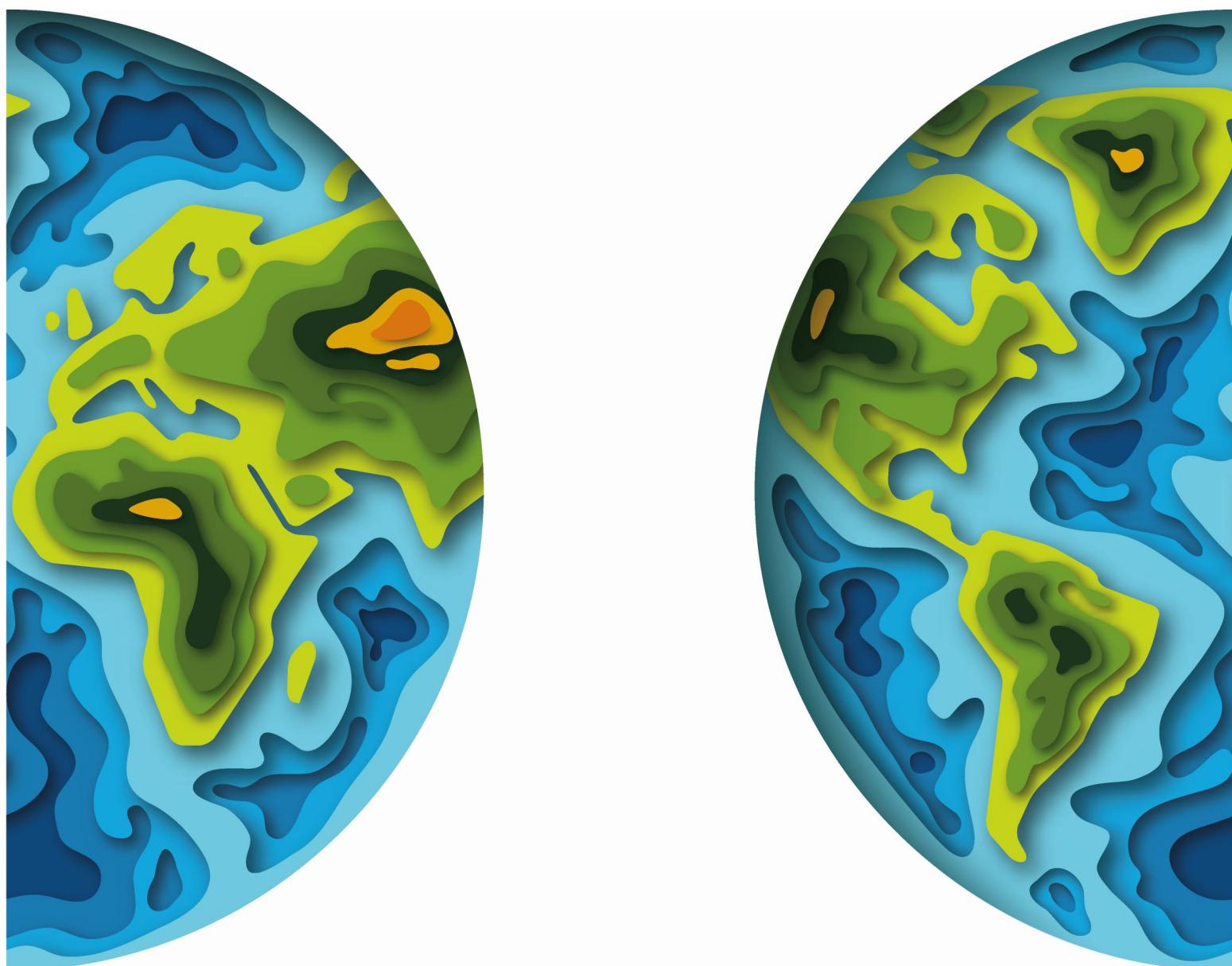




Guide

Soomaaliga | Somali

# La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday



La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

## Ujeedada haggahan

Maanta adduunyadeenu degdeg bay isu bedeleysaa. Markaad maqasho warbaahinta qaarkeed, way adagtahay in aadan u welwelin naftaada iyo tan intaad jeceshahay.

Welwelka iyo walaacu waa dhibaatooyin jira xataa markay noloshu ugu flicantahay, markeyse adoo dhan kula wareegaan waxey noqonayaan kuwo noloshaada oo dhan soo kooba. Wuxaan “Psychology Tools” kugu soo ururinay haggahan, bilaashka ah, si uu kaaga kaalmeeyo maareynta welwelka iyo walaaca ka dhashey wakhtigan mugdiga badan.

Marka aad haggahan akhrisato, way kuu furantahay in aad leyliyada isku deydid haday kula noqoto in ay wax ku tarayaan. Dhibta iyo culeysku waa caadi marka wakhti mugdi ah la galo, markaa xusuusnow in aad naftaada iyo tan inta kugu dhowba kalgaceyl iyo dulqaad siisid.

