



Oslo

تیمی قهیرانی دهر و نیی کۆمه لایه



زانباری و پرینمایی دهر باره ی کار دانه وه کانی کاتی قهیران

ر.ف. Tyler-Nix، Unsplash

Surani



کاردانه‌وهی کاتی قهیران چییه؟

کاردانه‌وهی کاتی قهیران بریتیه له کاردانه‌وهیهکی عاتیفی سروشتی و به‌هوی رووداویکی زور خراپ یان توقینه‌روه دهرده‌که‌ویت. ئەمەش نیشانه‌ی ئەمیه‌که جهسته و میشک هه‌ول بۆ تێگه‌یشتن و خوگونجاندن له‌گه‌ل رووداوه‌که دهن.

ده‌کریت کاردانه‌وه‌کانی کاتی قهیران نارمه‌ت و ترسناک بن، به‌لام مه‌ترسیدار نین. زۆربه‌ی جار له سه‌مه‌تادا کاردانه‌وه‌کان زور به‌هیزن، به‌لام ورده ورده به تپه‌ر بوونی کات هیواشتر ده‌بنه‌وه.

که‌ی کاردانه‌وه‌کانی کاتی قهیران دهرده‌که‌ون؟

نهم بره‌وشه‌ره زانیاری و رینمایی
دهرباره‌ی نامه‌نه‌ی خواره‌وه
ده‌خاته روو:

ده‌کریت کاردانه‌وه‌کانی کاتی
قهیران له‌م کاتانه‌دا دهرده‌که‌ون:

● کاردانه‌وه ئاسایه‌کانی کاتی

● رووداو

● قهیران

● توندوتیژی و تاوان

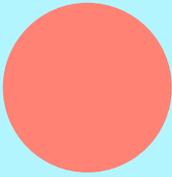
● رینمایی پاش کاتی قهیران

● مردنی له‌پیر و چاوه‌روانه‌که‌راو

● رینمایی بۆ ژانی روژانه

● کاتیک خوشه‌ویستتیکت له‌ده‌ست

● جهنگ و مملانی



کار دانه‌وه ناساییه‌کانی کاتی قهیران چین؟

هر کسه و به جوړیک کار دانه‌وهی بو قهیرانه قورسه‌کان هیه. ده‌کریت همدیک کس به ناسکرا کار دانه‌وه و هسه‌کانیان پیشان بدن. به‌لام نه‌وانیتر هسه‌کانیان دهر نابرن و خوین ده‌خونه‌وه. کار دانه‌وهی همدیک کس ماوه‌یه‌کی پی ده‌چیت تا دهر بکه‌ویت – چند روژیک، ههفته‌یه‌ک یان ته‌ناهت چند مانگیک. هه‌موو هم جوړانه‌ی کار دانه‌وه زور ناسایین.

شوکیون

کاتیک شتیکی زور خراب یان توقینهر روودهدات، هه‌ست ده‌کین نه‌و شته راستی نییه. لای همدیک کس، وه‌ک سه‌یرکردنی فیلمیک وایه. له‌به‌ر نه‌وهی نه‌و شته‌ی روویداوه زور له‌وه قورستره که بتوانیت تپی بگه‌یت. له‌م ریگه‌یه‌وه جه‌سته پاریزگاریت لی ده‌کات. به تیپه‌ر بونی کات، تیده‌گه‌یت که چی روویداوه و هسه‌کانت کونترول ده‌کیت.

توره‌یی

کاتیک شتیکی خراب روودهدات ناساییه هه‌ست به تووره‌یی یان بیزاری بکه‌یت. ده‌کریت هم تووره‌ییه کاریگه‌یی نه‌رینی له‌سه‌ر خیزان و هاوری نزیکه‌کانت هه‌یت. له‌وانه‌یه له ماوه‌ی روژ هکده مه‌زاجت یاری بکات.

جه‌سته له ناستیکی بالای دوخی ناماده‌باشیدا

ناساییه له کاتی قهیراندا هه‌ستیارتر و توورتر بیت. له‌وانه‌یه له ده‌نگی به‌رز راپه‌ریت، یان شیوازی جووله‌کانت بگوریت. نه‌مه ناساییه. له‌به‌ر نه‌وهی جه‌سته هه‌ولی پاراستنت ده‌دات. به‌مه ده‌لین چونه ناو دوخی ناماده‌باشی. مانه‌وهی به‌رده‌وام له دوخی ناماده‌باشیدا ماندووکره. هه‌ست ده‌کیت که وزه‌یه‌کی زورت لی ده‌بات. له کوتابیدا، جه‌سته زیاتر نارام ده‌یینه‌وه.

