Traumatic Stress Service

Avon and Wiltshire Mental Health Partnership NHS Trust

ستراتیژیەکانی چۆنیەتی مامڵەکردنەوە لەگەڵ کاتەکانی پڕ لە نیگەرانی

وەکۆ تێدەگەین ئێستا کاتێکی زوور قۆرسە و دڵەڕاوێکە بۆ هەمووومان و ڕەنگە هەموو کەسێك سۆد لە چەند ڕێنیشاندانەکانی خۆش گۆزەرانی وەربگرێت. گرنگە هەموومان بەردەوام بێن لەسەر چاۆدێریکردنی خۆمان، و هەروەها دەتوانن شێری ئەم ڕێنیشاندانەکان بکەن لەگەڵ خەڵکی ئێوە هاوکاریان دەکەن. ئەم بەڵگەی زانیاریەکان چەندین ڕێگای خاوبوونەوە تێدایە و ڕەنگە بتوانێ چەند سۆد لە چەند ڕێنیشاندانەکان وە ربگری کە ڕەنگە بۆ خەڵکی دیکە سۆدمەند نەبن. ئەمە ئاسایە و گرنگە گرنگی بە کردارەکانی باش بە خۆشگۆزەرانیەکەت بدەت. هەروەها هێوادارین شتێکی تازە بدۆزیّ و تاقیبکەی.

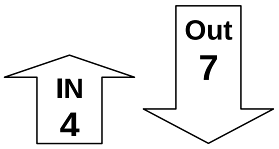
تەکنیکەکانی هەناسەدان

لە کاتی کەسێك هەست بە دڵ تەنگی یان ترس دەکات، پێویستە یەکەم شت دەست بە هەناسەی خاۆکردنەوە بکەت. لە خۆارو سێ ڕیگای جیا جیا هەن کە بەهەمان شێواز کارتێکردن دەکەن، بە ڕێگای دەرکردنەوەی هەناسە زیاتر لە هەناسە کێشان. بە دەرکردنەوەی هەناسە ڕێژەی ئۆکسیجینی زیاترە لە هەناسە کێشان، ڕەنگە ئەم تەکنیکە ئارامی بۆ ترسەکەتان درۆست بکات وەڵامدانی خاۆکردنەوەکەتان بەهێز بکات. دەتوانن هەر یێك لەم ڕێگاکان بەکار بێنن بە گۆێری حەز و ئارەزۆی تایبەتی خۆتان.

***هەناسە دەرکردنەوە ڕێگاییێکی سەرەکیە بۆ دابەزینی دڵ تەنگی ***

هەناسەدان 4/7

هەناسەدان بۆ ژماردانی 4، پاشان هەناسە دەرکردنەوە هێواشکە تا کۆ بگاتە ژمارەدانی 7 .



ڕێگای 1: هەناسەدان 4/7

هەناسەدان بکەن تا ژماردنی 4 و هەناسە دەرکردن تا ژماردانی 7. دەتوانن ڕێژەکە بگۆڕن بۆ چەندین باشترین یەکەکان بەگۆێری تواناکەتان. شتی لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە **هەناسە دەرکردن** درێژتر بێت لە **هەناسەدان**.

