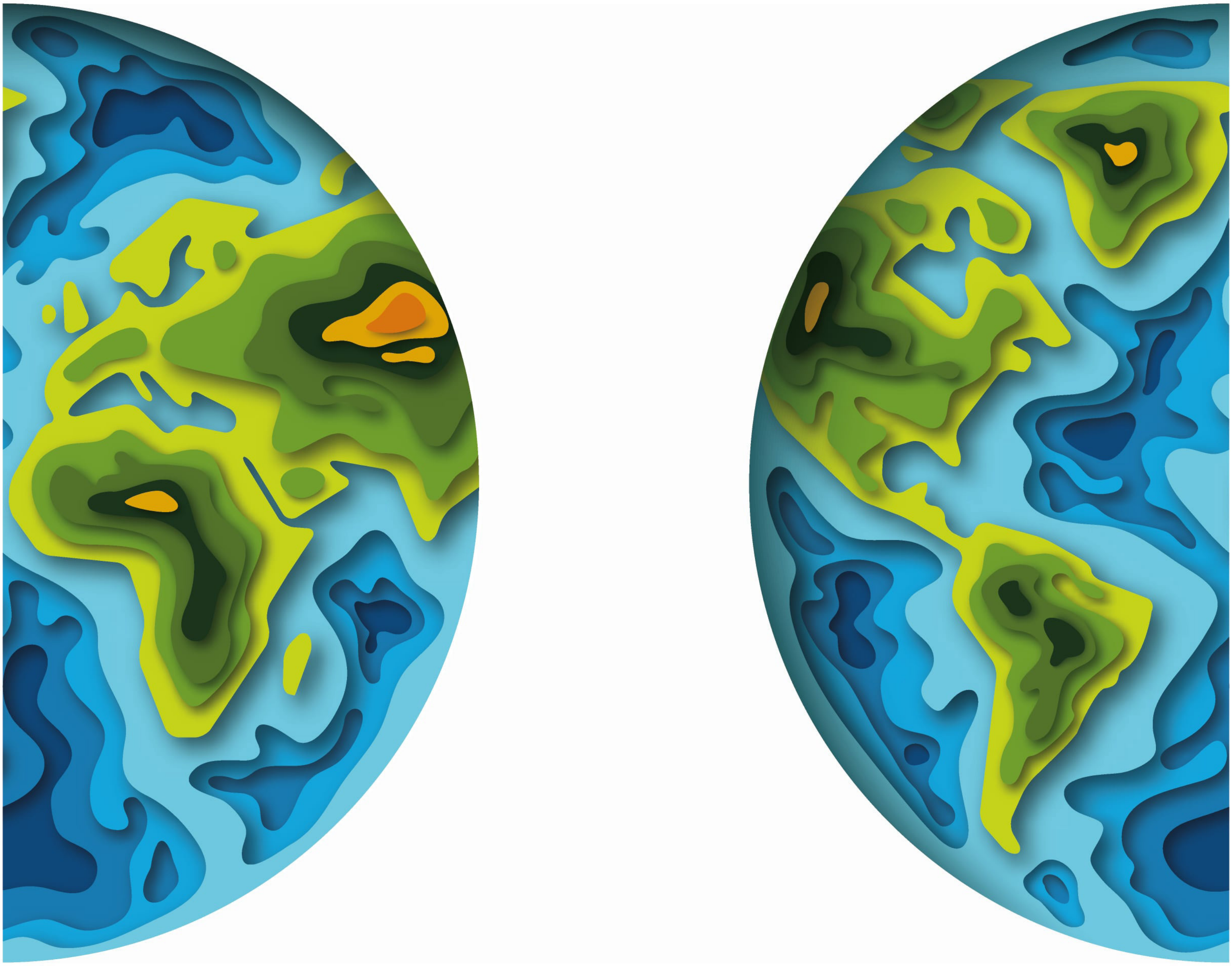
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Kurdî | Kurdish

ژیان لەگەڵ نیگەراني و دڵەراوکێ لەنێو نادڵنیایی جیهانیدا



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

دەربارەی ئەم ڕێبەرە

لە ئێستادا جیهان بە خێرایی لە گۆڕاندایە. بەهۆی هەندێک لە ڕووماڵی هەواڵەکان دەربارەی ئەم باروودۆخە، سەختە نیگەران نەبیت کە ئاخۆ هەموو ئەمانە چی دەگەیەنن بۆ خۆت و خۆشەویستانت

لە زۆربەی کاتدا نیگەرانی و دڵەڕاوکێ کێشەگەلێکی بەربڵاون، وە کاتێکیش کە زاڵ دەبن زۆر لایەن دەگرنەوە. ئێمە لە "سایکۆلۆجی تۆڵس" ئەم ڕێبەرە بێ بەرانبەرەمان ئامادە کردووە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات لە کۆنترۆڵ کردنی ئەم نیگەرانی و دڵەڕاوکێیەی کە لەم ساتە نادڵنیاییەدا هەتە

دوای ئەوەی زانیارییەکانت خوێندەوە، ڕاهێنانەکان تاقیبکەوە ئەگەر ویستت یان زانیت سودی دەبێت بۆت. شتێکی سروشتییە کە توشی دژواری ببیت لە ساتەوەختە نادڵنیاییەکاندا، بۆیە بیرت بێت کە گرنگیدان و میهرەبانی پێشکەشی خۆت و چواردەورت بکەی

هیوای باشیت بۆ دەخوازین

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited

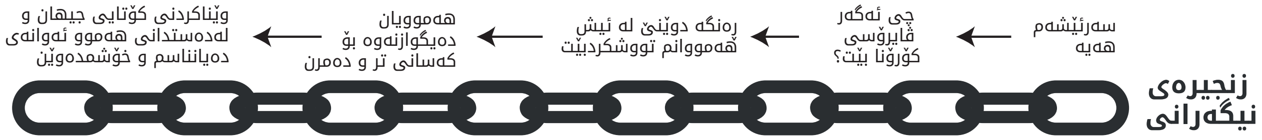
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

نیگەرانی چییە؟

مرۆڤەکان توانایەکی سەرسوڕهێنەریان هەیە سەبارەت بە بیرکردنەوە لە ڕووداوەکانی داهاتوو، "بیرکردنەوە لە داهاتوو" بە واتای ئەوەدێت کە ئێمە دەکرێ مەزندەی بەربەست یان کێشەکان بکەین، وە ئەمەش هەلی ئەوەمان پێدەدات کە پلان بۆ چارەسەر دابنێین. بیرکردنەوە لە داهاتوو دەکرێت بەسوودبێت ئەگەر یارمەتیمان بدات لە گەیشتن بە ئامانجەکانمان. بۆ نمونە، دەست شوشتن و خۆبەدوورگرتنی کۆمەڵایەتی شتانێکی بەسوودن کە ئێمە دەکرێ بڕیار بدەین بیانکەین بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبونەوەی ڤایرۆسەکە. هەرچەندە نیگەرانی ڕێگایەکی بیرکردنەوەیە لە داهاتوو وەلێ زۆرکات تووشی ترس و دڵەڕاوكێمان دەکات. کاتێك زۆر نیگەران دەبین، بیر لە خراپترین سیناریۆکان دەکەینەوە و هەستدەکەین تواناما‌ن نابێت خۆمانی لەگەڵ بگونجێنین.

