Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

Walwalka iyo Walaaca

Hagahaaga is-caawi

Stress and Worry
Your Self Help Guide - Somali

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Cadadka 01
Bilowga 02
Waa maxay walwalka iyo walaaca? 06
Xusuus qoraha walwalka iyo walaaca 08
Isu-dheelitirka walwalka 09
Yareynta dalabka 10
Xalinta dhibaatada 12
Maareynta waqtiga 14
Kordhinta iyo la xarbinta awoodaha 14
Yareynta astaamaha muuqda 18
Maareynta fikiradahaaga 23
Qorshaha walwalka 25
Maareynta hurdada 26
Dadaalaa wuu gaaraa 27
La xarbinta dib-u-dhacyada 28
Ku sugnaanta qorsho wanaagsan 32
Xulashada daaweynta 33
Akhris dheeraad ah 34
Gacan-siin dheeraad ah 37
Xaaladaha degdega 38

Mahadnaq

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Bilowga

Markaad fureyso buug-yarahan waxaad ku jirtaa wadadii waxbarashada sida loo maareyn karo astaamaha walwalka iyo walaaca ee aad dareemeysay. Way adkaan kartaa in la ogolaado waxyaabaha nolosheena ku dhaca mana noqon karaan sida aynu rabno inay ahaadaan, inta badanna dhibaatada fahankeeda ah tallaabada ugu horreysa ee xalinta u baahan.

Ujeedka buugan-yarahan waa inuu kaa cawiyo inaad fahanto oo aad si fiican maareyso walwalka iyo walaaca, Sidaa darteed WAXAAD haysataa qalabkii aad NAFTAADA ku caawin laheyd.

Waa maxay walwalka iyo walaaca?

Walwalku waa eray ay dad badan isticmaalaan marka ay qeexayaan sida ay dalabaadka noloshooda u muuqato oo ayna ku sii weenaato inay la xarbiyaan. Kartida loogula xarbinayo ayey ugu kala duwan tahay qofba qofka kale waxa uu qofi ku walwalo ayey qofka kale dhib ku heyn.

Walwalku siyaabo kala duwan ayuu nagu waxyeeleyn karaa, iyadoo uu nagu waxyeeleynayo hadba sida aynu dareeno, sida aynu maleyno oo aan u dhaqano. Buug-yarahan wuxu kaa caawin doonaa waxyaabo badan oo ku saaban sida walwalka uu kuugu geysanayo waxyeelo iyo sida wacan ee aad u maareyn karto. Waxaa la mid ah, inta aynu walwalno qofba qofka kale wuu ka duwan yahay. Walwalku meel kasta ayuu jiraa dhamaantanaguna waa aynu walwalnaa.

Ma walwashaa waxaad tiraahdaa wax xun ama samee wax xun? Laga yaabaa inaad qalad ku sameyso meesha shaqada, aad murug geliso qof aad daryeesho ama aad iska indho-tiro dhibaato caafimaad oo halis ah? Ama laga yaabaa inaad aad iyo aad u walwashay durbadiiba aad ku carartay 'ka waran haddii' maskaxdaada ku soo dhacdo hannaan khidad ah.

Dad badan ayaa waxay isugu qeexaan sidoo ayagoo ah "dad walwalkoodu dhaqsi badan yahay" oo dhahaya, "nolosheyda oo idil waxaan ahaa mid walwalsan".

Buug-yarahan wuxuu kaa caawin doonaa inaad waxyaabo oo walwalka ku saabsan ka barato iyo sida loo xakameyn karo.

Xusuuso - jawaabcelinta uu jirka walwalka ku sameeyo waxay horumarisaa inay naga CAAWISO inaanu noolaano.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Sidee bay saameyn igu yeelan kartaa walwalka iyo walaaca?

Waxaa jira afar siyaabood oo kala duwan oo uu walwalku saameyn noogu yeelan karo:
1. Sida aynu dareeno
2. Sida aynu moodno
3. Sida aynu u dhaqanno
4. Sida jirkeena uu u shaqeeyo.

Liiska hubsiimada walwalka

Astaamayaasha hoose kuwee baad heshaa?

Sida aynu dareeno

□ Xanaaq fudud
□ Ka walaacsan
□ Xaalada oo liidata
□ Is-qadarinta oo liidata

Sida aynu ku fikirno

□ Walwal dhaqsi badan
□ Aan la diiradsaari karin
□ Fikir ersasho
□ Qiyaasida waxyaabaha ugu xun xun
□ Ku noqnoqoshada waxyaabaha

Sida aynu u dhaqano

□ Xanaaq qiiro badan
□ Cabitaanka oo la badsado
□ Sigaar cabitaanka oo la badsado
□ Markasta oo la boxo
□ Hadal badni/oo boobsiis ah
□ Isbedelada dabeecadaha wax cunista

□ La bixid
□ Aan suurogal aheyn
□ Ilow badan ama sirgaxasho badan

Sida uu jirkeena u shaqeeyo

□ Madax-xanuun
□ Murqahoo taagan/xanuunaya
□ Dhibaato xaga caloosha
□ Dhidid
□ Wareer dareemid
□ Dhibaatooyin kaadihaysta ama mindhicirada
□ Neef la'aan
□ Af-qaleel
□ Jirka oo ku dabaaxma
□ Dhibaatooyin taranka la xiriira

Waa muhiim inaad ogaato sida uu KUU saameeyo walwalka maadama oo taasi ay kaa caawinayso inay ku hagto kuuna cadeyso farsamooyinka lagula xarbiyo oo waxtar badan kuu leh.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Maxaan ugu baahanahay inaan barto sida loo maareeyo walwalka iyo walaaca?

Haddaad calaamadeyso sanduuqyada badan ee liiska hubsiimada ee boggii hore waxaa laga yaabaa inaad waayo-aragnimo u yeelato walwalka. Astaamooyinka ku qoran liiska hubsiimada waa waqti gaaban; waana sida aynu hadda dareeno marka aynu dareemayno waxyaabo gaar ah. Dad badan oo anaga naga mid ah ayaa waxay walwalka u dareemaan sida nolol maalmeedka oo kale, waxayna awood u yeelanayaan inay la xiriiriyaan dareemadan waqtigan gaaban ku haya.

Walwalka heerkiisu hooseeyo waxa uu dhab ahaantii waxtar u leeyahay mararka aanu diirada saareyno hadafka, ama aad noo dulmarto waxa u baahan in la bedelo.

Si kastaba ha'ahaatee, hadduu walwalka yahay mid mudo badan soconaya wuxuu sababi karaa dhibaatooyin halistooda badan wadata. Cudurada wadnaha, Dhiirkar, madax-farad, neef, u adkeysiga caabuqyada iska liidata, Dhibaatooyinka mindhicirada, gaar ahaan bog-xanuun ayaa dhaammaantooda laga yaabaa dadka inay qabaan walwal sii socda.
Kuwani waa tusaalooyinka sida aanu u garan karno xanuunada muuqda oo sabab u ah walwalka sii socda. Si kastaba ha'ahaatee walwalka waxa uu saameyn ku yeelan karaa caafimaadka maskaxda. Walwalka iyo walaaca waxay udub-dhaxaad u yihiin niyad-jabka iyo walbahaarka, waxayna inta badan hor imaan karaan inta dhibatooyinka aysan isa soo bixin.
Sidaa darteed dhab ahaantii waa muhiim in la barto sida walwalku uu kuu saameeyo, iskuna daydo oo aad kordhiso awoodaada aad kula xarbin laheyd. Siyaabahaa ayaa ku yareyn kartaa fursadaha uu walwalkau kuu horseedayo inuu kugu kordhiyo dhibaatooyin halis ah.

Xusuuso - Qofwaliba waa uu ka duwan.

“Dadku waxay uga jawaabceliyaan si kala duwan sida talo-soo-jeedinta buuggan ku qoran. Aqri dhammaan buuggan oo dhan go'aana ka gaar waxa kuula habboon ee wanaagsan, la qabso layliyada iyo talosiinta ee adiga kula xiriirta.

Waa sidee oo kale marka la walwalsan yahay ama walaacsan yahay?

"Ma dhameynin shaqada ka hor intaanan u dhaqaaqin waxa xiga.
Waxaan iloobaa meesha aan ku sii jeedo, waxaan haystaa 20 shey oo halmar wada socda meelna kuma sheego mid ka mid ah..."

"Waxaan ku celceliyaa inaan waqi yar isu helo balse weligey ma maareyn.
Qof baa had iyo jeer i warsada inaan caawiyo niyad aan ku dhoho maya ma lihi, waxyna iigu dhamaataa anigoo dareemaya daal iyo caro-fudud..."

"Waxay u muuqataa inay tahay hal dhib oo jira oo tan xigta nolosheyda ay tahay.
Waxaan ka qaaday madax xanuun deg deg ah iyo dhibaato caloosha ah, waxaan filayaa inay wax kale oo qaldan inay dhici doonaan, dulqaadkiina wuu iga dhamaaday.