گۆرانی شیوازی ناخواردن

رەنگە نارەزوی خواردنت بگۆریت و لە کاتی ناسایی زیاتر یان کەمتر بخۆیت. خەلکیکی زۆر ھەست بە برسێتی ناکەن و بیریان دەچێتەوێ خواردن بخۆن. ھەندیکی تر تووشی نازاری گەدە دەبن، خەلکی وا ش ھەن تووشی سکچوون یان قەبزی دەبن.

خەمباری

خەمباری بەھۆی دلتەنگیی زۆرەوێ دروست دەبێت، کە زۆر بەی جار ھۆکار مەکی لەدەستدانی کەسیکی نازیزە. توورەیی و خەمباری دوو کاردانەوێ کە بەھۆی مردنی کەسیکەوێ دروست دەبن. رەنگە خەم لە داھاتوو بخۆیت چونکە بەی جۆرە نییە کە چاوەروانت کردووە. دەکریت ھەستی خەمباری درێژخایەن بێت، بەلام زۆر بەی جار بە تێپەر بوونی کات بەرگەگرتنی ئاسانتر دەبێت.

سەرئەجدان و بیرەوێ

کاتیکی لە قەیراندایت، رەنگە قورستر بێت سەرئەجدان بەخەیتە سەر کارمەکانی رۆژانەت. نەمانی توانای سەرئەجدان کاریگەری لەسەر توانای کارکردن، خۆبەستن، یان لێخوڕینی ئۆتۆمبیل دادەنێت. ھەرەوھا زۆر کەس لە دۆخە کۆمەڵایەتیەکاندا توانای سەرئەجدان کەمتر دەبێتەوێ.

لە کاتی قەیراندا، ئاسایی شتە ئاساییەکان بە تەواوەتی بیر بچێتەوێ. رەنگە کاتی مەوێد یان ئەوێ لە میانەیی گفتوگۆیەکاندا و تراوێ بیر بچێتەوێ، یان بیری بچێت لە پاس دابەزیت لەو شوێنەدا کە پێویستە دابەزیت یان بیری بچێتەوێ ئەو شتە بکریت کە بۆ کرینی چوویت بۆ سوپەر مارکیٹ.

کاردانەوێ جەستەییەکان

کاتیکی شتیکی جەدی یان قورس روودەدات، جەستەت بە چەندین شیوازی کاردانەوێ دەبێت. رەنگە ھەست بە لەرزین بکەیت، ئارەق بکەیتەوێ، یان ھێلج بەدەیت. ھەندیک جار لەوانەییە ھەست بە بێھۆشبوون بکەیت یان تووشی سەرئێشەییەکی زۆر قورس ببیت. دلت تەپە تەپ دەکات و ھەست بە فشار لەسەر سنگت دەکەیت.

رەنگە ھەست بە نازار یان رەقبوونی ماسولکەکانی مەل و شانەت بکەیت. ئەمە زۆر ئاساییە. ئەمانە نیشانەیی ئەوێ کە جەستەت رووبەرەوێ دۆخیکی سەخت دەبێتەوێ.

کێشەکانی خەوتن

ئاساییە کێشەیی خەوتنت بۆ دروست ببێت. رەنگە زۆر جار شەوان لە خەو بەخەبەر ببیت، خەوی ناخۆش ببینیت، یان زیاتر لە کاتی ئاسایی پێویستت بە خەوتن بێت. مەترسیدار نییە ئەگەر بۆ ماوێھەکی کەم خەوت ناریکی بێت. بەلام ئەگەر ئەمە بۆ ماوێھەکی درێژ بەردەوام بوو، پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت.

چ شتیك له پاش روودانی قهیرانیك یارمه تیدره؟



رینه: Cottonbro Studio
Pexels

- پهكېك بېینه كه متمانەت پښه تی
- كاریكې چټر به خش له گمّل خه لكانی تر
نه انجام بده
- وریای باسكردنی ورده كار بیه كانی
رووداوه كه به. وا باشتره رۆژیک دواي
رووداوه كه باس له رووداوه كه بكهیت
- بخو و بخوره، تمانهت نه گهر هست
به برسیتی و تینو یتیش نه كهیت
- مه خوه تا 6 كاتر میتر به سهر
رووداوه كه دا تیده پهریت. نه مه رنگری له
درووستیونی یاده وریی ناخوش دهكات
- ئاساییه كه شمو ی په كم به باشی
نه خهویت، چونكه جهستمت هه وئی
رووبه رووبوونه و قهیرانه كه دهكات
نه مه مهتر سیدار نییه
- وریای به كار هینانی ماده دی ژه راویكس
و درمان به
- قسه بو رۆژنامه نووسه كان مه كه. چاوه ری
بكه تا نهو كاته ی خو ت كۆنترۆل ده كهیت و
بیر له رووداوه كه ده كهیت هه
- وریابه كه چی له سوشیال میدیا بلاو
ده كهیت هه. رهنگه قورس بیت دواتر
بیسریت هه