هەناسەدانی گەدە

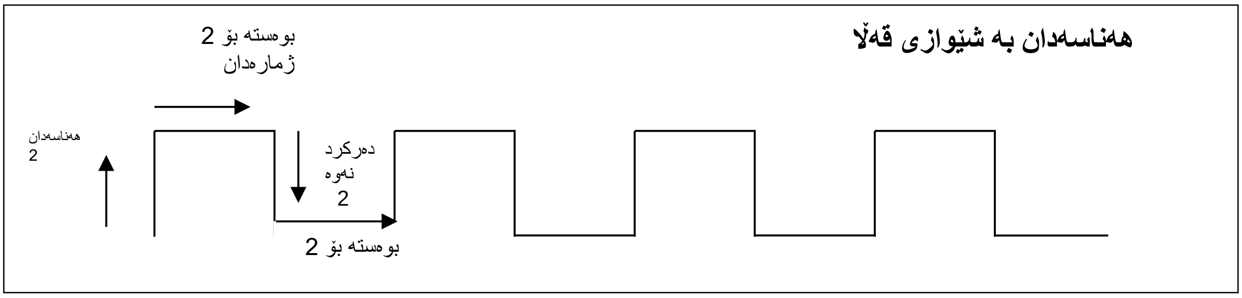
لە کاتی هەناسەدان گەدەکەت فراوان کە، و لەکاتی هەناسە دەرکردنەوە، با گەدەکەت بچۆکبێت. وا هەست بکە کە بالۆنێك لە ناو گەدەکەت دا هەیە!

ڕێگای 2: هەناسەدانی گەدە

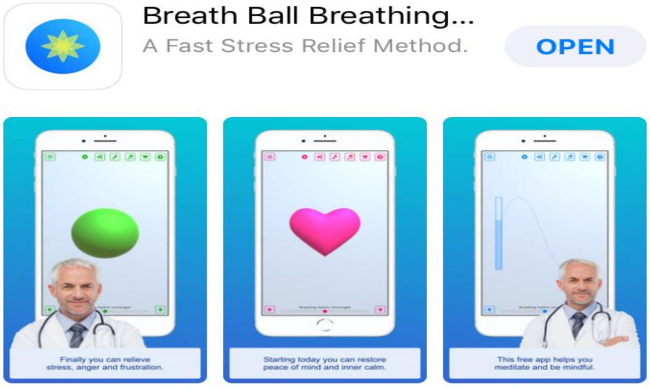
ئەمە بە شێوازی هەناسەدان بۆ ناو زکەکەت، لەوەی بو سینگت. هەوڵی ئەوە بدە زکت بەرزبێت لەکاتی هەناسەدان، و دابەزێت لە کاتی هەناسە دەرکردنەوە. بیهێنە بەرچاوت هاوشێوەی پڕکردنی بالۆنێك لە ناو زکەکەت درۆست دەبێت لەکاتی هەناسەدان و فشیانی بالۆنەکە لەکاتی هەناسە دەرکردنەوە. ئەگەر هەستت کرد کە هەناسەدانت زیاتر لە سینگەکەت دێت، دەتوانی خۆت فێری دابەزێنی هەناسەدانەکە بکەی بە زوور ڕاهێنان (بۆنمۆنە ڕاهێنانی یۆگا فێری چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەم جۆرە هەناسەدان دەکات).

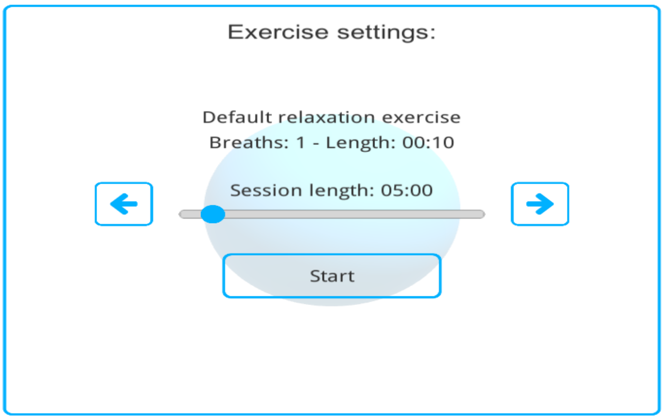
ڕێگای 3 : هەناسەدان بە شێوازی قەڵا

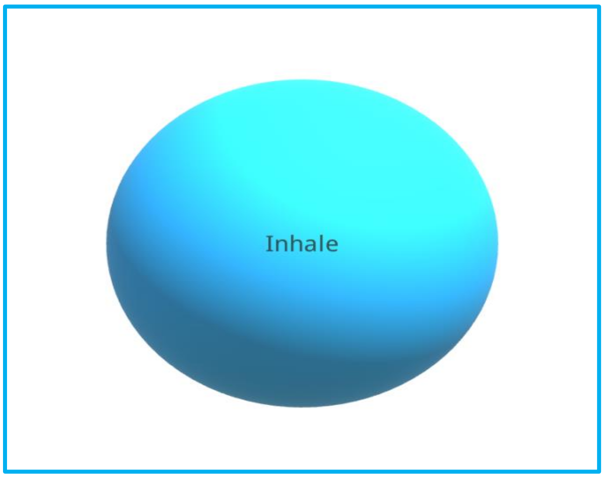
هەناسەدان بکە بۆ 2 ژمارەدان و هەناسەکەت ڕاگرە بۆ 2 ژمارەدان. پاشان هەناسەکەت دەرکە بۆ 2 ژمارەدان و بوەستە بۆ 2 ژمارەدان. هەمان ژمارەدان ئەنجام بدە بۆ هەناسەدان، هەناسەکەت بوەستێنە، هەناسە دەرکردنەوە بکە، و بۆ ماوەی تر پێش هەناسەدان بۆ جارێکی دیکە.

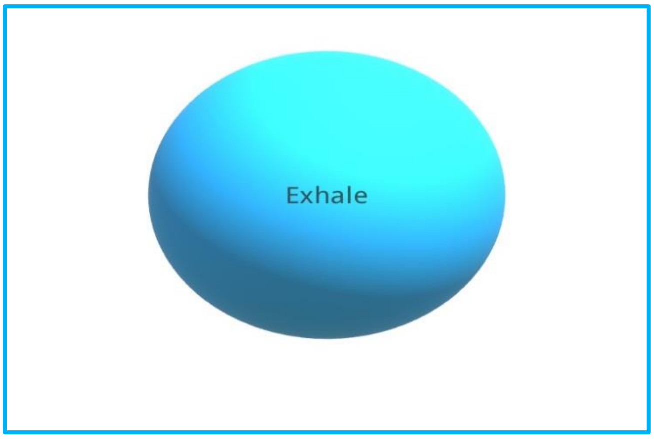


لەم کاتەدا ئاپی تێلەفۆنی سمارت هەن کە دەتوانن هاوکاریتان بکەن بۆ ڕاهێنانکردنی هەناسەدان لە ژیانی ڕۆژانەدا. بۆ نمۆنە، 'هەناسەدانی تۆپە' 'Breathing Ball' کە ڕێنمایەکانی ئاسان پێشان دەدات سەبارەت بە چۆنیەتی هەناسەدان و هەروەها بە شێوازی وێنەکانی تۆپەکە کە قەبەکەی دەگۆڕێت. ئەم ئاپا بە بێ بەرامبەر و ئاسانە بۆ بەکارهێنان.









هەندێك ئاپی دیکەش هەن بۆ خاوکردنەوەی هەناسەدان وهەروەها بۆ هاوکاری کردنی ترس.
بۆنموونە، [1] **Headspace, Breathe +, Calm, Oak** and **Breethe.**

سێ خۆڵەک بۆ والایی هەناسەدان

1. ئاگایی

خۆت ببە بۆ کاتی ئێستا بە شێوازێکی ئەنقەسست، و لەو کاتەدا با پشتەکەت ڕاست بێت وشانەکانت بۆ دوا بن. و ئەگەر بتوانی چاوەکانت بگرە. و دواتر پرسیارەکەی خوارو لە خۆت بکە:

' ئێستا حاڵم چیە .... بیرەکانم .... هەستەکانم ... و هەستی جەستەکەم؟'
ئاگاداری ئەزمۆنەکەت بە و تۆماریکە، و ئەگەر بە دڵێشت نەبێت.

