Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

بارودۆخی جەستە و دەروون لە دوای رووداوێکی سەخت و دژوار

پاش رووداوێکی سەخت و دژوار (وەک پێکدادانی ئوتومبێل، لە دەست دانی کەسێک لە ناکاو، بارودۆخێکی هەڕەشە ئامێز، تووندوتیژی یان بینینی رووداوێکی قورس و نەخوازراو)،
دەکرێ مرۆڤ هەم لە باری جەستەیی و هەمیش لەباری دەروونی کاردانەوەی جیاوازی هەبێ. لەو کاتەدا کاردانەوەی زۆر تووندیش دەتوانێ ئاسایی و نۆرماڵ بێ.
لە لایەکی تر دەکرێ مرۆڤ زۆر سارد و بێباکانە هەڵسوکەوت بکا و هیچ هەستێکی نەبێ.
ئەوە خۆی دەتوانێ جۆرێک رێکاری خۆپاراستنی دەروونیی مرۆڤ بێ هەر لە یەکەم ساتەکانی قەومانی رووداوێک.
لەو ژێرە، جۆرەکانی کاردانەوەی مرۆڤ لە دوای رووداوێکی سەخت و تۆقێنەر باس دەکرێ.

هێماکانی جەستەیی یان کاردانەوەی بەدەن

- لەرزین
- سەرمابوون یان ئارەقەکردن
- ژانەسەر
- لێدانی خێرای دڵ
- دڵ دەخێڵەوە هاتن واتە دڵ لەژێڵاهاتن
- ژانی ناو زگ
- سەر سووڕان
- بێ ئیشتیا بوون
- ماندووبوون
- کێشەی خەو
- هەناسە توند بوون
- بێ تاقەت بوون

هێما و نیشانەکانی دەروونی واتە کاردانەوەی دڵ و دەروون

- بوونی هەستێکی ناراستەقینە دوای رووداوەکە، بۆی هەیە بە هیچ شێوەیەک رووداوەکە باوەڕ نەکرێ و دوور لە راستی بێتە بەرچاو .
- رێک دوای رووداوەکە و لە قۆناخی شۆکبووندا، بۆی هەیە مرۆڤ هیچ هەستێکی نەبێ.
- دواتر بۆی هەیە کەسەکە زۆر بە تووندی هەستی خۆی دەربڕێ.
  - دڵە راوکێ
  - خەم
  - ترس
  - هەست کردن بە تاوان و گوناە
  - بێ ئۆقرەیی
  - کێشەکانی لێوردبوونەوە و لەبیرچوونەوە
  - دووپاتبوونەوەی دواوێنەکانی رووداوەکە لە مێشکدا
  - خەونی هاڵۆز
  - هەستیاربوون و دڵ ناسکبوون

دوای رووداوێکی سەخت یان دۆخێکی قەیراناوی، دەکرێ ئەو کاردانەوە دەروونی و جەستەییانە نۆرماڵ بن.
بەڵام ئەگەر ئەو نیشانانە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بمێننەوە و زەختێکی زۆر بخەنە سەر مرۆڤ، پێویستە کەسەکە لە رێگای بنکەی قەیرانە کۆمەڵایەتیەکانی شارەکەی خۆی یان بنکەی تەندروستی گەڕەکەکەیان، داوای راوێژ و یارمەتیی دەروونی بکات.
بۆی هەیە ئەو کاردانەوانە بەرزیی و نزمی بە خۆیانەوە ببینن واتە جاروبارکەم و زیاد بن. بەڵام ئەوە بە مانای ئەوە نیە کە ڕەوتی لێکدانەوە و چارەسەریی کێشەکان بەرەو خراپی دەچی یان پێشوەچوونی نابێ.

چۆن دەتوانی یارمەتی خۆت بدەی؟

- لەگەڵ دۆست و هاوڕێکانت سەبارەت بەو رووداوە بدوێ و باسی ئەزموون و جۆری بیرکردنەوە و هەستەکانی خۆت بکە. رەنگە پێویست بێ، نێوە نێوە و بەردەوام ئەو کارە بکەی.
- ئەگەر گریانت دێ، بگری و پێش بە گریانی خۆت مەگرە.
- هەوڵ بدە بە شێوەی ئاسایی ژیانی رۆژانەت بەردەوام بێ و بە خێرایی بگەڕێوە سەر کار و مەدرەسەی خۆت.
- جگە لە کارکردن ئەگەر سەرقاڵی و شتی خۆشی دیکە لە ژیانت دا هەبووە، دەستی پێبکەوە. بە تایبەت وەرزش بۆ تەندروستی دەروونی زۆر بەکەڵکە.
- ئاگات لە خەو و خواردن و حەسانەوەی خۆت هەبێ. تەنانەت ئەگەر هەست بە برسێتیش نەکەی.
- شتی خۆش بکە چونکە وزەت پێدەبەخشێ بۆ درێژەی ژیان.
- خۆت بپارێزە لە ماددەی هۆشبەر و ئارامکەرەوە