ترۆما(کۆستی دەروونی): کاردانەوە و چاکبوونەوە

ئاگادارکردنەوەی کۆمەڵگا

پوختە

- کاردانەوەی توونډ پاش ڕووداوێکی ناخۆش یان ترسناک سروشتییە، بەڵام ئەم حاڵەتە دەبێ کەم کەم پاش تێپەڕینی چەندین هەفتە کەمبێتەوە.
- کەسەکان لەوانەیە زنجیرەیەکی فراوان لە کاردانەوەی جەستەیی، دەروونی، سۆزداری و ڕەفتاری تاقی بکەنەوە
- ڕێکارێکی زۆر هەیە کە دەتوانی ئەنجامی بدەیت بۆ بەرەنگاربوونەوەی ترۆما(کۆستی دەروونی) و بۆ باشتربوونەوە.
- ئەگەر هات و پاش تێپەڕینی سێ بۆ چوار هەفتە ڕەوتی گەڕانەوە بۆ بارودۆخی سرووشتی لە تۆدا دەستی پێنەکرد، لە پسپۆڕێکی ئەم بوارە یارمەتی وەرگرە.

کاردانەوەی توندی سۆزداری یان جەستەیی پاش ڕووداوێکی ناخۆش سروشتییە. لەگەڵ ئەوەشدا لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، ئەم کاردانەوانە وەک بەشێک لە ڕەوتی سروشتی چارەسەری و چاکبوونەوەی جەستە دادەبەزن. ڕێکارێکی زۆر هەیە کە دەتوانی بۆ یارمەتی و بەرەنگاربوونەوەی وەها ئەزموونێک و بۆ باشتربوونەوە ئەنجامی بدەیت.

ئەزموونێکی زیانهێنەر، بە هەر جۆرە ڕووداوێک دەوترێت کە هەڕەشەیەک بێت بۆ سەر ئاسایشی ئێمە و بەشێوەیەکی شاراوە ژیانی خۆمان و ژیانی کەسانی دیکە دەخاتە بەر مەترسی. لەئەنجامدا، کەسەکە دووچاری ناڕاحەتی سۆزداری، دەروونی و جەستەیی توندی دەبێت بەشێوەیەک کە بەشێوەی کاتی تواناییەکانی بۆ کردارێکی سرووشتی لە ژیانی ڕۆژانەدا ئاڵۆز دەبێت.

نموونەیەک لە بەسەرهاتە شاراوەکانی زیانهێنەر بریتین لە کارەساتی سرووشتی، وەک ئاگرکەوتنەوە یان لافاو، شایەتحاڵی دزینێکی چەکدارانە، ڕووداوێکی هاتوچۆ بە سەیارە، بوون لە فڕۆکەیەکدا کە دەبێ بە ناچاری بەشێوەی فریاگوزاری بنیشێت یان کەوتنە بەر هێرشی جەستەیی.

کاردانەوە لە ئاست ترۆما(کۆستی دەروونی)

چۆنیەتی کاردانەوەی کەسەکە بۆ ترۆما(کۆستی دەروونی) پەیوەندی بە هۆکاری زۆر هەیە، بۆ نموونە جۆر و توندی ڕووداوی زیانهێنەر، ڕێژەی پاڵپشتی مەوجوود لە کەسەکە پاش ڕووداوەکە، هۆکاری دیکەی دروستکەری زەبر کە کەسەکە لە ئێستادا لە ژیانیدا بەسەری دێت، بوونی هەندێک تایبەتمەندی کەسایەتی، ڕێژەی سروشتی توانای خۆگونجاندن و ئەوەیکە ئاخۆ کەسەکە پێشووتر ئەزموونی زیانپێگەیشتنی هەبووە یان نا.

کاردانەوەکانی ئاسایی زنجیرەیەکی فراوان لە کاردانەوەکانی سۆزداری، جەستەیی و ڕەفتاری دەگریتەوە. ئەم کاردانەوانە سرووشتین و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، وەک بەشێک لە ڕەوتی سروشتی چارەسەری و چاکبوونەوەی جەستە دادەبەزێت.

