

# Komeleya Psîkologên Tirk

## Broşûra Agahdarkirinê ya Piştî Erdheja ku Navende Wê Kahramanmaraş Bû


Em wek Komeleya Psîkologên Tirk ji bo kesên ku di erdhejê de wefat kirine rehmêtê û ji bo birîndaran jî şîfayê dixwazin.


### Piştî afateke ji nişka ve dibe ku ji aliyê derûniyê ve problemên psîkolojîk ên li jêrê bi we re jî çêbin:

- Şokbûn û matmayîn.
- Tirs û xof, panîk, hêrs, xwe sûcdar hîskirin û fedîkirin.
- Piştî afatê dibe ku mirov bixwaze her tim li ser bûyerê biaxive yan jî qet nexwaze bi kesî re biaxive.
- Piştî afatê dibe ku mirov her wekî qet tiştek nebûye tevbigere yan jî dibe ku ev rewşên han bi mirov re çêbin; bêtaqetî, konsantrebûn, sergêjî, êşa sîng û stû, dillihvketin û hwd.
- Bêxewî an jî her tim daxwaza razanê, kabûsdîtin û hwd.
- Daxwaza pirxwarinê an jî bêîştahî; enerjîya zêde an jî bêtaqetbûn.
- Zûhêrsbûn û bêtehamûlî.
- Bêmantîqî û tîrsa mirinê.
- Hay ji hestên xwe nebûn û xemsariya zêde.
- Ji ber xilasbûna ji mirinê, xwe sûcdar hîskirin û ji ber vê yekê fedîkirin.
- Derbarê erdhejê de her tim bihîstina deng û dîtina dîmenên erdhejê
- Hesta ku wê dîsa erdhej biqewime.
- Dûrsekinîna ji kes û cihên ku erdhejê tînin bîra mirov.
- Bertekên fîzîkî yên li dijî deng, dîmen, hest û bêhnên ku erdhejê tînin bîra mirov.

Ev pîrsgirêk li bal hin kesan gav bi gav kêr dibin, lê li bal hinekan jî ev psîkolojî dirêjtir dewam dike. Ji bo ku hûn van problemên derûnî ji ser xwe biavêjin û xwe baş hîs bikin heta ji destê we tê bi nas û xizmên xwe re bipeyvin. Hestên xwe ji wan re jî bêjin. Heke hewce be teqez ji pisporekî psîkolojiyê alîkariyê bixwazin.

 /TPDBilgi

 /turkpsikologlardernegi

 /www.psikolog.org.tr



**TÜRK  
PSİKOLOGLAR  
DERNEĞİ**

## Ji ber erdhejê dibe ku bi zarokan re ev problem çêbin;

- Li gorî berê zêdetir difikarî, xemgînî û hesasbûn.
- Zêdetir û zûtir hêrsbûn, kelogirîbûn.
- Piştî afatê zarok hinek caran naxwazin ji dê û bavê xwe dûr bikevin û ji wan veqetin.
- Piştî afatê hinek tirs derdikevin holê (tirsî tarîtiyê, tirsî tenêmayînê û hwd.), û hinek caran mirov ji bo ewlehiya xwe û ji ya hezkiriyên xwe endîşeyê dike.
- Piştî afatê hinek zarok naxwazin herin mektebê, naxwazin ders bixebitin û nikarin bala xwe bidin ser tişteki.

Piştî erdhejê ev psîkolojiya ku bi zarokan re çêdibe **normal e** û divê malbat netirsîn. Herwiha dibe ku ev hest bi hin zarokan re çênebe û qet tesîr li wan neke jî.

## Heke ev hest bi zarokan re hebe divê mirov çî bike?

- Beriya her tiştî îhtiyaca zarokan a xwarinê bînin cih û cihekî ewle ji wan re çêkin.
- Ji bo ku zarok hestên xwe bînin ziman bi wan re bipeyvin û bi awayekî sakîn guh bidin wan.
- Ji wan re bêjin ev hestên ku bi wan re çêbûne normal in û ev hîs tèn serê her kesî.
- Li şûna ku ji wan re bêjin “Meraq neke, tu tişt dê nebe”; ji wan re qala tevdîrên ku we girtine bikin û di dema erdhejê de divê çî bê kirin bi hev re weke tetbîqatekê bikin.
- Heke zarok bixwazin tevî we razên, ji bo demekê qebûl bikin û bi hev re razên.
- Dibe ku weke bebikan tevbigerin, ev yek rewşeke demkî ye û ev ê derbas bibe; sebr bikin

Heke hûn ji bo xwe, zarokên xwe an jî nas û dostên xwe alîkariya psîkolojîk bixwazin hûn dikarin **xwe bigihînin me.**



/TPDBilgi



/turkpsikologlardernegi



/www.psikolog.org.tr



TÜRK  
PSİKOLOGLAR  
DERNEĞİ