Beyond Pain©

ڕێبەرێکی فرەزمانی ڕاهێنان و
چارەسەری زانستی ئازاری بایۆسایکۆسۆشیال
لەسەر بنەمای توێژینەوە ©

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە بۆ کوردی (فەریق کەریم سەعید) و (ئاری ئارام ڕەحیم)

Funded by the IASP Developing Countries Project
Supported by DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Organized by Wchan Organization

Written by Dr. April Gamble PT, DPT, CLT
Founder of ACR – The American Center for Rehabilitation

Contributors

Anne-Mette Karrer - Physiotherapist and International Rehabilitation Trainer
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Jessica E. Lambert PhD - Psychologist and Senior Researcher
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Kathy Clark PT, MS, DPT - Physiotherapist and Educational Director
Boston Biopharma
Leonard Van Gelder PT, DPT, ATC, TPS, CSMT, CSCS - Physiotherapist
Founder of Dynamic Principles and Owner of Dynamic Movement and Recovery

Version May, 2020
ISBN : 978-87-93675-27-8

+964 750 205 4063
april.dpt@gmail.com

Beyond Pain©

By Dr. April Gamble PT, DPT, CLT
ACR – The American Center for Rehabilitation
april.dpt@gmail.com

DIGNITY - پەیمانگای دانیماریکی دژی ئەشکەنجە هەڵدەستێت بە کارکردن لەگەڵ هاوبەشە ناوخۆییەکانی بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەرەکانی تەندروستی دەروونی و پاڵپشتی سایکۆسۆشیاڵانە لەسەربنەمای توێژینەوە بۆ ئەو ڕزگاربووانەی کاریگەری زەبریان لەسەرە. لەم ڕوانگەیەوە، ئێمە خۆشحاڵین Beyond Pain© (لەودیوی ئازارەوە) پێشکەش بکەین – کە ڕێبەرێکی فرەزمانی ڕاهێنان و چارەسەری زانستی ئازاری بایۆسایکۆسۆشیالە لەسەر بنەمای توێژینەوە - وەکو سەرچاوەیەکی کراوە و بێ پارە، بەڵام وەکو ئاشکرایە کە دروستکردنی Beyond Pain© هەوڵ و ماندوبوونێکی زۆری پێویست بووە بۆیە داواتان لێدەکەین بە دروستی ئاماژەی پێبدرێت کاتێک کە ناوەڕۆکەکەی بەکاردەهێندرێت.تکایە ئەم سایتەیشنەی خوارەوە بەکاربهێنە :

Beyond Pain – ڕێبەری فرەزمانی ڕاهێنان و چارەسەری زانستی ئازاری بایۆسایکۆسۆشیال لەسەر بنەمای توێژینەوە©، ، لە لایەن Dr. April Gamble PT, DPT, CLT لە ACR – سەنتەری ئەمریکی بۆ ڕاهێنانەوەی جەستەیی (april.dpt@gmail.com)، © ٢٠٢٠ DIGNITY - پەیمانگای دانیماریکی دژی

Beyond Pain © (Eng): ISBN (print) 978-87-93675-41-4
Beyond Pain © (Arabic): ISBN (print) 978-87-93675-42-1
Beyond Pain © (Kurdish):ISBN (print) 978-87-93675-43-8

Beyond Pain© چیە؟

Beyond Pain© بریتیە لە ڕێبەرێکی فرەزمانی (ئینگیزی، کوردی سۆرانی، & عەرەبی) ڕاهێنان و چارەسەری زانستی ئازاری بایۆسایکۆسۆشیال لەسەر بنەمای توێژینەوە، بۆ پاڵپشتیکردنی پسپۆرانی تەندروستی، - بە تایبەتی چارەسەرکارە سروشتیەکان و ئەوانەشی کە لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستن – هەروەها بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەری بایۆسایکۆسۆشیاڵ بۆ ئەو کەسانەی کە ئازاری درێژخایەنیان هەیە کە بەشێکیان پێکدێن لە ڕزگاربووانی زەبری دەروونی وەکو ئەشکەنجە، جەنگ، و کەسانی ڕاگوازراو.

بۆچی Beyond Pain© پەرەی پێدراوە؟

لە کاتی هەڵسەنگاندنی پێویستیەکاندا، چارەسەرکارە سروشتیەکان و پسپۆرانی تەندروستی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست ئاماژەیاندا بە کارکردن لەگەڵ کەسانی بێدەرەتاندا - - ڕزگاربووانی ئەشکەنجە و زەبری جەنگن، ڕزگاربووانی توندوتیژی (دەستدرێژی) جنسین، ئەو کەسانەی ناڕێکی تەندروستی دەروونیان هەیە ، زیندانیکراوان، پەنابەران، کەسانێکن لە ناوخۆی وڵاتدا ڕاگوازراون، منداڵ و کەسانی پێگەشتووی خاوەن پێداویستی تایبەت، و ڕزگاربووانی شێرپەنجە.

پسپۆرانی تەندروستی ئەوەشیان خستەڕوو کە سەرەڕای چەند هەوڵدانێک لەلایەن پرۆگرامە جیهانیەکان بۆ بنیادنانی توانست، زۆربەیان زانیاری و تواناى تەواویان نیە بۆ دەستەبەرکردنی پێویستیە تایبەتییەکانی ئەم چینانەی کۆمەڵگە کە بەشێکی پێکدێت لە چارەسەرکردنی پەیوەندی نێوان هۆکارە بایۆسایکۆسۆشیالەکان و کاریگەریان لەسەر ئەزمونکردنی ئازار لە لایەن مرۆڤەوە.

The American Center for Rehabilitation
سەنتەری ئەمریکی بۆ ڕاهێنانەوەی جەستەیی
المركز الأمريكي للتأهيل

ۆن © Beyond Pain پەیپێدراوە؟

©Beyond Pain وەك بەشێك لە پرۆژەی IASP وڵاتە تازە پێگەشتووەکان و بە هەماهەنگی چەند ڕێکخراو و پسپۆڕێک پەرەپێدراوە. بەڕێوبەری پرۆگرامەکە و نوسەری سەرەکی Dr. April Gamble PT, DPT, CLT کە لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست دەژی و کار دەکات و ئامانجی بەهێزکردنی خزمەتگوزاری ڕاهێناندنەوەیە شان بەشانی کۆمەڵگەکان. بە هەماهەنگی DIGNITY - پەیمانگای دانیماریکی دژی ئەشکەنجە، لە ڕێگەی Anne-Mette Karrer.

©Beyond Pain بە تایبەتی دروستکراوە بۆ پڕکردنەوەی پێداویستی ئەو چارەسەرکاری سروشتی و پسپۆڕە تەندروستیانەی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا دەژین وکار دەکەن. ستایل و ناوەڕۆکی ڕاهێنانەکە، بە هەمانشێوە هەڵسەنگاندن و چارەسەرە پێشنیارکراوەکان، بەشێوەیەک دانراوە کە بگونجێت لەگەڵ کلتور و یەکانگیر بێت لەگەڵ دۆخی دانیشتوانی ناوچەکە.

.

©Beyond Pain جەخت دەخاتە سەر بەکارهێنانی فێرکاری چارەسەریانەی زانستی دەمار (TNE)، کە چارەسەرێکە پێکدێت لە ڕێنوێنیکردنی کەسێک بۆ تێگەشتن لە نیورۆبایۆلۆجی ئازار لە ڕێگەی مێتافۆر (لێکچواندن)، چیرۆک، نمونە، وێنە، و ئەزمونی فێرکاری پەیوەندیدار بە بابەتەکەوە. ئەو (TNE) یانەی کە بەکارهاتوون لە ©Beyond Pain بە هەماهەنگی لەگەڵ چارەسەرکاری سروشتی و نەخۆشەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست پەرەپێدراوە بۆ ئەوەی زامنی ئەوە بکرێت کە کاریگەر و پەیوەندیدارە بە زمان، کلتور، ناوەڕۆک، هەروەها ئەو بیرو باوەڕە باوانەی کە بێسودن و زۆر بەکاردەهێندرێن.

©Beyond Pain بابەتی ڕاهێنانی ڕاستەوخۆ لە خۆناگرێت دەربارەی پێویستیە تایبەتیەکانی ڕزگاربووانی ئەشکەنجە و زەبر. بەڵام، لە چەن ڕێگەیەکی ترەوە ئەو زانیاریانەمان پێدەبەخشیت کە پەیوەندیدارن بە چارەسەرکردنی ئازار لە ناو ئەم کۆمەڵگە کەم خزمەتکراوانەدا ، کە پێکدێن لە ١) دەستەبەرکردنی زانیاری دەربارەی پەیوەندی نێوان ئازار و زەبر، ٢) دەستەبەرکردنی چەند پێوەرێکی تەندروستی دەروونی لە ناو هەڵسەنگاندنەکەدا ، ٣) دەستەبەرکردنی چەند چارەسەرێک کە ئامانج لێیان ئارامکردنەوەی کۆئەندامی دەمار و بەدەستهێنانی ئاسودەیی و چۆنێتی مامەڵەکردنە لەگەڵ حەم و حەفەتێکی زۆردا.

©Beyond Pain لەچ پێک اتووە؟

بابەتەکان بە زمانی ئینگلیزی، کوردی (سۆرانی)، و عەرەبی بەردەستن

بەشی ١: پێشەکیەک دەربارەی ئازار – پێکهاتووە لە ڕێبەریەک و سلایدی پاوەرپۆینت

پاش تەواوکردنی بەشی یەکەم، پێویستە بتوانیت:

- تێبگەیت کە چۆن تیۆریەکان کاریگەرییان دەبێت لەسەر چۆنێتی هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردنی ئازار لە لایەن تووە، وەکو پسپۆڕێکی تەندروستی
- باسکردنی تیۆری بایۆمێدیکاڵ وە بۆچی چیتر دروست و کاریگەری نیە لە چوارچێوەی کاری کلینیکیدا
- باسکردنی ئەو تیۆریانی کە لەسەر بنەمای توێژینەوەن و کە پێویستە ئێستا بەکاریانبهێنین
- باسکردنی پێناسەی ئازار لەسەر بنەمای توێژینەوە
- خستنەڕووی توانای بەکارهێنانی مۆدێکی (ICF) بۆ ڕێکخستنی زانیاری دەربارەی نەخۆشێک

بەشی ٢: نیورۆبایلۆجی ئازار - پێکهاتووە لە ڕێبەریەک و سلایدی پاوەرپۆینت

پاش تەواوکردنی بەشی دوو، پێویستە بتوانیت:

- باسی ئەو پرۆسە بایۆلۆجیە بکەیت کە ڕوودەدات کاتێك کەسێک ئەزموونی ئازار دەکات
- پێناسەی فێرکاری چارەسەریانەی زانستی دەمار بکەیت
- باسکردنی گۆڕانە بایۆلۆجیەکانی کە دەبنە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەمار
- باسکردنی ئەو هۆکارانەی کە ڕێگەخۆشکەرن بۆ ئەزمونکردنی ئازار
- خستنەڕووی توانای فێرکردنی چارەسەرخواز دەربارەی نیورۆبایۆلۆجی ئازار بە ڕێگەیەکی ڕوون و ئاسان

بەشی ٣: هەڵسەنگاندنی بایۆسایکۆسۆشیاڵانەی ئازار - پێکهاتووە لە ڕێبەریەک، سلایدی پاوەرپۆینت، فۆڕمێکی هەڵسەنگاندنی پڕنەکراوە، & نمونەی کەیسێکی فۆڕمی هەلسەنگاندن.

پاش تەواوکردنی بەشی سێ، پێویستە بتوانیت:

- ئەنجامدانی هەڵسەنگاندنێکی گشتگیری چارەسەری سروشتی لەسەر بنەمای توێژینەوە بە بەکارهێنانی فۆڕمی هەڵسەنگاندنەکە
- تێگەشتن لە چۆنێتی دەستنیشانکردنی ئەو کێشانەی بە چارەسەری سروشتی چارەسەر دەکرێن، کە پێکدێن لەو هۆکارانەی ڕێگەخۆشکەرن بۆ ئازار
- تێگەشتن لە چۆنێتی دانانی ئامانجەکانی چارەسەر، دانانی پلانێکی چارەسەر کە تایبەتبێت بە کێشە و ئامانجەکانی نەخۆشەکە، و بەرەوپێشبردنی پەیوەندیەکی دروستی چارەسەریانە لەگەڵ نەخۆشەکە

بەشی ٤: چارەسەری بایۆسایکۆسۆشیاڵانەی ئازار - پێکهاتووە لە ڕێبەریەک، سلایدی پاوەرپۆینت، فۆرمێکی تۆماری چارەسەری پڕنەکراوە، & نمونەی کەیسێک لەسەر فۆڕمی تۆماری چارەسەر

پاش تەواوکردنی بەشی چوار، پێویستە بتوانیت:

- دەستەبەرکردنی ١٠- دانیشتن (جەلسە)ی پلانی چارەسەر لەسەر بنەمای توێژینەوە کە دروستکراوە بۆ دەستەبەرکردنی پێویستیەکانی ئەو کەسانەی ئازاری درێژخایەنیان هەیە

سەرچاوەی چارەسەر: پێکهاتووە لە چەند وێنەیەک بۆ فێرکاری چارەسەریانەی زانستی دەمار و چەند نامیلکەیەک بۆ فێرکردنی نەخۆش کە دیزاینکراون هەتاوەکو بەکاربێن لە کاتێکدا کە پلانی چارەسەری بەشی ٤ جێبەجێ دەکرێت

چۆن Beyond Pain© بەکاردەهێنرێت؟

Beyond Pain© وا دارێژراوە کە بەکاربێت بۆ ڕاهێنانی چارەسەرکاری سروشتی و پسپۆڕە تەندروستیەکانی تر کە لەگەڵ ئەو کەسانەدا کار دەکەن، کە ئازاری درێژخایەنیان هەیە. بەشی ٣ و ٤ ی Beyond Pain© بە تایبەتی دارێژراوە بۆ چارەسەرکارانی سروشتی چونکە باسی هەڵسەنگاندن و چارەسەری ئازاری درێژخایەن دەکات لە ڕێگەی چارەسەری سروشتیەوە، لەوانە بەکارهێنانی ڕاهێنان وەکو چارەسەر.

بەشی ٣ و ٤ ی Beyond Pain© بەهەمانشێوە دارێژراوە بۆ دەستەبەرکردنی فۆرمی تۆماری کلینیکی و وردەکاری چارەسەر بۆ پاڵپشتیکردنی هەڵسەنگاندن و چارەسەری ئازار لەسەر بنەمای توێژینەوە. ئەم بەشانە بەشێوەیەك دارێژراون کە یەکانگیربن لەگەڵ کلتور و نەریتی ڕۆژهەڵاتی ناوەراست، هەروەها پێشتر بەکارهاتوون و سود و کاریگەری ئەرێنیان هەبووە لە عێراق. لەوانەیە بابەتەکانی هەڵسەنگاندن و چارەسەرەسەرکردنی Beyond Pain© یارمەتیدەر بێت کاتێک لەگەڵ ئەو کەسانەدا کار دەکرێت کە خەلکی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستن، بەڵام نیشتەجێی شوێنێکی دیکەی جیهانن، وەکو پەنابەرانی ئەوروپا.

ئەگەر تۆ پسپۆڕێکی تەندروستییت، دەتوانیت Beyond Pain© بخوێنیتەوە هەتاوەکو زانیاری و تواناکانت بەرەوپێش ببەیت. لەوانەیە ڕەچاوی بەکارهێنانیشی بکەیت بۆ ڕاهێنانی کەسانی دیکە. وەکو هەموو ڕاهێنانێک، باشترە لە لایەن کەسێکی شارەزاوە ئەنجامبدرێت و بگونجێندرێت بە پێی هەلومەرجی خوازراو. ئەگەر پێتخۆشە کە پاڵپشتێکی زیاترت هەبێت لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانێکدا یان بەکارهێنانی Beyond Pain© ، تکایە پەیوەندی بکە بە نوسەری سەرەکی : april.dpt@gmail.com

سا مئەیاربهێنەکبە ەوەراخو ىشنەیتە:
تBeyond Pain – زمانی ڕەفر ىڕێبەراهسەرەو چار نێنای ۆسایبا ىرانستی ئازازیایکۆسۆشلەسەر بنەما ى توێژیلە ، ،© ەنەو
Dr. April Gamble PT, DPT, CLT لە ACR – سەنتەری ئەمریکی بۆ ڕاهىیجەستە ىەێنانەو (april.dpt@gmail.com)،
DIGNITY - پەیمانگای مارینادیکی دژی ،ئەشکەنجە www.dignity.dk ەنگیهەماهـ بـە Anne-Mette Karrer. ISBN: لایەن
© ٢٠٢٠
Beyond Pain © (Eng): ISBN (print) 978-87-93675-41-4
Beyond Pain © (Arabic): ISBN (print) 978-87-93675-42-1
Beyond Pain © (Kurdish):ISBN (print) 978-87-93675-43-8

This manual is developed using the most current research as of 2019. It is outside the scope of this manual to reference the citations throughout the manual. However, here is a list of key references. These apply to the entire manual.

- Abbey, H. (2015). Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain: Cochrane systematic review and meta-analysis. International Journal of Osteopathic Medicine, 18(3), 239–240.
- Boakye, P. A., Olechowski, C., Rashiq, S., Verrier, M. J., Kerr, B., Witmans, M., … Dick, B. D. (2016). A Critical Review of Neurobiological Factors Involved in the Interactions Between Chronic Pain, Depression, and Sleep Disruption. *The Clinical Journal of Pain*, *32*(4), 327–336.
- Bodes Pardo G, Lluch Girbés E, Roussel NA, et al. Pain Neurophysiology Education and Therapeutic Exercise for Patients with Chronic Low Back Pain: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. Arch Phys Med Rehabil. 2018 02;99(2):338–347.
- Brennstuhl, M.-J., Tarquinio, C., & Montel, S. (2014). Chronic Pain and PTSD: Evolving Views on Their Comorbidity. *Perspectives in Psychiatric Care*, *51*(4), 295–304.
- Burton E, Campbell C, Robinson M, Bounds S, Buenaver L, Smith M. Sleep mediates the relationship between central sensitization and clinical pain. The Journal of Pain. 2016 2016/05/03;17(4):S56.
- Clarke, C. L., Ryan, C. G., & Martin, D. J. (2011). Pain neurophysiology education for the management of individuals with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis. Manual Therapy, 16(6), 544–549.
- Ferreira, P. H., Ferreira, M. L., Maher, C. G., Refshauge, K. M., Latimer, J., & Adams, R. D. (2012). The Therapeutic Alliance Between Clinicians and Patients Predicts Outcome in Chronic Low Back Pain. Physical Therapy, 93(4), 470–478
- George SZ, Childs JD, Teyhen DS, Wu SS, Wright AC, Dugan JL, Robinson ME. Brief psychosocial education, not core stabilization, reduced incidence of low back pain: results from the Prevention of Low Back Pain in the Military (POLM) cluster randomized trial. BMC Med. 2011;9:128.
- Hoeger Bement MK, Sluka KA. Exercise-induced hypoalgesia: An Evidence-based review. In: Sluka KA, editor. Pain Mechanisms and Management for the Physical Therapist. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2016. pp. 177–202.
- Krause, A. J., Prather, A. A., Wager, T. D., Lindquist, M. A., & Walker, M. P. (2019). The Pain of Sleep Loss: A Brain Characterization in Humans. The Journal of Neuroscience, 39(12), 2291–2300.
- Law, L. F., & Sluka, K. A. (2017). How does physical activity modulate pain? Pain, 158(3), 369–370.
- Louw, A., Nijs, J., & Puentedura, E. J. (2017). A clinical perspective on a pain neuroscience education approach to manual therapy. Journal of Manual & Manipulative Therapy, 25(3), 160–168.
- Louw, A., Zimney, K., Puentedura, E. J., & Diener, I. (2016). The efficacy of pain neuroscience education on musculoskeletal pain: A systematic review of the literature. Physiotherapy Theory and Practice, 32(5), 332–355.
- Lumley, M. A., Cohen, J. L., Borszcz, G. S., Cano, A., Radcliffe, A. M., Porter, L. S., … Keefe, F. J. (2011). Pain and emotion: a biopsychosocial review of recent research. Journal of Clinical Psychology, 67(9), 942–968.
- Moseley, G. L., & Butler, D. S. (2015). Fifteen Years of Explaining Pain: The Past, Present, and Future. The Journal of Pain, 16(9), 807–813
- Puentedura, E. J., & Flynn, T. (2016). Combining manual therapy with pain neuroscience education in the treatment of chronic low back pain: A narrative review of the literature. Physiotherapy Theory and Practice, 32(5), 408–414
- Qaseem, A., Wilt, T. J., Mclean, R. M., & Forciea, M. A. (2017). Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. Annals of Internal Medicine, 166(7), 514.
- Regan, J. M., & Peng, P. (2000). Neurophysiology of Cancer Pain. Cancer Control, 7(2), 111–119.
- Sluka KA, O'Donnell JM, Danielson J, Rasmussen LA. Regular physical activity prevents development of chronic pain and activation of central neurons. J Appl Physiol. 2013 Mar;114(6):725–33
- Woolf CJ. Central sensitization: Implications for the diagnosis and treatment of pain. Pain. 2010 Oct;152(2 Suppl):S2–15.

Beyond Pain©

بەشی یەکەم
ناساندنی ئازار

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە بۆ کوردی (فەریق کەریم سەعید) و (ئاری ئارام رەحیم)

Funded by the IASP Developing Countries Project
Supported by DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Organized by Wchan Organization

Written by Dr. April Gamble PT, DPT, CLT
Founder of ACR – The American Center for Rehabilitation

Contributors

Anne-Mette Karrer - Physiotherapist and International Rehabilitation Trainer
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Jessica E. Lambert PhD - Psychologist and Senior Researcher
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Kathy Clark PT, MS, DPT - Physiotherapist and Educational Director
Boston Biopharma
Leonard Van Gelder PT, DPT, ATC, TPS, CSMT, CSCS - Physiotherapist
Founder of Dynamic Principles and Owner of Dynamic Movement and Recovery

Version May, 2020
ISBN : 978-87-93675-27-8
+964 750 205 4063
april.dpt@gmail.com

بەشی یەکەم - ناساندنی ئازار

کاتی پێویست بۆ وتنەوەی بەشی یەکەم ....
پێداویستییەکان:
• فلیپ چارت و قەڵەم
• پرۆجێکتەری پاوەرپۆینت
• بڵندگۆ بۆ گواستنەوەی دەنگ لە کاتی کارپێکردنی ڤیدیۆ
• پەڕاوی تاقیکردنەوەی پێشەکی بۆ هەموو بەشداربووان
• لیستی ناوی ئامادەبووان
• مەنهەجی ڕاهێنانەکە بۆ هەموو بەشداربووان

ڕووپەڕی ١

ئەمە بەشی یەکەمە لە مەنهەجی خولێکی راهێنانی چڕوپڕ لە بارەی زانستی نوێی ئازار. لە دەیەی ڕابردوودا، گۆرانکاری بەرچاو ڕوویداوە لە تێگەیشتن و لێکدانەوە و مامەڵەی چارەسازی سروشتی و کارمەندانی بواری تەندروستی لەگەڵ ئازار. ئەم مەنهەجە مەبەستیەتی گۆڕانکارییە هەنووکەییەکان لە بوارەکەدا بخاتە ڕوو بەو مەبەستەی ئێوە بتوانن مامەڵەیەکی باشتر لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکەن کە ئازاریان هەیە.

بەشی یەکەم ئەو بیروڕایانە دەخاتە ڕوو کە لە ڕابردوودا بەکارهێنراون بە مەبەستی تێگەیشتن لە ئازار. هەروەها ئەو بیردۆزانەش دەخاتە ڕوو کە لەسەر بنەمای زانستی نوێی ئازارن و پێویستە بەکاری بهێنین.

ڕووپەڕی ٢

دوای تەواوکردنی بەشی یەکەم پێویستە بتوانن:

١- تێبگەیت لەوەی چۆن بیردۆزەکان کاریگەری لەسەر تۆ دادەنێن بۆ چونیەتی مامەڵەکردنی تۆ بۆ چارەسەری ئازار.

٢- ناساندنی بیردۆزی کارئەندامزانی پزیشکی (بایۆمێدیکاڵ) و چۆن ئەو بیردۆزە بیردۆزێکی ورد و پراوپڕ نییە.

٣- ناساندنی بیردۆزی پشت بەستوو بە بەڵگە کە دەبێت لە ئێستاوە بەکاری بهێنین.

٤- ناساندنی بیردۆزی پشت بەستوو بە بەڵگە بۆ پێناسەکردنی ئازار.

٥- خستنەڕووی توانایی بۆ بەکارهێنانی مۆدێلی (ICF) بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ زانیارییەکان لە بارەی نەخۆشەوە

ئەوە بە بەشداربووان بڵی کە ئامانجەکانی فێربوونی هەر بەشێك لە سەرەتای هەر بەشێکەوە دیاری کراوە. ئەوان دەتوانن بەکاری بهێنن بۆ مەزەندەکردنی ئاستی تێگەیشتنیان لە خاڵە سەرەکییەکان و هەروەها سوودی لێوەربگرن بۆ خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەی کۆتایی.

ڕووپەڕی ٣

سەرەتا، پێویستە ئەوە بزانین ئەوەی لە ناوەڕۆکی ئەم مەنهەجەدا هاتووە بیروڕای تایبەتی ئامادەکاری مەنهەجەکە نییە، بەڵکۆ ئەوەی ئەم مەنهەجە دەیخاتە ڕوو بەرئەنجامی توێژینەوە و نوێترین ڕاسپاردە پزیشکییەکانە کە تا ساڵی ٢٠١٩ پێگەیشتووین.
کۆنفیدراسیۆنی جیهانی چارەسەرکارانی سروشتی (WCPT) زمانحاڵی چارەسەرکارانی سروشتییە لە ئاستی نێودەوڵەتیدا.
WCPT بە پێویستی دەزانێت لەسەر بنەمای کارکردنی پشت بەستوو بە بەڵگە (EBP) بکات EBP . ڕێگەیەکە کە بەپێی ئەو ڕێگەی چارەسەرە کارمەندانی بواری پیشەی تەندروستی، لە ناویشیاندا چارەسەرکارانی سروشتی، هەڵدەستن بە بەکارهێنانی: بەڵگەی ناو توێژینەوەکان، شارەزایی کلینیکی خۆیان، پێشنیارەکان و تێڕوانینەکانی نەخۆش. بە مەبەستی بڕیاردانی کلینیکی لە بارەی چارەسەرێکەوە کە بە پراوپڕی گونجاوبێت EBP .بەرپرسیاریەتییەکە لەسەر هەموو چارەسەرکارێکی سروشتی، بۆیە ئەم مەنهەجە یارمەتی تۆ دەدات بۆ مەبەستی کارپێکردنی. EBP ئەمیش لە ڕێگەی خستنە بەردەستی بەڵگەی ناو توێژینەوە هەنووکەییەکان. هەروەها یارمەتیت دەدات ئەو زانیاریانە لەگەڵ شارەزاییەکانی خۆت و پێشنیارەکان و تێڕوانینەکانی نەخۆش ڕێکبخەیت لە هەمان کاتدا.

(بژاردەی ١: نموونەیەك باسبکە کە تێیدا شێوازی پشتبەستوو بە بەڵگەت تێدا بەکارهێنابێت.
بژاردەی ٢: داوا لە بەشداربووان بکە باسی نموونەیەك بکەن لە بارەی بیردۆزی پشتبەستوو بە بەڵگە بکەن لە نموونەکەدا جەخت لە خاڵە سەرەکییەکان بکەرەوە.
خاڵە سەرەکییەکان: بیردۆزی پشتبەستوو بە بەڵگە کاردەکات لەسەر بەکارهێنانی: توێژینەوە، شارەزایی کەسی، پێشنیاری ویستیارەکان لە بارەی بڕیاردان کە ئەو چارەسەرە سروشتییەی بۆی دەکرێت).

ڕووپەری ٤

دەمانەوێت ئەوە بڵێن ئەو زانیاریانەی لەم مەنهەجەدا بە ئێوە دەوترێت، دەشێت زۆر جیاوازبێت لەوەی پێشتر وەرتانگرتووە.
کاتێك فێری ئەم زانیارییە نوێیە دەبن، ڕەنگە ڕووبەڕوو بوونەوە ڕووبدات لەگەڵ زانیارییەکانی پێشووتر، دەکرێت ئەمەش وەك شتێکی ناخوش و بێزارکەر بێت و ترستان بخاتەبەر. زانیارییە کۆنەکان و زانیارییە نوێکان دەکرێت وابێنە بەرچاو شەڕ و ڕکابەری یەکتر دەکەن.

بۆ نموونە، لە بەشی یەکەمدا ئێمە باسی بیردۆزی کارئەندامزانی پزیشکی دەکەین (بایۆمیدیکاڵ). کە زۆرتر وادەردەکەوێت ئێوە بە شێوەیەکی سەرەکی بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بەکاربهێنن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشەکانتان دا. ئەمە هەر ئەو بیردۆزەیە زۆربەی بەرنامەی فێرکردنی چارەسەری سروشتی پێوتراوەتەوە. هەرچەندە بە پێی توێژینەوە تازەکان بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ چیتر بیردۆزێکی تەواو نییە بۆ فێکردن لە بواری ئازاردا. ئەم مەنهەجە بنیاتنراوە لەسەر بیردۆزی نوێی پشتبەستوو بە بەڵگە. بگرە لەم بەشە ئەوەشمان پێدەڵێت کە چیتر پێویست نییە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بەکاربهێنرێت. کاتێك ئێوە ئەم زانیارییە نوێیانە وەردەگرن. دەکرێت دڕدۆنگ (کرژ = متشنج) و بەرگریتان هەبێت بۆ فێربوون و کارپێکردنی ئەم زانیاریە نوێیانە. ئەمەش شتێکی ئاساییە، بەڵام ئەگەر هەوڵی لەگەڵدا بدرێت و کاتی بۆ تەرخان بکرێت بە مەبەستی تێگەیشتن لە زانیارییە نوێیەکان و کارپێکردن و جێبەجێکردنی لەگەڵ نەخۆشەکادا، بۆت دەردەکەوێت زانیارییە نوێیەکە دەتوانێت خۆی بگونجێنێت و کۆك بێت لەگەڵ ئەو زانیاریانەی پێشتر تۆ زانیوتە و بەکارتهێناوە. ئێمە داوات لێناکەین ئەو زانیاریانەی دەیزانیت و ئەو شارەزاییانەی هەتە وازیان لێبهێنیت. بەڵکۆ دەمانەوێت ئەم زانیارییە نوێیانە لەگەڵ ئەوانەی پێشووترت پێکەوە گرێبدەین، دەتوانیت ئەمە وابێنیتە پێشچاوی خۆت کاردەکەیت کە دوو کایەکە پێکەوەن و هاوشانی یەکن بە هێمنی. وەك ئەوەی کە لە وێنەکەدا هاتووە.

(ئەو شارەزاییە تایبەتیانەی خۆت بخەرەڕوو کە پەیوەندیدارە بە فێربوونی زانیاری نوێ لە بارەی ئازارەوە).

ڕووپەری ٥

لە بەشی یەکەمدا. دەست دەکەین بە تاوتوێکردنی بیردۆزەکان لە بارەی ئازارەوە. مەبەست لە بیردۆز: سیستمی بیرکردنەوەکانە بۆ تێگەیشتن لە شتێك. هەمووومان بیرۆکە و بیردۆزمان هەیە کە ئەمیش کاردەکاتە سەر چۆنێتی مامەڵەکردنی ئێمە لەگەڵ نەخۆشەکان. بۆ نموونە هەمووومان ئەو بیرۆکەیە دەزانین کە چۆن بارەکانی جەستە (پۆسچەر) کاردەکاتە سەر ئەو ئازارەی کەسێك هەیەتی، هەروەها چۆن ڕاهێنانێکی تایبەتی یارمەتی دەردەبێت بۆ لابردنی کێشەیەکی تایبەت. بیرۆکەکانی ئێمە کاریگەری تایبەتیان هەیە لەسەر ئەوەی ئێمە چۆن هەڵسەنگاندن و چارەسەر بۆ ئازارێك دەکەین. کەواتە پێوستە دڵنیا بین لە بارەی ئەو بیرۆکە و بیردۆزانەوە کە بە کاریان دەهێنین.   بیرۆکەگەلێکی کاریگەر و پراوپڕن و لە توێژینەوەکانەوە سەرچاوەیان گرتووە.

باسی بیردۆزی کارئەندامزانی پزیشکی(بایۆمیدیکاڵ) دەکەین، هەروەها ئەو بیرۆکەیەی چۆن ئەم بیردۆزە بەرەوپێش چووە. دواتر باس لەوە دەکەین کە بەپێی توێژینەوەکان بۆچی چیتر ئەم بیردۆزە ورد و دروست نییە. دوایین جار باس لە بیردوزی پشتبەستوو بە بەڵگە دەکەین کە لە ئێستادا باوە، لە ناو ئەم بیردۆزەشدا باسی هەر یەکە لە نیرۆپلاستیستی و کارئەندامی دەماری لە پەیوەند بە ئازارەوە، هەروەها بیردۆزی جەستەیی کۆمەڵایەتی دەروونی (بایۆ سایکۆسۆشیاڵ) دەکەین، ئەم بیردەزە نوێیانە دەناسێنین لە بەشی یەکەمدا و فێردەبین چۆن ئەم زانیارییە نوێیانە بەکاربهێنین بە تەواوبوونی مەنهەجەکە.

داوا لە بەشداربووەکان بکە چەند نموونەیەکی ئەو بیردۆزانە باس بکەن کە کاریگەری هەیە لەسەر چۆنێتی چارەسەرکردنی نەخۆشەکانیان. نموونەی وا بەکاربهێنە پەیوەندی هەبێت بە بابەتە سەرەکییە باسکراوەکانەوە. بیرۆکەکانی ئێمە کاریگەری تایبەتیان هەیە لەسەر ئەوەی ئێمە چۆن هەڵسەنگاندن و چارەسەر بۆ ئازارێك دەکەین. کەواتە پێوستە دڵنیا بین لە بارەی ئەو بیرۆکە و بیردۆزانەوە کە بە کاریان دەهێنین، بیرۆکەگەلێکی کاریگەر و پراوپڕن و لە توێژینەوەکانەوە سەرچاوەیان گرتووە.

ڕووپەری ٦

سەرەتا لە پێناسەی کارئەندامناسی(بایۆمیدیکاڵ) دەست پێدەکەین، هەروەها مۆدێلی کارئەندامناسی پزیشکیشی پێدەوترێت. بەو پێیەی ئەم مەنهەجە باسی ئازار دەکات، ئێمە زیاتر تیشك دەخەینە سەر ئەوەی کارئەندامناسی پزیشکی و بیردوزەکانی دیکەیش باسی ئازار دەکەن. هەرچەندە شارەزایانی و بواری تەندروستی ئەم بیردۆزە بۆ بوارەکانی تێگەیشتن لە نەخۆشی و بەرکەتن و برینداریش بەکار دەهێنن.

بیردۆزی کارئەندامناسی پزیشکی پێناسەی ئازار دەکات کە: بریتییە لە بەرئەنجامێکی ڕاستەوخۆی هۆکارێکی جەستەیی بایۆلۆجی، وەك بەرکەوتنی بەشێك (شانەیەك) یان تێکچوونێکی تەندروستی (نەخۆشبوونی) ئەو ئەندامە یان بەشە. مەبەستمان لە وشەی تیشوو (شانە) هەر بەشێکی لەشە وەك جومگە، بەستەرەژێ، ماسوولکە، هەستە دەمار، ئەندامەکان، هتد. بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ بەم شێوەیە ئازار ڕووندەکاتەوە: بەرکەوتن و برینداری بەشێك یەکسانە بە ئازار لەو بەشەدا، بەرکەوتنی شانەکان دەبێتە هۆی ئازار، بەرکەوتنی شانەکان تاکە هۆکارە بۆ بوونی ئازار. بیردۆزی بایومێدیکاڵ پێمان دەڵێت ئەگەر هاتوو بەرکەوتن و برینداری یان نەخۆشی ناو ئەو بەشە یان شانەیت چارەکرد، نیشانەکانی ئازار کەمدەبنەوە و بەشەکە چالاکی بۆ دەگەڕێتەوە.

توێژینەوەکان و ڕاستییە کلینیکییەکان دەریانخستووە ئازار و نەخۆشی زۆر لەوە ئاڵوزترە بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ دەیخاتەڕوو. بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ بە تەواوی نەیپێکاوە لە چارەسەر و مامەڵکردن لەگەڵ ئازاردا. لەم مەنهەجەدا ئەوە فێردەبین کە هەست کردن بە ئازار شتێکی ئاڵۆزە.

پووختەی ناوەڕۆك: بیردۆزی کارئەندامناسی پزیشکی(بایۆمێدیکاڵ) پێناسەی ئازار دەکات کە: بریتییە لە بەرئەنجامێکی ڕاستەوخۆی هۆکارێکی جەستەیی بایۆلۆجی، وەك بەرکەوتنی بەشێك(شانەیەك) یان تێکچوونێکی تەندروستی(نەخۆشبوونی) ئەو ئەندامە یان بەشە. ئەم بیردۆزە بە تەواوی نەیپێکاوە.

ڕووپەری ٧

ئەگەر لە ئەم نموونەیە پڕوانین، تێدەگەین چۆن کارکردن لە بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ هەڵسەنگاندن و مامەڵە لەگەڵ ئازاردا دەکات. ڕەنگە هیشتا بۆت ڕوون نەبێت بۆچی بیردۆزی بایومێدیکاڵ ورد و دروست نییە. ئامانجی پیشاندانی ئەم نموونەیە پیشاندانی کاریگەری شێوازی بیرکردنەوەمانە لە چۆنێتی مامەڵەکردنمان لەگەڵ نەخۆش. کەمێك دواتر هەمان نموونە دەخەینەوە ڕوو بەڵام ئەمجارەیان بە بەکارهێنانی بیردۆزە نوێیە ورد و دروستەکە.

نموونە: نەخۆشێکت هەیە تەمەنی ٥٠ ساڵە و هەر دوو ئەژنۆی ئازاری هەیە. ئەو پێت دەڵێت پزیشکەکەی پێی وتووە هەر دوو ئەژنوی سەوەفانی هەیە بۆیە ئەو ئازارەی هەیە. تۆش هەڵسەنگاندنی بۆ دەکەیت و بۆت دەردەکەوێت هۆکاری ئازارەکەی بوونی سەوەفانەکەیە. بۆیە پلانی چارەسەرەکەت پێکدێت لەمانە: ١- زانیاری دەدەیت بە نەخۆشەکەت بارودۆخێکی درێژخایەنە، هەربۆیە ئەو زۆربەی کاتەکان ئەو ئازارەی دەبێت. ٢- زانیاری پێدەدەیت دەتوانێت ئازارەکەی بەڕێوەبەرێ، ئەگەر خۆی بە دووربگرێت لە هەندێك چالاکی کە لە ژیانی ڕۆژانەدا ئەنجام دەدرێت. ٣- بەکارهێنانی ئامێری ئەڵتراساوند(شەپۆلی سەرودەنگی) بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکەی. فێرکردنی هەندێك جووڵە و ڕاهێنانی وەك زیادکردنی مەودای جووڵە و بەهێزکردن بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکەی.

لەم نموونەیەدا چارەسازە سروشتییەکە بیرۆکەی بایۆمیدیکاڵی بەکارهێناوە، ئەو بیردۆزەیە کەوای لە چارەسازە سروشتییەکە کردووە بڵێت ئازاری نەخۆشەکە بەرئەنجامێکی ڕاستەوخۆی ئەو سەوەفانەیە تووشی بووە. کە جۆرێکەی لە بەرکەوتنی شانەکان. هەروەها پلانی چارەسەرەکەش بە هەمان شێوە بیرۆکەی بایۆمیدیکاڵی بەکارهێناوە. ئەمە بەشێوەیەکی ڕوون دیارە چونکە: ١- جەخت دەکاتەوە لە بەڕێوەبردنی ئازارەکە نەك چارەسەرکردنی ئازارەکە، یان وا لە نەخۆشەکە بکات ئازاری نەمێنێت، ٢- پێدانی ئەو زانیارییەی ئەو جۆرە لە ئازار درێژخایەنە. ٣- فێرکردنی نەخۆشەکە بەوەی هەندێك چالاکی ڕۆژانە هەیە کە خۆی لێ بە دووربگرێت بەو بیانووەی زیانبەخشە و دەبێتە هۆی ئازار.

ئەم نموونەیە وادەردەکەوێت زۆر پەسەندبێت و هەمان شێوەی کارکردنی تۆ بێت لەگەڵ نەخۆشەکان. بەتایبەت ئەگەر لە ئێستایشدا کار بە بیرۆکەی بایۆمیدیکاڵ بکەیت. بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بەشێوەیەکی باو وتراوەتەوە لە پرۆگرامی فێرکردن بۆ هەر یەك لە چارەسەرکارانی سروشتی، پەرستاران، پزیشك، پزیشکانی نەشتەرگەری. تەنها بەم دواییانە پرۆگرامی فێرکاری بۆ شارەزایانی تەندروستی کارکردن بە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵی وەستاندووە و دەستی کردووە بەکارهێنانی نوێترین بیردۆزەکان.

توێژینەوەکان و راستیە کلینیکیەکان دەریان خستووە کە ئازارو نەخۆشی زۆر لەوە ئاڵوزترە کە بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ دەیخاتە ڕوو. بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ بە تەواوی نەی پێکاوە لە چارەسەرو مامەڵکردن لەگەڵ ئازاردا. هەروەها توێژینەوەکان ئەویان خستۆتەڕوو کە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ نابێتە هۆی بەروپێشچونێکی بەردەوام لە توانایی و کسەکە بۆ کارکردن و ژیان بەسەربردن بەو پەڕی توانایی، بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بیردۆزێکی کاریگەر نیەلەودا کە وامان لێبکات چارەسەرەکلینیکیەکەمان بینا بکەین، لە م مەنهەجەدا فێرەی ئەو دەبن کە چۆن بیردۆزەنوێیەکە بەکار بهێنن.

هەر بەزووی دەگەڕێنەوە بۆ نمونەی کارلەسەر کراو تا تێبگەین کە چۆن بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بیردۆزێکی پراوپڕنیە.

> خاڵە سەرەکیەکان: توێژینەوەکان و راستیە کلینیکیەکان دەریان خستووە کە ئازارو نەخۆشی زۆر لەوە ئاڵوزترە کە بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ دەیخاتە ڕوو. بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ بە تەواوی نەی پێکاوە لە چارەسەرو مامەڵکردن لەگەڵ ئازاردا. هەروەها توێژینەوەکان ئەویان خستۆتەڕوو کە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ نابێتە هۆی بەروپێشچونێکی بەردەوام لە توانایی و کسەکە بۆ کارکردن و ژیان بەسەربردن بەو پەڕی توانایی، بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بیردۆزێکی کاریگەر نیەلەودا کە وامان لێبکات چارەسەرەکلینیکیەکەمان بینا بکەین.

ڕوپەڕی ٨

ئیستا دێینە سەر باسی ئەوەی کە چۆن بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ گەشەی سەندووە وە چۆن توێژینەوەکان ە شەیان بە بیردۆزە هاوچەرخەکان داوە لە بواری ئازاردا. بیردۆزی بایۆمێدیکاڵ لە لێکانەکانی دیکارتەوە دەست پێدەکات کە بۆ ئازار خستویەتیە ڕوو لە سەدەی حەڤدەدا. ئەو پێناسەی ئازاری کردووە کە پرۆسەیەکە لە کۆئەندامی دەماریدا ڕو دەدات. باوەڕ وابووە کە ئازار لە دەمارە هەستیەکاندا ئەزموون دەکرێت و لە شوێنی پێکانەکەدا، دواتر ئەو پەیامە ئازاریانە دەگوازرێنەوە بۆ مێشک، سەیری ئەو تابلۆیە کە کە ئەو بیردۆزە دەردەبڕێت. لە وێنەکەدا، ئاگرێک لەسەر پێی کەسێکە کە بووەتە هۆی برینداری شانەکانی قاچی وە دواتر ئەم پەیامە ئازاریانە دەگوازرێ،ەوە بۆ مێشک.

لەم بیردۆزە سەرەتاییەی ئازاردا، هیچ تێگەشتنێک نەبوو لە بارەی کاریگەری هۆکارەکانی تری وەک، دەرونی و کۆمەڵایەتی کە کاریگەریان لە سەر ئەزموونکردنی ئازار هەیە. وا لە ئازار تێگەیشتوون کە بە بە تەواوی بریتیە لە بەرەنجامی ورژاندنی دەمارە کۆئەندامی هەستی. ئەم بیردۆزەی سەدەی حەڤدە بنەمای بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ کە لە ڕێگەیەوە باسی هەموو نەخۆشی کان و ئازاریش دەکات، وەک ئەوەی تەنها بەرنجامی پرۆسەیەکی بایۆلۆجیە.

ئەم جۆرە تیگەیشتنە تا ساڵی ١٩٠٠ کان درێژەی کێشا. لە ساڵی ١٨٩٤ توێژەرێک باسی لەوە کرد کە جۆری جیاواز لە وەرگری هەستی هەیە لە لە کۆئەندامە دەرەکی (چێوە کۆئەندامی دەمار) ئەو باسی لەوە کرد کە وەرکری هەستی تایبەت هەیە بۆ هەر جۆررێکی بزوێنەر یان وروژێنەر، لەناویاندا ، بەرکەوتن، گرمی ، پەستان هەروەها ئازار. ئەمەش بە بیردوزی بایۆ میدیکاڵ لێک دەدرێتەوە چونکە ئەمیش دەڵێت وەرگری تایبەت بە ئازار ئا زار دەگوازێتەوە بۆ مێشک. لەکاتێکی نزیکدا ئەو فێردەبین کە توێژینەوەکان پێمان دەڵن ئەمە ڕاست نیە. وەرگرەکانی ئازار نیە کە وە هەروەها شتێک نیە بە ناوی ئازارە پەیام کە بنێردرێن بۆ مێشک.

ڕووپەڕی ٩

لە ساڵەکانی ١٩٦٠، بیردۆزێکی نوێ لە بارەی ئازارەوە هاتە کایەوە لە ڕێگەی توێژینەوەیەکەوە بە ناوی (مێلزاك)، بەم توێژینەوە نوێیە دەوترا بیردۆزی کۆنترۆڵی ئازارە لە ڕێگەی گۆێزەرەوەکانی ئازارەوە(بیردۆزی کۆنترۆڵی گۆێزەرەوە ئازارییەکان). ڕەنگە زانیاریت لە بارەی ئەم بیردۆزەوە هەبێت، بەو هۆیەوەی کە تائیستاش دەوترێتەوە و(بیردۆزی کۆنترۆڵی گۆێزەرەوە ئازارییەکان)، یەکەم بیردۆز بوو باسی لەوە کرد هۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر ئازار.

بیرۆکەی سەرەکی لە(بیردۆزی کۆنترۆڵی گۆێزەرەوە ئازارییەکان)، ئەوەیە دەڵێت لە پێکهاتەی دەماری دڕکەپەتکدا دەرچە یان شوێن هەیە کە کۆنترۆڵی پەیامەکانی ئازار دەکات کە دەنێردرێن بۆ مێشك. میشك دەتوانێت کۆنترۆڵی ئەو دەرچانە بکات بە زیادکردن یان کەمکردنەوەی ئەو پەیامە ئازاریانەی لە لایەن میشکەوە وەردەگیرێن. (بۆ نموونە) بیردۆزەکە باسی باری دەروونی نەرینی دەکات. بۆ نموونە پەستی و بێ هیوایی، دەکرێت ئەمانە دەرچەکان بکەنەوە ئەمیش وادەکات کەسەکە زیاتر هەست بکات. هەروەها دەکرێت ئەم دەرچە دەماریانە کاریان تێبکریت و دابخرێن بەهۆی ئەو هۆکارانی دەبنە هۆی کەمکردنەوەی فشارە دەروونییەکان بۆ نموونە شتگەلی وەك پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی ئەرێنی، خوو یان هەڵسوکەوتی تەندروست، ئەگەر ئەم دەرچانە داخران هەست کردن بە ئازار کەمتر دەبێتەوە.

(بیردۆزی کۆنترۆڵی گۆێزەرەوە ئازارییەکان) یەکەم بیردۆز بوو پەیوەندی نیوان جەستە و دەروونی ئاشکرا کرد (لە بارەی ئازارەوە) هەروەها هەبوونی پەیوەندی لە نێوان هۆکارە کارئەندامزانی فسیۆلۆجی و دەروونی و کۆمەڵاتییەکان. هەرچەندە توێژینەوە هاوچەرخەکان ئەوە دەخەنەڕوو کە ئەم بیردۆزە نەیتوانیوە بە تەواوەتی و بە وردی ئەوە بپێکیت چۆن ئازار هەستی پێدەکرێت. چونکە ئێمە ئیستا ئەوە دەزانین کە شتێك نییە بە ناوی پەیامی ئازاری کە بنێردرێت بۆ دڕکەپەتك و دواتر بۆ مێشك.

ڕووپەڕی ١٠

لە بەرئەنجامدا، تێدەگەین سەردەمانێك هەبوو لە توێژینەوە و تاقیکاری پزیشکی دەچووەوە سەر بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ و پشتگیری لێدەکرد. هەرچەندە توێژینەوە هاوچەرخەکان بە توندی و بێ دوودڵی ئەوە دەخەنە ڕوو کە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بیردۆزیکی ورد و تەواو دروست نەبووە. ئێمە وەك چارەسەرکارانی سروشتی پێویستە لەوە تێبگەین و ڕووبکەینە بیردۆزە نوێیەکەی ئازار.

ڕووپەڕی ١١

وەك ئەوەی باسمان کرد، ئەو بیردۆزەی کاری پێدەکەین و باوەڕمان پێیەتی لە بارەی ئازارەوە، کاریگەری هەیە لەسەر ئەوەی چۆن مامەڵە لە گەڵ ئازاری کەسێکدا دەکەین. بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ لیکدانەوی هەڵەی لە بارەی ئازارەوە هەبوو. ئەگەر ئێمە کار بەو تێگەشتنانە بکەین، ئەوا شێوازی چارەسەرەکانمان بۆ ئازار کاریگەری ئەوتۆی نابێت. ئەو لایەنە هەڵانەی کە لە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵدا هەبوو لە بارەی ئازارەوە، لەم چەند خاڵەدا کۆدەبووەوە:

١- کاتێك کەسێك هەست بە ئازار دەکات کە پەیامە ئازارییەکان لە بەشەکانی جەستەوە بنێردرێن بۆ دڕکەپەتك و مێشك.
٢- بەشێك هەیە لە میشکدا کە پێی دەوترێت ناوچەی ئازار کە بەرپرسی ئازارە.
٣- لە جەستەماندە وەرگری دەماری تایبەت بە ئازار هەیە.

ڕەنگە لێرەدا بەشداربووان پرسیار بکەن چۆن و بۆچی بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ لە بارەی ئازارەوە هەڵەیە. لێرەدا وەڵامدانەوەی پرسیارەکان بە هەند وەرمەگرە بەڵکو لێبگەڕێ، چونکە بە بەشەکانیتری بەشی یەکەم و بەشی دووەمیش بە درێژی لەم بارەوە دەدوێت. دەکرێت چەند شتێکی لەم شێوەیە بە بەشداربوو بڵێیت. ئێمە ئیستا باسی بیردۆزی هاوچەرخی پشتبەستوو بە بەڵگە دەکەین، ئێوە فێردەبن چۆن ئەو چەمکە سەرەکیانە لە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ هەڵەن، ئێمە گفتوگۆی تەواوەتی لە بارەی ئەم بیردۆزەوە دەکەین لە ڕێگەی ئەم مەنهەجەی وەریدەگرین و ئێوەش دەتوانن لە بواری کارکردنتاندا بەکاری بهێنن وەك چارەسازێکی سروشتی ڕاهێنراو لە بارەی زانستی نوێی ئازار.

ڕووپەڕی ١٢

بەپێی توێژینەوە هاوچەرخەکان، سێ بیردۆزی پشتبەستوو بە بەڵگەمان هەیە. پێویستە ئێمە لێیان تێبگەین بۆ ئەوەی بتوانین بەکاریانبهێنین کاتێك کار لەگەڵ ویستیارەکانمان دەکەین. بیردۆزەکانیش بریتین لە: هەویرئاسایی کۆئەندامی دەمار (نیرۆ پلاستیسیتی). کارئەنداماسی دەماری بۆ ئازار (نیرۆفسیۆلۆجی ئازار)، جەستەیی دەروونی کۆمەڵایەتی (بایۆ سایکۆسۆشیاڵ). لە بەشی یەکەمدا بە درێژی باسی تایبەتمەندی نیرۆپلاستیستی ئازار دەکەین، بە کۆتایی هاتنی بەشی یەکەم، پیویستە ئیوە بتوانن لە بارەی نیرۆپلاستسیتیەوە بدوێن. بەڵام هەر دوو بەشەکەیتر کە بریتین لە نیرۆفسیۆلۆجی ئازار و بایۆ سایکۆسۆشیاڵ تەنها پێناسەیان دەکەین، بەڵام وردەکاری و درێژەی باسەکانیان لە بەشی دووەمی ئەم مەنهەجەدا دەبێت.

ڕووپەڕی ١٣

نیرۆپلاستیستی یەکەم بیردۆزە کە پێویستە ئێمە تێی بگەین، نیرۆپلاستیستی پێناسە دەکرێت بەوەی کە: بریتییە لە توانایی کۆئەندامی دەمار بۆ گۆرینی شێوە و فرمانەکەی(ئەرکەکەی). شێوە و ئەرکی کۆئەندامی دەماری جێگیر نییە. بەڵکو بە درێژاری ژیانمان گۆڕانکاری بەسەردا دێت. ئەوە ئەم تایبەتمەندییەیە کە ڕێگە بە ئێمە دەدات بیرکردنەوەی نوێمان هەبێت و خوو و هەڵسوکەوتەکانمان بگۆرین. هەر ئەم تایبەتمەندییەشە توانای ئەوەمان پێدەدات نەخۆشی و برینداریيەکانمان چاك بێتەوە.

بۆ تێگەیشتن لە لە نیرۆپلاستیستی، پێویستە بگەڕێینەوە بۆ توێکاری و کارئەندامزانی کۆئەندامی دەمار. کۆئەندامی دەمار پێکدێت لە دەمارەکان. دەمارەکان هەڵدەستن بە ناردن و گواستنەوە و وەرگرتنی پەیامە کارەباییەکان. دەمارەکان سێ بەشیان هەیە. لق و پۆپی دەمارەکان(دێندراکان) لەشی خانەکە(سێڵ بۆدی) قەدی دەمارەکە(ئەکزۆن). پەیامە کارەباییەکان لە ڕێگەی لق و پۆپەکانەوە وەردەگیرێن، گەیاندنی پەیامەکان لە شێوەی (وزەی گۆراو) ئەکشن پۆتێنشیاڵ دەبێت. پەیامەکان دەگوازرێنەوە بۆ لق و پۆپی دەمارەکان، دواتر بۆ قەدی دەمار و پاشان ناوەندە گەیاندنی قەدەکان و دواتر پەیامەکان دەگەنە کەلێنە دەمارییەکان کەلێنە دەمارییەکان خاڵی پەڕینەوە و گوێزانەوەی پەیامەکانە لە نێوان دوو خانەی دەماریدا.

> دەتوانیت بەم شێوەیە باسی نیرۆپلاستیستی بۆ بەشداربووان بکەیت: ئەو نیرۆپلاستیستییەی بە هۆیەوە دەتوانین شتی نوێ فێربین، هەموومان ئەزموونی ئەم بارەمان کردووە، بیربکەرەوە کاتێك شتێکی نوێ فێربوویت، بۆ نموونە دەکرێت ئەو شتە فێربوونی نووسین بووبێ بە بەکارهێنانی کیبۆرد، تەختەکلیلی کۆمپوتەر، یان فێربوونی یاری تۆپی پێ، بیربکەرەوە کاتێك زانیارییەکی نوێ فێربوویت، وەك ئەم بارەی کە لەم ساتەدا تۆی تێدایت. نیرۆپلاستیستی ئەو هۆکارەیە لە ڕێگەیەوە مرۆڤ فێری شارەزایی نوێ و زانیاری نوێ دەبێت. کاتێك ئێمە ئەزموونی شتە نوێکان دەکەین، جۆرەها پەیام لە ڕێگەی کۆئەندامی دەمارییەوە وەردەگیرێت. کۆئەندامی دەماری بەپێی ئەو پەیامانە گۆڕانی بەسەردا دێت.

ڕووپەڕی ١٤

خانەیەکی دەماری بە تەنها ناتوانێت هیچ بکات، خانەیەکی دەماری کاتێك دەتوانێت کار بکات کە بە خانە دەمارێکیترەوە گرێدرابێت و پەیوەندی هەبێت. ڕاڕەوە دەمارییەکان ئەو ناوەندانەن کە بەشێکی خانەیەکی دەماری دەگەیەنن بە بەشێکیتری سیستمی دەماری. کۆئەندامی دەماریش پێك دێت لە ڕاڕەوە دەمارییەکان کە لە مێشك و دڕکەپەتك و کۆئەندامی دەماری دەرەکی دان. ڕاڕەوە دەمارییەکان دەکرێت زۆر سادەبن و تەنها لە نێوان چەند دانە دەمارێکدابن، هەروەها زۆر ئاڵۆزبن و لە نێوان سەدان دەماردا ڕاڕەوەکان دروست ببێت.

> لە دوای تاوتوی کردنی ناوەڕۆکی ئەو ڕووپەڕەی پێشوو، ڤیدیۆکە لێبدە.
>
> لە دوای ڤیدۆیکە، پرسیار لە چەند بەشداربوویەك بکە بە کورتی لە بارەی خاڵە بنچینەییەکانی ناو ڤیدیۆکە بدوێن. ئەمانە لەسەر فلیپ چارتیك بنووسە
>
> خاڵە بنچینەییەکان ئەمانە لە خۆ دەگرێت: ١- میشك بە درێژایی ژیان گۆڕانی بەسەردا دێت، ٢- بۆ هەر شتێك کە ئەنجامی دەدەین ڕێرەوێکی تایبەت هەیە لە میشکماندا، لەوانەش بیرکردنەوەکان، هەستکردن، ئەنجامدانی کارەکان. ٣- ڕاڕەوەکانی مێشك بەهێزدەبن ئەگەر بەردەوامی لە بەکارهێنانیاندا هەبێت، کاتێك شتێکی نوێ دێتە ئاراوە ئەوا ڕاڕەوی نوێی بۆ دروست دەبێت. ڕاڕەوە دەمارییەکان بەهێز و لاواز دەبن بەو ئەندازەیەی ئێمە بەکاریان دەهێنین. ٦- ئێمە دەتوانین بە گشتی گۆڕانکاری لە خۆماندا بکەین لەسەر بنەمای گۆرینی بیرکردنەوەکان و هەستکردنەکان و شێوازی کردارەکانمان. ئەمە پێشی دەوترێت نوێ بوونەوەی مێشك.
>
> بە بەشداربووەکان بڵێ :
> ئەم ڤیدیۆیە زیاتر جەخت لە دروستبوونی گورانکاری دەکات لە مێشکدا. بەڵام بە هەمان شێوە گۆڕانکارییەکان لە دڕکەپەتك و کۆئەندامی دەماری دەرەکیشدا ڕوو دەدەن.

ڕووپەڕی ١٥

دەتوانین کۆئەندامی دەماری وابێنینە بەرچاومان بریتییە لە زنجیرەیەك ڕێچکەی پێداڕۆشتن لە گوندێکی شاخاویدا، ڕێچکەکان بە هەموو کونج و قوژبنەکاندا گوزەر دەکەن بۆ بە یەك گەیاندنی ماڵەکان بە یەکتری، ماڵەکان بە دوکانەکانی ناو گوندەکە هەروەها ماڵ و کۆڵانەکانی گوندەکە بە مزگەوتەکە و هەروەها بەستنەوەی گوندەکە لە ڕێگەی بزنە ڕێکانەوە بە شاخەکەی دەوری گوندەکە. ڕێچکەکان وەك ڕێرەوە دەمارییەکان وان لە کۆئەندامی دەماریدا، هەر ڕێرەوێکی دەماری مەبەستێکی تایبەتی هەیە، وەك چۆن هەر ڕێچکەیەك لە گوندەکەدا بۆ مەبەستێکی تایبەت بەکار دێت.

دەتوانیت ئەم نموونەیە بە کار بهێنیت بۆ ڕوونکردنەوەی نیرۆپلاستسیتی. هەرچەندە زۆرتر خەڵکی گوندەکە ئەو ڕێچکانە زیاتر بەکار بهێنن، گژوگیای سەر ڕێگەکە لادەکەون و کەمدەبنەوە و بەمەش ڕێگەکە ئاسانتر دەبێت بۆ بەکارهێنان و پێدا ڕۆشتن. هەمان شت ڕاستە بۆ ڕێرەوە دەمارییەکان. هەر کاتێك هەڵدەستیت بە دووبارەکردنەوەی کردارێك بیرکردنەوەیەك یان هەستێکی تایبەت، ئەو وردەکارییەی هەریەك لەو شتانەی پێ ئەجام دەدەیت، ئاسانتر دەبێت بۆ بەکارهێنان و بەهێزتر دەبێت.

ئەگەر خەڵکی وەستان لە بەکارهێنانی یەکێك لە ڕێگەکانی گوندەکە، ئەوا وردەوردە ئەو ڕێگەی ئاستەنگی تێدەکەوێت بۆ بەکارهێنان و پێدا ڕۆشتن بەهۆی ئەوەی گژوگیای تێدا بەرزدەبێتەوە و ڕێگەکە دەگرێت. هەمان شت ڕاستە بۆ ڕێرەوە دەمارییەکان. ئەگەر تۆ وەستای لە بەکارهێنانی ڕێرەوێکی دەماری بە نموونە یەکێك لەو شارەزاییانەی هەتە چیتر کارت پێنەکرد یان کەمتر لە بارەی بیرکردنەوەیەکتەوە دوایت، ئەوا ئەو ڕێرەوە دەمارییە لاوازدەبێت و بە گرانی دەکەوێتە کار.

خۆ ئەگەر خانوویەکی نوێ دروستکرا لە گوندەکەدا، ئەوا دەبێت ڕێگەیەکی نوێ دروستبکرێت بۆ ئەوەی ئەو خانووە نوێیە بە خانووەکانیتر و شوێنەکانی گوندەکەوە ببەستێتەوە، لە سەرەتادا دروستکردنی ئەم ڕێگەیە ئەرك و ماندووبوونی زۆری دەوێت، دەبێت گژوگیاکان هەڵکێشیت و پارچە و پیسییەکان لەسەر ڕێگەکە لابەریت، بەڵام کاتێك خەڵکی گوندەکە ئەم ڕێگەیە زیاتر و زیاتر بەکاردەهێنن، ئەوە ئاسان دەبێت بۆ بەکارهێنان. هەمان شت ڕاستە بۆ کۆئەندامی دەماری. ئەگەر تۆ فێری شتێکی نوێ بوویت، شارەزاییەکی نوێت پەیدا کرد، ڕاڕەوێکی دەماری نوێ دروست دەبێت. کاتێکیش کار لەسەر جێبەجێکردن و کارپێکردنی ئەو شتە یان ئەو شارەزاییە نوێیە دەکەیت، ئەوا تۆ بەردەوامیت داوە بە بەکارهێنانی ئەو ڕاڕەوە دەمارییە. هەربۆیە ڕاڕەوەکە بەهێزتربووە، ئاسانتربووە بۆ بەکارهێنان.

هەر کاتێك بتەوێت بە لادێکەدا گوزەر بکەیت، ئەوە دەچیتە سەر ئەو ڕێیەی ئاسانترینە بۆ بەکارهێنان. هەمان شت ڕاستە بۆ کۆئەندامی دەماری بە شێوەیەکی سروشتی ئەو ڕاڕەوە دەمارییە بەکاردەهێنێت کە بەهێزە و زۆرترین بەکارهێنانی هەبووە لە پێشووتردا. ئەوە وزەو توانایەکی زۆری دەوێت بۆ مێشك کە ئەو ڕێگایە بەکاربهێنێت کە نوێیە و زۆر ئاشنانییە بۆ بەکار هێنان.

نیرۆپلاستیستی ئەو پرۆسەیەیە بە هۆیەوە ئەو ڕێچکە و ڕاڕەوە دەمارییانە دروست دەبن و بەهێز دەبن، هەروەها لاوازیش دەبن لەسەر بنەمای چەندایەتی بەکار هێنانیان.

> دوای باسکردنی ناوەڕۆکی ئەو ڕووپەڕە . لە بەشداربووەکان بپرسە نموونە لە بارەی نیرۆپلاستستییەوە بخەنەڕوو جا لە ژیانی تایبەتی خۆیاندا بێت یان لە کاتی کارکردنیان بێت لەگەڵ نەخۆشەکانیان.

ڕووپەڕی ١٦

خاڵێك کە پێوستە لێی تێبگەین ئەوەیە نیرۆپلاستستی لە هەموو تەمەنەکاندا ڕوودەدات، تەنها پابەند نییە بە تەمەنی منداڵییەوە. توێژینەوەکان ئەوە دەخەنەڕوو گۆڕانکارییەکان بە ئاسانی و بە ڕێژەیەکی زۆر کاتێك ڕوو دەدەن کە لە تەمەنێکی گەنجتردا بین. بەڵام لە هەموو تەمەنەکاندا، کۆئەندامی دەماریمان هێشتا توانای گۆڕانکاری هەیە بەپێی ئەو بارودوخەی بەرەو ڕووی دەکرێتەوە.

ئێستا سەیری ئەو شتە دەکەین کە بە کرداری لە کۆئەندامی دەماریدا ڕوو دەدات، کاتێك گۆڕانی بەسەردا دێت. گۆڕانکارییەکان دەکرێت ڕوو بدەن لە ئاستی جیاوازی کۆئەندامی دەماری و دەکرێت ئەم گۆڕانکارییانە لە هەر یەکە لە مێشك و دڕکەپەتك و کۆئەندامی دەماری دەرەکیدا بێت. ئەوە کردارێکی زۆر ئاڵوزە و ڕەنگە نەتوانرێت زانیاری تەواو پراوپڕی لە بارەوە بدرێت لەم مەنهەجەدا. ئێمە بە تایبەت ئەو گۆڕانکارییانە باس دەکەین کە پەیوەندیدارن بە ئازارەوە لە بەشی دووەمدا.

خاڵی گرنگ ئەوەیە تێبگەین لەوەی کۆئەندامی دەماری گۆڕانی بەسەردا دێت، بە شێوازی جیاواز و لە زۆر شوێنی جیاوازدا.
پووختەیەك لە بارەی ئەو گۆڕانکارییانەوە ئەوەیە گۆڕانکارییەکان ڕوو دەدەن لە مێشك و دڕکەپەتك و کۆئەندامی دەماری دەرەکی دا.

ڕاڕەوە دەمارییەکان:

- دروستبوونی گۆرانکاری لە پێکهاتەی تۆرە دەمارییەکاندا(پێکەوەگریدانی) جا بە باری بەهێزکردندا بێت یا بە باری لاوازکردندا بێت. ناوچەکانی مێشك دەتوانرێت بە کرداری ببینرێت کە بچووك دەبنەوە لە کاتی بە کارنەهێناندا و گەورەدەبن لە کاتی زۆر کارپێکردندا.
- گۆرانکارییەکان لە بارەی چۆنێتی کارکردنی ڕاڕەوە دەمارییەکانەوە بە مەبەستی بەهێزکردن یا لاوازکردنی ڕاڕەوە دەمارەکانەوە.
- دروستبوونی تۆری دەماری نوێ.
- دووبارە ڕێکخستنەوە و شکڵپێدانەوەی ئەو تۆرە دەماریانەی پشتریش بوونیان هەبووە.

کەلێنە دەمارییەکان:

- دروستبوونی گۆرانکاری لە پێکهاتەی کەلێنە دەمارییەکان جا بە باری بەهێزکردندا بێت یا بە باری لاوازکردندابێت.
- گۆرانکاری لە پرۆتین و مادە کیمیاییەکان کە لە کەلێنە دەمارییەکاندا هەن بە هەر دوو ئاراستەی بەهێزکردن یان لاوازکردنی دابێت.

قەدی دەمارەکان:

- قەدی دەمارەکان دەکرێت دروست ببن یان دیار نەمێن لە ناو بچن.
- دەکرێت قەدی دەمارەکان بگۆرێن بە مەبەستی دروستکردنی پردی پەیوەندی نوێ یان ڕاڕەوەی دەماری نوێ.

لق و پۆپی دمارەکان.

- دروستبوونی گۆرانکاری لە چۆنێتی کارکردنی لق و پۆپە دەمارییەکان بە مەبەستی زیاد کردن یان کەمکردنی بەهێزی پەیوەندی کەلێنە دەمارییەکان.
- زیادبوون یان کەمبوون لە ژمارەی لق و پۆپە دەمارییەکان- لق و پۆپە دەمارییەکان دەکرێت زیاد بکەن یان لە ناوبچن.

خانە دەمارییەکان:

- دروستبوونی گۆرانکاری لە توندی پەیامە کارەباییەکان لە دەمارەخانەکاندا.
- ڕووی داوە خانە دەماری نوێ لە مێشکی کەسێکی پێگەیشتوودا گەشە دەکەن، هەرچەندە توێژینەوەکان سنووردارن بەڵام ئەوەیان نیشانداوە وردەوردە لە ناوچەی تایبەتی لە مێشکی گەورەساڵاندا گەشە دەکەن. بۆ زانیاری زیاتر سەیری ئەم فیدیۆیە بکە کە لینکەکەی ئەمەیە: https://www.youtube.com/watch?v=B_tjKYvEziI

چەند شتێکی تر:

- کرۆکی مێشك یان پێهاتە خۆڵەمێشییەکەی مێشك، قەبارەکەی دەکرێت گەورە بێت و بچووکبێتەوە.
- گۆرانکاری ڕوودەدات لە مادە کیمیایی و هۆرمۆنەکانی کۆئەندامی دەماریدا.
- گۆرانکاری ڕوودەدات لە چالاکی دەمارەکاندا لە شوێنە جیاوازەکانی مێشکدا.
- گورانکاری ڕوودەدات لە ڕێژەی بەهەمهێنانی هەستەوەری دەماری بۆ زیادکردن و کەمکردنی ژمارەی هەستەوەرەکان لە کۆئەندامی دەماری دەرەکیدا.

ڤیدیۆکە پیشانبدە پێش باسکردنی لیستی ئەم گۆرانکاریانەی کۆئەندامی دەماری، چونکە ئەم ڤیدیۆیە زیاتر ئەو گۆرانکاریانە ڕووندەکاتەوە.
دەشێت بەشداربووان پرسیاری زۆر بکەن لە بارەی زانستی ئەم گۆرانکاریانە لایەنی زانستییەکەی زۆر ئاڵۆزە، پێویست بە زانینی ئەو وردەکاریانە ناکات. هەوڵبدە پرسیارەکان ئاراستەیان لە بارەی بابەتە پەیوەندیدارەکانەوە بێت. دەتوانیت بە بەشداربووەکان بڵێت ئەوان دەتوانن بۆ زانیاری زیاتر پەنا بۆ ئەو سەرچاوە و ڤیدیۆیانە بەرن کە لە کۆتایی ئەم ڕووپەڕانەدا دانراوە).

- گۆرانکاری لە هەستیاری وەرگرەکانی هەستەوەری دا لە کۆئەندامی دەماری دەرەکی.

ڕووپەڕی ١٧

گۆڕانکاری جیاواز ڕوو دەدات لە کۆئەندامی دەماریماندا وەك کاردانەوەیەك بۆ ئەو کارتێکەرانەی مێشك بەرەو ڕوویان دەبێتەوە یان پێیاندا تێپەڕ دەبێت. ئەزموونەکان دەکرێت شتگەلی لە شێوەی بیرکردنەوەکان و هەستکردنەوەکان و ئەنجامدانی کردارێك یان هەڵسوکەوتێك بێت. فێربوونی زانیارییەك، دروستبوونی یاردەوەرییەك، یان بیرکەوتنەوەی یادەوەرییەك. ئەو پێدا تێپەڕینانەی دەبنە هۆی گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەماریدا. برینداری و زەبری لە شێوەی (CVA) لە خۆ دەگرێت. (پچڕان لە سووری خوێنی مێشکدا). یان برینداییەکی میشك بەهۆی زەبرەوە، یان نەخۆشی وەك نەخۆشی لە دەمارە دەرەکییەکان و شێرپەنجە. وەك ئەوەی فێردەبن لە بەشی دووەمدا ئازاریش خۆی باریکی نەخۆشییە کە ڕەنگە ببێتە هۆی گۆڕانکاری لە کۆئەندامە دەماریدا.

ڕووپەڕی ١٨

تۆ وەك چارەسەرکارێکی سروشتی، جا زانیبێتت یان نا، کارت بە بیردۆزی نیرۆپلاستیستی کردووە بۆ بەدەستهێنانی بەرەوپێشچوون و چاکبوونەوە لە نەخۆشەکاندا، ئەوەی چارەسەری سروشتی کاریگەری هەیە دەگەڕێتەوە بۆ نیرۆپلاستیستی. بۆ نموونە دوای ئەوەی کەسێك تووشی (CVA) دەبێت هۆکاری ئەوەی کەسەکە دەتوانێت پێبگرێتەوە و بڕوات نیرۆپلاستیستییە. ئەگەر کرداری نیرۆپلاستیستی ڕووی نەدایە ئەوا هەرگیز نەخۆشێکمان نەدەبینی بەرەو باشبوون بچێت لە دوای (CVA) هەروەها خودی ئەوەی بۆچی چارەسەری سروشتی گرنگە لە دوای برینداری و نەخۆشی و زەبرەکان هۆکارەکەی بوونی نیرۆپلاستیستییە. چارەسەری سروشتی هەل و بژاردەیەك دەدات بە کۆئەندامی دەماری کە ئەزموونی شتی نوێ بکات و هەروەها ئەنجامدانی شتگەلێکە کە دەبێتە هۆی ئەوەی کۆئەندامی دەماری بگۆڕێت.

ڕووپەڕی ١٩

نیرۆپلاستیستی ئەو بیردۆزەیە چوارچێوەیەك بۆ ئێمە دادەنێت کە چی بکەین وەك چارەسەرکارێکی سروشتی. لە ناویشیاندا چۆن مامەڵە لەگەڵ ئازاردا بکەین. ئێمە لە بەشی دوودا دەست بەوە دەکەین چ گۆڕانکارییەك ڕوودەدات لە کۆئەندامی دەماریدا کاتێك کەسێك ئەزموونی ئازار دەکات. هەروەها باسی ئەوەش دەکەین چ گۆڕانکارییەك ڕوو دەدات لە بەرئەنجامی چارەسەرکردنی ئازاردا. ئێمە ئەوە دەزانین ڕوو دەدەن بە هۆی بوونی نیرۆپلاستیستییەوە!

پەیامی سەرەکی لەم بابەتەدا ئەوەیە کۆئەندامی گۆڕانکاری بەسەردا دێت وەك کاردانەوەیەك بۆ ئەو کارکردانەی کاری تێدەکەن، ئێمە وەك چارەسەرکارانی سروشتی دەتوانین بە شێوەیەك مامەڵە لەگەڵ کۆئەندامی دەماریدا بکەین کە ببێتە هۆی بەرەوپێشبردنی توانای کەسەکە بۆ کارکردن و کەوتنەوە کار.

ڕووپەڕی ٢٠

کارئەندامناسی دەماری بۆ ئازار (نیرۆفسیۆلۆجی ئازار) یەکێکیترە لە بیردۆزەکانی پشتبەستوو بە بەڵگە کە پێویستە لێی تێبگەین. نیرۆفسیۆلۆجی ئازار پێناسە دەکرێت بەوەی بریتییە لە چۆنێتی کارکردنی کۆئەندامی دەماری کاتێك کەسەکە هەست بە ئازار دەکات. بەشی دووەم بە تەواوەتی باسی نیرۆفسیۆلۆجی ئازار دەکات. بۆیە لە ئێستادا لە بارەیەوە نادوێین. بەڵام پێوسیتە ئەوە بزانین نیرۆفسیۆلۆجی ئازار یەکێکە لە سێ بیردۆزە سەرەکییەکەی لێکدانەوەی ئازار، کە پێویستە لێیان تێبگەین بۆ ئەوەی بتوانین بە شێوەیەکی کاریگەر کاربکەین کاتێك مامەڵە لەگەڵ ئازار دەکەین.

بۆ بەشداربووانی ڕوونبکەرەوە کە لە بەشی دووەمدا بە درێژی باسی بیرۆکەی نیرۆفسیۆلۆجی ئازار دەکەین. بەڵام تەنها دەمانەوێت دەستپێکێك لە بارەی خاڵە سەرەکییەکانەوە بڵێین.

ڤیدیۆی تایبەت لەو بارەیە پیشان بدە، لە دوای ڤیدیۆکە پرسیار لە چەند بەشداربوویەك بکە پووختەی ناوەرۆکی ڤیدیۆکە بخەنەڕوو. ئەو خاڵانەی باسی دەکەن لەسەر فلیپ چارتەکە بنووسە، کە ئەمانە لە خۆ دەگرێت:١- ئازار شتێکە لە مێشکدا بەرهەم دێت. ٢- کاتێك کەسێك تووشی ئازارێکی درێژخایەن دەبێت، کێشە سەرەکییەکە بەرکەوتنی زەبری فیزیکی (برینداری) هۆکارە سەرەکییەکە نییە.٣- زۆربەی شانە و ئەندامەکانی جەستە لە ماوەی ٣ – ٦ مانگدا چاك دەبنەوە٤- هەستیاربوونی کۆئەندامی دەماری دەبێتە هۆی ئازار. ٥- ئازار چارەسەر دەکرێت لە ڕێگەی ڕاهێنانەوەی مێشکەوە، چارەسەرکردنی چالاکانە(سروشتی) کاریگەرترە لە بەکارهێنانی دەرمان و نەشتەرگەری. ٧- بیرکردنەوە و بیروباوەڕ و فشارە دەروونییەکان و باری دەروونی کەسەکان کاریگەرییان هەیە لەسەر کۆئەندامی دەماری و ئازار. ٨- خۆراك و جووڵەی جەستەیی گرنگن بۆ چارەسەرکردنی ئازار. ٩- کاتە فشارئامیزەکانی ژیانمان پەیوەندیان بە ئازارەوە هەیە. ١٠- وەرزش و جووڵە جەستەییەکان کاریگەریان هەیە بۆ چارەسەرکردنی ئازار.

ڕووپەڕی ٢١

دوایین بیردۆز کە گرنگە لێی تێبگەین مۆدێلی جەستەیی دەروونی کۆمەڵایەتی(بایۆ سایکۆسۆشیاڵ)ە، کۆنفیدراسیۆنی چارەسەرکارانی سروشتی ئاماژەی بەوە داوە پرۆگرامی فێرکاری بۆ چارەسەرکارانی سروشتی پێویستە توانای ئەوە بۆ خوێندکارانی ئەو بوارە دابین بکات بتوانن کار بە مۆدێلی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ بکەن لە کاتی کارکردندا. هەر بۆیە ئەم مەنهەجە مەبەستیەتی ئەو توانایە بە ئێوە بدات.

مۆدێلی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ بەو شێوەیە پێناسەی ئازار دەکات بریتییە لە کارلێکی پێکەوە تێکهەڵکیشراوی هەرسێ لایەنی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی پێکەوە، کە بۆ هەر کەسێك تایبەتە. مۆدێلی بایۆمیدیکاڵ، ئەوە دەخاتە ڕوو ئازار بەهۆی بەرکەوتنی شانەکانەوە دروست دەبێت، بەڵام بایۆ سایکۆسۆشیاڵ دەڵێت ئازار بەرئەنجامی هۆکار گەلی جیاوازە کە لەو سێ پێکهاتەیەوە سەرچاوەیان گرتووە.

هۆکاری جەستەیی ئەو شتانەن لە جەستەماندا ڕوو دەدەن و بەهۆیەوە دەماری هەستەوەری لە جەستەماندا چالاك دەبێت، بایۆ سایکۆسۆشیاڵ کارتیکەرەکان(ئینپوت) لە جەستەماندا بۆ نموونە بەرکەوتنی شانەکانی جەستەمان، کرژبوونی ماسوولکە، هەوکردن، دەکرێت بنەهۆی ئازار . هۆکارە دەروونییەکان، بریتین لە هەستەکانمان و بیرکردنەوەکانمان و قسەکانمان و باوەڕەکانمان و تێڕوانینەکانمان. هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان بریتین لە: هەر کارلێکێك و پەیوەندیەك کە کەسێك هەیەتی لەگەڵ کەسانیتر و کاریگەری ئەو بەرپرسیارێتیانەی هەیەتی لە ژیانیدا، بایۆ سایکۆسۆشیاڵ دەڵێت ئازار بەرئەنجامی هۆکارگەلی جیاوازە کە لەو سێ پێکهاتەیەوە سەرچاوەیان گرتووە.

دوای ئەوەی ئەو سێ ناوچە پەیوەندیدارەی ئازارت شیکردەوە، بوارێك پرەخسێنە بۆ بەشداربووان نموونە بخەنە ڕوو لە بارەی هەر سێ لایەنە باسکراوەکەوە.

ڕووپەڕی ٢٢

ئێستا با پروانینە نموونەی هەستکردنی پیاوێکیتر کە نان دەخوات، تێبگەین چۆن هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان پەیوەندیان هەیە لەگەڵ ئازاردا، چێژی نانخواردن کاری تێدەکرێت بە هۆکاری جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی. لە ڕووی جەستەییەوە، بۆنی خواردنەکە هەیە، هەروەها هەستکردن بە خواردنەکە هەیە لە ناو دەمدا، هەروەها تامی خواردنەکەش هەست پێدەکەین بە وەرگرە هەستییەکانی تامکردن لەسەر زمانمان. ئەو پەیامانە دەنێردرێن بۆ مێشکمان و کاریگەریان هەیە لەسەر چۆنێتی هەست کردنی ئێمە. لە ڕووی دەروونییەوە بیرکردنەوە و تێڕوانینەکانمان هەیە لە بارەی خواردنەکەوە، هەرگیز ڕوویداوە خواردنێك بخۆیت کە پێشتر پێیان وتبیت ئەو خواردنە لە باشترین خواردنەکانی شارە و بەو هۆیەوە تۆ چێژێکی زیاترت لێ بینیوە؟ لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، زۆربەی کات خۆشی ژەمە خواردنەکانمان کارتێکراوە بەو دەوروبەر و ژینگە کۆمەڵایەتییەی خواردنەکەی تێدا دەخۆین. بۆ نموونە، هەرگیز ئەزموونی ئەوەت کردووە خواردنەکان چێژیان زیاتر بووە (بەلەزەت تربوون) کاتێك لەگەڵ هاوڕێکان یان ئەندامانی خێزان ئەو ژەمەت خواردووە یان لە بارودۆخێکی کەیف خۆشیدا بوویت(ئاهەنگ) زیاتر لەوەی کە خۆت بە تەنیا هەمان خواردنت تاقی کردۆتەوە. شێوازی هەست کردن بە چێژی خواردنێك کارتێکراوە بە هەر سێ هۆکاری جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی ، هەمان شت ڕاستە بۆ هەست کردن بە ئازار.

خواردنی ژەمە خواردنێك ئەزموونە هەستکردنێکی تاکەکەسییە کە ناتوانرێت پێوانە بکرێت، هەستکردن بە ئازاریش بە هەمان شێوە ئەزموونێکی تایبەتە کە ناتوانرێت بپێورێت. ئازار شتێك نییە لە شێوەی فشاری خوێن یان پلەی گەرمی لەش کە دەتوانرێت پێوانەبکرێت و لێی تێبگەیت بە پشکنینێکی سادە. ئێمە ناتوانین ئازار پێوانە بکەین، بەڵام دەتوانین لێی تێبگەین ئەویش لە ڕێگەی پرسیارکردن لە کەسە کە چۆن هەست بە ئازارەکە دەکات، دەتوانین لە ئازار تێبگەین لە ڕێگەی لێدانەوەکانمان بۆ هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کە پەیوەندیدارە بە ئەزموونەکانی کەسەکەوە. ئەگەر توانیمان لەو هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییانە تێبگەین کە پەیوەندی بە ئەزموون کردنی ئازاری کەسێکەوە هەیە، ئەوا دەتوانین باشتر یارمەتی ئەو کەسە بدەین کە ئازارەکەی هەیە.

لەو کاتەدا کە باسی نموونەی چێژی خواردن دەکرێت، بەشداربووەکان بجووڵێنە بۆ ئەوەی باسی هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان بکەن.

ڕووپەڕی ٢٣

ئەو نموونەیە بیر خۆت بهێنەرەوە کە یارمەتی داین بۆ شیکردنەوە و تێگەیشتنی لە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ. ئێستا دەمانەوێت هەمان نموونە بەکاربهێنین و بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵی تێدا جێبەجێ بکەین بۆ ئەوەی ببینین کە چۆن ڕاهێنەری سروشتی ئەم بیردۆزە بەکاردەهێنێت لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئازاری نەخۆشێکدا.

نموونەکە: پیاوێکی پەنجا ساڵمان هەیە کە ئازاری هەر دوو ئەژنۆی هەیە. ئەو بۆت باس دەکات پزیشکەکەی پێی وتووە ئەم سەوەفانی هەردوو ئەژنۆکانی هەیە، بۆیە هەست بە ئازارە دەکات.

تۆش هەڵسەنگاندنی بۆ دەکەیت و وەك دەرئەنجامێك وای دادەنێت ئازاری ئەم کەسە پەیوەندیدارە بەمانەی خوارەوە:

- هۆکارە جەستەییەکان: کەمبوونەوەی مەودای جووڵەی هەر دوو ئەژنۆ، لاوازبوونی هەموو ماسوولکەکانی قاچەکانی، کەمبوونەوەی توانای بەرگەگری ماسوولکەکانی قاچی، ئاوسان و هەوکردنێکی مامناوەندی هەر دوو ئەژنۆ.
- هۆکارە دەروونییەکان: نەخۆشەکە باوەڕی وایە ئازارەکەی درێژخایەنە واتە بەرەو باشبوون ناچێت. نەخۆشەکە دەترسێت لە جووڵاندنی ئەژنۆکانی، چونکە وابیردەکاتەوە جووڵاندن دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازارەکەی. نەخۆشەکە دووردەکەوێتەوە لە چالاکییە ڕۆژانەکان بەهۆی ئازاری ئەژنۆکانی و ترسان لە ئازاری ئەژنۆ.
- هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان: نەخۆشەکە نیگەران دەبێت، چونکە ناتوانێت چیتر کار بکات بەهۆی ئازاری ئەژنۆوە، نەخۆشەکە چاودێری دایکە بەساڵاچووەکەی دەکات کە ئازارێکی توندی ئەژنۆی هەیە.

ڕووپەڕی ٢٤

ئەگەر تۆ کار بە بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ بکەیت، بەمشێوەیە دەست دەکەیت بە چارەسەرکردنی نەخۆشەکە:

١- ڕۆشنبیرکردنی کەسەکە لە بارەی ئەوەی سەوەفانی ئەژنۆکان لە ڕاستیدا گۆڕانکارییەکی سروشتییە لە جۆمگەکاندا ڕوودەدات لەگەڵ بەرەوسەرچوونی تەمەندا، ئازارەکە درێژخایەن نییە، ئەو ئازار شتێکی وای نییە لێی بترسێت.

٢- ڕاهێنانی تایبەت بۆ زیادکردنی مەودای جووڵە و بەهێزکردن و توانای بەرگەگرتنی جومگەکە.

٣- فێرکردنی نەخۆشەکە کە چۆن بەفر و جووڵەی لە سەرخۆ بەکاربهێنێت بۆ کەمکردنەوەی ئاوساوییەکەی لەماڵەوە.

٥- فێرکدنی نەخۆشەکە کە چۆن چالاکییەکانی ڕۆژانەی ئەنجام بدات، بۆ ئەوەی چیتر خۆی بە دوورنەگرێت لە چالاکییە جەستەییەکان و جووڵە و بەکارهێنانی ئەژنۆکانی.

بە هەمان نموونەدا بچۆوە کاتێك ویستمان بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ جێبەجێ بکەین. وا بیردەکەمەوە کاتێك بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیال بەکاردەهێنیت هەمان نەخۆش بە شێوەیەکیتر دێتە بەرچاو. بۆ نموونە کاتێك بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆسیاڵ بەکاردەهێنیت، ڕاهێنەرە سروشتییەکە لە کاتی هەڵسەنگاندنەکەدا سەرقاڵدەبێت بە زیاتر لە تەنها هۆکارە جەستەییەکانەوە، هەروەها کاتێك بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆسیاڵ بەکاردەهێنیت، پلانی چارەسەرییەکەی هەڵدەستێت بە چارەسەرکردنی هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان.

لە ڕێگە ئەم مەنهەجەوە تۆ ئامادە دەکرێیت بۆ هەڵسەناندن و چارەسەرکردنی هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان. هەروەها دەتوانیت زۆرێك لەو زانیاری و تەکنیکانەش بەکاربهێنیت کە پێشتر هەت بووە، بەڵام پێویستە لەسەر بنەمای بیردۆزە تازەکە بەکاری بهێنیت.
لە دوای ڕوونکردنەوەی چارەسەرەکە بۆ نموونەکە، پرسیار لە بەشداربووان بکە چۆن ڕێڕەوی چارەسەرییەکە جیاواز دەبوو ئەگەر بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بەکاربهێنرێت. دەتوانیت ڕووپەڕی ژمارە ٧ پیشان بدەیتەوە ئەگەر یارمەتی دەربوو.
گفتوگۆکردنەکە بەکاربهێنە بۆ ئەوی خاڵە سەرەکییەکان تاوتوێ بکەیت. کە ئەمانە لە خۆ دەگرێت: ١ - بیردۆزەکان کاریگەرییان هەیە کە چۆن ئێمە نەخۆشەکان چارەسەر دەکەین بۆیە پێویستە بیردۆزی پشتبەستوو بە بەڵگە بەکاربهێنین. ٢- کاتێك بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆسیاڵ بەکاردەهێنیت، ڕاهێنەرە سروشتییەکە لە کاتی هەڵسەنگاندنەکەدا سەرقاڵدەبێت بە هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کە هۆکاری ئازارەکەن، هەروەها کاتێك بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆسیاڵ بەکاردەهێنیت، پلانی چارەسەرییەکەی هەڵدەستێت بە چارەسەرکردنی هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان.

ڕووپەڕی ٢٥

ئێستا پێویستە گفتوگۆی ئەو سێ بیردۆزە بکەین کە پێویستە بەکاری بهێنین: نیرۆپلاستیستی(هەویرئاسای دەمار)، کارئەندامی دەماری بۆ ئازار(نیرۆفسیۆلۆجی ئازار)، بایۆ سایکۆسۆشیاڵ. لەسەر بنەمای ئەم بیردۆزە پشتبەستوو بە ئازارانە، دەتوانین پێناسەی ئازار بکەین. دامەزراوەی نیودەوڵتی بۆ لێکۆڵینەوە لە ئازار (IASP)ئەم پێناسە نێودەوڵەتییەی بۆ ئازار داناوە:

ئازار ئەزموونکردنێکی ناخۆشی دەروونی و هەستی جەستەییە، کە پەیوەندی هەیە بە بەرکەوتنێکی ڕاستەوخۆ یان کارتێکراوی شانەکان (بەشەکانی جەستە).

لێرە بەدواوە بەوشێوەیە لە ئازار ناگەین کە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ پێناسەی دەکات بەوەی پرۆسەیەکی جەستەییە کە ڕوودەدات بەهۆی بەرکەوتن و برینداری شانە و بەشەکانی جەستەوە. بەڵکو ئازار پرۆسەیەکی خۆپارێزییە کە دروست دەبێت لە بەرئەنجامی ئەزموونکردنێکی جەستەیی و دەروونییەوە. ئازار هەست پێدەکرێت بەهۆی بەرکەوتن و برینداری شانەکان یان بەهۆی ئەوەی شتێك هەیە کە مێشك وەك مەترسی بۆ سەر شانەکان وەریدەگرێت. ئەمەش مانای ئەوەیە دەکرێت کەسێك هەست بە ئازار بکات بێئەوەی لە ڕاستیدا هیچ شانەیەکە زەبری بەرکەوتبێت یان بریندار بووبێت.

ئەم بابەتە روونتردەبێت کاتێك نیرۆفسیۆلۆجی ئازار باس دەکەین لە بەشی دووەمدا.

دوای ئەوەی پێناسەی ئازارت خوێندەوە، پرسیار لە بەشداربووان بکە چۆن ئەوە ڕووندەکەنەوە بە شێوازیتر. هەوڵبدە ئەوەی کە بەشداربووان دەیڵین بەکاری بهێنیت بۆ پتەوکردنی بیرۆکە یان خاڵە سەرەکییەکان. خاڵە سەرەکییەکانیش ئەمانە لە خۆ دەگرێت: ١- ئازار بەو شێوەیە تێناگەین بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ پێناسەی دەکات بەوەی کاتێك دروست دەبێت کە بەرکەوتن و برینداری شانەکان ڕویدابێت. ٢- بەڵکو ئازار پرۆسەیەکی خۆپارێزییە کە دروست دەبێت لە بەرئەنجامی ئەزموونکردنێکی جەستەیی و دەروونییەوە. ٣- ئازار هەست پێدەکرێت بەهۆی بەرکەوتن و برینداری شانەکان یان بەهۆی ئەوەی شتێك هەیە کە مێشك وەك مەترسی بۆسەر شانەکان وەریدەگرێت.

ڕووپەڕی ٢٦

بە کورتی، بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ پێوستە چیتر بەکار نەهێنرێت. بەڵکۆ پێوستە بیردۆزەکانی نیرۆپلاستیستی و نیرۆفسیۆلۆجی ئازار و بایۆ سایکۆسۆشیاڵ بەکاربهێنین. ئەم بیردۆزانە بەشێوەیەکی ئەوە دەگۆرن کە چۆن لە ئازار بگەین و هەڵی بسەنگێنین و چارەسەری بکەین. سەیری ئەو خشتەیەی خوارەوە بکە شیکردنەوە دەکات بۆ هەندێك گۆرانکاری بەرچاو کە تێگەیشتنمان لە بارەی ئازارەوە، کە بەشێوەیەکی درێژتر لە بەشی دوودا باسی دەکەین.

بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ بەسەرچووە و لەسەر بنەمای توێژینەوە هاوچەرخەکان نییە	**بیردۆزە پشت بەستوو بە بەڵگەکان _ پشتیان بە توێژینەوە هاوچەرخەکان بەستووە**
کەسێك کاتێك هەست بە ئازار دەکات کە پەیامە ئازارەکان لە بەشەکانی لەشەوە دەنیرێن بۆ دڕکەپەتك و دواتر بۆ مێشك	مەترسییە پەیامەکان لە بەشەکانی جەستەوە دەنێرێن بۆ دڕکەپەتك و پاشان مێشك. ئازار بەرهەم هاتوویەکی مێشکە کاتێك مێشك بڕیار دەدات کە نیشانەگەلێکی زۆرتری مەترسی هەن کە زیاترن لە نیشانە و پەیامەکانی سەلامەتی.
لە مێشکدا ناوچەیەکی تایبەت بە ئازار هەیە	ئازار ئەزموونکردنێکە پەیوەندی هەیە بە چەندین شوێنی ئازارەوە.
لە بەشەکای لەشدا وەرگری دەماری تایبەت ئازار هەیە	لە لەشدا وەرگری دەماری هەیە کە پەیامەکانی مەترسی دەنێرێت

ناوەڕۆکی ئەم ڕووپەرە مەبەستی ئەوەیە ئێمە چۆن بیروباوەڕەکانمان گۆرانی بەسەردا دێت لە بیردۆزی بایۆمیدیکاڵەوە بۆ بیردۆزی پشتبەستوو بە بەڵگە لە بارەی ئازارەوە. دوودڵ مەبە لەوەی بۆ ڕوونکردنەوەی بیرۆکە دروستەکە درێژە بە بابەتەکە بدەیت. تەنها باس لەو بیرو باوەڕە دروستەبکە کە پەیوەندیدارە بە ئازارەوە، بە بەشداربووەکان بڵی لە بەشی دووەمدا بە درێژی باسی ئەم بابەتە دەکرێت.

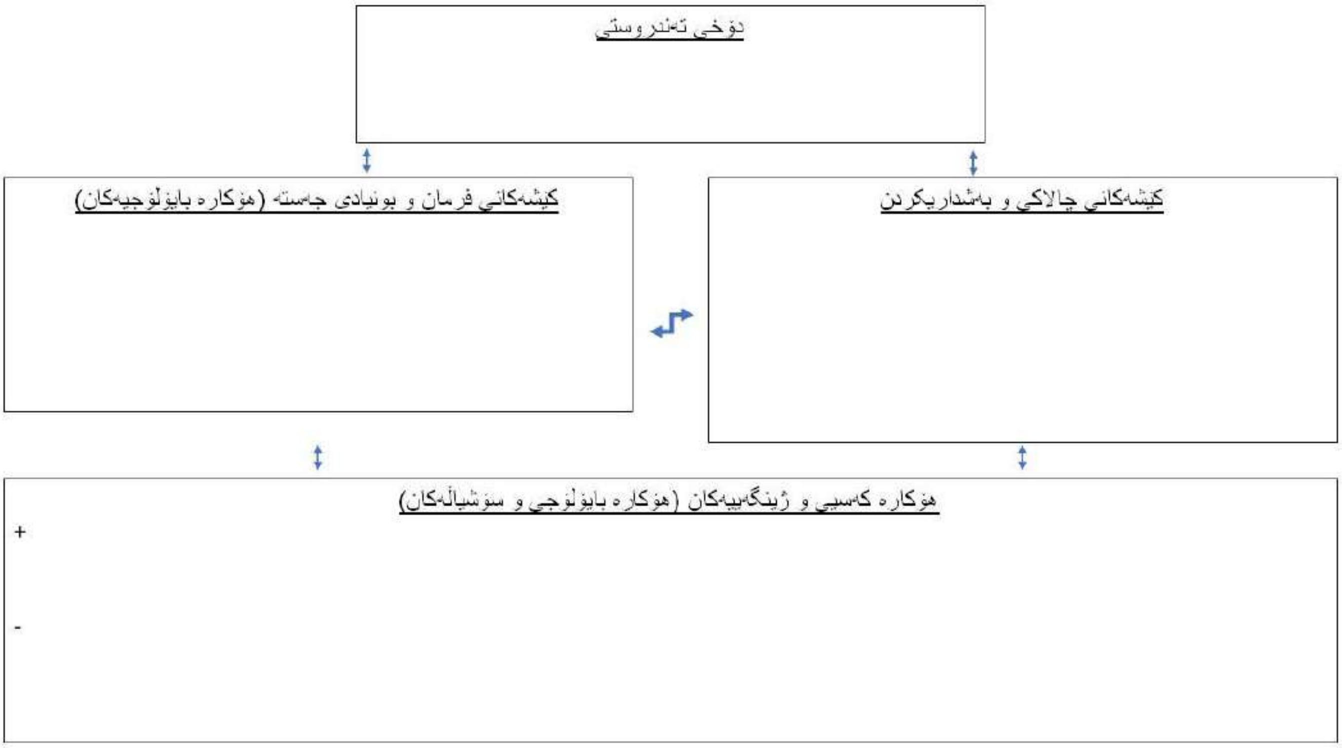
ڕووپەڕی ٢٧

دواین سەرباس کە بمانەوێت لەم بەشەدا باسی بکەین بریتییە لە پۆلێنکردنی نێودەوڵەتی بۆ توانای کارکردن. کەمئەندامی، تەندروستی. کە (مۆدێلی٠(ICF شی پێدەوترێت. بیرۆکەی(مۆدێلی (ICF ٠لە لایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانییەوە پەرەی پێدراوە. ئەم مۆدێلە چوارچێوەیەکە بۆ پێناسەکردن و ناساندنی بارەکانی تەندروستی، توانای کارکردن، کەمئەندامی. هەروەها ئەم مۆدێلە بۆ ئەو مەبەستە پەرەی پێدراوە شارەزایانی کارمەندانی بواری تەندروستی لە سەرتاسەری جیهاندا یەك شێوازیان هەبێت بۆ جێبەجێ کردن و لێدوان لە بارەی زانیارییەکانی نەخۆشێك.

مۆدێلی(ICF) . لەسەر بنەمای بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ کاردەکات. ئەم مۆدێلە کار بە بیردۆزی بایۆمیدکاڵ ناکات. هەر بۆیە مۆدێلی (ICF). ئامرازێکە کە لە ڕێگەیەوە دەتوانیت بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ لە کارەکەتدا بەکاربهێنیت، چارەسەرکارێکی سروشتی. ئێمە ئیستا هەڵدەستین بە ناساندنی ئەم مۆدێلە. هەروەها بە درێژایی ئەم مەنهەجە کاری پێدەکەین. هەروەها تۆ فێردەبیت چۆن (مۆدێلی (ICF ٠بەکاربهێنیت وەك ڕێنوێنیکەرێك بۆ هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردنی نەخۆشەکان.

ڕووپەڕی ٢٨

ئەمە ئاماژەیەکە بۆ (مۆدێلی ICF ٠پێنج (ناوچە) لە خۆ دەگرێت. لە هەر یەکێك لە و چوارچێوانە بۆشایی بەجێهێڵراوە بۆ ئەوەی بتوانیت زانیاری تایبەت بە نەخۆش بنووسیت(بەپێی سەرباسەکەی لەسەرەوە لە چوارچێوەیەکدا نووسراوە). تیبینی ئەوە بکە کە چۆن هەر یەکە لە بایۆلۆجی، سایکۆلۆجی، و سۆشیاڵ ی پێکهاتەکانی بایۆسایکۆسۆشیال بەدی دەکرێن لە مۆدێکی (ICF)دا.



هەر یەکێک لە سەرباسەکان بناسێنە. پێویست ناکات ڕوونی بکەیتەوە هەر یەکەیان بە مانای چی دێت بەو پێیەی لە ڕووپەڕی داهاتوودا ماناکانی باس دەکەیت. لە بەشداربووەکان بپرسە مەبەست چییە لە تیرەکانی کە لە نێوان چوارچێوەیەك بۆ چوارچێوەیەکی تردا کێشراوە .

ڕووپەڕی ٢٩

لێرەدا چەند خاڵێکی سەرەکی باس دەکەین بۆ تێگەیشتن لە مۆدێلی ICF ٠

• مۆدێلی ICF ٠ لەسەر بنەمای بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ دامەزراوە. مۆدێلی (ICF ٠ هەر یەك لە هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان لە خۆ دەگرێت کە پەیوەندیدارە بە توانای کەسێك بۆ کار و چالاکی.

مۆدێلی ICF٠جەخت ناکاتەوە لە باری تەندروستی یان دەستنیشانکردنی نەخۆشی لە لایەن پزیشکەوە. بەڵکو زیاتر وامان لێدەکات بیربکەینەوە چۆن ئەو بارە تەندروستییە کار دەکاتە سەر توانایی ئەو کەسە کار و چالاکی و بە شێوەیەکی تەواو ژیان بکات.

• مۆدێلی ICF ٠ زیاتر جەخت دەکاتەوە لە توانایی کەسەکە بۆ کارکردن لە ژیانی ڕۆژنەیدا کە بەلای کەسەکە خۆیەوە ماناداره.
• توانای کارکردنی کەسێك بریتییە لە بەرئەنجامی کارلێکی پێکەوەیی هەمووئە و بەشانەی کە مۆدێلی (ICF ٠ لە خۆی دەگرێت.
• مۆدێلی ICF٠دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لە لایەن هەموو کارمەند و شارەزایانی بواری تەندروستی ، لەگەڵ هەموو تەمەنەکاندا. وەلە هەموو بارەکاندا. بە هەموو جۆرە ڕێکخستنێك.
• مۆدێلی ICF ٠ هۆکارە ژینگەیی و کەسیەکان لە خۆ دەگرێت، جا ئەگەر ئەرێنی یان نەرێنی بێت.
• مۆدێلی ICF ٠ بەکاردێت بۆ کۆکردنەوەی هەموو زانیارییە بنچینەییەکان لە بارەی نەخۆشەکەتەوە، ئەو زانیاریانە رێکدەخات و یارمەتی دەرە بۆ ئەوەی پلانێکی چارەسەری توانای کاری و چلاکی کەسەکە بەرەوسەر دەبات.

ڕووپەری ٣٠ – ٣١

چەند پێناسەیەکی سەرەکی بۆ تێگەیشتن کاتێك مۆدێلیICF ٠ بەکاردەهێنین.

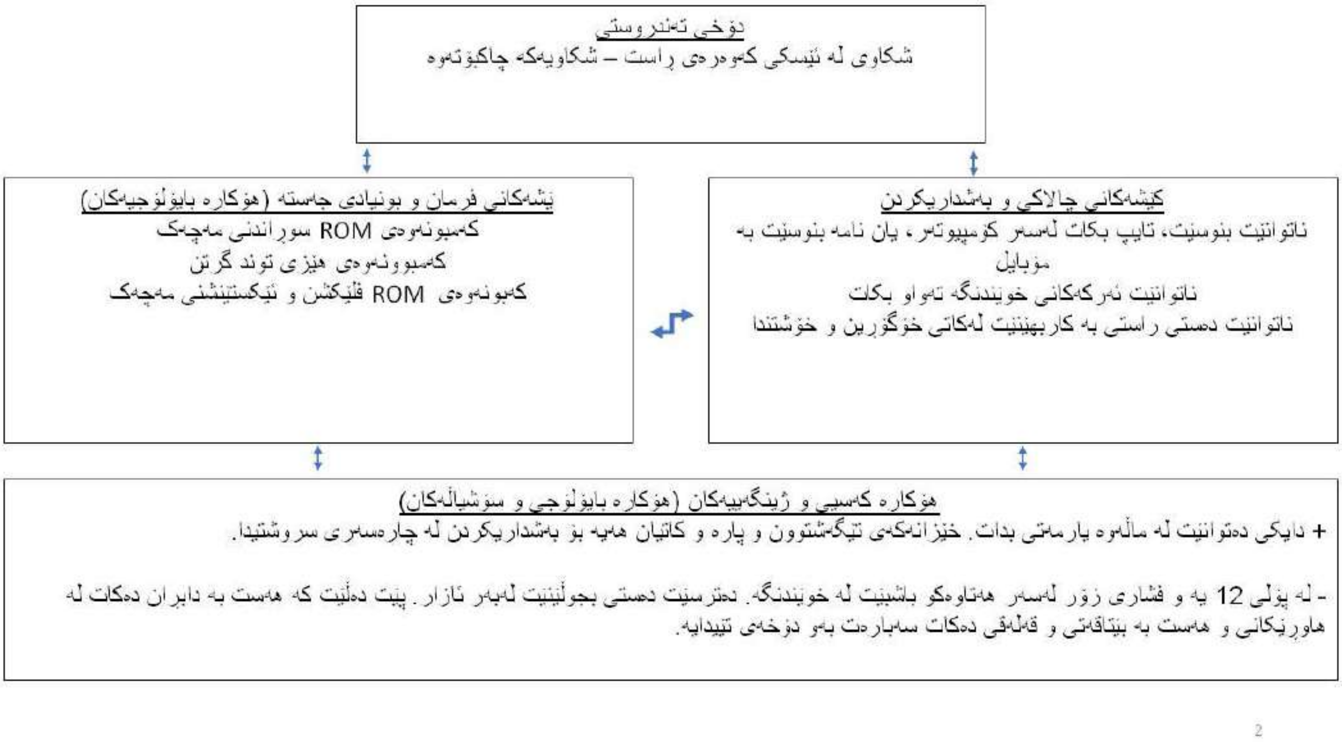
• کەمئەندامی(کەمتوانایی): کەمبوونەوەی توانایی بۆ بەشداریکرنێکی تەواو پراوپری ژیان، بەهۆی هوکاری جەستەیی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، ژینگەیی.
• توانای کارکردن. هەبوونی توانایی بۆ بەشداریکرنێکی تەواو پراوپری ژیان، بەهۆی هوکاری جەستەیی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، ژینگەیی.
• هەلومەرجی تەندروستی: هەبوونی نەخۆشی، کەمتوانایی، برینداری (بەرکەوتوویی)، هەلومەرجی پزیشکی، یان دەستنیشانکردنێکی پزیشکی بۆ نەخۆشی.
• پێکهاتەی جەستەیی: پێکهاتەکانی جەستە بەپێی توێکاری: وەك ئەندامەکان، جومگەکان، ماسوولکەکان.
• فرمانەکانی جەستە: کارکرد و فرمانە جەستەییەکان. وەك جووڵەکردنەکان و کرداری وەك هەرسکردن.
• کێشەی پەیوەندیدار بە بەشەکانی جەستە و فرمانەکانی جەستەوە: کێشە لە پێکهاتەکانی جەست/ یان فرمانەکانی جەستە-هۆکارە جەستەییەکان لە بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵەوە.
• چالاکی: ئەنجامدانی چالاکییەك وەك ڕۆشتن بەپێی، جووڵان لە دانیشتنەوە بۆ هەستان، یان وەستان لەسەر یەك قاچ.
• بەشداریکردن: بەشداریکریکردنی لە هەلومەجە جیاوازەکانی ژیاندا: ڕۆیشتن بەپێ بۆ بازار. هەستان لەسەر کورسی یان قەنەفەوە. یان سەرکەوتن بەسەر قادرمەی ماڵەوە.
• کێشەی پەیوەندیدار بە چالاکی و بەشداریکردنەوە: کێشەی پەیوەندیدار بە جێبەجێکردنی چالاکی و بەشداریکردن لە ویستگەکانی ژیاندا.
• هۆکارە ژینگەییەکان: پێکهاتەی جەستەیی و کلتوری و ژینگەیی، کە ئەو کەسەی تێدا دەژیت کە هەر دوو هۆکارە ئەرێنی و نەرینیەکان لە خۆ دەگرێت. هەروەها هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان کە لە بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵەوە سەرچاوە دەگرێت.
• هۆکارە کەسییەکان: تایبەتمەندییە تایبەتەکانی کەسەکە کە هەر دوو هۆکارە ئەرێنی و نەرینییەکان لە خۆ دەگرێت. هەروەها هۆکارە دەروونییەکان کە لە بیردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵەوە سەرچاوە دەگرێت.

پێناسەی هەر یەك لە ناوچەکانی مۆدێلیICF ٠ بکە دواتر بوارێك بدە بە بەشداربووەکان کە نموونە لە بارەی هەر یەکێك لە بەشەکانی مۆدێلی ICF ٠ ئەم چالاکیە بەکار بهێنە بۆ ئەوەی کە بزانیت چۆن زانیارییەکان گەشتۆەتە لای بەشداربووەکان.

ڕووپەڕی ٣٢:

باپیروانینە نموونەکان مۆدێلی ICF ٠بۆ ئەوەی باشتر تێی بگەین.

نەخۆشەکەمان کچێکی حەڤدەساڵانە کە ئیسکی سەرەکی قۆڵی ڕاستی شکاوە، کاتێك لەسەر پاسکیلەکەی کەوتووە. پزیشکەکەی قاڵبی گرتنەوەکەی لابردووە وتوویەتی شکاوییەکە یەکیگرتۆتەوە، تۆ هەوڵی کۆکردنەوەی زانیارییەکان دەدەیت لە کاتی هەڵسەنگاندنەکەدا بۆ ئەو شێوەیەی مۆدێلی ICF ٠ سەیری هەر یەکە لە بەشەکانی مۆدێلی ICF ٠بکە تاکو بزانیت چۆن لە هەر یەکەیاندا زانیارییەکان دەنووسیت.



باسی نموونەکە بکە. دواتر پرسیار لە بەشداربووەکان بکە بزانە دەکرێت چی لە بارەی ئەم نەخۆشەوە لە هەر یەکە لە بەشەکانی مۆدێلی ICF ٠دابنرێت.

ڕووپەڕی ٣٣

بە کورتی، مۆدێلی ICF ٠ ئامرازێکە کە لەسەر بنەمای مۆدێلی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ بنیاتنراوە. یارمەتی تۆ دەدات لە کۆکردنەوە و بەکارهێنانی هەموو زانیارییەکان کە تۆ پێویستە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆش. ئێمە بەردەوام دەبین لە کارکردن بە ئەم مۆدێلە لە تەواوی ئەم مەنهەجەدا.

گروپی ٢-٣ کەسی لە بەشداربووان دروست بکە. هەر گروپێك لەسەر بنەمای مۆدێلی ICF ٠ کار لەسەر نەخۆشێك بکات کە بەم نزیکانە کاری بۆ کردووە، ئەوەندەی دەتوانن زانیاری لە خانەکاندا دابنێن. ئەگەر کات هەبوو، بوار بە چەند گروپێکیان بدە نموونەکانی خۆیان بۆ هەموان باس بکەن. هەوڵبدە لە ڕێگەی ئەم چالاکییەوە هەموو بەشداربووەکان لە مۆدێلی ICF ٠ و چۆنیەتی بەکار هێنانی بگەن.

ڕووپەڕی ٣٤

ئێمە لە بارەی نیرۆپلاستستیەوە فێربووین، بۆیە کاتێك ئێمە فێری شتێکی نوێ دەبین گۆڕانکاری لە مێشك و کۆئەندامی دەماریماندا ڕوودەدات. هەروەها ئەوەش فێربووین ئەگەر ئەم زانیاریانەی کە فێری بووین چەند زیاتر کاری پێبکەین ئەوەندە ئەو گۆڕانکارییەی مێشکمان توند و توڵتر دەبێت. هەربۆیە پێوستە ئەو زانیارییەی لەم مەنهەجەدا فێری بیت و کاری پێبکەیت. بۆ ئەوەی ڕاڕەوە دەمارییەکانی ناو مێشکت بەهێزتربن. بۆیە لە کۆتایی هەر بەشێکدا ئەرکی ماڵەوەمان هەیە، ئەو ئەرکانەی ماڵەوە یارمەتیت دەدات ئەو زانیارییەی فێری بوویت لەگەڵ نەخۆشەکانتدا جێبەجێی بکەیت، ئەگەر ئەرکی ماڵەوە جێبەجێ بکەیت ئەوا سوودێکی زیاتر لەم مەنهەجە وەردەگریت.

ئەرکی ماڵەوەی تایبەت بە بەشی یەکەم بریتییە لە جێبەجێ کردنی مۆدێلی ICF ٠ لەگەڵ بەلای کەمەوە سیان لە نەخۆشەکانت، دڵنیابە کە لە هەر یەکە لە ناوەندەکانی مۆدێلەکەدا زانیارییەکان دەنووسیت. ئەگەر لە بارەی یەکێك لە بوارەکانی مۆدێلەکە زانیاریت نەبوو بۆ نەخۆشەکە، ئەوا هەوڵبدە لە دانیشتنی داهاتووی چارەسەرکردندا لەگەڵ نەخۆشەکەدا وەریبگریت. ئەمە یارمەتی ئەوە دەدات چارەسەرەکەت کاریگەرتربێت.

داوا لە بەشداربووان بکە هەر یەکەیان مۆدێلی ICF ٠ کە وەك ئەرکی ماڵەوە دراویانەتێ لەگەڵ خۆیان بیهێننەوە لە بۆ دانیشتنی داهاتوو، چونکە وەك چالاکییەك ئەنجام دەدرێت.
بە بەشداربووەکان ڕابگەیەنە تاقیکردنەوەی پاشەکی لە دانیشتنی خولی ڕاهێنانی دووەمدا ئەنجام دەدرێت، بۆیە پێوستە بە زانیارییەکاندا بچینەوە. بواری پرسیاری بەشداربووان بدە ئەگەر کات هەبوو، هەر پرسیارێك کە دەتوانیت لە داهاتوودا وەڵامی بدەیتەوە لای خۆت بینووسە.

لینکەکان و سەرچاوەکان بۆ ئەوەی زانیاری زیاتر لەبارەی مەنهەجەکەوە: سەرچاوە و توێژینەوەکان.

Video – Biomedical theory: https://www.youtube.com/watch?v=sEGAUp6D0A8

Video – Understanding pain in less than 5 minutes: https://www.youtube.com/watch?v=vdM4dHefA4w

Video – Complexity of Pain

- Kudrish: https://www.youtube.com/watch?v=N-PSad06kKk&t=10s
- English with Arabic subtitles: https://www.youtube.com/watch?v=Zv6RP0VZx9M

Video – What is neuroplasticity: https://www.youtube.com/watch?v=Zf9bG-C5W34

Video - Neuroplasticity: https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g

Videos – ICF model:

- What is it: https://www.youtube.com/watch?v=uoEIc4wBaIo
- Body structure and function: https://www.youtube.com/watch?v=O2pRqr-THMs
- Activity and Participation: https://www.youtube.com/watch?v=4mHnlLi6rJI
- Contextual factors: https://www.youtube.com/watch?v=HfYhpDPEqbE
- How do the different parts of the ICF work together:

https://www.youtube.com/watch?v=jAVHsR0FmI

Beyond Pain©

بەشی دووەم
دەمارزانی ئازار

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە بۆ کوردی (فەریق کەریم سەعید) و (ئاری ئارام رەحیم)

Funded by the IASP Developing Countries Project

Supported by DIGNITY – Danish Institute Against Torture

Organized by Wchan Organization

Written by Dr. April Gamble PT, DPT, CLT

Founder of ACR – The American Center for Rehabilitation

Contributors

Anne-Mette Karrer - Physiotherapist and International Rehabilitation Trainer
DIGNITY – Danish Institute Against Torture

Jessica E. Lambert PhD - Psychologist and Senior Researcher
DIGNITY – Danish Institute Against Torture

Kathy Clark PT, MS, DPT - Physiotherapist and Educational Director
Boston Biopharma

Leonard Van Gelder PT, DPT, ATC, TPS, CSMT, CSCS - Physiotherapist
Founder of Dynamic Principles and Owner of Dynamic Movement and Recovery

Version May, 2020
ISBN : 978-87-93675-27-8
+964 750 205 4063
april.dpt@gmail.com

بەشی‌دووەم - کارئەندامزانی ئازار

کاتی پێویست بۆ وتنەوەی ئەم بەشە ٤,٥ کاتژمێر

پێداویستییەکان:

- فلیپ چارتو قەڵەم
- پرۆجێکتەری پاوەرپۆینت
- بڵندگۆ بۆ کارپێکردنی دەنگ لە کاتی ئیش پێکردنی ڤیدیۆکاندا.
- هێڵی ئینتەرنێت بۆ دەستڕاگەیشتن بە ڤیدیۆکان
- لیستی ئامادەبووان.

ڕووپەری ١

لە بەشی دووەمدا زۆر بە وردی باسی کارئەندامزانی ئازار دەکەین. هەروەها کارئەندامی دەماری ئازاریشی پێدەوترێت. پێدەچێت ئێوە لە ئێستادا هەندێك زانیاریتان لە بارەی کارئەندامزانی دەمارییەوە هەبێت. ئێمە زیاتر خاڵی جەختکردنەوەمان لەسەر بیردۆزی پشتبەستوو بە بەڵگەدەبێت.لەم نێوانەدا ئێوە فێر دەبن بۆچی بیردۆزە کۆنەکە ناتوانێت لەگەڵ ئاڵۆزی ئازاردا هەڵبکات. تێگەیشتن لە کارئەندامزانی دەمار یارمەتیت دەدات تا یارمەتی ئەو کەسانە بدەیت ئازاریان هەیە.

ڕووپەڕی ٢

دوای تەواوکردنی بەشی دووەم: پێویستە ئێوە توانای ئەم چەند کردارەتان هەبێت:

١- ڕوونکردنەوەی ئەو پرۆسە بایۆلۆجییەی روودەدات کاتێك کەسێك تووشی ئازارێك دەبێت.
٢- پێناسەکردنی فێربوونی زانستی دەماری بواری چارەسەری.
٣- ڕوونکردنەوەی ئەو گۆرانکارییە بایۆلۆجیانەی دەبێتە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەمار.
٤- ڕوونکردنەوەی ئەو هۆکارانەی پەیوەندیدارن بە هەستکردن بە ئازارەوە.
٥- پیشاندانی توانایی بۆ ڕۆشنبیرکردنی نەخۆشێك لە بارەی دەمارزانی ئازارەوە بە شێوەیەکی سادە و ساکار.

ڕووپەری ٣

کارئەندامزانی دەماری پێناسە دەکرێت بەوەی بریتییە لە چۆنێتی کارکردنی کۆئەندامی دەمار لەو کاتەدا کە کەسێك هەست بە ئازار دەکات. ئێمە بۆیە باسی دەمارزانی ئازار دەکەیت تاکو ئێوە تێبگەن چی لە جەستەی نەخۆشەکاندا ڕوو دەدات. هەروەها مەبەست لە شیکردنەوەی دەمارزانی ئازاریش دەکەین بۆ ئەوەی تێبگەین و دواتر بتوانین چارەسەری ئازار بکەین. توێژینەوەکان ئەوە دەخەنە ڕوو پێدانی ڕۆشنبیرکردنی خەڵکی لە بارەی ئازارەوە دەکرێت یارمەتیان بدات کە باشتر لە ئازارەکەیان تێبگەن و دەتوانن چی بکەن بۆ ئازارەکەیان. ڕۆشنبیرکردنی دەمارزانی چارەسەری (ڕۆدەچا (TNE) هەروەها (ڕۆشنبیرکردن لە بارەی ئازار) یشی پێدەوترێت. ئێمە لەم مەنهەجەدا شێوە کورتکراوەکەی بەکار دهێنین کە (TNE) یە.

(TNE) شێوازێکی فێرکردنە کە مەبەستیەتی شێوازی بیرکردنەوە و بیروباوەڕی کەسەکە لە بارەی ئازارەوە بگۆڕێت. ئەمەش لە ڕێگەی فێرکردنی کەسەکان لە بارەی ئەو بەشە لە کارئەندامزانییەی پەیوەندی بە ئازارەوە هەیە. ئازاری درێژخایەن ئەو ئازارەیەکە بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ درێژە بکێشێت (TNE) . زۆر کاریگەرە لە یارمەتی دانی ئەو کەسانەدا کە ئازاری درێژخایەنیان هەیە .
(TNE) هەروەها دەتوانێت یارمەتی ئەو کەسانە بدات کە تووشی ئازاری کورتخایەن دەبن لەوەدا کە زوو چاك ببنەوە و ئازارەکەیان پەرە نەسێنێت بۆ ئازاری درێژخایەن. ئەمیش لە ڕێگەی یارمەتیدانی کەسەکە بە تێگەیشتن لە ئازارەکە و خۆ بە دوورگرتن لەو هەڵسوکەوتە نایارمەتی دەرانەی دەبنە هۆی دروستکردنی گۆرانکاری لە کۆئەندامی دەماریدا کە دەبیات بەرەو ئازاری درێژخایەن .
(TNE) زۆر کاریگەرە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەم تواناییانەی پەیوەندیدارن بە ئازارەوە.

(TNE) تەنها بریتی نییە لە ڕۆشنبیرکردنی کەسەکان و دابینکردنی کەرەستەکان و پێدانی ڕێنماییەکان، بەڵکو (TNE) ئەو چارەسەرەییە کە کاریگەریەکی ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر پەرەپێدانی توانای کەسەکە بۆ جووڵە و کارکردن. بەم شێوەیە (TNE) شتێکە وەك تەکنیکی چارەسەری مەودای جووڵە (ROM) و ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن.

تەواوی بەشێکی ئەم مەنهەجە لە بارەی (TNE) یەوەیە. شارەزایی تۆ پەرەی پێدەدرێت بۆ ئەوەی کە (TNE) بەکاربهێنیت بۆ یارمەتیدانی خەڵکی لە ئازار. پەرەپێدانی شارەزاییت لە (TNE) دا تەنها لە ڕێگەی تێگەشتنەوە دەبێت لە کارئەندامزانی دەمار. پێویستە لە کارئەندامزانی تێبگەیت تا بتوانیت یارمەتی کەساکان بدەیت لەو ئازارەدا کە هەیانە. ئەمەش هەر لەوە دەچێ تۆ پێویستە توێکاری و کارئەندامزانی ماسوولکەکان بزانیت بۆ ئەوەی کەسێك فێری تەکنیکەکانی بەهێزکردن و مەودای جووڵە دەکەیت.

ڕووپەڕی ٤

(TNE) بریتییە لە پرۆسەی فێرکردنی کەسێك لە بارەی دەمارزانی ئازارەوە. توێژینەوەکان نیشانیان داوە خەڵکی لە هەر ئاستێکی ڕۆشنبیریدا بن دەتوانن لە دەمارزانی ئازار تێبگەن. تەنانەت منداڵنیش دەتوانن لە دەمارزانی ئازار تێبگەن (TNE) . ئەو چارەسەرەیە پێویستی بە شارەزایی ئەزموونکارییەوە هەیە بۆ ئەوەی کە بتوانیت بیرۆکەیەکی ئاڵۆز بە شێوەیەکی سادە بخەیتە ڕوو. بە ئەنجامدانی ئەمەش دەتوانیت یارمەتی ئەو کەسە بدەیت گیرۆدەیە بە دەست بیرکردنەوە و بیروباوەڕ و ترس لە بارەی ئازارەکەیەوە. بە واتایەکیتر، (TNE)هەڵدەستێت بە گۆرینی هۆکارە دەروونییەکانی وەك بیرکردنەوە و هەستەکان(هەستە عاتفیەکان) کە پەیوەندیدارە بە ئازارەوە. لەم ڕێگەیەشەوە چارەسەری ئازارەکەی دەکات (TNE) . کاریگەریەکی زیاتری دەبێت ئەگەر هاتوو لە پرۆسەکەدا چیرۆك و خوازە و لێکچوواندن بەکاربهێنرێت کە پەیوەندیدار بێت بە ئەزموون و ناوەرۆك و کلتوری نەخۆشەکەوە. هەروەها (TNE) کاریگەری زیاتری دەبێت ئەگەر هاتوو کەرەستەی بینراو و پیشاندراو بەکار هێنرێت وەك وێنە و ڤیدیۆ.

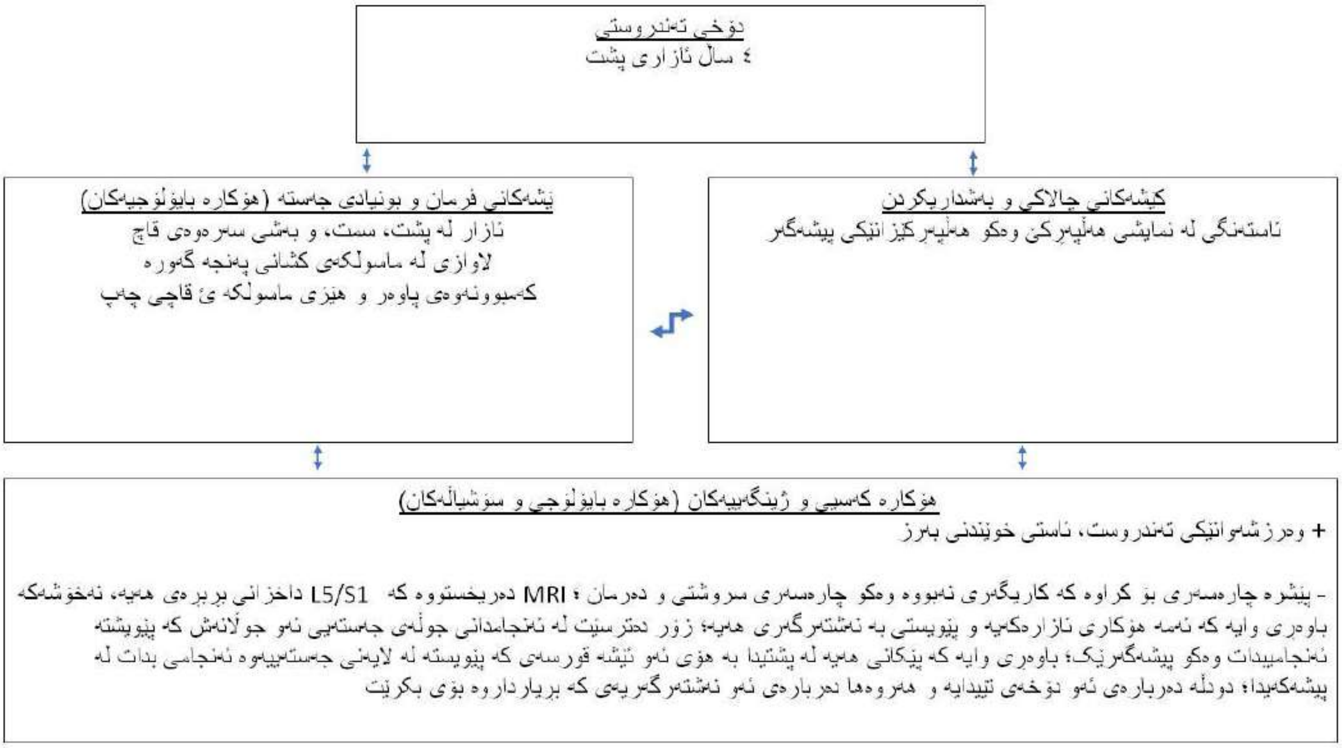
ڤیدیۆیەك پیشان بدە بۆ ئەوەی بەشداربووان نموونەیەکی (TNE) ببینن. لە دوای ڤیدیۆکە، لە بەشداربووان بپرسە: بە چی ڕێگەیەك چارەسەرکاری سروشتی ئازارەکەی ڕوونکردەوە، بە شێوەیەکی جیاواز لەوەی مامۆستایەك یان وانەبێژێك دەیکات؟ چۆن چارەسەرکارە سروشتییەکە بەشداری بە نەخۆشەکە کرد و هێنایە ناو پرۆسەی فێرکردنەکەوە لە بارەی ئازارەوە؟

ڕووپەڕی ٥

لێرەدا باسی ئەوە ناکەین (TNE) چۆن کاردەکات. دواتر بە درێژی باسی ئەمە دەکەین دوای ئەوەی لە دەمارزانی ئازار تێگەیشتن. ئێستا باسی نموونەیەك دەکەین کە لە توێژینەوەیەکەوە وەرگیراوە بۆ ئەوەی بۆت دەربکەوێت (TNE) ئامرازێکی کاریگەرە بۆ چارەسەرکردنی ئازار. ناونیشانی توێژینەوەکە بریتییە لە"ڕۆشنبیرکردنی دەمارزانی چارەسەری پێش نەشتەرگەری ڕادیکلۆ پاسی کەمەر. ڕاپۆرتی کەیسیکی تاك ". FMRI ئەم توێژینەوەیە لە ساڵی ٢٠١٥ دا بڵاو کراوەتەوە (Louw, A., Puentedura, E. J., Diener, I., & Peoples, R.R. 2015) .

ڕووپەڕی٦

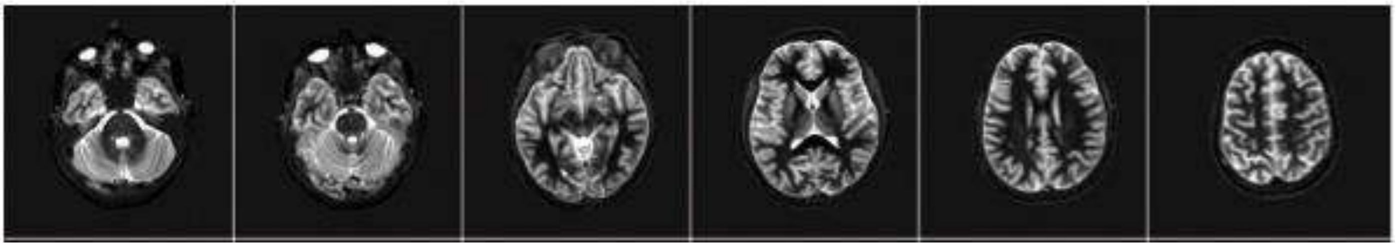
ئەو مۆدێلەی (ICF) زانیارییەکان دەخاتە ڕوو لە بارەی ئافرەتێکی نەخۆشی ٣٠ ساڵان کە بەشداری توێژینەوەکەی کردووە، لە کاتی ئەنجامدانی هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردندا بۆی دیاریکراوە لە ماوەی ٢ هەفتەدا نەشتەرگەری بۆ پشتی ئەنجام بدرێت،



ڕووپەڕی ٧

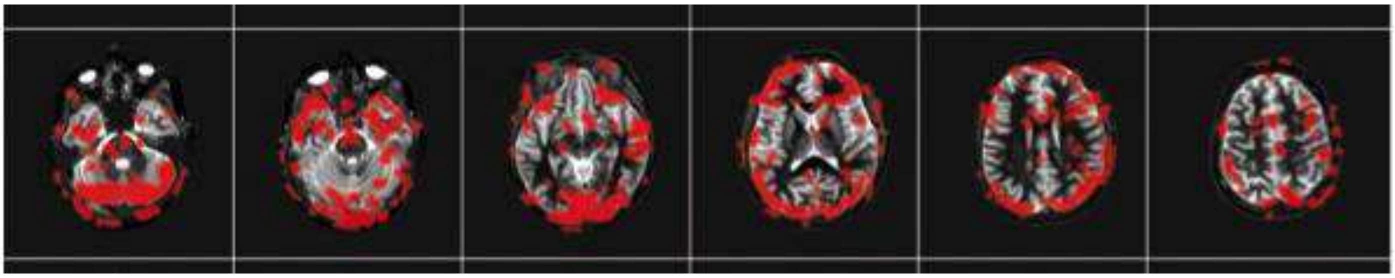
لەم توێژینەوەیەدا ئێمئاڕئای چالاك بەكار هاتووە، ئەم جۆرە ئێمئاڕئایە یارمەت توێژەران دەدات سەیری چالاكییەكانی مێشك بكەن لە كاتێكدا كە نەخۆشەكە سەرقاڵی ئەنجامدانی چالاكی هزرییە، بۆ نموونە بیركردنەوە لە بارەی شتێكەوە، یان سەیركردنی شتێك، یان چالاكییەكی جەستەیی وەك جووڵاندنی بەشێكی جەستە، ئێمئاڕئای چالاكییەكانی مێشك پیشاندەداتە بەوەی كە گورانكاری لە هاتووچۆی خوێن بۆ مێشك دروست دەبێت، كاتێك بەشێكی مێشك بەكار دەهێنرێت، ڕۆشتنی خوێن بۆ ئەو ناوچەیە زیاد دەكات.

وێنەكەی خوارەوە لە توێژینەوەكەوە وەرگیراوە، چالاكییەكانی میشكی ئافرەتە نەخۆشەكە پیشان دەدات كاتێك ئەو پشوو دەدات و سەریی فلیمێكی خۆش دەكات. ناوچە سوورەكان كاتێك دەردەكەون كەسەكە هەست بە ئازارێك بكات، وەك ئەوەی كە دەبینین هیچ ناوچەیەك بە ڕەنگی سوور دەرناكەوێت، كەواتە لە ئیستادا نەخۆشەكە لە باری هەست كردن بەئازاردا نییە.



ڕووپەڕی ٨

دواتر، هەر لەو كاتەدا كە نەخۆشەكە لە ژێر وێنەگرتنی ئیمئاڕئای چالاكدایە، داوای لێدەكرێت پشتی بەو شێوەیە بجووڵێنێت كە عادەتەن دەبێتە هۆی دروست بوونی ئازار، كاتێك نەخۆشە كە ئەو جووڵەیە ئەنجام دەدات، ناوچە سوورەكانی كە لەسەر مێشك دەردەكەون ئەوە ئەو ڕێرەوە دەماریانەن پەیوەندیدارن بە ئازارەوە كاتێك كەسەكە هەست بە ئازار دەكات. مێشك زیاتر چالاك دەبێت، كە بە ڕەنگی سوور دەنوێنرێن، نیشاندەری ئەوەیە نەخۆشەكە زیاتر هەست بە ئازار دەكات.



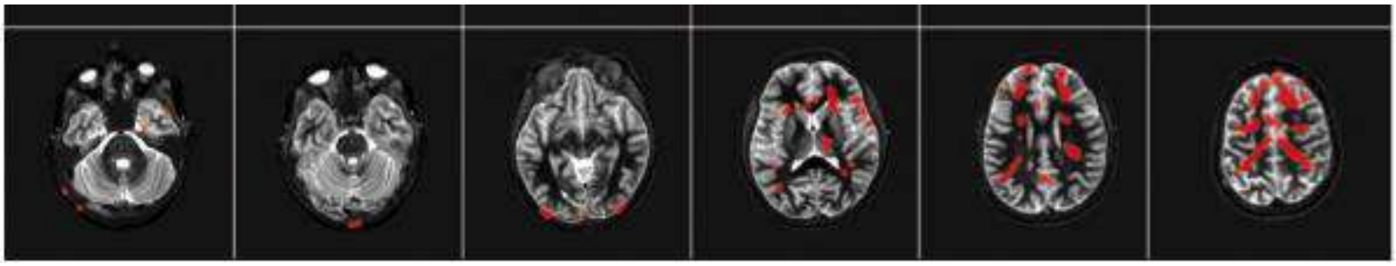
ڕووپەڕی ٩

دواتر نەخۆشەكە هەر كە لە وێنەگرتنی ئێمئاڕئای چالاك دێتە دەرەوە، دەچێتە ژوورێكی تاكەكەسی و لە لایەن چارەسازێكی شاڕەزاوە ڕاهێنانی یەك لەسەر یەكی پێدەدرێت لە بارەی (TNE) وە، ئەم كۆرسی (TNE) یە ماوەی ٢٠ خولەك دەخایەنێت، ئامانج لە(TNE) یەكە بریتییە لە گۆڕینی بیركردنەوەوە بیروباوەڕەكانی نەخۆشەكە بە مەبەستی كەمكردنەوەی ترس و دڵەڕاوكێی نەخۆشەكە لە بارەی ئازارەوە. هەندێكە لەو بیرۆكانە كە باسیان لێوەكراوە بۆ ئەم حاڵەتە بریتین لە توێكاری و كارەندامزانی كۆئەندامی دەماری هەروەها ئەو گۆڕانكارییانەی لە مێشكدا ڕوو دەدەن كە دەكرێت پەیوەندیدار بن بە ئازارەوە، هەروەها توێژینەوەكان لە بارەی خزان (دەرپەڕین)ی دیسك و نەشتەرگەری، هەروەها چارەسەركردنی ئازارەكە هێوركردنەوەی ورووژانی كۆئەندامی دەماری، چارەسەركارە سروشتییەكە وێنە بەكاردەهێنێت بۆ ڕوونكردنەوە و تێگەیاندنی كەسە كە لە بارەی بیرۆكەكانەوە، نەخۆشەكە بە شێوەیەكی چالاكانە بەشداری كرد لە (TNE) دا بە بەشداری پێكردنی شارەزاییەكانی خۆی و بیركردنەوەكانی و پرسیاركردنەكانی.

ئەو ڤیدیۆیە بیری بەشداربووان بهێنەرەوە كە پێشتر سەیریان كردبوو و لە بارەی (TNE) وە (TNE) . لەم نموونە شیكارییەدا لێكچوونی هەیە لەگەڵ ئەو ڤیدیۆیەی پێشتر.

ڕوپەڕی ١٠

نەخۆشەکەمان هیچ جۆرە چارەسەرێکی وەرنەگرت تەنها (TNE) نەبێت. هەر ڕاستەوخۆ لە دوای (TNE) نەخۆشەکە جارێکیتر ئێمئاڕئای چالاکی بۆ کرایەوە، لە کاتی وێنەگرتنەکەدا هەمان جووڵەی پێشووتری بە پشتی کردەوە کە بیووەهۆی ئازاری پشتی، دەتوانیت سەرەنجی ئەوە بدەیت چی لە مێشکیدا ڕوو دەدات کاتێك جووڵە ئازاربەخشەکە پیشان دەدات. دەبینین بڕێکی کەمتر لە ناوچەی سوور هەن لە مێشکدا وەك لەوەی لە پێش وەرگرتنی (TNE) دا بینیبوومان. کەواتە کەمتر هەست بە ئازار دەکات بە بەراورد بەوەی پێش وەرگرتنی (TNE) هەستی پێدەکرد.



هەروەها راستەوخۆ دوای وەرگرتنی جووڵەکردنی باشتر بوو، ئەمەش لەودا دەبینرا کە مەودای جووڵەی لە کاتی بەرزکردنەوەی قاچ بە ڕێکی دا هەستی پێدەکرا، هەروەها توانای چەمانەوی کەمەری بە دیوی پێشەوەدا زیادی کردبوو. هەروەها کاتێك وەڵامی ئەو پرسیارنەمان دایەوە کە تایبەت بوون بە ترس و دڵەڕاوکی لە بارەی ئازارەوە بینرا کە باشتر بووە هەروەها بیروباوەڕی ئەرێنیانەی لە بارەی حاڵەتەکەی خۆیەوە بۆ دروست بووبوو.

کە واتە ئەمە نیشاندەری ئەوەیە (TNE) کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر کارکردنی مێشك (TNE) .کاریگەری ڕاستەوخۆی دانا لەسەر ئەو ڕێرەوە دەماریانەی بەرپرسیارن لە هەستکردن بە ئازار (TNE) . بووە هۆی دروستکردنی گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەماریدا کە ئەمیش بووە هۆی باشبوونێکی ڕاستەوخۆ لە جووڵە و ئازاردا.

ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە دوای وەرگرتنی (TNE) ڕوویانداوە ڕوونیان بکەرەوە. دواتر پرسیار لە بەشداربووان بکە: دەتوانین ئەنجامگیری چی بکەین لەوەی کە لە توێژینەوەکەدا ڕوویداوە؟ چی شتێك دەسەلمێنێت؟

وەڵامەکانیان بە کاربهێنە بۆ مەبەستی جەخت کردنەوە لە خاڵە سەرەکییەکان.

خاڵە سەرەکییەکان (TNE) : کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر کارکردنی مێشك (TNE) . کاریگەری ڕاستەوخۆی دانا لەسەر ئەو ڕێرەوە دەمارییانەی کە بەرپرسیارن لە هەستکردن بە ئازار (TNE) . بووە هۆی دروستکردنی گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەماریدا کە ئەمیش بووە هۆی باشبوونێکی ڕاستەوخۆ لە جووڵە و ئازاردا.

ڕووپەڕی ١١

ئەم نموونەیەکە لەوەی چۆن (TNE) یەکێکە لە ڕێگەکان بایۆ سایکۆسۆشیاڵ بۆ چارەسەرکردنی ئازار. ئێوە فێری ئەنجامدانی تەکنیکی (TNE) دەبن وەك بەشێکی ئەم مەنهەجە. بەڵام لە ئێستادا بە درێژی باسی کارئەندامزانی دەماری ئازار دەکەین. چونکە پێویستە لەوە تێبگەین تاکو بتوانیت تەکنیکی (TNE) ئەنجام بدەیت.

بە درێژایی بەشی دوو، ئێمە خوازە و چیرۆك و لێکچوواندن بەکاردەهێنین، بۆ ئەوەی یارمەتی تۆ بدەین کە لە دەمارزانی ئازار بکەیت، ئەمەش لەو تەکنیکی (TNE) یە دەچێت کە فێری دەبیت تا لەگەل نەخۆشەکانتا بەکاری بهێنیت. توێژینەوەکان پیشانیان داوە خەڵکی باشتر فێردەبن ئەگەر تەکنیکەکان بەو شێوەیە جێبەجێ بکرێت کە پەیوەندیدار بێت بە شتەکانی ژیانی ڕۆژانەیانەوە. بۆ یە بەم شێوەیە باسی دەمارزانی ئازار دەکەین.

ڕووپەڕی ١٢

خشتەکەی خوارەوە کورتەی دەمارزانی ئازار دەخاتە ڕوو، ئەمەش هەمان ئەو زانیاریانەیە پێویستە نەخۆش تێیان بگات لە ڕێگەی (TNE)یەوە. بە کۆتایی هاتنی بەشی دوو پێوەیستە بتوانیت ناوەڕۆکی ئەم خشتەیە ڕوون بکەیتەوە.

خشتەکە لەسەر بنەمای چوار خاڵی سەرەکی ڕێکخراوە:

١- ئازار هەمیشە بریتییە لە بڕیارێك کە لەلایەن مێشکەوە دراوە.

٢- ئازار ئامرازێکی گونجاو نییە (وردنییە) بۆ بڕیاردان لەسەر زیان بەرکەوتن بە شانەکان و برینداری.

٣- هەریەك لە هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر ئەوەی کەسێك کەی و چۆن هەست بە ئازار بکات.

٤- ئازار هەمیشەیی نییە جەستەمان دەتوانێت بگۆڕێت.

هەر یەکێك لەم خاڵە سەرەکیانە سێ پێکهاتە(راستی) لە ژێردا ئاماژە پێدراوە ئەو ڕاستییە پاڵپشتی خاڵ سەرەکییەکە دەکات. هەر یەکە لەو ڕاستیانە پێوستە لێی تیبگەین بۆ ئەوە بە تەواوەتی لە خاڵ سەرەکییەکە بگەیت. بە مەبەستی یارمەتی دانی تۆ بۆ فیربوون و بە جەستەکردنی زانیارییە نوێکان. ئەو چەند (هیدەر) سەردێرێك لەم مەنهەجەدا نیشان دراون کە پێت دەڵێت کام لە خاڵە سەرەکییەکانە کە لە ئیستادا باسی لێوە دەکەین.

(٤)

ئازار هەمیشەیی نییە- جەستەمان دەتوانێت بگۆڕێت

دەکرێت کۆئەندامی دەماری زۆر هەستیار ببێت، کەئەمیش وادەکات زیاتر هەست بە ئازار دەکەیت، یان کەم هەستیار ببێت کە وادەکات کەمتر هەست بە ئازار بکەیت.

جوڵان و چارەسەری چالاکانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازارو کاردانەوە بەرگریکارەکان.

فێربوون لە بارەی ئازارەوە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازار بە کارتێکردنی هۆکارە دەرونی و جەستەیەکان.

(٣)

هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر ئەوەی کە و چۆن کەسێک ئەزموونی ئازار دەکات

کلتورو ژینگەو ئەو بارەی کە کەسێك تێدایە، کاریگەری هەیە لە هەست کردن بە ئازاردا.

پرۆسەی دروست بوونی ئازار هەڵسەنگاندنی زانیاریەکان لەلایەن مێشکەوە لەخۆدەگرێت، کە لەسەرچاوەی جیاوازەوە دەدرێن بە مێشك

ئەو هۆکارە جەستیەیانەی کە پەیوەندیدارن بە ئازارەوە ئەو ئەو مەترسیە پەیامەی تێدایە کە کە لە نۆسیۆسێپتەرەکانەوە هاتوون و ڕەوانەی مێشك کراون.

(٢)

ئازار ئامرازێکی گونجاو نیە بۆ بڕیاردان لەسەر زیانبەرکەوتن بە شانەکان و برینداری.

ناگونجێت ئازارت هەبێت و لەبارەیەوە نەزانیت.

دەگونجێت کە برینداری بەرکەوتنی شانەکانت هەبێت بەڵام ئازارت نەبێت

دەگونجێت ئازارت هەبێت لەکاتێکدا برینداریشت نەبێت.

(١)

ئازار هەمیشە بریتیە لە بریارێك کە لەلایەن مێشکەوە دراوە

کاتێك کەسێك هەست بە ئازار دەکات مانای ئەوەیە کە میشك بڕیار دەدات کە پەیامەکانی مەترسی زیاترن لە پەیامەکانی سەلامەتی

ئازار سودی ئەوەیە کە پارێزگاری لە جەستە بکات، وە مێشك کاردانەوەی بەرگریکاری پیشاندەدات لەناویشیاندا گۆڕانکاری لە جوڵەو کاری ئەندامەکانی جەستە

ئازار هەمیشە تەجروبەکردن (هەستکردنێکی) راستەقینە ی تایبەتی تاکە کەسیە

بەو شێوەیە بە وردی باسی ئەم خشتەیە مەکە وەك ئەوەی کە وەبیرهێنەرەوەیەکی بەشی دووەم بێت. بەڵام جەخت لەوە بکەرەوە بەشداربووان دەتوانن ئەم خشتەیە بەکاربهێنن بۆ ئەوی لەوە دڵنیابن کە بە تەواوەتی لە دەمارزانی ئازار تێگەیشتوون.

ڕووپەری ١٣

خاڵە سەرەکییەکان: ئازار هەمیشە بریتیە لە بریارێك کە لە لایەن مێشکەوە دراوە:

ئازار هەمیشە بریتییە لە بریارێك کە لە لایەن مێشکەوە دراوە، کاتێك کەسێك هەست بە ئازار دەکات مانای ئەوەیە مێشك بریار دەدات کە پەیامەکانی مەترسی زیاترن لە پەیامەکانی سەلامەتی. مێشك بریار دەدات کە ئازار بەرهەم بێت وەك ڕێگەیەك بۆ بەرگریکردن، ئازار خزمەتی جەستە و کەسەکە دەکات بەوەی بەرگری لێدەکات. ئازار وەك ئاگادارکەرەوەیەك کاردەکات، کە نیشانی دەدات مەترسی هەیەو پێویستە خۆمانی لێبپارێزین. ئەگەر ئێمە هەست بە ئازار نەکەین، ئەوا رووبەڕووی چەندین کێشە دەبینەوە.

بۆ نموونە ئەگەر پێ بە بزمارێکدا بنێین، گرنگە لە بارەیەوە بزانیت و ئاگاداربیت، لەم بارەدا ئازار ئەو ئاگادارکەرەوەیەیە کە مێشکت بە کاریدەهێنێت بزانیت پێت بە بزمارێکدا ناوە. ئازار ئەو ئامرازەیە کە لە رێگەیەوە مێشك پێمان دەڵێت مەترسییەك لەناودایە و پێویستە خۆمان بپارێزین. ئەگەر هەست بە ئازار نەکەیت، نازانیت پێت ناوە بە بزمارەکەدا. ئەگەر ئەوەشت نەزانی ئەوە بە بزمارەکەی قاچتەوە لە ڕۆشتن بەردەوام دەبیت و ئەمەش وادەکات برینداربییەکەت خراپتر بێت، یان وادەکات گوێ بە برینەکەت نەدەیت و دواتر برینەکەت هەودەکات و کێشەی زیاتری لێدەکەوێتەوە. ئەم نموونەیە پیشانی دەدات مەبەستی ئازار پاراستنە، هەبوونی توانای هەستکردن بۆ ئازار شتێکی گرنگە.

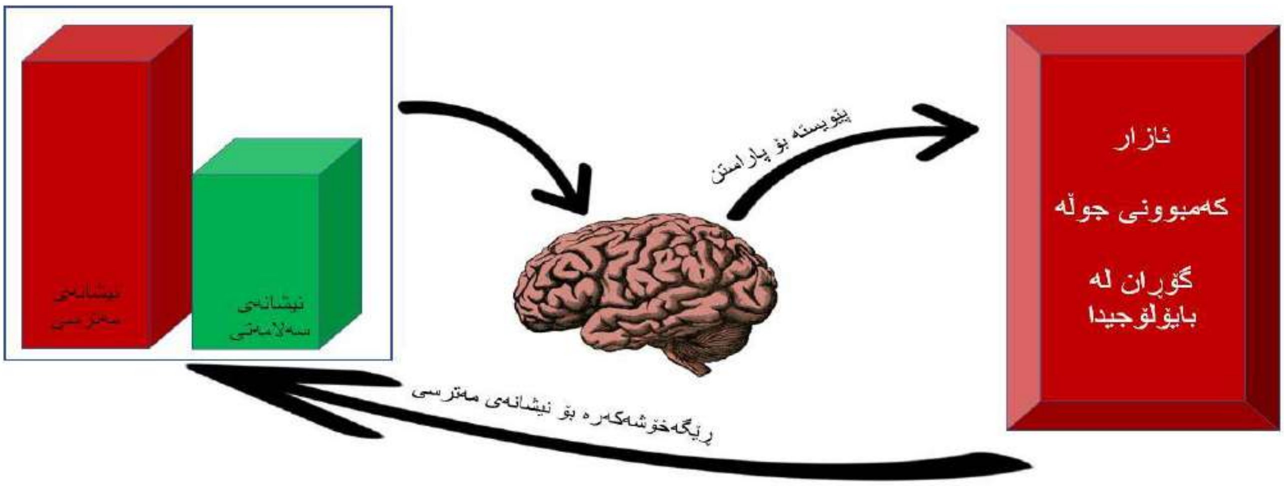
داوا لە بەشداربووان بکە نموونەی وا بخەنەڕوو پیشانی بدات چۆن ئازار پارێزکاری دەکات و چۆن هەبوونی توانای هەست کردن بە ئازار شتێکی گرنگە.

ڕووپەڕی ١٤

خاڵە سەرەکییەکان: ئازار هەمیشە بریتییە لە بڕیارێك کە لە لایەن مێشکەوە دراوە.هەر یەك لە هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر ئەوەی کەسێك کەی و چۆن هەست بە ئازار دەکات.

ئەمەی خوارەوە بریتییە لەو پرۆسەیەی چۆن مێشك بڕیار دەدات ئازار بەرهەمبێت:

١- میشك پەیامە زانیارییەکان لە چەندین سەرچاوەوە وەردەگرێت و کار لەسەر ئەم زانیاریانە دەکات لە چەندین شوێنی جیاوازی مێشکدا.
٢- دواتر مێشك پێویستە بڕیارێك بدات لەسەر بنەمای هەموو ئەو زانیاریانەی وەری گرتووە. مێشێك پێویستە بڕیار بدات کە ئایا ئێمە لە باری سەلامەتیدان یان لە مەترسیداین، مێشیکە لە هەموو چرکەساتەکانی ژیانماندا بەردەوامە لە دروستکردنی ئەم بڕیارانە.
٣- کاتێك مێشك ئەو بەراوردەی کرد، پەیامەکانی مەترسی زیاترن لە پەیامەکانی سەلامەتی، بۆیە بڕیار دەدات پێویستە بەرگری و پاراستنە هەبێت.
٤- کاتێك بڕیاردرا کە پێویستە بەرگری بکرێت مێشك چەند پەرچەکردارێکی تایبەتمەند دروست دەکات، یەکێك لە پەرچەکردارانە ئازارە، ئەمەش لەبەرئەوەی ئازار وەك ئاگادارکەرەوەیەك ڕەفتار دەکات کەوامان لێدەکات بزانین پەیامەکانی مەترسی لە ناودان و پێویستە پارێزگاری لە خۆمان بکەین.
٥- هەروەها مێشك چەند جۆرێك پەرچەکرداریتری هەیە وەك کەمکردنەوەی جووڵە و گۆڕانکاری لە کاری ئەندامەکاندا (گۆڕانە بایۆلۆجییەکان).
٦- هەموو ئەم پەرچەکردارانە(ئازار، کەمردنەوەی جووڵە، گۆڕانکاری بایۆلۆجی) کە پەیوەندیارن بە پەیامەکانی مەترسییەوە. بەم شێوەیە سووری مەترسی و ئازار دروست دەبێت.



ڕووپەری ١٥

لێرەدا ئەو بارە وەردەگرین کە کەسەکە هەست بە ئازار ناکات، دوو قۆناغی سەرەتایی پرۆسەکە بە هەمان شێوە دەبێت کە لە سەرەوە باسکرا، بەڵام قۆناغەکانی دواتر دەگۆڕێن چونکە ئازار هەستی پێناکرێت.

١.میشك پەیامە زانیارییەکان لە چەندین سەرچاوەوە وەردەگرێت و کار لەسەر ئەم زانیاریانە دەکات لە چەندین شوێنی جیاوازی مێشکدا.

دواتر مێشك پێویستە بڕیارێك بدات لەسەر بنەمای هەموو ئەو زانیاریانەی وەریگرتووە. مێشێك پێویستە بڕیار بدات ئایا ئێمە لە باری سەلامەتیدان یان لە مەترسیداین، مێشك لە هەموو چرکەساتەکانی ژیانماندا بەردەوامە لە دروستکردنی ئەم بڕیارانە.

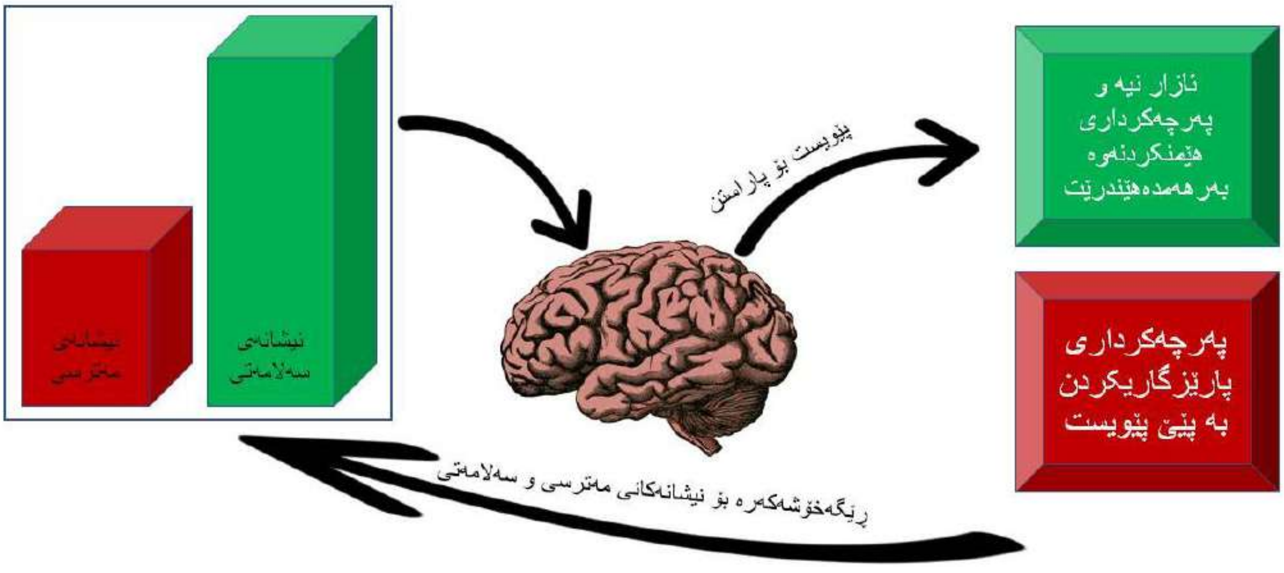
٢. سەلامەتیدان یان لە مەترسیداین، مێشك لە هەموو چرکەساتەکانی ژیانماندا بەردەوامە لە دروستکردنی ئەم بڕیارانە.

٣.کاتێك میشك ئەو بەراوردەی کرد کە پەیامەکانی سەلامەتی زیاترن لە پەیامەکانی مەترسی، بۆیە بڕیار دەدات لە باری سەلامەتی داین و پێویستمان بە بەرگری و پاراستن نیە.

٤. مێشك بە دەستەواژەی ئازار بڕیار نادات، کاتێك بڕیاردرا کە پێویستیەکی بەرچاو نیە بۆ پارێزگاری کردن.

٥. ئەگەر مێشك بڕیاری دا کە هەندێك پەیامی مەترسی لە ئاوادایە، ئەگەرچی میشك هەندێك پەرچەکرداری خۆپاراستن بەرهەم دەهێنێت، بەڵام هێشتا ناگەنە ئەو رادەیەی پەرچەکرداری ئازار بەرهەم بێت. ئەم پەرچەکردارانەی تری بەرگری جەستە ئامادە دەکات بۆ هەر مەترسیەکیتری کاریگەر، یان ئەگەر مێشك بڕیاری دا کە ئاماژەگەلێکی زیاتری سەلامەتی لەئاودان، ئەوا پەرچەکردارەکان بە شێوەیەك دەبن کە ئارامبوونەوە و خاوبوونەوە بەرهەم دەهێنن.

٦. هەموو ئەم پەرچەکردارانەکە پەیوەندیارن بە پەیامەکانی مەترسی یان پەیامەکانی سەلامەتی. بەم شێوەیە سووری ئازار-سەلامەتی دروست دەبێت.



ڕووپەری ١٦

وەك ئەوەی کە لەو پێنج خاڵەی سەرەوەدا ئاماژەی پێدرا کە ئەگەر مێشك ئازاری بەرهەم نەهێنا، هێشتا چەند پەرچەکردارێکی تری خۆپاراستن هەیە کە بەرهەمیان دەهێنێت.

باوترین پەرچەکردارەکانی خۆپاراستن ئەمانەی خوارەویان تێدایە

- زیادبوونی کرژی ماسوولکە
- زیادبوونی خێرایی هەناسەدان(هەناسەبڕکێ)
- ئارەق کردنەوە
- هەستکردنی ناڕەحەتی بەگشتی، دڵەڕاوکێ، فشاری دەروونی.
- گیران و توندبوونی سنگ
- هەستی زێدە بەئاگابوون لە دەوروبەر بە شتەکان و کەسەکانی ناوی(قوشقی بوون)

دەکرێت مێشك چەند پەرچەکردارێکی خۆپاراستن بەرهەم بێنێت، لە کاتێکدا هەندێك ئاماژەی مەترسی هەبوو، بەڵام ئەم ئاماژەی مەترسییانە بچووکن بۆیە ئاگادارکردنەوەیەکی توند لە شێوەی ئازاردا پێویست نییە. هەموو ئەمانە پەرچەکرداری خۆپاراستنن لە شێوەی ئاگادارکەرەوەیەك دا خزمەتمان پێدەکەن و ئامادەمان دەکەن بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی مەترسی، بەڵام ئەوەندە بەهێزنین وەك ئەو ئاگادراکەرەوەیەی دەبێتە هۆی ئازار.

بۆ نموونە، ئەگە کووپێکی چای گەرم کەوتە دەستی، کاتێك هەست بە زیادبوونی گەرمی دەکات لە دەستیدا، دەکرێت مێشك بڕیاربدات هەموو ماسوولکەکانی قۆڵی کرژ ببێت و هەناسە ڕکێ بکات و زێدە ئاگایی لە دەوروبەرەکە. هەموو ئەمانە پەرچەکرداری خۆپاراستنن لە شێوەی ئاگادارکەرەوەیەك دا خزمەتمان پێدەکەن و جەستە و دەروونمان ئامادە دەکەن تا خۆمان بپارێزین لە سووتان. بەڵام لەسەر بنەمای بەراوردی بڕ و چەندێتی پەیامەکانی مەترس و پەیامەکانی سەلامەتی کەسەکە هەست بە ئازار ناکات، چونکە پەیامی بەهێزی ئاگادارکردنەوە بۆ ئازار پێوست نەبووە کە کەسەکە بپارێزێت، لەم هەلومەرجەدا. بەڵام ئەگەر کەسەکە بەردەوام بێت لە(بەدەستەوەگرتنی) ئەوا مێشك بڕی زیاتری لە پەیامەکانی مەترسی پێدەگات وەك لە پەیامەکانی سەلامەتی، کەسەکە هەست بە ئازار دەکات هاوتەریب لەگەڵ پەچەکردارەکانی تری خۆپارستن.

کاتێك مێشك بڕیار دەدات پەیامەکانی سەڵامەتی لە ئاستێکی بەرزدایە، ئەوا پەرچەکردارەکانی ئارامبوونەوە و دامرکانەوە بەرهەمدێن و کە پەیوەندیدارن بە پەیامەکانی سەلامەتییەوە. پەرچەکردارە باوەکانی ئارامبوونەوە ئەمانی خوارەوەی تێدایە:

- کەمبوونەوەی کرژی ماسوولکە
- کەمبوونەوەی خێرای هەناسەدان
- هەناسەدانی قووڵ(سکەهەناسە) بە شێوەیەك کە هەناسە دانەکە تەنها لە بەشی سەرەوەی سییەکان و شان هەستی پێناکرێت.
- هەستکردن بە ئارامی، خاوبنەوە، پشوو.

ڕووپەڕی ١٧

وتمان کە قۆناغی یەکەم لە هەستپێکردنی ئازاردا ئەوەیە مێشك زانیاری لە چەندین سەرچاوەوە وەردەگرێت. ئەم سەرچاوانە ئەو هۆکارانەن کە دەبنە کارای یاریدەدەر بۆ هەست کردن بە ئازار، ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندیدارن بە پرۆسەی هەست کردن بە ئازار ئەمانەی تێدایە:

- ئازاری نۆسیپیۆ سێپتیف و گۆرانکارییەکان
- ئازاری دەماری نیرۆپاسیك و گۆرانکارییەکان
- ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆرانکارییەکان
- زانیارییە جەستەییەکان
- بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکان
- هەستە دەروونییەکان
- یادەوەری
- دەوروبەر (ژینگە)
- پێکهاتەی دەوروبەری و کۆمەڵایەتی
- ڕەفتار
-

کەواتە بەوشێوەیەی تێبینی دەکەیت، ئەم هۆکارانە لە ناوەندی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەوەن، بیردۆزی بایو سایکۆسۆشیاڵ و دەمارزانی ئازار پاڵپشتی یەکتر دەکەن.

<u>خاڵە سەرەکییەکان: ئازار درێژە ناخایەنێت- جەستەمان دەتوانێت بگۆڕێت(خۆی بگونجێنێت)</u>

هەموو ئەم ئاماژانە دەکرێت لە لایەن میشکەوە وەربگیرێن و پەیامی مەترسی یان پەیامی سەڵامەتی. بۆ چارەسەری ئازار، ئەوەی کە گۆرانکاری تێدا دەکەیت میشك و کۆئەندامی دەمارییە، بۆ ئەوەی کە بڕیار بدرێت پەیامەکان زیاتر پەیامی سەلامەتین نەك ئازار. ئێمە ئەوە دەزانین کە لەسەر بنەمای نیرۆپلاستیستی دەگونجێت میشك و کۆئەندامی دەماری گۆرانکاریان بەسەردا بێت.

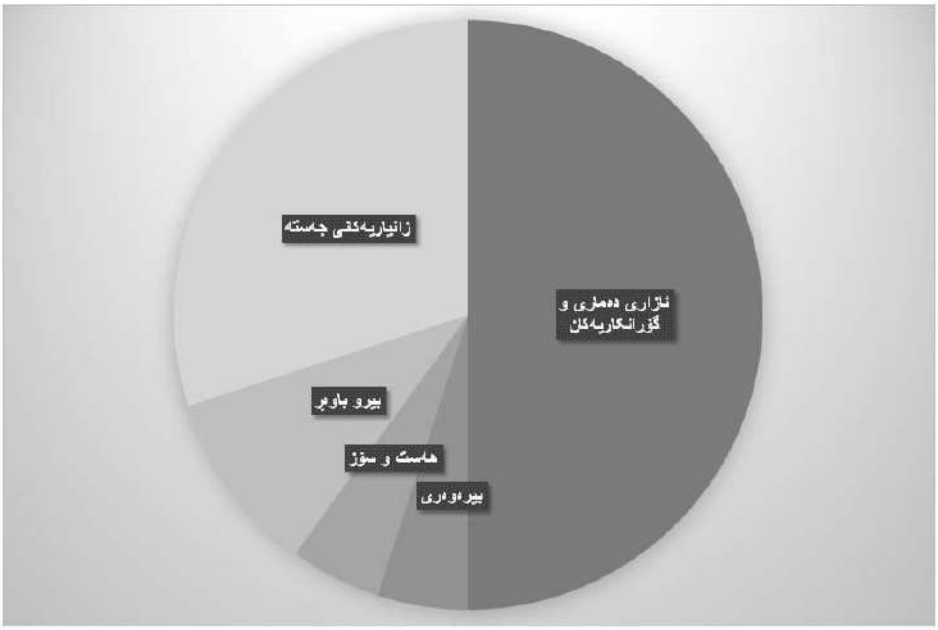
> هانی بەشداربووان بدە تا نموونەی وا بخەنەڕوو باسی ئەو هۆکارنە دەکات کە دەبنە هۆی ئازار. دواتر بە وردی هەر یەکێك لەو نموونانە دەکەین بە درێژی، کەواتە ئیستا نیگەرانی ئەو بابەتە مەبن. مەبەست لەم چالاکییە کورتە ئەوەیە کە وا لە بەشداربووان بکەیت لە بارەی هۆکارەکانی ئازارەوە بیربکەنەوە.

ڕووپەڕی ١٨

<u>خاڵە سەرەکییەکان: ئازار هەمیشە بریتیە لە بڕیارێك کە لەلایەن مێشکەوە دراوە هەر یەك لە هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر ئەوەی کە کەسێك کەی و چۆن هەست بە ئازار دەکات</u>

چونیەتی هەستپێکردنی کەسێك بۆ ئازار، پەیوەندی هەیە بە کۆمەڵێك هۆکارەوە کە کاری تێدەکەن. دەتوانین خشتەی تایبەت بە ئازار بەکاربهێنین بۆ وێناکردنی ئازار و ئەو هۆکارانەی پەیوەندیدارە پێوەی، با سەیری نموونەیەك بکەین لە بارەی خشتەی ئازارەوە تاکو باشتر تێبیگەین.

بە سەیرکردنی ئەو خشتەی ئازارە دەردەکەوێت، بۆ ئەو کەسەی ناو خشتەکە دەبینین پێنج هۆکار هەیە کە کاریگەریان هەبێت لە شێوازی هەستپێکردنی کەسەکە بۆ ئازار. ئازاری دەماری و گۆڕانکارییەکانی و زانیارییە جەستەییەکان لە سەرەکیترین کارا یامەتیدەرەکانن، بەڵام لە هەمان کاتدا هەستی دەروونی و یادەوەری و بیرکردنەوەکان و بیروباوەڕەکان و لە هەمان کاتدا کارتێکەرن.



هەر کەسێك نەخشە و هێڵکارییەکی ئازاری تایبەت بە خۆی هەیە. ڕێگایەکی تایبەت نییە بۆ پێوانەکردنی وردی ڕێژەی سەدی هەر یەکێك لەو هۆکارانەی پەیوەندیدارن بە ئازارەوە. بەڵام بیرکردنەوە لە هۆکارەکانی بەرکەوتن بە ئازار و بەرجەستەکردنیان لە هێڵکاری تایبەت بە ئازار یارمەتی تۆ دەدات کە باشتر تێبگەیت و یارمەتی ئەو کەسانە بدەیت کە گیرۆدەی ئازارن. ئێمە بە درێژی ئەو هۆکارانە لە بەشی دووەمدا باس دەکەین. هەروەها هێڵکاری و نەخشەی تایبەت بە ئازار کە لەم شێوەیەن لە مەنهەجەکەدا بەکاردەهێنین.

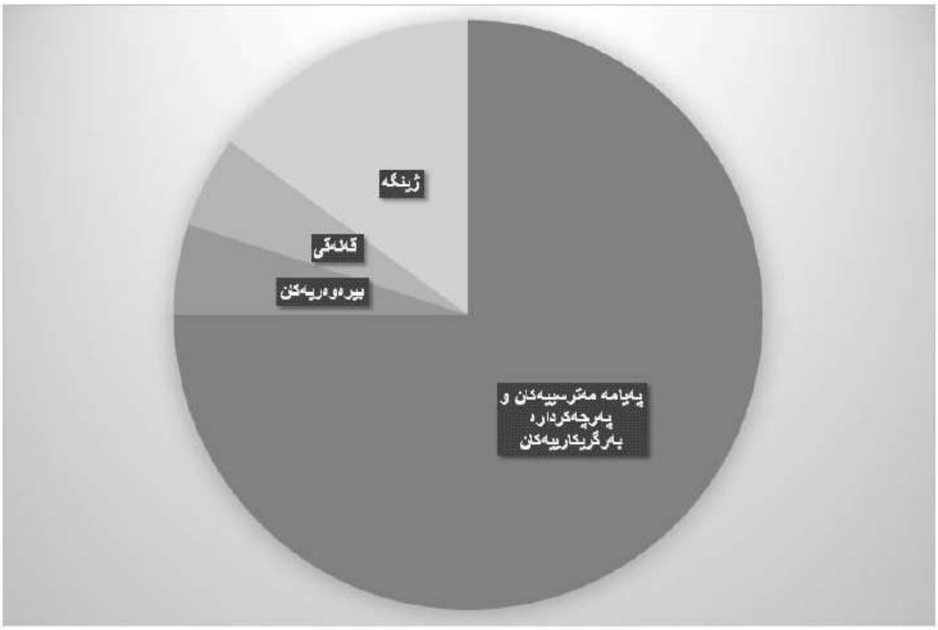
ڕووپەڕی ١٩ و ٢٠

ئێستا دەست دەکەین بە بەکارهێنانی نموونەیەك بە مەبەستی کارپێکردنە ئەو زانیاریانەی کە لەم ماوەیەدا فێری بوون لە بارەی پرۆسەی بایۆلۆجی هەست کردن بە ئازار.

پرۆسەکە لە بارێکی ئاسایدا	پرۆسەکە کاتێك پێ بە بزمارێکدا دەنێیت
١.مێشك زانیاری لە سەرچاوە جیاوازەکانەوە وەردەگرێت و ئەم زانیاریانە لە چەند ناوچەیەکی جیاوازی مێشکدا ڕێکخستنیان بۆ دەکات.	١. مێشك ئەم زانیاریانەی خوارەوە وەردەگرێت - پەیامە مەترسییەکان لە وەرگرە هەستییەکانی پێ (قاچ)وە وەردەگرێت - زانیاری لە بارەی دەوروبەرەکەوە، لە ناویشیاندا ئەوەی بزمارێك یان شتێکی تیژ لە سەر زەوییەکە بووە - یادەوەرییەکان لە بارەی ئەزموونێکی ئازار بەخشی هاوشێوەوە، وەك پرینی پەنجەت بە چەقۆ. بەڵام ئەم یادەوەرییە پەیوەندی بە یادەوەرییە ئاگاییەوە نییە (بەڵکو پەیوەندی بە نەست و نائاگاوە هەیە) - دڵەڕاوکی لەبارەی ئەوەی کە تۆ بەرەو ڕووی مەترسییەکی ڕاستەقینە بۆتەوە.
٢. دواتر پێویستە مێشك بڕیار بدات لەسەر بنەمای هەموو ئەو زانیاریانەی وەریگرتووە، پێویستە بڕار بدات کە ئایا ئێمە سەلامەتین یاخود لە مەترسیداین، میشکمان لە هەموو چرکەیەکی ژیانماندا ئەم بڕیارە دەدات.	٢. مێشك بە شێوەیەك بڕیار دەدات بڕێکی زۆرتری لە نیشانەکانی مەترسی هەن بە بەراورد لە نیشانە و پەیامەکانی سەلامەتی
٣. کاتێك میشك بڕاری دا بڕێکی زۆرتری لە نیشانەکانی مەترسی هەن بە بەراورد لە نیشانە و پەیامەکانی سەلامەتی. لە مەوە بڕیار دەردەکات کە پێویستمانە بە بەرگری و پارێزگاری هەیە.	٣. مێشك بڕیارێك دەدات کە پێویستە تۆ پارێزراوبێت لە بەرامبەر برینداری و مەترسی.
٤.کاتێك بڕیاردرا کە پێویستە بەرگری بکرێت مێشك چەند پەرچەکردارێکی تایبەتمەند دروست دەکات، یەکێك لە پەرچەکردارانە ئازارە، ئەمەش لەبەرئەوەی ئازار وەك ئاگادارکەرەوەیەك ڕەفتاردەکات کەوامان لێدەکات بزانین پەیامەکانی مەترسی لە ناودان و پێویستە پارێزگاری لە خۆمان بکەین	٤. میشك، پەیامی دەماری بۆ ئەوەی تۆ هەست بە ئازار بکەست لە بنی پێتدا.
٥. هەروەها مێشك چەند جۆرێك پەرچەکرداریتری هەیە وەك کەمکردنەوەی جووڵە و گۆرانکاری لە کاری ئەندامەکاندا(گۆڕانە بایۆلۆجییەکان).	٥.مێشك هەند پەرچەکرداریکی بەرگریکاریانەیتر دەردەکات لەوانەش: • لە ڕۆشتن دەوەستیت • ماسوولکەکانی لەشت توند دەبن • هەناسەت خێرا دەبێت • قاچت لە سەر زەوییەکە بەرزدەکەیتەوە • وریا تر دەبیت لە بارەی دەوروبەر و ئەو شتانەکە ڕوودەدەن لە دەوروبەرت. • زۆرتر بیر لە هەلمەرجی ئیستا دەکەیتەوە و لە ئێستادا چی ڕوو دەدات.
٦.هەموو ئەم پەرچەکردارانەکە پەیوەندیدارن بە پەیامەکانی مەترسی یان پەیامەکانی سەلامەتی. بەم شێوەیە سووری ئازار- سەلامەتی دروست دەبێت.	٦. میشك بەردەوام دەبێت لە کۆکردنەوەی زانیاری، لەم کاتەدا ڕێژەیەکی زۆرتری پەیامەکانی مەترسی لە ناودا لە چاو ئەو کاتەدا کەپێت نا بە بزمارەکەدا، چونکە لە ئێستادا لە قاچدا ئازار هەیە، دڵەڕاوکێکەت، زیادبوونی خێرایی هەناسەدانت، کرژبوونی ماسوولکەکانی لەشت. مێشك بڕیار دەدات پەیامە مەترسییەکان زیاتربوون لە پەیامەکانی سەلامەتی، بۆیە سووری ئازار بەردەوام دەبێت، بۆیە کە هەست کردنی ئازار لە بنی پێدا بەردەوام دەبێت.

ڕووپەڕی ٢١

لێرەدا نەخشە هێڵکارییەکی ئازار دەخەینەڕوو بەو شێوەیەی لەسەرەوە باسی کرا، دەبینیت پەیامە مەترسییەکان و پەرچەکردارە بەرگریکارییەکان هۆکاری سەرەکین کە پەیوەندیان بە ئازارەکەوە هەیە، بە گشتی بارەکە بەمشێوەیە دەبێت لە کاتی ئازاری کتوپڕدا، بەڵام دەوروبەر و دڵڕاوکێی، یادەوەری تا ئێستاش پەیوەندیان بە ئازارەکەوە هەیە، بەو شێوەیەی لەسەرەوە باسمان کرد.



داوا لە بەشداربووان بکە بەسەر چەند گروپێکی ٣ بۆ پێنج کەسی دابەش ببن و هەر گروپێك ئەمانەی خوارەوە ئەنجام بدات: ١. بیر لە کاتێك بکەرەوە تێیدا تووشی برینداری بوویت، یەکێك لە نموونانەکی کە بەسەر بەشداربووانی گروپەکەدا ڕوویداوە دیاری بکە بۆ ئەوەی لە بارەیەوە بدوێیت. ٢. ئەو نموونەیەی کە دیاریتان کردووە: ئەو شەش هەنگاوە بنووسەوە کە لە کاتی ئەزموونکردنی ئازارەکەدا ڕوو دەدەن. (خشتەکی سەرەوە وەك سەرچاوە بەکاربهێنە). بۆ هەنگاوی یەکەم، دڵنیابەرەوە لە بارەی ئەو زانیارییە تایبەتەوە بیربکەیتەوە کە مێشکی کەسەکە وەریدەگرێت لە پەیوەند بە ڕووداوەکەوە، بۆ ئەوەی ئەمە بکەیت، سەیری لیستی ئەو هۆکارانە بکە کە پەیوەندیدارن بە ئازارەوە لە ڕووپەڕی شازدەدا. بۆ هەنگاوی پێنجەم: دڵنیابەرەوە لێکدانەوە دەکەیت بۆ ئەو پەرچەکردارانەی ڕوودەدەن لەو بارودۆخەدا کە ئەو کەسەی تێکەوتووە. ٣. دواتر هێڵکارییەکی ئازار دروست بکە کە ئەو نموونەیە دەربڕێت. با پلانەکەت ئەوە بێت ئەم چالاکییە لە ماوەی ١٥ خولەکدا ئەنجام بدەن، ئەگەر کات هەبوو ڕێگە بدە نموونەکانیان بخەنە ڕوو.

ڕووپەڕی ٢٢

<u>خاڵ سەرەکییەکان: ئازار هەمیشە بریتیە لە بڕیارێك کە لە لایەن مێشکەوە دراوە. ئازار هەمیشەیی نیە جەستەمان دەتوانێت بگۆڕێت.</u>

با بگەڕێنەوە بۆ بەکار هێنانی نموونەی بزمارەکە بۆ ئەوەی تێبگەین چۆن بایۆلۆجی جەستەمان و هەست کردنمان بۆ ئازار دەگۆڕێت کاتێك برینداریەکە چاك دەبێتەوە.

چەند ڕۆژی سەرەتای دوای پێداچوونی بزمارەکە بە قاچماندا، ئەگەر پرێکی زۆری قورسایی لەشت بخەیتە سەر ئەو پێیەت، ئەوا هەست بە ئازاری زیاتر دەکەیت، ئەمەش ڕێگەچارەی مێشکە کە بەکاری دەهێنێت بە مەبەستی پاراستنی پێت بۆ ئەوەی ئەو برینداریەی کە بە بزمارەکە تووشی بووە چاکبێتەوە. لێرەدا ئازار وەك ئاگادارکەرەوەیەك ڕۆڵ دەبینێت بۆ پارێزگاری لە تۆ.

دوای چەند هەفتەیەك و کاتێك تۆ چاودێریەکی باشی برینەکەت کرد، ئازارەکە وردەوردە کەم دەبێتەوە، ئەمە ڕوودەدات، چونکە مێشك بڕیار دەدات پەیامەکانی سەلامەتی زیاترن لە پەیامەکانی مەترسی و چیتر پێت پێویستی بە پارێزگاری کردن نییە. ئیتر تۆش دەستدەکەیت بەوەی بەشێوەیەکی سروشتی هێز بخەتە سەر قاچە برینداربووەکەت. کاتێکیش ئەمە دەکەیت هەست بە ئازار ناکەیت. بەڵام هیشتا هەست بە ئازار دەکەیت ئەگەر هاتوو ئاوی گەرمت کرد بەو پێیەتدا یان لەسەر ئەو پێیەت بازتدا، بە دروستبوونی ئەم ئازارە مێشك ئەوت بیردێنێتەوە هێشتا پیویست ئەو شوێنەی لەشت بپارێزیت، چونکە بە تەواوەتی چاکنەبۆتەوە.

بەڵام لە ماوەی ١- ٢ مانگدا شوێنبرینی بزمارەکە چاکدەبێتەوە، هێشتا شوێن قەتماغەی دەمی برینەکەت هەیە، بەڵام هەبوونی گرێی قەتماغە مانای ئەوە نییە بیرندارییەکی کتوپڕ(نوێ) هەیە. قەتماغە پەیامی مەترسی نانێرێت بۆ مێشك. مێشك بڕیار دەدات نیشانەگەلێکی زیاتری سەلامەتی هەیە لە نیشانەکانی مەترسی بۆیە کە قاچت چیتر پێویستی بە پاراستن نییە. هەر بۆیە تۆ چیتر هەست بە ئازار ناکەیت. بگرە ئیستا ئەگەر ئاوی گەرمیش بکە بە پێیەکەت یان لەسەری بازبدەیت هەست بە ئازار ناکەیت.

بژاردەی یەکەم: نموونە کەسییەکانی بەشداربووان بەکاربهێنە کە چۆن ئازار و جووڵەی کەسەکان دەگۆڕێت کاتێك برینداریەکەیان چاکدەبێتەوە. بژاردەی دوو: داوا لە بەشداربووان بکە کە نموونەیەك بخەنەڕوو کە چۆن ئازار و جووڵەی کەسەکان دەگۆڕێت کاتێك برینداریەکەیان چاکدەبێتەوە.

ڕووپەڕی ٢٣

پرۆسەکە بەم شێوەیەیە کاتێك کەسێك تووشی بینداری بەشێکی لەشی دەبێت. سەرەتا مێشك ئازار بەرهەم دێنێت، دواتر گۆڕانکاری لە جووڵە و لە بایۆلۆجی جەستەدا روودەدات بە مەبەستی پاراستنی و دواتریش بە مەبەستی چاکبوونەوە، کاتێکیش شوێنی برینداریەکە چاکبۆوە، میشك بڕیار دەدات پەیامەکانی سەلامەتی زیاتر لە پەیامەکانی مەترسی، بۆیە ئازار نامێنێت و گۆڕانکارییەکانە لە چۆنێتی جووڵە و بایۆلۆجی کەسەکە دا دەگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆیان.

ڕووپەڕی ٢٤

بەڵام لە هەندێك باردا سووری ئازار بەردەوامی دەبێت تەنانەت دوای چاکبوونەوەی برینەکەش. ئەمە لەو کەسانەدا ڕوودەدات ئازارەکەیان دەبێتە درێژخایەن. ئەمەت لە بیربێت کە ئازاری درێژخایەن ئەو ئازارەیە کە بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ درێژە دەکێشێت.

توێژینەوەکان دەریانخستووە برینداری شانەکان و جۆرە جیاوازەکانی برینداری لە ماوەی شەش مانگدا چاکدەبنەوە(ساڕێژدەبن) بەڵام ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك هەن کە بۆ ساڵانێك لە دوای برینداریەکەیانەوە هەر هەست بە ئازار دەکەن.لەم بارەدا، وەرگرە هەستیەکانی ناوچەی برینداریەکە چیتر پەیامی مەترسی نانێرن بۆ مێشك، چونکە برینەکە سارێژبووە. بەڵام مێشك پەیامەکانی مەترسی لە هۆکاریترەوە وەردەگرێت. بۆیە بەردەوامە لە بڕیارەکانی بۆ ئەوەی کە ئەو کەسە هێشتا پێویستی بە پاراستنە. بۆیە مێشك بەردەوام دەبێت لە بەرهەمهێنانی ئازار.

بەم نزیکانە لەو گۆڕانکارییە بایۆلۆجیانە تێدەگەین کە لە کۆئەندامی دەماریدا ڕوودەدەن لەم بارەدا، هەروەها فێری ئەوە دەبین چۆن چارەسەری چالاکانە دەتوانن هۆکارەکان بگۆڕن و بۆیە ئەو کەسانەی ئازاری درێژخایەنیان هەیە دەتوانن لە ئازار ڕزگاریان بێت.

بژارد یەکەم: نموونەیەکە خۆت باس بکە کە ئەگەر نەخۆشێکت هەبوویێت کە لە ڕاستیدا برینداریەکە بەشێك یان شانەکانی نەبوویێت، بەڵام هێشتا هەر ئازاری هەیە. بژاردەی دووەم: پرسیار لە بەشداربووان بکە ئەگەر نەخۆشێکیان هەبوویێت کە لە ڕاستیدا برینداریەکە بەشێك یان شانەکانی نەبوویێت، بەڵام هێشتا هەر ئازاری هەیە.

ڕووپەڕی ٢٥

<u>ئازار هەمیشە بریتیە لە بڕیارێك کە لە لایەن میشکەوە دەدرێت، ئازار ڕێگەیەکی ورد و دروست نیە بۆ بڕیاردان لەسەر بڕی زیان و برینداری کە بەر شانەکان کەوتووە.</u>

ئێستا کە تاوتوێی پرۆسەی بایۆلۆجی ئازرمان کرد، زیاتر باسی هەست کردن بە ئازار دەکەین.

بەهۆی ئەوەی کە ئازار بڕیارێکە لە لایەن مێشکەوە دەدرێت، ئەم دەستەواژانە ڕاستن:

- ناگونجێت کە ئازارت هەبێت و لە بارەیەوە نەزانیت (پێبنەزانیت)
- دەگونجێت کە بریندای زیانبەرکەوتن هەبێت بۆ شانەکانت، بەڵام هەست بە ئازار نەکەیت
- دەگونجێت ئازارت هەبێت بێ ئەوەی برینداییەکت هەبێت.
- ئازار شتێکی ڕاستەقینەیە و ئەزموونێکی تایبەتی تاکەکەسییە

پێویستە بە تەواوەتی لەم دەستەواژانە بگەیت بۆ ئەوەی بتوانیت مامەڵ لەگەڵ ئازار بکەیت بە بەکارهێنانی نیرۆپلاستیستی. کارئەندامزانی ئازار بیردوزەکانی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ. ئەگەر بە تەواوەتی لەم دەستەواژانە تێنەگەیت و باوەڕیان پێنەکەیت، ئەوا پرۆسەی هەڵسەنگاندن بۆ ئازار هەروەها چارەسەر کردنەکەشی ئەوەندە کاریگەری نابێت.

ڕووپەڕی ٢٦

ناگونجێت ئازارت هەبێت و لە بارەیەوە نەزانیت (پێبنەزانیت):

پێناسەی ئازار بیرخۆت بهێنەرەوە: ئازار ئەزموونێکی ناخۆشی هەست و سۆزدارییە کە پەیوەندی هەیە بە زیانبەرکەوتنێکی ڕاستەقینە یان پۆتێنشیاڵی شانەکان. لەبەرئەوەی ئازار ئەزموونکردنێکی هەست و سۆزدارییە. بۆیە تەنها لە ڕێگەی ئاگاییمانەوە هەستی پێدەکرێت و مرۆڤ ئاگادار دەکاتەوە.

بیر لەم نموونەیە بکەرەوە: کاتێك کەسێکە نەشتەرگەرییەکی بۆ ئەنجام دەدرێت، ئازار لە ناودەبرێت بەوەی کەسەکە بێهۆش دەکەیت لە ڕێگەی دەرمانی بێهۆشکردنەوە. لەم بارەدا هێشتا زانیارییەکان دەنێردرێن بۆ مێشك. بەڵام هەست بە ئازار ناکرێت چونکە کەسەکە لە باری ئاگاییدا نییە تا هەست بە ئازارەکە بکات. چونکە ئازار کاردانەوەیەکی مێشکە لە باری هۆشیاری ئاگایی و مرۆڤ بەئاگادەهێنێتەوە. کەواتە ناگونجێت ئازارت هەبێت و ئاگات لێی نەبێت.

ڕووپەڕی ٢٧

دەگونجێت بریندای زیانبەرکەوتن هەبێت بۆ شانەکانت بەڵام هەست بە ئازار نەکەیت:

مێشك ئازار بەرهەم دەهێنێت، کاتێك بڕیار دەدات پەیامەکانی مەترسی زیاترن لە پەیامەکانی سەلامەتی. زانیاییە جەستەییەکان لەبری زیانبەرکەوتنی شانەکان و بریندارببوونیان یەکێکە لەو هۆکارانەی کە مێشك بەکاری دەهێنێت بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئێمە سەلامەتین یان لە مەترسیداین. بەڵام بیرت بێت مێشك زانیاری لە زۆر سەرچاوەی دیکەیشەوە وەردەگرێت بۆ ئەوەی ئەو بڕیارە بدات، وەك دەوروبەر، یادەوەری، باری هەست و مەزاج، چونکە زۆر زانیاری بەکار دەهێنێت، مێشك دەتوانێت بڕیار بدات بڕێکی زیاتری پەیامەکانی سەلامەتی هەن وەك لە پەیامەکانی مەترسی، یان ئەوەی کە زانیاری زیاتر هەیە لەو بارەوەی کە زیانبەرکەوتن یان برینداری شانەکان لە ناودایە.

هەموو کەسێك ئەزموونی ئەم بارودۆخەی کردووە، بۆ نموونە، ڕوویداوە تلۆقێك یان شینبوونەوەیەك لەسەر پێستت دروست بوویێت، بەڵام هەستت بە ئازار نەکردووە و بیرشت نایاتەوە چۆن دروستبووە؟ تلۆق نیشانەی ئەوەیە زیان بەر شانەکان کەوتووە، بەڵام مێشکت هەموو پەیام و زانیارییەکانی وەرگرتووە و بڕیاری داوە تۆ سەلامەتیت. هەر بۆیە تۆ هەرگیز هەستت بە ئازار نەکردووە.

یان بیربکەرەوە لەوەی کاتێك تۆ سەرقاڵی خواردن ئامادەکردن بوویت بە ڕێکەوت دەستت بە چەقۆ بڕیوە، بە گشتی وا پێدەچێت، هەستت بە ئازار کردبێت. بەڵام دوای چەند سەعاتێك یان چەند ڕۆژێك، تۆ چیتر هەستت بە ئازار نەکردووە. هەرچەندە دەزانیت هێشتا هەر شانەکان بریندارایان تێدا ماوە، بەڵام مێشك چیتر بڕیار نادات کە تۆ پێویستت بە پاراستنە و بۆیە مێشك ئازار بەرهەم ناهێنێت. بەڵام کاتێك دەستت بە ئاوێکی گەرم دەشۆیت، شوێن برینەکەت ئازاری تێدا دروست دەبێت. لەم کاتەدا بڕێکی زۆرتری پەیامی مەترسی هەیە وەك لە پەیامی سەلامەتی. بۆیە مێشکت ئازار بەرهەم دەهێنێت. ئازارەکە یارمەتیت دەدات بیرت بێتەوە شوێن برینێکت هەیە و پێویستە ئاگادرای بیت و کاتێك کە دەستت دەشۆیت بۆئەوەی زیان بە پێستت نەگات، کە ئەمەش پرۆسەی ساڕێژبوون و چاکبوونەوەیە.

داوا لە بەشداربووان بکە نموونەی وا باس بکەن کە بریندار بوون و بەڵام ئازاریان نەبووە.

ڕووپەڕی ٢٨

دەگونجێت ئازارت هەبێت بێئەوەی برینداییەکت هەبێت:

مێشك ئازار بەرهەم دەهێنێت، کاتێك بڕیار دەدات پەیامەکانی مەترسی زیاترن لە پەیامەکانی سەلامەتی. زانیارییە جەستەییەکان لەبری زیانبەرکەوتنی شانەکان و برینداربوونیان یەکێکە لەو هۆکارانەی مێشك بەکاری دەهێنێت بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئێمە سەلامەتین یان لە مەترسیداین. بەڵام بیرت بێت مێشك زانیاری لە زۆر سەرچاوەی تریشەوە وەردەگرێت بۆ ئەوەی کە ئەو بڕیارە بدات، وەك دەوروبەر یادەوەری، باری هەست و مەزاج. کەواتە مێشك دەتوانێت بڕیاربدات بڕێکی زیاتر لە پەیامەکانی مەترسی هەی وەك لە پەیامەکانی سەلامەتی، ئەگەرچی برینداری زیانبەرکەوتنی شانەکانیش لە ناودا نەبن.

بۆ ئەمە نموونەیەك هەیە- هەرگیز دەستت بردووە بۆ کترییەکی چا بێئەوەی بزانیت گەرم بوویێت. کاتێك دەستت بۆ بردووە ڕەنگە پێشئەوەش کە دەستت بەریکەوتبێت، هەستت بە ئازار کردبێ لە پەنجەکانتا لەم بارەدا زیانبەرکەوتنی شنەکانیش ڕوویننەداوە، پیستیشت نەسووتاوە، بەڵام ئەوە مێشکتە ئەم زانیاریانە بەکاردەهێنێ:

- یادەوەری ئەوەت بیردێتەوە جارێك لە ڕابردوودا دەستت سووتاوە یان بەر کترییەکی گەرم کەوتووە.
- زانیارییەکان لە بارەی ناوەند و دەوروبەرەکەوە: کترییەك هەیە کە لەسەر ئاگردانراوە و دەنگی کوڵانی ئاوی ناو کترییەکەش دەبیسترێت.
- زانیاری جەستەیی: زیادبوونی گەرمی کە لە پەنجەکانتا هەستی پێدەکەیت.

لەسەر بنەمای ئەم زانیاریانە میشکت بڕیار دەدات بڕێکی زیاتری پەیامەکانی مەترس هەن وەك لە سەلامەتی، بۆیە ئازار بەرهەم دێت، هەروەها مێشك بڕیاردەدات بۆ جووڵە کردن بەشێوەیەك کە دەستت لە کترییەکە دووربخەیتەوە. بەم شێوەیە میشکت جەستەتی پاراست لە برینداربوون و بەرکەوتن.

داوا لە بەشداربووان بکە نموونەی وا باس بکەن نیشانی بدات هەستیان بە ئازار کردبێت بێئەوەی برینداری و بەرکەوتنیان هەبوویێت.

ڕوپەڕی ٢٩

ئازار هەمیشە شتێکی ڕاستەقینەیە و ئەزموونکردنێکی تایبەتە بە هەر کەسێك بۆ خۆی:

وەك ئەوەی ڕوونمان کردەوە، ئازار ئەزموونکردنێکی هەست و هەستی دەروونییە کە مرۆڤ لە دۆخی ئاگایی و هۆشیاریدا هەستی پێدەکات. هەروەك ئەوەی پێکهاتەی جەستەیی هەر کەسێك جیاوازە لە کەسێکیتر لەسەر بنەمای ئە شتانەی پێیدا تێدەپەڕن و هەروەها بۆماوەییان، مێشکی هەموو کەسەکانیش جیاوازن لەسەر بنەمای ئەو شتانەی پێیدا تێدەپەڕن و هەروەها بۆماوەییان، چونکە ئازار پەرچەکردارێکی مێشکە و هەر کەسێکیش میشکێکی تایبەت بە خۆی هەیە، هەر بۆیە هەست کردن بە ئازار بۆ هەر کەسێك شتێکی دەگمەن و تایبەت دەبێت، دوو کەس هەمان هەستکردنیان بۆ ئازار نابێت هەرچەندە هەمان پێکان و برینداریشیان تووش بوویێت.

ئەگەر لە بارێکیشدا نیشانەکانی پێکان و برینداری شانەکانیش لە ئارادا نەبێت، هەستکردن بە ئازار شتێکی ڕاستەقینەیە(جێی باوەڕە). فێری ئەوە بوون زۆرجار ئازار بەرهەم دەهێنێت هەرچەندە ئەگەر پێکان و بریندارییش لە ناودا نەبێت. بەڵام هێشتا هەستکردن بە ئازار هەیە. بەشێوەیەك کەسەکە هەست بە هەمان ئازار دەکاتەوە بەو شێوەیەی لە کاتی پێکانەکەدا هەستی پێکردبوو.

 هەندێك جار کاتێك کەسێك بۆ یەکەم جار ئەم زانیاریانە لە بارەی دەمارزانی ئازارە و فێردەبێت، وا ناو لە جۆری ئازارەکان دەنێن کە هەندێك کەس ئازاری ڕاستەقینەی هەیە و هەندێکیتریان ئازارەکەیان درۆیینەیە (ناراستەقینە) [ئەم دەستەواژەیە هەڵەیە، هەموو ئازارێك ڕاستەقینەیە] هەروەها شتێکی مەترسیدارە ئازاری کەسێك بە درۆینە ناوبەریت، چونکە کەسەکە وا هەست دەکات تۆ باوەڕی پێناکەیت و یان وا هەست دەکات تۆ زیادەڕەوی دەکەیت و یان ئەقڵت لە دەست داوە، هیچ یەکێکیش لەم دەستەواژانە ڕاست نین کاتێك کەسێك هەست بە ئازار دەکات بە بوونی پێکانێکی کەمی شانەکان یان بە نەبوونی پێکانەکەش، دەبێت باوەڕ بەو کەسە بکرێت ئەو کەسانە زیادەڕەوی یان درۆ ناکەن. هەروەها مێشکیان لە دەست نەداوە. لەسەر بنەمای دەمارزانی ئازار، ئەوان هەست بە ئازار دەکەن چونکە مێشکیان بڕیاری داوە بڕێکی زیاتر لە پەیامەکانی مەترسی هەیە وەك لە پەیامەکانی سەلامەتی. یان هەروەك چۆن دواتر فێری دەبین هەندێك گۆرانکاری لە مێشکی کەسەکەدا ڕووی داوە کە بووەتە هۆی هەست کردن بەو ئازارە. لەم مەنهەجەدا، فێری ئەوە دەبین چۆن دەستنیشان و وەسفی جۆرەکانی ئازار بکەین. هەروەك فێری ئەوەش دەبین چۆن باسی ئەو هۆکارانە بکەین کە پەیوەندیان هەیە بە ئازارەوە. بەمەش دەبینە خاوەن زمانێکی ورد و پاراو لە باسکردنی ئازاردا.

داوا لە بەشداربووان بکە نموونە وا بخەنە ڕوو کە چۆن دەکریت دوو کەس کە تووشی هەمان پێکان بوون، بەڵام بە دوو شێوەی جیاواز هەست بە ئازارەکەی دەکەن، دەگونجێت ئەمە شتێك بێت کە بەسەر خۆیان هاتبێت یان یان لە خێزانەکانیاندا یان لە نەخۆشەکانیاندا ڕوویدابێت.

ڕووپەڕی ٣٠

دەبێت لەوە تێبگەین لەبەرئەوەی هەمیشە ئازار بەرئەنجامی پرپارێکە کە لە لایەن میشکەوە دەدرێت، ئەم شتانە ڕاستن:

- ناگونجێت ئازارت هەبێت و بە ئاگا نەبیت لێیی
- دەگونجێت برینداری شانەکان و پێکانت هەبێت و بەڵام ئازارت نەبێت
- دەگونجێت ئازارت هەبێت بەبێ بوونی پێکان
- ئازار هەمیشە شتێکی ڕاستەقینەیە و ئەزموونکردنێکی تاکەکەسییە، هەر کەسێك بۆ خۆی

هەر لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت ناتوانرێت پشت بە ئازار ببەستین، پشت بەستن بە ئازار رێگایەکی دروست نییە کە لە ڕێگەیەوە پریار بدەین لەسەر پری زیانبەرکەوتنی شانەکان و برینداری و پێکان. پری ئازار هەموو کاتێك دەرخەری پری برینداری و پێکان نییە. ئازار و پێکان پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆیان نییە، چونکە دەمارزای ئازار زۆر لەوە ئاڵۆزترە.

وەك پیشەگەرێکی بواری تەندروستی کە مامەڵە لەگەڵ ئازار دەکەین، پێویستە لەمە تێبگەین و لە کارکردنماندا جێبەجێی بکەین. ئەگەر نەمانتوانی ئەوە بەکاربهێنین کە دەڵێت پری ئازار دەرخەری پری پێکان نییە، ئەوا پێویستمان بە کەرەستە و ڕێگەیتر دەبێت بۆ تێگیشتن لە بارودۆخی نەخۆشەکەمان. هەر لەم مەنهەجەدا ئەو میتۆدو ڕێگایانەیتر فێر دەبین. هەروەها لە داهاتوودا کە چۆن ئەوە بەکاردەهێنین لە کاتی هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردنی ئازاردا.

ئەم چالاکیانەی خوارەوە ئەنجامبدە: ئەوە (TNE) کە یارمەتیدەر بۆ نەخۆشەکان تا لەو تێبگەن پری ئازار ناتوانت پرێدەرێکی دروست بێت لە بارەی پری ئەو پێکانەی بەر شانەکان کەوتووە.

لەسەر فلیپ چارتێك بەشێوەی دوو ستوون چوند دەستەواژەیەك بنووسەوە، یەکێك لە ستوونەکان هەموو ئەو دەستەواژانەی تێدا ڕێز بکرێت کە پەیوەندیان هەیە بە پری ئازارەوە ستوونەکەی دیکەیشیان هەموو ئەو دەستەواژانە بێت کە پەیوەندیان هەیە بە پری پێکانی شانەکان: بەم شێوەیە:

ئازاری توند	پێکانێکی توندی شانەکان
ئازارێکی مامناوەند	پێکانێکی مام ناوەندی شانەکان
ئازارێکی کەم	پێکانێکی کەمی شانەکان
نەبوونی ئازار	نەبوونی پێکانی شانەکان

هانی بەشداربووانی گروپەکە بدە نموونە لە بارەی تووشبوون بە ئازارەوە باس بکەن، بۆ هەر نموونەیەك پێویستە پری ئازاری پەیدابوو و پری پێکانی شانەکان دیاری بکەن، دواتر بۆ هەر نموونەیەك هێڵێك بکێشە کە دەستەواژەکانی پری ئازار بگەیەنە بە پری پێکانی شانەکان. ئەگەر گروپەکە پێویستی بە یارمەتی هەبوو لە هێنانەوەی نموونەکاندا، دەتوانیت ئەم چەند نموونەیە بهێنیتەوە:

- نموونەی کەسێك کە ئۆتۆمبیلەکەی وەرگەڕاوە و شۆفێرەکەی بۆ چەند میلێك بە قاچێکی شکاوەوە بە پێ ڕۆشتووە بە مەبەستی دەستخستنی یارمەتی.
- سەربازێك لە بەرەی جەنگدا
- سەر ئێشە
- ئازاری نادیاری قاچی پراوە
- بە گیروەستانی یان چوونەسەریەك و ڕەپبوونی پەنجەکانی پێ یان قاچەکان
- پرینی تیغی دەست یان لێبونەوەی نینۆك
- ددان ئێشە
- سووتاوی
- پێشبڕکێکەرێکی پێکراو کە هەر لە یاری بەردەوام دەبێت.
- ئازاری سمت کاتێك لەسەر کورسییەك یان شوێنێکی ڕەق دانیشتبی
- نووکی پێت بەر بەردێك بکەوێت لە کاتی ڕۆشتن و ڕێکردندا
- ئازارو سڕبوونی قاچەکان کاتێك بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر زەوییەکە دانیشتبێتی

کاتێکی پرێکی پێویستی هێڵی یەکترپر کێشرا: گفتوگۆیەك دامەزرێنە لەم بارەیەوە:

- دەرئەنجامی چی دەکەین کاتێك سەیری ئەو دیمەنەی سەر فلیپ چارتەکە دەکەین
- چەندە شتێکی ورد و دروستە کە ئازار چۆن و چی بەهۆی پێکان ڕوو دەدات
- ئایا هەموو کاتێك ئازاری توند بە مانای ئەو دێت پێکانی شانەکانیش توندبووە
- ئەگەر ئازارت هەبێت، ئایا ئەمە بەو مانایە دێت ئازارەکە دەبێتە درێژخایەن و برینداربوونەکە هەر دەمێنێت و ئازارەکەشی بەتێپەربوونی کات زیاتر دەبێت.

لەکاتی گفتوگۆکەدا. تیشك بخەرەسەر ئەو خاڵە سەرەکییانەی ئازار و پێکان بە تەواوەتی پەیوەست نین بە یەکترییەوە، ئازار ڕێگەیەکی پراوپڕ نییە تا پریار لە بارەی پێکان و برینداربوونی شانەکان.

ڕووپەڕی ٣١

<u>خاڵی سەرەکی: ئازار هەمیشە بریتیە لە بریارێك کە لە لایەن مێشکەوە دراوە ؛هەر یەك لە هۆکارە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر ئەوەی کە کەسێك کەی و چۆن هەست بە ئازار دەکات.</u>

هەنگاوی داهاتوو بۆ تێگەیشتن کارئەندامزانی دەمار بریتییە لە تێگەیشتن لەوەی چۆن زانیارییەکان لە جەستەوە دەنێردرێن بۆ مێشك و چۆن مێشك بریار دەدات بۆ بەرهەمهێنانی ئازار.

بە درێژایی کۆئەندامی دەماری دەرەکی ژمارەیەکی زۆری جیاوازی وەرگری هەستی هەیە. هەر جۆرێکی وەرگرە هەستییەکان هەستیارن بۆ جۆری جیاوازی بزوێنەر یان وروژێنەر، وەرگری هەستی هەیە هەستیارە بۆ مادەی کیمیایی، وەرگری هەستی هەیە هەستیارە بۆ گەرمی، وەرگری هەستی هەیە هەستیارە بۆ پەستانی خۆبزۆك(میکانیکی)، هەروەها خانە دەماری تایبەت هەیە نۆ سیۆسێپتەر یان پێدەڵێن کە ئەمانە هەستیارن بۆ شانە پێکراوەکان یانە مەترسی پێکان. نۆ سیۆسێپتەرەکان کاردانەوەیان هەیە بۆ

هەر یەك لە بزوێنەری کیمیایی، گەرمی، خۆبزۆك. نۆ سیۆسێپتەرەکان ئەو ئەو وەرگرە هەستیانەن کە بەرپرسیارن لە گواستنەوەی پەیامەکانی مەترسی بۆ مێشك، نۆ سیۆسێپتەرەکان بەناو لەشدا بڵاوبوونەتەوە لە ناویشیاندا پێست، جومگوکان و ئەندامە جیاوازەکان. نۆ سیۆسێپشن بریتییە لە کرداری ناردنی پەیامە مەترسییەکان بۆ مێشك. شتێك نییە بە ناوی هەستەوری ئازار. ئەوەی هەیە وەرگرە هەستی مەترسین کە پێیان دەوترێت نۆ سیۆسێپتەر. نۆ سیۆسێپتەرەکان پەیامە مەترسییەکان دەنێرن بۆ میشك و دواتر مێشك بڕیار دەدات بۆ ئەوەی ئازار بەرهەم بێنێت، هەر وەك پیشتر باسمان کرد دەکرێت کەسێك هەست بە ئازار نەکات هەرچەندە پەیامەکانی مەترسیش لە ڕێگەی نۆ سیۆسێپتەرەکانەوە گەیشتبنە مێشك.

بۆ ئەوەی بزانیت کە تێگەیشتوون، ئەم چەند دەستەواژەیە لەسەر فلیپ چارتەکە بنووسە: دواتر داوا لە بەشداربووان بکە دەستیان بەرزبکەنەوە ئەگەر هەستیان کرد دەستەواژەکە ڕاستە، ڕێگە بدەر کە یەکێك لە بەشداربووان ئەوە ڕوون بکاتەوە بۆ چی ئەو دەستەواژانە ڕاستن. هەروەها دەتوانن نموونە بهێننەوە کە نیشانەی ڕاستی دەستەواژەکان بێت. دڵنیابەرەوە لەوەی بەشداربووەکان لە دەستەواژەکان تێگەیشتوون.

- دەکرێت هەست بە ئازار بکەیت بە بێ کرداری نۆسیۆسێپشن
- دەکرێت نۆسیۆسێپشنت هەبێ بە بێ ئازار.

ڕووپەڕی ٣٢

ئیستا باسی ئەو هەنگاوانە دەکەین کە چۆن نۆسیۆسێپتەرەکانە پەیامە مەترسییەکان دەنێرن بۆ مێشك.

کاتێك دەمارەکان لە باری چالاکی ئاسایی دان، بە گشتی هەندێك بزواوی کارەبایی هەیە. ئەمەش پێی دەوترێت باری بزواوی ناچالاك(باری ئاسایی).

١. کاتێك هەستەوەرێکی مەترسی (یان هەر جۆرێکی تری هەستەوەر، بەڵام ئێمە زیاتر مەبەستمان هەستەوەرەکانی مەترسییە) دەوروژێنرێت، دەکرێتەوە و ڕێگە بە تەنۆلکەی بارگاوی بووی پۆزەتیف دەدات کە بێنە ناو خانە دەمارییەکەوە.
٢. هەرچەندە ئەم تەنۆلکە پۆزەتیفانە زیاتر و زیاتر بین بۆ ناو خانەکە، دەگەنە ئاستێکی هەستیاری زۆربوونی تەنۆلکەکان.
٣. کاتێك ئەو ئاستە هەستیارییە پێگەیشت. تەزوویەکی کارەبایی بە ناو خانەکەدا دەڕوات، کە ئەمەش پێیدەوترێت(ئەکشن پۆتێنشیاڵ) کردەی کارەباریی، هەر ئەکشن پۆتێنشیاڵێك یەك پەیامە مەترسی دەگوازێتەوە.
٤. دوای ئەوەی ئەکشن پۆتێنشیاڵەکە کاریگەری نامێنێت، دەمارەخانەکە دەگەڕێتەوە باری چالاکی ئاسای
٥. ئەم پەیامە مەترسیانە لە ڕێگەی ئەکشن پۆتێنشیاڵەکانەوە دەگەنە دەروازەکانی قەدی دەمارەخانەکان
٦. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی پێکهاتەی کیمیایی تایبەت لە کەلێنە دەمارییەکاندا (یان بۆشایی نیوان دوو دەمارە خانە) بڕژێت. بەم شێوەیە پەیامە مەترسی لە خانەیەکی دەمارییەوە دەگوازرێتەوە بۆ خانەیەکی دەماریتر.

ڕووپەڕی ٣٣

پەیامە مەترسییەکان بەمشێوەیە دەگوازرێنەوە لە شوێنی دەستپێکردنیان لە خانەدەمارییەکاندا و دواتر بۆ دڕکەپەتك و دواتریش بۆ مێشك. دواتر مێشك دیاری دەکات زۆرترین پەیامی مەترسی یان سەلامەتی هاتووە لەو سەرچاوەی زانیاری پێدانەوە کە ئەم پەیامە مەترسیانەی لێوە هاتووە. ئەگەر مێشك بڕیاری دا بڕێکی زیاتر پەیامە مەترسی هەیە لە پەیامی سەلامەتی، ئەوا مێشك پەرچەکردارەکانی بەرگی دروست دەکات کە لە ناویاندا هەر یەك لە ئازارو گۆڕانکاری لە جووڵە و گۆڕانکاری بایۆلۆجی دروست دەبن. ئەم پەرچەکردارانە لە ناویشیاندا گۆڕانکاری بایۆلۆجی دەبن بە کارتێکەرەوەیەك (ئین پوت) بۆ سووری ئازار.

ڕووپەڕی ٣٤

دەتوانین ئەوەی کەمێك پێشتر باسمان کرد لە بارەی کرداری نۆسیۆسێپشنەوە لێکیدەن لەگەڵ پرۆسەی ئەزموونکردنی ئازار کە پێشتر باسمان کرد. سەیری ئەم هەنگاوانە بکە پێویست بە باشی لێیان تێبگەیت و بتوانیت بە شێوەیەکی سادە روونی بکەیتەوە.

١. کاتێك هەستەوەرێکی مەترسی دەورووژێنرێت دەکرێتەوە و رێگە بە تەنۆلکەی بارگاوی بووی پۆزەتیف دەدات کە بێنە ناو خانەدەمارییەکەوە.
٢. هەرچەندە ئەم تەنۆلکە پۆزەتیقانە زیاتر و زیاتر ببن بۆ ناو خانەکە، دەگەنە ئاستێکی هەستیاری زۆربوونی تەنۆلکەکان.
٣. کاتێك ئەو ئاستە هەستیارییە پێگەیشت. تەزوویەکی کارەباریی بە ناو خانەکەدا دەڕوات، کە ئەمەش پێیدەوترێت (ئەکشن پۆتێنشیاڵ) کردەی کارەباریی، هەر ئەکشن پۆتێنشیاڵێك یەك پەیامە مەترسی دەگوازێتەوە.
٤. دوای ئەوەی ئەکشن پۆتێنشیاڵەکە کاریگەری نامێنێت، دەمارەخانەکە دەگەرێتەوە باری چالاکی ئاسای
٥. ئەم پەیامە مەترسیانە لە رێگەی ئەکشن پۆتێنشیاڵەکانەوە دەگەنە دەروازەکانی قەدی دەمارەخانەکان
٦. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی پێکهاتەی کیمیایی تایبەت لە کەلێنە دەمارییەکاندا (یان بۆشایی نێوان دوو دەمارەخانە) پرژێت. بەم شێوەیە پەیامە مەترسی لە خانەیەکی دەمارییەوە دەگوازرێتەوە بۆ خانەیەکی دەماریتر.
٧. مێشك شەم زانیاری و پەیامە مەترسیانە لە چەند ناسەرچاوەیتری جیاوازەوە وەردەگرێت و لە چەندین ناوچەی جیاوازی میشکدا کاریان لەسەر دەکات.
٨. دواتر پێویستە مێشك بڕیار بدات لە بارەی ئەو پەیامانەوە کە پێی گەیشتووە، پێویستە بریاربدا ئایا ئێمە لە باری سەلامەتی داین یاخود لە باری مەترسیداین. مێشك ئەم کردارە ئەنجام دەدات لە هەر چرکەیەك لە ژیانماندا.
٩. کاتێك میشك بریاری دا کە برێکی زیاتر پەیامە مەترسی هەیە لە پەیامی سەلامەتی، ئەوا مێشك بریاردەدات و پەرچەکردارەکانی بەرگی دروست دەکات.
١٠. مێشك پەرچەکرداری تایبەت دروست دەکات کاتێك دیاریکرد کە پێویستە بەرگری بکرێت. یەکێك و پەرچەکردارانە بریتییە لە ئازار. چونکە ئازار وەك ئاگادارکەرەوەیەك ڕۆڵ دەگێرێت بۆ ئەوەی بزانین نیشانەکانی مەترسی لەناودان و پێویستە بەرگری لە خۆمان بکەین.
١١. مێشك چەند پەرچەکردارێکی دیکەیش بەرهەم دەهێنێت، لەوانەش کەمکردنەوەی جووڵە و گورانکاری بایۆلۆجی.
١٢. هەموو ئەم پەرچەکردارانە پێکەوە(ئازار کەمکردنەوەی جووڵە، گۆرانکاری بایۆلۆجی) جارێکیتر دەبەسترێنەوە بە پەیامە مەترسییەکانەوە بەم شێوەیەش سوورێك دروست دەبێت کە پێی دەوترێت سووری مەترسی - ئازار.

> رێگە بدە بەشداربووان هەریەکەیان باسی ئەو پرۆسەیە بکات چۆن پەیامەکانی مەترسی لە بەشە جیاوازەکانی مێشکە و دەنێردرێن بۆ میشك و چونکە میشك ئازار بەرهەم دەهێنێت، دواتر با یەکێك لە بەشداربووان بۆ هەموو گروپەکە ڕوون بکاتەوە ئەمە وەك هەلێك بەکاربهێنە تا لە ڕێگەیەوە بزانیت کە بەشداربووان هەمووی تێگەیشتوون.

ڕووپەڕی ٣٥

وەك پێشتر وتمان مێشك بەجیا لە پەرچەکرداری ئازار، چەند پەرچەکردارێکی دیکەیش بەرهەم دەهێنێت، دەکرێت یەکێك لەو پەرچەکردارانە گورانکاری بایۆلۆجی بێت، بەشێوەیەك کە هەستیاری کۆئەندامی دەماری زیاد بکات لە بەرامبەر ئازاردا.

کاتێك بری پەیامەکانی مەترسی زیاتربوو لە پەیامەکانی سەلامەتی، مێشك زانیاری زیاتری پێویستە بۆئەوەی بتپارێزێت. بۆیە مێشك هەڵدەستێت بە دروستکردنی گۆرانکاری لە پێکهاتە و ئەرکی کۆئەندامی دەماریدا، بۆ ئەوەی کە مێشك بتوانێت زانیاری زیاتر وەرگرێت. بە واتایەکیتر مێشك دەبێتە هۆی گۆرانکاریکردن لە بایۆلۆجی دا بۆ ئەوەی وا لە کۆئەندامی دەماری بکات هەستیاری زیاتری هەبێت بۆ پەیامە مەترسییەکان، بۆ ئەوەی بتپارێزێت لە دووبارە پێکان و زیان بەرکەوتن.

دروستبوونی ئەم گۆرانکارییانە زۆر یارمەتیدەرن لە کاتێکدا کە تۆ برینداری شانەکانت هەبێت، بۆ نموونە ئەگەر تووشی پێکانێك بوویت لە قولە پێدا، ئەو یارمەتیدەر دەبێت بۆ مێشك کە زۆرترین پەیامی پێبگات لە بارەی تەندروستی قولە پێتەوە، ئەگەر ئاوسان زیادی کرد لە قولە پێتدا، ئەوا مێشك پەیامی مەترسی زیاتری پێدەگات و بریار دەدات کە ئازار بەرهەم بهێنێت. ئازار ڕۆڵی ئاگادارکەرەوەیەك دەگێرێت کە ئاگادارت دەکاتەوە لە بارەی مەترسییەوە، لەم بارەدا تۆش هەست بە ئازاری زیاتر دەکەیت، بۆیە تۆش هەڵدەستیت بە ئەنجامدانی بەکارهێنانی سەهۆڵ یان بەرزکردنەوەی پەلەکە، کەواتە بەهۆی ئەوەی مێشك هەستا بە دروستکردنی هەستیاری زیاتر وای کرد کە بارێك دروست ببێت کە قولە پێکەت چاکببێتەوە.

مێشك دەبێتە هۆی دروستکردنی گورانکاری بایۆلۆجی کە ئەمیش وادەکات کۆئەندامی دەماری زیاتر هەستیاربێت بۆ پەیامە مەترسییەکان بۆ ئەوەی کە زۆرترین پەیامە مەترسی وەرگرێت و بۆ ئەوەی بەکاری بهێنێت بە مەبەستی پارێزگاری و بۆ ئەوەی چاکبوونەوە ڕوویدات.

ڕووپەڕی ٣٦

بۆ تێگەشتن لە مەبەستی گۆرانکاری بایۆلۆجی، دەتوانیت ئەم خوازەیە(نموونەیە) بەکاربهێنیت، خاوەن کۆمپانیایەکی گەورە هەیە، بۆیەدەرکەوتووە بەشێکی کۆمپانیاکەی قازانجێکی ئەوتۆ پەیدا ناکات، بەم هۆیەشەوە هەموو کۆمپانیاکەی خستۆتە بەر مەترسی مایەپووچ بوون، لەم بارودۆخەدا ئایا پێوات وایە خاوەنی کۆمپانیاکە بیەوێت زانیاری زیاتری هەبێت لە بارەی ئەو بەشەوە؟ بە دڵنیاییەوە بەڵێ! بۆیە خاوەن کۆمپانیا هەڵدەستێت بە چاودێریکردنی ئەو بەشە لە نزیکەوە، تائەو کاتەی دەبینێت پری پێویست لە قازانج بەرهەم دەهێنێت. دواتر هەڵدەستێ بە سەرۆکاری کردنی ئەو بەشە لە نزێکەوە تاکو دەبینێت چیتر ئەو بەشە مەترسییەك نییە لەسەر ئابووری کۆمپانیاکە. بۆ ئەم مەبەستە چەند گۆرانکارییەك دەکات، بۆ نموونە ، بە کارمەندەکانی ئەو بەشە دەڵێت رۆژانە ڕاپۆرتی بۆ ئامادە بکەن لە بارەی کارەکەیان و پری قازانج، ئەمە سەرەڕای ڕاپۆرتی مانگانە.

مێشکیش بە هەمان شێوەی خاوەن کۆمپانیاکەیە، ئەگەر مێشك پێشبینی کرد کە مەترسییەك لە ناودایە، داوا لە جەستەمان دەکات پەیام ڕاپۆرت بنێرێت، بۆ ئەوەی چاودێری بارودۆخەکە بکات، بە هەمان شێوەی خاوەن کۆمپانیاکە، ئەم گۆرانکارییە دروست دەکات تا ئەو کاتەی مەترسییەکە لە ناودا نامێنێت، دواتر مێشك دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، هەروەك چۆن خاوەن کۆمپانیاکە دەگەڕێیتەوە ئەو بارەی کە تەنها پێوستی بە ڕاپۆرتی مانگانە هەیە. دوای ئەوەی کە مەترسییەکە لابرا.

> ئەوە ڕوونبکەرەوە کە ئەوە (TNE) یە کە بەکاردەهێنرێت بۆ ڕوونکردنەوە بۆ نەخۆشەکان لە بارەی چۆنێتی ڕوودانی گۆرانکارییەکان لە کۆئەندامی دەماریدا هەروەها ئەو گۆرانکارییانە چۆن پەیوەندیان هەیە بە ئازارەوە.

ڕووپەڕی ٣٧

بە هەمان ئەو شێوەیەی خاوەن کۆمپانیاکە دەیکات بۆ ئەوەی ڕاپۆرتی زیاتری بە دەست بگات. مێشکیش گۆرانکاری بایۆلۆجی دروست دەکات بۆ ئەوەی زۆرترین پەیامە مەترسی پێبگات، مێشك دیاری دەکات کە گۆرانکاری بایۆلۆجی دروستی بکات کاتێك بریاری دا کە پێویستییەك هەیە بۆ پارێزگاری و بەرگری کردن، هەندێك لەو گۆرانکارییە بایۆلۆجیانەی دەبنە هۆی زیادکردنی هەستیاری لە کۆئەندامی دەماریدا بریتییە لە گۆرانکاری نۆسیۆسێپتڤین و نیرۆپاسیك و نۆسیپلاستیکی. ئەمانیش پەیوەندیان هەیە بەو سێ شێوازەی ئازارەوە کە هەن. نۆسیۆسێپتیڤ، نیرۆپاسیك، نۆسیپلاستیك. هەر جۆرێکی ئازار گۆرانکارییەکی بایۆلۆجی تایبەت بە خۆی هەیە کە لە کۆئەندامی دەماریدا ڕوو دەدەن. ئەو هەنگاوانەی دروستبوونی ئازاری پێدا تێپەردەبێت کە لە سەرەوە باسمان کرد لە هەر یەك لەم جۆرانەی ئازاردا دروست دەبێت. دەکرێت کەسێك زیاتر لە جۆرێکی ئازاری هەبێت لە یەك کاتدا.

ئازاری نۆسیۆسێپتڤ: ئەو جۆرەی ئازارە کە پەیوەندی هەیە بە پێکان و برینداری شانەکانەوە، هەندێك جار پێشی دەوترێت ئازاری کتوپڕ یان کورتخایەن. لەگەڵ ئازاری نۆسیۆسێپتڤدا جۆرە گورانکارییەك ڕوودەدات لە کۆئەندامی دەماریدا کە پێی دەوترێت گۆرانکاری نۆسیۆسێپتڤی.

ئازاری نیرۆپاسیك: ئەو جۆرەی ئازارە کە پەیوەندی هەیە بە پێکان و لە کۆئەندامی دەماریدا(دەرەکی و ناوەندی)، هەندێك. لەگەڵ ئازاری نیرۆپاسیکدا جۆرە گورانکارییەك ڕوودەدات لە کۆئەندامی دەماریدا کە پێی دەوترێت گۆرانکاری نیرۆپاسیکی.

ئازاری نۆسیپلاستیك: ئەو جۆرەی ئازارە کە پەیوەندی هەیە بە دروستبوونی گۆران لە کارئەندامی دەمارەکان(نیرۆبایۆلۆجی) لە کرداری نۆسیۆسێپشندا بە بێ بوونی پێکان و برینداری لە هەر یەك لە شانەکان یان کۆئەندامی دەماردا(دەرەکی و ناوەندی). لەگەڵ ئازاری نۆسیپلاستیکدا جۆرە گورانکارییەك ڕوودەدات لە کۆئەندامی دەماریدا کە پێی دەوترێت گۆرانکاری نۆسیپلاستیکی.

هەندێك جار خەڵکی دەستەواژەی ئازاری درێژخایەن یان بەردەوام بەکار دەهێنن، کە ئەمەش بۆ ئەو جۆرە ئازارە دەگەڕێتەوە کە بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ دەخایەنێت. ئێمە لەم مەنهەجەدا زاراوە یان دەستەواژەی ئازاری بەردەوام (پێرزستانت) بەکار دەهێنین وەك زارەوەیەکی پیشنیارکراوی نوێ. ئازاری بەردەوام دەکرێت یەکێك یان هەرسێ جۆرەکەی ئازار بێت. کەواتە ئازاری بەردەوام بریتی نییە لە دەستنیشانکردن(تشخیص)ی جۆرێکی ئازار یان گۆرانکاری لە کۆئەندامی دەماریدا بەڵکو زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ مەودای ئەو کاتەی کەسێك تێیدا ئازاری هەبووە.

ئێوە فێردەبن چۆن هەڵسەنگاندن بکەن بۆ کەسێك چی جۆرێکی ئازار و گۆرانکاری هەیە، هەروەها فێردەبن کە ئەو هۆکارانە چین پەیوەندیان بە ئازارەکەوە هەیە. هەندێك لەو چارەسەرانەی کە تۆ دەیکەیت، دەکرێت جیاواز بن لەسەر بنەمای جۆری ئازارەکە و گۆرانکارییەکان هەروەها ئەو هۆکارانەش کە پەیوەندیان بە ئازارەکەوە هەیە.

ڕووپەڕی ٣٨

ئیستا باسی ئەو گۆرانکاریانە دەکەین کە لەگەڵ ئازاری نۆسیۆسێپتڤدا ڕوودەدەن. ئەو گۆرانکارییانە پێیان دەوترێت گۆرانکاری نۆسیۆسێپتڤی. ئەمانیش دەبنە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری.

گۆرانكاری نۆسیۆسێپتفی- مێشك گۆرانكاری دروست دەكات لە كۆئەندامی دەماری ناوەندی و دەرەكیدا. لە ڕێگەی ئەم گۆرانكارییانەوە.

- زیادكردنی بزواوی وورووژاوی لە ئاستی ناچالاكی(ڕیستین لیڤڵی) دەمارەكان.
- وادەكات هەستەوەرەكان بۆ ماوەیەكی زیاتر كراوەبن
- زیادكردنی ڕێژەی بەرهەمهێنان دروستكردنی هەستەوەری(سێنسەر پرۆدەكشن)
- زیادكردنی كاریگەری ڕێرەوە دەماری مەترسی(دانجەر نیوراڵ پاسوەی)

مێشك دەتوانێت ئەم گۆرانكارییانە دروست بكات لە هەر شوێنێكی جەستەدا كەوای لێكبداتەوە پیویستیەتی. بۆ نموونە ئەگە ئازار بە قولەپێت بگات، ئەوا مێشك چەند گۆرانكارییەك دروست دەكات لە قولەپێت و هەوەها پێ و ڕەنگە هەموو قاچەكەش بگرێتەوە.

ئەمەش ڕێگە بۆ مێشك خۆش دەكات چاودێی ئەو ناوچەیە بكات بۆ هەر نیشانەیەكی مەترسی. دواتر باسی هەر گورانكارییەكی نۆسیسێپتڤ دەكەین بە درێژی. ئەوە شتێكی گونجاونییە بمانەوێت باسی ئەو توێژینەوانە بكەین كە توانیویانە وردەكاری ئەو گۆرانكارییانە بخەنە ڕوو. ئێمە هەر گۆرانكارییەك تەنها كەمێك بە وردی دەخەینە ڕوو بۆ ئەوەی زانیاری پیوستتان هەبێت تا بەكاری بهێنن بۆ هەڵسەنگاندن و چارەسەركردنی نەخۆشەكان.

ڕووپەڕی ٣٩

هەستیاربوونی كۆئەندامی دەماری زیادە بێ زیادبوونی رێژەی بەرهەمهێنانی هەستەوەرەكان(سێنسەرەكان):

بیرتان بێتەوە شتێكمان هەیە بە ناوی نۆسیسێپترەركان(هەستەوەرەكانی مەترسی) بەناو لەشدا بڵاوبوونەتەوە. هەستەوەرەكان بەردەوام لە ناودەچن و نوێ دەبنەوە، ئەمەش كردارێكی ئاساییە. گۆرانكاری نۆسیسێپتڤی كاتێك ڕوودەدات كە مێشك ئەو خێراییە زیاد بكات كە سێنسەری نۆسیسێپترە نێكانی پێدروست دەبێت. ئەمەش وادەكات كە ژمارەی نۆسیسێتەرەكان زیاتربێت. هەر بۆیە تانۆسیسێتەرەكان زیاتر بێت كەواتە مەترسییە پەیامی زیاتر دەگاتە میشك.

ڕووپەڕی ٤٠

هەستیاری كۆئەندامی دەماری زیاد دەكات ئەگەر هاتوو سێنسەرەكان بۆ ماوەیەكی زیاتر بە كراوەیی مانەوە:

ئەوەت بیربێت ئەگەر نۆسیسێپتەرەكان وروژێنران سێنسرنكان دەكرێنەوە بۆ ئەوەی كە پێكهاتە بارگاوی بووە پۆزەتیڤەكان بچەنە ناو دەمارە خانەكەوە. ئەگەر سێنسەرەكان بۆ ماوەیەكی درێژتر بە كراوەیی مانەوە، ئەوا ژمارەیەكی زیاتڵی پێكهاتەی بارگاوی دەچنە ناو خانە دەمارەكەوە، ئەمەش وادەكات ئەكشن پۆتێنشیاڵی زیاتر بەناو دەمارە خانەكەدا گوزەر بكات و پەیامە مەترسی هەڵبگرێت بەرەو مێشك. بە دروستكردنی ئەم گۆرانە بایۆلۆجییە، میشك ژمارەیەكی زیاتری پەیامە مەترسی وەردەگرێت.

ڕووپەڕی ٤١

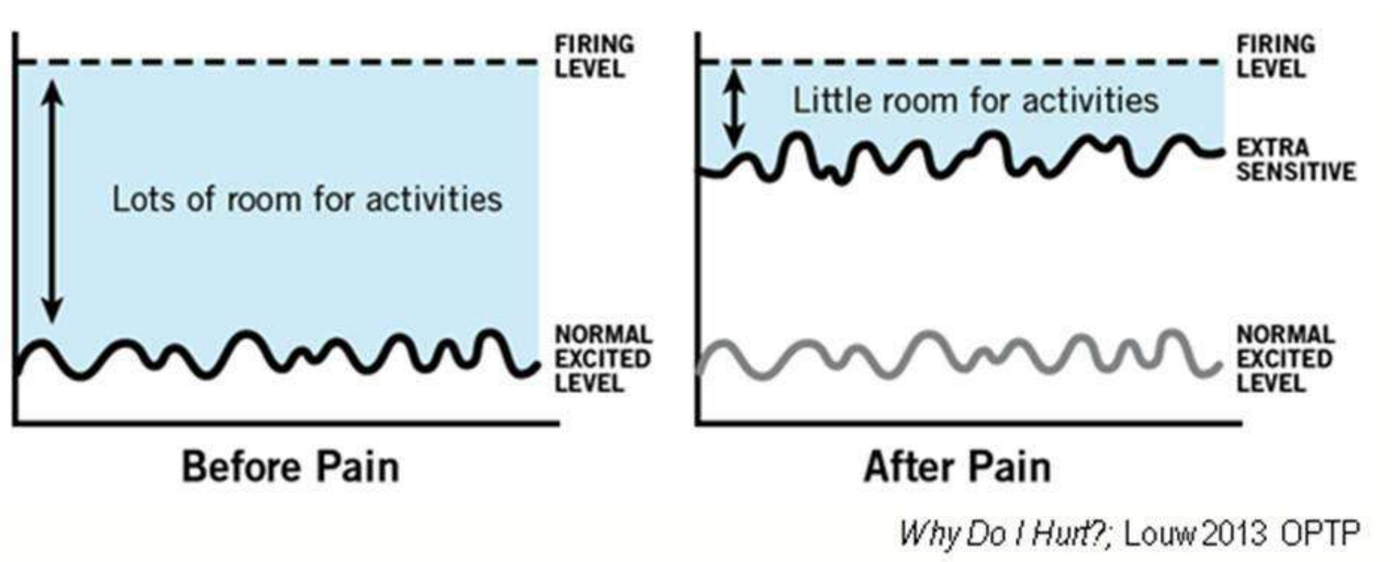
هەستیاری كۆئەندامی دەماری زیاد دەكات بە زیادكردنی بزواوی وورووژاوی لە ئاستی ناچالاكی(ڕیستین لیڤڵی) دەمارەكان:

بۆ تێگەیشتن لەم گۆرانە بایۆلۆجییە، پیوستە ئەوە بیرخۆمان بێنینەوە هەر دەمارە خانەیەك ئاستێكی ناچالاكی وورووژاندنی خۆی هەیە، كاتێك كە سێنسەرەكان دەكرێنەوە رێگە دەدات تەنۆلكە بارگاوی بووە پۆزەتیڤەكان بێنە دەمارە خانەكەوە، كردارێكی ئەكشن پۆتێنشیاڵ كە مەترسییە پەیامێكی هەڵگرتووە كاتێك پەیدا دەبێت (دەردەدرێت) كە تەنۆلكە بارگاوی بووە پۆزەتیڤەكان بگەنە ئاستی هەستیاری خۆیان (كریتیكاڵ لیڤڵ).

بە زیادبوونی بزواوی وورووژاوی لە ئاستی ناچالاكی(ڕیستین لیڤڵی) دەمارەكان، ڕێكی كەمتری تەنۆلكە بارگاوی بووە پۆزەتیڤەكان پێویستن بۆ ئەوەی دەمارە خانەكە بگاتە ئاستی هەستیاری خۆی(كریتیكاڵ لیڤڵ) كە تێیدا پەیامە مەترسی دەنێردرێت. هەر بۆیە ئاسانتر دەبێت بۆ ناردنی پەیامە مەترسی، چەند جارەی ناردنی پەیامە مەترسییەكان بۆ مێشك زیاتر دەبێت.

> نموونەی خوازراوی خاوەن كۆمپانیاكەیان بیربهێنەوە، بە زیادبوونی بزواوی وورووژاوی لە ئاستی ناچالاكی(ڕیستین لیڤڵی) دەمارەكان، مێشك ڕێكی زیاتر لە پەیامەكان وەردەگرێت، وەك ئەو بارەی كە خاوەن كۆمپانیاكە ڕۆژانەش ڕاپۆرتی بۆ دێت سەرەڕای ڕاپۆرتی ئاسایی مانگانە.

ڕووپەڕی ٤٢



لەم هێڵکارییەدا دەردەکەوێت چۆن زیادبوونی ئاستی بزواوی دەبێتە هۆی زیادکردنی پەیامە مەترسییەکان، هێڵکارییەکەی لای چەپ نیشانی بارێکی تەندروستی کۆئەندامی دەماری پیشان دەدات پێش بوونی(دەستپێکردنی ئازار) لەم بارەدا لەم بارەدا باری ئاسایی لە دۆخێکی سروشتی دایە. ئەم بارە پێویستی بە پرێك لە ورووژێنەر یان بزوێنەر هەیە بۆ ئەوەی بیخاتە باری هەستیاری(ئاستی هەڵکردن یان هەڵگیرسان) کە تیایدا پەیامە مەترسییەکان دەنێردرێن. بۆیە کەسێك لەم بارەدا دەتوانێت بەشداری زۆربەی چالاکییەکان بکات وەك جووڵە و چالاکی جەستەیی پیش ئەوەی بگاتە ئەو ئاستە و ببێتە هۆی گەیاندنی پەیامە مەترسییەکان بۆ مێشك.

هێڵکارییەکەی لای ڕاست بریتییە لە کۆئەندامی دەماری دوای ئەوەی گۆرانکاری بایۆلۆجی ڕوو دەدات و دەبێتە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەمار، دەتوانیت ئەوە ببینیت کە ئاستی ئاسایی بزواوی زیادی کردووە و لە ئاستە سروشتییەکەیەوە بۆ ئاستێکی زیادە هەستیار. ئیستا تەنها بزواندنێکی کەمی پێویستە بۆ گەیشتن بە ئاستی هەڵگیرسان . لەم بارەدا ڕوشتنی پەیامەکان بۆ مێشك زۆر بە ئاسانی دەبێت و تەنەکە بە پرێکی کەمی جووڵە یان چالاکی جەستەیی دەبێت.

بۆ نموونە: ئەگەر بەم دواییانە قولەپێت ئازاری پێگەیشتبێت، ئەوا مێشك گۆرانکاری نۆسیسێپتیڤی دروست کردووە کە لە ناویشیاندا زیادکردنی ئاستی ئاسایی بزواوی، کاتێك کەمێك قولەپێت دەجووڵێنیت ئەوا پرێکی کەمت لە بزوێنەر دروست کردووە بۆ نۆسیسێپتەرەکان. بەهۆی گورانکارییە نۆسیسێپتیڤکانەوە، تەنها پرێکی کەم بەسە بۆ ئەوەی بگاتە ئاستی هەڵبوون و داگیرسان، پەیامە مەترسییەکان دەنێردرێن بۆ مێشك و ئازار دروست دەبێت. ئەو کاتە تۆ هەست بە ئازار دەکەیت تەنها بە جووڵریەکی کەم، چونکە گورانکاری لە کۆئەندامی دەماریدا ڕوویداوە.

ڕوپەڕی ٤٣

زیادبوونی کاریگەربوونی ڕێرەوە دەمارییەکان کە بەرپرسیارن لە پاراستن، ئەمیش دەبێتە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری:

ئەوەت بیربێتەوە ڕێرەوە دەمارییەکان ئەو پێکهاتە و بەشانەن کە باسێکی کۆئەندامی دەماری بە بەشێکی ترییەوە گرێدەدەن. هەر ڕێرەوێکی دەماری کاری تایبەتی خۆی پێسپێردراوە هەندێك هەن کە تایبەتن بە پارێزگاری کردن. ئەو ڕێرەوە دەمارییانەی بەرپرسیارن لە پاراستن، سەیری زانیارییەکان دەکەن لە زۆرێك لە سەرچاوەکانەوە بریار لەوە دەدەن ئەگەر پێویست بێت ئازار دروست ببێت.

وەك کاردانەوەیەك بۆ کارتێکران بە ئازاری نۆسیسێپتیڤی مێشك دەتوانێت بری کاریگەربوونی ڕێرەوە دەمارییەکانی تایبەت بە مەترسی زیاد بکات. بیرت بێت هۆکاری ئەوەی کە مێشك ئەم گۆرانکارییانە دروست دەکات ئەوەیە بریار دەدات ترس یا مەترسییەك لە ناودا هەیە. بۆیە ئەوە کردەیەکی هۆشمەندانەیە(لۆجیکی) کە مێشك هەڵدەستێت بە زیادکردنی کاریگەربوونی ڕێرەوە دەماریەکانی تایبەت بە مەترسی بۆ ئەوی بەرگریت لێبکات.

(پێش باسکردنی ناوەڕۆکی ئەم ڕووپەڕە، لە بەشداربووان بپرسە پووختەی ئەوەت بۆ باس بکەن کە لە بارەی ڕێرەوە دەمارییەکانەوە تێگەیشتوون لە بەشی یەکەمدا).

ڕووپەڕی ٤٤

باسی ئەو گۆڕانکارییانەمان کرد کە ڕوو دەدەن وەك لە وەڵامی ئازاری نۆسیسێپتفی. ئەگەر کەسێك ئازاری نۆسیسێپتفی هەبێت، ئەوا گۆڕاکاری نۆسیسێپتفی ڕوودەدات بەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەماری زیاد دەکات بۆ پەیامە مەترسییەکان. ئازاری نۆسیسێپتفی و گۆڕانکاری نۆسیسپتفی یەکێکن لە و هۆکارانەی کە پیوەندیان هەیە بە هەست کردن بە ئازارەوە.
ئەم گۆڕانکاریانە ڕوودەدەن لەگەڵ هەر ئازارێکی کتوپر، هەر لە پرینێکی بچووکەوە تا شکانی ئێسکێك. مێشك ئەم گۆڕانکارییانە دروست دەکات بۆ ئەوەی تۆ پارێزراوبیت. بەتایبەتی، ئەم گۆڕانکارییانە لە شوێنی پێکان یان برینداریيەکەدا ڕوودەدەن بۆ ئەوەی ئەو شوێنە چاکبێتەوە.

ئەم گۆڕانکاریانە یارمەتی بریندارەیکە دەدەن تا چاکبێتەوە، وە کاتێك بریندارەکە چاکبووەوە، گۆڕانکاریەکە باری ئاسایی خۆی، بەتێپەڕبوونی کات، چالاکیەکی سادەی وەك جوڵاندنی پەنجەیەك، نابێتە هۆی هەست کردن بەئازار ، چونکە مێشك بڕیاری داوە کە پەیامەکانی سەلامەتی زیاتر لە پەیامەکانی مەترسی، چیتر ئازار پێویست نیە تا وەك ئاگادارکەرەوەیەك کاربکات چەنکە ئەو بەشەی لەش چیتر پێویستی بە پاراستن نیە.

بۆ نمونە، ئەگەر پرینێکی بچوك لە پەنجەتا ڕویدا، مێشك بە مەترسی وەری دەگرێت، لەبەرەنجامدا، مێشك دەیەوێت تۆ بپارێزیت. مێشك هەڵدەستێت بە زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری بەم ڕیگەیانە: ١- زیادکردنی بزواوی وروژاوی لە ئاستی ناچالاکی(ڕیستین لیڤڵی) دەمارەکان لە پەنجەدا .٢-کرانەوەی هەستەوەرەکان ئەو پەنجەیە بۆ ماوەیەکی زیاتر -زیادکردنی ڕێژەی بەرهەمهێنان دروستکردنی هەستەوەری(سێنسەر پرۆدەکشن) لە پەنجەکەدا،٤-زیادکردنی کاریگەری ڕێرەوە دەماری مەترسی(دانجەر نیوراڵ پاسوەی) کە بەرپرسیارن لە ڕاڕوەدەماری پاراستن کەپەیوەندیان هەیە بەو پەنجەیەوە. هەموو ئەم گۆڕانکاریانە پێکەوە دەبنە هۆی زیادکردنی ناردنی پەیامە مەترسیەکان بۆ مێشك. کەواتە مێشك دەگاتە ئەو بڕیارەی کە پەیامەکانی مەترسی زیاتر لە پەیامەکانی سەلامەتی، ئەمەش وادەکات کەسەکە وا هەست بکات کە زیاتر هەست بە ئازار بکات کە ڕەنگە تەنها بە جوڵاندنی پەنجە بێت. بەتێپەڕبوونی کات برینی پەنجەکە ساڕێژدەبێت و چاك دەبێتەوە، میشك بڕیار دەدات کە پەیامەکانی سەلامەتی زیادیان کردووە، وە پەیامەکانی مەترسی کەمتر و کەمتر دەبێتەوە بۆیە تۆش هەست بە کەمبونەوەی ئازار دەکەیت، وە وردەدوردە میشك هەڵدەستێت بە پێچەوانەکردنەوەی ئەو هەستیاربونەی کە لە کۆئەندامە دەماریدا ڕویداوە. وە کۆئەندامی دەماری دەگەڕێتەوەو بۆ باری ئاسایی خۆی، دواتر میشك کەمتر پەیامی مەترسی پێدەگات وە خواستێکی کەمتری دەبێت بۆ بەرهەمهێنانی تەنانەت لەکاتی جوڵاندن و بەکارهێنانی پەنجەکەشدا.

ڕووپەڕی ٤٥

باسی ئەو گۆڕانکاریە نۆسیۆسێپتیفیانەمان کرد کە کە یەوەندیدارن بە هەست کردن بەئازارەوە، ئیستا باسی ئەو گۆڕانکاریە نۆسیپلاستیکیانە دەکەین کە کە پەیوەندیدارن بە هەست کردن بەئازارەوە. گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی پەیوەندی هەیە ئازاری نۆسیپلاستیکی یەوە. بیرتبێت کە ئازاری نۆسیپلاستیکی ئەو جۆرە ئازارەیە کە پەیوەندی هەیە بە دروستبوونی گۆڕانکاری لە کارەندامی دەماری بایۆلۆجی کرداری نۆسیسێپشن بە بێ بوونی هیچ بەڵگەیەکی بەرکەتن و پێکان لە شانەکانی جەستەو یان دەمارەکاندا. ئازاری لەدەرون جێگیربوو زاراوەیەکی ترە کە بەکاردەهێنرێت بۆ وەسفکردنی ئەوەی ئەو بارەی کە کۆئەندامی دەماری هەستیاریەکی زیاد دەکات بۆ مەترسیە پەیامەکان بەهۆی گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی.

گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی کە ڕوو دەدەن وەك کاردانەوەیەك بۆ ئازاری نۆسیپلاستیکی هەمان شێوەی گۆڕانکاریە نۆسیۆسێتفەکانن:

- زیادبوون لە ڕێژەی (ئاستی وروژانی دەماری)
- وادەکات کە هەستەوەیەردەماریەکان بۆماوەیەکی زیارت بە کراوەیی بمێننەوە
- زیادبوونی ڕێژەی بەهەمهێنانی هەستەوەرەکان
- زیادبوونی کاریگەربوونی رێرەوە دەماری مەترسی

ڕووپەڕی ٤٦

جیاوازی سەرەکی نیوان گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی گۆڕانکاری نۆسیۆسێپتفی بریتیە لە: گۆڕانکاری نۆسیسێپتیفی کاتێك ڕوودەدات کە پێکان وبرینداری یەك هەبێت کە پێوستی بە پارێزگاری کردن بێت. بەڵام گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی کاتێك ڕوودەدات کە لەکاتێکدا کە برینداری و پێکانیش نەبێت کە پیویستی بە پارێزگاری هەبێت.

زۆربەی جارەکان گۆرانکاری نۆسیپلاستیکی بەم شیوەیە سەر هەڵدەدات. کەسێك توشی پیکانێکی کتوپر (ئەکیوت) دەبێت کە ئازاری نۆسیسێپتیقی و گۆرانکاری نۆسیسێپتقی دەبێت. بەڵام سەرەرای ئەوەش کە گۆرانکاری نۆسیسێپتقی وردەوردە کەم دەبێتەوە دەگەرێتەوە بۆ دۆخی ئاسایی، گۆرانکاریەکە دەمێنێتەوەو بەردەوامدەبێت و بگرە بەهێزتر یش دەبێت. لەم بارەدا شانە برینداربووەکە چاك بوەتەوە، بەڵام ئەو گۆرانکاریە بایۆلۆجیەی کە بۆوەتەهۆی زیادکردنی هەستیاری لەکۆئەندامی دەماریدا هەر دەمێنێتەوە. ئەگەر هاتوو گۆرانکاریە بایۆلۆجیەکە مایەوە لەدوای چاکبوونەوەی برینداریەکەش، لەم بارەدا پێی دەوترێت گۆرانکاری نۆسیپلاستیکی.

هەر بەهەمان شێوەی گۆرانکاریە نۆسیسێپقەکان ئەم گۆرانکاریە نسیپلاتیکیانەش گەیاندنی پەیامە مەترسەیەکان بۆ میشك زیاد دەکات. پەیامە مەترسیەکان دەکرێت لە گۆرانکاریە نۆسیپلاستیکیەکانەوبێت یان لە سەرچاوەی ترەوە بێت وە ك باری هەست و سۆز(ئیمۆشن)، یادەوەری، وە زانیاریە جەستەیەکان. کەواتە لەم بارەدا مێشك زیاتر بۆ میشك ئەو ئەگەرە وەردەگیرێت کە بەو بارەدا پریاربدات کە برێکی زیارتی پەیامی مەترسی هەی وەك لە پەیامی سەلامەتی وە بریار دەدات بە دروستکردنی ئازار ، هەرچەندە برینداربوونی شانەکانیش لە ناودا نەبێت.

ئەگەر کەیسَك ئازاری درێژخایەنی هەبوو بۆ ماوەی زیارت لە ٦ مانگ وە هیچ نیشانەیەکی ئازاری نۆسیسێپتیقی و ئازاری دەماری نیرۆپاسیکی نەبوو ، زیارت ئەگەر ی وە هەیە کە گۆرانکاریە نۆسیپلاستیکەکلن هۆکاری ئازارەکەی بێت. گۆران و ئازاری نۆسیپلاستیکی بەمانای ئەوە نایەت کە برینداری و پێکانەکە بە تەواوەتی چاك نەبۆتەوە. ئازاری نۆسیپلاستیکی مانای ئەوەیە گۆرانکاری نۆسیپلاستیکی ڕویداوەو لە کۆئەندامی دەماریدا، بۆ ئەوەی کە زیاتر هەستیاربێت بۆ پەیامە مەترسیەکان.

رێگە بدە بە بەشدار بوان کە هەریەك لەگەل کەسەکەی تەنیشتی هەردوو چەمکی ئازاری نۆسیپلاستیکی و گۆرانکاری نۆسیپلاستکی دەبێتە هۆی زیاد درنی هەستیاری کۆئەندامی دەمار. رێگە بدە کە چەند بەشداربویەك باسی بابەتەکە بکەن بەمەبەستی دیاریکردنی ئاستی تیگەیشتنیان لە بابەتەکە.

ڕووپەڕی ٤٧

ئازاری نۆسیپلاستیکی ناتوانرێت بەهەمان شێوەی پیوانی فشاری خوێن بپیورێت. بەڵام هەندێك نیشانەو شوێنکار هەیە کە بەهۆیەوە هەلیبسەنگێنین. ئەگەر ئەو نیشانەو شوێنکارانە هەبوون ، ئەوا تۆ بۆت دەردەکەوێت کە ئازاری نۆسیپلاستیکی و گۆرانکاری نۆسیپلاستیکی پیوەندیان هەی بە هەست کردن و تەجروبەکردنی ئازارەکەوە (بەگشتی). ئیستا باسی ئەو دوو نیشانەو شوێنکارانەی گۆرانکاریە نۆسیپلاستیکیەکان دەکەین. دواتر لە مەنهەجەکەدا،باسی چونیەتی ئەنجامدانی هەڵسەنگاندن بۆ نیشانەکان دەکەین،تاکۆ بتوانیت هەلسەنگاندن بۆ گۆرانکاریە نۆسیپلاستیکیەکان بکەن.

نیشانەو شوێنکاری ئازارو گۆرَنکاریە نۆسیپلاستیکیەکان.

ئەڵۆدینیا: کەسەکە ئازاری دەبێت بەشتێك کە بەشێوەیەکی ئاسایی ئەو شتە ئازار بەخش نیە، بۆ نمونە کەسەکە کەسەکە هەست بەئازار دەکات بە دەستلێدانێکی کەم، هەوایەکی سارد، یان کاتێك کەسەکە جلەکانی خۆی بەرلەشی دەکەوێت، ئەمانە کۆمەڵێك شتن کە بەشێوەیەکی ئاسایی نابنە هۆی ئازار. بەڵام کەسێك کە ئەلۆدینیای هەبێت بەو شتانە هەست بە ئازار دەکات. چونکە گۆرانکاریە نۆسیپلاستیکیەکان بووەتە هۆی زیاد کردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری بەڕادەیەکی زۆر کە ئەو پەیامانە وەك پەیامی مەترسی لە لایەن میشکەوە پریاریان لە بارەوە دەدرێت.
هایپەر ئەڵجیزیا: کەسەکە هەست بەئازارێکی زیاتر دەکات بۆشتێك کە بەشێوەیەکی سرۆشتی شتەکە ئازار بەخشە. بۆ نمونە،ئگەر کەسەکە قاچی بەر سوچی مێزێك بکەوێت(پیابکێشێت) بەشێوەیەکی ئاسای ئەم بارە ئازار بەخشە. بەڵام ئەگەر هسەکە هایپەر ئەڵجیزیای هەبێت هەست بە ئازارێکی زۆرو توند دەکات چونکە لەم بارەدا کۆئەندامی دەماری کەسەکە هەستیاریەکی زیاد بووە بەهۆی گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی. نمونەیەکی تر ئەوەیەك کاتێك کشاندن بۆ ماسولکەی هامسترینگ دەکەیت. بۆ زۆرینەی خەڵکی ئەم کردارە ناڕەحەتە وە ئازارێکی مامناوەند دروست دەکات، بەڵام بۆ کەسێك کە هایپەرئەڵجیزیای هەیە، هەست بە ئازارێکی زۆرو توند ەکات و وە ئازارەکە بۆماوەیەکیش دەمێنێتەوە بەهۆی کاریگەری گۆرانکاری نۆسیسیپلاستیکی. گۆرانکاری نۆسیپلاستیکی بوەتە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری بەو ڕادەزۆرەی کە هەر هەر ئازارێکی مامناوەندی وەك پەیامێکی مەترسی بەرچاو پریاری لێدەدرێت بە شێوەیەك کەپێویستی بە ئاگاردارکردنەوەیەکی بەهێزهەیە لەشێوەی ئازارێکی قورسدا.

داوا لە بەشداربووان بکە کە چەند نمونەیەك لەبارەی هایپەرئەڵجیزیاو ئەلۆدینای بهێننەوە. دڵنیابە لەوەی کە نمونەکان هەریەکە بەدروستی لەجێی خویدابێت.

ڕووپەڕی ٤٨

ئیستا باسی ئەو گۆرانکاریە نیرۆپاسیکیە دەکەین کە دروست دەبێت وەك بەرەنجامێکی ئازاری نیرۆپاسیکی، بیرت بێت کە ئازاری نیرپاسیکی کاتێك دروست دەبێت کە پێکان و برینداریەك یان نەخۆشیەك هەبێت لە کۆئەندامی دەماری دەرەکی ، یان ناوەندی. ئازاری نیرۆپاسیکی دەکرێت دروست ببێت بەهۆی هەندێك باری وەك نەخۆسی دەمارە دەرەکیەکان بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە. یان پرینێکی دەمارە دەرەکیەکان بەهۆی ڕوداوێکی زەبراویەوە.

ئەمانەی خوارەوە ئەو گۆرانکاریە نیرۆپاسیکانەن کە دەبنەهۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری وە دەکرێت ببنە هۆی دروستکردنی ئازار:

- چالاکبوونی ئەکشن پۆتێنشیاڵ بەبێ یان بەهۆی کەمێك هاندەر یان کاراکەرەوە.
- چالاکی ناسروشتی لە قەدی دەمارەکاندا کە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیوەندی نیە نەخۆشی یان برینداری لە کۆئەندامی دەماریدا.
- چالاکبوون لە خانە بەگریەکان لە ناوچەی دەوروبەری پێکان و بریداریەکە.
- زیادبوونی کاریگەریەتی مەترسی ڕارەوەی دەمارەکان.

دواتر هەریەك لەم گۆرانکاریە نیرۆپاسیکیانە بەدرێژی باسدەکەین.

ڕووپەڕی ٤٩

چالاکبوونی ئەکشن پۆتێنشیاڵ بەبێ یان بەهۆی کەمێك هاندەرویان کاراکەرەوە.
لەگەڵ ئەم ئەم گۆرانکاریە نیرۆپاسیکیە. چالاکبوونی ئەکشن پۆتێنشیاڵ بەبێ یان بەهۆی کەمێك هاندەرویان کاراکەرەوە.
لەبەرەنجامی ئەم گۆرانکاریانە ڕوودەدەن لەگەڵ َهەر ئازارێکی کتوپر هەر لە پرینێکی بچوکەوە تا شکارنی ئێسکێك. میشك ئەم گۆرانکاریانە دروست دەکات بۆ ئەوەی تۆ پارێزراوبیت. بەتایبەتی ، ئەم گۆرانکاریانە لەشوێنی پێکان یان برینداریەکەدا ڕوو دەدەن بۆ ئەوەی ئەو شوێنە چاکبێتەوە.

ڕووپەڕی ٥٠

چالاکی ناسروشتی لە قەدی دەمارەخانەکان کە بەشێوەیەکی سەرەکی کە هۆکارەکەی برینداری و نەخۆشی کۆئەندامی دەماری یان شانەکان نییە. قەدی ئەو دەمارە خانانەی کە نزیکن لە و بەشەی کۆئەندامی دەماری دەکرێت هەندێك چالاکی نا ئاساییان تێدا ڕوودات، ئەم چالاکیە نائاساییانە دەکرێت ببێتە هۆی هەستیاربوونی کۆئەندامی دەماری بەم شێوەیە، ڕەنگە کەسەکە هەندێك نیشانەی وەك ئازار و میرووولەکردنی تێدا دروست ببێت لەوشوێنەدا کە نزیکی ئەو شوێنەیە کە بریندابوونی دەمارەکانی تێدا ڕوودواە (لە هەمان شوێنی تایبەتی ناوچەی دەمارە پێکراوەکە نابێت.)

بۆ نموونە: ئەگەر هاتوو پێکانێك لە دەماری پێنجەمی ناوقەد (L5ڕوویدا، ئەمە دەبێتە هۆی ئازاری نیرۆپاسیکی گۆرانکاری نیرۆپاسیکی. کەسەکە هەست بە ئازار و مێرووولە کردن دەکات بە درێژایی ئەو ناوچەیەی کە (L5) لێی بەرپرسە. بەڵام بەهۆی هەندێك چالاکی نائاسایی لە قەدی دەمارەخانەکانی تەنیشتی دەشێت کەسەکە هەست بە ئازار بکات لە دەرەوی ناوچەی بەرپرسیارێتی .(L5) ئەو هەستە لەناوچەیەکی گەورەتر لە بەرپرسیارێتی (L5) هەستی پێدەکرێت.

ڕوپەڕی ٥١

چالاکبوونی خانەکانی بەرگی لە ناوچەی دەوروبەری پێکانەکە:
پێکان و برینداری لە دەمارە دەرەکییەکاندا پەیوەندیدارە بە زیادبوونی چالاکی خانەکانی بەرگری لەو ناوچەیەدا، ئەم چالاکیە دەبێتە هۆی ئەوەی کۆئەندامی دەماری زیاتر هەستیاربێت بۆ نۆسیسێپشن. بەم شێوەیە، نۆسیسێپتەرەکان پەیامە مەترسی زیاتر دەنێرن بۆ مێشك کە ئەمەش وادەکات گریمانەی دروستکردنی ئازار لە لایەن میشکەوە زیاتر دەبێت.

ڕووپەڕی ٥٢

زیادبوونی کاریگەریەتی ڕارەوە دەماری مەترسی:
زیادبوونی کاریگەری ڕارەوە دەماری مەترسی کە بەرپرسن لە پاراستن بەهەمان شێوە دەبێتە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری. بیرمان دێتەوە ڕارەوی دەماری بریتییە لە پانتاییەك کە بەشێکی کۆئەندامی دەماری دەگەیەنێت بە بەشێکیتری کۆئەندامی دەماری. هەر ڕارەوێکی دەماری بەرپرسیارێتییەکی تایبەت بە خۆی هەیە، چەند ڕارەوێکی دەماری هەن کە رێکخراون بۆ کاری پاراستن. ئەو ڕارەوە دەماریانەی کە تایبەتن بە پاراستن، بۆ ئەوەی بریاربدەن لەسەر دروستکردنی ئازار، زانیاری لە چەند سەرچاوەی جیاوازەوە وەردەگرن.

وەك كاردانەوە بۆ پەیامەكانی ئازاری نیرۆپاسیكی میشك هەڵدەستێت بە زیادكردنی كاریگەری ئەم ڕارەوە دەماریانەی كە تایبەتن بە ئازار. ئەمە گۆڕانكاری لە شوێنی وەك دەمارە دەرەكییەكان و هەروەها ئەو ناوچەیەی مێشكیش تایبەتە بە پاراستن و وەرگرتنی پەیامەكان لەو ناوچەیەی دەمارە دەرەكییەكان كە پێكانەكی تێدا ڕوویداوە.

بەشداربووەكان بەسەر سێ گروپدا دابەش بكە، یەكێكیان تایبەت بێت بۆ گۆڕانكارییەكانی ئازاری نۆسیسێپتڤی، یەكێكیان بۆ ئازار و گۆڕانكاری نۆسیپلاستیكی، ئەویتریشیان بۆ ئازار و گۆڕانكاری نیرۆپاسیكی، هەر یەكەیان لە ماوەی ٣ خولەكدا ئەو گۆڕاكارییانە بخەنەڕوو كە دەبێتە هۆی زیادكردنی هەستیاری لە كۆئەندامی دەماریدا ڕوودەدات تایبەت بەو بەشەی كە بۆیان دانراوە لە بارەیەوە بدوێن. جەخت بكەرەوە لەوەی هەر گروپێك تەنها لە ماوەی ٣ خولەكدا كاری خۆیان پیشكەش بكەن، چونكە ئەمە وەك تاقیكردنەوەیەكە بۆ ئەوەی چۆن كارئەندامزانی دەمار بۆ نەخشەكانیان ڕوونەدەكەنەوە، بە شێوەیەكی سادە و ساكار. ماوەی ١٠خولەك بە هەر گروپێك بدە كە ئەو بەشەی بۆیان دیاریكراوە ئامادەی بكەن. دەتوانن فلیپ چارت یان هەر هۆكارێكی تری پیشاندان بەكار بهێنن بۆ پێشكەشكردنەكەیان.

ڕووپەڕی ٥٣

<u>خاڵە سەرەكییەكان: ئازار هەمیشە بریتییە لە بڕیارێك كە لە لایەن مێشكەوە دراوە؛ هەر یەك لە هۆكارە جەستەیی و دەروونی و كۆمەڵایەتییەكان كاریگەریان هەیە لەسەر ئەوەی كەسێك كەی و چۆن هەست بە ئازار دەكات.</u>

وەك وتمان شێوازی هەستكردنی هەر كەسێك بۆ ئازار ئەزموونكرد ن و هەستكردنێكی تاكەكەسییە لە ڕووی ئەو هۆكارە بایۆلۆجی و دەروونی و كۆمەڵایەتیانەوە، كە پەیوەندیدارن بە ئازارەوە. ئێمە باسی هەر یەك ئازار و گۆڕانكاری نۆسیسێپتڤی، ئازار و گۆڕانكاری نۆسیپلاستیكی، ئازار و گۆڕانكاری نیرۆپاسیكیمان كرد، ئیستا بە درێژی باسی ئەو هۆكارانەیتر دەكەین كە ماون. ئەم زانیاریانە توانای ئەوت پێدەبەخشێت هەڵسەنگاندن و چارەسەر بۆ هەر یەكە لەو هۆكارانە بكەیت كە لەم لیستەدا ڕیز كراون:

- ئازار و گۆڕانكاری نۆسیسێپتڤی
- ئازار و گۆڕانكاری نۆسیپلاستیكی
- ئازار و گۆڕانكاری نیرۆپاسیكی
- زانیارییە جەستەییەكان
- بیركردنەوە و بیروباوەڕ
- هەست و سۆزەكان
- یادەوەری
- ژینگەی دەوروبەر
- ناوەندی كلتوری كۆمەڵایەتی
- ڕەفتار

ڕووپەڕی ٥٤

ئیستا باسی ئەو دەكەین چەند زانیارییە جەستەییەكان دەتوانن كاریگەری دابنێن لەسەر شێوازی هەستكردنمان بە ئازار.
ئێمە زاراوەی زانیاری جەستەیی بەكار دەهێنین بۆ هەر زانیارییەك كە لە دەوروبەری جەستەمانەوە دەنێردرێت بۆ مێشك جگە لە نۆسیسێپشن، نۆسیسێپشن یان بڵێین پەیامە مەترسی پەیوەندیدارە بە هەر یەك لە گۆڕانكاری نۆسیسێپتڤی و نۆسیپلاستیكی و نیرۆپاسیكی.

دەكریت زانیارییە جەستەییەكان لە پێست، جومگەكان، ماسوولكەكان، یان ئەندامەكانی لەشەوەبن. كاتێك زانیارییە جەستەییەكان دەنێرێن بۆ مێشك وەك نۆسیسێپشن یان پەیامە مەترسی نانێردرێن. بەڵكو بۆ هەر یەك لە ئێمە، هەمیشە زانیارییە جەستەییەكان دەنبیردێن بۆ مێشكمان لە ڕێگەی هەستەوەری جیاواز و ڕاڕەوە دەمارییەكانەوە و دواتر مێشك بڕیار دەدات ئەمانە پەیامی مەترسین یاخود سەلامەتی. مێشك هەموو ئەم زانیاریانە بەكاردەهێنێت كە پێویستن بۆ ئەوەی ئەم بڕیارە دەربكات. بەم شێوەیە، زانیارییە جەستەییەكانیش پەیوەندیدار دەبن بە هەستكردن بە ئازارەوە ئەگەر میشك بڕیاری دا ئەوە نیشانە و پەیامی ئازارە.

ڕووپەڕی ٥٥

ئەمانە کۆمەڵێك زانیاری جەستەیین کە پێدەچێت مێشك بڕیاریان لە بارەو بدات وەك نیشانە و پەیامی ئازار، بەڵام دەکرێت کەسێك زۆرێك لەم بارانەی هەبێت بێئەوەی هەست بە ئازار بکات. ئەگەر کەسەکە هەستی بە ئازار نەکرد، ئەوا مێشك بڕیاری داوە پەیامەکانی سەلامەتی زیاترن لە پەیامەکانی مەترسی.

- گرژبوونی ماسوولکەکان
- توندبوون یان کورتبوونەوەی ماسوولکەکان
- ڕەقبوونی جومگەکان
- کەمبوونەوەی مەودای جووڵەی جومگەکان
- لاوازبوونی ماسوولکەکان
- کەمبوونەوەی بەرگەگری ماسوولکەکان
- کەمبوونەوەی بەرگەگرتنی دڵ و بۆرییەکانی
- بە گران هەناسەدان
- توندبوون و قورسبوونی سنگ
- گێژبوون
- شەکەت بوون
- جێبەخۆ نەگرتن(ماخۆلان)
- گەرم داهاتن
- ساردبوونەوەی لەش
- سڕبوون
- ناڕێکبوونی جەستە
- تێکچوونی ڕۆشتن
- شێواوی جومگەکان
- تێکچوونی خەو
- دەرچوون لەو ناوەندەی بە جەستە تێیدایە (پەیوەندی نامینێت بە دەوروبەرکەوە)
- دروستبوونی کێشە لە ئاستی بزواوی
- کاردانەوەی خۆپارێزانە

ڕەنگە ئێوە شارەزاییتان هەبێت لە هەڵسەنگاندنی ئەو زانیارییە جەستەیانەی کە لێرەدا ڕیزکراون. لەم مەنهەجەدا فێردەبن چۆن هەڵسەنگاندنی چەندانەیەکی دیاریکراویان ببن. بە مامەڵەکردنی لەگەڵ نیشانە جەستەییەکاندا، دەکرێت ئازار کەمبکرێتەوە، ئەگەر بە هۆی ڕێگەی بایۆمیدیکارڵ مامەڵەمان بکردایە، تەنها جەختمان لە چارەسەرکردنی زانیارییە جەستەییەکان دەکردەوە، بەڵام لە لە هەر دوو بردۆزی بایۆ سایکۆسۆشیاڵ و کارئەندامزانی دەمارە و ئەو فێربوون بۆ چارەسەرکردنی ئازار تەنها مامەڵە کردن لەگەڵ زانیارییە جەستەکاندا بەس نییە، بەڵکو پێویستە هەموو ئەو هۆکارانە لەبەرچاو بگیرێت کە پەیوەندیان هەیە بە ئازاری کەسەکەوە.

ڕوپەڕی ٥٦

ئیستا باسی ئەوە دەکەین کە هەست و سۆز(ئیمۆشن) چۆن کاریگەری هەیە لەسەر ئازار ، ئێمە دەزانین باری هەست و سۆزمان بە ڕێژەیەکی زۆر هاوتەریب دێتەوە لەگەڵ هەر یەك لە: خۆشی، ئیسراحەت، شادبوون، دڵەڕاوکی، خەمباری، هەروەها ترس.

توێژینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە کە هەستەکانی وەك ترس و دڵەڕاوکێ و خەمباری، هاوبەشیان هەیە لەگەڵ ئەو ڕاڕەوە دەمارییانەی تایبەت بە ئازار. بە مانایەکیتر، بەشێك لەو ڕاڕەوە دەمارییانەی کە بەرپرسیارن لە ئازار، لە هەمان کاتدا بەرپرسیاریشن لە دروستکردنی ئەو باری هەستانە. کەواتە بەمشێوەیە، ئەگەر کەسێك دڵەڕاوکێ و خەمباری و ترسی هەبوو ئەوا زۆر ئەگەری هەیە ئازاریشی تووش بێت. مێشك بڕیار دەدات باری هەستانە نیشانە و پەیامی مەترسین بۆیە پەیوەندیان هەیە بە بەرهەمهێنانی ئازارەوە.

ئەمانە کۆمەڵێکن لەو باری هەستانە کە نیشانە و پەیامی مەترسین بۆیە بە گشتی پەیوەندیان هەیە بە بەرهەمهێنانی و هەستکردن بە ئازارەوە:

- خەمۆکی
- دڵەڕاوکێ
- ترس بە گشتی
- ترس لە ئازار
- توورەبوون
- نیگەرانی
- ماخۆلان
- فشاری دەروونی
- تەنیایی
- دوورەپەرێزی کۆمەڵایەتی

ڕووپەڕی ٥٧

دەکرێت هەموومان باری هەستی نەرێنیمان بەسەرهاتبێت بە بێئەوەی تووشی تێکچوونێکی دیاری باری هەستەکان یان باری دەروونی بووبێتینەوە، بۆ نموونە شتێکی ئاسایی بۆ هەر یەکەمان کە هەستمان بە خەمباری و نیگەرانی و فشار و یان ترس کردبێت، بەڵام دەکرێت ئەم بارە هەستیانە لە کەسەکانیشدا بڕوات بەرەو کێشەی تەندروستی دەروونی وەك خەمۆکی و دڵەڕاوکێی بەردەوام و یان فشاری دوای زەبری دەروونی. هەر یەك لەم تێکچوونانەی باری هەستەکان ئاڵۆزن و پێویستە لە لایەن پزیشکی ڕاهێنراوەوە دەستنیشان بکرێت. ئەم تێکچوونانەی باری هەستەکان دەبێتە ئاستەنگ بۆ کەسێك کە بەشێوەیەکی ئاسایی کار و بارەکانی جێبەجێی بکات.
کاتێك کەسێك نەخۆشییەکی دەروونی تووش دەبێت وەك خەمۆکی باڵا، یان دڵەڕاوکێی بەردەوام یان فشاری دوای زەبری دەروونی، ئەوە شتێکی زۆر باوە ئەم کەسانە ئازاری درێژخایەنیشیان تووش بێت.بۆ نمونە، توێژینەوە دەریخستووە کە ٥٠% ی ئەو کەسانەی کەئ ازاری درێژخایەنیان هەیە لە هەمان کاتدا کێشەی خەمۆکیشیان هەیە.ئەمە مانەی وایە ئەگەر بێتو ١٠ نەخۆش ببینیت کە بۆ ماوەی زیاتر لە ٦ مانگە ئازاریان هەیە، ئەگەری زۆرە کە ٥ یان کێشەی خەمۆکیان هەبێت.

وەکو کارمەندێکی بواری تەندروستی، دەتوانیت پەرە بە تواناکانت بدەیت و یەرمەتی ئەو کەسەانە بدەیت کە دەناڵێنن بە دەست ئەو هەست و سۆزانەوە کە ئەگەری هەیە ڕێخۆشکەربن بۆ هەستکردن بە ئازار. هەروەها، وەکو کارمەندێکی تەندروستی، لەوانێیە پێویستبکات کە بنێردرێن بۆ لای کەسێکی پسپۆر بۆ ئەوەی یارمەتی کەسەکە بدات لە دەستنێشانکردنی کێشە دەروونیەکەی. دواتر فێردەبیت کە چۆن هەڵسەنگاندن بۆ ئەو هەست و سۆزانە بکەیت کە ڕێگەخۆشکەرن بۆ هەستکردن بە ئازار، کەی بنێردرێن بۆ لای پسپۆرێک. و کەی و چۆن چارەسەری ئەو هەست و سۆزانە بکرێت کە ڕێگەخۆشکردن بۆ هەستکردن بە ئازار.

ڕووپەڕی ٥٨

ئیستا دێینە سەر باسی ئەوەی ئەو یادەوەرییانەی کە پەیوەندیدارن بە ئازارەوە، یادەوەرییەکان لە رێگەی دەمارەکان و ڕاڕەوە دەمارییەکانەوە لە میشکماندا پارێزراون. مێشکی ئێمە دەکرێ یادەوەرییەکان بەکاربهێنێت بە بێ بیرکردنەوە و ویستی خۆمان، یان بە بێئەوەی ئێمە دەسەڵاتمان هەبێت بەسەر بیرهێنانەوەیاندا. ئەو یادەوەرییانەی دەبنە هۆی زیادکردنی پەیامەکانی مەترسی دەکرێ ببنە هۆی هەستکردن بە ئازار. کاتێك تۆ تووشی برینداریەك دەبیت، ئەم یادەوەرییە بەرگریکاریانە دەکرێ هۆکارێکی یارمەتی دەربن بەهۆی ئەوەی کە دەبنە هۆی ئازار و گۆڕانکاری لە جووڵە و هەڵسوکەوتمان کە ئەمیش دەبێتە هۆی پاراستنی شوێنە برینداربووەکە تا چاك ببێتەوە. بەڵام لە بارێکدا کە برینداری شانەکان نەبێت کە پێویستی بە پارێزگاری هەبێت یادەوەری پاراستن بەشدار دەبێت بە ئازاری درێژخایەنەوە.

با سەیری ئەم نموونەیە بکەین کەتێیدا یادەوەری هەڵدەستێت بە کەمکردنەوەی هەستکردن بە ئازار، پیاوێکمان هەیە کە چەندین ساڵ لە چایخانەیەکدا کاردەکات، ژمارەیەکی زۆر لە کتری گەرم و پیاڵە چای گەرمی هەڵگرتووە، کاتێك دەستی دەبات بۆ کتری چا گەرمەکە هەستی ئازاری بۆ دروست نابێت، بگرە دەتوانێت کترییەکە هەڵیش بگرێت بێئەوەی هەست بە ئازار بکات. بۆ چایچییەکە مێشك بڕیاریداوە پەیامەکانی سەلامەتی زیاترن لە پەیامەکانی مەترسی مێشکی ئەو زانیاریانە بەکار هێناوە کە لە یادەوەرییەکانیەوە کە لەگەڵ دەستلێدان لە کتری چاکە دروست بووە، بێئەوەی بسووتێت. هەروەها یادەوەری ئەوی کە بۆماوەی چەند دەستی بە کترییەکەوە بمێنێتەوە بێئەوی تووشی بریندار و ڕێکانی بکات. بەهۆی شارەزابوونەکەیەوە، جەستەی لەوەدا قاڵبۆتەوە کە دەتوانێت چی بکات بێ ئەوەی تووشی برینداری ببێت. کەواتە بە هۆی ئەزموونکردن و یادەوەری ئەو شتە، کاتێك دەست دەدات لە کتریە گەرمەکە، مێشکی بڕیار دەدات پەیامەکانی سەلامەتی زیاترن لە پەیامەکانی مەترسی و هەست بە ئازار ناکات. بەڵام بۆ کەسێك کە ئەزموون نییە لەگەڵ هەڵگرتنی ژمارەیەکی زۆری کتری گەرمدا و هیچ یادەوەرییەك لەگەڵ ئەو شتەدا لە مێشکیدا نەپارێزراوە، راستەخۆ هەست بە ئازار دەکات لەگەڵ دەستلێدانی لە کترییەکە یان پێش دەستلێدانی کترییەکە.

ڕووپەڕی ٥٩

ئەو یادەوەرییانەیی پەیوەندیان هەیە بە هەر یەك لەمانەی خوارەوە، دەكرێ بە شێوەیەكی گشتی پەیوەندیان هەبێ بە هەستكردن بە ئازارەوە:

- تووشبوون بە ئازار
- تووشبوون بە ترس
- تووشبوون بە ڕووداوی زەبراوی- ڕووداوێكی چاوەڕوان نەكراو وا لە كەسەكە بكات تووشی تەنگژەبێت و بیخاتە مەترسییەوە.

بۆ نموونە لە منداڵیدا هەموومان فێری ئەوەبووین كترییەكی چا كە لەسەر ئاگر بێت گەرمە و تووشی سووتانمان دەكات. ئەمەش لەوەوە فێربووین كە یان ئەوەتا دەستمان بەر كترییەكە كەوتووە یان بە كترییەكە سوتاوە، یان لە ڕێگەی ئەوەوەی كە دایكمان هاواری كردووە بەسەرماندا دەست لە كترییە گەرمەكە نەدەین. ئەم یادەوەرییە لە مێشكماندا تۆمار دەبێت.
دەكرێت یادەوەرێكی بەشی ئاگایی میشكمان نەبێت كە بە تەواوی بیرمان بكەوێتەوە. بەڵا هیشتا مێشك هەر ئەو یادەوەرییە بەكاردەهێنێت. ئێستا كاتێك دەست لە كترییەك دەدەیت كە لەسەر ئاگرە، ئەو یادەوەرییە چالاك دەبێت لە لایەن مێشكەوە بەكاردەهێنرێت، میشك ئەم یادەوەرییە بەكاردەهێنیێت بۆ ئەوەی بڕیار بدات نیشانەیەكی مەترسی هەیە. بەكار هێنانەوەی ئەو یادەوەرییە لە لایەن مێشكەوە وای كرد تۆ هەست بە ئازار بكەیت، كاتێك دەتەوێت كترییەك هەڵبگریت تەنانەت پێش ئەوەش كە دەستت بەر كترییەكە بكەوێت. لەم نموونەیەدا، مێشكت ئازاری بەرهەمهێنا بە پشت بەستن بە یادەوەری پاراستن، بۆ ئەوەی ئازارەكە ئاگادارت بكاتەوە كە دەست لە كترییەكی گەرم نەدەیت.

ئێستا باسی نموونەیەكیتر دەكەین كە چۆن یادەوەری بەشداری دەكات لە كاتی هەستكردن بە ئازاردا، وای دانێ كە تۆ بەم نزیكانە پێكانێك لە قولەپێتدا ڕوویداوە، ئێستا فشارێكی زۆر دەخەیتە سەر ئەو قاچەت و یەكسەر هەست بە ئازار دەكەیت. ئەم هەستكردنە ئیستا لە مێشكدا تۆمار دەبێت لە شێوەی یادەوەرییەكدا. ئینجا مێشكت ئەو یادەوەرییە بەكاردەهێنێت. ئیستا ئەگەر پرێكی كەمیش قورسایی لەشت بخەیتە سەر پێت، ئەوا مێشكت ئازار بەرهەم دەهێنێت، لە بارەدا، مێشكت یادەوەری پاراستنی بەكارهێناوە و ئەمەش پەیوەندی هەبووە بە هەست كردن بە ئازارەكەوە. ئازارەكە وەك ئاگاداركەرەوەیەك كاری كردووە تۆ فشارێكی زۆر نەخەیتە سەر پێت بێئەوەی قولەپێت بتوانێت چاكبێتەوە. هەروەها ئەوەشت بیربێت یەكێك پەرچەكردارانەی كە مێشك دروستی دەكات بە مەبەستی پاراستنی شوێنە برینداربووەكان ئەوەیە گۆڕانكاری لە جووڵەدا دروست دەكات. لەم نموونەیەدا یادەوەری پاراستن وا لە مێشك دەكات گۆڕانكاری لە جووڵەدا دروست بكات. كاتێك پێكانێك لە قولەپێدا هەبێت، بەشێوەیەكی سروشتی تۆ دەست دەكەیت بە شەلین بۆ ئەوەی كەمترین قورسایی بخەیتە سەر ئەو قاچەت. ئەمەشە بە تەواوی بڕیارێك نییە لە بەشی ئاگایی مێشكمانەوە درابێت بەڵام ئەوە مێشكمانە گۆڕانكاری دروست كردووە لە جووڵەكردندا بۆ ئەوەی شوێنە پێكراوەكە بتوانرێت پارێزراوبێت.

داوا لە بەشداربووان بكە كە نمونە بێننەوە لەسەر ئەوەی چۆن یادەوەری پەیوەندی هەیە بە ئەزمونكردنی ئازارەوە

ڕووپەڕی ٦٠

ئاوە یادەوەرییانەی لە ڕووداوە زەبراوییەكان دروستدەبن دەكرێ یادەوەری زۆر بەهێز بن، دەبنە هۆی ئەوەی مێشك زوو زوو بڕیار بدات وەك نیشانەیەكی مەترسی. هەروەها ئەوە شتێكی زۆرباوە كەسێك تووشی ئازار بوویێت لە كاتی ڕووداوێكی زەبراویدا، ئەمە وادەكات یادەوەری زەبرەكە ببێتە هۆی دروستكردنەوەی هەست كردن بە ئازار.

بۆ نموونە ڕووداوی زەبراوی دەكرێت لە نموونەی ڕووداوی ئۆتۆمبێل بێت، ئەشكەنجە، هەستكردن بەوەی ئاوارەیت، ماوەیەكی درێژ بە پێ ڕۆیت كە بەهۆی توندوتیژییەوە، ماڵت پێ بەجێهێڵرابێت. دەستدرێژی جەستەیی، دەستدرێژی سێكسی، ئەو ڕاڕەوە دەماریانەی پەیوەندیان هەیە بە یادەوەری بەسەرهاتە زەبراوییەكان، زۆربەی جارەكان زۆر بەهێز و كارریگەرن، بەم شێوەیە بۆیە وەك كاراییەكی بەهێز كاریگەریان دەبیت لەسەر هەستكردن بە ئازار. زۆر بە درێژتر باسی ئەم شتە دەكەین كاتێك دێینە سەر باسی ئەو لە بەرچاوگرتنە تایبەتانەی هەیە بۆ مامەڵە كردن لەگەڵ ئازاری قوربانیانی زەبرە دەروونییەكان.

ڕووپەڕی ٦١

ئێستا باسی ئەوە دەكەین كە چۆن بیروباوەڕ و بیركردنەوەكان كاریگەریان هەی لە سەر هەستكردن بە ئازار. بەدرێژایی ژیانی كەسەكان بیركردنەوەو بیروباوەڕیان بۆ دروست دەبێت لە بارەی ئازارەوە. ئەم دەكریچت دروست ببێت لە ڕ◌َیگە كلتور ، ئەو شتانەی دەیخوێنێتەوە، ئەوەی دەیبینێت لە ڕگەی تەلەفیزێنەوە، ، وە بەسەرهاتە تایبەتیەكانی خۆی،فیربوون لە ڕیچگەی كە بەسەر خەڵكانی تر هاتووە. وەلەڕێگەی ئەو زانیاریانەی كە خەڵكیتر بەئەمی دەگەیەنن، كارمەندانی بواری تەندروستی وەك پزیشك و پەرستارو ڕاهێنەرە سروشتیەكان، زۆربەی كات پەیوەندی دەبێت بەئو بیركردنەوە بیروباوەڕانەی كە كەسێك دەیبێت لەبارەی ئازارەوە.

بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکان لە بارەی ئازارەوە دەکرێت لە لایەن مێشکەوە بڕیاریان لیبدرێت کە ئایا دەبنە پەیامی مەترسی یان پەیامی سەلامەتی. ئەگەر وا بڕیاری لێدرا نیشانەی نەترسین، ئەوا ئازار بەرهەم دێنن، بەم جۆرەیان دەڵێین برکردنەوەی نایارمەتیدەر، بیروباوەڕ و بیرکردنەوەی نا یارمەتیدەر، پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازارەوە، چونکە مێشك بڕیار دەدات ئەوانە نیشانەی مەترسین، بیکردنەوەی نایارمەتیدەر پەیوەندیدارە بە ئازارەوە هەیە، چونکە دەبێتە هۆی ترس لە ئازار و جووڵە. هەروەها، خۆپارێزی لە ئازار و جووڵە، وە بێ هیوابوون لە بارەی ئازارەوە.

ڕوپەڕی ٦٢

ئەو بیرکردنەوە و بیروباوەڕانەی کە مێشك کە زۆرجار بڕیار دەدات ببنە نیشانەیەکی مەترسی ئەمشستانە لە خۆدەگرێت:

- ئازارەکەم نیشانەی ئەوەیە شتێکی هەڵە لە جەستەی مندا ڕوویداوە(شتێکم بەسەر هاتووە)
- ئەم ئازارەی من درێژخایەنە و ئیتر باش نابێت.
- شتێك نییە من بیکەم بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکەم
- دەبێ خۆم لە ئازار بە دوور بگرم
- جووڵان و چالاکی جەستەیی ئازارەکەم خراپتر دەکات.
- جووڵان و چالاکی جەستەیی دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە جەستەم
- تەنها نەشتەرگەری ئازارەکەم لادەبات
- بەکارهێنانی دەرمان تەنها شتێکە ئازارەکە کەم دەکاتەوە
- ئەو دەنگی تەقەتەقەی کە لە جومگەکانمدا هەیە شتێکی ئاسایی نییە
- گۆرانکاری لە جومگەکانمدا ڕوویداوە و جەستەم کە ئاسای نییە ئیتر هەر ئازاری دەبێت.

ڕووپەڕی ٦٣

زۆرجار، کارمەندانی بواری تەندروستی، بە نموونە پزیشکەکان و ڕاهێنەرە سروشتییەکان، دەکرێت تێوەگلێن لە دروسبوونی ئەو بییرکردنەوە و بیروباوەڕە نایارمەتیدەرانە. بۆ نموونە، ڕەنگە نەخۆشەکە بڵێت:" دکتۆرەکە وتی ئیسکەکانی تۆ لە ئیسکی کەسێکی هەشتا ساڵان دەچێت"، یان" وێنەی ئێمئاڕئایەکەم پیشانی داوە ئەژنۆم ئێسکەکانی کەوتۆتە سەر یەك " یان " ڕاهێنەرە سروشتییەکە وتی من پارێزگاری لە پشتی خۆم ناکەم کە چۆن پشتم بجووڵێنم، هەر خۆم دەبمە هۆی ئەوەی پشتم لە جێ بچێت و تووشی فەقەرات ببم" ئەمانە نموونەی بیروباوەڕ و بیرکردنەوەی نایارمەتیدەر و ناڕاستن کە کارمەندانی بواری تەندروستی لەو کەسانەدا دروستی دەکەن لە بارەی ئازار و تەندروستی خەڵکییەوە.

دواتر فێری ئەوە دەبن چۆن هەڵسەنگاندن و چارەسەر بۆ بیرکردنەوە و بیروباوەڕە ناتەندروستەکان بکەن کە پەیوەندیان هەیە بە دروستکردنی ئازارەوە. کارمەندانی بواری تەندروستی، دەتوانن بیرکردنەوە و بیروباوەڕی کەسەکان لە بارەی ئازارەوە بگۆرن لەوەی پەیامەکانی مەترسی بگۆرین بۆ پەیامی سەلامەتی. بەم شێوەیە دەتوانین یارمەتی ئەو کەسانە بدەن کە گیرۆدەی دەستی ئازارن.

> ڕێگە بدە بەشداربووان لە بارەی ئەو بیرکردنەوە و بیروباوەڕە نایارمەتیدەرانەوە بدوێن کە نەخۆشاکانیان باسی دەکەن. ئەگەر مۆڵت بدات. هەروەها ڕێگە بدە بەشداربووان لە بارەی ئەو بیرکردنەوە و بیروباوەڕانەوە بدوێن کە نەخۆشاکانیان باسی دەکەن و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازار.

ڕووپەڕی ٦٤

ئیستا باسی ئەوە دەکەین چۆن دەوروبەر پەیوەندی هەیە بە ئازارەوە، میشك دەتوانێت بڕیار بداتەوە کە دەوروبەر وەك نیشانەیەکی مەترسی وەربگرێت یان وەك نیشانەیەکی ئازار.

ئەو هۆکارانەی دەوروبەر کە مێشك وەك پەیام و نیشانەی مەترسی بڕیاریان لێوە دەدات ئەم چەند شتە لە خۆ دەگرێت:

- داپڕانی کۆمەڵایەتی
- پاڵپشتی کەم لە لایەن خێزان و هاورێیانەوە
- بە گران دەستڕاگەشتن بە چارەسەری پزیشکی
- فشاری دەروونی
- نەبوونی ئاسایشی ئابووری
- نەبوونی ئاسایشی جەستەیی
- گرانی ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە دەکرێن بۆ بایەخدان بە تەندروستی و لەشساغی.

ڕووپەڕی ٦٥
 توێژینەوەکان پیشانیان داوە ئەو کەسانەی کە لە دەوروبەرێکا دەژین، کە فشاری دەروونی بەردەوام و نادڵنیای تێدایە، زیاتر مەترسی ئەوەیان لێدەکرێ تووشی ئازاری درێژخایەن ببن. بۆ نموونە، پەنابەرەکان بە گشتی لە بارودۆخێکدا دەژین کە لە داهاتووی خۆیان دڵنیانین، سەربەستییەکی کەمتریان هەیە، بە گران دەستیان بە چارەسەر ڕادەگات. ڕەنگە سەلامەتیان پارێزراونەبێت. پەنابەرانێك کە لە ئاوها بارودۆخێکدابن ئەگەری ئازاری درێژخایەنیان زیاترە. ئەمە کاتێك روون دەبێتەوە کە لە کارئەندامزانی ئازار تێدەگەیت. مێشك بڕیار دەدات کە ئەو زانیارییانەی لە دەوروبەرەوە دێن ژمارەیەکی زۆر لە پەیامی مەترسیان تێدایە بۆیە کەسەکە پێویستی بە پاراستنە. لەبەرئەوە ، مێشك ئازار بەرهەم دەهێنێت تا کەسەکە ئاگادار بکاتەوە لە مەترسی دەوروبەرەکەی، هەرچەندە ئەگەر کەسەکە برینداری و پێکانێکی جەستەیشی نەبێت.

ڕێگە بدە بەشداربووان ئەو هۆکارانەی دەوروبەر بخەنە ڕوو کە زۆر باوە لە ناو نەخۆشەکانیاندا و پەیوەندی هەیە بە ئازارەکەیانەوە.

ڕووپەڕی ٦٦
ئیستا باسی ئەوە دەکەین چۆن ناوەندی کلتوری کۆمەڵایەتی پەیوەندی هەیە بە ئازارەوە، ئەو زانیارییانەی کە پەیوەندیان هەیە بە ناوەندی کلتوری کۆمەڵایەتییەوە بە بەردەوامی دەنێردرێن بۆ مێشك و تێیدا هەڵدەگیرێن، دواتر مێشك بڕیار دەدات ئایا ناوەندی کلتوری کۆمەڵایەتی نیشانەیە بۆ مەترسی یان یان نیشانەی سەلامەتییە. ئەگەر لە بەرئەنجامدا مێشك بڕیاری دا نیشانەی مەترسین ئەوا ئازار دروست دەبێت.

ناوەندی کلتوری کۆمەڵایەتی بۆ هەر کەسێك شتێکی تایبەتە و ئەم شتانە لە خۆ دەگرێت:

- بیروباوەڕی کلتوری و جێبەجێکارییەکانی
- پێگەو بەرپرسیارێتییەك کە هەیەتی لە ناو خێزان، شوێنی کار، کۆمەڵگەدا.
- جۆری ئەو کەسانەی کاتیان لەگەڵدا بەسەر دەبات، بیرکردنەوە بیروباوەڕەکانیان

ڕووپەڕی ٦٧
با سەیری ئەم نموونەیە بکەین بزانین چۆن ناوەندی کلتوری و کۆمەلایەتی کاریگەری هەیە لەسەر هەستکردن بە ئازار.

 هەرگیز تێبینی ئەوەت کردووە کاتێك منداڵێکی بچووك دەکەوێت، لەو کاتەدا سەیری دایك و باوکی دەکات بزانێت ئەوان چ کاردانەوەیەکیان هەیە، بەرلەوەی خۆی کاردانەوەی هەبێت، ئەگەر دایکی ڕای کرد بۆ لای و پری بە منداڵەکەدا کرد و لە باوەشی کرد، بە دەنگێکی بەرزەوە وتی: "باشیت؟ هیچ شوێنێکت ئازاری پێگەیشتووە؟ " بە گشتی منداڵەکە کاردانەوەکەی گریان دەبێت. بەڵام ئەگەر دایکەکە بە ڕووی منڵەکەیدا پێکەنی و هانیدا هەڵسێتەوە دەستبکاتەوە بە یاریکردن، منداڵەکە ناگری. لەم نموونەیەدا، منداڵەکە بە هەمان ڕادە لەشی تووشی برینداری بووە لە کاتی کەوتنەکەدا، بەڵام کەمتر هەست بە ئازار دەکات، ئەمە تەنها لەبەر ئەوە نییە ڕەفتاری منداڵەکە جیاوازە، بەڵکو منداڵەکە پرێکی جیاوازی لە ئازار هەست پێکردووە، لە باری یەکەمدا کاتێك دایکەکە نیگەران دەبێت، کاردانەوەی دایکەکەیە بە مێشکی منداڵکە دەڵێت مەترسییەك هەیە، ئەمەیە پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازارەکەوە. لە باری دووەمدا کاتێك دایکەکە لە سەرخۆیە و هاندانێکی ئەرێنیانەی هەیە بۆ منداڵەکە، کاردانەوەی دایکەکەیە بە مێشکی منداڵکە دەڵێت مەترسی نییە و هیچ پێویستییەك نییە بۆ بەرهەمهێنانی ئازار. ئەمە نیشاندەری ئەوەیە چۆن خەڵکانی دەوروبەرت و کلتور و بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکانیان کاریگەری هەیە لەسەر هەستکردنی تۆ بۆ ئازار.

ڕووپەڕی ٦٨
 نمونەی داهاتوو لە بارەی ئەوەوەیە چۆن پێگە و بەرپرسیارێتی کەسێك لە ناو خێزان، شوێنی کار، کۆمەڵگەدا کاریگەری هەیە لەسەر ئازار. لەم نموونەیەدا ، پیاوێکی چل ساڵانمان هەیە، نەشتەرگەرە، ئەو تەنها کەسێکە کە پارە پەیدا دەکات بۆ ئەندامانی خێزانەکەی کە پێکهاتوون لە هاوسەرەکەی، منداڵەکانی، دایك و باوکی، دایك و باوکی هاوسەرەکەی.
 هەفتەی داهاتوو، لە بەرنامەیدا دانراوە کە نەشتەرگەری بۆ کەسێکی زۆر بەناوبانگ ئەنجام بدات، ئەگەر نەشتەرگەرییەکەی سەرکەوتووبوو ئەوا ئەو پلەکەی بەرزدەبێتەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی پارە و ناوبانگێکی باشتری دەست بکەوێت.

له کاتێکدا ئەو خەریکی ئۆتۆمبیلەکەی دەبێت لە ماڵەوە، پەنجەگەورەی دەستی ڕاستی بریندار دەکات، لەو کاتەدا مێشکی زانیاری لە کۆمەڵێك سەرچاوەوە وەردەگرێت، دەوروبەرە کلتوری و کۆمەڵایەتییە تایبەتەکەی، لەم بارەدا، برینداری پەنجەگەورەی مانای ئەوەیە ئاستەنگی بۆ دروست دەبێت کە بتوانێت پارە بۆ خێزانەکەی دابین بکات، هەروەها ئاستەنگی بۆ دروست دەبێت لە ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکەدا واتە ئەگەری پلە بەرزکردنەوەکەشی لاوازدەبێت، هەروەها پلەو پایەی وەك پزیشکێکی نەشتەرگەر بەرەوروی دەبێتەوە، چونکە پەنجەی خۆی بە خراپی بریوە. مێشك هەموو ئەم زانیاریانەی هەیە لە بارەی ئەو بارودۆخەی پزیشکەکەی تێدایە لەم بارەدا، ڕەنگە بڕیار بدات بە ئاراستەی بەرهەمهێنانی ئازار. پری ئەو برینداریەی لە پەنجەیدا ڕوویداوە ماماناوەندی بەڵام ئەو هەست بە ئازارێکی توند دەکات، هەروەها ئەو هەست بە ئازار زیاتر دەکات ئەگەر بهاتبایە بەشێکیتری جەستەی تووشی برینداری بوایە کاریگەری نەبوایە لەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەری. بە قەدەر پەنجەی هەستی بە ئازار نەدەکرد.

بۆ ئەم پزیشکە، کلتورو دەوروبەرەکەش کاریگەری هەیە وەك نیشانەیەکی مەترسی، بۆنمونە ، لەکتوری ئەواندا، پیەداکردنی پارە بۆ خێزان بەرپرسیاریەتی خێزانە، ئەوە لە سەرێکی ترەوە پەوەندی دەبێت بەو پێگەیەی کە ئەو هەیەتی لە کۆمەڵگامەی دا. یان بیروباوەری ئەو کلتورەی ئەوی تێدایە وایێت کە چون کەسێك ڕژێك دەکاتە مۆڵەت تەنها لەبەر ئەوەی بریندارێەك یان ئازارێکی هەیە، ئەو نیشانەی لاوازی کەسەکەو شایەنی ئەوە نیە کە پلەی بەرز بکرێتەوە. ئەو بیروباوەڕ کلتوریانە تایبەتن بەو بارەی ئەوی تێدایە، وە ەکرێت پەوەندی هەبێت بەچۆنیەتی هەست کردنی بە ئازار .

ئیستا با بەراوردێکی ئەم پزیشکە بکەین بە پاوێکی پیری ٧٠ ساڵان ئەم پیاوە خانەنشینە و لە ناو خێزای کورەکەیدا ژیان بەسەر دەبات، هیچ بەر پرسیارێتییەکی بەرچاوی نییە لە خێزانەدا، خۆ ئەگەر بریندارییەك بە هەمان شێوە لە پەنجەی ئەم ڕوویدات، ئەم ئازارێکی کەمتر هەست پێدەکات بە بەراورد لەگەڵ پزیشکە کە، بەهۆی ئەوەی کە هەر یەکەیان دوو ناوەندی کلتوری و بیرکردنەوی جیایان هەبووە. ناوەند و دەوروبەرەکەی پیاوە پیرەکە ئەوەیە بریندابوونی دەستی ئەم، کاریگەری نابێت لەسەر بەرپرسیارێتی ئەم بۆ چاودێریکردنی خێزانەکەی. کەواتە زانیارییەکان لە بارەی کلتور و ئەو ناوەندەی تێیدا ژیاوە ئەوەیە کە پەیامەکانی بەلای سەلامەتیدا دەڕۆن و نابنە هۆی بەرهەمهێنانی ئازار.

بە ڕوونی بڵێین، پزیشکەکە زیادەڕۆیی لە ئاوارەکەدا نەکردووە. مێشکی وایکردووە کە زیاتر هەست بە ئازار بکات، لەبەر ناوەندە کلتوری و کۆمەڵایەتییەکەی، کە ژمارەیەکی زۆری نیشانە و پەیامەکانی مەترسی تێدایە زیاتر لە هیی پیاوەپیرەکە. مێشکی پزیشکەکە بڕیاری دەدات، کە ئەو پێویستی بە پاراستنە چونکە پرێکی زۆر لە مەترسی لە ناوەندە کلتوری و کۆمەڵایەتییەکەیدا بوونی هەیە. بەڵام مێشکی پیاوە پیرەکە بریار دەدات ئەو سەلامەتە لە پەیوەند بە ناوەندە کلتوری و کۆمەڵایەتییەکەیەوە، هەر بەو هۆیەوە کەمتر هەست بە ئازار دەکات.

ڕێگە بە بەشداربووان بدە نموونە بخەنەڕوو لە بارەی ئەوەی چۆن ناوەندی کلتوری و کۆمەڵایەتی پەیوەندیدارە بە ئازارەوە. وای دابنێ کە باسی نمونەی ئازاری کەسێك بکەن کە کاری تێدەکرێت بەوەی کەسێکی خزمیان هەیە کە بەهۆی ئازارەوە تووشی پەککەوتەیی بووە.
وا لە بەشداربووان بکە باسی بیروباوەڕە کلتورییە باوەکان بکەن لە بارەی ئازارەوە؟ دەکرێت نموونەکە باسی بەکارهێنانی دەرمان و بەکارهێنانی دەرمانی خۆماڵی(دەرمانی کوردەواری) تێبکرێ بۆ چارەسەرکردنی ئازار.

ڕووپەڕی ٦٩

خاڵە سەرەکییەکان: ئازار هەمیشەیی نیە، جەستەمان دەتوانێت بگۆڕێت.

ئیستا باسی ئەوە دەکەین چۆن ڕفتارەکان پەیوەندیان هەیە بە هەستکردن بە ئازارەوە. سەرەڕای بەرهەمهێنانی ئازار، مێشك هەڵدەستێت بە دروستکردنی گۆرانکاری لە جووڵە و ڕەفتارەکانیشدا لە کاتێکدا بریاریدا کە پێویستمان بە پارێزگاری کردنە، ئەم پەرچەکردارانە دەبنەوە بە پەیامی هاتوو لە ناو سووری ئازاردا. باوترین ڕەفتار کە پەیوەندی هەبێت بە ئازارەوە بریتییە لە ڕەفتاری خۆ بە دوورگرتن لە ئازار و ئەو جووڵانەی مێشکی کەسەکە وایدادەنێت دەبێتە هۆی ئازار.

کاتێك شوێنێکی لەشت بریندا دەبێت، ئەو شتێکی یارمەتیدەرەکە تۆ گۆرانکاری دەکەیت لە چۆنێتی بە ئەنجامگەیاندنی هەندێك شت کە دەبنە هۆی زیادکردنی ئازار. بۆ نموونە چونێتی جووڵاندنی ئەو بەشەی لەشت، مێشکت ئازار بەرهەم دەهێنێت بۆ ئەوەی تۆ بە دووربیت لەو شتانەی دەبنە هۆی زیانی زیاتر بۆ سەر ئەو بەشەی لەشت. بەڵام وردەوردە، کاتێك شانەکان ساڕێژدەبنەوە، تۆ پێویستە ئەو شوێنە زیاتر و زیاتر بجووڵێنیت، ئەمە بەشێکی گرنگی کردەی ساڕێژبوونەوە و چاکبوونەوەیە. کاتێك تۆ ئەو بەشەی جەستەت دەجووڵێنیت و بەکاری دەهێنیت کە پێکانی هەبووە، مێشکت ئەو زانیاریانە وەردەگرێت کە جەستەت چاکدەبێتەوە، بەم شێوەیە دەست دەکات بەوەی نیشانەکانی سەلامەتی زیاترن لە نیشانەکانی مەترسی و مێشکیش کەمتر ئازار بەرهەم دەهێنێت. هەروەها هەڵدەستێت بە پێچەوانە کردنەوەی ئەو کردارەی بۆتە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری بۆ ئازار.

بەردەوام بوون لەسەر نەجووڵاندنی شوێنێك دوای ئەوەی کە چاکیش بۆتەوە، دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازاری درێژخایەن. کاتێك ئەو بەشەی جەستەت ناجووڵێنیت، ئەوا مێشکت ئەو پەیامەی پێناگات کە ئەو بەشەت چاکدەبێتەوە و نیشانەی سەلامەتی تیدایە، هەر بۆیە مێشك بەردەوام دەبێت لە بەرهەمهێنانی ئازار و گۆرانکاری بایۆلۆجی. نەجووڵاندنی شوێنێك (بەکارنەهێنانی) دەبێتە هۆی چەند شتێکیتر وەك ڕێهێزبوونی ماسوولکە و ڕەقبوونی جومگەکان. دواتریش ئەم زانیاریانە جەستەیانە دەبنەوە بە پەیامی مەترسی و لە لایەن مێشکەوە وەك ئازار بڕیاریان لەسەر دەدرێت. بەم شێوەیە، خۆ بەدوورگرتن لە جووڵە و ئازار، لەبری ئەوەی وردەوردە جووڵە زیاتر بکەیت، کاتێك ڕێکانەکە لە ماوەی چاکبوونەوە دایە، دەبێتە هۆی ئەوەی ئازارە کاتییەکان ببنە ئازاری درێژخایەن، خۆ بەدوورگرتن لە ئازار و لە جووڵە، دەشێت ببێتە هۆی ئازار و هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی گۆرانکارییە نۆسیسێپتیفەکان بە گۆرانکارییە نۆسیپلاستیکییەکان جێیان بگیرێتەوە.

ڕووپەڕی ٧٠

به درێژی باسی ئەوەمان کرد چۆن مێشك ڕێداچوونەوە دەکات بۆ ئەو زانیاریانەی لە چەندین شوێنەوە پێی دەگات تا بڕیاریان لێبدات ئایا زۆرتر پەیامی مەترسین یان پەیامی سەلامەتی، ئینجا مێشك ئازار و چەند پەرچەکردارێکیتر دەردەکات لە کاتێکدا بڕیاریدا پەیامەکانی مەترسی زیاترن لە پەیامەکانی سەلامەتی. فێری ئەوە بووین کە هۆکارگەلێکی زۆرهەن مێشك لەبەرچاویان دەگرێت لە کاتێکدا هەڵسەنگاندن دەکات بۆ پەیامەکانی مەترس و سەلامەتی. بەڵام لەبەر بوونی کردەی نیرۆپلاستیستی پێویستە ئەوە بزانین کە: دەکرێت هەموو ئەم هۆکارانە دەکرێت بگۆڕێ لەوەی ئایا پەیامی مەترسیین یان پەیامی سەلامەتی. بەم شێوەیە، کەسانێك گیرۆدەی ئازارن هیوا پراونین، چونکە دەگونجێت کۆئەندامی دەماریان گۆڕانی بەسەرداببێت، بەوەی کە مێشکیان زیاتر واپریار بدات ئەوان سەلامەتن و لە بەرئەنجامیشدا ئازاریان کەمتر هەبێت و توانای کار و چالاکییان زیاتر هەبێت لە ژیانی ڕۆژانەیاندا. ئەم مەنهەجە کەرەستەی وات پێدەبەخشێت کە بتوانیت بە هۆیانەوە یارمەتی ئەو کەسانە بدەیت کە ئازاریان هەیە بۆ دانانی چارەسەری چالاکانە کە لە چەندین ڕیگەوە یارمەتی دەردەبێت بۆ ئەو هۆکارانەی پەیوەندیدارن بە ئازارەوە.

لە بەشی یەکەمدا، بەشداربووەکان ڕاسپێدران وەك ئەرك مۆدێلی (ICF) بەسەر ئەم نەخۆشەدا جێبەجێ بکەن، با بەشداربووەکان سەیری ئەو مۆدێلانەی (ICF) بکەن و زانیاری زیاد بکەن لە بارەی ئەو هۆکارانەوە کە پەیوەندیدارن بە ئازارەوە. پێویستە ئەوان وردکاری نوێ زیاد بکەن بۆ مۆدێلی (ICF) نەخۆشەکە لەسەر بنەمای تێگەیشتنە نوێکانیان بۆ دەمارزانی ئازار. دواتر با هەر بەشداربوویەك هێڵکارییەکی ئازار دروست بکات بۆ هەمان نەخۆش لە بارەی ئەو ئازارەوە کە هەیەتی. ئەگەر کات بواری دا با چەند بەشداربوویەك مۆدێلی (ICF) کە بخەنەڕوو بۆ گروپەکە.

ڕووپەڕی ٧١

ئیشتا ئێوە لە بارەی دەمارزانی ئازارەوە فێربوون. ئەمەش زانیارییەکی زۆری نوێیە. بۆ ئەوەی بە تەواوی لەو زانیارییانە تێبگەن تا بتوانن بەکاریان بهێنن بۆ یارمەتیدانی ئەو نەخۆشانەی گیرۆدەی ئازارن، لە سەرتان پێویستەکە بەدواداچوون بکەن، بخوێننەوە، سەیری ڤیدیۆ بکەن، تاوتوێی ئەم بابەتانە بکەن لە گەڵ هاوپشسەکانتاندا، گرنگە ئەوە بزانن ئەم زانیارییانە نوێن و بەشێکی زۆری کارمەندانی بواری تەندروستی لە بارەیەوە نازانن، هەروەها، زۆرێك لەو بابەتانەی دێتە بەرچاوتان لە رێگەی ئینتەرنێتەوە، سەرچاوەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ بیردۆزی بایۆمیدیکاڵ و بیردۆزەکۆنەکانیتر، هەربۆیە چەند لینکێتان خراوەتە بەردەست بە مەبەستی زیاتر فێربوون کە ئەمانەیان لەسەر بنەمای توێژینەوە هاوچەرخەکانن.

ئەرکی ماڵەوە کە بۆ بەشی دوو ئەنجامی دەدەن، پێکدێت لە دوو بەش: ١- بەشێوەیەکی کرداری هەڵسیت بە ڕوەنکردنەوەی دەمارزانی ئازار بۆ هاوپیشەکان و خێزان، هاوڕێکان. ئەمەش چەند شتێك لە خۆ دەگرێت وەك: ڕوونکردنەوەی پرۆسەی کرداری هەستکردن بە ئازار (ڕووپەرەکانی ١٥&١٦) و ڕوونکردنەوەی هەر یەك لە گۆرانکاری نیرۆپایسك و نۆسیپلاستیك و نۆسیسێپتف کە دەبنە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری و پەیوەندیدارن بە ئازارەوە. مۆدێلی (ICF) ەکە و هێڵکاری ئازارەکە بۆ ئەو نەخۆشە ئەنجام بدە کە کاری لەسەر دەکەیت، بە بەکارهێنانی ئەو زانیارییە نوێیانەی فێری بوویت، ئەو هۆکارانە لە بەرچاوبگرە کە پەیوەندیدارن بە ئازاری کەسەکەوە و ئەمانە بخەرە ناو مۆدێلی(ICF) ەکەو هێکاری ئازارەکەوە.

سەرچاوەکان بۆ فێربوونی زیاتر لە بابەتەکان:

Video – Understanding pain in less than 5 minutes: https://www.youtube.com/watch?v=vdM4dHefA4w

Video – Complexity of Pain
- Kudrish: https://www.youtube.com/watch?v=N-PSad06kKk&t=10s
- English with Arabic subtitles: https://www.youtube.com/watch?v=Zv6RPoVZx9M

Video – TNE example: https://www.youtube.com/watch?v=Crjb07FguDI&t=33s

دۆخی تەندروستی

کێشەکانی چالاکی و بەشداریکردن

کێشەکانی فرمان و بونیادی جەستە (هۆکارە بایۆلۆجیەکان)

هۆکارە کەسیی و ژینگەییەکان (هۆکارە بایۆلۆجی و سۆشیاڵەکان)

+

-

Beyond Pain©

بەشێ سێیەم
هەڵسەنگاندنی ئازار بە ڕێگەی بایۆسایکۆسۆشیاڵ

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە بۆ کوردی (فەریق کەریم سەعید) و (ئاری ئارام ڕەحیم)

Funded by the IASP Developing Countries Project
Supported by DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Organized by Wchan Organization

Written by Dr. April Gamble PT, DPT, CLT
Founder of ACR – The American Center for Rehabilitation

Contributors

Anne-Mette Karrer - Physiotherapist and International Rehabilitation Trainer
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Jessica E. Lambert PhD - Psychologist and Senior Researcher
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Kathy Clark PT, MS, DPT - Physiotherapist and Educational Director
Boston Biopharma
Leonard Van Gelder PT, DPT, ATC, TPS, CSMT, CSCS - Physiotherapist
Founder of Dynamic Principles and Owner of Dynamic Movement and Recovery

Version May, 2020
ISBN : 978-87-93675-27-8
+964 750 205 4063
april.dpt@gmail.com

سێیەم - هەڵسەنگاندنی بایۆسایکۆلۆجی ئازار

کاتی خەمڵێنراو بۆ وانە وتنەوەی بەشی سێیەم: ٧,٥ کاژێر

کەرەسە پێویستەکان.
- فلیپ چارت و ماجیک
- پرۆجێکتۆر ـ پاوەرپۆینت
- بڵندگۆ(مکەبەرە) بۆ ڤیدیۆکان بە دەنگەوە کار بکەن.
- پەڕاوی لیستی ئامادەبوون.

ڕووپەڕی ١:

لەم بەشەدا پەرە بە تواناکان و زانیارییە پێویستەکان دەدەین، بۆ ئەنجامدانی هەڵسەنگاندنی بایۆسایکۆلۆجی ئازار. سەرەتای هەڵسەنگاندنەکە ئەوکاتە دەست پێ دەکات لەگەڵ نەخۆش کار دەکەیت. بە شێوەیەك دیزاین کراوە لەلایەن چارەسەرکاری سروشتییەوە تەواو دەکرێت. ئامانجەکانی هەڵسەنگاندنەکە ئەمانەی خوارەوە لەخۆ دەگرێت.

- دیاریکردنی گرفتەکانی چارەسەری سروشتی، لە ناویشیاندا ئەو فاکتەرانەی بەشدارە لە ئازارەکانیان.
- دانانی ئامانج بۆ چارەسەر.
- دانانی پلانێکی چارەسەری تایبەت بۆ گرفتەکانی نەخۆش ئامانجەکانی.
- گەشەدان بە پەیوەندی چارەسەری لەگەڵ نەخۆش.

* لەم بەشەدا، فێردەکرێت کە چۆن فۆر می هەڵسەنگاندن بەکار بهێنێت.ئەتوانیت ئەم فۆرمی هەڵسەنگاندنە لەگەڵ هەر یەکێك لە نەخۆشەکان بەکار بهێنیت کە ئازاری هەبێت. بەشێوەیەك دیزاینکراوە بۆکەسانی باڵغ بەکاربهێنرێت، بەڵام دەتوانیت (ڕێگا)کەت (بیردۆزەکەت) بەشێوەیەك دەستکاری بکەیت کەلەگەڵ منداڵانیشدا بگونجێت بۆ بەکارهێنان. ئەوە گرنگە ئەم فۆرمی هەڵسەنگاندنە بەکاربهێنیت، چونکە ئەمە پشتگیریت دەکات چارەسەری یەك دەستەبەر بکەیت پاڵپشتبێت بە بەڵگەی توێژینەوە. ئەم فۆرمی هەڵسەنگاندنە ڕێنیشاندەرت دەبێت هەموو ئەو زانیارییانەی پێویستە کۆی بکەیتەوە، بۆ تێگەیشتن لەو هۆکارەی بەشدارە لە ئازاری کەسێك، ئەویش بۆ دانانی ئامانجە دیاریکراوەکان و پلانی چارەسەری. لەوانەیە و لەوانەش نییە ئاشنا بیت بە بەکارهێنانی دۆکیۆمێنتی وەك ئەم فۆرمی هەڵسەنگاندنە. بەڵام پاش ئەوەی ڕاهێنان دەکەیت لەسەر بەکارهێنانی، بۆت دەردەکەوێت ئەوە بەشێکی گرنگە لە بە دەستهێنانی دەرئەنجامێکی باش لەگەڵ ئەو کەسانەی ئاستەنگی ناخۆشیان هەیە لە ئازاردا.

ڕووپەڕی ٢:

وەك پێشتر باسمان کرد یەکێك لە ئامانجەکانی هەڵسەنگاندنەکە بریتییە لە دیاریکردنی ئەو گرفتانەی کەنەخۆش هەیەتی.
یەکەمین گرفت کە پێویستە دیاری بکەیت بریتییە لە جۆری ئەو ئازارەی نەخۆشەکە هەیەتی. ئەگەر بیرت بێ لە بەشی ٢ سێ جۆر ئازار هەن، هەر جۆرێك لەم ئازانە پەیوەستە بە گۆرانکارییە بایۆلۆجییەکان.

(ئازاری نۆسیسیپتڤ):ئەو ئازارەیە کە پەیوەستە بە زیانی شانەکان هەندێك جار بە ئازاری کاتی یان کتوپڕیش ناو دەبرێت. تایبەت بە ئازاری نۆسیسیپتڤ، چەند گۆڕانکارییەکی دیاریکراو هەیە لە کۆئەندامی دەمارەکان کە بە (گۆڕانکارییەکانی نۆسیسیپتڤ) ناودەبرێت.
(ئازاری نیرۆپاسیك)ئەو ئازارەیە کە پەیوەستە بە زیان گەیاندن یان نەخۆشکەوتنی ناوەندی یاخود کۆئەندامی دەمار (پێرفێریاڵ). لە ئازاری نیرۆپاتیك هەندێك گۆڕانکای دیاریکراو هەن لە سیستەمی دەمارەکان کە بە (گۆڕانکارییەکانی نیرۆپاسیك) ناودەبرێت.
(ئازاری نۆسیپلاستیك) ئەو جۆرە ئازارەیە کە پەیوەستە بە گۆڕانکارییەکان لە (نیرۆبایۆلۆجی نۆسیسیپتڤ) و لەگەڵ نەبوونی هیچ بەڵگەیەکی زیان گەیاندن بە (شانەکان) یان سیستەمی (کۆئەندامی دەماری) لە ئازاری نۆسیپلاستیك چەند گۆڕانکارییەکی دیاریکراو هەن لە کۆئەندامی دەمار کە بە (گۆڕانکاری ەکانی نۆسیپلاستك) ناودەبرێن.

ئەم فۆرمی هەڵسەنگاندنەی کە وا فێری دەبیت چۆن بەکاری بهێنیت. ڕێنشاندەرت دەبێت بۆ دیاریکردنی جۆر یان جۆرەکانی ئازار و ئەو گۆڕانکارییانەی کە نەخۆشێك هەیەتی.ئەمە لەدواییدا چارەسەرەییەکە دەستنیشان دەکات کە دەستەبەری دەکەیت چونکە هەر جۆرێك لە ئازار شێوازی چارەسەری جیاوازی پێویستە.

ڕووپەڕی ٣
هەروەها لە بەشی٢ باسکرا چەندین فاکتەر هەیە کە بەشدارە لە ئەزموونکردنی ئازار. ئەم فۆرمی هەڵسەنگاندنانەی کە فێر دەبیت لەم بەشەدا ڕێگات نیشان دەدات بۆ کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی ئەم فاکتەرانەی خوارەوە کە لەوانە بەشداریێت لە ئەزموونی ئازار:

- ئازاری نۆسیسیپتڤ و گۆرانکارییەکان.
- ئازاری نیرۆپاسیك و گۆرانکارییەکان.
- ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆرانکارییەکان.
- زانیارییەکانی لەش.
- بیرورا و باوەکان.
- بارەکانی هەست.
- بیرەوەرییەکان.
- ژینگە.
- بواری کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری
- هەڵسوکەوت.

لەفۆرمی هەڵسەنگاندن پێویست ناکات بە وردی زانیاری کۆبکرێتەوە دەربارەی هەندێك لە فاکتەرەکان، چونکە ئەمە واقعی نییەو پێویست نییە. بەڵام شێوازەکانی چارەسەر بۆ هەرجۆرێك لە ئازار کە لەدواییدا فێری دەبیت ئەویش هەروا دیزاین کراوە کە هەموو ئەم فاکتەرە بە وردەکارییەوە لە خۆدەگرێت.

ڕووپەڕی ٤
وەك باسکرا یەکێك لە ئامانجەکانی هەڵسەنگاندن بریتییە لە دانانی ئامانجی چارەسەری. دانانی ئامانجی چارەسەری پێویستە چونکەئەمە دەبێتە هۆی هەڵسەنگاندنی بابەتیانە، کە ئایا کەسەکە بەرەو باشتربوون دەچێت کە مانابەخش بێت.
فۆرمی هەڵسەنگاندن ڕێگایەك دەبێت بۆ دانانی ئامانجەکان کە بایەخ دەدات بەچالاکی نەك بەئازار. لەو چالاکیانەش توانای نووستنی باش، جووڵانی باش، بەئەنجامگەیاندنی چالاکی جەستەیی، هەڵسان بە چالاکی ڕۆژانە، ئێمە بایەخ دەدەین بە چالاکییەکان چونکە توێژینەوەکان دەریانخستووە چارەسەری هەموو کات ئازارەکان بە تەواوی لەناو نابات بەتایبەتی هەردوو جۆر ئازاری (نیرۆپلاستیك و نۆسپلاستیك) بەم شێوەیە هەندێك جار پلانی چارەسەری کاریگەر نابێتە ئامانجێك بۆ لەناوبردنی ئازارەکە،بەڵام دەبێتە هۆی جێگیرکردنی ئازارەکە. جێگیرکردنی ئازار بەواتای ئەوە دەبێت کە نەخۆش دەتوانێت ژیانی تەواو بژی و بگەڕێتەوە سەر ئەنجامدانی کار و چالاکی ڕۆژانەی خۆی، سەرەڕای ئەوەی لەوانەیە هەندێك لە ئازار بچێژێت، توێژینەوەکان دەریدەخەن ئەگەر چارەسەری هۆکارێك بێت بۆ بەدەستهێنانی ئەم دەستکەوتە، پاشان بەتێپەڕبوونی کات وەك مانگێك یان ساڵێك ئازاری نۆسپلاستیك نامێنێت بەجۆرێك کە گۆرانکارییەکان پێچەوانە دەبنەوە لە کۆئەندامی دەمار.

لەم بەشەدا فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە ڕابەریت دەکات بۆ گشت زانیارییەکان و پاشان نووسینەوەی ئەو ئامانجانەی پەیوەستە بە توانای کار، ئەمەش مانابەخش دەبێت بۆ نەخۆشەکە. ئەمەش بەشێوازێکی ڕێکخراو بەکار دەهێنیت بۆ هەڵسەنگاندنی ئاستی پێشکەوتنی نەخۆش لەم ئامانجانەدا.

ڕووپەڕی ٥
ئامانجی سێیەم لە هەڵسەنگاندنەکە دانانی پلانێکی چارەسەری کاریگەرە بۆ دانانی پلانێکی چارەسەرییەکی کاریگەر، پێویستە لە سەرەتادا لەو گرفتانە تێبگەیت کە نەخۆش هەیەتی و ئامانجەکانی بۆ چارەسەرکردنیان لەڕێی ئەم پرۆسەیەوە، ئەم فۆرمی هەڵسەنگاندنە کەبەکاری دەهێنیت ڕێنیشاندەرت دەبێت. پاشان ڕێت نیشان دەدات کە بژاردەی باشترین پلانی چارەسەری هەڵبژێریت. بەتایبەتی ئەوەی کە نەخۆش پێویستی پێیەتی ئەو زانیاریانەی کە لەسەر چارەسەرییەکە هەیە دادەنێت بۆ نەخشەسازی پلانی چارەسەرییەکی کاریگەر هەروەها فێر دەبیت چۆن بەڵگەکانی چارەسەری بەکاربهێنیت کە پاڵپشتە بە نامیلکەی چارەسەری بۆ هەرسێ جۆر ەکانی ئازار.

ڕووپەڕی ٦
پێش ئەوەی بەتەواوەتی باس لە چۆنیەتی ئەنجامدانی هەڵسەنگاندنەکە بکەین گفتوگۆ دەکەین دەربارەی کۆتا ئامانجی هەڵسەنگاندنەکە. پەیوەندییەکی چارەسەرییانە گەشە پێ دەدەیت لەگەڵ نەخۆش بەمەبەست گفتوگۆ دەکەیت لەسەر چۆنێتی گەشە پێدانی پەیوەندییەکی چارەسەرییانە لەگەڵ نەخۆشەکە،ئەم خاڵە سەرەکیانە کاری پێ دەکەین لە ماوەی هەڵسەنگاندنەکە و لە کاتی هەڵسەنگاندنی چارەسەری لەگەڵ هەر نەخۆشێك.

وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا یەکێك لە ئامانجەکانی هەڵسەنگاندنەکە بریتییە لە دروستکردنی پەیوەندییەکەی چارەسەری لەگەڵ نەخۆش. پەیوەندی چارەسەری ئەو پەیوەندییەیە لە نێوان نەخۆش و شارەزای بواری چارەسەری تەندروستی کە ئەویش کار دەکات لە پێناو پشتگیری کردنی دەرئەنجامە تەندروستییەکان و چارەسەری چارەسەرییەکانی نەخۆش توێژینەوەکان دەریانخستووە پەیوەندی چارەسەری بەشدارێکی سەرەکییە لە دەرخستنی ئەنجامەکانی چارەسەری. توێژنەوەکە کاریگەری پەیوەندی چارەسەری (therapeutic relationship) لەسەر دەرئەنجامەکانی چارەسەری دەرخستووە لە ناو ئەوانەشدا ئازار و بێتوانایی بۆ ئەو نەخۆشانەی کەلەلایەن شارەزای چارەسەری سروشتی چارەسەری وەردەگرن بۆ ئازار لە ناوچەی خوارەوەی پشت.لێکۆلینەوەکە جەختی لەوەکردۆتەوە ئەو کەسانەی کە کارلێکی زیاتر پۆزەتیڤییان هەیە لەگەڵ شارەزای بواری چارەسەری سروشتی بەشێوەیەکی بایەخدار دەرئەنجامی باشتریان هەبووە لەوانەش چارەسەرییان باشتر بووە و ئازاریشیان کەمتر بۆتەوە لەو کەسانەی کەوا دەبینین کەسانی شارەزا لە بواری چارەسەری سروشتی نێوەندگیرن یان نێگەتیڤن. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت پەیوەندی، متمانە، لەگەڵ کارلێکردن لە نێوان تۆو نەخۆشەکانت گرنگی و بایەخی خۆی هەیە، ئەگەر تۆ بتەوێت چارەسەرییەکی کاریگەر پێشکەش بکەیت.

ڕیگە بدە بەشداربووان گفتوگۆ بکەن دەربارەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بۆ ماوەی سێ خولەك بەشێوەی دوو بە دوو:١- چی بەلاتەوە گرنە بیکەیت بۆ دروستکردنی متمانە و کارلێکی پۆزەتیڤانە لە نێوان خۆت و نەخۆشەکانت؟

پاشان ڕێگە بدە بەشداربووەکان بیروڕایان ئاڵوگۆڕبکەن بە شێوەی گروپی گەورەتر دەتوانیت ئەو بیرۆکانە بنووسیتەوە کە بەشداری پێ کراوە لەسەر (فلیپ چارت) ێك بۆ ئەوەی بەشداربووەکان لیستێکیان هەبێت دەربارەی شتە گرنگەکان بۆ لەبەرچاوگرتن و پەیوەست بە پەیوەندی چارەسەرکەری سروشتی.

ڕووپەڕی ٧

پەیوەندی چارەسەری بە بەشێکی گرنگ دادەنرێت لە پرۆسەی چارەسەری بەجۆرێك نەخۆشەکە فێر دەبێت چۆن هەست بکات بیر بکاتەوە و بەشێوەیەکی جیاواز هەڵسوکەوت بکات پەیوەست بە ئازار و گرفتەکانی ئەم سێ خاڵەی خوارەوە باس دەکەین کە گرنگن لە گەشەسەندنی پەیوەندی چارەسەری.

- •فتوگۆیەکی کراوە (راشکاوانە)
- •فشار(stress)
- •زمانی ستە.

ڕوپەڕی ٨

گفتوگۆی کراوە

یەکێك لەلایەنەکانی پەیوەندی چارەسەری دەکرێت گفتوگۆ لەنێوان خەڵکی بە داخراوەی بێت یا گفتوگۆیەکی کراوە. گفتوگۆی داخراو ئەوەیە کاتێك کەسێك وانە بە کەسێك دەڵێت دەربارەی زانیارییەکان یاخود چی لە توانایدایە بیکات، بەبێ ئەوەی بوار بدات بەکەسی بەرامبەر بەشداری بەوە بکات کە بیر لەچی دەکاتەوە یان هەست بە چی دەکات دەربارەی بابەتەکە.گفتوگۆی کراوە ئەو شوێنەیە کە گفتوگۆی نێوان دوو کەسی تیادایە گفتوگۆی کراوە ئەوە دەگرێتەوە کە هەردوو کەسەکە بە یەك پڕ قسە دەکەن، پرسیار ئاڕاستەی یەکدی دەکەن هەروەها هەردوو کەسەکە مۆڵەتی ئەوەیان دەبێت کە ئەزموونی بیروڕای خۆیان بەشدار پێ بکەن.

هەرچەندە تۆ شارەزای بواری کاری خۆت بیت، پێویستە ئەوە لە یاد نەکەیت کە نەخۆش شارەزای هەستی خۆیانە کێن ئەوان چۆن بابەتێك کار دەکاتە سەر ژیانیان لەبەر ئەوە بۆ زیادکردنی کاریگەری چارەسەرییەکە ئەوە گرنگە کە پرۆسەی چارەسەرییەکە پێویستە گفتوگۆی نێوان کەسە شارەزاکان لەخۆبگرێت کە ئەوانیش چارەسەرکەری تایبەتمەندی تەندروستی و نەخۆشەکەن.

بۆنموونە زۆر گرنگە کە نەخۆش ڕاست نەکەیتەوە دەربارەی ئەو شتەی کاری گەری هەیە لەسەر ئەزموونی ئازارەکەی. پێویستی لەسەرت دان بەوەدا بنێیت کە هەستیان چۆنە و کە چۆن لێی تێدەگەن ڕۆشنبیرکردنی دەمارزانی چارەسەری (TNE) نموونەیەکە کەتیایدا گفتوگۆی کراوە پاڵپشتی کاریگەری چارەسەری دەکات. یەکێك لە هۆکارەکانی کە (TNE) کاریگەرە ئەویش چونکە بەشداری بە نەخۆش دەکات لە فێرکردن و تێگەیشتنی بابەتەکانی پەیوەست بە ژیانی ڕۆژانەیان وەك لەوانەیەك دەربارەی بیردۆزەکە.

بۆ نموونە (TNE)دیزاین کراوە وەك یارمەتیدەرێك بۆ ئاڕاستەکردنی نەخۆش بۆ دۆزینەوەی ڕێگاری تر بۆ بیرکردنەوە لە ئەزموونی ئازارەکە بەبێ ئەوەی وانەیان پێ بوترێتەوە یاخود پێیان بوترێت کە بیرکردنەوەکان هەڵەن.

ڕووپەڕی ٩

ئەزموونکردنی حاڵەتی ئازار بەشدارە لە زیادکردنی هەست بە فشاری دەروونی باوە لە ژیانی ڕۆژانەدا، بەڵام بۆ کەسانێك کە کێشەی داراییان هەیە ئێجگار زۆرە، کەلە بارودۆخێکی ئاڵۆزدا دەژین کە پارێزراو نین تیایدا یان لە بارێکی دەروونیدا دەژین کە لە کێشەیەك یان شەڕێکدا تووشیان بووە. ئەمانەی خوارەوە ئەو کاریگەرییە دەروونیانەن کە کار دەکاتە سەر هەڵسەنگاندنەکە و چارەسەری ئازارەکە:-

- فشاری دەروونی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بیرچڕکردنەوە، بۆیە کارێکی قورس دەبێت کە سەرنج بخرێتە سەر ئەرکێکی دیاریکراو یاخود بە ئاگا و بەدواداچوون بکات بۆ گفتوگۆکە لەکاتی قسەکردندا. کەواتە ئەگەر کەسێك فشاری دەرونی بێت لەوانەیە وا دەرکەوێت کە گرنگی نادەن بە بابەتی گفتوگۆکە و یان هان نادات بۆ بەشداریکردن. بەڵام لەوانەیە ئەوان تەنها کاتێکی قورس تێدەپەڕێنن لە کاتی تەرکیزکردن.

- توێژینەوەکان دەریدەخەن کاتێك کەسەکان فشاری دەروونی دەبن لە توانایاندا نییە بە ئاسانی زانیاری نوێ وەربگرن کەواتە ئەگەر کەسێك فشاری دەروونی بوو لەوانەیە ئەو کەسە کاتێکی زیاتری بوێت یاخود بەشداری بکات بۆ فێربوونی بیرۆکەیەکی نوێ، جووڵەیەکی نوێ، یان ڕاهێنانێکی نوێ

- فشاری دەروونی هەروەها کار دەکاتە سەر چۆنیەتی بیرکردنەوەی مێشك و ڕێکخستەنەوەی زانیارییەکان، هەربۆیە ئەو کەسانەی فشاری دەروونی یان هەیە گران دەبێت بۆیان کە چۆن پەیوەندی بکەن بە ڕوونی، دەربارەی ئەزموونەکان و دەربارەی ئەو جەستەیەی کە هەیانە.

- فشاری دەروونی هەروەها کار دەکاتە سەر ڕێکخستنی جەستەکان لەلایەن مێشکەوە، بۆیە لەوحاڵەتەدا کەسەکان زۆر بەئاسانی تووڕە دەبن و هەڵدەچن، خەمبار یان دڵەڕاوکێ و کاتێکی قورس بەسەر دەبنە لە کۆنترۆڵکردنی هەڵس و کەوتیان لە کاتی ئەزموونیان لەگەڵ ئەم هەستانە.

> ئایا بەشداربوو گفتوگۆیان کردووە دەربارەی ئەم سێ پرسیارانەی خوارەوە: چی دەکەیت یان دەزانیت دەتوانیت بیکەیت بۆ پاڵپشتی کردنی پەیوەندی چارەسەری لەکاتێکدا کە کەسێك ئاستێکی بەرزی فشاری دەروونی دەچێژێت.
>
> پاشان وا لە بەشداربووەکانت بکە بیر و ڕایان ئاڵوگۆر بکەن بەشێوازی گروپی گەورە لەسەر فلیپ چارت دەتوانیت ئەو بیرۆکانەی کە بەشداری پێ کراوە بنووسیتەوە کە بەشداربووان بە لیستێکی دیاریکراو ئاماژەیان پێداوە.

ڕووپەڕی ١٠

ئەمانەی خوارەوە چەند ڕێگایەکی یامەتیدەرە بۆ مانەوەی پەوەیوەندی چارەسەریانە لەو کاتەی کەسەکە ئاستێکی بەرزی فشاری دەروونی هەیە:

- زانیاری بدە بە نەخۆشەکە دەربارەی هەیکەلی دانیشتنی چارەسەرییەکە یاخود چارەسەرییەکی دیاری کراو. بۆ ئەوەی ئاسانتر بێت بۆیان بۆ ڕێکخستنی زانیارییەکان و هەروەها بۆ ئەوەی خەمۆکیان کەمتربێتەوە. بۆ نموونە لەسەرەتای دانیشتنی چارەسەرییەکە پووختەی چالاکییەکان نیشانی نەخۆشەکە بدە پاشان بگەڕێوە بۆ ئەمەلەکاتێکداکە دەگوازیتەوە بۆ چالاکی داهاتوو.

- بواری (هەلی) زیاتر دەستەبەر بکە بۆ نەخۆشەکە بۆ ئەوەی بیرۆکەی نوێ فێربێت، چالاکییەکان یاخود ڕاهێنانەکان. بۆ نموونەناێت وای دابنێ کە ئەگەر یەك (TNE) ڕێکبەیت لەگەڵ نەخۆشەکان کە ئەو فێری ئەو بیرۆکە نوێیە بووبن زۆر جار کەسێك هەلی زۆرتری پێویستە بۆ فێربوونی بیرۆکەیەکی نوێ یان چالاکییەك لەبەر ئەوە ئەوە باوە کەپێویستە (TNE) دووبارە بکەیتەوە بۆ بەهێزکردنی بیرۆکە نوێیەکە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییەکاندا بۆ ئەنجامدانی چالاکی چەندین جار لە کاتی (جەلساتی) چارەسەرییەکە.

- ئەگەر کەسەکە ئاستەنگی هەبوو لە ئەنجامدانی پلانی چالاکی ڕۆژانە، ناسینەوەی ئەم جۆرە فشاری دەروونی کەلەوانەیە فاکتەرێك بێت بۆ ئەم مەبەستە کار لەگەڵ نەخۆشەکە بکە بۆ دۆزینەوەی ڕێگە چارەیەك بۆ دامەزراندنی پلانێکی ڕاستی (واقعی) بۆ چالاکی ناو ماڵ.

ڕووپەڕی ١١

توێژینەوەکان دەریانخستووە زمانی جەستەمان ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لەکاتی پەیوەندیمان لەگەڵ کەسانیتر، لەناویشیاندا پەیوەندییەکانی چارەسەری. لەبەر ئەوە گرنە بەئاگابین کە زمانی جەستە چ جۆرە پەیوەندیەك دەبەستێت. هەروەها بۆ ئەوەی تێبینی ئەوە بکەین زمانی جەستەی نەخۆشیش چ جۆرە پەیوەندییەك دیاری دەکات.
لە گفتوگۆیەکی کراوەدا لەکاتێکدا کە جۆرە متمانە هەیە لەنێوان دووکەسدا، ئەو بابەتەی گفتوگۆی لەسەر دەکرێ مانابەخشیش دەبێت هاوکات لەگەڵ زمانی جەستە دا، بەڵام متامانە نەبوو یان دڵەڕاوکێ هەبوو، ئەوکات کەسەکە لەوانەیە یەك شت بڵێت، بەهەڵام زمانی جەستە یان بەشێوەیەك پەیوەندی و هەستێکی جیاواز دەردەبڕێت.

> گفتوگۆیەك ڕێکبخە لەگەڵ گروپێکی گەورە: ئەگەر پرسیار لە ئەندامانی خێزانێك بکەیت کە ئەگەر ئەوان باش بن، لەوانەیە بڵێن(بەڵێ) بەڵام زمانی جەستەیان ئەوە دەگەیەنێت کە ئەوان (باش نەبن) لەم حاڵەتەدا ئەو شتانە چین کە دەتوانیت بیانبینیت کە لە ڕێی زمانی جەستەیانەوە بەدیار دەکەوێت؟
>
> ئایا بەشداربووەکان بەشدارییان کردووە کە ئەمانە لەخۆدەگرێت: نەبوونی پەیوەندی چاو بۆ چاو، داخستنی قۆڵ بەسەر جەستەدا،سەر بۆ خوارەوە،بوونی پەڵەی سوور لەسەر مل و چەناگە، گرتنەوەی هەناسە یاخود خێرا هەناسەدان، ئاوازی تۆنی دەنگ، یان گرژبوونی ماسوولکەکانی دەست، شەویلەگە و شان.

بەئاگابوون و وەڵامدانەوەی ئەو جۆرە پەیوەندییانە لەلایەن زمانی جەستەوە زۆر گرنگە بۆ گەشەپێدانی پەیوەندی چارەسەری پۆزەتیفانە.
ئەمەی خوارەوە دوو خاڵی سەرەکین و چەند نموونەیەکن بۆ بەدواداچوون کە چۆن ئەمانە بەجێدەهێنیت کاتێك کە لەگەڵ نەخۆشەکاندا کار دەکەیت:

- ئاگاداری زمانی جەستە ی خۆت بەو بزانە ئایا لەگەڵ قسەکانت یەك دەگرنەوە.

- بۆ هاندانی گفتوگۆیەکی کراوە پێویستە بارێکی کراوە وەربگریت کە گرنگی بەو شتە دەدات کەسی بەرامبەر بەشداری پێدەکات.

- ئەگەر کەمێك بێئارام و وەڕس بوویت لەگەڵ نەخۆش یان لە حاڵەتێکدا ئەوا گرنگە بێ وورەیی خۆت لە ڕێی هەست و ڕای خۆت دەرببڕێت، ئەتوانین شتێکی لەم جۆرە بڵێین: من هەست دەکەم کەمێك بێورە و بێئارامم لەگەڵ خۆم، چونکە لەوانەیە شتەکانم بەشێوەیەکی ڕاست بۆ شیءنەکردبێتەوە یان لەوانەیە ئەو چالاکییە پێویستەم بۆ هەڵنەبژاردبێت کە پەیوەستە بە تۆ، ئایا من ڕاستم دەربارەی ئەمە؟

- وەڵام لەسەر پەیوەندی زمانی جەستەی نەخۆشەکە بدەرەوە ئەگەر تێبینیت کرد کە زمانی جەستەی کەسێك دەیەوێت شتێکت بۆ بگەیەنێت وەك سەرلێشێواوی، توورەیی،بێزاری، یان کەمی تەرکیز، کەواتە پێویستە وەڵامت لەسەر ئەمانەبێت نەك تەنها بەردەوامبیت لەسەر ئەو کارەی کە دەتکرد.

- بۆنموونە: ئەگەر تێبینیت کرد کەسەکە لەوەدەچێت کاتێکی دژواری هەبێت لە کاتی تەرکیزکردن، ئەتوانیت شتێك لەم جۆرە بڵێیت:
- "واهەست دەکەم کاتێکی قورس بەڕێ دەکەیت لە کاتی تەرکیزکردندا کە ئەمە شتێکی ئاساییە با هەستین و جووڵەیەکی کەم بکەین و کەمێکئاو بخۆینەوە پاشان دەتوانین بگەڕێینەوە سەر چالاکییەکە."

- · بۆنموونە: ئەگەر تێبینیت کرد کەسەکە وەڕس بووە، توورەیە، بێزاربووە کە لەوانەیە نەزانێ بۆ، بەڵامحەزناکەیت ئەم حاڵەتە پشتگوێ بخەیت، ئەوا دەتوانیت شتێکی لەم جۆرە بڵێت " وا دەردەکەوێت بێورەو وەڕس بوویت، دەتوانیت پێمبڵێت چ شتێك وات لێدەکات بۆ ئەوەی باشتر تێت بگەم کە چۆن پاڵپشتیت بکەم؟

.گفتوگۆیەك ڕێك بخەلەگەڵ گروپپچکی گەورە دەربارەی نموونەی زیاتر لەسەر چۆنێتی ئەنجامدانی ئەم دوو خاڵە سەرەکییە

ڕووپەڕی ١٢

بەشێکی سەرەکی لە دروستکردنی پەیوەندی چارەسەری بریتییە لە بنیاتنانی بوارێکی چارەسەری. ئەم بواری چارەسەرییە بریتییە لە ژینگەیەکی فیزیایی کە تێیدا هەڵسەنگاندنەکە یان چارەسەرییەکەی تیا ئەنجام دەدرێت. ژینەی دەوروبەرمان بەبەردەوامی کاردەکاتە سەر جەستەکانمان،بیرکردنەوەکانمانو خۆشی گشتی . وەك فێربووین ژینگە فاکتەرێکی یاریدەدەرە لە ئەزموونی ئازار بەم شێوەیە ژینگەیەکی چارەسەر کاریگەری ڕاستخۆی دەبێت لەسەر دەرئەنجامەکانی چارەسەرییەکە. دیزاینی نۆرینگەکان ژووری وەرگرتنی چارەسەری لەوانەیە کاریگەری خۆیان هەبێت لەسەر ئەزموونی چارەسەری نەخۆشەکان و هەروەها ئەزموونی شارەزایانی تەندروستی کە کاری تیا دەکەن.

گفتوگۆیەك ڕێکبخە لەگەڵ گروپێکی گەورە دەربارەی کە ئایا چی گرنگە بەلایانەوە بۆ لەبەرچاوگرتن لەکاتی دروستکردنی بوارێکی چارەسەری؟ پێویستە چی لەخۆ بگرێت؟ پێویستە چی لەخۆر نەگرێت؟ لەوانەیە خەڵکانێك هەبن ڕای جیاوازیان .هەبێت ، ئەمە ئاساییە

ڕووپەڕی ١٣

لە کاتێکدا تەنها ڕێگەیەکیش نییە بۆ دیزلینی ژووری چارەسەری یان بۆشاییەك،شارەزای تەندروستی پێویستە بەمەبەست بێت لە دروستکردنی چاکبوونەوە و بوارێکی چارەسەری ئاسوودە بەگشتی ژینگە کراوە بێت بۆ بەخێرهاتن، ئاسوودەبێت و کەسەکە هەست بە ئاسایش و دڵنیابوون بکاتەوە. پێویستە هاوکاربێت بۆ ئەوەی کەسەکە بە وریاییەوە ئاگایی لە گفتوگۆکان و چالاکییەکان بێت، لەوانەیە لە هەندێك بارودۆخدا قورس بێت کە بوارێکی چارەسەری نموونەیی بە ئەنجام بگەیەنیت، بەڵام پێویستە بەمەبەستەوە باشترین کاری خۆت ئەنجام بدەیت بە بوونی بوار و ئەو چارەسەرییانەی کەهەتە.

ئەمەی خوارەوە چەندکلینکێکی سەرەکین بۆ بەدواداچوون لە کاتی دروستکردنی بوارێکی چارەسەری:

- تایبەتمەندێتی- یەکێك لە گرنگترین ئەو کارانەی پێویستە بۆ بنیاتنانی بواری چارەسەری بریتییە لە دروستکردنی شوێنێکی تایبەت، شوێنی تایبەت ئەو شوێنەیە کە نەخۆش دڵنیایە کە هیچ کەسێکیتر گوێ یان بینینی ئەو کارەی نییە کە نەخۆش لەو شوێنە بەئەنجامی دەگەیەنێت. شوێنێکی تایبەت گرنگە بۆ کەمکردنەوەی مەشغوڵبوون، بۆیە تەرکیزکردن باشتر دەبێت، هەروەها وا لە نەخۆش دەکات هەست بە دڵنیای بکات لە کاتی قسە کردن و ئەنجامدانی چالاکییەکان. دروستکردنی شوێنێکی تایبەتمەند لەوانەیە ئاسان نەبێت لە هەندێك حاڵەتدا، بەڵام ئەوە گرنگە دروستکەر بیت و هەوڵی تەواوی خۆت بدە بە دروستکردنی شوێنێکی تایبەت. ئەگەر هاتوو شوێنی تایبەت بەردەست بوو بەڵام بۆ کاتێکی کەم، ئەوە گرنگە کە بیر لە هەندێك چالاکی گرنگتر بکەیتەوە کە پێویستە ئەنجام بدرێت لە شوێنێکی تایبەت. بۆ نموونە:باشتروایە هەڵسەنگاندن لە شوێنێکی تایبەت بکرێت بەڵام هەندێك نەخۆش هەست بە ئاسوودەیی دەکەن لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان لەسەر کەسانیتر.
- ئەندامانی خێزان -لەوانەیە کارێکی یارمەتیدەربێت ئەگەر بێت و ئەندامێکی خێزان لە کاتی دانیشتنەکانی چارەسەری لەوێ ئامادەبێت. بەڵام هەروەك لە دانەیەك ببێتە هۆی دواکەوتن و پچڕانی کاریگەری دانیشتن کانی چارەسەرییەکە بڕیاری خۆت بدە بەمەبەستەوە کە ئایا کەسێکی ئەندامانی خێزان ئامادە دەبێت یاخود نابێت، هەروەها زۆر یارمەتیدەر دەبێت ئەگەر منداڵێکی نەخۆشەکە ئامادەبن لەکاتی دانیشتن کانی چارەسەری لەوانەیە منداڵەکان سەرەنجیان ڕابکێشێت و هەروەها نەخۆشەکە نەتوانێت هەموو شتێك بەشێوەیەکی ئاشکرا باس بکات. هەندێك جار گران دەبێت لە پەیداکردنی کەسێك لە ئەندامانی خێزان، بەڵام ئەوە باشترین بژاردەبوو ئەوا پێویستە لەگەڵ نەخۆشەکە کاربکەیت بەدۆزینەوەی کەسێکی ئەندامانی خێزانەکەی.
- دانیشتن -نابێت تەنها کورسییەکی چارەسەری هەبێت کە نەخۆشەکە لەسەری دابنیشێت، چونکە کورسی چارەسەری ناڕەحەتە بۆ لەش و هەروەها وا لە خەڵك دەکات زیاتر هەست بە دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی بکەن. دڵنیابەرەوە لەبوونی ژمارەیەکی پێویست لە کورسی کە تاکو نەخۆش و ئەندامانی خێزانی نەخۆش بتوانن بە ئاسوودەیی دابنیشن. کورسییەکان وادابنێ بۆشایی هەبێت لە نێوانیاندا ئەویش بۆ ئاسانکاری گفتوگۆکردن خۆت جیامەکەرەوە بە دانیشتن لەسەر کورسی و مێزێکی جیاواز یان هەرشتێکیتر. پێویستە کورسییەکان ئیسراحەت بن کە زۆر کات مەبەست لێی پشتێکی بەرزی باشتری هەبێت بۆ پشت و شوێنی دانانی قۆڵ و کوشنەکەی نەرم بێت. پێویستە کورسییەکان زیر بن یان تایەیان لەژێربێتیان پشتێکی زیاد لە ستاندەر نەرم، بەڵام هەندێك لەو کەسانەی ئازار دەچێژن لەوانەیە لەهەندێك کاتدا پاڵ بکەوێت بۆ ئەوەی زیاتر هەست بە ئیسراحەت بکەن، هەر بۆیە بوونی شوێن بۆ ئەم جۆر ە گرنگە.
- شوێنی ڕێکخراو (منضم) -شوێنەکە و شتەکان بە ڕێکخراوەیی بهێڵەوە، باشوێنەکە سادەبێت بە بوونی زۆر شتی بڵاو لە ژوورەکە یان هەستکردن کە شوێنەکە زۆر شڵەژاوە، سەرەنج ڕاکێش دەبن بۆ خۆت و نەخۆشەکەت.
- شوێنێکی پاك لەگەڵ هەوایەکی فێنك -شوێنی چارەسەری پێویستە پاك بێت، ئەمر خزمەتگوزاری پاککردنەوە لاواز بێت ئەوا پێویستە خۆت ئەرکی پاککردنەوەکە بکەیت بۆ ئەوەی خۆت و نەخۆشەکەت هەست بە ئاسوودەیی بکەن هەوای پاك و بۆنی خۆش هەرواها جیاوازییەکی پۆزەتیفانەی دروست دەکات. ئەوە زانراوە هەندێك نەخۆشی ئازاری (نۆسیپلاستیك) هەستیار دەبن بۆ بۆنەتیژەکان وەك (معتر)، عەتر یان کلینەر، بۆ چەند جارێك پەنجەرەکە بکەرەوە پێش جەلسەکەبۆ ئەوەی هەوای فرێش بێت لە کاتی جەلسەکە.
- ڕووناکی کەم -ڕوناکی دروست لەوانەیە کاریگەری گەورەی هەبێت لەسەر شوێنی چارەسەرییەکە زۆر بەی ئەو نەخۆشانەی کە ئازاری (نوسیپلاستیك) دەچێژن هەستیارن بۆ ڕوناکی بەهێز و لەوانەیە نیشانەکانیش زیادبکەن. هەربۆیە پێویستە ڕووناکی (نەرم – کەم) بەدەست بێنیت و بژاردەی باشت لەبەر دەست بێت بە دروستکردنی پرێکی جیاواز لە ڕووناکی پاڵپشت بەوەی دیکراوە، باگڵۆپێك هەبێت لە ژوورەکە کاربکات کاتێك ئەگەر بتەوێت گڵۆپەکانی بنمیچەکە بکوژێنیتەوە کە بەهێزن.
- دەنگە دەنگ -هەوڵ بدە ئەو دەنگانە کەم بکەیتەوە کە لە ناو دیوار و پەنەرە و دەرگاکە دەگەنە ژوورەکە، ئەگەر نەتوانی ئاستی دەنگە دەنگەکە کەم بکەیتەوە، ئەوا بە دەنگە بەرز دەتوانیت بە نەخۆشەکە بڵێیت دەربارەی دەنگەکە بناسرێتەوە، ئەمە یارمەتی نەخۆشەکە دەدات پەشۆکی و فشاری دەروونیەکەی دەرببڕێت کە بەهۆی دەنگە دەنگەکەوە دروست بووە ئەمەش هەروەها بوار بە خۆت و نەخۆشەکە دەدات کە گفتوگۆ بکەن کەوا پێویست بکات هەر شتێك بگۆڕیت بۆ ئەوەی دەنگە دەنگەکە کەمتر سەرەنج ڕاکێش بێت.

ڕووپەڕی ١٤

ئێستاش باس لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە دەکەین بۆ ئەوەی فێربیت چۆن بەکاری دەهێنیت. بەبەکارهێنانی ئەم فۆرمە بەدروستی کیلێکی گرنگە بۆ دەستە بەرکردنی باشترین چارەسەر بۆ کەسانێك کە ئازار دەچێژن بۆیە تکایە کات پەرەخسێنە و هەوڵی فێربوونی بدە بەباشی.

دڵنیابە کە بەشداربووەکان فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەیان لەبەر دەست بێت بە هەردوو شێوە بە بەتاڵی و پڕکراوەی بۆ نموونەی کەسێك لە (مەلزەمەکانیان) پێویستە ئەمانە لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانیان بەکاربهێنن.

ڕووپەڕی ١٥

هەڵسەنگاندنی بایۆسایکۆسۆشیالیانەی ئازار

ناوی نەخۆش................................ تەمەنی نەخۆش ....

بەرواری پڕکردنەوەی هەڵسەنگاندنەکە.......................... ناوی چارەسەرکاری سروشتی..........................

زانیاری دەربارەی نەخۆشەکە ....

....

پێشبینینی نەخۆشەکە، ئەم زانیاریانەی لە ناو بۆکسەکەدا هەیە پڕبکەرەوە کە داوای ناوی نەخۆش، ڕۆژی هەڵسەنگاندنەکە، ناوی چارەسەرکرەی سروشتی کە فۆر مەکە تەواو دەکات، ئەگەر شوێنی کارەکەت سیتەمی کۆد لە خۆ دەگرێت دەربارەی هەر نەخۆشێك ئەوا ژمارەی کۆدەکە زیاد بکە بەتەنیشت ناوی نەخۆشەکە. پێش بینینی نەخۆشەکە پێویستە چاو بە هەر زانیارییەك بخشێنیتەوە کە دەربارەی نەخۆشەکە هەیە، ئەمە وەك دۆکیۆمێنتێکی لێ دێت لە لایەن پزیشك، شارەزای دەروونی یاخود شارەزای بواری تەندروستی دیکە.

ئەم بەشەی فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بخوێنەرەوە دەربارەی نموونەی کەیسەکە بۆ ناساندنی نەخۆشەکە بە بەشداربووان

ڕووپەڕی ١٦

١- وەرگرتنی ڕەزامەنی

<u>ئەمڕۆ هەڵسەنگاندنێك ئەنجام دەدەین، نزیکەی ٣٠ – ٤٥ خولەك دەخایەنێت دەربارەی هەڵسەناندنەکە پێویستمان بە تۆیە کە پێمان بڵێت لە بارەی کێشە تەندروستیەکانی کە هەیە، وەك ئازار، گرانی خەو، هەروەها گرانی لە جێبەجێکردنی کاروباری ڕۆژانەی ژیان. ئەم زانیاریانە بەکار دەهێنین بۆ دەستنیشانکردنی جۆری ئازارەکە و ئەو هۆکارانەی کە بوونە هۆی دروستبوونی ئازارەکە. ئەو زانیارییانەی پێم دەدەیت هەمووی لە ناو ئەم فۆرمەی کە دەینووسمەوە، بەڵام تایبەتمەندی دەپارێزم کە پیشانی کەسیتری نەدەم، پاڵپشت بە ئەنجامی ئەم هەڵسەنگاندنە باشترین چارەسەرت بۆ پەسەند دەکەم، لە کۆتایی هەڵسەناندنەکە پێکەوە پلانێکی چارەسەری دادەنێین ئایا هیچ پرسیارێکت هەیە؟</u>

<u>ئامادەیت ئێستا هەڵسەنگاندنەکە بکەیت؟</u> ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

وەرگرتنی ڕەزامەنی وەك پرۆسەیەك دادەنرێت بە دەستە بەرکردنی زانیاری بە نەخۆش دەربارەی دەست تێوەردانی چاودێری تەندروستی (هەر هەڵسەنگاندنێك، چارەسەری، یان پشکنین) پاشان داوا لە نەخۆشەکە بکە بە ئەنجامدانی ئەم کارانە، وەرگرتنی ڕەزامەنی ستاندارێکی نێودەوڵتییە و پێویست لە هەموو بوارەکانی چاودێری تەندروستی بەڕێوە ببرێت وەرگرتنی ڕەزامەنی پێویستە ئەنجام بدرێت لە پێش هەڵسەنگاندن و پێش ئەوەی چارەسەری دەست پێبکات.
وەرگرتنی ڕەزامەنی شارەزایی چاودێری تەندروستی لە خۆدەگرێت کە پێویستە لەسەری هەموو ئەو زانیارییانەی کە دەیانەوێت بدات بە نەخۆشەکە، بۆ بڕیاردان کە ئەگەر بەشداری بکەن لەو دەستێوەردانە ئەمانە زانیارییانەی خوارەوە لە خۆ دەرێت:

- مەبەستی دەستێوەردانەکە (هەڵسەنگاندنەکە یان چارەسەری)
- دەستێوەردانەکی چی دەگرێتەوە.
- سوودی دەستێوەردانەکە.
- مەترسییەکانی دەستێوەردانەکە.

لەنموونەی هەڵسەنگاندنەکە دەقێکی نووسراوت پێشکەش دەکرێت دەربارەی وەرگرتنی ڕەزامەنی بۆ هەڵسەنگاندنەکە. دەتوانین ئەمە ڕاستەوخۆ بۆ نەخۆشەکە بخوێنینەوە،یاخود پووختی بکەیتەوە بۆ نەخۆشەکە. ئەگەر ویستت ڕوونی بکەیتەوە بۆ نەخۆش دڵنیابەرەوە کە هەموو زانیارییەکان ئاماژە پێبدەیت.

پاشان خستنەڕووی هەموو زانیارییەکان دەتوانیت بوار بە نەخۆشەکە بدەیت بە ئاڕاستەکردنی هەر پرسیارێك پاش وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، پرسیاریان لێبکە ئەگەر حەز بکەن هەڵسەنگاندنەکە ئەنجام بدەن ئەمەش ئەو کاتەیە کە ڕەزامەندی خۆیان دەدەن یان ڕەزامەندیەکە دەکەن.
چێکی خانەکانی ناو فۆرمەکە بکە پاڵپشت بە وەڵامەکانیان، ئەگەر وتیان (نەخێر) گفتوگۆ بکە لەسەر هۆکارەکان کە بۆچی نایەوێ بەشداری بکەن و گفتوگۆی بژاردەی دیکە بکە بۆیان.

بۆ هەر بڕگەیەکی هەڵسەنگاندنەکە، چۆنیەتی جێبەجێکردنی دەخەیتەڕوو لێرەدا فۆرمی هەڵسەنگاندنی تەواوەکە بەکاردەهێنیت بۆ نموونە کەیسەکەی کە پێی دراوە داوا لە یەك ڕاهێنەر بکە کە ببێتە چارەسەرکەری سروشتی و ڕاهێنەرەکە ئامادەبێت ببێت بە نەخۆشەکە دڵنیابە کە ئامادەبێت بۆ ڕۆڵەکەت (دەورەکەت) بۆ ئەوەی هەڵسەنگاندنەکە بەتەواوی و بێ هەڵە بخەیتە ڕوو
.
ئەم بەشە بخەرەڕوو بە بەکارهێنانی نموونەی کەیسەکە.

ڕووپەڕی ١٧

٢. ئەو کێشەو نیشانەی ناڕەحەتیانە چیە کە هەتە؟

____
____
____
____

پاش باسکردنی پلانی دانیشتنی هەڵسەناندنەکە لەگەڵ نەخۆش پرسیار لە نەخۆشەکە بکە: ئەو کێشەو نیشانەی ناڕەحەتیانە چییە کە هەتە ؟ ئەوە بەرچاوت دەکەوێت کە ئەمە لە فۆرمی هەڵسەناندنەکە هێڵی بەژێردا هاتووە. ئەگەر دەقێك هێڵی بەژێردا هاتبوو لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە کەواتە پێویستە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پرسیار لە نەخۆشەکە بکەیت.

لەکاتی پرسیارکردن لە نەخۆشەکە دەربارەی ئەو شوێنکار (نیشانە) و گرفتانەی کە هەیانە دڵنیابە لەوەی نەخۆشەکە هەست بە هاندان بکات کە بەشداری بە ئەزموون و وردەکارییەکانی بکات. گرنگە کە بە پرسیارێك دەست پێ نەکەیت وەڵامەکەی بەڵێ و نەخێر بێت. وەك بۆنموونە: پرسیاری ئایا ئازار دەچێژیت؟ ئەمە هانی نەخۆش دەدات کە بە (بەڵێ) یان (نەخێر) وەڵام بداتەوە، هەروەها وا لە نەخۆش دەکات تەنها تەرکیز بخاتە سەر ئازار بەڵام ئەو شوێن کار وگرفتانەی هەیانە نەتوانن بەشداری پێبکەن

هەر شتێ: نەخۆشەکە بەشداری پێ دەکات لەگەڵت لەسەر هێڵەکانی فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بینووسەرەوە.لە دواییدا تۆ زانیارییەکان بەکاردەهێنیتەوە بۆ گەشەپێدان بە پلانی چارەسەرییەکە

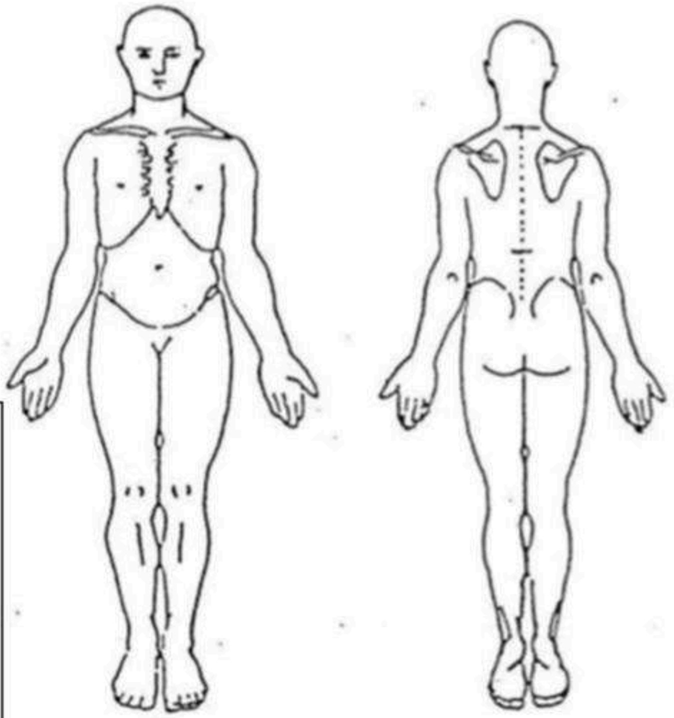
پاش ئاڕاستەکردنی ئەم پرسیارە پێویستە کات بدەیتە نەخۆشەکە بۆ بەشداری پێکردنی ئەزموونەکانیان. قسە بەنەخۆشەکە مەبڕە بەوەی داوای لێبکەیت وردەکاری دیاری کراو باس بکات و دەتوانیت لە دواییدا پرسیار بکەیت دەربارەی وردەکاری دیاریکراو. لێبگەڕێ نەخۆشەکە بە ئازادانە قسە بکات و تێبینییەکان بنووسەرەوە بۆ ئەوەی بیرت بکەوێتەوە کەپرسیار دەربارەی وردەکارییەکان بکەیت پاش تەواوبونیان لەبەشداری پێکردنی ئەزموونەکەیان. دڵنیابە لە نیشاندانی نەخۆشەکە کە تۆ گوێی لێدەگریت و هەروەها کە تۆ بایەخ دەدەیت بە قسەکانی. ئەو ڕێگا ئاسانانەی کە نیشانی دەدەیت کە گوێی لێدەگریت بریتین لە:

- سەرت بجووڵێنە بۆ پێشەوە لە کاتی قسەکردندا
- چەند دەستە واژەیەك بڵێ کە پیشانی بدات کە تۆ لێی تێدەگەیت و هەروەها هانی نەخۆشەکە دەدات بەردەوامبێت لە قسەکردن وەك:" تێدەگەم " یان " بەڵێ، دەزانم" یان "ئەلحەمدولیللا" یان "باشە" یان"انشاللّه"
- پەیوەندی چاو بە چاو بپارێزە، دڵنیابە لە بەردەوامبوون بە پەیوەندی چاو بۆ چاو تەنانەت لەکاتی نووسینی زانیارییەکان لەسەر فۆرمی هەڵسەنگاندن.
- ئەگەر نەخۆشەکە وەستا لە قسەکردن ئەو پرسیارانە ئاڕاستە بکە کە هانی نەخۆشەکە بدات کە باس لە وردەکاری زیاتر بکات "ئایا دەتوانیت لەسەر ئەم بابەتە زیاتر بۆم بدوێت؟" یان "ئایا هیچ شتێکیترت هەیە کە پێم بڵێیت سوودی هەبێت بۆ من کە بیزانم."

پاش ئەوەی کاتی تەواوت دا بە نەخۆشەکە بۆ بەشداری پێکردنی ئەزموونەکانی دەتوانیت پرسیار بکەیت دەربارەی لەسەر هەر وردەکارییەکی دیاریکراو. پاشان لێرەدا دەتوانیت پرسیار ئاڕاستە بکەیت کە بە "بەڵێ" یان " نەخێر" وەڵام دەدرێنەوە یان هەر کورتە وەڵامێکیتر دەتوانیت زانیارییەکان لەسەر هێڵەکانی فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بنوسیتەوە، زانیارییەکان بە خاڵ ڕێك بخە دەربارەی گرفتەکان و شوێنکار (نیشانە)ەکان پاشان وردەکارییەکان بنووسەرەوە دەربارەی گرفتەکان. نەخۆشەکە لەوانەیە گەلێك گرفت و شوێن کاری هەبێت وەك نموونەی کەیسێك بنواڕە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە.

ئەم بڕگەیە بخەرەڕوو بە بەکارهێنانی نموونەی کەیسێك دڵنیابە لە بەکارهێنانی کلیلە سەرەکییەکانی کە لەسەرەوە ئاماژەی پێدراوە. نەخۆشەکە نابێت تەنها فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بخوێنێتەوە بەڵکو بەشداری بەو زانیاریيانە بکات بەو ڕێگایەی نەخۆشەکە دەیەوێت.

ڕووپەڕی ١٨



لەسەر لەشی کەسەکە یان لەسەر هێڵکاری وێنەی کەسەکە ئەو شوێنانە دیاری بکە کە نەخۆشەکە هەست بە نیشانەکان دەکات، شێوازی نیشانەکردنی جیاواز بەکار بهێنە بۆ هەر نیشانەیەك کە نەخۆشەکە هەیەتی بۆ نمونە :

بۆ ئازار : ■ سڕبوون :///

ئارەحەتی : ❖

هێڵکاری لەش تەواوبکە

پرسیار لە نەخۆشەکە بکە لە کوێدا بەدیاریکراوی لەسەر لەشیان هەست بە ئازار یان هەر شوێنکار (نیشانە)یەکی دیکە دەکەن. پاشان ئەمە لەسەر لەشیان بکێشە. شێوازیتر بەکاربهێنە بۆ دەرخستنی ئازار، هێڵ بەکار بهێنە بۆ دیاریکردنی سڕبوونی مێروولەیی، خاڵ بەکاربهێنە بۆ دیاریکردنی ناڕەحەتی، ئەگەر نەخۆشەکە هەستی بە ناڕەحەتیتر کرد، لە تەنیشت لەشەوە ئەو هەستانەیتر بنووسە کە چین. ئەم زانیارییە گرنگە چونکە هاوکارت دەبێت لە بڕیاردان کە ئەگەر نەخۆشەکە ئازارەکانی (نوسیسێتف، نیرۆپاسیك، یان نوسیپلاستیك) ی هەبێت لەگەڵ گۆڕانکارییەکان.

ئەم بڕگەیە دەربخە بە بەکارهێنانی نموونەی کەیس کە چۆن شارەزای چارەسەری سروشتی جۆری شوێنکار (نیشانە)ەکە دڵنیا دەکاتەوە لە هەر ناوچەیەك، لەڕێی پرسیارکردنی:هەست بەچی دەکەیت لەم ناوچەیە؟هەست بە ئازار دەکەیت؟ سڕبوون،مێروولەبوون،سووتان یان هەر شتێکیتر؟

ڕووپەڕی ١٩

٣. ئایا نەخۆش هیچ فاکتەرێکی ژینگەیی یان کۆمەڵایەتی هەیە پەیوەندیدار بەئازارەکەیەوە؟

☐ کێشەی دارایی..

☐ شوێنی ژیانی نائارام..

☐ بارودۆخی خێزانی گران..

☐ کێشەی یاسایی..

☐ هی تر..

خانەکان لەسەر فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بڕیاردانێك دەردەخات کە پێویستە بیدەیت، پاڵپشت بەو زانیارییانەی کە نەخۆشەکە بەشداری پێکردووە. پێویست ناکات بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ لێرەدا پرسیار لە نەخۆشەکە بکەیت.

وەك لە بەشی ٢ فێربووین، ژینەیی، کۆمەڵایەتی، فاکتەری کەلتوری، هۆکارێکن بۆ ئەزموونی ئازار. پێویست ناکات ڕاستەخۆ پرسیار لەسەر ئەمانە بکەیت، بەڵام دەتوانیت گوێبیستی نەخۆشەکە ببیت لە کاتی وتنی ئەم کێشانە یان، پاشان ئەم بڕگەیە پڕبکەیتەوە، بەڵام ئەگەر پرواتا وابوو ئەمە گونجاوە ئەتوانیت، هەروەها پرسیار لە نەخۆشەکە بکەیت دەربارەی ئەم فاکتەرانە بە شێوەیەکی ڕاستەخۆ، بەڵام ئەوەش گرنگە پرسیارەکەت بەشێوەیەکی ڕێزگرتن بکەیت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە هەست بە ئاسودەیی بکات قسەت لەگەڵ بکات دەربارەی بابەتە هەستیارەکان.

وەك شارەزایەکی چارەسەری سروشتی، بێگومان ناتوانیت بە ڕاستەوخۆ ئەم فاکتەرە ژینگەیی و کۆمەڵایەتییە بگۆڕیت، بەڵام گرنگە کە ئەمانە بناسیتەوە لەبەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

- ئەوە بەرپرسیارییەتی تۆیە ئاماژە بە نەخۆشەکە بکەیت بۆ کەسانیتری شارەزا (پرۆفیشناڵ) کە لەم بوارانەدا هاوکارن. ئەوە دەزانین کە ئەم فاکتەرانە هاوبەشێکی گرنگن بۆ ئازار. بەم شێوەیە ئەگەر ئامانجت چارەسەرکردنی ئازارە ئەوا پێویستە پشتگیری نەخۆشەکە بکەیت کە هاوکارییان بەردەست بخەیت سەبارەت بەو حاڵەتانە.

- دەتوانیت ئەم فاکتەرانە لە بەرچاو بگریت لە چارەسەکردنەکەتدا. بۆ نمونە:ئەر نەخۆشێك فاکتەری ژینگەیی و کۆمەڵایەتی هۆکار بوونبۆ ئازارەکەیی و لەوانەیە نەگۆڕێن، دەتوانیت پێشبینی ئەوە بکەیت چاکبوون لە ئازارەکان لەوانەیە کاتێکی زیاتری بوێت لە نەخۆشێك بە بێ هاوبەشی ئەم فاکتەرانە.

ئەم بڕگەیە دەربخە بە بەکارهێنانی نموونەی کەیس

ڕووپەڕی ٢٠

٤. ئەم بابەتانەی خوارەوە ئەزموون دەکەیت لە ئە نجامدانی چالاکیەکانی رۆژانە وەك (چێشتلێنان ، پاکژکردنەوە ،بازارکردن ،رۆیشتن، یان کارکردن؟

- ☐ زۆر بە ئاسانی هیلاك دەبیت ....
- ☐ هەست بە پێویستی پشویەکی کورت دەکەیت............
- ☐ کورتی هەناسەدان (هەناسە برکێ) کە هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت............
- ☐ ماسولکەکان هەست بە هیلاکی و لاوازی دەکەن............

ئەم پرسیارانە بوار دەدەن بڕیار بدەیت ئەگەر نەخۆشەکە ئارامگرتنی کەمبێتەوە و تەحەمولی بۆ چالاکی دابەزێت، ئارامگرتن بە توانای سیستمی دڵ و دەمارەکانی خوێن پێناسە دەکرێت لە درێژەپیدانی چالاکی جەستەیی. دابەزاندنی توانای ئارامگرتن هاوبەشە بە دابەزاندنی لە تەحمول بۆ چالاکییەکان. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت نەخۆشەکە کاتێکی قورس بەڕێ دەکات لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانەی.
کەسانێك بە ئازارەوە زۆرار دابەزاندن لە ئارامگرتن زیاد دەکەن بە هۆی ئاستێکی بەرز بە هۆی سستی و ناچالاکیانەوە، چارەسەری سروشتییەکان، وەك چالاکی توندییەکی مامناوەند و ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن، کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆیان دەبێت لەسەر ئارامگرتن و تەحەمول بۆ چالاکییەکان، بۆیە ئەوە گرنگە کە تێبگەین ئەگەر ئەمە کێشەیەکی چارەسەری سروشتییە کە پێویستە دەستنیشان بکرێت.

پرسیار لە نەخۆشەکە بکە ئەگەر ئەزموونی هەیێت لەو حاڵەتانە لەکاتی ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانەیان، خانەکان چێك بکە ئەگەر هەر شتێك لە خۆبگرێت، وردەکارییەکان لەسەر هێڵەکە بنووسە.

ئەم بڕگەیە بخەرەڕوو بە بەکارهێنانی نموونەی کەیس دەربیخە چۆن ئەو زانیارییانەی کە نەخۆش بەشداری پێکردووە لەگەڵتدا بەکاردەهێنیت، بۆ ئەوەی نەخۆشەکە هەست بەوە نەکات ئەوان خۆیان دووبارە دەکەنەوە. بۆ نموونە: لەو کەیسەی کە شارەزای چارەسەری سروشتی دەڵێت " تۆ پێشتر ئەو زانیارییانەت پێداوین کە زۆر جار هەست بە ماندووبوون دەکەیت، ئایا هەست بەوە دەکەیت پێویستت بە وەرگرتنی پشووی زۆر هەیە لە کاتی چێشتلێنان یان ڕۆیشتن؟

ڕووپەڕی ٢١

٥. **هیچ یەکێك لەمانەی خوارەوەت هەیە؟**

- ☐ ناتوانیت قورسایی بخەیتە سەر قوڵ یان قاچت، ڕوودانی کەوتن یان زەبر ئامێزی تری بەم نزیکانە ،ئارەق کردنەوە،سووربوون، (نیشانەکانی شکاوی - ڕاستەوخۆ بنێرە بۆ لای پزیشك)
- ☐ لەرزین و تا ،دابەزینی کێش بەبێ هۆ، مێژووی کانسەر (شێرپە نجە) حاڵەتی نەخۆشی یان توشبوون بەم دواییانە (نیشانەکانی حاڵەتێکی پزیشکی وەك شێرپە نجە بینێرە بۆ پزیشك بەمەبەستی هەڵسەنگاندن پێش دستپێکردن بە چارەسەر)
- ☐ سڕبوون لە سەرەوەی ڕان ، گرانی میزکردن، سکچوون یان گرفت لە ڕاگرتنی دەست بەئاوگەیاندن (نیشانەکانی کاودا ئکواینا) ئەم حاڵەتی کتوپڕە پزیشکییە بەخێرای بینێرە بۆ لای پزیشك.

پاشان پرسیار لە نەخۆشەکە دەکەیت لە بارەی شوێنکار (نیشانە)ە دیاریکراوەکان بۆ ئەوەی بتوانیت کە دڵنیا بیت هیچ حاڵەتێکی پزیشکییان نییە کە بارێکی لە ناکاوی پزیشکی بێت. ڕاستەخۆ پرسیار لە نەخۆشەکە بکە ئەگەر هەر جۆرە شوێنکار (نیشانە)ێکیان هەبێت دەقە دیارەکانی ناو فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە باس لە شوێنکار (نیشانە)ەکان دەکەن کە چی نیشان دەدات و چیت لەسەرە بیکەیت.

لێرەدا هەندێك زانیاری نیشان دەدەین دەربارەی سێ لە حاڵەتی کتوپڕی پزیشکی کە تۆ هەڵسەنگاندنی بۆ دەکەیت.

- نیشانەی بوونی شکاوی یان درز لە قاچ کە ناتوانێت کێش بخاتە سەر قاچی نەخۆشەکە کە ناتوانێك لەسەر قاچ ڕۆن ئەگەر نەخۆشەکە برینداریتری هەبوو لە قاچدا، وەستان یاخود ڕۆیشتن لەوانەیە ئازاربەخش بن، بەڵام لە توانایاتندا هەیە پێی هەڵستن.
- بوونی نیشانی درز لە قوڵدا کە ناتوانێك کێش بخاتە سەر قوڵ دەتوانیت داوا لە نەخۆشەکە بکەیت بە دەستیانەوە پاڵ بە مێزەکەوە بدەن، لە دوای پەستانێکی کەم ئەگەر نەیانتوانی یاخود ڕێگرییەکیان کرد کەواتە شکاوییەك هەیە. ئەگەر نەخۆشەکە برینداریتری هەبوو لە شانەکانی قوڵیدا کەواتە ئەمە لەوانەیە ئازاربەخش بێت بەڵام لە توانایاندا دەبێت کە کێش بخەنە سەر قوڵیان.
- شکاوییەکان زۆرجار لە حاڵەتێکی دیاریکراودا ڕوودەدەن وەك کەوتن یان زەبرێکی ڕاستەوخۆ، بەڵام ئەگەر کەسێك داخورانی ئێس(osteporosis) ی هەبوو تووشی شکاوی دەبن بەبێ هۆکارێکی دیاریکراو.
- ئەگەر کەسێك شکاوی هەبوو هەست بە ئازار دەکەن لە ناوچەیەکی ناوخۆیی دیاریکراو، زۆرجار سووربوون و ئارەقەکردنەوە لەو ناوچەیەدا بەدی دەکرێت.
- ئەگەر نیشانەکانی شکاوی هەبووە کەواتە بە پەلە ڕەوانەی لای پزیشکی دەکەیت بۆ چارەسەری.

ڕووپەڕی ٢٢

هەوکردن یان شێرپەنجە:

- ئەگەر کەسێك لە ڕابردوودا شێرپەنجەی تووش بووبێت لە ژێر مەترسییەکی گەورەدان کە دووبارە تووشی شێرپەنجە ببنەوە، زۆر جار ئازار نیشانەی سەرەتایی شێرپەنەیە ئەویش بۆیە گرنگە دیاری بکەیت کە نەخۆشەکە هیچ نیشانەیەکی شێرپەنجەی نییە.
- پرسیار لە نەخۆشەکە بکە لەو چەند مانگەی ڕابردوودا تێپەڕیوە تای گرتبێت (تا) بەوە دەناسرێتەوە کە گەرمی لەش زیاترە لە (٣٧) پلە بەرزدەبێتەوە تەنها لەڕێی پێوانەی گەرمی پێوەوە دەزانرێت کەکەسەکە تای هەیە بەڵام لەوانەیە بڵێن تایان هەیە و هەست بە هەندێك شوێنکار (نیشانە)ی دیدەکەن بۆ نەخۆش وەك ئازارەکانی لەش و هەڵلەرزین.
- دابەزینی کێش بەبێ هۆ ئەوە دەگەیەنێت کە نەخۆشەکە لەم دواییانەدا کێشی لەشی لەدەست داوە، لە کاتێکیشدا هەوڵی دابەزینی کێشی لەشییان نەداوە و هیچ گۆڕانکاری یەك لە خواردنیاندا نەکردووە یان لە ئاستی چالاکی فیزیکی کە ڕوونی بکاتەوە بۆچی کێشی لەشیان کەمی کردووە. لەدەستدانی کێشی لەش بەبێ هۆ شوێنکار(نیشانە)ێکی شێرپەنجە یان حاڵەتی ترسناکترە کە پێویستی با چارەسەری پزیشکی هەیە.

- ئەگەر کەسێك ئەزموونی توشبوون یان نەخۆشییەکی گشتی هەبێت لە چەند مانگی ڕابردوودا ئەکرێت ئەمە نیشانەکانی شێرپەنجە بێت یان هەر حاڵەتێکی پزیشکی ترسناك بێت.
- ئەگەر نەخۆشەکە (تا) یان هەر شوێنکار(نیشانە) ێکیتری هەوکردن یان نەخۆشی هەبێت ئایا نەخۆشەکە سەردانی پزیشکی کردووە لە ماوەی یەك هەفتەدا بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی پزیشکی. تێبینی، ئەگەر نەخۆشەکە ڕابردووی شێرپەنجەی هەبێت لەگەڵ دابەزینی کێش بەبێ مەبەست کەواتە مەترسی توشبوون بە شێرپەنجە بەرزە، بەڵام بە گشتی تۆ هێشتا دەتوانیت هەڵسەنگاندنەکە تەواوبکەیت و لەگەڵ نەخۆش دەست بە دانیشتنی چارەسەری بکەیت لە کاتێکدا چاوەڕێی هەڵسەنگاندنی پزیشکی خۆیان دەکەن.

ڕووپەڕی ٢٣

نیشانەکانی (cauda equina syndrome) /برینی دڕکەپەتک :

- برینی (نیشانەکانی(cauda equine حاڵەتێکی سستی دەماری ترسناکە لە کاتێکدا بەشی خوارەوەی دڕکەپەتك پەستانی دەکەوێتە سەر نیشانەکانی (cauda equine) جۆرێکی لە زیانەکانی دڕکەپەتك.
- بە هۆی ئەوەی دەمارەکانی دڕکەپەتك پەستانی دەچێتە سەر ئەو کەسەی نیشانەکانی (cauda equine) تیادا بەدیدەکرێت دووچاری چەند گرفتێك دەبێتەوە لەوانە گرفت لە ڕاگرتنی میزکردن و دەست بە ئاوگەیاندن و هەروەها تووشی سڕبوون دەبن لە سەرەوەی ڕان ئەندامی زاوزێ هەروەها زۆر جار هەست بە ئازار دەکەن لە بەشی خوارەوەی پشت.
- کەسێك نیشانەکانی (cauda equine) قۆناغ بە قۆناغ زیاد دەکات (گەشە) دەکات بەبێ هیچ ڕووداوێکی کتوپڕ دەکرێت بە هۆی لووەکانەوە، هەوکردن، شکاوییەکان، یان حاڵەتیتر دروست بێت.
- هەرچەندە حاڵەتێکی دەگمەنە بەلاَم زۆر ترسناکە و پێویستی بە چارەسەری خێرای پزیشکی هەیە.
- ئەگەر نەخۆشێك ئەم نیشانەیەی لێ دەرکەوت بە پەلە بیان نێرە بۆ ژووری (باری لەناکاو).

ئەم پرگەیە بخەڕوو بە بەکارهێنانی نموونەی کەیس جەخت بکەوە کە بۆ ئەم کەیسە ئەوە گرنگە کە پریار بدەیت کە هەر نیشانەیەکی شێرپەنجە هەبێت چونکە نەخۆشەکە حاڵەتی تووشبوونی شێرپەنجەی زیاترە چونکە لە ڕابردوودا هەیبووە.

ڕووپەڕی ٢٤

٦. ئایا هیچ یەکێك لەم بارە تەندروستیانەی خوارەوەت هەیە یان پێشتر هەتبووە

- ☐ پەرکەم ....
- ☐ سەوەفان ....
- ☐ تەنگەنەفەسی ....
- ☐ نەخۆشی هەوکردنی جومگە (رۆماتیزم) ....
- ☐ پەستانی دڵ (زەخط) ....
- ☐ فشەڵبوونی ئێسک ....
- ☐ هەربریندارییەك یان حاڵەتیکی تر ....
- ☐ فتق ....
- ☐ کۆنیشانەکانی هەستیاری ریخۆڵە(کۆلۆن) ....
- ☐ نەخۆشی شەکرە ....
- ☐ هەوکردنی میزەڵدان ....
- ☐ هەستیارییەکان (الحساسیه) ....
- ☐ جەڵتە ....
- ☐ نەخۆشی کەمخوێنی ....
- ☐ شێر پە نجە ....
- ☐ هەر نەشتەرگەرییەك ....

گرنگە کە لە ڕابردووی پزیشکی (تەندروستی) نەخۆش تێبگەیت. ئەمە ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە کە لە ڕابردوودا هەیان بووە لەگەڵ ئەو حاڵەتانەی کە لە ئێستادا هەیانە. ئەم زانیارییە گرنگە لەبەر ئەم سێ هۆکارەی خوارەوە:

1- دەتوانیت بزانیت کە چ حاڵەتێکە هاوبەشی (بەشداری) ئازار و شوێنکار (نیشانە)ەکاتیتر دەکات وەك فێربوون کە زانیاری لەش لە چەندین سەرچاوەوە دێت و هۆکار دەبێت بۆ ئازار بەم شێوەیە چەند حاڵەتێکی پزیشکی هەن کە هۆکارن بۆ ئازار.
لێرەدا چەند حاڵەتێکی پزیشکی باو دەخەینەڕوو کە هۆکارن بۆ ئازار:

- ئەگەر کەسەکە زانیاری دا لەسەر شەکرە و کە ئازاریشی هەیە لە پێیەکانی، نەخۆشی کۆئەندامی دەماری بەهۆی شەکرەوە لەوانەیە هاوکاربێت لە ئازاری کۆئەندامی دەماری (neuropathy) گۆڕانکارییەکان.
- جەڵدەی مێشك هۆکارێکە بۆ ئازاری (کۆئەندامی دەماری) و گۆڕ انکاری یەکان.
- شێرپەنجە م چارەسەری شێرپەنجە هۆکارە بۆ هەردوو ئازارەکانی (نیوٚر ۆپاپیك) و (نۆسپلاستیك) و گۆڕانکارییەکان.
- هەوکردنی جومگەکانی (ڕۆماتۆیدی) هاوکارە بۆ ئازارەکانی (نۆسیسیپتف) و (نۆسپلاستیك) گۆڕانکارییەکان.
- IBSیان (کۆنیشانەکانی هەستیاری ڕیخۆڵە - کۆڵۆن) حاڵەتێکی باوە کە زۆر جار بەهۆی گۆڕانکارییەکان لە کۆئەندامی دەمارەوە دروست دەبێت کە لەگەڵیاندا ئازاری نۆسپلاستیك) ڕوو ئەدات.
- نەشتەرگەری، بەرکەوتەکان یان حاڵەتەکانیتر هاوکارن بۆ دروستبوونی ئازاری (نیرۆپاپیك) و (نۆسپلاستیك) و گۆڕانکارییەکان.

ڕووپەڕی ٢٥

2- دەتوانیت دیاری بکەیت ئەگەر نەخۆش سوود لە سەردانی پزیشك بکات یان کەسانیتر لە شارەزایانی چاودێری تەندروستی بۆ هەر حاڵەتێك.

- بەرپرسیارێتی تۆیە دڵنیا ببیت لەوەی کە نەخۆش گشت چارەسەرییەکان حاڵە پزیشکییەکانی دەست بکەوێت. بەرپرسیاریەتی چارەسەرکردنی حاڵەتی پزیشکی ناگرێتە ئەسۆ وەك بەرزبوونی پەستانی خوێن و نەخۆشی شەکرە. بەڵام بەرپرسیارێتی تۆیە پشتگیری نەخۆش بکەیت کە چارەسەری پزیشکی دەست بکەوێت،بەم شێوەیە ئەگەر نەخۆش حاڵەتێکی پزیشکی هەیە کە چارەسەری بۆ نەکراوە، دەتوانیت هاوکاری بیت بۆ بینینی پزیشکێك بۆ نموونە: ئەگەر نەخۆشێك وتی پەستانی خوێنم هەیە و بەڵام پزیشکێکی نییە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك سەردانی بکات و دڵنیای بینەوە کە دەرمانی گونجاو وەردەگرن، کەواتە پێویستە هاوکاری بکەیت سەردانی پزیشك بکات. ئەو حاڵەتە پزیشکیانەی کۆنترۆڵ نەکراون و چارەسەریان بۆ نەکراوە هاوکار دەبن بۆ ئازار و شوێنکار (نیشانە)ەکانی تر، هەربۆیە ئەگەر هاوکاری نەخۆشەکە بکەیت چارەسەر وەربگرێت بۆ هەر حاڵەتێك کە بە لیست هاتووە لە فۆر می هەڵسەنگاندنەکە، ئەوا کارا لەگەڵ نەخۆشەکە سەرکەوتوو دەبێت.

ڕووپەڕی ٣٦

دەتوانیت بە شێوەیەك پلان بۆ پلانی چارەسەرییەکەت داڕێژیت کە هاوتا بێت لەگەڵ پێویستییەکانی نەخۆشەکە. لە کاتی دەستەبەری چارەسەری ئەرکی تۆیە کە پێویستییەکانی نەخۆشەکە لە بەرچاو بگیرێت. ئەمەش چاککردنی چارەسەری دەگەڕێتەوە بەشێوەیەك کە گونجاوبێت بۆ هەر حاڵەتێکی پزیشکی نەخۆش. ئەگەر لە حاڵەتە پزیشکییەکە تێنەگەیشتین و نەتزانی چۆن کار دەکاتە سەر کەسێك، ئەوە ئەرکی تۆیە کە فێری بیت ئەویش بە پرسیارکردن لە نەخۆش و خوێندنەوەی زانیارییەکان و پرسیارکردن لە شارەزایانیتری چاودێری تەندروستی. ئەگەر دڵنیا نەبوویت لەوەی کەئایا حاڵەتی پزیشکی کەسەکە دەخاتە مەترسییەوە لە کاتی چارەسەریدا ئەوا لەگەڵ پزیشك یاخود شارەزای چاودێری تەندروستی نەخۆشەکە گفتوگۆی لەسەر بکە.
ئەمەی خوارەوە چەند لێکۆڵینەوەیەکە کە پێویستە بیزانیت:

- نەخۆشییەکانی دڵ ـ پێویستە بیزانیت کە ئەگەر نەخۆش هیچ نەخۆشییەکی دڵی هەبێت وەك ڕابردووی جەڵتەی دڵ یان نەخۆشییە دەمارییەکانی دڵ (cardiovasculan) یان پەککەتنی درێژخایەنی دڵ. ئەگەر نەخۆش هەرکامێك لەم نەخۆشیانەی دڵی هەبوو، پێویستە دڵنیا بیت کەسەکە ڕاهێنان نەکات زیاتربێت لە ئاستی مامناوەند. لە نامیلکەی چارەسەرییەکە فێری ئەم کارانە دەبیت. لەوانەیە وا پێویست بکات لە پزیشکەکانیشیان بپرسیت دەربارەی هەر ورپاکەرەوەیەکیتر.
- بەرزە پەستانی خوێن ـ پێویستە داوا لە نەخۆشەکە بکەیت کە ئەگەر بەرزە پەستانی خوێن لە ژێر کۆنترۆڵدایە. ئەگەر نەخۆشەکە دڵنیا نەبوو، نەخۆشەکە بنێرە بۆ لای پزیشك بۆ هەڵسەنگاندن (چێککردن).
- شەکرە ـ پێویستە داوا لە نەخۆشەکە بکە کە چاودێری و کۆنترۆڵی شەکری خوێنیان بکەن، ئەگەر نەخۆشە ئەم کارەی ئەنجام نەداوە، نەخۆشەکە بنێرە بۆ لای پزیشك بۆ وەرگرتنی چارەسەری.
- جەڵتەی مێشك ـ لە دوای لێدانی جەڵتەوە کەسەکە لەوانەیە دوچاری گرفت ببێت لە جووڵە و ناسینەوە، پێویستە ئەم حاڵەتە لە بەرچاو بگیرێت لە کاتی هەڵبژاردنی باشترین جموجۆڵەکان و چالاکییەکان و ڕاهێنانەکان.
- پەرکەم ـ پێویستە ئاگاداربیت کە چی بکەیت ئەگەر کەسەکە پەرکەمی لەگەڵدابوو. گرنگە بزانیت چ جۆرە چالاکییەکی فیزیکی یان ڕاهێنانێك دەبنەهۆی دەستپێکی پەرکەم. مەترسی نییە چالاکی فیزیکی و ڕاهێنان ئەنجام بدە.
- شێرپەنجە ـ توێژنەوەکان دەریان خستووە کە ئەنجامدانی چالاکی فیزیکی (ججەستە یی) مەترسی نیی و سوود بەخشە بۆ کەسانێك کە شێرپەنجەیان هەیە. ئەگەر کارت لەگەڵ کەسێك کرد کە لە ئێستا چارەسەری شێرپەنجە وەردەگرێت.
- وا باشترە لەگەڵ پزیشکێك قسە بکەیت، بۆ لە بەر چاوگرتنی هەر شتێکی دیاریکراو کە هەبێت. بەڵام بە شێوەیەکی گشتی هەر چالاکییەکی فیزیکی، ڕاهێنان یان هەر چارەسەرییەکی کاریگەر کە دەستنیشانی دەکەیت بۆ ئازارەکە، مەترسی نابێت و سوود بەخش دەبێت، بەڵام ئەوە گرنگە دووربکەویتەوە لە چارەسەری پاسیڤ و شێلان(مەساج) شەپۆلی سەروو دەنگ، هەژاندنی ئەلکترۆنی و لەیزەر، کە ئەمانە بە شێوەیەکی نەگەتیڤانە کاردەکەنە سەر شێرپەنجە یان چارەسەری شێرپەنجە.

- تەنگەنەفەسی (ڕەبۆ)

چالاکی جەستەیی و وەرزش بە سوودە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی(ڕەبۆ)یان هەیە، بەڵام وا پێویست دەکات سەرەتا بە چرپیەکی کەم و لە سەرخۆ یان بە چڕی مامناوەند وەرزش بکرێت، هەروەها گرنگە نەخۆش ئەو دەرمانانەی بۆی دیاریکراوە وەری بگرێت.

- (Osteoprosis)داخورانی ئیسك

داخورانی ئیسك بریتییە لە لاوازبوونی ئێسك. کە جیاوازە لە ئێسکە نەرمە لە نێو ڕەگەزی مێی بە تەمەندا باوە لەگەڵ ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەیان هەبوو یان چارەسەری شێرپەنجەیان وەرگرتووە، هەروەها لەگەڵ کەسانی بێتوانای جەستەیی وەك شەلەلی دەماغی کە ڕێگرییان لێدەکەن لە ڕۆیشتن و جووڵە، ئەو کەسانەی هەڵگری نەخۆشی داخورانی ئیسکن زیاتر دووچاری شکاندنی (درز) ی ئێسکیان هەیە. لە ڕێی پشکنینی پزیشکی وەکو تیشکی سینی یان dexascan نەخۆش داخورانی ئیسك یان هەیە لە ڕێی جووڵەیەکی ئاسانەوە تووشی شکان (درز)ی ئێسك وەك بەرزکردنەوەی تەنێك لە زەوی.

ئەمەی خوارەوە ڕێساکانن کە پێویستە ئەنجام بدرێت ئەگەر هاتوو کەسێك داخورانی ئیسکی هەبوو یان لە ژێر مەترسی گەورەی زیادبوونی داخورانی ئیسك

  - باز مەدە یان ئەو چالاکیانەی کە کاریگەرییەکی توندیان هەیە
  - ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن بە سوودە و بێ زیانە. باشترین ڕێگا بۆ باشترکردن و چالاککردنی بەهێزی ئێسك ئەنجامدانی ڕاهێنانی بەهێزکردنەکانە لە ڕێی قورساییەکان و باندەکانی بەرگری و قورسای لەش بخەیتە سەر قۆڵەکان وە قاچەکەکان. بەڵام گرنگە بەبەکارهێنانی کێشی کەم دەست پێ بکەیت و پاشان بە هێواشی دوای تێپەڕبوونی چەند هەفتەیەك زیای بکە. ئەگەر زۆر بە خێرایی پێش بکەویت لەوانەیە دووچاری شکان یان (درز) ببیتەوە.
  - گرنگە ئەنجامدانی هەر چالاکییەکی جەستەیی بە ڕێگایەکی کۆنترۆڵکراو یان لە ڕێی لەشێکی ڕاستی گونجاوەوە ئەنجام بدرێت. جووڵە پێویستە هێواش و نەرم و نیان و لە ژێر کۆنترۆڵدا بێت بۆ نموونە: لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان (وەرزش) یان قورسایی خستنە سەر جومگەکان پێویستە حاڵەتی کشان لەسەر جومگەکان دروست نەبێت.

- (هێرنیا) فتق: فتق لە کاتێکدا دروست دەبێت کە ئەندامێك پاڵ پێوە دەنرێت لە ڕێی کردنەوەیەك لە دیواری سك، ئەگەر نەخۆشێك فتقی هەبوو گرنگە پارێزگاری لە هەناسەدانیان بکەن لە کاتی جووڵە و ئەرکدا چونکە ئەمە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پەستان لەسەر سك. بە گشتی ڕاهێنان و چالاکی جەستەیی بێکێشەیە (بێ زیانە) ئەگەر پارێزگاری لە هەناسەدان بکرێت بەڵام ئەوەش گرنگە لە بەرچاو بگیرێت کە بە ڕاهێنانی ئاست نزم دەست پێبکرێت پاشان بە هێواشی زیاد بکرێت. لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی چاودێری فتقەکە بکە بۆ دڵنیابوون لەوەی زیاتر نەئاوسێت.
- هەستیاری یان حەساسییەت: گرنگە وریای هەموو هەستیارییەکان بیت بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە هیچ شتێك بەکار نەهێنیت ببێتە هۆی کاردانەوەی هەستیاری. ئەو شتانەی پێوستە لە بەرچاو بگیرێت وەك (لاتێکس) کە لە دەستکێشی پزیشکیدا هەیە و لە باندەکانی ڕاهێنانی بەرهەڵستی و هەروەها ئەو مادانەی لە ناو (لۆشنەکاندا) هەیە یان ڕۆن کە لەوانەیە بەکاری بهێنی.
- نەخۆشی کەمخوێنی : (Anemia) نەخۆشی کەمخوێنی ئەوە حاڵەتەیە کە کەسێك کەمی هەیە لە خانەکانی خرۆکەی سووری خوێن هەر بۆیە ئۆکسجینی تەواو ناگوازێتەوە بۆ هەموو بەشەکانی لەش. نەخۆشی کەمخوێنی دەبێتە هۆی شەکەتی (هیلاکی- ماندووبوونێکی زۆر) بەهۆی زۆر شتەوە کەمخوێنی دروست دەبێت، توێژینەوەکان دەریانخستووە کە چالاکی جەستەیی و ڕاهێنان بێ کێشەیە (بێ ترسە) بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی کەمخوێنیان هەیە بگرە دەکرێت لە ڕاستیدا شوێنکار (نیشانە)ەکانی کەمخوێنی کەم بکاتەوە. لەوانەیە وا پێویست بکات چالاکییەکانی جەستە یی زیاتر هێواشتر بکەیتەوە لەگەڵ کەسانێك کە کەمخوێنیان هەیە بەڵام ئەمەش پەیوەستە بە تەحەمولی کەسەکەوە.

ڕووپەڕی ٢٧

پرسیار لە نەخۆشەکە بکە ئایا ئەم حاڵەتانەی هەیە یان هەیبووە پاشان هەر حاڵەتێك بخوێنەرەوە .ئەگەر نەخۆشێك هەیەتی یان لە ڕابردوودا هەیبووە خانەکە چێك بکەرەوە. پاشان لەسەر هێڵەکە وردەکارییەکان بنووسەرەوە لەوانەیە وا پێویست بکات پرسیاری زیاتر لە نەخۆشەکە بکەیت لە بارەی حاڵەتە پزیشکییەکە، پێویستە زانیاری تەواو کۆبکەیتەوە بۆ ئەوەی:

1. بزانیت کە ئایا حاڵەتەکە کاریگەری (هۆکاری) ئازارەکەیە یان شوێنکار (نیشانە)ەکانیتر.
2. دەستنیشانی بکە ئەگەر نەخۆشەکە سوود لەوە ببینێت کە کەسێکیتر وەك شارەزای چاودێری تەندروستی ببینێت لە بارەی ئەم حاڵەتە.
3. پلانی چارەسەری داپڕێژە کە یەکانگیر بێت لەگەڵ پێویستییەکانی نەخۆشەکە.

پێویستە ئەوە بناسیتەوە کە جاری وا هەیە نەخۆشەکان بۆ خۆیان نەخۆشییەکە دەستنیشان دەکەن لە حاڵەتێك بەبێ بینینی پزیشکێك و وەرگرتنی (تەشخیسێکی) دیاریکردنی فەرمی بۆ نموونە :ئەوە باوە لەناو نەخۆشەکاندا کە بڵێن کەوا کێشەی دڵیان هەیە. پاشان کە داوای زانیاری زیاتریان لێ دەکەیت پێت دەڵێن کە ئازاری سەرسنگیان هەیە و ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە دەڵێت کێشەی دڵیان هەیێت بەڵام لە ڕاستیدا هەرگیز پزیشکیان نەدیوە و هەرگیز نەخۆشەکەیان بۆ دیاری نەکراوە. ئازاری سەر سنگ چەند شتێکی جیاواز هۆکاریەتی و ئەوە ناگەیەنێت کەسەکە کێشەی دڵی هەیە. وەك لەم نموونەیە پیشانی دەدات ئەوە گرنگە چۆن نەخۆشێك (نەخۆشییەکەی دیاری کراوە).

> ئەم برگەیە نیشانبدە بە بەکارهێنانی نموونەی کەیسێك نیشانی بدە چۆن پرسیاری بەدواداچوونی یەك لە دوای یەك دەکەیت دەربارەی بەرزی و نزمە پەستانی خوێن، شێرپەنجە، کەمی خوێن بۆ ئەوەی نەخۆشەکە هەموو زانیارییەکان بدات.

ڕووپەڕی ۲۸

٧. هەڵسەنگاندن بۆ ئازاری نوسیپیڤ و گۆڕانکارییەکان.

ئایا ئازارت هەبووە بۆ ماوەی کەمتر لە شەش مانگ؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئایا ئازار و نیشانەکان، وردە وردە زیادیان کردووە؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئازاری (نوسیپتیڤ) ئەو ئازارەیە کە پەیوەستە بە زیانگەیاندن بە شانەکان لەگەڵ ئازاری نۆسیتپیڤ چەند گۆڕانکارییەکی دیاریکراو هەن لە کۆئەندامی دەمار بە گۆڕانکارییەکانی نۆسیتپیڤ ناو دەبرێن بۆ هەڵسەنگاندنی ئازای (نۆسیتپیڤ) پێویستە ئەم دوو پرسیارە ئاڕاستەی نەخۆشەکە بکەیت:

- ئایا ئازار و نیشانەکانی وردەوردە چاکبۆتەوە؟
    - توێژینەوەکان دەریانخستووە هەموو شانەکان و جۆری شانەکان لە ماوەی شەش مانگدا چاك دەبنەوە. بۆیە ئەگەر لە دوای شەش مانگ ئازار هەر بەردەوام بوو ئەوا دەبێت ئازارەکە یان (نیرۆپاسیك) یان (نیۆسپلاستیك) بێت.
- ئایا ئازار و نیشانەکانی وردەوردە چاکبۆتەوە؟
    - لە بارەی ئازاری نیۆسپلاستیك و گۆڕانکارییەکانی ئازار و شوێنکارەکانی تری وەك ئاوسان یان قورسی لە جووڵاندنی بەشەکانی لەش بە هێواشی و بە تێپەڕبوونی کات باشتر دەبن، دەربارەی ئازاری نیرۆپاسیك و ئازاری نیۆسپلاستیك ئازار و شوێنکارەکانیان وەك خۆیان دەمێننەوە یان بە پێپەڕبوونی کات خراپتر دەبن.

ئەم بڕگەیە نیشان بدە بەبەکارهێنانی نموونەی کەیس نیشانی بدە کەبەر لەوە وەلاَمەکان دەزانیت بە هۆی ئەو حاڵەتانەی کەسەکە باسی کردووە، دەتوانیت لەگەڵ نەخۆشەکە دووپاتی بکەیتەوە یان دووبارە پرسیار ی لێنەکەیتەوە

ڕووپەڕی ۲۹

٨. هەڵسەنگاندن دەربارەی ئازاری (نیرۆ پاسیك) گۆڕانکارییەکان.

ئایا هیچ کات لەم گرفتانەی خوارەوەت هەیە یان هەت بووە لە ڕابردوودا ؟

☐ نەخۆشی شەکرە ☐ برینداری یان پێکانی دەمار

☐ شێرپەنجە ☐ نەخۆشی برین لێهاتن و تلۆقبوونی پێست (بەکوردی زۆنای پێدەوترێت)

ئازاری نیرۆپاسیك ئازارێکە پەیوەندی بە زیانگەیاندن یان نەخۆشی هەیە کە لە ناوەندی یاخود کۆئەندامی دەماری دەرەکی دەدات تایبەت بە ئازاری نیرۆپاسیك چەند گۆڕانکارییەکی دیاریکراو لە کۆئەندامی دەمار ڕوو دەدات کە بە (گۆڕانکارییەکانی نیرۆپاسیك) ناودەبرێن. بۆ هەڵسەنگاندنی ئازای نیرۆپاسیك پێویستە بڕیار بدەیت ئەگەر نەخۆشەکە هیچ زیانێك یان نەخۆشییەکی هەیە لە ناوەندی دەرەکی کۆئەندامی دەمار، ئەم کارە دەکەیت لە ڕێی پرسیارکردن دەربارەی ئەو چوار حاڵەتە باوە. پاڵپشت بەو پرسیارانەی پێشووتر لە ناوە هەڵسەنگاندنەکە، بەر لەوە لەوانەیە پێشتر بزانیت کە ئەگەر هیچ کام لەو حاڵەتانەی هەیە. بەڵام دڵنیابەرەوە لەوەی وردەکاریت کۆکردبێتەوە لە نەخۆش لە بارەی ئەم حاڵەتانە بۆ ئەوەی بڕیار بدەیت ئەگەر ئەمانە بەشداربن لە ئازاری نیرۆپاسیك و گۆڕانکارییەکان.

ڕووپەڕی ٣٠

نەخۆشی شەکرە:

- نەخۆشی شەکرە دەبێتە هۆی ئەوە هەستە دەماری پەیوەست بە نەخۆشی شەکرە بەتایبەت ئەو نەخۆشی شەکرانەی چارەسەرێکی لاوازی بۆ کراوە ڕێژەیەکی بەرزی شەکر یان گلوکۆز لە خوێنیاندا هەیە. ئەمە دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە دەمارە دەرەکییەکان لە هەموو شوێنێك لە لەشدا. زۆرجار شوێنکارەکانی لە پێیەکان و بەشی خوارەوەی قاچی کەسەکان بە دیار دەکەوێت.
- نەخۆشی دەماری کە هۆکاری شەکرە بێت شێوازێکی ستاندارتی هەیە: شوێنکارەکانی لە هەموو بەشەکانی هەر دوو پێ و بەشی خوارەوەی قاچ (لە خوار ئەژنۆ) دەردەکەون. ئەو شوێنکارانەی کە لەم ناوچە دەردەکەون بریتین لە ئازار، سڕبوون، مێرووڵەکردن، کرژبوون، لاوازی ماسوولکە، کەمکبوونەوەی هەست، زیادکردنی هەستیاری(دەستلێدانێکی سووك ئازار بەخش دەبێت) ئەم گۆرانکارییانە دەبێتە هۆی دروستبوونی گرفت لە کاتی ڕۆیشتن، لاوازی لە هاوسەنگی، لاوازی لە هاوتایی(گونجاندن). شەکرەی هەستە دەماری هەروەها دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی مەترسی تووشبوون بە (infection) ئینفێکشن و برین و کێم لە پێ.
- شەکرەی هەستە دەماری هەروەها کار دەکاتە سەر دەمارەکان لە لەشدا و دەبێتە هۆی دروستبوونی شوێنکاری زیاتر وەك کێشە لە میزکردندا، قەبزی، لاوازی بینین، سەرەگێژی، بەرزبوونەوەی تێکڕای دڵ، قورسی لە قووتدان، قورسی لە ڕاگرتنی پەستانی خوێن و گەرمی لەش.
- ئەگەر کەسەکە نەخۆشی شەکرەی هەبوو سەیری هێڵکاری لەشەکە بکە لەگەڵ نەخۆشەکە تەواوت کردووە بۆ ئەوەی بڕیار بدەیت ئەگەر شوێنکارەکانی نەخۆشەکە کە هەمان شێوازی شوێنکارەکانی نەخۆشی شەکرەی هەستە دەمارییان هەیە ئەگەر وابوو ئەوا ئەگەری دروستبوونی ئازاری نیرۆپاسیك و گۆرانکارییەکان هەیە کە بە هۆی نەخۆشی شەکرەی هەستە دەمارەکانەوە دروستبووە.

ڕووپەڕی ٣١

شێرپەنجە:

- ناوێکی هەمەجۆرە لە نەخۆشییە لە یەکچووەکان لە هەموو شێرپەنجەکاندا خانەکانی لەش بەشێوەی نائاسایی گەشە دەکەن، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی خانەکانی شێرپەنجە لە ناو لەشدا. ئەگەر خانەکانی شێرپەنجە کۆئەندامی دەماری داگیرکرد ئەوا کاریگەری دروست دەکات لەسەر ئازاری (نیرۆپاپیك)
- چارەسەرییەکانی شێرپەنجە کاریگەری لەسەر کۆئەندامی دەمارجێ دەهێڵن. باوترین چارەسەرییەکانی شێرپەنجە بریتین لە: نەشتەرگەری، چارەسەری کیمایی، چارەسەرکردنی تیشکی. شتێکی باوە کە چارەسەرکردنی شێرپەنجە لە ڕێی نەشتەرگەرییەوە زیان بە دەمارەکان دەگەیەنێت. بەم شێوەیە ئازاری نیرۆپاپیك و گۆرانکارییەکانی بە هۆی چارەسەری نەشتەرگەری شێرپەنجەوە گەشە دەسێنێت. هەروەها چارەسەری کیمایی دەبێتە هۆی دروستبوونی جۆرێك لە (peripheral nearopathy)کەبە نەخۆشییە دەمارییە دەرەکییەکانی کە دەرهاویشتەی چارەسەری کیمایی (CIPN:chemotherapy-induced peripheral neuropathy)ناودەبرێت.
- (CIPN) شێوازێکی ستانداردی هەیە: شوێنکارەکانی لە هەر دوو دەست و هەتا ناوڕاستی قۆڵی خوارەوە و لە هەر دوو پێیەکان و هەتا ئەژنۆ دەردەکەوێت، شوێنکارەکانیشی ئەمانە دەگرێتەوە: ئازار،tingling، سڕبوون، سووتاوی، لاوازی، کرژی، کەمبوونەوەی هەستکردن. شوێنکارەکان لەسەر دەستەکان دەبێتە هۆی گرانی لە هەڵگرتنی شت بە دەستەکان. شوێنکارەکان لە پێیەکاندا دەبێتە هۆی گرانی لە ڕۆیشتندا، لاوازی لە هاوسەنگی و لاوازی لە هاوتاکردن(گونجاندن)
- ئەگەر نەخۆشێك شێرپەنجەی هەبوو ئەم ئەرکانەی خوارەوە ئەنجامبدە بۆ بڕیاردان کە ئەگەر شێرپەنجەکە یاخود چارەسەری شێرپەنجە بەشدار دەبێت لە ئازاردا.
    - ئایا دەست پێکردنی ئازارەکە یان شوێنکارەکانی لە پێش یان لە پاش وەرگرتنی چارەسەری شێرپەنەکە بووە؟
    - ئەو چارەسەرییانە کامانەن کە بۆ شێرپەنجە وەرتگرتووە؟
    - ئەگەر نەشتەرگەرییان بۆ کراوە بۆ چارەسەری شێرپەنە هەوڵبدە بزانیت ئەگەر هیچ زیانێك بە دەمارەکان نەکەوتبێت کە بەهۆی نەشتەرگەرییەکەوە بووبێت، دەتوانیت بپرسیت: نەشتەرگەرییەکە لە کوێدا بووە؟ لە چ بەشێکی لەشدا وەك دەمارەکان و ماسوولکەکان، ئەمانە بەرکەوتوون لە کاتی نەشتەرگەرییەکەدا؟
    - ئەگەر نەخۆشەکە چارەسەری کیمیای وەرگرتبوو کەواتە سەیری هێڵکاری لەشەکە بکە پێشتر لەگەڵ نەخۆشەکە تەواوت کردبوو. بڕیاربدە ئەگەر شێوازی شوێنکارەکانی نەخۆشەکە هەمان ئەو شێوازەن لەگەڵ (CIPN) دا ئەگەر وابووە کەواتە ئازارەکانی نیرۆپاپیك و گۆرانکارییەکان کە بەهۆی (CIPN) بووە شیاوە.

ڕووپەڕی ٣٢

برینداربوونی دەمارەکان

- زیانگەیاندن بە دەمارێك دەبێتە هۆی ئازاری نیرۆپاپیك و گۆرانکارییەکان.
- (peripheral enrves)دەمارە دەرەکییەکان بە هۆی نەشتەرگەری بریندار دەبن(زیانیان پێدەگات) پێکانی دەمار وەك لە ڕووداوێکی هاتووچۆ یان کۆنیشانەکانی ئازاری مەچەك لوو یان پرینەوەی پەلی مرۆڤ بە نەشتەرگەری. شێوازی شوێنکارەکان و لەگەڵ برینداربوونی دەمارە دەرەکییەکان پشت بە دەمارێکی دیاری کراو دەبەستێت کە زیانی پێگەیشتووە شوێنکارەکان ئەمانە لە خۆ دەگرێت: ئازار، سڕبوون، (tingling) سووتان، لاوازی ماسوولکە، لاوازی لە هەماهەنگی (کۆئۆردینەیشن).

- دەمارەكان لە ناوەندی كۆئەندامی دەمار(دڕكەپەتك و مێشك) زیانیان پێ دەگات و بەشدار دەبێت لە دروستبوونی ئازاری نیرۆپاپیك بە هەموو لەشدا. زیانیان پێ دەگات لە ڕێگەی زیانی دڕكەپەتكەوە CVA) جەڵتەی دەماغ CVA (لەگەڵ پێكانە بە ئازارییەكانی مێشك لوو لە مێشك یان لە دڕكەپەتك (رەقبوونی جۆرەها) _ التصلب المتعدد، لەگەڵ نەخۆشی پاركینسۆن شێوازێكی دیاری كراوی شوێنكارەكان نییە. دەكرێت شوێنكارەكان لۆكاڵی بن لە یەك ناوچەی لەش یان بە هەموو لەشدا بلاوببێتەوە. شوێنكارەكان ئەمانە لەخۆ دەگرن: ئازار،سڕبوون، (tingling)لاوازی ماسولكە، لە تنسق كۆئۆردینەیشن.
- ئەگەر برینداربیەك(زیانێك) هەبوو لە دەمارێك كەواتە دەتوانیت هێڵكاری لەشی نەخۆشەكە بەكار بهێنیت بۆ ئەوەی بڕیار بدەیت ئەگەر برینی دەمارەكە هۆكارێكی لۆجیكی بێت بۆ شێوازی شوێنكارەكان كە لە نەخۆشەكەدا بەدی دەكرێت. ئەگەر وابوو كەواتە ئازاری نیرۆپاپیك و گۆرانكارییەكانی كە بەهۆی برینی دەمارەكەوە دروستبووە شیاوە.

ڕووپەڕی ٣٣

برین و تلۆقكردن:

- برین و تلۆقكردن تووشبوونێكە (infection) لە ڕێی ڤایرۆسەوە پەیدا دەبێت لە شوێنكارە سەرەكییەكانی تلۆقكردن سووربوونەوەیەكی بە ئازار كە زۆربەی كات لەسەر سنگ و ورگ(سك) دروست دەبێت. تلۆقكردن پێویستی بە چارەسەری پزیشكی هەیە، لە زۆربەی كاتدا لە ماوەی چەند هەفتەیەكی كەم دەڕوات.
- تلۆقكردن دەكرێت ببێتە هۆی زیانگەیاندنی درێژخایەن بە دەمارە دەرەكییەكان و بەم شێوەیە بەشدار دەبێت لە ئازاری نیرۆپاپیك كە بە هۆی تلۆقكردنەوە پەیدابووە، لە هەمان شوێن دەبێت كە سووربوونەوە بنچینەییەكەی تیا پەیدا بووە. شوێنكارەكان لەم ناوچەیەدا ئەمانە لە خۆ دەگرن، ئازار، سووتاوی، tingling، خوران، سڕبوون، هەستیاری بەرامبەر بە دەستلێدانی كەم.
- ئەگەر لە ڕابردوودا نەخۆشەكە تلۆقكردنی هەبووە، پرسیار لە نەخۆشەكە بكە لە كوێدا سووربوونەوەی هەبوو كە بە هۆی تلۆقكردنەوە بووە، ئەگەر سووربوونەوەی پێست لە هەمان شوێندا بوو كە لە هەمان شوێنی ئازار و شوێنكاری ئێستادایە، كەواتە ئازاری نیرۆپاپیك و گۆرانكارییەكانی كە بەهۆی تلۆقكردنەوە پەیدابووە شیاوە.

> ئەم بڕگەیە نیشانبدە بە بەكارهێنانی نموونەی حاڵەتەكە گرنگی ئەم حاڵەتە باس بكە، بۆ زانینی ئەوەی ئەگەر نەخۆشەكە هەڵبسەنگێنین. (CIPN) چارەسەری كیمیایی وەربگرێت، تاكو بتوانێت

ڕووپەڕی ٣٤

٩. هەڵسەنگاندنی ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆڕانكارییەكانی

ئایا هیچ ئازارێكت هەیە كە زیاتر بێت لە شەش مانگ؟	☐ بەڵێ	☐ نەخێر
ئایا ئازارەكەخرا پتر دەبێت لە كەشی گەرم و سارد؟	☐ بەڵێ	☐ نەخێر

ئایا هیچ لەم گرفتانەی خوارەوەی هەیە؟

☐ سەرئێشە	☐ گرانی لە تەركیزكردن یان بیرهێنانەوەی شتەكان.
☐ گرانی لە نوستدندا	☐ لەش هەست بە رەقبوون یان ئازار دەكات.
☐ زۆر بە ئاسانی هەست بە لاوازی (هیلاكی) دەكەیت	☐ ئازار بە زۆر شوێنی لەشدا بلاو دەبێتەوە.

ئازاری نۆسیپلاسیك ئەو ئازارەیە پەیوەستە بە گۆڕانكارییەكان لە نیرۆبایۆلۆجی نۆسیپلاسیك و لەگەڵ نەبوونی بەڵگە لە زیانگەیاندن بە شانەكان و كۆئەندامی دەمار بۆ هەڵسەنگاندنی ئازاری نۆسیپلاستیك ئەم پرسیارانەی خوارەوە ئاڕاستەی نەخۆشەكە بكە:

- ئایا ئازارت هەبووە بۆ زیاتر لە شەش مانگ؟
  - توێژینەوەكان ئەوەیان نیشان داوە هەموو شانەكان و جۆرەكانی برینی شانەكان لە ماوەی ٦ مانگ چاك دەبنەوە، كەواتە ئەگەر ئازار بەردەوامبوو لە دوای شەش مانگ ئەوا بە هۆی ئازاری نیرۆپاپیك و گۆرانكارییەكانی یان نۆسیپلاسیك و گۆرانكارییەكانی بووە.

- ئایا ئازارەکە زیاد دەکات لە کەشی سارما و گەرمادا؟
    - ئەم پرسیارە بۆ هەڵسەنگاندنی نیشانەکانی (Allodynia) یە. بەشێوەیەکی وردەکاری باسمان لە (anodynia) لە بەشی دووەم کردووە. ئالۆدینا بریتییە لەوەی کەسێك ئەزموونی ئازاری هەیە بە شتێك کە لە ڕاستیدا بەئازار نین. بۆ نموونە کەسێك لە وانەیە هەست بە ئازارەکان لە ڕێی دەست لێدانێکی کەم بە پێست، کەشە ساردەکان، یان لە کاتێکدا جلەکانیان بەر لەشیان دەکەوێت، ئەمانە لە ڕاستیدا ئەو شتانەن بە ئاسایی ئازار بەخش نین، بەڵام کەسێك کە ئالۆدینای هەیێت لە وانەیە هەست بە ئازار بکات بەم شتانە چونکە گۆڕانکارییەکانی نۆسیپلاستیك هەستیاری کۆئەندامی دەماری زیاد کردووە، بە شێوەیەك کە ئەم بەرکەوتنانە(شتانە) لەلایەن مێشکەوە فەرمانیان پێ دەکرێت کە نیشانەی زیان بەخشن.
    - نەخۆشیەکانی ئالۆدینیا زۆر جار وەڵامی ئەم پرسیارانەدەدەنەوە بەم شێوەیە: "ناتوانم بەرگەی سەرمابوونم بگرم، ئازارەکەم ئەوەندە خراپ دەبێت کە هەمیشە وا پێویست دەکات کە لە نزیك گەرمکەرەوە دابنیشم" "بونیان لەدەرەوە لە کاتی هاویندا گرانە بۆ من چونکە ئازارەکەم خراپتر دەبێت" "لەشم زۆر هەستیارە بۆ ئاوی سارد و گەرم هەر لەبەر ئەوە حەمامکردن بە ئاوی سارد زۆر ئازاربەخشە بۆم و وا لە لەشم دەکات بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك ئازاری پێبگات.

ڕووپەڕی ٣٥

بۆ هەڵسەنگاندنی پازاری نۆسیپلاستیك پرسیار ئاڕاستەی نەخۆشەکە بکە لە بوونی هەر گرفتێك لەمانەی خوارەوە؟

ژانەسەرەکان، ڕەقبوونی لەش و ئازار، ئازار بەسەر زۆربەی ناوچەکانی لەشدا بلاۘوبۆتەوە.

- لەو کەسانەی کە ئازاری نوسیپلاستیك و گۆڕانکارییەکانیان هەیە، ژانە سەرەکان زۆر باون، شتێکی باویشە بۆ ئەو کەسانەی ئازاری نوسیپلاستیکیان هەیە کە بڵێن زۆر شوێنمان ئازاری هەیە و هەست دەکەن لەشیان ڕەق بووە و بە ئازارە.
- ئازاری نوسیپلاستیك شێوازێکی ستاندەردی نییە وەك لە هەر دوو ئازارکانی نوسیپێتڤ و نیسۆپاتیك دا بەدی دەکرێت. تایبەت بە ئازاری نوسیپلاستیك و گۆڕانکارییەکانی، ئازار و شوێنکارەکانی لۆکاڵی نین تەنیا لە یەك ناوچەدا. شوێنی ئازارەکە یەك ناگرێتەوە لەگەڵ برینی شانەیەکی دیاریکراو. بە شێوەیەکیتر ناتوانیت لێکدانەوە بکەیت بۆ شێوازی ئازارەکە لە ڕێی زیانی(برینداربوونی) ماسوولکە و ئێسکەکان جیا لەوە ئازار و شوێنکارەکان بە هەموو لەشدا بڵاودەبێتەوە.
- دەربارەی ئازاری نوسیپلاستیك ئەوە باوە کە نەخۆشێك هەست بکات کە ئازارەکە لە ناوچەیەك دەستی پێکردووە پاشان بلاۘوبۆتەوە بۆ ناوچەیەکی گەورەتر، هەروەها شتێکی باوە کە ئازار بە لەشدا دەجووڵێت. بۆ نموونە نەخۆشەکە لەوانەیە بڵێت بۆ ماوەی یەك هەفتە ئازار هەبوو لە شانەکانی بەلاۘم هەفتەیەك دواتر ئازار بەرەو دەستەکان جووڵاوە.
- ئازاری نوسیپلاستیك و گۆڕانکارییەکانی بەم شێوەیە دیاری دەکرێن چونکە بەشێوەیەکی سەرەکی ئازارەکە بە هۆی زیان پێکەوتنی شانەوە نەبووە وەك لە ئازاری نوسیپتڤدا بەدی دەکرێت. بەڵام ئازاری نوسیپلاستیك بە هۆی زیادبوونی هەستەوەرییەکانی کۆئەندامی دەمار و هەروەها هەندێ فاکتەری هاوبەشی دیکەوە وەك هەست و سۆزەکانەوە، بیرەوەرییەکان، هەڵسوکەوت ژمارەیەکی زۆر وەڵامدانەوەی پارێزدار ڕوو دەدات. بەم شێوەیە، نەبوونی شێوازێکی جێگیری ئازار شتێکی سروشتییە (لۆجیکییە).

گرانی لە خەوتن، زۆر بەئاسانی هەست بە هیلاکی دەکرێت، گرانی لە تیبرچرکردنەوە و بیرهاتنەوەی شتەکان.

- وەك لە بەشی ٢ باسمان کرد، ناوەندی هەستیاری زۆر بە هۆی ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆڕانکارییەکانی ڕوودەدات.(ناوەندی هەستیاری زۆر کەم) زاراوەیەکیترە بەکاردێت بۆ باسکردن لە کاتێك کە کۆئەندامی دەمار هەستەوەرییەکانی زیاد دەکات بە هۆی پەیامیچکی ترسناك بەهۆی گۆڕانکارییەکانی نۆسیپلاستیکەوە. ئەو کێشانەی کە لێردا پرسیاری لە بارەیەوە دەکەیت بریتین لە نیشانەکانی (centd sensitatio) ناوەندە هەستیاری زۆر لە ئازاری نوسیپلاستیك و گۆڕانکارییەکانی بەرزبوونەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەمار تەنها نابێتە هۆی کاریگەری بۆ سەر ڕاڕەوی هەستە دەماری ئازار، بەڵکو هەروەها کاریگەری دەخاتە سەر ڕاڕەوی هەستە دەماری خەو، مەزاج و هەست و سۆزەکان، توانای بیرکردنەوە بەم شێوەیە بەهۆی ناوەندی هەستە دەمارەوە گۆڕانکاری لە خەو، ئاستی چالاکییەکان، هەست و سۆز وەك تووڕەیی، پەستی (کەئابە)، دڵەڕاوکێ، لەگەڵ توانای بیرکردنەوە بە ڕوونی و بیرهاتنەوەی شتەکان بەدەر دەکەوێت.

> بە بەکارهێنانی نموونەی حاڵەتەکە ئەم پرگەیە نیشان بدە، نیشانییدە ئەگەر پێشتر وەلاۘمەکان دەزانیت سەبارەت بەوەی نەخۆشەکە پێشتر بەشداری پێکردووە، دەتوانیت پریار بدەیت لەگەڵ نەخۆشەکە یاخود جارێکیتر پرسیارییان لە بارەی نەکەیتەوە.

ڕووپەڕی ٣٦

١٠. وێنەی تیشکی و تاقیکردنەوە پزیشکییەکان

ئایا هیچ وێنەی تیشکی وەك MRI یان (X-RAYS) هەیە دەربارەی ئەم کێشانە؟ ئە نجامەکان چی بوون؟ ____________________

____

____

هیچ تێستێکی پزیشکی ترت هەبووە؟ ئە نجامەکان چی بوون؟ ____________________

____

پاڵپشت بە ئە نجامی کلینیکاڵی، ئایا وێنەگرییەکان و تێستەکان پەیوەندییان بە ئەزمونی کارەکەوە هەیە؟

☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئەمانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرە لە کاتی بڕیارداندا:

ئەو بەرئە نجامانەی کە دێن بەگشتی پەیوەندیان نیە بە و ئازارەی کە هەیە لە هەریەك لە :

داخورانی ئێسك ،دابەزینی دیسك، ئاوسانی دیسك، فتقی دیسك، دابەشبوونی، ئاوسانی بڕبڕەی پشت، تەسك بوونەوەی دڕکە کەناڵ، دابەزینی لینجی جومگەکان ،زیادەی ئێسقان،تێکچوونی کرکراگە، پێکانی مۆخی ئێسقان، دڕانی کرکراگەی جومگەیی لە ئەژنۆ. hip impingement, shoulder impingement

لێرەدا پرسیار لە نەخۆشەکە دەکەیت دەربارەی وێنەگری و تێستەکانی CT scan, X-rays,MRIS تێستی تاقیگەیی، تێستەکانی دڵ، هتد... نەخۆشەکە تێگەیشتنی خۆیت پێ دەڵێت کە ئەمە کارێکی گشتگیر نییە، بەلاَم زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەمە چەند زانیارییەکی تەواوت بۆ دەستەبەر دەکات بۆ ئەوەی جۆری ئازارەکە دەستنیشان بکەیت و بۆ دیاریکردنی پلانێکی چارەسەری گونا.

خانەکە ئەو بڕیارە دیاری دەکات پێویستە بیدەیت، ئەویش پاڵپشت بەو زانیارییانەی کە نەخۆشەکە بەشداری پێکردووە، چەندین ئەنجامی وێنەی تیشکی و تێستەکان هەن کە پەیوەندییان نابێت بە شێوەیەکیتر بەڵگەیەك پیشان نادەن دەربارەی حاڵەتێك کە هۆکاری ئازارەکە بێت.

سەیری فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بکە بۆ بینینی لیستی ئەنجامەکانی ئەو وێنەی تیشکی و تێستانەی کە پەیوەندییان بە ئەزموونی ئازارەکەوە نییە. توێژینەوەکان نیشانیان داوە هەموو ئەمانە گۆڕانکاری ئاسایین ڕوودەدەن لەگەڵ بە ساڵاچوونی لەشی مرۆڤ. دەتوانین ئەمانە ببینین وەك چرچییەکانی ناو لەشمان. هەروەك چرچولۆچیان هەیە لە پێستمان کە بە ساڵا دەچن ئەمەش گۆڕانکارییەکی ئاسایی نییە. هەروەها لە کاتی بە ساڵاچوونمان گۆڕانکاری ئاسایی بەدی دەکرێت لە شانەکانی ناو لەشمان. ئەم گۆڕانکارییانە ئاساین، و ئەمانە هۆ کاری سەرەکی ئازار نین، بۆ هەندێك لە نەخۆشەکان، ئەم گۆڕانکارییانە زانیاری لەشن کە مێشك دڕکی پێ دەکات وەك نیشانەیەکی مەترسی، بەم شێوەیە هاوبەش دەبین لە دروستبوونی ئازار، بەڵام وەك ئازار زۆر ئاڵۆزە و چەندین فاکتەریتر بەشدارن، چارەسەرکردنی ئەم گۆڕانکارییە بایۆلۆجیە نابێتە هۆی نەمانی ئازار.

ڕێگەیەکی بایۆمێدیکاڵە بۆ چارەسەرکردنی ئازار زۆر جار پشت بە وێنەگرییەکان و تێستەکان دەبەستێت، بۆ دڵنیابوون لە یەك هۆکارێکی تاکی بۆ ئازار. بەڵام گفتوگۆمان لەسەر کرد، تیۆری بایۆسایکۆلۆجی لەگەڵ نیرۆسایکۆلۆجی ئازار باس لەوە دەکات کە ئازار زۆر ئاڵۆزترە لەمە و زۆرێك فاکتەر بەشدارە لە دروستبوونی ئازار، لەوانە گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەمار کە لەسەر وێنەگری، MRIیان X-Ray دەرناکەون.

ڕووپەڕی ٣٧

پربرەکانی ناوچەی مل و سنگ و کەمەر : گۆڕانکاریە سروشتیەکان لە پڕپرەی پشت، بەروسەرچوونی تەمەندا ڕوودەدات چەند گۆڕانکاریەك ڕوو دەدات وەك: داخوران، هەڵئاوسانی دیسك، فتقی دیسك، دەرپەڕینی دیسك ، تەسکبونەوەی ڕارەی دەماری ڕوماتیزمەی جومگەی پڕپرەکان .

- 37% ئەوانەی کە تەمەنیان ٢٠ ساڵی تەواو کردووە، نیشانەکانی داخورانی دیسك (دیسك دیجێنەرەیشن)لە وێنەی تیشکیەکانیان دەبینرێت بێئەوەی نیشانەی ئازاریان هەبێت. ٩٦% تەمەنیان ٨٠ ساڵە نیشانەکانی داخورانی دیسك (دیسك دیجێنەرەیشن)لە وێنەی تیشکیەکانیان دەبینرێت بێئەوەی نیشانەی ئازاریان هەبێت
- 30% ئەوانەی کە تەمەنیان ٢٠ ساڵی تەواو کردووە، نیشانەکانی هەڵاوسانی دیسك (دیسك بەڵج(disc bulge لە وێنەی تیشکیەکانیان دەبینرێت، بێ ئەوەی نیشانەی ئازاری هەبێت، ٨٤% تەمەنیان ٨٠ ساڵە نیشانەکانی داخورانی دیسك هەڵاوسانی دیسك (دیسك بەڵج (disc bulge لە وێنەی تیشکیەکانیان دەبینرێت بێئەوەی نیشانەی ئازاریان هەبێت
- 29% ئەوانەی کە تەمەنیان ٢٠ ساڵی تەواو کردووە، نیشانەکانی خزانی دیسك (دیسك پرۆتروژن)لە وێنەی تیشکیەکانیان دەبینرێت، لە کاتێکدا نیشانکانی لە جەستەیاندا دەر ناکەوێت (ئازار) .٤٩% ئەوانەی تەمەنیان ٨٠ ساڵ و بەرو سەرە یشانەکانی خزانی دیسك (دیسك پرۆتروژن)لە وێنەی تیشکیەکانیان دەبینرێت، لە کاتێکدا نیشانکانی لە جەستەیاندا دەر ناکەوێت (ئازار)
- 19% ئەوانەی کە تەمەنیان ٢٠ ساڵی تەواو کردووە، نیشانەکانی دەرپەرینی کرۆکی دیسك (ئەنیولەر فیشەر)لە وێنەی تیشکیەکانیان دەبینرێت، لە کاتێکدا نیشانکانی لە جەستەیاندا دەر ناکەوێت (ئازار)، % ئەوانەی تەمەنیان ٨٠ ساڵ و بەرو سەرە ، نیشانەکانی دەرپەرینی کرۆکی دیسك (ئەنیولەر فیشەر)لە وێنەی تیشکیەکانیان دەبینرێت، لە کاتێکدا نیشانکانی لە جەستەیاندا دەر ناکەوێت (ئازار)،
- فتقی دیسکەکانی کەمەر هەر خۆی دەگەڕێتەوە بارە تەندروستیەکەی خۆی (چاکدەبێتەوە). هەروەها فتقی زۆرتونديش بۆی ئەگەری هەیە کە چاکبوونەوەکەی بە خێرایی بێت .
- ئەو گورانکاریانەی کە دەچنە خانەی ڕۆماتیزماوە گۆڕنکاری سروشتین کە لە مرۆڤدا ڕوو دەدەن. پەیوەندیان نیە بە ئازارەوە .
- ئەو کەسانەی کە هەمان جۆر ئازاری پشتیان هەیە کاتێك لەرێگەی ئەنجامەکانی وێنەی تیشکیەوە پێیان دەوترێت، کە ئەو گۆڕانکاریانە لە پشتیاندا ڕوی داوە، چالاکیان کەمدەبێتەو چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ترس کاردەکاتە بیرکردنەوەو بیروباوەڕەکانیان لە بارەی ئازار .
- کۆلێجی ئەمریکی بۆ پزیشکان و کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ ئازار (کە دەسەڵاتی جێبەجێکاری کاری تەندروستیە لە ئەمریکا) ڕاسپاردەی ئەوە دەدات کە پێویست ناکات کە وێنەی تیشکی بەکاربهێنرێت بۆ حاڵتی ئازاری بەشی خوارەوەی پشت، تەنها لە بارێکدا نەبێت کە فشار لەسەر دەمار هەبێت.(ئازاری نیرۆپاسیکی و گۆڕانکاریەکانی) یان هەندێ باری نەخۆشی وەك شێرپەنجە،شکاوی، یان کۆنیشانەکنی کاودا ئیکوایینا .

ڕووپەڕی ٣٨

شان :ئەو گۆڕانکاریە سروشتیانەی کە لەگەڵ بەرەو سەرچونی تەمەندا لە شاندا ڕوودەدەن لە وێنەی پچرانی نیوەیی ڕۆتەیتەر کەف، ڕۆماتیزمەو داخورانی جومگەی AC ئەکرۆمیۆ کلاڤیکڵ. زیاد بوونی فلودی جومگەکە، کیسی ئێسکی جومگەکە، گۆڕانکاری لە جوگە، بەستەرەکان، هەوکردنی بەستەرەکان. هەوکردنی کیسی جومگە، لابراڵ تیر.

جومگەی ئانیشك :ئەو گۆڕانکاریە سروشتیانەی کە لەگەڵ بەرەو سەرچونی تەمەندا لە ئانیشکدا ڕوودەدەن: ئینسۆ پاسی ماسوکەی ئیکستێنسەر کارپی ڕەدیاڵس، (ECRB)، گۆڕانکاری لە جوگە کەو بەستەرەکانی بریندار بەستەرەکانی، داخورانی ئیسك و کرکراگە، و بەستەرەکانی .

ڕووپەڕی ٣٩

جومگەی ڕان: ئەو گۆڕانکاریە سروشتیانەی کە لەگەڵ بەرەو سەرچونی تەمەندا لە ڕان ڕوودەدەن: لابرەڵ تیر، صەوەفان، داخورانی کرکراگەکەی، پچراوبویان بریندار لیگامێنتەم تێریس، کیس، ئاوسانی ئێسك، گورانکاری جوراوجۆر کە لە ئیسکی فیمەر ڕوودەدەن .

- 45 %ئەوکەسانەی کە تەمەنیان ١٨ ساڵە لەو ێنەی تیشکیەکەیاندا لابرەڵ تیر جومگەی ڕان دەبینرێت بێئەوەی هەست بە ئازار بکەن .
- 80%ئەوکەسانەی کە تەمەنیان ٥٥ ساڵە لەو ێنەی تیشکیەکەیاندا لابرەڵ تیری جومگەی ڕان دەبینرێت بێئەوەی هەست بە ئازار بکەن .
- 2-10%منداڵان لەو ێنەی تیشکیەکەیاندا لابرەڵ تیری جومگەی ڕان دەبینرێت بێئەوەی هەست بە ئازار بکەن.

جومگەی ئەژنۆ :ئەو گۆڕانکاریە سروشتیانەی کە لەگەڵ بەرەو سەرچونی تەمەندا لە ئەژنۆ ڕوودەدەن: ڕۆماتیزمە، صەوەفان، داخورانی کرکراگەکەی، بریندار مۆخی ئێسك، کیسی سەبکۆندرەڵ، بریندار مینیسکاکان، داخورانی مینسکاو کیسی جومگەکە ، بریندار لە بەستەرەکان .

- 60%ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە نێوان ٥٠ بۆ ٩٠ ساڵیدایە لە وێنەی تیشکیەکەیاندا بریندار گۆڕانکاری لە مینیسکاکانیان هەیە بێئەوەی ئازاری ئەژنۆیان هەبێت .
- بە چاوپێداخشاندنەوەیەکی ڕێکخراو بەو تۆێژینەوانەدا کە لەسەر ئەو کەسانە کراوە کە سەوفانی ئەژنۆیان هەیە زۆرجار ئازاری ئەژنۆو کەمتواناییان نیە، کەواتە، سەوەفانی ئەژنۆکە لە وێنەی تیشکیدا دەردەکەوێت، وەك هۆکاری یەکەمی دیاری ناکرێت بۆ ئەوەی کەسێك ئازاری ئەژنۆی هەبێت .

جومگەی قولە پێ:

ئەو گۆڕانكاریە سروشتیانەی كە لەگەڵ بەرەو سەرچونی تەمەندا لە جومگەی قولەپێدا ڕوودەدەن: گۆڕانكاری داخوران لە مۆخی ئێسكدا، پێكانی بەستەرەژێكان، هەروەها ڕۆماتیزمە .

لە توێژینەوەیەكدا ٣٠% كەسەكان هیچ نیشانەیەكی ئازاریان نەبوو لە كاتێكدا هەمان ئەو نیشانانە لە وێنەی تیشكیەكانیاندا دەبینرێت كە هەمان نیشانەی كەسێكە كە توشی پێكانی لەجێچونی جومگەی قولەپێدا هەیە .

بەشداربووان دابەش بكە بۆ ٣ بۆ ٤ گروپ هەر گروپێك پێویستە ئەمانەی خوارەوە ئەنجام بدەن:

- ناوەڕۆكی بەرنامەكە بخوێنەرەوە.
- یەك لە تێستی وێنەی تیشكی هەڵبژێرە كە نەخۆشەكە زۆرجار دەڵێت هەمانە، بۆ نموونە: دابەزینی دیسك، ئێسكە نەرمە(پوتی)
  یان دڕانی كڕكڕاگەی جومگەیی، دڵنیایی بدەرەوە گروپە شتە یاوازەكانیان هەڵبژێرین.
- پلانێك داڕێژە كە چۆن ئەمە لەگەڵ نەخۆشەكەدا گفتوگۆ دەكەیت.

چی بە نەخۆشەكە دەڵێیت بۆ هاوكاری كردنی لە تێگەیشتنی چۆنێتی كاریگەری گۆڕانكارییەكان لەسەر ئازارەكانیان، یان كاریگەری ناكاتە سەر ئازارەكانیان، هەوڵبدە شێوازەكەی گفتوگۆیی بێت وەك (محازەرە) وانەوتنەوە، ئەگەر كات مابوو هەندێك .گروپی بچووك ئامادەبێت لە بەردەم گروپی گەورە

ئەم بڕگەیە نیشان بدە بە (باس بكە) بە بەكارهێنانی حاڵەتەكە پاشان باسی بكە چۆن ئەنجامەكانی وێنەگرییەكە پەیوەندی نییە بەم حاڵەتەوە چونكە زیانێكی دیاریكراوی دەمار دیاری ناكەن یاخود حاڵەتی دیاریكراویتر كە وەسفی شێوازی ئازارەكە و .شوێنكارەكان دەكەن

ڕووپەڕی ٤٠

زۆربەی جار فشاری دەرونی و بارەهەستیەكان كار دەكەنە سەر ئازار تەندروستی جەستەیی، ئێستا من لەو بارەریەوە چەند پرسیارێكت لێ دەكەم.

١١. ئامرازی پشكنینی خەمۆكی.

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت كردوە كێشەت هەیە لەگەڵ بایەخ دان بە شتەكان یان حەزێكی كەمت هەبوە بۆ كردنی شتەكان؟

- ○ هەرگیز نا (٠)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەكان (٢)
- ○ نزیكەی هەموو ڕۆژێك (٣)

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت كردوە كێشەت هەیە لەگەڵ هەست كردن بە بێتاقەتی ، خەمۆكی یان بێ هیوایی؟

- ○ هەرگیز نا (.)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەكان (٢)
- ○ نزیكەی هەموو ڕۆژێك (٣)

كۆی گشتی خاڵەكان:__________ لە (٣) یەیان زیاتر؟ بەڵێ ☐ نەخێر☐

ئەگەر وەڵامەكە بەڵێ بوو پێدەچێت كەسەكە خەمۆكی هەبێت پێویستی بە چارەسەر هەیە ، پێویستە یارمەتی كەسەكە بدەیت كە سەردانی شارەزایەكی بواری دەرونی بكات لەنزیكترین كاتدا.

زۆربەی خەڵك هەست بە شوێنكارەكانی خەمۆكی دەكەن لە چەند قۆناغێكی ژیانیاندا بۆ نموونە: لەوانەیە هەست بە غەمباری، بێئومێدی بكەیت و هەروەها پاڵنەرێكت نییە بۆ ماوەیەكی دیاریكراو بەڵام بە هێواشی بەرەو چاكبوون دەڕوات و پاشان هەست بە (خۆت بە پیری) دەكەیتە بۆ جارێكیتر، لەگەڵ توانایان لە كاركردن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا زۆربەی خەڵك خەمۆكییان گەشە دەسێنێت كە بە كلینیكاڵی دادەنرێت كە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت بەركەوتەی دەبێت لەگەڵ توانای فەرمانەكانی كاری ڕۆژانەیان. خەمۆكی كلینیكی پێویستی بە كاتێكی زیاتر هەیە بۆ دووبارە گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی و زۆر جار پێویستی بە شتگیری و هاوكاری چارەسەری دەرونی هەیە.

هەردوو شوێنکارەکانی خەمۆکی و خەمۆکی کلینیکاڵی زۆر باون لەو کەسانەی ئازاری بەردەوامیان هەیە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەگەر کەسێك خەمۆکی بچێژێت، زۆر ئەگەری ئەوەی هەیە ئازاری بەردەوام گەشە بسەنێت لەلایان وەك لە کەسێك بە بێ خەمۆکی. هەروەها ئەوەش دەگەیەنێت ئەگەر کەسێك ئازاری بەردەوام بچێژێت زۆر ئەگەری ئەوەی هەیە خەمۆکیان گەشە بکات وەك لە کەسێك بەبێ ئازاری بەردەوام. هەندێك جار خەڵکانێك کە ئازاری بەردەوامیان هەیە هەستەکانی و سترێس و خەم و خەفەت دەردەبڕن پەیوەست بە ئاکامەکانی ژیان لەگەڵ ئازاردا پاشان ئەم هەستانەی خەمۆکییە پەرە دەسێنێت بۆ خەمۆکی کلینیکاڵی بەم شێوازانە هەردوو خەمۆکی و ئازاری بەردەوام زۆر جار بە یەکەوە ڕوو دەدەن لە هەمان کاتدا.

گفتوگۆیەك ڕێکبخە لەگەڵ گروپێکی گەورە لەڕێی ئاراستەکردنی پرسیار بۆ بەشداربووان کە ئەو هۆکارانە هەیە بەشداری پێبکەن بۆچی ئازارای بەردەوام و خەمۆکی لە یەك کاتدا ڕوودەدەن .

ڕووپەڕی ٤١

ئەمانەی خوارەوە ئەو هۆکارانەن کە بۆچی ئازاری بەردەوام و خەمۆکی لە یەك کاتدا ڕوو دەدەن:

- دابەزینی توانای ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانە
- دابەزینی توانای ئەو کارانەی کە پێشبینیان لێدەکرێت ئەنجامی بدەن لە ماڵەوە وەك ئیش (کار) و هەروەها لە ناو کۆمەڵگا.
- کەم خەوتن
- دڵەڕاوکێ دەربارەی دواڕۆژ (ئایندە)
- دابەزینی (کەمبوونەوەی) چالاکی جەستە
- کەمبوونەوەی کارلێکی کۆمەڵایەتی (تێکەڵاوی کۆمەڵایەتی)
- گرانی لە باوەڕبوون بە دواڕۆژێکی (ئایندەیەکی) پۆزەتیف کە حاڵەتەکە یان حاڵەتەکان دەتوانن بیگۆڕن
- نەمانی باوەڕ بە تواناکانیان
- شەکەتی (هیلاکی)

ڕووپەڕی ٤٢

لە کاتی چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانەی کە ئازاری بەردەوامیان هەیە شارەزای تەندروستی پێویستە لە توانایدا هەبێت نیشانەکانی خەمۆکی دیاری بکات هێشتا ئەگەر ئەمە ئەو حاڵەتەش نەبێت کە نەخۆشەکە بە دوای چارەسەرییەکدا بگەڕێت بۆی. بەم شێوەیە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە ئامرازێکی پشکنین (screening tool) لە خۆ دەگرێت بۆ خەمۆکی. دوو پرسیاری تێدایە وەڵامەکان نیشانەیەکت دەداتێ کە ئەگەر پێویست بکان نەخۆشەکە ڕەوانەی کەسی تایبەتمەند بکەیت بۆ هەڵسەنگاندنی تەندروستی دەروونی

ئەم ئامرازی پشکنینە ئامرازێکی ستانداردە و پێویستە وەکوو چۆن نووسراو ئەنجام بدرێت. ئەگەر وەك ئەوەی کە نووسرابوو ئەنجامت نەدا کۆی تۆمارەکە بەشێوەیەکی باوەڕپێکراو پێت ناڵێت کەی نەخۆشەکە ئیحالە دەکەیت. بۆ ئەنجامدانی پشکنین بۆ خەمۆکی ڕاستەهێڵ بە ژێرهاتووەکان بۆ نەخۆشەکە بخوێنەرەوە دەقاودەق وەك چۆن نووسراوە. هەروەها چوار بژاردەکە بۆ نەخۆشەکان بخوێنەرەوە وازیان لێ بێنە یەکێك لەو بژاردانە هەڵبژێرن کە ڕاستە بۆیان. هیچ ڕوونکردنەوەیەکی زیادە یان نموونەیەك مەدە(پێشکەش مەکە). لەوانەیە نەخۆشەکە زانیاریت پێبدات دەربارەی ڕستەکە (وتەکە) وازیان لێ بێنە ئەم زانیارییە بەشداری پێ بکەن بەڵام پاشان داوایان لێ بکە یەکێك لە وەڵامەکان هەڵبژێرن. تۆ ناتوانی وەڵامێك هەڵبژێری پاڵپشت بەوەی کە نەخۆشەکە بەشداری پێکردووە، پێویستە نەخۆشەکە وەڵامەکە هەڵبژێرێت وەڵامی نەخۆشەکە پاڵپشتهەست کردنی (perspepection) ئەزموونی خۆیان.

پاش ئەوەی نەخۆشەکە وەڵامی دوو پرسیارەکەی دایەوە نمرەکان کۆبکەرەوە بۆ ئەوەی کۆی گشتی تۆمارەکەت دەست بکەوێت. تۆ نمرەکان کۆدەکەیتەوە لە ڕێی بەکارهێنانی ئەو ژمارەیەی کە بە دوای هەر وەڵامێکدا دانراوە.

ئەگەر کۆی تۆمارەکە (٢) یان نزمتر بوو ئەوا کەسەکە دوورە لەوەی کە خەمۆکی هەبێت پێویست ناکات هیچ شتێك بکەیت.

ئەگەر کۆی تۆمارەکە (٣) و بەرەو سەربوو ئەوا نەخۆشەکە لەوانەیە خەمۆکی هەبێت، لەم حاڵەتەدا پێویستە نەخۆشەکە ڕەوانەی لای شارەزای تەندروستی دەروونی بکەیت کە ئەزموونی کارکردنی هەیە لەگەڵ خەڵکانێك کە خەمۆکی و ئازاریان هەیە. ئەگەر بەڕێوبەرێك یان سەرپەرشتیارێکت هەبێت ئەوە گرنگە کە بۆ ئەم پەسەندکراوە گفتوگۆیان لەگەڵ بکەیت. ئەگەر شارەزا تەندروستییەکە مێنتاڵی بەردەست نەبوو کە ببینری بۆ لایان ئەوا بڕیاربدە لە دەرفەتەکەتدا (چوارچێوەی کارەکەتدا) کێ گونجاوترین کەسە بۆ ئەوەی پشتگیرە نەخۆشەکە بکات ئەکرێت پزیشکێك یان نێرسێکی مەشقپێکراو بێت، بەرپرسیارێتی تۆیە یارمەتی نەخۆشەکە بدەیت و تێی بگەیەنیت کە بۆچی گرنگە شارەزایەکیتر لە چاودێری تەندروستی هاوکارییان بێت و چۆن نزیك ببنەوە لەو چارەسەرییە. پاش ئەنجامدانی ڕەواڕنە کردنەکە دڵنیابەرەوە بە بەدواداچوون لەگەڵ نەخۆشەکە دەربارەی ئایا شارەزای تەندروستی مێنتاڵییان بینیوە و ئەزموونیان چی بووە

ئەگەر تێبینی نیشانەکانی خەمۆکیت کرد، بەڵام ئەگەر کۆی تۆمارەکە لە سێ نمرە کەمتر بوو، هێشتا دەتوانیت بڕیار بدەیت کە ڕەوانە کردنەکە ئەنجام بدەیت. گرنگە هەمیشە بڕیاری کلینیکاڵی خۆت بدەیت بۆ شتگیری کردنی نەخۆشێك لە وەرگرتنی ئەو پشتگیریەی کە پێویستیانە.

به گشتی دەتوانیت ڕەوانە کردنی خەمۆکی ئەنجام بدەیت، بەڵام هەروەها بەردەوام بە لە پێدانی چارەسەری بۆ ئەم نەخۆشە وەك پلانی بۆ دانراوە. خەمۆکی نابێتە هۆی نەگوناندن یان نائارامی لە پێدانی چارەسەری و نابێتە هۆی ناکاریگەری چارەسەرییەکە.

ئەم بڕگەیە پیشان بدە بەبەکارهێنانی حاڵەتەکە. دڵنیابەرەوە کە چۆن پرسیارنامەکەت تۆمار بکەیت.

ڕێبدە بە بەشداربووان دوو قۆڵی گفتوگۆ بکەن دەربارەی کە چۆن نیشانەکانی خەمۆکی وا لە چارەسەرییەکە بکەن کە بەرەنگاری زۆر بێت و چی دەتوانیت بیکەیت بۆ ئاماژەدان بەمە. پاشان ڕێ بدە هەندێك لە بەشداربووەکان بیرۆکەکانیان بەشداری پەیبکەن لەگەڵ گروپێکی گەورە.

ڕووپەڕی ٤٣

لەکاتی کارکردن لەگەڵ کەسێك کە شوێنکارەکانی خەمۆکی هەیە ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو دەکرێت:

- به هۆی کاریگەری خەمۆکییەوە ئەرکێکی گران دەبێت بۆ نەخۆشەکە کە هەست بە هاندان بکات و وزەی هەبێت بۆ ئامادەبوونی دانیشتنەکانی (جەلسە)کانی چارەسەرییەکە و ئەنجامدانی لاپلانی چالاکی ماڵ. ئەوشتانەی کە یارمەتیدەرن بۆ ئەمە لەوانە بیرهێنانەوەی تەلەفۆنی نەخۆش، دەستەبەرکردنی بابەتی نووسراو بە وێنە بۆ ئەوەی لە ماڵەوە هەڵیانبواستێت، ئەندامانی خێزان بەشداری پێبکات لە پلانی چالاکی ناوماڵ بۆئەوەی پێکەوە چالاکییەکان ئەنجامبدەن و ناوەناوە پەیوەندی بە نەخۆشەکەوە بکە بۆ پێدانی پاڵپشتی زیاتر.
- ئامانی ڕاستەقینەیی داپڕێژە لەگەڵ نەخۆش بۆ ئەوەی هەست بە ڕووخاوی نەکەن. لەسەرەتادا تەرکیز بخەرە سەر ئەوەی کە نەخۆشەکە تەنها یەك یان دوو شت بکات لە ناو ماڵ پاشان ئەمە وردەوردە زیاددەکات لە کاتێکدا کە نەخۆش پەرە بە خوییەك دەدات و هەروەها هەست بەمتمانەبوون زیاتر دەکات.
- تەرکیز بخەرەسەر دانانی چالاکی جەستەیی لە ناو ڕۆتینی ئاسایی کەسەکە لە ژیانی ڕۆژانەیدا. بۆ نموونە هاتووچۆکردن. (ڕۆیشتن) لە دەرەوە لەوانەیە بۆ کەسەکە ئاسانتربێت وەك لە ئەنجامدانی ڕاهێنانی بەهێزکردن کە نوێیە بۆیان. هەروەها تیشکی خۆر و چالاکی جەستەیی کاریگەری ڕاستەوخۆی پۆزەتیڤانەی هەیە لەسەر شوێنکارەکانی خەمۆکی.
- لەوانەیە کاتێکی زیاتر بخایەنێت بۆ بەرەو پێشچوون لە چڕی چالاکی جەستەیی کەم بۆ چڕی چالاکی جەستەیی مامناوەند.
- ئازار و خەمۆکی هەر دووکیان کاریگەری نێگەتیڤیان هەیە لەسەر بیر (یادگاری)و تەرکیزکردن بۆیە بە هێواشی قسە بکە و تەنها ژمارەیەکی کەم زانیاری بدە لە یەك کات داوانەی مەدەرە بەڵکو زیاتر گفتوگۆی بابەتەکان بکە لەگەڵ نەخۆش، لە دوای چەند دانیشتنێك زانیارییەکان دووبارە بکەرەوە. چەندهەڵێکیجیاجیا دەستەبەر بکە بۆ نەخۆش بۆ ئەنجامدانی چالاکی و ڕاهێنانی (مەشقی) نوێ. هێشتا ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە وتی پێویستی بە ئەنجامدانی چالاکی نییە.
- ئەگەر زانیت نەخۆشەکە نیشانەکانی خەمۆکی، خەموخەفەت، هیلاکی (شەکەتی) یان لە دەستدانی هاندان، زۆر بە دەرخست ئەوا دەتوانیت دووبارە (screening tool) خەمۆکی ئەنجام بدیتەوە. پاڵپشت بە ئەنجامی (screening tool) تێبینییەکانی تۆ لەگەڵ ئەوەی نەخۆش بەشداری پێدەکات ئەوا ڕەچاوی یشتگیری تەندروستی مێنتاڵی زیاتر بکە و هەروەها چارەسەری بە سوود دەبێت.

ڕووپەڕی ٤٤

١٢. **پشکنینی خەمۆکی و دڵە ڕاوکێ:**

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت کردوە کێشەت هەیە لەگەڵ هەستکردن بە گرژی ، دڵەڕاوکی ، لەسەر پێی

- ○ هەرگیز نا (٠)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەکان (٢)
- ○ نزیکەی هەموو ڕۆژێك (٣)

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت کردوە کێشەت هەیە لەگەڵ ئەوەی کە ناتوانیت کۆنترۆڵی نیگەرانیەکانت بکەیت یان بیان وەستێنیت؟

- ○ هەرگیز نا (٠)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەکان (٢)
- ○ نزیکەی هەموو ڕۆژێك (٣)

کۆی گشتی خاڵەکان: .... لە (٣) یەیان زیاتر؟ بەڵێ ☐ نەخێر ☐

ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو پێدەچێت کەسەکە دڵە ڕاوکێی هەبێت و پێویستی بە چارەسەر هەیە ، پێویستە یارمەتی کەسەکە بدەیت کە سەردانی شارەزایەکی بواری دەروونی بکات لەنزیکترین کاتدا.

دڵەڕاوکێ هەست و سۆزێکی نۆرماڵ و زۆر جار تەندروستە. مێشکمان هەستەکانی دڵەڕاوکێ بەرهەم دەهێنێت وەك ڕێگایەك بۆ پاراستنمان، وەك ئەوەدەچێت کە چۆن مێشکمان ئازار بەرهەم دەهێنێت بۆ پاراستنمان. هەستکردن بە دڵەڕاوکێ وامان لێدەکات کە بزانین لەوانەیە شتێکی هەڵە هەبێت یان لەوانەیە شتێك هەبێت زەرەرمان پێبگەیەنێت.

بیر لەو کاتانە بکەرەوە کە هەست بە دڵەڕاوکێ دەکەیت وەك کاتی پێش تاقیکردنەوە یان پێشکەشکردنی (پریزینتەیشن) ێك. دڵەڕاوکێ بریتییە لە هەستکردن بە تووڕەییەکی ڕادەبەدەر کاتێك ئێمە قەلەقین گۆڕانکارییەکان لە جەستەماندا ڕوودەدەن وەك دڵمالن بە پەلەپەل (بە خێرایی) لێدەدات یان دەستەکان ئارەق دەکەنەوە و دەنگمان دەلەرزێت کاتێك قەلەق دەبین بیر لەو بیرۆکانە دەکەینەوە وەك "ئایا ڕزگارم دەبێت لەمە" "ئەمە هەرگیز باش نابێت" "چۆن دەتوانم لەم بارودۆخە بێمە دەرەوە" "دەشێت ئەوان من بە گەمژە دابنێن و نەتوانم ئەنجامی بدەم"

هەستکردن بە قەلەقی بۆ چەند جارێك کارێکی زۆر ئاساییە. بەڵام دڵەڕاوکێ تەندروست نابێت ئەگەر بێت و زیاتر بیێتە حاڵەتێکی هەمیشەیی لە کاتێکدا کەسەکە لە هەستێکی بەردەوامی تووڕەیدا بێزاری و قەلەقی دەژی. ئەمە زۆر جار بە دڵەڕاوکێی گشتی ناودەبرێت. بۆ هەندێك کەس دڵەڕاوکێی گشتی هەندێکجار بە خێرایی زیاددەکات تا دەگاتە خاڵێك کە کەسەکەدەترسێت. هەندێك جار خەڵك ئەم ماوە کورتانەی دڵەڕاوکێی چڕ بە پەلاماردانی(هێرشی) قەلەقی یان (هێرشی‌ترس) ناودەبەن.

چەند هۆکارێك هەن کە بۆچی کەسێك دڵەڕاوکێی گشتی گەشە دەکات. هەندێك کەس بۆماوەییان هەیە کە دڵەڕاوکێی گشتی کە زیاتر ڕێی تێدەچێت، هەندێك کەس دڵراوکێی گشتیان لادروست دەبێت پاش ڕوودانێکی خورپەیی زۆرناخوش(راچڵەکێن)

وەك خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و ئازاری بەردەوام زۆرجار لە یەك کاتدا ڕوودەدەن، توێژنەوەکان نیشانیان داوە کە دڵەڕاوکێ کاریگەرییەکی گرنگی هەیە لەسەر ڕێژەی ئەو ئازارەی کەسێك هەستی پێدەکات. هەتاوەکو کەسەکە دڵەڕاوکێی زیاد بێت ڕێژەی ئازاریان زیاتر دەبێت، هەروەها باوە بۆ خەڵك کە لە یەك کاتدا شوێنکارەکانی خەمۆکی و دڵەڕاوکێیان هەبێت.

گفتوگۆیەك ڕێکبخە لە گروپێکی گەورە لە بارەی هۆکارە شیاوەکان کە بۆچی ئازاری بەردەوام و دڵەڕاوکێ زۆرجار لە یەك کاتدا ڕوودەدەن.

ڕووپەڕی ٤٥

گرنگترین ئەو هۆکارەی کە دڵەڕاوکێ و ئازاری بەردەوام پێکەوە ڕوودەدەن ئەوەیە کە لە هەر دوو حاڵەتەکەدا ستراتیژی خۆلێلادان لە ترس بەکار دەهێنرێت. ستراتیژی خۆلێ لادان لە ترس ئەوە دەگەیەنێت کە کەسەکە خۆی لەچالاکییەکان و هەروەها لەو هەڵوێستانەی کە ئازار زیاددەکەن و هەستەکانی دڵەڕاوکێ لادەدەات.
ئەگەر ئەم هەڵسوکەوتەی خۆلێلادان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەردەوامبوو ئەوامێشك توانای خۆی لە دەستدەدات لە لێکدانەوە (تەفسیر)ی ورد ئەگەر بارودۆخەکە لەڕاستیدا مەترسیداربوو. مێشك توانای بڕیاردان لە دەستدەدات ئەگەر جەستە، ژینگە، یانبارودۆخێککەلەڕاستیدانیشانەی مەترسیدارنیشانبدات. کاتێك کە مێشك ئەم توانایە لە دەستدەدات زۆربەی شتەکان وەك نیشانەکانیترسلێکدانەوەیانبۆدەکات. بۆیە بەم شێوەیە هۆکاردەبێت بۆ بەردەوامبوونیئازار و دڵەڕاوکێ.

کەواتە لەکاتی چارەسەرکردن و پشتگیریکردنی ئەو نەخۆشانەی کە ئازاری بەردەوامیان هەیە، پێویستە شارەزایانی تەندروستی بتوانن نیشانەکانی دڵڕاوکێ دیاری بکەن هێشتا ئەگەر ئەمە ئەو حاڵەتەی نەبێت کە نەخۆش بە دوای چارەسەرییەکدا دەگەڕێت بۆی. فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە ئامێرێکی پشکنینی کورت (short screening tool)بۆ دڵەڕاوکێ دەگرێتە خۆ. دوو پرسیاری هەیە وەڵامەکان ئاماژەیەکت بۆ دەردەخەن کە ئەگەر واپێویست بکات نەخۆشەکە ڕەوانەی لای کەسی تایبەتمەند بکەیت بۆ هەڵسەنگاندنی تەندروستی مێشك (mental)

ئەم ئامێری پشکنینە (screening tool) ؟ ئامرازێکی ستانداردەوە پێویستە وەکچۆن نووسراوە بەو شێوەیە ئەنجامبدرێت. ئەگەر بەو شێوەیەی کە نووسراوە ئەنجامی نەدەیت ئەوا کۆی تۆمارەکە بە شێوەیەکی باوەڕپێکراوپێت ناڵێت کەی نەخۆشەکە ڕەوانە بکەیت. بۆ ئەنجامدانی (screening tool) بۆدڵەڕاوکێ، ئەو ڕستانەی کە هێڵیان بەژێردا هاتووە بە تەواوی وەك خۆی بۆ نەخۆشەکەی بخوێنەرەوە، هەر چوار بژاردەکە بۆ نەخۆشەکان بخوێنەرەوە و وازیان لێبێنە خۆیان ئەو بژاردەیە هەڵبژێرن کە ڕاستەقینەیە بۆ خۆیان. هیچ ڕوونکردنەوەیەکی زیادە یان نموونەکان مەدە. لەوانەیە نەخۆشەکە زانیاریت پێبدات لە بارەی وتەکە(ڕستەکە). مۆڵەتیان پێبدە کە بەشداری پێبکەن بەڵام پاشان داوایان لێبکە کە یەکێك لە وەڵامەکان هەڵبژێرن، ناتوانیت تۆمارێك هەڵبژێریت پاڵپشت بەوەی کە نەخۆشەکە بەشداری پێکردووە. نەخۆشەکە پێویستە وەڵامەکە هەڵبژێرێت، وەڵامەکە پشت بە بەرچاوی و ئەزموونی نەخۆشەکە دەبەستێت.

پاش ئەوەی نەخۆشەکە هەر دوو پرسیارەکەی وەڵام دایەوە، تۆمارەکان کۆبکەرەوە بۆ بەدەستهێنانی کۆی تۆمارەکان، لە ڕێی بەکارهێنانی ئەو ژمارانەی لە دوای هەر وەڵامێکەوە هەیە تۆمارەکان کۆدەکەیتەوە.

ئەگەر کۆی تۆمارەکە لە ژمارە (٢) خاڵیان نزمتربوو ئەوا کەسەکە رێی تێناچێت دڵەڕاوکێی هەبێت و پێویست ناکات هیچ بکەیت لە بارەی.

ئەگەرەکۆیتۆمارەکەلە (٣) خاڵیان زیاتربوو، نەخۆشەکە لەوانەیە دڵەڕاوکێی گشتی هەبێت. لەم حاڵەتەدا پێویستە نەخۆشەکە ڕەوانەی لای شارەزای تەندروستی مێنتاڵی بکەیت، کە شارەزایی (ئەزموونی) کاری هەیە لەگەڵ خەڵکانێك کە دڵەڕاوکێ یان ئازاریان لەگەڵدایە، ئەگەر سەرپەرشتیارێك یان بەڕێوبەرێکت هەیە ئەوا گرنگە لەگەڵیاندا گفتوگۆ بکەیت دەربارەی ئەم ڕەوانە کردنە. ئەگەر شارەزای تەندروستی مێنتاڵی بەردەست نەبوو ئەوا بڕیاربدە لە چوارچێوەی کارەکەتدا کە کێ بە گونجاو دەزانیت پشتگیری نەخۆشەکە بکات، ئەکرێت پزیشکێك یاخود پەرستارێکی مەشقپێکراوبێت. ئەوا بەرپرسیارێتی تۆیە کە یارمەتی نەخۆشەکە بدەیت کە تێبگات بۆچی کەسێکی شارەزای چاودێری تەندروستی لەوانەیە هاوکاریانبێت و چۆن بتوانن ئەم چارەسەرییە تێپەڕێنن (ئەنجامبدەن). پاش ئەنجامدانی ڕەوانەکردن دڵنیابە لە بەدواداچوونت لەگەڵ نەخۆشەکە دەربارەی ئەگەر سەردانی لای شارەزای تەندروستی مێنتاڵی کردبێت و ئەزموونیان چۆن بووە.

ئەگەر سەرەنجی نیشانەکانی دڵەڕاوکێت کرد بەڵام کۆی تۆمارەکە کەمتر بوو لە (٣) خاڵ هێشتا دەتوانیت بڕیاربدەیت ئەگەر ڕەوانەی بکەیت. گرنگە کە هەمیشە بڕیاری کلینیکاڵی خۆت بدەیت لە پشتگیریکردنی نەخۆش لە وەرگرتنی ئەو جۆرە پشتگیرییەی کە پێویستیانە.
بە گشتی دەتوانیت ڕەوانە کردنەکە ئەنجام بدەیت بۆ دڵەڕاوکێ بەڵام هەروەها بەردەوامبە لە دەستەبەرکردنی چارەسەری بۆ نەخۆش وەك پلانت بۆ داناوە. دڵەڕاوکێ نابێتە هۆی نەگونجاندن و نائارامی بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەری و هەروەها نابێتە هۆی ئەوەی چارەسەرییەکە ناکاریگەربێت.

ئەم بڕگەیە نیشانبدە بە بەکارێنانی نموونەی حاڵەتەکە دڵنیابە کە ڕوونە لە لات چۆن تۆماری پرسیارنامەکە دەکەیت.

ڕووپەڕی ٤٦

بواربدە بە بەشداربووان بە جووت گفتوگۆ بکەن کە چۆن شوێنکارەکانی دڵەڕاوکێ لەوانەیە چارەسەرییەکە زیاتر بەرەنگار بێت. چی پێویستە بکەیت بۆ قسەکردن لەسەری. پاشان بواربدە ژمارەیەکی کەم لە بەشداربووان بیرۆکەکانیان بەشدار پێبکەن لە گەڵ گرووپی گەورە.

بۆ کەسێك کە دڵەڕاوکێی هەیە زۆر گرنگە کە بە بەردەوامی زمانی جەستەیان تێبینی بکەیت، کاتێك کە کەسێك هەست بە مەراق دەکات (قلقی) یان مەترسی قەلەقی لادروستدەبێت، ئەمانەی خوارەوە تێبینی دەکەیت: هەناسەدان خێراتر دەبێت، یان ڕاگرتنی هەناسە، ئارەقەکردنەوەی بەپەلە، لەرزۆکی و شڵەقاندنی دەستەکان یان قاچەکان، گرژی ماسوولکەکان، وادەردەکەون کە سەرقاڵن بە ئیشیتر (ورکراو)، قسەکردن بە خێرایی یان قسەکردن و لادان لە بابەت، لاوازی لە پەیوەندی چاو بە چاو(eye contact)

ئەگەر تێبینی نیشانەکانی قەلەقیت کرد پێویستە وەڵام دانەوەت هەبێت بۆیان، نەك تەنها بەردەوامبیت لەسەر ئەو پلانەی داتڕشتووە دەتوانیت ئەم ستراتیجیانەی خوارەوە بەکاربهێنیت بۆ وەڵامدانەوەت بۆ نیشانەکانی دڵەڕاوکێ:

- بە دەنگێکی بڵند ئەوەی دەیبینیت باسی بکە، بۆ نموونە: دەتوانیت بڵێیت" سەرەنجی ئەوە دەدەم کە بە خێرایی هەناسە دەدەیت، ئایا ئەوە هەمان هەستی تۆشە؟ چی شتێك هەیە بیکەین بۆ ئەوەی هەست بە ئارامبوونەوە بکەیت؟ "
- ڕابەرایەتی نەخۆشەکە بکە بە پرسکی هەناسەبدات، لە نامیلکەی چارەسەرییەکە فێردەکرێت کە چۆن ئەم کارە بکات.
- شوێنی نەخۆشەکە بگۆڕە، بۆ نموونە ئەگەر دانیشتبوون داوایان لێبکە هەستنە سەرپێ و کارێك ئەنجام بدەن. یان ئەگەر پاڵکەوتبن داوایان لێبکە دابنیشن.
- هەندێك جار چالاکییەکی دیاریکراو یان بابەتێك دەبێتە هۆی دروستبوونی دڵەڕاوکێ. دەتوانیت داوا لە نەخۆشەکە بکەیت ئەگەر حەز بکەن کاتێکی کەم پشوو‌بدەن یان لە ئێستاداچالاکییەکی جیاواز ئەنجام بدەن، پاشان بگەڕێوە سەر هەمان چالاکی لە دواییدا کە لە جەلسەی (دانیشتنی چارەسەرییەکە) هەیە، گرنگە کە لە چالاکییەکە یان بابەتەکە بە تەواوەتی لانەدەیت، چونکە ئەمە ستراتیژی لادان لە ترسی ناتەندروست بەرز دەکاتەوە.
- بواربدە بە نە خۆشەکە هاتووچۆ (ڕۆیشتن) یان هەر جووڵەیەکی بێ ئازار و زیان ئەنجام بدات.
- هەناسەی پرسك بدە بۆ خۆت و دەنگت هێواش و ئارام بکە لە کاتی بەردەوامبوونی چالاکییەکە. ئەمە کاریگەرییەکی ئارام دەبەخشێت بە نەخۆشەکە.
- بەشداربە لەگەڵ نەخۆشکە زۆر ئاساییە کاردانەوەی‌هەبێت بۆ دڵەڕاوکێ لە کاتێکدا کە لە ئازاردان. پاشان لەگەڵ نەخۆش گفتوگۆ بکە لە بارەی ئەو ڕێگایانەی کە دەتوانن کۆنترۆڵی دڵەڕاوکێی پێبکات، بۆ ئەوەی بەردەوام بن لە کردنی چالاکییەکە..

ڕووپەڕی ٤٧

١٣. پشکنینی فشاری دوای زەبری دەروونی :

زۆرجار خەڵکی توشی هەندێك باری ترس و فشاری دەروونی دەبنەوە لە ئاویاندا : ڕوداوەکانی شەر ، نەشکە نجە ، توندوتیژی ، مردنی ئەندامانی خێزان ، دەست درێژی یان ڕوداوی هاتوچۆ . دەکرێت ئەم حاڵەتانە کاریگەریان هەبێت لەسەر تەندروستی جەستەیی و ئازار، پێویست ناکات باسی وردەکاری ڕوداوەکا نمان بۆبکەیت بەڵام ئایا ڕوبداوە ڕوداوێکی زەبری لەم شێوەیەت بەسەرهاتبێت .

بەڵێ ☐ .... نەخێر ☐

ئەگەر وەڵامی نەخۆشەکە بە بەڵێ بوو ئەوا ئەم پرسیارانەی لێبکە :

لەمانگی ڕابردوودا هیچ دێوەزمەیەك یان هیچ خەوێکی ناخۆشت هەبووە لەبارەی ڕوداوەکانەوە یان بیرهاتنەوەیەکت هەبووە لە بارەیانەوە بەبێ ویستی خۆت ؟

بەڵێ ☐ نەخێر ☐

لەمانگی ڕابردوودا هەوڵی زۆرت داوە کە بیر لەو ڕوداوانە نەکەیتەوە یان هەوڵتداوە کە خۆت بەدور بگریت لەو بار و شتانەی کە ڕوداوە ناخۆشەکانت بیر بێنێتەوە ؟

نەخێر ☐ بەڵێ ☐

لەمانگی ڕابردودا ڕوی داوە کە لەباری سەرپێی و یان بەئاسانی لەباری هەڵچووندا بیت ؟

نەخێر ☐ بەڵێ ☐

لەمانگی ڕابردوودا هەستت کردووە کە کەوتبیتە باری سڕبوون و دابڕان لەخەڵکی و چالاکی و یان لەدەوروبەرەکەت بوبیت ؟

نەخێر ☐ بەڵێ ☐

لەمانگی ڕابردوودا هەستت کردووە کەناتوانیت کە بوەستیت لە تاوان بارکردنی خۆت و خەڵکانی تر بۆ ڕوداوەکە و هەر کێشەیەکی ڕوداوەکە کە هۆکاربوبێت؟.

نەخێر ☐ بەڵێ ☐

کۆی ژمارەی بەڵێ یەکان : ____________ ئایا ٢ یان زیاترە؟ بەڵێ ☐ نەخێر ☐

ئەگەر بەڵێ بوو ئەوا کەسەکە فشاری دوای زەبری دەرونی هەیە و پێویستی بەچارسەرە وە پێویستەیارمەتی کەسەکەبدەیت کە ڕاوێژ بە شارەزایەکی دەرونی بکات لەنزیکترین کاتدا هەریەکێ لەئێمە ڕوداوی زەبراوی بەسەردا هاتووە لە ژیانیدا کە چاوەڕوان نەکراو بووە و قورس بووە کە لەگەڵیدا هەڵبکات.

هەموومان ئەزمونی ڕووداوی زەبر لە ژیانماندا دەکەین ، ئەو ڕووداوانەن کە چاوڕەوانەکراون و قورسە خۆمانیان لەگەڵدا ڕابێنین. بۆ نمونە، ڕووداوە زەبرە باوەکان ئەمانە لەخۆ دەگرێت، مردنی لە ناکاوی ئەندامی خێزان، نەخۆشیەکی دژوار، یان لە پێکدادانی ئۆتومبیلدا بیت. شتێکی ئاساییە کە ڕووداوە زەبرەکان کارمان تێبکەن. فشار، ترس،قەلەقی، لەدەستدان و دژواری دەکرێت ئەزمونیان بکەین دوای ئەو ڕووداوانەی زەبردارن (تراوماتیک)، گاریگەریان دەبێت لەسەرمان لە رووی جەستەیی، هەست وسۆز،دەروونی، و کۆمەڵایەتیەوە. کاتی پیویستە هەتاوەکو ئەو هەستەمان بۆ دەگرێتەوە کە مێشک و جەستەمان ئاسایی و سەنگینە. دەکرێت کاتی پێویست بێت هەتاوەکو دەگەڕێینەوە سەر خەوتنی ئاسایی و چالاکیە کۆمەڵایەتیە ئاساییەکانمان. دەکرێت کاتی پێویست بێت بۆ گەڕانەوەی هەستەکانی وەکو جەستەمان گەڕاوەتەوە بۆ باری ئاسایی و جارێکی دی ەهست بە سەلامەتی دەکەین و هەستی دڵنیای لە ژیانی ڕۆژانەماندا. شتێکی ئاساییە بۆ ئەم پرۆسەیە کە کات بخایەنێت دوای ئەوەی کەسێک ئەزمونی ڕووداوێکی زەبرداری کردووە.

بەڵام هەندێک کات ڕووداوەکان زۆرن یان ڕووداوەکە زۆر دژوارە یان زۆر بە ئازارە کە دەبێتە هۆی ئەوەی سیستمی دەماری زیاد هەستیاربێت و ئاستەنگی دروست ببێت لە لێکدانەوەی زانیاریەکان بە شێوەیەکی دروست. ئەمە ئەو شتەیە کە ڕوودەدات لە حاڵەتێکی دەروونیدا کە پێی دەڵێن فشاری دوای زەبر بەرکەوتن (PTSD)

ئاسانکاری بکە بۆ دروستکردنی گفتوگۆیەک بە گروپێکی گەورە دەربارەی پێیا نوایە کە نیشانەکانی (PTSD) چین.

ڕووپەڕی ٤٨

فشاری دوای زەبری دەورونی ئەم نیشانانە لە خۆ دەگرێت:

- گۆرانی ئاستی وزە، کە دەکرێت لەم شێوانەدا خۆی بنوێنێت: تووڕەبوونی زۆر، بە ئاسانی تووڕەبوون، نەبوونی ئارەزوو بۆ ئەنجامدانی هیچ شتێك، یان بە گرانی هەستکرن بە خۆشی
- فلاشباك (بروسکە یاد) کاتێکە کە کەسەکە واهەست دەکات جارێکیتر کەوتۆتەوە ناو ڕووداوەکە
- دایران، ئەمەش ئەوە دەگرێتەوە کەسەکە هەست دەکات پەیوەندی نەماوە و داپڕاوە، چیتر کاردانەوەی نەماوە بۆ هیچ شتێك تەنانەت بۆ تۆش کە قسەی لەگەڵ دەکەیت.
- نیشانەکانی خەمۆکی / یان دڵەڕاوکێ
- تێکچوونی خەو ، لە ناویشیدا، بە گران خەولێکەوتن، دێوەزمە، هەستکردن بە گوژمەی دڵەڕاوکێ
- گرانی لە جەختکردنەوە(ترکیز) یان بیرهاتنەوە
- زیادبوونی هەستیاری بۆ ئازار
- بە گرانی هەستکردن بە ڕوودانی گۆڕانکاری لە هەستە جەستەییەکان وەك هەستی ئازار و کرژی ماسوولکەکان
- بە گرانی هەستکردن بە ڕوودانی گۆڕانکاری لە هەستە دەروونییەکان وەك مزاج و ڕەفتار

ڕووپەڕی ٤٩

بە هەمان شێوەی خەمۆکی و دڵەڕاوکی، شتێکی باوە کە هەر یەك لە فشاری دوای زەبری دەروونی و ئازاری درێژخایەن پێکەوە ڕووبدەن. کەواتە لە کاتێکدا هاوکاری و چارەسەری کەسێك دەکەیت کە ئازاری درێژخانەی هەیە، ئەوە شتێکی گرنگە بو کارمەندانی بواری تەندروستی کە بتوانن نیشانە کانی فشاری دوای زەبری دەروونی بناسنەوە دەستنیشانی بکەن، تەنانەت ئەگەر ئەمە ئەو خواستە نەبێت کە نەخۆشەکە خۆی داوای کردبێت. ئەم خاڵ زۆرتر گرنگە کە لە بەرچاو بگیرێت ئەگەر ئەو شوێن و ناوچەیەی کاری تێدا دەکەیت خەڵکانێکی زۆر ی تێدابیبێت کە ڕوداوی زەبراویان بە سەر هاتبێت لە شێوەکانی: شەڕ و توندوتیژی، هەژاری، ناجێگیری باری سیاسی، کۆچکردن و ئاوارەبوون.

فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە پشکنینێکی کورتی تێدایە لە بارەی فشاری دوای زەبری دەروونی. کە لە ڕێگەی پێنج پرسیارەوەیە، وەڵامەکانیان بەرچاوڕوونی ئەوەت دەداتی کە ئایا پێوست دەکات کە نەخۆشەکە ڕەوانەی لای کەسێکی تایبەتمەندی بکەیت بە مەبەستی هەڵسەنگاندن بۆ فشاری دوای زەبری دەروونی.

ئەم ئامرازی پشکنینەی کە بەکارهاتووە بۆ فشاری دوای زەبری دەروونی، نەگۆڕن و پێویستە بەو شێوەیە بەکار بهێنرێ کە نووسراوە، بۆ ئەوی پشکنینی فشاری دوای زەبی دەروونی بکەیت، ئەو دەستەواژە هێڵ بە ژێردا هاتووەکان بە هەمان شێوە بخوێنەوە کە نووسراوە. سەرەتا دەستەواژەکە دەخوێنیتەوە دواتر پرسیاری لێدەکەیت کە ئایا هیچ ڕووداوێکی زەبراوی بەسەر هاتووە. پێویست ناکات نەخۆشەکە وردەکاری ڕووداوە زەبراوییەکەت بۆ باس بکات، هەروەها پێویستیش ناکات پێت بەڵێت ڕووداوەکە چی بوو. ئەمە خاڵێکی گرنگە کە بیزانیت، چونکە پرسیارکردن لە کەسێك لە بارەی ڕووداوێکی زەبراوی، دەکرێت ئازاربەخشێت بۆ کەسەکە و لە بەرئەنجامدا کەسەکە کاردانەوەی توندی هەبێت. کەواتە تەنها پێویستە نەخۆشەکە بە بەڵی یان نەخێر وەڵام بداتەوە. ئەگەر نەخۆشەکە وەڵامەکەی نەخێربوو، ئەوا پێوست ناکات کە تۆ پێنج پرسارەکەیتری لێبکەیت. بەڵام ئەگەر وەڵامی نەخۆشەکە بەڵێ بوو ئەوا پێوستە پێنج پرسیارەکەی لێبپرسیت.

هەروەها بۆ هەر یەکێك لە پێنج پرسیارەکە نەخۆشەکە بە بەڵێ یان نەخێر وەڵام دەداتەوە، چەند پرسیار وەڵامەکەی بەڵێ بوە. ئەگەر دوو یان کەمتر لە وەڵامەکان بەڵێ بوو ئەو کەسەکە پێناچێت کە فشاری دوای زەبری دەروونی هەبێت. پێویست ناکات تۆ هیچ شتێکی بۆ بکەیت(لەوبارەیەوە).

ئەگەر سێ یان زیاتر وەڵامی بەڵێ هەبوو، پێدەچێت فشاری دوای زەبری دەروونی هەبێت، لەم بارەدا، ئەوا پێویست دەکات نەخۆشەکە رەوانەی لای شارەزایەکی تەندروستی دەروونی بکەیت، کە لە بواری فشاری دوای زەبری دەروونیدا کار دەکات. ئەگەر بەڕێوەبەر یان سەرپەرشتیارت هەبوو ئەوا پێویستە ئەو ڕەوانەکردنەی لەگەڵدا باسبکەیت، ئەگەر شارەزای بواری تەندروستی دەستنەکەوت، ئەوا لەو ناوەندەی خۆت بگەڕێ بۆ کەسێك کە گونجاوبێت بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسە، دەکرێت پزیشکێکی ئاسایی، یان پەرستارێکی ڕاهێنراوبێت لە بوارەدا. بەرپرسیارێتی تۆیە لە نەخۆشەکەی بگەیەنیت کە بۆچی پێوستی ئەو کارمەندە شارەزایەیتر پێویستە یارمەتی بدات، چۆن بەو کارە هەڵبستن. دوای بەجێگەیاندنی رەوانە کردنەکە، دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە چۆتە لای شارەزایە دەروونییەکە و هەستی بە چی کردووە لەگەڵ شارەزاکەدا.

ئەگەر هەستت بە نیشانەکانی فشاری دوای زەبری دەروونی کرد، بەڵام وەڵامی نەخۆشەکە بەڵێ نەبوو بۆ پرسیارەکانی پشکنین. ئەوا هەر دەتوانیت نەخۆشەکە ڕەوانە بکەیت. شتێکی گرنگ ك پڕیاردانی کلینیکیت هەبێت بۆ ئەوەی کە نەخۆشەکەت ئەو پاڵپشتییە وەربگرێت کە پێویستیەتی.

بە گشی، دەتوانیت ڕەوانەکردنەکە ئەنجام بدەیت و هەروەها بەردەوامیش بیت لە چارەسەر کردن وەك ئەوە کە پلانت بۆ دانابوو. فشاری دوای زەبری دەروونی، بارێکی نەگونجاو و ناسەلامەت نییە بۆ ئەوەی چارەسەری تێدا ئەنجام بدرێت، هەروەها نابێتە هۆی ئەوەی کاریگەری چارەسەرکردن لاببات.

ئەم بەشە لە ڕێگەی نموونەی نەخۆشەکەوە ڕوونبکەرەوە. دڵنیابە لەوەی کە چۆن پرسیارەکان نمرەیان دەدەیتێ.

ڕووپەڕی ٥٠

ڕیگەبدە کە بەشداربووەکان لە شێوەی دوو گروپدا باسی ئەوە بکەن چۆن نیشانەکانی فشاری دوای زەبری دەروونی وادەکەن چارەسەرکردن ئاستەنگی تێبکەوێت. چی بکرێت بۆ چارەسەری ئەو بارە. دواتر ڕێگەبدە چەند بەشداربوویەك لە گروپە گەورەکەدا بیروراکانیان بخەنەڕوو بۆ ئەو مەبەستە.

کاتێك کە لەگەڵ کەسێدا کار دەکەیت کە فشاری دوای زەبری دەروونی هەبێت، زۆر گرنگە کە ئاگاداری زمانی جەستە بیت، نیشانەکانن کاردانەوەکانی فشاری دوای زەبری دەرونی لە نیشانەکانی دڵەڕاوکی دەچن لە ناویاندا، خێرابوونی هەناسەدان، یان ڕاگرتنی هەناسە، ئارەقدنەوەی لەپڕ، لەرزین یان ڕاوەشاندنی دەست یان قاچ. کرژبوونی ماسوولکە، بە خێرایی قسە کردن یان لادان لە بابەتی باسەکە. لاوازی لە پەیوەندی چاوبەچاو لەگەڵتا نییە.

ئەگەر هەستت بە کاردانەوەکانی فشاری دوای زەبری دەروونی یان زیاد بوونی دلەڕاوکێ کرد لە کاتی دانیشتنەکەدا، پێویستە هەڵوێستەت هەبێت و بەردەوام نەبێت لە دانیشتنەکە وەك ئەوەی پلانت بۆ دانابوو، دەتوانیت ئم چەند ڕێگەیە بەکار بێنیت لە کاتی هەبوونی نیشانەکانی دڵەڕاوکێ:

- ڕێنمایی نەخۆشەکە بکە کە هەناسەی قووڵ وەربگرێت.
- ڕێگە بدە نەخۆشەکە باری جەستە یان شێوەی دانیشتنەکەی بگۆڕێت، یان هەستێت بە ژوورەکەدا بگەڕێت، یان کەمێك ئاو بخواتەوە.
- هەناسەدانی قووڵیش بۆ خۆت ئەنجام بدە، دەنگت نزم و هێواش بکەرەوە، بۆ ئەوەی کە لە چالاکییەکە بەردەوام بیت، بەم شێوەیە دەکرێت کاریگەری هێورکردنەوەت لەسەر نەخۆشەکە هەبێت.
- هەندێك جار ئەوسەر باسەی باسی دەکەیت یان چالاکییەکی تایبەت ڕەنگە ببێتە هۆی کاردانەوی فشاری دوای زەبری دەروونی یان دڵەڕاوکێ. دەتوانیت لە نەخۆشەکە بپرسیت ئا یا دەیەوێت پشویەکی کورت وەرگرێت، یان چالاکییەکی جیاواز ئەنجام بدات و دواتر بگەڕێتەوە بۆ ناو دانیشتنەکە. بەڵام گرنگە کە چالاکییەکی وانەبێت کە نەخۆشەکە زۆر دور بکەوێتەوە لە ناورۆکی دانیشتنەکە بە شێوەیەك کە ببێتە هۆی ترسێکی ناتەندروستی خۆ بە دوورگرتن.
- ڕێگە بدە نەخۆشەکە کەمێك پیاسە یان جوولەیەکی لە سەرخۆی دوور لە ئازار بکات.
- بە نەخۆشەکە بڵی کە شتێکی ئاساییە کە کاردانەوەی لەو شێوەیە ڕوودبدات لە کەسێك کە ڕووداوی زەبراوی بەسەر هاتبێت. باسی ئەوە لەگەڵ نەخۆشەکە بکە کە چی یارمەتیدەر دەبێت ئەو کاردانەوانەوە لابەرێت بۆ ئەوەی بتوانن لە دانیشتنەکە بەردەوام بن.

ئەگەر کەسێك تووشی دابران بوو. لە ڕیکدا پەیوەندی بە تۆوە نامێنێت و هیچ کاردانەوەیەکی بەرامبەر تۆ هەرشتێکی ناو ئەو دەوروبەرە نامێنێت. بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە دەتوانیت ئەم شتانە بکەیت:

- بە ڕوونی هێواشی بەردەوامبەر لە قسەکردن بۆ نەخۆشەکە.
- بە نەخۆشەکە بڵی کە ئیستا لە کوێن(ئێرە کویە؟)، تۆ کێیت. چەند جارێك ناوەکەی بڵێرەوە.
- دەست لە نەخۆشەکەوە مەدە. لەبەرئەوەی ڕەنگە نەخۆشەکە بترسێت یان کاردانەوەکانی زیاد بکات.

ئەگەر کەسەکە نیشانەکانی فشاری دوای زەبری دەروونی یان هەر نیشانەیەکیتر لە کاتی دانیشتنەکەدا تێیدا زیادی کرد، کەسەکە نەیتوانی بگەڕێتەوە باری جێگیری. داوای یارمەتی بکەیت بە خێرایی، پێویستە کەسەکە نەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە لە بارێکدا ئەگەر ئەو نیشانە بەرچاوانەی هەبوو.

ڕووپەڕی ٥١ ئەگەر شتێکی گۆنجاو نییە و هەروەها ڕەنگە زیانبەخش بێت، کە ڕێگەبدەیت نەخۆشەکە باسی ڕووداوە زەبراوییەکانی خۆی بۆ تۆ بکات، بەتایبەت ئەگەر نەخۆشەکە فشاری دوای زەبری دەروونی هەبوو. ئەگەر کەسەکە ئامرازێکی وای نەبوو کە بەکاری بهێنێت بۆ ئەو کاردانەوانەی کە ڕەنگە ڕووبدەن کاتێك کەسەکە باسی ڕووداوە زەبراوییەکانی دەکات، ڕەنگە هەندێك بەرئەنجامی بەرچاوی لێبکەوێتەوە، بە نموونە کاردانەوەیەکی توندی دڵەڕاوکێ، خەمۆکی درێژخایەن، زیادبوونی مەترسی خۆکوژی. بۆیە ئەگەر نەخۆشەکە ویستی کە ڕاستەوخۆ باسی ئەو ڕووداوە زەبراویانە بکات کە بەسەری هاتووە، دەتوانیت ئەم شتانە ئەنجام بدەیت:

- بە نەخۆشەکە بڵێ شارەزاییەکەی تۆ لە بواری ئازار و چالاکی جەستەیی دایە، پێوستە بە باشترین ڕێگە ئێمە جەخت لەوە بکەینەوە.
- بە نەخۆشەکە بڵێ تۆ کەسە گونجاوەکە نیت بۆ ئەوەی ئەوی بەسەر هاتووە بۆت باسبکات، هەندێك جار باسکردنی ئەو بەسەرهاتانە کە پاڵشتی لە لایەن کەسی تایبەتمەند بە خۆی لەگەڵ نەبێت دەبێتە هۆی کەسەکە هەست بە پەستی زیاتر و ڕەنگە مەترسیداریش بێت.
- بە نەخۆشەکە بڵێ ئەگەر دەیەوێت باسی ئەو ڕووداوە زەبراوییە بکات کە بەسەری هاتووە، ئەوا تۆ دەتوانیت ڕەوانەی لای شارەزایەکی بواری تەندروستی دەروونی بکەیت، کە لەو بوارەدا پسپۆڕە.

ڕووپەڕی ٥٢

پشكنين :

١٤. داوا لە نەخۆشەکەبکە کە ئەم جولآنەیخوارەوە ئەنجام بدات ، ئایانەخۆشەکە دەتوانێت ب ئاسانی ئەنجامیان بدات؟ ئەگەر نەی توانی، لێی بپرسە کە چی ئاستەنگێکی هەیە لە کاتی ئە نجامداندا ،بۆنمونە : بێ هێزی، لاوازی هاوسەنگی، ئازار، ترس، دڵەڕاوکێ، کاردانەوەی بەرگریکارانە .

چیچکانێکی تەواو بکات، بەڵێ ☐ نەخێر ☐ ________________

هەردوو دەستی خۆی پێکەوە ببات بۆ دیوی پشتی بەڵێ ☐ نەخێر ☐ ________________

وەستان لەسەر قاچی ڕاست بۆ ماوەی پێنج چرکە بەڵێ ☐ نەخێر ☐ ________________

وەستان لەسەر قاچی چەپ بۆ ماوەی پێنج چرکە بەڵێ ☐ نەخێر ☐ ________________

ئەمە بەشە کردارییەکەی پشکنینەکەیە، کە بەو مانایە دێت، وات لە نەخۆشەکە کردووە جووڵە و ئەرکی جیاواز ئەنجام بدات. سەرەتا ، داوا لە نەخۆشەکە دەکەیت چوار جووڵە ئەنجام بدات، کە لە ڕیگەیەوە تو دەتوانیت، پشکنین بکەیت بۆ جۆرەها کێشە بکەیت لە ناویشیاندا: بێهێزی، لاوازی هاوسەنگی، ئازار، ترس، دڵەڕاوکێ، کاردانەوی بەرگریکارانە. سەرەتا پێوستە خۆت جووڵەکانی لە بەرچاو ئەنجام بدەیت و دواتریش نەخۆشەکە ئەنجامی بدات. دڵنیابە لەوەی کە سەلامەتیت بۆ نەخۆشەکە دەستەبەرکردووە بۆ ئەوەی جووڵەکان ئەنجام بدات بۆ نموونە لە نزیکی نەخۆشەکە بوەستیت نەهێڵیت بکەوێت، دەتوانیت ڕێنمایی نەخۆشەکە بکەیت کە بەو ئەندازەیە جووڵەکە ئەنجامبدات کە ئاسوودەیە بۆ ئەو. ئەگەر نەیتوانی جووڵەکە بە تەواوەتی ئەنجام بدات، چ هۆکارێك بۆتە ڕێگر لەوەی کە جووڵەکە بە تەواوەی ئەنجام بدات، وەك: ئازار، ڕەقبوونی جومگەکانی، ترس، یان شتێکیتر.

چیچکان کردنی تەواو: چیچکان کردنی تەواو بەکار دەهێنرێت چونکە لە ڕێگەیەوە تۆ دەتوانیت هەڵسەنگاندنێکی گشتی بکەیت، بەهێزی قاچەکان، هاوسەنگی، مەودای جوڵەی هەریەك لە پشت و سمت و ئەژنۆ و قولەپێ. هەروەها ، توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ئەو کەسەی بتوانێت کە بە ئاسانی چیچکانێکی تەواو ئەنجامبدات ئەوە نیشانەی ئەوەیە توانایەکی باشی هەیە لە ئەنجامدانی چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانەیدا. داوا لە نەخۆشەکە بکە چیچکانەکە بە تەواوەتی بکات بە شێوەیەك ئەژنۆکانی بچنە باری نوشتانەوەی تەواوەوە. ئەوەی کە دەیبینیت لەسەر هێڵەکە وەك تێبیتی بینووسە لە لاپەڕەی هەڵسەنگانەکەدا.

- ئازار: نەخۆشەکە ڕەنگە باسی ئازار بکات یان هەیە دەربڕینەکانی دەموچاویدا پیشانی بدات، لە نەخۆشەکە بپرسە ئازارەکە لە کوێدا هەست پێدەکات.
- مەودای جووڵە: چاودێری نەخۆشەکە بکە بزانە ئایا دەتوانێت بە تەواوەتی بگاتە مەودای ئەو پەڕی جوڵەکان لە پشت و ئەژنۆ و قولەپێکاندا. هەوڵبدە کە دیاری بکەیت بۆچی ڕێگری هەیە لە جووڵە کردندا، مەوادای جووڵە کردن ڕەنگە کەمبێتەوە بە هۆی ترس، ئازار، کەمبوونەوەی درێژی ماسوولکە، یان گۆڕانکاری لە جومگەکاندا،
- لاوازی: لاوازی ماسوولکەکانی پەلی خوارەوە ڕەنگە هەستی پێبکرێت بەتیبینی کردنی ئەوەی نەخۆشەکە قاچێکیان زیاتر بەکار دەهێنێت لەوی تریان، بە گرانی دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ باری وەستان بە پێوە بەبێ بەکارهێنانی پاڵپشتی دەستەکانی، کوبوونەوەی خێرای ئەنجامدان، لاوازی لە ڕێکی(ئەلایمێنت) لە ناوشیاندا ئەژنۆکان بە ڕووی ناوەوەدا دەچن.
- ترس، دڵەڕاوکێ، کاردانەوی بەرگریکارانە: بیرت بێت بارە هەستییەکان لە ناویشیاندا، ترس و دڵەڕاوکێ، پەیوەندیدارن بە هەستکردن بە ئازارەوە و کاردانەوەی بەرگریکارانە دروست دەکەن، کاردانەوەی بەرگریکارانە، بریتییە لە گۆڕانکاری لە جووڵە و ڕەفتاردا، بۆیە گرنگە تێبینی هەر شتێك بکەیت، کە نیشاندەری ترس و دڵەڕاوکێیە لە بارەی ئەنجامدانی جووڵەکەوە.
- ئەو ڕێگە باوانە کە نەخۆش ترس و دڵەڕاوکی پێدەردەبڕێت ئەمانەی خوارەوەیە، ڕەتکردنەوەی ئەنجامدانی جووڵەکە، ئەنجامدان بە خاوی، تەنها بەشێکی جووڵەکە ئەنجام دەدات، دەڵێت ئەترسێت لەوەی جووڵەکە، بێتە هۆی ئازار و زیان پێگەیاندنی، زیادبوونی خێرایی هەناسەدان، وەستانی هەناسەدان، کرژبوونی ماسوولکەکانی خۆ توندکردن، دەستەکانی دەنووقێنێت، دەربڕین بە ڕووخسار و کرژبوونی دەموچاو و ڕووی.
- هاوسەنگی: دەتوانیت تێبینی توانایی کەسەك بکەیت بۆ هێشتنەوەی هاوسەنگی خۆی کاتێك چیچکان کردنەکە ئەنجامدەدات، بگەڕێ بۆ هەر نیشانەیەکی لە دەستدانی هاوسەنگی.

- شێوازی ئەنجامدانی جووڵەکان: شێوازی ئەنجامدانی جووڵەکان پەیوەندی هەیە بە هەڵسەنگاندنی گشتیەوە کە کەسەك چۆن دەجووڵێت، کاتێك چاودێری شێوازی جووڵە گشتیەکان دەکەیت،لە کاتی خۆ جووڵاندندا، سەرنجی ئەمانەی خوارەوە بدە: یەکسانی دابەشکردنی قورسای جەجەستە بەسەر هەردوولادا یان قورسای خستنە سەر یەك لا، رێکی لە وەستاوی جەستە دا، خێرای لە ئەنجامدانی جووڵەکان، جووڵان بە ئاسانی، یان ئایا جووڵەکە بە ئاسانی و بەنەرمی ئەنجام دەدات بەبێ وەستان و پرین.

بۆ خستنەڕوی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکار بهێنە. واتە ئەو کەسەی کە ئەم ڕۆڵە دەبینێت ئەو تایبەتمەندیانە لە خۆیدا هەست پێبکات کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بە نموونە هێنراوەتەوە. دوای ئەنجامدانی جووڵەکە، لە بەشداربووەکان بپرسە تێبینی چی دەکەن ، دەبێت چی بنووسن لەسەر فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە.

ڕووپەڕی ٥٣

هەر دوو دەستی پێکەوە خۆی ببات بۆ دیوی پشتی: با نەخۆشەکە، هەر دوو دەستی بەرێتەوە بۆ پشتی و بیدات لە یەك لە ناوەڕاست دەفەی شانی، لە سەرەوە و لە خوارەوە. با نەخۆشەکە لە هەمان کاتدا جووڵەکە بە هەر دوو دەستی ئەنجام بدات تاکو بتوانیت تێبینی بەراورد لە نێوان هەر دوو دەستەکەدا بکەیت. لە ڕێگەی ئەم جووڵەیەوە دەتوانیت سەیری جووڵەی چالاکی هەر دوو شان بکەیت، ئەوەی کە دەیبینیت لەسەر هێڵەکە وەك تێبیتی بینووسە لە لاپەڕەی هەڵسەنگانەکەدا. ئەمەی خوارەوە ئەو شتانەن کە دەبێت سەرنجی بدەیت کاتێك نەخۆشەکە جووڵەکە ئەنجام دەدات:

- ئازار: سەیری هەمان ئەو شتانە بکە کە لە خاڵەکەی پێشووتردا باسکرا.
- لاوازی: ڕەنگە هەست بە لاوازی ئەو ماسوولکانە بکرێت کە دەفەی شان جێگییر دەکەن، بۆ پشکنینی ئەمە، لە پشت نەخۆشەکەوە بوەستە و چاودێری جووڵەی ئێسکی دەفە بکە، ئیسکی دەفە دەبێت بە تەختی لەسەر قەفەزەی سنگ بجووڵێت و لە کاتی جووڵاندا دەرنەپەڕێت، خۆ ئەگەر دەرپەڕی ئەوە مانای لاوازییە.
- ترس، دڵەڕاوکێ، کاردانەوی بەرگریکارانە: سەیری هەمان ئەو شتانە بکە کە لە خاڵەکەی پێشووتردا باسکرا.
- شێوازی ئەنجامدانی جوڵەکان: باوترین باری نائاسیی بریتیە لە لاوازی جوڵەی ئیسکی دەفەی شان. بۆ پشکنینی ئەمە، لە پشتی نەخۆشەکەوە بوەستە و سەرنجی جووڵەی ئێسکی دەفە بدە، کاتێك، کاتێك دەستەکان بۆ سەرەوە بەرز دەکەیتەوە، پشتێنەی شان بەرە و دەرەوە(لاکان) دەجووڵێت، کاتێکش قۆڵەکان دادەگیرێت بۆ خوارەوە پشتینەی شان بەرەو ناوەوە دەجووڵێت، تێبینی ئەوە بکە ئەگەر کەمبووەیەك لە جووڵەی پشتێنەی شاندا ڕوویدات، یان هەر جیاوازییەك هەبێت لە پشتێنەی شانی هەر لایەك، تێبینی ئەوە بکە بزانە ئایا هیچ وەستانێك لە جووڵەکەدا ڕوودەدات لە هەر دوو یان لە یەك شاندا، خۆ ئەگەر وەستانێك ڕوویدا مانای ئەوەیە جووڵەکە بە نەرمی ڕووی نەداوە. لە کۆتاییدا، پشکنین بکە بۆ پربرەی مل و پربرەکانی ئاستی سنگ، تێبینی هەر چەمانەوەیەك بکە چونکە چەمانەوە پەیوەندی بە کێشەی شانەوە هەیە.

بۆ خستنەڕوی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکاربهێنە. واتە ئەو کەسەی کە ئەم دەروە دەبینێت ئەو تایبەتمەندیانە لەخۆیدا هەست پێبکات کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بە نموونە هێنراوەتەوە. دوای ئەنجامدانی جووڵەکە، لە بەشداربووەکان بپرسە کە تێبینی چی دەکەن، دەبێت چی بنووسن لەسەر فۆمی هەڵسەنگاندنەکە.

ڕووپەڕی ٥٤

وەستان لەسەر قاچی چەپ بۆ ماوەی پێنج چرکە، وەستان لەسەر قاچی ڕاست بۆ ماوەی پێنج چرکە. بە نەخۆشەکە بڵی کە هەر جارەی لەسەر قاچێکی بوەستێت و لەو کاتەدا هەر دوو قۆڵی بۆ بە ڕاستی لە ئاستی سنگی دا بەرەو یەك بجووڵێت تا یەکتر دەپرن، داوای لێبکە لە و بارەدا بۆ ماوەی پێنج چرکە بمێنێتەوە، دەتوانێت چاوی کراوە بێت، دڵنیابە لەوەی سەلامەتیت بۆ نەخۆشەکە دەستەبەر کردووە بۆ ئەوەی جووڵەکان ئەنجام بدات بۆ نموونە لە نزیکی نەخۆشەکە بوەستیت نەهێڵیت بکەوێت، ئەوەی دەیبینیت لەسەر هێڵەکە وەك تێبیتی بینووسە لە لاپەڕەی هەڵسەنگانەکەدا. ئەمەی خوارەوە ئەو شتانەن کە دەبێت سەرنجی بدەیت کاتێك نەخۆشەکە جووڵەکە ئەنجام دەدات:

- ئازار: سەیری هەمان ئەو شتانە بکە کە لە خاڵەکەی پێشووتردا باسکرا.
- لاوازی: سەرنجی ئەوە بدە کە ئەگەر نەخۆشەکە ئەژنۆکانی قفڵ بکات بەوەی کە دەیباتەباری زیاد ڕاستکردنەوەوە (هایپەر ئێکستێنشنەوە)، ئەمە مانای لاوازی ماسوولکەکانی قاچە چونکە دەیەوێت جێگیربوونەکەی بەوە بە دەستبێنێت کە ئەژنۆی بخاتە ئەو پەڕی جووڵەکەیەوە دای بخات لەبری ئەوەی کە ماسولکەکانی قاچی بەکار بهێنێت (بۆ وەستاندنی ئەژنۆی لە هەر پلەیەکدا بێت) ئەگەر بەم شێوەیە ئەنجامی دا، دەتوانیت داوای لێبکەیت جووڵەکەت بۆ ئەنجامبدات بێئەوەی ئەژنۆی داخستبێت.
- ترس، دڵەڕاوکێ، کاردانەوی بەرگریکارانە: سەیری هەمان ئەوشتانە بکە کە لە خاڵەکەی پێشووتردا باسکرا.
- شێوازی ئەنجامدانی جووڵەکان: سەرەنجی باری وەستانی ئەژنۆ بدە وەك ئەوەی کە لە سەرەوە باسکرا.
- هاوسەنگی: ئەم شێوازە بەکاردەهێنرێت بۆ پشکنینی هاوسەنگی. لە دەستدانی هاوسەنگی کاتێك دەبێت کە
- دەستەکان بە هەر دوو لای چەپ و ڕاستدا کە دوورکەونەوە لە سنگ بجووڵێنرێن. توندکردنی پێ لە زەوییەکە بۆ هیشتنەوەی خۆی بە هاوسەنگی، بەکارهێنانی یارمەتیدەری دەست، یان پەنا بۆ یارمەتی تۆ بەرێت (کە لە تەنیشتییەوە وەستاویت). ئەگەر نەخۆشەکە لەم باری وەستانەدا لە دەستدانی هاوسەنگی هەبوو، پێویستە چارەسەرکردنی هاوسەنگیش لە بەرنامەدا دابنێیت و چونکە دەکرێت ئەمە پەیوەندی بە پری ئازارەکەیەوە هەبێت و کاربکاتە سەر توانایی لە چالاکی ڕۆژانەیدا.

بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکاربهێنە. واتە ئەو کەسەی کە ئەم ڕۆڵە دەبینێت ئەو تایبەتمەندیانە لە خۆیدا هەست پێبکات کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بە نموونە هێنراوەتەوە. دوای ئەنجامدانی جووڵەکە، لە بەشداربووەکان بپرسە کە تێبینی چی دەکەن ، دەبێت چی بنووسن لەسەر فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە.

ڕووپەڕی ٥٥

١٥ – **نیشانەکانی گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی(ئەلۆدینیا و هایپەرئەڵجیزیا)**

☐ **نەخۆشەکە ئازاری دەبێت یان ئازارەکەی زیاد دەکات کاتێك به سوکی دەست لەشوێنی ئازارەکەی دەدەیت.**

☐ **نەخۆشەکە هەست بەئازارێکی بەرچاو دەکات کاتێك ئەو شوێنەی ئازاری هەیە بە هێواشی بیجوڵێنێت.**

☐ **نەخۆشەکە دەترسێت لەوەی کە شوێنی ئازارەکەی بجوڵێنێت.**

ئەوەیان بیربهێنە کە لە بەشی دوودا باسی ئەلۆدینیا و هایپەرئەڵجیزیا کراوەك دوو نیشانی گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی، ئەلۆدینیا کاتێك ڕوودەدات کەسەکە بە شتێك هەست بەئازار دەکات کە لە باری ئاساییدا ئەو شتە ئازاربەخش نییە، هایپەرئەڵجیزیا کاتێك ڕوودەدات کەسەکە هەست بە بڕێکی زیاتری ئازار دەکات وەك لەو بڕەی کە لە باری ئاسییدا ئەو شتە هەیەتی.

بۆ مەبەستی هەڵسەنگاندنی گۆڕانکارییە نۆسیپلاستیکیەکان، ئەم کردارەی خوارەوە ئەنجام بدە و بگەڕێ بۆ گونجاوترین بۆکس لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا .

وێنەی هێڵکاری جەستە کە بەکاربهێنە و ئەو ئازارانەش دیاری بکە کە تاکۆ ئیستا نەخۆشەکە پێی وتویت، ئەو شوێنەیان هەڵبژێرە کە لە هەمویان زیاتر بێزاری کردووە. بە نەخۆشەکە بڵێ دەتەوێت چەند شتێکی سادە بکەیت بە مەبەستی پشکنینی ئەو شوێنە، ئەو شتە روونبکەرەوە کە دەتەوێت بیکەیت پێش ئەنجامدانی.

<u>نەخۆشەکە ئازاری دەبێت یان ئازارەکەی زیاد دەکات کاتێك کاتێك بە سووکی دەست لە شوێنی ئازارەکەی دەدەیت:</u> داوا لە نەخۆشەکە بکە هەر جلێك لابەرێت کە ناوچەی ئازاراوییەکە داپۆشیبێت، لێی بپرسە بزانە لە ئێستادا شوێنەکە ئازاری هەیە. دواتر بە هێواشی دەست لە شوێنەکە بدە یان دەسڕێکی نەرمی لێبخشێنە. ئەگەر نەخۆشەکە پێشتر ئازاری لەو شوێنەدا هەبوو بەرلەوەی دەستی لێبدەیت، لە نەخۆشەکە بپرسە ئایا ئازارەکە زیادی کردووە یان هەر وەك خۆی ماوەتەوە، لە بارێکدا نەخۆشەکە پێشتر ئازاری لەو شوێنەدا نەبوو بەر لەوەی دەستی لێبدەیت، لێی بپرسە کە ئایا ئازارەکەی لە کاتی دەست لێداندا زیادی کردووە، لە بارێکدا ئەگەر نەخۆشەکە هەستی بە ئازار کرد یان ئازارەکەی زیادی کرد بە دەستلێدانێکی سووك. دواتر بگەڕێ بۆ بۆکسەکان لەسەر فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە، ئەمەش نیشانی ئەوەیە پێدەچێت نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەبێت.

بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکاربهێنە.

ڕووپەڕی ٥٦

<u>نەخۆشەکە هەست بە ئازارێکی بەرچاو دەکات کاتێك ئەو شوێنەی ئازاری هەیە بە هێواشی بیجووڵێنێت.</u> داوا لە نەخۆشەکە بکە ئە شوێنە بجووڵێنێت کە ئازاری هەیەوە چاودێری بکە بۆ نیشانەکانی ئازار. لە نەخۆشەکە بکە بۆ ئەو شتانەی هەستی پێدەکات. ئەگەر نەخۆشەکە وتی کە ئازاری هەیە، لێی بپرسە کە ئایا هیچ هەستێکیتری وەك کرژبوونی و کشان و ساردی (تەزین)، گەرمبوون هتد. ئەم زانیاریانە بە دوای یەکدا بنووسە چونکە یارمەتی دەردەیێت، کاتێك چارەسەر بۆ نەخۆشەکان ئەنجام دەدەیت، چونکە یەکێك لە ئامانجەکانی چارەسەر بریتییە لە کە پەرە بە توانای نەخۆش بدەیت تا بەئاگایێت لە هەستە جەستەییەکانی خۆی سەرەڕای ئازار. ئەگەر پێشتر تێبینی ئەوەت کردووە لە بەشی پێشووی هەڵسەنگاندنەکەدا، ئەوا پێوست ناکات ئەم چالاکییە دووبارە بکەیتەوە. بۆ ئەوی پیشانی بدەیت لە بارێکدا ئەگەر نەخۆشەکە هەست بە ئازارێکی بەرچاو بکات لە کاتی جووڵاندنێکی کەمی شوینە ئازاراوییەکەدا .

ئەم چالاکییە بریتییە لە گەڕان بۆ نیشانەکانی هایپەر ئەڵجیزیا، بڕیاری ئەوە لای خۆتە کە ئایا نەخۆشەکە ئازارێکی بەرچاوی هەیە لە کاتی جولاندندا. بۆ بڕیاردان لەم بارەیەوە، بڕی چەندە لە ئازار دەتوانرێت بە ئاسایی دابنرێت لە کاتی ئەنجامدانی ئەو جووڵە تایبەتەدا. بۆ نموونە، کاتێك کشاندن بۆ ماسوولکەی هامسترینگ دەکەیت، هەموو مرۆڤێك هەست بە ئازار و ناڕەحەتی دەکات، ئەمە شتێکی ئاساییە، بەڵام کەسێك کە هایپەر ئەڵجیزیای هەیە، هەست بە ئازارێکی زۆر زیاتر دەکات بە بەراورد بە کەسێك کە کۆئەندامی دەمارییەکەی تەندروستە. بگەڕێوە بۆ بۆکسی ناو فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە، ئەگەر بڕیارت داکە نەخۆشەکە هەستی بە ئازارێکی بەرچاو کردووە، (زیاتر لەوەی چاوەڕوان کراوە) بە جووڵاندنێکی ئاسایی شوێنە ئازاراوییەکە.

بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکاربهێنە. واتا ئەو کەسەی کە ئەم ڕۆڵە دەبینێت ئەو تایبەتمەندیانە لە خۆیدا هەست پێبکات کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بە نموونە هێنراوەتەوە. لەوە دڵنیابە ئەمە دەخەیتەڕوو بە هەمان شێوە لە کاتی جووڵەکردنەکانی بەشی پێشووتردا.

ڕووپەڕی ٥٧

نەخۆشەکە دەترسێت لەوەی شوێنی ئازارەکەی بجووڵێنێت: بیرت بێت بارەکانی هەست، لە ناویشیاندا، ئەو ترسەی کە پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازارەکەوە، جووڵەکردن، ڕەفتار. کەواتە شتێکی گرنگە کە تێبینی دەربڕی ترس و دڵەڕاوکەیە بۆ ئەنجامدانی جووڵە کردنێك. ئەو رێگە باوانەی کە ڕەنگە نەخۆشێك ترسی لێوە پیشانبدات ئەم شتانە لە خۆدەگرێت: ڕەتکردنەوەی ئەنجامدانی جووڵەکە، ئەنجامدان بە خاوی، تەنها بەشێکی جووڵەکە ئەنجام دەدات، دەڵێت کە ئەترسێت لەوەی جووڵەکە، بێتەهۆی ئازار و زیان پێگەیاندنی، زیادبوونی خێرایی هەناسەدان، وەستانی هەناسەدان، کرژبوونی ماسوولکەکانی خۆ توندکردن، دەستەکانی دەنووقێنێت، دەربڕین بە ڕووخسار و کرژبوونی دەموچاو و ڕووی. بە نەخۆشەکە بڵێ کە ئەو شوێنەی ئازارەکەی تێدایە بە هێواشی بیجووڵێنێت، ئەگەر پێشتر تێبینی ئەوەت کردووە لە کاتی جووڵەکردنەکەی پێشووتردا یان لە بەشەکەی پێشووی هەڵسەنگاندنەکەدا، ئەوا دەتوانیت ئەو تێبینیانە بەکاربێنیت بۆ بڕیاردانێکی کلینیکی. دواتر بگەڕێ بۆ بۆکسەکان لەسەر فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە ئەگەر هاتوو تێبینی هەرنیشانەیەکی ترست کرد لە کاتی جووڵاندنی شوێنە ئازاراوییەکەیدا.

بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکار بهێنە. واتە ئەو کەسەی کە ئەم ڕۆڵە دەبینێت ئەو تایبەتمەندیانە لە خۆیدا هەست پێبکات کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بە نموونە هێنراوەتەوە. لەوە دڵنیابە ئەمە دەخەیتەڕوو بەهەمان شێوە لە کاتی جووڵەکردنەکانی بەشی پێشووتردا.

ڕووپەڕی ٥٨

١٦. پشکنینی مەودای جوڵەی چالاك و ناچالاك وەك ئەوەی پێویستە :

لە هەمان ئەو جووڵەیەی پێشووتردا کە داوات لە نەخۆشەکە کرد و بۆی ئەنجام دایت، توانیوتە مەودای جووڵەکەشی تێدا پیشان بدرێت، ئەگەر هەر کەمبوونەوەیەکی بەرچاو هەبوو لە مەودای جووڵەدا، دەتوانیت پێوانەی مەودای جووڵەکە بکەیت بەشێوەی چالاك و ناچالاك. وردەکاری لە بارەی ئەو پێوانەکردنەوە بنووسە لەو بۆشاییەی کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بۆی دیاری کراوە.

بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکاربهێنە. لە بەشداربووەکان بپرسە ئەگەر بیانەوێت مەودای جووڵە بە شێوەی چالاك یان ناچالاك بپێون بۆ ئەم نەخۆشە دواتر پیشانیان بدە چۆن ئەم کارە دەکەن. تێبینی: بۆ ئەم کەیسە پێویست ناکات کە کۆمپیوتەر بەکار بهێنیت بۆ پێوان دەتوانیت مەزەندەی بڕی و ئەندازەی مەودای جووڵەکە بکەیت لەسەر هێلکاری جەستە کە ئاماژەی پێبدەیت، بەو شێوەیەی کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنی نەخۆشەکەدا هاتووە.

ڕووپەڕی ٥٩

١٧. پشکنینی جوڵەی (دانیشتن بۆ وەستان بە پێوە):

کورسیەك بەکار بهێنە کە بەرزیەکەی ٤٠ سم بێت پشتەکی ڕێك و شوێندی دانیشتنەکەی ڕەق بێت، داوا لە نەخۆشەکە بکە کە هەردوقۆڵی بەتێك ناڵاوی لەسەر سنگی دابنابێت و نینجا لەسەر کورسیەکە دابنیشێت. ئەم ڕێنماییانە بە نەخۆشەکە بڵێ: پێنج جار هەستێت و دابنیشێت و چەند لەتوانایدا هەیە بەخێرای ئەنجامی بدات. وە دەستت با هەر لەسەر سنگت بێت.

لە ژماردن بوەستە کاتێك نەخۆشەکە پێنجەم دانە تەواو دەکات.

کات: ____________

یەکێك لەمانە دیاری بکە:

- ☐ **توانای ئاسایی بۆ ئەنجامدانی چالاکی(کەمتر لە ٨ چرکە)**
- ☐ **کەمبونەوەی توانای چالاکی بەڵام مەترسی کەوتنی نیە(٨-١٢ چرکە)**
- ☐ **کەمبونەوەی توانای چالاکی هەروەها مەترسی کەوتنی هەیە(١٢ چرکە یان زیاتر یان ناتوانێت بەسەلامەتی جوڵەکە ئەنجام بدات بەبێ یارمەتی دەست گرتن یان یارمەتی تری جەستەیی)**

بۆ ئەوەی پشکنینی دانیشتن بۆ هەستان ئەنجام بدەیت ئەم کردارە ئەنجام بدە:
کرداری دانیشتن بۆ هەستان لە بەر چاوی نەخۆشەکە ئەنجام بدە بەو شێوەیەی کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا هاتووە. دڵنیا بەرەوە لەوەی کاتژمێر بەکاربهێنیت تەنها بە دەمی چرکە مەژمێرە بۆ ئەوەی هەڵە دەرنەچێت. هانی نەخۆشەکە بدە کە چەند لە توانای دایە بە خێرایی کردارەکە ئەنجام بدات. لە تەنیشتی نەخۆشەکە بوەستە بۆ ئەوەی دڵنیابێت ئەگەر هاوسەنگی لە دەستدا، تۆ ناهێڵیت بکەوێت. کاتژمێرەکە پێکە کە بە نەخۆشەکەت وت دەستپێبکە و کاتژمێرەکە بوەستێنە کاتێك نەخۆشەکە بۆ پێنجەم جار دادەنیشێتەوە سەر کورسییەکە.

کاتەکە لەسەر ئەو هێڵە بنووسە کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بۆی دیاریکراوە. ئینجا لەسەر بنەمای تێکرای کاتەکە، بەو پێیەی کە لە فۆرمەکەدا هاتووە توانای چالاکی نەخۆشەکە بەراورد بکە و بریاری لێبدە لە چی ئاستێکدایە.

بەپێی توێژینەوەکان. ئەکەر کەسێك توانی ئەو کردارە ئەنجام بدات لە ماوەی کەمتر لە ٨ چرکەدا ئەوا توانای چالاکی جەستەیی بۆ ژیانی ڕۆژانە لە بارێکی تەندروست و ئاسایی دایە. . ئەگەر کەسەك توانی لە ماوەی ٨-١٢ چرکە ئەنجامی بدات ئەوا توانای چالاکی لە ژیانی ڕۆژانەدا کەمبۆتەوە، بەلام هیشتا هاوسەنگییەکەی کێشەی تێدانییە، بۆیە مەترسی کەوتنی لێناکرێت، لە بارێکدا کەسەکە ١٢ چرکە یان زیاتری خایاند، یان دەستی بەکارهێنا بۆ یارمەتیدانی کردارەکە ئەوانیشانەی ئەوەیە توانای چالاکی ڕۆژانەی

> بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکار بهێنە. دڵنیابە لەوەی کە چۆن بە وردی ئەم پشکنینە ئەنجام دەدەیت، نەخۆشەکە دەبێت هەمان تایبەتمەندی لە خۆیدا پیشان بدا بەو پێیەی لە نموونەی ناو فۆرمەکەدا هاتووە.

کەمبۆتەوە و هەروەها مەترسی کەوتنیشی هەیە، هاوسەنگیشی کەمبۆتەوە. ئەگەر نەخۆشەکە هەر شتێکی هەبوو کە کەمتربوو لە توانای ئاسای چالاکی، ئەوا پلانی چارەسەری پێویستە چارەسەری تایبەت بە ئاوسەنگی و توانای چالاکی ڕوژانەی تێدابێت.

ڕووپەڕی ٦٠

١٨ تێبینی و پشکنینەکانی تر:

پشکنین و تێبینیکردنەکان کە لەم فۆرمی هەڵسەنگاندنەدا هاتووە پێویستە بە ئەندازەیەك بێت کە بتوانێت بریار بدات لەسەر جۆری ئازارەکەو پلانی چارەسەرکردن. بەڵام ڕەنگە هیشتا پێویستت بە پشکنینی زیاتر هەبێت. دەتوانیت هەر ئەنجامگیری و تێبینیەکی زیاترت هەبوو بۆ هەر پشکنینێك لەو شوێنەدا بینووسیت کە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بۆ ئەم مەبەستە دیاریکراوە.

بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکار بهێنە. پرسیار لە بەشداربووان بکە ئەگەر بیانەوێت هەر پشکنینێکی زیاتر بکەن، یان هەر تێبینییەکی زیاتر بنووسن. لە کاتی هەبوونی تێبینی و سەرەنجی زیادەدا پێیان بڵی پێویست ناکات جووڵەی زیادە بە نەخۆشەکە بکەن، بەڵکو ئەوەی لە کاتی جووڵە داواکراوەکاندا دێتە بەر چاویان وەك تێبینی و سەرنجی زیادە بینووسیت لەم بەشەدا.

باسی تێبینی و سەرەنجە زیادەکان بکە و بیانخەرە بەرچاو.

ڕووپەڕی ٦١

پێوەری ئەنجامەکان: پێوەری ئەنجامەکان ئامرازی کلینیکین، کە لێیان کۆڵراوەتەوە بە مەبەستی دڵنیابوون گونجاوی و کرداربوون، ئەگەر پێوەرێك پەسەندبوو ئەو بە مانای ئەو دێت ئەو شتە دەپێوێت کە مەبەستە بیپێویت. بۆ نموونە، گەرمی پێوێکی دەمی پەسەندکراو پلەی گەرمی لەشت بۆ دیاری دەکات، سەرەڕای پلەی گەرمی ناودەمیش. ئەگەر پێوەرێك کرداری بوو واتە ئەو پێوەرە هەمان ئەنجام دەدات بە دەستەوە کاتێك کاری پێدەکرێت لە لایەن کەسی جیاواز لە کاتی جیاوازدا. بۆ نموونە گەرمی پێویکی کرداری دەمی، کرداری بوو ئەوا هەمان ئەنجام دەدات بە دەستەوە هەرچەندە لە لایەن سێ کەسی جیاوازیشەوە بۆ هەمان نەخۆش بەکار بهێنرێت. هەموو ئەو پێوەرانەی کە لەم مەنهەجەدا هاتووە هەموویان لێیان کۆڵراوەتەوە لە بارەی گونجاوی کرداری بوونەوە. بۆیە دەتوانیت پشت بە ئەنجامەکایان ببەستیت کە ورد و مانادارن. بەڵام پێوەرەکان کاتێك ورد و دروست دەبن ئەگەر هاتوو کتومت بەو شێوەیە بەکار هات کە راسپاردەی بۆ کراوە. بۆیە ئەو شتێکی گرنگە کە بەپێی ڕاسپاردەکان کاربکەیت کە دانراوە بۆ پێوەرەکان. ئەگەر نا ئەوا پێوانەکان ورد و دروست دەرناچن.
پێوەرەکان بۆ ئەم مەبەستانەی خوارەوە بەکار هاتوون:

- دەستەبەرکردنی زانیاری کە یارمەتی دەرێت لە دیاریکردنی جۆری ئازار و گۆڕانکارییەکان
- دەستەبەرکردنی زانیاری کە یارمەتی دەرێت لە دانانی پلانێکی چارەسەری کاریگەر
- دەستەبەرکردنی بەڵگەی بەرەوپێشچوون و چاکبوونەوە لە ڕێگەی بەکارهێنانەوەی پێوەرەکان بە درێژایی دانیستنەکانی چارەسەر و بەراوردکردنی نەمرەکان.

ڕووپەڕی ٦٢

پێوەرەکانی دەرئەنجام

١٩. من دوو دستەواژە بۆ تۆ دەخوێنمەوە. بۆ هەر یەکەیان نمرەکان دیاری بکە کە لە ئێستادا چەند لە خۆت دڵنیایت . نمرەکان لە سفرەو دیاری بکە تا ٦ ، لە کاتێکدا سفر واتە هیچ لەخۆت دڵنیا نیت، وە شەش واتە بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت.

هێڵکاری تایبەتی بە پێوانەکە نیشانی نەخۆشەکە بدە.

سفر 1 ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

هیچ لەخۆت دڵنیا نیت ——— بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت

سەرەڕای ئازارەکەشم، دەتوانم شێوەژیانێکی ئاسای بژیم.

- ☐ سفر هیچ لەخۆت دڵنیا نیت
- ☐ ١
- ☐ ٢
- ☐ ٣
- ☐ ٤
- ☐ ٥
- ☐ ٦ بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت

سەرەڕای ئەو ئازارەش کە هەمە، دەتوانم کار بکەم بۆ بەدەست هێنانی زۆربەی ئامانجەکانم لە ژیاندا.

- ☐ سفر هیچ لەخۆت دڵنیا نیت
- ☐ ١
- ☐ ٢
- ☐ ٣
- ☐ ٤
- ☐ ٥
- ☐ ٦ بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت

ئەنجامی پرسیارەکانی ئازار : ____________

ئەمە پێوەرێکی ستاندارده پێی دەوترێت پرسیارنامەی ئازار و توانایی خودی -٢. ئەمە پرسیارنامەیەکی کورتە لە رێگەیەوە توانای نەخۆشەکە دەپێورێت بۆ ئیدارەدانی ئازارەکەی و بەشداربوونی بە تەواوەتی لە چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانەیدا بە تەواوی. ئێمە ئەمە بەکار دەهێنین چونکە دەمانەوێت سەرنج بخەینە سەر بەرەوپێشچوونی توانای کارکردنی کەسەکە سەرەڕای سەرنج خستنە سەر ئازار.

وەك ئەوی وتمان، گرنگە کە بەکارهێنانی پێوەرەکان بەهەمان ئەوە شێوەیە بێت کە داریکراوە. کەواتە دەبێت ، ئەو دەستە واژانەی هێڵیان بەژێدا هاتوە بۆ نەخۆشەکەی بخوێنیتەوە، هەروەها پلان هێلکاریەکەشی پیشان بدەیت .
ئەمەش گرنگە چونکە ڕەنگە نەخۆشەکە بۆی قورس بێت ژمارەکان دیاری بکات، بۆیە دەبێت پلان و هێڵکاریەکەشی پیشان بدەیت.
دواتر پرسیارەکانی بە هەمان ئەو شێوەیە بۆ بخوێنەوە کە دیاری کراوە، هیچ ڕوونکردنەوە و نموونەیەکی لەگەڵدا مەهێنەرەوە.
ڕەنگە نەخۆشەکە لە بارەی ئەو دەستەواژانەوە بۆی دەخوێنیتەوە زانیاریت بۆ باسبکات، ڕێگەی بدە زانیارییەکانی بخاتەڕوو بەڵام دواتر داوای لێبکەرەوە نمرەکانت بۆ دیاری بکات. تۆ ناتوانیت لەسەر بنەمای ئەو زانیاریانەی ئەو باسی دەکات نمرەکان هەڵبژێریت.
دەبێت نەخۆشەکە نمرەکان هەڵبژێرێت، دانانی نمرەکان لەسەر بنەمای تێروانین و ئەزموونەکانی نەخۆشەك دەبێت. بۆیە ئەوە شتێکی ئاساییە هەر نەخۆشێك نرەدانانەکان بە شێوەیەکی جیاواز بکات.

سەیری بۆکسەکە بکەرەوە بزانە نەخۆشەکە بۆ هەر دەستە واژەیەك چ نمرەیکی هەڵبژاردووە، دواتر ئەو دوو نمرەیەی هەڵیبژاردووە کۆیان بکەرەوە، بۆ ئەوەی ئەنجامی پرسیارنامەی ئازار و توانایی خودی نەخۆشەکەت بۆ دەربکەوێت. تا نمرەکە بەرزتربێت مانای ئەوەیە نەخۆشەکە توانایەکی باشتری هەیە بۆ ئیدارەدانی ئازارەکەی و بەشداربوونی بە تەواوەتی لە چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانەیدا سەرەڕای هەبوونی ئازاریش.

> بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکاربهێنە. دڵنیابە لەوەی نمایشکردنەکە چۆن بەڕێکی دەکرێت بۆ ئەنجامدانی ئەم پێوەرە.

ڕووپەڕی ٦٣

٢٠ . لەماوەی مانگی ڕابردودا ، بەشێوەیەکی گشتی خەوی خۆت چۆن هەڵدەسەنگێنیت؟

- ☐ **زۆر باش**
- ☐ **باش**
- ☐ **خراپ**
- ☐ **زۆرخراپ**

توێژینەوەکان پیشانیان داوە پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نیوان خەو و ئازاردا. خەوێکی ناتەندروست یەکێکە لە هۆکارەکان کە پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازارەوە. لە بەشی دوودا، ئەو هۆکارانەمان کرد ریز کرد کە پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازارەوە، لە ژێر ناوی زانیارییە جەستەییەکاندا، دەتوانین خەویش وەك یەکێك لە ڕووەکانی زانیاریە جەستەییەکان دیاری بکەین، ئەو کەسانەی خەویان ناتەندروستە بە ڕادەیەکی زیاتر ئازاریان هەیە، هەروەك بە ڕادەیەکی زیاتر کێشەیان هەیە لە بارە هەستیەکاندا، وەك خەمۆکی و دڵەڕاوکی، کە ئەمانیش پەیوەندیان بە ئازارەوە هەیە. خەوی ناتەندروست وا پیشاندراوە دەبێتە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەماری. وەك ئەوەی فێربوویت، زیادبوونی هەستیاری کۆئەندامی دەماری دەبێتە هۆی زیادکردنی ئازار. بە لە بەرچاوگرتنی ئەم خاڵە. باش بوونی خەو و هێشتنەوەی بە تەندروستی یەکێکە لە هۆکارانەی پێوستە لە کاتی چارەسەردا لەبەرچاو بگیرێت. مەنهەجی چارەسەرکردنەکە چارەسەری تێدایە بۆ باشترکردنی خەو.

لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا، پێوەری ستاندارد تێدایە کە بۆ هەڵسەنگاندنی چۆنێتی خەو. پرسیارەکە و چوار بژاردەکە بۆ نەخۆشەکە بخوێنەوە و بەهەمان ئەو شێوەیەی کە نووسراوە. نەخۆشەکە دەبێت یەك بژاردە هەڵبژێرێت. تۆ ناتوانیت بژاردەیەك هەڵبژێریت لەسەر بنەمای ئەو شتانەی نەخۆشەکە دەیخاتەڕوو.

> بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکار بهێنە. دڵنیابە لەوەی نمایشکردنەکە چۆن بە ڕێکی دەکرێت بۆ ئەنجامدانی ئەم پێوەرە.

ڕووپەڕی ٦٤

٢١ . بەلای کەمەوە هەفتەی جارێك، ئایا تۆ چالاکیەکی ڕێخراو ئەنجام دەدەیت تا ئەو ڕادەیەی ئارەقت پێبکاتەوە؟ دەکرێت ئەم جۆری جیاوازی چالاکی جەستەیی لەخۆ بگرێت،وەك خێرا ڕۆشتن، ئەنجمدانی کاری قورس، پاکردنەوە، یان وەرزش و ڕاهێنان.

بەلی ☐ نەخێر ☐

ئەگەر بەلێ بوو چەند کاتژمێر لە هەفتەیەکدا ئەو چالاکیانە ئەنجام دەدەیت. ______________________________

توێژینەوەکان پیشانیان داوە پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان، چالاکی جەستەیی و ئازاردا. ڕێکی کەمی چالاکی جەستەیی پەیوەندی هەیە هەست کردن بە ئازارەوە. لە بەشی دووەدا، ئەو هۆکارانەمان ریز کرد کە پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازارەوە، یەکێکیان ڕەفتارەکان بوو، دەتوانین چالاکی جەستەیی وەك یەکێك لە ڕووەکانی ڕەفتارەکان دیاری بکەین.
ئەمانەی خوارەوە چەند خاڵێکن کە لە توێژینەوەکانەوە وەرگیراونە لە بارەی چالاکی جەستەیی و ئازار:

- ئەو کەسانەی چالاکی جەستەیی بە شێوەیەکی ڕێکخراو ئەنجام دەدەن، بەڕێژەیەکی کەمتر ئازاری درێژخایەنیان دەبێت.
- ئەو کەسانەی ئازاری درێژخایەنیان هەیە، بە ڕێژەیەکی کەمتر چالاکی جەستی ئەنجام دەدەن.
- ڕاهێنان و چالاکی جەستەیی چارەسەرێکی کلینیکی کاریگەرن بۆ کەمکردنەوەی ئازار و بەرەوپێشبردنی کار و چالاکی.
- چالاکی جەستەیی کاریگەری هەیە لەسەر کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەماری کە ئەویش کاریگەری دەبێت لەسەر کەمکردنەوەی ئازار.
- ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی بە ڕێژەیەکی کەم کاریگەری دەبێتە هۆی چالاککردنی ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندیان هەیە بە ئازارەوە، وەك لاوازی ماسوولکەکان، لاوازی دڵ و سیستمی بۆرییەکانی خوێن، لاوازی بەرگەگرتنی ماسوولکە، ڕەقبوونی جومگەکان، کرژبوونی ماسوولکەکان.
- ڕاسپاردەکان لە بەرئەنجامی توێژینەوەکانەوە ئەوە دەخەنەڕوو بۆ ئەوەی سوودە تەندروستییەکانی چالاکی جەستەیی بە دەستبهێنیت، کەسێکی پێگەیشتوو پێویستە ماوە ١٥٠ خولەك لە هەفتەیەکدا چالاکی جەستەیی ئاستی مامناوەند ئەنجام بدات.

ڕووپەڕی ٦٥

لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا، چەند پرسیارێکی ستاندار هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی ئاستی مامناوەندی چالاکی جەستەیی، کە کەسێك بکات بە شێوەیەکی ڕێکوپێك. پرسیارەکان بەهەمان ئەو شێوەیەی کە نووسراوە بۆ نەخۆشەکەی بخوێنەوە. پرسیارەکان وردەکاریان تێدایە لە بارەی" ئارەق بکەیتەوە" چونکە ئەمە نیشان دەری ئەوەیە کەسەکان بەشداریان کردووە لە چالاکییەکی جەستەیی ئاست مامناوەند، نەوەك چلاکییەکی جەستیی ئاست نزم.

ئەگەر وەڵامی نەخۆشەکە نەخێر بوو، ئینجا سەیی ژارەی بۆکسەکە بکەو بچۆ بۆ بەشی دواتری هەڵسەنگاندنەکە. ئەگەر نەخۆشەکە وتی بەڵێ، دواتر پرسیاری ئەویان لێبکە بە گشتی ماوەی چەند لە هەفتەیەکدا ئەو چالاکییە جەستەییانە ئەنجام دەدەن. با زیاتر سەرنج یان لەسەر ماوەی دوو هەفتەی ڕابردوو بێت نەك ئەوانە کردوویانە پێش ئەو کاتەی کە ئازار یان کێشە یان هەبوویێت. دەکرێت ژمارەی سەعاتەکان کەمبێت. ٥ کاتژمێر تا ٣٠ خولەك، لە هەفتەیەکدا، دەبێت نەخۆشەکە پێت بڵێت کە بە تێکڕایی چەند چالاکی جەستەیی ئەنجام دەدات نەك بۆ ماوەی چەند تەنها یەکیان ئەنجام دەدات، بۆ نموونە، ئەگەر ئارەقی کردبێتەوە بە وەی سێ جار بۆ ماڵەوە بە پێ ڕۆشتبێتوە هەر جارێك ١٠ خولەکی خایاندبێت(٢٠ خولەك بۆ هەر دوو سەر لێبدرێت لەگەڵ ٣ دەکاتە ٦٠ خولەك) واتە یەك کاتژمێر لە هەفتەکەدا.

> بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکاربهێنە. دڵنیابە لەوەی نمایشکردنەکە چۆن بە ڕێکی دەکرێت بۆ ئەنجامدانی ئەم پێوەرە.

ڕووپەڕی ٦٦

٢٢ – بیر بکەرەوە لە لەبارەی سێ چالاکی لە ژیانی ڕۆژانەتدا کە کێشەو ئاستەنگت هەیە لە ئە نجامداندا بەهۆی هەبوونی ئازار یان کێشەی تری تەندروستی. بۆ هەر چالاکیەك ئاستی توانای خۆت دیاری بکە کە لە ئیستادا تێیدایت ، لەرێگەی نیشانەکردنی خانەیەك لەسەر ئەو هێڵە پلە پلەکراوە کە لە بە سفر دەست پێدەکات و بە دە کۆتایی دێت . لەکاتێکدا سفر واتای ئەوەیە کە بەهیچ جۆرێك ناتوانیت چالاکیەکە ئە نجام بدەیت. ١٠ واتە دەتوانیت چالاکیەکە ئە نجام بدەیت بە ئاسانی.
هێڵە پلە پلەکراوە کە پیشانی نەخۆشەکە بدە :

بەهیچ جۆرێك ناتوانم — ١٠

دەتوانم چالاکیەکە ئە نجام بدەم بە ئاسانی — ١

چالاکی ١:______________________________ هەژمار:____________

چالاکی ٢:______________________________ هەژمار:____________

چالاکی ٣:______________________________ هەژمار:____________

ئەمە ناوی پێوەری فرمانی تایبەتی نەخۆشە. چەن پرسیارێکی ستانداردە. ئەمە بەکاردێت بۆ دەستنیشانکردنی ئەو چالاکی و فرمانانەی کە گرنگە لە لای نەخۆشەکە. یءمە ئەمە بەکاردەهێنین لەبەرئەوەی دەمانەوێت تەرکیز بخەیەنە سەر باشترکردنی فرمان وەک لە ئازار.

دڵنیابەرەوە لە تەواوکردنی ئەم پرسیارانە بەپێی ڕینماییەکان ئەگەر نا باشتربوونەکان دروست دەرناچن. دەقەی سەر فۆرمەکە بۆ نەخۆشەکە بخوێنەرەوە. داوا لە نەخۆشەکە بکە کە ٣ چالاکی و فرمان هەڵبژێرێت کە قورسە بۆی ئەنجامیان بدات. نەخۆشەکە لەوانێیە بە درێژایی هەڵسەنگاندنەکە ئەو شتانەی باسکردبێت کە قورسە بۆی. دەتوانیت پرسیاری لێبکەیت کە ئایا دەیەوێت ئەو چالاکیانە دابنێت. ئەگەر نەخۆشەکە ئاستەنگی هەبوو لە بیرکردنەوە لە چالاکیەکان، دەتوانیت لیستی ئەو چالاکانەیان پێ بڵێیت کە ئەو نەخۆشانە هەیانە کە بە نزیکی هەمان کێشەیان هەیە. دوای ئەوەی نەخۆشەکە سێ چالاکیەکەی هەڵبژارد، لەسەر خەتەکانی فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بیاننووسە. پاشان پیوەرەکە پشانی نەخۆشهکە بدە. با نەخۆشەکە ژمارە بدات بە هەر چالاکیەک. تۆ نابێت خۆت ژمارە بدەیت بە چالاکیەکە لەسەر بنەمای ئەو شتەی کە نەخۆشەکە وتوێتی. نەخۆشەکە دەبێت ژمارەکان هەڵبژێرێت. ژمارەکە لەسەر بنەمای روانگە و ئەزمونی نەخۆشەکەیە.کەواتە، ئاساییە کە هەر نەخۆشەو ژمارەیەکی جیاواز دابنێت.

ئەگەر نەخۆشەکە ژمارە ٩ یان ١٠ دانا بۆ چالاکیەک ئەمە مانای وایە کەئ استەنگیەکی ئەوتۆیان نیە لەگەڵ ئەو چالاکیە.کەواتە، پێویستە بیر لە چالاکیەکی جیاواز بکەنەوە کە بۆیان قورسترە.

ئەم بەشە پشان بدە بە بەکارهێنانی نمونەی کەیسەکە. دڵنیابەرەوە لەوەی کە بە دروستی پشانی دەدەیت کە چۆن ئەم پێوەری دەرئەنجامە بەکاردێت.

ڕووپەڕی ٦٧

ئەم زانیاریانە ی خوارەوە تەواو بکە بۆئەوەی دیاری بکەیت کە نەخۆشەکە چی جۆرێك ئازارو گۆڕانکاری هەیە دواتر هەڵسەنگاندنی ورد بکە بۆ ئەو جۆرە ئازارەی کە نەخۆشەکە هەیەتی، دەگونجێت نەخۆشەکە لەیەك جۆر ئازار زیاتری هەبێت.

دوایین بەشی هەڵسەنگاندنەکە ئەوەیە تۆ بڕیارێکی کلبنیکی بدەیت لە بارەی جۆرە یان جۆرەکانی ئازار کە نەخۆشەکە هەیەتی. دواتر بەکار هێنانی پێوەرێك بۆ ئازەرەکە تەواو دەکەیت بۆ ئەوی دڵنیابیتەوە لەوەی کەنەخۆشەکە چی جۆرە ئازارێکی هەیە. شتێکی ئاساییە کە نەخۆشێك زیاتر لە جۆرێکی ئازاری هەبێت. ئەگەر ئەمە ڕوویدا، ئەوا بەکارهێنانی پێوەر بۆ هەردوو جۆرە ئازارەکەش دەکەیت و پلانی چارەسەریش هەردوو جۆرەکە لەخۆدەگرێت.

ڕووپەڕی ٦٨

نیشانەکانی ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی - پشکنین بۆ ئەوانە بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجێدەبێت.

- ☐ <u>ئازارەکەو نیشانەکانی لەشوێنێکی دیاریکراوی لەشدان</u>
- ☐ <u>جۆری ئازارەکە پەیوەندی هەیە بە برینداری یان پێکانی شانە یان بەشێکی لەش.</u>
- ☐ <u>نەخۆشەکە ئازاری هەبووە بۆ کەمتر لە ماوەی شەش مانگ</u>

ئایا نەخۆشەکە گۆڕانکاری و ئازاری نۆسیسێپتڤی هەیە ؟ (نەخۆشەکە پێوستە هەرسێ خانەکەی سەرەوەی هەبێت)

☐ بەڵی ☐ نەخێر

بڕیار بدە ئایا نەخۆشەکە نیشانەکانی ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی هەبوو، لەسەر بنەمای ئەو زانیارییانەی لە دووتوێی هەڵسەنگاندنەکەدا کۆتکردۆتەوە، هەموو ئەو پێکهاتانە بپشکنە کە بەکار هاتوون.

<u>ئازارەکەو نیشانەکانی لەشوێنێکی دیاریکراوی لەشدان:</u>
سەیری هێڵکاری جەستە کە بکەرەوە و دیاری بکە بزانە ئەو ئازار یان نیشانەکانی لە شوێنیکی دیاریکراوی تایبەتدان.
ئازاری نۆسیسێپتی ئەو جۆرەیە کەپەیوەندی بە برینداربوونی شانەکانەوە، لە باری ئازاری نۆسیسێپتی دا، هۆکاری یەکەمی کە پەیوەندی هەیە بە هەست کردن بە ئازارەکەوە بریتییە لە بریندابوونی یان پێکانی شانەکان. هۆکاری یەکەمی کە پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازارەوە بەپێی ئەو پەیامە مەترسیانەی لە برینداربوونی شانەکانەوە سەر هەڵدەدەن، هەروەها سنووردداربوونی ئازارەکە لە شوێنێکی بچووکدا. ڕەنگە چەند شوێنێکمان نەبێ، ئازارەکە لە بەشێکی فراوانی جەستە دا نابێت. ئازارەکە گشتگیر نابێت.

جۆری ئازارەکە پەیوەندی هەیە بە برینداری یان پێکانی شانەیان بەشێکی کەش. سەیری هێڵکاری جەستە بکە، هەروەها ئەو زانیاریانەش کە نەخۆشەکە پێت دەڵێت، هەروەها بە پشت بەستن بەو زانیاریانەی خۆت هەتە لە توێکاریدا، بۆ ئەوەی بڕیاربدەیت کە ئازارەکە پەیوەندی هەیە بە پێکان یان برینداری شانەیەکی تایبەتەوە. چونکە پەیامە مەترسییەکان لە شانە پێکراوەکانەوە شێوەی ئازارەکە پەیوەندی هەیە بە شانەیەکی تایبەتەوە، بۆ نموونە، پێکنی جومگەی قولەپێ ڕەنگە ئازارەکەی سنووردابێت لە بەستەرەکانی قولەپێدا، یان بۆ نموونە، هەوکردن و داخورانی جومگەی L5 ئازارەکەی سنووردارەدەبێت بۆ جومگەی L5/S1.

نەخۆشەکە ئازاری هەبووە بۆ کەمتر لە ماوەی شەش مانگ سەیری بەشی ٧ بکە لە هەڵسەنگاندنەکەدا لە ژێر ناوی " هەڵسەنگاندنی ئازار و گۆرانکاری نۆسیسیپتقی" بۆ بڕیاردان لەوەی کە ئایا نەخۆشەکە ئازاری هەبووە بۆ ماوەی کەمتر لە شەش مانگ. لەبەر ئەوەی کە شانەکان لەماوەی شەش مانگدا چاکدەبنەوە، کەواتە ئەگەر ئازارێکمان هەبوو کە بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ درێژەی کێشا، ئەوا هۆکاری هەبوونی ئازارەکە چیتر ئەو برینداریە ینیە کە لە شانەکەدا هەبووە. کەواتە تەنها وەك ئازار و گۆرانکاری نۆسیسێپتقی لە بەرچاو دەگیرێت، ئەگەر ئازارەکە بۆ ماوەی کەمتر لە شەش مانگ بوونی هەبوو.
بە پشت بەستن بە بڕیاردانی کلینیکی تۆ، پێوستە بڕیار بدەیت ئایا نەخۆشەکە ئازار و گۆرانکاری نۆسیسێپقی هەیە بۆ نەخۆشێك کە ئازار و گۆرانکاری نۆسیسێپقی هەیە، هەموو ئەم سێ پێکاتەیە (خاڵە) دەبێت ڕاست بن. ئەگەر ڕاست دەرنەچوون، ئەوا پێدەچێت ئەو نەخۆشە ئازاری نیرۆپاسیکی یان نۆسیپلاستیکی هەبێت.

بۆ خستنەڕووی ئەم بەشە نەخۆشی ناونموونەکە بەکاربهێنە. پرسیار لە بەشداربووان بکە کام لەو خاڵانە بەسەر ئەو نەخۆشەدا جێبەجێدەبێت. دڵنیابەرەوە لەوەی کە ئەوە ڕوونە چەندێك لەو خاڵانە بەسەر ئەو نەخۆشەدا جێبەجێ نابن.

_نیشانەکانی نەخۆشەکە لە لەشیدا سنووردارنین وەك ئەوی پیشاندراوە لەسەر هێڵکاری جەستە کە.

_جۆری ئازارەکە پەیوەندی هەیە بە برینداری یان پێکانی شانەیان بەشێکی کەش بۆ نموونە تیغ یان پچڕانی رۆتەیتەر کەف، یان زبربوونیو داخوران لە یەکێك لە جومگەکانی پشتدا.

_نەخۆشەکە ئازاری هەبووە بۆ ماوەی دوو ساڵ.

نەخۆشەکە نیشانەکانی ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپیقی نییە.

ڕووپەڕی ٦٩

نیشانەکانی ئازارو گۆرنکاری نیرۆپاسیکی - پشکنین بۆ ئەوانەیان بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجیدەبێت.

- ☐ **ئازارەکەو نیشانەکانی بە پانتایی ناوچەی دەمارەکە درێژ بۆتەوە.**
- ☐ **نەخۆشەکە نەخۆشی یان برینداریەکی هەیە لە کۆئەندامی دەماریدا و ئازارەکەشی پەیوەندی هەیە بەوەوە.**
- ☐ **ئازارەکەو نیشانەکانی لەشێوەی ، سوتانەوەو لێدان و سڕبوون و مێرولەکردندایە.**
- ☐ **دروست بوونی گوڕانکاری هەستکرندا، وەك کەمبوونەوی هەست کردن و لاوازبوونی ماسولکەکان، بەدرێژایی بلأوبونەوەی دەمارەکە.**
- ☐ **هەبوونی ئەنجامی پۆزەتیڤ لە پشکنینەکانی وەك وێنەی تیشکی و پشکنینی تاقیگەیی و کە پەیوەندیدارە بە جۆری ئازارەکەو نەخۆشی و پێکان لە کۆئەندمی دەماریدا.**

ئایا نەخۆشەکە ئازاری نیرۆپاسیکی و گۆڕانکاریەکانی هەیە؟ (نەخۆشێك پێویستە دوونیشانەی یەکەمی هەبێت)

☐ **بەڵی** ☐ **نەخێر**

دیاری بکە ئایا نەخۆشەکە نیشانەی ئازای نیرۆپاسیکی هەیە، لەسەر بنەمای ئەو زانیاریانەی کۆتکردۆتەوە لە هەڵسەنگاندنەکەدا، هەموو زانیارییەکان بەکاربهێنە.

<u>ئازارەکە و نیشانەکانی بەپانتایی ناوچەی دەمارەکە درێژ بۆتەوە</u>. سەیری هێکاری ججەستە کە بکە، لەگەڵ ئەو زانیاریانەی کە خۆت هەتە لە بارەی توێکارییەوە. بۆ دیاریکردنی ئەوەی کە ئایا ئازارەکە بە درێژایی بڵاوبونەوەی دەمارەکەیە. ئازاری نیرۆپاسیکی ئەو ئازارەیە پەیوەندی هەیە بە پێکان و نەخۆشی لە کۆئەندامی دەماری ناوەندی و دەماری دەرەکی. کەواتە ئازارەکە و نیشانەکانی پێویستە پەیوەندیداربێت بە پێکان و نەخۆشی لە کۆئەندامی دەماری. لێکۆڵینەوە لە توێکاری کۆئەندامی دەماری بکە، لە ناویشیدا بڵاوبوونەوەی دەمارەکان، پێویستە بڵاوبوونەوەی دەماری بزانیت تا بتوانیت، ئایا بەپێی هێڵکاری جەستە کە ئازار و نیشانەکانی بە درێژایی بڵاوبوونەوەی دەمارەکەیە.

<u>نەخۆشەکە نەخۆشی یان برینداریەکی هەیە لە کۆئەندامی دەماریدا و ئازارەکەشی پەیوەندی هەیە پەوەوە</u>. سەیری بەشی ٨ لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بکە" هەڵسەنگاندنی ئازاری نیرۆپاسیکی و گۆرانکارییەکانی" بۆ ئەوەی دەربکەوێت نەخۆشەکە هیچ نەخۆشی و پێکانێکی کۆئەندامی دەماری هەیە. لە بارێکدا ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشی و پێکانێکی کۆئەندامی دەماری هەبوو کەواتە، گرنگە بڕیاربدەیت ئایا ئازارەکە و نیشانەکانی یەکدەگرێتەوە لەگەڵ نەخۆشی و پێکانێکی کۆئەندامی دەماری. بۆ نموونە، دەکرێت نەخۆشێك شەکرەی هەبێت و لەگەڵیدا ئازاری ماسوولکەی پووزی قاچی ڕاستی هەبێت. بەڵام ئەو نیشانەیە" ئازاری ماسوولکەی پووزی قاچی ڕاستی"
یەك ناگرێتەوە لەگەڵ ئازاری دەماری کە لە شەکرەوە تووشی دەبیت. بۆیە ئازارەکە بەهۆی نیرپاسیکی شەکرەییەوە نییە.

<u>ئازارەکە و نیشانەکانی لە شێوەی، سووتانەوە و لێدان و سڕبوون و مێرووله کردندایە.</u> سەیری هێڵکاری جەستەکە بکە، بۆ ئەوەی تێبگەیت، چۆن نەخۆشەکە وەسفی نەخۆشییەکەی دەکات بەوەی کە لە شێوەی سووتانەوە و برژانەوە، لێدان و سڕبوون و/ یان مێرووله کردنە. ئازاری نیرۆپاسیکی بە شێوەیەکی جیاواز لە ئازاری نوسیپلاستیکی. ئەم جۆرەی نیشانە چاوەڕوان دەکرێت، کاتێك برینداری شانەکان بە شێوەیەکی سەرەکی پەیوەندی هەیە بە هۆکارەکانی ئازاری نیرۆپاسیکییەوە.

<u>دروستبوونی گورانکاری هەستکرندا، وەك کەمبوونەوەی هەستکردن و لاوازبوونی ماسوولکەکان، بە درێژایی بڵاوبوونەوەی دەمارەکە</u>. ئەگەر توانیت هەڵسەنگاندن بکەیت بۆ ئەو گۆرانکاریيانەی هەستکردن، هەروەها لە بەشی پشکنینی کرداریشدا بیکە، ئەگەر نەتوانرا هەڵسەنگاندن بکەیت بۆ ئەو گۆڕانکاریيانەی هەستکردن، ئەوا هەر دەتوانیت کە لایەنەکانیتر بەکاربهێنت کە بەکاردێن بۆ بڕیاردان لەسەر ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی. بەو پێیەی ئازاری نیرۆپاسیکی و گۆڕانکارییەکانی پەیوەندی هەیە بە پێکان و برینداری کۆئەندامی دەماری. بە گشتی گۆڕانکاری لە هەستکردندا ڕوودەدات. گۆڕانکارییەکانی هەستکردن چەند شتێك لە خۆ دەگرێت لەوانەش کەمبوونەوی هەستی بەرکەوتنی سوك، کەمبوونەوەی هەست بۆ گەرمی، لاوازی ماسوولکەکان، هەروەها دەکرێت نیشانەکانی وەك ئالۆدینیاشی تێدابێت.

<u>هەبوونی ئەنجامی پۆزەتیف لە پشکنینەکانی وەك وێنەی تیشکی و پشکنینی تاقیگەیی و کە پەیوەندیدارە بە جۆری ئازارەکە و نەخۆشی پێکان لە کۆئەندمی دەماریدا</u>. سەیی بەشی ١٠ بکە لە هەڵسەنگاندنەکەدا" وێنەی تیشکی و پشکنینە تاقیگەییەکان" بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئایا نەخۆشەکە ئەنجامی پۆزەتیڤی هەیە لە پشکنینەکانی وەك وێنەی تیشکی و پشکنینی تاقیگەیی و کە پەیوەندیدارە بە جۆری ئازارەکە و نەخۆشی پێکان لە کۆئەندمی دەماریدا. ئەنجامەکانی پشکنینەکانی وەك وێنەی تیشکی و پشکنینی تاقیگەیی کە پەیوەندیدارە بە ئازاری نیرۆپاسیکی ئەم خاڵانە لە خۆ دەگرێت:

- پێکهاتەی وەك ئەوەی لە نێوان پڕپڕەکان یان بۆشایی فۆرامینەکادا هەیە

لەسەر بنەمای بڕیاردانە کلینیکیەکانمان، پێویستە بڕیاربدەیت ئایا نەخۆشەکە ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی هەیە. بۆ ئەو نەخۆشانەی ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپسیکیان هەیە. پیویستە بەلای کەمەوە دوو خاڵی یەکەم ڕاست دەربچن. ئەگەر وانەبوو، ئەوا پێدەچێت کە نەخۆشەکە ئازاری نۆسیسپتڤی یان نۆسیپلاستیکی هەبێت.

ئەم بەشە بخەڕوو بە بەکارهێنانی نموونە کلینیکییەکە، داوا لە بەشداربووان بکە ئایا چ خاڵێك بەسەر ئەو نەخۆشەدا جێبەجێ دەبێت.

 دواتر ئەو دڵنیابکەرەوە ئەوە ڕوونە چۆن ئەو زانیاریانەی لە هەڵسەنگاندنەکەوە کۆتکردۆتەوە بەکاریان دەهێنیت بۆ ئەوەی بڕیار لەسەر ئەمانە خوارەوە بدەیت تایبەت بە نەخۆشێك:

-ئازارەکە و نیشانەکانی درێژنابنەوە بە پانتایی بڵاوبوونەوەی دەمارەکە، ئازارەکە سەرتاپاگیرە و ناچێتە ئەو شیوەیەی کە هی تەنها دەمارێك بێت.

-نەخۆشەکە رەنگە ڕێکانێکی هەبێت بەهۆی بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی، هەر چەندە ئازارەکە و نیشانەکانی ئەوانە نین کە چاوەڕوان دەکرێت چارەسەری کیمیای دروستیان بکات لە کۆئەندامی دەماری دەرەکیدا (CIPN) . بگەڕێوە بۆ ئەو بەشەی کە تایبەتە بە (CIPN) ئەگەر پێویست بوو.

-نەخۆشەکە باسی سڕبوون دەکات لە دەستی ڕاستیدا، کەواتە خاڵی سێیەم دەکرێت پشکنینی بۆ بکرێت.

-نەخۆشەکە دەڵێت لاوازی ماسوولکەکانی هەیە لە دەستی ڕاستیدا، تۆش هەستت بە لاوازی گشتی ماسوولکەکان کردووە. بەڵام ئەو لاوازی دەماری پەیوەندی نییە بە ڕێکانی تاکە دمارێکی تایبەتەوە.

-نەخۆشەکە دەڵێت پشکنین و وێنەی تیشکی نییە کە پەیوەندی هەبێت بە ئازاری نیرۆپسیکی و گۆڕانکارییەکانییەوە.

ڕووپەڕی ٧٠

نیشانەکانی ئازارو گۆڕنکاری نۆسیپلاستیکی - پشکنین بۆ ئەوانەیان بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجیدەبێت.

- ☐ **ئازارەکە پەیوەندی نیە بە پیکان وبرینداری دەمارێکی تایبەت.**
- ☐ **نەخۆشەکە بۆماوەی زیاتر لە شەش مانگە ئازاری هەیە**
- ☐ **ئازارەکە سەرتا پاگیرەو سنوردار نیەلە شوێنیکی تایبەتدا. نەخۆشەکە کۆمەڵێك نیشانەی تری هەیە وەك، شەکەتی، سەرئێشە، وە /یان بەگرانی بیرکردنەوە.**
- ☐ **نیشانەی ئالۆدینیا وە / یان هایپەرئەڵجیزیا هەیە.**
- ☐ **پشکنینەکەی پۆزەتیڤە بۆ هەریەك لە : فشاری دوای زەبری دەروونی ، دڵەراوکێ، وە/ یان خەمۆکی یان نیشانەکانی تری کێشە دەروونیەکان**

ئایا نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەیە؟ (نەخۆشەکە پیویستە خاڵی یەکەمی تێدا بەرجەستەببێت)

☐ **بەڵێ** ☐ **نەخێر**

بڕیار بدە نەخۆشەکە ئایا نیشانەکانی ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەیە. لەسەر بنەمای ئەو زانیاریانەی کۆتکردۆتەوە لە هەڵسەنگاندنەکەدا، هەموو زانیاریەکان بەکاربهێنە کە جێبەجێدەبن.

<u>ئازارەکە پەیوەندی نییە بە پێکان و برینداری دەمارێکی تایبەت</u>. سەیری هێڵکاری جەستەکە و هەروەها بەشی نۆ بکە بە ناونیشانی"هەڵسەنگاندنی ئازاری نۆسیپلاستیکی و گۆڕانکارییەکانی" بە مەبەستی بڕیاردان لەوەی کە ئەگەر ئازارەکە پەیوەندی نەبێت بە پێکان و برینداری دەمارێکی تایبەتەوە. لە ئازاری نۆسیپلاستیکیدا ئازارەکەی نابەسترێتەوە بە پێکان و بریندارییەکی تایبەتەوە، بە واتایەکیتر ئازارەکە هیچ یەك ناگرێتەوە یان لۆژیکی و مانای نییە لەگەڵ بۆ پێکان و بینداریيەك.

<u>نەخۆشەکە بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگە ئازاری هەیە.</u> سەیری هێکاری جەجەستە کەو هەروەها بەشی نۆ بکە بە ناونیشانی"هەڵسەنگاندنی ئازاری نۆسیپلاستیکی و گۆڕانکارییەکانی" بە مەبەستی بڕیاردان لەوەی ئەگەر ئازارەکە بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ درێژەی کێشابێت. لەبەر ئەوەی کە هەموو شانەکانی لەس لە ماوەی شەش مانگدا ساڕێژ دەبن، کەواتە هەر ئازارەکە یان نیرۆپسیکییە یان نۆسیپلاستیکییە.

<u>ئازارەکە سەرتاپاگیرە و سنووردار نییە لە شوێنێکی تایبەتدا</u>. سەیری هێڵکاری جەستەکە و هەروەها بەشی نۆ بکە بە ناونیشانی" هەڵسەنگاندنی ئازاری نۆسیپلاستیکی و گۆڕانکارییەکانی" بە مەبەستی بڕیاردان لەوەی ئەگەر ئازارەکە و نیشانەکانی سەرتاپاگیرە. ئازاریی نۆسیپلاستیکی ئەو جۆرە ئازارەیە کە پەیوەندی هەیە بە گۆڕانکاری لە کارئەندامی دەماری نۆسیۆسێپشن. هەروەها بەبێ بوونی نیشانەی برینداری و پێکان لە شانەکان و کۆئەندامی دەماریدا. لە باری ئازاری نۆسیپلاستیکیدا، ژمارەیەکی زۆر هۆکاری پەیوەندیدار هەیەن لە وانەش: زانیارییەکان کە لە جەستەوە دێن، ڕەفتار، یادەوەری، بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکان، بە هۆی ئەوی کە هۆکاری جۆراوجۆر هەن کە کاردەکەنە سەر ئازارەکە و چۆنێتی کارلێکردنی ئەو هۆکارانە لەگەڵ یەك، بە گشتی ئازارەکە سنووردار نابێت لە یەك شوێنێی تایبەتدا. بۆیە ئازارەکە گشتگیر دەبێت و بۆیە پێدچێت چەند شوێنێکمان هەبێت کە ئازاری تێدایە.

<u>نەخۆشەکە کۆمەڵێك نیشانەیتری هەیە وەك، شەکەتی، سەرئێشە، یان بە گرانی بیرکردنەوە</u>. سەیری ئەو زانیارییانە بکە کە نەخۆشەکە بۆی باسکردبێت لە بەشی دوودا هەروەها بەشی نۆ بکە بە ناونیشانی" هەڵسەنگاندنی ئازاری نۆسیپلاستیکی و گۆڕانکارییەکانی" بە مەبەستی بڕیاردان لەوەی کە نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی هەیە دەردەخەن کە ئازارە کە نۆسیپلاستیکییە. وەك ئەوەی پێشتر باسمان کرد، لە باری ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکیدا، ئەو هەستیارییەی کە زیاد دەبێت لە کۆئەندامی دەماریدا تەنها ڕێرەوە دەمارییەکانی ئازار ناگرێتەوە، بەڵکۆ کاریگەری دادەنێ لەسەر ڕێرەوە دەمارییەکان تایبەت بە، خەو بارەهەست و دەروونییەکان، توانای هۆشمەندی، بۆیە، لە باری ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکیدا، هەست بە گۆڕانکاری دەکەیت لە خەو، ئاستی وزە، بارەهەستییەکانی وەك تووڕە ڕەبوون، خەمۆکی، هەروەها دڵەڕاوکێ، هەروەها قورسبوونی پرۆسەی بیرکردنەوە بە ڕوونی و بیرهاتنەوەی شتەکان.

<u>نیشانەی ئالۆدینیا یان هایپەرئەڵجیزیا هەیە</u>. سەیری بەشی پازدە بکە " بەناونیشانی نیشانەکانی گۆڕانکارییە نۆسیپلاستیکییەکان (ئالۆدینیا و هایپەرئەڵجیزیا)"، لەبەشی پشکنینەکانی هەڵسەنگاندنەکەدا، لە باری گۆڕانکاری نۆسیپلاستیك لە کۆئەندامی دەماریدا، کۆئەندامی دەماری هەستیاری بۆ پەیامە مەترسییەکان زیاد دەکات کە ئەمیش دەبێتە هۆی ئالۆدینیا و هایپەرئەڵجیزیا.

<u>پشکنینەکەی پۆزەتیڤە بۆ هەر یەك لە: فشاری دوای زەبری دەروونی، دڵەڕاوکێ، یان خەمۆکی یان نیشانەکانیتری کێشە دەروونیەکان</u>، سەیری بەشەکانی ١١،١٢،١٣ بکە بە مەبەستی پشکنین بۆ فشاری دوای زەبری دەروونی، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی یان نیشانەکانیتری کێشە دەروونییەکان، بە مەبەستی بڕیار دان لەوەی کە ئا یا هیچ یەکێك لەو نیشانانە پۆزەتیڤن، لە باری ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیك لە کۆئەندامی دەماریدا، بارەهەستیەکان بەشێوەیەکی یەکەمی کاریگەری دەبێت بە هەست کردن بە ئازارەوە. توێژینەوەکان پیشانیان داوە ئەو کێشانەی کە لە بارەکانی هەستدا دروست دەبن پەیوەندیان هەیە بەڕادەیەکی زۆری ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکیەوە. بەڵام ئەوەش دەگونجێت کە کەسێك کێشەی لە بارە دەرونیەکاندا هەبێت، هاوکات ئازاری نۆسیسێپتیڤی و نیرۆپاسیکیشی هەبێت.

لەسەر برنەمای بڕیاردانە کلینیکیەکانت، ، پێویستە بڕیاربدەیت کە ئایا نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستکی هەیە. بۆ ئەو نەخۆشانەی کە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکیان هەیە. پیویستە بەلای کەمەوە دوو خاڵی یەکەم ڕاست دەربچن. ئەگەر وانەبوو، ئەوا پێدەچێت کە نەخۆشەکە ئازاری نۆسیسپتڤی یان نیرۆپاسیکی هەبێت.

بۆ خستنەڕوی ئەم بەشە نەخۆشی ناو نموونەکە بەکاربهێنە. لە بەشداربووەکان بپرسە کە کام خاڵ بەسەر ئەو نەخۆشەدا جێبەجێدەبێت.
ئینجا دڵنیابە لەوەی چۆن بە وردی ئەو زانیاریانە بەکاردەهێنیت بۆ ئەوەی بڕیار لەبارەی ئەوانەی خوارەوە دەدەیت بۆ نەخۆشێکی تایبەت:
-هێڵکاری جەستەیی ئەو نەخۆشە ئازارەکە بە شێوەیەك تیایدا دیاریکراوە کە پەیوەندی نییە بە پێکان یان برینداررییەکی دیاریکراوەوە، بۆ نموونە نیشانەکان تایبەت نین بە برینداری ڕۆتەیتەر کەفەوە چەنکە ئەمە ئازارەکەی لە شوێنێکی دیاریکراو دایە.

-نەخۆشەکە بۆ ماوەی دوو ساڵ ئازاری هەبووە

-ئازارەکە سەرتاپاگیرە و سنووردار نییە لە شوێنێکی تایبەتدا، وەك ئەوی کە لە هێڵکاری جەستەکەدا پیشان دراوە.
-نەخۆشەکە باس لەوە دەکات هەست بە هەندێ نیشانەیتر دەکات وەك: شەکەتی، سەرئێشە، بە گران خەولێکەوتن.

-نیشانەی ئالۆدینیا / یان هایپەرئەڵجیزیا هەیە

-پشکنینەکەی پۆزەتیڤە بۆ خەمۆکی

نەخۆشەکە نیشانەکانی ئازارو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەیە

ڕووپەڕی ٧١

بەشی پێشوو ڕێنمای کردیت کە دیاری بکەیت کە نەخۆشەکەبەزۆری پێدەچێت چی جۆرە ئازارو گۆرانکارییەکی هەبێت. هەنگاوی داهاتوو ئەوەیە بەکارهێنانی پێوەرێك تەواوبکەین کە بڕیاربدات ئایا ئەو نەخۆشە ئەو جۆرە ئازارەی هەیە یان نا .

ئەگەر واپێدەچوو کەنەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتڤی هەبێت،ئەوا هەڵسەنگاندنی ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتڤیبۆ ئەنجام بدە.

ئەگەر واپێدەچوو نەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نیروپاسیکی هەبێت،ئەوا هەڵسەنگاندنی ئازارو گۆرانکاری نیروپاسیکی بۆ ئەنجام بدە.کە پرسیارنامەی پشکنینی ئازار لە خۆ دەگرێت.

ئەگەر واپێدەچوو نەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نۆسیپلاستیکی هەبێت،ئەوا هەڵسەنگاندنی ئازارو گۆرانکاری نۆسیپلاستیکی بۆ ئەنجام بدە.کە پرسیارنامەی ئازاری لەدەروونجێگربوو لە خۆ دەگرێت.

ڕووپەڕی ٧٢

هەڵسەنگاندن بۆ ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتڤی

ئەو شوێنە بپشکنە کە ئازارێکی دیاریکراوی تێدایە ، بزانە کە کام لەم نیشانانەی هەیە لەشوێنی ئازارەکەدا

- ☐ **سوربوونەوە**
- ☐ **ئاوسان**
- ☐ **گەرمبوون**

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە و گەرمبوون ، ئاوسانی هەبوو، کەواتە پێدەچێت نەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتڤی هەبێت ، وە ئەو نەخۆشە دەتوانێت سود وەربگرێت لەو چارەسەرانەی کە بۆ شانەیەکی بریندارببوو دەکرێت(ئاگادارکردنی ، جوڵاندن، بەرزکردنەوەی، فشارکردن بە بەکارهێنانی سەهۆڵ)

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە و گەرمبوون ، ئاوسانی نەبوو، هێشتا پێدەچێت نەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتڤی هەبێت، بەڵام ئەو نەخۆشە پێویست ناکات ئەو چارەسەرانە وەربگرێت کە بۆ شانەیەکی بریندارببوو دەکرێت . سەیری سەرچاوە (مانوەڵی) تایبەت بە چارەسەر کردن بکەبەمەبەستی دەسکەوتنی پلانێکی چارەسەرکردنی کاریگەر.

ئەم بەشە پێوەرێکی نەگۆڕ نییە، بەڵام ڕێنوێنیکەرێکی باشە بۆ پلانی چارەسەری بۆ ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی. پێویستە ئەم پێوەرە تەواو بکەیت ئەگەر لەبەشی پێشوودا دیاریرت کرد کە بە زۆری لەوە دەچێت ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی هەبێت.

لە باری ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی دا، ئازارێکی سنووردیار دەبێت لە بەشێکی لەشدا، ئەو شوێنەی کە ئازارەکەی هەیە بپشکنە، دڵنیابەرەوە لەوەی هەر جلوبەرگێك شوێنەکی داپۆشیوە لایبەریت، شوێنەکە ڕووناك و بە ڕوونی دیار بێت، هەروەها پێویستە جلوبەرگی شوێنەکەی بەرامبەریشی لابەریت، شوێنەکە بپشکنە و بزانە کە سووربوونەوە و ئاوسانی دەبینیت، بەراوردی ئەو شوێنە لەگەڵ شوێنەکەی بەرامبەری بکە، ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوەی هەست بە جیاوازییەك بکەیت ئەگەر هەبێت، دیوی پشتەوەی دەستت لەسەر شوێنی ئازارەکە دابنێ تا بزانیت شوێنەکە گەرمە یان ئاساییە، هەمان شت بۆ لابەرامبەرەکەش دووبارە بکەرەوە، دەتوانیت هەست بەوە بکەیت لە بارێکدا ئەگەر جیاوازی لە گەرمی ئەو دوو شوێنەدا هەبوو.

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی سووربوونەوە و گەرمبوون، ئاوسانی هەبوو، ئەو نەخۆشە دەتوانێت سوود وەربگرێت لەو چارەسەرانەی بۆ شانەیەکی بریندارببوو دەکرێت، لەم بارەدا چارەسەر ئەم پێنج خاڵە لە خۆدەگرێت: (ئاگادارکردنی، جووڵاندن، بەرزکردنەوەی، فشارکردن بە بەکارهێنانی سەهۆڵ) لە مانوەلەکە دا بە درێژی باسی هەر یەکەیان کراوە.

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی سووربوونەوە و گەرمبوون، ئاوسانی نەبوو، هێشتا پێدەچێت نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی هەبێت، بەڵام ئەو نەخۆشە پێویست ناکات ئەو چارەسەرانە وەربگرێت کە بۆ شانەیەکی بریندارببوو دەکرێت(کە لە باری پیشوودا ئەنجامدرا). سەرچاوە (مانوەلی) تایبەت بە چارەسەرکردنەکە وردەکاری پلانێکی چارەسەری تەواو لە خۆ دەگرێت.

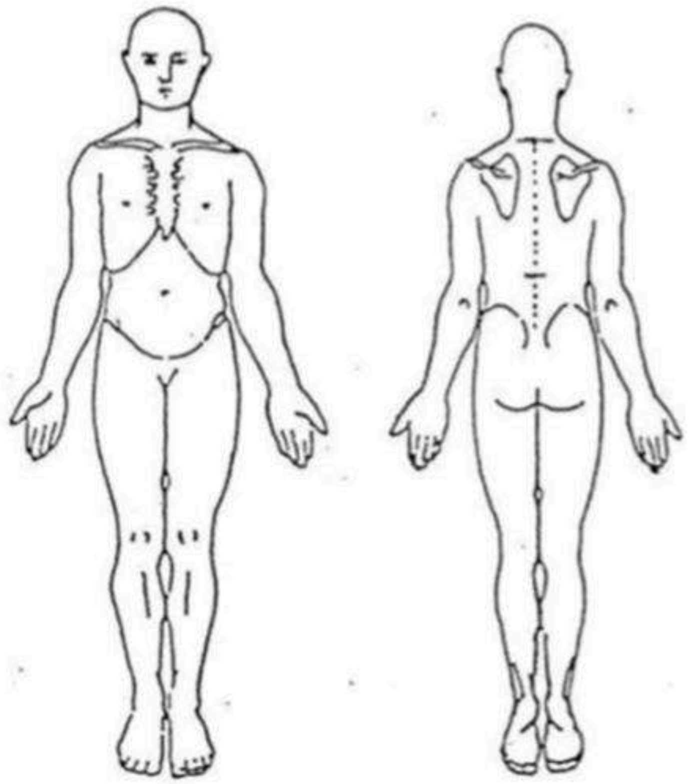
تێبینی: پێویستە دڵنیابیت لەوەی نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپلاستیکی و نۆسیپلاستیکی نییە بەر لەوەی دەست بکەیت بە بەکارهێنانی چارەسەرەکان بۆ ئازار و گۆڕانکاری نۆسیۆسێپتڤی.

> ئەو نموونە نەخۆشەی کە لە سەرچاوەکەدا هاتووە تایبەتمەندییەکانی ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی نییە، بەڵام نموونەیەکی تەواوکراوی فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە دەچێتە دووتوێی ئەم مەنهەجەوە. ئەوە بەکاربهێنە بۆ پیشاندانی تەواوکردنی ئەم هەڵسەنگاندنە، بەڵام دڵنیابەرەوە بەشداربووەکان هەمان شت دووبارە نەکەنەوە نەخۆشی خوازراوی نموونەکە.

ڕووپەڕی ٧٣

ھەڵسەنگاندن بۆ ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسیپتیڤ

پرسیارنامەی پشکنینی ئازار – بەشی ١



ئەو شوێنەی کە بەشێوەیەکی سەرەکی ئازاری تێدا هەیە

لەوێنەکە دا نیشانەی بکە.

١. ئایا ئەو ئازارەی کە لەشوێنە سەرەکیەکەدا هەیە،

بڵاو دەبێتەوە، بۆ شوێن یان بەشێکی تری لەش؟

☐ بەڵێ ☐ نەخێر

٢. ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو، ئەو شوێنە دیاری بکە

کە ئازارەکەی بۆ بڵاو بۆتەوە

بەڵێ= ٢

نەخێر= ٠

پرسیارنامەی دیاریکردنی ئازار پێوەرێکی جێگیرە و بە وردی لێکۆڵینەوەی لە بارەوە کراوە، ئامرازێکی کلینیکییە بۆ هەڵسەنگاندنی ئەوەی ئایا کەسێك ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی هەیە. پێویستە بە تەواوەتی پرسیارنامەی دیاریکردنی ئازار پڕبکەیتەوە ئەگەر بڕیارت دا لە بەشی پێشوودا کە کەسەکە زۆر لەوە دەچێت کە ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی هەیە .

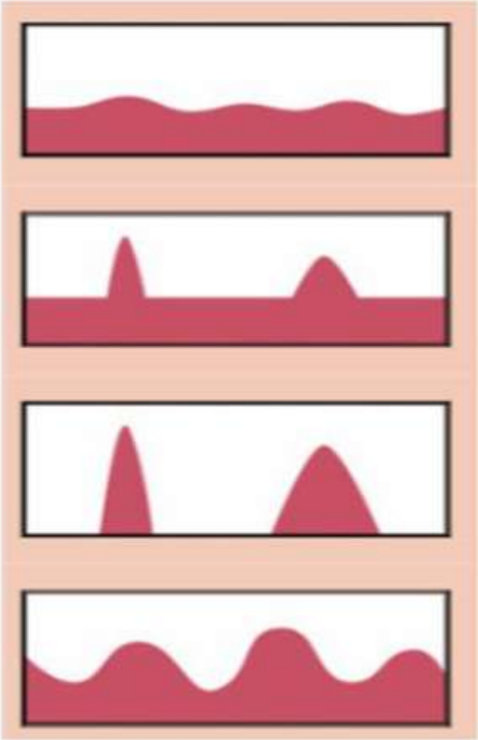
بەشی یەکەمی پرسیارنامەکە ئەوەیە کە کار لەسەر وێنەی هێڵکاری جەستە کە بکەیت، هەروەك بە گشتی ئەو دەکەن لە کاتی هەڵسەنگاندنی گشتیدا، بەڵام بۆ ئەم وێنەی هێکاری جەستەیە پێوستە نەخۆشەکە شوێنی ئازارە سەرەکییەکە دیاری بکات، ڕیگە بدە بە نەخۆشەکە ئەو شوێنی ئازارەکەی تێدایە لەسەر جەستی خۆی پیشانت بدات، دواتر هەمان شوێن لەسەر وێنەی هێڵکارییە کە ئاماژە پێبدە. دواتر پرسیاری سەر فۆرمەکەی بۆ بخوێنەوە: ئایا ئەو ئازارەی کە لە شوێنە سەرەکییەکەدا هەیە، بڵاودەبێتەوە، بۆ شوێن یان بەشێکیتری لەش؟
بەڵی یان نەخێر دیاری بکە لەسەر بنەمای وەڵامی نەخۆشەکە. هەروەها نمرە پێدانەکەش دیاری بکە لەسەر بنەمای وەڵامەکەی. ئەمە گرنگ دەبێت بۆ کاتێك کە دەتەوێت کۆی نمرەکانی پرسیار نامەکە دیاری بکەیت.

ئەو نموونە نەخۆشەی کە لە سەرچاوەکە دا هاتووە تایبەتمەندیەکانی ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی نییە، بەڵام بەشداربووەکان نموونەیەکی تەواوکراوی پرسیارنامەی دیاریکردنی ئازار هەیە لە مانوەلی ڕاهێنانەکەیاندا، کارکردن لەسەر ئەو پرسیارنامەیە بخەرەڕوو بە نواندنێك لەشێوەی نەخۆشێکا کە ئەو کێشەیەی هەبێت، بەڵام لەوە دڵنیابەرەوە هەمان ئەو شتە لەسەر نموونەی باسکراوی ناو مانوەلەکەدا جێبەجێ ناکەن.

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

ڕووپەڕی ٧٤



٢. كام لەو وێنانە لەو ئازار دەچێت كە تۆ هەستی پێدەكەیت؟

☐ ئازارێكی كەم كە بەكەمی دەگۆڕێت(زیادوكەم دەكات) (نمرە= سفر)

☐ ئازارێكی كەم كە لە پڕ زیادبوونی تێدا ڕوودەدات (نمرە= ١)

☐ ئازارێكی توند كە جارجار هەستی ورژم دەهێنێت، بەلام ئازار لەنێوانی جارەكاندا هەستی پێناكرێت(نمرە= +١)

☐ ئازارێكی توند كە جارجار هەستی ورژم دەهێنێت، و ئازاریش لەنێوانی نۆرەكانی ئازاردا هەستی پێدەكرێت(نمرە= +٢)

هەنگاوی دواتر ئەوەیە کە داوا لە نەخۆشەکە بکەیت کە ئەو وێنەیە هەڵبژێری کە ئازارەکەی ئەو دەردەبرێت، هەر یەك لە وێنەکان ڕوونکەرەوە لەڕێگەی ئەو وشانەوە کە بەکار هاتوون، ئەنجا نەخۆشەکان ئەو وێنەیە هەڵدەبژێرن کە بە باشترین شێوە ئازارەکەی ئەو دەردەبڕێت.

ئەو نموونە نەخۆشەی کە لە سەرچاوەکە دا هاتووە تایبەتمەندیەکانی ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی نییە، بەڵام بەشداربووەکان نموونەیەکی تەواوکراوی پرسیارنامەی دیاریکردنی ئازار هەیە لە مانوەلی ڕاهێنانەکەیاندا، کارکردن لەسەر ئەو پرسیارنامەیە بخەرەڕوو بە نواندنێك لە شێوەی نەخۆشێکا کە ئەو کێشەیەی هەیێت، بەڵام لەوە دڵنیابەرەوە هەمان ئەو شتە لەسەر نموونەی باسکراوی ناو مانوەلەکەدا جێبەجێناکەن.

ڕووپەڕی ٧٥

کۆی نمرەکانی بەشی یەك- نمرەکانی پرسیاری یەکەم__________+ نمرەکانی پرسیاری دووەم________-__________

ئەنجامی نمرەکانی یەکەم بەو شێوەیە دەر دەهێنرێت کە نمرەی پرسیاری یەکەم لەسەر هێڵی یەکەم بنووسیت ئینجا نمرەی پرسیاری دووەم لەسەر هێڵی دووەم بنووسیت و ئەو دوو ژمارەیە کۆ بکەیتەوە بۆ ئەوەی ئەنجامی بەشی یەکەمت بۆ دەربچێت.

ڕووپەڕی V٦

پرسيارنامەی پشكنينی ئازار – بەشی ٢

ئێستا پرسياری هەندێك نيشانە دەكەم كە خەڵكی بەگشتی هەيانە . بۆ هەر نيشانەيەك. ئێمە تايبەتی دەكەين بەو شوێنی ئازارەی كە لەوێنەكەی سەرەوەدا تۆ دياريت كردووە، پێم بڵی هەر نيشانەيەك چەندجار هەستی پێدەكەيت.ئايا : هەرگيز، بڕێكی زۆر كەم، بڕێكی كەم، بڕێكی مامناوەند، بڕێكی زۆر ، بڕێكی ئێجگار زۆر.

وێنەی ڕونكراوەی تايبەت بەبڕەكان پيشانی نەخۆشەكە بدە.

دەستەواژەكان بە هەمان ئەو شێوەیەی كە نووسراوە بۆ نەخۆشەكەی بخوێنەرەوە، دڵنیابەرەوە نەخۆشەكە تێگەیشتووە كە ئەوان تەنها باسی ئەو شوێنە دەكەن كە لەسەر وێنەكە دیاری كراوە وەك شوێنی سەرەكی هەبوونی ئازارەكە لە وێنەی هێڵكاری جەستە تایبەت بە پرسیاری یەكەمی پرسیارنامەكە. وێنەی ڕوونكراوەی تایبەت پیشانی نەخۆشەكە بدە. بۆی ڕوونبكەرەوە.

دەستەواژەكان بە هەمان ئەو شێوەیە بخوێنەوە كە نووسراوە. ڕوونكردنەوەی زیادە و نموونەی زیادە مەهێنەوە، ڕێگە بدە كە نەخۆشەكە نمرە بۆ هەر پرسیارێك دابنێت، تۆ ناتوانیت نمرەكان دابنێ لەسەر بنەمای ئەو شتانەی كە نەخۆشەكە پێت دەڵێت، بۆیە دەبێت نەخۆشەكە خۆی نمرەكە دیاری بكات.

نمرە دابنی بۆ هەر یەك لە بژاردەكانی لەو ستوونەی كە بۆی دیاری كراوە،" ژمارەی نمرەكان لە هەر ستونێكدا" بەپێی ئەو ڕێنماییانەی هاتووە كۆی گشتی هەر ستوونێك لەسەرەوە بۆ خوارەوە وەربگرە، بۆ ئەو كە سەرجەمی بژاردەكانت بۆ دەربچێت كە دەكاتە نمرەی بەشی دووەم.

> ئەو نموونە نەخۆشەی كە لە سەرچاوەكە دا هاتووە تایبەتمەندییەكانی ئازار و گۆڕانكاری نیرۆپاسیكی نییە، بەڵام بەشداربووەكان نموونەیەكی تەواوكراوی پرسیارنامەی دیاریكردنی ئازار هەیە لە مانوەلی ڕاهێنانەكەیاندا، كاركردن لەسەر ئەو پرسیارنامەیە بخەرە ڕوو بە نواندنێ كە لە شێوەی نەخۆشێكا كە ئەو كێشەیەی هەبێت، بەڵام لەوە دڵنیابەرەوە كە هەمان ئەو شتە لەسەر نموونەی باس كراوی ناو مانوەلەكەدا جێبەجێ ناكەن.

ڕووپەڕی ٧٧

کۆی نمرەکانی بەشی یەك ____________+ کۆی نمرەکانی بەشی دووەم__________=__________

بەدواداچون بۆ ئەمانە بکە:

☐ نمرەکان لە سفر بۆ ١٥ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێناچێ(ئەگەرێکی لاوازە)

☐ نمرەکان لە ١٦ بۆ ٣٨ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێدەچێ(ئەگەرێکی بەهێزە) وە چارەسەر بۆ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێدەچێت کاریگەربێت.

ئێستا سەرجەمی کۆتای نمرەکان دەردەهێنین: کۆی نمرەکانی بەشی یەك لەسەر هێڵی یەکەم دابنی دواتر کۆی نمرەکانی بەشی دووەم لەسەر هێڵی دووەم دابنی، ئەم دوو ژمارەیە کۆبکەرەوە سەرجەمەکەی دەکاتە نمرەی کۆتایی پرسیارنامەکە. ئەنجامی کۆتایی لەبەرچاو بگرە، بە دواداچوونی بۆ بکە بە پێی ئەوەی لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا هەیە. نمرەکان لە سفر بۆ ١٥ ئەوە دەر دەخات کە ڕێی تێناچێ کەخۆشەکە ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی هەبێت(ئەگەرێکی لاوازە). نمرەکان لە ١٦ بۆ ٣٨ ڕێی تێدەچێ کە نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی هەبێت و چارەسەر بۆ ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێدەچێت کاریگەربێت.

ئەو نموونە نەخۆشەی کە لە سەرچاوەکە دا هاتووە تایبەتمەندیەکانی ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی نییە، بەڵام بەشداربووەکان نموونەیەکی تەواوکراوی پرسیارنامەی دیاریکردنی ئازار هەیە لە مانوەلی ڕاهێنانەکەیاندا، کارکردن لەسەر ئەو پرسیارنامەیە بخەرەڕوو بە نواندنێك لەشێوەی نەخۆشێکا کە ئەو کێشەیەی هەبێت، بەڵام لەوە دڵنیابەرەوە کە هەمان ئەو شتە لە سەر نموونەی باس کراوی ناو مانوەلەکەدا جێبەجێناکەن.

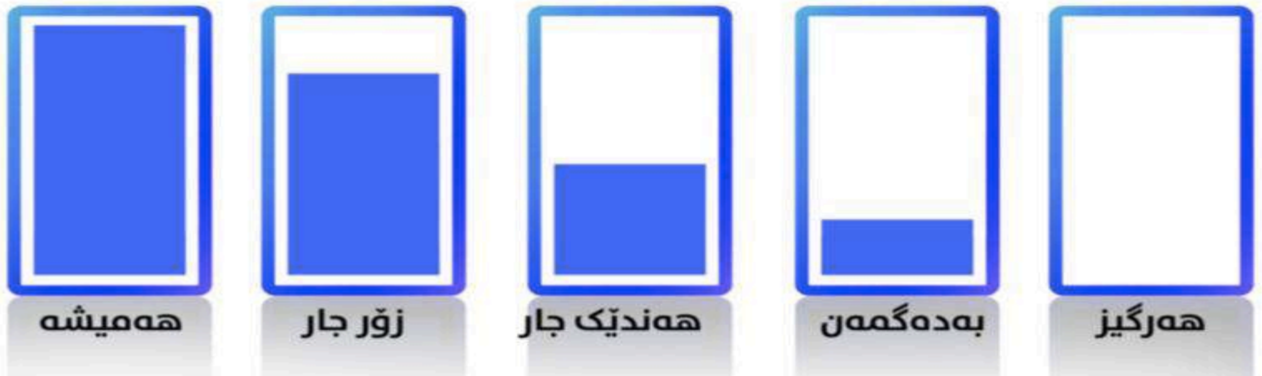
ڕووپەڕی ٧٨

هەڵسەنگاندن بۆ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی

پرسیارنامەی تایبەت بە ئازاری لە دەروون جێگیر بوو: (CSI)

بۆ هەر دەستەواژەیەك کە بۆ تۆی دەخوێنمەوە پێم بڵێ کە چەند جار هەستی پێدەکەیت. بژاردەکانیش بریتین لە: هەرگیز، بەدەگمەن، هەندێکجار، زۆرجار، هەمیشە.

وێنەی ڕونکراوەی تایبەت پیشانی نەخۆشەکە بدە



پرسیارنامەی ئازاری لە دەروون جێگیر بوو کە کورتکراوەکەی (CSI) پێوەرێکی جێگیرە، بە وردی لێکۆڵینەوەی لە بارەوە کراوە، ئامرازێکی کلینیکییە بۆ هەڵسەنگاندنی ئەوەی کە ئایا کەسێك ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەیە. پێویستە بە تەواوەتی پرسیارنامەی ئازاری لە دەورون جێگیر بوو پربکەیتەوە ئەگەر بڕیارتدا لە بەشی پێشوودا کە کەسەکە زۆر لەو دەچێت کە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەیە.

هەروەك لە بەشی پێودا وتمان، دەستە واژەکان بە هەمان ئەو شێوەیەی کە نووسراوە بۆ نەخۆشەکەی بخوێنەرەوە. بۆ ئەوی کە ئەنجامەکان ورد و دروست و مانا داربن. وێنەی ڕونکراوەی تایبەت پیشانی نەخۆشەکە بدە. بۆی ڕوونبکەرەوە. ڕوونکردنەوەی زیادە و نموونەی زیادە مەهێنەوە، ڕێگە بدە کە نە خۆشەکە نمرە بۆ هەر پرسیارێك دابنێت، تۆ ناتوانیت ئەو گۆرانکارییانە بکەیت، بۆ ئەوی کە ئەنجامەکان ورد و دروست و مانا داربن.

بۆ هەر دەستەواژەیەك کە دەیخوێنیتەوە، ڕێگە بدە کە نەخۆشەکە نمرە دابنێت، دڵنیابە کە نەخۆشەکە وێنەی ڕوونکردنەوەکەی بینیوە تا ئەنجامەکان بە وردی دیاری بکرێن، ڕەنگە نەخۆشەکە زانیاریی بدات کاتێك تۆ سەرقاڵی خوێندنەوەی، پرسیارەکانی بوار بە نەخۆشەکە بدە زانیارییەکانی بدات، بەڵام دواتر داوای لێبکەرەوە کە نمرە دابنێت بۆ هەر دەستەواژەیەك، تۆ خۆت ناتوانیت نمرەکان دابنێیت لەسەر بنەمای ئەو زانیارییانەی کە لە نەخۆشەکەی دەبیستیت، دەبێت نەخۆشەکان نمرەکان دیاری بکەن، نمرەکان لەسەر بنەمای تێڕوانینی نەخۆشەکان دیاری دەکرێت، کە چۆن و بە چ شێوەیەك وەك شتێکی ئاسایی وەریدەگرن. توێژینەوەکان دەریانخستووە ئەم جۆرە کاریگەری نابێت لەسەر ورد و دروستی پێوەرەکان.

دوای ئەوەی کە نەخۆشەکە نمرەی بۆ هەر یەکێك لە پرسیارەکان دانا، سەرجەمی هەموو ئەو ژمارانە وەربگرە کە لە ناو هەر ستوونێکدا ڕیزکراون: لە کاتێکدا کە: هەرگیز= سفر، بە دەگمەن= ١، هەندێکجار =٢، زۆر جار =٣، هەمیشە =٤. دواتر تێکرای هەموویان کۆبکەرەوە.
ئەگەر کۆی نمرەکان ٢٥ یان زیاتر بوو ئەوا پێدەچێت کە ئەو نەخۆشە ئازار و گۆرانکاری نۆسیچلاستیکی هەبێت.

> لە ڕێگەی نموونە خوازراوەکەوە ئەم بەشە بخەرەڕوو، دڵنیابە لەوەی بە شێوەیەکی دروست ئەم پرسیارنامەیە کاری لەسەر دەکەیت، ئەو کەسەی کە وەك نەخۆش خۆی دەنوێنێت پێوستە وا خۆی دەربخات کە هەمان کێشەی کەسی ناو نموونە خوازاروەکەی هەیە.
> .بۆ ئەوی کە ئەنجامەکان ورد و دروست و مانا داربن

ڕووپەڕی ٧٩

ئایا دەتوانیت بەشێوەیەکی ڕێکو پێك ئامادەبیت لە دانیشتنی چارەسەرکردندا؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

____

____

پێویستە لە نەخۆشەکە تێبگەیت ئایا دەتوانیت بەشێوەیەکی ڕێکوپێك لە دانیشتنەکانی چارەسەریدا ئامادەبیت. تۆ ئەم زانیاریسە بەکار دەهێنیت بۆ ئەوەی پلانێکی چارەسەری واقعیت هەبێت.

ڕەنگە نەخۆشەکە ئاستەنگی هەبێت لەوەی بتوانێت بە شێوەیەکی ڕێکوپێك ئامادەی دانیشتنەکان بێت، لە ئاستەنگە باوەکانیش بریتین لە، نەبوونی پارە، یان کات، لە بارێکدا ئەگەر نەخۆشەکە نەیتوانی بەو شیوەیەی کە تۆ دیاریت کردووە ئامادەبێت، هەوڵبدە دەسکاری و گۆرانکارییەك لە پلانی چارەسەرکەدا بکەیت، وایدابنی دانیشتنی ١,٥ کاتژمێی ئەنجامبدەیت بەشێوەی ٢ جار لە مانگێکدا، لەبری ئەوەی دانیشتنی ٤٥ خولەکی ئەنجامبدەیت یەك بۆ دوو جار هەفتانە. ئەو بەرپرسیاریەتی تۆیە کە کە کار لەگەڵنەخۆشەکە بکەیت تا ڕێگەیەك بدۆزنەوە بتوانن بەشداری دانیشتنەکانی چارەسەری بکەن.

> ئەم بەشە بخەرە روو بە بەکارهێنانی نمونە خوازراوەکە.

ڕووپەری ٨٠

ئەنجامی هەڵسەنگاندنەکەو پلانی چارەسەرەکە بە نەخۆشکە بڵێ :

- لەسەر بنمای هەڵسەنگاندنەکە ئەو ئازارەی هەتە پێی دەوترێت: ______________
- خالی جەختکردنەوەی ئیمە زیار لەسەر بەرەو پێشبردنی توانای تۆیە لەڕووی کارایی و توانایت بۆ ئەنجامدانی شتەکان و چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەت. بۆ نمونە . کاردەکەین لەسەر بەرەوپێشبردنی توانات بۆ ______________
- ئەو ئازارەی کە هەتەو هەروەها توانای تۆ باشتر دەبێت لەڕێگەی ئەم چارەسەرانەوە. بۆ نمونە : ______________
- لە ڕیگەی چارەسەرکردنەکەوە چەندشتێکت فێردەکەین کە تۆ دەتوانیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئەنجامیان بدەیت.بۆ ڕیگری کردن لە ئازار یان هەڵکردن لەگەڵ ئازارەکەدا ئەگەر لە داهاتوودا ڕویدایەوە.
- ئایا هیچ پرسیارو شتێکتان هەیە؟
- من ڕات دەسپێرم بۆ ئەم پلانی چارەسەریەی خوارەوە:
  - بەنزیکەیی ژمارەی دانیشتنەکان ______ دانیشتنە
  - خشتەی دانیشتنەکان و بە پێی ژمارەی ڕۆژەکان لە هەفتەیەکدا :

____

- ئایا نەخۆشەکە ڕەزامەندە بەو پلانی چارەسەریە؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئەمە کۆتایی هەڵسەنگاندنەکەیە لەگەڵ نەخۆشەکەدا، دوای ئەوەی هەڵسەنگاندنەکەت لەگەڵ نەخۆشەکە تەواوکرد پلانی چارەسەرەکەی لەگەڵ تاوتوێ بکە. فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بەرچاوروونیت دەداتی لەسەر ئەوەی چی لەگەڵ نەخۆشەکەدا تاوتوێ بکەیت. ئەم چوارچیوەیە ئەو دیاری دەکات تۆ لە کوێدا تاوتوێ ئەوشتانە بکەیت کە تایبەتە بەو نەخۆشە.

ئەمە هەنگاوێکی زۆر گرنگە، چەنکە ئەمە دەبێتە ئامرازێك کە دەتوانیت هانی نەخۆشەکە بدەیت هەستێت بە ئەنجامدانی پلانی چارەسەرەکە. پێوستە نەخۆشەکە ئەوە بزانێت تۆ لە کێشەکانی ئەو تێگەیشتوویت و هەروەها چارەسەرێکی تایبەتیش هەی بۆ ئەو کێشەیە. هەروەها ئەمە هەلێکە بۆ ئەوی هەندێك لە بارەی ئازارەکەوە ڕۆشنبیری بکەیت و سەرەتایەك بێت بۆ تێگیشتن لە جۆری ئازارەکەی. هەروەها لەم گفتوگۆیەدا پێوستە ئەوە بە نەخۆشەك بڵێیت ئەم پرۆسەیە کاتی پێویستەو دەبێ هەوڵبدەیت بۆ ئەوەی ئازارەکەت نەمێنێت و چالاکیت بەرەو پێش بچێت.

دوای گفتوگۆکە، لە نەخۆشەکە بپرسە بزانە بە پلانی چارەسەرەکە ڕازییە، بەپێی وەلاًمەکانی نەخۆشەکە لە بۆکسەکاندا دیاری بکە، ئەگەر نەخۆشەکە وتی نەخێر، ئەوا تاوتوێی ڕێگەیەکی جێگرەوە لەگەڵدا بکە.

> ئەم بەشە بخەڕەروو بە بەکارهێنانی نموونە خوازراوەکە. هەنیدێك وردەکاری تایبەت بەو نەخۆشە بێنە ناوەوە، هەندێك لەو وردەکاریانەی تایبەتە بەو کەسە لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا هاتووە.

ڕوپەڕی ٨١

پلانی چارەسەری بایۆ سایکۆ سۆشیاڵ

بەرواری هەڵسەنگاندن__________________**ناوی چارەسەرکاری سروشتی**__________________

ناوی نەخۆش : __________________ **تەمەن**__________________

پێویستە پلانی چارەسەرکردن تەواو بکەیت دوای ئەوەی نەخۆشەکە لە هەڵسەنگاندنەکە تەواو دەبێت، پلانی چارەسەر لەبەرئەم هۆکارە گرنگە:

- ڕێکخستنەوەی ئەو زانیایانەی کە لە میانەی هەڵسەنگاندنەکەدا کۆتکردۆتەوە بۆ دیاریکردنی ئەو کێشانەی کە دەبێت چارەبکرێن.
- پووختەیەکت دەداتێ لەبارەی نەخۆشەکە پلانی چارەسەرکردنەکەی بۆ ئەوی کە بتوانیت هەر کاتێك بتوێت بگەڕێیتەوە سەری لە کاتی کارکردن لەگەڵ نەخۆشەکەدا یان لە بارێکدا ئەگەر هاوپیشەیەکت ویستی یارمەتیت بدات بە خێرایی لە نەخۆشەکە تێدەگات.
- ڕێنوێنیت دەکات تابتوانین کاریگەرترین پلانی چارەسەر هەڵبژێریت.
- ئامانجەکانی چارەسەرت پێدەناسێنێت
- پێوەرەکان ڕێك دەخات تا لە ڕێگەیەوە بتوانیت بەرەوپێشچوونی باری نەخۆشەکە بزانیت بە درێژایی دانیشتنەکان.

ڕووپەڕی ٨٢

کێشەی پەوەندیدار بەچارەسەری سروشتیەوە- بەدوای ئەوەیاندا بگەڕێ کە پەیوەندی بەئەم نەخۆشەوە هەیە

- ☐ ئازارو گۆڕانکاری ئۆسیسێپتڤی کە پێوستی بەڕێگەیەکی چارەکردنە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری ئۆسیسێپتڤی کە پێوستی بەڕێگەیەکی چارەکردن نیە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپسیکی
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی
- ☐ کەمبونەی توانای لەکار و چالاکی ڕۆژانەدا ____________________
- ☐ تێکچونی خەو ____________________
- ☐ کەمبوونەوی چالاکی جەستیی لە ژیانی ڕۆژانەدا ____________________
- ☐ کەمبونەوەی مەودای جوڵە جومگەکان بەشێوەی چالاك و ناچالاك ____________________
- ☐ کەمبوونەوەی هێزی ماسولکەکان ____________________
- ☐ کەمبوونەوەی توانای بەرگەگرتنی بەردەوامی لەکاتی ئەنجامدانی چالاکیەکان ____________________
- ☐ لاوازی لە هەوسەنگی لەشدا ____________________
- ☐ هیتر____________________

بەشی یەکەم پلانی چارەسەرەکە ڕێنوێنیت دەکات دەستنیشانی کێشە پەیوەندیدارەکان بە چارەسەری سروشتییەوە بکەیت، کێشە پەیوەندیدارەکان بە چارەسەری سروشتییەوە: ئەو کێشانە دەگرێتەوە کە نەخۆشەکە هەیەتی و پلانی چارەسەرەکە مەبەستیەتی باشتری بکات. ئەو کێشانە ناگرێتەوە کە نەخۆشەکە هەیەتی هەرچەندە پەیوەندی و کاریگەری هەیە لەسەر هەبوون و هەستکردن بە ئازارەکەی، بەڵام ناچێتە ژێرخانەی ئەو کیشانەوە ك چارەسەی سروشتی باشتر دەبن وەك کێشەی دارایی یان پەیوەندی خراپی بواری خێزانی.

ئەم لیستە بەو شێوەیە تەواو بکە کە دێت:

- ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی کە پێوستی بە ڕێگەیەکی چارەکردنە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو: کار لەسەر ئەم خانەیەبکە ئەگەر بۆتدەرکەوت کە، نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی کە پێویستی بەڕێگەیەکی چارەکردنە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو.
- ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی کە پێوستی بە ڕێگەیەکی چارەکردن نییە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو: کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر بۆتدەرکەوت کە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی کە پێوستی بە ڕێگەیەکی چارەکردن نییە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو.
- ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپسیکی: کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر بۆتدەرکەوت کە نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نیرۆپسیکی هەیە.
- ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی: کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر بۆتدەرکەوت کە نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەیە.
- کەمبوونەی توانای لە کار و چالاکی ڕۆژانەدا: کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر بۆت دەرکەوت کە نەخۆشەکە کێشە و ئاستەنگی هەیە لە چالاکییە ئاساییەکانی ژیانی: سەیری پشکنینی دانیشتن بۆ هەستان بکە کە لە بەشی ١٧دا بۆ نەخۆشەکەت ئەنجامدا، هەروەها خشتەی توانای کارکردن کە لە بەشی٢٢ ی هەڵسەنگاندنەکەدا ئەنجامدراوە، بۆ ئەوی دەستنیشانی بکەیت کە ئایا نەخۆشەکە کێشەی کەمبوونەوەی توانای کارکردندا لە ژیانی ڕۆژانەیدا، ئەو ئیش و کارانەی ژیانی ڕۆژانەی نەخۆشەکە بنووسە کە ئاستەنگی تێدا هەیە. دەتوانیت زیاتر لەوانە بنووسیت کە لە خشتەکەدا دیاریکراوە.

- تێکچوونی خەو: کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر بۆت دەرکەوت کە نەخۆشەکە کێشە و ئاستەنگی هەیە لە خەوتندا، سەیری بەشی ٣٠ بکە بۆ ئەوەی ئەو زانیارییە وەربگریت.
- کەمبوونەوەی چالاکی جەستەیی لە ژیانی ڕۆژانەدا: کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر بۆتدەرکەوت کە نەخۆشەکە کەمتر لە ١٥٠ خولەك لە هەڵسوکەوت و چالاکی جەستە یی هەیە لە جۆری چالاکی ئاست مامناوەند لە هەفتەیەکدا، سەیری بەشی ٢١ بکە بۆ ئەوی ئەو زانیارییە وەربگریت.

- <u>کەمبوونەوەی مەودای جووڵەی جومگەکان بە شێوەی چالاك و ناچالاك:</u> کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر نەخۆشەکە پیشانی دا کە گۆڕانکاری هەیە لە مەودای جووڵەدا کە ڕەنگە زایاد بکات یان هەروەك خۆی دەمێنێتەوە، بەڵام پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بەئازار یان سنوورداركردنی توانای کارکردنی نەخۆشەکە لە ژیانی ڕۆژانەیدا، وردەکاری لە بارەی مەودای جووڵەی نەخۆشەکە لەسەر هێڵەکە بنووسە سەیری بەشی ١٦بکە لە هەڵسەنگاندنەکەدا بۆ ئەوەی زانیاریت لەم بارەیەوە هەبێت.
- <u>کەمبوونەوەی هێزی ماسوولکەکان:</u> کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر نەخۆشەکە پیشانی دا کە گۆڕانکاری هەیە کەمبوونەوەی هێزی ماسوولکەکان پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازار یان سنووردارکردنی توانای کارکردنی نەخۆشەکە لە ژیانی ڕۆژانەیدا، سەیری بەشی ١٤بکە لە هەڵسەنگاندنەکەدا بۆ ئەوەی زانیاریت لەم بارەیەوە هەبێت.
- <u>کەمبوونەوەی توانای بەرگەگرتن و بەردەوامی لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییەکان:</u> کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر نەخۆشەکە پیشانی دا کە گۆڕانکاری هەیە کەمبوونەوەی توانای بەرگەگرتن و بەردەوامی لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییەکان پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بەئازار یان سنووردارکردنی توانای کارکردنی نەخۆشەکە لە ژیانی ڕۆژانەیدا، سەیری بەشی ٤ بکە لە هەڵسەنگاندنەکەدا بۆ ئەوی زانیاریت لەم بارەیەوە هەبێت.
- <u>لاوازی لە هاوسەنگی لەشدا:</u> کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر نەخۆشەکە پیشانی دا کە لاوازی هەیە لە هاوسەنگی لەشدا، ئەمەش پەیوەندی هەیە بە هەستکردن بە ئازار یان سنووردارکردنی توانای کارکردنی نەخۆشەکە لە ژیانی ڕۆژانەیدا، سەیری بەشی و ١٧١٤بکە لە هەڵسەنگاندنەکەدا بۆ ئەوەی زانیاریت لەم بارەیەوە هەبێت.
- <u>کێشەیتر:</u> کار لەسەر ئەم خانەیە بکە ئەگەر نەخۆشەکە کێشەیتری هەبوو کە پێویستە ئاماژەی پێبدەیت لە چارەسەرکردنەکەدا، ئەوا وردەکاری ئەم کێشانە لەسەر ئەم هێڵانە بنووسە.

دوای ئەوەی تەواوبوویت لە بارەی ئەوەی چۆن ئەم بەشە تەواو دەکەیت، ڕێگە بدە دوو دوو بەشداربووەکان پێکەوە ئەم بەشە تەواو بکەن بێئەوی سەیری نموونە خوازراوەکە بکەن. دواتر هەڵسەنگاندنە تەواوکراوەکەی نەخۆشەکە پیشانبدە و ڕوونی بکەرەوە چۆن زانیارییە کۆکراوەکان لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بەکار هاتوون بۆ تەواوکردنی ئەم بەشە.

ڕووپەڕی ٨٣

ئاما نجەکان – لەسەر بنەمای پێوەرەکان

خشتەکە بە وردی پڕبکەرەوە بە بەکارهێنانی زانیاریەکانی ناو فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە. ئەگەر یەکێك لە ئاما نجەکان بۆ ئەو نەخۆشە نەگونجا ئەوا بە بەتاڵی جێی بێڵە.

ئامانج	یەکەم هەڵسەنگاندن بەروار:	دووەم هەڵسەنگاندن بەروار:	سێیەم هەڵسەنگاندن بەروار:	چوارەم هەڵسەنگاندن بەروار:	بەدواداچون بکە کاتێك ئاما نجەکە بەدەست دێت

بەشی داهاتوو ڕێنمایت دەکات ئامانجەکانی ئەو نەخۆشە بناسیت. خشتەکە بە وردی پڕبکەرەوە بە بەکارهێنانی زانیارییەکانی کە نووسیوتە لە ناو فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە. هەموو ئامانجەکان بۆ ئەو نەخۆشە گوماناوییە، بۆیە ئەگەر یەکێك لە ئامانجەکان بۆ ئەو نەخۆشە نەگونجا ئەوا بە بەتاڵی جێی بهێڵە.

دەتوانیت ئەوە ببینیت کە ئەم تۆمارە ڕێگەت پێدەدات ئەو گۆڕانکارییانە جیا بکەیتەوە نەخۆشەکە لە ئامانجەکانیدا دروستی دەکات بە درێژایی کاتەکانی چوار جاری هەڵسەنگاندنەکە. پێویستە کە بەرواری هەر هەڵسەنگاندنێك بنووسیت لەو خانەیەدا کە بۆی دانراوە. یەکەم هەڵسەنگاندن، هەڵسەنگاندنی سەرەتاییە کە تۆ لەگەڵ نەخۆشەکە ئەنجامی دەدەیت، دووەم، سێیەم، چوارەم، لە ماوەی چارەسەرکردندا ئەنجام دەدرێت. ڕێکخستنی خشتەی دوبارە هەڵسەنگاندنەوە لە پلانی چارەسەرەکەدا ئاماژەی پێدراوە، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی، پێوستی لەگەڵ تەواوبوونی هەر چوار دانیشتنێکی چارەسەریدا هەڵسەنگاندن بۆ بەرەوپێشچوونی ئامانجەکان بکرێتەوە.

ئەو ستوونەی کە ناوی لێنراوە " بەدواداچوون بکە کاتێك ئامانجەکە بە دەست دێت " کاتێك کاری لەسەر دەکرێت کە ئەو ئامانجەی بە دەستهێنابێت. ئەمەش یارمەتیت دەدات جیاری بکەیتەوە کامە لە ئامانجەکان بە دەستهاتوون و کامیان دەبێت بەردەوامبیت لە کارکردن لەسەری.

با بەشداربووەکان دوو دوو کار بکەن لەسەر تەواوکردنی ئەم بەشەی پلانی چارەسەرەکە بێئەوەی سەیری نموونە تەواو کراوەکە بکەن. دواتر فۆرمی هەڵسەنگاندنە تەواو کراوەکەی نەخۆشەکە بخەرەڕوو، ڕوونی بکەرەوە چۆن و زانیاریانەی لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە کۆکراونەتەوە بەکارهێنراون بۆ تەواوکردنی ئەم بەشە.

ڕووپەڕی ٨٤

دانیشتن بۆ هەستان. ئامانج= ٨ چرکە یان کەمتر

بەشی ١٧ هەڵسەنگاندنەکە بەکاربهێنە بۆ دیاریکردنی تێکڕای کاتی نەخۆشەکە لە پشکنینی دانیشت بۆ هەستان. لە هەڵسەنگاندنی سەرەتاییدا، ئەم ژمارەیە لە ستوونی دووەمدا بنووسە: ئەگەر نەخۆسەکە لە ئێستادا دەتوانێت ٨ چرکە یان کەمتر ئەنجامبدات، ئەوا ئەو نەخۆشە لە بارێکی ئاسایی تواناى کارکردنی جەستەیی دایە، لەم بارەدا پێویست ناکات کار بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە بکرێت بەڵکو کار لەسەر ئەو خانەیە دەکەیت کە تێدا نووسراوە " بەدواداچوون لە بارێکا کە ئامانجەکە بە دیهاتووە".

ڕووپەڕی ٨٥

پرسیارنامەی خود ئیدارەدانی ئازار - تیکرای نمرە

ئامانج= زیادکردنی نمرەکان تائەو ڕادەیەی کە دەتوانرێت

بەشی ١٩ هەڵسەنگاندنەکە بەکاربهێنە بۆ دیاریکردنی تێکڕای نمرەکانی نەخۆشەکە پرسیارنامەی خود بەڕێوەبردنی ئازار. لە هەڵسەنگاندنی سەرەتاییدا، ئەم ژمارەیە لە ستوونی دووەمدا بنووسە. ئامانجەکە بریتییە لە زیادکردنی نمرەکان تا ئەو ڕادەیەی کە دەتوانرێت، بەرزترین ڕێژەی چاوەڕوانکراوی توانایی نەخۆشەکە بریتییە لە ١٢. ئەگەر نەخۆشەکە لە ئێستادا ١٢ نمرەی هەبێت، لەم بارەدا پێویست ناکات کار بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە بکرێت بەڵکو کار لەسەر ئەو خانەیە دەکەیت کە تێدا نووسراوە " بەدواداچوون لە بارێکدا کە ئامانجەکە بە دیهاتووە".

ڕووپەڕی ٨٦

لەماوەی مانگی ڕابردوودا، بەشێوەیەکی گشتی خەوی خۆت چۆن هەڵدەسەنگێنیت؟

ئامانج= تاڕادەیەك باش یان زۆرباش

بەشی ٢٠ هەڵسەنگاندنەکە بەکاربهێنە بۆ دیاریکردنی وەڵامی نەخۆشەکە. لە هەڵسەنگاندنی سەرەتاییدا، بژاردەی خانەی گونجاو هەڵبژێرە لە ستوونی دووەمدا. ئامانجەکە بریتییە لە بگاتە ئاستی خەوی تاڕادەیەك باش یان زۆر باش، ئەگەر نەخۆشەکە یەکێك لەو دوو ئاستەی هەبێت، لەم بارەدا پیوست ناکات کار بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە بکرێت بەڵکو کار لەسەر ئەو خانەیە دەکەیت کە تێدا نووسراوە " بەدواداچوون لە بارێکدا کە ئامانجەکە بە دیهاتووە".

ڕووپەڕی ٨٧

بەلای کەمەوە هەفتەی جارێك، ئایا تۆ چالاکیەکی ڕێخراو ئەنجام دەدەیت تا ئەو ڕادەیەی ئارەقت پێبکاتەوە؟ ژمارەی کاتژمێرەکان لە هەفتەیەکدا.

ئامانج= بەلای کەمەوە ٢,٥ کاتژمێر لە هەفتەیەکدا.

بەشی ٢١ هەڵسەنگاندنەکە بەکار بهێنە بۆ دیاریکردنی وەڵامی نەخۆشەکە. لە هەڵسەنگاندنی سەرەتاییدا ، بژاردەی خانەی گونجاو هەڵبژێرە لە ستوونی دووەمدا. ئامانجەکە بریتییە لە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی بەلای کەمەوە ٢,٥ کاتژمێر لە هەفتەیەکدا، ئەگەر نەخۆشەکە ئەو ئاستەی هەبوو، لەم بارەدا پێویست ناکات کار بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجەبکرێت بەڵکو کار لەسەر ئەو خانەیە دەکەیت کە تێدا نووسراوە " بەدواداچوون لەبارێکدا کە ئامانجەکە بەدیهاتووە".

ڕووپەڕی ٨٨

چالاکی ١: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی
ئاستی چالاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوسە

چالاکی ٢: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی
ئاستی چلاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوسە

چالاکی ٣: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی
ئاستی چلاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوسە

بەشی ٢٢ هەڵسەنگاندنەکە بەکار بهێنە بۆ دیاریکردنی سێ چالاکی ژیانی ڕۆژانەی نەخۆشەکە و هەروەها ئاستی تواناى ئەنجامدانی بە نمرە. جۆری چالاکییەکە لە خانەی یەکەم دەنووسیت، نمرەی ئاستی چالاکییەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنووسە. ئامانجەکە بریتییە لەوی کە ئەو ئاستەی لە هەڵسەنگاندنی سەرەتاییدا هەیی بووە لە سێ ماوەی ناو چارەسەرکردنەکەدا بەرەوپێشچوونی پێوەببینرێت، توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە ئەمە بەرەوپێشچوونێکی مانادارە.

ڕووپەڕی ٨٩

پرسیارنامەی ئازاری لەدەرو نجێگیربوو- تیکرای
نمرەکان
ئامانج = تیکرای نمرەکان ١٥ یان کەمتربێت

ئەو بەشە بەکاردێت لێرە بریتییە لە بەشی"هەڵسەنگاندن بۆ ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی" بە مەبەستی دیاریکردنی تێرای نمرەکان بۆ پرسیارنامەی ئازاری لە دەروون جێگیربوو، تێکڕای نمرەکان لە ستوونی دووەمدا بنووسە، ئەگەر ئەم پێوەرەت تەواو نەکردبوو ئەوا ئەو خانەیە بە بەتاڵی جێبهێڵە، ئامانجەکە ئەوەیە نەخۆشەکە تێکڕای نمرەکان ١٥ یان کەمتربێت. ئەگەر لە ئیستادا نەخۆشەکە تێکڕای نمرەکان ١٥ یان کەمترە ئەوا کار لەسەر ئەو خانەیە دەکەیت کە تێدا نووسراوە " بەدواداچوون لە بارێکدا کە ئامانجەکە بەدیهاتووە".

ڕووپەڕی ٩٠

نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە ، ئاوسان،
گەرمبوونی شوێنی ئازارەکەی هەیە
ئامانج- چیتر نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی نەمێنێت

ئەو بەشە بەکاردێت لێرە بریتییە لە بەشی"هەڵسەنگاندن بۆ ئازار و گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی " بە مەبەستی دیاریکردنی ئایا نەخۆشەکە نیشانەکانی سووربوونەوە، ئاوسان، گەرمبوونی شوێنی ئازارەکەی هەیە. لە هەڵسەنگاندنی سەرەتاییدا، کار لەسەر خانەی بەڵی و نەخێر دەکەیت لە ستوونی دووەمدا. ئەگەر ئەم بەشەت تەواو نەکردبوو ئەوا ئەو خانەیە بە بەتاڵی جێبهێڵە، ئامانجەکە ئەوەیە نەخێربێت واتە نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی نەبێت. ئەگەر لە ئیستادا نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی نەبێت، ئەوا کار لەسەر ئەو خانەیە دەکەیت کە تێدا نووسراوە " بەدواداچوون لە بارێکدا کە ئامانجەکە بەدی هاتووە".

ڕووپەڕی ٩١

چارەسەرەکان

سەرە نجی ئەو چارسەرانە بدە کە کە پلانت بۆ داناوە لەگەڵنەخۆشەکەدا ئە نجامی بدەیت.

پێویستە چارەسەرێکی وات دانابێت کە هەموو کێشە پەیوەندیدارەکان بە چارەسەری سروشتیەوە لەخۆبگرێت کە کە بۆ ئەو نەخۆشە دیاریت کردووە. وردەکاری چارەسەری دیاریکراو بۆ ئەو کێشە پەیوەندیدارەنە بە چارەسەری سروشتیەو بنوسە کە مانوەڵی چارەسەردا نیە.

- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی کە پێوستی بەرێگەیەکی چارەکردنە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی کە پێوستی بەرێگەیەکی چارەکردن نیە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپسیکی. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ کەمبونەی توانای لەکار و چالاکی رۆژانەدا. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ تێکچونی خەو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ کەمبوونەوی چالاکی جەستەیی لە ژیانی رۆژانەدا. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ کەمبونەوەی مەودای جوڵە جومگەکان بەشێوەی چالاک و ناچالاک. ______________________________
____
- ☐ کەمبوونەوەی هێزی ماسولکەکان ______________________________
____
- ☐ کەمبوونوەی توانای بە رگەگرتن و بەردەوامی لەکاتی ئە نجامدانی چالاکیەکان ______________________________
____
- ☐ لاوازی لە هەوسەنگی لەشدا ______________________________
____
- ☐ هیتر______________________________
____

بەشی دواتری پلانی چارەسەرییەکە ڕێنوێنیت دەکات کە ئەو چارەسەرانە بناسیت کە بۆ ئەم نەخۆشەی ئەنجام دەدەیت. ب ٧ کێشەی یەکەم، لە مانوەڵی چارەسەرەکەدا بەردەستە، کەواتە پێویست نامات شتێك بنووسیت، جگە لەوەی کە لە سەیری ئەو خانەیە دەکەیت کە دیاری کراوە بەپێی مانوەلەکە کاری پێبکەیت.

بۆ ئەوانەی دوای حەوتەم، ئەویان بپشکنە کە پێویستی بە چارەسەرە، پێویستە چارەسەری دیاریکراوت هەبێت بۆ هەر کێشەیەکی پەیوەندیدار چارەسەری سروشتییەوە لە پلانی چارەسەریەکەدا ئاماژەی پێدراوە. لەسەر ئە هێلانەی کە دانراوە لە دوایانەوە وردەکاری ئەو چارەسەرانە بنووسە کە دات ناوە بۆ ئەو کێشەیە.

بۆ نموونە، بۆ کەمبوونەوەی مەودای جووڵە جومگەکان بە شێوەی چالاك و ناچالاك. ئەگەر هاتوو لە بەشی کێشەی پەیوەندیدار بە چارەسەری سروشتییەوە ئاماژەت دا بە بە کەمبوونەوەی مەودای جووڵەی ڕاستکردنەوەی ئەژنۆی ڕاست بەشێویەکی چالاکانە. ئەوا دەبێت لەو بەشەدا ئەو چارەسەری بۆی دیاری دەکەیت لەسەر هێڵەکان بینووسیت. دەکرێت چارەسەر بۆ ئەم بارە نەرم کردنەوە و جووڵاندنەوەی (مۆبیلایزەیشن) جومگەی ئەژنۆ بێت بە مەبەستی توانای ڕاستکردنەوەی ئەژنۆ ، کشاندنی هامسترینگ، ڕاستکردنەوەی ئەژنۆ بە دانانی فشاری بەردەوام لەسەر ئەژنۆ (کاتێك قاچ لە باری ڕاستکردنەوەدابێت).

دوای ئەوەی کە تەواوبوویت لە بارەی ئەوەی چۆن ئەم بەشە تەواو دەکەیت، ڕێگە بدە کە دوو دوو بەشداربووەکان پێکەوە ئەم بەشە تەواو بکەن بێئەوی سەیری نموونە خوازراوەکە بکەن. دواتر هەڵسەنگاندنە تەواوکراوەکەی نەخۆشەکە پیشانبدە و ڕوونی بکەرەوە چۆن زانیارییە کۆکراوەکان لە فۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا بەکارهاتوون بۆ تەواوکردنی ئەم بەشە. جەخت لەوە بکەرەوە پێویستە کە بە وردی لە بارەی ئەو چارەسەرەوە بنووسن کە دیاری دەکەن.

ACR
The American Center for Rehabilitation
سەنتەری ئەمریکی بۆ ڕاهێنانەوەی جەستەیی

ڕووپەڕی ٩٢

لە بەرئەوەی کە ئەو دیاریدەکەیت کە چی چارەسەرێك بەو نەخۆشە بدەیت، پێویستە ئەوی توێژینەوەکان دەیڵێن لە بارەی چارەسەری سروشتی ناچالاکەوە بیزانیت.

چارەسەرە ناچلاکەکان ئەمانە لە خۆ دەگرێت:

- چارەسەری کارەباییElectrotherapy
- پارچە یان توورەکەی گەرم(جەوەنەHot pack)
- پارچە یان توورەکەی ساردCold pack
- شەپۆلی سەر و دەنگیUltrasound
- چارەسەر بە ڕووناکی (تیشكLight therapy)
- کینیزۆ تەیپKinesiotape
- لێزەر
- مەساج شێلان،
- جووڵاندنی ناوەکی جومگەکانJoint mobilizations
- کشاندنی ناچالاكPassive stretching
-

توێژینەوەکان پاڵپشتی بەکار هێنانی ئەو چارەسەران دەکەن کە بەدەست ئەنجام دەدرێت بۆ نەخۆشەکان، وەك شێلانی ماسوولکەو پێست و جووڵاندنی ناوەکی جومگەکان و هاوتا لەگەڵ ڕۆشنبیرکردنی دەمارزانی چارەسەری (TNE)هەروەها ئەو چارەسەرە چالاکانیتر کە لە مانوەلەکانی چارەسەرەکەدا ئاماژەی پێدراوە.

هەروەها توێژینەوەکان ئەوەیان خستەتەڕوو چارەسەرە ناچالاکەکانیتر کە لەسەرەوە ئاماژەیان پێدراوە کاریگەریان نییە لە چارەسەرکردنی ئازاردا، بەتایبەت ئازاری نۆسیپلاستیکی، ئەگەر بێت و هەموو ئەو هۆکارانە لە بەرچاو بگریت کە پەیوەندیدارن بە ئازارەوە، ئەوا دەردەکەوێت چارەسەری ناچالاك تەنها پەیوەندی هەیە بە زانیارییە جەستەییەکانەوە، زیاتر لەوەش توێژینەوەکان ئەوەیان خستۆتەڕوو کە تەنها کاریگەرییەکی کاتییان دەبێت لەسەر زانیارییە جەستەییەکان. کەواتە ڕەنگە نەخۆشەکەت هەست بکات هەندێك لە ئازارەکەی کەمبۆتەوە بۆ ماوەیەکی کاتی بەڵام هیچ کاریگەرییەکی درێژخایەن هەست پێنکات.

هەرچەندە ئەوش دەزانین کە چارەسەری ناچالاك کاریگەری کەمی هەیە لەسەر چاککردنەوە، بەلاَم هیشتا بژاردەیەکن بۆ بەکارهێنان، بۆ نموونە ئەگەر نەخۆشەکەت باوەڕێکی بەهێزی هەبوو بەوەی یەکێك لەو چارەسەرە ناچالاکانە بۆ ئەو سوودی هەیە، ئەوادەتوانیت بۆی بەکاربهێنیت، ئەگەر ویستت چارەسەری ناچالاك بەکار بهێنیت، ئەوا پەیرەوی ئەم ڕێنماییانە بکە:

- بەشی زۆری کاتی دانیشتنی چارەسەرییەکە بە ئەو چارەسەرە چالاکەوە بەسەربەرە کە لە مانوەلی چارەسەرەکەدا هاتووە.
- چارەسەری ناچالاك تەنها لە چەن دانیشتنێکی سەرەتادا بەکاربهێنە
- زانیاری بە نەخۆشەکە بدە کە تێکرای چارەسەرکردنەکە کار لەسەر ئەوە دەکات زانیاری و شارەزاییان دەداتی بۆ ئەوەی خۆیان بپارێزن و ئاگایان لە خۆیان بێت. کەواتە، دەمانەوێت زیاتر جەخت لەو ئەو چارەسەرە چالاکانە بکەینەوە کە ئەوان دەتوانن بەکاری بهێنن بۆ بەڕێوەبردنی ئازارەکەیان و ئەو کێشانەی کە ڕیگری بۆ دروستکردوون کە چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانەیان بکەن.
- ڕۆشنبیری بە نەخۆشەکە بدە، کە چارەسەری چالاکانە بەشێکی گرنگی چارەسەرکردنە، دەتوانیت ئەم بەشەی خوارەوە وەك ڕۆشنبیرکردنی دەمارزانی چارەسەری (TNE) بەکاربهێنیت بۆ ڕوونکردنەوە:

کارمەندی بواری تەندروستی: ئەگەر هاتوو لێچوونێك هەبوو لە سیستمی بۆری ئاوی ماڵەکەت، خێراترین و ئاسانترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی ئەوەیە بە تیپ بیپێچیت، بەڵام بیربکەرەوە بەتێپەڕبوونی کات چی ڕوودەدات؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. بە تێپەڕبوونی کات، ئاوەکە تیپەکە هەڵدەماڵێت و لێچوونەکە دەست پێدەکاتەوە، هەروەها، ئەگەر لێچوونەکە بەردەوامبوو، دەکرێت زیانەکان زیاتربن و ئەرزەکەو و دیوارەکانیش بگرێتەوە، دەکرێت بیر لە چارەسەرێکی ناچالاکی وەك بەکارهێنانی تیپ بکەیتەوە، کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ ماوەیەکی کاتی دیاریکراو. بەڵام لە ڕاستیدا کێشەکە چارەسەر ناکات. هەروەها بەهەمان شێوەی تیپەکە بە تەنها پەنابردنە بەر چارەسەری ناچالاك دەکرێت کێشەیتری لێبکەوێتەوە، بەڵام چارەسەری چالاك وەك ئەو وایە ئەو بۆریەی لێی دەچێت بە تەواوی چاکی بکەیتەوە، هەروەك چاککردنەوە و گۆرینی بە جۆرێك شکاوەکە کاتی زۆرترو ، تێچوون و زانیاری زیاتری ویست، چارەسەری چالاکانە کات و هیلاکبوونی زیاتری دەوێت. بەڵام چارەسەری چالاکانە کاریگەری درێژخایەنی هەیە و هەروەها ڕێگری لەوە دەکات کێشەکانیتر سەر هەڵبدەن.

پرسیار لە بەشداربووەکان بکە ئەگەر بیانەوێت هەر چارەسەرێکی ناچالاك بۆ ئەم نەخۆشە بەکار بهێنن.

ئینجا باسی ئەمە بکە لەسەر بنەمای توێژینەوە، بۆ ئەم نەخۆشە، جووڵاندنی ناچالاکانەی جومگە passive joint) mobilizations)دەگونجێت بۆ ناوچەی شان و بڕبڕەکانی ناوچەی سنگ، بەڵام پیوستە ڕاستەخۆ دوا بە دوای ئەم تەکنیکە نەخۆشەکە خۆی چالاکانە ئەو ناوچەیە بجووڵێنێت. هەروەها نەخۆشەکە ڕۆشنبیری پێبدرێت کە تەکنیکی جووڵاندن (مۆبیبلایزەیشن) تەنها سەرەتایەکە بۆ دووبارە جووڵاندنەوەی جومگەکە و کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەماری. دواتر جووڵاندنی چالاکانە و ڕاهێنان سوودێکی زیاتری هەیە.

هەروەها ئەنجامدانی شێلان بۆ ناوچەکانی مل و بەشی سەرەوی پشت و ناوچەی شان، ئەگەر نەخۆشەکە ویستی بۆ ئەوە هەبوو، بەڵام پێویستە ڕاستەخۆ دوا بە دوای ئەم تەکنیکە نەخۆشەکە خۆی چالاکانە ئەو ناوچەیە بجووڵێنێت. هەروەها نەخۆشەکە ڕۆشنبیری پێبدرێت کە تەکنیکی جووڵاندن (مۆبیبلایزەیشن) تەنها سەرەتایەکە بۆ دووبارە جووڵاندنەوەی جومگەکە و کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەماری. دواتر جووڵاندنی چالاکانە و ڕاهێنان سوودێکی زیاتری هەیە.

لە بارێکدا نەخۆشەکە داوای هیچ جۆرێکی چارەسەری ناچالاکانەیتری نەکرد، کەواتە پێویست ناکات هیچ چارەسەرێکی ناچالاکانەیتر لە پلانی چارەسەرکەدا دابنرێت.

ڕووپەری ٩٣

ئایا نەخۆشەکە سود دەبینێت لە بینینی شارەزایەکی تری بواری تەندروستی؟ سەرنجەی ئەوانە بدە کە جێبەجێدەبن و وردەکارریەکەی بنوسە.

تێبینی : وێنەی تیشکی ئیم ئار ئای و تیشکی ئێکس ، پێویست و یارمەتی دەر نیە کاتێك نەخۆشەکە ئازاری هەبێت جگە لەم دوو بارە :

١)نەخۆشەکە ئازاری نیرۆپاسیکی هەیە کە هاوتایە لەگەڵ نیشانەکانە کانی فشار لەسەر دەمارەکان ٢) نەخۆشەکە نیشانەکانی بارێکی تەندروستی لەناکاوی هەیە وەك: شکاوی ، شێرپەنجە، کاودا ئیکواینا سیندرەم.

☐ پزیشك ____________________

☐ ئامرازی یارمەتی دەرو پاڵشتی کەر(دارشەق ، گۆچان، هتد.) ____________________

☐ شارەزای بواری تەندروستی دەروونی ____________________

☐ توێژەری کۆمەلایەتی ____________________

☐ هیتر ____________________

هەر کردارێك کە ئەنجامی دەدەیتبە مەبەستی ڕەوانەکردن ____________________

ئەو بەروارەی کە ئەخۆشەکە شارەزایەکی تری بینیوە ____________________

بەشی دواتری پلانی چارەسەرەکە ڕێنوێنیت دەکات لە بارێکدا نەخۆشەکە پێویستی بە ڕەوانەکردن هەبوو بۆ لای شارەزایەکیتری بواری تەندروستی، بەرپرسیارێتی تۆیە بزانیت چۆن شارەزاکانیتر دیاریدەکەیت و کاری ڕەوانەکردنەکە ئەنجام دەدەیت.

سەیری فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە بکە تابزانیت هیچ ڕەوانەکردنێك هەیە کە سوود بە نەخۆشەکە بگەیەنێت، دواتر وردەکارییەکەی لەسەر هێڵەکە بنووسە. بەرپرسیارێتی تۆیە کار لەگەڵ نەخۆشەکە بکەیت و یارمەتی بدەیت ئەو شارەزایە ببینێت کە سوودی پێدەگەیەنێت. هاوکاری تۆ ئەوەیە زانیاری لە بارەی ئەو شارەزایەوە بدەیت بە نەخۆشەکە یان پەیوەندی تەلەفۆنی لەگەڵ شارەزاکە ئەنجام بدەیت. شتێکی باشە کورتەیەك لە بارەی نەخۆشەکەوە لەسەر لاپەڕەیەك بۆ شارەزاکەیتر بنووسیت کە نەخۆشەکەی بۆ ڕەوانە دەکەیت. ئەو زانیاریانە یارمەتیدەر دەبێت بۆ شارەزاکە لە بارەی ئەوەوە کە نەخۆشەکە پێویستی بە چی هەیە. بۆ نموونە، دەتوانیت وردەکاری ئەو کەلوپەلە پزیشکییە بنووسیت کە نەخۆشەکە پێویستیەتی. یان دەتوانیت زانیاری لە بارەی پێوەرەکانی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و فشاری دوای زەبری دەروونی بنووسیت.

لەسەر فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە، لەسەر هێڵەکە ئەو کردارە بنووسە کە بۆ ئەنجامدانی ڕەوانەکردنەکە ئەنجامی دەدەیت، هەروەها لەسەر فۆرمەکە هێڵێك هەیە بۆ ئەوەی ئەو بەروارەی تێدا دیاری دەکرێت کە شارەزاکە نەخۆشەکەی تێدا دەبینێت، ئەمش یارمەتیت دەدات کە ئەو بەدواداچوونەت بیربێتەوە کە لەگەڵ نەخۆشەکە ئەنجامت داوە.

ڕووپەڕی ٩٤

پزشك:

- سەیری بەشی ٦ بکە بەمەبەستی دیاریکردنی ئەوەی کە نەخۆشەکە بارێکیتەندروستی وای هەیە کۆنترڵ ناکرێت و پێدەچێت سوود لە هاوکاری پزیشك وەربگرێت.
- وەك ئەوەی کە لەفۆرمی هەڵسەنگاندنەکەدا باسکرا، پێویست ناکات داوای وێنەی تیشکی ئیمئاڕئای و تیشکی ئێکس بکەیت، بۆ ئەو شوێنەی ئازارەکە تەنها لە دوو باردا نەبێت
  - نەخۆشەکە ئازاری نیرۆپاسیکی هەیە کە هاوتایە لەگەڵ نیشانەکانە فشار لەسەر دەمارەکان
  - نەخۆشەکە نیشانەکانی بارێکی تەندروستی لەناکاوی هەیە وەك: شکاوی ، شێرپەنجە، کاودا ئیکواینا سیندرەم.
- ڕێنماییەکانی هەریەك لە کۆلێجی پزیشکانی ئەمریکی و کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ ئازار ئاماژە بەو دەدەن کە بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەری ئازای بەشی خوارەوەی پشت. وێنەی تیشکی پیویست نییە بۆ ئازاری بەشی خوارەوەی پشت تەنها لە بارێکدا نەبێت کە نیشانەکانی فشاری سەر دەمار یان بارێکی توندی پزیشکی هەبێت.
- لەسەر بنەمای ئەم ڕێنماییانە، تەنها کاتێك پێویستە پزیشکەکە ڕاسپێریت بۆ بۆ وێنەی تیشکی ئەگەر دڵنیابوویت نەخۆشەکە فشاری سەر دەمار هەیە و نەخۆشەکە نیشانەکانی ئازارو گۆرانکاری نیرۆپاسیکی هەیە، کەواتە، سەرەڕای نیشانەکانی ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی، پێویستە نەخۆشەکە لە پرسیانامەی دیاریکردنی ئازاری دەماریدا تیکڕای نمرەکانی لە نێوان ١٥- ٣٨ نمرەبێت. ئەگەر نەخۆشەکەت ڕەوانەکرد بۆ گرتنی وێنەی تیشکی بۆ ئازاری نیرۆپاسیکی، دەتوانیت هەر بەردەوامبیت لە چارەسەرکردنی هەمان بوار.
- لەسەر بنەمای ڕێنماییەکان، دەتوانیت نەخۆشەکەت ڕەوانە بکیت بۆ گرتنی وێنەی تیشکی، ئەگەر نەخۆشەکەت بارێکی توندی پزیشکی هەبێت، سەیری بەشی ٥ بکە بۆ ئەوەی دیاری بکەیت نەخۆشەکەت نیشانەکانی بارێکی توندی پزیشکی هەیە.

ڕووپەڕی ٩٥

ئامرازی یارمەتیدەرو پاڵشتیکەر(دارشەق ، گۆچان،هتد.): بەرپرسیارێتی تۆیە دڵنیابیت کەئایا نەخۆشەکە هیچ ئامرازی یارمەتیدەرو پاڵشتیکەری هەیە تا بەهۆیەوە بتوانێت، چالاکییەکانی ڕۆژانەی ئەنجام بدات و سەلامەت بێت، پێویستە هەڵسەنگاندن بۆ هەر ئامرازێك بکەیت کە پێویستیەتی، دارشەق، گۆچان، کورسی تەوالێت، قاڵب و پاڵپشت هتد..

شارەزایی بواری تەندروستی دەروونی : سەیری بەشەکانی ١١، ١٢،١٣ ی هەڵسەنگاندنەکە بکە بۆ ئەوەی بۆ روانین لە ئەنجامەکانی پشکنینی خەمۆکی، دڵەڕاوکی، فشاری دوای زەبری دەروونی. ڕەچاوی ڕاسپاردەکانی ئەو بەشە بکە.

توێژەری کۆمەڵایەتی: ئەوە دەزانین کە بارودۆخەکان و دەوروبەرو ئەو ناوەندەیتێیدا دەژیت کاریگەری هەیە لەسەر هەست کردن بەئازار. هەربۆیە، ئەو بەرپرسیارێتی تۆیە کەئەوە لەبەرچاو بگریت چۆن هەریەکێك لەو هۆکارانە کار لە نەخۆشکە دەکەن و نەخۆشەکە ڕەوانەبکەیت بۆ لایەنێك کە هاوکاری نەخۆشەکە بکات لەپەیوەند بەو هۆکارانەوە، پێداویستییەکانی دەکرێت ئەم شتانە بگرێتەوە: دارایی، یاسایی، پاڵپشتی کۆمەڵایەتی، نیشتەجێکردن، پەروەردە، یان هەرشتێکیتر کەبووەتە هۆی فشار لە ژیانی نەخۆشەکەدا. ئاوارەکان و ئەوکەسانی کە لەشوێنی نیشتێجێبوونیان دەرکراون پێویستی زۆریان بەو جۆرە پێداویستیانە هەیە. زۆربەی کات توێژەرە کۆمەڵایەتییەکان باشترین کەسانی شارەزان بۆ ئەوەی کە یارمەتیدەربن لەو بوارانەدا، بەڵام دەکرێت خەڵکانیتریش ئەم بوارە بگرنە ئەستۆ.

هیتر: ئەگەر نەخۆشەکە هەر پێداویستییەکی زیاتری هەبوو، ئەوا لەم بەشەدا دەینووسیت.

لە بەشداربووەکان بپرسە چۆن ئەم بەشی پلانی چارەسەرە لە هەڵسەنگاندنەکە تەواو دەکەن بۆ کەیسەکە

دواتر تاوتوێی ئەوە بکە لەسەر بنەمای پشکنین بۆ خەمۆکی، شتێکی گرنگە نەخۆشەکە ڕەوانەی لای شارەزایەکی بواری دەروونی بکەیت، ئەوە بخەرە ڕوو کە چارەسەرکاری سروشتی چۆن تاوتوێی ئەم بابەتە دەکات لەگەڵنەخۆشەکە، دەکرێت شتێکی لەم شێوەیە بێت: تۆ باسی هەندێك شت بۆمن کرد کەوای لەمن کرد بیرم بۆ ئەوەبچێت تۆ هەستی وەکو خەمۆکیو دڵتەنگی هەبێت، ئەمانە شتی ئاسایین و زۆر کەس بەم بارانەدا تێدەپەڕن لە ژیانیاندا، بەڵام ئەو شتێکی یارمەتیدەر دەبێت کە لەو بوارەدا یامەتیت بدات، چونکە ئەم بارە هەستیانە کاریگەریان لەسەر ئەو ئازارە هەیە کە تۆ هەتە. تۆ وابیردەکەیتەوە کە پەیوەندی و کاریگەریان لەسەر ئازارەکەت هەبێت؟ بانەخۆشەکە قسەبکات" کەواتە من تۆ ڕەوانەی لای کەسێکیتر دەکەم، دەکرێت توێژەری کۆمەڵایەتیبێت، کە یارمەتیت دەدات لە هەستی خەمۆکی دڵتەنگییەی کە هەتە، کەسانیتری وەك تۆشم ناردووە بۆ لای ئەو نەخۆشە کە ئەنجامی باشی هەبووە، ئەو تەنها لەڕووی دەروونییەوە یارمەتی نەداون بەڵکو لەوەشدا یارمەتی داون کە پری ئازارەکەیان کەمبۆتەوە، توانای چالاکیان لەکاروباری ڕۆژانەدا زیادی کردووە. ئایا ئەمەت پێ خۆشە؟ بانەخۆشە کە قسەی خۆی بکات. " ئاساییە کە بە تەلەفۆن قسە لەگەڵ توێژەرەکە بکەم و هەندێك لە زانیارییەکانی پێبدەم، لەباری بارو دۆخی تۆوە. دواتر ئەو لەگەڵتۆ قسەدەکات و چاوپێکەوتنێك ڕێك دەخەن. هەروەها من ژمارەی ئەویشت پێدەدەم تۆ خۆت دەتوانیت پەیوەندی پێوەبکەیت لە بارێکدا ئەو نەیتوانیی پەیوەندیت پێوەبکات، ئەمە لە پلانێکی باش دەچێت؟

ڕووپەڕی ٩٦

بەبیرکردنەوەی تۆ ئەو نەخۆشە پێویستی بەچەند دانیشتنی چارەسەری دەبێت.

- ☐ ١-٣
- ☐ ٤-١٠
- ☐ ١٠-١٥
- ☐ ١٥-٢٠
- ☐ هی تر ________

دوبارەبوونەوەی جارەکانی دانیشتن بۆ ئەم نەخۆشە چەندە؟

- ☐ چار مانگانە
- ☐ دوو هەفتە جارێك
- ☐ هەفتانە ١ جار
- ☐ هەفتەی دوو جار
- ☐ هەفتەی ٣ جار
- ☐ هیتر ________

ئەمە کۆتا دانیشتینی چارەسەرەکەیە.فۆرمەکە ڕێنوێنیت دەکات بۆ ئەوەی دوو بڕیار بدەیت کە چۆن چارەسەرەکە جێ بەجێ دەکرێت.

<u>نەخۆشەکە پێوستی بەچەند دانشتنی چارەسەری دەبێت.</u> ئەمە باشترین گریمانەیە کە تۆ بیکەیت، هەرچەندە ئەمە دەکرێت گۆرانکاری بە سەردابێ کاتێك دەست دەکەیت بە چارەسەر. هەندێك نەخۆش خێراتر لەوەی تۆ گریمانت کردووە دەکەنە ئامانجەکان، هەروەك هەندێك نەخۆش چارەسەری زیاتریان پێویستە لەوەی کە تۆ بیرت لێکردۆتەوە بۆ گەیشتن بەئامانج. بڕیاردان لەسەر ئەمە دەکرێت لەسەر بنەمای جۆری ئەو ئازارەێت نەخۆشەکە هەیەتی، هەروەها ژمارەی دانیشتنەکان بەپێی جۆری ئازارەکان لە ماوەی چارەسەرکردنەکەدا دیاریکراوە.

<u>دووبارەبوونەوەی جارەکانی دانشتن بۆ ئەم نەخۆشە چەندە؟</u>
پێویستە پلانێکی واقعی بۆ نەخۆشەکە دارێژیت، بۆیە پێویستە داواکاری پێداویستییەکانی نەخۆشەکە لەبەرچاوبگریت. بۆ نموونە، ڕەنگە وابیربکەیتەوە کە باشترە ئەم نەخۆشە هەفتەی دووجار سەردان بکاتەوە. بەڵام نەخۆشەکە دەتوانێت تەنها دوو هەفتە جارێك سەردان بکات ئەمیش بەهۆی کەمی کاتی و ماوەیەکی زۆر دەیرێت تا دەگاتە کلینکی چارەسەرکردنەکە.

> با نەخۆشەکان ئەوە ڕوونبکەنەوەو کە ئەم بەشەی پلانی چارەسەرەکە بەکار بهێنن بۆ هەمان نەخۆش. ئەوە ڕوونکەرەوە ماوەی چارەسەری نۆسپیلاستیکی لە ١٠ بەش پێك هاتووەو بۆیە دەبێ بە وردی لەبەرچاوبگیرێتکە ئەو نەخۆشە نیشانەکانی خەمۆکی هەیە. ئەمە بۆ نەخۆشەکە ڕوونبکەرەوە، دوو هەفتە جارێك گونجاوترینە لەبەرئەوی ئەمە ئەو کاتەیە کە بۆ ئەو گونجاوە.

ڕووپەڕی ٩٧

تۆ ئیستا زانیاری و شارەزایی بنچینەییت هەیە لەبارەی ئەنجامدانی هەڵسەنگاندنی بایۆ سایکۆسۆشیال تایبەت بەئازار، بەرەوپێشبردنی پلانی چارەسەری لەسەر بنەمای بایۆ سایکۆسۆشیال، کەواتە پیویستە ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت و بۆ ئەوەی زیاتر ئەو توانایية پەرەپێبدەیت. ئیستا تۆ ڕاسپێراویت دەست بکەیت بە بەکارهێنانی ئەم فۆرمی هەڵسەنگاندنە بۆ نەخۆش، ئەگەر لەسەرەتادا هەستت کرد شتێکی قورسە کە لەگەڵ هەموو نەخۆشەکان ئەنجامی بدەیت، کەواتە پلانێکی واقعیانە دابنێ کە چەند جار لە هەفتەیەکدا دەتوانیت ئەوە ئەنجام بدەیت، بۆ نموونە پلانێك دادەنێت کە هەڵسەنگاندنی بایۆ سایکۆسۆشیال پێنج جار لە هەفتەیەکدا.
کاتێك فێری ئەم شارەزاییە دەبیتدەتوانیت زیاتر پەرەی پێبدەیت، زیاتر پێی ئاشنا ببینیت، زۆر کاریگەر بووە(کاتێکی کەمتری دەوێت بۆ ئەنجامدان) و هەنگاو بەهەنگاو زیاتری دەکەیت تا دەگاتە ئەوەی کە بۆ هەموو نەخۆشەکان ئەنجامی نادەیت.

> ئەگەر کات بواری دا، ئەم چالاکییە ئەنجام بدە:
>
> با هەموو بەشداربووەکان فۆرمێکی هەڵسەنگاندن پربکەنەوە، وەك ئەوەی نموونەی نەخۆشێکە، دەکرێت بۆ ئەم پڕکردنەوەیە زانیارییەکانی نەخۆشێك بەکار بهێنن کە پێشتر کاریان لەگەڵ کردووە، پێویست ناکات بەشی پلانی سەلامەتییەکە پربکەیتەوە.
>
> با بەشداربووەکان گروپی دووکەسی دروست بکەن، یەکێکیان ڕۆڵی چارەسەر کار ببینێت، ئەوی تریان ڕۆڵی نەخۆش ببینێت، ئەگەر کات بواری دا ئەوا ئەو دووکەسە ڕۆڵکانیان دەگۆڕنەوە، ئەگەر کرا پلانی سەلامەتیشی بۆ دابنێت، ڕاهێنەرەکە بە ژوورەکەدا دەگەڕێت و ئەگەر کەسێك پێویستی بە یارمەتی هەبوو یارمەتی دەدات.
>
> ئەگەر کات بواری دا، لە گروپەگەورەکە بپرسە ئایا لەدوای ئەنجامدانی نواندنەکەوە کەس پرساری هەیە. ئەمە وەك هەلێك بقۆزەوە تا دڵنیابیت چەند تیگەیشتوون لەوەی کە چۆن هەڵسەنگاندنەکەو چارەسەرەکە ئەنجام دراوە.

ئەرکی ماڵەوە بۆ بەشداربووەکان دیاری بکە. بەر لە تەواوکردنی ڕاهێنانی داهاتوو، هەر بەشداربوویەك پێویستە هەڵسەنگاندن و چارەسەری بایۆ سایکۆسۆشیالی لەگەڵ ٣ نەخۆش ئەنجام دابێت بەلای کەمەوە. پێویستە فۆرمە تەواوکراوەکان بۆ دانیشتی خولی داهاتوو لەگەڵ خۆیان بهێنن.

سەرچاوەی زیاتر بۆ فێربوون

Therapeutic relationship: https://www.youtube.com/watch?v=5Mzc2eUlWTQ
• Shared decision making: https://www.youtube.com/watch?v=Cb8lehLcSlM
• Active listening: https://www.youtube.com/watch?v=nogoxMP0SNE
• How trauma affects health: https://www.youtube.com/watch?v=95ovIJ3dsNk&t=12s
• How stress affects the mind and body: https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGM
• How stress affects the brain: https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE
• Informed consent: https://www.youtube.com/watch?v=mJ2GgOjatCA
• Muscular endurance: https://www.youtube.com/watch?v=W5w887QoXyk
• Signs of cancer: https://www.youtube.com/watch?v=V7EVkbAxP8E&t=38s
• Cauda equina syndrome: https://www.physio-pedia.com/Cauda_Equina_Syndrome
• Exercise is medicine: https://www.youtube.com/watch?v=vCi4so8BDGU
• Chemotherapy induced peripheral neuropathy: https://www.youtube.com/watch?v=Zki82j3SmMo
• Working with persons with trauma: https://www.youtube.com/watch?v=fWken5DsJcw
• Depression and pain: https://www.youtube.com/watch?v=onIlbTBzpw8
• Example of how to help someone having an anxiety attack:
https://www.youtube.com/watch?v=IAODG6KaNBc
• PTSD: https://www.youtube.com/watch?v=b_n9qegR7C4
• Fear avoidance cycle: https://www.youtube.com/watch?v=7_edqph3Meg
• Outcome measures: https://www.youtube.com/watch?v=Ul6xpLLNGvY
• Sit to stand test: https://www.youtube.com/watch?v=4N4PhZlyYGM
• Peripheral nerve testing: https://www.raynersmale.com/blog/2015/1/17/sensation-testing-for-person-withperipheral-
lesion
• Imaging: https://www.painscience.com/articles/mri-and-x-ray-almost-useless-for-back-pain.php

هەڵسەنگاندنی بایۆسایکۆسۆشیاڵیانەی ئازار

ناوی نەخۆش.. تەمەنی نەخۆش...

بەرواری پڕکردنەوەی هەڵسەناندنەکە..ناوی چارەسەرکاری سروشتی...

زانیاری دەربارەی نەخۆشەکە ....

....

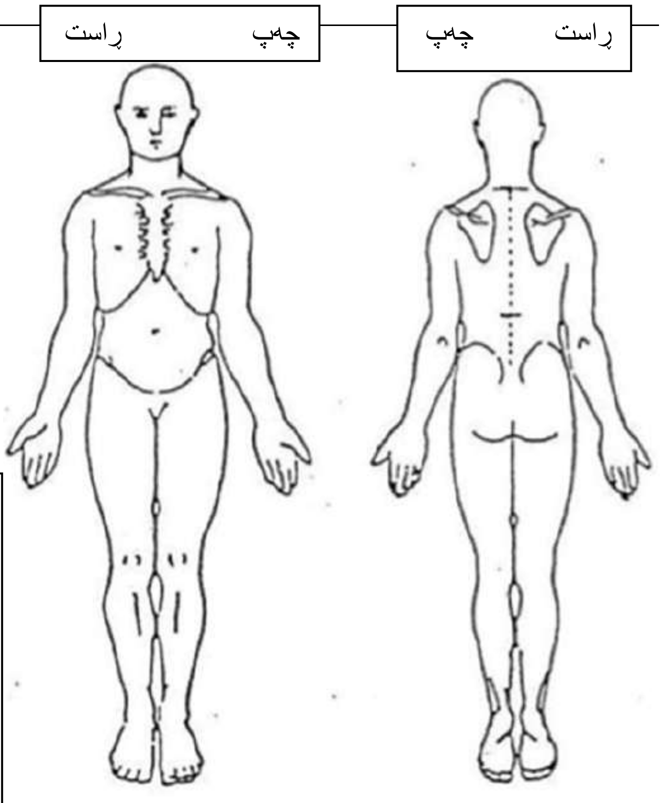
١. وەرگرتنی ڕەزامەنی

ئەمڕۆ هەڵسەنگاندنێك ئە نجام دەدەین، نزیکەی ٣٠ – ٤٥ خولەك دەخایەنێت ، لە هەڵسەناندنەکەدا پێویستمان بەتۆیە کە پێمان بڵێت دەربارەی کێشە تەندروستیەکانت، وەك ئازار، گرانی خەو، هەروەها گرانی لە جێبەجێکردنی کار و باری ڕۆژانەی ژیان. ئەم زانیارییانە بەکار دەهێنین بۆ دەستنیشانکردنی جۆری ئازارەکە و ئەو هۆکارانەی کەبۆتەهۆی دروستبوونی ئازارەکە. ئەو زانیارییانەی کە پێم دەدەیت هەمووی لەناو ئەمفۆرمەدا دەینوسمەوە، بەلاّم تایبەت مەندی دەپارێزم کە پیشانی کەسی تری نەدەم، پاڵپشت بە ئە نجامی ئەم هەڵسەنگاندنە باشترین چارەسەرت بۆ پەسەند دەکەم، لە کۆتایی هەڵسەناندنەکە پێکەوە پلانێکی چارەسەری دادەنێین ئایا هیچ پرسیارێکت هەیە؟

ئامادەیت ئێستا هەڵسەنگاندنەکە بکەیت؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

---

٢. ئەو کێشەو نیشانەی ناڕەحەتیانە چیە کە هەتە؟



لەسەر لەشی کەسەکە یان لەسەر هێلکاری وێنەی کەسەکە ئەو شوێنانە دیاری بکە کە نەخۆشەکە هەست بە نیشانەکان دەکات، شێوازی نیشانەکردنی جیاواز بەکار بهێنە بۆ هەر نیشانەیەك کە نەخۆشەکە هەیەتی بۆنمونە :

بۆ ئازار : ■ سربوون :///

نارەحەتی : ❖

٣. ئایا نەخۆش هیچ فاکتەرێکی ژینگەیی یان کۆمەڵایەتی هەیە پەیوەندیدار بەئازارەکەیەوە؟

- ☐ کێشەی دارایی..
- ☐ شوێنی ژیانی نائارام..
- ☐ بارودۆخی خێزانی گران..
- ☐ کێشەی یاسایی..
- ☐ هی تر..

٤. ئەم بابەتانەی خوارەوە ئەزموون دەکەیت لە ئەنجامدانی چالاکیەکانی ڕۆژانە وەك (چێشتلێنان، پاکژکردنەوە، بازاڕکردن، ڕۆیشتن، یان کارکردن؟

- ☐ زۆر بە ئاسانی هیلاك دەبیت..
- ☐ هەست بە پێویستی پشویەکی کورت دەکەیت...
- ☐ کورتی هەناسەدان (هەناسە بڕکێ) کە هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت...................................
- ☐ ماسولکەکان هەست بە هیلاکی و لاوازی دەکەن...

٥. هیچ یەکێك لەمانەی خوارەوەت هەیە؟

- ☐ ناتوانیت قورسایی بخەیتە سەر قۆڵ یان قاچت، ڕوودانی کەوتن یان زەبر ئامێزی تری بەم نزیکانە، ئاوەق کردنەوە، سووربوون، (نیشانەکانی شکاوی - ڕاستەوخۆ بنێرە بۆ لای پزیشك)
- ☐ لەرزین و تا، دابەزینی کێش بەبێ هۆ، مێژووی کانسەر (شێرپە نجە) حاڵەتی نەخۆشی یان توشبوون بەم دواییانە (نیشانەکانی حاڵەتێکی پزیشکی وەك شێرپە نجە بینێرە بۆ پزیشك بەمەبەستی هەڵسەنگاندن پێش دەستپێکردن بە چارەسەر)
- ☐ سڕبوون لە سەرەوەی ڕان، گرانی میزکردن، سکچوون یان گرفت لە ڕاگرتنی دەست بەئاوگەیاندن (نیشانەکانی کاودا ئکواینا) ئەم حاڵەتی کتوپڕە پزیشکییە بەخێرای بینێرە بۆ لای پزیشك.

٦. ئایا هیچ یەکێك لەم بارە تەندروستیانەی خوارەوەت هەیە یان پێشتر هەتبووە

- ☐ پەرکەم...
- ☐ سەوەفان...
- ☐ ڕەبۆ..
- ☐ نەخۆشی هەوکردنی جومگە (ڕۆماتیزم)...............
- ☐ پەستانی دڵ (زەخت).......................................
- ☐ قەڵەوبوونی کێش...
- ☐ هەربریندارییەك یان حاڵەتێکی تر..........................
- ☐ فتق..
- ☐ کۆنیشانەکانی هەستیاری ریخۆڵە(کۆڵۆن)...........................
- ☐ نەخۆشی شەکرە..
- ☐ هەوکردنی میزەڵدان..
- ☐ هەستیارییەکان (الحساسیە)..
- ☐ جەڵتە..
- ☐ نەخۆشی کەمخوێنی..
- ☐ شێرپە نجە..
- ☐ هەر نەشتەرگەرییەك..

.

٧. هەڵسەنگاندن بۆ ئازاری نوسیپیێڤ و گۆڕانکارییەکان.

ئایا ئازارت هەبووە بۆ ماوەی کەمتر لە شەش مانگ؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئایا ئازار و نیشانەکان، وردە وردە کەمیان کردووە؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

٨. هەڵسەنگاندن دەربارەی ئازاری (نیرۆ پاسیك) و گۆڕانکارییەکان.

ئایا هیچ کات لەم گرفتانەی خوارەوەت هەیە یان هەت بووە لە ڕابردوودا ؟

- ☐ نەخۆشی شەکرە
- ☐ برینداری یان پێکانی دەمار
- ☐ شێرپە نجە
- ☐ نەخۆشی برین لێهاتن و تلۆقبوونی پێست

٩. هەڵسەنگاندنی ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆڕانكارییەكانی

ئایا هیچ ئازارێكت هەیە كە زیاتر بێت لە شەش مانگ؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئایا ئازارەكەخراپتر دەبێت لە كەشی گەرم و سارد؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئایا هیچ لەم گرفتانەی خوارەوەی هەیە؟

☐ سەرئێشە

☐ گرانی لە تەركیزكردن یان بیرهێنانەوەی شتەكان.

☐ گرانی لە نوستندا

☐ لەش هەست بە رەقبوون یان ئازار دەكات.

☐ زۆر بە ئاسانی هەست بە لاوازی (هیلاكی) دەكەیت

☐ ئازار بە زۆر شوێنی لەشدا بلاَو دەبێتەوە.

١٠. وێنەی تیشكی و تاقیكردنەوە پزیشكییەكان

ئایا هیچ وێنەی تیشكی وەك MRI یان (X-RAYS) هەیە دەربارەی ئەم كێشانە؟ ئە نجامەكان چی بوون؟ ____________________

____

____

هیچ تێستێكی پزیشكی ترت هەبووە؟ ئە نجامەكان چی بوون؟ ____________________

____

پاڵپشت بە ئە نجامی كلینیكاڵی، ئایا وێنەگرییەكان و ئێستەكان پەیوەندییان بە ئەزمونی كارەكەوە هەیە؟

☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئەمانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرە لە كاتی بڕیاردانداا :

ئەو بەرئە نجامانەی كە دێن بەگشتی پەیوەندیان نیە بە و ئازارەی كە هەیە لە هەریەك لە :

داخورانی ئێسك ،دابەزینی دیسك، ئاوسانی دیسك،فتقی دیسك، دابەشبوونی، ئاوسانی بڕبڕەی پشت،تەسك بوونەوەی دڕكە كەناڵ، دابەزینی لینجی جومگەكان،زیادەی ئیسقان،تێكچوونی كڕكڕاگە، پیكانی مۆخی ئێسقان، دڕانی كڕكڕاگەی جومگەیی لە ئەژنۆ.hip impingement, shoulder impingement

زۆربەی جار فشاری دەرونی و بارەهەستیەكان كار دەكەنە سەر ئازار تەندروستی جەستەیی، ئێستا من لەو بارەریەوە چەند پرسیارێكت لێ دەكەم.

١١. ئامرازی پشكنینی خەمۆكی.

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت كردوە كێشەت هەیە لەگەڵ بایەخ دان بە شتەكان یان حەزێكی كەمت هەبوە بۆ كردنی شتەكان؟

- ○ هەرگیز نا (٠)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەكان (٢)
- ○ نزیكەی هەموو ڕۆژێك (٣)

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت كردوە كێشەت هەیە لەگەڵ هەست كردن بە بێتاقەتی ، خەمۆكی یان بێ هیوایی؟

- ○ هەرگیز نا (.)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەكان (٢)
- ○ نزیكەی هەموو ڕۆژێك (٣)

كۆی گشتی خاڵەكان:____________ لە (٣) یەیان زیاتر؟ ☐ بەڵێ ☐ نەخێر

ئەگەر وەلامەكە بەڵێ بوو پێدەچێت كەسەكە خەمۆكی هەبێت پێویستی بە چارەسەر هەیە، پێویستە یارمەتی كەسەكە بدەیت كە سەردانی شارەزایەكی بواری دەرونی بكات لەنزیكترین كاتدا.

١٢. **پشکنینی خەمۆکی و دڵە ڕاوکێ:**

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت کردوە کێشەت هەیە لەگەڵ هەستکردن بە گرژی ، دڵەڕاوکی ، لە لێواری هەڵچووندا بیت؟

- ○ هەرگیز نا (.)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەکان (٢)
- ○ نزیکەی هەموو ڕۆژێك (٣)

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت کردوە کێشەت هەیە لەگەڵ ئەوەی کە ناتوانیت کۆنترۆڵی نیگەرانیەکانت بکەیت یان بیان وەستێنیت؟

- ○ هەرگیز نا (.)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەکان (٢)
- ○ نزیکەی هەموو ڕۆژێك (٣)

کۆی گشتی خاڵەکان:............ لە (٣) یەیان زیاتر؟ بەڵێ ☐ نەخێر ☐

ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو پێدەچێت کەسەکە دڵە ڕاوکێی هەبێت و پێویستی بە چارەسەر هەیە، پێویستە یارمەتی کەسەکە بدەیت کە سەردانی شارەزایەکی بواری دەروونی بکات لەنزیکترین کاتدا.

١٣. **پشکنینی فشاری دوای زەبری دەرونی :**

زۆرجار خەڵکی توشی هەندێك باری ترس و فشاری دەرونی دەبنەوە لە ناویاندا : ڕوداوەکانی شەڕ ، ئەشکە نجە ، توندوتیژی , مردنی ئەندامانی خێزان , دەست درێژی یان ڕوداوی هاتوچۆ. دەکرێت ئەم حاڵەتانە کاریگەریان هەبێت لەسەر تەندروستی جەستەیی و ئازار، پێویست ناکات باسی وردەکاری ڕوداوەکا نمان بۆبکەیت بەڵام ئایا ڕویداوە ڕوداوێکی زەبری لەم شێوەیەت بەسەرهاتبێت .

بەڵێ ☐ .... نەخێر ☐

ئەگەر وەڵامی نەخۆشەکە بە بەڵێ بوو ئەوا ئەم پرسیارانەی لێبکە :

لەمانگی ڕابردوودا هیچ دێوەزمەیەك یان هیچ خەوێکی ناخۆشت هەبووە لەبارەی ڕوداوەکانەوە یان بیرهاتنەوەیەکت هەبووە لە بارەیانەوە بەبێ ویستی خۆت ؟

بەڵێ ☐ نەخێر ☐

لەمانگی ڕابردوودا هەوڵی زۆرت داوە کە بیر لەوڕوداوانە نەکەیتەوە یان هەوڵتداوە کە خۆت بەدور بگریت لەوبار و شتانەی کە ڕوداوە ناخۆشەکانت بیر بێنێتەوە ؟

نەخێر ☐ بەڵێ ☐

لەمانگی ڕابردودا ڕوی داوە کە لەباری سەرپێی و یان بەئاسانی لەباری هەڵچووندا بیت ؟

نەخێر ☐ بەڵێ ☐

لەمانگی ڕابردوودا هەستت کردووە کە کەوتبیتە باری سربوون و دابڕان لەخەڵکی و چالاکی و یان لەدەوروبەرەکەت بوبیت ؟

نەخێر ☐ بەڵێ ☐

لەمانگی ڕابردوودا هەستت کردووە کەناتوانیت کە بوەستیت لە تاوان بارکردنی خۆت و خەڵکانی تر بۆ ڕوداوەکە و هەرکێشەیەکی ڕوداوەکە کە هۆکاربوبێت؟.

نەخێر ☐ بەڵێ ☐

کۆی ژمارەی بەڵێ یەکان : ________________ ئایا ٣ یان زیاترە؟. بەڵێ ☐ نەخێر ☐

ئەگەر بەڵێ بوو ئەوا کەسەکە فشاری دوای زەبری دەرونی هەیە و پێویستی بەچارەسەرە وە پێویستەیارمەتی کەسەکەبدەیت کە ڕاوێژ بە شارەزایەکی دەرونی بکات لەنزیکترین کاتدا هەریەکێ لەئێمە ڕوداوی زەبراوی بەسەرداهاتووە لە ژیانیدا کە چاوەڕوان نەکراو بووە و قورس بووە کە لەگەڵیدا هەڵبکات.

پشكنین :

١٤. داوا لە نەخۆشەکەبکە کە ئەم جوڵانەیخوارەوە ئە نجام بدات، ئایانەخۆشەکە دەتوانێت ب ئاسانی ئە نجامیان بدات؟ ئەگەر نەی توانی، لێی بپرسە کە چی ئاستەنگێکی هەیە لە کاتی ئە نجامداندا، بۆنمونە : بێ هێزی، لاوازی هاوسەنگی، ئازار، ترس، دڵەڕاوکێ، کاردانەوەی بەرگریکارانە .

چیچکانێکی تەواو بکات، ☐ بەڵێ ☐ نەخێر ________________________________

هەردوو دەستی خۆی پێکەوە ببات بۆ دیوی پشتی ☐ بەڵێ ☐ نەخێر ________________________________

وەستان لەسەر قاچی ڕاست بۆ ماوەی پێنج چرکە ☐ بەڵێ ☐ نەخێر ________________________________

وەستان لەسەر قاچی چەپ بۆ ماوەی پێنج چرکە ☐ بەڵێ ☐ نەخێر ________________________________

١٥ - نیشانەکانی گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی(ئەلۆدینیا و هاپیەرئەڵجیزیا)

- ☐ نەخۆشەکە ئازاری دەبێت یان ئازارەکەی زیاد دەکات کاتێك به سوکی دەست لەشوێنی ئازارەکەی دەدەیت.
- ☐ نەخۆشەکە هەست بەئازارێکی بەرچاو دەکات کاتێك ئەو شوێنەی ئازاری هەیە بە هێواشی بیجوڵێنێت.
- ☐ نەخۆشەکە دەترسێت لەوەی کە شوێنی ئازارەکەی بجوڵێنێت.

١٦. پشکنینی مەودای جوڵەی چالاك و ناچالاك وەك ئەوەی پێویستە :

١٧. <u>پشکنینی جوڵەی (دانیشتن بۆ وەستان بە پێوە):</u>

کورسیەك بەکار بهێنە کە بەرزیەکەی ٤٠ سم بێت پشتەکی ڕێك و شوێندی دانیشتنەکەی ڕەق بێت، داوا لە نەخۆشەکە بکە کە هەردوقۆڵی بەتێك ئالأوی لەسەر سنگی داینابێت و ئینجا لەسەرکورسیەکە دابنیشێت، ئەم ڕێنماییانە بە نەخۆشەکە بڵێ: پێنج جار هەستێت و دابنیشێت و چەند لەتوانایدا هەیە بەخێرای ئە نجامی بدات. وە دەستت با هەر لەسەر سنگت بێت.

لە ژماردن بوەستە کاێك نەخۆشەکە پێنجەم دانە تەواو دەکات.

کات: ____________

یەکێك لەمانە دیاری بکە :

- ☐ توانای ئاسایی بۆ ئە نجامدانی چالاکی(کەمتر لە ٨ چرکە)
- ☐ کەمبونەوەی توانای چالاکی بەلأم مەترسی کەوتنی نیە(٨-١٢ چرکە)
- ☐ کەمبونەوەی توانای چالاکی هەروەها مەترسی کەوتنی هەیە(١٢ چرکە یان زیاتر یان ناتوانێت بەسەلامەتی جوڵەکە ئە نجام بدات بەبێ یارمەتی دەست گرتن یان یارمەتی تری جەستەیی)

١٨ تێبینی و پشکنینەکانی تر:

پێوەرەکانی دەرئەنجام

١٩. من دوو دەستەواژە بۆ تۆ دەخوێنمەوە. بۆ هەر یەکەیان نمرەکان دیاری بکە کە لە ئێستادا چەند لە خۆت دڵنیایت . نمرەکان لە سفرەو دیاری بکە تا ٦ ، لە کاتێکدا سفر واتە هیچ لەخۆت دڵنیا نیت، وە شەش واتە بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت.

هێڵکاری تایبەتی بە پێوانەکە نیشانی نەخۆشەکە بدە.

سفر 1 ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت — **هیچ لەخۆت دڵنیا نیت**

سەرەڕای ئازارەکەشم، دەتوانم شێوەژیانێکی ئاسای بژیم.

- ☐ **سفر هیچ لەخۆت دڵنیا نیت**
- ☐ ١
- ☐ ٢
- ☐ ٣
- ☐ ٤
- ☐ ٥
- ☐ ٦ **بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت**

سەرەڕای ئەو ئازارەش کە هەمە، دەتوانم کار بکەم بۆ بەدەست هێنانی زۆربەی ئامانجەکانم لە ژیاندا.

- ☐ **سفر هیچ لەخۆت دڵنیا نیت**
- ☐ ١
- ☐ ٢
- ☐ ٣
- ☐ ٤
- ☐ ٥
- ☐ ٦ **بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت**

ئەنجامی پرسیارەکانی ئازار :________________________

....

٢٠. لەماوەی مانگی ڕابردودا، بەشێوەیەکی گشتی خەوی خۆت چۆن هەڵدەسەنگێنیت؟

- ☐ **زۆر باش**
- ☐ **باش**
- ☐ **خراپ**
- ☐ **زۆرخراپ**

....

٢١. بەلای کەمەوە هەفتەی جارێك، ئایا تۆ چالاکیەکی ڕێخراو ئەنجام دەدەیت تا ئەو ڕادەیەی ئارەقت پێبکاتەوە؟ دەکرێت ئەم جۆری جیاوازی چالاکی جەستەیی لەخۆ بگرێت،وەك خێرا ڕۆشتن، ئەنجمدانی کاری قورس، پاکردنەوە، یان وەرزش و ڕاهێنان.

بەڵی ☐ **نەخێر ☐**

ئەگەر بەڵێ بوو چەند کاتژمێر لە هەفتەیەکدا ئەو چالاکیانە ئەنجام دەدەیت. ____

....

٢٢- بیر بکەرەوە لە لەبارەی سێ چالاکی لە ژیانی ڕۆژانەتدا کە کێشەو ئاستەنگت هەیە لە ئەنجامداندا بەهۆی هەبوونی ئازار یان کێشەی تری تەندروستی. بۆ هەر چالاکیەك ئاستی توانای خۆت دیاری بکە کە لە ئێستادا تێیدایت ، لەڕێگەی نیشانەکردنی خانەیەك لەسەر ئەو هێڵە پلە پلەکراوە کە لە بە سفر دەست پێدەکات و بە دە کۆتایی دێت . لەکاتێکدا سفر واتای ئەوەیە کە بەهیچ جۆرێك ناتوانیت چالاکیەکە ئەنجام بدەیت، ١٠ واتە دەتوانیت چالاکیەکە ئەنجام بدەیت بە ئاسانی.

هێڵە پلە پلەکراوە کە پیشانی نەخۆشەکە بدە:

بەهیچ جۆرێك ناتوانم (١٠) — **دەتوانم چالاکیەکە ئەنجام بدەم بە ئاسانی** (١)

چالاکی ١:________________________ هەژمار:____________

چالاکی ٢:________________________ هەژمار:____________

چالاکی ٣:________________________ هەژمار:____________

ئەم زانیاریانە ی خوارەوە تەواو بکە بۆئەوەی دیاری بکەیت کە نەخۆشەکە چی جۆرێك ئازارو گۆڕانکاری هەیە دواتر هەڵسەنگاندنی ورد بکە بۆ ئەو جۆرە ئازارەی کە نەخۆشەکە هەیەتی، دەگونجێت نەخۆشەکە لەیەك جۆر ئازار زیاتری هەبێت.

نیشانەکانی ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتقی - پشکنین بۆ ئەوانە بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجێدەبێت.

- ☐ ئازارەکەو نیشانەکانی لەشوێنێکی دیاریکراوی لەشدان
- ☐ جۆری ئازارەکە پەیوەندی هەیە بە برینداری یان پێکانی شانە یان بەشێکی لەش.
- ☐ نەخۆشەکە ئازاری هەبووە بۆکەمتر لە ماوەی شەش مانگ

ئایا نەخۆشەکە گۆڕانکار ی و ئازاری نۆسیسێپتقی هەیە ؟ (نەخۆشەکە پێوستە هەرسێ خاڵەکەی سەرەوەی هەبێت)

☐ بەڵی ☐ نەخێر

نیشانەکانی ئازارو گۆڕنکاری نیرۆپاسیکی - پشکنین بۆ ئەوانەیان بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجێدەبێت.

- ☐ ئازارەکەو نیشانەکانی بە پانتایی ناوچەی دەمارەکە درێژ بۆتەوە.
- ☐ نەخۆشەکە نەخۆشی یان برینداریەکی هەیەلە کۆئەندامی دەماریدا و ئازارەکەشی پەیوەندی هەیە بەوەوە.
- ☐ ئازارەکەو نیشانەکانی لەشێوەی ، سوتانەوەو لێدان و سڕبوون و مێرولەکردندایە.
- ☐ دروست بوونی گۆرانکاری هەستکرندا، وەك کەمبوونەوەی هەست کردن و لاوازبوونی ماسولکەکان، بەدرێژایی بلآوبونەوەی دەمارەکە.
- ☐ هەبوونی ئەنجامی پۆزەتیڤ لە پشکنینەکانی وەك وێنەی تیشکی و پشکنینی تاقیگەیی و کە پەیوەندیدارە بە جۆری ئازارەکەو نەخۆشی و پێکان لە کۆئەندمی دەماریدا.

ئایا نەخۆشەکە ئازاری نیرۆپاسیکی و گۆڕانکاریەکانی هەیە؟ (نەخۆشێك پێویستە دوونیشانەی یەکەمی هەبێت)

☐ بەڵی ☐ نەخێر

نیشانەکانی ئازارو گۆڕنکاری نۆسیپلاستیکی - پشکنین بۆ ئەوانەیان بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجیدەبێت.

- ☐ ئازارەکە پەیوەندی نیە بە پێکان وبرینداری دەمارێکی تایبەت.
- ☐ نەخۆشەکە بۆماوەی زیاتر لە شەش مانگە ئازاری هەیە
- ☐ ئازارەکە سەرتا پاگیرەو سنوردار نیەلە شوێنێکی تایبەتدا. نەخۆشەکە کۆمەڵێك نیشانەی تری هەیە وەك، شەکەتی، سەرئێشە، وە /یان بەگرانی بیرکردنەوە.
- ☐ نیشانەی ئالۆدینیا وە / یان هایپەرئەلجیزیا هەیە.
- ☐ پشکنینەکەی پۆزەتیڤە بۆ هەریەك لە: فشاری دوای زەبری دەروونی ، دڵەراوکێ، وە/ یان خەمۆکی یان نیشانەکانی تری کێشە دەروونیەکان

ئایا نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەیە؟ (نەخۆشەکە پیویستە دوو خاڵی یەکەمی تێدا بەرجەستەببێت)

☐ بەڵی ☐ نەخێر

ئایا دەتوانیت بەشێوەیەکی ڕێکو پێك ئامادەبیت لە دانیشتنی چارەسەرکردندا؟ ☐ **بەڵێ** ☐ **نەخێر**

____

____

ئە نجامی هەڵسەنگاندنەکەو پلانی چارەسەرەکە بە نەخۆشکە بڵێ :

- **لەسەر بنمای هەڵسەنگاندنەکە ئەو ئازارەی هەتە پێی دەوترێت:** ________________________________
- **خاڵی جەختکرکدنەوەی ئێمە زیار لەسەر بەرەو پێشبردنی تواناى تۆیە لەڕووی کارایی و توانایت بۆ ئە نجامدانی شتەکان و چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەت، بۆنمونە، کاردەکەین لەسەر بەروپێشبردنی توانات بۆ** ________________________________
- **ئەو ئازارەی کە هەتەو هەروەها تواناى تۆ باشتر دەبێت لەڕێگەی ئەم چارەسەرانەوە، بۆنمونە :** ________________________________
- **لە ڕێگەی چارەسەرکردنەکەوە چەندشتێکت فێردەکەین کە تۆ دەتوانیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئە نجامیان بدەیت، بۆ ڕیگری کردن لە ئازار یان هەڵکردن لەگەڵ ئازارەکەدا ئەگەر لە داهاتوودا ڕویدایەوە.**
- **ئایا هیچ پرسیارو شتێکتان هەیە؟**
- **من ڕات دەسپێرم بۆ ئەم پلانی چارەسەریەی خوارەوە :**
    - **بەنزیکەیی ژمارەی دانیشتنەکان ______ دانیشتنە**
    - **خشتەی دانیشتنەکان و بە پێی ژمارەی ڕۆژەکان لە هەفتەیەکدا :**

      ____
- **ئایا نەخۆشەکە ڕەزامەندە بەو پلانی چارەسەریە؟** ☐ **بەڵێ** ☐ **نەخێر**

هەڵسەنگاندن بۆ ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتڤی

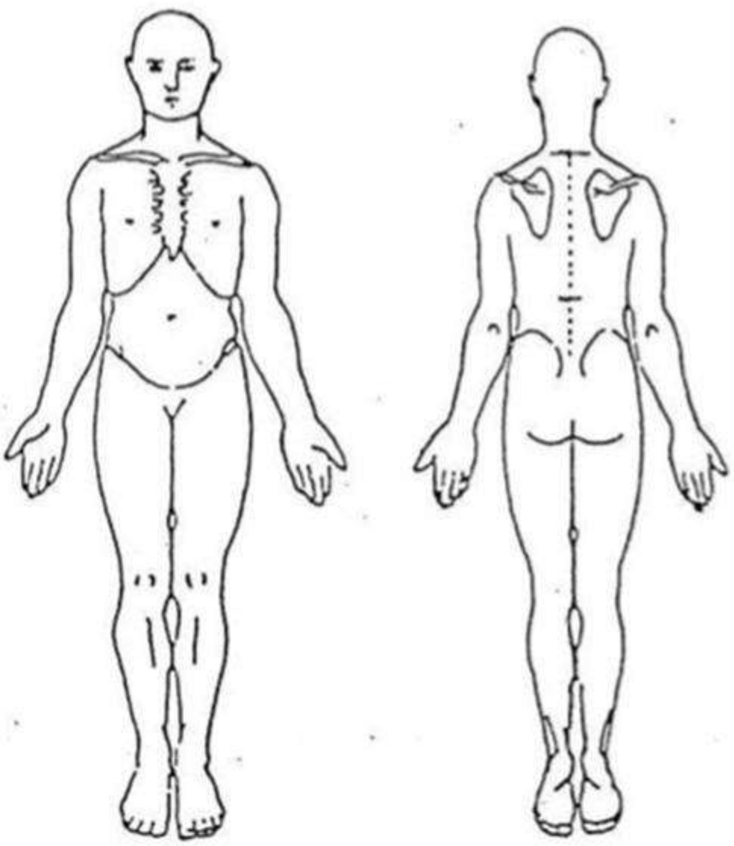
ئەو شوێنە بپشکنە کە ئازارێکی دیاریکراوی تێدایە، بزانە کە کام لەم نیشانانەی هەیە لەشوێنی ئازارەکەدا

- سوربوونەوە
- ئاوسان
- گەرمبوون

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە و گەرمبوون ، ئاوسانی هەبوو، کەواتە پێدەچێت نەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتڤی هەبێت ، وە ئەو نەخۆشە دەتوانێت سود وەربگرێت لەو چارەسەرانەی کە بۆ شانەیەکی برینداربوو دەکرێت(ئاگادارکردنی، جوڵاندن، بەرزکردنەوەی، فشارکردن بە بەکارهێنانی سەهۆڵ)

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە و گەرمبوون ، ئاوسانی نەبوو، هێشتا پێدەچێت نەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتڤی هەبێت، بەڵام ئەو نەخۆشە پێویست ناکات ئەو چارەسەرانە وەربگرێت کە بۆ شانەیەکی برینداربوو دەکرێت . سەیری سەرچاوە (مانوەڵی) تایبەت بە چارەسەر کردن بکەبەمەبەستی دەسکەوتنی پلانێکی چارەسەرکردنی کاریگەر.

پرسیارنامەی پشکنینی ئازار – بەشی ١



ئەو شوێنەی کە بەشێوەیەکی سەرەکی ئازاری تێداهەیە

لەوێنەکە دا نیشانەی بکە.

١.ئایا ئەو ئازارەی کە لەشوێە سەرەکیەکەدا هەیە،

بڵاو دەبێتەوە، بۆ شوێن یان بەشێکی تری لەش؟

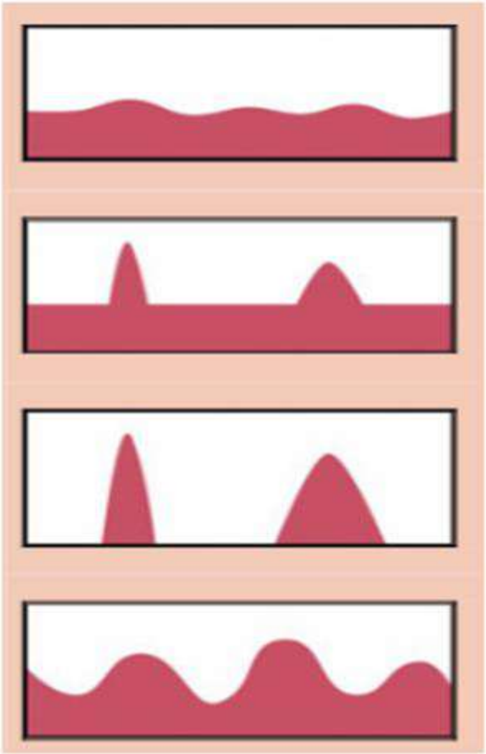
☐ بەڵێ ☐ نەخێر

٢. ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو، ئەو شوێنە دیاری بکە

کە ئازارەکەی بۆ بڵاو بۆتەوە

بەڵێ= ٢

نەخێر=٠



٢. کام لەو وێنانە لەو ئازار دەچێت کە تۆ هەستی پێدەکەیت؟

☐ ئازارێکی کەم کە بەکەمی دەگۆڕێت(زیادوکەم دەکات) (نمرە= سفر)

☐ ئازارێکی کەم کە لە پڕ زیادبوونی تێدا روودەدات (نمرە= ١)

☐ ئازارێکی توند کە جارجار هەستی ورژم دەهێنێت، بەڵام ئازار لەنیوانی جارەکاندا هەستی پێناکرێت(نمرە= +١)

☐ ئازارێکی توند کە جارجار هەستی ورژم دەهێنێت، و ئازاریش لەنیوانی نۆرەکانی ئازاردا هەستی پێدەکرێت(نمرە= +٢)

کۆی نمرەکانی بەشی یەك= نمرەکانی پرسیاری یەکەم__________+ نمرەکانی پرسیاری دووەم________=__________

پرسیارنامەی پشکنینی ئازار – بەشی ٢

ئێستا پرسیاری هەندێك نیشانە دەكەم كە خەڵكی بەگشتی هەیانە، بۆ هەر نیشانەیەك، ئێمە تایبەتی دەكەین بەو شوێنی ئازارەی كە لەوێنەكەی سەرەودا تۆ دیاریت كردووە، پێم بڵی هەر نیشانەیەك چەندجار هەستی پێدەكەیت،ئایا : هەرگیز، بڕیکی زۆر كەم، بڕێكی كەم،بڕێكی مامناوەند، بڕێكی زۆر ، بڕێكی ئێجگار زۆر.

وێنەی ڕونكراوەی تایبەت بەبڕەكان پیشانی نەخۆشەكە بدە.

پرسیارنامەی پشکنینی ئازار – بەشی ٢

پرسیار	هەرگیز	بڕێکی زۆر کەم	بڕێکی کەم	بڕێکی مامناوەند	بڕێکی زۆر	بڕێکی ئیجگار زۆر
١ .ئایا هەستی سوتانەوە لێرەدا هەیە؟						
٢ . ئایا هەستی مێرولەکردن لێرەدا هەیە؟ وەك ئەوەی کە مێرولەیەك بەسەر پێستەکەتدا بڕوات						
٣.ئایا کاتێك شتێکی سوك بەر ئەو شوێنەت دەکەوێت هەست بە ئازار دەکەیت، بۆنمونە بەتانی یان پارچە قوماشێك؟						
٤ .لەوشوێنەدا هەست بە ئازاری قورسی لە پڕ دەکەیت، وەك بەرکەوتنی تەزوی کارەبا؟						
٥.ئایا ئەگەر ساردی یان گەرمی بەرئەوشوێنەت بکەوێت ئازاربەخشدەبێت؟						
٦.هەست بەسڕبوون دەکەیت لەو شوێنەتدا؟						
٧.ئایا ئەگەر پەستانێکی کەم بخەنە سەر ئەو شوێنەت بۆنمونە فشاری پە نجەیەك ، دەبێتە هۆی ئازار لەو شوێنەدا؟						
ژمارەینمرەکانی هەر ستونێك						
لێکبردێت لە گەڵ	0 X	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5
کۆی ژمارەی هەر ستونێك						
کۆی نمرەکان بۆ بەشی ٢ زیادی بکە بۆ هەر ستونێك						

کۆی نمرەکانی بەشی یەك ____________+ کۆی نمرەکانی بەشی دووەم__________=____________

بەدواداچون بۆ ئەمانە بکە :

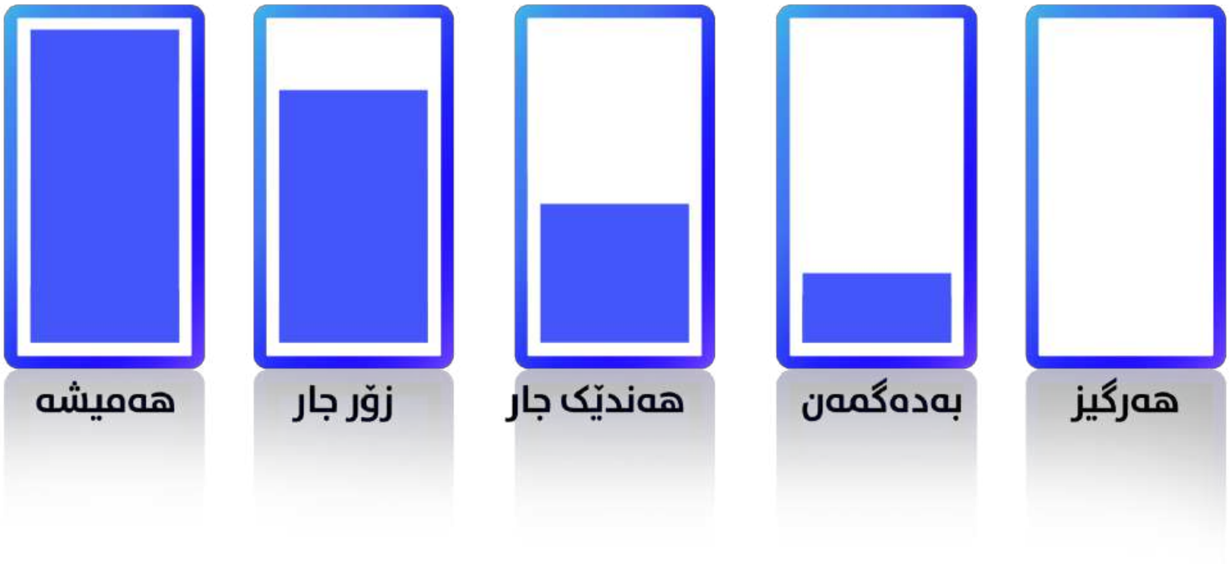
- ☐ نمرەکان لە سفر بۆ ١٥ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێناچێ(ئەگەریکی لاوازە)
- ☐ نمرەکان لە ١٦ بۆ ٣٨ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێدەچێ(ئەگەرێکی بەهێزە) وە چارەسەر بۆ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێدەچێت کاریگەربێت.

هەڵسەنگاندن بۆ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی

پرسیارنامەی تایبەت بە ئازاری لە دەروون جێگیر بوو: ١ (CSI)

بۆ هەر دەستەواژەیەك كە بۆ تۆی دەخوێنمەوە پێم بڵێ كە چەند جار هەستی پێدەكەیت. بژاردەكانیش بریتین لە: هەرگیز، بەدەگمەن، هەندێكجار، زۆرجار، هەمیشە.

وێنەی ڕونکراوەی تایبەت پیشانی نەخۆشەکە بدە



تکایە لەبەشی ژێرەوە لەگەڵ هەر دەستەواژەیەک باشترین وەڵام هەڵبژێرە

	هەرگیز ٠	بەدەگمەن ١	هەندێ جار ٢	زۆرجار ٣	هەمیشە ٤
١.كاتێك لە خەو هەڵدەستم هەست دەكەم ماندووم و هێشتا ئیسراحەتم نەكردووە.					
٢.هەست بە ئازارو كرژی ماسولكەكانم دەكەم					
٣.نۆرەی دڵە ڕاوكی (قەلەقی)م هەیە.					
٤.دان لەیەكخشاندن و دانە جیڕەم هەیە.					
٥.كیشەم هەیە بەدەست سكچوون و /یان قەبزی.					
٦. پێوستم بە هاوكاری هەیەلە بەجێگەیاندنی كاری ڕۆژانەم					
٧.بەڕوناكی بەتین و پرشنگدار هەستیارم.					
٨. كاتێك لە ڕووی جەستەوە چالاك دەبم زۆر بە ئاسانی ماندوو دەبم.					
٩.هەست بە ئازار دەكەم لە هەموو جەستەمدا.					
١٠. سەر ئێشەم هەیە.					
١١.هەست بە ناڕەحەتی دەكەم لە میزڵدا نمدا یان/ و هەست بە كزانەوەدەكەم لە كاتی میز كردندا.					
١٢.بە باشی ناخەوم					

١٣.کیشەم هەیە لە جەختکردنەوە (تەرکیز کردن)					
١٤. کێشەی پێستم هەیە وەك. وشکبوونەوە ، خوران ، لیر، هتد					
١٥.فشاری دەرونی وادەکات کێشە جەستیەکانم خرا پتربێت.					
١٦. هەست بە دڵتەنگی و خەمۆکی دەکەم.					
١٧.وزە و تاقەتم کەمە.					
١٨. ماسولکەکانی شان و ملم کرژو توندن.					
١٩. ئازاری شەویلگەکانم هەیە.					
٢٠. هەندێ بۆنی دیاریکراوی وەك عەتر توشی گێژبوون و دڵتێك هەڵاتنم دەکات					
٢١. زوو زوو پێوستم بە میز کردنە.					
٢٢. شەوانە بەر لە نوستن هەست بە ناڕەحەتی و بێئۆقرەی لە قاچەکانمدا دەکەم.					
٢٣.بە گرانی شتم بیر دەکەوێتەوە.					
٢٤.لە منداڵیدا توشی زەبری دەروونی هاتووم.					
٢٥.لە ناوچەی حەوزم ئازارم هەیە.					
کۆی گشتی					
ئەنجام					

پلانی چارەسەری بایۆ سایکۆ سۆشیاڵ

بەرواری هەڵسەنگاندن________________________ناوی چارەسەرکاری سروشتی____________________________

ناوی نەخۆش : ____________________ تەمەن____________________________________

کێشەی پەوەندیدار بەچارەسەری سروشتیەوە- بەدوای ئەوەیاندا بگەڕی کە پەیوەندی بەئەم نەخۆشەوە هەیە

- ☐ ئازارو گۆڕانکاری ئۆسیسێپتڤی کە پێوستی بەڕێگەیەکی چارەکردنە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری ئۆسیسێپتڤی کە پێوستی بەڕێگەیەکی چارەکردن نیە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپسیکی
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری ئۆسیپلاستیکی
- ☐ کەمبونەی توانای لەکار و چالاکی ڕۆژانەدا ______________________________
- ☐ تێکچونی خەو ______________________________
- ☐ کەمبوونەوی چالاکی جەستیی لە ژیانی ڕۆژانەدا ______________________________
- ☐ کەمبونەوەی مەودای جوڵە جومگەکان بەشێوەی چالاك و ناچالاك ______________________________
- ☐ کەمبوونەوەی هێزی ماسولکەکان ______________________________
- ☐ کەمبوونوەی توانای بە رگەگرتنی بەردەوامی لەکاتی ئە نجامدانی چالاکیەکان ______________________________
- ☐ لاوازی لە هەوسەنگی لەشدا ______________________________
- ☐ هیتر______________________________

ئاما نجەکان – لەسەر بنەمای پێوەرەکان

خشتەکە بە وردی پربکەرەوە بە بەکارهێنانی زانیاریەکانی ناو فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە. ئەگەر یەکێك لە ئاما نجەکان بۆ ئەو نەخۆشە نەگونجا ئەوا بە بەتاڵی جێی بێلە.

ئامانج	یەکەم هەڵسەنگاندن بەروار:	دووەم هەڵسەنگاندن بەروار:	سێهەم هەڵسەنگاندن بەروار:	چوارەم هەڵسەنگاندن بەروار:	بەدواداچون بکە کاتێك ئاما نجەکە بەدەست دێت
دانیشتن بۆ هەستان. ئامانج= ٨ چرکە یان کەمتر					☐
پرسیارنامەی خود ئیدارەدانی ئازار - تیکرای نمرە ئامانج= زیادکردنی نمرەکان تائەو ڕادەیەی کە دەتوانرێت					☐
لەماوەی مانگی ڕابردوودا، بەشێوەیەکی گشتی خەوی خۆت چۆن هەڵدەسەنگێنیت؟ ئامانج= تاڕادەیەك باش یان زۆرباش	☐ زۆرباش ☐ باش ☐ خراپ ☐ زۆرخراپ	☐زۆرباش ☐باش ☐خراپ ☐زۆرخراپ	☐زۆرباش ☐باش ☐خراپ ☐زۆرخراپ	☐زۆرباش ☐باش ☐خراپ ☐زۆرخراپ	☐
بەلای کەمەوە هەفتەی جارێك، ئایا تۆ چالاکیەکی ڕێخراو ئەنجام دەدەیت تا ئەو ڕادەیەی ئارەقت پێبکاتەوە؟ ژمارەی کاتژمێرەکان لە هەفتەیەکدا. ئامانج= بەلای کەمەوە ٢,٥ کاتژمێر لە هەفتەیەکدا.					☐
چالاکی ١: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی ئاستی چالاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوسە					☐
چالاکی ٢: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی ئاستی چلاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوسە					☐
چالاکی ٣: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی ئاستی چلاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوسە					☐
پرسیارنامەی ئازاری لەدەرو نجێگیربوو- تیکرای نمرەکان ئامانج = تیکرای نمرەکان ١٥ یان کەمتربێت					☐
نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە ، ئاوسان، گەرمبوونی شوێنی ئازارەکەی هەیە ئامانج= چیتر نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی نەمێنێت	☐ بەڵێ ☐ نەخێر	☐ بەڵێ ☐ نەخێر	☐ بەڵێ ☐ نەخێر	☐ بەڵێ ☐ نەخێر	☐

چارەسەرەکان

سەرەنجی ئەو چارەسەرانە بدە کە پلانت بۆ داناوە لەگەڵنەخۆشەکەدا ئەنجامی بدەیت.

پێویستە چارەسەرێکی وات دانابێت کە هەموو کێشە پەیوەندیدارەکان بە چارەسەری سروشتیەوە لەخۆبگرێت کە بۆ ئەو نەخۆشە دیاریت کردووە. وردەکاری چارەسەری دیاریکراو بۆ ئەو کێشە پەیوەندیدارەنە بە چارەسەری سروشتیەو بنوسە کە مانوەڵی چارەسەردا نیە.

- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتقی کە پێوستی بەرێگەیەکی چارەکردنە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتقی کە پێوستی بەرێگەیەکی چارەکردن نیە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپسیکی. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ کەمبونەی توانای لەکار و چالاکی ڕۆژانەدا. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ تێکچونی خەو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ کەمبوونەوی چالاکی جەستەیی لە ژیانی ڕۆژانەدا. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.
- ☐ کەمبونەوەی مەودای جوڵە جومگەکان بەشێوەی چالاك و ناچالاك. ____
- ☐ کەمبوونەوەی هێزی ماسولکەکان ____
- ☐ کەمبوونوەی توانای بە رگەگرتن و بەردەوامی لەکاتی ئەنجامدانی چالاکیەکان ____
- ☐ لاوازی لە هەوسەنگی لەشدا ____
- ☐ هیتر____

ئایا نەخۆشەکە سود دەبینێت لە بینینی شارەزایەکی تری بواری تەندروستی؟ سەرنجەی ئەوانە بدە کە جێبەجێدەبن و وردەکارریەکەی بنوسە.

تێبینی : وێنەی تیشکی ئیم ئاڕ ئای و تیشکی ئێکس ، پێویست و یارمەتی دەر نیە کاتێك نەخۆشەکە ئازاری هەبێت جگە لەم دوو بارە:

١)نەخۆشەکە ئازاری نیرۆپاسیکی هەیە کە هاوتایە لەگەڵ نیشانەکانە کانی فشار لەسەر دەمارەکان ٢) نەخۆشەکە نیشانەکانی بارێکی تەندروستی لەناکاوی هەیە وەك: شکاوی ، شێرپەنجە، کاودا ئیکواینا سیندرەم.

- ☐پزیشك____
- ☐ئامرازی یارمەتی دەرو پاڵشتی کەر(دارشەق ، گۆچان،هتد.)____
- ☐شارەزای بواری تەندروستی دەروونی____
- ☐توێژەری کۆمەلایەتی____
- ☐هیتر____

هەر کردارێك کە ئەنجامی دەدەیتبە مەبەستی رەوانەکردن____

ئەو بەروارەی کە نەخۆشەکە شارەزایەکی تری بینیوە____

بەبیرکردنەوەی تۆ ئەو نەخۆشە پێویستی بەچەند دانیشتنی چارەسەری دەبێت.

- ☐ ١-٣
- ☐ ٤-١٠
- ☐ ١٠-١٥
- ☐ ١٥-٢٠
- ☐ هی تر________________

دوبارەبوونەوەی جارەکانی دانیشتن بۆ ئەم نەخۆشە چەندە؟

- ☐ جار مانگانە
- ☐ دوو هەفتە جارێك
- ☐ هەفتانە ١ جار
- ☐ هەفتەی دوو جار
- ☐ هەفتەی ٣ جار
- ☐ هیتر________________

هەڵسەنگاندنی بایۆسایکۆسۆشیاڵیانەی ئازار

ناوی نەخۆش..................... **ئاڤان**.......................... تەمەنی نەخۆش.......................... **٥٢ ساڵ**..................................

بەرواری پڕکردنەوەی هەڵسەناندنەکە............................ ٢٠١٩/١٠/٢٢............ناوی چارەسەرکاری سروشتی............... **محمد**.......................

زانیاری دەربارەی نەخۆشەکە .... **ئازاری شانی ڕاست ، ٣ ساڵ لەمەو بەر نەشتەرگەری شێپە نجەی بۆکراوە**

....

١. وەرگرتنی ڕەزامەنی

ئەمڕۆ هەڵسەنگاندنێك ئە نجام دەدەین، نزیکەی ٣٠ – ٤٥ خولەك دەخایەنێت ، لە هەڵسەناندنەکەدا پێویستمان بەتۆیە کە پێمان بڵێت دەربارەی کێشە تەندروستیەکانت، وەك ئازار، گرانی خەو، هەروەها گرانی لە جێبەجێکردنی کار و باری ڕۆژانەی ژیان. ئەم زانیارییانە بەکار دەهێنین بۆ دەستنیشانکردنی جۆری ئازارەکە و ئەو هۆکارانەی کەبۆتەهۆی دروستبوونی ئازارەکە. ئەو زانیارییانەی کە پێم دەدەیت هەمووی لەناو ئەمـڤـۆر مەدا دەینوسمەوە، بەڵام تایبەت مەندی دەپارێزم کە پیشانی کەسی تری نەدەم، پاڵپشت بە ئە نجامی ئەم هەڵسەنگاندنە باشترین چارەسەرت بۆ پەسەند دەکەم، لە کۆتایی هەڵسەناندنەکە پێکەوە پلانێکی چارەسەری دادەنێین ئایا هیچ پرسیارێکت هەیە؟

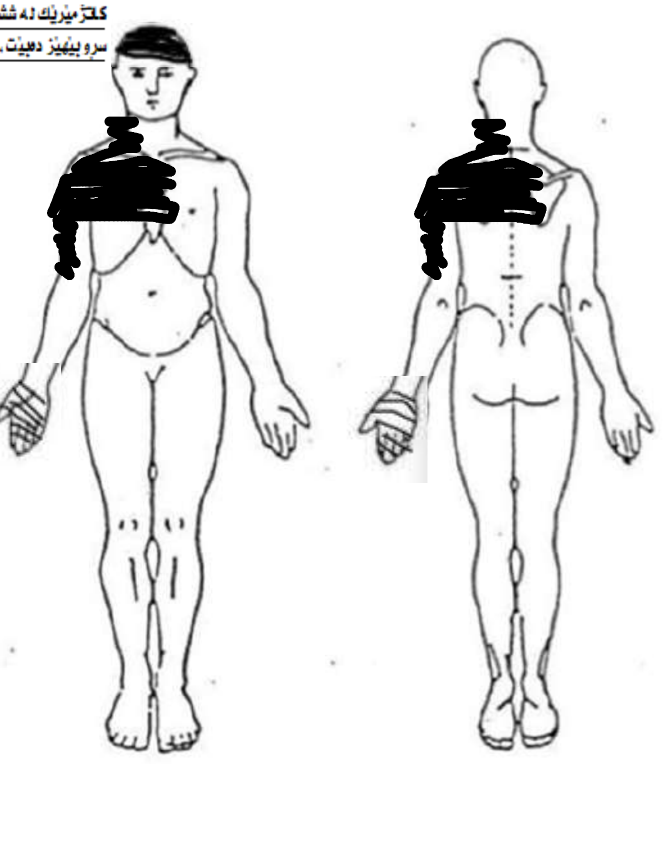
ئامادەیت ئێستا هەڵسەنگاندنەکە بکەیت؟ ☒ بەڵێ ☐ نەخێر

---

٢. ئەو کێشەو نیشانەی نارەحەتیانە چیە کە هەتە؟

ا – ئازاری شانی ڕاست و بەشی سەرەوەی پشت. ئازارەکە لەدوو ساڵپێش ئێستاوە دەستی پێکردووەو دوای ئە نجامدانی نەشتەرگەری شێپەنجەی مەمك . زۆربەی کات ئازاری هەیەو ئازارەکە زیاد دەکات کاتێك قۆڵی ڕستی زۆر بەکار بهێنێت. هەندێك جار واهەست دەکەم کە ناتوانم هەناسە بدەم. کاتێك لەلای هیتەرێکە دادەنیشێت هەست بە باشبوون دەکات. ب لام هیچ شتێك بەتەواوی باشی ناکات.

ب –سەرئێشە . هەفتانە دوو بۆ سێ جار تووشی سەرئێشەدەبێت. هەندێك ئەوەندە بە توندی دەیگرێ ناچاری دەکات بۆماوەی چەند کاتژمێرێك لە شت ڕاکشێم لەبەرئازاری شانی ڕاستم. بەڵام ئەم بارەش هەناسەدانم ق ج –سڕبوونی دەستی ڕاست. هەست دەکەم کەە دستم سڕو بێهێز دەبێت. بەشێوەیەك کە وا هەست دەکەم دەستم هێزی تیانەماوە.



د –بەگران خەولێکەوتن. ئازارەکەی وای لێکردووە کە تا درەنگانی شەو خەوی پێنەکەوێت. 2 بۆ 3 سەعاتی پێدەچێت تا خەوی لێدەکەوێت. دەبێت لەسەر پشت ڕاکشێت. ئەمەش هەناسەدانم قورس دەکات. ئازار شەوانە 3 - 4 جار خەبەرم دەکاتەوە. وە هەموو جارێك نیو سەعاتی پێدەچێت تا خەوم لێدەکەوێتەوە. ئەمەش وای کردووە کە بەگشتی شەوانە 4 -5سەعات دەخەوم.

ج –کێشەی کارو چالاکی ڕۆژانە. من بەتەنها دەژیم. مێر دەکەم لە شەری دژی سەدامدا کوژراوە. کوڕەکەم خێزانەکی درواوسێ خۆمن. بەم دواییانە زۆرجار یارمەتی کوڕەکەم پێویست بووەتا ماڵەکەم بۆ پاکبکەنەوە. کاری بازارکردنم بۆ بکەن. چێشت لێنان بۆم قورسە. بەڵام تائیستا خۆم دەیکەم . دەبێت شت هەڵگرم . ئەمەش وادەکات کە شان و پشتم ئازاری هەبێت.

ز –شەکەتی: زۆربەیکات هەست بە هیلاکی و شەکەتیی دەکەم. نامەوێت هیچ بکەم. خێزانەکەم گەشت و سەیرانی زۆر ڕێك دەخەن. بەڵام بۆمن زۆر قورسە کەبچم هەموو جارێك. بەئاسانی بێزار دەبم.

لەسەر لەشی کەسەکە یان لەسەر هێلکاری وێنەی کەسەکە ئەو شوێنانە دیاری بکە کە نەخۆشەکە هەست بە نیشانەکان دەکات، شێوازی نیشانەکردنی جیاواز بەکار بهێنە بۆ هەر نیشانەیەك کە نەخۆشەکە هەیەتی بۆنمونە:

بۆ ئازار: ▬ سڕبوون: ///

نارەحەتی: ❖

٣. ئایا نەخۆش هیچ فاکتەرێکی ژینگەیی یان کۆمەڵایەتی هەیە پەیوەندیدار بەئازارەکەیەوە؟

- ☐ کێشەی دارایی...
- ☐ شوێنی ژیانی نائارام...
- ☒ بارودۆخی خێزانی گران کوڕێکی چووە بۆ ئەوروپا، بەلاّم لە یۆنان ڕاگیراوە، زۆر نیگەرای ئەوەو زازانێت وە ناتوانێت چی بکات.
- ☐ کێشەی یاسایی...
- ☒ هی تر میێردەکەی مردووە

٤. ئەم بابەتانەی خوارەوە ئەزموون دەکەیت لە ئە نجامدانی چالاکیەکانی ڕۆژانە وەك (چێشتلێنان، پاکژکردنەوە، بازاڕکردن، ڕۆیشتن، یان کارکردن؟

- ☒ زۆر بە ئاسانی هیلاك دەبیت .... زۆربەی کات هیلاکم........................
- ☒ هەست بە پێویستی پشویەکی کورت دەکەیت دوای چێشلێنان و ڕۆشتن بەرێدا پیویستم بە ئسراحەتە، تەنها بە ٥ خولەك ڕۆشتن هیلاك دەبێت.
- ☒ کورتی هەناسەدان (هەناسە بڕکێ) کە هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت زۆرجار هەست دەکەم ناتوانم هەناسەبدەم، نازانم بۆ ، ئەمە ڕوودەدات لەکاتی ڕشتن بە پێی و ڕاکشان لەسەر جێگە.
- ☒ ماسولکەکان هەست بە هیلاکی و لاوازی دەکەن هەست دەکەم دەستی ڕاستم لاوازە.

٥. هیچ یەکێك لەمانەی خوارەوەت هەیە؟

- ☐ ناتوانیت قورسایی بخەیتە سەر قۆڵ یان قاچت، ڕودانی کەوتن یان زەبر ئامێزی تری بەم نزیکانە، ئارەق کردنەوە، سووربوون، (نیشانەکانی شکاوی - ڕاستەوخۆ بنێرە بۆ لای پزیشك)
- ☐ لەرزین و تا ،دابەزینی کێش بەبێ هۆ، مێژووی کانسەر (شێر پە نجە) حاڵەتی نەخۆشی یان توشبوون بەم دواییانە (نیشانەکانی حاڵەتێکی پزیشکی وەك شێر پە نجە بینێرە بۆ پزیشك بەمەبەستی هەڵسەنگاندن پێش دەستپێکردن بە چارەسەر)
- ☐ سڕبوون لە سەرەوەی ڕان ، گرانی میزکردن، سکچوون یان گرفت لە ڕاگرتنی دەست بەئاوگەیاندن (نیشانەکانی کاودا ئکواینا) ئەم حاڵەتی کتوپڕە پزیشکییە بەخێرای بینێرە بۆ لای پزیشك.

٦. ئایا هیچ یەکێك لەم بارە تەندروستیانەی خوارەوەت هەیە یان پێشتر هەتبووە

- ☐ پەرکەم...
- ☐ سەوەفان...
- ☐ تەنگەنەفەسی...
- ☐ نەخۆشی هەوکردنی جومگە (ڕۆماتیزم)...
- ☒ چستاڵی دڵ)زەخط(... بەرزە پەستانی خوێن.... پار پزیشك پێی وتم بەلاّم حەبی بۆ بەکار ناهێنم
- ☐ فشەڵبوونی ئێسک...
- ☐ هەربریندارییەك یان حاڵەتێکی تر...
- ☐ فتق...
- ☐ کۆنیشانەکانی هەستیاری ریخۆڵە(کۆڵۆن)...
- ☐ نەخۆشی شەکرە...
- ☐ هەوکردنی میزەڵدان...
- ☐ هەستیارییەکان (الحساسیە)...
- ☐ جەڵتە...
- ☒ نەخۆشی کە مخوێنی.... لەکاتی نەخۆشیەکە مدا زۆر کە مخوێن بووم ، ئیستاش وا هەست دەکەم کە مخوێن بم
- ☒ شێر پە نجە..... مەمکی ڕا ست دوو ساڵپێشئیستا ، ئیستا چاکبۆتەوە
- ☒ هەر نەشتەرگەرییەك.... نەشتەرگەری لابردنی مەمکی ڕاست بە تەواوی

.

٧. هەڵسەنگاندن بۆ ئازاری نوسیپیێڤ و گۆڕانکارییەکان.

ئایا ئازارت هەبووە بۆ ماوەی کەمتر لە شەش مانگ؟ ☐ بەڵێ ☒ نەخێر

ئایا ئازار و نیشانەکان، وردە وردە زیادیان کردووە؟ ☐ بەڵێ ☒ نەخێر

٨. هەڵسەنگاندن دەربارەی ئازاری (نیرۆ پاسیك) گۆڕانکارییەکان.

ئایا هیچ کات لەم گرفتانەی خوارەوەت هەیە یان هەت بووە لە ڕابردوودا ؟

- ☐ نەخۆشی شەکرە
- ☐ برینداری یان پێکانی دەمار
- ☒ شێر پە نجە
- ☐ نەخۆشی برین لێهاتن و تلۆقبوونی پێست (بەکوردی زۆنای پێدەوترێت)

٩. هەڵسەنگاندنی ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆڕانكارییەكانی

ئایا هیچ ئازارێكت هەیە كە زیاتر بێت لە شەش مانگ؟ ☒ بەڵێ ☐ نەخێر

ئایا ئازارەكەخراپتر دەبێت لە كەشی گەرم و سارد؟ ☒ بەڵێ ☐ نەخێر

ئایا هیچ لەم گرفتانەی خوارەوەی هەیە؟

☒ سەرئێشە

☒ گرانی لە تەركیزكردن یان بیرهێنانەوەی شتەكان.

☒ گرانی لە نوستندا

☐ لەش هەست بە ڕەقبوون یان ئازار دەكات.

☒ زۆر بە ئاسانی هەست بە لاوازی (هیلاكی) دەكەیت

☐ ئازار بە زۆر شوێنی لەشدا بلاَو دەبێتەوە.

١٠. وێنەی تیشكی و تاقیكردنەوە پزیشكییەكان

ئایا هیچ وێنەی تیشكی وەك MRI یان (X-RAYS) هەیە دەربارەی ئەم كێشانە؟ ئە نجامەكان چی بوون؟ MRI ی شانی راستم بۆ كراوە. دكتۆرەكە وتی كە شلەمەنی كەمبۆتەوە لە جومگەكەدا. دكتۆرەكە پێی وتم كە جومگەكە پوكانەوەی هەیە و وەكو جومگەی ژنێكی ٩٠ ساڵ دەردەكەوێت.

هیچ تێستێكی پزیشكی ترت هەبووە؟ ئە نجامەكان چی بوون؟ ______ بۆ ئازاری شان نا ______

پاڵپشت بە ئە نجامی كلینیكاڵی، ئایا وێنەگرییەكان و ئێستەكان پەیوەندییان بە ئەزمونی كارەكەوە هەیە؟

☐ بەڵێ ☒ نەخێر

ئەمانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرە لە كاتی بڕیارداندا:

ئەو بەرئە نجامانەی كە دێن بەگشتی پەیوەندیان نیە بە و ئازارەی كە هەیە لە هەریەك لە:

داخورانی ئێسك ،دابەزینی دیسك، ئاوسانی دیسك،فتقی دیسك، دابەشبوونی، ئاوسانی بڕبڕەی پشت،تەسك بوونەوەی دڕكە كەناڵ، دابەزینی لینجی جومگەكان،زیادەی ئێسقان،تێكچوونی كرکڕاگە، پێكانی مۆخی ئێسقان، دڕانی كرکڕاگەی جومگەیی لە ئەژنۆ.hip impingement, shoulder impingement

---

زۆربەی جار فشاری دەرونی و بارەهەستیەكان كار دەكەنە سەر ئازار تەندروستی جەستەیی، ئێستا من لەو بارەریەوە چەند پرسیارێكت لێ دەكەم.

١١. ئامرازی پشكنینی خەمۆكی.

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت كردوە كێشەت هەیە لەگەڵ بایەخ دان بە شتەكان یان حەزێكی كەمت هەبوە بۆ كردنی شتەكان؟

- ○ هەرگیز نا (٠)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ☒ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەكان (٢)
- ○ نزیكەی هەموو ڕۆژێك (٣)

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت كردوە كێشەت هەیە لەگەڵ هەست كردن بە بێتاقەتی ، خەمۆكی یان بێ هیوایی؟

- ○ هەرگیز نا (.)
- ○ چەند ڕۆژێك (١)
- ☒ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەكان (٢)
- ○ نزیكەی هەموو ڕۆژێك (٣)

كۆی گشتی خاڵەكان: ٤ لە (٣) یەیان زیاتر؟ ☒ بەڵێ ☐ نەخێر

ئەگەر وەڵامەكە بەڵێ بوو پێدەچێت كەسەكە خەمۆكی هەبێت پێویستی بە چارەسەر هەیە، پێویستە یارمەتی كەسەكە بدەیت كە سەردانی شارەزایەكی بواری دەرونی بكات لەنزیكترین كاتدا.

١٢. **پشکنینی خەمۆکی و دڵە ڕاوکێ:**

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت کردوە کێشەت هەیە لەگەڵ هەستکردن بە گرژی ، دڵەڕاوکی ، لەسەر پێی

- ○ هەرگیز نا (.)
- ☒ چەند ڕۆژێک (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەکان (٢)
- ○ نزیکەی هەموو ڕۆژێک (٣)

لە دوو هەفتەی ڕابردووەوە چەند جار هەستت کردوە کێشەت هەیە لەگەڵ ئەوەی کە ناتوانیت کۆنترۆڵی نیگەرانیەکانت بکەیت یان بیان وەستێنیت؟

- ○ هەرگیز نا (.)
- ☒ چەند ڕۆژێک (١)
- ○ زیاتر لە نیوەی ڕۆژەکان (٢)نزیکەی هەموو ڕۆژێک (٣)

کۆی گشتی خاڵەکان:........٢...... لە (٣) یەیان زیاتر؟ بەڵێ ☐ نەخێر ☒

ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو پێدەچێت کەسەکە دڵە ڕاوکێی هەبێت و پێویستی بە چارەسەر هەیە، پێویستە یارمەتی کەسەکە بدەیت کە سەردانی شارەزایەکی بواری دەروونی بکات لەنزیکترین کاتدا.

١٣. **پشکنینی فشاری دوای زەبری دەرونی :**

زۆرجار خەڵکی توشی هەندێک باری ترس و فشاری دەرونی دەبنەوە لە ناویاندا : ڕوداوەکانی شەڕ ، ئەشکە نجە ، توندوتیژی ، مردنی ئەندامانی خێزان ، دەست درێژی یان ڕوداوی هاتوچۆ. دەکرێت ئەم حاڵەتانە کاریگەریان هەبێت لەسەر تەندروستی جەستەیی و ئازار، پێویست ناکات باسی وردەکاری ڕوداوەکانمان بۆبکەیت بەڵام ئایا ڕویداوە ڕوداوێکی زەبری لەم شێوەیەت بەسەرهاتبێت .

بەڵێ ☒ .... مردنی مێردەکەی ، ڕژێمی سەدام .... نەخێر ☐

ئەگەر وەڵامی نەخۆشەکە بە بەڵێ بوو ئەوا ئەم پرسیارانەی لێبکە :

لەمانگی ڕابردوودا هیچ دێوەزمەیەک یان هیچ خەوێکی ناخۆشت هەبووە لەبارەی ڕوداوەکانەوە یان بیرهاتنەوەیەکت هەبووە لە بارەیانەوە بەبێ ویستی خۆت ؟

بەڵێ ☐ نەخێر ☒

لەمانگی ڕابردوودا هەوڵی زۆرت داوە کە بیر لەوڕوداوانە نەکەیتەوە یان هەوڵتداوە کە خۆت بەدور بگریت لەوبار و شتانەی کە ڕوداوە ناخۆشەکانت بیر بێنێتەوە ؟

نەخێر ☐ بەڵێ ☒

لەمانگی ڕابردودا ڕوی داوە کە لەباری سەرپێی و یان بەئاسانی لەباری هەڵچووندا بیت ؟

نەخێر ☒ بەڵێ ☐

لەمانگی ڕابردوودا هەستت کردووە کە کەوتبیتە باری سربوون و دابڕان لەخەڵکی و چالاکی و یان لەدەوروبەرەکەت بوبیت ؟

نەخێر ☐ بەڵێ ☒

لەمانگی ڕابردوودا هەستت کردووە کەناتوانیت کە بوەستیت لە تاوان بارکردنی خۆت و خەڵکانی تر بۆ ڕوداوەکە و هەرکێشەیەکی ڕوداوەکە کە هۆکاربوبێت؟.

نەخێر ☒ بەڵێ ☐

کۆی ژمارەی بەڵێ یەکان : ____٢______ ئایا ٣ یان زیاترە؟. بەڵێ ☐ نەخێر ☒

ئەگەر بەڵێ بوو ئەوا کەسەکە فشاری دوای زەبری دەرونی هەیە و پێویستی بەچارەسەرە وە پێویستەیارمەتی کەسەکەبدەیت کە ڕاوێژ بە شارەزایەکی دەرونی بکات لەنزیکترین کاتدا

هەریەکێ لەئێمە ڕوداوی زەبراوی بەسەرداهاتووە لە ژیانیدا کە چاوەڕوان نەکراو بووە و قورس بووە کە لەگەڵیدا هەڵبکات.

پشکنین:

١٤. داوا له نەخۆشەکەبکە کە ئەم جولأنەیخوارەوە ئەنجام بدات، ئایانەخۆشەکە دەتوانێت ب ئاسانی ئەنجامیان بدات؟ ئەگەر نەی توانی، لێی بپرسە کە چی ئاستەنگێکی هەیە لە کاتی ئەنجامداندا،بۆنمونە: بێ هێزی، لاوازی هاوسەنگی، ئازار، ترس، دڵەڕاوکێ، کاردانەوەی بەرگریکارانە.

چیپکانێکی تەواو بکات، بەڵێ ☒ نەخێر ☐ . بەهێواشی ئەنجامی دەدات

هەردوو دەستی خۆی پێکەوە ببات بۆ دیوی پشتی بەڵێ ☐ نەخێر ☒ مەودای جوڵەی هەردوو قۆی کەمبۆتەوە لای ڕاستی زیاتر. بەهێواشی ئەنجامی دەدات

وەستان لەسەر قاچی ڕاست بۆ ماوەی پێنج چرکە بەڵێ ☒ نەخێر ☐ ____________________

وەستان لەسەر قاچی چەپ بۆ ماوەی پێنج چرکە بەڵێ ☒ نەخێر ☐ ____________________

١٥ - نیشانەکانی گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی(ئەلۆدینیا و هایپەرئەڵجیزیا)

- ☐ نەخۆشەکە ئازاری دەبێت یان ئازارەکەی زیاد دەکات کاتێك بە سوکی دەست لەشوێنی ئازارەکەی دەدەیت.
- ☒ نەخۆشەکە هەست بەئازارێکی بەرچاو دەکات کاتێك ئەو شوێنەی ئازاری هەیە بە هێواشی بیجوڵێنێت.
- ☒ نەخۆشەکە دەترسێت لەوەی کە شوێنی ئازارەکەی بجوڵێنێت.

١٦. پشکنینی مەودای جوڵەی چالاك و ناچالاك وەك ئەوەی پێویستە:

Right shoulder: flexion = 120 degrees, extension = normal, behind head= base of head, behind back= sacrum

Left shoulder: flexion= 150 degrees, extension = normal, behind head=T1, behind back= L2

کەمبوونەوەی مەودای جوڵی ملی بۆ هەموولایەك . بەهێواشی ئەنجامی دەدات و هەناسەی ڕادەگرێت لەو کاتەدا

١٧. پشکنینی جوڵەی (دانیشتن بۆ وەستان بە پێوە):

کورسیەك بەکار بهێنە کە بەرزیەکەی ٤٠ سم بێت پشتەکی ڕێك و شوێندی دانیشتنەکەی ڕەق بێت، داوا لە نەخۆشەکە بکە کە هەردوقۆڵی بەتێك ئالأوی لەسەر سنگی دابنابێت و ئینجا لەسەر کورسیەکە دابنیشێت، ئەم ڕێنماییانە بە نەخۆشەکە بڵێ: پێنج جار هەستێت و دابنیشێت و چەند لەتوانایدا هەیە بەخێرای ئەنجامی بدات. وە دەستت با هەر لەسەر سنگت بێت.

لە ژماردن بوەستە کاێك نەخۆشەکە پێنجەم دانە تەواو دەکات.

کات:_______١٠_______

یەکێك لەمانە دیاری بکە:

- ☐ توانای ئاسایی بۆ ئەنجامدانی چالاکی(کەمتر لە ٨ چرکە)
- ☒ کەمبونەوەی توانای چالاکی بەڵام مەترسی کەوتنی نیە(٨-١٢ چرکە)
- ☐ کەمبونەوەی توانای چالاکی هەروەها مەترسی کەوتنی هەیە(١٢ چرکە یان زیاتر یان ناتوانێت بەسەلامەتی جوڵەکە ئەنجام بدات بەبێ یارمەتی دەست گرتن یان یارمەتی تری جەستەیی)

١٨ تێبینی و پشکنینەکانی تر:

باری لەش (پۆسچەر): شانی لە پێشەوەیە لە کاتێکدا کە دانیشتووە و بە پێوەیە، فلێکشن لە سۆراسیك لە کاتێکدا کە دانیشتووە و بە پیوەیە

کەبوونەوەی جۆلانێکردنی قۆڵ لە کاتی ڕۆشتندا

زۆربەی کاتەکان دەستی راستی لە نزیك جەستەی دادەنێت

زیادبوونی گرژی ماسولکەکانی هەردوو قۆڵ و بەشی سەرەوەی پشت

پێوەرەکانی دەرئەنجام

١٩. من دوو دەستەواژە بۆ تۆ دەخوێنمەوە. بۆ هەر یەکەیان نمرەکان دیاری بکە کە لە ئێستادا چەند لە خۆت دڵنیایت . نمرەکان لە سفرەو دیاری بکە تا ٦ ، لە کاتێکدا سفر واتە هیچ لەخۆت دڵنیا نیت، وە شەش واتە بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت.

هێڵکاری تایبەتی بە پێوانەکە نیشانی نەخۆشەکە بدە.

بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت	٦	٥	٤	٣	٢	1	سفر	هیچ لەخۆت دڵنیا نیت

سەرەڕای ئازارەکەشم، دەتوانم شێوەژیانێکی ئاسای بژیم.

- ☐ سفر هیچ لەخۆت دڵنیا نیت
- ☐ ١
- ☒ ٢
- ☐ ٣
- ☐ ٤
- ☐ ٥
- ☐ ٦ بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت

سەرەڕای ئەو ئازارەش کە هەمە، دەتوانم کار بکەم بۆ بەدەست هێنانی زۆربەی ئامانجەکانم لە ژیاندا.

- ☐ سفر هیچ لەخۆت دڵنیا نیت
- ☐ ١
- ☐ ٢
- ☒ ٣
- ☐ ٤
- ☐ ٥
- ☐ ٦ بە تەواوی لەخۆت دڵنیایت

ئەنجامی پرسیارەکانی ئازار :_______________٥________

....

٢٠. لەماوەی مانگی ڕابردودا، بەشێوەیەکی گشتی خەوی خۆت چۆن هەڵدەسەنگێنیت؟

- ☐ زۆر باش
- ☐ باش
- ☐ خراپ
- ☒ زۆرخراپ

....

٢١. بەلای کەمەوە هەفتەی جارێك، ئایا تۆ چالاکیەکی ڕێخراو ئەنجام دەدەیت تا ئەو ڕادەیەی ئارەقت پێبکاتەوە؟ دەکرێت ئەم جۆری جیاوازی چالاکی جەستەیی لەخۆ بگرێت، وەك خێرا ڕۆشتن، ئەنجمدانی کاری قورس، پاکردنەوە، یان وەرزش و ڕاهێنان.

بەڵی ☒ **نەخێر** ☐

ئەگەر بەڵێ بوو چەند کاتژمێر لە هەفتەیەکدا ئەو چالاکیانە ئەنجام دەدەیت. _______________________0.5__________________

....

٢٢- بیر بکەرەوە لە لەبارەی سێ چالاکی لە ژیانی ڕۆژانەتدا کە کێشەو ئاستەنگت هەیە لە ئەنجامدانیدا بەهۆی هەبوونی ئازار یان کێشەی تری تەندروستی. بۆ هەر چالاکیەك ئاستی تواناى خۆت دیاری بکە کە لە ئیستادا تێیدایت ، لەرێگەی نیشانەکردنی خانەیەك لەسەر ئەو هێڵە پلە پلەکراوە کە لە بە سفر دەست پێدەکات و بە دە کۆتایی دێت . لەکاتێکدا سفر واتای ئەوەیە کە بەهیچ جۆرێك ناتوانیت چالاکیەکە ئەنجام بدەیت، ١٠ واتە دەتوانیت چالاکیەکە ئەنجام بدەیت بە ئاسانی.

هێڵە پلەپلەکراوە کە پیشانی نەخۆشەکە بدە:

بەهیچ جۆرێك ناتوانم	١٠									١	دەتوانم چالاکیەکە ئەنجام بدەم بە ئاسانی

چالاکی ١:_____________چێشتلینان ___________________________ هەژمار:_______________٦

چالاکی ٢:__________هەڵگرتن و لەباوەشگرتنی کوڕەزاکەی _______________ هەژمار:_______________٤

چالاکی ٣:__________بازاڕیکردن ______________________________ هەژمار:_______________٠

ئەم زانیاریانە ی خوارەوە تەواو بکە بۆئەوەی دیاری بکەیت کە نەخۆشەکە چی جۆرێك ئازارو گۆڕانکاری هەیە دواتر هەڵسەنگاندنی ورد بکە بۆ ئەو جۆرە ئازارەی کە نەخۆشەکە هەیەتی، دەگونجێت نەخۆشەکە لەیەك جۆر ئازار زیاتری هەبێت.

نیشانەکانی ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی – پشکنین بۆ ئەوانە بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجێدەبێت.

- ☐ ئازارەکەو نیشانەکانی لەشوێنێکی دیاریکراوی لەشدان
- ☐ جۆری ئازارەکە پەیوەندی هەیە بە برینداری یان پێکانی شانە یان بەشێکی لەش.
- ☐ نەخۆشەکە ئازاری هەبووە بۆ کەمتر لە ماوەی شەش مانگ

ئایا نەخۆشەکە گۆڕانکار ی و ئازاری نۆسیسێپتڤی هەیە ؟ (نەخۆشەکە پێوستە هەرسێ خاڵەکەی سەرەوەی هەبێت)

☐ بەڵێ　　　☒ نەخێر

نیشانەکانی ئازارو گۆڕنکاری نیرۆپاسیکی – پشکنین بۆ ئەوانەیان بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجیدەبێت.

- ☐ ئازارەکەو نیشانەکانی بە پانتایی ناوچەی دەمارەکە درێژ بۆتەوە.
- ☒ نەخۆشەکە نەخۆشی یان برینداریەکی هەیەلە کۆئەندامی دەماریدا و ئازارەکەشی پەیوەندی هەیە بەوەوە.
- ☒ ئازارەکەو نیشانەکانی لەشێوەی ، سوتانەوەو لێدان و سڕبوون و مێرولەکردندایە.
- ☐ دروست بوونی گوڕانکاری هەستکرندا، وەك کەمبوونەوەی هەست کردن و لاوازبوونی ماسولکەکان، بەدرێژایی بلأوبونەوەی دەمارەکە.
- ☐ هەبوونی ئە نجامی پۆزەتیڤ لە پشکنینەکانی وەك وێنەی تیشکی و پشکنینی تاقیگەیی و کە پەیوەندیدارە بە جۆری ئازارەکەو نەخۆشی و پێکان لە کۆئەندمی دەماریدا.

ئایا نەخۆشەکە ئازاری نیرۆپاسیکی و گۆڕانکاریەکانی هەیە؟ (نەخۆشێك پێویستە دوونیشانەی یەکەمی هەبێت)

☐ بەڵێ　　　☒ نەخێر

نیشانەکانی ئازارو گۆڕنکاری نۆسیپلاستیکی – پشکنین بۆ ئەوانەیان بکە کە بەسەر نەخۆشەکەدا جێبەجیدەبێت.

- ☒ ئازارەکە پەیوەندی نیە بە پێکان وبرینداری دەمارێکی تایبەت.
- ☒ نەخۆشەکە بۆماوەی زیاتر لە شەش مانگە ئازاری هەیە
- ☒ ئازارەکە سەرتا پاگیرەو سنوردار نیەلە شوێنێکی تایبەتدا. نەخۆشەکە کۆمەڵێك نیشانەی تری هەیە وەك، شەکەتی، سەرئێشە، وە /یان بەگرانی بیرکردنەوە.
- ☒ نیشانەی ئالۆدینیا وە / یان هایپەرئەڵجیزیا هەیە.
- ☒ پشکنینەکەی پۆزەتیڤە بۆ هەریەك لە : فشاری دوای زەبری دەروونی ، دڵەراوکێ، وە/ یان خەمۆکی یان نیشانەکانی تری کێشە دەروونیەکان

ئایا نەخۆشەکە ئازار و گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی هەیە؟ (نەخۆشەکە پیویستە خاڵی یەکەمی تێدا بەرجەستەببێت)

☒ بەڵێ　　　☐ نەخێر

ئایا دەتوانیت بەشێوەیەکی ڕێکو پێك ئامادەبیت لە دانیشتنی چارەسەرکردندا؟ X بەڵێ ☐ نەخێر

____________ هەفتەی جارێك یان دوو جار دەتوانم بێم. بوکەکەم وتی کە دەتوانێت بمهێنیت بۆ ئێرە

ئەنجامی هەڵسەنگاندنەکەو پلانی چارەسەرەکە بە نەخۆشکە بڵێ :

- لەسەر بنمای هەڵسەنگاندنەکە ئەو ئازارەی هەتە پێی دەوترێت: ________ ئازاو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی __________
- خاڵی جەختکردنەوەی ئێمە زیار لەسەر بەرەو پێشبردنی توانای تۆیە لەڕووی کارایی و توانایت بۆ ئەنجامدانی شتەکان و چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەت، بۆنمونە، کاردەکەین لەسەر بەرەو پێشبردنی توانات بۆ ____ چێشت لێنان، پاکردنەوە، ڕێکردن، بازارکردن، خەوی تەندروست، وە چاودێیکردنی کورەزاکەی .
- ئەو ئازارەی کە هەتەو هەروەها توانای تۆ باشتر دەبێت لەڕێگەی ئەم چارەسەرانەوە، بۆنمونە: ____ جوڵەی چالاکانەی قۆڵو مل و شان، ڕاهێنانەکان بۆ مل، ڕاهێنانی خاوکردنەوە، چەند چالاکیەك بۆ ئەوەی تێبگەیت بۆ ئازارت هەیە، وە ڕاهێنانەوە بۆ ئەوەی کە چۆن بەرێگەی ئاسانتر چالاکیەکانی ژیانت ئەنجام بدەیت.
- لە ڕێگەی چارەسەرکردنەکەوە چەندشتێکت فێردەکەین کە تۆ دەتوانیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئەنجامیان بدەیت، بۆ ڕیگری کردن لە ئازار یان هەڵکردن لەگەڵ ئازارەکەدا ئەگەر لە داهاتوودا ڕوبدایەوە.
- ئایا هیچ پرسیارو شتێکتان هەیە؟
- من ڕات دەسپێرم بۆ ئەم پلانی چارەسەریەی خوارەوە:
  - بەنزیکەیی ژمارەی دانیشتنەکان ____١٠-١٥___ دانیشتنە
  - خشتەی دانیشتنەکان و بە پێی ژمارەی ڕۆژەکان لە هەفتەیەکدا:

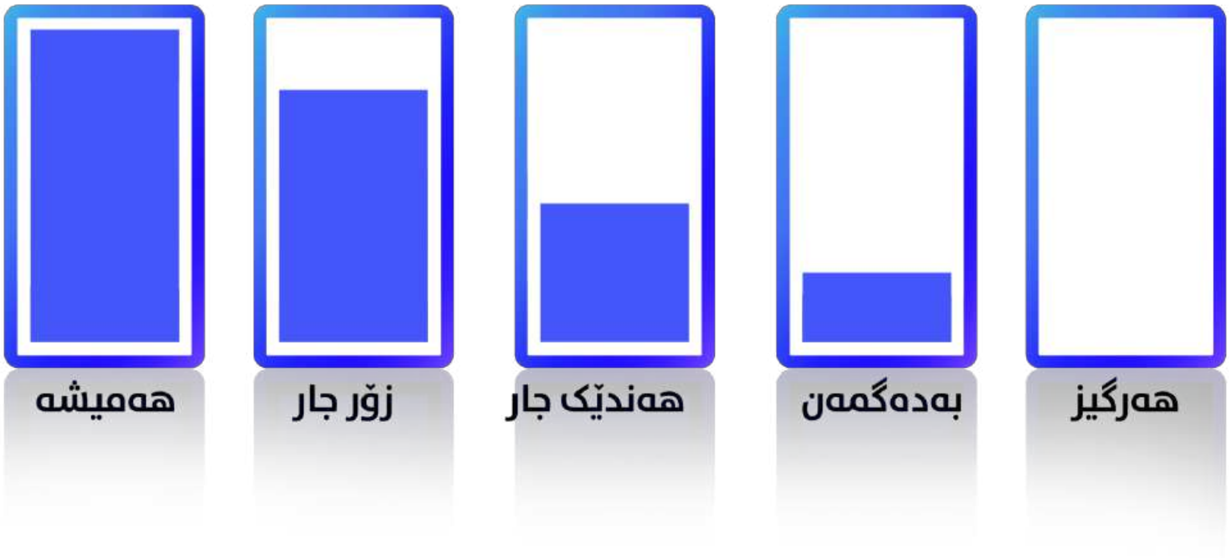
    __________ هەفتانە یەك دانیشتن __________
- ئایا نەخۆشەکە ڕەزامەندە بەو پلانی چارەسەریە؟ X بەڵێ ☐ نەخێر

هەڵسەنگاندن بۆ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی

پرسیارنامەی تایبەت بە ئازاری لە دەروون جێگیر بوو: ا (CSI)

<u>بۆ هەر دەستەواژەیەك كە بۆ تۆی دەخوێنمەوە پێم بڵێ كە چەند جار هەستی پێدەكەیت. بژاردەكانیش بریتین لە: هەرگیز، بەدەگمەن، هەندێكجار، زۆرجار، هەمیشە.</u>

وێنەی ڕونكراوەی تایبەت پیشانی نەخۆشەكە بدە



تکایە لەم بەشی ڕیتی ەری ەکلەم ەگەرانەی خوارەوە بنێرن وەڵام ەبەرەوە

	هەرگیز ٠	بەدەگمەن ١	هەندێ جار٢	زۆرجار٣	هەمیشە ٤
١.كاتێك لە خەو هەڵدەستم هەست دەكەم ماندووم و هێشتا ئیسراحەتم نەكردووە.					x
٢.هەست بە ئازارو كرژی ماسولكەكانم دەكەم			x		
٣.نۆرەی دڵە ڕاوكی (قەلەقی)م هەیە.		x			
٤.دان لەیەكخشاندن و دانە جیڕەم هەیە.	x				
٥.كێشەم هەیە بەدەست سكچوون و /یان قەبزی.	x				
٦. پێوستم بە هاوكاری هەیەلە بەجێگەیاندنی كاری ڕۆژانەم				x	
٧.بەرۆناكی بەتین و پرشنگدار هەستیارم.				x	
٨. كاتێك لە ڕووی جەستەوە چالاك دەبم زۆر بە ئاسانی ماندوو دەبم.				x	
٩.هەست بە ئازار دەكەم لە هەموو جەستەمدا.		x			
١٠. سەر ئێشەم هەیە.				x	
١١.هەست بە ناڕەحەتی دەكەم لە میزڵدا نمدا یان/ و هەست بە كزانەوەدەكەم لە كاتی میز كردندا.	x				
١٢.بە باشی ناخەوم					x

	x				١٣.كيشەم هەيە لە جەختكردنەوە (تەركيز كردن)
			x		١٤. كێشەی پێستم هەيە وەك. وشكبوونەوە ، خوران ، لير، هتد
	x				١٥.فشاری دەرونی وادەكات كێشە جەستيەكانم خرا پتربێت.
	x				١٦. هەست بە دڵتەنگی و خەمۆكی دەكەم.
x					١٧.وزە و تاقەتم كەمە.
x					١٨. ماسولكەكانی شان و ملم كرژو توندن.
				x	١٩. ئازاری شەويلگەكانم هەيە.
		x			٢٠. هەندێ بۆنی دياريكراوی وەك عەتر توشی گێژبوون و دڵتێك هەڵاتنم دەكات
		x			٢١. زوو زوو پێوستم بە ميز كردنە.
			x		٢٢. شەوانە بەر لە نوستن هەست بە ناڕەحەتی و بێئۆقرەی لە قاچەكا نمدا دەكەم.
		x			٢٣.بە گرانی شتم بير دەكەوێتەوە.
		x			٢٤.لە منداڵيدا توشی زەبری دەروونی هاتووم.
			x		٢٥.لە ناوچەی حەوزم ئازارم هەيە.
16	21	10	5	0	کۆی گشتی
52					ئەنجام

پلانی چارەسەری بایۆ سایکۆ سۆشیاڵ

بەرواری هەڵسەنگاندن____٢٠١٩/١٠/٢٢________________ناوی چارەسەرکاری سروشتی_______________ محمد_____

ناوی نەخۆش: _______ ئاڤان_____________ تەمەن_______________________٥٢ ساڵ_________________

کێشەی پەوەندیدار بەچارەسەری سروشتیەوە- بەدوای ئەوەیاندا بگەڕی کە پەیوەندی بەئەم نەخۆشەوە هەیە

☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی کە پێوستی بەڕێگەیەکی چارەکردنە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو

☐ ئازارو گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤی کە پێوستی بەڕێگەیەکی چارەکردن نیە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو

X ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپسیکی

X ئازارو گۆڕانکاری نۆسیپلاستیکی

X کەمبونەی تواناى لەکار و چالاکی ڕۆژانەدا ______ چێشت لێنان، پاکردنەوە، ڕێکردن، بازارکردن، خەوی تەندروست، وە چاودێیکردنی کوڕەزاکەی_____

____

____

X تێکچونی خەو _ : شەوانە ٤- ٥سەعات دەخەوێت ، تا درەنگانی شەو خەوی پێنەکەوێت، ٢ بۆ ٣ سەعاتی پێدەچێت تا خەوی لێدەکەوێت. شەوانە ٣- ٤ جار خەبەرم دەکاتەوە، وە هەموو جارێك نیو سەعاتی پێدەچێت تا خەوم لدەکەوێتەوە،

X کەمبوونەوی چالاکی جەستیی لە ژیانی ڕۆژانەدا _ تەنها چلاکی جەستەیی سەرقاڵبوونە بە کوڕزاکەیەوە. لە ماڵناچێتە دەرەوە

X کەمبونەوەی مەودای جوڵە جومگەکان بەشێوەی چالاك و ناچالاك ________ هەردوو شانی ڕاست چەپ، چە پی زیاترە لە ڕاستی، ____

_flexion,internal rotation, external rotation, neck in all direction_______________________________

X کەمبوونەوەی هێزی ماسولکەکان _____________ دەستی ڕاستی بێهێزە چونکە کەم بەکاری دەهێنێت، لاوازی سەرتا پای جەستەی بەهۆی کەم چلاکیەوە.

____

☐ کەمبوونوەی تواناى بە رگەگرتنی بەردەوامی لەکاتی ئە نجامدانی چالاکیەکان ____________________________________

____

____

☐ لاوازی لە هەوسەنگی لەشدا ____

____

____

X هیتر___________________ نیشانەی خەمۆکی، کەمبونەوەی جوڵەی سنگی، پشت و سنگی ڕەق بووە. ____________________

____

ئامانجەکان – لەسەر بنەمای پێوەرەکان خشتەکە بە وردی پڕبکەرەوە بە بەکارهێنانی زانیاریەکانی ناو فۆرمی هەڵسەنگاندنەکە. ئەگەر یەکێك لە ئامانجەکان بۆ ئەو نەخۆشە نەگونجا ئەوا بە بەتاڵی جێی بێڵە.					
ئامانج	**یەکەم هەڵسەنگاندن بەروار:** 22/10/19	**دووەم هەڵسەنگاندن بەروار:** 6/11/2019	**سێهەم هەڵسەنگاندن بەروار:** 2/12/2019	**چوارەم هەڵسەنگاندن بەروار:** 13/2/2020	**بەدواداچون بکە کاتێك ئامانجەکە بەدەست دێت**
دانیشتن بۆ هەستان. ئامانج= ٨ چرکە یان کەمتر	**10**	**1**	**7.2**	**7.0**	☒
پرسیارنامەی خود ئیدارەدانی ئازار – تیکرای نمرە **ئامانج= زیادکردنی نمرەکان تائەو ڕادەیەی کە دەتوانرێت**	**7**	**7**	**9**	**10**	☐
لەماوەی مانگی ڕابردوودا، بەشێوەیەکی گشتی خەوی خۆت چۆن هەڵدەسەنگێنیت؟ **ئامانج= تاڕادەیەك باش یان زۆرباش**	**زۆرباش** **باش** **خراپ** **زۆرخراپ** x	**زۆرباش** **باش** **خراپ**x **زۆرخراپ**	**زۆرباش** **باش**x **خراپ** **زۆرخراپ**	**زۆرباش** **باش**x **خراپ** **زۆرخراپ**	☒
بەلای کەمەوە هەفتەی جارێك، ئایا تۆ چالاکیەکی ڕێخراو ئەنجام دەدەیت تا ئەو ڕادەیەی ئارەقت پێبکاتەوە؟ ژمارەی کاتژمێرەکان لە هەفتەیەکدا. **ئامانج= بەلای کەمەوە ٢,٥ کاتژمێر لە هەفتەیەکدا.**	**20 خولەك**	**30 خولەك**	**50 خولەك**	**65 خولەك**	☐
چالاکی ١: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی ئاستی چالاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوسە ______چێشتلێنان________ ئامانج= باشترکردن بە لایەنی کەمەوە ٣ خاڵ	**6**	**7**	**8**	**9**	☐
چالاکی ٢: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی ئاستی چلاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوسە ______هەڵگرتن و لە باوەشگرتنی کوڕەزاکەی_____ ئامانج= باشترکردن بە لایەنی کەمەوە ٣ خاڵ	**4**	**5**	**6**	**8**	☐
چالاکی ٣: جۆری چالاکیەکە لێرە دا بنوسە، وە نمرەی ئاستی چلاکیەکەی لە خانەی بەردەمی دا بنوس ______بازاڕیکردن________ ئامانج= باشترکردن بە لایەنی کەمەوە ٣ خاڵ	**0**	**0**	**3**	**5**	☐
پرسیارنامەی ئازاری لەدەرو نجێگیربوو– تیکرای نمرەکان **ئامانج = تیکرای نمرەکان ١٥ یان کەمتربێت**	**52**	**40**	**27**	**17**	☐
نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە ، ئاوسان، گەرمبوونی شوێنی ئازارەکەی هەیە **ئامانج= چیتر نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی نەمێنێت**	☐ بەڵێ ☐ نەخێر	☐ بەڵێ ☐ نەخێر	☐ بەڵێ ☐ نەخێر	☐ بەڵێ ☐ نەخێر	☐

چارەسەرەکان

سەرەنجی ئەو چارەسەرانە بدە کە پلانت بۆ داناوە لەگەڵ نەخۆشەکەدا ئەنجامی بدەیت.

پێویستە چارەسەرێکی وات دانابێت کە هەموو کێشە پەیوەندیدارەکان بە چارەسەری سروشتیەوە لەخۆبگرێت کە کە بۆ ئەو نەخۆشە دیاریت کردووە. وردەکاری چارەسەری دیاریکراو بۆ ئەو کێشە پەیوەندیدارەنە بە چارەسەری سروشتیەو بنوسە کە مانوەڵی چارەسەردا نیە.

☐ ئازارو گۆڕانکاری ئۆسیسپێتقی کە پێوستی بەڕێگەیەکی چارەکردنە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.

☐ ئازارو گۆڕانکاری ئۆسیسپێتقی کە پێوستی بەڕێگەیەکی چارەکردن نیە بۆ شانەیەکی بەرکەوتوو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.

☐ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپسیکی. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.

☒ ئازارو گۆڕانکاری ئۆسیپلاستیکی. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.

☒ کەمبونەی توانای لەکار و چالاکی ڕۆژانەدا. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.

☒ تێکچونی خەو. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.

☒ کەمبوونەوی چالاکی جەستەیی لە ژیانی ڕۆژانەدا. لەسەر بنەمای مانوەڵی چارەسەرکردنەکە.

☒ کەمبونەوەی مەودای جوڵە جومگەکان بەشێوەی چالاك و ناچالاك. Shoulder mobilizations, thoracic mobilizations, right and left shoulder ROM and stretching exercises, active neck ROM and stretching exercises, active ROM and stretching for thoracic spine, stretching for chest

☒ کەمبوونەوەی هێزی ماسولکەکان weightbearing exercises on arms, increase use of right arm in daily life, strengthening exercises for the hand, walking program and increased physical activity for generalized weakness

☒ کەمبوونوەی توانای بە رگەگرتن و بەردەوامی لەکاتی ئەنجامدانی چالاکیەکان walking program, medium intensity physical activity, functional training for going shopping and for cleaning

☐ لاوازی لە هەوسەنگی لەشدا ______________________________

____

☒ هیتر______________ خەمۆکی کە باشدەبێت بە پێی بەرو پیشچونی چارەسەر، کەمبوونەوەی جوڵی سنگ

ئایا نەخۆشەکە سود دەبینێت لە بینینی شارەزایەکی تری بواری تەندروستی؟ سەرنجەی ئەوانە بدە کە جێبەجێدەبن و وردەکاریەکەی بنوسە.

تێبینی : وێنەی تیشکی ئیم ئار ئای و تیشکی ئێکس ، پێویست و یارمەتی دەر نیە کاتێك نەخۆشەکە ئازاری هەبێت جگە لەم دوو بارە:

١)نەخۆشەکە ئازاری نیرۆپاسیکی هەیە کە هاوتایە لەگەڵ نیشانەکانە کانی فشار لەسەر دەمارەکان ٢) نەخۆشەکە نیشانەکانی بارێکی تەندروستی لەناکاوی هەیە وەك: شکاوی ، شێرپەنجە، کاودا ئیکواینا سیندرەم.

☐ پزیشك______________________________

☐ ئامرازی یارمەتی دەرو پاڵشتی کەر(دارشەق ، گۆچان،هتد.)______________________________

☒ شارەزای بواری تەندروستی دەروونی______________ symptoms of depression ______________

☐ توێژەری کۆمەڵایەتی______________________________

☐ هیتر______________________________

هەر کردارێك کە ئەنجامی دەدەیتبە مەبەستی ڕەوانەکردن ____ پەیوەندیم بە توێژەرەوە کرد و ڕەوانەکردنەکەم ئەنجامدا، نەخۆشەکە ئاگادارە دەربارەی کاتی بینینەکە

ئەو بەروارەی کە نەخۆشەکە شارەزایەکی تری بینیوە______________________________

بەبیرکردنەوەی تۆ ئەو نەخۆشە پێویستی بەچەند دانیشتنی چارەسەری دەبێت.

☐ ١-٣

☐ ٤-١٠

☒ ١٠-١٥

☐ ١٥-٢٠

☐ هی تر______________

دوبارەبوونەوەی جارەکانی دانیشتن بۆ ئەم نەخۆشە چەندە؟

☐ جار مانگانە

☐ دوو هەفتە جارێك

☒ هەفتانە ١ جار

☐ هەفتەی دوو جار

☐ هەفتەی ٣ جار

☐ هیتر______________

هەڵسەنگاندن بۆ ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتقی

ئەو شوێنە بپشکنە کە ئازارێکی دیاریکراوی تێدایە، بزانە کە کام لەم نیشانانەی هەیە لەشوێنی ئازارەکەدا

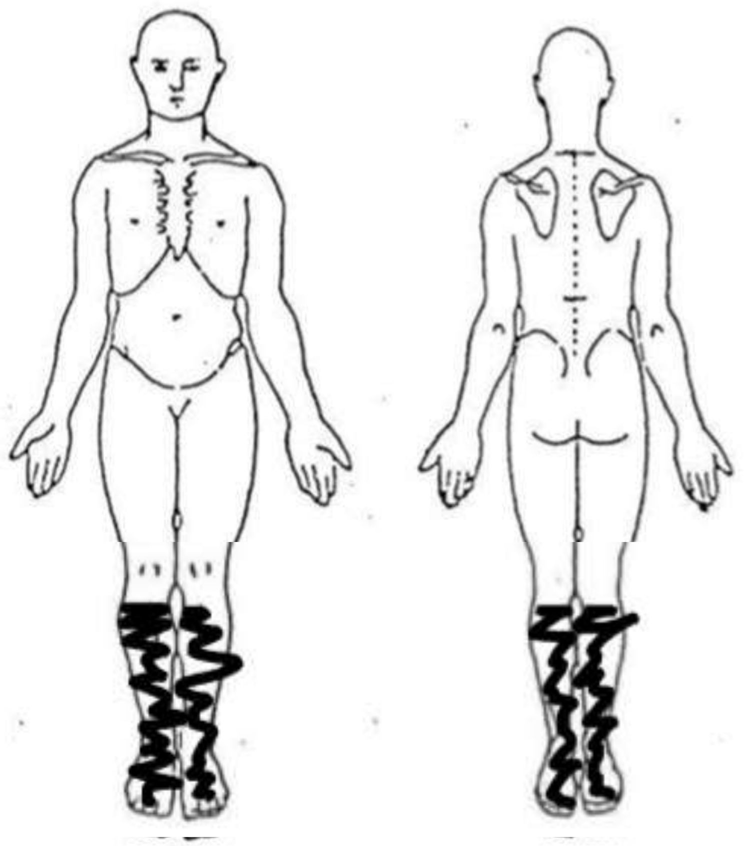
- ☒ سوربوونەوە
- ☒ ئاوسان
- ☐ گەرمبوون

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە و گەرمبوون ، ئاوسانی هەبوو، کەواتە پێدەچێت نەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتقی هەبێت ، وە ئەو نەخۆشە دەتوانێت سود وەربگرێت لەو چارەسەرانەی کە بۆ شانەیەکی برینداربوو دەکرێت(ئاگادارکردنی، جولاّندن، بەرزکردنەوەی، فشارکردن بە بەکارهێنانی سەهۆڵ)

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی سوربوونەوە و گەرمبوون ، ئاوسانی نەبوو، هێشتا پێدەچێت نەخۆشەکە ئازارو گۆرانکاری نۆسیسێپتقی هەبێت، بەلاّم ئەو نەخۆشە پێویست ناکات ئەو چارەسەرانە وەربگرێت کە بۆ شانەیەکی برینداربوو دەکرێت . سەیری سەرچاوە (مانوەڵی) تایبەت بە چارەسەر کردن بکەبەمەبەستی دەسکەوتنی پلانێکی چارەسەرکردنی کاریگەر.

هەڵسەنگاندن بۆ ئازارو گۆرانکاری نۆسیسیپیتڤی

پرسیارنامەی پشکنینی ئازار – بەشی ١



ئەو شوێنەی کە بەشێوەیەکی سەرەکی ئازاری تێداهەیە

لەوێنەکە دا نیشانەی بکە.

١. ئایا ئەو ئازارەی کە لەشوێە سەرەکیەکەدا هەیە،

بلاو دەبێتەوە، بۆ شوێن یان بەشێکی تری لەش؟

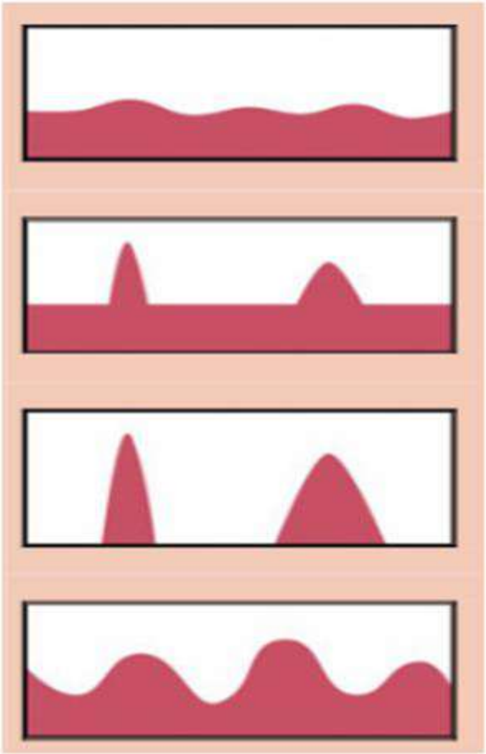
☐ بەڵێ ☒ نەخێر

٢. ئەگەر وەلامەکە بەڵێ بوو، ئەو شوێنە دیاری بکە

کە ئازارەکەی بۆ بلاو بۆتەوە

بەڵێ= ٢

نەخێر=٠



٢. کام لەو وێنانە لەو ئازار دەچێت کە تۆ هەستی پێدەکەیت؟

☐ ئازارێکی کەم کە بەکەمی دەگۆڕێت(زیادوکەم دەکات) (نمرە= سفر)

☐ ئازارێکی کەم کە لە پڕ زیادبوونی تێدا ڕوودەدات (نمرە= ١)

☐ ئازارێکی توند کە جارجار هەستی ورژم دەهێنێت، بەلام ئازار لەنیوانی جارەکاندا هەستی پێناکرێت(نمرە= +١)

☒ ئازارێکی توند کە جارجار هەستی ورژم دەهێنێت، و ئازاریش لەنیوانی نۆرەکانی ئازاردا هەستی پێدەکرێت(نمرە= +٢)

کۆی نمرەکانی بەشی یەك= نمرەکانی پرسیاری یەکەم____0______+ نمرەکانی پرسیاری دووەم______1___=_________1__

پرسیارنامەی پشکنینی ئازار – بەشی ٢

ئێستا پرسیاری هەندێك نیشانە دەکەم کە خەڵکی بەگشتی هەیانە، بۆ هەر نیشانەیەك، ئێمە تایبەتی دەکەین بەو شوێنی ئازارەی کە لەوێنەکەی سەرەودا تۆ دیاریت کردووە، پێم بڵی هەر نیشانەیەك چەندجار هەستی پێدەکەیت،ئایا : هەرگیز، بڕیکی زۆر کەم، بڕێکی کەم،بڕێکی مامناوەند، بڕێکی زۆر ، بڕێکی ئێجگار زۆر.

وێنەی ڕونکراوەی تایبەت بەبڕەکان پیشانی نەخۆشەکە بدە.

پرسیارنامەی پشکنینی ئازار – بەشی ٢

پرسیار	هەرگیز	برێکی زۆر کەم	برێکی کەم	برێکی مامناوەند	برێکی زۆر	برێکی ئیجگار زۆر
١. ئایا هەستی سوتانەوە لێرەدا هەیە؟				x		
٢. ئایا هەستی مێرولەکردن لێرەدا هەیە؟ وەك ئەوەی کە مێرولەیەك بەسەر پێستەکەتدا بروات					x	
٣. ئایا کاتێك شتێکی سوك بەر ئەو شوێنەت دەکەوێت هەست بە ئازار دەکەیت، بۆنمونە بەتانی یان پارچە قوماشێك؟			x			
٤. لەوشوێنەدا هەست بە ئازاری قورسی لە پڕ دەکەیت، وەك بەرکەوتنی تەزوی کارەبا؟			x			
٥. ئایا ئەگەر ساردی یان گەرمی بەرئەوشوێنەت بکەوێت ئازاربەخشدەبێت؟			x			
٦. هەست بەسڕبوون دەکەیت لەو شوێنەتدا؟					x	
٧. ئایا ئەگەر پەستانێکی کەم بخەنە سەر ئەو شوێنەت بۆنمونە فشاری پەنجەیەك ، دەبێتە هۆی ئازار لەو شوێنەدا؟			x			
ژمارەی‌نمرەکانی هەر ستونێك	0	0	4	1	2	0
لێکبردێت لە گەڵ	0 X	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5
کۆی ژمارەی هەر ستونێك	0	0	8	3	8	0
کۆی نمرەکان بۆ بەشی ٢ زیادی بکە بۆ هەر ستونێك	19					

کۆی نمرەکانی بەشی یەك ________1__+ **کۆی نمرەکانی بەشی دووەم**__19_______=___20________

بەدواداچون بۆ ئەمانە بکە :

☐ **نمرەکان لە سفر بۆ ١٥ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێناچێ(ئەگەرێکی لاوازە)**

X **نمرەکان لە ١٦ بۆ ٣٨ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێدەچێ(ئەگەرێکی بەهێزە) وە چارەسەر بۆ ئازارو گۆڕانکاری نیرۆپاسیکی ڕێی تێدەچێت کاریگەربێت.**

Beyond Pain©

بەشی چوارەم
چارەسەری بایۆسایکۆسۆشیاڵی ئازار

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە بۆ کوردی (فەریق کەریم سەعید) و (ئاری ئارام رەحیم)

Funded by the IASP Developing Countries Project
Supported by DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Organized by Wchan Organization

Written by Dr. April Gamble PT, DPT, CLT
Founder of ACR – The American Center for Rehabilitation

Contributors

Anne-Mette Karrer - Physiotherapist and International Rehabilitation Trainer
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Jessica E. Lambert PhD - Psychologist and Senior Researcher
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Kathy Clark PT, MS, DPT - Physiotherapist and Educational Director
Boston Biopharma
Leonard Van Gelder PT, DPT, ATC, TPS, CSMT, CSCS - Physiotherapist
Founder of Dynamic Principles and Owner of Dynamic Movement and Recovery

Version May, 2020
ISBN : 978-87-93675-27-8
+964 750 205 4063
april.dpt@gmail.com

ڕێبەری چارەسەرکردنی ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک و/یان نیورۆپاسیک

ئەم ڕێبەری چارەسەرکردنە بە شێوەیەک دیزاین کراوە، چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک و/یان نێورۆپاسیک بکات. لەوانێیە پێویست بکات تۆ بیگونجێنیت لەگەڵ ئەو ژینگەیەی ئێشی تێدا دەکەیت. ئەمانە چەند پێشنیارێکی گشتین بۆ جێبەجێکردنی ئەم ڕێبەری چارەسەرە:

- ئەو فۆرمە بە کاربهێنە بە ناوی "تۆمارکردنی چارەسەر بۆ ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک و/یان نێورۆپاسیک." ئەم تۆمارە دەستەبەری ئەو پوختەیەک لەو چارەسەرانە دەکات کە پێویستە لە هەر دانێشتنێکی چارەسەرکردا هەبن. هەروەها ڕێنوێنیت دەکات بۆ تۆمارکردنی زانیاری گرنگ لە بارەی نەخۆشەکە لە ماوەی هەموو دانیشتنێکی چارەسەردا.