Waxaan iduin rajeynayaa caafimaad,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

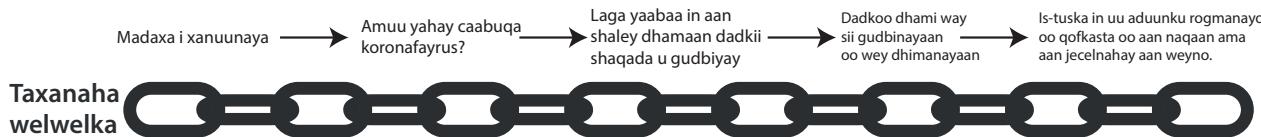
La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

## **Waa maxay welwelku?**

Bani aadanku wxuu leeyahay awood leh uu ku saadaalin karo waxa uu filayo in ay ku soo socdaan. “Saadaasha” waxan ku sahaminaa dhibta iyo caqabadaha dhici kara, taasini waxay ina siinaysaa fursad aynu ku qorsheyno ka hortagooda. Saadaashu markay inaga caawiso in aynu danteena ku gaadhno wa fa’aido. Tusaale, faraxalka iyo dad ka fogaansho waa wax faa’ido leh hadaynu aamino in ay joojinayaan fidida caabuqa. Inkastoo ay inagu reebaan cabsi iyo walaac, ogow welwelka iyo walaacu waxey ka mid yihiin “saadaasha” iyo sahanka mustaqbalka. Markeynu xad dhaaf u welwelno waxaynu is-tusaynaa waxa ugu xun ee dhici kara iyo in aynaan xakameyn kari doonin.

## **Waa sidee dareenka welwelku?**

Markeynu welwelno waxaynu dareenaa afkaar iyo muuqaalo taxane ah oo gaadhi kara musiiboyin iyo waxaan lagaba yaabin in ay dhacaan. Dadka qaar waxay dareemaan welwel aanay xakameyn karin aad moodo in uu iskiis isu wado. Waa caadi in beryahaan badankeenu ay is arkaan iyaga oo ku fekeraya waxyaabaha ugu xun ee inagu dhici kara. Tusaalahaa soo socda waxuu muujinayaan sida welwel yari degdeg ugu boodi karo mid daran. Ma kugu dhacday taas oo kale? (qiraal: labadayadaba wey nagu dhacday!)



Welwelwelku ma aha wax maankeena kaliya saameeya. Markuu xad dhaafo wuxuu korkeena ku ridaa xasiloonidaro ba’an. Astaamaha welwelku korka/jirka ku rido waxaa ka mid ah:

- Murqaha oo roora, kor-xanuun iyo garaac.
- Degenaan sho la’aan iyo nasasho kariwaa.
- In ay kugu adkaato koobista/hagida fikirkaaga/ujeedadaada.
- In ay hurdadu kugu adkaato.
- In aad si fudud u daasho.

La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

## Maxaa daara welwelka iyo walaaca?

Wax kastaa daari kara welwelka. Xataa marka ay waxwalbaa hayaagaan, waxaa laga yaaba in aad is-tiraahdid ‘*talow ma dhici kartaa in ay wax walbaa kala daataan?*’. Mawaqaifta qaar baa si gaar ah ugu nugul dhalinta welwelka, waxaana ka mid ah:

- **Waxa madmadow ku jiro** – oo siyaabo kala duwan loo fasiran karo.
- **Wax aan hore inoo soo marin** – oo aynaan u lahayn tijaabo aynu ka tusaale qaadano.
- **Waxa aan la saadaalinkarin** – aaney cadeyn sida ay ku danbeyn doonto.

Waxyabahaan soo taxay waxba ma ka aqoonsatay xiligan? Waqtiga aynu joogno xaalada caafimaadka aduunka waxa ka muuqda tusaaleyaashaas oo dhan, sidaas darteed waxaa xaqiiqa ah in dadku welwel badan dareemayaan. Waa xaalad aan caadi aheyn oo mugdi iyo shaki badan, taasina welwel iyo walaac bay ina gelisey.

## Ma waxaa jira welwelyo kala duwan?

Welwelku wuxuu noqon karaa mid waxtar leh ama mid aan wax ku tarin. Dhakhtaraada nafsi waxay inta badan u kala soocaan mid ku saleysan ‘dhib jirta’ iyo mid ku saleysan ‘male awaal’. Welwelku wuxuu ahaan karaa mid ku kaalmeynaya iyo mid aana ku kaalmeynayn, oo culumada nafsi waxa ay mar walba isku dayaan in ay kala saaraan ‘welwelka ku salaysan wax jira’ iyo “welwelka ku salaysan male awaalka”.

- **Welwelka ku salaysan wax jira:** waa mid ku saleysan sidii dhib taagan xal loogu heli lahaa. Tusaale, marka aad eegto welwelka dhabta ah ee hada ka dhashey caabuqa, waxa uu dhalay talaaboyin waxtar ah oo ay ka mid yihiin faraxalka joogtada ah, kala duruga, iyo is-cidleeynta hadaad calaamadaha caabuqa isku argtid.
- **Welwelka ku saleysan male awaalka:** waa ka lagu male awaalayo waxa ugu xun ee dhici kara (waxa aanu ku tilmaano belaayeysi). Tusaale, is-tuska malaha ugu xun, sida dadka oo *intooda* badani dhimanayaan.

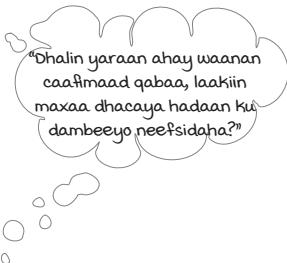
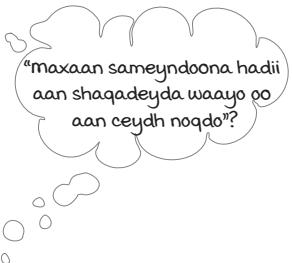
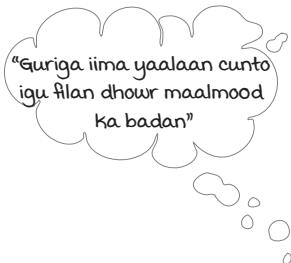
La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

### Welwelka ku salaysan wax jira

wuxuu khuseeyaa waxyaabaha  
noloshaada saameeya waqtigan la joogo.