"Weligey go'aan ma gaari karo.Waxaanka walwalaa inaan dhahayo wax xun, aan gashaday dhar qaldan oo banaankana meel ka daydayanayo. Kadibna waxaan bilaabi karaa inaan ka walwalo inaan aad iyo aad u walwalsanahay."

Kuwani waa tusaalooyinka marka walwalka iyo walaaca ayna naga sare maraan oo ay farogeliyaan nolosheena.

Haddaad fikir noocan oo kale aad qabto, aadna calaamadaysan astaamo badan oo ku qoraan liiska hubinta walwalka, kadibna waxaa laga yaabaa inaad ka cabanayso walwa.

Xusuusnow - haddii cadeysato inaad ka cabanayso walwal, kadibna aadan keligaada aheyn.
Ugu yaraan mid kasta oo afartii dhakhaatiir ka mid ah taladooda waxa ay ka walaacsan yihiin caafimaadka maskaxda, badankooda waxa ay ku lug leeyihiin dareenka walwalka.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Xusuus qorka walwalka iyo walaaca

Inaad xaliso walwalkaaga ama walaacaaga waxaad ugu horreyn u baahan tahay inaad fahanto xaalada bilaabatay ee dareemahan. Dad kala duwan ayaan waxay u heli karaan walwalka ama walaaca si kala duwan sidaa darteed waa mid waxtar inaad fahanto waxa ADIGA kugu dhacayo.

	Taariikh	Xagee baan joogay?	Maxaan sameynayey markaas?	Yaan la joogay?
Tusaale	29/03/10	Meesha shaqada	Waxaan diyaarinayey warbixin	Keligay
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Heerka jadwalka hoos ku qoran waa sida walwalka iyo walaaca aad u dareento marka la miisaamayo 0 ilaa 10, halka 0 = sideedaba ka dagan tahay iyo 10 = mida aadka ugu walwal/walaac badan ee weligaa aad dareento.

Dhowrista xusuus-qorkaaga waa waxtar sida aad ku bilaabi doonto waxay noqonaysaa mid aad si weyn uga warqabto xaaladaha kuu horseedaya ADIGA inaad noqoto mid ka walwala ama ka walaaca.

	Sidee baan dareemayay	Maxaan ka fakarayey?	Maxaan ka billaabay inaan qabto?	Maxaa ku dhacay muuqaalka guud?	Cadadka walwalka (0-10)
	Xanaaq fudayd iyo wareer badan	Ma sameyn karo tan, laakin hadii aanan samayn shaqadayda ayaan waayayaa. Waxaan ahay saaqid.	Wax intaad bilowdo hadana isla markiiba ka rajo dhigtid, tasoo kugu keenta murugo.	Neef tuur, muruqyada surka oo taagan	7

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Isu-dheelitirnaanta walwalka

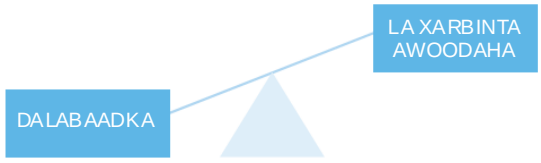
Waxaan filayaa buuxinta xusuus-qorka walwalka waxaad fikir ka heli doontaa noocyada xaaldaha sababa walwalka ama walaaca aad dareento. Fikirka caawinaada leh ayaa wuxuu noqon karaa inaan anaga nafteena ka fikirno sida aynu isugu dheelitiranahay, ama aynu u lamaan-nahay sida miisaanka:



Hal dhinac oo miisaankeena ka mid ah waa waxa aynu u aragno sidii dalabaadka inagu hareereysan, waxyaabaha dibada sida cadaadiska shaqada, xiriirka aynu dadka kale la leenahay, ama xaaladaha gaarka ah.

Dhinaca kale ee miisaanka waa waxa aynu u aragno awoodeena aanu kula xarbino dalabaadyadaas.

La xarbinta awoodaheena waa inay ahaataa mid si weyn isugu filan la xarinta walwalka badankii, oo uu toosiyo miisaanka. Si kastaba ha'ahaatee, haddii aynu hayno heerar dalabaadyadoodu ay sarreeyaan, ama xukun oo aanan awoodin inaanu la xarbino ma awoodni inaanu la xarbino, miisaankuna wuxuu noqonayaa mid u liicda hal dhinac waanana dareemi karnaa.



Inaynu miisanka ka dhigno mid siman, oo aadan dareemin walwal ama walaac, waanu karnaa: a) yareey dalabaadka, b) kordhi awoodaha, ama c) samee labaduba!

Taasi waa sababta ay muhiim u tahay in la fahmo waxa bi'iya inta badan astaamaha walwalKAAGA. Dib ugu fikir waxa aad kusoo qortay ee xusuus-qorka.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Yareynta dalabaadka

Yareey qaab -nololeedkaaga walwalka abadan: talobixinada qaar

Inta badan noloshu waa mid walwal badan waxayna u fududahay cadaadiskaaga inuu koco. Had iyo jeer ma xakameyn karno walwalka bannaanka ka yimaada, balse waxa aynu u heli karnaa siyaabo aynu ku yareyno cadaadiska waxaynu isu dhigeynaa oo inaga caawinayo la xarbinta wanaagsan iyadoo walwalku aynu ka qaadanayno waayo-aragnimo:

- Adigoo soo iibsada xusuus-qorka walwalka, iskuday inaad cadeyso noocyada qaar ee marxaladaha aad soo martay ee ku walwal badanaa. Isticmaal farsamooyinka xalinta dhibaatada ee bogga xiga si aad u aragto haddii ay jiraan siyaabo ka duwan aad ku qaabili karto marxaladahan
- Waqti u samee waxyaabaha aad u bogto
- Haddaadan sameyneyn waxyaabo badan oo aad u bogtay ama ku farxad geliya isla waqtigaa, ka fikir inaad qaadato balwad nasasho ah. Maxaad u bogtay markaad yareyd? Ma jiraan fasalo, kooxo ama waxqabadyo oo aad ku fikiraysay inaad bilowdo?
- Is ilaali,

Jimicsi badan miyaad sameysaa? Waxaanu horey u aragnay sida walwalka badan uu kuugu yeelan karo muuqaalka jirka hirgelin xun, sidaa darteed jimicsiga wuxuu kaa caawinayaa inaad dareento caafimaad iyo xoog. Isbuuciiba sadex jeer oo ugu yaraan 20 daqiiqadood ay kuu tahay sharci guud ee wanaagsan. Tani ma kuugu kalifayso inaad aado goobta jimicsiga lagu sameeyo balse waxaad u socdaali kartaa, jardiina ama dukaamada

- Hurdada waa baahida asaasiga ee uu bini'aadanku u baahan yahay Haddiijadwalka hurdadaada ay wax si' ka noqdaa waxaad noqonaysaa qof ay walwalkiisa, walaaciisa iyo niyad-jabkiisu badan yihiin. Iskuday inaad wadiiqada haleesho. (Talo-siinta kale ee dheeriga ah ee hurdada ku saabsan ayaa waxaa hadhow looga hadli doonaa buug-yarahan)
- Sidoo kale nafaqeynta wanaagsan wxay ka mid tahay baahi aasaasiga ee uu bini'aadamku u baahan yahay- iskuday inaad haleesho wadiiqada wax cunida isku dheelitiran una cun xilliyo joogto ah.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

• Badanaa dadku waxay dareemaan walwal ama walaac haddii ay waqti badan ku qaadato - inay bartaan sidii loo abaabuli lahaa waqtigaaga, iyo aad ku dhihi laheyd 'May' xitaa haddii ay kugu badan yihiin.

Xalinta dhibaatada

Inta badan, dadku waxay dareemi doonaan walwal hadey dareemaana waxay qabaan dhibaatooyin oo u muuqda mid ku adag inay xaliyaan. Sidaa darteed, farsamooyinka loo adeegsado xalinta dhibaatada ayaa waxay noqon kartaa mid waxtar leh, in:

- Ay kaa caawiso inaad wax badan ka dareento xakameynta dhibaatooyinkaagaa
- Ku fikir xalka a taaban karo ee faro-kuheynta.

