



QPASTT

SERÎŞTEYÊN PRATÎKÎ ÊN BAŞBÛNA JI TRAUMAYÊ

Kurmanji Kurdish | Kurdî Kurmancî

Pelgeya Agahiyan a 1ê: Koçberî û bicîhbûn li welatekî nû

Dibe ku bicîhbûna te di civaka te ya nû de hinekî dem bigire

Gihîştina Awistralyayê dikare gelek hestên cuda bide mirov. Di destpêkê de, dibe ku tu xwe rehet, ewle, an jî bi coş hîs bikî. Lê piştî demekê, dibe ku tu rûbûroyî hestên din bibî mîna hesta wendabûnê, serkûtbûnê (kizbûnê), yan westiyane. Fêrbûna zimanekî nû, têgihîştina çandekê nû û mijûlbûna bi pergalên nû re dibe ku şokeke mezin be. Fêrbûna ewqas tiştan dikare westîner be. Dibe ku tu xwe bêaram an jî nerehet hîs bikî ji ber ku her tişt ewqas cuda ye.

Dibe ku tu xemgîn bibî ji ber ku te her tişt û her kesên ku nas dikirin li paş xwe hiştine. Dibe ku rewşa te ya darayî pir guherîbe, û dibe ku tu xwe sûcdar hîs bikî ji ber ku te ew li paş xwe hiştine gava kesên din li wir mane. Dibe ku tu xema ewlehiya yê ku li wir mane bixwî. Her wiha heke kesên te yê xwestî (ezîz) di rewşeke dijwar de bin, dibe ku tu xwe bêçare hîs bikî.

Ji bo hin kesan girtina biryaran û qebûlkirina alîkariyê zehmet e, bi taybetî heke ew hîn jiyanekê pir serbixwe bûbin. Hin kes hîs dikin ku divê ew bihêz bin û hestên xwe nîşan nedin. Heke di warê vîzeyê de pirsgerêkên te hebin, ji ber nezelaliya paşeroja (pêşeroja) xwe dibe ku tu xwe ewle hîs nekî.

"Tu gelek stresê dikişîn ji ber ku ev ne welatê te ye. Dema em cara pêşî hatin, her tişt cuda bû." Bana, penabereke rizgarbûyî

"Dema em di rê de bûn ber bi vir ve, ramanekê me ya giştî hebû ku parzemînekê wisa û welatekî wisa heye, û dê li wir tişt bi awayekî cuda bin. Dema em hatin vir, ev ji bo me şokek bû."

Vasyl, penabereke rizgarbûyî

"Ez li vir bi du zarokên xwe re bûm, û min xwe pir xemgîn û tenê hîs dikir. Dema ez nûçeyên li ser welatê xwe dibînim - birayê min hîn li wir e - ez pir xemgîn û bêmal hîs dikim."

Caroleen, penabereke rizgarbûyî



Xweguncandina bi çandekê nû re

Dema mirov li welatekî nû bi cih dibin, dibe ku di qonaxên cuda yên xweguncandinê re derbas bibin:

Qonaxa gihîştinê:

Hesteke hêvî û coşê di destpêkê de. Her tişt nû ye û mirov hêviyên mezin ji mala xwe ya nû dike.

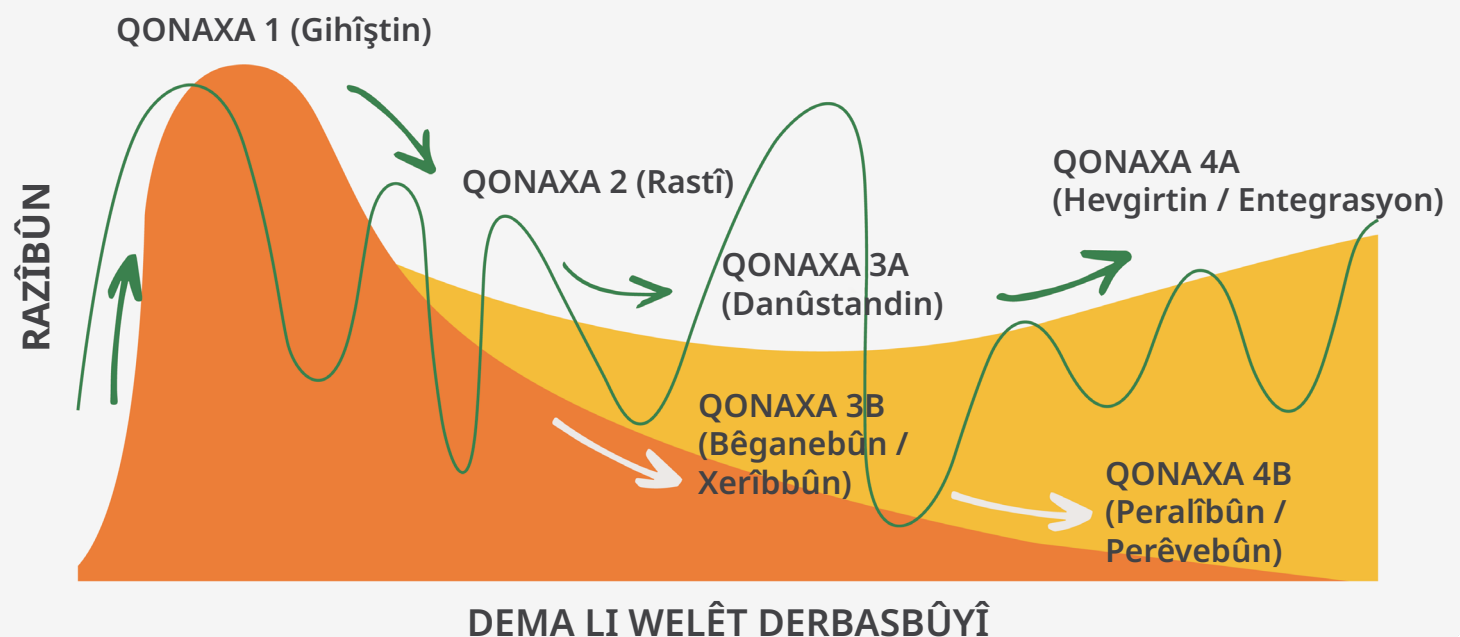
Qonaxa rastiyê:

Serdemeke (demeke) hîskirina hesreta welat (bêrikirina malê), tenêti û xemgîniyê. Gava ku cudahiye çandî diyar dibin, dibe ku mirov rûbûrouyî bêhêvîbûn, tevlihevî, hesta serkûtbûnê (kizbûnê) û tafilî hêrsê ji bibe.

Qonaxa têkelbûnê:

Pêvajoya têkelbûna (entegrebona) bêtir di nav çanda nû de. Dibe ku mirov dest pê bikin xwe di hawîrdora nû de aramtir, bi bawertir û mîna li mala xwe hîs bikin.

QONAXÊN XWEGUNCANDINA PENABERAN



Ji Navenda Ciwanên Pirçandî (Centre for Multicultural Youth), 2006 hatiye guncandin/wergirtin

Grafîka li jor nîşan dide ku dema mirov di van qonaxan re derbas dibin, dikarin rûbûrouyî gelek rabûn û ketinan (kêm û zêdeyan) bibin. Her wiha nîşan dide ku heke hin kes piştgiriya wernegirin, dibe ku rûbûrouyî astengiyên berdewam bibin û hest bikin ku aydî civakê nînin.

Ezmûna xweguncandina her kesî bêhempa ye. Mirov li gorî şert û mercên xwe, dê bi lez û bezên (rêjeyên) cuda di van qonaxan re derbas bibin. Ne şert e ku hemû mirov di hemû qonaxan re derbas bibin.

Girîng e ku meriv bizane ku hemû hest û ezmûnên xweguncandinê normal in. Li Awistralyayê, ewle ye ku tu daxwaza piştgiriya hewce bikî. Bi demê re û bi piştgiriya kesên hezkirî, civak û xizmetguzariyan, geşbûn gengaz e.

"Dema ez li ser travmaya xwe ya raborî diaxivim, ev yek gelekî alîkariya min dike."

Muwekîlê/kiriyarê şewirmendiya QPASTT

Ji bo ku tu bi QPASTT'ê re biaxivî an jî derbarê xizmetguzariyên me de bêtir agahî bistîni, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bike an jî serdana qpastt.org.au bike.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyeke civakî ye ku xizmetguzariyên cûrbecûr ên piştgiriya yê nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hasas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTT'ê hene.

Pelgeya Agahiyan a 2an: Travma çi ye?

Travma peyveke ku ji bo pênasîna (danasîna) rewş û ezmûnên xetereya li ser jiyanê yan jî rewşên pir xeternak û tirsnaq tê bikaranîn, yê ku dikarin bandorê li şiyana mirov a rûbûroubûnê (serederîkirinê) yan jî birêvebirina fonksiyonên wî yê asayî (normal) bikin. Bûyerên travmatîk têgihîştina me ya li ser cîhanê û hesta me ya ewlehiyê ya di nav wê de dixin bin gumanê (têk didin).

Têgeha travmayê wan bûyeran li xwe digire ku di ezmûna penaberiyê de gelemperî (belav) in, di nav wan de:

Rûbûroubûn (ceribandina) yan dîtina rûdanên dijwar ên şidet û hovîtiyê

rûbûroubûna bi şer û pevçûnan re

Tundûtûjiya cinsî

Veqetîna ji malbat û civakê

Koçberbûn yan revê bi rîsk (bi xetere)



Gefên ziyangihandinê

Wêrankirina bişidet (bi zorî) ya cihên xwedî girîngiya çandî



Çewisandin û bînpêkirina mafên mirovan

Serdemên dirêj ên nezelaî û nebûna ewlehiyê

Hejariya zêde û bêparbûn, di nav de nebûna derfetên gihîştina perwerde û lênihêrîna tenduristiyê



SKAN BIKE
JI BO DÎTINA/
TEMAŞEKIRIN
ŞIROVEKIRINA
travmayê
ji aliyê
şewirmend ve



Travma dikare ji bûyerên din ên tirsnaq ên jiyanê re were gotin ku dibe ku gelek mirov tê re derbas bûbin, di nav de karesatên xwezayî, şewat, qezayên trafîkê û birîndariyên giran.

Dibe ku ev ezmûn bibin sedema birînên li derve ku tên dîtîn, lê dikarin bibin sedema birînên li hundir jî ku nayên dîtîn û hewce ye ku li wan xwedî derkevin û werin saxbûn (dermankirin).

Trauma bandorê li kê dike?

Ezmûnên travmatîk dikarin bandorê li her kesî bikin, bêyî guhdana zayend, temen, dahat, kar yan perwerdeya te, û çî tu li Awistralyayê ji dayik bûbî yan wekî koçber û penaber hatibî.

Hema bêje her kesê ku tûşî travmayê dibe (rastî travmayê tê), dê bi awayekî jê bandor bibe. Mirov pir caran radigihînin ku hesta bêewlehiyê dikin û rastî

hestên dijwar ên mîna tirs, xemgînî, hêrs, şerm û sûcdariyê tên. Dibe ku hin kes hest bi tewşbûnê (bêhestbûnê) bikin (hesta nebûna tu hestan). Dibe ku hin mirov tengezarî/ diltengiya xwe ji kesên din veşêrin yan paşguh bikin da ku bihêz xuya bikin.

Bandora van bûyeran dibe ku di demeke kurt de yan jî piştî salan diyar bibe, ku bandorê li tenduristî, xweşbûn.

Têgihîştina ezmûna te ya traumayê

Girîng e mirov bîne bîra xwe ku:

► Bertekên (reaksiyonên) li hember bûyerên travmatîk, bersivên mirovî yên asayî (normal) ne li hemberî stres û tirsê zêde (serkutker).

► Dibe ku trauma di demên cuda û bi awayên cuda bandorê li me bike.

► Saxbûna (başbûna) ji travmayê di dema bicihbûna li welatê nû de rûbûrouyî astengiyan e (dijwar e). Ezmûnên te yên li Awistralya jî dibe ku bandorê li başbûnê bikin. Agahdarbûna li ser xizmetguzariyên piştgiriya û gihîştina wan di zûtirîn dem de, dikare bandoreke erênî li ser rêwîtiya te ya bicihbûn û saxbûnê (başbûnê) bike.

► Bi demê re û bi piştgiriya, piraniya mirovan sax dibin û di jiyana xwe de ewlehî, hêvî û wateyekê peyda dikin. Geşbûn li Awistralyayê gengaz e.

"Şêwirmendiyê alîkariya min kir ku ez serpêhatiya xwe ya penaberiya bi awayekî wisa vebikim (rave bikim) ku min qet nedifikirî ez ê bikaribim. Rêwîtiyeke dijwar bû, lê pêwîst bû ku ez vê bikim. Şêwirmendê min gelekî alîkariya min kir."

Muwekilê/Kiriyarê QPASTTê

QPASTT çawa piştgiriya dide pêvajoya başbûna ji traumayê?

QPASTT piştgiriya bêbaho (bêpere) û nehênî pêşkêş wan kesên dike ku ji ber serpêhatiyên xwe yên travmaya girêdayî penaberiya yan tûşbûna bi êşkenceyê ketine bin bandorê.

Ji bo mezinan, malbatan, zarokan, ciwanan û civakan, gelek xizmetguzarî û bernameyên cuda yên QPASTT hene.

Mirov dikarin ji bo şêwirmendiyê (şîretan) li ser gihîştina xizmetguzariyên me telefonî QPASTTê bikin, yan jî dikarin bi rêya malpera me qpastt.org.au serlêdaneke şandinê (referral) bikin.

Ji bo ku tu bi QPASTT'ê re bi xavî an jî derbarê xizmetguzariyên me de bêtir agahî bistî, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bike an jî serdana qpastt.org.au bike.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyeke civakî ye ku xizmetguzariyên cûrbecûr ên piştgiriya yên nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiya bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 3an: Bandora travmayê li ser mezinan

Berteka xwezayî ya laşê mirov li hemberî travmayê

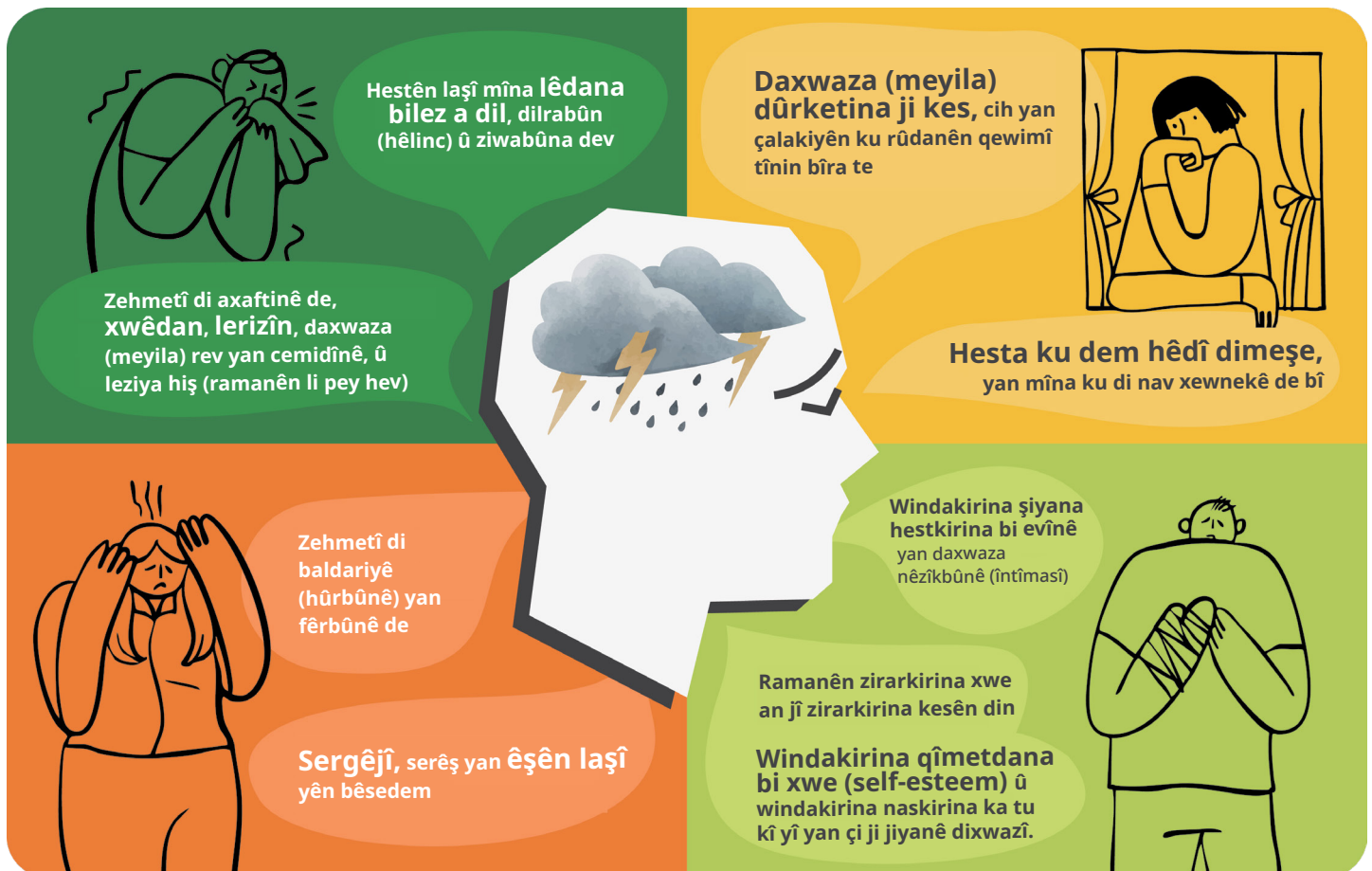
Dema ku tiştekî pir xeternak diqewime, beden û hişê me bi awayekî xwezayî bala xwe didin ser parastina ewlehiya me. Di dema bûyerê de, normal û bikêr e ku beden û hişê me hemû enerjî û baldariya me bide ser hewldana parastina ewlehiya me. Beden bi awayekî xwerû (zarbazî/gayanî) xwe amade dike ku yan rûbûrouyî xetereyê bibe (şer bike), yan ji xetereyê bireve (bireve hundir/derve), yan jî ji bo parastina xwe ji xetereyê, xwe bide sekinandin (bicemide). Ev wekî bersiva (berteka) **Şer/Rev/Cemidîn (Fight/Flight/Freeze)** tê zanîn.

