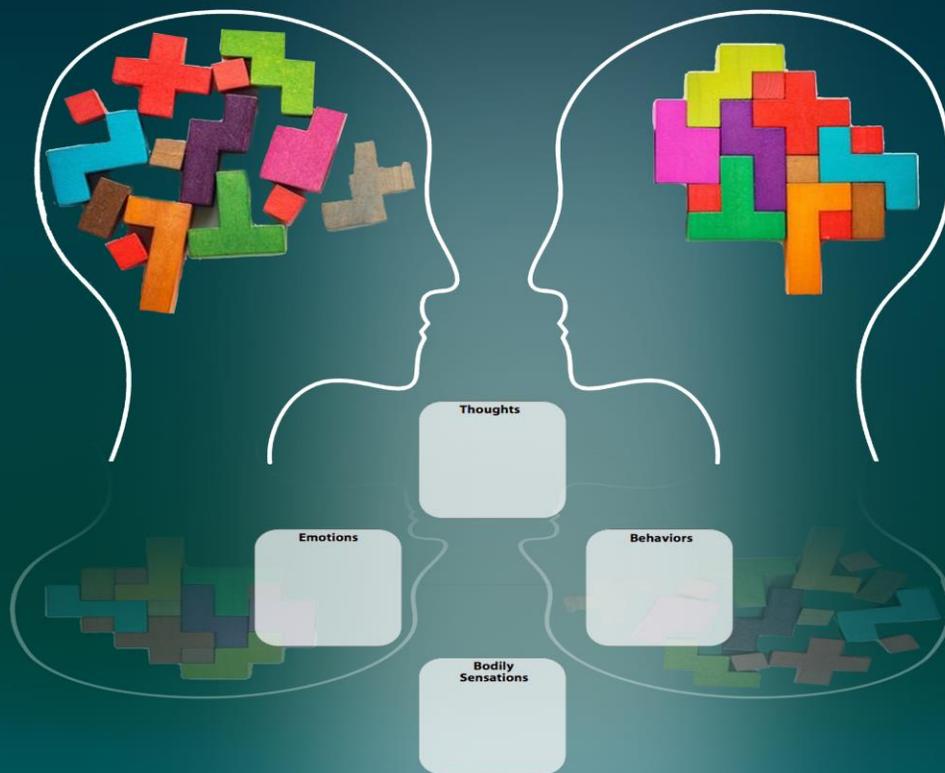


تالاقين چاره سهر يا هزري و رهفتاري



ناماده کرن
سيف الله على مايب

ثالافين چارهسهر يا هزري و رهفتاري

ثامادهكرن

سيف الله علي مايي

❖ پەرتۆك: ئالاقىن چارەسەريا ھزرى و رەفتارى

❖ بابەت: دەروونناسى

❖ ئامادەكەرن: سيف الله علي مائي

❖ بەرگ: نصرالله هاشم سىتەيى

❖ دىزاينا نافەرۆكى: سيف الله علي مائي

❖ چاپا ئىكى: 2020

❖ چاپخانا: كوردمان - دھوك

نافەرۆك

4..... نافەرۆك

5..... پيشهكى

6..... خه مۆكى

26..... نه ئارامى

46..... وه سواس.....

59..... ترس.....

70..... بزديان.....

75..... ترسا جفاكى.....

85..... ترؤما.....

98..... جوراوجؤر.....

198..... ليستا زېدهران.....

199..... بهرهمفكار د چهند ريزان دا

پيشەكى

چارەسەريا ھزرى و رەفتارى (Cognitive Behaviour Therapy) سەربارى ژيىيى خۇيى بچويك و ۋەكو ريكەكا زانستى؛ د سالانين دووماھيى دا شيا كونترۆلەكا مەزن ل سەر پروسا چارەسەريا دەروونى بکەت و ژبەر کو ئەف ريكە چارەسەريىي پيدىفى ب كيمترين دەم و تيچوونين ماددى يە؛ ئەگەر ئەم دگەل ريكە چارەسەريا شروفەكرنا دەروونى (التحليل النفسي – Psychoanalysis) بەراورد بکەين دى راستيا ئەفى چەندى بو مە باش ديار و ئاشكرا بيت، زيدەبارى دياربونا كارتىكرنا ئەرىنى يا ئەفى ريكە چارەسەريىي لسەر نەخوشين دەروونى؛ كو ئەف چەندە د نافا ھزرەھا فەكولينين زانستى دا ديار دبیت. خوشبەختانە ل ئەفان سالين دووماھيى دا ئەف ريكە چارەسەريا دەروونى ل كومهلگەھى مە بەربەلاف دبیت و ب شيويهكى ئەكادىمى ھزارەكا كەسان لسەر ئەفى ريكى د ھينە راھينان دان، ئەۋزى پشتى دامەزراندنا (پەيمانگەھا چارەسەريا دەروونى و چارەسەريا ترومايى) ل زانكوييا دھۆك كو ئەو ژى ب ھەفكارى دگەل زانكوييا (ئىپھارد كارلس – توبنگن) يا ئەلمانى بوو. چارەسەركارين دەروونى باش دزانن كو د ماوى پروسا چارەسەريى دا پيدىفى ب ھندەك ئالاقين كارينە بو جيبەجىكرنا ئەفى ريكە چارەسەريىي كو ئەۋزى چارەسەريا ھزرى و رەفتارى (Cognitive Behaviour Therapy). ئەف پەرتوكا ل بەر دەستين ھەۋە پەرتوكەكا پراكتىكى يە، ئارمانج ژ دروستكرنا ئەفى پەرتوكى بتنى بو ئاسانكرنا پروسا چارەسەريىي يە بو ئەوان چارەسەركاران ئەۋين ئەفى ريكە چارەسەريىي بكاردينين. ژ لايەكى ديتر فە من دقيت دياربەكەم كو ئەو كەسى ل سەر ئەفى ريكە چارەسەريىي نەھاتبىتە راھينان دان؛ ۋى دەمى دى گەلەك يا ب زەحمەت بيت ئەو بشيت مفاى ژ ئەفى پەرتوكى ببينيت، ژ لايەكى ديتر فە چى دبیت ھەر ئەفى پەرتوكى تينەگەھيت، ئەفجا دووماھى ئىنانا بەشى دەروونناسيى تيرا ئەۋى چەندى ناكەت تۆ بشيى ئەفى پەرتوكى تيبگەھى و پراكتيك بکەى، ريكە چارەسەريا ھزرى و رەفتارى (Cognitive Behaviour Therapy) نە تىشتەكى ب ساناھيە، چونكى ژ ھزارەھا تەكنيكين چارەسەريىي پىكەتايە و ژ بو چارەسەركرنا ھەر نەخوشىەكا دەروونى تەكنيكين خۇ يين تايبەت ھەنە، و ھەر تەكنيكەك دى پيدىفى ھندەك ئەوان ئالاقان بى ئەۋين من د ئەفى پەرتوكى دا دياركرين، ھەر چەندە ئەو ئالاقين من د ئەفى پەرتوكى دا دياركرين ريزەيەكا دياركرىە، لى ئەز د ئەۋى باۋەريى دا مە دى بيتە ھاركارەكى مەزن بو چارەسەركارين دەروونى.

سيف الله علي مايي

1

خەمۆکی

Depression

Drawing out my experiences of depression

ويئەكرنا سەربۆرپن من يپن خەموكيى

داكو تۆ بشيىي ھاريكاريا خۆ بىكەي و حالەتى تە بەيتە گوھورين دقيت تۆ بزاني بوچى ئەف حالەتە ھەتا نھا دگەل تە يى بەردەوامە، پيکولان بىكە بەرسقا ئەقان پرسياران دنافا چوارگوشين خوارى دا دياربىكە:

ھەلويست (رويەدان): بەھرا پتر كيژ ھەلويستى دا ئەز ھەست ب خەموكيى دكەم؟ ل كيشە؟ دەمى ئەز چ دكەم؟ كى ل ويەيە؟ كەنگى يە؟

ھزر: دەمى ئەز دنافا ئەفى ھەلويستى دا ئەز چ ھزر دكەم؟ نەخۆشترين تشت د ئەفى ھەلويستى دا چيە؟ بونموونە "ئەز يى بى بەھا مە، خۆ تشتەك باشتر نابيت، ئەز يى بتنى مە و من چ ھاريكار نينن"

ھەست: وى دەمى ئەز ھەست ب چ دكەم؟ ھەكو "شەرم، عاجزى، بى گيولى، بى ئوميدى، ھەستكرن ب گونەھى... ھتد"
بەرسقۇدانا لەشى: وى دەمى چ ل دەف لەشى من پەيدا دبىت؟ ھەكو "گيژبوون، لەرزىن، زيەدبوونا ليدانين دلى، خۆھدان... ھتد"

رەفتار: وى دەمى ئەز چ دكەم؟ ئەو چەوا خۆ د گونجىنم و سەردەريى دگەل فى ھەلويستى دكەم؟ بونموونە "رەفين ژ ھەلويستى، جگارە كيشان، بتنيبوون، شەركرن، پيکولين خۆكوشتنى... ھتد"

Situation ھەلويست (رويەدان)

Thoughts ھزر

Feelings/Physical reactions

ھەست و بەرسقۇدانين لەشى

Consequences دەرئەنجام

Behaviour رەفتار

My experiences of depression

سەربۆرپن مەن يېن خەموكىي

ل خوارى ژمارەكا سەربۆرپن بەربەلاڤن ل دەڤ ئەوان كەسان ھەنە ئەويىن توشى خەموكىي دىن، ئەفجا تۆ سەربۆرپن خۆ يېن نھا و يېن بەرى دگەل خەموكىي دياربەكە:

كومپنت	ئەرى نھا ژى من سەربور دگەل ھەپە؟	كەنگى؟	من سەربورا دگەل ئەڤى ھەى	سەربۆرپن بەربەلاڤ يېن خەموكىي
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	1. ھەستكرن ب خەم و نەكەيفخوشىي
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	2. ھەستكرن ب بى بها و گونەھى
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	3. نەبوونا باومەرىي
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	4. ھەستكرن ب بى ھىقىبوونى
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	5. ھەستكرن ب لاوازيي
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	6. ئارپىشپن تەركيزى
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	7. ئارپىشە د برباردانى دا
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	8. خوشى ب خۆ نەبرن
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	9. نە گرنگيدان ب ھىچ تىشتەكى
	بەلى \		بەلى \	10. گەلەك لەومە و گازندە ژ خۆ كرن

	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	11. ھزرىن رەشبين
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	12. ھزرىكرن ب ئازاردانا خۇ دا
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	13. ھزرىكرن د كوشتنا خۇ دا
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	14. كىم كاركرن
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	15. پاشئىخستنا كاران
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	16. نەبوونا ھىچ ھەزەكى بۇ ھىچ تىشتەكى
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	17. ھەستكرن ب ۋەستيانەكا مەزن
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	18. مانا نافا نقىنا بۇ ماۋەپەكى درىژ
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	19. ئارېشىن نىستى
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	20. ئارېشىن خوارنى
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	21. گرىپەكا زىدە
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	22. نە گرىنگىدان ب خۇ
	نەخپەر		نەخپەر	
	بەلى\		بەلى\	23. نەبوونا ھەزا سىكىسى
	نەخپەر		نەخپەر	

Recording rumination for one day

توماركرنا جو پتتا هزاران بؤ ماوى ئىك رۇژ

گەلەك جاران ئەو كەسى خەموكى ھەي مېشكى وى ب ھزرەكا نەرىنى فە د مینیت، ژ بؤ ئەفئ چەندى يا پیدفیه تۆ رۇژانە دويفچوونا ئەفان ھزران بکەى و کارتیکرنا ئەوان لسەر خو و زيانا خو بزانی، و ئەف چەندە پتر دى ھاریکاریا تە کەت تۆ خو ژ ئەفان ھزران رزگار بکەى.

	رۇژ و مېژوو:
--	---------------------

سپىدى	نىفرۆ	ئىشارى	شەفئ
00:00-07:06	00:00-13:12	00:00-19:18	00:00-01:00
00:00-08:07	00:00-14:13	00:00-20:19	00:00-02:01
00:00-09:08	00:00-15:14	00:00-21:20	00:00-03:02
00:00-10:09	00:00-16:15	00:00-22:21	00:00-04:03
00:00-11:10	00:00-17:16	00:00-23:22	00:00-05:04
00:00-12:11	00:00-18:17	00:00-24:23	00:00-06:05

	چ دەمەكى گەلەك ھزرین دووبارە بؤ من دروستبوون؟
	ئەرى ئەز دزانم بوچى؟ ل وى دەمى چ روويدا؟
	ئەوى دەمى من ھەست ب چ كر؟
	چ دەمەكى كېمترين ھزرین دووبارە بؤ من دروستبوون؟
	ئەرى ئەز دزانم بوچى؟ ل وى دەمى چ روويدا؟

	ئەوى دەمى من ھەست ب چ كر؟
	ئەرى ئەز فىرى تىشەكى دىتر بووم؟
ئەز فىرى چ بووم؟ ئەز دى چەوا شىم تىشى ئەز فىر بوويم بكارئىنم؟ ئەز دى چ كەم؟	

Recording rumination for one week

توماركرنا جو پتنا هزاران بو ماوى حهفتيهكى

ئەو كەسى خەموكى ھەى ھندەك جارەن مېشكى وى ب ھزرەكا نەرىنى فە د مینیت، ژ بو ئەفئ چەندى يا پیدفیه تۆ رۆژانە دویشچوونا ئەفان ھزران بکەى و کارتیکرنا ئەوان لىسەر خو و ژيانا خو بزانی، و ئەف چەندە پتر دى ھاریکاریا تە كەت تۆ خو ژ ئەفان ھزران رزگار بکەى.

دەستپىكا حەفتى:

شەفئ	ئىفارى	نىفرؤ	سىپدە	
				شەمبى
				ئىك شەمبى
				دوو شەمبى
				سى شەمبى
				چار شەمبى
				پىنج شەمبى
				ئەيىنى

	چ دەمەكى گەلەك ھزرىن دووبارە بو من دروستبوون؟
	ئەرى ئەز دزانم بوچى؟ ل وى دەمى چ روويدا؟
	ئەوى دەمى من ھەست ب چ كر؟
	چ دەمەكى كىمترىن ھزرىن دووبارە بو من دروستبوون؟

	<p>ئەرى ئەز دزانم بوچى؟ ل وى دەمى چ روويدا؟</p>
	<p>ئەوى دەمى من ھەست ب چ گر؟</p>
	<p>ئەرى ئەز فىرى تىشەكى دىتر بووم؟</p>
<p>ئەز فىرى چ بووم؟ ئەز دى چەوا شىم تىتى ئەز فىر بوويم بكارئىنم؟</p>	
<p></p>	

Disrupting rumination

ژ کارئښخستنا جويتنا هزاران

گيولۍ من پشتي ژ کارئښخستنا هزاران دووباره يا نهړيني (10 – 0)	من چهوا هزاران دووباره يا نهړيني ژ کارئښخستنا؟	گيول (0-10)	ههلوښت (رويدان)	رؤژ و ميژووو

نهو چ تشت بوو ژ هميان باشترا كو من ژبو راوهستاندنا هزاران خو يا دووباره نه انجام داي؟

ئەو چ تىت بوو ژ ھەمیان کیمتر کارتیکرن ل من کر بیت کو ئەو تىت من ژبوۆ راوەستاندا ھزرا خوۆ
يا دووباره کر بیت؟

ب شیوہیەکی گشتی، دەمی من ھزرا خوۆ یا دووباره ژ کارئییخستی وی دەمی من ھەست ب چ کر؟

ئەز چ فیرووم؟ ئەز دى چەوا شیم وی تىتى ئەز فیروویم بکارئینم؟ ئەز دى چ کەم؟

Diary of my activities

رۆزىادانما چالاكىيىن من

ھەر چالاكىيەكا تۆ دكەى د ماوى ھەر دەمژمىرەكى دا؛ ئەوى چالاكىيى بۇ ماوى ھەفتىيەكى بنقىسە، وەكو چالاكىيىن (چىكرنا خوارنى، وەرزىش، تەماشەكرنا تىلەفرىيونى، بكارئىنانا سوشىال مىدىيائى، گوھدان يان ژەنىنا موسىكى،ھتد). ھەروەسا پىشتى ھەر چالاكىيەكى تۆ دىيى رىزا گىولۇ خۇ دىاربكەى (0 – 100) و پاشى ئەو تىشتى تە ژ ئەوى چالاكىيى بدەستفەئىناى دىاربكە.

دەمژمىر	شەمبى	ئىك شەمبى	دوو شەمبى	سى شەمبى	چار شەمبى	پىنج شەمبى	ئەپپىنى
00:00-01:00	گىول: دەستكەفت:						
01:00-02:00	گىول: دەستكەفت:						
02:00-03:00	گىول: دەستكەفت:						
03:00-04:00	گىول: دەستكەفت:						
04:00-0500	گىول: دەستكەفت:						
05:00-06:00	گىول: دەستكەفت:						
06:00-07:00	گىول: دەستكەفت:						

گیول: دهستکهفت:	07:00- 08:00							
گیول: دهستکهفت:	08:00- 09:00							
گیول: دهستکهفت:	09:00- 10:00							
گیول: دهستکهفت:	10:00- 11:00							
گیول: دهستکهفت:	11:00- 12:00							
گیول: دهستکهفت:	12:00- 01:00							

Evaluating my activities diary**ھەلسەنگاندنا رۆژيادناما چالاكيين من**

بەرسفدانا ئەفان پرسیارین ل خوارى دى ھاریکاریا تە کەت تو چالاكيين خو يين ئەفى ھەفتىي ب

ھەلسەنگىنى:

ئەرى د ماوى چالاكيين خو دا، چ تىتى ئەز مەندەھوش كرم و بو جھى موفاچنى؟
چ چالاكى من پتر ژ ھەمى چالاكيان ئەنجام دا؟ و ھەستى من وى دەمى يى چەوا بوو؟
چ چالاكى من كىمتر ژ ھەمى چالاكيان ئەنجام دا؟ و ھەستى من وى دەمى يى چەوا بوو؟
كەنگى من ھەست ب نەخوشىي كرى و وى دەمى من چ كرى؟
ئەرى ھندەك تىت ھەبوون كو من گەلەك ئەنجام دابن و د ھەمان دەم دا من ھىچ خوشى ژ ئەوان تىستان نەبرىت؟
چ چالاكى بو من ژ ھەمىان خوشتر بوو؟ و كەنگى خوشىھەكا زىدە بو من دروستبوو؟ من چ دكر؟

<p>کهنگی من ههستیپر کو من دستکەفتیهکا مهزن یا بدهستقهئینای؟ وی دەمی من چکر؟</p>	
	<p>ریژا ئەوان چالاکیان چەند بوو ئەوین من ئەنجامداین؟</p>
	<p>ئەو چ تشت بوو من کری و من دڤیا هەر وی تشتی زیده بکهەم؟</p>
	<p>ئەو چ تشت بوو من ئەنجامدای و پاشی من نهڤیای وی تشتی بکهەم؟</p>
	<p>دەمی من تشتهک کربا و بو من نهخۆشی ژۆ چی ببا؛ وی دەمی من چ دکر؟</p>
	<p>ئەری هندهک تشت ههنه کو من دڤیت جارەکا دیتر ژۆ بکهەم؟</p>
	<p>کومینتهکا دی:</p>
<p>ئەز چ فیروبووم؟ ئەز دی چهوا شیم ئەوا ئەز فیروبوویم بکارئینم؟ ئەز دی چ کهەم؟</p>	
<p></p>	

Finding activities that give me pleasure

پەيداكرنا ئەوان چالاكيان ئەويڭ خۇشاي ددەنە من

يا گرنگە تۆ ئەوان چالاكيان ديار بکەى ئەويڭ گيولۇ تە خۇش دکەن، ژ بۇ ئەفۇ چەندى تۆ دشيى ئەفۇ ليستى بکاربيني و چالاكيين خۇ تيدا بنقيسى، و ھەردەمى گيولۇ تە نەخۇش بوو وى دەمى تۆ دشيى ئەوان چالاكيان بکەى ئەويڭ کەيفا تە د ئينن و گيولۇ تە خۇش دکەن.

	ئەو چ چالاکينە کەيفخۇشاي بۇ من چيدکەت؟
	ئەو چ چالاکينە من جارەكى ئەنجامداين و کەيفخۇشى دايە من؟
	ئەو چ چالاکينە کو دەستکەفت بۇ من ژى پەيدا بووين؟
	ئەو چ چالاکينە کو جارەكى من ئەنجامداين و بۇ من دەستکەفتەك ژى پەيدا بيت؟
	ئەو چ چالاکينە من دکەل ھندەك کەسانين ديتەر ئەنجام دابيت؟
	ئەو چ چالاکينە خەلک ئەنجام ددەن و من ژى دقيت ئەوان چالاكيان ئەنجام بدەم؟

	<p>ئەو چ چالاكىنە ئەز بتنى ئەنجام دەم؟ يان من ئەنجام داپە؟</p>
	<p>ئەو چ راھىنان و چالاكىين لەشینه كو من ئەنجامداين؟ يان ئەنجام بدەم؟</p>
	<p>ئەو چ راھىنان و چالاكىين ميشكىنە من ئەنجامداين؟ يان ئەنجام بدەم؟</p>
	<p>ئەو چ چالاكىنە ئەز ژ دەرفەى مال دكەم؟ يان من ئەنجام داپەت؟</p>
	<p>ئەو چ چالاكىنە بۆماوى 5 ھەتا 10 خولەكان من ئەنجام داپەت؟ يان ئەنجام بدەم؟</p>
	<p>ئەو چ چالاكىنە ئەز پى ئارام دەم؟ يان بەرى ھىنگى ئەز پى ئارامبوویم؟</p>
	<p>ئەو چ چالاكىە بۆ من گەلەك مەرەق بيت لى من ھىچ جارەكى ئەنجام نەداپە؟</p>

Predicting pleasure from activities

پېشبينيا خوشيى ژ چالاكيان

بەرى ئەز دەست ب چالاكيەكى بکەم وى دەمى ئەز چەند پېشبينىي دکەم کو دى خوشيى ژ ئەوى چالاكيى بەم يان دى دەستکەفتيەكى بريکا ئەوى چالاكيى ب دەستخۇفە ئينم.