2. کۆکردنەوە

پاشان، هێدی هێدی سەرنجت بخە سەر هەناسەدانەکەت، بۆ هەر هەناسەدانێك و هەر هەناسە دەرکردنێك یێك بە دوای تر:
هەناسەکەت وەکۆ لەنگەکر ئیش دەکات بۆ بردنت بۆ کاتی ئێستا بۆ ئەوەی هاوکاریت بکرێت بۆ گواستنەوەت بۆ حاڵەتی ئاگایی و بێ دەنگی.

3. فراوانکردنەوە

ئاستی ئاگایی سەبارەت بە هەناسەدانت فراوان کە، بۆ ئەوەی هەست بە هەموو جەستەکەت بکەی، و هەروەها هەست بە جێگەکەت و هەروەها هەست بە دەربڕینی دەم و چاوت بکەی.

1* تکایە ئاگاداری ئەوە بە کە هەموو ئاپەکانی لەسەرو باسکراون **بە بێ بەرامبەرن،** بەڵام ڕەنگە بەشێکیان پێویستی بە **تۆمارکردنەوەی پارەدان بێت** بۆ بەردەوامبوونی بەکارهێنانیان یان بۆ مەبەستی کردنەوەی کارەکانی دیکە. تکایە ئاگاداری نرخی ڕاستەقینەکە بە.

خاوکردنەوەی هێدی هێدی ماسۆڵکەکە

یێك لە کاردانەوەکانی جەستەیی بۆ ترس و دڵەڕاوێکی تە نگژی ماسۆڵکەکانە. ڕەنگە ترس و دڵەڕاوێکی ببێت بە هۆکاری هەستکردن بە 'تەنگژی'، و ئازاری ماسۆڵکەکان و ئازاری جیا جیا و هەروەها هەستکردنەوە بە زوور ماندۆبوون. خاوکردنەوەی هێدی هێدی ماسۆڵکەکە یێك لە ڕێگاکانە بۆ کەمکردنەوەی تەنگژی ماسۆڵکەکان. بەم ڕاهێنانە، چەند لە ماسۆڵکەکانی تایبەتی خۆت تۆندکە، تۆندبونی ماسۆڵکەکان بەردەوامکە و پاشان ماسۆڵکەکان خاۆکە.

هەنگاوەکان:

1. لە سەر جێگاییێکی مۆڕتاح دانێشە و هەناسەدانەکەت هێواشکە.
2. بەشێك لە ماسۆڵکەکانت تۆند کە بۆ ماوەی 5 چرکە - لە پەنجەکانی قاچەکانتەوە دەستپێکە بۆ قاچەکانت، بۆ بەشەکانی خواروی لاقەکانت، بۆ ڕانەکانت و بۆ زکت و پشتت و قۆڵت و شانەکان و دەم و چاۆ، وهتد. دەبێت هەست بە تۆندبۆنی ماسۆڵکەکان بکەی بەڵام نابێت ئازاری زوور درۆست بێت.
3. پاشان گڕۆپی ماسۆڵەکان خاوکە بۆ ماوەی 10 چرکە.
4. هەنگاوەکانی 2 و 3 دووبارەکە بۆ گڕۆپەکانی دواتری ماسۆڵکەکانی لاشەکەت. دەتوانی لە قاچەکانت دەست پێکەی و بەردەوام بە تاکۆ بگەیە سەرەکەت، یا خۆد بە بێ چەوانەوە.

* ئەگەر ئەنتڕنتت هەبێت، زوور ڕ**ینمایەکانی** بە **نووسین** و هەروەها هی **دەنگی** هەن بۆ ڕاهێنانکردنەوە. دەتونی بە ئاسانی بۆیان بگەڕی بە نووسینی خاۆکردنەوەی هێدی هێدی ماسۆڵکەکان ' Progressive Muscle Relaxation' لەسەر گۆگڵ یان یۆتۆب و دەتوانی باشترین ڤێرژنی گۆنجاو بۆ خۆت بەکار بێنی.

