

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.



Pirtûkçeya çavkaniyên piçûk

Çalakiyên ji bo sererastkirina tansiyonê ji bo
rûniştinên dermankirinê û jiyana rojane



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz

*„Ramanên mîna çûkên li dora te difirin, difirin
û li ser serê xwe rûne, tu nikarî pêşî li vê bigrî.
Tiştê ku tu dikarî bandor bikî ew e ku gelo tu dixwazî van çûkên
ramanê bi kar bînî
hêlînekê ava bikin an na.“*

Metafîra nexweşek li ser bingeha
Martin Luther û pêşgotîneke çînî ya kevn

Naverok

Fêrdarî ya bêhngirtinê ya biçûk.....	4
4 - 3 - 2 - 1 - Fêrdarî.....	555
Tetbîqata Pênc6 Rengan	66
Fêrdarî ya Zincêle heywana..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Rêze Hejmara bi paşbe.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.8Fehler! Textmarke nicht definiert.
Meşa bi hişmendî	999
Herikîna ronahî.....	9
Dewra parastinê ya ronahiyê.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.11Fehler! Textmarke nicht definiert.
Avêtina topa baldîr	Fehler! Textmarke nicht definiert.12Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fêrdarî ya min.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fêrdarî ya min.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Fêrdarî ya bêhngirtinê ya biçûk

Bi rehetî û rast rûne. Mînak, li ser kursîyek an jî paldankeke bi paşvemayî. Lingên xwe bi rehetî li erdê li kêleka hev bi cih bikin û piştta destên xwe li ser lingên xwe bi cih bikin.

Niha çavên xwe bi nermî bigire û di nav pozê xwe da bi kûrahî bêhnê bistîne û ji dewxe da hêva bidin. Dema ku hûn dihelînin, bala xwe bidinê bê ka zik çawa pêşî û piştire rahiştasîngê. Di hişê xwe de hêdî hêdî çaran bihejmêre:

1 -- 2 -- 3 -- 4 *[alternativ: 1 -- 2]*

Bêhna xwe bi kurtî bigire ("bifikire raweste")

Exhale niha. Bila hewa ji devê vekirî biherike û hêdî hêdî di hişê xwe da heta şeşan bihejmêre. Bila pêşî bêhn ji zikê xwe biherike û piştire jî ji kavilê singê derkeve.

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 *[alternativ: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Rehet û hêsan bimîne. Ji ber ku dev hinekî vekirî ye, destûr tê dayîn ku çena jêrîn bi bêdengî were daliqandin. Vê egzersîzê pênc caran dubare bikin. Bi tercihî li derve an jî bi pencereya vekirî.

Henase: 1 -- 2 -- 3 -- 4 *[alternativ: 1 -- 2]*

Kurteraweste

Exhale: 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 *[alternativ: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Bi leza xwe bêhna xwe fireh bide. Jê piştrast bin ku hênîkbûn ji bêhndanê dirêjtir dewamdike.

4 – 3 – 2 – 1 – Fêrdarî (Egzersiz)

Ji bo laşê xwe pozîsyoneke rehet û xaleke ku hûn dikarin çavên xwe rehet bihêlin bibînin. Ji ber vê yekê berê çavên xwe veke!

Ji bîr neke ku di tevahiya egzersîzê de, tu dikarî destûrê bidî ku tu guherîneke fîzîkî bikî (lingên livbar, bawîşkîn) ku ji bo parastina başbûna xwe girîng e.

Ji xwe re bi dengê bilind an jî di hişê xwe de bibêje ku hûn niha çî bi hestên xwe dihesin!

4 tiştên ku ez dibînim - 4 tiştên ku dibihîzim - 4 tiştên ku ez hîs dikim.

Wekî minak.: Ez refîkeke pirtûkan, telefon, çaydank û cama pencereyê dibînim. Ez derîyek dibihîzim, saeta dîwêr tê tikandin, li derve erebeyek li kolanê û zengilkirina pelan. Ez piştta piştta xwe, cihêkumilên min lê ne, lingên min di solên xwe da û germahiya odeyê hîs dikim.