Soo qaado qalin iyo waraaq iskuna day arimaha soo socda:



1. Qor waxa ay dhibaatadu tahay. U bayaani si qeexan oo macquul ah. Haddii aad qabtay tiro dhibaatooyin oo ku qasayey waxaad keliya la macaamalootaa tan ugu muhiimsan ee ugu horreysa

2. 'Maskax-kaga-soo-dhicid' - Dhibaatooyinka u qor xal badan oo macquul ah intaad awood. Xitaa haddii aysan ku fiicneen inay shaqeynayaan, Fiiri inta badan ee macquul-galka ah ee aad la imaan karto

3. Guudmar dhammaan xalkii macquulgal ah eena go'aan ka gaar qoddobada wanaagsan iyo kuwa xun mid kasta. Ka fikir sida qoddob kasta oo fiican ama xun uu muhiim u yahay. Dadka qaar ayaa waxay u tahay inay mid caawinaad badan tahay lana siiyo midii wanaagsan iyo tii xunba dhibco gaaraya 10, iyo sida ay muhiimad ugu leedahay qodobka. Adigoo kor dhibcaha uga daraya dhinaciiba ee aad arki karto xalkee baa macquulgal ah ee leh qodobada wanaagsan ee tiradoodu sarreeyso

4. Adigoo fiirinayo qodobadii wanaagsan iyo kuwa xun, dooro mid ka mid ah xalka

5. Waxaad qortaa tallaabo kasta oo aad ubaahan tahay inaad ka samayso qeyb ka mid ah xalka: maxaa la sameyn karaa, goormaase la sameyn karaa, yaa ku lug leh halkee ayey ka dheceysaa?

6. Ka shaqee talaabo kasta oo kadibna qiimee.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Tusaalaha xalinta dhibaatada

1. Cadey dhibaatada oo qeexan Milkiilaha guriga berito ayuu imaanayaa meelahan si uu u sameeyo kuleylisada una aruuriyo lacagaha kirada, balse ma hayo lacagtii kirada aan ku bixin lahaa.

2. Xalka kugu soo dhaca

- Tag oo ma doonayo inaan la kulmo.
- Sii bar ka mid ah lacagta kirada kuna dheh baaqiga waxaan ku siin doonaa isbuuca xiga
- I amaahi hooyo £100 Genni
- Ugu hanjab inuu sameeyo kuleylisada anna aan iska wada baxsho lacagta kirada
- Ku dheh waan sameyn doonaa hadduu ii dhaafo lacagta kirada bishan
- Iska iibi qaar dahabkaaga ka mid ah si aad u hesho lacag
- Iibso tikidh baqtiyaar-nasiib ah

3. Waxaad qiimeysaa qodobada wanaagsan iyo kuwa xun xalkii macquulgal ah
Waxaad siisaa tiro 10 dhibcood, dhibcooyinka sarreeya waxaad siisaa intaa badan ee fiican ama xun.

4. Waxaad u doorataa xalka dhibcooyinka badan ee wanaagsan
Waxaad siisaa bar oo lacagta kirada ah.

Xal suurtagal ah	Qodobyo wanaagsan	Qodobada xunxun
Bax sidaa darteed inaan isaga arko maba aha	Waajib ma'aha inaan berito la macaamiltamo (5)	Weli iyada ayaan ka walaacsanahay (5)
		Meelahaan ayuu kusoo laaban asagoo xanaaqsan (8)
		Keliya waa xal kumeel gaar ah (9)
	Isu-geyntu waa 5	Isu-geyntu waa 22
Waxaad siisaa kirada barkeeda.	Wuu ku farxi doonaa inuu helo xoogaa lacag ah (6)	Isbuuca dambe waa inaan soo helaa barka kale (5)
	Waan kasoo raysan doonaa (4)	
	Wuu hagaajin doonaa kulaylisada (10)	
	Isu-geyntu waa 20	Isu-geyntu waa 5
Gado tigidka bakhtiyaar-nasiibka.	Waxaan ku guuleysan karaa lacagta ugu badan ee bakhtiyaar-nasiibka, waxaana ku gadan karaa guri, kiro danbena ma bixiyeen (10)	Ixtimaalku waxa uu muujinayaa inaanan ku guulaysan doonin (10)
		Hadaanan ku guulaysan waxa iga khasaaraya 1 £genni ah, (2) welina ma heli doono lacag aan ku bixiyo kirada (10)
	Isu-geyntu waa 10	Isu-geyntu waa 22

5. Qor halkii tallaabo oo xal ah. Diyaari barkii lacagta kirada kahor intuusan imaan. Markuu yimaado u samee koob shaah ah una sharax sababta aad dhibaatada uga martay lacagta aad bishan heshay, Inaan ogahay inay muhiin tahay oo aad bixin doonto inta kale isbuuca xiga. Go'aan kala gaar waqtiga iyo goobta aad ku kulmi doontaan ee aad baaqiga bixin doonto.

6. FALKA iyo qiimeynta iskuday xalkan hadhow dambena qiimey sida ay ku tagtay. Haddii uusan xalkan ku caawin kadibna ku laabo liiskaaga iskuna day xal kale ee qiimee.

Talo-soo-jeedinta sare

- Weligeedaba ma jiraan dhibaato xal deg deg ah leh. Si kastaba ha'ahaatee, sida ugu macquulsan ee hoos u sii fiirinta waxyaabahan, badanaa waxaa jira tallaabo yar aynu qaadi karno
- Haddey adag tahay in laga fikiro xal macquulgal ah, isweydii waxa aad saaxiibkaaga usoo jeedin laheyd adigoo ku jira isla marxaladii
- Waxaad kaloo saaxiibka warsan kartaa inuu kaa caawiyo in liiskaaga xalka uu isaga ka yimaadan waxaa la isa siin karaa ifafaalo kala duwan
- Halkee buu xalka jiraa, ku tababarta xalkiinii aad doorateen, Hadey tahay qiyaastiina ama qof kale oo ku dayasho mudan
- Hadduu xalkii aad dooratay shaqeeyo, waxaad xusuuso ISU HAMBALYEYSO
- Hadduusan shaqeyn, isku day inaad fahanto maxaa si' kaa ahaa.
- Waa mid qalbi-jab ah balse isu cajlibi inaad iskudaydo, iskuday oo in badan baro si aad qibrad ugu yeelato.

Maareynta waqtiga

Haddaadan si guul leh u maareyn waqtigeena, si sahlan ayaanu ugu walwali doonaa waxyaabo badan aan u baahanahay inaanu samayno. Inta badan shaqooyinka ayaa kugu badan kara waxaadna dareemaysaa inay kula tahay sidii adigoo buur fuulaya.

- U weeci burahaaga buuro buuro yar. U kala jejebi oo ka dhigo hal howl oo weyn oo si macquulsan ah howlo yar yar
- Isku aadiso howlahan yaryar siday u kala muhiimsan yihiin, ugu horreyna qabo tan kuugu muhiimsan.Ha u dhaqaaqin howsha kale ee xigta ilaa tii hore oo ka dhammaada mooyaane



- Samayso liis la socosho oo ah waxa aad u baahan tahay inaad samayso.Dabeecad ka dhigo inaad u gudubto mid mid sida ugu dhaqsiyaha badan inta aad samaynayso. Waxaad siisaa 10 daqiiqadood kahor intaadan sariirta aadin inaad la socoto diiwaankaaga samaysatana qorsho goorta aad samaynayso waxyaabahan.Waxaa suurtowda inaad si fiican u seexato adigoo og inaad leedahay qorsho aad ku macaamalooto dalabaadkan oo dhan
- Liiskaga waxyaabo badan oo aad ku bilowdo haku qoran; tani waxay kaa yeelaysaa inaad ku qalbi-jabto ilaa iyo intee ayaad ku samayn kartaa.
- Adigoo ku fikiraya waqti badan waxa aad ku guul-gaari karto tusaale subixii, waa uu ku caawin karaa
- Ha ilaabin inaad jadwal u samaysato waxyabaha aad u bogtay oo aan shaqooyin aad qabato aheyn!

Xusuusnow - haddey kugu adagtahay inaad hesho abaabulka waqtigaaga, isa sii awaalmarin yar markii aad dhammeyso howl xariiqna saar liiskaa - dadku wax badan ayey ka bartaa oo aad u dhaqsi badan awaalmarinta marka lala barbardhigo ciqaabta!

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Kordhinta la xarbinta awoodaha

Yareynta astaamaha muuqaalka

Waxaanu horey u soo aragnay sida ay saameyn muuqaal leh ay inagu yeesho wuxuuna inoo horseedi karaa dareen giigsanaan iyo kacsanaan. Qeybtan buug-yaraha waxa ay diirada saareysaa sida fiican ee aynu ku maareyn karno astaamah jirka. Haddii aynu yareyn karno walwalka astaamahiisa jirka ka muuqda sidaa darteed waxaanu dareemaynaa inay giigsanaantu ay yar tahay, guud ahaana waxaanu dareemaynaa inay walwalsananaatu hooseyso.

Nasashada

Waa mid waxtar leh in awood loo yeesho ogaanshaha calaamadaha hore ee walwalka soo socda. Adigoo ku ogaanayo calaamadaha, waxaad ku siyaadinkartaa tababarka farsamooyinka nasashada ka hor inteysan soo xoogeysan astaamo muuqaaleedka Habkani waa aad 'kaga hortageysaa' oo yareynaysaa darnaanshaheeda.

Dadka qaar waxa ay ku nasan karaan ayagoo samaynaya jimicsiga, dhegeysanayo muyuusiga, daawashada teleefishinka ama akhriska buuggaagta.

Kuwa kalena waxay kaa caawin karaan inay inaad samaysato Jimicsi aad raacdo. Nasashada iyo fasalada jimicsiga Hinduuga waxtar bay leeyihiin sida ay wanaagsan yihiin kuwa cajaladaha iyo CD-yada.

Nasashadu waa xirfad sida xirfadaha kale oo u baahan inla barto, waqti ayeyna qaadataa in la barto.

Boggaga kale ee soosocda waa farsamooyin oo murqaha si qotodheer loogu dibciyo, taasoo ay dad badani u arkaan inay tahay mid caawinaad u leh inay yareeyaan heerarka guud ee giigsanaanta.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Murqo dibcinta qotada dheer

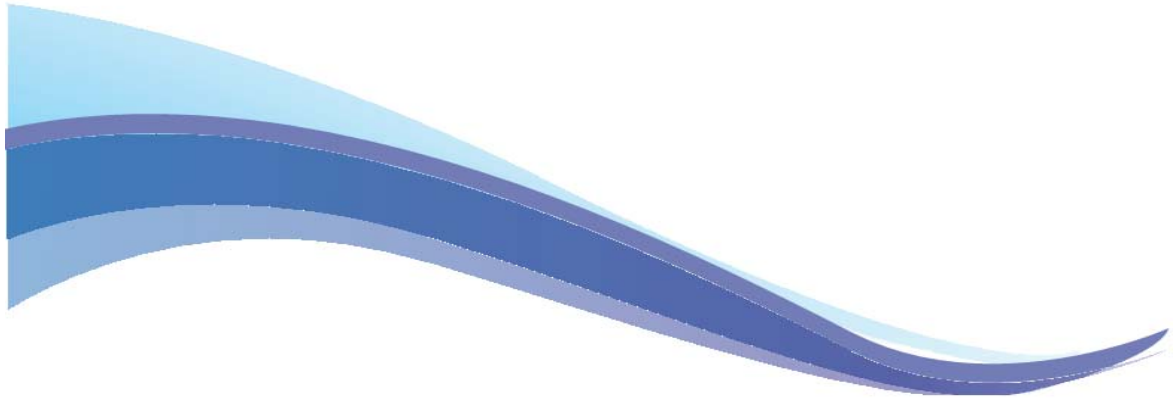
- Ka baro adigoo ka doorbidaya oo diiramaad ah oo raaxo badan iyo meel aan laguugu dhibeyn. Dooro waqti maalintii ah waqtigaasoo aad dareemaysid nasashada in la bilaabo
- Jiifso, hel meel raaxo badan xer indhahaaga
- Diirada saar neefsashadaada ilaa iyo in xoogaa ah, adigoo u neefsanaya si tartiib ah oo dagan - u tiri "Gudaha, laba saddex, banaanka laba saddex." Isku dheh erayada si dagan "daganaan" ama "naso" intaad banaanka u neefsanayso
- Waxaa hadda shaqeyn doona kooxo murqo oo kala duwan, adigoo is baraya marka hore inaad taagto murqaha, kadibna naso. Waa inaad gudaha u neefsataa adigoo taagaya banaankana u neefsataa adigoo nasanaya
- Adigoo ka bilaabayo gacmahaaga, ugu horreyn si dhuuqsan u taag mid. Ka fikir giigsanaanta tani waxay soo saareysaa murqaha gacantaada iyo cududa
- Baro taagida ilaa iyo muddo daqiiqado ah kadiba nasi gacmahaaga. Ogsoonow farqiga waxa uu u dhexeeyaa giigsanaanta iyo nasashada. Waxaad dareemi kartaa dibaaxyo fudud, tani waa nasashada oo ay ku bilaalabanayso inay sii kororto
- Haddaba sidaas oo kale ku samee gacanta kale
- Markiiba waxaa nasasho sameeya murqo badan bal malee sidee bay ku nasanayaan. Ha isku dayin inaad nasato, hadaba ha taagnaadaan. U ogolow murqahaaga inay nastaan intii aad karto. Ka fikir farqiga u dhexeeya habka ay dareemaan marka ay nasanayaan iyo marka ay taagan yihiin
- Haddaba ku samee sidaa si la mid ah murqaha kale ee jirka. Markiiba, taag ilaa in mudo ilbiriqsiyo kadibna naso. Baro habka ay dareemayso kadibna taagnida haku deyso.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Waa mid waxtar badan inaad ka dhegto isla nidaamka saad uga shaqeysiinaysid murqaha badan:

- Gacmaha - xoog u adkey gacantaada, kadibna nasisii
- Gacmaha - laab xusuladaada oo taag gacmahaaga. Dareen giigsanaanta gaar ahaan gacmahaaga sare. Xusuusnow inaad sidan sameyso ilaa iyo in daqiiqado ah kadibna nasisii
- Qoorta - Madaxaaga gadaal u riix una warwareeji dhinac ka dhinac si tartiib ah. Dareen sida uu taagmida ay u dhaqaaqayaan. Kadibna madaxaaga horeyhorey u keen boos raaxo leh
- Wejiga - waxaa halkan ku yaala murqo badan, balse waa ay ku filan yihiin in alaga fikiro foolkaaga iyo daankaaga. Ugu horreyn hoos u raarici suniyahaaga adigoo kaduudayo Nasisii foolkaaga. Waxaad kaloo kor u qaadi kartaa suniyo kadibna nasisii. Hadda si xoogan u adkeey daankaaga, xusuusnow farqiga marka aad nasisiinayso
- Xabadka - Neesasho oo qotodheer qaado, ilaa iyo xoogaa ilbiriqsiyo ukaadi, xusuusnow giigsanaanta, kadibna nasisii. Neefsashadaada haku soo laabato sida caadiga ah
- Caloosha - si aad ah u taag murqaha calooshaada intiikaraankaaga oo nasisii.
- Dabada - Si iskumar iskuqabo dabadaada, kadiba nasisii
- Lugaha - Fidi lugahaaga oo laan cagahaaga xagga wejigaaga. Dhamee adigoo ruxruxaya suulashaada lugaha.

Waxaad ogaan kartaa inay mid caawinaad leh tahay oo hel saaxiib kuu akhriya tilmaamaha. Ha isku dayin wax adag, ha iska dhacdo.



Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Inaad ka faa'iideysato nasashada waxaad u baahan tahay inaad:

- Maalin kasta ku tababaro
- Ku bilow inaad nasashada isticmaasho marxaladaha maalin kasta
- Baro inaad nasisiiso adigoon taageyn murqaha
- Isticmaal qaar ka mid ah nasashada inay kaa caawiyaan marxaldaha adag,

Tusaale u neefsashada si tartiib ah.

CD-yada maqalka ee jimicsigan waxaa laga heli kadaa xafiiska maamulka Cafimaadka Bulshada teleefanka 020 3317 3651

Neefsashada oo xakameysan

Waa wax guud markuu qofku walwalo isbedelo ayaa ku dhacaya neefsashadiisa. Jirkuna waxa uu bilaabayaa inuu dareemo giigsanaan, heer wadno-garaaceenuna waa uu kordhayaa neefsashadeeduna way xawaareynkartaa. Neefsashadaani dheeriga ah xitaa waxa ay kordhin kartaa dareenka giigsanaanta. Neefsashadaada oo gaabata waxa kaa caawin kartaa inay yareyso astaamaha muuqaaleed walwalka, taaso ku siin doonta dareen buuxa oo aad ku xakameyn doonto iyo awooda aad ku la xarbiso.

Iskuday inaad garato haddii ay hannaanka neefsashadaada ay isbedel sameynayaan markaa aad dareemeyso walwalsanaan. Baro sida loo dejiyo neefsashada oo hoos udhacdo. Si jaan-go'an oo qaabeysan oo tartiiba u dheh "gadaal laba saddex, banaanka laba saddex."

Dareen neefsashada jirkaaga la imaanaysa iyo tan ku sii dhaqaaqeysa calooshaada. Waxaad xitaa gacantaada saari kartaa calooshaada iyadoo ay la jiraa fooda farahaaga ku taabanaya, dareen in faraha ay dhinaca ay ukala dhaqaaqayaan marka ay neefsashada calooshaada bannaanka uga soo bexeyso. Kadibna dareemin neefsashada ay calooshaada baanaanka u soo dhaqaaqeyso, iyadoo ay soo mareyso xabadkaaga iyo banaankana uga soo baxayso sanka.

