

Daryeelka Nafsadaada

Daryeelka nafsadaada waa qayb weyn oo ka mid ah awood u yeelashada daryeelka ilmahaaga, gaar ahaan marka ay u dhaqmayaan hab-dhaqano adag. Markaad dareemayso nasasho iyo degenaansho, waxaad awood u yeelanaysaa inaad si habboon uga jawaabto. Taas bedelkeeda, marka aad dareemayso walbahaar, daal, ama niyad jab, waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad uga jawaabto dabeecadaha ilmahaaga si waxtar leh. Qaado tillaabooyin aad ku baranayso is-daryeelka hawl maalmeedkaaga.

U fiirso dareenkaaga iyo heerka walaacaaga.

Is weydii su'aalahan, oo u fiirso sida uu jirkaagu u dareemayo:

- Sideen ku ogaan karaa marka heerka walbahaarkaygu uu sare u kacayo? Calaamadaha walaaca waxaa ka mid noqon kara murqo xanuun, madax-xanuun, oohin, dareemo jaha-wareer, hurdoka badan ama ka yar sidii caadiga ahayd, cunida cunto ka badan ama ka yar inta caadiga ah, iyo hadal dheer ama qaylo.
- Maxaa gacanta ku haya hadda? Diiradda saar falcelintaada, dabeecadahaaga, fikradahaaga, dareenkaaga, iyo baahidaada.
- Maxaan u baahanahay hadda si aan u dareemo si fican? Ka fiirso haddii cabitaanka biyaha, neefta qoto dheer, socodka bannaanka, taleefoon wac ama la booqato saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah, ama hawl kale ayaa laga yaabaa inay kaa caawiso inaad is dejiso.

Qaado nasasho markaad u baahato.

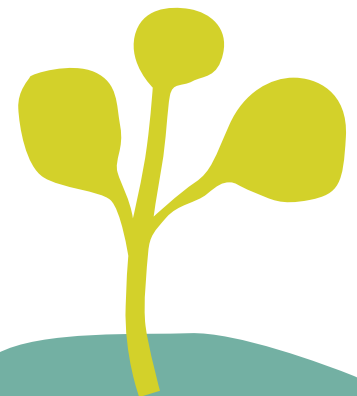
Si qoto dheer u neefso, tiri ilaa 20, ama ka bax qolka wax yar haddii ilmahaagu uu nabad ku ahaan karo.

Ha ka filan naftaada inay kaamil tahay.

Qof kastaa wuxuu leeyahay waqtiyo xun mararka qaarkood, taasina waa caadi.

Isku day fikradahan si aad u daryeesho naftaada oo aad u yarayso walaaca.

- Hurdo kugu filan qaado.
- Biyo cab.
- Dhaqdhaqaaqi jirkaaga.
- Waqti u hel maalinta nasashada.
- Dhageyso muusik.
- La hadal asxaabta iyo qoyska.
- Ku qor joornaal.
- Naftaada ku abaal gud shaqada aad si fican u qabatay.
- Ku celceli neefsashada qoto dheer.
- Banaanka u bax.
- U fiirso waxaad aragto, maqasho, dareento, uriso, iyo dhadhamiso.



Xeeladaha lagu tijaabiyo

Ka dhig is-daryeelka mudnaanta.

Taas badalkeed: "Ma haysto wakhti aan ku daryeelo naftayda."

Isku day: "Anigu muhiim ayaan ahay, waxaan u baahanahay inaan naftayda wax walba u hor mariyo mararka qaarkood. Taas oo aan sameeyo waxa ay iga dhigaysaa waalid wanaagsan."

Diiradda saar waxa ku jira gacantaada.

Taas badalkeed: "Isagu ma wada shaqaynayo! Waan ogahay inuu xanaaqi doono marka xigta, wuuna soo daahi doonaa mar kale."

Isku day: "Waan ogahay inaan hadda aad u xanaaqay. Waxaan dareemayaa walaaca oo kor u kacaya. Maxaan u baahanahay?"

Diid fikirka aan waxtar lahayn.

Taas badalkeed: "Waa inaan joojin karaa xanaaqan. Waxaan ahay waalid aad u xun."

Isku day: "Neef qoto dheer ayaa ku caawin doonta. Waxaan sameynayaa intii awoodayda ah. Ma jiro waalid aniga iiga fican ilmahayga."

Taageero u raadi naftaada.

Taas badalkeed: "Ma haysto wakhti aan kula hadlo asxaabtayda iyo qoyska."

Isku day: "Waxaan sameyn doonaa waqti aan kula xiriiro dadka i jecel oo i fahma."

Ku celceli mahadnaq.

Taas badalkeed: In diiradda la saaro waxa aan si fiican u soconin.

Isku day: In aad ogaato waxa si fiican u socda. Maalin kasta, qor hal shay oo aad ku mahadsan tahay.

Ka dhig mid cusub!

Intaa waxaa sii dheer: Isku dayga fikradaha is-daryeelka marar badan iyo marar badan.

Isku day: Fikrad cusub oo is-daryeel ah. U fiirso sida ay ku dareensiinayso.

Khayraadka

- [Naga caawi inaan isdejiyo: Xeeladaha ku caawinaya adiga iyo ilmahaaga inta aad ku jirto dabeecadda adag](#)
- [Yaraynta walaaca](#)



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Oktoobar 2021