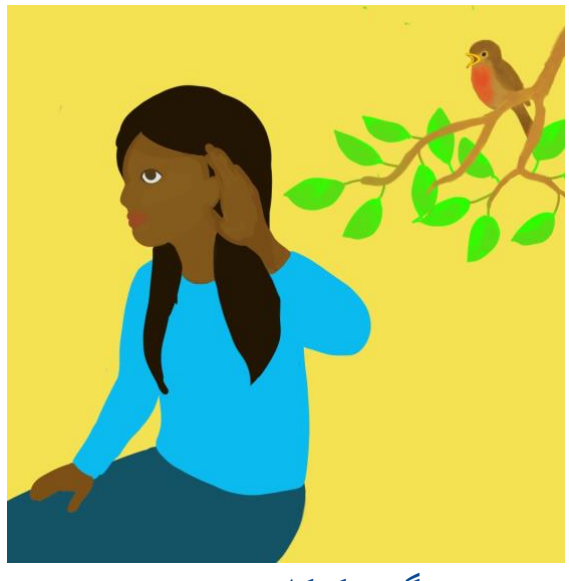
فریاکەوتنی سەرەتایی

فشارەکە بوەستێنە

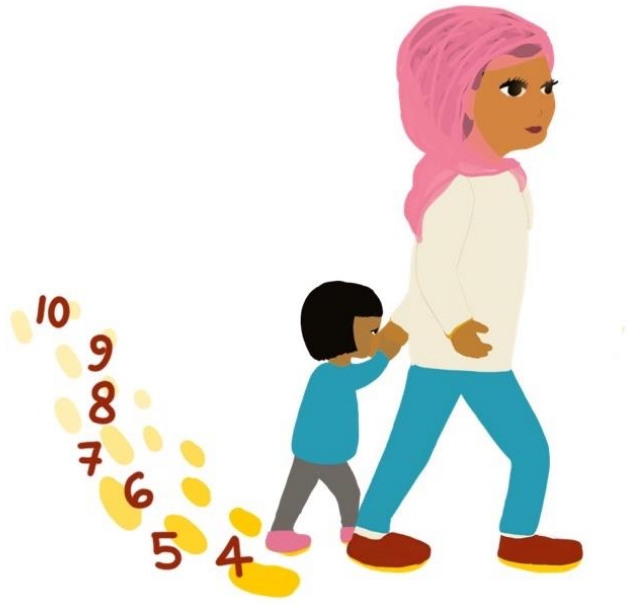
چی بۆ تۆ سوودی هەیە؟

ئەو شتانە بدۆزەرەوە کە دەستبەرکەوتنیان هەستێکی خۆش دەبەخشێت. بۆ خۆت یان هاوڕێیەکی باس بکە هەستی بەرکەوتنی ئەو شتە چۆنە.



سەرنجی گوێچکەکانت بخەرە سەر گوێگرتن لە هەر دەنگێکی چواردەورت کە دەیبیستیت. کاتی خۆت بەرە بەباشگوێگرتن لە دەنگەکان.

یەک پەرداخی پڕ ئاو بخۆرەوە. تێبینی بکە کاتێک ئاوەکە لە قوڕگتەوە دەڕواتە خوارەوە بۆناو گەدەت. چی لە جەستەتدا دەگۆڕێت؟



بەویستی خۆت، بەخێرایی یان خاوی بڕۆ. تێبینی ئەوە بکە چۆن لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا پێیەکانت بەر زەوییەکە دەکەون. پاشان بەدەم ڕۆیشتنەوە لە ٢٠ ەوە بەرەو خوار بژمێرە. لەناوەوە چی دەگۆڕێت؟

بەهەموو هێزی خۆت فشار لە دیوارێک یان دەستی یەکێک بکە کە متمانەت پێیە. تێبینی بکە چەند بەهێزیت! کاتێک دیوار یان دەستی کەسەکە بەر دەدەیت، چی لە جەستەی تۆدا دەگۆڕێت؟

لەگەڵ هەڵمژینی هەناسەی قوواڵدا تا ٩ بژمێرە:

- لەگەڵ هەناسە هەڵمژیندا تا ٣ بژمێرە
- تا ژمارە ٦ هەناسەت بگرە
- تا ژمارە ٩ هەناسە بدەرەوە

چەند پێت خۆش بوو ئەمە دووبارە بکەرەوە

ڕەنگێک هەڵبژێرە و بۆ ئەو شتانەی چواردەورت بگەڕێ کە لەهەمان ئەو ڕەنگەن. دوای ئەوە چاوەکانت چ هەستێکیان هەیە.

ساتێک وەرگرە و تێبینی ئەوە بکە جەستەت چۆن بەر زەوی، کورسییەکە یان هەر شتێک دەکەوێت کە بتوانیت بەری کەویت. بۆ درێژترین ماوە پێت خۆشبێت سەرنجت لەویادا بهێڵەرەوە.

لەگەڵمان بە!
زیاتر بزانە:
WWW.CORESZON.COM

CLICK HERE TO OPEN TOOLKIT

CORESZON

COMMUNITY RESILIENCE NETWORK:
PROMOTING MENTAL HEALTH FROM PEER TO PEER