Bi tespîtên nû dewambike:

3 tiştên ku ez dibînim - 3 tiştên ku dibihîzim - 3 tiştên ku ez hîs dikim.
2 tiştên ku ez dibînim - 2 tiştên ku dibihîzim - 2 tiştên ku ez hîs dikim.
1 tiştê ku ez dibînim - 1 tiştê ku dibihîzim - hîs dikim 1 tişt e.

Heke tu nikarî bi qasî ku egzersîz hewce yî bifikirî jî baş e. Wê demê tenê çend tiştan dubare bike. Di dawîya egzersîzê da, hêdî hêdî ji 4ê heta 1ê paş ve dihejmêre. Bi hijmara 4'an dîsa ling û lingan dikişînin, bi hijmara 3'yan tu dest û milên xwe lê zêde dikî, bi hijmara 2'yan tu li ser hemû beden û serê xwe dirêj dikî, dîsa bi kûrahî bêhn didî û di hijmara 1'an de çavên xwe rehet û fireh vedikî.

Tetbîqata Pênc Rengan

Ev egzersîz bi awayekî çalak balê dikişîne ser derdora we ya di cih de.

Ji kerema xwe li derdora xwe binêre û navekî li **pênc** tiştên ku tu dibînî û yên **şîn** bike.

Mînak: Pênc tiştên şîn ên di vê odeyê de kûp, wêneyê li dîwêr, pênûsa li ser maseyê, etiketa sexteya avê û xwêdanê min in.

Piştî, ji kerema xwe **çar** tiştên **kesk** bi nav bikin.

Piştî wê, **sê** tiştên **sor**.

Du tiştên **zer**.

Û **yek** jiwan **spî** ye.

Di dawîya egzersîzê da, tu yê dîsa li dora odeyê binêrî û hewl bidî ku gelek objeyên takekesî yên di hawîrdora we da çiqas rengîn û rengîn bin, bibînî û teqdîr bikî.

Fêrdarî ya Zincêle heywana

Egzersîza zincîra heywanan, rêbazêke ku bi alîkariya fikrên din xwe jî hev belav bike ye. Ji egzersîzên bi vî rengî re "pîneyên mejî" jî dikarin bîn gotin.

Heywanekî bifikire. Piştî re heywanekî din bibînin ku bi nameya dawî ya heywanê berê dest pê dike û hwd.

Mîna keke biçûk:

Dachs

Schlange

Elefant

Tiger

hwd

Helbet li şûna ku hûn navên heywanan bi kar bînin hûn dikarin bi tiştên din re zincîrê jî ava bikin, mînak bajar an jî navên pêşîn jî baş in.

Heke tevnegirtina derûnî têrê neke, egzersîzêke bi vî rengî ya "pîneya mêjî" dikare bi aktîvîteyên fîzîkî, e.B. bi pêlikên hilkişînê an jî bi squatsê ra were yekkirin. Ji ber vî yekê, tetbîqat di heman demê de rêbazêke îspatkirî ya jî bo çareserkirina tansiyona bilind e.

Rêze Hejmara bi paşbe **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Ev egzersîz jî dikeve bin kategoriya "pîneya mejî".

Ji bo mirovên ku ji bo hejmar û karên biçûk ên arîtmêtîk terciha wan heye guncaw e.

Tenê bi her hejmarê dest pê bike, e.B. di 1000î da û di gava 13an da dîsa bihejmêre. 13 jî hejmareke bi serbestî hatiye hilbijartin e û li gorî asta tê xwestin a diwariyê dikare li şûna kesekî din bê guhertin.

Minakeke din a biçûk:

100 'an de destpê bike

Hesabê paşverû yê di pêngavên 7

93 - 86 - 79 - 72 - 65 usw.

Wekî tetbîqata zincîra heywanan, ev egzersîz dikare bi aktîvîteyên fizîkî re jî bibe yek.

Meşa bi hişmendî

Meşa bi hişmendî, rêya pratîkkirina hişmendîya ku jê ra tê gotin e. Hişmendî tê wateya "ferasetahişmendî û çavdêrî".

