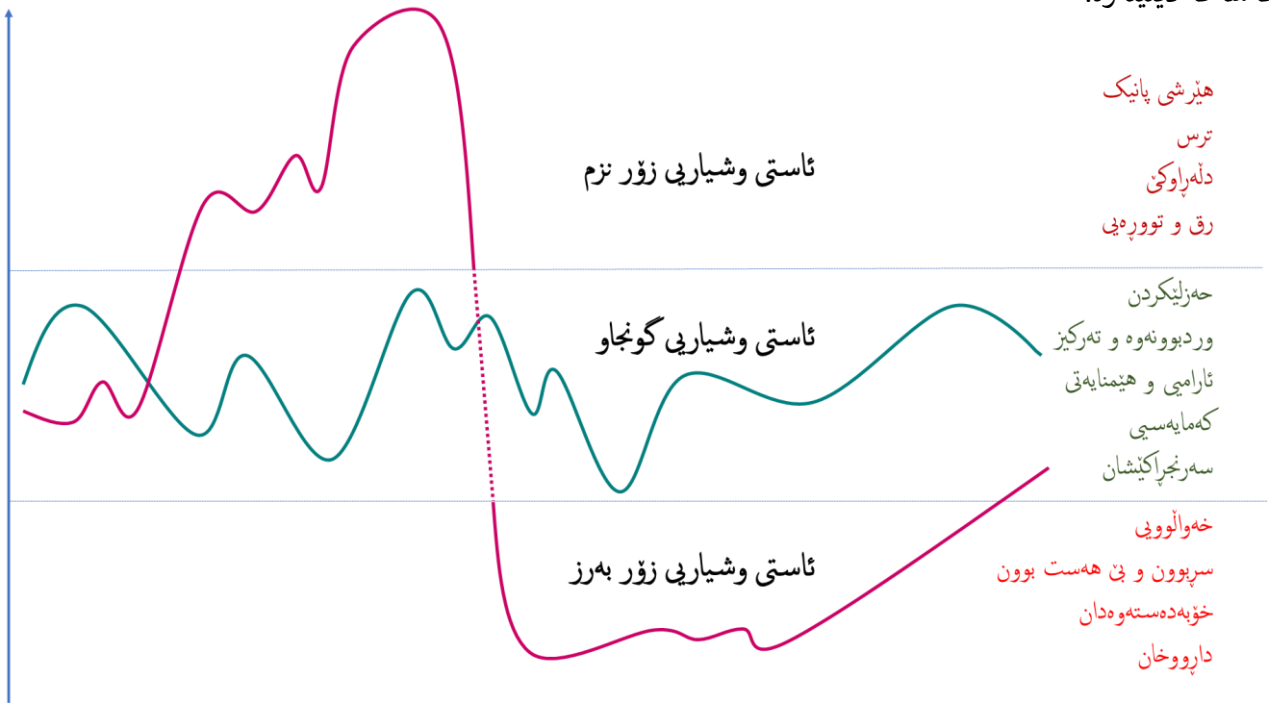
Serene®

دۆخی وشیاریی

مەبەست لە دۆخی وشیاریی، ئاستی وریایی و وشیاریی مرۆڤە. هونەری ناسینەوە و ڕێکخستنی دۆخی وشیاریی، باری تەندروستیی ڕەوانیی و جەستەیی مرۆڤ بەرەوە باشیی دەبات. ئەوە سروشتیە کە دۆخی وشیاریی مرۆڤ لە کات و ساتی جیاوازی شەو و ڕۆژ دا دەگۆڕێ. هێندێک هۆکار کاریگەریان لەسەر دۆخی وشیاریی هەیە بۆ وێنە، ڕادە و چۆنیەتی خەو، هەستەکان، ڕادەی ڕووناکایی و کاتەکانی شەو و ڕۆژ. بۆ وێنە دوای خەوێکی ناخۆشی شەو، پاشنیوەڕۆی ڕۆژی دواتر دۆخی وشیاریی زۆر دادەبەزێ. لە لایەکی تر کاتێک حەز لە شتێک دەکەی یان لە شتێک نیگەران دەبی، بە بەراورد لەگەڵ حاڵەتی ئاسایی، دۆخی وشیاریی بەرزتر دەبێتەوە. کاتێک دۆخی وشیاریی لە هاوسەنگیی دایێ واتە نە زۆر بەرز بێ و نە زۆر نزم بێ، ئەوکات مرۆڤ لە دۆخێکی گونجاوی وشیاریی دایە. ئاستی گونجاوی دۆخی وشیاریی تەنانەت کاریگەریی هەیە لە سەر فێربوونی بابەتەکان و وردبوونەوە لەو کاتەی تێیدای و هەرورها ڕاگرتنی تواناییەکان.

هەبوونی سترێس، دۆخی وشیاریی بەرز دەکاتەوە. کاتێک بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ، سترێس درێژەی هەبی و هەروەها بەهێزیش بێ، دۆخی وشیاریی بەردەوام لە ئاستێکی بەرز دەمێنێتەوە. لەو کاتەدا مرۆڤ بە زەحمەت دەتوانێ خۆی هێور کاتەوە و ڕیلاکس بێ و بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی وشیاریی خۆی. ڕووداوە ناخۆشەکانی ڕابردووی ژیان دەبنە هۆکاری سترێسی تراوماتیک و هەروەها کاریگەریان لەسەر هەستکردن بە ئەمنیەت و تەناهیی مرۆڤ هەیە. ئەوکات زۆر چەتوونە مرۆڤ بتوانێ دۆخی وشیاریی گونجاوی خۆی ڕاگرێ. بۆی هەیە دۆخی وشیاریی لە نێوان وشیاریی لە ڕادەبەدەر زۆر و لەڕادەبەدەر کەم دا بگۆڕێ. دەنا بۆی هەیە دۆخی وشیاریی بەردەوام لە ئاستێکی بەرز دابێ. لە نێوان هەست بە ئاسایش کردن و دۆخی وشیاریی دا پێوەندییەکی پتەو هەیە. کاتێک مرۆڤ لە حاڵەتی ترسان دایە، دۆخی وشیاریی زۆر بەرز دەبێتەوە. لە لایەکی تر هەڕەشە یان مەترسیەکی لە ڕادەبەدەر دەتوانێ ببێتە هۆی دابەزینی لە ناکاوی دۆخی وشیاریی، ئەوکات مرۆڤ تەواو دەڕووخێ. بەهەرحاڵ کاتێک ئاستی وشیاریی مرۆڤ گونجاو بێ زۆرتر هەست بە ئاسایش و ئەمنیەت دەکات.

لەو وێنانەی لە خوارەوە دەیانبینن، جۆرەکانی جیاوازی دۆخی وشیاریی و ئەو هەستانەی پێوەندیدارن بەوان دەبینرێن. خەتی سەوز پێمان دەڵێ چۆن دۆخی وشیاریی مرۆڤ لە ساتەکانی ڕۆژ دا دەگۆڕێ. وشیاریی لە نێوان حەز و ویست بەرامبەر بە شتێک هەتا سەرنج نەدان و نەویستنی شتەکان و هەروەها دۆخی گونجاوی وشیاریی دەگۆڕێ. خەتە سوورەکە ئەوەمان پێدەڵێ کە دۆخی وشیاریی لەڕادەبەدەر بەرز و بێ کۆنترۆڵی کەسێک کە سترێسی سەرچاوەگرتوو لە تراوما و ڕووداوی ناخۆشی ڕابردووی هەیە چۆن دەگۆڕێ، لە کاتێک دا، بابەتێک یان شتێک، ئەو ڕووداوە ناخۆشانەی ڕابردوو لە کات و ساتەکانی ڕۆژانە دا وەبیر کەسەکە دێنێتەوە.



Vireystila / kurdi sorani

چۆن دۆخی وشیاریی دەناسیەوە؟

دەتوانی دۆخی وشیاریی خۆت بناسیەوە. لەخوارەوە نیشانەکانی پێوەندیدار بە دۆخی وشیاریی زۆر بەرز، دۆخی وشیاریی زۆر نزم (واتە بێ تاقەت بوون) و دۆخی وشیاریی مام ناوەندی (گونجاو) پۆلێن بەندی کراوە. بێگومان هەموو نیشانەکان لە خۆتدا هەست پێناکەی، بەڵام دەتوانی لە ڕێگای ئەو لیستەیەی خوارەوە دۆخی وشیاریی خۆت بناسیەوە.

دۆخی وشیاریی زۆر نزم	دۆخی وشیاریی مام ناوەندیی (گونجاو)	دۆخی وشیاریی زۆر بەرز
. لێدانی دڵ بە هێواشی . هەناسەدان بە هێواشی . گەرم داهاتن و سوورهەڵگەڕانی پێست . سڕ بوون . نەبوون لە جێگادا، نەبوونی حوزوور . بێ هێز بوون، دڵسارد‌بوون واتە نەتوانی بجووڵێ	. لێدانی دڵ بە هێمنی . هەناسەدانی ئارام و جێگیر . بوون لە ئێستادا . دۆخی تەندروستی هاوسەنگ . جووڵە کردنت هاسان دەبێ، بوون لە جێگادا هاسان دەبێ . وردبوونەوەی بەهێز (تەرکیز)	. لێدانی دڵی خێرا . هەناسەدانی خێرا . ئارەقە کردن . سپی هەڵگەڕان، ساردهەڵگەڕانی پێست . تووڕە بوون، هەدانەدان . لەرزین . ڕەق بوونی ماسولکەکان

چۆن دۆخی وشیاریی ڕێکدەخەی؟

دەتوانی خۆت دۆخی وشیارییت جێگیر بکەی. ڕێتمی (بەرنامەی) ڕێک و پێکی ژیان لە شەو و ڕۆژدا و خەوی باش یارمەتیت دەکا کە لە دۆخی وشیاریی گونجاو بمێنیەوە. لە کاتی بێخەویی و ماندوویی دا دۆخی وشیاریی مرۆڤ زۆر زوو دادەبەزێ. لە لایەکی تر پەلەکردنی بەردەوام و ڕێتمی ناڕێک و پێکی ژیانی ڕۆژانە، زۆر بە خێرایی دۆخی وشیارییت بەرز دەکاتەوە. تێپەڕکردنی کات لە لای کەسانی جێگای متمانە و ئازیزان، دەبێتە هۆی ئەوە کە لە دۆخێکی وشیاریی گونجاو دا بمێنیەوە.

هەروەها وەرزشێک کە بە دڵتانە، دوتوانێ دۆخی وشیاریی ڕێک بکاتەوە. لە خوارەوە ئاماژە بە هێندێک ڕێکار کراوە کە لە ڕێگای ئەوان دەتوانی دۆخی وشیارییت ڕێک بخەی بە تایبەت کاتێک هەست دەکەی دۆخی وشیارییت زۆر بەرز یان نزمە.

کاتێک دۆخی وشیارییت زۆر نزمە	کاتێک دۆخی وشیارییت زۆر بەرزە،
. هەستەوە سەر پی، دەستەکان و قاچەکانت بجووڵێنە، قاچەکانت بەسەر حەردی دادە و پاز بدە. . بەری هەرتک دەستت پێکەوەنێ و پاڵی پێوە بنێ. . سەرنجی خۆت بخە سەر دەوروبەرت وەک پێنج شت کە دەیبینی یان دەیبیسی یان هەستی پێدەکەی. . شتێک بخۆ کە تام و بۆنەکەی بەهێز بێ واتە ئاسایی نەبێ وەک پاستیلی ئەوک. . بە دەستەکانت لە هەموو ئازای بەندەنت بدە. . بەری پێت بە زۆریی داگرە سەر زەوی بە جۆرێک کە هەست بە بوونی زەوی لە ژێر پێت بکەیت.	. هەسانەی زۆر قووڵ بدە دەر. . بەری پێیەکانت تەواو بدە سەر زەوی و هەست بەوە بکە زەوی لە بن پێتە. . هەموو سەرنجت بخە سەر دەوروبەرت، بۆ وێنە پێنج شت کە دەیبینی و دەیبیسی و هەستی پێدەکەی . لێفەی تایبەتی زۆر قورس بەسەر خۆت دادە یان شتی قورسی هاوشێوە بەکار بێنە. . چەپڵەی پەپوولەئاسا، دەستەکانەت وەک خاچ لە سەر سینگت دانێ و بە هێمنی و بە هەر دوو دەستت لە سینگت دە. . دەم و چاوت بە سەهۆڵاو بۆ ماوەی ٣٠ چرکە بشۆ. . لە دوای یەک ئەندامانی لەشت ڕەق کە و خاوی کەوە.