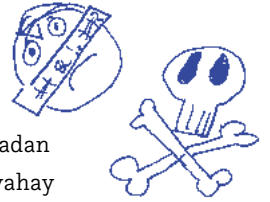


MARKA HORE WAXA NAXDINTA LEH



Waxaan ku bilaabeynaa waxa naxdinta leh. Sannad walba waxa inay is dilaan isku daya in 5000 ka badan oo carruur iyo dhallinyar ah. Saddex ayaa todobaadkiiba dhinta. Xaqiiqdu waxa weeye inuu isdilku yahay sababta ugu badan ee dhimashada dhalinyarada da'doodu 15 ilaa 24 u dhaxayso Iswiidhan keenta. Waxa kale oo maanta ay khatar ka weyn ah in dhallinyaradu naftooda waxyeelayaan marka la garab dhigo inay cid kale iyaga waxyeelaysa. Waxay tusaale ahaan taas samayn karaan iyagoo isticmaalaaya khamri, mukhaadaraad, waxyeelo jirkooda ay u geystaan ama galmo ahaan.



MARKA XIGTANA WAXA WANAAGSAN

Cilmi baaris ayaa si cad u muujinaysa in awooda/kartida lagu sheegi karo sida la dareemaayo, iyo xiriir wanaagsan oo lala leeyahay qof weyn oo qaraabo ah, ay tahay mid ka mid ah arrimaha ugu muhiimsan ee difaaca nolosha. Haddii ilmuhu uu taas leeyahay, oo uu sidoo kalena xallinta mushkiladaha qof weyn ula tababarto, ayaanay run ahaan kaliya dhimeynin uun khatarta isdilka iyo murugada/niyad-jabka ee waxay laakiin sidoo kale ka ilaalinaysaa inuu ilmuhu balwad yeesho iyo inuu dembiile noqdo markuu weynaado. Iyadoo markaad ilmahaaga barto inuu siduu dareemaayo ka hadlo aanad kaliya siineynin difaaca ugu wanaagsan ee nolosha la yeelan karo – Ee waxaad sidoo kale, sidaanu rajeynayno, yeelan doontaan xiriir wanaagsan oo aad mustaqbalka wakhti wanaagsan ku wada qaadataan.

Jidh iyo maskax is bedelaya

Marka uu ilmuhu soo dhaafto inuu ilma yar oo carruur ah uun ahaado ayaa jidhka iyo maskaxduba ay isbeddelayaan iyadoo ay sidoo kalena shuruudaha ku xeeran bay'ada ilmuhu is bedelayaan. Qaar badan ayaa bilaaba inay aad wax uga fikiraan iyadoo uu gali karo shaki uu qofku awoodiisa ka qabo. Qofka niyadiisa ayaa aad degdeg iskugu bedesha iyadoo ay saaxiibaduna door muhiim ah nolosha ilmaha ku leeyihiin. Isbeddelladaas oo dhami waa qaar iska caadi ah, laakiin waalid ahaan, ayay adkaan kartaa in lala qabsado. livsviktigasnack.se ayaa wax dheeraad ah af Iswidhish ugaga akhriyi kartaa waxyaalaha jidhka iyo maskaxda ka dhex dhacaaya inta lagu jiro wakhtigaas iyo waxaad samayn karto si aad ilmahaaga ugu taageerto.

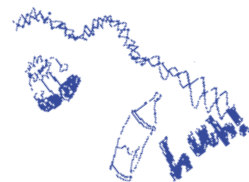


SIDEED UGU TABABATAN KARTAA WAKHTIGEE AYAAD SE KU TABABARAN KARTAA

Ka fikir inta jeer ee aynu isku dayno inaynu carruurta barno inay saaxiibadood u wanaagsanaadaan, siday ilkahooda u cadaydaan ama si amaan ah gaadiidka ugu dhex maraan. In lagu tababarto in shuruurta/dareenada laga hadlo ayay malaha aheyd inaynu wax ka yara badan sameyno. Tirakoob ayaa tusaale ahaan muujinaaya in isdilku todoba jeer ka badan yahay shilalka baabuurta ee lagu dhinto.