چەندین نموونە لە کاردانەوەکانی ئاسایی بە ترۆما(کۆستی دەروونی) بریتین لە:

- ئەم هەستە کە دڵنیی لە حاڵەتی «ئامادە بوون»دایت و «ئاگاداری» هەر ڕووداوێکی دیکەیت کە لەوانەیە ڕوو بدات.
- بوونی حاڵەتی ویشکبوون، دڵنیی لە بارودۆخی «شۆک» دایت.
- هەستیاربوون و خەمین بوون
- هەست بە شەکەتی و ماندووبوونێکی زۆر
- دڵەڕاوکێ یان بێ ئارامییەکی زۆر
- هەست بە پاڵپشتییەکی زۆر لە ئاست کەسانی دیکە بۆ نموونە خێزان و هاوڕێیەکان
- پێخۆشنەبوون بە بەجێهێشتنی شوێنێکی تایبەت بەهۆی ترس لە «ڕوودانی ئیحتیمالی ڕووداوێک»

کاردانەوەی عەقڵی بە ترۆما(کۆستی دەروونی)

کاردانەوەی عەقڵی بە ترۆما(کۆستی دەروونی) بریتییە لەی:

- دابەزینی تەکیز و بیر
- مشەخۆری لە پەیوەندی لەگەڵ ڕووداودا
- پێداچوونەوەی بەردەوامی بەشەکانی ڕووداو لە مێشکدا

Better Health Channel

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- شڵەژان و سەرلێشێوان.

کاردانەوەی سۆزداری بە ترۆما(کۆستی دەروونی)

کاردانەوەکان سۆزداری بە ترۆما(کۆستی دەروونی) بریتین لە:

- ترس، دڵەڕاوکی و ، سامگرتن
- شۆک – بە دژواری قەبووڵکردنی ئەوەی کە ڕوویداوە، هەست بە بێ عەقڵی و سەرلێشێواوی کردن
- هەست بە بۆگرنگ نەبوون
- پێخۆش نەبوون بە پەیوەندی لەگەڵ خەڵک و یان خۆدوورکردنەوە لەو کەسانەی لە دەوروبەرتن
- هۆشیاری بەردەوام – ئەم هەستە کە هێشتاش مەترسی هەیە و یان ڕووداوەکە هێشتاش بەردەوامە
- بێ هیوایی – پاش کۆتایی قەیران، لەوانەیە ماندوویی ئاشکرا بێت. لە ماوەی قۆناغی نائومێدی، کاردانەوەی سۆزداری لە ئاست ئەو ڕووداوانەی بەسەری دێت کە خەمۆکی، گۆشەگیری، هەست بە تاوان، هەستیاری لەڕادەبەدەر، و دەستهەڵگرتن لەخۆ دەگرێت.

کاردانەوەی جەستەیی بە ترۆما(کۆستی دەروونی)

ئەزموونی زیانهێنەر دەتوانێت ببێتە هۆی کاردانەوەی جەستەیی خوارەوە:

- هەست بە شەکەتی و ماندووبوونێکی زۆر
- ئەڵۆزی لە خەودا
- هێڵنجدان، ڕشانەوە و سەرگێژە
- سەرئێشە
- عارەقەکردنی لەڕادەبەدەر
- بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ.

کاردانەوەکانی ڕەفتاری بە ترۆما(کۆستی دەروونی)

کاردانەوەی ڕەفتاری ئاسایی بە ترۆما(کۆستی دەروونی) بریتین لە:

- خۆدوورگرتن لە وەبیر هێنانەوەی ڕووداو
- نەتوانین لە وەستاندنی تەرکیز لەسەر ئەوەی ڕووی داوە
- نقوومبوون لە ئەنجامی مەشقی پێویست بۆ چاکبوونەوە
- لەدەسدانی کۆنترۆڵی ڕەوتی ئاسایی ڕۆژانە
- گۆڕانکاری لە ئیشتیادا، وەک زۆرخواردن یان کەمخواردنی لەڕادەبەدەر
- ڕۆیشتن بەرەو خواردنی کحول، قاوە و جگەرەکێشان
- کێشەی خەو

مەعقووڵبوونی ڕووداوی زیانهێنەر

کاتێک کە ڕووداوی پەرۆشکەر کۆتایی پێ دێت، لەوانەیە بکەوییە ناو بارودۆخێک کە هەوڵ بدەی بۆ ئەوەی لە مەقووڵبوونی ڕووداوەکە تێبگەیت. ئەم حاڵەتە دەتوانێت بیرکردنەوەکانی خوارەوە لەخۆ گرێت:

- چۆن و بۆ ئەم ڕووداوە ڕووی دا
- بۆ و چۆن لەو ڕووداوەدا تێوەگلابووی
- بۆ وا هەست دەکەیت
- ئاخۆ هەستی ئێستای تۆ کاریگەری دادەنێت لەسەر ئەو کەسایەتییەی کە هەتە، ئاخۆ ئەم ئەزموونە ڕوانگەی تۆی گۆڕیوە لە ئاست ژیان و چۆنیەتی ئەو.

