

Mar walba waa la xoojin
karaa hababka la isu badbaadiyo

SHIRAACA BADBAADAHA

JIR AHAAN

- Waxaan aadaa socod iyo bannaan-socod
- Jimicsi aan jeclahay ayaan sameeyaa
- Waan is-dejiyaa
- Si fiican ayaan wax u cunaa
- Hurdo igu filan ayaan seexdaa

NAF AHAAN

- Waxaan badbaado ka doontaa diinta, afkaarta iyo qiyamka
- Waxaan ka fikiraa macnaha nolosha
- Waan dukataa, fikiraa, aamusaa

GARASHO AHAAN

- Macluumaad dheeraad ah ayaan ka doonaa arrimaha
- Qorshooyin ayaan
- sameeyaa
- Arrimaha
- waan qoraa
- Dhibaatooyinka waan xalliyaa
- Waxaan sameeyaa liis

HAL-ABUUR

- Waxaan isticmaalaa qiyaasteyda maskaxeed
- Waxaan u fikiraa si wanaagsan
- Waan is-dhegeystaa
- Waxaan raadiyaa habab cusub oo waxqabad

DAREEN AHAAN

- Waan qoslaa, ooyaa, farxaa
- Waxaan sheegaa dareenkayga
- Naftayda iyo dareenkayga ayaan muujiyaa: qoobka ka ciyaaraa, muusig garaacaa, sawiraa, rinjiyeeyaa, nijaareeyaa

BULSHO AHAAN

- Saaxiibada ayaan waqtiga la qaataa
- Koox ayaan la hiwaayadeeyaa
- Kaalmada waan qaataa dadka kalena waan caawiyaa
- Dadka kale ayaan la qeybsadaa waaya-aragnimada

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Suomen Mielenterveysseura. Alkuperäinen lähde: Ayalon 1995
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

XIRFADAHA CAAFIMAADKA DHIMIRKA
OO KORA

