

JAGORA AKAN DAMUWA  
DA HANYOYIN MAGANCE TA

DAGA

AYYUKAN KULA DA LAFIYAR MATASA DA SAMAR DA  
BAYANAI (AHIP) KANO – NIJERIYA

Wacce ta duba:

Mairo v. Bello

Darakta kuma jagorar gudanar da shirin AHIP

SHEKARA TA 2000

JAGORA KAN DAMUWA DA HANYOYIN MAGANCE TA

WANDA SUKA BUGA:  
Ayyukan Kula da Matasa da Samar da Bayanai

WACCE TA DUBA:  
MAIRO V. BELLO

BABBAN OFISHINSU  
CIBIYAR AHIP

Gida mai lamba 9 kan titin kasuwar Tarauni  
Akwatin gidan waya 12846, kano Nigeria  
Tarho: 064-667286, sakon kar ta kwana (234) 064-663193,  
Adireshin yanar gizo ahip @samdav.com, ko [ahip@gclonline.com](mailto:ahip@gclonline.com) ko  
[ahip@gclonline.net](mailto:ahip@gclonline.net)

RASSAN SU  
Jigawa da jihar bauchi  
Wanda suka xauki nauyi:  
Asusun tallafin mata na duniya

### Manufofi

Bayan yiwa wannan jagora cikakken karatu, mai karatu zai

- ❖ Iya bayyana ma'anar Damuwa
- ❖ Bayyana hanyoyi uku da ke jawo damuwa
- ❖ Bayyana cututtuka biyar da damuwa ke jawowa
- ❖ Danganta matsalalolin balaga da hanyoyin da ke jawo damuwa
- ❖ Bayyana yadda za'a magance damuwa a lokacin samartaka.

## GABATARWA

Dokokin samar da canji na hooks sun bayyana damuwa da cewa yin aiki ne da sassan jiki ke haifar da ita. Sun ci gaba da bayyana cewa wani yanayi ne da jiki ke canjawa saboda gajiya.

Dangane da abin da ya shafi mutane, za'a iya bayyana damuwa da cewa:

- Wani yanayi ne da ake yin aikin qarfi da gavovin jiki.
- Yawan tashe-tashen hankula da ake haxuwa da su a rayuwa.
- Gajiya da ake fuskanta idan ana cikin matsaloli ko al'amura suka cakuxe.

Tunda vangarorin jiki su suke kula da abin da ya tava jikin, duk lokacin da wani abu ya dame mu sai nan-da-nan mu waiwaiyi yadda jikinmu ya ke aiki. Idan haka ta faru sakamakon na iya zama mai haxari, domin wani lokaci mutuwar vangarorin jiki ce ke biyo baya.

Rayuwar duniya qalilan ce kuma cike da rikici. Don haka ba sabon abu bane kullum a fuskanci wata matsala, daga lokacin da aka tashi daga barci, izuwa lokacin kwanciya. Ko dayaushe mu kan tambayi kanmu da kanmu abin da ya dace mu yi. Mu tashi mu yi ta fafutukar abin da za mu ci, ko mu yi sutura da shi, da abin da za mu yi a tsawon lokacin da kuma abubuwa da za a yi wa maqwabta.

Muna sane da labarurrukan maqwabta da ke fama da damuwa wanda har ta haukata su. Ba sabon abu bane a ji matasa na cewa iyayensu na fama da ciwon hawan jini, amma ba ta kasha su ba, mutuwar da ba ayi shi ya sa ta zamo cuta mai haxari ga matasa, saboda gaba xaya ta na kassara matasa, ta hana su tavuka komai ga abokansu, da danginsu, da al'umma baki xaya. Damuwa na iya bayyana a zahiri, ko a yanayin walwala,ko kuma a tunani. Idan a zahiri ta bayyana, to tana da alaqa da aikin da aka yi da jiki ta hanyar motsa jiki ko 'yan aikace aikace a cikin gida ko a waje . Damuwa ta walwala na faruwa ne kai tsaye ga abin da ya shafi zuciya. Wannan kuwa ya na da alaqa da abin da ya shafe mu ko kuma tausayawa wasu. Kuma za ta iya kasancewa abin da ya dame mu dangane da wani abu ko batu da yake da muhimmanci a garemu. Damuwar da ta shafi tunani ta na somawa ne daga yarinta, kuma yawanci ta na daxewa, don haka ya na xaugar dogon lokaci (lokacin rashin kuzari) kafin ta bayyana

