The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

هەناسەدان

پێشەکی

کاتێک دەست بە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ ، بێزاریی یاخود نائاسوودەیی دەکەین، هەناسەدانمان یەکێکە لە یەکەمین ئەو شتانەی کە دەگۆڕێت. بە گشتی خێراتر دەبێت وقووڵی ونەرمییەکەی کەمتر دەبێت. ئەمەش لە وەڵامی دەردانی چەند ماددەیەکی کیمیایی لە لەشماندا ڕوودەدات، کە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەڕەشەیەکدا ئامادەمان دەکەن. هەر بۆیە، ئەو گۆڕانەی هەناسەمان ئاماژەیەکە بۆ مێشکمان کە شتێکی هەڵە لەئارادایە. بە تێبینیکردنی ئەو گۆڕانە لە هەناسەمان و ناسینەوەی ئەوەی کە هیچ هەڕەشەیەک لە ئێستادا لەئارادا نییە و دروستکردنی گۆڕانێکی هوشیارانە لە خێرایی وقووڵی هەناسەماندا، دەتوانین ئاماژە بۆ مێشک وجەستەمان بنێرین کە ئێمە سەلامەتین، کە ڕێدەدات هەموو سیستەمەکە ئارام بێتەوە. ئەمە پێی دەوترێت ڕێکخستن.

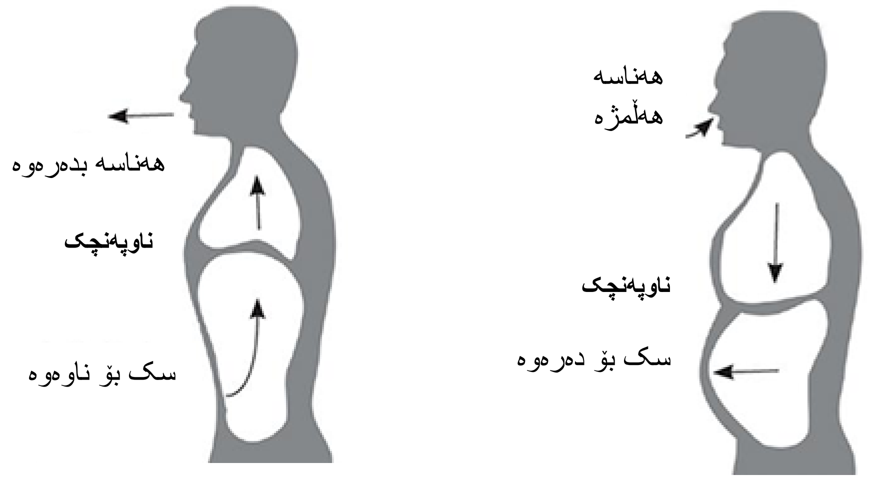
ئەم جۆرە لە هەناسەدانی قووڵ وهێواش پێی دەوترێت هەناسەدان بە ناوپەنچک، یاخود هەناسەدانی سک. وای پێ دەوترێت چونکە ماسولکەیەک بەکاردەهێنێت کە لە نێوان سییەکان وناوسکماندا دەکشێت، و کە یارمەتی فراوانبوون وچوونەوەیەکی سییەکانمان دەدات وپەیامەکە بۆ مێشکمان دەنێرێت بۆ ئارامکردنەوەی جەستەمان. هەناسەدان بەم شێوەیە ڕاهێنانێکی سادە، بەڵام بەهێزە بۆ تەندروستی جەستەیی وهۆشەکییمان.

> . هەناسەدان بەم شێوەیە ڕاهێنانێکی سادە، بەڵام بەهێزە بۆ تەندروستی جەستەیی وهۆشەکییمان.

هەنگاوەکان

هەنگاوی یەک: بارێکی ئاسوودە بدۆزەرەوە کە ڕێگە بە سنگت بدات هەست بە کراوەیی بکات نەک توندیی.	ئەمە دەکرێت بەو شێوەیە بێت کە بەپێوە ڕاوەستیت بە جۆرێک قاچەکانت بەقەد ماوەی کەمەرت لەیەک دووربن، شانەکانت چووبن بۆ دواوە وقۆڵەکانت بە ئاسوودەیی لە لاشانەکانتەوە شۆڕبووبنەوە. دەکرێت بەو شێوەیە بێت کە بە ئاسوودەیی دابنیشیت بە جۆرێک قاچەکانت لەسەر زەوی بن وپشتت لەلایەن کورسییەکەوە پاڵپشت کرابێت. هەروەها دەشکرێت بەو شێوەیە بێت کە لەسەر پشت پاڵبکەویت لەسەر ڕوویەکی تەخت وئەژنۆکانت نووشتاوە وقاچەکانت تەخت بن لەسەر زەوییەکە. بەوە دەست پێبکە کە بەرامبەر لەشت هوشیار بیت، بەتایبەتی بەرامبەر هەر ناوچەیەکی فشار و هەروەها خاڵەکانی بەرکەوتنی نێوان لەشت لەگەڵ زەوییەکە.
هەنگاوی دوو: دەستێک بە هێواشی بخەرە سەر سکت ودەستێک بە هێواشی بخەرە سەر سنگت	ئێستا سەرنجی هەناسەت بدە. تێبینی خێرایی هەناسەت بکە. ئایا دەستەکەی سەر سنگت بۆ سەرەوە وخوارەوە دەجووڵێت کاتێک هەناسە دەدەیت؟ ئایا دەستەکەی سەر سکت دەجووڵێت؟ زۆربەی کەس لەم ئاستەدا وای دەبینن کە دەستەکەی سەر سنگیان زیاتر لە دەستەکەی سەر سکیان دەجووڵێت، و کە هەناسەیان تارادەیەک خێرایە.
هەنگاوی سێ: ئێستا سەرنجی هێنانی هەناسەی زیاتر بدە بۆ ناو سکت (گەدەت)	هەتا دەتوانیت بە نەرمی هەناسە هەڵمژە. لە لووتتەوە هەناسە هەڵمژە وهەست بە جووڵەی هەواکە بە درێژایی ڕێگای خوارەوە بۆ ناو سکت بکە بۆ ئەوەی دەستت بەرزببێتەوە کاتێک سکت دەکشێت. بڕوانە هێلکارییەکەی خوارەوە. دەتوانیت بەخەیاڵ وابزانیت کە سکت میزەڵدانێکە کە پڕ دەبێت لە هەوا هەرکاتێک هەناسە هەڵدەمژێت. کاتێک پڕ بوو، ڕێ بە سکت بدە بچێتەوە دواوە کاتێک چەند بتوانیت بە هێواشی هەناسە دەدەیتەوە، و بەتاڵی دەکەیتەوە لە هەوا. دەتوانیت ئەوە هەڵبژێریت کە لە لووت یاخود

	دەمتەوە هەناسە بدەیتەوە. بوەستە، دواتر دووبارە هەناسە هەڵمژە، بە هێنانە ناوەوەی هەوا بە درێژایی ڕێگای خوارەوە بۆ ناو سکت. ڕەنگە تێبینی بکەیت کە ئەم جارە دەتوانیت بۆ ماوەیەکی درێژتر هەناسە هەڵمژیت، هەوای زیاتر دەهێنیتە ناو لەشتەوە. هەروەها کاتێک ئەم ڕاهێنانە تاقی دەکەیتەوە، ڕەنگە هەستێکی نامۆ یاخود نائاسوودەیت هەبێت چونکە ماسولکەکانت بە شێوەیەکی نوێ دەجووڵێن، وڕەنگە ئێمە بە هێواشبوونەوە و خاوبوونەوە ڕانەهاتبین، بەڵام لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا پێویستە هەست بەوە بکەیت کە سرووشتیتر وئاسانترە. پێویستە تێبینی ئەوە بکەیت کە لەگەڵ ئەم جۆرە هەناسەدانەدا، دەستەکەی سەر سکت زیاتر لە دەستەکەی سەر سنگت دەجووڵێت. هەروەها ڕەنگە تێبینی هێواشبوونەوەی هەناسەت بکەیت کاتێک هەناسەکەت قووڵتریش دەبێتەوە.
هەنگاوی چوار: بەردەوامبە لە هەناسەدان بەم شێوەیە بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی پێنج خولەک	تێبینی ئەوە بکە هەستت چۆنە لەدوای ئەنجامدانی هەناسەدان بە ناوپەنچک.



چەند ئامۆژگاریەک

هەندێک کەس بە سوودبەخشی دەزانن کە:

- ✓ **لە مێشکیاندا بژمێرن** کاتێک هەناسە هەڵدەمژن ودەیدەنەوە. ژماردنێکی باو بریتییە لە هەناسە هەڵمژین تا چوار، هەناسە دانەوە تا چوار، وەستان تا دوو.
- ✓ **سێگۆشەیەک بهێننە پێش چاوی خۆیان** کاتێک هەناسە دەدەن، کە تیایدا هەناسە هەڵمژینەکەیان دەیانباتە سەرەوەی لایەکی سێگۆشەکە، هەناسە دانەوەکەیان دەیانباتە خوارەوە بۆ لایەکەی تر، و وەستانە کورتەکە لە نێوان هەناسەکاندا دەیانباتە بنی سێگۆشەکە.
- ✓ بە خەیاڵ وابزانن کە کاتێک هەناسە هەڵدەمژن **ڕووناکییەکی ساردی سپی** هەڵدەمژن، وکاتێک هەناسە دەدەنەوە، قورساییەکی گەرمی تاریک دەدەنەوە.

هەناسەدان وئازار: کاتێک ئێمە چاوەڕێی ئازار دەکەین، دەمانەوێت هەناسەمان ڕابگرین، کە لە ڕاستیدا دەکرێت هەستکردن بە ئازار زیاد بکات کاتێک ماسولکەکانی دەوری ئەو شوێنە گرژ دەکەین. سەرنجدان لە هەناسەمان دەکرێت یارمەتیدەر بێت لەوەدا کە سەرنجی مێشکمان بگۆڕێت بەرەو دوورکەوتنەوە لە ئازار، ویارمەتی ناوچە پڕئازارەکە بدات خاوببێتەوە، کە ئەمەش هەستکردن بە ئازار کەمدەکاتەوە. دەشتوانیت بەخەیاڵ وابزانیت کە بە بایەخ وگەرمییەوە هەناسە هەڵدەمژیت بۆ ئەو شوێنەی لەشت کە پێویستی پێیەتی، و ئازار وگرژییەکەش بەهەناسە دەکەیتەوە دەرەوە.

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery [مەشقی زەبری دەروونی: ئامرازەکانی گێڕانەوەی سەقامگیریی و چاکبوونەوە] (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing [سی و تەندروستی و نەخۆشی/ فێربوونی هەناسەدان بە ناوپەنچک]
3. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf [ڕاهێنانەکانی هەناسەدان]