Meşa bi hişmendî, ji bo ku bala xwe bideser dema niha, **ango** ji bo dema niha û serpêhatiya heyî xizmetê dike. Ji bo meşa bi baldarî, ji bilî xwe û bedena xwe pêwîstî bi tiştêkî nîne. Ji ber ku tu naçî tu derê, rêyeke bi ihtîmala ku deh gavan bi avêje ber bi hêlekê ve û dîsa deh gav paşve avêtin bes e. Di esasê xwe da, her gav pêkan e. Lê belê, ya herî baş ew e ku mirov herî zêde hêdî bimeşe.

Dema ku hûn dimeşin û bêhnê distîne, di laşê te da çî hîs çêdibin û tiştên ku di hundirê we da diqewimin, temaşe bikin.

Dema ku hûn dimeşin, têbigehin bê ka çî bi bedenê te:

Çawa ku lingê lingê pêşin çawa digihîje erdê, ... Hîs bikin bê ka hemû giraniya laşê te çawa ji lingekî ber bi lingekî din ve diguhere, ... dema ku lingê piştê ji erdê vediqeliqe, hemû giraniya laş çawa tê belavkirin, ... dema ku bi pêş ve diçe, dema ku dest li ...

Dema ku hûn bi hestên meşê re di têkiliyêke hişmend de bin, hûn dikarin bêhna xwe jî bigirin. Her du rîtm ji aliyekî ve ji hev cuda nas bikin û li aliyê din çawa bi hev re têkiliyê deynin.

Armanca tetbîqatê ew e ku ji kêlî heta kêlî bi kêlî bi hemû baldariya xwe bimeşin û bêhnê bistînin. Heke fikrên wê çêbibin, bila herin û baldariyê ber bi hestên laş ve bi rê ve bibin.

Herikîna ronahî

Bi rehetîrûne. Bi nermî çavên xwe bigire an jî bi çavên xwe yê nîvvekirî li erdê binêre. Xwe di laşê xwe da hîs bike û hesteka laşê te ya tekane ya acizker bibîne, angû. Bêşek an jî hestek nexweş. Hewl bide vê hesta laşî bibîne. Bala xwe bidin servê hesta bedenê.

Çi şiklê wê heye - girover, guzel, oval...

Ew çi reng e - sor, kesk, gewr ...

Germahiya wê çi ye - sar e, germ e, ...

Rûbera wan çi ye - hişk, nerm, nerm, şikestî...

Niha tu xwe di hundirê xwe da hîs dikî. Kîjan reng bi şîfayê ra bi rengêkî taybet ji bo te têkildar e?

Niha bifikirin ku ronahîyeka vî rengê başbûyî ji te radihê.

Bi xwe diherike vê heskirina laş û dorpêç dîke, lê dixê... Li tenûrê dixê û dîke ku tûj bibe.

Tam binêrebê ka çi bi vî şiklî dihê. Bi ronahiya şîfayê ve dorpêçkirî ye temaşe bike, lehî rabû, ji ber ku dest bi helandinê dîke... her ku diçe perçeyên biçûktir... Heta ku hemû parçe bi temamî bihele û tine bibe.

Sebir bike. Heta ku pêwîst be bila ronahîberike; Ji ber ku ji bo te rehet e.

Eger hesteke laşê xweş bi pêş ketibe û şikil hatibe guhertin an jî belav bibe êdî nema dibe sedema hestên nexweş, wê demê hûn dikarin ronahîyê hîn zêdetir bi kar bînin. Ronahî ji serî ber bi milên xwe ve diherike ... Li ser laşê jor, li ser zik, li ser ling û lingên xwe ber bi erdê ve.

Niha bi ronahîya şîfayê bi temamî hatine pêçan. Ji bo kêliyê kêfa xwe bikin, hesta arambûnê ya ku bi temamî bi ronahîyê ve dorpêçkirî ye.

Wê demê vegere vir û niha jî bi baldariya xwe.

Dewra parastinê ya ronahiyê

Rûne û bi rehetî. Mînak, li ser kursîyek an jî paldankeke bi paşvemayî. Lingên xwe bi rehetî li erdê li kêleka hev bi cih bikin û piştta destên xwe li ser lingên xwe bi cih bikin.

Niha çavên xwe bi nermî bigire û bala xwe bide ser bêhna xwe. Bêhna xwe bi aramî û yeksan bigire.

