

چونیه تی مامه له کردن له گه ل گریانی مندالی کوریه



زانیاری بۆ
دایک و بلوک و چاودیر

مامان

سهردانیکه ری ته ندروستی

دکتور

ده توانم بچم بۆ لای کئ بۆ ئه وهی یارمه تیم بدات له کاتی گریانی مندال؟

چی بکه م نه گهر پنیوستم به چهند خوله کتیک بیت بۆ خوم؟ چی واده کات ههست به باشتر بوون بکه م؟

CRY-SIS هینلی یارمه تی نیشتمانی 08451228669 : هینله کان 7 رۆژ له ههفته یه کدا کراونه ته وه 9 به یانی بۆ 10 ئیواره له بیرت بیت - نه گهر نیگه رانیت له وهی که منداله کهت نه خوشه، په یوه ندی بکه GP یان NHS 111 (برۆ بۆ nhs.uk.111 یان په یوه ندی بکه به 111 - خزمه تگوزارییه که 24 کاتژمیر له رۆژیکدا و 7 رۆژ له ههفته یه کدا به ردهسته). له بارودۆخی له ناکاودا په یوه ندی به 999

بۆ وه رگیزانی ئه م به لنگه نامه به، وه رگیزیک یان وه شانیک له...



یان



یان

نوسینی
گه وره

تکایه داواکاری بنیره بۆ وئیسایتی ICON له:
iconcope.org



مندال ده گریت، تۆ ده توانیت مامه له ی
له گه ل بکه هیت!

ئه وه ته نها دایک و باوک نین که ده ترسین له گریانی مندال. زۆر به وردی بیر بکه ره وه ده رباره ی ئه وهی داوا له کئ ده که ی چاودیری منداله کهت بکات.

هاوبه شکردنی په یامی نایکون (ICON) له گه ل ههر که سینک که له وانیه چاودیری منداله کهت بکات.

سه یری ئه وه بکه که چاودیره کان تیده گهن ده رباره ی چۆن مامه له له گه ل گریانی مندال بکه ن پیش ئه وهی بریار بدهیت بۆ ئه وهی منداله کهت له گه ل ئه وان به جیبه یلیت و ئه مه بهش بکه هیت نایکون ICON له گه ل ئه وانیشدا هاوبهش بکه ین.

بیرخه ره وه له باره ی خه وی سه لامهت:

- سه لامه تترین شوین بۆ خه وتنی منداله کهت له هه مان ژووردا سه به ته ی خه و (لانک) یان سه به ته ی جیاواز وه ک تۆ بۆ شهش مانگی به که م ته نانهت له ماوه ی رۆژه که.
- کاتیک منداله کهت بخه ویت له سه ر پشتیان دایبنین و پیه کانیا ن بخه نه به شی کۆتایی جئ نوستنه که.
- رینگه مه ده زۆر گهرم بیت - ۱۶-۲۰ پله سیلیزی گونجاوه.
- خه وتن له گه ل مندال له سه ر قه نه فه یان کورسی مه ترسیداره هه رگیز ئه مه مه که.
- دلنیا به له وهی که منداله کهت به رکه وتنی نابیت له گه ل جگه ره چونکه مه ترسی مردنی له ناکاو زیاد ده کات.

ده توانیت قسه له گه ل مامانه کهت یان سه ردانیکه ری ته ندروستیه کهت بکه یت ده رباره ی هه موو لایه نه کانی گریان و خه وتنی سه لامهت.

iconcope.org

مانپه ر:



فه یسبووک: ICONCOPE



تویته ر: ICON_COPE



مندالہ کان دہ گرین! گریانی مندال

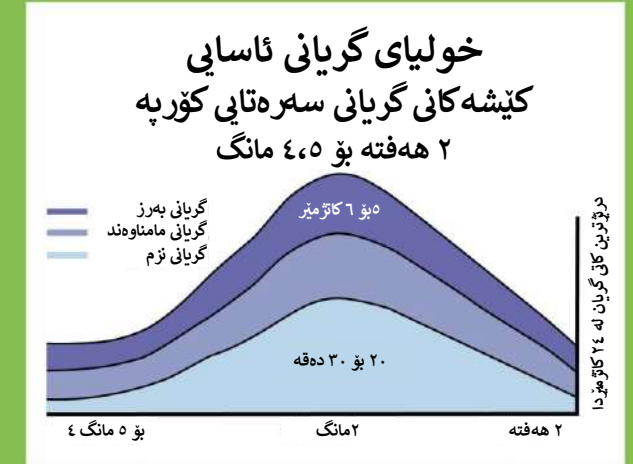
ٹاسایہ و دہوستیت

گریانی مندال دہ کریت دلته ننگھر و بیزارکر بیت. بؤ ٺهوهیه که سهرنجی تو رابکیشیت و لهوانهیه نیگهران بیت لهوهی که مندالہ کت کیشیه کی ههیه.

مندالہ کت لهوانهیه له تمه نی دوو ههفته دا زیتر دهست به گریان بکات.

گریان لهوانهیه زیتر بهردهوام بیت و له ماوهی چهند ههفتهی داهاتوودا زیتر بخایه نیت و نزیکهی ۶ بؤ ۸ ههفته بگاته لوتکه.

هموو مندالیک جیاوازه، به لام دوی نزیکهی ههشت ههفته، مندالہ کان هموو ههفتهیه ک که متر و که متر دهست دهکن به گریان.



دوی چهند خوله کیک که نارام دهبیت، بگهرپوه و سهیری مندالہ که بکه.

ٹاسایه دایک و باوک فشاری دهورونییان هه بیت، به تایبه تی به گریان. هه ندیک کات بؤ خوت ترخان بکه و گرنگی به پنداویستیه کانی خوت و مندالہ کنت بده بؤ ٺهوهی یارمه تیت بدات بؤ ٺهوهی بهرگهی بگری.

چی نه کهین...

هه لگرتی مندال به توندی زیتر بیزاریان ده کات. هوارکردن یان تورهبون له مندالہ کت شته کان خراپتر ده کات.

هه ندیک جار دایک و باوک و ٺهوه کسانه ی چاودیری مندالہ کان یان دهکن زور توره و نائومید دهن له گریانی مندالہ که، کونترول له دست ددهن. ٺهوان هه لسوکوت دهکن و مندالہ که یان دهه ٺین.

هه ژاندرن یان له دستدانی توره ی له گهل مندالہ کت زور مه ترسیداره و ده کریت بیته هوی:

- کویری
- که مئه ندای فیریون
- گریون
- که مئه ندای جهسته یی
- مردن

له بیرت بیت:
هه گیز هه ژاندرن
یان نژردانی مندال



له بیرت بیت، ٺهوه قوناغه کوتای دیت! پشٹیوان به بؤ مندالہ کت و له گهل گریانه کانیدا مامنه بکه

مندالہ کان ده گرین، ده توانی له گهل پیکی یی!

گریانی مندال ٹاسایه و دوهوستیت

هه ندیک جار شیوازی ٹاسووده یی ده توانیت مندالہ که نارام بکاتهوه و گریان بوهوستیت.

ٺهوه ٹاسایه که برویت ٺه گهر بزانتیت مندالہ که سه لامه ته و گریانه که بؤ تو دهروات.

به هیچ شیوهیه ک نازاری مندال مهده!

Barr RG چهزی گریانیکی ٹاسای: به راستی چی ده ژانین؟

بزیسکی گه شه کردن و دهمارنای مندال (4):356-362 1990

ده توانم چی بکه بؤ یارمه تیدانی مندالہ کهم؟

هه ندیک جار شیوازی ٹاسووده یی ده توانیت مندالہ که نارام بکاتهوه و گریان بوهوستیت.

مندالہ کان ده توان له بهر هؤکاریک بگریین، وه ک ٺهوهی برسی بن، ماندوو بن، تهر بن یان ٺه گهر نه خوش بن.

سهیری ٺه پنداویستیه بنه رتییانه بکه و چهند ته کنیککی ساده ی نارامکردنهوه تاقی بکه رهوه:

- به نارامی قسه بکه یان گورانی بؤ مندالہ کت
- با گویان له دهنگیکی دووباره بوونهوه یان نارامکردنهوه بیت
- له نزیکهوه بیانته له وه - به خوتی وه بنوسینه
- پیاسه به ک بکه له دهرهوه له گهل مندالہ کت
- چه مامیکی گهر میان پییده

ٺه ته کنیکه لهوانهیه هه همیشه کار نه کات. لهوانهیه تیکه له یه ک یان زیتر له هه ولنیک بخایه نیت بؤ نارامکردنهوه ی مندالہ کت.

ٺه گهر پیت وابه مندالہ کت مندالوکوت کیشیه کی هه یه یان گریانی ناوهوستیت، ٺهوا قسه له گهل مامانه کت یان سهردانی چاودیر بکه. ٺه گهر نیگهرانیت لهوهی که مندالہ کت نه خوشه په یوهندی بکه به 111 NHS.

گریان ناوهوستیت، ٺیستا ده توانم چی بکهم؟

هموو مندالیک ناسان نیبه بؤ نارام بوون، به لام ٺهوه مانای ٺهوه نیبه که تو شتیک هه له ده کهیت.

توره مه به له مندالہ کت یان خوت. له بری ٺهوه، مندالہ کت له شوینیکی پاریزراو دابی و دور بکهوه بؤ ٺهوهی بتوانیت خوت نارام بکه یتهوه به ٺه نجامدانی شتیک که مئشکت له گریان دور ده خاتهوه. ههول بؤ ٺه مانه بده:

- گوینگرتن له موسیقا، ٺه نجامدانی هه ندیک راهینان، یان ٺه نجامدانی شتیک که نارامت ده کاتهوه.
- په یوهندی بکه به خزمیک یان هاورنیه کهوه، لهوانهیه بتوانن یارمه تیت بدن نارام بیت یان لهوانهیه بتوانن چاودیری مندالہ کت بکهن.