

**Adeegga WORTH (WORTH Services)** wuxuu **Galbeedka Sussex** ku qabaa kooxo **Talo-bixiyayaal Madaxbannaan ee Rabshada Guriga** oo shaqeeyo 7 maalmood usbuuciba **9.00subaxnimo-5.00galabnimo** si si ay kuu caawiyaan. WORTH waxay si fudud u heli karaan turjubaan.

**Ka wac 07834 968539**  
bogga internetka:  
[www.worthservices.org](http://www.worthservices.org)

**Telefoonka Bilaashka Qaranka**  
**24-saac furan ee Rabshada Guriga** Khadka caawinta  
**0808 2000 247**



**Haddii aad ku jirtid halis deg-deg ah wac 999**

# Xiriirkaaga Iammaano waa maxay sababta aad u cabsaneyso?

## Xasuuso

Waxaad xaq u leedahay inaad noolashaada ku noolaato adigoo qabin

Cabsi  
Sharaf-ridid  
Hanjabaad  
Xad-gudub

## Gardarro ma lihid Keli ma tihid

**La hadal Talo-bixiyaha Madax-bannaan ee Rabshada Gurigaoo kugu caawin karo:**

Garashada wixii dhacaayo  
Isku haynsi ammaan ah  
Ku haynta carruurtaada si ammaan ah  
Ku haynta gurigaaga si ammaan ah



### Markaad ku jirtid xiriir lammaano oo fiican waxaad dareemeysaa

- Ammaan
- Taageerid
- Sharaf
- Jeceyl

oo

### Lammaanahaada

- Wuxuu taageeraa ujeedooyinkaaga.
- Mar-mar wuu qirta inuu qaldan yahay
- Wax-yaabo ayuu kaala hadlaa
- Wuxuu kaa qayb-geliyaa go'aan gaarida
- Wuxuu xiiseeyaa faraxaada
- Wuxuu diyaar u yahay inuu ogolaado xal dhex-dhexaad ah

*(Haddii uu xiriirkaada lammaano sidaan yahay sax goobaabinta ku khuseeyo)*

### Markaad ku jirtid xiriir lammaano oo xun waxaad dareemeysaa

- Cabsi
- Argagixin
- Keli
- Ceeb

oo

### Lammaanahaada

- Wuu ku hanjabaa
- Keligii ayuu go'aanadagaara
- Wuxuu xukuma wax-qabadyadaada
- Adiguu mar walba ku eedeeyaa
- Wuxuu ku hanjabaa inuu dad kale wax-yeelleyn doono
- Sharafta ayuu kaa ridaa

*(Haddii uu xiriirkaada lammaano sidaan yahay sax goobaabinta ku khuseeyo)*

## Aad u xun si lagu joogo? Aad u fiican si lagu baxo?

### Sidee ayuu kani ku dhacey?

Sida dadka kale, waxaad xiriirkaan lammaanahaada la bilowdey adigoo u maleynaya inuu waqti dheer socon doono.

Waxaa suurto ah inaad xiriirkaaga daacad u tahay iyo dhib yahay inaad qiratid in wax walba uusan ficnayn.

Waqti ka dib dabeecadda lammaanahaada ayaa is beddeley adigana waad iska ogolaatey.

Wax-qabadkaaga ayaa ilaalineysaa si aadan uga xanaajinin, waxaad bilaabeysaa inaad dareento inaad gardarran tahay iyo sabab u tahay dabeecaddiisa xun.

Waad jaah-wareereysa oo waxaad is-weydiineysa sababta ay xaaladda sidaan isku beddeshayoo waxaad isku dayeesaa inaad garato sababaha lammaanahaada u beddeley dabeecaddiisa.

Intii ay xaaladda ka sii xumaaneyso, waxaad bilaabeysaa inaad is-weydiiso wixii aad qaban kartid si aad u saxdo, laakiin ma ogid in kani yahay xad-gudub guri.

Waad cabsaneysaa oo waxaa suurto ah inaad ka fikireysa inaad lammaanahaada ka tagto.

Haddii aad hesho geesnimada aad lammaanahaada ka tegto dhowr jeer ayaad dib ugu soo laaban doontaa.

Waxaad dareemi kartaa keli, jaah-wareer, cabsi iyo ceeb.

## Keli ma tihid

