

مامه له كردن له گهڵ فشاری دهر وونی

زۆریك لهو كهسانه‌ی داوای په‌نابهری ده‌كهن فشاری زۆریان له‌سه‌ره. له‌وانه‌یه هه‌ست به توور به‌ی. بیزاری، دله‌راوکی، شه‌رمه‌زاری، دله‌نگی، سه‌رله‌شیواوی یان بیزار بوون به یاده‌كان بكه‌یت. له‌وانه‌یه داوای ئه‌وه‌ی باسی بارودۆخه‌كه‌ت بكه‌یت خه‌وتن و هه‌ست كردن به ئارامیت بۆ قورس ببه‌یت. ئه‌گه‌ر به ئه‌زموونی ئازار موه بژیت، ئه‌وه ئاساییه كه به‌م شیویه کاریگه‌ریت له‌سه‌ر بكریت. زۆربه‌ی خه‌لك له‌كاتی خۆیدا ده‌توانن هه‌ست به باشتر بوون بكه‌ن. هه‌ندیک شتی جوراوجۆر هه‌ن كه ده‌توانن یارمه‌تیده‌ر بن.

هه‌شت شت كه ده‌توانن یارمه‌تیده‌ر بن

ئێرده‌ا چهند شتیکی ساده هه‌ن كه ده‌توانن یارمه‌تیده‌ر بن. ئه‌گه‌ر هه‌ست به خرابی بكه‌یت، له‌وانه‌یه حمز نه‌كه‌یت كه ئه‌نجامیان بده‌یت. به‌لام هه‌شتا گرنگن بۆ ته‌ندروستیت. ئه‌م شتانه زۆر یارمه‌تیده‌ر ده‌بن ئه‌گه‌ر به‌رده‌وام بیت له ئه‌نجامدانیان.

1- په‌یوه‌ندی كردن به كه‌سانی تروه. هه‌ولبده هه‌ر كاتیک بتوانیت كات له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر به‌سه‌ر ببه‌یت، یان سه‌یری ته‌له‌فزیۆن بكه‌یت، یان پێكه وه نان بخۆیت یان پێكه‌وه بچنه دهر موه.

2- له‌رووی جه‌سته‌یه‌وه چالاك بینه‌وه. چون بۆ په‌یاسه‌ كردن و له‌ دهر موه بوون له‌ سه‌روشت ده‌توانیت یارمه‌تیده‌ر بیت. هه‌ول بده هه‌موو رۆژیک جوریک له‌ وهرز شه‌ركردن ئه‌نجام بده‌یت.

3- یارمه‌تی بدۆزه‌روه. به‌لایه‌نی كه‌مه‌وه یه‌ك رێخه‌راوی په‌نابهری بناسه كه بتوانیت یارمه‌تیت بدات.

4- خۆت سه‌رقال بكه له زۆر به‌ر كردنه‌وه. به‌سه‌ر بردنی كات له‌گه‌ڵ هاوڕێكانت و چالاكبوون له‌ رووی جه‌سته‌یه‌وه یارمه‌تیده‌ر ده‌بیت بۆ ئه‌وه‌ی مێشكت له‌ یاده‌موری و خه‌مه‌كان دور بكه‌وتیه‌وه.

5- چاودێری جه‌سته‌ت بكه. به‌ به‌رده‌وامی خواردن و ئاو بخۆ، ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر هه‌ستت پێ نه‌كرد كه ده‌ته‌ویت. چالاك به. نه‌گه‌ر نیگه‌رانی ته‌ندروستیت سه‌ردانی دكتۆر بكه.

6- فیربوونی راهینانی ئارامكردنه‌وه‌ی وه‌ك راهینانی هه‌ناسه‌ دان، په‌شودان، راهینانی به‌ر كردنه‌وه یان باوشكردنی وه‌ك په‌پوله. زۆر كه‌س ئه‌م راهینانه‌ به‌سه‌ود ده‌بینن. ده‌توانیت راهینانه‌كان له یوتیوب YouTube بدۆزینه‌وه یان ده‌توانیت ئه‌پی app هه‌وشیاری دهر وونی هیدسه‌په‌یس Headspace به‌كار به‌ینییت.

7- قسه‌ كردن له‌گه‌ڵ كه‌سێك دهر باره‌ی ئه‌وه‌ی كه هه‌ست به‌ چی ده‌كه‌یت. كه‌سێك بدۆزه‌روه كه متمانه‌ی پێ بكه‌یت. ئه‌م كه‌سه له‌وانه‌یه هاوڕێیه‌ك، په‌سپۆریکی ته‌ندروستی، یان كه‌سێك له‌ گروپێکی په‌شتیوانی ناوخۆی بیت.

