



Musiibada cudurka (virus) ka, karoonaaha Xeelaha badbaado ee raga cadaadisku ladarsay

Takhasuskaayagu waxaa weeyan (waxa waaye) sidii raga loola talinlahaa loolana garab gali laha (ama loo garab galin lahaa). Waxaanu si khibradleh u ognahay: in marka xaaladaha adag (musiiboda adag) lagu jiro, ay kor u kici karaan khatarta gacan qaadku ama (uu gacan qaad iman karo, inuu qofku qofkale gacan u qaado) oo uu qofku cunfi noqon karo (qof jidhdil gaysankara ama abuse) oo qofka xakamaynta naftiisku ka lumi karto (kantaroorku ka lumi karo). Hadaba waxaanu halkan kuugu shegayna (soo jeedinayna) waxii nin ahaan kuu caawinlaha markay xaalado istreslahi/(stress lahi) jiraan, sida xaaladan hada tagan ookale ee (karoonaaha/crona) sidii aad istereska (stress) ula tacaamuli lahayd.



Waxa inaad ogaatid ah

Sixoriydeh markaanad u dhaqdhaqaaqi karaynin, ama aad ismoodid sidii ood xabsi/jeel ku jirto, ama aad dareentid in waxlaguu cayimay/koobay (sida meelaha qaar uun inlagu ogolyahay) waxaaso dhami (loollan) jaalanji/taxadi ayay nafta uyaahin.

Waana wax caadiya / normal ah inaad calamadahan soo socda isku arki kartid:

- Inaad dareentid inay talo kugu haaday/talo kugu gadhoodhay (xal la,aan) oo kalsooni daro kugu dhacdo kantaroorkuna kaa lumo/dhumo (is xakamayn la,aani kugu dhacdo).
- Inaad ka baqatid/cabsatid cudurkan ama viruskan karoonaaha/corona ha.
- Inaad dareentid inuu hoygaagi/aqalkaagu cidhiidhi kugu noqday, ood ismoodid inaad xero ku oodantahay/ku jirtid ood xamili kari waydid inaan cidna lala kulmin amaba loo dhawanin.
- In uu warwar badan kugu habsado/kula darso dhanka/dhinaca caafimaadkaga, iyo dhanka/dhinaca cidaad jeceshahay (qoys iyo qaraababa), dhinaca/dhanka dhaqaale (dakhligaga)iyo dhanka waxbarasho ahaanedba

waxaasoo dhan oo (warwar/walwal ahi) culays wayn ayay dhabarkaga ama garbahaaga saarayan, waxaanay soo koobayan waxii aad qaban kari lahayd, inaad naftaada ama qofkale/dadka kaleba hagto. Isteresku/stress ku waxuu kugu dhalinaya inaad dhinac/dhan uun waxka eegtid (aragti gaabni)

Ood raadisid qof/cid aad eeda dusha usaartid/uxambarisid, (cid/qof aad eedaysid)

Laakiin: majirto sabab aadku eedayso/eedaysid cidkale, ama dhibka ku haysta /dhibkaaga dadka kale kula dul dhacdid (dhibkaaga dadka kale u xambaarisid/dhakada usaartid).

Waa masuuliyadaada sidii aad ula tacaamuli lahayd: Xanaqaaga/cadhadaada, kalsooni daradaada,iyo markay wax xad,dhaaf kugu noqdan/wax kugu bataan. Gacanaadku xalmaaha(jidhdil inaad gaysatid).

Maya dheh gacaanqaadka.



Waxa aad samaynkartid marka uu isteres/stress ku hayo

Waxa halkan hoose ku qeexani waa iqtiraxyo /talooyin aad Acsaabtada ama isteres/stress kaaga ku dajin kartid.kana qaado takugu haboon.

