

## NaWa\*

\*cîhê ewlekariyê

### Zanyarî û rêanîn ji bo mirovên hatî trawma kirin

#### Destpêk

Hûn niha van agahiyan dibihîzin, ji ber ku kiriyarên gelek xeter û dijwar bi serê we, bi serê xizmên we an jî bi serê hevalên we hatine. Ev kiriyarên wusa ne, ku we tucaran texmîn nedikir, bi serê mirovan tîn û hun jî bibin qurban. Lê mixabin, hejmara van kiriyarên hov li ser ruyê erdê yên bi destên mirovan li hember mirovan tîn kirin, texmînen me derbasdike. Dibe ku we di siyasetê de cih digirt û texmîn dikir wê rojêke tiştên wusa li ser we de werin. Lê dîsa jî hûn niha bi xwe dihesin ku bûyer û tecrûbeyên we di vî warî de we diperçiqînin. Mirov li hember zordarî û şideta giran bi hinek nîşanan reaksiyonên xwe tînin holê. Mirov bi xwe dihesin ku nexweş in, an jî ditirsin ku êdî ne normal in û dîn dibin, û doxtor jî vê yekê mîna nexweşiyê dibînin. Le belê, reaksiyona li hember zordariya giran ne dînati ye - normal e û xweş tê fêmkirin. Mafê kesekî tune ye ku kesên din biêşînin, birîndar bikin an jî bitirsînin. Ji bo vê yekê jî reaksiyonên can û cesedên we bersivên pir normal in li hember kiriyarên ne normal û ne mirovane. Heta mirov dikare bêje ku reaksiyonên we ne tenê di cîhê xwe de ne, lê baş in jî. Ji ber ku ew nîşan didin ku laş û rihê we hewl didin xwe ku xwe bi xwe dermanbikin. Di derbarê çareserkirina gazincên hûn pê dihesin de gelek tecrûbe hatine berhev kirin. Ev tecrûbe didine nîşandan ku ne şert e rewşa we weke berê bimîne. Yanî, rewşa we dikare ber bi başiyê û xweşiyê ve biçê û herwiha hûn jî dikarin ji laş û rihê xwe re bibin alîkar. Navenda psîko-sosiyal ji bo penaberan (Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge) li bajarê Düsseldorfê di dermankirina van rengên nerihetiyên de xwedî zanîna û tecrûbe ye. Ew şîretan dide penaberan û wan kesan derman dike yên ku ji ber şer, lêpîrsîn û şopandinê, surgunkirin û bînpêkirina mafên mirovan ji welatên xwe reviyane û ji xwe re li Elmanyayê li cih û sitareke nû digerin. Bi riya van informasyonan em dixwazin destêkeke biçûk hem bidin we, hem jî bidin xizm û nasên we ji bo hûn rewşa xwe baştir fêmbikin û bibin xwedî cesaret. Di beşa yekemîn a vê CD de em we agahdar dikin, gelo trawma çi ye. Ew çi êş û nerihetiyên bi xwe re tîne û mirov li hember wê dikare çi bike? Wê Ayşe û Mehmûd, ku jin û mêrê hev ên xeyalî ne, bi çîroka xwe alîkariya me bikin ji bo em bikarin bûyeran ji nêzîk ve fêmbikin. Di

beşa duwemîn de hûne 2 hereket û ekzersîzan bibihîsin ku bihêlin hûn li hember nerihetiyên xwe çêtir derkevin.

#### Trawma çi ye?

Serpêhatî û bûyerên ji nişkan ve û yên nehesabkirî dikarin jiyana me biguherînin. Ew dikarin serê me tevlîhev bikin, me bitirsînin û trawmatîze bikin. Bê guman, di jiyane de gelek mirov rastî rewşên wusa giran û xeter tîn, lê hemû trawmatîze nabin. Ji bo vê yekê jî pêwîst e di serî de were binavkirin, gelo trawma çi ye?

Ez dixwazin çîroka Ayşe û Mehmud ji we re bêjim. Ew kes hatine binçavkirin, hatine eşkencekirin û êriş li ser mala wan hatî kirin. Çîroka xwe ji we re wiha pêşkêş dikin:

#### Ayşe û Mehmûd dibêjin

*Ayşe: "Navê min Ayşe ye. Min zarokên xwe ji bo raketinê biribûn nava cihan û ez wiha ber xwe de ketibûm nav xewn û xeyalan û bi karê malê re mijûl dibûm. Ji nişkan ve min dengê jîpeke li ber derî bihîst, bi qêrîn û barîn leşkeran li derî xistin. Ez gelek tirsîyam, wek ez bêhiş bim, min derî vekir. Bi vekirina derî re heman ketin hundir. Qêriyan ser min: "Ka ew merê te, ew segbav li ku ye?", gotin. „Jineke bi namûs, ma nizane, merê wê li ku ye?" Ez girtim û bi xwe re birim qereqolê. Di nezaretê de tiştên pir pîs û gemar bi serê min de kirin. Ez şok bûm, ez bê çare bûm, û ez tirsîyam. Min got, wê min bikujin. Lê dîsa jî bi awayekî ez xelas bûm û nemir im."*

*Mehmûd: "Ez Mehmûd im, ez bi sîyasetê rê mijûl dibûm, min faalîyet dikirin, ji ber ku min dixwast ji bo gelê xwe, ji bo pêşeroja zarên xwe têbikoşim, xebat bikim. Di bi eşkenceyan de min ber xwe da, min tu kes îhbar nekir. Bi saya alîkariya xîsm û eqrebeyên xwe, min karibû malbata xwe xelas bikim, ewna bo Elmanyayê min dan anîn. Lê, belê, pir caran ez xweb xwe dikevim şikê, gelo min riya rast ji xwe re hilbijart an jî na? Xanima min Ayşe nexweş e, ew hewl dide xwe, ku hurmetê nîşan min bide, ji ber ku rewşa min a psîkolojîk jî ne baş e. Em nikarin ji zarên xwe bibin dê û bavên rast û em li vira, li vê xerîbiyê, hevceyê alîkariya wan in."*

#### Her mirov reaksiyoneke cidatir nîşan dide

Dinîmuneyên me de hate xuyakirin ku Ayşe û Mehmûd bûne qurbanên zilm û zordariyên gelek

xeter yên bi destên mirovan hatîn pêkanîn. Piştî trawmayeke wusa kesên qurban gelek caran di laş û canê xwe de pê dihesin ku mirovên şikestî ne. Lê belê ev naye wê manê ku bûyer û tecrûbeyên giran û dijwar dikarin di herkesî de nexweşiyên psîkolojîk peyda bikin. Pêwîst e mirov bîne ber çavên xwe ku însan cure-cure ne û bi awayekî ji hev cûda nêzîkî bûyerên wiha dibin. Di nîmûneyên me de Ayşe ji Mehmûd bêhtir zorî dikşîne ku maneyekî makûl bide trawma ya xwe.

*Ayşe: „Min tim û dayim ji Xwedê re dua dikir. Min digot, min guneh nekiriye, min hewl dida xwe, ku bi mêrê xwe re, bi zarok û xizim û eqrebeyên xwe re baş û dilxweş bim. Xwedeyo! Te çima pêşî lê negirt, ku ew hovîti û pîsatî bi min bê kirin? Ez têngahîm, ez vê yekê fehm nakim.“*

*Mehmûd: „Ji 16 saliya xwe vir de min sond xwar, min got, ew qet nikarin min binbikin, nikarin piştê min daynin erdê. Ezê têbikoşim, ezê ber xwe bidim, bi êşkenceyê jî nikarin bi min tiştêkî bikin. Ewna çi dixwazin bi laşê min dikarin bikin, lê, fikrûramanên min nikarin destê xwe dirêjê bikin, rûhê min her aîdê min e.“*