نیگەرانی چۆن هەستێکە؟

نیگەرانی، وەک زنجیرەیەکە لە بیرکردنەوە و وێنە لە مێشکماندا، کە دەکرێ سەربکێشێت بەرەو ئاڕاستەگەلێکی کارەساتباراوی کە ئەگەری ڕوودانیان کەمە. هەندێك کەس ئەزموونی نیگەرانی دەکەن وەك شتێکی کۆنترۆڵنەکراو (وەک ئەوەی نیگەرانییەکە خۆی کۆنترۆڵی ژیانی کردبێت). شتێکی سروشتییە کە زۆرێك لە ئێمە تێبینیمان کردووە بیر لە خراپترین سیناریۆ و ئەگەرەکان دەکەینەوە. ئەم نمونەیەی خوارەوە پیشانی دەدات چۆن نیگەرانییەکان دەکرێت بە خێرایی تەشەنەبکەن لە شتێکی زۆر بچوکەوە. ئایا تێبینی هیچ بیرکردنەوەیەکی لەم شێوەیەت کردووە؟ لە ڕاستیدا هەمووما‌ن کردوومانە



نیگەرانی هەر تەنها لە مێشکماندا نییە. کاتێك زۆر زیاد دەبێت وەك دڵەڕاوكێ لە جەستەماندا هەستی پێ دەکەین. نیشانە جەستەییەکانی نیگەرانی و دڵەڕاوكێ ئەمانە لەخۆدەگرێت

- ئازار و ژان یان گرژی ماسولکە
- بێ ئارامی و ئیسراحەت نەکردن
- کێشەی سەرنجدان
- کێشەی خەوتن
- هەستکردن بە زوو شەکەتبوون

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

چی دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیگەرانی و دڵەڕاکێ؟

هەر شتێك دەكرێت ببێتە هۆی سەرهەڵدانی نیگەرانی. تەنانەت كاتێك شتەكان بە شێوەیەكی ڕاستەڕۆن لەوانەیە تۆ بیربكەیتەوە "بەڵام چی ئەگەر هەمووی هەرەسبهێنێت؟". هەندێك بارودۆخی دیاریكراو هەن كە تیایاندا نیگەرانی زیاتر بەربڵاو دەبێت. هۆكارە بەهێزەكانی دروستبوونی نیگەرانی ئەو بارودۆخانەن كە

- **نادیارن** – لێكدانەوەی جیاواز هەڵدەگرن
- **تازە و نوێن** – كەوایە هیچ ئەزموونێكمان نییە كە بۆی بگەڕێینەوە
- **چاوەڕواننەكراون** – ڕوون نییە شتەكان بە كوێ دەگەن

ئایا لە ئێستادا هیچ یەكێك لەمانە ئاشنان بۆت؟ بارووددۆخی ئێستای جیهان هەموو ئەو خاسییەتانە لەخۆدەگرێت، بۆیە شتێكی ڕەوایە كە خەڵكی ئەزموونی نیگەرانییەكی زۆر بكەن. ئەمە بارودۆخێكی نائاساییە چواردەور دراوە بە نادڵنیایی، كە دەكرێ بە شێوەیەكی سروشتی بەرەوە نیگەرانی و هەستكردن بە دڵەڕاوكێ ئاڕاستەمان بكات

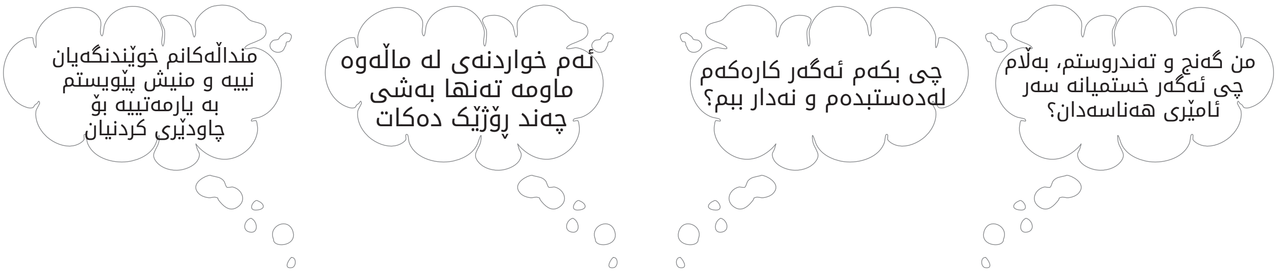
ئایا نیگەرانی جۆری جیاوازی هەیە؟

نیگەرانی دەكرێت یارمەتیدەر یاخود نایارمەتیدەر بێت، دەروونزانەكان زۆربەی كات جیاوازی دەكەن لە نێوان نیگەرانی دەربارەی "كێشە ڕاستییەكان" لەگەڵ "كێشە گریمانییەكان".

- نیگەرانی كێشە ڕاستییەكان: نیگەرانی دەربارەی ئەو كێشە ڕاستەقینانەن كە لە ئێستادا پێویستییان بە چارەسەر هەیە. بۆ نمونە، بەهۆی ئەو نیگەرانییە ڕاستییەی دەربارەی ڤایرۆسی كۆرۆنا هەیە لە ئێستادا، كۆمەڵێك چارەسەری بەسوود هەن لەوانە دەست شوشتنی بەردەوام، خۆبەدوورگرتنی كۆمەڵایەتی وە دوورەپەرێزی جەستەیی گەر نیشانەكانت هەبێت
- نیگەرانی كیشە گریمانەییەكان: نیگەرانی دەربارەی ئەم قەیرانە تەندروستییەی ئێستاكەن، كە دەكرێت پێكبێت لە بیركردنەوە دەربارەی خراپترین سیناریۆكان (كە دەتوانین پێی بڵێین بەكارەساتكردن). بۆ نمونە، وێناكردنی خراپترین سیناریۆ كە تیایدا زۆربەی خەڵكی گیان لەدەست دەدەن

