

Xasuusta waxaa daciifiya Kalinimada iyo dhaxgal la'aanta dadka.

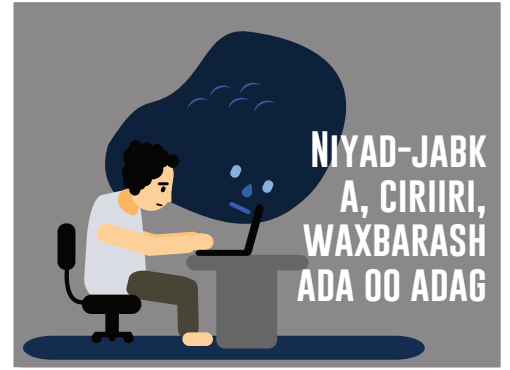
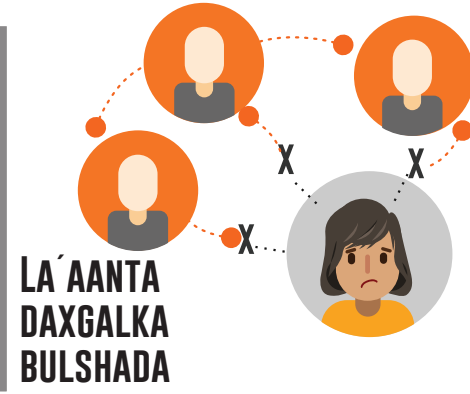
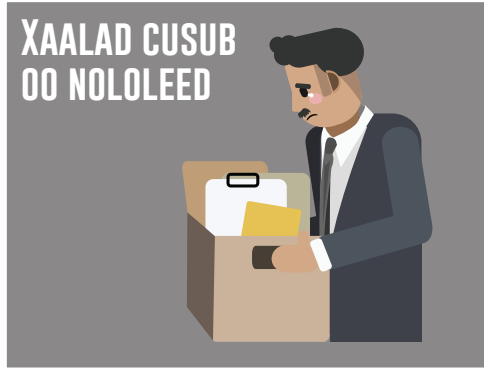
Bini aadanuhu waxaa dabiici u ah in uu kamid yahay bulsho iyo in uu dareemo qof dadka muhiim u ah. Waxaad u baahan tahay qof aad kala hadalno arrimaha muhiimka ah. Qofka wuu dareemikaraa xitaa, asagoo asxaab badan leh. Dareenka kalinimada waa mid laga gudbi karo ama mid joogto ah. Dhalinyaradda iyo da'weyn taba wey dareemi karaan. Waxaa laga yaabaa in ee adagtahay inaa laga hadlo kalinimadda,



Xasuus kaabinta

Dhaxgal la'aanta bulshadda iyo fikir wadaaga waxay dadajisaa xasuus kaabida si dhaqso ah. Kalinimadda waxay keeni kartaa xanuunka xasuusta. Dhaxgalka bulshada iyo wada hadalka waxay kordhisaa caafimaadka maskaxda iyo kobcinta xasuusta iyo fiirsashada.

TUSAALE KALINIMADDA WAXAA KEENI KARA:



HADII AAD DAREENTID KALINIMO OO AAD RABTID IN AAD GOF KALA HADASHID, WAXAA SOO WICI KARTAA TELEFOONKA DHIBAATADA GARANKA. ADEGA WAA BILAASH, WAXAA BIXINEYSAA OO KALIYA KHARASHKA LOOGU TALAGALAY SHIRKADDA TELEEFANKA*

T. 010 195 202

HADDII AAD SI DEGDEG AH U XANUUSANTAHAY, WAC LAMBAARKA GARGAARKA DAGDAG

T. 112

MAXAA CAAWIMAAD U AH KALINIMADDA?

Da'ad in aad sameesid ayaa muhuum ah. Qofkale haka sugin in uu kuu sameeyo. Muuji dalaad, xitaa adoo dareemiisid in aad katirsaneen bulshada. Kafigir sida adi kugu fudud aad dadka isku baran kartiin –lahadalka, wax qabadka ama dhinaca kusheekeysiga internetka bulshada?

Qofka wuxuu marmar u baahan yahay in uu keligii noqto, laakii hadii aad tareento kalinimo, sidaan isku day:

GEESI NOQO



Geesi iska dhig oo dadka talo weydii, xagee dad cub kubaran karaa. tusaalo ahaa weydiiso talo macalinkaaga dugsiga, dariska ama meelaha jimicsiga.



Hadaa xishood badan tahay ama aad is hubin, is aamin inaad waxba qabin. Dadka markuu wax ku cusub yahay isku hallay ma laha.

WAXBARO

Baro luuqada, waxay kuu fududeeni helidda saaxiib nimadda iyo helitaanka hiwaayadda.



Akhriska buugaagta iyo joornaaladda waxaad kubaran kartaa luuqada finishka-ku aad geesnimo maktabada iyo weydiiso caawimaad.

Cotso waxbarasho ama aad goorsooyinka machadka aqoonkorosiga.

Waxaa laga bixiyaa hawlgacmeed-, luuqad-, jimicsi-, muusig-, bik-, (bilowga isticmaalka kombiyuutarka) iyo koorsooyin baddan oo waxtar leh.

KOOX KAMID NOQO

Raadso shaqo tabaruc ah oo bixiya ururadda, oo aad kamid noqan kartid.



Waxaad raadsan kartaa ururadda bixiya taageerada garabka (tusaale ahaan Laan qeerta cas).



Waxaad la xiriirtaa kaniisadda –si aad u hesho taageero iyo waxqabadba, iyadoo aan lagu fiiirineynin jinsiyadda aad ka soo jeedo iyo diintaada midna.

AHOOW QOF QALBI FURAN



Isku day in aad ahaato qof arimaha u niyad furan. Xitaa adigow luuqa kugu liidato ama aad wax aqoonin, isku day. hadaa tahay qof niyad furan oo wax isku dayaya wey kaamuu waa laa dareemayaa.

Macluumaad wax tar leh

Hadaa u baahan tahay macluumaad niyabarka ama aragagaxa leh, buufiskana ku keena oo lagu helayo luuqado kala duwan: www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html

Talobixinta qoyska iyo nolasha shaqada ee waddan u soo guurajaasha www.vaestoliitto.fi/monikultuurisuus/

Lähteet:

*www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elämän-kriiseihin

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/> , <http://mtkl.fi/in-english>

www.punainenristi.fi; www.vaestoliitto.fi; www.nyyti.fi

Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com