Ma rabtaa faahfaahin dheeraad ah oo Mind-Spring ku saabsan?

Haddii aad rabto faahfaahin dheeraad ah inaad ka heshid barnaamijka Mind-Spring waxaad iska qori kartaa isku imaadka aqbaarsiin ah (*informatie bijeen-komst*). Isku imaadkaa akhbaarsiinta ah ayaad shar-raxaad dheeri ah ka heli kartaa, su'aalana weydiin kartaa iyo waxaad kaloo eegi kartaa waxyaabaha barnaamijka adiga kaa anfaca.

Goorma iyo meeshee ayuu isku imaadkani ka dhacayaa?

Isku imaadka akhbaarsiinta ahi wuxuu ka dhacayaa:

…………………………………………….

Taariikhda iyo saacadda:……………………………

Isku imaadkaa waxaa goobjoog ka ahaan doona

……………………………ka socda………………..

……………………………ka socda………………..

……………………………ka socda………………..

isku imaadkaa ayaad wixii su'aalo ah weydiin kartaa, haddii aad inaad guruub ku biirto rabtana halkaa ayaad iska qori kartaa.

Haddii aad imaneyso usoo gudbi inaad imaneyso.................

Isku imaadyada Mind-Spring sideed mar ayey dha-cayaan. Markiiba laba saacadood ayey qaadanayaan, waxeyna bilaabanayaan:

………………………………………………………..

"Hadda "dhakhtar" camal ayaan nafteyda u noqday"

"Hadda si sidii hore ka fiican ayaan dhibaatooy-inkma cudurada maskaxda (psychische) usoo fahmay"

"In ka badan sidaan u heystay ayaan awoodaa"

"Iadda si sidii hore ka fiican ayaan u hurdaa"

"Ii kow inaan dereemo in ley fahmayo"

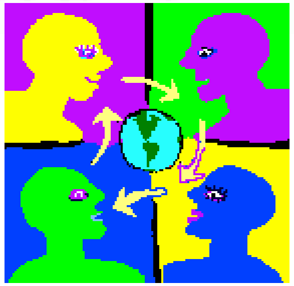
Mind-Spring

Mind-Spring

Taakuleynta megangalyodoonada iyo qaxootiga taasoo iyadoo dad megangalyodoo-no iyo qaxooti ah oo si qaas ah loo-soo tababaray la isticmaalayo.

www.mind-spring.org

Mind-Spring



Fahmid dheeraad ah oo noloshaada ku saabsan

Dhib maku qabtaa?

- Hurdo la'aan
- Dareen/fikir niyadxumo
- Ka murugoosho/fekerid reerkaagii wadankii jira
- Welwel (*spanning*) joogto ah (oo aad-an ka nasan karin)
- Dhibaatooyin dhinaca tarbiyeynta ca-ruurta ah
- Xanuun jirkaaga ah (madaxa, ca-loosha) iyadoo aan sabab caafimaad loo heynin
- Dhibaatooyin kale

Ma rabtaa inaad baratid sida iyo waxa aad adigu taa ka qaban kartid?

Mind-Spring maxey tahey?

Kooxaha Mind-Spring waa kooxo taageera qaxootiga u baahan in xaaladahooda nololeed laga taageero. Taageeradaana luuqaddaada iyo dhaqankaaga ayaa laguugu siin karaa. Waxaana il gaar ah loo yeelanyaa sidaas noloshaada maamulkeeda u hantin laheyd. Tababarayaal si qaas ah loo soo tababaray ayaa xirfadahaaga iyo aqoontaada kordhinaya si aad adigu si sidii hore ka fiican aad awood ugu yeelatid inaad dhibaatooyinka kugu soo socda fahamtid, aadna sii ogaatid qaabka aad wax uga qaban kartid. Xitaa waxaad bareyneysa sidaad haddey dhibaatadu mid weyn tahey u garan laheyd, isla markaana u ogaan laheyd waxa aad ka qaban kartid.

ka feejignow:

Isku imaadyadu ma aha kuwo dhibaato ku heysata wax looga qabanayo (*therapie*)

Laguma weydiin doono inaad dhibaatooyin adiga shaqsi ahaan kuu gaar ah aad guruubka dhexdiisa kusoo bandhigto. Ee waxaad baraneysaa sidaad xaaladaa ugula dhaqmi laheyd. Taana qofka tababaraha kuu ah ayaa ku baraya, laakiin waxaad xitaa ka baraneysdaa dadka kale maadaama aad maqleysid sida ey iyaguna wax uga qabteen. Adiga uun ayaana go'aansanaya inta aad rabtid inaad marxaladahaaga ka sheegtid.