Carna, tenê piştî ku xetere derbas dibe, dibe ku bandor û wateya travmayê dest pê bike were hîskirin.

Dibe ku hin kes di dema bûyerên travmatîk de xwe bihêz û pir bi biryar hîs kiribin, lê piştî ku travma derbas dibe, dibînin ku hêdî hêdî bandorên wê derdikevin holê. Dibe ku hin kesên din jî bandorên travmayê yekser hîs kiribin, heta di dema bûyerê de bixwe jî Her çend xetere derbas bûbe jî, dibe ku mirov her weha hest bikin ku di bin herşeyî (gefa) metirsiyê de ne. Dibe ku ew piştî bi rojan, bi mehan û heta bi salan jî berdewam bi vî rengî hîs bikin.

Bandora berdewam a travmayê carna wekî Nexweşiya Stresa Piştî Travmayê (PTSD) tê binavkirin.

Bersivên berbelav ên li hemberî travma û stresê:



Li jêr hinek bertekên (bersivên) gelemperî hene ku mirovên mezin piştî bûyerên travmatîk û rûdanên demdirêj ên nezelaî û bêewlehiyê radigihînin (tînin ziman).

01 Ji nû ve jiyankirina bîranînên tirsnak ên tiştên qewimîne:

- Bîranînên nexwazî (eziyethandêr) û ji nişka ve yê bûyerên borî
- Kabûs yan xewnên eziyethandêr (tirsê)
- Hestên diwar ên tirs yan xofê
- Tirsek xurt ji her tiştê ku bûyerê tîne bîra te
- Hestên laşî mîna lédana bilez a dil, dilrabûn (hêlinc), ziwabûna dev, zehmetiya axaftinê, xwêdan, lerizîn, daxwaza revê yan cemidînê, û balbelavbûn (leziya hiş)

02 Dixwaze xwe ji bîranînên rabirdûyê dûr bixe:

- Dûrketina ji axaftin yan fikirîna li ser bûyerên borî
- Daxwaz/meyîla dûrketina ji mirov, cih yan çalakîyên ku bûyeran tînin bîra te
- Windakirina hafîzeyê (bîrê)
- Hestkirina tewşbûnê (bêhestbûnê) yan hesta ku tu ne di nav laşê xwe de yî
- Xwestina bi tenê manê
- Mijûlkirina xwe ji bo dûrketina ji bîranînan
- Hestkirina ku demê hêdî dimeşe yan mîna ku di nav xewnekê de yî
- Kirina tiştan bêyî ku tu bîranîna wan li cem te hebe

03 Hestkirina bi tengazarî/girjiyê, nekarîna aramkirina xwe û amadebûna li hember xetereyê:

- Raçenîna (bicihçûna) bi hêsanî û bêaramî
- Hestkirina li ser hişyariyê (gawestandin) û çavdêrîkirina li xetereyê
- Zehmetiya bi xew çûnê yan mayîna di xew de
- Zûhêrsbûn (tundbûn) û teqînên hêrsê
- Nekarîna aramkirina xwe yan li ser cîhê xwe rûniştina bêtevger
- Zehmetî di baldariyê (hûrbûnê) yan fêrbûnê de
- Sergêjî, serêş, an jî êşên laşî yê bê sedem

04 Guhertin di awayê ku tu li ser xwe, yê din û cîhanê difikirî û hîs dikî de çêdibe:

- Hîskirina hestên bihêz ên wekî bêhêvî, bêçare, sûcdar, hêrs an şerm
- Kêmbûn/windabûna eleqeya te bo tiştên ku te jê hez dikir û zehmetiya hîskirina şadî yan kêfê
- Windabûna hêviyê an jî wateya jiyane
- Zehmetiya bawerkirina bi kesên din û nexwestina têkilîdanîna bi civakê re
- Windabûna şiyana hîskirina evînê an jî xwestina nêzîkbûnê
- Kêmbûn/windabûna qîmetdayîna li xwe (rûmeta xwe) û nezanîna ka tu kî yî yan çî ji jiyane dixwazî
- Ramanên zirarkirina xwe an jî zirarkirina kesên din

Girîng e em di bîra xwe de bihêlin ku:

- Ev bertek (reaksiyon), li hemberî rewşên diwar bersivên asayî (normal) ne.
- Şêwaza bandorbûna mirovan ji travmayê, ji bo her kesî bêhempa (tibetî) ye.
- Dibe ku zarok di anîna ziman a tengazarî/ diltengiya xwe ya bi peyvan de zehmetiyê bikişînin, û rûdanê bi reftar û hestên tund diwar bikin.
- Bi demê re û bi piştgiriya, piraniya mirovan hesta ewlehiyê û wateya jiyane ji nû ve bi dest dixin.

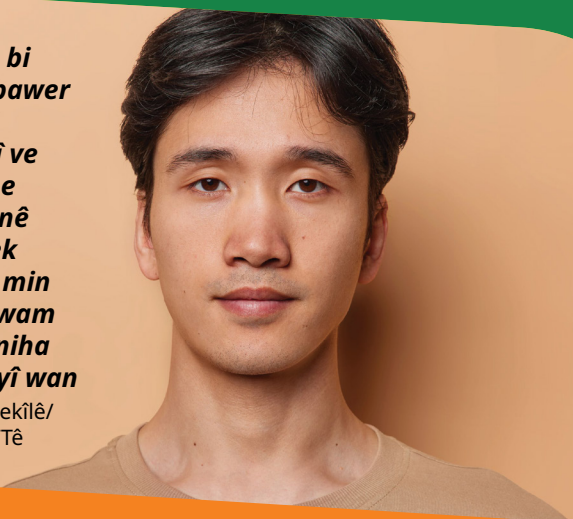
Geşbûna piştî Travmayê

Piraniya kesên ji travmayê rizgarbûyî, tevî ezmûnên xwe yê diwar, radigihînin ku destkeftiyên erênî û çaverênêkirî bi dest xistine.

Gelek kes didin xuyakirin (bayan dikin) ku xwe bihêz û xwebawer (bixwerawestî) hîs dikin. Ew radigihînin ku xwedî têkiliyên kûrtir, zanyarî (durişm) û rûmetdayîneke zêdetir a ji bo jiyane ne. Ew dibêjin ku li hemberî stresê xwedî berxwedaneke mezintir in û xurtbûna bawerî yan armanca jiyana xwe ceribandine.

Tevî azarên hatine dîtin, ev bertekên erênî derfetê didin gelek rizgarbûyan ku li Awistralyayê jiyanekê dewlemend û pir watedar ava bikin û tevkarîyên berçav li civakên xwe bikin.

Ez niha xwe bi ewle û xwebawer hîs dikim. Ji aliyê derûnî ve ez baş im, ne di depresyonê de me. Hinek pirsgirêkên min hîn jî berdewam dikin, lê ez niha çêtir rûbirûyî wan dibim." Muwekîlê/ Kiriyaerê QPASTTê



Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistîneke/sazîyeke civakî ye ku xizmetguzariyên curbecur ên piştgiriya yê nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiya bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

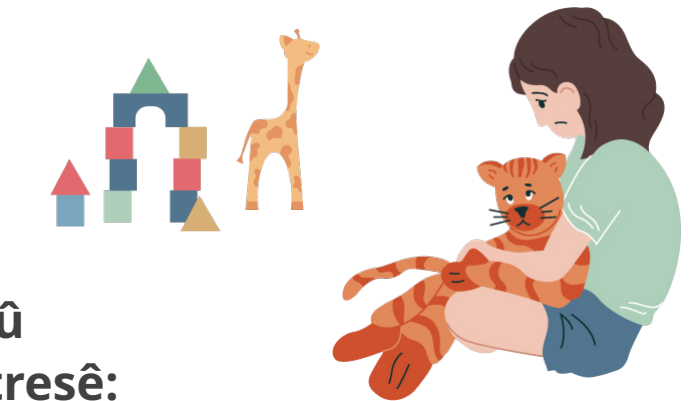
Pelgeya Agahiyan a 4an: Bandora travmayê ya li ser zarok û ciwanan

Zarok û ciwan dikarin bandora bûyerên xeternak û tirsna hîs bikin; hem dema ku ew bixwe rasterast rûbûrouyî (tûşî) van bûyeran dibin, hem jî dema ku li ser van bûyeran ji dêûbav yan kesên xwe yê nêzîk dibihîzin.

Ji ber ku ew hîn biçûk in, dibe ku fêmkirina van bûyeran û anîna ziman a raman û hestên wan ji bo wan dijwar be.

Dibe ku bertekên zarok û ciwanan ên li hemberî bûyerên tirsna, bi şaşî wekî 'bêbabar/bêguh' (naughty) yan 'dijwar' werin fêmkirin. Ji bo dêûbav û xwedîkeran fêmkirina vê reftarê dikare dijwar be, bi taybetî heke ew bi xwe mijûlî tengezarî/diltengiya xwe bin.

Bertekên gelemperî yê zarok û ciwanan li hemberî travma û stresê:



01 Ji nû ve jiyanîkirina bîranînên tirsna ên tiştên qewimîne:

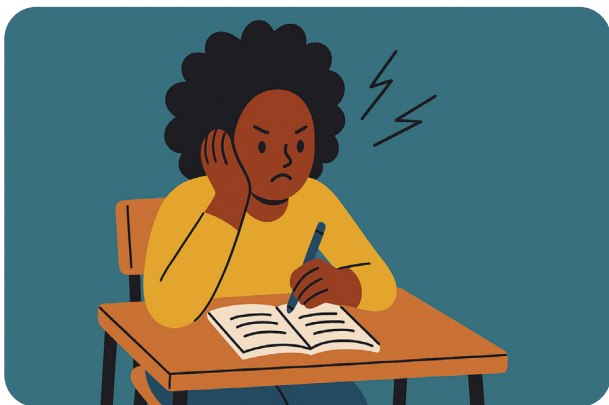
- Bîranînên nexwazî/eziyethandêr ên di nav rojê de ku bandorê li fêrbûnê dikin
- Kabûs an jî tirsna ji dema razanê, xwestina razanê di nav livînên dêûbavan de
- Tengasiya hestiyarî û laşî li dora bîranînerên bûyeran (wek şilkirina navnivînan, lerizîn, cemidîn an jî belavbûna balê)
- Behskirina bûyerê bi hestên kêr
- Dubarekirina bûyeran di dema lîstin an xêzkirinê de

02 Dixwaze xwe ji bîranînên rabirdûyê dûr bixe:

- Redkirina tevlihbûna çalakiyên dibistanê
- Zehmetî di bîranîna hûnguliyên girîng ên derbarê rabirdûyê de
- Dûrketin ji kes an rewşên têkildarî rabirdûyê, an jî axaftina li ser wan
- Naxwaze ku bi zarokên din re têkil bibe an jî bi wan re bilîze

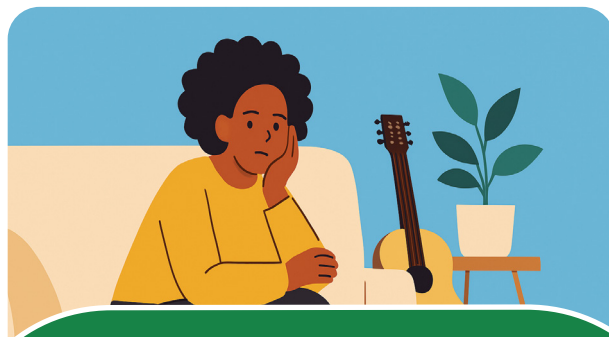
03 Hestkirina bi tengezarî/girjiyê, nekarîna aramkirina xwe û amadebûna li hember xetereyê:

- Nîgeranî li ser qewimîna tiştêkî xirab bi serê malbat yan hevalan de
- Xwepêve-girêdana zêde yan tengezarî di dema veqetîna ji xwedîkar an mamosteyan de
- Zêdebûna zûhêrsbûnê (tundbûnê), hêrsê yan krîzên tûranbûnê
- Zehmetiya baldariyê li dibistanê û fêrbûnê
- Hişyariya zêde (baskirî) û bêaramî, nekarîna li ser cîhê xwe rûniştinê yan aramkbûnê
- Raçenîna (bicihçûna) bi hêsanî ji dengên bilind
- Zehmetiya razana bi tenê
- Serêş yan zikêşên berdewam, û guhertinên di îştahê de (nebûna birçîbûnê yan her dem birçîbûn, bijartina xwarinê/bêîştahî)



04 Guhertin di awayê ku tu li ser xwe, yên din û cîhanê difikirî û hîs dikî de çêdibe:

- Kêmbûn/windabûna eleqeyê bo tiştên ku berê jê hez dikirin
- Kêmasî yan nebûna bertekên hestiyarî, tewş/bêhest xuyabûn (bê hest)
- Rûyê xemgîn û vekîşiyayî, çavgirîn/bignîsk
- Kêmbûna baweriya bi xwe û sînordarbûna tevgera lêkolînê (keşfkirinê), zêdebûna xwepêve-girêdanê
- Bêbawerî li hember yên din, red kirina alîkariyê an pir serbixwe bûn
- Reftarên êrîşkar li hember xwe yan yên din (lêdan, gezkirin, ziyangihandina li xwe)
- Xwe sûcdarkirin ji bo bûyeran an tiştên ku kirin/nekirin



*Girîng e were zanîn ku tiştên hatine serê dêûbavan dikarin bandorê li zarokan bikin, her çend ew bixwe li wir nebûbûn yan jî paşê ji dayik bûbin. Ji vê re **Travmaya nifşî** (**Travmaya navbera nifşan tê gotin**). Stres û trauma dikarin bandorê li ser şewaza têkilîdanîna dêûbavan bi zarokên xwe re, anîna ziman a hestên wan, serederîkirina bi hestan re û axaftina wan a bi zarokan re bikin. Miqatebûna li xweşbûn (başbûna) dêûbav û xwedîkeran, ji bo piştgirîkirina başbûna zarokan bingehîn (pêwîst) e.*

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên Ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyeke civakî ye ku xizmetguzariyên cûrbecûr ên piştgiriyê yên nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgêhên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 5an: Çawa tu dikarî miqateyî xwe û kesên din ên ji travmayê bandorbûyî bî



Serederîkirina (rûbûroubûna) bi bandora ezmûnên me yê raborî re, di dema mijûlbûna bi astengiyên bicihbûna li welatekî nû re, carinan dikare hestek serkutker (pir giran) bide mirov. Stratejiyên hêsan dikarin ji me re bibin alîkar ku em hesteke kontrolê ji nû ve bi dest bixin û stresê birêve bibin.

Li jêr lîsteyeke pêşniyaran heye ku ji aliyê rizgarbûyên din ve hatine pêşkêşkirin, yê ku dîtine ev stratejî di rûbûroubûna stresa bicihbûna li Awistralyayê û saxbûna ji ezmûnên raborî de bi kêr hatine.

Heke tu di rewşeke dijwar de yî (tûşî zehmetiyê dibî), dibe ku tenê tiştek ji lîsteyê hebe ku tu bikarî vê hefteyê ji bo xwe yan kesekî din bikî.



Bipejirîne (qebûl bike) û dilovan be:

- Bizanibe ku xwe guncandina bi jiyana li Awistralyayê re demê dixwaze
- Li hember xwe û mirovên din dilovan be. Bala xwe bide ser gavên piçûk (biçûk) ên erênî yê ku hatine bidestxistin
- Hestên xwe bipejirîne (qebûl bike) û bîne bîra xwe ku carinan hêskirina serkutbûnê (giranbûna zêde) asayî ye



Bîne bîra xwe ku tu di ewlehiyê de yî:

- Ji xwe û yê din re piştrast bike ku hûn niha di ewlehiyê de ne
- Heke tu ne di hawirdoreke ewle de yî, daxwaza peywendîdanîna bi QPASTTê yan xizmetguzariyeke din a pêbawer re binirxîne



Danên xwarinê yê tendurist bixwe:

- Rojê sê danên xwarinê yê tendurist bixwe, di nav de fêkî û şînkayî (sebzê), masî, dextlên tam, berrû (hebobot), fasûlî, rûnê zeytûnê, mast û hinek goştê kêmçewr yan proteîn û berhemên şîr ên din
- Ji şekirê zêde û xwarinên pîşesazî (pêvajokirî) dûr bikeve (mîna çîps, biskuvît û xwarinên sorkirî)



Rûbûroubûna xwe ya bi nûçe û medyaya civakî re birêve bibe (kontrol bike)

- Xwezayî ye ku mirov bixwaze nûçe û medyaya civakî bişopîne, lê ew dikarin bibin sedema raman û hestên eziyethandêr (nexwazî) û xewê asteng bikin (têk bidin). Hewl bide ku di demên pêşî yê rojê de agahiyan bixwînin yan temaşe bikî, û plan bike ka tu ê çawa xwe aram û cîhgir bikî heke tu rastî tiştekî eziyethandêr hatî (Ji bo hinek temrînên cîhgirbûn û arambûnê, li *Pelgeya Agahiyan a 8an binêre: Têgihîştina li ser tirs, girjî (tengezarî), hişyariya zêde û panîkê û serederîkirina bi wan re*)



Av vexwe û kafeînê kêmbike:

- Gelek av vexwe (her roj herî kêmbike 6-8 qedehan)
- Vexwarinên bi kafeîn kêmbike (kola, qehwe, vexwarinên enerjîyê)



Dema xwe li dervayî malê derbas bike û laşê xwe bilivîne:

- Her roj herî kêmbike 10 xulekan li derve derbas bike
- Çalakîyên fizîkî yê ku tu jê hez dikî bike, wek meş, reqs an avjenî



Rûtîneke xewê damezrîne:

- Rûtînekê xewê bişopîne û her roj di heman demê de biçe razanê û şiyar bibe
- Berî razanê ji bo bêhnvedanê demekî aram derbas bike, ji telefon, televîzyon û amûrên din dûr bikeve



Bi çand û civakê re têkilî dayne:

- Bi beşdarbûna di çalakîyên çandî de bi çanda xwe ve girêdayî bimîne. Ev dibe ku bi rêya çêkirina xwarinên kevneşopî yê ku rehetîyê tînin, xwendina pirtûkan û guhdaîkirina muzîkê bi zîmanê te û girêdana bi mirovên di civaka te de be



Bi çalakîyên malbatê kêfxweş bibe:

- Beşdarî çalakîyên malbatî yê kêfxweşker bibe mîna gerandinê li derve, keşfkirinê, an jî bi hev re xwarin çêkirinê



Bi dîn/ol û/an bawerîyên xwe yê giyanî re têkilî dayne:

- Bi civaka xwe ya olî û bawerîyên xwe yê giyanî re têkilî dayne, bi awayekî ku hesta şîfabûnê bide te.



Rûtîne biparêze:

- Xwe û malbata xwe fêrî rûtînekê bike da ku jiyan ewle û pêşbînîkirî xuya bike. Biçe dibistanê, kar û xwendinê. Taştê û şîvê bixwe. Her şev di demên nêzîkî hev de razê



Alîkariyê bixwaze:

- Di zûtirîn dem de xwestin û qebûlkirina alîkariyê ji bo saxbûnê/başbûnê girîng e. Li Awistralyayê ewle ye ku tu daxwaza alîkariya hewce bikî. Li Awistralyayê gelek xizmetguzarî yê mîna QPASTT hene ku ji te re bibin alîkar ku xwe bi rewşê re biguncînin

Ez di nav du şeran re derbas bûm û ew tişt her tim di bîra min de ne. Ez xewnan li ser wan dibînim. Ez nikarim kontrol bikim. Gava ku ez li ser biaxivim û wan ji bîra xwe derxim, baş e."

Muwekilê/Kiriyarê QPASTTê

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyêke civakî ye ku xizmetguzariyên cûrbecûr ên piştgiriyê yê nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberîyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 6an: Çawa piştgirî bidî zarok û ciwanên ku ji travmayê bandor bûne

Asayî ye ku zarok û ciwan piştî rûbûrobûna bi bûyerên tirsnak re yan bihîstina li ser wan, hestên tund biceribînin (hîs bikin) û reftarên dijwar nîşan bidin. Pir caran ev bertek wekî 'dijwarbûn' yan 'bêguhî/bêaramî'ya zarok an ciwanan tê şaşfêmkirin, û dibe ku dêûbav û xwedîker bi hêrs yan bêhêvîbûnê bertek nîşan bidin.

Girîng e were bîranîn ku mejiyê zarok û ciwanan ji aliyê xwezayî ve hatiye rûniştandin ku li cem mezinan û kesên li dora xwe li ewlehiyê bigerin. Bertekên (bersivên) me yê aram û baldar li hember zarok û ciwanên di nav tengezarî/diltengiyê de, dikarin bandoreke pir xurt li ser hesta wan a ewlehiyê û saxbûna wan bikin.

Serişte ji bo dêûbav û xwedîkerên ku piştgiriya zarok û ciwanan dikin

- Bizanibe ku dibe ku reftarên zarok an ciwanan, nîşana tirsê û bandora traumayê bin
- Hestên zarok/ciwanî qebûl bike. Nîşanê wan bide tu fêhm dikî ku hestên wan asayî (normal) ne, li gorî tiştên ku di serê wan re derbas bûne
- Guh bide raman, fikar û tirsên zarok/ciwanî û wî/wê han bide (teşwîq bike) ku hestên xwe bîne ziman
- Zarok/ciwan dilsarkirî (pişttrast) bike ku ew di ewlehiyê de ye û miqatebûna li wî/wê heye
- Rûbûrobûna zarok/ciwanî ya bi nûçe yan medyaya civakî re sînordar bike
- Wekî malbat, bi hev re çalakîyên kêfxweş bînin cih (biçin pîknîkê, cihekî nû keşf bikin, bi hev re xwarinê çêkin)
- Tevelî wan çalakiyan bibe bi zarok/ciwan re ku wî/wê bi çanda we ve girêdayî dihêlin
- Heke zarok/ciwan bixwaze, wî/wê hembêz bike û dilsarkirina (piştgiriya) fizîkî pêşkêş bike
- Derfetan çêbike ku zarok an ciwan bi rêya huner, lîstik an livînê xwe bîne ziman





Ji bîr neke:

Xweşbûn (başbûna) te wekî dêûbav, roleke mezin di alîkarîkirina zarok/ciwanî de dileyize da ku ji ezmûnên dijwar sax bibe. Miqatebûna li xwe, gava yekem e ji bo piştgirîkirina başbûna wan.

Heke bertekên zarok/ciwanî xeternak bin, berdewam bikin yan xirabtir bibin û serederîkirina bi wan re ji bo te dijwar be, daxwaza alîkariyeke zêdetir binirxîne. Tu dikarî li QPASTTê bi pisporên karên zarok û ciwanan re biaxivî an jî bi bijîşkê malbata xwe (GP) re bişêwirî.

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyeke civakî ye ku xizmetguzariyên curbecur ên piştgiriye yên nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiye bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 7an: Têgihîştina li ser bîranînên tirsna (fleşbek/vegerên birûskî) û serederîkirina bi wan re

Piştî bûyerên travmatîk, pir caran bîranînên ji nişka ve û tirsna ên li ser wan bûyeran dên (tên) bîra mirovan, ku ji van re fleşbek. Bi piranî hestên tund ên wekî xof, tirs yan şermê jî bi van bîranînên eziyethandêr (nexwazî) re peyda dibin.

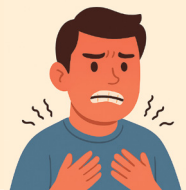
Fleşbekek (vegera birûskî) dibe ku hesteke wisa bide te ku qey travma ji nû ve diqewime. Ew pir caran ji ber tiştekî di dema niha de ku bûyerên raborî tîne bîra te, tîne tetikandin (çalakbûn).

Di dema fleşbekekê de dibe ku tu van tiştan biceribînî:



Fleşbekên (vegerên) dîtbarî:

Dibe ku tu di hişê xwe de wêneyekî zelal an şolî yê tiştekî tirsna bibînî.



Fleşbekên (vegerên) laşî:

Dibe ku di laşê te de hesteke wisa rû bide ku qey ew bûyera raborî ya tirsna, niha tam di vê kêliyê de ji nû ve diqewime.



Fleşbekên (vegerên) hestewarî:

Dibe ku tu ji nişka ve tiştekî naskirî yê ji raboriyê bêhn bikî, tam bikî yan bibihîzî ku di rastiyê de niha naqewime (çênabe).



Kabûs:

Dibe ku tu li ser bûyerên travmatîk yan tiştên din ên ku heman hestên eziyethandêr didin te, kabusan bibînî.



Tirsa serkutker (pir giran):

Dibe ku tu hesteke serkutker a tirs, xof yan fikarê hîs bikî, ku bi hestên laşî yê mîna lêdana bilez a dil, hestên girjiyê (tengezarî) yan jî hesta cemidîbûna li ser cihê xwe re bibe yek.

Têgihîştina li ser fleşbekan (vegerên birûskî)

Di dema bûyerên travmatîk de, laş û hişê me giranî didin ser saxbûna (man û nemana) me, ku ev yek jî şiyana me ya watedarkirina wan bûyeran biderengî dixe.

Fleşbek dikarin yekser piştî bûyerê yan jî piştî salan çêbibin.

Dibe ku fleşbek rêyeke laş bin ji bo anîna bîranînan bo hişê me, da ku em karibin tiştên qewimî watedar bikin û sax bibin. Her çend pir eziyethandêr bin jî, fleşbek dikarin bibin nîşaneyê wê yekê ku hiş û laşê me amade ne dest bi saxbûnê (başbûnê) bikin.

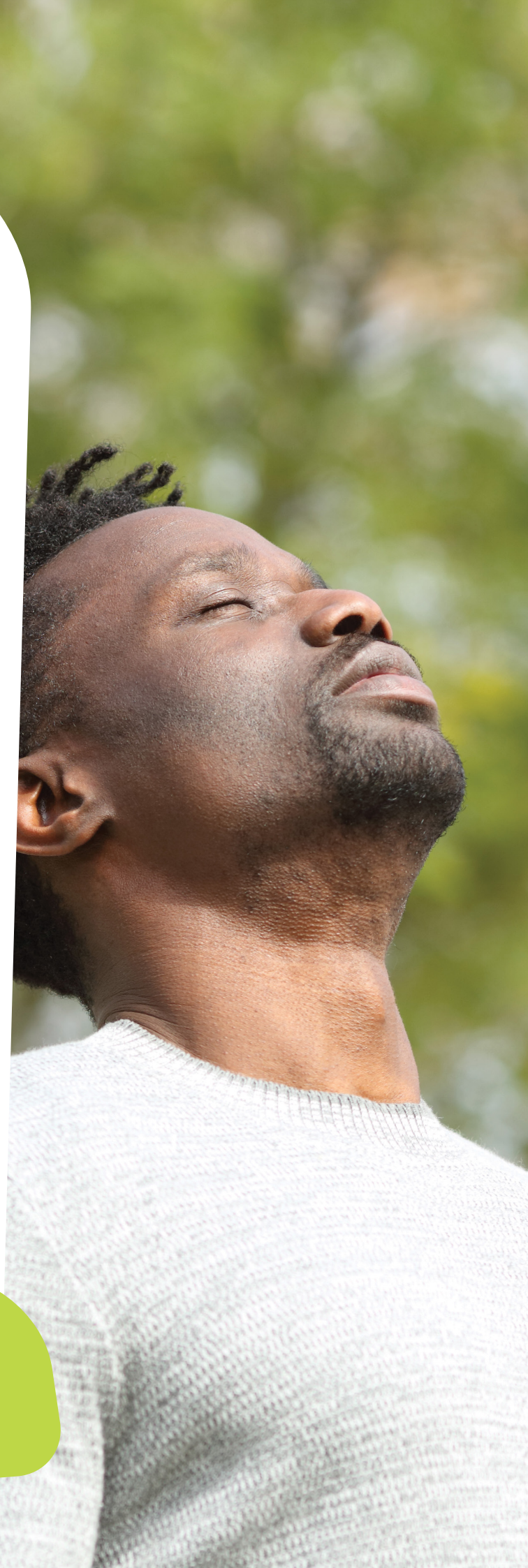
Asayî ye ku mirov hewl bide xwe ji bîranînên nexwazî (eziyethandêr) û rewşên ku tirsê tetikînin dûr bixe. Mirov pir caran radigihînin ku di nav xelesa (dengê) bîranînê (fleşbekan) û dûrketina ji bîranîn û hestên travmatîk de derbas dibin. Mirov dikarin xwe li ser lîmîtê (gawestandî/on edge) hîs bikin û her dem li hawirdorê bigerin da ku xetereyan tespît bikin (skan bikin). Dibe ku ew xwe ji bîranîn, mirov, cih û rewşên ku van hestên biêş tetikînin dûr bixin. Her çend ev yek têgihîştî (asayî) be jî, dûrketina berdewam dikare bi borîna demê re tengezarî/diltengiyê zêdetir bike û kalîteya jiyana me kêm bike.

Axaftin alîkar e

Ji bo gelek mirovan, fleşbek (vegerên birûskî) û bîranînên tirsak bi borîna demê re, hêdî hêdî û bi awayekî xwezayî kêmtir dibin. Ji bo hin kesên din, dikare hîs bibe ku ew ê tu carî bi paş de neçin / winda nebin. Her çend dûrketina ji axaftina li ser bîranînên travmatîk têgihîştî (asayî) be jî, parvekirina ezmûnên xwe bi kesekî pêbawer re dikare alîkariya saxbûnê (başbûnê) bike.

QPASTT piştgiriyeke bêbaho (bêpere) û nehênî pêşkêş dike da ku alîkariya te bike ku tu bandorên van bîranînên eziyethandêr birêve bibî û li ser wan bi ser bikevî.

“Şêwirmendî rê dide te ku tu di hawirdoreke ewle de xwe bi azadî bînî ziman, bêyî ku tu hesta xweperestiyê bikî.” Muwekîlê/Kiriyarê QPASTTê



Serederîkirina bi fleşbekan (vegerên birûskî) û bîranînên tirsnak re

Ev temrînên li jêr dikarin alîkariya te bikin ku tu fleşbekan û bîranînên tirsnak birêve bibî. Dema ku bi rêkûpêk werin tetbîqkirin (werzîşkirin), dikarin alîkariya kêmkirina tengezariya girêdayî van bîranînan bikin û hêdî hêdî hesta ewlehiyê vegerînin. Carna fleşbek dikarin ewqas eziyethandêr yan li pey hev (berdewam) bin ku dibe ku bicîhanîna van teknîkan bi tena serê xwe ji bo te dijwar be. Xebatkarê QPASTTê dikare alîkariya te bike ku tu van stratejiyan bi şêwazekî ku ji bo te ewle ye bi kar bînî.



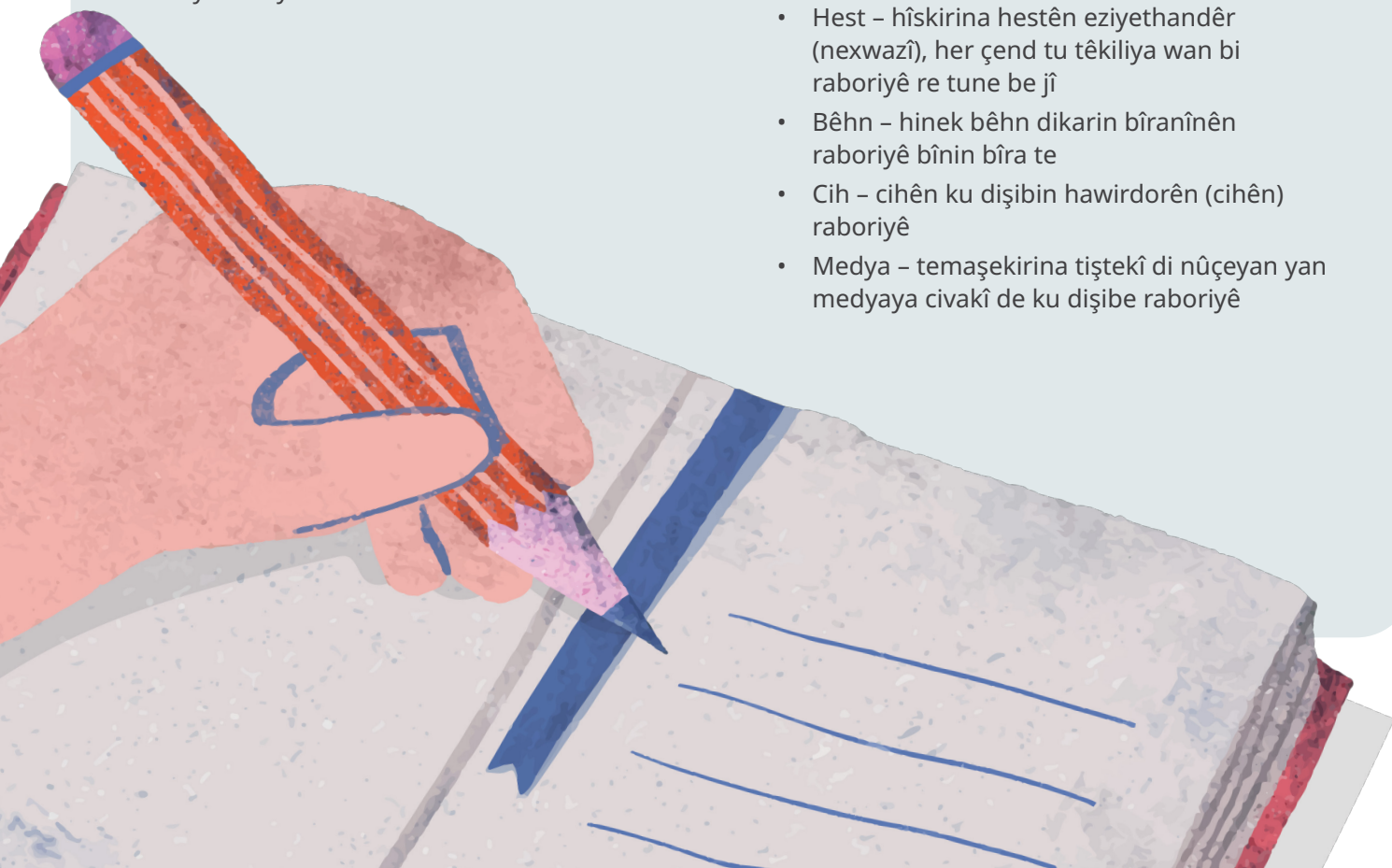
TEMRÎN: Rojnivîskekê ji bo tetikêşan (tetikandiran) bigire

Girtina rojnivîskekê li ser kes, cih û bûyerên ku bîranînên travmayê tetikînin (zindî dikin), dikare alîkariya te bike ku tu ji bo wan rewşan di paşerojê (pêşerojê) de amade bî. Dema em zanibin çî me tetikîne, em dikarin zêdetir kontrolê (serdestiyê) li ser şêwaza berteka xwe hîs bikin, da ku kêmtir bibe sedema tengezarî/ diltengiyê.