چی دہتوانیت له بهسهر بردنی ژیانی رؤژانه تدا یارمه تیت بدات کاتیک تووشی قهیرانیک ده بیت؟

- ههول بده ههمان نهو کارانه نهجام بده که پیش قهیرانه که نهجامت داوون. له ههمان نهو کاتانه دا بده و له خهوه ههسته، که پیش قهیرانه که پهیرهوت کردووه. خواردن و خواردنهوت رییک بده، تهنا نهت نهگهر ههست به برسیتیش نه که بیت.
- له گهل خوت میهره بان به. هه ركات پنیوستت پی بو پشو و هه رگه. نهو کارانه بکه که چیژیان لی ده بیینی، بو نمونه چون بو هو لی له شجوانی، شاخهوانی، یان کاتبه سهر بردن له گهل هاو رییان.
- خوت بریار بده که ده باره ی رووداو هه که قسه بو کی بکه بیت. ده کریت هاو رییکانت یارمه تیت بدن خه یالت لای رووداو هه نه مینیت.
- یارمه تیی و هاو کاری کرداره کی له خوشهویستانت و هه رگه.
- مادهی هو شبهه به کارمه هینه و کحول مهخورهوه. نه مانه له دوور مهودادا دوخت خراپتر ده که بن.
- هه ر که هه ستت کرد باشیت، بچوره وه بو قوتابخانه. نه گهر پیوستت به یارمه تیی زیاتره، قسه له گهل به ریوه بهر مهکت یان ماموستا کهت بکه. ناساییه هه موو کاره کانی مالهوه، شوینی کار یان قوتابخانهت و هه کاتی پیش قهیرانه که پی نه کریت.
- ههروه ها ناساییه بیروکه و ههستی ناخوشت بو دروست ببیت. به یارمه تیی کهسانی چواردهورت، ژیانی رؤژانهت ورده ورده ناسانتر ده بیت.
- نه گهر هه ر هه ستت به خراپی کرد، ده بیت قسه له گهل بزیشکه کهت بکه بیت.



ریتا: Pexels

کاردانه‌ه‌کانی مندال له کاتی روودانی قهیراندا کامانهن؟

زۆربه‌ی جار کاردانه‌ه‌کانی مندالان له‌وانه‌ی گه‌وره‌کان جیاوازن. ره‌نگه دلخۆش دهر بکه‌ون به‌لام له‌په‌ر دلتنه‌نگ یان تووره‌ ببن. کاتیک مندالیک به‌ ته‌واوته‌ی له‌وه‌ تیناگات که‌ روویداوه‌، کاردانه‌وه‌ی به‌هیزی تیا دهرده‌که‌ویت. ره‌نگه‌ هه‌ندیک جار مندالان کاتیکیان پی‌ بچیت تا کاردانه‌وه‌ بنوینن. مندالان له‌ یه‌کتری جیاوازن. لێره‌دا شتیک نییه‌ به‌ ناوی "راست" و "هه‌له‌".

هەندیک منداڵ لەوانیە بەگەرینەوه بۆ دواوه و وهک ئەو کاته رەفتار بکەن که منداڵتر بون. رەنگه قسه کهمتر بکەن، میز و پیسایى به خۆیاندا بکەن، یان ئەو شتانهیان بێر بچیتەوه که پێشتر دەیانزانى ئەجامیان بدن. دەکریت کێشەکانى خەوتنیان بۆ دروست ببیت یان خەوى ناخۆش و تۆقینەر ببینن .

دەر فەت بە منداڵەکه بده بەشدارى له پرسه یان یادکردنەوهى کەسانى کۆچکردوودا بکات، تا لەرێى ئەمەوه مألناوایی بکات یان لەوه تى بگات که کەسێک له ژياندا نەماوه. بۆ منداڵەکه روون بکەرەوه که رووداویکی لەو جۆره چۆن روودەدات. نەمه وایان لى دەکات لەو دۆخەدا زیاتر هەست به پارێزرای بکەن. هەر وهها دواتر له منداڵەکه پێرسه که هەستى چۆن بوو که بەشدارى کرد. هەر پرسبارێکی هەبوو، وەلامى بەدەرەوه .

