

# DOAVISA

DOAVISA WAA WARGEYS-DERBIYEED KA HADLAYA JIDHKA, SHUCUURTA, GALMADA IYO EDBINTA, KUWAAS OO AH, MOWDUUCYO XIISO LEH OO DAD BADANI U ARKI KARAAN WAX LAGA XISHOODO IN HADLO. DAABACAADDAN DOAVISA WAXAY KU SAABSAN TA-HAY **CAAFIMAADKA NAFADEED**. AKHRIS WACAN!

## CAAFIMAADKA NAFADEED

Qof kastaa wuu leeyahay caafimaad nafsaadeed! Qof walbana wuu leeyahay noocyo kala duwan oo shucuur iyo fikrado ah, kuwo taban iyo kuwo togan ba. In mararka qaarkood xaaladaadu adag tahay oo aad culays dareentid waa qayb ka mid ah noloshaha iyo dabecadda aadanaha. Marka fikradaha iyo dareenka xun ay muddo dheer socdaan oo ay adkaato in lala noolaado, waxaa wanaagsan inaad qof kala hadashid, tusaale ahaan, qoyskaaga, asxaabta, macalin ama dhakhtarkaaga. Qofku markasta uma baahna niyad-dhis ama talo. Badanaa waxaaba kaliya wacan inaad qof u sheegtid. Sida caadiga ah, taas ayaa ka fiican inaad keligaa ku ahaatid fikradaha iyo dareennada xun.

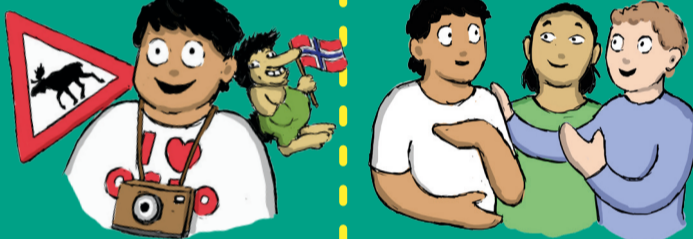
### Istereska dadka laga tirada badan yahay

Dadka oo dhami way la kulmaan isteres. Istereska dadka laga tirada badan yahay waxay la xiriiraa takoorka iyo in dadka kale ay si khaldan u fahmaan asalkeenna iyo dhaqankeenna. Tani waxay keeni kartaa inaan ka baqno falcelinta dadka kale, inaan dareenno ceeb oo ay dareenno xun inagu yimaadaan.

Inta badan dadka doonaya in ay nolol cusub ka samaystaan dal cusub, waxay leeyihiin dareeno iyo fikrado badan oo kala duwan. Sida ugu qanacsan tahay waxay isla beddelaysaa wakhtiga, dad badan ayaana mara isbeddel xaaladeed oo isku mid ah. Cilmi-baareyaashu waxay isbeddelka xaaladeed u qaybiyeen afar marxaladood oo kala duwan:

#### 1. MARXALADDA DALXIISKA

Marka hore, qaar badan ayaa ku jira waxa aan ugu yeerno marxaladda dalxiiska. Marxaladdan, arrimuhu waa kuwo cusub oo xiiso leh. Waxa jira wax badan oo xiiso leh oo la arko, la sameeyo, la dhadhamiyo oo la tijaabiyo!



#### 2. MARXALADDA YAABKA

Muddo ka dib, arrimuhu way sii yara adkaan karaan. Boholyow iyo rabitaanka dib u noqoshada ayaa iman kara, adigoo oo isla mar ahaantaana u baahan inaad barato lu'u lahayn nidaamka bulshada, ayaa keeni karta inuu dareemo in xaaladu ay farahiisa ka baxday. Marxaladani waxay noqon kartaa mid aad u adag oo ay adag tahay in lagu jiro.



#### MA OGTAHAY IN:

- Iftiinku wuxuu saameeyaa maskaxdeenna?
- Tobankii qof ee wayn ee reer Norway ah sagaal ka mid ayaa jawigoodu ka xun yahay .oo daalku ku badan yahay xilliga jiilaalka marka la barbardhigo xagaaga?

**M**ad badan ayaa xilliga jiilaalka u arka xilli qabow, mugdi ah oo dheer. Maskaxdeena waxaa saameeya inta uu le'eg yahay iftiinka qorraxda ee aan helno. Dad badan ayaa jawigoodu xagaaga ka wacan yahay ka jiilaalka.

Qaar waxaa xilliga jiilaalka ku dhaca dhibaato weyn oo laakiin ka baxda marka gu'gu yimaado. Tan waxaa lagu magacaabaa niyad-jabka jiilaalka

#### Calaamadaha niyad-jabka jiilaalka:

- Waxaa kordha hurdadaada
  - Marnaba ma dareemaysid inaad nasatay
  - Waxa kugu badanaya gaajada waxaadna cuntaa in ka badan intii hore, gaar ahaan macmacaanka
  - Waxaad iska joogtaa guriga mana doonaysid inaad wax ka samayso
  - Waxaad dareemaysa murugo iyo niyad xumaan
- Remember – you're not alone. Many people experience this!

**Sidetmedord.no** waa bar internet oo loogu talagaley qof kasta oo doorbida inuu wax ka qoro waxyaabaha ka mid ah noloshii-sa ee ku adag. Saacad kasta way furan tahay, maalin kasta, sanadka oo dhan

**Mental Helsewuxuu** leeyahay Khadka Caawinta ee lambarkiisu yahay 116 123 oo bilaash ah, 24 saacadoodna furan. Loogu talagalay qof kasta oo u baahan qof uu la hadlo.

**Kirkens SOS** ivo barta [www.soschat.no](http://www.soschat.no)

KA WARRAN HADDII AAN WELIGAYBA SHAQO HELI WAAYO

MUDDO DHEER WAR KAMA MAQAL QOYSKA...

MARKASTA MA SIDAN BAY QABOW U TAHAY?

DADKA KALE MA I JECEL YIHIIN?

SIDEE U AADAA DHAKHTAR?



#### 3. MARXALADDA FALCELINTA IYO KALA HAADINTA

Nasiib wanaag, inta badan marxaladda yaabka leh waxaa looga gudbaa si tartiib tartiib ah. Lagaa yaabaa inaad wax ka baratid luuqadda, aad kala baratid meesha laga iibsado cuntooyinka aad u baahan tahay, iyo laga yaabaa in aad yeelatay saaxiibo cusub. Waxyaabo badan oo yaryar ama waaweynba ayaa keeni kara inaad dareento in xaaladu ay waxyar soo fiicnaaneyso. Waa calaamad wanaagsan markaad bilawdo inaad xoogaa kauftanto oo adigu aad isku qososho.

#### 4. MARXALADDA DIB U JIHAYNTA

"Waan fiicanahay" ayaad bilaabi doontaa inaad ka fikirto oo aad dareento ugu dambeyntii. Waxaad bilaabaysaa inaad la qabsato fikradda ah in halkan aad ku sii noolaan doontid. Waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale aragto waxyaabo wanaagsan oo hareerahaaga ah oo aadan horay u arki jirin. Weli way adkaan kartaa inaad barato luuqadda oo aad dhisto nolol cusub, laakiin waxaad ogaaneysaa inay waxyar ka sii fiicnaaneyso sidii hore oo aad mustaqbalka ka fekeri kartid. Marxaladdan waxaad ku ogaan doontaa waxyaabaha cusub ee aad u baahan tahay inaad barato, inta aad ka sii haysan kartid dhaqankii iyo noloshii aad lahayd ka hor intaadan Norway imaan, iyo waxa lagaa doonayo inaad wax ka beddeshid.

#### ARRINTANI WAXAY KEENI KARTAA INAAD DAREENTO MURUGO IYO DAAL:

1. Bax - weliba soo lugee maalin kasta! Dadbadan ayaa fadhiya gudaha oo aan jeclayn inay dibadda u baxaan markay mugdi iyo qabow tahay. Laakiin way wacan tahay inaad maalin soo socotid oo aad soo qaadatid in yar oo ah
2. Jimicsi samee. Markaad jimicsi samaynayso, jidhku wuxuu sameeyaa endorfiino, kuwaas oo oo ka helaysid nafis iyo farxad. Uma baahnid inaad aadid xarunta jimicsiga, waxa ugu muhiimsan waa inaad samayso dhaqdhaqaaq, oo aad samayso xoogaa dadaal ah si garaaca wadnahaagu u kordho oo aad neefsato si yara dhakhso badan.
3. Dadka kale u sheeg oo kala hadal. Kala hadal dhakhtarkaaga, ama qof kale oo aad ku kalsoon tahay. Dad badan ayaa la kulma xaaladdaada oo kale, waxaana hubaal ah inuu jiro qof ku siin kara talooyin ku saabsan waxa habboon in aad samayso!