

Tirs

Tetbîqatên ramanê alîkar

Heke em gelekî zêde li ser vîrusê (an tiştên din ên tirsnak) bifikirin, em wê wekî xeternaktir an ku zedê tahluka digirin dest an ku dibînen.

- Ramanên an Fikren wekî "evê ber bi ku derê ve biçê?" rawestînin û hewl bidin ku hûn ev Fikre xwe devjêberden.
- Tirse qêbul bikin û bisekinin heya ku ew bixwe kêr bibe.
- Ev dibe ku ne krîza yekemî ye hate serê we. Hemî tiştên ku berê serê we de derbaz bune bînen bîra xwe, le hûn gelek bi hêzin. Her weha, bi rastî di jiyana xweya rojane de bala xwe bidin serfiraziyên xwe yê piçûk.
- Hestên tirs û nîşanên fizîkî ya tîkildarin wek (Palpîtasyon, êşa mîdeyê, destên xudandayî, ...) reaksiyonên normalin ew beden ji sitresê derdikevin hole. Dibe ku ew ji asayî hinekî xurttir bin, lê ew ne xeternakin û dîsa derbas bibin!

Xwe bidin dagirkirine.

- Pratîke ji bo nefes û Hişmendiyê.
- Yoga, Spor an çalakîyek din yê fizîkî.
- Tişte ku ji bo we baş e bikin û şahiyê bidin xwe.
- Gelo hûn li ser endamên malbatê û kesên din xeman dikin? Xwe ji hêla çalakîye û alîkariya van mirovan bikişînin, ...
- „Dagirkirin“ ne wek ku "Tepisandinê ye". Hestên xwe ne tepisînin; tenê wan bipejirînin. Pir caran êv tenê dikarin paşê tevdigerin.

Piştgiriya civakî bibînin.

- Li ser tirsê xwe bixafînin. Ji bo wê yeke şerm nekin!

„Paqijiya Medyayê“

- Bikaranîna medyaya xwe kêr û kontrol bikin.

Bicerîbînen tirsê xwe fêr bikin.

- Fêmkirina ku ji ku derê tirsê tê dikare bibe alîkarî. Tirsê her tiştî bertek mirovî ya xwezayî ye, êv mirova hişyar dike ku wê ji rewşên xeternak di parêzîne.

Nexweşiya Tirsê? – ji bo wî arîkariya profesyonel bigerin

- Tirsê hestek normalê û jiyandî ye. Lêbelê, heke ew ne guncan, ji hewcedariyê bêtire, pir dirêje, an jî pir caran çêdibe, dibe ku ew bibe nexweşiyek li ser Tirsê. Taybetmendiya sereke ya nexweşiyê fikarê tirsêk bêaqilê an zêde ye. Ji bo wê yeke herin Doxtore xwe. Ev dikare we bişîne hela Referê pisporan!

