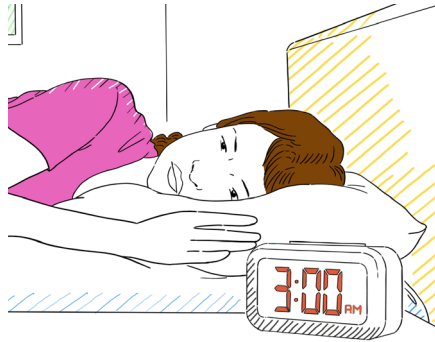


KUBUNGABUNGA NO GUHANGANA N'UMUHANGAYIKO

UMUHANGAYIKO NI IKI?

Umuhangayiko ni uburyo busanzwe bwo kugira icyo ukora mu mpinduka z'ubuzima Umuhangayiko ugaragara ku mubiri no mu marangamutima. Abantu bagaragaza umuhangayiko mu mubiri mu mihindagurikire y'ibitotsi, uko bifuza ibiribwa, imbaraga z'umubiri, cyangwa ubuzima muri rusange. Abantu kandi bagaragariza umuhangayiko mu marangamutima nk'iyi bagize ubwoba, umujinya, ibyishimo byinshi, cyangwa agahinda.

Umuhangayiko ushobora kugira impinduka nziza cyangwa mbi, cyangwa uruvange rwa byombi. Urugero, ushobora kugira umuhangayiko mwiza urimo gutegura ubukwe cyangwa wasuye umuryango wawe mu biruhuko. Umuhangayiko ariko na none ushobora kurenga umuntu, bikananirana kuwugoragoza cyangwa guhangana n'impinduka nshyashya.



IBIMENYETSO BY'UBYUMUHANGAYIKO

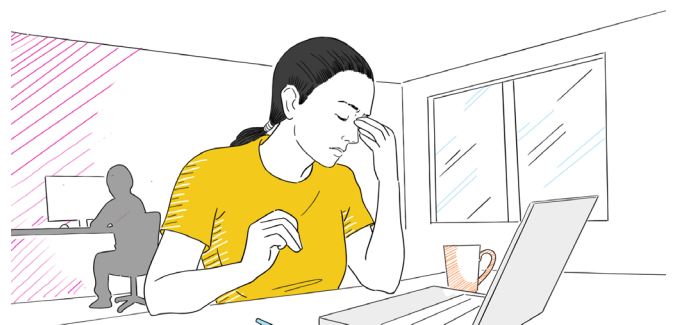
Umuhangayiko ushobora kugira ingaruka ku marangamutima n'ubuzima bwawe. Umubiri wawe ugira uburyo bunyuranye bwo kugaragaza umuhangayiko Bimwe mu bimenyetso rusange by'impinduka harimo:

- Guhinduka kw'amasaha usinziriraho.
- Kumva ufite umunaniro cyangwa intege nkeya.
- Guhinduka kw'ubushake bwo kurya.
- Kuribwa mu mubiri, tuvuge nko mu gifu, umutwe, n'umugongo.
- Kurwaragurika.

Umuhangayiko ushobora na none guhindura uburyo wumva umeze. Urugero, iyo ufite umuhangayiko, ushobora kubona ko:

- Ukomeza kubunza imitima cyangwa kunanirwa gutuza.
- Kutabasha gushyira ibitekerezo hamwe, kutabasha gukurikira neza, cyangwa kutabasha kwibuka ibintu.
- Kumva wiyanze cyangwa kumva ufite irungu.
- Kwirinda gusabana n'abandi.
- Kubura amahoro cyangwa kugira umujinya byoroshye.

Buri wese ahura n'ibibazo by'Umuhangayiko mu buzima. Ariko, Umuhangayiko urengeje urugero ushobora gutera ibibazo by'agahinda, kubunza imitima, kugira umuvuduko w'amaraso urengeje urugero, no gutakaza ububasha bwo guhangana n'indwara mu mubiri. Iyo ibi bimenyetso bibangamira imibereho yawe ya buri muni, igihe kiba kigeze cyo gusaba inkunga. Urugero, wasaba inkunga iyo ufite ibibazo byo kurya cyangwa kudashaka gukora ibintu bisanzwe bigutera ibyishimo.



UBUMENYI BWO GUFASHA ABANTU BAKURU GUHANGANA N'UMUHANGAYIKO

Ubumenyi bwo guhangana ni uburyo abantu bakoresha mu guhangana n'umuhangayiko no kwita kubuzima bw'amarangamutima yabo. Amwe mu mageza yo guhangana n'umutuneko:

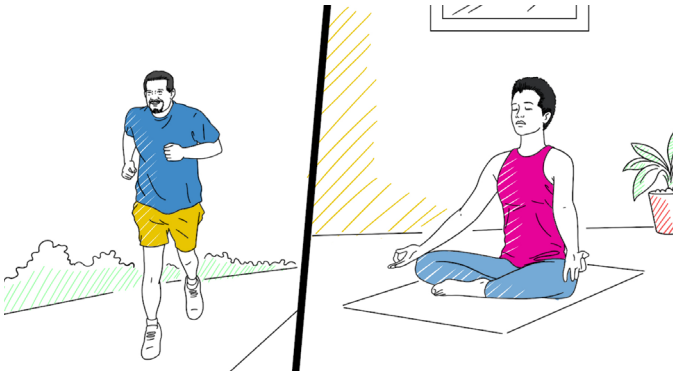


Guhorana gahunda idahinduka mu bikorwa:

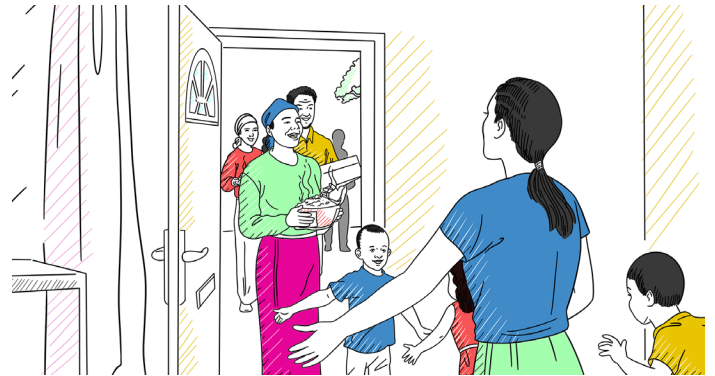
Ibikorwa biri kuri gahunda bidahinduka biguha umutekano n'imbaraga. Gahunda idahinduka bivuga ibintu bikorerwa kw'isaha izwi, bigakurikirana mu buryo buzwi buri muni cyangwa buri cyumweru, nko kubyuka cyangwa kujya kuryamira isaha imwe buri muni.



Gusinzira bihagije: Gusinzira bihagije bituma ubwonko bwawe bukora neza ukabasha kwita ku byo ukora, ugakora imirimo neza, ugafata ibyemezo neza. Ushobora kwitoza gusinzira neza ugiye ukurikiza isaha uryamiraho, ugafata amafunguro meza, ukirinda ikawa mu masaha atandatu abanziriza kuryama.



Gukoresha Umubiri: Gukoresha umubiri cyangwa gukora imyitozo ngororamubiri byibura iminota 15 ku muni bishobora kugabanya umuhangayiko, bikagufasha gusinzira neza, bikongera umunezero wawe. Gutembera, kurambura ingingo, no kubyina, byose ni n'uburyo bwo gukoresha umubiri.



Kubahiriza Umuco Wawe: Gukurikiza umuco wawe bishobora kugufasha guhangana n'umuhangayiko w'igihe kirekire. Guteka ibiryo gakondo, gusabana n'abandi, gukurikiza imihango y'idini, gucuranga umuziki, bwose ni bumwe mu buryo bwo kubahiriza umuco wawe.

Gukoresha ubu bumenyi byagufasha gutekereza neza, gufata ibyemezo neza, no kwita ku mirimo inyuranye ubuzima n'umuryango wawe bigusaba. Yewe n'iminota itanu ku muni ishobora kugaragaza itandukaniro rinini kubuzima bwawe n'amarangamutima.

