

JI WAN KESAN KU  
**DI ŞER DE JIYAN KIRINE**





# Serpêhatiyên şer û ji nûve avakirin

Her kesê ku bûyerên xurt û dramatîk derbas dike, bi awayên cûda dikeve bin bandora van bûyeran. Awayê derbirîna bertekan( karvedanan) di nav mirovên cuda de cuda ye. Ji bo hinekan, dibe ku bertekên(karvedan) yekser xuya bibin, ji bo yên din jî dibe ku çend sal bidome. Ji bo hinekan, bertek(karvedan) hêdî hêdî kêr dibin, lê ji bo yên din, bertek(karvedan) piştî demek dirêj jî berdewam dikin. Hem temen û asta jiyane jî bandorê li van bertekan (karvedanan) dikin. Ji bo nimûne, zarok pir caran bi awayên cûda ji mezinan bertekê(karvedanê) nîşan didin.

## Karvedan nedan pêtir ne asayî ye!

Piştî bûyerên dijwar hûn ji bertekên(karvedanên) xwe an endamên malbata xwe ditirsin?

Li vir hûn ê li ser hinek awayên bertekê(karvedan) yên hevbeş bibihîzin. Fêmkirina hinek ji van bertekan(karvedanan) û zanîna ku ew bi tevahî normal in dikare ji we re bibe alîkar ku hûn pêş de biçin.

Hevdem em şîretên li ser tiştên ku di rewşên bi vî rengî de alîkariya kesên din kiriye jî pêşkêş dikin.

# Mirov çawa bertekê (karvedanê) nîşan dide?

Em mirov dikarin bilez piştî bûyerên dramatîk bi rengê pir cûda bertek/karvedan nîşan bidin. Tevî ku xuya dike hinek kes hema hema neketine bin bandorê, yê din gengaze/dbe ku bertekên/karvedanên giran hebin. Kesên ku bertekên wisa tund nîşanî yê din nedin jî dbê ku di hundurê xwe de demek pir dijwar derbas bikin. Xemgîniya giran, alozî û tecrûbeyê nerastiyê yekser piştî bûyerên dramatîk giştî ne. Pir caran dijwar e ku merov aram bibe, û wêne û bandorên hestî yê bûyerê dikarin bi caran vegerin. Ne ecêb e ku merov bê xew bibe û xewnên ku bi tiştên xirab ên ku bi qewimînê ve girêdayî ne, bibînin.

Heta demek dirêj piştî rûdana bûyerek dramatîk jî, tevgerên me dikare di gelek waran de bikeve bin bandorê. Bertek/karvedan ji kesekî bi kesekê din re cûda ne, lê hin hest û bertek/karvedan giştî ne, bi taybet ji bo kesên ku rastî tundûtûjiya dubare an jî berdewam bûne. Bûyer dikarin bandorê li raman, hestên me, tiştên ku em dikin, em çawa tevdigerin û têkiliyên me yê bi mirovên din re bandor bikin.



**Li vir çend bertekên/karvedanên bi xovegrêdaî ve hene ku çawa bûyerên hêzdar dikarin rojane li ser me bandor bikin:**

## **Bîranînên biêş hê jî li wir hene u dilêşî çêdke**

Dbe ku bîranînên nebaş dîsa vegerin ji ber ku hûn xeyal dikin ku çi qewimî. Raman, wêne, deng, bîhn, an jî tehlîlên laşî yên bûyerê dikarin bi caran werin jiyîn. Bi giştî, ev dikare ji nişka ve çêbibe, bêyî ku hûn biryar bidin ku hûn li ser wê bifikirin. Dbe we xuya bike ku bîranîn bi serê xwe çê dibin, lê bi giştî sedemek wan heye. Ew dikare tiştêk be ku cîhekî bîne bîra wan ku lê qewimiye, tişt, mirov, bîhn an jî dengên ku bi bûyerê re têkildar in. Gengaze/dbe ew tiştêk be di laşê we de, hest, an rastiya ku hûn li ser tiştêk difikirin ku dibe sedema bîranînên xirab/biêş. Bûna bi mirovên din re jî dikare bîranînan derxe holê, bi taybet eger nêzîkatiya cûrbecûra laşî bi bûyera trawmatîk re têkildar be.

Ji hinekan re bîranîn bi roj bi ser wan de xirab dibin, lê ji bo hinekên din ew mîna xewnên xirab ên şevê dimînin. Her du serpêhatî ji bo kesên ku wan tecrûbe dikin gelek westanker in.

