

دەستەئامراز

یارمه‌تیدانی ئەو کەسانەى کە تووشى پروداوى
دلتەزىن و ترۆمایى بوونه



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariennir gan
Llywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

دهسته ئامراز

4	هپورکردنه وهی هه ناسه	1 ئامرازی
5	شلکردنی جهسته	2 ئامرازی
6	بیرخه ره وه کانی ئه و پرووداوه ترۆمایه که به سه رم هاتووه	3 ئامرازی
8	گه رانه وه بۆ ئیستا به به کاره یێانی ههسته کانم	4 ئامرازی
10	یارمه تیدانی که سێک که تووشی فلاشبهک یان داپران (dissociating) بووه	5 ئامرازی
11	پلاندانه ری چالاکیی هاوسه نگ	6 ئامرازی
12	کۆنترۆلکردنی توو په یی و ههسته به هێزه کانی ترم	7 ئامرازی

هۆورکردنی هه ناسه

- 1 ئارام و بهردهوام به درێژایی ژماردنی یهک تا سێ به لووت هه ناسه هه لمژه
 - 2 ئارام و بهردهوام به درێژایی ژماردنی یهک تا شهش به دهم هه ناسه بده دهرهوه
 - 3 کاتییک هه ناسهت دهدهیه دهرهوه، ههول بده به جوړیک ههوا بنیتریه دهرهوه که له جیاتی سینگت، سکت بهرز بێتهوه
 - 4 ئهگهر بیرت لای هه ناسه دانت نهما، به هیواشی دووباره سه رنج بخه رهوه سه ر هه ناسه دانت
 - 5 بو ماوهی چهند خوله کییک ئه مه دووباره بکه وه تا کاتییک که هه ست ده کهیت هیور بوویته ته وه.
- باشتر وایه کاتییک هه ست به هیوری و ئاسایش ده کهیت بهردهوام پاهینانی هیورکردنه وهی هه ناسه بکه یت.
- ئهم کاره ده بێته هۆی ئه وه له کاتی ترس و دلپراوکیدا ئاسانه ئهم تهکنیکه به کار بهینی.

شلکردنی جهسته

- 1 سهرهتا خۆت له دۆخیکێ پهرهتدا دابنێ
- 2 ئارام و بهردهوام به درێژایی ژماردنی یهك تا سێ به لووت ههناسه ههلمژه.
- 3 ئارام و بهردهوام به درێژایی ژماردنی یهك تا شهش به دهه ههناسه بده دهرهوه
- 4 چهند جارێك ئەم كارە ئەنجام بده ههتا ههناسه دانت ئارام و ئاسایی ده بێتهوه
- 5 پاشان سه رنج بخره سه ر ههردوو پات.
- 6 له كاتی ههناسه ههلمژیندا په نچهی پێت به رهو خوارهوه بچه مێنه وه و پێت توند بکه زهوی
- 7 له كاتی ههناسه دانه دهره وه دا، په نجهت شل که
- 8 ئەگەر پێت خۆش بوو، چهند جار ئەمه دووباره بکهوه
- 9 پاشان دووباره ههناسه ههلمژه و هاوکات ههردوو لاقت توند بکه یه کتر و بهم شیوه ماسوولکه کانی لاقت گرژ بکه.
- 10 له کاتی ههناسه دانه دهره وه دا، ههول بده ههردوو لاقت به تهواوی شل بکهیت
- 11 ئەگەر پێت خۆش بوو، چهند جار ئەمه دووباره بکهوه
- 12 دواي ئەوه سه رنجت بخره سه ر ماسوولکه کانی سکت، له کاتی ههناسه ههلمژیندا ماسوولکه کانی سکت بگوو شه و له کاتی ههناسه دانه دهره وه دا شلیان بکه
- 13 پاشان سه رنجت بخره سه ر ههردوو بآلت، له ئەنیشکدا بیانچه مێنه وه و هه موو ماسوولکه کانی له قامک تا شان بگوو شه و پاشان تهواو شلیان بکهوه
- 14 ئیستا سه رنجت بخره سه ر ههردوو شانت و به رهو گوێچکه به رزیان بکهوه، پاشان شلیان بکهوه
- 15 له کوژتا پیدا تهواوی ماسوولکه کانی ده موچاوت بگوو شه یهک، پاشان شلیان بکه

بیرخه ره وه کانی ئەو پرووداوه ترۆمایه که به سه رم هاتوه

ده توانیت ئەم ئامرازه به کار بهێنیت بۆ تۆمارکردنی ئەو شتانه که ده بنه هۆی به بیرهێنانه وه یان فلاشه به کی پرووداوه ترۆمایه که.

