بەشی خزمەتەکانی قەیران

Persistent Pain

A guide to self-management

ئێشی بەردەوام

ڕێنیشاندەری خۆبەڕێوەبردن

Kurdish/Sorani

ناوەرۆک

1	تێگەیشتن لە ئێش	5
2	لەسەرخۆبوون	7
3	گەیشتن بە ئامانجەکانت	9
4	زیادبوونی لەناکاوی ئێش	10
5	دەوا و دەرمان	11
6	کۆنترۆڵکردنی سۆز و عاتفە	12
7	خێزان و هاوڕێکان	13
8	خەوتن	15
9	حەسانەوە	16
10	ئەی بۆ کار چی بکەم؟	18
11	ئەم شتانەت لە بیرت بێت	20
12	یارمەتیدانی خۆ	21

پێشەکی

خزمەتی بەڕێوەبردنی ئێش پێک هاتووە کە چەند پزیشک، پەرستار، فیزیۆتراپیست و دەروونناس کە هەموویان لە بواری بەڕێوەبردن و کۆنترۆڵکردنی ئێشی درێژخایەن دا پسپۆڕن. لەو ماوە دا کە تۆ سەردانی دەرمانگەی ئێش دەکەیت لەوانەیە تۆ یەکێک لەوان یان هەموویان ببینیت. بەڵام، خودی تۆیش دەورێکی گرنگت لە بەڕێوەبردنی ئێشەکەت دا هەیە.

ئامانجی ئێمە ئەوەیە کە یارمەتی تۆ بدەین بۆ ئەوەی کاریگەریی ئێشی بەردەوام یان درێژخایەن لەسەر ژیانی تۆ کەم بکەینەوە. هاوکاریکردنی ئێمە لەگەڵ تۆ دەبێتەوە هۆی ئەوەی کە تۆ بتوانیت ئەو شتانە بکەیت کە جاران لە کردنیان چێژت وەردەگرت و یارمەتیت دەدات کە چالاکتر بیت. ئێمە هەروەها یارمەتی تۆ دەدەین کە لە ڕێگە جیاوازەکانی بەڕێوەبردن و کۆنترۆڵکردنی ئێشەکەت بیر بکەیتەوە.

کاتێ کە تۆ یەکەم جار دێیت بۆ لای تیمی بەڕێوەبردنی ئێش، ئێمە پێکەوە لەسەر پلانێکی بەڕێوەبردنی ئێش ڕێک دەکەوین. بێجگە لەوە، ئەم نامیلکە چەند شتی سادە بە تۆ پێشنیار دەکات کە ڕەنگە بەڕێوەبردنی ئێشەکەت ئاسانتر بکەنەوە. هەروەها هەندێ بیرۆکە دەدات بە تۆ، بۆ گۆڕینی شێوازی ئەنجامدانی کاروباری ڕۆژانە و ئاسایی ژیانت، کە ڕەنگە ببێتە هۆی ئەوەی بتوانیت ئاسانتر ئەو کارانە ئەنجام بدەیت.

ئەگەر دەتەوێت زانیاریی زیاتر وەربگریت لەبارەی هەریەک لە ئەو بابەتانە کە لە نێو ئەم نامیلکە دان وە ئەوەی کە چۆن دەتوانن بۆ تۆ بەسوود بن، یان ئەگەر دەتەوێت ئەم زانیارییانە بە شێوازێکی دیکە یان زمانێکی دیکە بۆ تۆ ئامادە بکەین، تکایە لە یەکێک لە ئەندامانی تیمی بەڕێوەبردنی ئێش بپرسە. هەروەها ئێمە هەندێ کۆبوونەوەی گرووپی نارەسمی بەڕێوە دەبەین کە تێدا بەوردی ئەم شتانە باس دەکەین. ئەگەر دەتەوێت لە ئەم کۆبوونەوانە دا بەشداری بکەیت، پێویستە پەیوەندی بکەیت بە دەرمانگەی ئێش.

1 تێگەیشتن لە ئێش

تەقریبەن لە هەموو بەشەکانی لەشی ئێمە دا کۆمەڵێک عەسەب (دەمار) هەن کە بە ئێش هەستیارن. ئەم عەسەبانە ئێمە دەپارێزن لە برینداربوون، بۆ نموونە، ئەگەر دەست بدەین لە شتێکی زۆر گەرم، ئێش پێمان دەڵێت دەستمان لاببەین. بەم ئێشە دەڵێن ئێشی تیژ و ئاساییانە لەگەڵ خۆشبوونەوەی برینەکە لادەچێت.

بەڵام ئێشی بەردەوام ئێشێکە کە بۆ ماوەی 3 مانگ یان زیاتر درێژەی هەبێت. ئەم جۆرە ئێشە دوای خۆشبوونەوەی برینەکە هەر بەردەوامە و لەوە ناچێ کە دەرەنجامی زیاندیتنی بەردەوام بێت.

؟ ئێش چۆن دەتوانێت لەسەر ژیانی من کاریگەر بێت

ئێشی بەردەوام دەتوانێت لەسەر هەموو بوارێکی ژیانی مرۆڤ کاریگەر بێت. ئێش دەتوانێت لەسەر کار، وەرزش، حەزەکان، ژیانی کۆمەڵایەتی، پەیوەندیەکان و مەزاجی مرۆڤ کاریگەر بێت. ئاساییە کە مرۆڤەکان بەرانبەر بە ئەو شتەی کە بۆ ئەوان ڕوو دەدات هەست بە تووڕەیی، بێهیوایی، نیگەرانی یان خەمۆکی بکەن.

بەڵام، مرۆڤەکان دەتوانن بۆ کۆمەک کردن بە خۆیان و کەمکردنەوەی نیشانەکانی ئێشەکەیان زۆر کار بکەن، بۆ نموونە چالاکبوونی بەردەوام، وەرزشی ئارام، و حەسانەوە.

؟ بۆچی هێشتا ئێشم هەیە

ئەگەرچی پزیشکی تۆ دەڵێت کە دەرەنجامەکانی تیشکی ئێکس و سکەنی تۆ ئاسایین وە جمگەکانی تۆ هیچ زیانێکی دیکەیان نەبینیوە، لەوانەتە هۆ هێشتا ئێشت هەبێت. بەداخەوە، لە هەندێ کەس دا، ئێشەکە لاناچێت. ئێمە نازانین کە ئەمە بۆ ڕوو دەدات و زۆر باوە دەرەنجامی پشکنینی کەسێک، سەرەڕای هەبوونی ئێشی زۆر، ئاسایی بێت. تەنیا شتێک کە ئێمە دەزانین ئەوەیە کە هەندێ گۆڕانکاری لە شێوازی کارکردنی سیستەمی ئێشی ئێمە دا ڕوو دەدات وە وا دیارە کە ئەم سیستەمە زۆر هەستیار دەبێت.