## **xu dûrxistin piştî bûyerek bi êş**

Xwezayî ye ku hûn hewl bidin ku ji tiştên ku bîranînên nebaş di hişê we de çê dikin, dûr bixin. Ji wan dema ku hûn xwe ji ramanên bûyerê dûr bixin an jî hestên ku bi çi qewimiye re têkildar nebin. Hinek kes jî xwe ji çalakiyan dûr dixin. Eger hûn di rûdanek trafîkê de bûne, gengaze/dbe ku hûn paş vê di ketina nav wesayilek veguhizt/ erebe de rastî tengasiyek bibin, û eger we li cîhek taybet êş kişandibe, gengaze/dbe ku dijwar be ku hûn herin deverên wusa. Ji bo hinek kesan, têkiliyên civakî jî dikeve bin bandorê. Nêzîkbûna ji hevjiha xwe, zarok an jî kesên din dkare ku dijwar be.

Dûrketin bertekek/karvedanek xwezayî ye, lê ji bo hinek kesan, dûrketin dikare bibe sedema zêdebûna pirsgirêkên ku kesekî hene.

## **Laş wekî ku hûn di xeteriyê de ne, bertekê/karvedê nîşan dide**

Piştî bûyerên bihêz, laş pir caran hîn jî di rewşek hişyariyê de ye. Laş amade ye careke din tiştê xeternak çêbibe, tevî ku bi rastî hûn dizanin ku hûn ewle ne. Laş pir caran bûyerên bi êş tîne bîra xwe û ev dikare encamên cûda hebe. Gengaze/dbe ku we alozî hebe, masûlkeyên/zeblekek we rastî tanga/reqbûn bibin, hezîmkirna xwarna we nebaş be yan jî we serêşiyên pir zêde hebin. Gava ku laşê we aloz dibe, ew dikare bi hêsanî bandorê li ser rewşa we bike û we ji berê hêsanî bihêrs û aciz bike. Gengaze/dbe ku bi bîr anîna tiştan wekî berê dijwar be, û dbe ku hûn jî nikaribin balê bikişînin. Caran zehmete razan û keten dinav xewê de, an jî di nav şevê de pir caran hişyar bibin.

Her weha gengaze/dbe ku hûn di jiyana rojane de, ku hûn bi kesên din re ji hev dûr in, kêmasiyekê bibînin. Eger hûn gelek bûyerên bi êş jiya bin, gengaze/dbe ku laşê we jî dûrî yan jî bêhiş hîs bike.

## **Hesta sûcdarbûn – bertekek/karvedanek hevpar**

Yek ji bertekên/karvedanên herî giştî piştî bûyerên dramatîk ramanên sûcdariyê ne, bertekê/karvedanên ku ji bo kesên li dora we têgihîştin zehmet e. Gengaze/dbe ji ber tiştên ku hatine serê we, hûn xwe sûcdar bizanin, ji ber ku we xwe an jî hezkiriyên xwe çêtir neparastin e, ji ber ku haya we jê tune bû yan jî bertekê nedayina ji îşaretên hişyariyê re hûn xwe sûcdar bizanin. Yan dikare hûn xwe sûcdar bizanin ji bo jîyîna cihê ku yên din mirine. Bi kurtasî, hesta berpirsiyariyê ji tiştê ku çêbûye. Gengaze/dbe ku hin kes xwe sûcdar hîs bikin, ji ber ku êş ji holê ranabe. Pir kes li ser xwe pir dijwar dibin û li ser xwe neyînî difikirin ku ew bandorê li jiyana weya rojane dikin.

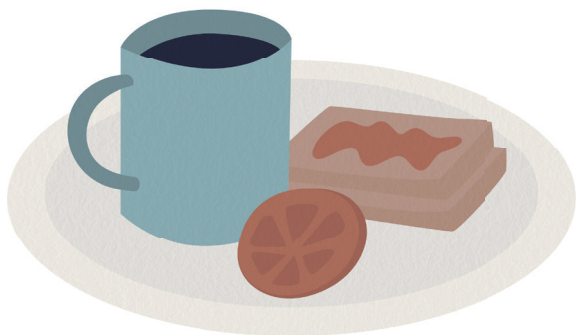
# Tu bixwe çî dikarî bikî?

