COVID-19: Sida loogu badbaado karaantiilka go'doonka.

Xaalada Karaantiilka go'doomintu waa mid dadka badankood ku cusub waligoodna aysan la kulmin. Dadka ay saameysay waxay ku yeelankartaa raad maskaxeed waana mid jaah wareer badan keeni karta.Waxaa jira cilmi baaris la sameeyay oo caddeynaysa cabirka la dhaqanka xeeladaysan ee maskaxeed, kaasoo suurta galinaya sida loola macaamilo xaaladaan naadirka ah, si loo joogteeyo nolosha maalinlaha ah! Ururka xirfadleyda ah ee cilmu-nafsiga Austrian (BÖP) wuxuu sameeyay xaashidan macluumaad ku saleysan aqoontan sayniska ah si ay kaaga caawiso si aad uga gudubto waqtiga adag ee xilligan lagu jiro. Asal ahaan, qofwalba wuu ka duwan yahay, qof ka kale waa inuu qaato talooyinka ku habboon sida ugu fiican.

Talooyin guud oo wax ku ool ah.

Joogteyn qaabeyn maalinle ah!

Qaab dhismeedu wuxuu ka caawiyaa ka hortagga fowdada/isku qasnaanta, wuxuu bixiyaa nabadgelyo wuxuuna xoojiyaa xaaladaha cakiran. Qaab dhismeedka maalinlaha ah wuxuu u dhigmaa caado ahaan: haku joogin dharka jiifka ee ka coo labiso, u hoggaansan wakhtiyada caadiga ah ee cuntada, hurdada, shaqada ama waxbarashada. Waafaji qaab-dhismeedkaaga maalinlaha ah xaaladda hadda jirta.

U qorshee maalintaada sida ugu macquulsan!
Tallaabada la qorsheeyay waxay ka hortageysaa luminta kontoroolka iyo caawinta la'aanta. waxaad dareemeysaa inaad awood u leedahay xaaladda, si firfircoona u qaabeynayso.

U isticmaal warbaahinta si taxadar leh iyo qaab bartilmaameed ah!
Xaqiiqooyinku waxay caawiyaan kahor tagga dareemada daadadka ah. Macluumaad culus oo cad ayaa bixiya hanuunin iyo amni. Laakiin iska ilaali isticmaalka warbaahinta oo aan kala go 'lahayn.

Ka fikir awoodahaaga!
Kheyraadku waxay gacan ka geystaan u adkeysiga xaaladaha qalalaasaha. Kheyraadka gudaha waa dhammaan waaya aragnimada wanaagsan ee aad ku soo martay noloshaada, dhammaan dhibaatooyinka aad horey uga soo gudubtay oo aad xallisay, awoodahaaga iyo hibadaada, wax walba oo laga heli karo marka la eego dhanka xirfadaha, rabitaanada, iwm. Kheyraadka waa ilaha xoogga. Ku dadaal oo isticmaal.

Dhaqdhaqaaq!
Jimicsigu si yaab leh oo cilmiyaysan ayuu madaxa uga shaqeysiiyaa, saamayn togana wuu ku yeeshaa maskaxdeena. Cayaaraha isboortiga sidoo kale waa suurtagal: Fiidiyowyada internetka waxaa laga helaa talooyin iyo barnaamijyo tababar. Murqo kasta oo xanuuna waa guul!

Ku ilaali xiriiradaada bulshada khadka taleefonka fiidiyowga ah!

Ku xirnaanta qoyska ama asxaabta waxay ku siinayaan taageero. U isticmaal taleefanka iyo wada hadalka fiidiyaha, "Maxaa kaa farxiyay maanta?"

Lambarka iyo ciwaanka caawinta 01/504 8000, helpline@boep.or.at
Adeegga latalinta ee ururka xirfadleyda ah ee cilmu-nafsiyaqaannada Austrian ayaa si dhaqso leh oo karti leh u caawinaya.
www.psychnet.at
Psychnet waa nidaamka macluumaadka internetka ee loogu talagalay adeegyada nafsiyadeed ee ururka xirfadleyda ah

1.Tallaabooyinka ka dhanka ah cabsida iyo welwelka weyn

Waqtiyada aan caadiga ahayn, walaac cusub iyo shucuur aan caadi aheyn ayaa soo bixi kara. Wakhti ayey qaadataa in lagula qabsado duruufahaas iyo caqabadaha cusub.

