Tenduristîya derûnî û xew

Çawa tu yê li ba bona derûnê xwe xwedî derkevî



Xwedî li tenduristiya xwe ya derûnî derkevin. Strêsa me hemiyan carinan heye. Em dikarin pê re lihev bikin.

Carinan strês
û fikar pir dibin.
Ew ji bo başbûna me xirabe.
Em dikarin xwe xemgîn an dilteng hîs bikin, û dibe ku em ji bo kirina tiştên normal ji bu me ew zehmet bin.

Ger stres û fikarên we nahêlin hûn karibin çalakiyên normal bikin, an jî heke hûn hest bikin xwe birîndar dikin, bi kesên ku hûn pê ewle ne an jî bi bizîşkê gişti yê xwe re biaxivin.



Xew pir girîng e.
Di dema xewê de, laşê we,
bi hestyarî û fîzîkî xwe rast
dike û ava dike.



Derman an alkol ji tenduristî û xewa we re xirab e.
Xwarin an vexwarina çayê, qehweyê an vexwarinên enerjî
an temaşekirina ekranên berî razanê we hişyar dike.



Ciwanan rojane
bi qasî 8 demjimêran
xew pêwîst dikin.
Rûtînek ji we re dibe
alîkar ku hûn çêtir razên.



Ji bo pitir zanyarîyan seredanê bike

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/
www.mind.org.uk/
www.childline.org.uk/
www.doctorsoftheworld.org.uk

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

Derhênan ji layê

POSITIVE NEGATIVES