Sorani

ژیانێکی تەندروست تر

FRISKLIVSSENTRALEN

ناوەڕۆک

پێشەکی	٣
تەندروستی، عادەتەکانی ژیان و گۆڕینی خو\عادەت	٤
چالاکی جەستەیی	٦
خۆراک	٨
خەو و کێشەی خەولێکەوتن	١٠
تەندروستی دەروونی	١٢
ئێش	١٤
پلانی هەڵسوکەوت\نواندن	١٨

پێشەکی

ئەم دەفتەرە بۆ تۆ کە لە چالاکییەکانی بنکەی ژیانی تەندروست بەشداری دەکەی دابین کراوە. ئامانج لەوە، دانی زانیاری بەکەڵک و کەرەسەی سادە بۆ گۆڕینی خوەکانی ژیانە. دەفتەرەکە بە زۆر زمانی دیکەش وەرگێڕدراوە. پێویستی دروستکردنی ئەم دەفتەرە لە کاتی هەبوونی کرۆنا بەهێزترە لە کاتێکدا بە هۆی مەترسی تووشبوون بە کرۆنا گونجاو نییە کە بەشداران و وەرگێڕان پێکەوە کۆکەینەوە.

ئامانج لەم دەفتەرە زۆرکردنی زانست دەربارەی تەندروستی و خووەکان\عادەتەکانی ژیانە. بۆ سەرکەوتن بەسەر گۆڕینی خووەکان\عادەت، گرینگە کە مرۆڤ زانیاری لەسەر تەندروستی و خو\عادەتەکانی ژیان هەبێ، حەزی گۆڕینی هەبێ، باوەڕ بە خۆبوون لە سەرکەوتن و ستراتێژی هەبێ. ئەو دەفتەرە وەکوو ئاگایی نامە بۆ زانیاری و ئەو کەرەسانەی کە گونجاوە بۆ تۆ و بارودۆخی ژیانی تۆ بەکار بێنە.

ئەم دەفتەرە لە لایەن بنکەی ژیانی تەندروستی کریستیانساندەوە کاری لەسەر کراوە و پێکهاتەی پێشنیاری لێکۆڵینەوەکان و ئەزموونی ساڵانێکی زۆر خول و دەورەیە. زۆربەی زانیارییەکان لە helsenorge.no دەرهێندراوە. هەر زانیارییەک کە لە شوێنێکی دیکەوە وەرگیرابێت، لە هەر بەشدا دیاری و ڕوون کراوەتەوە.

لەناو هەر بابەتێکدا چالاکی گرێدراو بۆ زۆرکردنی تێگەیشتن هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا دەفتەرەکە هەڵگری کەرەسەی(بەڕێوەبردنی پلان، پەیوەستی ۱) بۆ گۆڕینی خو، عادەتەکانی ژیانە.

تەندروستی، عادەتەکانی ژیان و گۆڕینی خو\عادەت

تەندروستی. بارودۆخی زۆر هەن کە کار دەکەنە سەر تەندروستی ئێمە. وەکوو ئەوەی کە چۆن ئێمە دەخەوین، دەخۆین، چالاکی دەکەین، بیر دەکەینەوە و بە چ شێوەیەک تەعامول\ڕەفتار بکەین لەگەڵ کەسانیکە. ئەو بارودۆخانەی\عادەتانەی کە ئێمە ڕۆژانە هەڵیدەبژێرین کار دەکەنە سەر تەندروستی ئێمە.

وەختێک کە تۆ تەندروستیت باش بێ دەتوانی:

- ئاگات لە خانوو و ماڵێ بێ
- یاری بکەی لەگەڵ منداڵ\نەوە
- باش بخەوی
- ئیشەکانی مەکتەب بە باشی بکەی
- ئاگات لە خۆت و بنەماڵەت بێ
- چالاک بی
- ئیش بکەی
- هەست بە باشی بکەی
- ئەو شتانە بکەی کە گرینگە بۆ خۆت

چی گرینگە بۆ تۆ لە ژیانی خۆتدا؟ حەز دەکەی ژیانت، ڕۆژەکانت و تەندروستیت چۆن بێ؟ زۆر کەس لە ئێمە کێشەی گرێدراو بە تەندروستیمانەوە هەیە، لەبەرئەوەی کە ئەو شێوازەی کە ئێمە لە ژیاندا هەمانە بە پێی پێشنیارەکانی حوکمەت بۆ عادەتە باشەکەنی ژیان نییە. عادەتەکان ئەوانەن کە تۆ زۆر جار ئەنجامتداوە و بە شێوەی ئۆتۆماتیک مێشکت خووی پێگرتووە. ئێمە هەم عادەتی جەستەیی(ئەنجامدان) و هەم عادەتی زێهنی\عەقڵی(فیکری) مان هەیە. خو\عادەتەکانی ئێمە باشترین هەڤاڵی مێشکن. بیر لە خۆت بکەوە کە چەندە هیلاک دەبووی کە ئەگەر مەجبوور بوایەی کە بۆ هەر چالاکی لێکدانەوە بکەی یا ئەوەی کە دەبوو سەبارەت بە هەر بیرکردنەوەیەک کە دەهات لێکۆڵینەوە بکەی.