- چارەسەرەکان کە باسکراون لە " تۆمارکردنی چارەسەر بۆ ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک و/یان نێورۆپاسیک." بە ریزبەندییەکی زۆر تایبەت دانراون. ڕیزبەندی چارەسەرەکان لەسەر بنەمای توێژینەوەیە. کەواتە، وا باشترە ریزبەندییەکە وەکو خۆی بهێڵدرێتەوە وەکو ئەوەی باسکراوە لە فۆرمەکەدا.
- ئەگەر کاتت نەبوو بۆ ئەنجامدانی هەموو چارەسەرەکانی کە پێشنیار کراوە بۆ دانیشتنێکی دیاریکراو. کە وایە چارەسەرەکان لە دانێشتنی دواتردا ئەنجامبدە. تۆ ناتوانیت چارەسەرەکان بپەڕێنیت. کەواتە، کاریگەریەکی زیاتری دەبێت ئەگەر بابەتەکە دابەش بکرێت بەسەر زیاتر لە ١٠ دانیشتندا.
- دڵنیابەرەوە لەوەی خۆت ئامادە کردووە پێش هەر دانیشتنێکی چارەسەر. ئەمە مانای وایە تۆ ئاسوودەیت لە دەستەبەرکردنی هەر چارەسەرێک، ئەو پێداویستیانەت پێیە کە پێویستت پێیانە بۆ هەر چارەسەرێک و ئەو زانیاریانەت پێیە کە تۆ پێوییستە بۆ ئەوەی تەرکیزی چارەسەرەکە لەسەر بنەمای پێویستییە دیاریکراوەکانی نەخۆشەکە بێت.
- ئازاری نۆسیپلاستیک و گۆڕانەکان پێویستی بە کاتە بۆ ئەوەی پێچەوانە بکرێنەوە. لەبەرئەوە، لەوانەیە وا باشتر بێت هەر دانێشتنە و لە هەفتەیەکدا ئەنجامبدرێت بە درێژایی ١٠ هەفتە. بەڵام، تۆ دەبێت بڕیار بدەیت لەسەر ئەوەی چی باشە بۆ هەر بارودۆخێک و نەخۆشێک.
- ڕێبەرەکە وا دیزاین کراوە زانیاریت بداتێ لەسەر پێشینەی هەر چارەسەرێک و پاشان دەستەبەرکردنی وردەکاری چارەسەرەکە.
- لەوانەیە پێویست بکات چارەسەرەکان بگونجێنیت ئەگەر تۆ کار لەگەڵ ئەو نەخۆشانەدا دەکەیت کە ئازاری نۆسیپلاستیک و گۆڕانیان هەیە، بە هەمان شێوە لەگەڵ جۆرەکانیتری ئازار، وەکو ئازاری نۆسیسێپتیف یان نێورۆپاتیک. سەیری ڕێبەری نێورۆپاسیک بۆ ڕیبەرێکردنی چۆنێتی گونجاندنێکی کەمی چارەسەر بۆ چارەسەرکردنی ئەم جۆرەی ئازار. نیشانەکانی ئازاری نۆسیسێپتیف و نێورۆپاسیک باشتردەبن بەو چارەسەرانەی کە لە ڕێبەریەکەدا هەیە. کەواتە، ئەگەر نەخۆشێک زیاتر لە جۆرێکی ئازاری هەبوو، دوای تەواوکردنی دانێشتنەکانی چارەسەر بۆ ئازاری نۆسیپلاستیک و گۆڕانەکان وەکو کە باسکراوە لە ڕێبەرەکەدا، دەتوانیت جارێکی کە هەڵسەنگاندی بۆ بکەیتەوە. پاشان دەتوانیت دەستەبەری چارەسەری دیاریکراو بکەیت بۆ ئەو نێشانە و جۆری ئازارەی کە هێشتا ماونەتەوە.

دانیشتنی ١
دانیشتنی ١ پێویستە ئەم چارەسەرانەی خوارەوە لە خۆ بگرێت. پێویستە ٣ تا ٤ چارەسەری یەکەم یەکسەر دوای هەڵسەنگاندنی نەخۆشەکە ئەنجامبدرێن وەک لەوەی لە دانیشتنێکی جیادا ئەنجامبدرێن. ئەمە دەکرێت یارمەتیدەربێت چونکە نەخۆشەکە لای بە نرخ دەبێت کە لە یەکەم بینیندا چارەسەری وەرگرتووە.

- چێک ئین
- *TNE : ئازاری نێورۆپاسیک (ئەگەر جێبەجێکرا لەسەری)*
- *TNE : ڕێنان بە بزماردا*
- جیکاری هەستەوەری (Sensory discrimination)
- هەناسەدان بە سک
- دۆزینەوە ئاسودەیی لە دانیشتندا
- پلانی چالاکی ماڵەوە

- چارەسەری ناکارا (Passive) (تەنها ئەگەر داواکرا)

یارمەتی بەشداربووەکان بدە بۆ تێگەشتن لە پێکهاتەی ڕێبەرەکە. بۆ هەر دانیشتنێک، ڕێبەرەکە دەستەبەری وردەکاری کردووە بۆ هەر چارەسەرێک. بۆ هەر چارەسەرێک، دەستەبەری ١) زانیاری پێشینە و ٢) وردەکاری چارەسەری کردووە

زانیاری پێشینە، دەستەبەری ئەو تیۆری و توێژینەوانەی کردووە کە پێویستە تۆ بیزانیت بۆ دەستەبەرکردنی ئەم چارەسەرە. چارەسەرەکە بەشی زانیاری پێشینە لە خۆ ناگرێت ئەگەر هاتوو پێشتر باسی ئەم زانیاریە کرابوو لە ڕێبەریەکەدا.

وردەکاری چارەسەر ئەمانە لە خۆ دەگرێت ١) ئامانجەکانی چارەسەر،٢) خاڵە گرنگەکان، و ٣) باسکردنی چارەسەرەکە کە هەر سەرچاوەیەک لە خۆ دەگرێت، وەکو دەستنوس، کە پێویستە بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەرەکە.

چێك ئین

زانیاری پێشینە:
هەموو دانیشتنێکی چارەسەر پێویستە بە چێکئین دەستپێ بکات. چێکئینەکە پێکهاتووە لەم دوو پرسیارە کە ئاڕاستەی نەخۆشەکە دەکرێت.

- چ شتێک بە باشی بەڕێوەچوو لە دوابن جارەوە کە یەکامان بینی؟
- پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕێوەچوو؟
-

چ شتێک بە باشی بەڕێوەچوو لە دوایین جارەوە کە یەکامان بینی؟

گرنگە تەرکیزی ئەم باسە بخرێتە سەر ئەو شتانەی باشتربوون و ئەو گۆڕانە ئەرێنیانەی کە لە توانای ئەنجامدانی ئەرک و فرماندا ڕوویانداوە. نابێت تۆ تەرکیزی ئەم باسە بخەیتە سەرئازار. کەواتە، نابێت پرسیار بکەیت دەربارەی گۆڕانی ئازار، پری ئەو ئازارەی هەستی پێدەکرێت، چ چالاکییەک بووە هۆی ئازار، یان شتیتر کە تەرکیز بخاتە سەر ئەزموونی ئازار. نەخۆشەکە بە شێوەیەکی سروشتی ئەمانە لەگەڵ تۆ باس دەکات. بەڵام نابێت تۆ تەرکیزی ئەم باسە بخەیتە سەر ئازار.

ئەگەر تەرکیزی ئەم باسەت لەسەر ئازار بێت، کەواتە تۆ ڕێچکەی دەماری ئەزموونکردنی ئازار بەهێزتر دەکەیت و ئەم ڕێگەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێك ئەگەرێکی زیاتری هەبێت کە ئەزمونی ئازار بکات. یەکێک لە ئامانجە گشتییەکانی چارەسەرەکە، دروستکردنی ڕێچکەی دەماری نوێ و بەهێزکردنی ئەو ڕێچکە دەمارانەی کە بەرپرسن لە هەستکردن بە ئاسوودەیی. ڕێگەیەک بۆ ئەنجامدانی ئەمە بریتییە لەوەی تەرکیزی باسی چێکئینەکە لەسەر توانای ئەنجامدانی ئەرک و فرمان، چالاکییەکان، و گۆڕانە ئەرێنیەکان بێت. هەروەها پێویستە دڵخۆشی دەربڕیت لەگەڵ نەخۆشەکە کاتێک بەرەوپێشچوون ڕوودەدات لە جووڵە و فرماندا، تەنانەت ئەگەر بچووکیش بن. هەندێک جار ئاستەمە بۆ نەخۆشەکە سەرنجی بەرەوپێشچوونەکان بدات. کەواتە، لەوانێیە پێویست بکات کە گوێبگریت و چاودێری بەرەوپێشچوونەکان بکەیت لە جووڵە و فرماندا و پاشان بە نەخۆشەکە بڵێ سەرنجی چیت داوە.

پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕێوەچوو؟

لە کۆتایی هەموو دانێشتنێکدا، نەخۆشەکە پلانی چالاکی ماڵەوەی دەبێت کە پێکدێت لە چالاکی جەستەیی، تەکنیک، و چەن ڕاهێنانێک کە پیویستە لە ماڵەوە ئەنجامیبدەن. گرنگە ڕێگە بە نەخۆشەکە بدەیت کاتی هەبێت بۆئەوەی پێت بڵێت پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕێوەچووە لە دوایین دانیشتنەوە. ئەرکی تۆیە کە دەستەبەری زانیاری و پاڵپشتی تەواوی بکەیت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بە سەرکەوتوویی پلانی چالاکی ماڵەوە ئەنجامبدات.

دەتوانیت دەستبکەیت بە پرسیاری ئەم چێکئینە بەوەی کە یەکەمجار باسی کورتەیەک لە پلانی چالاکی ماڵەوە بکەیت کە دانیشتنی پێشوو دانرابوو. وا باشترە کە دەوا لە نەخۆشەکە بکەیت کورتەی پلانی چالاکی ماڵەوەت پێ بڵێت وەک لەوەی تۆ کورتەیەک بە نەخۆشەکە بڵێیت. ئەمە یارمەتی نەخۆشەکە دەدات کە زیاتر چالاک بێت لە چارەسەرەکەیدا. هەروەها تۆ دەتوانیت ببینیت کە ئایا تێگەشتووە و پلانی چالاکی ماڵەوەی تەواو کردووە وەکو ئەوەی لە دانیشتنی پێشوودا باسکرابوو.

وەکو لە سەرەوە باسکراوە، نابێت کە تەرکیزی ئەم باسە بخەیتە سەر پری ئەوە ئازارەی کە نەخۆشەکە ئەزمونی کردووە لە ماوەی ئەنجامدانی پلانی چالاکی ماڵەوەدا. بەڵکو، پێویستە تەرکیز بخەیەتە سەر ئەوەی ئایا نەخۆشەکە توانیویەتی پلانی چالاکی ماڵەوە ئەنجامبدات، چ بەرەوپێشچوونێکی بینیوە و ڕووبەڕوی چ ئاستەنگیەک بووەتەوە. دڵنیابەرەوە لەوەی بەرەوپێشچونەکان لەبەر چاوبگریت و خۆشحاڵی خۆت دەربریت لەگەڵ نەخۆشەکە.

ئەگەر نەخۆشەکە ئاستەنگی دەرپری لە ئەنجامدانی پلانی چالاکی ماڵەوە، باسی بکە لەگەڵیدا و بەیەکەوە چارەسەری بۆ بدۆزنەوە. بۆ نموونە، ئەگەر نەخۆشەکە وتی کاتی نییە بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکان، یارمەتی بدە بۆ دۆزینەوەی پلانێک کە بە دەقیقی کەی چالاکییەکان ئەنجامبدەن بۆ ئەوەی بگونجێت لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەیدا. بۆ نموونە، دەتوانێت چەن چالاکییەک ئەنجامبدات لە کاتێکدا لە شەودا سەیری تەلەفیزۆن دەکات و هەندێک چالاکی کاتێک کە پاڵکەوتووە لە ناو جێگەدا و دەیەوێت بخەوێت. یان دەتوانیت گۆڕانکاری بکەیت لە پلانی چالاکی ماڵەوەدا لە کۆتایی دانیشتنەکەدا بۆ ئەوەی باشتر لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەیدا بگونجێت.

ئەگەر نەخۆشەکە پێی وتی کە ئەزموونی ئازار دەکات لە کاتی ئەنجامدانی پلانی چالاکییەکانی ماڵەوە، دەستەبەری TNE بکە بۆ نەخۆشەکە. بۆ نموونە، بە نەخۆشەکە بڵی کە هەندێک ئازار و نائاسوودەیی شتێکی زۆر ئاساییە و دڵنیای بکەرەوە کە هیچ زەرەرێک لە جەستەیان نادەن لە کاتی چالاکییەکاندا. دەتوانیت یارمەتیان بدەیت ئەو TNE یان بیربهێنیتەوە کە لە دانیشتنی پێشترا بۆت باس کردووە وەکو نموونەی ئەو پەنجەرەیەی گیربووە. هەروەها، پێویستە تەرکیز بخەیتە سەر دروستکردنی پلانێکی چالاکی ماڵەوە کەئ استەکەی گونجاوە بۆ ئەم نەخۆشە. لەم ڕێبەرەدا زیاتر لە بارەی ئەمە فێر دەبیت. بە ئەنجامدانی ئەمە، پێویستە پلانێک دروست بکەیت نەخۆشەکە هەست بە ئاسوودەیی بکات تەنانەت ئەگەر ئەزموونی ئازاریش بکەن لە کاتی ئەنجامدانیدا.

وردەکاری چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەر – چێکئین:

- بەهێزکردنی ڕێچکەی دەماری بەرپرس لە توانایەنجامدانی فرمان و ئاسوودەیی (حەسانەوە)
- بەرەوپێشچوون و هەوڵی نەخۆشەکە لەبەرچاو بگرە
- دەستەبەری پاڵپشتی بکە بۆ زیادکردنی توانای نەخۆشەکە لە ئەنجامدانی پلانی چالاکی ماڵەوە
- تێبگە لە کێشەکانی چارەسەری سروشتی کە نەخۆشەکە هەیەتی

خاڵە گرنگەکان- چێکئین

- دڵنیابەرەوە لە تۆمارکردنی ئەو شتانەی نەخۆشەکە پێت دەڵێت لە فۆرمی تۆماری دانیشتنی چارەسەرەکەدا
- تەرکیز مەخەرە سەر باسکردنی ئازار بەڵکۆ تەرکیزت لەسەر توانای ئەنجامدانی فرمان بێت
- دەستەبەری پالپشتی و هۆشیارکردنەوە بکە بۆ نەخۆشەکە بۆ ئەوەی پلانی چالاکی ماڵەوە ئەنجامبدات
- گۆێ بگرە لە نەخۆشەکە و سەرنجی هەر فکرە، باوەڕ و دەربرینی هەست و سۆز بدە کە ئەگەری هەیە کاریگەریان هەبێت بۆ سەر ئەزموونی ئازار و پێویست دەکات کە تۆ چارەسەری بکەیت لە کاتی چارەسەردا

چێکئینەکە پێکهاتووە لە باسکردنی ئەم دوو پرسیارەی خوارەوە لەگەڵ نەخۆشەکە.

١. چ شتێک بە باشی بەڕێوەچوو لە دواپین جارەوە کە یەکامان بینی؟

٢. پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕێوەچوو؟

بۆ هەندێک لە بەشەکان، تۆ چارەسەرەکان بۆ نەخۆشەکە دەخەیتە ڕوو لە نموونەی کەیسەکانی بەشی ٣. پێش ئەوەی چێکئینەکە بخرێتە ڕوو، با بەشداربووەکان کورتەیەک لە کەیسەکە باس بکەن کە لە بەشی ٣ دا بەکارهێنارابوو بە بەکارهێنانی مۆدێلی ICF. با یەکەێک لە بەشداربووەکان لەسەر فلیپ چارتەکە مۆدێلی ICF بنووسێت و لەگەڵ گروپێک لە بەشداربووەکان تەوای بکات. پاشان چێکئینەکە بخەرە ڕوو. داوا لە یەکێک لە ڕاهێنەرەکان بکە کە خۆی حازر بکات بۆ ئەوەی ببێت بە چارەسەرکاری سروشتی. داوا لە یەکێک لە ڕاهێنەرەکن بکە بۆ کە خۆی حازر بکات بۆ ئەوەی ببێت بە نەخۆشەکە لەسەر بنەمای نموونەی کەیسەکەی بەشی ٣.

TNE: ئازاری نێورۆپاسیک (ئەگەر بتوانرێت بەکاربهێندرێت)

ئەگەر نەخۆشەکە ئازاری نێورۆپاسیک و گۆڕانی هەبوو، ئەم TNE ئەنجامبدە. سەیری ڕێبەری نێورۆپاسیک بکە بۆ دەقی ئەم TNE یە.

TNE: ڕێنان بە بزماردا
زانیاری پێشینە:

ئێمە باسی تێراپیوتیک نێورۆساێنس ئێجوکەیشن (TNE)دەکەین لە بەشی ٢دا. ئێمە لێرەدا کورتەیەک لەسەر زانیارییە گرنگەکان لە بارەی TNE باسدەکەین بۆ ئەوەی تۆ ئامادەبیت بۆ دەستەبەرکردنی ئەم چارەسەرە.

لە باسکردندا بە گروپێکی گەورە، با بەشداربووەکان باسیبکەن کە چیان بیر ماوە دەربارەی TNE- TNE چیە؟ زیاوازی TNE چیە لەگەڵ فێرکردن یان پێدانی ڕێنمایی بە نەخۆش؟

TNE بریتییە لە فۆرمێکی فێرکردن کە ئامانجی گۆڕینی بیر باوەڕی کەسێکە دەربارەی ئازار لە ڕیگەی فیرکردنی دەربارەی بایۆلۆجی و کاریگەریەکەی لەسەر ئازار. ئازاری درێژخایەن بریتییە لەو ئازارەی کە زیاتر لە ٦ مانگ بخایەنێت. TNE کاریگەریەکی زۆری هەیە بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسانەی ئازاری درێژخایەنیان هەیە. TNE لەوانێیە یارمەتی چاکبوونەوەی کەسێک بدات کە ئەزموونی ئازاری تازە دەکات و گەشە نەکات بۆ ئازاری درێژخایەن. ئەمە ئەنجام دەدات بە یارمەتیدانی کەسەکە بۆ ئەوەی لە تێبگات لە ئازار و دووربکەوێتەوە لە هەڵسوکەوتە زیانبەخشانەی کە دەبێتە هۆی دروسبوونی گۆڕانکاری لە سیسیتمی دەماریدا کە دواتر ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ ئازاری درێژخایەن. هەروەها TNE کاریگەریەکی زۆری هەیە لە چارەسەرکردنی پەککەوتنی پەیوەندیدار بە ئازارەوە. TNE بە تەنها فێرکردنی نەخۆش، دەستەبەرکردنی ئامۆژگاری و ڕێنمایی نییە. TNE بریتییە لە چارەسەرێک کە کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر باشترکردنی توانای کەسێک بۆ جووڵەکردن و ئەنجامدانی فرمانەکان. بەم ڕیگەیە، TNE چارەسەرە هەروەکو چۆن ڕاهێنانی مەودای جووڵەکردن یان ڕاهێنانی بەهێزکردن چارەسەرن.

توێژینەوە دەریخستووە کە TNE کاریگەریەکی ئەرێنی هەیە لەسەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە کە ڕێگەخۆشکەرن بۆ ئەزموونکردنی ئازار:

- ئازاری نۆسیسێپتیڤ و گۆڕانەکان
- ئازاری نێورۆپاسیک و گۆڕانەکان
- ئازاری نۆسیپلاستیک و گۆرانەکان
- زانیاری جەستە
- بیر و باوەڕ
- هەست و سۆز
- بیرەوەری
- ژینگە
- چوارچێوەی کۆمەڵایەتی و کلتور
- هەڵسوکەوت

TNE ئەم کاریگەرییە گشتی و بایەخدارەی هەیە ئەویش زیادکردنی جووڵە و پێچەوانەکردنەوەی گۆرانەکانی جەستەیی کە ڕیگەخۆشکەرن بۆ ئەزموونکردنی ئازار. بەم ڕیگەیە،TNE نیشانەکانی سەلامەتی زیاد دەکات. پاشان مێشک بریار دەدات کە نیشانەی سەلامەتی زیاتر هەن وەک لە نیشانەی مەترسی بەم شێوەیە مێشک ئازار دروست ناکات.

TNE بریتییە لە پرۆسەی فێرکردنی کەسێک دەربارەی جەستەیی ئازار. توێژینەوە دەریخستووە کەسەکان هەر ئاستێکی فیرکاریان هەبێت دەتوانن لە جەستەیی ئازار تێبگەن. تەنانەت منداڵیش دەتوانێت تێبگات لە نێورۆلۆجی ئازار.TNE بریتییە لەو چارەسەرەی کە پێویستی بە شارەزایی هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت بیرۆکەیەکی ئاڵۆز بگەیەنیت بە زاراوەیەکی ئاسان و ڕوون. بە ئەنجامدانی ئەمە، تۆ دەتوانیت یارمەتی کەسێک بدەیت کە کێشمەکێشمێتی لەگەڵ بیر و باوەڕ و ترس لە بارەی ئازار. بە مانایەکیتر، TNE هۆکارەکانی (فاکتەرەکانی) دەروونی دەگۆڕێت، وەکو هەست و سۆز و بیرکردنەوە، کە ڕێگەخۆشکەرن بۆ ئازار و بە ئەنجامدانی ئەمە، چارەسەری ئازار دەکات. TNE کاریگەرییەکی باشتری دەبێت کاتێک چیرۆک، لە یەکچوون، و خوازە (مێتافۆر) بەکاردەهێنێت کە پەیوەندی بە ئەزمون، کلتور و چوارچێوەی نەخۆشەکەدایە. هەروەها TNE کاریگەریەکی باشتری دەبێت کاتێک کەسێک بینایی بەکار دەهێنێت وەکو وێنە یان ڤیدیۆ.

خشتەکەی خوارەوە دەستەبەری کورتەیەک لە نێورۆبایۆلۆجی ئازار دەکات. ئەمە هەمان زانیارییە کە نەخۆشەکان پێویستە تێبیگەن لە ڕیگەی TNE یەوە.

ئەم خشتەیە لەگەڵ چوار خاڵی سەرەکی رێکخراوە:
١. ئازار هەمیشە بڕیارێکە لە لایەن مێشکەوە
٢. ئازار ڕێگەیەکی باوەڕپێکراو نییە کە لە ڕێیەوە قەرار لەسەر بڕی برینداری یان بڕی ئەو زەرەرە بدرێت کە بەر شانە کەوتووە
٣.هۆکاری جەستەیی، کۆمەڵایەتی و دەروونی کاریگەریان لەسەر کەسێک هەیە کە چۆن و کەی ئەزموونی ئازار دەکات.
٤.ئازار هەمیشەیی نیە- دەکرێت جەستەمان بگۆڕێت

هەر یەکێک لە چوار خاڵە سەرەکییەکە سێ ڕاستیی لە ژێردا نووسراوە. ئەم راستیانە پاڵپشتی لە خاڵە گرنگەکە دەکەن. پێویستە لە ڕاستییەکانیش تێبگەن بۆ ئەوەی بە تەواوی لە خاڵە سەرەکییەکە تێبگەن. بۆ هەر TNE یەک، ئەم ڕێبەرە ڕوونی دەکاتەوە کە TNE یەکە باس لە کام لەم چوار خاڵە سەرەکییە دەکات. هەروەها هەر TNE یەک چارەسەری دیاریکراوی ڕاستییەکان دەکات بەڵام بۆ ئەوەی ئاسانتر بێت، لەم ڕێبەرەدا تەنها باسی ئەو چوار خاڵە دەکەین کە TNE چارەسەریان دەکات.

(١)

ئازار هەمیشە بریتیە لە بریارێك كە لەلایەن مێشكەوە دراوە

كاتێك كەسێك هەست بە ئازار دەكات مانای ئەوەیە كە میشك بڕیار دەدات كە پەیامەكانی مەترسی زیاترن لە

پەیامەكانی سەلامەتی

ئازار سودی ئەوەیە كە پارێزگاری لە جەستە بكات، وە مێشك كاردانەوەی بەرگریكاری پیشاندەدات لەناویشیاندا گۆڕانكاری لە جوڵەو كاری ئەندامەكانی جەستە

ئازار هەمیشە تەجروبەكردن (هەستكردنێكی) راستەقینە ی تایبەتی تاكە كەسیە

(٢)

ئازار ئامرازێكی گونجاو نیە بۆ بڕیاردان لەسەر زیانبەركەوتن بە شانەكان و برینداری.

ناگونجێت ئازارت هەبێت و لەبارەیەوە نەزانیت.

دەگونجێت كە برینداری بەركەوتنی شانەكانت هەبێت بەلاَم ئازارت نەبێت

دەگونجێت ئازارت هەبێت لەكاتێكدا بریندارێشت نەبێت.

(٣)

هەریەك لە هۆكارە جەستەیی و دەرونی و كۆمەلاَیەتیەكان كاریگەریان هەیە لەسەر ئەوەی كە كەسێك كەی و چۆن هەست بە ئازار بكات.

كلتورو ژینگەو ئەو بارەی كە كەسێك تێدایە، كاریگەری هەیە لە هەست كردن بە ئازاردا.

پرۆسەی دروست بوونی ئازار هەڵسەنگاندنی زانیاریەكان لەلایەن مێشكەوە لەخۆدەگرێت، كە لەسەرچاوەی جیاوازەوە دەدرێن بە مێشك

ئەو هۆكارە جەستیەیانەی كە پەیوەندیدارن بە ئازارەوە ئەو ئەو مەترسیە پەیامەی تێدایە كە كە لە نۆسیۆسێپتەرەكانەوە هاتوون و ڕەوانەی مێشك كراون.

(٤)

ئازار هەمیشەیی نیە، جەستەمان دەتوانێت بگۆڕێت.

دەكرێت كۆئەندامی دەماری زۆر هەستیار ببێت، كەئەمیش وادەكات زیاتر هەست بە ئازار دەكەیت، یان كەم هەستیار ببێت كە وادەكات كەمتر هەست بە ئازار بكەیت.

جوڵان و چارەسەری چالاكانە دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ئازارو كاردانەوە بەرگریكارەكان.

فێربوون لە بارەی ئازارەوە دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ئازار بە كارتێكردنی هۆكارە دەرونی و جەستەیەكان.

وردەکاری چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەری – TNE: پێنان بە بزماردا
"پێنان بە بزماردا" TNE ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە بۆ تێگەشتن لەم خاڵانەی خوارەوە:

- ئازار هەمیشە پڕیارێکە لە لایەن مێشکەوە
- ئازار رێگەیەکی باوەڕپێکراو نییە کە لە ڕێیەوە قەرار لەسەر پڕی برینداری یان پڕی ئەو زەرەرە بدرێت کە بەر شانە کەوتووە
- هۆکاری جەستەیی، کۆمەڵایەتی و دەروونی کاریگەرییان لەسەر کەسێک هەیە کە چۆن و کەی ئەزموونی ئازار دەکات.
- ئازار هەمیشەیی نییە- دەکرێت جەستەمان بگۆڕێت.

خاڵە گرنگەکان- TNE: پێنان بە بزماردا

- وانە بە نەخۆشەکە مەڵێ. بەڵکو نەخۆشەکە ڕابکێشەرە ناو باسەکەوە.
- ئەو وێنانە بەکاربهێنە کە لە TNE دەستەبەرکراوە.
- دڵنیابەرەوە لە بەکارهێنانی وشەی "نامەی مەترسی" لە جێگەی "نیشانەکنی ئازار"

پسپۆری تەندروستی: وێنەی بزمار پشان بدە. ئەگەر من ئێستا پێ پڕۆم و پێ بنێم بە بزمارێکی ژەنگاویدا، چۆن پێی دەزانم؟ نەخۆش: هەست بە ئازار دەکەیت لە بنی پێتدا.
پسپۆری تەندروستی: لەم حاڵەتەدا، بۆچی گرنگە کە هەست بە ئازار بکرێت؟ ئازارەکە پێم دەڵێ چی بکەم؟ نەخۆش: هەتاوەکو سەیری پێت بکەیت و چارەسەری کێشەکە بکەیت. وەکو دەرهێنانی بزمارەکە لە پێتدا و بەکارهێنانی دەرزی ئەسکەرپوت (کۆپانە)
پسپۆری تەندروستی: دەقا و دەق وایە. کەواتە، لەم نموونەیەوە، مەبەستی ئازار چیە؟ نەخۆش: بۆ ئەوەی پارێزگاریت لێبکات. بۆ ئەوەی پێت بڵێت کە پێویستە ئاگات لە خۆت بێت.
پسپۆری تەندروستی: بەڵێ، دەبینیت کە چۆن دەکرێت ئازار یارمەتیدەربێت و زۆربەی کات پارێزگاریت لێبکات؟ نەخۆش: بەڵێ، ئەقڵم دەبیپرێت.
پسپۆری تەندروستی: ئێشتا، بە بگەڕێینەوە سەر ئەو ساتەی کە پێم نا بە بزمارەکەدا. با بیرکەینەوە بۆی بزانین چۆن دەزانم بزمارێک لە ناو پێمدایە. لەشی مرۆڤ زیاتر لە ٤٠٠ دەماری تێدایە. سیستمی دەماری لەش بە وێنە پشان بدە. دەتوانیت لێرە ببینیت کە دەمار بە هەموو لەشتدا بڵاو بووەتەوە و بەستراون بە درکە پەتکەوە و پاشانیش بە مێشکەوە. دەمارەکانی پێت و بەشەکانیتری لەشت بەردەوام نامە دەربارەی لەش دەنێرن بۆ مێشک. ئەو نامانەی کە دەینێرن دەربارەی شتەکانی وەکو چۆن دەجوڵێت و پلەی گەرمی لەشت چۆنە.

ئێستا، لە کاتێکدا بە پێ دەرۆشتم و پێم نا بە بزمارەکەدا، دەمارەکانی ناو پێم چالاک بوون. سیستمی وریاکردنەوەی ناو لەشم کارابوو. وریاکردنەوەکە نەمای مەترسی دەنێرێت لە ڕێگەی دەمارەوە، لە پێمەوە بۆ درکەپەتک و پاشان بۆ مێشکم. کە مێشک نامەی مەترسییەکە وەردەگرێت، سەیری هەموو زانیارییەکان دەکات. مێشکم بە تەنها سەیری ئەو تاکە نامەی مەترسییە ناکات. سەیری بیرەوەری، هەستەکانیتر لە لەشدا دەکات و تەنانەت چی ڕوودەدات لە دەوروبەرم. مێشک ئەمە ئەنجام دەدات هەتاوەکو پڕیار بدات مەترسی بوونی هەیە. ئەگەر مێشکم پڕیار بدات مەترسی بوونی هەیە و پێویست بکات پارێزگاریم لێبکات، لەوانەیە مێشکم دروستکردنی ئازار هەڵبژێرێت. مێشک تاکە بەشی لەشە کە وات لێبکات ئەزموونی ئازار بکەیت. دەمارەکانی پێت، یان پشت، یان هەر شوێنێکی لەش تەنها بە نامە پەیوەندی دەکات بە مێشکەوە و مێشک پڕیار دەدات چی لە هەموو نامەکان بکات.

پسپۆری تەندروستی: لەم دۆخەدا کە پێمنا بە بزمارەکەدا، پێت وایە کە مێشکم پڕیار دەدات کە مەترسی بوونی هەیە؟ نەخۆش: بەڵێ
پسپۆری تەندروستی: ئەگەر مێشکم پڕیار بدات مەترسی بوونی هەیە، من ئەزموونی چی دەکەم؟
نەخۆش: ئازار
پسپۆری تەندروستی: ڕێك وایە. ئازار رێگەیەکە کە مێشکت ئاگادارت دەکاتەوە لە کاتی مەترسیدا. ئەمە ڕوونە؟ ڕێگە بە نەخۆشەکە بدە پرسیار بکات و دڵنیابەرەوە کە ڕوونە.
پسپۆری تەندروستی: کەواتە، ئەگەر من بە پێ پڕۆم و ئەزموونی ئازار بکەم لە پێمدا، چی دەکەم؟
نەخۆش: دەوەستیت، سەیری پێت دەکەیت.
پسپۆری تەندروستی: ڕێك وایە، مێشک ئازار دروست دەکات هەتاوەکو یارمەتیم بدات درک بکەم کە لەوانەیە کێشەیەک هەبێت پێویستی بە چارەسەر بێت. کەواتە، دەتوانم بزمارەکە دەربێنم، برینەکە تیمار بکەم و دەرزی ئەسکەرپوت (کۆپانە) وەربگرم.
پسپۆری تەندروستی: ئێستا، با بڵێین لە شەقامێکی قەرباڵغ دەپەریمەوە کاتێک پێم نا بە بزمارەکەدا. رێک لە هەمان کاتتدا کە پێم نا بە بزمارەکەدا، دەبینم کە ئۆتۆمبیلێک بە خێرایی بەرەو ڕووم دێت و وا دەردەکەوێ لێم دەدات. وێنەکە پشان بدە. پێت وایە کە مێشکم وا بیر دەکاتەوە باشترە بوەستم و سەیری پێم بکەم یان بە ڕاکردن بپەڕمەوە لە شەقامەکە بۆ ئەوەی ئۆتۆمبیلەکە لێم نەدات؟ نەخۆش: بە ڕاکردن دەپەڕیتەوە لە شەقامەکە بۆ ئەوەی ئۆتۆمبیلەکە لێت نەدات.
پسپۆری تەندروستی: ڕێك وایە. مێشک هەمیشە زانیارییەکی ئێجگار زۆر وەردەگرێت و هەمێشە هەوڵدەدات کە بمانپارێزێت. کەواتە، کاتێک پێم نا بە بزمارەکەدا و ئۆتۆمبیلەکە ش دێت بەرەو ڕووم، لەو کاتەدا هەست بە ئازار دەکەم لە پێمدا؟ نەخۆش: ڕەنگە هەست بە ئازارێکی زۆر نەکەیت لەبەرئەوەی تەرکیز لەسەر پەڕینەوە دەکەیت لە شەقامەکە بۆ ئەوەی ئۆتۆبیلەکە لێت نەدات.
پسپۆری تەندروستی: ڕێك وایە. مێشکم دەڵێت کە پەرینەوە لە شەقامەکە گرنگترە وەک لە نامەی مەترسیەکە کە لە پێمەوە دێت. پێتوایە کەی من هەست بە ئازاری پێم دەکەم؟ نەخۆش: دوای ئەوەی لە شەقامەکە دەپەڕیتەوە.
پسپۆری تەندروستی: بەڵی. کارێک کە مێشکم پڕیار دەدات کە ئۆتومبێلەکە چیتر جێی مەترسی نییە بۆ من، سەرنجی دەسوورێنێت بۆ لای نامەی مەترسییەکەی لە پێمەوە دێت. کەواتە، لەو کاتەدا، مێشکم ئازار بەکار دەهێنیت وەکو ئاگادارکەرەوەیەک بۆئەوەی پێم بڵێت کە لەوانەیە شتێکی مەترسیدار ڕووی دابێت. لەسەر بنەمای ئەو چیرۆکە، پێتوایە کە ژینگە، یان ئەو شتەی ڕوودەدات لە دەوروبەرمان، کاریگەریان دەبێت لەسەر ئەزموونی ئازار؟ نەخۆش: بەڵێ. ئێمە ئەگەری هەیە هەست بە ئازاری زۆر یان کم بکەین لەسەر بنەمای ئەو شتانەی کە لە دەوروبەرمان ڕوودەدەن.
پسپۆری تەندروستی: ئایا ئێمە ئەزموونی ئازار دەکەین یان نا بەندە لەسەر چەندەها هۆکار وەکو ئەو شتانەی کە لە ژینگەی دەروبەرماندا ڕوودەدەن.

پسپۆڕی تەندروستی: ئێستا، با بڵێین کە بزمارەکەمان دەرهێناوە و برینەکەمان تیمارکردووە. دوای ئەوە، پێویستە چالاکییەکانی سیستمی ئاگادارکردنەوەی ناو لەشم چی بکەن؟ بەرز یان نزم دەبنەوە؟ نەخۆش: نزم دەبنەوە
پسپۆڕی تەندروستی: ڕێك وایە. لە سەرەتادا، لە ڕۆژەکانی سەرەتادا، پێم هەستیار دەبێت. نامەوێت کێشی زۆر بخەمە سەر. ناماوێت ڕابکەم. وە هەندێک جار هەست بە ئازار و نائاسوودەیی دەکەم. ئەمە شتێکی ئاساییە و پارێزگاری لەو ناوچەیە دەکات بۆ ئەوەی بە باشی چاک ببێتەوە. ڕاستە؟ نەخۆش: بەڵێ.
پسپۆڕی تەندروستی: پێویستە دوای ١-٢ مانگ چی ڕوودات؟ پێویست دەکات کە سیستمی ئاگادرکردنەوەکە هەر هەستیار بێت؟ پێویستە هەر هەست بە ئازار بکەم لە هەر هەنگاونانێکدا؟ نەخۆش: نەخێر، پێویستە ئازارەکەی کەم بوبێتەوە. پیویستە جارێکیتر گەڕابێتەوە بۆ باری ئاسایی.
پسپۆڕی تەندروستی: ڕێك وایە، سیستمی ئاگادارکردنەوەکە دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی ئاسایی. ئەو ئەو شتەیە ڕوودەدات لە برینداریەکی تازە دا، وەکو پێنان بە بزماردا. مێشک پڕیاردەدات و ئازار دروست دەکات بۆ ئەوەی دڵنیابێتەوە من چارەسەری برینداریەکە دەکەم و پاشان سیستمی ئاگادارکردنەوەکە وردە وردە دەگەڕیتەوە بۆ ئاستی ئاسایی کاتێک کە چیترمەترسی بوونی نییە/ کەواتە، من چیتر هەست بە ئازار یان نائاسودەیی ناکەم و ڕۆشتن و ئەرک و فرمانم دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی خۆی.

بەڵام، لێرەدا خاڵێکی گرنگە هەیە. لە هەر چوار کەسێکدا یەک کەس، سیستمی ئاگادارکردنەوەکەی کارا دەبێت دوای برینداربوونێک یان لە ماوەیەکدا کە فشاری لەسەر بێت، بەڵام سیستمی ئاگادار کردنەوەکە ناگەڕێتەوە بۆ ئاستی ئاسایی. هەر بە هەستیاری دەمێنێتەوە. پێتوایە چی ڕوودەدات ئەگەر سیستمی ئاگادارکردنەوەی لەش بە هەستیاری بمێنێتەوە؟ نەخۆش: کەسەکە هەست بە ئازار دەکات.
پسپۆڕی تەندروستی: لە کاتێکدا سیستمی ئاگادارکردنەوەکە هەستیارە، پێویستی بە جووڵە، فشار یان چالاکی زۆر نییە بۆ ئەوەی کارا بکرێت. ئەمە دەکرێت ببێتە هۆی ئازار کە بۆ چەند مانگ یان چەن ساڵێک بخایەنێت تەنانەت دوای ئەوەی شانە برینداەرکەش ساڕێژبووە. کەواتە، هۆکاری ئازاری درێژخایەن بریتییە لە هەستیارییەکی زۆری سیستمی دەمار. ئامانجمان لە چارەسەردا بریتییە لە هێمن کردنەوەی سیستمی دەماری و چارەسەرکردنی هەر کێشەیەک کە ئەگەری هەیە سیستمی دەماری زۆر هەستیار بکات. نموونەی لەم جۆرە باس بکە کە تایبەت بێت بە نەخۆشەکە.

Adapted from: http://www.instituteforchronicpain.org/treating-common-pain/what-is- pain- management/therapeutic-neuroscience-education

---

نواندن ئەنجام بدە بە گروپی گەورە بۆ ئەم TNE. تۆ زۆر کات نواندن بە گروپی گەورە ئەنجام دەدەیت. ڕوونی بکەرەوە بۆ بەشداربووەکان کە چۆن بە گروپی گەورە نواندن دەکەن

با یەکێک لە ڕاهێنەرەکان ببێت بە چارەسەرکاری سروشتی و یەکێکیش لە ڕاهێنەرەکان ببێت بە نەخۆش، لەسەر بنەمای نموونەی کەیسەکەی بەشی ٣. دەقی ناو ڕێەریەکە بەکاربهێنە بۆ نواندنەکە. بە بەشداربووەکان بڵێ، بەکارهێنانی دەقەکە یارمەتیدەر دەبیت لە کاتی ئێشکردن لەگەڵ نەخۆشدا لەبەرئەوەی دەزانیت کە تۆ بە تەواوەتی زانیاریەکانت گەیاندووە. کاتێک کە نواندنەکە دەکرێت، بەشداربووەکان دەتوانن لەگەڵ دەقەکەدا بڕۆن. بۆ بەژداربووەکانی باس بکە کە هەموو وتەکانی پسپۆرێ تەندروستی شینە و وتەکانی نەخۆشەکە ڕەشە. ،

دوای نواندنەکە، داوا لە بەشداربیوەکان بکە باسی بکەن چۆن خاڵە گرنگەکان باسکراوە لە TNE یەکەدا. بۆ نموونە، خاڵی گرنگ؛ هۆکارەکانی بایۆلۆجی، کۆمەڵایەتی، و دەروونی کاریگەری دەبێت لەسەر چۆن و کەی کەسێک ئەزمونی ئازار دەکات، بە باسێک نیشاندرا کە کەسێک هەست بە ئازار ناکات ئەگەر مێشکی تەرکیزی لای ئەوە بوبێت کە نەهێڵێت ئوتۆمبیل لێی بدات.

با بەشداربوەکان سەرنجی خۆیان بخەنە ڕوو. کە گونجاوبوو دەستەبەری سەرنجی خۆت بکە. ئەم هەلە بەکارهێنە بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان، وەڵامی پرسیارەکان بدەرەوە، و هەر هەڵە تێگەشتنێک ڕاست بکەرەوە.

نواندن بە گروپی بچووک ئەنجامبدە بۆ ئەم TNE یە. تۆ زۆرکات نواندن بە گروپی بچووک ئەنجامدەدەیت بۆ ئەوەی ڕێگە بە بەشداربوون بدەیت هەتاوەکو توانای نوێ فێرببن. با بەشداربووەکان ببن بە چەن گروپێکی بچووکەوە. بۆ بەشدربووەکانی ڕوون بکەرەوە کە چۆن نواندن بە گروپی بچووک ئەنجامدەدەن.

نواندن بە گروپی بچووک بۆ ئەم TNE یە، با بەشداربووەکان دەقەکە بۆ خۆیان بخوێننەوە پێش ئەنجامدانی نواندنەکە. پاشان دەبێت نواندن ئەنجامبدەن و دەبێت دەقەکە بەکاربهێنن لە کاتی نواندنەکەدا.

داوا لە هەندێک لە بەژداربووەکان بکە کە سەرنجی چیان داوە لە ماوە نواندنەکەدا. ئەم هەلە بە کاربهێنە بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و ڕاستکردنەوەی هەر هەڵە تێگەشتنێک.

جیاکاری هەستەوەری (سێنسۆری دیسکریمینەیشن)

زانیاری پێشینە:
جیاکاری هەستەوەری بریتییە لە توانای ناسینەوەی شوێنی دیاریکراوی سێنسەری وروژاندن و جیاوازی کردن لە نێوان سێنسەری وروژێنەرە جیاوازەکان. بۆ نموونە، بریتییە لە توانای زانینی ئەوەی شتێکی نەرم و تەنک بەر ئانیشکی ڕاست دەکەوێت. بریتییە لە توانای وریابوونەوە کاتێک پێ لەسەر شتێکی تیژ دادەنێیت لە خاڵێکی زۆر دیاریکراو و خۆجێی لە پاژنەی پێی راستدا.

توێژینەوە دەریخستووە ئەو کەسانەی ئازاری درێژخایەن هەیە، هەردوو ئازاری نۆسیپلاستیک و یورۆپاسیک، جیاکاری هەستەوەری لاوازیان هەیە. جیاکاری هەستەوەری لاواز لە دۆخی ئازاری درێژخایەن بە شێوەیەکی سەرەکی بە هۆی گۆران لە ڕێچکەی دەماری میشکدا ڕوودەدات کە بەرپرسە لە لێکدانەوەی زانیارییەکانی سێنسەر. لە هەندێک دۆخی ئازاری درێژخایەن ، جیاکاری هەستەوەری لاواز ڕوودەدات لەو ناوچەی ئازاردا بەڵام بە هەمان شێوە لەو شوێنانەی لەشیشدا کە ئازاریان نیە. بە مانایەکیتر، گۆڕانەکانی سیستمی دەماریدا کە لەگەڵ ئازاری درێژخایەن ڕوودەدەن، دەبنە هۆی لاوازی لە جیاکاری هەستەوەری لە هەموو لەشدا، لەگەڵ کاریگەرییەکی زیاتر لە شوێنی ئازارەکەدا. توێژینەوە دەریخستووە کە گۆڕانەکانی سیستمی دەماری دەکرێت پێچەوانە بکرێنەوە بۆ ئەوەی جیاکاری هەستەوەری بگەڕێندرێتەوە بۆ باری ئاسایی. گەڕاندنەوەی جیاکاری هەستەوەری بۆ بارێکی ئاسایی دەریخستووە کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئازار و باشترکردنی توانای کەسێک بۆ ئەنجامدانی ئەرک و فرمانی ژیانی ڕۆژانەی.

وردەکاری چارەسەر:

ئامانجی چارەسەرەکە- جیاکاری هەستەوەری

- دەرفەت دەستەبەر دەکات بۆ دەمارە کۆئەندام تا جیاکاری هەستەوەری باشتر بکات

خاڵە گرنگەکان - جیاکاری هەستەوەری

- بابەتی هەمە چەشن بەکاربهێنە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە ئەزموونی زۆرێک لە پێکهاتە زیاوازەکان بکات
- پەلە مەکە لە پرۆسەکەدا. نەخۆشەکە پیویستە چەن جارێک ئەزموونی هەستە جیاوازەکان بکات هەتاوەکو گۆڕانکاریەکان لە سیستمی دەماریدا ڕووبدەن.
- داوا لە نەخۆشەکە بکە بە وشە باسی ئەوە بکات کە هەست بە چی دەکات وەهەروەها وێنایەک دروست بکە لە مێشکیدا کە لە چۆن دەستیان لێدەدرێت و لە چ شوێنێکیاندا دەبێت. ئەمە پاڵپشتی لە گۆڕانەکانی سیستمی دەماری دەکات کە گرنگن بۆ گەڕاندنەوەی جیاکاری هەستەوەری ئاسایی.

پسپۆری تەندروستی: زانیاری لە لەشەوە دەنێردرێت بۆ مێشک لە ڕێگەی دەمارەوە. مێشک لێکدانەوە بۆ ئەم زانیارییە دەکات و پاشان بریار دەدات کە چی لێبکات. کاتێک کەسێک ئازاری هەیە، گۆڕان ڕوودەدات لە سیستمی دەماریدا، کەواتە ئەم لێکدانەوەیە بە دروستی ئەنجامنادرێت. لەم دۆخەدا کە بە دروستی ئیش ناکات مێشک ئاستەنگی بۆ دروست دەبێت لە دەستنیشانکردنی ئەو شوێنە دیاریکراوەی لەش کە دەستی لێدراوە. مێشک هەروەها ئاستەنگی بۆ دروست دەبێت لە زانینی ئەو شتەی کە بەر لەش دەکەوێت. ئەو ئەزموونی ئەمە دەکەیت کاتێک ئەم راهێنانە ئەنجام دەدەین. کاتێک مێشک ئاستەنگی بۆ دروست دەبێت لە لێکدانەوەی زانیاری سێنسۆر بەم شێوەیە، ڕێگەخۆشکەر دەبێت بۆ زیادبوونی ئازار. کەواتە، ئێستا ئێمە ڕاهێنانێک ئەنجام دەدەین کە ئەم گۆڕانانە پێچەوانە دەکاتەوە. ئەم ڕاهێنانە یارمەتیدەر دەبێت بۆ گێڕانەوەی توانای مێشک بۆ ئەوەی بە دروستی لێکدانەوە بۆ زانیاری سێنسۆر بکات. بە ئەنجامدانی ئەمە، یارمەتیدەر دەبێت لە کەمردنەوەی ئازار و باشترکردنی توانات بۆ ئەنجامدانی ئەرک و فرمانی ڕۆژانەت.

ئەمانەی خوارەوە ئەنجامبدە:

١. **دەستنیشانی ئەو ناوچەیە بکە جیاکاری هەستەوەری لێ ئەنجامدەدەیت.** بەدی چارتی نەخۆشەکە بە کاربهێنە کە لە هەڵسەنگاندنی سەرەتادا پرکراوەتەوە بۆ دیاریکردنی ئەو ناوچەی کە تەرکیزی دەخرێتەوە سەر. پێویستە تەرکیز بخەیتە سەر ئەو ناوچەیەی بۆتە هۆی زۆرترین نائاسوودەیی بۆ نەخۆشەکە.

٢. **چەند کەل وپەلێک ئامادە بکە کە پێکهاتەکانیان جیاوازبێت لە یەکتر.** دڵنیابەرەوە کە هەموو کەل و پەلەکان پاکژکراێتنەوە (تەعقیم) پێش بەکارهێنان. ئەو کەل وپەلانەی کە دەکرێت بەکاربهێندرێن پێکهاتوون لەمانەی خوارەوە:

- کلێنکس
- خاولی یان پەتۆیەکی نەرم
- خاولی یان پەتۆیەکی زبر
- کۆتایی بەشە ئاسنەکەی چەکوشی پەرچدانەوە
- کۆتایی بەشە لاستیکەکەی چەکوشی پەرچدانەوە
- کۆتاییە تیژەکەی پێکەوەبەستەری کاغەز

٣. **داوا لە نەخۆشەکە بکە سەیری ئەو ناوچەیە بکات کە تۆ کەل و پەلەکانی لێدەدەیت.** داوا لە نەخۆشەکە بکە هۆشیان بێننە سەر ئەو ناوچەیە و سەرنج بدەن لەوەی کە هەستەکە چۆنە. داوا لە نەخۆشەکە بکە کە باسی بکات هەست بە چی دەکات. پێویستە چەن شوێنێکی جیاواز لەو ناوچەیەدا ئەو شتەی بەر بکەوێت. داوا لە نەخۆشەکە بکە وێنایەک دروستبکات لە مێشکیدا بۆ ئەو بەشە دیاریکراوەی کە شتەکەی بەردەکەوێت لێدەدرێت.

٤. **کەل و پەلەکان دووبارە بکەرەوە، بە شێوەیەکی هەڕەمەکی بۆ ماوەی ١ بۆ ٢ خولەک**

٥. **پاشان داوا لە نەخۆشەکە بکە کە چاوی دەبخات یان سەیری شوێنێکیتر بکات.** هەر یەکێک لە کەلوپەلەکان بدە لە ناوچەکە و بە نەخۆشەکە بلێ کە کام کەل و پەلەی بەردەکەوێت. دوای وەڵامدانەوە، با سەیر بکات و تۆ بەردەوام دەبیت لە بەرکەوتنی کەلوپەلەکە لە ناوچەکە. دتوانێت ببینێت بۆی بزانێت ڕاست بووە. بەردەوامبە لە دەستلێدانی ناوچەکە بە کەلوپەلەکە کاتێک کە سەیردەکات بۆ ئەوەی یارمەتیدەربێت بۆ مێشکی تاوەکو ڕێچکەی دەماری نوێ دروست بکات کە پەیوەندی بە هەستکردنەوە هەیە. ڕوونی بکەرەوە کە چۆن گۆڕانکارییەکان لە سیستمی دەماریدا ئاستەنگیان بۆ دروست دەکات لە هەمووجار دروست وتنی شتەکان. بەڵام بە مەشقکردن، سیسیتمی دەماری فێردەبێت و باشتردەبێت

٦. کەلوپەلەکان دووبارە بکەرەوە، بە شێوەیەکی هەڕەمەکی بۆ ماوەی ٣ بۆ ٤ خولەک

٧. گفتوگۆ بکە لەگەڵ نەخۆشەکە کە پێویستە ئەمە لەماڵەوە ئەنجامبدات. یارمەتی نەخۆشەکە بدە تێبگات کە پیویستی بە مەشقکردنی زۆرە هەتاوەکو مێشک بگۆڕێت کەواتە گرنگە کە لە ماڵەوە ئەمە بکرێت. لە ماڵەوە دەتوانن کەلوپەلی جیاواز بەکاربهێنن. دەتوانێت ئەندامێکی خێزانەکەی یارمەتی بدات و وەکو تۆ ئەنجامی بدات. ئەگەر ئەمە نەکرا، دەتوانێت خۆی بۆخۆی ئەنجامی بدات. پێویستە سەیری ناوچەکە بکات کاتێک دەستی لێدەدات بە کەل و پەلەکە،پێویستە سەرنج بدەن لەوەی کە هەر کەلوپەلە چۆن هەستپێکردنەکەی جیاوازە. پێشنیارکراوە کە ئەم چالاکییە ئەنجمبدێت ٢ بۆ ٤ جار لە ڕۆژێکدا و هەرجارەی ٢ بۆ ٤ خولەک بخایەنێت. بەڵام باسی پلانێکی ڕاستەقینە بکە لەگەڵ نەخۆشەکە.

نواندن ئەنجامبدە بە گروپی گەورە بۆ ئەم چارەسەرە. با یەکێک لە ڕاهێنەرەکان ببێت بە چارەسەرکاری سروشتیەکە و یەکێک لە راهێنەرەکان ببێت بە نەخۆشەکە، لەسەر بنەمای نمونەی کەیسەکە لە بەشی ٣ دا. دەقەکە بەکاربهێنە و ڕیبەریەکە لەم مانوالەدا بۆ ئەم نواندنە. کاتێک کە نواندنەکە دەکەیت، بەشداربووەکان دەتوانن لەگەڵ دەقەکەدا بڕۆن. دوای پشاندان، پرسیار لە بەشداربووەکان بکە کە هیچ پرسیارێکیان هەیە. ئەمە بەکاربهێنە بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان، وەڵامی هەر پرسیارێک بدەرەوە، و هەڵە تێگەشتنەکان راست بکەرەوە پاشان نوانەکە بە گروپی بچووک ئەنجامبدە. داوا لە بەشداربووەکان بکە کە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان پێش ئەنجامدانی نواندنەکە. پاشان پێویستە نواندنەکە بکەن و پیویستە دەقەکە بەکەاربهێنن لە کاتی نواندنەکەدا. داوا لە چەن بەشداربووەیەک بکە کە باسی بکەن کە سەرنجی چیان هەبوو لە کاتی نواندنەکەدا. ئەمە بەکاربهێنە بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکەن ڕاست بکەرەوە.

هەناسەدان بە سک

زانیاری پێشینە:

هەناسەدان بە سک هەروەها بە هەناسەدانی ناوپەنچک ناسراوە. ئێمە دەستەواژەی هەناسەدان بە سک بەکاردەهێنین لەگەڵ نەخۆشەکاندا بۆ ئەوەی بە دوور بین لە بەکارهێنانی زمانی تەکنیکی. هەروەها ئێمە وشەی هەناسەدانی قووڵ بەکارناهێنین چونکە ئەمە هەندێک جار هانی هەناسەدانێکی نادروست دەدات.

هەناسەدان بە سک شێوازێکی هەناسەدانە کە هەموو مرۆڤێک بەکاری دەهینێت. وەکو هەموو مرۆڤێک شێوازێکی جووڵەی لە یەکچوو بەکەردەهێنن بۆ ڕۆشتن بە پێ، هەموو مرۆڤەکان شێوازێکی جووڵەی لەیەکچوو بەکاردەهێنن بۆ هەناسەدان. ناوپەنچکم اسولکەی سەرەکیە کە بەکاردێت لە کاتی هەناسەدان بەسک. ناوپەنچک لە بنی سنگدایە و سک و سنگ لەیەک جیا دەکاتەوە. بەستراوە بە پەراسووەکانی خوارەوە، کۆڵەکەی سنگ، و چەن پڕبرەیەکی پشت.

لە کاتی هەناسەداندا، هەوا لە لووت یان دەمەوە دەچێتە ژوورەوە. هەواکە دەڕواتە خوارەوە بۆ سییەکان لە ڕیگەی بۆری هەواوە. ئۆکسجین لە هەواوە دەچێتە خانەکانی سییەوە. دوانە ئۆکسیدی کاربۆن دەچێتە دەرەوەی خانەکانی سی و دەچێتە ناو هەواکەوە و دەکرێتە دەرەوە.

لە کاتی هەناسەداندا، ئەم شتانەی خوارەوە لە لەشدا روودەدەن:

- ناوپەنچک گرژدەبێت و بۆ خوارەوە دەجوڵێت
- سک بەرەوە دەرەوە دەجوڵێت
- ماسوولکەکانی نێوان پەراسووەکان گرژدەبن و وا لە پەراسووەکان دەکەن کە بۆ سەرەوە وبۆ دەرەوە بجولێن بۆ ئەوەی بۆشای سنگ فراوانتر ببێت
- سییەکان فراوانتر دەبن
- ماسوولکەکانی بەشی سەرەوەی سنگ و شانەکان خاو دەبنەوە

لە کاتی هەناسەدانەوەدا، دووانە ئۆکسیدی کاربۆن دەچێتە دەرەوەی خانەکانی سی و دەکرێتە دەرەوە لە ڕیگەی لووت یان دەمەوە. لە کاتی هەناسەدانەوەدا ئەم شتانەی خوارەوە لە لەشدا روودەدەن:

- ناوپەنچکخ بڵاودەبێتەوە و بۆ سەرەوە دەجولێت
- سک دەجووڵێت بۆ ناوەوە
- ماسوولکەکانی نێوان پەراسووەکان خاودەبنەوە، دەبنە هۆی ئەوەی کە پەراسووەکان بگەڕینەوە بۆ باری دەستپێک خۆیان و بۆشایی سنگ دەگەڕێتەوە بۆ باری دەستپێک
- سییەکان دەگەرێنەوە بۆ باری دەستپێک
- ماسوولکەکانی بەشی سەرەوەی سنگ و شانەکان خاو دەبنەوە

پێشڕەوەی بەشداربووەکان بکە بۆ هەناسەدان بە سک بۆ ئەوەی ئەزمونی ئەوە بکەن کە چی ڕوودەدات لە لەشدا کاتێک ئەم شێوازە بەکاردێت. داوا لە بەشداربووەکان بکە پاڵبدەنەوە لەسەر کورسیەکانیان. دڵنیابەرەوە لەوەی کە بە هێواشی قسە بکەیت و پەلە نەکەیت. بەشداربووەکان، وەکو نەخۆشەکان، پێویستیان بە کاتە بۆ ئەوەی ئەزمونی ئەمە بکەن.

با بەشداربووەکان دەدتیان بخەنە سەر سکیان. داوایان لێبکە کە تەرکیز بخەنە سەر هەناسەدانیان بەڵام هەوڵنەدەن کە هیچ بگۆڕن. تەنها سەرنج بدەن لەوەی کە هەست بەچی دەکەن. ڕێگەیان پێبدە کە بۆ یەک خولەک ئەزموونی بکەن.

پاشان ڕێبەری بەشداربووەکان بکە کە هەناسە بدەن بە شێوەیەک کە سکیان بجوڵێت بۆ درەوە، پاشان هەناسە بدەرەوە، بە شێوەیەک کە سک بۆ ناوەوە بجوڵێت. هانیان بدە کە بەو خێرایی و قوڵیە هەناسە بدەن کە پێی ئاسودەن.

کاتێک کە بەشداربووەکان بەردەوامن لەسەر شێوازی هەناسەدان بە سک، ئەم بڕگانەی خوارەوە بڵێ. ئەمە یارمەتی بەشداربووەکان دەدات کە تەرکیزیان بخەنە سەر ئەوەی کە چی ڕوودەدات کاتێک بەو شێوازە هەناسە بە سەک دەدەن:

- کاتێک هەناسە وەردەگرن، هەست بە سکتان بکەن کە بۆ دەرەوە دەجوڵێت، دووردەکەوێتەوە لە پشتتان
- کاتێک هەناسە وەردەگرن، هەست بە پەراسووەکانی خوارەوەتان بکەن کە بۆ دەرەوە دەجووڵێت. دەتوانن دەستان بخەنە سەر پەراسووەکانی خوارەوەتان بۆی هەست بەمە بکەن
- کاتێک هەناسە وەردەگرن، هەست بە فراوانبوونی سییەکانتان بکەن
- کاتێک هەناسە وەردەگرن، ماسولکەکانی سەرەوەی سنگ، شانەکان، و مل پیویستە خاوببنەوە
- کاتێک بڕێکی ئاسایی هەوا هەڵدەمژن، بەشی سەرەوەی سنگ پێویستە نەجوڵێت. جولەکە پیویستە تەنها لە بەشی خوارەوەی سک و پەراسووەکانی خوارەوەدا روویدات

- کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، هەست بە سکت بکە کە بۆ ناوەوە دەجووڵێت، بەرەوە پشتت
- کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، هەست بە پەراسووەکانی خوارەوەت بکە کە بۆ ناوەوە دەجوڵێن. دەتوایت دەستت بخەیتە سەر پەراسووەکانی خوارەوەت بۆ هەستکردن بەمە
- کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، هەست بە سییەکانت بکە کە بچوک دەبنەوە و دەگەڕینەوە بۆ باری دەستپیک
- کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، ماسولکەکانی سەرەوەی سنگ، شانەکان، و مل پێویستە خاوببنەوە
- کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، بەشی سەرەوەی سنگ پێویستە نەجوڵێت، جوولەکە پیویستە تەنها لە بەشی خوارەوەی سک و پەراسووەکانی خوارەوەدا روویدات
- کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، سەرنجی ماسوولکەکەنای پەراسووەکان بدە کە چۆن خاودەبنەوە. ناوپەنچک بە هەمانشێوە خاودەبێتەوە کاتێک هەناسە دەدەیتەوە

هەناسەدان بە سک شێوازێکی سروشتی هەناسەدانە بۆ هەموو مرۆڤەکان. بەڵام، زۆربەی کات کەسەکان شێوازێکی نا سروشتییان بۆ دروست دەبێت. هەر وەکو ئەو کاتەی کە کەسەکان هەندێک کات شێوازێکی نا سروشتی ڕۆشتنیان بۆ دروست دبێت کە جیاوازە لەو شێوازە سروشتییەی مرۆڤەکان هاوبەشن تێیدا.

باوترین شێوازی نا سروشتی هەناسەدان، بە هەناسەدان بە بەشی سەرەوەی سنگ ناسراوە. کەسەکان زۆربەی کات ئەم شێوازە پەیرەو دەکەن کاتێک کە ئازاریان هەیە، فشارێکی بەردەوام لە ژیانیاندا هەیە، قەلەقی، خەمەۆکی و فشاری دوای زەبربەرکەوتنیان (PTSD) هەیە.

هەناسەدان بە بەشی سەرەوەی سنگ پشان بدە. با بەشداربووەکان پیت بڵێن کە چی دەبینن لە جەستەتدا. پاشان با بەشداربووەکان بە مەبەست بەم شێوەیە هەناسە بدەن بۆ ئەوەی هەست بە جایوازیەکە بکەن کە نێوان هەناسەدان بە بەشی سەرەوەی سنگ و هەنسەدان بە سک. ئەم بڕگانەی خوارەوە بڵێ بۆ ئەوەی بەشداربووەکان تەرکیز بخەنە سەر ئەوەی کە چی روودەدات کاتێک بەم شێوەیە هەناسە دەدەن:

- کاتێک هەناسە وەردەگریت، لەوانێیە هەست بکەیت کە سنگت بۆ سەرەوە و بۆ سەرەوە دەجولێت، شانەکانت بەرز دەبنەوە، و بەشی سەرەوەی پشتت بۆ دواوە دەچەمێتەوە.
- سەرنجبدە لەو گرژبوونی ماسولکەیەی کە دروستت کردووە لە شانەکان، مل و سنگتدا کاتێک کە هەناسە وەردەگریت بەم شێوەیە
- سەرنجبدە کە چۆن سک ناجوڵێت کاتێک بەم شێوەیە هەناسە دەدەیت
- سەرنجبدە کە چۆن بە خێرایی و کورتی هەناسە دەدەیت.

کاتێک بە بەشی سەرەوەی سنگ هەناسە دەدەیت، ئەم شتانەی خوارەوە لە لەشدا ڕوودەدەن:

- سک بۆ ناوەوە و دەرەوە ناجووڵێت
- پەراسووەکانی خوارەوە بۆ ناوەوە و دەرەوە ناجوڵێن
- بەشی سۆراسیکی پڕپرە دەکشێت کاتێک هەناسە وەردەگریت و فراوان دەبێت کاتێک هەناسە دەدەیتەوە
- گرژی ماسوولکە زیاد دەکات لە شانەکان، سنگ، و ملدا
- بەشی سەرەوەی سنگ و پەراسووەکانی سەرەوە بۆ دەرەوە و بۆ سەرەوە دەجوڵێن کاتێک هەناسە وەردەگریت پاشان دەگەڕێنەوە بۆ باری دەستپیک کاتێك هەناسە دەدەیتەوە
- هەناسەکان زۆرجار کورتترە، قووڵ نییە و خێراترە وەک لە کاتێک کە شێوازی هەناسەدان بە سک بەکاردێت

هەناسەدان بە سک کاریگەرییەکی ئەرێنی هەیە لەسەر ئەم فاکتەرانەی خوارەوە کە دەکرێت ڕێگەخۆشکەربن بۆ هەستکردن بە ئازار:

- ئازاری نۆسیسێپتیڤ و گۆڕانەکان
- ئازاری نێورۆپاسیک و گۆڕانەکان
- ئازاری نۆسیپلاستیک و گۆڕانەکان
- زانیاری جەستەیی
- هەست و سۆز
- هەڵسوکەوت

توێژینەوە بە هەمان شێوە دەریخستووە کە هەناسەدان بە سک ئەم کاریگەریە ئەرێنیانەی خوارەوەشی هەیە.

- کەمکردنەوەی ئازار (ئازاری نۆسیسێپتیڤ، نێورۆپاسیک، و ۆسیپلاستیک)
- ڕیگەخۆشکەرە بۆ پێچەوانەکردنەوەی گۆڕانەکانی جەستە کە رێگەخۆشکەرن بۆ ئازاری نۆسیپلاستیک
- کەمکردنەوەی هەستکردن بە قەلەقی و خەمۆکی
- کەکردنەوەی نیشانەکانی فشاری دوای زەبربەرکەوتن (PTSD)
- کەمکردنەوەی سەرئێشە
- کەمکردنەوەی ترس لە ئازار و جووڵە
- کەمکردنەوەی هەناسەبڕکێ
- کەمکردنەوەی مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ و سووری خوێن
- باشترکردنی توانای ئەنجامدانی ئەرکەکان وەکو ڕۆشتن بە پی، سەرکەوتن بەسەر پلیکانەدا، و بەرزکردنەوەی شتی قورس
- باشترکردنی خەوتن بە گشتی و یارمەتیدانی کەسەکان دەدات خەویان لێبکەوێت

> با بەشداربووەکان لە دوو ڕیزدا بوەستن و ڕوویان لە یەک بێت. هەر کەسیک پێویستە بەرامبەری کەسێکی کەب وەستێت. با بەشداربووەکانی ڕیزێک بە سک هەناسە بدەن بە دروستی و ڕێنمای و پاڵپشتیان بکە بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە کە ب دروستی ئەنجامی دەدەن. پاشان با ڕیزەکەی تر هەمان شێوازی هەناسەدان ئەنجامبدەن. ڕاهێنەرەکان پێویستە بە ژوورەکەدا بگەڕێن و پاڵپشتیان بەکەن. دەتوانیت گروپەکە بوەستێنیت و کەسێک بەکاربێنیت وەکو نمونەیەک بۆ پشاندانی ئەو هەڵەب اوانەی کە تۆ دەیبینیت.
>
> ئەم چالاکی فێربوونە زۆر گرنگە لەبەرئەوەی زۆربەی کات کەسەکان پێیان وایە کە بە شیوازیکی دروست هەناسەدانەکە ئەنجامدەدەن، بەڵام دروست نین. ئێمە پیویستە شێوازی دروستی هەناسەدان بە سکیان پشان بدەین بۆ ئەوەی بە دروستی فێری نەخۆشی بکەین. هەروەها، ئێمە پیویستە توانامان هەبێت لە هەڵسەنگاندنی ئەوەی کە ئایا نەخۆشەکە بە دروستی دەیکات یان ئەگەر نا، پاڵپشتیان بکەین و یارمەتیان بدەین بۆ فێربوون.

وردەکارییەکانی چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – هەناسەدان بە سک

- نەخۆشەکان فێربکە (هۆشیار) دەربارەی ئەوەی چۆن و بۆ چی هەناسەدان بە سک یارمەتیدان دەدات
- نەخۆشەکە فێری چۆنێتی شێوازێکی دروستی هەناسەدان بە سەک بکە
- نەخۆشەکە فێری توانای ئەنجامدانی هەناسەدان بە سک بکە لەماڵەوە بۆ ئەوەی کاریگەرییەکی ئەرێنی هەبێت لەسەر ئەو هۆکارانەی کە ڕیگەخۆشەکەرن بۆ ئازار

خاڵە گرنگەکان – هەناسەدان بە سک

- ئەگەر تۆ هانی نەخۆشەکە دەدەیت هەتاوەکو شێوازێکی دروستی هەناسەدان بە کاربهێنێت وەکو چارەسەر لە ماڵەوە، کەواتە پێویستە کە نەخۆشەکە فێری شێوازێکی هەناسەدانی دروست بکەیت، ئەگەر تۆ فێری شێوازێکی دروستی هەناسەدانی نەکەیت، کەواتە تۆ هانی دەدەیت هەناسەدان بە بەبشی سەرەوەی سەک بەکاربهێنن کە ڕیگەخۆشەکەرە بۆ بەردەوامبوونی کێشەکان.
- دڵنیا بەرەوە لەوەی کاتی پێویستی بۆ تەرخان دەکەیت بۆ ئەوەی بە دروستی ئەنجامی بدەیت: زۆربەی کات پێویستی بە ٢٠ خولەک هەیە بۆ فێربوون لە دانیشتنی یەکەم و دانیشتنەکانی داهاتوودا هەتاوەکو تۆ فێری نەخۆشەکەی بکەیت کە چۆن بە بە بەردەوامی بە شێوازێکی دروست هەناسە بدات.
- ئەگەر نەخۆشەکە ئاستەنگی هەبوو لە فێربوونی شێوازە دروستەکە، با نەخۆشەکە لە جێی خۆیدا یان بە ژورەکەدا بڕوات بۆ ماوەی خولەکێك. پاشان بگەڕێرەوە سەر ئەنجامدانی هەناسەدانەکە. ئەمە یارمەتیدەر دەبێت لەبەرئەوەی ئاستی هەناسەدان زیاتر دەکات و یارمەتی دەدات کە جارێکی کە تەرکیز بکەنەوە.
- کاتێک کە هەناسەدان بە سک ئەنجامدەدەن، نەخۆشەکە نابێت سەیری تۆ بکات. نەخۆشەکە دەتوانێت چاوی دابخات یان دەتوانێت تەرکیز لە خالێکی دیاریکراوی سەروو خۆی بکات.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا ئێمە چارەسەرێکی زۆر گرنگ ئەنجام دەدەین. من فێری ڕاهێنانەکانی هەناسەدان بە سکت دەکەم. ڕاهێنانەکان زۆر سادەن، بەڵام کاریگەرر زۆریان هەیە لەسەر باشترکردنی ئازار و فرمان. نموونەیەکی کەسی بێنەرەوە لەسەر ئەوەی کە چۆن ئەم کاریگەرییە ئەرێنیانە دەبینیت لەو نەخۆشانەدا کە کاریان لەگەڵ دەکەیت.

پسپۆری تەندروستی: چۆن هەناسە دەدەین کاتێک دەترسین، ئازارمان هەیە، یان تووڕەین؟ نیشانیان بدە بە ئەنجامدای هەناسەدانی کورت و خێرا و هەناسە بدە بە شان و بەشی سەرەوەی سنگ. داوا لە نەخۆشەکە بکە کە پێت بڵێت چی دەبینێت. کاتێک ئێمە ئازارمان هەیە یان تووڕەین، هەناسەدانمان خێراتر دەبێت و هەناسەی کورت دەدەین. هەروەها، بە جووڵانی بەشی سەرەوەی سنگ و شانەکانمان هەناسە دەدەین.

پسپۆری تەندروستی: چۆن هەناسە دەدەین کاتێک هێمن و لەسەرخۆین؟ قەت سەرنجی هەناسەدانی منداڵی ساوات داوە؟ کام بەشەی لەشیان دەجووڵێت کاتێک هەناسە دەدەن؟ پشانیان بدە بە ئەنجامدانی هەناسەدان بە شێوەیەک کە شانەکان خاوبن و سکت بۆ ناوەو دەرەوە بجوڵێت. داوا لە نەخۆشەکە بکە کە پێت بڵێت چی دەبینێت. کاتێک ئێمە هێمن و لەسەرخۆین هەناسەدانمان خاو و درێژە. هەناسەدانمان قووڵترە. ئێمە بەو ماسوولکانە هەناسە دەدەین کە سکمان بۆ ناوەو دەرەوە دەجولێنێت وەک لەوەی بەشی سەرەوەی سنگ و شانەکانمان بجووڵێنن.

پسپۆری تەندروستی: وەکو وتمان، کاتێک کە ئازارمان هەیە یان تووڕەین هەناسەدانمان خێراتردەبێت و بەشی سەرەوەی سنگ و شانەکانمان دەجوڵێنین. ئەمە ئاساییە. هەموو مرۆڤەکان ئەمە ئەنجامدەدەن کاتێک تورەن، ئازاریان هەیە، یان دەترسن. کاتێک بە شێوەیە هەناسە دەدەین، مێشکمان زانیاری وەردەگرێت کە ئێمە لە مەترسیداین. ئەمە یارمەتیدەر دەبێت کاتێک مەترسی لە ئارادایە، بەڵام دەکرێت ببێتە هۆی کێشە ئەگەر ێتو ئێمە هەموو کاتێک بەم شێوەیە هەناسە بدەین. دەکرێت ببێتە هۆی کێشە ئەگەر بە ڕێگایەکی هێمن و لەسەرخۆ هەناسە نەدەین بە درێژای ژیانی ڕۆژانەمان.

پسپۆری تەندروستی: ئەو کەسانەی ئەزموونی ئازاریان کردووە، حاڵەتێکی باوە کە لە باری هەناسەدان بە بەشی سەرەوەی سنگدا بمێننەوە. کاتێک بەم شێوەیە هەناسە دەدەین، چەن هۆرمۆنێک دەردەدرێن کە وامانلێدەکات زیاتر هەستیاربین بۆ ئازار. هەروەها ئەم هۆرمۆنانە گرژبوون لە ماسوولکەکاندا زیاد دەکەن. ئایا ئەزموونی ئەمەت کردووە بە هەستکردن بە گرژبوونی ماسوولکە یان ئازار لە شان یان ملدا یان ئەزموونکردنی سەریەشە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. هەروەها ئەم هۆرمۆنانە بە ئەگامان ئەهێننەوە و دەکرێت ئاستەنگی دروستبکەن بۆ خەو لێکەوتن. تۆ ئەزموونی ئەمەت کردووە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. هەروەها ئەم هۆرمۆنانە دەکرێت وامان لێبکات کە هەست بە قەلەقی، شڵەژان، یان بە ئاسانی تووڕەبین لە کەسانیتر. تۆ ئەزموونی ئەمەت کردووە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. هەناسەدان بە بەشی سەرەوەی سنگ دەکرێت ڕێگەخۆشکەر بێت بۆ هەستکردن بە هیلاکی لە زۆربەی کاتەکاندا و ئاستەنگیمان بۆ دروست دەکات لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانە. تۆ ئەزموونی ئەمەت کردووە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات.

پسپۆری تەندروستی: وەکو دەیبینیت، چۆنێتی هەناسەدانمان، کاریگەری دەبێت لەسەر ئازار. بەڵام بە هەمانشێوە کاریگەرییەکی زۆری دەبێت لەسەر جەستەمان، هەست و سۆزمان و چۆنێتی هەڵسوکەوتمان لەگەڵ کەسانیتر. کەواتە، من فێرت دەکەم چۆن بە سک هەناسە بدەیت. کاتێک ئێمە بەم ڕێگەیە هەناسە دەدەین، چەن هۆرمۆنێکی ئەرێنی دەردەدرێن کە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی هەستیاریمان بۆ ئازار، ئارمەتی خەوتنمان دەدات، یارمەتیمان دەدات کە هەست بە هێمنی و لە سەرخۆیی بکەین، ماسوولکەکانمان خاو دەکاتەوە، وزەی زیاترمان پێدەبخشێت و ئازار کەم دەکاتەوە.

پسپۆری تەندروستی: سەرەتا، سەیری هەناسەدانی من بکە و پاشان تۆ تاقی بکەرەوە. پاڵ بکەوە و دڵنیا بەرەوە کە نەخۆشەکە دەموچاوت و سکت دەبینێت. کوپێکی پاکەت، یان پاکەتێکی کلینکس، یان هەر شتێکی سووک بێت بیخەرە سەر سکت بۆ ئەوەی جووڵەکە بە ڕوونی دەر بکەوێت.

پسپۆری تەندروستی: کاتێک هەناسە وەردەگریت، پێویستە سکت بۆ دەرەوە بجووڵێت، بەم شێوەیە. پشانی بدە. کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، سکت پێویتسە بۆ ناوەوە بجووڵێت، بەم شێەوەیە. پشانی بدە. پێویست ناکات هەناسەی قووڵ و درێژ بدەیت. ئەوە بکە کە پێی ئاسودەیت. ئامانجەکە ئەوەیە بەشی سەرەوەی سنگت و شانەکانت خاوبن و سکت بۆ ناوەوە و دەرەوە بجوڵێت. هەوڵبدە لە لوتەوە هەناسە وەرگریت و بیدەیتەوە. لووت بە شێوەیەک نخشەی بۆ کێشراوە کە ئەو هەوایە پاک بکاتەوە کە دێتە ژەرەوە، کەواتە باشترە وەک لەوەی بە دەم هەناسە وەربگریت.

با نەخۆشەکە پاڵ بکەوێت. کاتی پێبدە و یارمەتی بدە هەتاوەکو بارێکی پاڵپشتیکەر و ئاسوودە دەدۆزێتەوە. ئاسانترە کە فێری هەناسەدان بە سک ببن، ئەگەر جەستەیان پاڵپشتی کرابێت و دەتوانن ماسوولکەکانیان خاوبکەنەوە. سەرینێکب خەرە ژێر ئەژنۆکانییەوە و بە شێوەیەک کە بتوانن بە تەواوەتی قاچیان خاوبکەنەوە. هەروەها دەتوانیت سەرین بخەیتە ژێر هەر دوو قۆڵیەوە بۆئەوەی پاڵپشتی بکرین و تەواو خاوببنەوە.

کووپێکی موقەبا، یان پاکەتێکی کلینکس، یان هەر شتێکی سوک بێت بیخەرە سەر سکی نەخۆشەکە بۆئەوەی جووڵەکە بە ڕوونی دەربکەوێت. هۆشی با لای سکی بێت. با مەشق بکەن لەسەر هەناسە وەرگرتن و ببینرێت کە سکی بۆ دەرەوە دەجولێت. با بە قووڵی هەناسە وەرنەگرن. پێویستە بەو شێوەیە هەناسە وەرگرن کە پێ ئاسوودەن. یارمەتینا بدە بۆ ئەوەی شێوازەکە فێرببن.
کاتێک بە شێوازێکی دروست هەناسە وەردەگرن، ڕێگەیان پێبدە کە بۆ چەن خولەکێک ئەنجامی بدەن. ئەگەر بە لایەوە ئاسوودەبوو، دەتوانێت چاوی دابخات بۆ ئەو چەن خولەکەی کە ئەنجامی دەدەن.

پسپۆری تەندروستی: ئەزمونی چی دەکەیت؟ هەست بە چی دەکەیت لە ناو جەستەتەدا؟ هەست بە چ هەست و سۆزێک دەکەیت؟ با نەخۆشەکە باسی بکات.
ئەگەر پێویستبوو، ڕوونی بکەرەوە کە هەندێک جار کەسەکان هەست بە سەرگێژخواردن دەکەن: هەندێک جار کەسەکان هەست بە سەر گێژخواردن یان نائاسوودەیی دەکەن لە سەرەتەدا. لەشما نوا ڕاهاتووە کە هەناسەی کورت بدات بە لە بەشێ سەرەوەی سنگماندا. کەواتە، کاتێک ئەم شێوازە دەگۆڕین، هۆرمۆنی جیاواز دەردەدرێن و ئاستی ئۆکسجین دەگۆڕێت. کەواتە، ئێمە هەست بە سەرگێژخواردن یان هەستی دیکە دەکەین. ئەمە باشتر دەبێت کاتیک مەشقی لەسەر دەکەیت، وە جارێکی دیکە لەش بەم شێوازی هەناسەدانە ڕادێت.

ئەگەر پێویستبوو، ڕوونی بکەرەوە کە هەندێکجار کەسەکان ئەمەیان پێ قورسە: هەندێک کات کەسەکە ئەزموونی هەست و سۆز دەکات کاتێک ئەمە ئەنجامدەدات. کاتێک ئێمە ڕێگە بە لەشمان دەدەین کە خاوێبتەوە و هەست بە سەلامەتی بکات، هەندێک کات کەسەکان ئەزموونی پشاندانی هەست و سۆز دەکەن. ئەمە ئاساییە. هەوڵمەدە کە ئەمە بوەستێنیت. دەتوانیت پێم بڵێیت کاتێک ئەزموونی دەکەیت.

ئەگەر پێویستبوو، ڕوونیبکەرەوە کە هەندێک کات کەسەکان هەست بە ئازار دەکەن: هەندێک کات کەسەکان هەست بە ئازار دەکەن یان قورسە بۆیان کە تەرکیز بخەنە سەر هەناسەدانەکە و گوێ نەدەن بە ئازار. ئەمە ئاساییە. بەڵام ئامانجێکی هەناسەدان بە سک ئەوەیە کە یارمەتیت بدات کە چۆن تەرکیزت دوور دەخەیەتەوە لە ئازار. ئەمە ڕیگایەکە بۆ کەمکردنەوەی هەستیاری سیستمی دەماری. کەواتە، بە مەشقکردن، هەست دەکەیت کە ئاسانترە کە تەرکیز بخەیتە سەر هەناسەدان بە سک و گوێ نەدەیت بە نامەکانی تری جەستەت. ئەمە یارمەتیت دەدات لە کەمکردنەوەی ئازار لە ژیانی ڕۆژانەدا.

پاشان هۆشی نەخۆشەکە بێنە بۆ لای شان و بەشیٚ سەرەوەی سنگیان. با شانیان بێننە خوارەوە دووربکەوێتەوە لە گوێیان و پاشان خاوی بکەنەوە. پاشان هەناسەدان بە سک دووبارە بکەرەوە بە هێشتنەوەی شانەکان و بەشی سەرەوەی سنگ لە بارێکی خاودا.

پسپۆری تەندروستی: ئەزموونی چی دەکەیت؟ هەست دەکەیت کە گرژیەکی کەمتر هەیە لە ماسوولکەکان و جەستەتدا؟ با نەخۆشەکە باسی بکات.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا، با بۆ ماوەیەکی دیاریکراو هەناسە بدەین. تۆ هەناسە وەرگرە و لە ١ تا ٣ هەژماری بکە و پاشان هەناسە بدەرەوە و لە ١ تا ٣ هەژماری بکە. لە لووتەوە هەناسە وەرگرە و هەستبکە کە سکت بەرەوە دەرەوە دەجولێت....١،٢،٣. لە لوتەوە یان دەمەوە هەناسە بدەرەوە و هەست بکە کە سکت بۆ ناوەوە دەجوڵێت....١،٢،٣. با بەیەکەوە ئەنجامی بدەین. بە دەنگەوە هەژمارەکە بکە بەڵام بە دەنگێکی هێمن و خاو. بە لایەنی کەمەوە ٥-١٠ جار دووبارەی بکەرەوە. سەرنجی نەجۆشەکە بدە و دڵنیابەرەوە بە دروستی هەناسەدانەکە ئەنجام دەدات. ئەگەر دروست نەبوو، ژماردنەکە ڕابگرە و جارێکیتر کار لەسەر شێوازی هەناسەدانەکە بکە.

پسپۆری تەندروستی: زۆربەی کات کاتێک کە هۆشمان دەهێنین بۆ لای هەناسەدان و جەستەمان، جەستەمان و مێشکمان هێمنتر دەبێت و دەست دەکەین بە سەرنجدانی هەستەکانی دیکەی ناو جەستەمان. سەرنجی هیچ شتێکی دیکەت دا بێجگە لە ئازار؟ وەکو هەستکردن بە سەرما، گەرما، خاوبونەوە، هیلاکی، تەرکیز، یان ئاسوودەیی. با نەخۆشەکە باسی بکات.

پسپۆری تەندروستی: ئاسانتر فێری ئەم شێوازی هەناسەدانە دەبین کاتێک کە پاڵدەکەوین. بەڵام بەهەمان شێوە پیویستە ئێمە توانامان هەبێت کە ئەمە ئەنجامبدەین لە کاتێکدا دانیشتووین یان بە پێوەین. کەواتە، با هەستین و بزانین دەتوانیت بە پێوە هەناسەدانەکە ئەنجامبدەیت.

با نەخۆشەکە بە پیوەبێت. دڵنیابەرەوە لەوەی کە نەخۆشەکە تۆزێک ئەژنۆکانی نوشتانۆتەوە، و قفڵی نەکردووە. ئەگەر وەستان بۆی قورسبوو، نەخۆشەکە دەتوانێت بە پێوە پاڵبدات بە دیوارێکەوە. کاتێک کە بە پێوەیە، با نەخۆشەکە دەستەکانی بخاتە سەر سکی، یەک تۆز لەسەر و ناوکەوە. داوای لێبکە کە شانەکانی ڕاتەکێنێت و پاشان خاوی بکاتەوە. هۆشیان بێنن بۆ لای دەستیان. کاتێک کە هەناسە وەردەگرن، دەستیان پێویتسە بۆ دەرەوە و پێشەوە بجولێت. کاتێک کە هەناسە دەدەنەوە، دەستیان پێویستە بۆ ناوەو بجووڵێت، بەرەوە پرپرەی پشتیان. پێوسیت ناکات بە قەڵی هەناسە بدەن. پێویستە بە شێوازێکی ئاسوودە هەناسە بدەن. بەم شێوەیە بۆ چەن جارێک با هەناسە بدات. سەرنجی نەخۆشەکە بدە و دڵنیابەرەوە لەوەی کە بە دروستی ئەنجامی دەدەن.

پاشان با نەخۆشەکە دەستەکانی لابات لەسەر سکی. دووبارە، با شانەکانی ڕاتەکێنێت بۆ ئەوەی خاو ببنەوە. هۆشی بێنێت بۆ لای سکی. کاتێک کە هەناسە وەردەگرێت، سکی پێویستە بۆ دەرەوە و بۆ پێشەوە بجووڵێت. کاتێک هەناسە دەداتەوە، سکی پیویستە بۆ ناوەوە بجوڵێت، یان بەرەو پربرەی پشتی. شانەکانی و بەشی سەرەوەی سنگی پێویستە نەجوڵێن. ڕێگە بە نەخۆشەکە بدە کە ئەمە چەن جارێک دووبارەی بکاتەوە. سەرنجی نەخۆشەکە بدە و دڵنیابەرەوە لەوەی کە بەشێوەیەکی دروست هەناسەدانەکە ئەنجامبدەن.

پسپۆری تەندروستی: هەستت بە چی کرد؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات..

با نەخۆشەکە دابنیشێت و تاوتوێی بەکارهێنانی شێوازی هەناسەدان بە سکیان لەگەڵدا بکە.

پسپۆری تەندروستی: هەناسەدان بە سک یارمەتیت دەدات؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات.، بە پروای تۆ چی کاتێك سکە هەناسە یارمەتی تۆ دەدات؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات. هەناسەدان بە سک لە کاتێکدا یارمەتی دەرە کاتێک تۆ هەست بە ئازار دەکەیت، یان کاتێك هەستی توورەیی و قەلەقیت هەبێت، یان ماندوو بیت. هەروەها هەناسەدان بە سک، کاریگەری هەیە لە ڕێگری کردن لە هەر یەکێك لەوانەی سەرەوە. کەواتە هەناسەدان بە سک یارمەتیدەر دەبێت کە ڕۆژانە چەند جارێك ئەنجامی بدات، لە کاتی جیاوازی ڕۆژەکەدا بێت. هەندێك کەس کە من کارم لەگەڵ کردوون کاتی هەستان لە خەو بەر لەوەی لە جێگە بێنەدەرەوە ئەنجامی دەدەن، یان هەموو کاتێك دادەنیشن بۆ نانخواردن یان، یان کاتێك لە جێگادا ڕادەکشێن بۆ خەوت. بە بیروباوەڕی تۆ چی کاتێك باشترینە بۆ تۆ کە هەناسەدانی تێدا ئەنجامبدەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات. یارمەتی بدە پلان دابنێت کە شێوازی هەناسەدان بە سک ئەنجام بدات بەشێوەیەکی ڕێکخراو. پەڕاوی تایبەت بە شێوازی هەناسەدان بە سکی بدەرێ. پلانەکەی لەسەر پەڕاوەکە بۆ بنووسەوە وەك وەبیرهێنەرەوەیەك.

لە ڕێگەی ڕوپەرەکانی پاوەرپۆینتەکەوە،هەوڵبدە ئەو ڕوپەرانەیان پیشان بدەیتەوە کە کە خاڵسەرەکیەکانی تایبەت بەچارەسەری تێدا باسکراوە. ئەمەش یارمەتی دەردەبێت بۆ بەشداربووەکان فێربن و وە بەشە سەرەکیەکانی چارەسەریان بیربێتەوە. با بەشداربویەك ڕۆڵی نەخۆشێك بگێرێت و بەرجەستەی بکات. با ئەو بەشداربووە بێتەبەشی پێشەوەی ژورەکە، چەند کورسی یان یان دۆشەك یان قەرەوێلە دابنێ، پیشانی بەشداربوانی بدە کە چۆن ئەو چارەسەرە لەگەڵ نەخۆشەکە ئەنجام بدەیت، دەتوانن سەیری پەڕاوی چارەسەرکە بکەن، کاتێك کە تۆ نواندنەکە ئەنجام بدەت.

بەشێوەی گروپی بچوك نواندنێك ئەنجام بدەن. هەر گروپێك دۆشكەڵە تایبەت بە راهێنانی بۆ دابین بکە. پێویستە کە بەشداربووان لەپێشدا پەڕاوەکە بۆ خۆیان بخوێننەوە، دواتر هەستن بە ئەنجامدانی نواندنەکە. دڵنیابە لەوەی کە بەشداربووەکان لەگەڵ یەکتریدا تاوتوێی ئەوەدەکەن کە کام شتە بە بەباشی ئەنجام دراوە کامیان دەکرا باشتر بێت. دواتر با بەشداربووەکان بگەڕێنەو بۆ جێگەکەی خۆیان و لە گرو پەگەورەکەدا با گفتوگۆی ئەوەبکەن کە لەکاتی نواندنەکەدا بینیان، ئەمە وەك هەلێك بەکاربێنە کە جەخت لە خاڵەسەرەکیەکان بکەیتەوە و هەر تێگەیشتنێکی هەڵە ڕاست بکەیتەوە

دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە دانیشتندا.

زانیاری پێشینە:

ئەم زانیاریانە جێبەجێدەکرێت بە مەبەستی دیاریکردنی راهێنانی گۆنجاو و ئاسان، کە لە باری جیاوازدا بتوانرێت ئەنجام بدرێت.
ئەم پەڕاوی چارەسەرە راهێنانی گۆنجاو و ئاسان لەخۆدەگرێت لە بارەکانی دانیشتن، ڕاکشان، وەستان بە پێوە.

دیاریکردنی ڕاهێنانی گونجاو و ئاسان کاریگەری ئەرێنی دەبێت لەسەر هەریەك لە ئەو هۆکارانەی خوارەوە کە پەیوەندیدارن بە ئەزموون کردنی ئازارەوە.

- ئازاری نۆسیسیپتڤ و گۆڕانکارییەکان.
- ئازاری نیرۆپاسیك و گۆڕانکارییەکان.
- ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆڕانکارییەکان.
- زانیارییەکانی لەش.
- بیروڕا و باوەکان.
- بارەکانی هەست .
- بیرەوەرییەکان.
- ژینگە.
- بواری کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری
- هەڵسوکەوت.

وەك ئەوەی فێری بوویت، کاتێك مێشك بڕیار دەدات کە نیشانەکانی مەترسی زیاترن لە نیشانەکانی سەلامەتی، مێشك پەرچەکرداری خۆپارێزی بەرهەمدێنێت. پەرچەکرداری خۆپارێزی کردارەکانی وەك کەمکردنەوەی جووڵە و زیادکردنی توندی ماسوولکە لەخۆدەگرێت. ئەم دوو پەرچەکرداری خۆپارێزیە پەیوەندیدارن بە نیشانەکانی مەترسییەوە. بەم ڕێگەیە، سوڕی ئازاری درێژخایەن درێژەی پێدەدرێت. دۆزینەوەی ڕاهێنانی ئاسوودەبەخش ئەزمونێک دەدات بە نەخۆشەکە کە ئاگاداری ئەو پەرچەکرداره خۆپاریزیانە بێت. بە ئاگادربوون لێیان، نەخۆشەکان دەتوانن هەڵبژاردیان هەبێت و ڕیگایتر بەکاربهێنن وەکو جووڵاندنی جەستە و ڕاگرتنی لە بارێکدا کە دەکرێت گۆڕان لەم پەرچەکرداره خۆپارێزیانە دروستبکات. بەم شێوەیە، دۆزینەوەی ڕاهێنانی ئاسوودەبخش لەوانەیە ببێتە هۆی کەمکردنەوەی زیاد هەستیاری سیستمی دەماری و زیادکردنی نیشانەکانی سەلامەتی کە میشک وەریان دەگرێت.

وەکو فێربووین، رێگایەک کە لە ڕیگەیەوە مێشک پارێزگاریمان لێدەکات بریتییە لە گۆڕانکاری لە سیستمی دەماریدا بۆ ئەەی نامەی مەترسی زیاتر وەربگرێت. نموونەی بەشی ٢ تان بیر بکەوێتەوە، ئەوەی کە خاوەنی کۆمپانیا گەورەکە داوای ڕاپۆرتی ڕۆژانە دەکات. ئەم گۆڕانانە دەبنەهۆی زیادکردنی هەستیاری سیستمی دەماری و زۆربەی کات ئەنجامەکەی بۆ کەسێک تەنها هەستکردنە بە ئازار. ڕێچکەکانی دەمار بۆ ئازار زۆر بەهێزن، لە کاتێکدا ڕێچکەکانی دەمار بۆ هەستەکانی دیکە لاوازن و زۆر بە کەمی بەکاردێن. ئەمە ئەنجامەکەی بۆ نەخۆشەکە لە کەمی ئاگاداربوون لە هەستە جەستەییەکانیتر خۆی دەبینێتەوە وەکو توندبوونی ماسوولکە، ڕەقبوونی جومگە، زیادبوونی گرژی ماسوولکە، کشان و حەزکردن بە جووڵە. شانەکانی لەش، ڕەوتی خوێن، بۆشای، و جووڵەیان دەوێت. ئەم ئەستە جەستەییانە بریتین لە نامە بۆ کە بۆ مێشک دەنێردرێن، بۆئەوەی مێشک بزانێت کە شانەکە پێویستی بە ڕەوتی خوێن، بۆشایی و جووڵەیە. بەڵام ئەگەر کەسێک ئاگاداری ئەم هەستانە نەبێت، کەواتە ناتوانن وەڵامدانەوەی بۆیان هەبێت. بەم ڕیگەیە، شانەکە ئەو جووڵە، بۆشایی، و ڕەوتی خوێنەی کە پیویستێتی وەری ناگرێت. وە ئەمە دەکرێت ئەنجامەکەی زیادکردنی نامەی مەترسی بێت بۆ مێشک کە ڕیگەخۆشکەرە بۆ ئازار. دۆزینەوەی راهێنانی ئاسوودەبەخش یارمەتیدەردەبن بۆ گەڕاندنەوەی ئاگایی کەسێک بۆ هەستە جەستەییەکانی و یارمەتیان دەدات لە پەرەپێدانی تواناکانیان بۆ گۆڕینی باری لەش و جووڵەکەیان بۆ ئەوەی ڕەوتی خوێن، بۆشایی، و جوڵە پێویست بدەن بە لەش.

دۆزینەوەی ڕاهێنانی ئاسوودەبەخش بەهەمان شێوە کاریگەریەکای گشتی هێمنبوونەوەیان هەیە کە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی هەستیاری سیستمی دەماری. کاتێک ڕێبەری ئەم ڕاهێنانە دەکەیت، گرنگە کە ژینگەیەکی هێمنکەرەوە دروست بکەیت. ئاگاداری زمانی جەستەت و هێما دەستیەکانت بە بۆ ئەوەی کە هێمنانە بن و شپرزانە نەبن. ئاگاداری تۆن، خێرای، و بەرزیی دەنگت بە بۆئەوەی هێمنانەبێت. باشترین شوێن کە ئەم ڕهێنانانەی لێئەنجامبدرێت ژورێکی تایبەتە بۆئەوەی نەخۆشەکە هەست بە سەلامەتی بکات و ئاسانتر هۆشیان لە لای جەستەیان دەبێت.

وردەکاری چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە دانیشتندا.
ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە دانیشتندا ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە کە تێبگات لەم خاڵانەی خوارەوە:

- ئازار هەمیشە بڕیارێکە لەلایەن مێشکەوە
- ئازار هەمیشەیی نییە – جەستەمان دەتوانێت بگۆڕێت
- زیادکردنی ئاگایی جەستەیی و هەستە جەستەییە جیاوازەکان
- دەستەبەرکردنی هەلێک بۆ ئەوەی فێربن کە دەتوانن کۆنترۆڵی جەستەیان بکەن و دەتوانن ئاسوودەیی زایتر دروست بکەن

- وانە بە نەخۆشـەکە مەڵێرەوە. بەڵکو نەخۆشـەکە ڕابکێشـەرە ناو گفتوگۆوە
- چەند جارێک پرسـیار لە نەخۆشـەکە بکە بۆ ئەوەی باسـی بکات کە هەسـت بە چی دەکات و بارە جایاوازەکان چۆن هەسـتێکی بۆ دروسـت دەکات. ڕێنوێنی نەخۆشـەکە بکە بۆ تەرکیز خسـتنە سـەر هەسـتەکانیتر، بێجگە لە ئازار. ئەمە گرنگە بۆ زیادکردنی ئاگایی هەسـتەکانی جەسـتە.
- کاتێک نەخۆشـێک سـەرەتا فێری ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە دەبێت، یارمەتیدەر دەبێت ئەگەر کورسـییەک بەکاربێت کە شـوێن دەسـتی هەیە و پشـتەکەی بەرزە.با تەختەیەک حازربێت بۆ ئەوەی کەسـەکە بەکاریبێنێت ئەگەر بە ئاسـودەیی پێی نەگەشـتە زەوییەکە. بەڵام دەکرێت ئەم راهێنانە لەسـەر هەر ڕوویەک ئەنجامبدرێت.
- پاڵپشـتی نەخۆشـەکە بکە بۆ ئەوەی فێربێت کە ئەم ڕاهێنانە بۆخۆی ئەنجامبدات
- جەختبکەرەوە لەسـەر ئەوەی کە یەک باری دروسـت نیە – باری ئاسـودەییەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت
- ژینگەیەکی ئارامبەخش دروسـتبکە

پسـپۆڕی تەندروسـتی: ئێسـتا ئێمە ڕاهێنانێک ئەنجامدەدەین کە ناوی دۆزینەوەی ئاسـودەیی لە دانیشـتندا. ئەم راهێنانە فێرت دەکات چۆن بارێک دادۆزیتەوە کە ئاسـودەت دەکات لە کاتی دانیشـتندا. هیچ بارێکی دروسـت و هەڵە نیە لە دانیشـتندا. بەڵکو باشـترین و ئاسـودەترین بار بۆ لەشـمان دەکرێت لە خولەکێکەوە بۆ خولەکێکی کە بگۆڕێت. کاتێک تۆ [دانیشتوویت] ، هەندێک کات هەسـت بەوە دەکەیت کە پێویسـت دەکات بارەکەت بگۆریت؟ قورسـاییت بگۆریت لەسـەر سـمتت؟ با نەخۆشـەکە باسـی بکات. ئەمە شـتێکی زۆر ئاسایی و تەندروسـتە. شـانەکانی جەسـتەمان هەموویان پێویسـتیان بە ڕەوتی خوێن، بۆشـایی، و جوڵەیە. ئەنجامدانی جووڵەی بچووک لە چۆنێتی دانیشـتندا ئەم ڕەوتی خوێن، بۆشـایی و جوڵەیە بە شـانەکان دەبەخشـێت. زۆربەی کات ئەو کەسـانەی کە ململانێیانە بە هۆی ئازارەوە کەمتر دەجووڵێن و ڕەق دادەنیشـن. گیر دەخۆن لەسـەر دانیشـتن بە شـێوەیەکی دیاری کراو. ئەو کەسـانەی کە ململانێیانە لەگەڵ ئازار زۆربەی کات بیریان دەچێتەوە کە چۆن گوێ لە جەسـتەیان بگرن و گۆڕانکاری بچووک ئەنجامبدەن لە چۆنێتی دانیشـتنیاندا. ئەم شـتانە دەکرێت ڕێگەخۆشـکەربن بۆ ئازار. ئەزموونی ئەمەت کردووە؟ با نەخۆشـەکە باسـی بکات. ئێسـتا ئێمە ڕاهێنانەکە ئەنجام دەدەین. هیوام وایە کە تۆ فێری چۆنێتی ئەنجمادانی ببیت بۆ ئەوەی لە ژیانی ڕۆژانەتدا بتوانیت ئەنجامی بدەیت.

لەسـەر کورسـییەکە تا دەتوانیت بە ئاسـوودەیی دەبنیشـە. هیچ شـێوازێکی هەڵە یان دروسـت نییە بۆ دانیشـتن. تەنها لەو بارەدا دابنیشـە کە تەواو ئاسـوودەت دەکات. کات بدە بە نەخۆشـەکە بۆ ئەنجامدانی ئەمە. ئێسـتا ئێمە بە یەیەکەوە کار دەکەین بۆ ئەوەی تۆ فێربیت کە چۆن ئاسـوودەترین بار دەدۆزیتەوە بۆ جەسـتەت. لە پێکانەوە دەسـت پێدەکەین بۆ سـەرەوە بەرەوە سـەرت. ئاساییە کە دەسـت لە قاچت بدەم، نزیکی ئەژنۆت و بە نەرمی بیجووڵێنم؟ ڕێگە بدە بە نەخۆشـەکە هەتاوەکو وەڵام بداتەوە.ئەگەر نەخۆشـەکە بە لایەوە ئاسـایی بوو، دەسـتت جێگیر بکە لە سـەرووی ئەژنۆی یەکێک لە پێیەکان. بە بەکارهێنانی دەسـتت، بە شـێوەیەکی نەرم و بە ریتمێکی ڕێک پێیەکە بۆ ناوە و بۆ دەرەوە بجوڵێنە. هیپ ئینتێرناڵ و ئێکسـتێرناڵ ڕۆتەیشـن و هیپ ئەبدەکشـن و ئەدەکشـن دروسـت بکە. هەسـت بە پری فشـار (گرژی) و بەرهەڵسـتی جووڵەکردن بکە.

پسـپۆڕی تەندروسـتی: کاتێک کە من قاچت دەجوڵێنم، قاچت هەسـت بە چی دەکات. هەسـت بە خاوبوونەوە و شـل بوون دەکات یان هەسـت بە توندی یان وا هەسـت دەکەیت کە ڕاکێشـان یان بەرهەڵسـتی هەیە؟ هەسـت بە جیاوازی دەکەیت کاتێک من بۆ ناوەوە پاڵی پێوە دەنێم لەگەل کاتێک بۆ دەرەوە پاڵی پێوە دەنێم؟ کاتێک من ئەمە ئەنجام دەدەم دەتوانیت هەسـت بکەیت بە فشـار (گرژی) یان بەرهەڵسـتی؟ هەندێک لەم پرسـیارانە لە نەخۆشـەکە بکە و داوایان لێبکە کە وەڵام بدەنەوە.

ئێسـتا من باری قاچەکە دەگۆڕم و بارێک دەدۆزینەوە کە تێیدا کەمترین پری فشـار (گرژی)، ڕاکێشـان، و بەرهەڵسـتی تێدایە. ناوەکەی باری ئاسـوودەییە. ئاساییە کە قاچت بجوڵێنم؟ باری قاچەکە بگۆڕە. جوڵەی نەرم بەکاربهێنە بۆ تاقیکردنەوەی بارەکە. پرسـیار لە نەخۆشـەکە بکە کە هەسـت بە چی دەکات لە هەر بارێکدا. ئامانجەکە دۆزینەوەی بارێکە کە قاچەکە بە ئاسـانی بجوڵێت و کەمترین پری ڕاکێشـان، و فشـار (گرژی)، و بەرهەڵسـتی تێدا بێت. کاتێک کە باری قاچەکە دەگۆڕیت، پری فلێکشـنی ئەژنۆ، هیپ ئینتێرناڵ و ئێکسـتێرناڵ ڕۆتەیشـن و هیپ ئەبدەکشـن و ئەدەکشـن بگۆڕە.

کاتێک کە ئاسـوودەترین بار بۆ قاچەلە دەدۆزیتەوە داوا لە نەخۆشـەکە بکە کە بە دەسـتی خۆی هەسـتی پێبکات. بە دەسـتی خۆت قاچەکە بۆ ناوە و دەرەوە بجووڵێنە. دەتوانیت خۆت هەسـتی پێبکەیت. چ هەسـتێکی هەیە؟ جیاوازییەکەی چییە لەگەڵ ئەو بارەی یەکەمجار؟ با نەخۆشـەکە باسـی بکات. ئێسـتا دەتوانیت هەمانشـت بۆ قاچەکەی ترت یەنجامبدەیت؟ دەتوانیت ئاسـوودەترین بار بۆ ئەم قاچەت بدۆزیتەوە؟ دەکرێت هەمان بار بێت وەکو قاچەکەی کە ئێسـتا ئەنجامماندا یان لەوانێیە بارەکەی بگۆڕێت. با نەخۆشـەکە ئەمە ئەنجامبدات. پێویسـتە باری جیاواز تاقی بکەنەوە و جوڵەی نەرم بەکاربهێنن بۆ هەڵسـەنگاندن بۆ کردنی. دەسـتەبەری یارمەتی بکە تەنها ئەگەر ویسـتیان.

پسـپۆڕی تەندروسـتی: پێشـئەوەی ئەم ڕاهێنانە دەتپێبکەین، تۆ ئاگاداری ئەم گرژیانەی ماسـوولکە بوویت لە قاچتدا؟ با نەخۆشـەکە باسـی بکات. گرژبوون شـتێکی خرا نیە. ئێمە پێویسـتمان بە پرێکی گونجاوی گرژییە بۆ ئەوەی دابنیشـین و بجووڵێین. بەڵام ئەگەر جەسـتە لە گرژییەکی زۆردا بۆ ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە لەوانەیە ڕێگەخۆشـکەربێت بۆ ئازار، شـەکەتی، یان نائاسـوودەیی. ئەگەر تۆ بۆ ماوەیەکی زۆر دابنیشـیت، پێتوایە ئەم گرژییە لە ماسـوولکەکانی قاچتدا دەکرێت ڕێگەخۆشـکەربێت بۆ ئازار، شـەکەتی، یان نائاسـوودەیی؟ با نەخۆشـەکە وەڵام بداتەوە. کەواتە، ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی تۆ زیاتر ئاگاداری هەسـتەکانی جەسـتەت بیت وەکو گرژی، ڕاکێشـان، و بەرهەڵسـتی. کاتێک تۆ ئاگادار دەبیت، تۆ دەتوانیت شـتێک بکەیت هەتاوەکو بیگۆڕیت. هەروەک چۆن باری قاچەکانت گۆڕی بۆئەوەی بارێکی نەرمتر و ئاسـوودەتر دروسـت بکەیت.

ئێسـتا هەسـت و جارێکیتر دابنیشـەرەوە. با نەخۆشـەکە ئەمە ئەنجامبدات. ئێسـتا تۆ جارێکیتر باری ئاسـوودەییەکە بۆ قاچەکانت دەدۆزیتەوە. بیرتبێت کە هیچ بارێکی هەڵە یان دروسـت نییە. تۆ تەنها هەوڵ دەدەیت کە ئاسـودەترین بار بۆ ئەم سـاتە بۆ خۆت بدۆزیتەوە. کاتیان بدەرێ بۆ ئەنجامدانی ئەمە. تەنها لەو کاتەدا یارمەتیان بدە ئەگەر تێنەگەشـتبوون لە چۆنێتی ئەنجامدانەکە.

ئێسـتا ئێمە باری ئاسـوودەیی دەدۆزینەوە بۆ بەشـی خوارەوەی پشـتت. ئێمە زۆبەری کات پێمان وتراوە کە بە ڕێکی دابنیشـین و ئەمە باشـرین بارە بۆ پشـتمان. پێشـتر ئەمەت بیسـتووە؟ با نەخۆشـەکە وەڵام بداتەوە. ئەمە دروسـت نییە. دانیشـتن بە ڕێکی هەندێک کات

گونجاوە و هیچ زەرەرێک نادات لە پشت. بەڵام پێویستی بە توانایەکی زۆر و ماسوولکەکان پێوستە زۆر ئیش بکەن بۆ ئەوەی لەو بارەدا بتهێڵنەوە. تۆ ئەمەت پێ دروستە؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. کەواتە وەکو ئەوەی کە بۆ قاچەکان ئەنجامماندا، تۆ فێری چۆنێتی دۆزینەوەی باری ئاسوودە دەبیت بۆ بەشی خوارەوەی پشتت. بۆ ئەنجامدانی ئەمە، قاچەکانت لە شوێنی خۆیدا بهێڵەرەوە و بە ڕێکی دابنیشە بە شێوەیەک کە پشتت بچەمێتەوە. با نەخۆشەکە ئەمە ئەنجامبدات. هەست بە چی دەکەیت؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. ئێستا سمتت بجووڵێنە بۆ پێشەوە و پاڵبدەرەوە. هەست بە چی دەکەیت؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. بارێک هەیە لە نێوان ئەم دوو بارەدا کە باری ئاسوودەیەکەیە. هەوڵبدە بیدۆزیتەوە، سمتت کەمێک بجولێنە بۆ دواوە. ئەمە چ هەستێکت بۆ دروست دەکات؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئێستا، بەردەوامبە لە جووڵاندنی سمتت بۆ پێشەوە و بۆ دواوە هەتاوەکو ئاسودەترین بار دەدۆزیتەوە بۆ خۆت. لە باری ئاسوودەییەکەدا، لەوانێیە هەست کەیت کە کورسییەکە پاڵپشتیت لێدەکات و هەست دەکەیت کە پێویست ناکات توانایەکی زۆر بەکاربهێنیت لە دانیشتندا. هەروەها، لەو بارەدا هەست بە کەمترین پڕی گرژی و ڕاکێشان دەکەیت. با نەخۆشەکە باری ئاسوودەیی خۆی بدۆزێتەوە.

زۆربەی کات، سکمان دەبەین بە ناودا بە بێ ئەوەی هەستی پێبکەین. کەواتە، ڕێگە بدە بە سکت کە بۆ پێشەوە پروات و ڕێگەی پێبدە کە فراوان ببێت. با نەخۆشەکە ئەمە ئەنجامبدات. چ هەستێکت بۆ دروست دەکات؟ هەندێک کات هەستکی نامۆت لا دروست دەبێت کاتێک ڕیگە بە سکت دەدەیت کە فراوان ببێت. سکت بردبوو بە ناودا؟ گرژی هەبوو کە ماسولکەکانی سکتدا؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. جارێکیتر تەرکیز بخەرەوە سەر سکت و هەوڵبدە کە ئەو گرژییە نەهێڵیت و ڕیگە بە سکت بدە بە سکت کە خاوببێتەوە.

ئێستا باری ئاسوودەیی دەدۆزینەوە بۆ سنگت و بەشی سەرەوەی پشتت. قاچەکانت و سمتت لە شوێنی خۆیاندا بهێڵەرەوە. سنگ تا دەتوانیت بەرزی بکەرەوە. با نەخۆشەکە ئەمە ئەنجامبدات. ئێستا، تا دەتوانیت سنگت نزم بکەرەوە. با نەخۆشەکە ئەمە ئەنجمابدات. هەست بە چ جیاوازییەک دەکەیت لە نێوان ئەم دوو بارەسەدا؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. بارێکی ئاسوودەیی هەیە لە نێوان ئەم دوو بارەدا. هەوڵبدە کە بیدۆزیتەوە. باری ئاسوودەییەکە زۆربەی کات ئەو هەستت بۆ دروست دەکات کە کورسییەکە پاڵپشتیت لێدەکات و جەستەت پێویستی بە کارێکی زۆر نیە بۆ دانیشتن. هەروەها، لەو بارەدا هەست بە کەمترین گرژی و ڕاکێشان دەکەیت. با نەخۆشەکە باری ئاسوودەییەکەی بدۆزێتەوە.

ئێستا باری ئاسوودەیی دەدۆزینەوە بۆ شانەکانت. لە شانێکەوە دەستپێبکە. تا دەتوانیت شانت بێنە بۆ پێشەوە. با نەخۆشەکە ئەنجامی بدات. ئێستا تا دەتوانیت شانت بەرە بۆ دواوە. با نەخۆشەکە ئەنجامی بدات. هەیە لە نێوان ئەم دوو بارەدا کە باری ئاسوودەیەکەیە. هەوڵبدە کە بیدۆزیتەوە. با نەخۆشەکە باری ئاسوودەییەکە بدۆزێتەوە بۆ شان و قۆڵی. هەروەها نەخۆشەکە دەتوانێت باری ئانیشک و دەستی بجووڵێنێت لە کاتی ئەمەدا.

دووبارەی بکەرەوە بۆ شانەکەیتر. دەتوانیت سەرین بەکاربهێنیت بۆ پاڵپشتی کردنی قۆڵەکان ئەگەر نەخۆشەکە ئاستەنگی هەبوو لە دۆزینەوەی بارێکی ئاسوودە. هەندێک کات نەخۆشەکان ناتوانن دەفەی شان و بەشی سەرەوەی قەفەزەی سنگ بجولێنن. لەوانێیە دەفەی شان و قەفەزەی سنگ بەیەکەوە بجووڵێنن. ئەگەر نەخۆشەکە قەفەزەی سنگ و دەفەی شانی بەیەکوە جوڵاند، دەتوانیت یارمەتیان بدەیت بە ئەزمونکردنی جوڵاندنی دەفەی شانیان بە جیا لە قەفەزەی سنگیان. بۆ ئەنجامدانی ئەمە، دەستێکت جێگیر بکە لە بەشێ پێشەوەی شانەکە و دەستەکەیتر لەسەر دەفەی شانەکە. ڕێبەری دەفەی شانەکە بکە بۆ پێشەوە و بۆ دواوە. پرسیار لە نەخۆشەکە بکە کە ئایا دەتوانن جیاوازیەکە هەست پێبکەن لە نێوان ئەم جولەیەو ئەو جووڵەیەی کە پێشتر ئەنجامیان دەدا. پاشان داوایان لێبکە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن لە جووڵەکردنەکەدا و وردەوردە یارمەتییەکەت کەم بکەرەوە هەتاوەکو خۆیان ئەو جووڵەکە ئەنجامدەدەن.

ئێستا باری ئاسوودەیی دەدۆزینەوە بۆ ملت. ملت بنووشتێنەرەوە بۆ پێشەوە بە شێوەیەک کە چەناگەت لە سنگت بدات. تێبینی ئەو هەستە بکە. ملت بۆ دواوە بنووشتێنەرەوە بە شێوەیەک کە سەیری سەقفەکە بکەیت. تێبینی ئەو هەستە بکە. ئێستا وردەوردە سەرت بێنە بۆ پێشەوە و دواوە، هەرجارەو برەکەی کەم بکەرەوە. پشانی بدە. ئەمە ئەنجامبدە هەتاوەکو بارێکی ئاسوودەیی دەدۆزیتەوە بۆ ملت. لەو باری ئاسوودەیەدا سەرت دەتوانرێت بە ئاسانی پشووبدات لەسەر بەشێ سەرەوەی جەستەت و ماسوولکەکان زۆر کار ناکەن بۆ ڕاگرتنی سەرت. با نەخۆشەکە بارێکی ئاسوودە بۆ ملی بدۆزێتەوە.

ئێستا سەرنج و هۆش بدە بە هەموو لەشت. ئایا هەست دەکەیت کە بەشەکانی جەستەت هەر لە باری ئاسوودەییدان. ئەگەر نا جارێکیتر بارەکە ڕێکبکەرەوە و بارە ئاسوودەکە بدۆزەرەوە. لە قاچەکانتەوە دەست پێبکە. هۆشت بەرە بۆ ئەوێ. پاشان بۆ بەشێ خوارەوەی پشتت. بەشێ سەرەوەی پشتت.شانەکانت و قۆڵەکانت. ملت. ڕیگە بە نەخۆشەکە بدە بۆ ئەوەی کاتی هەبێت بۆ هەر بەشێکی جەستەی هەتاوەکو سەرنج و هۆشی بداتێ و بارەکەی بگۆڕێت ئەگەر پێویست بکات.

تۆ فێربوویت کە چۆن هەناسە بە سک دەدەیت. کەواتە ئێستا با هەناسەدان بە سک ئەنجام بدەین کاتێک کە لەم باری ئاسودەییەدایت. پێویست ناکات هەناسەی قوڵ بدەیت. تەنها بە ئاسودەیی هەناسە بدە. تەرکیز بخەرە سەر سکت کە دەجووڵێت بۆ دەرەوە کاتێک هەناسە وەردەگریت. و پاشان هەست بە سکت بکە کە دەجووڵێت بۆ ناوەوە کاتێک هەناسە دەدەیتەوە. هەست بەو نەمانی گرژیەکە بکە کاتێک هەناسە دەدەیتەوە. ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە بۆ ئەنجامدانی هەناسەدان بە سک بە لایەنی کەمەوە بۆ ١٠ هەناسە. هەست بە چی دەکەیت؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. پێتوایە ئەم ڕاهێنانە یارمەتیدەر دەبێت بۆ تۆ؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. پێتوایە دەتوانیت بە لایەنی کەمەوە یەک جار لە ڕۆژێکدا ئەم ڕاهێنانە ئەنجامبدەیت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. گفتوگۆ لەسەر پلانێکی ڕاستەقینە بکەن بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە لە ژیانی ڕۆژانەدا.

نواندن بە گروپی گەورە ئەنجامبدە بۆ ئەم چارەسەرە.

با ڕاهێنەرێکب بێت بە چارەسەرکاری سروشتی و ڕاهێنەرێک ببێت بە نەخۆشەکە، لەسەر بنەمای نمونەی کەیسی بەشی ٣. دەقەکە و ڕیبەریەکەی ناو ئەم مانواڵە بەکاربهێنە بۆ نواندنەکە. کاتێک نواندنەکە دەکەن، بەشداربووەکان دەتوانن لەگەڵتدا بڕۆن لەسەر دەقەکە.

دوای نواندنەکە، بزانە بەشدرابووەکان پرسیاریان نیە. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان، وەلامی هەر پرسیارێک بدەرەوە، و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە.

پاشان بە گروپی بچوک نواندن ئەنجامبدە. با بەشداربووەکان دەقەکە بخوێننەوە بۆخۆیان پێش ئەنجامدانی نواندنەکە. پاشان، دەبێت نواندنەکە ئەنجامبدەن و دەقەکە بەکاربهێنن لە کاتی نواندەنەکەدا.

داوا لە چەن بەشداربووەیەک بکە کە باسی بکەن کە سەرنجی چیان هەبوو لە کاتی نواندنەکەدا. ئەمە بەکاربهێنە بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکەن ڕاست بکەرەوە.

پلانی چالاکی ماڵەوە

زانیاری پێشینە:
ئامانجێکی گرنگی چارەسەر، بەتایبەت بۆ ئازاری نۆسیپلاستیک و ئازاری درێژخایەن، بریتییە لە دەستەبەرکردنی زانیاری و تواناکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ئازار، چالاکبوون، و ئەنجامدانی فرمانەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا. کەواتە، یەکێک لە شتە هەرە گرنگەکان ئەوەیە کە تۆ پاڵپشتی نەخۆشەکە بکەیت لە ئە نجامدامدانی پلانی چالاکی ماڵەوەدا. پلانی چالاکی ماڵەوە لە پرۆگرامێکی ڕاهێنانکردنی ماڵەوە زیاترە. چالاکی پلانی ماڵەوە چارەسەری هەموو بەشەکانی ژیانی ڕۆژانە دەکات.
کەواتە، دەکرێت ڕاهێنان، تەکنیکی خاوبوونەوە، ڕاهێنانەکانی هەناسەدان، چالاکی جەستەیی، چالاکییەکانی ئەرک و فرمان، ستراتیژییەکانی خەوتن، و ستراتیژییەکانی ئەنجامدانی ئەرکو فرمانی ڕۆژانە لە خۆدەگرێت.

یەکێک لە هەرە باوترین بێزاریەکان کە پسپۆرەکانی تەندروستی هەیانە کاتێک لەگەڵ ئەو کەسانەدا ئیش دەکەن کە ئازاریان هەیە بریتیە لەوەی کە هەست دەکەن کە نەخۆشەکە هاندەری نییە و پەیڕەوی ڕێنماییەکان ناکەن. کەواتە، لێرەدا ئێمە دەستەبەری چەن زانیریەک دەکەین بۆ ئەوەی تێبگەن بۆچی قورسە بۆ نەخۆشەکە هاندەریان هەبێت و پەیڕەوی ڕێنماییەکان بکەن. هەروەها فێری ئەو ڕێگایانە دەبیت کە بە باشترین شێوە پاڵپشتی نەخۆشەکەت بکەیت لە پلانی چالاکی ماڵەوەدا.

گرنگە تۆ لە بەرچاوی بگریت، کاتێک کە تۆ داوا لە نەخۆشێک دەکەیت کە پلانی چالاکی ماڵەوە ئەنجامبدات، تۆ داوایان لێدەکەیت کە هەڵسوکەوتیان بگۆڕن. گۆڕینی هەڵسوکەوت شتێکی قورسە بۆ هەموو فرۆڤێک. لە لایەن تۆ و نەخۆشەکەوە کات، وزە و مەشقی

ئەنمامدانی گفتوگۆ لەگەڵ بەشداربوویەک: بیرکەرەوە لەو کاتەی کە هەوڵتداوە کە هەڵسوکەوتێک بگۆڕیت و ئەزمونت چی بووە. دەکرێت کاتێک بێت کە هەوڵتداوە ئەو شتە بگۆڕیت کە دەیخۆیت، واز لە جگەرە بهێنیت، زیاتر ڕاهێنان بکەیت، جیاوازتر بخوێنیت لە خوێندنگە، یان هەرکاتێک کە هەوڵتدابێت کە خویەک بگۆریت بۆ ئەوەی تەندروستر بیت. داوایان لێبکە کە باسی ئەو ئاستەنگیانە بکەن کە توشیان هاتووە لە کاتی ئەزمونکردنی ئەم حاڵەتانە.

وەکو گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتە باس بکەن کە گفتوگۆیان لەسەر کرد. جەخت بکەرەوە کە چۆن هەموومان ئەزمونمان کردووە کە گۆڕینی هەڵسوکەت ئاسان نیە.

پێویستە هەتاوەکو بتوانرێت هەڵسوکەوتت بگۆردرێت.

توێژینەوە دەریخستووە هەموو مرۆڤەکان ئەزمونی هەمان قۆناغەکانی گۆڕان دەکەن کاتێک هەوڵدەدەن کە هەڵسوکەت بگۆڕن لە ژیانیاندا. ئەمانە پێیان دەوترێت "قۆناغەکانی گۆڕان"

سەیری خشتەکەی خوارەوە بکە. بۆ هەر قۆناغێکی گۆڕان، پێناسەیەکی گشتی هەیە. هەروەها، بۆ هەر قۆناغێک نمونەیەک هەیە لە ستوونی چەپدا. نموونەکە پەیوەندی بە کەسێکەوەیە هەیە کە هەوڵدەدات چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ئەنجامبدات بە لایەنی کەمەوە بۆ ١٥٠ خولەک لە هەفتەیەکدا.

ناوی قۆناغەکە	پێناسەکردنی قۆناغەکە	نموونە
پێش بیرکردنەوە	کەسەکە هەست بەوە ناکات کە کێشەیەک هەیە یان پێویستە هەڵسوکەوتەکە بگۆڕێت	کەسەکە سوودەکانی چالاکی جەستەیی، کاریگەریە نەرێنیەکانی ناچالاکی، یان ڕێنماییەکان بۆ ئەنجامدانی چالاکی جەستەیین ازانێت. کەسەکە لەوانەیە بە لایەوە گرنگ نەبێت کە زانیاری فێربیێت دەربارەی چالاکی جەستەیی. لەوانەیە بەرگری بکات و هۆکاربێنێتەوە کە بۆچی ناکرێت چالاکی جەستەیی ئەنجامبدات
بیرکردنەوە	کەسەکە هەست بە کێشەکە دەکات بەڵام نایەوێت هیچ گۆرانکاریەک ئەنجامبدات	کەسەکە دەزانێت پێویستە زیاتر لە رووی جەستەییەوە چالاک بێت. بەڵام ئامادە نییە هیچ گۆڕانێک بکات بۆ ئەمە لە ژیانی ڕۆژانەیدا. کراوەتر دەبێت بۆ فێربوونی زانیاری زیاتر لە بارەی چالاکی جەستەیی، بەڵام پەیڕەوی هیچ ڕێنماییەک ناکات.
ئامادەکاری	کەسەکە پابەندە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتەکە	کەسەکە پابەندە بۆ ئەوەی زیاتر چالاک بێت لە ڕووی جەستەییەوە، بەڵام هیچ گۆڕانێکی ئەنجامنەداوە لە ژیانی ڕۆژانەیدا. لەوانێیە چەن شتێک بڵێت وەکو "دەزانم کە پێویستە زیاتر چالاک بم بەڵام نزانم چۆن" یان " چ جۆرە چالاکیەک بۆ من باشە هەتاوەکو ئەنجامی بدەم؟"ئەم کەسە گرنگی دەدات بە ڕێنماییەکان دەربارەی چالاکی جەستەیی و وا دەردەکەوێت پاڵنەرێکی هەیە بۆ ئەوەی زیاتر چالاک بێت لە رووی جەستەییەوە. بەڵام هیچ گۆڕانێک ئەنجامنادات لە هەڵسوکەتیدا، وەکو زیاتر چالاکبوون لە رووی چەستەییەوە.
کردار	کەسەکە باوەڕی وایە توانای گۆڕینی ڕەفتارەکەی هەیە و خەریکی شتانێکە بۆ گۆڕینی	کەسەکە پلان دادەنێت کە چۆن بۆ ماوەی ١٥٠ خولەک لە هەفتەیەکدا جووڵە و ڕاهێنان بکات. هەوڵی ئەنجامدانی پلانەکە دەدات و جووڵەی زیاتر دەکەن. بەڵام هێشتا هەر کێشەی هەیە و ناتوانێت بە پێی پلانەکە بڕوات. بۆ نموونە، لەوانەیە کەسەکە تەنها ٨٠ خولەک لە جولەی کاریگەر بکات لە هەفتەیەکدا.
درێژەپێدان	کەسەکە توانای بەردەوامی و هێشتنەوەی ڕەفتارە نوێکەی هەیە	کەسەکە توانای هەیە بە بەردەوامی ١٥٠ خولەک ڕاهێنان لە توندییەکی مامناوەندا ئەنجام بدات لە هەفتەیەکدا. دەتوانێت بەردەوام ئەمە بکەن تەنانەت لە کاتی هەبوونی ئازار و کاتی کەمدا.

ئەمانە قۆناغی گۆڕانن کە هەموو مرۆڤەکان پێیاندا تێپەڕدەبن لە کاتێکدا کە دەیانەوێت ڕەفتارێک بگۆڕن. ئەمە پرۆسەیەکی یەک ڕاست نییە، بەڵکو قۆناغێکە. خەڵک زۆر جار لە نێوان قۆناغەکاندا هاتووچۆ دەکەن و جێگیر نین. بۆ نموونە، کەسێک لەوانەیە لە قۆناغی کرداردا بێت بەڵام کاتێک کە چالاکی جەستەیی ئەنجام دەدەن. بەڵام دواتر لەوانەیە کەسەکە بگەڕێتەوە بۆ قۆناغی ئامادەکاری کاتێک کە لەڕووی جووڵەی جەستەییەوە چالاک نین، بەڵام بیردەکەنەوە کە چۆن چالاک ببنەوە دوبارە.

گفتوگۆی هاوبەش: با بەشداربووەکان لەگەڵ کەسەکانی کە لە تەنیشتیانەوە دادەنیشن قسە بکەن. داوایان لێبکە باسی ئەم بابەتانەی خوارەوە بکەن.

- بیر لە نەخۆشێک بکەرەوە کەئ یشی لەگەڵ دەکەیت و باسی هەڵسوکەوتێک بکە کە هەوڵدەدات بیگۆڕێت
- بۆ ئەو نەخۆشە، دەستنیشانی بکە، بۆ ئەو هەڵسوکەوتە دیاریکاروە لە چ قۆناغێکی گۆڕاندایە
- بۆ ئەو نەخۆشە چۆن دەزانیت کە لەو قۆناغەدایە؟ نەخۆشەکە چی دەڵێت یان ئەنجامی دەدات کە وات لێدەکات بزانیت کە لەو قۆناغەیان؟
- بەشێوەی گروپی گەورە، با پەشداربوەکان نموونەکەیان لەگەڵ گروپەکە باس بکەن. ئەم هەلە بەکار بهێنە بۆ ڕوون کردنەوەی قۆناغەکانی گۆڕان و وەڵامی هەموو پرسیارێک دەربارەی ئەم بابەتە وەڵام بدەرەوە.

زۆرجار ئەو خەڵکانەی ئازاریان هەیە، زۆر ڕەفتاریان هەیە کە گۆڕانیان زۆر یارمەتیدەر دەبێت. ئەمەش وەکو چالاکبوونی جەستەیی، ئەنجامدانی ڕاهێنان و جووڵە، بەکارهێنانی ئەو تەکنیکانەی کە ئازار کەم دەکەنەوە وەکو تەکنیکی هەناسەدان و هێوربوونەوە، گۆڕینەوەی ئەو شێوازەی چالاکییەکانی پێ ئەنجام دەدەن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا، گۆڕینی ئەوەی ئەیخۆن، گۆڕینی شێوازی خەوتنیان ، گۆڕینی ئەو رەفتارەی ئەنجامی دەدەن لە کاتی ئازاردا، زۆر شتیتر. ڕۆڵی تۆیە هاوکاری نەخۆشەکە بکەیت بجووڵێت بەرەو سەرەوە، بمێنێتەوە لە قۆناغی مانەوەدا بۆ ڕەفتاری تەندروست. بۆ ئەنجامدانی ئەمەش، واباشە ئەو قۆناغی گۆڕانەی کە کەسەکەی تێدایە دیاریبکرێت بۆ هەر ڕەفتارێک بێت کە دەتەوێت تەرکیزی چارەسەرەکەتی دەخەیتە سەر. سەیری ئەو خشتەیەی خوارەوە بکە بۆ ئەو شتانەی کە یارمەتیدەر دەبن بۆ هەر قۆناغێکی گۆڕان. ئەو نموونەیەی کە لە ستوونی چەپدایە نموونەی چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا بۆ ١٥٠ خولەک لە هەفتەیەکدا بەکاردەهێنێت.

ناوی قۆناغ	شتانی یارمەتیدەر	نموونە
پێش بیرکردنەوە	زانیاری بدە دەربارەی ڕەفتارەکە، وەک سوودەکان، مەترسییەکان، پێشنیارەکان. داوا لە نەخۆشەکە بکە زانیاری بدات لەسەر ئەوەی چۆن ئەو ڕەفتارە کاریلێکردوون.	زانیاری بدە لە بارەی سوودەکانی جووڵەی جەستەیی، مەترسییەکانی نەجووڵان، پێشنیاری جووڵەی جەستەیی.با زانیاریەکە تایبەت بێت بە ئەزموون و کێشەکانی نەخۆشەکەوە. داوا لە نەخۆشەکە بکە زانیاری بدات لەسەر ئەزمونی ڕابردووی سەبارەت بە چالاکی جەستەیی یان نومونەی ئەو کەسانەی کە چالای جەستەیی کاریگەری ئەرێنی هەبوە لەسەریان.
بیرکردنەوە	کاریگەرییە ئەرێنیەکانی گۆڕینی ڕەفتار و کاریگەریە نەرێنیەکانی نەگۆڕینی ڕەفتار باس بکە. ئەو هۆکارانەی وا دەکەن گۆڕینی ڕەفتار قورس بێت باس بکە و چارەسەکانی ئەم قورسایی و لەمپەرانە تاوتوێ بکە.	داوا لە نەخۆشەکە بکە ڕای خۆی دەربڕێت سەبارەت بەوەی کە چی ڕوودەدات ئەگەر چالاکی جەستەییان زیاتر بکەن. داوای لێبکە رای خۆیان بڵێن لەوەی کە چی ڕوودەدات ئەگەر بەردەوام بن لە سەر سستی و نەجولآن. داوا لە نەخۆشەکە بکە قسە بکات لەسەر ئەو شتانەی کە جووڵانی جەستەیی قورستر دەکەن و دەبنە ڕێگر لە بەردەمیدا. چارەسەرەکانی ئەم لەمپەرانە باس بکە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە ڕێگەیەک بدۆزێتەوە بۆ زاڵبوون بەسەریاندا.

ئامادەکاری	ئامانجێکی واقعی دیاریبکە و پلانێکی ورد بۆ گەیشتن بەم ئامانجە دابنێ. یەکەم ئامانج ئەبێت بچوک بێت و بە دەستهێنانی ئاسان بیت. پلانێک دابێ بۆ ئەو شتەی کە بۆتە ڕێگر بۆ کەسەکە وەک ئازار.	با نەخۆشەکە ئامانجێکی واقعی دابنێت کە هەر ئێستە بتوانێت بە دەستی بهێنێت. بۆ نموونە، لەوانەیە پێشنیارەکانی ١٥٠ خولەک ڕاهێنان لە هەفتەیەکدا واقعی نەبن. بۆیە، ئەتوانن ئامانجیان ١٥ خولەک بێت لە هەفتەیەکدا. پلانێک دابنێ تایبەت بە ژیانی ڕۆژانە و پێویستییەکانی کەسەکە. بۆ نموونە، نەخۆشەکە دەتوانێت ئەو کاتانە دیاری بکات کە تیۆاندا چالاکی جەستەیی دەبێت. بۆ نموونە، ئەگەر خۆیان بە پێ دەڕۆن بۆ ماڵی دایکیان هەفتەی سێ جار، ئەتوانن پلانی ئەوە دابنێن کە ئەم بە پێ ڕۆشتنە بە شێوەیەکی خێراتر بێت. دەتوانن پلانی کردنی ڕاهێنانەکانی دانیشتن و هەستان بکەن شەوانە سێ جار لەکاتی سەیرکردنی تەلەڤزیۆن. لە پلانەکەدا، باسی ئەوە بکە چی بکات ئەگەر لەمپەرێک هاتە بەردەمی کە تایبەتە بە ژیانی خۆیانەوە. بۆ نموونە، چی بکات ئەگەر ئازارەکەی زیادی کرد یان ئەگەر زۆر سەرقاڵ بوو کە نەتوانێت بەپێ بڕوات بۆ ماڵی دایکی.
کردار	هەوڵبدە نەخۆشەکە هەست بەسەرکەوتنەکەی بکات بە باسکردنی بۆ تۆ. لەگەڵی باسی ئەوە بکە کە خێزان و هاورێکانی ئەتوانن ببنە پشتیوان بۆی تا لەم ڕەفتارەی بەردەوام بێت.	لەکاتی هەموو بینینێکدا، داوابکە نەخۆشەکە باسی ئەو چالاکیە جەستەییەت بۆ بکات کە ئەنجامیان داوە. هانی بدەو دەسخۆشی لێبکە و باسی ئەو لەمپەرانەی لەگەڵ بکە کە هاتوونەتە ڕێگەی. هانی نەخۆشەکە بدە باسی پلانەکەی بۆ ئەندامێکی خێزانەکەی یان هاورێیەکی بکات. تەنانەت دەتوانن داوا لە کەسێک بکەن ڕاهێنانیان لەگەڵدا بکات. بۆ نموونە، ئەتوانن داوا لە ئەندامێکی خێزانەکە بکەن بەردەوام بەپێ ڕێیان لەگەڵدا بکات.
درێژەپێدان	پلانێک دابنێ بۆ کردنی ئەو شتانەی کە پێویستە بکرێن لەکاتی هەبوونی ڕێگر	پلانێکی ورد دابنێ و لەگەڵ نەخۆشەکە باسی بکە کە چی بکات کاتێک تووشی ڕێگر و کێشە دەبێت لە بەردەوام بوون لەسەر ئەنجامدانی ڕاهێنانەکە. با نەخۆشەکە لەمپەرەکان و چارەسەرەکان دیاری بکات و بیان ناسێتەوە. کە چارەسەرەکەیان تەواو بوو، هانی نەخۆشەکە بدە بۆ ئەوەی بێتەوە بۆ لات و ئەگەر تووشی هەر کێشەیەک بوو لەبەردەم ئەنجام دانی چالاکی جەستەیی.

گفتوگۆی هاوبەش: با بەشداربووەکان گفتوگۆ لەگەڵ کەسی تەنیشتیاندا بکەن. داوایان لێبکە ئەم بابەتانە خوارەوە تاووتوێ بکەن:

بیر لەهەمان نەخۆش بکەرەوە کە لە چالاکی ڕابردوودا باسکرا. پشت بەست بەو قۆناغی گۆرانەی ئەوی تیدایە، چیت پێدەکرێت تا هاوکاری بکەیت بچێتە قۆناغی دواتر؟ ورد بە لە وەڵامدانەوە.

لە گروپە گەورەکەدا، با چەن بەشداربوویەکی کەم نموونەکانیان لەگەڵ گروپەکە باس بکەن ئەم هەلە بەکاربێنە بۆ ڕوون کردنەوەی قۆناغەکانی گۆران و وەڵامدانەوەی پرسیارەکان دەربارەی ئەم بابەتە.

بە لەبەرچاوگرتنی ئەو شێوەیەی کە مرۆڤەکان بە قۆناغەکانی گۆراندا تێپەڕدەبن، هاندان و پشتگیریکردنی نەخۆشێک بۆ ئەوەی لە ماڵەوە شوێن پلانێکی ڕاهێنان و چالاکی جەستەیی بکەوێت قورسە. ئەمانەی خوارەوە ئەو ڕێگایانەن کە دەکرێت بەکاربهێنرێن بۆ پاڵپشتی کردنی نەخۆش بۆ جێبەجێکردن و شوێن کەوتنی پلانی چالاکی جەستەی ماڵەوە:

- زانیاری و ڕێنمایی پێشکەش بکە- دەبێت نەخۆشەکە تێبگات بۆچی ئەو شتانەی کە لە پلانی چالاکی ماڵەوەدا هەیە گرنگن و چۆن یارمەتی ئەو حاڵەتە تایبەتەی ئەو دەدەن.
- بە کەم دەستپێبکە- پلانێکی سادە دابنێ و تەنها دوو تا سێ چالاکی لەخۆبگرێت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە سەرکەوتوو بێت و ئەنجامیان بدات بەسەرکەوتوویی.
- پلانێک دابنێت کە ماناداربێت لای نەخۆشەکە- سەیری هەڵبژاردەکان بکە: خەڵک تەنها کاتێک ڕەفتاریان دەگۆرن کە پروابکەن ئەو گۆرانە گرنگ و مانادارە بۆیە ئەبێت نەخۆشەکە تێبگات بۆچی پلانی چالاکی چالاکی ماڵەوە هاوکاردەبێت بۆ ئەو شتانەی نەخۆشەکە گرنگیان پێدەدات. هەڵبژاردەکان لەگەڵ نەخۆشەکە باسبکە بۆ ئەوەی باشترین چالاکی بۆ پلانی چالاکی چالاکیی لەماڵەوە دابنێن.
- مەشقکردن و تاقیکردنەوە-پێویستە هەر ڕاهێنان و یاری و تەکنێک کە دادەنرێت لە کلینیکەکەت لەگەڵ نەخۆشەکە ئەنجامی بدەیت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە فێرببێت چۆن بە شێوەیەکی ڕاست ئەو جووڵەیە ئەنجام دەدرێت، بۆ ئەوەی هەست بە متمانە بەخۆن بوون بکات لە کاتی ئەنجامدانی ئەو چالاکییە، هەروەها بۆ ئەوەی تۆ زانیاری زیاتر بدەیت و ئەگەر کێشەیەک هاتە پێشەوە بتوانی گۆرانکاری لە چالاکییەکاندا بکەیت.
- دڵخۆشبە و هانی نەخۆشەکە بدە ئەگەر بە سەرکەوتوویی پلانەکەی جێبەجێ کرد- چونکە گۆرینی ڕەفتار زۆر قورسە، بۆیە پێویستە خۆشی دەربریت و هاندانت هەبێت تەنانەت ئەگەر نەخۆشەکە هەنگاوی زۆر بچووک دەنێت بەرەو مانەوە.

ئامانجەکانی چارەسەر- پلانی چالاکی ماڵەوە:

- پلانێک دابنێ کە مەبەست و مانای هەبێت لای نەخۆشەکە چونکە ئەوە چەند ڕێگەیەک ئەخاتە بەردەستیان بۆ ڕێکخستن و نەهێشتنی ئازار و ئەنجامدانی کارەکانی ژیانی رۆژانەیان باشتر دەکات.

خاڵە گرنگەکان- پلانی چالاکی ماڵەوە:

- پێویستە ئەمە بە شێوەی گفتووگۆیێت. ئامانجی تۆ ئەوەیە نەخۆشەکە واقیعیترین و کاریگەرترین پلانی چالاکی ماڵەوە دابنێت.
- دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە تێدەگات چۆن ئەو چالاکیانە یارمەتیدەری کێشە و خەمەکانی دەبن.
- ڕێبدە نەخۆشەکە وردەکاری پلانەکە خۆی دابنێت بۆ ئەوەی بە لایەوە واقیعی و پراکتیکی بێت.
- مەلزەمە پێشکەشی نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی بیباتەوە ماڵەوە و ببێت بە بیرهێنانەوەی پلانەکەی ماڵەوەی
- هەموو ئەو چالاکیانەی نەخۆشەکە لەو دانیشتنە و دانیشتنەکانی پێشووتر فێربووە لە مەلزەمەدا دابنێ.

ئەمە نموونەیەکە لە چۆنێتی باسکردنی پلانی چالاکی ماڵەوە لەگەڵ نەخۆشەکە:

- پسپۆری تەندروستی: ماوەیەکی زۆر لەگەڵ ئازار ژیاوی، بۆیە چاکبوون و گەشەکردن کاتی دەوێت. هەروەها پێویستیشی بە هەوڵدان هەیە. بەڵام لەکۆتاییدا ئەنجامەکە شایەنی ئەو ماندووبون و کاتەیە. بەم شێوەیە بیری لێبکەرەوە. ئایا باشترین ئەو خواردنانەی کە دەیان خۆیت، ئەوانەیە کە لە خواردنگەی خێرا دەیان کڕیت؟ یان ئایا باشترین ئەو خواردنانەی ئەیان خۆیت ئەوانەن خۆت چەند کاتژمێرێک خەریکی ئامادە کردنیان دەبیت یان خێزانەکەت چەند کاتژمێرێک خەریکی ئامادەکردنیان دەبن؟ با نەخۆشەکە ئەم زانیاریانە باس بکات. باشترین شتەکانی دونیا هەم کاتیان دەوێت هەم هەوڵ. ئەگەر ئێمە بمانەوێت بارودۆخەکەی تۆ باشتر بکەین، پێویستە کات و هەوڵی پێویست بۆ ئەو کارە تەرخان بکەیت. تەنها هاتن بۆ ئێرە بەس نیە بۆ چارەسەر.پێویستە لە ماڵەوەش چالاکیەکان بکەیت. بۆیە، لە هەموو دانیشتنێکدا، پلانی چالاکی ماڵەوە بەیەکەوە دادەنێین.

ئەمرۆ تۆ فێری مەشقی چۆنێتی هەناسەدان بویت. کەی بڕیارت دا کە ڕۆژانە ئەنجامی بدەیت؟ با نەخۆشەکە باسی ئەو پلانەی بکات کە پێشتر دایرشتووە. ئەمڕۆ فێربوویت چۆن ئیستراحەت لە دانیشتندا بدۆزیتەوە. چەند جار ئەتوانی ئەم تەکنیکە لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت؟

پاش گفتوگۆکردن، با نەخۆشەکە کورتەی پلانەکات بۆ باس بکات. با نەخۆشەکە هەموو ئەو چالاکی، تەکنیک، و چالاکییە جەستەییانە نیشان بدات کە لەماڵەوە ئەنجامی دەدات. ئەمە وا دەکات بیری بمێنێت. ئەتوانی بە مۆبایلەکەی هەر چالاکی و جووڵەیەک کە ئەنجامی دەدات تۆمار بکەیت بۆ ئەوەی بیری بهێنێتەوە. هەر مەلزەمەیەک پەیوەست بێت بە پلانەکەوە پێشکەشی بکە.

لە بەڵگە نامەکەتدا پلانەکە تۆمار بکە بۆ ئەوەی زانیاریت هەبێت دەربارەی پلانەکە لە دانیشتنی داهاتوودا.

کۆتایی بە دانیشتنەکە بهێنە بە باسکردنی پلانی دانیشتنی داهاتوو.

چارەسەری ناڕاستەوخۆ
هەروەک چۆن لە بەشی سێیەمی مەنهەجی مەشقدا باسمان کرد، توێژینەوەکان بەکارهێنانی چارەسەری ناڕاستەوخۆیان پێ باش نییە بۆ چارەسەری ئازار. ئەمەت بیربێت ئەگەر بڕیار وابوو چارەسەری ناڕاستەوخۆ لە پلانەکەدا بەکار بهێنیت:

ئەگەر دەتەوێت چارەسەری ناڕاستەوخۆ بەکاربهێنیت، ئەم ڕێنماییانە بەکاربهێنە:

- زۆرینەی کاتی چارەسەرکە بەو چارەسەرە ڕاستەوخۆیانە بەسەرببە کە لەم نامیلکەیەدا باسکراون
- تەنها لە چەند دانیشتنێکی کەمی سەرەتادا چارەسەری ناڕاستەوخۆ بەکاربهێنە
- نەخۆشەکە فێربکە و دڵنیای بکەرەوە هەموو سیستەمی چارەسەرەکە لە کاردایە بۆ ئەوەی زانیار و توانای پێویستیان پێشکەش بکات بۆ ئەوەی ئاگایان لە خۆیان بێت و گرنگی بە خۆیان بدەن. بۆیە، تەرکیز دەکەینە سەر ئەو چارەسەرە ڕاستەوخۆیانەی کە دەتوانێت بەکاریان بهێنێت بۆ چارەسەری ئازار و هەر کێشەیەکیتر کە ڕێگر بێت لە بەردەم ئەنجامدانی چالاکییەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا
- نەخۆشەکە فێر بکە بۆ ئەوەی تێبگەن کە چارەسەرە ڕاستەوخۆکان بەشێکی گرنگی چارەسەرەکەن

سەرچاوەی فێربوونی زیاتر

https://www.youtube.com/watch?v=0Ua9bOsZTYg ڤیدیۆ لەسەر هەناسەدان بە سک

https://www.youtube.com/watch?v=1sgb2cUqFiYڤیدیۆ دەربارەی کاریگەری هەناسەدان بە سک

https://www.dynamicprinciples.com/finding-ease-part-2-sitting/ بابەت و ڤیدیۆ بۆ دۆزینەوە و دیاریکردنی حەوانەوە و ئیسراحەت لە دانیشتندا

دانیشتنی ٢

دەبێت دانیشتنی ٢ ئەم چارەسەرانەی خوارەوە لە خۆبگرێت:
- چێک ئین
- TNE: گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی پلەی گەرمی
- جیاکاری هەستەوەری
- TNE: "پەنجەرەی گیر"
- "جووڵەی کارا"ی بەشێك کە ئازاری هەبێت – بەرەو پێشچوون
- چوارگۆشەی هەناسەدان
- پلانی چالاکی ماڵەوە
- چارەسەری پاسڤ (تەنها ئەگەر پێویست بکات)

چێک ئین

وردەکاری چارەسەرەکە – سەیری وردەکارییەکان بکە لەسەرەوە لە بابەتەکانی دانیشتنی یەکدا

چارەسەری ئامادەیی پێك دێت لە گفتوگۆکردن لەسەر ئەم دوو پرسیارەی خوارەوە لەگەڵ نەخۆشدا:
١. چ شتێک بەباشی ڕۆشتووە لەو کاتەوەی دوایین جار یەکترمان بینیووە؟
٢. پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن گوزەرا؟

TNE: گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی پلەی گەرمی

وردەکارییەکانی چارەسەر:
ئامانجی چارەسەرەکە – گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی پلەی گەرمی
ئامانج لە "گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی پلەی گەرمی" ئەوەیە کە یارمەتی نەخۆشەکە بدات لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:
- هەمیشە ئازار پرپارێکە لە لایەن مێشکەوە
- ئازار شێوازێکی باوەڕپێکراو نییە بۆ بڕیاردان لەسەر پری زیان یان بریندارببوونی شانە
- ئازار هەمیشەیی نییە – بایۆلۆجیمان شایەنی گۆڕانە

خاڵە سەرەکییەکان – گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی پلەی گەرمی
- ئەم زانیاریانەی لەم TNE داهەیە زۆر گرنگن بۆ نەخۆشەکە کە لێیان تێبگات. لە کۆتایی ئەم چارەسەرەدا، لە تێگەشتنی نەخۆشەکە بکۆڵەرەوە بە پرسیارکردن لێی و چی فێربووە، بە کورتی باسی بکات.
- وانە بە نەخۆشەکە مەڵێرەوە بەڵکو بەشداری پێبکە لە گفتوگۆدا.
- ئەو وێنانە بەکاربهێنە کە لەگەڵ TNE یەکەدا.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا لێکچوواندن (نموونە)یەك بەکاردەهێنین بۆ تێگەشتن لەوەی چۆن دەکرێت دەمارە کۆئەندام زیاد لە ڕادەبەدەر هەستیار بێت و ئەمەش ببێتە هۆکار بۆ ئازار. تۆ ئۆتومبیلەکەت لێدەخوریت و لە پڕێکدا دووکەڵ لە مەکینەکە دێتە دەرەوە. چی دەکەیت؟ نەخۆش: ڕایدەگرم و سەیر دەکەم بزانم کێشەکە چییە. پسپۆری تەندروستی: دەبێت کێشەکە چی بێت؟ نەخۆش: مەکینەکە لە ڕادەبەدەر گەرمە. پسپۆری تەندروستی: ڕێك وایە. ئەگەر مەکینەکە وادیاربێت کە زۆر گەرم بووە، چی دەکەیت؟ نەخۆش: ئاو و ساردکەرەوە بەکاردەهێنیت، دواتر کەمێك چاوەڕێ دەکەیت پێش ئەوەی دەست بکەیتەوە بە لێخوڕینی. پسپۆری تەندروستی: وایە، دەی ئێستا ئەبێت گڵۆپێکی ئاگادارکردنەوە هەبێت، وەك ئەمە، کە هەڵبێت کاتێك ئۆتومبیلەکە زۆر گەرمە. وێنەکە نیشانبدە. بەڵام لەم حاڵەتەدا، گڵۆپی ئاگادارکردنەوەکە هەڵنەبوو. کەواتە چی دەکەیت؟ نەخۆش: ئۆتومبیلەکە دەبەم بۆ لای میکانیك (فیتەر)ێك و گڵۆپی ئاگادارکردنەوەکە چاك دەکەمەوە. پسپۆری تەندروستی: وایە، کەواتە بابڵێن ئەوە دەکەیت. ئۆتومبیلەکەت دەبەیتە لای میکانیکێك و گڵۆپەکە چاك دەکەنەوە و دەبێت ئێستا دەستنیشانی هەر گۆڕانکارییەکی بەرچاو بکات لە پلەی گەرمیدا. ئەمەش وا لە گڵۆپەکە دەکات هەڵبێت کاتێك ئۆتومبیلەکەت گەرم دەبێت. ئێستا دەچیتەوە سەر ڕێگا و ئۆتومبیلەکەت لێدەخوریت. دوای ١٠ خولەك لەسەر ڕێگاکە، گڵۆپی ئاگادارکردنەوەکە هەڵدەبێت. تێبینی هیچ شتێکتر ناکەیت، بەڵام ڕایدەگریت. ژێر بۆنیدەکەت دەپشکنیت بەڵام هەست بە هێچ شتێك ناکەیت تێکچوو‌بێت. هەندێك ئاو و ساردکەرەوەی تێدەکەیت تەنها وەك حەزەر وەرگرتنێك. دەچیتەوە ناو ئۆتومبیلەکەت و بۆ ٥ خولەك لێیدەخوریت و جارێکی دیکە گڵۆپی ئاگادارکردنەوە هەڵ دەبێت. دووبارە ڕایدەگریت و ژێر بۆنیدەکەت دەپشکنیت بەڵام هەست بە هیچ کێشەیەك ناکەیت، پێتوایە چ شتێك هەڵەیە وخراپ بووە؟ چی ڕوویداوە؟ نەخۆش: گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی پلەی گەرمییەکە شکاوە. لە کاتێکدا هەڵدەبێت کە هیچ کێشەیەك بوونی نییە. پسپۆری تەندروستی: ڕێک وایە. بە واتایەکیتر، گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی پلەی گەرمییەکە زۆر هەستیارە. پێت دەڵێت مەترسی هەیە پێش ئەوەی هیچ کێشەیەك ڕوویدات. پێت دەڵێت کە مەترسی هەیە پێش ئەوەی نیگەران ببیت دەربارەی و کاری بۆ بکەیت. زۆر هەستیارە، دەتوانیت لەوە تێبگەیت؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات.

پسپۆری تەندروستی: دەگونجێت هەمان شت ڕوودات لە جەستەماندا. دەکرێت دەمارە کۆئەندام لە جەستەماندا زۆر هەستیار ببێت و ئازار دروست بکات وەك گڵۆپێکی ئاگادارکردنەوە یان زەنگێکی ئاگادارکردنەوە. کاتێك گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی جەستە، وەك ئازار، هەڵ دەبێت، پێتوایە کە ڕەنگە کێشەیەك هەبێت لە جەستەتدا. بۆیە دەچیت بۆ بینینی پزیشك و نیگەران دەبیت لەوەی کە دەبێت چیت هەبێت. چیتر ئەو بەشەی جەستەت ناجووڵێنیت و بەکاری ناهێنیت چونکە نیگەرانیت لەوەی شتێکیەتی. بەڵام هەروەك گڵۆپە زۆر هەستیارەکەی ئاگادارکردنەوە، دەگونجێت سیستەمی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان زۆر هەستیار ببێت. ئەگەر سیستەمی ئاگادارکردنەوەی جەستەی کەسێك زۆر هەستیار بێت، پێتوایە کە هەر ئازارێك گوزارشت بێت لەوەی زیان بە شانەکانی لەشی کەوتووە؟ نەخۆش: نەخێر، دەکرێت هەر جەستەی زۆر هەستیار بێت.

پسپۆری تەندروستی: ڕێك وایە، سیستەمی ئاگادارکردنەوەی زۆر هەستیارە. پێتوایە کە هەمیشە ئازار گوزارشتبێت لە حاڵەتێکی پزیشکی وەك، برینداربوونی شانە لێکدەرەکان، نەخۆشی دڵ یان شێرپەنجە؟ نەخۆش: نەخێر دەکرێت هەر جەستەم خۆی زۆر هەستیار بێت.

پسپۆری تەندروستی: وایە. بەپشتبەستن بەو هەڵسەنگاندنەی بۆت کراوە، روونە کە دەمارە کۆئەندامت زۆر هەستیارە. سیستەمی ئاگادارکردنەوەی جەستەت زۆر هەستیارە، بۆیە هەست بە ئازار دەکەیت. ئەو هەستیارە بەهۆی گۆرانکاری راستەقینەوە لە سیستەمی ئاگادارکردنەوەتدا ڕوویداوە. بۆیە پێکەوە کار دەکەین تا سیستەمی ئاگادارکردنەوەت بگەڕێنینەوە باری ئاسایی تا هەستیارییەکە کەم ببێتەوە. هەندێك شت هەیە وا لە سیستەمی ئاگادارکردنەوەت دەکەن زیاتر هەستیار ببێت وەك نەجووڵاندنی جەستەت، نیگەرانی دەربارەی ئازارەکە و دەبێت چیت بێت. لەجیاتی ئەوەی تەرکیز بخەینەسەر چاککردنەوەی شانەکان، کار لەسەر کۆمەڵە ستراتیجییەکی جیاواز دەکەین بۆ هێورکردنەوەی سیستەمی ئاگادارکردنەوەت کە بە لە سەرخۆیی یارمەتیت دەدەن زیاتر بجوڵێت، هەست بە ئازاری کەمتر بکەیت و بگەڕێیتەوە بۆ توانای کارکردنی جارانت لە ژیانی ڕۆژانەدا. ئێمە دەتوانین ئەمە ئەنجام بدەین لەڕێی جووڵە، ڕاهێنان، بیرکردنەوە بە جیاوازی سەبارەت بە جەستەمان و دوورنەکەوتنەوە لە چالاکییەکان. هیچ بۆچوونێك یان پرسیارێکت هەیە؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات.

به گروپێکی گەوره نواندێک بۆ ئەمه ئنجامبده.

ناواندنێک بە گروپی بچوک ئەنجامبدە. بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا.

با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

جیاکاری هەستەوەری (سێنسۆری دیسکریمینەیشن)

ئامانجی چارەسەرەکە – جیاکاری هەستەوەری

- دەرفەت دەستەبەر دەکات بۆ دەمارە کۆئەندام تا جیاکاری هەستەوەری باشتر بکات

خاڵە گرنگەکان- جیاکاری هەستەوەری

- پەلە مەکە لە پرۆسەکەدا. دەبێت نەخۆشەکە چەند جارێکی زۆر بکرێتەوە بەڕووی هەستەکاندا تا ئەوەی گۆرانکاری لە دەمارە کۆئەندامدا ڕووبدات
- بە نەخۆشەکە بڵێ باسی ئەوە بکات هەست بە چی دەکات و وێنەیەك دروست بکە لە مێشکیدا کە لە کوێ و چۆن هەست بە بەرکەوتن دەکات. ئەمە هانی گۆرانکاری دەدات لە دەمارە کۆئەندامدا کە پێویستە بۆ گەڕاندنەوەی جیاکاری هەستەوەری ئاسایی.

١. **٤ بۆ ٧ جێگە دەستنیشان بکە.** ٤ بۆ ٧ جێگە هەڵبژێرە لە شوێنەکەدا و لەگەڵ نەخۆشەکەدا ناوی بنێ. بە نەخۆشەکە بڵێ سەیری شوێنەکە بکات لەو کاتەی تۆ دەست لە جێگە دیاریکراوەکان دەدەیت و ناوی دەنێیت. بۆ نموونە، ئەگەر پێ هەڵبژێریت، ئەوا دەتوانیت جێگە دیاریکراوەکان ناوبنێیت بە پاژنە، پەنجە گەورە، پەنجە بچووك سەرەوەی پێ، بنی چەماوەی پێ، بنکی پێ.

٢. **با نەخۆشەکە سەیرت بکات لەکاتێکدا دەست لە شوێنەکە دەدەیت.** لەوکاتەی دەست لە هەر جێگەیەک دیاریکراو دەدەیت کە ناوت لێناون، دەبێت نەخۆشەکە ناوی جێگەکان بڵێ. دەتوانیت پەنجەت یان هەر شتێکیتر بەکاربهێنیت بۆ دەستدان لە جێگەکان. بەڕیزبەندییەکی هەڕەمەکی دەست لە جێگەکان بدە. ئامانجی ئەم هەنگاوە ئەوەیە کە دڵنیاببیتەوە لەوەی نەخۆشەکە ناوی هەر جێگەیەك فێر بێت، هەروەها ئامانجێکی دیکە ئەوەیە ڕێڕەوی دەماری نوێ دروست بکات بۆ ئەو پاڵنەرە هەستەوەریەی تۆ بۆی دەستەبەر دەکەیت.

٣. **پاشان با نەخۆشەکە چاوی دابخات یان سەیری شوێنەکە نەکات.** دەست لە هەر جێگەیەك بدە و بە نەخۆشەکە بڵێ ناوی هەر جێگەیەکی دیاریکراو بڵێ کە دەستی لێدەدەیت. دوای ئەوەی وەڵامی دایەوە، با سەیر بکات لەو کاتەی دەست لە هەمان جێگە دەدەیتەوە بۆ ئەوەی ببینێت کە ئاخۆ ڕاستی کردووە. بەردەوامبە لە دەست دان لە جێگەکان لەوکاتەی سەیر دەکات بۆ ئەوەی یارمەتی میشکی بدەیت ڕێڕوی دەماری نوێ دروست بکات پەیوەست بە هەست و شوێنە دیاریکراوەکە.

٤.بۆ ماوەی ٢ بۆ ٤ خولەك لەمە بەردەوامبە.

٥. قسە لەگەڵ نەخۆشەکە بکە و پێی بڵێ کە دەبێت ئەمە لە ماڵەوە ئەنجام بدات. لە ماڵەوە دەکرێت ئەندامێکی خێزانەکەی یارمەتی بدات ئەم چالاکییە ئەنجام بدات هەروەك چۆن تۆ ئەنجامتدا لەگەڵیدا. یان ئەگەر ئەوە نەکرا، نەخۆشەکە دەتوانێت خۆی بیکات. ئەگەر خۆی ئەنجامی بدات، دەبێت ناوی چەند جێگەیەکی دیاریکراو بنێت لە شوێنێکی لەشیدا. دەکرێت جێگەکان جیاوازبن لەو جێگایانەی تۆ لە جەلسەکەدا ناوت بۆ دانان. پاشان دەبێت سەیری لایەکی دیکە بکات لەوکاتەی دەست دەدات لە جێگەکان بە دەستی یان هەر شتێکیتر. لەو کاتەی دەست دەدات لە هەر جێگەیەك، دەبێت ناوی جێگەکە بڵێت و هەوڵ بدات لە مێشکیدا وێنای بکات. ئەمە زۆر سوودبەخش دەبێت ئەگەر هەموو ڕۆژێك ٢ بۆ ٤ جار بکرێت هەر جارە و ٢ بۆ ٤ خولەك بەردەوام بێت. بەڵام گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکە بکە بۆ دانانی پلانێکی واقیعیانە.

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:
ئامانجی چارەسەرەکە – TNE : پەنجەرەی گیر
"پەنجەرەی گیر" TNE ئامانجی ئەوەیە یارمەتی نەخۆشەکە بدات لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:
- ئازار شێوازێکی متمانەپێکراو نییە بۆ بڕیاردان لەسەر بڕی زیان گەشتن یان بریندارى شانە
- ئازار هەمیشەیی نییە – بایۆلۆجیمان شایەنی گۆڕانە

خاڵە سەرەکییەکان - "پەنجەرەی گیر"
- وانە بە نەخۆشەکە مەڵێرەوە، بەڵکو بەشداری پێبکە لە گفتوگۆدا.

پسپۆڕی تەندروستی: با باسی نموونەیەك بکەین تا تێبگەیت چۆن جەستەمان سوود وەردەگرێت لە جووڵە کردن. بیر لە پەنجەرەیەك بکەرەوە کە ماوەیەکی زۆرە نەکراێتەوە. چی ڕوودەدات کاتێك دەتەوێت بیکەیتەوە؟
نەخۆش: کردنەوەی سەخت دەبێت و دەنگ دروست دەکات.
پسپۆڕی تەندروستی: بەڵێ، ئەمەش هاوتایە لەگەڵ جەستەماندا. زۆرجار کە هەست بە ئازار دەکەین، ئەو بەشەی ئازاری دێت لە جووڵە دەیوەستێنین. ئەوەت بەسەرهاتووە؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات.
پسپۆڕی تەندروستی: کەواتە با وێنای ئەو بەشەی جەستەمان بکەین وەك ئەو پەنجەرەیەی کە ماوەیەکە نەکراوەتەوە. ئەگەر ماوەیەك بەشێکی جەستەمان نەجووڵێنین، تەنانەت بۆ ڕۆژێکیش بێت، ڕەنگە هەست بکەین ئەو بەشەی جەستەمان ڕەق بووە (تەشەنوج)ی کردووە و بە ئاسانی ناجووڵێت. ڕەنگە دەنگی وەك قرچە و شەقە دەربکات. ڕەنگە هەست بە ئازار یان نائاسوودەیی بکەین. ئەمە هەستێکی ئاساییە لە حاڵەتێکدا کە بۆ ماوەیەك ئەو بەشە دیاریکراوە ناجووڵێنین. ئازار، نائاسوودەیی، یان دەنگەکەی دەرخەری ئەوە نییە لەو بەشەدا بریندابوون یان زیان (تێکچوون)ێك هەبێت. لات ڕوونە؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات.
ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ پەنجەرەکە، چۆن چاکی دەکەیت کە کردنەوەی سەختە؟ چۆن وادەکەیت ئاسانتر بێت بۆ کردنەوە؟ نەخۆش: چەند جارێك دەیکەمەوە و دایدەخەمەوە. هەندێك ڕۆن بەکاردەهێنم تا یارمەتیدەر بێت لە کردنەوە و داخستنی.
پسپۆڕی تەندروستی: بەڵێ، هەمان شت ڕاستە بۆ جەستە. هەر کە بەشێکی جەستەمان چەند جارێك دەجووڵێنین، وەك جومگەی ئەژنۆ یان پشت، جوڵاندنیان ئاسانتر دەبێت. هەروەها هەروەك ئەو ڕۆنەی یاریدەی کردنەوەی پەنجەرەکە دەکات تا ئاسانتر بکرێتەوە، جەستەی ئێمەش بەشێوەیەکی سروشتی ڕۆن دروست دەکات لە جومگەکاندا تا هاوکاربن بە ئاسانتر بجووڵێن. ئەو ڕۆنە لە جومگەکاناندا دەردەدرێت کاتێك دەیانجوڵێنین. ئەگەر جومگە نەجووڵێنین، جەستە ئەو چەورییە دروست ناکات. کەواتە چی بەسەر ئەو ڕۆنەدا دێت کە لە جومگەکان دایە ئەگەر بۆ ماوەیەك نەیانجووڵێنیت؟ نەخۆش: ڕۆنی کەمتر دەبێت لە جەستەدا.
پسپۆڕی تەندروستی: ڕێك وایە. بەڵام ئەگەر دووبارە ئەو بەشەی جەستەت بەکار بهێنیتەوە و بیجووڵێنیت، سروشتیانە جەستەت ئەو ڕۆنە بۆ ئەو بەشە دەردەدات، دواتریش ئاسانتر ئەبێت بۆ جووڵە. کەواتە چیمان بۆ دەردەکەوێت سەبارەت بە کاریگەری جووڵاندنی بەشێکی جەستە، وەك جومگە؟ نەخۆش: ئەگەر ئەو بەشەی جەستە بجولێنین، جووڵەی ئاسانتر ئەبێت.
پسپۆڕی تەندروستی: وایە، ئەگەر کەسێك هەست بە ئازار بکات، زۆرجار ئەو بەشەی جەستەی ناجووڵێنێت. ئەمە وای لێدەکات ڕەقتربێت و دەبێت هۆی ئازار دروستکردن. بەڵام دەتوانین بە لە سەرخۆیی دووبارە ئەو بەشەی جەستە بجووڵێنینەوە، ئەمەش وادەکات جەستە ڕۆن دەربدات تا وای لێبکات بە ئاسانتر بجووڵێت. بەپێی کات، جووڵەکە هاوکار دەبێت بۆ کەمکردنەوەی ئازار و نائاسوودەییەکە.

> نواندن بە گروپی بچوک ئەنجامبدە. بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا.
>
> با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

جووڵەی کارای ئەو ناوچەیەی کە ئازاری تێدایە
زانیاری پێشینە (باکگراوند):
وەك باسمانکرد، جووڵاندنی بەشێك کە ئازاری هەبێت بەشێکی گرنگی چارەسەری ئازارە. جوڵاندنی چالاکی بەشێکی جەستە کە ئازاری تێدا بێت کاریگەرییەکی ئەرێنی دەبێت لەسەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە کە بەشدارن لە دروستکردنی ئازاردا:
- ئازاری نۆسیسیپتیڤ و گۆڕانکارییەکان.
- ئازاری نیرۆپاسیك و گۆڕانکارییەکان.
- ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆڕانکارییەکان.
- زانیارییەکانی لەش.
- بیرورا و باوەکان.
- هەست و سۆز (عاتیفە).
- بیرەوەرییەکان.
- هەڵسوکەوت.

جووڵەی چالاکی بەشێك کە ئازاری هەبێت ئەم کاریگەرییە ئەرێنیانەی هەیە چونکە ئاماژەی سەلامەتی زیاد دەکات بۆ مێشك بۆیە ئەگەری زیاترە مێشك بگاتە ئەوە ئەنجامەی ئاماژەی سەلامەتی زیاترە لە مەترسی. بەم جۆرە، جووڵەی چالاکی بەشێك کە ئازاری هەبێت ڕێگایەکە بۆ چارەسەرکردنی ئازار.

ئەم چارەسەرە، ئەم کاریەگەرییانی خوارەوەشی هەیە:

- گۆڕانکارییە بایۆلۆجییەکان هەڵدەگێڕێتەوە (پێچەوانەی) دەکاتەوە کە لە ئازاری نۆسیپلاستیکدا ڕوودەدات
- زانیاری جەستە بەرەوپێش دەبات کە ڕەنگە بەشداربێت لە ئاماژەی مەترسی وەك رەقبوونی جومگە، لاوازی ماسوولکە، کەمبونەوەی درێژی ماسوولەکە، کەمبوونەوەی خۆراگری ماسوولکەیی
- هەست و ئەزموونی ئەرێنی فەراهەم دەکات بۆ گۆرینی بیر و باوەڕی زیانبەخش دەربارەی ئەزار و جووڵە
- ترسی ئازار و جووڵە کەمدەکاتەوە
- یادەوەری نوێی جووڵەی بەشەکانی جەستە دروست دەکات لەگەڵ هەست نەکردن بە ئازار یان هەستکردن بەوەی کۆنترۆڵت لەدەست دابێت
- ڕێخۆش دەکات بۆ کەسەکە تا هەست بە ئاسوودەیی بکات لە ئەنجامدانی جووڵە و چالاکی جەستەیی زیاتر لە ژیانی ڕۆژانەیدا

سووڕ (خوول)ی ترسی خۆلادان گرنگە بۆ تێگەشتن کاتێك چارەسەری جووڵەی چالاکی بەشێکی جەستە بەئازار بەکاردەهێنیت. سووڕی ترسی خۆلادان ئەم هەنگاوانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- ○ هەستکردن بە ئازار
- ○ بیر و باوەڕی بێسوود سەبارەت بە ئازار
- ○ فەرامۆشکردن (خۆلادان) لە ئازار و ئەو شتانەی دەبنە هۆی ئازار
- ○ گۆڕانکاری بایۆلۆجی و کەمکردنەوەی جووڵە

ئەم سووڕە بەردەوام دەبێت ئەگەر کەسەکە هەست بە شتێك نەکات بۆ شکاندنی سووڕەکە. جووڵەی چالاکی بەشێکی بە ئازار کاردەکات بۆ وەستاندنی ئەم سووڕە بۆ ئەوەی کەسەکە چیتر ئازار و ئەو شتانەی دەبنە هۆی ئازار دروست کردن فەرامۆش نەکات.
ئەمەی خوارەوە نموونەیەکە لەسەر ئەوەی چۆن سووڕی ترسی خۆلادان بەشدار دەبێت لە ئازاردا:

- ○ هەستکردن بە ئازار: کەسەکە بە ئازار و ڕەقبوونی ملەوە لە خەو هەڵدەستێت.
- ○ بیر و باوەڕی بێسوود سەبارەت بە ئازار: کەسەکە دەڵێت: "فەقەراتی ملم هەبێت وەك دایکم، ئەمە بەرەو خراپی دەڕوات. زۆر ئازاری دێت و ناتوانم هیچ شتێکیشی لێ بکەم و جووڵاندنی ملم خراپتری دەکات".
- ○ فەرامۆشکردنی ئازار و ئەو شتانەی دەبنە هۆی دروستبوونی ئازار: کەسەکە لە جووڵاندنی ملی دەوەستێت، ناچێتە سەر کار، بەڵکو بە درێژایی ڕۆژ لە جێگەدا دەمێنێتەوە چونکە پێیوایە ئەوە باشترین شتە بۆ ئازارەکە .
- ○ گۆڕانکاری بایۆلۆجی و کەمی جووڵە: بەهۆی بیر و باوەڕە بیسوود و کەمی جووڵەوە، گۆڕانکاری ئازارە بەستەری ڕوودەدات کە ئەمەش هەستیاری دەمارە کۆئەندام زیاد دەکات. مێشکی بەرئەنجامی پارێز دەردەدات، لەوانە کەمکردنەوەی جووڵە و زیادکردنی گرژی ماسوولکە.
- ○ هەستکردن بە ئازار: گۆڕانکارییە بایۆلۆجییەکان و بەرەنجامە پارێزەکان بەشداری دەکەن لە هەستکردن بە ئازار بۆیە سووڕەکە بەردەوام دەبێت.

هەمان نموونە بەکاردەهێنینەوە تا بزانین چۆن دەکرێت سووڕی ترسی خۆلادان بەری پێ بگیرێت بۆ ئەوەی کەسەکە چاك ببێتەوە.

- ○ هەستکردن بە ئازار: کەسەکە بە ئازار و ڕەقبوونی ملەوە لە خەو هەڵدەستێت.
- ○ بیر و باوەڕی سوودبەخش سەبارەت بە ئازار: کەسەکە بە خۆی دەڵێت: "دەبێت بە هەڵە ملم لە کاتی خەودا دانابێت بۆیە جومگە و ماسولکەکانم ڕەقن"، "ئەمە ئازارێکی درێژخایەن نییە"، هەروەها "بە لە سەرخۆیی ئازارەکە نامێنێت ئەگەر ملم بجووڵێنم، هەندێ ڕاهێنانی خۆگەمرکردن، هەندێ ملی خۆم بشێلم".
- ○ ئازارەکە و ئەو شتانەشی دەبنە هۆی ئازار فەرامۆش ناکات: کەسەکە ملی دەجووڵێنێت و هەندێ راهێنانی خۆگەرم کردن بە ملی دەکات. دەچێتە سەر کار و هەموو چالاکییە ئاساییەکان ئەنجام دەدات.
- ○ هیچ گۆڕانکارییەکی بایۆلۆجی روونادات و جووڵە کەم ناکاتەوە: بەهۆی بیر و باوەڕە سوودبەخشەکانەوە لەگەڵ جووڵەی بەردەوام، گۆڕانکاری نۆسیسێپتڤ ڕوونادات بۆیە هەستەوەری دەمارە کۆئەندام زیاد ناکات. ڕەنگە مێشك هەر هەندێك بەرئەنجامی پارێزەر دەربدات وەك گرژی زیادەی ماسوولکە. بەڵام بەهۆی جووڵەی بەردەوامەوە، مێشك نیشانەی زیاتری سەلامەتی هەست پێدەکات وەك لە مەترسی بۆیە دەوەستێت لە بەرهەمهێنانی بەرئەنجامی پارێزەر.
- ○ هەستکردن بە ئازار: دەمارە کۆئەندام بەرەو هەستەوەری زیاد لە رادە هەنگاو نانێت، بۆیە بە لە سەرخۆیی ئازارەکە نامێنێت.

چارەسەری جووڵاندنی چالاکی بەشێکی بەئازار تەنها کاتێك کاریگەری دەبێت و سوود دەبخشێت کە بە دروستی ئەنجام بدرێت. بە ئاراستەکردنی بەشێکی بە ئازار بەرەو جووڵە بە لە سەرخۆیی مانای ئەوەیە ئێمە "ڕاهێناندەدەینەوە بە مێشك" یاخود بە واتایەکیتر، ڕێڕەوی دەماری نوێ دروست دەکەین کە کەمتر ئاماژەی مەترسی دەربدەن. ئەمە ئەنجامەکەی ئەزموونی ئازار زیاد دەکات و کار و چالاکی ژیانی ڕۆژانە بەرەوپێش دەبات.

ئەم خاڵانەی خوارەوە بنەما سەرەکییەکان تا پەیڕەوبکرێن لە کاتی ئەنجامدانی جووڵەی چالاکی بەشێکی بە ئازار:

- **بۆ هەر جووڵەیەك، دەبێت خێرایی دروستی بۆ بدۆزیتەوە.** بۆ هەندێك نەخۆش ئەنجامدانی جووڵەی خاو سەختتر و بە ئازارتر دەبێت لە کاتێکدا بۆ هەندێکیتر باشترە بەخاوی جووڵە بکات. لەگەڵ نەخۆشەکەدا ئەمە بنکۆڵی ئەمە بکە و لەسەر خێراییەك ڕێککبکەون کە ئاسوودەترین ئاستی خێرایی بێت بۆ نەخۆشەکە. لەگەڵ ئەوەی چارەسەرەکە بەرەوپێش دەڕوات، خێراییەکە هەڵبسەنگێنە و بیگۆڕە.
- **هەموو جووڵەکان دەبێت بەشیوەیەکی ڕیتمی ئەنجام بدرێن.** کاتێك جووڵەکان فێری نەخۆشێك دەکەیت، بەجۆرێك فێری بکە چۆن بتوانێت بەجولەیکی ڕیتمی بیکات. ئەمە هاوکار دەبێت لە کەمکردنەوەی گرژی ماسوولکە و بەرئەنجامی پارێزەر.
- **لە هەموو جوڵەکاندا نەخۆشەکە دەبێت بەردەوامبێت لە هەناسەدان بەسك.** ڕاگرتنی هەناسە یان هەناسەدان بە سەرەوەی سنگ هەستیاری دەمارە کۆئەندام زیاد دەکات لەگەڵ زیادکردنی هەستی ترس و پەرێشانی. سوودبەخش دەبێت ئەگەر یەکەمجار هەناسەدان بە سک ئەنجام بدرێت و پاشان جووڵەکان بکە لەگەڵ هەناسەدا بە سك.

- **لە هەموو جووڵەکاندا، نەخۆشەکە دەبێت ڕاهێنانی هەموو جوڵەکان بکات لەگەڵ تۆدا.** واباشترە یەکەمجار جووڵەکان نیشانی نەخۆشەکە بدەیت بۆ ئەوەی ببینێت چۆن هەناسەدا بە سك و جووڵەکان بە شێوەیەکی ڕیتمی ئەنجام دەدەیت. دەبێت نەخۆشەکە بزانێت کە دەتوانێت ئەم جووڵەیە ئەنجام بدات و هەروەها ئەوەش کە نابێتە هۆی دروستبوونی ئازار یان دوودڵی. کەواتە، گرنگە نەخۆشەکە مەشقی جووڵەکان بکات لەگەڵ تۆدا هەروەك چۆن لە ماڵەوە ئەنجام دەدات (هەمان دووبارەکردنەوە، خێرایی، هتد.)
- **لە هەموو جووڵەکاندا، دەبێت نەخۆشەکە هەموو جوڵەکان لە ماڵەوە ئەنجام بدات.** ئامانجی ئەم ڕاهێنانە ئەوەیە دەمارە کۆئەندام بەڕووی جووڵەکاندا چەند جارێکی زۆر ئاشنا بکرێت تا ئەوەی دەمارە کۆئەندام فێرببێت کە ئەم جووڵانە مەترسی نین تا دووربخرێنەوە. ئەم خاڵانە چەند ڕێگە شێوازێکن تا هاوکاری نەخۆشەکە بیت هەست بە ئاسوودەیی بکات لە کاتی ئەنجامدانی جووڵەکان لە ماڵەوە: مەشقی جووڵەکان بکە لەگەڵ نەخۆشەکەدا، بیری سوودبەخش و هاندانی پێ ببەخشە، باسی هەر نیگەرانی و ترسێکی لەگەڵ بکە کە ڕەنگە هەیبێت سەبارەت بە ئەنجامدانی جووڵەکان لە ماڵەوە، هەروەها باسی پلانێکی واقیعیانەی لەگەڵ بکە بۆ ئەنجامدانیان لە ماڵەوە.

وردەکاری چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – جووڵەی چالاکی بەشێکی بە ئازار

- کەمکردنەوەی ترس و پەرێشانی ئازار و جووڵە
- هاندانی بیر و باوەڕی سوودبەخش
- کەمکردنەوەی گۆرانکاری بایۆلۆجی و بەرئەنجامی پارێزار
- کەمکردنەوەی هەستیاری دەمارە کۆئەندام
- زیادکردنی هێز، بزووتن، چالاکی فیزیکی ئەو بەشەی جەستە
- ڕینوێنی کردنی نەخۆشەکە تا ڕۆژانە لە ماڵەوە "جووڵەی چالاکی بەشێکی بە ئازار" ئەنجام بدات

خاڵە سەرەکییەکان – جووڵەی چالاکی بەشێکی بەئازار

- کار لەگەڵ نەخۆشەکەدا بکە بۆ دۆزینەوەی جووڵە و ئەو شێوازە ئەنجامدانەی (خێرایی، دووبارەکردنەوە، مەودای بزووتن) کە پێی ئاسوودەیە لە ماڵەوە ڕۆژانە ئەنجامی بدات.
- ڕاهێنانی جووڵەکان لەگەڵ نەخۆشەکەدا ئەنجام بدە
- ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە بەردەوام بێت لە هەناسەدان بە سك
- ژینەگەیەک ئارام دروست بکە تا ترس و پەرێشانی کەم ببنەوە
- جووڵەکانی بەشێوەی ڕیتمی ئەنجام بدە

١. فێرکاری بڵێرەوە وەك لەم تێکستەی خوارەوەدا باسکراوە.

٢. ئەو بەشەی جەستە دیاری بکە کە تەرکیزی دەخەیتەسەر. ئەگەر کەسێك چەند بەشێکی جەستەی ئازاری هەبێت، داوای لێبکە چ شوێنێك هەڵبژێرن تا یەکەمجار تەرکیزی بخەنە سەر.

٣. توانای هەنووکەیی کەسەکە دیاریبکە لە بەشە هەڵبژێردراوەکەدا. نامیلکەی جووڵەکان پیشانی نەخۆشەکە بدە بۆ شوێنە هەڵبژیردراوەکە. هەموو جووڵەکان بەکرداری نیشان بدە. پاشان پرسیار لە نەخۆشەکە بکە ئێستا بە کامیان ئاسوودەیە ئەنجامی بدات. ئەگەر بەشێکی جەستە ئەنجام دەدەیت کە نامیلکەی نەبێت، ئەوا دەتوانیت زنجیرە جووڵەیەك دروست بکەیت کە بە لە سەرخۆیی سەخت ببێت.

٤. ئەم هەنگاوانەی خوارەوە ئەنجام بدە بۆ جووڵە هەڵبژیردراوەکە:

- بە شێوەیەکی کردەیی جووڵەکە نیشان بدە بە هەناسەدان بە سك و شێوازی ڕیتمی
- داوا لە نەخۆشەکە بکە ١-٢ جار جووڵەکە دووبارە بکاتەوە بە شێوازێك کە ئاسوودەبێت بۆی
- پرسیار لە نەخۆشەکە بکە چەند دووبارە دەتوانێت بە ئاسوودەیی ئەنجام بدات
- داوا لە نەخۆشەکە بکە هێندەی ئەو ڕێژەیەی دیاریکردووە چارەسەرەکە ئەنجام بدات. ڕینوێنی نەخۆشەکە بکە کە مەودای بزووتن و خێرایی جووڵەکە بدۆزێتەوە بەوجۆرەی پێی ئاسوودەیە. ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە بەردەوام بێت لە هەناسەدان و جووڵەکە بە شیوازێکی ڕیتمی ڕابگرێت.

٥. لەگەڵ نەخۆشەکە گفتوگۆی دانانی پلانێك بکە بۆ ئەنجامدانی ئەم ئەم چارەسەرە لە ماڵەوە. زۆر گرنگە ئەم چارەسەرە زوو زوو ئەنجام بدرێت، بۆ نموونە سێ بۆ چوار جار لە ڕۆژێکدا. ڕینوێنی نەخۆشەکە بکە کە چۆن بیری بێتەوە و چۆن لە ژیانی ڕۆژانەیدا ئەنجامی بدات.

٦. **هاوکاری نەخۆشەکە بکە تێبگات لەوەی پێویستە ئەم جووڵە چالاکە ئەنجام بدات تەنانەت ئەگەر هەست بە ئازار و نائاسوودەیی بکات.** دڵنەوایی بدەرەوە بە نەخۆشەکە کە ئازار لەکاتی ئەم چارەسەرەدا مانای ئەوە نییە زیان بە شانەکانی لەشی گەشتبێت. خاڵە سەرەکییەکانی چارەسەری "پەنجەرەی گیر"ی بیربهێنەرەوە. دەبێت نەخۆشەکە لە خوار ئاستی ئەوپەڕی توانایدا بجووڵێت بۆ ئەوەی بتوانێت زوو زوو ئەم چارەسەرە ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی بە شێوەیەکی بەرچاو ئازار زیاد بکات. ئەگەر لە ماڵەوە چارەسەرەکە ئازار زیاد بکات، نەخۆشەکە دەتوانێت ژمارەی دووبارەکردنەوەکان یان مەودای بزووتن کەم بکاتەوە، بەڵام نابێت هەرگیز لە ئەنجامدانی چارەسەرەکە بوەستێت.

ئەم تێکستە بەکاربێنە بۆ فێرکاری:

پسپۆری تەندروستی: وەك ئەوەی باسمان کرد لە نموونەی "پەنجەرەی گیر"دا، ئەگەر کەسێك هەستت ئازار کرد، زۆرجار لە جووڵانی ئەو بەشەی جەستە دەوەوەستێت. دەگونجێت ئەمە وا لەو بەشەی جەستە بکات رەقتر بێت و وات لێبکات هەست بە ئازاری زیاتر بکەیت. بەڵام دەتوانێت بە هێواشی جووڵەی پێ بکاتەوە. ئەمە یاریدە دەبێت بۆ جەستە تا ڕۆن دەربدات تا ئاسانتر بجووڵێت. بەپێی کات جووڵەپێکردنی ئەو بەشەی جەستە هاوکار دەبێت لە کەمکردنەوەی ئازار و نائاسوودەیی.

لە سەرەتاوە زۆر سروشتییە هەست بە ترس بکەیت لە بەکارهێنانی ئەو بەشەی جەستەت کە ئازاری هەیە. بەڵام بە بەکارهێنانی لە سەرخۆ و هەنگاو بە هەنگاو و ئەنجامدانی هەر ڕۆژێك و کەمێك، بە زوویی هەست بەباوەڕبەخۆبوونی زیاتر دەکەیت کە جووڵەکان زیانبەخش نین. لەسەرخۆ بۆت دەردەکەوێت کەلەڕێی جووڵەوە هەست بە وزەی زیاتر و بەهێزبوونی زیات دەکەیت جگە لەوەی کە هەست دەکەیت ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانە ئاسانتر دەبێت. هەروەها، بە هێواشی جووڵاندنی ئەو بەشەی جەستە هەست بە ئازار و نائاسوودەیی کەمتر دەکەیت. کەواتە ئێستا دەست دەکەین بەجوڵاندنی بەشێکی جەستەت کە ئازاری هەیە. پێکەوە کار دەکەین لەسەر دۆزینەوەی ئەو جووڵەیەی کە بە باشترین شێوە لەگەڵ تۆدا بگونجێت. ئامانجمان دیاریکردنی جووڵەیەکە چەند جارێکی زۆر ئاسوودە بیت لە ئەنجامدانیدا ڕۆژانە هەتا جەلسەی داهاتوو. کەواتە، پێویست ناکات جووڵەکە زۆر سەخت و بەئازار بێت، بەڵام ڕەنگە هەندێك ئازار و نائاسوودەیی دروست بکات چونکە وەك ئەوە وایە کە پەنجەرەیەکی گیر بکەینەوە و دایبخەین.

<u>ئەم تێکستەی خوارەوە بەکاربهێنە بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ نەخۆشەکە تا ڕێککبکەون لەسەر پلانێك بۆ ئەنجامدانی جووڵەکانی چارەسەرەکە لە ماڵەوە:</u>

پسپۆری تەندروستی: وەك ئەوەی کە لە نموونەی "پەنجەرەی گیر"دا فیربووین، هەنگاوی یەکەم ئەوەیە جەستە بخەیتە جووڵە. ئێستا ئەو جوولەیەمان دیاریکردووە کە باشترینە بۆ تۆ. باشترین شت ئەوەیە ئەم جووڵەیە چەند جارێك ئەنجام بدەیت لە ڕۆژێکدا. پێتوایە دەتوانیت چەند جار ئەم جووڵەیە ئەنجام بدەیت؟ با نەخۆشەکە ئامانجی خۆی دابنێت بۆ دووبارەکردنەوە و ئەنجامدانی چەند جارەکی ڕۆژانەی ڕاهێنانەکە. گرنگە کە نەخۆشەکە پلانی دەستپێکردنی کەمتر بێت لەوەی دەتوانێت ئەنجامی بدات. ئەمە مانای ئەوەیە کە لە ئاستێکی خوارتردا دەستپێدەکات کە لە توانایدا بێت ئەنجامی بدات و کەمتر لەوەی دەتوانێت دووبارە کردنەوە بکات. ئەمە کات دەدات بە مێشك کە تێگەشتنی نوێ بۆ ئەو ئاماژانە دروست بکات کە پێی دەگات لە لایەن پێکهاتەکانی جەستەوە.
<u>ماسولکەکان لەگەڵ وێنەکان بەکاربهێنە بۆ هەر بەشێکی جەستە. سەرنجی ئەم خاڵانەی خوارەوە بدە بۆ باسکردنی هەر بەشێکی جەستە.</u>

<u>پشت</u>

- ئاستی ١: لەسەر پشت پاڵبکەوە. هەر جارەو ئەژنۆیەکت بهێنە بۆ سەر سنگت. پاشان هەردوو ئەژنۆت بهێنە بۆ سەر سنگت.
- ئاستی ٢: لەسەر سک پاڵبکەوە. دەستەکانت بخەرە سەر زەویەکە لە نزیک شانتەوە. قۆڵەکانت ڕێکبکەرەوە بە شێوەیەک کە سنگت بەرز بکەیتەوە لە زەوییەکە. ماسولکەکانی پشت و سمتت با خاو بن. پاشان جەستەت بگەڕێنەرەوە بۆ باری پشوودان لەسەر زەویەکە.
- ئاستی ٣: لەسەر پشت پاڵبکەوە. ئەژنۆت بنووشتێنەرەوە و بنی پیکانت لەسەر زەوییەکە دابنێ بە شێوەیەک کە پەنجەکانی قاچت بۆ پێشەوە بن. ئێستا، هەردوو ئەژنۆت بۆ لایەک بجووڵێنە، بەرەو زەوییەکە. هەردوو پێت لەسەر زەویەکە بهێڵەرەوە. بە ڕیتمێکی ڕێک بەرەو ڕاست و چەپ ئەنجامی بدە.دەبێت هەست بە سوڕاندی بەشی خوارەوەی پشتت بکەیت.
- ئاستی ٤: لەسەر پشت پاڵبکەوە. با قاچەکانت ڕێکبن. قاچێکت بەرز بکەرەوە بەرەو سەقفەکە لە کاتێکدا کە ئەژنۆت ڕێکە و پەنجەکانت ڕووەو دەموچاوت بنوشتێنەرەوە. بە هێواشی نزمی بکەرەوە بۆ سەر زەوییەکە. هەمان شت بە قاچەکەی ترت ئەنجام بدە.
- ئاستی ٥: لەسەر کورسیەک دابنیشە، هەردوو پێیەکانت لەسەر زەوییەکە جێگیر بکە و با بەشی سەرەوەی لەشت بارێکی ئاسوودەی هەبێت. هەردوو دەستت بخەرە سەر ڕانەکانت. ئێستا، دەستی ڕاستت بەرە بەرەو ئەژنۆی ڕاستت پاشان بیگەڕینەرەوە بۆ خاڵی دەستپێکردنەکە. پاشان دەستی چەپت بەرە بەرەو ئەژنۆی چەپت. لە کاتێکدا ئەمە ئەنجامدەدەیت، دەبێت هەست بە سووڕانی بەشی خوارەوەی پشتت بکەیت. دڵنیابەرەوە لەوەی کە سووڕاندنەکە لە بەشی خوارەوەی پشتتدا دروست دەبێت، نەک بە تەنها بەشی سەرەوەی پشتت و شانەکانت.
- ئاستی ٦: لەسەر زەوی بە جێگیری بوەستە و پێکانت کەمێک لە یەک دووربن، پەنجەکانت ڕووەو پێشەوە بن. ئەژنۆی ڕاستت بەرز بکەرەوە بە شێوەیەک کە لەگەڵ کەمەرتدا گۆشەی ٩٠ دروست بکات. دەستی چەپ یان ئانیشکی چەپت لەو کاتەدا یەکبگرێت لەگەل ئەژنۆت. بگەڕێرەوە بۆ باری دەسپێک. هەمان جووڵە ئەنجامبدە بەڵام ئەمجارە ئەژنۆی چەپت یەکبگرێت لەگەڵ دەستی ڕاستت. دڵنیابەرەوە لەوەی کە سوڕاندنەکە لە بەشی خوارەوەی پشتتدا دروست دەبێت، نەک بە تەنها بەشی سەرەوەی پشتت و شانەکانت.
- ئاستی ٧: لە بارێکی ئاسودەدا بوەستە. بنووشتێرەوە و دەست بدە لە پەنجەکانی پێت. بە هێواشی خۆت ڕێکبکەرەوە بۆ بارێکی وەستاو. دەستەکانت بخەرە سەر بەشی خوارەوەی پشت و بۆ دواوە خۆت بنووشتێنەرەوە بە شێوەیەک کە سەرت بەرزکردۆتەوە و سەیری سەقفەکە دەکەیت. بگەڕێرەوە بۆ باری دەستپێک.

