کارامەیی بنەڕەتی
دەروونی کۆمەڵایەتی

ڕێبەرێک بۆ وەڵامدەرەکانی
کۆڤید-19

IASC Inter-Agency Standing Committee

©IASC, 2020. This publication was published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo). Under the terms of this licence, you may reproduce, translate and adapt this work for non- commercial purposes, provided the work is appropriately cited.

بەهرەکانی پشتگیری بنەڕەتی دەروونی کۆمەڵایەتی لە هەر جۆرە دەستێوەردانێکی تەندروستی دەروونی و پشتگیری کۆمەڵایەتی دەروونی (MHPSS) دایە. ئەم جۆرە کارامەنە هەروەها پێویستە بۆ زۆر کەسی تر کە بەشداری لە وەڵامەکانی COVID-19 دا دەکەن، ئەگەر ئەوان وەک دابینکەری MHPSS بناسرێن یان نە. کەواتە، ئەم ڕێبەرە بۆ هەموو وەڵامدەرەکانی COVID-19.

ئەم ڕێنمایە بنەڕەتییە بۆ توانا دەروونییە کۆمەڵایەتییەکان پڕۆژەیەکە لەلایەن گروپی سەرچاوەی لیژنەی وەستاوی نێوان دەزگاکان (IASC Reference Group) لەسەر تەندروستی دەروونی و پاڵپشتی یە دەروونییە کۆمەڵایەتییەکان لە ڕێکبەندەکانی فریاکەوتندا.. پڕۆژەکە لەلایەن ئاژانسەکانی ئەندامی ڕێکخراوی (IASC MHPSS RG) پشتیوانی کراوە، کە بە شێوەیەکی فراوان لە ڕزگاربووانی کۆڤید-19 و وەڵامدەری کۆڤید-19 لە هەموو سێکتەرەکانی ئەم وڵاتانەی خوارەوە: ئوسترالیا ، بەنگلادیش ، بولگاریا ، بۆلیڤیا ، کەنەدا ، دانمارک ، کۆماری کۆنگۆی دێموکراتی ، میسر ، ئیتیۆپیا ، یۆنان ، هیندستان ، عێراق ، ئیتالیا ، جامایکا ، کینیا ، لاوس ، لیبێریا ، مەغریب ، میمار ، هۆڵەندا ، فیلیپین ، پورتوگال ، ڕواندا ، ئەفریقای باشوور ، ئیسپانیا ، سریلانکا ، سوید ، سویسرا ، سوریا ، ئوگاندا ، بەریتانیا ، ئەمریکا . هەموویان وەڵامی ڕاپرسییەکەیان دایەوە بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدات لە داڕشتنی ئەم ڕێبەرە و زیاتر پەیوەستکردنی بە تەندروستی دەروونی و پێداویستییە دەروونییە کۆمەڵایەتییەکانیان . ڕەشنووسی سەرەتایی دواتر کرایەوە بۆ فیدباکی زیاتر لە ڕزگاربووانی COVID-19 و وەڵامدەرەکانی COVID-19 لە ڕێگەی پێداچوونەوە و چاوپێکەوتنی قوڵی زیاتر. ڕێبەری کۆتایی ئەم فیدباکەی تێوەدەکەویت.

سوپاسێکی گەورە بۆ ئەم وەڵامدەرانە - کە بریتین لە دابینکردنی خۆراک ، دابەشکردن ، جێبەجێکردنی یاسا ، پیشەگەرانی تەندروستی ، ئەکتەرەکانی پاراستن ، کارمەندانی گواستنەوە ، بەڕێوەبەر و ئەوانی دیکە - بۆ تەواوکردنی ڕاپرسییەکانمان و کارتێکردنی ئەم ڕێبەرە . ئەمە ڕێنیشاندەرێکە کە لە سەرانسەری جیهاندا پەرەی پێدراوە. و لەلایەن وەڵامدەرانەوە ڕێکخراوی IASC MHPSSS RG دان بە Espe دا دەنێن بۆ ئەو شیکردانەی لەم بڵاوکراوەیە.

هیوادارین ئەم ڕێبەرە یارمەتیدەر بێت بۆ ئاراستەکردنی وەڵامدەران لە وڵاتە جیاوازەکانەوە ، لە کەرتە جیاوازەکانەوە ، لەسەر چۆنیەتی تێکەڵکردنی پشتگیرییە دەروونییە کۆمەڵایەتییەکان بۆ وەڵامەکانی ڕۆژانەیCOVID-19 و چۆنیەتی ی جیاوازی لە باشبوونی ئەو کەسانەی کە لە کاتی پانتای COVID - 19 دا پەیوەندی لەگەڵ دەکەن .

ناوەڕۆکەکان

مۆدیوول1:خۆشبەختێتی تو 6
تۆ ناتوانیت گرنگی بەکەسانی تر بدەیت ئەگەر ئاگات لەخۆت نەبێت ، بۆیە دەست پێبکە بەپاراستنی تەندروستی و خۆشبەختێتی خو لەم کاتو مەهامانەدا.

مۆدیوول 2: پەیوەندی پشتگیریکەر لە تێکەڵبونی رۆژانە 9
چۆن یارمەتی بدەیت لە ڕێگای پەیوەندی کردن و تێکەڵبون.

مۆدیوول 3: پێشکەشکردنی پشتگیری کرداری 12
هاوکاری کردنی خەڵک بۆ یارمەتیدانی خۆیان بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی دۆخەکە بکەن، و دەست بە پشتیوانی کرداری و باشتر بەڕێوەبردنی کێشەکانیان بکەن.

مۆدیوول 4: پشتیوانی ئەو کەسانەی کە تووشی سترێس بوون 14
چۆن یارمەتی ئەو کەسانە بدەیت کە هەست بە فشار دەکەن و چۆن بزانن کەی پەیوەندی بە دابینکەرانی خزمەتگوزاری تایبەتمەندەوە دەکەن.

مۆدیوول 5: یارمەتیدان لە حاڵەتە تایبەتەکاندا 17
پەیوەست بوون بە سەرچاوەکان بۆ یارمەتیدان لە حاڵەتی دیاریکراو، وەک کارکردن لە ماڵەکانی چاودێری، جێبەجێکردنی یاسا، پەنابەر یان دۆخی ئاوارەکان و پشتیوانیکردنی ئەوانەی کە خەمیان لێ دەخۆین.

ئە نێکس 20
ئامۆژگاری بۆ بەڕێوەبەر و سەرپەرشتیاران بۆ پشتگیری کردن لە باشی کارمەند و خۆبەخشەکان؛ سەرچاوەکان بۆ رۆتینی رۆژانە، بازنەی کۆنترۆڵ و پشوودان؛ وە تۆرێک کە دەتوانی بەکاری بهێنیت بۆ تۆمارکردنی وردەکاری پەیوەندی بۆ سەرچاوە سەرەکیەکان لە ناوچەکەت

ئایا ئەمە بۆ منە؟

ئایا تۆ کردارێکی گرنگ ئەنجام دەدەی لە کاتی کۆڤید-19 دا؟ ئایا کارەکەت گرنگە بۆ مانەوەی ئەو کەسانەی کە لە لایەن کۆڤید-19 ەوە کاریگەریان لەسەر دروست بووە؟ یان بۆ هێشتنەوەی سیستەم و خزمەتگوزاریەکان کە بۆ بەرژەوەندی هەموو کەسێک کار دەکەن؟

ئەگەر بەڵێ ، ئەوا ئەم زانیاریە بۆ تۆیە !

وەک سەرپەرشتیار یان بەڕێوەبەرێک کە پشتگیری ستافیان یان خۆبەخشەکان بکات

لە پشتگیری کردن لە خۆشەویستان یان هاوڕێیان، یان کەسانی لاواز لە کۆمەڵگاکەت

لە دابینکردن یان ئامادەکردن دا، لە دەرمانخانەیەک یان لە کاری پرسە، گواستنەوە، حکومەت، خزمەتگوزاری یان پاکوخاوێنی

وەک یەکەم وەڵامدەرەوە، ئەفسەری جێبەجێکردنی یاسا، شۆفێری ئەمبولانس یان ئاگرکوژێنەرەوە

وەک پسپۆڕی تەندروستی، پزیشک، پەرستار، ڕاوێژکار؛ یان کرێکاری کۆمەڵایەتی یان بەڕێوەبەری حاڵەتەکە

بۆچی ئەم زانیاریانە گرنگن؟

زۆربەی خەڵک هەست بە پەستی دەرونی دەکەن لە کاتی پەتای کۆڤید-19. پشتگیری کردن لە خۆشبەختی سۆزداری ئەوانی تر لەم کاتە پڕ لە بەرەنگاریەدا گرنگە (1,2,3). **دەتوانیت جیاوازی پەیدابکەیت بۆ خۆشبەختی خەڵک لە ڕێگەی چۆنیەتی تێکەڵاوبون و پەیوەندی کردن لەکاتی وەڵامەکانی COVID-19**، تەنانەت ئەگەر کاتی تێکەڵاوبون کورت بێت.
زانیاریەکانی ناو ئەم ڕێبەرە دەکرێت بۆ پشتگیری هەر کەسێک لە کاتی پانتای COVID - 19 دا بەکار بهێنرێت : ئەو کەسانەی کە کۆڤید - 19 یان هەیە ، کەسێکیان لە دەست داوە بە COVID - 19 ، گرنگی بە کەسێک دەدات کە کۆڤیدی - 19 ی هەیە ، لە کۆڤید - 19 چاک بوونەوە یان کاریگەری کۆت و بەندیان لەسەرە .

چی فێردەبم؟

بەهرەی بنەڕەتی سایکۆلۆجی کۆمەڵایەتی بۆ یارمەتی دانی کەسانی تر بۆ ئەوەی باشتر هەست پێ بکەن. لەم ڕێبەرەدا فێری بەکارهێنانی ئەم کارامەیانە دەبێت بۆ ئەوەی چاودێری خۆت بکەیت وچۆن یارمەتی کەسانی تر بدەیت کە هەست بە پشتگیری کردن دەکەن لە ڕێگەی تێکەڵبوون.

1 IASC (2020) Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak. https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf
2 WHO (2020) Clinical management of severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected. https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected
3 WHO (2012) mhGAP Evidence Resource Centre. https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

مۆدیوول١

خۆشبەختێتی تو

بە دواداگەڕانی خۆت وئەندامانی تیمەکە لە کاتی کارکردن لە وەڵامدانەوەی COVID- 19 گرانبەها نییە، ئەوە بەرپرسیارێتییە. ئەم بەشە دەربارەی ئەوەیە کە چۆن دەتوانیت بە باشترین شێوە چاودێری خۆت بکەیت، بۆ باشی خۆت وباشترین یارمەتی کەسانی تر بدەی.

هیچ وەڵامێک نییە بەبێ تۆ

تۆ بەشێکی گرنگی وەڵامەکەی COVID-19ی.

هەست بە خەڵاتکردن دەکات بۆ ئەوەی بزانیت کە تۆ جیاوازی دروست دەکەیت

لەوانەیە تۆ ڕووبەڕووی چەندین داواکاری نوێ بیتەوە، لەوانەیە:

- کاتژمێرەکانی کارکردنی درێژترت هەبێت، بەبێ سەرچاوەی پێویست یان پاراستن
- پێویست بێت مامەڵە لەگەڵ کۆڤید-19 پەیوەست بە ستگما و جیاکاری بکەیت
- لە سەلامەتی و خوشبەختی خۆت و خۆشەویستانت بترسیت
- تووشی نەخۆشی، ئازار و مردن ببیت
- ێویست بکات گرنگی بە ئەندامانی خێزان بدەیت یان لە کەرەنتینەدا بیت
- ئەوەت بینیت کە چیرۆکەکانی ئەوانەی یارمەتیت دەدات لە گەڵت بمێنێتەوە دوای کار.

زۆر کەس هەست بە ترس و ماندوویی دەکەن لە کاتی کارکردن لە وەڵامەکەی COVID-19 ئەمەش سروشتییە کە داخوازیە قورسەکان دەدرێت هەموو کەس کاردانەوەی جیاواز بەرامبەر سترێس نیشان دەدەن لەوانەیە هەندێک لەمانەی خوارەوەئەزمون بکەیت :

- نیشانەکانی جەستەیی: سەرئێشە ، سەختی خەوتن و خواردن
- نیشانەی ڕەفتار: هاندەری کەم بۆ کارکردن، زیادبوونی بەکارهێنانی کحول یان دەرمان، دورکەوتنەوە لە نەریتە ئایینی/ڕۆحیەکان
- نیشانەی سۆزداری: ترس، خەم، تووڕەیی

ئەگەر بەردەوام سترێس ڕێگریت لێ دەکات لە ئەنجامدانی چالاکی ڕۆژانەت (بۆ ئەوەی بچیت بۆ کار) ئەوا داوای پشتگیری پرۆفیشناڵ بکە.

بە هەمان شێوە کە سەیارەیەک پێویستی بە سوتەمەنیە بۆ لێخوڕین ، پێویستە چاودێری خۆت بکەیت و تانکەکەت بە " پڕ " بهێڵەوە بۆ ئەوەی بەردەوام بیت لە ڕۆیشتن . یارمەتیدان لە وەڵامەکانی COVID - 19 پێشبڕکێیەکی دوورو درێژە، نەک خێرای ، بۆیە ڕۆژانە گرنگی بە باشی خۆت بدە.

دەتوانی نیشانەکانی سترێسی خۆت دیاری بکەیت ؟ بیر لە سێ شت بکەوە کە بە بەردەوامی دەتوانیت ئەنجامی بدەی بۆ پشتگیری لە خوشبەختیت.

بە دوادا گەڕان لە خۆت

هەوڵ بدە هەتا دەکرێت لەسەر هەندێک پێشنیارەکانی خوارەوە کار بکەیت بۆ یارمەتیدانت بۆ بەڕێوەبردنی سترێس بە شێوەی ڕۆژانە. ئەو کەسانە هەڵبژێرە کە بە باشترین شێوە کار بۆ تۆ دەکەن بە شەخسی. ئەگەر تۆ ناتوانیت ئەم کارە بکەیت ڕۆژێک لە ڕۆژدا لەگەڵ خۆت میهرەبان بە و ڕۆژی دواتر دووبارە هەوڵ بدە.

1 بە نوێکردنەوەی زانیاری دروست دەربارەی COVID-19 بمێنەوە و دوای ڕێوشوێنەکانی سەلامەتی بکەوە بۆ نەهێشتنی توشبوون. هەروەها "پشووەکان" وەرگرە لە دەنگ و باسی COVID-19 کاتێک پێویست بوو.

2 باش بخۆ، بە تەواوی بخەویت و هەموو ڕۆژێک وەرزش بە جەستە بکەیت.

3 چالاکییەک ئەنجام بدە کە چێژت لێ وەردەگریت یان هەموو ڕۆژێک واتاداری بدۆزەرەوە (بۆ نمونە: وێنە هونەر، خوێندنەوە، نوێژ، قسەکردن لەگەڵ

4 پێنج خولەک لە ڕۆژەکەت بخایەنە بۆ قسەکردن لەگەڵ هاوڕێیەک، ئەندامی خێزان یان کەسێکی دیکەی باوەڕپێکراو دەربارەی چۆنیەتی هەستکردنت.

5 قسە لەگەڵ بەڕێوەبەر، سەرپەرشتیار یان هاوکارەکانت بکە دەربارەی خوشبەختیت لە کارکردندا، بەتایبەتی ئەگەر نیگەرانیت لە کارکردن لە وەڵامەکەی COVID-19 دا.

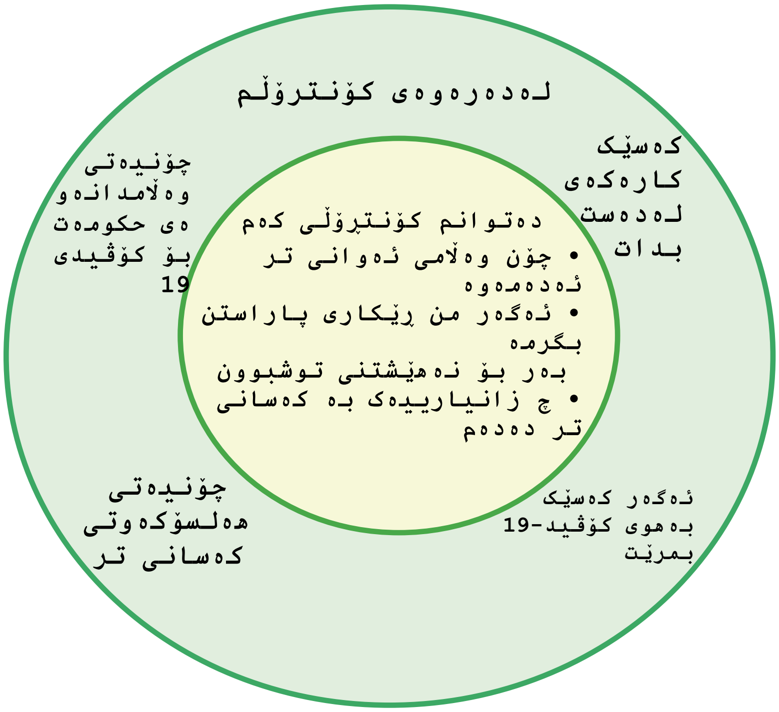
6 ڕۆتینی ڕۆژانە دامەزرێنن و پێوەیان بچەسپێن (بڕوانە پلاندانەری ڕۆتینی ڕۆژانە لە Annex B) .

7 بەکارهێنانی کحول، دەرمان، کافاین یان نیکۆتین کەمی بکەرەوە . ئەمانە لەوانەیە یارمەتیان بدات لە کورتماوەدا ، بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی نزمکردنەوەی میزاج و دڵەڕاوکێ و سەختی خەوتن و تەنانەت ڕەفتاری شەڕانی کە کاریگەریەکان لەبەریان دەبێت . ئەگەر تۆ زۆر لەو ماددانە دەخۆیت ، دەتوانیت بڕی بەردەستی ماڵەکەت کەم کەیتووەوە و ڕێگای تر بدۆزیەوە بۆ بەڕێوەبردنی سترێس ، وەک ئەوانەی لێرەدا ئاماژەیان پێ کراوە .

8 لە کۆتایی هەر ڕۆژێکدا لیستێکی کورت دروست بکە (لە سەرت یان لەسەر کاغەز) لە ڕێگاکان توانیت یارمەتی کەسانی تر یان ئەو شتانە بدەیت کە تۆ سوپاسگوزاری بۆی، وەک " یارمەتیم دا بەوەی میهرەبان بم لەگەڵ کەسێک کە نارەحەت بوو " یان " من سوپاسگوزارم بو وەرگرتنی پشتگیری لە هاوڕێکەم ".

9 لە کۆتایی هەر ڕۆژێکدا لیستێکی کورت دروست بکە (لە سەرت یان لەسەر کاغەز) لە ڕێگاکان توانیت یارمەتی کەسانی تر یان ئەو شتانە بدەیت کە تۆ سوپاسگوزاری بۆی، وەک " یارمەتیم دا بەوەی میهرەبان بم لەگەڵ کەسێک کە نارەحەت بوو " یان " من سوپاسگوزارم بو وەرگرتنی پشتگیری لە هاوڕێکەم ".

ئەگەر هەست دەکەیت بێ توانای بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر، ئەوە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ دەستنیشانکردنی ئەو کێشانەی دەتوانیت شتێک بکەیت دەربارەی، و ئەو کێشانە کە ناتوانیت. لێبوردە و میهرەبان و نەرم بە لەگەڵ خۆت دا ئەگەر ناتوانیت یارمەتی دەربیت لە بارودۆخێکی تایبەت دا.



10 هەوڵدە بە ئەنجامدانی چالاکییەک بۆ پشوودان - بزانە چی کار دەکات بۆت. لەوانەیە پێشتر هەندێک چالاکیت هەبێت کە ئێستا بەکاری دەهێنیت یان لە ڕابردوو بەکارت هێناون. هەروەها دەتوانیت هەوڵ بدەیت:

- هەناسەدانی هێواش (سەیری ڕێنماییەکان بکە لە لاپەڕە 14)
- درێژکردنەوە، سەماکردن، نوێژ کردن یان ئەنجامدانی یۆگا؛
- پشوودانی ماسولکەی پێشکەوتووخواز (بڕوانە ڕێنماییەکان لە Annex D).

بەڕێوەبەر و سەرپەرشتیاران: دەکرێت زانیاری بۆ پشتگیری تیمەکەت بدۆزرێتەوە لە Annex A.

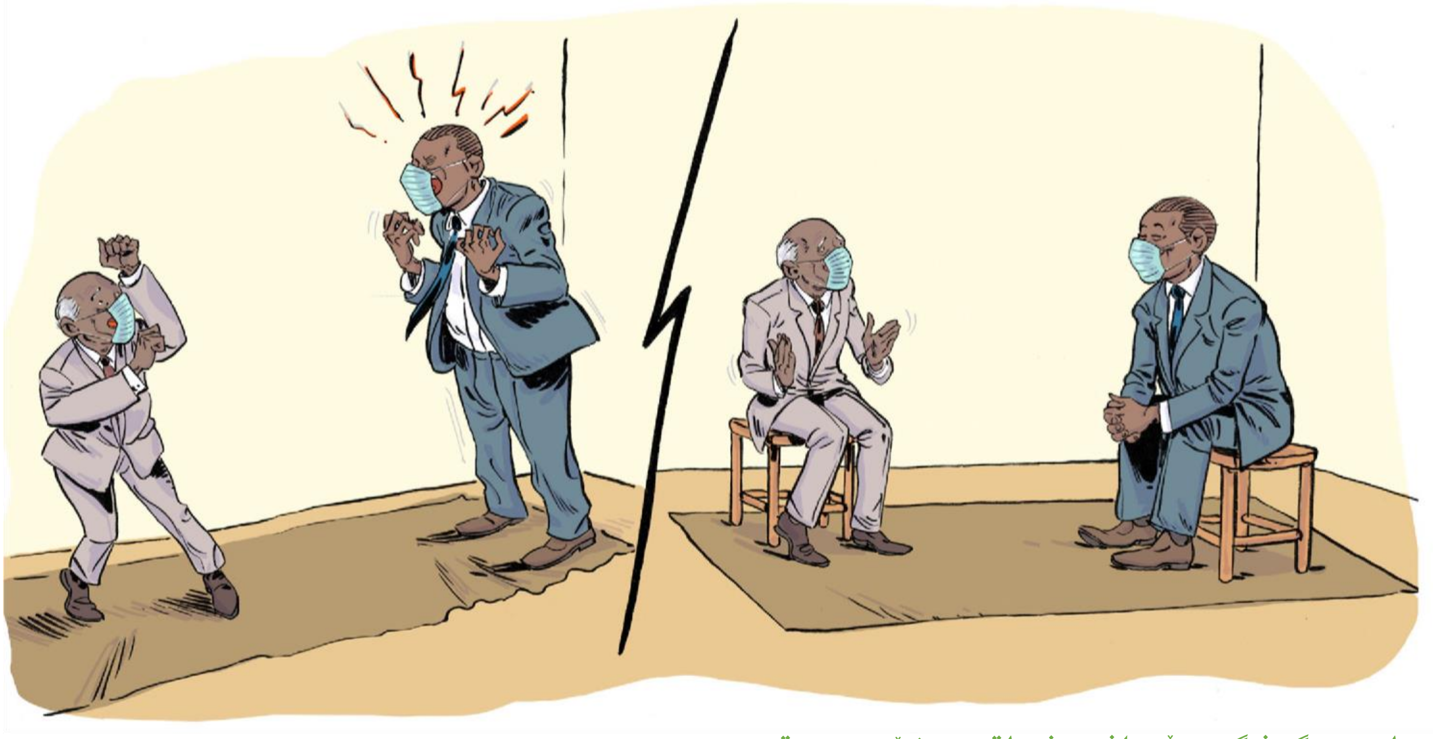
کەیسی پاتریک

پاتریک چێژ لە کارەکانی وەردەگریت وەک ڕابەری کۆمەڵگە لەگەڵ ئەوەشدا لە کاتی قەیرانی کۆڤید - 19 دا ، زۆر لە ئەندامانی کۆمەڵگا کارەکانیان لەدەستداوە و ناتوانن نان بخۆن . دەنگۆی ئەوە هەیە کە کۆڤید-19 بڵاودە بێتەوە، ڕاستی نییە بەڵکو درۆیە. خەڵک دەستیان کرد بە تەلەفۆن کردن بۆ پاتریک و داوای یارمەتی و پارەیان دەکرد.

