Alîkariya zarok û ciwanên di bin bûyerên trawmatîk bûne biser kevin

Bûyerên dijwar ên mîna şîdeta civakê, bi hêz û xemgînî ne. Gelek mirov dikarin bibin xwedî rîaksiyonên hestewar an jî fîzîkî yên mîna xemgînî, şoq, tirs, hêrs, tevlîhevî û westanê. Îro û di hefteyên pêş de, dibe ku hûn û zarokê we ji gelek aliyan ve bandor li bibin, ji ber ku her kes dê bertekên cuda nîşan bide. Hestên tengaviyê normal in û piştî bûyereke trawmatîk dibe çêbibin.

Dê û bav û çavdêr dikarin çi bikin?

çavdêr û endamên malbatê, bi afirandina derdoreke ewle û piştevan, bi qasî ku pêkan be aram bimînin û stresan kêm bikin dikarin bibin alîkar. Zarok û ciwan divê bizanibin ku endamên malbata wan ji wan hez dikin û ji bo xwedîkirina wan çi ji destê wan bê ew ê bikin. zarokan piştrast bikin ku ew di nava ewlehiyê de ne û ji bo afirandina hesta ewlehiyê bibin alîkar.

bi awayekî durist û vekirî behsa bûyerê bikin û bila li gorî temenekî guncaw be

- Tiştên rast lê hêsan pêşkêş bikin, ên ku alî wan bikin ku ew fehm bikin ka rastî çi ye û xeyal çi ye. Hewce nake ku zêde hûrgilîyan parve bikin.
- Ji bo pirsên wan bersivên hêsan û şênber bidin zarokan. Heger hûn nikaribin bersivê bidin pirsê, baş e ku mirov bibêje, ''ez nizanim çawa bibersivînim'', ''dibe ku em qet bersiva vê nizanin'', ''belkî em dikarin kesekî bibînin ku alîkarîya me bikin''.
- Bila zarok bizanibin ku kengî amade bin dikarin biaxivin, di her kêlî û demê de pirseke wan heye bipirsin. Zarok jî wekî mezinan bi leza xwe di şînê de tevdigerin.

Ji zarok û ciwanan re derfetan peyda bikin da ku hestên xwe bînin ziman

- Zarok û ciwanan teşwîq bikin ku li ser fikir û hestên xwe biaxivin -lê zorê li wan nekin. Dibe ku ji bo zarokên biçûk hewcehîya te bi vekirina sohbetê hebe. Alîkariya zarok û ciwanan bikin ku peyvan bidin hîskirin.
- Bila li ser bûyerê û hestên xwe biaxivin, binivîsin an jî wêneyan bikişînin.
- Xemgînî an hestên din ên ku zarokê we îfade dike, pejirand, wan teşwîq bikin ku werin ba we.

Raportên nûçeyên yên dubare dibin di derbarê bûyerên trawmatîk de sînordar bikin

- Mezin dikarin zarokên biçûk ji bûyerên trawmatîk biparêzin, nehêlin ku nûçeyên medyayê bibînin an jî nebihîzin an jî li ser bûyeran guhdarîya sohbetên mezinan bikin.
- Eger zarokên mezin li çîrokên medyayê yên bûyerên bi êş temaşe dikin, ya herî baş ew e ku mirov bi wan re temaşe bike.

zarokan ewle bikin û bersivê bidin pêwîstiyên xwe yên ji bo hestbiewlekirinê

- Bila zarokên biçûk di odeya we de (ji bo demeke kurt) rakevin an jî heger di xewê de zehmetiyê dikişînin bila bi ronkahiyê razên.
- Hewl bidin ku bi rutbeyên asayî yên wekî derveyî çalakîyên dibistanê, xwarina şîvê bi hev re û dema malbatê ve girêdayî bimînin.
- Alîkariya wan bikin ku ew ji xwe re hin biryaran bistînin, wekî hilbijartina xwarinan an jî hilbijartina cilên xwe.

Li rîaksiyonên gengaz ên stresê binihêrin

- Li nîşaneyên stresê yên di xwe û yên din de baldar bin û heger tişt zêde bibin li piştgiriyeke zêde bigerin. Di nava vê de qala hestên xwe bikin.
- Di reftar, axaftin, bikaranîna ziman an jî hestên xurt de guhartinên ji nişka ve balê bikişînin.
- Eger pirsgirêkên nû bi pêş bikevin, bi taybetî eger ji çend hefteyan zêdetir semptomên li jêr rû bidin, bi peydakerê tenduristiyê re têkilî daynin:
  - Dil bi lez lêdikev pêşbazî û xwêdanê
  - Bi hêsanî distirê
  - Bê hest bimîne
  - Pir xemgîn be an jî têkeve depresyonê
  - Buyeran bibîrbîn (ji nû ve zindîkirina bûyerê).

Xizmetên Alîkariyê

Heger hûn ji bo xwe an jî kesekî din bifikar bin, xwe bigihînin yek ji xetên alîkarîyê.

Xeta Tendurustiya Derûnî (Mental Health Line): 1800 011 511

Xeta telefonê ya 24/7 ku ji hêla pisporên tendirûstîya derûnî ve tê xebitandin dikare mirovan ber bi xizmetên desteka herêmî ve bibe.

Xeta Alîkariya Zarokan (Kids Helpline): 1800 55 1800

Xizmeteke bêpere, nepenî ku ji bo zarok û ciwanan şêwirmendiya onlyin an jî li seer telîfonê pêşkêş dike.

Xeta jiyanê (Lifeline): 13 11 14

Ji bo mirovên krîz an jî tengaviya xwekuştinê rû didin, desteka 24 saetan a krîzê.

Headspace: 1800 650 890

Xizmeta alîkariya derûnî ya herêmî ji bo ciwanan û malbatên wan, bi armanca destwerdana zû.

13YARN: 13 92 76

Piştgiriya şêwirmendiya ya jo krîzan ya bêpare ji bo gelên Aborjînî û Girava Torres Strît.

Xeta ji bo mêran (MensLine): 1300 78 99 78

Alîkariya şêwirmendiya telefonê 7/24 ji bo mêrên ku xema wan li ser tendurustiya derûnî, têkilî, stres û tendirûstiyê heye.

Xeta Tenduristiya Derûnî ya Navçandî (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

Xeta telîfonê ya ji Duşemê heta Înê saet di navbera 09.00 û 16.30 de ji bo piştgirîdayîna mirovên li NSW'ê ji civakên cuda yên çandî û zimanî hatine.

Xizmeta wergêran ya li ser telîfonê (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

Heger pêdivîya we bi alîkarîya wergêran hebe telîfonî TIS bikin û bibêjin ku pêdivîya we bi kîjan zimanî û jimarê heye. Ji bo alîkarîya axaftina we, operator dê wergêrekî li ser xetê bistîne.