منداڵان زۆر باش کاته سهختهکان تێدەپەڕینن و بەسەر یاندا زال دەبن. گەرنگترین شت ئەوهیه هەست به پارێزرای بکەن و خەلکانى گەورەیان به چوار دەروەهه بیت تا چاودێریان بکەن. ئەگەر له کاتى روودانى قەیرانیکیدا نەتوانی ناگات له منداڵەکهت بیت، داواى یارمەتى بکه .

دەتوانیت چی بکەیت تا یارمەتى منداڵیک بکەیت هەست به پارێزرای بکات؟

- رینگه به منداڵەکه بده لهگەڵ ئەو کەسانه کات بەسەر بەرن که متمانهى پێیانە، به تايبەت کاتیک خۆت پێویستت به پشودانه.
- کاره ناساییهکانى ژيانى رۆژانهت ئەنجام بده. رینگه به منداڵەکه بده بچیتە قوتابخانه و بەشدارى له چالاکییهکانى کاتبەسەر بردندا بکات .
- رینگه به منداڵەکه بده لهگەڵ دایهنگه، سهنتەرى تەندروستى یان قوتابخانهى منداڵەکهت گفتوگۆ بکه تا پێکەوه یارمەتى منداڵەکه بدن .
- رینگه به منداڵەکه بده بەشدارى له پرسه یان یادکردنەوه ماکاندا بکات، ئەگەر خۆیان و بیستیان .
- کاتیک منداڵەکهى لێیه به هێمنى رەفتار بکه .
- رینگه به منداڵەکه بده لهگەڵ ئەو کەسانه کات بەسەر بەرن که متمانهى پێیانە، به تايبەت کاتیک خۆت پێویستت به پشودانه.
- روونکردنەوهیهکی پێویست دەر بارهى ئەوهى روویداوه به منداڵەکهت بده. پێویست ناکات هەموو شتیکی پێ بلێیت، به لām راستگۆ به .
- وەلامى پرسبار ماکانى منداڵەکه بەدەرەوه
- منداڵان لەوه تى دەگەن که گەورە ماکان دلتەنگن. روونى بکەرەوه بۆچى .
- چاودێرى رهوشى منداڵەکه بکه. دەر بارهى بێرکردنەوه و هەستهکان قسه بکه .



ههزرهکاران چۆن له کاتی قهیراندا کاردانهوهیان دهییت؟

دهکریت کاردانهوهی ههزرهکاران هاوشیوهی کاردانهوهی گهوران و مندالانیش بییت. کاتیان پیویسته تا تئ بگهن چی روویداوه و بهسهه بیرکردنهوه و ههستهکانیاندا زال بین. ئهو ههزرهکارانهی تووشی قهیران دهبن، رهنهگه قورس بییت بۆیان لهگهڵ هاوڕێیان کات بهسهه بهرن، سهههه بهدهنه ئهو ئهرکهی له قوتابخانه دهیاندریتهی، یان وهک کاتی پیش روودانی قهیرانهکه بهشداری له چالاکییهکاندا بکهن. ههزرهکاران دهیانهویت خۆیان کیشهکانیان چارهسهه بکهن. هیشتا، گرنگه گهورهکان بایهخیان پئ بههن و هاوکارییان پیشکesh بکهن، تهناهنهت ئهگهر خۆیان داواشی نهکهن.

کاتی قهیرانی روودات، ههزرهکاران پیویستیان به زانیاری روون دهبارهی قهیرانهکه ههیه. دهکریت بیرۆکهیهکی باش بییت که یارمهتی ههزرهکاریک بههیت خۆی بیاریزیت یان خۆی له ههوالهکان و سۆشیاڵ میدیا بهدوور بگریته. بهجینان مههیلن، قسهیان لهگهڵ بکهن و به راستگویی وهلامی پرسیارهکانیان بهدهنهوه. ئهگهر نیگهرانی دۆخی ههزرهکاریکیته، وا باشه پهیههندی به کهسێکهوه بکههیت که بتوانیته هاوکار بیته، بۆ نمونه بزیشک یان خزمهتگوزاری تهندروستی قوتابخانه.