Laakiin in la barto shucuurta ayaa carruurta iyo dadka waaweynba wakhti ku qaadan karta, markaas waxa la iskula talinayaa in taas maalinkasta qadar yar la sameeyo. Carruurta qaar waxay xiiseeyaan inay wakhtigay hurdada isku diyaarinayaan hadlaan, qaar kalena markay qubeysanayaan ama markay subaxdii dharka ay ku labisnayaan dooranayaan. Ka fikir xilli wanaagsan ee aad ilmahaaga wadahadashaan oo una isticmaal kaas waxqabadka wakhtiga maalinta ee aad wada leedihiin.

Hana iloobin inaad dhageysato. Markay carruurta dhibaatooyinkooda sheegayaan ayaynu dadkeena waaweyni rabnaa inaynu sharraxaad iyo talooyin keeno. Sidaas ha sameynin! Waxaad taas bedelkeeda u ogolaataa inuu ilmuhu hadalka dhameysto. Marka ilmaha si wanaagsan loogu dhegaysto ayaynu tuseynaa in waxa uu ilmuhu sheegayaa muhiim yahay taas oo ilmahana siineysa fursad uu isagu ku kaliyo dhibaataada.

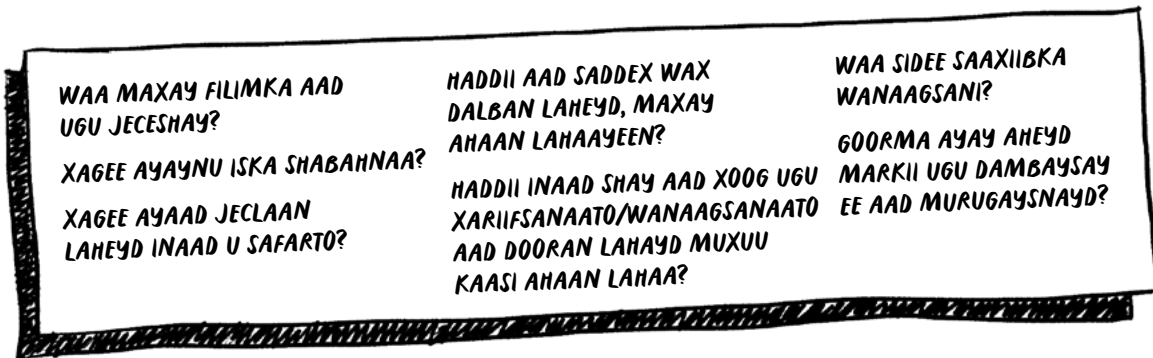


TABABARADA

Dulqaadka iyo wakhtiga ku haboon marka laga reebo waxa caawin kara in la yeesho tababar wax ku ool ah si hadalka loogu bilaabo. *Pratstartaren* (waxyaalaha hadalka bilaaba) iyo *Emojitestet* (tijaabada Emoji-ga) ayaa ah laba tababar oo si maalinle ah loo sameynaayo kuwaas oo aad adiga iyo ilmahaagu wada sameyn kartaan.

Tababarka 1 – Bilawga hadalka 1

Carruurta da'doodu 9-12 jir u dhaxeeyso ayaa badanaa u arka inay ok tahay in waalidkaa wax lala sameeyo sida ciyaaraha. Ku qor hal su'aal warqad kasta (ama kuwo adiga kuu gaar ah samee), ku rid baaquli/madiibad kadibna idinkoo is bedbedelaaya kolba mid kala soo baxa.



Tusaaleyaal badan oo su'aalo af Iswiidhish ah waxaad ka helaya livsviktigasnack.se

Tababarka 2 – Emojitestet

In dareenada ereyo lagu sheego ayaa dabcan siyaabo kala duwan loogu samayn karaa. Tababarkan, ayaad adiga iyo ilmahaagu isticmaalaysaan emoji si aad dareenkiina uga sheekeysaan.

