

Guudmarka Abuurida dareenka xakamaynta

Kulligeen waxaan dareenaa dareen fiican markaan dareensan nahay inaan wax ka dhihi karno go'aanada nolosheena, iyo in ficiladeena ay isbadal samayn karaan.

Waxaad ka caawin kartaa cunuggaaga inuu dareemo inuu xakamayn karo noolashiisa adigoo:

1. Siinaya xulashooyin

Meelkasta oo aad kari kartid, sii cunugaaga xulasho laba nooc ah, labo quraac, laba nashaadyo.... Xaqiiji inaad ku qanacsan tahay labada xulasho (tusaale ahaan, ha siin xulashada canjeerada haddii keliya lix daqiiqadood ay ka dhiman tahay quraacda, ama xulashada rinjiyeynta haddii aadan maanta wajihi karin qasitaanka dhici doona)! si markaa wax kasta ay ugu jiraan xakamayntaada. Carruurta waaweyn, dooro wadahaadalka, oo naftaada iyo cunugaaga sii xushmad. Miyay dhibaato leedahay haddii cunuggaaga aanu labis xiranin ilaa laga gaaro qadada ka dib, ama hadii uu seexdo goor dambe? Haddii ay jiraan waxyaabo aan dhab ahaantii u baahan nahay carruurteenna inay sameeyaan, u soo bandhigidda xulashooyinka ah haddii ay sameeynayaan hadda ama hadii ay samayn doonaan goor dambe ayaa sidoo kale caawin karta.

2. Isticmaalaya muuqaal

Waxaan u isticmaali karnaa muuqaalo si aan u tusno carruurteena waxa dhacaya hadda iyo marka xigta, si aan u siinno guudmarka qorshaheenna maalinta, iyo si aan u siino xulashooyinka laba ikhtiyaar. Waxaan sidoo kale isticmaali karnaa digniinaha muuqaalka ah si aan u muujino in hawl hadda la wado ay gabagabo tahay. Waxaan isticmaalnaa waxyaabahaan sababta oo ah waxay siiyaan cunugga dareen xoog leh oo ku aadan joogteynta iyo saadaalinta. Dhammaanteen waxaan dareenaa walaac yar markii aan ognahay waxa aan filan karno, taas badalkeedna, waxaan dareenaa in xaalada aan xakamayn karno.

3. U dhiibaya masuuliyado

Cunuggaaga waxaa laga yaabaa inuu jecel yahay inuu wax mas'uul uga noqdo guriga, wax ku habboon da'dooda iyo marxaladda koritaankooda. Maadaama wakhti badan guriga la joogo, waqtigaani waa waqti fiican oo aan bari karno carruurteenna qaar kamid ah xirfadaha noloshu, haddii ay noqon lahayd in dharka lagu rido dambiisha, dhaqitaanka dharka, ama diyaarinta qado. Si arrintani loogu guuleysto, waxaa loo baahan yahay inaan hoos u dhigno heerarkeenna, oo aan oggolaanno in howlaha loo qaban karo si ka yara duwan sidii aan annaguba u qaban lahayn, ama qaab lix jeer ka tartiibsan sidii hore!

4. Isku xiriirinaya sababta iyo saamaynta

Sii jawaab-celin taas oo si cad u xiriirinaysa waxqabadka canuggaaga iyo natiijada. Waxay qaadan kartaa xoogaa tababar ah, gaar ahaan haddii aan caado u leenahay inaan dhahno waxyaabo guud sida "Wiil wanaagsan" iyo "Si wanaagsan ayaad yeeshay." Iskudayida in la isticmaalo luqadda sharaxaadeed, si markaa qof aan joogin meeshaas uu u awoodo inuu sawirto wixii meesha ka dhacay tusaale ahaan. "Waxaad la ciyaartay walaashaada yar dhowr daqiiqadood, waxaana arkay sida ay ugu faraxsanayd!" ama "Waad ku mahadsan tahay maadaama aad i siisay cabitaan markii aad adigu sameysanaysay - taasi waxay ahayd fikrad fiican." Haddii cunuggaaga uu waxbaranayo ama uu samaynayo wax hiwaayadiisa ah, tilmaan xiriirka ka dhexeeya waxqabadkiisa iyo hormarka uu ka samaynaayo.



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

