

Çalekî yê Ruhanî di Demên COVID-19 de

Çima pîvanen Ruhanî dikare di demên krîzê de girîng be

Ji ber Covid-19, qadên pirsgirêk ên cihêreng û li gorî wê nêzîkatîyên cihêreng ên alîkariyê hene: ni bijîşkî, darayî, civakî, psîkoterapîkî û hwd, nîrxên ku ji bo kesên ji bo nasnameya wan girîng in, ferd be, wekî komek an civakek, bê guman jî hatine an ku têne tehdît kirine. Van nîrxanan dikarin pir cûda bin, mînak mafên azadî, girîngiya tevnên civakî, ger û gerdûn, çand. Dema ku model û nîrxên bingeşîn têne tehdît kirin an jî şkandin, her waha mesela Ruhanî tim û tim dikeve dewrê. Wê waxte Mirov li ser tiştê dom dike û bawer dike dimîne.

Lêkolînên di warê Lênihêrîna Giyanî de derketîye hole ku an jî nîşan didin ku di rewşên Krîz û Nexweşiyê de, ji bilî pêdiviyên Laşî û derûnî-civakî, hewcedarî ye û çavkaniyên hebûnî, giyanî û Olî bandorê li tenduristîya me jî dikin, her waha ew me gelekî nerehet dikin. Di civaka û Jîyana me de, ku giyanîti û Ol bi taybetî timûtim tabû bû, ev pêvajoyek fêrbûnê ye ku meriv vê pîvanê bi nav bike.

Di lênihêrîna tenduristiyê de, giyanî rûrek fireh e ku ol dikeve binê wê. Ruhanî, di nav tiştên din de wekî ku pêbawerî, girêdan, şahiya heyînê dide û dikare ezmûnên me yên rojane biguherîne, her waha ew pir cûda tê fam kirine. Dîsa Ol bêtir li aliyê sazûmanî disekine.

15 Pêşniyarên Lênihêrîna Giyanî

1. **NAVE TENGASIYE:** Şikayet, besebatî, Tirs, Beçaretî, Hêşîr derdikêve û cîhe vana tune.
2. **EGER NAYE GUHERTINE BILA CEBIBE:** Di jîyanê de pir tişt tune, naye pêkan e..
3. **QEZENÇKIRINA BAWERIYE:** Ez têne nînim – le ez hina dijêm.
4. **BINA BIRA XWE:** Gelek caran her tişt baş derbaz dibe.
5. **ANAHA U LI VIR DE:** Li vir Rojê baş binêrin, ew jîyana tê ye, her roj nû ye.
6. **JI BO TIŞTEN PIÇUK KEYF U HER DEM SPAS BIKIN:** Fêmkirina eşkere wekî ku ne jixwe diyar e.
7. **MIZAH U KEN:** Ez ne navika cîhanê nînim.
8. **CAWE XWE GIRKIN U DILE XWE VEKIN:** Ma çi gere were guherandine?
9. **JIHANA HEVGIRI:** Ji serê xwe çalakiyê çekin, li cem hev bisekinin.
10. **TECRUBEYCIVAKI:** Mînak demên diyarkirî de bi hev re têkiliyê de bin.
11. **BEHNDEWANA GIHANI BIKIN:** Bêhnek bistînin, hêza bêdengiyê hîs bikin, xwezayê biceribînin.
12. **WENEYE BAŞ, ÇH U HEVALKARI BIBINEN:** Ya ku hêz, parastin û ewlehiyê dide min, di jîyana rojane de berbiçav bike û wê bi hemî hestên xwe fêhm bike.
13. **HEREKET BIKIN:** Hiş bi meşê bimeşin û Dua bikin - gav bi gav.
14. **HEZA ŞIFAYE YA BEHN U DENG HIS BIKIN:** Hum û muzîkê biceribînin.
15. **AFIRINER BE:** Sêwirana li ser pîvanek piçûk..

Agahdariye zêde bine malpera: <http://plattform-fuer-psychoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>

