Tenduristiya derûnî

Ji bo ku em baş bin, bi qasî bedeneke tendurist û hawîrdoreke tendurist, derûniyeke tendurist jî girîng e. Ew alîkar dibe ku mirov ji heqî zehmetiyên rojane derkeve, xwe bide ber berpirsiyariyan, wêrek be, xwe bigihîne armancên xwe, xweşiyê hîs bike û bextewar bibe.

Bextewerî

Razîbûn

Tenduristî

IMPRESSUM

1. Auflage | Dezember 2018
Herausgeber:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29352615
Fax: 030 - 29352616
info@kompetent-gesund.de
www.kompetent-gesund.de/Gefluechtete

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Gestaltung: Martina Jacob
Wir danken 123comics für die freundliche Unterstützung und Entwicklung der Figuren sowie der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung für die Finanzierung.

Bilder: 123comics (8); istock/mixformdesign; istock/Illustrator (2); istock/enjoyny; Thenounproject (9); Fotolia/schinsilord

Alîkarî

Pevdanûstandin

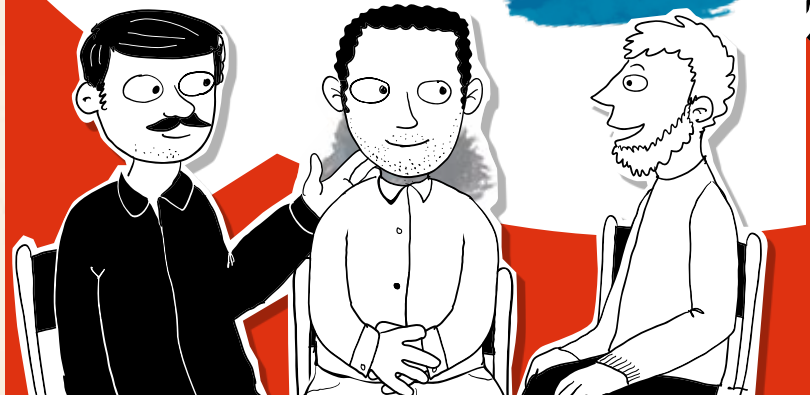
Şêwirgeh

Axaftin dibe alîkar!

Axaftina bi mirovên, ku ew jî xwe wisa hîs dikin yan jî bi heman bûyeran re rûbirû mane, dikare bibe alîkar ku barê li ser milê we xwe weke berê giran nede hîskirin. Ji bo vê yekê şêwirgeh yan jî kom hene, ku li wan mirovên, ku rewşa wan mîna hev, tên cem hev.

Hûn dikarin pêşniyazên alîkariyê yên ji bo Berlînê li vir peyda bikin:
www.HelpIsOk.de

Perspektîf



Birîndarbûna derûnî

Hin mirov di jiyana xwe de rastî tiştên xirab hatine. Li cem mirovên bûne penaber ev rewş bêhtir heye. Çiqasî zêde tiştên xirab hatibin serê mirovî, tehlûkeya wê yekê jî ewqasî zêde ye, ku tenduristiya derûnî ji ber biêşe, zerar lê bibe.

Gelo hûn van tiştan dizanin:

- Hûn nikarin xweş razên yan jî, her çiqas hûn razabin jî hûn westayî ne?
- Hûn bi zorê karûbarên xwe yên rojane pêk tînin?
- Timî bi awayekî we aciz bike dibe kutkuta dilê we yan jî êşên we hene?
- Hûn pirrî caran xemgîn in yan jî bi we zehmet e ku hûn tiştekî bi tenê jî hîs bikin?
- Hûn barekî giran li ser milê xwe hîs dikin û hestên sûcdariyê bi xwe re dibînin?
- Yan jî hûn gelek caran hêrsrabûyî û êrişker in?

Ev dikarin nîşaneyên birînên derûnî bin. Heyf û mixabin e, lê ev birînên li ser derûnê, bi tena serê xwe baş nabin. Derûnekî birîndar weke lingekî şikestî nacebire.

Tiştên ku bi kêr nayên

Ji bo tevizandina nîşaneyên birînên derûnî, ji bo jibîrkirina serpêhatiyên xwe yan jî yan jî ji bo ku beden û derûn bên ser xwe, hin mirov narkotîkan bi kar tînin. Ev belkî hişbirên qanûnî yên mîna alkol û cixareyan in yan jî yên neqanûnî yên mîna heşîş yan jî eroînê ne, lê belkî jî lîstikên şert û yên şensê ne.

Narkotîk bi tenê demeke kurt bi kêr tên – bi pirranî paşê rewş xirabtir dibe. Lewma sedemên hest û bibîranînên xirab li cihê xwe dimînin.

Narkotîk bi xwe jî dikarin mirovî bikin berbend, yanî pirr zehmet dibe ku mirov bêyî wan bijî. Ew paşê derdên din jî bi xwe re tînin, minak, nexweşî û deyndarî.

Dermanên wekî dermanên bo razanê, bo arambûnê yan jî dermanên êşê jî dikarin mirovan bikin berbend.

Nabe ku ew bêyî çavdêriya tibbî bên xwarin û nabe ku ew demeke dirêj bên xwarin.

Li xwe miqate bin!

Tiştên besît dikarin di jiyana we ya rojane de ji bo aramkirina derûnê û rihetkirina bedenê ji we re bibin alîkar; bo nîmûne:

- Rojê herî kêm carekê ji bo bêhnvedanê navbereke rast û ji dil bidin – her wisa ji Smartphone.
- Herin ji xwe re bigerin û di nav hewaya pak de hereket bikin.
- Werzêş rihet dike– belkî wezêşeke bilê we heye, ku hûn bi dilê xwe dikin?
- Wexta xwe bi nas û dostan re biborînên.
- Di dema xwe ya vala de wan tiştên, ku dilê we xweş dikin, bikin.
- Heger mumkin be, bihêlin bila carinan hewa bikeve odeyê û beriya ku hûn razên hew çay yan jî qehwê vexwin.

Lê belê, heger derûn derbeke giran xwaribe, hingê ev tiştên hanê bi tenê têrê nakin ku mirovek bi ser hemdê xwe ve bê. Carinan pêdiviya mirovî bi alîkariya mirovên din heye, li derveyî malbatê jî, alîkariya wan mirovan ku ji dermankirin û miqatebûna li birînên derûnî baş fêm dikin.