زۆربه ی کات ئەو شتانه بیرخه ره وه ههستهیه کانی پرووداوه ترۆمایه که ن.

- ئەو شتانه ی که ده توانیت بیانینیت وه ک وێنه ی تێو پۆژنامه یان شت یان که سێکی دیاریکراو
- ئەو شتانه ی که ده توانیت بیانینیت وه ک دهنگی پێ، توند پێوه دانی ده رگا یان موزیکێکی دیاریکراو
- ئەو شتانه ی که ده توانیت بۆنیان بکهیت وه ک کریمی پاش مووتاشین، ئاره ق یان به نزین
- ئەو شتانه ی که ده توانیت تامیان بکهیت وه ک هه ندی خواردنی دیاریکراو
- ئەو شتانه ی که ده توانیت له مسیان بکهیت بۆ نمونه کاتیک خه لک له لاته وه تیده په رن و جهسته یان ده که ویت له جهسته ت
- بیرخه ره وه کان له وانه به ئەو ههسته دهروونی و جهسته یانه بن که له کاتی ترۆمادا ته جروبته کردوون، وه ک دله ته پێ یان دله به یه کاهاتن.

چەند نەمۇنە لەو شتەنەى كە تروما دەخەنەوە بېرم

هەستە جەستەییەكانى من

ئەو شتەنەى كە دەتوانم بیانینم

ئەو شتەنەى كە دەتوانم بیانینستم

ئەو شتەنەى كە دەتوانم بۆنیان بكەم

ئەو شتەنەى كە دەتوانم لەمسیان بكەم

ئەو شتەنەى كە دەتوانم تامیان بكەم

هەستگەلى دەروونى و جەستەیی

گەرانهوه بۆ کاتی ئیستا به به کارهینانی ههسته جهستهیه کانم

ههركات زانیت چ ههستگهلیکی جهستهیی ترۆماکه دهخه نهوه بیرت، ده توانیت ههول بدویت هه ندیک ریگه بدۆزیت هه بۆ نهوهی خۆت بگه رپنیه وه بۆ کاتی ئیستا و به بیرى خۆت بهینیه وه که ئیستا سه لامه تیت.

بۆ ئەم مەبەستە ههول بده فۆکوس بکه یته سه ره و شتانه ی که له ده ورهبه ری خۆت ده یانینیت، ئەمە یارمه تیت ده دات که ته وای ههسته جهستهیه کانت به کار بهینیت.

ئه و شتانه ی که ده توانم بیانینم

فۆکوس بکه سه ره و شتانه که ده توانی له دیوه که ت یان له ده ورهبه رت بیانینیت. بۆ نموونه شتگه لیک وه ک وینه و که لوپه لی ناوماڵ. ئەگه ره له ده ره وهیت، فۆکوس بکه سه ره شتگه لیک وه ک ویتیرنی دووکان، تابلۆی جاده، یان ئوتۆمبیل. ئەمانه و شتانه ن که یارمه تیت ده ده ن بیه وه بیرت که له و شوئیه ت و له کاتی ئیستادا ی.

هه وه ها ده توانیت له ئیو ته له فۆنه که ت چا و له وینه کانی خۆت له وێلر بکه ی، یان سه یری وینه ی خیزان و هاوړیکانت بکه ی، ئەمە یارمه تیت ده دات بیه وه بیرت که ئیستا سه لامه تیت و نه جانت بوه.

ئه و شتانه ی که ده توانم

هه ستیان بکه م یان له مسیان بکه م

فۆکوس بکه سه ره شتگه لیک که بافت/پتکهاته ی جیاوازیان هه یه وه ک جلوه برگ یان رووکه شی بریقه دار وه کوو پرووی میژ.

هه ره وه ها ده توانیت هه ندی شت که زۆر هیمنت ده که نه وه له نزیکى خۆت دابنیت بۆ نه وه ی ده ستیان لى بده ی، تۆپی ستریس یان به رده چه م (ورده به ردی چه م).

