Xooji caafimaadkaaga Maskaxeed

6 talo oo kaa dhigaya mid wanaagsan

Sideed dareemeysaa?
6 talo oo kaa dhigaya mid wanaagsan

Dhammaanteen waxaan rabnaa inaan dareenno wanaag:

- nolosheena
- nafsadeena

Markaa waxaan leenahay dabeecad wanaagsan oo ku saabsan nolosha.
Qof kastaa wuxuu u baahan yahay wax ka duwan tan.

Caafimaadku waa muhiim.
Caafimaadka waxaa ku jira jidhka iyo maskaxda. Waxaan isticmaalnaa "maskaxda" si aan u qeexno dhammaan khibradaha maskaxeed iyo shucuureed.

Ma dareemeysaa caafimaad ahaan xagga jidhka iyo maskax ahaanba?
Markaa waxad dareemaysaa fiicnaan.

- Waxaad isticmaali kartaa xirfadahaaga.
- Waxaad awood u leedahay inaad si fiican u shaqeyso.
- Waxaad si ka wanaagsan ula tacaamuli kartaa xaaladaha adag.
- Waxaad si ka wanaagsan ula tacaamuli kartaa walaaca tusaale ahaan.

Qof kasta caafimaadkiisa wuu wanaajin karaa.

Sidan waa sida jidhkaagu u ku caafimaadqabaayo:

- Waxaad cadayaysaa ilkahaaga
- Waxaa laga yaabaa inaad cunayso cuntooyin nafaqo leh.
- Waxaad helaysaa jimicsi kugu filan
- Oo waxaad u tagtaa dhakhtarka si uu kuu baaro.

Tani waxay ilaalinaysaa caafimaadka maskaxdaada:
Waxa kale oo aad ka dhigi kartaa maskaxdaada mid wajihi karta wakhtiyada adag. Waxaa laga yaabaa inaad ku jirto xaalad walaac. Ama uu jiro wax ku cabsi galinaaya. Haddii aad garanayso waxa aad qaban karto waxa ay taasi ku caawin doontaa xaaladaha adag.

Halkaan waxaad ka heleysaa 6 talo.
Talooyinka ayaa ku tusi doona sida aad kor ugu qaadi karto caafimaadka maskaxdaada. Isku day inaad isticmaasho talooyinka. Ka fikir talooyinka. Kala hadal dadka kale talooyinka. Markaa fikrado iyo khibrad ayaad is weydaarsan kartaan.
Waxaan kuu rajeyneynaa guul iyo waqti fiican inuu ku sugnaado.

Wie geht's dir?
Kantone und pro mente sana
Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
femmesTISCHE
männerTISCHE

La hadal dadka kale

La hadal dadka kale marka aad faraxsan tahay ama murugaysan tahay

- Marka aad kuwa kale kala hadasho dhibaatooyinkaaga, ma dareemaan wax xumaan ah.
- Haddii aad faraxsan tahay oo aad ka hadasho oo aad u sheegto kuwa kale farxaddu way ka sii weynaanaysaa.

Ma jiraa qof si dhab ah kuu qaadanaya oo ku fahmaya? Markaas waxaa dareemaysaa fudeed oo culayska aya ka dagaayo. Waxay kaa caawin kartaa inaad sifiican u fahanto waxaad dareemayso. Oo waxaad si wanaagsan ula tacaamuli kartaa dareenkaaga.

Waad waydiin kartaa naftaada su'aalahan

- Yaad la hadashaa marka aad faraxd dareemaysid ama murugaysantahay?
- Goorme ahayd waqtigii kuugu dambaysay ee aad waydiisay qof sidee dareemayeen? Tusaale ahaan, saaxiib aad isku wanaagsantihiin ama qof qoyskaaga ah?
- Ma jiraan wax ku welwelinaaya? Fikradahaaga miyey ku wareeganayaan maskaxdaada? Qof ma kala hadashaa arrintaa, mise ma waxaad jeceshahay in aad naftaada ku sii haysatid oo aad isku koobtid?
- Ma ula hadashay manta qof si daacadnima ah?

Talooyinka wada hadalka wanaagsan

- Hubi inaad u siiso wakhti ku filan wadahadalka.
- Si fiican u dhegeyso qofka kale.
- Mararka qaarkood a caawin xirfadeed ayaa loo baahan yahay. Miyaad qabtaa walwal culays badan kugu haayo? Caawinaad ka raadso khabiir ku takhasusay.

