The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

هزرێن داگیرکەر و فلاشبەک

پێشەکی

هزرێن داگیرکەر چنە؟

هندەک جاران، دبیت ئەو کەسێن تووشی چیرووکێن ترومایێ بوین هزرێن داگیرکەر لدەف پەیدا دبن، کو ئەو ژی بیرهاتن و هزرێن ئازرینەرن یێن کو ژ نشکەکێ ڤە و ب شێوەکێ نەپێشبینیکری دهێنە د مێشکی دا و بەرسڤدانەکا ترسێ، خەمێ، یان عاجزیێ د ئازرینن.

فلاشبەک چنە؟

د هندەک دەمان دبیت هزر و بیرهاتن هند یێن بهێزبن کو کو مروڤ هەست بکەت یێن د راستیدا چێدبن، یان ژی ئەو کەسە دهێتە ڤەگوهاستن بو سەرهاتیێ ترومایی. دبێژنا ڤان بویەران فلاشبەک. هندەک جاران دبیت تایبەتمەندان وێنەکرنەکا زیندی هەبیت، ئەڤجا ل دەما کەسەک بەحسا سەرهاتیەکا ترومایی دکەت، "وەک فلمەکی" د سەرێ وان دا دچیت. پشتی هینگێ ئەو وێنە دهێنە دووبارەکرن ب شێوەکێ داگیرکەر. د هەمان دەم دا کو فلاشبەک نە یێن بەربەلاڤن د ترومایا دووەمی دا، لێ دووبارەبوونا سیناریوییێن ئەو تشتێن نەخووشێن مە لگەل مە بەشدکەن، د مێشکێن مە دا، بەرڤەلاڤترە.

بوچ ئەڤە رویددەن؟

هزرێن داگیرکەر و فلاشبەک دروستدبن ل دەما هەولدانا مە بو پرۆسەکرنا زانیارییێن قورس. مێشکێن مە هەوڵ ددەن لوژیکەکی دروستکەن، لوژیکێ سەرهاتیەکی دروستکەت، لێ نەشێت. دبیت هەروەسا دروستبن وەک بەرسڤدانەک بو ئازرینەرا، کو ئەو ژی دبیت یێن ب زەحمەت بن بو دەستنیشانکرنێ، چنکو دبیت زێدە بلەز رویدەن. ئازرینەر، و هەروەسا فلاشبەک و هزرێن داگیرکەر، هندەک جاران بەرسڤدانا تەنگاڤیێ کارادکەن د سیستەمێن مە دا، و ژبەر ڤێ چەندێ وەل هەستێ مە دکەت دکەت هەر وەکو ئەم یێن د مەترسیێ دا، سەرەڕای وێ چەندێ کو دوخا نوکە زور یا ئارامە.

> هزرێن داگیرکەر و فلاشبەک دروستدبن ل دەما هەوڵدانا مە بو پرۆسەکرنا زانیاریێن قورس. مێشکێن مە هەوڵ ددەن لوژیکەکی دروستکەن، لوژیکێ سەرهاتیەکی دروستکەت، لێ نەشێت.

چ بکەین بەرامبەر وان؟

ل دەسپێکێ، بەرێ خو بدە ئاستێ گرانیێ. تو د کاری تێبینیێ بکەی ئەگەر هزرێن داگیرکەر یان فلاشبەک کارتێکرنێ لسەر کارێ تە، یان دەمێ تە یێ زێدە دکەن، و ئەگەر کارتێکرنێ لسەر وان چالاکیان دکەن ئەوێن کو تە بەری نوکە د کرین. خو ئەگەر کارتێکرنێ نەکەن، دبیت گەلەکێن نهێمکاربن لدەما رویددەن. ئەگەر وەسا بیت، باشترین هزر ئەوە هاریکاریێ بدەستخوڤەبینی. ڕاوێژکارێن زانیار لسەر ترومایێ د کارن ڕاوێژکاریا بپشتەڤانی دابینکەت، ب رێیا بکارئینانا هندەک ژ ئامیرە و تەکنیکێن دیارکری لخوارێ. هەروەسا تو بخو ژی د کاری هندەک ژ ستراتیژێن لخوارێ تاقی بکەی، بو دووپاتکرنا لێگەریانا تە بو هاریکاری و پشتەڤانیێ لدەمێ پێدڤی.

ئامیرە

لخوارێ هندەک ئامیرە و تەکنیکێن بنەرەتینە یێن کو دێ تە ئامادەکەن بو کارکرنێ لگەل هزرێن داگیرکەر و فلاشبەکا. لپێش تاقیکرنا هەر ئامیرەکا بیت ژ ڤان ئامیرا، یا گرنگە خو ئامادەکەی دا کو دووپاتکرنا وێ چەندێ بکەی کو هەستێ تە یێ باشە و یێ تەندروستی.

خو ئامادەکرن

گشت ترومایێن دووەمی، و ب تایبەتی هزرێن داگیرکەر و فلاشبەک، رێنە کو تێدا مێشک و لەشێ تە هەولّددەن بەر سنگێ زەحمەتیا بیرهاتنەکا پری تروما راوەستن. لپێش کو ئەم بەرێ خو بدەینە ئامیرێن رێڤەبرنا ڤان هزران، یا گرنگە دەست ب لەشێ خو بکەی. بینە پێشچاڤێن خو کو تو دێ غاردانێ کەی د ماراسونەکێ دا. تو ڤێ غاردانێ ناکەی بێ راهێنان و ئامادەکاری و یا گرنگە پشتراست بی کو تو یێ ئامادەی. پێشنیارێن لخوارێ وەسا یێن هاتینە دیزاینکرن کو تە ب شێوەکێ جەستەیی ئامادەکەن، دا کو تو یێ ئامادەبی بو کارکرنێ سەرەرای ئاستەنگ و بەرەنگارییێن دهێنە رێیا تە ژ ئەگەرێ ترومایا دووەمی.

چالاکیا جەستەیی	هەر چالاکیەکا جەستیی یا کو دل و مێشکێن تە د دەتە کاری و خوهدانێ لدەف تە پەیدا دکەت، دبیت ئەو چالاکی یا هاریکاربیت د دووپاتکرنا بدەستڤەئینانا تە بو بەهرەکا باش یا راهێنانێ دا. راهێنانا هەوایی (ئەیروبیک) باشترینە بو ڤێ چەندێ (بەروڤاژی هەلگرتنا گرانیا، بو نموونە). ئەگەر چالاکی یا سڤک بیت، وەک رێڤەچوونێ، دبیت 40 خولەک پێدڤیین بو گەهشتنا ڤێ دوخێ. ئەگەر چالاکی گرانتر بیت، وەک بازدانێ (هەروەلێ)، 15 خولەک تێرا هەنە. هەروەسا دبیت هەر چالاکیەکا لێدانا دلێ تە بەرزتر لێ بکەت، وەک مەلەڤانیا، داوەتکرنێ، و پایسگلسوارییی، یا بمفابیت. ئەگەر تە شنی دەست ب چالاکێن جەستەیی کربیت پشتی بوورینا دەمەکی ژ نەچالاکیێ، بێهنا خو فرەهکە و هێواش هێواش دەسپێبکە، و لدویف ئاستێ خو یێ وزە و شیانا جەستەیی. هزرەکا باشە ئەگەر لگەل پزیشکەکی باخڤی ئەگەر تە برینەک یان حالەتەک هەبیت کو کارتێکرنا لسەر چالاکیا تە یا جەستەیی دکەت.
باش خوارن	ترومەیا دووەمی د کاریت کارتێکرنێ لسەر حەزا تە بو خوارنێ بکەت و دبیت تو تێبینیێ بکەی کو تو یان کێمتر یان زێدەتر ژ نورمال دخوی. پێشنیار دهێتە کرن کو هەلبژارتنەکا تەندروستی بو خوارنێ بهێتەکرن بو دووپاتکرنا وەرگرتنا لەشێ تە بو جورەکێ بەلانسکری یێ خوارنێ. هەولّبدە خو دویربێخی ژ شەکرێن ئاسان، وەک ئارێن پالاوکری، خوارن و ڤەخوارنێن شەکر ئاست بەرز. ئەگەر تە شەکر هەبیت، هەولّبدە تێکەلکەی لگەل خوارنێن فایبەر تێدا وەک ڤێقیا و فستەقا. مەبەست ژ خو دویرئێخستنێ ژ شەکرێ ئەوە چنکو زێدە بلەز دهێتە پروسەکرن د لەشێ تەدا، و هەستەکێ "بەرزاتیێ" د دەتە تە کو بمخابنیڤە دبیت ئەڤ هەستە سیستەمێ تە یێ بەرسڤدانا تەنگاڤیا ب ئازارینیت. دبیت ئەڤ چەندە فلاشبەک و هزرێن داگیرکەر خراپتر لێ بکەت. ب رێیا تێکەلکرنا شەکرێ ل گەل فایبەری، لەزاتیا پروسەکرنا شەکرێ د لەشی دا کێمتر لێ دهێت، و کاریگەریەکا جیاواز دروست دکەت.
باش نڤستن	ئەگەر هزرێن داگیرکەر و فلاشبەک خراپتربن د شەڤێ دا، دبیت ئاریشە نڤستن بیت. هەولّبدە عادەتێن خو یێن نڤستنێ باشتر لێبکەی، وەک نڤستنێ د هەمان دەم دا هەر شەڤ، خو دوریئێخستن ژ شاشەیان ب دەمژمێرەکێ لپێش دەمێ نڤستنێ، و کرنا چالاکیەکا رەحەتکەر ئێکسەر لپێش نڤستنێ وەک سەرشویشتنێ، مێدیتاسیونێ، یان خواندنا پەرتووکەکێ.