Di destpêkê de, fleşbek dikarin wisa hîs bibin ku ji ti derî (ji nişka ve) tên. Lê belê, fleşbek ji aliyê tiştêkî di dema niha de tên tetikandin ku bi awayekî bûyerên raborî tîne bîra te.

Tiştên ku dikarin bîranînên travmayê tetikînin, dikarin ev bin:

- Deng – bihîstina hinek dengên ku raboriyê tînin bîra te
- Kes – bûn di nav kesên ku bi raboriyê re girêdayî ne yan jî şibandinên wan bi raboriyê re hene
- Raman – hinek raman yan ramanên din dikarin bîranînên kevn bînin bîra mirov
- Rewş – bûn di nav rewşekê de ku dihêle tu xwe ne ewle hîs bikî
- Hest – hîskirina hestên eziyethandêr (nexwazî), her çend tu têkiliya wan bi raboriyê re tune be jî
- Bêhn – hinek bêhn dikarin bîranînên raboriyê bînin bîra te
- Cih – cihên ku dişibin hawirdorên (cihên) raboriyê
- Medya – temaşekirina tiştêkî di nûçeyan yan medyaya civakî de ku dişibe raboriyê



TEMRÎN: Hişyariya dualî

Bicîhanîna hişyariya dualî (hişyariya li ser du yan bêtir tiştan di heman demê de) tê wateya ku em bala xwe didin tiştê di hundirê me de (giyan û laşê me) diqewime û her wiha tiştê li dora me (di hawirdora me de) rû dide. Ew dikare alîkariya te bike ku tu di dema niha de bimînî û hestên xwe birêve bibe (rêkûpêk bike).

Gava ku bi dengê bilind tê gotin, herî bi bandor e. Dibe ku hewce bike tu vê temrînê (rahênanê) çend caran dubare bikî, heta ku tengezarî/ diltengiya te sivik dibe (kêm dibe).

Hewl bide bala xwe bideyî nefesstendina xwe, û nefesstendin û laşê xwe hêdî/aram bikî. Tu dikarî vê her wiha bi Rêbaza Nefesstendina Aram re di *Pelgeya Agahiyan a 8an de bike yek: Têgihîştina li ser tirs, girjî (tengezarî), panîk û hişyariya zêde.*

Dema ku tu bîranîneke eziyethandêr (nexwazî) diceribînî, vê temrîna li jêr tetbîq bike da ku alîkariya laş û mejiyê xwe bikî bîranîna ku tu niha ewle yî.

VÊ GAVÊ, EZ HÎS DIKIM... (navê hest/hestan binivîse)

Û EZ DI LAŞÊ XWE DE RÛDANAN/HESTAN DIYAR DIKIM (HÎS DIKIM)...

(bi kêmasî sê hestên laşî yên ku tu di laşê xwe de hîs dikî rave bike, mînak: milên girj, lêdana bilez a dil)

JI BER KU EZ BÎRANÎNA... <(navê bîranîna travmatîk bîne ziman – lê neçor nav hûrgiliyên bûyerê)

DI HEMAN DEMÊ DE, EZ LI DERDORA XWE YA NIHA DINÊRIM DI SALA... DE (salê bêje, mînak: 2025)

LI VIR DI... DE (navê cihê ku tu lê yî bêje, mînak: jûra min a razanê)

Û EZ DIKARIM BIBÎNIM... (bi kêmasî sê tiştên ku tu niha di vê derê de dibînî rave bike/pênas bike)

Û JI BER VÊ YEKÊ, EZ DIZANIM KU EW (BÛYER) ÊDÎ NIHA NAQEWIME.

TEMRÎN: Parvekirina çîroka te

Gelek rê hene ku tu dikarî ji bo parvekirina çîroka xwe hilbijêrî. Tu dikarî hilbijêrî ku raman û hestên xwe di rojnivîskekê de binivîsî. Tu dikarî çîrokekê, stranekê, helbestekê binivîsî yan ji kesekî pêbawer re bêjî.

Dibe ku tu bixwazî bi şêwirmendekî re biaxivî, bi taybetî heke parvekirina çîroka te ji bo te pir eziyethandêr (giran) be.

Şêwirmend kesekî wisa ye ku tu dikarî bi awayekî nehênî li ser hestên xwe û tiştên ku tu diceribînî (dijî) bi wî/wê re biaxivî. Ew dikarin piştigiriya te bikin da ku tu çîroka xwe bi rêyeke ku ji bo te ewle ye û bi lezeke ku tu pê rehet î, parve bikî.

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên Ji Êşkence û Travyayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyeke civakî ye ku xizmetguzariyên curbecur ên piştigiriyê yên nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hasas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 8an: Têgihîştina li ser tirs, girjî (tengezarî), hişyariya zêde û panîkê û serederîkirina bi wan re

Yek ji bertekên gelemperî (berbelav) yên piştî bûyereke travmatîk, hesteke berdewam a tirs, girjî (tengezarî) û li ser hişyariya zêde bûn e li hemberî xetereyê (hayjêmayîna zêde / hîpervîjîlans). Dibe ku ev hest demeke dirêj piştî ku bûyera travmatîk derbas bûye jî bidomin.

Di dema bûyereke ku jiyanê dixê xetereyê de, laşê me xwe ji bo xetereyê amade dike û hormonan berdide da ku laş amade bike ku li dijî gefê şer bike, bireve an jî bicemide. Ev berteka (bersiva) otomatîk laş amade dike da ku me ji zirarê biparêze û ne di bin kontrola me ya rasterast de ye.

Şêwaza berteka laşê me li hemberî gefê (Şer/Rev/Cemidîn)

Beden bi awayekî xwerû (zarbazî/gayanî) xwe amade dike ku yan rûbûrouyî xetereyê bibe (şer bike), yan jî xetereyê bireve (bireve hundir/derve), yan jî ji bo parastina xwe ji xetereyê, xwe bide sekinandin (bicemide). Ev wekî bersiva (berteka) Şer/Rev/Cemidîn tê zanîn.

Heta piştî ku gefa (xetereya) destpêkê derbas dibe jî, dibe ku hiş û laşê me di rewşeke amadebaşîya bilind (hişyariya zêde) de bimînin da ku ewlehiyê mîsoger bikin û me ji xetereyê dûr bixin.

Heke tu tûşî travmayeke demdirêj bûbî yan ji bo demên dirêj te hesta bêewlehiyê kiribe, laş ji bo xetereyê amade dimîne û dibe ku şiyana xwe ya naskirina ewlehiyê winda bike. Dibe ku ev bersiv demeke dirêj piştî ku xetere derbas bûye jî bidomin.

Têgihîştina li ser panîkê

Panîk peyveke ku ji bo pênasîna pêleke ji nişka ve ya tirsê diwar a bêyî agahdarkirina (hişyarkirina) pêşwextê bikaranîn. Ew hesteke serkutker (pir giran) dide, ku daxwazeke xurt a revê yan jî tirsê windakirina kontrola li ser reftarên (kiryarên) xwe ava dike. Panîk ji aliyê bîranînerên bûyerên travmatîk ên raborî ve tê tetikandin.

Şer (rûbûroubûn / rûberûbûn)



Laş xwe ji bo çalakiya fizîkî amade dike bi rêya:

- Zêdebûna leza lêdana dil
- Nefesstendina (bêhnstendina) bileztir
- Girjbûna (şidandina) dest, mil û çenê
- Kêmkirina herikîna xwînê ya ber bi pergala herisê ve, ku dibe sedema zikêş, dilrabûnê (hêlincê) û hewcedariya lezgîn a çûyîna tûvaletê
- Fokusa (bala) kûr li ser xetereyê û çawaniya têkbirina gefê

Rev (revîn)



Laş xwe ji bo çalakiya fizîkî amade dike bi rêya:

- Zêdebûna leza lêdana dil
- Nefesstendina (bêhnstendina) bileztir
- Girjbûna (şidandina) masûlkeyên pêyan (lingan)
- Kêmkirina herikîna xwînê ya ber bi pergala herisê ve, ku dibe sedema zikêş, dilrabûnê (hêlincê) û hewcedariya lezgîn a çûyîna tûvaletê
- Ramîna (fikirîna) bilez, baldariya li ser revê hatî hûrkirin

Cemidîn (sekinandin / tewşbûn)



Laş xwe ji bo sekinandinê (şatdaunê) amade dike bi rêya:

- Bêliv mayîn an jî cemidîn
- Fikirîna bilez yan nekarîna fikirîna
- Kêmbûna hestiyariya laşê
- Tewşbûna hestan (bêhestbûn)
- Nekarîna livînê
- Hesta hişçûnê (bêhişbûnê) û/yan sergêjî



Nîşaneyên tirs, girjî, panîk û hişyariya zêde yên ku dibe ku tu û malbata te ferq bikin (pê bihesin)

- Amadebaşıya domdar li hemberî xetereyê
- Bêaramî û tevizîn (rageşî), zehmetî di arambûnê yan li ser cîhê xwe rûniştina bêtevger de
- Raçenîna (veceniqîna) bi hêsanî ji dengên ji nişka ve
- Zehmetiya bi xew çûnê yan pir şiyarbûna di şevê de
- Zêdebûna zûhêrsbûnê (tundbûnê) li ser rûdanên biçûk, û nîqaşkirina bi kesên nêzîk re
- Nerehetiya (tengezarî) domdar û tirs, zehmetî di arambûnê de
- Leziya hiş (ramanên li pey hev)
- Zû acizbûn, bêhêvîbûn an jî hêrsbûn
- Zehmetî di bawerkirina bi kesên din de û tirsbûna ji mirovan
- Tirs tenêmayînê
- Zehmetiya baldariyê yan fêrbûna agahiyên nû, di nav de zimanekî nû
- Serêşên timûtim, êş û azarên laş
- Lêdana bilez a dil, hesta dilrabûnê (nexweşbûnê), ziwabûna dev, windakirina îştahê, zehmetî di axaftinê de, xwêdan, û lerizîna dest yan pêyan (lingan)

Serederîkirina bi tirs, hayjêmayîna zêde (hîpervîjîlans) û panîkê re

Gava ku bi rêkûpêk werin werzîşkirin, temrînên di *Pelgeya Agahiyên a 8B: Temrînên serederîkirina bi tirs, hayjêmayîna zêde û panîkê re* de, dikarin alîkariya kêmkirina hestên tirsê bikin û hêdî hêdî hesta ewlehiyê vegerînin.

Carna hestên me yên tirsê gelekî xurt in û dibe ku tu pêkanîna van teknîkan bi serê xwe zehmet bibîn. Axaftina bi xebatkarekî QPASTTê re dikare alîkariya te bike ku tu gav bi gav van stratejiyan fêr bibî û dema tu wan bi awayekî ku ji bo te ewle ye dikî, piştgiriya te bike.

Girjî (tengezarî) û arambûn

Paşvexistina girjiyên masûlkeyan di laş de, berteka gelemperî ya tirsê ye ji bo amadekirina laş ber bi şer yan revê ve.

Gava ku mirov ji bo demên dirêj di bin stresê yan tirsê de bin, ev girjî dikare bibe sedema serêş û êş û azarên din ên laşî. Ev girjî her wiha dikare bibe sedem ku mirov xwe zûhêrs, dilteng (fakar) hîs bikin, gelekî xeman bixwin, û hesasiyeta wan zêde bibe bi awayekî ku li hemberî rûdanên biçûk bertek nîşan bidin mîna ku di bin gefê de bin. Dibe ku gelek kes ferq nekin ku laşê wan girjî e (di nav tengezarî/girjiyê de ne).

Bi fêrbûna arambûna (rehetkirina) laşê xwe, tu dikarî dest bi guhertina hestên tirs û diltengiyê (fikarê) bikî. Tiştê ku hesta arambûnê (bêhnvedanê) ava dike, ji bo her kesî bêhempa ye.

Tiştê girîng ev e ku tu çalakiyeke wisa hilbijêrî ku ji bo laş û hişê te aramker be, û tu vê yekê bi rêkûpêk werzîş (pratîk) bikî.

Çalakiyên ku tu dizanî alîkariya arambûna laşê te dikin çi ne?

Hin mînakên çalakiyên arambûnê (bêhnvedanê) ev in:



Medîtasyon



Dûakirin



Kêfwergirtina ji xwarineke bijarte



Strangotin



Lêxistin an jî guhdarîkirina muzîkê



Bûna di xwezayê de



Çûyîna meşê



Lîstina bi zarokan re



Derbaskirina demê bi heval û malbatê re



Werzişkirin yan pêkanîna temrînan



Xwendin



Temaşekirina fîlmekî pêkenok

TEMRÎN:

Aramkirina (giyandana) pêşkeftî ya masûlkeyan

Aramkirina (rehetkirina) pêşkeftî ya masûlkeyan ji te dixwaze ku tu masûlkeyên cihêreng ên li seranserê laşê xwe girj (şidandî) bikî û paşê wan aram (rehet) bikî.

Gava ku bi rêkûpêk were werzîşkirin (tetbîqkirin), dikare êşê kêmbike, xewê baştir bike û alîkariya mirovan bike ku bigihîjin hesteke pir xurt a arambûnê.

Şêwirmendê te dikare di temrîneke aramkirina pêşkeftî ya masûlkeyan de rêberiya te bike da ku tu li malê werzîş (pratîk) bikî, yan jî tu dikarî metna (skrîpta) rênîşandana hêsan a li jêr bi kar bîni. Tu dikarî wê li ser telefona xwe tomar bikî û ji bo pêkanîna temrînê lê guhdarî bikî ve. Heke tu metnê tomar bikî, pê ewle bibe ku di navbera gotina her rênîşandanekê de demeke zêde dihêlî, da ku fersendê bideyî laş û hişê xwe ku di dema pêkanîna temrînê de karibin pê re gavan bavêjin.



Kêliyêkê raweste da ku di pozîsyoneke (rewşeke) rehet de rûnî yan laşê xwe dirêj bikî. Heke tu rehet bî (xwe rehet hîs bikî), çavên xwe bigire.

1

Nefeseke kûr bikişîne hundir



Di pozê xwe re nefesê bikişîne hundir. Kêliyêkê nefesê ragire. Niha hêdî hêdî di devê xwe re nefesê bide der (exhale). Bihêle laşê te aram (rehet) bibe.

2

Baldariya xwe bide ser destên xwe



Wan biguşîne (bişidîne) û bike mist. Wê girjiyê (şidandinê) ji bo çend çirkeyan ragire... û niha, wan berde. Hîs bike ka çawa girjî ji destên te derdikeve.

3

Niha derbasî ser milên xwe bibe



Bi tewandina enîşkên xwe û hişkirina masûlkeyên xwe, milên xwe girj (şidandî) bike. Girjiyê ragire... û berde. Ferq bike ka ew çawa nermtir û girantir tên hîskirin.

4

Niha derbasî ser milên/şaran (şaniyên) xwe bibe



Wan ber bi guhên xwe ve bilind bike. Girjiyê ragire... û bihêle milên te dakevin xwarê. Hîs bike ku milên te bi tevahî aram (rehet) dibin.

5

Baldariya xwe bide ser rûyê xwe



Rûyê xwe bigivîşîne; çen, çav û eniya xwe girj (şidandî) bike. Çend çirkeyan ragire... û niha, serbest berde. Hîs bike ku rûyê te lûs (pahn) û nerm bûye.

6

Piştire, derbasî ser zikê xwe bibe



Masûlkeyên zikê xwe girj bike, mîna ku tu navika xwe dikişînî hundir. Girjiyê ragire... û berde. Bihêle zikê te aram bibe.

7

Niha derbasî ser pêyên (lingên) xwe bibe



Tiliyên pêyên xwe ber bi xwarê ve dayne (pêl bike) û ranên xwe girj (şidandî) bike. Wê ragire... û berde. Giraniya di pêyên (lingên) xwe de hîs bike.