1

Aqbal waaqica,iyo waxanad badali karaynin (waxba ka qaban karaynin), maxayeelay waadku tacabkhasaraysa ama ku guul daraysanaysa hadaad is diidsiidisid xaalaha jira sida tan hada ookale (karoonaaha/corona).marka waxa wanagsan inaad wakhtigan ama xaladan tagan sobab uyeeshid ama sikale isku fahansiisid, sida inay waayo aragnimo kuu tahay, ama wakhti firaaqo ah ood naftada kula shawri kartid.

2

Naftaada sii waxay ubaahan tahay, wax kuu fiican qabso,sida inaad malinwalba hormoodyar oo ku farxad galinaya samaysid sida:

- Inaad Dhagaysto buugta dhagaysiga ah (audio books), ama waxfiican dhagaysatid, Buug akhrisatid, Qortid wax ku mashquuliyaha ama ku xiiso geliya.
- Inaad is xasuusidid waxyaabahii ugu quruxbadnaa ama wanagsana ee nolashaada soo maray, ama alban sawiro ah sameysid.
- Inaad ilaa intaad karaysid soo dhex socotid/wareegtid xadiiqadaha ama (park). (adoo tixgalinaya waxuu qaanunku inagu amrayo).
- Inaad jimicsi samaysid (gurigaaga dhexdisa), ama Dam ba dheh oo seexo taasna waa mid lasamaynkaro xataa hadii qol cidhiidhiya lagu noolyahay.
- Inaad la chat did ama taleefan kula sheekaysatid asxaabtada ama dadkaad isla shaqayn jirteen ugana warantid sidaad tahay iyo xaalkaga.
- Inaad is dajisid ,ood isku dajisid cibaadada, waxyabakale sida jimicsiga yogada (joga) ama wax xiiso galiya inaad ka dawto youtubeka.
- Wararka iyo meediyaha u isticmaal si kafiirsasholeh (tusaale: aad inkoban ka akhirsankarto aanadse maanto dhan wakhtigaga ku luminayn war uun inaad raadisid).

3	<u>Is nidaami.</u> Qorshayso maalintii waxaad qaban kartid /lahayd, qorshayso waxaad isbuuci qaban kartid/lahayd garab aduu isku noqo, dadka kalena garab unoqo.
4	<u>Si niyad ah iskugu guubabi.</u> Inaad xaaskaga xaaladeeda ka waraysan karto ama waydiinkartid waxa aad ka caawinkarto, (inay dhawaanshohaga ubaahantahay, amaba ay jimaac kaaga baahantahay, xataa haday inay inyar kaa fogaato ubaahantahay, haduu khilaaf jiro ookale).
5	<u>Xaduudada ogow ama garo.</u> Inaad bes khalaas odhan kartid markay, arimuhu kaa faro batan, markay arimuhu kugu jiq noqdaan, markaad cabudhaad dareentid ama aad xanaaqdidba waana caadi inaad xataa qofka usheegi kartid waxa kugu jira ama kaa buuxa (niyadada waxa kujira).
6	<u>Sifiican iskugu fiirso:</u> (kataxadir ficilada aadku kacaysid) waa hubaal inaad ku guulaysan kartid xakamaynta naftaada.
7	<u>Qorshe naftaada ah samayso.</u> Qorshayso Waxii aad samaynlahayd xalad dagdagi markay kugu timaado ama markay waxyabaha kaa ag dhacaya kugu faro batan sidii aad isku dajin lahayd Talooyin kooban: <ul style="list-style-type: none"> ● Dibada ubax, baalkoonka istaag, ama ugu yaraan qolkale gal. ● Si dagan neef dheer uqaado adoo 5il bidhiqsi neefta jiidaya oo labtada gaynaya (breath in) oo sidagana neeftii dibada usoo daynaya 5 ilbidhiqsi (breath out) ku cel celi ilaa ood daganansho dareentid. ● Dhaq dhaqaaqsamee, hadii anad dibada ubaxi karayn catabada/jaranjarada guriga marna kor marna kasoo daa, dag. ● Koob biyo ah cab ama wax yar cun. ● Dhabarka ujiifso adigoo indhaha isku qabanaya.
8	<u>Samayso wax aadku garan karto calaamadaada cas ama inay acaabtadu kacayso:</u> Qabona goor munasiba markad isku aragtid yadoo calamadasi noqonkarta. Caytan, aflagaado, gariir, dhidid, qaylo iwm. Hadaba ada naftada og ee marka aad ogaatid ama baratid shayga kugu dhaca intaanad xooga u xanaaqin ama acaabtadu kacin, dhab uqado oo dhayal dhayal haka dhigan <u>Muhiim:</u> Ogaysii xaaskaga, qoyskaga inaad wakhti aad isku dajisid ubaahantahay.
9	<u>Ogolow in qofkale/dadkale garab ama cawin kusiin karan.</u> Adareesyada (adress) meelo garab aadka heli kartid hoos ayad ka akhrin karta.
10	<u>Dhaawacyadaada dhayal haw arkin</u> (hadii dhawacyo jidhka ah ad qabtid) hadhayalsan: ee hadii aad taahay Dhibane jidhdil lagu hayo maskaxiyan iyo jidh ahanba raadso kaalmo. Kama dambayntii, khamrada /khamriga ama daroogadu waa khatar ad uxun ee kadheeraw, hadii kale waxaa kaa lumaysa xakamaynta naftada waxanad khatar ugu jirtaa naftada iyo nafaha kalee kugu xeeranba.

Waaxaha aysoo wada hoos yimadan kuwa udooda xaquuqda dhalinyarada-, nimanka qangadhka ah- lashaqaynta aabayasha dalka iswiiska (www.maenner.ch), Austria (www.dmoe-info.at) iyo jarmalka (www.bundesforum-maenner.de).

Xafiisyada ku takhasusay arimahan ee wadajirka ushaqeeya 'Agredis Luzern' (www.agredis.ch), iyo 'mannebüro züri' (www.mannebuero.ch) iyo xafiiska ku takhasusay 'Gewalt Bern' (www.fachstellegewalt.ch). waxay suuro galiyaan barnaamijyo qarameed 'MenCare Schweiz'. Kala xidhiidh: info@maenner.ch

Meelaha lagala xidhiidhi karo dhanka jarmalka: madasha federaalka ee raga kutaakulaysa meelo lagu wada hadli karo iyo meelo xog laga helikaroba www.maennerberatungsnetz.de sidii ay latalin u heli lahayeen iyo caawinimo. Sidoo kale xarumo latalineed oo dhalinyarada iyo raga gacan qaadka gayasta ama ka cabsi qaba inay gacanqaad kukacaan, waxaadka helaysa waxii kusahabsan latalimaha tacadiga ama gacanqaadka 'SKM' (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/) ama 'BAG' tacadi gaystahu ka gacanta qaaday halkuu la xidhiidhi karo (www.bag-taeterarbeit.de).

Kala xidhiidh Austria: gali https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen . Halkan waxaad ka heli kartaa meelo kala duwan oo caawin iyo kaalmo kula diyaara [uns/organisationen](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen).

Kala xidhiidh iswiiska: Tel. 143 waanu kuu dhago nugulnahay 24ka +sacba (afjarmal, af faransiis, iyo af talyaani). Aabayasha caruurta yaryar wata xata halkanay caawin kahelikaran 'Bern' taleefankan kala hadal 079 853 15 57 (maalimaha lashaqaynta kaliya ayay dibkuso garacayan hadad waydid). Hadaad doonaysid inaad ka hadashid arimaha tacadiga ama gacanqaadka guud ahaanba, waxaad kala xidhiidhi kartaa halkan www.fvgs.ch/Fachstellen.html xarumaha latalinimo ee kuu dhaw. Dulmar guud oo ah meelaha kaalmada