

COVID-19: Sida ugu haboon ee aad go'doominta Guriga iyo karantiilka uga gudbaysid.

Caawimaadda cilmi nafsiga ee wakhtiyadan ku haboon

Kala soocidda guriga iyo karantiilmadu waa xaalado gaar ah oo dadka intooda badani aanay horay u soo marin. Waxayna sababi karaan Go'aanadani cudurrada maskaxda, Culeysna waxay ku noqon karaan kuwa ay dhibaataadu saameysey. Waxaana jira cilmi baadhis lasameeyey, Cabiraado habdhaqan oo la xaqiijiyay iyo istiraatiijiyad maskaxeed suurtagelisa in lala qabsado xaaladdan gaarka ah.

Ururka xirfadleyda cilmi-nafsiga ee Austria (BÖP) (Berufsverband Österreich PsychologInnen (BÖP)) ayaa soo diyaariyey Dhambaal Aqooneedkan ku saleysan cilmi sayniska si ay kaaga caawiso is caawinta si aad uga gudubto wakhtigan adag ee hadda lagu jiro. Sida dhabta ah, waa la kala duwan yahay, qof walbaana waa inuu qaato talooyinka kuwooda isaga ku habboon sida ugu fiican.

Talooyin guud oo wax ku ool ah



Joogtee Qaab maalinle ah!

Qaabdhismeedku wuxuu kaa caawiyaa ka hortagga fowdada, wuxuuna keenaa nabadgelyo iyo u adkaysiga xaaladaha cakiran. Qaab maalmeedkeenuna waa isbarbardhig Dhaqan: ha ku negaan jifka, use kac sidii caadada kuu ahayd, lebisana, wakhtiyada caadiga ah ee cunadda, hurdada, shaqada ama waxbarashadana uhoggaansan. Kuna habee qaabdhismeedkaaga maallinlaha ah xaaladda hadda jirta.



Xasuusnow oo ha ilaawin Awoodahaaga!

Kheyraadku waxay gacan ka geystaan u adkeysiga xaaladdaha qalalaasaha ah. Kheyraadka guduhu waa dhamaanba waaya aragnimada wanaagsan ee aad noloshaada soo martay, waana dhamaanba Aafooyinkii aad horey uga soo gudubtay ee aad xallisay, Awoodahaaga iyo Hibooyinkaaga, wax walba oo laga heli karo marka la eego dhanka xirfadaha, doonitaannada, iwm. Kheyraadku waa ilaha Awoodda. Haddaba dhaqaaji oo isticmaalna Awoodahaaga.



U qorshee maalintaada sida ugu Haboon!

Qorshayaashu waxay ka hortagaan luminta kontoroolka. Sida aad qorsheysatay, waxay keeni kartaa in aad si firfircoon u qaabeeyso maalintaada, awoodna aad u yeelatid la tacaalka marxaladda hadda lagu jiro.



jimicsi!

Jimicsigu saaamayn yaab leh ayuu ku leeyahay maskaxda iyo naftaba, taas oona si cilmiyaysan. Meel yari waa u suura gal isboortiga/jimicsiga in lagu sameeyo: Muuqaallada internetka waxaa laga helaa talooyin iyo barnaamijyo tababar ah. Muruq kasta oo ku xanuunaayi hadda waa guul!



U isticmaal warbaahinta si ay feejignaani ku dheehantahay bartilmaamedsana!

Xaqiiqooyinku waxay caawiyaan kahortagga dareennada soo butaaca. Warbixinnu Dhab ah oo cad ayaa bixiya wacyigelin iyo badbaadaba. kase fogow isticmaalka warbaahinta aan kala go'a lahayn.



Kula xidhiidh Bulshada Muuqaal baahiyaha khadka Talleefoonka!

xidhiidhka qoyska amaba Asxaabta kugu xeerani waxay ku siinayaan Taageero. Haddaba u isticmaal talleefoonka iyo wada hadalka muuqaalka ah. „Maxaa kaa farxiyay maanta?“

Helpline 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Adeegga latalinta ee ururka xirfadleyda Aqoonyahannada cilmi nafsiga ee Austrian ayaa si dhaqso iyo kartiba leh u caawiya.

www.psychnet.at

Psychnet waa Nidaam warbixineedka internetka ee loogu talagalay adeegyo nafsiyadeedka ururka xirfadleyda ee cilmi nafsiga.



