

## Pêşgotin

Di 2015-an de li seranserê cîhanê bi fermî zêdetirî 65 mîlyon mirov penaber bûn.

Divê pir ji wan bi birçîbûn, şer, windahiyên kesane yê nêzîk, êşkence, destdirêjî û stresên din ên koçberiyê bi tevlihevî werin trawmatîkirin.

Li welatên pêşketî, avahiyên triage û dermankirinê yê piştî karisatan jixwe her têne zanîn, da ku li nexweşiyên stresê yê piştî trawmayê bigirin.

Pirtûka jêrîn armanc e ku standardên alîkariya yekem a trawma li ser bingeha zanistî vebêje. Ew dikare were bikaranîn û ji bo perwerdekirina arikarên herêmî yê arîkariya- yekem- a- trawma, mînakî li kampên penaberan.

Em hêvî dikin ku agahdarî û perwerdehiya der barê bandorên derbekirina trawmatîk de digel alîkariyek bingeîn a guncan dê bibe alîkar ku şoka (sedme) trawmatîk a ew qas mirovan zûtir hilweşe, da ku ew bi dawî ne li bêhêvî û şiddetê raweste. da ku di nav koçberan de bi xwe di çavkaniyên dirêj de dikarin çavkaniyan azad bikin da ku bibin alîkar ku pêşî li karesatên mirovî yê vê pîvanê bigirin. Bila em hemî bi însaniyet û başbûnê bawer bikin

## kîteya arîkariya yekem Ji bo mirovên trawmatîze

### Piştgiriyeke ji bo alîkarên kampê penaberan

#### Xêzkirin

#### 1. Destpêk - Çavkanî

#### 2. termsertên girîng

#### 3. Bandorên rasterast ên trawmayê

- heyecan
- westîna kronîk
- hêrsbûna kronîk

#### 4. Rêgezên bingehîn ji bo alîkarên trawmayê

##### 4.1 Alîkariya YEKEMN

##### 4.2 Zîrarê nedin

#### 5. Îşaretên alarmê ji bo meylên xwekuştinê re

#### 6. Nîşaneyên tevlîheviyên stresê yê piştî trawmatîk

##### 6.1 Reftara êrişker

##### 6.2 Nîşaneyên din

#### 7. Pêşîlêgirtina şewitandinê ji bo alîkarên alîkariya-yekem

#### 8. keder

#### 9. 1 Pratîkên aramkirina laş yê hesan

#### 9.2 çavkanî pejirandin

pejirandin

## 1. Destpêk / Çavkanî

**Trawma** ezmûnek e ku di tevahiya organîzmayê de dibe sedema berteka acîl. Mîna ku di heywanên din de di sîstema rehikan de jî (rayan de) bi reflekseyan wek êrîş an jî firînê bi tirsê re reaksiyon dide; heger evna ne mumkin bin, rehikê vagusê bi veqetîna têgihîştinê û bêxembûnek hestiyarî reaksiyonek cemidandinê çêdike. Ji ber vê yekê tedbîrên arîkariya yekem dê her dem laş vehewîne ku xwe-birêkûpêkkirina laşê û herikîn ji nû ve ava bike, da ku bi zûtirîn dem piştgiriya bide rêberiya realîst a mirovê tromatîzekirî.

**Koçberî** timûtim bûyerek jiyanek kataklîzmîk e ku dê hema li her kesê bibe sedema berteka şokê. Bandorên wê dibe ku hinekî ji hev cûda bibin: *zarok* mînakî ji mezinan zehftir birîndardibin, û domdariya serpêhatiyên sosret bandorê li trawmatîzasyonê dike. Trawmayên ji hêla kesên bi qest û zanebûn hatine kirin an ji hêla kesên din ve bi qest û zanebûn tehmûl bûne, ji karesatên xûristî xerabtir in. Ew di bingehe de bawerîya bi têkiliya mirovî dijber dikin.

Hin kes, ji ber destûrek baş an rewşên din ên baş, dibe ku traumayek biceribînin û rêve bibin bê ku nexweş bikevin. Lê di pir kesan de ezmûn dê bidome û bibe sedema tevliheviyan. Ger mirov bê piştgir bimîne, di demek dirêj de dibe ku nîşanên giran diyar bibin û bibin sedema sînorkirina çêweya jiyanê ya tenduristî.

**Berxwedan** ewe: kapasîteya ku meriv di bin şert û mercên giran de tim dilrehet be. Bi piranî girêdayî ye bi çavkaniyên ku mirov dikare seferber bike.

### **VAN ÇAVKAN:**

Malbat, heval û hevpar

Kapasîteya laşan a ji nû ve sererastkirin û ji nû ve sazkirinê

Kapasîteya laş a ji nû ve xwe sererast dike û ji nû ve xwe sazdikeye

Hobî û jêhatîbûn

Muzîk û huner

Heywan, siruşt

Alîkariya kesên din

Ol / giyanî

Vedîtin û aktîfkirina çavkaniyan destwerdanek girîng e, heke em dixwazin piştgiriye bidin mirovên birîndar.

## **Hin gotin ku trawma û encamên wê vedibêjin**

Trauma: Mirovek bûyerek ku mirinê, birînek giran an jî windabûna dirustiyê ji bo xwe an kesek din ezmûn dike an dibîne; û bi tirs, şok an tirsek tund tevdigere.

Stres: berteka laş û giyan di adaptasyona bi teşwîqek provakasyonê de.

Xemgînî: stresa giran ku dibe sedema nexweşiyê

Astengiya stresê ya pişt-trauma: bêserûberiya domdar a birêkûpêkiya giyanî an laşî ya ji ber trawmayê.

Tromatîzasyona yekjimar: ew bûyerek e ku dibe sedema trawmayê.

Tromatîzasyona tevlihev: têkeliyek ji bandorên trawmatîk ên cihêreng, ku hevdû tund dikin heye.

Xwedûrkirin: Tevliheviyek kûr di karên şexsiyetê de ê ku di normalê de bi gelemperî tevdigerin.

Kişok: serpehatiyek di jiyana rojane de, hûnguliyek serpehatî (mînakî bihnek, an dengê, an çalakiyek bêkêr) ku trawmayê ji nû ve şiyar dike mîna ku ew nuha diqewime, hemî nîşanan jî tê de (mînakî êş, tirs, tevlihevî, hwd.)

Rûberkirin: stratejiyek ku bi bûyerên jiyane re mijûl bibe.

Berxwedan: hêza giyanî di bin şert û mercên dijwar de.

## Bandorên rasterast ên bûyerên trawmatîk

Hema her gav **têgihîştina** hestên laşê yekê qelse an winda ye; û kes, bêyî ku hay jê hebe, dê tenê hestyariyên tund fêhm bike (mînakî êşa xurt).

Ji ber vê yekê armanca herî girîng a alîkar ewe piştgirîkirina xwe-hişmendiya laş û rêkûpêk kirin e:

### BEDEN YEKEM!

#### **Pêşî haydarbûn û rêkûpêkkirina laş bibînin û piştgirî bikin!**

Trawma teşwîqek girseyî û vejînek girseyî ya pergala rehikan e, ku nayê tertîb kirin û vehewandin. Ji ber ku teşwîqek zêde pergala parastinê şok dibe. Dewletên cûr be cûr dikarin wekî hewildana organîzmayê ku xwe ji nû ve avabike bişopînin: Hişyarî, westîn, hêrsbûn, meylên xwekuştinê, veqetandin û xemgîniyê.

#### 3.1 Hişyarî

Hişyarî tê vê wateyê ku hûn her gav zêde şiyar dibin, û nikarin bihna xwe vekin an razên.

Carcarinan aramkirina kesek trawmatî zehmet e, her çend ya ku herî zêde hewce dibe ev e: **bêdengî, paşvekişîn, danîn, germbûn, xew, guhdan**. Hêlînek tarî germ. Li ser sifrê beroşek ava germ, û deriyek ku dikare were qefilandin (kilît kirin) - ev e rewşa îdeal ji bo jinûvavakirinê re .

Lê rewş bi gelemperî vê yekê nahêlin çêbibe.

pirsgirêkek din jî heye: kesek ku ji xetereya trawmatîk derkeve dikare vê rehetiyê tenê di dozên piçûk qebûl bike. Piştî ku di destpêkê de "mirin lîstin" organîzm dîsa bi lez diçe; û gava mirov dest bi bêhnvedanê dike, wêneyên tehdîtkar dikarin xuya bikin. Ew mirov ne "rojane" ye. Rabirdû hîn jî hazire. Stresa trawmatîk sînore kifşkirinê bilind kir, ku dikare bibe sedemê addiktionê ji teşwîqên xurt re da ku mirov xwe hîn zindî hîs bike. Bêçarî û tirs dibe ku mirov ber bi tevger û çalakiyê ve bikişîne. Ji ber vê yekê em dibêjin: **heya ku mûmkin e destûrê bide bêhnvedanê, lê wê neke zorê**. Hin mirovên trawmatîze nikarin baş razên, û bilez hewceyî dermanan in; bê xew zehmet e ku meriv baş bibe. Hin kes dermanên bilez bi alkohol an dermanên neqanûnî

digirin. Ev dikare yekê biêşîne û bibe sedema addiktionê; çêtir e ku meriv arîkariya bijîşkî bistîne!