Iskuday inaad dejiso inaad daqiiqadiiba neefsato 10 ilaa iyo 12 neefsasho. Dadka qaar ayaa waxtar ka hela inay isticmaalaan gacantooda labaad ee saacada ku xiran inay waqtiyeyaan neefsashadooda.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Maareynta fikirkaaga

Sida aynu uga wada fikirno marxalada inay muhiim tahay sida walwalsanaan iyo walaac aanu u dareeno. Maareynta fikirkaaga ee la xiriira walwalka iyo walaaca wuxuuna noqon karaa qalab kale oo aad ku joojiso walwalka aadka u xumaaday

Maaweelada

Ka fikirka astaamaha xun inta badan waa ay ka sii xumaadaan waxayna runtii caraysiiyaan astaamaha dheeriga ah.

Haddii aad maskaxdaada ka saari karto astaamaha, had iyo jeer waa ay ladnaadaan ama wayba tagaan. Hal siyaabo oo sidan lagu sameyn karo waa inaad maskaxdaada maaweeliso.

Iskuday inaad fiiriso hareerahaaga. U baro waxyaabaha si faahfaahsan, kabo noocee ah ayey dadku xiran yihiin, maxay dadka kale ka sheekeynayaan.

Ama cayaar maskaxeed si aad maskaxdaada u mashquuliso, tusaale adigoo gadaalgadaal u tirinaya oo ka soo bilaabaya 100, oo samaynayo 13 jadwal oo tirinaya gabay sadarada heesta.

Adigoo qof la hadlaya waa mid waxtar leh - waxay qaadaa diirad saarida fikirka oo wax kasta walaac ku gelinayey, iyo soo jiidashada wada sheekeysiga qofka kale.

Waxaad u baahan doontaa inaad iska maaweeliso ugu yaraan saddex daqiiqadood inta aysan astaamahan aysan bilaaban inay yaraadaan. Sida dhammaan xirfadaha cusub, dadaal badan ayaa door dhala. Waxay caawinaad u tahay in lagu tababarto xirfadahan marka ugu horeyntii aadan dareemaynin walaaca sidaa darteed waad sameyn jirtay farsamadan.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Ogaanshaha fikrada xadgudubka

Markaad dhameyo xusuus-qorka walwalka (bogga 6), waa inaad fikrad ka haysataa nooca fikradaha oo ay maskaxdaadu ku socoto marka aad dareemayso walwal iyo walaac. Nooca fikradaha oo dadka dareensiiya walwal ayaa wuxuu ki imaan karaa ama uu ku tegi karaa si hilaac oo kale, dabeecad aad u badan wuu noqon karaa waa mid burbadiiba la dareemo waana qeyb adiga kaa mid ah.

Fikradaha eexda qaar ah ayaa waxay gaar ahaan caan ku yihiin marka aynu dareemayno walwal:

1. Buunbuunin tusaale wax weliba way qaldamaan waayo had iyo jeer bay sidaa dhacdaa
2. Ku boodista gebogebada tusaale Chris caawa guriga waa uu ka soo daahay - waa inuu afaaro naago ah ku jirey
3. Diiradsaarida waxyaabaha xun tusaale shalayto waxay aheyd maalin xun (adigoo inkiraya maalmo xoogaa oo ka horreeye oo ayna fiicnaayeen).

Ku fikirka sidan oo kale waxay keilya kordhinayaan walwalka oo sii kicinayaa fikirada oo waxayba naga dhigaan kuwo ka sii dara.

Ka fikir markii kugu dambeeysay ee aad gaar ahaan u walwalsaneed ama u walaacsaneed:



1. Miyaad buunbuunisay waxa socday?

2. Ma gebogebadaad ku boodaa?

3. Ma waxaad diirada saartaa waxyaabaha xun?

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Taxadiga fikirka

Adigoo ogaanaya in fikradahaagu ay xadgudub keeni kareen kuuna suurogeliyeen inay kuu jawaabaan oo ayna ku siiyaan jawaabo badan oo jira welibana isku dheelitiran.

Isticmaal jadwalka hoos ku qoran qor qaar kamid ah fikradaha walaaca ee aad horey u qabtay iskuna day inaad la timaado fikrado badan oo isku dheelitiran. Hadey ku caawiso, ka fikir waxa aad ku dhihi laheyd saaxiibkaaga oo sidaa u fikirayey.

Fikir xambaarsan walwal iyo walaac	Fikir miisaaman
Tusaale. Chris caawa wuu ka soo daahay guriga. Waaba inuu naago kale xiriir hoose ula leeyahay.	Hadda shaqo badan ayuu hayaa, aniguna wax cadayn ah makuu hayo inuu xiriir la leeyahay dumar.

Ujeedku wuxuu yahay in durbadiiba la helo 'qabanaya' walwalkan-fikradaha sii kicinaya, adigoo ogaanaya fikradaha xadgudubka iyo jawaabcelinta tooska ah. Tababar badan ayey qaadaneysaa, sidaa darteed waxaad u baahnaan doontaa inaad xajiso inaad tani socodsiiso, runtii way shaqeynaysaa.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Taxadiga walwalka

Walwalku wuu ina caawin karaa ama dib ayuu inoo dhigikaraa. Walwalku waxtar ayuu yeelan karaa hadduu dareen feejignaan wax naga geliyo, hadduu inoo weeciyo qorsho ficil, ama hadduu kaa caawiyo inaad si fiican isu diyaargareyso.

Walwalka aan ficilka laheyn waxba ma qabto oo waa mid ujeedo la'aan ah. Wuxuu qasaarinkaraa raaxadeena, oo waqtigeena ayuu lumin karaa oo wuxuu naga dhigi karaa kuwo markasta diirada saara dhibaatada oo aan horeyba u socon.

Inaad hesho in walwalkaagu yahay mid aan ujeedo laheyn balse is warso su'aalahan:

1. Waxyaabaha aan muhiimka aheyn

Bal iswarso sidee waxan aan ka walwalsanahay muhiim u yihiin?

• Sharciga Shanta Sano - tani ma arin bay sameyn doontaa waqtiga shanta sano gudaheeda? Sidani waa hab aad ku fiirin karto walwalkaaga ee aragtida ujeedada mudada dheer

• Birta Miisaanka - halka uu miisaanka waayo aragnimo xun uu ka qabo ma waxa aan ka walwalayo baa? Sidee bay isugu barbardhigmaan waayo-arag xun aan horey u qabay?

• Kalkuleetarka - ilaa iyo intee ayey walaacani gaarayaa qiimahiisa?

Waxan keliya aanu haysanaa waqti badan iyo tamar, oo aan ku hubino inaadan arintan siinin walwal badan oo tan ay qiimaheedu tahay u dhigmin.

2. Waxyaabaha aan dhici karin

Walwal badan ayaa ina warsada 'bal ka waran haddii...?' su'aalaha. Dhammaan waxyaabaha xunxun oo idil berito ama beri dambe ayey dhici karaan balse waxyaabaha badankoodu waa wax aan la jecleysaneyn. Haddaad isu ogolaatay inaad ka walwalsho wax aan la jecleysaneyn kadiba halkaa ma jiraan wax walwal ah oo dhamaanaya. Waqti, ha isaga lumin, tamar iyo farxad loo hayo dhibaatooyinka aanan jirin.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

3. Waxyaabaha aan la xaqiiqsaneen
Badanaa ma naqaano sida wax la isaga weeciyo. Waxyaabo badan aanu ka walwalno ayaaba weli dhicin, waxaana keliya tallaabo qaadi karnaa mar haddaanu ognahay waxa dhacay. Tusaale ahaan, inaad ka walwasho imtixaan aad ku dhacday waxba kama bedeleyso natiijadaada. Waxaa keliya ay tahay mar haddii natiijooyinka la sii daayo waxaad go'aan ku gaari kartaa waxa haddii ay jiraan in wax la sameeyo.

4. Waxyaabaha aan la tirin karin
Ma xakameyn karno waxyaabo badan aanu ka walwalno. Tusaale ahaan, inaad ka walwalsho waan sii weynaanayaa runtii waxba ma bedeleyso runtii waqtiga maalintii ka martaba waa maalin ku dhaaftay. Tani waxay noqon doontaa xaalad xitaa hadaad si adag uga walwasho intaad karto.

Waxaa jira laba nooc oo u qalmin inaadan ka walwalin: kuwa aad wax ku sameyn karto iyo kuwa aadan ku sameyn karin.

