

KOMELEYA PSİKOLOGAN YÊ TIRKAN ERDLERZO KE MERKEZÊ XO MEREŞ BÎ RA DIMA BROŞURÊ DAZANAYÎŞÎ

Ma sey Komeleya Psîkologan Yê Tirkan înanê ke badê erdlerzî cuya xo vîndî kerde rê rehmet, der û cîrananê înan rê hêzê deyaxkerdişî û birîndaran rê zî weşbîyayîşê lezkanî wazenê.

Serebûto winasîyo ke nişka ra qewimîya û kesî nêpawitêne ra dima beno ke şima de zî tayê reaksiyonê psîkolojîkî yê cêrênî peyda bibê.

- Şok û matmendiş
- Qesawet, ters, panîk, hêrs, xosucdarvînayîş û hîsê şermî
- Derheqê rewşe û serebûti de hewcedarîya qiseykerdişî yan zî nêwaştîşê qiseykerdişî û ancîyayîş bi zereyê xo
- Winî têwêrayîş ke seke serebût qet nêqewimîyo, nêşkayîş ke bala xo dayîş karî ser, vilabîyayîşê dîqetî û têmîyanekîya qafike
- Dejê sere, qefsîng û vileyî û hurê kewtişê zerrî ûsn
- Nêşkayîş rakewtiş yan zî hewcedarîya rakewtişê timinî û kabûs vînayîş ûsn
- Werdişo hedravîyarte yan zî taybîyayîşê madeyî yo hedravîyarte
- Rewşa hişyarbîyayîş û bienerjî bîyayîşê hedravîyarteyî yan zî nêwaştîşê kerdişê çîyekî
- Bêtehemulîye, rew hêrs bîyayîş
- Aqilê xo vîndî kerdiş, tersê merdene
- Nêhîskerdişê hîsan û matmendiş
- Semedê weşbîyayîşî ra hîsê xosucdarvînayîşî û hîsê şermî
- Derheqê serebûti de rew-rew veng heşnayîş û çîyan vînayîş
- Hîsê reyna ciwîyayîşê erdlerzî
- Merdim û mekanê ke erdlerz anê ra vîrî, hewcedarîya înan ra remayîşî
- Duştê her tewir veng, dîmen, hîs û boyê ke erdlerzî anê ra vîrî de cenîqîyayîş û dayîşê reaksiyonê kesîfî yê bedenî ke tey vejîyenê orte

Nê gerreyî tayê merdîman de demêke ra tepîya kêmbibê zî beno ke tayê însanan de wextêko derg tesîrê xo bidomnê. Embazan û endamanê keyeyî reyde nê serebûtan ser o qiseykerdiş semedê binê nê prosesî ra vejîyayîşî zaf muhîm o. Labelê eke hewcedarîye est bo pêşnîyaz beno ke şima yew pisporê weşîya ruhî ra hetkarî bigîrê.



/TPDBilgi



/turkpsikologlardernegi



/www.psikolog.org.tr



**TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ**

Çend reaksiyonê stresî ke beno ke şîma domananê xo de bivînê

- Goreyê verî hîna biendîşe, xemgîn û hesas bîyayîş
- Nêwaştîşê maye û pî yan zî miqatkerdoxan ra cêrabîyayîşî
- Vejîyayîşê orte yê çend tersan (tarîye, nêwaştîşê teyna mendîşî ûsn) derheqê asayîşê xo û sînayoxanê xo de qesawet kerdiş
- Nêwaştîşê şîyayîşê wendegehî, nêwaştîşê derse xebitîyayîşî û nêeşkayîş bala xo dayîş

Nê reaksiyonî **reaksiyonê tebîî yê** ke serebûtanê sey erdlerzan ra dima domanan de peyda bibê. Labelê îhtîmal o ke tayê domanan de nê reaksiyonî qet peyda nêbê.

Ganî Çi Bêro Kerdiş?

- Her çiyî ra ver hewcedarîyanê domanan yê bingeyênan yê sey vêşanîye ser o vinderê û mekano ke hetê fîzîkî ra emnîyetin o domanan berîn uca.
- Destûr bidîn domanan ke ê hîsanê xo vajê û bi hewayo sakîn înan goşdarî bikerîn.
- Ser o qîsey bikerîn ke nê tewir serebûtî eşkenê bêrê sereyê her kesî ser û tebîî yê.
- Herinda bi cumleyanê sey 'Qesawet meke, teba do nêbo.' rehetkerdişê domanan de tedbîrê ke şîma girewtê ser o qîsey bikerê û çiyê ke ganî merdimî erdlerzanê muhtemelan de bikerê, înan pîya tetbîq bikerê.
- Beno ke ê biwazê leyê şîma de rakewê, wextêk ney rê destûr bidîn.
- Beno ke domanî reaksiyonanê derguşkîyan bimusnê, şîma bizanê û tebat bikerê ke nê reaksiyonî demêke ra pey orte ra darîyenê we.

Eke şîma fikirîyenê ke hewcedarîya şîma û domananê şîma bi destekê psîkolojîkî est a û/yan zî kesê ke şîma zanenê hewcedarîya înan bi nê destekî est a şîma eşkenê ma reyde tekilî ronê.



/TPDBilgi



/turkpsikologlardernegi



/www.psikolog.org.tr



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