یارمەتی بۆ ئەوانەی تووشی ڕووداوی خەمناک بوونە

ئایا دووچاری هەندێک لەم کێشانە بوویت؟

کێشەی تەرکیزکردن

خەونی ناخۆش

کێشەی خەوتن

هەستکردن بە سڕبوون و وا هەستکردن کە لە جیهانی دەرەوە دابڕاویت

هەستی تووندی ناخۆشی وەک توڕەبوون، خەمباری یان دڵەڕاوکێ

یادەوەریی تووندی ڕووداوی ناخۆش کە زۆر لە ڕاستەقینە بچێت

نەتوانینی دەرکردنی بیرۆکە بێزارکەرەکان لە مێشکت

ئەمانە هەموو ئەو شتانەن کە دەکرێت بەهۆی فشاری دەروونی، یان ڕووداوی زۆر بێزارکەر دروست بن. لە زمانی ئینگلیزی ڕەنگە باس لە "تەندروستیی دەروونی" تۆ بکەین، بەڵام تەندروستیی خراپی دەروونی بەو واتایە نییە کە لە مێشکتدا نەخۆشیت هەبێت. شتێکی سەیر نیە بەم شێوازە هەست بکەیت - ئەمە کاردانەوەیەکی ئاساییە بۆ ئەزموونە زۆر ناخۆشەکان، و دەکرێت بە سەر هەرکەسێک بێت. ئەم نیشانانە هێمایەکی لاوازی یان شتێک نین بەهۆیانەوە هەست بە شەرمەزاری بکەیت.

هەندێکجار، ئەم فشارانە دەکرێت ببنە هۆی نیشانەی جەستەیی وەک:

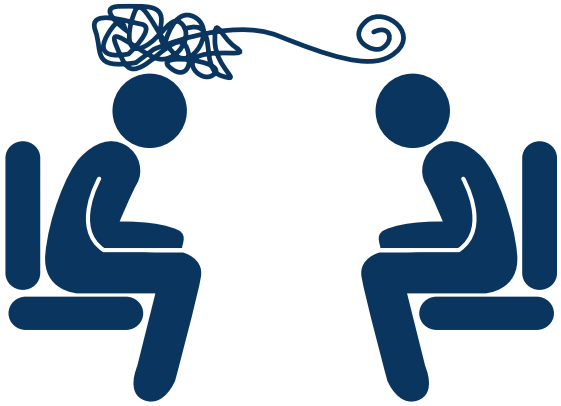
ژانی سنگ و لێدانی خێرای دڵ

ژانی سک / ژانی حەوز

ژانی پشت

ژانەسەر

ئەم جۆرە ژانانە دەکرێ خراپتر بن ئەگەر فشاری دەروونی زۆرت هەبێت.
هەر شتێک هۆکاری ژانەکە بێت، ئەوە هەر ڕاستەقینەیە. هەندێکجار ژان دەکرێت باشتر بکرێت ئەگەر بتوانیت بۆ فشاری دەروونی و هەستە بێزارکەرەکانت یارمەتی وەربگریت.



یەکەم هەنگاو لە چارەسەرکردنی هەموو نیشانەکان ئەوە دەبێت کە قسە لەگەڵ کەسێک بکەیت و ئینجا داوای یارمەتی بکەیت. تۆ دەتوانیت:

- قسە لەگەڵ پەرستار یان پزیشکەکەت بکەیت دەربارەی ئەو نیشانانەی کە هەتە. ئەگەر پێویستیت بە وەرگێڕ بوو، کارمەندی پرسگە ئاگادار بکەوە کەوا کەی دیمانە دیاری دەکەیت.
- پەیوەندی بە .C.A.L.L، هێڵی یارمەتیی تەندروستیی دەروونی بۆ وێڵز بکە، بە ژمارە 0800132737. پەیوەندییەکان بەخۆڕایین، و دەتوانیت داوای وەرگێڕ بکەیت.

لەبیرت بێت:

- تۆ شایستەی چاودێری تەندروستیی **بەخۆڕاییت** لە وێڵز.
- **هیچ کەسێک** زانیاری تۆ لەگەڵ پۆلیس یان وەزارەتی ناوخۆ هاوبەشی ناکات.
- وەرگرتنی یارمەتی بۆ کێشە تەندروستییەکان کار **ناکاتە** سەر دۆخی کۆچبەری یان داواکاری پەنابەریت.