La hadal dadka kale La dhis xiriir wanaagsan dadka kale

Qoyska iyo asxaabta waa muhiim.

- Waxaad dareemaysaa ammaan. Waad ku tiirsanaan kartaa iyaga marka aad u baahan tahay taageero.
- Waxay kugu jecel yihiin sida aad tahay. Laakiin sidoo kale waad is dhaleecayn kartaan.
- Waxay ku taageeraan waqtiyada adag.
- Waxay kaa caawinayaan inaad go'aamo qadato.
- Waxaad kala hadli kartaa wax walba. Sirahaaga cidna ha u sheegin oo hala wadaagin.
- Waad la doodi kartaa iyaga oo dib ayaad ka heshiini kartaan.

Sidaa darteed la kulan dad kale, tusaale ahaan, saaxiibo, qaraabo, ama dad aad taqaanid.

Samaynta shaqada tabarucaada sidoo kale wa mid aad mid aad u wanaagsan:
Waxaad dadka kale kala shaqaynaysaan hawl gaarka ah. Oo waxaad ku baran doontaa dadka inta aad howshan sameeeynaysid.

Waxaad is weydiin kartaa su'aalaha soo socda

- Yaad jeceshahay inaad wax la samayso wakhtiga firaaqada? Waa kuwee dadka adiga kuu fiican, iyo dadka aan kuu fiicnayn?
- Ma siisa wakhti qoyskaaga iyo asxaabtaada inta ugu badan ee suurtogalka ah?
- Goorma ayay ahayd markii ugu dambeysay ee aad la xiriirto saaxiibkaaga ugu fiican?
- Wali xiriir ma la leedahay dadka ka yimid waddankaagii hooyo? Miyey ku sahlantahay inaad la xiriirto?
- Halkee kula kulmi kartaa dad cusub?
- Halkeed ka taageeri kartaa arrinta wanaagsan ee degaankaaga dhexdiisa ah?

Talooyin ku saabsan in xiriir wanaagsan lala yeesho dadka kale

- Caadooyinka la wadaago: Si joogto ah u kulan, tusaale ahaan, u tag kafeega ama la gal safar.
- Ka wac telefoonka: Wac asxaabta aadan arag muddo dheer.
- La xiriir mar walbo: U qor fariimaha ama la samee wada sheekaysiga fiidiyowga.
- Xusuus qor sameeyso oo raac: Qor waxyaabaha fiican ee aad la kulanto.
- Wax fiican sheeg: Ma ka filataa dadka kale wanaag? Markaas sheeg:
- Xiriirada cusub: Ka qayb qaado hawlaha bulshada ama isku day hiwaayad cusub.
- Howlaha tabarucaada: Iska diiwaan geli naadi ama urur.

Jimicso oo naso

Jimicso oo naso maalin kasta oo nolashaada so marto

Shaqada ayaa nalagu culaysiyaa; nolol maalmeedka, wax walba waa in ay si degdeg ah u socdaan. Waxaana helnaa xog aad u badan. Taasi waa wax lagu daallo.

- Jimicsi kugu filan samee. Waa madadaalo. Waxaadna ku illoobi kartaa walwalka.
- Si joogto ah u naso.
- Mar walba qaado nasasho oo si miyir leh u neefso. Si qoto dheer u neefso oo si tartiib ah iskaga so saar.
- Ku dadaal inaad hurdo kugu filan hesho.
- Cun cunto caafimaad leh. Ka taxadar khamriga iyo walxaha kale ee balwada ah.

Waxaad is weydiin kartaa su'aalaha soo socda

- Intee jeer ayaad jimicsi sameysaa maalin kasta oo noolashaada ah?
- Jimicsi noocee ah ayaad jeceshahay? Tusaale ahaan: dabaasha, socodka, socdaalka dheer, qoob ka ciyaarka, samaynta yogada, baaskiil wadida?
- Intee jeer ayaad jimicsi sameysaa? Horay ma u samaysay jimicsi nus saac ah oo aan nasasho lahayn maanta?
- Waa maxay habka ugu fiican ee aad ku nasato?
- Ma jiraan waqtiyo gaar ah oo aad nasato?
- Maxaa ku siinaya tamar? Tusaale ahaan, samaynta muusiga, dhegaysiga muusigga, orodka, ama samaynta farsamada gacanta?

