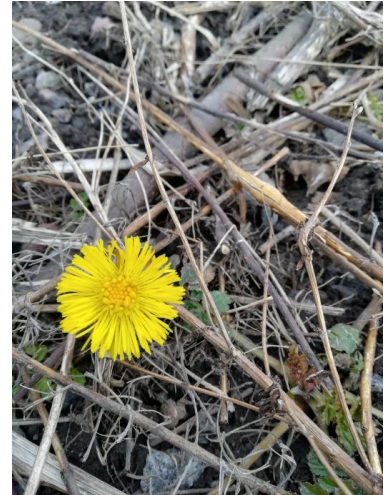


Ku nasteexaysiga keynta/duurka

Siyaabo badan oo wanaagsan ayaa caafimaad u fiican inaad bannaanka kusoo lugeeyso. Hawada freeshka wey sahlan tahay inaad ku neefsato, joogista bannaankuna waxaa fiicanaaneysa cunto cunistaada iyo hurdaadoo wanaagsanaato. Waxaa intaa dheer haddii aad duurka ama keynta waqti kusoo qaadato waxaa kaa yaranaaya welbahaarka/ istareeska. Bannaanka waad ku lugeyn kartaa iyo keynta kuu dhowna inaad soo dhexmarto. Sidoo kalena waxaad tijaabisaa tababaradaan haddii aad rabto.



Tababar dareenkaaga

Isku dareensii lixaadkaaga waxayaabaha agagaarkaaga ka dhacaya. Shanqar noocma ah ayaad maqleysaa (socod, shibnir, dabeyl guuxeeda)? Maxaa kuu uraya/carfaya? Maxaa kuu muuqda (middabo kala duwan, xayawaan yar-yar, wejiyo aad taqaan...)? Waxyaabaha kala duwan ee dabiiciga ee jirkaagu dareemayo?

Ku barashada afka finnishka keynta

Dhirta nooceed horey u taqaaney ama xayawaanka aad aragtey? Ku baro kuwaas afka finnishka magacyadooda adigoo adeegsanaya qaamuuska teleefonada

Sawiro keynta

Raadi meelogaara ood xiiseyneyso keynta kadibna sawiro ka qaad. Ugu danbeyntiina ka dooro sawirka ku cajab galiyey una dir qof asxaabtaada ah.



Rentoutumista luonnossa / somali

Serene®

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene