

رېځخراوی نیودهولته تی کوچ عیراق

پشته قانیکرنا خیزانین که سین نیزیك زده ستداين بریكا خو کوشتنی



ژېده

Public Health England & the National Suicide Prevention Alliance. (2015). Help is at hand: support after someone may have died by suicide.

Hope and healing after suicide A practical guide for people who have lost someone to suicide in Ontario <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/hope-and-healing-en.pdf>

Suicide Prevention in the Community A Practical Guide <https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HSP00849.pdf>

Wolfelt, A. D. (2009). The understanding your suicide grief journal: Exploring the Ten essential touchstones. Companion Press.



نهو کارین هونری بین هاتینه بکارئینان دقن نامیلکن دا هاتینه
چیکرن ژلاين به شداربووین چالاکبان بین سهنترین رېځخراوا نېف
دهولته تی یا کوچ فه

سوپاس بو نالیین به خشینته بین هاریکاریا نه نجامدانا فی پروگرامن
رېځخراوا نېف دهولته تی یا کوچ کری:



همی مافین کوپی کرنن د پاراستی نه 2020

پشته قانیکرنا خیزانین که سین نیزیك زده ستداين بریكا خو کوشتنی

سهرده ریکرن دگهل هه ستین عیدزین پشته مرنا نه ندامه کن خیزانین
ین نیزیك نه تشته کن بسا ناهی یه، بتابه تی نه گهر بریكا خو کوشتنی
بیت. وهه رچه نده نه فه هه سته دریزخایه ن خویا دکهن، به لن لدویف
راپورتین لدور که سین مروفتین نیزیك زده ستداين رهوشا وان باشتر
لېدهت ب بورینا ده می وجهه کن هه یو هیقین.

نه فه به لافوکه نامین سهره کی بخو فه دگریت بو خیزانین که سین
نیزیك زده ستداين لدور چهوانیا سهرده ریکرن دگهل زده ستدانا
که سه کن نیزیك ب خو کوشتنی.

1. تیبینا هه ستین خو بکه وبزافن بکه دهربرینن ژئ بکه ی
لقان ده ما گه له که هه ست لده فه ته په دابین نه فه تشته کن
نورماله، نه گهر هه ستکن ب عیدزین بیت یان توره بوونی یان
صه دم یان باوهرنه کرنن یان گونه ه یان شهرم یان هر
هه سته کا دی بیت.

چېدبیت ته نه فیت ئیکسهر به حسی وان هه ستا بکه ی، وچېدبیت
ته بقیته بنقیسی یان تومار بکه ی لسه مر موایلن هه تا خو به ره فه
بکه ی بو ناخفتنن.

2. تیبینا هزرین خو بکه

چېدبیت هنده ک پسیرا بکه ی وه کی (بوچی) و(نه گهر) وهه رچه نده
بسا ناهی به رسفا بده سته نه ئینی، به لن یا گرنکه ناگه ه داربی لدور
پروسین خو بین هزر کرنن.

چېدبیت پتر تشتا ژبیر بکه ی و نه فه تشته کن نورماله
لحاله تین عیدزین.

هندی بشی نوکه بریارین سهره کی بین گریدا یان ژانن فه نهوهرگره.

3. لدویف گوهداره کن باش بگه ری

دگهل ئیکی کو تو دشپی هزر وپسیرا وهه ستین خو ب ناشکرای
به حس بکه ی بن ترس زره خنن یان دهر کرنا حوکما.

4. لیبیرا ته بیت گاف ب گاف یان روژ ب روژ وهر بگره

چېدبیت ته که زکرن لسه ر گافا نوکه تشته کن بزه حمه ت بیت.
بزافن بکه به رده وام بی لسه روتینا چالاکبیین روژانه. نه فه دی
هاریکار بیت بو گه شه پیدانا هه ستا نافخوی ب سه قامگیرین.

5. ژبیرنه که کو نه فه نه خه له تیا ته یه

لومه ی خو وکه سین دی نه که. تو نه به رپرسی ژه لبرانین
که سین دی.

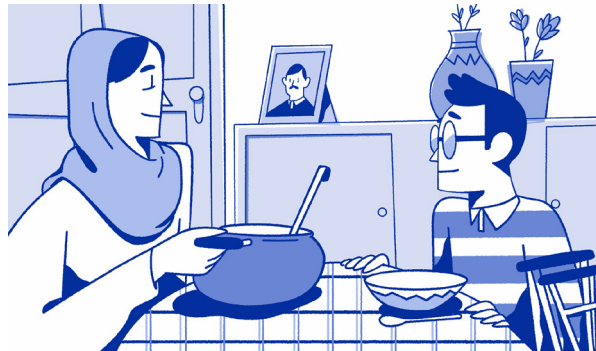


۱۲. دەم چارەسەرە

ھەندەك روزا دى بىتن ھزر دژدەستدانى كەى، وھندەك روزا زى دى ھەست ب باشتربوونى كەى. ئەفە تىشتەكى نورمالە.

كەسىن توشى ژدەستدانىن ھەقىتىوھ بووين دىبىزن رەوش باشتر لىدھىت لدەمەكى گونجاي وچارەكا دى دى بىنى تۆ دىشى بکەپە كەنى، دەمەكى خوش دبورىنى دگەل خىزانى وھەقالا، و دزقرىبەف چالاكىين خۆ يىن روزانە وچارەكا دى ھەست ب ئاشتىن دكەپەفە.

كەسىن توشى ژدەستدانىن ھەقىتىوھ بووين دىبىزن رەوش باشتر لىدھىت لدەمەكى گونجاي وچارەكا دى دى بىنى تۆ دىشى بکەپە كەنى، دەمەكى خوش دبورىنى دگەل خىزانى وھەقالا، و دزقرىبەف چالاكىين خۆ يىن روزانە وچارەكا دى ھەست ب ئاشتىن دكەپەفە.



قان تىشتا نەكە لدەمىن بزەحمەت

۱. ھەستىن خۆ ئىنكار كەى وبەحسى تىشتى رويداي نەكەى.

۲. بەشدارى چالاكىين زىانبەخش بىى وەكى جگارەكىشانى يان فەخارنى يان بكارئىنانا كەرسىتىن بىھوشكەر ورەفتارىن دى يىن مەترسىدار.

۳. داخازنەكرنا ھارىكارىن لدەمى پىتتى.

۴. خۆ گەلەك ماندى بکەى ب كارى داکو خۆ ژىبرفەكەى.

۵. پويتەى ب كەسىن دى بدەى ددەمەكى داکو تو ژىبردكەى پويتەى بخۆ بدەى.

مروڧ دىشیت چ بکەت بۆ پىشتەقانىكرنا خىزانەكا كەسەكى نىزىك ژدەستداى؟

۱. گوھى خۆ بدى پتر ژئاخفتنى

داىبىنكرنا پىتتىيىن وان. ئەگەر بئاخفن يان نە، دەربرىنى ژراستگوىا خۆ بکە وبەردەستبە بۆ وان وحوكمى لسەر وان نەدە وگەلەك شىرەتىن نەپىتتى نەدە.

۲. پىشكەشكرنا ھارىكارىا پراكتىكى

پىشتەقانى برىكا چافدىرىكرنا زاروكىن وان ئەگەر زاروك ھەبن. ھەرە ماركىتى تىشتا بۆ بکرە يان خارنى بۆ بەرھەفكە، يان ھەر ھارىكارىبە كا دى يا پراكتىكى كو ئەو پىدفى بن.

۳. بىژنى ئەوین لىبراتە

نامەكا تىكسىتى يا سادە يان تەلىفونەك چىدىت يا ھارىكارىبەت بۆ پىشتراستبوونى ژرەوشا وان.

۴. وان ھانبدە بۆ پىشكارىن دچالاكىين ھەقىشك

ئەفە گەلەك ھارىكارە بۆ سفقركنا ھەستكرنى ب فەدەرىن لوى دەمى.

۵. بەرەقانىن ژنى بکە برىكا نەھىلاننا خالا

شەرمزارىن يا گرىداى ب خۆكوشتنى

ھەتا ئەفرو زى- لدوىف بىروباوهرىن ئابنى وروشەنىبىرى، گەلەك كەسا ھەلوپىستىن نەرىنى يىن ھەين لدور مرنا ب خۆكوشتنى. وئەفە ئىش وئازارىن خىزانىن كەسىن ژدەستداىن زىدەتر لىدكەت ودى ھەست ب شەرمزارىن وفەدەرىبوونى كەن.

• ھاندانا وان بکە دەربرىن ژھەستىن خۆ بکەن لىشونىا بۇھشىرن.

• لدەمى ئاخفتنى لدور خۆكوشتنى، زاراقىن (وھەرر ب خۆكوشتنى) بكارىبىنە لىشونىا (خۆ كوشت).

• شكاندنا خەلەكا قالا يا پروپاگاندا لدور كەسىن ب خۆكوشتنى مرى و/يان تىشتىن گرىداى ب خىزانى برىكا خۆ دوبركرنى ژكوت كوتكا.

• راستفەكرنا تىگەھىن خەلەت لدور خۆكوشتنى برىكا بەلافكرنا زانىبارىن دروست (سەككە بەلافوكا رىكخراوا نىفدەولەتى يا كوچكرنى لىعراقى: تىگەھىن خەلەت يىن بەرەبەلاف لدور خۆكوشتنى).



۶. باوهرى وبھايىن خۆ يىن كەسايەتى بكارىبىنە بۆ ھارىكارىا خۆ

لدەمىن نەخوش، گەلەك كەس ھەست ب ئارامىن دكەن برىكا ئەنجامدانا رىورەسمىن روحى وئابنى.

۷. ژيانا وان برىكا دەلىقنىن بىرىئىنانا وان پىروزىكە و بلند راگرە

بۆ نمونوھ بئاخفە لدور وى كەسى، بىرىئىنانا بىرھاتىن باش دگەل ئىك، سەحكرنا وپنە وفىدوبوونى وان، دروستكرنا سندوقا بىرھاتىن جەستەبى (نامە، كارت، وپنە...ھتد) يانژى بەردەوامبە لسەر چالاكىين ھەوھ ھەرگاف پىكفە دكرىن.

۸. پويتەى بخۆ بدە

پىشتى ژدەستدانا كەسەكى نىزىك، چىدىت تۆ پويتەى ب ھەمىا بدەى ژبلى خۆ.

خارنى بخو و ئافىن فەخو بشىوھكى باش وبۆ دەمژمىرن پىتتى بنفە. وبەردەوامبە لسەر ئەنجامدانا وان تىشتىن تە بەرى ھنگى دكرن وخوشى پىدبرن.

۹. ھارىكرنا كەسىن دى

ھندەك كەس دىبىن تىشتەكى بمفایە ھارى كەسىن دى بکەن لقان دەمىن تەنگاف.

چىدىت ئەفە بشىوھىن پىشكەشكرنا پىشتەقانىن بىت بۆ خىزانىن كەسىن نىزىك ژدەستداىن يان بۆ رىكخراوھكا خومالى. چىدىت كاركرن تىشتەكى ئارامكەر بىت.

۱۰. دەلىقنى بدە خۆ ھارىكارىبەكا پىشەبى بدەستفەبىنى

ئەگەر تە ھەمى تىشت تافىكرن يانژى تە ھەستكر تۆ پىتتى پىشتەقانىھكا زىدەترى، تۆ دىشى داخازا ھارىكارى بکەى ژنيزىكرىن بنگەھى خزمەتتىن تەندروستىا دەرونى وپىشتەقانىا جفاكى ل دەفەرا خۆ. ژىبىرنەكە داخازكرنا ھارىكارىن نەنىشانانا لاوازىن يە.

۱۱. ژىبىرنەكە عىدزى تىشتەكى تاپبەتە يە

ئەندامىن ھەمان خىزان دىشېن بشىوھكى جىاواز كارلىكرنى بکەن دگەل ژدەستدانا كەسەكى نىزىك.

ژىبىرنەكە شىوھكى دروست يان خەلەت نىنە بۆ عىدزبوونى.

وھەروھسا دەمەكى دىاركىرى نىنە بۆ عىدزبوونى لسەر ئەندامەكى خىزانى. وھەر كەسەكى شىوازەكى تاپبەت بخۆ يى ھەى.