

Hestên min nebaş in... çima halê min nebaş e?

**Xemgînî bi nîşanên cûda tê
nîşan dan:**

Mandîbûn.....

Bêxevî....

Êş.....



Xemgînî çî ye?

Xemgînî nexweşîyek hevpar e ku dikare her kesî bêxe bin bandora xwe, bêyî berçav girtina temen, şol, rewşa civakî û regezê. Xemgînî dikare bihête derman kirin, ev ne êşekî bêderman e.

Xemgînî pir caran sinorên demkî heye. Ev dikare berteka derûnî û laşê be li hember daxwazên giran û mercên dijwar ê jiyane. Rîskên gengazî yê vê nexweşiyê pêk tên ji statûya rûniştina bê-ewleh, şaşbûn, alozî, windakirina baldariyê, diltirsiyên aborî, lênêrîna zarokan, û tiştên bi vî awayî. Yek ji faktorên din ê rîsk ji bo pêşveçûna xemgînî yê jî dikare mîratgirtina malbatî ya nexweşiya xemgîniya berdewam di malbatê da be.

Mandîbûna derûnî demekê derdikeve ku kesek bikeve bin barek giran û bêtengiyê di jiyana xwe de û bikeve bin rewşa diltirsiya hetsyarî, derûnî û fizîkî. Mandîbûna derûnî dikare ji xemgîniyê re were veguherîne.

Ezmûnên birîndarêti û strêsa derûnîya ciddî, heke ku di demek pêş jî hebe, dikare bibête sedema xemgînî. Lênêrîna ji endamên kalên malbatê jî dikare pir zêde bibe sedema têkçûna hêza hestiyarî û fizîkî.

Xemgînî çawa tê naskirin:

Nîşaneyên xemgîniyê dikarin pir cûda bin. Nexweşan gengazer ku nîşanên fizîkî an psîkolojîk hebin.

derûnnasî	fîzîkî
<ul style="list-style-type: none"> • alozîya baldariyê • ramanên nerênî • kêfxweşnebûn • bêewlehiya navxweyî ya mezin • bêtengî • kiryarên tûndûtûj • tirs, dudilbûn • bêhêvîbûn • daxwaza mirinê • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • bêxevî • zêde/kêmbûna neasayîya kêşê • kandîbûna giran • serêş, piştêş an zikêş • diltirsiya fizîkî • qet hez bi tîkiliya cinsî tune ye • ...

Zarok: Zarok jî tûşî xemgînî yê dibin. Ew gelek caran vê bi wan tiştan nîşan didin: dijxevî, guhertina kiryarên xwarinê, xemgînî, diltirsî, tirsî ji veqetînê, vekişîn, şev mîzkirin, tûndûtîjî, beşdarnebûn di dibistanê û gilîyên fizîkî wekî êşa made û serêşî.



Li kû dikarin alîkariyê bistînim:

Bawerî bi kesekî nêzîkî xwe bike Axavtina li ser vê alîkar dibe.

Eger krîze dirêjtir bibe: Serdana bijîşkê giştî an yek ji pisporên din (Psychiatrist an psîkristiya psîkologîst), ku hûn bawer dikin, bikin. Ev pispor dikarin alîkariya we bikin. Kesên têkldar dikarin piştgiyariya pisporî bistînin. Eger hûn dixwazin ku bi nexweş an jî xizmên nexweşên din re bipeyivin, komek xwe-alîkar tê piştgiyariya gengazî û sade pêşkêş bike.

Ji bo zarokan: Bi mamoste û alîkarê civakî yê dibistanê re têkilî bikin ji bo parvekirna nêrînên xwe û standina piştgiyariyê ji bo zarokan xwe. Eger rewş berdewam bibe, di gel bijîşkê malbatî an pisporê zaroka/ê xwe ji bo alîkarî dayina ji zaroka/ê xwe biaxivin.

Xemgînî çawa derman dibe?

Xemgînî bi gelemperî bibaşî tê dermankirin. Pêdivî ye ku derman bilez dest pê bikin. Ev dibê ji aliyê pisporêk perwerdebûyî û di asta cuda de pêk were. Ev pêktên ji derûndermanî, piştgiyariya civakî û eger pêwîst be, dermanî. Ev rîskek e eger ku xemgînî derman nebe, ji ber ku ew dikare berdewam be. Xercê tedawiye bi gelemperî ji aliyê sîgorteya tendurustî ya îcbarî re tên dayin. Hemû pisporên pêwîste ku nehêniyan biparêzin.

Bêtir bixwînin:

Belavok ji bo daxînkirin û siparişkirinê bi 11 zimanan www.migesplus.ch. Z.B.

Agahdarî derbarê aloziya xemgîniya paş-bûyerê “eger bîrnekirin ne gengaz be”

Fîlma şirovekirinê bi 7 zimanan: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>

Fîlma şirovekirinê ku saxlemiya derûnnasî şirove dike:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEEw>

Ji bo zarokan: telefona acîl ya dêûbavan şewirmendiya ji dêûbav, mamosteyên din yê perwerdeyî rewşa bêtengiyê, bi telefonê bi tevahî saetan an e-mail ê. Telefon 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch