



App kurbada lid ku ah (Antistress) oo 10 luuqadood ku qoran

App-ka Antistress wuxuu ka kooban neefsashada la ogyahay, murqo dabcin, buuggayga xusuus qorka maalin lahaa iyo qiyaasidda kurbada aan dareemayo. App-ka horumarin baa ku socota waana in loo arko inuu aalad u noqdo adiga dareemaya kurbo nolol maalmeedkaaga oo raba inuu wakhti u helo soo kabasho.

App-ka waa bilaash oo waxaa laga soo degsan karaa App Store iyo Google Play. Dhammaan luuqadaha ku jira waa 10 luuqadood, dooro luuqadda aad rabtid. Waxyaalaha aad ku qoratid, qiyaastid iyo waxa aad ku duubtid, adigaa iska leh. Wixii warbixin intaa dheer iyo meesha aad kasii geli kartid app-ka waxaad ka helaya: **vgregion.se/antistress**.

Sidee bay ii caawinaysaa markii aan dhagaysto Antistress?

Markii aan kurbo dareenno waa iska dabiici inaan u neefsanno si khafiif ah oo dhaqso ah. Haddii taas beddelkeeda aan u neefsanno si deggan oo qoto dheer waxaan dhambaal u diraynaa maskaxda taasoo yaraynasa kurbada. In la isticmaalo neefsasho la ogyahay si joogto ah waxay soo ficnaysaa maaraynta fikarka ama dareen caadiyan kaa hor istaagi lahaa inaad dareentid caafimaad wanaagsan. Waxaa fiican inaad isticmaashid tababarada Antistress maalin kasta. Wakhti isa sii oo dulqaad yeelo.

Buuggayga xusuus qorka

Buuggayga xusuus qorka maalin lahaa wax baad ku qori kartaa ama hadal ahaan ugu duubi kartaa waxa dhacaya iyo sida aad u dareemaysid nolol maalmeedkaaga, waxa aad awoodda iyo tamarta aad ka heshid. Ujeedada waa inuu kordho fahanka aad ka qabtid siduu nolol maalmeedkaagu yahay iyo sida aad ku heli kartid tamar isku dheelitiran.

Ma waxaan dareemayaa degganaansho mise kurbo?

Waxaad sidoo kale qiyaasi kartaa sidaad u dareemaysid kurbada, adigoo wadwadaya calamaadda ay ku qoran tahay degganaansho mise kurbo. Wax kasta waxaa lagu kaydiyaa app-ka Antistress ee ku jira telefoonkaaga gacanta oo adiga keliya aad geli kartid.

*Nogo mid xaadir ah nolol maalmeedkaaga
caadiga ah oo wanaaji caafimaadkaaga!*

Waa maxay neefsashada la ogyahay?

Neefsashada la ogyahay waxay iyadoo iskeed u taagan ka tirsan tahay barnaamijka Antistress, oo ah nooc soo kabasho habab kala duwan loo marayo markii qofka ay hayso caafimaad darro nafsiyadeed oo kurbo la xiriirta. App-ka Antistress waxaa soo saaray daryeelka caafimaadka guud qaybta cilmibaarista iyo horumarinta gobolka Västra Götaland iyagoo u maray cilmibaaris nidaamsan iyo shaqo hindisid ah.

Hagidda app-ka Antistress ee iswedhiska ku qoran waxaa sameeyay Tina Arvidsdotter, diktoornimo filosoofi ku haysata cilmiga caafimaadka, ku shaqaysa daawaynta farsamada shiineyska ee cirbadaha la isku daaweeyo, daawayso iyo bare ka ah daawaynta caafimaad darrada nafsiyadeed ay keenaan dhibaatooyinka la xiriiira xiriirka dadka ka dhexeeya (IPT). Muusiiga waxaa si gaar ah Antistress isugu soo dubbariday Bo Savik.

Cilmibaaristu waxay muujinaysaa in dadka qaba caafimaad darrada kurbada la xiriirta ee ka qaybqaatay barnaamijka, ay u arkaan Antistress neefsasho la ogyahay inay u tahay badbaadiso faa'ido leh oo xoojinaysa caafimaadkooda mustaqbalka. Kasii akhri wixii intaa dheer maqaalka: Arvidsdotter, T., Kylén, S., & Bäck-Pettersson, S. (2019). Experiences of Living with Stress-Related Exhaustion Disorder and Participating in a Tailor-Made AntiStress Program in Primary Care. *Psychology*, 10, 1463-1484. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011096>



Neefsasho la ogyahay

App-ka Antistress waxaa ku jira tababarro lagu hagayo oo loogu talagalay adiga kurbada dareema nolol maalmeedkaaga. Neefsasho la ogyahay waa tababar gooni ah oo 15 daqiiqo soconaya oo aad bilaabi kartid oo ku dhaqmi kartid maalin kasta si qaabka aad u neefsatid u noqdo mid qoto dheer. Waxaa sidoo kale jira tababar neefsasho gaaban oo nasasho yar oo kale ah iyo mid kasii dheer oo 25 daqiiqo soconaya oo aad ka heli kartid nasasho qoto dheer ama aad ku seexan kartid. Adigoo si ogaal ah uga shaqeeya neeftaada baad waxaad fursad u haysataa inaad saamayn ku yeelatid caafimaadkaaga iyo dareemid caafimaad wanaagsan.

App-ka Antistress waxaa lagu heli karaa 10 luuqadood. Sawiro lambarka sirta ah (QR-koden) si aad usoo degsatid app-ka ama booqo vgregion.se/AntiStress



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play



SVENSKA	ENGLISH ENGELSKA	DEUTSCH TYSKA	FRANÇAIS FRANSKA	فارسی PERSISKA
دري DARI	العربية ARABISKA	ESPAÑOL SPANSKA	SOOMALI SOMALISKA	BOS/HRV/SRP BKS