Traumatic Stress Service

Avon and Wiltshire
Mental Health Partnership
NHS Trust

شارەزایەکانی لە بیرخۆبیرچوونەوە

خۆ فێرکردنەوە بۆ لە خۆ بیرچوونەوە و تواناکانی خاوکردنەوە هاوکاری ئارامکردنی جەستەکەت و هەروەها مێشکت دەکات، و هەروەها هەست بە ئارامی دەکەی و هەروەها باشە بۆ چۆنیەتی مامڵەکردنەوەی دڵەڕاوێکی.

ستراتێژیەکانی لەخۆ بیرچوونەوە کاردەکەن لەسەر خۆ بیرچوونەوەی ووشیاربوونی مێشك لە وێنەکانی ترسناك و ناخۆش یا هەستەکانی ناخۆش. لە خوارۆ چەند چالاکیەکانی هاوبەشی لەبیرچوونەوە کە بە سۆدن بۆ خەڵك و هەول بدە بۆ ئامادەکردنی لیستێکی باشترین شتەکانی کە سۆدمەندن بۆ خۆت.

دروستکردنی نان
درسۆتکردنی خۆاردن

تەماشەی فیلمێکی خۆش
یا خۆد بەرنامەی
تێلەفزینی خۆش بەکە

لەگەڵ هاوڕێکان یا خۆد
لەگەڵ کەس و کارەکانت
قسە بکە

. گۆی کردنی مۆسیقای
ئارام

شتێکی داهێنان بکە -
نیگارکێشان،
نەخشەکێشان

گۆرانی گۆتن

نۆێژکردن و خۆێندنی
ووشەکانی دڵخۆشی
ئاینەکەت

ڕاهینای وەرزەشی
ئاسان بکە (دەتوانی لە
ماڵەوە بکە)

تواناکانی خۆ ئارامکردنەوە

دەبێت ئەم جۆرە تواناکانیش سۆدمەندبن بۆ خەڵك و زوور هاوکاربن بۆ بەکارهێنانی پێنج هەستەکانیان بۆ ئارامکردنەوەی جەستەیی و مێشکی. لەکاتی جەستەکەت خاودەبێت و مۆڕتاح دەبێت، ئاسانترە بۆ هەستکردنەوەی مێشکەکەت بە ئارامی.

هەستەکان

بینین
بۆنمۆنە سەیری شتێکی دەوروووبەرت بکە، وبەزیاترین ووردەکاریەکان سەیربکە.لە پەنجەرەکەت سەیری درەختەکان و ئاسمانەکە بکە

بیستن
بۆنمۆنە گۆی لە دەنگ و مۆسیقایێکی ئارام بکە

بۆن
بۆنمۆنە شتێکی بۆنی خۆش بێت پەیداکە - دەبێت ئەمە بۆنی عەتر بێت یان بۆنی بەکارهێنانی دوار ریش تراشێن، مێوە، یان بەرد یان لاڤێندەر بێت

تام
بۆنمۆنە خۆاردنێکی خۆشی بەدڵت درۆست بکە و خۆاردنەوەی خۆش ئامادەبکە

دەستکردن
بۆنمۆنە دەستەکانت بە شتێك بشێلە، یان خۆت بە ئاوی گەرم بشۆ

شۆێنێکی تایبەت بە وێنە

مەبەست لە شۆێنی ئارام یان تایبەت بە وێنە بۆ ئەوەیە هاۆکاریت بکرێت بە بیرکردنەوەی شۆێنێك لە مێشکەکەت دا، کە دەتوانی وەکۆ شۆێنێکی ئارام هەڵبژێری. دەبێت ئەم شۆێنە راستەقینە بێت یان خەیاڵی بێت بەڵام دەبێ هەست بە ئارامی بکەی لەو شۆێنە. دەبێت هەستکردن سەبارەت بە هەبونت لە شۆێنێکی تایبەت هاۆکاری هەستکردنت بە ئارامی و خاۆبوونت بکات. چەند زیاتر وردەکاری سەبارەت بەو شۆێنە بدەی، زیاتر هەست بە شۆێنەکە دەکەی و زیاتر بیر لی دەکەی.