جالاکی	رېژا پېشبینى یا خوشيى (100 – 0)	پېشبینىا بەستفەئینانا دەستکەفتەكى (100 – 0)	رېژا خوشيا بەستفەهاتى (100 – 0)	دەستکەفتيى بەستفەهاتى (100 – 0)	کومينت

ئەز چ فيربووم؟ ئەز دى چەوا شيم ئەوا ئەز فيربوويم بکارئينم؟ ئەز دى چ کەم؟

Doing activity step-by-step

ئەنجامدانا چالاكىي پىنگاڧ ب پىنگاڧ

ژ بۇ برىڧقەبرنا چالاكىا خۇ و پىتر رىڭخستى، يا پىدڧىه ئهڧى چالاكىا خۇ دابەش بىكەيە سەر لىستەكا پىنگاڧىن بچويك، ئەڧجال دەستپىكى دڧىت ئەوئ چالاكىي ب ھەلبىزىرى ئەوا بۇ تە يا بىزەحمەت بىت كو تۇ ئەنجام بدەى، پاشان ئەنجامدانا وئ دابەش بىكە سەر ھژمارەكا پىنگاڧان، ئەڧ خشتى ل خواری دئ بۇ ئەڧى چەندئ ھارىكارىيا تەكەت:

	چالاكى:
--	----------------

كەنگى ئەز دئ ئەنجام دەم؟	ژ بۇ ئەنجامدانئ، ئەز پىدڧى چ مە؟	ئەز دئ چ كەم؟	ژمارا پىنگاڧان

ئەرى ئەز شىام ھەمى پىنگاڧان ئەنجام بدەم؟

ئەگەر مەن ھەمى پېنگاڧ ئەنجام نەدەبن، دىڧىت بزانم بوچى؟ و وچ پېدڧىھ ئەز بىكەم؟

ئەگەر ھەمى پېنگاڧ مەن ئەنجام دابن، ئەو چالاكى يا چەوابوو؟

ئەز چ فىربووم؟ ئەز دى چەوا شىم ئەوا ئەز فىربوويم بىكارئىنم؟ ئەز دى چ كەم؟

2

نهئارامى

Anxiety

Drawing out my experiences of anxiet

ويئەكرنا سەربۇرئىن من يىن نەئارامىي

ل خوارى نمونەكە ژ نەئارامىي، ھزرا خۇ بکہ کو چەوا سەربۇرا نەئاراميا تە ل دويڤ ئەفى نمووينەى د ھيئتە گونجاندن:

ھەلويست: دنافا چ ھەلويست دا ئەز ھەست ب نەئارامىي دکەم؟

زیدەر ووی د مەترسيي دا: ئەو چ مەترسيە کو ئەز پيشبينا وئ دکەم؟ و ئەز پيشبينا چ دەرئەنجامي ئەفى

مەترسيي دکەم؟ ئەز چەوا پيشبينيي دکەم کو دئ خۇ دگەل ئەفى مەترسيي گونجينم؟

نەئارامى | بەرسفدانين لەشى: ئەز چ ھەست دکەم؟ چ گوهورين لەسر لەشى من پەيدادبن؟

رەفتارا ئيمناھيي: ئەو چ ريكين ئيمناھيي نە ئەز بکار دئينم؟ ئەز چ پيکولن دکەم دا کو نەکەقمە د مەترسيي دا؟

خۇ دويرکرن: ئەز چەوا خۇ دويردکەم؟

Situation ھەلويست (رويەدان)

Thoughts ھزر

Feelings/Physical reactions

ھەست و بەرسفدانين لەشى

Consequences دەرئەنجام

Behaviour رەفتار

My experiences of anxiety

سەرپۆرین من یین نەئارامیی

ئەفا ل خوارئ لیستەکا سەرپۆرین ئەوان کەسانە ئەوین توشی نەئارامیی دبن، ئەفجال دویف ئەفی لیستئ سەرپۆرین خۆ دگەل نەئارامی یا خۆ یا نھا و یا رابردووی دیاربکە:

کومینت	ئەری من نھا سەرپۆر دگەل ئەفی هەیه؟	کەنگی؟	ئەری من سەرپۆر دگەل ئەفی هەبوویە؟	سەرپۆرین نەئارامیی
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	هەستکرن ب نەئارامیی
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	هەستکرن ب ترسی
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	هەستکرن ب دوودلیی و نیگەرانیی
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	هەلچوونین بەلز
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	دل قوتانا بەلز
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	خۆهدان
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	ئیشانا گەدی (معدە)
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	تەنگزیا لەشی (تشنج)
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	سەرئیشان
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	دل رابوون
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	گێژبوون
	بەلی \ نەخیر		بەلی \ نەخیر	لەرزین

	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	ھەناسەدانا بەلەز
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	بېزىرى
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	پېشېنىكرنا رویدانا تىشتىن نەخۇش
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	ھزردكەى كو چارەسەركرنا ئاریشان تىشتەكى مەھالە (مستھیلە)ھزردكەى كو تۆ نەشىى خۇ بگونجینی
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	تەركیزا تە بتنى یا لسەر تىشتىن بترس
	بەلى \ نەخپىر		بەلى \ نەخپىر	تۆ ب زەھمەت ئاریشان چارەسەردكەى

Analysing my fear

شروڤه كونا ترسا من

بهرسقدانا پرسىارین ل خواری دى هاریکاریا ته كهت كو تو بشیى ترسا خو شروڤه بكهى:

ترسا من چیه؟
ئهرى هندك دهمین روژى هههه ئارامیا من بلند و نزم بیت؟
ئهرى هندك كهس دبنه ئهگهرى نزم و بلندبوونا نهئارامیا من؟ ئهگهر بهرسف بهلى بیت: ئهو كهس كینه؟
ئهرى هندك جه دبنه ئهگهرى نزم و بلندبوونا نهئارامیا من؟ ئهگهر بهرسف بهلى بیت: ئهو چ جهه؟
ئهرى هندك تشت هههه دبنه ئهگهرى نزم و بلندیا نهئارامیا من؟ ئهگهر بهرسف بهلى بیت: ئهو چ تشتن؟

ئەرى ھندەك تىتىت دىتر ھەنە دىنە ئەگەرى نزم و بلندبوونا نەئاراميا من؟

ئەز فىرى چ بووم؟ ئەز دى چەوا شىم تىتى ئەز فىربوويم بكارئىنم؟ ئەز دى چ كەم؟

Evaluating my fear

ھەلسەنگاندنا ترسا من

ز بۇ ھەلسەنگاندنا لايەنن ترسا تە؛ بەرسفا ئەقان پرسيارن خوارى بدە:

ترسا من چيە؟
ئەرى ئحتيماليەك ھەيە كو دى ترسا من كيمتر بيت ز ئەوى چەندى ئەوا ئەز ھزر زى دكەم؟
ئەگەر ئەز تەماشەى ھەلويسى بکەم؛ چەند ئحتيماليە ھەيە دى ترس بۇ من زى دروست بيت؟
ئەگەر ترسا من پەيدابوو وى دەمى دى چەندا ب ئازار و ب ترس بيت؟

<p>ئەگەر ترس بۇ من دروست بوو ئەز دى چەوا سەرەدەرىي دگەل كەم؟</p>
<p>ئەرى بەرى ھىنگى چەوا من سەرەدەرى دگەل ھەلوپستىن ھوسا دكر؟</p>
<p>ئەرى تشتەك ھەپە كو يى ب مفا بيت و ھارىكاريا من بكتە؟</p>
<p>ئەز دى چەوا شىم ئەفان ھەمى پىزانىنان كورت كەم؟</p>
<p>ئەز فىرى چ بووم؟ ئەز دى چەوا شىم تشتى ئەز فىر بوويم بكار ئىنم؟ ئەز دى چ كەم؟</p>

Imagining the worst thing

هزرکرنا خرابترین تشت

دبیت هندهك جاران بۆ مه يا ب مفا بيت دهمى ئەم هزرا خو د خرابترین تشت دا بکهين کو ئەو تشت دبیت بهیته رویدان؛ ئەفجا دنافا خشتی ل خواری دا خرابترین ترسا خو دیار بکه ئەوا تو هزر دکه ی دی هیته رویدان. و بۆ دهمهکی هزرا خو بکه کو ئەو تشت یی هاتیه رویدان. پاشان تهماشهی نهئارامی و ترسا خو بکه کا دی چ ل دهف ته پهیدابیت:

ئەز چ فیرووم	ئەز چەند نهئارام بووم؟ (100 – 0)	رێژا دهمی هزرکرنی د ئەوی ترسی دا	خرابترین ترسا من

چ ھاتە روويدان دەمى من ھزرا خۇد خرابترين ترس دا دکرى؟

ئەرى من ھەست ب فشار و نەئارامى و نەخۇشىي کر؟ و ئەف چەندە پشتى بورينا دەمى ھاتە کوھورين؟

ئەز فيرى چ بووم؟ ئەز دى چەوا شيم تشتى ئەز فيربوويم بکارئينم؟ ئەز دى چ کەم؟

Thoughts Record Sheet - Anxiety

تومارکرننا هزاران – نهئاراميا دهرروني

<p>ههلويسټ (رويدان)</p>	<p>ههلهچوون – گيول</p>	<p>بهرسفدانين لهشي</p>	<p>هزرين بي مفا – هزرين نههاريكار</p>	<p>بيگوهور – هزارا واقعي و دوست- پتر ههفسهنگي ههبيت</p>	<p>من چکر؟ نهز دا شيم چکه؟ باشرين بهرسفدان بوئ هفي رويداني (ههلويسټي) چيه؟ (من چکر با دا باشر بيت؟) دووباره ههلسهنگاندنا ههلهچووني (گيولي) (0 - 100)</p>
<p>چ رويدا؟ کيفه؟ کهنگي؟ دگهل کي؟ چهوا؟</p>	<p>من ل وي دهمي چ ههستکر؟ چ دي؟ چهندا توند بوو؟</p>	<p>من چ ل دهف لهشي خو ديت؟ کهسانين دي ژ گوهورين ل دهف لهشي من ديتن؟</p>	<p>چ هزار د سهري من دا دزفرين؟ چ هزارئ نهخوشي بو من چيدکر و نيزعاجا من دکر؟ رامانا نهقان هزاران چيه؟ چهوا من دهربرين چ نهقان هزاران دکر؟ نهگهر نهخوشيترين تشت هاتبا رويدان دا چ تشت بيت؟ نهري من رويدان گهلهک مهزنگر و زیدهروويي تيداکر؟ نهري من کيم شيانين خو گونجاندني ههبوون؟ نهفه راستيه يان بوچوونه؟</p>	<p>راوهسته!! ههناسا خو بههلهکيشه..... نهگهر کهسهکي ديتر ل جهي من با دا چ بيژيته نهفي رويداني؟ نهري ريکهکا ديتر بو ديتنا نهفي رويداني ههيه؟ نهگهر کهسهکي ديتر ل جهي من با دا نهز چ شيردت لي کهم؟</p>	<p>دي دهرنهانجامين کاري من (رهفتارا من) چ بن نهگهر نهز ب باشر و تيگههشتيتر رهفتاري بکهم؟ چ دي بيته باشرين تشت بو من و کهسانين دهوروبهري من؟ نهز دا شيم تشتي جياوازتر کهم؟</p>

Worry Diary

رۇزىادناما نەئارامىي

توندىا وي (يان رىزا ناستى وي) (0 - 100)	جورئ نەئارامىي (ئاريشە - ترس ...ھتد)	توندىا وي يان (رىزا ناستى وي) (0 - 100)	پيشبىنى- ئەو چ جورئ نەئارامىي يە تۇ پيشبىنى دكەى كو دئ ھىتە رويدان	نەئارامى - نىگەرانى - دوودلى (ئەگەر)	ھەلوپست - رويدان چ؟ كەنگى؟ ل كىفە؟ ل دگەل كى؟
- ئەفى پشكى وي دەمى پرىكە دەمى تۇ نەئارام دى			- پىگولان بکە ئەفى پشكى وي دەمى پرىكە دەمى تۇ نىكى وي تشتى دى ئەوئ تە نەئارام دكەت		

that I fear Exposing myself to situations

روبرو بوونا من بۇ ئەوان ھەلۋىستان ئەۋپن ئەز ژى د ترسم

دەمى تۇ دچپە دنافا ئەۋى ھەلۋىستى تۇ ژى د ترسى پىكولان بکە تىبىنىيىن خۇ بنقىسە؛ پاشان رىزا ئاستى ترس و نەئاراميا خۇ بەرى و پشتى ھەلۋىستى بنقىسە:

كومىنت	رىزا نەئارامى و ترسا من پشتى د چمە دنافا ھەلۋىستى دا (100 – 0)	رىزا نەئارامى و ترسا من دەمى د چمە دنافا ھەلۋىستى دا (100 – 0)	رىزا نەئارامى و ترسا من بەرى بچمە دنافا ھەلۋىستى دا (100 – 0)	ئەۋ ھەلۋىستى ئەز ژى د ترسم	رۇژ و مېزوو

ل دەمى روبروبوونا من بۇ ھەلويستى؛ چ ھاتە روويدان؟

ئەز فيرى چ بووم؟ ئەز دى چەوا شىم تىشتى ئەز فيربوويم بكارئينم؟ ئەز دى چ كەم؟

Identifying my safety behaviours

دياركرنا رهفتارپن من يپن ئيمناهيي

ئەفپن ل خوارى ھندەك بەربەلافتەين ترس و رهفتارپن ئيمناهيي نە كو ئەو كەسپن توشى ئەفان جورپن ترسى دبن ئەو ئەفان رهفتاران ژ بو ئارامكرن و نزمكرنا رپژا ئاستى ترسا خو بكاردئينن. ئەف خستى ل خوارى تو دشپى ئەوان رهفتاران بنفيسى ئەوپن تو ژ بو كيمكرنا ئاستى ترسا خو بكاردئينى ل نھا و ل رابردووى دا:

ترس	رهفتارا ئيمناهيي	ئەرى بەرى ھنگى من ئەف رهفتاره بكاردئينا؟	ئەرى ئەز نھا ئەف ئەفتارى بكاردئينم؟
ترسيان ژ پەيدا بوونا جەلتا دلى	ھەناسە كپشانەكا كوپر		
	روپنشتن		
	تيلەفونا ھەوارھاتنى		
	رهفتارەكا دى		
گپژبوون	ھەناسە كپشانەكا سست يا كوپر		
	روپنشتن		
	فەخوارنا ئافى پان تشتەكى دى		
	رهفتارەكا دى		
دل رابوون	چوونا تەوالپتى		
	ھەلكپشانەكا ھەواپەكى پاقر		
	خوارنا تشتەكى		
	فەخوارنا ئافى پان تشتەكى دپتر		
	مانا د ھەلوپستى دا		
	رهفتارەكا دى		
ژ دەستدانا كونترولا ھزران	پپكولا كونترولكرنا ھزرى		
	پپكولا خو دوپركرنى ژ ھندەك ھزران		
	رهفتارەكا دى		

ژ دەستدانا كونتروللا رەفتارى	تەركيزكرن لسەر وى تىشتى ئەز دكەم		
	خۇ دويركرن ژ ھندەك جھا		
	رەفتارەكا دپتر		
بەيتەنگى – راوہستيانا ھەناسەدانى	ھەلكيشانا ھەناسەكا كوپر		
	تەركيزكرن لسەر ھەناسەدانى		
	رەفتارەكا دپتر		
برياردانەكا شاش (خەلەت)	پرسياركرن ژ ھندەك كەسان		
	نەدانا بريارى		
	رەفتارەكا دپتر		
بتنى نەشىم خۇ بگونجىنم	بتنى ناچمە ژ دەرفە		
	رەفتارەكا دى		
ھندەك ترسىن دپتر			

Recording my safety behaviours

تومارکونا رهفتارین من یین ئیمناهیئ

دهمئ ته رهفتارین خو یین ئیمناهیئ دیارکرن، ئەوان رهفتاران ل خشتئ خواری دا بنقیسه؛ پاشان دیاربکه کو چهوا ئەف رهفتاره دئ ته ژ ئەوی ههلوپستی ترسئ پاریزیت:

ئەز چهوا هزردهکم کو ئەف رهفتاره بیهه رێگر بو روویدانهکا نهخۆش	رهفتارا ئیمناهیئ

ئەرى ھندەك شىۋازىن دىتر بۇ رەفتارىن من يىن ئىمناھىي ھەنە؟

ئەز فىرى چ بووم؟ ئەز دى چەوا شىم تىتى ئەز فىرىبوويم بكارئىنەم؟ ئەز دى چ كەم؟

Practising relaxation exercises

پراکتیکرنا راهینانین خافوونئ

ههردهمئ ته راهینانین خو یین خافوونئ کرن وی دهمئ تو دشیی تیبینیین خو ل ئەفی خشتئ خواری دا بنقیسی:

رۆژ و میژوو	ماوئ راهینانئ	جوړئ راهینانئ	رېژا ناستئ نهئارامیئ بهری ئەنجامدانا راهینانئ (100 – 0)	رېژا ناستئ نهئارامیئ ل دهمئ ئەنجامدانا راهینانئ (100 – 0)	رېژا ناستئ نهئارامیئ پشتی ئەنجامدانا راهینانئ (100 – 0)

من چ تېيىنىكر؟

ئەرى ھندەك تىشت ھەبوون بۆنە ئەگەر كو ئەف رايئانە بۇ من بساناھى يان ب زەحمەت بن؟

ئەز دى چەوا شىم بەردەوام بەم؟ ئەز دى چەوا شىم ئاستەنگان ژناف بەم؟

3

وهسواس

Obsessive-compulsive disorder (OCD)

My experiences of obsessive-compulsive disorder

سەربۆرپن من يېن تېكچوونا وەسواسى

ئەفالى خوارى لىستەكا سەربۆرپن ئەوان كەسانە ئەوېن توشى نەئارامىي دېن، ئەفجال دويىف ئەفى لىستى سەربۆرپن خۇ دگەل نەئارامى يا خۇ يا نھا و يا رابردووى دياربەكە:

سەربۆرپن وەسواسى	ئەرى من سەربۆر دگەل ئەفى ھەپە؟	كەنگى؟	ئەرى من سەربۆر دگەل ئەفى ھەبوويە؟	كومىنت
ئەو ھزرىن من ھەين دىفئى ئەز ئەوان ھزران بىكەمە كردار	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ئەو ھزرىن من ھەين پىدقى ناكەت ئەز ئەوان ھزران بىكەمە كردار	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ئەگەر ئەز ھزر د پەيدابوونا رويدانەكى دا بىكەم ئەز باومردكەم كو ئەو رويدان دى پەيدابىت	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ئەز ھزر دكەم كو دى ھندەك تىشتىن نەخۇش سەرى من ھىن	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ئەف ھزرىن من دېنە ئەگەرى نەئارامىا من	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ئەو كارپن ئەز ب نەچارى دكەم ھەمى ژبەر ھزرىن منن	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ژ دووبارەكرنا تىشان ئەز ئارام دېم	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ئەز پىكولان دكەم لسەر ھندەك ھزران زالېم و ئەوان ھزرا ھەشېرم	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	

Recording my obsessions and compulsions

تۆماركرنا رهفتار و هزرپن من پپن دووباره (توماركرنا وهسواسا من)

هه ردهمى بۆ ته هزرهكا زالكرى دروستبوو پيكلان بكه لسهر نهفى خشتهى دياربكه:

رؤز و ميژوو	ههلوپست	ههست (100 – 0)	هزرا دووباره	شروقهكرنا هزرى	رهفتارا دووباره

Recording a compulsion for one day**تۆماركرنا رەفتارا دووبارە بۆ ماوى رۆژەكى**

ھەردەمى تە رەفتارا خۇ گەلەك دووبارەكر وى دەمى ئەوى رەفتارى ل ئەفى خشتى ل خوارى دا دياربەكە و دگەل دياركرنا ژمارا ئەوى رەفتارى، بونمونه تە سەعت 10 سپىدى تە 9 جاران دەستين خۇ شويشتن لسەر دەمژمير 10:00 بنقىسە ||||، ئەف خشتە بوماوى رۆژەكى بتنى يە.

رۆژ و مېژوو:	
رەفتارا دووبارە:	

سپىدى	نىفرۆ	ئىقارى	شەفى
00:00-07:06	00:00-13:12	00:00-19:18	00:00-01:00
00:00-08:07	00:00-14:13	00:00-20:19	00:00-02:01
00:00-09:08	00:00-15:14	00:00-21:20	00:00-03:02
00:00-10:09	00:00-16:15	00:00-22:21	00:00-04:03
00:00-11:10	00:00-17:16	00:00-23:22	00:00-05:04
00:00-12:11	00:00-18:17	00:00-24:23	00:00-06:05

	چ رەفتارا من گەلەك دووبارە دبىت؟ و ل چ دەمى دا ئەف رەفتارە گەلەك دووبارە بوو؟
	ئەرى ئەز دزانم بوچى؟ ل وى دەمى چ روويدا؟
	ئەوى دەمى من ھەست ب چ كر؟

	چ دهمهکي کيمترين جار نهو رهفتار دووباره بوو؟
	نهرئ نهز دزانم بوچی؟ ل وی دهمی چ روویدا؟
	نهوی دهمی من ههست ب چ کر؟
	نهرئ نهز فیبری تشتهکي دیتر بووم؟
نهز چ فیربووم؟ نهز دی چهوا شیم تشتی نهز فیربوویم بکارئینم؟ نهز دی چ کهم؟	

Recording a compulsion for one week

تۆماركرنا رەفتارا دووبارە بۇ ماوى ھەفتىھكى

ھەردەمى تە رەفتارا خۇ گەلەك دووبارەكر وى دەمى ئەوى رەفتارى ل ئەفى خشتى ل خوارى دا دياربكه و دگەل دياركرنا ژمارا ئەوى رەفتارى، ئەف خشته بۇ توماركرنا رەفتارىن دووبارەنە بوماوى ھەفتىھكى.