Gerîn û werzîş vebijarkên baş in ku hûn hêdî hêdî bi rewşa nû ve fêr bibin. Tevger ji laş re dibe alîkar ku fahm bike ku ew nehatiye girtin, lê naha bijare heye ku ji dîmenek xeternak dûr bikeve. Lê her weha baş e ku meriv di vê qonaxê de, her tim û her ku mirov tercîh dike, di nav nivînan de razê.

Di vê qonaxê de alîkarê trawma dikare bibe alîkar ku piştgiriya bide ragirtina tansiyonê. ew dikare vê yekê bi vegotina karesat çî ye û çawa dixebite bike, û bi piştgirîkirina qursek navîn a pêvajoya arambûnê re jî bike. Divê arîkar nepirse ka di rabirdûyê de çî qewimiye, lê divê ew wêne û hestan, yên ku dest pê dikevin hundurê wê- an wî bixwe (= guhdariya çalak) bibîne. Ev dikare di derbarê çawaniya ku kesê bandor di kêliyê de hîs dike agahdariyê bide.

Di her rewşê de meriv xwe ji bîranînên trawmatîk dûr bixe. Wekî arîkar-travmayek nepirsî ka çî qewimiye; lê eger mirov dixwaze bi axive, bi baldarî guhdarî bike û dilovanîya xwe nîşan bide. Ger kesek nikaribe dev ji axaftina li ser tiştê qewimî berde, û wê, digel hevûdu rabûna tirs û heyecanê, dîsa û dîsa dubare dike, hûn dikarin bi dilovanî bipirsin: *"Ez dibînim ku ji we re dijwar e ku hûn bûyerên trawmatîk hinekî bihêlin . Çi dikare bibe alîkar ku hûn hinekî bêhna xwe vedin? Di vê kêliyê de hûn hewceyê hemî hêza xwe ne ku xwe baş bikin! "*

Tedbîrên piştgiriya dikarin bibin: vexwarina ava germ, lingşûştinek bi ava germ, di nav nivînek nerm de pêça û tewra pêlîstokek nermikî jî.

Wekî arîkar-travmayek divê hûn zanibin ku dibe ku trawmayê tişteke wekî qutbûnek di têgihîştinê de çêkiribe, û mirov nekaribe hûrguliyên an kronolojiya rewşek tromatîkî ya borî bibîr bîne. Ev dikare wusa aciz be ku mirov dîsa û dîsa hewl dide ku bûyeran ji nû ve ava bike, ji ber ku ew ji windakirina hişmendiya xwe ditirse. (Dibe ku hê xerabtir be heke ji hêla saziyên hikûmetê ve li ser tişteke ku tenê ew dikarin bipirsin) Parçe parçe bikin.) Vebijêrk e ku vebêjin ku ev reşkirin ji ber trawmayê ne, û nabe sedema şerm û hestên gunehkariyê

### **3.2 Bi kronîkî westiyayî**

Ev rewş awayek din e ku meriv bi stresa giran re rûbirû bimîne.

Organîzm perçe dibe, glandên adrenal westiyayî ne, ew nema dikarin bixwe hormonên stresê wekî kortîzol, adrenalîn / noradrenalîn û yên din hilberînin. Vana ji bo pergala rehikan û ji bo hevsengiya şile û şekir û elektrolîtên di laş de

pir girîng in. Kesê apat e û her gav dixwaze di nav nivînan de bimîne; û eşkere enerjî hilweşiyaye.

Pir girîng: Hewcedariya mezin a laş a mayîne qebûl bikin. Heke laş daxwaz dike, baş e ku meriv bi roj jî razê an jî razê. Donê zextê li kesek nekin, gava ku mirov vexwendinên we red bike dilêş nebin. Hewcedariya wî piştgirî bikin ku bersiv bide hewcedariyên laş. Sebir bikin.

Her weha girîng e ku xwarina baş a ku bi têra xwe vîtamîn, bi fêkî, selete û sebze, heye. Her weha baş in: zencefîl di nav ava germ de, gincîr, ashwagandha.

### **3.3 Kronîk demarî**

Ev rewş jî pir westandî ye. Mirov di çermê xwe de xwe hevseng û baş hîs nake, û nizane çî bike. Ev dewlet pir nerehet e. Organîzm zehf dixebite ku di zûtirîn dem de xwe bi şert û mercên nû yê jiyane ve bigire, lê ev guherîna mezin dê demê bigire!

**Bendewarî** xerabtir dike. Hûn li benda trêna din, biryarên siyasî, xwarin, bijîşk, lêpîrsîn û hwd disekin. Bendewarî aciz e, û organîzmaya şilkirî di tengasiyek din de digire. Bendewarî dikare hesta bêwatebûnê giran bike. Girîng e ku meriv bihêle ku laş bi hêzek mezin dimeşe, pir dijwar dixebite ku xwe bi şert û mercên nû yê jiyane re biguncîne, her çend dibe ku ew ji derve jî neyê xuyan kirin.

Biceribînin ka kîjan ders li benda mirov in. Ji bo pergala rehikan, ew hest bi bîranîna avahiyên kevn, jêhatîbûn û kapasîteyên kevnar dike. Çalakkirina çavkaniyan dikare alîkariya mirov bike ku ji rewşê bêtir nas bike.

Ji bo arîkarê trawmayê: Çêtir e ku meriv tengasiyê rêkûpêk bike û ji mirovan re bibe alîkar ku rûyê xwe biparêzin; berteka hêsan a mîna qîrîn û hilweşînê ew qas ne feyde ye, ji ber ku ew dikare ji bo organîzmayê bibe wateya trawmayek din.

#### **4. Rêzikên Bingehîn ji bo Alîkarên Alîkariya Yekem ya Trawmayê**

##### **Alîkariya Yekem**

**Ya ku hûn dikarin di rewşek lezgîn de bikin da ku berxwedaniyê ava bikin**

**1. Bi zelalî mêze bikin.**

Motiva weya sereke ev e ku hûn alîkariya vî kesî bikin.

Ya herî girîng parastin e: kontrol bikin ka kes ji wî re an ji yên din re xeternak e.

Dibe ku hûn hewceyê alîkariyê bibin, ji cîranan, doktorek an jî polîs.

**2. Lênêrîna ji bo zarokên ku dibe ku amade bin.**

Dibe ku ew tirsê hîs dikin, lê zarokên piçûk nikarin fêhm bikin ka çi diqewime.

Ger gengaz be, ewlehiyê bidin wan.

**3. Pêwendiyek dilovanî çêbikin û nêzîk bimînin.**

Tenê kesek ku dilovanî û têgihiştinê biceribîne dikare wê ji bo xwe- an xwe pêşve bibe.

**4. Hewil bidin ku aramî û nepenîtiyê saz bikin.**

**5. Piştgiriya pratîkî bidin, û lênihêrîna bingehîn hîn bikin:**

Hêsan, bêhnvedan, gelek şilbûn, germahî. Dê vana bihêle ku laş xwe ewletir hîs bikin.

**6. empatî, rêz û rastîniyê nîşan bidin.**

**7. Hestan qebûl bikin û navan li wan bikin.**

**8. Hilbijartin-vebijark û kontrolê piştgirî bikin.**

**9. Guhdariya çalak.**

**10. Li ser trawmayê agahî bidin.**

**11. Piştgiriya hişmendiya laş.**

**12. Çavkaniyên kesê ku berê wî heye bibînin.**

**13. Bi hezkiriyên xwe re, li der û hundur ve girêdayî bibin.**

**14. Hêvî biçînin, nêrîna dirêj bigirin.**

#### **4.2 Zîrarê nedin**

**1. Rêgeza (Qanûna) nepenîtiyê neşkînin.#**

**2. Weke psîkoterapistek tevnegerin.**

**3. Li hember trawmayê xwe eşkere nekin, teknîkên xeyalî bikar neynin.**

**4. Sozên ku hûn nikarin bi cih bînin nedin.**



5. Ji ber reng, ol, an zayenda mirovan cûda nekin.

## 5. Nîşaneyên hişyarî yên meylên xwekuştinê

Kontrol bikin gelo kes nema dikare xwe hay bike, an ji bo xwe an bo kesên din xeternak e.

### 1. Nîşanên hişyariya xwekujiyê

Yek bi eşkereyî qala mirinê dike, an dibêje: "[Bêyî min dê her kes baştir be.](#)"

Kesek hestên bihêvî ya bêhêvîtiyê an jî ya asê mayî tîne ziman.

Kesek rîskan digire, mîna ku xwesteka wî ya mirinê hebe (mînakî di tîrêjên sor de lezandin.)

Kesek xatirê xwe ji hemî hevalên xwe dixwaze Kesek ji depresyona tund radibe berevajî: aram û dilxweş.

### Çi bikin?

***Ya çêtir ew e ku bi eşkereyî bipirsin: [Ma hûn carnan plan dikin ku jiyana xwe biqedînin? Hûn ê çawa bikin?](#)***

Carcaran ew ji bo mirov rehet e ku ew dikare li ser xeyal an ramanên weha biaxive, ji ber ku ew raman dikarin pir obsessive bin. Hûn dikarin hewl bidin ku bi wî mirovî re planek çêbikin ka ew dikare di kêliyên weha de çî bike, û çawa meriv arîkariyê dixwaze an jî ji pêlên wusa dûr dikeve.

Ger kes nikaribe sozê bide ku hûn ê xwe neêşînin, neçar e ku hûn alîkariya tibî bikin.

## 6. Nîşaneyên tevliheviyên paş-trawmatîk

### 6.1 Ji ber ezmûnên trawmatîk tevgera êrişker

Êrişbaziyan piştî ezmûnên trawmatîkî dibe ku xwedî çavkaniyên cûda bin. Dibe ku mirov serpêhatiyên xwe yê şidetê ango zordariyê bi nezanî bicih bîne, serpêhatiyên ku ew newêrin biaxifin, an jî ji bîr kirine. An jî westandin û bêhêvîbûn dibe ku kapasîteya ku meriv bêtir tengasiyê bikişîne kêmkir, da ku mirov zû dîwar hilkişîne. An jî dibe ku mirov hestên keder û şerm û bêçaretîyê wekî hêrs digire, ji ber ku ew bawer dikin ku ew nikarin "lawaz" bibin. An jî dibe ku mirov xezeb û hêrsa xwe ji yê din bigire; nemaze di komên ku

serpêhatiyên trawmatîk parve dikin, hest dikarin zû belav bibin, ji ber ku her kes li teniştê ye û bi serve çûye.

Hûn nikarin zû sedemên hêrsbûnê kifş bikin. Lê hûn dikarin hewl bidin ku stratejiya jêrîn bikar bînin ku rewşê aram bikin: Dûrbûna xwe biparêzin. dest nedine laşê kesî, ji ber ku ev dikare wekî tehdîtkar were hîs kirin.

1. Navê kesê bi wî kesî re bikin.
2. Navê hestê rastîn bikin: mînak *"Hûn bi rastî hêrs bûne!"*
3. Biceribînin tiştê ku hûn difikirin ew kes pê mijûl dibe biaxifin: mînakî hûn dikarin bêjin: *"Ez li vir pêşkeftinê nabînim, rewş tirsnaq û rûreş e, bêyî agahdariyê li bendê bimînin."* An jî: *"Hûn ji ber malbata xwe ew qas bi fikar in, û hûn bi xwe nizanin çi bêtir hûn dikarin ji bo alîkariya wan bikin."*

Carcarinan dibe ku hûn çavdêriya kesekî bikin ku ji nişkê ve veguherîne û wusa xuya dike ku ew êdî nema tê dîtin, temaşe bikin. Çav xuya dike ku li deverê din dinêrin, mîna ku di reveriyê de winda bûne, û dibe ku mirov paşê vê rewşê ji bîr neke. Em ji vê rewşê re "veqetandin" dibêjin. Hûn dikarin hewl bidin ku meriv jê derxînin, tiştê ecêb bi bêje, mînakek:

*"Duh min kesek dît ku ji bo filê xwe li xaniyek digeriya!"* An: *"Ma hûn vê dengê tinker ê germker dibihîzin?"* An *"Ma hûn jî vê aroma hindik a Gatto bihin dikin?"*

her çend qet deng û bêhn tune. Gava ku hûn behsa têgihîştinên hestiyar ên sosret dikin, ku ew careke din bala xwe didinê, carinan hûn dikarin wî mirovî vegeînin.

## **6.2 Nîşaneyên din ên tevliheviyên stresê ya piştî-trawmatîk**

Her çi alîkarê trauma ne terapîstek be jî, divê ku karibe nexweşiyên bi bingeha trawmayê nas bike.

Ger kesek bi bûyereke trawmatîkî giran derbas bûye an jî bi rêzeyek serpêhatiyên bi vî rengî re rû bi rû maye, ev pişt re dikare bibe sedema nexweşiyên kronîk ên giran. Ji bo nîşanên jêrîn trawma dibe ku sedemek muhtemel e, lê ew dikarin çavkaniyên din jî hebin (ji ber vê yekê doktorek hertim neçar e ku rewşa taybetî analîz bike)

1. Tirsna ku meriv bi laş were destgirtin: ji ber vê yekê dê mexdûrên destdirêjî an îşkenceyê timûtim dermankirina bijîşkî qebûl nakin.
2. Dibe ku ew hewl didin ku xwe bi vexwarina alkol an tiryakê derman bikin da ku xwe aram bikin, bi xetera (metirsiya) ku bibin tûj.

3. Carcaran ewrbûna hişmendiyê, veqetandin an paşvemayîn.
4. Hestên kronîk ên sûcdar an şerm; hesta bêqîmetbûnê, hesta ku her tişt xelet kiriye. Mexdûr heqaretê li tawanbar dike. An jî mexdûr bi nezanî êrişkarîya tawanbar digire destê xwe û wekî ku ew tawanbar be (= belavkerê sûcdar/mexdûr) êrişî yên din dike.
5. Xeyalên zêde yên tolhildanê an rûmeta zêde ji tawanbar re
6. Asteng (qedexe) kirina Zayendperestiyê an jî zêdekirin a wê.
7. Nexweşiyên psîkosomatîk, êşa kronîk, tevliheviyên xewê, tevlihevbûnên xwarinê, bêserûberbûn, bêhna enfeksiyonan.
8. Windakirina nermbûna di daxwiyaniya hestiyarî de, meylek ber bi hêrsbûnê ve.
9. An meyl her gav dîsa mexdûr bibin. Rûmetkirin an rûxandina zêde ya welatê mêvandar dikare bibe sedema nerast darizandina rastiye û mirovan bîne rolek din a qurbaniyê.
10. Sûcdar û mexdûr ji hev nayên cûdakirin: kesên pêwendîdar dibe ku xuyangkirina rûyê tirsê di kesek din de wekî derbirîna êrişkarî û nefretê xelet bikin.
11. Depresiyona kronîk, di jiyane de bêtir hestek nabîne.
12. Windakirina ol û giyaniyê, an jî berevajî vê: fanatîzma olî ya bêrehm.

### **Astengiyên stresê yên piştî trawmayê psîkoterapiyê dixwazin!**

Di psîkoterapiyê de em nêzîkatiyên cihêreng dibînin, ku hemî dikarin bibin alîkar: Teknîkên laş-sewqî yên neurolojîk hene (mînak EMDR), di heman demê de têrapiyên reftarî yên têgihîştî û her weha nêzîkatiyên psîkanalîtîk. Armanca wan tevan ew e ku hevgirtina bîranîn, têgihîştin û derbirînê ji nû ve saz bikin, ku ji hêla trawmayê ve hatine xitimandin. Armanca wan jî bêhnvedan, realîzm, xweserrêzîkirin çêtir, têkiliyên baş û geşbûna avabûna jiyana çalak a mirov e.

Psîkotêrapî bi rewşa ewlehî û nepeniyê ve girêdayî ye. Destûrek rûniştinê ya nediyar, pirsgerêkên zimanî, tenduristiya xirab, û li kampên binçavkirinê jiyîn ji bo psîkoterapiyek domdirêj şert û mercên ne baş in. Lê ya ku em hewl didin, bi

van tedbîrên alîkariya yekem, ji holê rakirina an kêmkirina pêşveçûna nexweşiyên giran ên piştî trawmatîk e û hêviyê didin mirovên êşkêş ên têkildar.

### **Pêşilêgirtina şewatê ji bo alîkarên alîkariya yekem**

Karê arîkarên trawmaya arîkariya yekem pir girîng e, û ev kar zehmetiyek rastîn e. Alîkarek piştî ezmûnên wêranker, bi gelek kesan re rûdine, ku dibe ku hewl bidin ku bi veğerandina wê çî qewimiye bibêjin. An jî wusa dixuye ku ew nikarin alîkariyê qebûl bikin, an jî nikarin spasdariyê nîşan bikin. Ji bo ku hûn bi wan re bimînin gelek sebir û bawerî û zanîne hewce ye.

Her weha dibe ku ezmûnên trawmatîk ên arîkarê arîkariya yekem dikarin werin destgirtin an çalak kirin.

Ji ber vê yekê li vir navnîşek piçûk a hîleyan heye ku hûn dikarin ji bo lênihêrîna tenduristiya xweya giyanî bikar bînin. Bêhnêk kûr dirêj bidin ---- hêza we, heneka we, hişmendî û afirîneriya we daxwaz e.

