

## Abuurida dareen xasillooni

Kulligeen waxaan dareemi karnaa inaan ku jirno xaalad shucuureed wakhti xaadirkan. Tani waxay si gaar ah run ugu tahay carruurta kuwaas oo koriin ahaan wali yar, iyo dhallinta da 'yarta ah ee maskaxdooda soo koraysa.

Halkan waxaa ku yaal fikradaha qaarkood oo carruurteenna ka caawin kara inay dareemaan xasillooni:

### 1. Noqo mid caajisan!

Waxaan dareemi karnaa cadaadis si aan uga dhigno maalmaha carruurteenna kuwo xiiso, farxad iyo waxbarasho leh! Laakiin markii carruurteenna aad u walaacsan yihiin, waxaa fiican in la muuhiyo deganaansho. Tani micnaheedu waxaa weeye in wax kasta laga dhigo kuwo la saadaalin karo oo joogto ah. Carruur badan ayaa ubaahan ku celcelin, taas oo ah inaan sameeyno waxyaabo isku mid ah maalin kasta, iyadoo lagu celcelinayo markasta. Cunuggaaga ayaa sidoo kale u tartami kara nashaadyada. Isku day inaad ka caawiso inay is dejiyaan oo ay goobjoog ahaadaan, adigoo weydiinaya: Maxay ku dareensiinaysaa midaas? Maxaad ka ogaatay?

### 2. Ka hadal

Nolol maalmeedkeena si aad ah ayey isu bedeleen, carruurteenna waxay nooga baahan yihiin inaan u qirno arrintaas. Ku caawi cunuggaaga inuu macno u yeelo waxa dhacaya, adigoo isticmaalaya muuqaallo, ereyo iyo fiidiyowyo. Ku caawi cunugaaga inuu kahadlo sida uu dareemayo, adigoo isticmaalaya calaamado, ama macluumaad muuqaal ah sida midabada ama shucuurta wajiga.

### 3. Neefso

Sida aan u neefsanno oo aan u haysano jirkeenna waxay jirkeenna siisaa jawaab celin muhiim ah oo ku saabsan bal inay nabadgeliyo tahay inaan is dejino iyo haddii kale. Sirta ayaa ah in la xaqiijiyo in neefsashada aan sii dayno inay ka dheer tahay neefsashada aan qaadano. Carruurta qaarkood waxay jecel yihiin inay dhulka jiiftaan iyagoo boombalo ama buug caloosha u saaran yahay, oo ay daawadaan iyadoo boombalaha ama buugga kor u kacayo kadibna hoos u dhacayo marka ay qaadanaayaan neefsasho dheer oo tartiib ah. Carruurta kale waxaa laga yaabaa inay u baahan yihiin inay gacantooda saaraan caloosheena si ay neefsashadooda ula jaanqaadsiiyaan kor u kaca iyo hoos u dhaca caloosheena. Ilmaha qaarkood ayaa ku raaxaysta tirinta neefsashada, iyadoo neef-qaadashada loo xisaabay shan, neef-siideyntana loo xisaabay toddobo. Kuwa kale ee raba madax-bannaani dheeraad ah waxay ku raaxaysan karaan neefsashada iyagoo isticmaalaya fiidiyowyoada YouTube-ka ama ablikeeshanada- [waxaa halkaan hoose ku yaala lifaaqyo arrimahaas ku saabsan.](#)

#### 4. Daar muusig

Muusiggu aad ayuu waxtar ugu yeelan kara isbeddelka shucuurtayada. Daar muusiga xasilloonida marka la joogo guriga dhexdiisa. Daar hees enerji sare leh oo ku wada cayaara jikada. Daar heesaha iyo muusikada caanka ah ee cunuggaaga dejin kara. Ka caawi dhallinta inay doortaan muusig dajiya ama xasilooniya.

#### 5. Jimicsi

Jimicsigu wuxuu jirkeena ka caawiyaa inuu dareemo deganaan. Haddii aad aado socodka qoyska maalin kasta, dooro waqtiga ay idinku xasilloon badan tahay dhammaantiin. La samee cunuggaaga xoogaa yoga ah ama jimicsi iskala-bixinta ah. Haddii cunuggaaga u baahan yahay jimicsi xoog badan, ku dhiirigeli inay si adag ugu ordaan isla goobtaas, ama ay sameeyaan 50 bootin ah. La sameey jimicsiga cunuggaaga inta aad karto!



Barnet, Enfield and Haringey  
Mental Health NHS Trust



ENFIELD  
Council