ئەگەر قۆرس بێت بیر لە شۆێنێکی تایبەت بکەی، ڕەنگە بتوانی هەست بە وێنەی لە خوارو بکەی وەکۆ خاڵێکی دەستپێك.

1) دەست بە دڵخۆشی لە شۆێنێکی بێ دەنگ و چەند خۆڵەك ۆ تیشک خستنەوە لەسەر هەناسەکەت بکە، چاۆەکانت بگرە، و هەست بە هەر تۆندبۆنێکی جەستەکەت بکە، و با تۆندبوونەکە بڕوات لەگەڵ هەر هەناسەدەرکردنێك.

2) هەست بە شۆێنێك بکە کە هەست بە بێ دەنگی و ئارامی و پاراستن دەکەی. ڕەنگە سەردانی شۆێنەکەت کردبێت، یان ڕەنگە خەونت بە شۆێنەکە بینێوتە، یان ڕەنگە وێنەی شۆێنەکە بێنیوتە.

3) تیشک بخە سەر ئەو شتەی لە ناو وێنەکە دەبێنی لەو شۆێنەی لێ وەستاوی یان دانێشتی - ئایا ئاسمانەکە چۆنە؟ ئایا بەنیشانکراوی دەتوانێ چ شتێك ببێنی لە دەورو بەرەکەت - تیشك بخە سەر وردەکاریەکان.

4) ئێستا هەست بە دەنگەکانی دەورو بەرت بکە، یان هەست بە بێ دەنگیەکە بکە. ئایا چی **دەبێسی**؟

5) بیر لە هەر بۆنێك بکە کە هەست پێ دەکەی. ئایا هەست بە چ **بۆنێك** دەکەی؟

6) پاشان تیش بخە سەر هەر هەستکردنەوەی پێست - هەست بە ئەرزی لەژێر خۆت بکە، هەست بە پلەی گەرماکە بکە، هەست بە هەر جۆڵانەوەی هەواکە بکە، هەست بە هەر شتێکی دیکە بکە کە دەتوانی **دەستبکەی**.

7) ئێستا کە لە شۆێنێکی ئارام و بەسەلامەتی، ڕەنگە بتوانی ناوێك بۆئەو شۆێنە هەڵبژێری، کە ناوەکە بە یێك ووشە بێت یان بە ڕستەیێك بێت بۆ ئەوەی بتوانی جارێکی دیکە وێنەکە بێتە بەر چاۆت و بیربکەی لە هەر کاتێکی پێویست بێت.

هاندانی خۆت بکە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکانی دڵخۆشکەر و لەبیرچوونکەر کە هاوکاری بۆ ئارامی جەستەکەت و مێشکت دەکەن. بەبێ هەبوونی کاتی خاوبوونەوە، بە ئاسانی هەست بە ماندوبوون و فشاری دەروونی دەکەین، بەڵام زوور جار پێویستە خۆمان هان ب دەین بۆ ئەنجامدانی چەند شتێك و نەك چاوەڕوان بێن تاکو پێویستمان پێ بێت. لە خوارو چەند نمونە هەن، بەڵام خەڵك دەتوانن چالاکی جیا جیا بدۆزن بۆ خاوکردنیان.

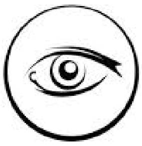
چالاکیەکانی هەستکردنەوەی زەمینی

ڕەنگە هەستکردنەوە بە نیگەرانی یان بە فشاری دەروونی کارتێکردنی ناخۆش لەسەر کەسەکە بکات و ڕەنگە بۆ چەند خەڵك ببێتە هۆکاری بیرکردنەوەی ڕۆداوەکانی ناخۆش و ترسناکی ڕابردوو، بە شێوەیێکی بەرچاو.

