The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

بەبینراوکردن

پێشەکی

جەستە و مێشکمان لەگەڵ یەکتر لەڕێی ئاماژە کیمیایی و کارەباییەکانەوە پەیوەندیی دەکەن. ئەمەش بەو مانایە دێت کە کاتێک ئێمە بیر لە شتێکی پڕفشار یان ترسێنەر یاخود بێزارکەر دەکەینەوە، جەستەمان دەستدەکات بە هەستکردن بە گرژیی، هەرسکردنمان سەختتر دەبێت، و کێشەی خەومان دەبێت. ئیدی گرژیی لە جەستەماندا ئاماژە دەنێرێتەوە بۆ مێشکمان کە ئەوە جەستە گرژە، کە دەکرێت ئەمەش ئاستی فشاری هۆشەکییمان زیاتر بکات. ئێمە دەتوانین ئەم بازنەی دووبارەبوونەوەیە لە جەستەدا بشکێنین لەڕێی ڕاهێنانی وەک هەناسەدان، کشاندنی ماسولکەکان یان حەواندنەوەی بەرەوپێشچووی ماسولکەکانەوە (PMR)، یان دەتوانین لە هۆشدا ئەمە بشکێنین بە بەکارهێنانی ڕاهێنانەکانی خودئاگایی (هۆشمەندیی)، یان بەبینراوکردن، یان زەمینگیریی (گراوندینگ). ئەم ڕێبەرە لەبارەی بەبینراوکردنەوە دەدوێت.

بەبینراوکردن تەکنیکێکی بەسوودە بۆ شکاندنی بازنەی دووبارەبوونەوەی فشاری کەسێک لە هۆشیدا کاتێک کە دەوروبەرە فیزیکیی (ماددیی)ەکەی لە هەستکردنی کەسەکە بە فشاردا بەشدار دەبن. بەبینراوکردن پشوویەک بە ڕێوشوێنی ئێستای تۆ، و لەگەڵ ئەمەشدا، بە حاڵەتی سۆزداریی ئێستای تۆش دەبەخشێت. زۆر بەبینراوکردن هەیە کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت؛ لەم ڕێبەرەدا لە سێ تەکنیکی ئاسان دەدوێین بۆ ئەوەی بتوانیت دەست پێ بکەیت.

> بەبینراوکردن تەکنیکێکی بەسوودە بۆ شکاندنی بازنەی دووبارەبوونەوەی فشاری کەسێک لە هۆشیدا کاتێک کە دەوروبەرە فیزیکیی (ماددیی)ەکەی لە هەستکردنی کەسەکە بە فشاردا بەشدار دەبن.

هەنگاوەکان

بۆ هەموو ئەم بەبینراوکردنانە، بەوە دەست پێبکە کە لە بارێکی ئاسوودەدا دابنیشیت، کە تێیدا جەستە و پشتت بە کورسییەک یان زەوی پاڵپشت کرابن. چاوەکانت دابخە ئەگەر ئاسوودەیت، یان ڕێ بدە، چاوەکانت بەبێ تەرکیز پشوو بدەن بەئاراستەی پانتاییەک لەسەر زەوییەکە. هەست بەوە بکە کە قاچەکانت بە پتەویی پەیوەستە بە زەوییەکەوە. ڕێ بە شانەکانت بدە ئاسوودە بن و چەناگەت سەربەست بکە بۆ ئەوەی دەمت کراوەبێت بە کەمیی. سێ هەناسەی قووڵ هەڵمژە و سەرنجی هەستکردن بەو هەوایە بدە کە لە لوتتەوە دێتە ژوورەوە و سییەکانت پڕ دەکاتەوە، و دواتریش بەرەو دەرەوە لەڕێی دەمتەوە سەربەستیان بکە.

بەبینراوکردن بە ڕەنگی ئارامکەرەوە/هێورکەرەوە

ئەمە بەبینراوکردنێکی ئاسانە بۆ ئەوەی لەڕێیەوە دەست بە ڕاهێنانەکەت بکەیت. ڕەنگەکان دەکرێت یارمەتی حەواندنەوەی هۆشت بدەن بەبێ ئەوەی هیچ بیرۆکەیەکی هاوپێچ لەگەڵ خۆیاندا بهێنن. ئەگەر پێت وابوو کە هەر ڕەنگ(کۆمەڵە ڕەنگ)ێک بۆت دەبنە هۆکاری وروژاندن یان شتێکی بێزارکەرت دێننەوە یاد، بەسەر ئەو ڕەنگەدا باز بدە/تێی پەڕێنە. ئەگەر هەر ڕەنگێک بە تایبەت بۆ تۆ ئارامکەرەوە یان ئاسوودەکەر بوو، کاتی زیاتر لەگەڵ ئەو ڕەنگانەدا بەسەر بەرە.

	بەوە دەست پێ بکە کە سەرنجی ڕەنگی سور بدەیت. بەخەیاڵ بیر لەم ڕەنگە بکەرەوە لە چەندین پلە/تۆنی کاڵیی و تۆخییدا: سوری تۆخ، سوری گەش، سوری کاڵ/لاواز. پلەی سوری هەڵبژاردەی خۆت هەڵبژێرە و ڕێبدە ئەو ڕەنگە بە پانتایی بینراوی هۆشی خۆتدا بڵاوببێتەوە، بۆ ئەوەی هەموو هۆشت لەم ڕەنگە هەڵکێشیت. خۆشحاڵبە بەو ڕەنگە سورە.
	ئێستا هێواش هێواش ڕێبدە کە ڕەنگی سور بگۆڕێت بەرەو پرتەقاڵی. بەخەیاڵ بیر لەم ڕەنگە بکەرەوە لە چەندین پلە/تۆنی کاڵیی و تۆخییدا: پرتەقاڵی تۆخ، پرتەقاڵی گەش، پرتەقاڵی کاڵ/لاواز. پلەی پرتەقاڵی هەڵبژاردەی خۆت هەڵبژێرە و ڕێبدە ئەو ڕەنگە بە پانتایی بینراوی هۆشی خۆتدا بڵاوببێتەوە ، بۆ ئەوەی هەموو هۆشت لەو ڕەنگە هەڵکێشیت. خۆشحاڵبە بەو ڕەنگە پرتەقاڵییە.
	ئێستا هێواش هێواش ڕێبدە کە ڕەنگی پرتەقاڵی بگۆڕێت بەرەو زەرد. بەخەیاڵ بیر لەم ڕەنگە بکەرەوە لە چەندین پلە/تۆنی کاڵیی و تۆخییدا: زەردی تۆخ، زەردی گەش، زەردی کاڵ/لاواز. پلەی زەردی هەڵبژاردەی خۆت هەڵبژێرە و ڕێبدە ئەو ڕەنگە بە پانتایی بینراوی هۆشی خۆتدا بڵاوببێتەوە، بۆ ئەوەی هەموو هۆشت لەو ڕەنگە هەڵکێشیت. خۆشحاڵبە بەو ڕەنگە زەردە.
	ئێستا هێواش هێواش ڕێبدە کە ڕەنگی زەرد بگۆڕێت بەرەو سەوز. بەخەیاڵ بیر لەم ڕەنگە بکەرەوە لە چەندین پلە/تۆنی کاڵیی و تۆخییدا: سەوزی تۆخ، سەوزی گەش، سەوزی کاڵ/لاواز. پلەی سەوزی

	هەڵبژاردەی خۆت هەڵبژێرە و ڕێبدە ئەو ڕەنگە بە پانتایی بیناراوی هۆشی خۆتدا بڵاوببێتەوە، بۆ ئەوەی هەموو هۆشت لەو ڕەنگە هەڵکێشیت. خۆشحاڵبە بەو ڕەنگە سەوزە.
	ئێستا هێواش هێواش ڕێبدە کە ڕەنگی سەوز بگۆڕێت بەرەو شین. بەخەیاڵ بیر لەم ڕەنگە بکەرەوە لە چەندین پلە/تۆنی کاڵیی و توخییدا: شینی توخ، شینی گەش، شینی کاڵ/لاواز. پلەی شینی هەڵبژاردەی خۆت هەڵبژێرە و ڕێبدە ئەو ڕەنگە بە پانتایی بیناراوی هۆشی خۆتدا بڵاوببێتەوە، بۆ ئەوەی هەموو هۆشت لەو ڕەنگە هەڵکێشیت. خۆشحاڵبە بەو ڕەنگە شینە.
	ئێستا هێواش هێواش ڕێبدە کە ڕەنگی شین بگۆڕێت بەرەو مۆر. بەخەیاڵ بیر لەم ڕەنگە بکەرەوە لە چەندین پلە/تۆنی کاڵیی و توخییدا: مۆری توخ، مۆری گەش، مۆری کاڵ/لاواز. پلەی مۆری هەڵبژاردەی خۆت هەڵبژێرە و ڕێبدە ئەو ڕەنگە بە پانتایی بیناراوی هۆشی خۆتدا بڵاوببێتەوە، بۆ ئەوەی هەموو هۆشت لەو ڕەنگە هەڵکێشیت. خۆشحاڵبە بەو ڕەنگە مۆرە.
ئێستا هێواش هێواش ڕێبدە هەموو ڕەنگەکان بەرەو سپی ون ببن. هەست بە بڵاوبوونەوەی ڕەنگە سپییەکە بکە، کە بە ڕووناکیی دەوری جەستەت دەدات. سێ هەناسەی قووڵ هەڵمژە و کاتێکیش کە ئامادە بوویت، چاوەکانت بکەرەوە.	