نموونە بۆ خو\عادەتە جێکەوتووەکان:

- بەکارهێنانی قایشی ئۆتۆمۆبیل لە ئۆتۆمۆبیلدا
- شوشتنی ددان پێش ئەوەی کە بخەوی
- بیرکردنەوە لە شتێکی خۆش کاتێ کەسێکی ناسراو سڵاوت لێدەکا

بیر لە خو\عادەتەکانی خۆت بکەوە. کامێەک لە عادەتە باشەکانی ژیانت هەیە کە باشن بۆ تەندروستی؟ ئایا شتێک هەیە کە تۆ بیگۆڕی و پێتوابێ کاریگەری باشی لەسەر تەندروستیت هەبێ؟ بۆ دامەزراندنی خوە نوێکانی ژیان یەکەمجار دەبێ بە ئاگا بی لە جۆرەکانی بیرکردنەوە و خو\عادەتەکانت، دوای ئەوە پێویستی بە دووپاتکردنەوە، خۆ کۆنترۆڵکردن و ئێرادەی بەرز دەکات بۆ ئەوەی عادەتە نوێکان هەمیشەیی بن. لەوانەیە داوای یارمەتیکردن لە دەوروبەر کارێکی زیرەکانە بێ. توانایی حەز و ئیرادە\ورەی بەرز سنووردارە بەتایبەت ئەو کاتەی کە جگە لە لە گۆڕینی عادەتەکان پێویست بێ بەکار بهێندرێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی نەخۆشی، ئێش یاکوو جۆرەکانیکەی قورسایی ئازار و دڵەڕاوکێکان.

بۆ سەرکەوتن بەسەر گۆڕینی عادەتەکان لەوانەیە ژیرانە بێ کە هەموویان پێکەوەو هەوکات نەگۆڕدرێن. باشترە لە بچووکەکانەوە دەستپێبکەی، بۆ نموونە:

- بەکارهێنانی پلیکانە\قاڵدرمە بە جێی ئاسانسۆڕ\بەرزکەرەوە
- کەمکردنەوەی خواردنی زۆر لە ژەمەکاندا
- ڕاگرتنی جگەرە\سیگار کێشان
- زۆرتر لە کۆمەڵگادا بی\سوسیال بی
- کاتێ بیرکردنەوە نەگەتیڤەکان دێن، ڕایانگریو هۆش و بیرت بگۆزییەوە بۆ ئەو کارەی پێیەوە خەریکی

گۆڕینی عادەت\خو هەروەها پێویستی بە پلان هەیە، بۆ نموونە:

- ئەگەر تۆ حەز بکەی زۆرتر سەوزە بخۆی، دەبێ پلانی کاتی کڕین و ژەمەکانت هەبێ
- ئەگەر تۆ حەز بکەی زۆرتر چالاک بی، دەبێ پلانت هەبێ بۆ چۆنێتی و کاتی چالاکی. لەوانەیە پێویست بێ کەسێکی ئاگاداری منداڵ پەیدا کەی، هەوڵ بدەی کە پێڵاوی باشت هەبێ یا ڕەنگە کە ڕێکەوتن بکەی لەگەڵ هەڤاڵێکدا؟

لە ژێردا نموونە لە سەر عادەتێکی نوێ کە دەبێ کەم کەم جێبکەوێ هاتووە.

عادەت\خوی نوێ: لە ماوەی شەش مانگدا دەبێ من بتوانم بە قاڵدرمەدا بڕۆم بە جێگای بەکارهێنانی ئاسانسۆر\بەرزکەرەوە یا قاڵدرمەی کارەبایی.
پلانی هەڵسوکەوت\نواندن دەتوانێ کەرەسەیەکی باش بێ بۆ دیاریکردنی ئەوەی کە چی دەبێ بکرێ بۆ گەیشتن بەو عادەتە\خوە نوێیەی کە حەزت لێیەتی.

نموونە لە سەر پلانی هەڵسوکەوت\نواندن:

چی	بەشداری بکە لە پرۆگرامی بنکەی ژیانی تەندروست. لە قاتی یەکەوە تا قاتی دوو بە قاڵدرمەدا بڕۆ.
چەندە	٢جار لە هەفتەداچالاکی\وەرزش بکە لەگەڵ بنکەی ژیانی تەندروست. هەر ڕۆژ یەک قات بە قاڵدرمەدا بڕۆ.
کەی	سێ شەم کاتژمێری ١٣:٠٠ و هەینی کاتژمێری ١٣:٠٠ دوو شەم تا هەینی بە قاڵدرمەدا بۆ هێنانی ڕۆژنامە بڕۆ
لەگەڵ کێدا	سێ شەم و هەینی لەگەڵ بنکەی ژیانی تەندروست بە تەنێ بە قاڵدرمەکەدا دەڕۆم
تا چەندە دەتوانی\دەکرێ	من باوەڕی زۆرم بەخۆم هەیە کە بتوانم سەرکەوتوو بم
چی دەتوانێ بەرگرم بێ	کەشو هەوای خراپ، میوانم بۆ بێ، ماندوو بم،هەست بە ئێشی گرینگتر، لە بیرم بچێ، هەست بکەم ئاسانتر بێ کە بە بەرزکەرەوەدا\ئاسانسۆڕدا بڕۆم

بۆ بەڕێوەبردنی پلانی نواندن پێویستیت بە چی هەیە؟
لای کێ دەتوانی هاوکاری و پاڵپشت وەربگری؟

ئەرکەکانی ماڵەوە

1. لە کام عادەتە باشەکانی ژیان حەز دەکەی بەردەوام بی؟

----

2. کام عادەتەکانی ژیان هەیە کە بتەوێ ئەمڕۆ بیگۆڕی؟

----

3. پلانی نواندن کە لە ئاخیری ئەم دەفتەرەدایە پڕ بکەوە (لاپەڕەی ١٦). عادەتێک کە حەزی خۆتە لە ژیانداو دەکرێ بیگۆڕی هەڵبژێرە.

