

JI BO KESÊN KU
NIKARIN RAZÊN



Ji bo kesên ku nikarin razên

Gelek penaber bi kêşeyên xewê re rû bi rû dimînin. Hinek her şev pê nexweş û aciz dibin, hinek carinan. Ev pirsgirêk dikarin bi forma dijwariya di xewê de, xewa bi domdarî hercar qutbûyî, zû şiyarbûn an jî kabûsên pir caran bin.

Pirsgirêkên xewê bi giştî bi rewşa jiyana we re ku hûn li ser wê çi difikirin û tiştê ku we jiyaye re têkildar in. Tecrûbeyên bihêz ên berê dikarin şev bi şev di forma kabûsê de vegerin. Xew dikare ji hêla pirsgirêkên din ên jiyane ve bikeve bin bandorê, û xewa xirab dikare di nav rojê de gelek tiştan giran û dijwar bike. Eger hûn bi demê re pirsgirêkên xewê bibînin, bi doktorê xwe re têkilî bikin. Doktorê we dikare destnîşan bike ka pirsgirêkên xewê ji ber rewşek bijîjkî an şewaza jiyana we ne. Di vê belavokê de, hûn ê şîretên baş bistînin ku hûn çi dikarin bikin ku xewa xwe çêtir bikin, bêyî berçav girtina vê ka sedema xewa weya xerab çi be.



Şîret ji bo xeweke baştir

Girîng e ku meriv rîtmek xewê ya neguher hebe

Di jiyana penaberiye de gelek tişt tê vê wateye ku rîtma xewê dikare wekhev nebe. Kesên ku li navendeke pêşwaziya penaberan (kempên penaberan) dijîn dibînin ku gelek ji wan ji bo beşên mezin ên şevê şiyar in. Paşê ew hêsan e ku meriv bikeve bin bandorê ku heman tiştê bike. Eger di nava rojê de tişteki ku hûn bikin tunebe, xewa bi rojê hêsantir e, ev jî tê vê wateye ku hûn tevahiya şevê şiyar in. Biceribînin ku rîtma xewa xwe berevajî bikin da ku ew zêdetir mîna rîtma berê ku hûn dirazan, bibe. Ev tê vê wateye ku hûn zû ji xew radibin û di demek birêkûpêk de diçin nav nivînan, tevî ku karek we ya taybetî tune ku hûn we bikin. Laşê we pêdivî bi demê heye ku li gorî rêgezên/rîtmên nû biguncîne, ji ber vê yekê dibe ku ji bo baştirkirina xewa we dem hewce bike.

Her şev beriya razanê vê yekê bikin

Leş ji adetên birêkûpêk hez dike. Di dawiyê de, rûtînên birêkûpêk/neguhêrtî dê ji we re bibin alîkar ku hûn bi hêsanî bixewên.

Di tevahiya rojê de bedena xwe bi awayekî çalak bikar bînin

Çalakiya fizîkî bi giştî di başkirina xewê de bi qezence. Bitenê 15 deqqe/xulek werzîş jî di rojekê de dihêle ku laş di xewê de rihet bibe. Ji bo nimûne/mînak, hûn dikarin berî razanê herin meşek/gerek xweş, lê herî kê 30 deqqeyan/xulekan di navbera werzîş/çalakiya laşî û dema razanê de bihêlin. Ev demê dide laşî ji bo rehetbûnê. Seksek/cinsek xweş hevdem alîkariyek mezine ji bo xewê.



Eger hûn di nav 30 deqeyan de nerazan, rabin

Bi zorê xwe nexin xewê; Çiqasî ku hûn xwe bigivişînin, ew qas razan diwartir dibe. Eger hûn di nava 30 deqan de nerazan - rabin. Herin odeyek din û bêdeng rûnin an jî çalakiyek bêdeng bikin heta ku hûn dîsa xwe westiyayî hîs bikin. Eger hûn 30 deqeyan nerazan, dibe hûn dîsa jî rabin. Vê yekê bi qasî ku pêwîst e bikin, heta ku hûn dirazên.

Ser cihek aram bifikirin

Çavê xwe danên ser hew u hewil bidin razên, bifikirin ku hun li cîhekî xweş u taybetin, bifikirin ku hun li cihekî aram u bêdengin, dibe ku ew cîh li bajarê te ,li mala malbata te ,an li qeraxa rubarekê be ,ferq nake li kuderê dibe bila bibe , bifikire ku tu li wirî. Tu dikarî li dora xwe binêrî ,dengên aram bibhîzî ,kulîlkan bêhn bikî u germahiya tava rojê hîs bikî.Di wan xeyalan de xwe dilxweş bikin u hewil bidin ku rakevin,girînge ku hun cihekî aram u bê deng ji bo xewa xwe helbijêrin.



Xwe ji kafeînê dûr bixin

Kafeîn maddeyek e ku bedenê zêdetir bêhteng/narehet û hişyar dike. Kafeîn di qehwe, çaya reş (ne çaya giyayî), çîkolata û kokayê de heye. Eger xewa we nebaş e, baştîre ku hûn xwe ji kafeînê, bi taybet êvar û bi şevê dûr bixin.

Kabûs/şevpest

Kabûs bi giştî bi tiştên grêkdarî ku me ceribandine yan jî bi rewşên stresdar/narehet di jiyana me de têkildar in. Gelek kes dibînin ku eger ew bi yekî ku jê bawer dikin re li ser kabûsan û naveroka wan bipeyivin kabûs kêm dibin.

Naveroka kabûsan jî dikare bi fikirîna ji nû ser kabûsê were pêvajoyê kirin da ku berdewamiyek erênî ji çîroka kabûsê biafirîne. Her weha hûn dikarin kabûsê bidomîna erênî binivîsin.



Eger qet/çi alîkar nabe

Ev tişt diqewime ku piraniya tiştan bêyî ku pirsgirêkên xewê baştir bikin hatine ceribandin. Bi doktorê xwe re bipeyivin, dibe ku hûn ji bo muayeneyek hûrnêrî û vekolîna pirsgirêkên xewê ji we re serdana/rewankirina pisporek taîbet pêwîst bike. Ji bo penaberan, zanîna vê mijarê ku pirsgirêkên xewê bi giştî rasterast bi şert û mercên jiyana wan ve girêdayî ne, dikare dilrehetî be. Dema ku rewşa jiyana wan diguhere, pir kes dibînin ku şêwazên xewê jî baştir dibe.

Zarokan jî pirsgirêkên xewê hene

Bi giştî pirsgirêkên xewê yên zarokan girêdayî rewşa giştî ya jiyana zarokî ne. Dibe ku xewa zarokî jî, mîna mezinan, piştî serpehatiyên trawmatîk an stresê pirsgirêkek çê be. Hevdem ew dikare bibe bertekek/karvedanek ji pirsgirêkên heyî di malbatê de, jîwan ku pirsgirêkên di navbera dêûbavan de be.

Eger zarokên we di xew de tengasiyek heye, bi wî re bipeyivin ku ew çi difikire an jî xewnan dibîne. Nêzîkî, berdildayînê û piştgirîyê pêşkêş bikin. Ji zarokê re nexşeyên şevê yên aram û ewledar biafirînin/amadeken. Çîrokek bixwînin an jî stranek bêjin.

Eger pirsgirêkên xewê yên zarok berdewam bin, serî li navenda tenduristiyê an jî bijîjkê xwe bidin.

Ji aliyê Navenda Çavkaniya ser Tundûtûjîyê,
stresa trawmatîk û pêşîlêgirtina xwekujî ve hatiye amade kirin

Herêma Navendî (Midt), 2023

Telefon: 72 82 20 05

Têkilî: rvts@stolav.no



www.rvts.no