

Abuurida dareen iskuxirnaansho

Dad ahaan, dhammaanteen waxaan ubaahanahay inaan xiriir samayno. Tani waxay ka dhigan tahay in go'doominta, guri joogista iyo kala-fogaanshaha bulshada ay si gaar ah u adag tahay.

Waxaan ka caawin karnaa carruurteena inay dareemaan iskuxirnaansho iyadoo...

1. Lala qaadanayo wakhti farxad leh

Waqti u samee maalin kasta si aad si buuxda ula xiriirto mid kasta oo ka mid ah carruurtaada toban daqiiqo. Ku xir xusuusiye, taleefankaaga meel iska dhig, oo weydii carruurtaada waxay jeclaan lahaayeen inay adiga kula sameeyaan. Raac hogaankooda- u muuji inaad dareenkaaga siinayso, oo kala qeybqaado. Haddii cunuggaaga aanu wali ciyaarin, fiiro gaar ah u yeelo hadalkooda, dhaqdhaqaaqa jirkooda iyo dhaqdhaqaaqyadooda, oo koobiyeey dhaqdhaqaaqyadaas. Dhamaadka tobanka daqiiqo, xusuusi cunugaaga in waqtigii gaarka ahaa uu dhammaaday, laakiin inaad mar kale ciyaari doontiin berri. Toban daqiiqo ayaa isbadal weyn sameyn kara!

2. Ka fakaraya sida jacaylka loo muujiyo

Ka caawi cunugaaga inuu ka fakiro waxa uu sameyn karo halkii uu hab ka siin lahaa dadka ama gacanta ka salaami lahaa. Ma rabaan inay wajiyo qosol leh u sameeyaan dadka kale si u koobiyeeyaan, ama waxay rabaan inay sameeyaan salaam aan istaabasho lahayn? Midkee ay ku raaxeysan doonaan, inay saaxiib ahaan ama xubin qoys ahaan u sameeyaan hawl laga qaban karo wicitaanka fiidiyowga, sida wax sawirid ama ciyaar?

3. Isticmaalaya farriimaha fiidiyowga iyo codka

Xitaa haddii cunuggaaga aanu u muuqan inuu fiiro gaar ah siinayo qofka uu fiidiyowga kala hadlayo, waa hab fiican oo lagu dareemo in qof uu kula joogo. Cunuggaaga waxaa laga yaabaa inuu ku raaxeysto inuu sameeyo waxa u gaar ah iyadoo xubin qoyska ka tirsan ama qof saaxiibkiisa ahna uu fiidiyowga "ugu jiro". Cunuggaaga waxaa laga yaabaa inuu doorbido fiidiyowyaal iyo farriimo cod ah oo horey looga soo duubey qoyska iyo saaxiibbada, kuwaasoo ay dhageysan karaan inta ay rabaan. Laga yaabee in xubnaha qoyska ay duubi karaan heesaha ama sheekooyinka cunuggaaga uu ugu jecel yahay.

4. Dib ula xiriirinaya xusuus hore

Sawirradu waa hab wanaagsan oo looga caawiyo cunuggaaga inuu la xiriir la sameeyo qoyskiisa, bulshada iyo asxaabtiisa, iyo waqtiyada farxadda leh ee ay wada qaateen. Cunuggaaga waxaa laga yaabaa inuu ku raaxeysto daabacaado muuqaal ah, ama laga yaabaa inuu rabo inaad wada samaysaan buug-cayaareed. Waxaa laga yaabaa inay jeclaan lahaayeen inay muuqaalo oo sawirro ah ka arkaan telefishanka ama taleefanka weyn. Sawirradu sidoo kale waxay ku fiican yihiin inay dadka dareensiiyaan rajo - waxaad ka wada fikiri kartaan halka aad jeclaan lahaydeen inaad wada aadaan, iyo waxaad jeclaan lahaydeen inaad wada samaysaan, haddii xayiraada la fududeeyo.



Barnet, Enfield and Haringey **NHS**
Mental Health NHS Trust