زانیاری ئەم دەفتەرە لەم شوێنانەی خوارەوە هێندراوە:

1) Helsenorge.no: https://www.helsenorge.no/baredu/om/, 13.09.21
2) Norsk forening for kognitiv terapi: https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/, 21.06.21
3) Sunn Start: https://www.sunnstartnorge.no/, 10.08.21

چالاکی جەستەیی

چالاکی جەستەیی هەموو ئەو جولانەوانەیە کە ماسولکە\مایچەکانی تۆ پێکی دێنێ و وادەکا کە تۆ زۆرتر لەو کاتەی کە دەحەسێیەوە یا خەوتووی توانایی و ئەنێرژی بەکار بێنی. چالاکی جەستەیی بەردەوام ئەم کاریگەریە باشانەی بۆ تەندروستی هەیە:

- **زۆر بوونی کاریگەری بەسوود**
- **خەوی باشتر**
- **کاریگەری باش لەسەر توانای بەبیرهاتنەوەومێشک**
- **خوڵک و خوی باشتر**
- **جەستەی بەهێزتر**
- **زۆربوونی ئاسوودەیی**
- **کەم بوونەوەی ئێش و ئازار**
- **داپەزینی باشتری کێش**
- **خۆ باشتر دیتن و باوەڕ بە خۆ بوون**
- **ئیسترێسی کەمتر**
- **دڵەڕاوکێ و خەمۆکی کەمتر**
- **تێکەڵاوی کۆمەڵایەتی ، ژیانی بەسوودتر**

چالاکی جەستەیی دەکرێ بە گوری کەم، ئاسایی یا زۆرەوە بکرێت. بە گوری\تینی ئاسایی بە کەمی هەناسەبڕکێ دەکەی، لە حاڵێکدا کە بە گوری زۆر هەناسە بە سەختی دەدەی و دڵت خێراتر لێدەدا. چالاکی ڕۆژانە زۆرتر بە گوری کەم و ئاسایی دەکرێ، لە حاڵێکدا وەرزش زۆر جار بە گوری زۆر و ئاساییە وە دەکرێ.

بۆ گەورەکان کەمەکەی ۱۵۰ خولەک چالاکی جەستەیی بە گوڕ\تینی ئاسایی و ۷۵ خولەک بە گوڕ\تینی زۆر لە هەفتەدا پێشنیار کراوە. تۆ هەروەها دەتوانی تێکەڵێک لە چالاکی جەستەیی بە گۆری\تینی زۆر و ئاساییەوە بکەی. هەرچەندە زۆرتر چالاکی جەستەیی بکەی، بەو ڕادەیەش زۆرتر بەهرەی تەندروستی لێوەردەگری.

چالاکیەکان دەکرێ بە بەشی کورتخایەن دابەش کرێ بە جۆرێکە ۳۰ خولەکی پێشنییارکراو بۆ چالاکی ڕۆژانەی تێدا بگونجێ و بۆ نموونە دەتوانێ بەم شێوەیە بێ:

- لە کاتی بەیانیدا ۱۰ خولەک بە پێ بڕۆ بۆ مەکتەب\ئیش
- بۆ ماوەی ۱۰ خولەک یاری لە گەڵ منداڵەکاندا بکە
- بۆ ماوەی ۱۰ خولەک لە ئێوارادا ئیشەکانی ماڵەوە بکە

چۆن چالاکی تەواو\بەس وەردەگری؟ گۆڕانکارییە بچووکەکان لە چالاکی ڕۆژانەدا دەتوانێ بۆ زۆرکەس تەواو\بەس بێ. سەرکەوتوویی مسۆگەرتر\ئاسانتر دەبێ، ئەگەر چالاکییەکان بە حەز و دڵەوە بێت و ببێتە بەشێک لە پلانی ڕۆژانە.

چۆن دەتوانی چالاک بی؟

- ئیشی ماڵ و باخچە بکە
- بە جێگای بەرزکەرەوە و قاڵدرمەی کارەبایی بە قاڵدرمەدا\پلیکانەدا بڕۆ
- دانس\سەما کردن
- لەگەڵ منداڵەکانتدا بە پێ بڕۆ بۆ باخچەی ساوایان\مەکتەب\چالاکی کاتی پشوو
- لەهەڵ هەڤاڵاندا بڕۆ بۆ گەڕان
- بە پێ بڕۆ و وەرەوە لە فرۆشگەوە
- لە پاس\ئۆتۆبوس یەک یا دوو ئیزگە زووتر وەرە خوارەوە تا کە ماوەیەک بە پێ بڕۆی
- لە سەنتەری وەرزش\ماڵەوە\دەرەوە چالاکی و وەرزش بکە
- لەگەڵ منداڵ\نەوە یاری بکە
- بەشداری لە چالاکییەکانی وەکوو تۆپی پێ، تۆپی بچوک، باسکێتباڵ، تۆپی دەست، ململانێکانی وەرزشی، دانس و جیمناستیک بکە
- بەشداری لە چالاکی بەلاش و گرووپی گەڕان لە نزیکی خۆت بکە. بۆ نموونە ڕێکخراوی توریستی نۆرویژی پێشنیاری زۆری لە کۆمەڵگادا هەیە.

ئەرکەکانی ماڵەوە

1. حەزت لە چ جۆرە چالاکییەکە؟

----

2. بینووسە لە کام کاتەکانی ڕۆژدا چالاکی.

----

3. زۆرکردنی چالاکییەک کام لە پاداشەکان دەتوانێ بە تۆ بدات؟

----

4. چ جۆرە چالاکییەک ئارەزوو دەکەی زۆرتر بکەی؟

زانیاری ئەم بەشە دەرهێندراوە لە:

Helsenorge.no:

1) https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/ 13.09.21

2) Sunn Start: https://www.sunnstartnorge.no/, 10.08.21

خۆراک

بنکەی ژیانی تەندروست پیشنیارە خۆراکییەکانی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی کە بنەماکەی لەسەر لێکۆڵینەوەی نەتەوەیی و نێونەتەوەییەوەیە ڕادەگەیەنێ و پێشنیاری دەکات. بە ڕەچاوکردنی ڕینوێنییەکان دەتوانی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی وەک، دڵ و دەمار، زەختی خوین، زۆر لە جۆرەکانی شێرپەنجە، پووکبوونی ئێسک، خراپبوونی ددان، زۆربوونی کێش و قەڵەوی کەم بکەی.

لەوانە زۆرتر بخۆ و بخۆوە	لەوانە کەمتر بخۆ و بخۆوە
• سەوزەجات، میوە و بەری ورد	• شەکر، کێک و شیرینی
• نانی زبر\درشت، نانی وشک، ئارد، دانەوێڵە	• نانی ئاردی سپی، نانی وشکی ئاردی سپی ، ئارد
• خواردەمەنی بێ\کەم چەوری کە لە شیر بەرهەم هاتوە	• خواردەمەنی پڕچەوری کە لە شیر بەرهەم هاتبێ
• ڕۆن و کەرەی نەرم(ئاگاداری ڕێژەی بە)	• ڕۆنە کەرە
• ماسی و بەرهەمەکانی ماسی	• گۆشتی سوور و بەرهەمەکانی گۆشتی
• ئاو بخۆوە	• چای بە شەکرەوە، ساردی، خواردنەوەی غازی، شەربەت
	• خوێ و خۆراکێ کە خوێی زۆر بێ
	• ئەلکهۆل\مەی

پێویستە کە تۆ ئەو جۆرە ژەمەی کە گونجاوی خۆتە ڕێکبخەی، یا ئەوەی کە سێ ژەمی سەرەکی لەگەڵ دوو نێوان ژەم یاکوو چوار ژەمی سەرەکی لەگەڵ یەک نێوان ژەم بێ. خواردن بە ڕێکوپێکی و جۆراوجۆر لە خۆراکێکی بەهرەدارو باشدا گرینگە. ئەگەر لە زۆر جۆر لە خواردنەکان بخۆی، باشتر مادە خواردنە بەکەڵکەکان کە بۆ جەستە پێویستە وەردەگری.

بە پەیڕوە کردنی **مۆدێلی قاپ**، ڕەنگە خواردنی ڕێکوپێکو بەهرەدار ئاسانتر و گونجاوتر بێ بۆت.

مودێلی قاپ ئەوهایە کە بە سێ بەشی وەک یەک دابەش دەکرێ. بۆ نموونە بۆ خواردنی ئێوارێ قاپەکە دەتوانرێ بەم شێوەیە ئامادە کرێ:

- ١\٣ سەوزەجات
- ١\٣ پەتاتەی کوڵاو، برنجی بۆر\جۆ یا پاستای بۆر
- ١\٣ ماسی، گۆشت یا شتی گیایی

مودێلی قاپ
foto: Aina Hole/Helsedirektoratet

ئەم مۆدێلە هەروەها دەتوانی بۆ ژەمەکانی دیکەی ڕۆژانە و هەروەها ژەمێک کە نانی لەگەڵ بێ بەکار بێنی. ئاگات لەوە بێ کە ڕادەی خواردنەکە چەندەیە کە زۆر نەخۆی..

بۆ ئەوەی خواردنت بە سوود و بەهرەدار بێ، گرینگە کە خواردنی باش و بەکەڵک بکری. بە دانانی پلانی باشی کڕین، پەیڕەوی کردن لە لیستی کڕین، بە ئاگا بوون لە هەرزانبوونی خواردەمەنیە باش و بە سوودەکان و برسی نەبوون ئەودەمەی دەچین بۆ فرۆشگە دەتوانین ئێمە بەکارهێنانی پارە\پوڵ کەم بکەین. زۆر لە خواردنە بەسوودەکان وەکوو فاسۆلیا\لووبیا، نیسک، پۆڵکە\نۆک، سەوزەجاتی بە ڕیشە، پیاز، تەڕە، سەوزەجاتی منجەمیدکراو، ئەو بەرانەی کە منجەمید کراون، خۆراکی گزمۆڵەی جۆ، بەعزێک لە نانە ویشکەکان کە لە جۆن و نانی جۆ کە مرۆڤ زیاتر تێر دەکا هەرزانن. ئەو کاتەی کە لە فرۆشگەی بە یارمەتی وەرگرتن لە ڕەسمی کونی کلیل و ڕێژەی بەسوودبوونی نان هەڵبژاردنت ئاسانتر و باشتر دەبێ.

نیشانەی کونی کلیل دەتوانی لە سەر پاکەتی شتە خواردەمەنیەکان بدۆزییەوە. ئەو بەرهەمانەی کە نیشانەی کونی کلیلیان پێوەیە زۆرتر فیبر و دانەوێڵە و کەمتر چەوری، چەوری ئیدرۆژێندار، شەکر و خوێیان تێدایە بە بەرابەر کردن لەگەڵ شتە خواردەمەنییەکانی دیکە کە لە هەمان جۆر و شێوەن. ئەو بەرهەمانەی کە کونی کلیلیان پێوەیە لە زۆربەی فرۆشگەکانی کە نرخی کەمتریان لە سەر بەرهەمەکانیان هەیە دەدۆزرێنەوە و نرخیان زۆر کەمترە لە فرۆشگە گەورە بەناوبانگەکان.

