

## Zarok û nûciwan piştî bûyerek xerab çi hest dikin?

### Aloziya stresê piştî zirara derûnî çi ye?

Dema ku bûyerek xirab derdikeve, mirov bi awayekî taybet hestdikin, difikirin û dixebitin. Heta laş jî bi şêwazek taybetî bersîv dide. Eger ev guhertine ji bo demek pir dirêj û giran bibe sedema aciz bûnê, ji vê yekê re “ aloziya stresê piştî zirara derûnî “ (bi kurtasî: “PTBS” dibêjin). Piştî dermanek dikare alîkariya we bike ku hûn baştir bibin.



### Bûyerek xirab çi ye?

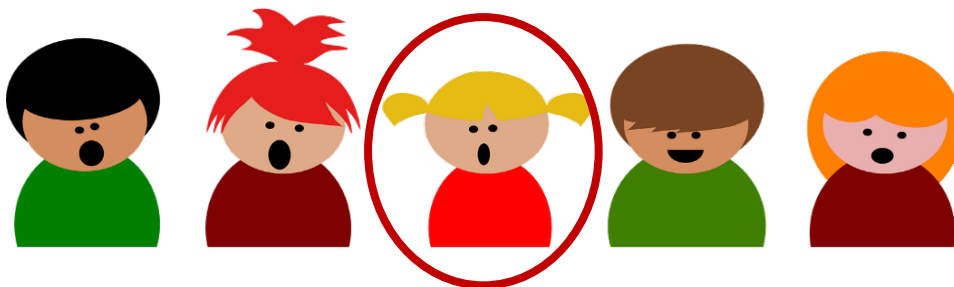
"Bûyera xirab" re " Bûyera ziyanbar" yan "**Trauma** " dibêjin. Ev ji her bûyerekî re dibêjin ku di nav de jiyana kesekî bixwe an jiyana kesekî din dêxe bin metirsiyê û yan di nava vê de şexs bixwe an jî kesek din bikeve ber zîyanê. Di bûyerek wisa de, bi gelemperî merov tûşî tirs, bîajîn û acizî dibe.

### Bûyerên ziyanbar di me de çawa pêk tê?

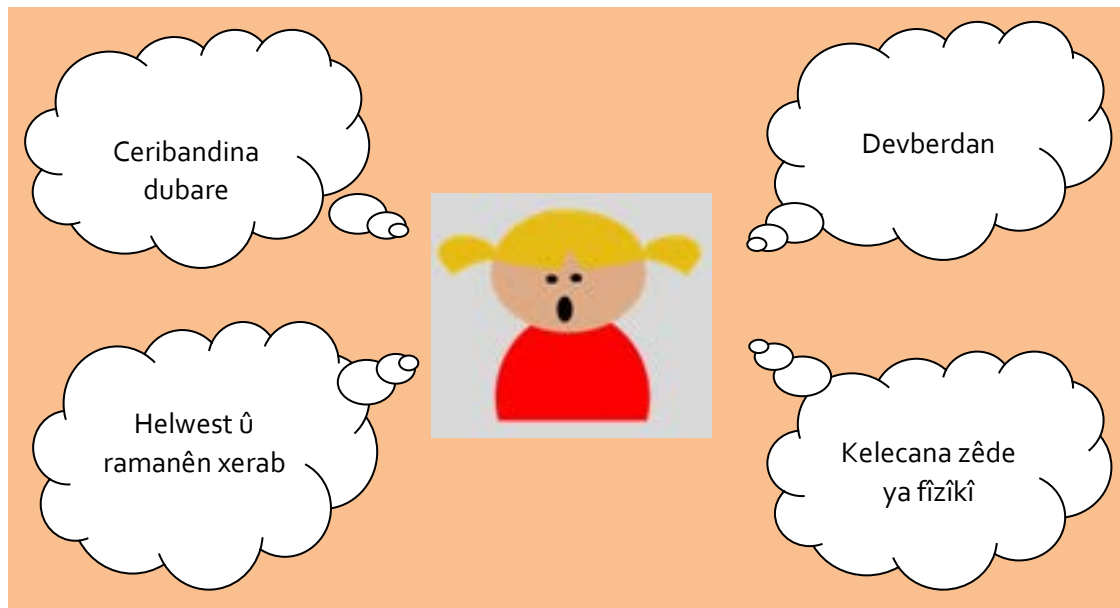
Dema ku kesek bûyerên ziyanbar biciribîne, wan bibîne, yan ji wan agadar bibe, paşê ew gelek caran tûşî hestên xirab dibe. **Ev bertekek normal e ji bûyerek nenormal re.** Di hin kesan de, piştî demekê, ev heste winda dibe û têk diçe. Lê ji bo hinek kesan, ev heste dikare demek dirêj berdewam be. Ji vê rewşê re aloziya stresê piştî zirara derûnî “ PTBS “ dibêjin.