تەکنیکی هەستکردنەوەی زەمینی گرنگە و سۆدمەندە بۆ ئەوەی بیرت بێنێت کە بە سەلامەتی لە کاتی ئێستا دا. و ڕەنگە سۆدمەندیش بێت لە کاتی هەستکردنەوە بە دڵ تەنگی زوور، و بەتاییەت لە کاتی دڵ تەنگیەکەت دەدباتە حاڵەتی 'ڕۆخان' یان 'لە دوورکەوتنەوە' و لەدەستدانی هەستکردن بەو شۆێنەی کە لێی.

ڕەنگە باش بێت سەیری ئەمە بکەی وەکۆ قۆڵی شەڕکردنی مێشك - بیرۆکەکانی ڕابردوو هەوڵی ئەوە دەدەن بتگەڕێنن بۆ ڕابردوو بەڵام دەمانەوێت هاوکاری مێشکت بکەین بە هاوکاری ئەو قۆڵەی شەڕ بۆ ئەوەی ڕێگری لە بیرۆکەکانی ناخۆشی ڕابردوو بکات بۆ ئەوەی کاتی ئێستا تێدای بەهێزتر بێت لە کاتی ڕابردوو. ئێمە ئەم تەکنیکە بەکار دێنین بە کارهێنانی ئەوە شتەی دەبینێن، بۆن دەکەین، دە بێسین، دەست لێ دەدەین و تام دەکەین لە حاڵی حازر دا.

ئێمە تەکنیکەکانی سادە و ئاسان بۆ هەستکردنەوەی زەمێنی پێش کێش دەکەین و بەجەخت پێشنیارت دەکەین بۆ ڕاهێنان کردنیان لە ماڵەوە.



تەماشەی پۆستکارتەکان و وێنەکان یان بازنەی کلیلەکان بکە، کە بیرت دەهێنن بۆ ئەو شوێنەی کە لێی. بەهەمان شێوە ڕەنگە باش بێت شتێکی دەورو بەرت پەیاکەی بۆنموونە، درەخت یان گەڵا و جەختت ببە سەر وردەکاری ئە شتەی دەبینی.

ڕەنگە باش بێت تەزبیحی نوێژکردنەوە هەڵگری، یان بەردێك یا پەڕۆی بچۆکی تایبەت بە ئاینەکان، بەهەمان شێوە تیشك بخە سەر تەماشەکردنی ئەو شتەی لەدەستت دا و هەست پێ بکا. بیر لەوە بکە کە چۆن هەست بەو شتە دەکەی کە لە ناو پەنجەکانتە.

بە گوێکردنی گۆرانی و مۆسیقا و ڕادیو زوور خەڵك هەست بە سوودمەندی دەکات بۆ ئارام بونیان و هەستکردنیان بە کاتی ئێستا. ڕەنگە ئەمە باش بێت بۆبردنی سەرنجت بە دەنگەکانی لە دەورووبەرت هەن.

لە کاتی پێویست شتێك هەڵگرە کە بۆنێکی خۆش و بەهێز هەبێت، بۆنموونە داری ڤیکس، پاکێتی بۆن خۆش، بۆن/ عەتر، ڕۆنی لاڤێندەر و هتد. دیسا جەختت ببە سەر بۆنەکە.

دیسا ڕەنگە باش بێت مەیوە یان نۆقڵ هەڵگری کە بۆن و تامیان زوور خۆشە (بۆنموونە نەعناع یان نۆقڵی مێنتۆر) بۆ سەقامگێرکردنی مێشکت بکەن بەکارهێنانی تام و چێش.

هێوادارین بەشێك لەم ڕاهێنانەکان سوودمەندبن. بەهەمان شێوە، چەند ڕاهێنانی دیکەش هەن، تکایە ڕۆژانە ڕاهینان بکەن وەکو ڕۆتینی ڕۆژانە، کە هێواش هێواش هاوکاریت دەکەن بۆ کۆنترۆڵکردنی دوو دڵیەکەت و هاوکاریت دەکەت بۆ کەمکردنەوەی دڵگرانیەکەتی ڕۆژانە.