1. Tallaabooyinka ka hortaga baqdinta iyo welwellada.

Wakhtiyada aan caadiga ahayni. waxay keeni karaan culaysyo iyo laablakacyo aan cadhi ahayn. Wakhti ayeyna ubaahantahay in lagula qabsado duruufahaas iyo caqabadahaas cusubi.

■ **Soo koob isticmaalka warbaahinta!**

Si xilkasnimo lehna u xaddido una Tilmaanso adeegsiga warbaahinta la xidhiidha Caabuqa COVID 19. Had iyo jeerna waxaa hubaal ah in lagala kulmayo sawirro iyo sharraxaado, ay soo gudbiyaan warbaahinta dhabta ahi, mana aha mid caawin leh laakiin waxay sii kordhisaa Welwelka.

■ **Ka fogow kuwa abuura argagaxa!**

Xad u yeel kana kaaftoon, akhrinta farriimah kooban ee ku baahsan SMSka, emaylka, fiidiyowga, farriimaha WhatsAppka iyo farriimaha - Baraha bulshadaba ee ku saabsan COVID-19.

■ **Diiradda saar wiixii Wanaagsan!**

Ahamiyad siinta waxayaabaha wanaagsan ee wax dejiya xasilliyana. La hadal qof aad ku kalsoon tahay fiiro gaar ahna u yeello nuxurka wada hadalka wanaagsan.

■ **La soco dareenkaaga!**

Dhamaanteen waxaan u leenahay Dareeno kaladuwan xaaladdan cusub, tusaale: Jahawareer, baqdin/cabsi amaba walaac. Dareenadaasi waa kuwo gabi ahaanba la fahmi karo, laakiin haddii aad in badan ka qaadid, waad ku hafanaysaa/waalanaysaa. Wakhti ku bixi in aad garato muujisna waxaad dareemaysid. Dadka qaar ayaa waxay jecel yihiin in ay qoraan dareenkooda amaba ay abuuraan hal abuur (tusaale ahaan: sawir gacmeed, tumidda muusikada amaba maskaxmaalka).

■ **Ka hadal Dareenkaaga!**

Haddii aad dareento baahi/dooris ah in aad Cid kale kala hadasho dareenkaaga, la xidhiidh cid kaa caawisa oo aad

ku kalsoon tahay. Haddii aan laga heli karin Aag dhow, raadi Caawimaadda xirfadlayaasha, Sida: Khadka Caawinta ee BÖP amaba Dhakhaatiirta Cilminafsiga ee ku bixiya Caawinaada Taleefoonka (Sida; Skypeka).

■ **Xaddid fekerka dheer!**

Fekerku waa hab ka mid ah xeeladaha badan ee lagula tacaali karo xaaladdaha walaaca leh. Si kastaba ha ahaatee, hadii aad badisana waxtar malaha maaddaama uu abuurayo walaac dheeraad ah. Sidaa darteed, ka fikir howllaha aad hore u sii wadi karto. Sameena wax gebi ahaanba ka duwan adigana kuu wanaagsan. Tusaale ahaan, Dadka qaar baa waxay jecel yihiin in ay wax kariyaan/dubaan, akhriyaan, ama wax qoraan.

■ **Samee jimicsi fudud!**

Welwel iyo is-dejin isku mar ma dhici karaan. sidaa daraadeed, samee jimicsiyo ku dejinaya yareynayana welwelka. noocyada jimicsiga ee kala duwan ayaa laga heli karaa internetka.

