



Oslo

Tîma qeyrana derûnî civakî



Wêne: Unsplash, Tyler-Nix

Zanyarî û şêwirîn derbarê bertekên qeyranê

Kurmanj



Berteka qeyranê çi ye?

Berteka qeyranê bertekeke hestyarî ya xwezayî ye li hemberî tiştêkî gellekî xirab an tirsna. Ev nîşana wê yekê ye ku beden û zihnê te hemî hewldana xwe ji bo têgihîştin û rûbirûbûna digel tiştê ku qewimiye, pêk tîne.

Bertekên qeyranê dikarin nerihetker û tirsna bin, lê xeternak bin. Bertek pirrî caran bihêz dest pê dibin, lê hêdî hêdî bi derbasbûna demê ra nizimtir dibin.

Bertekên qeyranê kengî diqewimin?



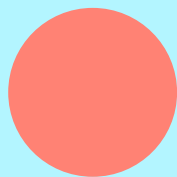
Bertekên qeyranê dikarin wek bersiva bo babetên xwarê biqewimin:

- Qezaya trafîkê
- Tundûtûjî û sûc
- Mirina nişkêvayî û çaverênekirî
- Dema ku kesê ku jê hez dikî, winda dikî
- Şer û pevçûn

Ev broşûr zanyarî û şêwirînê di van babetan da raber dike:

- Bertekên asayî li hemberî qeyranan
- Şîretên lezgîn piştî qeyranê
- Hin şîret ji bo jiyana rojane

Bertekên xwezayî li hemberî qeyranekê çi ne?



Berteka mirovan li hemberî qeyranên cidî ciyawaz e. Hinekan dibe ku bertekine gellekî aşkira hebin û hestên xwe nîşan bidin. Ên din hestên xwe li nav xwe radigirin. Hinek kes demekê pêwîst e da ku bertek nîşan bidin – çend roj, hefteyek an heta çend meh. Ev hemî rêyên berteknîşanê yê tam xwezayî ne.

şokebûn

Dema ku bûyereke gellekî xirab an tirsnaq diqewime, dibe ku hesteke te ya surreal hebe. Gellek kes wê weke temaşekirina li filmekê diwesifînin. Ev ji ber vêya ye ku tiştê ku tê serê te gellekî zêde dijar û serhejîner e û nikarî wê bipejirî. Ev şewaza bedena te ye Ji bo parastina te Bi derbasbûna demê ra tu dest bi têgihîştina tiştê ku qewimiye dikî û piştra dikarî dest bi pêvajokirina hestên xwe bikî.

Hêrsbûn

Dema ku bûyereke xirab diqewime, hesta hêrsbûn an bêhêvîtiyê xwezayî ye. Ev hêrsbûn dikare bandorê li malbat û hevalên te yê nêzik bike. Dibe ku di heyama rojê da hilkêş û dakêş û guherînen mirûzê yê nîşkêvayî derbas bikî.

Leşê te di rewşa amadetiya bilind da ye

Li qeyranekê ev yek xwezayî ye ku em hesastir û bihêrstir bibin. Dibe ku bi bihîstina dengê bilind bihejî û bilivî an jî şewaza tevgeriyana te biguhere. Ev yek xwezayî ye. Ev yek diqewime ji ber ku leşê te hewl dide te biparêze. Em ji vê haletê ra rewşa amadetiye dibêjin. Amademayîna hertimî û di rewşa amadetiye da gellekî westîner e. Dibe ku pê bihesî ku enerjîya te dadikeve. Di dawiyê da leşê te bi giştî dikare zêdetir aram bibe.

Guherîna şêwazên xwarinê

Îştîha anku meyla te ya bo xwarinê dibe ku biguhere û dibe ku pê bihesî ku zêdetir an kêmtir ji asta asayî dixwî. Gellek kes hesta birçîtiyê nakin û xwarin ji bîra wan dihere. Hinek tûşî êşa zik dibin û hinekên din dibe ku tûşî vijikîn an qezbûn anku asêbûna rîviyan bibin.

Xem û keser

Xem û keser hesteke bihêz a xemgînîyê ye ku pirrî caran ji ber jidestdana delalekî pêk tê. Hêrsbûn û teselî ji bertekên din ên li hemberî mirinê ne. Her wiha dibe ku derbarê pêşeroja ku dê weke tiştê tu li bendê bûyî nebe, xemgîn bibî. Xem û perûşî dikare heta dawîya emrê te bidome, lê bi derbasbûna demê ra bi giştî tehemilkirina wê hêsantir dibe.