نیشانەی ڕێژەی زبری نان لە سەر پاکەتی نانەکان ئیشی ئێمە بۆ هەڵبژاردنی نانی زبرتر ئاسانتر دەکا. هەمووکات ئاسان نییە کە مرۆڤ بزانە ڕێژەی زبری نان چەندەیە ئەگەر ئەم نیشانانە نەبن. ئەم نیشانانە بە ئێمە دەڵێن کە چ ڕێژەیەک لە نانەکە ئاردی بە پێستەوە و گەنمی تەواوی تێدایە. جگە لە نیشانەی ڕێژەی زبری، ئەم نیشانانە پێمان دەڵێن کە چەند لە سەدی نانەکە زبرە.

ئەرکەکانی ماڵەوە

1. چۆن ڕێژەی شەکر لە خواردن و خواردنەوەکان کەم بکەیەوە؟

2. چۆن لە کاتی خواردن سازکردندا ڕۆنی کەمتر بەکار بێنین؟

زانیاری ئەم بەشە دەرهاتووە لە:
:Helsenorge.no
.https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/, 13.09.21

خەو و کێشەی خەولێکەوتن

خەو پێویستییەکی بنەڕەتییە و بە تەواوی پێویستە بۆ هەمووان.

خەو گرینگە بۆ زۆر لە ئەرکەکانی جەستە، وەکوو پارێزگاری و بە قوەت کردنی مێشک، توانای بەبیرهاتنەوە و سیستەمی بەرگری. لەگەڵ ئەوەشدا مێشکی تۆ خەو بەکار دێنێ بۆ جیاکردنەوەی ئەوانەی کە ڕووی دابوو کاتێ کە تۆ بەخەبەر بووی. ئەگەر تۆ تووڕە یا بێزار بی، خەوێکی باش لە شەودا دەتوانێ یارمەتیدەر بێ.
چەندەمان پێویستی بە خەوە، پێوەندی بە تاکەوە هەیە. گەورەکان بە شێوەی ئاسایی بەینی شەش تا نۆ سەعاتیان هەر شەو پیویستە. **پێویستی خەو** ئەو کاتەی کە تۆ بەخەبەری پێکدێت و خەوەکەت قووڵتر دەبێ ئەگەر زۆرتر بەخەبەر بوبێتی.
ئەگەر لە ماوەی ڕۆژدا حەساوە بی، دیارە کە خەوی باشت بووە.

بەکارهێنانی ٣٠ خولەک بۆ ئەوەی لە ئێواراندا خەو بێتە چاوت ئاساییە. هەروەها ئاساییە کە لە ماوەی شەودا زۆر جار وەخەبەر بێی. ئەوەی کە شەوانە خەوت لێنەکەوێ، وەخەبەر بێی یا زووتر وەخەبەر بێی کاتێک دەبێتە کێشە کە کەمی خەو کاریگەری بکاتە سەر ئەرک و کارەکانی ڕۆژانەت. ئێمە ئەوە بە کێشەی خەو نێو دەبەین. کێشەی خەو یەکێکە لە ئاسایترین ئازارەکانی تەندروستی لە ناو خەڵکیدا و لەوانەیە یەک لە سێی گەورەکان هەفتانە بە کێشەی خەوەوە گرفتار بن. نیشانی داوە کە کێشەی خەو کاریگەری خراپی لە سەر تەندروستی هەیە و فاکتەرێکی مەترسیدارە بۆ پەرەپێدانی کێشەی دەروونی و شێوازی ئازارەکانی دیکەی مرۆڤ.
لە کورتخایەندا دەتوانێ کەم خەوی تووڕەیی و بڵیندو نەوی چوونی خوڵک و خوو زیاد بکا، بە ئاگا بوون، سەرنج و

لە کورتخایەندا دەتوانێ کەم خەوی تووڕەیی و بڵیندو نەوی چوونی خوڵک و خوو زیاد بکا، بە ئاگا بوون، سەرنج و لەبیر بوون کەم بکا. لە درێژخایەندا کەمی خەو دەتوانێ ببێتە هۆی بێزاری و خەمۆکی.

عادەت\خوە باشەکانی خەو ئەوەیە کە ئێمە کار بکەین بۆ ئەوەی کە خەومان باشتر بێ و دووری بکەین لەوەی کە پێشی خەومان دەگرێ. ئەم ڕینوێنییە باشانە بۆ خەوی باشترە:

- هەر ڕۆژ لە کاتی دابینکراودا بخەوە لە خەو هەڵسە
- لە خەوتن لە کاتی ڕۆژدا دووری بکە، سەرخەو\چۆرتی دوانیوەڕۆ بۆ ٢٠خولەک کەم بکەوە
- لە کاتی ڕۆژدا ٣٠ خولەک لە دەرەوە بە. ڕووناکی ڕۆژ گرینگە بۆ بەسەری وەختی خۆی خەوتن و هەڵسان
- وەرزش باشە بۆ خەو، بەڵام زۆر باشە کە لە سەعاتەکانی نێزیکی کاتی خەودا نەبێ
- ئارام بگرە پێش کاتی خەو. ژووری خەوێکی سارد و تاریکت هەبێ
- باشترە ژووری خەو شاشەی تێدا نەبێ. لە ئاخیر سەعاتەکانی پێش خەوتن دووری بکە لە شاشە
- لە کاتی شەودا چاو لە کاتژمێر مەکە
- خواردنەوەکانی وەکوو قاوە، چای، ساردی، پێپسی لە پاش سەعات ١٧ی ئێواری مەخۆ. ئەگەر زۆرتر حەساسی بەم جۆرە خواردنەوانە، باشترە لە سەعات ١٤ی دوانیوەڕۆوە نەیانخۆیەوە
- ئەگەر خەوت لێناکەوێ لە نێو جێگاکەت وەرە دەرێ و شتێکی دیکە بکە(چاو لە شاشە مەکە) تا هیلاک دەبێ
- ئەگەر نیگەرانی و دڵنەسرەوتن ناهێڵێت بخەوی، دەتوانی کاتێکی داینکراو لە ڕۆژدا تەرخان بکەی بۆ ئەوەی سەرقاڵی بیرکردنەوە لە بیر و خەیاڵەکانت بی و نەکەوێتە شەو کە نەهێڵێت بخەوی

