

Piſtevaniya ji kesên ku rûdanên diltezin
tecrube kirine – kîta amûran

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



**Straen
Trawmatig
Cymru**

**Traumatic
Stress
Wales**

Kîta amûran

Piſtevaniya ji kesên ku rûdanên diltezin tecrube kirine



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Kîta amûran

Amûr 1	Aramkirina nefesê	4
Amûr 2	Aramkirina bedenê	5
Amûr 3	Bibîranînerên rûdana min a diltezîn	6
Amûr 4	Vegerîna dema niha bi hestên xwe	8
Amûr 5	Arîkariya kesê ku tûşî Fleşbek yan jevqetiyar	10
Amûr 6	Bernamedanîna çalakiya hevkêşe	11
Amûr 7	Birêvebirina hêrsa min hestên din ên gurr	12

Aramkirina nefesa xwe

- 1 Bi aramaî û bi qasî heya jimartina hejmar sisê hêdî û dûhev bi pozê xwe nefesê bikişîne
- 2 Bi aramaî û bi qasî heya jimartina hejmar 6 hêdî û dûhev bi devê xwe nefesê bikişîne
- 3 Dema nefesê hildikişînin, wisan hewayê bidin derve ku li şûna sîng zikê we were jorê
- 4 Eger we ji bîr kir dîsan hêdî fikra xwe bidin ser nefeskişandinê
- 5 Vî karî bi qasî çend deqeyan dubare bikin heya hûn bixwe pê bihesin aramatir bûne.

Baştir e wexta hest dikin ewle û aram in bi rêkpêkî aram nefeskişandinê hînkari bikin.

Ev dibe sebeb di wextê alozî û ziravqetînê de vê rêbazê bi kar bînin.

Sistkirina bedenê

- 1 Li destpêkê bikevin rewşa rihet
- 2 Bi aramaî û bi qasî heya jîmartina hejmar sisê hêdî û dûhev bi pozê xwe nefesê bikişîne
- 3 Bi aramaî û bi qasî heya jîmartina hejmar 6 hêdî û dûhev bi pozê xwe nefesê bikişîne
- 4 Vî karî çend caran dubare bikin heya nefesa we rêkpêk û aram bibe
- 5 Piştîre bala xwe bidin ser piyên xwe.
- 6 Wexta nefeskişandinê pêçiyên piyê xwe berjêr bikin û piyên xwe ser kefa odeyê bigivişin
- 7 Wexta nefeskişandinê, piyên xwe sist bikin
- 8 Eger hûn hez dikin, dikarin vêgavê çend caran dubare bikin
- 9 Dîsan dubare nefes bikişînin û hevdem jî bi giviştina piyên xwe bi hev ve, masûleyên piyên xwe req bikin
- 10 Wexta nefesê didin der, hewl bidin piyên xwe bi temamî sist bikin
- 11 Eger hûn hez dikin, dikarin vêgavê çend caran dubare bikin
- 12 Piştîre bala xwe bidin ser masûleyên zik, dema nefeskişandinê, masûleyên zik req bikin û dema nefesdayîna der wan sist bikin
- 13 Piştîre bala xwe bidin ser milên xwe, milên xwe jî enîşkê xwar bikin û hemû masûleyên wê jî pêçiyên destan heya serpîl req bikin, piştîre wan sist bikin.
- 14 Niha bala xwe bidin ser pîlên xwe, pîlên xwe xwe bikişînin jorê ber bi guhan û piştîre wan sist bikin
- 15 Û li dawiyê hemû masûleyên xwe req bikin û piştîre wan berdin û sist bikin

Bîranînerên rûdanên min ên diltezîn

Hûn dikarin vê rêbazê bo tiştên wekî handêrên bîranîn û fleşbekên rûdanên diltezîn bi kar bînin.

Ev tiştên bîranînerên rûdanên diltezîn gelek caran **hestan** tînin.

- Tiştên ku hûn dikarin **bibînin** wekî wêneyên li rojnameyan yan tişt yan kesên taybet
- Tiştên ku hûn dikarin **bibihîzin** wekî dengê gavên piyan, lêdana deriyî, yan dengê muzîkeke taybet
- Tiştên ku hûn dikarin **bêhn bikin** wekî krêma piştî lêdana rih, xwêdan, yan benzîn
- Tiştên ku hûn dikarin **tehm bikin** wekî cureyên taybet ên xwarinê
- Tiştên ku hûn dikarin **dest lêdin** wekî wexta kesek derbas dibe û li bedena we dikeve
- Ev bîranîner herwiha mimkin e **hin hîs û hestên** ku we li wextê rûdana diltezîn tecrube kiriye bin, wekî lêdana dil yan hîs nexweşiyê

Hestên min

Çend mînak ji handêrên min

Tiştên ku dikarim bibînim

Tiştên ku dikarim bibihîzim

Tiştên ku dikarim bêhn bikim

Tiştên ku dikarim dest lêdim

Tiştên ku dikarim tehm bikin

Hest û îhsas

Vegerîna dema niha bi rêya hestên min

Piştî ku hûn pê hesîn kîjan handêrên hîsî we dixin bêriya rûdana dîltezîn, dikarin hewl bidin hin rêyan peyda bikin ku vegerin dema niha û bînin bêriya xwe ku niha ewlehiya we pirtir e.

Bo vêya bala xwe bidin ser wan tiştan ku li dorbera xwe dibînin û arîkar in hemû hestên xwe bi kar bînin.

Tiştên ku dikarin bibînim

Bala xwe bidin ser wan tiştan ku dikarin li odeyê yan dorbera xwe bibînin. Ev dikare tiştên wekî wêne yan qoltixan be. Eger hûn li derve ne bala xwe bidin ser tiştên wekî vîtrînên firoşgehan, nîşaneyên rêyan yan erebeyan. Ev tiştin in ku tînin bêriya we li ku ne, û li dema niha de ne.

Herwiha hûn dikarin li wêneyên ku we li Wales`ê girtine binêrin, yan wêneyên heval û endamên malbata xwe, ev tîne bêriya we ku ewlehiya we heye û hûn filitîne.

Tiştên ku dikarin hest bikim yan dest lêdim

Bala xwe bidin ser tiştên ku paşxaneya wan wekî cil, rûvekên birqonek wekî ser maseyê.

Herwiha hûn dikarin wan kelmelan bi xwe re bînin ku aram dikin wekî topa dijî strêse û qûm/xireber.

Tiştên ku dikarim bibihîzim

Bala xwe bidin ser tiştên ku di gavê de dibihîzin, ev arîkariyê dide bi bîr bînin li ku ne. Ev deng dikare bi Inglîsî axaftina gel, dengê kompûtêrê yan dengê erebeyên derbas dibin be.

Herwiha hûn dikarin guh bidin muzîkekê ku tîne bêriya we li ku ne û niha cihê we ewletir e.

Tiştên ku dikarim bêhn bikim

Hûn dikarin tişteki wekî Vicks yan xwêya bêhndar yan bêhnên ku taybet jê hez dikin wekî qehwe yan gulav bi xwe re bînin.

Tiştên ku dikarim tehm bikim

Tiştên wekî pûngê ku gelekî bi bêhn in.

Tiştên ku dikarim bikim

Karên wekî guhestina cih, rabûn yan derketina ji odeyê dikarin bikin.

Gavên pêwîst bo arîkariya kesên tûşî fleşbekê yan jevqetiyane bûne

- Eger kesek tûşî fleşbekê yan jevqetiyane bûye eger negîraniyê çêdike hewl bidin aram bin
- Hêdî jê re bibêjin tûşî fleşbekê bûye
- Bînin bêriya wan li ku ne û îro çî roj e
- Wan han bidin bi rêya nefeskişandina arama bi kêrahî û aram nefes bikişînin
- wan han bidin dorbera xwe bi wesifînin
- Wan han bidin stratejiyên vegeirîna dema niha bi kar bînin ku vegeirîna dema niha
- Bînin bêriya wan rûdana tirsak temam bûye, û ew filitîne û ewle ne.

Bernamedanîna çalakîya hevkêşe

Baştir e berê ser hin karan bifikirin bo ku di bernamedanîna xwe de wan binivîsin.

Ev çalakî dikarin hin tişt bin we berê kirine lê di dema rûdana diltezîn de êdî wan nakin, tiştên ku dikarin rewşa we baştir bikin.

Baştir e di her yek jji stûnan de çend nêrînan binivîsin stûnên wekî, ji ber ku hemû bo tenduristiya we girîng in.

**Çalakiyên
aramker/rihetker
ên min**

Mînak temaşeya filma
jê hez dikin

**Çalakiyên civakî
ên min**

Dîtina hevalekî bo
qehweyê

**Karûbarên min
ên rojane û
destkeftiyên min**

Diyarkirina hevdîtina
dixtorê diranan

Birêvebirina hêrsê û hestên min ên gurr ên din

- Nîşaneyên destpêkê yên hişdariya hêrs û hestên gurr nas bikin hest û hîs – ev dikare arîkar be wan wekî germapîvê bibînin.
- Mimkin e wisan xuya bibe demildest digihîje germahiya 100 dereceyê, lê lê kes dikare fêr bibe û hestên ku 'pergaleke destpêkê ya hişdariyê dide' wî nas bike
- Handêrên ku dibin sebeba hêrs û hestên gurr nas bikin.
- Wisan bifikirin wekî pêlekê li pêlên hestên xwe siwar bûne.
- Xwe bo kontrola vê rewşê û çawan lêrasthatina mercên ku kar baş bi pêş ve naçe amade bikin.
- Eger pêdiviya we bi arambûnê heye ji wê rewşê derkevin
- Nefeskişandina Aram (Amûr | 1) yan Sistkirina Bedenê (Amûr 2) bi kar bînin ji bo aramkirina pergala hişdariyê û hînkrina mêjiyê xwe bi vê yekê ku cihê we ewle ye
- Axaftina ser wê rûdanê bi kesekî din re we aram dike û ser vêya ku û ser wê fikir bikin wê demê çi rûdaye.
- Werzişa rêkpêk arîkariyê dide strêş kêmbibe

Têbînî

Arîkariya lêkolînên me di warê tenduristiya derûnî de

Em kar dikin pirsgerêkên tenduristiya derûnî baştir têbigihîjin. Armanaca me baştirkirina têderxistinê, derman û piştevaniya bo pêşerojê ye.

Lê bo vêya pêdiviya me bi arîkariya we heye.

Hevkariya bi lêkolînên me re hêsan e. Ev lêkolîn rapirsîyeke online e ku bo tijîkirinê 10-15 deqeyan wext dikişîne. Ew ser van tiştan ji we pirsan dike:

- zanyariyên ferdî, wekî rojbûn û qewmîyet
- tenduristiya derûnî û bedenî
- rêbaza jiyanê

Bo beşdarbûa li lêkolînê, serdana malpera ncmh.info/help bikin yan pêwendiyê bi mer e çêbikin:

 info@ncmh.info

 02920 688401

 [/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)

 [@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)

Navenda Neteweyî ya Tenduristiya Derûnî amade kiriye. Zanyariyên vê nivîsokê di dema çapkirinê de rast in. Sala çapê, Avrêla 2020.

Dewleta Wales'ê bi rêya Saziya Wales'ê bo Lêkolînên Tenduristiyê û Muqatebûnê diravê NCMH daye.

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