■ **Xusuusnow in xaaladdatan laga gudbi doono!**

Waa muhiim in la fahmo in COVID-19 uu u bilowdey si aan macquul aheyn uuna dhamaandoono. Adeegso qaabab sahlan si aad u yarayso halista xanuunkan, tusaale ahaan.: adoo gacmahaaga meydahaya marwalba isla markaana iska ilaalinaya xidhiidhka dadka kaala dhexeeya. Qorshee howllaha aad doonayso in aad sameysid marka xaaladdan laga gudbo.



2. Tallaabooyin lagula tacaamulayo carruurta iyo dhallinyarada

Go'doonku waa culays. Ujeeddada ugu weyn ee go'doominta ayaa ah in sida ugu welwel yar looga gudbo xilligan lajoogo. Macnaha Go'doomintuna ma aha sixidda qoyska. Mana aha in la bar tilmaameedsado wakhtigan Barbaarinta carruurta amaba maaraynta khilaafaadka lammaanaha.

■ U hoggaami si caadiya qaab-dhismeedka maalinlaha ah.

■ Qorsheyso daraasad cad iyo waqti firaqo ah.

■ Qeex saacadaha si cad loo cadeeyey inta lagu gudajiro xilliga qof kastaa uu keligiis mashquulsan yahay.

■ Samee howllaha wadajirka ah.

■ U oggoolow fursado aragti beddel ah si looga hortago ama loo yareeyo isku dhacayada.

■ U oggoolow ilmahaagu inuu sameeyo jimicsiyo/dhaqdhaqaaqyo jidhka ah inta suurtagalka u ah hadda.

■ Samee xeerar wada jir ah oo ku saabsan sida ugu wanaagsan ee wakhtiga la haley loo isticmaali karo.

■ Xaddid “waqtiyada muuqaalbaahiyaha/TVga, telefoonka gacanta ama kombiyuutarka.

■ U sharax ilmahaaga xaalladda hadda jirta sida ugu habboon adoona ku qiimaynaya da'adiisa.

■ Aqbal haddii ilmahaagu uu kuu xiisaynayo si aad ah, una buuxi baahidiisa. hadda Nabadgelyo iyo wehel ayaa muhiim ah.

■ Ka fogow qaadista tallaabooyinka barbaarinta ee waaweyn wakhtigaan, isla markaana ka dheerow ciqaabta haddii ay suurtagal tahay. Isku day inaad si dhab ah ilmahaaga u dhiirigalisno adoona ku amaanaya wanaagga uu sameynayo.

3. Tallaabooyinka ka hortagga isku dhacyada

Waxa loogu yeedho „walaaca cufani“ waa mid ka dhacda meelaha xaddidan/kooban. Sababta oo ah waqtiga badan ee wadajirka/wada joogga, khilaaf ayaa ka dhalan kara Noloshu lamaanaha amaba qoyska. Waxaas oo dhamina waxay sababi karaan khilaaf ama ficil gacan ka hadal ah.

- U qeex si cad saacaddaha la xaddiday, taas oona qof walbaa iskii u isticmaalayo.
- U suurta geli dhamaanba xubnaha qoyska inay dib uganooqosho samayn karaan.
- Xalinta Cadhada inta aanay xaalladdu ka sii darin.
- Keligaa ku lugee guryaha hareerahooda amaba kaynta dhexdeeda.
- U Samee si maallinle ah koox qoyska kamid ah kana hortagta dhibaatooyinka yaryar amaba shirar:sida ogaanshaha;
- xaallada qof kastaayi waa sidee?yaa wax tabannaya/ ubaahan?maxay yihiin fikraddaha iyo rabitaanada ay leeyihiin?
- Noqo mid cafin badan sida caadiga ah naftaada iyo dadka kaleba! loolan ayeyna taasi u tahay dhamaanba qoysaska.
- Haddii loo baahdo,kahel caawimaad khabiir taleefoonneed amaba Telefoonada dhibaataada sida Khadka caawinta BÖP ee 01/504 8000. warbixin wixii intaas dheerna waxaad ka heli kartaa **www.psychologiehilft.at**

4. Tallaabooyin lagaga hortago Wahsiga/Caajiska!

Waxaa dhici karta,in aad wakhti dheeraad ah u yeellan kartid si lama filaan ah oo aan caadi ahayn, maxaa yeelay suurtagal kuuma aha in aad tagto/aado Shaqadda amaba aad samayso mashquullada wakhtiga firaqada. Waxaa muhiim ah in aad abuurto qaab-dhismeed maallinle ah isla markaana aad dejiso Himillooyin aad ku guuleysan kartid!