ئەرکەکانی ماڵەوە

1.کام لە ڕێنوێنییەکان بۆ عادەتە باشەکانی خەو بەکار دێنی؟

2.ئایا شتێک هەیە کە تۆ بیگۆڕی بۆ ئەوەی باشتر بخەوی؟

زانیارییەکانی ئەم بەشە لەم شوێنەوە دەرهێندراوە:
Helsenorge.no: https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/ , 13.09.21.

تەندروستی دەروون

هەمووکەس تەندروستێکی دەروونی هەیە. تەندروستی دەرروون پێوەندی بە بیر و هەستەکانی ئێمە، پێوەندیمان لەگەڵ خۆمان و ئەو کەسانەی لێمان نێزیکن هەیە. هەروەها پێوەندی هەیە بە پێوەندی ئێمە لەگەڵ کۆمەڵگا کە ئێمە لە هەرکاتدا بەشێکین لەو. کەوایە دەتوانین بڵێن تەندروستی دەروون پێوەندی بەوەوە هەیە کە ئێمە چۆن بین، تا چەندە لە خۆمان، کەسانی دەوروبەرمان و کۆمەڵگا ڕازی بین.

بنکەی تەندروستی جیهان(WHO) تەندروستی پێناسە دەکا وەکوو:

“حاڵەتێک لە تەبایی کە تاک\مرۆڤ دەتوانێ دەرفەتەکانی خۆی بقۆزێتەوە و بە ڕاستییان بگەیەنێ، دەتوانێ بارودۆخی ئاسایی دڵەڕاوکێ لە ژیاندا لە دەست گرێ و کۆنترۆڵی بکا، دەتوانێ بە شێوەیەکی بەهرەوەر و چالاک هاوڕێ لەگەڵ کەسانی دیکە و لە کۆمەڵگادا بەشدار بێت“.

هەر بەهەمان شێوە کە گرینگە ئاگاداری جەستەی خۆت بی، گرینگە کە ئاگاداری تەندروستی دەروونیشت بی. بەخۆشییەوە زۆر لەو شتانەی کە ئێمە دەیکەین بۆ ئەوەی ئاگامان لە جەستەمان بێ کاریگەری باشی لەسەر تەندروستی دەروونیشمان هەیە.

٥ ڕێنوێنی کە دەتوانێ تەندروستی دەروونیت بەهێز کات:

1. گرێدراوی کۆمەڵایەتی. کات و گرینگی تەرخان بکە لەگەڵ مرۆڤی دەوروبەرت. پێوەندییە کۆمەڵایەتیەکان، پاڵپشت، دڵخۆشی و کەیف دەدات و هەر ڕۆژت دەوڵەمەند دەکا.

2. چالاکی هەستی باش دەداتە مرۆڤ. چالاک بە، سەما بکە، بڕۆ دەرەوە، یارییەک یاری بکە.

3.هۆشیار بە، هەستەکانت بەکار بێنە، گوێ ڕاگرە، ببینە، هەست پێبکە، بۆن بکە، ئەوە دەبێتە هەستی زۆرتر بەئاگا بوون لە ژیاندا.

4. بەردەوام بە لە فێربوون. خولیایەک\سەرگەرمیێک دیسانەوە دەستپێبکەوە، دووچەرخەیەک یا جلێکی کۆن چاک بکەوە، سازێک بهەژێنە، ناونووسی بکە لە خوڵ\دەورەیەکدا. ئەوە دەتوانێ خۆشی، هیوا و باوەڕ بەخۆبوون بە تۆ بدات.

5.ببخشە. شتێکی خۆش بۆ کەسانی دیکە بکە، بۆ کەسانیکە پێبکەنە، تێبینیێکی دۆستانە بدە، سپاسگوزار و وقەدرزان بە، لە کار بۆ ئەو شوێنانەی کە بە لاش کار دەکەن بەشدار بە. ئەوە دەتوانێ پێوەندی نێوان مرۆڤەکان پتەوتر بکا و چۆنێتی ژیان باشتر بکا. خۆشی کەسانیکەش تووش دەکا.

تۆ کێیی و ڕابردووی تۆ دەتوانێ کار بکاتە سەر تەندروستی دەروونی تۆ. ئەزموونەکانی تۆ دەتوانێ هێز بداتە تۆ بۆ بەرەنگاربوونەوەی باشتری کێشەکان، بەڵام هەروەها دەتوانێ بتکێشێ بۆلای بیر و هەستی سەخت و دژوار. ئەوەی کە مرۆڤ بتوانێ خۆی لە ناو وڵاتێکی نوێ و بێگانە جێبکاتەوە بۆ زۆر کەس دژوارە. بیرکردنی ناسیاو و خۆشەویستان، دڵنیانەبوون سەبارەت بە چۆنێتی ژیان، زمانی نوێ، کلتوری نوێ و لەدەستدانی مەقام چەندێک لە هۆیەکانن کە وادەکەن بۆ مرۆڤ ئاسان نەبێ کە جێگای خۆی لە وڵاتێکی نەناس بکاتەوە. زۆر کەسیش بەسەرهاتی وەکوو شەڕ، هەڵاتن یا بەسەرهاتە ناخۆشەکانی دیکەیان لەگەڵ خۆیاندا هەیە.