	دەستپىكا ھەفتى:
	رەفتارا دووبارە:

شەقى	ئىقارى	نىفرۇ	سپىدە	
				شەمبى
				ئىك شەمبى
				دوو شەمبى
				سى شەمبى
				چار شەمبى
				پىنج شەمبى
				ئەيىنى

	چ رەفتارا من گەلەك دووبارە دبىت؟ و ل چ دەمى دا ئەف رەفتاره گەلەك دووبارە بوو؟
	ئەرى ئەز دزانم بوچى؟ ل وى دەمى چ روويدا؟

	ئەوی دەمی من ھەست ب چ کر؟
	چ دەمەکی کێترین جار ئەو رەفتار دوو بارە بوو؟
	ئەری ئەز دزانم بوچی؟ ل وی دەمی چ روویدا؟
	ئەوی دەمی من ھەست ب چ کر؟
	ئەری ئەز فیری تەتەکی دیتەر بووم؟
ئەز چ فیربووم؟ ئەز دئ چەوا شیم تەتئ ئەز فیربوویم بکارئینم؟ ئەز دئ چ کەم؟	

Identifying my fears about thoughts

دياركرنا ترسین من ل دور ھزران

ئەقین ل خشتی خواری دا کومەکا ترسین بەر بە لاقن ل دور ھزران، ھەمی ھزران بخوینە و ئەو ھزرا تە ھەی دیاربکە:

	رۆژ و میژوو:
--	---------------------

من چەند باومری پی ھەبە؟ (100 – 0)	ئەری من ئەف ترسە ھەبە؟	ترس \ ھزر
%	بەلی \ نەخیر	پیدفی ناکەت من ئەف جورە ھزر ھەبن
%	بەلی \ نەخیر	ھەبوونا ئەفان ھزران رامانا وی ئەو ئەز مروفەکی نەباشم
%	بەلی \ نەخیر	ھەبوونا ئەفان ھزران رامانا وی ئەو من دقیت ئەف ھزرە پەیدابن
%	بەلی \ نەخیر	ئەگەر ئەز تشتەکی نەکەم ئەفان ھزران ب راوہستینم وی دەمی دی ئەف ھزرە ھینە رویدان و بنە راستی
%	بەلی \ نەخیر	ئەز بەرپرسم ژ ئەفان ھزران و دقیت ئەز نەھیلەم ئەف ھزرە ببە راستی
%	بەلی \ نەخیر	پیدفی ئەز کونترۆلی ل سەر ھزرین خۆ بکەم، ئەگەر ئەز زیکا کونترۆلی ل سەر ئەوان نەکەم وی دەمی دی ل ژیر کونترۆلا من دەرکەفیت
%	بەلی \ نەخیر	ھندەک ھزرین دیت:

بوماوئ چەند حەفتیان دئ ئەفان هزران هەلسەنگینم داگو بزائەم چ چەند گوهورین لسهەر هزرین من پەیدابووێه.

پشتی بوماوئ چەند حەفتیان مە ئەف هزرین ل سهەری هەلسەنگاندین؛ چ گوهورین لسهەر ئەوان هزرین من

پەیدابوون؟

Exposing myself to my intrusive thoughts

روبروبوونا ھزرىن من يىن (بى دەستويرى)

دگەل چارەسەركارى خۇ كاربەكە و ھندەك ھزرىن خۇ يىن (بى دەستويرى) – ئەو ھزرىن دەملدەست دەينە د مىشكى تە (دا) دياربەكە، بلا ئەو ھزر بن ئەوين تۇ بشى روبروبىي، و ب شىوھىكى تىروتەسەلى لسەر ئەفى خشتى ل خوارى دياربەكە:

ھزرا بى دەستويرى (دەملدەست):

كومىنت	رېزا نەئارامى و ترسا من پشتى روبروبوونى (100 – 0)	رېزا نەئارامى و ترسا من دەمى روبروبوونى دا (100 – 0)	رېزا نەئارامى و ترسا من بەرى روبروبوونى (100 – 0)	ماوى بروبروبوونا ھزرا بى دەستويرى	رۇز و مېزوو

ل دهمی روبرو بوونی دا چ هاته روویدان؟

ئەز چ فیڤبووم؟ ئەز دئ چەوا شیم تشتی ئەز فیڤبوویم بکارئینم؟ ئەز دئ چ کەم؟

Recording changes in my compulsions

تۆماركرنا گوهورينين رەفتارا من يا دووباره

وھگو تە ئارمانجا خو دەستنيشانكري كو ئەوژى كيمكرنا رەفتارين تە يين دووباره بووى بوون، وھكى كيمكرنا دەست شوپشتنن يان تەئكيدكرنا ھندەك تشتان. ئەفى خشتن ل خواری پربكە:

رۆز و ميژوو	ھەلويست	رەفتارا دووباره	ماوئ رەفتارا دووباره	ئاستئ نەئاراميا تە بەرى ھينگئ (100 – 0)	ئاستئ نەئاراميا تە پشتى ھينگئ (100 – 0)

دهمی رهفتارین من یین دووباره کیمبووین وی دهمی چ هاته روویدان؟

ئەز چ فیربووم؟ ئەز دئ چەوا شیم تشتی ئەز فیربوویم بکارئینم؟ ئەز دئ چ کەم؟

4

ترس

worry

My experiences of worry

سەرپۆرپن مەن پەن ترسە

ئەفەل خوارى لىستەكا سەرپۆرپن ئەوان كەسانە ئەو پەن توشى ترسە دىن، ئەفەل ل دوىف ئەفە لىستە سەرپۆرپن خۇ دگەل ترسەن خۇ پەن نەا و پەن رابردوى دياربەكە:

كومپنت	ئەرى مەن نەا سەرپۆر دگەل ئەفە هەپە؟	كەنگە؟	ئەرى مەن سەرپۆر دگەل ئەفە هەپە؟	سەرپۆرپن ترسە
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	كەلەك جارەن ئەز د ترسە و نىگەرەنەم
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	مەن ترسە يا ژ كەلەك تەشتان هەى
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	كەلەك جارەن ئەز هەستە ب نەئارامىيە دكەم
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	ب زەحمەت ئەز كونترولە لىسەر ترسەن خۇ بکەم
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	كەلەك جارەن ئەز هەستە ب بەرىندارىپونى و نەئارامىيە و تەنگزىيە دكەم
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	ئەز هەستە ب وەستىيانى دكەم و زىكە د وەستم
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	هەپونە ئارىشەن تەركىزى
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	هەپونە تەنگزىيە لىشى
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	ئارىشەن نەستەنە
	بەلە \ نەخەير		بەلە \ نەخەير	د هەمى رۇزان دا ئەفە ترسە ل دەفە مەن پەيدا دىبەت

Recording worry for one day

توماركرنا ترسى بۇ ماوى ئىك رۇژ

داكو تۆل سەر ترسىن خۇ زال بى؛ پىدفيە تۆ بزانی ل دەمى پەيدابوونا ترسى چ دەيتە رویدان و دقيت بزانی دى
چەوا بۇ ماوى رۇژەكى چافديرى و تيبينيا ترسىن خۇ كەى، ئەف خشتى ل خواری دى پتر ھاريكاري تە كەت:

	رۇژ و ميژوو:
--	---------------------

سپىدى	نيفرۇ	ئيفارى	شەقى
00:00-07:06	00:00-13:12	00:00-19:18	00:00-01:00
00:00-08:07	00:00-14:13	00:00-20:19	00:00-02:01
00:00-09:08	00:00-15:14	00:00-21:20	00:00-03:02
00:00-10:09	00:00-16:15	00:00-22:21	00:00-04:03
00:00-11:10	00:00-17:16	00:00-23:22	00:00-05:04
00:00-12:11	00:00-18:17	00:00-24:23	00:00-06:05

	چ دەمى ترسا من گەلەك زىدە دبیت
	ئەرى ئەز دزانم بوچی؟ ل وی دەمى چ روويدا؟
	ئەوی دەمى من ھەست ب چ کر؟
	چ دەمەكى كيمترین ترس بۇ من دروستبون؟

	ئەرى ئەز دزانەم بوچی؟ ل وی دەمی چ روویدا؟
	ئەوی دەمی من هەست ب چ کر؟
	ئەری ئەز فییری تشتەکی دیتر بووم؟
ئەز فییری چ بووم؟ ئەز دئ چەوا شیم تشتی ئەز فیربوویم بکارئینم؟ ئەز دئ چ کەم؟	

Recording worry for one week

توماركرنا ترسى بۇ ماوى ھەفتىھكى

داكو تۆل سەر ترسىن خۇ زال بى؛ پېدفيە تۆ بزانی ل دەمى پەيدا بونا ترسى چ دەيتە رویدان و دفتیت بزانی دى چەوا بۇ ماوى ھەفتىھكى چاقدىرى و تېبىنيا ترسىن خۇ كەى، ئەف خشتى ل خواری دى پتر ھاركاريا تە كەت:

	دەستپىكا ھەفتى:
--	------------------------

شەقى	ئىقارى	نىفرۇ	سپىدە	
				شەمبى
				ئىك شەمبى
				دوو شەمبى
				سى شەمبى
				چار شەمبى
				پىنج شەمبى
				ئەيىنى

	چ دەمەكى گەلەك ترس بۇ من دروستبوون؟
	ئەرى ئەز دزانم بوچى؟ ل وى دەمى چ روويدا؟
	ئەوى دەمى من ھەست ب چ كر؟
	چ دەمەكى كىمترىن ترس بۇ من دروستبوون؟

	<p>ٺهري ٺهز دزانم بوجي؟ ل وي دهمي ج روويدا؟</p>
	<p>ٺهوي دهمي من ههست ب ج گر؟</p>
	<p>ٺهري ٺهز فيري تشتهڪي ديتر بووم؟</p>
<p>ٺهز فيري ج بووم؟ ٺهز دي چهوا شيم تشتي ٺهز فير بوويم بڪارئينم؟</p>	
<p></p>	

Why I worry

بوچى ئەز د ترسم

ئەگەر تۆ گەلەك بترسى دبىت تۆ باوهرىكەى كو ترسيان رىكەكا باشە و بو گەلەك تشتان ھارىكاريا تە دكەت. ھەروەسا دبىت تۆ ھندەك جاران ھزرىكەى كو ھندەك ھزرىن نەرىنى بەرامبەر ئەقى ترسى ھەنە، بزانه تۆ چەند دگەل ئەفان خالىن ل خواریى و ئەگەر تە تشتەكى دىتر زى ھەبىت لى زىدەبکە:

من چەند باوهرى ب ئەقى ھەپە؟	ھزرىن نەرىنى ل دور ترسى
%	ئەگەر ئەز بترسم وى دەمى ئەز مەندەھوش ناپم؟
%	ئەگەر ئەز بترسم، ئەز دى گەلەك باش خو بو ھندەك تشتان ئامادەدكەم
%	دەمى ئەز د ترسم، و خو بەرھەف دكەم وى دەمى چ تشتىن خراب روینادەن
%	ئەگەر ئەز بترسم، وى دەمى ئەز دى گەلەك چارەسەريا بو ئاریشان گەرم
%	رامان ژ ترسيانا من ئەوہ كو ئەز مروفەكەم گرنگىي ددەمە تشتان
%	ئەگەر ئەز ترسيام وى دەمى پىدقى ناكەت ئەز ھزرىن خو د تشتىن خرابتر دا بکەم
%	ئەگەر ئەز بترسم
%	ئەگەر ئەز بترسم

من چند باوهری ب ئەفی ههیه؟	هزرین نهرینی ل دور ترسی	
%	ئەگەر ئەز گەلەك ترسیام، وی دەمی من کونترول لسهر هزرین خو نابییت و دی هزرین خو ژ دەست دەم.	
%	ئەگەر ئەز گەلەك ترسیام، وی دەمی ئەز دی گەلەك ههست ب نهخوشیی کەم.	
%	ئەگەر ئەز گەلەك ترسیام وی دەمی دی بۆماوهکی درێژ مینمه دنافا ئەفی ترسی دا	
%	ئەگەر ئەز گەلەك ترسیام وی دەمی دی بی هیژ بم و من هیژ نامینیت.	
%	ئەگەر ئەز گەلەك ترسیام وی دەمی ئەز نهشیم ئاریشین خو چارهسهر بکەم.	
%		ئەگەر ئەز گەلەك بترسم
%		ئەگەر ئەز گەلەك بترسم

Planning time to worry

پلانكرنا دەمى بۇ ترسى

دبىت پلانكرنا دەمى بۇ ترسى مفايىت خۇ ھەبن، بونموونە دبىت ئەف چەندە رىكى بدەتە تە بۇ ھەلسەنگاندنا مفايى ترسى و دوودلىيى بكاربىنى، زىدەبارى تيگەھشتنا وى، يا باشتر ئەوۋە بەرى تۇ بنقى ئەفى پلانى دروست بکەى:

رۆژ و مېژوو	ئەو دەمى من پلان بۇ ترسى دانای	ئەو دەمى ئەز ترسيایم	سەربۇرا من چ بوو؟	من ھەست ب چ کر؟

ئەز فيرى چ بووم؟ ئەز دى چەوا شيم تشتى ئەز فيربوويم بكارثينم؟

How realistic are my worries?

ترسین من چەند د واقعی نه؟

دی گەلەکا ب مفا بیت دەمی تۆ رۆژانە بو ترسین خو خستەکی دروست بکە، داکو تۆ بشیی هەلسەنگاندنا واقعیتا ئەوان ترسان بکە، ئەف خست ل خواری دی پتر هاریکاریا تە بو ئەفی چەندی کەت:

چ هاته رویدان؟	ترس پیشبینی و چارچۆفی دەمی
ئەری ھندەك تشت ھەبوون من بترسین؟	

ئەرى پېشېنىن مەن دروست دەركەفتن؟

ئەز چ ھىر بووم؟ ئەز دى چەوا شىم تىتى ئەز ھىر بوويم بكارئىنم؟

5

بزدیان (فہ جغیان)

Panic

My experiences of panic**سەربۇرۇن مەن يېن بزدىيانى**

ئەفقال خوارى لىستەكا سەربۇرۇن ئەوان كەسانە ئەوېن توشى نەئارامىي دىن، ئەفجال دويىف ئەقى لىستى سەربۇرۇن خۇ دگەل نەئارامى يا خۇ يا نھا و يا رابردوى دياربەكە:

سەربۇرۇن بزدىيانى	ئەرى مەن سەربۇر دگەل ئەقى ھەيە؟	كەنگى؟	ئەرى مەن سەربۇر دگەل ئەقى ھەبوويە؟	كومىنت
دلقوتانا زىدە و بەمز	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
خۇھدان	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
لەرزىن	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
بەنتەنگبون	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ئىشاننا سىنگى	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
دلرابون	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ھەستەرن ب گىژبونى	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ترسىان ژ دەستدانا كورۇلى	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ترسىان و ھزرا مرنى	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
بېھوشبوننا ھەستان	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
ترسىان ژ نەبوننا شىانان بۇ رەقىنى	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	
گوھورين د رەفتارى دا ژ ئەگەرى بزدىيانى	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	

Recording my experiences of panic

تومارکونا سەربۆرپن من یپن بزدیانی

د ئەفی خشتی ل خواری دا سەربۆرپن خو یپن بزدیانی دیاربکە، ئەف چەندە دی هاریکاریا تە کەت داکو

بزانی ل دەمی پەیدابوونا بزدیانی چ دەیتە رویدان:

رەفتارین خوگونجانندی (سەرەدەری)	هزر	بەرسفدانین لەشی	نەئارامی (0 – 100)	هەلویست (رویدان)	رۆژ و میژوو

ژ لايى لەشى ڤه من ھەست ب چ دكر؟

دەمى ئەڤ گۆھورينه لسەر لەشى من دياربووين وي دەمى من چ ھزردكر؟

ئەو چ رىكا كاريگەربوو ئەوا من پى خۆ دگەل ئەڤى ھەلوپىستى گونجاندى و سەرەدەرى دگەل كرى؟

Identifying my fears which lead me to panic

دپارکړنا نښان ترسان نښان من بهر هغه بزديانې هغه دبهت

نښان ل خورې هندهک جوړېن ترسې نه ژ ههستېن لهشى، تماشه بکه کا چ جوړ ل دهف ته ههيه و لسهر ته جيبه جې دبیت:

من چند باومری پې ههيه (100 – 0)	نښان من نښان ترسه ههيه؟	ترس هزر	ههستېن لهشى
%	بهلى نهخيږ	بو من جهلتا دلى چيپوو	ههستېن ب گرژى و نيشانا سينگى و دلقتانا بلهز
%	بهلى نهخيږ	نښان نه شيم بيېنا خو بينم و ببهم	گوهورين د ههناسه دانې
%	بهلى نهخيږ	نښان دې هوشا خو ژ دهستدم	سهرنيشان و گيژبوون
%	بهلى نهخيږ	نښان دې كهقم و ساخلميا من دې بې سهروبهر بيت	بيېهوشيا ههستان
%	بهلى نهخيږ	نښان دې توشى جهلتهكا ميشكى بم	ناريشه د تهرکريزى و هزرکرنى دا
%	بهلى نهخيږ	نښان دې دين بم	ههستېن نه واقعى
%	بهلى نهخيږ	دلى من دې رابيت	عيلنجى

6

ترسا جفاكي

Social anxiety

My experiences of social anxiety

سەربۆرەن مەن یا ترسا جفاکی

ئەفەل خوارى لىستەكا سەربۆرەن ئەوان كەسانە ئەوېن توشى تىكچوونا ترسا جفاكى دېن، ئەفەل دويف

ئەفەل لىستى سەربۆرەن خۆ يېن نەا و رابردوويى دگەل ئەفەل جورى ترسى دياربەكە:

كومىنت	ئەرى مەن نەا سەربۆرەن دگەل ئەفەل ھەيە؟	كەنگى؟	ئەرى مەن سەربۆرەن دگەل ئەفەل ھەبوويە؟	سەربۆرەن ترسا جفاكى
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	د نانا ھەلوپستېن جفاكى دا ئەز ھەست ب نەئارامىيەكا مەزەن دكەم؟
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	يا ژ مەن فە بەرى ھەمى كەسان يى ل مەن
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	ئەز ھەزردكەم كو ئەز كەسەكى دېنەم و مروڧەكى نەباشەم
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	ئەز ھەزردكەم ئەز مروڧەكى تەمام نېنەم
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	ئەز ھەزردكەم كو ئەز مروڧەكى خوشتىقى نېنەم
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	ئەز ھەزردكەم كو دى ب شېوويەكى نەرىنى ھوكەم سەم مەن ھېتەدان
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	ئەز خۆ ژ ھەلوپست و ھەلكەفتېن جفاكى دوپردكەم
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	د نانا ھەلوپستېن جفاكى دا سەروچاڧىن مەن سۆر دېن
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	د نانا ھەلوپستېن جفاكى دا ئەز خۆھ دەم
	بەلى \ نەخىر		بەلى \ نەخىر	د نانا ھەلوپستېن جفاكى دا ئەز لەرزم

Recording social situations

تۆماركرنا ھەلويستىن جفاكى

پشتى ھەلويستىن جفاكى ئەگەر تە بريكا ھەستىن خۇ بريار لسەر چەوانيا بريقەچوونا ۋى ھەلويستى دا ۋى دەمى دىبىت ئەف چەندە بيتە ئەگەرى پەيدابوونا ھندەك ھزرىن نەرىنى و بيتە ئەگەرى پەيدابوونا ترسا جفاكى، شوينا تۆ ھەستىن خۇ بنقىسى پىكولان بگە راستىن ئەۋى ھەلويستى د ئەفى خشتى ل خوارى دا بنقىسە:

رۇز و مېزوو	ھەلويستى جفاكى	نەئارامى يان ترس (0 – 100)	چ ھاتە روويدان؟ چ ب باشى بريقەچوو؟ راستى چ بوون؟

ئەز چ فىر بووم؟ ئەز دى چەۋا شىم تىشتى ئەز فىر بوويم بكارئىنەم؟ ئەز دى چ كەم؟

Evaluating my thoughts in social situations

هەلسەنگاندنا ھزرین من دنافا ھەلویستین جفاکی دا

گەلەك جاران دەمی ھندەك كەس دنافا ھەلویست و ھەلكەفتین جفاکی دا نەئارام دبن وی دەمی دئ ل دویف ھەستین خۆ بریارئ لسەر ئەوان ھەلویست و ھەلكەفتان دەن، ئەف خشتی ل خوارئ دئ ھاریکاریا تە كەت تۆ ھەلسەنگاندنا ھزرین خۆ بكەى و بەلگەیین دروست بو ئەوان ھزران بدەستفە بیئى:

ھەلویست یان ھەلكەفتا جفاکی:	
ئەز ھەست ب چ دكەم؟ و ریزا وی ھەستی چەندە؟ (100 – 0)	
ئەز د ئەفی ھەلویستی دا چ ھزر دكەم؟	
من چەند باوەرى ب ئەفی ھزرئ ھەیه؟ (100 – 0)	
ئەو چ بەلگەیین نافخۆیینە دبنە ئەگەر كو من باوەرى ب ئەفی ھزرئ ھەبیت؟	
ئەو چ بەلگەیین دەرەكى نە دبنە ئەگەر كو من باوەرى ب ئەفی ھزرئ ھەبیت؟	

<p>دەرئەنجامىن ئەفان ھەمى بەلگەيان چنە؟ ھەفسەنگيا وان چيە؟</p>	
	<p>من چەند باوھرى ب ئەفنى ھزرى ھەيە؟ (100 – 0)</p>
<p>ئەز چ فير بووم؟ ئەز دى چەوا شيم تىتى ئەز فير بوويم بكارئينم؟ ئەز دى چ كەم؟</p>	

Experimenting with focusing on myself

سەربۆر دگەل تەكەزكەرنى لسەر خويەتتيا من

دگەل چارەسەركارى خۇ دوو گەنگەشا لسەر دوو بابەتتین جياواز بکە، بلا ماوی ھەر گەنگەشەكى ژ دوو بو سى خولەکان بیت، د گەنگەشا ئىكى دا ھندى ژ تە بهیت تەركيزا تە بلا لسەر تەبیت، د گەنگەشا دووی دا بلا ئاکەھى و تەركيزا تە لسەر دەرڤەى تەبیت (جیھانا تە یا دەرەكى). پیکولى بکە د ماوی ھەر دوو گەنگەشان دا ھیچ رەفتارەکا ئیمناهیى بکارنەئینە.

گەنگەشا ئىكى: تەركيزكەرنى لسەر خۇ

	من ھەست ب چ کر؟ و ئەز چەند نەئارام بووم (100- 0)
	چەند ئاکەھیا من لسەر من بوو؟ (100 – 0)
چەوا گەنگەشە بریڤەچوو؟ ئەف گەنگەشە بو من چەوا بوو؟ و بو چارەسەركارى من چەوا بوو؟	

گەنگەشا دووی: تەركيزكەرنى لسەر كەسەكى دى

	من ھەست ب چ کر؟ و ئەز چەند نەئارام بووم (100- 0)
	چەند ئاکەھیا من لسەر من بوو؟ (100 – 0)
چەوا گەنگەشە بریڤەچوو؟ ئەف گەنگەشە بو من چەوا بوو؟ و بو چارەسەركارى من چەوا بوو؟	

بەراوردكرنا ھەردوو گەنگەشان

	<p>د نانا كىژ گەنگەشى دا من ھەست ب ئارامىي دكر و بوچى؟</p>
	<p>كىژ جورى گەنگەشى بو چارەسەركارى من خوشتر بوو و بوچى؟</p>
	<p>چ جياوازى دناقبەرا ھەردوو گەنگەشان دا ھەبوو؟</p>
<p>ئەز چ فير بووم؟ ئەز دى چەوا شيم تىتى ئەز فير بوويم بكار ئينم؟ ئەز دى چ كەم؟</p>	

Using video or audio feedback

بكار ئىنانا فېدباكى فېدبويى يان تومارا دەنگى

دگەل چارەسەركارى خۇ سىنارىيويەكى دروست بکە کو د ئەقى سىنارىيويى دا ب رىکا موبايلى (يان ئاميرەكى دى) فېدبويى بکە يان دەنگى تومارېکە کو تۇ بشىى ھندەك ترسىن خۇ يىن جفاكى تاقى بکەى.

بەرى تۇ تافىكرنى ئەنجام بەدى؛ بەرسفا ئەفان پرسىاران بەدە:

<p>ھەلوېست چىە (سىنارىيو چىە)؟ ئەز دى چ کەم؟</p>
<p>ئەز چ پېشېبىنى دکەم؟ ئەز دى يى چەوا بەم؟</p>
<p>ئەرى رېکەکا دروست بۇ پىفانا ئەقى چەندى ھەپە؟</p>

ئەرى دى ھندەك ئارىشە بۇ من ژ ئەقى تاقىكرنى دروست بن؟ ئەگەر ئارىشە دروست بن؛ وى دەمى ئەز دى شىم چ كەم؟

پشتى تۆ تاقىكرنى ئەنجام بەدى؛ بەرسقا ئەقان پرسىاران بەدە:

چ ھاتە روويدان؟

ئەرى پىشبينىن من دروست دەرگەفتن؟

ئەز ج فيربووم؟

ئەز دى چەوا شىم ئەفان پىزانينان ل پاشەرۆزى دنافا ھەلوپستين جفاكى دا بكارئينم؟

7

ترؤما

Trauma

My experiences after trauma

سەربۆرپن من یین پستی ترومای

ئەقین ل خوارئ کومەکا سەربۆرپن بەربەلافن ل دەق ئەوان کەسان پەیدادبن ئەوین ژ ترومایان دەربازدبن، ئەفجا ئەقان سەربۆران بخوینە، هەر سەربۆرەکا تە ل دەمی ئە و رابردووی دا هەین دیاربکە:

کومپنت	ئەری من ئەا سەربۆر دگەل ئەقی هەیه؟	کەنگی؟	ئەری من سەربۆر دگەل ئەقی هەبوویە؟	سەربۆرپن من یین پستی ترومای
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	هەستەرن ب نەئارامی
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	هەستەرن ب گونەهئ یان شەرمئ
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	تۆرەبوون
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	بێهوشیا هەستان
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	کابیس و خەونئین بترس
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	فلاش باک (ئەگەر یانا رویدانئ د هزرا مرقی دا)
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	دوو بارەبوونا هزرا ل سەر رویدانئ
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	رەفتار کرن ب ئەوی شیوەی هەر وەکی جارەکا دی ئەو رویدان پەیدابوو ئە
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	خۆ دویر کرن ژ هزرا ترومای
	بەلئ \ نەخیر		بەلئ \ نەخیر	نەشیانا هزر کرنئ د هەمی لایەنئ روویدانئ دا

	بەلى \ نہ خيّر		بەلى \ نہ خيّر	ئاريشين نەستى
	بەلى \ نہ خيّر		بەلى \ نہ خيّر	ئاريشين تەركيزى
	بەلى \ نہ خيّر		بەلى \ نہ خيّر	زوى ترسيان (ب سانەھى د ترسى)

Identifying things that make me remember the trauma

دياركرنا نهوان تشتان نهوین بیرا من ل ترؤمایى د ئینن

هەر تشتهكئ بیرا ته ل ترؤمایى دئینن ومكى (خهون، فلاش باك – هزرین ته، جهه،هتد) ل نهفی خشتئ خواری دا دیاریکه:

<p>بهرى بیرا من ل ترؤمایى بهیت چ هاتبوو رویدان؟ نهو رویدان چهند ب ترؤمایى فه یا گریډایى بوو؟</p>	<p>من ههست ب چ کر؟ و ریژا ناستئ نهوان ههستان چهند بوو؟ (0 – 100)</p>	<p>چ لایهنى ترؤمایى هاته بیرا من؟</p>	<p>رؤژ و میژوو</p>

چ لايەنى ترۆمايى ھاتە بيرا من؟

چ لايەنى ھەلويستى بۇ ئەگەر كو بيرا من بەيتە ترۆمايى؟

بوچى ئەفان تىشان بيرا من ل ترۆمايى ئينا؟

Recording triggers to memories of the trauma

تۆماركرنا ئەوان ئازرىنهەران ئەوین بیرا من ل ترۆمایى د ئینن

پشتى ته خشتى (دياركرنا ئەوان تشتان ئەوین بیرا من ل ترۆمایى د ئینن) پر كرى؛ تۆ د شىي ل ئەفى
خشتى خواری دا ئەوان ئازرىنهەران بنقىسى ئەوین بیرا ته ل ترۆمایى د ئینن:

ئاستى توندى و نهئاراميا وى (0 – 100)	ئەو ئازرىنهەرىن بیرا من ل ترۆمایى د ئینن

Grading traumatic memories**پولىنكرنا بىرھاتنىن ترۆمايى**

دەمى بىرا تە دەھتە لايەننن جياواز يىن ترۆمايى وى دەمى پىكولان بىكە رىژا ئاستى ھەستى خۇ بنقىسە،
ھەرەسا پىكولان بىكە تىببىنيا ھزرىن خۇ يىن دەمى ترۆمايى و ئەو ھزرىن گىدايى لايەننن ترۆمايى دياربىكە:

ھزرىن تە يىن ھا لسەر ترۆمايى	ئەو ھزرىن ل دەمى ترۆمايى دا بۇ تە دروستبووين	ئاستى توندى و نەئارامىي (100 – 0)	بىرھاتنىن لايەننن ترۆمايى

چ لايهنى ترؤمايى پتر ژ همى لايهنان يى بهيز و توند بوو؟

چ لايهنى ترؤمايى كيتر ژ همى لايهنان يى بهيز و توند بوو؟

Handling with memories of the trauma

سەرەدەرىكرن دگەل بىرھاتنىن ترۇمايى

ھەردەمى بىرا تە ل ترۇمايا تە ھات و تۆ نە ئارام بووى؛ وى دەمى پىكولان بگە ھندەك رىكا بكاربىنە داكو ھەست ب ئارامىي بگەى، ژ بۇ ئەھفى چەندى چارەسەركارى تە يى دەروونى دى ھارىكاريا تە كەت ھندەك رىكىن خۇگونجاندىنى نىشا تە بدەت.

رۇژ و مېژوو	ھەلويست	بىرھاتن (ھزرا ترۇمايى)	رىكا خۇگونجاندىنى	ئەو رىكە چەندا ھارىكاربوو؟

چ ریکا خوگونجانندنی پتر ژ همیان هاریکارتتر بوو؟

چ ریکا خوگه نجانندنی کیتر ژ همی ریکا هاریکارتتر بوو؟

ئەز چ فیر بووم؟ ئەز دئ چەوا شیم تشتی ئەز فیر بوویم بکارئینم؟ ئەز دئ چ کەم؟

Evaluating guilt – helpful questions

ھەلسەنگاندنا ھەستى گونەھى – پرسىيارىن ب مفا و ھارىكار

ھەر چار پرسىيارىن دەستپىكى بۇ دياركرنا و روھنكرنا ئەوى ھزرا تە دفتىت ب ھەلسەنگىنى؛ و تو دگەل ئەوى ھزرى ھەست ب چ دكەى، پاشان بەرسفا ئەفان پرسىياران ل خشتى (ھەلسەنگاندنا ھەستى گونەھى – بەرسقىن من) دا بنقىسە.

ئەف پرسىيارىن ل خوارى دى ھارىكاريا تە كەن بۇ ھەلسەنگاندنا ھزرا تە يا نەرىنى و بى مفا:

ژ	پرسىيارىن ب مفا و ھارىكار
1.	ئەرى ئەز بۇ ھندەك تشتان گازندا ژ خو دكەم كو كەسانىن دەوروبەرىن من بۇ ئەوان تشتان گازندان ژ من ناكەن؟
2.	ئەرى ئەندامىن خىزانا من و ھەقالىن من بزانن ئەز ھوسا ھزردكەم وى دەمى ئەو دى چ بىژنە من؟
3.	ئەرى ئەز ھندەك پىشەرىن جياواز بۇ ھوكومدانا لسەر خو بكاردئىنم؟ كو ئەز ئەوان پىشەران بۇ ھوكومدانى لسەر كەسانىن دى بكارنائىنم.
4.	ئەگەر كەسەكى دى ئەف ھزرە ھەبن ئەز دى چ بىژمى؟
5.	ئەرى من ناھەرۇكا ھەلوپىستى (رويدانى) ژ بىركرىھ؟ كو بوچى من ئەو چەندەكر؟
6.	ئەرى من پتر ژ ئەوا پىدقى بەرپرسىيارەتى دانايە سەر ملين خو؟
7.	ئەرى من ھندەك لايەنىن ھەلوپىستى (رويدانى) ژ بىركرىنە؟ ئەرى من ئەو كەس ژ بىركرىنە ئەوين بوينە ھارىكار تاكو دەرئەنجام ب ئەفى شىوھى بن؟
8.	ئەرى ئەز ھزردكەم كو دەرئەنجامىن رويدانى ل ژىر كونترۇلا من بوون؟
9.	ئەرى ئەز يى بەرھەقم ل خو ببورم؟ باشى و خرابىين وى چنە؟
* ئەرى نھا چەند باوھريا من ئەفان ھزرىن نەرىنى و بى مفا دەھىت؟ (0 – 100)	
* ئەرى نھا رىژا ئاستى ھەستىن من چەندە؟ (0 – 100)	
* ئەز گەھشتمە چ دەرئەنجامان؟	

Evaluating guilt – my responses

ههلسهنگاندنا ههستی گونه هی – بهرسفین من

دهمی ته پرسیارین خشتی (ههلسهنگاندنا ههستی گونه هی – پرسیارین ب مفا و هاریکار) خواندن، پاشان هزرهکا نهرینی (بی مفا) ههلبزیره و بهرسفدانین خو ل ئهفی خشتی خواری دا دیاربکه:

		هزرا من یا نهرینی (هزرا بی مفا):
	0%–100%	من چند باومری ب ئهفی هزرا خو ههیه؟
0%–100%		ههستی من بهرامبهر ئهفی هزری چیه؟ و نهو ههست چند یی بهیزه؟

بهرسفدانین من بو پرسیاران:

	-1
	-2
	-3
	-4
	-5
	-6
	-7
	-8
	-9

نھا من چەند باوھرى ب ئەفّ ھزرا نەرىنى ھەيە؟ (0 – 100)

نھا رىژا ھەستىن من بەرامبەر ئەفّ ھزرى چەندە؟ (0 – 100)

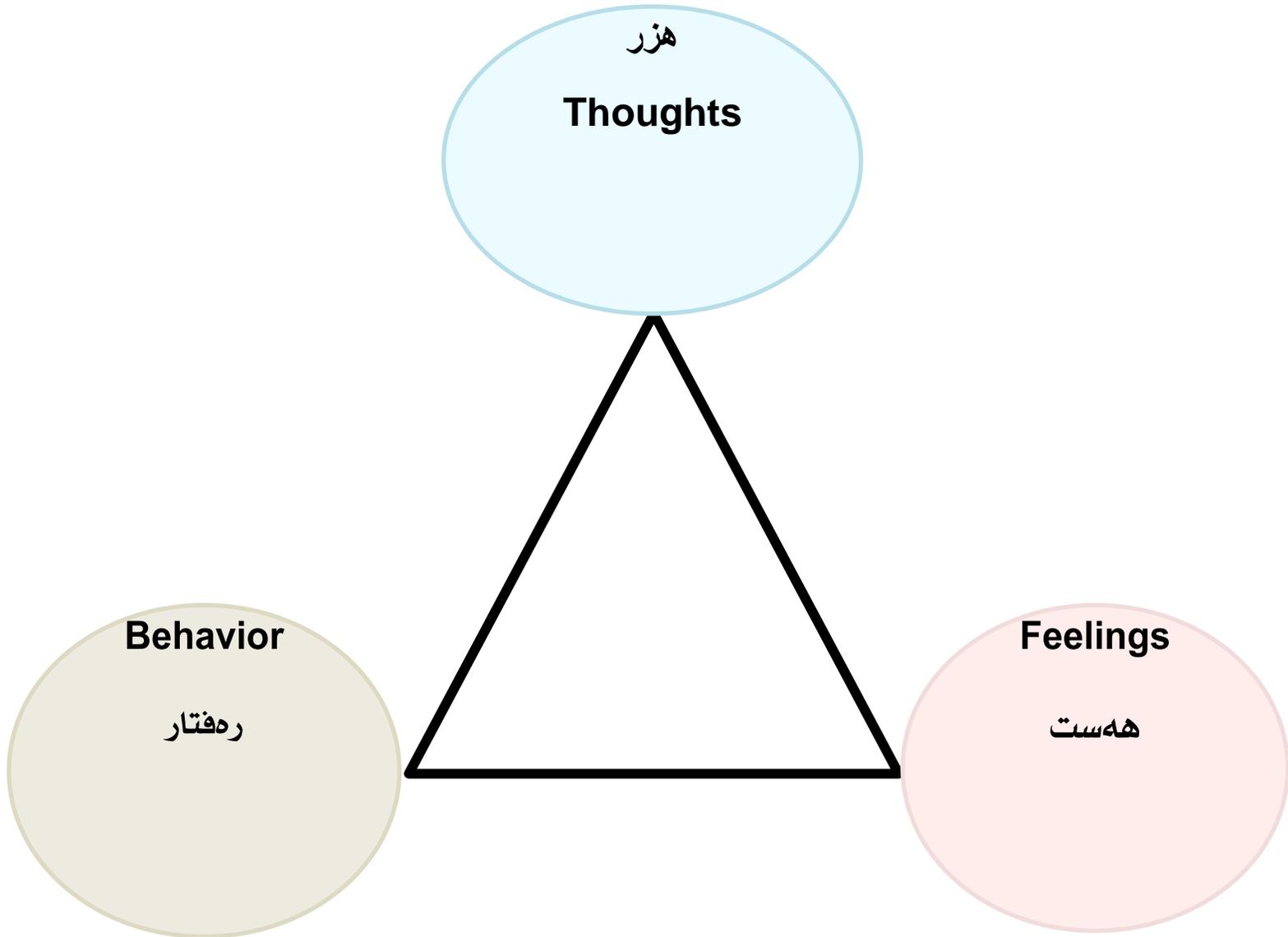
ئەز گەھشتمە چ دەرنەنجام؟ من چ بەستفەئينا؟

8

جوراو جوړ

سیگوشا نمونا ABC
The Triangle Model of ABC

ههلویست (رویدان)
Trigger situation



Identifying good things about me

دياركرنا تشتين باش ل دهف من

داكو بزاني چ تشتين باش ل دهف ته هه نه بهرسفا ئه فان پرسيارين ل خواري بده:

ساخله تين باش ل دهف من چنه؟
ئهو چ تشته ل دهف من كو ئهز جهز زي بكهم و پي سه رسام ديم؟
ئهو چ تشتين باشن كو خيزانا من دببزيته من بين ل دهف ته ههين؟
ئهو چ تشتين باشن كو هه فالين من دببزيته من پي ل دهف ته ههين؟

ئهز ب کیچ کاری دهیم؟

من د زیانا خو دا چ بدهستهئینا په؟

پشتی بهرسفدانا ئهفان پرسیارین ل سهری؛ ئهز دئ چهوا شیم بهرسفدانا ئهوان کورت کهم و وی تشتی دیارکهم ئهوی باش ل دهف
من؟

ئهگهر من پتر باومرکریا کو ژ راستا ئهف ههمی تشتین باش یین ل دهف من ههین؟ دا چهند زیانا من یا جیاوازتر بیت؟
ئهز دا چ هزرکهم؟ دا ههست ب چ کهم؟ دا چ کهم؟

Analysing my sleep diary

شروقه كرنا روژيادناما نقتسنا من

پشتى ته خشتى (روژيادناما نقتسنى) پركرى؛ پيكلان بكه بهرسقى لسەر ئەفان پرسيارين خوارى بده:

	چ دەمى دا ئەز د چمه سەر نقتينين خو؟
	چ دەمى دا ئەز ھوشياردېم؟
	چەند دەمزميران ئەز دنقم؟
	چەند جاران شەقى ئەز ژ خەو ھوشياردېم؟
دەمى ئەز شەقى ژ خەو رادېم ئەز چ دكەم؟	
	چ تشت دى د ھاريكار بن جارەكا ديتەر ئەز بنقمە قە؟
	چ تشت ھاريكار بن كو ئەز جارەكا ديتەر ھەتا سپيدى نە نقم؟
	د روژا دويف دا من چەند ھەست ب ھوشياربوونى كر (100 – 0)
	روژا ل دويف دا ھيژا من و ئاستى كاركرنا من چەند بوو (100- 0)
د روژى دا چ ھاتە روويدان كو ببیتە ئەگەرى كيم خەويا من؟	
د روژى دا چ ھاتە روويدان كو ئەز گەلەك بنقم؟	
ئەرى ھۇمارا دەمزميرين من پين خەوى و ھۇمارا ھوشياربوونا من د شەقى دا؛ پەيوەندى ب ئاستى كاركرنا من و ھيژ و ھەستى من قە ھەپە؟	

ئەز پېدەشې چەند دەمژمېرېن خەوئ مە تاكو رۇژا پاشتر ئەز ل سەر هېزا خۆ بىم و هەست ب ئارامىي بكمە؟

ئەز چ فېر بووم؟ ئەز دى چەوا شىم تىشتى ئەز فېر بوويم بكارئىنم؟ ئەز دى چ كەم؟

Monitoring Relaxation Exercises

چاڧدېرىكرنا رايئانين خافبوونى

<p>Reflections رەنگفەدان</p> <p>- ئەف رايئان يا چەوابوو؟ ئەف رايئانە بۇ چ ئەندامى لەشى تە يا ب ساناھى بوو و بۇ چ ئەندام يا ب زەحمەت بوو؟ چ ھزر ل دەف تە پەيدا بوون و چ گوھورين كەتنە د نەئارامياتە يا دەروونى دا؟</p>	<p>تەنگزينا پشتى رايئانى (100 – 0)</p>	<p>تەنگزينا بەرى رايئانى (100 – 0)</p>	<p>رۆژ و دەم</p>

Maintaining Progress Relapse Prevention

رېگرتن لسهر دووباره پھيدابوونا تيکچووني و پاراستن لسهر باشبوونا حالهتي

ئەز چ فيربووم؟

چ تشت ز هميان گرنگتر بوو؟

ئەز دى چەوا شيم بەردەوام پاراستنى لسهر باشبوونا حالهتي خو کەم؟

ئەو چ هەلويست و کاودانن بۇ من دېنە ئەگەرى مەترسيى و پھيدابوونا نەخوشيى؟
رويدان – هەلويست – جە – کەس.....هتد.

