

CAAFIMAADKA DHIMIRKA

Inta badan dadka ayaa ka warqaba qaababka loo ilaaliyo caafimaadka jirka, laakiin dadka inta badan ma yaqaanaan waxa ay ka dhigan tahay inaad hesho caafimaadka dhimirka. Caafimaadka dhimirka iyo jirka ayaa aad iskugu xiran, waana inaan labadaba diirada saarno intaan nool nahay. Adeegso tilmaamaha soo socda si aad u ilaaliso caafimaadka dhimirkaaga.



TILMAANTA #1: KA HADAL DAREENNADAADA

Waa muhiim inaad qarin dareenadaada ama fikradahaaga. Midkood aqoonso qof amaan ah oo aad la hadasho ama xasuus qor si aad u faafiso dareenada iyo fikradaha aad qabto.

TILMAANTA #2: DHISIDA SHABAKADAADA TAAGEERADA

Waxaan dhammaanteen u baahan nahay taageero dareen iyo saaxiibo nolosheena qayb ka noqda. Dabeecad ka dhigo inaad la xariirto qoyska iyo saaxiibada. Codso caawimaad marka aad u baahan tahay. Xasuusnoow in inta badan dadku ay jecel yihiin inay ku caawiyaan marka laga codsado.

FAYA QABKA DHIMIRKA

Buuggaan xogta waxaa la abuuray ayadoo muhiimada la siinaayo waxbarashada waxaana loogu talagalay in macalimiinta iyo ardayda ABE si ay wax u baraan una bartaan xeelado kor loogu qaadaayo caafimaadka dhimirka.

TILMAANTA #3: DEGSO XADAD

Yaree waajibaadka naftaada. Dheh “maya” marka laguugu yeero kulan ama mashruuc shaqo. Adeegso jumladaha waqti kordhisashada si aad naftaada u siiso waqti ay uga fakarto inaad donayso samaynta waxa lagaa codsaday. Sida, “Aan hubiyo jadwalkayga kadib waan kugusoo war celin doonaa”.

TILMAANTA #4: NASO

Kuligeen waxaan u baahan nahay daryeelka nafteena si aan u samayno turxaan bixin iyo awood soo celin. Qaado nasiinooyin kooban oo 10 daqiiqo ah maalintaada oo dhan, soo wareeg, jimicsi samee, oo samee wax aad jeceshahay maalin kasta.

TILMAANTA #5: DEJI MASKAXDAADA

Waxaa si joogto ah niyadeena u mashquuliya warbixinta 24/7. Deji maskaxdaada adoo iskudayaaya niyad dejinta, neefsiga qotoda dheer, ama iska daminaaya aaladaha elektarooniga ah dhawr saacadood.



TILMAANTA #6: SAMAYSO XASUUS QORKA MAHAD CELINTA AH

Qor sadex waxyaabood oo aad ku faraxsan tahay inaad samaysay maalin kasta. Shaqadaan fudud ayaa ku xasuusinaysa dhammaan waxyaabaha wanaagsan ee ka socda nolashaada.



TILMAANTA #7: DIIRADA SAAR WAXA AAD MAARAYN KARTO

Saar awoodaada waxa aad maamuli karto iskana dhaaf waxyaabahaas aadan maamuli karin. Marka aan awooda saarno waxyaabaha ka baxsan awoodeena waxay kordhinaysaa walaaca iyo walwalka. Aqoonso waxa aad xakamayn karto, waxay ku siin kartaa awood waxayna yarayn kartaa walaaca kaa haysta nolashaada.

TILMAANTA #8: QOR WAXYAABAHWA WALAACA KUGU HAYA

Muddo 10 daqiiqo ah kahor intaadan seexan qor dhammaan walaacyada iyo walwallada aad qabto. Qaabkaan ayaa kaa caawinaaya iska fududaynta walaaca wuxuuna hagaajinayaa hurdaada.



TILMAANTA #9: LA TACAAL FIKRADHAAGA

Waxaan badanaa uurka iskaga sheegnaa waxyaabo aan run ahayn. Qor fikradaha xunxun ee aad naftaada u sheegto. Kadibna iswaydii, waa maxay cadaynta aan u hayo in hadalkaani yahay mid run ah?



TILMAANTA #10: YAREE XARIIRADA XUN

Waxaa jira dadka qaar oo ku siinaaya awood kuna siinaaya dareen taageero leh. Waxaana jira dad kale oo uu kugu ridaaya niyad jab. Iskuday inaad yarayso waqtiga aad geliso dadka xun aadna kordhiso waqtiga aad la qaadato dadka ku farxad geliyo.

CODSO CAAWIMAAD

La xariir xirfadle caafimaadka dhimirka ka shaqeeya. Waa geesinimo, maaha daciifnimo inaad caawimaad codsato. Haddii gacantu ku jabtay, waxaad wici kahayd dhakhtarka. Caafimaadka dhimirka ayaa aad muhiim u ah, xataa haddii aadan arki karin.

Baxnaaniyaasha loo tababaray inay ku dhageystaan, ku siiyaan farsamooyin, ayna ku siiyaan taageero. Booqo webseedka PANDA si aad u hesho rugaha caafimaadka dhimirka oo qiimo jaban <https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/>