### Welwelka male awaalka ah

waxay khuseeyaan waxyaabaha aanan jirin  
waqtigan xaaliga ah, laakiin dhici kara mustaqbalka:



## Goormuu welwelku mushkilo noqdaa?

Qof walbaa wuu welwelaa ilaa xad, oo in aanu sahamino waxyaabaha na qabsankara wuxuu nagu kaalmeeyaa in aanu la nimaadno qorshe ka hor tag ah oo nagu taakuleynaya in aanu iska caabino duruufaha jira. Ma garan karno welwel ilaa iyo xadkee ah ayaa ‘quman’. Wuxaanu leenahay welwelku wuxuu dhibaato noqdaa marka uu kaa hor istaago in aad noolaatid noloshii aad rabtay, ama uu kugu rido niyad jab iyo daal badan.

### Welelka caadiga ah

Wuxuu kugu kaalmeeyaa in  
aad gaartid waxa aad rabtid

Waxa uu kugu kaalmeeyaa in aad xal  
u heshid dhibaatooyinka noloshaada

### Welwelka xad dhaafka ah

Wuxuu kugu ridaa niyad jab,  
xanaaq ama daal badan

Wuxuu hor istaagaa  
nolosha aad rabtid

## Maxaan ka qaban karaa welwelka?

Waa dabiici in aad welwelsho waqtigan aanu joogno, laakiin hadaad dareemaysid in welwel xad dhaaf ahi ku hayo oo noloshaada la wareegay – tusaale, haduu kuu keenayo walaac, ama ay kugu adkaato hurdadu – markaa waxaa haboon in aad heshid siyaabo aad ku yareyn kartid mudada aad galisid welwelka. Waxaa mudan in aad heshid siyaabo aad u yareyn kartid waqtiga aad galisid welwelka, oo aad qaadir talaaboooyin aad ku maareynasid caafimaadkaaga. Qaybaha soo socda ee haggahan, wuxaanu kuu soo xulnay maclumaad, layliyo, iyo waraaqo shaqo oo ku aadan maareynta welwelka iyo caafimaadka. Kuwaas oo kugu taakuleynaya:

- **Dheelitir noloshaada .** Dhakhtarada nafsigu waxay qabaan in caafimaadku yahay nolol dheelitiran oo ay ku jirto howlo ku siinaya farxad, guul, iyo in aad dad aad kugu dhow leedahay. Qoraalkeena maclumaadka ‘Caafimaadkaaga Ku Daryeel Dheelitir

## La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

*in aad Gaarto'* waxyaabahan si faahfaahsan ayuu uga hadlayaa. Liiska wax qabadka ee ku qoran bogga soo socda waxa uu ku siinayaa howlgalyo kugu kaalmeynaya in aad ismashquuliso oo aad gaartid firfircoonaan. Xasuusnow in ay nolosheena bani aadannimo bulsho ku dhisantahay – waxaynu u baahanahay in aynu ku xidhanahay bulshada si aynu horumar iyo naruura u gaadhno. Wuxaanu ku talinaynaa in aad isku daydo waxqabad ku aadan in aad xirriiriso dadka. Waqtiyadan oo kale waxaa loo baahanyay in aad heshid siyaabo hal abuur leh oo aad adiga oo ka fog ugu xiriirisid bulshada. Tusaale, in aad xiriirisid dadka adoo adeegsanaya telfoonka ama interentka.

- **Isku tababar in aad kala garatid in uu welwelkaagu yahay mid ‘ku saleysan wax jira’ ama uu yahay ‘welwel male awaal ah’.** Geedka ‘Garashada Welwelka’ waa qalab wax tar leh oo kaa kaalmeynaya garashada nooca welwelkaaga. Hadaad qabtid welwel badan oo ‘male awaal’ ah, markaa waa lama huraan in aad naftaada xasuusisid in ay maskaxdaadu ku foogaatay dhibaatooyin aanad wax ka qaban karin hada, oo dabadeedna aad raadiso siyaabo aad welwelkaas ku joojisid oo aad waxyaabo kale u jeesatid. Sidoo kale, waad u adeegsan kartaa qalabkan carruurta haddii ay la tacaalayaan welwel.
- **Isku tababar in aad dib u dhigatid welwelkaaga.** Welwelku waa madaale. Wuxuu ku dareensiinayaa in ay qasab tahay in aad isla markaas la tacaashid isaga. Laakiin tijaabi in aad welwelka ‘male awaalka’ ah dib u dhigatid, taasi waxey dad badan u suurto galisaa hab ay welwelka ula samaystaan xiriir cusub. Ficil ahaan, tan macnaheedu waxa weeya in aad si ula kac ah maalin walba waqtii gaar ah aad dhinac ugu dhigatid welwelka (tusaale – 30 daqiiqo maalin walba dhamaadkeeda). Marka ugu horeysa tababarkani wax la yaab leh ayuu noqon karaa! Laakiin tan macneheedu wuxuu noqon karaa in 23.5 saacadood ee kale maalintii aad welwelka dhinac iska dhigto ilaa aad gaartid ‘wakhtigii welwelka’. Tababarkeena ‘Dib u Dhigga Welwelka’ ayaa kugu haggaya talaa-booyinka aad u baahantahay in aad isku deydid.
- **Naftaada ula hadal si naxariis leh.** Welwelku wuxuu ka iman karaa meel dani kaa hayso – dadka waxaynu ka welwelnaa marka aynu danaynayno. Farsamada ay na ogeysiinayso Habdhaqanka Toosinta Fikirka iyo Dabeecadaha – (cognitive behavioural therapy) ee ku aadan daaweynta walaaca iyo fikirka qaldan ee murugada leh wuxuu ku talinayaa in aad qortid oo aad raadisid siyaabo kale oo aad uga falcelinla-heed dhibta. Adiga oo adeegsanaya waraaqda ‘La loolanka Fakirkaaga si Naxariisi Ku Jirto’, waxaad tijaabin kartaa in aad afkaartaada walaaca leh aad ula dhaqantid si naxariis ku jirto. Wuxaanu kuu soo ban dhignay tusaale si aanu kuugu dhiiri galino in aad shaqadan bilowdid.

La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

- **Tijaabi wax la yiraahdo ‘mindfulness’ oo ah inaad fiirsato hal wax oo ka midda waxyaabaha hada hareerahaaga ka dhacaya.** Barashada iyo isku dayga ‘midfulness’ wuxuu nagu kaalmeeyaa in aynu welwelka iska xidhno daqiiqadaha xaadirka ah oo aanu dib hadhow ugu soo laabano. Tusaale, in aad diirada saarto neefsashadaada ama codadka aad ka maqleysid hareerahaaga, waxa ay kuu noqon kartaa tubta aad ugu soo no-qoneysid daqiiqadaha aad joogtid sidaasna aad welwelka ku sii dayneysid.

La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

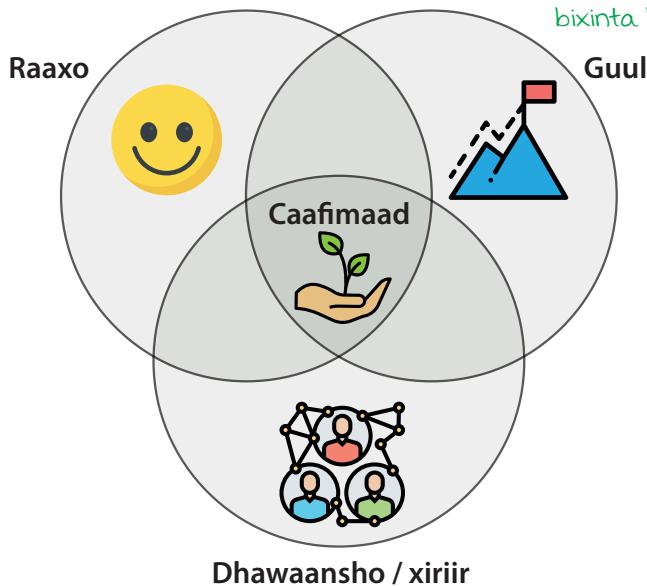
## Ku ilaali caafimaadkaaga dheelitirka nololshaada

Xaalada caafimaad ee guud ee hada jirta, wax badan ayey ka badashey hawl maalmeedkeenii iyo wax qabadkeenii aynu sameyn jirney si aanu u ilalino caafimaadkeena. Hubaal, sidani khalkhal ayey keeni kartaa, waxaana dhici karta in wax yaabihii aynu horay u sameyn jirnay si aanu caafimaadkeena u daryeelno in ay hada noqdeen wax adag. Hadaad shaqadaada hada aad ka qabatid gurigga ama aad is karantiimey say, ama dad ka fogaansho ku jirtid, way ku kaalmeynaysaa in aad abaabushid hawl maalmeed dheelitiran oo ay ku jiraan waxyaboo:

- ku dareensiinaya **guul**,
- kugu kaalmeynaya in aad **dareentid xiriirkha** iyo ku dhawaanshaha bulshada iyo
- waxyabaha aad sameysid adoo **farxad** isgelinta uga jeedid.

marka aynu la halgameyno walaac iyo welwel, waxaynu lumin karnaa waxyaabihii aynu sameyn jirney ee farxada lahaa. Sameyso qorshe aad ku abuuratid hawlo farxad iyo raynrayn ku galinaya. Tusaale, akhriso buug fican, daawo majaajilo, dheel ama qaad heesta aad ugu jecleeyd, diyaarso qubeys raaxo leh, ama cun cuntada aad ugu jeceshahay.

Wanaag baynu dareenaa marka aynu xil sugno ama dan fulino. Sidaas darteed, way ficitantahay in aad maalintaada ku dartid hawlo ku dareensiinaya guul. Tusaale, in aad hagaajisid ama qurxisid gurigga, iyo beerta, hawl shaqo qabatid, Karisid cunto cusub, dhameystirtid jimiesigaagi joogta ahaa, dhameystirtid 'maamulka nolosha' sida bixinta biilashaada.



Aburteena ayaa bulsho ka mid noqoshoo ku salaysan, sidaas darteed waad u waad u baahantahay waana dabiiici in aad u xiistid ku dhawaanshaha iyo xiriirkha dadka kale. Caafimaadka dartiis, waqtigan aynu joogno, dad badan oo inaga mid ihi, waxaa laga yaabaa in ay ku jiraan Karantiime ama ka fogaansho bulsho, markaa waa lama horaan in aynu isku taxalujino siyaabo cusub oo aynu ula xiriirno bulshada kale si aynaan u dareemin Kali iyo cidlo. Sidee baad ku sii wadi Kartaa xiriirkha qpuskaaga iyo asxaabtaada si aad u hesho wehel inkasto aan lawada joogi Karin? Ka waran adeegyadaa warbaahinta bulshada ama sooshal miidiyaha (social media), telifoonka ama fidhiyoga la iska arka oo aad ka abaabuli Kartid dhaqdqaayo la wadaago, tusaale, meelo buugaagta lagu wada akhristo ama filin lagu wada daawado. Wuxaad kalbo internetka ka raadinkartaa kooxaha iyo dhaqdhaqaqyada xaafada ka jira, iyo in ay jiraan siyaabo aad uga qeyb qaadan Kartid kaalmada bulshada deegaankaaga.