Yaree isticmaalka warbaahinta!
Qaabeynta adeegsiga warbaahintaada ee la xiriirta COVID-19 si miyir leh u xaddid. In lala kulmo mar labaad iyo mar kale sawirro iyo sharraxaado, oo ay sidoo kale soo gudbiyaan warbaahinta sumcad leh, ma ahan mid caawimaad leh laakiin waa mid walaac leh.

Ka dheerow kuwa sameeya argagaxa!
Xad u yeel oo ka fogow akhrinta farriinmaha baahsan ee SMS-ka, e-maylka, fiidiyaha, farriimaha WhatsApp iyo farriimaha ku saabsan warbaahinta bulshada ee ku saabsan COVID-19.

Xoogga saar waxyaabaha wanaagsan!
Ahmiyadda la sii sirta qumman ee xasilloon. La hadal daryeelayaasha oo dhageyso sheekada wada-hadalka.

Ka warhey dareenkaaga!
Kulligeen waxaan ku leenahay dareen aan caadi ahayn xaaladdan aan caadiga ahayn, tusaale ahaan. Jahwareer, cabsi ama walaac. Dareenadaani waa kuwo loo qaateen ah, laakiin haddii aad u adkeysan weydo waa kaa adkaanayaan. Isku day in aad muujiso waxa aad dareemayso. Dadka qaar in ay qoraan ayay jecelyihiin dareenadooda, ama hal abuur sameyaan sida rinjiyayn, ciyaarida muusiga ama is cilaajid.

Ka hadal dareenkaaga!
Haddii aad dareento baahi inaad qof kala hadasho dareenkaaga, la xiriir daryeel bixiye caawiya. Haddii aan laga heli karin agagaarka kuu dhow, hel caawimaad xirfad-yaqaan, tusaale ahaan. khadka caawinta ee BÖP ama dhakhaatiirta cilmu-nafsiga ee bixiya caawinaada taleefanka (tusaale ahaan Skype).

Xaddid fowdinta!
Baadhadhka (Brooding) waa mid ka mid xeeladaha ugu fiican ee lagula tacaali karo walaaca. Banaantu waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu caansan ee la yaqaan. Maadaama tan looma yaqaan sharciga ugu sarreeya, sababta curinta ayaa ah inaad ka fikirto.

Samee wax kuu fiican adiga. Dadka qaar waxay jecel yihiin inay wax dubaan, akhriyaan ama qoraan.

Samee is dajin fudud!
Walwal iyo deganaansho isku mar ma dhacaan. Sidaa darteed, samee jimicsiyo is-dejin ah, si cabsidu kaaga yaraato . Waxaad sidoo kale ka heli kartaa tilmaamaha jimicsiga nasashada internetka.

Xusuusnow in xaaladdu is bedeli doonto!
Waa muhiim in la fahmo in COVID 19 dillaacay ay lagama maarmaan tahay inay tagto. Adeegso xulashooyin fudud si aad u naaqusto halista jirradaada, tusaale ahaan. adoo gacmahaaga dhaqda marwalba isla markaana iska ilaalinaya xiriirka dadka. Qorshee howlaha aad rabto inaad sameyso ka dib markaad xaaladda dhaafto.

2.La macaamilidda Carruurta iyo dhalinyarada
Go'doonku waa culays. Ujeeddada ugu weyn ee go'doominta ayaa ah in xilligan la maareeyo sida ugu sahlan ee walbahaar la'aan ah. Go'doominta ma ahan arrin qoyska wanaajinaysa. Carruurta ama maaraynta khilaafaadka lammaanaha waa inaanu diirada lagu saarin wakhtigaan.

U hoggaansan qaab dhismeedka maalinlaha ah.
Xaddid “waqtiyada shaashadda” telefishanka, taleefanka gacanta ama kombiyuutarka lala fiirsado cunugga.

U sharax ilmaha ereyga ku habboon da'da xaaladdiisa.
Aqbal haddii ilmahaagu aad u jecel yahay sida caadiga ah oo aad wax ka qabatid baahida ilmahaaga. Amniga iyo daganaan ayaa loo baahan yahay hadda.
Ka fogow qaadista tallaabooyinka waxbarasho ee waaweyn hadda isla markaana ka fogow ganaaxyada haddii ay suurtagal tahay. Isku day inaad ku xoojiso canuggaaga si togan oo wanaagsan adoo ku amaanaya kuna dhiirigali inay sameeyaan waxa aad rabto.