لەبەر ئەوەی کە هەمووکەس تەندروستی دەروونی هەیە، دەتوانێ تووشی ئازاری دەروونی، سەدەمە و ئازارچێشتن لە ئاستی بەرز و نەوی بێتەوە. هێندێک بڕوایان وایە کە باسکردن لە کێشەکانی دەروون دژوارە و دەترسن لەوەی کە چ سەرئەنجامێکیان دەبێ هەبێ بۆیان. بە خۆشییەوە باسکردن لە کێشەی دەروون لە نۆروێژ ئاسایی بووەو بنکەی خزمەتگوزاری تەندروستی باش هەیە کە یارمەتی دەدەن، کاتێک کە تۆ پێویستیت بە یارمەتی بێ. **کاتێک بیر و هەستە دژوارەکان بۆ ماوەیەکی زۆر جێگایەکی زۆر لە ژیانتدا دەکەنەوە یا ڕێگردەبن لەوەی کە بتوانی ئەو ژیانەی کە بە ئارەزووتە بتبێ دەتوانێ باش بێ کە بە دوای یارمەتی بکەوی. دەسپێکێکی باش دەتوانێ باسکردن لە بارەی ئەو شتانەی کە ئازارت دەدا لەگەڵ دکتۆرەکەتدا بێ.** بۆ دۆزینەوەی ئەو چارەسەرییەی کە تۆ پێویستیت پێیەتی دەتوانێ دکتۆرەکەت یارمەتیت بدا. زۆر جار وەختێک کەسێک تووشی ئازاری دەروون دەبێتەوە کاریگەرییەکەی دەکەوێتە سەر هەموو

بنەماڵەکە. لەبەر ئەوە بەدوای یارمەتی کەوتن لە کاتی کێشەی دەروونددا گرینگە، لەبەر کاریگەری لەسەر کەسانێ کە لە دەوروبەرتن.

ئەرکەکانی ماڵەوە

1) لە کلتووری تۆدا، چۆن مرۆڤ باس لەسەر کێشەی دەروون دەکا؟

----

2) چی دەتوانی بکەی بۆ ئەوەی تەندروستی دەروون بەهێز بکەی؟

زانیارییەکانی ئەم بەشە لەو شوێنانەی خوارەوە هێندراوە:

1) Helsenorge.no: https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/ , 14.09.21.

2) Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

ئێش

زانیاری ئەم بەشە لە ڤیدیوی Pain Australia کە دەربارەی ئێشەوەیە هێنراوە. ڤیدیۆکە لەسەر کەناڵی یوتیوب هەیە و ئێش بە شێوازێکی باش و بە زمانی جۆراوجۆر شی دەکاتەوە. ڤیدیۆکە دەتوانن بە گەڕان لە گووگڵ «Understanding pain in less than 5 minutes» و بەو زمانەی کە تۆ حەزت لێیەتی ببینی، بۆ نموونە: «Understanding pain in less than 5 minutes sorani».

ئێش ، هەستپێکردنی هەستێکە کە مێشک بەرهەمی دێنێ. ئامانج پاراستنی ئێمەیە. ئێش دەتوانێ بە شێوەی تیژ، بڕین، گرژی و ئانارامی لەش، بەهێز یا لاواز هەست پێبکرێ. هەستی تۆ لە ئێش کاریگەری چەند فاکتەری لەسەرە: کلتوور، ئەزموونەکان، بارودۆخی ژیان و چۆنێتی حاڵی خۆت. بەو پێیە هەستپێکردنی بەشێکی باشی ئێش دەتوانێ جیاواز بێ.

ئەو ئێش و ئازارانەی کە بەردەوامیان چەند هەفتە یا مانگن بە ئێشە سەخت و پڕ ئازارەکان نێو دەنرێن و وەک ئاسایی بە هۆی سەدەمە لێکەوتنی بافتەکانی جەستەیی وەکوو سەدەمەی پشت یا پێچخواردن\کێشانی جومگەی پێ. لەو کاتەدا مرۆڤ ئاگادار دەکرێتەوە بۆ ئەوەی کە تا ڕادەی گونجاو چالاک بێ و کەم کەمە بگەڕێتەوە سەر ژیانی ئاسایی. ئەگەر ئێش زۆرتر لە ٣ سێ مانگ بەردەوام بێ، نێوی بە درێژخایەن دەبەین.

سەدەمەدانی بافتی ناتوانێ هۆی سەرەکی ئێشە درێژخایەنەکان بێ، زۆربەی ئەو سەدەمانە لە ماوەی ٦_ ٣ مانگ چاک دەبنەوە. ئەو ئێشانەی کە بەردەوامیان هەیە کەمتر بە هۆی گۆڕانکارییە بنەڕەتییەکانەی جەستەوەیە، بەڵام ۆرتر ئاوایە کە سیستەمی دەماری هەست هەستیارییەکەی گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو شێوازەی کە مێشک بۆ ئێش کاری پێدەکا گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە.

بۆ کەمکردنەوەی هەست بە ئێش کردن دەبێ ئێمە چاو لە هەموو فاکتەرەکان کە کار دەکەنە سەر سیستەمی دەماری هەست و مێشک بکەین. لەبەر ئەوەی کە زۆر شت هەن کە کار دەکەنە سەر ئازاری درێژخایەن ، چاودێرییەکی بەرفراوان دەتوانێ باش بێ. ڕەچاوگرتنی بنەڕەتی و دانانی پلان شانسی کەمتر دەدا بۆ ئەوەی کە مرۆڤ شتە گرینگەکان لەبەر چاو نەگرێ.