چون دهنوانيت وا بکهيت همرزهکاران ههست به پاريزراوی بکهن؟

- گوی له ههست و بۆچوونهکانی بگره .
- نارام به .
- به راستگويانه وهلامی پرسيارمکانی بدمروه .
- دهربارهی ئهوهی همرزهکارمکه له سۆشیاڵ میدیا چی دمخویننیهوه و دهنوسیت قسه بکه .
- با همرزهکارمکه بزانتیت که بایهخی پین ددهیت و جیبی ناهنلایت .
- رینماییان بکه گوی له زانیاری ههله نهگرن و بلاویشی نهکهنهوه .
- کاره ئاساییهکانی ژبانی روژانهت نهنجام بده .
- قسه لهگهڵ ماموستا یان توێژهری قوتابخانه بکه، تا پیکهوه یارمهتی همرزهکارمکه بدن . بیرت بیت که دهییت همرزهکارمکه رهمهندی لسهس نهمه بدات .
- چاودیزی کاتی خهوتننیاں بکه و دنیایا ببه رموه لهوهی که نان دمخون .
- هانی چالاکیی بده. نهمه فشاری دهروونی جهستهیوو دلهراکئی کهم دهکاتهوه .
- باسی رووداوهمکه به جوریک بکه که همرزهکارمکه لینی تی بگات .



گرنگه هاورییان و ئەندامانی خیزان چییان لەیاد بیت کاتیک هاوکاری کەسیک دەکەن کە لە قەیراندایە؟

دەبیت ئەندامانی خیزان و هاورییان خۆیان پەيوەندی بەو کەسەو بەکەن کە لە قەیراندایە و هەماهەنگی بەکەن بۆ هاوکاریکردن و بایەخ پێدانیان. زۆر باشە کەسەکە بزانییت کەسیک هەیه کە لە کاتی پێویستدا دەتوانییت هاوکاری بکات. بۆ نمونە، دەتوانییت لەرێی یارمەتیدانی لە کاری پرۆژانەیدا ژيانى ئاسانتر بکەیت، دەکریت لەمانەدا هاوکار بیت: کاری ناومال، حازرکردنی ژەمەکان، بازارکردن، هینانەوهی مندال لە دایەنگەوه یان بردنیا بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکانی کاتەسەربردن.

رەنگە هەندیک جار هاورییان و ئەندامانی خیزان بۆیان دەر بەکەوێت کە ئەو کەسەى لە قەیراندایە نایەوێت مامەڵەیان لەگەڵ بەکەن. لەم حالەتەدا، گرنگه ئارام بیت و دووبارە پاش ماوهیکى تر هەوڵ بەدەیت. زۆر چاوەڕێ مەکە و دووبارە پەيوەندی پێوه بەکەوه.

ئەوانەى لە قەیراندان زۆریەى جار وا هەست دەکەن کە بە تێپەربوونی کات خەلک کەمتر بەیاخیان پێ دەدەن. زۆرینە هەست دەکەن کەس نییه خەمەکانیان لەگەڵ هەلبگریت. لەم کاتانەدا، هاوکاریی خیزان و هاورییان زۆر گرنگه.







بیانات الاتصال

خزمهتگوزاری بهپهلهی دهر وونیی کۆمه‌لایهتی بریتیه له تیمی قهیرانی دهر وونیی کۆمه‌لایهتی شارهوانی ئۆسلۆ. ههروهها به‌واداچوونی قهیرانی ناوخبیش له سه‌رجه‌م شارهوانیه‌کانی شاردا پێشکەش ده‌کەین.

خزمهتگوزاری بهپهلهی دهر وونیی کۆمه‌لایهتی

ته‌له‌فۆن: ۲۳۰۴۰۵۰۰

شوین: Legevakten Trondheimsveien ۲۳۳، باله‌خانه‌ی ۴۰

خزمهتگوزاری بهپهلهی دهر وونیی کۆمه‌لایهتی له کلینیکی (Legevakten) له ئۆسلۆ و تیمه‌کانی قهیرانی دهر وونیی کۆمه‌لایهتی ناوخبییمان راویژ، رینمایی و نامۆژگاری پێشکەشی یارمهتیده‌ران، شایاتاله‌کان، خزمان و نه‌وانه‌ش ده‌کەت که له قهیراندان. پتویست به ره‌وانه‌کردن بۆ پزیشک ناکات و خزمهتگوزارییه‌که بیه‌رانبه‌ره.

بۆ زانیاری و رینمایی دهر باره‌ی چۆنیه‌تی مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ کاردانه‌مه‌کان پاش روودانی قهیرانیک، سه‌ردانی مالبه‌ر مکه‌مان بکه.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

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

به‌نامه‌ی SMART بۆ زانیون به‌سه‌ر فشاردا دابگره

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