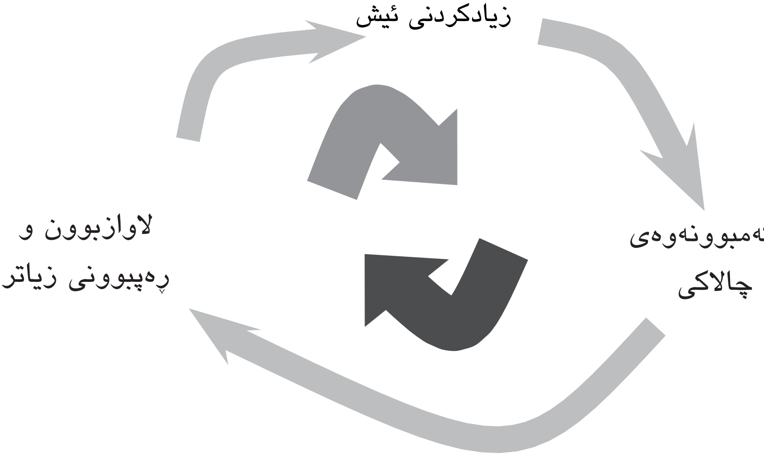
دەرەنجام، ئەو هەستکردنانە کە لە حاڵەتی ئاسایی دا ئێشیان نییە دەتوانن ببنە هۆی دروستبوونی ئێش.

؟ ئایا زیادکردنی ئێشە بە واتای زیاندیتنی زیاترە

هەندێجار ئێش دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە ئێمە نەتوانین لەشمان بە شێوەیەکی ئاسایی بجوولێنین و لەوانەیە هەوڵ بدەین شوێنی ئێشەکە بپارێزین.

دوای ماوەیەک، نەجووڵاندن دەتوانێت ببێتە هۆی ڕەپبوون و لاوازبوونی ئەو شوێنە کە دیشێت.

لە ئاکام دا، ئێشەکە دەتوانێ خراپتر ببێت و بە دوای دا بەردەوام ئێش زیاد بکات و چالاکی کەم ببێتەوە. هەرچەندە ئێشی تۆ زۆرتر بێت، کاری کەمتر دەتوانی ئەنجام بدەیت و ماسوولکەکانت ڕەپتر و لاوازتر دەبن. هەرچەندە کەمتر چالاک بیت و کاری کەمتر ئەنجام بدەیت، ئێشەکەت زیاتر دەبێت.



زۆر کەس دەیانەوێت چالاکی زیاتر ئەنجام بدەن بەڵام هەست دەکەن ناتوانن چونکە جموجووڵ دەبێتە هۆی زیادکردنی ئێشەکەیان. سەرەڕای ئەمە، هەندێ کەس زۆربەی کات زۆر دەکەن لە خۆیان بۆ ئەوەی بتوانن کاری زیاتر ئەنجام بدەن و لەوانەیە ئەمە ببێتە هۆی پەرەسەندنی ئێشەکەیان. ئاساییانە ئەمە دەبێتە هۆی دروستبوونی خولێک لە ڕۆژانی باش و ڕۆژانی خراپ. ڕەنگە مرۆڤ بەم حاڵەتە بزانێت بێ ئەوەی لێی تێگات.

2 لەسەرخۆبوون

ئەو کەسانە کە ئێشی بەردەوامیان هەیە زۆربەی کات فێر دەبن کە بزانن ئێشەکەیان کەی کەم دەبێت و کەی زیاد دەبێت. لە کاتی زیادکردنی ئێش دا ڕەنگە تۆ زیاتر ئیسراحەت بکەیت، کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەشت لاوازتر ببێت و کاری کەمتر بکەیت. لە کاتی کەمبوونەوەی ئێش دا ئاساییە کە تۆ هەوڵ بدەیت هەموو ئەو شتانە ئەنجام بدەیت کە نەتدەتوانی ئەنجامیان بدەیت، وە لە ئاکام دا ڕەنگە تووشی ئازار و ماندوویی ببیت و ناچار بیت دیسان ئیسراحەت بکەیت.

ئەمە دەتوانێت ببێتە هۆی دروستبوونی بازنەیەکی پووچ لە چالاکیی لەڕادەبەدەر و ئیسراحەت کردن. لەم حاڵەتە دا ڕەنگە هەست بکەیت ئێشەکەت خەریکە خراپتر دەبێت و بەرە بەرە کۆسپی زیاتر بۆ چالاکبوونی تۆ دروست دەکات. لەوانەیە ئەمە ببێتە هۆی ئەوەی کە تۆ دەست هەڵبگریت لە ئەو شتانە کە چێژیان بە تۆ دەبەخشی. بەکارهێنانی تەکنیکێک بە ناوی لەسەرخۆبوون دەتوانێت یارمەتی تۆ بدات بۆ ئەوەی دیسان هەندێک لەو شتانە ئەنجام بدەیت کە دەتەوێ ئەنجامیان بدەیت. لەسەرخۆبوون جۆرێک پلاندانانە بۆ چالاکیەکانی تۆ بۆ ئەوەی نەهێڵیت ئێشەکەت خراپتر ببێت و یارمەتی تۆ دەدات کە بگەیت بە ئامانجەکانت. ئەمە یەکێکە لەو ئامرازە گرنگانە کە تۆ دەتوانی بە کاری بهێنیت بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئێشەکەت.

؟ شێوازی لەسەرخۆبوون چۆنە

لەسەرخۆبوون سێ بنەمای هەیە.

(ئا) دیاریکردنی ئەولەویەتەکان

هەموو ڕۆژێک بیر بکەوە کە:

- ئەمڕۆ دەبێ چ کارێک بکەیت؟
- گرنگترین شتەکان کە دەبێت ئەنجامی بدەیت کامانەن یان ئایا شتێکی دیکە هەیە کە بەڕاستی حەز بکەیت ئەنجامی بدەیت؟
- ئایا بەڕاستی پێویستە ئەم کارە ئەنجام بدەیت؟
- ئایا کەسێک دەتوانێت بۆ ئەنجامدانی هەریەک لەم کارانە یارمەتیم بدات؟

لەوانەیە چاک وا بێت کە لیستێک لە هەموو ئەو شتانە بنووسیت کە پێویستە لە ماوەی هەفتە دا ئەنجامیان بدەیت وە ئەو کارانە بە شێوەیەک دابەش بکەیت کە هەموو ڕۆژێک کارێکت بۆ ئەنجامدان هەبێت نەک ئەوەی کە هەموویان بەیەکەوە لە یەک ڕۆژ دا ئەنجام بدەیت.

(ب) پلاندانان

ئایا دەکرێت کارەکە بەش بەش بکەیت؟ بۆ نموونە، ئەگەر دەتەوێت 30 خولەک خەریکی نان ئامادەکردن بیت، بە جێگەی ئەوەی کە هەمووی بە یەک جار ئەنجام بدەیت لە سێ قۆناخی 10 خولەکی دا ئەنجامی بدە. ئەگەر کارێکت هەیە کە دەتەوێ ئەنجامی بدەیت، لە خۆت پرسیار بکە ئایا ڕێگەیەکی دیکە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە هەیە کە بتوانیت ئاسانتر جێبەجێی بکەیت.