Çareseriyek hêsan tune ku bêje ka çî ji çî kesekî re çêtir e. Pêdivî ye ku hûn ji xwe, pêwîstiyên xwe û rewşa ku hûn tê de ne, dest pê bikin. Li vir çend kirdariş hene ku li ser bingeha tecrûbeyê alîkar bûne:

## Ji nû kontrola jiyana xwe bigrin dest

Her hewildanek ku hûn ji bo vegerandina têgihîştina kontrolê ya li ser jiyana xwe dikin, girîng e. Biryargirtina ji bo xwe her car eger gengaz/mumkin be, dikare ji we re bibe alîkar ku hûn rêz u rûmeta xwe ji nû ve bi dest bixin. Heta qebûl kirina berpirsiyariya biryarên piçûk ên rojane, mîna kengê meriv biçe meşê an bi kê re qehwe vexwe, dikare gavên piçûk di rêça rast de bin. Bînin bîra xwe ku tevî ku tiştêk bîranînên vê bûyera bi êş bîne bîra we jî, ev nayê wê wateyê ku hûn li bûyerê bi xwe vegeyane. Ji xwe re dubare bikin ku hûn li cîhê ku hûn lê ne û di roja îro de dijîn. Bîranîn têkildarî berê ne, niha hûn ewle ne.





## Adetên rojane çê bikin

- Heta ku gengaz/mumkin be bi rêkûpêk bixwin.
- Vexwarina alkola xwe kêm an kontrol bikin.
- Hewildanek bikin ku têra xwe bêhna xwe vedin, baştire bi rêkûpêk bêhna xwe vedin.
- Beşdarî çalakiya fîzîkî bikin.
- Werzîşê bikin, bi zarokan re bilîzin an jî bi rêkûpêk rêve biçin/geran bkin.
- Armancên piçûk û rastîn ji xwe re deynin daku hûn bi pirsgirêkan re rûbirû bibin, wek nimûne/minak bi vegerandina rûtînên xwe û malbata xwe.



## Baldarî/sexbirî hestên xwe bin

- Rê û dema xemgîniyê bidin xwe.
- Hestên xwe wekî ku hene qebûl bikin.
- Ji bo nimûne, hêrsbûna we nayê wê wateyê ku hûn dixwazin zirarê bigehînin kesekî. Hesta bê kontrolê nayê wê wateyê ku hûn ê kontrola xwe winda bikin an jî dîn bibin. Hestkirina bêçaretîyê nayê wateya xemgîniyê.
- Tiştê ku di demên berê yên krîz û stresê/alûzî û tenganî de ji we re bi bandor bû bikar bînin.
- Eger gengaz/mumkin be, bi malbat, heval, an kesên ku hûn pê re ewlehiyê hest dikin têkilî daynin.
- Axaftina li ser tecrubeyên şer û bertekan/ karvedanan dikare girîng be. Ew dibe alîkar ku hûn serpêhatiyên xwe û tiştên ku hûn ji wan hîn bûne bi mirovên ku hûn pê bawer in re parve bikin.

- Di vebijartina kesên ku hûn dixwazin bi wan re li ser serpêhatiyên xwe bipeyivin, baldar bin. Hin kes hene ku bi guhdarîkirina we dikarin bibin alîkar, lê kesên din dikarin paşê zêdetir hesta tenêtiyê bidin we yan we aloz bikin.
- Bûyerên dramatîk dikarin bandorê li pêdiviyên we yê cinsî bikin. Eger qîrar be ji bo we herduyan jî baş be, bi hevîna xwe re bipeyivin ka hûn çiqasî nêzî hev bin.
- Hin rewş, wek salveger, tarîxên girîng di jiyana we de, an agahdariyên wek nimûne ji televîzyon an Internetê, dikarin bîranînên bi êş ji we re derbixin. Bîranîn dikare bi gelek awayan were qewimandin, lê hewl bidin ku xwe pêşbînî û amade bikin.

## Eger pirsgirêk zêde mezin bibin

Tevî ku gengaze/dbe ku pirsgirêk naha bêy çareserî xuya bikin, ji bîr mekin ku gelek kesên xwedî tecrûbeya wekhev bi demê re di afirandina jiyana watedar de biser dikevin. Eger bertekên/karvedanên piştî tecrûbeyên bihêz ew qas bingeîn bibin ku ew pir bandorê li ser fonksiyona/karkirina we ya di jiyana rojane de dîkin, an jî ji bo demek dirêj xurt bimînin, divê hûn li alîkariya pispor, wek mînak psîkolog, bigerin. Bi doktorê xweya malbatê re bipeyivin, ku dikare we bi pisporên ku di vî rengî arîkariyê de tecrûbir in bişînin. Daxwaza arîkariyê ji bo bertekdana/karvedana bûyerên bihêz nayê vê wateyê ku hûn dîn in, lê ji ber vê yekê hûn berpirsîyariya bertekdana/karvedana xwezayî ya li ser bûyerên bihêz digirin ser milê xwe.

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](mailto:rvts@stolav.no)



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)