یارمەتی بە سڕینەوەی کاردانەوەکانی پاش ڕووداو

هەندێ ڕێکار هەیە کە دەکرێ بەمەبەستی یارمەتیدانی کەسێک بەکار بهێنرێت لە ئاراستەی سڕینەوەی کاردانەوەکانی پاش ڕووداو.

هەندێ لەم نموونە باوە ناسراوانە بریتین لە:

- دەستنیشان بکەیت کە ڕووداوی پەرۆشکەر یان ترسهێنەرت تێپەڕاندووە و سەبارەت بەو کاردانەوەت دەبێت.
- قەبووڵی بکەیت کە بۆ ماوەیەک لە بارودۆخی ئاسایی خۆتدا نابیت، بەڵام قەبووڵی بکەیت کە ئەم بارودۆخەش ئاخرێکەی تێدەپەڕێت.
- ڕۆژانە وەبیر خۆت بهێنیتەوە کە بارودۆخەکە کۆنترۆڵ بکەیت – هەوڵ بدەیت کە ئەگەر نەتوانیت بە باشی کارەکان وەک ڕابردوو ئەنجام بدەیت لەخۆت قەڵس نەبیت و خۆت نەدۆڕێنیت.
- بۆ یارمەتی بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم بابەتە، لەڕادەبەدەر کحول یان دەرمان بەکارنەهێنیت.
- تا ئەو کاتەی کە بارودۆخت باشتر نەبووە خۆ بپارێزیت لە بڕیاری گرنگ یان بەدیهێنانی گۆڕانکاری گەورە لە ژیانتدا.
- کەم کەم بەرەنگاری ئەوەی ڕوویداوە ببیتەوە – هەوڵ نەدەی کە بیری ئەو لە مێشکت دوور بکەیەوە.
- هەستت نەشارێوە – لەگەڵ کەسێک قسە بکەیت کە دەتوانێت پاڵپشتیت بکات و لەتۆ تێدەگات.
- هەوڵ بدە کە ڕۆتینی ئاسایی خۆت بپارێزیت و سەرقاڵ بیت.
- بۆ خۆدوورگرتن لە ڕۆیشتن بۆ شوێنەکان یان ئەنجامی چالاکییە تایبەتەکان لە ئاراستەی خۆت دەرمەچوو. ڕێگە مەدە کە ترۆما(کۆستی دەروونی) ژیانت سنووردار بکات، بەڵکوو بۆ گەڕانەوە بۆ ژیانی نۆرماڵی خۆت کات دانێ.
- کاتێک کە هەست بە ماندووبوون دەکەن، حەتمەن کاتێک بۆ حەسانەوە لەبەرچاو بگرە.
- کاتێک تەرخان بکە بۆ وەرزشی ڕێکوپێک – ئەم کارە یارمەتیت دەدات کە جەستە و مێشکت لە ململانێ بسڕێوە.
- بە قسەکردن دەربارەی پێداویستییەکانت لەگەڵ خێزان و هاوڕێیەکانت، بۆ نموونە پێویستی بە کاتی حەسانەوە یان کەسێک بۆ قسەکردن، بێڵە یارمەتیت بدەن.
- ئارام بە – تەکنیکی تایبەت بە خاوبوونەوە بەکاربێنە وەک یۆگا، هەناسەکێشان یان مەدیتەیشن(تێرامان) یان ئەو کارانە ئەنجام بدە کە چێژ لە ئەنجامدانیان وەردەگریت وەک گوێگرتن بە مۆسیقا یان باخەوانی.
- کاتێک کە هەستت دەجووڵێتەوە دەری ببڕە – دەربارەی هەستەکانت لەگەڵ کەسێک قسە بکە یان یادداشتیان بکە.
- کاتێک زەبری دەروونی، بیرەوەری و هەستەکان زیندوو دەکاتەوە، هەوڵ بدە کە بەرەنگاریان ببیتەوە. دەربارەیان بیر بکەوە، پاشان لایان بدە. ئەگەر ئەم زەبرە ببێتە هۆی زیندووبوونەوەی بیرەوەرییەکانی ڕابردوو، هەول بدە لە کێشەی هەنووکەیی جیایان بکەیەوە و بە جیا مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت.