### ABUBUWAN DA KE JAWO DAMUWA

Akwai abubuwa da yawa da ke jawo damuwa, kama daga sana'a, ko abin da ya shafi karatu, ko zumunta, ko kuxi, ko rashin lafiya, kuma kusan dukkaninsu suna da alaqa da juna.

**'yan makaranta:** Dukkan wani xalibi da ya tava halartar makaranta ya tava haxuwa da wata matsala da ta shafi karatunsa ko qaqa ta ke. Idan aka bar irin waxannan matsalolin ba tare da an magancesu ba, shi ne ake shiga halin damuwa. Wani lokaci ba a yi aiki da aka bayar a makaranta a kan lokaci ba, sai lokaci ya qure, lokacin da kuma ake buqatar yin gaggawa a qarke da sakamako mara kyau. Don haka sai a ji ba daxi, daga nan sai ma a fara tunanin daina zuwa makarantar. A wani lokaci kuma so ake yi a ci jarrabawa, amma ba ma karanta ayyukan da aka yi mana a lokacin da ya dace, sai mu bari har sai an kusa yin jarrabawa. Wanda daga qarshe sai mu zamo gaba kura baya siyaki.

A wannan zamani halayyar wasu malamai na iya zama musabbabin damuwa ga xalibai, musamman idan malamin ne yake neman wata dangantaka ta daban da xalibi, ko xaliba. Xalibi na iya kasancewa mai hazaqa amma ya dinga faxuwa jarrabawa domin kawai ya hana malami abin da ya nema a wurinsa. Za a iya magance wannan matsala ta yadda yawancin xaliban ba za su zata ba musamman masu neman digirinsu na farko. Abin da ya kamata a fara yi a irin wannan yanayi shi ne a sanar da iyaye, sannan a sanar da shugaban makaranta. Idan kuma abin daga shugaban makarantar ne, to shi ya sa ake fara sanar da iyaye. wannan zai tabbatar da goyon bayan masu qaunarka.

### **LOKACIN SAMARTAKA**

Yawancin samari da 'yanmata a lokacin balagarsu suna damuwa da mata kai daban-daban na girman jikinsu. Ba su da masaniyar yadda za su nemi taimako. Su kan kasance a cikin ruxani su kaxai, hakan ya sa wannan ya zame matasa wata hanya ta kasancewa a cikin damuwa. Samari na damuwa da yadda azzakarinsu da marainansu ke girma da kuma yin mafarki. Girman Azzakarinsu da marainan sune suka fi damun yaron daya balaga, musamman idan suka fuskanci jikinsu na girma fiye da na sa'anninsu. Ba a qarfafawa matasa gwiwa da su tattauna matsalar tare da iyayensu, kuma basa tuntuvar qwararru domin neman shawara. 'Yanmata suna damuwa da yadda nonuwansu ke girma, da kuma yadda za su kula da jinin hails, da girman jiki da fitowar duk surorin jikin na su. Su kan damu sosai a lokacin da su ka fara hails, ga kuma rashin sanin me za su yi idan sun fara da irin yadda za su kula da ita, misali ga yadda za su yi da zarar sun sami kan su a wannan yanayi; shin wa za su faxawa sun fara hails? Kuma me za su yi? Yaya za su yi da xaurewar mara? Mutane za su iya gane suna yin hails, to me mutanen za su yi zato?.

Idan kuma girman jikinsu ya xauke musu kai, matsalolin sun haxa da waxannan tambayoyi. Shin ni qatuwa ce ko siririya? shin jikina zai ja hankali? Shin yanayin fatata ya dace da ni? Shin nonuwa na girmansu ya dace? Tsawo na fa? Shin ina jan hankalin maza? Da sauran tambayoyi masu tsauri da ke buqatar a yi dalla-dalla da su. Sai a bar budurwa cikin duhun kan sanin amsoshin waxannan tambayoyi, kuma bata san ma wa za ta tambaya ba. Wannan na iya vata mata rai. Sai su zauna cikin yanayin qunci, da wuya a tattauna irin waxannan batutuwa. 'Yanmata suna jin kunyar tattauna waxannan abubuwa da iyayensu, kuma ma da wuya a ji sun tuntuvi qwararru kan harkar. Domin tsoron kada a dinga kallonsu a matsayin marasa mutunci. Dukkan irin waxannan matsaloli abubuwa ne da ke sa 'yanmata su bar abin a cikin ransu wanda a qarshe sai ya jefa su cikin damuwa da rashin kwanciyar hankali.

### **Iyali**

Iyali ya qunshi iyaye da 'ya'ya, iyaye kan haifi 'ya'yaye basu haifi halin su da xabi'un su ba, kuma su zauna a gida xaya . Zaman tare na nufin hulxa da juna, kuma wani lokaci sai ka ga an samu savani ko kuma a kasance cikin shiri. Wannan na nufin farantawa juna da baqantawa juna a wasu lokuta. Mafiya yawan lokuta a matsayin mu na matasa muna zurawa iyayenmu ido ne da kuma qannanmu tare da tsammanin wani abu daga gare su, hakan ya sa mu ma ake tsammanin wani abu daga gare mu. Muna son danginmu domin mu san halin da muke ciki, kuma mu yi tunanin hararo abin da muke buqata, amma dole mu tambayi kanmu "shin hakan abu ne mai yiwuwa kuwa?".

Idan muka sa rai da abin mutane, matsalar ita ce za a dinga muzantamu. Idan kuma haka ta faru, sai mu haxu da qunci, sannan kuma sai mu ji cewar babu mai qaunarmu. Wannan sai ya zamanto mafarin rashin kwanciyar hankalin mu na tsawon lokacin damu ke samartaka.

Ya zama ruwan dare yin faxa da yayye ko qanne har ma a ji haushin iyaye, abin da ba kasafai ya fiye faruwa ba shi ne riqesu a zuci. Wani lokaci matasa kan yi wasu xabi'u don su baiwa iyayensu haushi . irin waxannan xabi'u sun haxa da :- shaye-shaye, da rashin dawowa gida da wuri, da shan taba, ko kuma shiga yin zinace-zinace ganin cewar idan iyayen suka sani ba za su so hakan ba. Amma a qarshe abin wanda ya yi zai shafa domin ba zai kwanciyar hankali ba idan bai yi tunanin farantawa was u rai ba.

Ana samun rashin kwanciyar hankali a gidaje ne saboda rashin haqurin mutane, kuma basu zama su tattauna ra'ayoyin su, ko kuma wani lokaci kawai domin babu soyayya, ko kuma domin muna kasa nunawa wasu muna qaunarsu.

### **Dangantaka**

A wasu lokuta a kan samu wasu matasa maza da mata suna soyayya da junansu. Irin wannan dangantaka a wasu lokutan tana barin baya da qura. Dangantaka wata hanya ce da kan haifar da damuwa ga matasa saboda a wannan lokaci ne jikinsu ya ke cancanzawa kuma su dinga jin kansu suna son wasu canje-canje, kuma basa son wasu. Shi yasa abu ne mai wuya idan ana son magance faruwar wasu abubuwa kamar ci gaba ko a raba soyayya. Yawanci ‘Yanmata da samari su kan damu idan wasu suka nuna suna son su, wani lokaci tunanin Magana kawai sai ya hana kwanciyar hankali, har ta kai an kasa barci ko cin abinci. A hankali kuma idan soyayyar ta xore sai damuwar ta qaru a qarshe sai kowannan su ya haxu da rashin kwanciyar hankali, sai a fara neman mafita da hanyar warwarwe matsalolin da ba za su iya shawo kansu ba. Amsa waxannan tambayoyi na iya jawo wasu matsalolin.

