Serene®

Oogada iyo dhimirka

Jirka iyo dhimirku – Waa laba isku xiran lamana kala saari karo. "Ruuxda ama nafta caafimaadka qabtaayi waxay ku jirtaa jir caafimaad qaba".

- Jirka iyo maskaxdu saameyn iyo wada shaqeyn labada dhinac ayey isku leeyihiin, Tusaale markaat soconaysid iyo markaad neefsanaysid.
- Fikradaha, xasuusta ja dareenka si wada jir ah ayey saameyn ugu leeyihiin jirka iyo gudahaba, tusaale hadduu wadnuhu xoog kuu garaaca, waxaa iyana isbedlaysa rabidii cuntadda.
- Jirkaagu wuu la socdaa dhamaan wixii kula soo gudboonada iyo wixii aad dareento: Tusaale faraxa iyo xiisaha waxaad ka dareemaysaa caloosh meesha ugu hooseysa ayadoo la moodo dabool, xanaaqu wuxuu aruuriyaa wajiga, cabsida waxaa xoog u garaacma wadnaha, naxdinta waxaa is xira cunaha.
- Ooagadeena ama jirkeena ayaan dad waxaan ugu dirnaa fariimo badan. Waxaan arragnaa qof saaxiibkeen ah oo hoos u foorara, waxaan markiiba dareemeynaa in dhib jiro. Asagoon waxba noo sheegin
- Oogada jirkeena iyo maskaxda saameyno badan oo kale ayaa ka dhexeysa: Tusaale markuu madaxu ku xanuunayo, waxaad noqonaysaa mid si fudud u wajacsan oo culeys badani saaran yahay.
- Dhimirka ama maskaxd waa laga welwelaa jirkana waa laga danqadaa. caadiyan markuu jirku nasto iyo ka soo horjeedkeeda, markii maskaxdu nastana jirkuna waa nastaa.

Xasuusta maqaarka jirka ja fal celintiisa

- Xasuusta jirka waxaa lagu bartay xirfado badan: Tusaale wadida baabuurta, sameynta farshaxanta ama qoriddaba.
- Jirku wuxuu xasuusta dhacdooyin: Kuwaas oo aad jeceshahay inaad ilowdo. sida waxyaabo yar yar (masawir, kalmad, caraf, cod) Waxaa laga yaabaa inaad xasuusato dhacdo mar hore dhacday ka dibna jirkii sameeyo fal celin: Tusaale wadnaha ku bood boodo, neefsashaduna kugu adkaato ama aad warrerto.
- Waayo aragnimadda dhibaatooyin noloshu waxay keeni karta arrimo badan sida jirka oo mar walba si joogta ah u foog jigan, mar walbana diyaar u ah baxsasho ama inuu dagaalamo. Foojignaanta joogtada ahi waxay keentaa inaad seexan weydo, u fiirsan weydo arrimaha, jirkana aad ka dareento xanuun kale duwan.
- Dareemayaashu waxaa laga yaaba in gasho cabsi, haddii aadan garanay, meesha dareeenkaanu ka yimid, markaa waxaa laga yaabaa inay cabsi ku gasho, oo aad istiraahdo dareenkaani wuxuu sheegayaa ama wataa xanuun

culus. Haddii aad dareento dareen walwal iyo walaac wata waxaa haboon inaad dhakhaatiirta u sheekto amaba kalkaaliyayaasha.

- Hadduu dhakhtarkii waayo xanuunka jirka hayaa meesha uu ka yimid ama laxariiro, waxaa laga yaabaa inay arrintu tahay, oogadda jirka oo fal celin sameynaysa lana xariirta dhibaatooyinkii nolosha ee ku soo maray iyo buuq dhinaca maskaxda ah. Xasuusta jirku waxay kicisaa, in markaa xaalad jirtaa ku xasuusiso dhibaato horey u dhacday, Taa macnaheedu ma ah in xanuunka jirta la malaáwaalay, ee macnaheedu wuxuu yahay in jirku xasuustay dhibaato hadda ka hor soo martay oo soo dhibtay. Xaaladda waxaa qaboojin kara fikirka: " Walow jirku xasuusto dhibaato horey u soo dhacday, macnaheedu ma aha, haday dhibtii dhacaysaa, waa inaad tiraahdaa horey dhibtaani u soo dhacday waana ka soo badbaaday, hadda waa nabad qabaa, waxaan joogaa meel amaan ah."
- Waa inaad oogadaada barataa oo taqaana, markaas ayaad si fiican u fahmeysaa jirkaaga. Xataa haddii oogadaada ay soo gaareen dhibaatooyin badan, jirkaaga adigoo kaashanaya ayaad naftaada daryeeli kartaa, iskana badbaadin kartaa buuqii maskaxda ku furnaa.

Maxaa ku caawinaaya?

- Oogada jirku waxay kaloo xasuusata dhacdooyin badan oo wan wanaagsan: Waa inaad ka fakarta oo xasuustaa dhacdooyinkii wanaagsanaa, iyo inaad ka fakarto mustaqbalka rajeysaanaa wax wanaagsan, waxay taasi keenaysaa in si fiican u neefsato jirkuna kuu nasto.
- Hiwaayaddu ama isboortigu wuxuu sababaa jir fiican iyo maskax degan. Xataa haddii aad sameyso socod gaaban waxaad helaysaa inaad habeenkii si fiican u seexato, ayna kaa yaraato buuqii badnaa. hilbaha jirka oo aad xoog u yaashaa waxay kordhisaa inaad xakameyso dareemadaada iyo anaad adkeyso amaankaaga.
- Markii maskaxdu daalan tahay, waxay dhibtaa jirka, markuu jirku daalan yahay naso.
- Waa inaad barataa qaabka loo nasto adoo raacaya qaabka loo nasto. Markaad ka nasato jirka iyo maskaxda ayey labaduba wanaagsan yihiin. Tababaro ku saabsan arrintaas waxaad ka helaysaa netka: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1
- Waxaa caawimaad ka raadsan kartaa tusaale dhakhaatiirta dhimirka, dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha caafimaadka.