نیشانين پھيدابوونا تيکچووني چنە؟

هزر – هەست - رەفتار

ئەزدى چەوا ھەفسەنگيا خۇ پارىزم و كونترول خۇ ژ دەست نەدەم؟

ئەز دى شىم چ تىشتى جياوازكەم؟

دەمى ئەز ھەست ب نەخوشىيى دكەم , ئەز دى شىم چ كەم و چەوا دى ھاريكارى خۇ كەم؟

ئەگەر من ھەفسەنگى و كونترول خۇ ژ دەستدا وى دەمى ئەز دى شىم چ كەم؟

In case of a setback

دهمی دووباره تیځچوونا دهرروونی دزفریتهفه

ئەز دئ چەوا ئەفئ چەندئ زانم و هەستئ کەم و تیځهەم؟

چ رویدان؟ چ هەلوێست؟ چ نازرینەر بۆنە ئەگەر دووباره ئەف تیځچوونه فهگەریت؟ من چەوا بەرسفا ئەفئ چەندئ دا و من چەوا رەفتار دگەل کر؟ من چ کر؟ من چ هزرکر؟ من چ هەستکر؟

ئەز چ ژ ئەفئ چەندئ فیربووم؟

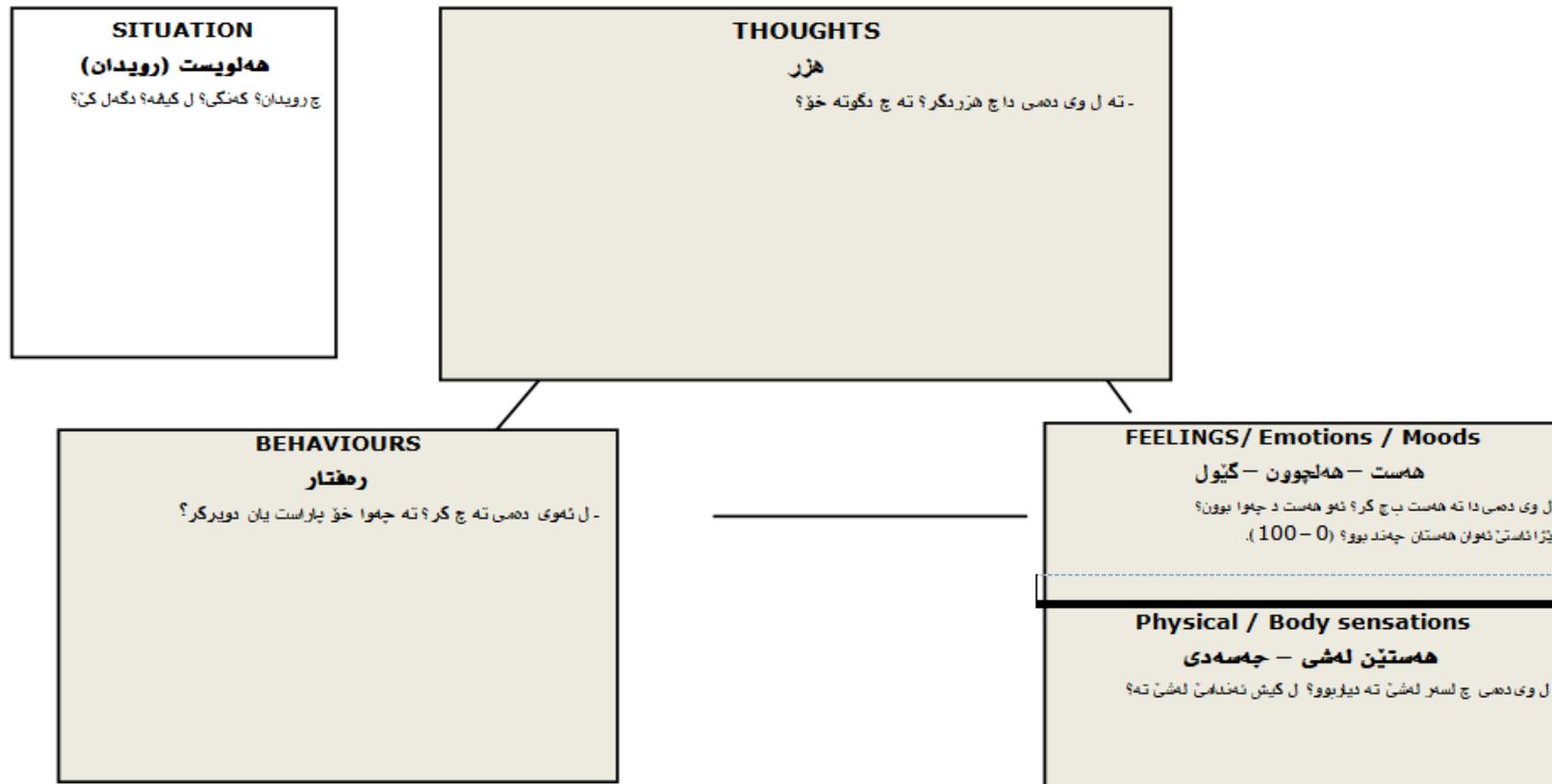
ئەو چ رویدان و هەلوێست ب مەترسی بوو؟ ئەرئ هەندەك تشت هەنە کو ئەز ب شیوهیهکی ب زەحمەت بزائەم و دەستنیشان بکەم؟ چ هاریکاربوو و و چ هاریکارنەبوو؟

پشتی ئەز گیربوویم و حالەتی من وهکی بەری زفریهفه، ئەز دئ شیم چ کەم؟

دهمی ئەز هزرا ئەز دئ شیم ژپیش ئەفئ هزرئ چ هزر کەم

دهمی ئەز هەست ئەز دئ شیم ژ پيش ئەفئ هەستی چ هەست کەم.

Vicious Cycle بازنى بەدكرارنى



Doing Exposure Worksheet

روبوون

ترسا ته چيه؟ ترسا خو دياربكه:

بهري تو دهستې بكهى: Before you start

- دى بو روبروون ترسا خو چ كهى؟ ب تيروتهسلى دياربكه كا دى چكهى و دهمى وى چهنده؟

- دهمى تو نهفى چهندي دكهى، تو د ترسى چ بهيته رويدان؟ نه باشتري تشت دى چ بيت؟ و پلانا ته يا نيمناهيى safety plan چيه، نهگه نه خوشترين تشت هاته رويدان؟

- دى ناستى نه نارامى و ترسا ته چهندي بيت (0 - 100)؟

- نهگه ته ب شيويهكى سهركهفتيانه روبروى ترسا خو بووى دى چ تشتى باش بدهستفه ئينى؟

پشتى تو روبروونى ب دووماهى بهيى: After you finish

- نهري ته نارمانجين خو بدهستفه ئينان؟

- سهبورا خو (تهجربا خو يا روبروونى) ب نهوى تشتى بهراوردبكه نهوى تو زى د ترسيلى و ته هزرگرى دى هيته رويدان:

- نهوان بهلگهيان بيژه نهوين شيانى دهنه ته كو تو سهردهريى دگهل نهفى ههلويسى بكهى:

- ريژا ناستى نه نارامى و ترسا ته چهندي بوو؟ (0 - 100):

پلانا ھەفتىي يا روبروبوونى

Plan for this week

ئەينى /	پىنج شەمبى /	چارشەمبى /	سى شەمبى /	دووشەمبى /	ئىك شەمبى /	شەمبى /	رۆژ و رىكەفتى
							ئەز دى چ جىبەجىكەم (ئەز دى چ پراكتىك كەم)
							بلندترین ئاستى ئەئارامى و ترسى (0 - 100)
							تە چ دىت؟

Homework Practice Record

تومارا پراکتیکا ئهركى مال

ئهركى مال: ئهز دى چ كه م؟		كهنگى؟ و چهوا؟		
دهرئنهجام و كومينت من چ بدهستفه ئينا؟ چ تشت هاريكار نهبوو؟ چ تشت هاريكاربوو؟ جارا بهيت دى چهوا ئهز جياوازتر ئهفى پراكتيكى ئه انجام ده م؟	ريژا ئاستى ههستان (0 – 10) بهري پراكتيكى دهمى پراكتيكى پشتى پراكتيكى	هزر	من چ كر؟ چهند ده م پيڤه چوو؟	روژ و ميژوو

Noticing and recording my thoughts

تېبىنىكرن و توماركرنا ھزران

دەمى تۆ دزانى گيولى تە يى نەخوش بووى (وھكو ھەبوونا ترس، نەئارامى، تۆرەيى، خەم، شەرمينى) ئەفان پېزانينىن خوارى بنقىسە:

ھەلويست (رويدان): چ رويدا بوو؟ و كىفە؟ و كەنگى؟ دگەل كى؟

گيول (ھەست): وى دەمى ھەست ب چ كرى؟ (خەم، ترس، نەئارامى، تۆرەيى، شەرمينى... ھتد). و رېژا ئاستى ئەفان

ھەستان چەند بوو؟

ھزر: وى دەمى تە چ ھزر دكرن؟

Situation ھەلويست (رويدان)	Mood گيول (ھەست) (100 – 0)	Thoughts ھزر

ئەو چ ھەلويست و رويدانن دبنە ئەگەرى ئەئاراميا من؟

چ ھەست ل دەف من پەيدادبن و نەخۆشیی بۆ من دروست دگەن؟

ئەو چ ھزرن بۆ من دروست دبن؟ چەند ب مغانە و چەند بى مغانە؟

Understanding what's keeping the problem going

تىگەھشتنا ئەگەرى بەردەوامبونا ئارىشى

داكو تو بشيى ھارىكاريا خو بگەى و حالەتى تە بەيتە گوھورين دقیت تو بزانی بوچى ئەف حالەتە ھەتا نھا دگەل تە يى بەردەوامە، پیکولان بگە بەرسقا ئەفان پرسىاران دنافا چوارگوشين خوارى دا دياربگە:

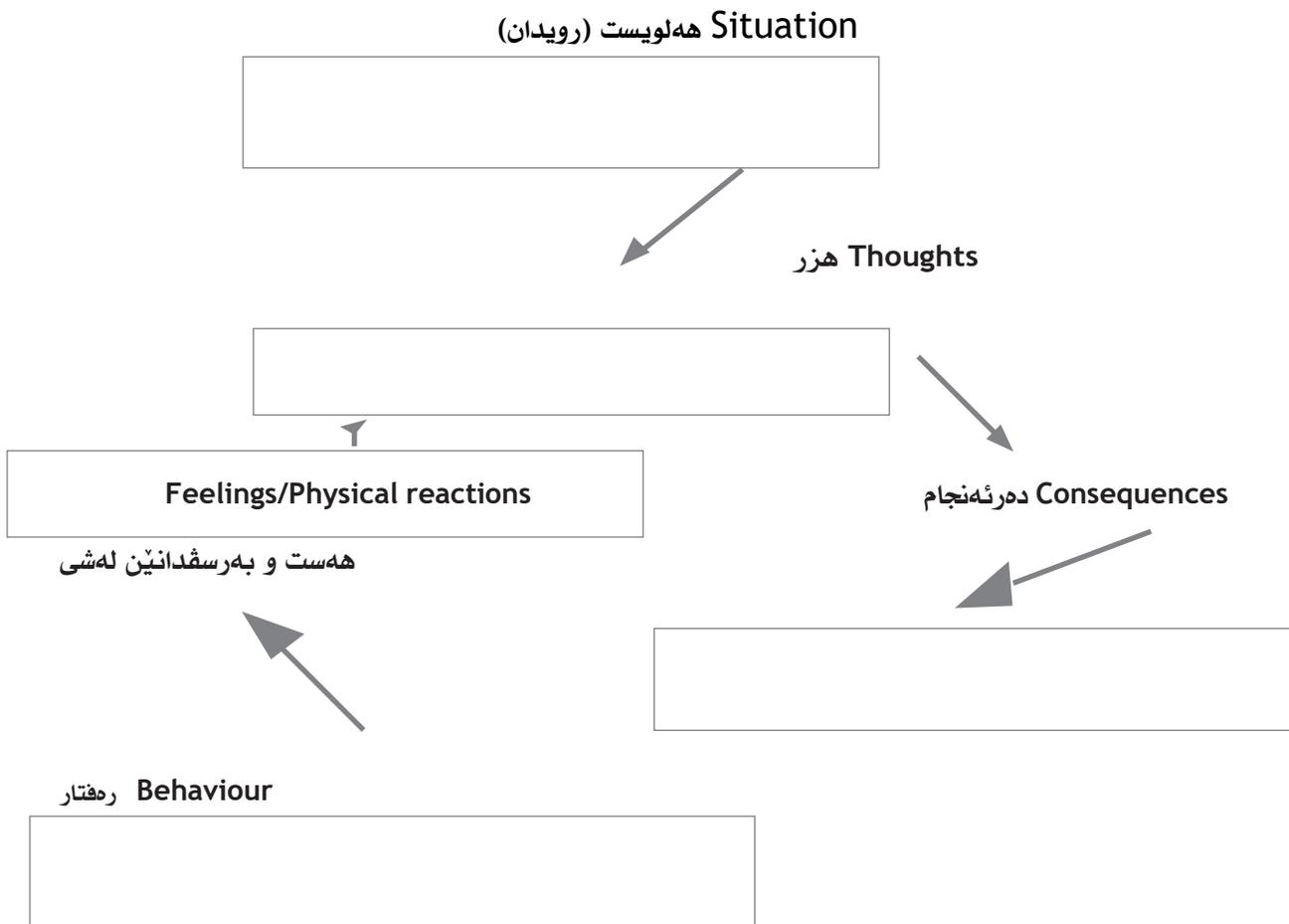
ھەلوپست (رويدان): بەھرا پتر کيژ ھەلوپستی دا ئەز زەحمەتى و ئاستەنگان دبينم؟ ل کيڤە؟ دەمى ئەز چ دکەم؟ کى ل وپريه؟ کەنگى يه؟

ھزر: دەمى ئەز دنافا ئەفى ھەلوپستی دا ئەز چ ھزر دکەم؟ نەخوشترين تشت د ئەفى ھەلوپستی دا چيە؟.

ھەست: وى دەمى ئەز ھەست ب چ دکەم؟

بەرسقدانا لەشى: وى دەمى چ ل دەف لەشى من پەيدا دبیت؟

رەفتار: وى دەمى ئەز چ دکەم؟ ئەو چەوا خو د گونجینم و سەرەدەريى دگەل فى ھەلوپستی دکەم؟



Helpful Questions

پرسپارپن ھارپکار

ئەفپن ل خواری کومەکا پرسپارانە کو برپکا ئەوان دئ چارەسەرکاری دەروونی شپت پیزانینان ل دور رویدان و ھەست و ھزرپن نەخۆشی دەروونی بدەستفە ئینیت.

پرسپار ل دور ھزرپن نەخۆشی	پرسپار ل دور ھەستپن نەخۆشی	پرسپار ل دور رویدانا ب سەری نەخۆشی ھاتی
- بەری تۆ ب ئەفی رپکی ھەست بکە ی چ ھزر بۆ تە چیدبوون؟	- بەری ئەف چەندە بەیتە رویدان؛ تە چ ھەست دکر؟	- چ ھاتە رویدان؟
- چ بۆ ئەگەر کو تۆ ھوسا ھەست بکە ی؟ چ ھزرپن دپتر؟	- دەمی ھاتیە رویدان؛ تە ھەست ب چ کر؟	- کی ل وپرە بوو؟
- تۆ ئەفان ھزران چەوا دبپنی؟	- پشتی ئەف چەندە ھاتیە رویدان؛	- تە دگەل کی د ناخفت؟
- تۆ د ترسی چ بپتە رویدان؟	گیولی تە یی چەوابوو؟	- چ دەمی رۆژی بوو؟
- ئەگەر ئەفە راست بیت دئ چ چپ بیت؟	- تۆ دئ شپی رپزا گیولی خو ھەلسەنگینی (0 – 100)؟	- ئەف رویدانە ل کیفە بوو؟

Core Beliefs Checklist

پېقھەرى بېروباوەرپن سەرھكى

ل خوارى كومهكا بېروباوەر و ھزرانە، ھندەك جاران خەلكى ئەف بېروباوەرە ھەنە، ھېقىيە ھەميان بخويىنى و ئەو بېروباوەرا تە باوەرى پى ھەى بکەيە د بازنەكى دا، ھيچ بەرسقەكا راست و خەلەت نينە، بتنى ئارمانج ژى ئەو ھەز كو تىبگەھم پرائيا جاران تە چ بېروباوەر ھەنە.

تە چەند باوەرى پى ھەيە			بېروباوەر (ھزر)
من باوەريەكا تەمام يا پى ھەى	من پيچەك باوەريا پى ھەى	من باوەرى پى نينە	1. خەلك نە يپن باوەريى نە
من باوەريەكا تەمام يا پى ھەى	من پيچەك باوەريا پى ھەى	من باوەرى پى نينە	2. پيدفيين خەلكى گەلەك گرنگترن ژ پيدفيين من
من باوەريەكا تەمام يا پى ھەى	من پيچەك باوەريا پى ھەى	من باوەرى پى نينە	3. ئەز نەشيم سەرەدەريى دگەل تشتين نەخوش بکەم
من باوەريەكا تەمام يا پى ھەى	من پيچەك باوەريا پى ھەى	من باوەرى پى نينە	4. ئەز وەكى خەلكى يى يا ب شيان نينم
من باوەريەكا تەمام يا پى ھەى	من پيچەك باوەريا پى ھەى	من باوەرى پى نينە	5. پيدفيە ئەز ھەردەم گەسانين دەوروبەرين خو كەيفخوش بکەم
من باوەريەكا تەمام يا پى ھەى	من پيچەك باوەريا پى ھەى	من باوەرى پى نينە	6. ھەستين من يپن نافخويى جھى شەرمى نە
من باوەريەكا تەمام يا پى ھەى	من پيچەك باوەريا پى ھەى	من باوەرى پى نينە	7. ئەز نەيى نەيا پاراستى مە
من باوەريەكا تەمام يا پى ھەى	من پيچەك باوەريا پى ھەى	من باوەرى پى نينە	8. كەس نامايە دگەل من
من باوەريەكا تەمام	من پيچەك باوەريا	من باوەرى پى	9. ئەز نەشيم خو كونترول بکەم

يا پي هه	پي هه	نينه	
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	10. نهز نه كهسهكي باشم
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	11. بو من نه پي گرنگه كا من چ دقيت و نهز ههست چ بكم
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	12. ژيانا من يا بي سهروبه ر و پيچ بووي
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	13. كهس دگهل من نينه
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	14. دقيت نهز هه مي دهما د ناماده باشي دابم
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	15. من كي م وكاسي پي ههين
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	16. پتريا جاران هيچ ياسايهك لسهر من جيبه جي نابيت
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	17. نهز كهسهكي ب مهترسي مه
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	18. نهز كهسهكي نه سهركهفتي مه
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	19. گيول و حالهتي من يي ب مهترسي يه
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	20. نهگهر نهز نه پي يا تمام بن وي دهمي من چ بها نينه
من باويرهكا تمام يا پي هه	من پيچهك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	21. من چ شيان نينن
من باويرهكا تمام	من پيچهك باويريا	من باويري پي	22. كهس گرنگي ب من نادهت

يا پى ھەى	پى ھەى	نینه	
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	23. ئەگەر تىشتەكى نەخۇش رويدا ئەز گازندا دكەم
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	24. كەسانىن دى من بريندار دكەن و من نازار ددەن و ياريين خۇب من دكەن
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	25. من چ پاشەرۆژ نينن
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	26. جيهان ھەمى دژى منە
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	27. ئەو كەسى خەلەتتەكى بكەت دقېت بەيتە سزادان
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	28. ئەز نەشىم چاقى خۇ بدەمە خۇ
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	29. پىدقېھ ھەمى دەما ئەز باشتىن بىم
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	30. تىشتىن نەخۇش بتنى بسەرى من دەين
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	31. من چ ھاريكار نينن
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	32. ئەز نەشىم چ تىشتى خەلەت بكەم
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	33. دقېت ئەز كەسەكى جياواز بىم
من باودريهكا تمام يا پى ھەى	من پيچەك باودريا پى ھەى	من باودرى پى نینه	34. دقېت ئەز بدلى ھەمى كەسان بىم
من باودريهكا تمام	من پيچەك باودريا	من باودرى پى	35. جيهان تىشتەكى مەترسیدارە

يا پي هه	پي هه	نينه	
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	36. ههمي تشتين بهرهف خرابووني د چن
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	37. نهز ههزي سزاداني مه
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	38. پيدفي ناكهت نهز نزيكي كهسي بيم
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	39. ههمي جه مهترسيدارن
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	40. نهز نهشيم كونترول وان تشتان بكم نهوين بو من پهيدادين
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	41. پيدفي ناكهت نهز چ جارن لاوازيا خو دياربكم
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	42. نهو تشتين نهخو نهوين د ژيانا من دا پهيدا بووين نهز نهگهر بووم
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	43. دقيت ههمي تشت د نموونهيي بن
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	44. نابيت نهز كهسانين دي ببورم
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	45. خهلك حوكمهكي نهباش لسهر من ددن
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	46. دقيت ههمي دهما من كونترول ههبيت
من باويرهكا تهمام يا پي هه	من پيچەك باويريا پي هه	من باويري پي نينه	47. بو كرنا ههر كارهكي مروفي ريكهكا راست يان نهراست ههيه
من باويرهكا تهمام	من پيچەك باويريا	من باويري پي	48. ههر كارهكي نهز بكم دقيت نهز سهركهفتني تيذا

يا پى ھەى	پى ھەى	نینه	بینم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	49. ھەر تىشەكى ئەز بکەم دى فەشەلى تىدا ئینم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	50. ئەگەر ئەز نەیی ھوشیاربەم دى كونترول خۇ ژدەست دەم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	51. ئەگەر ب ھاریکاریا كەسانىن دى نەبیت ئەز نەشىم ھیج كارەكى ئەنجام بەدم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	52. ئەز ژ ھەمى تىشان بەرپرسەم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	53. من ھیج بەھایەك نینه
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	54. ئەز نەشىم پىشەستىن لىسەر كەسانىن دى بکەم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	55. ئەز كەسەكى نە دروستەم و دینم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	56. كەسەك من ناگەھیت
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	57. ئەز زىانى دگەھینمە خەلكى
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	58. ئەز نەشىم باودریا خۇ ب خۇ بینم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	59. ئەز كەسەكى لاوازم
من باودریهكا تەمام يا پى ھەى	من پیچەك باودریا پى ھەى	من باودری پى نینه	60. پىدقیە خەلك ل دویف بنەمايىن ئەخلاقى بچیت

من باوهریه کا تمام یا پیّ هہی	من پیچہک باوہریا پیّ هہی	من باوہری پیّ نینہ	61. ئہز کہسہکیّ بہرہمہند و سہرکہفتی مہ
من باوہریہ کا تمام یا پیّ هہی	من پیچہک باوہریا پیّ هہی	من باوہری پیّ نینہ	62. پیڈفیاتیئین من گرنگترن ژ پیڈفیاتیئین خہلکی

Mastery and Pleasure Checklist

پېقەرى دياركرنا رېزا خۇشى و نەخۇشيا چالاكيان

تەماشەى چالاكيين خوارى بكة، ھەر چالاكيەكا تۆ ئەنجام بەدى رېزا خۇشى و نەخۇشيا ئەوى چالاكيين دياربكة:

نەخۇش			خۇش			چالاكى	ژ
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	دەرکەتن و دیتنا ھەفالان	.1
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	مانا دگەل خیزانى	.2
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	چوونا ئاھەنگەكى	.3
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	چوونا خارنگەھەكى	.4
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	چوونا سەيرانەكى يان پارکەكى	.5
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	چوونا بازارى و کرینا کەل و پەلان	.6
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	چوونا سینەمايى يان تەماشەکرنا شانۆیەكى	.7
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	تەماشەکرنا تیشیى يان رادیویى	.8
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	چوونا ھولا وەرزشى يان وەرزشكرن ل مال	.9
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	کرنا چالاکیەكا وەرزشى دگەل کومەکا کەسان	.10
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	کاركرن ژ دەرڤەى مال	.11
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	خواندن يان نقيسين	.12
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	کرنا ياریان وەكى پەركانى و شەترەنجى...ھتد	.13
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	ياريين ئەلكرونى	.14
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	كارين ھونەرى (ويئەكيشان و ژەنينا موسيکى...ھتد)	.15
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	چارەسەركرن و نويزەنكرنا کەل و پەلین مالى	.16
چنە	پېچەك	گەلەك	چنە	پېچەك	گەلەك	پاقرکرنا مالى	.17

چنه	پيچهك	گهلهك	چنه	پيچهك	گهلهك	چيكرنا خوارني	.18
چنه	پيچهك	گهلهك	چنه	پيچهك	گهلهك	كاركرن ل نافا باخچي مال	.19
چنه	پيچهك	گهلهك	چنه	پيچهك	گهلهك	بكارئينانا سوشيال ميديايي	.20
چنه	پيچهك	گهلهك	چنه	پيچهك	گهلهك	هندهك كارين دي.....	.21
چنه	پيچهك	گهلهك	چنه	پيچهك	گهلهك		.22
چنه	پيچهك	گهلهك	چنه	پيچهك	گهلهك		.23
چنه	پيچهك	گهلهك	چنه	پيچهك	گهلهك		.24

Activities Checklist

پېقەرى چالاكيان

دەرکەفتن کومەلگەھ	✓	چالاكيين جفاكى دگەل كەسانين دى	✓
چوونا پارکەكى يان لسەر ليئا ئافەكى		دەرکەتن دگەل ھەفالان	
نان خوارن ل جھەكى		سەرەدانا جيرانان	
سەرەدانا پەرتوکخانەكى		سەرەدانا مروفين خو	
چوونا سينەمايى		نان خوارن ل دگەل ھەفالان	
سەرەدانا بازارى يان جھەكى گرينا كەل و پەلان		سەيران دگەل مال يان ھەفالان	

ماسى گرتن		كرنا ياريان دگهل هه فالان	
ساخله مى	√	چالاكى و راهينانين لهشى	√
خۆ پاراستن ژ نه خوشيان		په ياسه كرن يان غاردان	
خوارنا تشتين ساخله م		راهينانين سفك ل مال	
راهينانين هزرى و خافبوونى و يوگايى		مه له فاني كرن	
باشكرنا ساخله ميا خۆ		كاركرن د نافا زه فيه كى يان باخچه كى دا	
چالاكيين روحانى و نايينى	√	چالاكيين خوشگوزهرانيى (تهره فيهى)	√
چوونا په رستگه هى		دروستكرن و درينا جل و بهرگان	
خواندنا په رتوكين نايينى يين پيروز		نفيسينا بابه تين جوراو جور	

		دهم بوراندن دگهل گفانه وهران	
گوهانا ناموزگارفٲن ئاففنف			
کرنا خفرا و هارفکارفکرنا خهلکف		وٲنه کفشان	
		سفران گوئرن فان گوهانا سفرانان فان ژهنفنا موسفکف	
		خواندنا روظنامه فان گوقراران	
		ته ماشه کرنا تفقفف فان راففوفف	
		کرنا فارفٲن دهسرف وهکو شه ترنجهفء.	
هه ر چالاکفه کا دفئر			

Problem Solving

چارهسهرگرنا ئاريشى

<p>Step 1</p> <p>پينگافا ئيكي</p>	<p>ئاريشا خو دستنیشان بکه:</p>									
<p>Step 2</p> <p>پينگافا دووي</p>	<p>تو هزردهى چهند چارهسهرى دى بو ئهفئ ئاريشا ته ههبن؟</p> <p>-1</p> <p>-2</p> <p>-3</p> <p>-4</p> <p>-5</p> <p>-6</p>									
<p>Step 3</p> <p>پينگافا سيي</p>	<p>پيکولان بکه باشى و خرابيىن ههر چارهسهریهکى دياربکه (ئهوین ته ل پينگافا دووي دا دستنیشانکرين)</p> <table border="1" data-bbox="306 1556 1507 1869"> <thead> <tr> <th data-bbox="306 1556 997 1608">خرابى</th> <th data-bbox="997 1556 1507 1608">باشى</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="306 1608 997 1661">-1</td> <td data-bbox="997 1608 1507 1661">-1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="306 1661 997 1713">-2</td> <td data-bbox="997 1661 1507 1713">-2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="306 1713 997 1766">-3</td> <td data-bbox="997 1713 1507 1766">-3</td> </tr> </tbody> </table>		خرابى	باشى	-1	-1	-2	-2	-3	-3
خرابى	باشى									
-1	-1									
-2	-2									
-3	-3									

		-4	-4
		-5	-5
		-6	-6
		7-	-7
Step 4 پىنگاڧا چارى	پاشى چارەسەريا ژ ھەميا باشتىر ب ھەلبىزىرە كو كىمترىن خرابى بۇ تە ھەبن.		
Step 5 پىنگاڧا پىنجى	پلانا بۇ خۇ بدانە كو پىنگاڧا پىنگاڧا ئەڧى چارەسەرىي جىبەجى بىكەى، دگەل كى ؟ و چەوا؟ و ل كىقە؟ كەنگى؟ دى چ بۇتە يا بىزەحمەت بىت؟ دەمى نەخۇشپەك بۇ تە د رىكى دا دروست بوو دى چەوا خۇ قورتالکەى؟ نەرى ئەڧ چارەسەرىيە يا واقەى يە و دى شىي بدەستقە ئىنى؟		
Step 6 پىنگاڧا شەشى	دەست پى بىكە و پلانا خۇ جىبەجى بىكە		

<p>Step 7</p> <p>پینگاڤا هفتی</p>	<p>پیداچوونی د ریښه چوونا پلانی دا بکه کا چهوا کاودانیڼ ته بریښه دچیت. ئهړی ئه و تشتی ته دستنیشانگری ته بدستفه ئینا؟ نه گهر ته بدستفه نه ئینا بیت هزرا خو د جیبه جیکرنا پلانی دا بکه فیه لی ب شیوهیه کی جیاوازتر. ئهړی ته تشته کی باشتر بدستفه ئینا؟ تو چ فیربووی؟</p>
<p>Step 8</p> <p>پینگاڤا هشتی</p>	<p>نه گهر ته نارمانجا خو بدستفه ئینا بیت و ته ئاریشا خو چاره سرگر بیت، هزرا خو د چاره سرگرنا ئاریشه کا مه زنتر دا بکه.</p> <p>نه گهر ته ب شیوهیه کی تمام نارمانجا خو بدستفه نه ئینا بیت و ئاریشاته چاره سر نه بیت، فه گره فه بو پینگاڤا سیی یان پینگاڤا چاری یان پینگاڤا دووی.</p>

Problem Solving Worksheet

چارەسەركرنا ئاريشى

ئەگەر تە ئاريشەك ھەببىت و تۆ ھەزىكەى ھزرا خۆ د ئەقى ئاريشى دا بکەى و چارەسەر بکەى پىكولى بکە ل دويف ئەفان پىنگافىن خوارى ھەرە:

1- دياركرنا ئاريشى Identify the problem

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- چەند چارەسەرى بۆ ئەقى ئاريشى ھەنە ل فېرە ھەمیان دياربکە Identify all possible solutions

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3- ھەمى چارەسەریان ب ھەلسەنگینە، باشى و خرابىن ھەمیان دياربکە Evaluate pros and cons.

.....
.....
.....
.....
.....
.....



7- پىداچوون (ل خوارى بنقىسە چەوا پلانا تە دەربازىوو و چەوا ھاتە جىبەجىكرن)

(Review (write down how the plan went)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Behavior Star Chart

خشتى ستيرين رهفتارى

رهفتارا خو دهستنيشان بکه، دگهل دهستنيشانکرنا خهلاتى نهوئ رهفتارا باش، ههر دهمى ته نهو رهفتاره کر ستيرهکى بکه د نهفان چارگوشين خواري دا.
 رهفتارا خو ل فيره ديار بکه _____

ته چهوا و ب چ خو خهلاتکر: _____ ته چند ستير بدستهئينان

سهرجهم	نهيينى	پينچ شهمبى	چار شهمبى	سى شهمبى	دوو شهمبى	نيك شهمبى	شهمبى	
								هفتيا نيكي
								هفتيا دووئ
								هفتيا سين
								هفتيا چارى

When you think you are having a setback

دەمى تۆ ھزر دكەى نەخۇشيا تە فەگەرى فە

دەمى تۆ ھزر دكەى نیشانين نەخۇشيا تە زفرينەفە؛ بەرسقا ئەفان پرسیارین خواری بده داکو ھندەك ریکین ب مفا
بۇ زالبوونی لسەر ئەفان نیشانان پەیدابکەى:

- ئەز چ ھەست دكەم؟

- چ لسەر لەشى من پەیدا دبیت؟

- ئەز چ ھزر دكەم؟

- ئەز چ دكەم؟

- چ تشتە بوویە ئەگەر ئەز ب ئەفی رەنگی ھەست بکەم؟ (چ رویدان – ھەلوئیست پەیدابووینە)؟ و چ تشتی
کارتیکرن ل من کریە؟

.....

-

ئەز دى شىم بازنى بەدکردارى vicious cycle چىكەم ئەوى نھا ئەز تىدا؟

چ تشتی بۇ یە ئەگەر کو ئەز ژ ئەفی بازنەى نەھیمە دەر؟ و دەرکەتن ژ ئەفی بازنەى بۇ من گەلەکا ب زەحمەت
کری؟

.....

.....

دهمی بهری هیئگی من ئەف ههسته ههبووین و حالهتی من یی نهباش وی دهمی من چ دکر؟	
	ریک و ئستراتیجیین ب مفا
	ریک و ئستراتیجیین بی مفا

ئەز دئ شیم چ کەم؟ چ ریکین چارەسەریا هەزری و رەفتاری هەنە کو ئەز دئ شیم بکارئینم؟

.....

.....

ئەز چ ژ ئەفی چەندی فیربووم؟

.....

.....

ئەز دئ چەوا شیم وی تشتی بکارئینم ئەوی ئەز فیربوویم؟

.....

.....

دووباره ئافاكرنا ھزران Restructuring Thoughts

د ماوى 24 دەمژمىران دا ، چافدىرى و چالنجا ئەوان شروفەكرنا بكة ئەوين نە گونجاي بن بۇ بەستفەئىنانا ئارمانجا تە، ئانكو د بنە رىگر بۇ بەستفەئىنانا ئارمانجا تە

رويدانا نازرىنەر	شروفەكرن	ھەلچوون (ھەست)	توندىا ھەلچوونى (0-100)	شيواندین ھزرى	شروفەكرنا نوى	ھەلچوون (ھەست)	توندىا ھەلچوونى (0-100)
				<input type="checkbox"/> + ئىتھمالىيەتا زىدە (زىدەرووى د ئىتھمالىيەتى دا) <input type="checkbox"/> كارسات <input type="checkbox"/> گشتگر يكرنا زىدە <input type="checkbox"/> ھزركرنا ھەمى تىشان پان ھىچ تىتھكى نە. <input type="checkbox"/> پەيفا "پىدفيە" <input type="checkbox"/> خواندنا ھزران <input type="checkbox"/> كىمكرن			

Cognitive Restructuring

دووباره ئافاكرنا هزرى

هزرا من يا نهرينى	نهري يا پيدفيه نهف هزره يا راست و درست بيت؟	نهفي هزري وه ل من كر كو نهز ههست	نهفي هزري وه ل من كر كو نهز ههزريكه م	دى چ بهلگه ههبن بو نه دروستيا نهفي هزري ؟	نهگهر نزيكترين ههفالى من نهف هزره ههبا دا نهز چ بيزمى؟	باشترين هزر دى

Working out my assumptions and beliefs (1)

دياركرن و چارەسەركرنا گريمان و بيروباومرين من (1)

بەرسفا ئەفان پەرسيارين ل خوارى بدە، دى ھاريكاريا تە كەت بو دياركرنا و زانين و چارەسەركرنا گريمان و بيروباومرين تە:

ئەو چ بابەتن كو تە و چارەسەركارى تە ھەتا نھا تىبينيا وان كريبىت؟

ئەفان پەيفين ل خوارى تەمام بکە:
ئەز.....
كەسانين دى.....
جيهان.....
تە چ پيشينى بو ئەفان ھەنە؟:
تۆ.....
كەسانين دى.....
ئەفان پەيفين ل خوارى تەمام بکە:
پيدفيە ئەز.....
پيدفي ناکەت ئەز.....

..... پېدفيہ كہسانين دى
..... پېدفي ناکهت كہسانين دى
..... پېدفيہ جيهان
..... پېدفي ناکهت جيهان

ئەرى خيزانا تە يان كہسانين نزيكى تە هەردەم ھندەك تستان دبيژنەتە؟ وەكى (ھەردەم تشتين باش بکہ و ھەمى ھيزا خۇ كاربکہ) يان (ھەمى دەما بو ژفانين خۇ يى پيگير بە).....ھتد.

گريمان – assumptions: ئەف زارافە ل فيره ب راما نا وئ چەندئ دەيت دەمى مروّف باوهر ژ تشتهكى بکہت و ل دەف وى ئەف تشته يى دروست بيت بى كو ھيچ بەلگەيەك ل سەر راستى و دروستيا وى تشتى ھەبيت.

Working out my assumptions and beliefs (2)**دياركرن و چارەسەركرنا گریمان و بیروباومرین من (2)**

ئەو چ ھەلویستە ھندەك بیروباومرین سەرەكى core beliefs بۇ تە ژى پەیدابن؟ كو ئەف بیروباومرە نەخۆشیی بۇ تە دروست دكەن، بەرسفا ئەفان پرسیارین خوارى بدە:

	ھەلویست:
	ھەلچوون (ھەست):
	ھزر:

ئەگەر پېشبینی و ترس و نەئارامیا من دروست دەرکەفتبن و ھاتبنە رویدان، چ لایەنى قى چەندى بۇ من ژ ھەمیان نەخۆشتر بوو؟

ئەگەر ھزرىن من راست دەرکەفت بن، نەخۆشترین تشت چبوو؟

ئەگەر ئەف تشتە راست دەرکەفت بن، رامانا وئ بۇ من و کەسانین دەوروبەر و جیھانى چیه؟

پشتی بەرسفدانا ئەفان پرسیاران، بیروباومرین من چەوا دياركرن و د چەوا بوون؟

evaluating the advantages and disadvantages of my assumptions and beliefs

ههلسهنگاندنا باشى و خرابيپن گريمان و بيروباوهرين من

دهمى تو گريمان و بيروباوهرين خو لسهر ههلويستهكى يان رويدانهكى دياردكهى پيکولى بکه باشى و خرابيپن وى ب ههلسهنگينه. نهوژى ب نهفى ريکى:

بيروباوهر و گريمانين بى بها

خرابيپن وى	باشيپن وى

بيروباوهرين پيگوهور (جيگر – بهديل)

خرابيپن وى	باشيپن وى

ئەز دى چەوا شىم لسەر خرابيىن بيروباوهرين ب مفا زال بم؟

ئەز چ فيربووم؟ ئەز دى چەوا شىم ئەوا ئەز فيربوويم بكارئينم؟ ئەز دى چ كەم؟

Imagining the effects of a helpful assumption or belief

هزرکرن د کارتیکرنین گریمان یان بیروباومرهکا ب مفا دا

داکو تو رهفتاری ل دویف گریمان و بیروباومرهکا خو یا ب مفا دا بکهی، بهرسف دانا نهفان پرسیارین ل خواری دی هاریکاریا ته بو نهفی چهندی کهت:

بیروباومرهکا ته یا سهرمکی core belief یا بهدیل و یا ب مفا چیه؟
نهز دا چهند جیاوازتر بام نهگهر من پتر ژ نهفی چهندی باومرکریا؟
نهز دا چ هزر کهم؟
نهز دا ههست ب چ کهم؟

ئەز دا چ كەم؟
ئەز دا چەند دنافا ئەفان تىشتىن ل خوارى دا يى جياوازىم؟
• دگەل خىزانا خۇ؟
• دگەل ھەفالىن خۇ؟
• د پەپوھندىيىن خۇ دا؟
• د كارى خۇ دا؟
• د جىبەجىكرنا ھەز و ئارەزووين خۇ دا؟
ئەز چ فىربووم؟ ئەز دى چەوا شىم ئەوا ئەز فىربوويم بكارئىنم؟ ئەز دى چ كەم؟

Changing my unhelpful assumptions and core beliefs

گوهورينا گريمان و بيروباوهرين من يين سهرهكيين نه ب مفا

ژ بو گوهورينا گريمان و بيروباوهرين ته يين سهرهكيين نه ب مفا, بيكولان بکه بهرسفا نهفان پرسيارين ل خوارئ
بده:

بيروباوهر و گريمانا من چيه؟
نهو چ سهربورن بووينه نهگهر کو نهز باوهر ب نهفي چهندي بکهم؟
د چ ههلويستان دا نهف بيروباوهر و گريمانه کارتیکرنئ ل من دکهن؟
نهز ههست ب چ دکهم دهمي نهز باوهر ژ نهفي بيروباوهرئ يان گريمانئ دکهم؟
نهز چ رهفتار دکهم دهمي نهز باوهر ژ نهفي گريمان و بيروباوهرئ دکهم؟
دنافا نهفان ههمي تشتان دا چ تشتئ بي مفايه؟

ئەو چ سەربورن دېنە ئەگەر كۆ ھندەك جاران ئەز ھزردكەم كۆ ئەف بىروباومر و گرىمانە نەيا دروستە؟
بىروباومر و گرىمانا ژ ھەمیان ب مفا تر چىيە؟
ەز ھەست ب چ دكەم دەمى ئەز باومر ژ گرىمان و بىروباومرېن ب مفا دكەم؟
ئەز چ رەفتار دكەم دەمى ئەز باومر ژ گرىمان و بىروباومرېن ب مفا دكەم؟
ئەو دەرئەنجام چنە دەمى ئەز رەفتارى ب ئەفى گرىمان و بىروباومرا ب مفا دكەم؟
ئەز دى چەوا شىم پتر بەلگەيان لىسەر گرىمان و بىروباومرا خۆ يا ب مفا پەيداكەم؟
ئەز دى چەوا شىم بىرا خۆ ل ئەفى گرىمان و بىروباومرا ب مفا ئىنەم؟

Testing a new coping strategy

تاقىكرنا ريكهكا نوى يا خو گونجاندى

پشتى ته ريكهكا نوى بو سهرده ريكرن و خوگونجاندى دگهل ههلويست و رويدانا خو ديتى؛ ل خواري دياربكه كا چ دهيتته رويدان دهمى تو نهفى ريكى بكارئينى:

	ريكا نوى يا خوگونجاندى 1:
چ هاته رويدان؟	نهو ههلويستى من نهف ريكه تيدا بكارئيناي

	ريكا نوى يا خوگونجاندى 2:
چ هاته رويدان؟	نهو ههلويستى من نهف ريكه تيدا بكارئيناي

	رېكا نوى يا خۇگونجاندى: 3
چ ھاتە رويدان؟	ئەو ھەلوپستى من ئەف رېكە تېدا بكارئىناى

ئەز چ فېربووم؟ ئەز دى چەوا ئەوا ئەز فېربوويم بكارئىنم؟ ئەز دى چ كەم؟	

Daily record of my belief

تومارا رۆزانه يا بيروباومرين من

دهمى تو بيروباومرا خو (يا ب مفا و بى مفا) دياردكهى وى دهمى پيكلان بكه تيبينيا نهفان تشتين ل خوارى بكه:

	بيروباومرا من:
--	-----------------------

من چند باومرى پى ههبوو؟ (0 – 100)	چ د هاته رويدان؟		رۆزىن حهفتىي
		چ دهمى رۆزى نهف باومريه پتر بو من دروست دبوو؟ چ دهمى رۆزى نهف باومريه كييمتر بو من دروست دبوو؟	شهمبى
		چ دهمى رۆزى نهف باومريه پتر بو من دروست دبوو؟ چ دهمى رۆزى نهف باومريه كييمتر بو من دروست دبوو؟	ئيك شهمبى
		چ دهمى رۆزى نهف باومريه پتر بو من دروست دبوو؟ چ دهمى رۆزى نهف باومريه كييمتر بو من دروست دبوو؟	دوو شهمبى
		چ دهمى رۆزى نهف باومريه پتر بو من دروست دبوو؟ چ دهمى رۆزى نهف باومريه كييمتر بو من دروست دبوو؟	سى شهمبى
		چ دهمى رۆزى نهف باومريه پتر بو من دروست دبوو؟ چ دهمى رۆزى نهف باومريه كييمتر بو من دروست دبوو؟	چار شهمبى
		چ دهمى رۆزى نهف باومريه پتر بو من دروست دبوو؟ چ دهمى رۆزى نهف باومريه كييمتر بو من دروست دبوو؟	پنج شهمبى
		چ دهمى رۆزى نهف باومريه پتر بو من دروست دبوو؟ چ دهمى رۆزى نهف باومريه كييمتر بو من دروست دبوو؟	ئهينى

دەمى من گەلەك باوەرى ب ئەفۇ بىرۆباوەرى ئىناى وى دەمى چ ھاتە رویدان؟

دەمى من پىچەك باوەرى ب ئەفۇ بىرۆباوەرى ئىناى وى دەمى چ ھاتە رویدان؟

گريمان – assumptions: ئەفۇ زارافە ل فېرە ب رامانا وئ چەندئ دەيت دەمى مرؤف باوەر ژ تىتەكى بکەت و ل دەفۇ وى ئەفۇ تىتە
 بىن دروست بىت بىن کو ھىچ بەلگەيەك ل سەر راستى و دروستيا وى تىتى ھەبىت.