Lêhûrbûn û bîr

Dema ku di qeyranekê da yî, dibe ku lêhûrbûna ser karên rojane dijiwartir bibe. Nebûna lêhûrbûn û konsentrasyonê dikare bandor li şiyana te ya ji bo kar, xwendin an jî ajotinê erebeyê bike. Ji bo gellekî kesan lêhûrbûna di mewqiyên civakî jî dijiwar e.

Di qeyranekê da, jibîrkirina tiştên tam xwezayî jî tişteki xwezayî ye. Dibe ku bibîrhanîna biryarên hevdîtîne an tiştê ku di hevpeyîvînekê da hat gotin ji bo te dijiwar be, an jî ji bîr bikî ku li rawestgeha xwe ji utubûsê peya bibî an jî tiştê ku te dixwest li sûpermarketê wan bikirrî.

Bertekên fîzîkî

Dema ku bûyereke cidî an dijiwar tê serê te, lêşê te dikare bi gellek şêwazan bertek nîşan bide. Dibe ku tu dest bi hesta hejîn û ricifîn, xwîdan an dilrabûnê bikî. Carinan dibe ku hesta lawaziyê bikî an jî serêşeke sersam û giran bi te keve. Dilê te dibe ku dest bi lêdana tund bike û hesta guvaşê li qefsînga xwe bikî.

Dibe ku masûlkeyên gerdan an milên te req bibin an jan bidin. Ev yek tam xwezayî ye. Ev hemî hin rê ne ku leşê te li hemberî rewşeke dijiwar radiweste.

Pirsgirêkên razanê

Hebûna pirsgirêkên têkildarî xewê xwezayî ye. Dibe ku tu pirrî caran şevê ji xewê radibî, kabûs û reşeyan dibîni an jî hewcetiyê te bi razana zêdebarî heye. Dewreyeke kurt a razana xirab ne ewqasî xeternak e. Lê ku pirsgirêkên razana te bo heyameke dirêj bîn domandin, divê digel bijîşkê xwe bixivî.

Çi tiştekan dikare di dûhatên lezgîn ên qeyranekê da alîkar be?

- Bi dû kesekî be ku baweriya te pê heye.
- Karekî bi kêf û lezet digel kesên din pêk bîne.
- Bila haya te ji parvekirina hûngiliyên bûyerê hebe. Baştir e ku heta roja piştî qewimîna wê sebir bikî.

- **J**i bîr neke ku heta eger hesta tîbûn an birçîtîyê nakî, xwarinê bixwe û hîdrate (bedena têrav) bimîne. Herî kêmtir 6 saetan piştî bûyerê Sebir bike heta razêyî.
- Ev yek dibe sedem ku bîreweriyên nebaş ji ber tiştê ku hatiye serê te, nemînin.
- Xwezayî ye ku şeva yekem ranezêyî. Ev şewaza leşê te ji bo pêvajokirina qeyranê ye. Ev ne xeternaak e.



Wêne: Pexels, Cottonbro Studio

- Di mesrefkirina derman û materyalan da haydar be.
- Digel nûçegihanên neaxive. Li bendê bîmîne heta ku kontrola xwe bigirî destê xwe û dema te hebe ku bifikirî.
- Bila haya te ji tiştên ku li nav torên civakî parve dikî hebe. Dibe ku piştra jêbirina wan dijwar be.

Çi dikare alîkariya te di rûbirûbûna digel jiyan-rojane di qeyraneke berdewam da bike?

- Hewl bide pêbdenî heman bernameyên rojane bimînî ku te beriya qeyranê hebûn. Here nav nivînan û weke berê di heman demê da ji xewê hişyar bibe. Bi navbirên rêkûpêk xwarina xwe bixwe û hîdrate (leşê têrav) bimîne, heta eger hesta birçîbûnê nakî.
- Digel xwe diloan be. Dema ku hewcetiya te bi wan heye, bêhna xwe vede û vehese. Karinan bike ku ji wan hez dikî, weke çûyîna bo klûbê, peyameşîyan an jî derbaskirina demê digel hevalan.
- Ev tu yî ku biryar didî digel kê derbarê tiştê. Ku qewimiye biaxivî. Ji bîr neke ku heval jî dikarin alîkariya te bikin da ku zihn û mejiyê xwe ji vê bûyerê dûr bikî.
- Alîkarî û piştevaniya pratîkî ya delalên xwe bipejirîne.
- Ji bo hesta baştir madeyên hişbir bi kar neyîne an jî elkolê venexwe. Di dirêjdemê da ew dikarin halê te xirabtir bikin.
- Derdem ku te hesta amadetiye kir, vegere dibistan an cihê karê xwe. Di rewşa hewcetiya bi piştevaniya zêdetir da, digel rêveber an fêrkarê xwe biaxive. Eger nekarî hemî tiştî li malê, cihê kar an dibistanê bi başiya beriya qeyranê bi cih bînî, ti kêşeyek tineye.
- Her wiha hatin û çûna raman an hestên xembar xwezayî ye. Bi piştevaniya kesên derdora te, jiyana rojane hêdî hêdî hêsantir dibe.
- Eger hema wisa hesteke te ya nebaş heye, divê bi bijîşkê xwe ra biaxivî.



