Habka aad ku maareyneyso dib u dhaca waa inaad xusuusnaato inaad fileyso dib u dhac. Fiiri sida aad waqti hore u horumartey. Samee sidaas markale.

Badankeena dhibaato waan leenahay markii aan ka kaceyno dhibaatooyin kale.

Ku sugnaanta qorshe wanaagsan.

Si aad wanaag u dareento oo aad wanaag ku sugnaato, waa muhiim inaad sii wado daryeelka caafimaadka maskaxdaada si la mid ah caafimaadka jirkaada. Wey wanaagsan tahay inaad aragto adigoo safar wanaagsan ku jiro nafsadaada Qeyb ka mid ah safarkaan, waa muhiim inaad sii wado isticmaalka wixii aad soo baratey inta lagu jiro kalfadhiyadaada mustaqbalka oo kaa caawin kara inaad wanaag ku sugnaato, iyo inaad si dheeraad ah u horumariso wanaaga.

Qeybtaani waxay kaa caawineysaa inaad ku laabato caqabadahaaga waxay ahaayeen, wixii aad sameysey oo kaa caawiyey iney umuuraha horey u socdaan, iyo waxa aad sameyn karto inaad wanaag ku sugnaato oo aad horumariso sida aad dareemeyso.

1. Maxay tahay caqabada aan caawinaad u weydiinaayo?

- Maxay ahaayeen hadafyadeyda?
- Sheeygee ayaan rabey inaan ka shaqeeyo?

2. Maxaa dhibaatada igu kalifaayey?

- Dabeecada tusaale, ka fogaansho xaaladaha ama dadka
- Fikirka tusaale, markasta qiyaasta wey sii xumaaneysey
- Xaaladaha adag ama dhacdooyinka nolosha tusaale, xiriirada, dhibaatooyinka shaqada.

3. Maxay tahay horumarka aan ka sameeyey ku guuleysiga hadafyadeyda? Sidee ayaan tani u sameeyey?

4. Maxay yihiin fikradaha iyo qalabka aan ogaadey iney i caawiyeen?

5. Maxay yihiin caqabada ii keenaayo dib u dhac ama igu adkeeynaayo inaan wanaag ku sugnaado? Tusaale.

- Nolol maskax kacsanaan dhacdooyin/xaaladao
- Rabitaan iyo si khaldan u fekerid.

6. Maxaan ogaan lahaa ugu horeyntii haddii aan markale ku bilaabo caqabad? Tusaale.

- Isbedelka habka aan u fekeraayo tusaale, markasta qiyaasta wey sii xumaaneysey
- Isbedelka dabeecadeyda tusaale, ka fogaashaha waxyaabaha, cabitaanka
- Isbedelka sida jirkeyga uu dareemaayo tusaale, dareemid daal badan
- Isbedelka sida aan dareemaayo tusaale, ilmeyn ama xanaaq dhow.

Fikir:

Dabeecad

Jirka

Qiiro

7. Xeelad noocee ah ayaan isticmaali karaa oo iga caawisa inaan dareemo wanaag markale? Yaan la hadli karaa? Tusaale, la hadlida asxaabta ama qoyska,

Sameynta waqti toos ah oo aad jirka ku dhisto

8. Sidee ayaan u dhisaa waxii aan ku guuleystey? Maxay yihiin hadafyada dheeraadka ah ee iga caawin karo inaan wanaag ku sugnaado?

- Waqti gaaban

- Waqti dheer

Dad badan ayaa hela dhismaha iyo nidaamka loola hadlo qofkale ee kalfadhi toos ah oo caawiya. Waqtigaan xaadirka ah kalfadhiyadaada wey sii dhammaanaayaan, waxaad u arkeysaa faa'iido inaad sii wado waqtigaan oo kale si aad u hubiso sida aad wax u habeynesid adigoo diyaarinaayo maalin aad ku laabaneyso (muraajaco)

Goormee ayaa ii fiican oo munaasab ah inaan iska hubiyo sida aan wax u sameeynaayo?

- Maalintii waqtigee ugu fiican ama maalintee ugu fiican?
- Inta badan sidee?
- Ma u baahanahay qofkale oo iga caawiya sameynta arintan?

Tusaale, saaxiib ama xaas.

Caawinaad dheeri ah

Waxaan rajeyneynaa inaad sameyn doonto jirdhiska aanu ku soo jeediney buugaan warbixineed. Waxay kaa caawinaayaan inaad natiijo fiican ka gaarto niyadjabka oo aad koontoroolkaagii dib u hesho oo ahaa fikradahaaga iyo noloshaada.

Haddii aad sidaas dareentid waxaad sameyneysaa horumar, caawinaad kale ayaa jirto oo kaa caawineyso inaad natiijo wanaagsan ka gaarto dhibaatadaada.

Dhakhtarka qoyskaada ayaa ah qofka ugu wanaagsan oo aad la hadasho ugu horeyntii. Asaga ama ayada ayaa waxay kuu soo jeedin karaan daawo hadaleed ama kaniiniga niyadjabka ama labadaba. Asaga ama ayada waxay sidoo kale kuu soo jeedin karaan shaqaalaha caafimaadka maskaxda kaasoo ku siin kara qirbrad kaa caawisa dhibaatooyinkaada. Haddii aad dareento niyadjab daran kaasoo ah fikradaha waxyeeleynaayo nafsadaada ee ku sugan qalbigaada waa inaad u tagtaa dhakhtarkaada sida ugu dhaqsiyaha badan oo macquulka ah ee u sheeg sida aad dareemeyso.

Xagee baan ka helaa caawinaad dheeri ah?

Haddii aad u maleyso inuu niyadjab ku haayo, dhakhtarkaada ayaa ah qofka ugu wanaagsan ee la gaarsiiyo tusaalaha ugu horeeyo. Waxay helaayaan adeegyo gudaha ah kaasoo awood u leh inuu ku caawiyo. Intaa waxaa dheer inuu jiro liis adeeg ah iyo hey'adaha ku jiro buugaan warbixineed ee boga 38.
Caawinaada waxaa sidoo kale laga heli karaa kalkaaliso qibrad fiican leh ama shaqaalaha caafimaadka guryaha oo ku lifaaqan qibrada dhakhtarkaada oo kale.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan daawooyinkii laguu soo qorey u tag dhaqtarkaada ee kala munaaqashoo arintaan. Si talantaali ah, waxaad telefoon u diri kartaa NHS si toos aad uga hesho warbixin nambarka 0845 4647.

Aqrinta dheeraadka ah

In badan oo kamid ah fikradah Buug-yarahankaan ayaa looga munaaqashoodey warbixino badan oo ku yaalo buugaagtaan soo socdo, qaarkood waxaa loo soo amaahsan karaa qeyb ka mid ah buugaagta qorshaha daawo qoraalka ee maktabada buugaagta gudaha (warbixin dheeraad ah weydii dhakhtarkaada ama shaqaalaha caafimadka maskaxda):

Xusuuso xaaladaha dheeriga: Isbedelka sida aad dareemeyso waxay bedeshaa habka aad u fekereyso (1995) Christine A Padesky & Dennis Greenberger. Guilford Publications

The Feeling Good Handbook (2000 2nd edition) David Burns, Plume, U.S
Ka guuleysiga niyadjabka (1999) Paul Gilbert

Taageero dheeri ah

Hey'adaha faa'iidada leh

Isbaheysiga niyadjabka
212 Spitfire Studios 63-71
Collier Street London N1 9BE
Tel: 0845 123 2320 sacadaha furan:
10am–5.30pm {ut}

www.depressionalliance.org

Tani waa jamciyad qaran ah oo bixisa warbixin oo taageerta dadka niyad-jabka qaba iyo daryeelayaashooda.

Telefoon wax weydiin

Telefoonka daryeelayaasha.
0808 808 7777 {ut}(Wed & Thurs 10am–12pm, 2–4pm) Qadka talo-siinta iyo macluumaadka daryeelayaasha arin kasta

Cruse Bereavement Care
0844 477 9400 (telefoon wax weydiin maalmeed) warbixin iyo talo dadka tacsiyada ay gashey.

Telefoonka cabitaanka
0800 917 8282 (furan 24 saac) warbixin lagu qanci karo iyo talo qofkasto oo quseeyo arintaan ama cabitaanka qof kale sidoo kale
Wuxuu sidoo kale bixin karaa tixraac gudaha ah.

Telefoonka weydiinat qaranka
0808 808 4000{ut} (Isniinta–Jimcaha 9ka subaxnimo-9ka galabnimo, Sabtida 9.30subaxnimo–1galabnimo).
Talo bilaash ah oo ah sida aad ula macaamilooto dhibaatooyinka deenta.

Telefoonka waalidka
0808 800 2222 (furna 24 saac) telefoonka wax weydiinta iyo warbixinta waalidka rafaadsan.

Telefoonka weydiinta hooyga.
0808 800 4444 (furan 8 habeenimo, maalinle) Loogu talagaley dadka baahida deg dega ee u baahan hooy.

Telefoonka weydiinata dhibaatooyinka qaran ee gudaha
0808 2000 247 (furan 24 saac) telefoonka wax weydiinta qaran ee haweenka ay waxyeeleysay dhibaatooyinka gudaha.