(ج) لەسەرخۆ بە

لەسەرخۆبوون یارمەتی تۆ دەدات کە تێکۆشیت و هێدی هێدی چالاکیەکانت زیاتر بکەیت. ئەمە بە ڕاهێنان فێرت دەکات کە کارەکانت لە کاتێکی گونجاو و ئاسوودە ئەنجام بدەیت وە هەموو ڕۆژێک ئەم کارە بکەیت. کەم کەم هەست دەکەیت کە دەتوانیت کاری زیاتر ئەنجام بدەیت و لەشت بەهێزتر دەبێت. بۆ نموونە، لە کاتی کەمکردن یان زیادکردنی ئیشەکەت دا، ئەگەر تۆ بتوانیت 3 خولەک پیاسە بکەیت بێ ئەوەی ئازار ببینیت، دەتوانیت هەموو ڕۆژێک ئەم کارە بکەیت. ئینجا دەتوانی بەرەبەرە ماوەی پیاسەکردنەکەت زیاتر بکەیت. دڵنیا ببە کە ئەم کارە پلەپلە بکەیت تا ڕادەیەک کە بتوانیت بێ کێشە ئەنجامی بدەیت. گرنگ نییە کە پلەکان یان قۆناخەکان چەندە بچووک بن.

ڕێسا بنەڕەتیەکانی لەسەرخۆبوون

- ئامانجەکانت زۆر بەرز هەڵمەبژێرە.
- لە بیرت نەچێت پلەپلە چالاکیەکانت زیاد بکە.
- لەوانەیە هەندێجار هەست بکەیت ڕادەی باشتربوونیت زۆر خاو و دڵساردکەرە، بەڵام هیوات لە دەست مەدە، و ئەوەت لە بیرت بێت هەرچەندە ڕادەی پێشوەچوونت خاوە، بەڵام تۆ هەر خەریکی پێش دەکەویت.

3 گەیشتن بە ئامانجەکانت

تا ئێستا تێگەیشتووی کە پێویستە بەرەبەرە چالاکتر بیت و بتوانی ئیسراحەت بکەیت.

تۆ دەتوانی بە پەیڕەویکردن لە بەرنامەیەکی لەسەرخۆ و پلەپلە لە ماوەی چەند هەفتە و چەند مانگ، نەک تەنیا چەند ڕۆژ، بگەیت بە ئامانجەکانت. ڕەنگە هەست بکەیت هەرکات ئێش ڕێگەت لێ بگرێت بەرنامەکەت دەشێوێت، بەتایبەت کاتێ کە وا دیارە کە پێشوەچوونت زۆر هێواشە. کاتێ کە ئەمە ڕوو دەدات ڕەنگە بۆت دەرکەوێت کە چاک وایە هەندێ ئامانج بۆ خۆت دیاری بکەیت بۆ ئەوەی تێکۆشیت بۆ گەیشتن بە ئەوان. ئەمە دەتوانێت مەبەستێک بە تۆ ببەخشێت بۆ ئەوەی لە ڕێگەی دانانی پلانێکی پلەپلەوە پێی بگەیت.

ئامانج چییە؟

بیر بکەوە لە شتێک کە حەز دەکەیت بتوانی ئەنجامی بدەیت – ئەو شتە ئامانجێکە بۆ تۆ. دوای ئەوەی لەبارەی ئامانجێک بیرت کردەوە، بیر بکەوە کە چۆن دەتوانی پێی بگەیت. ئامانجی تۆ دەتوانێت هەموو شتێک بێت، لە بردنی سەگەکەت بۆ پیاسە بگرە هەتا ڕۆیشتن بۆ سینەما یان دەرچوون بۆ نانخواردن لەگەڵ هاوڕێکانت.

دڵنیا ببە کە ئامانجەکەت شتێکی مومکین و چێژبەخشە کە تۆ بەڕاستی دەتەوێ پێی بگەیت.

چۆن دەتوانم بگەم بە ئامانجەکانم

دوای ئەوەی لەبارەی ئامانجێک بیرت کردەوە، بیر بکەوە کە چۆن دەتوانی پێی بگەیت.

- لە بیرت نەچێت پلەپلە بچۆ پێشەوە. بەرنامەیەک دابنە بۆ ئەوەی هێدی هێدی و لەسەرخۆ بگەیت بە ئامانجەکەت.
- تێکۆشە ئەو بەشە کە لە پلانەکەت دا بۆ هەر ڕۆژ دیاری کراوە ئەنجام بدەیت، نە زیاتر، نە کەمتر.
- بە ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانت بڵێ کە دەتەوێ بگەیت بە چ ئامانجێک، ئەوان دەتوانن یارمەتیت بدەن.
- بۆ هەر پێشوەچوونێک لە خۆت دەستخۆشی بکە – هەرچەندە بچووکیش بێت.
- دوای گەیشتن بە ئامانجەکەت پاداش بدە بە خۆت.

4 زیادکردنی لەناکاوی ئێش

زۆربەی ئەو کەسانە کە ئێشی بەردەوامیان هەیە هەندێ جار لەناکاو ئێشەکەیان زیاد دەکات. ئەگەرچی ئەم زیادکردنە ئاساییانە شتێک نییە کە جیگەی نیگەرانی بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی هیوابڕان و وەرەسبوون، یان ببێتە هۆی ئەوەی کە تۆ هەست بکەیت زۆر کەم دەتوانیت ئێشەکەت کۆنترۆڵ بکەیت. بەڵام، لەوانەیە چەند شتی سادە هەبن کە تۆ بتوانی ئەنجامیان بدەیت بۆ ئەوەی ئەم زیادکردنی لەناکاوی ئێشە کەمتر ڕوو بدات یان باشتر بتوانیت لەگەڵی بسازیت.

چی دەبێتە هۆی زیادکردنی لەناکاوی ئێش

هەندێ جار چالاکیەکی تایبەت دەبێتە هۆی زیادکردنی لەناکاوی ئێش. ئایا دەتوانی بۆ ئەم مەبەستە یارمەتی وەربگریت یان شێوازی ئەنجامدانی ئەو چالاکیە بگۆڕیت بۆ ئەوەی ئەمە دووبارە روو نەدات؟ بۆ ئەم مەبەستە دەتوانی ئەو چالاکیە بکەیت بە چەند بەشی بچووکتر و لە چەند قۆناخ دا ئەنجامی بدەیت (بەشی لەسەرخۆبوون بخوێنەوە) یان پلانێک دانیت بۆ چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەو کارە.

چۆن دەتوانم لەگەڵ ئەم ئێشە هەڵکەم

بیر بکەوە لە شتانە کە دەتوانن ئێشەکەت ئارام بکەنەوە. ئەمە دەتوانێت شتێکی سادە وەکوو ڕووپۆشێکی گەرم یان خۆشۆردن لە ناو ئاوی گەرم دا بێت. هەندێ جار خۆ ڕاکێشان بۆ ماوەیەکی کورت دەتوانێت بەسوود بێت. لەوانەیە ناچار بیت بۆ ماوەیەکی کورت لە نێو جێگا دا ئیسراحەت بکەیت، بەڵام ئەمە نابێت زیاتر لە 2 ڕۆژ درێژەی هەبێت. هەروەها خواردنی دەرمانە ئێشبڕەکانت لە کاتی خۆی دا دەتوانێت بەسوود بێت. لە بەشی "دەوا و دەرمان" دا ئامۆژگاری و زانیاریی زیاتر لەمبارەوە نووسراوە.

