Lay-Counselors consent form, Group 2:(4-7-8-breathing)-Kurdish

فۆڕمی ڕەزامەندی ڕاوێژکاری ئاسایی*، گروپی ٢(هرناسەدانی ٤-٧-٨)، -کوردی

،ڕاوێژکاری ئاسایی بەڕێز

بە واژۆکردنی ئەم فۆڕمە، تۆ ڕەزامەندیت لەسەر بەشداریکردن لە پرۆژەی ڕاوێژکاری ئاسایی

ئاوارەکانی ناوخۆی عێراق. تۆ شایەدی ئەوە دەدەیت کە ڕاهێنراویت بۆ پێشکەشکردنی

.دەستێوەردانێک کە بە هەناسەدانی ٤-٧-٨-ناسراوە

ئەم توێژینەوەیە بە مەبەستی کۆکردنەوەی زانیارییە سەبارەت بە کەمکردنەوەی نیشانەکانی فشاری

زەبر لە ژنانی نیشتەجێی کەمپەکانی ئاوارەکان. ئەو ژنانەی لەم کەمپەدا دەژین داخوازانە بەشدارن و

.فۆڕمی ڕەزامەندییان واژۆکردووە بۆ وەرگرتنی ئەو دەستێوەردانانەی کە تۆ پێشکەشی دەکەیت

لە گروپەکەتدا لەسەر بنەمای یەک بە یەک لەگەڵ بەشداربووان کۆدەبیتەوە. تۆ داوای لێدەکەیت بیر لە شتێک بکەنەوە کە

،ڕەنگە کێشەیان بۆ دروست بکات؛ شتێک کە حەز دەکەن کاتێک بیری لێدەکەن، کەمتر هەست بە خەمۆکی، دڵەڕاوکێ

توڕەیی، یان ناڕەحەتی بکەن. پێویست ناکات باسی هەست یان یادەوەرییە کێشەدارەکان بکەن، بەڵام ئەگەر بیانەوێت

.دەتوانن باس لەوە بکەن کە چی کێشەیان بۆ دروست دەکات

تۆ ڕێنمایی ئەو بەشداربووە دەکەیت بۆ ئەوەی تا ژماردنی چوار هەناسە هەڵمژێ ، تا ژماردنی حەوت هەناسە

.ڕاگرێت و تا ژماردنی هەشت هەناسە دەربکات لەکاتێکدا بیر لە کێشەکەی دەکات

دەتوانیت لە ڕۆژانی چارەسەرکردندا چەند کات لەگەڵ چارەسەرخوازەکەت بەسەر بەریت کە دەیەوێت و

،پێویستی پێیەتی. فۆڕمێکت پێدەدرێت بۆ ئەوەی ئەم زانیارییانەی تێدا بنووسی: ژمارەی بەشداربوو

ماوەی چارەسەر، کێشەیەک کە کارت لەسەر کردووە (دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، توڕەیی و هتد) و یەکە ی

پێش و دوای دەستێوەردانی هەناسەدانی ٤-٧-٨. نیشانەکانی زەبر و (SUD)پەرێشانی بەشداربوو

تەندروستی گشتی بەشداربووان سێ جار لەلایەن خوێندکارانی دەرچووی زانکۆی گەرمیانەوە

،هەڵدەسەنگێندرێت، پێش چارەسەری هەناسەدانی ٤-٧-٨،هەفتەیەک دوای چارەسەری هەناسەدانی ٤-٧-٨

.مانگێک دوای چارەسەرەکانیان

بەشداربووان دەتوانن لە هەر کاتێکدا لە بەشداریکردن لەم توێژینەوەیەدا بکشێنەوە بەبێ ئەوەی پێویست بکات هۆکارێک

بخەنەڕوو. بۆ کشانەوە لە توێژینەوەکە، بەشداربوو تەنها پێویستە پەیوەندی بە دکتۆر پێگا سێیدی بەو ژمارە تەلەفۆنە

.٠٧٧٠٩٧٣٩٠٩٧

پێشبینی ناکەین هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی لە ئەنجامی بەشداریکردن لەم توێژینەوەیەدا ڕووبدات. بەڵام ئەگەر هەر

کاردانەوەیەکی نەرێنی لە ئەنجامی بەشداریکردن لە توێژینەوەکەدا هەبێت، فۆڕمێکت پێدەدرێت کە هەر ئەزموونێکی

.نەرێنی تۆماری بکەیت کە بەشداربوویەک دەتوانێت ڕاپۆرت بکات، و تۆ ئەمە ڕاپۆرت دەکەیت بۆ دکتۆرسێیدی

مەترسییەکان بۆ ئەو ژنانەی کە بەشداری لەم توێژینەوەیەدا دەکەن بریتین لە، بیرهێنانەوەی ئەزموونەکانی ئێستا یان

ڕابردوو کە ڕەنگە هەست بە دڵتەنگی یان ناخۆشییان لێبکات لە کاتی هەڵسەنگاندنەکان یان دەستێوەردانەکاندا.

سوودەکانی بۆ ئەو ژنانەی کە بەشداری ئەم توێژینەوەیە دەکەن ئەوەیە کە لەوانەیە تووشی کەمبوونەوەی نیشانەکانی زەبر و سوودە تەندروستییە گشتیەکان بن.

ناوی ڕاوێژکاری ئاسایی ____________________________ بەرواری ڕاوێژکاری ______________

واژو ____