Bogga xiga, 'qorshaha walwalka' wuxuu ku siinayaa qaab aad ku:

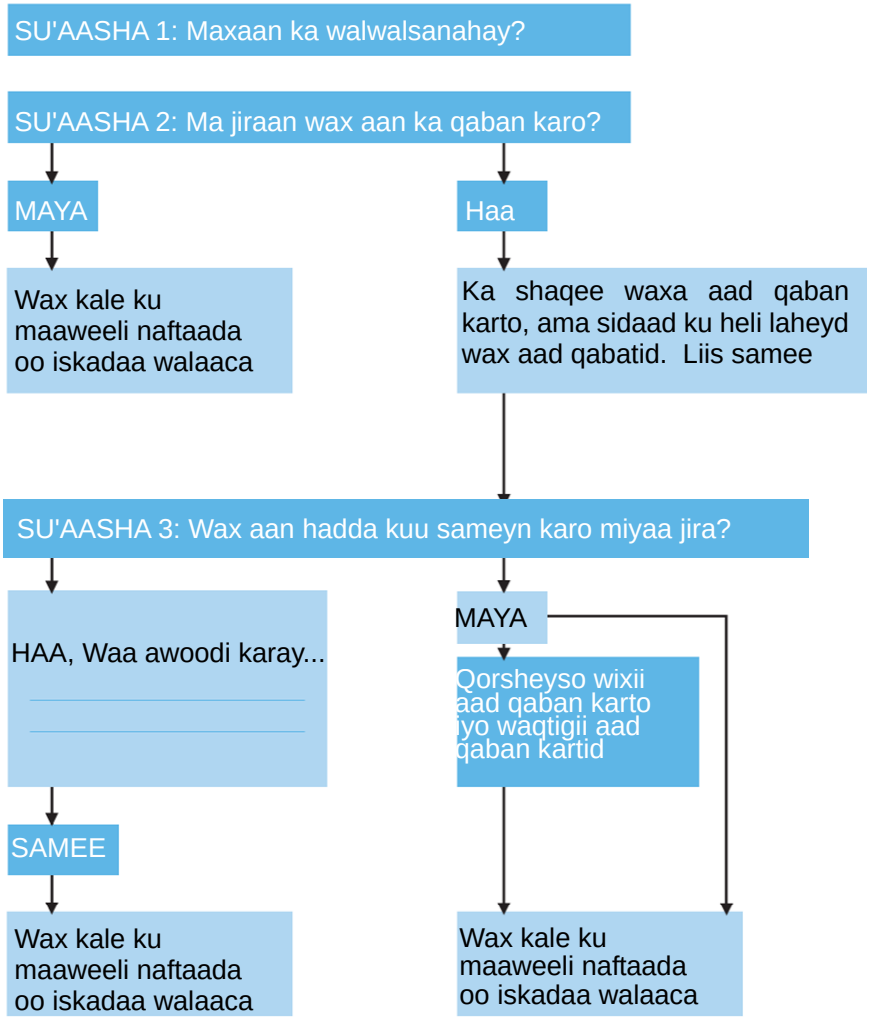
- Kala garato labadan nooc ee walwalka
- Kala weecinta dhankii walwalka oo ficil loo wareejiyo
- Go'aan gaarista markay 'amaan tahay' si uu walwalku u tago.

Maxaad ka walwaleysaa? Isticmaal qorshaha walwalka ee mid ka mid ah walwalkaaga aad qabto.

Xusuusnow - Falalka walwalka degdega ee waxtarka leh.
Walwalka kale waa ujeedo la'aan.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Qorshaha walwalka



Hadda waad ogtahay inay ammaan tahay inaad iska deysid walaaca.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Abaabul walwalkaaga

Sidaanu horey u soo aragnay, walwalka qaarkii waa mid waxtar leh haddii ay nagu shucuur kiciso inaanu talaabo qaabno oo isbedelaad samaynaya, sidaa darteed waa inaad isu ogolaataa inaad ka walwasho haddii ay tani mid waxtar leh ay tahay. Si kastaba ha'ahaatee, xitaa walwalka waxtarka leh waa uu ka dari karaa, sidaa darteed dadka qaar waxay u arkaan inuu yahay mid abaabulaya walwalkooda.

Nadiifi madaxaaga - u diyaargarow sariirta

Dadku waxay inta badan walwalaan habeenkii.Sidaa aawadeed, waxaa caawinaad buuxda leh inaad isu ogolaato inaad horaantii fiidnimo yeelato 'fadhi walwal' si aad walwalkaasi madaxaaga uga saarto isu gargaarto hurdo badan oo nabad badan.

- U qoondeey 20 daqiiqadood horaanta fiidnimada
- Fadhiiso qol xasilan warqada iyo qalin qaado
- Ka fikir meel kasta iyo waxkasta oo dhibaato ka haysata oo aadan dhameystiran ama aadan ka guulgaarin. Qor habka aad haminayso inaad ku xaliso mid ka mid ah kuwani iyo goorta aad sidaa samayn doonto. Waxba haku sameyn hadda
- Haddii arimahan ay maskaxdaadu ay ku jiraan markaad seexanayso, dib u dhigo ilaa waqtiga maalinimo. Is xasuusi inaad horey u qoratay qorshaha walwalka
- Haddii ay tahay walwal/dhibaato cusub mana joojin kartid ka fikirkeeda, ka soo kac sariirta kuna darso liiska qorshahaaga. Is xasuusi in sariirtu aysan aheyn meesha loogu fikiro waxyaabahan oo kale oo aadan wax badan sameyn karin. Dhibaatadu waxa ay ku qoran tahay liiskaaga waxaadna fiirinkartaa berito.

Xusuusnow - Haddaad ka walwasho waqtiyo kale, isu sheeg inaad u hurtay 'waqti walwal' oo hadhow dambe ah oo aad kadib la macaamili doontid.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Walwalku si fiican maskaxdeena ugama saari karno. Ka hadalka walwalka waxay naga caawin kartaa inaanu aragno sawir weyn wuxuu naga caawin karnaa inaan helno xal. Iskuday inaad kala hadasho qof kugu dhow si aad u hesho muuqaal-sawiireedkooda guud.

Maareynta hurdada

Dhibaatooyinka hurdada waxay caan ku tahay walwal

Waxaa kugu adkaan karta inaad hurudo, ama badanaa waad soo kici inta lagu jiro habeenimada ama aroor kasta subixii. Waxa muhiimka ah ee aad xasuusanayso waxay tahay in hurdadaadu ay wax ka bedeli doonto marka aad bilowdo dareenka walwal yarida.

Shuruucda hurdada wanaagsan

Waxaa jira shuruuc aasaas u ah hurdada wanaagsan:

- Dabeecad ka dhigo inaad seexato soona toosto waqti joogto ah.
- Yeelo waqtiga sariirta oo caado kuu ah iskuna day inaad nasato waqtiga seexashada kahor
- Ka fogow cabitaanka shaaha, kafeega iyo aalkulada xilliga fiidnimada
- Ha indho-guduudsan maalintii xitaa haddii xaqiiqdii aad u daalan tahay. Waxay qalibeysaa saacada jirkaaga
- Ha cunin cunto badan ka hor intaadan seexan. Haddii aad gaajoonayso kahor xilliga hurdada qaado raashiin fudud
- Iskuday inaad jimicsi samayso maalintii, balse ma aha mid u dhow xilliga la hurdi rabo
- Keliya sariirtaada ku seexo ma aha kursiga ama meel kale
- Ha daawan telefishin, haku cunin oo haku qorin sariir adigoo saaran ilaa haddaad horey caado uga dhigatay inaad waxqabadyadan isaga keento hurdo mooyee
- Ha aadin sariirta ilaa aad ka gamaayooto mooyee



- Hadaadan ku hurdin saacad iyo bar gudahooda, soo toos oo wax qabo oo maaweeliya oo naso (oo ka baxsan qolka hurdad hadey macquul tahay). Ku laabo sariirta keliya markaad hurdooto. Waxay kaloo caawinaad u tahay inaad dabagal ku samayso habdhaqanka hurdadaada, inaad aragto markaad rabto inaad hurudo iyo marka kaleba, diiwaangashatana waxqabad kasta oo kaa caawiyey inaad hurudo.

Dadaalaa wuu gaaraa

Ma jirto dhafar daawo u ah walwalka iyo walaaca. Way adkaan kartaa inaad isbedelaad ku sameyso waxyaabaha aad qabanaysay iyo siyaabaha aad uga fikiraysay mudo dheer. Si kastaba ha'ahaatee, waa la sameyn karaa, iyo inta badan aad ku tababar qaadato farsamooyinkan, ayaa ah inta badan aad si dabiici ahaan u bilowdo inaad ula qabsato.

Mar haddaad ku tababar qaadato farsamooyinkan in badan, waxay waxtar kuugugu noqonaysaa inaad ku laabato oo aad mar kale qaadato liiska hubinta walwalka. Waxay ku tusinaysaa wanaag inay tahay inaad wax ka baratay sida fiican ee loo maareeyo walwalka iyo walaaca.

Ma sahlana, balse waxaad baratay sida aanu ADIGA kuu caawino!

Si fiican!

