

# GACANTA CAAFIMAADKA DHIMIRKA

## CUNTADA IYO CUNTEYNATA

- Maxaad maanta cuntay?
- Ma xusuusatay in aad cunto cuntooyin fudud?
- Yaad la cuntaysay?
- Deganaan miyaad ku cunteysay mise degdeg?

## HURDADA IYO NASASHADA

- Waqtigee ayaad seexatay?
- In kugu filan ma seexatay?
- Si fiican ma u seexatay?
- Adigoo nashaadsan ma toostay?
- Waqtiyo wanaagsan ma ku jireen maalintaada?
- Miyaad ka gaartay in aad is-dejiso islamarkaasna nasato?

## XIRIIRADA DADKA IYO DAREENNADA

- Yaad la kulantay maanta?
- Maxaad qoyska la sameysay?
- Niyadaadu sidee ayeey aheyd inta maanta ah?
- Qof uun ma u sheegtay dareenkaada?
- Ma awooday in aad dhegeysato saaxiibkaada?
- Maxaad ku faraxday ama aad ka murugootay?



MEERTADA  
MAALINTA

## QIYAMKA IYO DOORASHOYINKA MAALIN WALBA EE DEEGAANNADA KALA DUDUWAN EE NOLOSHA

- Doorrooshinka niyad wanaagga keena ee aad sameysay maanta nooc ee ayeey ahaayeen?
- Maxaad qiimeysaa oo muhiim u ah noloshada?

## JIMICSIGA IYO ISLA JIMICSIGA

- Sidee ayaad ku jimicsatay maanta?
- Qof miyaad la jimicsatay?
- Jimicsiga ugu fiican waa nooc ee?
- Jimicsigu xaalad nooc ee ah ayuu ku geliyaa?

## HIWAAYADAHA IYO HAL-ABUURKA

- Maxaa xiiso leh oo aad sameysay?
- Wax hal-abuur ah ma sameysay?
- Waxqabad nooc ee ah ayaad ka heshay xiriirka wanaagsan?
- Maxaa kula qurxan?
- Muddo intee la'eg ayaad ku jirtay kambuyuutarka ama aad fiirsaneysay telefishinka?
- Yaad la hiwaayadeysay?

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Suomen Mielenterveysseura  
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi