

Guudmarka Daryeelidda nafteena waalidiin ahaan

Waan ognahay in waalidiintu ay muddo dheer ku soo jireen cadaadis culus. Xayiraada waxay xaalada socodka u bedeshay orod, sidaa darteedna daryeelida nafteenna waxay noqonaysaa mid aad muhiim noogu ah. Way fududahay in aan daryeelno dadka kale markii baahyaheena la buuxiyo- waxay la yera mid tahay inaad gashato jaakadda badbaadada kahor intaan isku dayin inaad caawiso qof biyo ku quusey.

Habka 30-3-30 (oo laga soo qaatay websaydka caafimaadka maskaxda ee learn4)

Maxaad sameyn kartaa si aad naftaada u daryeesho haddii aad haysato keliya 30 ilbiriqsi?

- Qaado saddex neefsasho oo qoto dheer, adiga seddax mar neef qaadanaya, shan marna dibada u neefsanaya
- Isticmaal muuqaal fiidiyow ah - daawo fiidyow gaaban oo aad ogtahay inuu kaa qosolsiin doono ama ku dareensiin doona xasillooni
- Dibedda eeg- dhagayso waxa aad arki karto ama maqli karto
- Naftaada sii waxoogaa daryeel ah - marso xooggaa kareemo ah, wejigaaga maydh, ama timahaaga shanleey
- Booqo xasuus farxad leh- ka fikir xusuus gaar ah sida ugu faahfaahsan ee aad awoodid.

Maxaad sameyn kartaa haddii aad haysatid seddex daqiiqo?

- Sameeyso cabitaan kulul, waxaadna dareentaa kuleylka diiran ee weelka aad gacmahaaga ku hayso
- La xiriir qof - farriin ama sawir u dir
- Istaag albaabkaaga ama daaqaddaada furan- dareen sida ay hawadu tahay.
- Jimicso - si xoog ah ugu orod goobta aad joogto illaa saddex daqiiqo, ama isku kala bixi darbiga
- Qaado qubeys boobsiis ah!

Maxaad isku dayi kartaa haddii aad haysatid 30 daqiiqo?

- Ku raaxayso qubeyska - adigoo shidanaya dhowr shumacyo, kuna baashaalaayo buug ama filim aad jeceshahay ama muusigo
- Jimicso - guriga ma uga bixi kartaa adigoo lugaynaya oo aad dhageysanayso muusig ama raadiyo? Haddii kale, iskuday inaad guriga ku samayso yoga oo muuqaal ah.
- Noqo mid madadaalo leh- adigoo isticmaalaya buug wanaagsan, joornaal, raadiyow, buug maqal ah, ama barnaamij xiiso kuu leh.

- Sameey wax cusub- wax ka qabo mashruuc DIY oo xiiso badan leh, isticmaal qalabka farshaxanka ee cunuggaaga, sameeyso cunto, wax tol, sharooteey ama xarqaan ku tol.
- Fiidiyow ka wac saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah oo aad jeceshahay la sheekaysigooda

Samee liis ah fikradaha aad isku dayi karto. Mar kasta oo aad wakhti haysatid, fikrad ka soo qaado liiska. Waxay qaadan kartaa xoogaa tijaabo iyo qalad ah si loo helo fikradaha ah kuwa ugu fiican ee ku caawiya- taas oo ah wax caadi ah.



Barnet, Enfield and Haringey
Mental Health NHS Trust