Talooyin jimicsi badan

- Si joogto ah u samee jimicsi: ugu yaraan 3 jeer todobaadkii 30 daqiiqo.
- Uga dag baabuurka inta la gaarin halka boostaajada oo xoogaa so socdaal.
- Isticmaal jaranjarada, ha samayn wiishka.
- Socod u bax oo laso socdaal eyga dariska.
- La kulan asxaabta oo wada sameeya ciyaaraha. Tusaale ahaan, ciyaar kubbadda cagta ama u bax socod.
- Ku qoob ciyaar muusiga aad jeceshahay.

Talooyin loogu talagalay nasasho badan

- Dhegayso sawaxanka shimbiraha ee subaxa.
- Ku fikir wax wanaagsan: Ku fikir oo maanka gasho mesha aad jeceshahay.
- Si deggan u fadhiiso 15 daqiiqo oo fiirin waxaad ka sameeysa daaqadda. Si wanaagsan oo habboon leerta u qaado.
- Isku day farsamo nasasho ah. Tusaale ahaan, yogada ama dhegeysiga muusikada. Ka dhig qayb ka mid ah nolol maalmeedkaaga oo caadeeyso.
- Qorshayso wax fiican. Tusaale ahaan, si wadajir ah wax u kariya, ciyaara, u lugeeya ama akhriya.
- Bilow wax-akhris kooxeed: Si wadajir ah u wada akhriya buug kadibna ka wada sheekeysta.

Wax cusub samee

Soo ogow oo baro waxyaabo cusub

Ma waxaad baranaysaa wax cusub mise wax tahay mid hal-abuur leh? Waa wax lagu farxo oo kuu fiican.

- Waxaad noqonaysaa mid aad isku kalsoon.
- Nolol maalmeedkaaga ayaa noqonaysa mid xiiso badan.
- Waad is dejin kartaa waxaana kaa yaraanaya walaaca.

Waxaan ku helnaa aqoon siyaabo badan oo aan ahayn fahamka maskaxda oo kaliya. Waxaan sidoo kale wax ku baranaa jirkeena oo dhan.

Waxaad is weydiin kartaa su'aalaha soo socda

- Waa maxay waxyaalaha hal-abuurka ah ee aad samayso? Tusaale ahaan: sawirista, samaynta muusiga, farsamaynta.
- Maxaad gaar ahaan ku fiican tahay? Tusaale ahaan: karinta, heesitaanka, rinjiyeynta, hagaajinta, ka shaqaynta beerta, ka samaynta waxyaabaha alwaax, iyo tolida dharka.
- Intee jeer ayaad waqti ku qaadataa inaad tan sameyso?
- Maxaad jeclaan lahayd inaad barato?
- Wax ma ku fiican tahay oo ma waxaad doonaysaa inaad tan dadka kale barato?

Talooyin ku saabsan waxyaabo ku cusub noloshaada

- Beddel gurigaaga. Tusaale ahaan: Dib u habayn ku samee alaabta gurigaaga. U qurxi si kala duwan. Dib u cusboonaysii balakoonkaaga.
- Wax dhis. Tusaale ahaan: quudiyaha shimbiraha ama miis cusub oo aad ka dhiseeyso jikada.
- Qor taariikhda noloshaada.
- Isku aadiso sawiradaada.
- Koorso qaado. Tusaale ahaan: baro sida loo rinjiyeeyo, samaynta ashuumada ama tolida.
- Wax ka baro adoo adeegsanaaya muqallada laga ku sugan intarneetka. Tusaale ahaan: luqad ama sida loo aqoonsado sawaxanka shimbiraha.
- Aad matxafka
- Qor fikradahaaga oo dejiso hadaf gaar ah.

Garo qiimahaaga

U aqbal naftaada sida aad tahay

Qof dhamaystiran ma jiro. Qof kastaa wuu qaldamaa. Taas ayaa naga dhigaysa mid gaar ah. Ma ku aqbali kartaa naftaada sida aay tahay? Mar walbo aad si wanagsan aad taas u samayso, ayaa waxa aad dareemaysaa kalsooni badan. Qof kastaa si fiican ayuu wax u qabsan karaa. Qof walbana wax sidaas u wanaagsan ma samayn karo.