<u>ئەژنۆ</u>

- ئاستی ١: لەسەر پشت پاڵبکەوە قاچەکانت با ڕێک بن. پاژنەی پێت بهێنە بۆ لای سمتت. پاشان بە تەواوەتی قاچەکانت ڕێک بکەرەوە.
- ئاستی ٢: بە ئاسوودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. ئەژنۆت ڕێک بکەرەوە و پاشان بیگەرێنەرەوە بۆ سەر زەویەکە.
- ئاستی ٣: لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. بە بڕێکی کەم ئەژنۆکانت بنووشتێنەرەوە و ڕێکیان بکەرەوە.
- ئاستی ٤: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە. ئەژنۆیەکت بەرز بکەرەوە بۆ نزیک سنگت. پاشان بچۆرەوە بۆ باری دەستپێک. دڵنیابەرەوە لەوەی کە ئەژنۆت قفڵ نەکەیت کاتێک بە پێوە وەستاویت. پاشان هەمان شت بۆ ئەژنۆکەی دیکەت ئەنجامبدە.
- ئاستی ٥: لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. بۆ پاڵپشتی بە سووکی دەست بە پشتی کورسییەکەوە بگرە. ئەژنۆت بنووشتێنەرەوە و خۆت نیوە نزمبکەرەوە پاشان بگەرێرەوە بۆ باری دەستپێک.
- ئاستی ٦: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە. ئەژنۆت بنووشتێنەرەوە و خۆت نزمبکەرەوە تا ئەو خاڵەی ئاسودەیت پاشان بگڕێرەوە بۆ باری دەستپێک.
- ئاستی ٧: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە. لەسەر زەوییەکە دابنیشە. بگەڕێرەوە بۆ باری دەستپێک. بە هەر ڕێگایەک کە ئاسوودەیت دەتوانیت جووڵەکە ئەنجامبدەیت. هەوڵبدە بێجگە لە زەوییەکە هیچ شتێکی کە بۆ پاڵپشتی بەکارنەهێنیت.

مل

- ئاستی ١: بە ڕێکی و ئاسوودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسییەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. بە ڕیتمێکی ڕێک سەرت بۆ سەرەوە و خوارەوە بجووڵێنە بە شێوەیەک کە وەکو وایێت بڵێیت بەڵێ. بە ڕیتمێکی ڕێک سەرت بۆ لای ڕاست و چەپ بجووڵێنە بە شیوەیەک کە وەکو وایێت بڵێیت نەخێر.
- ئاستی ٢: بە ڕێکی و ئاسوودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسییەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. سەرت بۆ لای چەپ بجووڵێنە بە شێوەیەک کە سەیری پشتەوەی شانت بکەیت. پاشان سەرت بجووڵێنە بۆ لای ڕاست بە شێوەیەک کە سەیری پشتەوەی شانت بکەیت.
- ئاستی ٣: بە ڕێکی و ئاسوودەیی لەسەر کورسییەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسییەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. گوێی ڕاستت بەرە بۆ نزیک شانی ڕاستت. پاشان گوێی چەپت بەرە بۆ نزیک شانی چەپت.
- ئاستی ٤: بە ڕێکی و ئاسوودەیی لەسەر کورسییەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسییەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. سەرت بەرە بۆ دواوە بە شێوەیەک کە سەیری سەقفەکە بکەیت. پاشان سەرت بەرە بۆ پێشەوە بە شێوەیەک کە چەناگەت بدات لە سنگت.
- ئاستی٥: بە ڕێکی و ئاسوودەیی لەسەر کورسییەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسییەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. سەر بە شێوەیەکی بازنەی بە هەموو لاکاندا بسوورێنە.
- ئاستی٦: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە. دەستەکانت بۆ لاتەنیشت بەرزبکەرەوە. لەش و سەرت بۆ لای راست بسوورێنە. هەوڵبدە کە سەیری پشتەوەت بکەیت و قۆڵی ڕاستیشت ڕابکێشیت بۆ پشتەوە. بگەڕێرەوە بۆ خالی دەستپێک. پاشان لەش و سەرت بۆ لای چەپ بسوڕێنە. هەوڵبدە کە سەیری پشتەوەت بکەیت و قۆڵی چەپیشت ڕابکێشیت بۆ پشتەوە.
- ئاستی ٧: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە. سەرت بەرە بۆ دواوە بە شێوەیەک کە سەیری سەقفەکە بکەیت لە هەمان کاتدا قۆڵەکانت بەرز بکەرەوە و بۆ دواوە ڕایانبکێشە. پێویستە سەیری دەستەکانت بکەیت لە کاتێکدا ئەمە ئەنجام دەدەیت. پاشان سەرت بێنە بۆ پیشەوە بە شیوەیەک کە چەناگەت بدات لە سنگت لە هەمان کاتدا قۆڵەکانت بێنە بۆ خوارەوە و ڕایانبکێشە بۆ دواوە.

شان

- ئاستی ١: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە. با قۆڵەکانت بە ئاسوودەیی لە لاتەنیشتەکانتەوە بن. قورسایی لەشت لە پاژنەی پێتەوە بەرە بۆ پەنجەکانی پێت. لە کاتێکدا کە بە ریتمێکی رێک پێیەکانت دەجووڵێنیت، ڕێگە بە قۆڵەکانت بدە کە بە نەرمی جۆلانێ بکەن لە تەنیشتتەوە. ئامانجەکە بریتییە لە جووڵانێکی نەرمی قۆڵەکانت بۆ پێشەوە و بۆ دواوە.
- ئاستی ٢: لە بارێکی ئاسوودەدا دابنیشە و با مێزێک پاڵپشتی لە قۆڵەکانت بکات. نزیک لە مێزەکە دابنیشە بە شێوەیەک کە مێزەکە بە تەواوی پاڵپشتی قۆڵت بکات. شانەکانت بۆ سەرەوە و خوارەوە بجووڵێنە وەکو شان هەڵتەکاندن. شانەکانت بە شێوەیەکی بازنەیی بجوڵێنە.
- ئاستی ٣: لە بارێکی ئاسودەدا دابنیشە. قۆڵەکانت لە لاتەنیشتەکانتەوە ڕابگرە بە شێوەیەک کە ئانیشکت نووشتایێتەوە، و لەپی دەستت ڕووی بۆ سەرەوە بێت. دەستەکانت با کراوە و ئاسودەبن. دەستەکانت بۆ دەرەوە بجوڵێنە، دوور بکەونەوە لە لەشت. بگەرێرەوە بۆ باری دەستپێک. دەستەکانت بۆ ناوەوە بجووڵێنە، بەرەو لەشت.
- ئاستی ٤: بە ئاسوودەیی دابنیشە یان بە پێوە بوەستە. دەستەکانت بخەرە ناویەک. با پەنجە گەورەت بەرەو سەرەوە بێت. قۆڵەکانت بەزربکەرەوە بۆ سەروی سەرت و بیانهێنەرەوە بۆ خوارەوە.
- ئاستی ٥: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە و با دەستەکانت لە لاتەنیشتەکانت بن و لەپی دەستت ڕووی لە لەشت بێت. قۆڵەکانت بێنە بۆ پیشەوە و بۆ سەرەوەی سەرت. پاشان بگەرێرەوە بۆ باری دەستپێک.
- ئاستی ٦: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە. لە پشتەوە دەستەکانت بگەیەنە بە یەک. پاشان لە پشتی ملتەوە دەستەکانت بگەیەنە بە یەک.
- ئاستی ٧: لە بارێکی ئاسوودەدا بە پێوە بوەستە و دەستەکانت لە لاتەنیشتت بن. قۆڵەکانت بە شێوەیەکی بازنەی بۆ پێشەوە بجووڵێنە. قۆڵەکانت بە شێوەیەکی بازنەی بۆ دواوە بجووڵێنە.

چوارگۆشەی هەناسەدان

زانیاری پێشینە (باکگراوند):
لەم خاڵەدا، نەخۆشەکەت فێرکردووە چۆن هەناسەدان بە سك ئەنجام بدات. ئێستاش فێری دەکەیت چۆن هەناسەدان بەسك ئەنجام بدات. ئەم تەکنیکە پێویستی بەوەیە هەناسەدان بەسك ئەنجام بدات بەڵام لە شیوازێکی ڕێکخراودا. ئەم تەکنیکە گەشەسەندنی تێدایە کە بەشێوەیەکی سادە لە ئەنجامدانی هەناسەدان بە سکەوە دەست پێدەکات. چوارگۆشەی هەناسەدان ئاماژەی بینراویش بەکاردەهێنێت کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ باشتر فێربوونی کۆنترۆڵکردنی هەناسەدان بەسك و چۆن نەخۆشەکە تەرکیزی لای هەناسەدانی بمێنێتەوە.

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:
ئامانجەکانی چارەسەرەکە - "چوارگۆشەی هەناسەدان":

- فێرکاری دەستبەربکە بۆ نەخۆشەکە سەبارەت بەوەی چۆن و بۆچی هەناسەدان بە سك جوارگۆشەی هەناسەدان گرنگو و سوودبەخشە بۆی.
- نەخۆشەکە فێربکە چۆن بەشیوازێکی دروست چوارگۆشەی هەناسەدان ئەنجام بدات.
- وردەکاری و ڕاهێنانەکانی چوارگۆشەی هەناسەدان فێری نەخۆشەکە بکە تا لە ماڵەوە ئەنجامی بدات بۆ ئەوەی کاریگەرییەکی ئەرێنی هەبێت لەسەر هۆکارەکانی دروستبوونی ئازار.

خاڵە سەرەکییەکان – چوارگۆشەی هەناسەدان:

- ئەگەر هانی نەخۆشێک دەدەیت کە هەناسەدان وەك جارەسەرەێک بەکاربهێنێت لە ماڵەوە، ئەوا گرنگە کە شێوازی دروستی هەناسەدانی فێر بکەیت. ئەگەر شێوازە دروستەکەی فێر نەکەیت، ئەوا مانای ئەوەیە هانی دەدەیت کە شێوازی هەناسەدانی سەرەوەی سنگ بەکاربهێنێت کە ئەمەش بەشداردەبێت لە دروستکردنی کێشەی بەردەوام.
- ئەگەر نەخۆشەکە نەیتوانی بەردەوامی بدات بە شێوازی هەناسەدان بەسك لە کاتی ئەنجامدانی چوارگۆشەی هەناسەدان، ئەوا بگەڕێرەوە بۆ هەناسەدان بەسکی جۆری ئاسایی. بەرەو چوارگۆشەی هەناسەدان هەنگاو مەنێ. بە نەخۆشەکە بڵێ بەردەوام بێت لە هەناسەدان بەسك لە ماڵەوە و لە جەلسەی داهاتوودا چوارگۆشەی هەناسەدان ئەنجام بدەن.
- دڵنیاببەوە کە کاتی پێویست تەرخان بکەیت بۆ ئەنجامدانی بەدروستی.

پسپۆری تەندروستی: لە دوایین جەلسەدا فێری ئەنجامدانی هەناسەدان بەسك بووین. دەتوانیت پیشانم بدەیت چۆن هەناسەدان بە سك ئەنجام دەدەیت؟ ئەگەر نەخۆشەکە زەحمەتی بۆ دروستبوو لە ئەنجامدانی شێوازی دروستی هەناسەدانی سکدا، پەلەی لێمەکە و یارمەتی بدە تا فێری شێوازە دروستەکە ببێت.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا هەناسەدان بەسک بەکاردەهێنین لە تەکنیکێکی دیاریکراودا. ئەم تەکنیکە پێی دەوترێت چوارگۆشەی هەناسەدان. ئەم تەکنیکە یارمەتیت دەدات فێرببیت چۆن زیاتر کۆنترۆڵی هەناسەت بکەیت. هەروەها یارمەتیدەر دەبێت لەوەی چۆن تەرکیز لەسەر هەناسەت بهێڵیتەوە وەك لەوەی مێشکت بروات بۆ شتیتر یان سەرنجت بکەوێتە سەر هەستەکانیتر لە جەستەدا.

با نەخۆشەکە دابنیشێت یان پاڵکەوێت. لە دانیشتن یان پاڵکەوتندا، دەبێت لە بارێکی لەشی خۆگیر و خاوبۆوە (ئیسراحت)دا بێت. خۆت بزانە کام بارە ڕێ بە نەخۆشەکە دەدات باشترین شێوازی هەناسەدانی هەبێت.

پشانی نەخۆشەکەی بدە پێش ئەوەی ئەنجامی بدات. لە بەردەمتدا بە پەنجەت یان لە مێشکتدا چوارگۆشەیەک بکێشە. کاتێک لە باری ئاسۆییدا لە لایەک دەچیت بۆ لاکەیتر، هەناسە هەڵمژە.کاتێک دەچیت بەرەو خوارەوە، هەناسەت رابگرە. کاتێک لە باری ئاسۆیدا دەچیت بۆ لاکەیتر، هەناسە بدەرەوە. کاتێک دەچیت بۆ سەرەوە بۆ ئەوەی چوارگۆشەکە تەواو بکەیت،هەناسەت رابگرە.دووبارەی بکەرەوە. هەموو لاکانی چوارگۆشەکە یەکسانن واتە هەر دۆخەێک لە دۆخەکانی هەناسەدانەکە هەمان کات دەخایەنێت. لە سەرەتادا ژمارەنەکە بۆ هەر لایەک زۆرترین گاریگەری دەبێت بۆ زۆربەی نەخۆشەکان کاتێک تا ٣ دەژمێرن. دەتوانیت کەم و زیادی بکەیت لەسەر بنەمای توانای نەخۆشەکە.

با نەخۆشەکە هەناسەدانەکە ئەنجام بدات کاتێک تۆ چوارگۆشەکە دەکێشیت لەبەردەمیدا. دڵنیابەوە کە شیوازی هەناسەدان بەسك ئەنجام دەدات. لەسەر ئەمە مەشق بکەن. پاشان داوای لێبکە چوارگۆشەکە بە پەنجەی بکێشێت. مەشق لەسەر ئەمە بکەن. پاشان داوای لێبکە ئەمە بکاتەوە لە کاتێکدا چوارگۆشەکە تەنها لە میشکیدا بکێشێت. مەشق لەسەر ئەمە بکەن.

ئەم خاڵانەی خوارەوە لەگەڵ نەخۆشەکەدا باس بکە بۆ ئەوەی چالاکی هەناسەدان بخاتە نیو لیستی پلانی چالاکی ماڵەوە:

- هەستت بەچی کرد لەکاتی چوارگۆشەی هەناسەداندا؟
- بیری سوودەکانی هەناسەدان و چوارگۆشەی هەناسەدان ماوە؟
- ئایا پێتوایە تەنها هەناسەدانی بەسك بەسوودە بۆت یان چوارگۆشەی هەناسەدان بە سوودتر دەزانی؟
- چ جۆرە هەناسەدانێك ئەنجام دەدەیت لە ماڵەوە و کەی ئەنجامی دەدەیت؟

ئەم نواندنە بکە بۆ گروپەکە.

نواندن بە گروپی بچوک ئەنجامبدە. . بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاربێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا.

با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

پلانی چالاکی ماڵەوە

وردەکارییەکاني چارەسەرەکە – سەیری وردەکارییەکانی دانیشتنی یەك بکە

پلانی چالاکی ماڵەوە پێك دێت لە دروستکردن و گەشەپێدانی پلانێك کە مانادار بێت بۆ نەخۆشەکە و چەند ڕێگەشێوازێکی بۆ دەستەبەر بکات تا کۆنترۆڵی ئازار بکات و پەرە بە کار و چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانەی بدات. دڵنیابەوە لە بەڵگەنامەکەتدا پلانەکە بنووسیت بۆ ئەوەی لە جەلسەی داهاتوودا دوا نەکەویت و بەردەوام بیت لە بە بەڵگەکردنی پلانەکەدا.

سەرچاوەی فێربوونی زیاتر

- چوارگۆشەی هەناسەدان https://www.youtube.com/watch?v=AO4jxIpw0Rk
- ڤیدیۆیەکی ئاسان بۆ ڕێنوێنیکردنی چوارگۆشەی هەناسەدان: https://www.youtube.com/watch?v=YFdZXwE6fRE

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation
The American Center for Rehabilitation

پێوستە دانیشتنی ٣ ئەم چارەسەرانەی خوارەوە لەخۆبگرێت:

- چێک ئین
- TNE: "هێڵکاری بە یەکگەیاندن"
- TNE: شێر
- جووڵەی کارای شوێنێکی بە ئازار
- دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە پاڵکەوتندا
- حەوانەوەی ماسوولکەکان
- پلانی چالاکی ماڵەوە

- چارەسەری پاسڤ(تەنها ئەگەر پێویستی کرد)

چێك ئین

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە – سەیری وردەکارییەکانی بابەتی جەلسەی یەك بکە لەسەرەوە

چارەسەری ئامادەیی ڕێك دێت لە گفتوگۆکردن لەسەر ئەم دوو پرسیارەی خوارەوە لەگەڵ نەخۆشدا:

١. چ شتێک بەباشی ڕۆشتتوە لەو کاتەوەی دوایین جار یەکترمان بینیوە؟
٢. پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن گوزەرا؟

TNE: هێڵکاری گەیاندن

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – TNE: هێڵکاری گەیاندن

چارەسەری "هێڵکاری گەیاندن" ئامانجی ئەوەیە یارمەتی نەخۆشەکە بدات لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:

- ئازار شێوازێکی باوەڕپێکراو نییە بۆ بڕیاردان لەسەر بڕی زیان یان برینداربوونی شانە

خاڵە سەرەکییەکان - TNE: هێڵکاری گەیاندن

- خۆت ئامادە بکە بە پەڕەیەکی گەورە، فلیپچارت، ماجیکێک بۆ ئەوەی لەسەری بنووسی.
- خالە سەرەکییەکان بۆ نەخۆشەکە کورت مەکەرەوە. لە جیاتی ئەوە پرسیارەکان بکە و با نەخۆشەکە بگاتە ئەنجامەکان.

دوو ستوون بنووسە بەشێوەیەك کە وشەکان لەسەر یەك ڕیز بوێت لەبەرامبەر یەك. بەم شێوەیە:

ستونی یەک:	ستونی دوو:
ئازارێکی دژوار	برینداربوونێکی دژوار
ئازارێکی مامناوەند	برینداربوونێکی مامناوەند
ئازارێکی کەم	برینداربوونێکی کەم
هیچ ئازارێک	هیچ برینداربوونێک

داوا لە نەخۆشەکە بکە نموونەکانی ئەزموونی ئازاری خۆی باسبکات. بۆ هەر ئەزموونێك دەبێت نەخۆشەکە ئاستێکی ئازار هەڵبژێرێت کە خۆی ئەزموونی کردووە و لەگەڵ ئاستی زیانی شانە. بۆ هەر هەستێکی ئازار، هێڵێك بکێشە کە ئاستی ئازار بگەنێت بە ئاستی زیان بە شانە. بۆ نموونە، بۆ سەرئێشە دەتوانیت هێڵێك بکێشیت لە نێوان "بێ زیان" و "ئازاری مامناوەند". ئەگەر نەخۆشەکە نموونەی بەیەک گەیاندنی ناو لیستەکەی باس نەکرد، ئەوا خۆت هەندێك نموونە بڵێ و داوای لێبکە ئاستی ئازار و زیان بە شانە هەڵبزێرێت بۆ هەر نموونەیەك:

- کەسێك کە تووشی ڕووداوێکی هاتووچۆ بووە و بەپێ چەند میلێك دەڕوات بۆ هاوکاری کردنی
- ئەو سەربازانەی لە جەنگدان
- ئازاری پەلی لەدەستچوو (پراو، قرتاو)   ئازاری فانتۆم
- برینی بچوك (بە ئامێری ناتیژ وەك پەڕە، چەپۆی کول یان هەرشتێك کە تیژ نەبێت و برینی قووڵ دروست نەکات)
- برینی نینۆك (نینۆکی شکاو)
- ئازاری ددان
- سووتاوی
- وەرزشەوانێك کە پێکراوبێت و بەردەوام بێت لە وەرزشکردن
- ئازاری سمت بەهۆی دانیشتن لەسەر کورسییەکی ڕەق
- زامداری پەنجەی پێ
- ئازاری لاق یان سڕبوون کاتێك زەوی دادەنیشیت بۆ ماوەیەکی زۆر

کاتێك بەشی پێویست ڕیزەکان کەڵەکەبوون لە هێڵکارییەکەدا، ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە نەخۆشەکە بکە:

- دەتوانین بەچی بگەین یان چیمان بۆ دەربکەوێت بەپشت بەستن بەوەی دەیبینین لەم هێڵکارییەدا؟

- ئازار چەندە باوەڕپێکراوە لەدەرخستنی ئەوەی چی ڕوودەدات لە ناو شانەکانی لەشدا؟
- ئایا ئازاری تووند هەمیشە مانای ئەوەیە کە برینداربوونی توند هەیە؟
- ئەگەر ئازارێکت هەبێت، ئایا ئەمە مانای ئەوەیە برینداربوونێکی هەمیشەییت هەیە لە جەستەتدا و هەمیشە ئەم ئازارەت لەگەڵ دەبێت؟

ئەم نواندنە بکە بۆ گروپەکە. نواندن بە گروپی بچوک ئەنجامبدە. . بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاربێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا. با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

TNE: "شێر"

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – شێر

چارەسەری "شێر" ئامانجی ئەوەیە یارمەتی نەخۆشەکە بدات لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:

- ئازار شێوازێکی باوەڕپێکراو نییە بۆ بڕیاردان لەسەر پری زیان یان برینداربوونی شانە
- هۆکاری بایۆلۆجی، کۆمەڵایەتی، دەروونی بەشدارن لەوەی چۆن و کەی کەسێك هەست بە ئازار بکات
- ئازار هەمیشەیی نییە – بایۆلۆجیمان شایەنی گۆڕانە

خاڵە سەرەکییەکان:

- وانە بۆ نەخۆشەکە ڕوون مەکەرەوە بەڵکو وابکە کە ئەزمونی خۆی باس بکات
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە لەوە تێبگات نیشانەکانیتری جەستەیی و هەست و سۆزی کە هەستی پیدەکات بەهۆی دەمارە کۆئەندامێکی زیاد لە ڕادەبەدەر هەستیارەوەیە.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا باسی ئەوە دەکەین کە چۆن جەستە و مێشکمان کاردانەوەیان دەبێت بۆ فشار و چۆن ئەمە بەشدار دەبێت لە دروستکردنی ئازاردا. ئەگەر ئێستا شێرێك بێتە ژوورەوە، جەستە و مێشکمان کاردانەوەی دەبێت. پێتوایە چی ڕوودەدات لە جەستەماندا؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات.

پسپۆری تەندروستی: ئەو گۆڕانکارییانە ڕوودەدات لە جەستەماندا چونکە مێشکمان هەڵسەنگاندنێك دەکات. مێشك خەمڵاندنیک دەکات کە ١: شێرێك بوونی هەیە. ٢: شێرەکە مەترسیدارە. ٣: پێویستە بەرگری لە خۆمان بکەین. لە بەرئەوەی مێشکمان پڕیاری ئەوە دەدات کە مەتری بوونی هەیە بۆیە ئەم گۆڕانکارییانە دروست دەکات لە جەستەماندا تا دڵنیا بێتەوە خۆمان دەپارێزین لە شێرەکە. وەك وتت، ماسولکەکانمان گرژ دەبن، دڵمان خێرا لیدەدات، هەناسەمان سوار دەبێت. ئەگەر مێشکمان پڕیاری ئەوە بدات شێرەکە مەترسیدارە، پێتوایە تەرکیز دەخاتە سەر چی؟ ئایا لەو اتەدا مێشکمان بیر لەوە دەکاتەوە چی بخۆین بۆ خوانی ئێوارە یان دوێنێ چی ڕوویدا لە یارییەکەی تۆپێ پیدا؟ با نەخۆشەکە قسە بکات. تاکە شت مێسك بیری لێدەکاتەوە ئەوەیە چۆن بتپارێزێت و لە مەترسییەکە دووورت بخاتەوە. مێشکمان زۆر هۆشیار دەبێتەوە.

پسپۆری تەندروستی: ئەم کاردانەوەیەی جەستە و مێشك ئاسایی و وزە بەخشە چونکە ئامادەمان دەکات پارێزگاری لە مەترسی شێرەکە بکەین. ئەمانە گۆڕانکاری بە سوودن کاتێك بە ڕاستی شێرێك دوامان بکەوێت یان کاتێك لە مەترسییەکی ڕاستەقینەدا بین. ئەی چی بەسەر جەستە و میشکماندا دێت کاتێك شێرەکە دەڕوات؟ کاتێك کە سەلامەت دەبین؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات. هەر کە شێرەکە نامێنێت، جەستە و مێشکمان پێویت بگەڕێتەوە دۆخێکی ئاسایی و ئارام. بەڵام هەندێکجار هەندێك شت هەن لە ژیانماندا کە وەك شێرەکە وان. ڕەنگە تۆ "شێر"ت هەنبێت لە ژیانتدا. ڕەنگە ئەو شتانە بن کە لەڕابردوودا بەسەرتدا هاتوون، یان دۆخی ئێستات بێت لە ژیانی ڕۆژانەتدا، یان ترسەکانت بن سەبارەت بە داهاتوو. ئەمانە دەکرێت هەموویان وەك شێرەکە وابن. بە دواتدا دێن، ڕادەکەن بەدواتدا، هەروەها وا لە جەستە و میشکت دەکەن بەشێوەیەك ڕەفتار بکەن وەك ئەوەی شێرێك شوات کەوتبێت. ئایا ئەزموونی ئەوە دەکەیت؟ هەرگیز هەستت بەوە کردووە کە جەستە و مێشکت بە شێوەیەك ڕەفتار دەکەن وەك ئەوەی لە مەترسیدا بیت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.

زۆرجار کە "شێرەکانمان" دوامان دەکەون، هەست بە ئازار دەکەین لە جەستەدا. کاتێك دوامان دەکەون، دەمارە کۆئەندام لە رادەبەدەر هەستیار دەبێت. ئێمە پێشتر ئەوە فێربووین کە دەمارە کۆئەندامی لە ڕادەبەدەر هەستیار دەبێت هۆی دروستکردنی ئازار. دەگونجێت دەمارە کۆئەندامێکی لە ڕادەبەدەر هەستیار وامان لێبکات هەست بەزۆر نائاسوودەیی تری جەستەیی و هەست و سۆزیی بکەین. بیردەکەمەوە

لەوەی ئاخۆ تۆ هەستت بەم نیشانانەی دەمارە کۆئەندامێکی زۆر هەستیار کردووە. لیستەکە بخوێنەرەوە و با نەخۆشەکە بۆت باس بکات هەستی بە چی کردووە.

- گریانی زوو زوو
- تووڕەبون لە خەڵك
- شەڕکردن لەگەڵ خەڵك
- هەستکردن بەوەی ناتوانیت کۆنترۆڵی تووڕەبونەکەت بکەیت
- سووکایەتی کردن بە خەڵك
- ویستی ئەوەی بە تەنیا بیت
- دوورکەوتنەوە لە چالاکی کۆمەڵایەتی
- لە رووی هەست سڕوەوە سڕ بیت بەو مانایەی هەست بە هیچ هەست و سۆزێك نەکەیت. ئەو شتانەی کە زۆرجار خۆشیت پێدەبەخشن چیتر ئەو چێژەت پێنادەن.
- هەستکردن بەوەی دەبوریتەوە
- نەتەوێت لەگەڵ کەس قسە بکەیت
- هەستکردن بە پەیوەست نەبوون بە جیهانەوە وەك ئەوەی لەدەرەوەی جەستەت بیت و سەیری فیلمی ژیانی خۆت بکەیت
- سەرئێشە
- ئازاری نسنگ یان سنگ تووندبوون
- لە ڕادەبەدەر بیرکردنەوە
- کێشە لە خەوتندا
- هەمەوو کات هەست کردن بە ماندوێتی
- هیچ پاڵنەرێکت هیچ شتێك بکەیت

پسپۆری تەندروستی: ئەمانە ئەزموونی باون کە هەموومان دەمانبێت کاتێك "شێرێك" لە شێرەکان دوامان دەکەون. ئەمانە ئەزموونی باون کاتێك دەمارە کۆئەندام زۆر هەستیارە. هەست دەکەیت کە چۆن شێرەکان کاریگەریت لەسەر دادەنێن. شێرەکان شتەکانی رابردووتن، فشارەکانی ژیانی ئێستاتن، نیگەرانییەکانتن دەربارەی داهاتوو. ناتوانین هەموو شێرەکان دووربخەینەوە. بۆ نموونە، ناتوانین ڕابردوو بگۆڕین و هەروەها ناتوانین کۆنترۆڵی هەموو شتەکانی دەوروبەرمان بکەین لەئێستا یان داهاتوودا. بەڵام دەتوانین فێری چەند ڕێگە شێوازێك ببین بۆ هۆگر (ماڵی) کردنی شێرەکە بۆ ئەوەی چیتر نەبێتە مەترسی. دەتوانین ئەو ڕێگە شێوازانە فێرببین کە کاریگەری شێرەکەمان لەسەر کەمدەکەنەوە. دەتوانتین وا لە شێرەکە بکەین کە ببێتە پشیلەیەکی بچووك کە چیتر مەترسیدار نەبێت.

لە ئێستادا ڕەنگە هەست بکەیت کە ناتوانیت کۆنترۆڵی مێشکت، بیرکردنەوەکانت، یان جەستەی بکەیت. ڕەنگە هەست بکەیت شێرەکە هەموو کات بەدواتەوەیە. لەم چارەسەرەدا چەند ڕێگەشێوازێك فێر دەبیت بۆ ماڵی کردنی شێرەکە بۆ ئەوەی چیتر نەبێت مەترسی بۆت. چەند ڕێگەشێوازێك فێر دەبیت بۆ کۆنترۆڵکردنی مێشکت، بیرکردنەوەکانت، هەروەها جەستەت. چەند ڕێگەیەك فێر دەبیت تا یارمەتیت بدەن جەستە و مێشکت ئارامبن و بحەسێنەوە.

جڵەوکردنی شێرێك پێویستی بە کات، هەوڵ، هەروەها تەکنیک هەیە. ئەمە بۆ جەستە و مێشکیشت هەمان شتە. کاتی دەوێت و تۆش پێویستە مەشق لەسەر تەکنیکەکان بکەیت تا کاریگەرییەکەی ببینیت. هیچ بۆچوونێك یان پرسیارێکت هەیە؟ با نەخۆشەکە قسە بکات.

جووڵەی کارای شوێنێکی بە ئازار – بەرەوپێشچوون

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – جووڵەی چالاکی شوێنێکی بە ئازار

- گەشەبدە بە جووڵەکان بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بەلەسەرخۆیی جووڵەی چالاکی شوێنێکی بە ئازار ڕۆژانە لەماڵەوە زیاتر ئەنجام بدات.
- کەمکردنەوەی ترس و پەرێشانی ئازار و جووڵە
- هاندانی بیر و باوەڕی سوودبەخش
- کەمکردنەوەی گۆرانکارییە بایۆلۆجییەکان و بەرئەنجامە پارێزەرییەکان
- کەمکردنەوەی هەستیاری دەمارە کۆئەندام
- زیادکردنی هێز، بزووتن، هەروەها کاری فیزیکی ئەو بەشەی جەستە
- ڕێنوێنی کردنی نەخۆشەکە تا چارەسەری "جووڵەی چالاکی شوێنێکی بەئازار" ڕۆژانە لە ماڵەوە زیاتر ئەنجام بدات

خاڵە سەرەکییەکان:

- پێکەوە کار لەگەڵ نەخۆشەکە بکە تا جووڵەی گونجاو و شێوازی ئەنجامدانی ئەو جووڵەیە بدۆزنەوە (خێرایی، دووبارەکردنەوە، مەودای بزووتن) کە پێی ئاسوودەیە ڕۆژانە لە ماڵەوە بیکات.
- ڕاهێنانی جووڵەکان بکە لەگەڵ نەخۆشەکەدا
- ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە کە بەردەوام بێت لە هەناسەدان بەسك
- ژینگەیەکی ئارام دروست بکە بۆ ئەوەی ترس و پەرێشانی کەمببێتەوە
- بەشێوەیەکی ڕیتمی جووڵەکان ئەنجام بدە

<u>بۆ گەشەپێدانی جووڵی چالاك ڕینمایی لەم هەنگاوانەی خوارەوە بکە:</u>

١. لە ماوەی هەر جەلسەیەکی چارەسەردا، جووڵەکان هەڵبسەنگێنە بە داواکردن لە نەخۆشەکە کە بەکردار جووڵەکانت بۆ ئەنجام بدات و قسە کردن لەگەڵی کە چۆن لە ماڵەوە جووڵەکانی ئەنجامداوە.

ئەم خاڵانەی خوارەوە هەڵسەنگێنە:

A. ئاستی جووڵەکە – با نەخۆشەکە بەکردار پیشانی بدات کە چۆن جووڵەکەی ئەنجام داوە
B. بەتێکرایی نەخۆشەکە چەند سێت جووڵە ئەنجامدەدات لەڕۆژێکدا
C. ژمارەی دووبارەکردنەوەی جووڵەکەبەتێکرایی لەلایەن نەخۆشەکەوە
D. ئایا نەخۆشەکە توانیویەتی جووڵەکە ئەنجام بدات لە ماڵەوە وەك پلانی بۆ دانرابوو تەنانەت ئەوکاتەشی کە هەستی بە ئازار و نائاسوودەیی کردووە

٢. گەشە بدە بە جووڵە چالاکەکە. دەکرێت جووڵە چالاکەکە گەشەی پێ بدرێت بە ئەنجامدانی هەمان جووڵە بەڵام زیادکردنی مەودای بزووتن، سێتەکانی، یان دووبارەکردنەوەی. یان دەتوانرێت گەشەی پێ بدرێت لەرێی پەرەپێدانی بۆ ئاستی دواتری وەك ئەوەی پیشان دراوە لە نامیلکەی جووڵەی چالاکدا. تۆو نەخۆشەکە دەتوانن ئەم بریارە پێکەوە بدەن

٣. ئەم هەنگاوانەی خوارەوە ئەنجامبدە بۆ جووڵە هەڵبژێردراوەکە:

A. بەکرداری جووڵەکە نیشان بدە لەگەڵ هەناسەدان بەسك و جووڵەی ڕیتمی
B. با نەخۆشەکە یەك بۆ دوو جار جووڵەکە دووبارە بکاتەوە بەجۆرێك کە بۆی ئاسوودە بێت
C. پرسیار لە نەخۆشەکە بکە چەند دووبارە دەتوانێت بەئاسوودەیی ئەنجام بدات.
D. با نەخۆشەکە هێندەی ژمارى دووبارەکردنەوە کە خۆی هەڵیبژاردووە جووڵەکە ئەنجام بدات. ڕینوێنی نەخۆشەکە بکە کە ئەو خێراپی و مەودای بزووتنە بدۆزێتەوە کە پێی ئاسوودەیە. ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە بەردەوام بێت لە ڕاهێنانەکانی هەناسەدان و جووڵەکە بە ڕیتمی بهێڵێتەوە.

٤. لەگەڵ نەخۆشەکە گفتوگۆی پلانەکە بکە بۆ ئەنجامدانی جووڵەکە لە ماڵەوە. نەخۆشەکە دەتوانێت لە ماڵەوە هەموو ئەو جووڵانە ئەنجام بدات کە لە زنجیرە جەلسەکاندا کاری لەسەر کردووە. دەتوانێت بە جووڵە ئاسانەکان دەست پێ بکات و پاشان بە جووڵەکانی ئێستا کۆتایی پێ بهێنێت. گرنگە کە جووڵەکان زوو زوو ئەنجام بدرێن، بۆ نموونە ٣ بۆ ٤ جار لە ڕۆژێکدا. ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە کە بیر لەوە بکاتەوە چۆن بتوانێت ئەمەی بیر بێتەوە تا ئەنجامت بدات و چۆن بتوانێت لەژیانی ڕۆژانەیدا بیکات.

٥. **یارمەتی نەخۆشەکە بدە لەوە تێبگات کە پێویستە ئەم چارەسەری "جووڵەی چالاک"ە ئەنجام بدات تەنانەت کاتێك کە هەست بە ئازار و نائاسوودەیی بکات.** دڵنەوایی نەخۆشەکە بدەرەوە بەوەی کە ئازار لە کاتی جووڵەکەدا مانای ئەوە نییە زیان بە شانەکانی لەشی گەشتبێت. خاڵە سەرەکییەکانی چارەسەری "پەنجەرەی گیر"ی بیر بهێنەرەوە. پێویستە نەخۆشەکە لەخوار ئاستی ئەوپەڕی توانایدا دەست بکات بە ئەنجامدانی جووڵەکان بۆ ئەوەی بتوانێت زوو زوو ئەنجامیان بدات بەبێ ئەوەی بەشێوەیەکی بەرچاوی ئازار زیاد بکات. ئەگەر لە ماڵەوە چارەسەری "جووڵە" ئازاری زۆر زیاد کرد، ئەوا نەخۆشەکە دەتوانێت ژمارەی دووبارەکردنەوە یان مەودای بزوتن کەم بکاتەوە، بەڵام نابێت هەرگیز لە ئەنجامدانی چارەسەری "جووڵە" بوەستێت.

دەبێت ئەم خاڵانی خوارەوە ڕەچاو بکرێن کاتێك چارەسەری "جووڵەی چالاك" بەرەو پێش دەبرێت:

- ڕەنگە هەندێك نەخۆش نەتوانێت بگاتە ئاستی ٧ بەڵام هەندێکیتر دەتوانن ئاستی ٧ تێپەڕێنن. هەندیك نەخۆش بەرەنگاری خۆیان دەبنەوە بە ئەنجامدانی جووڵە ئاڵۆزەکان وەك وەرزش کردن، سەما، یان کاری قورس.
- هەندێکجار نەخۆشەکان بەدەست ئازاری درێژخایەنەوە گیرۆدە بوون. دەگونجێت ئەمە لەهەندێك حاڵەتدا وا لە نەخۆشەکە بکات ستراتیجی زۆر بەهێزی "ترسی خۆلادان"ی بۆ دروست ببێت. بە واتایەکیتر، گیر دەخۆن لە سووڕی "ترسی خۆلادان"دا. ئەمە مانای ئەوەیە مێشك تەنانەت کەمترین جووڵە بە نیشانەی مەترسی لێکدەداتەوە. ستراتیجی زۆر بەهێزی "ترسی خۆلادان" زیاتر لەو کەسانەدا باوە تووشی زەبری دەروونی بوون یان پەرێشانی گشتیان هەیە. **باشترین ڕێگە بۆ پشتیوانیکردنی ئەو نەخۆسانەی ستراتیجی "ترسی خۆلادان"یان هەیە ئەوەیە کە لە ئاستێکی زۆر نزمدا دەست پێ بکەیت و زۆر زۆر بە لە سەرخۆیی گەشەی پێ بدەیت.**
- **ئەگەر نەخۆشێك ستراتیجی بەهێزی "ترسی خۆلادان"ی هەبوو، پێش ئەنجامدانی ئاستی یەك کە پێك دێت لە ئەنجامدانی جووڵەی چالاکی شوێنیکی بە ئازار، دەتوانیت بە جووڵاندنی ئەوە بەشانەی جەستەی دەست پێ بکەیت کە ئازاریان نییە.** ئەمە تەرکیزەکە ناهێڵێت لەسەر بەشە بە ئازارەکە و یارمەتیدەر دەبێت لە کەمکردنەوەی ترس و پەریشانی جووڵە و چالاکی جەستەیی. مێشك ئەمە بە نیشانەی سەلامەتی لێک دەداتەوە بۆیە هەستیاری دەمارە کۆئەندام کەم دەبێتەوە. بۆ نموونە، ئەگەر نەخۆشەکە هەست بە ئازاری بەردەوام بکات لە شانی چەپیدا، ئەوکات تۆ دەبێت جووڵەکان تەنها لە شانی راستیدا دەست پێ بکەیت. دوای هەفتەیەك، گەشە بە جووڵەکە دەدەیت بە زیادکردنی بۆ ١٠ جار دووبارەکردنەوە بۆ سانی راست و دوو جار دووبارەکردنەوە بۆ شانی چەپ. بەم جۆرە بەردەوامبە لە بەرەوپێشبردنی جووڵەکە بۆ ئەوەی بەلەسەرخۆیی بەرووی جووڵەی زیاتری شوێنە بە ئازارەکە ئاشنا ببێت.

دۆزینەوەی ئاسوودەیی لەکاتی پاڵکەوتندا

ووردەکاریەکانی چارەسەرەکە:

لە دانیشتنی یەکەمدا زانیاری پێشینە لەبارەی ئەم چارەسەرەوە بەدەستبهێنە ، لە ژێر ناونیشانی ڕاهێنانی " دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە کاتی پاڵکەوتندا "

ئامانجەکانی ئەم چارەسەرە ، حەوانەوە لە کاتی پاڵکەوتندا

ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسوودەیی لەکاتی پاڵکەوتندا ئاماجی ئەوەیە یارمەتی نەخۆش بدات لە ئەم چەند خاڵە تیبگات:

- هەمیشە ئازار بریارێکە کە مێشک دەیدات
- ئازار هەمیشەیی نییە، باری فیزیکی جەستەمان دەکرێت بگۆرێت
- هۆشیاری دانی زیاتر لەبارەی جەستەی نەخۆشەوە و ئاشنا بوون بە هەستە فیزیکییەکانیان
- رەخساندنی هەلێک بۆ نەخۆشەکان کە بتوانن کۆنترۆڵی جەستەی خۆیان بکەن تا بتوانن زیاتر بحەوێنەوە

خاڵە سەرەکیەکان - دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە کاتی پاڵکەوتندا

- هەبوونی چەند سەرینێکی زۆر تا وەک پاڵپشتیەک بەکاری بهێنن بۆ دەستەکان و قاچەکانیان.
- وانە بە نەخۆشەکە مەلێرەوە، لە جیاتی ئەوە گفتوگۆ بکە لەگەڵیدا
- چەند جارێک داوا لە نەخۆشەکە بکە کە باس لەوە بکات لە کاتی گۆرینی بارە جیاوازەکاندا هەست بەچی دەکات و هەستەکانی لەگەڵ بارە جیاوازەکاندا چۆن دەگۆرێن. ڕێنمایی نەخۆشەکە بکە کە لە جیاتی هەست کردن بە ئازار سەرنج بخاتە سەر (تەرکیز بکاتە سەر)هەستەکانیتری. ئەمە گرنگە بۆ زیادکردنی هۆشیاری دەربارەی هەستە فیزیکییەکانی دیکە.
- یارمەتی نەخۆش بدە کە فێرببێت چۆن ڕاهێنانەکە لە ماڵەوە ئەنجام بدات
- جەخت لەسەر ئەوە بکەرەوە کە هەر بارێک جێگر نییە، باری حەوانەوە (یاخود چوونە نێو باری حەوانەوەوە)لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە و دەکرێت لە هەر کاتێکدا ئەوە بگۆرێت.
- ژینگەیەکی هێمن و ئارام دەستەبەر بکە(یاخود بخولقێنە).

پسپۆڕی تەندروستی: پێشتر ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسوودەییمان ئەنجام دا لە کاتی دانیشتندا، لە ماڵەوە دووبارەتان دەکردەوە؟ ئەزموونی چیتان کرد(هەستتان بەچی کرد؟)وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. ئێستاش ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسوودەیی دەکەین لە کاتی پاڵکەوتندا، وەک چۆن فێر بووین، هەمیشە مێشکمان دەیەوێت پارێزگاریمان لێبکات. ئازار یەکێکە لە ئەو ڕێگەیانەی کە مێشک دەیەوێت بە هۆیەوە پارێزگاریمان لێبکات. بەڵام مێشکمان گۆڕانکاری دیکەش لە جەستەماندا دەکات تا بمانپارێزێت. بۆ نموونە، مێشک دەتوانێت وابکات گرژبوونی ماسوولکەکان زیادبێت، یاخود گۆڕانکاری لە هەناسەداناماندا ڕووبدات، یاخود وابکات جووڵەکردنمان کەمببێتەوە. ئەزموونی هیچ کام لەمانەت کردووە؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. ئەم ڕاهێنانە وادەکات کە زیاتر بە ئاگابیت لە ئەو گۆڕانە پارێزەرانە و فێرببیت کە چۆن بیانگۆڕیت. بە گۆڕینیان، وادەکەیت مێشکت ئەوە وەربگرێت کە تۆ پێویستت بە ئەو پارێزگارییە زۆرە نییە. بەم شێوەیە، دەتوانین هەستیاری کۆئەندامی دەمار کەم بکەینەوە، کە پێشتر فێربووین بەرهەمهێنەری ئازارە یاخود وادەکات کە هەست بە ئازار بکەین.

بە نەخۆشەکەت بڵێ کە پاڵ بکەوێت، نەخۆش ئازادە لەوەی پێڵاوەکانی دابنێت یان نا . سەرینێک بخە ژێر سەریان بەڵام دڵنیا بە لەوەی کە سەرینەکە بەتەنها لەسەر سەریانە و شانیان لە ژێریدا نییە. دەبێت ملی نەخۆش ڕێک بێت. دەتوانیت سەرین یاخود پشتی (پزیشکی) لەژێر قاچەکان دابنێ تا قاچەکانی نەخۆش بەرز ببنەوە و ئەژنۆکانی بچەمێنەوە.

پسپۆڕی تەندروستی: هەوڵبدە چەندە دەتوانیت بحەوێیتەوە. دەمانەوێت سەرنجت بخەینە سەر جەستەت و یارمەتیت بدەین تا فێرببیت چۆن گۆڕانکاری بچوک لە باری فیزیکیتدا بکەیت. لە قاچەکانتەوە دەست پێدەکەین و ئەو بارە دەدۆزینەوە کە تیایدا دەحەوێیتەوە. پاشان دەچینە سەر بەشەکانیتری جەستەت. سەرینی زۆر بەکاردەهێنین. بەڵام تۆ پێویستت بە ئەوە نابێت کە لە ماڵەوە هەمان شت دووبارە بکەیتەوە. تەنها ئەوەیە بەکار هێنانی سەرین لە سەرەتادا یارمەتیت دەدات تا هەست بە ئەو جیاوازیانە بکەیت لە جەستەدا ڕوودەدەن و زیاتر ئاگاداری گۆڕانکارییەکانی جەستەی فیزیکیت بیت.

سەرنجت بخە سەر ڕان و کەمەری بەشی لای ڕاستی جەستەت. دەستەکانم دەخەمە سەر ئەژنۆکانت و بە هێواشی قاچت دەجووڵێنم، ئاساییە بە لاتەوە؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. دەستت بە چواردەوری ئەژنۆی نەخۆشەکەدا گرێبدە و قاچی نەخۆش بەرەوە ناوەوە یاخود دواوە بجووڵێنە، جووڵەیەکی هێواش و هاوسەنگی پێبکە. سەرنج بخەرە سەر ئەوەی لە کاتی نوشتاندنەوەی قاچتدا هەست بەچی دەکەیت، ئێستاش سەرنجی ئەوە بدە لە کاتی بردنەوە پێشەوەی قاچت هەست بە چی دەکەیت. بە جووڵەیەکی هێواش و هاوسەنگ قاچی نەخۆش ببە بەرەو پێشەوە. لە هیچ بارێکیاندا هەست دەکەیت قاچت کەمتر ئاستەنگی هەبوو و کەمتر گرژ بوو، بە کام ئاراستەدا هەستت دەکرد ئارامتریت(ئازادتریت)؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. قاچی نەخۆشەکە بە ئەو ئاراستەیەدا بجووڵێنە کە نەخۆشەکە تیایدا هەست دەکات زیاتر حەواوە و ئازادە و پاشان بە شێوەیەکی هاوسەنگ قاچی بەلای ئەو ئاراستەیەدا بجووڵێنە کە هەست دەکات گرژترە. ئایا بە ئەم شێوەیە باشترە؟ هەست دەکەیت گرژی کەمتر بێت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. قاچی نەخۆش بە ئەو ئاراستەیەدا بجووڵێنە کە هەست دەکات ئازادترە. پاشان بە شێوەیەکی هاوسەنگ قاچی نەخۆش بە ئەو ئاراستەیەدا بجووڵێنە کە هەست دەکات گرژترە. هەست دەکەیت زیاتر حەواویت(ئیسراحەتیت)؟ کەمتر هەست بە گرژی دەکەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. گەر قاچی نەخۆش تا ئێستاش گرژە، تا ئەو کاتەی هەست دەکات لە بارێکدایە هیچ گرژییەک بوونی نییە باری قاچی بگۆڕە. دەتوانیت چەمانەوەی قاچ، دوورخستنەوەی قاچ لە کەمەر و سووڕانی کەمەر کەم یاخود زیاد بکەیت. هەندێک جار بۆ دۆزینەوەی ئەو بارەی کەسەکە تیایدا هەست بە حەوانەوە دەکات دەبێت قاچەکانی کراوەبن، لەبەر ئەوە با سەرینی زۆرت لە لابێت بۆ ڕاگرتنی قاچەکانی نەخۆشەکە.
قاچەکانی نەخۆش بهێنەرەوە ناوەڕاست. ئێستا تۆ بە یارمەتی من ئەو بارەت دۆزییەوە کە تیایدا حەواوە یاخود ئیسراحەتیت. دەتوانیت خۆت جوڵەی هاوسەنگ بە قاچەکانت بکەیت تا ئەو بارە بدۆزیتەوە کە تیایدا حەواوە یاخود ئیسراحەتیت. کات بدە بە نەخۆشەکە تا ئەوە بکات. گەر نەخۆش کێشەی لەگەڵ ئەوەدا هەیە کە هەست بە جیاوازییەک ناکات، دەتوانیت هەمان کردار دووبارە بکەیتەوە تا دووبارە ئەزموونی ئەوە بکات کە لەگەڵ هەر جووڵەیەکدا هەستێکی جیاوازی هەبێت

ئێستاش ئەو بارە دەدۆزینەوە کە تیایدا بەشی خوارەوەی پشت حەواوەیە. زۆرجار بەبێ ئەوەی ئاگادار بین پشتمان گرژە . لەبەر ئەوە، ئەمە یارمەتیت دەدات کە ئاگاداری ئەو گرژیانەی پشتت بیت و لە بارەکەدا چەند جووڵەیەکی کەم یاخود بچووک بکەیت تا زیات هەست بە حەوانەوە بکەیت. سەرنجت بخەرە سەر بەشی خوارەوەی پشتت. هەست بە هیچ گرژییەک یان پەستانێک(زەختێک) دەکەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکەت وەربگرە. گەر بەشی خوارەوەی پشتیان ئازاری هەیە، هەوڵبدە وایانلێبکەیت لە جیاتی ئازار درک بە هەستەکانیان بکەن. دەتوانیت باری پشتت بگۆڕیت بە بێ هیچ جووڵەیەک لە قاچ و سمتت نزیک بکەیتەوە لەو سەرینانەی قاچیان ڕاگرتووە، ئێستا ئەوە تاقیبکەرەوە. با نەخۆشەکە تاقی بکاتەوە. ئێستا هەست بەچی دەکەیت لە بەشی خوارەوەی پشتتدا؟ هەست دەکەیت گۆڕانکاری بەسەر گرژیەکەدا هات؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. سمتت بجووڵێنە تا ئەو بارە دەدۆزیتەوە کە تیایدا هەست بە حەوانەوە دەکەیت. کات بدە بە نەخۆشەکەت تا بچێتە ئەو بارەی کە تیایدا ئاسوودەیە. دووبارە سەرنجت بخەرەوە سەر قاچەکانت و بزانە کە ئایا ئێستاش لە باری حەوانەوەدان. لە ساتەدا کام جووڵەیەی باشە بۆت ئەوە بکە.
کات بدە بە نەخۆشەکەت.

ئێستاش سەرنجت بخەرە سەر سکت. زۆرجار ماسولکەکانت گرژیان تێدایە. کاتێک ماسولکەکانی سک گرژن، هەستیاری کۆئەندامی دەمار زیاددەکات. چەند جارێک بە سک هەناسە بدە کە تیایدا لە کاتی هەناسەداندا سکت بەرز دەبێتەوە .کات بدە بە نەخۆشەکەت تا بیکات .ئایا پێش ئەوەی بە سک هەناسە بدەیت هەستت بە هیچ گرژیەک دەکرد لە سکت دا؟ پاش هەناسەدان بە سک هەست بە هیچ گۆڕانکارییەک دەکەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکەی وەربگرە.

ئێستاش سەرنجت بخەرە سەر بەشی سەرەوەی پشتت. بەشی سەرەوەی پشتت کەمێک بجووڵێنە و بزانە دەتوانیت ئەو بارە بدۆزیتەوە کە هەست دەکەیت مێزەکە پشتت ڕادەگرێت. پشتت لە مێزەکە گیر بکە. کات بدە بە نەخۆشەکەت تا بیکات.

ئێستاش ئەو بارە دەدۆزینەوە کە تیایدا شانەکانت و قۆڵەکانت هەست بە حەوانەوە بکەن. بە چەند بارێکدا قۆڵت دەجووڵێنم. سەرنج بدە کە لەگەڵ هەر بارێکدا هەست بەچی دەکەیت و بەم شێوەیە ئەو بارە دەدۆزینەوە کە تیایدا هەست بە حەوانەوە دەکەیت. قۆڵی نەخۆشەکە بەرزبکەرەوە و بە جومگەی شان و جومگەی ئانیشکدا جووڵەی پێبکە یاخود بیجووڵێنە. دەتوانیت نوشتانەوەی شان و سووڕانی شان و نوشتانەوەی جومگە کەم یان زیاد بکەیت. دەبێت دەستی نەخۆش کراوە و حەواوە بێت. لە کاتی جووڵاندنی قۆڵدا، هەست بە گۆڕانی گرژی و بەرگریکردن بکە. ئەو بارە بدۆزەرەوە کە گرژی تیایدا زۆرە: لە ئەم بارەدا، سەرنجی ئەوە بدە کە هەست بەچی دەکەیت. ئەو بارە بدۆزەرەوە کە تیایدا هەست بە کەمی گرژی دەکەیت .لە ئەم بارەدا، سەرنجی ئەوە بدە کە هەستی بە چی دەکەیت، هەستت بە هیچ جیاوازیەک کرد لە ئەو دوو بارەدا؟ لە کامیاندا زیاتر هەستت بە حەوانەوە دەکرد؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. سەرین بەکاربهێنە تا دەستەکانت لە باری حەوانەوەدا بن، گەر ئاستەنگیت هەیە لە هەستکردن بە جیاوازییەک لە زۆری و کەمی گرژیدا، قۆڵی نەخۆشەکە بەچەند بارێکدا بجووڵێنە و بە نەخۆشەکە بڵێ کە لە کام بارەدا زیاتر هەست بە حەوانەوە دەکات.

هەمان شت بۆ قۆڵەکەیتر دووبارە بکەرەوە. ڕێی تێدەچێت ئەو بارەی قۆڵی نەخۆش تیایدا هەست بە حەوانەوە دەکات، هەمان بار نەبێت بۆ هەر دوو قۆڵ.

ئێستاش ئەو بارە دەدۆزینەوە کە تیایدە مل هەست بە حەوانەوە دەکات. ماسولەکەکانی مل زۆر جار زیاد لە توانای خۆیان کار دەکەن، گەر ئەو ڕووەی لەسەری پاڵکەوتوویت پاڵپشتی سەر و ملت ناکەن، چەند خاولییەک بەکاردەهێنین تا ملت ڕابگریت. یەکەمجار، دەستم دەخەمە سەر بەشی سەرەوەی سەرت و بە هێواشی ملت دەجوڵێنم ، هاوشێوە لەگەڵ ئەو جوڵەیەی بە قاچەکانتم کرد. یەک دەست بخە سەر بەشی سەرەوەی سەر و جوولەیەکی هێواش و هاوسەنگی پێ بکە لە ئەملا بۆ ئەولا. سەرنجی ئەوە بدە کە هەست بە چی دەکەیت، سەرنجت بخەرە سەر بەرگریکردنی ماسوولکەکانت. خاولیەکان بکە ژێر مل . چاودێری ئەو گرژییە بکە کە لەملدا هەیە. ئامانجەکە لێرەدا ئەوەیە کە مل ڕوویەکی هەبێت کە کەسەکە بە تەواوەتی بتوانێت هەست بە حەوانەوە بکات. دوای ئەوەی خاولیەکان خرانە ژێر ملی نەخۆشەکە، دووبارە سەرت بجوڵێنە ئایا هەست بە هیچ جیاوازییەک دەکەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

دەستت بخە ژێر ئەو پشتییەی سەری نەخۆشی لە ژێر سەری نەخۆشدایە. بەدوای هەر چەمانەوەیەکدا بگەڕێ لە ملدا یان هەر ناڕێکیەک تا ڕێکی بکەیتەوە. لە کاتی گۆڕینی باری ملی نەخۆشەکەدا، سەری نەخۆسەکە بجووڵێنە و پرسیار لە نەخۆشەکە بکە لە چ بارێکدا بە تەواوەتی هەست بە حەوانەوە دەکات. کاتێک ئەو بارە دەدۆزیتەوە کە نەخۆش تیایدا هەست بە حەوانەوە دەکات، بۆ هێشتنەوەی ئەو بارە خاولی بخەرە ژێر سەرینەکە.

ئێستا ئێمە تەواو بووین، هەست بەچی دەکەیت؟ وەڵامی نەخۆش وەربگرە.
ئامانج لێرەدا ئەوەیە کە تۆ ئەمە بکەیت لە ماڵەوە. پێویست بە ئەوە ناکات ئەم هەموو سەرین و خاولیە بەکاربهێنیت. لە جیاتی ئەوە، سەرنجت بخەرە سەر ئەوەی ئاگات لە بەشەکانی جەستەت بێت و پاشانیش گۆڕانی کەم یاخود بچووک بکە کە لە ئەو بارەی کە تیایدایت تا ئەو بارە بدۆزیتەوە کە تیایدا هەست بە حەوانەوە دەکەیت.

هەر کە ئەو بارەت دۆزییەوە کە تیایدا هەست بە حەوانەوە دەکەیت، دەتوانیت لە ئەو بارەدا بە سک هەناسە بدەیت. ئێستا بۆ ماوەی خولەکێک بە سک هەناسە بدە. کات بدە بە نەخۆشەکە تا هەناسە بدات. ئەزموونی چیت کرد؟ وەڵامی نەخۆشەکەت وەربگرە. هەست دەکەیت کە ئەمە یارمەتیت دەدات گەر لە ماڵەوە دووبارەی بکەیتەوە؟ لە چ کاتێکدا هەست دەکەیت لەبارە بۆت(شیاوە) کە بیکەیت؟
لەگەڵ نەخۆشەکەدا گفتوگۆی لەسەر بکە.

ئەم نواندنە بکە بۆ گروپەکە. نواندن بە گروپی بچوک ئەنجامبدە. . بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاربێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا. یا هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

خاوبوونەوەی ماسوولکە

زانیاری پێشینە:

ئەم تەکنیکە ڕاهێنانێکی پێشکەوتووی ماسوولکەکانە. ژمارەیەکی زۆر لە ڕاهێنانی پێشکەوتووی ماسوولکەکان هەن لەگەڵ تێکستی جیاوازدا. ئەم جۆرە ڕاهێنانە لە میتۆدی (شێوازی)میچڵ بۆ حەوانەوەی جەستە وەرگیراوە و گونجێنراوە. گشت ڕاهێنانێکی پێشکەوتووی حەوانەوەی ماسوولکەکان لە چەند شێوازێکی لە یەکچوو پێکهاتووە و هەموویان یەک ئامانجیان هەیە.
توێژینەوەیەکی زانستی دەریدەخات ڕاهێنانی پێشکەوتووی ماسوولکەکان کاریگەریەکی ئەرێنیانەی دەبێت لە ئەم فاکتەرانەدا کە ئازار بەرهەم دەهێنن:

- ئازاری نۆسیسیپتف و گۆڕانکارییەکان.
- ئازاری نیرۆپاسیك و گۆڕانکارییەکان.
- ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆڕانکارییەکان.
- زانیارییەکانی لەش.
- بیروڕا و باوەکان.
- هەست و سۆز (عاتیفە).
- بیرەوەرییەکان.
- هەڵسوکەوت.

وەک چۆن باسمان کرد، لەگەڵ بریندار بوونی شانەدا، کۆئەندامی دەمار زیاتر هەستیار دەبێت. لە ئەنجامدا جەستەت زیاتر هەوڵی پاراستنت دەدات وەک زیاد بوونی گرژی ماسوولکەکان. بەکێکیتر لە ئەو هەوڵانەی جەستەت بۆ پاراستنت کە لەلایەن کۆئەندامە دەمارە زۆر هەستیارەکەتەوە دەردەکەوێت چەمانەوەی جەستەیە. لە باری چەمانەوەی جەستە پڕیرەی پشتی کەسەکە دەچەمێتەوە تا جەستەی کەسەکە جێیەکی کەم بگرێت. زۆرجار کەسەکە سەری دادەخات و قۆڵەکانی دەهێنێتە بەردەمی جەستەی و مەچەکەکانی کۆدەکاتەوە لە شێوەی کوڵە مستەدا. کاتێک کەسێک جەستەی لە باری چەمانەوەدایە، جەستەی کەسەکە چەند هۆرمۆنێک دەردەدات کە دەبنە هۆی زیادبوونی هەستکردن بە فشارو هەستیاری کۆئەندامی دەمار زیادەکات.

ئەم ڕاهێنانی خاوبوونەوە ماسوولکەیە ڕێنمایی نەخۆشەکان دەکەن و فێریان دەکەن کە باری جەستەیان بگۆڕن بۆ کراوە، یاخود پێچەوانەی ئەو باری جەستە چەماوەیە. کاتێک کەسێک باری جەستەی لە داخراوەوە دەگۆڕێت بۆ کراوە، جەستەیان هۆرمۆن دەردەدات کە وادەکەن کۆئەندامی دەمار هێور و ئارام بێتەوە. بە ئەم شێوەیەش، ئەم ڕاهێنانی حەوانەوەیەش ڕاستەوخۆ ئازارەکانی بریندار بوونی شانە و گۆڕانکاریەکانی چارەسەر دەکات. لەگەڵ ئەوەدا، بەهۆی ئەو کاریگەریانەی هەیەتی. زۆر کەس بە ڕێگەیەکی کاریگەر دەیبینن بۆ چاکبوونی خەو. بەتایبەتی، زۆر کەس ئەم ڕاهێنانە دەکەن کە لە جێگەدا پاڵ دەکەون تا بە ئاسانی خەویان لێبکەوێت.

ئەم ڕاهێنانە ڕێبەری نەخۆش دەکات تا لە بەشە جیاوازەکانی جەستەیان ورد ببنەوە. تۆ ڕێنوێنیان دەکەیت تا سەرنج بخەنە سەر هەر ئەندامێکی جەستەیان یەک لە دوای یەک .لە بەشێکی جەستەیاندا ماسوولکەکان گرژدەکەن و خاویان دەکەنەوە و دەحەوێنەوە. توێژینەوەیەکی زانستی دەریخستووە گرژکردنی کۆمەڵە ماسوولکەیەک بە مەبەست و خاوکردنەوەیان و حەوانەوەیان دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی گرژی ماسوولکەکان و و کەمبوونەوەی ئازار . کاتێک ماسوولکە بە جووڵەیەکی دیاریکراو گرژ دەکرێت، ئەو ماسوولکانەی دژ بە ماسوولکە گرژبووەکان جووڵە دەکەن دەحەوێنەوە . لەبەرئەمە، ئەو جوڵانەی لەڕاهێنانی خاوبونەوەی ماسوولکەدا هەموویان دەجوولێن بەرەو بارێکی کراوەی جەستە (open posture) ،بۆ ئەوەی ئەو ماسوولکانەی کە بارە داخراوەکەیان (closed posture) ڕاگرتبوو خاوببنەوە.

هەروەها، بە سەرنجدان لە هەندێک بەشی لەش و گرژبوونی کۆمەڵە ماسوولکەیەک، جەستەی کەسەکە زیاتر بە ئاگا دەبێت، زیادبوونی ئاگایی جەستەی کەسەکەش ئەم کاریگەریانەی دەبێت:

- کەمبوونەوەی ئازار
- کەمبوونەوەی وەڵامدانەوە یان پەرچەکرداری پارێزەر
- کەسەکە جگە لە ئازار پەرە بە هەستەکانیتری دەدات و ئەزموونیان دەکات
- پەرەپێدان بە جیاکردنەوەی هەستەکانی جەستە و تێگەشتن لەوەی جەستەت هەموو شتێک بە ئازار وەرناگرێت. بۆ نموونە، نەخۆشەکە دەکرێت بە ڕاکێشان و کشانەوەی جەستەی، یان بە گرژی ماسوولکەکانی، یان بە قورسبوون هەست بە ناڕەحەتی بکات.
- پەرەپێدان بە ئەوەی ئاگاداری جەستەیان بن و لێی تێبگەن (گوێبیستی بن)، تا ئەوان بتوانن وەڵامدانەوەیەکیان هەبێت گەر جەستەیان پێویستی بە چارەسەری خۆیی هەبێت بۆ نمونە، بە زیادبوونی ئاگایی جەستە، نەخۆش دەتوانێت هەست بە زیادبوونی گرژی ماسوولکە بکات پێش ئەوەی بگۆڕێت بۆ ئازار. پاشان دەتوانن چارەسەری خۆیی بەکاربهێنن وەک شێلانی (مەساجکردنی)خۆیی، خۆ کشان و خۆ ڕاکێشان، یاخود جووڵەکردن تا ئەو شوێنە دەستنیشان بکات(بدۆزێتەوە) کە گرژی ماسوولکە تیایدا زیاترە، بە ئەم شێوەیە، نەخۆشەکە دەتوانێت باشتر ڕێگری لە ئازار بکات و کەمتر هەست بە ئازار دەکات.

لەکاتی ڕێنوێنی کردنی نەخۆشەکە بە ڕاهێنانەکاندا(ئەنجامدانی ڕاهێنانەکان)، گرنگە ژینگەیەکی سەلامەت و پارێزراو و ئارام دابین بکەیت. ئەمانەش چەند شتێکن کە یارمەتی دروستکردنی ژینگەیەکی هێمن دەدەن تا نەخۆشەکە سوودی زیاتر ببینێت لە ڕاهێنانەکە:

- دەبێت دابنیشیت و بە پێوە نەبیت. دەبێت لە یەک شوێندا بمێنیتەوە و بە ژوورەکەدا هاتووچۆ نەکەیت.
- نزیک پێیەکانی نەخۆشەکە دابنیشە تا بتبینن گەر چاوەکانیان کردەوە.
- دەنگێکی هێواش و خاو بەکاربهێنە. بە دەنگی بەرز لەگەڵیان مەدوێ. بەڵام دڵنیابە لەوەی کە نەخۆشەکە بە ئاسانی دەتوانێت گوێبیستت بێت.
- گەر نەخۆشەکە ئاسوودە بوو، گڵۆپەکان بکوژێنەوە یان هەڵیان بکە.
- دڵنیابەرەوە لە ئەوەی هیچ شتێک نیە کە جەلسەی ڕاهێنانەکەت پێ ببڕێت. لەبەر ئەوە، دەرگای ژووری چارەسەرکردن دابخە و هەوڵبدە لە ڕێگەیەکەوە (بە شێوازێک) ستافەکە ئاگاداربکەیتەوە کە نەیەنە ژوورەوە. گەر لە شوێنێکدایت کە کراوەترە، چیت لەدەست دێت بیکە تا ژینگەیەکی ئارام دابین بکەیت کە تیایدا جەلسەی ڕاهێنانەکەت پێ نەپردرێت.
- دەست لە نەخۆشەکە مەدە لەکاتی ڕێنوێنی کردنیان بۆ چۆنێتی کردنی ڕاهێنانەکان. دەتوانیت ئەو کاتە دەستیان لێ بدەیت کە فێری جووڵەکانیان دەکەیت. بەڵام لەکاتی ڕێنوێنی کردنیاندا دەستیان لێمەدە چونکە ئەمە دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی ئاگادارکردنەوە لە جەستەی کەسەکەدا کە ئەمەش وادەکات نەخۆش بە تەواوەتی سوود لە ڕاهێنانەکە نەبینێت.
- مۆسیقا یاخود میوزیکێکی شیاو بەکاربهێنە لە کاتی ڕاهێناندا. میوزیکێک بەکارمەهێنە کە هۆنراوە یاخود شعری تێدا بێت. لە بەشی فیربوونی زیاتردا سەرچاوەی چەند میوزیکی شیاوی تێدایە.

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی ئەم ڕاهێنانە - خاوبوونەوەی ماسوولکەکان

- کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەمار
- زیادکردنی ئاگایی(هەستکردن) جەستە
- ڕاهێنانێک(شێوازێکی ڕاهێنان) فێری نەخۆشەکە بکە تا لەماڵەوە دووبارەی بکاتەوە و خەوی باشتر بێت، ئازاری کەمتر هەبێت، هەستیاری کۆئەندامی دەمار کەمبێتەوە
- کەمکردنەوەی گرژبوونی ماسولکەکان و چەند پەرچەکردارێکی پارێزەریتر

خاڵە سەرەکییەکان - خاوبوونەوەی ماسوولکەکان

- لە کاتی ئەم ڕاهێنانەدا گەر لە توانادا هەیە وا باشترە نەخۆشەکە پاڵ بکەوێت. بەلای زۆربەی کەسەکانەوە ڕاهێنانەکە کاریگەرییەکی وای نابێت لەسەریان گەر دانیشتبن لەبەر ئەوەی ناتوانن بە تەواوەتی بحەوێنەوە. بەڵام دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بە دانیشتنانیشەوە بکەیت. بە دانیشتنانەوە، هەمان ئەو جوڵانە دووبارە دەکەیتەوە تەنها ئەوە نەبێت کە کەمێک جیاوازتر دەردەکەون ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لەسەر کورسی دانیشتوویت. گەر بە دانیشتنانەوە ڕاهێنانت بە نەخۆشەکە کرد، دڵنیا بەرەوە کە نەخۆش هێور و حەواوەیە و قۆڵ و قاچەکانی بەتەواوەتی ڕاگیراون. پێش ئەوەی دەست بکەیت بە ڕاهێنان لە دانیشتندا بارێکی گونجاو بدۆزرەوە بۆ نەخۆشەکەت تا دڵنیا ببیتەوە لەوەی کە نەخۆشەکەت بەتەواوەتی هەست بە حەوانەوە دەکات و لەبارێکدا دانیشتووە کە پاڵپشتی دەکرێت.
- لەکاتی تەواوبوونی تەکنیکی حەوانەوەی ماسوولکەکان کات بدە(کات تەرخان بکە) بە خۆت و نەخۆشەکەت تا گفتوگۆ بکەن دەربارەی چارەسەرەکە. گفتوگۆکە هەر هێندەی ڕاهێنانەکە گرنگە چونکە کەسەکە زیاتر ئاشنا دەبێت بە جەستەی خۆیی و زیاتر بە ئاگا دەبێت لە بارەیەوە، وادەکات جگە لە ئازار هەستەکانیتر بناسنەوە و هانی نەخۆش دەدات تا لە ماڵەوە ڕاهێنانەکە بکات.
- ژینگەیەکی سەلامەت و ئارام بخولقێنە.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا ئێمە ڕاهێنانی حەوانەوەی ماسوولکەکان دەکەین. ئەوەت بیربێتەوە کە ئێمە لە باسی کۆئەندامی دەمارت دا ئاماژەمان بەوە دا کە زیاد لە پێویست هەستیارە، وەک پلەی گەرمی گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی نێو ئۆتۆمبیل. ئەم ڕاهێنانە زۆر کاریگەرە لە کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەماردا هەروەها، گەر بیرت مابێت کە باسی ئەوەمان کرد کە چۆن فشار، یاخود شێری ناو ژیانمان دەتوانێت هەستیاری کۆئەندامی دەمار زیادبکات و وابکات کە مێشک و جەستەمان هەمیشە وریا و ئامادەبێت. ئەم ڕاهێنانە یارمەتی ئارامبوونەوەی مێشک و جەستە و کۆئەندامی دەمار دەدات، بە ئەم شێوەیە ئازار و گرژبوونی ماسوولکەکان کەم دەکاتەوە و یارمەتی زۆر کەسیش دەدات کە بە ئاسانی خەویان لێبکەوێت.

لە کاتی ئەم ڕاهێنانەدا، تۆ پاڵدەکەویت و من ڕێنوێنیت دەکەم کە کە چەند جووڵەیەک ئەنجام بدەیت تا ماسوولکەکانی ئەو شوێنەت گرژ ببن. پاش هەر گرژبوونێک، ئەو بەشەی جەستەت خاو دەکەیتەوە و دەیحەوێنیتەوە. هەر ماسوولکەیەکت بۆ ماوەی ٥ چرکە گرژ دەکەیت و پاشان خاوی دەکەیتەوە. یەکەم هەنگاو ئەوەیە کە من فێری جووڵەکانت بکەم. لەبەر ئەوە، من پیشانتی دەدەم کە چۆن دەکرێن و تۆش ڕاهێنانی جووڵەکان دەکەیت. پاش ئەوەی لە جووڵەکان تێگەیشتیت، ڕێنوێنیت دەکەم لە ڕاهێنانی حەوانەوەی ماسوولکەکانتدا. ئایا ئەمە ئاساییە بەلاتەوە؟

پاڵبکەوە و با نەخۆشەکە چاودێریت بکات. هەر جووڵەیەک دووبارە بکەرەوە تا نەخۆشەکە بیبینێت. جوڵەکان لێرەدا ڕیزکراون(دانراون)، دەبێت بەم ڕیزبەندییە ئەنجام بدرێن:

١. شانەکانت ببەرە خوارەوە دوور لە گوێچکەکانت.
٢. بەشی پشتەوەی دەستت توند بکە لە زەوییەکە(یاخود ئەو ڕووەی لەسەری پاڵکەوتووە) و چەند دەتوانیت دەستەکانت بکەرەوە.
٣. کەمەرت شل بکە یاخود ئازادی بکە تا قاچەکانت درێژ بن.
٤. پەنجەی قاچەکانت بەرەوە خوارەوە ببە دووری بخەرەوە لە جەستەت.
٥. سنگت بەرز بکەرەوە و با پشتت کەوانێک دروست بکات
٦. سەرت بەرەوە سەرەوە ببە و لەو ڕووەی توند بکە کە لەسەری پاڵکەوتوویت.
٧. چاوەکانت دابخە و گشت ماسوولکەکانی دەموچاوت گرژ بکە.

گەر تا ئێستا نەخۆشەکەت پاڵ نەکەوتووە، داوا لە نەخۆشەکە بکە کە پاڵبکەوێت و ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە پاڵکەوتندا بکات

هەر کە نەخۆشەکە هەستی بە ئاسودەیی کرد ، بە جووڵەکاندا پرۆرەوە لەگەڵیاندا. یارمەتی نەخۆشەکەت بدە تا جووڵەکان فێر ببێت. بۆ هەر جووڵەیەک، پێویستیان بە گرژبوونێکی تەواو و زۆر نییە. وا گونجاوترە کە گرژکردنی ماسوولکەکانیان نیوەی توانای گرژبوونیان بێت.

دوای ئەوەی نەخۆش لە جووڵەکان تێگەیشت، ژینگەکە وا ڕێکبخە کە پارێزرا و هێورکەرەوە بێت. پرسیار لە نەخۆشەکەت بکە کە ئەگەر بە لایەوە ئاسایی بێت گڵۆپ هەڵکراو یاخود کوژاوە بێت. دڵنیا بەرەوە لەوەی لە کاتی ڕاهێنانەکەدا تووشی پچڕان یان داپڕان نابیت بەهەر هۆیەک بێت. دەتوانیت میوزیکێکی ئاسایی ئامێرە مۆسیقیەکان یاخود دەنگە سروشتییەکان لێبدەیت.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا، من سەرپەرشتیت دەکەم لە تەواوی ڕاهێنانەکانی حەوانەوەدا . دەتوانیت چاوەکانت دابخەیت، یاخود بیانکەیتەوە و لەسەر خاڵێک جێگیریان بکەیت ، هەر چۆنێک ئاسوودەیت. من لە ئەم ماوەیەدا دەستت لێنادەم. تەنها قسە دەکەم و پێت دەڵێم کە چ جوڵەیەک بکەیت. هانت دەدەم کە هەناسە بدەیت، لە ئەو کاتەی کە هەناسە دەدەیت، سەرنجت بخەرە سەر ئەو هەناسەدانەی کە فێربوویت و بەسک دەتکرد. لە ماوەی ئەم ڕاهێنانەدا، سەرنجت بخەرە سەر جەستەت و جووڵەت. بەڵام خەمی ئەوە مەخۆ کە بە تەواوی جووڵەکە بکەیت.

تێکستەکە بە دەنگێکی هێواش و هێور بخوێنەرەوە. لە ئەم ماوەیەدا دەست لە نەخۆش مەدە. هەوڵ مەدە جووڵەکانی نەخۆشەکە ڕاست بکەیتەوە ، تەنانەت گەر جوڵەکانی تەواویش نەبن. ئەمە وادەکات سەرنجیان تێکبچێت و وابکات هەست بە ترس و نائارامی بکەن.

هەست بە جەستەت بکە کە لەسەر ڕووەکە پاڵکەوتووە، هەست بە جەستەت بکە کە قورس دەبێت، هەست بە ئەوە بکە کە ڕاگیراوە لەلایەن ئەو ڕووەی کە لەسەری ڕاکشاوە.

هەناسەیەکی هەڵمژە و هەست بە سکت بکە کە بەرەوە سەقفەکە بەرز دەبێتەوە، بەو خێراییە هەناسە بدە کە گونجاوە بۆت. هەست بە هەواکە بکە کە دێتە لووتەوە، لەکاتی هەناسە دانەوەدا، هەست بە جەستەت بکە کە دەحەوێتەوە و قورس دەبێت. هەست بە جەستەت بکە نووقمی ئەو ڕووە دەبێت کە لەسەری پاڵکەوتویت.

شانەکانت لە گوێچکەکانت دووربخەرەوە . شانەکانت بهێنەرە خوارەوە. پێویستت بە ئەوە نییە هێزێکی زۆر بەکاربهێنیت. هەست بە شانەکانت بکە کە دەچنە خوارەوە. هەست بە دەستەکانت بکە کە دەچنە خوارەوە.

بحەوێرەوە. ڵێبگەڕێ کە قۆڵەکانت بە تەواوی بحەوێنەوە و قورس ببن.

هەناسەیەک وەرگرە و بیدەرەوە. هەست بە جووڵەی سکت بکە کە بەرز دەبێتەوە و نزم دەبێتەوە.

پشتی دەستت بنووسێنە بکە بە ڕووەکەوە و دەستەکانت بە تەواوی بکەرەوە. هەست بە پەنجەکانت بکە کە بڵاو دەبنەوە. هەست بە ئەو هێزە بکە کە لە قۆڵەکانتدا هەن.

بحەوێرەوە، لێگەڕێ قۆڵەکانت بە تەواوی بحەوێنەوە و قورس ببن.

هەناسەیەک وەرگرە و بیدەرەوە

کەمەرت بەرەو خوارەوە ڕابکێشە. هەست بە قاچەکانت بکە کە دەکرێنەوە. هەست بە کەمەرت بکە دەکرێتەوە.

بحەوێرەوە، کات بدە بە قاچەکانت تا بە تەواوی بحەوێنەوە و قورس ببن.

هەناسەیەک وەرگرە و بیدەرەوە

پەنجەکانی قاچت ببە بۆ خوارەوە و با دوور بن لە جەستەت. پێویستت بە ئەوە نییە کە هێزێکی زۆر بەکاربهێنیت. ئەو پڕە هێزە بەکاربهێنە کە هەست دەکەیت لەبارە بۆت ، هەست بە هێزی قاچەکانت بکە.

بحەوێرەوە. لێگەڕێ قاچەکانت بەتەواوی بحەوێنەوە و قورس بن.

هەناسەیەک وەرگرە و بیدەرەوە

سنگت بەرز بکەرەوە و با پشتت بیێتە کەوانە، هەست بە کرانەوەی سنگت بکە، هەست بە سنگت بکە کە بەرەو سەقفەکە بەرز دەبێتەوە.

بحەوێرەوە کات بدە بە پشتت تا بە تەواوی بحەوێتەوە و قورس بیێت.

هەناسەیەک وەرگرە و بیدەرەوە

پاڵبنێ بە سەرتەوە بەرە و دواوە و زەوییەکە
بحەوێرەوە، لێگەڕێ سەر بە تەواوی بحەوێتەوە و قورس بیێت.

هەناسەیەک وەرگرە و بیدەرەوە

توند چاوەکانت لێک بنێ و گشت ماسوولکەکانی دەموچاوت گرژ بکە، هەست بە تەواوی دەموچاوت بکە کە گرژ دەبێت.

بحەوێرەوە، سەرنجت بخەرە سەر چاوەکانت و بە تەواوی بیانحەوێنەرەوە. سەرنجت بخەرە سەر نێوچاوانت و بە تەواوی بیحەوێنەرەوە.
سەرنجت بخەرە سەر لێوەکانت و دەمت وە بە تەواوی بیانحەوێنەرەوە.

هەناسە بدە بۆ ناوەوە و بۆ دەرەوە. بۆ ماوەی ١٠ چرکە من بێدەنگ دەبم. لە ئەو کاتەدا، تۆ سەرنجت لەسەر هەناسەدانت بێت. هەناسە بدە بۆ ناوەوە و بۆ دەرەوە، لەگەڵ جوڵەی سکت لە سەرەوە بۆ خوارەوە.

هەناسەیەک وەرگرە و بیدەرەوە

کەی ئامادەبوویت، دەتوانیت چاوەکانت بکەیتەوە و هەستیتە سەر پێ .

گفتوگۆی نێوان خۆت و نەخۆشەکە ئاسان بکە بە کردنی ئەم پرسیارانە :
- ئەزموونی چیت کرد لە جەستدا؟
- ئەزموونی چیت کرد لە مێشکت و بیرکردنەوەکانتدا(لە هزرتدا)؟
- لە چ کاتێکدا هەست دەکەیت ئەمە یارمەتیدەر دەبێت بۆت؟
- پلانی ئەوە دادەنێیت کە کەی ئەمە لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت؟

ئەم نواندنە بکە بۆ گرووپەکە. نواندن بە گرووپی بچوک ئەنجامبدە. . بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا. با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گرووپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

پلانی چالاکی ماڵەوە

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە - وردەکارییەکان لە بەشی سەرەوە لە دانیشتنی یەکەمدا هەیە.

پلاندانان بۆ کردنی ڕاهێنانەکان لە ماڵەوە بریتییە لە داڕشتنی پلانێک کە شیاو بێت بۆ نەخۆشەکە و چەند ڕێگایەک یاخود چەند ڕاهێنانێکی تێدا بێت نەخۆش فێربکات کە چۆن مامەڵە لەگەڵ ئازارەکان بکات و چالاکی ڕۆژانەی زیاد بکات. لای خۆت پلانەکە بنوسە تا لە جەلسەی داهاتوودا بزانیت چی دەکەیت.(بچیتە ئاستێکی دیکە لەگەڵیان)

سەرچاوەی زیاتر بۆ فیربوون

- دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە کاتی پاڵکەوتندا -لەکۆتای پۆستەکەدا ڤیدیۆی لە خۆ گرتووە http://www.dynamicprinciples.com/finding-ease-part-1/
- ڤیدیۆی تەکنیکی حەواندنەوەی ماسوولکەکان لە نامیلکەکەدا: https://www.youtube.com/watch?v=f5aeXlKRgeA

تەکنیکێکی کەمێک جیاوازتر لە تەکنیکی ئاماژەپێکراوی حەوانەوەی ماسوولکەکان بە دانیشتنەوە: https://www.youtube.com/watch?v=9x3tl81NW3w

- تەکنیکێکی ئاسانی دی خاوکردنەوەی ماسوولکەکان لە کاتی دانیشتدا: https://www.youtube.com/watch?v=t3uK039WdaM
- میوزیک بۆ حەوانەوەی ماسوولکەکان: https://www.youtube.com/watch?v=tznLqvWEnRo
- دەنگی سروشت بۆ حەوانەوەی ماسوولکەکان: https://www.youtube.com/watch?v=ySL3NlIIhfA
- دەنگی ئاو بۆ حەوانەوەی ماسوولکەکان: https://www.youtube.com/watch?v=f77SKdyn-1Y

دانیشتنی ٤

دانیشتنی چوار دەبێت ئەم چارەسەرانەی تێدا بێت:
- چێک ئین
- هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان
- TNE: پەرداخێک ئاو
- TNE: ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی هەستیاری
- حەوانەوەی ماسوولکەکان
- جووڵەی چالاکی ئەو بەشەی لەش کە ئازارەکەی تێدایە
- پلانی چالاکیماڵەوە

چێك ئین

ووردەکارییەکانی چارەسەرەکە - ووردەکاریەکان لە سەرەوە لە جەلسەی یەکدا هەیە
پێداچوونەوەی ئەنجامەکان گفتوگۆکردنی ئەم دوو پرسیارەی تێدایە لەگەڵ نەخۆشدا.
١. چی بە باشی بەڕێوەچووە لە کۆتا جارەوە کە یەکمان بینی؟
٢. پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕێوەچوو ؟

هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان

زانیاری پێشینە :

هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکانی نەخۆشەکە بەشێکی گرنگی چارەسەرەکەیە لەبەر ئەم هۆکارانی خوارەوە:
- نەخۆشەکە دەتوانێت بەرەوپێشچوون ببینێت لە ئەنجامی تەرخانکردنی کات و کردنی ڕاهێنانەکان و پلانی ڕاهێنانکردنی لە ماڵەوە.
- نەخۆشەکە دەزانێت کە پێویستی بەچییە کاری لەسەر بکات تا پاڵنەری هەبێت وبەردەوام بێت لە چارەسەرەکە و لە پلانی ڕاهێنانەکانی ماڵەوە.
- دەتوانیت هەست بە ئەوە بکەیت کە چارەسەکە دەرئەنجامێکی ئەرێنیانە (کاریگەری) هەبووە.
- دەتوانیت ئەوکێشانە دیاری بکەیت کە لە ئارادان و تا سەرنجی جەلسەی ڕاهێنانەکە بخەیتە سەر ئەو کێشانە بۆ باشتر دەستنیشان کردنیان.

<u>کاتێک لە ئەو پێوانەکردنە تەواو دەست کە بۆ دەرئەنجامەکان کردووتە، شوێن هەنگاوەکان بکەوە بۆ بە دەستهێنانی دەرئەنجامێکی ڕاست و وورد</u>. ئەوەت بیر بێتەوە کە لە بەشی سێدا، قسەمان لەسەر ئەوە کرد کە چۆن پێوانەکردنی دەرئەنجامەکان دەبێت بە تەواوەتی و بە ووردی بە ئەو شێوەیە بن کە دانراون بۆ ئەوەی وورد و ڕاست بن. لەبەر ئەمە، لەکاتی پێوانەکردنی دەرئەنجامەکاندا، بۆ هەر دەرئەنجامێکی ڕاهێنانێک شوێن ئەو هەنگاوانە بکەوە لە بەشی سێدا ئاماژەی پی کراوە. گەر شوێن ئەو هەنگاوانە نەکەویت، دەرئەنجامەکانی ڕاهێانەنکان ڕاست دەرناچن. لەوانەیە ئەو کات بەرەوپێشجوون ببینیت لە کاتێکدا کە وانییە، یاخود لەوانەیە ببینیت کە نەخۆشەکە کێشەکەی هەر بەردەوامە بەڵام لە ڕاستیدا ئەو بەرەوپێشجووبێت.

ووردەکاتییەکانی چارەسەرەکە

ئەنجامەکانی چارەسەرەکە - هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان
- بەرەوپێشجوونی نەخۆشەکە بخەملێنە - لە چ شتێکدا باش بووە و بەرەو پێشەوە چووە وە لە چ شتێکدا گۆڕانکاری ڕووی نەداوە.
- یارمەتی نەخۆش بدە تا بزانن کە لەچیدا پێشکەوتوون و دەبێت کار لەسەر چی بکەن.
- زانیاری زیاتر بەدەستبهێنە تا پلانی چارەسەرەکە بە شێوەیەکی گونجاو داڕێژیتەوە بۆ نەخۆشەکە

خاڵە سەرەکییەکان - هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان

فۆرمی هەڵسەنگاندنی نەخۆشەکە بەکاربهێنە. ڕۆ سەر ئەو بەشەی پلاندانانی چارەسەرەکە کە ناوی "ئامانجەکان – لەسەر بنەمای پێوەری دەرئەنجامەکان "ە، پاش هەڵسەنگاندنەکە، تۆ بە دەرئەنجامەکاندا چوویتەتەوە. ئێستا بە گشت ئەو دەرئەنجامانەدا دەچیتەوە کە لە پلانی چارەسەرکردنی نەخۆشەکەدایە. هەموو نەخۆشەکان ئەم دەرئەنجامانەیان دەبێت تا پیایدا بچیتەوە.
- تاقیکردنەوەی هەستان و دانیشتن – بە پێی تەواوی کات
- پرسی خۆیی دەربارەی ئازار - بە پێی نرخاندن یا ژمارە دانان
- لە ماوەی مانگی پێشوودا، خەوت چۆن بووە و چەند دەدەیت بە باشی خەوتنت بە گشتی؟
- هەفتەی جارێک، چالاکیەک دەکەیت کە وات لێبکات ئارەق دەربدەیت ؟ - ژمارەی کاتژمێرەکان وەربگرە
- چالاکی یەک
- چالاکی دوو
- چالاکی سێ

ئەگەر تۆ چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک دەکەیت، کەواتە پێویستە جارێکیتر تاقیکردنەوە بۆ (Central Sensitization Inventory) بکەیتەوە.

بۆ دووبارە هەڵسەنگاندنەوە، هەر وەک یەکەم هەڵسەنگاندن دەکەیت. بگەڕێرەوە بەشی سێهەم تا بیرت بێتەوە کە چۆن هەر یەک لەم پێوەری دەرئەنجامانە بەڕێوەببردرێن.

لە ئەو بەشەی پلانی چارەسەرەکەی تیا نووسراوەتەوە، لە دێڕێکدا نووسراوە "هەڵسەنگاندنی دووەم". دەبێت ڕێکەوت و دەرئەنجامەکانی هەڵسەنگاندنەکە لەوێدا بنووسیتەوە. پاشانیش بۆ هەر ئامانجێک ڕێژەی بەرەوپێش چوون بخەملێنیت. لە یەک دێڕدا، ئەوەی دەبێت بکرێت بۆ هەر ئامانجێک بۆت دیاری کراوە. بۆ نموونە، لە ڕاهێنانی دانیشتن و هەستان، ئامانجمان کردنی ڕاهێنانەکەیە بۆ ماوەی ٨ چرکە لەبەر ئەوەی ئەمە وێنەدانەوەی توانای جوڵەی سرووشتیە. بۆ هەر ئەنجامێک، نرخاندن بۆ ئەوە بکە کە ئایا نەخۆشەکە ئەنجامی داوە. گەر ئەنجامی دابوو . سەحێک بدە لە ئەو بۆکس (چوارگۆشەیەی)کۆتا دێڕ کە لەسەری نووسراوە "سەحێکی لێ بدە کە نەخۆشەکە گەیشت بە ئامانج".

پاش تەواوکردنی خەمڵاندنی ئامانجەکان، دەربارەی ئەم زانیاریانە گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکەدا بکە:
- بەرەوپێش چوون لە ئامانجدا
- گەیشتیت بە چ ئەنجامێک و مانای ئەوە چیە
- کام لە ئامانجەکان دەبێت هێشتا کاری لەسەر بکرێت
- چۆن بەردەوامبیت تا بگەیت بە ئەو ئامانجانەی کا ماوتن (جەلسەکانی چارەسەرکردن و پلانی ڕاهێنان یاخود چالاکی لە ماڵەوە)

کۆتا قۆناغ یاخود کۆتا هەنگاو ئەوەیە پرسیار لە نەخۆشەکە بکەیت کە هەستی چۆنە، ئایا بەرەوپێشچوون بە خۆیەوە دەبینێت و ئایا هەست ئەکەن کە چ کێشەیەکی ماوە .ئەمە لەسەر فایلی چارەسەرکردنی نەخۆش بنووسە. لەگەڵیدا (هەر لە فایلەکەدا) پوختەیەک بنووسە لەسەر ئەنجامەکانی خەمڵاندنی گەیشتن بە ئامانج

سلایدەکان بەکاربهێنە بۆ پشنادانی نمونەیەک لە نمونەی کەیسێکی تەواوکراو . پێویستت بە ئەوە نیە کە لە ئەم بەشەدا نواندن بکەیت چونکە پێشتر ڕاهێنانیان لەسەر بەڕێوبردنی پێوەری دەرئەنجامەکان کردووە.

TNE: پەرداخیک ئاو

ووردەکاریەکانی چارەسەرەکە:
ئامانجی ئەم چارەسەر - پەرداخیک ئاو
"پەرداخیک ئاو"**TNE**ئامانجی ئەوەیە کە یارمەتی نەخۆش بدات لە ئەم خاڵانە تێبگات:
- هەمیشە ئازار بڕیارێکە مێشک دەریدەکات.
- ئازار پێوەرێک نییە بۆ دەستنیشان کردنی پری برینداربوون یان ئازارپێگەیشتنی شانە.
- فاکتەرە زیندەیی، کۆمەڵایەتیی و دەروونیەکان کاریگەریان لەسەرئەوەی کەسەکە چۆن و لە چ کاتێکدا هەست بە ئازار دەکات.
- ئازار بەردەوام یاخود هەتاهەتایی نییە - (باری زیندەییمان)جەستەمان دەگۆڕێت(یاخود لە گۆڕانی بەردەوامدایە).

خاڵە سەرەتاییەکان - پەرداخێک ئاو
- کۆمەڵێک پەرداخی ئاو دابنێ بەپێی پێویست تا پێش جەلسەی چارەسەرکردنەکە ئامادە بن.
- وانە بە نەخۆشەکە مەڵێرەوە. نەخۆشەکە تێکەڵ بە چالاکییەکە و بە گفتوگۆکە بکە.
- ئەم TNEە ببەستەرەوە بە TNEەکەی پێشووەوە وەک "گلۆپی ئاگادارکردنەوەی گەرمی".

پسپۆری تەندروستی: سەرەتا، بەسەر ئەو شتانەدا دەڕۆینەوە کە لەسەر ئازار فێریان بووین. بیرت ماوە کە چۆن لە جەستەمانەوە دەمارە ڕاگەیاندن دەگوازرێتەوە بۆ مێشکمان؟
نەخۆش: بەڵێ لە ڕێگای دەمارەوە
پسپۆری تەندروستی: تەواوە، جەستەمان ئاگاداری دەگوازێتەوە بۆ مێشکمان بەهۆی دەمارەکانمانەوە. بەڵام ئایا هەموو کاتێک دەمارە ڕاگەیاندن دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار؟ ئایا هەموو کاتێک وادەکات ئاگاداربیینەوە و ووریا ببینەوە؟
نەخۆش: نەخێر، هەمیشە نا.
پسپۆری تەندروستی: ڕاستە. بڕیاری بەرهەمهێنانی ئازار هەمیشە لەلایەن مێشکتەوە دەدرێت. گەر مێشکت هەموو شتێک بخەمڵێنێت و وایدابنێت کە تۆ ڕووبەرووی مەترسی یان هەڕەشەیەک دەبیتەوە، زەنگی ووریابوونەوە لیدەدات واتە وادەکات تووشی ئازار ببیت، میشکت بڕیار دەدات کە هەست بە ئازار بکەیت! لەبەر ئەوە، مێشکت دەتوانێت هەمان دەمارەڕاگەیاندن لە جەستەتەوە وەربگرێت و بڕیاربدات کە مەترسی نییە و زەنگی ووریاکردنەوە لێنەدادت. ئەو کات تۆ هەست بە ئازار ناکەیت. تێگەیشتنت چۆنە بۆی؟ یاخود ئایا ڕەوایە بە لاتەوە؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.
پسپۆری تەندروستی: زۆر باشە، لە جەلسەی پێشوودا باسی ئەوەمان کرد کە دەکرێت هەندێک جەستە و مێشکمان سەروو ڕادەی ئاسایی هەستیار بن، دەکرێت وەک گەرمی گلۆپی ئاگادارکردنەوەی سەیارە وایێت کە ئەویش زۆر هەستیارە. دەکوژێتەوە کە هیچ کێشەیەک نەبێت. هەندێک جار دەکرێت جەستەی ئێمەش بە ئەو شێوەیە بێت. زۆر هەستیار بێت، لەبەر ئەوە ئێمە هەست بە ئازارێکی زۆر دەکەین. لەمە تێدەگەیت ؟وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.
پسپۆری تەندروستی: با تێبگەین لەوەی کە چۆن مێشک زانیاری بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی زەنگی ووریاکردنەوە لێبدات، بە تێگەیشتنی ئەمە دەتوانین لە کاتی هەبوونی هەستیارییەکی کەمدا وابکەین زەنگەکە لێنەدات بۆ ئەوەی یارمەتی جەستەمان بدەین دووبارە بە شێوەیەکی ئاسایی کاربکات. زۆر فاکتەر هەن کە وادەکەن مێشک و جەستەمان هەستیار تر بن بەرامبەر بە ئازار. هەمیشە کۆمەڵە شتێک هەن کە دەتوانن وابکەن جەستەمان کەمتر هەستیار بێت بەرامبەر بە ئازار.

دوو پەرداخ لەسەر قاپێک دابنێ تا لەکاتی ئەم چالاکییەدا ئاو نەڕژێتە سەر ئەرزەکە. پەرداخێکی گەورە و پەرداخیکی بچوک بهێنە . پەرداخە بچوکەکە دەبێت ڕوون بێت و لە دەرەوە بەشی ناوەوەی دیاربێت. پەرداخە گەورەکە پڕ بکە لە ئاو یاخود هەر شلەیەکی ڕەنگاوڕەنگ تا ئاسانتر بێت بۆ بینین . دڵنیا بە لەوەی لەکاتی ئەم چالاکییەدا نەخۆشەکە دەبینێت کە چی دەکەیت.

پسپۆڕی تەندروستی :ئاستی ئاو لە ئەم پەرداخەدا (ئاماژە بە پەرداخە بچوکەکە بکە)ڕێژەی فشار دروستکەرە، یان ڕێژەی ئەو شتەیە کە وادەکات زیاتر هەستیار بین بەرامبەر ئازار. دەکرێت ئەمانە وەک ئەو شێرانەی ژیانمان بن کە لە پێشتردا باسمان کردن. لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی ئاودا ڕێژەی فشارمان زیاددەکات، هەستیاریمان بەرامبەر بە ئازار زیاددەکات .لە پەرداخە گەورەکەوە ئاو بکەرە نێو پەرداخە بچوکەکەوە. مێشکمان لە زۆر سەرچاوەوە زانیاری وەردەگرێت بۆ نمونە مێشکمان، یادەوەرییەکانمان، هەستەکانمان، وە ژینگەی دەوروبەرمان. گەر مێشک فشار زۆر دروست بکات، وا تێدەگات کە مەترسییەک یاخود هەڕەشەیەکت لەسەرە.ئاو بخەرە ناو پەرداخە سووشە بچووکەکەوە تا لێی دەڕژێت. بەڕای تۆ، گەر ئەمە ڕوو بدات، ئەزموونی چی دەکەین؟
نەخۆشەکە: ئەزموونی ئازار، هیلاکی، یاخودتووڕەیی دەکەین.
پسپۆڕی تەندروستی: تەواوە، گەر زۆر فشار دروستکەر هەبن، زۆر هەستیار دەبین بەرامبەر بە ئازار و نائارام دەبین، لەبەر ئەوە گەر پەرداخەکەمان ئاوی لیّ بڕژێت هەست بە ئازار دەکەین، ئایا لۆژیکییە بە لاتەوە؟ یاخود تێگەیشتنت چۆنە بۆ ئەمە؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

پسپۆڕی تەندروستی: با سەیری نموونەیەک بکەین. با ببینین چۆن دەتوانیت گەشە بە زیادی هەستیاری بدەیت و لەبەر چی پاش ئەوە هەست بە ئازار دەکەیت. بۆ نموونە، پەرداخێکی بەتاڵت هەیە. ئەمەش واتە تۆ تۆ ئازارت نییە. پاشانیش ئەمەش نیشانبدە. پەرداخەکە چەند فشار دروستکەرێکت هەن، بۆ هەر فشارێک کە باسی لێوە دەکەیت کەمێک ئاو بکەرە پەرداخە بچووکەکەوە. شەوان تەنها ٤ کاتژمێر دەنویت، خەمی خێزانەکەت دەخۆیت، لەگەڵ هاوڕێکەت دەمەبۆڵەت دەبێت، هەست بە ماندووبوون دەکەیت لەسەر کار، بیر لە ئەو شتانە دەکەیتەوە کە دەبێت بەرەنگاریان ببیتەوە، شەرم لە شتێک دەکەیت کە کردووتە، ژەمێکی ناتەندروست دەخۆیت، ڕاهێنان یاخود هیچ وەرزشێکت نەکردووە لە ئەم ماوەیەی پێشوودا ، هیچ شتێکی مانابەخش و جێژبەخش نادۆزیتەوە کە بیکەیت، دەترسیت دووبارە تووشی ئازاری فیزیکی (جەستەیی)ببیتەوە. پێش ئەوەی پەرداخەکە لێی بڕژێت بوەستە. ئەو هەموو فشار درووستکەرەت هەیە لە ڕۆژەکەتدا و ئەمەش پەرداخەکەتی پڕکرد. ئایا ڕێژەی هەستیاریت بەرزە یان کەمە ئێستا؟
نەخۆش: بەرزە، ئاستی ئاوەکە بەرزە (ڕێژەی ئاوەکە زۆرە).

پسپۆڕی تەندروستی: تەواوە، هەستیاری زیادی کردووە. پێدەچێت ئێستا هەست بە ئازار نەکەیت لەبەر ئەوەی پەرداخەکە لێی ناڕژێت، بەڵام چی ڕوودەدات گەر بە قادرمەدا سەربکەویت و مێشکت دەمارە ڕاگەیاندنێکی هەبوونی مەترسی بنێرێت بۆ مێشکت؟ کە ئەوەش فشار دروستکەرێکی دیکەیە. پەرداخەکە پڕبکە لە ئاو تا لێی دەڕژێت، ئەو کاتە چی ڕوودەدات؟
نەخۆشەکە: هەست بە ئازار دەکەم لە قاچەکانمدا.
پسپۆڕی تەندروستی: تەواوە، لەبەر ئەوەی ئەو هەموو فشار دروستکەرانە یەکیان گرت و پەرداخەکەتیان پڕ کردن، تەنها پێویستت بە فشاردروستکەرێکی بچوک بوو تا هەست بە ئازار بکەیت، بەڕای تۆ هیچ کێشەیەک هەیە لە قاچتدا؟
نەخۆشەکە: نەخێر، لەوەناچێت. تەنها ئەوەیە جەستەم زۆر هەستیارە. زۆر شت ڕووی دا(زۆر شت هەبوون کە کارتێکەر بوون).
ڕاستە: هیچ شانەیەک بریندارنەبووە و زیانی پێنەگەیشتووە. مێشکت هیلاک بووە بە دەست ئەو هەموو فشارەوە و زەنگی وریاکەرەوەی لێداوە، کە ئازارە، تێگەیشتنت چۆنە بۆی؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

ئێستا با بزانین چی ڕوودەدات گەر جەستەت و مێشکت هەستیاربوونیان ئاسایی بێت.
بە پەرداخێکی بەتاڵ دەست پێبکە .هەموو کەسێک درووستکەری فشاری هەیە. ئاو بکەرە ناو هەر پەرداخێکەوە. لەوانەیە دەمەبۆڵەت بێت لەگەڵ هاوڕێکەت لەسەر کار، نانخواردنت تەندروست نەبێت ، یان چالاکی جەستەییت کەم بێت . پەرداخەکە دەبێت نیوەی پڕ بێت. بەڵام لەگەڵ ئەوەدا تۆ کۆمەڵە شتێکی ئەرێنیانە دەکەیت تا هەستیاری کەم بکەیتەوە، بۆ هەر دانەیەک کە دەیڵێیت پڕێک ئاو لە پەرداخەکە بڕژە. جێژت لە قسەکردن لەگەڵ هاوڕێکەت بینی، شەوی پێشتر ٨ کاتژمێر باش خەوتیت، دەبینیت کە جۆن دەکرێت هەستیاری بگۆڕێت(بەرز بێتەوە و نزم بێتەوە) بەپێی ئەو شتانەی دەیانکەیت.
نەخۆشەکە: بەڵێ. چەند شتێک هەن ئاستی ئاوەکە دادەبەزێنن، کە هەستیارییە.

پسپۆڕی تەندروستی: ڕاستە، ئێستا گەر بتەوێت بەسەر قادرمەکاندا سەربکەویت و مێشکت هەمان دەمارە ڕاگەیاندن بنێرێت وەک چۆن لە نموونەی پێشوودا وتمان، چی دەکەیت؟ بەڕای تۆ چی ڕوودەدات؟ ئایا هەست بە ئازار دەکەیت؟ نیوەی ئاوی پەرداخەکە بڕژە تا نیوە دەبێت.
نەخۆشەکە: نەخێر، پەرداخەکە پڕ نییە لە ئاو.
پسپۆڕی تەندروستی: تەواوە، جەستەت زیاتر لە ئاسایی هەستیار نییە. پێویستت بە ئەوەیە کە ئەزموونی چەند هەستێکیتر بکەیت لەکاتی سەرکەوتن بەسەر قادرمەکاندا بۆ ئەوەی پەرداخەکەت لێی بڕژێت.

بە پشتبەستن بە ئەمە، دەتوانیت کۆنترۆڵی هەستیاری جەستەت بکەیت بەرامبەر بە ئازار؟
نەخۆشەکە: بەڵێ
پسپۆڕی تەندروستی: تەواوە، تەنانەت گەر بۆ ماوەیەکی دورو درێژیش ئازارت هەبوویێت، دەتوانیت چەند شتێک بکەیت تا ئەوە بگۆڕیت. تۆ کۆنترۆڵی بەرزبوونەوە یاخود نزمبوونەوەی هەستاریت بەرامبەر بە ئازار دەکەیت، ئێمە پێکەوە کار دەکەین بۆ کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەمارت بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە ئازار بکەیت و زیاتر چالاک بیت(ئاسایی جووڵە بکەیت).
هیچ بیر و ڕایەک یان پرسیارێکت هەیە لەسەر ئەمە؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

ئەم نواندنە بکە بۆ گروپەکە.

نواندن بە گروپی بچوک ئەنجامبدە. . بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا.

با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە - ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی هەستیاری
"ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی هەستیاری "**TNE**پارمەتی نەخۆش دەدات کە لە ئەم خاڵانە تێبگات:

- فاکتەرە یان هۆکارە زیندەییەکان، کۆمەڵایەتییەکان، دەروونییەکان دەبنە ئەوەی چۆن و لە کوێدا کەسەکە هەست بە ئازار دەکات
- ئازار بەردەوام نییە - باری فیزیکی یاخود جەستەییمان دەگۆڕێت

خاڵە سەرەکییەکان - ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی هەستیاری

- جووڵەکان لەگەڵ نەخۆشەکە بکە تا زیاتر هەست بە ئارامی بکات
- جووڵەکردن لە **TNE** دا هەیە تا هانی نەخۆشەکە بدرێت تا داغڵ ببێت و کراوەتر بێت و هان بدرێت بۆ جووڵەکردن. دەتوانیت جووڵەی ئاسانتر هەڵبژێریت گەر ئەوانەی باس کراون قورسن بەلای نەخۆشەکەوە
- ئەو وێنانە بەکاربهێنە کە **TNE** دایناون. دەتوانیت بەپێی نەخۆشەکانت وێنە دابنێیت (زیاد بکەیت).

پسپۆری تەندروستی: باسی چەند فاکتەرێک دەکەم کە یاخود دەبنە هۆی کەمکردنەوە یان زیادکردنی هەستیاری جەستەمان بەرامبەر بە ئازار، پاش ئەوەی باسی یەک فاکتەر دەکەم، دەبێت تۆ بڕیار بدەیت کە ئایا ئەو فاکتەرانەی دواتر دەبنە هۆی کەمکردنەوە یاخود زیادکردنی هەستیاری، کە ئایا دەبێتە ئاو و دەچێتە پەرداخەکەوە، یاخود لە ئاوی پەرداخەکە کەم دەکاتەوە، گەر پێت وایە ئەو فاکتەرە هەستیاریت زیاد دەکات، یاخود ئاستی ئاو بەرزەکاتەوە، پاشان ئەم جووڵەیە بکە. بۆ نەخۆشی بەرجەستە بکە : بەپێوە بە کراوەیی بوەستە دەستەکانت بەرزبکەرەوە (وەک ئەوەی لە باری سەرکەوتندا بیت).گەر هەست دەکەیت هەستیاری کەمدەکاتەوە و ڕێژەی ئاوی ناو پەرداخەکە کەم دەکاتەوە، ئەم جووڵەیە بە جەستەت بکە.سکوات بکە و دەستەکانت لە تەنیشتت درێژ بکە. منیش ئەم جولەیە دەکەم لەگەڵتدا. کەسەکان وەڵامدانەوەی جیاوازیان هەیە بۆ شتەکان. لەبەر ئەوە، پێدەچێت من هەست بکەم شتێک هەستیاری من زیاددەکات، بەڵام لەوانەیە تۆ هەست بکەیت هەمان شت هەستیاریت بەرامبەر شتەکان کەم دەکاتەوە. من یارمەتیت دەدەم لەهەر فاکتەرێک و کاریگەرییەکانی تێبگەیت.

ئەمەی داهاتوو جێبەجێ بکە:

١. وێنەی فاکتەرەکەی پشانبدە و بۆی ڕوونبکەرەوە کە چی دەنوێنێت.
٢. داوا لە نەخۆشەکە بکە کە بجووڵێت بۆ ئەوەی بزانیت کە هەستیاری کۆئەندامی دەمار "زیاددەکات" یاخود "کەمدەکات".
٣. داوا لە نەخۆشەکە بکە ئەوە ڕوونبکاتەوە کە بۆچی ئەو فاکتەرانە بە ئەو شێوەیە کاریگەری لەسەری بەجی دەهێڵن. بە کەمی ئەمە بکە. تەنها بۆ چەند فاکتەرێک بیکە.
٤. پاش ئەوەی بەشێکی زۆر لە وێنەکانت کرد، داوا لە نەخۆشەکە بکە کە بە بیرو بۆچوونی خۆیان باسی ئەو فاکتەرانە بکەن کە دەبنە هۆی زیادبوون یان کەمبوونی هەستیاری کۆئەندامی دەمار.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا کە زۆر لە ئەو فاکتەرانە دەناسینەوە و تێدەگەین لێیان کە دەبنە هۆی زیادبوون یان کەمبوونی هەستیاری بۆ دروستکردنی ئازار، دەتوانیت کۆنترۆڵی بکەین. بەردەوام دەبین لەسەر فێربوونی چەند ڕێگایەک بۆ کەمکردنەوەی هەستیاری و کۆنترۆڵ کردنی. چی فیربوویت لە ئەم جەلسەی چارەسەرانەی پێشوودا کە یارمەتیت دەدەن هەستیاری کۆئەندامی دەمار کەم بکەیتەوە؟ وەڵامی نەخۆشەکەت وەربگرە.

ئەم نواندنە بکە بۆ گرووپەکە. نواندن بە گرووپی بچووک ئەنجامبدە. . بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا. با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

حەوانەوەی ماسوولکەکان

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:
ئامانجەکانی چارەسەرەکە - حەوانەوەی ماسوولکەکان

- کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەمار
- زیادکردنی ئاگایی(هۆشیاربوون دەربارەی) جەستە
- تەکنیکێک فێری نەخۆشەکە بکرێت کە لە ماڵەوە ئەنجامی بدات بۆ باشترکردنی خەو، کەمکردنەوەی ئازار، کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەمار
- کەمکردنەوەی گرژی ماسوولکەکان و چەند بەرپەرچدانەوەیەکی بەرگری کردن.

خاڵە سەرەکییەکان - حەوانەوەی ماسوولکەکان

- لە ئەم جەلسەیەدا دووبارە ڕاهێنانەی حەوانەوەی ماسوولکەکان دەکەیتەوە تا یارمەتی نەخۆش بدەیت کە فێرببێت و لەماڵەوە دووبارەی بکاتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، خەڵکی هەندێک جار پێیان وایە کە ڕاهێنانەکان لە سەرەتاوە کاریگەرتر دەبن کاتێک کەسێک ڕێنوێنیان دەکات.
- ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ نەخۆشەکەدا بکە و گەر لە تواناداا هەیە با پاڵکەوتبێت. زۆربەی خەڵک پێیان وایە کە ڕاهێنانەکە هێندە کاریگەری نابێت گەر بە دانیشتنانەوە بکریت لەبەر ئەوەی بەتەواوی ناحەوێنەوە. بەڵام تۆ دەتوانیت ئەمە بە دانیشتنەوە بکەیت لەجیاتی ئەوەی پاڵبکەویت. لەکاتی دانیشتندا، هەمان ئەو جووڵانە دەکەیتەوە ئەوە نەبێت کە کەمێک جیاواز دەردەکەون ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە لەسەر کورسی دانیشتوویت. گەر ئەم ڕاهێنانەت بە دانیشتنەوە بە نەخۆشەکە کرد، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە قوڵ و قاچەکانی نەخۆشەکە بە تەواوی پاڵپشتی کراون . ڕاهێنانی حەوانەوە لەکاتی دانیشتندا بکە بە نەخۆشەکە بۆ ئەوەی دڵنیا بیتەوە کە نەخۆشەکە بە تەواوی هەست بە حەوانەوە دەکات و جێگیرە(پشتی قایمە) پێش ئەوەی دەست بکات بە ڕاهێنانی حەوانەوەی ماسوولکەکان.
- کات دابنێ بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ نەخۆشەکەدا پاش تەواوبوونی ڕاهێنانەکە. گفتوگۆکە هەر هێندەی ڕاهێنانەکە گرنگە لەبەرئەوەی ئاگایی(هۆشداری) نەخۆش بەرامبەر بە جەستەی زیاددەکات.
- ژینگەیەکی سەلامەت و ئارام بۆ نەخۆشەکە دەخوڵقێنێت.

پرسیار لە نەخۆشەکە بکە کە ئایا لە ماڵەوە ڕاهێنانی حەوانەوەی ماسوولکەی کردووە. گەر کردوویەتی، گفتوگۆی ئەوەی لەگەڵ بکە کە ئەزموونی چی کردووە. گەر نەیکردووە، گفتوگۆی ئەوە بکە کە بۆچی نەیکردووە و گفتوگۆ لەسەر چەند بەرنامەیەک بکەن کە نەخۆشەکە بتوانێت لە ماڵەوە ڕاهێنانەکە ئەنجام بدات.

گفتوگۆی ئەوە لەگەڵ نەخۆش بکە کە چۆن ئەم ڕاهێنانە بەستراوەتەوە بە ئەوەی کە لە TNEدا باسمان کرد، بۆ نموونە، ئەم ڕاهێنانە یەکێکە لە ئەو ڕێگەیانەی کە پەرداخەکەتی پێ بەتاڵ بکەیتەوە تا کۆئەندامی دەمارت کەمتر هەستیار بێت.

بە جووڵەکانی ڕاهێنانەکەدا بچۆرەوە، گەر نەخۆشەکە هێشتا کێشەی لەگەڵ ئەوەدا هەیە کە نازانێت چۆن بە سک هەناسە بدات، پێش ئەوەی ڕاهێنانەی حەوانەوەی ماسولکەکان بکەیت کات تەرخان بکە بۆ ڕاهێنانکردن لەسەر هەناسە دان بە سک.

ژینگەیەکی سەلامەت و ئارام دەستەبەر بکە.

بوار بە نەخۆشەکە بدە کە ڕاهێنانی حەوانەوە بکات لە کاتی پاڵکەوتندا تا ئەو بارە بدۆزێتەوە کە تیایدا هەست بە حەوانەوە دەکات

هەمان ئەو دەقەی سەرەوەی دانیشتنی سێیەم بەکاربهێنە

پاش ڕاهێنانەکە ئەم چەند پرسیارە بکە و گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکە بکە:

- چیت ئەزموون کرد؟
- هەست بە ئارامی دەکەیت یان بەلاتەوە ئاساییە گەر ئەم ڕاهێنانە لە ماڵەوە بکەیت؟
- لە چ کاتێکدا ئەمە لە ماڵەوە دەکەیت؟

جووڵەی چالاک بە ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری هەیە - بەرەوپێشچوون

وردەکاری کلای چارەسەرەکە - وردەکارییەکان لە دانیشتنی سێیەمدا ببینەوە

ئامانجەکانی چارەسەرەکە - جووڵەی چالاک بە ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە

- بەرەوپێش چوونی جووڵەکە تا ئەو کاتەی نەخۆشەکە وردەوردە بە شێوەیەکی ئاسایی و بەردەوام و لە ماڵەوە زیاتر جووڵەی چالاک بە ئەو بەشەی جەستە دەکات کە ئازاری تێدایە
- کەمکردنەوەی ترس و دوودڵی و ئازار و ماندووبوون لە کاتی جووڵەدا
- گرنگی بە گەشەسەندنی بیر و بۆچوونی یارمەتیدەر بدە
- کەمکردنەوەی گۆڕانکارییە جەستەییەکان یاخود فیزیکییەکان و بەرپەرچدانەوەی پارێزەرانە
- کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەمار
- زیادکردنی هێز و بزاوتن و جوڵە لە ئەو بەشەی جەستەدا
- ڕێنوێنی کردنی نەخۆش بۆ ئەنجامدانی جووڵەی چالاک بە ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە لە ماڵەوە بە شێوەیەکی ئاسایی

خاڵە سەرەکییەکان - جووڵەی کارای ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە

- لەگەڵ نەخۆشەکە کار بکەن بۆ دۆزینەوەی جووڵەیەک و شێوازی کردنی ئەو جووڵەیەی(خێرایی، دووبارەکردنەوە، جووڵەی جومگە لە ڕووی ئاڕاستە و ماوەوە)لەگەڵیدا ئاسوودەن کە لە ماڵەوە بە شێوەیەکی ئاسایی ئەنجامی بدەن.
- ڕاهێنانی جووڵەکە بکە لەگەڵ نەخۆشەکەدا
- ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە کە بەردەوام بێت لە هەناسەدان بە سک
- ژینگەیەکی ئارام دەستەبەر بکە بۆ کەمکردنەوەی ترس و قەلەقی(دوو دڵی)
- بە شێوەیەکی ریتمێکی ڕێک جووڵەکان ئەنجام بدە

پلانی ڕاهێنانی ماڵەوە

وردەکاری کلای چارەسەرەکە - وردەکارییەکان لە دانیشتنی یەکەمدا بخوێنەوە

- پلانی ڕاهێنان لە ماڵەوە بریتیە لە دارشتنی پلانێک یاخود بەرنامەیەک کە سوودی بۆ نەخۆش دەبێت و چەند ڕێگەیەکی تێدا دەبێت کە تیایدا نەخۆش بتوانێت چارەسەری ئازار بکات و جووڵە فیزیکییەکانی ژیانی ڕۆژانەی زیاد بکات. دڵنیا بەرەوە لەوەی لەلای خۆت پلانەکە بنووسیتەوە تا بتوانیت لە جەلسەی داهاتوودا لەگەڵ نەخۆشەکەدا بیت و بزانیت چیت بۆی کردووە.
- سەرنجی پلانی ڕاهێنانی ماڵەوە بخەرە سەر ئەنجامی پێداچوونەوەی ئامانجەکان کە لە ئەم جەلسەیەدا کردت و پلانەکەی لەسەر دابرێژە. دەێت لە پالەنەکەدا چەند ڕاهێنانێکی تیا بێت کە یارمەتی نەخۆش بدات بەرەوپێش بچێت لە ئەو ناوچانەی جەستەی کە تا ئێستا کێشەی هەیە لەگەڵیاندا.

دانیشتنی ٥

دانیشتنی پێنجەم دەبێت ئەم چارەسەرانە لەخۆ بگرێت:

- چێک ئین
- TNE: چرچ و لۆچی
- TNE: سیستەمی کارەبایی
- جووڵەی کارای ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە - بەرەوپێشچوون
- ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندی مامناوەندا
- خەوتن و ئازار
- پشکنینی جەستە
- پلانی ڕاهێنانی ماڵەوە

چێک ئین

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە - وردەکارییەکان کە بەشی سەرەوە لە جەلسەی یەکەمدا بخوێنەوە
پێداچوونەوە پێکدێت لە ئاراستەکردنی دوو پرسیار و گفتوگۆ کردن لەسەریان لەگەڵ نەخۆشەکە

١. چی بە باشی بەڕێوەچووە لە کۆتا جارەوە کە یەکمان بینی؟
٢. پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕێوەچوو؟

TNE: چرچ و لۆچی

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە - چرچ و لۆچی
"چرچ و لۆچی " **TNE** یارمەتی نەخۆش دەدات کە لە ئەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:

- هەمیشە ئازارچەشتن پرپارێکە مێشک دەیدات
- ئازار پێوەرێک نییە کە بتوانیت پری زیانپێکەوتنی شانە و برینداربوونی دیاری بکات
- وێنە تیشکییەکان پیشانی نادەن کە چی دەبێتە هۆی درووستبوونی ئەو ئازارە

خاڵە سەرەکییەکان - چرچ و لۆچی

- نووسینەکە باس لە دابەزین یا داکەوتنی پڕبڕەی پشت و داخورانی جومگەکان دەکات. بەڵام دەبێت تۆ ئەمە ڕوونبکەیتەوە بۆ ئەو نەخۆشەی ئەنجامی وێنە تیشکییەکانی وەرگرتۆتەوە. بۆ نموونە، گەر نەخۆشەکە وێنەی تیشکی گرتبوو و لە ئەنجامدا نووسرابوو کە ئەم نەخۆشە جومگەکانی ئەژنۆی داخوراون، سەرنجیTNE بخەرە سەر ئەژنۆکانی نەخۆشەکە. دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ ئەو زانیاریانەی لە بەشی سێدا درابوون لەبارەی وێنە تیشکییەکانەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە زانیارییەکانت ڕاستن.
- ئەمە خاڵێکی گرنگە بۆ ئەوەی نەخۆشەکان پروای پێبکەن. توێژینەوەیەکی زانستی پشانی داوە کە بیروڕای ئەوەی چەند شانەیەکی دیاریکراو زیانیان پێگەیشتووە و ئازاربەخشن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی بەردەوام ئازار هەبێت و کەسەکە ئەو بەشەی جەستەی لاواز بێت. لەبەر ئەوە، کات تەرخان بکە و هەوڵ بدە بۆ ئەوەی ئەم خاڵە ڕوونبکەیتەوە.
- زۆرجار کەسەکە پێویستی بە چەند جارێک دووبارەکردنەوە هەیە تا باوەڕ بە ئەمە بکات. لەبەر ئەوە، لەوانەیە بتەوێت یان پێویست بێت کە بگەڕێتەوە بۆ سەر ئەم خاڵە لە زۆربەی جەلسەکاندا.

پسپۆری تەندروستی: پێت گوتم کە تۆ وێنەی تیشکی MRI یان XRAYت گرتووە و تێیدا نیشانی داوە کە گۆڕانکاری لە جەستەتدا ڕووی داوە وەک داکەوتنی پڕبڕەی پشت یان داخورانی جومگەکان. ڕاستە؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە تا بتوانیت سەرنج بخەیتە سەر TNE تایبەت بە ئەنجامی وێنە تیشکییەکەی نەخۆشەکە

پسپۆری تەندروستی: گرنگە بۆ تۆ بزانیت توێژینەوەیەک ئەوەی دەرخستووە کە ئەم گۆڕانانە زۆر ئاسایین. داخورانی جومگە لەسەر MRIکەسێک دەردەکەوێت کە ئازاریشی نییە، داخورانی جومگەش لەسەرMRI دەردەکەوێت و کەسەکە ئازاریشی نییە. چەند ئەنجامێکی وێنەی تیشکی پشان نەخۆشەکە بدە بە پێی ئەزموونەکانی نەخۆشەکە.
گەر دە کەس کە کەسیان ئازاری پشتیان نییە بچن MRIبکەن ، بە لایەنی کەمەوە ئەنجامی وێنەی تیشکییەکە دەریدەخات چواریان داکەوتنی پڕبڕەیان هەیە. گەر دە کەس کە ئازاری ئەژنۆیان نییە بچن MRI بکەن، بە لایەنی کەمەوە ئەنجامی وێنە تیشکییەکە دەریدەخات هەشتیان داخورانی جومگەیان هەیە. وێنەی دە ئەستێرە یان هەر شێوەیەکیتر بکێشە کە مەبەست لێیان دە کەسە. پاشانیش مەبەستەکەت ڕوون بکەرەوە، بازنە بهێنە بە دەوری ئەو کەسانەدا کە لە وێنەی تیشکیدا دەردەکەوێت داخورانی جومگە یا داکەوتنی پڕبڕەیان هەیە بەڵام ئازاریان نییە. بۆ نموونە، بۆ داخورانی جومگەی ئەژنۆ بازنە بە دەوری ٨ ئەستێرەدا دەکێشیت. ئەمە چیمان بۆ دەردەخات؟
نەخۆشەکە: تەنها لەبەر ئەوەی لە وێنەی تیشکی MRIدا پشانی دەدات کە داکەوتنی پڕبڕە یان داخورانی جومگەکانی قاچت هەیە مانای ئەوە نییە ئازارت هەبێت، ئەمانە گۆڕانکاری ئاسایین
پسپۆری تەندروستی: تەواوە، ئەم گۆڕانانە هیچ کێشەیەک دیاری ناکەن یاخود توشی ئازارت ناکەن. دەزانین کە داکەوتنی پڕبڕە و داخورانی جومگە زۆرجار گۆڕانی ئاسایین لە جەستەماندا ڕوودەدەن. دەتوانیت وەک چرچ و لۆچی بیر لە ئەم گۆڕانانە بکەیتەوە، کە بەتەمەندا دێین هەمووومان دەمو چاومان چرچ و لۆچی تێدەکەوێت وانیە؟
نەخۆش: وایە.
پسپۆری تەندروستی: ئایا دەرکەوتنی چرچ و لۆچی شتێکی ئاساییە؟
نەخۆش: بەڵێ
پسپۆری تەندروستی: ئایا دەرکەوتنی چرچ و لۆچی هیچ کێشەیەک درووست دەکەن؟
نەخۆش: نەخێر

پسپۆری تەندروستی: تەواوە، چرچ و لۆچی گۆرانکاری ئاسایین لە جەستەماندا ڕوودەدەن. ئێستا ئێمە لەوە تێدەگەین کە داخورانی جومگە و داکەوتنی بڕبڕەی پشت گۆرانی ئاسایین لە جەستەماندا ڕوودەدەن، هەر وەک چرچ و لۆچی. هەروەک چرچ و لۆچی، هیچ کێشەیەک دروست ناکەن و نابنە هۆی ئازار.

پسپۆری تەندروستی: هیچ پرسیارێک یان بیر و ڕایەکت هەیە لەسەر ئەمە؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە

TNE: سیستەمی کارەبا

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە - سیستەمی کارەبا

سیستەمی ئەلەکتریکی**TNE** ئامانجی ئەوەیە کە یارمەتی نەخۆش بدات لە ئەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:

- ئازار پێوەرێک نییە کە بتوانیت پری زیانپێکەوتنی شانە و بریندارببوونی دیاری بکات
- وێنە تیشکییەکان پشانی نادەن کە چی دەبێتە هۆی درووستبوونی ئەو ئازارە

خاڵە بنچینەییەکان - سیستەمی کارەبا

- سەرەتە بە خاڵە بنچینەییەکان یان خاڵە سەرەکیەکانی چرچ و لۆچی دا بچۆرەوە. بیرت بێت نەخۆش دەکرێت پێویستی بە چەند جارێک ڕوونکردنەوە یان باسکردنەوە بێت بۆ تێگەیشتنی ئەو خاڵە.
- نووسینەکە زانیاری تێدایە دەربارەی داکەوتنی بڕبڕەی پشت و داخورانی جومگەکان. بەڵام دەبێت ئەمە روون بکەیتەوە بۆ ئەو نەخۆشەی وێنە تیشکیەکانی وەرگرتۆتەوە. بۆ نموونە، گەر نەخۆشەکە لە ئەنجامی وێنە تیشکییەکاندا دەرکەوتبوو کە داکەوتنی بڕبڕەی پشتی هەیە، **TNE** بگۆرە تا ئەوەی جەخت لەسەر ئەم بابەتە بکاتەوە. دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ ئەو زانیاریانەی لە بەشی سێهەمدا لەبارەی وێنەی تیشکییەوە ئاماژەیان پێکراوە یاخود دانروان تا ئەو زانیاریانەی دەیدەیت بە نەخۆشەکە ڕاست بن.
- لە کۆتایی **TNE**ەکەدا گفتوگۆ بکە دەربارەی ئەوەی کە نەخۆشەکە بیروراکانی دەربارەی ئازار چۆن گۆراون. دەتوانیت ئەم زانیاریە بەکاربهێنیت بۆ داڕشتنی پلانی چارەسەرکردنەکە بە شێوەیەک کە کاریگەر بێت (کاردانەوەیەکی ئەرێنیانەی لەسەر نەخۆشەکە هەبێت).

پسپۆری تەندروستی: باسی ئەوەمان کرد زۆربەی ئەو گۆرانانەی لە وێنە تیشکییەکاندا دەردەکەون وەک چرچ و لۆچی سەر پێستت وان و پشانت نادەن چی دەبێتە هۆی ئازار. پاشان لەوانەیە پرسیار لە خۆت بکەیت بۆچی دکتۆرەکان پێت دەڵێن ئەو گۆرانکارییانەی لە جەستەدا ڕوویان داوە و لە وێنە تیشکییەکاندا دەرکەوتوون هۆی دروستبوونی ئازارن. هیچ دکتۆرێک شتێکی لە ئەم شێوەیەی پێ وتویت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

پسپۆری تەندروستی: با نموونەیەک بهێنینەوە تا لە ئەمە تێبگەین. زانیاری ئەوەی کە ئەم گۆرانانەی وەک داکەوتنی بڕبڕەی پشت و داخورانی جومگە گۆرانکاری ئاسایین و پەیوەندیان بە ئازارەوە نییە زانیارییەکی نوێیە. زۆربەی دکتۆرەکان ئەم زانیاریانە نازانن یاخود دەیزانن بەلام لەکارکردنیاندا بە نەخۆشەکەی نالێن. ئەمەش هاوشێوەی ئەم حاڵەتەیە: کەسێکی بیانی هاتووە بۆ ئێرە و دەیەوێت خانوویەک لێرە بە کرێ بگرێت. لە یەکەم ڕۆژی ژیان لە خانووە نوێکەیدا، کارەبا دەبڕێت. وایدادەنێن کە کێشەیەک لە سیستەمی کارەبایی ماڵەکەدا هەیە. لەبەر ئەوە. سەیری (جۆزە)ی ناو ماڵەکە دەکەن و دەبینن یەکیکیان وەستاوە لە کارکردن. ئیدی چاکی دەکەنەوە، بەڵام سەیر دەکەن کە هێشتا کارەبا نیە . بەڕای تۆ کێشەکە چیە (کێشەکە) لە کوێ دایە.

نەخۆشەکە: کۆمپانیای ناوخۆیی کارەبای وەستاوە لە کارکردن، یاخود کێشەیەک هەیە لە سەرچاوەی بەرهەمهێنەری کارەباکەدا.

پسپۆری تەندروستی: تەواوە، کێشەکە پەیوەندی بە سیستەمێکی گەورەترە هەبوو، کە ئەویش دایرەی کارەبا یاخود کۆمپانیای کارەبای نەتەوەییە. لەبەر ئەوە تەنانەت گەر کەسەکە جۆزەکەش چاک بکاتەوە، کێشەکە چارەسەر نابێت. دکتۆرەکان دەکرێت وەک ئەو کەسە بیانیانە وابن. گەر سەردانی دکتۆرێکت کرد لەبەر ئەوەی ئازارت هەیە، ئەو زانیارییانەت پێدەڵێن کە لەسەر وێنە تیشکییەکەت هەیە، وەک داکەوتنی بڕبڕەی پشت یان داخورانی جومگەکان، پێتدەڵێن ئەوە کێشەکەیە و ئەوە هۆکاری ئازارەکەیە. لەبەر ئەوە، هەوڵدەدەن چاکتبکەنەوە، بە کردنی نەشتەرگەری. بەڵام زۆرجار کێشەکە پەیوەندی بە سیستەمە گەورەکەوە هەیە، لەبەر ئەوە بە تەنها چارەسەرکردنی داکەوتنی بڕبڕەکە چارەسەری کێشەکە ناکات . نابێتە هۆی نەمانی ئازار. ئەمەش وەک ئەوە وایە کە چۆن چاککردنەوەی جۆزەکە نابێتە هۆی هاتنەوەی کارەبای ماڵەکە یاخود چارەسەرکردنی کێشەی کارەباکە لە ماڵەکەدا. ئێمە ئەوە دەزانین کە ئەو گۆرانانەی لە لە وێنەی تیشکی MRIدا دەردەکەون ، وەک داکەوتنی بڕبڕەی پشت یان داخورانی جومگەکان، گۆرانی ئاسایی نیشان دەدەن نەک کێشە ڕاستیەکە. لەبەر ئەوە، دەبێت چی بکەین گەر دکتۆرێک پێمان بڵێت ئەم گۆرانکاریانەی جەستەمان بونەتە هۆی ئازار؟ نەخۆشەکە: دەتوانین پشت گوێیان بخەین. دەبێت سەیری کێشەکان و هۆکارەکانی دروست بوونی ئازارەکە بکەین.

پسپۆری تەندروستی: بەڵێ، گەر دکتۆرەکەت پێی وتوویت کە ئەم گۆرانانە لە جەستەتدا ڕوویانداوە، دەتوانیت بیر لەوە بکەیتەوە کە ئەمە مانای ئەوەی نیە کە من ئازارم هەیە. پرسیاری دوای ئەوە ئەوەیە، چی دەبێتە هۆی ئەو ئازارە؟ بیرت ماوە کە چۆن باسی ئەوەمان کرد هەستیاری کۆئەندامی دەمار دەتوانێت زیادبکەت و ببێتە هۆی ئازار؟ ئەو فاکتەرانی ژیانت بیرماوە کە دەبنە هۆی زیادبوونی هەستیاریمان بۆ ئازار؟

ئەم گفتوگۆیە تایبەت بکە بە نەخۆشەکە و ئەو هۆکارانەی دەبنە دروستبوونی ئازار. بە پشتبەستن بە ئەوەی لە خەمڵاندندا(تاقیکردنەوە) بۆت دەرکەوت ، لەگەڵ نەخۆشەکەدا باسی ئەوە بکە لەگەڵ نەخۆشدا کە چی دەبێتە هۆی ئازار وەک زۆری هەستیاری کۆئەندامی دەمار ، ڕەقبوونی ماسوولکە، لاواز بوونی ماسوولکە، یان بیروڕای کەسەکە لە بارەی ئازار و تا دواتر.

بە نەخۆشەکە بڵێ کە ڕوونی بکاتەوە بەڕای ئەو چی دەبێتە هۆی ئازار . ئەمە دەرفەتێکی باشە بۆت تا تێبگەیت کە نەخۆشەکە بیر و ڕاکانی چۆن گۆراوە و چ جۆرەبیرکردنەوەیەک و چ جۆرە باوەڕێکیان هەیە کە تا ئێستا دەبێتە هۆی دروست بوونی ئازار.

نواندن به گروپی بچوک ئەنجامبدە بۆ TNE ی چرچولۆچی و سیستمی کارەبا. . بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا.

با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەو شتەی کە سەرنجیانداوە لە کاتی نواندنەکەدا باسی بکەن. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە

جووڵەی کارای ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە – بەرەوپێشچوون

وردەکاریەکانی چارەسەرەکە - وردەکاریەکانی لە جەلسەی سێیەمدا ببینە

ئامانجەکانی چارەسەرەکە - جوڵەکردنی چالاک بە ئەو بەشەی جەستە کە ئازاریە - بەرەوپێشچوون

- بەرەوپێشخستنی جووڵەکە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بەشێوەیەکی ئاسایی جوڵەی چالاکانە بکات بە ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە لە ماڵەوە
- کەمکردنەوەی ترس و دوودڵی ئازار و جووڵەکردن
- گەشەپێدانی بیروڕای یارمەتیدەر
- کەمکردنەوەی گۆڕانی زیندەیی و بەرەچەی دەماری
- کەمکردنەوەی هەستی کۆئەندامی دەمار
- زیادکردنی هێز، بزاوتنیان و جوڵەی زیندەیی ئەو بەشەی جەستە
- ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە جووڵەی چالاک بکات بە ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە بە شێوەیەکی ئاسایی

خاڵە سەرەکییەکان- جوڵەکردنی چالاک بە ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری هەییە - بەرەوپێشچوون

- لەگەڵ نەخۆشەکە کاربکە بۆ دۆزینەوەی جووڵەیەک و شێوازی کردنی جوڵەکە لە ڕووی(خێرایی، دووبارەکردنەوە،مەودای جووڵەی جومگەکان)بە شێوەیەک کە باشبێت بەلایانەوە و لە ماڵەوە بەشێوەیەکی ئاسایی بیکەن.
- لەگەڵ نەخۆشەکەدا ڕاهێنانی جووڵەکە بکە
- ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە کە بەردەوام بێت لە هەناسەدان بە سک
- ژینگەیەکی ئارام بخولقێنە بۆ کەمکردنەوەی ترس و دوودڵی
- جووڵەکە بە شێوەیەکی هاوسەنگ ئەنجام بدە

ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندی مامناوەندا

زانیاری پێشینە:

بەشێکی گرنگی چارەسەری ئازار زیادکردنی چالاکی جەستەیی کەسەکەیە کە بە شێوەیەکی ئاسایی دەیانکات. چالاکی زیندەیی دەکرێت واپێناسە بکرێت کە چالاکییەکە کە تیایدا جەستە دەجووڵێت، وزە بەکاردێت. وەرزشکردن جۆرێکە لە چالاکی جەستەیی کە جووڵەی پێکهێنراو و دوبارەکراوە کە لە ئەنجامدانیدا ئامانجێک هەیە وەک زیادکردنی هێزی جەستە.(یان بەهێز بوون)

توێژینەوەیەک دەریدەخات یاخود نیشانی دەدات کە چالاکی جەستەیی کاریگەریەکی ئەرێنیانەی هەیە لەسەر ئەم فاکتەرانەی خوارەوە کە وادەکەن کەسەکە
تووشی ئازار ببێت:

- ئازاری نۆسیسیپتف و گۆرانکارییەکان.
- ئازاری نیرۆپاسیك و گۆرانکارییەکان.
- ئازاری نۆسیپلاستیك و گۆرانکارییەکان.
- زانیارییەکانی لەش.
- بیرورا و باوەکان.
- هەست و سۆز (عاتیفە).
- بیرەوەرییەکان.
- هەڵسوکەوت.

هەروەها چالاکی جەستەیی ئەم سوودانەی خوارەوەی هەیە:

- باشکردنی خەو
- کەمکردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکی، قەلەقی، PTSD
- باشترکردنی توانای کەسەکە لە چ مامەڵەکردن لەگەڵ فشاردا
- کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، شەکرە ، چەندین نەخۆشیە درێژخایەنەکانیتر
- باشترکردنی توانای ئەنجامدانی فرمانی ڕۆژانە

پێشنیاری جیهانی بۆچالاکی جەستەیی ڕێگەشتووان ئەوەیە کە لە ڕووی جەستەییەوە چالاک بن بە خێراییەکی مامناوەند بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی ١٥٠ خولەک لە هەفتەیەکدا ، کە ئەمەش بە نزیکەیی ٢٥ دەکات خولەک لە ڕۆژێکدا. توێژینەوەیەک دەریخستوە کە ئەو بڕەی چالاکی داواکراو ئەوپەڕی کەمییە و زۆرترین سوودی لێدەبینیت لە ڕووی تەندروستیەوە . ئەو ٢٥ خولەک چالاکی کردنە بۆ هەر ڕۆژێک پێویست ناکات لە یەک کاتی ڕۆژەکەدا ئەنجام بدرێت، بەڵکو دەتوانرێت بە ڕۆژەکەدا دابەش بکرێت. ئەو کاتەش دەکرێت هەر بە هەفتەکەدا دابەش بکرێت بۆ ئەوەی هیچ نەبێت ١٥٠ خولەک جوڵەی چالاکی خێرایی مامناوەند ئەنجام بدریت.

بەشداربووەکان دەبێت پێشنیارەکانی چالاکی جەستەیی لەبەربکەن. جەخت لەمە بکەرەوە. با هەموو پۆلەکە بە دەنگی بەرز پێسنیارەکان بڵێنەوە لە کاتێکدا کە بە پێوەن. دەتوانن ئەمە دووبارە بکەنەوە: لە هەفتەیەکدا ١٥٠ خولەک چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا کە دەکاتە نزیکەی ٢٥ خولەک لە ڕۆژێکدا.

لە چالاکی جەستەییدا سێ جۆر توندی هەیە: توندی کەم، مامناوەند، زۆر. ڕاسپاردەکان دەڵێن کە ئەوەی کە کەسێک دەبیت لە هەفتەیەکدا ١٥٠ خولەک لە ڕووی جەستەییەوە بە توندیەکی مامناوەند چالاک بێت. کاتێک کەسێک لە ڕووی جەستەییەوە بە توندیەکی مامناوەند چالاک دەبێت، چەند گۆڕانکاریەکی ئەرێنی لە جەستەیاندا بەدی دەکەن دڵیان خێراتر لێدەدات، هەناسەدانیان خێراتر و کورتتر دەبێتەوە، ئارەق دەردەدەن، ئەمانە گۆڕانکاری ئاسایی و ئەرێنین کە لە کاتی جوڵانی جەستەماندا ڕوودەدەن.
هەمان چالاکی کاردانەوەیەکی جیاوازی دەبێت بۆ کەسێکی جیاواز بە پێی باری تەندروستیان و چالاکبوونی رۆژانەیان لە ڕووی جەستەییەوە. لەبەرئەوە، ئەگەر دوو کەس هەمان چالاکی ئەنجام بدەن، دەکرێت هەر یەکەیان ئەزموونی ئاستێکی جیاوازی توندی بکەن. بۆ نموونە: گەر کەسێک کە پیشەکەی وەرزشی تۆپی پێیە بەسەر قادرمەدا سەربکەوێت، ناگات بە توندی مامناوەند. بەڵام گەر کەسێک کە ناچالاکە، وەک کەسێکی بەتەمەنتر کە زۆربەی کاتەکانی بە دانیشتن لەماڵەوە سەرف دەکات، بەسەر هەمان قادرمەدا سەربکەوێت بە هەمان خێرایی یاریکەری تۆپی پێیەکە، دەشێت ئەزموونی توندییەکی پلە مامناوەند یاخود بەرزی چالاکی جەستەیی بکەن. ئەمەش نموونەیەکە لەسەر ئەوەی کە چۆن دەکرێت هەمان چالاکی جەستەیی کاردانەوەی جیاوازی لەسەر کەسەکان هەبێت کە لە ڕووی تەندروستیەوە جیاوازن.

تاقیکردنەوەی قسەکردن بەکاربهێنە تا بزانرێت کەسەکە لە چ ئاستیکدا چالاکە. بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە، کەسەکە لە کاتی کردنی چالاکیەکی جەستەییدا قسەدەکات. دەتوانرێت تێبینی شێوازی قسەکردن و هەناسەدانیان بکرێت پسپۆیی تەندروستی دەبیت تێبینی نەخۆشەکە بکات و بزانێت نەخۆشەکە لە چ ئاستێکدا چالاکی جەستەیی ئەنجام دەدات. هەروەها دەبێت نەخۆشەکە فێرببێت کە بۆ خۆی ئەمە بکات بۆ ئەوەی چالاکی جەستەیی خێرایی مامناوەند ئەنجام بدات لە ژیانی ڕۆژانەیدا.

ئەمانەی خوارەوە کۆمەڵەک زانیاریەکن کە دەتوانرێت لەکاتی تاقیکردنەوەی قسەکردنەکەدا ئەنجام بدرێت بۆ دیاریکردنی ئەو ئاستی توندیەی کەسەکە کاری لەسەر دەکات:

- توندی کەم: دەتوانێت بە شێوەیەکی ئاسایی و بەبێ هیچ گۆڕانێک لە شێوازی قسەکردن و هەناسەداندا
- توندی مامناوەند: دەتوانێت قسەبکات و ڕستەی تەواو بڵێت بەڵام بە نا ڕوونی و نائارامی لەبەر ئەوەی بە قورسی هەناسەیان بۆ دەدرێت، ناتوانن گۆرانی بڵێن.
- توندی بەرز یاخود زۆر: تەنها دەتوانن دانە بە دانە وشە بڵێن لەبەر ئەوەی زۆر بە قورسی هەناسەیان بۆ دەدرێت یان هەناسە دەدەن.

دەبێت تاقیکردنەوەی قسەکردن بەکاربهێنیت لەکاتی کردنی چالاکیەکی جەستەیی توندی مامناوەند لەگەڵ نەخۆشەکەدا تا بە تەواوەتی ڕێژەی توندی نەخۆشەکە وەربگریت. هەروەها دەبێت نەخۆشەکانت فێربکەیت کە چۆن تاقیکردنەوەی قسەکردن بکەن بۆ ئەوەی دڵنیا بنەوە کە چالاکیەکی جەستەیی توندی مامناوەند دەکەن لە ماڵەوە. ئەمە گرنگە چونکە زۆرجار خەڵک بۆ سوودی جەستەیی ڕاهێنانی وەرزشی دەکەن، بەڵام ئەوان لە توندیەکی کەمدا دەیکەن و هەموو سوودەکان بە دەستناهێنن. بۆ نموونە، گەر کەسێک بەپێ بڕوات وەک ڕاهێنانێکی وەرزشی، زۆرجار زۆر بەخاوی دەڕوات، بە ئەمەش ناگەنە توندی مامناوەند. بەڵام گەر کەسێک لە پێشنیاری چالاکیە جەستەییەکان تێبگات و بزانێت چۆن تاقیکردنەوەی قسەکردن دەکات، ئەوکات ئەوان توانای ئەوەیان هەیە کە خۆیان هانبدەن بۆ کردنی توندی ئاست مامناوەند و زۆرترین سوود لە چالاکییە جەستەییەکەیان دەستبێنن

پێشڕەوی هەموو بەشداربووەکان بکە بۆ ئەنجامدانی ٣٠ ڕاهێنانی هەڵسان و دانیشتن. با هەموویان بە دەنگی بەرز هەژمارەکە بە گروپ ئەنجامبدەن. لە کاتی ڕاهێنانەکەدا، بە بەشداربووەکان بڵێ کە سەرنج بخەنە سەر شیوازی قسەکردن و هەناسەدانیان و تاقیکردنەوەی قسەکەردنەکە بەکاربهێنن بۆ دەستنیشانکردنی ئەو ئاستی چالاکی جەستەیەیی تێیدان.

یەکسەر دوای ٣٠ جار ئەنجامدانی، با بەشداربووەکان بەردەوامبن لە ئەنجامدانی ڕاهێنانی هەڵسان و دانیشتنەکە لە کاتێکدا کە گفتوگۆ لەگەڵ کەسی تەنیشتیاندا دەکەن. هەر دوو کەسێک دەتوانن تاقیکردنەوەی قسەکردنەکە بەکاربهێنن بۆ زانینی ئاستی چالاکی جەستەیی کەسی بەرامبەر.

با بەشداربووەکان دابنیشن. داوا لە چەن بەشداربووەیەک بکە کە ئەو ئاستی چالاکی جەستەییە بڵێن کە بە دەستیانهێناوە و چۆن زانیان کە لەو ئاستەدان. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ ئەوەی دڵنیا ببیتەوە کە تێگەشتوون لە ئاستی توندیەکان و چۆن تاقیکردنەوەی قسەکردنەکە بەکاردەهێنن.

یەکێک لە ئامانجە سەرەکیەکانی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند لەکاتی دانیشتنەکانی چارەسەردا ئەوەیە کە نەخۆشەکە زانیاری دەستبکەوێت و فێربێت کە لە هەفتەیەکدا ١٥٠ خولەک چالاکی توندی مامناوەند بکات. بۆ بە دەستهێنانی ئەمە، جەلسەکانی چارەسەر دەبێت ئەو خاڵە بنچینەییانەی تێدا بێت کە لێرەدا باسکران و هەموو ئەم خاڵە بنچینەییانەش لێرەدا لە ئەم ڕێبەری چارەسەرکردنەدا بوونی هەیە:

- لە چالاکی جەستەیی و سوودەکانی و پێشنیاری چالاکیە جەستەییەکان تێبگە
- فێربە کە چن لەکاتی چالاکیدا بەسک هەناسە بدەیت
- ئەزموونی کردنی چالاکیەکی جەستەیی توندی مامناوەند بکە بەبێ هیچ ئازارێک یان هیچ کێشەیەک
- ئەزموونی ئەو گۆرانە ئەرێنیانەی جەستەت بکە کە لە کاتی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەندا ڕوودەدەن وەک زیادبوونی خێرا لێدانی دڵ، قورسی لە هەناسەداندا ، ئارەقەکردنەوە
- لە تاقیکردنەوەی قسەکردنەکە تێبگە و فێربە چۆن بەکاری بهێنیت
- پلانێکی گونجاو داپرێژە کە تیایدا چالاکی جەستەیی توندی مامناوەندی لە ژیانی ڕۆژانەیاندا هەبێت.

تۆ بەرپرسیت لە ئەوەی هەلێک بۆ نەخۆش پرەخسێنیت کە تیایدا ئەزموونی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند بکات بەبێ ئازار یاخود هیچ کێشەیەکیتر. بۆ ئەوەی ئەمە بکەیت، گرنگە کە باشترین ڕێگە هەڵبژێریت کە تیایدا نەخۆش چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند ئەنجام بدات. دەبێت بیرت بێت کە ئامانجی سەرەکی ئەم چارەسەرە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەندە. ئامانجی سەرەکی، بۆ نموونە، ئەنجامدانی جووڵەیە بە بەشێکی جەستە کە ئازاری تیدا نییە یاخود ئەنجامدانی جووڵەکە بۆ بەهێزبوونی ماسوولکە . لەبەر ئەوە، دەبێت چالاکییەک هەڵبژێریت کە نەخۆشەکە بتوانێت بیکات تا چالاکی جەستییەی توندی مامناوەند ئەنجام بدەت. بۆ نموونە، گەر نەخۆشێک لەکاتی ڕۆشتندا ئازاری بۆ دروست دەبێت، لەوانەیە نەتوانێت بە خێرایی بە ڕێگەدا پروات بۆ ئەنجام دانی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند یان گەر ئەنجامیشی بدەن ناتوانن بۆ ماوەی ٢٥ خولەک لە ڕۆژێکدا ئەنجامی بدەن. لەبەر ئەمە، باشترە کە جۆرێکی جیاوازی ڕاهێنان هەڵبژێریت بۆ نەخۆشەکە وەک ڕاهێنانی دانیشتن بۆ هەستان بە کورسی.

ئەمانە چەند پێشنیارێکن بۆ ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند:

- پاسکیلی وەستاو
- ڕۆیشتن لەسەر ئامێری ڕۆیشتن(ترێدمیل) یاخود ڕۆیشن لەسەر زەوی
- هەستان تا دانیشتن بە کورسی
- بە پێوە، بازدان بە کەمی چەمانەوەی ئەژنۆ و لەگەڵیدا جووڵانە پێکردنی دەستەکان
- دانیشتن و بەرزکردنەوەی ئەژنۆ و جووڵە کردن پێی وەک ئەوەی پرۆیت بە ئەنجامدانی جووڵەی دەست یاخود بەبێ ئەنجامدانی
- ڕۆیشتنی کەمێک خێرا بە بەرزکردنەوەی ئەژنۆ بە ئەنجامدانی جووڵەی دەست یاخود بێ ئەنجامدانی
- پاڵکەوتن لەسەر پشت و جووڵاندنی دەستەکان و جوڵاندنەوەی دەست و بەرزکردنەوەی ئەژنۆ بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە
- سکواتی تەواو یاخود نیوە
- سەرکەوتن بەسەر قادرمەدا
- جووڵەکردن لە هەستانەوە بۆ دانیشتن لەسەر ئەرز

لە کاتی هەڵبژاردنی ڕاهێناندا، ئەمانە لەبەر چاو بگرە:

- نابێت ببێتە هۆی دروستبوونی ئازار یاخود نائارامی کە وا لە نەخۆشەکە بکات راهێنانەکە ئەنجام نەدات.
- نابێت هەمان ڕاهێنان بێت کە نەخۆشەکە بۆ "جووڵەی چالاک بە ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە" ئەنجامی دەدات.
- دەبێت نەخۆشەکە بتوانێت ڕاهێنانەکە بە خیراییەکی زۆر بکات و دووبارەی بکاتەوە بۆ گەیشتن بە توندی مامناوەند.
- با درێژی ئەو کاتەی نەخۆشەکە تیایدا دەبێت جوڵەکە ئەنجام دەدات گونجاو بێت.
    - بۆ دیاری کردنی ئەوەی کە ئامانجی گونجاو چییە، باشترین جووڵە هەڵبژێرە. پاشان جووڵەکە بە نەخۆشەکە بکە تا ئەو کاتەی دەگاتە توندی مامناوەند. پاشان پرسیار لە نەخۆشەکە بکە، کە بۆ ماوەی چەند یاخود چەند جار دووبارەکردنەوە دەتوانن ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەنەوە. وەک ئامانجێک لە ئەم ئاستەوە یاخود کەمێک لە ژێر ئەم ئاستەوە دەست پێبکە.

ئامانجەکە ئەوەیە نەخۆش بگات بە توندی مامناوەند . تاقیکردنەوەی قسەکردن بەکاربهێنە بۆ ئەوەی بزانیت نەخۆشەکە گەیشتوەتە توندی مامناوەند. دەتوانیت ئەم شتانەی دواتر بکەیت بۆ زیادکردن یاخود کەمکردنەوەی ئاستی توندی:

- خێرایی جووڵەکە یان چالاکییەکە بگۆرە
- قورسایی بەکاربهێنە
- گۆرینی ئاستی قورسییەکە تایبەت بێت بە چالاکیەکە - بۆ نموونە، بۆ ئەوەی وابکەیت چالاکی هەستان بۆ دانیشتن قورستر بێت، کورسیەکی نزمتر بەکاربهێنە. بۆ ئەوەی درێژکردنی دەستەکان بەرەو پێشەوە قورستر بکەیت، قورسایی بەکاربهێنە.

ووردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی جارەسەرەکە:

- تێگەیشتن لە جووڵەی جەستە، سوودەکانی، پێشنیارەکانی جووڵەی جەستە
- زانیاری و کارامەیی بە دەست بێنە بۆ ڕاهێنانی جەستەیی توندی مامناوەند بۆ ماوەی ١٥٠ خولەک.
- فێربە کە چۆن لە کاتی چالاکبوون یان ڕاهێناندا بە سک هەناسە بدەیت
- ئەزموونی ئەوە بکە کە چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند بکەیت بەبێ هەبوونی هیچ ئازارێک یان هیج کێشەیەکیتر
- ئەزموونی بینینی گۆرانە ئەرێنییەکان بکە: بە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند وەک زیادبوونی خێرایی لێدانی دڵ، قورسی هەناسەدان، ئارەقکردنەوە

خاڵە سەرەکییەکان :
- دڵنیا بەرەوە لەوەی چالاکییەک هەڵبژێریت کەسەکە بتوانێت بگات بە توندی مامناوەند بەبێ هیچ ئازارێک یاخود هیچ کێشەیەکیتر
- گەر پێویست بکات، دەتوانرێت رێژەی توندی بە کەمی بهێڵدرێتەوە بۆ یەکەم جەلسەی چارەسەرکردن. دەکرێت ئەمە پێویست بێت کە بکرێت گەر کەسەکە زۆر بترسێت و خۆی لە کردنی جوولەکە لابدات یان لە گۆڕانی هەناسەدان کە لە کاتی کردنی چالاکی توندی مامناوەند
- گفتوگۆ بکە لەگەڵ نەخۆشەکە دەربارەی پلانی ڕاهێنان(چالاکی) لە ماڵەوە. دەبێت ئامانجێکی مەحاڵ یان شیاو دابنرێت. دەستکردن بە ڕاهێنان لە جوولەی جەستەییەوە ئاساییە. ئامانجەکە بۆ ئەوەیە وا لە نەخۆشەکە بکەیت بجووڵێت و لە ڕووی جەستەییەوە زیاتر چالاک بێت.

پسپۆری تەندروستی: باس لە چالاکی جەستەیی دەکەین . پێناسەی چالاکی جەستەیی دەکرێت هەر چالاکیەک بێت کە تیایدا دەجووڵێین و جەستەمان وزە بەکاردەهێنێت. ڕاهێنانکردن جۆرێکە لە چالاکی جەستەیی کە جووڵەی دارێژراو و دووبارە دەکرێن بۆ گەیشتن بە ئامانجێک وەک زیادکردن یاخود باشتر کردنی توانا یان هێزی جەستە. دەتوانیت چەند نموونەیەک بهێنیتەوە بۆ ڕاهێنانکردن؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. دەتوانیت نموونە لەسەر چالاکی جەستەیی بهێنیتەوە؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

چالاکی جەستەیی و ڕاهێنان زۆر جار وەک دەرمانێک باسیان لێوە دەکرێت لەبەر ئەوەی سوودیان زۆرە. چالاکی جەستەیی چارەسەرێکی کاریگەرە بۆ ئازار. کاتێک تۆ لە ڕووی جەستەییەوە چالاکیت، جەستە خۆی ئازارکوژی سروشتی دەردەدات. توێژینەوەیەک نیشانی داوە کە ئەم ئازارکوژە سروشتیانە کاریگەرترن لە دەرمانە ئازارشکێنەکان. چالاکی جەستەیی سوودی تری زۆرە وەک باشکردنی توانای کەسەکە بۆ ئەنجامدانی چالاکی زیاتر لە ژیانی ڕۆژانەیدا و کەمکردنەوەی مەترسی جەڵدەی دڵ و شەکرە. چالاکی جەستەیی یەکێکە لە بەهێزترین ئەو شتانەیە دەتوانین بیکەین بۆ ئەوەی ژیانێکی تەندروست و تەواو بژین. بەڕای تۆ چالاکی زیندیی دەکرێت بە چ شێوازێک سوودبەخش بێت بۆت؟وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

بۆ ئەوەی زۆرترین سوود لە چالاکی جەستەییەوە بەدەست بهێنرێت، کەسەکە دەبێت بە توندیەکی مامناوەند چالاک بێت . کاتێک کەسێک لە ڕووی جەستەییەوە بەتوندیەکی مامناوەند چالاک دەبێت، ئەزموونی گۆڕانی ئەرێنیانە دەکەن کە بەسەر جەستەیاندا دێت وەک زیادبوونی لێدانی دڵیان، هەناسەدانیان خێراتر و کورتتر دەبێت و ئارەق دەردەدەن. ئەزموونی ئەم شتانەت کردووە لە کاتی چالاکیدا؟ وەڵامی نەخۆش وەربگرە. ئەمانە گۆڕانکاری ئاسایی و ئەرێنین کە لەکاتی جووڵانی جەستەدا ڕوودەدەن. کاتێک ئەزموونی ئەم گۆڕانکاریە ئەرێنیانە دەکەیت، دەزانیت کە جەستەت بە تەندروستی کاریگەر دەبێت. ئێستا ئێمە چەند چالاکییەکی جەستەیی ئەنجام دەدەین بۆ ئەوەی لە ئەو گۆڕانکارییە ئەرێنیانە تێبگەیت کە بەسەر جەستەتدا دێن. لە کاتی چالاکبووندا، چەند پرسیارێکت لێدەکەم تا تێبینی چەند هەستێکی جیاواز بکەیت لە جەستەتدا.

١. بۆ ماوەی دوو خولەک چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند ئەنجام بدە. تاقیکردنەوەی قسەکردن بەکاربهێنە بۆ ئەوەی دڵنیا بیتەوە لە ئەوەی نەخۆشەکە گەیشتووە بە توندی مامناوەند. قورسی ڕاهێنانەکە زیاد یاخود کەم بکە بە پێی پێویست بۆ ئەوەی ئاستی توندی ڕاهێنانەکە لە مامناوەندا بمێنێتەوە.

ئەم پرسیارانە لە نەخۆشەکە بکە تا سەرنجی بچێتە سەر جەستەی. ئاگاداری ئەوبە نەخۆشەکە لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا ڕاهێنانەکە ئەنجام بدات. پرسیارکردن لە نەخۆشەکە لەو کاتەدا کە چالاکە، یارمەتیت دەدات تاقیکردنەوەی قسەکردن بەکاربهێنیت بۆ دیاری کردنی ئەو ئاستی توندییەی کە نەخۆش ئەزموونی دەکات. وەڵامی ڕاست یاخود هەڵە نییە بۆ ئەم پرسیارانە. ئامانج لە کردنی ئەم پرسیارانە ئەوەیە نەخۆشەکە هۆشیاری دەربارەی جەستەی و جگە لە ئازار توانای تێبینی کردنی هەستە جەستەییەکانی پەرەپێبدات. دڵنیا بە لەوەی بیری نەخۆشەکە بهێنیتەوە کە هەموو ئەم گۆڕانانە ئاساییەن و نیشانەی ئەوەن کە تۆ لە ڕووی جەستەییەوە چالاکیت

a. هەناسەدانت چۆن دەگۆڕێت؟
b.لەکوێدا هەست بە ئەو هەناسەیە دەکەیت کە دەیدەیت؟بە زۆری لە سکتدایە؟ لەسنگت، لووت، یاخود دەمتدایە؟
c.ئارەق دەکەیتەوە؟
d.لێدانی دڵت چۆن دەگۆڕێت؟
e.چی بە مێشکتدا دێت و دەچێت؟ ئایا سەرنجت لەسەر ڕاهێنانەکەیە یاخود خەیاڵت ڕۆیشتووە؟
f.هەست بە چی دەکەیت لە جەستەتدا؟
g.هەست بە گەرما دەکەیت یاخود سەرما؟
h.هەست بە چی دەکەیت لە ماسوولکەکانتدا؟

٢. چالاکییە جەستەییەکان بوەستێنە. ڕێنمای نەخۆشەکە بکە کە بە سک هەناسە بدات بە دانیشتن یاخود بە پێوە تا هەناسەدانی دەگەرێتەوە بۆ باری ئاسایی.

٣.پاش هەناسەدان بە سک، ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە نەخۆشەکە بکە. ئامانج لە کردنی ئەم پرسیارانە ئەوەیە نەخۆش هۆشیار بێت بەرامبەر بە جەستەی، جگە لە ئازار، توانای ئەوەی هەبێت کە تێبینی هەستە فیزیکییەکانی بکات.

a.هەناسەدانت ئێستا چۆنە؟
b.هەست بە چی دەکەیت لە جەستەتدا و لە کوێدا هەستی پێدەکەیت؟ ئایا گەرمە،ساردە، چالاکە، توندە، خاوە، هێمنە، یاخود گرژە؟
c.چ بیرکردنەوەیەکت دەربارەی جەستەت؟
d.مێشکت چۆنە؟ تەرکیزی هەیە، نیەتی، پەشێوە، ئارامە، هەست دەکەیت چالاکە، هەست دەکەیت هیلاکە؟

٤. بەلایەنی کەمەوە ئەم سوورە بۆ سێ جار دووبارە بکەرەوە. پاش هەر چالاکیەکی فیزیکی هەناسەدانی سک بە نەخۆشەکە بکە. بەردەوام بە لە کردنی ئەو پرسیارانە وادەکەن نەخۆشەکە سەرنج بخاتە سەر جەستەی.

پسپۆری تەندروستی: تۆ بۆ ماوەی ٦ خولەکی تەواو چالاکی جەستەییت ئەنجام دا. پێت وایە دەتوانیت هەمان چالاکی جەستەیی لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت؟ پێت وایە دەتوانیت بۆ ماوەی چەند خولەک لە ماڵەوە چالاکی جەستەیی ئەنجامبدەیت؟ گفتوگۆی ئەمە بکە لەگەڵ نەخۆشەکەدا. لێگەڕێ نەخۆشەکە پلانی چالاکییەکانی ماڵەوە دابڕێژێت.

به گروپێکی گەورە، دەبێت ڕاهێنەرەکان یەک خول لە چالاکی جەستەیی و هەناسەدان بە سک بەرجەستە بکەن وەک ئەوەی کە لە سەرەوە ئاماژەی پێ کرا. گشت بەشداربووان دەتوانن بەشداری بکەن لە چالاکی جەستەییدا. بەڵام دەبێت بەشداربوویەک هەستێت و وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە و وەک ئەوەی نەخۆشەکە بێت

گفتوگۆکردن: بە گروپی دوو کەسی، دەبێت بەشداربووان باس لە نەخۆشێک بکەن کە کاری لەگەڵدا دەکەن. پاشان گفتوگۆی ئەوە بکەن کە کام لە ئەو دوو هەڵبژاردەیەی لە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەندا هەیە کە گونجاوە بۆ نەخۆشەکە.

وەک گروپێکی گەورە ، کات بدە کە چەند بەشداربوویەک باس لە ئەو گفتوگۆیە بکات کە لەگەڵ بەشداربووەکەی تردا ئەنجامیان دا. پاشان بەشداربوویەک بانگبکە بۆ بەردەم گروپە گەورەکە تا ڕۆڵی سەرپەرشتیارێک ببینێت و سەرپەرشتی ئەو ڕاهێنانانە بکات کە بەشداربووان بۆ نەخۆشەکەیان هەڵبژاردووە.با ئەو کەسەیەی کە پێشڕەوی چالاکیەکە دەکات بەردەوامبێت لە قسەکردن بە کردنی پرسیارەکانی چالاکیەکە لە بەشداربووەکان . دەبێت گشتیان تاقیکردنەوەی قسەکردن بەکاربهێنن بۆ دیاریکردنی ئاستی ئەو توندییەی سەرپەرشتیارەکە پێی دەگات. لە ئەو کاتەی کە گشتیان بەردەوام دەبن لە چالاکییە جەستەییەکە، ڕای بەشداربووان وەربگرە لەسەر چۆنێتی قورسکردنی ڕاهێنانەکە بۆ گەیشتن بە توندی مامناوەند. بۆ نموونە، دەتوانن دەتوانێت خێراتر بجووڵێت یاخود جووڵەکە بگۆڕێت. یەکێک لە پێشنیارەکان وەربگرە و گۆرانکاری لە چالاکییەکەدا بکە و پاشان دووبارە تاقیکردنەوەی ئاخاوتن بەکاربهێنە بۆ خەمڵاندنی ئەو توندییەی کە کەسەکە پێی گەیشتووە.

گەر کات هەبوو، هەمان شت بۆ کەسێکیتر دووبارە بکەرەوە بە دەستنیشانکردنی بەشداربوویەکیتر بۆ بەڕێوەبردنی گروپەکە.

TNE: خەوتن و ئازار

زانیاری پێشینە:
وەک چۆن ڕەنگە بیرت بێتەوە " فێربوون" لە بەشی سێدا، توێژینەوەیەک پەیوەندییەکی بەهێزی دۆزیوەتەوە لە نێوان خەوتن و ئازاردا. کەم خەوی یەکێکە لە ئەو فاکتەرانەی دەبێتە هۆی ئەزموونکردنی ئازار. ئەو کەسانەی خەویان کەمە ڕێژەی هەست کردنیان بە ئازار زۆرە، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێژەی کێشەی هەست و سۆزیان زۆرە وەک خەمۆکی و دوودڵی کە ئەوانیش دەبنە هۆی دروستبوونی ئازار. کەم خەوی دەبێتە هۆی زیادکردنی هەستیاری کۆئەندامی دەمار. وەک چۆن فێربوویت، زیادبوونی هەستیاری کۆئەندامی دەمار دەبێت هۆی زیادبوونی هەست کردن بە ئازار.

وا پێشنیار کراوە کەسێکی پێگەیشتوو پێویستە هەر شەوێک ماوەی ٧ بۆ ٩ کاتژمێر بخەوێت بەبێ ئەوەی خەوەکەی پچڕ پچڕ بێت. کەسێک خەوی کەمە گەر بە شێوەیەکی گشتی کەمتر لە ڕێژەی پێشنیار کراو بخەوێت یاخود هەست بە ماندوێتی بکات کاتێک بەخەبەردێت. کەسەکە دەکرێت خەوی کەمبێت لەبەر ئەوەی ئاسان خەوی لێناکەوێت، ئاسان لە خەو ڕادەبێت، یاخود کات نادات بە خۆی تا بەپێی پێویست بخەوێت.

کەم خەوی دەبێتە هۆی ئەمانەی خوارەوە:
- ئازار
- لاوازی سیستمی بەرگری جەستە
- زیادبوونی هەوکردن و نەخۆشی
- زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە
- کەمبوونەوە یاخود زیادبوونی کێش بە شێوەیەکی ناتەندروست
- لاوازی یادگە (بیرهاتنەوە)
- هەستکردن بە قەلەقی و خەمۆکی
- هەستکردن بە وەڕسی
- دژواری لە بیرکردنەوە و بڕیارداندا

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:
ئامانجەکانی ئەم چارەسەرە – خەوتن و ئازار.
"خەوتن و ئازار" TNE ئامانجی ئەوەیە کە وابکات نەخۆش لەم خاڵانە تێبگات**:**
- لە پەیوەندی نێوان ئازار و خەوتن تێبگات.
- هۆکاری جەستەیی، کۆمەڵایەتی و دەروونی دەبنە هۆی ئەوەی کەسەکە چۆن و کەی هەست بە ئازار دەکات.
- ئازار هەمیشەیی نییە - جەستەمان دەکرێت بگۆڕێت.

خاڵە سەرەکییەکان :
- ڕێگە بدە نەخۆشەکە باس لە ئەزموونی خۆی بکات تا باشتر لە ئەم خاڵە تێبگات.
- وا بکە نەخۆش بیر لە چەند ڕێگەیەک بکاتەوە کە دەکرێت یارمەتی بدات بخەوێت لە جیاتی ئەوەی تۆ چارەسەری پێبڵێیت.

پسپۆری تەندروستی: ئەمڕۆ باس لە خەو دەکەین. خەوێکی قووڵ یاخود باش زۆر گرنگە و لە زۆر ڕووەوە کاریگەری لەسەرمان جێدەهێڵێت. کاتێک تێر خەو نابێت، تێبینی چی دەکەیت لە جەستەتدا؟ ئایا ئازارت زیاترە، ماسوولکەکانت زیاتر گرژن، سەرئێشەت هەیە، یاخود لە ڕووی جەستەییەوە زوو هەست بە هیلاکی دەکەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

پسپۆڕی تەندروستی: کاتێک کە باش نانوویت، تێبینی هیچ گۆڕانکاریەک دەکەیت لە مێشکتدا؟ ئایا قورسە بۆی کە بە شێوەیەکی ڕوون بیربکەیتەوە، قورسە بەلاتەوە کە شتێکت بیربکەوێتەوە، یاخود زوو هەست بە هیلاکی دەکەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

پسپۆڕی تەندروستی: کاتێک باش ناخەویت، چی بەسەر هەستەکانتدا دێت؟ ئایا هەست بە قەلەقی، خەمۆکی، یاخود بێتاقەتی دەکەیت؟ ئایا بە ئاسانی لە کەسەکانی چواردەورت بێزار یاخود تووڕە دەبیت؟ ئایا بەسەر کەسەکانی چواردەرتدا دەقیژێنیت یاخود قورسە کە کۆنترۆڵی تووڕەییەکەت بکەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

پسپۆڕی تەندروستی: تۆ ئەزموونی ئەوەت کردووە کە چۆن خەو کاریگەریەکی بەرچاوی هەیە لەسەر زۆر ڕووی ژیانت. توێژینەوەیەک ئەوەش نیشانەدەدات کە خەو کاردەکاتە سەر ئازار. کەم خەوی دەبێتە هۆی زیادبوونی هەستیاری کۆئەندامی دەمار وە دەزانین کە ئەمە دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازار. لەبەر ئەوە، گەر بمانەوێت چارەسەری ئازار بکەین، دەبێت دڵنیا بینەوە لەوەی کە تۆ تێر خەو دەبیت. وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

پسپۆڕی تەندروستی: زۆرێک لە ئەو ڕاهێنانانەی ئەنجامامان داوە دەبێت کاریگەرییەکی ئەرێنیان لەسەر خەوتنت هەبوویێت. هیچ گۆڕانکارییەکت بەدی کردووە لە خەوتدا لەئەو کاتەوەی کە ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام دەدەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. هەست دەکەیت هیچ شتێک هەیە لە جەلسەکانی چارەسەرکردندا کە بە شێوەیەکی بەرچاو کاری لەسەر خەوتنت کردبێت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە. وەک دەزانین تێر خەو بوون گرنگە، هیچ شتێک هەیە بەردەوام بیت لەسەر کردنی تا وابکات باشتر بنوویت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە.

پسپۆڕی تەندروستی: لە جەلسەی داهاتوودا، باس لە چەند خوویەکی تەندروست دەکەین کە دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت بۆ ئەوەی خەوت بە ڕێکی بهێڵیتەوە. ئەو چالاکیانەی لە پلانی چالاکی ڕۆژانەتدان، بە ڕاهێنانەکانی هەناسەدانەوە، ڕاهێنانی حەوانەوەی ماسوولکەکان، چالاکی جەستەیی بە شێوەیەکی بەردەوام وادەکەن خەوت باشتر بێت. لە کۆتاییدا، بۆت دەردەکەوێت بە شێوەیەکی ئاسایی و تەندروست دەخەویت.

پشکنینی جەستە (BODY SCAN)

زانیاری پێشینە:
پشکنینی جەستە ڕاهێنانێکی هۆشیارییە. زۆرێک لە ڕاهێنانی هۆشیاری هەیە لە نێوانیاندا پرۆگرامێک بە ناوی هۆشیاری کەمکردنەوەی فشار کە لێکۆڵینەوەیەکی باشی لەسەر کراوە. لێکۆڵینەوەکە ئەوە دەردەخات ڕاهێنانی هۆشیاریدان دەکرێت کاریگەرییەکی ئەرێنیانەیان لەسەر ئەم فاکتەرانەی خوارەوە هەبێت دەبنە هۆی دروستبوونی ئازار:

- ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتیف
- ئازار و گۆڕانەکانی نێوروپاسیک
- ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک
- زانیارییەکانی جەستە
- بیر و باوەڕ
- هەست و سۆز
- یادەوەرییەکان
- هەڵسوکەوت

ڕاهێنانەکانی هۆشیارکردنەوە ئامانجیان ئەوەیە ئەم کاریگەریانە جێبهێڵن:
- هێورکردنەوەی کۆئەندامی دەمار
- کەمکردنەوەی بیکردنەوەی ناتەندروست و دووبارە لە بارەی ئازار و ئەو کێشانەی پەیوەندیان بە ئازارەوە هەیە.
- کەمکردنەوەی پشتگوێخستنی ئازار و جووڵە
- زیادکردنی هۆشیاری دەربارەی هەستە فیزیکیەکان جگە لە ئازار
- باشترکردنی کاردانەوەی نەخۆش بەرامبەر بە ئازار
- کەمکردنەوەی فشاری سۆزداری و کاریگەری لەسەر هەستکردن بە ئازار
- کەمکردنەوەی نیشانەکانی قەلەقی، خەمۆکی و PTSD
- زیادبوونی هۆشیاری هەستە سۆزدارییەکان و بیرکردنەوەکان
- بەرەوپێشچوونی توانای هزر و بیرکردنەوە
- بەرەوپێشجوونی توانای ڕێکخستنەوەی ئاستی وزە و هەستە سۆزدارییەکان
- کەمکردنەوەی لێدانی دڵ، فشاری خوێن و گرژی ماسوولکەکان
- کەمکردنەوەی ئەو هۆرمۆنانەی دەبنە هۆی دروستبوونی فشاری دەروونی و ئازار
- کەمکردنەوەی ئازار

ڕاهێنانەکانی هۆشمەنی بە مەبەست سەرنجی نەخۆش دەخەنە سەر باری جەستەیی و هزری نەخۆشەکە و قبوڵکردنی، بەبێ هەوڵدان بۆ گۆڕینی. ڕاهێنانی هۆشمەندی سەرنج دەخاتە سەر ئێستا و ئەزموونەکانی ئێستا لە جیاتی سەرنج خستنە سەر ڕابردوو، داهاتوو، یاخود هەر بیرێکیتر کە پەیوەندی بە ئەزموونی ئێستاوە نەیێت.

ئەم بنەمایانەی خوارەوە بۆ ئەوەن لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکی هۆشمەندیدا پەیڕەوبکرێن، پێکهاتبێت لە پشکنینی جەستەش :

- ژینگەیەکی ئارام و سەلامەت بخولقێنە بە دەنگت، جەستەت، بە هەبوونی جێیەک یاخود ژورێک
- دلنیا بە لەوەی کە لە جێیەکی تایبەتدایت و ڕاهێنانەکەت پێ ناپچڕێنرێت.
- لە کاتی وڕێنوێنی کردن لە ڕاهێنانەکاندا دەست لە نەخۆش مەدە ، چونکە دەکرێت بە ئاگا بێنەوە و مێشک و جەستەیان وریا بێتەوە.
- زۆر جار تەرکیزکردن بەلای کەسەکانەوە ئاسانترە گەر پاڵکەوتبن، بەڵام ڕاهێنانەکانی هۆشیاری دەکرێت لە هەر بارێکدا ئەنجام بدرێن
- سەرنج خستنە سەر هەناسەدان ڕێگەیەکی ئاسانە بۆ یارمەتیدانی کەسەکە کە لە ئێستادا بمێنێتەوە
- تۆ و نەخۆشەکە نابێت بڕیار لەسەر ئەزموونی نەخۆشەکە بدەن. بۆ نموونە، نابیت بەهۆی بیرکردنەوەوە بڕیار لەسەر ئازار بدەن "من ئازارم هەیە و ئەوەش شتێکی خراپە"، لەجیاتی ئەوە دەبێت ئازارەکە بناسرێتەوە و قبوڵبکرێت. ڕاهێنانەکە ڕێنوێنی نەخۆشەکە دەدات ئەمە بکات.
- گەر کەسەکە سەرنجی بڕوات و لە ئێستادا نەمێنێتەوە، دەبێت بزانن کە ئەوە ئاساییە. لە ئەو حاڵەتەدا، دەبێت تەنها هەوڵی ئەوە بدەن هزریان بەرەو ئێستا ئاراستە بکەنەوە، دەبێت هەوڵبدەن سەرنجیان بخەنەوە سەر هەناسەدانیان.

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە - پشکنینی جەستە

- هێورکردنەوەی کۆئەندامی دەمار
- دیاریکردنی ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی ئازار وەک هەست و سۆز، بیرکردنەوەکان، هەڵسوکەوتی خۆبەدوورگرتن و فشاری دەروونی
- نەخۆشەکە فێری پشکنینی جەستە بکە تا بتوانێت لە ماڵەوە دووبارەی بکاتەوە
- زیادکردنی هۆشیاری دەربارەی هەستە جەستەییەکان
- زیادکردنی هۆشیاری دەربارەی بیر و هەستەکانی

خاڵە سەرەکییەکان - پشکنینی جەستە

- ژینگەیەکی تایبەت، سەلامەت و ئارام بخولقێنە بە دەنگت، جەستەت، بە دابینکردنی جێیەک یاخود ژوورێک
- زوو زوو پرسیار لە نەخۆشەکە بکە سەرنجی بخاتە سەر هەناسەدانی وەک ڕێگەیەک بۆ یارمەتیدانی تا لە ئێستادا بمێنێتەوە

کاتبدە بە نەخۆشەکە تا بارێک بدۆزێتەوە کە تیایدا هەست بە ئاسودەیی دەکات. دەتوانێت ئەمە بە دانیشتن یاخود بە ڕێوە بکات. با نەخۆش ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسودەیی لە کاتی دانیشتندا یاخود ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسودەیی لە کاتی پاڵکەوتندا ئەنجام بدات پێش دەستکردن بە ڕاهێنانی پشکنینی جەستە.

ئەم دەقەی خوارەوە بەکاربهێنە بۆ ڕێنوێنی کردنی نەخۆشەکە بە ڕاهێنانی پشکنینی جەستەدا. کاتێک ئەم خاڵانە هەن... بۆ ئەوەی تا بیرت بهێننەوە چاوەڕێ بکەیت و قسە نەکەیت. دەتەوێت بۆشاییەک جێبهێڵیت کە تیایدا قسە ناکەیت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە کاتی هەبێت بۆ ئەوەی ئەو ڕاهێنانە ئەنجام بدات کە تۆ ڕێنوێنیت کردووە بۆ ئەنجامدانی.

پسپۆڕی تەندروستی: من ڕێنوێنیت دەکەم لە کردنی ڕاهێنانی پشکنینی جەستەدا، دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ حەوانەوەی کۆئەندامی دەمارت کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئازار، باشبوونی خەو، باشبوونی بیرکردنەوە، کەمکردنەوەی دەرکەوتەکانی وەک سەرئێشە و ماندوێتی. لە کاتی پاڵکەوتندا، گوێت لە دەنگی من دەبێت. تەنها پێویستت بە ئەوەی ئاگاداری دەنگی من بیت و ئەوە بکەیت من پێتی دەڵێم. هەوڵبدە سەرنجت لە لای قسەکانی من بێت و لە ئێستادا بمێنیتەوە. گەر هەر پرسیارێکم کرد، تەنها بە مێشک(لە مێشکتدا) وەڵام بدەرەوە، زوو زوو پێت دەڵێم هەناسە بدەیت، لەبەر ئەوە کە هەناسەت دا هەوڵبدە بە سک هەناسە بدەیت. لە کاتی ڕاهێنانەکەدا دەستت لێنادەم. دەتوانیت چاوەکانت دابخەیت گەر وا ئاسوودە دەبیت، یاخود بیانکەرەوە و سەرنجیان بخەرە سەر خاڵێک لە بەردەمتدا. ئامادەیت؟ وەڵامی نەخۆشەکە وەربگرە

تەنها سەرنج بخەرە سەر ئەوەی کە لە ئێستادا هەست بە چی دەکەیت. بەبێ ئەوەی هەوڵبدەیت هیچ بگۆڕیت، تێبینی ئەوە بکە لە مێشکتدا چی ڕوودەدات.. مێشکمان جوودانەکراوەتەوە لە جەستەمان، کاتێک مێشکمان گرژ و هیلاکە، جەستەشمان گرژ و هیلاک دەبێت، بەڵام کاتێک جەستەمان دەحەوێنینەوە، پەیوەندی بە مێشکەوە دەکات تا ئەویش بحەوێتەوە.

سەرنجت بخەرە سەر جەستەت... هەست بە جەستەت بکە بە بەر ئەرزەکە دەکەوێت... سەرنج بخەرە سەر هەستەکانت و بزانە هەست بە چی دەکەیت... ئایا ئەمە نەرمە؟ ئایا ئەمە ساردە؟ هەست بە هەر شتێک بکەیت ئاساییە.

سەرنج بخەرە سەر قاچی چەپت.... قاچی چەپت لە ئێستادا چۆنە؟.... ئایا هەست بە گەرما دەکات؟ سەرمایەتی؟..... دەخورێت؟.... گرژە؟..... هەست بە قورسی دەکەیت لە هەست کردن بە شتێکدا؟..... قاچت لە ئێستادا هەر هەستێکی فیزیکی هەبێت ئاساییە، تەنها سەرنجت بخەرە سەر قاچت.

گەر قاچت توند یاخود گرژە، هەوڵبدە کە کەمێک خاوبکەیتەوە.... گەر خاو نابێتەوە. ئاساییە.... لێبگەرێت ئەو هەستانە ڕووبدەن و تۆش سەرنجت بخەرە سەریان..... گەر ئەزموونی هەستێکی خۆش دەکەیت وەک حەوانەوە یاخود بەهێزی، یان ئەزموونی هەستێکی ناخۆش دەکەیت وەک فشار یاخود ئازار، هەر کامێکیان و هەر شتێک لە ئێستادا ڕوودەدات ئاساییە... پێویست ناکات هیچ بگۆڕیت.... تەنها دەتوانیت لە ئێستادا قبوڵی بکەیت.

ئێمە ڕاهێنانی ئەوە دەکەین خۆشەویستی و گرنگی بە هەر بەشێکی جەستەمان بدەین. دەتوانین ئەوە بکەین بە ئەوەی بیر خۆمانی بخەینەوە زەردەخەنەیک بکەین بۆ هەر بەشێکی لەشمان یان هەر جارێک کە هەست بە شتێک دەکەین.... لە ئەو کاتەی کە هەناسە دەدەیت بۆ ناوەوە و بۆ دەرەوە، دەتوانیت بە یێدەنگی بەخۆت بڵێیت، لەگەڵ هەناسەداندا، من ئاگاداری قاچمم (یاخود ئەو ئازارەم کە لە قاچمدایە)..... لەگەڵ هەناسە دانەوەدا، من زەردەخەنە بۆ قاچم دەکەم....

گەر هەستێک هەیە لە جەستەتدا، تێبینی بکە.... تەواوی سەرنجت بخەرە سەری.... چۆن هەستەکە دەگۆڕێت کە سەرنجت دەخەیتە سەری؟..... گرژتر دەبێت؟ کەمتر گرژدەبێت؟..... بیر لە چی دەکەیتەوە کاتێک ئاگاداری ئەو هەستەت دەبیت؟.... هەست بە چی دەکەیت لە ناوەوە کاتێک ئاگاداری هەستەکەت دەبیت؟... بزانە مێشکت خووی ئەوەی هەییە هەر چیرۆکێک دروست بکات لەبارەی ئەو شتەی کە هەستی پێدەکەیت، یان بەرگری دەکات لە هەستەکانی وەک توورەیی، بێزاری، یاخود پەسەندنەکردن..... بزانە ئایا ئەم خووانە دوورت دەخەنەوە لە ئێستا.... بزانە بەلاتەوە قورسە کە سەرنج بخەیتە سەر ئەو هەستەی جەستەت وەک ئەوەی کە لێرەدا و لە ئەم کاتەدا بوونی هەیە.

هەرچییەک ڕوودەدات ئاساییە.... پێویست بە ئەوە ناکات کە هیچ بگۆڕیت یاخود بڕیار لەسەر هیچ بدەیت.... بە ئاسانی دەتوانیت تێبینی ئەوە بکەیت لە مێشکت و هەستەکانتدا ڕوودەدەن و سەرنجت بخەرەوە سەر ئێستا.... بۆ سەر جەستەت..... سەرنجت بخەرە سەر مێشک و جەستەت بە نەرمی و بە هەبوونی سۆز بۆ خۆت.

هەمان ڕێگاکان دووبارە بکەرەوە بۆ بەشە جیاوازەکانی لەش

ئێستا با هەموو سەرنج و تەرکیزت بەسەر هەموو لاشەتدا بڵاوبیێتەوە، تا هەموو بەشەکانی لەش ئارام بن، قورس بن، وە نەرم بن..... وابزانە لاشەت نوقمی زەوییەکە دەبێت... لەکوێی لاشەتدا زۆرینەی ئەو ئازارو بێتاقەتییە کۆبۆتەوە؟.... کام بەشەی لاشەت زۆرتر حەساوەتەوە؟

هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە... ئێستە هەناسەکە بدەرەوە... دیسان هەناسە هەڵمژە.... دیسان بیدەرەوە... بەردەوام بە لە هەناسەدان بە هێواشی، بە نەرمی.

بەردەوام بە لەم شێوازە حەوانەوەیە بە تەرکیزکردنە سەر لاشەت... هەوڵ مەدە هیچ شتێک پێش بهێنی... بزانە هەموو لاشەت هەستی چۆنە... هەوڵ مەدە هیچ شتێک بگۆڕیت... تەرکیزبکەرە سەر هەستی لاشەت.

ئێستا چەند چرکەیەک بیربکەرەوە لەو ئازارەی هەستی پێدەکەیت... لەوانەیە ئێستا هیچ ئازارت نەبێت... تەنها بزانە حاڵەتی ئازارەکەت چۆنە لەم ساتەدا... تەرکیزت بخەرە سەر هەستی لاشەت لەم ساتەدا... هەستی لاشەت بەردەوام لە گۆڕاندایە... هەستی لاشەت سات بە سات لە گۆڕاندایە... پاش چەند چرکەیەکی کەم هەستت جیاواز دەبێت لە هەستی ئێستات... تەنها وردبەرەوە و تەرکیز بکەرەسەر سەر لاشەت.

هەرچەندە ئازار شتێکی نەویستراوە و تەحەمولکردنی شتێکی ئاستەمە، بەڵام هەوڵ بدە لەم چەند ساتەی داهاتوودا ئەو ئازارە قبوڵ بکەی بەو شێوەیەی هەیە... ئەو شێوازی هەستکردنەت قبوڵ بکە هەم لەڕووی جەستەییەوەو هەم لەڕووی هەستی و دەروونییەوە... ئەگەر ئەو هەستە ئەرێنی بێت یان نەرێنی، تەنها قبوڵی بکە. با جەستەت و مێشکت قبوڵی بکەن.... ئاگاداری بن.... بێ ئەوەی هەوڵی گۆڕینی هیچ شتێک بدەیت... تەنها ئەو شتانە قبوڵ بکە بەوشێوەیەی کە هەن.