Haddiise aad u baahan tahey in wadahadal adiga kuu gooni ah oo faahfaahsan xaaladahaaga lagaagala yeesho, adiga ayaa codsigaaga qofka tababaraha kuu ah usoo gudbin kara.

"Tababarkaan waxaan u dareemayaa sida mid aniga taageero ii ah, wax badanna waan ka bartay".

"Waan ku farxay markaan ogaaday in dhibaatadaani aaney mid keligeey I heysata aheyn"

"waxaan la hadli karaa dad si sax ah ii fahmaya"

Waxaad ka baraneysaa guruubyada Mind-Spring?

- Dhibaatooyin noocee ah ayaa ku heysan kara markaad magangalyodoon ama qaxooti tahey.
- Sidey ku timid iney dhibaatooyinkaasi ku haayaan?
- Maxaad adigu dhibaatooyinkaas ka qaban kartaa, maxaase ku dhibaya.
- Sidee ayaad dareenmankaaga (*emoties*) u xakameyn kartaa, haddii aad qof badanaa dareen fudud tahey.
- Leyliyo/jimicsiyo (*oefeningen*) nasiino ku siinaya.
- Dib u helid xayigii aad waagii hore ahaan jirtay iyo ogaanshaha waxyaabaha kale ee aad awoodo.

Isku imaadyada Mind-Spring 8 mar ayaa la qabanayaa. Isku imaadkiiba 2 saacadood ayuu qaadanayaa. Isku imaad walba arrimo/maadooyin, leyliyo/jimicsiyo, iyo aqoon guud (*theorie*) cusub ayaa laga hadlayaa. Sidaas ayaadna si tartiib-tartiib ah u baraneysaa sidaad noloshaada iyo dhibaatooyinkaaga wax ka qabashoodada guud ahaan u hanan laheyd. Tababarayaasha ayaana taa ku bari doona. Xitaa dadka kale ee guruubka kuugula jira (ardeyda kula ah) ayaad wax badan ka baran kartaa. Waayo qof walba wuxuu yaqaanaa si gooni ah oo uu isagu dhibaatootinka u xalliyo. Dadka kale ayaad dhegeysan kartaa oo aad markaa hadalkooda wixii ku anfaca kala bixi kartaa. Xitaa qibraddaada ayaad dadka kale la qeybsan kartaa.

Madaama barasho aqoon iyo xirfado cusub laguugu tababarayo, shahaado ayaa markuu tababarku dhamaado lagu siinayaa. Shuruuduse waa inaad ugu yaraan 6 isku imaad aad goobjoog ka aheyd.

Ka qeybqaatayaasha qaarkood waxey mustaqbalka noqonayaan dad iyagu tababarkaa bixiya.

Dhibaatooyinka dadka qaxootiga ah

Waqti dheer oo aad welwel (stress) ku noolaataahi dhibaatiiyin kala duwan ayuu dadka u keeni karaa. Dhibaatooyinka ugu muhiimsan ee dadka qaxootiga la kulmaan waa:

- Xanuun madaxa, caloosha ama qeyb kale oo jirka ka mid ah qabta iyadoon sabab caafimaad oo kalliftay aan loo jeedin.
- Dareenka ah had iyo jeer inaad welwelsan tahey (gespannen). Ma nasan kartid, hurdadaadu wey xun tahey, dhaqsana waad u xanaaqeysaa.
- Wey kuugu adag tahey inaan qalbigaaga meel qura u jeedisid (concentreren) ama aad waxyaabo cusub baratid.
- Waxaa dhib kuugu ah howlaha nolol maalmeedka sida wax karinta, soo adeegidda iyo xanaaneynta caruurtaada.
- Waxaa welwel kuugu haaya familkaaga iyo asxaabtaada wadankii hooyo jirta.
- Waxaad dareemeysaa tiiraanyo/murugo xaaladdaada Nederland darteed ama waxyaabihii intaadan Nederland imaan ka hor kusoo qabsadey dartood.
- Caruurta ayaad si aad wax uga qabato weysan tahey. Waxba kaama maqlayaan ama waxey kula tahey ineysan jidka toosan ku socon. Ama waad ka welwelsan tahey maadaama tiiraanyo ka muuqato.

Waxyaabahaan oo dhami waxey u muuqdaan kuwo laga welwelo. Laakiin waxaad ogaataa iney muhiim tahey:

In dhibaatooyinkaani ey yihiin jawaab **CAQLIGAL ah** oo jirku bixinayo maadaama ey xaalado **aan caqligal aheyni** soo foodsaareen. Qaxooti ahaan dhibaato xoog leh ayaad soo martey, waxaana laga yabaa inaad waqtigan xaadirka ah uu dhib ku heysto.

Waxaase muhiim ah inaad ogaatid inaad baran kartid la qabsashada dhibaatada ku heysata.