

Waxa laga qabanayo walbahaarka iyo dhibaatooyinka hurdada.

MAXAA LAGA YEELAYAA WALAACA IYO HURDO LA'AANTA.

Udgoon udgoon ayaa dejin iyo waxay kicisaa xasuus farxad leh.

MAXAA LAGA YEELAYAA WALAACA IYO HURDO LA'AANTA.

Cab shaaha dhirta laga bilaabo galabtii ka dib; ma jiro qaxwo, shaaha madow, koolada ama cabaatnada tamarta.

MAXAA LAGA YEELAYAA WALAACA IYO HURDO LA'AANTA.

Yoga iyo fikirka

MAXAA LAGA YEELAYAA WALAACA IYO HURDO LA'AANTA.

Dhaqdhaqaaq. Si fiican u bannaanka Laakin sidoo kale waxaad ku dhaqaaqi kartaa gudaha gudaha, tusaale ahaan adigoo jaranjarada fuula!

MAXAA LAGA YEELAYAA WALAACA IYO HURDO LA'AANTA.

Daawo filimaan wacan, ma jiraan filimo rabshado wata - sidoo kale malaha war.

MAXAA LA SAMEEYAA MARKA AY XAALAD DEGDEG AH DHACDO?

Deji kicinta xooggan si aad halkan iyo hadda u joogto.

MAXAA LA SAMEEYAA MARKA AY XAALAD DEGDEG AH DHACDO?

Jimicsi jireed si aad halkan iyo hadda u joogtid. Isku dheelli tirka jimicsiga, shaabadeynta, feerka, iwm.

MAXAA LAGA YEELAYAA WALAACA IYO HURDO LA'AANTA.

Daawadu waxay ku siin kartaa taageero, laakiin xal maaha. Waa muhiim inaad adigu tilaabo qaaddo!

MAXAA LA SAMEEYAA MARKA AY XAALAD DEGDEG AH DHACDO?

Sheeg 5 shay oo aad aragto, 5 shay oo aad maqasho, 5 shay oo aad dareento, 4 shay oo aad aragto, maqasho, dareento. 3 shay, 2 shay, 1 shay

MAXAA LAGA YEELAYAA WALAACA IYO HURDO LA'AANTA.

Si aan la xakamayn karin ha uga sheekayn tafaasiisha wixii dhacay. Jooji dheh.

MAXAA LAGA YEELAYAA CILLADAHHA HURDADA.

Kaliya seexo markaad runtii daalan tahay. Kac markaad seexan weydo.

MAXAA LAGA YEELAYAA CILLADAHHA HURDADA.

Ha seexan maalintii

MAXAA LAGA YEELAYAA CILLADAHHA HURDADA.

Isticmaal sariirta oo kaliya inaad seexato oo aad seexato.

MAXAA LAGA YEELAYAA CILLADAHHA HURDADA.

Qolka jifka: aamusnaa madow qiyaastii 15-19 °C

MAXAA LAGA YEELAYAA CILLADAHHA HURDADA.

Sariirtu waa inay noqotaa meel lagu nasto, nabad iyo ammaan.

MAXAA LAGA YEELAYAA CILLADAHHA HURDADA.

Haddii aad habeenki soo toosto, ha eegin saacadda.



Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

Lange Straße 85, 34131 Kassel

www.traumazentrum-kassel.de