نیگەرانییە گریمانەییەکان
دەربارەی شتانێکە کە لە ئێستادا بوونیان نییە، وەلێ دەکرێت لە داهاتوودا ڕووبدەن

نیگەرانی کێشە ڕاستییەکان
دەربارەی کێشەگەلێکی ڕاستەقینەن کە ئێستا کاریگەریان لەسەرت هەیە



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

چ کاتێك نیگەرانی دەبێت بە کێشە؟

هەموو کەسێك تا ڕادەیەك نیگەران دەبێت، وە هەندێك بیرکردنەوە لە داهاتوو دەتوانێت یارمەتیمان بدات لە پلاندانان و خۆگونجاندن. ڕێژەیەکی گونجاو بۆ نیگەرانی بوونی نییە. ئێمە دەڵێین نیگەرانی دەبێت بە کێشە کاتێك ڕێگری دەکات لەوەی ئەو ژیانە بژیت کە خۆت دەتەوێت، یان وات لێبکات هەست بە شەکەتی و بێهوایی بکەیت

وات لێدەکات هەست بە بێزاری، بێهیوایی، یان شەکەتی بکەیت

یارمەتیت دەدات بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی کە دەتەوێت

دەبێتە ڕێگر لەوەی بەو شێوەیە بژیت، کە دەتەوێت

یارمەتیت دەدات کێشەکانی ژیانت چارەسەربکەیت

دەتوانم چی بکەم دەربارەی نیگەرانی؟

شتێکی سروشتییە لە هەر ساتێکدا نیگەران بیت، بەڵام گەر هەستت کرد زۆر دەبێت و دەست بەسەر ژیانتدا دەگرێت (بۆ نمونە، ئەگەر تووشی دڵەڕاوکێت بکات یان کێشەی خەوت بۆ دروست بکات) ئەوا جێی خۆیەتی هەوڵبدەیت هەندێك ڕێگا بدۆزیتەوە بۆ سنوردارکردنی ئەو کاتەی بە نیگەرانی بەڕێی دەکەیت، وە هەنگاوبنێیت بۆ ئاڕاستەکردنی باشبوونت. لە بەشی داهاتووی ئەم ڕێبەرە بژاردەیەك لە نامیلکە و ڕاهێنان و ووڕکشیتمان داناوە تایبەت بە بەردەوامیدان بە باشبوون و کۆنترۆڵکردنی نیگەرانی. کە ئەمانەش دەکرێت یارمەتیت بدەن لە

- **ڕاگرتنی هاوسەنگی لە ژیانتدا.** دەروونزانەکان پێیان وایە باشبوون لە ژیانێکەوە سەرچاوە دەگرێت کە تیایدا چالاکیگەلێکی هاوسەنگ هەبێت، کە هەستی چێژ، دەستکەوت و نزیکبوونت پێدەبەخشن. نامیلکەکەمان گرنگی دەدات بە باشبوونت بە دۆزینەوەی هاوسەنگی، لەوێدا ئەمە بە وردەکاری زیاتر باسکراوە. لیستی چالاکی لاپەڕەی دواتر، دەستەیەك چالاکی پێشنیارکراو لەخۆدەگرێت کە یارمەتیت دەدەن خۆت سەرقاڵ بکەیت و چالاك بمێنیتەوە. لە بیرت بێت ئێمە زیندەوەرێکی کۆمەڵایەتیین (پێویستمان بە پەیوەندییەکانە بۆ گەشەکردن و بەرەوپێشچوون). پێشنیار دەکەین هەوڵبدەیت لایەنی کەم هەندێك چالاکی کۆمەڵایەتی بکەیت، کە کەسانی دیکەی تێدایە. لەم کاتانەی ئێستادا لەوانەیە ناچاربیت هەندێك ڕێگای نوێ بدۆزیتەوە بۆ کردنی چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان لە دوورەوە. بۆ نمونە، لە پەیوەندیدابوون بە ئۆنلاین یان بە مۆبایل
- **ڕاهێنان بکە لەسەر ناسینەوەی ئەوەی ئایا نیگەرانییەکەت دەربارەی "کێشەی ڕاستییە" یاخود "کێشەی گریمانەیی".** درەختی بڕیاردان لەسەر نیگەرانی شتێکی بەسوودە و یارمەتیت دەدات بڕیار لەسەر جۆری نیگەرانییەکانت بدەیت. گەر ئەزموونی زۆرێك لە نیگەرانی گریمانەیی دەکەیت، ئەوا گرنگە بە بیر خۆتی بهێنیتەوە کە هزرت لە ئێستادا

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

سەرنج ناخاتە سەر کێشەیەك کە بتوانیت لە ئێستادا چارەسەری بکەیت، بۆیە هەندێك ڕێگە بدۆزەرەوە تا ئەم نیگەرانییە لە کۆڵ خۆت بکەیتەوە و سەنج بخەیتە سەر شتێکی دیکە. دەتوانیت ئەمە لەگەڵ مندالانیشدا بەکاربهێنین گەر ڕووبەڕووی دژواری بوونەوە لە خۆگونجاندندا

