Evro
An Independent Newspapet
Issued In Duhok
ئەڤرۆ
رۆژنامەیەکا سەربەخۆ یا کشتیە هەفتیانە لە دهۆکێ دەردکەڤیت

ساخلەمیا دەرونی

زارۆکێ ترۆمادار

وارژین یاسین

ترۆما د زانستێ دەروونی دا ئەوە دەمێ مرۆڤ تووشی سەرهاتیەکا نەخۆش دبیت، چ جۆرەکێ توند و تیژیێ بیت، رووداەکا دلتەزین، مرنا کەسەکێ نێزیک، رووداەکا هاتن و چوونێ تا کارەساتێن سروشتی ژی مینا بیڤەلەرزان بۆ نموونە.

نە مەزن تنێ تووشی ترۆمایێ دبن، بەلکو زارۆک ژی و ئەڤاهە کارتێکرنەکا خراب ل سەر رەوشا دەروونی یا وی مرۆڤی دکەت.

لێکۆلینان وەسا دیارکریە کو ب رێژا ئێک سەر چوارێ ژ زارۆکان تووشی ترۆمایێ دبن.

دەرئەنجامێن ترۆماپوونا زارۆکان:

١- لاوازی ل قوتابخانێ.
٢- بەدرەفتاری.
٣- خەمۆکی.
٤- ب کارئینانا کەرەستێن بێ هۆشکەر.
٥- پەستا پشتی ترۆمایێ.
٦- خۆکوشتن.

هەموو نیشانێن هزری و سۆزی و ئەو گوهۆڕینێن رەفتارێن زارۆکی پشتی وێ سەرهاتیا نەخۆش یا کو ب سەرێ زارۆکی هاتی د ئاساییەنە و جۆرەکێ بەرگریکرنێ ژ نەخۆشیێ یە، لێ بۆ ماوەکێ کورت دمینن تا هەیڤەکێ، بەلێ ئەگەر ئەڤ گوهۆڕینە گەلەک د دژواربوون و کارتێکرنەکا زۆر یا خراب ل سەر رەوشا زارۆکی کر، و هینگێ نە د ئاساییەنە هەکە زێدەتر ژ (٣) هەیڤان مان و مەترسیا پەیدابوونا نەخۆشیا پەستا پشتی ترۆمایێ (PTSD) زێدەتر لێ دهێت.