1. **Xweziya baş:** hûn nekarin arîkariya her kesî bikin, lê xwesteka baş pratîkek bihêz e, tenê meriv dilovîn û dilnerm be bêtî ku gava pêşîn xêz bike.
2. Her tiştê ku hûn di derheqê dîroka berê ya sosret de fêr bibin, ji bîr nekin: **rewş derbas bû, û kesê têkildar sax bû!**
3. **Bila trauma li her derê nebe!** Tengbûna hişmendiya piştî-trawmatîk xeyalkirina cîhanek ji trawmayê wêdetir, cîhanek ku dîsa tê de rêyên derketin û guherîne hebe, ku tê de xweşikbûn û kêfxweşî hebe, dijwar dike! Pratîkê bikin ku hûn qenciyê jî texmîn bikin, bi alîkariya jêhatîbûnên laş-hêsanî (li pêvekê binihêrin) ku bala we ji hev veqetîne. Ji bo hevalkariyê, çavkanî û hobyên xwe xema xwe bigirin.
4. **Pratîk lêgerîna nîşanên guherîne.** Cîhana post-trawmatîk carinan pir giran û bê çare xuya dike. Nîşaneyên herî piçûk ên pêşveçûnê nîşanî xwe û yê din bidin, da ku îsbat bikin ku ev rewşa dijwar jî dê derbas bibe.
5. **Bi kesane redkirîne negirin!** Ger gengaz be hewl bidin ku zelal û dilovan bimînin. Kesên birîndarbûyî timûtim şaş dibin û her gav nekarin arîkariyê ji gefê cuda bikin. Lê carinan piştî gelek salan ew hîn jî qala yek destwerdana dilovanî dikin, ku ew nekarin ji bîr bikin û ku hêviyek çêkir. Heke hûn pir serfiraziya rasterast nabînin jî, destwerdana we pir girîng û domdar e
6. **Her gav hewl bidin ku ji bo tenduristiya xwe ya laşî xema xwe bigirin**

## 8. Derd

Derd tê vê wateyê: hesta xemgîn, hesret, wenda kirina kesek an tişteq, êşa giyanî. Gelek nîşanên cihêreng ên xemgîniyê hene:

Hişleqî

Bêhnvedan

Bêxewbûn

Serêş

Şik

Pirsgirêkên

Komkirinê

Westînî

Digirîn

Hêrsê hîs dikin

Xerîbkirin

Xemgînî ango Derd bertekek guncan e ji windabûn an dilşikestinê re: Windakirina mirovên hezkirî, heval, welatê xwe yê dayikê, hebûna we. Windakirina hêvî û xeyalên di derheqê mirovahiyê de, û xemgîniya li ser xirabiya mirovan. Xemgîn pêvajoyek pîroz û silavdar e, ku xwediyê gelek aliyan e; û ew dem digire û dijwar e. Ji ber vê yekê li Almanya em jê re dibêjin "keda kederê." / "xebata xemgîniyê" Ew gelek guhertin û fêrbûnê di xwe de digire.

Guhertinên psîkolojîkî yên ku ji ber trawmayê çêbûne bêveger in. Cîhana hundurîn a kesek trawmatîze dê carî wekî berê nebe.

Encama "xebata xemgîniyê" dikare ji gelek ezmûnên yekê re rastnirxandinek be. Penaberek asoyek mezin a ezmûnê bi dest xwe xist û dikare bibe hest û ramanek kûr - û ev jêhatbûnek dewlemend e ji bo du- an pir-çandî ya serfiraz

## 9.Pêvek:

**Pratîkên laş ên hêsan ên ku ji laş re dibin alîkar ku ji nû ve hêsantir ji nû ve avabike.**

Ew dikarin ji bo kesên trawmatîzekirî, û ji bo alîkaran jî bêne bikar anîn, ku vegerin hestên laş û ji nû ve avakirina pergala rehikan hêsan bikin.