- **ڕاهێنان بکە لەسەر دواخستنی نیگەرانییەکەت.** نیگەرانی پێداگرە (دەتوانێت وات لێبکات هەستبکەیت دەبێت هەر ئێستاکە ڕووبەڕووی ببیتەوە). بەڵام دەتوانیت ڕاهێنان بکەیت لەسەر دواخستنی نیگەرانییە گریمانەییەکانت، وە ئەمە یارمەتی زۆر کەس دەدات پەیوەندییەکی جیاوازیان هەبێت لەگەڵ نیگەرانییەکانیان. بە کرداری، ئەوە دەگەیەنێت کە هەموو ڕۆژێك کاتێکی دیاریکراو دابنێیت بۆ ڕێگەدان بە نیگەرانی (بۆ نمونە، ٣٠ خولەك لە کۆتایی هەر ڕۆژێکدا). ئەمە دەکرێت لە سەرەتادا وەك شتێکی نامۆ دەربکەوێت! بەڵام ئەمە بە واتای ئەوە دێت بۆ ٢٣ کاتژمێرو نیوەکەی دیکە لە نیگەرانییەکانت دەگەڕێیت هەتا کاتی خۆیان دێت. ڕاهێنانی "دواخستنی نیگەرانی" هەنگاوە پێویستەکان لەخۆدەگرێت گەر ویستت تاقیبکەیتەوە
- **لەگەڵ خۆتدا بە میهرەبانییەوە بدوێ.** نیگەرانی دەکرێت لە گرنگیدانەوە سەرهەڵبدات، کاتێك نیگەرانی کەسانی تر دەبین، ئەوا گرنگیان پێدەدەین. یەکێك لە تەکنیکە باوەکانی چارەسەی ڕەفتاری-هزری بۆ ئیشکردن لەسەر بیرکردنەوە نەرێنی و بێزارکەر، یان دڵەڕاوکێ دروستکەرەکان ئەوەیە کە بیانووسیتەوە و ڕێگای نوێی کاردانەوە بدۆزیتەوە بەرانبەریان. وۆرکشیتی "ئالنگاریکردنی بیرکردنەوەکانت بە میهرەبانی: یارمەتیت دەدات ڕاهێنان بکەیت لەسەر وەڵامدانەوەی بیرکردنەوە نیگەرانکەر و پڕ دڵەڕاوکێکان بە میهرەبانی و نووازشتەوە، نمونەیەکمان داناوە تا یارمەتیت بدات دەست پێ بکەیت
- **پراکتیزەی هزرئاگایی بکە.** فێربوون و پیادەکردنی هزرئاگایی یارمەتیت دەدات نیگەرانییەکان لە کۆڵ خۆمان بکەینەوە و بگەڕێینەوە بۆ ساتی ئێستا. بۆ نمونە، سەرنجدان لە جوڵەی نەرمی هەناسەکانت یان ئەو دەنگانەی لە چواردەورت گوێبیستیان دەبیت، وەك لەنگەرێك وان بۆ گەڕانەوە بۆ ساتی ئێستا و دەستبەرداربوون لە نیگەرانییەکان

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

گرنگی بە باشبوونت بدە بە دۆزینەوەی هاوسەنگی

بەهۆی ئەم باردۆخە تەندروستییەی ئێستاوە، زۆرێك لە رۆتین و چالاکییەکانی رۆژانەمان لە گۆراندان. بە شێوەیەکی سروشتی ئەمە دەکرێت ناجێگیرکەر بێت، وە دەکرێت بۆمان دەربکەوێت زۆرێك لەو شتانەی پێشتر بۆ باشبوونمان دەمانکرد ئێستاکە کردنیان قورس بووە. گەر لە ماڵەوە کار دەکەیت، یان لە فۆرمێکی دوورەپەرێزی و خۆبەردوورگرتنی جەستەییدای، ئەوا گرنگە کە رۆتینێکی رۆژانە رێکبخەیت و تیایدا هاوسنەگی ڕابگریت لە نێوان ئەو چالاکییانەی کە

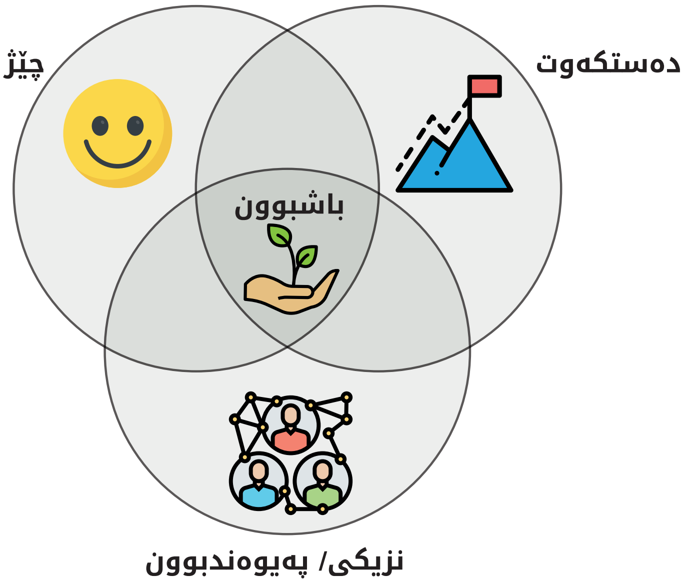
هەستی هەبوونی **دەستکەوتت** پێدەبەخشن

یارمەتیت دەدەن هەست بە **نزیکی و پەیوەندبوون** بکەیت لەگەڵ کەسانی دیکە و

ئەو چالاکییانەی تەنها بۆ **چێژ**وەرگرتن دەیانکەیت

کاتێك شتێك بەدەست دەهێنین یاخود سەرکەوتوو دەبین تیایدا ئەوا هەستێکی باشمان بۆ دروست دەبێ، بۆیە شتێکی سوودبەخشە هەندێك چالاکی ئەنجام بدەیت، کە هەستێکی هەبوونی دەستکەوتت پێدەبەخشن. بۆ نمونە، کردنی هەندێك ئیشی ماڵەوە، رازاندنەوە، باخداریکردن، کارێکی نێو پیشەکەت، دروستکردنی خواردنێکی نوێ، تەواوکردنی ڕۆتینێکی ڕاهێنان یان پێدانی باجەکان

کاتێك تووشی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی دەبین پەیوەندی لەگەڵ ئەو شتانەی چێژمان پێدەبەخشن لەدەست دەدەین. پلان دابنێ بۆ کردنی هەندێك چالاکی کە چێژبەخشن و وات لێدەکەن هەست بۆ خۆشی بکەیت. بۆ نمونە، خوێندنەوەی کتێبێکی باش تەماشاکردنی شتێکی کۆمیدی، وتنی گۆرانییە دڵخوازەکانت یاخود سەماکردن، گەرماو کردنێکی پشووبەخش یان خواردنی خوانێکی خۆش



ئێمە بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیین، بۆیە بە شێوەیەکی سروشتی تامەزرۆی نزیکی و پەیوەندیبەستنین لەگەڵ کەسانی دیکە. لە ئێستادا بەهۆی ئەو قەیرانە تەندروستییەی لە ئارادایە زۆربەمان دابراو و دوورەپەرێزین، بۆیە گرنگە هەندێك رێگای نوێ رەچاو بکەین بۆ پەیوەندیبەستن تا هەست بە تەنیایی و دوورەپەرێزی نەکەین. چۆن دەتوانێت بەردەوامی بە پەیوەندییەکانت بدەیت لە گەڵ خێزان و هاورێکانت و کاتێکی کۆمەڵایەتیت هەبێت بە شێوەیەکی کاریگەر؟ لەوانەیە باشترین رێگە بەکارهێنانی خزمەتگوزاری پەیوەندی ڤیدیۆی نێو سۆشیاڵ میدیا بێت تا چالاکی ئۆنلاینی هاوبەشت هەبێت، بۆ نمونە دروستکردنی یانەیەکی ئۆنلاینی تایبەت بە کتێب یاخود فیلم. هەروەها دەتوانیت گروپە ناوخۆیی ناوچەکەی خۆت بدۆزیتەوە تا بزانیت هیچ رێگەیەك هەیە تا بەشداربیت لە یارمەتیدانی ناوچەکەت

ناهاوسەنگی لە چێژ و دەستکەوت و نزیکیی دەکرێت کاریگەری دابنێت لەسەر میزاجمان. بۆ نمونە گەر کاتەکانت بە کارکردنەوە بەسەر ببەیت و بۆ چێژوەرگرتن و تێکەڵبوون لەگەڵ خەڵکیدا هیچ کاتێك نەهێڵیتەوە ئەوا هەست بە بێزاری و دابراوی دەکەیت. لە لایەکی تریشەوە، گەر زۆربەی کاتەکانت بە پشوو وەرگرتن و چێژ وەرگرتنەوە بەڕێبکەیت و ئەو شتانە ئەنجام نەدەیت کە گرنگن، ئەوا ئەمەش کاریگەری لەسەر باری دەروونیت دادەنێت

لە کۆتایی هەر رۆژێکدا کاتێك دابنێ لەگەڵ خۆتدا و بیربکەوە ئایا ئەمرۆ چیم کرد کە هەستی دەستکەوداری چێژوەرگرتن و نزیکیی لەگەڵ کەسانی دیکەم پێببەخشێت؟ ئایا هاوسەنگیم ڕاگرتبوو، یان سبەینێ دەتوانم چی بە جیاوازی بکەم؟

© 2020 Psychology Tools Limited

لیستی چالاکییەک بەکابهێنە تا هەندێك بیرۆکە وەربگریت بۆ سەرقاڵ بوون

خشتەدانان
زۆر زوو هەستە لە خەو
تا درەنگانێك بە خەبەر بە
درەنگ بخەوە
شتێکی لە لیستی
کارکردنەکانت بسڕەوە

گرنگیدان بە خود
گەرماوێك بکە
خۆت بشۆ
قژت بشۆ
گرنگی بە پێستی دەموچاوت بدە
نینۆکەکانت بقرتێنە
لەبەر خۆردا پاڵکەوە
سەرخەوێك بشکێنە

شتێکی نوێ تاقیبکەرەوە
خواردنێکی نوێ تاقیبکەرەوە
گوێ لە هەندێک میوزیکی نوێ بگرە
تەماشای زنجیرەیەك
یاخود فیلمێکی نوێ بکە
جلوبەرگی نوێ لەبەر بکە
کتێبێکی نوێ بخوێنەوە
شتێکی هەرەمەکی بکە
شتێك دەربڕە

تەماشاکردن
تەماشای فیلمێك بکە
تەماشای زنجیرەیەك بکە
تەماشای ڤیدیۆیەکی یوتیوب بکە

نوسین
نامەیەکی پڕ لە ستایش بنوسە
نامەیەك بۆ کەسێکی سیاسی بنوسە
نامەیەکی تورەیی بنوسە
نامەیەکی سوپاسگوزاری بنوسە
کارتێکی سوپاسکردن بنوسە
یاداشتنامە بنوسە
سی ڤییەکەت ئامادە بکە
دەست بکە بە نوسینی کتێبێك

هزر
خەیاڵ بکە
تێڕامان ئەنجام بدە
نزا بکە
هەڵوێستە بکە
بیر بکەرەوە
ڕاهێنانەکانی
خاوبوونەوە ئەنجام بدە
یۆگا تاقیبکەرەوە

میوزیك
گوێ بۆ میوزیکێك بگرە
کە حەزت لێیەتی
میوزیکی نوێ بدۆزەرەوە
تا گوێیان لێبگریت
گوێ لە ڕادیۆ بگرە
میوزیك تۆمار بکە
گۆرانی بڵێ
ئالەتێك بژەنە
گوێ لە پۆدکاستێك بگرە

سروشت
باخداری تاقیبکەرەوە
شتێك بچێنە
هەندێك هەڵووژە وشک بکەوە
گیا ببڕە
هەندێك گوڵ هەڵبگرە
گوڵ بکڕە
پیاسەیەك لە سروشتدا بکە
لەبەر خۆردا دانیشە

پلان
ئامانجێك دابنێ
بووجەیەك پێکەوە بنێ
پلانێکی 5 ساڵی دروست بکە
لیستێکی کردنی کارەکان دروست بکە
لیستی ئامانجەکانی ژیانت دروست بکە
لیستێکی بازاڕکردن دروست بکە

خوێندنەوە
کتێبێکی دڵخوازت بخوێنەوە
کتێبێکی نوێ بخوێنەوە
ڕۆژنامە بخوێنەوە
لە وێبسایتێکی دڵخوازت بخوێنەوە

دروستکردن
وێنەیەك بکێشە
پۆرترەیتێك ڕەنگ بکە
وێنە بگرە
وێنەی نەستی بکێشە
وێنەکان ڕێکبخە
ئەلبومێکی فۆتۆگرافی دروست بکە
دەفتەرێکی وێنەکێشان دروست بکە
پڕۆژەیەك تەواو بکە
نیشی چنین بکە

دەربڕین
پێبکەنە
بگری
گۆرانی بڵێ
هاوار بکە
بقیژێنە

میهرەبانی
یارمەتی هاوڕێیەك، دراوسێیەك
یان کەسێکی نەناسراو بدە
دیارییەك بۆ کەسێك دروست بکە
ڕەفتارێکی میهرەبانانەی
هەرەمەکی بکە
چاکە لەگەڵ کەسێکدا بکە
کارامەییەك فێری کەسێك بکە
شتێکی جوان بۆ کەسێك بکە
سوپرایزێك بۆ کەسێك ئامادە بکە
لیستێك تایبەت بە خاڵە
باشەکانت دروست بکە
لیستێك تایبەت بەو کەسانە
دروست بکە کە سوپاسگوزاری
بۆ بوونیان لە ژیانتدا

فێربوون
شتێکی نوێ فێربە
کارامەییەکی نوێ فێربە
ڕاستییەکی نوێ فێربە
سەیری ڤیدیۆیەکی
فێرکاری بکە

چاککردنەوە
شتێك لە ماڵەوە چاکبکەرەوە
کەلوپەلە تایبەتەکانی خۆت
گەر شکاون چاکیان بکەرەوە
شتێکی نوێ دروست بکە
گڵۆپێك بگۆڕە
دیکۆری ژوورێك بکە