ئایا حەسانەوە باشە

ئەگەر لە کاتی زیادکردنی لەناکاوی ئێش دا ماسوولکەکانت کرژ ببنەوە ئەمە دەتوانێت ئێشەکەت زیاتر بکات. حەسانەوە و ئیسراحەت کردن دەتوانێت بەسوود بێت وە چەندین ڕێگە بۆ ئیسراحەت کردن هەیە. بۆ زانیاریی زیاتر بەشی "حەسانەوە"ی ئەم نامیلکە بخوێنەوە.

ئەی چالاکیەکان چی لێ بکەم

چالاکیەکانت تۆزێک کەم بکەوە بەڵام تەواو ڕایانمەگرە. ئەگەر هەموویان ڕابگریت لەوانەیە لەشت لاواز ببێت. نیگەران مەبە و لە ئەندامانی خێزانەکەت یان هاوڕێکانت یان هاوکارەکانت داوا بکە یارمەتیت بدەن کە بۆ ماوەیەکی کورد چالاکیەکانت کەم بکەیتەوە.

لە بیرت نەچێت ئەمە تەنیا بۆ ماوەیەکە و لەگەڵ ئارامبوونەوەی ئێشەکەت دەبێت تۆ دووبارە و پلەپلە بگەڕێیتەوە بۆ ئاستی ئاسایی چالاکیەکانت.

5 دەوا و دەرمان

ڕەنگە پزیشکی تۆ چەند جۆر دەرمانی نواندبێت بۆ ئارامکردنەوەی ئێشی تۆ.

ئەمە ڕەنگە بریتی بێت لە هەندێ دەرمان کە تۆ بە ئێشبڕیان نازانیت، وەکوو هەندێ لە دەرمانەکانی دیژی خەمۆکی یان دژی فێ. پزیشک ئەم دەرمانانە دەنوێنێت چونکە ئێمە دەزانین کە ئەمانە دەتوانن بۆ ئارامکردنەوەی ئێشی درێژخایەنیش بەسوود بن. ئەگەر نیگەرانی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەیت، لەگەڵ پزیشکی گشتیی خۆت یان لەگەل دەرمانساز قسە بکە. هەروەها ئێمە لە دەرمانگەی ئێش دەتوانین وادەیەکی چاوپێکەوتن لەگەڵ تۆ دابینین بۆ باسکردن لەبارەی ئەم دەرمانانە.

لەوانەیە ناچار بیت بەرەبەرە دۆزی دەرمانەکەت زۆرتر بکەیت هەتا کاتێک کە هەست دەکەیت بەسوودە. پێویستە ڕێنوێنیی پێویست لەمبارەوە بدرێت بە تۆ. ئەگەر دڵنیا نیت، خۆت دۆزی دەرمانەکە زیاد مەکە و لەگەڵ پزیشکەکەت قسە بکە.

ئەگەر بەکارهێنانی دەرمانێک کاریگەرییەکی لاوەکی هەیە کە تۆ ناتوانی تەحەمولی بکەیت یان دەبێتە هۆی نیگەرانبوونی تۆ، ئەوا لە پزیشکی گشتی یان لە دەرمانساز پرسیار بکە و ئامۆژگاریی پێویست وەربگرە.

پێویستە چ شتێک لەبارەی دەرمانەکانم بزانم

پەیڕەویکردن لە چەند ڕێنوێنیی سادە دەبێتە هۆی دڵنیابوون لەوەی کە دەرمانەکانت

باشترین کاریگەریی مومکینان دەبێت.

- پێویستە بەو شێوە کە پزیشکەکەت نواندوویەتی ئیشبڕەکان بە کار بهێنیت.
- ئێشبڕەکانت ڕێکوپێک لە ماوەی ڕۆژ دا بە کار بهێنە.
- زیاتر لەو ئەندازە کە نوێندراوە دەرمان بە کار مەهێنە. ئەگەر پێت وایە ئێشبڕەکان کاریگەر نین، لەگەڵ پزیشکی گشتیی خۆت قسە بکە.
- ئەگەر ئێشەکەت لەناکاو زیاد دەکات، ئێشبڕەکانت بە کار بهێنە و چاوەڕوانی ئەوە مەبە کە ئێشەکەت خراپتر ببێت. ئەگەر ماوەیەکی زیاتر چاوەڕوان ببیت، تەنیا دەبێتە هۆی خراپتربوونی ئیشەکەت کە خۆی دەبێتە سەبەب بۆ ئەوەی کۆنترۆڵکردنی ئێشەکەت ئەستەمتر بێت.
- کوتوپڕ بەکارهێنانی دەرمانەکانی ئێشەکەت ڕامگەرە؛ ئامۆژگاریی پێویست لە پزیشکی گشتیی خۆت وەربگرە.

6 کۆنترۆڵکردنی سۆز و عاتفە

ئێش دەتوانێت لەسەر هەستی تۆ کاریگەر بێت. ئەگەر تۆ نەتوانیت ئەو شتانە بکەیت کە حەزت لێیانە، لەوانەیە هەست بە خەمۆکی، پەرێشانی یان بێهیوایی بکەیت. زۆربەی کات خەڵک بە هۆی شتێک کە بۆ ئەوان ڕوو دەدات و چۆنیەتی کاریگەربوونی لەسەر ژیانی ئەوان تووڕە دەبن. لەوانەیە هەستی زۆر خراپت بەرانبەر بە خۆت هەبێت یان بارودۆخی تۆ ببێتە هۆی بێهیوابوونت.

ئەم جۆرە هەستانە ئاسایین و زۆرێک لەو کەسانە کە تووشی ئێشی بەردەوام دەبن ئەم هەستانەیان هەیە.

؟ ئەمە چۆن لەسەر من کاریگەر دەبێت

ئێمە دەزانین کە هەستەکان و بیرکردنەوەکانی تۆ لەسەر ئێشەکەت کاریگەر دەبن. ئەگەر تۆ خەمۆک یان پەرشێان بیت، لەوانەیە بەردەوام لە لایەنە خراپەکانی بارودۆخی خۆت بیر بکەیتەوە و لایەنە باشەکانی ژیانت نەبینیت. ئەگەر بەم شێوە بیر بکەیتەوە، هەموو شتێک زۆر خراپتر لەوەی کە هەیە دێتە بەرچاو.

ڕەنگە تۆ ئەم حاڵەتە بۆ خۆت دروست بکەیت بێ ئەوەی پێی بزانیت. ئەمە دەتوانێت

لەسەر مەزاجی تۆ و چۆنیەتی هەڵسوکەوتی تۆ لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت و هاوڕێکانت کاریگەر بێت.