گوێ بگرە بۆ وشەکانم. ئەتوانی دوبارەیان بکەیتەوە بە هێواشی، بە دەنگی بەرز یان تەنها لە مێشکتدا.... من خۆم قبوڵ دەکەم. من ئەم ئەم ئازارەی کە هەستی پێدەکەم قبوڵ دەکەم..... هەمووی قبوڵ دەکەم.... قبوڵی دەکەم.... ئێستا من وازدەهێنم لە کۆنترۆڵ کردن یان گۆڕان لەم ساتەدا.... من ئازارەکە قبوڵ دەکەم.... ئێستا من خۆم دەرباز دەکەم لە کردنی هەر شتێک، بێجگە لە قبوڵ کردنی خۆم....

ئێستە تۆ هەندێک لە قبوڵ کردنەکانت دووبارە کردۆتەوە، بۆ چەند ساتێکی کەم تەنها ئیسراحەت بکەو واز بهێنە لە کردنی هەر شتێک. تەنها ببە... پێویست ناکات لەم کاتەدا هیچ شتێک بکەیت، بێجگە لە قبوڵ کردنی ئەم ساتە بەو شێوەیەی کە هەیە.

دیسان وردبەرەوە لە ئازارەکەت... تێبینی بکە...ئایا ئازارەکە هیچ جیاوازییەکی ئێستە؟..... بزانە توانات هەیە ئازارەکە بگۆڕیت، ئەگەر کەمێکیش بێت... وێنای ئازارەکە بکە...تێبینی شوێنەکەی بکە. وادانێ ئەم شوێنەی جەستەت لە جێی ئازار، تەنها گەرمە.... ئەگەر کەمێک گەرمیش بێت.... بەشێوەیەک کە هەست بکەیت لە تەنیشت هیتەرێکی گەرمی خۆش دانیشتویت....

ئێستە تەرکیز بخەرە سەر ئەو بەشە، وێنای هەستێکی کەمێک جیاواز بکە... ئەکرێت هەر هەستێک بێت کە تۆ پێی ئاسوودەبیت. ئەتوانێت وێنای هەستێکی خۆشی ختوکە ئاسا بکەیت... سارد... یان نەرم بەس جێگیر، پەستانێکی خۆش.... ئێستا وێنای ئەم هەستە بکە. وێنای ئەو هەستە بکە کە جێگای بەشێکی کەمی ئازارەکە... ئینجا زیاتر و زیاتر.... هەست بەم هەستە نوێیە بکە کە وردە وردە زیاد دەکات... بە شێوەیەکی خۆش.. کە دەتحەوێنێتەوە... وات لێئەکات ئیسراحەت بکەی....

هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە..... ئینجا بیدەرەوە... هەڵیمژە..... بیدەرەوە.... هەڵیمژە.... بیدەرەوە.... بەردەوام بە لە هەناسەدان بە هێواشی و بەشێوەیەکی رێکخراو.

ئێستە، تەرکیز ئەخەینە سەر وشەی حەوانەوە. ئەمە ئەو وشەیەیە کە تەرکیزی دەخەیتە سەر... لەگەڵ هەموو هەناسەیەک هەموو تەرکیزو سەرنجت بخەرە سەر ئەم وشەیە. هەموو جارێک بیروراکانت لەوەی ئێستا دوور دەکەونەوە، تەرکیزت بهێنەرەوە بۆ وشەی هێمنی. هیچ نیگەران مەبە لەوەی شتێک بهێنیتە پێش. هەرچی ڕووبدات لەم ساتەدا بۆ تۆ گونجاوە.

هەوڵ بە ئاگاداری ئەوە بیت کە لە جەستەو مێشکت روودەدات و قبوڵی بکە... ئەو بارودۆخە قبوڵ بکە کە تیایدایت، وە بەردەوام تەرکیزت بخەرە سەر وشەی "هێمنی". لەگەڵ هەموو هەناسەیەک وشەکە دووبارە بکەرەوە.

هەناسە هەڵمژە.... هێمنی. هەناسە بدەرەوە.... هێمنی... هەڵیمژە... هێمنی... بیدەرەوە... هێمنی.

بەردەوام بە لە دووبارە کردنەوەی ئەم وشەیە لە مێشکتدا، تەرکیز بخەرە سەر ئەم وشەیە هەر کاتێک بیرۆکەکانت لەم ساتەی ئێستە دوور کەوتنەوە... بەردەوام بە لە وتنەوەی وشەی "هێمنی"..... بەردەوام بە لە هێنانەوەی تەرکیزت بۆ هەناسەکانت و بۆ ئەم وشەیە.

بیینە هەستی جەستەت چی لێدێت، ئێستە بیینە چەندە ماسوولکەکانت ئاسوودەن... بیینە چەندە مێشکت هێمنە... چێژ لەم هەستی ئیسراحەتە بۆ چەند ساتێک وەرگرە.... ئەم هەستە هێورکەرەوەیە ئەکرێت بمێنێتەوە تەنانەت لەو کاتەش کە دەگەڕێیتەوە بۆ چالاکییەکانی ڕۆژانەت....ئەم هەستە هێورکەرەوەیە لەبەربکە بۆ ئەوەی هەر کاتێک ویستت بە ئاسانی بتوانی بگەڕێیتەوە بۆی.

بە هێواشی جەستەت بەخەبەربهێنەرەوە.... هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە... ئینجا بیدەرەوە... هەست دەکەیت مێشکت و جەستەت زیاتر بەخەبەردێن و وریادەبنەوە... قاچ و قۆڵەکانت بجووڵێنە، ماسوولکەکانت بکێشەرەوە بۆ ئەوەی لەم بارودۆخە هێورکەرەوەیە بەخەبەربێنەوە... هەرکات ئامادە بویت، چاوەکانت بکەرەوەو دانیشە.

ئەمانەی خوارەوە لەگەڵ نەخۆشەکە باس بکە:

- هەستت بەچی کرد و چیت ئەنجامدا؟
- تەرکیزمان کردەسەر ئاگاداربوون لە هەستەکان و قبوڵ کردنیان، بە ئازاریشەوە. ئەمە چۆن بوو بۆت؟
- پێتوایە ئەم چالاکییە یارمەتیدەر دەبێت بۆ تۆ؟
- کەی دەتوانی ئەم چالاکییە لە ماڵەوە لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئەنجام بدەیت؟
- با بەیەکەوە خاڵە گرنگەکانی کە پەیوەندیان بەم ڕاهێنانە هەیە بنووسینەوە بۆ ئەوەی بیرت بێتەوە کە چۆن لە ماڵەوە ئەنجامی دەدەیت. (ئەمە لەگەڵ نەخۆشەکەت

چالاکی نواندن بکە بە گروپی بچووک. با بەشداربووەکان تێکستەکە بۆ خۆیان بخوێننەوەو پاشان بەکاری بهێنن لە کاتی ئەنجامدانی ڕۆڵ بینینەکەدا. با هەرکەسەو بگەڕێتەوە بۆ شوێنی خۆی. بە گرووپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان ئەوەی لەڕۆڵ بینینەکەدا بینیان باسی بکەن. ئەمە وەکو هەلێک بەکاربهێنە بۆ تەرکیزکردنەسەر خاڵە گرنگەکان و ڕاستکردنەوەی هەر هەڵە تێگەیشتنێک.

پلانی چالاکی ماڵەوە

وردەکاریەکانی چارەسەرەکە- سەیری وردەکاریەکانی سەرەوە بکە لە باسی دانیشتنی یەکەمدا

پلانی چالاکی ماڵەوە پلانێکی گەشەسەندووی تێدایە کە ماناو مەبەستدارە بە لای نەخۆشەکەوە و چەند ڕێگەیەکیان دەخاتە بەردەست بۆ نەهێشتنی ئازار و چاککردنی کارەکان لە ژیانی رۆژانەیاندا. دڵنیابە لە نوسینی پلانەکە لە بەڵگەنامەکەتدا هەتاکو لە دانیشتنی داهاتوودا بچیتەوە سەری.

سەرچاوە زیادەکانی فێربوون

- تێکست دەربارەی جیڕەی ئەژنۆ:https://www.physio-pedia.com/Knee_Crepitus
- ڤیدیۆ: بۆچی ئەژنۆکانت ئەشکێن:https://www.youtube.com/watch?v=NQOZZgh5z8I
- ڤیدیۆ: بۆچی جومگەی پەنجەکانت تەقەتەق ئەکەن:https://www.youtube.com/watch?v=IjiKUmfaZr4
- ڤیدیۆ: گرنگی گڕوتین و توندی لە چالاکی جەستەییدا:https://www.youtube.com/watch?v=OMn8Tq5Eyao&t=35s
- ڤیدیۆ: سوودە هەستی و کۆمەڵایەتییەکانی چالاکی جەستەیی/ ڕاهێنان:https://www.youtube.com/watch?v=sNI0sNI-o60&t=36s
- ڤیدیۆ: تێدتاک- سودە مێشک گۆڕەکانی ڕاهێنانکردن:https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE
- ڤیدیۆ: سوودەکانی ڕاهێنانکردن لەسەر مێشک و جەستە- بۆچی پێویستت بە ڕاهێنان:https://www.youtube.com/watch?v=yTL_bNvXJ9s&t=254s

- ڤیدیۆ: ڕێنماییەکانی چالاکی جەستەیی- زیاتر بجوڵێ:https://www.youtube.com/watch?v=ng4yg5lY6oQ
- ڤیدیۆ: ڕێنماییەکانی چالاکی جەستەیی:https://www.youtube.com/watch?v=G2HU4NJ_M3c :
- ڤیدیۆ: چی دەبێتە هۆی کەم خەوی:https://www.ted.com/talks/dan_kwartler_what_causes_insomnia
- ڤیدیۆ: چی دەبێت ئەگەر نەخەویت: https://www.ted.com/talks/claudia_aguirre_what_would_happen_if_you_didn_t_sleep
- ڤیدیۆ: سوودەکانی خەوی ئیستراحەت https://www.ted.com/talks/shai_marcu_the_benefits_of_a_good_night_s_sleep
- ڤیدیۆ: تێدتاک دەربارەی خەوتن: https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower
- ڤیدیۆ: چۆن کەم خەوی هەستەوەری سیستەمی دەمار زیاددەکات بۆ ئازار https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-01/uoc--slh012419.php
- بابەت- ئازار و خەو:https://www.painscience.com/articles/insomnia-until-it-hurts.php
- ڤیدیۆ- بە ئاگایی:https://www.youtube.com/watch?v=AWJUv1lH-Ng
- ڤیدیۆ- بەئاگایی پشت بەست بە کەمکردنەوەی سترێس: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=F2LebuLJmmA
- ڤیدیۆ- بە ئاگایی و ئازاری بەردەوام:https://www.youtube.com/watch?v=KqS9qHEWnaA
- ڤیدیۆ- ڕێبەری پشکنینی جەستە:https://www.youtube.com/watch?v=T0nuKBVQS7M
- ڤیدیۆ- ڕاهێنانی پشکنینی بەئاگایی ئازاری جەستە:https://www.youtube.com/watch?v=iOBAzVrp8vk

دانیشتنی ٦

دانیشتنی ٦ دەبێت ئەم چارەسەرانەی خوارەوەی تێدابێت:
- چێك ئین
- TNE : باری لەش
- دۆزینەوەی ئاسودەیی لە وەستاندا
- ڕاهێنانەکانی کار و فرمان
- TNE : دەنگ لە جومگەکاندا
- ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا
- پشکنینی جەستە
- پلانی چالاکی ماڵەوە

چێک ئین

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە- سەیری وردەکارییەکانی سەرەوە بکە لە باسی دانیشتنی یەکەمدا پشکنینەکە باس و گفتوگۆی ئەم دوو پرسیارەی خوارەوەی لەگەڵ نەخۆشەکە لە خۆگرتووە
١. لەدوای بینینی پێشوتر چ شتێک بە باشی تێپەڕیوە؟
٢. پلانی ڕاهێنانی ماڵەوە چۆن ڕۆشت؟

TNE: باری لەش

زانیاری پێشینە:
لە کاتی بەکارهێنانی ڕیگەیەکی چارەسەری زانستی پزیشکی، کردارێکی باوە کە شارەزایانی تەندروستی نەخۆشەکانیان فێری باری لەشی "باش" و "خراپ" دەکەن. کردارێکی باوە کە نەخۆشەکان ئاگاداربکرێنەوە لەو باری لەش و جوڵانەی کە نابێت ئەنجامی بدەن چونکە دەبنە هۆی زیانی ڕیشاڵی و جەستەیی. کارێکی باوە کە بە نەخۆشەکان بوترێت کە دەبێت بە شێوەیەکی تایبەت بجووڵێن ئەگینا توشی زیانی جەستەیی دەبن. بۆ نمونە، پێویستە سندوقێک لە زەوی بەرزبکەیتەوە بە شێوەیەکی دیاریکراو یان دابنیشی بە شێوەیەکی دیاریکراو، ئەگینا ئازاری پشتت دەدەیت و توشی ئازاری پشتی هەمیشەیی دەبیت. ئەم شێوازە فێرکارییە دەربارەی شیوەی باری لەش زۆر باوە. بەڵام ئەمە لەسەر بیردۆزی زانستی پزیشکی بنیادنراوە. ئەم شێوەی فێرکردنەی شێوازی باری لەش و چارەسەری ئازار کاریگەر و تەواو دروست نیە بۆ چارەسەری ئازار، ڕێگریکردن لە ئازار، باشترکردنی توانای کارەکی.

ئەمە چەند زانیارییەکە لە بارەی باری لەش پشت بەست بە زانیاری تازەترین لێکۆڵینەوە. پشت بەستە بە تیۆری (بایۆسایکۆسۆشاڵ).
- **"بارێکی لەشی دروست" بوونی نییە.** هەتا ئێستا لێکۆڵینەوەکان پەیوەندی نێوان باری لەشی تایبەتی و نەبوونی ئازار یان نیشانەکانی نەدۆزیوەتەوە. بە مانایەکیتر، لێکۆڵینەوەکان هیچ بەڵگەیان نەدۆزیوەتەوە سەبارەت بە بوونی "باری لەشی باش و دروست".
- **مانەوە لە بارێکی لەشدا بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی ئازار.** لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە مانەوەی بارێکی لەش، نەجوڵاندنی جەستە و بەکارنەهێنانی باری جیاواز دەبێتە هۆی ئازار. تەنانەت ئەگەر شێوەیەکی باری گونجاو و باشیش بۆ ماوەیەک بهێڵیتەوە (کە بەپێی کەسەکە دەگۆڕێت)، دەبێتە هۆی ئازارو ناڕەحەتی.
- لە جەستەدا چەندین هەستەوەر هەیە لە جەستەدا ئاستەکانی ترشەڵۆک لە شانەکانی جەستەدا هەڵدەسەنگێنن. ئەگەر کەسێک جەستەی نەجوڵێنێت، ئاستی ترشەڵۆک لەو شوێنەدا زیاد دەکات، ئەم هەستەوەرانە نامەی مەترسی دەنێرن بۆ مێشک. کە مێشک ئەم نامانەی پێدەگات، زۆرجار بڕیار دەدات بە بەرهەمهێنانی هەستی ئازار و ناڕەحەتی. ئەمە نیشانەی زیان و برینی شانە نییە. بەڵکو، ڕێگەیەکە کە جەستە بەکاری دەهێنێت بۆ ئەوەی پێت بڵێت بجوڵێ و ئەو باری لەشە بگۆڕە.
- "باری لەشی خراپ" هەرگیز هۆکاری سەرەکی ئازار نیە. توێژینەوە دەری خستووە کە ئەو کەسانەی ئازاریان هەیە زۆرجار ژمارە و شێوازە جیاوازەکانی باری لەش کەم دەکەنەوە. ئەمەش هۆکارێکە لە هۆکارەکانی ئازار. بەڵام باری خراپی لەش هۆکاری سەرەکی ئازار نییە.
- **.جووڵاندنی جەستەو هەبوونی کۆمەڵێکی جیاواز باری لەش دەبنە هۆی کەمکردنەوەی ئازار و ناڕەحەتی.** لێکۆڵینەوە دەریخستووە کە نابێت تەرکیز بخرێتە سەر بەکارهێنانی "باری لەشی گونجاو" بەڵکو بەکارهێنانی کۆمەڵێکی جیاواز لە باری لەش و نەمانەوە لەسەر شێوەیەکی دیاریکراو بۆ ماوەیەکی زۆر. شانەکانی ناو لەش پێویستیان بە لێشاوی خوێن، جووڵە و بۆشایی هەیە. بۆیە، جووڵاندنی لەش و بەکارهێنانی شێوازە جیاوازەکانی باری لەش ئەو شتە بە شانەکان دەبەخشێت کە پێویستیانە.
- **زۆربەی شتەکانی ژینگە وەک پێشبینیە کۆمەڵایەتی و کەلتوریەکان، دەبنە هۆکار بۆ ئەو باری لەشەی دەمانێت و چۆن دەجوڵێین.**
بۆ نموونە سەیری پێشبینی شێوەی دانیشتن بکە کاتێک ئەندامەکانی خێزان سەردانی ماڵەکەت دەکەن یان ئەو شێوە پێشبینی کراوەی جووڵە و باری لەشمان، یارمەتیدەردەبن لە دۆزینەوەی چەند ڕێگایەک بۆ هێنانەدی ئەم پێشبینیانە بەڵام بە هێشتنەوەی جووڵە و باری لەشی ئاسوودە و گونجاو.

پشت بەست بەم توێژینەوەیە، پێویستە ئەم شتانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت لە کاتی چارەسەرکردنی ئازار و باسکردنی باری لەش:

- با نەخۆشەکە تەمرینی "دۆزینەوەی ئاسودەیی لە دانیشتن" و "دۆزینەوەی ئاسودەیی لە پاڵ کەوتن" و "دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە بەپێوەوەستان" ئەنجام بدات بۆ ئەوەی فێرببێت چۆن ئاسودەیی لە باری لەش و شێوازەکانیدا بدۆزێتەوە.
- هانی نەخۆشەکە بدە با هەمیشە هەوڵ بدات لەو باری لەشدا بێت کە زۆر ئاسوودەی دەکات، لە هەر کاتێکدا بێت.
- هەل پرەخسێنە بۆ نەخۆشەکە تا زوو زوو باری لەشی کراوە و باری گونجاو ئەنجام بدات چونکە خەڵک ئەم شێوازانەی پێ باشە و ئاسوودەن، وە هەروەها ئەم باری لەشانە کەمترین ئازار دروست دەکەن، هەستیاری سیستەمی دەمار کەم دەکەنەوە، وە توانای کردارەکی باشتر دەکەن.
- بانەخۆشەکە چالاکیە کردارییەکان بکات و هاوکاری بکە ئاسوودەترین شێوە بۆ چالاکییەکە بدۆزێتەوە. دەتوانی ڕێنمایی بکەیت بە وتنی، "زۆرینەی خەڵکی ئەم بارەی لەشی پێ ئاسوودەیە کاتێک ئەم چالاکییە ئەنجام دەدەن." بۆ نموونە، لەکاتی بەرزکردنەوەی سندوقێک لە زەوییەوە: "زۆربەی خەڵک پێیان باشە ئەژنۆکانیان بنووشتێننەوە و ئینجا دانیشن لەوەی کە قاچەکانیان جێگیر بکەن و سندوقەکە بەرزبکەنەوە." با نەخۆشەکە ئەرکەکانی بە شێوەی باری جیاواز و چالاکی جیاواز ئەنجام بدات و دواتر بڕیار بدات لەوەی کامە باشترینە بۆیان.
- تەرکیز بخەرە سەر زیادکردنی ئەو فکرە بیروراپانەی کە ئامادەیی و حەزی نەخۆشەکە زیاد دەکەن بۆ جووڵە و چالاکی جەستەیی و کەمکردنەوەی ترسی جوڵان.
- ئاگایی جەستەیی نەخۆشەکە زیاتر بکە بۆ ئەوەی بتوانێت گوێ لە جەستەی خۆی بگرێت کاتێک پێی دەڵێت بجووڵێ، شێوەکەت بگۆرە، یان لە بارێکی لەشی تایبەتدا بە . ئەو چارەسەرانەی کە ئەمە ئەکەن بریتین حەوانەوەی ماسوولکە، پشکنینی جەستە، هەناسەدان بە سک، وە چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا.
- تەرکیز بخەرە سەر پێدانی هەڵبژاردەی جیاوازی چالاکی و باری لەشی زیاتر بە نەخۆشەکە.
- پێشبینیە کەلتوری و کۆمەڵایەتییەکانی باری لەش باسبکە لەگەڵیدا، چۆن ئەمانە کەریگەریان دەبێت لەسەر ئەزموونی ئازاری نەخۆشەکە.
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە ئەو ژینگەیەی پێویستیەتی ئامادەی بکات، وەک مێزی ئۆفیسەکەی یان چێشتخانەکەی، بۆ ئەوەی ئیسراحەت بن و پاڵپشتبن بۆی لەکاتی ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانەیان. بەڵام فێریشیان بکە چۆن باری جیاوازی لەش و جووڵە تێکەڵی چالاکییەکەی خۆیان بکەن لە کاتی ڕاهێنانکردندا.

بە گوێرەی ئەم توێژینەوەیە، نابێت ئەم شتانەی خوارەوە بکەیت:

- بە نەخۆشەکە مەڵێ با واز لە هەندێ جووڵە و باری تایبەتی بهێنێت. چونکە ئەمە ترسی چالاکی و ڕاهێنانکردن لای نەخۆشەکە زیاد دەکات. ئەم ترسەو نەکردنی ڕاهێنان و چالاکی دەبێتە هۆی ئازاری زیاتر و هەستیاری زیاتری سیستەمی دەمار.
- بە نەخۆشەکە مەڵێ چەند شێوە و چالاکی هەن کە باشترینن لە ڕێگریکردن لە ئازار و برینداربوون.
- بە نەخۆشەکە مەڵێ ئەگەر بەم شێوەیە بجووڵێن، لەوانەیە توشی ئازار ببن و زیان لە جەستەیان بدەن. بۆ نموونە، مەڵێ ئەگەر ئەم سندوقە بە شێوەیەکی هەڵە بەرزبکەیتەوە دیسکێکی پشتت دەخزێ و پاشان توشی ئازاری پشت دەبیت.
- هیچ شتێک مەڵێ کە دەبێتە هۆی زیاتر کردنی ترسی چالاکی و کەمکردنەوەی ئارەزووی چالاکیی جەستەیی نەخۆشەکە.
- تەرکیزی چارەسەر مەخەرە سەر ئەوەی نەخۆشەکە باری لەش و چالاکیی باشی هەبێت بەڵکو ئەوەی گرنگە توانای نەخۆشەکەیە لە دۆزینەوەی باشترین چالاکی و باری لەش.
- پشتگیری ئەنجامدانی هیچ جۆرە بارێکی دیاریکراو مەکە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی ڕۆژانەدا بۆ نموونە لە کاتی کارکردن لەسەر مێزی نوسینگەدا یان لە چێشتخانەدا.

وردەکاری چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە- باری لەش

"باری لەش"ی TNE هەوڵ دەدات نەخۆشەکە لەم شتانەی خوارەوە تێبگات:

- ئیسراحەت لە شێوەی وەستاندا، ئەو جووڵانەی کە تەرکیز دەخەنە سەر ڕاگرتنی جەستە لە باشترین شێوەدا
- بارێکی لەشی دیاریکراو نییە کە باشترین و جێگیرترین بێت
- گۆرینی باری لەش و هەبوونی کۆمەڵێک شێوەی جیاواز شتێکی ئاسایی و تەندروستە

خاڵە گرنگەکان- باری لەش

- لە دەقەکەدا چەندین هەلی قسەکردنی بۆ نەخۆشەکە تێدایە. وای لێبکە بەشداربێت لەم گفتوگۆیەدا بۆ ئەوەی باشتر تێبگات و باوڕ بەم بیرۆکەیە بکات.
- دەبێت نەخۆشەکە سەربەخۆ بێت لە "دۆزینەوەی ئاسوودەیی لەچالاکیەکانی دانیشتندا." بۆیە هیچ یارمەتی مەدە هەتاکو خۆیان فێرنەبن چۆن ئەوە بکەن. ئەگەر سەربەخۆ نەبن لەم چالاکییەدا، ئەوە لە پلانی چالاکی ماڵەوەدا ئەمەی بۆ دابنێ.

پسپۆری تەندروستی: پێش ئەوەی باسی بابەتی داهاتوو بکەین: دەمەوێت "لە دانیشتندا ئاسوودەیی و ئیسراحەت بدۆزیتەوە." با نەخۆشەکە ئەم چالاکیە بکات کە لە دانیشتنەکانی پێشووتردا ئەنجام دراوە. تەنها لەو کاتەدا هاوکاری نەخۆشەکە بکە کە ئەگەر نەیزانی چۆن ئەم ڕاهێنانە بکات.

پسپۆری تەندروستی: باسی باری لەش دەکەین. چی دەربارەی باری لەش دەزانیت؟ با نەخۆشەکە باسی بکات.
باری لەش ئەوەیە ئێمە جەستەمانی لەسەر ڕادەگرین. دەتوانین شێوەی دانیشتن یان بەپێوە وەستانمان هەبێت. دەتوانین چەندین شێوەی جیاواز وەرگرین لە کاتی بەرزکردنەوەی شتێک یان لە کاتی کارکردن لە چێشتخانە بۆ ئامادەکردنی ژەمێک خۆراک.
هەندێکجار خەڵک دەڵێن باری باش و باری خراپ هەیە. هەندێک جار خەڵک دەڵێن ئەگەر بارێکی خراپ بەکاربهێنیت ئەوە توشی ئازار و زیانت دەکات. هەرگیز ئەمەت بیستووە؟

با نەخۆشەکە بەشداری بکات. ئێستا دەزانین کە شتێک نییە بە ناوی باری باش و باری خراپ. بە مانایەکیتر، وەرگرتنی باشترین باری لەش نابێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازار یان ڕێگریکردن لە ئازار یان زیان و بریندار بوون. بەڵکو دەبێت ئێمە تەرکیز بخەینە سەر ئەوەی تۆ چۆن فێرببیت ئاسودەترین باری لەش بدۆزیتەوە لە هەر شوێنێک و لە کاتی ئەنجامدانی هەر کارێکدا بێت. هەروەها دەمانەوێت تەرکیز بخەینە سەر ئەوەی تۆ چۆن فێرببیت جوڵەو باری جیاواز بەکاربهێنیت لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی ڕۆژانەتدا. ئەمە ئەو شتانەیە کە ئازار کەم دەکەنەوە و ڕێگری دەکەن لە ئازار و زیانی جەستەیی.

پسپۆری تەندروستی: با ئێستا سەیری نموونەیەکی ژیانی ڕۆژانە بکەین کە فێرمان دەکات شتێک نییە بە ناوی باشترین باری لەش. کاتێک دەخەوین، ئایا خەڵکی هەموو ماوەی خەوەکە بە یەک شێوەوە بەسەر دەبەن؟
نەخۆش: نەخێر، زۆرینەی خەڵکی دەجووڵێن و بارەکەیان دەگۆڕن. تەنانەت لە کاتی ئەم جووڵەیەشدا خەبەریان نابێتەوە.
پسپۆری تەندروستی: ڕاستە، کەواتە جەستە بە بەشێوەیەکی سروشتی شێوەی خۆی دەگۆڕێت، تەنانەت لە کاتی خەوتنیشدا. قەت هەبووە بۆ ماوەیەکی زۆر دابنیشیت و پاش ماوەیەک هەست بە بێزاری بکەیت؟ بۆ نموونە هەست بە ئازار بکەیت لە بەشی دواوەت یان قاچەکانت هەست بە مێروله بکەن؟ بانەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئەمانە هەموویان ئەزموونی ئاساییین. ئەمانە نیشانەی ئەوە نین کە ئازارێک لە جەستەتدا هەیە. بەڵکو ئەم هەستە جەستەییانە ڕێگەیەکە مێشک پەکاری دەهێنێت بۆ ئەوەی پێت بڵێ کە ئەو شێوەیەت بگۆڕە و بجووڵێ. شانەکان لە جەستەماندا پێویستیان بە هاتوچۆی خوێن، جووڵە و بۆشایی هەیە. ئەم هەستە جەستەییانە ڕێگەیەکە جەستە دەیگرێتەبەر بۆ ئەوەی بڵێت بجولێ و ئەم شتانە بدە بە شانەکانت. بۆیە ئەگەر ئەمە ڕاست بێت پێویستە ئیمە چیبکەین کاتێک ئەم هەستانەمان بۆ دروست بوو؟

نەخۆش: پێویستە ئەو بارە بگۆڕین کە تێیداین. پێویستە بارێکی تر بدۆزینەوە و وەربیگرین کە ئاسوودەبین تێیدا.
پسپۆری تەندروستی: ئەگەر هەستمان بە ئازار و بێزاری کرد، پێویستە لاشمان بجووڵێنین هەتاکو بارێکی گونجاو دەدۆزینەوە کە ئاسوودەبین تێیدا. پێویستە گوێبگرین بۆ جەستەمان و وەڵامی بدەینەوە. زۆرجار ئازارمان هەیە بۆ ماوەیەکی زۆر، ئەمەش هۆی ئاوەیە کە گوێناگرین بۆ ئەو نامانەی کە لە مێشکەوە دەنێردرێن بۆ جەستەمان، تەنها نامەی ئازار نەبێت. تەنها هەست بە ئازار دەکەیت و هەستەکانیتر هەست پێناکەیت وەک گرژبوونی ماسوولکە، ڕەق بوون، هەستی مێروولەکردن، یان ئارەزووی جووڵان. زۆرجار مێشک نیشانە دەنێرێت بۆ ئەم هەستانە پێش ئەوەی نامەو نیشانەی ئازار بنێرێت. بەڵام ئەگەر گوێ بۆ نیشانەکانی سەرەتا نەگریت، بە مانایەکیتر ئەگەر لاشت نەجوڵێنیت، ئەوە مێشک نامەی بەهێزترت بۆ دەنێرێت وەکو نامەی ئازار. لەمە تێدەگەیت وانییە؟ قەت توشی ئەمە بویت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.

پسپۆری تەندروستی: بۆ باشترکردنی توانای گوێگرتن بۆ لاشەت، زۆربەی ئەو چارەسەرانەی بە یەکەوە ئەنجاممان داوە بەشداربوون لە چاکترکردنی ئاگایی جەستەت. ئەمەش وادەکات توانای هەست کردنت بە هەستەکانیتری جیاواز لە هەستی ئازار زیاد بکات. هیچ هەستت بە گۆران و باشتربوون کردووە لەمەدا؟ بێجگە لە ئازار هەست بە هەستەکانی تر دەکەیت لە جەستەتدا؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.

پسپۆری تەندروستی: پێش دەستپێکردن بە گفتوگۆ، ئاسوودەییت لە دانیشتندا دۆزییەوە. ئێستە دەمەوێت سەرنجت بخەیتەوە سەر جەستەت. ئەم بارە ئاسوودەیە بۆ تۆ؟ ئەگەر نا، ئەو بار و شێوە ئاسوودەیە بدۆزەرەوە. با نەخۆشەکە ئەمە بکات. هیچ هاوکاریەک پێشکەش مەکە. ئایا شێوزازی چۆنیەتی دانیشتنەکەت گۆڕی؟ با نەخۆشەکە باسی بکات کە چی گۆڕیووە. ئەمە ئەوە نیشاندەدات کە شێوەیەکی چاک و باشمان نییە کە بەردەوام بەکاریبهێنین بەلکو، ئاسوودەترین باری لەش دەگۆڕێت بۆ ئێمە. دەکرێت فێری گوێگرتن لە نامەکانی مێشکت ببیت، بۆ ئەوەی هەمیشە لە ئاسوودەترین باری لەشدا بیت. ئەمە هەستیاری سیستەمی دەمار کەم دەکاتەوە و ئازاریش کەم دەکاتەوە، تێدەگەیت؟ هیچ پرسیارێکت هەیە؟
با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.
پسپۆری تەندروستی: زۆرجار ئەو ژینگەیەی کە ئێمەی تێدایە کاریگەری هەیە لەسەر باری لەش و دانیشتنمان. بۆ نموونە، پیشبینی هەیە لەسەر ئەوە چۆن دابنیشیت کە کەسێک سەردانی ماڵەکەتی کرد بۆ خواردنەوەی چا؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئایا هیچ شێوەیەکی تایبەتی دانیشتن هەیە لە کاتی کۆبوونەوە لەگەڵ سەرپەرشتیارەکانی کارەکەتدا؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئەی ئەو کاتانەی کە لە تەکسی دایت و لە تەنیشت کەسێکەوە دانیشتوویت کە نایناسیت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئایا هیچ شێوەیەکی تایبەتی هەیە بۆ وەستان لەکاتی بینینی ئەندامانی خێزانەکەت لە پرسەی ئاندامێکی خێزانەکەتدا؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. هیچ نموونەیتر هەیە لەسەر چۆنێتی کاریگەری ژینگە لەسەر باری لەش و جووڵەت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. لە زۆربەی ئەم حاڵەتانەدا، وا پێشبینی دەکرێت بارێکی تایبەت وەربگریت بۆ ماوەیەکی زۆر، واپێشبینی دەکرێت نەجووڵێیت و بارەکە نەگۆڕیت. ئەمەش دەبێتە هۆی بێتاقەتی و ئازار. پێتوایە دەکرێت چیبکەیت لەم حاڵەتانەدا بۆ ئەوەی چەند جوڵەو بارێکی جیاواز ئەنجام بدەیت؟ لەگەڵ نەخۆشەکە باسی ئەمە بکە. تەرکیز بکەرە سەرحاڵەتێک کە نەخۆشەکە زۆربەر جار تێیدەکەویت. باسی چارەسەرانری لەگەڵ بکە کە ڕێگەی دەدەن لەم حاڵەتانەدا لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە گونجاو بێت لە هەمان کاتیشدا چەند شێوەیەکی جیاوازی جووڵە و باری لەش بەکاربهێنێت.

پسپۆری تەندروستی: چۆن دەتوانیت ئەوەی باسمانکرد لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەکاربهێنیت؟ لەگەڵ نەخۆشەکە باسی بکەو یارمەتی بدە خاڵە گرنگەکان بدۆزێتەوە و ئەو شتانە بناسێتەوە کەپەیوەندیان بە باری لەش و جوڵەوە هەیەو دەتوانێت لە ژیانی ڕۆژانەیدا ئەنجامیان بدات.

پسپۆری تەندروستی: لە دانیشتنی چارەسەری ئەمڕۆ و ئەوانەی داهاتوشدا کار لەسەر ئەو ئەرکە کرداریانە دەکەین کە قورسن لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئەنجامیان بدەیت. بەڵکو ڕێگەیەکی باشتان فێردەکەین کە ئەم ئەرکانەیان پێ ئەنجام بدەن، بەیەکەوە کاردەکەین بۆ دۆزینەوەی ئەوەی کە تۆ پێی ئاسوودەیت و هەڵبژاردە جیاوازەکان تاقیدەکەینەوە. نموونە لەسەر ئەرکێکی کارەکی بۆ نەخۆشەکە بهێنەرەوە کە قورس بێت بەلایانەوە ئەنجامی بدەن.

به شێوەی نواندن ئەمە بە گرووپە گەورەکە نیشان بدە.

چالاکی نواندن بینین بە گروپی بچووک بچوک ئەنجام بدە. دەبێت بەشداربووەکان دەقەکە بۆ خۆیان بخوێننەوە و بەکاری بهێنین لە کاتی ئەنجامدانی ڕۆڵ بینینەکەدا.

با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنەکانی خۆیان. بە گروپی گەورە، با هەندێک لە بەشداربوەکان ئەوەی لە نواندنەکەدا بینینەکە بینیان باس بکەن. ئەم کاتە وەکو هەلێک بەکاربهێنە بۆ جەختکردنە سەر خاڵە گرنگەکان و ڕاستکردنەوەی هەر هەڵەتێگەشتنێک.

دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە وەستاندا
وردەکاریەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە- دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە وەستاندا
چالاکی دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە وەستاندا هەوڵ دەدات نەخۆشەکە لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگەیەنێت.

- هەمیشە ئازار پریاری مێشکە
- ئازار هەمیشەیی نییە- شێوازی کارکردنی جەستەمان دەکرێت بگۆڕێت
- توانایان بەسەر جەستەیاندا هەیە و دەتوانن ئاسوودەیی دروست بکەن.

خاڵە گرنگەکان- دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە وەستاندا

- ناوەڕۆکەکە لەگەڵ باری لەشیَ TNE پەیوەست بکە
- لە کاتی ئامادەبوونی نەخۆشەکەدا دەرس مەڵێرەوە و قسەی زۆرمەکە. بەڵکو نەخۆشەکە بهێنە ناو گفتوگۆکە و با بەشداربن لە چالاکییەکەدا.
- چەند جارێک لە نەخۆشەکە بپرسە باسی ئەوە بکەن هەست بەچی دەکەن و باری لەشی جیاواز چ هەستێکی جیاوازت پێدەبەخشێت. ڕێنمایی نەخۆشەکە بکە سەرنجیان بخەنە سەر هەستەکانیتر جیاواز لە ئازار. ئەمە گرنگە بۆ زیادکردنی ئاگایی هەستەوەری جەستەیی.
- ڕێگە بدە تا نەخۆشەکە بتوانێت ئاسایی قسەبکات.
- پاڵپشتی نەخۆشەکە بکە و هانی بدە تا فێرببێت چۆن ئەم چالاکییە بە تەنها ئەنجام بدات.
- دڵنیای بکەرەوە کە شتێک نییە بە ناوی باری لەشی راست و تەواو- شوێنی ئاسوودە دەگۆڕێت بە پیی کەسەکان و کاتەکان.
- ژینگەیەکی هێورکەرەوە پێکبهێنە.

پسپۆری تەندروستی: تا ئێستە ڕاهێنانەکانی دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە دانیشتندا و کشانمان ئەنجامدان. ئەمانەت لە ماڵەوە ئەنجام داوە؟ هەستت چۆن بوە؟ با نەخۆشەکە وەڵامبداتەوە. ئێستا مەشقی دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە ڕاوەستاندا ئەنجام ئەدەین. ڕاوەستان یەکێکە لەو شوێنانەی کە گرنگە ئاسوودەیی تیابدۆزینەوەی چونکە زۆربەی چالاکییەکانی ژیانی رۆژانەمان بە ڕاوەستانەوە ئەنجام دەدەین.

سەرەتا، تەرکیزت بخەرە سەر پێیەکانت کاتێک بەپێ دەڕۆیت. بەم شێوەیە ئاگایی هەسکردنی پێیەکانت زیاد دەکەیت. بە ئاسایی ڕێبکە. لەکاتی ڕێکردندا تەرکیزت بخەسەر بنی پێیەکانت. با نەخۆشەکە بەپێ بڕوات. کە ڕێدەکات، ئەم ڕستانەی خوارەوە بڵێ. پاش وتنی هەر ڕستەیەک، ماوەیەک بدە بە نەخۆشەکە تا ئەوە بکات کە داوای لێدەکەیت. نابێت نەخۆشەکە وەڵامت بداتەوە بەڵام تەنها بیری لێبکاتەوە.

- تەرکیزت بخەرە سەر بنی پێیەکانت.
- بزانە کێشی زیاتری لاشەت دەخەیتە سەر قاچی ڕاستت یان چەپت؟
- تەرکیز بخەرە سەر یەک پێت، زۆرینەی پەستانی لاشەت لەکوێی پێت دایە؟ لا پاژنەکەدایە، لەسەر پەنجەکانت، لە بەشی ناوەوەی پێت، یان بەشی دەرەوەی؟
- ئێستە تەرکیز بخەرە سەر پێیەکەیترت، زۆرینەی پەستانی لاشەت لەکوێ پێت دایە؟ لا پاژنەکەدایە، لەسەر پەنجەکانت، لە بەشی ناوەوەی پێت، یان بەشی دەرەوەی؟

ئێستا دەتوانیت بوەستی لە ڕێکردن. هەستت بەجیاوازی دەکرد کە تەرکیزت دەخستە سەر پێیەکانت؟ تێبینی چیت کرد؟ با نەخۆشەکە قسەبکات.

ئێستە کە ئاگایی پێیەکانت زیادکرد، دەست دەکەین بە دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە ڕاوەستاندا. لە شوێنێکدا بوەستە. هەوڵ بدە تەواو ئاسوودەبیت لە ڕاوەستاندا. کات بدە بە نەخۆشەکە تا ئەوە بکات. تەرکیزت بخەرە سەر ئەو هەستەی بنی پێیەکانت هەستی پێدەکات. قورسایی لەشت بگوازەرەوە لە پاژنەکانتەوە بۆ پەنجەکانت. ئەمە نیشانی نەخۆشەکە بدە با بیکات. تێبینی چی دەکەیت کە ئەمە دەکەیت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئێستە کێشت لە لایەکەوە بگوازەرەوە بۆ لایەکەیتر. ئەنجامی بدەو کات بدە بە نەخۆشەکە تا ئەنجامی بدات. هەست بە چی دەکەیت؟ هیچ جیاوازیەک لە نێوان لای ڕاست و لای چەپ هەیە؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئێستا کێشت بەشێوەی بازنی بگوازەرەوە. لەبەرچاوی نەخۆشەکە ئەمە بکا و کاتی بدەرێ با ئەویش ئەنجامی بدات. هەست بە چی دەکەیت؟ هیچ جیاوازیەکە هەیە لە پێی ڕاست و پێی چەپت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.

ئێستە هەوڵی دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە پێیەکانتدا دەدۆزینەوە. کاتێک بە پێوە دەوەستین، سێ خاڵ هەن لەسەر هەر پێیەک کە پێ دەگەیەنن بە زەوی. بنی پەنجە گەورە، بنی پەنجەی بجووک، وە پاژنە. دەستنیشانی ئەم سێ شوێنە لەسەر پێی بکە.بە یەک قاچ دەستپێبکە و شێوەی پێت بگۆڕە هەتاکو هەرسێ شوێنەکە دەگەیەنیت بە زەوی. ئەو شوێنە بدۆزەرەوە کە هەموو پێت هەست بە جێگیری دەکات. دەتوانی هەموو قاچت بۆ دەرەوەو ناوەوە بجووڵێنیت. دەتوانی پێت بسوڕێنیت بۆ ناوەوەو بۆ دەرەوە. ئەم جووڵانە نیشان بدەو کات بدە بە نەخۆشەکە تا شوێنی ئاسوودە بدۆزێتەوە. لەسەر قاچەکەیتر هەمان شت دووبارە بکەرەوە.

ئێستە لەسەر ئەم شێوەیە بۆستەو ئەژنۆکانت جێگیربکە. نیشانی بدە. با نەخۆشەکەش ئەمە بکات. ئیستە، کێشت بەشێوەیەکی بازنەی بگۆڕە لەسەر پیت هەر بەو شێوەیەی لە سەرەتادا ئەنجامماندا. ئەم هەستەت پێچۆنە؟ نیشانی بدە و بانەخۆشەکە ئەمە بکات. ئێستە، ئەژنۆکانت شل بکەو کێشت دووبارە بەشێوەی بازنەیی لەسەر پێت بگۆڕە. نیشانی بدەو با ئەویش ئەنجامی بدات. چ جیاوازیەک هەست پێدەکەیت لە نێوان دوو وەستانەکەی ئەژنۆت؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. عادەتەن ئەگەر ئەژنۆکان جێگیربکرێن، کەسەکە هەست بە جێگیری کەمتر و ئازادی زیاتر لە قاچەکانی دا دەکات. ئێستە پێیەکانت لەو شوێنە ڕاگرە کە لێی راوەستاویت و هەوڵی بەدەستخستنی ئاسوودەیی بدە بۆ ئەژنۆکانت. ئەو پرە چەمانەوەیە بدۆزەرەوە لە ئەژنۆکانتدا کە ئاسوودەترینە بۆت.

ئەژنۆو پێیەکانت لەو شوێنە جێگیر بکە کە هەن، ئێستە ئاسوودەیی لە سمت و کەلەکەدا دەدۆزینەوە. تەرکیزت بخەرەسەر سەر سمتت. سمتت بجوڵێنە بۆ پێشەوە ئینجا بۆ دواوە، ئینجا بۆ لای چەپ و ڕاست. تێبینی جیاوازییەکە لە هەر شوێنێکدا بکە. ئەو شوێنە بدۆزەرەوە کە کەلەکەت تیایدا زۆرتر ئاسوودەیە. نیشانی بدە و کات بدە بە نەخۆشەکە تا ئەو شوێنی ئاسوودەییە دەدۆزێتەوە.

ئێستا شوێنی ئاسوودە لە بەشی خوارەوەی پشت دا دەدۆزینەوە. هەر بەو شێوەیەی کە لە ڕاهینانی دانیشتندا ئەنجامماندا، با دوو لە ئەوپەڕترین شوێنەکانی پشت وەرگرین. سەرەتا، پشتت کوڕ بکە. بزانە هەست بەچی دەکەیت. نیشانی بدەو با نەخۆشەکەش ئەنجامی بدات. ئێستە پشتت بچەمێنەوە بەشێوەی بازنەیی. هەست بەچی دەکەیت. نیشانی بدە و با ئەویش ئەنجامی بدات. ئێستا بەشی خوارەوەی پشتت بچەمێنەوە.بزانە هەست بە چێ دەکەیت.نیشانیبدە و با ئەویش ئەم کارە ئەنجام بدات. شوێنی ئاسودە لە بەشی خوارەوەی پشتدا لە نێوان ئەم دوو شوێنەدایە. ماسوولکەکانت بە چالاکی دەمێننەوە لە کاتێکدا لە شوێنی ئاسوودەدایت. بەڵام تەرکیز بخەرە سەر شوێنی بەشی خوارەوەت کە هەست دەکەیت هەندێک ئازاری تێدایە، وەک توندی و ناڕەحەتی. شوێنی ڕاست و هەڵە نیە. تەنها بزانە بۆ ئەم کاتەی ئێستە باشترین شێوە کامەیە.

ئێستا بیرت بیت ئێمە زۆربەی توندی ماسوولکەکان لە سکماندا هەڵدەگرین. بۆیە هەوڵ بدە واز لە سکت بهێنیت با شۆڕبێتەوە و بێتە دەرەوە. با نەخۆشەکە ئەمە بکات. هەندێک جار ئەمە هەستێکی سەیری دەبێت. هەستێکی سەیری هەیە لای تۆ؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. یەک دوو هەناسە لە سکەوە بدە و تەرکیز بخەرە سەر سکت کە یەتە دەرەوە و دەچێتەوە ناوەوە. با نەخۆشەکە ئەمە بکات.
ئێستا شوێنی ئاسوودەیی لە بەشی سەرەوەی پشت دەدۆزینەوە. سنگت تەواو بەرزبکەرەوە. هەست بە چی دەکەیت.نیشانی بدە و با نەخۆشەکەش ئەنجامی بدات. سنگت تەواو بهێنە خوارەوەو پشتت بچەمێنەرەوە. هەست بە چی دەکەیت. نیشانی بدەو با نەخۆشەکەش ئەنجامی بدات. شوێنی ئاسوودەیی لە شوێنێکە لە نێوان دوو شوێندا. شوێنی ئاسوودە ئەو شوێنەیە کە ماسوولکەکان کاردەکەن و دەجووڵێن بەڵام بە هەوڵێکی کەمتر دەجووڵێن. ئەو شوێنی ئاسوودەیە ئەوەیە کە لاشە هەست بە هاوسەنگی دەکات لەسەر پێکانتەوە. کات بدە بە نەخۆشەکە تا شوێنی ئاسوودە لە بەشی سەرەوەی پشتی بدۆزێتەوە.

ئێستا شوێنی ئاسوودەیی لە مل و سەرت دا دەدۆزینەوە. پشتت ببە پێشەوە هەتا چەناگەت بەرەو سنگت نزیک دەبێتەوە. نیشانی بدە و با نەخۆشەکەش ئەنجامی بدات. تەواو سەرت بهێنە دواوە بە شێوەیەک کە سەیری سەقفەکە بکەیت. نیشانی بدە و با نەخۆشەکەش ئەنجامی بدات. بەردەوام بە لە جووڵانی سەرت بۆ پێشەوە و دواو بەڵام بە کەمکردنەوەی جووڵەکە هەموو چارێک هەتا شوێنی ئاسوودە دەدۆزیتەوە. نیشانی بدە. شوێنی ئاسوودە ئەو شوێنەیە ماسولکەکان کاردەکەن بەلام بە کەمترین هەوڵ و ماندوبون. کات بدە بە نەخۆشەکە بۆ دۆزینەوەی شوێنی ئاسوودە لە سەر و لە ملدا.

ئێستا شوێنی ئاسوودەیی لە لێواری شانەکاندا دەدۆزینەوە. لێواری یەک شانت تەواو بهێنە پێشەوە. نیشانی بدە و با نەخۆشەکەش بیکات. لێواری ئەو شانەت تەواو بهێنەرەوە دواوە. نیشانی بدە و با نەخۆشەکەش بیکات. شوێنی ئاسوودەیی لەو شوێنەدایە کە کەمترین توندی لە شانو قۆڵەکانتدا لە خۆ دەگرێت. کات بدە بە خۆنەشەکە بۆ دۆزینەوەی شوێنی ئاسوودەیی لە پشت و سەردا . لەسەر هەمان لاکەی دیکەیش هەمان شت ئەنجام بدە.

ئێستا هەموو سەرنجت بخە سەر هەناسەت. چەند هەنسایەک بە سکت بدە. با نەخۆشەکە ئەمە بکات.

ئێستە لە شێوەی ئاسودەیت لە وەستاندا. هەستت چۆنە؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئەم شێوەی ئاسودەییە یارمەتیدەر دەبێت لە کاتی ئامادەکردنت بۆ ئەو چالاکیانەی بە پێوە ئەنجام دەدرێن وەک شتنی قاپ و وەستان لە کاتی کاردا. چ چالاکیەک کە تۆ ئەنجامی دەدەیت پیویست دەکات بۆ ماوەیەکی زۆر بە پێوە بوەستی؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. پیتوایە دەتوانیت ئاسوودەیی بدۆزیتەوە لەو چالاکیانە و بە پێوە ئەنجامیان دەدەیت پێش ئەوەی چالاکییەکە بکەیت؟ لەگەڵ نەخۆشەکە باسی ئەمە بکە.

بەشێوەی رۆل بینین ئەمە بە گرووپە گەورەکە نیشان بدە.
چالاکی ڕۆڵ بینین بە گروپی بچوک بچوک ئەنجام بدە. دەبێت نەخۆشەکان دەقەکە بۆ خۆیان بخوێننەوەو بەکاری بهێنین لە کاتی ئەنجامدانی ڕۆڵ بینینەکەدا.
با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنەکانی خۆیان. بە گروپی گەورە، با هەندێک لە بەشداربوەکان ئەوەی لە ڕۆڵ بینینەکە بینیان باس بکەن. ئەم کاتە وەکو هەلێک بەکاربهێنە بۆ جەختکردنە سەر خاڵە گرنگەکان و ڕاستکردنەوەی هەر هەڵەتێگەشتنێک.

زانیاری پێشینە

ئامانجی ئەم چارەسەرە چاکترکردنی کارەکی نەخۆشەکەیە. بۆیە، پێویستە تەرکیز بخەیتە سەر چاککردنی توانای نەخۆشەکە بۆ ئەنجامدانی چەند چالاکییەکی دیاریکراو لە ژیانی ڕۆژانەی نەخۆشەکەدا. ڕاهێنانەکانی کار و فرمان توانای نەخۆشەکە دەگەڕێتەوە بۆی بۆ ئەنجامدانەوەی چالاکییەکان لە ژیانی رۆژانەیدا بە دووبارەکردنەوەی هەنگاوەکانی چالاکییەکان. ئەم چارەسەرە لە شێوە چارەسەرێکەوە وەرگیراوە کە پێی دەوترێت هەژماری چالاکی .

توێژینەوەکان دەریان خستووە کە ڕاهێنانەکانی کار و فرمان کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر هەموو ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی هەستکردن بە ئازار:

- ئازاری نۆسیسێپتی و گۆڕانکارییەکانی
- ئازاری نیوروپاثی و گۆڕانەکانی
- ئازاری نۆسیپلاستیک و گۆڕانکارییەکانی
- زانیاری جەستە
- بیرو باوەڕەکان
- هەست و سۆز
- بیرەوەری
- هەڵسوکەوت

ڕاهێنانی کار و فرمان کاریگەرە چونکە ورده ورده ڕێنمایی نەخۆش دەکات بۆ ئەنجامدانی چالاکییە کردارییەکان هەتا نەخۆشەکە توانای دەبێت کە بچالاکییە کردارییەکان بە تەواوی ئەنجام بدات بە بەردەوامی. بۆ کردنی ئەم شتانە، مەشقی کرداری ئەم کاریگەریانەی هەیە:

- هەستیاری سیستەمی دەمار کەمدەکاتەوە
- ترس و نەکردنی جووڵە و چالاکی کەم دەکاتەوە
- هێز و جوڵەی پێویست بۆ ئەنجامدانی چالاکی کرداری دیاریکراو و داواکراو زیاد دەکات
- یارمەتی نەخۆش دەدات ئاگایی بۆ جووڵان لە کاتی ئەنجامدانی چالاکیدا زیاد بکات بۆ ئەوەی ئەم جووڵەیە ئاسوودەترین بێت لە هەر ساتێکدا

بنەما گرنگەکان، لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی کار و فرماندا:

تەرکیز مەخەرە سەر ئازار، بەڵکو سەرنج بخەرە سەر کردار و ئەنجامدان.

- نەخۆشەکە لە سەرەتاوە هەندێک هەست بە ئازارو ناڕەحەتی دەکات لە ئەنجامدانی ڕاهێنانی کار و فرماندا. ئامانج ئەوەیە هەنگاوێک هەڵبژێریت کە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکیەکەدا ئازار زیاد نەکات و نەخۆشەکە هەست بە ئاسوودەیی بکات تەنانەت ئەگەر کەمێک ئازاریشی هەبێت.
- وەرگرتنی پشوو و ئەنجامدانی هەناسەدان بە سک بیرۆکەیەکی باشە لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانی کار و فرماندا. پشووی کەم و هەناسەدان بە سک یارمەتی سیستەمی دەمار دەدەن هێمن بمێنێتەوە چونکە یارمەتی کەمکردنەوەی ئازار دەدات و توانا زیاد دەکات لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانی کار و فرماندا.
- هێوربوونەوەی سیستەمی دەمار پێویستی بە کات هەیە. بەتایبەتی کاتێک نەخۆشەکە چالاکییەک ئەنجام دەدات کە پێشتر ترسیان لە ئەنجامدانی هەبووە و نەیانکردووە. بەڵام بە تێپەڕبوونی کات و ئەنجامدانی چالاکییەکە، سیستەمی دەمار هێوردەبێتەوە و هەستکردن بە ئازار و ناڕەحەتی کەمتر دەبێتەوە.

- ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە شێوەی باری لەشی جیاواز و ڕێگەی جووڵەی جیاواز لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکەدا بدۆزێتەوە.
  - ئەوە باسکرا دەربارەی باری لەش بیری نەخۆشەکەی بخەرەوە. هیچ بارێکی لەشی تەواو نییە. پشت بەست بەوەی کە دەیزانی دەرباری جووڵە و باری لەش لە کاتی چالاکیدا، وەک بەرزکردنەوە، دەتوانی هاوکاری نەخۆشەکە بکەیت بە پێشکەش کردنی هەڵبژاردەی جیاواز. زۆرجار خەڵک هەست بە ئاسوودەیی زۆر دەکەن لە کاتی بەکارهێنانی باری لەشی کراوە و ڕاگرتنی شێوەی جەستە. بەڵام ڕێبدە نەخۆشەکە هەموو بارەکان تاقیبکاتەوە و بڕیار لەسەر ئاسوودەترینیان بدات. هیچ ترس و رێگریەک دروست مەکە بە پێوتنیان کە چ جوڵەیەک بە چ شێوەیەک ئەنجام بدەن.

  - گرنگە کە نەخۆشەکە چالاکییەکە رۆژانە دووبارەی بکاتەوە. ئەم ئەزموونە بەردەوامە وادەکات سیستەمی دەمار فێر ببێت ئەم چالاکیە ئیتر هەڕەشە نیە بۆ جەستە. لەم ڕێگەیەوە، سیستەمی دەمار هێور دەبێتەوە و مێشک وەلامی ئازار و پارێزەر کەمتر دەنێرێت لەکاتی ئەنجامدانی چالاکی کارەکیدا.
  - ئەگەر نەخۆشەکە ترس و قەلەقی زیادکرد لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکەدا، با پشووی کورت وەرگرن و هەناسە لە سکەوە بدەن. ئەمە دەبێتە هۆی هێورکردنەوەی سیستەمی دەمار و وا لە مێشک دەکات تێبگات ئەم چالاکییە مەترسیدار نیە. پاشان نەخۆشەکە دەتوانێت بگەڕێتەوە سەر چالاکیەکەی.

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە:

- باشترکردنی توانای ک نەخۆشەکە بۆ ئەنجامدانی فرمانەکان لە ژیانی ڕۆژانەیدا
- کەمکردنەوەی هەستەوەری سیستەمی دەمار
- کەمکردنەوەی ترس و دورکەوتنەوە لە ئەنجامدانی جولەو چالاکی کار و فرمان
- زیادکردنی هێز و جووڵەی پێویست بۆ ئەنجامدانی جووڵەیەکی کار و فرمانی دیاریکراو
- ڕەخساندنی هەل بۆ نەخۆشەکە بۆ هەڵبژاردنی کۆمەڵێک جووڵە و باری لەش و پێدانی توانا بۆ دیاریکردنی باشترین باری لەش لە هەر ساتێکدا

خاڵە گرنگەکان:

- تەواوکردنی هانداوتەکانی ڕاهێنانی کار و فرمان لەگەڵ نەخۆشەکە. کۆپیەک بدە بە نەخۆشەکە و کۆپییەکیش بۆ خۆت هەڵگرە بۆ دانیشتنەکانی داهاتوو.
- پێش دەستپێکردنی چارەسەر، چاو بە پلانی چارەسەری نەخۆشەکەدا بخشێنەرەوەو سێ چالاکی کار و فرمان دەستنیشان بکە بە بەکارهێنانی پێوەری کار و فرمان. ئەمانە لە پلانی چارەسەرەکدا لە بەشی "ئامانجەکان - لەسەر بنەمای پێوەرەکانی دەرئەنجام" نووسراون.
- تەرکیز مەخەرە سەر ئازار. تەرکیز بخەرە سەر کار و فرمان.
- شێوازە جیاوازەکانی جوڵەو باری لەش بەکاربهێنە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی کار و فرماندا و ڕابەری نەخۆشەکە بکە بۆ دۆزینەوەی ئاسوودەترینیان.
- دڵنیابە لەوەی نەخۆشەکە ئەو هەنگاوەی چالاکییەکە هەڵبژێرێت کە دەتوانن پەیوەست بن پێوەی هەموو ڕۆژێک. نابێت تۆ ئەو بڕیارەی بۆ بدەیت.
- هاوکاری نەخۆشەکە بکە تا تێبگات چۆن پشووی کورت و هەناسەدان بە سک دەبنە هۆی هێورکردنەوەی سیستەمی دەمار بۆ ئەوەی بتوانن چالاکی کرداری بە بەردەوامی ئەنجام بدەن.

ئەمانە هەنگاوەکانی ئەم چارەسەرەن. لەخوارەوە دەق و وردەکاری زیاتر لەسەر ئەنجامدانی هەر یەک ئەم خاڵانە خراوەتە بەردەست.

١. باسی چارەسەرەکە بۆ نەخۆشەکە بکە.
٢. دووبارە توانای نەخۆشەکە بۆ ئەنجامدانی چالاکی کار و فرمان بە بەکارهێنانی پێوەری کار و فرمان هەڵبسەنگێنە.
٣. بانەخۆشەکە چالاکییەک هەڵبژێرێت و تەرکیزبخاتە سەری.
٤. وردەکارییەکانی چالاکیەکە لەگەڵ نەخۆشەکە باسبکە.
٥. چالاکییەکە بکە بەچەند هەنگاوێکەوە و با نەخۆشەکە ئەو هەنگاوە دیاربکات کە دەیەوێت لێوەی دەست پێبکات.
٦. ئەو هەنگاوەی نەخۆشەکە هەڵیبژارد ئەنجام بدە.
٧. باسی لایەنە باشەکانی پشووی کورت و هەناسەدان نە سک بکە.
٨. با نەخۆشەکە بۆ ئەم هەنگاوە پلانێک بۆ چالاکی ماڵەوە دابنێت.

<u>باسی چارەسەرەکە بۆ نەخۆشەکە بکە</u>

پسپۆڕی تەندروستی: ئێستە دەست دەکەین بە ئەنجام دانی چەند چالاکییەکی تایبەت کە تۆ لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئەنجامیان دەدەیت و قورسن. ئامانجی یەکەم ئەوەیە ئەم چالاکیانە ئەنجام بدەیت بەبێ زیادکردنی ئازار و قورسیی زیاتر. پاشان بە تێپەڕبوونی کات و بەبەردەوام بونت بە ئەنجامدانی ئەم چالاکییە، سیستەمی دەمارت هەستەوەریەکەی بۆ ئەم چالاکییە نامێنێت. بۆیە، بەم ڕێگەیە توانای ئەنجامدانی چالاکییەکەت بۆ پەیدادەبێت بەبێ دروست کردنی هیچ ئازارێک. تێدەگەیت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.

<u>توانای چالاکی کار و فرمانی نەخۆشەکە هەڵسەنگێنەرەوە بە ئەنجامدانی پێوەری کار و فرمان</u>

پسپۆڕی تەندروستی: لە هەڵسەنگاندنەکەدا تۆ سێ چالاکیت دەستنیشان کرد کە ئەنجامدانیان قورس بوو و لەسەر پێوەرەکە دیاریت کردن. ئێستە ئەمە دووبارە دەکەینەوە تا بزانین چ چالاکییەک هێشتا هەر قورسە بەلای تۆوە.

پێوەری کار و فرمان بەکاربهێنە بۆ هەمان سێ چالاکی کە لە هەڵسەنگاندنەکەدا بەکارهێنران. لە تۆماری دانیشتنی چارەسەر و تۆماری پلانی چارەسەردا ئەمە تۆمار بکە. ئەگەر نەخۆشەکە نمرەی ١٠ی دانا بۆ هەر چالاکیەک، دیارە ئەم چالاکیە پێویستی بە هیچ ڕاهێنانێکی کار و فرمان نیە. ئەگەر نەخۆشەکە نمرەی ١٠ لە هەرسێ چالاکی هەڵسەنگاندنەکە دانا، پرسیاری لێبکە ئەگەر هەر چالاکیەکیتر هەبێت لە ژیانی ڕۆژانەیدا کە کردنی قورس بێت بەلایەوە. ئەگەر نەخۆشەکە چالاکییەکی تازەی دەستنیشان کرد، پیوەری کار و فرامن بۆ بەکاربهێنە و لە تۆماری پلانی چارەسەردا تۆماری بکە.

<u>با نەخۆشەکە چالاکییەک هەڵبژێرێت کە تەرکیزی بخرێتەسەر.</u>

لەم دانیشتنەدا، تەنها یەک چالاکی کار و فرمان دەستنیشان بکە. ئەمە وا لە نەخۆشەکە دەکات کە پەیوەست بێت بە ئەنجامدانی چالاکییەکە لە ماڵەوە. لەو چالاکیانەی کە لەسەر پیوەری فرمان باسکران، با نەخۆشەکە ئەوەیان هەڵبژێرێت کە گرنگترینە بەلایەوە.

<u>وردەکارییەکانی چالاکیەکە لەگەڵ نەخۆشەکە باسبکە.</u>

لەگەڵ نەخۆشەکە باسی یەک چالاکی بکە بۆ ئەوەی دڵنیاببیتەوە کە لەوردەکاریەکانی چالاکییەکە تێدەگەیت. بۆ نموونە، ئەگەر نەخۆشەکە بڵێت بەپێ ڕۆشتن چالاکیەکەیە، دەبێت زانیاری زیاتر داوا بکەیت وەک: لە کوێ پێیان خۆشە بەپێی بڕۆن؟ پێیان خۆشە لە سەر ڕوویەکی تەخت یان لە گرد و هەورازدا بەپێ بڕۆن؟ چەند کاتیان پێویستە بۆ ڕۆشتن؟ چ چالاکییەکیتر ئەنجام دەدات لەکاتی بەپێ ڕۆشتنەکەی بۆ نموونە ئایا بازاڕ دەکات و شتومەک هەڵدەگرێت؟

<u>چالاکیەکە دابەش بکە بۆ چەند هەنگاوێک بۆ ئەوەی نەخۆشەکە هەنگاو بە هەنگاو چالاکیە کردارەکیەکە ئەنجام بدات.</u>

دەبێت هەنگاوەکان بەشێوازێک بن کە لە سووکەوە بۆ قورس بن. کۆتا هەنگاو هەموو چالاکییە کردارەکیەکە لە خۆ دەگریت بەو شێوەیەی کە نەخۆشەکە باسی کردووە بۆت. هەنگاوەکان بۆ خۆت و نەخۆشەکەش بنوسە. دڵنیابە لە پاراستنی ئەمە جونکە بەکاری دەهێنیت لە پێشکەوتنی تەمرینی کارەکی لە دانیشتنی چارەسەری داهاتوودا.

ئەمانە چەند ڕێنماییەکن دەکرێت بەکاربهێنرێن لە کاتی ڕوونکردنەوە و دابەشکردنی چالاکییەکە بۆ چەند هەنگاوێک:

- هەموو لایەنەکانی چالاکییەکە بکە بخە پێش چاوت. بۆ نمونە، ئەگەر ئامانجەکەت سەرکەوتن بێت بەسەر قادرمەدا، کەواتە ئەم شتانەت ئاگا لێبێت: چەند قادرمە، بە دەستگرتن یان بەبێ دەستگرتن بە محاجەرەوە، شێوەیەکی ئاسایی یان ئەو شێوەیەی کە هەردووپێیان بخەنە سەر پلەیەک، شتێکیان هەڵگرتووە یان نا، ڕۆژی چەند جار، هتد. هەموو ئەم لایەنانەی کە گرنگن لە توانای ئەنجامدانی ئەم چالاکیە لە ژیانی ڕۆژانەی نەخۆشەکە دەبێت دابەشبکرێن بۆ چەند هەنگاوێک
- دەتوانی دابەشیان بکەیت بۆ هەرچەندە هەنگاو کە دەگونجێن بۆ نمونە، هەندێک چالاکی پێویستی بە ٣ هەنگاو هەیەو هەندێکی تر ١٠.

- دەبێت هەنگاوەکانی چالاکییەکان لەلایەن نەخۆشەکەوە لە ماڵەوە ئەنجام بدرێن. بۆیە، دڵنیابە لەوەی نەخۆشەکە دەتوانێت لەماڵەوە ئەوانە بکات. بۆ نموونە، تەمرینی پاسکیلی جێگیر دامەنێ بە یەکێک لە هەنگاوەکان ئەگەر نەخۆشەکە پاسکیلی جێگیری نیە لە ماڵەوە.

ئەمە دوو نموونەی ڕوونکراوەی چالاکی کردارەکییە بۆ چەند هەنگاوێک:

چالاکی کرداری: ڕۆشتن بەپێ بۆ ماوەی ١٠ خولەک بۆ بازار، بازاڕکردن، پاشان هەڵگرتنی شتومەکەکان بۆ ماڵەوە. ڕۆشتنەکە لەسەر زەوی تەخت و لە شوێنی قەرەباڵغی ناوبازاڕ دەبێت. کاتی هەموو گەڕانەکە ٣٠ خولەک دەبێت.
هەنگاوی یەکەم: ٢٠ دەقە لە دەرەوە بەپێ بڕۆ
هەنگاوی دووەم: ١٥ دەقە
هەنگاوی سێیەم: ٢٠ دەقە لە دەرەوە بڕۆ شتومەکەکان هەڵگرە بۆ ماوەی ٥ دەقەی ئەو کاتە.
هەنگاوی چوارەم: ٢٥ دەقە لە دەرەوە بڕۆ شتومەکەکان هەڵگرە بۆ ماوەی ١٠ دەقەی ئەو کاتە.
هەنگاوی پێنجەم: ٣٠ دەقە لە دەرەوە بڕۆ شتومەکەکان هەڵگرە بۆ ماوەی ١٥ دەقەی ئەو کاتە.
هەنگاوی شەشەم: هەموو چالاکییەکە ئەنجام بدە

چالاکی کرداری: سەرکەوتن بەسەر ٢ بەش قادرمەدا (٢٥ پلە)، ڕۆژانە ٤ جار بە شێوەیەکی ئاسایی و بەبێ دەستگرتن بە هیچ محاجەرەیەکەوە

- هەنگاوی یەکەم: بە پێ ڕۆشتن لە شوێنی خۆیدا ٢٥ جار
- هەنگاوی دووەم: هەنگاونان وەک سەرکەوتنی قادرمە ٢٥ جار
- هەنگاوی سێیەم: سەرکەوتن و دابەزینی قادرمە بە دەستگرتن بە محاجەرەوە و بە شێوەیەکی ئاسایی- ٢جار لە ڕۆژێکدا
- هەنگاوی چوارەم: سەرکەوتن و دابەزینی قادرمە ١٠ هەنگاو بە دەستگرتن بە محاجەرەوە و بەشێوەیەکی ئاسایی- ٢جار لە ڕۆژێکدا
- هەنگاوی پێنجەم: سەرکەوتن و دابەزینی قادرمە ١٠ هەنگاو بەبێ دەستگرتن بە محاجەرەوە و بەشێوەیەکی ئاسایی- ٢جار لە ڕۆژێکدا
- هەنگاوی شەشەم: سەرکەوتن و دابەزینی قادرمە ٢٠ هەنگاو بەبێ دەستگرتن بە محاجەرەوە و بەشێوەیەکی ئاسایی- ٢جار لە ڕۆژێکدا
- هەنگاوی حەوتەم: سەرکەوتن و دابەزینی قادرمە ٢٥ هەنگاو بەبێ دەستگرتن بە محاجەرەوە و بەشێوەیەکی ئاسایی- ٢جار لە ڕۆژێکدا
- هەنگاوی هەشتەم: هەموو چالاکییە کردارەکیەکە ئەنجام بدە

هەرهەنگاوێکی چالاکیەکە ئەنجام بدە و با نەخۆشەکەش دەستنیشانی ئەو هەنگاوە بکات کە چالاکیەکەی پێدەست پێ دەکەن.

پسپۆڕی تەندروستی: ئێستا زانیمان کە ئێش لەسەر چ چالاکیەک دەکەین، ئێمە ئەو ئاستی چالاکیە دەدۆزینەوە کە لە ئێستادا دەتوانیت ئەنجامی بدەیت. پاشان وردە وردە لە چەن هەفتەی داهاتوودا، بەرەوپێشی دەبەین بۆ ئەوەی لە کۆتایدا بتوانیت چالاکیەکە بە تەواوی ئەنجام بدەیت. من چالاکیەکەم دابەش کردووە بۆ چەن هەنگاوێک. هەر هەنگاوێک کەمێک قورسەیەکەی زیاد دەکات. دەمانەوێت دەستنیشانی بکەین کە کام لە هەنگاوەکانی چالاکیەکە ئاساییە بە لاتەوە هەتاوەکو هەموو ڕۆژێک ئەنجامی بدەیت. ئەمە مانای وایە کە پێویستە لە خۆت ڕاببینیت کە دەتوانیت ئێستا ئەم چالاکیە ئەنجامبدەیت تەنانەت ئەگەر بە ڕۆژێکی خراپیشدا تێدەپەریت کەئێ ازارەکەت زۆر زۆرە، هیلاکیت، و نێشانەی ترت هەیە. ئەمە گرنگە لەبەرئەوەی هەموو ڕۆژێک ئەنجامدانی ئەم چالاکیە، تۆ چارەسەری کۆئەندامی دەمارت دەکەیت. بیرتێتەوە، کە کۆئەندامی دەمارت زیاد لە پێویست هەستیارە و لەم چالاکیە دەترسێت. یەکێک لە ڕیگاکان بۆ ئەوەی فێری کۆئەندامی دەماری بکەیت کە پێویست ناکات لەم چالاکیە بترسێت بریتیە لە هەموو ڕۆژێک ئەنجامدانی ئەم چالاکیە. بە ئەنجامدانی ئەم چالاکیە لە هەموو ڕۆژەکاندا،کۆئەندامی دەمار فێردەبێت کە چالاکیەکە جێی مەترسی نیە. و ئەمە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەو ئازارە کە ئەزمونی دەکەیت.

بەڵام پێویستە ئاستێکی چالاکی دروست هەڵبژێرین، بۆئەوەی بە شێوەیەکی بەرچاو نەبێتە هۆی زیادکردنی ئازارەکە. شتێکی ئاساییە کاتێک هەست بە هەندێک ئازار و ناموڕاحتی دەکەیت لە کاتی ئەنجامدانی چالاکیەکەدا. بەڵام ئێمە ئەو ئاستی چالاکیە هەڵدەبژێرین، کە نەترسیت لەوەی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی بەرچاوی ئازار یان نیشانەکانی تر. ئێستا من باسی هەنگاوەکانت بۆ دەکەم و چالاکیەکەت پێ پشان دەدەم و پاشان تۆ دەتوانیت ئەو هەنگاوە هەڵبژێریت کە دەتەوێت لێوەی دەست پێبکەیت.

هەر یەکێک لە هەنگاوەکان پشانی نەخۆشەکە بدە و گفتوگۆی لەسەر بکەن بۆ ئەوەی نەخۆشەکە تێبگات کە هەر هەنگاوێک لە چی پێکهاتووە. پاشان داوا لە نەخۆشەکە بکە دەیەوێت لە کام هەنگاوەوە دەست پێبکات. پێویستە ئەو هەنگاوە هەڵبژێرن کە لە خۆیان ڕادەبینن کە هەموو ڕۆژێک لە هەفتەی داهاتوودا ئەنجامی بدەن، تەنانەت ئەگەر لە ڕۆژێکیشدا ئازارێکی زۆر و نیشانەکانیان هەبوو.

ئەو هەنگاوی چالاکیە ئەنجامیدە کە نەخۆشەکە هەڵیبژاردووە.

زۆر گرنگە کە ئەو هەنگاوە ئەنجامبدەیت کە نەخۆشەکە هەڵیبژاردووە لە کاتێکدا کە لە دانیشتنی چارەسەرەکەدا لەگەڵتن. ئەمە ڕێگە بە نەخۆشەکە دەدات هەتاوەکو بزانێت کە تواناکەی چەنێکە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکە کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئەگەری ئەنجامدانی چالاکیەکە لە ماڵەوە.

ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە بۆ تاقیکردنەوەی باری لەش و شێوازی جوڵەی جیاواز لە کاتێکدا کە چالاکیەکە ئەنجامدەدەن. داوا لە نەخۆشەکە بکە باسی بکات کە لە شێوازی باری لەش و جوڵە جیاوازەکاندا هەست بە چی دەکات. ئەمە یارمەتی نەخۆشەکە دەدات هەتاوەکو ئاگاداری هەستە جیاوازەکان ببن و چۆن دەتوانن شێوازی چۆنێتی ئەنجامدانی چالاکیەک بگۆڕن بۆ ئەوەی بارێکی ئاسودە دروست بکەن.

ڕێنوێنی نەخۆشەکە بۆ ئەوی ئەو باری لەش و شێوازی جوڵەیە بەکاربهێنێت کە لەم ساتەدا ئاسودەترینە بۆیان.

کاتێک نەخۆشەکە چالاکیەکە ئەنجام دەدات، بیریان بێنەرەوە کە هەندێک ئازار و ناموراحەی شتێکی ئاساییە. ئامانجەکە بریتیە لەوەی کە ئەزمونی ئازار و ناموراحەیەکی زۆر نەکەن کە ببێتە هۆی دوورکەوتنەوە لە ئەنجامدانی چالاکیەکە یان بترسن لەوەی کە هەموو ڕۆژێک چالاکیەکە لە ماڵەوە ئەنجامبدەن.

ئەگەر نەخۆشەکەی استەنگیەکی بەرچاوی نیشاندا لە ئەنجامدانی ئەم هەنگاوی چالاکیە. نەخۆشەکە لەوانێیە بیەوێت هەنگاوی پێش ئەمە هەڵبژێرێت.

ئەگەر نەخۆشەکە نێشانەی زیادبوونی ئازار و قەلەقی نیشاندا، پشویەکی کورت وەربگرە و هەناسەدان بە سک ئەنجامبدە. و پاشان بگەڕێرەوە سەر چالاکیەکە.
<u>باسی ئەوە بکە کە چۆن وەرگرتنی پشووی کورت لەگەڵ ئەنجامدانی هەناسەدان بە سک دەکرێت یارمەتیدەربێت.</u>
پسپۆڕی تەندروستی: هەندێکجار لا کاتی ئەنجامدانی چالاکی کار و فرماندا، هەستیاری کۆئەندامی دەمار لەوانێیە زیادبکات. ئەگەر ئەمە ڕوویدا، پێتوایە هەست بە چی دەکەیت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. لەوانێیە هەست بە قەلەقی، زیادبوونی گرژی ماسولکەکان، ئاستەنگی لە هەناسەدان، یان هەست بە زیادبوونی ئازار بکەیت. ئەگەر سەرنجی ئەم گۆڕانکاریانەتدا، نابێت بە تەواوی بوەستیت لە ئەنجامدانی چالاکیەکە لەبەرئەوەی بەو شێوەیە بە مێشک و کۆئەندامی دەمارت دەڵێت کە چالاکیەکە جێی مەترسیە. بەڵام دەکرێت یارمەتیدەر بێت کە پشوویەکی کورت وەربگریت و هەناسەدان بە سک ئەنجامبدەیت. هەناسەدان بە سک کۆئەندامی دەمارت هێمن دەکاتەوە کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەو نیشانانەی کە تۆ هەستی پێدەکەیت. پاشان پێویستە یەکسەر بگەڕێیتەوە سەر ئەنجامدانی چالاکیەکە.

<u>با نەخۆشەکە پلانی چالاکی ماڵەوە دابنێت بۆ ئەم هەنگاوە.</u>
بۆ دانانی پلانی چالاکی ماڵەوە بۆ ئەم هەنگاوەی چالاکی کار و فرمان، باسی ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەگەڵ نەخۆشەکە بکە:
- ئێستا ئەزمونی چیت کرد کاتێک کە چالاکیەکەت ئەنجامدا؟
- پێتوایە کە دەتوانیت ئەم چالاکیە ئەنجامبدەیت هەموو ڕۆژێک هەتاوەکو دانیشتنی چارەسەری داهاتوو ؟
- پیتوایە کە لە تواناتدا هەیە ئەم چالاکیە ئەنجامبدەیت تەنانەت ئەگەر بە ڕۆژێکی ناخۆشدا تێپەڕیت کە ئازار و نیشانەکانی ترت زۆرن؟
- بە دیاریکراوی لە ڕۆژەکەدا لە چ کاتێکدا ئەم چالاکیە ئەنجامدەدەیت؟

ئەگەر نەخۆشەکە لەخۆی ڕانابینێت کە هەموو ڕۆژێک ئەم چالاکیە ئەنجامبدات، کەواتە داوا لە نەخۆشەکە بکە هەنگاوێکی جیاواز و ئاسانتر هەڵبژێرێت. با نەخۆشەکە لەگەڵ تۆ ئەم چالاکیە ئەنجامبدات. پاشان هەمان گفتوگۆ بکەن دەربارەی هەموو ڕۆژێک ئەنجامدانی ئەم چالاکیە.

ئەم نواندنە ئەنجامبدە بۆ گروپەکە.

با هەر بەشداربوویەک چالاکیەکی کار و فرمان هەڵبژێرێت کە پێیانوایە کە چالاکیەکی باو دەبێت بۆ نەخۆشانەی کە هەیانە.
پاشان با هەنگاوەکانی یەم چالاکی کار و فرمانە بنوسنەوە. کات بدە بە بەشداربووەکان بۆ ئەنجامدانی ئەمە. داوا لە هەندێک لە بەشداربووەکان بکە کە ئەمە باس بکەن بۆ گروپەکە.

نواندن بە گروپی بچوک ئەنجامبدە. دەتوانن ئەو چالاکی کار و فرمان و هەنگاوانە بەکارنهێنن کە دروستیان کردووە.
بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبهێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا.

با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان باسی ئەو سەرنجانە بکەن کە لە کاتی نواندنەکەدا بینیویانە. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە.

TNE : دەنگی ناو جومگەکان

زانیاری پێشینە:
توێژینەوە دەریخستووە کە "کرێپتس"، یان دەنگی ناو جومگە لە کاتی جولەدا، شتێکی زۆر باوە و نیشانەدەری هیچ کێشەیەک نیە کە ڕێگەخۆشکەرێت بۆ ئازار. بۆ نمونە، لە ٩٩% ی مرۆڤەکان "کرێپتسیان" لە ئەژنۆدا هەیە . کەواتە، ئەبوونی دەنگ لە جومگەدا هیچ پەیوەندیەکی بە ئازار یان زەرەبەرکەوتنی شانەوە نیە.

توێژینەوە دەریخستووە ئەگەر کەسێک باوەڕیوابێت کە دەنگی ناو جومگە نیشانەی زەرەربەرکەوتنە بە شانە، ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە زیاتر هەست بە ئازاربکەن، کەمتر جومگەکە بجولێنن، و دووربکەونەوە لە جوڵەوە و بەکارهێنانی ئەو جومگەیە. ئەمە نمونەیەکە لەسەر ئەوەی چۆن بیر و باوەڕ دەربارەی ئازار دەکرێت ڕێگەخۆشکەرێت بۆ زیادبوونی ئازار و کەمبوونەوەی توانای ئەنجامدانی کار و فرمان.

لەسەر بنەمای ئەمە، گرنگە نەخۆشەکە تیبگات کە ئەو دەنگانەی ناو جومگەکە ئاساییین و نیشاندەری کێشە و هۆکاری ئازار نین.

وردەکاریەکانی چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – دەنگی ناو جومگەکان

"دەنگی ناو جومگەکان" TNE ئامانجی پارمەتیدانی نەخۆشەکەیە بۆ تێگەشتن لەم خاڵەی خوارەوە:

- دەنگەکانی ناو لەش لە کاتی جوڵەکردندا،جومگەکانیش دەگرێتەوە، شتێکی ئاساین و نیشاندەری کێشەیەک نین یان شتێک کە دەکرێت ببێتە هۆی ئازار

خاڵە گرنگەکان – دەنگی ناو جومگەکان

- ئەمە لەگەڵ نەخۆشەکە باس بکە بۆ ئەوەی پارمەتیان بدەیت لە تێگەشتن لەم خاڵە و پرواکردن پێی

پسپۆری تەندروستی: وەکو دەزانین ئەو گۆرانانەی لە ناو وێنەی تیشکدا "ئەشیعە" دەردەکەون شتی ئاساییین، بە هەمان شێوە دەزانین کە ئەو دەنگانەی کە لە جومگەکانەوە دێن شتێکی ئاساییین. هەندێک کات گوێت لەو دەنگانە دەبێت لە جومگەکانتەوە دێن کاتێک دەیجوڵێنیت؟ ئەمە واتلێدەکات کە دوودڵ بیت لەوەی کە شتێکی هەڵە هەیە؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.دەمەوێت پێت بڵێم کە ئەم دەنگانە شتێکی ئاسایی و باون. نیشانەی زەرەبەرکەوتن یان بریندار ناو جەستەت نیە. دەتوانیت بەم شێوەیە بیری لێبکەیتەوە. جومگەکانت دوو ئێسقانن کە بە یەک دەگەن. وەکو ئەم پێنوسە کە هەردوو بەشەکەی بەیەک دەگەن، پێنوسەکە و سەرقاپەکەی. کاتێک دوو بەشەکە لە یەک دەخشێن، پینوسەکەی پشان بدە، یان دەتوانیت شتێکی تری بینراو بەکاربهێنیت. دەنگێکی ئاسایی دروست دەکەن. بەم شێوەیە. پێنوس و سەرقاپەکە پشان بدە یان هەر شتێکی بینراوی تر. ئایا دەبینیت، چۆن ئاسایی و سروشتیە کە دەنگ دروستبێت لە جومگەکانماندا و پێویست ناکات دوودڵ ببین؟ کات بدە بە نەخۆشەکە بۆئەوەی گفتوگۆت لەگەلدا بکات.

نواندن ئەنجام بدە بە گروپی بچوک. بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆخۆیان و پاشان بەکاریبهێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا. با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان . وەکو گروپێکی گەورە، با هەندێک لە بەشداربووەکان باسی ئەو سەرنجانە بکەن کە لە کاتی نواندنەکەدا بینیویانە. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە.

ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا

وردەکاری چارەسەری:

ئامانج لە چارەسەر:

- تێگەیشتن لە رێگەی تاقیکردنەوەی قسەکردن و بەکارهێنانی
- فێربوونی چۆنێتی بەکارهێنانی هەناسەدان بە سک و لە کاتی چالاکیدا
- ئەزموونکردنی بەشداریکردن لە چالاکی جەستەیی لە توندی مامناوەندا بەبێ بوونی ئازارێکی بەرچاو یان کێشەیتر.
- ئەزموونکردنی هەستکردن بە گۆرانی جەستەیی ئەرێنی کە بەهۆی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندەوە ڕوودەدەن، زیادکردنی لێدانی دڵ، هەناسەسواری، ئارەقکردنەوە.

خاڵەسەرەکییەکان:

- پێویستە تۆ یارمەتی نەخۆشەکە بدەیت، تا بتوانێت بجووڵێت لەگەڵ ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا، ئەمەش بەمانای ئەوە دێت، چۆن دەتوانن پێوانەی قسەکردن بەکاربهێنن بۆ چالاکی جەستەیی لە توندی مامناوەند بەبێ بوونی ئازارێکی بەرچاو یان کێشەیتر.
- دڵنیابە لە کە چالاکییەکی وا لە کەسەکە بکات بگاتە بۆ چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند بەبێ بوونی ئازارێکی بەرچاو یان کێشەیتر.
- دڵنیابە لەوەی پیلانێك تاوتوێ بکەیت لە بارەی چالاکی جەستەیی توندی مامناوەند کە نەخۆشەکە لە ماڵەوە ئەنجامی بدەن، پێویستە ئامانجێگی واقعی هەڵبژێرن. باشتروایە بە چالاکییەکی پێکی کەم لە چالاکی جەستەی دەست پێبکەین. ئامانجەکە ئەوەیە زیاتر بجووڵێن و دەست بەوە بکەن زیاتر چالاکبن.

پسپۆری تەندروستی: جاری پێشوو باسی چالاکی جەستەییمان کرد، هەروەها چالاکی جەستەییشمان ئەنجامدا، ئایا توانیتان چالاکی جەستەیی ئەنجام بدەنبە و شێوەیەی کە پلانتان بۆ دانابوو، (ڕێگەبدە نەخۆشەکە بەشداری بکات) هەروەها باسی ئەوەشمان کرد چالاکی جەستەیی دەبێت چۆن بێت بۆ ئەوەی زۆرترین سوودەکانی چالاکی جەستەیی بە دەست بێت. ئایا بیرت دێتەوە چ گۆڕانکارییەك لە جەستەماندا ڕوودا کاتێك چالاکی جەستەیی ئاست مامناوەندمان ئەنجامدا. (ڕێگەبدە نەخۆشەکە بەشداری بکات)

بۆیە ئەمڕۆ ڕێگەیەکت فێردەکەم پەیوەندی هەیە بە ئەنجامدانی چالاکی جەستەی ئاست ماماوەند، ڕێی دەوتریت پێوەری قسەکردن، بۆ ئەنجامدانی پێوەری قسەکردن، ئەمەش بریتییە لەوەی سەرنج و وریاییت دەخەیتە سەر هەناسەدانت و توانای قسەکردنت لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی ئاست ماماوەند، کاتێك لە ئاستی سەرەتایی چالاکیدایت دەتوانیت بە ئیسراحەت قسەبکەیت، هیچ گورانکارییەك (ئاستەنگێك) بەدی ناکرێت لە قسەکردن و هەناسەداندا، بەڵام کاتێك دەچیتە ئاستی ماماوەندی چالاکییەوە ئەوا بە هەمان شێوە توانای قسەکردن و وتنی ڕستەت هەیە، بەڵام بە قورسی قسەت بۆ دەکرێت، چونکە هەناسەت سواردەبێت و ئەمەش وادەکات قسەکردنەکەت قورس بێت. کاتێك دەگەیتە ئاستی باڵای چالاکی جەستەیی ئەوا تەنها دەتوانیت وشەیەك یان چەند وشەیەك بڵێیت، چونك چونکە زۆر هەناسەت سوار بووە، با هەندێك چلاکی جەستەیی ئەنجام بدەین، ئێستا پێوانەی قسەکردنەکە بەکار دەهێنین تا بزانین گەیشتوویتە ئاستی ماماوەندی چالاکی جەستەیی.

چالاکی جەستەیی ئاست ماماوەند بۆ ماوەی ٢,٥ بۆ ٣ خولەك ئەنجامبدە، لە کاتێکدا نەخۆشەکە سەرقاڵی ئەنجامدانی جووڵەکانە ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە بۆ بەکار هێنانی تاقیکردنەوەی قسەکردن تا بزانیت گەیشتۆتە توندی ماماوەند، ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە تابتوانێت چەنکد کردەیەك بکات بۆ ئەوەی لە ئاستی ماماوەندا خۆی بهێڵێتەوە.

لە ئەنجامدانی جووڵەکە بوەستە، ڕێنمایی نەخۆشەکە بکە هەناسەدا بە سک ئەنجام بدات لە باری دانیشتن یان وەستاندایێت، بۆئەوەی بگەڕێتەوە ئاستی ئاسایی پێش ئەنجامدانی جووڵەکە. دوای هەناسەدان بە سک، پرسیار لە نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی کە ئاگایی لە بارەی جەستەی خۆیەوە زیاد بکات تایبەت بەو گۆرانکاریانەی لە جەستەیدا ڕوویداوە و هەست بە گۆڕانکارییەکان بکات، جگە لە ئازار.

ئەم کرداره بۆ ٣ جار دوبارە بکەرەوە، ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە بتوانێت تاقیکردنەوەی قسەکردن بە سەربەخۆیی بەکار بهێنێت و بتوانێت گۆڕانکاری لە جووڵەکاندا بکات بەو مەبەستەی چالاکییەکە لە توندی ماماوەندا بهێلێتەوە.

پسپۆری تەندروستی: تۆ تەنها پری ______ خولەك چالاکی جەستەییت ئەنجام داوە، باوەڕت وایە دەتوانیت هەمان پڕ لە ماڵەوەش ئەنجام بدەیت، ئەی بە باوەڕی خۆت دەتوانێت پری چەند لە چالاکی جەستەیی ئەنجام بدەیت لە ماڵەوە، ئایا هەست دەکەیت بیزار نیت کاتێك تاقیکردنەوەی قسەکردن ئەنجام دەدەیت لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی دا. ئەمە لەگەڵ نەخۆشەکەدا تاوتوێ بکە. وا لەنەخۆشەکە بکە پلانی خۆی بۆ ئەنجامدانی چالاکی لە ماڵەوە.

پشکنینی جەستە:

وردەکاری چارەسەرەکە:

ئامانج لە چارەسەر: پشکنینی جەستە

- ئارامکردنەوەی کۆئەندامی دەماری
- وەبیرهێنانەوەی ئەو هۆکارانەی پەیوەندیدارن بەئازارەوە، بیکردنەوە بیروباوەڕەکان، ڕەفتاری خۆ بەدوورگرتن، فشاری دەروونی.
- نەخۆشەکە فێری پشکنیی جەستە دەکرێت بە مەبەستی ئەوەی بتوانێت لە ماڵەوە ئەنجامی بدات.
- زیادکردنی ئاگاری کەسەکە بەرامبەر بەجەستەی خۆی و هەستکردن بەجەستە
- زیادکردنی ئاگایی کەسەکە لە بارەی بیرکردنەوە و هەستەکانی

خاڵی سەرەکی- پشکنینی جەستە

- خولقاندنی کەشێکی هێمن و ئارام و تایبەت بۆ کەسەکە لەڕێگەی دەنگ و جەستە و ناوەندی ژورەکە.
- زوو زوو پرسیار لە نەخۆشەکە بکرێت کە بە ئاگابێ لە هەناسەدانی قوڵ وەکر ێگەیەك بۆ یارمەتیدانیان کە لە باری ئێستا (هەنوکە) دا بمێننەوە.

پسپۆری تەندروستی: جاری پێشوور راهێنان ی پشکنینی جەستەمان ئەنجامدا، ئایا لە ماڵەوە ئەنجامتان دا؟ هەستتان بەچی کرد؟ ڕێگەبدە بە نەخۆشەکە بەشداری بکات. ئەمڕوش دووبارە پشکنینی جەستە دووبارە دەکەینەوە. ئەمەش یارمەتی دامرکاندنەوە و ئارامکردنەوەی کۆئەندامی دەمماری دەدات. هەروەها یارمەتیت دەدات چون ئەم ڕاهێنانە لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت.

کاتبدە بە نەخۆشەکە تا بارێک بدۆزێتەوە کە تیایدا هەست بە ئاسودەیی دەکات. دەتوانێت ئەمە بە دانیشتن یاخود بە ڕاکشانەوە بکات. با نەخۆش ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسودەیی لە کاتی دانیشتندا یاخود ڕاهێنانی دۆزینەوەی ئاسودەیی لە کاتی پاڵکەوتندا ئەنجام بدات پێش دەستکردن بە ڕاهێنانی پشکنینی جەستە.

ئەو دەقە بەکاربهێنە کە لە دانیشتنی ٥ دا بەکارت هێنا.

دوای ئەنجامدانی ڕاهێنانەکە، ئەمانەی خوارەوە لەگەڵ نەحۆشەکەدا تاوتوێ:

- ئەزموونی چیت کرد
- ئایا ئەمجارە کە ئەنجامت دا هەستت بە هیچ شتێکی جیاوازکرد لە جاری پێشوو یان لەوەی کە لە ماڵەوە ئەنجامتدا؟
- ئێمە جەختمان کردەوە کە لە هەستەکانمان بە ئاگابین، دواتر قبوڵیان بکەین، هەستەکانی وەك ئازار، ئەم شتانە بێ تۆ چۆن بوون؟
- باوەڕت وایە ئەم ڕاهێنانە یارمەتیدەر دەبێت بۆ تۆ؟
- چی کاتێك دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت لە ماڵەوە لە چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانەتدا؟
- هیچ شتێك هەیە یارمەتیت بدات بۆ ئەوەی ئەم راهێنانە لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت؟

پلانی چالاکی ماڵەوە

وردەکاری چارەسەر: سەیری وردەکاریەکە بکە بەو شێوەیەی کە لە دانیشتنی یەکەمدا ئاماژەی پێدراوە.

پلانی چالاکی ماڵەوە بەرەوپێشبردنی پلانێك لە خۆدەگرێت کە واقعی و ماناداربێت بۆ نەخۆشەکە، بە شێوەیەك ئەو رێگانە دەست بخات کە ڕێگە خۆشکەرن بۆ نەخۆشەکە تا ئیدارەی ئازارەکەی بدات و هەروەها کارایی و توانای کارکردنی نەخۆشەکە بەرەو پێشبەرێت. دڵنیابەرەوە لەوەی پلانی نەخۆشەکە لە پلانی چارەسەریدا ئاماژە پێبدەیت. بە مەبەستی ئەوەی بتوانیت بۆ دانیشتنی داهاتوو چاوی پێدا بخشێنیتەوە.

بۆ زانیاری زیاتر سەیری ئەم سەرچاوانە بکە:

- Blog post about posture and pain: https://www.dynamicprinciples.com/finding-ease-part-1/
- Blog post about posture and pain: https://www.dynamicprinciples.com/finding-ease-part-2-sitting/
- Short article about posture and pain: https://cor-kinetic.com/the-definitive-guide-to-posture-pain-in-3-minutes-flat/
- Functional training and graded activity: https://www.youtube.com/watch?v=WFs_4X0LSuI

دانیشتنی ٧
دانیشتنی ٧ پێویستە ئەم چارەسەرانە لەخۆبگرێت:

- چێک ئین
- ڕاهێنانەکانی کار و فرمان
- ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا
- TNE خوەکانی خەوتن
- ڕ اهێنانەکانی بەهێزکردن و کشاندنی ماسوولکەکان
- پلانی چالاکییەکانی ماڵەوە

چێک ئین

وردەکاری چارەسەر: سەیری وردەکارییەکە بکە بەو شێوەیەی لە دانیشتنی یەکەمدا ئاماژەی پێدراوە.
لە کاتی پشکنینەوە دا پێویستە ئەم دوو پرسیارە لەگەڵ نەخۆشەکەدا تاوتوێ بکەیت

١- چی شتێك باش گوزەراوە لەو کاتەوە کە دانیشتنی پێشوو یەکترمان بینی
٢- پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن گوزەرا

ڕاهێنانەکانی کار و فرمان

وردەکاری چارەسەر:
ئامانج لە چارەسەر:

- پەرەپێدانی توانای نەخۆشەکە بۆ ئەنجامدان و کار و فرمانی ژیانی ڕۆژانەی
- کەمکردنەوەی هەستیاربوونی کۆئەندامی دەماری
- کەمکردنەوەی ترس و خۆ بە دوورگرتن لە جووڵەکردن و کار و فرمانەکانی ژیانی ڕۆژانە
- زیادکردنی هێز و توانا و جووڵەکردن بۆ ئەنجامدانی کار و فرمانی تایبەتی ژیانی ڕۆژانە
- ڕ ێگە بۆ نەخۆشەکە خۆشبکەیت تا ئەزموونی شێوازی جیاوازی باری جەستە و جووڵەی جیاواز بکات، هەروەها توانای ئەوەی پێبدەیت تا بتوانێت باشترین بار بۆخۆی هەڵبژێرێت

خاڵە گرنگەکان:

- ئەو پەراوی ڕاهێنانی کار و چالاکییە بەکاربهێنە کە دانیشتنی پێشوو لەگەڵە خۆشەکەدا تەواوتان کرد.
- جەخت لە توانای ئیش و کار بکەرەوە نەك لە ئازار
- هەوڵی تاقیکردنە و ئەزموونکردنی باری جیاوازی جەستە و شێوازی جووڵانی لەش بکە، لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانی کارو چالاکی دا، ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی باشترین باری ئەنجامدانی کار و چالاکییەکان بدۆزێتەوە.
- دڵنیابە لەوەی وا لە نەخۆشەکە بکەیت ئەو ئاستەی چالاکی هەڵبژێرێت کە دەتوانێت بە نزیکەیی هەموو ڕۆژێك ئەنجامی بدات. نابێت تۆ لە بری ئەو بڕیاربدەیت.
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە لەوە تێبگات وچانێك لە هەناسەدانی قووڵ یارمەتییەردەبێت بۆ دامرکاندنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەماری بۆئەوەی ئەو بتوانێت بەردەوام بێت لە ئەنجامدانی چالاکی کاروباری ژیانی ڕۆژانە.

لێرەدا هەنگاوەکانی ڕاهێنانەوەی ئیش و کار لەم دانیشتنەدا هەیە، ئەمەش پەرەپێدانێکە لە چارەسەری ڕاهێنانەوەی ئیش و کار کە لە دانیشتنی پێشوودا هەبوو، لە بەشی دواتر زانیاری زیاتر هەیە کە چۆن هەر هەنگاوێك جێبەجێ دەکەیت.

١- لەگەڵ نەخۆشەکەدا تاوتوێی ئەوە بکە هەستی بەچی کرد لە کاتی ئەنجامدانی هەنگاوەکانی چارەسەری ڕاهێنانەوەی ئیش و کار لە ماڵەوە.
٢- هانی نەخۆشەکە بکە بڕیار لە بارەی ئەو هەنگاوی چالاکییە بدات کە لە ئیستادا دەبێت بیکات.
٣- هەناگاوی ئەو چالاکییە ئەنجامبدە کە نەخۆشەکە هەڵبیژاردووە.
٤- هانی نەخۆشەکە بدە هەڵسێت بە ڕێکخستنی ئەو چالاکییەی دەبێت لە ماڵەوە ئەنجامی بدات.

لەگەڵ نەخۆشەکەدا تاوتوێی ئەوە بکە هەستی بەچی کرد لە کاتی ئەنجامدانی هەنگاوەکانی چارەسەری ڕاهێنانەوەی ئیش و کار لە ماڵەوە.
<u>داوا لە نەخۆشەك بکە کە باسی ئەو بکات کە هەستی بەچی کرد لە کاتی ئەنجامدانی هەنگاوەکانی چارەسەری ڕاهێنانەوەی ئیش و کار لە ماڵەوە.</u>
پێویستە تاوتوێی ئەم چەند شتە لەگەڵ نەخۆشەکە بکەیت:١- چەندجار چالاکییەکەت ئەنجامدا لە ماڵەوە؟،٢- هیچ ئاستەنگێك هاتە ڕێت؟ ، ٣- ئایا توانیت چالاکییەکە ئەنجام بدەیت تەنانەت لە کاتێکیشدا کە ئازار و نارەحەتیت هەبوویێت؟ ، ٤-چی شتێك باش گورار کاتێك چالاکییەکەت ئەنجامدا؟، ٥- ئایا توانیت وچانی هەناسەدانی قووڵ وەرگریت لە کاتی چالاکییەکەدا؟

<u>هانی نەخۆشەکە بکە کە بڕیار لە بارەی ئەو هەنگاوی چالاکیە بدات کە لە ئیستادا دەبێت بیکات.</u>
لەگەڵ نەخۆشەکەدا، تاوتوێ و خستنەڕوو بکە بۆ ئەو هەنگاوی چالاکیە بدات کە لە دانیشتنی پێشووەوە بەرەوپێشچووە.
ئەو پەراوی ڕاهێنانی کار و چالاکیە بەکاربهێنە کە دانیشتنی پێشوو لەگەڵە خۆشەکەدا تەواوتان کرد، لە کاتی ئەم گفتوگۆیەدا.
دواتر یارمەتی نەخۆشەکە بدە ئەو هەنگاوە هەڵبژێرێت کە خۆی باوەڕی وایە بۆ ئەو گونجاو و واقعییە کە لە ماڵەوە ئەنجامی بدات تا کاتی دانیشتنی داهاتوو.

ئامانج ئەوەیە هەنگاوەکان وردەوردە بەرەوپێشبچن، ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك هەنگاوی چالاکی لە ماوەی دانیشتنی پێشووترەوە، پێدەچێت نەخۆشەکە ئامادەبێت بۆ هەنگاوی داهاتوو. بگرە نەخۆشەکە دەتوانێك چەند هەنگاوێك لە هەنگاوی سەرووتر هەڵبژێرێت لەوەی کردوویەتی. کاتێك دەتوانن ئەمە ئەنجامبدات کە هەست بکات ئاسوودەیە لەگەڵی و باوەری بە خۆی هەیە کە دەتوانێت ئەو هەنگاوە دیاریکراوە ئەنجام بدات. بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە ئاستەنگی هەبوو لە ئەنجامدانی ئەو چالاکییە بە شێوەیەکی ڕێکخراو لە ماڵەوە، بۆیە نەخۆشەکە ڕەنگە بیەوێت لەسەر ئەنجامدانی هەمان هەنگاو بەردەوامبێت یان بگرە هەنگاوی پێشووتر هەڵبژێرێت بۆ ئەوەی ئەنجامی بدات.

هەناگاوی ئەو چالاکیە ئەنجامبدە کە نەخۆشەکە هەلبیژاردووە.

زۆر گرنگە هەناگاوی ئەو چالاکییە ئەنجامبدەیت کە نەخۆشەکە هەلبیژاردووە کاتێك کە لەگەڵ تۆدایە لە دانیشتنی چارەسەریەکەدا، ئەمەش ڕێگە بە نەخۆشەکان دەدات کە ئەوە بزانن کە لە توانایاندا هەیە ئەنجامی بدەن و دەبێتە هۆی زیادکردنی ویستی ئەوە کە هەمان جووڵەلە ماڵەوەش ئەنجام بدات.

ڕێنمایی نەخۆشەکە بکە هەوڵی دۆزینەوەی شێوازی جیاوازی وەستان و جووڵەکردن بدات لە کاتی ئەنجامدانی چالاکیدا. لە نەخۆشەکە بپرسە هەست بەچی دەکات لە کاتی ئەنجامدانی وەستانەکان و جووڵەکردندا، ئەمە یارمەتی نەخۆشەکە دەدات بەئاگابێت لە هەستەکرد بە جیاوازییەکان و چۆن دەتوانن گۆرانکاری دروست بکەن لە چۆنێتی ئەنجامدانی چالاکییەك بە شێویەکی ئاسان و ئیسراحەت.

ڕێنمایی نەخۆشەکە کە ئەو شێوازی جووڵە و وەستان بەکاربهێنێت کە لەو کاتەدا ئاسان و ئیسراحەتە.

لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییەکەدا، بیری نەخۆشەکەی بهێنەوە کە هەندێك ئازار و ناڕەحەتی شتێکی ئاساییە، مەبەستەکە ئەوەیە کە یری ئەو ئازار و نارەحەتییەی کە هەستی پێدەکەن ئەوەندە نەبێت وایان لێبکات خۆیان لە چالاکییەکە بە دووربگرن، یان وایان لێبکات بترسن لەوەی ڕۆژانە ئەنجامی بدەن.

ئەگەر نەخۆشەکە هەستی بە ئازار و ناڕەحەتییەکی بەرچاو کرد لە کاتی ئەنجامانی چالاکییەکەدا نەخۆشەکە سەر پشکە لەوەی هەنگاوی پێشووتر لە چالاکییەکان ئەنجامبداتەوە.

هانی نەخۆشەکە بدە هەڵسێت بەر ێکخستنی ئەو چالاکیەی کە دەبێت لە ماڵەوە ئەنجامی بدات.

لە کاتێکدا کە باسی پلانی چالاکی ماڵەوەدەکەیت بۆ نەخۆشەکە، ئەو زانیاریانەش لە بەرچاوبگرە کە نەخۆشەکە بۆی باسکردیت لە بارەی ئەنجامدانی هەنگاو لە ماڵەوە،

بۆ ڕێکخستنی ئەرکی ماڵەوە تایبەت بەم هەنگاوەی چالاکی ئیش و کار، تاوتوێی ئەم پرسیارانە بکە لەگەڵ نەخۆشەکەدا:

- هەستت بەچی کرد لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییەکە لە ئێستادا؟
- باوەڕت وایە دەتوانیت ئەم چالاکیانە لە ماڵەوە ئەنجام بدەت تا کاتی دانیشتنی داهاتوو؟
- باوەڕت وایە بتوانیت ئەم چالاکیانە ئەنجامبدەیت هەرچەندە ئەگەر ڕوویدا ڕۆژێك بەهۆی زیادبوونی ئازارو نیشانەکانیتر؟
- جاری پێشوو بەرەو ڕووی چی ئاستەنگێك بوویتەوە لە کاتی ئەنجامدانی ئەم چالاکیانە لە ماڵەوە، دەتوانیت چی بکەیت بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم چالاکیانەدا.
- بە دیاریکراوی لە چی کاتێکی ڕۆژدا ئەم چالاکیانە ئەنجام دەدەیت؟

ئەگەر نەخۆشەکە هەستی کرد لە خۆی دڵنیا نییە بۆ ئەنجامدانی ئەم چالاکییە لە ماڵەوە، یارمەتی نەخۆشەکە بدە چالاکییەکی جیاواز و ئاسانتر هەڵبژێرێت بۆ ئەنجامدان. با نەخۆشەکە ئەوەی کە خۆی هەڵی دەبژێرێت لەگەڵ تۆدا ئەنجامی بدات، پاشان لە بارەی ئەنجامدانەوە هەمان ئەو چەند خاڵەی سەرەوەی لەگەڵدا باسبکە لە بارەی ئەنجامدانەوە.

ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا

وەردەکاری چارەسەری:

ئامانج لەچارەسەر:

- تێگەیشتن لەو ڕاسپاردانەی هەن بۆ چالاکی جەستەیی.
- تێگەستن لە پێانەکردن بەڕێگەی قسەکردن و چۆنێتی ئەنجامدانی
- فێربوونی ئەوی کە چۆن هەناسەدانی قووڵ بەکاربهێنین لە کاتی چالاکیدا
- ئەزموونکردنی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی ئاست مامناوەند بە بێ دەرکەوتنی ئازار و کێشەیتر کە شایەنی باسبێت.
- ئەزموونکردنی ڕوودانی ئەو گۆرانکاریانە ئەرێنیانەی لە کاتی ئەنجامدنی چالاکی جەستەیی ئاست مامناوەند ڕوودەدەن لە نموونەی خیرا لێدانی دڵ و خێرابوونی هەناسە و ئارەقکردنەوە.

خاڵەسەرەکییەکان:

- دڵنیابەرەوە لەوەی پلانی ئەنجامدانی چالاکی ماڵەوە لەگەڵ نەخۆشەکە تاوتوێ دەکەیت، پێویستە ئامانجێکی واقعی دیاری بکات، دەستپێکردن بە یرێکی کەم لە چالاکی جەستەیی بژاردەیەکی باشە، مەبەستەکە ئەوەیە نەخۆشەکە زیاتر بجووڵێت و دەست بەوە بکات لە ڕووی جەستەییەوە زیاتر چالاکبێت.
- تۆ یارمەتی نەخۆشەکە دەدەیت تابتوانێت بە شێوەیەکی سەربەخۆ ئاستی مامناوەندی چالاکی جەستەیی ئەنجام بدات، ئەمەش بە مانای ئەوە دێت چۆن بتوانێت پێوەری قسەکردن بەکاربهێنێت و چۆن بتوانێت چالاکییەك بگونجێنێت.
- دڵنیابەرەوە لەوی نەخۆشەکە چالاکیەکی وا هەڵدەبژیرێت کە دەیگەیەنێتە ئاست مامناوەندی چالاکی جەستەیی بە بێ دەرکەوتنی ئازار و کێشەیتر کە شایەنی باسبێت.

پسپۆری تەندروستی: جاری پێشوو باسی چالاکی جەستەیی و چۆنیەتی بەکارهێنانی پێوەری قسەکردنمان کرد، هەروەها چالاکی جەستەیشمان ئەنجامدا. توانیت کە چالاکی ئەنجام جەستەیی لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت بەو شێوەیەی کە پلانت بۆدانابوو؟ ئایا تاقیکردنەوەی قسەکردنت بەکارهێنا؟ ئایا توانیت بگەیتە ئاستی مامناوەندی چالاکی جەستەیی کاتێك لە ماڵەوە چالاکیت ئەنجامدا؟ رێگە بە نەخۆشەکە بدە بەشداری بکا.

ئێستا باسی ئەو ڕاسپاردانەت بۆ دەکەم کە تایبەتن بە چالاکی جەستەیی، توێژینەوە ئەنجامدراوە بۆ دیاریکردنی ئەوەی بزانرێت کە کەسێکی پێگەیشتوو بری چەندی لە چالاکی جەستەیی پێویستە کە بە شێوەیەکی ڕێکخراو ئەنجامی بدات تا ڕێگری بکات لە ئازار، کێشەی دەروونی، نەخۆشی وەك شێرپەنجە و نەخۆشی دڵ. لەسەر بنەمای توێژینەکان چەند ڕاسپاردەیەکی گشتی نێودەوڵەتی هەیە بۆ ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی، زانیاری ناو پەڕاوەکە بەکار بهێنە. ڕاسپاردەکەش ئەوەیە هەرکەسێکی پێگەیشتوو پێویستە هەفتانە بەلای کەمەوە ١٥٠ خولەك لە چالاکی جەستەیی بە ئاستی مامناوەند ئەنجام بدات. کە دەکاتە نزیکەی ٢٥ خولەك بۆ هەر ڕۆژێك. بیرت بێ کە ڕاسپاردەکە بۆ کات ١٥٠ خولەکە. بۆ ئاست و چری چا لاکییەکەش ئاستی مامناوەندە. ئێستا دەزانیت چۆن پێوەری قسەکردن بەکار بهێنیت بۆ ئاستی مامناوەندی چالاکی جەستەیی. لە کاتی ئەنجامدانی ئاستی مامناوەندی چالاکی جەستەیی پێویستە قسەکردن و هەناسەدانت چۆن بێت؟ رێگە بە نەخۆشەکە بدە بەشداری بکا.

دەتوانیت پێمان بڵێیت کام لەو چالاکیانەی کە لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئەنجامی دەدەیت بە چالاکی ئاست مامناوەند ئەژمار دەکرێت. دەکرێت لە نموونەی ئەم چالاکیانە بێت: ڕۆشتن بە پێ، باخداری، ڕاهێنان و وەرزش، کاریتری جەستەیی، پاکردنەوە. لەگەڵ نەخۆشەکەدا گفتوگۆی لەسەر بکە، جۆری چالاکییەکە و ماوەی ئەنجامدانی چالاکییەکە تۆمار بکە، ئینجا پیشانی نەخۆشەکەی بدە ئەو لە هەفتەیەکدا چەند چالاکی جەستەیی ئاستی مامناوەند ئەنجام دەدات لە هەفتەیەکدا.
ڕەنگە ئەوەی من باسی دەکەم واتە هەر کەسێکی پێگەیشتوو پێویستەهەفتانە بەلای کەمەوە ١٥٠ خولەك لە چالاکی جەستەیی بە ئاستی مامناوەند ئەنجام بدات، شتێکە نەگونجاوەو ڕێی تێنا چێت. ئاساییە. ئایا تۆ سەرنجت لەسەر ئەوەیە زیاتر بجووڵێیت! جەخت مەکەرەوە لەوەی هەموو ڕۆژێك چالاکی جەستەیی ئەنجام بدەیت. تەنها جەخت لەوەبکەرەوە زیاتر بجووڵێیت. هەوڵبدە کەمێك زیاتر لەو پرە زیاتر بکە کە بە شێوەیەکی ئاسایی ئەنجامی دەدەیت، تەێزینەوەکان دەریان خستووە جووڵەی زیاتر کاریگەری بەرچاوی هەیە لەسەر تەندروستیت، لە ناوشیاندا کەمکردنەوەی ئازار، کەواتە کەواتە چی هەیە بۆ ئەوی ئەنجامی بدەیت کە لە ڕێگەیەوە زیاتر بجووڵیت. ئەو گۆڕانکاریە بچووکانە چین کە دەتوانین دروستی بکەیت؟ بۆ نموونە دەتوانیت بەپێ بۆ بازێك پرۆیت بێ بەکارهێنانی سەیارە؟ یان هەفتانە کاری باخداری بکەیت. یان لە باری کارەکەت زیاتر قادرمە بەکار بهێنیت وەك لە بەکارهێنانی بالابەر(مصعد). لەگەڵ نەخۆشەکەدا گفتوگۆی لەسەر بکە، مەبەستەکە ئەوەیە، نەخۆشەکە بتوانێت چەند چالاکییەکی ژیانی ڕۆژانەی هەڵبژێرێت کە بەهۆیەوە وابکات زیاتر بجوڵێت.

بۆ ماوەی ٣- ٥ خولەك چالاکە جەستەیی ئاست مامناوەند ئەنجام بدە، ڕێنمایی نەخۆشەکە بکە بۆ بەکارهێنای پێوەری قسەکردن بۆ پڕیاردان لەوەی کە بزایت ئایا گەیشتۆتە ئاستی مامناوەندی چالاکی جەستەیی، ڕێنمایی نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی بیربکاتەوە لەوی چۆن گۆڕانکاری لە ئەنجامگدانی چالاکییەکەدا دەکات بۆ ئەوەی خۆی لە ئاستی مامناوەندا بهێڵێتەوە،

ئەنجامدانی چالاکیە جەستەیەکە بوەستێنە. ڕینمای نەخۆشەکە بکە بۆ ئەنجامدانی هەناسەدانی قووڵ، لە باری وەستان بە پێوە یان لە باری دانیشتندا بێت، دوای هەناسەدانەکە، پرسیار لە نەخۆشەکە بکە بە مەبەستی یارمەتیدانی نەخۆشەکە بۆئەوەی ئاگایی لە بارەی جەستەی خۆی و هەروەها تێبینی کردنی ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەجەستەیدا ڕوودەدەن، سەرەڕای ئازار.

بەلای کەمە دوو سووریتر لە چالاکییەکە ئەنجام بدە، ڕێنمای نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی خۆی بتوانێت سەربەخۆیانە پێوەری قسە کردن بەکار بهێنێت، هەروەها گۆڕانکاری لە چالاکییەکەدا بکات بۆ ئەوەی خۆی لە ئاستی مامناوەندی چالاکییەکەدا بهێڵێتەوە.

پسپۆری تەندروستی: ئەوەی کە ئەنجامدا پری ------- خولەك بوو لە چالاکی جەستەیی. ئایا دەتوانیت هەمان چالاکی جەستەیی لە ماڵەوەش ئەنجام بدەیت. دەتونیت چەند خولەك لەو چالاکییە جەستەییەی لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت. لەگەڵ نەخۆشەکەدا گفتوگۆی لە بارەوە بکە. ڕێگە بە نەخۆشەکە بدە بە پلانێك دابنی بۆ ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە ماڵەوە.

> نواندنێك بکە بۆ گروپە گەورەکە، تیایدا کار لەگەڵ نەخۆشەکە بکە بۆ دانانی پلانیکی چالاکی جەستەیی لە ماڵەوە بە شێوەیەك وا لە نەخۆشەکە بکات پرێکی زیاتری چالاکی جەستەیی ئەنجام بدات.
>
> دواتر لە شێوەی گروپی بچووکدا نواندن بکەن، بەشداربوەکان پێویستە پێویستە پەڕاوەکە بۆ خۆیان بخوێننەوە، دواتر بەکار بهێنن لە نواندنەکەدا، بۆ ئەوەی کات بەفیرۆ نەچێت، با بەشداربووەکان چالاکەکە بە شێوەی کرداری ئەنجام نەدەن (ئەو بەشە بپەڕێنن)
>
> کە بەشداربووەکان گەڕانەوەجێگەی خۆیان، ڕێگە بە هەندێك بەشدار بوو بدە کە باس لەوە بکەن کە تێبینی چیان کردووە لە کاتی نواندنەکەدا، ئەمە بەکاربێنە وەك هەلیك تا لە ڕێگەیەوە جەخت لە خاڵە سەرەکییەکان بکەنەوە و هەر هەڵەلێکدانەویەك ڕاست بکەنەوە.

: خوەکانی خەوتن

زانیاری پێشینە:
(hygiene)ی خەوتن بریتیە لە خوی ڕۆژانە کە گرنگن بۆ خەوێکی باش لە شەودا و هەستکردن بە وزە و ئاگایی لە ڕۆژدا. ئێمە زاراوەی خوەکانی خەوتن بەکاردەهێنن کاتێک باسی (hygiene)ی خەوتن دەکەین.

زۆربەی خوەکانی خەوتنی ڕۆژانە یارمەتی جەستە دەدەن بۆ ڕێخستنی کاتژمێری ناوەکی لەش. هەروەها ئەم کاتژمێرە ناوەکیە ناسراوە بە (circadian rhythm) یان سوری خەوتن- بەخەبەربوون. جەستە کاتژمێرێکی ناوەکی هەیە کە دیاریدەکات چ کاتێک بخەوین و چ کاتێک بەخەبەربین. کۆمەڵێک لە ماددەی کیمیای و هۆرمۆن لە جەستەدا ئیش دەکەن بۆ ڕێکخستنی ئەم کاتژمێرە ناوەکیە. کاتێک کەسێک ئازاری هەیە، سیستمی دەماری زیاد هەستیارە، ئەمە دەبێتە هۆی بچڕان لە کاتژمێری ناوەکیدا. کەواتە، کاتێک نەخۆشەکە چالاکی ئەنجامدەدات بۆ هێمنکردنەوەی سیستمی دەماری، کاتژمێرە ناوەکیەکە زیاتر ڕێکدەخرێت و زۆربەی کات خەوتنیان باشتر دەبێت. سەرباری سیستمێکی دەماری زیاد هەستیار، زۆر شتی دیکە دەکرێت هۆکاربن بۆ بچڕاندنی کاتژمێری ناوەکی جەستە. (hygiene)ی خەوتن ئەو خوی ڕۆژانەن کە دەکرێت کەسێک ئەنجامیان بدات لە گەڕاندنەوەی کاتژمێری ناوەکی جەستە و ، بەم ڕێگەیە، باشترکردنی خەو.

ئەمانە خوی ڕۆژانەن کە یارمەتی گەڕاندنەوەی و هێشتنەوەی کاتژمێری ناوەکی جەستە دەدەن بۆئەوەی کەسێک خەوێکی باشی هەبێت:

- تەنها بۆ ماوەی ٣٠ خولەک بخەوە لە ڕۆژدا – خەوتن لە ڕۆژدا دەکرێت یارمەتیدەربێت بۆ باشترکردنی مەزاج و ئاستەکانی وزە، بەڵام ئەگەر کەسەکە بۆ ماوەیەکی زۆر بخەوێت، ئاستەنگی دروست دەکات بۆ خەوتن لە شەودا.
- لە ڕۆژدا لە رووی جەستەییەوە چالاک بە – چالاکبوون لە رۆژدا دەبێتە هۆی دەردانی چەن هۆرمۆنێک کە ئەرێنیانە کاریگەری دەبێت لەسەر کاتژمێری ناوەکی جەستە.هەروەها، چالاکی جەستەیی وزە بەکاردەهێنێت لەبەر ئەوە کەسێک کاتێک پاڵ دەکەوێت و دەیەوێت بخەوێت، جەستەیان و مێشکیان هەست بە هیلاکی دەکات.
- دووربکەوەرەوە لەو خواردنانەی کە خەو دەزڕێنن – خواردن زۆربەی کات دەبنە هۆی هەرسنەکردن بە ئاسودەیی (indigestion) یان دڵە کزێ کە دەبنەهۆی ئاستەنگی بۆ خەوتن. کەسەکان پیویستە لە شەودا دووربکەونەوە لەو خواردن و خواردنەوانەی کە دەبنە هۆی کێشەی خەوتن. ئەو خواردنانەی کە دەبنە هۆی خەو زراندن پێکهاتوون لە خواردنی قورس یان چەور، خواردنی تون (تیژ)، وە کافایین وەکو چا و خواردنەوە گازیەکان.
- خۆت بەرە بەر تیشکی سروشتی (خۆر) – تیشکی سروشتی یارمەتیدەرە بۆ هێشتنەوەی کاتژمێری ناوەکی جەستە لەبەرئەوەی وا لە جەستە دەکات کە هۆرمۆنی گونجاو دەربدات.
- ڕۆتینێکی ڕێکوپێکی خەوتن- کەسەکان دەکرێت کۆمەڵێک چالاکیان هەبێت کە هەموو شەوێک پێش خەوتن ئەنجامی بدەن. بۆ نمونە، کەسێک لەوانێیە دەموچاو بشوات، دەمودانی بشوات، بخوێنێتەوە، و پاشان پاڵبکەوێت لە جێگەدا و ڕاهێنانێکی خاوبوونەوە ئەنجامبدات. ئەگەر کەسەکە هەموو جارێک پێش خەوتن ئەمە ئەنجامبدات، یارمەتی جەستە دەدات هەتاوەکو ئامادە بێت بۆ خەوتن و هۆرمۆنی هێمنکەرەوە دەربدات بۆ ئەوەی ئاسانتر خەویان لێبکەوێت.
- خشتەیەکی کات دابنێ بۆ خەوتن لە شەودا و خەوتن لە ڕۆژداو پابەندبە بەو خشتەیەوە – گرنگە کە پەیرەوی خشتەیەکی کاتی ڕێکوپێک بکەین بۆ هێشتنەوەی کاتژمێری ناوەکی جەستە. کەسێک پێویستە پابەندبێت بە خشتەی کاتەکەوە تەنانەت کاتێک هیچ ئەرکێکیان نیە ، وەکو ئیش، کە بۆی هەڵبستن.
- ڕاهێنانەکانی هەناسەدان و خاوبوونەوە بەکاربهێنە کاتێک لە جێگەدا پاڵکەوتویت بۆ خەوتن – ڕاهێنانەکان سیستمی دەماری هێمن دەکەنەوە بۆ ئەوەی کەسەکە ئاسانتر خەوی لێبکەوێت.
- ئەو ژوورەی کە کەسەکەی تێدا دەخوێت بە تاریک و فێنک بێت – ژوورێکی فێنک دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆن لە لایەن لەشەوە کە خەوتن ئاسان دەکات وەک لە ژوورێکی گەرم.
- هیچ چالاکیەک ئەنجام مەدە لە جێگەدا بێجگە لە خەوتن و سێکس – ئەگەر کەسێک چالاکی تر ئەنجامبدات لە جێگەدا، جەستە پەیوەندی دروست ناکات لە نێوان جێگە و خەوتندا. لەم دۆخەدا، جەستە زیاتر بە ئاگا دەبێت کاتێک کەسەکە هەوڵدەدات بخەوێت.
- ڕێگەچارە بەکاربهێنە بۆ کۆنترۆڵکردنی دوودڵی و بیرکردنەوە – ئەگەر کەسێک سروشتی وایێت کە دوودڵ بێت و بیربکاتەوە لە کاتێکدا پاڵکەوتووە بۆ خەوتن، تەکنیکی خاوبوونەوە بەکاربهێنە بۆ هێمنکردنەوەی مێشک و ئامادەی بکە بۆ خەوتن، هەروەها، نوسینی دوودڵی و پلاندانان بۆ ڕۆژی دواتر پێش خەوتن دەکرێت مێشک هێمن بکاتەوە.
- دووبکەوەرەوە لە ڕووناکی دەستکردی شاشەکان پێش یەک کاژێر لە خەوتن – ڕووناکی دەستکردنی شاشەکان دەبنەهۆی دەردانی ئەو هۆرمۆنانەی کە جەستە بە ئاگا دەهێننەوە. ڕووناکی دەستکردنی شاشەکان پێکهاتوون لە تەلەفیزۆن، کۆمپیوتەر، تابلێت، و مۆبایل.

وردەکاریەکانی چارەسەر:
ئامانجەکانی چارەسەسەرەکە – خوەکانی خەوتن
"خوەکانی خەوتن" TNE ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە کە تێبکات لەم خاڵەی خوارەوە:

- خوەکانی کە دەتوانن ئەنجامی بدەن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا بۆ هێشتنەوەی کوالیتیەکی باشی خەوتن

خاڵە گرنگەکان – خوەکانی خەوتن

- داوا لە نەخۆشەکە بکە کە ئەو بیرۆکانە باس بکات دەربارەی چۆنێتی هێشتنەوەی خەوێکی باش. دوای ئەم گفتوگۆیە، پاشان دەتوانیت هانداوتەکانیان پێبدەیت و زانیاری زیاتریان پێبدەبت دەربارەی ئەو شتانەی کە نایزانن. ئەمە کاریگەریەکی باشتری دەبێت وەکو لەوەی ڕاستەوخۆ زانیاریەکان بە نەخۆشەکە بڵێیت.

پسپۆری تەندروتسی: لە دانیشتنی پێشودا، باسمان کرد کە چۆن خەوتن و ئازار پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە. چیت بیرماوە دەربارەی خەوتن و ئازار ؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. لەم دواییانەدا خەوتنت چۆن بووە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات.

لەبەرئەوەی خەوتن زۆر گرنگە بۆ تەندروستی جەستەیی و هەست و سۆزمان، ئێمە دەمانەوێت هەر شتێک بکەین کە پێمان دەکرێت بۆ پارێزگاریکردن لە خەوتنێکی باش. بەیەکەوە ئیشمانکردووە بۆ هێمنکردنەوەی کۆئەندامی دەمار کە یارمەتیدەرە بۆ باشترکردنی خەو. ئێستا ئێمە باسی چەن شتێکی تر دەکەین کە دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت بۆ باشترکردنی خەوتنت یان پارێزگاریکردن لە خەوتنێکی باش.

جەستە کاتژمێرێکی ناوەکی هەیە بۆ ڕێکخستنی ئەو کاتانەی پێویستە بەخەبەربیت و ئەو کاتانەی کە پێویستە بخەویت. لەبەر ئەمەیە هەست بە خەواڵووی دەکەیت کاتێک کاتی خەوتنی ئاساییت نزیک دەبێتەوە. کاتژمێری ناوەکی جەستە لە لایەن هۆرمۆن و ماددە کیمیایەکانی جەستەوە کۆنترۆڵ دەکرێت.زۆربەی کات، ئەمانە تێکدەچن کاتێک کەسێک ئازاری هەیە و کۆئەندامی دەماری زیاد هەستیارە. کاتێک کاتژمیری ناوەکی جەستە تێکدەچێت، دەکرێت کەسەکان کێشەیان بۆ دروست ببێت لەگەڵ خەولێکەوتن، درێژەدان بە خەوتن،هەستکردن بە پشوو دوای خەوتن، و هەستکردن بە وزە و ئاگای لە ڕۆژدا. زۆربەی ئەو چارەسەرانەی کە ئەنجامان داون، وەکو چالاکی جەستەیی و خاوکردنەوەی ماسولکەکان، یارمەتیدەرن بۆ گەڕاندنەوەی کاتژمیری ناوەکی جەستەت. بەڵام زۆر شتیکە هەن کە دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت بۆ باش ڕاگرتنی لە کاتژمێری ناوەکی بۆ ئەوەی بتوانیت بە باشی بخەویت. هیچ پرسیارێکت هەیە دەربارەی کاتژمێری ناوەکی جستە پێشئەوەی باسی ئەوە بکەین کە چی دەکەیت بۆئەوەی پارێزگاری لە کاتژمێری ناوەکیت بکەیت هەتاوەکو بە باشی ئێش بکات؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.

لەوانێیە خۆت هەندێک شت بزانیت کە یارمەتیت دەدەن هەتاوەکو باش بخەویت. ئەو شتانە چین کە ئەنجامیان دەدەیت و یارمەتیدەرن بۆ خەوتنێکی باش؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. گفتوگۆ بکە لەسەر ئەو شتانەی کە باسی دەکەن و هانیان بدە بۆ بەردەوامبوون لەسەر ئەو شتانەی کە یارمەتیدەرن.

ئایا هیچ شتێک هەیە لە ژیانتدا کە سەرنجتداێت ئاستەنگی دروست دەکات بۆ باش خەوتنت؟ بۆ نمونە، ئەگەر کەسەکان چالاکی جەستەیی پێویست ئەنجامنەدەن، لەوانێیە ئاستەنگیان بۆ دروست ببێت لە کاتی خەوتندا. یان ئەگەر کەسەکان خواردنێکی زۆر لە شەودا بخۆن لەوانێیە هەندێکیان ئاستەنگیان بۆ ردوست ببێت لە کاتی خەوتندا. با نەخۆشەکە باسی بکات. گفتوگۆ بکە لەسەر ئەو شتانەی کە باسی دەکەن و هانیان بدە بۆ ئاگاداربوون لەم شتانە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا بۆئەوەی یارمەتی خۆیان بدەن هەتاوەکو باشتر بخەون

وەکو باست کرد، زۆر شت دەزانیت کە دەکرێت یارمەتیت بدەن بۆ باشترکردنی کوالیتی خەوتنت. ئەم هانداوتە دەستەبەری بیرۆکەی زیاتر دەکات. دەتوانین گفتوگۆی لەسەر بکەین و بزانین ئایا هێچ شتێکی کە هەیە کە یارمەتیت بدات. دەتوانیت ئەم هانداوتە ببەیتەوە بۆ ماڵەوە بۆئەوەی بازنە بەو شتانەدا بهێنیت کە دەتەوێت تاقیکەیتەوە بۆ باشترکردن یان پارێزگاریکردن لە خەوێکی باش. هانداوتەکە بەکاربهێنە و خاڵەکان لەگەڵ نەخۆشەکەدا باس بکە. با نەخۆشەکەب ازنە بێنێت بە هەر خویەکدا کە بیەوێت دەستبکات بە ئەنجامدانی بۆ باشترکردن یان پارێزگاریکردن لە خوێکی باش.

نواندنی ئەمە ئەنجامبدە بۆ گروپەکە. بە گروپی بچوک نواندن ئەنجامبدە. بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبهێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا. با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بە گروپێکی گەورە، با هەندیک لە بەشداربووەکان باسی ئەو سەرنجانە بکەن کە لە نواندنەکەدا بینیان. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە.

ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان

زانیاری پێشینە:

ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن بریتین لە چەند جوڵەیەکی دووبارەبۆوە کە ئامانجی باشترکردنی هێزی ماسولکەکانە.
ڕاهێنانەکانی کشان بریتین لە چەند جوڵەیەکی دوبارەبۆوە کە ئامانجی باشترکردنی مۆبیلیتی بەشێک کە پێکدێت لە جومگەکان، ماسولکەکان، و دەمار ی ئەو بەشە.

توێژینەوە دەریخستووە کە ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان کاریگەریەکی ئەرێنیان هەیە لەسەر هەموو ئەم فاکتەرانەی خوارەوە کە ڕێگەخۆشەکرن بۆ ئەزمونکردنی ئازار:

- ئازار و گۆرانەکانی نۆسیسێپتڤ
- ئازار و گۆرانەکانی نێورۆپاسیک
- ئازار و گۆرانەکانی نۆسیپلاستیک
- زانیاری جەستە
- بیر و باوەڕ
- هەست و سۆز
- بیرەوەری
- هەڵسوکەوت

ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان بە مەبەست لەم دانیشتنەدا دەناسێندرێن نەک لە دانیشتنەکانی پێشوودا. لەبەرئەوەیە کە پێوستە ئەمانەی خوارەوە رووبدەن پێش ئەوەی نەخۆشەکە بتوانێت بە سەرکەوتووی ڕاهێنانەکانی کشان و بەهێزکردن ئەنجامبدات:

- هێمنکردنەوەی سیستمی دەماری بۆ ئەوەی چیتر هەستیار نەبێت
- کەمکردنەوەی ترس و خۆبەدوورگرتنی کەسەکە لە ئازار و جوڵە
- تێگەشتن لە نێورۆبایۆلۆجی ئازار لە ڕێگەی" TNE" یەوە بۆئەوەی مێشک ئازار و ناڕەحەتی وەکو نیشانەی مەترسی نەبینێت لە کاتی ڕاهێنانەکاندا
- باشترکردنی ئاگاداری (هۆشیاری) جەستەیی
- فێربوونی ئەو شتانەی کە دەکریت ئەنجامبدرێن بۆ کۆنترۆڵکردنی بری ئاسودەیی کە هەستپێدەکرێت کە پێکهاتووە لە بەکارهێنانی شێوازە جیاوازەکانی باری لەش و جولە و هەناسەدا بە سک

کەواتە، گرنگە کە نەخۆشەکە بەشداری بکات لە چارەسەرەکانی تردا کە لە دانیشتنەکانی پێشوودا هەبوون، پێش ئەوەی ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان ئەنجامبدەن.

ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان ڕێگایەکە بۆ ڕێگەگرتن و چارەسەرکردنی ئازار. دوای کۆتایهاتنی چارەسەر، شتێکی ئاسایی دەبێت بۆ نەخۆشەکە کە هەندێک کات ئەزمونی سوری ئازار بکات.کەواتە، نەخۆشەکە دەتوانێت فێری ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان ببێت وەکو ڕێگایە بۆ سەربەخۆیانە ڕێگەگرتن و مامەڵەکردن لەگەڵ سورەکانی ئازاردا.

وردەکاریەکانی چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەر:

- باشترکردنی هێز و مۆبیلیتی نەخۆشەکە بۆ باشتر ئەنجامدانی چالاکیەکانی کار و فرمانی ژیانی ڕۆژانە
- نەخۆشەکە فێری ئەو ڕاهێنانانە بکە کە دەتوانرێت بەکاربهێندرێت بۆ ڕێگەگرتن و مامەڵەکردن لەگەڵ ئازار لە ماڵەوە
- باشترکردنی بەئاگایی جەستەیی و توانای کەسەکە بۆ جیاکردنەوەی هەستە جەستەییە ئاساییەکان لە ئازار
- کەمردنەوەی هەستیاری سیستمی دەماری
- کەمکردنەوەی ترس و خۆبەدوورگرتن لە جوڵەکردن،چالاکی، و ڕاهێنان
- ڕاهێنان زیاد بکە بۆ ناو پلانی چارەسەری ماڵەوە

خاڵە گرنگەکان:

- دڵنیابەرەوە لەوەی کە کەسەکە فێردەکەیت (هۆشیاری دەکەیت) دەربارەی کەشەنگبوونی ئاسایی ماسولکە
- ڕاهێنانەکان هەڵبژێرە لەسەر بنەمای کێشەکانی چارەسەری سروشتی نەخۆشەکە
- هەندێک ڕاهێنان هەڵبژێرە کە تەنها لە کاتی دانیشتنی چارەسەرەکدا ئەنجامبدرێت و هەندێک ڕاهێنان هەڵبژێرە کە لە ماڵەوە ئەنجامدەدرێت
- دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە هەناسە بدات لە کاتی ڕاهێنانەکاندا

پێداچونەوە بۆ کێشەکانی چارەسەری سروشتی نەخۆشەکە بکە لەسەر پلانی چارەسەرەکە. دەسنیشانی هەر لاوازبونێکی ماسوکە و سنورداربوونی "ROM" بکە. لەسەر بنەمای زانیاریەکان دەستنیشانی ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان بکە. بەهۆی کاریگەری چارەسەری پێشوو، نەخۆشەکە پێویستە ئاسودەبێت لە ئەنجامدانی ڕاهێنانەکان کە پێکهاتوون لە جولاندنی ئەو ناوچەیەی ئازاری تێدایە.

دەتوانیت هەندێک ڕاهێنان هەڵبژیریت کە بە تەنها لە کاتی دانیشتنی ڕاهێنانەکاندا ئەنجامی دەدەیت. بەڵام پێویستە ٢-٣ ڕاهێنان تر هەڵبژێریتکە نەخۆشەکە بتوانێت لە ماڵەوە ئەنجامی بدات وەکو بەشێک لە پلانی چالاکی ماڵەوەیان.پێویستە ڕاهێنانەکانی پلانی چالاکی ماڵەوە سادە و واقعی بن بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لە ماڵەوە ئەنجامیان بدات. لەبەرئەوە، داوا لە نەخۆشەکە مەکە کە ئەو ئامێرانەی کە لە ماڵەوە دەست ناکەون، بەکاربهێنێت لە ڕاهێنانەکاندا .

نەخۆشەکە پێویستە هەناسە بدات لە کاتی ڕاهێنانەکاندا. هەناسەدا لە کاتی ڕاهێنانەکاندا وا دەکات کە ئۆکسجینی پێویست بچێت بۆ جەستە. ئەمە یارمەتی کەسەکە دەدات کە باشتر راهێنانەکە ئەنجامبدات و یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ناڕەحەتی لە ماسولکەکاندا. نەخۆشەکە پێویستە شێوازی هەناسەدان بە سک بەکاربهێنێت. وا باشترە کە هەناسە بدرێتەوە لە کاتێکدا قورسترین بەشی ڕاهێنانەکە ئەنجامدەدرێت و هەناسە وەربگیرێت لە کاتی ئاسانترین بەشی راهێنانەکەدا. زۆربەی کەسەکان هەناسەیان ڕادەگرن کەتێک شتێکی قورس ئەنجامدەدەن یان کاتێک تەرکیز دەکەن. کەواتە، پیویستە تۆ ڕینوێنی نەخۆشەکە بکەیت هەتاوەکو ئاگای لە شێوازی هەناسەدانی بێت لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکەدا.

ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان هەلێکی زۆر باشە بۆ باشترکردنی بەئاگایی (هۆشیاری) جەستەیی نەخۆشەکە و توانایان بۆ جیاکردنەوەی هەستی ئاسایی جەستەیی لە ئازار. لە کاتێکدا کە نەخۆشەکە راهێنانێک ئەنجمەدەدات، پرسیاریان لێبکە دەربارەی ئەوەی کە هەست بە چی دەکەن لە جەستەیاندا. بۆ نمونە: هەست بە چی دەکەیت کە جەستەتدا؟ گەرمی، گرژی، هێز، کشان، ڕاکێشان، توندی،هتد. بە دیرایکراوی لە کوێدا هەستی پێدەکەیت؟

پلانی چالای ماڵەوە

وردەکاریەکانی چارەسەر – سەیری وردەکاریەکان بکە لە دانیشتنی یەکدا

- پلانی چالاکی ماڵەوە پێکهاتووە لە دانانی پلانێک کە مانابەخشە بۆ نەخۆشەکە و کە دەستەبەری چەن ڕێگایەکیان بۆ دەکات هەتاوەکو مامەڵە لەگەڵ ئازار بکەن و کار و فرمانی ژیانی ڕۆژانەیان باشتر دەکات. دڵنیابەرەوە لەوەی کە پلانەکە لە تۆمارەکەتدا بنوسیت بۆئەوەی بەدواداچوونی بۆ بکەیت لە دانیشتنی داهاتودا.

سەرچاوەی زیاتری فێربوون

- Video - Sleep hygiene: https://www.youtube.com/watch?v=ACmUi-6xkTM
- Video – Tedtalk - Understanding How do I sleep better: https://www.youtube.com/watch?v=WNj1Y11t_x8
- Video – Circadian rhythm: https://www.youtube.com/watch?v=2BoLqqNuqwA
- Video – How to fix your sleep schedule: https://www.youtube.com/watch?v=iMfsa7ntJZE
- Video – Healthy circadian rhythms: https://www.youtube.com/watch?v=erBJuxVR7IE
- Video – Collaborative goal setting: https://www.youtube.com/watch?v=NgBxkvIjQXQ

دانیشتنی ٨

دانیشتنی ٨ دەبێت ئەم چارەسەرانەی خوارەوە لە خۆبگرێت:
- چێک ئین
- هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان
- TNE: خێراپڕێو (گێچی ئۆتۆمبیل)
- ڕاهێنانی ئەرك و فرمان
- پێکهاتەی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا
- ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان
- پلانی چالاکی ماڵەوە

چێک ئین

وردەکاری چالاکییەکان – پروانە وردەکارییەکان لە دانیشتنی یەکدا
چارەسەری "ئامادەیی" دەبێت گفتوگۆکردنی ئەم دوو پرسیارەی خوارەوەی تێدا بێت لەگەڵ نەخۆشەکە.

١. لەو کاتەوەی بۆ دواجار یەکمان بینی چی بە باشی بەڕێوەچووە؟
٢. پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕیوەچوو؟

هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە – پروانە وردەکارییەکان لە دانیشتنی چواردا
ئامانجەکانی چارەسەرەکە – هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان
- بەرەپێشچوون هەڵبسەنگێنە – چی بەرەوپێش چووە و چی بەرەوپێشنەچووە
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە بەرەوپێشچونەکانی بناسێتەوە، هەروەها پێویستە کار لەسەر چی بکات
- زانیاری کۆبکەرەوە تا دروستکردنی پلانی چارەسەرەکەت تایبەت بێت بە پێویستییەکانی نەخۆشەکە – ئەمە دانیشتنی هەشتە لە ١٠ دانیشتنی پلان بۆ دانراو، بۆیە گرنگە کە هەڵسەنگاندن بکەیت لەسەر ئەوەی چ کێشەیەك ماوەتەوە تا بتوانیت لەو دانیشتنانەی کە ماون چارەسەریان بۆ بدۆزیتەوە.

خاڵە سەرەکییەکان – هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان
فۆرمی هەڵسەنگاندنەوەی نەخۆشەکە بەکاربهێنە. بچۆرە سەر ئەو بەشەی نووسراوە "ئامانجەکان- بەپشت بەستن بە پێوەری دەرئەنجامەکان". ئەم بەشەت دوای هەڵسەنگاندنەکە و لە کاتی چارەسەرەکانی جەلسەی جوار تەواو کردووە. ئێستا، هەموو ئەو ئامانجانە دەپشکنیتەوە (هەڵدەسەنگێنیتەوە) کە لە پلانی چارەسەری نەخۆشەکەدا هەبوون. هەموو نەخۆشەکان ئەم ئامانجانەی خوارەوەیان دەبێت بۆ هەڵسەنگاندنەوە:
- تاقیکردنەوەی دانیشتن و هەستان – کۆی کاتەکە
- پرسیارەکانی خود- هەڵسەنگاندنی ئازار – کۆی نمرەکە
- لە ماوەی مانی پێشووەوە، چۆن کوالێتی خەوتنت هەڵدەسەنگێنیت؟
- بە لایەنی کەمەوە هەفتەی جارێک، بە ڕیکو پێکی (بەردەوامی) هیچ چالاکییەک ئەنجامدەدەیت کە بتوانێت ئارەقت پیبکاتەوە؟ - ژمارەی کاژێرەکان
- چالاکی ١
- چالاکی ٢
- چالاکی ٣

ئەگەر تۆ چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک دەکەیت، کەواتە تۆ (سێنترالْ سێنسیتایزەیشن ئینڤێنتۆری) و هەیە کە دووبارە تاقیکردنەوەی بۆ بکەیت.

بۆ دووبارە هەڵسەنگاندنەوەکە، تەواوی دەکەیت وەکو ئەوەی ئەنجامتدابوو لە کاتی هەڵسەنگاندنی سەرەتادا. بگەڕێرەوە بۆ بەشی بۆ زانینی چۆنێتی سەرپەرشتیکردنی هەر یەکەێک لەم پێوەری دەرئەنجامانە.

TNE: خێراپڕێو

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:
ئامانجەکانی چارەسەرەکە – خێراپڕێو
چارەسەرەی "خێراپڕێو" ئامانجی ئەوەیە یارمەتی نەخۆشەکە بدات لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:
- هۆکارە جەستەیی، کۆمەڵایەتی، دەروونییەکان بەشدارن کە کەی و چۆن کەسێك هەست بە ئازار دەکات
- ئازار هەمیشەیی نییە – دەکرێت جەستەمان بگۆرێت
- چەدن ڕێگایەك بۆ ڕێکخستنی فشار و کاردانەوە بۆ بەربەستەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا بۆ ئەوەی دەمارە کۆئەندام لە ڕادەبەدەر هەستیار نەبێت

خاڵە سەرەکییەکان – خێراپێو

- با نەخۆشەکە ئەزموونەکانی باس بکات. ئامانجەکە ئەوەیە یارمەتی نەخۆشەکە بدەیت تێبگات و بە ئاگا بێت لەوەی چۆن دەتوانێت کۆنترۆڵی کاردانەوەی جەستە و مێشکی بکات لە بەرامبەر فشاردا. دەبێت نەخۆشەکە بیر لەمە بکاتەوە و لە ژیانی ڕۆژانەیدا بڕیار بدات، بۆیە دڵنیابەوە نەخۆشەکە قسە بکات و ڕازی خۆی بکات، سەرەرای ئەوەی تۆ ڕێگەجارە نەدەیت بە نەخۆشەکە.
- وێنەی خێراپێوەکە بەکاربهێنە.

پسپۆری تەندروستی: لە دانیشتنی پێشوودا فێری ئەوە بووین کە فشار لە ژیانی ڕۆژانەماندا کاریگەری دەبێت لە پری ئەو ئازارەی هەستی پێدەکەین. ئەگەر پێویستی کرد، چارەسەری "پەرداخێك ئاو" بیری نەخۆشەکە بهێنەرەوە. هیچ نموونەیەکت لایە کە چۆن فشار یان شتە سەختەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا کاریگەری دەکاتە سەر ئازار؟ با نەخۆشەکە قسە بکات.

پسپۆری تەندروستی: دەگونجێت هەست و سۆزەکانمان یان فشارەکانمان کاریگەری دابنێن لەسەر ئازار، چونکە بەشداری دەکات لە هەستیاری دەمارە کۆئەندام. ئەگەر هەستیاری دەمارە کۆئەندام زیاد بکات، چی بەسەر ئازارەکەتدا دێت؟ با نەخۆشەکە بەشداری بکات. ئەگەر هەست و سۆزەکان و فشار هەستیاری دەمارە کۆئەندام زیاد بکەن، ئەوا زیاتر هەستیار دەبین بەرامبەر ئازار و هەست بە ئازاری زیاتر دەکەین. وەك پێشتر فێربووین، دەگونجێت دەمارە کۆئەندامێکی لە ڕادەبەدەر هەستیار کێشەی دیکەیش دروست بکات وەك ماندوێتی، سەرئێشە، زەحمەتی لە کۆنترۆڵکردنی تووڕەیی، هەروەها تووشبوونی زەحمەتی لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسوکار. ئێستا نموونەیەك بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی زیاتر بەئاگا بیت سەبارەت بەوەی چی ڕوودەدات کاتێك لە ژێر فشار (سترێس)دایت. پاشان دەتوانیت بزانیت چۆن مامەڵە لەگەڵ فشاردا بکەیت تا ئەوەی کاریگەرییەکی نەرێنی نەبێت لەسەر ژیانت.

پسپۆری تەندروستی: چی دەزانیت لەسەر خێراپێو؟ وێنەکەی نیشانبدە و ڕێبدە نەخۆشەکە قسە بکات. خێراپێو پێمان دەڵێت کە ئۆتومبیلێك چەنێك خێرا دەڕوات. جەستە و مێشکمان وەك ئۆتومبیل وایە. دەتوانین بە خێرایی جیاواز بڕۆین. زۆرجار فشار، ئازار، بەربەستەکانی ژیان وامان لێدەکەن یان زۆر خاو یان زۆر خێرا بڕۆین. ئەمە وێنەیەکی خێراپێوە. دەتوانیت ببینیت ئەم خێراپێوە ٤ ناوچەی هەیە. ناوچەی شین ئەوەیە کاتێك زۆر خاو دەڕۆیت. بۆچی پێسوودە کاتێک ئۆتومبیلێك خاو دەڕوات؟ نەخۆش: ناتوانی لە کاتی خۆیدا بگەیتە ئەو شوێنەی مەبەستتە، ڕەنگە شۆفێرانی تر بێزار بکەیت، ناتوانیت کارەکان ڕاپەڕێنیت، ئۆتومبیلەکە زۆر بە سوود نابێت. کاتێک جەستە و مێشکمان لە ناوچەی شیندایە، ئێمەش بەشی پێویست خێرا ناڕۆین. ئەمە ئەو کاتەکەی هەست بە ماندوێتی، سڕ بوون دەکەین، دەمانەوێت بە تەنها بین، وە هیچ پاڵنەرێکمان نییە بۆ ئەنجامدانی هیچ کارێك یان شتێك. ڕەنگە هەست بە ترس یان حەزەر بکەین بۆیە دوور دەکەوینەوە لە شتەکان تەنانەت ئەو شتانەشی زۆرجار خۆشیمان پێدەبەخشن. هەرگیز هەست بەشتێکی لەو جۆرە کردووە؟ هەست بەچی دەکەیت کاتێك لە ناوچەی شیندایت؟ با نەخۆشەکە قسە بکات لەسەر ئەوەی هەست بە چی دەکات کاتێك لە ناوچەی شیندایە. دەتوانیت ئەمە لەسەر خێراپێوەکە بنوسیت.

پسپۆری تەندروستی: چۆن وا لە ئۆتومبیلێك دەکەین خێراتر بڕوات؟ نەخۆش: شوێنپێی بەنزین بەکاردەهێنین. هەروەك ئۆتومبیل، دەتوانین خێرایی جەستە و مێشکمان بگۆڕین لە ناوچەی شینەوە بڕۆین بۆ ناوچەی سەوز. ناوچەی سەوز پری دروست خێراییە. ڕێگەیەك کە لە ڕێگەیەوە بتوانین لە ناوچەی شینەوە بڕۆین بۆ ناوچەی سەوز ڕاهێنان و چالاکی جەستەییە. کاتێك چالاکی جەستەیی ئەنجامدا لە جەلسەی چارەسەرەکاندا یان لە ماڵەوە، هەستت بە جەستە و مێشکت دەکرد وزەیان بۆ پەیدا بێت؟ هەستت دەکرد لە ناوچەی شینەوە دەڕۆن بۆ سەوز؟ با نەخۆشەکە قسە بکات.

پسپۆری تەندروستی: پاشان ناوچەی سوورمان هەیە. ئەمە ئەو کاتەیە ئۆتومبیلەکە زۆر خێرا دەڕوات. چی ڕوودەدات ئەگەر ئۆتومبیلەکە زۆر خێرا بڕوات؟ نەخۆش: ڕەنگە تووشی ڕووداوێکی هاتووچۆ ببێت، لە ئۆتومبیلی تر بدەیت، نەتوانیت کۆنترۆڵی ئۆتومبیلەکە بکەیت، یان بکەویتە کێشەوە. ئەگەر زۆر خێرا بڕۆیت ئەوا ناتوانیت کۆنترۆڵی ئۆتومبیلەکە بکەیت و تووشی ڕووداوێك دەبیت یان کێشەت بۆ دروست دەبێت. هەمان شت ڕاستە بۆ جەستە و مێشکمان. ئەگەر زۆر خێرا بڕۆین ئەوا ناتوانین کۆنترۆڵی کار و چالاکییەکانمان بکەین. ڕەنگە شەڕ بکەین و هاوار بکەین، هەست بە بێئۆقرەیی بکەین و تووڕە ببین، یان هەست بەوە بکەین کە ناتوانین جوان بیر بکەینەوە و لەگەڵ کەسانی دیکەدا مامەڵە بکەین. هەستت بەمە کردووە؟ هەست بەچی دەکەیت کاتێك لە ناوچەی سووردایت؟ با نەخۆشەکە قسە بکات لەسەر ئەوەی هەست بەچی دەکات کاتێك لە ناوچەی سووردایە. دەتوانیت ئەمە لەسەر خێراپێوەکە بنووسیت.

پسپۆری تەندروستی: هەروەك ئۆتومبیل، ئێمەش دەتوانین کۆنترۆڵی خێراییمان بکەین. ئامانجی ئێمە ئەوەیە لە ناوچەی سەوزدا بمێنینەوە. لە ئۆتومبیلدا ناوچەی سەوز ئەو خێراییەوە کە تەواو دروستە. دەتوانیت بەشی پێویست خێرا بڕۆیت بۆ ئەو شوێنەی مەبەستتە پێی بگەیت، بەڵام نەك زۆر خێرا بۆ ئەوەی بە سەلامەتی بمێنیتەوە. ناوچەی سەوز ئەو کاتەیە جەستە و مێشکمان هەست بە هێوربوونەوە و خاوبوونەوە دەکات، هەست دەکەیت دەتوانیت تەرکیز بکەیت و بە ڕوونی بیر بکەیتەوە. زۆر خاو نیت وەك ئەوەی لە ناوچەی شیندا بیت یان زۆر خێرا بیت وەك ئەوەی لە ناوچەی سووردا بیت. کاتێك لە ناوچەی شین، زەرد، یان سووردایت دەمارە کۆئەندام لە ڕادەبەدەر هەستیارە و ئەمەش بەشدار دەبێت لە دروستکردنی ئازاردا.

پسپۆری تەندروستی: ئەو شتانە چین لە ژیاندا کە لە ناوچەی سەوزەوە دەتجووڵێنن بەرەو ناوچەی شین، زەرد، یان سوور؟ ڕەنگە دۆخێکی دیاریکراو بێت وەك، دەمەقاڵێ و ناخۆشی لەگەڵ یەکێك لە کەسوکارەکانت، یان ڕەنگە بەربەستەکانی ژیانی ڕۆژانە بێت بۆ نموونە، بەشی پێویست پارەت نەبێت یان کارت نەبێت. با نەخۆشەکە قسە بکات.

پسپۆری تەندروستی: ئەو شتانە چین دەتوانیت بیانکەیت کاتێك لە ناوچەی زەرد یان سووردایت تا بتگەڕێنێتەوە بۆ ناوچەی سەوز؟ دەکرێت هەندێك شت بن وەك ڕاهێنانی خاوبوونەوەی ماسوولکەکان، هەناسەدان بەسك، چالاکی جەستەیی، پیاسەکردن، قسەکردن لەگەڵ کەسێك متمانەت پێی هەبێت، یان خواردن دروست کردن. هەر کەسێك شتێکی جیاوازی هەیە کە یارمەتی بدات. چ شتێک یارمەتیت دەدات لە ناوچەی سوور یان زەردەوە بتگەڕێنێتەوە بۆ ناوچەی سەوز؟ با نەخۆشەکە قسە بکات. لەسەر ئەم بابەتانە گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکە بکە. لەسەر خێراپێوەکە بیاننووسە.

پسپۆری تەندروستی: ئەو شتانە چین دەتوانیت بیانکەیت کاتێك لە ناوچەی شیندایت تا بتگەڕێنێتەوە بۆ ناوچەی سەوز؟ دەکرێت هەندێك شت بن وەك ڕاهێنانی خاوبوونەوەی ماسوولکەکان، هەناسەدان بە سك، چالاکی جەستەیی، پیاسەکردن، یان ئەنجامدانی شتێک بێت کە چێژی لێ دەبینیت وەك خوێندنەوە. هەرکەسێك شتێکی جیاوازی هەیە کە یارمەتی بدات. چ شتێک یارمەتیت دەدات لە ناوچەی شینەوە بتگەڕێنێتەوە بۆ ناوچەی سەوز؟ با نەخۆشەکە قسە بکات. لەسەر ئەم بابەتانە گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکە بکە. لەسەر خێراپێوەکە بیاننووسە.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا تێگەشتنێکی باشترت هەیە سەبارەت بەوەی چۆن کۆنترۆڵی جەستە و مێشکت بکەیت بۆ ئەوەی فشار و بەربەستەکان زۆر کارت تێنەکەن. ئەم خێراپێوە ببە ماڵەوە و لە شوێنێکدا دایبنێ کە زوو زوو بیبینیت. یارمەتیت دەدات چۆن بتوانیت کۆنترۆڵی کاردانەوەکانت بکەیت لە بەرامبەر فشار و بەربەستەکاندا. نامیلکە تەواوکراوەکە بدە بە نەخۆشەکە. لە فایلی نەخۆشەکەدا کۆپیەکی نامیلەکەکە دابنێ. بە چالاك بوون لە ئەنجامدانی ئەم شتانەدا، یارمەتی خۆت دەدەیت بۆ پاراستنی دەمارە کۆئەندامت تا لە ڕادەبەدەر دووبارە هەستیار نەبێتەوە. هەروەها بەم ڕێگایە دەتوانیت ڕێگری بکەیت لە ئازار و کێشەکانی دیکە. هیچ پرسیار یان بۆچوونێکت نییە؟ با نەخۆشەکە قسە بکات.

نواندن ئەنجامبدە بۆ گروپەکە. با بەشداربووەکان خێراپێویک پربکەنەوە بۆ خۆیان لە کاتێکدا کە تۆ ئەم TNE پشان دەدەیت. نواندن ئەنجامبدە بە گروپی بچوک. بەشداربووەکان پێویتسە دەقەکە بۆ خۆیان بخوێننەوە و پاشان بەکاریبهێنن لە کاتی ئەنجامدانی نواندنەکەدا. با بەشدارببوەکان بچنەوە بۆ جێی خۆیان. وەکو گروپێکی گەورە، با هەندیک لە بەشداربووەکان باسی بکەن کە سەرنجی چیان داوە لە کاتی نواندنەکەدا. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکرەوە.

ڕاهێنانی ئەرك و فرمان

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە – پروانە وردەکارییەکان لە دانیشتنی ٧

ئامانجەکانی چارەسەرەکە:

- بەرەوپێشبردنی توانای نەخۆشەکە لە کار و فرمانەکانی ژیانی ڕۆژانەیدا
- کەمکردنەوەی هەستیاری دەمارە کۆئەندام
- کەمکردنەوەی ترس و خۆلادانی جووڵە و چالاکییە ئەرك و فرمانەکان
- بەرزکردنەوەی هێز و بزوتن کە پێویستە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکی ئەرك و فرمانی دیاریکراو
- دەرفەت تەرخان بکە بۆ نەخۆشەکە تا ئەزموونی کۆمەڵێك جووڵە و باری لەشی هەمەجۆر بکات لەگەڵ پێدانی توانای ناسینەوەی ئەوەی چ شتێك باشترینە بۆی لە هەموو ساتەکاندا

خاڵە سەرەکییەکان:

- ئەو نامیلکەیەی "ڕاهێنانی ئەرك و فرمان"ە بەکاربهێنە کە لە دوایین جەلسەدا لەگەڵ نەخۆشەکە تەواوتان کرد.
- تیشك مەخەرەسەر ئازار، بەڵکو تیشك بخەرەسەر ئەرك و فرمان.
- شێوازی هەمەجۆری باری لەش و جووڵە تاقیبکەرەوە کاتێك چالاکی ئەرك و فرمان جێبەجێ دەکەن و ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە ئەوە بدۆزێتەوە کە ئاسوودەترینە بۆی.
- دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە ئەو هەنگاوە هەڵبژێرێت کە پێوەی پابەند دەبێت بۆ ئەنجامدانی بە نزیکەیی لە هەموو ڕۆژێکدا. نابێت تۆ بڕیاری بۆ بدەیت.
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە لەوە تێبگات کە ناوبری کورت لە هەناسەدان بەسکدا یاریدەدەر دەبێت لە هێورکردنەوەی دەمارە کۆئەندام بۆ ئەوەی بتوانێت بەردەوام بێت لە ئەنجامدانی چالاکی ئەرك و فرمان

ئەم خاڵانەی خوارەوە هەنگاوەکانی چارەسەری "ڕاهێنانی ئەرك فرمان"ن بۆ ئەم دانیشتنە. ئەم چارەسەرە بەرەوپێشچوونە، تەواوکەری ئەو چارەسەرە "ڕاهێنانە ئەرك و فرمان"یە کە لە دانیشتنی پێشووتردا تەواوکراوە. پروانە وردەکاری زیاتر لە دانیشتنی ٧ سەبارەت بە چۆنێتی تەواوکردنی ئەم هەنگاوانە.

١. باسی ئەوە لەگەڵ نەخۆشەکە بکە کە هەستی بە چی کرد کاتێك هەنگاوی چالاکی کار و فرمانی لە ماڵەوە ئەنجامدا
٢. با نەخۆشەکە بڕیار لەسەر هەنگاوی چالاکیەکە بدات کە لە ماڵەوە ئەنجامی دەدات
٣. ئەو هەنگاوە ئەنجام بدە کە نەخۆشەکە هەڵیبژاردووە
٤. با نەخۆشەکە بۆ ئەم هەنگاوە پلانی چالاکی ماڵەوە دابڕێژێت

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە:

- تێگەشتن لە چالاکی جەستەیی و سوودەکانی، هەروەها ڕێنماییەکان بۆ ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی
- فێربوونی چۆنیەتی ئەنجامدانی هەناسەدان بەسك لە كاتێكدا چالاكیت
- ئەزمونکردنی بەشداربوون لە چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەند بەبێ ئازاری بەرچاو و کێشەی دیکە
- ئەزموونکردنی بەتێبینی کردنی گۆڕانکارییە ئەرێنییەکان کەبەهۆی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندەوە ڕوودەدات وەك لێدانی خێرای دڵ، هەناسەدانی قورس، هەروەها ئارەق کردنەوە.
- تێگەشتن لە چارەسەری "تاقیکردنەوەی ئاخاوتن" و ڕاهێنان کردن لەسەری
- پلانێکی واقیعیانە داڕێژە کە ڕۆژانە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا لەخۆبگرێت

خاڵە سەرەکییەکان:

- دڵنیاببەوە لەوەی لەگەڵ نەخۆشەکەدا باسی پلانی چالاکی جەستەیی بکەیت لە ماڵەوە. دەبێت نەخۆشەکە ئامانجێکی واقیعی دابنێت بۆ خۆی. ئاساییە ئەگەر بە چالاکی جەستەیی کەم و بچووك دەستپێ بکات. ئامانجەکە ئەوەیە وا لە نەخۆشەکە بکرێت زۆر بجووڵێت و لەڕووی جەستەییەوە زیاتر چالاك بێت.
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە بتوانێت سەربەخۆیانە لە ئاستی مامناوەندا جووڵە بکات. ئەمە مانای ئەوەیە پێویستە یارمەتی بدەیت تێبگات لەوەی چۆن بتوانێت "تاقیکردنەوەی ئاخاوتن" بەکاربهێنێت و چۆن بتوانێت چالاکییەك بگۆڕێت
- دڵنیا ببەوە لەوەی چالاکییەك هەڵبژێریت کە نەخۆشەکە بتوانێت تێیدا چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەند بە دەست بهێنێت بەبێ ئازاری بەرچاو و کێشەی دیکە

پسپۆری تەندروستی: دواینجار باسی ڕێنماییەکانی چالاکی جەستەییمان کرد. بیرت دێتەوە کە دەبێت چەند خولەك هەموو کەسێکی پێگەشتوو و چالاکی جەستەیی ئەنجام بدات؟ با نەخۆشەکە وەلام بداتەوە. پێشنیارەکە ئەوەیە کە دەبێت هەموو کەسێکی پێگەشتوو لانیکەم هەر هەفتەیەك ١٥٠ خولەك چالاکی جەستەیی مامناوەند ئەنجام بدات، بەڵام باسی ئەوەشمان کرد ڕەنگە لە ئێستادا ئەنجامدانی ئەو برە سەخت بێت. بۆیە ئامانجەکەمان ئەوەبوو زیاتر بجووڵێین. خۆت چەند بیرۆکەیەك پێشکەش کرد لەسەر ئەوەی چۆن بتوانیت زیاتر بجووڵێیت لە ژیانی ڕۆژانەدا. ئایا توانیت هیچ یەکێك لەوانە بکەیت؟ هەست دەکەیت لەکاتی دواین جەلسەوە زیاتر جووڵاویت؟ با نەخۆشەکە قسە بکات. ئەو ناميلکەیە بەکاربهێنە کە نەخۆشەکە لە جەلسەی پێشوودا تەواوی کرد بۆ ڕێنوێنی کردنی ئەم گفتوگۆیە. چ بەربەستێکت تووش بوو لە جوڵەکردنی زیاتردا؟ با نەخۆشەکە وەلام بداتەوە. باسی ڕێگەچارە بکەن بۆ بەربەستەکان.

پسپۆری تەندروستی: ئێستا بەردەوام دەبین لە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی مامناوەند لە جەلسەکانماندا. قۆناغ بە قۆناغ کاتی ئەو چالاکییە زیاد دەکەین کە ئەنجامی دەدەیت بۆ ئەوەی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی ئاسانتر بێت لات و زیاتر بجووڵێیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا.

٥ بۆ ٧ خولەك چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ئەنجام بدە. دەتوانیت ئەو شێوازی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی بگۆڕیت کە پیشتر لەسەر ڕۆشتوویت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە ئەزمونی شتێکی نوێ بکات. ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە "تاقیکردنەوەی ئاخاوتن' بەکاربهێنێت تا بۆی دەربکەوێت یاخۆ لە ئاستی مامناوەندا دەجوڵێت یان نا. ڕێنونێن نەخۆشەکە بکە بیر لەوە بکاتەوە چۆن چالنجەکە کەم یان زیاد بکات بەپێی پێویست تا ئاستەکە لە ئاستی مامناوەندا ڕابگرێت.

دوای چالاکییە جەستەییەکە، داوا لە نەخۆشەکە بکە بە دانیشتنانەوە یان بەپێوە هەناسەدان بەسك ئەنجام بدات هەتا هەناسەدانی دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی.

لانیکەم ٢ جار ئەم خوولە دووبارە بکەرەوە. ڕێنوێنی نەخۆشەکە بکە سەربەخۆ بێت لە بەکارهێنانی "تاقیکردنەوەی قسەکردن" و گۆڕانکاری لە چالاکی جەستەیی بۆ ئەوەی لە ئاستی توندی مامناوەندا بمێنێتەوە.

پسپۆری تەندروستی: هەر ئێست تێكڕای ____ خولەك چالاکی جەستەییت ئەنجامدا. پێتوایە دەتوانیت هەمان چالاکی ئەنجام بدەیتەوە لە ماڵەوە؟ گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکە بکە. با نەخۆشەکە پلانی چالاکی ماڵەوەی داڕێژێت.

وردەکارییەکانی چالاکییەکە – پروانە وردەکارییەکان لە دانیشتنی ٧ دا

ئامانجەکانی چارەسەرەکە:

- بەرەوپێشبردنی هێز و بزوتنی نەخۆشەکە تا بەباشتر بتوانێت چالاکییە فرمانییەکان ئەنجام بدات لە ژیانی ڕۆژانەدا
- ئەو ڕاهێنانە فێری نەخۆشەکە بکە کە بتوانرێ بەکاربهێنرێن بۆ ڕێگەگرتن و ڕێکخستنی ئازار لە ماڵەوە.
- ئاگایی جەستەیی و توانای نەخۆشەکە بەرەوپێش بۆ جیاکردنەوەی هەستەکانی چالاکی ئاسایی لە ئازار.
- کەمکردنەوەی هەستەوەری دەمارە کۆئەندام
- کەمکردنەوەی ترس و خۆلادان لە جووڵە، چالاکی، ڕاهێنان
- ڕاهێنانی نوێ بخەرە نێو پلانی چالاکی ماڵەوە

خاڵە سەرەکییەکان:

- ڕاهێنانەکان بەرەوپێش ببە ئەگەر نەخۆشەکە کاردانەوەی باش بووە لە جەلسەی پێشوودا
- دڵنیاببەوە لەوەی نەخۆشەکە فێر بکەیت سەبارەت بە ئازاری ئاسایی ماسوولکەکان
- بەپشت بەستن بە کێشەی چارەسەری سروشتی نەخۆشەکە ڕاهێنانەکان هەڵبژێرە
- هەندێك ڕاهێنان هەڵبژێرە تا لە کلینیکەکە ئەنجامدرێت و هەندێکیتر لە ماڵەوە
- دڵنیاببەوە نەخۆشەکە لە کاتی راهێنانەکاندا هەناسە بدات
- بۆ زیادکردنی ئاگایی جەستە، پرسیار لە نەخۆشەکە بکە سەبارەت بەوەی هەست بەچی دەکات لە جەستەیدا کە خەریکی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانە

داوا لە نەخۆشەکە بکە باسی ئەوە بکات هەستی بەچی کرد کاتێك ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشانی ئەنجامدا لە ماڵەوە. گفتوگۆ لەسەر هەر بەربەستێک بکەن کە تووشی بووە. ئەمە دەرفەتێکی گرنگە بۆ هەڵسەنگاندنی ئەوەی ئاخۆ نەخۆشەکە بەردەوامە لە هەبوونی بیر و باوەڕی بێسوود نا تەندروست کە وای لێبکات دووربکەوێتەوە لە ڕاهێنان، جووڵە، یان چالاکی جەستەیی.

ئەگەر نەخۆشەکە کاردانەوەیکی باشی هەبوو بۆ ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان لە دانیشتنی رابردوودا، دەتوانیت هەمان راهێنانەکان بەرەوپێش ببەیت. دەتوانیت بە زیادکردنی ژمارەی دووبارەکردنەوەکان، زیادکردنی بەرەنگاری یان کێش، زیادکردنی کاتەکەی، زیادکردنی خێرایی جووڵەکە، هتد.. ڕاهێنانەکان بەرەو پێش ببەیت.

ئەگەر نەخۆشەکە تووشی زەحمەت بۆوە لەگەڵ راهێنانەکاندا وەك هەبوونی ئازاری زۆر یان خۆلادان لە ڕاهێنانەکان ئەوا هەمون ڕاهێنان بهێڵەوە یان بیانگۆڕە بۆ گونجاوتر. لەم حاڵەتەدا نایێت ڕاهێنانەکان بەرەو پێش ببیەت بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی قورسی.

هەروەها دەشتوانیت ڕاهێنانی دیکەش زیاد بکەیت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەر کێشەیەکی چارەسەری سروشتی کە ماوە وەك هاوسەنگی خراپ (لاواز). بە پلانی چارەسەری نەخۆشەکە و هەڵنسەنگاندنەوەی ئامانجەکاندا بچۆرەوە کە لە جەلسەکانیتر و ئەم جەلسەیدا تەواوت کردووە تا بۆت دەربکەوێت ئاخۆ ڕاهێنانیتر زیاد بکەیت یان نا.

پلانی چالاکی ماڵەوە

وردەکارییەکانی چارەسەرەکە – پروانە وردەکارییەکان لە دانیشتنی یەکدا

- پلانی چالاکی ماڵەوە پێکهاتووە لە داڕشتنی پلانێك کە مانادار بێت بۆ نەخۆشەکە و چەند ڕێگەیەکی پێ ئاشنا بکات بۆ کۆنترۆڵکردنی ئازار و بەرەوپێشبردنی ئەرك و فرمان لە ژیانی ڕۆژانەیدا. دڵنیاببەوە کە پلانەکە لە بەڵگەنامەکەتدا بنووسی تا دانەپڕێیت و بزانیت لە دانیشتنی داهاتوودا چی بکەیت.

دانیشتنی ٩

دانیشتنی ٩ پێویستە ئەم چارەسەرانەی خوارەوە لە خۆبگرێت:
- چێک ئین
- TNE : سەرمابوون(نەخۆشکەوتن)
- ڕاهێنانی کار و فرمان
- ماوەکانی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا
- ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان
- چالاکی پلانی ماڵەوە

چێک ئین

وردەکارییەکانی چارەسەر – سەیری وردەکاریەکانی دانیشتنی یەک بکە
چێک ئینەکە پێکهاتووە لە کردنی ئەم دوو پرسیارە لە نەخۆشەکە.
١. چ شتێک بە باشی بەڕێوە چووە لە کۆتا جارەوە کە یەکمانبینیوە؟
٢. پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕێوە چوو؟

TNE : سەرمابوون (نەخۆشکەوتن)

وردەکارییەکانی چارەسەر:
ئامنجەکانی چارەسەری – سەرمابوون (نەخۆشکەوتن)
"سەرمابوون" TNE ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە هەتاوەکو لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:
- هەمیشە ئازار پریارێکە مێشک دەریدەکات.
- ئازار پێوەرێک نییە بۆ دەستنیشان کردنی پری بریندواربوون یان ئازارپێگەیشتنی شانە.
- فاکتەرە جەستەیی، کۆمەڵایەتی و دەروونییەکان کاریگەریان لەسەرئەوەی کەسەکە چۆن و لە چ کاتێکدا هەست بە ئازار دەکات.
- ئازار هەمێشەیی نییە – جەستەمان دەتوانێت بگۆرێت.

خاڵە گرنگەکان- سەرمابوون(نەخۆشکەوتن)
- لە کۆتای TNE یەکەدا، با نەخۆشەکە باسی کورتەیەک بکات لەوەی کە تێگەشتووە. ئەم TNE یە کۆمەڵێکی زۆر لە خاڵە گرنگەکانی TNE یەکانی تر کۆدەکاتەوە. کەواتە، کورتەی نەخۆشەکە ڕێگەت پێدەدات کە هەڵسەنگاندن بۆ تێگەشتنی نەخۆشەکە بکەیت، بۆ خاڵە گرنگەکان (ڕاستییەکان) دەربارەی ئازار.

پسپۆری تەندروستی: لە ڕابردوودا هیچ کاتێک هەبووە ماوەیەک ئازارت هەبوویێت، وەکو لە پشتتدا یان لە ملتدا، بەڵام هەر لە خۆیەوە ئازارەکە نەماوە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. ئەم ساتانەی هەبوونی ئازار زۆر ئاساییـن. هەموو کەسێک ئەزموونیان دەکات. ساتەکانی هەبوونی ئازار وەکو سەرمابوون (نەخۆشکەوتن) وان. ئایا هەموو کەسێک لە ساتێک لە ژیانیدا سەرمای دەبێت؟ نەخۆش: بەڵێ. زۆربەی کەسەکان بە درێژایی ژیانیان چەن جارێک سەرمایان دەبێت، وایە؟ نەخۆش: بەڵێ. ئەمە وەکو ساتەکانی هەبوونی ئازار وایە. شتێکی ئاساییە کە بە درێژایی ژیانت چەن جارێک ئازاری جەستەییت هەبێت. کاتێک کە سەرماتبووە، ئایا زۆربەی کاتەکان بە تێپەڕبوونی کات دەیپەڕێنیت (چاک دەبیتەوە)؟ نەخۆش: بەڵێ. ئەمەش بە هەمانشێوە دروستە بۆ ساتەکانی هەبوونی ئازار. ئەگەر ئێمە ئاگاداری جەستەمان بین، ئازارەکە بە تێپەڕبوونی کات نامێنێت.

پسپۆری تەندروستی: ئەگەر بیرمانبێت کە چی فێربووین دەربارەی ئازار، پێتوایە کە ئەم ساتانەی هەبوونی ئازار ئاماژە بە برینداربیەک دەدات لە جەستەدا؟ نەخۆش: نەخێر. کە ئازار هەبوو هەمیشە ئەوە ناگەیەنێت کە برینداربیەک هەیە. زۆر ڕاستە. ساتەکانی هەبوونی ئازار ئەوە ناگەیەنێت کە برینداربیەک لە جەستەدا بوونی هەیە. وەکو سەرمابوون وایە. بۆ نموونە، نیشانەکانی سەرمابوون ئاماژە بەوە نادەن کەسێک شتێکی مەترسیداری هەیە و پێویستی بە چارەسەری پزیشکی زۆرە، وەکو شێرپەنجە. سەرمابوون کێشەیەکی سادەی ڕۆژانەیە و چارەسەر دەکرێت ئەگەر گرنگی بە خۆت بدەیت. هەروەها ساتەکانی هەبوونی ئازاریش کێشەیەکی سادەی ڕۆژانەیە و چارەسەر دەکرێت ئەگەر گرنگی بە خۆت بدەیت.

پسپۆری تەندروستی: لە کاتێکدا کە بە ساتێکی هەبوونی ئازاردا تێدەپەڕیت، چی فێربووین کە دەتوانن یارمەتیمان بدات لە چارەسەرکردنی ئەمە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. یارمەتیان بدە تێبگەن چۆن ئەو ڕاهێنان و تەکنیکانەی کە فێربوون لە دانیشتنەکانی چارەسەردا یارمەتیان دەدات کاتێک بە ساتێکی هەبوونی ئازاردا تێدەپەڕن. هەموو ئەو شتانە چەن ڕێگایەکن کە دەتوانن یارمەتیت بدەن لە چارەسەرکردنی ساتەکانی هەبوونی ئازار. ڕاهێنان و جوڵە یارمەتی ئازارەکە دەدەن هەتاوەکو بە تێپەڕبوونی کات نەمێنێت.

پسپۆری تەندروستی: چۆن کورتەیەک باس دەکەیت لەسەر ئەوەی کە ئێستا باسمان کردن؟ با نەخۆشەکە ئەمە کورت بکاتەوە و ڕێگەتپێدەدات کە ببینیت کە ئایا بیر و باوەڕی تەندروستیان هەیە دەربارەی ئازار.

ئەمە وەکو نواندێک ئەنجامبدە بۆ گروپەکە.

نواندن ئەنجامبدە بە گروپی بچوک. بەشداربووەکان پێویستە دەقەکە بخوێننەوە و پاشان بەکاریبهێنن لە کاتێکدا کە نواندنەکە ئەنجامدەدەن.

ڕاهێنانی کار و فرمان

وردەکاری چارەسەر – سەیری وەردەکاری زیاتر بکە لە دانیشتنی ٧ دا

ئامانجەکانی چارەسەر:

- باشترکردنی توانای نەخۆشەکە لە ئەنجامدانی کار و فرمانی ژیانی ڕۆژانەی
- کەمکردنەوەی هەستیاری سیستمی دەماری
- کەمکردنەوەی ترس و دوورکەوتنەوە لە جووڵە و چالاکی و کار و فرمان
- زیادکردنی هێز و مۆبیلیتی کە پێویستە بۆ ئەنجامدانی چالاکی و کار و فرمانێکی دیاریکراو
- دەستەبەرکردنی هەل بۆ نەخۆشەکە هەتاوەکو ئەزمونی باری لەش و جوڵەی هەمەجۆر بکات و ئەو توانایەیان پێبدە بۆ دەستنیشانکردنی ئەو شتەی کە باشترینە بۆیان لە هەر ساتێکی دیاریکراودا

خاڵە گرنگەکان:

- ئەو هانداوتی ڕاهێنانی کار و فرمان بەکاربهێنە کە دانیشتنی پێشتر لەگەڵ نەخۆشەکە پرتان کردبۆوە
- تەرکیز مەخەرە سەر ئازار. تەرکیز بخەرە سەر کار و فرمان.
- باری لەش و جوڵەی هەمە جۆر تاقی بکەرەوە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی کار و فرماندا و ڕیبەری نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی ئەو شتە بدۆزێتەوە کە ئاسوودەترینە.
- دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە ئەو هەنگاوەی چالای هەڵبژێرێت کە دەتوانن پابەندبێت پێوەی و نزیکەی هەموو ڕۆژێک ئەنجامی بدات. تۆ نابێت هەڵبژاردنەکەیان بۆ بکەیت.
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە تێبگات لەوەی چۆن پشووی کورت لەگەڵ ئەنجامدانی هەناسەدان بە سک یارمەتیان دەدات لە هێمنکردنەوەی سیستمی دەماریاندا بۆ ئەوەی بەردەوامبن لە ئەنجامدانی چالاکی کار و فرمان

هەنگاوەکان بۆ چارەسەری ڕاهینانی کار و فرمان لەم دانیشتەندا. ئەمە تەواوکەری ئەو چارەسەری ڕاهێنانی کار و فرمانەیە کە لە دانیشتنی پێشودا پرکراوەتەوە. بۆ وردەکاری زیاتر لەسەر چۆنیتی پرکردنەوەی هەنگاوەکان سەیری دانیشتنی ٧ بکە.

١. گفتوگۆ لەگەل نەخۆشەکە بکە دەبارەی ئەوەی کە ئەزمووونی چیان کردووە کاتێک هەنگاوەکانی چالاکی کار و فرمانیان ئەنجامداوە لە ماڵەوە
٢. با نەخۆشەکە بڕیاربدات لەسەر ئەو هەنگاوی چالاکیەی کە ئێستاوە لە ماڵەوە ئەنجامی دەدەن
٣. ئەو هەنگاوی چالاکییە ئەنجامبدە کە نەخۆشەکە هەڵیبژاردووە
٤. با نەخۆشەکە چالاکی پلانی ماڵەوە دابنێت بۆ ئەم هەنگاوە

ماوەکانی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا

وردەکارییەکانی چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەر:

- تێگەشتن لە چالاکی جەستەیی، سوودەکانی و ڕینماییەکانی چالاکی جەستەیی
- فێربونی چۆنێتی بەکارهێنانی هەناسەدان بە سک لە کاتێکدا کە چالاکیدا
- ئەزموونی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا بەبێ هەبوونی ئازارێکی بەرچاو یان کێشەیتر
- ئەزموونکردنی سەرنجدانی گۆڕانە جەستەییە ئەرێنییەکان کە ڕوودەدەن لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا وەکو بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ، هەناسە قورسی و ئارەقکردنەوە
- تێگەشتن لە تاقیکردنەوەی قسە کردنەکە و مەشقکردن لەسەری
- دانانی پلانێکی واقعیانە بۆ ئەوەی چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا بخرێتە ناو ژیانی ڕۆژانەیانەوە

خاڵە گرنگەکان:

- گفتوگۆ لەسەر ئەزموونی نەخۆشەکە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندییەکی ماماناوەندا لە ماڵەوە و گرنگییەکەی لە یارمەتیدانیاندا هەتاوەکو زیاتر بجووڵێن و جیاتر چالاکبن لە رووی جەستەییەوە.
- دڵنیابەرەوە لەوەی کە لەگەڵ نەخۆشەکە باسی پلانی چالاکی جەستەیی بکەیت لە ماڵەوە . پێویستە ئامانجێکی واقعیانە دابنێن. دەستپیکردن بە پڕێکی کەم لە چالاکی جەستەیی شتێکی ئاساییە. ئامانجەکە ئەوەیەکە کەوا لە نەخۆشەکە بکەیت کە زیاتر بجووڵێت و زیار چالاک بێت لە رووی جەستەییەوە
- تۆ دەتەوێت یارمەتی نەخۆشەکە بدەیت هەتاوەکو سەربەخۆیانە بجوڵێت لە توندیەکی مامناوەندا. ئەمە مانای وایە کە پێویستە یارمەتیان بدەیت بۆ ئەوەی تێبگەن کە چۆن دەتوانن تاقیکردنەوەی قسەکردنەکە بەکاربهێنن و چۆن دەتوانێت چالاکییەک بگونجێنێت.
- دڵنیابەرەوە لەوەی چالاکییەک هەڵبژێریت کەسەکە بتوانێت چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا بە دەستبهێنێت بە بێ هەبوونی ئازارێکی بەرچاو یان کێشەیتر

باسی چالاکی جەستەیی بکە لەگەڵ نەخۆشەکە. دەتوانیت ئەم پرسیارانەی خوارەوە بەکاربهێنیت:

- توانیت چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ئەنجامبدەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟
- توانیت کە زیاتر بجووڵێیت؟ ئەو شتە سادانە چین کە تۆ ئەنجامیان دەدەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا بۆ ئەوەی زیاتر بجووڵێیت؟
- چ شتێک بە باشی بەڕێوە دەچێت؟
- چی ئاستەنگێکت هەیە؟

پسپۆری تەندروستی: ئێمە بەردەوام دەبین لە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەند لە دانیشتنی چارەسەرەکانماندا. ئێمە وردەوردە پری ئەو کاتە زیاد دەکەین بۆ ئەوەی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی ئاسانتریێت لە ژیانی ڕۆژانەتدا.

٧ بۆ ١٠ خولەک چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا ئەنجامبدە. تۆ دەتوانیت شێوازی ئەو چالاکی جەستەییە بگۆڕیت کە پێشتر کردووتە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە ئەزموونی شتێکی نوێ بکات. ڕێبەری نەخۆشەکە بکە بۆ بەکارهێنانی تاقیکردنەوەی قسەکردنەکە بۆ دەستنیشانی بکەن کە ئایا لە توندییەکی مامناوەندا دەجووڵێن. ڕیبەری نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی بیربکاتەوە چۆن قورسییەکە کەم یان زیاد دەکات بۆ ئەوەی ئاساتەکە لە توندییەکی مامناوەندا بهێڵێتەوە.

دوای چالاکی جەستەییەکە، داوا لە نەخۆشەکە بکە هەناسەدان بە سک ئەنجامبدات بە دانیشتنەوە یان بە پێوە هەتاوەکو ئەو کاتەی هەناسەدانیان دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسای.

ئەم سوورە بە لایەنی کەمەوە ٢ ژار دووبارە بکەرەوە. ڕێبەری نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی سەربەخۆیانە تاقیکردنەوەی قسەکردنەکە بەکاربهێنێت و توانای گۆڕینی چالاکی جەستەییەکەی هەبێت بۆ هێشتنەوەی لە توندییەکی مامناوەندا.

پسۆری تەندروستی: تۆ کۆی _____ خولەک چالاکی جەستەیت ئەنجامدا. پێتوایە دەتوانیت هەمان چالاکی جەستەیی لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت؟ گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکەدا بکە. با نەخۆشەکە پلان دابنێت بۆ پلانی چالاکی ماڵەوە.

ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان
وردەکارییەکانی چارەسەر – بۆ وردەکاری زیاتر سەیری دانیشتنی ٧ و ٨ بکە
ئامانجەکانی چارەسەر:

- باشترکردنی هێز و مۆبیلیتی نەخۆشەکە بۆ ئەوەی بتوانێت باشتر چالاکییەکانی ئەرک و فرمانی ڕۆژانەی ڕاپەڕێنێت
- نەخۆشەکە فێری ئەو ڕاهێنانە بکە کە دەتوانێت بەکاریبهێنێت بۆ ڕیگەگرتن و مامەڵەکردن لەگەڵ ئازار لە ماڵەوە.
- باشترکردنی ئاگاداری جەستەیی و توانای نەخۆشەکە بۆ جیاکردنەوەی هەستی جەستەیی ئاسایی لە ئازار
- کەمکردنەوەی هەستیاری سیستمی دەماری
- کەمکردنەوەی ترس و دورکەوتنەوە لە جووڵەکردن، چالاکی و ڕاهێنان
- ناساندنی ڕاهێنانەکان بۆ ناو پلانی چالاکی ماڵەوە

خاڵە گرنگەکان:

- <u>ڕاهێنانەکان بەرەوپێشبەرە ئەگەر نەخۆشەکە وەڵامدانەوەیەکی باشی هەبوو لە دانیشتنی پێشووتردا</u>
- دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە هۆشیاردەکەیتەوە دەربارەی کەشەنگبوونی ئاسایی ماسوولکە
- ڕاهێنانەکان هەڵبژێرە لەسەر بنەمای کێشەکانی چارەسەری سروشتی نەخۆشەکە
- هەندێک ڕاهێنان هەڵبژێرە کە لە کلینیکەکەدا ئەنجام دەدەرێن و هەندێک ڕاهێنان هەڵبژێرە کە لە ماڵەوە ئەنجامدەدرێن
- دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە هەناسە دەدات لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکاندا
- بۆ زیادکردنی ئاگاداری (هۆشیاری) جەستەیی، پرسیار لە نەخۆشەکە بکە دەربارەی ئەوەی کە هەست بە چی دەکەن لە جەستەیاندا کاتێک کە ڕاهینانەکان ئەنجامدەدەن

پلانی چالاکی ماڵەوە

وردەکارییەکانی چارەسەر – سەیری وردەکارییەکان بکە لە دانیشتنی یەکەمدا

- پلانی چالاکی ماڵەوە پێکهاتووە لە دانانی پلانێک کە مانابەخشە بۆ نەخۆشەکە و دەستەبەری چەن ڕێگایەک دەکات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئازار و باشترکردنی کار و فرمانی ژیانی ڕۆژانەیان. دڵنیابەرەوە لە نووسینی پلانەکە لە تۆمارەکەتدا بۆ ئەوەی بە دواداچوون بکەیت لە دانیشتنی داهاتوودا.

دانیشتنی ١٠

دانیشتنی ١٠ پێویستە ئەم چارەسەرانەی خوارەوە لە خۆبگرێت:
- چێک ئین
- ماوەکانی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەندا
- ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان
- دووبارە هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان
- TNE : پلانی تەندروستی
- کۆتایی هێنان بە چارەسەر ئەگەر گونجا

چێك ئین

وردەکارییەکانی چارەسەر – سەیری وردەکارییەکان بکە لە دانیشتنی یەکدا
چێک ئینەکە پێکهاتووە لە باسکردنی ئەم دوو پرسیارەی خوارەوە لەگەڵ نەخۆشەکە.
١. چ شتێک بە باشی بەڕێوە چووە لە کۆتا جارەوە کە یەکمانبینیوە؟
٢. پلانی چالاکی ماڵەوە چۆن بەڕێوە چوو؟

ماوەکانی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەندا

وردەکارییەکانی چارەسەر:
ئامانجەکانی چارەسەر:
- تێگەشتن لە چالاکی جەستەیی، سوودەکانی و ڕینماییەکانی چالاکی جەستەیی
- فێربوونی چۆنێتی بەکارهێنانی هەناسەدان بە سک لە کاتێکدا کە چالاکیدا
- ئەزموونی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەندا بەبێ هەبوونی ئازارێکی بەرچاو یان کێشەیەتر
- ئەزموونکردنی سەرنجدانی گۆڕانە جەستەییە ئەرێنییەکان کە ڕوودەدەن لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەندا وەکو بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ، هەناسە قورسی و ئارەقکردنەوە
- تێگەشتن لە تاقیکردنەوەی قسە کردنەکە و مەشقکردن لەسەری
- دانانی پلانێکی واقعیانە بۆ ئەوەی چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەندا بخرێتە ناو ژیانی ڕۆژانەیانەوە

خاڵە گرنگەکان:
- گفتوگۆ لەسەر ئەزموونی نەخۆشەکە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەندا لە ماڵەوە و گرنگییەکەی لە یارمەتیدانیاندا هەتاوەکو زیاتر بجوولێن و جیاتر چالاکبن لە رووی جەستەییەوە.
- دڵنیابەرەوە لەوەی کە لەگەڵ نەخۆشەکە باسی پلانی چالاکی جەستەیی بکەیت لە ماڵەوە. پێویستە ئامانجێکی واقعیانە دابنێن. دەستپێکردن بە بڕێکی کەم لە چالاکی جەستەیی شتێکی ئاساییە. ئامانجەکە ئەوەیە کەوا لە نەخۆشەکە بکەیت کە زیاتر بجوولێت و زیاتر چالاک بێت لە رووی جەستەییەوە
- تۆ دەتەوێت یارمەتی نەخۆشەکە بدەیت هەتاوەکو سەربخۆیانە بجوولێت لە تونديیەکی مامناوەندا. ئەمە مانای وایە پێویستە یارمەتیان بدەیت بۆ ئەوەی تێبگەن چۆن دەتوانن تاقیکردنەوەی قسەکردنەکە بەکاربهێنن و چۆن دەتوانێت چالاکییەک بگونجێنێت.
- دڵنیابەرەوە لەوەی کە چالاکییەک هەڵبژێریت کە کەسەکە بتوانێت چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەندا بە دەستبهێنێت بە بێ هەبوونی ئازارێکی بەرچاو یان کێشەیەتر

باسی چالاکی جەستەیی بکە لەگەڵ نەخۆشەکە. دەتوانیت ئەم پرسیارانەی خوارەوە بەکاربهێنیت:
- توانیت چالاکی جەستەیی لە تونديەکی مامناوەندا ئەنجامبدەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟
- توانیت کە زیاتر بجوڵێیت؟ ئەو شتە سادانە چین کە تۆ ئەنجامیان دەدەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا بۆ ئەوەی زیاتر بجوڵێیت؟
- چ شتێک بە باشی بەڕێوە دەچێت؟
- چ ئاستەنگیەکت هەیە؟

پسپۆری تەندروستی: ئێمە بەردەوام دەبین لە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەند لە دانیشتنی چارەسەرەکانماندا. ئێمە وردە وردە بڕی ئەو کاتە زیاد دەکەین بۆ ئەوەی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی ئاسانتریێت لە ژیانی ڕۆژانەتدا.