شیانێن بنەرەتی

لخوارێ هندەک شیانێن بنەرەتینە یێن کو دبیت تو حەز دکەی تاقی بکەی دا دسەت ب ڕێڤەبرنە هزرێن داگیرکەر و فلاشبەکا بکەی. دهێتە پێشنیارکرن کو تو پێنگاف پێنگاف کار دناڤا ڤان ئامیرەیان دا بکەی، و تنێ بچیە ئامیرەیا دویف دا ئەگەر تو شارەزا بووی لسەر ئامیرەیا بەردەستێت خو. هەروەسا دهێتە پێشنیارکرن کو تو ڤان ڕاهێنانا د دەمەکێ دەستنیشانکری یێ روژێ دا تاقیکەی، د وی دەمی دا ئەوێ تو دزانی تو د کاری پتر یێ ڕەحەتبی. دبیت تو حەز بکەی دەمی تەرخانکەی د نیڤا روژێ دا، دا کو نهێمێ کێمکەی و بەشدارییێ د پیچەکا چاڤدێریا خو دا بکەی.

لپێش دەسپێکرنا هەر ڕاهێنانەکێ، دەسپێکە ب هەناسەدانێ و هەستکرنێ ب عەردی. پاشی، دەست ب ڕاهێنانا خو یا هەلبژاردی بکە. ئەگەر هزر و وێنە د دەمەکێ دی یێ روژێ دا بهێن، بیرا خو بینە کو تو یێ تشتەکی دەربارەی وان دکەی، کو تو یێ چاڤدێریا خو دکەی، و کو دەمەکێ تەرخانکری د روژێ دا یێ هەی بو کارکرنێ لسەر وان. ئەگەر هەر بەردەوامبون لسەر مانێ، تو د کاری هەناسەدانێ و هەستکرنێ ب عەردی ئەنجامدەی وەک دیارکری. تشتێ گرنگ ئەوە کو تو دەمی بدانیە بەر ڕەخەکی بو ڕاهێنانکرنا ئاسایی و دەمێ تەرخانکری بو کرنا ڤان ڕاهێنانان ژ دەست نەدەی. پیچ پیچە، لگەل بوورینا دەمی، هزر و وێنە دێ کێمبن.

هەرچەوابیت، ئەگەر د هەر دەمەکی دا تە هەست بماندیبوونەکا گران کر یان هزر و فلاشبەک خراپتر لێهاتن، یا گرنگە هاریکاریا تایبەتمەند ببینی.

ڕاوەستاندنا هزرا	
	دبیت هزرێن ئازارکەر رویدەن لدەمێ دهێنە ئازراندن یان د هندەک دەمان دا دروستدبن بێی مروڤ تێبینیێ بکەت. ئەگەر تو هەولبدەی بهێز شەری لگەل وان بکەی، دبیت هزر بهێزتر لێبهێن و زەحمەتتر لێبهێن بو خو ژێ خلاسکرنێ. ل جهێ زوی ڕابی ب پالدانا ڤان هزران دویرێ خو، پێنگاڤا ئێکێ زانینا ڤان هزرا یە.
سێ دووبارەکرن	تو د کاری ڤێ چەندێ د سێ دووبارەکرنا دا ئەنجامدەی. 1. دەمێ تە هزرێن ئازارکەر هەبن، بێژە خو "ئەزێ هزرا دکەم..." و سێ جارا دووبارەکە. 2. دویف دا، هەرە بەرەڤ وان تشتا یێن تو تێبینی دکەی د لەشێ خو دا. بێژە خو، "ئەزێ هەست دکەم..." و سێ جارا دووبارەکە.
بەردە	هزرا سەرەکی د پشت ڤێ چەندێ را ئەوە کو هزر دهێن و دچن، و لدەمێ ئەم تێبینیا وان دکەین، ئەم د کارین بچین بەرەڤ تشتێن دی ڤە یێن ئەم تێبینی دکەین د لەشێن خو دا. دبیت، هندەک هزرێن دی لدەف تە دروستبن. هەر جارەکێ، سێ دووبارەکرنا دووبارەکە و پاشی وان بەردە. تشتێ گرنگ ئەوە کو تو پاش هەرجار ڤەگەری بو لەشێ خو، دیققەتێ بدانیە سەر هەستێ خو یان هەستێن خو یێن جەستەیی. هندی بو ماوێن درێژتر ڕاهێنانێ بکەی، دێ تێبینیا دروستبوونا کێمتر و کێمتر هزرا کەی، و دێ د شیانێن تە دابیت پتر تێبینیا وان تشتا بکەی یێن تو دەرڤەی و ژوورڤەی لەشێ خو تێدگەهی. ئەڤ چەندە هەروەسا رێیەکا باشە بو دەسپێکرنا ڕاهێنانا هەستکرنێ ب عەردی.

هەستکرن ب عەردی: ئامیرەک بو ئینانا تە بو دەمێ نوکە

وەک دیارکری د پێشەکیێ دا، دبیت هزرێن داگیرکەر و فلاشبەک رویدەن ل دەمێ تو تووشی چیرووکێن ترومایێ دبی. ئەڤ هزر، وێنە و بیرهاتنێن ئازارکەر دبیت ژ نشکەکێ ڤە دروستبن و ب شێوەکێ نەپێشبینیکری، و لەشێ تە کارڤەدانێ دکەت ب هەمان بەرسڤ هەر وەکو مەترسی یا ئامادەیە د دەمێ نوکە دا. ب رێیا هەستکرنێ ب عەردی، تو یێ لەشێ خو و مێشکێ خو د زڤرینی بو دەمێ نوکە.

بو روونکرنەکا تەمام لسەر ئامیرەیێن هەستکرنێ ب عەردی، هیڤیە پەرتووکا هەستکرنێ ب عەردی ببینی بو پتر ئاموژگاریان لسەر راهێنانکرنێ لسەر ڤێ شیانێ.

کونترولا وێنەیی	
بەهرا پترا جاران وێنەکرنا وان چیرووکێن نەخووشێن مە دبێژنە مەکاردکەت وەک رێیەک بو دروستکرنا سوزیاریێ. هەرچاوابیت، دبیت وێنە ببنە داگیرکەر و دبیت د هەر دەمەکێ تو تێدا بهێیە ئازراندن ئەڤ وێنە دەرکەڤن. ژبەر کو وێنە تشتەکە ئەم دروستدکەین د مێشکێن خو دا (بەروڤاژیێ بیرهاتنێن وا وێنێن مە ب چاڤ دیتین)، یا گرنگە فێربین کو ئەم د کارین کونترولێ لسەر وێنەیان بکەین. راهێنانا بهێت دبیت بهێتە کرن وەک پێنگاڤەکا رێگر، و پاشی د دەمەکێ دی دا، بهێتە کرن وەک رێیەک بو کونترولکرنا وان وێنەیان یێن کو دبیت دروستبن ژ چیرووکێن مە گوهـ لێدبیت.	
راهێنانا تەلەفزیونێ	(هاتیە گونجاندن ژ Rothschild, B. 2006. p154) ل دەسپێکێ، هەستکرنێ ب عەردی بکە تا ب شێوەکێ تەمام د ڤێ دەمێ نوکە دا بیت. دویف دا، بینە پێشچاڤێن خو تو یێ د ژوورەکا بێدەنگ ڤە و یێ ئارامی لبەر تەلەفزیونێ. **پێنگاڤ 1:** بینە پێشچاڤێن خو کا ژوور یا چاوایە، جهێن روینشتنێ یێن چاوانە، ژێدەرێ رووناهیێ و هەرومسا تەلەفزیون یا چاوایە. کونترولێ تەلەفزیونێ یێ د دەستێ تە دا. **پێنگاڤ 2:** تەلەفزیونێ هلکە و بینە پێشچاڤێن خو کو تو یێ ل پێش پروگرامەکێ خووش یان یێ نورمال. کونترولێ تەلەفزیونێ یێ د دەستێ تە دا و تو د کاری کارتێکرنێ د وێنەی دا بکەی، رەنگی و لەزاتیا وێنا و لدویف حەزا خو. **پێنگاڤ 3:** راهێنانێ بکە لسەر گوهورینا وێنا، وێنەی، کوالیتیا وێنەی و لەزاتیێ تا تو هەست دکەی تە کونترول یا لسەر وێنا هەی.
دەما فلاشبەک رویددەن	دەما فلاشبەک یان وێنێن داگیرکەر رویددەن، وان شیانا بکاربینە یێن تە راهێنان لسەر کری. **پێنگاڤ 1:** وێنا ببینە ئەوێن دروستدبن و خو ژێ دیربێخە. **پێنگاڤ 2:** وان شیانا بکاربینە یێن تو فێربووی ژ راهێنانا تەلەفزیونێ. تەکنیکێن وەک شێلیکرنا وێنەی، دیرکەفتن ژ وان تاقیکە، یان ژی ب ئێکجاری وێنەی ب تەمرینە.

بەردەوام بە لسەر ڕاهێنانکرنا هەستکرنێ ب عەردی و دویف پشتەڤانیێ بگەرە ژ تایبەتمەندەکی ئەگەر تو نە کاری کونترولێ لسەر وێنەیان بکەی.	

بکارئینانا هونەرێن دەربرینێ
هونەرێن دەربرینێ دبیت بهێنە دیتن وەک ئامیرەیێن گەلەک بمفا بو پروسەکرنا هزر و وێنێن ئازارکەر. تو د کاری ڤان تەکنیکا ب تنێ تاقیکەی یان ژی دبیت تو حەز کەی کار لگەل ڕاوێژکارەکی یان چارەسەرکارەکێ هونەرێن دەربرینێ بکە.

نڤیسین	دبیت تو حەزکەی هوزانەکێ بنڤیسی. مەرج نینە گەلەک یا ئالوزبیت، تنێ بلا دەربرینا هزر و وێنێن تە بکەت، و هەستێ خو بنڤیسە وەک میتافوور یان ب شێوێ لێکچواندنێ. بو نموونە، "ل دەمێ ئەز ڤان وێنان دبینم، هەر وەک..." یان "ئەڤ هزرە شبەتی...".
وێنەکێشان یان نیگارکێشان	دبیت نیگارکێشان و وێنەکێشان رێێن کاریگەربن بو پروسەکرنا وێنەیان و دبیت هەرووسا گەلەک یێن ئارامکەربن و ئاگەهیێ زێدەکەن. ئەگەر تو یێ هەست ب ئازارێ دکەی، دبیت بکارئینانا مارکەرێن ڕەنگاوڕەنگ یان پێنووسان بو دروستکرنا وێنەیێن ئەبستراکتی هاریکاریێ بکەت د هێمنکرن و ڕەحەتکرنا نهێمێ دا. ئەگەر تو حەزدکەی نیگارکێشانێ بکەی و وێنەیێن تروماییێ یێن تو تێدا د بووری پروسەکەی، یا پێشنیارکریە کو تو ڤێ چەندێ ئەنجامدەی لگەل ڕاوێژکارەکی یان چارەسەرکارەکێ هونەرێن دەربرینێ.
دروستکرنا وێنێ جهەکێ ئارام	دبیت گەلەکا هاریکار بیت کو تە جهەک هەبیت د مێشکێ خو دا یێ کو تو د کاری بچیێ و هەست ب هێمنیێ لێ بکەی. تو د کاری وێنێ ڤی جهی بینیە پێشچاڤێن خو هەرگاڤەکا تو هەست ب ئازاراندنێ یان نەهێمنیێ بکەی. ژبو هاریکاریکرنا تە بو بیرهاتنا وێنێ جهێ ئارام، تو د کاری نیگارکێشانێ، وێنەکێشانێ یان نڤیسینێ دروستکەی لسەر وی جهی. تو د کاری وێنەی بهێلیە نزیکێ خو و ئەگەر تە هەست ب ئازراندنێ کر، ڤەگەرە بو وێنەی، هەنسادانێ بکە، هەست ب عەردی بکە و بیرا خو بینە کو تو یێ ئارامی. پێنگاڤ: 1. جهەکی (یێ ڕاستەقینە یان خەیالی) بینە پێشچاڤێن خو، کو تو تێدا هەست ب هێمنیەکا تەمام دکەی. 2. تو چ ل دەوروبەرێن خو دبینی؟ 3. تو د کاری دەست کەیە چێ، چ ببینی؟ 4. ل دەما تو دهینیە پێش چاڤێن خو کو تو یێ لڤی جهی، تو چ هەست دکەی؟ 5. د کیش بەشێ لەشێ خو دا تو ڤێ هەستی دکەی؟ 6. پەیڤەک هەیە تو ب شێی بدەیە ڤی جهێ خو یێ ئارام؟ 7. بینە پێشچاڤێن خو تو نوکە یێ ل وی جهی، و هەناسەکا کیر بکێشە، هەست ب ئارامی و ئاشتیێ بکە.

پاشی، نیگارکێشانێ، وێنەکێشانێ یان نڤێسینێ دروستبکە لسەر وی وێنەی دا کو ئەو وێنە یێ بەردەست بیت بو تە هندی تو پێدڤی بیێ.	

ل دویماهیکێ، و بشێوەکێ گەلەک گرنگ، ئەگەر تو هەست دکەی کو ئەڤ هزرە یان وێنە یێ:

- کارتێکرنێ لسەر رێیا کارکرنا تە، ژیانا تە، یان بووراندنا تە بو دەمێ تە یێ زێدە دکەن
- پەیوەندیێن تە قەتعەدکەن یان ئالۆزدکەن،
- کاریگەریێ لسەر بکارئینانا تە (یان زێدەکارئینانا تە) بو کحولێ یان ماددەیێن دی (بو نموونە، شەکر، ماریوانا یان ماددێن بێهوشکەرێن دی)

هیڤیە دویف هاریکاریێ بگەری ژ راوێژکارەکێ شارەزا یێ ترومایێ.

ژێدەران و خوێندنە کا کیرتر

1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster. [داهێنەری بەرخودانا کارمەندان و کاریگەریا وان ل پشتی کارساتەکا شاری، باشتر لێ دکەت], *Professional Psychology: Research and Practice*, *38*(6), 596.

2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. [هاریکاری بو هاریکاری: سایکوفزیولوجیا ماندیبونا دلوڤانیێ و تروومایا جێگری], WW Norton & Company.

3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. [سەرپەرشتیاریا تروومایێ: رێبەرەکێ روژانە بو چاڤدێریکرنا خو ل دەما چاڤدێریکرنا کەسێن دی], ReadHowYouWant.com.