

Caafimaad ma dareemayo... maxaa iga khaldan aniga?

**Walbahaarka waxa uu muujiyaa
 astaamo kala duwan:**

Daalka.....

Rajo la'aanta....

Xanuunka.....



Waa maxay walabahaarku:

Walbahaarka waa cudur guud oo saamayn kara qof kasta, iyaddoon loo eegin da'da, shaqada, heerka uu qofka ka yahay bulshadda ama asalka. Walbahaarka waa la wadayn karaa, maaha qadar loo dul qaadanayo.

Walbahaarku inta badan waxa uu leeyahay taariikh. Waxay noqon kartaa fal celinta ruuxda iyo jidhka ee dalabadaaka xad dhaafka ah ee muddo dheeraaday iyo xaaladaha nolosha ee adag. Khataraha suuragalka ah ee cudurka waxaa ka mid ah heerka deganaanshaha aan badbaadada ahayn, ka fogaanta dadkaaga, gooni jooga, waayida kuwa la jeclaa, werwerada dhaqaale, daryeelida carruurta iwm. Sabab kale oo khatar ah inuu qofka ku dhaco walabahaar waxay sidoo kale noqon kartaa culays qoyska laga dhaxlo ee inta badan ah jirro walabahaar leh oo gudaha qoyska ah.

Gudabashada dareen waxay dhacdaa marka si raagta culays badan u saaran yahay oo walbahaarsan yahay oo ku dhaco xaalada dareen, nafsiyeed iyo jidhka oo culays ku bato. Gubashada dareenka sidoo kale waxay noqotaa walabahaar.

Waayo aragnimooyinka xanuunka leh iyo walbahaarka maskaxda darran, xataa haddii ay waayo hore ahayd, waxay sababi karaan walbahaar. Daryeelka xubnaha qoyska waayeelka ah sidoo kale waxay sababi kartaa awood badan oo jidh iyo dareen.

Sideen u aqoonsadaa walbahaarka:

Calaamada walabahaarka aad ayay u kala duwanaa karaan. Bukaana waxay leeyihiin astaamo jidheed ama nafsiyeed oo cududrka ah.

cilmi nafsiyeed	jidhka
<ul style="list-style-type: none"> • jirooyinka dareen soo jeedka • fikradaha xun • farxad badan ma jirto • nasasho la'aan gudaha ah oo wayn • degdeg u cadhooda • dhaqan dagaal ah • baqdin, shaki nafta ah • rajo beel • rabitaanada dhimashada • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • hurdo la'aanta • korodhka miisaanka oo aan caadi ahayn/miisaanka oodhaca • daal aad u darran • madax xanuun, dhabar xanuun iyo calool xanuun • walbahaarka jidhka • xiiso aan galmada u hayn • ...

Carruurta: Carruurta sidoo kale waxay dhibaato ka soo gaadhaa walbahaarka. Inta badan waxay muujiysaa dhibaatooyinka hurdada, dhaqanka wax cunista la beddelay, murugada, werwerka, baqdin kala maqnaanshaha, dib u gurashada, sariir ku kaajida, dagaalka, diidmada in la xaadiro dugsiga iyo cabbashooyinka jidhka ah sida xanuunada caloosha iyo madax xanuunka.



Halka caawimo lagu helo:

Ku kalsoonow qof adiga kuu dhow. Ka hadalku waxbuu caawiyaa. Haddii dhibaataadu ay sii muddo dheeraato: U tag dhakhtarka guud ama xirfad yaqaan kale (dhakhtarka dhimirka ama daaweeyaha jirrada maskaxda ee nafsiyeed) aad ku kalsoon tahay. Dhakhtarka khabiirka ah ayaa ku caawin kara. Qaraabada sidoo kale waxay heli karaan taageerada xirfadeed. Haddii aad doonayso inaad la hadasho bukaanada kale, kooxda iskeed u caawinta ah waxay bixiyaan mid suuragal ah iyo nooca fudud ee taageero. Carruurtana: La xidhiidh macalinka iyo shaqada bulshadda ee dugsiga si ay kuula wadaagaan fiiryooyinkaaga oo taageero loogu helo ilmahaaga. Haddii xaalada ay muddo dheer gaadho, la hadal dhakhtarka qoyskaaga si uu u caawiyo ilmahaaga.

Sidee walbahaarka loo daweyyaa?

Walbahaarka caadi ahaan waxaa loo daweyyaa si wanaagsan. Daawayntu waa inay bilaabantaa goor hore sida suuragalka ah. Waa inuu sameeyaa khabiir tababaran oo ay u dhacda dhowr heer. Tan waxaa ka mid ah daawaynta nafsiyeed, taageerada bulshada iyo daawaynta haddii loo baahdo. Waa khatar inaan la dawayn walbahaarka, maadaama ay sii ahaan karto mid raagta. Kharashyada daawaynta waxaa daboolo caymiska caafimaadka khasabka ah. Dhammaan dhakhtarada takhasuska ah waxaa ka go'an qarinta sirta.

Wax badan akhri

Buug yaraha la soo dejisanyo oo ku dalbo 11 luqaddood www.migesplus.ch. Z.B.

Macluumaadka ku saabsan xaalada xanuunka ka dambeeya walbahaarka "haddii ilaabbidu aanay suuragala hayn:

Filim tusaalooyin leh oo ah 7 luqaddood: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>

Fiidyowga tusaalooyinka leh ee sharaxaya caafimaadka bulsho ee nafsiyeed :

<https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEEw>

Carruurtana: khadka tooska gurmada ah ee waalidka talada ka timid waalidka, macalimiinta kale ee xaaladaha walbahaarka waxbarashada, telefoon ahaan saacad kasta ama iimayl ahaan. Tel 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch