خۆئازاردان

Rahenan

ناساندن

خۆئازاردان کاتێکە کە کەسێک بە مەبەست ئازاری خۆی دەدات یان هەوڵی خۆکوژی دەدات. لەم ڕۆژگارەدا باسوخواسی خۆئازاردان بە شێوەیەکی بەربڵاو لە مێدیادا ئاماژەی پێ دەدرێت و دەخرێتە بەرباس، بەتایبەتی دەربارەی هەرزەکاران. گرینگە لەگەڵ ئاگاداربوون لە گۆڕانکارییە دەروونی، سۆزداری و جەستەییەکانی هەرزەکار هۆشیاریت هەبێت و چاوەڕوانی هەر ڕووداوێکی نەخوازراو بیت لێیان. دەتوانی بە ڕێنماییکردنی هەرزەکار دەست پێ بکەی دەربارەی ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر هزر و دەروونیدا دێن، هەروەها هەمیشە ئامادە بیت گوێی بۆ بگریت و گفتوگۆیەکی دروستی لەگەڵدا بکەی، تا لە کاتی هەبوونی گرژیی دەروونی دوور بێت لە خۆئازاردان. هۆکارەکانی خۆکوشتنی گەنجێک یان هەوڵدان بۆ خۆکوشتن دەکرێ جیاواز و ئاڵۆز بن، هەرچەندە خۆکوشتن لەنێوان منداڵاندا تاڕادەیەک دەگمەنە، بەڵام ڕێژەی خۆکوشتن و هەوڵی خۆکوشتن لە ماوەی هەرزەکاریدا بەردەوام ڕوو لە هەڵکشانە. بە گوێرەی تۆژینەوەکان خۆکوشتن بە سێهەمین هۆکاری مردن لەنێوان تەمەنی 15 بۆ 24 ساڵ دادەنرێت. مەترسی خۆکوشتن زۆر زیاد دەبێت کاتێک منداڵ و هەرزەکاران لە ماڵەوە چەکیان لەبەر دەستە، نزیکەی ٪60ی هەموو خۆکوشتنەکان لە ئەمەریکا بە چەک ئەنجام دەدرێن بۆیە پێویستە هەر چەکێک لە ماڵەکەتدا هەیە، دابخرێت و لە دەست منداڵ و هەرزەکارانی خێزان دوور بخرێتەوە، هەروەها هەبوونی بڕێکی زۆر لە دەرمان لە ماڵەوە، گرینگە کە بە وریایی چاودێری هەموو دەرمانەکان لە ماڵەکەتدا بکەی

ئەو هۆکارانە چین کە مەترسیی خۆکوشتن لەنێوان هەرزەکاراندا زیاد دەکەن؟

- نەخۆشییەکی دەروونی بەتایبەتی خەمۆکی و خواردنەوەی کحول و بەکارهێنانی دەرمان (لە ڕاستیدا نزیکەی ٪95 ی ئەو کەسانەی (بەهۆی خۆکوشتنەوە گیان لەدەست دەدەن، نەخۆشی دەروونیان هەیە).
- هەراسانکردن لەلایەن کەسانی دیکەوە.
- هەستکردن بە نائومێدی و بێبەهایی کە زۆرجار لەگەڵ خەمۆکیدا دێت.
- ئەزموونی هەوڵدان بۆ خۆکوژی لە ڕابردوودا.
- گێچەڵی سۆزداری، جەستەیی یان سێکسی.
- نەبوونی پشتگیری و پەیوەندییەکی باش لەگەڵ خێزان، پەیوەندیی خراپ لەگەڵ دایکوباوک یان هاوتەمەنان و هەستکردن بە گۆشەگیریی کۆمەڵایەتی.
- هەبوونی گرفت لەگەڵ ناسنامەی ڕەگەزیی و/ یان سێکسیی، پاڵپشتی نەکردنیان لە لایەن خێزان و جڤاکەوە .

ئەو نیشانانە چین کە پێت دەڵێن هەرزەکارەکەت لە ژێر مەترسی خۆئازاردان و خۆکوشتندایە؟

خۆکوشتن لەنێوان هەرزەکاراندا زۆر جار لە دوای ڕووداوێکی سەختی ژیان ڕوو دەدات، وەک هەبوونی گرفت لە فێرگە، پچڕانی پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێ، لە دەستدانی کەسێکی هاوڕێ یان ئەندامی خێزان، یان هەبوونی گرفتی خێزانی. ئەو ئاماژانەی پێت دەڵێن هەرزەکارەکەت بیر لە خۆکوشتن دەکاتەوە ئەمانەن:

- بەگشتی باس لە خۆکوشتن یان مردن بکات.
- ئاماژەت پێ بدات کە ڕەنگە لێت دوور بکەوێتەوە.
- باس لە هەستکردن بە نائومێدی یان هەستکردن بە تاوان بکات.
- دوورکەوتنەوە لە هاوڕێ یان خێزان.
- گۆرانی، شعر، یان نامە لەسەر مردن، لێکترازان و دۆڕان بنووسێت.
- لە دەستدانی هەستی خۆشەویستی بۆ خوشک و برا یان هاوڕێکانی.
- خواستی بەشداریکردن لە شتە دڵخوازەکان یان چالاکییەکان لە دەست بدات.
- کێشەی زۆ ربیرکردنەوە و دڵەڕاوکێی هەبێت.
- گۆڕانکاری هەبێت لە خواردن یان خووەکانی خەوتن.
- ئارەزووی چوون بۆ فێرگە یان چالاکییە وەرزشییەکان لە دەست بدات.

من وەک خێزان پێوستە چی بکەم بۆ پاراستنی منداڵەکەم لە خۆئازاردان؟

بەردەوام پرسیاری لێ بکە

ڕەنگە منداڵەکەت ڕۆژێکی ناخۆشی تێپەڕاندبێت و خەمبار دەربکەوێت بەڵام ڕەنگە هۆکاری زیاتر هەبن لە پشت ئەو هەستانەی و خەمباربوونی هەفتەیەک یان زیاتر بخایەنێت. ئەگەر منداڵەکەت خۆی بەدوور گرت لە پەیوەندییەکان و بە نهێنی لە ژوورەکەی یان لە شوێنێک هاواری کرد، ئەمانە ئاماژەن و پێمان دەڵێت کە پێویستی بە هاوکارییە، بۆیە چاوەڕێ مەکە خۆی بێت و باسی گرفتەکانی بکات، هەمیشە پرسیاری لێ بکە بۆچی خەمبار دەردە کەویت؟ چی نیگەرانی کردوویت؟ چۆن دەتوانی هاوکار بیت؟

گوێ بگرە، تەنانەت کاتێک هەرزەکارەکەت قسە ناکات

به شێوەیەکی گشتی هەموو ئەو هەرزەکارانەی بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە لە ڕێگەی ڕەفتار و گوفتاریانەوە باری نائاسایی دەروون و هزریان دەردە خەن. توێژینەوەکان دەریانخستووە کە هۆکاری هاوبەش لەنێوان ئەو کەسانەی خۆکوژیان ئەنجام داوە. پەیوەندیی خراپی نێوان دایکوباوک و منداڵ. ئەگەر هەستەکانت پێت دەڵێن هەرزەکارەکەت مەترسی لەسەر خۆی هەیە، هەوڵ بدە کار و سەرقاڵیت کەم بکەیتەوە و نەهێڵیت تەنیا بێت و دەروازەیەک واڵا بکە بۆ گفتوگۆ و کاتی زیاتری لەگەڵ بەسەر ببە.

پێشنیازی ڕاهێنانیان بۆ بکە

هەمیشە هەوڵ بدە چالاکی وەرزشی و ڕاهێنان بکەی بە بەشێک لە خووی منداڵەکەت، ئەمە لە تەمەنی هەرزەکاریدا هاوکاری دەبێت لە کەمکردنەوەی دوودڵی و سترێس و نیگەرانییەکەیان.

قسە و کردارەکانیان بەهەند بگرە

هەرگیز قسە و هەڕەشەکانیان پشتگوێ مەخە و بەهەندی بگرە، بۆ نموونە هەر لێدوانێکی زارەکی وەک «دەمەوێت بمرم»، «چیتر گرینگیم پێنادەن». زۆربەی ئەو کەسانەی خۆکوژییان ئەنجام داوە پێشکات ئەم ئاماژە زارەکییانەیان بە خێزانەکانیان داوە. تۆژینەوەکانیش ئاماژە بەوە دەدەن کە ئەو کەسانەی هەڕەشەی خۆکوژی دەکەن بەڕاستی بەنیازی ئەنجامدانی ئەم کارەن.

ڕێگە مەدە تەنیا بن

هەمیشە هانی هەرزەکارەکەت بدە پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێکانی پەرە پێ بدات، نەک خۆی جیا بکاتەوە لە هاوڕێ و خێزانەکەی. با چوونەدەرەوە و گەشتی هەبێت لەگەڵ هاوڕێکانی، چونکە زۆر تەنیابوون وای لێ دەکات زیاتر بیر بکاتەوە و ئەمەش سەر دەکێشێت بۆ خەمۆکی.

خۆئازاردان

ERahenan