ئاژەڵەکان
گرنگی بدە بە ئاژەڵێکی ماڵی
پیاسە بە سەگێك بکە
گوێ لە باڵندەکان بگرە

چالاك بە
بڕۆ بۆ پیاسە
بڕۆ بۆ ڕاکردن
مەلە بکە
پاسکیل لێبخوڕە
ڤیدیۆی ڕاهێنان
بەکاربێنە لە ماڵەوە

پاککردنەوە
ماڵ پاکبکەرەوە
حەوشەکەتان پاکبکەرەوە
گەرماوەکەتان پاکبکەرەوە
تەوالێتەکەتان پاکبکەرەوە
ژووری نوستنەکەت پاکبکەرەوە
سەلاجەکەتان پاکبکەرەوە
تەباغەکەتان پاکبکەرەوە
پێڵاوەکانت پاکبکەرەوە
قاپە پیسەکان بشۆ
قاپشۆرەکەتان پربکە یان بەتاڵ بکە
جلەکان بشۆ
هەندێك ئیشی ماڵەوە بکە
شوێنی کارکردنت ڕێکبخە
کەوانتەرەکەتان پاککەرەوە

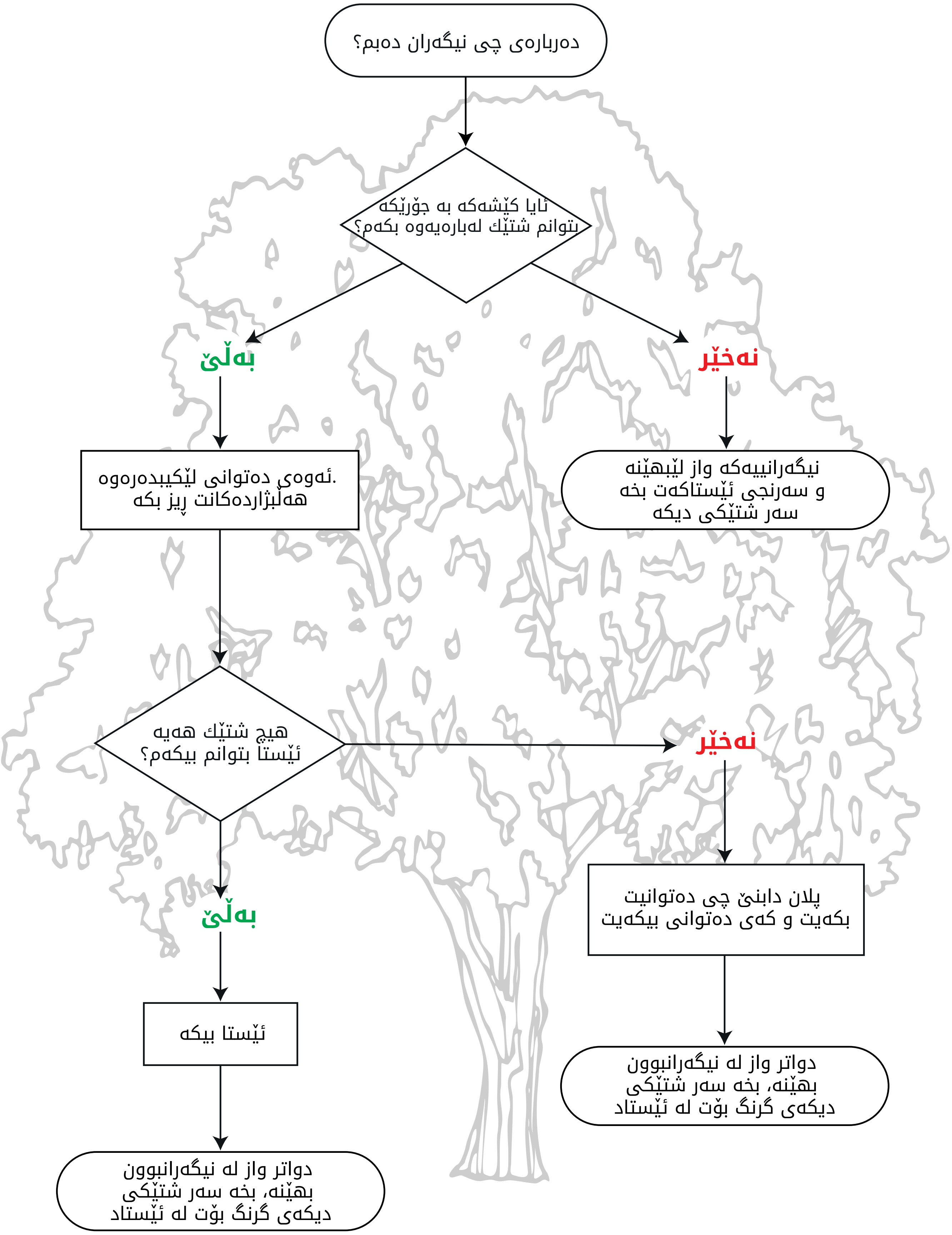
پەیوەندیکردن لەگەڵ خەڵکیدا
پەیوەندی بە هاوڕێیەکتەوە بکە
بچۆ گروپێکی نوێوە
بچۆ پارتێکی سیاسییەوە
بچۆ سایتێکی ژوانبەستن
نامە بۆ هاوڕێیەکت بنێرە
نامە بۆ هاوڕێیەکت بنوسە
پەیوەندی بکە بە
هاوڕێیەکی کۆنتەوە

خواردن دروستکردن
خوانێك بۆ خۆت دروست بکە
خوانێك بە کەسێك ئامادە بکە
کولیچە یان کێك دروست بکە
خواردنێکی نوێ بدۆزەرەوە

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

ئەم درەختی بڕیاردانە بەکاربهێنە بۆ تێبینیکردنی "کێشەی ڕاستی" بەرانبەر "کێشەی گریمانەیی"



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

دواخستنی نیگەرانی لە کاتە نادڵنیاییەکاندا

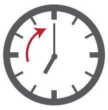
دەروونزانەکان پێیانوایە دوو جۆری نیگەرانی هەیە

نیگەرانی "کێشەی ڕاستی" دەربارەی کێشەگەلێکی ڕاستەقینەن کە لەئێستادا کاریگەری دەخەنە سەرت، وە دەتوانی ئێستا ئیشیان لەسەر بکەی. "دەستەکانم پیس بووە بەهۆی بەخدارییەوە، دەبێت بیانشۆم"، "پێویستە پەیوەندی بە هاوڕێکەمەوە بکەم، ئەگەرنا وادەزانێت ڕۆژی لەدایک بوونەکەییم لەبیر کردووە" "کلیلەکەم نادۆزمەوە"، "پارەکەم بەشی باجی کارەباکەڵ ناکات"، "کوڕەکەم قسەم لەگەڵ ناکات"