Identifying my unhelpful coping strategies

دياركرنا ريكيين من ييبن بي مفا بو خو گونجاندى

ل خشتى خوارى دا كومهكا ريكيين بي مفا نه بو خو گونجاندى دگهل بارى تهيبى دهررونى، ههفان ريكا ب خوينه و پاشان نهوين ته بهرى دا بكاردينينين و نهوين تو نها بكاردينين بكه د بازنهكى دا:

نهرى نهز نها بكاردينينم؟	نهرى من ل بهرى دا نهفه بكاردينينا؟	ريكيين خو گونجاندى نه دروست و بي مفا
		نهز د چم خوارنى دخوم
		نهز د چم ماددين كجولى فهدخوم
		نهز د چم هندك دهرمانان دخوم بي شيرهتكاريا نوژداران
		نهز بهرسقا تيلهفون نادم
		نهز گهلهك د مينمه دنافا نقيين خو دا
		نهز گهلهك د مينمه دنافا مال دا
		كي مكرنا ديتنا نه ندامين خيزانا خو و ههفاليين خو
		گهلهك جگاران د كيشم
		كي م راهينان دكهم
		خو ژ جهين خهسه دويردكهم
		نهز ژ نهوى ههلويسى د رهم
		بتنى دگهل كهسهكى د دهركهفم
		پشتبهستنى لسهر گهلهك كهسان دكهم
		هندهك ريكيين دى

ئەز چ فېربووم؟ ئەز دى چەوا شىم ئەوى چەندى بكارئىنم ئەوا ئەز فېربوويم؟ ئەز دى چ كەم؟

Identify Automatic Thoughts

"Just Ask" Questions بتنى ئەفان پرسیاران بکه	
	- تە چ هزر دکر؟ - تە ل وی دەمی چ دگوتە خو؟ - وی دەمی چ هزر د سهری تە دا د زفرین؟
	- چ هزرین دیتر؟ - تشته کی دیتر؟
	- باشه، تە هزرا خو دکر. هزرا دوماهی یا نه خوشی دووباره بکه. و بو وی بیژه.
	- دی شییی پتر من بو من لسه رفی هزری ئاخری؟

Administration Time After The End of The Treatment Process

رېكخستن و برېقەبرنا دەمى پىشتى دووماھى ھاتنا پروسا چارەسەرىي

1- پىشكىنكرنا كېولى:

أ- پىنج ھەستىن خۇ دياربكه كو تۇ نھا ھەستىي دكەى، پاشان رېژا ئەوان ھەستان ديار بكه ژ (0 – 100):

رېژە (0 – 100)	ھەستىن تە يىن نھا

ب- سى ھەستىن خۇ بنقىسە كو ل ھەفتيا بورى دا بۇ تە دروست بىن، پاشان رېژا ئەوان ھەستان ديار بكه ژ (0 – 100):

رېژە (0 – 100)	ھەستىن تە يىن ھەفتيا بورى

2- لئزفرينا حهفتيا بوري:

- أ- نهرى ته هندهك ئالاف و تهكنيكيين چارهسهرىي بكارئيناينه نهوين تول نافا پروسا چارهسهرىي دا فيربووي؟
 نهگهر من بكارنهئيناين دقيت نهز هزارا خو بگهه كا ناريشه چبوو تاكو نهز نهشيام نهوان ئالافان بكاربينم.
- ب- چ تشتي خوش و باش د نهفي حهفتيي دا هاته رويدان؟ من چ كر تاكو نهف تشت هاتينه رويدان؟

3- ناريشين من يين نها و پاشهروزي:

- أ- ناريشين من يين نها چنه؟ چهوا نهز دئ شيم ب ريكهكا جياوازتر هزارا خو د نهفان ناريشان دا كهه؟ نهز دئ شيم
 چكهه داكو ههستين خو بهرامبهر نهفان ناريشان بگهورم؟
- ب- نهز دئ چ شارهزاييا بكارئينم داكو بشيم سهردهريي دگهل نهفان ناريشان دا بگهه؟

How helpful are my coping strategies?

رېككىن من يېن خۇگونجاندىن چەند د ھارېكارن؟

تۆ چەوا سەرەدەرىي دگەل ھەستېن خۇ يېن نەخۇش دكەى ل فېرە وئ جورئ سەرەدەرىي بنقىسە:

- ھەلوپىست (رويدان): چ ھاتبوو رويدان؟ ل كېشە؟ كەنگى؟ دگەل كى؟

- گېول(ھەست): وى دەمى من چ ھەست دكر؟ ئەو ھەستە چەند بەھىز و توند بوون؟ (0 – 100)

- خۇ گونجاندىن (سەرەدەرىكرن): من وى دەمى چ كرى؟ و چەوا من پېكولكرن باردوخى باشتر لى بكام؟

- دەرئەنجام: دەمى من پېكولكرن باردوخى باشتر لى بكام وى دەمى چ ھاتە رويدان؟

- پىشتى ھىنگى چ گوھورين لسەر گېولى من پەيدابوون؟

پىشتى ھىنگى ژ گوھورين لسەر گېولى من پەيدابوو (0)	دەرئەنجام	خۇگونجاندىن (سەرەدەرىكرن) \ من چ كر؟	گېول (0 – 100)	ھەلوپىست (رويدان)
				ئەز ھەز دكەم چەوا سەرەدەرىي دگەل ھەلوپىستان بكام؟
				چ رېكا سەرەدەرىي يا بى مفايە؟
				چ رېكا سەرەدەرىي يا ب مفايە؟
ئەز چ فېربووم؟ ئەز دى چەوا وئ چەندى بكارئىنم ئەوا ئەز فېربووين؟ ئەز دى چ كەم؟				

How helpful are my coping strategies? Advantages and disadvantages

رېڭكېن من يېن خۇگونجاندىنى چەند د ھارىكارن؟ باشى و خرابيېن ئەوان رېڭكا

دەمى تۆ ھندەك رېڭكا ژ بۇ خۇگونجاندىنى بكار دئىنى تۆ دشيېى ئەوان رېڭكان ب ھەلسەنگىنى، و بزانى كا ئەفان رېڭكان چەند كار تېكرن لسەر لايەنېن (گېولى تە، باوەرياتە، ژيانا تە، ھەلويسيتېن تە، ھىزاتە، كەسانېن دەوروبەرېن تە، لايەنېن تە يى ئابوورى، لايەنېن زانستى.... ھتد)، ئەو ژى ب ئەفې رېڭكى:

	رېڭكا من يا خۇگونجاندىنى:
--	---------------------------

خرابيېن وى	باشيېن وى	
		كورت خايەن
		درېژ خايەن

ب شيوههكى گشتى مفايى رىكا من يا خوگونجاندىن جبوو؟

ئەز چ فيربووم؟ ئەز دى چەوا وى بكارئينم ئەوا ئەز فيربوويم؟ ئەز دى چ كەم؟

How helpful are my coping strategies? Advantages and disadvantages

رېڭاڭ مېن يېن خۇڭونجاندىن چەند د ھارېكارن؟ باشى و خرابېن ئەوان رېڭاڭ

دەمى تۆ ھندەك رېڭاڭ ژ بۇ خۇڭونجاندىن بكار دىيىن تۆ دىيىن ئەوان رېڭاڭ ب ھەلسەنگىنى، و بزانى كا ئەقان رېڭاڭ چەند كار تېكرن لسەر لايەنېن (گېولى تە، باوەرياتە، ژيانا تە، ھەلوېستېن تە، ھىزاتە، كەسانېن دەوروبەرېن تە، لايەنېن تە يى ئابوورى، لايەنېن زانستى.... ھتد)، ئەو ژى ب ئەقى رېڭاڭ:

	رېڭاڭ مېن يا خۇڭونجاندىن:
--	---------------------------

خرابېن وى	باشىن وى	
		كورت خايەن
		درېژ خايەن

ب شيوههكى گشتى مفايى رىكا من يا خوگونجاندىن جبوو؟

ئەز چ فيربووم؟ ئەز دى چەوا وى بكارئينم ئەوا ئەز فيربوويم؟ ئەز دى چ كەم؟

Testing a new coping strategy

تاقىكرنا رىكەكا نوى يا خۇگونجاندىنى

دەمى تۇ رىكەكا نوى بۇ خۇگونجاندىنى دگەل رویدان و ھەلوپستىن بىكاردىنىنى وى دەمى تۇ دىيى ئەفنى رىكى تاقى بىكەى و بەھەلسەنگى داگو تۇ كارتىكرنا ئەفنى رىكا نوى بزانى، ئەو زى ب ئەفنى رىكا ل خوارى:

رىكا نوى يا خۇگونجاندىنى و سەردەمەرىكرنى دگەل ھەلوپست و رویدانان 1:	
چ ھاتە رویدان؟	ئەو ھەلوپست پان رویدانان من ئەفنى رىكا نوى تىدا بىكارئىناى

رىكا نوى يا خۇگونجاندىنى و سەردەمەرىكرنى دگەل ھەلوپست و رویدانان 2:	
چ ھاتە رویدان؟	ئەو ھەلوپست پان رویدانان من ئەفنى رىكا نوى تىدا بىكارئىناى

	<p>رېكا نوى يا خۇگونجاندىنى و سەردەرىكرنى دگەل ھەلوپىست و روپدانان 3:</p>
<p>چ ھاتە روپدان؟</p>	<p>ئەو ھەلوپىست يان روپدانان من ئەف رېكا نوى تېدا بكارئىنايى</p>

<p>ئەز چ فىربووم؟ ئەز دى چەوا شىم وى چەندى بكارئىنم ئەوا ئەز فىربوويم؟ ئەز دى چ كەم؟</p>

Relaxation Practice Sheet

پراکتیکرنا راهینانین خافبوونی

- ب کیمی حەفتیی 3-5 جارن ئەفی راهینانی ئەنجام بەدە.

- ئەو دەمی تۆ ئەفی راهینانی ئەنجام بەدە دفت ماوی ئەوی 10 تا 20 خولەکان بیت.

- بلا ل بیرا تەبیت هەمی دەما بەری و پستی راهینانی ریژا هەستی خۆ بنقیسە.

- بیرا تە بیت هەردەمی تە هەست ب تەنگزیی (تشنج)ی کر تۆ دشیی ئەفی راهینانی بکاربینی.

شەمی	ئیک شەمی	دووشەمی	سی شەمی	چارشەمی	پینج شەمی	ئەینی
من هەست:						
من راهینان ئەنجام دا						
بەری راهینانی ریژە (10 - 1)						
پستی راهینانی ریژە (10 - 1)						

Problem-Solving Worksheet

چارەسەركرنا ئاريشى

پېنگاڧا ئىككى ئاريشى بنقىسە، و دياربكه كا بوجى ئەفە ئاريشەيە؟ و تە دقيت چ بەيتە رويدان؟

ئاريشا من ئەفە يە:

.....

ئەفە بۇ من ئاريشەيە چونكى:

.....

ئارمانجا من:

.....

پېنگاڧا دووى: پېكولان بكه گەلەك ئىحتىمالاتىن چارەسەرىي (چەند چارەسەرىيا) بنقىسە و پاشان باشى و خرابيىن

ھەر ئىككى دياربكه:

چارەسەرى	باشى	خرابى

پېنگاڧا سىيى: و پاشان باشى و خرابيىن ھەر ئىككى دياربكه

پېنگاڧا چارى: باشتىن چارەسەرى بەلەبىزىرە، ئەوا تە بقتى ل دەستپىكى تاقي بكهى.

..... ئەز دى

پېنگاڧا پېنجى: بشتى تۆ چارەسەرىيەكى تاقي دكهى، پېكولان بكه دەرئەنجامىن وى دياربكه

تۆ چەند ژ ئەنجامان يى يا رازى بووى؟

خه‌م: نه‌ئارامی:	2-3 PM						
خه‌م: نه‌ئارامی:	3-4 PM						
خه‌م: نه‌ئارامی:	4-5 PM						
خه‌م: نه‌ئارامی:	5-6 PM						
خه‌م: نه‌ئارامی:	6-7 PM						
خه‌م: نه‌ئارامی:	7-8 PM						
خه‌م: نه‌ئارامی:	8-9 PM						

Activity Monitoring Form

فورما زېرمفانيا چالاكيا ته يا رۇزانه

ب درېزاهيا رۇزى ھەر تىتھكى (كارهكى) تۇ دكهى ل ئەفى خىتى ل خوارى دا بنقىسه، ئەگەر ئەو تىت بۇ ته
يى نهخۇش بوو تۇ دشىي رىزا ئەوى نهخۇشىي بنقىسى ژ (0 – 10) و ئەگەر ئەو تىت بۇ ته يى خۇش بوو
تو دشىي رىزا ئەوى خۇشىي بنقىسى ژ (0 – 10).

دەمژمېر	چالاكى	رىزا خۇشىي (0 – 10)	رىزا نهخۇشىي (0 – 10)
6-7			
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			
11-12			
12-1			
1-2			
2-3			
3-4			
4-5			
5-6			
6-7			
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			
11-12			
12-1			
1-2			
2-3			
3-4			
4-5			
5-6			

Behavior Self-Monitoring Form

فورما چاقدىرى و زىرەفانیا خۆپەتيا رەفتارى

ئەو رەفتارا ئەز زىرەفانىي لى دكەم.....

چ دەمى ئەف رەفتاره پەيدادبىت؟ ئەف فورمى پربكە:

پشتى ئەف رەفتارى چ ھاتە رويدان؟	بۇ ماوى چەند دەمى تە ئەف رەفتاره كر؟	تە چەند جاران ئەف رەفتاره كر؟	بەرى ئەف رەفتارى چ ھاتە رويدان؟	رۇز و ميژوو

Thought Monitoring Form

فورما چاڤدپیری و زیړهفانیا هزری

نارمانج ژ ئهفی راهینانی ئهوه هاریکاریا ته بکته تۆ بشیپی شروفه کرنین خو تومار بکهی، نارمانج ژئ تیگه هشتنا بوچوونا ته یه بو تستان، کو چهوا تۆ هزر د تستان دا بکهی، بلا ب دریزاهیا روژی ئهف فورمه دگهل ته بیت، ئهوان رویدان و ههلویستان بنقیسه ئهوین بو ته پهیدادین (ههلویست ئانکو چ هاته رویدان) و شروفه کرنا ته بو ئهفی رویدانی چیه، پاشان ههستی خو د ئهفی رویدانی دا بنقیسه و ریژهکی بده ئاستی ئهوی ههستی.

ههست (0 – 100)	شروفه کرن	ههلویست (رویدان)
خه م 65%	ئه ز چ جارن سه رکه فتنی د ئه فی کاری دا نائینم.	دهمی تۆ درهنگ دچی ه سه ر کاری خو.

تيگەھشتن و دياركرنا بەرسۇدانا تە بۇ رويدانى

Understanding Your Reaction

رويدان	دەمى ئەف تىشتە رويداي تە چ ھزركرن ؟	دەمى ئەف چەندە ھاتىيە رويدان تە ھەست ب چ كره؟ رېژە (10 – 1)	دەمى ئەف رويدانە دروستبوى چ لىدەف لەشى تە پەيدابوو؟ رېژە (10 – 1)	دەمى ئەف تىشتە ھاتىيە رويدان تە چ كره؟
	-1	-1	-1	-1
	-2	-2	-2	-2
	-3	-3	-3	-3
	-4	-4	-4	-4

<p>پشکینکرن و ههلسهنگاندنا راستیا هزرا ته</p> <p>Examine the Reality of Your Thoughts</p>	
<p>ئهو هزرا من دفتت ب ههلسهنگینم:</p>	
<p>بهلگهیین من دژی ئهفی هزری</p>	<p>بهلگهیین من لسهر ئهفی هزری</p>
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4

List Safety Behavior

ليستا رەفتارا ئىمناھيى

ئارمانچ ژ ئەقى فورمى ئەو ھەرىكەت تە بکەت بۆ ديارکونا رەفتارين ئىمناھيى دەمى تۆ چارەسەريا روبروبوونى exposure therapy وەردگري و پراکتیک دکەى.

دەمى چارەسەريا روبروبوونى و پشتى چارەسەريى ئەف ئەفان تستان ناکەم کو من ژ حالەتى من بى ئاگەھ بکەت:	1-
	2-
	3-
	4-
دەمى چارەسەريا روبروبوونى و پشتى چارەسەريى ئەف ئەفان تستان ناکەم کو ھەستا من بۆ ئىمناھيى زیدە بکەت:	1-
	2-
	3-
	4-
دەمى چارەسەريا روبروبوونى و پشتى چارەسەريى ئەف ئەفان تستان ناکەم کو ئەز پى ھەست ب ئارامى و خافبوونى بکەم:	1-
	2-
	3-
	4-
دەمى چارەسەريا روبروبوونى و پشتى چارەسەريى ئەف ئەفان تستان و ئەفان کەسان دگەل خو نا ئىنم:	1-
	2-
	3-
	4-

My list of problems and goals

ليستا ئاريشه و ئارمانجىن من

د ئهفى خشتى ل خواري دا ئاريشين خو دگهل ئارمانجىن خو دياربكه و پاشان هزر و ههست و رهفتار و بهرسفدانين خو يين لهشى دياربكه، پاشان ئارمانجا ژ ههميان گرنگتر ژماره (1) بدانه، و يا ژ وى كيمتر گرنكى ههبيت بكه ژماره (2) وهتد.

	Problems ئاريشه	Goals ئارمانج
هزر Thoughts		
ههست Feelings		
رهفتار Behaviours		
بهرسفدانين لهشى Physical		

Exposure Hierarchy

ھەرەمى روبروۋونى

ئارمانچ ژ ئەقى فورمى ئەوۋە كو پتر ھارىكاريا تە بکەت بۇ ديارکرنا ئەوان ترس و نەئاراميا ئەوین دقیت روبروۋىيى. ھزرا خۇ د ئەوان ھەمى تستان دا بکە ئەوین بۇ تە دبنە جھى ترسى، تو دشىي بجیە دنافا ئەوا ھەويست و رویدانان دا ئەوین تۆ ژى د ترسى، پاشان ریزا ئاستى ترسا خۇ دياربکە. ژمارە (0) رامانا وى ریزا ترسا تە د ئەوى ھەلويستى تۆ روبروۋويى گەلەك يا کیمە ئانکو ترس (نینه)، و ژمارە (100) ئانکو ریزا ترسا تە د ئەوى ھەلويستى دا گەلەکا بلندە.

