

Daweynta Dhalanyarada Qaxootiga ay Heysato Fikirka Badan(PTBS) ee Dhibkii Ay kalasoo kulmeen Dalkooda ama Safarka.

Waa maxay Xanuunka Fikirka Badan iyo Walwalka wato ee marmar hurdo La,aanta keeno ee loo yaqaan PTBS ?

Dad badan ayaa laderistaa Dhib xaga Maskaxda ah kadib Wakhtigii Xasuusta xun kureebey, Tusaale:

Xasuus Markasta ah oo dhacdadaas ah ama Qarow (Riyo Badan)

Farxad la,aan iyo in qofka jecelyahay inuu Kaligiis ahaado:

Cabsi badan, Xanaaq badan ama waxbarashada oo kugu adkaato.

➔ **Daweyn-Hadal ah ayaa kucaawin karto, Si aad ucaafimaado!**



1. Isbarasho iyo Macluumaad Saacada 1.baad



2. Baaritaan 2 + 2 saacadood

Xanuunka oo lahelelo iyo Daweyn-hadalka oo labilaabo
(Wareysi iyo su,aalo kajawaabid maskaxeed)

3. Daweyn-hadal 12-15 saacadood



Daweyn-hadalku wuxuu caawiyaa kahortaga PTBS:

- 🕒 Kacsanaanta maskaxda oo yaraado
- 🕒 Fikirka badan iyo culeyska Maskaxda oo yaraado
- 🕒 Xasuusta iyo Dareenka Xanuunka wato oo yaraato
- 🕒 Rajada iyo Nabadgalyada Maskaxda oo badata

Macluumaad Dheeri ah: waa maxay Psychotherapie?

Waa maxay Psychotherapeut (Cilmi-nafsiyaqaan)?



- Waa Qof Bartey sida Looqaawiyo, markay dhib badan kuguso dhacday
- Hadal-kudaweeyaha wuxuu kaa wareysan doonaa dhibaatooyinkii ugu xumaa ee kusoo marey. Dhibkii kusoomarey oo aad kasheekeyso ayaa kucaawinkarto. Kaniiniyo ama dawo laqaado oo dhib kusoo marey kaa daweynayo majiro.
- Hadal-kudaweeyaha waa qof ku takhasusay sida dadka loolahadlo. Balse wax xiriir ah lamaleh kuwa go,aanka kagaaro sharciga, asagana shaqo kuma leh sharciyada.

Goormay Bilaabataa Psychotherapie (Qalbi-daweynta)?

- Waxaad bilaabi kartaa , hadii xaaladaada xuntahay. Daweynta qasab ma ahan.
- Waad Tijaabin kartaa daweyntan. Hadii aadan kahelin ama aysan kucaawinin hadal-kudaweynta waad iska joojinkartaa markasta oo aad rabtid.
- Adiga ayaa go,aanka leh waxaad rabto inaad usharaxdo qofkan cilminafsiya bartay iyo waxaad rabin inaad usharixin.
- Cilmi-nafsiyaqaanka waxaad usheegto qofkale uguma sheekeynkaro. Waxkasto oo aad usharaxday waa inuu asaga un ogaado wuxuu saxiixay sharciga Qarinta hadalka qof kuqarsaday
- Cilmi-Nafsiyaqaanka wuxuu kuhadlaa af jarmalka. Hadii aad rabto waxaa kucaawin kara Turjumaan, asaga xitaa wuxuu saxiixay sharciga Qarinta hadalka qof kuqariyay
- Todobaadkasta hal mar ayaad lakulmeysaa Cilmi-nafsiyaqaanka.
- Qarashka daweynta maskaxda(Qalbiga) waxaa bixinaya wasaarada caafimaadka kushaqo kuleh.

Kadib mudo hadal-daweynta ayaa dhalinyaro badan caafimaadaan ayaga oo waxbarashada kufiicnaada, saxiibo horlehna yeesho. Fikirki xumaana kayaraadaa