

Guudmarka abuurida dareenka rajada

Waxaan rabnaa inaan ka caawinno carruurteenna inay rumeystaan in waxyaabahan ayna weligood sidaan ahaan doonin. Waxaan ka caawin karnaa inay rajo sii lahaadaan annaago:

1. Keydinayna liistada rajooyinka qoyska

Markasta oo jiraan wax uu qof qoyskaaga ka mid ahi doonayo inuu sameeyo, ku dar liiska rajooyinka ee 'fayraska kadib'. Kani wuxuu noqon karaa liis qoran ama la sawiray, ama weel ay ku jiraan warqado, dhagxaan lagu sawiro masawirro, dhoobo, badhammo ama koollo si ay u matalaan wax kasta oo aan rajeyneyno. Markii la fududeeyo xaddidaadyaha, waad dib u fiirin kartaa liistadaada si aad u eegto haddii qaar ka mid ah rajooyinka ay hadda macquul yihiin, xitaa haddii ay u baahan yihiin in wax laga bedelo.

2. Saddex waxyaalood oo wanaagsan

Qoys ahaan, iskudaya inaad ku gabagabeysaan maalin kasta idinkoo wadaagaya seddex waxyaabood oo wanaagsan oo ku saabsan maalinta. Cunugaagu waxaa laga yaabaa inuu rabo inuu idinla wadaago seddaxda waxyaalood ee wanaagsan isagoo hadlaya, astaamo ka bixinaya ama dhageysanaya oo ka jawaab-celinaya markaad adiga sheegto waxaad ka ogaatay maalmahooda. Mar alla markay ogaadaan inaan la wadaageyno sedex waxyaabood oo wanaagsan, waxaan bilaabeynaa inaan fiirino oo aan fiiro gaar ah u yeelano waxyaabaha wanaagsan.

3. La neefsashada meeraha

Ka wada fikira bay'ada iyo xayawaanada duurjoogta ah ee idlaaday intii lagu jirey xayiraada. Cunuggaaga waxaa laga yaabaa inuu ku raaxeysto daawashada fiidiyowyaasha kalluunka ku jira kanaalka ku yaal Venice; muuqaalka fasiixga ah ee buuraha Himalayan; shaashadaha radar ee muujinaya cirka madhan ee diyaaradaha; iyo sawirradii badhtamaha London oo aan wax taraafika ah lahayn. Deegaankaaga, maxaad ka aragtaa bay'ada iyo duurjoogta?

4. Daawashada wax sii koraya

Abuura dhowr miro ah qoys ahaan. Ku caawi cunuggaaga inuu waraabiyo oo uu fiiriyiyo miraha, oo uu la socdo koritaankooda. Ka wada hadla koritaanka, iyo sida waxyaalaha nooli uga soo kaban karaan xaaladaha adag.

5. Raadinta qaanso-roobaadka

Intii lagu jiray masiibada, qaanso-roobaadka ayaa ahaa calaamada mahadnaqa iyo rajada, tanina waxay ku haboon tahay heerka fahamka cunuggaaga. Waxaad wada baran kartaan sida qaanso-roobaadka ugu baahan yahay roobka iyo qoraxda si uu u samaysmo, iyo inaad ka wada fikirtaan wixii 'roob' iyo 'qorrax' u ahaa cunuggaaga intii lagu jirey cudurka safmareenka. Waxaad jeclaan lahayd inaad samayso oo aad soo bandhigto qaanso-roobaad, ama inaad socod aado oo aad aragto inta qaanso-roobaad oo aad ku arki karo daaqadaha dadka kale. Waxaad isku dayi kartaa inaad u lebisato sida qaanso-roobaadka, adigoo eegaya inta shay oo midabo kala duwan leh oo aad xidhan karto, ama inaad midab gooni ah ah xirato maalin kasta oo usbuuca ka mid ah.



Barnet, Enfield and Haringey
Mental Health NHS Trust

