

## ساخلمهيا مئيشكى و هاريكاريا دهر وونى\_ سهرچاوه بو مفاوه رگرا و شاهدا ورزگار بووان

ههكه تو د ژيانهكئى را دهر باز ببى كو هيرش يه لسهر بت و ته خوشنقييت خو ژ دهست دابن و توندوتيزى هاتيه كرن، چئببت تو ههلسوكهوتئى بكهى ل گهل كاريگهرييت صدمه دهر وونى. پشتمى كارييت درندانه يت ب كؤمهل و شمر و توندوتيزيئى، صدمه دهر وونى دبته تئيكدانا ژيانا ته و مال و ههمو كؤمهلگئى ژ بهر هندئى گهلهك يا گرنگه كو هاريكاريهكه دروست بو رزگار بويا بيته كرن ژ لايئى تهنروستيا مئيشكى و هاريكاريا دهر وونى.

سهرچاوه و رئ ييت چئكرين بو دا پشتهفانى و زانباريا بگههيننه رزگار بو ييت توشى صدمه UNIDAD تيمئى دهر وونناسا ل دهر وونى بوين. ههكه تو د رهوشهكه هوسا دهر باز ببى كو گاريگهري ههبت لسهر تهنروستيا مئيشكى ته و تول زانباريا تاييهت بگهريئى لسهر جوريت جياواز ييت ناريشئى، سهرهدانا فان صفحيت ل خوارئى بكه كا ببيني كا كوژان ب سهر تهفاهيه.

-چاوا صدمه دهر وونى دكارت كارتئيكرنئى ل ته بكهت.

- چاوا تراوما دكارت كارتئيكرنئى ل زاروكئى ته بكهت.

- دئى چاوا خو نارام كهى دهمئى تو گهلهك ب دژوارى ههست پئى دكهئى: تهكنيكيت خو نارامكرنئى و تهكنيكيا زفراندنا ته ژ رابردوى بو نهو.

- پلانهكه بئى مهترسى بو نههيلانا خو كوشتنئى.

- دئى چاوا بهرگريا خو كهئى و هاريكاريا خو كهئى: باوهري بخو بون.

- ريكيكيت خو رزگار كرنئى ژ ههستئى تورهبوونئى.

- سهرچاوه و تشنئيت بيئقى بو زاروكا

- ريكيكيت پهرومردهر كئنئى بو دايك وبابا.

- دهستدرئيزيا الكتر وونئى: ريكيكيت خو پاراستنئى.



چاوا صدمه دهر وونى دكارت كارتئيكرنئى ل ته بكهت

تراوما گهلهك كارتئيكرنهكه دژوار ههيه كو گهلهك لايهنييت ژيانا مروقى تيك ددهت و خراب دكهت ژ وان ژى لايهنييت دهر وونى وجهستهئى و كؤمهلايهتى و رؤحى. خهلك ب ريكيكيت جياواز رهفتارئى دكهت بدگهل تراومايئى و چئببت نيشان و ههستيت دوام دريژ لئى پهيدا بن. ل خوارئى چهند رهفتار و ههستيت بهربلاقن ييت تراومايئى

ههستكرن ب ترسن

صدما دهرونی هزر و لهشی ته یی فیرکری کو تشتیت ب ترس دئ روودن. ب فی شیوهی دئ ههست ب ترس و نه نارامی و دل واسواسی کهی و دئ رمجفی. و دبت تو ههست کهی کو بهنا ته یه تنگه و دلئ ته یی بلمز لئدمت و لهشی ته خوهدانی بگرت و ب هژیبت.

### زفرین بو رابردوو

تشتیت مروقی نهقیبت بینه ببرا مروقی، ش نشکیدا تینه ببرا مروقی ههچکو تو یی جار که دی د ناف و ان تشتا دا دژیبهفه. او یادگارینه دبت دیمهن بن یان دهنگ یان بینه ببرا ته او تشتیت رووداین.

### ناگههداری بو مهترسیین

پشتی صدما دهرونی، او بهشی میسکی یی ههستا تینه پروگرامکرن کو ههردم ناگاهداریت کو ههست تشتهکی دبت ای بترس بت رووبدهت. چیتبت تو ببینی کو تو بلمز ناگههدار دبی کو تشتهک یان مروقهک دئ ته ایشینت کو تو دئ د روشهکه هوسا دا بی کو بهردوام ای ناگههدار و هشیار بی.

### ناریشه د باوهری پی انانا خهلکی دا

پشتی تو هاتیه ایشاندن ژ لایئ هندهک خهلکی فه، دئ یه ب زحممت بت کو تو ههست ب نارامیی بکهی ل گهل خهلکهکی، همتا ل گهل و ان کهسیت کو حش ته ژ ی دکهن. دئ یه ب زحممت بت کو تو باوهریا خو ب خهلکی ببینی یان یان ههسا ب نیمناهیی بکهی یان رزگاری ژ ههستی شهرمی و یان ههست ب کیماسیی.

### دوورکهفتن

پشتی دهر بازبونئ ژ صدما دهرونی، دبت کو ته بقیت خو ژ وی خهلکی و وان جها و ههلویستا دور بکهی اویت د اینه ببرا ته کا چی روودابو. افه شیواز مکی خو پاراستنی یه ژ بیرناینین نهخوش و ژ وان رهنگهدانیت کو دبت رووبدهن

### شهرم وگازنده ژخوکرن

صدما دهرونی لئرنین و ههست و تیگههشتنا ته بو روودانی دبت بگهورت. بو نمونه دبت تو گازندی ژ خو پخو بکهی و ههست ب گونهباریی بکهی بو او تشتی چیبوی ب تایبعت ههکه تو رزگاریبی و خوشقیبت ته مری بن. ههسچنده ههست ب شهرمی کرن یه بهربلاقه پشتی دستدریژیا سیسکی، ههردم بلال ببرا ته بت کو نه خهلهتیا تهیه، و تو نه اوی کو گازندی لی بکهی. هندهک تایبتمندیبت جفاکی و قهدیت جفاکی و نهریت و جوړی دستدریژی دبنه نهگهری ههستیت شهرمزاریبی

### ژیکفهبوون

ژیکفهبوون راما هندئ ددهت کو ههست ب جودابونئ بکهیل گهل خو ولهشی خو وراستیا فیزیکی یا دهوروبهریت خو. پینک دهیت ژ ههستی هندئ کو تو بی ههست پ چوتشتا نهکهی کو بی ههست بی و خهسار و یان ژئ گیز بی. افه شیواز مکی خو پاراستنی یه ل دژی و ان بیرناینیت بترس نیت صدما دهرونی بس پشتی ماوهیکئ دریژ دئ زیانی گههینته شیانیت ته بو روبهروبو نا زارا خو و بهرهف ژیا نا ناسایی. (ل فیرئ کلیک بکو بو زانینا بتر کا دئ چاوا سهردهریی ل گهل فان نیشانا کهی).