هەروەها، ڕەنگە هەست بکەیت ئێشەکەت قایمتر بووە و ڕەنگە تۆ هەنگاوی کەمتر هەڵگریت بۆ کۆنترۆڵکردنی ئێشەکەت، کە ئەمەیش بە نۆبەی خۆی لەسەر مەزاجی تۆ کاریگەر دەبێت. ئایا دەبینیت کە چۆن ئەمە بازنەیەکی پووچ دروست دەکات، زۆربەی کات، بێ ئەوەی خۆت پێی بزانیت؟

ئەگەر ئەم جۆرە هەستەم هەبوو، دەتوانم چی بکەم

- ئەوەت لە بیر بێت کە تەنیا تۆ نیت کەم ئەم هەستەت هەیە. زۆرێک لەو کەسانەی تریش کە ئێشی دایمی‌یان هەیە ئەم کێشە عاتفیانەیان هەیە.
- لەبارەی هەستی خۆت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت یان هاوڕێ نزیکەکانت قسە بکە.
- هەوڵ بدە ئەوەندە بیر نەکەیتەوە لە لایەنە خراپەکانی بارودۆخی خۆت – بیر لە ئەو شتانە بکەوە کە دەتوانی بەدەستیان بهێنیت، یان چێژت پێ دەبەخشن، نەک ئەو شتانە کە ناتوانیت بەدەستیان بهێنیت.
- پلان دانە بۆ چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەو شتانە کە حەزت لێیانە.
- کاتێ کە لەبارەی ژیانت بیر دەکەیتەوە هەوڵ بدە ڕاستبین بیت و مەهێڵە بارودۆخی خۆت لەوەی کە هەیە خراپتر بکەیت. لەوانەیە ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانت بتوانن بۆ ئەم مەبەستە یارمەتیت بدەن.
- دیسان بەشی "حەسانەوە" بخوێنەوە. تاقیکردنەوەی ڕێگەکانی ئیسراحەت کردن دەتوانێ یارمەتی تۆ بدات کە بیر و باوەڕە خراپەکان لە مێشکت دەرکەیت و بە چاوێکی ئەرێنیتر سەیری شتەکان بکەیت.

7 خێزان و هاوڕێکان

ئێمە دەزانین کە ئێشی بەردەوام دەتوانێت لەسەر پەیوەندییەکانی تۆ لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت و هاوڕێکانت کاریگەر بێت. ئاساییانە کەسانی نزیک بە تۆ زۆرترین یارمەتی و پاڵپشتی دەدەن بە تۆ، بەڵام ئەو شتانە کە بە سەر تۆ دێن، وەکوو

خەولێشێوان، گۆڕانی مەزاج، زووهەڵچوون یان کێشەی سێکسی، دەتوانێت هەروەها لەسەر ئەوانیش کاریگەر بێت. هەروەها مەترسی ئەوە هەیە کە کە هاوسەر و ئەندامانی خێزانەکەت زیاتر لە ئاستی پێویست ئاگایان لە تۆ بێت و هەوڵ بدەن بۆ پاراستنی تۆ، ئەگەرچی مەبەست و نییەتی ئەوان باشە.

چۆن دەتوانم بە شێوەیەکی گونجاو لە هاوڕێکانم و خێزانەکەم یارمەتی وەرگرم

- پێویستە تۆ بەردەوام دەورێکی چالاکت لە نێو خێزانەکەت و ژیانی کۆمەڵایەتی خۆت دا هەبێت.
- تەرکیز بکە لەسەر ئەو شتانە کە دەتوانی لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت و هاوڕێکانت ئەنجامیان بدەیت – نەک ئەو شتانە کە ناتوانیت.
- هەمیشە لە کەسانی دەوروبەرت چاوەڕوانی ئەوە مەکە شتێک بۆ تۆ بکەن. باشتر وایە ئەگەر دەتوانی تۆیش شتێک بۆ ئەوان بکەیت.
- پلان دانە بۆ ئەو دەرۆچوون و سەیرانانە کە چێژیان لێ وەردەگریت و هەوڵ بدە ئەم جۆرە چالاکیانە دابەش بکەیت بە چەند بەش و قۆناخ کە بتوانیت بەئاسانی ئەنجامیان بدەیت. بۆ نموونە، ئەگەر بۆ نانخواردن دەچیتە دەرەوە، ڕستوورانێک هەڵبژێرە کە نزیک بێت، کورسیەکانی ڕەحەت بێت و، ئەگەر پێویست بوو، شوێنی بۆ پیاسەکردنی تۆ هەبێت.
- بەرنامەی کارەکانت بەپێی ئەولەویەت بچنە. هەندێجار چاکترە کە لەگەڵ منداڵەکانت یان هاوسەرەکەت شتێک ئەنجام بدەیت تا ئەوەی کە شتێک بکەیت کە دەتوانی دواتر ئەنجامی بدەیت.
- ئێشی بەردەوام دەتوانێت سێکس دژوار بکات و ئەمەش دەتوانێت بۆ پەیوەندییەکانی هەندێ کەس کێشە دروست بکات. هەوڵ بدە لەگەڵ هاوسەرەکەت لەبارەی ئەم مەسەلە قسە بکەیت. پەین کانسێرن – Pain Concern (کە لە بەشی "یارمەتیدانی خۆ" دا بەوردی باس کراوە) نامیلکەیەک بڵاو دەکاتەوە بە ناوی "سێکس و ئێشی درێژخایەن" کە ڕەنگە بەسوود بێت.
- یارمەتی ئەندامانی خێزانت بدە کە تێبگەن ئەگەر ئەوان هەمیشە هەموو کارێک بۆ تۆ بکەن دەتوانێ بە جێگەی سوود زیانت پێ بگەیەنێت.

8 خەوتن

ئەو کەسانە کە ئێشی بەردەوامیان هەیە زۆربەی کات کێشەی خەوتنیان هەیە. ڕەنگە شوانە ئێش تۆ خەبەر بکاتەوە یان بە زەحمەت بتوانی لە خەو هەڵسیت.

چی دەبێتە هۆی نەخەوتنی من

هەندێ شت هەن کە ڕەنگە تۆ ئەنجامیان بدەیت و نەهێڵن بخەویت بێ ئەوەی خۆت بزانیت:

- ئایا تۆ شەوانە قاوە، چایی، خواردنەوەی گازدار یان ئەلکهۆل دەخۆیتەوە یان ئایا شەوانە بەخەبەر دەمێنیتەوە؟
- ئایا بۆ قەرەبووکردنەوەی خەو، دێر دەخەویت یان ڕۆژانە سەرخەو دەشکێنیت؟
- ئایا لە نێو جێگە دا بەخەبەر دەمێنیتەوە و نیگەرانی ئەوەیت کە تێر نەخەویت؟

بۆ ئەوەی بتوانم باش بخەوم دەتوانم چی بکەم

ئەگەر بتوانیت بزانیت چ شتێک دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەخەبەر بمێنیتەوە، دەتوانی ئەم چەند کارە ئاسانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی بتوانیت بخەویت:

- بەرەبەر چالاکیی ڕۆژانەت زیاد بکە.
- هەوڵ بدە بە ڕۆژ دا هیچ نەخەویت.
- لانیکەم 4 کاتژمێر پێش کاتی خەوتن هیچ جۆرە چایی، قاوە، خواردنەوەی گازدار یان ئەلکهۆل مەخۆرەوە. تەنانەت کێشانی جگەرە دەتوانێت خەوت بزڕێنێت.
- هەوڵ بدە پێش چوونەناو جێگە هەموو بێدەنگی دروست بکەیت. خۆشۆردن بە ئاوی گەرم دەتوانێت مێشک و ماسوولکەکانی تۆ ئارام بکاتەوە. ئەمە دەتوانێ کاتێکی گونجاو بێت بۆ ئەنجامدانی وەرزشەکانی حەسانەوە و ئیسراحەت کردن.
- دڵنیا ببە کە پێخەفەکەت ئاسوودەیە و جێگەکەت زۆر گەرم نییە.
  - ئەگەر پێویستە سەرین یان باڵگە بە کار بهێنە.
  - شەوانە تەنیا کاتێ کە خەوت دێت بچۆ ناو جێگا.
- ئەگەر دەکرێت هەموو شەوێک لە یەک کاتی دیاریکراو دا بچۆ ناو جێگا و بەیانیان لە کاتێکی دیارکراو دا لە خەوڵ هەڵسە، بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە لە ماوەی شەو دا چەندە نووستوویت. کاتژمێریی زەنگیی خۆت لە سەر کاتی

دیاریکراو دانە.

- ئەگەر ناتوانیت بخەویت، دوای 30 خولەک هەڵسە و شتێک ئەنجام بدە کە ئارامت بکاتەوە (وەکوو خوێندنەوە یان گوێگرتن لە مووزیک) هەتا کاتێ کە هەست بە خەو دەکەیت.

9 حەسانەوە

تەنگژە (گرژبوون) یەکێک لەو کێشانەیە کە لە کەسانی تووشبوو بە ئێشی بەردەوام دا زۆر باوە. ئاساییە لە بەرانبەر ئێش دا تۆ ماسوولکەکانت گرژ بکەیتەوە. بەڵام ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر مرۆڤ لە ژێر سترێس و فشار دابێت، لەوانەیە لە هەموو ئەو ماوە دا ماسوولکەکان گرژ ببنەوە. تەنانەت لەوانەیە تۆ هەر نەزانیت ئەمە ڕوو دەدات. ئەمە تا ڕادەیەک وەکوو ئەوە وەهایە کە بە دەستی کراوە و کێشهاتوو کتێبێکی قورس ڕابگریت، دێر یا زوو باڵت ماندوو دەبێت و ئێشی دێت. لەبەر ئەمەیە کە گرژبوونی ماسوولکە دەتوانێت ئێشەکەی تۆ خراپتر بکات.

چۆن دەتوانم بزانم کە ماسوولکەکانم گرژ بوونە

ئەگەر ئێشت هەبێت، هەندێجار سەختتر دەتوانی بزانیت کە شوێنێکی دیکەی لەشت تووشی گرژبوون بووە. بۆ نموونە:

- ئایا چاوەکانت شێواون؟
- ڕەنگە برۆکانت کۆ ببنەوە وەکوو ئەوەی کە ناوچاوت گرژ کردبێت.
- بزانە شانەکانت گرژ نەبووە، ئارام شانت بەرز بکەوە و بیهێنەوە خوارەوە.

چۆن دەتوانم ئیسراحەت بکەم/بحەسێمەوە

ئەوەی کە بتوانیت ئیسراحەت بکەیت یانێ ئەوەی کە بتوانین گرژی ناو ماسوولکەکانت لاببەیت و شلیان بکەیتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئێشەکەت. چەندین ڕێگە بۆ شلکردنەوەی ماسلووکەکان هەیە:

- دەتوانی هەندێ سی‌دی گۆرانی یان مووزیکی تایبەت لە کتێبفرۆشی یان لە یەکێک لە گرووپەکانی پاڵپشتی بۆ چارەسەرکردنی ئێش بکڕیت. هەروەها، ڕەنگە بتوانی ئەم سی‌دی‌یانە بە قەرز لە کتێبخانەی ناوچەکەتان وەربگریت.
- هەندێ کەس بۆیان دەرکەوتووە کە گوێگرتن لە گۆرانی بۆ ئەوان بەسوودە.
- ئەنجامدانی سەرگەرمییەک دەتوانێ کەم‌کەم ببێتە هۆی حەسانەوە، و ئەوەی کە

بیرت لای ئێشەکەت نەبێت.

ڕەنگە تۆ ناچار بیت هەموو ڕۆژێک تۆزێک لە هەریەک لە مەشقەکانی حەسانەوە ئەنجام بدەیت. دەتوانی سەرەتا بە 5 خولەک مەشق کردن دەست پێ بکەیت و هەر هەفتە تۆزێک زیاتر ئەنجام بدەیت. ڕەنگە ماوەیەکی پێ بچێت تا تۆ فێری حەسانەوە ببیت، بەڵام هەرچی زۆرتر مەشق بکەیت باشتر دەبیت و ئەمەش شتێکی بەنرخە کە نابێت لە دەستی بدەیت. ئەوەت لە بیر بێت کە لە درێژماوە دا تۆ هەست بە سوودەکانی حەسانەوە دەکەیت، بۆیە ئەرزشی هەیە کە مەشقی بۆ بکەیت.

هەوڵ بدە بەرنامەیەکی ڕێکوپێک بۆ حەسانەوە دابنیت وە بۆ ئەم مەبەستە شوێنێکی گەرم و بێدەنگ بدۆزەوە کە هیچ شتێک لێت تێک نەدات. کاتێک لە ڕۆژ هەڵبژێرە کە بۆ ئەنجامدانی هیچ شتێکی تر لە ژێر فشار دا نەبیت. بەپشتا خۆت ڕاکێشە یان، ئەگەر ناتوانی خۆت راکێشێت، لەسەر کورسیەکی قایم دانیشە. هەوڵ بدە خۆت ئاسوودە بکەیت و چاوت ببەستیت.

ئینجا لەسەر هەر گرووپ لە ماسوولکەکانت کار بکە. سەرەتا تا جێگایەک کە دەتوانیت هەر گرووپ لە ماسوولکەکانت گرژ بکە، پاشان تەواو شلیان بکە. کاتێ کە ماسوولکەکانت گرژ دەکەیت، هەناسە هەڵمژە، و کاتێ کە شلیان دەکەیتەوە هەناسەت بدە دەرەوە.

سەرەتا، چەند خولەک لەسەر هەناسەت تەرکیز بکە. ئارام و هێواش هەناسە بکێشە. پاشان دەست بکە بە مەشقەکانی ماسوولکە و لەسەر گرووپە جیاجیاکانی ماسوولەکەکانی لەشت کار بکە.