زۆرکەس پێیوایە کە دەوا و عەمەلیات چارەسەرن. بەکارهێنانی دەرمان بۆ ئەوەی بتوانی لە چالاکییەکاندا بی باشە، تا ئەودەمەی کە بتوانی بە شێوازی پلیکانی\قاڵدرمە بەکارهێنانی دەوا کەم بکەی. بەڵام عەمەلیات زۆرجار یاریدەدەر نییە. بە جێگای عەمەلیات و دەوا بەکارهێنانی **هەڵسوکەوتی چالاک** بۆ کار کردن لەسەر مێشک ژیرانەترە.

پێشنیار لەسەر هەڵسوکەوتە چالاکەکان:

- خۆراکی باشتر و پڕ سوود بە پێی ئامۆژگارییەکانی حکومەت
- کەمکردنەوەی بەکار هێنانی ئەلکۆل و نیکۆتین
- چالاکی جەستەیی بە پێی ئامۆژگارییەکانی حکومەت
- کۆنترۆلی بیرکردنەوە بۆ ڕێگری لە دڵەڕاوکێ و هەستە نەگەتیڤەکان

بیرکردنەوەو هەستەکان بڕیارە کوتوپڕەکانی مێشکن کە کار دەکەنە سەر سیستەمی جۆش و خرۆش\عەسەبی. شێوازەکان بۆ کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکان و **خامۆش کردنی هەستە نەگەتیڤەکان** فێر بە. ئەوە دەتوانێ سیستەمی جۆش وخرۆش\عەسەبی ئارام بکاتەوەو هەستەکانی ئێش کەم بکاتەوە.

بیر کردنەوە لە ڕووداوە کەسایەتیەکان دەتوانێ ژیرانە بێ. ئەوە دەتوانێ ڕوونکردنەوەی پێوەندی مابەینی کێشەکانی ژیان و ئەزموونی ئێش بە تۆ بدات. جاروبار سەلماندنی ئەو هەستانەی کە لە ژێرەوەن و بنەڕەتین دەتوانێ بەشێک لە پڕۆسەی چارەسەری بێ.

خواردن و شێوازی ژیانیش هەروەها گرینگە بۆ ئەزموونی ئێش. ئەو شتەی کە تۆ دەیخۆی و ئەو شێوازەی کە ژیان دەکەی دەتوانێ هەستی سەر سیستەمی جۆش و خرۆش\عەسەبی زۆرتر بکات. بیر لەوە بکەوە کە کام لە فاکتەرەکان لە ژیاندا هەن کە دەتوانی باشتریان کەی، وەکوو: جگەرە کێشان، خۆراک، ئەلکۆل و ڕادەی چالاکی.

ڕادەی **چالاکی و ڕاهێنان لە ژیانی ڕۆژانەدا** کاریگەری هەیە لەسەر ئەوەی کە ئێمە چۆن بتوانین بەرەنگاری ئێش بە شێوەیەکی باش بینەوە. فێڵەکە لێرەدایە کە چالاکی لە ڕادەیەکی کەمەوە دەستپێبکەی و توانای بەکارهێنانی جەستەت بە شێوازێکی سووک و چالاکی کەم بێت. دووری بکە لە نیگەران بوون و دڵەڕاوکێ سەبارەت بە ئەنجامی چالاکییەکان. ئەگەر تۆ بترسی یا لە سنوورەکانی خۆت تێپەڕ بی، مێشک هەوڵ دەدات بە ئێش و ئازاری زۆرتر تۆ بپارێزێ. بە **زۆرکردنی بە نەرمی و هێدیی چالاکی** بەڵام بێ ترس دەتوانی خۆت دیسان بخەیەوە سەر پێ.

کۆی وتەکان: ئێش لە مێشکەوە دێت و دەتوانێ کاریگەری بچێتە سەر. بە چاولێکردنی مرۆڤ لە بواری بەربڵاوتردا، دەکرێ کارێک لەگەڵ ئەوەدا بکرێ. بەدوای یارمەتی بکەوە ئەگەر پێویستیت پێیەتی، ئامانجێک بۆخۆت ڕەچاو کە و دەست پێبکە.

ئەرکەکانی ماڵەوە

1. چی ئێش و ئازارەکان زۆرتر دەکا؟

----

2. چی یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازارەکان؟

زانیاری ئەم بەشە لەو شوێنانەوە هێنراوە:

Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls , 08.10.21 (1

Universitetssykehuset i Nord-Norge: https://www.youtube.com watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU, 30.06.21 (2

زانیاری دیکەی بە سوود سەبارەت بە بابەتەکە دەتوانی بە چوونە ناو ئەم لینکانەوە وەرگری:

- “Movement with pain”: https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/
- Retrain pain foundation: https://www.retrainpain.org/
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs
- Pain-ed: http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/

پلانی هەڵسوکەوت\نواندن

خو\عادەتی نوێ:

چی ؟	
چەندە ؟	
کەی ؟	
لەگەڵ کێ ؟	
تا چەندە دەگونجێ و کردارییە ؟	
چی دەتوانێ ڕێگرم بێ ؟	

پێویستیم بە چییە بۆ ئەنجامدانی پلانی نواندن؟
لە کێ دەتوانم یارمەتی و پشتگیری وەربگرم؟

Tress Design | www.tressdesign.no