ھەرەمى روبروۋونى يى ترسا من :-

چالاکى	ئاستى ترسى (0 – 100)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

Assessment

هەلسەنگاندن

ئەف فورمە بۆ ریکخستنا پیزانینن نهخوشی بکاردهیت ب تایبەتی د پرۆسا هەلسەنگاندنی دا

دیارکرنا ئاریشین نهخوشی: ئاریشه چنه؟ ئەو رویدان و هەلوئستین ئاریشه زۆ پەیدا بووی چنه؟ فاکتەرین ئاریشی چ بوون؟

گیول \ هەست \ هەلچوون: ئەو چ هەلچوونن بۆ نهخوشی دبنه ئاریشه؟

هزر: چ هزر هەنە؟ ناگەهیا ئەوان لسه چیه؟

بەرسىدانىن لەشى: كەسى نەخۇش چ بەرسىدانىن لەشى ھەنە؟

رەفتارىن بى مفا: ئەو چ رىكىن خۇ گونجاندى نە كەسى نەخۇش بىكاردىنىت و ئەو رىك ھەر دىنە ئەگەرى بەردەواميا نەخۇشيا وى\ وى؟

رەفتارىن ب مفا: ئەو چ رىكىن خۇ گونجاندى نە كەسى نەخۇش بىكاردىنىت و ئەو رىك دىنە ئەگەرى ھزرىن ئەرىنى؟

ئەو دەرمانىن دەينە بىكارىن: چ جورىن دەرمانانە؟ روژى چەندا بىكاردىنىت (دوزى رۇزانە يى دەرمانى)؟

کارتیکرنا ئاریشی، ئەف ئاریشا دەروونی چەند کارتیکرن لاسەر پەیدوونیدیین کومەلایەتی و کار و لایەنی ئابووی و ساخەمیا لەشی کەسی نەخۆش کریه؟

بکارئینانا ماددین بی هوشکەر: ئەری نەخۆش ماددین بی هوشکەر بکارئینیت؟ چ جوهره ماددەنە؟ ریزا بکارئینانا وان چەندە؟

مەترسی: نەخۆشی چەند مەترسی لاسەر خۆ و کەسانین دی هەیه؟

رابردوويى ئارپىشى (نەخۇشىي): كەنگى ئەف ئارپىشە ل دەف نەخۇشى پەيدا بوو؟ و چەوا پىشتى بوورينا دەمى ھاتە گۈھورين؟

رابردوويى گىشتى – زاروكىنيى: چ پەيدوھەندى دناقبەرا قوناغا زارۆكىنيا نەخۇشى و زيانا وى يا نھا دا ھەيە؟

چارەسەريپن بەرى نھا: ئەرى كەسى نەخۇش بەرى نھا دەرمان بكار دئىنان؟ يان جارەكى چوويە دەف چارەسەركارەكى دەررونى؟

ئارمانج: كەسى نەخۆچ ژ چارەسەریا دەروونی دقیت؟ ئارمانج ژ هاتنا وی بو وەرگرتنا چارەسەریی چیه؟ (ئارمانجین کورتخایەن و درێژخایەن)

پالدەری گوهورینی: ئەوان چ ئەگەر هەنە بهینە گوهورین؟ و ئەو چ ئەگەر ئەفی پالدەری کیم دکەن؟

تشتین دیت: ئەگەر بیزانینهکا دیت هەبیت و پەیدوهندی ب هەلسەنگاندنی فه بیت ل فیڕه بنقیسه:

Rating Mood

ھەلسەنگاندنا رېزا گيولى

ل خوارى رېزا ئاستى گيولى خۇ دياربكه؛ بەرى رويدانى و ل دەمى رويدانى و پشتى رويدانى، ژ (100 – 10).

1- رويدان:

100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە بەرى رويدانى
100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە ل دەمى رويدانى دا
100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە پشتى رويدانى

2- رويدان:

100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە بەرى رويدانى
100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە ل دەمى رويدانى دا
100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە پشتى رويدانى

3- رويدان:

100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە بەرى رويدانى
100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە ل دەمى رويدانى دا
100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	رېزا گيولى تە پشتى رويدانى

Evaluating my thoughts – my responses

هەلسەنگاندنا ھزرىن من – بەرسفین من

ھزرەکا نەرىنى دەستىنیشان بکە و پاشان لاپەرى (هەلسەنگاندنا ھزرىن من – پرسىارىن ھارىکار) بخوینە و پاشان بەرسفا ئەوان پرسىارىن بوینە ھارىکار بۆ تە ل ئەفى لاپەرى دا بنقىسە.

	ھزرا من یا نەرىنى
	من چەند باوەرى ب ھزرا خۆ ھەيە (0 – 100)
	ژ ئەگەرى ئەفى ھزرى چ ھەست بۆ من دروست دبن و رىژا ئەوان چەندە (0 - 100)

بەرسفدانین من بۆ پرسىارىن لاپەرى (هەلسەنگاندنا ھزرىن من – پرسىارىن ھارىکار)

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11

	12
	13
	14
	15

	ئەز گەھشتمە چ دەرنەنجامان؟
	نوگە من چەند باوەرى ب ھزرا خۆ يا نەرىنى ھەيە؟ (0 – 100)
	رېژا ئەوان ھەستان چەندە ئەوین نھا ئەز ھەستېي دکەم؟ (0 – 100)

Evaluating My Thoughts – helpful questions

هەلسەنگاندنا ھزریڻ من – پرسیارڻ ھاریکار

ھەر پینچ پرسیارڻ دەستپیکى بکاربینه بۆ دیارکرنا ئەوی ھزری ئەوا تە دقیت ب ھەلسەنگینی، بەرسقا ئەفان پرسیاران دى ل لاپەری کارى (ھەلسەنگاندنا ھزریڻ من – بەرسقین من) نقیسی.

- 1- ھزرا من یا نەریڻى چیه؟
- 2- من چەند باوەرى ب ئەوی ھزری ھەیه؟ (0 – 100).
- 3- دەمی ئەف ھزرە بۆ من دروست دبیت وى دەمی ئەز ھەست ب چ دکەم؟

ئەف پرسیارڻ ل خواری دى ھاریکاریا تە کەن بۆ ھەلسەنگاندنا ھزرا تە یا نەریڻى (ھزرا بى بەا):

- 1- رامانا ئەفی ھزری ل دەف من چیه؟
- 2- من چ بەلگە ل سەر ئەفی ھزری ھەنە؟
- 3- چ بەلگین دزی ئەفی ھزرا من ھەنە؟
- 4- ئەرى ریکەکا دیتەر ھەیه ئەز بى تەماشەى ئەفی ھەلویستی (رویدانى) بکەم؟
- 5- ئەگەر ئەز ھەست ب سلامەتیى بکەم وى دەمی ئەز چ دپێژمە خۆ؟
- 6- ئەرى ھندەك دەمان دا ئەز بشیوہیەكى جیاوازتر ژ ئەفی ھزری ھزردکەم؟
- 7- ئەز چەوا تەماشەى ئەفی کاودانى کەم دى باشتربیت؟ باشتريڻ ریک بۆ تەماشەکرنا ئەفی کاودانى چیه؟
- 8- پینچ سالیڻ دى ئەز دى چەوا ھزر د ئەفی کاودانى دا کەم؟
- 9- ئەگەر ژ ئەفی چەندى (رویدانى) خرابتر ھاتبا رویدان ئەز دا چەوا سەرەدەریى کەم؟
- 10- بەرى ھینگى من چەوا سەرەدەرى دگەل کاودانىڻ ھوسا دکر؟
- 11- خالیڻ من یین بەیز چنە؟ کو ئەف خالە د ئەفی کاودانى دا ھاریکاریا من بکەن؟
- 12- کى دى شیت ھاریکاریا من کەت؟

13- ئەز دى چەوا شىن ئەقى كاودانى باشتى لى كەم؟

15- ئەگەر ھەفالىھكى من يان ئەندامەكى خىزانا من ھەمان ھزر ھەبىت؛ وى دەمى ئەز دى چ بېژمى؟

- ئەز گەھشتمە چ دەرئەنجام؟
- نوکە من چەند باوھرى ب ئەقى ھزردى ھەيە (0 – 100)؟
- ئەز ھەست ب چ دكەم و رىژا ئەوان ھەستان نھا چەندە (0 – 100)؟
- ئەو پرسىارپن تە مفا ژى دىتین و ھارىكاريا تە كرىن بکە د بازنەكى دا و ژ بو بەرسقدا نا ئەفان پرسىاران ھەرە لاپەرى كاری (ھەلسەنگاندنا ھزرىن من – بەرسقىن من).

Preparing for the next session

ئامادەكارى بۇ روينشتنا داھاتى

- ھزرا خۇد پىرسىيارىن خوارى دا بکە. ئەف چەندە دى ھارىكارىا تە کەت کو باشتىر خۇ بۇ روينشتنا داھاتى بەرھەف بکەى.

ل روينشتنا دووماھىيى دا ئەز چ فېربووم و چ تشتى گەلەك ھارىكارىا من کر؟

ئەرى ل دووماھىك روينشتن دا من مفا ژ چ تشتى نە دیت؟

ئەو چ تشتن ئەم لسەر رىکەفتىن و دى ل ئەفى ھەفتىيى دا جىبەجىکەين؟

ھەتا دووماھىك روينشتن ئەو چ تشتن ئەز دى شىن ئەنجام دەم؟

دەمى من ئەو تشتە ئەنجام داين چ ھاتە رويدان؟ و ئەز چ فيربووم؟ و ئاستەنگ چ بوون؟

ژ دووماھىك روينشتن تا نھا ئەز چ ھەست دكەم؟

چ تشتى گرنگە د روينشتنا بەيت دا ئەم گەنگەشە بکەين؟

Exposure Homework Sheet

ئەركى مال يى تەكنىكا روبروبوونى

ئەو ھەلويستى ترس ژى پەيدابووى:			راھىنان: ئەز دى چكەم ؟ ماوى ئەوى چەندە؟			
رۆژ و دەم	Thoughts ھزر دبیت چ بهیتە رویدان؟ نهخوشتەين تشت دى چ بیت؟ ریزا ئیحتیمالا پەیدابوونا ئەفی چەندە؟	ریژا نهئارامیی و ترسى چەندە (10 – 0) بەرى روبروبوونى	ریژا نهئارامیی و ترسى چەندە (10 – 0) دەمى روبروبوونى	ریژا نهئارامیی و ترسى چەندە (10 – 0) پشتى روبروبوونى	ماوه Duration	Comments كومینت چ ھاتە رویدان؟ تە چكر؟ چ تشت ھاریكار بوو؟ چ تشت نە ھاریكاربوو؟ چەوا جارا بهیت دى جیاوازتر بیت؟

فۆرما رازمه‌ندييا وەرگرتنا چاره‌سهرىيا دەرروونى

پيژانينين گشتى:

نافى سهره‌دانكهرى:.....

ميژوو:.....

ئاكنجيوون:.....

چاره‌سهركارى دەرروونى:.....

به‌لگه‌ناما رازمه‌نديي:

ئەز رازمه‌ندييا خو دەر دېرېم لسه‌ر وئ چەندى كۆ هەلسەنگاندنا دەرروونى بۆمىن بېتە ئەنجامدان و خزمەتپن تەندروستىيا دەرروونى و پالپشتىيا دەرروونى و جفاكى وەر بېگرم ژلاي:

چاره‌سهركارى دەرروونى:

يا روون و ئاشكەرايه بۆمىن كۆ هەر نەينىيه‌كا دناقبەرا مىن و دەررووناسيدا بېتە گۆتن وباسكرن نائيتە بەلافكرن بو چوكەسان. هەر وەسا ئەز هاتمە ئاگەهدار كرن كۆ دهندهك حالەتپن تايبەتدا پيژانينين مىن دى ئپنه گەنگەشەكرن بۆ نموونه: هەكەر هات و حالەتپن مىن گەهسته وى رادەيى كۆ بېمە جەي گەفى بوسەر ژيانا خو يان هەر كەسەكى دى. يان ژى بۆ ئارمانجپن زانستى ئى بمر جەكى هەمى پيژانينين مىن يپن كەسووكى (بۆ نموونه: نافي، بنەمال، يان خيزان...هتد) د فەشارتى بن.

ئەز دانپيدانى دكەم كۆ نافيەروكا فى به‌لگه‌نامى بتيرو و تەسەلى بو مىن هاتە رۆنكرن ژلاي چاره‌سهركارى فە، و مىن هەمى مافپن دان و ستاندنى هەبوون.

ئيمزا يان شوين تلا سهره‌دانكهرى:

□

Confidential Form

فورما نھيىنى

ژمارە	ناف	كۆد	رۆژ و مېژوو	ژمارا تېلەفونى	جورى تېكچوونى
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					
.6					
.7					
.8					
.9					
.10					
.11					
.12					
.13					
.14					
.15					
.16					
.17					
.18					
.19					
.20					
.21					
.22					
.23					

پلانا ئيمناهيي

Safety Plan

پينگافا ئيكي: نيشانين ئاراندا هزر و بيكولين خو كوشتني: (كەس، وينە، ھەلويست، رەفتار)

پينگافا دوي: ريكين خو گونجاندا نافخويي (ئەو كارين كو ئەز پپرابم و ببنة ئەگەري هندى كو هاريكارييا من بکەن ئەز بخو كونترولا حالەتي خو بکەم و ژبلي كو ئەز پەودنييي بکەسەکی يان جەهەکی بکەم و داخازا هاريكارييي زي بکەن. (بۆنمونه: وەرزش، بەري خودانا فلمەکی، چونا پەياسەکی بتني...هتد)

پينگافا سسيي: ئەو کەس و جەين بەردەست كو ئەز بشيم داخازا هاريكارييي زي بکەم

تليفون:

نافي کەسي/ي:

تليفون:

نافي کەسي/ي:

جە:

جە:

پېنگاڧا چارى: ھزر كرن د ئەوان تىشتان يان كەساندا ئەويى كو رامانەكى ددەنە ژيانا من

.1

.2

پېنگاڧا چارى: كەس و جھين بسپور و تايبەتمەند ئەوين كو ئەز بشيم پەيوەندىيى پى بكام

نافى نوژدارا/ ئ دەروونى: تليفون و جھى كلىنيكى:

نافى چارەسەرا/ ئ دەروونى: تليفون و جھى كلىنيكى:

ئيمزا يان شين تلا سەرەدانكەرى\ئ:

.....

پېشاننا حەزا خۆ كوشتنى

مىژوو:.....

كۆدى سەرەدانكەرى:.....

چارەسەر كارى دەروونى.....

ھندەكا جاران بارى مروقى يى دەروونى دگەھىتە ۋى رادەيى كو مروف ھزر يان پىكولا خۆ كوشتنى بكتە، نوکە ئەز دى ھندەك پسىارپن گریدای فى بابەتى ژتە كەم، بى زەحمەت توژى ب بەلى يان نەخىر بەرسقا من بدە:

دماوھىي ھەيڤا بۇرىدا.....

1- ئەرى تە جارەكى ھزر د ئەۋى چەندىدا كرىيە كو ھەكەر تو يى مریبایا داباشتر بیت يان تە ھىڤىكربیت كو تو مریبای؟
(بەلى\نەخىر)

2- ئەرى تە جارەكى ھزر كرىيە كو تو خۆ بئىشىنى؟ (بەلى\نەخىر)

3- ئەرى تە ھزر د خۆ كوشتنىدا كرىيە؟ (بەلى\نەخىر)

4- ئەرى تە پلانەك دانایە بو خو كوشتنى؟ (بەلى\نەخىر)

5- ئەرى تە پىكول كرىيە كو تو ژيانا خۆ بدىماھىك بىنى؟ (بەلى\نەخىر)

6- ئەرى د ژيانا خۆ ھەمىیدا تە پىكولا خۆ كوشتنى كرىيە؟ (بەلى\نەخىر)

پېشان		
()	1 و 2 مەترسى كىمە	★ئىمزا يان شىن تلا سەرەدانكەرى.....
()	3 و 2 و 6 مەترسى ناڤەندە	★ئىمزایا نۆژدارى دەروونى.....
()	4 و 5 يان (3 و 6) مەترسى زىدەيە	★ئىمزایا چارەسەرى دەروونى.....

Behavior Goals

ئارمانجىن رەفتارى

ئارمانجىن كەفن	ئارمانجىن نوى

Anger diary

رۆز يادناما تۆرمبۇونى

دەرت ئەنجام	رەفتار	گوھور يېنىن لەشى	ھەست	ھزر	ئازرىنەر	رۆز و مېژوو

□

□

Mood Diary

رۇزىادناما گيولى

رۇزى: مېزوو:

دەم	ھەستىن ئەرپنى (100 - 0) <input type="text"/>	ھەستىن نەرپنى (100 - 0) <input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>

رۇزى: مېزوو:

دەم	ھەستىن ئەرپنى (100 - 0) <input type="text"/>	ھەستىن نەرپنى (100 - 0) <input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>

رۇزى: مېزوو:

دەم	ھەستىن ئەرپنى (0) (100 - <input type="text"/>)	ھەستىن نەرپنى (100 - 0) <input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>

رۇزى: مېزوو:

دەم	ھەستىن ئەرپنى (0) (100 - <input type="text"/>)	ھەستىن نەرپنى (100 - 0) <input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>
06:00 am – 12:00 pm	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ليستا زیدھران

- Andrews, G., Mahoney, A. E. J., & Hobbs, M. J. (2016). *Treatment of generalized anxiety disorder: therapist guides and patient manual*. Oxford: Oxford University Press.
- Evans-Jones, C. (2017). *The Cbt handbook: cognitive behavioural therapy*. Milton Keynes: Speechmark Pub.
- HOFMANN, STEVEN C. HAYES AND STEFAN G. (2018). *Process-Based Cbt: the science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. S.I.: READHOWYOUWANT.
- MANNING, D. R. J. A. M. E. S. R. I. D. G. E. W. A. Y. N. I. C. O. L. A. (2016). *Cbt Worksheets: cbt worksheets for cbt therapists in training*. Place of publication not identified: WEST SUFFOLK CBT Service.
- McEvoy, P., Saulsman, L. M., & Rapee, R. M. (2018). *Imagery-enhanced Cbt for social anxiety disorder*. New York: The Guilford Press.
- McKay, M., Skeen, M., & Fanning, P. (2017). *The Cbt anxiety solution workbook: a breakthrough treatment for overcoming fear, worry & panic*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Myran, D. (2017). *Cbt made simple - a practical guide to learning cognitive behavioral therap*. New Harbinger Publications.
- Simos, G., & Hofmann, S. G. (2013). *Cbt For Anxiety Disorders*. John Wiley & Sons.
- United Kingdom. (2003). *The treatment of anxiety disorders: clinician guides and patient manuals*. Cambridge.
- Wenzel, A. (2017). *Innovations in cognitive behavioral therapy: strategic interventions for creative practice*. New York: Routledge.



- بەرھەفكار د چەند رېزان دا:

- سيف الله على حسن مايي، ژ دايكبوويى 1992 ل باژيرى دھوكى.
- خواندنا سەرھتايى ل سالا 2004 ل قوتابخانين (سەرۆك و ئارى) ب دووماھى ئىنايە.
- خواندنا نافنجى ل سالا 2007 ل قوتابخانا (پىرس) ل دھوكى ب دووماھى ئىنايە.
- خواندنا ئامادەيى ل سالا 2010 ل قوتابخانا (چيا) ل دھوكى ب دووماھى ئىنايە.
- دەرچوويى سكو لا پەرورەدە و دەررووناسى سەر ب فاگولتيا زانستين پەرورەدە/ زانكوي دھوك، ل سالا 2014 ب دووماھى ئىنايە.
- ل سالا 2015 وەكو ھاريكارى فەكولەر ل پشكا پەرورەدە و دەررووناسى ل زانكوي دھوك دەيتە دامەزراندن.
- ل سالا 2015 كار دگەل رېكخراوا (گەشبوون و UPP يا ئىتالى) وەكو فەكولەرى جفاكى كاركرىە، ل نافا كەمپين (شىخان – باعدەرى – ئىسيان – مام رەشان)
- ل سالا 2016 دگەل رېكخراوا (گەشبوون يا رايژكاريا دەرروونى) ل كەمپا دوميز وەكو فەكولەرى جفاكى كاركرىە.
- نھا قوتاييى خواندنا ماستەرى يە ب تايبەتمەنديا (چارەسەريا دەرروونى و چارەسەريا ترۆمايى) ل زانكوي دھوك ب ھەفكارى دگەل زانكوي ئىيرھارد كارلس – توبنگن – ئەلمانيا
- خودان ھەفت پەرتوكە:
- جیھانا نافداران (فەلسەفە – دەرروونى – جفاكى – ئايىنى) پشكا ئىكى – 2016 چاپ بوويە.
- جیھانا نافداران (سیاسى – ئەدەبى و ھونەرى – زانستى) پشكا دووى – 2020 چاپ بوويە.
- وەرگىرانا پەرتوكا (تېگەھشتنا سرۆشتى مرؤفان) ب ھەفكارى دگەل (م. سيار تمر) يا دەررووناسى مەزن (ئەلفرىد ئەدلەر) - 2018 چاپ بوويە.
- فەگواھاستنا پەرتوكا (بنەمايىن دەررووناسيا گشتى) 2020 چاپ بوويە.
- بەرھەفكارنا پەرتوكا (زارافين دەررووناسى) ب ھەفكارى دگەل (م. نصرالله ھاشم سیتەيى) – ھىشتا چاپ نەبوويە.
- بەرھەفكارنا پەرتوكا (فايروسى كورؤنا و تېكچوونين دەرروونى) 2020 ب شېوھيەكى ئۇنلاين بەلاڧ بوويە.
- بەرھەفكارنا پەرتوكا (ئالاقىن چارەسەريا ھزرى و رەفتارى) 2020 ب شېوھيەكى ئۇنلاين بەلاڧ بوويە.



saefullah_maye



Saefullah A. Maye

Saefullah.mayi@gmail.com

Tools of Cognitive Behaviour Therapy



Prepared By
Saefullah A. Mayi