8

Di dawiyê de, rû bide ser pêyên xwe.



Tiliyên pêyên xwe biçewtîne (bitewîne) û pêyên xwe girj bike. Kêliyêkê ragire... û berde. Ferq bike ka çawa rehetî di pêyên te de belav dibe.

Nefeseke kûr a din bikişîne hundir... û hêdî hêdî nefesê bide der (exhale). Dema ku tu amade bî, hêdîka çavên xwe veke.

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên Ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyêke civakî ye ku xizmetguzariyên curbecur ên piştgiriyê yên nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûştî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgêhên QPASTT'ê hene.

Pelgeya Agahiyan a 8B: Temrînên serederîkirina bi tirs, hayjêmayîna zêde (hişyariya zêde) û panîkê re

TEMRÎN: Rêbaza Nefesstendina Aram

Pir caran gava ku mirov ditirsin yan dilteng (aciz) dibin, dest pê dikin bileztir nefesê bistînin. Ev berteka (bersiva) xwezayî ya ji bo saxbûnê (survival response) ye, da ku laş ji bo şer yan revê amade bike.

Carna dibe ku laşê me di rewşa amadebaşiya bilind (hişyariya zêde) de asê bimîne, û nefesstendina bilez ji bo demeke dirêj berdewam bike û bibe sedema hestên laşî (fizîkî) yên nexweş. Nefesstendina aram teknîkeke hêsan e ku alîkariya te dike tu berteka saxbûnê ya laşê hêdî bikî, û di kêmkirina hestên me yên tirs û panîkê de bi kêr tê.



Temrîna li jêr her roj herî kêm 5-10 xulekan (bîskan) werzîş (pratîk) bike.

Dibe ku di destpêkê de zehmet be, lê tu çiqas bêtir pratîk bikî, dê ewqas hêsantir bibe. Werzişkirina (pratîkkirina) di demên arambûnê (rehetiyê) de, dê alîkariya laşê te bike ku hesta ewlehiyê hêsantir bîne bîra xwe. Ev dikare alîkar bibe ku hestên tirsê di dema qewimîna wan de kêmkirina bibin, û alîkariya te bike ku tu ji ezmûna (tecrûbeyê) panîkê zûtir sax (baş) bî.

Gava 1



Li ser piştê xwe dirêj herre an jî bi rehetî rast rûne û her du pêyan xwe deyne ser erdê.

Gava 2



Destekê li ser zikê xwe û yê din li ser sîngê xwe daîne.

Gava 3



- 4 çirkeyan nefesê bikêşe
- 4 çirkeyan ragire

Gava 4



Her car ku tu nefesê derdixî, di dema 6 çirkeyan de peyva 'bêhna xwe vede' (an peyveke din a aramker) bibêje.

Gava 5



Bi vî awayî nefesstendinê berdewam bike heta ku hemû nîşanên tirs, tengezî û panîkê wînda bibin.



Carna nîşane (sîmptom) dê piştî demeke kurt vegerin – ev asayî (normal) ye. Tenê Rêbaza Nefesstendina Aram ji nû ve berdewam bike heta ku hewcedarî hebe.

TEMRÎN: Hay ji pênc tiştan hebe (pênc tiştan bibîne)



Vê teknîkê di nava rojê de werzîş bike, bi taybetî her carê ku tu dibînî di nav raman û hestên dijwar de asê mayî.

Gava ku em xwe girj (tengezar) û bitirs hîs dikin, em di nav raman, bîranîn, hest û hestên laşî (somanî) yên dijwar ên girêdayî raboriyê yan tirsên me yên ji bo paşerojê de asê dimînin.

Arastekirina fokusa (baldariya) me li ser hestên dîtbarî, bihîstbarî, destlêdan, bêhnkirin û tamkirinê, dikare bibe rêyeke bilez û bi hêz ji bo vegerandina baldariya me ber bi kêliya niha ve, ya ku em tê de ewle ne.

Kêliyêkê raweste. Hay ji tiştê ku tu diceribînî (rûbûrou dibî) hebe û nav lê bike (mînak: bîranîneke min a dijwar heye, sîngê min teng dibe/tengaziya sîngê min heye). Paşê li derdora xwe binêre û bi dengê bilind van tiştên li jêr nav bike (bêje):



5

tiştên ku tu dikarî bibînî



4

tiştên ku tu dikarî bibihîzî



3

tiştên ku tu dikarî dest lê bidî
(an jî yên ku tu dikarî li ser çermê xwe hîs bikî)



2

tiştên ku tu dikarî bêhna wan bikî



1

tiştên ku tu dikarî tam bikî

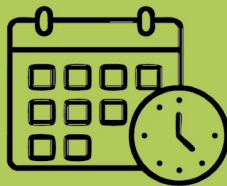
TEMRÎN: Bîne bîra xwe ku tu ewle yî

Bîranînên nexwazî (nexwestî) yên raboriyê û nîgeraniya (xemxwarina) li ser paşerojê, dikarin bibin sedem ku tu hesta bêewlehiyê bikî. Stratejiyeke hêsan ku tu dikarî rojane werzîş (pratîk) bikî ev e ku tu bînî bîra xwe ku tu niha di ewlehiyê de yî.

Yekkirina (têkelkirina) vê bi Rêbaza Nefesstendina Aram re, dema ku bi rêkûpêk were werzîşkirin, dikare bi taybetî bi kêr bê (alîkar be).



Bîne bîra xwe ku tu niha li ku derê yî (mînak: Ez di jûra xwe ya razanê de me, di mala xwe de, li Brisbane).



Bîne bîra xwe ku niha çi dem e (mînak: Saet 5ê êvarê ye di roja Yekşemê de. Dîrok/meh/sal e).



Bîne bîra xwe ku cihê ku tu niha lê yî çawa ji rabirdûyê cuda ye. Konkret be.



Heke tu ne di hawirdoreke ewle de yî, daxwaza peywendîdanîna bi QPASTTê yan xizmetguzariyeke din a pêbawer re binirxîne (bîne ber çavan).

Pelgeya Agahiyên a 9an: Têgihîştina li ser dûrketinê (xwevedizînê)

Rizgarbûna ji travmayê dikare bibe sedem ku hiş û laşê me di rewşa amadebaşîya bilind de bin, ku ev yek bi awayekî xwerû (instîktî) dihêle em bixwazin xwe ji tiştên xeternak dûr bixin. Wekî pîvaneke parastinê, asayî (gelemperî) ye ku hestên me bêne girtin/ rawestandî (hestkirina bi tewşbûnê yan hîsnekirina tu tiştî). Her wiha asayî ye ku mirov rûbûrouyî valahiyên hafîzeyê (kelaşên bîrê) bibe da ku pêşî li tengezarî/diltengiya serkutker (pir giran) bigire.

Ev hemû parçek ji awayê parastina laş û hişê me ne, ku ev yek di demeke kurt de an jî dema ku em hîn di rewşeke neewle de ne pir girîng e. Lêbelê, her ku dem derbas dibe û gef êdî namîne, ev bertek dikarin hîskirina hesta ewlehiyê di şert û mercên asayî yê rojane de ji bo me zehmet bikin. Ev dikare baldariya (fokusa) me ya li ser saxbûnê (başbûnê) zehmet bike.

Ji bo gelek mirovan, hewcedariya dûrketina ji bîranînerên bûyerên travmatîk yan tirsna, dikare gav bi gav kêmtir bibe gava tengezariya ligel fleşbekan û bîranînên nexwazî dest bi sivikbûnê dike. Lê belê, ji bo hin kesen, tengezariya bîranînan dihêle ku dûrketin (xwevedizîn) wekî yekane mekanîzmaya serederîkirinê (rûbirûbûna fakarî) xuya bike.

Dûrketin (xwevedizîn) ne her tim biryareke haydarona (hişmend) ye ku tu didî. Dûrketin dikare xwe-mijûlkirina zêde bihewîne, da ku wextê te nebe tu li ser ezmûnên xwe yê raborî bifikirî. An jî dibe ku tu xwe di rewşekê de bibînî ku tu nikarî tu tiştî bikî, yan jî derketina ji nav nivînan û rûbirûbûna bi rojê re ji bo te zehmet be. Dibe ku tu li mijûlkariyan bigerî, mîna nihêrîna li telefona xwe an jî temaşekirina televîzyonê ji bo demên dirêj. Hin kes berê xwe didin alkol, madeyên hişbir yan qumarê da ku xwe ji bîranînên eziyethandêr (nexwazî) dûr bixin (xwe jê vedizin). Ev yek dikare bibe sedema pirsgrîkên zêde, wekî nakokîya bi endamên malbatê re, windakirina pereyan û têkiliya bi polîsan re.

Her çend ev bertek (bersiv) têgihîştî bin jî, dûrketina (xwevedizîna) berdewam dikare bi borîna demê re tengezarî/diltengiyê zêde bike, rê li ber me bigire ku tiştên dixwazin bikin, û kalîteya jiyana me kêmtir bike.

Nîşaneyên dûrketinê (xwevedizînê)

- Dûrketina ji axaftin yan fikirîna li ser bûyerên borî
- Daxwaz/meyilên xurt ên dûrketina ji kes, cih yan çalakîyên ku bîranînên dijwar tetikînin (hişyar dikin)
- Dûrketina ji nûçe yan agahiyên welatê te (yê resen)
- Windakirina hafîzeyê (bîrê) yan valahiyên di bîrê de, mîna windabûna hin serdemên demê yan hûngiliyên taybet
- Nebûna tu hestan (hestkirina bi tewşbûnê)
- Daxwaza bi tenê manê
- Xwe-mijûlkirin yan lêgerîna li mijûlkariyan ji bo dûrketina ji bîranînan
- Hesta ku dem hêdî dimeşe, yan mîna ku di nav xewnekê de bî, yan jî ne di nav laşê xwe de bî
- Bikaranîna alkol, madeyên hişbir an qumarê ji bo jîbîrkirina bîranînan





Hêvî heye

Gava ku tu di hawirdoreke ewle de bî, tengezarî/ diltengiya ku bi bîranînên dijwar re tê, bi gelemperî bi demê re bi awayekî xwezayî kêmtir dibe; ku ev yek hewcedariya dîrketina ji bîranînerên raboriyê kêmtir dike. Bi piştgiya kesên nêzik, civakê û xizmetguzariyên piştgiyê yên mîna QPASTTê, rizgarbûyî dikarin hesteke ewlehî û aîdiyetê (bêşerî) li Awistralyayê ji nû ve ava bikin.

Stratejiyên ji bo ji nû ve bidestxistina jiyana xwe bi dîrketineke (xwevedizîneke) kêmtir



- Bîne bîra xwe ku daxwaza dîrketina ji bîranînên eziyethandêr asayî (normal) û têgihîştî ye
- Biperjîne (qebûl bike) ku hinek dîrketin tendurist û guncaw e, lê hay ji xwe hebe ka di kîjan xalan de dîrketin dikare bandoreke neyînî li têkilî yan kalîteya jiyana te bike
- Stratejiyên ku di nav metna "*Serişteyên Pratîkî yên ji bo Başbûna ji Travmayê*" de hatine diyarkirin werzîş bike da ku bîranînên tirsnaq yan tirsan birêve bibî
- Heke tu niha ewle yî, vê yekê bi rêkûpêk bîne bîra xwe. Heke tu ne di hawirdoreke ewle de yî, daxwaza peywendîdanîna bi QPASTTê yan xizmetguzariyeke din a pêbawer re binirxîne
- Hêdî û bi nermî xwe bixebitîne (xwe biceribîne) da ku tişteki li derveyî qada xwe ya arambûnê (comfort zone) yan tişteki ku ji bo te nû ye bikî. Girîng e ku tu biryarê bidî bê ew çi ye, tu yê kengî û li ku derê bikî û gelo tu amade yî an na. Dibe ku tu bixwazî vê yekê bi piştgiya şewirmendekî/ê bikî ku dikare alîkariya te bike da ku tu vê yekê bi awayekî ku ji bo te ewle û rehet e bikî
- Heke tu alkolê vedixwî, madeyên hişbir bi kar tînin an qumarê dilîzî - bi bijîşkê xwe yê giştî (GP), hevalekî pêbawer an QPASTTê re biaxive. Alîkarî li ber dest e, û bijîşkê te yê giştî (GP) û QPASTT dikarin alîkariya te bikin ku tu xwe bigihîni van xizmetguzariyan
- Çîroka xwe parve bike. Ev yek dikare nivîsandina di rojnivîskekê de be an jî axaftina bi hevalekî pêbawer an şewirmendekî re be

Ji bo ku tu bi QPASTTê re biaxivî an jî derbarê xizmetguzariyên me de bêtir agahî bistîni, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bike an jî serdana qpastt.org.au bike.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyeke civakî ye ku xizmetguzariyên curbicur ên piştgiyê yên nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 10an: Têgihîştina li ser guhertinên di şêwaza raman (fikirîn) û hestên te de li hemberî xwe, kesên din û cîhanê

Piştî rûbûroubûna bi bûyereke tirsnaq yan travmatîk re, mirov pir caran radigihînin ku nêzîkparêziyên (baweriyên) wan ên li ser xwe, kesên din û cîhanê diguherin. Wekî mînak, dibe ku mirov cîhanê xeternaktir bibînin, bawer bikin ku mirov ne cihê pêbaweriyê ne, yan jî bifikirin ku ji ber vê ezmûnê (ezmûna biêş) bi herdemî zirar dîtine. Dibe ku nêzîkparêziyên (baweriyên) giyanî yê hin kesan jî piştî bûyerên travmatîk biguherin.

Ev baweriyên nû dikarin bibin sedem ku em hestên tund ên mîna tirs, şerm, xemgîniya kûr û hêrsê biceribînin (hîs bikin). Dibe ku ev bawerî her wiha bibin sedem ku laşê me di rewşa amadebaşiya domdar de be li hemberî xetereyê, û ji bo ya herî xirab (xerab) amade be. Ji ber şermazarî, xejletî yan tevliheviya li ser van hestên tund, vekîşîna (girtina) mirovan a ji civakê asayî (gelemperî) ye, ku ev yek dibe sedema zêdebûna hestên bêhêvîtiyê.



Dibe ku tu di xwe yan di kesên din de van nîşanan ferq bikî:

- Hestên tund û berdewam ên bêhêvîti, bêçaretî, sûcdarî (hesta gunehkariyê), hêrs, şerm yan jêbêzariyê
- Kêmbûn/windabûna eleqeyê (balkêşiyê) bo çalakîyên xwestî (hezkirî) û zehmetî di hîskirina şadî yan kêfxweşiyê de
- Windabûna hêviyê an jî wateya jiyanê
- Zehmetî di bawerkirina bi kesên din de, gumanbûna li ser mebestên (niyetên) mirovan, û hesta ku cîhan êdî ne cihekî ewle ye
- Xwesûcdarkirin, hestên giran (tund) ên şerm yan sûcdariyê ji bo rûdanên derveyî kontrola te
- Hesta sûcdariyê (gunehkariyê) ji ber saxbûnê (rizgarbûnê) yan li pey xwe hiştina kesên nêzîk û civakê
- Hesta şikestîbûnê yan zirarberketinê ji ber ezmûnên (raboriya) xwe
- Hestek ku tu êdî xwe nas nakî yan nizanî ka tu çi ji jiyanê dixwazî
- Hesta cudabûna ji kesên din û rûbûroubûna bi zehmetiyan re ji bo lixwenasandina (guncandina) bi hawirdorê re
- Hestên tund ên hêrsê û daxwaza tolhildanê li hember kesên ku wekî berpirsiyar tên dîtin, yan li hember sazî û kesên ku xwedî heman nêzîkparêziyan (baweriyên) nînin
- Hestên tund ên keserê (xembariyê) û xemgîniyê ji bo her tiştê ku hatiye windakirin

Her çend tirsnaq be jî, arastekirina baldariyê li ser van hestan, gaveke pir girîng e ji bo têgihîştina li ser wateya wan, ka te bûyerên raborî çawa şirove kirine, û çi ji bo te bi awayekî kûr giring (girîng) e.

Travma her wiha dikare nêzîkparêziyên (baweriyên) me bi awayên erênî biguherîne

Piraniya kesên ji travmayê rizgarbûyî radigihînin ku nêzîkparêziyên erênî di wan de geş bûne, cîhanê wekî qadeke (cihekî) hêvî yan fersendan dibînin, yan jî xwe bextewar (bextiyar) hîs dikin. Ev dikare bibe sedema destkeftiyên erênî; wek mînak: hêza kesayetiya mezintir, xwebaweriya bixwerawestî, têkiliyên kûrtir, şehrezayî, rûmetdayîna (qîmetdayîna) jiyanê, xweragirtina (berxwedana) li hemberî stresê, û hestek kûrtir a bawerî yan armanca jiyanê.

Ev guhertinên erênî derfetê didin gelek kesên rizgarbûyî ku li Awistralyayê jiyanên dewlemend û pir watedar ava bikin.