"کێشەی گریمانەیی" دەربارەی شتانێکە کە لە ئێستادا بوونیان نییە، وەلێ دەکرێ لە داهاتوودا ڕووبدەن. "ئەی ئەگەر بمرم؟"، "ئەی ئەگەر هەموو ئەوانەی دەیانناسم بمرن؟"، "ڕەنگە ئەو نیگەرانییە شێتم بکات"

ئەو کەسانەی بەهۆی نیگەرانییەوە دەناڵێنن، زۆر کات ئەزموونی نیگەرانییەکە بەشێوەی کۆنترۆڵنەکراو و کات کوژەر دەکەن، یانیش هەندێک جار بڕوایان وایە کە ئەمە شتێکی بەسودە نیگەران ببی ئەوکاتەی هەستی نیگەرانییەکەت بۆ دێت

هەنگاوی 1: ئامادەکاری



بڕیاربدە کە کاتی نیگەرانبوونت کەی دەبێت، وە تا چەندە دەخایەنێت

- کاتی نیگەرانی" ئەو کاتە داندراوەیە کە تۆ جیاتکردۆتەوە لە ڕۆژەکانی دیکە تایبەت بۆ مەبەستی نیگەرانبوون"
- پێتوایە چ کاتێکی ڕۆژەکە تۆ لە باشترین حاڵەتی هۆشیاریتدا دەبیت بۆ هەڵکردن لەگەڵ نیگەرانییەکەت؟
- چ کاتێک ئەگەری وەڕس بوونت کەمە؟
- ئەگەر دڵنیانیت، 15 بۆ 30 خولەکی هەموو ڕێژیک لە کاتژمێر 7ی ئێوارە زۆرجار خاڵێکی دەستپێکی چاکە

هەنگاوی 2: دواخستنی نیگەرانی

لە میانەی ڕۆژەکە، بڕیار بدە ئاخۆ ئەو نیگەرانییەی کە هەیە نیگەرانی "کێشەی ڕاستییە" کە دەبێت ئێستا ئیشی لەسەر بکەی، یاخود ئیگەرانی "کێشەی گریمانییە" کە پێویستە دوا بخرێت

"ئایە ئەوە نیگەرانی" کێشەی ڕاستییە دەتوانم هیچ بکەم دەربارەی لە ئێستادا؟

بەڵێ → **ئێستا هەنگاو بنێ**

نەخێر → **بیرکردنەوەکانت دەربارەی نیگەرانی دوابخە تا "کاتی نیگەرانی"** → سەرنجت بخەرەوە سەر ئێستاکە بە هۆشیاریت دەربارەی ساتەوەختی ئێست

- (هەستەوەرەکانت بەکاربێنە (بینین، دەنگ، دەستلێدان، بۆنکردن، تامکردن
- هەوڵدە سەرنجت لەسەر دەرەوەبێت وەک لەوەی ناوەکی بێت
- بەخۆت بڵێ "لەئێستادا نیگەران نابم، بەڵکو لێیدەگەڕێم بۆ دواتر"

ەنگاوی 3: "کاتی نیگەرانی"

کاتە تایبەتکراوەکەی نیگەرانیت بەکاربێنە بۆ نیگەرانبوون. هەریەک لە کێشە گریمانییەکان بنوسەوە کە بە درێژایی ڕۆژەکە هەتبووە. لە ئێستادا تا چەندە بەلاتەوە گرنگن؟ ئایە هیچ کام لەم نیگەرانییانە وات لێدەکەن ٚکە هەنگاوی کردارییانەی بۆ بنێی؟

- هەوڵدە هەموو "کاتی نیگەرانی" تەرخانکراوت بەکاربێنیت، هەرچەند هەستیش بکەی کە شتێکی وا نییە زۆر نیگەران بیت دەربارەی، یانیش هەست بکەی کە نیگەرانییەکەت هێندەش قورس نییە لەو کاتەد
- تێرامان بکە لەسەر نیگەرانییەکانت (ئایە هەمان ئەو هەستە هەژینەرەت پێدەدەن کە یەکەمین جار بیرت لێدەکردنەوە؟)
- هێچ کام لەم نیگەرانییانەت دەکرێت ببێت بە کێشەیەکی کردەیی کە تیایدا بتوانیت بەدوای چارەسەرێکدا بگەڕێی؟

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

ئاڵەنگاری بیرکردنەوەکانت بە میهرەبانییەوە بکە لە میانەی هەبوونی قەیرانێکی تەندرووستی جیهانی

بارودۆخ لەگەڵ کێ بوویت؟ چیت دەکرد؟ لەکوێ بوویت؟ کەی ڕوویدا؟	هەڵچوونەکان وە هەستەوەرەکانی جەستە هەستت بە چی کرد؟ ڕێژەی توندی بۆ دابنێ لە(0 _ 100٪)	بیرۆکەی خۆکاری چی بە مێشکتدا هات؟ (بیرکردنەوەکان، وێنەکان یان بیرەوەرییەکان)	وەڵامدانەوەی میهرەبانانە چ وەلامدانەوەیەکی میهرەبانانەت دەبێت بۆ خۆت لە بەرانبەر بیرۆکە نەرێنییەکان؟
سەیرکردنی هەواڵەکان دوو کاتژمێر بەسەریەکەوە	هەستی دڵەڕاوکێ و زیاد بوونی هەستی تۆقین	ئەمە سامناکە. ئەگەر هەیە زۆرێک لە خەڵکی بمرن. چی بەسەر خۆم و خانەوادەکەمدا دێت؟ ئەگەر وێنەیەک یان بیرەوەرییەکت هەبووبێت، چ مانایەکی هەبووە لایت؟	نیگەرانی شتێکی چاوەڕوانکراوە شتێکی نائاساییە ئەگەر نیگەران نەبین. باشترین شت چییە کە بتوانی بۆخۆتی بکەیت بۆئەوەی باشتر ببیت لە ئیستادا؟ ڕەنگە بتوانی سەیری شتێکی کۆمیدی بکەی لە بری هەواڵەکان، یانیش هەستیت و شتێکی دیکە بکەیت هەوڵدە وەڵامی خۆت بدەیتەوە بە خاسیەتەکانی میهرەبانی وەک دانایی، بەهێزی، گەرموگوڕی، نەوازووشت و حوکمنەدان هاورێ نزیکەکەم چیم پێدەڵێت؟ • کەسێکی میهرەبانی ڕاستەقینە چیم پێدەڵێت؟ • پێویستم بە چ تۆنێکیِ دەنگی قسەکردن دەبێت ب • وئەوەی هەست بە دڵنیایی بکەم؟

