



Talooyin ku saabsan sida carruurta caafimaad ugu lahaadaan guriga

WAXA AD SAMEYN KARTID SI AD U YAREYSID GIIGSANAANTA

Giigsanaantu (stress) wuxu qayb caadi ah ka yahay nolosha. Dhammaanteen siyaabo kala duwan aynu ugu jawaabnaa xaaladaha leh giigsanaan, ha ahaato jawaab jidhka ah ama butaacid caadifad. Siyaabaha aynu ula dhaqanno giigsanaanta si weyn ayay uga qaybqaataan sida ay giigsanaantu inoo saameeyso. Maanta ardaygaagu wuxu dad kale kala hadlay fikrado ku saabsan sida la isaga yareeyo giigsanaanta iyo sida togan ama fiican ee loo maareeyo giigsanaanta marka ay timaado. Wax ka weydii qaar ka mid ah tabaha u maqlay ama dadka kale la wadaagay!

FIRFIRCOONIDA GURIGA

Barta la yidhaahdo Change to Chill (U Beddelo Is Qaboojin) waa bar internet oo ku saabsan dhammanteed giigsanaanta iyo sida loo maareeyo. Waxa loogu talagalay tobaneeyo-jirka, laakiin waxa ku jira macluumaad loogu talagalay waalidka iyo xubnaha kale ee qoyska. Mid ka mid ah mawduucyada ku yaalla waaa feejignaanta. Dhammaanteen waxa aynu baran karnaa sida loo xakameeyo giigsanaanta inta aynu ku



dabaqno feejignaana. Feejignaantu waa hawlga lagu muujiyo ka warqabid ama ogaansho wakhtiga hadda jooga inta la qiro oo la oggolaado fikradaha, dareenka iyo garashada ka jirta jidhka.

Fiidiyowiyada ku jira barta internetka ee la yidhaahdo Change to Chill waxa ku jira macluumaad badan oo ku saabsan giigsanaanta. Wada-jir qoys ahaan fiiriya qaar ka mid ah macluumaadkaas inta ad gashaan bartan <http://www.changetochill.org/loseit/>.

NOLOL FIRFIRCOON OO CAAFIMAAD LEH

Mahadnaqo iyo Gunuunucyo

Hab kale oo lagu yareeyo giigsanaanta oo lagu dhiso adkaysi waa adiga oo ku tababarta mahadnaqa. Waxa jiro dhawr siyaabood oo ad qoys ahaan ku tababaran kartaan mahadnaqa.

Isku day kooxda "Mahadnaqa iyo Gunuunuca". Adiga oo la jooga qoyskaaga, wada-jir ahaan isu kaalaya oo qof kasta oo ka tirsan qoysa ha idin la wadaago hal wax oo u ka mahadnaqayo (mahadnaqo) iyo hal wax oo aanu ku faraxsanayn (gunuunucyo).