Nêzîkparêziyên (baweriyên) me yên li ser travmayê bandorê li xweşbûna (başbûna) me dikin

Nêzîkparêziyên (baweriyên) me yên li ser çima travma qewimiye û ka me çawa bertek nîşanî van bûyeran daye, bi awayekî berçav bandorê li xweşbûna me dikin. Xwestina watedarkirina (fêmkirina) tiştên ku di serê me re derbas bûne xwezayî ye, lê hestên tund û eziyethandêr ên girêdayî bîranînên travmatîk dikarin ramandina yan axaftina li ser van bûyeran dijiwar bikin. Ev dikare bibe sedema geşbûna nêzîkparêziyên bêfayde yan şaş li ser çawanî û çima qewimîna bûyeran, û ka ev ji bo te, kesên din û cîhanê tê çî wateyê. Nêzîkparêziyên bêfayde dibin sedema tengzarî/diltengîyeke zêdetir û bandorê li ser saxbûnê (başbûnê) dikin.

Her çend dijiwar be jî, axaftina li ser raman û hestên me bi şewirmendekî yan kesekî din ê piştgir re dikare alîkariya me bike ku em van ezmûnan bi awayên bikêrhatîtir watedar bikin.

Ji bîr neke:

- Piştî ku em rûbûrouyî bûyereke travmatîk dibin, guhertina raman, hest û nêzîkparêziyên (baweriyên) me yên li ser xwe, kesên din û cîhanê tiştêkî gelemperî (berbelav) y
- Daxwaza dûrketina (xwevedizîna) ji ramandina li ser bûyerên pir eziyethandêr, asayî (normal) û têgihîştî ye
- Raman û hestên me girîng (girîng) in. Ew dikarin alîkariya me bikin ku em ezmûnên xwe fêm bikin
- Axaftina li ser ezmûnên xwe bi kesekî pêbawer re dikare alîkariya me bike ku em raman, hest û ezmûnên xwe fêm bikin
- Ezmûnên travmatîk her wiha dikarin nêzîkparêziyên (baweriyên) me bi awayên erênî biguherînin

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/sazîyeke civakî ye ku xizmetguzariyên curbeyê nerm (gunçaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûştî travmaya girêdayî penaberiye bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 11an: Çawa serederiyê bi hestên tund re bikî - hêrs

Nîşaneyên xwe yên hişyariyê nas bike

Hestên hêrsê pir caran di warê tundiyê de geş dibin (dijwar dibin). Naskirina sînyalên (nîşaneyên) laşê te yên ku diyar dîkin hêrsa te zêde dibe, dikare alîkariya te bike ku tu kontrolê di destê xwe de bihêlî. Nîşaneyên gelemperî yên hişyarkirinê ev in:



Hesta germbûna rû (sorbûna rû)



Dengbilindkirin



Mistên tundkirî (guşartî)



Çenê guşartî (girj)



Tifkirin



Xwêdan (xuhdan)



Bêdengbûn, Hesta acizbûnê yan zûhêrsbûnê



Bikaranîna zimanê laşê êrîşkar

Gava ku mirov rûbûrouyî şidat (tundûtûjî) yan travmayê dibin, berteke gelemperî (berbelav) ev e ku tûşî hestên ji nişka ve û tund ên hêrs, tûranbûn yan daxwaza tolhildanê bibin. Dibe ku mirov ji van hestan bitirsîn yan jî li ser şêwaza anîna ziman a wan tevlihev bibin. Hêrs dikare ji aliyê kes, cih yan rewşên ku bi awayekî raboriyê tînin bîra te ve were tetikandin (gurkirin), yan jî dikare wisa xuya bike ku bi temamî ji ti derî (ji nişka ve) derketiye holê.

Hêrs hesteke asayî (normal) ye ku hemû mirov car caran (carna) diceribînin. Lê belê, gelek kes hestên hêrs, tûranbûn (rage) û nefretê wekî tiştên 'xerab' dibînin yan jî bawer dîkin ku divê neyên hîskirin. Hinek kesên din jî bawer dîkin ku derbirîna (anîna ziman a) hêrsê, li hemberî hestên mîna birîndarbûn yan xemgîniyê, zêdetir tê qebûlkirin (meqbûl e). Dibe ku kesek hêrsê diyar bike (nîşan bide) da ku hestên din ên biêşîr û bêparastintir (vulnerable) mîna birîndarbûn, şerm yan tirsê veşêre.

Hêrs ne wekî şidat (tundûtûjî) yan êrîşkariyê ye. Ev şêwazên bêfayde ne ji bo derbirîna hestên tund ên hêrsê, ku dikarin bibin sedema tengezarî/diltengî û pirsgerêkên hîn bêtir. Gelek rêyên derbirîna hêrsê hene ku ji bo kes bixwe yan ji bo kesên din ne xeternak û zirarstendî (biêş) ne.

Dîtina rêyên ewle ji bo derbirîna (anîna ziman a) hêrsa xwe

Gava pêşî di serederîkirina bi hestên tund re, fêrbûna rêyên derbirîna (anîna ziman a) wan a bi awayekî ewle ye. Stratejiyên li jêr ji bo rizgarbûyan bi kêr hatine da ku serederiyê bi hestên xwe yên hêrsê re bikin.



TEMRÎN: Arastekirina (guhertina) baldariyyê

Heke hestên te yên hêrsê pir tund bin û ramandin yan serederîkirina bi rewşê re bi aramî dijwar be, **hewl bide baldariya xwe binihêrî ser kêliya niha û herî kêr 30 xulekan bi çalakiyeke nerm û kêfxweş mijûl bibî, da ku demê bideyî xwe aram bibî.** Gava ku tu aramtir bî, derfeta (şansê) te yê çêtir heye ku tu bi awayekî tendurist serederiyê bi hêrsa xwe re bikî, û tu dikarî paşê vegeirî da ku bi kaniya (çavkaniya) hêrsa xwe re mijûl bibî.



Kişandina 10 nefesên kûr
(li rûpela din li Rêbaza
Nefesstendina Aram binêre)



**Bi kesekî pêbawer re
biaxive ku tu dizanî
alîkariya arambûna
te dike**



**Dûşeke (serşokeke)
sar bigire yan ava sar
bi rûyê xwe de bike
(bireşîne)**



Ji rewşê derkeve



Fîlmekî temaşe bike



Werzişê bike



**Li amûreke muzîkê
bide yan guhdariya
muzîkê bike**



**Dua (nimêj) bike yan
beşdarî çalakiyeke
bawerî-bexş (olî) bibe**



**Herî kêr 20 xulekan
rahênanên (werzişên)
laşî encam bide
(bezîn, meşîna bilez, avêtina topê)**



Bi ajalekî kedî re bilîze



**Xwarin yan nan/
şîraniyê çêbike**

TEMRÎN: Rêbaza Nefesstendina Aram

Pir caran gava ku mirov ditirsîn yan dilteng (aciz) dibin, dest pê dikin bileztir nefesê bistînin. Ev berteka (bersiva) xwezayî ya ji bo saxbûnê (survival response) ye, da ku laş ji bo şer yan revê amade bike.

Carna dibe ku laşê me di rewşa amadebaşiya bilind (hişyariya zêde) de asê bimîne, û nefesstendina bilez ji bo demeke dirêj berdewam bike û bibe sedema hestên laşî (fizîkî) yên nexweş. Nefesstendina aram teknîkeke hêsan e ku alîkariya te dike tu berteka saxbûnê ya laşê hêdî bikî, û di kêmkirina hestên me yên tirs û panîkê de bi kêr tê.



Temrîna li jêr her roj herî kêm 5-10 xulekan (bîskan) werzîş (pratîk) bike.

Dibe ku di destpêkê de zehmet be, lê her ku tu bêtir pratîk bikî dê ew hêsantir bibe. Werzîşkirina (pratîkkirina) di demên arambûnê (rehetiyê) de, dê alîkariya laşê te bike ku hesta ewlehiyê hêsantir bîne bîra xwe. Ev dikare alîkar bibe ku hestên tirsê di dema qewimîna wan de kêmkirina bibin, û alîkariya te bike ku tu ji ezmûna (tecrûbeyê) panîkê zûtir sax (baş) bî.

Gava 1



Li ser piştê xwe dirêj herre an jî bi rehetî rast rûne û her du pêyan xwe deyne ser erdê.

Gava 2



Destekê li ser zikê xwe û yê din li ser sîngê xwe daîne.

Gava 3



- 4 çirkeyan nefesê bikêşe
- 4 çirkeyan ragire

Gava 4



Her car ku tu nefesê derdixî, di dema 6 çirkeyan de peyva 'bêhna xwe vede' (an peyveke din a aramker) bibêje.

Gava 5



Bi vî awayî nefesstendinê berdewam bike heta ku hemû nîşanên tirs, tengezî û panîkê wînda bibin.



Carna nîşane (sîmptom) dê piştî demeke kurt vegerin – ev asayî (normal) ye. Tenê Rêbaza Nefesstendina Aram ji nû ve berdewam bike heta ku hewcedarî hebe.

TEMRÎN: Rojnivîskekê bigire (binivîse)



Rojnivîska demên ku tu hêrs dibî bigire fits data logs.

Ev ê alîkariya te bike ku tu şablon (şêwaz), nîşaneyên hişyarkirinê û tetikderên hêrsê diyar bikî (nas bikî) da ku gava rû didin, tu bikaribî van hestan baştir fêmkirî û birêve bibî.



Rûpelê wergêre (biqulipîne)

Serişte ji bo bikaranîna rojnivîskekê:

- Dema tu hêrs dibî yan demeke kurt piştî wê, di rojnivîska xwe de binivîse
- Rave bike (binivîse) ka berî te hesta hêrsê bikira çi diqewimî
- Rewşa ku hêrs tetikandiye (gur kiriye) rave bike. Rastbîn (faktûal) be). Tenê hûrgiliyên rûdanên (bûyerên) qewimî rave bike
- Hestên laşî (somanî) yên ku te di laşê xwe de ferq kirine rave bike (mînak: çenê min girj/guşartî ye, dilê min gurr lê dide)
- Rave bike ka te di dema hêrsbûnê de çi raman û hest ceribandine (tecrûbe kirine). Bi rastî kîjan raman di mêjiyê (hişê) te re derbas dibûn? Te ji xwe re çi digot?
- Niha ku tu aram bûyî, kûr li ser rewşê bifikire (lê hûr bibe). Gelo niha ramanên te ji hestên te yên wê kêliyê cuda ne?



Nivîsandina raman (fikir) û hestên xwe dikare demê bide te ku tu aram bibî, û zanyariyên (agahiyên) heja pêşkêşî te bike da ku di paşerojê (pêşerojê) de serederiyê bi van hestan re bikî.



Lifeline (Xeta Jiyanê)
(24 demjimêr):
13 11 14

Xeta Alîkariyê ya Zarokan
(24 demjimêr):
1800 55 1800

Xeta Gihîştina Tenduristiya
Derûnî ya Queenslandê:
1300 642 255

Gava ku kontrolkirina hestên hêrsê dijwar xuya dike (dibe)

Heke kontrolkirina hestên hêrsa te dijwar be û heke tu hest bikî ku nikarî ewlehiya xwe biparêzî yan ditirsî ku zîrê bideyî kesekî din, girtina alîkariyê jiyanî (pir girîng) e. Peywendiyê bi şewirmendekî, hevalekî pêbawer, endamekî civakê yan kesekî piştgir re deyne.

Li jêr hinek hejmarên telefonê yên xizmetguzariyên li Awistralyayê hene ku 24 saetan di her 7 rojên heftiyê de berdest in, ku li wir kesên rahênankirî (pispor) hene da ku van ramanên (hizirên) te fêhm bikin û di vê rewşê de alîkariya te bikin. Heke hewce bike wergêr berdest in - tenê daxwaz bike.



Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rîzgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistîneke/sazîyeke civakî ye ku xizmetguzariyên cûrbecûr ên piştgiriya yê nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 12an: Çawa serederiyê bi hestên tund re bikî – windakirina hêvî, wate û armanca jiyane

Piştî rûbûroubûna bi windahî (xisar) û travmayê re, gelek mirov tûşî windakirina hêvî, wate û armanca jiyana xwe dibin, bi taybetî gava nêzîkparêziyên (baweriyên) wan ên li ser qencî û edaletê (dadperweriyê) parçe parçe (têk) diçin. Hin kes hestên şerm û sûcdariyê (gunehkariyê) li ser wan karên (kiryarên) ku kirine yan nekirine tînin ziman (radigihînin). Ev hest dikarin bibin sedema xerabûna berdewam a rewşa derûnî (low mood), windakirina şadiyê û dûrketina (vekişîna) ji heval û malbatê.

Axaftina li ser bûyeran û çawaniya watedarkirina te ya ji bo wan, bi kesekî pêbawer re mîna şewirmendekî yan endamekî civakê, dikare di serkeftina li ser van hestan (derbaskirina wan) de pir alîkar be. Piraniya mirovan gava derfet û ewlehiya vegotina çîroka xwe û watedarkirina ezmûnên xwe bi kesekî ku bêyî dadwerî (hukimkirin) guhdarî dike re bi dest dixin, dîsa di jiyane de hêvî û şadiyê peyda dikin.

Stratejiyên bikêrhatî (alîkar) gava tu rûbûrouyî windakirina hêvî, wate û armanca jiyane dibî:

Bi rêkûpêk werzişê encam bide (bike):

Çalakiyan plansaz bike:

"Min bihîst ku sala borî li Sûdanê şer hebû û kurê min, dayika min, birayê min – her kes li wir bûn. Min xwe bêhêvî hîs kir, mîna ku ez her tiştî winda dikim. Lê belê min şewirmendî wergirt, û paşê gava berpirsê dosyeya (kêys-vorkerê) min ev yek li ser televîzyonê dît, li min geriya û min di dilê xwe de got: 'Wey bawkasî (waw), kesek heye ku piştgiriya min dike. Ez ne bi tenê me.'" Muwekilê/Kiriyarê QPASTTê

Hefteyê 3-4 caran, demeke diyar ji bo 30 xulek meşîn yan werzişê veqetîne. Werzişkirin, bi taybetî di nav xwezayê de, dikare rewşa me ya derûnî (mûda me) baştir bike û stres ile fikarê (anxiety) kêmtir bike.

Reftarên (reftarkirina) me bandorê li raman û hestên me dike. Li benda wê yekê nemîne ku rewşa te ya derûnî baştir bibe da ku dest bi çalakiyên watedar yan çalakiyên ku tu jê hez dikî bikî. Bi rêya encamdana van çalakiyan, tafilî (heta gava) ku motivasyona me tune be jî, em dikarin hêdî hêdî rewşa derûniya (mûda) xwe baştir bikin. Her roj çalakiyên kêfxweş û watedar plansaz bike.

Têkiliyê bi kesên din re deyne:



Werzîşa minetdariyê (spasguzariyê) di xwe de geş bike:



Werzîşa qebûlkirinê (pejirandinê) bîne cih:



Li rûpela din li Rahênana: Qebûlkirina hestên xwe binêre.

Bi bijîşkê xwe yê giştî (GP) re biaxive:

Derbaskirina demê bi kesên din re her wiha dikare rewşa me ya derûnî geş bike (baştir bike) û hestên tenêtiyê kêm bike. Hewl bide û çalakiyeke watedar û kêfxweş bi heval an endamên civakê re organîze bike. Bifikire ku tevî klûbekê yan komeke civakî bî ya ku balê dide ser tiştê ku tu jê hez dikî; wek mînak: werzîş, xwarinçêkirin, strangotin, reqs yan huner. QPASTT çendîn komên civakî pêşkêş dike, an jî em dikarin alîkariya te bikin ku tu sazî an klûbeke din di civaka xwe de bibînî ku çalakiyên civakî pêşkêş dike.

Lêkolîn diyar dikan (nîşan didin) ku hestên spasguzariyê (minetdariyê) dikarin alîkariya mirovan bikin ku hestên erênîtir biceribînin, tenduristî û têkiliyên xwe baştir bikin.

Werzîşeke (tetbîqeke) sade ya spasguzariyê ev e ku tu her roj bi kûrbûna (hûrbûna) li ser sê tiştên biçûk (biçûk) ên ku tu ji bo wan spasguzar î, bi dawî bikî. Bi ya herî biçûk dest pê bike, wekî çêjwergirtina ji fîcanê qehweya xweş yan bêhna gulekê.

Paşê ji xwe bixwaze rû bide ser ramanê din ku îro ji bo wê spasguzar î, ya ku ji ya yekem jî biçûktir be.

Û di dawiyê de, ji xwe bixwaze ku li ser kêfxweşiyek (şahiyek) hîn biçûktir ji ya dawî bifikire. Ev werzîş (tetbîq) xemgîniya di jiyana te de ji nav nabe (jê nabe), lê alîkariya te dike ku tu kêliyên şadiyê, çiqas biçûk bin jî, kifş bikî.

Carna ne pêkan e ku em tiştê hîs dikan yan rewşa ku bûye sedema tengezarî/diltengiya me biguherînin. Pir caran, em li ser hestên xwe dadweriyê dikan (wan darizînin) ku xerab yan pirsgirêkdar in (wek mînak: em xwe gunehkar/sûcdar hîs dikan ji ber ku em ne kêfxweş in), ku ev yek dihêle em xwe hîn xirabtir hîs bikin. Dûrketina (xwevedizîna) ji hestên me, tengezarî/diltengiya me jî dirêjtir dike.

Pejirandina (qebûlkirina) hestên xwe bêyî dadwerî (hukimkirin), anîna bîra xwe ku ev hest asayî ne û dê derbas bibin, û arastekirina baldariya me li ser hawirdora me, dikare bibe rêyeke bikêr ji bo serederîkirina bi tengezarî/diltengiyê re.