- Samee shaqo go'an maalin walba.
- Billow "mashruucyo" aad horey isaga istaajisay/joojisay. shaqooyinka yaryar qudhoodana hadda ayaa la qaban karaa.
- U qorshee si dhab ah maallin kasta hal cinwaan oo aad sugi kartid.
- joogtee in aad laxidhiidhid dadka adiga muhiimka kuu ah. Isweydaarsadana waxyaabaha wanaagsan oo qorsheeyana howllo wadajir ah karantiilka kadib.

5. Tallaabooyin ka dhan ah rabshadaha



Cedhiidhiga, Nefis la'aan iyo isku-xidhnaan la'aanta ayaa horseedi kara dagaal iyo xanaaq. Si firfircoon oo feejignaan leh uga hortaga sii korodhka xaaladdan. Waxaad haysataa xulashooyinka soo socda.

- **Aqoonso magacawna dhanka colaaddu ay ka socoto Adigaba ha ahaatee!**
Colaadduhu waxay leeyihiin noocyo badan: Dill, Canaan/ Qaylo, is barbar dhig, is dhegga tir, iwm. Naftaada runta ka sheeg oo marka ay kaa tan badiso aadna dareentid in aad karaan dhaaftay ka fall celi.
- **Dalbo gargaar!**
Taleefon ahaana u la xidhiidh qof aad kalsooni buuxda ku qabto. Haddii ay suurtagal kuu tahay, tag Qol/maqsin kale, fadhiiso dheeraysana neefsashada. Haddii aanay in taasi kugu filneyn, la xidhiidh taleefannada latalinta dhibaatooyinka sida Khadka caawinta BÖP ee 01/504 8000. Waxaad ka heli kartaa war bixinno dheeraad ah www.psychologiehilft.at.
- **Ha la noolaanin colaad!**
Dareenka xun, deganaansho la'aanta iyo gardarraduba waa caadi marka ay jiraan xaallado gaar ahi. Mana aha wax xun in aad dareento cadho ka dhan ah qof, waxay kaliya oo ay khatar noqoneysaa marka aad dareenadaas ku camal fasho.
- **Markay dhibaataadu dhacdo:ka hadal!**
La hadal Haddii aad ogaato in ay dadka waaweyni dhibaataynayaan carruurta amaba da'a yarta. Xaaladdaan oo kale, waxaad noqon kartaa kan keliya ee hadda difaaci kara Carruurta. Taageero ka hel: talobixin taleefan oo ka socota xarunta badbadada qoyska, la-talinta ragga, badbaadada caruurta, xarunta talagelinta telefoonada"Rat auf Draht".
- **Caawimaad raadso haddii aad tahay dhibbane gacan ka hada!**
Waxa muhiim ah in aad ogaato in aadan kaligaa ahayn. Xitaa haddii lagu jiro xaaladda go'doonka, kaligaa ma tihid. Caawimaad ka hel asxaabta, xarumaha talo galinta bulshada, hadday dhibaataadu fara baddantahayna war geli booliiska amaba xarummaha badbaadada carruurta iyo da'yarta..
- **Kahor wax kastana, hel caawimaadda wakhtiga ugu habboon!**
Hase sugin markay xeedho iyo fandhaal kala dhacaan. Talooyn ku saaabsan kahortagga caajiska, baqdinta, welwelka iyo dhammaanba aragtiyaha ka soo horjeedda khilaafaadka waxay gacan ka geystaan la tacaalidda dareennada kacsan ee aan haboonayn, gaar ahaan marka lagu jiro xaaladdaha cakiran kahor inta aanu dareenku gacan ka hadal isu beddelin.