پرۆسەی چارەسەری و چاکبوونەوە

هەر ڕووداوێک کە ژیانی خۆدی کەسەکە یان ژیانی خەڵک دەخاتە ناو مەترسی دەبێتە هۆی ئەمە کە جەستەی مرۆڤ بچێتە ناو قۆناغی بێداری باڵا. ئەم حاڵەتە وەک «باری ناکاو»ێکە کە بریتییە لە کۆمەڵێک جەرەسی مەترسی دەروونی کە چالاک بووە. باری ناکاو ئەم دەرفەتە دەدات بە مرۆڤ کە بۆ گەیاندن بە زۆرترین چانسی مانەوە لە ماوەیەکی کورتدا، وزەیەکی زۆر بەدەست بێنێت.

زۆربەی کەسەکان تەنیا بۆ ماوەیەکی کورت یان تا ئەو کاتەی مەترسی هەڕەشەی خێرا لەناو بچێت، لەناو باری ناکاودا دەمێننەوە. سەرەڕای ئەوەش، بوون لە باری ناکاودا، ڕێژەیەکی زۆر لە وزەی خەزنکراوی ژیانەوە سەرف دەکات و هەر بۆیە کەسەکان زۆربەیان پاش ئەم بارودۆخە هەست بە ماندووبوونێکی زۆر دەکەن.

ڕەوتی ئاسایی چارەسەری و چاکبوونەوە چوونەدەری جەستە لە بارودۆخی بێداری باڵا دەگرێتەوە. بە واتایەکی دیکە، جەرەسی مەترسی دەروونی دەکوژێتەوە، ڕێژەی باڵای وزە دادەبەزێت و جەستە خۆی دووبارە لە شێوازێکی سروشتیدا خۆی هاوسەنگ دەکاتەوە. بەگشتی ئەم حاڵەتە دەبێ لەماوەی نزیک بە یەک مانگ پاش ئەم ڕووداوە ڕوو بدات.

داوای یارمەتی لە پسپۆڕێکی تەندروستی

دڵەڕاوکێی پاش کارەسات لە هەندێک لە کەسەکاندا دەبێتە هۆی کاردانەوەی زۆر توند و لەوانەیە ببێتە شتێکی درێژخایەن (بەردەوام). ئەگەر ئەمانەی خوارەوە ڕوو بدەن پێویستە یارمەتی لە پسپۆڕێک وەرگریت.

- توانایی پێویستت نییە لە کۆنترۆڵی هەستی توند یان هاندەرەکانی جەستەییدا
- هەستی نۆرمال و ئاساییت نییە، بەڵام هێشتا هەست بە پوچی و گرنگ نەبوونی بابەتەکان دەکەیت.
- هەست دەکەیت پاش تێپەڕینی سێ بۆ چوار هەفتە هێشتا ڕەوتی گەڕانەوە بۆ بارودۆخی ئاسایی دەستی پێنەکردووە
- هەروا نیشانەی دڵەڕاوکێی جەستەییت هەیە
- هەر وا دوچاری ئاڵۆزی خەویت و خەونی ناخۆش دەبینیت.
- بە ئەنقەست هەوڵ دەدەیت خۆت دوور بکەیەوە لە هەر شتێک کە ئەو ئەزموونە زیانهێنەرەت وەبیر دێنێتەوە.
- کەسێکت نییە کە لەگەڵ ئەو باسی هەستەکانت بکەیت
- دەگەیە ئەو ئەنجامە کە لە پەیوەند لەگەڵ خێزان و هاوڕێیەکانت دووچاری کێشە بوویت
- ئامادەی تووشبوونی ڕووداوی و ئەلکحول و دەرمانێکی زۆر بەکار دێنیت
- ناتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ سەر ئیشەکەت یان بەرپرسیارەتییەکانت بەڕێوەببەیت.
- هەر وەها یادی ئەزموونی زیانهێنەر زیندوو ڕادەگریت
- زۆر عەسەبیت و بە ئاسانی شۆکە دەبیت.