پاتریک خۆی بینییەوە کە چەند کاتژمێرێکی درێژ کار دەکات بو گوێ گرتن لە کێشەکانی ئەندامانی کۆمەڵگا. هەستی بە بێ هێزی و سەرلێشێواوی کرد دەربارەی ئەوەی چۆن باشترین یارمەتی بدات . تەنانەت لە گەڵ یەک کەس دا میزاجی خۆی لە دەست دا . زانی کە دەبێت کارێک بکات کە چاودێری خۆی بکات.

پاتریک ڕۆتینێکی دروست کرد کاتی خستە لاوە بۆ ئەوەی لەگەڵ خێزانەکەی بێت و هەموو ڕۆژێک پیاسەیەک بکات . " بازنەیەکی کۆنترۆڵ " ی دروست کرد و زانی کە ناتوانێت قەرەبووی مووچە فەوتاوەکانی خەڵک بکاتەوە ، بۆیە بیری لە چەند ڕێگایەک کردەوە کە ئەگەر داوایان کرد با بە میهرەبانی ئەمە بۆ کەسانی تر ڕوون بکاتەوە . هەروەها چەند ڕێگایەک دیاری کرد کە بتوانێت پشتگیری لەوانی تر بکات : گوێگرتن و یارمەتیدانی خەڵک بۆ پاڵپشتی کردنی یەکتر .

دوای هەفتەیەک پاتریک زیاتر هەستی بە ئارامی کرد، توانی بەڕێزەوە قسە لەگەڵ ئەندامانی کۆمەڵگا بکات و توانی بۆ ماوەیەکی درێژتر بە شێوەیەکی کاریگەر کارەکانی ئەنجام بدات.



سەرچاوەی گرنگی پێدانی زیاتری خۆیی و تیم

دەتوانیت لەم سەرچاوانەدا زیاتر دەربارەی لەخۆئاگاداربوون بخوێنیتەوە و فێربیت

یارمەتی سەرەتایی دەروونی

PFA Guide for Field Workers (WHO, WTF and WVI, 2011), in multiple languages
https://bit.ly/2VeJUX7

یارمەتی یە سەرەتایە دەروونییە دوورەکان لە کاتی بڵاوبونەوەی کۆڤید 19، ڕێنمایی کاتی
(IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, March 2020)
https://bit.ly/2RK9BNh

یەک-لاپەڕە لەسەر چارەسەرکردنی سترێس لە کاتی کۆڤید-19 (WHO).

زانیاری گرافیکی ئاسان بۆ-خوێندنەوە
https://bit.ly/2VfBfUe

14 ڕۆژ یاداشتنامەی خوشبەختی

ڕۆژژمێری کارلێک وداهێنەر بۆ دانانی ستراتیژی خۆچاککردن
https://bit.ly/3aeypmH

ستیگما کۆمەڵایەتی پەیوەندار لەگەڵ کۆڤید-19

ڕێنیشاندەرێک بۆ ڕێگریکردن و ناونیشانکردنی ستگمای کۆمەڵایەتی

ئەنجامدانی ئەو شتەی کە گرنگە لە کاتی سترێسدا: ڕێبەرێکی روونکراوە (WHO)

ئاسان بۆ خوێندنەوەی ڕێنمایی نیشاندەر لەگەڵ زانیاری وکارامەیی بۆ یارمەتیدان لە بەڕێوەبردنی سترێس. دەتوانرێت تەکنیکەکان بە ئاسانی لە چەند

پەیوەندی پشتگیریکەر لە تێکەڵبوونی ڕۆژانە

پەتای COVID-19 پەستانێکی زۆری هەیە و دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆر کەس هەست بە گۆشەگیرکردن و ترس و شڵەژان بکەن. تێکەڵبوونی ڕۆژانە دەتوانرێت بەکار بهێنرێت بۆ پشتگیری کەسانی تر و دەتوانێت باشبوونی ئەوانەی دەوروبەرت بگۆڕێت.

چۆن خۆت لە تێکەڵبوونی ڕۆژانەدا پێشکەش دەکەیت دەتوانێت (تۆنی دەنگ، پۆست، پێشەکی) کاریگەری لەسەرخەڵک بکات کە چۆن خەڵک:

- **دەتبینن:** جا ئەگەر متمانەت پێ بکەن ، وەک تۆ
- **وەڵامتان بدەنەوە:** ئەگەر شوێن ئامۆژگاریەکانتان بکەون، تورەتان بکەن، ئارامبن، بۆ پشتگیری کردن.
- **چاک کردنەوە:** تا کەسێک زیاتر پشتگیری بکرێت هەست بە باشتربوونی چاکبوونەوەی جەستەیی و سۆزداری دەکات.

بیر لە کاتێک بکەوە کە هەستت بە پشتگیری کەسێکت کرد کە تازە ناسیت. چۆن لەگەڵ تۆ قسەی کرد؟ چۆن خۆیان بە جەستەوە گرت؟

پشتگیری ئەوانی تر بکە بۆ ئەوەی هەست بە ئاسودەیی لەگەڵ تۆ دا بکەن

بۆ ئەوەی کەسێک هەست بە پشتگیری تۆ بکات، پێویستە سەرەتا متمانەت پێ بکات و هەست بە ئاسودەیی بکات لەگەڵت. تەنانەت کاتێک کەسێک شەرانگێزی یان شڵەژاو دەردەکەوێت، دەتوانیت بە شێوەیەکی کاریگەرتر پەیوەندی بکەیت (و ئەگەری ئەوەی هەیە باری گرژی کەم بکەیتەوە) بە نزیکبوونەوەیان بە شێوەیەکی میهرەبان و بەڕێز. پێشنیارکراو "بکە" و "مەکە" لە خوارەوە دانراوە - دڵنیابە لە گونجاندنیان بۆ چوارچێوەی کلتوری خۆت.

مەکە	بکە
دەستەکانتان لەسەریەک مەدانن	باری کراوە وئارام بپارێزە
سەیری دوور مەکە، لە خوارەوەی زەوی یان تەلەفۆنەکەت	چاودێری کەسەکە بکە
لە ڕوانگەی کلتورییەوە پەیوەندی سەیرکردنی نەشیاوبەکار مەهێنیت. بۆ نموونە؛ بەشێوەیەکی زۆق سەیری کەسەکە مەکە	بەکارهێنانی پەیوەندی چاوی کە پێی کلتوری گونجاوبێت بۆ پشتگیری کردنی کەسەکە بۆ هەستکردن بە ئارامی و بیسترراو
وادامەنێ کە ئەو کەسە دەزانێت تۆ کێیت یان ڕۆڵت لە وەڵامدانەوەی پەتاکەدا چییە	بە ڕوونی خۆت بناسێنە - ناو و ڕۆڵی خۆت
زۆر بە خێرایی هاوار مەکە و قسە مەکە	هێشتنەوەی تۆنێکی هێمن ونەرم لە دەنگ بە قەبارەیەکی مامناوەندی
وا دامەنێ کە کەسەکە دەزانێت تۆ چۆن دەردەکەویت ئەگەر تۆ هاوسەنگی پاراستنی کەسیت لەبەربێت (وەک ماسک).	ئەگەر کەسەکە ناتوانیت دەموچاوت ببینێت ، هەوڵ بدە وێنەیەکی خۆتت هەبێت لە - تاچکراو لەسەر جلەکانت (بۆ نموونە ئەگەر کەلوپەلی پاراستنی کەسیت لەبەرە وەک ماسک) .
وا دامەنێ کە کەسەکە بە ئاسوودەیەی قسەت لەگەڵ بکات	دڵنیابە لەوەی کە ئەوان ئاسوودەن لەگەڵ تۆ قسە بکەن، بۆ ئەوەی "ئایا تۆ ئاسوودەیت قسەم لەگەڵ بکەیت(پیاو)؟ ئەگەر حەز دەکەیت قسە لەگەڵ ژنێک بکەیت، دەتوانم ڕێکبکەوم بۆ هاوکارەکەم کە لەگەڵ تۆ قسە بکات"
وا دامەنێ کە کەسەکە بە هەمان زمانی تۆ قسە دەکات	ئەگەر کەسێک زمانێکی جیاواز لە تۆ دەدوێت، هەوڵ بدە دەستت بگات بە وەرگێڕێک (یان ئەندامی خێزان) و دڵنیایان بکەیتەوە.
خۆت یان ئەوانی تر مەخەرە مەترسی تووشبوونی کۆڤید-19 بە پشتگوێخستنی یاسای دوورکەوتنەوەی جەستەیی	پاراستنی دووری جەستەیی بۆ کەمکردنەوەی هەوکردنی COVID-19 و ڕوونیبکەرەوە بۆچی، بۆ نمونە؛ لە ژوورێکی گەورەدا کۆبکەرەوە، لە ڕێگەی شاشەیان یان لەسەر تەلەفۆن.

کەیسی دەیڤد

دەیڤد لە دوکانێکی کۆمەڵگەی بچووکدا کار دەکات و زۆر کەس بۆ بەقاڵەکانیان پشتی پێ دەبەستن. کاتێک خەڵک دێنە ناو دوکانەکە، دەیڤد بە شانەکانی لە پشتی ژمێرەکە دەوەستێت و بە ئاسوودەیی دەستی کراوە دەبێت، کاتێک دێنە ژوورەوەپەیوەندی چاو لەگەڵ خەڵک دەکات و بە زەردەخەنەوە دەڵێت «سڵاو». زۆر کەس بە دەیڤد دەڵێن کە هەڵوێستی کراوەی ئەو لەم کاتە سەختانەدا جیاوازیەکی وەها دروست دەکات و یارمەتییان دەدات کە زور کەم هەست بە دابڕاوی بکەن.

پشتیوانی لەوانی تر بە گوێگرتنێکی چالاکانە

گوێگرتن گرنگترین بەشی پەیوەندی پشتگیرییە لەجیاتی ئەوەی دەستبەجێ ئامۆژگاری پێشکەش بکەن ، ڕێگە بەخەڵک بدەن لەکاتی خۆیدا قسەبکەن و بەوریاییەوە گوێ بگرن تا بەڕاستی لەبارودۆخ و پێویستیەکانیان تێبگەن ، یارمەتییان بدەن هەست بەئارامی بکەن و یارمەتی گونجاو پێشکەش بکەن کەبەسوودبێت بۆیان . فێربە گوێ بگرە بە:

لەگەڵ چاودێری و نیشاندانی

بەڕاستی گوێ بیستی نیگەرانییەکانیان

پێدانی سەرنجی بێ بەشکراوت بە کەسەکە

ئاگاداری هەردوو **وشەی** خۆت و **زمانی جەستەت** بە.

