



Tenduristî û xew

Ravekirin û pêşniyarên paqijiya xewê ya baş



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

„Ji bo bedenê çî razê, şahî ji bo hişê - zindîbûneke nû peyda dîke.“

Rudolf von Jhering (1818 - 1892)

Naverok

Beşa A

Bingêha ya Xewê

Çima em radizên?	4
Qonaxên xewê	4
Rêziknameya xewê	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Beşa B

Tiştê ku xewa we aciz bikin

Nexweşiyên xewê çi ne?	8
PTBS û xew	8
Kabûs	9
Depresyon û xew	9
Sendroma apneya xewê	10
Derman	10

Beşa C

Adet û Xewê

Paqijiya xewê çi ye?	12
Şêwr ji bo paqijiya xewê çêtir (Pêşnîyarên)	12
Hemû şêwr bi awirek	17

Beşa A: Bingeên Xewê

Çima em radizên (radikvin)?

Xew – Eynî wekî oksîjen, xwarin û av- yek ji hewcedarîyên me yên rojane yên bingeên e. Fikrên cuda hene ku feydeya biyolojîka xewê çi ye. Hin guman dikin ku laşê mirovan di dema xewê de baş dibe, şaneyên tamîrkirinê û dokumanên ku di dema şiyarbûnê de zîzar dîtine. Pisporên din difikirin ku xewa ji bo parastina metabolîzmê pêwîst e. Her wiha delîl hene ku xewa ji bo depokirina bîranînan pêwîst e. Li aliyê din, hemû pispor hemfikir in ku xewa bi tenduristî û têr ji bo her kesî girîng e.

Qonaxên xewê

Di gelek xebatan de hate diyarkirin ku xewa bi du qonaxan pêvajoyeke: **REM xewa** rem û **ne-REM** (REM = "Tevgera Çavê Lezgîn"). Xewa ne-REM, di encamê de, ji çend qonaxan pêk tê, ji sedî 75-80 xewa "navînî", ciwan, mezinên tendurist hesab dike. Yên mayî jî ji xewa REM'ê pêk tê.

Xewa ne-REM ji sê qonaxên xewê pêk tê, bi navê N1, N2 û N3. Di warê çalakiya mejî de qonax cuda ne, kûrahiya xewê tê fêmkirin, her wiha şiyarkirina mirov çiqasî zehmet e.

N1: Xewa N1 ê pir sivik tê hesibandin; Ji vê qonaxê şiyar bûye, gelek kes difikirin ku qet ranebûne. Dîsa jî, xewya N1ê wekî beşeka girîng ya xewa normal xuya dike. Mirovên ku ji bêxewiyê dikîşînin, lê di heman demê de mezinên mezin jî, ji mirovên bê nexweşî yên xew zêdetir dema xewê di qonaxa razanê ya N1ê de derbas dikin.

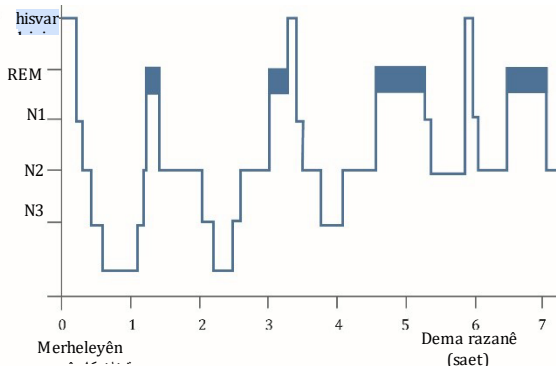
N2: Xewa şevê ya ciwanekî bi qasî ji sedî 40-55 xewa N2 pêk tê. Ji vê qonaxê şiyarkirina kesekî zehmettir e û piraniya mirovan piştê dizanin ku razane.

N3: Fonksiyonên mejî yên di dema xewa N3ê de, ji ber ku bi pêlên hêdî û cuda yên bi pêlên delta yên dema pîvandina pêlên mejî tên

pênasekirin, weke xewa pêla dirêj jî tîn zanîn. Xewa N3ê wekî xewa herî kûr tê hesibandin. Ji vê qonaxê şiyarbûna herî zehmet e. Mirov piştî hişyarbûneke demdirêj meyla xewa N3ê zêdetir dikin.

REM: Di xewa REM'ê de herî zêde xeyal çêdibin. Di xewa REMê da, tevgerên çavên bilez (yên girtî) dikarin bîn pîvandî û rêjeyên dil û bêhnvedanê bêhtir nerêkûpêk dibin. Herikîna xwînê ya ber bi mejî ve zêde dibe, çalakiyên mejî yê di dema REM'ê de dişibin yê rewşa şiyarbûnê. Lê belê masûlkeyên bi navê îskeletê di xewa REM'ê de tîn girtin. Ev beşa masûlkeyan, bi gelemperî ji tevgerên dilxwazî yê bedenê yê wekî tevgera çek û lîngan berpirsyar e. Ev, piştî di dema xewa REMê da "hatîye fetisandin".

Profîla xewê tîpîk îdeal (guherandin cins Penzel et al., 2005)



Rêziknameya xewê

Du pêvajoya hene ku xewê û hişyarbûnê sererast dikin - **ajotina xewê** û rîtmaya **sirkadîya** bi navê. Ji bilî vê, rewşa **azirandinê** dikare bandorê li şiyana me ya xewê jî bike.

Hîssîti ya xewê

Enstîtûya me ya razanê bi kêmanî serê sibehê tê bilêvkirin û her roj bi berdewamî zêde dibe. Xewê, dema rezervên me yê enerjîyê nû dikin, ajotina me ya xewê hêdî hêdî kêmtir dibe. Ji ber vê yekê, xeweke ku berîya dema razanê (e.B. êvarê li tîvê temaşe dikir diweste) dikare xewa paşê zehmettir bike. Ji xewa te ya dawî û vir ve, ajotina xewê ewçend xurt dibe û hêsantir e ku em di xew de bikevin. Eger ajotina pez gelekî tê bilêvkirin, em xwe *bi xew* ve hîs dikin.

Rîtmaya sirkadî

Mirov xwedî "saeteka navxweyî" ya xurt e ku dikare bandorê li gelek qadên jiyana bike. Ev, mînak, fonksiyonên bedenê yê wekî sindirkin, germahîya laş û her wiha rîtmaya xewê jî diheve. Piraniya van saetên navxweyî bi qasî 24 saetan carekê dixebitin. Wekî din, saeta me ya navxweyî wekî saetekê ronahîya rojê bi kartûne: dema ku ronî dibe, çalakiya bedenê zêde dibe û dema tarî dibe, çalakiya bedenê kêmtir dibe. Şêwazên xewê yê bêpergal (e.B. xebata guherînê) saeta me ya biyolojîk qels dibe. Li aliyê din, demên xewê û xewê yê sabît, saetên baş ên saeta me ya navxweyî ne û bi vî awayî piştgirîya xewa rehet dikin.

Heyecan

Hesta ku divê mirov "di nobetê de be" an jî bitirse, dikare xewê (ango ajotineke xurt a xewê) derbas bike û xewê zehmet bike. Ji bo nimûne, eger mirovekî kêmtir xew hebe, ji randevûyê ditirse ku li dadgehê randevûyê çêbike, ew ne mimkun e ku di rûniştinê de xewa xwe hîs bikin, tevî ku şevê berê têra xwe ranebûne jî. Lê belê, dema ku bihîstin xelas bû û mirov dikare rihet bibe, wek mînak. B. Dema rojname dixwîne, ji ber ku hestûya xurt a xewê êdî bi tirsê (rûkenî) nayê zêdekirin.

Ji ber vê yekê, asta îroyîn a mirov (wekî tehdît, tirs, gelek ramanên dorhêl, an tengezariya fîzîkî) dikare bandorê li hevsengiya di navbera ajotina xewê û îhtîmala xewê di her wextê de bike. Sedemên gelemperî yên di dema nivînan de, wek mînak, li ser mijarên ku di rojê de bi awayekî baş nehatine çareser kirin an jî çareser nekirin, fikarên li ser xewê bixwe, hewl didin ku peywirên pêşerojê bînin bîra xwe an jî fikar dikin ku hin tişt ji kontrola xwe ne.

xwêdan û bêhali

Termên *xewê* û *westiyayî* gelek caran bi awayekî hev wate dihên bikarînan, lê wateyên wan yên cuda hene.

1. *Westiyayî* tê wê wateyê ku mirov xwedî enerjîyeke kême, lê hewce nake razê.
1. *Ji aliyê din ve* xewa xewê, behsa pêdivîya xewê ya rastîn dike.

Gava mirov bi baldarî li ser westiyên û xwêdana xwe bifikire û bi awayekî armanckirî bifikire, dibe kugava mirovhewceyê xewê ye (ango xwedan raketîneke xurt e) û ji ber vê yekê divê em hewl bidin ku razên an jî kêmbûna enerjîyê hebe ku tê de bes be.

Beshê B: Tiştên ku Dikarin Xewa Te Xera Bikin

Nexweşiyên xewê çi ne?

Navê "bêxewîtiyê" di wateya "xewa pir kêr" de kêmasiya xewa şevê ye û wekî forma herî zêde ya nexweşiyên xewê tê dîtin. Di nav van de formên cuda yê wekî xewê ketin û xewê mayîn, serê sibehê şiyar bûn û bi giştî xewa ku nayê dubarekirin hene. Di her formê de, dikare di rewşa rojê de encamên cûrbecûr hebin. B wekî zêdebûna xewa rojê an jî tevlihevîyên konsantrasyon û performansê.

PTBS û xew

Nexweşîya stresê ya piştî travmayê (PTSD), çend nîşaneyên ku dikare li hemberî bûyereke travmatîk a potansiyel derdikevin, rave dike, wekî. B di qezayan an jî şerê leşkerî de cih digirin an jî dibin qurbanê şîdeta fîzîkî an jî cinsî.

Semptomên kupiraniya caran hest bi "nobedariyê" dikin, bûyera travmatîk di forma ramanên bêserûber de, dîmenên (jê re flashbacks tê gotin) an jî kabûs, û hestek hestiyarî ya hestiyarî li hember mirov an rewşan.

Wekî din, nerehetîyên xewê, gilîyeka pir belav ya PTSDê ye. Hin nexweş radigihînin ku ewji tirsê kabûsan an jî ji ber ku di xew de nedikarin bersivê bidin rewşên xeternak. Wekî din, ew rîya ewlehiyê ya zêde nîşan didin, wekî ku baldarî ji derve û herweha kontrolkirina derî û pencereyên pencereyê. Her wiha hin nexweşên PTSDê tercîh dikin ku li cihên ji bilî odeya razanê razanê an jî hewl didin ku dema razanê dereng bixînin. Xew bi taybetî dikare tevlihev bibe ji ber ku ew bi xwe bîranînên travmayê bi xwe re tîne, angê. B. Heke bûyera travmatîk bi şev pêk were.

Kabûs

Xeyalên Alpgunehê xewnênku yek jê hişyar dibe û piştî ku şiyar dibe jî hestên neyînî yên xurt (wek tirs an jî panîkê) li gel wanin. Hin êşkêş piştî ku şiyar bûn kabûs çima kabûs dîtin e û ev tê çî wateyê, ji aliyê derûnî ve naveroka kabûsê dubare dikin. Lê belê pîspor guman dikin ku dûrketina ji xewn û kabûsên "lîstina" derûnî dîsa îhtîmala kabûsên pêşerojê zêde dike. Bi taybetî di wan kesan da ku ji PTSDê bandor bûne, bi taybetî jî kabûsên bi êş û acad hatine çêkirin, hevpar. Di kabûsan de, qalibên xewê bi giranî xera dikin û di asteke bilind de êşê dikişînin, ji ber vê yekê jî tedawiya bi lez girîng e. Dermankirina *Rehersal Imagery* (IRT) li gorî Krakow & Zadra (2006) ji bo kabûsên dermankirinê pir bi bandor û îspat tê hesabandin. Armanc ew e ku naveroka xewnekê biguhere da ku êdî bar û tehdîtekê temsîl neke. Bi alîkariya senaryoyeke xewnê, kesayetî bi taybetî dîmenên stresûl û tirs-hilberînê ji nû ve tînin nivîsandin û di çarçoveya xeyalên (dîmenên filman ên hundurîn de hatine pêşkeşkirin), da ku kabûsa rastîn bi naveroka nû re were nivîsandin. Di lêkolîna li ser nexweşên PTSD'ê de hat nîşandan ku tedawî kabûs û semptomên PTSD kêmtir dike û kalîteya xewê baştir dike.

Depresyon û xew

Her wiha di nexweşên depresyonê de nexweşiyên xewê pir caran çêdibin. Ev dibe ku bi awayê xew ketin û xewê bimînin, serê sibehê hişyar dibin (ji ya tê xwestin/plankirî zûtir hişyar dibin) an jî sibehê nizm tir in, yên ku bandor li wan bûne zehmetiyê dikişînin ku ji nivînan derkevin. Bi berfirehî hat piştrastkirin ku e.B tedawîya raveka hişmend hem di nexweşiyên xewê da hem jî di mirovên depresyonê da gelekî bi bandor e. Wekî din, xewa baştir dikare mîdeya xwe jî bi awayekî girîng baştir bike.

Sendroma apneya xewê

Sendroma apneya xewê semptomek e ku rêyên hewayî (poz û qirikê) bi temamî an jî qismî hatine girtin. Ev yek dibe sedem ku naveroka oksîjenê ya di nava xwînê de kêmkirî bibe û dûre bibe sedema hişyarbûna refleksiîv. Semptomên apneya xewê ya şevê e.B. Ji bo hewayê şorbûn, şorkirin an jî gazîng. Eger ji aliyê şîrîk ve neyê ragihandin, gelek kes jî nizanin ku ev semptom ên wan hene. Di nava rojê de apneya xewê bi giranî bi bêhalî û xwêdana sibehê ya nava rojê tê nîşandan. Wekî din, serêşên sibehê yên ku piştî rabûnê zû çareser dikin, her wiha bi devê ziwa şiyar bûn, dibe ku delîlên wê bin. Heke hûn van semptomên bi rêk û pêk bijîn, divê hûn bi bijîşkê xwe ra biaxivin. Apneya xewê rîska nexweşîya dil û felcê zêde dike.

Derman

Hin derman û made dikarin bandorê li xewê bikin. Di nava van de .B dermanên ji bo astimê, hin dilopên nasal/decongestants, alerjî û dermanên sar, hin steroid, beta-bloker (derman ji bo pirsgirêkên dil), dermanên ji bo ADHD û hin antîdepresan hene. Ji bijîşkê xwe bipirse ka dermanên ku hûn distînin an jî yek an jî zêdetir dermanan dikare mudaxaleyê xewa we bike yan na. Lê belê, heta ku tu bi bijîşkê xwe ra neaxivî, bi tena serê xwe dest ji dermanan *bermade*.

"Hebên xewê" di demeke kin de dikarin bi kêr werin. Lê belê, bikaranîna demdirêj dikare bibe sedema pêşketina toleransê, ev jî tê wê wateyê ku ji bo heman bandorê pêdivîya we bi zêdetir tabletan heye. Wekî din, têketinên ku dirêj dibin dibe ku bibe sedema girêdayîbûna psîkolojîk. Toleransa takekesî ya li dijî narkotîkê gelekî cuda ye, yanî her kes dozeke cuda baştir tehemûl dike û li hemberî bikaranîna wan reaksiyonên cuda nîşan dide. Ji bo hin mirovan, bandora dermanan demeke dirêj dubare dike, di tevahîya rojê da xewa wan an jî xewê dihêle. Dermanên razanê bi tenê di dosyeya ku ji hêla bijîşk ve hatiye nivîsandin de bi kar bînin û wî ji her kêlekê ra ragihînin.

Beşa C: Adet û Xewê

Paqijîya xewê çi ye?

Paqijîya xewê, tê wateya tevdir û tevgerên ku tevkarîyê li xewa tendurist û aram dikin. Tevî ku gelek mirov bi piranî ji wan re nas dikin, ew bi taybetî ji bo mirovên ku di xewê de tengasiyên wan hene, ji bo qaîdeyên jêrîn li ser adetên xwe kontrol bikin.

Pêşniyarên (Şêwre) paqijîya xewê baştir e.

Şêwr: Çêtir e ku fikarên xwe taloqî sibê bikin!

Bi fikarên biçûk an jî mezin ên di nav nivînan de, ji nû ve li pirsgerêkan bifikirin an jî plankirina bûyerên pêşerojê dikarin we hişyar bikin. Heke fikrên bi vî rengî pir caran pêk werin, ev dikare bibe alîkar ku mirov di roja din de ji bo fikaran, çareserkirina pirsgerêkê û plansazîyê, û guhertina fikrên din ên bêserûber ên di dema nivînan de ji bo "dema fikir-û fikarê" ya roja din diyar bike. Tu dê vê bi demê ra bibînî, dema tu di nav nivînan da bî dê fikrên te yê kêmtir bistres hebin.

Ji bo alîkarîya vê, hûn dikarin di sepna CoachPTBSê da egzersîza "Ji bo fikarê wext veqetînin" bi kar bînin:



App Store (Apple iOS)



Play Store (Google Android)

CoachPTBS-ê ji bo tîlefônê xwe bêpere dakêşin bi şopandina van kodan an li firoşgehan li peyva "CoachPTBS" bigerin.

Her çend sepan di serî de ji bo leşker û xizmên wan hatî çêkirin jî, hûn dikarin naverok û temrînan ji bo xwe pir baş bikar bînin. Dema

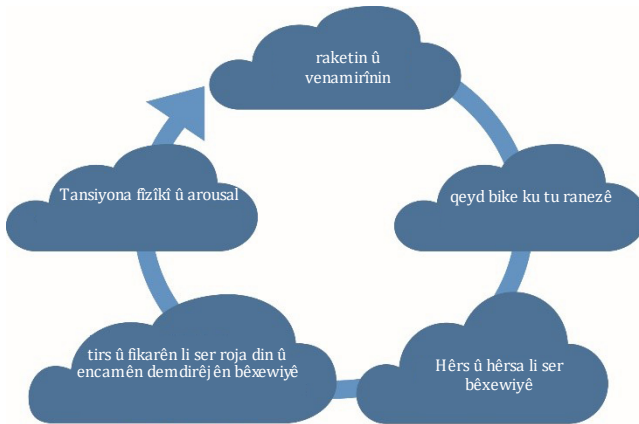
ku hûn ji bo cara yekem sepanê vekin, dê ji we were pirsîn ka hûn leşker in an xizm in. Li wir "Xizmên" hîlbijêrin. Dema ku ji we tê xwestin ku hûn navê xwe binivîsin, hûn dikarin navek an xeyalî hîlbijêrin.

Egzersîza Dema Xemgîniyê

Stratejîyeka ku dikare fikrên xembar aram bike, ew e ku xwe ji bo fikaran bifikire. Her çiqas berevajiyê wê bi mantiq be jî, ev bi rastî dikare bibê alîkar ku li ser fikirandinê kontrolê bi dest bixe. Heke hûn bibînin ku bi şev gelek fikarên we hene, li şûna ku hûn di nava rojê da li ser mijarên ku di hişê we da ne bifikirin, wextekê plan bikin. Fikrê li ser perçeyeka kaxizê bi kurtasî binivîse, paşê tu dikarî di wexta dîyarkirî da dîsa hildî. Hewl bidin ku vê "dema fikarê" pir nêzîkî dema razanê hîlbijêrin. Bi vî awayî, hûn aniha derfeta te heye ku tu careke din bibî kaldir.

Fenomeneke din jî ew e ku gelek mirov ji bo ku nekarin di xew de bikevin fikaran, ev jî wan hişyar dihêle. Ji bîr neke ku her çiqas laşê te nerihet be jî, ji bo ku ji bo çend şevan tehamula xewa "ne pir bêqisûr" bike hatiye sêwirandin. Ya rast, heke hûn ji bo demeka ku dikare were birêvebirin ranekevin, dikare înstûma xwe ya xewê zêde bike, ev jî dibe sedema xewa baştir di şevên din da. Ji bo ku şansên xewa kûr û rihet zêde bibin, girîng e ku mirov xemgîniya li ser dema êvarê kêmbike.

Di nav tevliheviyên xewê de gilover(aus Backhaus & Riemann, 1999)



Şêwr 2: Li saetê nenêrin!

Wexta ku hûn di nav nivînan de ne, çav girtin, dikare acizbûnê zêde bike û bi vî awayî mudaxaleyê xewê bike. Saeta xwe li aliyê din ê odeyê bi cih bike, bizivirîne û di nivê şevê de dema hişyar dibe yan jî hişyar dibe lê nenêre.

Şêwr 3: Xewa rojê sînardar bike!

Xewa di demên din de ji bilî dema razanê ya birêkûpêk, dikare bêhna we ya xewê qels bike û rîtma razanê ya sirkadî ya xwezayî xera bike (li beşa 1emîn a vê pirtûkê binêre). Lê belê, heke hûn bibînin ku hûn pir xewê ne (ne westiyayî, lê di rastî de xewa me), hûn dikarin naverokeke **kurt** bistînin (15-30 deqîqe - alarmê saz bikin!). Mirovên xewê, di jiyana rojane de dibe ku şaşitiyan bikin, rewşên şaş dinirxînin û dikarin bi şaşî xwe yan jî yê din birîndar bikin. Di rewşeke bi vî rengî de hewl bidin hişyar nemînin.

Heke hûn difikirin ku hewcehîya we bi xewê heye, berîya her tiştî, piştî ku serê sibehê hişyar bû, heft heta neh saetan bihêlin - ji bo piranîya mirovan, ev dê piştî nîvro be. Nap, wê demê dê li rîtma

saeta we ya bîyolojîk bigunce, ku di wê demê da dê bibe xwedî yê xwezayî (baldarîya jêrîn). Bi îdeal, divê di heman saeta rojê da her tim naps bên girtin. Divê tu nivîna xwe di nav nivînên xwe da bigirî, ji ber ku tu bi vî awayî xwe li ser têkilîya di navbera nivînan û razanê da perwerde dikî. Alarmekê eyar bike da ku tu zêde nexwî.

Şêwr 4: Di aştiyê de dawî li rojê bînin! Rîtualeke kesane ya razanê bi pêş bixe!

Ji boafirandina "herêma tampon" a ku qonaxeka bêdeng e, hema berîya dema razanê ya ku hûn dikarin bêhna xwe vedin û bêhna xwe vedin, dibe alîkar. Ev dihêle ku hûn di navbera çalakîyên rojê û şevê da derbasbûnekê pêk bînin. Hejandina ji coş û tengzariya rojê wê te aram bike û bihêle ku xew bi awayekî xwezayî vebe. Heke pêdivîya we bi fikrên der barê sazkirina herêma tampon da hebe, li "Beşa Pratîkê" ya sepna CoachPTBSê binêrin.



App Store (Apple iOS)

Play Store (Google Android)

CoachPTBSê ji bo smartphone xwe bêpere daxînin û van kodan binihêrin an jî li firoşgehan li peyva "CoachPTBS" bigerin.

Şêwr 5: Odeya razanê tenê ji bo razanê bi kar bîne!

Dema tu di nav nivînan da bî, divê tu xwe ji çalakîyên ku bi awayekî din di dema hişyarbûnê da bikî dûr bigirî. Divê hûn telefon, tablet an jî laptopa xwe nexwînin, televîzyonê nexwin, nexwin, bixwînin an jî bi kar neynin. Eger hûn li vê şîretê nenihêrin, mejiyê we ji bilî razanê wê di navbera nivînan û çalakîyan de têkilîyê deyne. Dibe ku tu mêjîyê xwe perwerde bikî da ku di nav nivînan da hişyar bimîni. Heke li alfyê din, hûn nivînên xwe bi taybetî ji bo razanê bi kar bînin, jê bawer bin ku ew der bi serê xwe tê. Divê bendewarîyên mêjîyê ku tenê di nav nivînan da raketîye, bi qasî ku pêkan be bihêz

bin. Aktîvîteyên zayendî yekane îstîsnaya vê polîtîkayê ye. Çalakiya herî girîng a ku divê hûn ji nav nivînan *derbixî* "hewl bidinrazên" e, ji ber ku ev bêguman rê liber xitimandina pêvajoya xewa we ya xwezayî vedike. Heke tu ferq bikî ku tu li nivînan difikirî, rabe! Nexasim heke hûn li daîreyeka yek odayî an jî li yûrdê bimînin, bikaranîna nivînên we ji bo tiştên din zehmet e. Lê dibe ku ji bo sererastkirina edetên we yên xewê bibe gaveke girîng.

Şêwr 6: Êvarê ji xwarinên giran dûr bisekine!

Di dema xewê de, sîstema sindifê hêdî dibe. Xwarineka giran, berîya ku wexta razanê bi şev bibe sedema xemgînîya mîde û êşa dil, ku xewê bi awayekî girîng xera dike. Di navbera xwarin û çûna nivînan da bi qasî çar saetan, tê pêşnîyazkirin ku xwarin hê jî bihên siniqandin. Heke tu hê jî birçî bî, aperîtîfeka sivik dihê pêşnîyazkirin.

Şêwr 7: Ji piştî nîvro ve kafeîn dûr bikeve!

Caffeine, stimulanteke ku bi qasî çend saetan piştî xerckirinê dom dike ye. Piştî ku hate vexwarin dikare çar û pênc saetan çalak bimîne. Wekî din, cûdahiyên mezin hene ku ji mirov re di çiqas kesan de û çiqas dirêj bandora kafeine li ser laşê bandor dike - mezinên pîr, ji bo nimûne, ji bo kafeine bêtir hestiyar bin. Heke tu dixwazî piştrast bibî ku xewa te di bin bandora kafeînê da nîne, piştî nîvro yê xwe negirin. Wekî din, kêfa xwe ya qehweyê rojane herî zêde bi sê qedeh 250 ml bisînor bike.

Şêwr 8: Êvaran xwe ji sporên zêde dûr bigirin!

Heke hûn *berîya* dema razanê di sporê da çalak bin, dibe ku bandoreka neyînî li xewa we bike. Spor bedenê çalak dike, germahiya laşê bingehîn zêde dike û bi vî awayî hema beriya razanê pêşî li kêmbûna xwezayî ya germahiya laş digire. Egzersîzên fîzîkî yên dijwar divê herî dereng ji çar saetan berî razanê biqedin. Ji aliyê din ve egzersîzên nerm ên dirêjkirinê baş in û heta dikare bandoreka rehetker jî çêke.

Şêwr 9: Êvarê ji alkolê dûr bisekine!

Li gel ku vexwarinên alkolê dikarin bandoreka rihetker çêkin û mirovan bi dozan an jî serxweşbûna xewê bidin hîskirin jî, dibe ku

bandoreka berevajî ya şevê xuya bike. Metabolîzmaya noktûral a alkoholê dikare rê li ber xewa bêaram û bêaram veke. Ji bo piranîya mirovan - heta ku dîroka bijîşkî ya alkoholîzmê tune be- ne mimkun e ku qedehek bîra yan jî şerab bi şîvê bandoreka neyînî li xewa wan bike. Dîsa jî, dibe ku mirovên hesas bi şev bi temamî xwe ji alkoholê venegirin.

Şêwr 10: Hawireke xweş a razanê misoger bike!

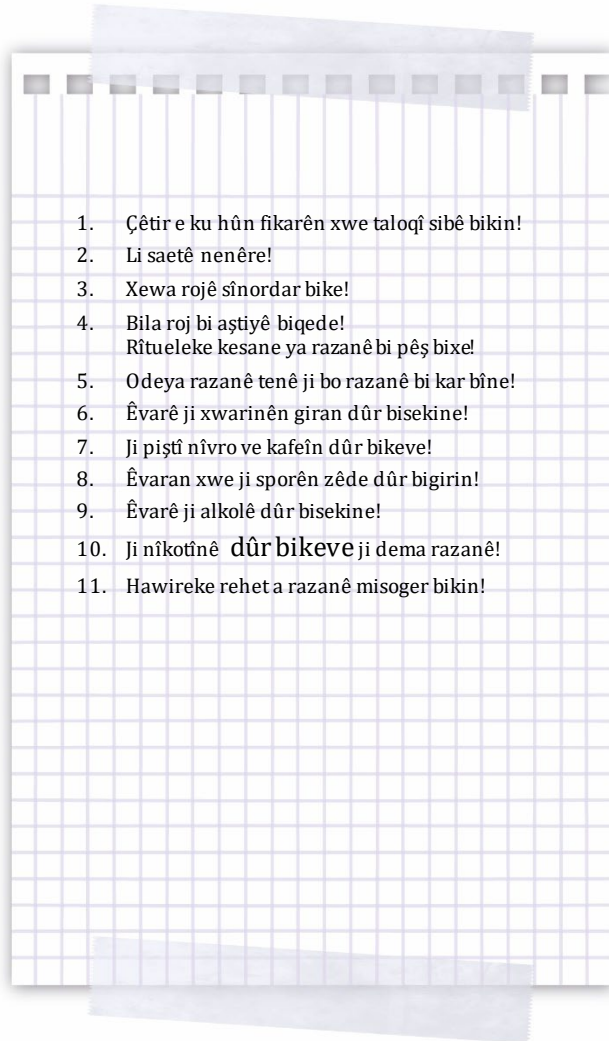
Divê hawira we ya razanê aram, tarî (an jî bi şewqeyeka şevê ra were xemilandin), bi ewle û baş were nermkirin. Deng û (dibe ku tarî bibe) dikare xewa we xera bike an jî kurt bike. Heke tu ji dengê nexwazî aciz bibî, rêyek jê ew e ku mirov di paşperdeyê da bi "dengê spî" ra razê, ango bi dengên nerm/frekansan dengê acizker binixumîne. Ev dibe ku bibe dengê fanek an jî huma elektrîkê ya radyoyê.

Şêwr 11: Berî razanê ji nîkotînê dûr bisekine!

Nîkotîn bi awayekî bilez di laş da şikestî ye, bi piranî bi qasî du saetan piştî bikaranînê. Heke hûn cixareyê bikişînin berîya razanê, dibe ku di nivê şevê da beden nîkotîna nû bixwaze. Ji ber vê yekê, ya herî baş ew e ku mirov cixareyê nekêşe, herî kêma du saet beriya dema razanê.

Hemû şêwr (serpêhatiyên) bi awirek

Ji bo venêrîneke baştir û wekî belavokekê dîsa hemû rêzikên kurtikirî:



1. Çêtir e ku hûn fikarên xwe taloqî sibê bikin!
2. Li saetê nenêre!
3. Xewa rojê sînordar bike!
4. Bila roj bi aştîyê biqedê!
Rîtuêke kesane ya razanê bi pêş bixê!
5. Odeya razanê tenê ji bo razanê bi kar bîne!
6. Êvarê ji xwarinên giran dûr bisekine!
7. Ji piştî nivro ve kafeîn dûr bikeve!
8. Êvaran xwe ji sporên zêde dûr bigirin!
9. Êvarê ji alkolê dûr bisekine!
10. Ji nîkoûnê **dûr bikeve** ji dema razanê!
11. Hawireke rehet a razanê misoger bikin!

Metnên ku li gorî wê hatine formulekirin:

- *US-Amerikanische App „CBTi Coach“ der externen Kooperationspartner im Projekt „CoachPTBS“ (VA's National Center for PTSD und Stanford University Medical Center sowie DoD's DHA Connected Health und VA Sierra Pacific Mental Illness Research, Education, & Clinical Center.) Mehr Informationen:
https://www.ptsd.va.gov/professional/materials/apps/cbticoach_app_p ro.asp [Juli 2018]*
- *In Teil B – „Was sind Schlafstörungen?“, Backhaus & Riemann (1999): Schlafstörungen. Fortschritte der PT. Göttingen: Hogrefe.*
- *In Teil B – „Alpträume“: Krakow, B., Hollifield, M., Johnston, L., Koss, M., Schrader, R., Warner, T.D., et al. (2001). Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. Journal of the American Medical Association, 286, 537-545.*
- *Krakow, B. & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. Behavioral Sleep Medicine, 4, 45-70.*
- *Penzel, T., Peter, H., Peter, J., Becker, H. F., Fietz H., , Fischer I. et al. (2005). Themenheft 27 „Schlafstörungen“ des Robert Koch-Institutes.*

Edîtor: Trauma Outpatient Klînîk Tenduristiya Derûnî
Lukasstraße 3, 01069 Dresden
Tel.: 0351 41726750
Fax: 0351 41726755
E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz

Klînîk û Polîklînîkji bo psîkoterapiyê 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

Stand: August 2018

Bildnachweis: Sticky Tape „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