### ههستکرن ب تورهبوونی

چیتبت تو ببینی کو تو ب سناهی دل گران و توره دبی ل گهل خهلکی ود ههلویستادا. یه ب زحممته کو ب کاری فان ههستا ریک بیخی، دبت کارتیکرنی ل ته وپهیهندیبت ته ل گهل خوشقیبت ته بکهت.

### خهونیت نهخوش و ناریشیت نفستنی

هېبونا خهونیت نه خوش لسه او صدمه ب ته كهفتی تشتهکی بهر بلاغه. و دبت ته ناریشه ههبت ههتا د خسر بچی و دروست بخهوی.

### او ههستیت د لهشی تهدا

صدمه دهر وونی کار تیکرنی ل لهشی ته دکمه، دبنه نهگهړی دهر کهفتنا ناریشیت تهندروستی و فیزیکی یت لهشی و ههتا نه خوشی یا ژی ژ وان ژی و مک ناریشیت گهده و بوری یا و پشت ایشان و زک ایشان و سهر ایشان و سنگ ایشان و گیز بوون و ایشان هه مو لهشی و لاوازی یا سیسته می بهر گریا لهشی و او ههستیت ته ل و مختی صدمه دهر وونی ل ته.

### خه موی

صدمه دهر وونی بتر وان تشتا بخوځه دگرت یت خه م و نازار و ژ دهستدانی، ژ بهر هندئ ههستکرن ب خه م و ههتا خه موی رنکغه دانه که به بلاغه. نیشانیت وئ ژی دبت افه بن و مک بی هیژی و بی زوقی و ناریشه و اهه می کو خو کهیف خوش بکهت و خو فهکیشان ژ چالاکی و ژبانا کومه لایه تی

### گومان د باوره ییت ته دا

هېبونا رامانا وان ههستا ییت کاریت درندانه ییت ب کومهل تشتهکی گهلهک نالوز و ب زحمه ته کو دبت ژبانا تهیا روجی خراب کهت کو دبت تو ههست کهی توی و ندابوی و نزانای چی ل دهور و بهر یت ته چیتته. رامان و نارمانجیت ژبانی خاف دبن ل نک ته و بی هیفی بوون و ههتا دئ پسیار کهی کا تو لسه چی باور و ناینی. هندهک کاریگه ییت دی ییت روجی ییت تراومای ههستکرن ب هندئ کو ژبانی چهک رامان و نارمانجا خو ههیه؛ پسیار کرن لسه هېبونا هیزا مهزن؛ و پسیارن کا ( از کی مه) و ( از دئ کوفه چم) و ( نهرئ ما هېبونا من یه گرنکه) و هزر کرن کو بینه کهسه کی خراب و تیکدهر یان ژئ بینه سزادان ژ لایئ خودای فه. و ههستکرن ب زیکفه بوون و دور کهفتنی د گهل جیهانا دهور و بهر

### هېبونا ناریشیت هور بیینی و دروست و کور هزر کرنی

هه مو او کاریگه ییت صدمه دهر وونی ییت لسه مه بحسکرین، ههکه ب دروستی نینه چاره سهر کرن و ههکه بهر دوام بن بو ماوکه دریز، دئ ب شیوهی کهی نهرینی کار تیکرنی لسه شیانیت ته ییت هزری کهن ژ وان زی شیانیت هور بیینی دروست هزر کرن و فیر بوون و پلانا.

### دئ چاوا خو نارام کهی ل ده می تو ههست ب رژدیی و نه نارامیی دبی و نقوم دبی د هزاردا: ته کنیکیت



### خو نارم کرنی و راهینانیت دوباره فهگیرانی بو نهو

دوباره کومکرنا رودانیت صدمه دبنه نهگهئ پیداکرنا ههستیت دژوار ل نک رزگار بوون. و هک ههستکرن ب گیز بوونی و ناریشیت ههناسه کیشانی و زیده لیدانا دلی و گیز بوون ب شیوازیت وان ییت جیواوز و ناسنیت توندیی، نیشانیت گریدای ب صدمه دهر وونی فه گهلهکن و د کاریگه رن بوئی مهره می، دوو کار قیته بینه کرن: ته کنیکا فهگه راندنا ته بو نهو کو نهو دا بژی. و ته کنیکا خو نارام کرنی. بهرئ خو بده ناموژ گارییت ل خواری بو باشتر چارمکرنا فان کار فهدانا ب شیوی راهینانا.

**ههناسه ههلهكيشان:** دهمی ام ب خهم وتوره دببن ههناسا مه بلند و كيم و تنگ دبت. ام دكارين ههسا ب باشتر بكهين ب كيمكرون و نارامكرنا ههناسا خو. ههناسهكيشانا دژار و توند يه بلنده د سينگی دا. بهلی پا ههناسا نارام د كوراتيا زکی دا. فان زانياريا بزانه بو ههناسهكيشانهکه نارام:

- ههناسهکه هیدی و ههفسهنگ بکيشه ب ريكا تفنا خو، ههتا ژماره 4 ب هژميره و لهزی نهکه بو قی.
- راوسته ههتا ژماره 1 او ههناسا خو هیدی و ههفسهنگ بمرده ههتا ژماره 6 بهميره ومختی بمردهی ههناسا خو هیدی هیدی برده، بزاقی نهکه ههناسا خو بمردهی ل دهمی ههناسانهههلهكيشانی.
- قی دوباره بکه بو ماوی چهند خولهکا ههتا تو گهورینی دبینی کا لهشی ته چاوا ههست پی دکته.
- ههکه ته ههست ب از عاجی کر و و تو چويه ناف هزرادا، بزاقی بکه کو سهرنجا خو بزقرنيه سهر هندی کا چی ههسته ومختی تو ههناسا خو د کيشی و بمردهی.
- بهنكرن:** بهن رييهکه گهلهک بهيزه بو هاتنه سهر هش وهزريت خو ههکه تو هیدی وب نارامی سهرنجا بهنهکی بکهی، هوسا تو ب راستی بیته د نهو دا دژی. بزاقی بکه و بهن که تشتهکی کو پهمهندیهکه نهرینی بو ته ههبت بهلکی ايکه هوسا بت کو ومختیت خوش بیته بيرا ته یان زی بهنهکه کو تو حژی بکهی. ل گهل خو هلگره و ب کاربینه دا ته ب زقرينته ژيانا نهو ل دهمی بیرهاتنیت نهخوش تینه بيرا ته. بهنیت هاریکار:
- بهالنیت چچوک بیته زهیتیت سروستی وهک نهعنا و یا گولیت بنهفسجی و لهیمهنا.
- گولیت کچکوک و حشک وهک يت لاقیدهر گولیت بنهفسجی.
- کلینیت تهر بیت بهنخوش.
- ههمو بهارات پی ل لینانگههی.
- دهستلیدان: ههستی دهستلیدانی پی هاتیه سهلماندن کو پی هاریکاره بو نارامكرنا لهشی ورکخستنا ههستیت نهخوش و دژوار. ل خوارئ چهند پیشنیارمکن کو بکاربینی بو دهمهکی کورت کو هاریکاریا ته بکهت کو مژولی وان هزرا نهبی بیت بسهرئ ته هاتین و جارکه دی گوهی خو بدهیه نهو انکو دنهو دا بژی:
- دهستیت خو دانه سهر جههکی نیزیک وهک میزهک بت یان کتاب یان ههر تشتهک بت و تیبینیا پهمهندیانا فبرهرا دهستیت خو وی تشتی دا بکه کا چی هه.
- پارچهکه قوماشی بگره و لی برینه کا چی ههسته و ل پیکهاتا وی پارچی برینه کا یه نهرمه چره ان چاوايه.
- ههست ب وی پهستانی بکه یا پشنا خو لسهر وی جهی تو لسهر و تیبینیا وی ههستی بکه دهمی خو د ایخیه سهر کورسیی \_ هیدی هیدی.

**لغین:** لغاندنا لهشی یه هاریکاره بو باشكرنا مروقی و نارامكرنی ل دهمی ههستیت ته د نهخوش بن. تو دکاری دهست پی بکهی ب پیاسهکی یان چهند پینگاغا پاڅیزی و و لگهل سهرنجا لهشی خو بکه کا چی ههست دکمت ل گهل ههر لغینهکی بو نمونه دهمی لنگیت ته ب عمردی د کهفن یا دهمی تو دهستیت خو یان جومگیت خو د لغینی، تیبینیا ههستیت خو بکه و ههر گهورینهکه د لیدانیت دلی دا و دزوقی تهدا چیدبت.

نارامیا ماسولکا/ پشکنینا لهشی: ومختی ام دبن فشاری و ماندوونی دا ، ام توره دبین و لئینهکه بهیز یا ماسولکا چیدبت بیی کو بزانیڼ ژی.ب گوهانا لهشی خو و کا چاوا ههست دکهت ل دهمی ام ب خهم و توره, ام هوسا دکارین هیدی هیدی فیریین کا چاوا خو نارام کهین و ههست ب باشتربونئی بکهین

**گوتنا اخفتنا بیټ کو ته بزفرنه ژیاننا نهو:** او بیر هانتنیت نهخوش ومک زفرین بو رابردووی هو یا ل مه دکهت کو دمیشکی خو دا گهشت بکهین بو رابردووی کو بزفرینه وئ صدمه دهرونی فه. گلهک جارا ام ژبیردکهین کو ام بیی د نهو دا د پاراستینه.دئ یه هاریکار بت کو تو هندهک اخفتنا بنقیسی کو ته بزفرینه ومختی نهو دا دا کو لپیرا ته بینن کو تو نهو بی پاراستی, بو نمونه ( نافی من.....) از ژ ..... ( نافی جهی خو) و از بی پاراستیمه نهو.

[DETACHING FROM EMOTIONAL PAIN \(GROUNDING\) \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



## چاوا صدمه دهر وونی دئ کار تیکرنی ل زاروکی ته کمت:

خودانکرنا وان زاروکی و گنجیت تووشی صدمه دهر وونی بوین گلهک یا ب زحمته. زاروکی دهر برینی ژ نه نارامیا خو دکمن ب ریکیت هوسا کو سمرئ چاقدیری خو گئز کمن و ب خهم د ایخت. و هک ژ نشکیدا گلهک توره دبت و شمرانی دبت و خو فمکیشن ژ یاری کرن و تیکهلیا زاروکی ژ یی خو و ناریشه ل قوتابخانی. اف رفتار دئ کاریگریت تهنروستی بیت دویم دررز همن و دئ کاریگری لسر زاروکی پخو و ههمو خیزانی همن لی تهگه هشتن و چاقدیری و چار مسری یا دروست (ههکه پینتی بت) دئ هاریکار بت بو پروسیسا چاره بوونی.

دئ چاوا هاریکاریا زاروکی خو کهی اوئ تووشی صدمی بوی.

- زانبارا بزانه لسر صدمه دهر وونی یا زاروکی، ب زانبارا کار فهدانیت کو دئ چین ل دهمی صدمی، دئ تیگه هی کا دئ زاروکی ته چی رفتار کمت کو دئ هاریکاریا ته کمت کو باشتر سر دهر بیی ل گهل بکهی.

- دیار کرنا وان نهگریت صدمی بیت زاروکی ب خهم تیخن یا ترسینت: چاقتی خو بده وان رفتار و هملویست و هاندرا بیت دینه نهگری فشار ل زاروکی دکمن کو ههمست ب توره بیی بکمت. دئ هاریکاریا ته کمت کو تو بکاری وان نهگهرا دیار بکهی یان کیم بکهی، ب کیماسی همتا چار مسری پهیدا دبت.

- ومختی خو بدئ، ب جهستی و ههمستی خو ب دابینکرنا گوهانی و و نارامکرنی و هاندانی بورا بس جارنا بلا ومختی قالا ژ ی ههمبت ههکه پینتی بو. بوراندنا ومختی ل گهلنک و ههمبیز کرن و ناز کرن ههکه زاروکی حژی کر، دئ یه هاریکار بت.

- بهرسقی بده بس ههمان کار فهدانی نهکه: دهمی زاروکی ته توره دبت، بزاقی نهکه تو ژ ی توره بیی و کار فهدانی لسر بکهی کو دئ بتر فشار و ترسا وی/ وئ زیده کمت، ل شونا هندئ، وی تشتی بکه کا تو چهند بکاری وی نارام بکه و دهنگی خو کیم بکه و ههمستی زاروکی خو قبول بکه و جهی نارامی و باومر بیی به.

خو دور بیخه کو زاروکی جهستی سزا نهدهی، زاروکی تووشی صدمی بوین دبت بتر د لاواز بن بهرامبر هاندانیت جهستی بیت نه رینی. کو دئ ناستی ترسا و دلراوکی وی زیدمتر لی کمت و دئ بی باومر و نه نارام کمت. بزاقی بکه ریکیت دی بده بهر کو فیر کهی

- رفتار بیت زاروکی خو ب شیومیکی کهسایمتی نه و هر گره. ریکتی بده واروکی خو کو دهر برینی ژ ههمستی خو بکمت بیی کو دادومر بیی لسر بکهی. لبارا ته بت کو او هوسا دکمت ژ ی نهجامی ههمستی نه نارامی بیی به نهکو ژ بهر ته یان ل دژی تهیه. هاری وی/وی بکو کو ب پهیقیت باش و جوان وب ریکیت باش بیت اخفتنی دهر برینی ژ ههمستی خو بت.

- گوهداری بکه و پشته فانیای وی بکه. خو دوور نه ایخه ژ بابعتیت وان بیت ب زحمته و گفتوگویی ن مخوش بس زوریی ژ لی نهکه کو باخفت همتا کو او پخو ناماده نهبت باخفت بلا ههمو سر نجا ته لسر وی بت و گوهی ته لی بت ومختی دانوستاندنی. هوسا ل زاروکی خو بکه کو تشتهکی ناسایی به کو گلهک ههمست همن پشتی تووشی صدمی بویو هاری وی/ وئ بکه کو نافی وان ههمستا بیژت، رفتار بیت وی ب دروستی و هر گره و همر پیزانینه که خلمت بورا دروست که لسر وی رودانا توش بوی و پشت راسته کو او تشتی چیبوی نه خلمتیا وان.

- هاریکاری یا زاروکی خو بکه کو خو نارام بکمت. ل کهل ایک راهینانا بکهن ب وان تهکنیکا کو ترسی و دلراوکی دیار بکهن و کیم بکهن و مک همناسه هملکیشانا هیدی و نارامکرنا ماسولکا و ومرزش و ریقهچون و هاقیتنا بهقوشکیت صابونی دئ د هاریکارین کو نارام کهن.

- ای ریک و بهردوام و چاقهریکری به، کارین روژانه بیت چاقهریکری باشتر بکه بو وهجیت خوارنی و یاری و جهی نفستنی. هر ل دستیکئی زاروکی خو ناماده بکه بو گهورینا و روحانا تشنیت نو. کاریت روژانه دبت گلهک د دلخوشکمر بن و هاری زاروکی بکهن کو هست ب نماهی بکمت و هیزئی و نارامیی بکمت.

- ای بهن فره به چارمبون ژ صدمه دهروونی ژ زاروکهکی بو ایکی دی جودایه، دبت و مخت پنه بچت، بزقی بکه کو پیشینی بیت راستی بدانه و ومختی پینتی بدئ بو چارمسرین.

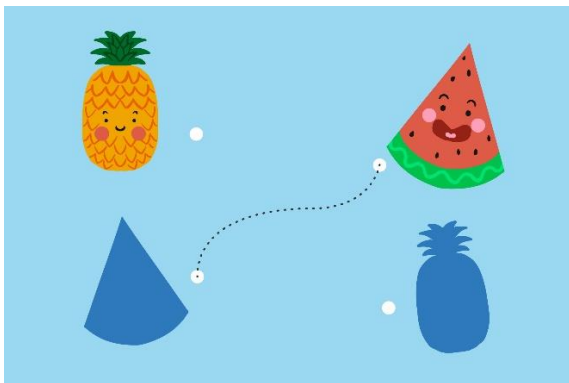
- هندک دستهلایئ و هیزئی بدئ. صدمه دهروونی اوه کو مروفی تووشی هندئ دکمت کو مروف هیزا خو ژ دست بدهت و بی هیز و لاواز دبت. ب دانا هندک دهرهتا بو زاروکی خو کو دئ هوسا هست ب هیزئی کمت و مک بیژیئ کو هندک کاریت رژانه بیت کچوک هلبژیرت و بکمت، دئ هاریکاریا وئ/وی کمت کو هست بکمت خودان هیز و دستهلایئ

- هاندنا ههوبونا باوهری بخوبوونی. کاریت نهرینی دهریکارن کو زاروک چارمسر بت ژ صدمه دهروونی و هیز و شیانیت وی زیدتر بن. مژولکرنا زاروکا دوان چالاکئی یا وا بیت کو بینه خهلاتکرن و مک فیروونا بسپوریهکه نوو و بهشداربوون د چالاکینت و مرزشی و گروپادا و هاریکاریکرنا کسیت دی کو بتر هاریکارن کو باوهری بخو ههبت

- گزندئ ژ خو نهکه. تشتهکی سروشتی یه کو تو هست ب بهرپرسیاری یا خوشی و ساخلمیا زاروکی خو بکهی. بهلئ ل گهل هندئ افه ههسو نه خلهتیا ته یه. چو دهیک و باب د تمام نین و هندک جارا تو نکاری هر تشتی بیخیه بن دستئی خو و تو بکاری کاریگریا او تشنیت ب ایش بیت بسری هاتین چیکهی.

چاقئ خو بده خو. دایک و بابینی کارهکی گلهک پینتی ب هیز و شیان و زیرهکیی ههیه. قیجا هیش بتر ههکه زاروکی ته تووشی صدمه دهروونی بیت، سهرمرای هندئ کو تو خو قیرکهی کا زاروکی ته د چی را دهر بازبوه دئ هاریکاری یا ته کمت کو پشتهفانیا وان بکهی. بس دئ بو ته ژ بیته نهگمر کو هستیت ته تیک بچن و نهخوش بن. ههکه ته ژ بی بهری هنگی صدمه دهروونی ههبت و تو ب تمامئ نههاتیه چارمسرکرن. ژ بو هندئ کو تو بتر هاریکاریا زاروکی خو بکهی، چوجار ژبیرنهکه کو گرنگیی بخو بدهی و خوارنی باش بخوی و بزاقئ بکهی تیر بنقی و وان کارو چالاکیا بکهی بیت تو حژئ دکهی.

- ل هاریکاری و پشتهفانینی بگمرئ. تو نکاری ههسو تشتا بتنی بکهی، داخووا هاریکاریی بکه ژ ههقال و خیزان و نهدامیت جفاکی کو چیتبت او ژی تووشی نهفسی تشتی بین و هاریکاریی بکهن. دهندهک بار و حالهتادا، چیتبت پینتی ب پشتهفانیا رسمی یا کسیت نایتمند بو گه هاندنا هاریکاریا و کسیت بسپور و شارها بی.



[Parenting a Child Who Has Experienced Trauma](https://www.childwelfare.gov)

[childwelfare.gov](https://www.childwelfare.gov)



### توره بون و ريکيت خو رزگار کرنی ژ ههستی توره بون.

نهرئ ته چاره کي ههست پي کره کو تو هوسا توره بوی کو تو ههمو تشتیت دهوروبهریت خو بشکینی یان هیرشی بکهیه سهر کهسهکی ب جهستهیی یان اخفتنا؟ چیتبت ته تو توشی هیرشا توره بون بیوی. ههچهنده توره بون ههستهکی سروشتی یه، بهلی دهمی دبت هیرش برنه سهر و شهر دبت ههگه هیرشی و ناریشا بو مه خه لکی دوروبهر. ژ بهر هندئ یه گرنگه خو فیرکهین کا چاوا سهر دهه ری ل گهل بکهی



### تورهیی چیه؟

-تورهیی ههستهکی مروقی یی ناسایی به ژ تابهتمه ندینت وئ اون کو ههستیت گهلهک بهیز یی بیزار یی چیتبن و ههچونا فسیؤلوجی کو هوسا ل مروقی دکهت کو شمري بکهت. دهمی لایه نی ههستا یی میشکی مه لیکولینا هیرشهکی دکهت، دبت ههگه ری زنجیره کا کاریگه ریا دناف لهشی مه دا کو د نهجامدا دئ توره بون ده رکهفت.

- تورهیی بارا بتر ت ته هاندان ژ لایئ ترساندهکی فه کو یه راستی بت یان هوسا ههست پي هاتبتنه کرن.

- تورهیی یه جیاوازه ژ لایئ توندی و شیوازی دهر برینی فه.

- ام ههمو توره دببن و دبت ام توره ببین ژ بهر نهگه رین جیاواز وب ناستیت جیاواز بیت توندی.

- تورهیی وهکی سهرئ چیاپهکی بهفرئ یه. چیتبت دهر برین بت ژ هندهک نیشان و ههستیت دی و گریدانهک ههبت ل گهل او صدمیت. دهر وونی بیت تو تیرا بوری یان کهفتنه بهر توندوتیژی.



دا هندهک تشتیت نه رأست و دروست لسهر توره بوونی لابه دین.

رأست	خلمت
<p>توره بوون یه گرنکه بو مانا ژيانا مه. هاریکاریا مه دکمت کو کار قهدانی بکمین بو تشتا یان ی مه خلمکن دی دیپاریژت بو هملویست و رودانیت گلهک بترس</p>	<p>توره بوون همدم تشتهکی نه رینی یه</p>
<p>ام نکارین خو ژ سهر چاویت دهر کی بیت توره بوونا مه رزگاریین، نکارین ب تهمامی کار قهدانا خو ب راوستینین. بس ام دکارین ریکا تیگه هشتنا خو بگهوینین کا ام چاوا هیرشا دبیین و بکارینه بهر سفدانیت خو و کارینا ههستیت خو ب ریبهکه داهینرانه</p>	<p>توره بوون قیته بیته لابرین</p>
<p>ام ههمو توره دبیین و توره بوون مه ناکهته کهسیت خراب. سهر هرای هندئ ههکه ام دهر برینی ژ توره بوونا خو بکمین، دبت هوسا ام خو بگهوین و کهسیت دی. ژ بهر هندئ دیتنا ریکین تهندروستیا دهر وونی بو سهر دهر یکر تی ل گهل توره بوونی یه گرنکه. دقیت ام فیریین ل خو ببورین ل دهمی ام دزانین کو مه خلمتیین کرین</p>	<p>ههکه ازی توره بم، رامانا وئ از کهسهکی خرابم</p>
<p>جیاوازی یا دناقبهرا توره بوونی و شهرانیی دایا بهراهی ههستهکه و بارهکی چالاکرنی یه کو ام دکارین ههست پی بکمین؛ و یا دی رهفتار هکه کو دهر برینی ژ وی ههستی دکمت ب کردار. بو نمونه ههست: از گلهک ههست دکم کو میشکی من ای تژی یه و توره مه و دلگرانم، لهشی من پی گهرم دبت و نامادمه شهری بکهم. رهفتار: از خو بی دهنگ دکم و دچمه پیاسهکی یان ژ ی از بوکسهکی ل کهسهکی ل پینشیا خو دهم (اڤه شهر هنگیزی) یه تهکنیکیت ریکههریا ههستی توره بوونی ناهیلت کو توره بوون بیته شهر هنگیزی.</p>	<p>توره بوون یهکسانه ژ شهرانیی</p>
<p>تو هندهک کهسا دبت گلهک ب زهمهتر بت ژ هندهکیت دیتر. ر، بس ام ههمو دکارین ریکا خو باشتر کهمین کو سهر دهر ی دگهل بکمین و توره بوونا خو بکار بهینین.</p>	<p>از نکارم سهر دهر یا خو بگهورم ل گهل توره بوونی</p>

--	--

## ههست ب جي دگت؟

-ل كئل خو بمينة بو ناسينا تورهونئ:

- نئز دئ جاوا زانم كو نئز يي تورهمة؟

- ههست بيكرنا وئ يا جاوايه د ناف لئشي من دا؟

## نئم جاوا ستره دتريي دكئل توره يي دا بكةين؟

- ناكادار به ل ستره نئكترت دبنه هاندتر بو تورهونائ و نئجاميت تورهونائ خو ب مفايه تو فان بسياره ش خو بكةي:

- نئو جي نئكتره زياتر من توره دگت؟

- نئز جاوا ستره دتريي دكئل دا بكتم؟

- جاوا بزائم كئني بيدفیه براوئستم؟

-نئجاميت وئ كار دانئويي دي جيين؟

-

بهشدار ببه دوان جالاكيان دا كو د هاريكار بن بوتة:

ب شيوه يئكي كاتي ل ستر جاويت تورهونائ خو سترقال به

-تورهونائ خو بو ئاراستئي تشتهكي ديتر ببه كو كئتمتر زيان بهخش بت

- بلفئو بترقف ئاراستئ هئزئ

-ب ريكةكا داهينترانه توره ييا خو ب دتريه

- نئو تشيت تو دكاري بكةي ل دئمي تو توره دبي:

-هزر بكة يان شي ب(هزميره) ل بهري تو باخفي يان شي تة رنكدانوك هتبت,هتر كافئكا تو ئارام بوي دتريئ ش

توره ييا خو بكة ب ريكةكا كونجاي تر

-هندهك راهينانا بكة, وئرزشئ بكة

-هندهك دئمي ببه

-دئور وبتريت خو بكو هوره

-جاره ستره يئكا كونجاي دهست نيشان بكة

-بئيوئديي ب كئسانين ديتر بكة

-ل خو وكئسانين ديتر ببوره



- فير ببة هندةكي دوما بيزي نا بي كو تو همت ب كونه هباريي بكةي, هندةك جار ان ب زحمةتة بس شاپتني هولداني ية.

- ريزي ل مسافا خو بكرة ل دهمي ل دهمي رةفتاري دكهي دكهل كسانين ديتر .

-هندةك سنورا بكيشة , نههيلة كسةك ب هيتة دناف بواري تة يي تايبتة دا ئةكتر تة نةفيت. ب تني ريكي بدة وان كسان بين كو تة ممانة بي همت و دكهل نارام بي.

- داخوازا هاريكاري بكة! د بيت زحمةت بت بس نةفة ريكةكا نيكانتية تو بو كسانين ديتر ديار بكةي كو تو بيدفي بشتكيريا واني.

- وي كسي ئاكةهدار بكة كا تو همت ب جي دكهي ود همان دةمدا يي كوهدار بة.

- تون و قةباري دةنكي تة: ريكا كوتنا تة هندي وي تئتي كرنكة كا تو جي دببزي, ب قةبارةكي دةنكي يي نورمال كفتوكويي بكة, ل شونا هاوار و جربة جربي(بست بست), و يي دلنيا بة كو دةنكي تة جيكية و نه شترانغية.

- يي دلنيا بة كو زماني تة يي جةستتبي دكهل كوتنين تة بكونجن, شتركو كوهدارئ تة دبب ناما تة دفيت بكةهيني تيكل بكة ئةكتر تو ب شيوتيةكي بنة باخفي و ل همان دم دا بئري تة ل ئرددي بت.

- هةولبده بئري خوبده جافين وي كسي يي كو تو دكهل د ئاخي , ب ريك و بيك براوستة و ب ستروجافةكي نارام.

- هةولبده وشئين زيدةرويي ب كار نه ئينة وكي هةميشة و هتركي. بو نمونة ئةكتر تو سي جارال في هةفتي درةتك بميني بو ماوي بيست خولةكال شوينا تو هتردم درةتك دميني.

-هةولبده راستيا بيزة نةك حوكمدان.

-رستين ئتر بكاربينة هندي تو بكاري, دا كو تو بو كسي بترامبتر بيزي تو همت ب جي دكهي نةك كونه هباركرنةكة.

-هندةك جار اراهينانا بكة شتركو بيداكري كارامتيةكة بيدفي دكته تو بكاربيني دكهلئك دوخين جياوازا

ئةكتر تة دفيت تو بتر فير بي ل ستر سور بون ئانكو بيداكيري كليك ل ستر في لينكي ل خواري بكة

<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness>

[https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---01---Wh\\*-at-is-Assertiveness.pdf](https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---01---Wh*-at-is-Assertiveness.pdf)

## خوبيارستن ژ خو كوشتني

ئةكتر تة هزرين خو كوشتني هتبن , شترم نةكة! هزر و هتولين خوكوشتني تا وي رادةي د باون بتر ز تو هزر دكهي ب تايبتة دناف وان كسان دا ئتوين توشي تراومايي بوين. داکو نهم بكارين كارهكي زفرين بورا نقت قةدةغه بكتين, دةست تيوقر دانةكا ب لتر بيويستة. بشتكيريا كسين دي وئامادةكرنا بلانكا بلتر دي هاريكار بت.



ئەكتر تو د ئازارا هزرو ويستنا خو كوزيي دا بي داخوازا هاريكاري بكة

ئەكتر تو دانيشتويي عراقي بي بئيوئنديي بكة **80069999**

يان بنفيسه بو فيي زماري **741741**.

ئەكتر نە دانيشتويي عراق بي هيلي هاريكاريا خوكوزيي ل وەلاتي خو بي نيشتەجيبوني بكةرة.

### نيشانين ناكادار كرني ل سەر مەترسيا خوكوزيي

رەفتارين ل خواري دفي ليستي دا دببب هندنەك نيشانە بن كو كەسەك هزر دكەت ل سەر خو كوشتني. ئەكتر ئەف نيشانين ل خواري ل دەف ئە يان كەسەكي ديتر تو بنياسي , داخوازا هاريكاري بكة ب زوترين دەم, ب تايبەتي ئەكتر ئەو رەفتارە يا نوي بت يان د زيدهوني دا بت ل فان دوماهيكان دا.

باس ل فان تشنا بكت:

- من دفييت بمرم

-خو كونههباركرن وشترمەكا توند هەبت

-باركراني بت بو كەسانين ديتر

هەست:

-بوشايي, بي هيفي بوون,ئاسئ بوون, يان جو ئەكرين زياني نەبن.

- زور خەمبار, كەلەك نيكتران, بيزار يان تزي بت ز تورەيي.

-نازارەكا بي بەركە يا جەستەيي و هەستي هەبت.

كهورينا رەفتاران:

-ل بلاندانان ولي كتران لي ريكين خو كوزيي.

- دابران ز هەفالان, خاتر خواستن,بەخشينا كەلوبەلین كرنك, يان دروست كرنا وەسپەتەكي.

-يان هندنەك مەترسيان وەر بكرت وەكي هازوتنا ئوتومبيلئ ب شپوئەكي زيده ب لئز.

-نيشانانا زيده كهورينا مزاجي.

-كەلەك زيدهبون يان كيمبون د خوارج و خەوي دا.

- بكار نينا زیدتر یا دەرمان وکحولان.

## پلانا ب لئزل دزي خو کوژي

-دست نیشان کرنا مټرسیان:نټري نیشانين ته بين ناکادار کرني جینه د مټرسیهکا شار او دا؟

- بیر ل وان تشتا بکه کو تو دکاري بکټي بو جار سټر کرن وسټر قال بي.

- تو بخويي. نټو جي جالاکينه تو دکاري بکټي کو ناريشټين ته دور بکن ز ميشکي ته، هټا بو دټمټي کورت؟ هټرو سا تو دکاري جي بکټي کو تو رټقاري ب هزر و ويستين خو نټکټي؟

-دکټل کټسانين ديترا جفاکي. جي جوره جهن وکټسن هاريکاري ته بکن تو دور بکټي ز هزر و ويستين خو کوزي؟

- هزر ب وان کټسان بکه کو تو داخوازا هاريکاري زي بکټي دټمي تو دي ناريشان دا:

- هټفال و خيزان. دناف خيزانا ته و هټفالين ته دا تو دکاري بټيوټندي بي کي بکټي دټمي کو تو د ناريشان دا؟ تو دي بيدفي ب جي بي بيزيه وان کټسان؟

-خزمټکزار ي و بسبوري. جي جوره بسبوريا ساخلمټيا دټروني دي کټيه بلانا خو يا سه لامټي؟ کيش خزمټکوزار يه دي شيانين هاريکاري دا بن ل دټمي هټبونا ناريشان دا؟

- بیر ل وان مقياسا بکه بو هندي کو دټور و بټرين ته د باراستي بن.

-نټف راهينانه دي کارتيکټر تر بت نټکټر تو و لامين خو بنفيسي. تو دکاري تيبيني بين خوب باريزي و بکار بيني وټک بلانټکا باراستني وټک بير کټر ټوټهټک بيت ل دټمي تو د دوخ ناريشان دا بي.

تو دي جي کټي نټکټر تو هزر بکټي کو کټسهټک بي د مټرسيا خو کوژي دا

- دئ بسيارا مټبټستا وي کټسي کټي بي حوکمدان. نټکټه حټرام کري (ټټده غټکري)

- نټوان ب سلامتتي بپاريزه. هاريکار به دگټل کو دور بن ز تشټ و جهين مټرسيدار.

- د گټل دا به. کوهدار به ب هوشيار ي و هټستين وان بزانه.

- هاريکاري وان بده د بټيوټندي کرني دا. کټران بو خزمټکوزار بين بټر دټست و بټيوټندي بو کټسي بکه. بو نمونه بو وي کټسي زمارا هټلا کټرما باراستن ز خو کوزي بنفيسه و هابټش بکه دکټل وي کټسي هزرين خو کوزي هټين.

- ل بټيوټندي دا بمينه. ب دوا دجونئ بکه هټرو سا فټره ب فټره بسيارا وي کټسي بکه بټني ناريشا.

- بو بټر سټر جاوبن خو باراستني ز خو کوزي کلک ل سټر في لينکي ل خواري بکه

[How The 5 Steps Can Help Someone Who is Suicidal - #BeThe1To](#)

[NIMH » Suicide Prevention \(nih.gov\)](#)

هټرټشهټيا نټلکټروني، شيرټين خو باراستني

ئونلاين بوون دي نة كههينته كتلفك زانياريان, بيس هتروسا رامانا هندی ددهت تو روبيروي دةست دريزيا ئونلاييني. نةكتر ب شيوةيكي بتر بسيار انه ستر دهرى دكل بكار نينا بروكرامين فرى كرنا نامان, تورين كومة لايقتي و هتروسا و هسيلن ديتر بين بتيو نديين نلكتروني نةكتي دي بته ستر جاو يةكي زيان بهخش: هتروسا نلكتروني, دةست دريزيا نلكتروني, هتروسا نلكتروني, بيشلكرنا تاييتم نديا, زانياريين نة دروست, هتروسا بشاري كرنا دببت زيانى ب كههينته هتستى سلامتيا رزكار يوان, و هتروسا خو ديتن و ريزل خو كرتنا وانا. داعش نةف تةكنيكة ب كار نينا ل دزي وان كهسين ب كشتي ناخفين ل دزي وان و هتروسا ل دزي هزارا وان. ريكن جورا و جورا هتينة بو دةست نيشان كرنا فان جورا بتيو نديين نة خواز او و هتروسا خو باراستن ز كار نكرنا وئ.

### هتروسا نلكتروني جية؟

هتروسا نلكتروني نةو هتروسا نة يا كو برنكا بكار نينا تكنولوجيائي دببته كرنا. لهوانقية روبات د تورين كومة لايقتي دا, بلاتفورم ن بتياما و موبايلا دا. رةفتار كا دوبار كرى ية ب مةر ما هتروسا نكروني, ترساندن, شرمه زاري كرنا وان كهسن كرينه نارمانج.

### جورين هتروسا نلكتروني

ترساندن و هتروسا نلكتروني بتر يةك يان جتند ز فان بولين كرين ل خوارى دكفت:

- هتروسا و ترساندن: ب بتر دومي هتروسا نكروني دهننر يان شي نامتيين نازار بهخش بريكا بلاتفورمين بتياما يان شي بتيو نديين تةلفوني.

- دهر نيكستن و فلكرن. سرانجركيش كرنا ب ريكا نامتيا راستوخو بو كهسكي ب مرما فل لى كرنا بو فرنكرنا هتروسا زانياريين هتستيار يان شي كهسي. د جوار جيو تيةكي تاييتم يي جفاكهى بو قوربانىي ز لايي داعش فة دببت افة ديار كروني نانكو دوزينه تيا كهسي بخوف بكريت, و هك تاقبكر نةك بو كهسين فةكرياين ز ديلي و بو تاكيد كرنا ل ستر هندی كا نةو هيشنا ل ستر باور نين وان (ب ستر دابري)

نكترين: ناردن يان بلافكرنا دنكوي و بوختان ل ستر كهسكي ب مرما تيكدانان نافبانكيا كهسكي و بتيو نديين وي يان شي بو زيان كه هاندن ل تيكدار ييا وي يان وئ يا كومة لايقتي.



### تو دكاري جي بكي بو خو پاراستنى؟

نزمون ديتنا هتروسا نكروني تلفون و ناما بو هتسباري كتلفك ز حمةتة. كتلفك كرنا بو تة بزاني دي جاوا خو بار نزي ز فان جورا هتروسا نكروني. نة هيلة هتروسا نكروني تة بدهنك بكت! نكتر تو بزاني تو توشي هتروسا نكروني بوي, يا هتروسا كرنا بزاني تو يي سلامتيا. ناخفين دكل كهسكي باور يي, ناخفتن دكل كهسكي تو هتست بي بكي تو يي ب سلامتيا نيكه ز بيناكافين هتروسا كرنا تو و بركري. دويبرا فان بيوانغيين ل خوارى و بركرة بو خو باراستنى:

### كومكرنا زانياريان

هتولیده بو دوکومینتکرنا هتیرهشیا ئه لکترونی تا رادیه کئی زور، کرنک نینه کو تو جئند هزر بکئی بی بایه خه. زانباریین کو تو کومبکئی بیکدین ز ختزنکرنا ناما و کتیره سننن هتیره شه کرنی، سکرین شوتا (کرتنا شاشی)، تومارکرنا بقیوئندیان، کرتنا جهان و دهمان و کسان ئه وین دناف وی کاری دا.

### دانوستاندنی بوئستینه

- ئه کتیره بقیوئندیا تلفونی بیت ب بیهن فرقی بیزه وی کتسی هتیره شه دکت کو فی رفتهارا هتیره شه بوئستینت ل دوف را تفونی ب داخه و باشی هتیره جورین دانوستاندنی ب راوئستینه دکت هیرشکتری.

-ئه کتیره بوئستنه بت یان ناما نفیسینی بت ولام نهده.

-ئو ژمارا هتیره شکار بقیوئندی ب ته دکت تومار بکه و دهست نیشان بکه.

### باشی وی بقیوئندی بلوک بکه و بشت کو هرا بیخه

ئیک ز ستراتیجیا نهوه تو وی کتسی هتیره شه دکت بلوک بکئی بو راوئستاندن ژ بقیوئندی کرنی، بلوک کرن جیاوازه نامیری بلاتفورمی بی تکنولوجی و نامیری جوری موبایلی، دی ب مفا بت نهگتیر تو ریکین بلوک کرنی ل گتیل کتسه کی باوئر پیکری تا قی بکئی دا کو بزانی جاوا کار دکت.

### ریکستنا تاییه تهمه نندین ریکستنی

سیره رای بلوک کرنا بقیوئندی، ل واتسابی هتیره رسال تورین دیتر بین کومه لایه تی تو دشیی:

فهمراندنا "دوماهیک دیتن" و قهده غه کرن ز لایه کتسین نه نیاس فه بو زیده کرنا ته د کروبان دا.

- وینی خو بی بروفایلی فته شیره. نهف جئنده دی دیاربونا جالاکیین ته سنوردار کت د تورین جفاکی بین جیاواز دا

### رودانی ریپورت بکه

گرنگه تو رودانی ریپورت بکئی بو باراستنا خو و خو دورکرتن ز فوربانی بونی.

- هتیره شه ب تفاصیل ریپورت بکئی بو ئه فسئری ناسایشا نافخو، بو خزمتکوزارییا ناسایشا نهته هتیه یی یان بولیس کومه لکه هی.

- هتیره شه ب تهوای ریپورت بکه بو فوکل بوئنتی بوئیتادی.

### شیره تین کشتی بو باراستنا هیرشا نه لکترونی

- دوو جار هزر بکو بلاف کرن و فری کرنا هتیره تشته کی ل ئونلاین- دبیت بمینت ل ئونلاین هتیه هتایی و ل دوماهی ل دژی ته بکار بینت.

-ئو زانباریین تو بلاف دکتی د نه کاونتی خو دا سنوردار بکه، ب تاییه تی زانباریین کتسی و کئی ناف و نیشان، زمارا تلفونی، ناف کتسه تا قی بته بترییا بازیرا جهی نیشه جیبونی، ناف کتسه کارین خو.

- زمارا تلفونا خو بکه نهنی. بیر ل نهینی کرنا زمارا تلفونا خو بکه، نهفجا و ترکر دی بینت وک " زماره کا تاییه ت" یان شی "ناسناما بقیوئندی کتیره نه قی بته دهسته" ل تلفونین وان دا ده می تلفون دجت. دی هاریکار بت بو سنوردار کرنا داتایی کتسی ز بلاف کرنی.



- بير ل فةكرنا ئةكاونتةكي بكة ل ستر سيكنالئ ل شوينا واتسابي. د سيكنالئ دا تايبهتتمندي مسوكتر تر دكتت.
- ب تنئ وان كسان قةبول بكة د تورين كومةلايئتي بين كسي دا ئتوين تو دناسي. داخوازا هةفاليئي ز كةسين بياني وقرنةكرة.
- دوست و هةفاليين خو ئاكادار بكة زانياربين تة بين كسي بلاف نةكتن.
- وينيئين مالا خو بلاف نةكة كو بنة ئةكتري دياربونا جهئ تة.
- فير ببة ل ستر ريخستنا تايبهتتمندي تة ل بروكرامين تورين كومةلايئتي. بيك ديت ز كي دكارت زانياربين تة ببينت,و بلوك كرن, هةلبزارتنا نافتر و كين هةلبزارتنئ.
- ز كار ئيخستنا جهي تة بي جوكرافي د هةموو ئةكاونتين تة دا.
- ب ريكوبيكي بشكنينا خلفيا وان وينة و فيديوا بكة بقرئ تو بلاف بكةي .
- ئةكاونتين كومانليكري, يان هةرةشةكرني ريبورت بكة.
- ب توندي ئةكاونتين خو بين تايبهت و بين بازركاني زيك جودا بكة.

ل بير تة بت, ئةكتر تو قوربانيي هيريشئ بي تونة بقرسياري ژ رةفتارا هيريشكئري,نا بيت ب هتر شيويةكي لومة لتة بيئة كرن.

بو بتر بيزانينال ستر بارستنا ئةلكتروني تكاية في بيئة

(Cyber-protection tips for survivors)