

Abuurida dareen nabadgeliyo

Waa wax iska caadi ah oo la fahmi karo haddii carruurta - iyo dadka waaweynba - ay dareemayaan badbaado la'aan wakhti xaadirkaan.

Halkan waxaa ku yaal dhowr fikradood oo aad ku tijaabin karto guriga:

1. Maalin la saadaalin karo

Inaad yeelato jadwal joogto ah ayaa kaa caawin kara inaad dareento in maalinta ay tahay mid nabadgelyo leh oo la saadaalin karo. Ka bilow waxyaalaha caadiga ah - waxyaalaha mar walba dhaca, sida quraacda, qadadad iyo shaaha. Markaa kadibna xulo laba ama saddex dhagax oo waaweyn - waxyaalaha ay tahay inay dhacaan, sida aaditaanka banaanka, iyo wax isla akhrinta. Waxyaabaha kale ku buuxbuuxi dhagaxyadan waaweyn. Isticmaal wax muuqaal ah si aad u tusto ilmahaaga waxa dhici doona. U naxariiso naftaada- mararka qaar, dadaal kasto oo aan samayno, waxaa laga yaabaa maalinta inaysan noqon sidii aan qorsheynay.

2. Ka hadal nabadgeliyada

Ogeysii cunuggaaga inay ugu kalsoonaan karaan dadka waaweyn inay nabadgeliyadooda sugi karaan. Ku dheh "Qoyskeenna, waxaan nabadgeliyo ku helaynaa annagoo....", Adigoo u sheegaya waxkasta oo aad sameysid. Halkii aad uga sheekeyn lahayd halista iyo qatarta, iskuday inaad kala hadasho nabadgeliyada: "Iskuuladu way furmayaan, laakiin maalin walba ma tagi karno, si qof walbaa nabadgeliyo u helo."

3. Ka hadal waxa dhacaya

Qoysaska qaarkood kalama hadlin carruurtooda waxyaabo ku saabsan cudurka safmareenka ah sababta oo ah ma doonayaan inay ka cabsiyaan. Laakiin carruurteenu waxay u badan tahay inay wax ka fahmayaan in noloshu aad u duwan tahay isla markaana ay tahay mid cabsi leh wakhti xaadirkaan, sidaa darteed in loogu sharaxo arrintan sida saxda ah ayaa xaalada ka dhigi karta mid cabsideeda yar. Waxaa jira sheekooyin bulsheed oo aad u wanaagsan iyo buugaagta carruurta iyo fiidiyowyo kuwaas oo sharxaya korona-fayras, kala-fogaanshaha bulshada iyo gacmo dhaqista.

4. Gacanta nabadgeliyada

Wax ku sawir gacanta canuggaaga. Ka fikir shan qof oo caawin kara oo taageeri kara cunugga. Qof kasta magaciisa ku qor farta sawir kasta. Ka wada fikira sida cunuggaaga uu u waydiisan karo caawimaad ama taageero marka uu u baahdo.

5. Dib u gurasho nabadgeliyo leh

Ku caawi cunuggaaga inuu aburo meel 'nabadgeliyo leh' ama 'farxad leh' oo maskaxdooda dhexdeeda ah, meeshaas oo ay aadi karaan markay dareemaan walwal ama walaac. Waxay isticmaali karaan mala-awaalkooda iyo xusuustooda, ama sawir. Waxaad sidoo kale cunuggaaga u abuuri kartaa dib u gurasho nabadgeliyadeed oo muuqda, adigoo isticmaalaya laydh, taabasho, dhawaq iyo caraf.



Barnet, Enfield and Haringey
Mental Health NHS Trust