ئەو شتانەى كە دەتوانم بىانىيستم

فۆكوس بکە سەر ئەو دەنگانە كە لەو كاتەدا لە دەورووبەرى خۆت دەيانىيستم، ئەمە يارمەتیت دەدات بە بىرت بىتەوہ ئىستا لە كوئىت. ئەمە پەنگە دەنگىك بىت كە بە زمانى خۆت دەدوئت، دەنگى كۆمپيوتهرىك بىت، يان دەنگى تىپەپرىنى ئوتۆمۆبىل بىت.

هەروەها دەتوانى گوئى لە هەندى موزىك بگريت كە بە بىرت دىئىتەوہ ئىستا لەو شوئىتە و پارىزاوتريت.

ئەو شتانەى كە دەتوانم بۆنيان بكەم

دەتوانى هەندى شت وەك Vicks يان خوئى بۆندار كە بۆنى تونديان هەيە يان بۆنىك كە بە تايبەتى حەزت لىيە، وەك قاوہ يان عەتر، لەگەل خۆت هەلبگريت.

ئەو شتانەى كە دەتوانم تامين بكەم

هەندى شت كە تامى تونديان هەيە، وەك نعنا، بۆ ئەم مەبەستە بەسوودن.

ئەو شتانەى كە دەتوانم ئەنجاميان بەدم

هەندى لەو شتانەى كە دەتوانىت بىانكەيت برىتين لە گەران، هەلسانە سەرىپى يان چوونەدەرەوہ لە ژوورەكەت.

ههنگاوهکانی یارمهتیدان بۆ ئەو کاتانه که کهسیک تووشی فلاشبهک یان دابراڤان دهییت

- ئەگەر کهسیک تووشی فلاشبهک یان دابراڤان دهییت ههچهنده جیگهی نیگهراڤیه بهلام ههول بده ئارام بییت
- به ئارامی پێی بلن که تووشی فلاشبهک بووه
- بیخهروهه بیری که ئەو ئیستا له کویدا به و ئەمرۆ چ پۆژنیکه
- هانی بده به کهلکوهرگرتن له شارهزایی ههناسهدانی ئارام هیواش و قوول ههناسه بدات
- هانی بده دهووروبهاری خۆی وهسف بکات
- هانی بده ستراتیژی گهراڤانهوه بۆ کاتی ئیستا به کار بێنیت بۆ ئەوهی بیروهووشی خۆی بگهپنیتتهوه بۆ حالی ئیستا
- بیری بخهوه که پرووداوه ترسینهرهکه کۆتایی هاتووه و ئەو پزگار بوه و ئیستا سهلامهته.

پلاندانه ری چالاکیی هاوسه‌نگ

باشتر وایه له پِشدا بیر له چهن چالاکیی بکه‌یته‌وه بۆ ئه‌وه‌ی له نِیو پلانه‌که‌تدا بیاننوو‌سیت.

ئهم چالاکیه‌نه ده‌کریت ئه‌و شتانه بن که پِشتر چِژت لیان بر‌دووه بلام له‌وه‌ته‌ی پرو‌داوه ترۆمایه‌که پرووی داووه وازت لیان هیناوه، یان ئه‌و شتانه‌ی که ده‌توانن حالت باشتر بکه‌ن.

باشتر وایه‌له‌هه‌رکام له ستوونه‌کاندا چهن بیرۆکه‌یه‌کت هه‌بی‌ت چونکه ئه‌مانه هه‌موویان بۆ باشبوونی حالی تۆ گرن‌گن.

