Alîkarî ji bo xelkek ku bûyerên azar tecrûbe kirîye

Heya nûha tû hin ji wan sedeme tecrûbe kirî ye?

Sedema razînê

Kabûs

Pirsgira terkîzkirin

Hestên mezin, xemgînî wekî, hêrs, xemgînî an fikar

Bêhisbûn û ev ku tû di dinyayê derve bidûr ketîye

Nikarin ramanên xemgîn ji ser hişê xwe bigirin

Bîranînên bihêz ji bûyerên nexweş ku hesta rasteqîne dide

Wan hemî tiştên ku dikar bi bûyerên strês, an pir xemgîn bibin.
Bi Ingilîzî em heye ku derbarê "saxlemîya derûnî" biaxivîn, lê kêmbûna saxlemîya derûnî nayê wî watayê ku tû nexweşîya mêjî heye. Ev ji bo hesteke wûsa awarte ye – ev bertekeke asayî bi ezmûnên pir xerab e, û dikare ji bo her kesek ji rû bide. Wan nîşanên kêmasî an xemgînbûn derbarê tiştekî nîne.

Carna, wan strêsên dikare bibde nîşanên fîzîkî, wekî:

Serêş

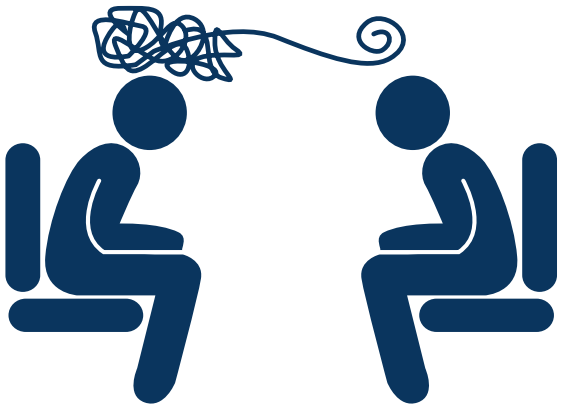
Êşa pişt

Hêşa zik /
Hêşa sikev

Êşa sing û zû
lêdan a dil

Heke ku tû hinek strês hebe, wan êşên dikar xeratir bibe.
Ev tîştek ku dibe sedama êş, heya ji rasteqîne. Carna êş bêtir dibe heke ku tû bikrî bi hestên strês an xemgînîya xwe alîkarî werbigirî.

Gava yekem ji bo çarekirina hemî wan nîşanên, axaftin digel kesek e û piştî we jî daxwaza alîkarî ye. Tû dikarî:



- Bi peristgar an bijîşka xwe derbarê nîşanên ku tecrûbe dikî biaxive. Heke ku tû hewce bi paçvanek heye, resepyon biagah bike ku kengî dikarî hevdîtin bikî.
- Têkilî bike bi C.A.L.L., xeta alîkarîya saxlemîya derûnî ji bo Wêlz, bi hejmara 0800 132 737. Têkilîyên bêpere ye, û tû dikarî daxwaza paçvanek jî bikî.

Ji bîr nekî:
- Tû şîyandîya lênêrîna saxlemîya **bêpere** ya nav Wêlz î.
- **Tû kes** nekarê zanyarîya te bi polîs an Hom Ofîs parve bike.
- Wegirtina alîkarî ji bo pirsgirên saxlemî tesîr **nake** ser doxa koçbarî an daxwaza penageh a te.