

کۆنترۆلی دەمارگرژی

درێژه کێشانی گوشاری روۆی و هوۆشی واته دەمارگرژی بۆ ماوهیه کی درێژ له سهر تهندرووستی مێشک و بیر مهترسیداره. ژیان گوشاری روۆی و هوۆشی تیدایه. گوشاری روۆی و هوۆشی درێژ خایه لهوانهیه بێته هوکاري زیان گهياندن له جهسته و درووستبوونی خهموکی، ههروهها هوۆ نهخۆشییهکانی بیروهوۆش له سهردهمی چوونه سهری تهمن دا.

يعتبر التوتر من حالات ردة الفعل الإعتيادية التي يميزان گوشاری روۆی و هوۆشی تیدایه. گوشاری روۆی و هوۆشی درێژ خایه لهوانهیه بێته هوکاري زیان گهياندن له جهسته و درووستبوونی خهموکی، ههروهها هوۆ نهخۆشییهکانی بیروهوۆش له سهردهمی چوونه سهری تهمن دا. ارسها الجسم في المواقف الخطرة. أما التوتر الإيجابي فإنه يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة في الحياة. تتسبب التحديات والمتطلبات الكبيرة في الخوف والتوتر السلبي الذي يمثل خطورة على جسم الإنسان.

هوکارهکانی ستریس



کهسیکی گوشاری روۆی و هوۆشی ههیه زۆرجاران ئهم ههستانه لا درووست دهی:



رینگانی کۆنترۆلی گوشاری روحي و هوشي

بوئسه & ژيانت ههلبسهنگينه

ئىستا له ژياندا چي رووي دهيدا؟
خۆت دهتواني له سهرح
شتايهك كاريگهريت ههبي و
له سهركامانهش ناتواني؟



بجووئيه

جوولانهوه گوشاري روحي
و هوشي دهرووينتتهوه.

له سروشت دا بجووئيه

جوولانهوه له سروشت دا
ميشك هيدى دهكاتهوه و
مهيلي خوشت بهرز
دهكاتهوه.



دهگهل كهسيك بدوي

له رينگي قسه كردهوه بيرهكان روون دهبنهوه.



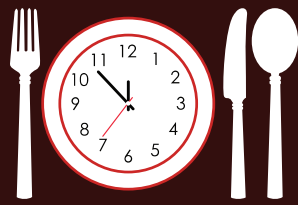
بنووسه

دهتواني شتهكان له سهرح
ميشكت لابهري.



ناوبه ناوو ريك و پيک

خواردن بخو، به راددهي
پيويست بخهوه.



فیربه به راشکاو

بلي نا بو تهو
شتانهي كه هيژت لي
دهگرن.

خۆت خاوبكهوه

راهيئاني جوړاو جوړي
خاوبونهوه و
هه ناسه كيئان بكه.



تیبکۆشه رووداوه کانی

رابرده بسه لميني.
ئهو ئامانجانهي پيگه ييشتيان
مهيسه ره بوخوتيان دابني.



داواي يارمه تي بكه.



ئه گهر بو ماوه يه كي
درتير خايه نه كه باش
ني، سهرداني
پسپوري شارهزا
بكه.



راهيئان به ييروميشكت
بده - دهگهل خۆت
ليبووردوو و به بهزهي به.



ئه وهنده پيتركاوه
بيكه ي پي قاييل
به.

زانباري به كه لك:
ميهيلي ريكخراوي تهندرووستي روحي و هوشي فينلاندي
www.mielenterveysseura.fi

Lähteet: <https://www.mielenterveystalo.fi>
<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](https://www.deviantart.com/karencipre)