Isku-dHEELITIR la'aanta raaxada, wax-qabadka, iyo isku soo dhawaanshahu waxay saameyn ku yeelan karaan niyadeena. Tusaale, haddii waqtigaaga oo dhan yahay shaqo oo aaney jirin waqtii aad farxad heshid iyo xiriir bulsho, waxaa laga yaabaa in uu kugu dhasho niyad jab iyo dareen cidlo. Sidoo kale, hadii waqtigaaga oo dhami yahay raaxo iyo farxad oo aadan sameynayn waxyaabaha kale ee lama horaanka u ah noloshaada waxa ay saameyn ku yeelaneya niyadaada.

Maalin walba dhamaadkeeda ma la xisaabtami kartaa naftaada adoo dib u eeqaya 'maanta maxaan sameeyey oo i siiyey

La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

## Adeegso tusmada waxqabadkan oo ku siinaya siyaabo aad isku mashquulin kartid



**Xayawaanka**  
Neef korso  
Ey lugaysi  
Dhageeso dhawaaqa  
shimbiraha



**Firfircoonow**  
Soo lugee  
Soo dabaalo  
Baaskiil kaxeyso  
Guriga ku isticmaal  
fiidiyow jimicsi



**Nadiifi**  
Nadiifi gurigaaga  
Nadiifi daarada  
Nadiifi xamaamka  
Nadiifi musqusha  
Nadiifi qolka hurdada  
Nadiifi talaagada  
Nadiifi foornada  
Nadiifi kabaha  
Dhaq weelka  
Buuxi/ ka soo saar makiinada  
dhaqda: weelka/ dharka  
Samee shaqooyinka guriga  
Nidaami goobtaada  
shaqada xafiska  
Nadiifi kabar ama armaajo



**Xiriir bulshada**  
La xiriir saaxiib  
Ku biir koox cusub  
Ku biir xisbiyada siyaasada  
Ku biir shabakad shukaansi  
Fariin u dir qof saaxiibkaa ah  
Waraaq u qor qof saaxiibka ah  
Dib ula xiriir saaxiib hore



**Wax kari**  
Cunto naftaada u kari  
Cunto qof kale u kari  
Dubo keeg / buskud ama  
foornada gali macmacaan  
Raadi cunto cusub.



**Curi**  
Wax sawir  
Qaarka sare sawir  
Kamiro ku qaad sawiro  
Xariiq waxaad rabto  
Nidaami sawirada aad haysatid  
Albuum ka samee sawiradaada  
Samee buug aad ku dhajiso sawiro  
aad meelaha kaso jarjartay  
Dhamee mashruuc kaa dhinnaa  
Gacanta ama makiinada wax ku tol



**Mujintu dareenkaga**  
Qosol  
Ooy  
Hees  
Qayli  
Barooro



**Naxariista**  
Kaali saaxiib/ jaar / shisheeye  
Hadiyad qof u samee  
Samee naxariis lama filaan ah  
Qof u samee fal  
Qof xirfad bar  
U samee qof wanaag  
Tixe waxyabaha aad ku fiicantahay  
Tixe dadka ama waxyaalaha  
aad abaalka u haysid



**Baro**  
Baro wax cusub  
Baro xirfad cusub  
Baro xaqiil cusub  
Daawo fidiyow cashar-bixin ah



**Hagaajin**  
Hagaaji wax guriga yaala  
Hagaaji baaskiil /  
gaari / mooto  
Samee wax cusub  
Badal nal  
Qurxi qol



**Maanka**  
Riyo maalmeed gal  
Khushuuc gal  
Tuko  
Wixii tegey u firso  
Fakar  
Isku day jimicsiga nasashada  
Tijaabi 'Yoga'



**Muusig**  
Dhageyso muusig  
aad jeceshahay  
Hel muusig cusub  
oo aad dhageysato  
Shid raadiyaha  
Abuur muusig cusub  
Hees ku hees  
Garaac aalad muusig  
Dhageyso 'podcast'



**Dabeecadda**  
Tijaabi in aad ka  
shaqeysyo beerida  
Wax abuur  
Geedaha jarjar oo qurxi  
Cawska jar  
Ubax soo guro  
Soo iibso ubax  
Dibadda ku soo lugee  
Qoraxda fariiso



**Qorshe dejiso**  
Hiigsi jeexo  
Miisaaniyad dejiso  
Sameyso qorshe 5 sanno ah  
Dejiso taxanaha "ha la sameeyo" ah  
Dejiso taxanaha "la  
jeclyahay in la sameeyo"  
Dejiso taxane adeega  
guriga/naftaada



**Akhriska**  
Akhri buug aad jeceshahay  
Akhri buug cusub  
Akhri warbaahinta qoran  
Akhri bog interneetka  
oo aad jeceshahay



**Jadwal dejinta**  
Waqtii hore hurdada ka kac  
Hurdada ku daah  
Seexo waqtii dambe  
Qorshahaagi waxqabad  
mid ka sax



**Is daryelka**  
Qubeyso adoo fadhiya  
Qubeyso adoo taagan  
Timahaaga dhaq  
Wajigaaga nadiifi  
Cidiyaha iska gur  
Qoraxda isku dhig (xiro  
muraayadahaga qoraxda)  
Galabtii seexo



**Tijaabi wax cusub**  
Tijaabi cunto cusub  
Dhageso muusig cusub  
Daawo barnaamij  
telefishinka ama filin  
Xiro dhar cusub  
Akhrri buug cusub  
Samee wax lama filaan  
ah ama kadis ah  
Naftaada cabir