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

ئاڵەنگاری بیرکردنەوەکانت بە میهرەبانییەوە بکە لە میانەی هەبوونی قەیرانێکی تەندرووستی جیهانی

بارودۆخ لەگەڵ کێ بوویت؟ چیت دەکرد؟ لەکوێ بوویت؟ کەی ڕوویدا؟	**هەڵچوونەکان وە هەستەوەرەکانی جەستە** هەستت بە چی کرد؟ ڕێژەی توندی بۆ دابنی لە(0 _ 100٪)	**بیرۆکەی خۆکاری** چی بە مێشکتدا هات؟ (بیرکردنەوەکان، وێنەکان یان بیرەوەرییەکان)	**وەڵامدانەوەی میهرەبانانە** چ وەلامدانەوەیەکی میهرەبانانەت دەبێت بۆ خۆت لە بەرانبەر بیرۆکە نەرێنییەکان؟
		ئەگەر وێنەیەک یان بیرەوەرییەکت هەبوویێت، چ مانایەکی هەبووە لایت؟	هەوڵدە وەڵامی خۆت بدەیتەوە بە خاسیەتەکانی میهرەبانی وەک دانایی، بەهێزی، گەرموگوڕی، نەوازووشت و حوکمنەدان • هاوڕێ نزیکەکەم چیم پێدەڵێت؟ • کەسێکی میهرەبانی ڕاستەقینە چیم پێدەڵێت؟ • پێویستم بە چ تۆنێکی دەنگی قسەکردن دەبێت ب ۆئەوەی هەست بە دڵنیایی بکەم؟

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

کۆتا ڕێنماییەکان

- **ڕۆتینێک دابنێ.** ئەگەر تۆ کاتێکی زیاتر لە ماڵەوە بەسەر دەبەی، ئەوا گرنگە کە ڕۆتینێکی ڕێکخراوت هەبێت. هەمیشە کاتێکی دیاریکراو هەبێت بۆ چوونە جێگا و هەستان لە خەو، خوانەکان لە کاتی دیاریکراوی خۆی، وە خۆئامادەکردن و جل پۆشین هەموو بەیانییەک. دەتوانیت خشتەیەک بەکاربێنیت بۆئەوەی ببێتە بنەمایەک بۆ ڕۆژەکە

- **لە ڕووی جەستەیی و ئەقڵییەوە چالاکبە.** ئەو کاتانەی پلان بۆ خشتەی ڕۆژانەت دادەنێیت، هەردەم ئەو چالاکیانە بخەرە نێو لیستەکەت کە مێشک و جەستەت بە چالاکی دەهێڵنەوە. بۆ نمونە، دەتوانی هەوڵدەی شتێکی نوێ فێرببیت لە ڕێگای کۆرسێکی ئۆنلاینەوە، یانیش ئاڵەنگاری خۆت بکە بە فێربوونی زمانێکی نوێ. بە هەمان شێوەش گرنگە کە لە ڕووی جەستەییەوە بە چالاکی بمێنینەوە. بۆ نمونە، بۆ ٣٠ خولەک وردە ئیشی ماڵەوە بکە، یان ڤیدیۆی ڕاهێنانێکی ئۆنلاین بکەی

- **ڕاهێنانی سوپاسگوزی بکە.** لە کاتی نادڵنیاییدا، گەشەپێدانی کردنی سوپاسگوزاری دەتوانێ یارمەتیت بدات لەوەی بتبەستێتەوە بە ساتەوەختی خۆشی، زیندویی، وە چێژ. لە کۆتایی هەر ڕۆژێکدا، کاتێک تەرخان بکە بۆ تێڕامان لەو شتەی کە ئەمڕۆ بۆی سوپاسگوزار بوویت. لەهەر ڕۆژێک هەوڵ بدە و وردبەرەوە و تێبینی شتی نوێ بکە، بۆ نمونە "سوپاسگوزارم کە ئەمڕۆ خۆرەتاوە لەکاتی ژەمی نیوەڕودا، کەوابێ دەتوانم لە باخەکە دانیشم". دەتوانی دەستبکەی بە یاداشتکردنی سوپاسگوزارییەکانت، یانیش وەک تێبینی بینوسیت و بیخەیتە ناو شوشەی سوپاسگوزارییەوە. هانی ئەندامانی دیکەی ماڵەکەت بدە کە ئەوانیش هەمان شت بکەن

- **تێبینی هۆکارەکانی نیگەرانی بکە و سنووریان بۆ دانێ.** لەگەڵ گەشەسەندنی بارودۆخی تەندروستی واهەست دەکەین کە پێویستە ئێمە بە بەردەوامی شوێن هەواڵەکان بکەوین و چاودێری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بکەین بۆ نوێ کردنەوەی زانیاریمان. وەلێ ڕەنگە ئەمەش ببێت بە هۆکارێک بۆ سەرهەڵدانی دڵەڕاوکێ و نیگەرانیت. هەوڵدە تێبینی بکەی کە چ شتێ دەبێتە هۆکاری سەرهەڵدانی نیگەرانیت. بۆ نمونە، ئایە سەیرکردنی هەواڵەکانە بۆ ماوەی ٣٠ خولەک؟ پشکنینی تۆڕەکۆمەڵایەتییەکانە هەموو کاتژمێرێک؟ هەوڵدە ئەو کاتانە سنوردار بکەی کە ڕووبەڕووت دەکەنەوە لەگەڵ هۆکارەکانی سەرهەڵدانی نیگەرانی لە هەر ڕۆژێک. ڕەنگە کاتێکی دیاریکراو دابنێی بۆ گوێگرتن لە هەواڵەکان، یان دەتوانیت ماوەی ئەو کاتانەی کە لە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەسەری دەبەیت بۆ وەرگرتنی هەواڵەکان کەم بکەیتەوە

- **پشت بە سەرچاوە هەواڵییە ناسراوەکان ببەستە.** شتێکی یارمەتیدەردە بێت کە هۆشیار بیت سەبارەت بەوەی هەواڵ و زانیارییەکان لە کوێوە وەدەست دەخەیت. وریابە لە هەڵبژاردنی سەرچاوە ناسراوەکان. "ڕێکخراوی تەندرووستی جیهانی WHO" زانیاری نایاب دەستەبەر دەکات لەم بەستەرەی خوارەوە

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Kurdish
Translated title: ژیان لەگەڵ نیگەرانی و دڵەڕاوکێ لەنێو نادڵنیایی جیهانیدا
Translated by: Dyari S. Hama Amin, Mařino A. Mohammed
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.