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

La xarbi dib-u-dhacyada

Badankeena waxaan dhibaatooyinkeena uga gudubnaa si taxne kore iyo hoose ah. Jaantusku wuxuu masawirayaa horumarka aad filayso:

Hadafka



Barta uu ka bilaabanayo

"Haddaba markaan billaabo horumar ay waxyaabuhuna ay si fiican ku socdaan waxaan qabaa dib u dhac waxaana dib ugu laabtay afargeesoodka kow. Waxaan caawinaad uga baahnaaday ninkeyga inaan markale bilaabo balse anigaaba waxaan sameeyey aasaaskii iga lumay welina horey baan u sii socdaa. Weli waxaan qabaa dib u dhac kow ama laba balse waxaan sii wadanayaa shaqadeyda."

Filo dib u dhacyo, waa caadi. Markay dib u dhac bilowdaan, xusuuso in la filayey. Iskuday inaad diirada saarto horumarka aad horey u sameysay.
Waad ogtahay oo mar baad u samaysay sidaad darteed hadana waad sameyn kartaa markale.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Ku sugnaanta qorsho wanaagsan

Si aad ladnaan u dareento kuna sugnaato wanaag, waxaa muhiim ah inaad sii wado ilaalinta caafimaadka maskaxda si la mid sida aad u ilaalisay tan jirka. Waxay caawimaad u tahay inay isu aragto inaad safar ku jirto adigoo fayo-qaba. Qeyb ka mid ah safarkan, waxaa mihiim ah inaad sii wado isticmaalida waxyaabaha aad soo bartay intaad ku jirtay fadhiyadaada mustaqbalka si ay kaaga caawiyaan inaad ladnaan ku sugnaato, oo aadna isbedel ku yara sameyso fayo-qabkaaga.

Qeybtan waxay kaa caawinayaa inaad ku muraajacooto waxa ay dhibaatooyinkaga ay ahaayeen, waxa aad samaysay kaana caawinyey inaad isbedel ka sameyso, iyo waxa aad sameyn karto si aad fayo-qab ugu sugnaato isbedelna ka muujiso sida aad dareemayso

1. Dhibaatooyinkee baan ka caawinaad warsadaa?

- Maxay ahaayeen hadafyadeyda?
- Sheygee baa layga baahan yahay inaan ka shaqeeyo?

2. Maxaa dhibaato(oyinkeyga)deyda sii waday?

- Habdhaqanka tusaale ahaan ka fogaanta xaaladaha ama dadka
- Adigoo ka fikiraya tusaale had iyo jeer qiyaas tan ugu xun
- Xaaladaha adadag ama dhacdooyinka nolosha tusaale xiriirka sokeeyaha, dhibaatooyinka shaqada.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

3. Horumar noocee ah ayaan sameeyey si aan u gaaro hadakeyga? Sidee baan tani ku sameeyey



4. Fikradehee iyo qalabkee baanka bartay oo I caawiyey?



5. Caqabadehee baa u horseedi kara inay dib u dhac igu sameeyaan ama igu adkeeyaan inaan ladnaan ku sugnaado? Tusaale

- Dhacdooyinka nolosha/xaaladaha kadeedka badan
- Shucuur kicinta iyo si xun u fikirka



Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

6. Ugu horreyn ogsoonaadaa haddii markale aan bilaabo dhibaatooyin?
Tusaale

- Isbedelo inaan ku sameeyo habkii aan wax i filayey tusaale had iyo jeer qiyaaso tan ugu xun
- Isbedelo anigoo ku sameynayo habdhaqankeyga tusaale anigoo ka fogaanaya waxyaabaha, cabitaanka
- Isbedelo inaan ku sameeyo sida aan jismi ahaan dareemayo tusaale anigoo dareemaya daal badan
- Isbedelo ku sameynayo sida aan dareemo tusaale oohin badan ama xanaaqa badan.

Fikirka:

Habdhaqanka:

Muuqaal Jismi ahaan:

Qiiro:

7. Xeeladehee ayaan isticmaali karaa si ay iga caawiyaan inaan mar kale ladnaan dareemo? Yaan la hadli karaa? Tusaale la hadalka saaxiibada ama qoyska, inaan waqti jimicsi oo joogto ah samaysto

8. Sidee baan u dhisi karaa waxa aan guushooda gaaray?
Hadaf dheeri noocee ah ayaa degsan karaa oo iga caawiya inaan ladnaa ku sugnaado?

- Mudada-gaaban

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

- Mudada-dheer

Dad badan waxay helaan qaabka iyo wadada lahadlida qofka oo noqota fadhiyo caawinaad buuxa oo joogtana ah. Hadda fadhigaaga waxa uu ku soo socdaa inuu dhammaado, waxtar bay kuu yeelan karaan oo aad ku sii wado waqtigan oo kale inaad u hesho kuna hubsato sida aad wax u samaynayso adigoo degsanaya maalin muraajaco oo joogto ah.

Goormay waqti fiican oo joogto ah ii noqon doontaa oo aan ku hubsado sida aan wax u samaynayo?

- Waqtigee/maalintee ayaan maalin ka qabsadaa?
- Sidee baan inta badan ku sameeyaa?
- Ma u baahanahay qofkale oo iga caawiya sidan inaan u sameeyo? Tusaale saaxiib ama rafiiq.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Xulashada Daaweynta

Farsamooyinka waxa ay ku qeexayaan buug-yarahan inaad diirada saarto sida fikradaheena iyo habdhaqankeena ay si weyn u saameyn karaan haddii aanu dareeno walwalid ama walaacsanaan

Dadka badankooda waxa ay ka faa'iideysan karaan is-caawi, sida buug-yarahan.

Dhakhtarka qoyskaaga, martidaada caafimaadka ama qofka ku shaqeeya Kalkaaliyenimo wuxuu awood u leeyahay inuu ku siiyo caawinaad dheeri ah oo aad kula macaamaloonayso dhibaatooyinkan.

Akhriska dheeriga ah ee lagu maareyn karo walwalka iyo walaaca waxaa laga heli karaa maktabada xaafada oo qeyb ka ah hanaanka Daawo-qorista.
Tani wax ku saabsan waxaad weydii dhakhtarkaaga ama shaqaalaha caafimaadka maskaxda.

Waxaa sidoo kale laguu gudbin karaa shaqaalaha caafimaadka maskaxda, la-taliye, dhakhtarka cilmi-nafsiga haddii dhibaatooyinkaaga ka soo reyn caawinaada aad keligaaga isa siinaysay.

Kooxaha maareynta walwalka waxay maamuleysaa qaliinada gudaha ama xarumaha bulshada. Weydiiso dhakhtarkaaga guud ama shaqaalaha caafimaadka maskaxda inaad daneynayso ka qeybgalida mid ka mid kooxahani.

Dadka qaar ayaa waxaa loo soo qori karaa daawo loogu talogalay inuu ku daaweeyo walwalka Tani waa inay keliya qaadataa mudo gaaban si loo dhameeyo walwalka qeexan ee xaaladaha sii kicinaya. Dad badan ayaa u arka daaweyntan inay tahay mid caawimaad leh, inkastoo ayan daawo aheyn. Haddaad wax xog-warsi ah qabto oo ku saabsan daaweynta ee laguu soo qoray, waa inaad kala hadashaa arinkan dhakhtarkaaga. Siyaabo kale waxaa teleefan 0845 4647 oo toos ah u diri kartaa NHS si aad macluumaad uga hesho

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Akhris dheeri ah

Fikrado badan oo ku qoran buug-yarahan ayaa si tafaasiil dheeraad ah looga wada hadlay buugaagta soo socda, qaarkood waa la heli karaa iyadoo la amaahsanayo qeyb ka mid Buugaagta hanaanka Daawo-qorista ee maktabadaha xaafada (wixii macluumaad dheeri ah warso dhakhtarkaaga ama shaqaalaha caafimaadka maskaxda):

Maskax ay Marxaladi ka badatay: Adigoo bedelaya sida aad dareemayso sidaad moodo (1995) Christine A Padesky & Dennis Greenberge,
Daabacaada Guilford

Buug-gacmeedka Dareemida Fiicnaanta (2000 daabacaadii 2aad)
David Burns, Plume. U.S

Is-bar Maareynta Walwalka (2003) Terry
Looker & Olga Gregson, Buugaagta Is-bar

Sida loo Joojiyo Walaaca (1990)
Frank Tallis, Madbacadii Sheldon

Daaweynta Walwalka: Jooji Walwalka Bilow Nolaanshaha (2005)
Buugaagtii Robert L Leahy, Piatkus

