

Barista ilmahaaga waxa Ku Sabsaan Dareenada

Ka caawinta ilmahaaga inuu aqoonsado oo uu magacaabo sida ay dareemayaan waxay ka caawin kartaa inay si fiican u muujiyaan dareenkooda, tani waxay wax weyn ka bedeli kartaa dhaqankooda. Oggolaanshaha dareenka ilmahaaga waxay noqon kartaa xeelad xoog leh oo lagu caawinayo ilmahaaga inuu dareemo in la arkay, la maqlay, lana fahmay. Waxaad qaadi kartaa tillaabooyin aad ku barayso ilmahaaga sida loo muujiyo dareenkooda.

Ha ogaado ilmahaaga in dareenkoodu yahay caadi.

- Ka caawi ilmahaaga inuu wax ka barto dareemada: La wadaag in dhammaan dareemada ay caadi yihiin.
- U fiirso oo magacow sida ilmahaagu dareemayo. Tani waxay ku tusinaysaa in dareenadu yihiin qayb ka mid ah cidda ay yihiin oo dareenkoodu adiga ku khuseeyaa.
- U sheeg ilmahaaga inaad fahantay oo aad ixtiraamto dareenkooda.

Dhegayso waxa ilmahaagu leeyahay.

Ku celi waxa ilmahaagu yiri.

Isku day inaad fahamto sida ilmahaagu uu dareemayo.

Ogaysii inaad fahamtay dareenkooda oo aad halkaas u joogto inaad caawiso.

Magacow dareenkaaga.

Ku daydo sida aad u leedahay dareemo badan oo kala duwan inta lagu jiro maalinta.

Ka caawi cunugaada in uu dareenkooda ku magacaabo erayo ama sawiro.

U sheeg in dhammaan dareemada ay caadi yihiin haddii si ammaan ah loo muujiyo.



Isticmaal buugaag, heeso, ciyaaro, sheekooyin, iyo ciyaar si aad uga hadasho dareeno badan oo kala duwan.

Isticmaal erayo si aad uga caawiso caruurta inay magacaabaan dareenkooda, sida farxad, xanaq, niyad jab, raynrayn, niyad jab, yaabay, la jecel yahay, cabsi, murugo, nabad, laga tagay, faraxsan, aamusnaan, daal.

Ka dhig hubinta ku saabsan dareenka qayb ka mid ah hawl maalmeedka.

Waydii ilmahaaga dareenkooda. Tusaale ahaan, waxaad samayn kartaa is-baaritaan dareenka wakhtiga cuntada oo aad su'aalo sida

"Maxaa kugu sabab ah maanta inaad dareento farxad?"

"Maxaa kugu sabab ah maanta inaad dareento xanaaq?"

"Maxaa ku dareensiiyay in maanta lagu jecel yahay?"

"Maxaa kaa caajisay maanta?"

Inta lagu jiro wakhtiga jiifka waxaad samayn kartaa hab joogto ah oo wata su'aal sida

"Maxay tahay hal dareen oo aad rabto inaad maanta ka tagto?"

"Waa maxay hal dareen oo aad rabto inaad dareento wax badan oo berri ah?"



Xeeladaha lagu tijaabiyo

Isku day inaad fahamto sida ilmahaagu uu dareemayo.

Taas badalkeed: "Jooji qaylada!"

Isku day: "Waad xanaaqsan tahay. Waxaad igu tuseysaa codkaaga dheer."

U fiirso, magac iyo qaabe dareenkaaga.



Taas badalkeed: "waligaa ma dhegaysanin!"

Isku day: "Hadda waxaan dareemayaa niyad-jab. Waxaan rabaan inaan qaato neef dheer. Taasi waxay iga caawin doontaa inaan fiicnaado."

U sheeg dareenada ilmahaaga marka ay la kulmaan.

Taas badalkeed: "Haddii aad mar kale ku dhufato, waad ka baxaysaa."

Isku day: "Waad xanaaqsan tahay. Gacmahaagu waxay rabaan inay garaacaan. Waan ku ilaalin doonaa anigo kaa joojinayo garaacida."



Sii fursado aad ku ogaan karto oo aad ku magacowdo dareeno badan.

Taas badalkeed: U akhrinta buugaagta sida caadiga ah.

Isku day: Markaad akhriyayso buugaagta, faallo ka bixi sheekada adoo isticmaalaya erayo dareen ah. Tusaale ahaan:

"Bahaluhu waxay u muuqdaan kuwo daalan."

"Ilmaha farxad weyn ayaa wajigooda ka muuqata wayna faraxsan yihiin."

"Ilmaha waa ooyaya. Ilmuhu wuxuu dareemayaa murugo."



Waydii ilmaha dareenkooda intii aad malo ku samayn lahayd.

Taas badalkeed: "Taasi waa inay ku dareensiisey farxad."

Isku day: "Wow, waxaan la yaabanahay sidaad dareemaysay markii ay taasi ay dhacday."

Ilmahaaga ha ogaado inay dammaan dareenadu caadi yihin.

Taas badalkeed: "Jooji oohinta; wax weyn maaha."

Isku day: "Runtii aad baad u murugaysan tahay hadda. Waa caadi inaad murugooto."



Khayraadka

- [Wajiyada Dareenka](#)
- [Turtle Tucker Waxay Qaadataa Waqti Inuu ku dhufto oo ka Fikiro Guriga](#)



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

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

Oktoobar 2021