چالاکیه‌لی ئارامکه‌ره‌وه / چالاکیه‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کانی من کاروباری پۆژانه و ده‌سکه‌وته‌کانی من هِیۆرکه‌ره‌وه‌ی من

بۆ نموونه تماشکردنی فیلمیک که‌ه‌زت لییه	چاوپیکه‌وتن له‌گه‌ڵ هاو‌پیه‌ک بۆ خواردنه‌وه‌ی قاوه	ناوتۆمارکردن لای پرشکیکی ددان

كۆنترۆل كىردنى تووپره يى و ههسته به هيزه كانى ترم

- نيشانه هۆشياركه ره سهره تاييه كانى تووپره يى و ههسته به هيزه كان بناسه - ئەمه ده توانييت يارمه تىي خه لک بدات كه ئەمانه وه كوو گهرميپيو بيبين.
- پهنگه وا ديار ييت كه خهريكه خيرا تا پله ي 100 گهرم ده ييت، به لام خه لک ده توانن فير بن ئەو ههسته دهرووني و جهسته ييانه بناسن كه وهك «سيسته ميكي هۆشيار كىردنه وهى سهره تايي» كار ده كه ن.
- ئەو شتانه بناسه كه ده بنه هۆى تووپره يى و ههسته به هيزه كانى تر
- وه ها ته سه ور بكه كه ههسته كان شه پۆلن و تۆ سواريان ده بيت
- خۆت ئاماده بكه بۆ چۆنيه تى پرووبه پرووبونه وه له گه ل ئەم بارودۆخانه، و ئەوهى كه ده بى چى بكه يت ئەگهر شته كان به پيى پلان نه چونه پيش.
- ئەگهر پيويستت به خۆئارام كىردنه وه هه بوو، كات بده خۆت و له و بارودۆخه بچۆ ده ره وه.
- له ته كيكه كانى هه ناسه دانى ئارام (ئامرازی 1) يان شل كىردنى جهسته (ئامرازی 2) كه لک وه ربگره بۆ هيوركىردنه وهى سيسته مى هه ره شه و فير كىردنى ميشكت به وهى كه ئيستا سه لامه تيت
- قسه كىردن له باره ي ئەو پرووداوانه وه له گه ل كه سانى تر يارمه تيت ده دات ئارام ببيت وه و بير بكه يت وه كه له و بارودۆخه دا به پراستى چى خهريك بوو پرووى ده دا.
- وه رزشى به رده وام ده توانييت ستريس كه م بكا ته وه

یارمەتیدانی تووژینه‌وه‌ی ئیمه له‌باره‌ی تەندروستی دەروونی

ئیمه هه‌وڵ ده‌ده‌ین با‌ش‌تر له‌ کێشه‌کانی تەندروستی دەروونی تێبگه‌ین. ئاما‌نجی تووژینه‌وه‌که‌مان با‌ش‌ترکردنی ته‌شخیس، چاره‌سه‌رکردن و پالپشتی له‌ دا‌ها‌توودایه‌.

به‌لام بۆ ئەم مه‌به‌سته‌ پتۆیستمان به‌ یارمه‌تی تۆ هه‌یه‌.

هاوکاریکردنی تووژینه‌وه‌که‌مان ئاسانه‌. له‌م تووژینه‌وه‌دا ده‌بێ راپرسییه‌کی ئۆن‌لاین پر بکړیته‌وه‌ که 10 تا 15 خوله‌کی ده‌وێت. ئەم راپرسیه‌ ئەمانه‌ی خواره‌وت لێ ده‌پرسی‌ت:

■ زانیاریی شه‌خسی، وه‌ک پو‌ژی له‌دایکبوون و نژاد

■ تەندروستی دەروونی و جەستەیی

■ شیوازی ژیان

بۆ به‌شداریکردن له‌م تووژینه‌وه‌دا، سه‌ردانی ئەم ناو‌نیشانه‌ **ncmh.info/help** بکه‌ یان په‌یوه‌ندیمان پتۆه‌ بکه‌:

[/walesmentalhealth](https://walesmentalhealth.org.uk)



info@ncmh.info



[@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)



688401 02920



ئاماده‌کەر: ناوه‌ندی نیشمانی بۆ تەندروستی دەروونی

زانباریه‌کانی تێو ئەم نا‌مێله‌که‌یه‌ له‌ کاتی چاپ‌کردن‌دا دروست. ڕێکه‌وتی چاپ، نیسانی 2020

بوودجه‌ی NCMH له‌لایه‌ن حکومه‌تی ویلزه‌وه‌ له‌ ڕێکه‌ی ناوه‌ندی تووژینه‌وه‌ی تەندروستی و چاودێری ویلزه‌وه‌ دا‌لین ده‌ک‌رێت.

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info



Swansea University
Prifysgol Abertawe



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



GIG
CYMRU
NHS
WALES