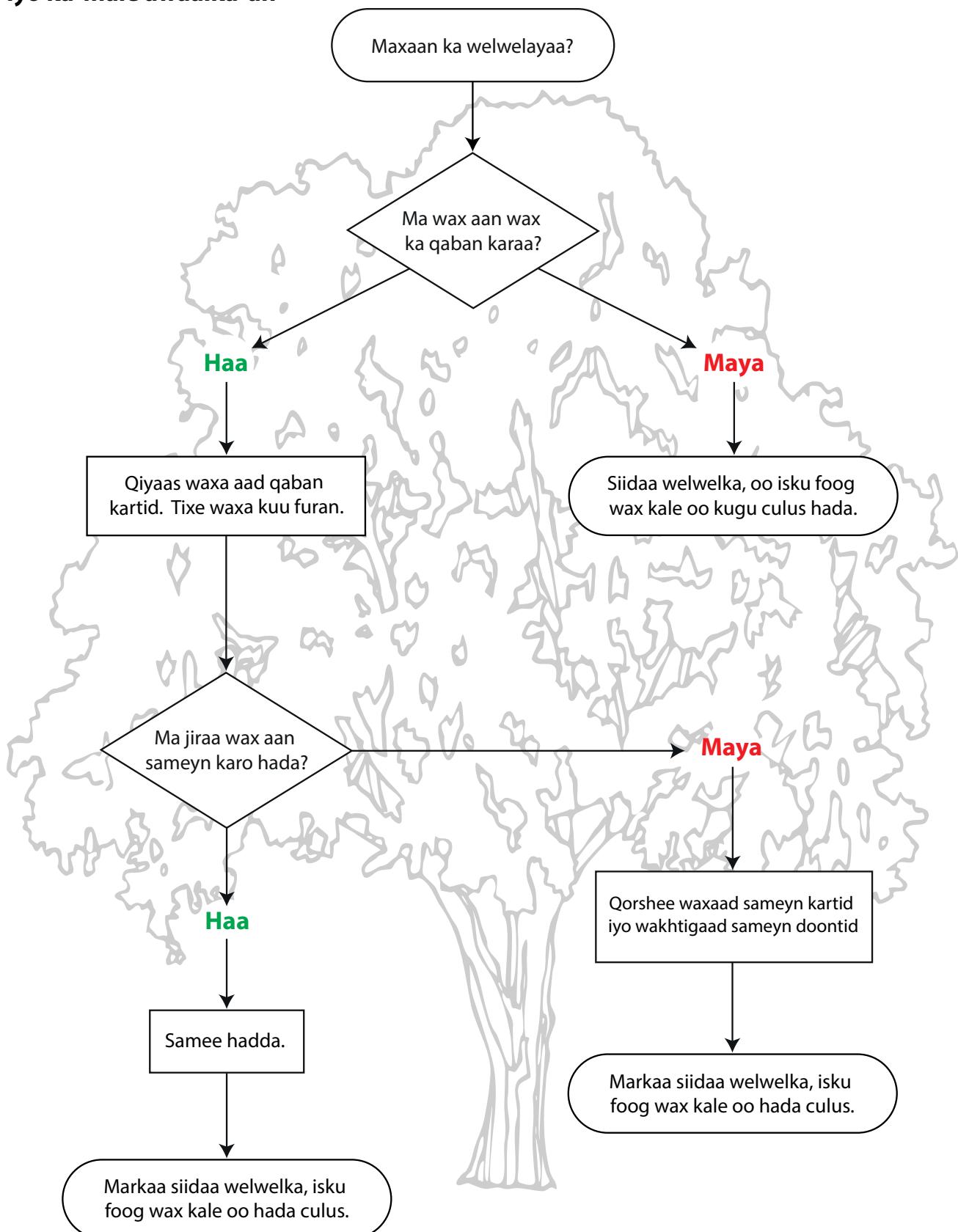
**Daawo**  
Daawo filin  
Daawo barnaamij telefishin  
Daawo YouTube fidiyow



**Qor**  
Qor warqad bogaadin ah  
Siyasi xaafadaada  
haysta waraaq u qor  
Qor warqad xanaaq  
aad ku muujineyisid  
Qor waraaq abaal sheeg ah  
Qor waraaq mahad naq ah  
Samee xasuuus qor  
Qor soyaalkaaga  
Bilaaw in aad buug qortid

La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

## Adeegso Geedka tashiga ee kaa cawinaya kala saarka 'welwelka ku saleysan wax jira' iyo ka 'male awaalka' ah



La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

## Dib u dhiga Welwelka Marka Aan Waxba la Hubin

Dhakhtarada nafsiwu waxa ay yiraahdaan laba jaad oo welwel ah ba jira:

1. **Welwelka ku saleysan waxa jira'** waa welwel la xiriira dhibaatooyin noloshaada saameynaya wakhtiga xaaliga ah oo aad talaabooyin ka qaadi kartid. "Gacmahaygu waxay ku wasakhoobeen beer-falinta, waxaan u baahanahay in aan faraxasho", "waxa aan u baahanahay in aan saaxiibadday waco hadii kale waxay u maleynaysaa in aan dhalashadeedii ilaawey" "Waxaan la'ahay furayaashaydi", "ma kari karo in aan bixiyo biilk korontada", "saaxiibkay ilama hadlayo".
2. **Welwelka male awaalka'ah oo ku saabsan** waxyaalaha aan hadda jirin laakiin dhici kara mustaqbalka. "Ka waran hadaan dhinto?", "Hadii qof walba oo aan garanayo dhinto?", "Waxaa laga yaabaa in welwelku i?"