٨ بۆ ١٢ خولەک چالاکی جەستەیی لە تونديیەکی مامناوەندا ئەنجامبدە. تۆ دەتوانیت شێوازی ئەو چالاکییە جەستەییە بگۆڕیت کە پێشتر کردووتە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە ئەزموونی شتێکی نوێ بکات. ڕێبەری نەخۆشەکە بکە بۆ بەکارهێنانی تاقیکردنەوەی قسەکردنەکە بۆ دەستنیشانی بکەن کە ئایا لە تونديیەکی مامناوەندا دەجوولێن. ڕیبەری نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی بیربکاتەوە چۆن قورسییەکە کەم یان زیاد دەکات بۆ ئەوەی ئاستەکە لە تونديیەکی مامناوەندا بهێڵێتەوە.

دوای چالاکی جەستەییەکە، داوا لە نەخۆشەکە بکە هەناسەدان بە سک ئەنجامبدات بە دانیشتنەوە یان بە پێوە هەتاوەکو ئەو کاتەی هەناسەدانیان دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسای.
پسۆری تەندروستی: تۆ کۆی _____ خولەک چالاکی جەستەیت ئەنجامدا. پێتوایە کە دەتوانیت هەمان چالاکی جەستەیی لە ماڵەوە ئەنجام بدەیت؟ گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکەدا بکە. با نەخۆشەکە پلان دابنێت بۆ پلانی چالاکی ماڵەوە

ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان

وردەکارییەکانی چارەسەر – بۆ وردەکاری زیاتر سەیری دانیشتنی ٧ و ٨ بکە

ئامانجەکانی چارەسەر:

- باشترکردنی هێز و مۆبیلیتی نەخۆشەکە بۆ ئەوەی بتوانێت باشتر چالاکییەکانی ئەرک و فرمانی ڕۆژانەی ڕاپەڕێنێت.
- نەخۆشەکە فێری ئەو ڕاهێنانە بکە کە دەتوانێت بەکاریبهێنێت بۆ ڕێگەگرتن و مامەڵەکردن لەگەڵ ئازار لەماڵەوە.
- باشترکردنی ئاگاداری جەستەیی و توانای نەخۆشەکە بۆ جیاکردنەوەی هەستی جەستەیی ئاسایی لە ئازار
- کەمکردنەوەی هەستیاری سیستمی دەماری.
- کەمکردنەوەی ترس و دوورکەوتنەوە لە جوڵەکردن، چالاکی و ڕاهێنان
- ناساندنی ڕاهێنانەکان بۆ ناو پلانی چالاکی ماڵەوە

خاڵە گرنگەکان:

- ڕاهێنانەکان بەرەوپێشبەرە ئەگەر نەخۆشەکە وەڵامدانەوەیەکی باشی هەبوو لە دانیشتنی پێشووتردا
- دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە هۆشیاردەکەیتەوە دەربارەی کەشەنگبوونی ئاسایی ماسوولکە
- ڕاهێنانەکان هەڵبژێرە لەسەر بنەمای کێشەکانی چارەسەری سروشتی نەخۆشەکە
- هەندێک ڕاهێنان هەڵبژێرە کە لە کلینیکەکەدا ئەنجامدەدرێن و هەندێک ڕاهێنان هەڵبژێرە کە لە ماڵەوە ئەنجامدەدرێن
- دڵنیابەرەوە لەوەی نەخۆشەکە هەناسە دەدات لە کاتی ئەنجامدانی راهێنانەکاندا
- بۆ زیادکردنی ئاگاداری (هۆشیاری) جەستەیی، پرسیار لە نەخۆشەکە بکە دەربارەی ئەوەی هەست بە چی دەکەن لە جەستەیاندا کاتێک ڕاهینانەکان ئەنجامدەدەن.

با نەخۆشەکە ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان هەڵبژێرێت کە لە ماڵەوە بەردەوامدەبێت لە ئەنجامدانیان، دوای تەواوبوونی چارەسەرەکە. بۆ بە دەستهێنانی ئەمە، ئەم هەنگاوانەی خوارەوە ئەنجامبدە:

١. لیستێک دانێ بۆ ئەو ڕاهێنانانەی کە نەخۆشەکە ئەنجامی داون لە ماڵەوە لە ماوەی هەموو دانیشتنەکانی چارەسەرەکەدا. هانداوتەکانی ڕاهێنانەکە بەکاربهێنە وەکو سەرچاوە
٢. داوا لە نەخۆشەکە بکە ئەو ڕاهێنانانە هەڵبژێرێت کە پێی وایە زۆترین سوودیان دەبێت بۆی هەتاوەکو لە ماڵەوە بە ڕێکوپێکی ئەنجامی بدەن. ڕێبەری نەخۆشەکە بکە لە دەستنیشانکردنی ئەو ڕاهێنانانەی کە واقعی دەبێت بۆیان هەتاوەکو بە ڕێکو پێکی ئەنجامی بدەن.
٣. داوا لە نەخۆشەکە بکە پشانت بدات کە چۆن ئەو ڕاهێنانانەی کە هەڵیانبژاردووە ئەنجامی دەدەن. دڵنیابەرەوە لەوەی کە نەخۆشەکە ڕاهێنانەکە ئەنجامدەدات وەکو ئەوە بێت کە لە ماڵەوە ئەنجامی دەدات کە پێکبێت لە هەمان ژمارەی دووبارەکدنەوە، قورسایی، هتد.
٤. دەستەبەری هەنگداوتەکان بکە بۆ نەخۆشەکە کە ئەو ڕاهێنانانەی تێدایە کە هەڵیانبژاردووە.

دووبارە هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان

وردەکارییەکانی چارەسەر – سەیری وردەکارییەکان بکە لە دانیشتنی چواردا

ئامانجەکانی چارەسەر – دووبارە هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان

- هەڵسەنگاندنی بەرەوپێشچوون – چ شتێک باشتربووە و چ شتێک باشتر نەبووە
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە بۆ ناسینەوەی (بینینی) بەرەوپێشچوونەکەیان و چیان پێویستە بۆ بەردەوامبوون لەسەری
- زانیاری کۆبکەرەوە بۆ دانانی پلانێکی چارەسەری تایبەت بە پێویستییەکانی نەخۆشەکە – ئەنجامەکانی دووبارە هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان یارمەتیت دەدات لە بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئایا ئەمە کۆتا دانیشتنی چارەسەرە باخود نا.

ئامانجە گرنگەکان – دووبارە هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان

فۆرمی هەڵسەنگاندی نەخۆشەکە بەکاربهێنە. بچۆرە سەر ئەو بەشەی پلانی چارەسەکە کە ناوی " ئامانجەکان – لەسەر بنەمای پێوەری دەرئەنجام." ئەم بەشەت تەواوکردووە دوای هەڵسەنگاندنەکە و لە کاتی دانیشتنی چارەسەری ٤ دا. ئێستا، تۆ دووبارە تاقیکردنەوە بۆ هەموو ئامانجەکان دەکەیت کە لە پلانی چارەسەری نەخۆشەکەدا هەبووە. هەموو نەخۆشەکان ئەم ئامانجانەی خوارەوەیان دەبێت بۆ ئەوەی تۆ دووبارە تاقیکردنەوەیان بۆ بکەیت:

- تاقیکردنەوەی دانیشتن و هەستان – کۆی کاتەکە
- پرسیارەکانی خود- هەڵسەنگاندنی ئازار – کۆی نمرەکە
- لە ماوەی مانی پێشووەوە، چۆن کوالێتی خەوتنت هەڵدەسەنگێنیت؟
- بە لایەنی کەمەوە هەفتەی جارێک، بە ڕێکو پێکی (بەردەوامی) هیچ چالاکییەک ئەنجامدەدەیت کە بتوانێت ئارەقت پیبکاتەوە؟ - ژمارەی کاژێرەکان
- چالاکی ١
- چالاکی ٢
- چالاکی ٣

ئەگەر تۆ چارەسەری ئازار و گۆرانەکانی نۆسیپلاستیک دەکەیت، کەواتە تۆ (سێنتراڵ سێنسیتایزەیشن ئینڤێنتۆری) و هەیە کە دووبارە تاقیکردنەوەی بۆ بکەیت.

بۆ دووبارە هەڵسەنگاندنەوەکە، تەواوی دەکەیت وەکو ئەوەی ئەنجامتدابوو لە کاتی هەڵسەنگاندنی سەرەتادا. بگەرێرەوە بۆ بەشی بۆ زانینی چۆنێتی سەرپەرشتیکردنی هەر یەکەێک لەم پێوەری دەرئەنجامانە.

دوای تەواوکردنی "دووبارە هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان"، باسی ئەم زانیارانەی خوارەوە بکە لەگەڵ نەخۆشەکە:

- بەرەوپێشچوونی ئامانجەکان
- چ ئامانجێک بەدەستهێنراوە و ئەمە مانای چییە
- چ ئامانجێک پیویستە هێشتا ئیشی لەسەر بکرێت
- ئایا کۆتای هێنان بە چارەسەر گونجاوە
- ئایا ئاسوودەن بۆ ئەوەی خۆیان لە ماڵەوە بەردەوامبن و ئیش لەسەر ئەو ئامانجانە بکەن کە هیشتا ماون

TNE : پلانی تەندروستی

زانیاری پێشینە:

پلانی تەندروستی زۆربەی کات پێی دەوترێت پلانی ڕاهاتن (coping). پلانی تەندروستی لە زۆربەی بوارەکانی تەندروستیدا بەکاردێت کە پێکهاتوون لە مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشی درێژخایەن، ئازار، نیشانەکانی شێرپەنجە و کێشە دەروونییەکان. پلانی تەندروستی بریتییە لە پلانێک کە نەخۆشەکە دروستی دەکات بۆ ئەوەی بتوانن کۆنترۆڵی نیشانەکانی دۆخی تەندروستییەکەیان بکەن. بۆ ئەو کەسانەی کە ئازاریان هەیە، پلانی تەندروستی ئەم مەبەستانەی خوارەوەی هەیە:

- ڕیبەری نەخۆشەکە دەکات بۆ بەردەوامبوون لە ئەنجامدانی ئەو چالاکیانەی کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەستیاری سیستمی دەماری – چونکە پێچەوانەکردنەوەی گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک کاتی پێویستە، گرنگە نەخۆشەکە بەردەوامبێت لە ئەنجامدانی ئەو چالاکیانەی کە ئێش دەکەن بۆ کەمکردنەوەی هەستایری سیسیتمی دەماری. لە ماوەی دانیشطنی چارەسەری پێشوودا، نەخۆشەکە لەوانەیە ئازارەکەی بە تەواوی لانەچووبێت، بەڵام دەبێت توانایان هەبێت لە ئەنجامدانی ئەرک و فرمانی ژیانی ڕۆژانەیەندا و توانایان هەبێت بۆ کۆنترۆڵکردنی ئازار. پلانی تەندروستی ڕیگایەکە بۆ یارمەتیدانی نەخۆشەکە بۆ ئەوەی پلانێکدانێت هەتاوەکو بەردەوامبێت لەسەر پرۆسەی تەندروستی بۆ ئەوەی ئازاریان بە تەواوی نەمێنێت.
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە بۆ ئەوەی بزانێت کە چەن ڕێگایەک هەیە بۆ مامەلەکردن لەگەڵ ئازار ئەگەر هاتوو ئازارەکە زیادیکردن لە هەر ساتێکدا – نەخۆشەکە پێویستە بزانێت کە سەربەخۆ دەتوانن ماماڵە لەگەڵ ئازار بکەن و زیادبوونێک لە ئازاردا مانای ئەوە نییە برینداری هەیە لە شانەدا. پلانی تەندروستییەکە یارمەتی نەخۆشەکە دەدات بۆ ئەوەی بزانێت چی بکات ئەگەر ئازار زیادیکرد هەتاوەکو نەبێتە هۆی ترس و هەڵسوکەوتی دوورەپەرێزی (دوورکەوتنەوە) کە دەبێتە هۆی خراپترکردنی ئازارەکە.
- هێشتنەوەی هەڵسوکەوتە گۆڕاوەکان – بگەڕێینەوە بۆ دانیشتنی یەکەمی ئەم ڕیبەرییە، باسی قۆناغەکانی گۆڕانمان کردن کە هەموو مرۆڤەکان پێیدا تێپەردەبن کاتێک هەوڵدەدەن کە هەڵسوکەوتێک بگۆڕن. هێشتنەوەی گۆڕانەکان لە هەڵسوکەوتدا، وەکو زیادکردنی ئاستی چالاکی جەستەیی، شتێکی قورسە. توێژینەوە دەریخستووە کە ئەگەر کەسێک پلانێکی هەبێت لەسەر چۆنێتی هێشتنەوەی هەڵسوکەوتەکان، ئەوا ئەگەرێکی زیاتریان هەیە کە بەردەوامبن لەسەر ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی تەندروست بە تێپەڕبوونی کات.

پلانە تەدروستییەکە وێنەی ئەم بوارانەی خوارەوەی لەخۆ گرتووە : لە رووی جەستەییەوە چالاک بە، خواردنی تەندروست بخۆ، باش خەوتن، کۆمەڵایەتی بە و هێمن و لەسەرخۆ بە. توێژینەوە دەریخستووە کە ئەگەر کەسێک بتوانێت چالاکیەکانی ئەم بوارانە بە ڕیکو پێک ئەنجامبدات، ئەوا هەستیاری سیستمی دەماری کەمدەبێتەوە، و بەم ڕێگەیە، دەتوانرێت ئازار کەم بکرێتەوە و کۆنترۆڵ بکرێت. لێرەدا چەند نموونەیەکی چالاکی تەندروست هەیە کە دەتوانێت ئازار کەمبکەنەوە و ڕیگەی لێبگرن لەم پێنج بوارەی هەڵسوکەوتی تەندروستدا:

- لە رووی جەستەییەوە چالاک بە: وەکو باسمانکرد، چالاکی جەستەیی بەردەوام ئازار کەم دەکاتەوە. تۆ لەگەڵ نەخۆشە زۆر باسی ئەمەت کردووە. نەخۆشەکە پیویستە پێشتر پلانێکی هەبێت لەسەر ئەوەی چۆن زیاتر بجووڵێت، چ ڕاهێنانکی ئەنجامبدات، و چۆن چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا ئەنجام بدات. ئەمانە بخەرە ناو پلانی تەندروستییەکەوە.
- خواردنی تەندروست بخۆ: توێژینەوە درەیخستووە کە ژەمەخۆراکی تەندروست ڕێگە خۆشکەرە بۆ کەمردنەوەی ئازار. بە تاییەت، لێرەدا چەن پێشنیارێکی پەیوەندیدار بە ئازارەوە هەیە: لە ڕۆژێکدا ٢ لیتر ئاو بخۆرەوە، سەوزە و میوە بخۆ و دووربکەوەرەوە لە خواردنە ئامادەکراوەکان و ئەو خواردنەوانەی کە شەکری تێدایە، چونکە چەن پێکهاتەیەکیان تێدایە کە دەبنە هۆی هەوکردن لە سیستمی دەماریدا.
- باش خەوتن: وەکو باسمانکرد، خەوتن کاریگەریەکی بارچاوی هەیە لەسەر ئازار. تۆ پێشتر باسی سوودەکانی خەوتنی تەندروستت کردووە لەگەڵ نەخۆشەکە. بۆ پلانی تەندروستییەکە، با نەخۆشەکە دەستنیشانی ئەو خووانە بکات کە دەستپێیدەکەن، دەوەستن لە ئەنجامدانی، و بەردەوامدەبن لەسەری.
- کۆمەڵایەتی بە: توێژینەوە دەریخستووە ئەو کەسانەی پاڵپشتیەکی کۆمەڵایەتی بەهێزیان هەیە ڕێژەیەکی کەمتری ئازاری درێژخایەنیان هەیە. زۆربەی کات ئازار دەکرێت چالاکییە ئاساییە کۆمەڵایەتییەکانی کەسێک تێکبدات و ئاستەنگیان بۆ دروست بکات لە بەردەوامبوون لەسەر چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان وەکو سەیرانکردن و سەردانکردنی ماڵی خزم و هاوڕێکانیان. بەڵام گرنگەکە بۆ کەسەکە کە پەیوەندی کۆمەڵایەتی تەندروست بهێڵێتەوە، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەستیاری سیستمی دەماری. بۆ پلانی تەندروستییەکە، با نەخۆش دیاری بکات کە چی دەکەن بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی ئەرێنیان هەبێت.
- هێمن و لەسەرخۆ بە: ئەمە پەیوەندی بە مامەڵەکردن لەگەڵ ئاستەکانی فشارەوە هەیە. تۆ ئەمەت لەگەڵ نەخۆشەکە باسکردووە بە بەکارهێنانی TNE شێر و TNE خێراپێو(گێچ). توێژینەوە دەریخستووە ئەو کەسانەی دەتوانن کۆنترۆڵی وەڵامدانەوەیان بۆ فشار و ئاستەنگیەکان بکەن، کەمتر ئازاری درێژخایەنیان هەیە. بۆ پلانی تەندروستییەکە، با نەخۆشەکە دەستنیشانی ئەو شتانە بکات کە دەتوانن ئەنجامی بدەن بۆ ئەوەی بە هێمنی و تەندروستی بمێننەوە تەنانەت کاتێک ڕووبەڕووی ئاستەنگی دەبنەوە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا.

وەرگرتنی کاری چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – پلانی تەندروستی

"پلانی تەندروستییەکە" TNE ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە بۆ ئەوەی لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:

- دەتوانن هەندێک شت یەنجامبدەن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی ئازار بکەن و ڕێگە لە ئازار بگرن
- فاکتەرە جەستەیی، کۆمەڵایەتی و دەروونییەکان ڕیگەخۆشەکەرن کە چۆن و کەی کەسەکە ئەزموونی ئازار دەکات
- ئازار هەمیشەیی نییە – جەستەمان دەتوانێت بگۆڕێت

خاڵە گرنگەکان – پلانی تەندروستی

- پاڵپشتی نەخۆشەکە بکە بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوە باشترین شت چییە بۆیان – نەخۆشەکە ئەگەرێکی زیاتری هەیە ئەم پلانە بە سەرکەوتووی جێبەجێ بکات ئەگەر هاتوو خۆیان دروستی بکەن، وەک لەوەی تۆ بۆیان دروست بکەیت.
- پێشنیاری چالاکییەک مەکە بۆ پلانەکە کە واقعی نییە بۆ نەخۆشەکە

پسپۆڕی تەندروستی: پلانێک دروست دەکەین بۆ ئەوەی بەردەوامبیت لەسەر کۆنترۆڵ کردنی ئازارەکەت. هەروەها ئەم پلانە پێکدێت لەو شتانەی کە تۆ دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت بۆ کەمکردنەوەی هەستیاری سیستمی دەماری، بۆئەوەی بە تێپەڕبوونی کات ئازەکە ئەوەندەیتر کەم ببێتەوە. هەروەها، ئەم پلانە یارمەتیت دەدات بۆی بتوانیت لەسەر بەردەوامبوون لە ئەنجامدانی چالاکییەکانی ئەرک و فرمانی ژیانی ڕۆژانەت. بە درێژایی ئەم دانیشتنی چارەسەرانە، تۆ فێری چەند تەکنیک و ڕێگایەکی زۆر بوویت بۆ مامەڵەکردن و ڕێگەگرتن لە ئازار. بەڵام زۆربەی کات دەکرێت قورس بێت بۆ دەستپێکردن بە ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی تەندروست تەنانەت ئەگەر بشزانیت کە باشە بۆت. یەکێک لەو شتانەی کە دەتوانێت یارمەتی کەسەکان بدات لە دەستپێکردن و هێشتنەوەی هەڵسوکەوتە تەندروستەکان بریتییە لە دروستکردنی پلانێک. کەواتە، من ڕێبەریت دەکەم بۆ دروستکردنی پلانێکی تەندروستی.

هانداوتەکان بدە بە نەخۆشەکە. دەتوانیت وێنەکان لە بەشی دەرەوەی وەرەقەکە ببینیت. وێنەکان گوزارشت لە پێنج هەڵسوکەوتە تەندروستەکە دەکەن کە یارمەتی کۆنترۆڵکردنی ئازار دەدەن و یارمەتیت دەدەن لە هێشتنەوەی توانات بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکان لە ژیانی ڕۆژانەتدا. پێتوایە هەر وێنەیەک گوزارشت لە چی دەکات؟ لەگەڵ نەخۆشەکەدا باسی بکە. وێنەکان لە چەپەوە بۆ ڕاست گوزارشت لەمانە دەکەن: لە ڕووی جەستەییەوە چالاک بە، خواردنی تەندروست بخۆ، باش خەوتن، کۆمەڵایەتی بە و هێمن و لەسەرخۆ بە. نموونەی هەڵسوکەوتی تەندروست بێنەرەوە بۆ هەر یەکێک لە بوارەکان بۆ ئەوەی تێبگەن لە هەر پێنج بوارەکە.

پسپۆڕی تەندروستی: بیردەکەیتەوە چی بگۆڕیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی ئازار بکەیت و ڕیگەی لێبگریت. بیردەکەیتەوە چی بگۆڕیت بۆئەوەی پابەندبیت بە پێنج هەڵسوکەوتە تەندروستەکەوە. بیردەکەیتەوە لەوەی کە بەردەوامبیت لە ئەنجامدانی چ شتێک، بوەستیت لە ئەنجامدانی چ شتێک و دەستبکەیت بە ئەنجامدانی چ شتێک. بەردەوامبیت لە ئەنجامدانی چ شتێک بریتین لەو شتانەی تۆ ئەنجامت داون و یارمەتیدەربوون بۆ کۆنترۆڵکردنی ئازار و هێشتنەوەت بە چالاکی و ئەنجامدانی فرمانی ژیانی ڕۆژانەت. بۆ نموونە، لەوانێیە زۆربەی ئێوارەکان پیاسە بکەیت یان زۆربەی شەوەکان ڕاهێنانی خاببوونەوە ئەنجامدەدەیت. بوەستیت لە ئەنجامدانی چ شتێک بریتین لەو شتانەی دەکرێت بوەستیت لە ئەنجامدانیان یان کەیان بکەیتەوە بۆ ئەوەی باشتر کۆنترۆڵی ئازار بکەیت. بۆ نموونە، دەتوانیت بوەستیت، لە ئەنجامەدانی چالاکی لە شەودا. یان دەکرێت بوەستیت لە بەکارهێنانی مۆبایلەکەت لە ناو جێگەدا لەبەرئەوەی ئاستەنگی دروست دەکات بۆ خەولێکەوتن. دەستبکەیت بە ئەنجامدانی چ شتیک بریتین لە شتانێکی نوێ کە دەتوانیت زیادیان بکەیت بۆ ژیانی ڕۆژانەت. بۆ نموونە، دەتوانیت دەستبکەیت بە ڕۆشتن لە توندییەکی ماناوەندا هەموو ڕۆژێک بۆ ماوەی ١٠ خولەک یان دەتوانیت دەستبکەیت بە هەندێک لەو ڕاهێنانانەی بەهێزکردن و کشان، زۆربەی ڕۆژەکانی هەفتە.

بە لایەنی کەمەوە ٥ شت بنووسە لە هەر یەکێک لەو سێ بوارەدا. بیربکەرەوە لەو هەموو شتەی فێربوویت لە چارەسەرەکەدا. هەروەها ئەو شتانە لەبەرچاوبگرە کە لە پێنج هەڵسوکەوتە تەندروستەکەدان کە سەلمێنراون بۆ یارمەتیدانی کۆنترۆڵکردنی ئازار. پاڵپشتی نەخۆشەکە بکە بۆ تەواوکردنی ئەم چالاکییە. دەتوانیت باسی بیرۆکە بکەیت لەگەڵ نەخۆشەکەدا، بەلام دڵنیابەرەوە لەوەی خۆیان ئەوە هەڵدەبژێرن کە باشترینە بۆیان. نەخۆشەکە پێویستە ئەو شتانە هەڵبژێرێت کە واقعییە بۆیان. ئەگەر نەخۆشەکە نەیزانی بنووسێت، تۆ دەتوانیت نوسینەکەیان بۆ ئەنجامبدەیت. یان دەتوانن وێنەیەکیان شتێک بکێشن کە بیری هەر خاڵێکیان دەهێنێتەوە. با نەخۆشەکە هانداوتە تەواوکراوەکان بباتەوە بۆ ماڵەوە. کۆپیەک لای خۆت هەڵبگرە لە فایلی نەخۆشەکەدا.

ئەم نواندنە ئەنجامبدە بۆ گروپەکە. با بەشداربووەکان پلانی تەندروستیەکە پڕ بکەنەوە بۆ خۆیان لە کاتێکدا تۆ نواندن دەکەیت بۆ(TNE)یەکە.

نواندن بکە بە گروپی بچوک. پێویستە بەشداربووەکان دەقەکە بخوێننەوە بۆ خۆیان و پاشان بەکاریبهێنن لە کاتێکدا کە نواندنەکە ئەنجامدەدەن.

با هەموویان بگەڕێنەوە بۆ شوێنەکانی خۆیان. بە گروپی گەورە، با هەندێک لە بەشداربوەکان ئەوەی لە نواندنەکەدا سەرنجیاندا باسی بکەن. ئەم کاتە وەکو هەلێک بەکاربهێنە بۆ جەختکردنە سەر خاڵە گرنگەکان و ڕاستکردنەوەی هەر هەڵەتێگەشتنێک.

کۆتایی هێنان بە چارەسەر ئەگەر گونجاوبوو

زانیاری پێشینە:

ئامانجە گشتییەکەی قۆناغی کۆتایی چارەسەر، وەکو هەڵسەنگان و چارەسەرەکە گرنگە. نەخۆشەکە بەم زووانە سەربەخۆدەبن و لەبەرئەوە گرنگە ئێمە دڵنیابینەوە لەوەی کە ئەو هەستی دەسەڵاتەیان پێبدەین بۆ ئەنجامدانی ئەمە.

وردەکارییەکانی چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەر – کۆتایی هێنان بە چارەسەر ئەگەر گونجاوبوو

- ئامەنجی ئەمە بریتییە لە گفتوگۆکردن لەگەڵ نەخۆشەکە لە بارەی کە ئایا گونجاوە کۆتایی بهێندرێت بە چارەسەر

خاڵە گرنگەکان - – کۆتایی هێنان بە چارەسەر ئەگەر گونجاوبوو

- بۆ دەستنیشانکردنی کە ئایا گونجاوە بۆ کۆتایی هێنان بە چارەسەر، ئەمانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرە:
  - ئایا نەخۆشەکە ئامانجەکانی بە دەستهێناوە لەسەر بنەمای پلانی چارەسەرەکە؟
  - ئایا نەخۆشەکە لە خۆی ڕادەبینێت کە دەتوانن پلانی تەندروستیەکە ئەنجامبدەن بۆ هێشتنەوەی توانایان بۆ ئەنجامدانی کار و فرمانی ژیانی ڕۆژانەیان؟
  - ئایا نەخۆشەکە هەست بە ئاسودەیی دەکات لە کۆتایی هێنان بە چارەسەر. یان دەیانەوێت بەردوامبن لە چارەسەر؟
  - ئایا دەکرێت چارەسەرەکە بەردەوامبێت؟
  - ئایا نەخۆشەکە هیچ بیر و باوەڕێکی ناتەندروستی هەیە ڕێگە خۆشکەربێت بۆ ئەزموونکردنی ئازار؟

گفتوگۆ لەسەر ئەم بڕیارە بکە لەگەڵ نەخۆشەکە. پێویستە بڕیارێک بێت کە هەر دووکتان پێی دەگەن. دەکرێت گونجاوبێت بۆ بەردەوامیدان بە چارەسەر ئەگەر: ١) ئامانجەکان هێشتا بە دەست نەهاتوون، ٢) نەخۆشەکە بەردەوامبێت لە داواکردنی پاڵپشتی بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکان لە پلانی تەندروستییەکەدا وەکو ئەنجامدانی ڕاهێنان و چالاکی جەستەیی بە شێوەیەکی بەردەوام،٣) نەخۆشەکە پێی خۆشە کە بەردەوامبێت، و/یان ٤) نەخۆشەکە هێشتا بیر و باوەڕی ناتەندروستی هەیە ئەگەری هەیە ببنە هۆی دوورکەوتنەوە لە چالاکییەکان و جێبەجێ نەکردنی پلانی تەندروستییەکە.

گونجاو نییە بۆ بەردەوامبوون لە چارەسەر تەنها لەبەرئەوەی نەخۆشەکە ئازاری هەیە. وەکو دەزانین، دەکرێت چەند مانگێک بۆ چەن ساڵێک بخایەنێت بۆ ئەوەی بە تەواوی ئەو گۆڕانانەی نۆسیپلاستیک پێچەوانە بکرێنەوە کە ڕیگەخۆشکەرن بۆ ئازاری نۆسیپلاستیک.

ئەگەر بڕیارەکە بریتیبوو لە بەردەوامبوون لە چارەسەر، کەواتە پلانێکی چارەسەر بۆ نەخۆشەکە دابنێ. تەرکیزی پلانە نوێیەکەی چارەسەر پێویستە لەسەر بە دەستهێنانی سەربەخۆبوون بێت بۆ نەخۆشەکە لە پلانی تەندروستی، بەرەوپێشچوونی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا، و بەرەوپێشچوونی ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان. ئەگەر نەخۆشەکە بەردەوامێت لەسەر هەبوونی ئاستەنگی لەگەڵ چالاکییەکانی کار و فرماندا، گونجاوە کە ڕاهێنانی کار و فرمانی زیاتر زیاد بکرێت. ئەگەر نەخۆشەکە بەردەوامبێت لەسەر هەبوونی بیروباوەڕی ناتەندروست کە ڕێگەخۆشکەربن بۆ ئەزموونکردنی ئازار، گونجاوە کە TNE زیادبکرێت بۆ پلانی چارەسەرەکە.

زۆربەی کات لەوانەیە نەخۆشەکە بە سەدمەندی بزانێت کە بەردەوامبێت لەسەر ئامادەوون لە دانیشتنەکانی چارەسەردا بۆ ئەوەی ڕۆتینی ڕاهێنان و چالاکی جەستەیی بهێڵێتەوە. ئەگەر کرا، دەتوانیت دەستەبەری ئەمە بکەیت، یان لەگەڵ نەخۆشەکەدا ئیش بکە بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەک کە دەستەبەری ئەم خزمەتگوزارییە دەکات. بۆ نموونە، نەخۆشەکە دەتوانێت مامۆستایەکی لەشجوانی (فتنس) بەکاربهێنێت لە هۆڵی لەشجوانیدا.

ئەگەر چارەسەرەکە کۆتایی پێدێت. دڵنیابەرەوە لەوەی کە باسی بکەیت لەگەڵ نەخۆشەکە کە کەی پان ئایا پێویست دەکات بێنەوە بۆ لات. بۆ نموونە، ئەگەر نەخۆشەکە زیادبوونێکی لەڕی ئازاری هەبوو وە ئاستەنگیان هەبوو لە کۆنترۆڵکرنیدا، دەکرێت سوود بەخشبێت کە بێنەوە بۆ لات بۆ چەند دانیشتنێکی چارەسەری کەم. یان ئەگەر نەخۆشەکە نەیتوانی پەیڕەوی پلانی تەندروستییەکەیان بکەن، کە پێکهاتبوو لە هێشتنەوەی چالاکی جەستەیی و فرمانی ژیانی ڕۆژانەیان، پێویستە بێنەوە بۆ لات بۆ پاڵپشتی.

سەرچاوەی فێربوونی زیاتر

- ڤیدیۆ – ڕاهاتن لەگەڵ ئازاری درێژخایەن: https://www.youtube.com/watch?v=KwGMWTUFu0c
- ڤیدیۆ – دروستکردنی پلانی ڕاهاتن: https://www.youtube.com/watch?v=gbGl6RsnV_k&t=58s

ڕێبەری چارەسەر – ئازار و گۆڕانەکانی نێورۆپاسیک

ئەم ڕێبەری چارەسەرە بۆ چارەسەرکردنی ئازار و گۆڕانەکانی نێورۆپاسیکە. ڕەنگە باشتر بێت کە بیگونجێنیت بەپێی ئەو چوارچێوەیەی کاری تێدا دەکەیت. ئەم خاڵانەی خوارەوە چەند ڕێنماییەکی گشتین بۆ جێبەجێکردن و بەکارهێنانی ئەم ڕێبەری چارەسەرە:

- ئەو فۆرمە بەکاربهێنە کە لێی نوسراوە "تۆماری چارەسەر بۆ ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیك و/یان نێورۆپاسیک ". ئەم تۆمارە پوختەیەکت پێشکەش دەکات لەوەی دەبێت چ چارەسەرێك دابنێیت بۆ هەر دانیشتنێکی چارەسەر. هەروەها ڕێنوێنی دەکات بۆ تۆمارکردنی زانیاری گرنگ سەبارەت بە نەخۆشەکە لەمیانەی هەر دانیشتنێکی چارەسەردا.
- ڕێبەری چارەسەرەکە دیزاین کراوە کە چارەسەری نۆسیپلاستیك و ئازاری نێورۆپاسیک بکات، بۆیە ئەم ڕێبەریە تەنها چەند زانیارییەکی پێشینە (باکگراوند)ی زیاتر دەستەبەر دەکات سەبارەت بە ئازاری نێورۆپاسیک و TNE ئازاری نێورۆپاسیک .
- ئەو چارەسەرانەی باسکراون لە "تۆماری چارەسەر بۆ گۆڕانکارییەکان و ئازاری نۆسیپلاستیك و/یان نێورۆپاسیک" لە ڕیزبەندییەکی زۆر دیاریکراودا داندراون. ڕیزبەندی چارەسەرەکان لە توێژینەوەوە سەرچاوەیان گرتووە، بۆیە باشترین کار ئەوەیە ڕیزبەندییەکە وەك ئەوەی باسکراوە لە فۆرمەکەد بهێڵیتەوە.
- ئەگەر کاتت نەبوو هەموو ئەو چارەسەرانە ئەنجامبدەیی کە پێشنیارکراوە بۆ دانیشتنێکی دیاریکراو، ئەوا ئەو چارەسەرانە لە دانیشتنی داهاتوودا ئەنجام بدە. باش نییە هیچ چارەسەریک بپەڕێنیت.کەواتە بۆ ئەوەی چارەسەرەکان کاریگەریەکی زیاتریان هەبێت بەسەر ١٠ دانیشتندا دابەشییان بکە.
- دڵنیاببەوە لەوەی پێش هەر دانیشتنیک ئامادە بیت. ئەمە مانای ئەوەیە ئاسوودەبیت لە دەستەبەرکردنی هەر چارەسەرێك، هەموو ئەو سەرچاوانەی پێویستە تۆ لەبەر دەستدان و ئەو زانیاریانەشت هەیە کە پێویستە بۆ تیشك خستنەسەر چارەسەری پێداویستییە دیاریکراوەکانی نەخۆشەکە.
- ئازار و گۆڕانەکانی نێورۆپاسیک پێویستی بە کاتە تا بگەڕێتەوە باری ئاسایی، بۆیە باشترین شت ئەوەیە هەر دانیشتنێک لە هەفتەیەکدا بکرێت بەدرێژایی ١٠ هەفتە. بەڵام دەبێت خۆت بڕیار بدەیت کە چ شتێك باشترینە بۆ هەر نەخۆشێك و بۆ ئەو چوارچێوەیەی کاری تێدا دەکەیت.

زانیاری پێشینە دەربارەی ئازاری نێورۆپاسیک:
بیرت بێت کە ئازاری نێورۆپاسیک ئازارێکە پەیوەستە بە زیان گەشتن یان نەخۆشی ناوەند یان لقوپۆپەکانی (دەمارە کۆئەندامی دەرەوەی مێشك و دڕکەپەتك) دەمارە کۆئەندام. لەبەر ئەمە، هەندێك سەرنجی گرنگ هەیە لەکاتی چارەسەرکردنی گۆڕان و ئازاری نێورۆپاسیکدا کە لێرەدا بەکورتی باسیان دەکەین .

١. دەمار ئەم زیانەی باسی دەکەین چاکی دەکاتەوە. دەمار بە دروستبوونی دەمارەخانە چاک دەبێتەوە کە دواتر ئەرك و فرمانی بزوتن و هەستەوەی دەمارەکە چالاك دەکاتەوە، بەڵام ئەوە پرۆسەیەکی خاوە. دەمار بەئاستی ٢.٥سم گەشە دەکات لەهەر مانگێکدا. گەشە نوێیەکە هەمیشە راستکردنەوەی دروست ئەنجام نادات لەگەڵ دەمارەکانی تردا بۆیە هەندێکجار ئەرک و فرمان بزوتن و هەستەوەری دەمارەکە بەتەواوی چالاك نابێتەوە. ئەگەر پرۆسەیەکی بەردەوامی نەخۆشی هەبێت وەك شەکرە یان ڕەقبوونی شانەکانی (سکلەرۆوسز) ئەوا سەخت دەبێت بۆ دەمارەکان بەتەواوی چاك ببنەوە بەوپێیەی بەردەم زیانیان بەردەکەوێت لەلایەن نەخۆشییەکەوە. بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە ئەو کەسەی زیانی بەرکەوتووە یان نەخۆشی دەمارەکانی هەیە ئزاری بەردەوامی هەبێت. لەگەڵ جارەسەردا کەسەکە دەگونجێت بێ ئازار بێت بەڵام ڕەنگە نیشانەی بەردەوامی هەبێت وەك کەمبوونەوەی هەست، نائاسوودەیی، لاوازیەکی کەمی ماسوولکە.

٢. ئامانجی چارەسەر بۆ گۆڕان و ئازاری نێورۆپاسیک ئەوەیە ئازارەکەی کەمبکرێتەوە و توانای ئەرك وفرمانی نەخۆشەکە لەژیانی ڕۆژانەیدا پەرەی پێبدرێت. ڕەنگە هەندێك گۆڕانکاری لە دەمارە کۆئەندام بمێننەوە و دەگونجێت ئەمەش نیشانەی وەك کەمبونەوەی هەستەوەری و نائاسوودەیی دروست بکات. بەڵام لەگەڵ چارەسەر و کاتدا، ئەوانەی گۆڕان و ئازاری نێورۆپاسیکیان هەیە دەگونجێت لە ئازار دەرباز ببن. هەروەها چارەسەر پێویستە یارمەتی نەخۆشەکە بدات ڕێگەشێواز فێرببێت بۆ کۆنترۆڵکردنی زنجیرەی ئازار بۆ ئەوەی بتوانێت بەردەوام بێت لە ئەنجامدانی چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانەدا.

٣. هەستیاری زیاد لە دەمارە کۆئەندامدا ڕێگەخۆشکەرە بۆ ئازاری نێورۆپاسیک. بیرت بێت لە بەشی ٢، کە ئەمانەی خوارەوە گۆڕانی نێورپاسیکن کە هەستیاری دەمارە کۆئەندام زیاد دەکەن:

- کارابوونی ئەکشن پۆتێنشیاڵ بە پاڵنەری کەم یان بێ پاڵنەر
- چالاکی نائاسایی لە دەمارەخانەکاندا کەراستەوخۆ بەشدار نین لە زیان یان نەخۆشی دەمارە کۆئەندام.
- کارابوونی خانە بەرگرییەکان لە دەوروبەری ئەو شوێنەی زیانی بەرکەوتووە
- زیادبوونی کاریگەری مەترسی ڕێچکە دەمارییەکان

سەرەڕای ئەم گۆڕانکارییانە، دەگونجێت گۆڕان لە "مایەلین" ی دەمارەکان بەشداربێت لە زیادبوونی هەستیاری دەمارە کۆئەندام. مایەلین ئەو داپۆشەرەیە بەسەر دەمارەوەیە و یارمەتی هێما کارەباییەکان دەدات خیراتر بجوڵێن لەسەرتاسەری دەماردا. نەخۆشی دەمارە کۆئەندام یان برینداربوونی دەمارەکان زۆرجار دەبێتە هۆی ئەوەی مایەلین زیانی پێبگات یان بەسەر دەمارەوە نەمێنێت. کاتێك مایەلین زیانی پیدەگات، ئۆتۆماتیکی جەستە هەستەوەر دروست دەکات لەو ناوچانەی مایەلینی تێدا نییە. هەستەوەری زیاتر ئەنجامی کردەی زیاترە، بۆیەم بەم جۆرە کاتێك مایەلین زیانی پێدەگات هەستەوەری زیاتر ئامادەیی دەبێت لەوەی مێسك بتوانێت بەکاریبهێنێت بۆ بەرهەمهێنانی پەیامی زیاتری مەترسی کە بتوانرێت بنێردرێت. هەموو گۆڕانانە لە دەمارە کۆئەندامدا دەبێتە هۆی ئەلۆدینیا و هایپەر ئەلجیزیا لەناو یان لەچواردەوری ئەو شوێنانەی دەمار.

وەك دەزانین، زۆر شتی تر هەن بەشدارن لە زیاد ەهستیاری دەمارە کۆئەندام لەوانە بیر، باوەڕ، هەست و سۆز، زانیاری جەستە. بۆیە وەك ئازاری نۆسیپلاستیك، گرنگە چارەسەری هەموو ئەو هۆکارانە بکرێت کە بەشدارن لە ئازاردا لەڕێی بەکارهێنانی TNE, چالاکی جەستەیی، ڕاهێنان، جوولەی کارای شوێنیکی بەئازار، ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە.

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

٤. چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا گەڕانەوەی ئەو دەوەری گۆران و ئازاری نیورۆپاسیک و لەسەر توانای کەسەکە بۆ ئەرک و فەرمانی ڕۆژانە. چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا سەلمێندراوە کە ئەرک و فرمانی بزوتن و هەستەوەری دەمارە زیان بەرکەوتووەکان بەرەو پێش دەبات و چارەسەری دەمارە زیان بەرکەوتووەکان خێرا دەکات. ئەم پەرەسەندنانە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی نیشانەی ئازار، بێ هەستی (سڕبوون)، مێرولەکردن. هەروەها لەو حاڵەتانەی کە دەمار بەردەوام دەبێت لە بەرەو خراپ بوون، وەك ڕێچکەی دەماری شەکرە یان مەڵتیپڵ سکلەرۆسیز، چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا سەلماندوویەتی کە خێرایی لێکهەڵوەشانی دەمار کەمدەکاتەوە. دواین شت، چالاکی جەستەیی ڕۆژانە کاردەکاتە سەر ئەو هۆکارانەی تریش کە بەشدارن لە گۆران و ئازاری نیورۆپاسیک وەك هەست و سۆزەکان و هەلسوکەوتی خۆبە دوورگرتن.

٥. ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن کە بەرەبەرە پلە بە پلە (سەخت دەبن) کاریگەری ئەرێنییان دەبێت لەسەر گۆران و ئازاری نیورۆپاسیک لەگەڵ توانای کەسەکە لە ئەرک و فەرماندا. توێژینەوە دەریخستووە کە پرۆگرامەکانی بەهێزکردنی پلە بە پلە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی نیشانەکانی ئازاری نیورۆپاسیک. هەروەها دەشبنە هۆی بەرەوپێشچوونی توان لە ئەرك و فرمانی ژیانەی ڕۆژانەدا. ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن بەشدار دەبن لە بەرەوپێشچوونی تەندروستی و ئەرك و فرمانی ئەو دەمارانەی زیانیان پێگەشتووە یاخود نەخۆشن.

٦. گەڕانەوەی گۆران و ئازاری نیورۆپاسیک لە پێی و قاچدا بە ئاوا گرنگە ڕاهێنانەکانی هاوسەنگی بخرێتە ناو پلانی چارەسەرەکەوە. گۆڕان و ئازاری نیورپاسیک لەگەڵ کەمبونەوەی ئەرك و فرمانی بزوتن و هەستەوەری دەمارەکان بەشدار دەبن لە هاوسەنگی لاواز و مەترسی کەوتن زیاد دەکەن. هاوسەنگی لاواز مەترسییەکی زۆری کەوتن پەیوەست بە ئاستی بەرزی کەم ئەندامبوونەوە. کەواتە بەرەوپێشبردنی هاوسەنگی کارێکی بنەڕەتییە بۆ یارمەتیدانەی کەسەکە تا توانای ئەوەی هەبێت لەژیانی ڕۆژانەیدا کارا بێت.

٧. بۆ کەمکردنەوەی گۆران و ئازاری نیورۆپاسیک دەتوانیت دەمانپەرۆسەی و ڕێنمایی ئازاری نۆسیپلاستیک بەکاربهێنیت و ڕاهێنانە فێرکردنەکان و پلە بە پلەکان، ئەنجامدانی جووڵەکاری شێوەکی بێ ئازار، هەروەها ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی. بڕوانە ڕێبەری گۆڕان و ئازاری نۆسیپلاستیک بۆ وردەکاری زیاتر.

٨. پەروەردەی چارەسەری دەمارزانی (TNE) چارەسەرێکی گرنگە بۆ ئازاری نیورۆپاسیک. دەتوانیت هەمان TNE بەکاربهێنیت کە لە ڕێبەری چارەسەری گۆڕان و ئازاەری نۆسیپلاستیکدا هاتووە. بەڵام ڕەنگە پێویست بکات گۆڕانکاری لە هەندێك لە TNE یەکان بکەیت تا تایبەتمەند بن بە گۆڕان و ئازاری نێورۆپاسیک. ئەگەر تێگەشتنێکی باشت هەبێت لەسەر ناوەڕۆکی ئەو بابەتانەی باسکران سەبارەت بە ئازاری نێورۆپاسیک لە باشی دوودا و لێرەش لەم ڕێبەریەدا ئەوا دەتوانیت بەئاسانی TNE یەکان بگۆڕیت.

٩. خەوی باش گۆران و ئازاری نیورۆپاسیک کەم دەکاتەوە. زۆرجار ئازاری نێورۆپاسیک بەشداری دەکات لە کەمخەویدا وە لەبەرامبەردا کەمخەوی ئازاری نێورۆپاسیک خراپتر دەکات و بەشداری دەکات لە زیادبوونی پەککەوتنی پەیوەست بە ئازاری نێورۆپاسیک ، بۆیە گرنگە چارەسەرەکان کار بکەن بۆ یارمەتیدانی نەخۆشەکە تا بگەڕێتەوە سەر خەوی تەندروست.

١٠. لەبەر ئەوەی ئازاری نیورۆپاسیک ئاڵۆزە، پێویستی بە ڕێبازێکی فرە ڕژێمی هەیە. ئەمە مانەی ئەوەیە کە پێویستە پسپۆرە تەندروستییەکان لە بوارە جیاوازەکاندا پێکەوە کاربکەن بۆ چارەسەرکردنی کەسێك کە گۆڕان و ئازاری نێورۆپاسیکی هەیە. ئەم خاڵانەی خوارەوە چەند خاڵێکی سەرەکین بۆ چارەسەری فرەڕژێمی ئازاری نێورۆپاسیک:

a. ئەگەر بگونجێت ئەو نەخۆسییە چارەسەر بکە کە بەشدارە لە گۆڕان و ئازاری نێورۆپاسیک ، بۆ نمونە شەکرەی کۆنترۆڵنەکراو بەشدارە لە " diabetic peripheral neuropathy ". بۆیە پێویستە پسپۆرە تەندروستییەکە پێکەوە لەگەڵ نەخۆشەکەدا کاربکات بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی گلوکۆز لە خوێندا لەڕێی دەرمان، ڕژێمی خواردن، وە چالاکی جەستەیی. ئەگەر ئاستی گلوکۆزی شەکرە کۆنترۆڵ بکرێت و لە ئاستێکی ئاساییدا بمێنێتەوە ئەوا دەمار چیتر زیانی بەرناکەوێت. تەنانەت زۆربەی دەمارەکان ڕەنگە چاک ببنەوە کە ئەمەش نیشانەی نەخۆشی کەم دەکاتەوە

b. ئەگەر دەمارێك بەتەواو ببڕێت و ببێتە دوو بەشەوە، وەك ئەوە ڕوودەدات لە ڕووداوی هاتوچۆ یان برینداربوون بە فیشەک ئەوا نەشتەرگەری بۆ چاککردنەوەی دەمارەکە پێویستە بۆ ئەوەی ئەرك فرمانی هەستەوەری و بزوتن چالاك ببێتەوە. ئازاری نیورۆپاسیک دوای ئەم جۆرە نەشتەرگەرییانە شتێکی باوە بەڵام ڕەنگە چاک ببێتەوە دوای دەمارەکە چاك دەبێتەوە و لەگەڵ ئەوەی کەسەکە بەشداری دەکات لە چارەسەرە کاراکاندا

c. دەگونجێت دەرمان گرنگ بێت بۆ ئازاری نیورۆپاسیک ، بەڵام توێژینەوە دەریخستووە کە دەرمان بەتەنها هێندەی ئەوە کاریگەر نییە بۆ چارەسەری ئازاری نێورۆپاسیک کاتێك لەگەڵ چارەسەرە کاراکاندا تێکەڵ دەکرێت. پێدانی وردەکاری لەسەر دەرمان لە مەودای ئەم نامیلکەیە بەدەرە ، بەڵام گرنگە ڕۆڵی دەرمان بزانیت لە چارەسەرکردنی ئازاری نێورۆپاسیک. ئەگەر نەخۆشێکی ئازاری نێورۆپاسیکت هەبێت ئەوا باشترین کار ئەوەیە لەگەڵ پزیشکێك کار بکەیت کە بتوانێت دەرمانی دروستی بۆ بنوسێت. بۆ سەرچاوەی خۆت، ڕێنوێنییەکانی چارەسەر ئەم ڕاسپاردانەی خوارەوە دەستەبەر دەکات بۆ دەرمان بۆ چارەسەرکردنی ئازاری نێورۆپاسیک:

ڕێنمای	دەرمان
بژاردەی یەکەم	• SNRI - duloxetine, venlafaxine • Tricyclic antidepressants • Gabapentin, pregabalin
بژاردەی دووەم	• Capsaicin 8% patches • Lidocaine (lignocaine) patches

ئەگەر نەخۆشەکە ئارەزووی لە دەرمان هەبوو ئەوا پێویستە لەگەڵ پزیشکێك کار بکات کە ئاشنا بێت بە ڕێبەری پشت بەستوو بە توێژینەوە بۆ ئازاری نێورۆپاسیک. دەبێت نەخۆش یەکەمجار بژاردەی یەکەمی دەرمانەکان تاقی بکاتەوە بەتێکەڵکردنی لەگەڵ چارەسەرە کاراکان. ئەگەر نەخۆشەکە ئازارەکەی بەردەوام بوو دوای تەواوکردنی ئەو چارەسەرەی لەم ڕێبەریەدا باسکراوە ئەوا دەکرێت بژاردەی دووەمی دەرمانەکان بگیرێتەبەر لەگەڵ تێکەڵکردنی چارەسەری کارای بەردەوامدا.

دەرمانە هێورکەرەوەکان (ئۆپیۆید)، لەوانە ترامادۆل، پێوستە دووربخرێنەوە. ئەم دەرمانانە زۆر ئالودەکەرن بۆیە مەترسی زۆریان هەیە بۆ نەخۆشەکە لەوانە ئالودەبوونی ناتەندروست، ناچالاکی، وە مردن بەهۆی زۆر خواردنەوە. سەرەڕای ئەمانەش، دەرمانە هێورکەرەوەکان سەلماندوویانە کە بەشدار دەبن لە زیادکردنی گۆڕانی نیورۆپاسیک و زیادکردنی هەستیاری دەمارە کۆئەندام.

١١. ئەگەر نەخۆشەکە ئازاری زنجیرەیی هەبێت ئەوە گرنگە نەخۆشەکە چەند ڕێگەیەک پەرەپێبدات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ زنجیرەکانی ئازاردا و بۆ ئەوەی بەچالاکی بمێنێتەوە لە ژیانی ڕۆژانەیدا. ئەو چالاکییانەی دەگونجێت سوودبەخش بن لە کەمکردنەوەی ئازار و کاریگەرییەکانی لە ژیانی ڕۆژانەدا ئەمانەن: مەساج، یۆگا، ڕاهێنانەکانی هەناسەدا، وانەکانی ڕاهێنان، وە ئەکیوپەنکچە (دەرزی چینی). بەڵام هەر کەسێك دەبێت بژاردەکان تاقی بکاتەوە و بزانێت کامیان باشترن بۆی.

١٢. ڕێگەی دیکە لە چارەسەری پسپۆڕ هەن کە یارمەتی نەخۆشەکە بدەن لەگەڵ گۆڕان و ئازاری نیورۆپاسیک.

- **هەر چارەسەرێکی پاسیڤ کە گەرمی قووڵی تێدابووبێت وەک پێشنیار نەکراوە**، بۆیە ئەڵتراساوند، لێزەر، گەرمی شەپۆل کورت پێشنیارکراو نین لەبەرئەوەی کاریگەرییەکی خراپیان هەیە لەسەر دەمار.
- توێژینەوەکان لە گەڕاندان کە ئاخۆ مەساج سوودبەخش بێت بۆ ئەو کەسانەی ئازاری نیورۆپاسیکیان هەیە بەڵام هێشتا نەتوانراوە دەرئەنجامێکی روون دەست بکەوێت لێینانەوە، بۆیە ڕێنمایی ئێمە ئەوەیە کە ئەو کەسانەی ئازاری نیورۆپاسیکیان هەیە دەتوانن مەساج تاقی بکەنەوە. ئەگەر سوودیان پێ گەشت دەتوانن بەردەوام بن لە بەکارهێنانیدا.
- توێژینەوەکان لە گەڕاندان کە ئاخۆ پاڵنەری بەگەڕخەری دەماری کارەبایی"if transcutaneous electric nerve stimulation " کە بە TENS ناسراوە کاریگەر بێت بۆ چارەسەرکردنی ئازاری نیورۆپاسیک یان نا. بەڵام هێشتا نەتوانراوە دەرئەنجامێکی ڕوون دەستبکەوێت لێیانەوە، بۆیە ڕێنمایی ئێمە ئەوەیە بۆ ئەو کەسانەی ئازاری نیورۆپاسیکیان هەیە کە دەتوانن TENS تاقی بکەنەوە. ئەگەر سوودیان پێگەشت ئەوا دەتوانن یەکەی TENS بەکاربهێنن کە دیزاین کرابێت بۆ ماڵەوە.
- ڕاهێنانەکانی بزوتنی "Neurodynamic " چەند ڕاهێنانێکی تایبەتن کە ئامانجیان ئەوەیە دەمارەکان بکشێنن و بجوڵێنن لە شێوازێکی تایبەتدا. توێژینەوە دەریخستووە کە ئەمانە کاریگەرن بۆ گێڕانەوەی گۆڕانەکانی نیورۆپاسیک و بۆ کەمکردنەوەی هەستیاری دەمارە کۆئەندام. ئەگەر کارامەیت هەیە بۆ دەستەبەرکردنی ئەم چارەسەرە ئەوا دەتوانیت بیخەیتە نێو پلانێکی چارەسەرەوە بۆ کەسێك کە ئازار و گۆڕانی نیورۆپاسیکی هەیە.

TNE: ئازاری نێورۆپاسیک – دانیشتنی یەك

وردەکاری کلیلی چارەسەرەکە:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – TNE: ئازاری نێورۆپاسیک

چارەسەری " TNE: ئازاری نێورۆپاسیک " ئامانجی ئەوەیە یارمەتی نەخۆشەکە بدات لەم خاڵانەی خوارەوە تێبگات:

- هۆکارە جەستەیی، کۆمەڵایەتی، دەروونییەکان بەشدارن لەوەی چۆن و کەی کەسێك هەست بە ئازار بکات.
- ئازار هەمیشەیی نییە – دەکرێت جەستەمان بگۆڕێت

خاڵە سەرەکییەکان - TNE: ئازاری نێورۆپاسیک

- زانیارییەکان تایبەتمەند بکە بە دۆخی نەخۆشەکەوە. ئامادەبە بۆ باسکردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە بۆ هەر نەخۆشێك:
  - چ دەرئەنجامێك لە هەلسەنگاندنەکەدا، ئازاری نیورۆپاسیک دەردەخات
  - دەمارەکان چۆن گۆڕاون بۆ ئەم نەخۆشە
  - ئەو نیشانانەی نەخۆشەکە هەستی پێدەکات کە بەهۆی گۆڕان و ئازاری نیورۆپاسیک دروست بوون

پسپۆری تەندروستی: بەپێت بەستن بە دەرئەنجامی هەڵسەنگاندنەکە، تۆ جۆرێکی ئازارت هەیە کە پێی دەوترێت ئازاری نیورۆپاسیک. ئەم جۆرە ئازارە بەهۆی گۆڕانکاری لە دەمارەوە دروست دەبێت. ئێمە زیاتر لە ٤٠٠ دەمارمان هەیە لە جەستەماندا. وەك وایەری کارەبایی وان کە پەیام دەهێنن و دەبەن لە جەستەوە بۆ مێشك و بەپێچەوانەشەوە. وێنەی دەمارە کۆئەندام بەکاربهێنە. دەمارەکان زانیاری جەستەمان دەگوازنەوە سەبارەت بەوەی چۆن دەجوڵێین، پلەی گەرمی ژوورەکە و ئەو بەشەی جەستەمان، ئاستی هۆرمۆن و ماددە کیمیاوییەکان لە جەستەماندا لەگەڵ زۆر شتی تردا. ئەم زنیارییانە دەنێردرێن بۆ مێشك و مێشکیش بڕیار دەدات چۆن بەکاریان بهێنێت. هەروەها مێشك لەڕێی دەمارەکانەوە جەستەمان کۆنترۆڵ دەکات. لەڕێی دەمارەکانەوە مێشك پەیام دەنێردرێت بۆ جەستە و بەو شێوەیە جەستەمان دەجوڵێنین، بەو جۆرە سیستەمی بەرگری ڕووبەڕووی نەخۆشی وەهوکردن دەبێتەوە، وە بەو جۆرە ئاستی هۆرمۆن کۆنترۆڵ دەکرێت.

بەهۆی ئازاری نیورۆپاسیکەوە هەندێك دەمار دەگۆڕدرێن و بەشێوەیەکی ئاسایی کار ناکەن. لە حاڵەتی تودا دەمارەکان ئاساییانە کار ناکەن چونکە ـــــــ. ئەو وردەکاریانە دەستبەر بکە کە تایبەتمەندن بە دۆخی نەخۆشەکە. هیچ دەرمان و نەشتەرگەرییەك نییە ئەم گۆڕانکاریانە بگەڕێنێتەوە باری ئاسایی بەڵام دەمارەکان خۆیان چاك دەبنەوە. دەمارەکان کاتیان پێویستە بۆ چاك بوونەوە لەگەڵ ئەوەی هەر مانگێك بەئاستی ٥.٢ سم گەشە دەکەنەوە. لەڕێی جووڵەی چالاك و تەکنیکەکانی ترەوە دەتوانین یارمەتی دەمارەکان بدەین گەشە بکەنەوە و دەتوانین زۆربەی ئەو گۆڕانانەی لە دەمارەکاندا بەشدارن لە ئازارەکەتدا بگەڕێنینەوە باری ئاسایی.

تەنانەت ئەگەر دەمارەکان بەتەواوی گەشە نەکەنەوە یاخود چاك نەبنەوە ئەوە مانای ئەوەی نییە کە دەبێت ئازارت هەبێت. هەندێکجار چەندین کەس سڕبوون، لاوازی، نائاسوودەیی هەیە لە دەمارێکدا کەبەردەوام زیانی پێدەگات. بەڵام بە چارەسەر دەتوانین ئەو ئازارە کەمبکەینەوە کە هەستی پێ دەکەیت. لەگەڵ ئەوەی ئەمڕۆ و ڕۆژانی داهاتوو باسی شتی زیاتر دەکەین لە دانیشتنەکانی چارەسەردا، شتی تر هەیە کە بەشدارە لەو ئازارەی هەستی پێدەکەیت. بۆ نمونە: جووڵەی کەمی ئەو شوێنەی بەئازارە وا لە دەمارەکان دەکات ئەگەر چاکبوونەوەیان کەم بێت و بەشدار دەبێت لە زیادبوونی ئازار و نیشانەکانی نەخۆشی. کەواتە، ئەو چارەسەرەی پێکەوە ئەنجامی دەدەین کار دەکات لەسەر یارمەتیدانی دەمارەکان بۆ چاك بوونەوە و ڕووبەڕووی هەموو ئەو شتانەی تریش دەبێتەوە کە بەشدارن لە ئازارەکەتدا.

ئامانجی چارەسەرەکە پەرەپێدانی تواناتە لە ئەرك و فرمانی ژیانی ڕۆژانەتدا. وە بەپێی کات و ئەگەر پەیرەوی ڕێنماییەکان بکەیت لە ماڵەوە بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکان، ئەوا گۆڕانەکان لە دەمارەکاندا بەرەو باشبوون دەڕۆن. تۆ دەسەڵاتی ئەوەت هەیە دەمارەکانی خۆت چاك بکەیتەوە و ئازارەکەت چارەسەر بکەیت.

هەموو چارەسەرەکانی تر بۆ ئازاری نیورۆپاسیک لە ئامڵێکەی چارەسەری ئازاری نۆسیسێپتیڤ دابەش کراون.

تۆماری چارەسەر - ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک و/یان نێورۆپاسیک

هەر کاتێک کە نەخۆشەکە دەبینیت، پێویستە تۆماری بکەیت لە خشتەکەی خوارەوەدا.

ناوی نەخۆش: ______________________________ بەرواری هەڵسەنگاندن: ______________

چارەسەرکاری سروشتی سەرەکی بۆ ئەم نەخۆشە: ____

ژمارەی دانیشتن	بەرواری هەڵسەنگاندن	ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات	چارەسەر ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون	بەرەوپێشچوونەکان ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت	کێشەکان کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت
١			☐ چێک ئین ☐ *TNE : ئازاری نێورۆپاسیک (ئەگەر جێبەجێکرا لەسەری)* ☐ *TNE : پێنان بە بزماردا* ☐ جیکاری هەستەوەری (Sensory discrimination) ☐ هەناسەدان بە سک ☐ دۆزینەوە ئاسودەیی لە دانیشتندا ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە ☐ چارەسەری ناکارا (Passive) (تەنها ئەگەر داواکرا)		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				
٢			☐ چێك ئین ☐ TNE: گڵۆپی ئاگادارکردنەوەی پلەی گەرمی ☐ جیاکاری هەستەوەری ☐ TNE: "پەنجەرەی گیر" ☐ "جووڵەی کارا"ی بەشێك کە ئازاری هەیێت – بەرەو پێشچوون ☐ چوارگۆشەی هەناسەدان ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە ☐ چارەسەری پاسڤ (تەنها ئەگەر پێویست بکات)		
	پلانی چالاکی ماڵەوە				

ژمارەی دانیشتن	بەرواری هەڵسەنگاندن	ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات	چارەسەر ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون	بەرەوپێشچوونەکان ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت	کێشەکان کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت
٣			☐ چێک ئین ☐ TNE: "هێڵکاری بە یەکگەیاندن" ☐ TNE: شێر ☐ جووڵەی چالاکی شوێنێکی بە ئازار ☐ دۆزینەوەی ئاسوودەیی لە پاڵکەوتندا ☐ خاوکردنەوەی ماسوولکەکان ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە ☐ چارەسەرە ناچالاکەکان (تەنها ئەگەر پێویستی کرد)		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				
٤			☐ چێک ئین ☐ هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان ☐ TNE: پەرداخێک ئاو ☐ TNE: ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی هەستیاری ☐ خاوکردنەوەی ماسوولکەکان ☐ جووڵەی کارای ئەو بەشەی لەش کە ئازارەکەی تێدایە ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				

ژمارەی دانیشتن	بەرواری هەڵسەنگاندن	ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات	چارەسەر ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون	بەرەوپێشچوونەکان ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت	کێشەکان کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت
٥			☐ چێک ئین ☐ TNE: چرچ و لۆچی ☐ TNE: سیستەمی کارەبایی ☐ جووڵەی کارای ئەو بەشەی جەستە کە ئازاری تێدایە - بەرەوپێشچوون ☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی جوڵە لە توندیەکی مامناوەند ☐ خەوتن و ئازار ☐ پشکنینی جەستە ☐ پلانی ڕاهێنانی ماڵەوە		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				
٦			☐ چێك ئین ☐ TNE : باری لەش ☐ دۆزینەوەی ئاسودەیی لە بە پێوە وەستاندا ☐ ڕاهێنانی کار و فرمان ☐ TNE: دەنگ لە جومگەکاندا ☐ ماوەی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ☐ پشکنینی جەستە ☐ پلانی چالاکی ماڵەو		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				

ژمارەی دانیشتن	بەرواری هەڵسەنگاندن	ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات	چارەسەر ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون	بەرەوپێشچوونەکان ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت	کێشەکان کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت
٧			☐ چێک ئین ☐ ڕاهێنانەکانی کار و فرمان ☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ☐ TNE خوەکانی نووستن ☐ ڕ اهێنانەکانی بەهێزکردن و کشانی ماسوولکەکان ☐ پلانی چالاکییەکانی ماڵەوە		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				
٨			☐ چێک ئین ☐ هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان ☐ TNE: خێراپێو (گێچی ئۆتۆمبیل) ☐ ڕاهێنانی ئەرك و فرمان ☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ☐ ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				

ژمارەی دانیشتن	بەرواری هەڵسەنگاندن	ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات	چارەسەر ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون	بەرەوپێشچوونەکان ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت	کێشەکان کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت
٩			☐ چێک ئین ☐ TNE:سەرمابوون(نەخۆشکەوتن) ☐ ڕاهێنانی کار و فرمان ☐ ماوەکانی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ☐ ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان ☐ چالاکی پلانی ماڵەوە		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				
١٠			☐ چێک ئین ☐ ماوەکانی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی لە توندییەکی مامناوەندا ☐ ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان ☐ دووبارە هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان ☐ TNE : پلانی تەندروستی ☐ کۆتایی هێنان بە چارەسەر ئەگەر گونجا		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				

ئەم ڕێبەری چارەسەرە دیزاین کراوە بۆ چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ. لەوانێیە پێویست بکات کە بیگونجێنیت بە پێی چوارچێوەی ئیشەکەت.لێرەدا چەن پێشنیارێک خراوەتەڕوو بۆ جێبەجێکردنی ئەم ڕیبەری چارەسەرە:

- ئەو فۆڕمە بەکاربهێنە کە ناوی "تۆماری چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ"ە. ئەم تۆمارە دەستەبەری پوختەیەک دەکات بۆ ئەو چارەسەرانەی کە پێویستە لە هەر دانیشتنێکی چارەسەردا بێت. هەروەها ڕێنوێنیت دەکات بۆ تۆمارکردنی زانیاری گرنگ دەربارەی نەخۆشەکە لە کاتی هەر دانیشتنێکی چارەسەردا.
- چارەسەرەکانی ئازاری نۆسیسێپتڤ زۆربەی پێکهاتوون لە هەمان چارەسەرەکانی ئازاری نۆسیپلاستیک. بەڵام هەموو چارەسەرەکانی ئازاری نۆسیپلاستیک لە ناو پلانی چارەسەری ئازاری نۆسیسێپتڤدا نین. هەروەها، هەروەها ریزبەندی چارەسەرەکان جیاوازە لە نێوان پلانی چارەسەری ئازاری نۆسیسێپتڤ و ئازاری نۆسیپلاستیک. تۆ پێویستە "تۆماری چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ" بەکاربهێنیت بۆ زانینی چارەسەرەکان و ڕیزبەنی چارەسەرەکانی کە پێویستە دەستەبەر بکرێن.
- ئەم ڕیبەریە وردەکاریت پێدەبەخشیت بۆ دەستەبەرکردنی دانیشتنی یەکەمی "تۆماری چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ". بەڵام دەتوانیت ڕیبەری نۆسیپلاستیکەکە بەکاربهێنیت بۆ تێگەشتن لە چۆنێتی ئەنجامدانی چارەسەسەرەکانی ناو دانیشتنەکانی دواتر.
- چارەسەرەکانی کە باسکراون لە "تۆماری چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ" بە ڕیزبەندیەکی زۆر دیاریکراودا دانراون. ڕیزبەندی چارەسەرەکان لەسەر بنەمای توێژینەوەن. کەواتە، وا باشترە کە ڕیزبەنی ئەم چارەسەرانە بهێلدرێتەوە وەکو ئەوەی باسکراون لە ناو فۆڕمەکەدا.
- ئەگەر کاتت نەبوو بۆ ئەنجامدانی هەموو ئەو چارەسەرانەی کە پێشنیارکراون بۆ دانیشتنێکی دیاریکراو، لە دانیشتنی داهاتوودا چارەسەرەکان ئەنجامبدە.ناکرێت چارەسەر بپەڕێنیت. کەواتە، کاریگەریەکی زۆرتری دەبێت کە بابەتەکانی چارەسەرەکان دابەشبکەیت بەسەر زیاتر لە ٨ دانیشتندا.
- دڵنیابەرەوە لەوەی کە خۆت ئامادە بکەیت پێش هەر دانیشتنێکی چارەسەر. مانای وایە کە تۆ ئاسودەبیت لە دەستەبەرکردنی هەر چارەسەرێک، تۆ سەرچاوەکانت لەبەر دەستدایە بۆ ئەنجامدانی هەر چارەسەرێک، وە زانیاریت لەبەردەستدایە هەتاوەکو تەرکیزی چارەسەرەکە لەسەر پێویستیە دیاریکراوەکانی نەخۆشەکە بێت.
- تەواوکردنی تەواوی پرۆگرامی چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ گرنگە چونکە یارمەتیدەر دەبێت بۆ ڕێگەگرتن لە بریندداربوون لە داهاتوودا و دووچاربوون بە ئازاری درێژخایەن و ئازار و گۆرانەکانی نۆسیپلاستیک. کەواتە، ئامانجت تەواوکردنی هەموو ئەو چارەسەرانە بێت کە پێشنیارکراوە لەگەڵ کەسێکدا کە ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤی هەیە تەنانەت ئەگەر دوای چەن دانیشتنێک هیچ ئازار و ئاستەنگیەکیان نەمابوو. دەتوانیت یارمەتی نەخۆشەکە بدەیت بۆی تێبگات کە بۆچی تۆ پێشنیاری بەردەوامی چارەسەرەکەدا دەکەیت دوای ئەوەی کە ئازارەکە وەستاوە بەوەی کە بۆیان ڕوونبکەیتەو ەکە چارەسەرەکان یرامەتی جەستەیان دەدەن هەتاوەکو بەهێزتربێت و زیاتر جوڵە بکات بۆ ڕێگەگرتن لە ئازار و بریندداربوون لە داهاتوودا. هەروەها، دەتوانیت بۆیان ڕوونبکەیتەوە کە تۆ فێری چەن ڕیگەیەکیان دەکەیت هەتاوەکو بتوانن خۆیان چارەسەری هەر سورێکی ئازار بکەن لە داهاتوودا.
- لەوانێیە پیویست بکات کە چارەسەرەکە بگەونجێنیت ئەگەر لەگەڵ نەخۆشێکدا ئیشت کرد کە ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤی هەیە لەگەڵ جۆرێکی کەی ئازاردا، وەکو ئازاری نۆسیپلاستیک یان نیورۆپاسیک. نیشانەکانی ئازاری نۆسیسێپتڤ و نیورۆپاسیک لەگەڵ چارەسەرەکانی ناو ڕیبەری چارەسەی نۆسیپلاستیکدا بەرەوە باشی دەڕۆن. کەواتە، ئەگەر نەخۆشێك لە یەک جۆر ئازاری زیاتر هەبوو، سەرەتا دەستەبەری چارەسەر لە ڕێگەی چارەسەرکردنی شانەی هەستیار ئەگەر گونجاوبوو وە پاشان دەستەبەری دانیشتنەکانی چارەسەر بکە وەکو ئەوەی لە ئازار و گورانەکانی نۆسیپلاستیک و نیورۆپاسیکدا باسکراوە. دوای تەواوکردنی ئەم پلانی چارەسەرە، دەتوانیت جارێکی تر هەڵسەنگاندنەوە ئەنجامبدەیت و دیاریکەیت کە ئایا چارەسەری زیاتر یارمەتیدەر دەبێت یاخود نا.

تای اری پێش ی نەی ئازار و گ ۆڕان ک ا ی ن ۆس یس پ ت ڤ:

بیرتبیتەوە کەئ ازاری نۆسیسێپتڤ ئەو ئازارەیە کە پەیوەندی بە بریندداربوونی شانەوە هەیە. هەموو بنچینەکانی ئازار جێبەجێ دەبێت بەسەر ئازاری نۆسیسێپتڤدا کە پێکهاتوون لەمانەی خوارەوە:

١. ئازار هەمێشە بڕیارێکە لە لایەن مێشکەوە
٢. ئازار ڕیگەیەکی باوەڕپێکراو نیە بۆ دیاریکردنی بڕی ئەو زەرەرەی بەر شانە دەکەوێت یان بڕی بریندداریەکە
٣. فاکتەرە جەستەیی،کۆمەڵایەتی، و دەروونیەکان ڕیگەخۆشکەرن بۆ کەسێک کە چۆن و کەی ئەزمونی ئازار دەکات
٤. ئازار هەمیشەیی نیە – جەستەمان دەکرێت بگۆڕدرێت

> بە گروپێکی گەورە، داوا لە بەشداربووەکان بکە باسی بکەن کە چیان بیرماوە دەربارەی ئەوەی بۆچی ئازاری نۆسیسێپتڤ دەکرێت زۆربەی کاتەکان بگۆڕێت بۆ ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک و ئازاری درێژخایەن

گرنگە کە تێبگەن کە یەکێک لە ئامانجە سەرەکیەکانی چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ بریتیە لە ڕیگەگرتنی گۆڕانی بۆ ئازار و گۆرانەکانی نۆسیپلاستیک. زۆربەی ئەو کەسانەی کە ئازاری درێژخایەن و پەککەوتنیان هەیە بە هۆی ئازارەوە، لە بنچینەوە ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤیان هەبووە. ئازاری نۆسیسێپتڤ دەکرێت ببێت بە ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیک ئەگەر کەسەکە لە ئازار و جوڵە بترسێت، دووربکەوێتەوە لە جوڵە و چالاکی جەستەیی، وە بیر و باوەڕێکی ناتەندروستی هەیە. بۆیە چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ پێکهاتووە لە TNE، چالاکی جەستەیی، و وردە وردە بەرەوپێشچوون لە جوڵە و راهێنانکردندا.
لەسەر بنەمای هەڵسەنگاندنی بایۆسایکۆسۆشیاڵ، دەستنیشانی دەکەت کە ئایا نەخۆشەکە پێویستی بە ڕێگەی چارەسەر هەیە بۆ شانەی هەستیار. ئەم ڕێگەی چارەسەرە پێویستە ئەگەر ناوچەی ئازارەکە سوربوونەوە، ئاوسان، و گەرم ببوو. لەم دۆخەدا، پێویستە بە دانیشتنی یەکەم دەستپێبکەیت وەکو باسکراوە لە دانیشتنی ١ دا لە ناو "تۆماری چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ".

ئەگەر نەخۆشەکە پیویستی نەکرد کە ڕێگەی چارەسەر بۆ شانەی هەستیار بەکاربهێندرێت، لە دانیشتنی ٢ وە دەستپێبکە وەکو لە "تۆماری چارەسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ" باسکراوە.

هەموو وردەکاریەکان بۆ دانیشتنی ١ لە خوارەوە باسکراوە. وردەکاری دانیشتنەکانی تر بە وردی باس نەکراون چونکە چارەسەرەکان باسکراون لە ڕیبەری چارەسەری نۆسیپلاستیکدا. دەتوانیت هەمان TNE بەکاربهێنیت کە لە ناو ڕێبەری چارەسەی ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیپلاستیکدا هەیە. بەڵام لەوانێیە پێویست بکات کە هەندێک لە TNE یەکان بگونجێنیت بۆ ئەوەی تایبەتبێت بە ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ. ئەگەر باش تێگەشتبێتیت لە بابەتی ئازاری نۆسیسێپتڤ کە لە بەشی ٢ دا باسکراوە و چۆن ئەمە دەکرێت ببێت بە ئازاری نۆسیپلاستیک، کەواتە لە تواناتدا دەبێت کە بە باشی TNE یەکان بگونجێنیت.

سوربوونەوە، ئاوسان، و گەرمبوون نیشانەی گەرمداهاتنێکی تازەن (acute inflammation). گەرمداهاتنی تازە ڕوودەدات کاتێک سیستمی بەرگری لەش دەستنیشانی دەکات کە شانەیەک بریندارە و خانە بەرگریەکان دەنێرێت بۆ سارێژکردنی ئەو ناوچەیە. ئەمە شتێکی تەندروست و ئەرێنیە لەبەرئەوەی ئەم وەڵامدانەوەی گەرمداهاتنە یارمەتی سارێژبوونی شانەکە دەدات. سوربونەوە و گەرمبوون هەردوکیان ڕوودەدەن لەبەرئەوەی جەستە سوڕی خوێن لەو ناوچەیەدا زیاد دەکات بۆئەوەی خانەی بەرگری زیاتر بگات بەو شوێنە. ئاوسان ڕوودەدات لەبەرئەوەی جەستە شلەمەنی زیاتر دەنێرێت لەگەڵ خانە بەرگریەکاندا بۆ ئەو ناوچەیە بەڵام شلەمەنیەکە کۆ دەبێتەوە و ناکرێتە درەوەی ئەو ناوچەیە. ئاوسان دەکرێت ڕیگەخۆشکەربێت بۆ ئازار لەبەرئەوەی شلەمەنیە زیادەکە پەستان دەخاتە سەر دەمار و شانەکان. هەروەها، ئاوسان دەکرێت ڕیگەخۆشکەربێت بۆ ڕەقبوونی (stiffness)ی جومگە و ئاستەنگی لە جوڵەکردن و بەکارهێنانی ئەو ناوچەیە چونکە شلەمەنیەکە دەبێتە ڕێگر لە ناو جومگە یان شانەدا.
چارەسەرکردنی ئاوساوی بە جوڵەکردن، سەهۆڵ، پەستان، و بەرزکردنەوە گرنگە لەبەرئەوەی ڕێگەخۆشدەکەن بۆ کەمبوونەوەی ئازار و باشترکردنی جوڵە. چارەسەرکردنی ئاوساوی نابێطە هۆی ڕێگەگرتن لە وەڵامدانەوەی بەرگری جەستە بۆ سارێژکردنی شانەکە. بەڵکو، یارمەتی وەڵامدانەوەی بەرگری جەستە دەدات هەتاوەکو لە ئاستێکی گونجاودا بمێنێتەوە بۆئەوەی شانەکە خێراتر سارێژببێت، وە کەسەکەش ئەزمونی ئازاری کەمتر و جوڵەی زیاتر دەکات.

دوو کەس دوو کەس، با بەشداربووەکان مەشق بکەن لەسەر ڕوونکردنەوەی ئەمانەی خوارەوە بۆ یەکتر وەکو ئەوەی کەسەکەی بەرامبەر نەخۆشێک بێت.

- گەرمداهاتنی تازە (acute inflammation) چیە
- بۆچی هەندێکجار سوربوونەوە، ئاوسان، و گەرمبوون دەبینین کاتێک شانەیەک هەستیارە
- بۆچی گرنگە کە چارەسەری ئاوساوی بکرێت

دانیشتنی ١

دانیشتنی ١ دیزاین کراوە بۆ ئەو نەخۆشانەی کە سود وەردەگرن لە ڕێگەی جارسەر بۆ شانەیەکی هەستیار. ئەگەر کەسەکە پێویستی بەم ڕێگەی چارسەرە نەبوو، دانیشتنی ١ بپەڕێنە و لە دانیشنی ٢ دەستپێبکە وەکو باسکراوە لە "تۆماری چارسەری ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتف".

دانێشتنی ١ لەمانە پێکهاتووە:

- چێک ئین
- TNE : شانەی هەستیار
- TNE : چرچولۆچی
- بەرزکردنەوە و سەهۆڵ دانان
- هەناسەدان بە سک
- TNE : پارێزگاریکردن و جولّە
- پلانی چالاکی ماڵەوە

- چارسەری پاسڤ (تەنها ئەگەر داواکرا)

چێک ئین

وەرکشۆپی چارەسەر:

ئامانجەکانی چارسەر – چێک ئین:

- بەهێزکردنی ڕێچکەی دەماری بەرپرس لە توانای کار و فرمان و ئاسودەیی
- لەبەرچاوگرتنی بەرەوپێشچونەکان و هەوڵەکانی نەخۆشەکە
- دەستەبەرکردنی پاڵپشتی بۆ زیادکردنی توانای نەخۆشەکە بۆ ئەنجامدانی پلانی چالاکی ماڵەوە
- تێگەشتن لە کێشەکانی چارسەری سروشتی (جەستەیی) نەخۆشەکە

خاڵە گرنگەکان – چێک ئین

- دڵنیابەرەوە لە تۆمارکردنی ئەو شتانەی کە نەخۆشەکە باسی دەکات لەگەڵت لە فۆڕمی تۆماری دانیشتنی چارەسەرەکەدا
- تەرکیز مەخەرە سەر باسکردنی ئازار بەڵکو تەرکیز بخەرە سەر توانای کار و فرمان
- دەستەبەری پاڵپشتی و فێرکاری بکە بۆ نەخۆشەکە بۆئەوەی بتوانن پلانی چالاکی ماڵەوە ئەنجامبدەن
- گوێبگرە لە نەخۆشەکە و سەرنجی هەر بیر،باوەڕ، و هەست و سۆزێک بدە کە لەوانیە ڕێگەخۆشکەربن بۆ ئەزمونکردنی ئازار و پێویستبێت کە تۆ چارسەری بکەیت لە کاتی ئەنجمادانی چارەسەرەکەدا

چێک ئینەکە پێکهاتووە لە باسکردنی ئەم دوو پرسیارەی خوارەوە لەگەڵ نەخۆشەکەدا.

١. چ شتێک بە باشی بەڕیوەچووە لە کۆتا جارەوە کە یەکمان بینی؟
٢. چۆن پلانی چالاکی ماڵەوە بەڕێوەچوو؟ (ئەگەر ئەمە جێبەجێ ببێت – ئەگەر باسی پلانی چالاکی ماڵەوەت کردبێت لە هەڵسەنگاندنی سەرەتادا)

TNE : شانەی هەستیار

ئایا دەیزانی:

بۆ ئازاری نۆسیسیپتیڤ لەگەل ئاوساوی، سوربوونەوە و گەرمبوون، ڕێنمای ستاندارد لە ڕابردوودا بریتیبوو لە پشوودان (rest)، سەهۆل خستنەسەر(ice)، پەستان (compression)، و بەرزکردنەوە (elevation). لەوانیە تۆ ئەمەت پێشتر بیستبێت کە ناسراوە بە کورتکراوەی "RICE ". بەڵام توێژینەوە دەریخستووە کە پشوودان کاریگەری نیە لەم دۆخەدا. پشوودان بەو ناوچەیە بۆ ماوەیەکی زۆر لە ڕاستیدا دەکرێت زیانبەخشبێت. وەکو بیستوومانە، ئەگەر کەسێکب وەستێت لە جوڵاندنی ئەو ناوچەیەی ئازاری تێدایە، سیستمی دەماری زیاتر هەستیار دەبێت. کەواتە، بە ڕێگەیە، پشوودان بە ناوچەیەک کە ئازاری تێدایە دەکرێت بۆ ماوەیەکی زۆرتر ئازار و گورانەکانی نۆسیسێپتڤ بهێڵێتەوە و زۆربەی کاتەکان دەکرێت ببێتەوە هۆی دروستبوونی ئازاری نۆسیپلاستیک.

لەسەر بنەمای ئەمە،ئێستا ڕێنماییەکان بۆ ئازاری نۆسیسێپتڤ لەگەڵ ئاوساوی، سوربوونەوە، و گەرمبوون ئەم ٥ برگەیە لە خۆ دەگرێت: پارێزگاریکدن (protection)، برێکی گونجاوی جولّە و پەستانخستنە سەر (optimal loading)، سەهۆڵ (ice)، پەستان (compression)، بەرزکردنەوە (elevation). دەستەواژەی " POLICE " بەکاردەهێندرێت بۆ ئەم ڕێگەی چارسەرە. بۆ ئاسانترکردنی وشەکان بۆ نەخۆش، ئێمە ناوی دەنێین " ڕێگەچارەی چارسەر بۆ شانەی هەستیار". بۆ ئاسانکردنی وشەکان بۆ نەخۆش ئێمە ئەم وشانە بەکاردەهێنین کە هەمان مانای دەستەواژەی " POLICE "یان هەیە: پارێزگاری، جولّە، سەهۆڵ، پەستان، بەرزکردنەوە.

وەرکشۆپی چارەسەر:

ئامانجەکانی چارسەرەکە – TNE : شانەی هەستیار
"شانەی هەستیار " TNE ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە کە تێبگات لەم خاڵەی خوارەوە:

- ئازار هەمیشەیی نیە – جەستەمان دەکرێت بگۆڕدرێت

خاڵە گرنگەکان – شانەی هەستیار

- زانیارییەکان تایبەتبێت بە دۆخی نەخۆشەکە. ئامادە بە بۆ باسکردنی ئەمانەی خوارەوە بۆ هەر نەخۆشێک:
    - چ ئامانجێکی هەڵسەنگاندنەکە نیشانی دەدات کە شانەکە هەستیارە بەڵام هیچ زەرەرێکی هەمێشەیی تیدا نیە
    - کام شانانە هەستیاربوون
    - چۆن دەزانیت کە هیچ نیشانەی حاڵەتێکی تەندروستی خەتەرناک بوونی نیە کە پێویستی بە وێنەی تیشک، دکتۆر، یان نەشتەرگەری هەبێت

پسپۆری تەندروستی: لەسەر بنەمای هەڵسەنگاندنەکە، __________ هەستیارە. دەستەبەری فیرکاری بکە بۆ نەخۆشەکە دەربارەی کام شانەیە هەستیارە. وشەی زەرەربەرکەوتن یان بریندار‌ی بەکارمەهێنە. نەخۆشەکە دڵنیا بکەرەوە کە هیچ نیشانەیەکی زەرەربەرکەوتنێکی دژوار یان برینداریی بوونی نیە کە پێویست بە وێنەی تیشک یان نەشتەرگەری بکات.

هیچ هۆکارێک نیە بۆ تەواو سارێژنەبوونی ئەم هەستیارە. بە تێپەڕبوونی کات ئازارت نامێنێت. بۆئەوەی یارمەتی شانەکە بدەیت سارێژبێت و بۆ ڕیگەگرتن لە کێشە و ئازار لە داهاتوودا، هەندێک شت هەن کە دەتوانین ئەنجامی بدەین. من ئەمرۆ ئەمانەت فێردەکەم بۆئەوەی بە هەمانشێوە لە ماڵەوە ئەنجامیان بدەیت. لەگەڵتدا کار دەکەم بۆ ئەوەی دڵنیاببینەوە کە شانەکە دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی. هەروەها لەگەڵتدا کار دەکەم بۆ ئەوەی ئازارەکەت نەمێنێت و بگەڕێیتەوە بۆ ئەنجامدانی چالاکیە ئاساییەکانی ژیانی ڕۆژانەت.

ڕێگەچارەی چارەسەرەکە کە بەکاریدەهێنین بۆ شانە هەستیارەکە لە ٥ برگە پێکهاتووە: پاریزگاری، جوڵە، بەرزکردنەوە، سەهۆڵ، و پەستان. ئەمرۆ هەر یەکێک لەمان ئەنجامدەدەین و هەروەها فێردەبیت کە چۆن لە ماڵەوە ئەنجامی بدەیت.

ئامانجی پاریزگاری، جوڵە، بەرزکردنەوە، سەهۆڵ و پەستانەکە یارمەتیدانی سارێژبوونی شانەکانە. کاتێک ئەم چارەسەرانە ئەنجامدەدەیت لە چەن ڕۆژی داهاتوودا، پێویستە کەمبوونەوەی سووربوونەوە، ئاوسان، و گەرمبوونەکە ببینین. کاتێک ئەم نیشانانە نامێنن، دەتوانیت چارەسەری زیاتر ئەنجامبدەین بۆ سارێژکردنی شانەکان،و گەڕاندنەوەی هێز و جوڵە لەو ناوچەیەدا، و ڕاهێنانکردن بۆ ڕێگەگتین لە دووبارە هەستیاربوونی ئەو ناوچەیە لە داهاتوودا.

> نواندن ئەنجامبدە بە گروپێکی گەورە.
>
> با یەکێک لە ڕاهێنەرەکان ببێط بە چارەسەرکاری سروشتی و یەکێک لە ڕاهێنەرەکان ببێت بە نەخۆش، لەسەر بنەمای نمونەی کەیسەکە لە بەشی ٣ دا. دەقەکە و ڕێنوێنیەکە بەکاربهێنە لە ناو ڕیبەریەکەدا. کاتێک نواندنەکە دەکەیت، بەشداربووەکان دەتوانن سەیری دەقەکە بکەن و لەگەڵتدا بڕۆن.
>
> دوای نواندنەکە، بەشداربووەکان هیچ پرسیارێکیان نیە.ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەڵێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان، وەڵامی هەر پرسیارێک بدەرەوە، و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە
>
> ئەگەر کات ڕێگەیدا، نواندن ئەنجامبدە بە گروپی بچوک بۆ ئەوەی ڕیگە بە بەشداربووەکان بدەیت هەتاوەکو مەشق لەسەر ئەم TNE یە بکەن

TNE : چرچولۆچی

دەستەبەری TNE : چرچولۆچی بکە لەم دۆخانەی خوارەوەدا:

- نەخۆشەکە وێنەی تیشکی ناوچەی ئازارەکەی کردبوو وە دوودڵبوو لەوەی کە ئەنجامەکان وا نیشان دەدەن کە برینداریەک لە شانەدا هەیە
- ئەگەر نەخۆشەکە پرسیاریکرد کە ئایا پێویستە وێنەی تیشک بگرن بۆ ناوچەی ئازارەکە

سەیری تەواوی TNE یەکە بکە لە ڕێبەری چارەسەری نۆسیپلاستیکدا

بەرزکردنەوە و سەهۆڵ

ورکشۆپی کارلەی چارەسەر:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – بەرزکردنەوە و سەهۆڵ

بەرزکردنەوە و سەهۆڵ ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە:

- تێبگات چۆن بەرزکردنەوە و سەهۆڵ یارمەتی سارێژبوونی شانەکان دەدەن
- زانینی چۆنێتی بەرزکردنەوە و سەهۆڵدانان بە سەربەخۆیانە یان بە پاڵپشتی خێزانەکەیان

خاڵە گرنگەکان – بەرزکردنەوە و سەهۆڵ

- پاش پشاندان و باسکردنی چۆنێتی بەرزکردنەوە، با نەخۆشەکە خۆی ئەنجامی بدات. ئەمە ڕیگەتێپێدەدات کە دڵنیاببیتەوە کە دەتوانن بە دروستی ئەنجامییدەن کاتێک لە ماڵەوەن. هەروەها یارمەتی نەخۆشەکە دەدات کە زیاتر لەخۆی ڕاببینێت بۆ ئەنجامدانی، کە ئەگەری ئەنجامدانی ئەم چارسەرە لە ماڵەوە زیاد دەکات.
- ئەگەر نەخۆشەکە بیەوێت، تۆ دەتوانیت ئەندامێکی خێزانەکە فێربکەیت بۆئەوەی یارمەتی کەسەکە بدەن بۆ ئەنجامدانی ئەم چارسەرە لە ماڵەوە.
- دەستەبەری ڕێنمایی بکە بۆ چۆنێتی بەرزکردنەوە و سەهۆڵدانان کە واقعی بن بۆ دۆخی نەخۆشەکە. بۆ نمونە، ئەو شتانە لەبەرچاوبگرە کە بەردەستن لە ماڵەوە بۆ ئەنجامدانی ئەم چارسەرە.

پسپۆڕی تەندروستی: چارەسەرە سەرەتاییەکان کە یارمەتیدەرن بۆ شانەیەکی هەستیار بریتیە لە سەهۆڵ و بەرزکردنەوە. ئامانجی ئەم چارەسەرانە بریتیە لە کەمکردنەوەی ئاوساویی. کاتێک شانەیەک هەستیارە. جەستە سوڕی خوێن لەو ناوچەیەدا زیاد دەکات و شلەمەنی لەگەڵ خانە بەرگریەکان دەنێرێت بۆ یارمەتیدانی سارێژبوونی شانەکە. ئەمە وەڵامدانەوەیەکی تەندروست و ئاساییە. بەڵام ئاوسان ڕوودەدات کاتێک کاتێک ئەم خوێنە و شلەمەنی کۆ دەبنەوە لەو ناوچەیەدا. ئەگەر شلەمەنی و خوێنەکە لەو ناوچەیەدا بمێننەوە،شانەکە کاتێکی زۆرتری پێویستە بۆ سارێژبوون. هەروەها، هەست بە ئازاری زیاتر دەکەیت لەبەرئەوەی شلەمەنیە زیادەکە پەستان دەخاتە دەمارەکان و شانەکان. هەروەها، شلەمەنیە زیادەکەش وێن داگیر دەکات کە ئاستەنگیت بۆ دروست دەکات لە کاتی جوڵەکردن بەو ناوچەیە. ئایا هیچ کاتێک ئەزمونی ئەمەت کردووە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. کەواتە، کەمکردنەوەی ئاوساویی یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی ژینگەیەکی لەبار هەتاوەکو شانەکان باشت رسارێژببن. هەروەها، کەمکردنەوەی ئاوساوی یارمەتیدەردەبێت بۆ کەمردنەوەی ئازار و باشترکردنی جولە. هیچ پرسیارێکت هەیە دەربارەی ئەمە؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە.

بۆ کەمکردنەوەی ئاوساوی. پێویستە بەرزبیکەیتەوە و سەهۆڵدابنێیت. یەکەمجار فێری چۆنێتی بەرزکردنەوە دەبین. کاتێک ناوچەیەک بەرزدەکەیتەوە، سێ شتی گرنگ هەیە کە پیویستە بیریلێبکرێتەوە. ١. کاتێک بەرزیدەکەیتەوە، ئەو بەشەی جەستە پێویستە لەسەروو ئاستی دڵەوە بێت. بەم ڕێگەیە هێزای ڕاکێشانی زەوی یارمەتیدەر دەبێت بۆ کردنە دەرەوەی ئاوساویەکە لەو ناوچەیەدا. ٢. دڵنیابەرەوە لەوەی کە ئەو بەشەی لەش بە تەواوی پاڵپشتی لێکراوە بۆ ئەوەی ماسولکەکانت تەواو خاوببنەوە. ٣. دوای دۆزینەوەی بارێکی لەشی ئاسودە و پاڵپشتلێکراو، هەناسەیەکی قول هەڵمژە و هەموو هەواکە بکەرە دەرەوە. ئەمە یارمەتیت دەدات کە ماسولکەکانت تەواو خاوبنەوە کەوا دەکات بەرزکردنەوەکە کاریگەری زیاتری هەبێت

کاتێک ناوچەکە بەرزدەکەیتەوە، هەروەها پیویستە سەهۆڵیشی بخەیتە سەر. سەهۆڵ یارمەتیدەرە بۆ کەمردنەوەی ئاوساوی و ئازار. پێویستە هەر جارەو سەهۆڵەکە تەنها بۆ ماوەی ١٠ بۆ ١٥ خولەک بکاربهێنیت. شتێکی ئاساییە کە هەست بە سڕبوون یان ئازار بکەیت کاتێک سەهۆڵ بەکاردەهێنیت. دەتوانیت یەک جار سەهۆڵبەکاربهێنیت لە کاتژمێرێکدا. بەڵام لەوانێیە ئەمە شتێکی واقعی نەبێت بۆ تۆ کەواتە ئامانجەکە ئەوە یە کە بەرزکردنەوە و سەهۆڵ بکەیت بە لایەنی کەمەوە ٤ جار لە ڕۆژێکدا.

نەخۆشەکە فێربکە کە چۆن بەشێکی دیاریکراوی جەستە بەرزدەکاتەوە. دڵنیابەرەوە لەوەی کە خۆیان بارەکە بدۆزنەوە بەبێ یارمەتی بۆئەوەی لە ماڵەوە ئەمە ئەنجام بدەن.

بە نەرمی جوڵاندنی جومگەکە لە کاتێکدا کە ئەو ناوچەیەت بەرزکردۆتەوە یارمەتیدەرە بۆ کەمردنەوەی ئاوساوی. جوڵەکردنەکە یارمەتیدەرە بۆ پاڵنان بە ئاوساویەکەوە بۆ دەرەوەی ئەو ناوچەیە. پشانی بدە یارمەتی نەخۆشەکە بدە بۆ ئەوەی فێربێت کە چ جوڵەیەک یارمەتیدەرە بۆیان.

دوای ئەوەی کە نەخۆشەکەت فێرکرد کە چۆن باری بەرزکردنەوەکە بدۆزێتەوە، ئەو بەشەی جەستە بەرزبکەرەوە و سەهۆڵی بخەرە سەر لە کاتی دانیشتنی چارەسەرەکەدا. ئەمە یارمەتیان دەدات کە زیاتر لە خۆیان ڕاببینن و لە ماڵەوە ئەنجامی بدەن.

کاتێک کە نەخۆشەکە ناوچەکەی بەرزکردۆتەوە و سەهۆڵی لەسەرە، گفتوگۆی لەگەڵ بکە دەربارەی چۆنێتی بەرزکردنەوە و سەهۆڵدانان لە ماڵەوە. باسیبکە کە لە ماڵەوە چ کەل و پەلێکیان هەیە کە دەتوانن بەکاریبهێنن بۆ بەرزکردنەوەی ئەو ناوچەیە. لەگەڵ نەخۆشەکە باسی ئەوە بکە کە چ شتێک بەکاردەهێنن لە ماڵەوە بۆ سەهۆڵدانان لەسەر ناوچەکە. هەڵبژاردەکان بۆ سەهۆڵدانان پێکهاتوون لە دەستەبەرکردنی کیسەی سەهۆڵ، بەکارهێنانی شتە بەستووەکانی ناو فرێزەرەکە، قاڵبە سەهۆڵی بچوک، یان دروستکردنی کیسەی سەهۆل. کیسەی سەهۆڵ دروست دەکرێت بە تێکەڵکردنی ئاو چەند کەوچکێکخ وێ لە کیسەیەکی پلاستیکدا و پاشان بەستنی. خوێکە وا دەکات کە سەهۆڵەکە ڕەق نەبێت بەڵکو بە مەطاطی دەیهێڵێتەوە.

پشانی بدە کە چۆن بەشە جیاوازەکانی جەستە بەرزدەکرێنەوە. دڵنیابەرەوە لە پشاندانی چۆنێتی پەیڕەوکردنی ٣ بنەماکە. پاشان با بەشداربووەکان ببن بە چەن گروپێکی بچوکەوە و نواندنەکە ئەنجامبدەن. دەتوانن ئەو بەشەی لەش هەڵبژێرن کە شانەکانی هەستیارن. پێوسیتە دەقەکە بەکاربهێنن بۆ ئەوەی دڵنیاببنەوە کە مەشق لەسەر هەموو بڕگەکانی چارەسەرەکە دەکەن.

هەناسەدا بە سک

نەخۆشەکە لە هەمان باردا بهێڵەرەوە، بەشەکەی جەستەشی بەرزکرابێتەوە. ڕوونبیکەرەوە کە هەناسەدان بە سک زۆر یارمەتیدەرە کاتێک کە ئەو ناوچەیە بەرز دەکەنەوە.

هەناسەدان بە سک ئەنجامبدە وەکو ئەوەی باسکراوە لە ڕیبەری چارەسەری نۆسیپلاستیکدا. ئەمە گرنگە چونکە هەستیاری سیستمی دەماری کەم دەکاتەوە کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازار، قەلەقی، باشترکردنی جولە، و یارمەتیدەر دەبێت بۆ ڕێگەگرتن لە گۆڕانی بۆ ئازاری نۆسیپلاستیک.

پەستان (COMPRESS)

وربکارای کلای چارمەر:

ئامانجەکانی چارەسەرەکە – پەستان
چارەسەری پەستان ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە:

- تێبگات کە چۆن پەستان یارمەتیدەرە بۆ سارێژبوونی شانەکان
- ئەگەر کرا، فێرببێت کە چۆن سەربەخۆیانە پەستانکردنەکە ئەنجامبدەن لە ماڵەوە یان بە پاڵپشتی ئەندامێکی خێزانەکە

خاڵە گرنگەکان – پەستان

- ئەگەر دڵنیانیت لە ئەنجامدانی پەستانەکە بە دروستی، کەوایە ئەم چارەسەرە ئەنجام مەدە. ئەنجامدانی بە شێوەیەکی هەڵە دەکرێت زەرەرێکی زیاتر بدات وەک لە بەکارنەهێنانی.
- ئەگەر نەخۆشەکە نەیتوانی بە دروستی ئەنجامیبدات، ڕێنماییان بکە کە ئەمە لە ماڵەوە ئەنجامنەدان. بەڵام دەتوانیت پەستانەکەیان بۆ بکەیت بە باندجکردنی بۆیان لە دانیشتنی چارەسەرەکەدا. وا باشترە کە نەخۆشەکە پەستانەکە ئەنجامنەدات وەک لەوەی بە نادروستی بیکات.
- پاش پشاندان و باسکردنی چۆنێتی پەستانکردنەکە، با نەخۆشەکە بە سەربەخۆیی بۆ خۆی ئەنجامبدات. ئەمە ڕێگەتپێدەدات کە دڵنیابیت کە بە دروستی ئەنجامی دەدەن کاتێک لە ماڵەوەن. هەروەها یارمەتی نەخۆشەکە دەدات کە لە خۆی ڕاببینێت لە کاتی ئەنجامدانیدا کە ئەگەری ئەنجامدانی ئەم چارەسەرە لە ماڵەوە زیاتر دەکات.
- ئەگەر نەخۆشەکە ویستی، دەتوانیت ئەنجامێکی خێزانەکە فێربکەیت هەتاوەکو لە ماڵەوە یارمەتی کەسەکە بدەن لە ئەنجامدانی چارەسەرەکەدا.
- دەستەبەری ڕێنماییەکان بکە بۆ چۆنێتی پەستا نخستنەسەر کە واقعی بن بۆ دۆخی نەخۆشەکە.

پسپۆڕی تەندروستی: پەستانخستنەسەر بریتیە لە بەکارهێنانی باندج بە دەوری ناوچەکەدا وەکو ڕێگایەک بۆ کەمردنەوەی ئاوساوی. ئامانجی پەستانەکە بریتیە لە یارمەتیدانی کۆنترۆڵکردنی ئاوساویەکە. پەستان بەکارنایەت بۆ کەمکردنەوەی جوڵە یان پارێزگاریکردن لە ناوچەکە.
لە کاتی ئەنجامدانی پەستانەکەدا، گرنگە کە پەیڕەوی چەن خاڵێک بکەیت. ئەگەر پەیرەویان نەکەیت، پەستانەکە دەکرێت شتەکان خراپتر بکات لەبەرئەوەی ناهێڵێت خوێن بگات بە ناوچەکە. ئەگەر خوێن نەچێت بۆ ناوچەکە، ئاوساوی زیاد دەکات، و جەستە بە کاتێکی دژواردا تێدەپەڕێت بۆ سارێژکردنی ناوچەکە.
خاڵە گرنگەکان کە پێویستە پەیڕەوبکرێن لە کاتی پەستانەکەدا بریتین لە : ١. باندجکردنەکە پێویستە توندبێت لەو شوێنەی کە دوورە لە جەستەتەوە و پاشان وردە وردە سلتربکرێتەوە کاتێک نزیک دەبێتەوە لە جەستەت. ٢. هەموو سوڕەکانی باندجەکە پێویستە لەسەر یەک بن. وە ٣. پێویستە ئاسودەبێت و زۆر توند نەبێت.

ئەمانە نیشانەی ئەوەن کە پەستانەکە زۆر توندە و پێویستە لاببرێت: ١. ناوچەکە سڕبووە، ٢. ناوچەکە ساردە، ٣. ناوچەکە ڕەنگەکەی گۆڕاوە، ٤. ئاوساوی هەیە لە بەشی خوارەوە یان سەرەوەی باندجکە. ئەگەر سەرنجی هەر یەکێک لەم نیشانانەت دا، یەکسەر باندجەکە لابەرە و ئەو بەشەی جەستە بەرز بکەرەوە.

پشانیان بدە کە چۆن باندج بکاردەهێنن بۆ پەستانخستنە سەر ناوچەکە. پشانیان بدە و باسی خاڵە گرنگەکان بکە لەگەڵ نەخۆشەکە. پاشان با نەخۆشەکە یان ئەندامێکی خێزانەکە پەستان خستنەسەرەکە ئەنجامبدات. دڵنیابەرەو ەلەوەی کە دەتوانن بە دروستی ئەنجامیبدەن. ئەگەر نەخۆشەکە نەیتوانی بە دروستی ئەنجامی بدات، ڕێنماییان بکە کە ئەمە لە ماڵەوە ئەنجام نەدەن. بەڵام دەتوانیت لە دانیشتنی چارەسەرەکەدا باندجەکەیان بۆ بکەیت. کاتێک کە باندجەکە زۆر شل بۆوە، دەتوانن لایبەرن هەتا ئەو کاتەی تۆ دەتوانیت لە دانیشتنی داهاتودا بۆیان ئەنجامبدەیتەوە. وا باشترە کە نەخۆشەکە پەستان نەخاتە سەری وەک لەوەی بە نادروستی ئەنجامی بدات.

ئەگەر پێشنیارت کردن کە نەخۆشەکە لە ماڵەوە پەستانەکە ئەنجامبدات، باسی بکە لەگەڵ نەخۆشەکە کە کەی ئەمە ئەنجامبدات. پەستانەکە پێویستە ئەنجامبدرێت کاتێک ئەو بەشەی جەستە بەرز دەکەنەوە. یان پەستانەکە لانابەن بە درێژایی ڕۆژەکە کاتێک چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەیان ئەنجامدەدەن.

> لەوانێیە کات نەبێت کە فێریان بکەیت چۆن پەستانەکە دەکەن. دەتوانیت باسی خاڵە گرنگەکان بکەیت کە پێویستە پەیڕەوبکرێن.
>
> جەخت بکەرەوە لەسەر ئەوەی ئەگەر بەشداربووەکان نازانن چۆن چارەسەرەکە ئەنجامبدەن، نابێت لەگەڵ نەخۆشەکە ئەنجامی بدەن.

TNE: پارێزگاریکردن و جوڵەکردن

وربكاری‌كـاری چارەسەر:

ئامانجی چارەسەرەکە – TNE : پارێزگاریکردن و جوڵەکردن

"پارێزگاریکردن و جوڵەکردن " TNE ئامانجی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیە تێبکات لەم خاڵانەی خوارەوە:

- ئازار هەمیشەیی نیە – جەستەمان دەکرێت بگۆڕدرێت
- چۆن ئەو بەشەی لەش بە بڕێکی گونجاو دەجولێنیت بۆ ئەوەی بتوانێت سارێژ ببێت

خاڵە گرنگەکان – پرێزگاریکردن و جوڵەکردن

- وانە بە نەخۆشەکە مەڵێ. گفتوخۆی بابەتەکە بکەن و داوایان لێبکە کە لەسەر دۆخەکەی خۆیان جێبەجێی بکەن.
- کار لەگەڵ نەخۆشەکەدا بکە بۆ دانانی پلانێکی دیاریکراو بۆ چۆنێتی پارێزگاریکردن و جوڵاندنی ناوچەکەی جەستەیان.
- با نەخۆشەکە مەشق لەسەر چالاکی و چوڵەکان بکات کە تۆ پێشنیاریان دەکەیت. نەخۆشەکە لەوانێیە لە جوڵەکردن و بەکارهێنانی ئەو ناوچەیە بترسێت. ئەم ترسە لەوانێیە ڕێگەخۆشکەربێت بۆ دوورکەوتنەوە لە جوڵەپیکردنی ئەو ناوچەیە. کەواتە، گرنگە کە مەشق ی چالاکی و جوڵەکان بە نەخۆشەکە بکەیت بۆئەوەی یارمەتیان بدەیت کە بزانن کە ئەوەی ئەنجامی دەدەن گونجاوە و یارمەتیدەرە بۆ سارێژبوون.

پسپۆڕی تەندروستی: دوو چارەسەری دواتر بۆ شانەی هەستیار بریتین لە پارێزگاریکردن و جوڵەکردن. ئێمە دەمانەوێت پارێزگاری لە ناوچەکە بکەین بۆ ئەوەی سارێژببێت بەڵام هەروەها پێویستە بە بڕێکی دروستیش جولەی پێبکرێت. پارێزگاریکردن لە ناوچەکە مانای ئەوە ناگەیەنێت کە نابێت بیجوڵێنین یان بەکاری نەهێنین. توێژینەوەی پزیشکی دەریخستووە کە ئەگەر تۆ ئەو ناوچەی کە هەستیارە نەیجوڵێنیت و بەکارینەهێنیت، ئەوا شانەکن بە دژوارت رساڕێژدەبن. جوڵاندنی ناوچەکە یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئاوساویی لەبەرئەوەی جوڵاندن ئاوساویەکە دەکاتە دەرەوەی ناوچەکە. هەروەها، جوڵاندن یارمەتی شانەکەن دەدات کە ئۆکسجین و ئەو ماددانە وەرگرێت کە پیویتسن بۆ سارێژبوون. هەروەها جوڵاندنی ناوچەکە یارمەتیدرە بۆ کشان و جوڵەی شانەکە هەتاوەکو ڕەق نەبن.

دەتوانیت بەم شێوەیە بیری لێبکەیتەوە: بیر لە کەسێک بکەرەوە کە قژی درێژە. ئەگەر بە ڕێکو پێکی قژەکە شانە نەکەن، چی لێدێت؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. ئەگەر بەرێکو پێکی قژەکە شانەی نەکەن، ئەوا قژەکە دەئاڵۆسکێت. هەمان شت ڕوودەدات لە شانەکانی وەکو ماسولکە و بەستەرەکان. ئەگەر شانەکە نەجوڵێنیت و بەکارینەهێنیت. ئەوا ڕەق دەبێت،و دەئاڵۆسکێت. چی ڕوودەدات ئەگەر کەسێک قژی شانە بکات پاش ئەوەی کە چەن ڕۆژێک شانەی نەکردووە؟ با نەخۆشەکە وەڵام بداتەوە. قرسترە کە قژەکە شانە بکەیت و ئازاریشی هەیە لەبەرئەوەی پێویستە ئاڵۆسکاویەکە یەک ئاڵا بکەیتەوە. هەمان شت ڕوودەدات لە شانەکاندا. ئەگەر ئەو ناوچەیەی کە هەستیارە نەیجوڵێنیت، ئەوا شانەکان ڕەق دەبن و دەئاڵۆسکێن و جوڵاندنی قورستر و بە ئازارتر دەبێت. کەواتە، پێویستە ئەو ناوچەیە بە برێکی گونجاو بجوڵێنیت. ئێمە باسی دەکەین کە چۆن بە وردی دەتوانیت ئەمە ئەنجامبدەیت.

هەندێک کات دکتۆرەکان ئاگاداری توێژینەوە و ڕێنماییە نوێکان نین. ئایا هیچ دکتۆرێک پێی وتویت کە پشوو بەم ناوچەیە بدەیت یان هەر ڕێنماییەکی دیاریکراوی تر ؟ با نەخۆشەکە باسی بکات. باسی ئەمە لەگەڵ نەخۆشە بکە بۆئەوەی تێبگەن کە بۆچی پارێزگاریکردن و جوڵەکردن باشترین ڕێگەچارەیە.

ئامانجەکە بریتیە لە پارێزگاریکردنی ناوچەکە لە کاتێکدا کە دەیجوڵێنیت و بەکاریدەهێنیت. کەواتە، ئێستا ئێمە بڕیار دەدەین کە چۆن ئەمە ئەنجامدەدەیت بۆ ئەم دۆخە دیاریکراوەت. دەستەبەری ئەم ڕێنماییانە خوارەوە بکە و تایبەتی بکە بۆ نەخۆشەکە و بۆ ئەو شانانەی هەستیارن. ئامانجە گشتیەکە بریتیە لەوەی نەخۆشەکە تێبگات چۆن ناوچەکە بجوڵێنێت و بەکاریبهێنێت بە بڕێکی دروست. بڕێکی دروست پێکهاتووە لە جوڵاندن و بەکارهێنانی ئەو ناوچەیە بەڵام لە هەمان کاتتدا پارێزگاریکردنی لە زۆر بەکارهێنان.

١. **داوا لە نەخۆشەکە بکە باسی ئەو چالاکیانە بکات کە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا ئەنجامی دەدەن کە ئەو بەشەی لەشیان تێدا بەکاردەهێنن.** بۆ نمونە، ئەگەر ئەژنۆ هەستیاربوو، دەتوانیت پرسیار لە نەخۆشەکە بکەیت کە چەنێک بە پێ دەڕۆن، بەسەر پلیکانەدا سەردەکەون، شتی قورس هەڵدەگرن ، بە پێوە لە شوێنێکدا دەوەستن، شۆفێری دەکەن، و ئەو چالاکیەنەی تر کە تێیدا قاچ بەکاردێت. بۆ نمونە، ئەگەر شان هەستیاربوو، دەتوانیت پرسیاریان لێبکەیت کە چەنێک نەخۆشەکە شت دەنوسێت، شت هەڵدەگرێت، دروست و قۆڵی بەکاردەهێنیت لە ئەرکەکانی ژیانی ڕۆژانەدا وەکو چێشتلێنان، پاککردنەوە، وە لە شوێنی کارەکەی، و هەر چالاکیەکی تر کە تێیدا قۆڵ بکەردێت.

٢. **لەسەر بنەمای ئەو شتانەی کە نەخۆشەکە باسی دەکات گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکەدا بکە دەربارەی ئەو چالاکیانەی کە دەتوانن بەردەوام بن لە ئەنجامدانی بەبێ گۆڕانکاری چۆنیەتی ئەنجامدانی.** پێویستە لای نەخۆشەکە ڕوونبێت کە چ چالاکیەک سەلامەتە و بەسوودە بۆ بەردەوامبوون لە ئەنجامدانی لە ژیانی ڕۆژانەدا.

٣. **مەشق لەسەر چالاکیەکان بکە.** تەنها پێوتن بەس نیە بۆ نەخۆشەکە، بۆ بەردەوامبوون لەسەر ئەنجامدانی ئەم چالاکیانە لەبەرئەوەی نەخۆشەکە لەوانێیە بترسێت کەوا دەکات بە دووربن لە چالاکی. کەواتە، مەشق لەسەر هەدنێک لە چالاکیەکان بکە لەگەڵ نەخۆشەکە بۆئەوەی بڕوا بکەن کە سەلامەت و یارمەتیدەرە کە ئەم چالاکیانە ئەنجامبدرێن.

٤. **لەسەر بنەمای ئەو شتانەی نەخۆشەکە باسی دەکات گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکە بکە دەربارەی ئەو چالاکیانەی کە ناتوانن بەردەوام بن لە ئەنجامدانی بەبێ هەندێک گۆڕینی چۆنیەتی ئەنجامدانیان.** تۆ نابێت بە نەخۆشەکە بڵێیت کە دووربکەوێتەوە لە ئەنجامدانی هەموو چالاکیەک. بەڵکو تەنها یارمەتیان بدە لە چۆنێتی ئەنجامدانی چالاکیەک بە شێوەیەک کە پارێزگاری لە شانە هەستیارەکە بکات. ئەمە لەگەڵیاندا باس بکە بۆ ئەوەی یارمەتیدەربن لە دەستنیشانکردنی ئەو شتەی کە واقعیە بۆ ژیانی ڕۆژانەیان. ئەمانەی خوارەوە هەندێک شتن کە دەتوانیت لەبەر چاویان بگرێت:
   - قورسایی نەکردنە سەر ئەو بەشە لەوانێیە یارمەتیدەر بێت بۆ ١ بۆ ٤ ڕۆژ. بەڵام نابێت لەو ماوەیە زیاتر بێت لەبەرئەوەی کەسەکە ئەزمونی کاریگەریە نەرێنیەکانی پشودانی زۆر دەکات. ئامێر، وەکو دارشەق، لەوانێە پێویست بێت بۆ ئەوەی ڕێگە بە نەخۆشەکە بدات بۆ قورسایی بەخستنە سەر ئەو ناوچەیە.
   - گۆڕانەکانی دیکە کە دەکرێت ئەنجامبدرێن بۆ چالاکیەکان بۆ کەمکردنەوەی ئاستی قورسیەکەی پێکهاتوون لە گۆڕانکاری لەمانەدا: خێرایی، ماوە، کات، قورسایی، دووبارەکردنەوە، هتد.

٥. **مەشق لەسەر ئەم چالاکیانە بکە.** تەنها پێوتن بەس نیە بۆ نەخۆشەکە، تێبگات لە چۆنێتی ئەنجامدانی ئەم چالاکیانە بە شێوەیەکی جیاواز لەبەرئەوەی نەخۆشەکە لەوانێیە بترسێت کەوا دەکات دووربکەونەوە لە چالاکی. کەواتە، مەشق لەسەر هەدنێک لە چالاکیەکان بکە لەگەڵ نەخۆشەکە بۆئەوەی بڕوا بکەن کە سەلامەت و یارمەتیدەرە کە ئەم چالاکیانە ئەنجابدەن لەگەڵ چەن گۆڕانکاریەکی بچووک.

٦. **جوڵەی کارا ئەنجامبدە.** جوڵەی کارا دەستنیشان بکە کە نەخۆشەکە پێویستە هەموو ڕۆژێک ئەنجامی بدات. جەڵەی کاراکە پێویستە وا لە نەخۆشەکە بکات کە جوڵەی ROM ی تەواو بەو ناوچەیە بکات.

٧. **مەشق لەسەر ئەم جوڵانە بکە.** تەنها پێوتن بەس نیە بۆ نەخۆشەکە، کە چۆن ئەم جوڵانە ئەنجامبدەن لەبەرئەوەی نەخۆشەکە لەوانێیە بترسێت لەوەی کە جوڵەکان ئازار زیاتر دەکەن و کێشەی تر دروست دەکەن. ئەم ترسە لەوانێیە وایان لێبکات کەد وورربکەونەوە لە ئەنجامدانی جوڵەکان. کەواتە، مەشق لەسەر جوڵەکان بکە ڕێک وەکوەی کە تۆ دەتوێت لە ماڵەوە ئەنجامی بدەن. ئەم ڕێگەیە وا لە نەخۆشەکە دەکات کە باوەڕ بکات کە جوڵەکان سەلامەت و یارمەتیدەرن. هەروەها، ئەمە ڕێگەتپێدەدات کە دڵنیاببیتەوە لەوەی کە نەخۆشەکە تێدەگات کە چۆن جوڵەکان بە دروستی ئەنجامبدات.

نواندنی چارەسەرەکە ئەنجامبدە بە گروپێکی گەورە. با ڕاهێنەرێک ببێت بە چارەسەرکاری سروشتی و ڕاهێنەرێکی کەب بێت بە نەخۆشەکە، لەسەر بنەمای نمونەی کەیسی بەشی ٣. بۆ ئەم نواندنە دەقەکە و ڕێنوێنیەکە بەکاربهێنە لە ڕیبەریەکەدا. کاتێک نواندنەکە ئەنجامدەدیت، بەشداربووەکان دەتوانن لەگەڵتدا بڕۆن بە بەکارهێنانی دەقەکە. دوای نواندنەکە، بزانە بەشداربووەکان پرسیاریان نیە. ئەمە بەکاربهێنە وەکو هەلێک بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە گرنگەکان،وەڵامی هەر پرسیارێک بدەرەوە، و هەڵە تێگەشتنەکان ڕاست بکەرەوە. ئەگەر کات ڕێگەیدا، نواندن ئەنجامبدە بە گروپی بچوک بۆ ئەوەی ڕێگە بە بەشداربووەکان بدەیت هەتاوەکو مەشق لەسەر ئەم چارەسەرە بکەن.

وردکاری کاری چارەسەر:
ئامانجەکانی چارەسەر – پلانی چالاکی ماڵەوە:
- پلانێک دابنێ کە مانا بەخشبێت بۆ نەخۆشەکە و کە دەستەبەری چەن ڕێگەیەک دەکات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئازار و باشترکردنی کار و فرمانی ژیانی ڕۆژانەیان

خاڵە گرنگەکان – پلانی چالاکی ماڵەوە:
- ئەمە پێویستە گفتوگۆیەک بێت. ئامانجی تۆ بریتیە لەوەی کە نەخۆشەکە دەستنیشانی واقعیترین و کاریگەرترین پلانی چالاکی ماڵەوە بکات.
- دڵنیابەرەوە لەوەی کە نەخۆشەکە تێبگات بۆچی چالاکیەکان یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەو کێشە دیاریکراوانەی کە هەیانە
- ڕێگە بە نەخۆشەکە بدە کە کۆمەڵێک وردەکاری پلانەکە دابنێت هەتاوەکو ڕاستەقینە بێت بۆیان
- دەستەبەری هانداوت بکە بۆ نەخۆشەکە بۆئەوەی بیبەنەوە بۆ ماڵەوە کە وەکو بیرخەرەوەیەک بێت بۆ پلانی چالاکی ماڵەوە

پسپۆڕی تەندروستی: ئەمڕۆ تۆ فێربویت کە چۆن بەرزکردنەوە، سەهۆڵ، و پەستانکردن ئەنجامدەدەیت. چ کاتێک ئەمە لە ماڵەوە ئەنجامدەدەیت؟ چ کاتێکی دیاریکراوی ڕۆژەکە باشترین کات دەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەمە لە ماڵەوە؟ با نەخۆشەکە پلانەکە دابنێت بۆئەوەی ئەمە بخەنە ناو خشتەی ڕۆژانەیانەوە.

پسپۆڕی تەندروستی: هەروەها فێری هەناسەدان بە سک بوویت کە یارمەتیدەرە بۆ کەمردنەوەی ئازار و یارمەتی سارێژبوونی جەستەت دەدات. پێتوایە کەی هەناسەدان بە سک لە ماڵەوە ئەنجامدەدیت؟ با نەخۆشەکە پلانەکە دەبنێت بۆئەوەی ئەمە بخەنە ناو خشتەی ڕۆژانەیانەوە.

پسپۆڕی تەندروستی: هەروەها ئەمڕۆ فێری چۆنێتی پارێزگاریکردن و جوڵاندنی ناوچەکە بویت. دەتوانیت کورتەیەکم پێبڵێیت دەربارەی ئەو پلانەی کە پێکەوە دروستمانکرد؟ هیچ دوودڵیەکت هەیە دەربارەی ئەنجامدانی ئەمە؟ با نەخۆشەکە باسی بکات بۆ ئەوەی دووپاتیبکەنەوە کە هەست بە دڵنیای دەکەن لەگەڵ پلانەکەدا.

دەستبەری هەر هانداوتێک بکە کە پەیوەندی بە پلانی چالاکی ماڵەوە هەیە. پلانەکە لە تۆمارەکەتدا بنوسە بۆ ئەوەی بەدواداچوونی بۆ بکەیت لە دانیشتنی داهاتوودا.

کۆتایی بێنە بە دانیشتنەکە بە ئاگادارکردنەوەی نەخۆشەکە دەربارەی پلانی دانیشتنی داهاتوو.

سەرچاوەی فێربوونی زیاتر
- Video about POLICE treatment approach: https://www.youtube.com/watch?v=-5cT6_PFV80
- Article about POLICE treatment approach: https://www.physio-pedia.com/POLICE_Principle
- Video – compression bandage to the ankle: https://www.youtube.com/watch?v=FBV6g8q-pjE
- Video – compression bandage to the wrist: https://www.youtube.com/watch?v=iZOwys-DyAQ

تۆماری چارەسەر – ئازار و گۆڕانەکانی نۆسیسێپتڤ

هەر کاتێک کە نەخۆشەکە دەبینیت، پێویستە تۆماری بکەیت لە خشتەکەی خوارەوەدا.

ناوی نەخۆش: ______________________________ بەرواری هەڵسەنگاندن:_______________

چارەسەرکاری سروشتی سەرەکی بۆ ئەم نەخۆەشە: ____

<u>ئەگەر نەخۆشەکە سودەبینێت لە ڕێگەچارەی چارەسەر بۆ شانەی هەستیار،</u> بە دانیشتنی ١ دەستپێبکە وبەردەوامبە هەتاوەکو ئەم ڕێگەی چارەسەرە چیتر پێویستن اکات ئەنجامبدرێت. پاشان دەستبکە بە دانیشتنی ٢ و هەموو دانیشتنەکان تەواو بکە.
<u>ئەگەر نەخۆشەکە ڕێگەچارەی چارەسەری شانەی هەستیاری پێوست نەبوو</u>، لە دانیشتنی ٢ وە دەستپێبکە و هەموو دانیشتنەکان تەواو بکە.

ژمارەی دانێشتن	بەرواری هەڵسەنگاندن	ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات	چارەسەر ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون	بەرەوپێشچوونەکان ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت	کێشەکان کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت
١			☐ چێک ئین ☐ TNE : شانەی هەستیار ☐ TNE : چرچولۆچی ☐ بەرزکردنەوە و سەهۆڵ دانان ☐ هەناسەدان بە سک ☐ TNE : پارێزگاریکردن و جوڵە ☐ پلانی چالاکیماڵەوە ☐ چارەسەری پاسڤ (تەنها ئەگەر داواکرا)		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				
٢			☐ چێك ئین ☐ TNE: پێنان بە بزماردا ☐ هەناسەدان بە سک ☐ TNE: "پەنجەرەی گیر" ☐ "جووڵەی کارا"ی بەشێك کە ئازاری هەبێت ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە ☐ چارەسەرە ناچالاکەکان (تەنها ئەگەر پێویست بکات)		
	پلانی چالاکی ماڵەوە				

ژمارەی دانیشتن	بەرواری هەڵسەنگاندن	ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات	چارەسەر ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون	بەرەوپێشچوونەکان ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت	کێشەکان کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت
٣			☐ چێک ئین ☐ TNE:گلۆپی ئاگادارکردنەوە پلەی گەرمی ☐ "جووڵەی کارا"ی بەشێك کە ئازاری هەبێت- بەرەوپێشچوون ☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی جوڵە لە توندیەکی مامناوەند هەناسەدان بە سک ☐ چوارگۆشەی هەناسەدان ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە ☐ چارەسەری پاسڤ (تەنها ئەگەر داواکرا)		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				
٤			☐ چێك ئین ☐ TNE: چرچولۆچی ☐ TNE: دەنگی ناو جومگەکان ☐ "جووڵەی کارا"ی بەشێك کە ئازاری هەبێت ☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ☐ خاوکردنەوەی ماسولکە ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە		
	پلانی چالاکی ماڵەوە				

<table>
<tr><th>ژمارەی دانیشتن</th><th>بەرواری هەڵسەنگاندن</th><th>ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات</th><th>چارەسەر

ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون</th><th>بەرەوپێشچوونەکان

ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت</th><th>کێشەکان

کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت</th></tr>
<tr><td rowspan="2">٥</td><td></td><td></td><td>☐ چێک ئین
☐ جارێکیتر هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان
☐ TNE: پەرداخێک ئاو
☐ TNE: ئەو هۆکارانەی کە ڕێگەخۆشکەرن بۆ ئازار
☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا
☐ ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان
☐ خاوکردنەوەی ماسولکە
☐ پلانی چالاکیماڵەوە</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">پلانی چالاکی ماڵەوە:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">٦</td><td></td><td></td><td>☐ چێك ئین
☐ TNE: خەوتن و ئازار
☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا
☐ ڕاهێنانەکانی بەهیزکردن و کشان
☐ TNE: باری لەش
☐ ڕاهێنانەکانی کار و فرمان
☐ پلانی چالاکی ماڵەوە</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">پلانی چالاکی ماڵەوە</td></tr>
</table>

ژمارەی دانیشتن	بەرواری هەڵسەنگاندن	ناوی ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە دانیشتنەکە ئەنجامدەدات	چارەسەر ئەوانە دیاری بکە کە ئەنجامدت داوون	بەرەوپێشچوونەکان ئەو بەرەوپێشچوونانە بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت	کێشەکان کێشە بەردەوامەکان یان کێشە نوێکان بنوسە کە نەخۆشەکە پێتدەڵێت و خۆت سەرنجی دەدەیت
٧			☐ چێک ئین ☐ TNE: نەخۆشکەوتن ☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ☐ ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و کشان ☐ ڕاهێنانەکانی کار و فرمان ☐ پلانی چالاکی ماڵەوە		
	پلانی چالاکی ماڵەوە:				
٨			☐ چێك ئین ☐ ماوەکانی چالاکی جەستەیی لە توندیەکی مامناوەندا ☐ ڕاهێنانەکانی بەهیزکردن و کشان ☐ ڕاهێنانەکانی کار و فرمان ☐ جارێکیتر هەڵسەنگاندنەوەی ئامانجەکان ☐ TNE: پلانی تەندروستی ☐ کۆتایی چارەسەر ئەگەر گونجا		
	پلانی چالاکی ماڵەوە				

هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردنی ئازار بە رێگای بایۆسایکۆسۆشیاڵ

سەرچاوەکانی چارەسەر

Funded by the IASP Developing Countries Project 2019

Organized by Wchan Organization

Developed by Dr. April Gamble PT, DPT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

Supported by

Contributors

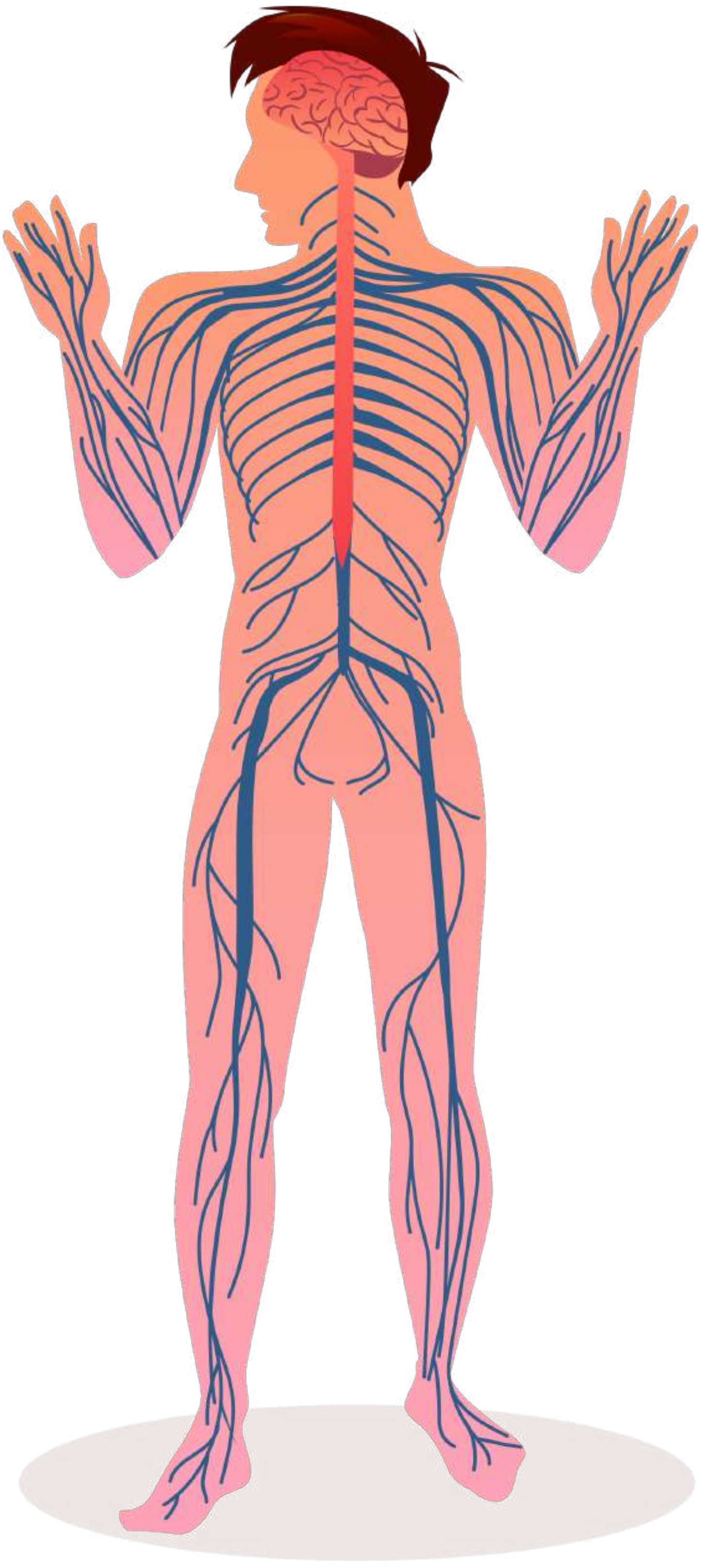
Anne-Mette Karrer - Physiotherapist and International Rehabilitation Trainer
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Jessica E. Lambert PhD - Psychologist and Senior Researcher
DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Kathy Clark PT, MS, DPT - Physiotherapist and Educational Director
Boston Biopharma
Leonard Van Gelder PT, DPT, ATC, TPS, CSMT, CSCS - Physiotherapist
Founder of Dynamic Principles and Owner of Dynamic Movement and Recovery

Version October, 2019

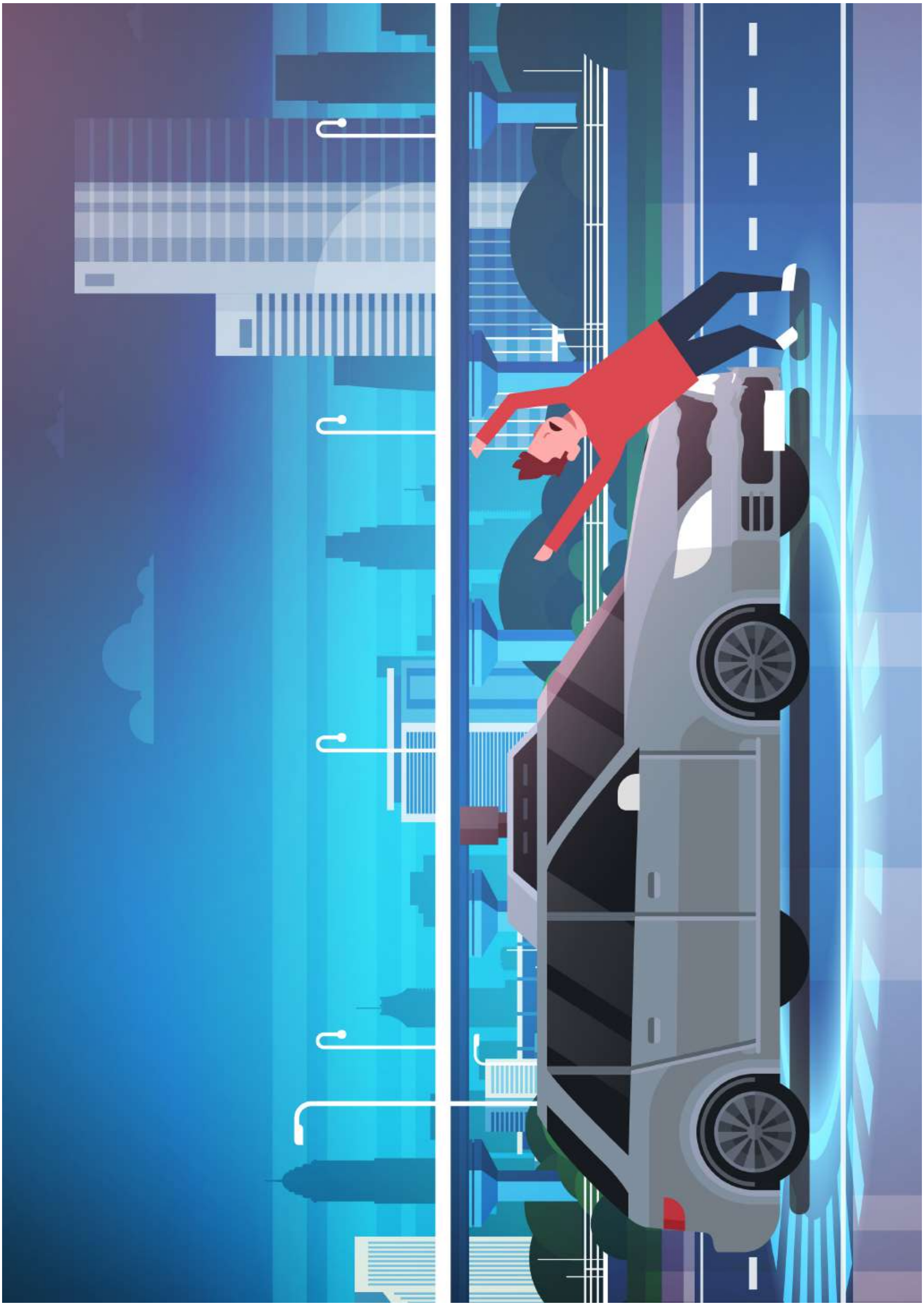
+964 750 010 0850   april@acr-rehab.com

TNE: Stepping on a Nail

TNE: Stepping on a Nail



TNE: Stepping on a Nail

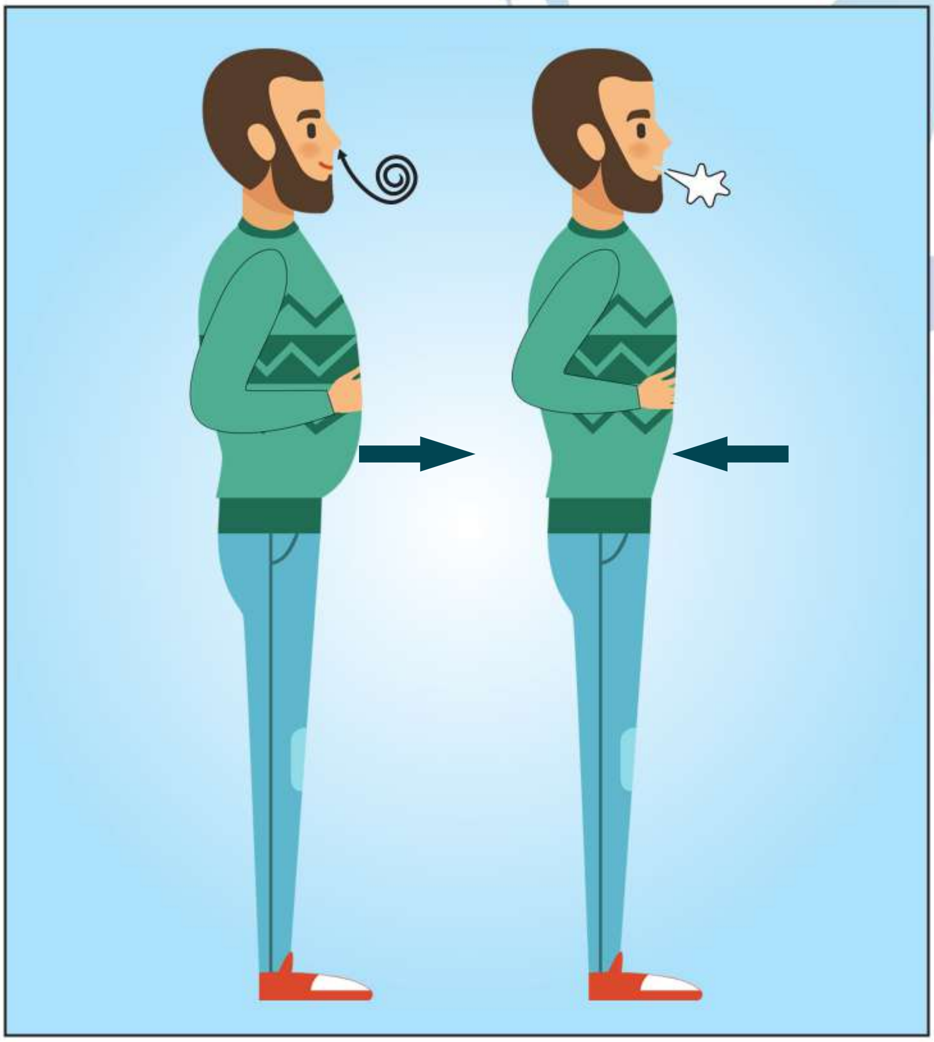


Developed by Dr. April Gamble DPT, PT
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

هەناسەدان بە سک

هەناسەدان بە سـەک ڕێگەیەکی ئاسانە بۆ هێمن کردنەوەی مێشک و جەستەت. هەناسـەدان بە سک دەکرێت یارمەتیدەربێت بۆ کەمکردنەوەی ئازار، کەمکردنەوەی کاریگەری فشـاری دەروونی، باشترکردنی خەو، و باشـترکردنی بیرکردنەوە و تەرکیزکردن.

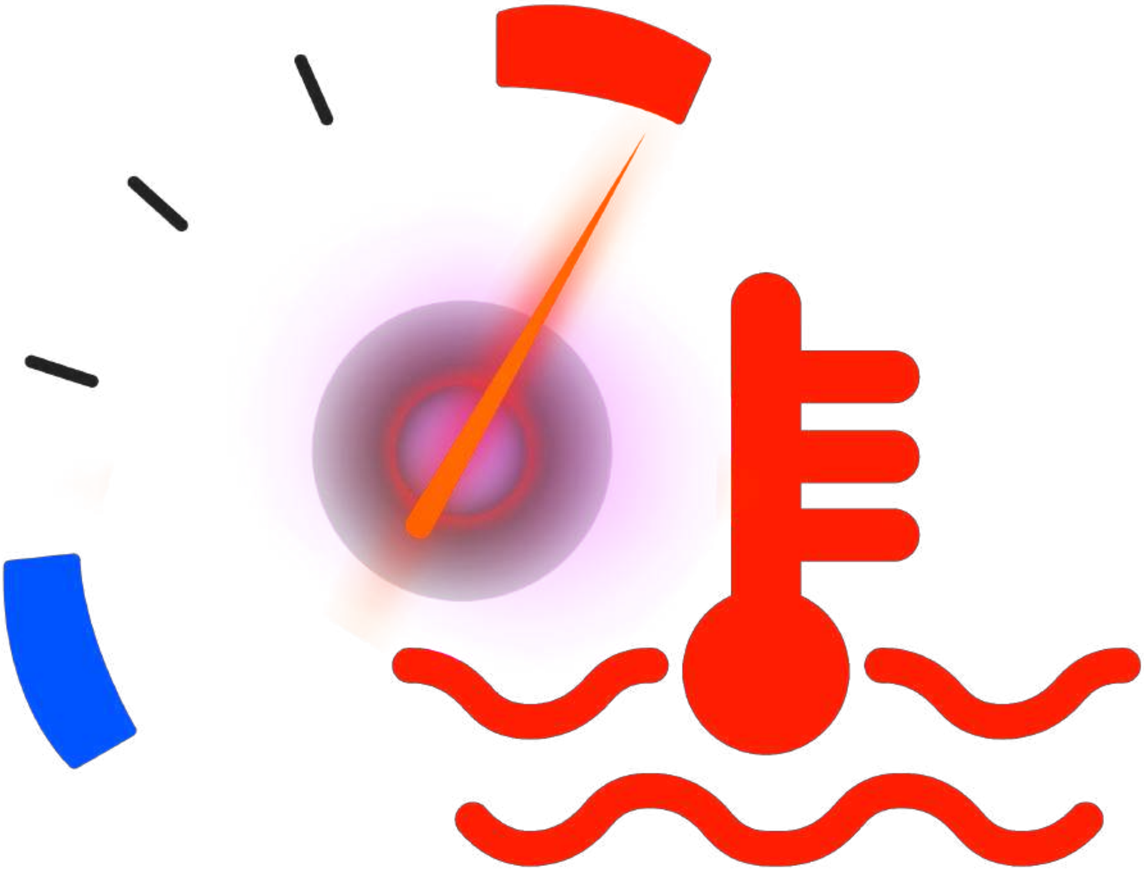
ڕۆژانە هەوڵبدە زۆربەی کاتەکان هەناسـە بە سک بدەیت.



لە لوتەوە هەناسـە وەرگرە و لە دەم یان لوتەوە هەناسـە بدەرەوە. بەشی سەرەوەی سنگت و شـانەکانت بە ئاسودەیی بهێڵەرەوە.

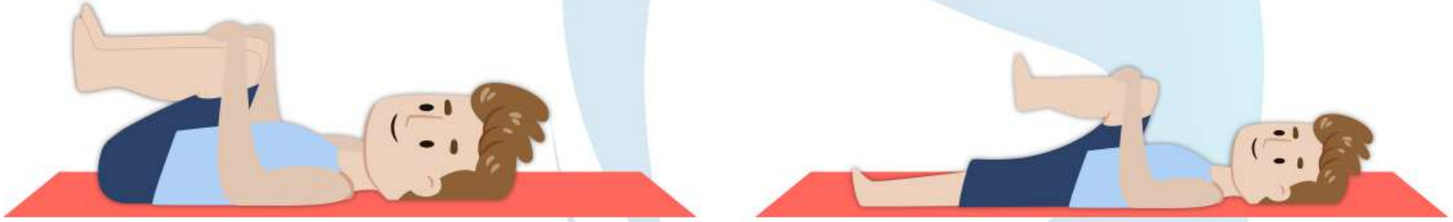
کاتێک هەناسـە وەردەگریت،پێویستە سکت بۆ دەرەوە بجوڵێت.
کاتێک هەناسـە دەدەیتەوە، پیویسـتە سکت بۆ ناوەوە بجوڵێت.

TNE: Temperature Warning Light



جوڵەی کارا- پشت

☐ **ئاستی 1.** لەسەر پشت پاڵبکەوە. هەر جارەو ئەژنۆیەکت بهێنە بۆ سەر سنگت. پاشان هەردوو ئەژنۆنەکەت بهێنە بۆ سەر سنگت



☐ **ئاستی 2.** لەسەر سک پاڵبکەوە.دەستەکانت بخەرە سەر زەویەکە لە نزیک شانتەوە . قۆڵەکانت ڕێکبکەرەوە بە شێوەیەک کە سنگت بەرز بکەیتەوە لە زەویەکە ماسولکەکانی پشت و سمتت با خاو بن. پاشان جەستەت بگەڕێنەرەوە بۆ باری . پشوودان لەسەر زەویەکە

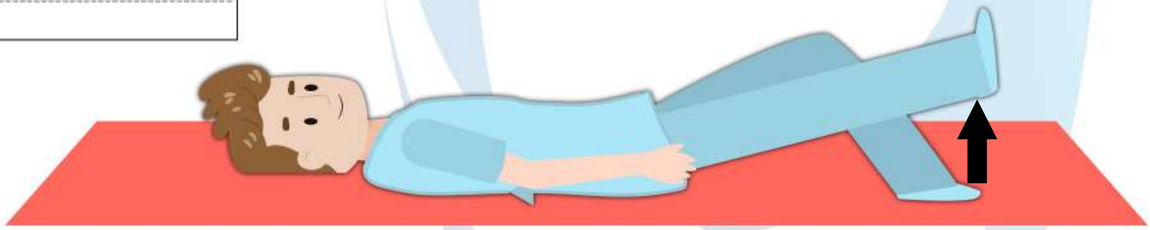
☐ **ئاستی 3.** لەسەر پشت پاڵبکەوە. ئەژنۆت بنوشتێنەرەوە و بنی پیکانت لەسەر زەویەکە دابنێ بە شێوەیەک کە پەنجەکانی قاچت بۆ پێشەوە بن. ئێستا , هەردوو ئەژنۆت بۆ لایەک بجوڵێنە، بەرەو زەویەکە. هەردوو پێت لەسەر زەویەکە بهێڵەرەوە. بە ڕیتمێکی ڕێک بەرەو ڕاست و چەپ ئەنجامی بدە.دەبێت هەست بە سوڕاندی بەشی خوارەوەی پشتت بکەیت

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

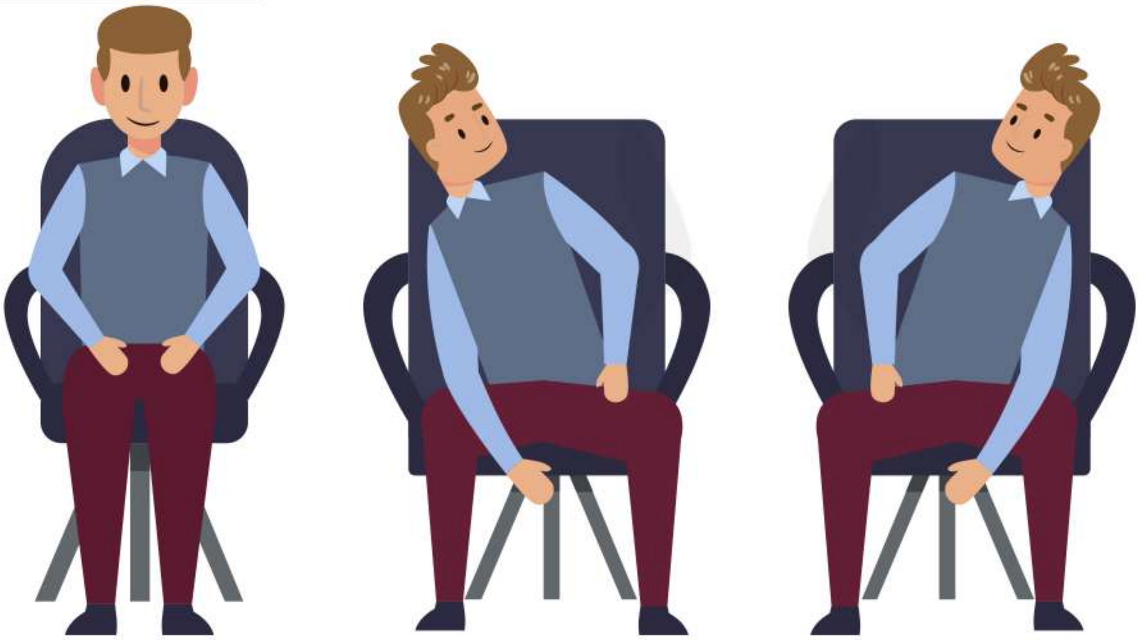
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

جوڵەی کارا- پشت

☐ **ئاستی 4.** لەسەر پشت پاڵبکەوە. با قاچەکانت ڕێکبن. قاچێکت بەرز بکەرەوە بەرەو سەقفەکە لە کاتێکدا کە ئەژنۆت ڕێکە و پەنجەکانت ڕووەو دەموچاوت بنوشتێنەرەوە . بە هێواشی نزمی بکەرەوە بۆ سەر زەویەکە. هەمان شت بە قاچەکەی ترت ئەنجام بدە

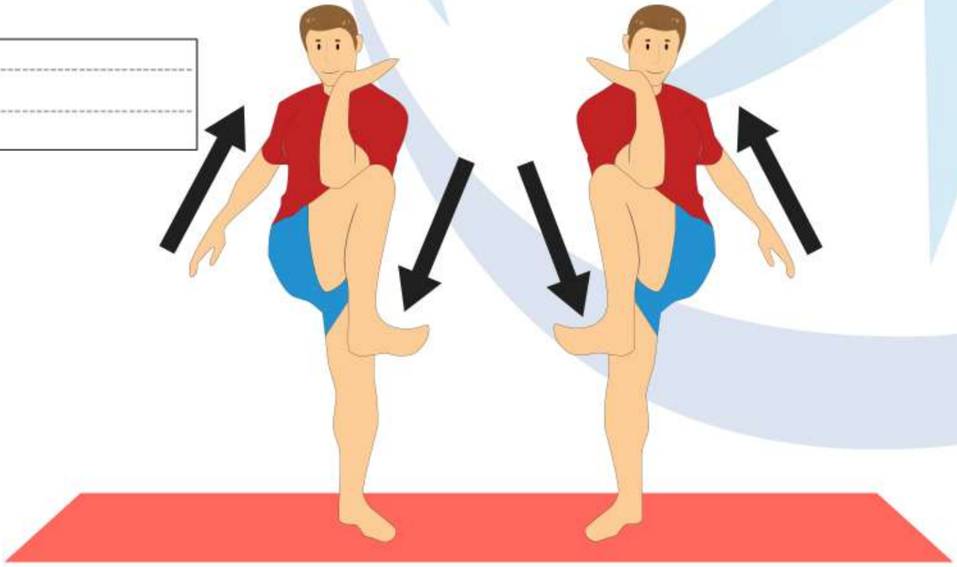


☐ **ئاستی 5.** لەسەر کورسیەک دابنیشە، هەردوو پێیەکانت لەسەر زەویەکە جێگیر بکە وبا بەشی سەرەوەی لەشت بارێکی ئاسودەی هەبێت. هەردوو دەستت بخەرە سەر ڕانەکانت. ئێستا، دەستی ڕاستت بەرە بەرەو ئەژنۆی ڕاستت پاشان بیگەڕینەرەوە بۆ خاڵی دەستپێکردنەکە. پاشان دەستی چەپت بەرە بەرەو ئەژنۆی چەپت. لە کاتێکدا ئەمە ئەنجامدەدەیت، دەبێت هەست بە سوڕانی بەشی خوارەوەی پشتت بکەیت دڵنیابەرەوە لەوەی کە سوراندنەکە لە بەشی خوارەوەی پشتتدا دروست دەبێت نەک بە تەنها بەشی سەرەوەی پشتت و شانەکانت



جوڵەی کارا- پشت

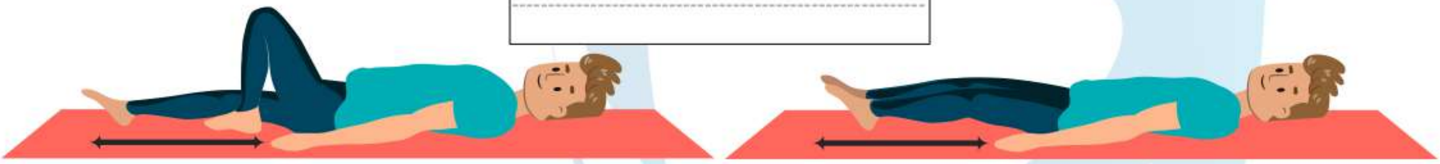
☐ئاستی 6. لەسەر زەوی بە جێگیری بوەستە و پێکانت کەمێک لە یەک دووربن پەنجەکانت ڕووەو پێشەوە بن. ئەژنۆی ڕاستت بەرز بکەرەوە بە شێوەیەک کە لەگەڵ کەمەرتدا گۆشەی 90 دروست بکات. دەستی چەپ یان ئانیشکی چەپت لەو کاتەدا یەکبگرێت لەگەل ئەژنۆت. بگەڕێرەوە بۆ باری دەسپێک.هەمان جوڵە ئەنجامبدە بەڵام ئەمجارە ئەژنۆی چەپت یەکبگرێت لەگەڵ دەستی ڕاستت. دڵنیابەرەوە لەوەی کە سوراندنەکە لە بەشی خوارەوەی پشتتدا دروست, دەبێت,نەک بە تەنها بەشی سەرەوەی پشتت و شانەکانت



☐ئاستی 7. لە بارێکی ئاسودەدا بوەستە. بنوشتێرەوە و دەست بدە لە پەنجەکانی پێت. بە هێواشی خۆت ڕێکبکەرەوە بۆ بارێکی وەستاو. دەستەکانت بخەرە سەر بەشی خوارەوەی پشت و بۆ دواوە خۆت بنوشتێنەرەوە بە شێوەیەک کە سەرت بەرزکردۆتەوە و سەیری سەقفەکە دەکەیت. بگەڕێرەوە بۆ باری دەستپێک

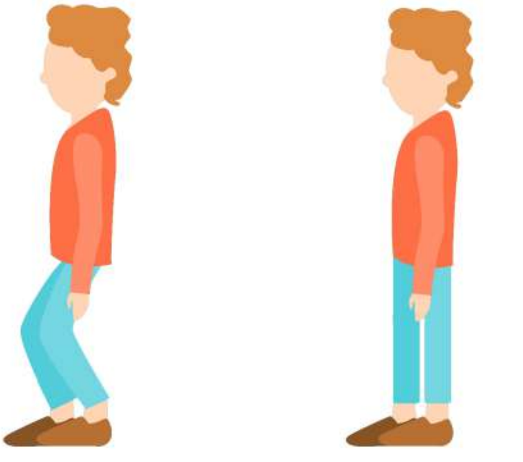
جوڵەی کارا- ئەژنۆ

ئاستی 1: لەسەر پشت پاڵبکەوە قاچەکانت با ڕێک بن پاژنەی پێت بهێنە بۆ لای سمتت. پاشان بە تەواوەتی . قاچەکانت ڕێک بکەرەوە



ئاستی 2: بە ڕێکی و ئاسودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە هەوڵبدە کە کورسیەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. سەرت بۆ لای چەپ بجوڵێنە بە شێوەیەک کە سەیری پشتەوەی شانت بکەیت پاشان سەرت بجوڵێنە بۆ لای ڕاست بە شێوەیەک کە سەیری پشتەوەی شانت بکەیت

ئاستی 3: بە ڕێکی و ئاسودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسیەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. گوێی ڕاستت بەرە بۆ نزیک شانی ڕاستت. پاشان گوێی چەپت بەرە بۆ نزیک شانی چەپت.



Developed by Dr. April Gamble DPT, PT
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

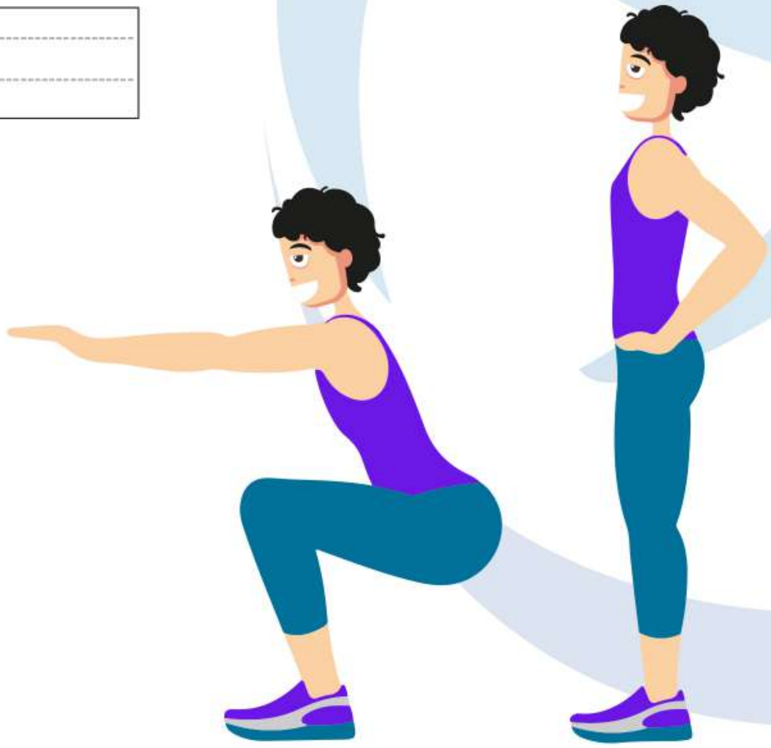
جوڵەی کارا- ئەژنۆ

ئاستی 4: لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. ئەژنۆیەکت بەرز بکەرەوە بۆ نزیک سنگت. پاشان بچۆرەوە بۆ باری دەستپێک. دڵنیابەرەوە لەوەی کە ئەژنۆت قفڵ نەکەیت کاتێک بە پێوە وەستاویت . پاشان هەمان شت . بۆ ئەژنۆکەی ترت ئەنجامبدە

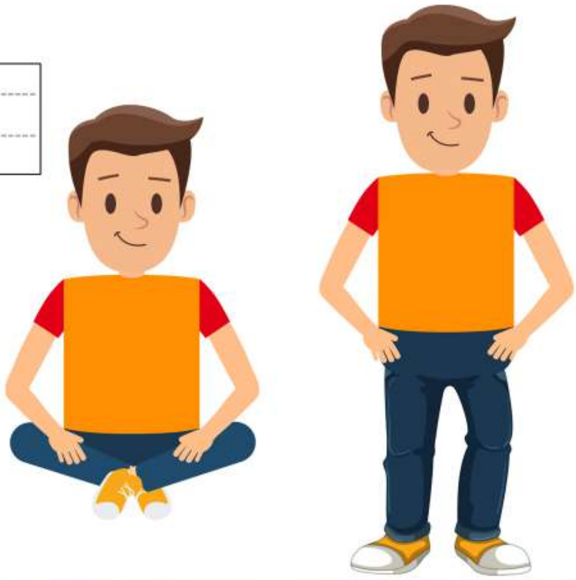
ئاستی 5: لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. بۆ پاڵپشتی بە سوکی دەست بە پشتی کورسیەکەوە بگرە. ئەژنۆت بنوشتێنەرەوە و خۆت نیوە نزمبکەرەوە پاشان بگەرێرەوە بۆ باری دەستپێک

جوڵەی کارا- ئەژنۆ

☐ **ئاستی 6:** لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. ئەژنۆت بنوشتێنەرەوە و خۆت نزمبکەرەوە تا ئەو خاڵەی ئاسودەیت پاشان بگڕێرەوە بۆ باری دەستپێک.

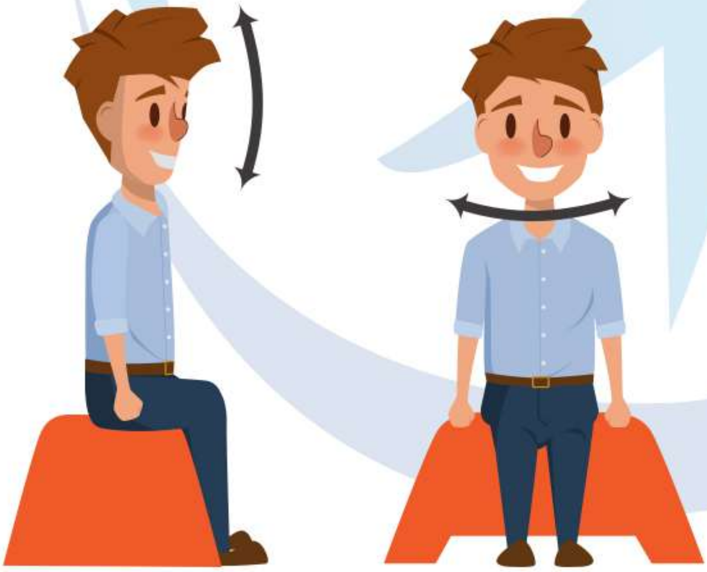


☐ **ئاستی 7:** لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. لەسەر زەویەکە. دابنیشە بگەڕێرەوە بۆ باری دەستپێک. بە هەر ڕێگایەک کە ئاسودەیت دەتوانیت جولەکە ئەنجامبدەیت. هەوڵبدە بێجگە لە زەویەکە هیچ شتێکی کە بۆ .پاڵپشتی بەکارنەهێنیت



جوڵەی کارا- مــــاڵ

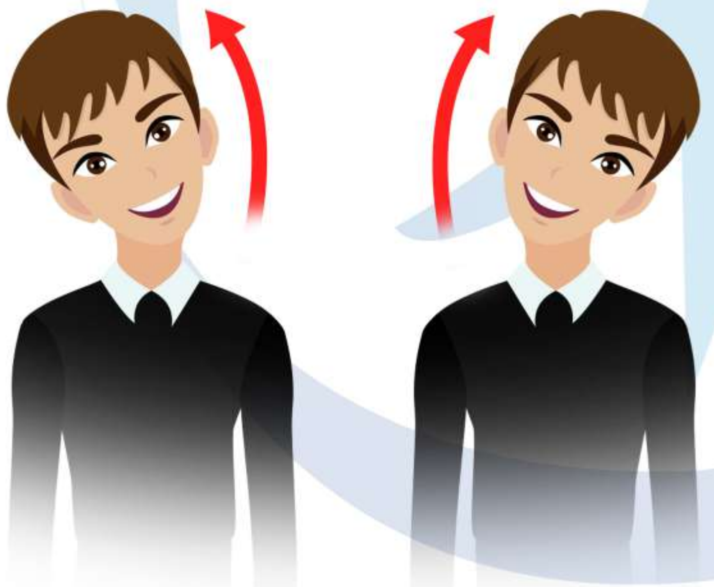
ئاستی 1: بە ڕێکی و ئاسودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسیەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. بە ڕیتمێکی ڕێک سەرت بۆ سەرەوە و خوارەوە بجولێنە بە شێوەیەک کە وەکو وابێت بڵێیت بەڵێ بە ڕیتمێکی رێک سەرت بۆ لای ڕاست و چەپ بجوڵێنە بە شیوەیەک کە وەکو وابێت بلێیت نەخێر



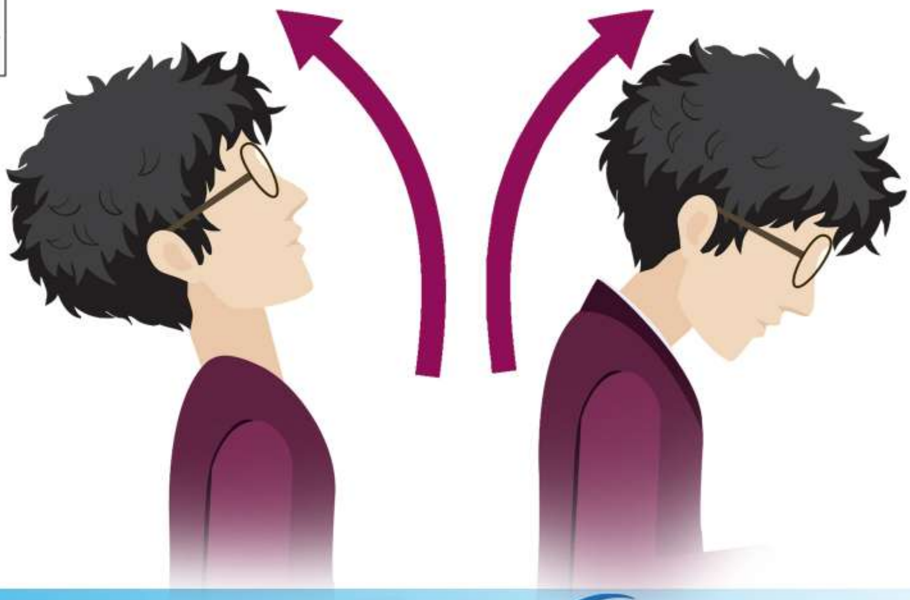
ئاستی 2: بە ڕێکی و ئاسودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسیەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. سەرت بۆ لای چەپ بجوڵێنە بە شێوەیەک کە سەیری پشتەوەی شانت بکەیت. پاشان سەرت بجوڵێنە بۆ لای ڕاست بە شێوەیەک کە سەیری پشتەوەی شانت بکەیت

جوڵەی کارا- مــل

☐ **ئاستی 3.** بە ڕێکی و ئاسودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسیەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. گوێی ڕاستت بەرە بۆ نزیک شانی ڕاستت. پاشان گوێی چەپت بەرە بۆ نزیک شانی چەپت.



☐ **ئاستی 4.** بە ڕێکی و ئاسودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسیەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. سەرت بەرە بۆ دواوە بە شێوەیەک کە سەیری سەقفەکە بکەیت. پاشان سەرت بەرە بۆ پێشەوە بە شێوەیەک کە چەناگەت بدات لە سنگت.



جوڵەی کارا- مــل

☐ **ئاستی5.** بە ڕێکی و ئاسودەیی لەسەر کورسیەک دابنیشە. هەوڵبدە کە کورسیەکە پاڵپشتی لە قۆڵت و پشتت بکات. سەر بە شێوەیەکی بازنەی بە هەموو لاکاندا بسوڕێنە.

☐ **ئاستی6.** لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. دەستەکانت بۆ لاتەنیشت بەرزبکەرەوە لەش و سەرت بۆ لای راست بسوڕێنە. هەوڵبدە کە سەیری پشتەوەت بکەیت و قۆڵی ڕاستیشت ڕابکێشیت بۆ پشتەوە. بگەڕێرەوە بۆ خالی دەستپێک. پاشان لەش و سەرت بۆ لای چەپ بسوڕێنە. هەوڵبدە کە سەیری پشتەوەت بکەیت و قۆڵی چەپیشت ڕابکێشیت بۆ پشتەوە.

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

جوڵەی کارا- مــل

ئاستی 7. لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. سەرت بەرە بۆ دواوە بە شێوەیەک کە سەیری سەقفەکە بکەیت لە هەمان کاتدا قۆڵەکانت بەرز بکەرەوە و بۆ دواوە ڕایانبکێشە. پێویستە سەیری دەستەکانت بکەیت لە کاتێکدا ئەمە ئەنجام دەدەیت. پاشان سەرت بێنە بۆ پیشەوە بە شیوەیەک کە چەناگەت بدات لە سنگت لە هەمان کاتدا قۆڵەکانت بێنە بۆ خوارەوە و ڕایانبکێشە بۆ دواوە.

جوڵەی کارا- شان

ئاستی 1: لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. با قۆڵەکانت بە ئاسودەیی لە لاتەنیشتەکانتەوە بن. قورسایی لەشت لە پاژنەی پێتەوە بەرە بۆ پەنجەکانی پێت. لە کاتێکدا کە بە ریتمێکی ڕێک پێیەکانت دەجوڵێنیت، ڕێگە بە قۆڵەکانت بدە کە بە نەرمی جۆلانێ بکەن لە تەنیشتتەوە. ئامانجەکە بریتیە لە جوڵانێکی نەرمی قۆڵەکانت بۆ پێشەوە و بۆ دواوە.

ئاستی 2: لە بارێکی ئاسودەدا دابنیشە و با مێزێک پاڵپشتی لە قۆڵەکانت بکات. نزیک لە مێزەکە دابنیشە بە شێوەیەک کە مێزەکە بە تەواوی پاڵپشتی قۆڵت بکات. شانەکانت بۆ سەرەوە و خوارەوە بجولێنە وەکو شان هەڵتەکاندن. شانەکانت بە شێوەیەکی بازنەیی بجوڵێنە.

جوڵەی کارا- شان

ئاستی 3: لە بارێکی ئاسودەدا دابنیشە. قۆڵەکانت لە لاتەنیشتەکانتەوە ڕابگرە بە شێوەیەک کە ئانیشکت نوشتابێتەوە، و لەپی دەستت ڕووی بۆ سەرەوە بێت. دەستەکانت با کراوە و ئاسودەبن. دەستەکانت بۆ دەرەوە بجوڵێنە، دوور ،بکەونەوە لە لەشت. بگەڕێرەوە بۆ باری دەستپێک. دەستەکانت بۆ ناوەوە بجولێنە بەرەو لەشت

ئاستی 4: بە ئاسودەیی دابنیشە یان بە پێوە بوەستە. دەستەکانت بخەرە ناویەک با پەنجە گەورەت بەرەو سەرەوە بێت. قۆڵەکانت بەرزبکەرەوە بۆ سەروی سەرت و بیانهێنەرەوە بۆ خوارەوە

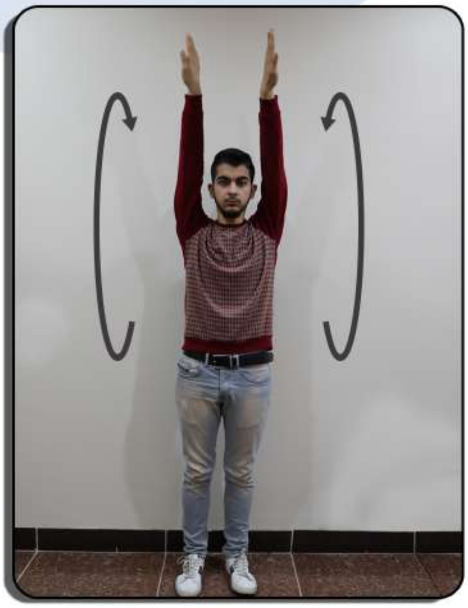
جوڵەی کارا- شان

ئاستی 5: لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە و با دەستەکانت لە لاتەنیشتەکانت بن و لەپی دەستت ڕووی لە لەشت بێت. قۆڵەکانت بێنە بۆ پیشەوە و بۆ سەروی سەرت پاشان بگەرێرەوە بۆ باری دەستپێک.

ئاستی 6: لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە. لە پشتەوە دەستەکانت بگەیەنە .بە یەک. پاشان لە پشتی ملتەوە دەستەکانت بگەیەنە بە یەک

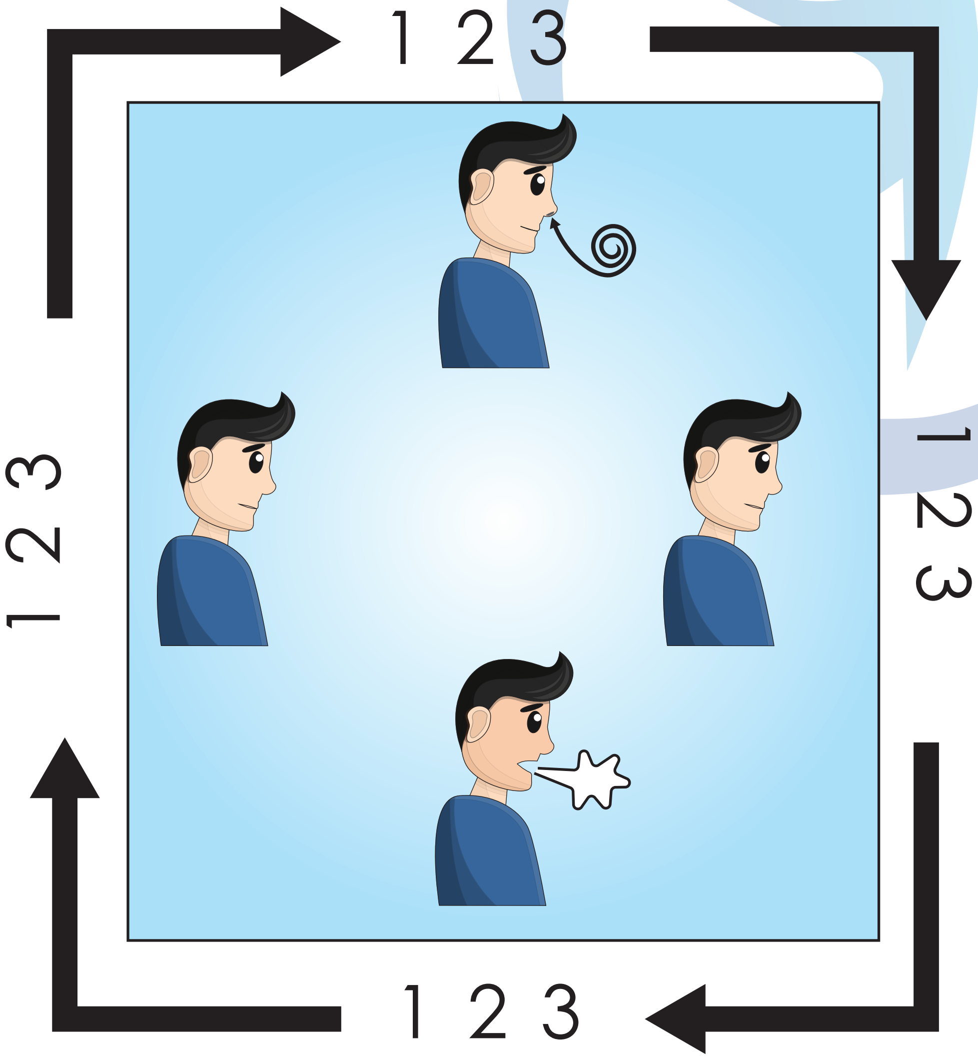
جوڵەی کارا- شان

ئاستی 7: لە بارێکی ئاسودەدا بە پێوە بوەستە و دەستەکانت لە لاتەنیشتت بن. قۆڵەکانت بە شێوەیەکی بازنەی بۆ پێشەوە بجوڵێنە.قۆڵەکانت بە شێوەیەکی بازنەی بۆ دواوە بجوڵێنە .



چوارگۆشەی هەناسەدان

ئەمە جۆرێکی ڕاهێنانی هەناسەدانە بە سک. ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات کە فێربیت چۆن زیاتر کۆنترۆڵی هەناسەدانت بکەیت کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ هێمنکردنەوەی مێشک و جەستە. چوارگۆشەی هەناسەدان یارمەتیدەر دەبێت لە کەمکردنەوەی ئازار، کەمکردنەوەی هەناسە برکێ،کەمکردنەوەی کاریگەریەکانی فشاری دەروونی و قەلەقی،خەوتنت باشتردەکات ، و باشترکردنی بیرکردنەوە و تەرکیزکردن.



لەبەردەمتدا بە پەنجەت یان لە مێشکتدا چوارگۆشەیەک بکێشە. کاتێک لە باری ئاسۆیدا لە لایەک دەچیت بۆ لاکەی تر، هەناسە هەڵمژە.کاتێک دەچیت بەرەو خوارەوە،هەناسەت ڕابگرە. کاتێک لە باری ئاسۆیدا دەچیت بۆ لاکەی تر، هەناسە بدەرەوە. کاتێک دەچیت بۆ سەرەوە بۆ ئەوەی چوارگۆشەکە تەواو بکەیت،هەناسەت ڕابگرە.

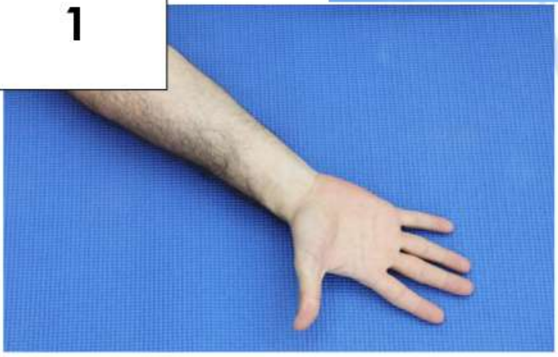
بەردەوامبە لە دووبارەکردنەوەی.

هەموو لاکانی چوارگۆشەکە یەکسانن واتە هەر
دۆخەێک لە دۆخەکانی هەناسەدانەکە هەمان کات دەخایەنێت.
بۆ هەر لایەکی چوارگۆشەکە هەوڵبدە لە سەرەتادا تا ٣ بژمێریت.
کاتێک مەشقی لەسەر دەکەیت و زیاتر ئاسودە دەبیت، دەتوانیت کاتەکە زیاد بکەیت.

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

خاوکردنەوەی ماسولکە

1



2

3

4

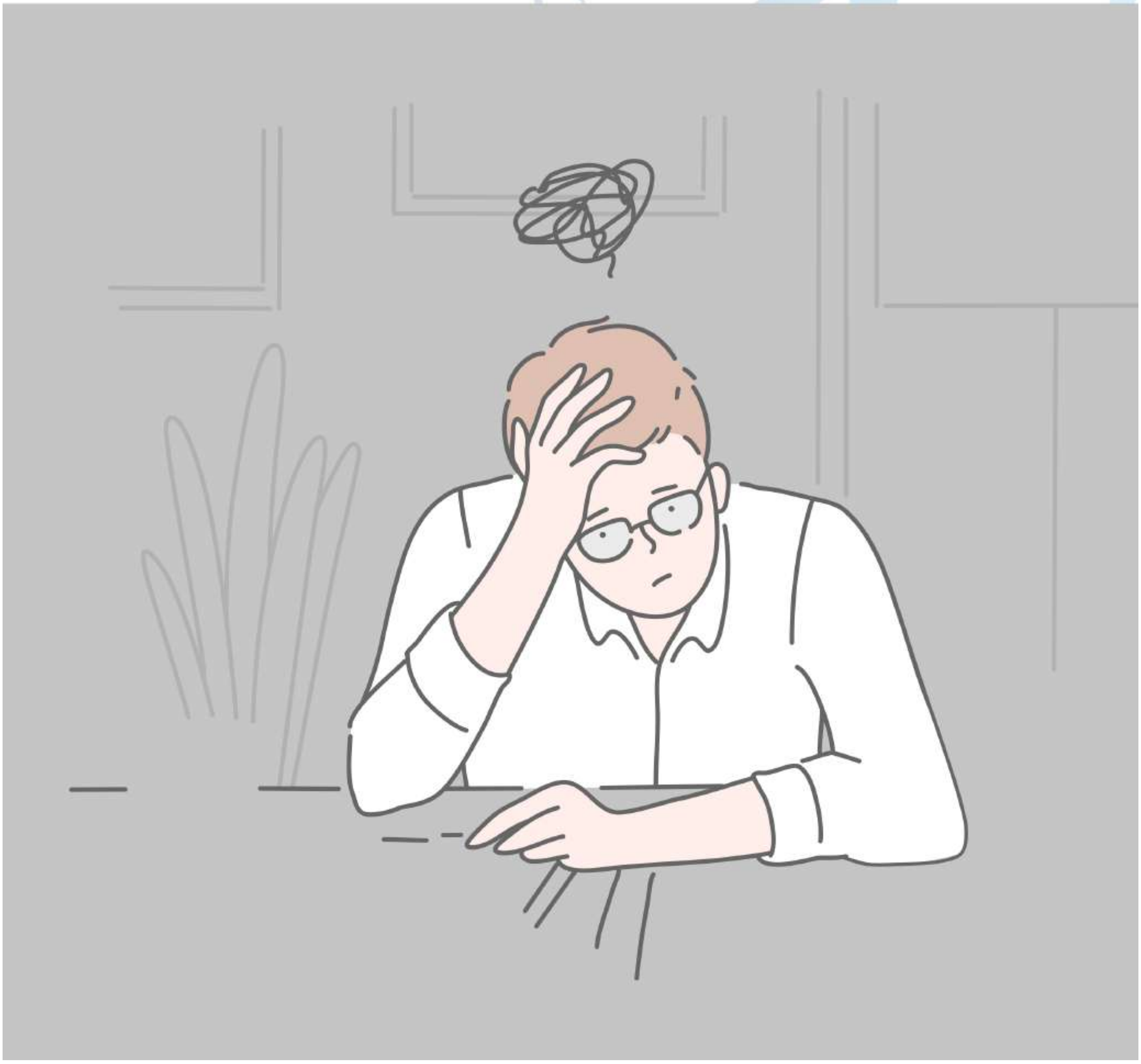
5

TNE: Lion

TNE: Factors Contributing to Sensitivity

Beliefs and thoughts that make you less willing to move

ئەو بیر و باوەڕانـەی وات لێدەکەن کەمتر بجوڵێیت



Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

Participating in activities that you find meaningful and enjoyable

بەشـداریکردن لەو چالاکیانەی کە بە سودو چێژبەخشن

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

Muscle weakness, poor flexibility, and poor fitness
If you don't participate in regular physical activity, your body may become weak and stiff. Your overall fitness and physical health can become poor. This may contribute to increased sensitivity to pain

لاوازی ماسولکەکان و خۆگونجاندنیان
ئەگەر بەبەردەوامی چالاکی جەستەیی ئەنجام نەدەیت، ئەوا جەستەت لاوازو کرژ دەبێت. بەم شێوەیە، توانای خۆگونجانی جەستەت لاوازتر دەبێت و بەمەش هەستیاریت بە ئازار زیاد دەکات.

Emotions of anger, sadness, anger, fear, loneliness

هەستی توڕەبون، دڵ تەنگی، ترس وە تەنهایی

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

Using the coping strategies in your toolbox

بەکارهێنانی ڕێگاکانی خۆگونجاندن کە لە سندوقی چارەسەریدا هەڵتگرتووە

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

ACR

The American Center for Rehabilitation

TNE: Factors Contributing to Sensitivity

Social isolation

گۆشەگیری کۆمەڵایەتی

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

ACR
The American Center for Rehabilitation
سەنتەری ئەمریکی بۆ ڕاهێنانەوەی جەستەیی

Thoughts about negative experiences in our past

بیرکردنـەوە لە ئەزمونی نەرێی ڕابردومان

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

Physical exercise and physical activity

ڕاهێنان و چالاکی جەستەیی

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

Worrying (about the future, the present, what others think of you)

نیگەران بون سـەبارەت بە داهاتو, ئێسـتا , کەسەکان چۆن بیرت لێ دەکەنەوە

Sad and weak postures

باری جەستەی لاواز

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT
Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

Good quality sleep

کوالێتیەکی باشی خەوتن

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

Physical inactivity

ئەنجام نەدانی چالاکی

Eating healthy

خواردنی تەندروست

Developed by Dr. April Gamble DPT, PT

Director of ACR - The American Center for Rehabilitation

چالاکی جەستەیی

چالاکی جەستەیی بریتیە لە هەرشتێک کە ئەنجامی دەدەین
لە کاتێکدا کە جەستەمان دەجوڵێنین و وزە بەکاردەهێنین

چالاکی جەستەیی چەن سودێکی زۆری هەیە

کەمکردنەوەی ئازار
باشترکردنی خەو
کەمکردنەوەی کاریگەری فشاری دەروونی
کەمکردنەوەی هەستکردن بە قەلەقی و خەمۆکی
باشترکردنی توانای کەسێک بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکانی ڕۆژانە
کەمرکردنەوەی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ، شەکرە، شێرپەنجە و جەڵتەی مێشک

کەسی پێگەشتوو پێویستە ١٥٠ خولەک لە هەفتەیەکدا بە ئاستێکی توندیی مامناوەند چالاکی جەستەی ئەنجام بدات

کاتێک لە ئاستێکی توندیی مامناوەندا دەجوڵێیت، دەتوانیت بە ڕستەی تەواو قسە بکەیت، بەڵام ناتوانیت بە ئاسودەیی و بەسەر یەکەوە قسەکان بکەیت. هەناسەدانت قورسە و ڕێگریت لێدەکات کە بە ئاسایی قسە بکەیت.

هەموو کەسێک دەبێت چالاکی جەستەیی ئەنجامبدات لە ئاستێکی توندیی مامناوەندا بە لایەنی کەمەوە ١٥٠ خولەک لە هەفتەیەکدا کە دەکاتە نزیکەی ٢٠ خولەک لە ڕۆژێکدا.

زیاتر بجوڵێ و کەمتر دابنیشە!

ڕاهێنانی ئەرک و فرمان

ئەمە یارمەتیدەر دەبێت بۆ باشترکردنی توانای تۆ لە ئەنجامدانی چالاکی و ئەرک و فرمانی ژیانی ڕۆژانە.

:چالاکی و ئەرک و فرمان

هەنگاوەکانی چالاکی و ئەرک و فرمان :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

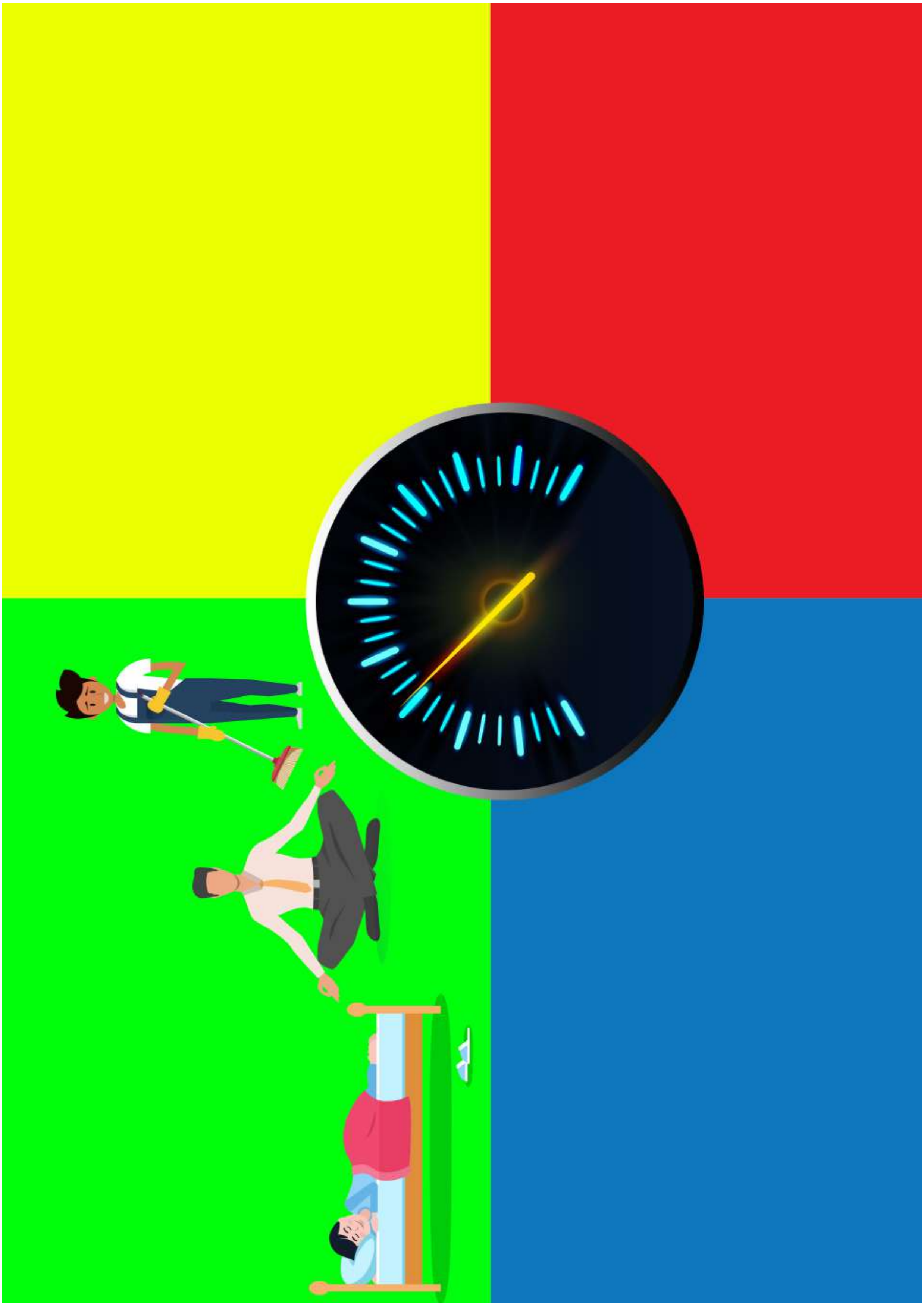
9.

10.

من هەنگاوی ______ هەموو ڕۆژێک ئەنجام دەدەم.من ئەم هەنگاوی چالاکی و ئەرک و فرمانە ئەنجام دەدەم تەنانەت ئەگەر ئازاریشم هەبێت یان هەست بە باشیش نەکەم لەبەرئەوەی بەم شێوەیە دەتوانم توانام بگەڕێنمەوە بۆ ئەنجامدانی تەواوی چالاکی و ئەرک وفرمانەکانم.

ئەگەر بکرێت، هەمووجارێک ئەم هەنگاوی چالاکی و ئەرک و فرمانە دەنوسم کاتێک ئەنجامی دەدەم

TNE: Speedometer



پلانی تەندروستی

دەستپێبکە بە ئەنجامدانی	بوەستە لە ئەنجامدانی	بەردەوامبە لە ئەنجامدانی