Boggaga Internetka

www.livinglifetothefull.com
Macluumaadka xirfadaha joogtada ah istimaal a CBT soo dhaweynta caawinaad shaqsi.
Bilaash ku saxiix.

www.sortoutstress.co.uk
Talada iyo warbixinta weebsaatka dhalinyarada.

www.moodgym.anu.edu.au
Barnaamish waxbarasho oo bilaash ah ee caawinaad shaqsi CBT xirfadaha dadka taagta daran ee niyadjabsan oo walwalsan.

Xaaladaha Deg dega

Haddii aad dhibaateysantahay, gaar ahaan haddii aad dareemeysid qatar ku waxyeeleyso ama qofkale dhaawaceyso, la xiriir dhakhtarkaada.
Si talantaali ah, waxaad la xiriiri kartaa

CAMIDOC – 020 7388 5800
Waxay bixiyaan daawo caafimaad dadka inta u dhexeyso 6.30galabnimo-8 subaxnimo isniinta ilaa jimcaha, iyo 24 saac dhamaadka usbuuca iyo fasaxyada bangiga.
Samaritans – 08457 90 90 90 or email jo@samaritans.org
Taageero qiiro leh oo lagu qanci karo, 24 saac maalintii, dadka oo ku jiro dareen dhibaato leh ama rajo dhigid, ama dareen is dilid ah.
Islington telefoonka dhibaatada qalbiga – 0845 123 23 73
Saacadaha oo aan telefoonka weydiinta la heleynin iyo adeega talooyinka waxay furanyihiin isniinta ilaa sabtida 5 galabnimo - 10 galabnimo.

Telefoonada dhibaatada dalada - 020 7226 9415
Telefoonada habeenkii ee qofkasto oo uu dhib heysto oo la xiriira dhibaatada caafimaadka maskaxda. Furan habeen kasto laga bilaabo 12.30 subaxnimo - 6 subaxnimo.
Waxaad tagi kartaa waaxda arimaha deg dega ah halkaasoo aad ku arki karto qof kaasoo kaagala munaaqashoonaayo dhibaatoyinka ku heysta.

Mahadcelin

Wixii lagala soo baxaa buugaan warbixineed ayaa la qaadanaa:

Niyadjabka iyo Xaalad Hoose:

Tilmaame caawi shaqsi (2003)
Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust

Maareybta Walwalka: Isticmaal gacmeedka (2002) Helen Kennerley,
ayaa waxaa u qeybiyey waaxda cilmiga maskaxda, Isbitaalka Warneford, Xarunta fahanka daawada dabiiciga ah iyo waxbarashada caawinta shaqsiyeed ee buuga warbixineed

La macaamilooshaha Walwalka: Buug-yarahan caawiyaha shaqsi (2005) S Black, J Hastings, M Henderson, xuduudaha NHS
Maareynta Walwalka iyo Niyadjabka:
Tilmaame caawiye shaqsi (1999) Nicolas Holdsworth and Roger Paxton, Ururka-samofalka Caafimaadka Maskaxda

Maareey qalbigaada (1995) Gillian Butler and Tony Hope, Oxford University Press

Tusmo

Xusuus qorka qorsho maalmeedka
Tani waa la koobin karaa oo loo isticmaali karaa sidii la rabo.
Shaqaalaha caafimaadka maskaxda wuxuu heysan karaa koobi weyn ee waraaqaha shaqada taasoo aad u isticmaali kartid iney kaa caawiso layliyo kala duwan.

Waqtiga	Isniin	Talaado	Arboco	Khamiis
Subax				
Galab				
Fiid				

Biloowga usbuuca:

	Khamiis	Jimce	Sabti	Axad

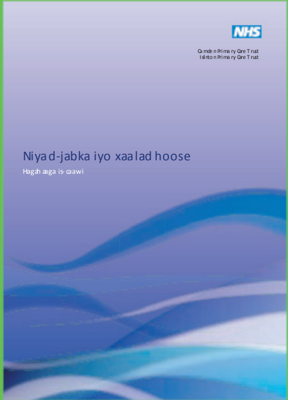
Casharo

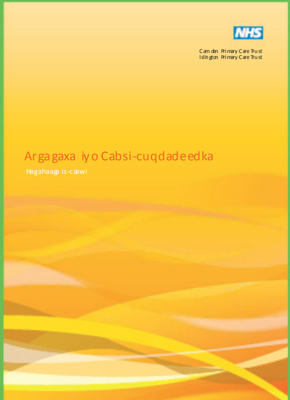
Buug-yarahan adigaa leh ee hayso
Ka faa'iideyso markasta

Wixii nuqulaad oo dheeraad ah ee buug-yarahan fadlan kala xiriir xafiiska Maamulka Caafimaadka Bulshada: 020 3317 3651

@' NHS Camden

Buugaagta kale ee ku jira taxanahan:





December 2012