ئاڵۆزی دڵەڕاوکێی پاش کارەسات (PTSD)

هەندێ لە کەسەکان پاش ڕوودانی کارەساتێکی دڵەڕاوکێهێنەر، ئاگاداری کاردانەوەی توندی خۆیان دەبن کە ئەم کاردانەوانە کەم کەم پاش مانگێک کەم نابنەوە. کاردانەوە توندەکانی درێژخایەن لەوانەیە ناتواناکەر بن و کاریگەری دانێت لەسەر پەیوەندی کەسەکە لەگەڵ خێزان و هاوڕێیەکانی و هەروەها توانای کارکردنی ئەو کەسە. وەها کاردانەوەیەک لەوانەیە پیشاندەری ئاڵۆزی دڵراوکێهێنەرن پاش کارەسات. لەم بارودۆخەدا کاریگەری ئەم ڕووداوە هەروا دەبێتە هۆی ڕێژەی بەرزی دڵەڕاوکی.

ئەگەر وا بیردەکەیەوە کە لەوانەیە ئاڵۆزی دڵەراوکێی پاش کارەساتت (PTSD) بەسەر بێت، پێویستە داوای یارمەتی بکەیت لە پسپۆڕێکی تەندروستی.

لە هەر کاتێکدا ئەگەر پەرۆشی تەندروستی دەروونی خۆت یان تەندروستی ئەو کەسەیت کە خۆشت دەوێت، پەیوەندی بکە بە هێڵی ژیان (Lifeline) بە ژمارە 13 11 14.

لە کوێ یارمەتی بگرم

- پزیشکەکەت
- ناوەندی تەندروستی کۆمەڵگای ناوچەیی
- مدیکەری ناوچەیی
- ڕاوێژکار
- دەروونناس
- خزمەتگوزاری ناردنی ئەنجوومەنی دەروونناسی ئوستراليا تەلەفۆن . 497 333 1800
- هێڵی ژیان (Lifeline) بە ژمارە 13 11 14.
- پەرستاری ئۆنکاڵ(پەرستارێک کە لە ئیشکردن دایە) تەلەفۆن. 24 60 60 1300 - بۆ زانیاری پسپۆرانە و ڕاوێژکاری (24 کاژێرە ، 7 ڕۆژی هەفتە)

ئەوانەی کە دەبێ لەبیرت بێت

- کاردانەوەی توند پاش ڕووداوێکی ناخۆش یان ترسناک سروشتییە، بەڵام ئەم حاڵەتە دەبێ کەم کەم پاش تێپەڕینی چەندین هەفتە کەمبێتەوە.
- کەسەکان لەوانەیە زنجیرەیەکی فراوان لە کاردانەوەی جەستەیی، دەروونی، سۆزداری و ڕەفتاری تاقی بکەنەوە
- ڕێکارێکی زۆر هەیە کە دەتوانی ئەنجامی بدەیت بۆ بەرەنگاربوونەوەی ترۆما(کۆستی دەروونی) و بۆ باشتربوونەوە.
- ئەگەر هات و پاش تێپەڕینی سێ بۆ چوار هەفتە ڕەوتی گەڕانەوە بۆ بارودۆخی سرووشتی لە تۆدا دەستی پێنەکرد، لە پسپۆڕێکی ئەم بوارە یارمەتی وەرگرە.

ئەم پەڕەی زانیاریی و ئاگادارکردنەوەیە لە Better Health Channel بە ناونیشانی خوارەوە هەیە:
www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

نوسخەی وەرگێردراوی ئەم پەڕەی ئاگادارکردنەوە لە ماڵپەڕی Health Translations Directory دا بەردەستە :

www.healthtranslations.vic.gov.au

پەسەندکراو بڵاوکراوە لەلایەن حکومەتی ڤیکتۆریا، نووسینگەی حکومەتی ناوەندی، مێلبۆرن.

© ڤیلایەتی ڤیکتۆریا، Department of Health and Human Services، مارت(ئازار)ی 2016.