

Tehmûlkirina ji kêsheyên sher

Encamên normal

Tishtëkî normal e ku mirov di dema sher de bêhteng bibêt, bi taybetî ji bo wan kesan ku xizm û xwedyên wan di nav sher de ne. Di dema sher de heye ku hest û bîrhanînên di derbarê sher û rojên nexwesh de jî werin bîra mirovî.

Rêyên erênî ji bo tehmûlkirinê

Di dîroka me de gellek nimûne hene ku raber dikin çawa civatên me li hember demên dijwar bi sebir û wêrekî bûne. Pishtgirî, bi taybetî pishtgitiya endamên malbatê bo hev û alîkariya endamên civatê bi hev û din re bash in ji bo tehmûlkirinê.

Berdewamkirina karê adetî û jiyana rojane dikarin wînin bîra mirov ku jiyana divêt bidome û dikarin hestê bêhêzmayîne yan xwemijûlkirina tevahî bi sher ve li nik mirovî rakin.

Xwemijûlkirina bi jiyana malbatî û çalakîyên adetî yê civatê grîng in.

Xwaztina alîkariya ji aliyên din

Dem ya xwaztina alîkariya ji aliyên din e eger mirov:

- nikaribe razê
- xemgîn û bêhteng be, bêsebir be û bi hêsanî hêrs bibe
- bêhêvî û bêmeraç bibe û wisa hest bike ku 'nema dikare bidomîne'
- nikaribe bala xwe bide tishtëkî û nema bikaribe karê xwe yê adetî bike
- zakîreyên nexwesh yê demên par bi bîr wîne û xwe di nav kêsheyên de hest bike

Xemgînî dikare bandorê li tenduristî û rewşa mirovî bike. Xwaztina alîkariyê pêwîst dibe eger mirov:

Tishtëkî normal e ku mirov di dema sher de bêhteng bibêt, bi taybetî ji bo wan kesan ku xizm û xwedyên wan di nav sher de ne.

ADAR 2003

Chief Health Officer Alerts

- hest bike ku tenduristîya mirovî ne bash e
- bi kêsheyên nû bihese, yan kêshene kevin diyar dibibin, wek kêsheyên nefesê, dil, zik.

Ji bo zarokan heye ku dema xwaztina alîkariya ji aliyên din hatibe eger ew xwe ji yê din bi dîr xin, har û stûr bibin, kêsheyên li xwendegehê hebin, veqetandina wan ji malbatê dijwar bibe, yan nikaribin razên.

Pêwindiyê tev pijîşkê malbatî girêde yan bo bêtir zaniyarî pêwindiyê tev Navenda Çandpir ya Tendirûstiya Derûnî/Transcultural Mental Health Centre li ser (02) 9912 3851 yan 1800 648 911 (bi xorayî).

Zarok û dîtina sher yan dîmenên bikarahnîna zorê

Gellek bavûday ji îmkana ku sher bandoreke nerênî li zarokan bike ditirsin. Ew dikarin alîkariya zarokên xwe bikin eger bi shêweyêke rasteqîne bersîvên pîrsên wan bidin, xemgînî û tîrsên xwe bidin zanîn û bo zarokan bidin fêhmîkirin ku çawa ew parastî ne. Dîtina dîmenên diltezîne di televîzyonê de bo demên dirêj heye ku zarokan, bi taybetî yê temençûk, xemgîn bikin. Bavûday dikarin vê yekê berband bikin bi rêya sînorkirina dema temashekirina li televîzyonê û rêberrîna li dîtina eynî dîmenan car li dû carê.

Hewce nake bavûday veciniqin eger zaroyên wan daxwaza 'listikên sher' bikin. Lê bashtir e ew berfirehkirina babetên listikan pêshniyaz bikin eger zarok tenê xwe bi yê sher ve mijûl bikin.