Dadka welwelka qabaa waxay dareemaan in uu yahay wax aan la xakameyn karin, waqtii badan qaata, marmarna waxay aaminaan in ay faa'iido leeyahay in ay ku mashquulaan welwelkooda xili kasta uu yimaado. In aad tijaabisid dib- u -dhiga welwelka oo aad si ula kac ah dhinac u dhigtiid waqtii maalintaada kamid ah oo aadan wax kale sameyn oo aan ahayn welwel oo aad sidaas ku yareeyisid wakhtiga kaa galaya welwelka – waxa ay kugu kaalmeyneysaa in aad fahanto cilaaqada aad la leedahay welwelka. Ugu yaraan sitimaan waxaad raacdhaa talaabooyinka hoos ku xusan:

### Talaabada 1aad: Isdiyaarin

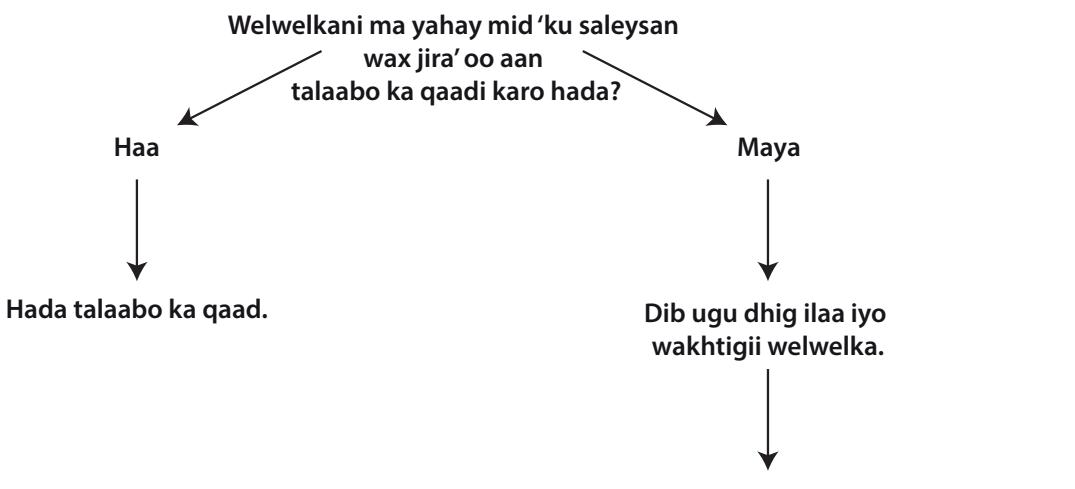
Go'aanso wakhtiga aad rabtid in aad dhinac u dhigto welwelka iyo inta waqtii ee aad rabtid in aad siiso.

- "Wakhtiga welwelka" waa wakhti maalin walba aad si gaar ah dhinac u dhigtiid si aad ugu welwelsho.
- Muxuu yahay wakhtiga ugu haboon ee ay maskaxdaadu u furantahay in aad welwelka la qaadan karto?
- Wakhtigee ugu haboon ee aan lagu jeedin karin?
- Hadaadan hubin, 15 ilaa 30 daqiqiyo maalin walba marka ay tahay saacadu 7:00 fiidnimo waa waqtii bilow fican noqon kara.



### Talaabada 2aad: Dib- u -dhiga welwelka

Maalintaada gudaheeda, go'aan ka gaar in welwelada soo iftiima ay yihiin kuwo 'ku saleysan wax jira' ood talaabo ka qaadi kartid, iyo in ay yihiin welwelo male awaal ah oo u baahan in aad dib u dhigtiid.



### Talaabada 3aad: wakhtiga welwelka

U adeegso wakhtigii aad dhinac ughu dhigtay welwelka. Isku day in aad qortid welwelkagii male awaalka ahaa oo aad xasuusatid ee maalintaas ku soo marey. Sidaad hada u argtaa? Wax aad talaabo ka qaadi kartaa ma ku jiraa?

- Isku day in aad isticmaashid wakhtigii aad dhinaca u dhigtay welwelka oo dhan, xitaa hadaad isleedahay ma jiraan wax badan oo aad ka welwelshaan markaas, ama xitaa wax deg deg ah.
- Dib ugu firso welwelkaaga hada – ma leeyahay xanaftii markii kugu horeysey uu lahaa?
- Welwelkaaga ma ku jiraan waxyaboo wax laga qaban karo oo aad hada ku dhaqaaci kartid?

La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

## La loolanka Fakirkaaaga si Naxariisi Ku Jirto Inta Caalamku Ku Jiro Dhibaatadaan Caafimaad

| Dhacdo  | Dareenada niyadaada & jirkaaga   | Wixii ugu horeeyey ee kugu soo dhacay   | Falcelin naxariis leh   |
|---|--|---|---|
| Yaad la joogtay? Maxaad sameynayay?<br>Halkaad Joogtay? Goorma arinkani dhacay? | Dareenada niyadaada & jirkaaga<br>(Qiyaas heerka uu dareenkaagu gaarsiisanaa 0-100%)   | Wixii ugu horeeyey ee kugu soo dhacay<br>Maxaad is tiri?<br>(Afkaar, muugalo ama xasuuso)                   | Maxay ahaan kartaa jawaabta naxariisi dhabta ah<br>leh ee aad kaga falcelin kartey fikirkaaqii xumaa?   |
| Daaawashadaa warka saacadii<br>labaad oo xidhiid ah?                            | Dareen welwel iyo argagax sii<br>kordhaya e.g. 70%.  | waxani uwa wax laga naxo. Dad<br>badan ayaan dhiman kara. Maxaa<br>aniga iyo qayskayga naga dhici<br>doona? | waa la fahmi karaa in aad<br>welwesho – wax aan caadi aheyn<br>buu noqon lahaa hadaadan<br>welwelin. Maxaa ugu haboon aad<br>sameyn kartaa si aad<br>dareenkaaga hadda u fiicneysid?<br>waxaad daawan kartaa majaajilo<br>halka aad warka ka<br>dhageysanayo, ama kac oo<br>samee wax kale. |
| Hadii aad muuqaal istustay ama xasuusatay, maxuu<br>macne kuugu fadhiyaa?       | Isku day in aad iskuuqiu jawaabitid si naxariisi kuijirto<br>oo ku dhisan xikmadi, karti, kalgacal, raxmad oo ka<br>madhan canaan.<br>• Muxuu odhan lahaa saaxibkeyga iigu dhow?<br>• Maxuu qof runtii naxariis badan iigu odhan lahaa?<br>• Muxuu yahay codka aan u baahanahay in laygula<br>hadlo si aan u dareemo kaisooni? |   |   |