1. Ava germ **vexwin, germkirin.**
2. **Axîn û nalîn. Ax** bêje!
3. Tevahî laş bişkînin û bihejînin.
4. **Li dora xwe digerin.** Agahdariyê bidin laş: "Ez azad im, heke hewce be ez dikarim birevim." Li dijî tirsê dibe alîkar.
5. **vezîlandin,** Hemî laş, hemî lebat, masûlk, bendik dirêj bikin.
6. Li rûyê tevahiya laşê xwe bixin, da ku têgihîştina sînoren xweyên laş dijwar bikin.
7. Bawîşk: awîşkbûn hilberîna serotonin dike û rewşê aram dike. Ew nervê vajus masaj dike da ku reaksiyona cemidandina trawmatîk çareser bike û wê yek bike. Ew mûzikan şil dike û dihêle ku av dîsa di laş de biherikin. Ew neronên neynikê di mejî de teşwîq dike û dihêle ku me têkilî û dilovanî hîs bikin: ew dihêle ku em hest bi ya kesek din bikin. Ew dorên brooding bêwate qut dike. Dema ku hêwirîn an nalîn an axîn an gotina ramanên AH-ê demekê disekinin - ev çî berdanek dikare bibe!
8. Bila çavên te li der û dora xwe binihêrin: Li tevahî jûreyê, an jî heya qiraxa asoyê, heke hûn li derve ne. Ev li dijî tirsê dibe alîkar, nemaze bi hev re
9. **NEFESA AGIR,** teşeyek nefesê ya ku li hember tirsê pir bibandor e. Hûn destekî datînin ser dîfragmaya xwe û bi alîkariya diafragmayê, bi bêhnvedanê bêhna xwe vedidin, da ku hûn hîs bikin ku hûn di binê palmiya xwe de peyman dibin.
10. **pratîka konsantrasyonê** ku her cûre nerehetiya belav radike:
  - a. Hûn destên xwe bi kefa destên xwe datînin ser her du çokan, û hewl didin ku hewa ku çermê destên we dihejîne hîs bikin. Hemî hestên nerehetî mîna dûkî reş rabe û laş ji destan bihêle.
  - b. Kêliyên lingên xwe di pêlavên xwe de an jî li erdê hîs bikin, û rehên piçûk ên ku ji wan derdikevin diçin binê erdê bibînin, bifikirin û we bi zexmî li erdê bicemidînin.
  - c. Di dawiyê de hewl bidin ku hûn dest û lingên xwe bi hev re hest bikin. Axîna AH, da ku ew hêsantir bibe.
11. Tiyzbiyên Mellê Misilmana bijmêrin, an rosaryek Fillan (xiristyanan), tesbih, di nav tiliyên xwe de bigerînin. Ev pratîkek çandî ye; em jê re

dibêjin: "bêyî ku biçin diçin". Ew tîne bîra me ku her tişt bi domdarî diguhere, û hêviyê dide. Û hûn dikarin di her morîkekê de xweşbîniyekê (hêviyekê )dey nin.

### Çavkanî:

Nivîsarên jêrîn vê pirtûkê îlham dan:

- LAY COUNSELLING - A TRAINER'S MANUAL -

International Federation of Red Cross and Red Crescent societies

- Dr. Julie Henderson: Embodying Well-being. AJZ-Verlag 2001
- Renate Hochauf: Frühes Trauma und Strukturdefizit , Asanger Verlag 2012
- U. Beckrath-Wilking, M. Biberacher, V. Dittmar, R. Wolf-Schmid: Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Jungfermann Verlag 2013

### Nasyarî

Ev pirtûkok encama projeyek pîlot e ku ji bo perwerdehiya trawmayên alîkariya yekem-bi zimanê zikmakî tê armanc kirin. Em dibêjin ji gelek beşdarên re spas ji hemî beşdarên dilsoz re.

Spas ji bo pêjgeha xweş a Gitte Hinzmann.

Sipas ji bo Christiane Hampel, Irene Willuweit, Petra Roth û Nele ji bo tevkariya dînamîk û berbiçav, ji bo bi hev re hînkirin û avakirina torek.

Spasdarî ji mamosteya min Dr. Julie Henderson re û ji Birrell Walsh re ji

S. Franzisco re ji bo verastkirina zimanî û naverokî. Û ji hemî wergêrên ku bi gelek zimanan nivîs nivîsandine.

Ji bo hevkarîya baş ji Civata Heyva Sor a Bayern ji Marianne Asam û Sabine Rid re spas.

Spas ji bo xwendin û şîrovevên wan Marlene Biberacher û Dr. Ulrike Beckrath-Wilking.

Spas ji bo piştrastkirina Münchener Rück ji bo piştgiriya darayî.  
Bitaybetî spasiyek mezin ji Stefanie Peters re, derhênerê tîmê ji bo  
hevahengiya dilxwazan, ji bo piştgiriya wê di form û naverokê de. Bêyî wê  
perwerde û pêşkeftina hevdem a vê pirtûkê çênedibû.

**Û Dîsa: Spasiya min a mezin ji mamosteya min a ji demeke dirêj ve Dr. Julie  
Henderson ji bo îlhama wê, teşwîq û piştrastkirina meydanê.**

Em hemî hêvî dikin ku ev pirtûkok dikare li ser asta navneteweyî ji bo projeyên  
hînkirinê bêtir wekî modelê were bikar anîn. Ne hewce ye ku ew temam bin;  
ew dikarin li gor daxwazên mercan werin verast kirin.

Lechmühlen 2, di Nîsan 2017 de

Dr. med. Ulrike Wichtmann,

Dr. for Anaesthesiology and Intensive Care

Dr. for Psychosomatic Medicine.