Bi awayê normal zarok çawa bertek nîşanî qeyranekê didin

Berteka zarokan li hemberî qeyranekê pirrî caran ciyawaz digel mezinan e. Ew dibe ku bi rewşeke guhêrbar navbera xuyakirina kêfxweş an xemgînûn û hêrsbûnê bertek nîşan bidin. Dema ku zarok bi tamî pê nahese ku çi qewimiye, ev dikare bertekine tundtir pêk bîne. Carinan dibe ku demek bibihore heta ku zarok bertekên xwe nîşan bide. Hemî zarok bi hev ra ferqa wan heye. Li vir ti tiştekî "Durist" an "Çewt" tineye.

Hinek ji zarokan dibe ku paş kevin û karên dema zarokatiya xwe pêk bînin. Ew dibe ku kêmtir bixivin, tûşî tesadufên biçûk bibin an karên ku demekê dizanîn çawa bi cih bînin, ji bîr bikin. Ew her wiha dib eku tûşî pirsgerêkên razanê bibin an xewên xirab û reşexewnan bibînin.

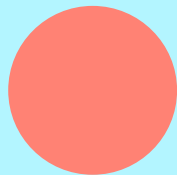
Vê derfetê bide zarok heta ku beşdarî merasima oxirkirina meytê an jî bîranînê bibe da ku bikare xatir bixwaze an tê bigihêje ku kî miriye. Ji zarok ra şirove bike ku bûyereke wiha dê çawa biqewime? Ev dibe sebab ku ew di vê rewşê da hesta ewlehiya zêdetir bikin. Her wiha piştî wê digel zarok derbarê hesta beşdariya tê da biaxive. Bersiva pirsên wî/wê bide.

Zarok di sazgarbûn û derbaskirina demên dijwar da baş in. Tiştê herî girîng ev e ku ew hesta ewlehiyê bikin û mezinine wan hebin ku çavdêriyê li wan bikin. Eger di pey qeyranekê da, çavdêriya ji zarokê te bo te dijwar e, jê daxwaza alîkariyê bike.

Tu dikarî çi bikî ku zarokê te hesta ewlehiyê bike?

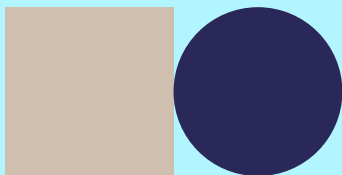
- Li derdora zarok bi aramî tevbigere.
- Rê bide zarok dema xwe digel kesên ku baweriya wî/wê bi wan heye derbas bike, nemaze dema ku hewcetiya te bi bêhnvedanê heye.
- Şiroveyeke xwerû û sade ji tiştê ku qewimiye, digel zarokê xwe parve bike. Ne hewce ye ku her tiştî jê ra şirove bikî, lê bila ya rast be.
- Pirsên zarok bibersivîne.
- Zarok dikarin dîtina xemgîniya mezinan tehemil bikin. Şirove bike ku çima.
- Şêwaza tevgeriyan û kirinên zarok bişopîne. Derbarê hizr û ramanan biaxive.
- Ji zarok ra bibêje ku guneh û qisûriya wî nîne ku bûyereke xirab qewimiye.
- Pêbendî karên rojane bimîne. Rê bide zarok ku here dibistanê û beşdarî çalakîyên demên vala û betlaniyê bibe.
- Digel navenda pêş-dibistanî, navenda tenduristiya an dibistana zarok biaxive, da ku bikarî ji bo piştewaniya ji wan bi hev ra hevgiştî bin.
- Di rewşa daxwazê da rê bide zarok da ku beşdarî rê û risma spartina meytê li axê an bîranînê bibe.

Nûciwan bi giştî çawa bertek nîşanî qeyranekê didin?



Nûciwan dikarin hem weke mezinan û hem jî weke zarokan bertek nîşan bidin. Dibe ku dem bibihore heta ku ew tê bigihêjin ku çi qewimiye û bikarin hizr û ramanên xwe derbarê qeyranê organîze bikin. Ji bo nûciwanên ku di qeyranê da ne derbaskirina demê digel dostan, lêhûrbûna ser spartekên dibistanê, an jî beşdariya di çalakiyên ku pêştir dikirin, dikare dijwar be. Nûciwan hewl didin ku pirraniya karan bixwe bi rê va bibin. Tevî vêya girîng e ku mezin bala xwe bidine ser wan û piştî wan bigirin, heta eger ew vêya daxwaz nekin.