وشە: **دەستەواژەی پشتگیری بەکاربێنە بۆ نیشاندانی هاودڵی ("من تێدەگەم چی دەڵێیت") و دان بە هەر لەدەستدان و هەستێکی قورسدا بنێ کە کەسەکە هاوبەشی دەکات ("زۆر داوای لێبوردن دەکەم کە گوێم لێبێت"، "ئەمە وەک بارێکی سەخت دەچێت")**

زمانی: **دەربڕینی دەم و چاو، پەیوەندی چاو، ئاماژەکان و شێوەی ئەوەی کە تۆ لە پەیوەندی لەگەڵ کەسی تر دایدەنی یان وەستاویت لەخۆ دەگرێت.**

دڵنیابە لە قسەکردن و بە و جۆرانەی کە گونجاو و ڕێزدارن ، بە پێی کولتوور و تەمەن و ڕەگەز و ئایینەکەی کەسەکە . **ئەگەر نەیانهەوێت قسەبکەن فشار لەسەر کەسەکە دروست مەکەن بۆ قسەکردن**

کەیسی ئەسما

ئەسما پەرستارێکە کە لە بنکەی تەندروستی کار دەکات. فاتمە یەکێکە لە نەخۆشەکانی کۆڤیدی 19. فاتمە بە ئەسما دەڵێت کە بیر لە خێزانەکەی دەکات، ترسی ئەوەی هەیە کە زیاتر بێسەروبەر بێت. ئەسما نۆتپادەکەی دائەبەزێنێت بۆ ئەوەی نیشانی بدات کە سەرنجی فاتمە دەدات، دائەنیشێت و لە چاوی فاتمە دەڕوانێت. ئەسما سەری خۆی دەهەژێنێت و دەڵێت " ئەمە بارودۆخێکی وا سەختە " ، " من لەوە تێدەگەم کە بیری خێزانەکەت دەکەیت " ، " دەبێت زەحمەت بێت نەتوانرێت بیانبینیت " . دواتر فاتمە بە ئەسما دەڵێت : سوپاس بۆ گوێگرتن ، ئیتر هەست بە تەنیا ناکەم دوای ئەوەی تۆ کات و سەرنجی خۆتت پێ بەخشیم .

لەکاتی پەیوەندی کردن لە دوورەوە (لەسەر تەلەفۆن):

- ئەگەر باس لە بابەتی هەستیار بکات، دڵنیابە لەوەی کە ئەو کەسە توانای قسەکردنی هەیە، بو نمونە؛ "من پەیوەندیم پێوە دەکەم بۆ ئەوەی لەبارەی تەندروستیتانەوە قسەتان لەگەڵ بکەم ئایا دەتوانیت لەم کاتەدا بە ئازادی قسە بکەیت؟ دەتوانیت بە ئاسانی وەڵام بدیتەوە بە بەڵێ یان نەخێر"
- ڕوونکردنەوەی هەر جۆرە لێکتێنەگەیشتنێک یان هەڵە تێگەیشتنێک. نمونە: ئەو وتی "جیاوازیە ئێستا ئێمە بە تەلەفۆن قسە دەکەین، وە من زۆر دڵنیا نەبووم کە مەبەستت چیە کاتێک وتت...... دەتوانیت زیاتر ڕوون کەی؟"
- ڕێگەدان بە وەستان کاتێک کەسەکە بێدەنگ دەبێت.
- سەرنج و تێبینی یارمەتیدەر بدە بۆ ئاسایی کردنەوەی بێدەنگی وەک " ئاسایی ، کاتی خۆت وەرگرە " ، " من لێرەم کاتێک دەتەوێت قسە بکەیت " هتد .
- هەوڵبدە بۆ کەمکردنەوەی تێکدانەکان، بۆنمونە "من کێشەم هەیە لە بیستنی تۆدا، ئایا دەکرێت بچیت بۆ ناوچەی ئارامتر؟”. دڵنیابە لەوەی کە تۆ لە ناوچەی ئارامدایت کاتێک پەیوەندی بە کەسانی ترەوە دەکەیت.
- ئەگەر بکرێت، پشتگیری کەسەکە بکە بۆ ئەوەی کاتێک قسە دەکەیت بیبیستیت و بتبینن. بۆ نمونە ئەگەر پەنجەرەیەک هەبێت، بە تەلەفۆنەوە لە دەرەوەی پەنجەرەکەیان لەگەڵیان بدوێ بۆ ئەوەی بتبینن، یان ئەگەر بەردەست بوو دەتوانیت هەوڵ بدەیت پەیوەندی کردنی ڤیدیۆ بەکاربهێنیت.

گوێگرتنی چالاک تەکنیکێکە بۆ یارمەتیدانت بۆ گوێگرتنی باش و پەیوەندی کردن بە پشتگیریەوە. 3 هەنگاو لە خۆ دەگرێ:

بە وردی گوێ بگرە

- بەڕاستی هەوڵ بدە لە ڕوانگەی کەسەکە و هەستی ئەو کەسە تێبگەیت .
- با قسە بکەن، بێدەنگ بە تا تەواو دەبێت
- بەربەستی سەرقاڵکردن_ ئایا پڕدەنگەدەنگ هەیە لە دەورت؟ دەتوانی بۆ شوێنێکی هێمنتر بڕۆیت؟ دەتوانیت مێشکت ئارام کەیت و سەرنج بدەی لەسەر کەسەکە و ئەو شتەی ئەوان دەیڵێن؟
- گەرم و کراوە و ئارام بە، بە و شێوەیەی خۆت پیشانبدە

دووبارەکردنەوە

- دووبارەکردنەوەی نامە و کلیل وشەکانی ئەو کەسە کەگوتوتە ، بۆ نمونە : " تۆ دەڵێیت سەیرکردنی منداڵەکانت لەکاتی کارکردندا دەکرێت قورس بێت " .
- داوای رونکردنەوە بکە ئەگەر شتێک هەیە تێنەگەشتوویت، بۆ نمونە؛ من بەتەواوی تێنەگەشتم کە تۆ ئەو کاتە چی وت. تکایە ئەتوانیت دووبارە ڕوونکردنەوە بدەیتەوە؟"

پوختە کردن لە دوای ئەوەی کە تۆ تێگەیشتویت

- ئەو خاڵانەی کە گوێت لێبووە دیاری بکە و ڕەنگدانەوەی بکە بۆ ئەوەی بزانن گوێت لێبووە و دڵنیابە کە بە دروستی لێی تێگەیشتویت،بۆ نمونە؛ ``لەوەی کە ئێستا وتت، تێدەگەم کە تۆ بە شێوەیەکی سەرەکی نیگەرانی [پوختەی ئەو نیگەرانییە سەرەکیانەی ئەوان دەریدەبڕن]، ئایا ئەمە ڕاستە؟ "
- باسی ئەو شتە بکە کە بیستووتە، نەک لێکدانەوەی ئەوە بکەیت کە ئەوان چۆن هەستیان بە دۆخەکە کردووە (بۆ نمونە مەڵێ: (" تۆ دەبێت هەست بە ترسو وێرانی بکەیت ") . نە حوکم لەسەر ئەوان و نە لە بارودۆخیان مەدەن.

کەیسی پریسیو

پریسیو، کرێکارێک لە خانەی پرسەی، توانی گوێگرتنی چالاک بۆ پشتگیری گریس بەکار بێنێت:

گریس: سڵاو، پێویستە پرسە بۆ براکەم ڕێکبخەم......... (سۆبس)

پریسیو: ئاساییە، کاتەکەت وەرگرە، وادیارە کاتێکی سەختت بەسەر ئەبەیت.

(10 چرکە بێدەنگی)

گریس: باشە، من لێرەم، بەڵێ سوپاس بۆ تۆ. زۆر قورسە - ناتوانم باوەڕ بکەم ئەمە ڕوویداوە.

پریسیو: من دەتوانم گوێم لێبێت کە ئەمە چەند بۆ تۆ خەمناکە.

گریس: من نامەوێت ئەمە ڕاست بێت.

پریسیو: ئممممم، من لێرەم، گوێ ئەگرم.

گریس: من براکەم زۆر خۆشدەویست - هاوڕێبوین. ئەو باشترین هاوڕێی من بوو ئەمڕۆش کۆچی دوایی کرد.

پریسیو: وادیارە براکەت زۆر گرنگ بوو بۆتۆ - باشترین هاوڕێت.

گریس: بەڵێ، ئەو باشترین هاوڕێم بوو....... زۆر گرانە..... ئەو هەموو کاتە خوشانەی کە پێکەوە بووین بە بیرم دێت (کەمێک پێکەنی).

پرسیو: من گوێم لێدەبێت کە تۆ ئەو کاتانەی خۆشیش بە بیردێتەوە.

گریس: بەڵێ، وا لە من دەکات کە زەردەخەنە بکەم بۆ بیرکردنەوە لە کاتە خۆشەکان. سوپاس ئازیزەکەم بەڕاستی یارمەتیت دام کە هەست بە باشتربوون بکەم.

پیسیو: بێگومان، خۆشحاڵم کە لەم ڕۆژگارە سەختانەدا پشتگیریدەکەم.

گریس: من ئێستا ئامادەم بۆ گفتوگۆکردن لەسەر ئەوەی چی دەکرێت دەربارەی

مۆدیوول ٣

پێشکەشکردنی پشتیوانی کرداری

ئەو کەسانەی کە لە لایەن کۆڤید-19 ەوە زیانیان پێکەوت لەوانەیە

دەستگەیشتن بە خۆراک و بڕگە گرنگ و خزمەتگوزارییەکانی تری گرنگ بەهۆی دوورکەوتنەوەی جەستەیی و لەدەستدانی داهات

زانیاری پەیوەست بە COVID-19 (وەک؛ نیشانەکان، گەیشتن بە چارەسەر، چۆنیەتی گرنگیدان بە کەسانی تر، چۆنیەتی پاراستنی خۆیان بە سەلامەتی، نوێکردنەوەکان بۆ ناوچەی ناوخۆیی، کاریگەری لەسەر کار).

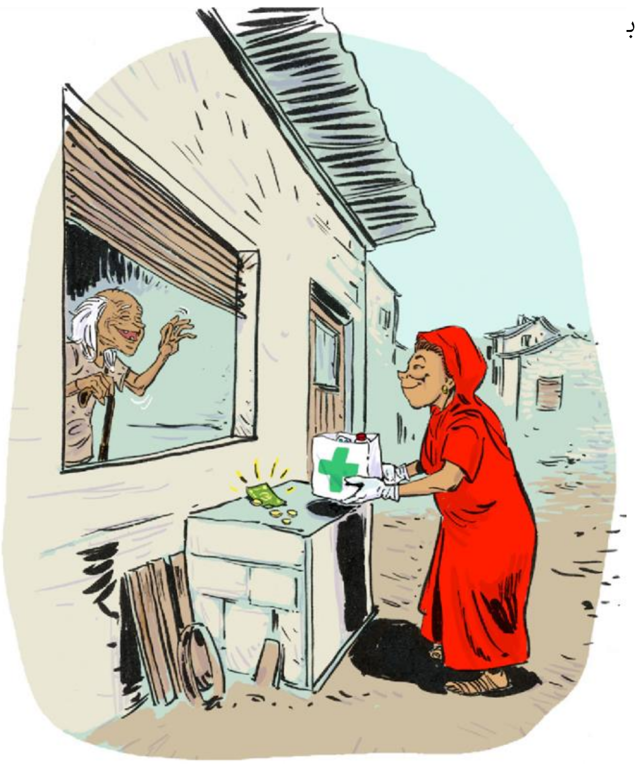
ڕێگاکان بۆ دڵنیابوون لەوەی کە گرێدراو (وەک؛ منداڵان) پێویستی بە چاودێری دەبێت ئەگەر چاودێری سەرەکی لە نەخۆشخانە یان بەتەنها هێشتنەوە دا بێت.

دەستگەیشتن بە نەریتی ناشتنی جێگرەوە کاتێک کەسێک مرد

پێشکەشکردنی زانیاری یان ئایتمە بنەڕەتیەکان خۆت

دابینکردنی پێداویستیە بنەڕەتیەکان یان خزمەتگوزاریەکان:
دەتوانیت پێداویستیە سەرەکیەکان یان خزمەتگوزاریەکان پێشکەش بکەیت بۆ خۆت، وەک خواردن، ئاو یان چوون بۆ بازاڕکردن بۆ کەسانی تر. بەڵام، هەست مەکە کە دەبێت ئەمانە هەمویان دابین بکەیت. ئاگاداربە لەوەی کە چی ب دەکرێت.

کەیسی پریا و دیپاک



پریا لە کۆمەڵگایەکی قەرەباڵغدا دەژی، دیپاک یەکێک لە دراوسێکانی خۆی، پیاوێکی بەساڵاچووە کە بەتەنیای خۆی دەژی. پریا تەلەفۆنی بۆ دەکات و دەپرسێت چی دەکات. دیپاک دەڵێت کە ئەو نەیتوانیووە بروت بۆ کڕینی ئەو دەرمانەی کە بە ئاسایی دەیبات بۆ پەستانی خوێن. پریا هەموو هەفتەیەک دەچێتە خواردن کڕین و پێشنیار دەکات کە دەتوانێت بچێتە دەرمانخانەو هەروەها دەرمانەکەی دیپاک بکڕێت. ئەوان بڕیار لەسەر شوێنێکی سەلامەت دەدەن لە دەرەوەی دەرگای دیپاک کە دەتوانێت پارە بەجێبهێڵێت و پریا دەتوانێت دەرمانەکە بەجێبهێڵێت بەو شێوەیە پێویست ناکات کە پەیوەندی جەستەیی بکەن.

بەستنەوە بە وانی ترەوە کە پاڵپشتی کرداریی پێشکەش دەکەن

بۆ لینککردنی کاریگەر بە دابینکەرانی تری خزمەتگوزاری، لیستێک دروست بکە لە هەموو ئەو ڕێکخراوانەی کە لە ناوچەکەتدا کار دەکەن و چۆنیەتی دەستگەیشتن پێیان دەستپێبکەن (لە چوارچێوەی ئانکس E پڕی بکەوە). دڵنیابە لەوەی کە بە خێرایی ئەو کەسانە ببەستەوە کە لە تەنگانەدان و ئەوانەی پێویستیان بە خواردن، ئاو، پەناگە یان خزمەتگوزاری بەپەلەی پزیشکی یان کۆمەڵایەتی هەیە بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتی و پاراستنیان.

بەدواداچونی خەڵک بکە ئەگەر ڕازیت بەو کارە !

هاوکاری کردنی کەسانی تر بۆ یارمەتیدانی خۆیان

بۆ ئەوەی خەڵک باش چاک ببنەوە، زۆر جار پێویستە هەست بەوە بکەن کە هەندێک کۆنترۆڵی لە ژیانیاندا هەیە. باشترین ڕێگا بۆ پشتگیری کردن لە کەسانی تر ئەوەیە کە یارمەتیان بدات بۆ یارمەتیدانی خۆیان. ئەمەش وزەو کاتی زیاتر پێدەبەخشێت بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر.

شێوازی (**بوەستە _ بیرکردنەوە _ ڕۆیشتن**) دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ پشتگیری کردنی کەسانی تر بۆ بەڕێوەبردنی کێشەکانی خۆیان.

بوەستە

یارمەتی کەسەکە بدە بۆ وەستان، و ڕەچاوی ئەوە بکە کە چ کێشەیەک زۆر خێرایە. یارمەتی کەسەکە بدە بۆ بەکارهێنانی بازنەکانی کۆنترۆڵ بۆ دیاریکردن و هەڵبژاردنی کێشەیەک کە دەتوانێت شتێک بکات دەربارەی.

بیرکردنەوە

هانی کەسەکە بدە بیر لە ڕێگاکان بکاتەوە بۆ بەڕێوەبردنی ئەو کێشەیە. ئەم پرسیارانە لەوانەیە یارمەتیدەر بن:

- لە ڕابردوودا چیتان کردووە بۆ ئەوەی بەم شێوەیە بەسەر کێشەکانی وەک ئەوەدا زاڵ بن؟
- ئایا تۆ هەوڵت داوە چی بکەیت؟
- ئایا کەسێک هەیە کە دەتوانێت هاوکار بێت لە بەڕێوەبردنی ئەم کێشەیەدا (هاوڕێیان ، خۆشەویستان یان ڕێکخراوەکان) ؟ !
- ئایا کەسانی تر کە دەیناسیت کێشەی هاوشێوەیان هەیە؟ چۆن بەڕێوەیان برد؟

ڕۆیشتن

یارمەتی کەسەکە بدە بۆ هەڵبژاردنی ڕێگایەک بۆ بەڕێوەبردنی ئەو کێشەیە و هەوڵدانبۆی. ئەگەر سەری نەوی کرد هانی کەسەکە بدە بۆ ئەوەی چارەسەرێکی تر تاقی بکاتەوە .

کەیسەکەی ئەحسان و محەمەد: (بوەستە _ بیرکردنەوە _ ڕۆیشتن)

پێدەچێت موحەمەد بە کێشەکانی خۆی سەروبن بێت ئەحسەن پشتگیری دەکات.

بوەستە : ئەحسان یارمەتی محەمەد دەدات بۆ دەستنیشانکردنی دوو کێشەی هەرە بەپەلەی. دووبارەیان دەکات بۆ ئەوەی پشکنین بکەن کە تێگەشتووە: ''نیگەرانی دەرکردن لە خواردنی خێزانەکەت و نیگەرانی هاوسەرەکەت کە بە COVID-19 گرێدەدات.''بۆ ئەوەی یارمەتی موحەمەد بدات یەک کێشە هەڵبدەبژێرێت، ئەحسان دەپرسێت : ئایا هیچ شتێک هەیە کە تۆ دەتوانیت لەم بارەیەوە بیکەیت ؟ . بڕیار دەدات کە پێدانی خۆراک بە خێزانەکەی لە ئێستادا لە پێشینەیە.

بیرکردنەوە : ئەحسان داوا لە محەمەد دەکات بیر لە هەموو ڕێگا کان بۆ خواردنی خێزانەکەی بکەنەوە. پێی دەڵێت کە دەتوانێت هەر چارەسەرێک پێشنیار بکات ، ئەگەر یش بێت و بە گێلی یان ناواقیعیبێت . محەمەد کۆشش دەکات تا دەست پێ بکات ، بۆیە لەگەڵ هاوسەرەکەی دا قسە دەکات ، کە یارمەتی دەدات بیر لە چارەسەرەکان بکاتەوە . پێکەوە بیر لەمانە دەکەنەوە: داوای خواردن بکە / دەست بکە بە گەشەی خواردنەکانیان / پەیوەندی بکە بە ڕێکخراوە ناحکومیەکان یان بانکی خۆراک / ئۆفەری ئاڵوگۆڕکردنی خۆراک لەگەڵ دراوسێکاندا لە کاتی گەڕانەوەی بۆ کارەکەی .

ڕۆیشتن : ئەحسان داوا لە محەمەد دەکات یەک چارەسەر لە لیستەکەدا هەڵبژێرن بۆ ئەوەی تاقییان بکاتەوە. موحەمەد هەندێک تۆوی هەیە و حەز دەکات نانی خۆی گەشە بکات هەرچۆنێک بێت، ئەمە کاتی پێئەخایەنێت. سواڵکردن بۆ خواردن دە توانی محە مە د لە مە ترسی تووشبوونی زیاد بکات. محەمەد بڕیار دەدات پەیوەندی بکات بە ڕێکخراوە ناحکومیەکان بۆ خواردنی خێرا و بۆ داهاتووش هەندێک سەوزە لە باخچەکەیدا گەشە بکات. ئەگەر نەتوانرێت یارمەتی خۆراک لە ڕێکخراوە ناحکومیەکان وەربدا، ئەوا دەگەڕێتەوە لیستی چارەسەرەکان ئەحسان ژمارەی ڕێکخراوە ناحکومیەکان دەدات بە موحەمەد بۆ ئەوەی پەیوەندی پێوە بکات.

مۆدیوول ٤

پشتیوانی ئەو کەسانەی کە تووشی سترێس بوون

نیشانەکانی سترێس

سترێس کاردانەوەیەکی سروشتییە کە هەموو کەسێک ئەزموونی دەکات، نیشانەکانی سترێس لەوانەیە بریتی بن لە:

- کاردانەوەی سۆزداری:هەستکردن بە دڵتەنگی ، تووڕەبوون ، ترس و هتد .
- کاردانەوەی رەفتاری:نەبوونی هاندەر، خۆلادان لە ئەنجامدانی چالاکی، توندوتیژی و هتد
- کاردانەوەی جەستەیی : سەرئێشە ، ئازاری ماسولکەکان ، ئازاری پشت ، سەختی خەوتن ، نەبوونی شهیە هتد.

پشتیوانی ئەو کەسانەی کە تووشی سترێس بوون

بەهرەکانی پەیوەندی پشتگیری کە لە مۆدیولی 2 دا باس کراوە لەوانەیە بەس بێت بۆ یارمەتی دانی کەسێک کە هەست بە باشتر بوونی بکات. ئەگەر کەسێک پێویستی بە پشتگیری زیاتر هەیە، لەوانەیە ئەمانەی خوارەوە یارمەتیدەر بن.

سەرەتا هانی کەسەکە بدە کە بیر لە شتێک بکاتەوە کە دەتوانێت ئەنجامی بدات بۆ ئەوەی هەست بە باشتری بکات

لەوانەیە خەڵک پێشتر هەندێک شتیان هەبێت کە دەیکەن بۆ یارمەتیدانی خۆیان لە حاڵەتی پڕ لە فشاردا. بۆ ئەوەی پشتگیریان بکەیت بۆ وەدەستخستن لەسەر ئەم زانیاریە، پرسیار لە کەسەکە بکات،”چی یارمەتی داوە لە کاتی هەستکردن بەم شێوەیە؟’’ یان "ئێستا چی دەکەیت بۆ ئەوەی یارمەتی خۆت بدەیت هەست بە باشتربوون بکەیت؟" دەتوانیت داوایان لێ بکەیت ئەگەر کۆشش بدەن بیر لە شتێک بکەنەوە، وەک؛ «ئایا کەسێک هەیە یارمەتیت بدات؟»‘ئایا هیچ چالاکییەک هەیە کە تۆ چێژت لێ وەرگرتبێت لە ئەنجامدانی ئەو کارەت؟’ ئەگەر کەسەکە نەتوانێت بیر لە هیچ شتێک بکات بۆ یارمەتیدانی خۆی ئەنجامی بدات ، دەتوانیت وەک ئەوانەی ناو سندوقەکە پێشنیار بکەیت.

پێشنیاری ئەو شتانە کە کەسەکە دەتوانێت هەوڵی باشتر بوونی

- لیستێک دروست بکە لە هەموو ئەو شتانەی کە سوپاسگوزاریی دەکەن (لە سەرت یان لەسەر کاغەز).
- هەوڵ بدە کات بدۆزیتەوە بۆ ئەنجامدانی چالاکییەک کە چێژت لێ وەردەگریت (خولیایەک) یان هەر ڕۆژێک مانادار بدۆزیتەوە.
- ڕاهێنان، ڕۆیشتن یان سەماکردن.
- شتێکی داهێنەرانە بکە، وەک هونەر، گۆرانی، پیشە یان نووسین.
- گوێ بگرە لە مۆسیقا یان ڕادیۆ.
- قسە لەگەڵ هاوڕێیەک یان ئەندامێکی خێزان بکە.

هەوڵی چالاکی ئارامکردنەوە بدە

ئەگەر کەسێک بە نیگەرانی یان سترێسەوە دەربکەوێت، رەنگە **هەناسەدانی هێواش** یارمەتیدەر بێت.

پێیان بڵێ: من تەکنیکێکم هەیە، کە دەتوانێت یارمەتیت بدات تا هێمنتر بیت کاتێک کە هەست بە ترس دەکەیت. ئەمە بریتییە لە هەندێک هەناسە دانی هێواش بەیەکەوە. ”ئایا ئاسایە ئێمە پێکەوە هەوڵی ئەوە بدەین؟"

ئەم ستراتیژیە یارمەتی هەموو کەسێک نادات و ئەگەر کەسەکە هەست بە هەر نائارامییەک بکات ئەوا ڕاهێنانەکە ڕابگرە .