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Gacansiin dheeri ah

Ururada waxtarka leh

Walwalka UK
Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ Tel: 0161 227
9898 Saacadaha ay furan tahay: 10.30subaxnimo - 4galabnimo
Isniin - Jimce

www.anxietyuk.org.uk

Tani waa hay'ad iscaawis ah oo masuul ka ah gebi ahaan dadka ka cabanaya walwalka iyo daryeelayaashooda oo siiya caawimaad dadka qaba walwalka iyo cabsi-cuqdadeedka qeexan. Waxay leedahay Bog shabakadeed oo ku siinaya macluumaad, qolal lagu sheekeysto, iyo xiriirada dadka xaafada ee ku jira kooxda iscaawi ee dadka ka cabsada bulshada, argagaxa iyo Jirada-fudud Ku-mashquulisa ee Dirqiga kugu ah (OCD).
Ka guuleysiga Cabsi-cuqdadeedka
P.O.Box 1831 Bath
BA2 4YW Tel: 01225 330 353
www.triumphoverphobia.com

Kani waa urur masuul ka ah kooxo wadanka oo dhan. Kooxaha waxaa maamula dad aan u carbisneen oo gebigoodaba ahaan jirey dad horey u soo wada cawday. Waxay raacayaan banaamij loo qaabeeyey, isdaaweyn, isasoo bandhigid ah. Kooxdani waxay shaqeeyaan fiidnimadii. Haddaad ku biireyso, la xiriir Ka guuleysiga Cabsi-cuqdadeedka ee lambarkooda kor ku qoran.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Ha argagixin
93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ
Qadka teleefonka lacag la'aanta:
0808 808 0545 Xirmada macluumaadka bilaashka:
0800 783 1531
Tel: 01952 590 005

www.nopanic.org.uk

Boggan shabakada waxa uu dadka ka cabanaya iyo dadka daryeelayaasha qaba argagaxa, walwalka, cabsi-cuqdadeedka iyo dadka qaba Jirada-fudud ee Ku-mashquulisa weliba Dirqiga kugu ah (OCD), ku siinayaa macluumaad qiimo leh Ujeedkeedu waa inay dadka xubnaha ah siiso gacansiin, talo iyo fursad ay kula kulmaan dad ayaga oo kale saaxiibana ka dhigo mudada dheer. Ha Argagixin waxay bixisaa qadka caawimaadka ee lagu kalsoon yahay oo u shaqaaleysan mutadawiciin u tababaran, wuxuuna furan yahay maalin kasta ee sannadkii 10subaxnimo-10habeenimo (kasoo bilow 10habeenimo-10subaxnimo waxaa jira teleefoon adeegyada keliya ka jawaaba).

H.O.P.E
Golaha Beesha ee
Help Overcome Panic Effects Ltd
Fellows Court
Weymouth Terrace London Ltd E2
8LR Tel: 020 7729 9418
Iimeel:hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E waa hay'ad samofal kale oo diiwaangashan una hurtay caawinta dadka weerarada argagaxa, walwalka iyo dadka fiigtaalka. Waxay bixisaa kooxo isku-tasho ah ee degan bartamaha London

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Social Anxiety UK

Social Anxiety UK waa hay'ad hormuud u ah iskaa-wax-u-qabso ee dadka qaba dhibaatooyinka walwalka bulshada iyo taageerayaashooda. Waxau bixisaa qolalka wada-sheekeysiga, doodaha iyo koox isku-tasho oo wadanka oo dhan jooga. Kooxda The London Social Anxiety Self Help Group (ee loo yaqaan Kooxda SASH) waa koox furan oo si joogta ah ugu kulanta bartamaha London. Ujeedkeedu waa inay dadka walwalka qaba gacansiiso si bulshonimo hanaankooda ee ay isu soo sahminayaan oo ay ku abuurayaan awaalmarinta nolosha bulshada ee iskooda ah. Kala xiriir www.social-anxiety.org.uk

Xulufada Buufiska

35 Westminster Bridge Road
London SE1 7JB Tel: 020 7633
0557 Saacadaha ay furan tahay:
10subaxnimo-5.30galabnimo
www.depressionalliance.org

Tani waa hay'ad samofal oo qaranka ah oo qaba buufiska, iyo daryeelayaashooda siisa macluumaad iyo taageero.

Bog-shabakadeedka

www.livinglifetothefull.com

Qeyraadka xirfadaha nolosha oo qadka ah oo loo isticmalo Daaweynta Habdhaqanka La-garowsan yahay (CBT) ee qaabilaada isku tashada ah. Isku diiwaangeli si bilaash ah.

www.sortoutstress.co.uk

Talosiinta iyo macluumaadka boga-shabakada ee dhalinyarada.

www.moodgym.anu.edu.au

Barnaamij isku-tasho oo bilaash ah oo ku baraya xirfadaha Daaweynta Habdhaqanka La-garowsan yahay (CBT) oo ay siinayso dadka unugul buufiska iyo walwalka.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Xaaladaha degdega

Haddaad dhibaato ku jirto, gaar ahaan haddaad dareemayso inaad adiga is-dhibaateynayso ama qof kale u geysanayso, la xiriir dhakhtarkaaga.

Si kale, waxaad la xiriiri kartaa:

CAMIDOC 020 7388 5800
Oo dadka siisa daryeel caafimaad oo deg deg ah inta u dhexeysa 6.30maalinimo-8habeenimo Isniinta ilaa iyo Jimcaha, iyo 24 saacadood isbuuca dabayaaqadiisa iyo Maalmaha Fasaxa Bangiyada.

Ixsaan-falayaasha 08457 90 90 90
Gacansiin lagu kalsoon yahay oo qiiro leh, 24 saac maalintii, dadka qibrada ku ah dareenka rafaadka ama rajo-beelka ama dareenka is-dilka.

Islington MIND Crisis Line 0845 123 23 73
Adeegyada saacadaha teleefanka qadka caawinta ka baxsan iyo talosiinta waxay furan yihiin Iniinta ilaa Sabtida 5galabnimo -10habeenimo.

Umbrella Crisis Nightline 020 7226 9415
Qadka teleefanka habeenkii shaqeynaya ee u taagan qofkii qab dhibaatooyin la xiriira dhibaatada caafimaadka maskaxda.
Wuxuu furan yahay habeen kasta kasoo bilow
12.30saqda dhexe habeenimo-6subaxnimo.

Waxaad kaloo aadi kartaa Waaxda kugu dhow ee Shilalka iyo Xaaladaha Degdega ah halkaasoo uu kugu arki doono qof kaala hadla dhibaatada ku haysata.

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Mahadcelin

Qeybaha buugyarahan waxaa laga soo qaatay:

Walwalka iyo Walaaca: Hagaha Iscaawi (2003)
Northumberland, Tyne iyo Wear NHS Trust

Walwalka: Hagaha Iscaawi (2003)
Northumberland, Tyne iyo Wear NHS
Trust
La Macaamilida Walaaca: Hagaha Iscaawi (2005) S
Black, J Hastings, M Henderson, NHS Borders

Walaac Maareynta: Buug-yaraha Isticmaalaha (2001/2002)
Helen Kennerley Waxaa qeybiyey
Waaxda Cilmi-nafsiga ee Isbitaalka Warneford,
Xarunta Daraasada Daaweynta

Maareynta Walwalka iyo Buufiska: Hagaha Iscaawi (1999)
Nicolas Holdsworth iyo Roger Paxton Ururka Samo-fal Caafimaadka
Maskaxda

Maareey Maskaxdaada (1995)
Gillian Butler iyo Tony Hope
Madbacada Jaamacada Oxford

Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Casharo



Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

Casharo



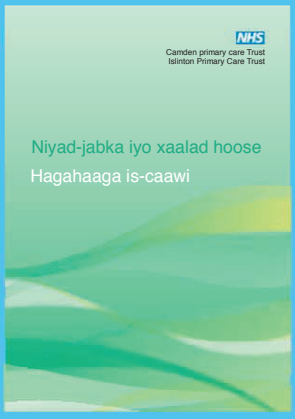
Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

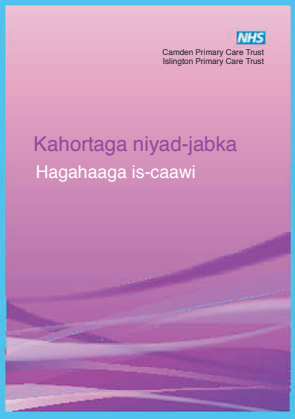
Hayso buugaan-yarahan adigaa iskaleh, Ka faa'iideyso marwalba

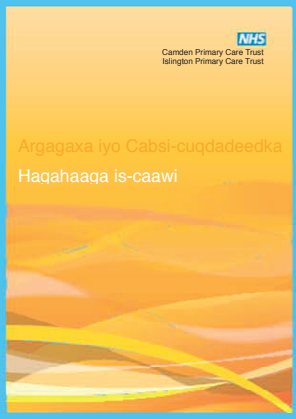
Wixii nuqulaad oo dheeraad ah ee buug-yarahan fadlan kala xiriir xafiiska Maamulka Caafimaadka Bulshada: 020 3317 3651

© NHS Camden

Buugaagta kale ee ku jira taxanahan:







Maktabada Telegramka Ku Baadh @Somalibooks

December 2012