Nûciwanan hewcetî bi zanyariyên ron û zelal li ser qeyranê hene. Alîkariya bo nûciwanekî ji bo parastina xwe an dûrbûna ji nûçe û torên civakî dikare îde û hizreke baş be. Li kêleka wan be, bi hev ra biaxivin û bi rastbînî bersiva wan bide. Eger nîgeranê nûciwanekî yê ev yek beraqil e ku digel kesekî ku dikare alîkariyê bide, wekî bijîşk an xizmetên tenduristiyê yê dibistanê têkilî dayîni.





Tu çawa dikarî alîkariya nûciwan bikî da ku hesta ewlehiyê bike?

- Tiştê ku qewimiye bi zelaî û bi şêwaza ku nûciwan tê digijêre jê ra şirove bike.
- Guhdariya tiştê ku ew derbarê hest û ramanên xwe prve dike, bike.
- Bi rastbêjî bersiva hemî pirsên wî bide.
- Nîşanî nûciwan bidde ku girîngiyê didî wî û li kêleka wî/wê yî.
- Pêbendî karên rojane bimîne.
- Adetên razana wî bişopîne û piştrast bibe ku xwarinê dixwe.
- Çalakî û livdariyê teşwîq bike. Ji bo daxistina stres û bêhedariyê bibe alîkar.
- Bi sebir be.
- Digel nûciwan derbarê tiştên ku li nav torên civakî dixwîne û dinivîse biaxive.
- Şîretî wî bike ku guhdariya zanyariyên ku muhtemel e çewt bin neke û wan neweşîne.
- Digel mamoste an şêwirmendê dibistana wî biaxive da ku hûn bikarin bi hev ra piştî nûciwan bigirin. Li bîra te hebe ku nûciwan divê razîbûna xwe bide.

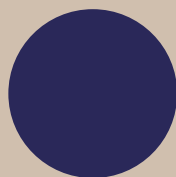


Di dema piştevaniya malbat û hevalan ji kesekî qeyran-lêqewimî da çi tiştel girîng e?

Malbat û heval divê bixwe digel kesên qeyran-lêqewimî têkilî dayînin û ji bo piştevanî û çavdêriya ji wî hevkarî bikin. Ev baş e ku em bizanin kesek heye ku di rewşa pêwîst da dikare alîkarî bike. Wek mîna, tu dikarî bi alîkariya di pêkanîna karên pratîkî, weke karên malê, çêkirina xwarinê, kurrîn, birina zarok ji navenda pêş-dibistanê, an jî hevrêtiya wî di çalakiyeke bêhnvedanê da, jiyana rojane hêsantir bikî.

Heval û malbat dibe ku carinan pê bihesin ku kesê di nav qeyranê da naxwaze digel wan danûstandin bike. Di van rewşan da girîng e ku bi sebir û hedar bî û hinekî piştra dîsan hewl bidî. Ji bo danîna dubare ya têkiliyê zêde li bendê nemîne.

Kesên ku tûşî qeyranê dibin, pirrî caran pê dihesin ku mirov bi derbasbûna demê ra kêmtir bala xwe didin ser wan. Piştra xwe digel xem û keser û hestên xwe bi tenê dibînin. Di van rewş û mewqiyana da, piştevaniya malbat û hevalan gellekî girîng e.







Hûrgiliyên têkilîdanîne

Xizmetên awarte yê derûnî-civakî yê tîma qeyrana derûnî ya şaredariya Osloye. Em her wiha şopandina qeyrana xwecihî li hemî navendên şaredariyê yê bajêr raber dikin.

Xizmeta Lezgîn a Derûnî-Civakî

Telefon: 23 04 05 00

Cih: Legevakten Trondheimsveien 233, Building 40

Xizmeta Lezgîn a Derûnî-Civak li Klînîka Bûyeran û Serpêyî ya Osloye (Legevakten) û tîmên qeyrana derûnî-civakî yê xwecihî yê me rênîşandan û şewirînê didin kesên qeyran-lêqewimî, xizm û kes, şehed {ut} û yarmetîderan. Ti hewcetiyekek bo lêvegêra bijîşk nîne û ev xizmet bêpere û belaş e.

Ji bo wergirtina zanyarî û rênîşandanan derbarê çawaniya birêvebirina bertekan li dûhatên qeyranekê, serdana malpera me bike.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

Sepana birêvebirina stresê ya SMART'ê daxîne.

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