ئەگەر کەسەکە ڕازی بوو، ئەوا بەردەوام بە:

«لەگەڵ من هەناسەیەک بدە لە ناو نۆتەکانتا لە کاتی ژماردنی بۆ 3. شانەکان نزم بکەوە و با هەوا بنی سیەکان پڕ بکات و پاشان بە هێواشی بەناو دەمتدا هەڵمژێت لە کاتی ژماردنی بۆ 6 . ئایا ئامادەیت؟ ئێمە ئەمە 3 جار دەکەین"

کەیسی جۆزێفین و جولیا

هاوبەشی جۆزیفین گوازراوتەوە بۆ نەخۆشخانە بەهوی بەرکەوتنی بە COVID-19. ئەو زۆر نیگەرانە لەوەی شەوان خەوی لێناکەویت ، ناتوانێ بخوات و ئازاری پشتی هەیە.

جۆزێفین لە تەلەفۆندا لەگەڵ هاوپیشەکەی جۆلیا قسە دەکات و پێی دەڵێت کە ئەو چۆنە. جولیا گوێی لێدەگرێت و پشتگیری و چاودێری خۆی نیشان دەدات . ئەو لە جۆزێفین دەپرسێت ئەگەر هەر شتێک هەیە کە بتوانێت ئەنجامی دەدات بۆ ئەوەی خۆی هەست بە باشتر بوون بکات. جۆزێفین ئەوەندە ماندووبووە کە ناتوانێت بیر لە هیچ شتێک بکات لە ئێستادا. پشتەکەی زۆر دەڕەنجێ......

ئەو بۆی دەرکەویت کە ئەو لە ماڵەوە بووە بەبێ ئەوەی بڕوات یان زۆر بجولێ، پاشان ئەو بڕیار دەدات هەندێک راهێنانی درێژکردنەوە بکات و بەیانیان سەما بکات لەگەڵ هەندێک میوزیکی جوان، چونکە ئەو و هاوکارەکەی بە ئاسایی ئەنجامی دەدەن. جولیا ئەم بیرۆکەیەی خۆش دەوێت و پێی دەڵێت کە دەتوانێت بەیانی بە تەلەفۆن یان بە ڤیدیۆ پەیوەندی پێوە بکات بۆ راهێنانی درێژکردنەوە و سەماکردن .
جۆزێفین خۆشحاڵە بەو پێشنیازە و هاوکارەکەی بەو شێوەیە بچێتە پاڵی.

کاتێک کەسێک بە تەنگەوەهاتیەکی زۆر سەختدا تێپەڕ دەبێت

نیشانەکانی سترێس کە لەسەرەوە باسکراوە سروشتین و لەوانەیە بە پێی کات بسوڕێت. لەوانەیە هەندێک کەس کاردانەوەی درێژتر و چڕتریان هەبێت . کاتێک ئەمە ڕوودەدات، لەوانەیە بە جدی پەریشان بێت. هەستکردن بە تەنگەوەبوون کاردانەوەیەکی ئاساییە بەرامبەر باری نائاسایی، بەڵام دەتوانێت ڕێلە خەڵک بگرێ کە توانای کارکردنیان هەیە. لە بارودۆخێکی لەم جۆرەدا ، وا دیارە کە پێویست دەکات ئەو کەسە ڕەوانەی پاڵپشتیەکی تایبەتمەند بکەیت . ئەو نیشانانەی کە کەسێک بە تەنگەوە ئەزمونی دەکات، ئەمانە دەگرێتەوە ئەگەر:

ئەوەندە نارەحەتن ناتوانن خۆیان و کەسانی تر بە ئاگا بن

زۆر نیگەرانی و ترس

زور خۆ تووڕەبوو

هەڕەشەی ئازاردانی:

باس لە ویستنی ئازار یان خۆ کوشتن دەکات

هەستکردن بە شێوان یان "نارِاستەقینەی"

هاوار

نەزانینی ناوەکانیان ، خەڵکی کوێن ، چی ڕوودەدات .

چی دەکەیت کاتێک تووشی کەسێک بووی لە تەنگانەیەکی

1 **سەرەتا سەلامەتی!** دڵنیابە لەوەی کە تۆ و کەسەکە و کەسانی تر لە ئازار پارێزراون. ئەگەر هەستت بە ناسەلامەت کرد بڕۆ و یارمەتی وەربگرە. ئەگەر پێت وایە کەسەکە لەوانەیە ئازاری خۆی بدات ، یارمەتی وەربگرە (لە هاوکارێک بپرسە ، پەیوەندی بە خزمەتگوزاری فریاکەوتن و هتد .) ڕێکاری پێشگیری بگرنە بەر لە دژی تووشبوونی کۆڤید-19 (دووركەوتنەوەی جەستەیی) خۆت مەخەرە مەترسیەوە.

2 **با بزانن تۆ کێیت:** بە ڕوونی وڕێزەوە خۆت بناسێنە - ناو و ڕۆڵەکەت، وئەوەی کە تۆ لەوێیت بۆ یارمەتیدان. داوای ناوی خۆیان لێ بکە بۆ ئەوەی پەیامی خوتان پێی بڵێن.

3 **ئارام بە:** هاوار مەکە لە کەسەکە یان بە جەستە مەیگرن یان مەیپێچنەوە.

4 **گوێبگرە:** کارامەیی پەیوەندیەکانت بەکاربێنە، وەک لە مۆدیول 2 دا باسکراوە. فشار مەبە بۆ کەسەکە بۆ قسەکردن. ئارامبگرەو دڵنیایان ببە لەوەی کە بەڕاستی تۆ لەوێیت تا بە هۆی ئەو کارو کردەوەی کە پێویستە دەیکەیت و گوێ تەکەی بۆ بگری.

5 **پێشکەشکردنی ئاسودەیی و زانیاری کرداری:** ئەگەر بکرێت، شوێنێکی ئارام پێشکەش بە کەسەکە بکە بۆ قسەکردن، خواردنەوەیەکی بێ کحولی یان بەتانی یێک. ئەم ئاماژەکردنانەی ئاسودەیی یارمەتیان دەدات بۆ هەستکردن بە سەلامەتی پرسیاریان لێ بکە چی یان پێویستیەتی - وا دامەنێ کە تو دەزانیت.

ئەگەر بە تەلەفۆن قسە دەکەیت، هەوڵ بدە لەگەڵ کەسەکە لەسەر هێڵ بمێنیتەوە تا هێور بوونەوە و/یان دەتوانیت پەیوەندی بکەیت بە خزمەتگوزاریەکانی فریاکەوتن بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ بڕۆن و یارمەتی بیدەن. سەیرکە کە ئەوان ئاسودەن و دەتوانن قسە بکەن.

6 **یارمەتی خەڵک بدە بۆ دووبارە کۆنترۆڵکردن:**

- ئەگەر کەسەکە نیگەرانی بوو ، پشتگیریان بکە بۆ ئەوەی بە هێواشی هەناسە بدات - بڕوانە " هەناسەدانی هێواش " لە تەکنیک لاپەڕە 14 .
- ئەگەر کەسەکە لە دەرەوەی دەست لێدان بوو لەگەڵ دەوروبەریدا ، بیری بخەوە کە لە کوێن ، ڕۆژی هەفتە و کێیت . داوایان لێبکە تێبینی شتەکان بکەن لە ژینگەی دەستبەجێیان (ناوی شتێک بنێ کە دەیبینی یان دەیبیستیت)
- یارمەتیان بدات بۆ بەکارهێنانی ستراتیژی خۆچاککردن و گەیشتن بە خەڵکی پاڵپشتیکار لە ژیانیاندا

7 **زانیاری ڕوون دابین بکە:** زانیاری باوەڕپێکراو بدە بۆ یارمەتی دانی کەسەکە بۆ تێگەیشتن لە بارودۆخەکە و چ یارمەتیەک بەردەستە. دڵنیابە لەوەی کە ئەو وشانەی کە دەتوانن تێیبگەن (نەک وشەی ئاڵۆز) بەکاربهێنیت. پەیامەکە سادە و دووبارە بکەوە یان ئەگەر پێویست بوو بینووسە. پرسیاریان لێ بکە ئەگەر تێگەشتن یان هەر پرسیارێکیان هەیە.

8 **لەگەڵ کەسەکە بمێنەرەوە:** هەوڵ بدە کەسەکە بە تەنیا نەهێڵیت ئەگەر ناتوانیت لەگەڵیان بمێنیتەوە ، کەسێکی سەلامەت (هاوکارێک ، هاوڕێیەک) بدۆزەوە لەگەڵیان بێت تا یارمەتیت دەست بکەوێت یان هەست بە ئارامبوونەوە بکەن.

9 **ڕەوانەی پشتیوانی تایبەتمەند بکە:** لەو سنوورانەی کە دەیزانن زیاتر مەڕۆ. با کەسانی تر کە شارەزایی پسپۆڕی زیاتریان هەیە وەک دکتۆر و پەرستار و ڕاوێژکار و پسپۆڕانی تەندروستی دەروونی وەریبگرن . کەسەکە ڕاستەوخۆ بە پشتیوانیەوە ببەستەوە، یان دڵنیابە لەوەی کە زانیاری پەیوەندی و ڕێنمایی ڕوونیان هەیە بۆ بەدەستهێنانی یارمەتی زیاتر.

یارمەتیدان لە حاڵەتە تایبەتەکاندا

هەندێک بارودۆخ کە پێویستی بە سەرنجدانێکی دیاریکراو هەیە لە کاتی بڵاوبوونەوەی کۆڤید-19 دا لێرە لیست کراوە.

دڵنیابە لەوەی کە خەڵک لە حاڵەتی لاواز یان پەراوێزخراوەدا ناتوانرێت چاولێکراوە بن

هەر کەسێک دەتوانێت لە چەند خاڵی جیاواز لە ژیانیدا لە بارودۆخێکی لاواز یان پەراوێزکراودا بێت. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک کەس بە پشت بەستن بە بەربەست و لایەنگیری و ستگمای پەیوەست بە لایەنی دیاریکراوی شوناسی خۆیان ، زۆر جار و بە باری زیاترەوە ڕووبەڕووی ئەو بارودۆخانە دەبنەوە . ئەو کەسانەی کە لە حاڵەتی لاوازدان، لەوانەیە پێویستیان بە سەرنجی تایبەت بێت لە کاتی پەتای COVID-19 ئەوانەی کە لەوانەیە لاواز بن یان پەراوێز بکرێن:

- ئەو کەسانەی کە مەترسییان لەسەرە، یان لە ئێستادا تووشی توندوتیژی یان جیاکاری بوون (ئەو کەسانەی کە توندوتیژی جێندەریی و/یان توندوتیژی هاوبەشیان هەیە، کە لەوانەیە زیاد ببێت لە کاتی سنووردارکردنی جوڵەلەکاتی پەتاکە، خەڵکی (LGBTQI) ، کەمایەتییەکان، کۆچبەران، پەنابەران، خاوەن پێداویستی تایبەت)
- گەورەکان، بەتایبەتی ئەوانەی کە فەرامۆشکراون (وەک ئەوانەی کە خڵەفیان هەیە).
- ژنانی دووگیان و ئەو کەسانەی کە حاڵەتی تەندروستی درێژخایەنیان هەیە کە پێویستیان بە گەیشتنی ئاسایی هەیە بۆ خزمەتگوزارییەکان.
- خاوەن پێداویستی تایبەت، لە نێویاندا دۆخی تەندروستی دەروونی و کەمئەندامی دەروونی کۆمەڵایەتی.
- منداڵ و هەرزەکار و چاودێرەکانیان.
- ئەوانەی لە دۆخی ژیانی قەرەباڵغدا دەژین (وەک؛ زیندانییەکان، کەسانی دەستبەسەر، پەنابەر لە کەمپ و نشینگەی نافەرمی، گەورەکان لە دەزگا و دامەزراوە چاودێرییە درێژخایەنەکان، کەسانی نەخۆشخانە دەروونییەکان، یەکەی نەخۆش یان دەزگاکانی دیکە) یان ئەوانەی بێ ماڵ و خانون.
- ئەو کەسانەی کە بە تەنیا دەژین کە زەحمەتییان هەیە لە بەجێهێڵانی مالیان.
- ئەو کەسانەی کە لەوانەیە زەحمەتبێت لە گەیشتن بە خزمەتگوزارییەکان (وەک؛ کۆچبەران).

