

Tenduristiya we girîng e

Tenduristî çi ye?

Di cihaneke îdeal de, em ê her gav hêvî dikin ku xwe bextewar hîs bikin. Lêbelê, carinan jiyana dikare dijwar be, û mijûlbûna bi hestên me dikare dijwar be. Her kes carinan xemgîn dibe, lê eger ev hest ji çend rojan zêdetir bidomin an bandorê li ser hîskirina we li ser xwe an kesên din bikin, dibe ku hûn bixwazin li alîkariyê an rêberiyê bigerin.

Girîng e ku hûn tê derxin dema ku hûn xwe baş hîs nakin û baş e ku hûn alîkariyê bistînin da ku hûn xwe baştir hîs bikin.

Li vir çend tişt hene ku dê ji we re bibin alîkar ku hûn zanibin ku dibe ku hûn ne baş bin

- Hesta Xemgînî an girîn
- Eleqeya hindik an jî nebûna eleqeyê lji tiştên ku we berê kêfa we digirt
- meraqnekirina axaftinê an derbaskirina wextê bi kesên din re
- Hestên xemgîniyê an panîkê li ser tiştên ku qewimîne an jî dibe ku biqewimin
- Heskirina tembelî an xewa zêde
- Hewl didin ku bikevin xewê an jî di xew de bimînin
- Heskirina bêbaliyê an lawaziya baldariyê
- Hewl didin ku hest û reaksiyonên xwe bi rê ve bibin
- Ew bi hêsanî bihêrsbûn

Dema ku hûn xemgîn bibin çi bikin

Gelek kar hene ku hûn dikarin bikin da ku hûn hestên xwe li ser xwe an yê din baştir bikin. Li vir hin gav hene ku ji we re dibin alîkar. Cara din ku hûn xwe aciz hîs bikin, tenê peyva **CALM** bînin bîra xwe. Bi Îngilîzî, **CALM** tê wateya tenahî û nebûna stresê

C - Connect (Têkilî)

Dema ku em dilşikestî ne, ew arîkar e ku em bi kesan re têkildar bin. Dibe ku ew bikaribin li ser tiştê ku me xemgîn dike perspektîfek erênîtir radest bikin.

- Kesên cûda hene ku hûn dikarin bi wan re têkilî daynin. Mînakî, Lênihêrer, xebatkareke civakî, an kesekî din ku bandorek erênî li ser jiyana we heye.
- Herwisa hûn dikarin bi komên ciwan ên li herêma xwe re têkilî daynin. Beşdarbûna çalakiyan an danûstandina bi kesên din re dikare we ji fikarên we dûr bixe.
- An jî bi hêsanî pêwendiyek virtual hilbijêrin. Hin çalakiyên cihêreng hene ku hûn dikarin bi awayê serhêl (online) bikin mîna temaşekirina fîliman, guhdarîkirina muzîkê an her tiştê ku we eleqedar dike an we kêfxweş û rehet dike.

A – (be) Active (Çalak (bûn))

Dema ku hûn xemgîn in, dibe ku hûn bixwazin biçin meşê an hewayek nû bistînin. Werzîş bi berfirehî wekî ku bandorek erênî li ser tenduristiyê dike, di nav de bandorê li kêmkirina fikar û depresyonê jî dike. Hûn dikarin biçin parka xwe ya herî nêzîk an jî bi tenê li dora taxa xwe bimeşin. Herwisa hûn dikarin beşdarî klûbên werzîşê yên wekî crîket, fûtbol an hunerên şerkirinê bibin, ku dê şansê we yê hevdîtina kesên nû zêde bike û rehetiya we zêde bike.

L – Let out (Berde (hestên xwe bi eşkerekirina afirîneriya xwe))

Ji hunerê xweştir ji bo îfadekirina hestan tu rê tune. Çalakiyên cihêreng hene ku hûn dikarin berçav bigirin. Bo nimûne:

- Dîzayinkirin
- Reqisîn
- Stran gotin
- Terzîfî
- Xwarinçêkirin

Û babetên din...

Piraniya hunermendên mezin, mîna Edvard Munch an Picasso, dema ku hewl didin bi hunera xwe hestên xwe îfade bikin, şaheserên mezin çêkirin.

M – Meditate/Mindful (Meditasyon / Hişmendî)

Gava ku em bi fikar in an jî hestên xemgîn ên domdar dijîn, bi hêsanî dibe ku tenduristiya xwe ya laşî û herikîna ramanan winda bikin.

Dibe ku hûn bixwazin temrînên nefesê biceribînin ku dikarin ji we re bibin alîkar ku hûn rihet bibin û bi moral bimînin. Childline alavek înterçalak pêşkêşî dike [da ku di vî warî de piştqiriyê bide we.](#)

Hevdem, dibe ku hûn arîkar bibînin ku hûn ramanên xwe di rojnameyekê de bihêlin. Hûn dikarin li wan binêrin an jî gava ku hûn amade ne, wan bi kesên din re parve bikin.

Ji bo alîkariyê biçin ku derê?

Xebatkara we ya civakî û lênihêrer we hene ku we bi xizmetên guncan ve girêdin. Ger hûn biryar bidin ku li ser fikarên xwe bi wan re bipeyivin, ew ê ji we re bibin alîkar ku hûn çareseriyên bibînin.

Daxwazkirin an wergirtina alîkariyê ne nîşana qelsiyê ye, dema ku em piştqiriyê kesên din bi erênî bipejirînin em hemî çêtir in.

Hevdem platformên serhêl hene ku dikarin ji we re bibin alîkar gava hûn xemgîn in:

- [Xeta zaroktiyê \(Childline\)](#)

- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

An jî, eger hûn tercîh dikin, hûn dikarin bi van xetên alîkariyê bi nenasî têkilî daynin, ku cihek ewle radest dikin da ku fikar û fikarên xwe parve bikin:

- Samaritans – Ger ji bo birêvebirina tengasiya hestiyarî hewcedariya we bi piştgiriya hebe, rojê 24 saetan 116 123 telefon bikin
- Shout - Ger tu hîs dikî ku êdî nikarî xwe ragirî an jî di qeyranê de yî, "SHOUT" ji 85258 re binivîsîne.
- Papyrus – Ger hûn bi ramanên xwekujiyê re mijûl dibin, telefon bikin bo hejmara 0800 068 4141 (10.00-10.00)