بەبیناراوکردنی ڕووناکیی پارێزەر/پارێزگاریکەر

ئەم بەبیناراوکردنە دەکرێت بەسود بێت کاتێک هەست دەکەیت لە دۆخی لاوازیی/دەستەمۆییدایت. ئەمەش دەکرێت لە ئەنجامی ئەوەوە بێت کە شتێک لەو ڕۆژگارەی تۆدا ڕوویدابێت کە وای لێ کردبێت هەست بکەیت کە ناجێگیریت یان تەنانەت ئازاریش دراویت، یان ڕەنگە لەوەوە سەرچاوەی گرتبێت کە بەر ئازار یان تەعزیباریی یان ترس یان زەبریکی دەروونیی نغرۆکەری کەسێکی تر کەوتوویت.

کاتێک هەناسە هەڵدەمژیت، بەخەیاڵ بیر بکەرەوە کە ڕووناکییەکی سپی لەسەر سەرتەوە دەدرەوشێتەوە. لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا، بەخەیاڵ بیربکەرەوە کە ڕووناکییەکە بەرەو خوارەوە بەسەر ناوچەوان و ڕوخسار، و بەسەر پشتی سەریشتدا بڵاو دەبێتەوە، دواتر بەرەو خوارەوە بۆ ملت، بەسەر شانەکانتدا و بەدەوری جەستەتدا.	
هەناسە بدەرەوە و بەخەیاڵ بیربکەرەوە کە ڕووناکییەکە بەدەوری تۆدا وەک بڵقێک فراوان دەبێت، و جەستەت لە ناویدایە. لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا، ئەو بڵقە درەوشاوەتر و بەهێزتر دەبێت. هەموو ترس و ئازارەکان لەدەرەوەی بڵقەکە گیریان خواردووە. لەناو بڵقەکەدا، تۆ هەست بە ئارامیی و سەکینەت و هێز دەکەیت. لێرەدا چەند پێویست بوو بمێنەرەوە، هەست بە پارێزگاریی سنوورە تەندروستیەکانت بکە، هەناسە بە ڕووناکییەکی سپی فێنک هەڵمژە، و ڕێبدە هەر شتێکی بەئازار یان پرفشار با لەدەرەوەی تووە دوور بکەوێتەوە، و پاڵی پێوەبنرێت بەرەو دەرەوەی بڵقەکە.	
کاتێک ئامادە بوویت، سێ هەناسەی قووڵ هەڵمژە و چاوەکانت بکەرەوە. وێنەی ئەو سنوورە پارێزەرانەت لەگەڵ خۆتدا بەدرێژایی ئەو ڕۆژگارەت هەڵبگرە. ئەم سنوورە بە مانای ئەوە نایەت کە تۆ بایەخ بە خەڵکانی تر نادەیت، بەڵکو زیاتر ئەوەیە کە تۆ تواناَت هەیە خۆت بە سەلامەتیی و بەهێز بپارێزیت بۆ ئەوەی بتوانیت پشتگیریی ئەوان بکەیت.	

بەبیناراوکردنی پیاسەیەک بەنێو سروشتدا

ئەم بەبیناراوکردنە شتێکی باشە بۆ ژیاندنەوە/چالاککردنەوەی جەستە وهۆشت. شوێنێک هەڵبژێرە کە بەلاتەوە پڕئاشتیی و جوان بێت: بۆ هەندێکەس ڕەنگە ئەمە دارستانێک بێت، بۆ هەندێکی تر ڕەنگە شوێنێک بێت لە نزیک ئاوێکەوە، کەناری دەریا یان ڕووبارێک، بۆ هەندێکی تر ڕەنگە ئەمە چیاکان یان تەنانەت بیابان بێت. ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە ئەمە ئەو شوێنەیە کە تێیدا هەست بە ئارامیی و دڵخۆشیی دەکەیت.

بە خەیاڵ بیر لەخۆت بکەرەوە لەسەر ڕێگەیەک بیت لە شوێنێکی سرووشتیدا. زەمین نەرمە لەژێر پێی تۆدا. ئەم کاتە کاتی هەڵبژاردەی تۆیە لە ڕۆژدا و تیشک بە نەرمیی لەدەورت ئەبریسکێتەوە، ئەمەش هەستێکی خۆشی هەیە کە پێستت گەرم دەکاتەوە. کاتێک هەناسە هەڵدەمژیت دەتوانیت بۆنی تازەیی/پاکیی لە هەواهەدا بکەیت.	
دەست دەکەیت بە ڕۆشتن بە درێژایی ڕێگەکە. پلەی گەرمیی ئارامبەخشە. دەتوانیت گوێت لەدەنگەکانی ناو ئەو شوێنە بێت، شنەی شەماڵ، ڕەنگە دەنگی باڵندەکانیش. لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا بە درێژایی ڕێگەکە، هەست بە هەندێک لە نیگەرانیی و فشارەکانت دەکەیت کە لە دواتەوە دەکەونە سەرزەویی، هەموو بارو قورسایی ڕۆژگارەکەت لەدواتەوە دەکەوێتە سەر ڕێگەکە، و جەستەشت هەست دەکات سووکتر و	

	ئاسوودەترە. دەتوانیت هەست بە ماسولکەکانت بکەیت لە قۆڵ و ڕانەکانتدا بە ئاسوودەیی دەکشێن و درێژدەبن. پشت و ملیشت هەست دەکات درێژتر و ڕێکترە، و گرژیی و کێشی کەمتریان هەڵگرتووە.
	ئەم دیمەنەی دەوروبەرت دەنرخێنیت، تێبینی هەموو ئەو شتانە دەکەیت کە لەبارەی ئەو شوێنەوە خۆشت دەوێن: ڕەنگەکانی ئاسمان و زەوی، پێکهاتەی دەشتودەر، ڕووەکەکان و ڕەنگە ئاژەڵەکانیش. پێیەکانت هەست بە ئاسوودەیی و پاڵپشتیی دەکەن کاتێک پێ بەسەر ئەو زەویە نەرمەی ڕێگەکەدا دەنێیت.
	بەرەو پانتاییەکی جوان بڕۆ لەو شوێنەدا، دیمەنێک کە خۆشت دەوێت. شوێنێک بدۆزەرەوە کە ئارامبەخشە و دابینشە بۆ ئەوەی جوانیی و ئارامیی ئەو شوێنە بنرخێنیت. سەرنجی وردەکاریی ئەوە بدە کە دەتوانیت بیبینیت، ئەوەی دەتوانیت بۆنی بکەیت، ئەوەی دەتوانیت بینیستیت و ئەوەش کە دەتوانیت هەستی پێ بکەیت لەم شوێنەدا. شنەی شەماڵ وەک فڵچەیەکی نەرم بەر پێستت دەکەوێت. دەنگی ئەو (با)یە یان ئەو ئاوەی نزیکت دەبیستیت. ئەگەر تۆ لە دارستانێکدا بیت، دەتوانیت بڕوانیت بۆ گەڵای دارەکان کە لەنێو ئەو (با)یەدا خشە/ورشەیان دێت و گوێ لە دەنگی باڵندەکان بگریت کە یەکتر بانگدەکەن. ئەگەر لە نزیک ئاوەکەوەیت، دەتوانیت سەیری شەپۆلەکان بکەیت کە بە ئەسپایی دەجووڵێن و گوێ لە دەنگی ئاوەکە بگریت کە بەسەر بەردەکان و لمدا دەڕوات. ئەگەر لەسەر چیایەکیت، دەتوانیت بۆ هەورەکان بڕوانیت کە بە ئاسماندا بەسەرسەرتەوە دەجووڵێن و گوێ لە دەنگی (با) بگریت. ئەگەر لە بیاباندایت، دەتوانیت سەیری ڕەنگەکانی خۆرنشین/خۆرئاوابوون بکەیت بەسەر لمەکەوە و ئەو ئەستێرانەی سەرهەڵدەدەن و بەسەرسەرتەوە دەدرەوشێنەوە. لەم شوێنەدا تۆ سەلامەت و پارێزراویت. لەم شوێنەدا ئەوەندەی پێویستت پێیەتی بمێنەرەوە.
کاتێک کە ئامادەبوویت، سێ هەناسەی قووڵ هەڵمژە، پەنجەکانی دەست و قاچت بە ئەسپایی بجووڵێنە بۆ ئەوەی جەستەت بەئاگا بێنیتەوە. دواتر بە هێواشیی چاوەکانت بکەرەوە. ساتێک بەسەر بەرە بۆ ئەوەی بەهێمنیی دابنیشیت کاتێک خۆت ڕێک دەخەیت بۆ گەڕانەوە بۆ دنیای ئاسایی. سەرنجی هەستی ئارامیی لە جەستە و هۆشتدا بدە. دەتوانیت سوکنایی و ئاسایشی ئەم شوێنە لەگەڵ خۆتدا بەدرێژایی ئەو ڕۆژگارەت هەڵبگریت.	

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery [بەبینراوکردن/وێنەی ڕێنماییکراو]. Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf

2. MentalHelp.Net. *Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction* [تەکنیکەکانی بەبینراوکردن و وێنەی ڕێنماییکراو بۆ کەمکردنەوەی فشاری دەروونی]: American Addictions Center. Retrieved from https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/

3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms [بەکارهێنانی بەبینراوکردن بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی دڵەڕاوکێ]: Verywellmind. Retrieved from https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112