Tababarku waa mid fudud – sidan ayaad sameynaysaan!

Su'aal ayaad waydiinaysaa iyadoo uu ilmahaagu kaga jawaabayo isagoo emoji tilmaamaaya. Waxaad dabcan sidoo kale ka jawaabi kartaa su'aasha! Waxa haboon inaad wax dheeri ah ka sii wada hadashaan fikradaha iyo waxyaalaha madaxaaga ku jira ee laga yaabo inay soo baxaan.



SIDEE AYAY XAALADU MAANTA AHEYD?
SIDEE AYAAD JIDHKA KA DAREEMEYSAA MARKAAD FARAXSAN TAHAY?
SIDEE AYAAD JIDHKA KA DAREEMEYSAA MARKAAD NIYADJABSAN TAHAY?

SIDEE AYAAD DAREEMEYSAA MARKAAD DUGSIGA AADEYSO?
SIDEE AYAAD DAREEMEYSAA MARKAAD SAAXIIBADAADA LA BAXEYSO?

SIDEE AYAAD DAREEMEYSAA MARKAAD WAXYAALO CUSUB ISKU DAYAYSO?
SIDEE AYAAD DAREEMEYSAA MARKA QOF WAX XUN KUGU DHANO?



Tusaaleyaal badan oo su'aalaha emoji-ga (emojifrågor) oo af Iswiidhish ah waxay ku jiraan livsviktigasnack.se.

FÖRÄLDRAPEPP

(dhiirigalinta waalidka)

In waalid la ahaado ayaa wax cajiib ah noqon karta – iyadoo aadna u adag. Iyadoo marka doorka waalidnimada inuu mid aad u adag yahay la dareemaayo loo baahan karo waxoogaa dhiirigalin dheeraad ah. Waxa bogga internetka ee livsviktigasnack.se aad ka heli kartaa Extra föräldrarpepp (dhiirigalin waalidka oo dheeraad ah) oo Iswiidhish ku qoran iyadoo ay la socdaan tababarro fikirada oo fudud iyo habab kaa caawin kara inaad maareyso wixii walwal iyo dareeno ah ee soo baxa.

Ka baxsan waxa caadiga ah

Carruur badan oo da'doodu 9-12 jir tahay ayaa waqtigani u yahay mid aan walwal lahayn, laakiin waxa sidoo kale dhici karta in calaamadaha ugu horreeya ee tusaale ahaan, dhibaatooyinka walaaca iyo niyad jabku ay hadda soo if baxaan. Waa wax iska caadi ah in ilmahaagu walwal dareemo mararka qaarkood ama markuu xaalado gaar ah wajahaayo. Laakiin haddii dareenku ka sii kordho ama aanu ka tagin, oo aad ilmahaaga ka warwarsan tahay, ayaanu kuu soo jeedinaynaa inaad la xiriirto kalkaalisada dugsiga, idinka Vårdcentral kiina (rugtiina caafimaadka) ama 1177 Vårdguiden.

HADDII AAD CAAWIMO DHEERAAD AH U BAAHAN TADAY

Waxaad bogga suicidezero.se/fa-hjalp ka helaysaa xiriirada daryeelka caafimaadka ee muhiimka ah iyo macluumaad ku saabsan ururada ku taageeri kara adiga waalid ahaan ama qofka door kale oo weyn oo muhiim ah u leh noloshu ilme carruur ah.



SUICIDE ZERO

Waxa qoraalkan soo saaray anaga oo ah Suicide Zero. Waxaan nahay urur si firfircoon uga shaqeeya ka hortagga isdilka. Haddii aad rabto inaad wax dheeraad ah ka akhrisato waxyaalaha aanu qabano, ayaad anaga naga helaysaa suicidezero.se

Waad ku mahadsan tahay inaad tan akhriday!