Idan wani ko wata ya kamu da soyayya sai kuma ya kasance iyaye basu amince da xayan su ba, hakan ka iya haifar da damuwa da fargabar irin abin da zai faru wanda daga baya ya kan zame musu wata cuta.

### **Sana'a:**

Aikin ofis shi ne ke jawo damuwa ga manya har ma da matasa. Dalili kuwa shi ne duniya ta ci gaba, kuma muna tafiyar da rayuwar mu ne cikin hangen gaba. Muna son aiwatar da abubuwa da yawa, ko da kuwa waxanda ke hannummu suna da yawa. Wani lokaci kuma lokacimmu qayyadadde ne don haka dole mu xara lokacin tashi daga aiki, mu yi aiki ba hutawa ba tsayawa cin abinci. Wani lokacin sai a samu faxuwa da asara, kuma sai a buqaci mutum ya yi bayanin yadda asarar ta faru, wanda daga qarshe hakan sai ya shafi sauran harkokin kasuwancin da ayyukan da za a gudanar .

A wasu lokuta mutane suna nema kuma su sami aikin da basu cancanci yin sa ba. Kawai domin su ci gaba da yin aiki su daxaxawa mai duba su, ko masu binciken kuxi.

### **Kuxi:**

Wannan hanya ce da ked a alaqa ta kai tsaye da dukkan sauran hanyoyi saboda:

- ◀ Mutane suna buqatar kuxi domin neman ilmi.
- ◀ Matasa na son su cakuxa da sa'anninsu domin su yi abota a makaranta, kuma wani lokaci a dama da su, ma'ana su sami kuxi su sayi kayan da ake yayi.
- ◀ Wasu Malaman da kan so su yi hulxa da xalibansu, basu da irin kuxaxen da xaliban za su kasha musu domin su kasance tare.
- ◀ Xaliban da ke yarda da buqatun malaminsu, sun huta da bayar da cin hanci.

- ◀ Matasan da suke barin matsalolin su a zuciyarsu, basa samun kulawar iyayensu saboda iyayen ba kasafai su ke dawowa gida da wuri ba, idan ma sun dawo a gajiye su ke , ba za su iya tattaunawa da 'ya'yan nasu ba. Yawanci iyayen ba sa zama a gida, suna wajen aiki domin nemawa iyalansu abin da za su ci.
- ◀ Kuma yawanci rashin kwanciyar hankalin da ke jawo yin faxa na rashin kuxi ne. idan iyaye suka kasa biyawa 'ya'yayensu buqatunsu to sai su fitar da rai da su kuma su dinga yi musu rashin biyayya da tsageranci. A hankali kuma sai iyaye su kasa sanin abubuwan da 'ya'yansu su ke ciki domin rayuwa ta yi musu tsanani, sun manta da tarbiyya, saboda 'ya'yan suna siyo abubuwa su kawo gida. Don haka sauran yaran da ba xabi'arsu xaya ba, basa girmama wannan iyali.
- ◀ A wannan zamani 'yan mata da samari sukan yi soyayya da waxanda suka girme musu sosai saboda suna da kuxi. Abu ne mai tayar da hankali ga matasa su roqi mutane, idan basu da kuxin sayen suturar sanyawa a jikinsu, kuma al'umma a yanzu ta fi ganin qimar masu kuxi, don haka matasa suna bin hanyoyin da ba su dace ba don ganin su ma ana girmamasu kuma su samu karvuwa.
- ◀ Son kuxi shi ya ke sa shugabanni yin aiki fiye da qima, su kuma lodawa na qasa da su aiki. A vangare xaya kuma idan ba a nemi qaruwar dukiya ba to manyan ma'aikata da qanana da ma qasar baki xaya ba za ta samu cigaba ba.