هەموو کەسە لاوازەکان دیار و ئاشکرا نین، بۆیە گرنگە کە بە بو شێوەیەکی چاودێرانە و بە جوانی وەڵام بدەیتەوە بۆ هەموو ئەوانەی کە ڕووبەڕوویان دەبیەوە.

پشتیوانی لەو کەسانەی لە خانەی چاودێریدا دەژین

ئەو کەسانەی لە خانەی چاودێریدا کار دەکەن (خانەی پەرستاری و دامەزراوەکانی تر) لەوانەیە ڕووبەڕووی تەحەدای دیاریکراو بنەوە. بۆ نموونە کەسانی بەتەمەن لە مەترسی تووشبوون بە کۆڤید 19 زیاترن و لەوانەیە کۆرسێکی مەترسیدارتری نەخۆشییان هەبێت. لەوانەیە ئەوان دڵەڕاوکێ، ترس و دڵتەنگی زیاتر بکەن – بە تایبەتی لە کاتی ڕێوشوێنی بەتەنهاهێشتنەوە، لەوانەیە ڕێگری بکات لە بینینی خۆشەویستان.

باری نائاسایی وەک پانتای کۆڤید-19 دەتوانێت پێشێلکارییەکانی ماف و کەرامەتی مرۆڤ، لەوانە فەرامۆشکردن، لە دامەزراوەکان، زیادبکات. کرێکاران لەوانەیە هەست بە تاوانباری یان بێ دەسەڵات بکەن بۆ گۆڕینی بارودۆخەکە ، وە لەوانەیە پێویستی بە زانیاری و مەشقی زیاتر بێت بۆ ئەوەی ماف و کەرامەتی دانیشتوانیان پارێزراو بێت .

سەرچاوەی زیاتر

See the chapter on Older Adults in IASC Operational Considerations for Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support Programmes During COVID-19 Pandemic (forthcoming publication).

زیانیان پێکەوتنی ژنان وکچان کە بەهۆی کۆڤید-19 ەوە

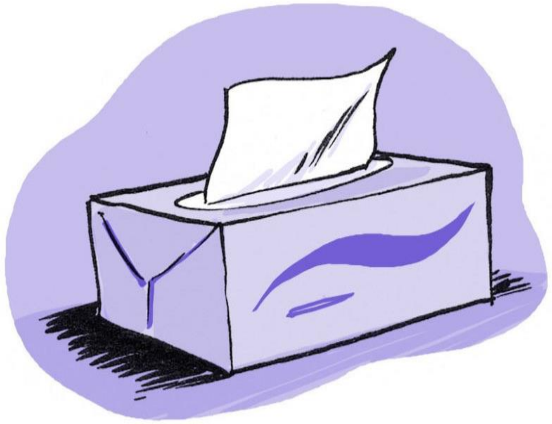
وەک حالەتەکانی تری فریاکەوتن، کۆڤید-19 ژنان و کچان دەخاتە ئاستێکی بەرزتری مەترسیەوە، وەک زیادبوونی ئەرکی کچان و ژنانی گەنج لە گرنگیدان بە ئەندامانی خێزانی بەتەمەن و نەخۆش یان بۆ خوشک و برا کە لە دەرەوەی قوتابخانەن. ڕەنگە لە ماڵەوە مەترسی توندوتیژی زیاتریان لەسەر بێت و لە خزمەتگوزاری پاراستنی بنەڕەتی و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دابڕن. ڕەنگە هەندێک لە ژنان و کچان، کەمتر دەستیان بگات بە خزمەتگوزاری تەندروستی، سێکسی و زاوزێ، هەروەها خزمەتگوزاری تەندروستی دایک، تازە لەدایک بوون و منداڵ بوون. لە هەردوو ماوەی کورت و درێژدا، لەوانەیە زەحمەتی ئابووری زیاتریان هەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هوی تەشەنەکردنی زیاتری مەترسیەکانی دەستدرێژی و تێوەگلان لە کاری پڕ مەترسی. گرنگە چاودێریەکی زیاتر بدرێت بە پێویستییە تایبەتەکانی ژنان و کچان لە هەموو ڕووەکانی وەڵامدانەوەی پەتایەکە - لەوانەش لە شوێنی کار و کۆمەڵگە و کەمپەکان.

سەرچاوەی زیاتر

UN Women. Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Women: https://bit.ly/3avwg6v
IASC Interim Technical note on Protection from Sexual Exploitation and Abuse (PSEA) during covid-19 response: https://bit.ly/2VNuvvX
Interim Guidance: Gender Alert for COVID-19 Outbreak: https://bit.ly/2XUDJcr

پشتیوانی لەو کەسانەیە کە خەمگینن

بەتایبەتی شیوەنی لەدەستدانی خۆشەویستان لە کاتی پەتای کۆڤید-19 دا زەحمەتە. ڕەنگە خەڵک نتوانێ شێوازی ئاسایی خۆی بەکار بهێنیت بۆ خۆبەخۆداگرتنی سترێس ، وەک داواکردنی پشتگیری لە ئەندامانی خێزان ، یان بەردەوام بوون لە ڕۆتیناتی ئاسایی ڕۆژانەیان . ڕەنگە هەست بەوە بکەن کە لەدەستدانیان هیچ گرنگ نییە چونکە زۆر کەس بەهۆی کۆڤید - 19 ەوە دەمرن و ڕەنگە نەیتوانن کە نەریتی ماتەمینی ئاسایی ئەنجام بدەن .



ئەوانەی لە کاتی بڵاوبوونەوەی کۆڤید-19 کار دەکەن، لەوانەیە شایەتی مردن و خەمێکی زیاتر لە ئاسایی خۆیان بکەن. لەوانەیە خۆیان بدۆزنەوە کە هەست بە سەرلێشاوی ئەو زیان و خەمانە بکەن کە ئەوان دەیبینن ، لەگەڵ زەحمەتی بە خۆداچونەوە لەگەڵ زیانەکانی خۆیان.

سەرچاوەی زیاتر

Grieving in Exceptional Times (Irish Hospice Foundation): https://bit.ly/2Sh60X1
Communicating with children about death, and helping children cope with grief: https://bit.ly/3d2hZQp

پشتیوانی ئەوانەی لە کەمپەکانی پەنابەران و ڕێکخستنە نافەرمیەکانی پەنابەران و کۆچبەراندا دەژین

ئەو تەحەدیە دیاریکراوانەی کە لە ڕێکبەندەکانی ئەم جۆرەدا دەژین بریتین لە، نەبونی توانای دەستگەیشتن بە پێویستییە بنەڕەتییەکانی وەک خواردن، پەناگە، ئاو، پاکوخاوێنی، دروستی و خاوێنی و چاودێری تەندروستی پێویست؛ کە ناتوانن یاساکانی دوورکەوتنەوەی جەستەیی پەیڕەو بکەن بەهۆی حاڵەتی قەرەباڵغەوە؛ وە ئەزموونی پێشێلکاریەکانی مافی مرۆڤ لەو سنووردارکردنە ی جوڵەی زۆرەملێ. ئەوانەی لە کەمپەکانی پەنابەراندا دەمێننەوە کاتێک دەزگاکانی تر لەوانەیە بەجێیان هێشتبێت لەوانەیە کارو ئیشێکی زۆر زیاد یان زۆر بێت. هەروەها پەنابەران و ئەوانەی کە ئاوارەن لەوانەیە زیانیان بە ماڵ و، کۆمەڵگا، خۆشەویستان یان بژێویان کەوتبێت، وە لەوانەیە سەرچاوەی ناوەکی و دەرەکی کەمتری هەبێت بۆ ئەوەی لەگەڵ نەخۆشی کۆڤید-19 دا خۆی ڕابێنێت.

سەرچاوەی زیاتر

Quick Tips on COVID-19 and Migrant, Refugee and Internally Displaced Children (UNICEF): https://uni.cf/2VZIDCk

پشتگیری کردنی کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت

کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت لەوانەیە چەند بەربەستێک ئەزموون بکەن لە گەیشتن بە زانیاری پەیوەندیدار و گشتگیر دەربارەی COVID-19، بڵاوبوونەوە و ڕێگاکانی مانەوەی پارێزراو. ئەو کەسانەی لە دامەزراوەکان دەژین، ئەو کێشانە کاریگەریان دەبێت کە لەسەرەوە تیشکیان خستبووە سەر ئەو کەسانەی لە خانەی چاودێریدا دەژین، لەوانەیە مەترسی دەستدرێژی و پشتگوێخستنیان لەسەر بێت. لەو ژینگەیانەی کە وەک پێویست ناونیشانیان بۆ دانابەن، کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت بەگشتی کەمتر دەستیان بە چاودێری و خزمەتگوزاریەکان هەیە، لەوانە خۆراک، چاودێری تەندروستی، خزمەتگوزاری ە سەرەتاییەکان و زانیاری. بۆیە ڕەنگە کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت لە کاتی ئەم قەیرانەدا، ئەنجام زۆر سەختتر بەدەست بهێنە.

سەرچاوەی زیاتر

Toward a Disability-Inclusive COVID19 Response: 10 recommendations from the International Disability Alliance: https://bit.ly/3anq4NX

Disability Inclusive Community Action – COVID-19 Matrix (CBM):

ئامۆژگاری بۆ ئەو بەڕێوەبەر وسەرپەرشتیارانەی کە پشتگیری لە کارمەند وخۆبەخشەکان دەکەن

تۆ وەک بەڕێوەبەر و/یان سەرپەرشتیار، ڕۆڵێکی گرنگ دەبینی لە دابینکردنی باشی و سەلامەتی و تەندروستی کرێکاران و/یان خۆبەخشەکان دەتوانیت ئەو کارامەییانەی کە لەم ڕێبەرەدا باسکراوە بەکار بهێنیت بۆ پاڵپشتی کردنی کارمەند و خۆبەخشەکان ئەگەر تووشی تەنگانە بوون، هەروەها دەتوانیت ژینگەی کاری پاڵپشت بنیات بنێیت بو بەرزکردنەوەی تەندروستی کارمەند و خۆشبەختیان.

بۆ پشتگیری ستاف وخۆبەخشەکان،

سیستەمی هاورێیەتی جێبەجێ بکەن و هانی پشتگیری هاوتاکان بدە.

زانیاری بدەنە هەموو کارمەندان وخۆبەخشەکان لەسەر ڕاوێژی تەندروستی دەروونی نەناسراو وپشتگیری بەردەستیان بکەن.

ئاگاداری کارمەند و خۆبەخشەکان بە کە لەوانەیە لە حاڵەتی لاواز یان پەراوێزخراودا بن، هەروەها لەوانەیە پێویستی بە پشتیوانی زیاتر بێت.

بە کارخستنی سیاسەتی دەرگا کراوە بۆ کارمەندان و خۆبەخشان بۆ ڕاپۆرتکردنی کێشەکان، باشترە بۆ کەسێکی جیاواز لە چوارچێوەی هێلی بەڕێوەبەری

بە شێوەیەکی چالاک کار بکەن بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان: جەخت لەسەر گرنگی ژینگەی تیمی پشتیوان، و مۆدێلی میهرەبان و بەزەیی بەرامبەر بە خۆی و ئەندامانی تری تیمەکە بکەن.

بە شێوەیەکی چالاک هانی ان بدە بۆ ئەوەی بە ستراتیژیەتی چاودێری کردنی خودەوە بەشداری بکەن، وە ژینگەیەکی چاودێری بە کۆمەڵ لە نێوان تیمەکاندا دروست بکەن

بە نموونە ڕابەری بکە، لە ڕێگەی مۆدێلکردنی ڕەفتاری کاری تەندروست (کار ناکات لە کاتی زیادکراو، میهرەبانبوون لەگەڵ کەسانی تر).

ئامادەیان بکەن بە دابینکردنی مەشقی ئاسایی بۆ کارکردن لە وەڵامەکانی COVID-19

زانیاری تەواو، نوێو ئاسان دابین بکە بۆ تێگەیشتن لە زانیاری دەربارەی مانەوە بە سەلامەتی لەکاتی پەتای COVID-19.