- دەست – بۆ چەند چرکە مستت سفت گرێ بکە و هاوکات هەناسە هەڵمژە. لەم کاتە دا هەست دەکەیت ماسوولکەکانی پێشەوەی دەستت گرژ دەبن. پاشان لەگەڵ ئەوەی کە هەناسەت دەدەیتە دەرەوە ماسوولکەکانت شل بکە. ئەم کارە لەسەر دەستەکەی تریشت ئەنجام بدە.
- باڵ – ئانیشکی باڵێکت بچەمێنەوە و بۆ چەند چرکە ماسوولکەکانی گرژ بکە و هاوکات هەناسە هەڵمژە. ئینجا لەگەڵ ئەوەی کە هەناسەت دەدەیتە دەرەوە ماسوولکەکانت شل بکە. ئەم کارە لەسەر باڵەکەی تریشت ئەنجام بدە.
- شانەکانت هەتا بناگوێت بەرز بکەوە، چەند چرکە ڕایانگرە و ئینجا بیانهێنە خوارەوە با شل ببنەوە.

- ڕوومەت – هەوڵ بدە بۆ ماوەی چەند چرکە ناوچاوت گرژ بکەیت و تا جێگایەک کە دەتوانیت برۆکانت بهێنە خوارەوە. پاشان تا جێگایەک کە دەتوانی برۆکانت بەرز بکەوە (وەکوو کاتێ کە زۆر دەترسیت)، پاشان شلیان بکەوە. ئینجا بۆ ماوەی چەند چرکە شێویلکەکانت سفت بلکێنە بە یەکتر دا، پاشان شلیان بکەوە.
- سینگ – هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و چەند چرکە ڕایگرە، پاشان هەناسەکەت بدە دەرەوە و سینگت شل بکەوە و ئاسایی هەناسە بکێشە.
- زگ – تا جێگایەک کە دەتوانی ماسوولکەکانی زگت گرژ بکە، پاشان شلی بکەوە.
- سمت – تا جێگایەک کە دەتوانی ماسوولکەکانی سمتت گرژ بکە، پاشان شلی بکەوە.
- لاق – پا و پەنجەی پات بەرزکەرەوە و بیچەمێنەوە، ئینجا شلی بکە، پاشان ماسوولکەکانی لاقت گرژ بکەوە و شلیان بکەوە.

ئیجان 3 تا 4 جار هەموو ئەم مەشقانە دووپات بکەوە. هەرجار کە گرووپێک لە ماسوولکەکانت شل دەکەیتەوە، بزانە هەستی ئەوان لە کاتی حەسانەوە چەندە جیاوازە لە هەستی کاتی گرژبوونیان. هەندێ کەس پێیان وایە ئەگەر هەموو ڕۆژێک ئەم مەشقانە ئەنجام بدەن ئاستی "تەنگەژە"ی لەشی ئەوان بەگشتی کەم دەبێتەوە.

تۆیش، هەرکات کە هەست بە تەنگژە و گرژبوون دەکەیت، دەتوانیت ئەم مەشقە سادانەی حەسانەوە ئەنجام بدەیت. دەتوانیت هەموو کاتێک وە لە هەموو شوێنێک ئەم مەشقانە ئەنجام بدەیت – بۆ نموونە، کاتێ کە داینشتوویت یان لە شوێنێکی قەرەباڵەغیت.

هەناسەیەکی قووڵ و باش هەڵمژە
هێواش و قووڵ هەناسە بکێشە
هەردوو شانت شل بکە با شۆڕ ببنەوە
هەردوو دەستت شل بکەوە

10 ئەی بۆ کار چی بکەم؟

ڕەنگە تۆ کار بکەیت و بۆت سەخت بێت لەسەر کارەکەت بمێنیتەوە، یان ڕەنگە بۆ ماوەیەک بێکار ببیت. ئەوەی کە نەتوانیت کار بکەیت دەتوانێ هەستی تۆ بەرانبەر

بە خۆت بگۆڕێت. ڕەنگە هەست بکەیت هچیت لە دەست نایەت و ئەو شارەزایی و لێهاتووییەت لە دەست داوە کە دەیتوانی بەسوود بێت بۆ گەڕانەوەی تۆ بۆ سەر کارەکەت. رەنگە هەست بە دابڕان و گۆشەگیری بکەیت. هەروەها ڕەنگە تووشی هەندێ کێشەی ئابووری و دارایی ببیت.

ئەگەر هێشتا کار دکەەیت، ئەگەر پێت وا بێت کە ناتوانیت کارەکەت بەباشی ئەنجام بدەیت، لەوانەیە هەست بە بێهیوایی بکەیت، وە ئێمە دەزانین کە هەندێ لە خاوەنکارەکان زۆر لە کێشەی کارمەندەکەیان تێناگەن. هەموو ئەمانە دەتوانێت هۆکارێکی تر بێت بۆ سترێس و نیگەرانی.

؟ لە شوێنی کارکەم دەتوانم چی بکەم کە بۆ من بەسوود بێت

ڕەنگە هەندێ لەم کارانەی خوارەوە بۆ تۆ بەسوود بێت:

- تێکۆشە لەسەر کارەکەت بمێنیتەوە! ئەگەر ناچاریت پشوو وەربگریت، تا جێگایەک کە دەکرێت با ماوەکەی کورت بێت. ئەگەر پشووت وەرگرتووە و ناچیتە سەر کار، بەردەوام چالاک بە.
- بیر بکەوە لە ئەو بەشانەی کارەکەت کە دەتوانی یان ناتوانی ئەنجامی بدەیت، یان ئەنجامدانیان بۆ تۆ زەحمەتە. بیر بکەوە لە ڕێگەکانی ئاسانکردنەوەی کارەکەت. دیسان بەشی تایبەت بە پلەپلە ئەنجامدانی چالاکیەکان بخوێنەوە.
- لەگەڵ خاوەنکارەکەت قسە بکە، باسی کێشەکانت بکە و بزانە ئەو چۆن دەتوانێت یارمەتیت بدات.
- هەوڵ بدە لە کاردەرمانگەر (OT) یان فیزیۆتراپیستێک کە لە بواری هەڵسەنگاندنی شوێنی کار دا شارەزاییە، ئامۆژگاری وەربگریت. ناونیشانی ئەو گرووپانە کە ڕەنگە بتوانن یارمەتیی تۆ بدەن لە کۆتایی ئەم نامیلکە دا نووسراوە.

ئەگەر لە ئێستا دا ناچیتە سەر کار، ئەمانە دەتوانێت بۆ تۆ بەسوود بێت:

- تێکۆشە تا جێگایەک کە دەتوانیت چالاک بیت. ئەمە یارمەتیت دەدات کە نەهێڵیت لەشت لاواز ببێت.
- بیر لە توانا و شارەزاییەکانی خۆت بکەوە. ڕاوێژکاری دامەزرانی پەککەوتووان یان ڕاویژکاری پیشەیی لە ناوەندی کاری ناوچەکەتان دەتوانێت لەم بوارە دا یارمەتیت بدات.

