Serene®

## Nasiinadda

Nashaddu waa hawl adag, markii aad la kuluntay arrimo ad-adag ama nolosha ku soo martay ay aheyd mid adag. Markaa mar walba waxaad ku sugan tahay walwal- ama foojignaan. Xataa haddii aan joogno goob nabad ah, ma dareemeysid amaan. Arrintu markay saa tahay lana rabay inaad nasato waxaa laga yaabaa inay cabsiyi ku soo wajahdo.Waxaa loo bahan yahay inaan ku sugnaano degenaansho oo aysan jirin wax naga xoog bataa. Dad badani waxay ka baqaan haddii ay nastaan inay xasuustaan dhibaatooyinkii oo xasuustii walaaca laheyd ku soo noqoto. Jirkaaga oo mar walba ku jira xaalad walwal-iyo walaac waxay keentaa dhibaatooyin badan oo waxyeelo leh.  Tusaala waxaad dareemaysaa jirka  iyo madaxa oo ku xanuuna.

Xirfadda nasashadda inaad barato waa lagama maarmaan. inaa sameyso tababarka nashadda waa muhiim. Waxay saa idisaa in jirka iyo maxkaxduba firfircoonaad, inaad u soo jeensato waxbarashadaaduna fiicnaato, waxay kale oo shli kartaa xanuunaddii, iyo inaad hesho hurdo fiican, wixii aad qaban laheydna aad qabato adoo dagan. Nasashadu waa ahan daawo cajiib ah, mana baabiso dhamaan dhibaatooyinkii jiray, laakiin adigoo adeegsanaya iyada ayaad waxaad kordhin kartaa firfircoonidaadii. Nasashadu waxay u baahan tahay tababar, sida dhamaan xirfadda cusub oo dhami ugu baahan yihiin tababar.

### TABABARKA NASIINADDA

Nasiinadda waa la baran karaa, tusaale adigoo adeegsanaaya tababarka nasiinadda. Waxaa jira tababaro kale duwan oo ku saabsan nasiinadda, kuwaasoo qorsha laga leeyahay uu yahay nasiinol la nasiinayo jirka iyo maskaxdaba. Markaan sameynayno tababarka nasashada waxaan tixgelin siineynaa tusaale neefsashdda, malaáwaalka, ama inaan nasiino jirka qabo ka mid ah.

Tababaro kale duwan oo khuseeya nasiinadda waxaad ka dhageysan kartaa YouTubeka: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1

Waa fiican taha:y inaad xasuusto markaad sameyneyso tababarka nasiinadda:

- Looma baahna xilliga aad tababarka sameyneysid inaad naftaada ku khasabto inay nasato si ka badan xaladdii aad markaa ku sugneyd.
- Ha is dhibin, walow aad dareemeyso inuu tababarku adag yahay bilowga. Tababarka si joogto ah loo sameeyo wuxuu noqdaa mid guuleysta.

- Dadka qaarba waxaa ku haboon tababardda noocyo ka mid ah, sidaa daraadeed waxaa fiican inaad isku daydid rababaro badan oo kala duwan.
- Nasiinada waxaa laga yaabaa inay kiciso malaáwaalo, xasuuso iyo fikrado. wax dhibaato ku jirto ma aha mana loo baahna inaad ka walwasho. Fikradaha, xasuusta iyo malaáwaalkuba maskaxda ayey ku soo dhacayaan hadda waa ilaaweysaa. Haddii aad dooneysid, waad ku masawiri kartaa warqado wixii maskaxdaada ku soo dhacay, waad qori karta amaba saaxiibadda iyo dadka firfadleyda ah ayaad kala sheegeysan kartaa oo u sheegi kartaa sidaad wax u jiraan.

Waa muhiim, inaad ogaato ama taqaan xilliga jewigaagu wareersan yahay iyo xilliga aad nasan tahay. Looma baahna inaad qiimeysi dareemadda jirkaaga, waxaa kugu filan inaad xilliyaddas aad ogtahay. Markii aad ogaato in dhamaan jirkaaga iyo maskaxdaadab ay ka jaraadeen walwalkii iyo walaacii, waxaad isku dayi kartaa inaad si tartiib tartiib barato inaad u ilwdo oo aad u goyso.

Nasiinadda waxaa kale oo jira siyaabo loo nasto loona barto sida loo neefsado. Nassinadda waxaa la sameyn karaa inaad lugeyso, meelaha keynta inaad ku lugeyso, guriga inaad ka shaqeyso,inaad dhageysato muusik, inaad saaxiibadda wakhti la qaadato, inaad jimicsato, inaad isku kubakubeysi wax qaboob-iyo wax kulul, sauna inaad gasho ama laguu riixriixo. isku day inaad waxyaabahaas kale duwan sameyso, si aad uga dhex hesho midda ku anfacaysa.

## NEEFSASHADDA

Neefsashadu waxay qeyb libaax ka qaadataa nasiinadda ja maskaxda oo kuu degta. Neefsashada adigoo adeegsanaya waxaad hawl gelin kartaa jirka oo dhan ka dibna dejin kartaa xaaladda aad ku sugan tahay. Markaad hawadda banaanka u soo afuufto waxaa hoos u dhacaya ama yaraanaya wadna garaacii iyo dhiigii oo degga. Laakiin haddii aad hawadda gudaha u naafsato wadna garaacii ayaa kordhaaya waxaana kor u kacaya dhiigii. Haddii qaab mucayina hawadda baanaanka ugu afuufto waxaa nasanaya saableyda oo dhan.