Bikaranîna dermanan dikare ji bo baştirkirina rewşa derûnî ya nizm (low mood) a domdar bibe alîkar. Dermana rewşa derûnî ya nizm bi temamî çareser nakin, lê dikarin alîkariya kêmkirina tundiya (dişwariya) hestên te bikin. Bijîşkê te yê giştî (GP) dikare alîkariya dîtina dermanekî guncaw bike ji bo piştgiriya mûda (rewşa) te ya derûnî û serederîkirina te.

TEMRÎN: Pejirandina (qebûlkirina) hestên xwe

Cihêkî bêdeng û rehet bibîne ji bo rûniştin yan dirêjkirina laşê xwe Heke tu bixwazî çavên xwe bigire. Nefeseke kûr bikişîne hundir... û hêdî hêdî nefesê bide der (exhale).

1

Hay ji laşê xwe hebe (laşê xwe ferq bike)



Bala xwe bide ser wê yekê ka laşê te di çi rewşê de ye (çawa hîs dike). Gelo tu di laşê xwe de girjî (şidandin), giranî yan aramiyê hîs dikî? Tenê ferq bike, bêyî ku hewl bideyî tu tiştî biguherînî.

2

Hesta xwe bibîne



Ji xwe bipirse, "Niha ez çi hîs dikim?" Dibe ku ew xemgînî, hêrs, fikar, an tiştekî din be. Çi dibe bila bibe, normal (asayî) ye.

3

Nav li hestê bike



Hestê ji xwe re bêje, wek mînak: "Ez xemgîn im," yan "Ez nîgeran im (fikar dikim)." Heke tu ne piştrast bî, tenê bêje, "Ez tiştekî hîs dikim."

4

Bihêle bila bimîne (bila wisa be)



Xeyal bike ku hest li kêleka te rûniştiye. Ji xwe re bêje: "Asayî ye ku ez vê hîs bikim. Ne hewce ye ku ez pê re şer bikim."

5

Çavdêriya hestî (Hestê) bike



Tespît bike (ferq bike) ka hest li ku derê laşê te ye. Ew mezin an piçûk tê hîskirin? Ew wekî xwe dimîne an diguhere? Tenê çavdêriya wê bike, mîna şopandina (temaşekirina) ewrekî.

6

Li hember xwe dilovan be



Gotineke dilovan (xweş) ji xwe re bêje, wek mînak: "Asayî ye ku ez bi vî rengî hîs bikim," yan "Ez li vir im ji bo xwe."

7

Bihêle bila derbas bibe



Hestê mîna pêlekê bîne ber çavên xwe. Ew tê û diçe. Ji xwe re bêje, "Ev dê derbas bibe."

8

Hêdî hêdî vegerîna li ser hiş (Vegere)



Nefeseke kûr a dawî bikişîne hundir... û hêdî hêdî nefesê bide der (exhale). Gava tu amade bî çavên xwe veke.



Ramanên zirargihandina li xwe yan kesên din

Ji bo hin kesan, bandorên berdewam û eziyethandêr (nexwazî) yê travmayê dikarin mîna ku nayên tehemulkirin (tebaxwarin) werin hîskirin, û dikarin bibin sedema ramanên li ser zirargihandina li xwe yan kesên din.

Ev raman (hiş) ne nîşaneyê bêhêvîtiya temam in, her çend di wê kêliyê de hest bi vî rengî were kirin jî. Berevajî vê, ev raman (hizir) diyar dîkin ku tu di bin hestên ewqas biêş ên serkutker de yî, ku gelek giran e tu bi TENÊ serederiyê bi wan re bikî. Bîne bîra xwe ku piştgirî li ber dest e (berdest e) û ev hest, her çend tund (dijwar) bin jî, dê derbas bibin.

Heke tu xwe di nav ramanên zirargihandina li xwe yan kesekî din de dibînî, alîkariya kesên pêbawer bixwaze.

Bi şêwirmendekî, bijîşkê xwe yê giştî (GP) an hevalekî pêbawer an jî endamekî civakê re biaxive. Gelek xizmetguzarî li ber dest in ji bo alîkarîkirina te da ku tu serederiyê bi hestên dijwar û tund, û ramanên zirargihandina li xwe yan kesên din re bikî.

Navendên serlêdanê yê ji bo piştgiriya bilez:

Heke ramanên zirargihandina li xwe yan kesekî din di mejiyê te de hebin (yan kesekî tu nas dikî xwedî van ramanên be), ji kerema xwe ji bo alîkariya rasterast û bilez peywendiyê bi van xizmetguzariyên li jêr re deyne:

Lifeline (Xeta Jiyanê) (24 demjimêr): 13 11 14

Xeta Alîkariyê ya Zarokan (24 demjimêr): 1800 55 1800

Xeta Gihîştina Tenduristiya Derûnî ya Queenslandê: 1300 642 255

Xizmetguzariyên Lezgîn: 000

Ev xizmetguzarî 24 saetan di her 7 rojên hefteyê de berdest in. Heke hewce bike wergêr berdest in. Herwiha tu dikarî li ser hejmara 131 450 telefonî Xizmetguzariya Wergêriya Nivîskî û Devkî (TIS) bikî.

**Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de
bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677
bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.**

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên Ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyeke civakî ye ku xizmetguzariyên curbecur ên piştgiriya yê nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hasas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 13an: Têgihîştina li ser pirsgirêkên xewê (xewa xirab) û birêvebirina wan



TEMRÎN: Dema xemxwarinê



Heke tu dibînî ku êvarê fikar dikî, demekê di nav êvarê de hilbijêre ku tê de **5-10 xulekan bideyî xwe da ku li ser fikarên xwe binivîsî. Bi sînore demê re hişk be.**

Di vê demê de, binivîse ka tu xema çî dixwe an jî çî te dilgiran an xemgîn dike. Fikarên xwe ji hev cuda bike: yên ku di destê te de ne û yên ku di destê te de nîn in.

Xewa kêr (nebes) yan ya ji hev qutbûyî, astengiyê (pirsgirêkeke) gelemperî ye, bi taybetî ji bo wan kesên ku tûşî travma û stresê bûbin. Bîranînên li ser raboriyê û nîgeraniyên (fikarên) li ser paşerojê dikarin xewê asteng bikin (têk bidin), ku ev dibe sedema astengiyên di xewçûnê de, pir şiyarbûna di şevê de û dîtina xewnên nexwazî (kabûsan). Baştirkirina kalîteya xewê ji bo xweşbûna (başbûna) me ya giştî jiyânî (pir girîng) e.

Bandora xewa xirab (kêr)

Xewa xirab (kêr) dikare bandorê li mûda (rewşa) me ya derûnî, raman (fikirîn) û reftarên me yê rojane bike. Kêliyên bêdeng ên berî xewê (razanê) dikarin ramanên li ser raboriyê yan nîgeraniyên te yê niha bînin pêş, ku ev dibe sedema girî (tengezarî) û bêaramiyê. Xewnên eziyethandêr (nexwazî), fleşbek (vegerên birûskî) yan bêaramî dikarin xewa te têk bidin, ku dihêlin tu roja din xwe her weha westiyayî (bêtaqet) û zûhêr (aciz) hîs bikî.



Gava ku dem bi dawî bû, bisekine (heke neqediya be jî). Kaxezên nivîsandinê bide aliyekî û qebûl bike ku tu ê sibê bi pirsgirêkên di bin kontrola te de re mijûl bibî. Hewl bide qebûl bikî û dev ji fikarên derveyî kontrola xwe berde.

Stratejiyên baştirkirina xewê

1 Rûtîneke aramker (bêhnvedanê) ya dema xewê damezrîne (saz bike):

Rûtîneke aramker a berî xewê biafirîne da ku sînyalekê bide laşê te ku wextê arambûnê (bêhnvedanê) ye. Ev dikare çalakîyên mîna xwendin, dua (nimêj), nefesstandina kûr yan girtina dûşeke (serşokeke) germ li xwe bigire.



2 Stresa nava rojê kêmkirî bike:

Teknîkên arambûnê (bêhnvedanê) werzîş bike, mîna nefesstandina kûr, livînên nerm ên laşî (stretching), dua yan meşeke rojane. Ev çalakî dikarin alîkariya birêvebirina stresê di nava rojê de bikin, û bandora wê ya li ser xewa şevê kêmkirî bikin.



3 Cihekî rehet ji bo xewê biafirîne:

Piştîrast bike ku hawirdorê (cihê) xewa te bi rêya tarî, bêdeng û di pileyeke germahiya rehet de bûnê, bêhnvedanê geş dîke. Doşek û balîfên rehet bikire û piştîrast bike ku perde rê li ber ronahiyê digirin.



4 Hay ji rûtînên (adetên) bêfayde (nealîkar) hebe:

Ji xewa nava rojê, lêgerrana (scrolling) di telefona mobîl de yan temaşekirina TVyê ya di nav livînan (nivînan) de dûr bikeve. Alkol, kafeîn û xwarinên giran berî xewê sînordar bike — piştî saet 2ê êvarê (piştî nîvro) kafeînê venexwe û herî kêmkirî 3 saetan (demjimêran) berî razanê xwarinê nexwe.



5 Her roj di heman saetê de here nav livînan (nivînan) û hişyar bibe:

Her roj di heman saetê de raze û hişyar bibe. Berdewamî (îstîqrar) alîkariya rêkûpêkkirina (sazkirina) saeta hundirîn a laşê te dîke.



6 Rûtînên (adetên) din:

- Heke xewa te nêyê, ji nav nivînan derkeve. Heta ku xewa te tê tiştêkî aramker (bêhnvedanê) bike, paşê dîsa biciribîne
- Pejirandina (qebûlkirina) xewa xirab a hin şevan. Bîne bîra xwe ku sibe tu dikarî dîsa biciribînî
- Ji ber xew-nezanê (nerazanê) tengezar (stres) nebe. Dev ji nîgeraniyê (xemxwarinê) berde
- Ji kontrolkirina demjimêrê (saetê) dûr bikeve. Heke hewce bike alarmekê saz bike (deyne) da ku bala (hişê) te rehet bibe
- Rojane werzîşê bike. Armanc bike ku tu 30 xulekan (deqîqeyan) werzîşê bikî, lê 3-4 saetan berî razanê ji encamdana wê dûr bikeve
- Tiştêkî aramker bike. Temrînên (rahênanên) nefesstandina aram, haydarî (mindfulness), dua yan sepaneke (app) çîrokên xewê biciribîne



Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyêke civakî ye ku xizmetguzariyên curbecur ên piştigiriyê yê nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyeke bûne dîke. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 14an: Xewnên eziyethandêr (nexwazî) û kabûs

Kesên ku tûşî travmayê (traumayê) bûne, dibe ku xewnên eziyethandêr yan kabûsan bibînin. Piştî travmayê, mêjî (mêş) hewl dide rûdanên (tiştên) qewimî watedar bike. Ev dikare bibe sedem ku bîranîn yan hestên tund di nav xewnan de diyar bibin. Kabûs rêyeke mêjî ne ji bo pêvajokirin (pêvajona) û birêvebirina ezmûnên (tecrûbeyên) diwar. Ew ne sûcê te ne, û nayê wê wateyê ku kêmasiyek yan pirsgirêkek di te de heye.

Travma bandorê li wî beşê mêjî (mêş) dike ku tirs û hafîzeyê (bîrê) kontrol dike. Ev dikare bibe sedem ku xewn û kabûs pir rastewar (real), tund û wisa hîs bibin ku xilaskirina ji wan pir diwar be.

Kabûs dikarin ji nû ve jiyanîkirina dabeşên (beşên) travmayê bihewînin; mîna dîmen, deng yan hestên laşî yên ji wê rûdanê (bûyerê). Carna (car caran) dibe ku xewn cuda bin, lê dîsa jî tirsna in. Wek mînak: dibe ku tu di xewna xwe de bibîn ku di bin metirsiyê de yî yan jî hesta asêmanê (girtîbûnê) bikî. Dibe ku tu hişyar bibî û hesta tirs, diltengî yan jî tevliheviya derûnî bikî. Dibe ku tu hişyar bibî û bibîn laşê te bi xwêdanê ketiye yan jî nefesstendina te diwar bûye.

Çi dikare bibe alîkar?



Têgihîştina li ser rûdanê

Bîne bîra xwe ku piştî travmayê dîtina kabûsan gelemperî (berbelav) ye. Ew rêya mêjiyê te ne ku hewl dide tiştên qewimî watedar bike.



Teknîkên cîhgirbûnê (vegera li kêliya niha)

Heke tu ji kabûsekê hişyar bûyî, hewl bide bi rêya arastekirina baldariyê li ser hawirdora xwe, xwe cîhgir bikî (vegerîni kêliya niha).

TEMRÎN: Hay ji pênc tiştan hebe (pênc tiştan bibîne)



Vê teknîkê di nava rojê de werzîş bike, bi taybetî her carê ku tu dibînî di nav raman û hestên diwar de asê mayî.

Gava ku em xwe girj (tengezar) û bitirs hîs dikin, em di nav raman, bîranîn, hest û hestên laşî (somanî) yên diwar ên girêdayî raboriyê yan tirsên me yên ji bo paşerojê de asê dimînin.

Arastekirina fokusa (baldariya) me li ser hestên dîtbarî, bihîstbarî, destlêdan, bêhnkirin û tamkirinê, dikare bibe rêyeke bilez û bi hêz ji bo vegerandina baldariya me ber bi kêliya niha ve, ya ku em tê de ewle ne.

Kêliyêkê raweste. Hay ji tiştê ku tu diceribînî (rûbûrou dibî) hebe û nav lê bike (mînak: bîranîneke min a diwar heye, sîngê min teng dibe/tengaziya sîngê min heye). Paşê li derdora xwe binêre û bi dengê bilind van tiştên li jêr nav bike (bêje):

Rûpelê wergêre (biqulipîne)



TEMRÎN: Hay ji pênc tiştan hebe (pênc tiştan bibîne)



5 Tiştên ku tu dikarî bibînî (mînak: pencere, derî, tavan, dar, dest)



4 Tiştên ku tu dikarî bibihîzî
(mînak: barîna baranê, tîpîna çûkan, dengê trafîkê, nefesstendin)



3 Tiştên ku tu dikarî dest lê bidî an li ser çermê xwe hîs bikî
(mînak: betanî)



2 Tiştên ku tu dikarî bêhna wan bikî (mînak: bîhnxeş, şampuan)



1 Tişteke ku tu dikarî tam bikî (mînak: nanê sîr ê xwarina borî)

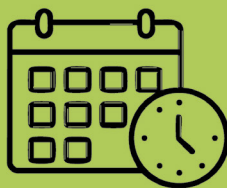
TEMRÎN: Bîne bîra xwe ku tu ewle yî

Bîranînên nexwazî (nexwestî) yên raboriyê û nîgeraniya (xemxwarina) li ser paşerojê, dikarin bibin sedem ku tu hesta bêewlehiyê bikî. Stratejiyeke hêsan ku tu dikarî rojane werzîş (pratîk) bikî ev e ku tu bîrî bîra xwe ku tu niha di ewlehiyê de yî.

Yekkirina (têkelkirina) vê bi Rêbaza Nefesstendina Aram re, dema ku bi rêkûpêk were werzîşkirin, dikare bi taybetî bi kêr bê (alîkar be).



Bîne bîra xwe ku tu niha li ku derê yî (mînak: Ez di jûra xwe ya razanê de me, di mala xwe de, li Brisbane).



Bîne bîra xwe ku niha çi dem e (mînak: Saet 5ê êvarê ye di roja Yekşemê de. Dîrok/meh/sal e).



Bîne bîra xwe ku cihê ku tu niha lê yî çawa ji rabirdûyê cuda ye. Konkret be.



Heke tu niha ne di hawirdoreke ewle de yî, daxwaza peywendîdanîna bi QPASTTê yan xizmetguzariyeke din a pêbawer re ji bo alîkarî û piştgiyî hewce binirxîne. Her wiha tu dikarî temrîna Hişyariya Dualî di *Pelgeya Agahiyan a 7an* de biceribînî: Têgihîştina li ser bîranînên tirsna (fleşbeka) û serederîkirina bi wan re

TEMRÎN: Rêbaza Nefesstendina Aram

Pir caran gava ku mirov ditirsin yan dilteng (aciz) dibin, dest pê dikin bileztir nefesê bistînin. Ev berteka (bersiva) xwezayî ya ji bo saxbûnê (survival response) ye, da ku laş ji bo şer yan revê amade bike.

Carna dibe ku laşê me di rewşa amadebaşiya bilind (hişyariya zêde) de asê bimîne, û nefesstendina bilez ji bo demeke dirêj berdewam bike û bibe sedema hestên laşî (fizîkî) yên nexweş. Nefesstendina aram teknîkeke hêsan e ku alîkariya te dike tu berteka saxbûnê ya laş hêdî bikî, û di kêmkirina hestên me yên tirs û panîkê de bi kêr tê.



Temrîna li jêr her roj herî kêm 5-10 xulekan (bîskan) werzîş (pratîk) bike.

Dibe ku di destpêkê de zehmet be, lê her ku tu bêtir pratîk bikî dê ew hêsantir bibe. Werzişkirina (pratîkkirina) di demên arambûnê (rehetiyê) de, dê alîkariya laşê te bike ku hesta ewlehiyê hêsantir bîne bîra xwe. Ev dikare alîkar bibe ku hestên tirsê di dema qewimîna wan de kêmkirina bibin, û alîkariya te bike ku tu ji ezmûna (tecrûbeyê) panîkê zûtir sax (baş) bî.