#### ◀ **Rashin lafiya**

Idan da mutane su ka kamu da rashin lafiya saboda wani ciwo, ko su ka kamu da wata cuta, hakan kan haddasa musu rama. Jin ciwo ko kamuwa da wata cuta na sa hankalin mutane ya tashi musamman idan rashin lafiyan ya yi tsayi, ko kuma yana tafiya ya dawo.

## **CUTATTUKA DA DAMUWA NE KE HAIFAR DA SU**

1. Xoki da jimamin irin sakamakon da za a bayar.
2. Cutar rashin samun barci.
3. Qunci
4. Hawan jini.
5. Gwambon ciki (ulcer)
6. Cutar rashin narkewar abinci
7. Cutar Asma
8. Ciwon varin kai xaya.

## **HANYOYIN RAGE RASHIN KWANCIYAR HANKALI**

Wasanni da shaqatawa: idan muka fuskanci an vata mana rai, ko kuma wani abu ya gundure mu, kuma babu wanda za mu sanarwa a take, zavi kawai shi ne a tafi wajen wasanni don yin wani nau'in wasan da ka ke sha'awa domin gusar da tunanin abin day a faru. Wannan zai ba mu dammar rage zafi, kuma ma za a iya samun sauqi ta hanyar dab a a buqata ko kuma sa-in-sa.

### **Al'adun gudanar da hutu:**

'yan Nigeriya bas u damu da muhimmancin gajere ko dogon hutu ba.  
Xabi'ar nigeriya ce ba a xauki hutu a matsayin wani abu day a zama dole,  
sai dai aganin wata dama ce kawai. Xaukar xabi'ar gudanar da hutu zai  
iya samar maka da dammar kaucewa hayaniyar cikin gari, ko gurin aiki  
koma gurin kwanan xalibai don samun dammar zuzzurfan tunani da sa  
zuciya ta yi wasai kuma a samu nutsuwa.

**Karya al'adar qin faxin halin da ake ciki:** qin faxar halin da mutum yak e ciki ba shi da amfani. Ya zamo ana tattaunawa da iyali da kuma abokai. Ka faxi abin da ke damunka, da irin fahimtarka game da wani

abu, da abin day a baka tsoro da kuma abin da ka damu da shi. Saboda za ka samu sauqin abin da yake kanka kuma ka samu jin daxi.

**Ciyarwa mai inganci:** Lafiya arziki ce. Kowane hali ake ciki ka tabbataka ci lafiyayyen abinci.(kuma wannan bay a buqatar kuxi da yawa) . ba wai domin ana samunsa a koina ba, amma dabara ce idan aka yi la'akari da nau'in abincin da ake da su .

### **HANYOYIN KARE RASHIN KWANCIYAR HANKALI:**

Ya na da matuqar muhimmanci a gano hanyoyin magance matsalolin da aka shiga ciki a yau. Idan ana son kawar da rashin kwanciyar hankali sai a cigaba da harkoki yanda kullum duk da irin matsi da quncin da ake da shi ba tare da gajiyawa ba. Da kuma jure xabi'un wasu da ake zaune da sub a tare da gajiyawa ba, domin shexan ya fi son haka. Don magance rashin kwanciyar hankali sai a sa lokacin da za a tsaya a huta, da kuma lokacin barin wasu abubuwa. A qasa ga wasu hanyoyi na kare rashin kwanciyar hankali:

- **AYYUKAN MOTSA JIKI:** Irin su guje-guje da rawa da qwallon kwando da sauran wasanni na iya rage matsalar rashin kwanciyar hankali.
- **NUTSUWA A KODA YAUSHE:-** idan kana da saurin firgita , to idan ka hangi abin tsoro sai ka dubi wurin da ka ke ka fuskanci abin da zai mantar da kai, ko ka kalli wani abu da ke faruwa a wannan lokacin . sai ka faxi sunan abin da ka gani da qarfi idan kai kaxai ne, ko kuma a hankali idan da mutane a wajen, sai ka nutsu ka yi wa kanka tambayoyi kana bin da ka gani.
- **YIN HUCI:** Ka shaqi iska sannan ka qirga goma kafin ka numfasa da ita waje. Ko kuma ka riqeta na tsawon diqiqoqi uku kafin ka fitar da ita. Idan tana fita to tana fita tare da gajiyar jiki. Sai ka maimaita hak sau biyu ko fiye. Yin haka yana da kyau idan ana

cikin fushi. A wajen yin numfashi na uku tabbas za ka ji fushin ya ragu. Don haka idan ka yi Magana za ta zamo a nutse, kuma a hankali. Ba tare da fushi ba.

- YANAYIN HUTAWA: A zauna ko a ina ne. sai a saki kafaxu kada a qanqamesu. Sai a saki hannaye gefe da gefe, tun daga idanuwa har zuwa qasa, abin da zai iya faruwa shi ne daga lokacin da aka kai qafa, qwaqwalwa ta fara hucewa, sai ka kuma sakewa har sai kayi barci ko kuma ka gamsu da hutawa.
- TAKURE QWANJI DA SAKINSA: Wannan ya na xaukar kimanin mintuna goma sha biyar. A kwanta a kan gado ko kuma a qasa. A farad a qafa, a takure qwanji sawu sannan sake su, sannan na qafa, sai na cinya sannan kuma na qugu.
- YIN WANI ABU MAI DAXI: rubuta 'yan waqoqi, ko labarai, ko wasiqa, ko mujalla. Sannan ko karanta littattafai, ko, mujallu masu daxi sannan ka saurari kaxe-kaxe da sauransu.
- KULA DA KAI: ka samu isasshen barci sannan ka ci abinci mai inganci. Yawancinmu ba ma cin abinci isasshe, ko kuma mu yi 'yan ciye-ciye. Ka guji shan sukari da yawa, da kofi da kuma gishiri, mafiya yawan lokaci sukan jawo matsala. Ka ci xanyan ganyanyaki, da 'ya'yan itatuwa idan har ka samu iko.
- TATTAUNAWA DA WASU : Ka tattauna abin day a shafe ka da tunaninka da sauran mutane, kana yi kana bayyana musu irin naka tunanin game da wani abu. Ka sanar da mutum idan ya vata maka rai, ko ya cuceka ko kuma ya sava maka alqawari.
- YIN AMFANI DA RUWA DOMIN SAMUN SAUQI: Ka yi amfani da rowan zafi ko ka yi wanka da na sanyi. Ka zura qafafunka a cikin rowan xumi. Ka dinga zuwa kurme.
- YIN DARIYA: Ka samu wani lokaci ka xan yi raha, ka morewa rayuwarka.

Ko menene yak e jawo maka rashin kwanciyar hankali za a iya magance shi ko a canja shi. Aqalla a hankali a hankali.

Mataki na xaya: a fara gano matsala ko matsalolin.

Mataki na biyu: ka samarwa kanka mafita daban-daban sannan kayiwa kowace mafita kyakkyawan duba. Ka tuntuvi kanka, kana bin da yin wani abu zai jawo maka.

Mataki na uku: ka samara da wani tsari da zai taimakeka wajen canja ko da abu xaya ne daga halin da ka ke ciki ka da ka yi gaggawa, ka yi bi-da-bi ka kuma nemi taimakon abokinka.

Ka tuna kada ka Tarawa kanka matsaloli, saboda akwai sauran mutane da yawa kamar ni da kai.

### **Manazarta**

Chanjing bodies, chanjin lives na:

Ruth bell da wasu

Bugu na uku da aka faxaxa.