3. Tallaabooyinka lidka ku ah dhacdooyinka isku dhaca.
Waxa loogu yeero "culeyska cufnaanta" ayaa loo rogi karaa xaalado xiran. Laakiin markaa waa inaad lacag badan ku bixisaa iskaashiga ama nolosha qoyska. Qilaafyada ayaa isku badali kara qalalaaso.
Qeex saacadaha si cad in qof walbaa iiskiis u isticmaalo.
U oggolow xubnaha qoyska inay dib uga noqdaan.
Cadhoodo kor u qaad intaanay xaaladdu ka sii darin.
Kaligaa aad lugeyn banaanka guriga ah ma keymaha.
Samee shir ahqoyska ah oo looga hadlo xaaladaha : Sidee qof walbaa u sameeyaa, yaa u baahan wax, maxay yihiin fikradaha iyo rabitaanada ay leeyihiin?
Noqo mid cafin badan intii caadiga ahayd naftaada iyo dadka kale! Aad ayey caqabad ugu tahay qoysaska oo dhan.

Haddii u baahato caawimaad la xiriir khabiir ama taleefannada dhibaatada sida Khadka caawinta BÖP ee 01/504 8000. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah www.boep.or.at.

4. **Ka hortagga caajiska**

Waxaad si lama filaan ah ayaad wakhti dheer oo aan caadi ahayn u yeelan kartaa, maxaa yeelay waxaa laga yaabaa inaadan awoodi karin inaad aado shaqada ama aad sameyso howlahaaga firaaqada ee caadiga ah. Waa muhiim inaad weli abuurto qaab-dhismeed maalinle ah isla markaana aad dejiso himilooyin aad ku guuleysan karto!

5. Tallaabooyinka ka dhanka ah rabshadaha

Xiriirig, dib u gurasho la'aan, isku-xirnaan la'aan ayaa horseedi kara dagaal iyo rabshado. Si firfircoon oo feejignaan leh uga hortaga sii kororka xaaladda. Waxaad haysataa talaabooyinka soo socda: Aqoonso oo magacaw rabshadda. Xitaa naftaada! Rabshaduhu waxay leeyihiin qaabab badan: garaacid, qaylo, iska dhego-tirird muddo dheer ... Daacad u noqo naftaada oo ka fal-gal markii aad ogaato inaad naftaada si buuxda u buuxsantay ka dibna rabsho noqoto.
Samee wicitaano si aad naftaada u nafiso!
U samee wicitaan saaxiib. Haddii ay suurtagal tahay, qol kale tag. Neef dheer qaado. Haddii taasi aysan ku filneyn, la xiriir taleefannada dhibaatooyinka sida Khadka caawinta BÖP ee 01/504 8000. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah www.boep.or.at.
Ha u dul qaadan tacadiga!
Dareenka xun, xiisadda iyo gardarrada waa caadi marka ay jiraan xaalado gaar ah. Ma ahan wax xun inaad dareentid caro ka dhan ah qof, waxay kaliya noqoneysaa khatar markii aad ku nooshahay dibadda.
Haddii tacadi dhaco: hadal!
Hadaad dareento in dadka waaweyn ee kale ay rabshad ku noqdaan guriga - gaar ahaan caruurta ama dhalinyarada -la hadal. Xaaladdaan oo kale, waxaad noqon kartaa kan keliya ee hadda difaaci kara ilmaha. Naftaada ha la taageero: talobixin taleefan oo ka socota xarunta ilaalinta tacadiyada, la-talinta ragga, xarunta badbaadinta carruurta, talo ku saabsan taleefoonka ama adeegga bulshada.
Caawimaad raadso haddii aad tahay dhibbane tacadi!
Isla sidaas ayaa lagu dabaqayaa, dabcan, haddii adiga laftaadu rabshad kuu saameyso: hel caawimaad. Waa muhiim halkaan inaadan kaligaa aheyn. Kali ma tihid, xitaa haddii ay umuuqato in lagu jiro xaalad go'doon. Caawimaad ka hel: asxaabta, xarumaha latalinta, talefoonka ee kahortaga rabshadaha ama xarunta ilaalinta caruurta, haddii ay dhacdo rabshado badan sidoo kale booliiska ama samafalka carruurta iyo dhalinyarada.
Iskusoo wada duuboo: hel caawimaad waqti wanaagsan!
Ha sugin illaa uu ka daaho: talooyinka ka dhanka ah caajisnimada, kahortagga cabsida iyo walwalka ka sarreeya dhammaan talooyinka ka soo horjeedda khilaafaadka waxay kaa caawinayaan inaad la tacaasho dareennada xunxun ee kacsan, inta badan xaaladaha cakiran kahor intaysan soo bixin.

Übersetzt von Hamdi Abdullahi Hassan