

Piştî Erdhejê Tedbîrên Divê Bêne Wergirtin Ji Bo Parastina Tenduristîya Derûnî

Ji ber erdheja 6ê sibatê ya ku li Bazarcixa Qehremanmêreşê pêk hatî û bandor li 11 bajarên Tirkîyeyê kirî, em niha ji serdema afeteke gelek giran re derbas dibin. Tirs, endişe û êşa piştî vê afeta mezin di dilên me hemûyan de ye.

Afetên xwezayî ew bûyer in ku herka jiyana me qismen an jî bi temamî serûbin dikin û li ser wan qet kondrola me nîne. Dibe ku şahidîya wan bûyer û zîyanên derdikevin holê, bi awayên ji hev cuda bandorê bikin li hestên me, fikr û tevgerên me. Divê neye jibîrkirin ku ew tiştên em hîs dikin, bertekên asayî ne ku em li hember reşreke awarte nîşan didin.

Bo mînak, dibe ku em van tiştên jêrîn hîs bikin:

- Êş û tevizîn, lertzîn, pîrgirêkên me'deyî, hîsa westanê;
- Kêmbûn an jî zêdebûna îştahê;
- Serûbinbûna xewê, zehmetîya ketina xewê, dîtina xewnereşkan;
- Hîsên giran ên neyînî yên wekî acizî, tirs, endişe, bêhêvîti, bêçaretî, bêbawerî;
- Piştî pêkanîna tiştên ku mirovî baş didin hîskirin, peydabûna hîsa sûcdarî û şermê;
- Rewşa hişyarîyê li hember bûyerên xerab;
- Hêrsbûna bilez, hîsa bêsebinbûnê;
- Zehmetîya bertekdanê û bêhîsbûn;
- Bêyî hemdê xwe xeyalkirina fikr û dîmenên acizker;
- Zehmetîya lêhûrbûn û biryardanê, tevlihevîya mejî, jibîrkirin;
- Zehmetîya birêvebirina çalakîyên rojane yên wekî kar, xwendîngeh û sexbêrîyê;
- Nexwestina derketina ji malê, hebûna li nav qelebalixê an jî hevdiîtina mirovan;
- Zehmetîya pêwendîyê ligel malbat, kesûnas û hevalan;
- Piraxaftina li ser serborî/şahîdiyan an jî bi temamî dûrbûna ji mijarê;
- Bikaranîna zêde ya alkol an jî maddeyên hişber.

Mişrov dixwaze piştî bûyerên travmatîk xwe ewle hîs bike û bizane ku her tişt di bin kontrolê de ye.

Em dikarin van tiştên jêrîn pêk bînin da ku serederîyê li vê pêvajoya zehmet bikin:

- Ji xwe re dem veqetînin da ku bûyera qewimî watedar bikin. Ji bîr nekin ku hemû bertekên li hember rewşa derasayî ji rêzê ne.
- Bedenê xwe biparêzin:
 - Gava hûn xwe biendîşe yan jî nesereder hîs dikin nefesên kûr bikêşin. Nefesên kûr lêdanên dilî tîne asta asayî, mirovî di dema niha de digire û îmkane dide ku endîşeyên derbarê pêşerojê kêmbibin, mirov tevgerên xwe kontrol bike û plansazîyan bike.

- Bi egzersîzan bedene xwe nerim bikin. Tişteki asayî ye ku masûlkeyên bedenê mirovî ji ber tirs û endîşeyan rakêşayî bibin, lê belê rakêşayîya berdewam a masûlkeyan dibe ku pêşerojê veguherin nexweşiyên kronîk. Egzersizên biçûk dê masûlkeyan rihet bikin.
 - Di berdewamîya rêza xwarina xwe de baldar bin. Hewl bidin ku vîtamîn û xwerekên zêde wergirin da ku tenduristîya xwe û xweparêzîya xwe bihêz bikin.
 - Di berdewamîya rêza xewa xwe de baldar bin. Dibe ku bêxewî bibe sedemê zêdebûna fikrên neyînî, hîsên bêaramî û bêsebrîyê û teqînên yekser ên hestiyarîyê.
 - Xwe ji bikaranîna titûn û maddeyên din dûr bixin.
- Hewl bidin ku hûn bêyî lez vegerin ser karûbarên xwe yê rojane. Vegera li ser rûtînên rojane dê pêvajoya me ya asayîbûnê hêsantir bike.
 - Bi berdewamî nûçeyan temaşe nekin, nexwînin û guhdar nekin da ku nebe sedemê streseke giran. Dibe ku endîşe û stres zêdetir bibin bi nûçeyên yekser û berdewam. Têrê heye ku mirov rojê yek an du caran rûdanên derbarê erdhejê bişopîne.
 - Çalakîyên wekî meş, guhdarîya muzîkê û lîstina lîstikan yê ku we aram dikin, pêk bînin.
 - Heke hûn amade nebin ku derbarê pêvajoyê de baxivin, hewl bidin ku rêbazên wêneçêkirin û nivîsînê bişopînin.
 - Berê xwe biparêzin, paşê alîkarîyê bidin kesên din. Piştevanîya di hewcedarîyê de dê hem dilê kesê alîkar aram bike hem jî yê kesê ku alîkarîyê werdigire.
 - Ligel mirovan têkilîyê daynin, hîsên xwe parve bikin. Tora xwe ya piştevanîya hestiyarî bi hêz bikin.
 - Planên pêşeroja nêz çêbikin ji bo dan an jî saetên rojê. Plankirina pêşeroja nêz dê nedîyariyê kêmtir bike û alîkar be ku hûn xwe ewle hîs bikin.
 - Heke hûn nîşanên stresê yê ku dibin asteng ji bo jiyana rojane bibînin, hewl bidin ku alîkarîya pisporan wergirin. Hûn dikarî alîkarîya pisporan ji nexweşxaneyan, saziyên sivil, ji konên piştevanîyê yê Psîko-Sosyal ên ku li herêmên erdhejê hatine avakirin û ji Navendên Xizmeta Civakî wergirin.