La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

## La loolanka Fakirkaga si Naxariisi Ku Jirto Inta Caalamku Ku Jiro Dhibaatadaan Caafimaad

| Dhacdo   | Dareenada niyadaada & jirkaaga | Wixii ugu horeeyey ee kugu soo dhacay<br>Maxaad dareentay?<br>(Qiyas heerka uu dareenkagu ugaarsisanaa 0-100%) | Falcelin naxariis leh<br>Maxay ahaan kartaa jawaabta naxarista dhabta ah<br>leh ee aad kaga falcelin kartey fikirkaagi xumaa? |
|--|--------------------------------|--|---|
| Yaad la joogtay? Maxaad sameynaysay?<br>Halkaad Joogtay? Goorma arinkani dhacay? |                                |  |   |

Hadii aad muuqal istustay ama xasuusatay, maxuu  
macne kuugu fadhiyaa?

Isku day in aad iskuugujawaabtid si naxaristi ku jirto  
oo ku dhisan xikmad, karti, kaigacal, raxmad oo ka  
madhan canaan.

- \* Muxuu odhan lahaa saaxibkeyga iigu dhow?
- \* Maxuu qof runtii naxaris badani iigu odhan lahaa?
- \* Muxuu yahay codka aan u baahanahay in laygula  
hadlo si aan u dareemo kalsooni?

## Talooyinka ugu danbeeya

- **Dajiso nidaam joogto ah.** Haduu waqtigaagu u badan yahay guriga waxaa lama huraan ah in aad sii wadid nidaam joogto ah. Isku day in aad sameysatid wakhti go'an oo aad sariirta tagtid iyo mid aad ka kacdid, cun wakhti go'an si joogta ah, oo labiso oo is dhis maalin walba. Waxaad sameysan kartaa jadwal habeynaya maalintaada.
- **Maankaaga iyo jirkaagaba ha firfircoonaadaan.** Marka aad qor-sheynaysid jadwalka maalintaada, isku day in aad ku darted wax qabad maankaaga iyo jirkaagaba firfircooni u horseedaya. Tusaale, waxaad isku dayi kartaa in aad wax cusub ka baratid duruusta tooska online looga barto, ama isku tijaabi in aad baratid af cusub. Waxaa kale oo lama huraan ah in jirkaagu firfircooni dareemo. Tusaale, shaqo guri oo adag in aad ku dhameysid 30 daqiiqo, ama jimicsi aad ka sameysid internetka tooska ah.
- **Isku leyli mahad naqa (xamdi naq).** Waqtiyada aan wax la hubaa jirin, inaad hore u marisid xamdi naqaaga wuxuu kugu kaalmeyn karaa in aad heshid daqiiqado farxad, firfircooni, iyo raaxo leh. Dhamaadka maalin walba waxaad xasuusataa waxyabaha aad ku xamdiyeysid maalintaa. Qayax oo cadee wax kasta oo sheeg, tusaale 'waxaan ku xamdinayaa in ay maanta galabtii qoraxi jirtay oo ii suurto gelisay in aan fadhiisto beerta'. Waxaa bilaabi kartaa jariirad mahadnaqeen ama dhalo aad mahad naqa ku ridid'. Ku dhiiri geli dadka kale ee hoygaaga in ay sidoo kale ku lug yeeshaan.
- **Aqoonso oo yaree waxyabaha kugu kiciya welwel ka.** Marka ay xaalada caafimaad ee aduunku sii socotaba waxaa laga yaabaa in aad istiraahdid waxaad u baahantahay in aad si joogta ah ula socoto wararka ama aad eegtid (sooshaal miidiyaha - social media). Laakiin waxaa laga yaabaa in aad aragtid in ay tani kiciso welwelkaaga. Isku day in aad ogaato waxa welwelka kugu kiciya. Tusaale, ma waxaa kugu kiciya in aad daawato wararka in ka badan 30 daqiiqo? In aad eegtid sooshaal miidiyaha saacad walba? Isku day in aad yareysid waqtiga aad gelisid waxyabaha welwelka kugu kiciya maalin walba. Waxaa laga yaabaa in aad goosatid in aad dhageysatid warka xili gaar ah, ama aad yareysid wakhtiga aad ku jirtid sooshaal miidiyaha adoo war raadis ay kaa tahay.
- **Ku xirnow warbaahinta lagu kalsoonaan karo.** Way kuu ficutahay in aad ka fiirsato meelaha aad ka hesho warka iyo macluumaadka. Miyir u dooro meelo lagu kalsonaankaro. The World Health Organisation - Ururka Caafimaadka Aduunka waxay halkan ku bixiyaan macluumaad aad u sareeya:  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

## La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

---

### Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Somali

Translated title: La noolaanshaha welwelka iyo walaaca xili aduunka shaki iyo tuhun ku habsaday

Translated by: Asha Haji Diriyeh, Dr Warsan Saleh

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

### Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

### Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.