8- پاش بخه‌وی. له‌وانه‌یه خه‌وتنت زۆر بۆ قورس ببه‌یت به‌لام فیربوونی خوی خه‌وی باش یارمه‌تی زۆرت ده‌دات. هه‌ندیک خوو كه یارمه‌تیده‌رن ئه‌مانه‌ن: هه‌موو رۆژیک له‌ هه‌مان كاتدا له‌خه‌و هه‌لبین؛ دور كه‌وتنه‌وه له‌ خه‌وتن له كاتی رۆژدا؛ دور كه‌وتنه‌وه له‌ كافاین. زانیاری زیاتر له‌ سه‌ر ماڵپه‌ره‌كه‌مان هه‌یه <https://tortureid.org>

قسەکردن لەسەر ئەوەی هەست بە چي دەکەیت

قسەکردن لە گەڵ کەسێک که حەزت لێیە و متمانەیی پێدەکەیت دەتوانیت یارمەتیدەر بێت، بۆ نمونە هاورێیەک یان خزمیک، یان کەسێکی تر که پشتگیری دەکات. هاورێشکردنی نیگەرانییەکانت لەگەڵ کەسێک لەوانەیه قورس بێت بەلام زۆر جار یارمەتیدەر دەبێت.

ئەگەر هەست بەوە ناکەیت که دەتوانیت قسە لەگەڵ هەر کەسێک بکەیت که دەیناسیت، خزمەتگوزاریهکانیک هەن که دەتوانن یارمەتیت بدەن. دکتۆری جی پیهکەت دەزانیت که چي له ناوچه ناوخبیهکەتدا بەر دەستە. ئەگەر تو له گەڵ گرووپی پالپشتی پەناپەران لەپهيوهندیدايت، لەوانەیه ئەوانیش بتوانن یارمەتیت بدەن.

هەر وەها دەتوانیت قسە لەگەڵ دکتۆری جی پیهکەت بکەیت دەر بەرە ی ئەوەی هەست بە چي دەکەیت. ئەمە لەوانەیه قورس بێت، بەلام دکتۆری جی پیهکەت راهاتووە بە گۆنێگرتن لەو کەسانە ی که دلتەنگن.

یارمەتی زیاتر بدۆزەوه ئەگەر دلتەنگ بوویت (ئەم خزمەتگوزاریانە بەخۆراییه)

-دکتۆری جی پیهکەت دەزانیت که چي له ناوچه که دا ههیه.

-سەماریتنز پهيوهندی بە ژمارە ۱۱۶۱۲۳ بکە بۆ ئەوەی لەگەڵ خۆبەخشێکی راهینراو قسە بکەیت، دەتوانیت داوای وەرگیر بکەیت.

-هێلی یارمەتی بۆلۆ پهيوهندی بە ژمارە ۰۸۰۰۱۵۱۲۶۰۵ بکە بۆ نامۆزگاری خۆرایي له سەر نینتەرنیت، پشتیوانی هەستی و پشتیوانی چارەسەری. راویژکاران و چارەسەرکاران بە کۆمەڵیک زمانی جیاواز قسە دەکەن و دەسترسیان بە وەرگیران هەیه. بۆ زانیاری زیاتر یان بۆ بەکارهینانی ویبجاتەکەمان

<https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline>

-هێلی زانیاری نەنجومەنی پەناپەران دەتوانیت پیت بلێت ئەگەر خزمەتگوزاری دیکە له نزیک تو ههیت. تەلەفۆن بکە بۆ ۰۸۰۸۱۹۶۲۷۲۷۲ له رۆژانی دووشەممە یان پینجشەممە کاتژمێر ۰۹:۳۰ بۆ ۱۲:۳۰ بۆ زانیاری دەر بەرە ی خزمەتگوزاریهکانی دیکە ی نزیک تو، و چۆنیهتی دەستگیرشتن پێیان

- <https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/inline/>

خزمەتگوزاری زیاتر بۆ گەنجان (ئەم خزمەتگوزاریانە بە خۆراییه)

ئەگەر تەمەنت خوار ۲۵ سأل بێت، خزمەتگوزاری دیکە هەیه که دەتوانیت یارمەتیدەر بێت:
-یانگ ماینڈز Young Minds بنووسە YM وو بەنامە بینیره بۆ ژمارە ۰۸۰۲۵۸. خۆبەخشێکی راهینراو نامە ت بۆ دەگەر نینتەوه

-چایلد لاین Childline www.childline.org.uk تابی بەدەست هینانی پالپشتی 'Get support' هەلبژیره. یان تەلەفۆن بکە بۆ ژمارە ۰۸۰۰۱۱۱۱

-دە میکس The Mix www.themix.org.uk تابی بە دەست هینانی پالپشتی 'Get support' هەلبژیره. یان تەلەفۆن بکە بۆ ژمارە ۰۸۰۸۸۰۸۴۹۹۴

ئەگەر بەراستی هەست بە ناخۆشی دەکەیت

ئەگەر بەراستی هەست بە ناخۆشی یان بیزاری دەکەیت، ئەگەر خەویکی تێکچوو، یان کابوسی زۆرتر دەبینیت، ئەوا زۆر گرنگە داوای یارمەتی بکەیت.

ئەگەر بێر لە مردن دەکەیتەوه، ئەم بێرکردنەوانە بە نەینی مەهیلەوه.

لە حالەتی ناکاودا، تو یان کەسێک کە یارمەتیت دەدا دەتوانت تەلەفۆن بۆ دکتۆری جی پیهکەت بکەیت یان تەلەفۆن بۆ ١١١ بکەیت بۆ ئامۆژگاری لەسەر وەرگرتنی یارمەتی بەپەله.

ئەگەر ناتوانی لە هیچ شوێنێکی تر یارمەتی وەر بگریت، دەتوانیت سەردانی بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانە بکەیت.

پشتگیری نزیک لە تو