Gava 1



Li ser piştê xwe dirêj herre an jî bi rehetî rast rûne û her du pêyan xwe deyne ser erdê.

Gava 2



Destekê li ser zikê xwe û yê din li ser sîngê xwe daîne.

Gava 3



- 4 çirkeyan nefesê bikêşe
- 4 çirkeyan ragire

Gava 4



Her car ku tu nefesê derdixî, di dema 6 çirkeyan de peyva 'bêhna xwe vede' (an peyveke din a aramker) bibêje.

Gava 5



Bi vî awayî nefesstendinê berdewam bike heta ku hemû nîşanên tirs, tengezi û panîkê wînda bibin.



Carna nîşane (sîmptom) dê piştî demeke kurt vegerin – ev asayî (normal) ye. Tenê Rêbaza Nefesstendina Aram ji nû ve berdewam bike heta ku hewcedarî hebe.



Her wiha tu dikarî Aramkirina Pêşkeftî ya Masûlkeyan di **Pelgeya Agahiyan a 8an de biceribînin: Têgihîştina li ser tirs, girjî (tengezarî), hişyariya zêde û panîkê û serederîkirina bi wan re.**



TEMRÎN: Ji nû ve birêkûpêkbûn (xwevegerandin) piştî kabûsekê

Ev temrîn (rahênan) dihêle tu wê tîrsa ku te di dema kabûsekê yan xewnekê de ceribandîye (hîs kiriye) bipejirînî (qebûl bikî) û piştrast bikî ku ew bûyera raborî niha naqewime.

Berî ku tu bi xew de herî û di dema şiyarbûna ji xewneke eziyethandêr de, vê temrînê bini-vîse yan bi dengê bilind bêje:

ÎRO (YAN DI RABORIYÊ DE) EZ BI RASTÎ JI VÊ YÊKÊ DITIRSIYAM: _____

LOMA, DIBE KU EZ KABÛSEKÊ BIBÎNIM Û BI VÎ HESTÎ HIŞYAR BIBIM: _____

DIBE KU DILÊ MIN BI LEZ LÊ BIDE, EZ BILERIZIM YAN BIGIRÎM. HEKE EV QEWIMÎ, EZ Ê JI XWE RE BÊJIM KU EV JI BER WÊ YÊKÊ YE EZ BÎRANÎNA... TÎNIM BÎRA XWE: (KURT BIHÊLE) _____

PAŞÊ EZ Ê RONAHIYÊ (GROP) VÊXIM, LI DERDORA ODEYA (JÛRA) XWE BINÊRE Û NAVÊ WAN TÎSTÊN KU LI WIR DIBÎNIM BI DENGÊ BILIND BÊJIM. _____

Û EZ Ê JI XWE RE BÊJIM KU MIN TENÊ KABÛSEK DÎT Û _____
ÊDÎ NIHA NAQEWIME.



Dibe ku hewce bike tu vê çend caran dubare bikî da ku bikaribî ji nû ve bi xew ve herî.

Ji bîr neke:

Baştirkirina xewê pêvajoyeke qonax bi qonax e. Serlêdana (daxwaza) ji bo piştgiriye, bi taybetî ji aliyê şewirmendekî pîspor ê travmayê ve, dikare stratejiyên kesane pêşkêş bike û alîkariya te bike ku tu bi şewazekî ewle û piştgirîker di nav astengîyan re derbas bî.

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên Ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyake civakî ye ku xizmetguzariyên cûrbecûr ên piştgiriye yên nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTT'ê hene.

Pelgeya Agahiyan a 15an: Şêwirmendî (Kownselîng) çi ye û dikare çawa alîkar bibe?

Şêwirmendî hawirdoreke (qadeke) taybet û ewle ye ku tu dikarî nîgeranî û fikarên xwe bi kesekî re parve bikî, yê ku ji bo guhdarîkirin û alîkarîkirina te ya ji bo dîtina çareseriyên hatiye perwerdekirin. Şêwirmendê te her wiha dikare ji bo çareserîkirina pirsgirêkên pratîkî (rojane) te bigihîne navendên piştgiriyê, û alîkariya te bike ku tu fêmbikî ka sîstema (pergalên) Awistralyayê çawa dixebite.

Tiştên ku tên gotin (nîqaşkirin) tenê di navbera te û şêwirmendî de (û heke hewce bike wergêr) bi nehenî dimînin. Ew bêyî destûra te bi ti kesî din re nayên parvekirin (nîqaşkirin), her çend xetereyeke zirarê li ser jiyana te yan jiyana kesekî din hebe.

Şêwirmendên QPASTTê xwedî hestên xemxwarî û dîlovaniyê ne, û bi taybetî ji bo karkirina bi kesên tûşî êşkence û travmayên girêdayî penaberiyê bûne re hatine perwerdekirin. Ew fêmbikin ka travma û xweguncandina bi çandeke nû re çawa bandorê li te dîkin, û ji bo piştgirîkirina te hatine perwerdekirin da ku tu serederiyê bi hestên xwe re bikî (cope) û li Awistralyayê geş bibî (pêş bikevî).





Şêwirmendî dikare çawa alîkariya te bike?

Şêwirmendî dikare alîkariya te bike ku tu hesta ewlehiyê bikî, û hesta hêvî û wateya jiyane di hundirê te de ji nû ve ava bike (vegerîne).

Şêwirmendek dikare bi te re bixebite da ku çareseriyên gengaz (muhtemel) ji bo pirsgirêkên te bibîne, yan stratejiyên ku alîkariya te dikin tu serederiyê bi sîmptomên (nîşanên) biêş yan nexweşîyan ku diceribînî re bikî. Şêwirmendî her wiha dikare alîkariya te bike ku sen hestên dijwar bi şewazekî ewle û piştgirîker bînin ziman (derbîbirî), da ku ew êdî bandoreke neyînî li ser te nehêlin.

Şêwirmendên QPASTTê her wiha dikarin piştgiriya te bikin heke tu di dema jiyana li Awistralyayê de rastî astengiyan (barriers) tên. Şêwirmendên QPASTTê dikarin parastina mafên te (advocate) bikin da ku tu hewcedariyên xwe yên bingeîn bi dest bixî, û te bi xizmetguzariyên guncaw ên din ve girê bidin.

Em têdigihîjin ku saxbûn (başbûn) wêrekî (cesaret) û demê dixwaze. Di rêwîtiya te ya saxbûnê (başbûnê) de, çendî dem hewce bike em dikarin piştgiriya te bikin.

Gelek kes difikirin ku şêwirmendî tenê bi nexweşiyên derûnî re têkildar e. Dibe ku ew ji bo daxwazkirina (gihîştina bi) şêwirmendiyê dudil (paşvema) bin, ji ber ku naxwazî bi wî çavî (bi vî rengî) werin dîtin.

Cureyên sîmptomên (nîşanên) ku rizgarbûyî diceribînin, bi gelemperî bertekên asayî ne li hemberî wan bûyerên xofdar ên ku di serê wan re derbas bûne.

Gava ku bi rêya şêwirmendiyê alîkariya rizgarbûyan tê kirin da ku ji bertekên xwe û sedemên rûdana wan têbigihîjin, fêrbûna wê yekê ku ev bertek asayî ne û ne nîşaneyên nexweşiyê derûnî ne, dikare ji bo wan pir dilsarker (aramker) be.

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiyê bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyê civakî ye ku xizmetguzariyên curbecur ên piştgiriya yê nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiya bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.

Pelgeya Agahiyan a 16an: Şêwirmendiya ji bo zarok, ciwan û malbatan çi ye?

Gelek zarok û ciwanên ji paşxaneya penaberiyê, ji ber zûlm (zordestî) û şeran, bi awayekî rasterast yan nerasterast tûşî travmayê bûne. Her wiha, heke derfeta mirovan (xelkê) ya ji bo saxbûna ji travmayê tune be, ew dikarin bêtî ku bi xwe bihesin (zanibin) bandorên wê derbasî nifşên paşerojê (pêşerojê) bikin. Dibe ku zarokên wan astên bilind ên stresê, astengiyên di pêvbestinê (girêdanbûnê/attachment) de û qutbûna ji çand û civaka xwe diceribînin.



Xebatên QPASTTê yê bi malbat, zarok û ciwanan re balê dikşînin ser mîsogerkirina wê yekê ku trauma nebe asteng li pêşiya mezinbûn, fêrbûn û geşbûna (thriving) li Awistralyayê.



Şêwirmendiya ji bo zarok û ciwanan

QPASTT xwedî şêwirmendên wisa ye ku di warê piştgirîkirina zarok û ciwanan de pîspor in. Ew bi dêûbavan re hevkarîyê (hevbeşiyê) dikin da ku alîkariya zarok û ciwanan bikin ezmûnên xwe watedar bikin û xwe bi jiyana li Awistralyayê re biguncînin (adaptî bikin). QPASTT her wiha çendîn kom (groups) û çalakiyan ji bo zarok û ciwanan birêve dibe.

Zarok pir caran di bikaranîna peyvan de ji bo derbirîna (anîna ziman a) raman û hestên xwe rastî zehmetiyan tînin, û şêwirmend ji bo alîkarîkirina wan çendîn rêyên cuda bi kar tînin. Ev yek huner, lîstik, leyîstok û tevgerê li xwe digire da ku ne tenê alîkariya zarokan di pêvajokirina bîranînên wan ên travmatîk de bike, lê her wiha alîkariya geşepêdana wan a laşî, hestewarî (sensory) û nasînî (cognitive) bike.

Lîstik zimanê zarokan e û pêlîstok jî peyvên wan in. Em alîkariya zarokan dikin ku bi şêwaza herî xwezayî ya ji bo wan, sax (baş) bibin. Ji ber vê yekê girîng e ku ew di pêvajoya şêwirmendiyê de cih bigirin.

Dêûbav dikarin bi van rêyan alîkar bin:

- Alîkarîkirina zarok yan ciwanê xwe ji bo çûyîna hevdîtinan (randevûyan)
- Hevdîtina (civîna) bi şêwirmendê/a zarok yan ciwanî re, da ku fêhm bikin ka di nav malê de çi rû dide
- Hevkarîkirina bi şêwirmendan re ji bo dîtina wan çareseriyên ku ji bo zarok yan ciwanê wan herî çêtir (baş) in

QPASTT rûmetê (qîmetê) dide têgihîştina (dizanbûna) dêûbavan; ji ber vê yekê bêyî razîbûna (rizaya) fermî ya dêûbavan bi zarok û ciwanên di bin 16 saliyê re kar nake.





Ji bo şêwirmendiya QPASTTê ti sînorekî (sînordariyeke) demê tune ye.

Şêwirmendên me dikarin bi te û zarok yan ciwanê te re bixebitin heta ku hemû armancên şêwirmendiyê bi cih tên (bi dest dikevin).

Dema ku zarok an ciwanê te ji bo şêwirmendiyê tê arastekirin, divê tu li benda çî bî:

- Xebatkarekî/e qebûlkerinê (intake worker) dê serdana te bike da ku hewcedariyên malbata te fêhm bike, û li gorî hewcedariyê te ber bi xizmetguzariyên din ve araste bike
- Dibe ku şêwirmend serdana zarok yan ciwanê li dibistanê jî bike û bi mamosteyên wan re biaxive, da ku fêhm bike ka di hawirdorê (jîngeha) dibistanê de rewşa wî/wê çawa ye. (Note: Fixed broken truncation typo "zarok an ci" → "zarok yan ciwan").
- Paşê dê navê zarok/ciwanê te bikeve listeya li benda şêwirmendiyê (waitlist)

- Gava ku şêwirmendek ji bo zarok/ciwanê te hat diyarkirin, şêwirmend dê bi ihtîmaleke mezin berî ku bi zarokê te re hevdiîtinê bike, bi te re bicive, daku baştir têbigihêje ka ew dikarin çawa alîkariyê bikin. Ew ê bi te re armancên şêwirmendiyê diyar bikin, da ku her kes agahdar be ka di rûniştinan (sessions) de li ser çî tê karkirin
- Şêwirmend dê bi rêkûpêk (bi awayekî berdewam) bi zarok û ciwanê te re bicive da ku ber bi van armancan ve gavan bavêje (kar bike).
- Şêwirmend dê bi awayekî berdewam bi te re hevdiîtinê bike da ku te agahdar bike ka zarok/ciwanê te di şêwirmendiyê de çawa pêşve diçe, ji te bipirse derbarê wan guhertinên ku tu li malê dibînî û behsa wan stratejiyan bike ku dikarin li malê werin bicihanîn daku alîkariya te û zarokê te bikin da ku hûn bigihêjin wan armancên ku we diyar kirine

Travma çawa bandorê li malbatan dike

Astengiyên (pirsgirêkên) bicihbûnê ligel ezmûnên travmayê, dikarin bandorê li tenduristiya derûnî û xweşbûna (wellbeing) gişt endamên malbatê û nifşên paşerojê bikin.

Hinek ji bandorên travma û bicihbûnê yê li ser malbatan dikarin ev bin:

- Têgihîştina li ser norm û çaverêkirinên (bêşbîniyên) çandî yê cihêreng ên li Awistralyayê
- Bandora travmayê li ser kesên di nav malbatê de – dêûbav/xwedîker (çavdêr), zarok û ciwan (binêre *Pelgeya Agahiyan a 3an: Bandora travmayê ya li ser mezinan* û *Pelgeya Agahiyan a 4an: Bandora travmayê ya li ser zarok û ciwanan*)
- Guhertinên di rolên xwedîkeriyê (çavdêriyê) de
- Astengiyên (zehmetiyên) lînêrîna zarok û xortan, bi taybetî di serdemên rûbûroubûna bi veguhastinan (transitions) re
- Tengezarî (stres) di têkiliyên (pêwendiyên) dêûbavan de
- Hesta bi tenê manê (îzolebûnê) û qutbûnê, û nizanîna ka li ku derê yan çawa li alîkariyê bigere



Piştgirî ji bo dêûbav û malbatan

Dêûbavî (lînêrîna zarokan) li welatekî nû dikare dijwar (zehmet) be. Dêûbav û ciwan dikarin di têgihîştina li ser norm û çaverêkirinên çandî yê cihêreng ên li Awistralyayê de rastî astengiyan (zehmetiyan) bîn. Zarok pir caran ji dêûbavên xwe zûtir fêrî zimanê Îngilîzî dibin û pergal (sîstem) û çanda Awistralyayê fêm dikin, ku ev yek dikare bibe sedema pevçûnan (nakokîyan). QPASTT xwedî bernameyên taybet e ji bo dêûbav û xwedîkeran (çavdêran), da ku di nav van astengiyan de bi rêyeke ji aliyê çandî ve ewle derbas bibin û alîkariya geşbûna (pêşketina) malbatan bikin.

Şewirmendiya malbatê

Li QPASTTê, şewirmendên bi taybetî ji bo karkirina bi malbatan re hatine perwerdekirin, dikarin piştgiriye bidin malbatan ji bo:

- Xurtkirina têkiliyên (pêwendiyên) malbatî
- Baştirkirina têkiliyan (pêwendiyên) û jihevîfêmkirina di navbera endamên malbatê de
- Dîtina çareseriyên guncaw ji bo astengiyên (zehmetiyên) wan

- Hûrbûna (nirxandina) li ser astengiyên lînêrîna zarokan di nav çarçoveyeke (konteksteke) çandî ya cuda de
- Têgihîştina li ser bandorên travmayê yê li ser dînamîkên malbatê

Şewirmendiya malbatê dikare tenê bi endamekî malbatê re yan jî bi tevahiya nifşên malbatê (nifşên pirjimar) re rû bide. Ev dikare di yek ji ofîsên (nivîsgehên) me de yan jî li cihên (jîngehên) din ên guncaw pêk were.

Ji bo ku hûn bi QPASTTê re bipeyivin an jî di derbarê xizmetên me de bêtir agahiye bistînin, ji kerema xwe telefonî 07 3391 6677 bikin an jî serdana qpastt.org.au bikin.

QPASTT, Bernameya Alîkariya Kesên ji Êşkence û Travmayê Rizgarbûyî ya Queenslandê ye. Ev rêxistineke/saziyeke civakî ye ku xizmetguzariyên curbecur ên piştgiriye yê nerm (guncaw) û ji aliyê çandî ve hesas pêşkêşî kesên rastî êşkenceyê hatine yan jî tûşî travmaya girêdayî penaberiyê bûne dike. Li seranserê Queenslandê nivîsgehên QPASTTê hene.



BRISBANE

P: 07 3391 6677

Brisbane Multicultural Centre
28 Dibley Street,
Woolloongabba, QLD 4102

LOGAN

P: 07 3089 4310

19/390 Kingston Road,
Slacks Creek, QLD 4127

TOOWOOMBA

P: 07 3391 6677

Toowoomba Multicultural
Centre
15 Snell Street (cnr Russell
Street),
Toowoomba, QLD 4350

TOWNSVILLE

P: 07 3391 6677

410 Ross River Road,
Cranbrook, QLD 4814

CAIRNS

P: 07 3391 6677

36 Abbott St,
Cairns City, QLD 4870

qpastt.org.au

 connect@qpastt.org.au

 @QPASTT  @QPASTT  @QPASTT

ABN: 50 043 097 082 | ACN: 638 201 779