### PTBS çawa tê hest kirin?

Dikarin di çar gavan de ji PTBS ê bihesin. Ji bo her kesekî hinek cuda ye ku bête zanîn ka kîjan gav diwartir û kîjan pirsgirêk xirabtir e.



### Çar gavên girîng ê pirsgirêkan pêk tên ji:



### Çi pirsgirêk dikarin di van gavan de pêk werin?

- **Ceribandina dubare:** Şexs dikare fikar, bîranîn an jî bûyerên zîyanbar hebe, tevî ku vê yekê naxwaze. Carina şexs wisa hest dike ku bûyera zîyanbar ji bo wî/wê dubare bûye. Dema ku kesek tiştek tecrûbir dike, ku bûyera zîyanbar bi bîr dîne, gengaze ku nişkê tûşî hesta xemgînî an jî diltirsiyê bibe, an jî tûşî zikêşî an hejanê bibe.
- **Devberdan:** Hin kes naxwazin biçin ev cîhan an wan mirovan bibînin ku bûyera zîyanbar bîne bîra wan. Gengaze ku ew naxwazin li ser vê bifikirin an jî li ser vê biaxivin û hestên nebaş li ser hebin ku bîranînên derbarê bûyerê ji wan re çê dike.
- **Helwest û ramanên xerab:** Hin kes hez dikin ku kêmtir têkilî bi kesên din re bikin û êdî naxwazin bi hevalên din re hevdiştin bikin. Carna ew difikirin ku êdî cîhan ne cihekî ewle ye yan ew xwe li ser bûyerê sûcdar dikin. Hin kesan êdî nikarin hemî hestên xwe bi başî hest bikin - ji bo nimûne, êdî ew nikarin şa bibin. Yan gengaze hesta xemgînî, hêrs an jî şermezarî ji bûyera ku hatiye pêş, hebin.
- **Kelecana zêde ya fîzîkî:** Paş bûyerek zîyanbar, dibe destpêkê beden dîsa hîn bibe ku ti xeterek tune ye. Ji ber vê yekê, hin mirov piştî bûyerek zîyanbar nikarin baş razên an pir caran di şevê de hişyar dibin. Her weha gengaze ku êdî nikarin bi başî baldar bin. Carina ew zû hêrs dibin û rehetir ditirsin. Kesên din zêdetir serêş yan zikêş hedibin û hesta alozî dikin.



### **Çi tiştêk din diguhere?**

Li gorî pirsgirêkên derketî bi sedema berteka stresa paş zîyanê, bi gelemperî çê dibe ku mirov bi awayek berdewam bi giranî bikevin bin bandorê. Her weha dikare bibe sedema derketina pirsgirêkan di dibistanê û pirsgirêkên zêdetir bi heval û malbatê re.

### **Êdî çî girîng e?**

Mirov ji bûyerên zîyanbar re bertekên cuda nîşan didin. Her kesek bi cureyek cûda difikire, hest dike û tevdigere.

### **Bertekên normal ji bûyerên nenormal re hene.**

Di tedawiyê de, hinek rahênan hene ku bi rastî kêrî pirsgirêkên we tên. Ji ber vê yekê derman dikare alîkariya we bike ku dîsa hest bikin ku çêtir bûne.