- Ma garanaysaa waxa aad ku fiican tahay? Markaa dhib kuguma aha haddii aanad wax fiican qaban karin.
- Naftaada u naxariiso. Had iyo jeer waxaad garab taagan tahay noloshaada oo dhan.

Waxaad is weydiin kartaa su'aalaha soo socda

- Noloshaada waxbaa khaldamay. Sideed naftaada ugu qalbi qaboojisaa?
- Goorma ayaad naftaada ku faraxdaa?
- Maxaad kaga faraxsantahay xiriiradaada?
- Maxaa kaa dhigaya inaad ku faraxdo shaqada?
- Maxaad maanta si fiican u qabatay? Ma ku faraxsan tahay?
- Waa kuwee khaladaadkaaga aad ku qososho markaad sameeyso?

Talooyin badan oo lagu dhisayo kalsoonida

- Ma la kulantaa wakhtiyo adag? Naftaada u hambalye si aad si wanaagsan u sameeyso. Isku dhoola caddee naftaada adoo muraayadda dhexdeeda iska fiirinaaya. Markaas wanaag ayaad dareemi doontaa.
- Ka taxadar jidhkaaga. U fiirso cuntadaada aad cunayso. Samee jimicsi kugu filan. U neefso si miyir leh. Hurdo kugu filan seexo.
- Qor fikradahaaga kugu so dhaca: Maxaa kuu wanaagsan? Maxaan kuu wanaagsanayn? Maxaad bedeli kartaa?
- Inta badan miyaad xanaaqsan tahay? Markaas naftaada ha canaadin oo u daji. Sidoo kale cafi qofka kale.
- Dhibaatooyin miya jiraan? Markaa naftada u deji oo u dhimri. Waxaad sidokale u dejisaa oo u dhimrisaa dadka adiga ku dhow.
- U deji naftaada yoolal aad gaari karto.

Aqbal caawimada

Caawinaad u raadso naftaada

Qof kastaa wuxuu u baahan yahay caawimo noloshiisa. Ma aqbali kartaa caawimo? Taasi waxay ku tusinaysaa inaad qof awood leh tahay.

- Qoyska iyo asxaabta ayaa ku caawin kara.
- Waxaa laga yaabaa inaad jeceshahay inaad la hadasho qof aan kuu dhowayn.
- Ma la kulmeysaa dhibaatooyin ka waaweyn? Ka dib waxaad caawimaad ka raadsataa khabiir ku takhasusay. Sababtoo ah haddii aad dhibaato ku haysato wakhti dheer, waad xanuunsan kartaa oo xanuun ayey kugu keeni kartaa dhibaatadaas.

Waxaad is weydiin kartaa su'aalaha soo socda

- Ma dhagaysataa naftaada iyo waxa kugu so dhacaaya ee fikradaha ah? Sidee jidhkaagu u dareemayaa marka ay wax khaldan yihiin? Ma dareentaa? Oo ma ka taxadartaa naftaada wakhti walbo?
- Yaad weydiisataa caawimo? Ma ogtahay in aad markaas caawinaad heli doonto?
- Ma kugu adagtahay inaad caawimo codsato? Waa maxay sababtu?
- Waxaa laga yaabaa in dadku si ka duwan adiga u xaliyaan dhibaatada. Taasi adiga caadi miyey ku tahay?

Talooyin waxtar leh xilliyada adag

- Waqtigaaga qaado. Dhammaanteen waxaan ku kulanaa waqtiyo adag. Wax xun ma la kulantay? Markaa waa inaad ka baaraandegtaa. Taasi waxay qaadataa waqti dheer.
- Kaliya samee waxa aad ku fiican tahay hadda. Waxaad caawimaad u raadsani kartaa wax kasta kuso wajaho.
- Ha xallin dhibaatooyinka oo dhan nafsad ahaantaada. Dadka kale waxay qaadi karaan mas'uuliyadda xallinta dhibaatooyinkaaga.
- Qoyska iyo asxaabtaba waxay rabaan inay ku caawiyaan. U sheeg waxay samayn karaan. Caawinta dadka kale waxay ka dhigtaa kuwa kale inay dareemaan wanaag.

Wie geht's dir?
Kantone und pro mente sana
Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
femmesTISCHE
männerTISCHE