The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

خوژێکڤەکێشان

پێشەکی

لەشێن مە و مێشکێن مە پەیوەندیێ لگەل ئێک دکەن ب رێیا سیگنالێن کیمیایی و کارەبایی. ئەڤە ڕامان وێ چەندێ د دەت کو ل دەمێ ئەم هەست ب نهێمێ دکەین، دبیت ماسولکێن مە ژی توند بن. پاشی، ئەڤ توندیا د ماسولکێن مە دا سیگنالەکێ د هنێریت بو مێشکێن مە کو ئەو یێن توندن، کو ئەڤ چەندە ژی دبیت ئاستێ نهێما مە یا دەروونی بلند کەت. ئەم د کارین ڤێ بازنێ بشکێنین د مێشکێ خو دا ب رێیا بکارئینانا ڕاهێنانێن ئاگەهیێ، پێشچاڤخستنێ یان هەستکرنێ ب عەردی، یان ئەم د کارین وێ بازنێ بشکێنین د لەشی دا ب رێیا ڕاهێنانا وەک هەناسەدانێ، خوژێکڤەکرنێ یان ڕەحەتکرنا بەردەوام یا ماسولکان (PMR). ئەڤ پەرتووکە دێ باسی خوژێکڤەکێشانێ کەت.

ئەم د کارین بازنەیا پەریشان و توندبوونا ماسولکان بشکێنین ب رێیا ئاگەهبوونێ ژ شێوازێ مە یێ جەستەیی و خوژێکڤەکێشانا وی.

> ئەم د کارین بازنەیا پەریشان و توندبوونا ماسولکان بشکێنین ب رێیا ئاگەهبوونێ ژ شێوازێ مە یێ جەستەیی و خوژێکڤەکێشانا وی.

رەها ڤاگوس ئێک ژ هێلێن سەرەکی یێن پەیوەندیێ یە دناڤ بەینا مێشکی و لەشی. ل گەل موڤیکی (ستونێ هەستی یێ پشتێ) د چیت و لگەل گشت ئەندامان و گەلەک گروپێن ماسولکان دهێتە گرێدان. رەها ڤاگوس کلیلا سیستەمێ رەها یێ خوکارە (ئوتوماتیکی یە)، کو ئەو ژی کونترولا بەرسڤدانێن مە یێن خوکار دکەت، و د شیان دایە سیگنالێ بدەت بو بەرسڤدانا مە یا سیمپاتیکی (وریابوونەکا بەرز، شەر/ڕەڤ) و بەرسڤدانا مە یا پاراسیمپاتیکی (ڕەحەتبوون، "بێهنڤەدان و هەرسکرن"). ل دەما ماسولکێن مە یێن توندبن، ئەڤ چەندە هاریکاریێ دکەت د پاراستنا دوخا سیمپاتیکی وریابوونی یا بەرز یا رەها ڤاگوسا مە، کو ڤێ چەندێ ژی کارتێکرنێن تەندرووستی و ساخلەمی هەنە لسەر مێشک و لەشێن مە. هاندانا رەها ڤاگوس بو گوهورینێ بو دوخا پاراسیمپاتیکی دێ چالاکیا کولبونی د ئەندامێن مە دا راوەستینیت، و هاریکاریا مێشک و لەشێن مە دکەت بو ئارامبوونێ و ڤەگەریانێ بو دوخەکا ساخلەمتر. ئەم د کارین ڤێ چەندێ ئەنجام دەین ب رێیا چەند خوژێکڤەکێشانێن ئاسان، یێن تایبەت بو ستوی و ملان.

ل دەسپێکێ، دیققەتدان ل سەر شێوازێ مە یێ جەستەیی دبیت هاریکار بیت. د دەمێ ئەم د بەرسڤدانا پاراسیمپاتیکی دا، مەیلا مە دکەڤیتە سەر پالدانا سەرێ خو بو سینگی و قوپکرنا ملێن خو. ئەگەر ئەم تێبینیێ بکەین کو ئەم یێن روینشتینە یان ژ پێیا ڤەینە ب ڤی شێوازی، و خولەکەکێ تەرخانکەین بو دوپاتکرنا وێ چەندێ کو سەر و ستوییێن مە یێن لسەر ئێک راستەهێل هنداڤی ملێن مە، دێ هاریکاریێ کەت د گوهورینا سیگنالێن نهێمێ یێن لەشێ مە د هنێریت بو مێشکێن مە. ئەگەر تو زەحمەتیێ دبینی د هەستکرنا وێ چەندێ دا کا ئایە سەرێ تە لسەر ئێک راستەهێلە لگەل ملێن تە یان نە، تو د کاری رازی ل سەر پشتا خو ل سەر رویەکێ بهێز و دەرفەتێ بدە سەرێ خو ئارام بیت ل سەر ڤی روی، دووپاتکە کو ئەرزینکا تە یا راستە، نەک یا ئاراستەکریە بو سەری بەرەڤ ئاسمانی یان بو خارێ بەرەڤ پیێن تە. ئەگەر تو حەزکەی، تو د کاری تلێن خو بکەیە ناڤ ئێک ل پشتا سەرێ خو ل بن بنگەهێ کلوخی، سەرێ خو جێگیر کە، و ب نەرمێ بکێشە دا کو پتر ڤالاهیێ بدەیە ستویێ خو.

دەمێ تو سەرێ خو د کەیە د راستەهێلەکێ دا، چەندەک ژ ڤان ڕاهێنانێن ل خوارێ تاقی بکە. هەردەم فێربوونا لڤین و جڤینێن نوی هندەک ڕاهێنان بو دڤێت ل پێش هەستکرنێ ب ڕەحەتیێ ل دەمێ ئەنجامدانا ڤان ڕاهێنانان. دەستپێبکە ب تاقیکرنا ئێک تا سێ ڕاهێنانان د روژێ دا، و ل وی دەمی دەمێ تو ڕەحەت دبی لگەل وان ڕاهێنانان، ڕاهێنانەکا دی ژی لێ زێدەکە.

پێنگاڤ

لڤین 1: پێشڤەبرن و خوارکرنا ستوی
1. راست ب راوەستە، باشترە بەرێ تە ل دیوارەکی بیت.

2. بەرێ خو راست بدە دیواری، پاشی هێواش هێواش سەرێ خو بو پشتێ خواربکە (بێی خوارکرنا پشتا خو)، وەسا کو چاڤێن تە ل گەل خوارکرنا تە بو سەرێ تە بو پشتێ ل سەر دیواری لڤینێ بکەن و تا دگەهنە بانێ ژوورێ.
3. هەوڵبدە وەسا بمینی بو پێنج چرکا.
4. هێواش هێواش سەرێ خو ب زڤرینە خوارێ ڤە، وەسا کو چاڤێن تە ژ بانێ ژوورێ بهێنە خوارێ و تا دگەهنە وێ خالا تە ژێ دەستپێکری.
5. نوکە هێواش هێواش سەرێ خو ب چەمینە بو خوارێ، وەسا کو چاڤێن تە دویف ڤێ لڤینا سەرێ تە بکەڤن بو خوارێ تا بەرێ وان دکەڤیتە عەردی، نزیکێ پیێن تە.
6. هەوڵبدە وەسا بمینی بو پێنج چرکا.
7. نوکە هێواش هێواش سەرێ خو ب زڤرینە سەری ڤە، وەسا کو چاڤێن تە ل دویف سەرێ تە بگەرن لسەر دیواری و تا دگەهنە سەر وێ خالا تە ژێ دەستپێکری.
8. دووبارەکە بو 5 جاران.

لڤین 2: زڤراندنا ستوی

1. بەرێ ملێن تە ل سینگی بیت.
2. هێواش هێواش سەرێ خو بو لایێ راستێ بزڤرینە.
3. وەسا بمینە بو 5 چرکا.
4. دووبارەکە بو لایێ چەپێ.
5. دووبارەکە بو 5 جاران.

لڤین 3: ژێکڤەکێشانا رەخەکی

1. دەستپێبکە ب وێ چەندێ کو سەرێ خو بهێلی راست و د راستەهێل دا.
2. هەوڵبدە خوبدەیەپاش ژ خوارکرنا ملێن خو ژی لگەل خوارکرنا سەرێ خو هێواش بو لایێ راستێ.
3. دبیت ب بینی یا ب مفا بیت بو تە کو پیچەکە پەستانێ زێدەکەی ب رێیا دانانا دەستێ خو یێ راستێ ل سەر ئەو جهێ ناف بەینا چاڤێ تە یێ چەپێ و گوهێ تە یێ چەپێ، و ب نەرمی بگڤێشی.
4. وەسا بمینە بو 5 چرکا.
5. دووبارەکە بو لایێ چەپێ.
6. دووبارەکە بو 5 جاران.

لڤین 4: خوارکرنا پێشی

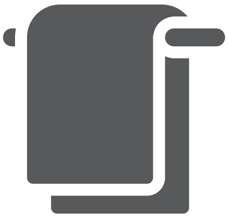
1. سەرێ خو بو لایێ راستێ خواربکە (وەک بەری نوکە).
2. هێواش هێواش بهێلە سەرێ تە بکەڤیت بەرەڤ سینگێ تە ڤە.
3. وەسا بمینە بو 5 چرکا.
4. دووبارەکە بو لایێ چەپێ.
5. دووبارەکە بو 5 جاران.

لڤین 5: ژێکڤەکێشانا کیر

1. رینە خوارێ لسەر کورسییەکێ و بلا پشتا تە، ستویێ تە و سەرێ تە یێن راستبن.
2. بلا سەرێ تە بکەڤیت بەرەڤ ملێ تە یێ راستێ.
3. دەستێ خو یێ راستێ بکاربینە ل سەر گوهێ خو یێ چەپێ، دا کو سەرێ خو پتر بکێشی بو خوارێ لسەر ملێ خو. تو د کاری دەستێ خو یێ چەپێ ب دانییە سەر دەستکێ کورسیێ وەک پشتەڤانیەک بو تە.
4. ڤێ چەندێ تاقی بکە بو 10 چرکان.
5. دووبارەکە بو لایێ چەپێ.
6. دووبارەکە بو 3 جاران.

لڤین 6: کێشانا خاولیێ

1. خاولیەکێ بادە و بکە باڵولَک و بدانە بن ستویێ خو، و هەردوو رەخێن وێ د دەستێن خو دا بگرە.
2. هێواش هێواش سەرێ خو بو پشتێ خواربکە تا کو بەرێ تە بکەڤیتە سەری.
3. ل وی دەمێ سەرێ تە لسەر خاولیێ، پەستانەکا سڤک بدانە سەر خاولیێ، و بکاربینە وەک پاڵپشت بو ستویی خو.
4. ڤەگەرە بو شێوازێ خو یێ دەسپێکێ بێی کو ژێکڤەکێشانێ ب پارێزی.

5. دووبارەکە بو 5 جاران.	
	

ئاموژگاری

- دڤێت هەستەکێ بهێزێ ژێکڤەکێشانێ ل دەف تە پەیدابیت ل دەمێ ئەنجامدانا تە بو هەر ئێک ژ ڤان ڕاهێنانان، لێ ئەگەر تە هەست ب پێتیبوونێ کر ل لایێ دی یێ ستوی، یان هەر ماندیبوونەکا قورس، پیچەک سست کە دا ببینی کا ئایە ئەو نەرەحەتیە دێ سڤک بیت یان نە. ژێکڤەکێشانێ ب ڕاوەستینە ئەگەر نەرەحەتی ب دویماهیک نەهات.
- هەوڵبدە دەمێ پاراستنا هەر ژێکڤەکێشانەکێ پیچ پیچە درێژکەی، تا کو ل دویماهیێ هەر ژێکڤەکێشانەک بو ماوێ 30 چرکا بمینیت.

ژێدەران و خوێندنە کا کیرتر

1. Dana, D. (2018). *A Beginner’s Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. [ڕێبەرێ دەسپێکەڤانی بو بیردوزا پولیڤێگاڵ، ژ بیردوزا پولیڤێگاڵ د چارەسەریێ دا: بەشداریکرنا ریتمێ ڕێکخستنێ], Retrieved from https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf
2. National Health System (2021). *Flexibility Exercises*, [ڕاهێنانێن نەرمیتیێ], Retrieved from https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/
3. Physiopedia (2021). *Stretching*. [خوژێکڤەکێشان], Retrieved from https://www.physio-pedia.com/Stretching