### **Piştîgiriya civakî alîkariyê dide**

Encamên trawmayê jî li gorî cûdabûna mirovan rengareng in. Alîkariya civakî ji hêla xizim û dostan ve û herwiha şert û mercên jiyanê di vî warî de roleke pêwîst dilîzin. Heger Ayşe biwêre li ser bûyera bi serê wê hatî, biaxife, wê reaksiyona mirov û derdora wê çi be, gelo? Piştî tecawuzê wê Ayşe ji hêla malbata xwe ve mîna însaneke gemar were dîtin? An jî wê derdora wê dîsa bi rêz û hurmet nêzîkî wê bibin. Ev yek roleke gelek girîng dilîze. Û ji bo Mehmûd jî mirov dikare wiha bêje: Gelo Mehmûd bi kar û xebatên ji partiya xwe re kirine serbilind e? An jî pê dihesa ku kêferatên wî tev bi avê de çûn? Bê guman, hisên Mehmûd û Ayşe ku ewên rojeke ji rojan piştî ewqas serpêhatiyên xeter bikaribin jiyaneke ewle bijîn, roleke pêwîst dilîzin. Di dema trawmayê de parastin û ewlekarî ji bo qurbanan roleke mezin dilîzin.

### **Bi kurtayî-trawma**

Trawma bûyerên tehluka ne ku nayine texmînkirin. Bi xwe dibin 2 beş: trawmayên tabîyî û tesadufî û beşa din jî trawma ya bi destê mirovan bi riya şideteke kor tê pêkanîn. Taybetiyên trawmayê, yanî çêbûna wê ji nîşkan ve û bi rengekî neye texmînkirin, dereca giranî û kûrbûna wê û îmkaniyeta kontrolkirina wê roleke mezin di

pêvajoya psîkolojîk a piştî trawmayê de dilîzin. Herwekîdin jî nêzîkbûna derdorên qurban, yanî piştgirtina civakî û hisî jê re, roleke girîng di pêvajoya piştî trawmayê de dilîzin.

Piştî trawmayê di piraniya mirovan de hinek his, fikr û reaksiyonên laş ên taybetî têne holê. Ayşe û Mehmûd wiha dibêjin:

### **Reaksiyonên trawmayî çi ne?**

*Ayşe: "Ez bixwazim an jî nexwazim, ew wêne tim û dayim tên ber çavên min. Car caran ez difikirim, û ez dibêjim, ez dîn dibim. Ez dixwazim êdî ji bîr bikim, lê, nabe. Di dema raketinê de jî ez nikarim rihet bikim. Ez êdî nikarim bibim dayikeke baş, ez bi ser zarokên xwe de diqêrim, ez nikarim ji wan re xwarinê çêkim, ez gelekî bi hêrs dikevim, ez vediniciqim. Heger mêrê min ji nîşkan ve were kêleka min, ez vediniciqim. Pir caran serê min diêşe û ez xwe davêjim nav cihan û naxwazim bi kesekî re xeberbidim. Ez êdî ne wek berê me, ez najîm bi rastî, ez weke ku di nava xewnekê de me û ez xwe wuha hîs dikim, ku tu kes nikare ji min re bibe alîkar.“*

*Mehmûd: "Min qêrîn û barîna jina xwe bihîst, car caran dilê min bi we dişewite, carna ez ji wê nefret dikim, carna jî ez xwe wek sûcdar hîsdikim. Lê, bes, ez nikarim li ser hestên xwe bi wê re biaxifim/xeberbidim. Ez nexwazim vê bişkênim û ez ditirsim jî. Zarên min êdî rêz û hurmetê li ber min nagirin, wê çawa ji min re hurmet bikin jî? Ez nikarim tiştêkî bidim wana. Çi bi serê min de hatiye, tim û daîm tê ber çavên min. Li ser wan de jî xem û derdên vira tên. Serê min, ez dibêjim, wê biteqe. Paşê ez ser zarên xwe de diqêrim û ez destê xwe radikim, car caran lêdixim jî, piştra jî ez ber xwe dikevim, poşmam dibim, ku min wuha kir. Ji bo ku ez her tişt ji bîr bikim, ez êvarê li ber televîzyon rûdinim û alkol vedixim.“*

### **Diyardeyên tîpîk: Serpêhatî û bûyerên ku dubare dibin**

Nîşanên yekemîn a tîpîk ya ku em dixwazin tarîf bikin bîranînên li ser trawma yên xwe dubare dikin û gelek tijî êş û jan in. Ayşe behsa bîranînên li ser bûyer û serpêhatiyên dike yên ku xwe dubare dikin û gelekî tijî êş û jan in. Ew weke şirîdê filmekî di derbarê bûyer û serpêhatiya trawmayê de tim û tim tên ber çavên wê. Ev bîranîn carcaran mîna êşan, bêhn û dangan in. Carcaran jî mîna hisên cure-cure di hundirê laşê wê de ne. Dibe ku hûn jî vê rewşê nasdikin. Jiyanîkirina van bûyeran ji nû ve dihêlin mirov bitirse, hêrsbikeve, bêhêvî û

nerihet bimîne. Dibe ku hûn xwe bi vê trawmayê weke mirovekî şikestî an jî birîndar hisbikin. Belkî jî hûn xwe bi xwe gunehkar dibînin û difikirin: «Gelo ger min bi regekî din hereket kiriba, minê karîba li pêşiya vê yekê bisekinim û wê bidim rawestandî?»

Ji nû ve jiyankirina van serpêhatîyan dikare bi rengê «flash-back» bi ser we de were û we bipelîxîne. «Flash-back» tê wê manê: Ji nîşkan ve û bi regekî zindî ji nû ve jiyankirina kêliyên trawmayê bi xwe re gelek hisên kûr tîne. Mûmkun e ev yek bibe sedema dîrxistina we ji derdoran, weke ku carcaran bi serê Mehmûd hatin.

*„Ji nîşka ve ez sûretan li ber çavên xwe dibînim, ez xwe wuha hîs dikim, ku her tişt dîsa çêdibe, ez wek seqet bim, dest û lingên min nagirin. Ez xwe wunda dikim, ez ne li vira me. Heke ez dîs a tîm ser xwe û tîm vira, ez li seatê dinihêrim û ferq dikim, ku ez demeke dîrûdirêj li vira nebûme.”*

„Flash-back» ji çend saniyan heta çend deqîqeyan dirêj dike. Carcaran dikare bi saetan jî bidomîne. Dibe ku hûn nikaribin bînin bîra xwe tiştên ku di dema “flash-back» de bi serê we hatin. Mixabin ji ber sedema dubarekirina kabûsan ta di xewê de jî em nikarin rihet bin. Ayşe wiha dibêje:

*“Carna ez ditirsin ku razim, ji ber wan xewnên weke kabûsan. Ji ber ku di van xewnan de ez wan tiştên pîs û gemar careke din dijîm, hem jî ji rastiye xirabtir û gemartir ez wan tiştan dijîm, ez bê çare dibim. Piştî ku ez şiyar dibim, gelek dem derbas dibe, ta ku ez têbigihê, ku min xewn dîtîye. Careke Mehmûd ji min re got, ku ez di xewna xwe de qêriyam û min li derdora xwe di xist.”*

Gava hûn van kabûsan, kêliyên „flash-back», ji nû ve dijîn, naye wê manê ku hûn ber bi dînatîyê ve diçin. Lê ev yek tê wê manê ku hûn li hember hinek serpêhatîyên giran tî, ew serpêhatîyên ku we di hundirê xwe de bi ti çareserîyan ve girênedane. Ev serpêhatîya trawmatîk wiha ye ku qet nehatî şuxilandin û di bîra me de nehatî serrastkirin. Bûyerên bi vî rengî ji bûyer û serpêhatîyên ku di bîra mirov de cih digirin, cudatir in. Herwiha ev bîranînên trawmayê perçe-perçe ne. Hinek perçe ji wan dikare qet newe bîra we. Yan jî hûn ji xwe ne bawer in ku hûn dikarin van perçan bixin di rêzekî de. Ev yek dihêle ev bîranîn ji we re giran û tevîhev bî. “Flash-back» tê wê manê ku hûn trawmayê bibîrtînin. Wêne, sûret, deng û bêhn, an jî hisên din wusa tîne holê ku dihêlin hûn careke din di rewşeke trawmatîk de derbasbibin. Ev bîranîn ewqas barê we giran dikin ku hûn hewl didin xwe ji wan birevin. Ayşe wêneyeke tîne li ser ziman. Ew wêne ku alîkariya wê dike ji bo hafîza xwe ya trawmayê fêhmbike:

## Bîra-trawmayê

*„Psîkologa min ji min re wiha digot. Normal, heger ez bûyer û serpêhatîyên şexsî bînim bîra xwe, ango em bêjin, ez daweta xwe an jî bûyîna zarokên xwe bînim bîra xwe, hingê ew tiştên baş tî bîra min, ka ewna çawa bûne, ka wê demê min çi hîs kiriye. Lê, belê, bê guman, ew hisên wê demê îro ne weke berê xurt in, ez deng û mûzîka ku wê çaxê hatin lîxistin, nabihîsim. Ev yek jî ji wê tê, ku ew bûyer û serpêhatî di bîreke şuxulandî de cih digirin, ewna di nav bûyer û serpêhatîyên din ên şexsî de li dû hev hatin rêzkirin. Weke çawa mirov wêneyan li ser bûyer û serpêhatîyan çêdike û paşê jî li gor dora wan di nav rûpelên albûmê de rêzdike. Lê, belê, bûyer û serpêhatîyên di nezaretê de û yê di dema êriskirinali ser malê de ewqas pîs û xirab, ewqas nedipayî û tehdîtwarî bûn, ku ewna bi awayekî hêsan û zû di bîrê de cih negirtin. Niha jî ew wêneyên ji van bûyer û serpêhatîyan de di nav albûmê de belavbûne. Carcaran jî ewna ji albûmê dikevin, carna jî li cihê xwe nasekinin, heger mirov bixwaze lê binêre û mirov li wan bigere, ewna li cihê xwe nîn in. Hîn rêza wêneyan ne xuya ye. Heger mirov bixwaze wan wêneyan ji nû ve rêz bike, divê mirov her wêne careke din bîne ber çavên xwe û lê temaşe bike, ji hev veqetîne û piştê jî bi awayekî rêk û pêk di nav rûpelên albûmê de cih bike.”*

Bi psîkologê xwe re hûn li van resmên trawmayê binêrin, bi demê re hûnê bikaribin tiştan ji hev derêxin û wan fêhmbikin. Ev yek mîna ku hûn li wêneyeke rengîn binêrin ku demeke dirêj di bin tavê de mabe û rengên wê bi demê re wendakiribe. Niha emê hinek agahiyên berbiçav bidin we yê ku rê ji we re nîşan didin çawa di dema “flash-back» an de hûnê hereket bikin.

## Zanyarî di heqê flash-back’an de

Destên xwe deynin li ser hev û bi hev masaj bikin. Pêbihesin çawa lingên we erdê digirin. Ger we xwest solên xwe derêxin û çend gavan di odê de herin û werin. Pozîsiyona xwe biguherin û bînin bîra xwe ku hûn di dema niha de ne û dikarin laşê xwe bilivînin û kontrol bikin. Ji bo hûn ji wêne û bîranînên berê xelasbibin û xwe bigihînin dema niha hemû hisên xwe bikarbînin. Kulîlkên hûn jê hez dikin bêhn bikin. Li tiştên di oda xwe de binêrin, destên xwe li wan bidin û pê bihesin. Destên xwe deynin li ser laşê xwe, em bêjin, destên xwe deynin li ser hev û wan bimerşînin. Nefeseke kûr bikşînin, dibe jî li ber pencerê. Vexwin û bixwin. Bi xwe bi xwe re biaxifin. Moralê bidine xwe û ji xwe re bêjin, hûn di vê kêliyê de bi çi dihesin, weke nîmûne: “Ez niha erebeke sor,

basekî û darekî dibînim." "Ez niha bêhna xwarinê dikim." "Ez niha dengê xirexir û zîqezîqa tramvayê dibihîsim." "Ez niha bi dîlopên baranê, yên li ruyê min dikevin, dihesim."

### Diyardeyên tîpîk: reaksiyonên xwejêdûrxistinê

Nîşaneke din a tîpîk a trawmayê jî reaksiyonên xwejêdûrxistinê ne.

Mirov dikare xweş fehbike ku Ayşe ji tirsî kabûsan qet naxwaze rakeve. Mirov herwiha dikare Mehmûd jî fêhbike, gava nexwaze guhê xwe bide nuçeyan an jî li dengûbasan temaşe bike. Ji ber ku dîmenên di televîzyonê de têne nîşandan dîmenên di mêjîyê wî de bîranînên wî ji nû ve zindî dikin. Ger serpehatî û bûyer bi vî awahî têne bîr û ber çavên wan, barê herdûyan giran dibe:

*Mehmûd: "Hêzên ewlekariyê (polês û leşkeran) ên bi cil û kincên resmî tirseke wulo xistine nav dilê min, ku ez qet naxwazim têkiliyeke bi polês re dayim, ez xwe ji polês dûr dixim. Ez li malê dimînim û keça xwe a mezin dişînim, heke divê em biçin saziya polêsan, da ku kaxizên xwe bidin dirêjkirin. Ez xwe ji çûyîna bazarê re jî paş ve dikişînim."*

*Ayşe: "Gelek caran ez li ber mêrê xwe dikevim, lê belê, ji bûyîna wan bûyer û serpehatiyan û vir de ez qet naxwazim, ku mêrê min xwe nêzikê min bike. Ez nikarim bi wî re li ser vê mijarê biaxîfîm, ez nizanîm, wê çawa hereket bike. Gava xwe nêzikê min bike, ditirsîm ku ew tiştên berê carekedin vegezin. Pi piranî ew min rihet dihêle, ji ber ku dibîne ku çiqas serê min diêşe. Lê carcaran jî bi min re şer dike û dibêje, ji xwe ez bê jin im."*

Tirsî jinûvejiyankirina trawmayê barê însanan giran dike. Ji bo vê yekê jî gelek caran însan ji bo tirsî trawmayê kontrol bikin xwe ji cih, reng, însan, kinc, programên televîzyonê yên ku têkîliyên xwe bi trawmayê ve heyin, dîrdixin. Pir normal e, însan xwe ji tiştên ku jê re tirsê çêdikin, û ji wî re tehlûke xuya dikin bireve û xwe biparêze. Weke çawa normal be mirov destên xwe ji agir biparêze. Lê belê, dibe ku hûn pê bihesin ku reva ji van bûyeran mixabin ne hertim dibin alîkar. Çi ji bo demeke kurt, çi jî ji bo demeke dirêj. Belkî bala we kişandibe çiqas mirov bixwaze wan biperçiqîne û veşêre jî dîsa jî ji nû ve tên.

*Mehmûd: "Psîkolojga min careke tişteke bi min da ceribandin. Wê ji min ra got, ku ez li ser çiçekên sor û zer ên di vazoyê de li ser masayê nefikirim."*

*Got, tu dikarî her tiştî bifikire, lê, belê divê tu li ser çiçekên sor û zer qet nefikire. Hûn zanin, çi bû, û bi min çi hat? Piştî demeke diviya bû ez bikenim, ji ber ku ez êdî bi tenê li ser çiçekên sor û zer ên di vazoyê de difikirîm. Heke hûn jî bixwazin, kerem kin, hûn jî careke biceribînin."*

Ger mirov deng, reng û sûretên bi trawmayê ve girêdayin mîna ewreke şûnde bide, hêsantir e ji reva ji wan. Bi vî taktîka revê hûne tucaran nekaribin bibin xwedî tecrûbe ku rewşa xwe ya xerab ser rast bikin. Mehmûd bûyer û serpehatiyeke xwe wiha bibîrtîne:

*"Berê min riya xwe ya ber bi saziya biyaniyan re diguhert. Ji ber ku ez ditirsîm ku ewê min bigirin û bi paş ve bişînin, ji vî welatî bavêjin der. Di serê xwe de min dizanî ku kesek li wira li hêviya min dipê da ku min bigirin. Lê belê min ferq kir ku dilê min êdî hindiktir lêdixê, heger ez riyeke din biçim."*

### Diyardeyên tîpîk: Rakêşin/Hêrستیya bilind

Hêrsbûna zêde bi xwe jî nîşaneke trawma ye. Ayşe û Mehmûd herdû jî zû bi hêrs dikevin. Bêaramiya xwe jî ew wusa tînin li ser ziman:

*Ayşe: "Ez gelek nawêrek bûme. Gava li derî tê xistin, ez ji tirsî vediniciqim û dema ez dixwazim bi zarokên xwe rihet bidim û bistînim, tiştêke biçûk jî min teng dike û dihêle ez li ser zarokan de biqêrim. Ez ewqas ne rihet im û ne li benda tiştên baş im. Baweriya min ne bi jiyane û ne bi însanan maye."*

*Mehmûd: "Di hundurê min de neramî û nerehetiyeke netarîfîkirî heye, hundurê min wuha dikele. Ew hîs min qet rehet bernade. Ez nikarim bi çend dakkîkayan li ser kûrsiyekî rûnim, ez jê radibim û vir de û wê de diçim û dimeşim. Di dema xwendina rojnameyeke de ez nema karim xwe konsantre bikim, an jî wexta yek were serlêdana/zîyareta me, ez nikarim tiştên ku têne gotin teqîpbikim. Heke ez demeke dûrdirêj li zarekî xwe binihêrim, lê, nikaribim navê wî bînim bîra xwe, ew yeka min diêşîne û ez gelek pê xemgîn dibim."*

Ev bêaramî û nerihetiya daîmî, tengbûna laş, ya ku hûn pêdihêsînin, bi trawmaya ku hûn jiyane bûne ve girêdayî ye û herwiha ew berî her tiştî mekanîzmekî parastinê yê laşê we ye. Trawma, ji aliyê laşê we ve weke rewşeke ku jiyana we tehdîd kiriye, tê nirxandin. Laşê we li hember xeter û tehlûkeke wusa reaksiyon nîşan dide. Ev reaksiyon hormona „adrenalîn“ di laşê we de belav dike. Wezîfa vê hormonê amadekirina laş li

hember xeteran, ji bo şer yan jî ji bo revê ye. Ta kû tehlûke ji holê ranebe, wê reaksiyonên laş bi rengekî otomatîk çêbibe. Û ev reaksiyon girîng in jî. Lê belê, ji ber kû we trawma di hundirê xwe de çareser nekiriye, sîstema we ya parastinê hemû rewşên derbasbuyî jî hertim mîna xeterekî niha nîşan dide. Yanî herçiqas rewşa xeter li holê tune be jî, laşe we ev yek fêhm nekiriye. Reaksiyona hersê jî ev in: qehr û acizbûn, zoriyên konsentrasyonê, bêbawerî, mezinkirina nerihetî û tirsan, zoriyên raketinê.

Bi taybetî hûne gelek caran bihêrskevin, gava hûn li hember mirov û bûyerên trawmatîk tên. Ji van bûyeran carcaran dengê, carcaran jî rengek we bi hêrs dixê. Hûn bi xwe jî dikarin têbigihêjin, gelo çî rewş û çî bûyer dihêlin hûn zêdetir hêrsbikevin. Heger hûn sedemên van hêrsbûna xwe bizanibin û nasbikin, çî tişt agahiyên xeter didin mêjiyên we, û dihêlin laşê we bikeve di rewşeke alarmê de, wê demê hûn bi xwe jî dikarin sînyalê bidin mêjiyê xwe ku ti rewşên xeter li holê tune ne. Bi ekzersîzên aramkirinê yê di vê CD de em rê nîşanî we didin, gelo mirov çawa dikare xwe bi xwe rihet bike. Ji xeynî van ekzersîzan hinek derfet û îmkanên din jî hene ku bi xêra wan hûn dikarin ji xwe re bibin alîkar. Niha jî ji van îmkan û derfetan em çend nîmuneyan pêşkêşî we dikin.

### Zanyarî û derfetên alîkariyê ên xwebixwe

Bê guman, îmkan û derfetên alîkariya xwebixwe li gor şexs û çandan jî ji hev cuda ne. Lê belê di vî warî de pir zanîn û tecrûbe hene ku ji bo piraniya mirovan bûne alîkar. Ji bo hemû kesên trawmatîze bûne mirov dikare bêje ku hisên ewlekarî û aramî dibin destekên baş ji bo alîkariya xwebixwe. Ayşe û Mehmûd li ser vê yekê ji serpehatiyên xwe çend nîmuneyan didin:

*Axaftin desteke dide: Li ser travmayê şuxulîn, angî karkirin, tê wê maneyê, ku tiştên ku bi ser we de hatine, hûn wana bînin ser zimên. Ji ber vê yekê li ser wan hemû tiştan bi axîfîn, ên ku li ser we wek barekî disekinîn û ji we re bûne derd û kul, angî li ser xevn û xeyalên xwe, li ser bîrûramanên xwe, li ser hêstên xwe xeber bidin, angî di dema terapî/dermankirinê de an jî bi kesekî re, ku bawerîya we pê heye, li ser van mijar û babetan deng bikin.*

*Normalbûn dibe alîkar: Ji xwe re di jiyana rojane de tiştina bikin, ku hûn pê dilxweş bibin. Ji xwe re bikin adet ku hûn her roj hinek tiştên biçûk bikin yê ku li xweşiya we biçe. Weke nîmûne: gerîneke kurt, guhdarkirina perçekî straneke, ku li li xweşiya we biçe, xwendina helbestan. Bila ev tişt bingeha jiyana we be.*

*Têkilî û peywendî desteke didin: Bi mirovên din re têkilî û peywendî dayîn, bi wan re axaftin, bi wan re kenîn an jî girîn, destekê dide we.*

*Afirandin dibe alîkar: stranên bêjin, nan bipêjin, xwarin çêbikin, bi zarokên xwe re bilîzin, wêneyan çêkin. Ev hemû alîkariya we dike.*

*Hereketkirin û livîn destekê dide. An hun li nav xwezayê bigerin, bimeşin, spor bikin an jî dans bikin. Ev hemû ji we re dibin alîkar.*

*Wezîfeyên mirov, weke kirîn û firotin, xwedîderketina li zarokan, rêkûpêkkirina karûbarê malê, çuyina li ser kar, ev tev dibin alîkar.*

*Di hundirê xwe de lê dîsa jî gotin destek dide. Divê hûn xwebixwe bibêjin, ciqas ew bûyerê bi serê min de jî hatibe, lê dîsa jî ez ji jiyane re dibêjim erê.*

*Xurtkirina moralê dibe alîkar. Çî morala siyasî, çî ya dînî, çî ya malbatê. Divê mirov dev ji xwe bernede û bi jiyane ve girêdayî bimîne.*

Ne em, ne jî hûn dikarin tiştên ku bi serê we de hatine weke nehatibin bidine nîşandan. Lê belê bi van riyan hûn dikarin alîkariya xwe bikin û cihê xwe di jiyane de carekêdin bigirin.

### Bandora wenêyên hindurîn

Dibe ku hûn ji ber nîşaneke ji van nîşanan diêşin: nerihetbûn û hêrsbûna di can û laşê we de, hişyarbûneke zêde, cirifandin, vecinîqandin, zûhêrsketin û problemên razanê. An jî hûn hergav di nav rewşeke alarmê de dijîn, nikarin xwe konsentre bikin, hûn xwe şikestî û ji hev ketî dibînin, ti hest di we de nemane. An jî dibe ku hûn bi xwe dihesin ku hûn nema dikarin xwe kontrol bikin û bûyerên li seranserê cîhanê çêdibin bi çavekî negatîv lê dinêrin. Ev ekzersîz dikarin tesîrê li we bikin û hêrsbûna we daxînin û nerihetbûnên di laşê we de kêmtir bikin. Ev tişt dihêle ku strêsa we dakeve û êşên we kêmtir bibin. Di can û laşên xwe de hûnê bi rihetbûneke bihesin, hûne baştir rakevin û bikaribin çêtir xwe konsentre bikin. Tirsan we jî wê kêmtir bibe. Bi dubarekirina ekzersîzan bi rengekî rêk û pêk hûnê baştir bi laşê xwe bihesin û şaşî di rabûn û runiştinên xwe de serrast bikin. Wê êşa we kêmtir bibe. Bi awayekî giştî em dikarin bêjin ku ev ekzersîz wê alîkariya we bikin ji bo ku hûn rihet bin, xwe ewle bibînin. Hûnê fêrbibin, mirov çawa dikare hisên xweş û pozîtîv