Bifikirinku hûn bi taca xwe ronahiyê hildiweşînin - ronahiya ku hûn bi şîfayê re têkildar in- û ev ronahî çawa di nav hemû laşê we de diherike û di nav tebeqeyên lingên we de dihêle.

Bi her helandinê re ev ronahiya şîfayê bi rengê nazik di taca we re diherike û di nava tevahiya laşê we de diherike. Biher henaseyekê re ronahî laşê te di nav tebeqeyên lingên te de dihêle.

Dîsa û dîsa: bi rêya tacê di nav da, bi rêya tebeqeyên pêyan. Hêdî hêdî, li dora we xelekeka ji formên ronahiyê.

Dema ku hûn di ronahiyê dabêhnê vedidin û ronahiyê diweşînin, xelesa parastinê ya li dora we berdewam dike. Her ku diçe mezintir û gurtir dibe. Û heke li dora we xelekeke têra xwe mezin a ronahiyê pêk hatibe, bifikireku divê çembera ronahiyê derûniştî ye... hûn çawa dikarin tê de berfireh bibin... çawa te dorpêç dike û li ku derê tu biçî, li kuderê be jî dora te dipêçe.

Ji bo kêliyê kêfa ronahîya parastinê ya li dora xwe bistînin. Paşê hêdî hêdî bi hemû baldariya xwe vegere odayê.

Avêtina topa baldîr

Mînak, ev egzersîz guncaw e ku bi baldarî balê bikişîne ser gogê, ji bo ji hev belavbûneke derketî dûr bikeve. Ev egzersîz dikare weke stratejiya mijûlkirinê ya ji ramanên neyînî ji bê bikaranîn.

Tu dikarî vê egzersîzê di dema rûniştin an jî rawestanê da bikî. Herî kêrhatî yê ji ber vê yekê ye ku tu bi listikvanekî heye.

Ji bo hevalekî tîmê gogê biavêjin, nexasimgirtina gogê gelek balê dikişîne. Divê hemû listikvan bi temamî li ser listika gogê bisekin.

Çawa ku "pîneya meji" dikare bi egzersîzên tevgerê ra bê yekkirin, listina gogê ya baldarî jî dikare bi pêlên pîneya meji ra were yekalîkirin. Mînak, her gava top tê avêtin, bi tîpeke destpêkê ya diyar re bajarek dikare bê binavkirin.

Fêrdarî ya min

Fêrdarî ya min

Originalzitate zur Eingangsmetapher

Martin Luther:

„Çawa ku tu nikarî berevaniyê ji vê rastiye bikî ku çûk bi ser serê te de difirin, lê belkî ew hêlinê li ser serê te dikin, ji ber vê yekê hûn nikarin fikrên xerab ji biparêzin, lê hûn dikarin koka xwe di me de bigirin“

Chinesisches Sprichwort:

„Tu nikarî rastîye biguherîni ku çûkên xem û xofê li ser serê te difirin. Lê tu dikarî pêşî li çêkirina hêlinên di porê te da bigrî.“

Tevgerên ku li ser bingehe tene çêkin:

- Dolan, Yvonne M. (1991), *Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*. W. W. Norton & Company.
- Harrer, M. (2014), *Achtsames Gehen*. Abrufbar unter: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>
- Morgan, S. (2007), *Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld*. Kohlhammer.
- Reddemann, L. (2007), *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Klett-Cotta.



**Förderverein Traumanetz
Seelische Gesundheit e.V.**

Hesabê bexşînê

Ostsächsische Sparkasse
IBAN: DE02 8505 0300 3200 0791 50
BIC: OSDDDE81XXX

www.verein-tsg.de
www.traumanetz-sachsen.de

Weşanvan: Traumaambulanz Seelische Gesundheit
Lukasstraße 3, 01069 Dresden
Telefon.: 0351 41726750
Faks: 0351 41726755
E-name: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz

Klînîk û Polîklînîk ji bo psikoterapiyê û psîkosomatîk
Nexweşxaneyê Zanîngehê Carl Gustav Carus
Li Zanîngehê Teknîkî ya Dresden
Saziya li gorî hiqûqa giştî ya Dewleta Azad a Saksonyayê
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

Dema dawesta bû: Juni 2018

Delîla wêne: Pelê serpêhatiya Lotus „Designed by Freepik.com“

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

