

Abschiebegefahr - Tipps bei Stress und Angst

Xetereya derxistinê – şîret ji bo stres û tirs



CÎRANÊN ME VEGERÎNIN

Bi hev re li dijî siyaseta dersînorkirinê ya Saksonyayê di nav hestên hevgirtinê de ne.

Tirs, hêrs an nenasibîya xewê (xewneketin) bersivên asayî yên giyan û gubara te ne, dema ku tu li ber xetereya radestkirinê dimînî. Çimkî xetereya radestkirinê têkiliyeke pir giran a stresê dide.

Sedema vê xetereyê qanûn û rêveberiyên kirînên azadî û cinsparêz in. Ev pirsgrêkan bi şîretên jêr nabe qetê. Lê belkî hinek şîret dikarin alîkariya te bikin ku tu bi xwe bibînî, dema ku tu têyî panîkê. Belkî ev şîret dikarin hêzê te zêde bikin û tu bikarî berbiçî bikî li dijî radestkirinê.

Heger tu têyî tirsê giran an panîkê yî, an wisa hiz dikî ku tu li dîrokê ne yî, wisa ku li cîhanê tunî yî – tu dikarî bi hestêkî çêtirî xwe vegeirî.

Ev dikare ji şokê xilas bikî. Mînak:

- Tam / test kirin: bite li limonê an bîberê tîj, an jî çîkekî tîj biçe
- Bîhn / hestkirina bîhnê: bîhna limonê, lavenda, patchoulî an her bîhna ku ji bo te xweşik e, nêzî navê xwe bike
- Hestkirin: bi topekê masajê, firçeyek an tiştêkî qirêjî li ser go têkeve; dikarî jî lastîkek li destê xwe biparêze û bihêle ku li berî destê te bikuje Tu dikarî avê sar li ser destan an rûyê xwe bigerî, an jî duşêke germ-sar bigirî
- Guhdan: guhdana stranê xwe ya hez kirî, an jî dengên rahat dikeve guhdarî – mînak: dengê deryayê, biharê, baranê, daristanê

Girîng e ku ev stratejiyan bi demekî kurt alîkar bin û bi demekî dirêj ziyan nekin. Armanca wan ev e ku tu ji rewşa qefilî ya tirs û panîkê derkevî û paşê karibî çalak bibî û li dijî xetereya radestkirinê bişewitî.

Tirs ji radestkirinê dikare bîrên nexweş ên revînê, şer û şopandina berê jî çalak bike. Tirse radestkirinê bi xwe dikare cewrêkanê çêke. Terapiya jiyana rûhî ya profesyonel dikare alîkariya mezin bike. Lê bi taybetî bo kesên bi “Duldung”, wergirtina terapiyê pir zehmet e. Li Sachsen hene navenda şêwirmendiya psîkososyal (PSZ), ku dikarin zû alîkariyê bidin û wergêr ji hene.

Heta li wir jî tu hewceyî çend hefteyên bisekininê yî. Ji ber vê yekê, li vir tu dikarî agahiyên pîrzmanî bibînê li ser nexweşiya rûhî, traûma û panîk – û ev çi dikarî xwe bikî da ku xwe baştir hest bikî.

7Pirtûka serhêl a serhêl (free online book) ya WHO (Rêxistina Tenduristiya Cîhanê): Guhertin, hînkirin û destûran bi wêne, nivîs û deng

Hûn dikarin vê agahiyê li ser Webê de bibînin

Vîdyo li ser Tapping (zimanê ne pêwîst e)

 **bbonlink.de/tapping**

Vîdyoyên bi zimanên 17-an ji bo penaberan li ser traûma

 **bbonlink.de/flightandtrauma**

Destûrên deng û nivîs ji hêla Refugee Trauma Help

 **bbonlink.de/nawa**

Mezinahî: Ne bimîne bi tirsê xwe tenê!

- Bi kesên din re civî
- Axiv bi wan re li ser hisên xwe
- Alîkariyê bixwaze
- Derkeve û bi gubare bibin (riya sportê, bisekine, herik)
- Çend kesan bi alîkariyê li dijî radestkirinê jî hêz dîkin – bi wan re hebûn dikare hêzê te zêde bike Tu dikarî tiştek bikî!

Heger tu kesek nas nakî, li vir tu dikarî têkiliyên yekem bi penaberên siyasî çalak û alîkaran bistîn.

Hûn dikarin vê agahiyê li ser Webê de bibînin



الترجمة إلى العربية

Translation to English available

Traduction en français disponible

Deutsche Übersetzung verfügbar

Traducción al español disponible

Ji bo ku hûn pêşî li dêrsînkîrîne bigirin li vir hûn dikarin bêtir agahiyan bibînin ka hûn dikarin çî bikin
bringbackourneighbours.de/

Rojanekirina dawî: 30.05.2025

imprint parastina daneyên: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219
Dresden