کۆبوونەوەی ئاسایی هەبێت بۆ تاوتوێکردنی بەرەنگارییەکان، نیگەرانیەکان و چارەسەرەکان.

دڵنیابە لەوەی کە پشوویەکی ئاساییان هەیە، و کاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ خێزان و هاوڕێیان.

کەیسی سێلێنا

سێلێنا تیمێکی بچوکی ڕاوێژکار بەڕێوەئەبەیت بەهۆی پەتای کۆڤید-19، هەموو کەسێک لە دوورەوە کار دەکات. بۆ پشتگیری تیمەکەی، سیلینا بۆ پەیوەندی کردن بە پشکنینی ڕۆژانەی تیمەکە رێکدەکەوێ، بۆ هەڵسەنگاندنی چۆنیەتی ئەنجامدانی هەموو کەسێک، گفتوگۆ لەسەر هەر نیگەرانییەک و دابینکردنی هەر ڕێنیشاندەرێک یان زانیاریەکی نوێ لەسەر COVID-19.
سێلێنا هانی تیمی ڕاوێژکاران دەدات بۆ ئەوەی بەبێ بوونی ئێستا، ببنە پاڵپشتی کۆمەڵایەتی و هاوکاری یەکی ئاسایی خۆیان، بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەن بۆ پشوودان و دروستکردنی ژینگەیەکی تیمی. هەروەها ژمارەکانی پەیوەندی دابین دەکات بۆ خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری. بۆ یارمەتیدانی ستافەکەی هەست بە پێزانین و هاندان دەکەن، سیلینا هەفتانە ئیمەیڵ دەنێرێت و دەڵێت سوپاس بۆ تیمەکە بۆ کارەکانیان

سەرچاوەی زیاتر

Staying Resilient During a Pandemic (Headington Institute): https://bit.ly/3ewMIq8

Organizational staff care resources for managers and staff (Antares Foundation): in several languages https://bit.ly/34McOkp

Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers an Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus (IFRC): https://bit.ly/2XIAC7t

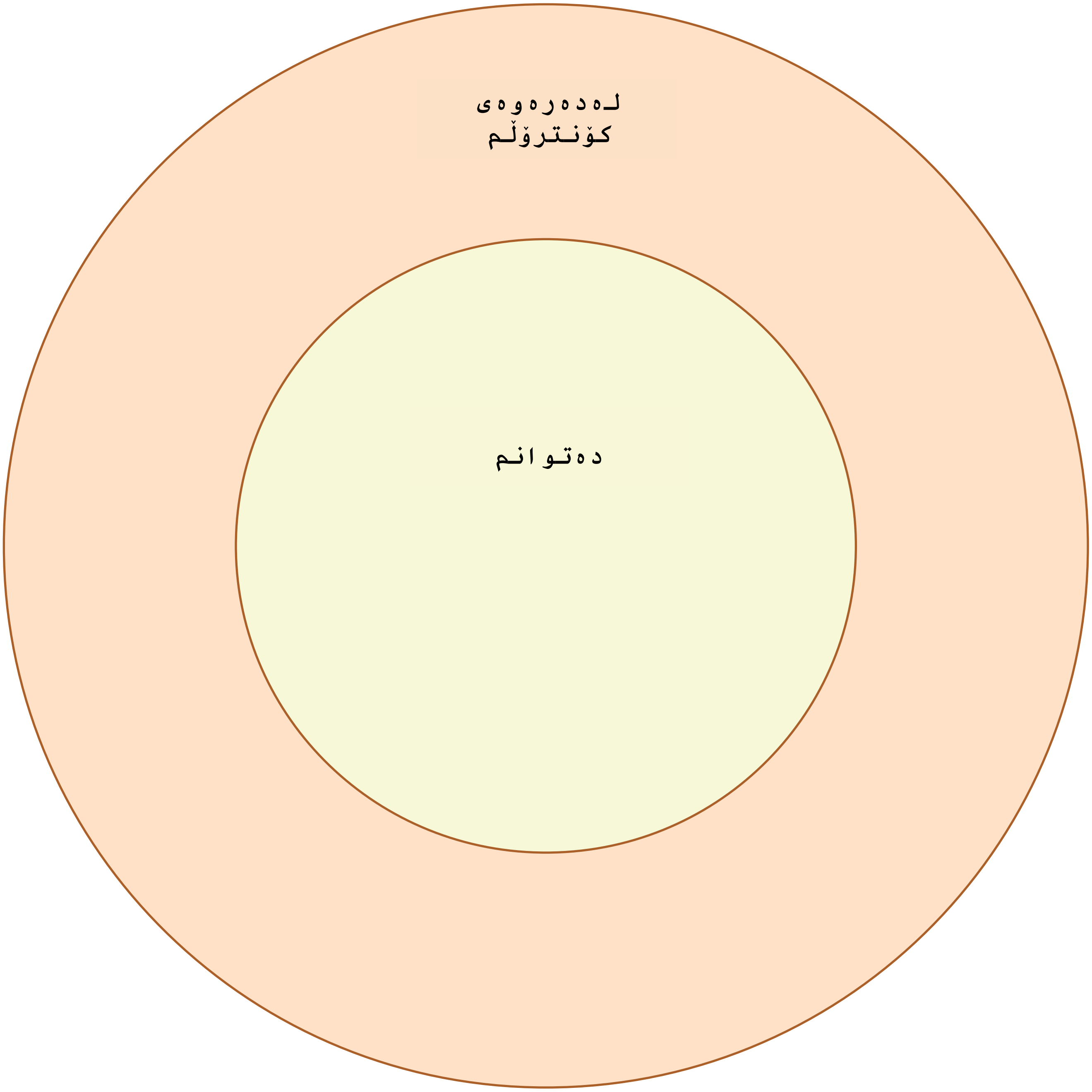
ئەنێکس B

کا	چی بکەم؟

ئەنێکس C

بازنەکانی کۆنترۆڵ

ئەگەر هەست دەکەیت بێ توانایە بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر، ئەوە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ دەستنیشانکردنی ئەو کێشانە دەتوانیت شتێک بکەیت دەربارەی و ئەو کێشانە کە ناتوانیت. لێبوردە و میهرەبان بە لەگەڵ خۆت دا ئەگەر ناتوانیت یارمەتی دەربی لە بارودۆخێکی تایبەت.



ئەمە دەقێکە بۆ ئەنجامدانی پشوودانێکی ماسولکەیی پێشکەوتوو. دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بۆ خۆت بەکاربهێنیت وەک یەکێک لە ستراتیجیەکانی گرنگیدان بە خۆت، هەروەها دەتوانیت پێشکەشی کەسانی تری بکەیت، وەک ئەو کەسانەی کە یارمەتیت دەدەن. ئەگەر لەگەڵ کەسانی تردا بەکاری بهێنیت، لەبیرت بێت کە تۆ ئاوازێکی ئارامکەرەوە بهێڵیتەوە کاتێک ڕێنماییەکانی خوارەوە دەدەیت و بە هێواشی قسە دەکەیت، ڕێگە بە کاتێکی زۆر بدە بۆ ئەوەی خەڵک تەواوی کاریگەری پشوودان ئەزموون بکەن.

دەقی خاوکردنەوەی ماسولکەی پێشکەوتوو

لەگەڵ هەناسەداندا هەندێک پشوودانی ماسولکەی پێشکەوتووخواز دەکەین بۆ ئەوەی هەست بە جیاوازی گرژی و پشوودان لە ماسولکەکانت دا بکەیت . ئێمە زۆرجار ئاگادار نین کاتێک گرژی لە جەستەماندا هەڵئەگریت ئەم ڕاهێنانانە زیاتر هۆشیارمان دەکات و ڕێگەمان پێدەدات بۆ ئازادکردنی گرژییەکان.

چاوەکانت دابخە و ڕێک لەسەر کورسیەکەت دانیشیت قاچەکانت بخە سەر زەوی و هەست بە زەوی بکە لە ژێر پێیەکانت دەستەکانت لە ناو لەپی خۆت دا بحەوەوە هەر کە هەناسەت دا ، داوات لێدەکەم کە هەندێک ماسولکەی لەشت گرژ و توند بکەیت . کە گرژ دەبن و ماسولکەکان ڕائەگریت ، هەناسەت بۆ ژماردنی سێ ڕائەگریت ، پاشان بە تەواوی پشوویان بدە کاتێک پێت دەڵێم هەناسە بدە .

با بە پێیەکانمان دەست پێ بکەین ....

کەسەکە بە هێواشی بەرەو پشوودان ببە داوابکەن بەشێک لە لەشیان گرژ بکەن و هەناسەهەڵمژن و هەناسەیان هەڵبگرن لەکاتێکدا بەدەنگی بەرز بەهێواشی دەژمێرن ، بەم شێوەیە : هەناسە هەڵمژن و هەناسەتان ڕابگرن ، 1 --- 2 ---3 . پاشان بڵێ: ئادەی ئێوە هەڵمژن و ئارام بە.

کەمێک دەنگت بەرز بکەرەوە وەک دەڵێیت : هەناسە هەڵمژین و هەناسەیەک هەڵبگرە و دەنگت بهێنە خوارەوە وەک خۆت دەڵێیت : هەڵمژێنەوە و پشوو بدە .

کەسەکە گرژ بێت و ماسولکەکانی خۆی بەم شێوەیە بحەوێتەوە:

- بە توندی پێکانت ببەستە و بە توندی گرژییەکە بگری
- گرژکردنی ماسولکەکانی سەر ئێسک و قاچت
- سکت گرژ بکە، وبیگرە
- دەستەکانت بکە بە مست
- قۆڵەکانت گرژ بکە بە چەمانەوە لە ئانیشکی و توند هێنانی قۆڵەکانت شان بە شانی سەرەوەی جەستەت.
- شانەکانت ببە سەر گوێکانت
- هەموو ماسولکەکانی دەم و چاوت گرژ بکە

دوای ئەوەی هەر بەشێک لە جەستەیان هەڵمژراند و پشوویان دا، دەڵێن:ئێستا هەست بە (پێکان، ڕانی، دەموچاو/ پێش، و هتد) بکەن. هەناسە بدە بە ئاسایی هەست بکە خوێنەکە دێتە ناو (پێو، ڕانەکان، هتد).

ئێستا ، بە هێواشی چناگەت بەرەو سنگت بەربدە . کە هەڵمژین ، بە هێواشی و بە وریاییەوە سەرت لە بازنەیەک بۆ لای ڕاست دەخولێنەوە ، هەڵمژێنەوە کە سەرت دەهێتە لای چەپ و بەرەو سنگت . هەڵمژین بۆ ڕاست و دواوە بۆ لای چەپ و خوارەوە هەڵمژمێنەوە هەڵمژین بۆ ڕاست و دواوە بۆ لای چەپ و خوارەوە هەڵمژمێنەوە ئێستا، ئاراستە پێچەوانەکان هەڵمژین بۆ چەپ و دواوە، هەڵمژین بۆ ڕاست و خوارەوە (دوو جار دووبارەی بکەوە).

ئێستا سەرت بەرز بکەرەوە بۆ سەنتەر.

تێبینی ئارامی لە مێشک و جەستەت بکە.

ئێستا پەیمانێک ببە بۆ ئەوەی هەر ڕۆژە و ئاگات لە خۆت بێت.

ئەنێکس E

سەرچاوەکان لە ناوچەکەت

ئەو سندوقە بەتاڵانە بۆ تۆیە بۆ پڕکردنەوەی سەرچاوە خۆجێیەکان

خزمەتگوزاری پشتگیری	ژمارەی تەلەفۆن	چونیەتی ڕەوانەکردن
خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی		
خزمەتگوزاری پزیشکی فریاکەوتن		
خزمەتگوزاری ئاگرکوژێنەوە		
خزمەتگوزاریە کۆمەڵایەتیەکان		
پۆلیس		
خزمەتگوزاری ژنان		
خزمەتگوزاریەکانی پاراستنی منداڵ		
خزمەتگوزاریە یاساییەکان		
هێڵی COVID-19 MHPSS یارمەتی		

IASC Inter-Agency Standing Committee