- هەوڵ بدە دووبارە لە خولەکانی ڕاهێنان بەشداری بکەیت یان درێژە بدەیت بە خوێندن. بۆ نموونە، ئەگەر کارەکەت فیزیکی بوو، ئێستا ڕەنگە توانی کارێکی تر بدۆزیتەوە کە پێویستی بە کۆششی جەستەیی کەمتر هەبێت و بتوانیت ئەنجامی بدەیت. کۆلێژەکانی ناوچەکە دەتوانن لەبارەی دەورەکانی خوێندن و فێربوون زانیاریت پێ بدەن.
- مەرج نیە کار هەمیشە ئیشی مووچەدار بێت. بیر لە کاری خۆبەخشانە بکەوە. کاتژمێرەکان دەتوانن کەمتر و گۆڕبارتر بن. کۆمەڵێک ڕێکخراو هەن کە ڕەنگە پێویستیان بە توانا و شارەزایی جۆربەجۆر هەبێت. ئەم کارانە دەتوانن جۆرێک خۆباوەڕی ببەخشن بە تۆ بۆ ئەوەی بتوانیت بچیتەوە سەر کارەکەت.

لە پشتی ئەم نامیلکە دا ناونیشانی ئەو ڕێکخراوانە نووسراوە کە ڕەنگە بتوانن یارمەتی یان ئامۆژگاری بدەن بە تۆ.

11 ئەم شتانەت لە بیرت بێت

- ئاساییانە ئێشی بەردەوام نیشانەی بریندار‌بوون یان زیاندیتنی بەردەوام نییە.
- کۆمەڵێک شت هەن کە دەتوانی ئەنجامیان بدەیت بۆ کۆنترۆڵکردن و ئارامکردنەوەی ئێشەکەت.
- بیر بکەوە لەوەی کە چۆن دەتوانیت پلان دانیت بۆ چالاکیەکانت و پلەپلە ئەنجامیان بدەیت.
- هەموو ڕۆژێک جۆرێک لە مەشقی حەسانەوە ئەنجام بدە.
- بیر لەو شتانە بکەوە کە دەتوانی ئەنجامیان بدەیت، نەک ئەو شتانە کە ناتوانی.
- لەگەڵ ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانت سەبارەت بە ئەو شتانە کە دەتەوێ ئەنجامیان بدەیت قسە بکە. ئەوان دەتوانن یارمەتیت بدەن و هانت بدەن.
- بیرە بکەوە لەو شتانە کە بەدەستت هێناوە و کاتێک دەگەیت بە ئامانجێک شانازی بە خۆتەوە بکە.
- ئەگەر ئێشەکەت لەناکاو زیادی کرد، بزانە چۆن دەتوانی لەگەڵی هەڵکەیت، ئەویشت لە بیر بێت کە ئەم زیادبوونی لەناکاوی ئێشە کاتیە و تەنیا بۆ ماوەیەکە.

12 یارمەتیدانی خۆ

ئەنجومەنی ئێشی سکۆتلەند
Pain Association Scotland

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG

0800 783 6059
www.painassociation.com

ئەنجومەنی ئێش کۆمەڵێک بەرنامەی ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی و گرووپی پاڵپشتی ڕێک دەخات و زانیاری دەدات بە خەڵک لەبارەی چۆنیەتی یارمەتی وەرگرتن لەم بەرنامە و گرووپانە.

هەڵمەتی لێکۆڵینەوەی ئارتریتیس
Arthritis Research Campaign

Copeman House St
Mary’s Court St
Mary’s Gate
Chesterfield
Derbyshire S41 7TD

0300 790 0400
www.arthritisresearchuk.org

هەڵمەتی لێکۆڵینەوەی ئارترتیس چەندین نامیلکەی زانیاری هەیە.

پەین کانسێرن
Pain Concern

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

Helpline
0300 123 0789
www.painconcern.org.uk

پەین کانسێرن لەبارەی چەندین بابەتی پەیوەست بە ئێشی درێژخایەن نامیلکە و زانیاری بڵاو دەکاتەوە. ئەم نامیلکانە دەتوانن زیانیاریی زیاتر بدەن بە تۆ سەبارەت بە ئەو بابەتانە کە لە ناو ئەم نامیلکە دا باس کراون. ئەم ڕێکخراوە، هەروەها، لاپەڕەیەکی زانیاریی بەسوود لەبارەی سەرچاوەکانی دیکەی زانیاری و ڕێکخراوەکانی دیکە بڵاو دەکاتەوە. جگە لەمانە هێڵی یارمەتیشی هەیە.

ئەنجومەنی ئێشی بریتانیا
The British Pain Society
www.britishpainsociety.org

ئەم سایتە بەشێکی بۆ خەڵکی ئاسایی هەیە کە لیستێک لە سەرچاوەکانی زانیاری و ڕێکخراوەکانی دیکەی تێدایە کە ڕەنگە بەسوود بێت. هەروەها، لەسەر ئەم سایتە لینکی سایتە بەسوودەکانی تر دانراوە.

مۆمێنتۆم
Momentum

Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE

0141 419 5299
www.momentumscotland.org

ئەگەر لەبەر ئێش ناتوانیت لەسەر کارەکەت بمێنیتەوە، یان دەتەوێ بگەڕێیتەوە سەر کارە، ئەم گرووپە دەتوانێ یارمەتی و ئامۆژگاریی پێویستت پێ بدات.

تراستی نەخۆشیی عەسەبی
Neuropathy Trust

PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP

01270 611 828
www.neurocentre.com

تراستی نەخۆشیی عەسەبی تێدەکۆشێت بۆ ئەوەی داهاتوویەکی باشتر دابین بکات بۆ هەموو ئەو وکسانە کە نەخۆشیی عەسەبی و ئێشی عەسەبی‌یان هەیە.

خۆبەخشی
ناوەندی خۆبەخشیی گلاسگۆ
The Volunteer Centre
Glasgow

84 Miller Street (4th floor) Glasgow
G1 1DT

0141 226 3431
www.volunteerglasgow.org یان
www.volunteerscotland.org.uk

ئەم ناوەندە دەتوانێت یارمەتی تۆ بدات کە لە ناوچەی گلاسگۆ و لە دەرەوەی ئەم ناوچە باشترین خزمەت و یارمەتیی خۆبەخشانە بۆ خۆت پەیدا بکەیت.

لێرن دیرێکت سکۆتلەند
Learn Direct Scotland

0808 100 9000
www.learndirectscotland.com

لێرن دیرێکت سکۆتلەند تێدەکۆشێک کە پەرە بدات بە شارەزاییەکان و تواناکانی مرۆڤەکان بۆ دامەزران و ئاستی ڕکابەریی نێوان کۆمپانیاکان بەرز بکاتەوە. ئەم ڕێکخراوە هانی مرۆڤەکان دەدات کە شتی نوێ فێر ببەن بۆ ئەوەی شارەزایی شەخسی و کاریی خۆیان زیاتر بکەن، وە یارمەتی کەسب و کارە بچووکەکان دەدات کە هەلی ڕاهێنان و پەرەدان بە تواناکان بۆ کارمەندانی خۆیان دابین بکەن.

یاداشت و تێبینی

Equalities
In Health