Serene®

جەستە و عەقڵ

جەستەو عەقڵ، هەردوکیان کاریگەری لەیەکتر دەکەن و ناتوانرێت لەیەکتر جیابکرێنەوە. " عەقڵی ساغ لە جەستەی ساغدایە"

- عەقڵ و جەستە بەبەردەوامی کاریگەری لەیەکتر دەکەن، وەکو، بۆ نموونە لەکاتی بەپێ ڕۆیشتن و هەناسەداندا.
- بیرۆکەکان و یادەوریەکان و هەستەکان هەروەها بەشێوەی ناوەکیش گۆڕانکاری لەجەستەدا دەکەن، بۆ نموونە ترپەی دڵ زیاد دەکات و ئارەزووی خواردن گۆڕانی بەسەردا دێت.
- لەهەموو ئەو شتانەدا کە هەستی پێ دەکەیت جەستەت لەگەڵیدایە: بۆ نموونە خۆشی و ئارەزوو لەوانەیە لەناو سکدا وەکو کەف و کوڵێك هەستی پێ بکرێت، تووڕەیی ناوچەوان گرژ دەکات، ترس وا دەکات دڵ بەخێرایی لێ بدات، خەمناکی قورگ دەگوشێت.
- هەروەها ئێمە هەر بە ڕێگای جەستەمان زۆر شت بەکەسانی تر دەڵێین. برادەرێك دەبینین کووڕ بووەتەوە دەزانین ئەوە خەم و خەفەتی زۆرە تەنانەت ئەگەر خۆیشی هیچ نەڵێت.
- جەستەو عەقڵ بەچەندین شێوازی جیاجیا کاریگەری لەیەکتر دەکەن: بۆ نموونە کاتێك کە سەرت دەیەشێت، زووتر پەست دەبیت یان بێ زەوق دەبیت.
- لە عەقڵدا (لە مێشکدا) زیاتر خەم و خەفەت هەیە و لە جەستەشدا زیاتر گرژی دروست دەبێت. کاتێکیش کە جەستە خاو دەبێتەوە عەقڵیش خاو دەبێتەوە. هەروەها بەپێچەوانەوە، کاتێك کە عەقڵ خاو دەبێتەوە جەستەش خاو دەبێتەوە.

بیرەوەری جەستەو کاردانەوکان

- لەبیرەوەری جەستەدا زۆر شت هەیە کە جەستە فێری بووە: بۆ نموونە ئۆتۆمبێل لیخوڕین، دروستکردنی کاری دەستی یان نووسین.
- هەروەها جەستە ئەو شتە ناخۆشانەشی بیردێتەوە کە تۆ حەزت دەکرت بیرت بچێتەوە. تەنانەت شتێکی بچووکیش (وێنەیەك، وشەیەك، بۆنێك، دەنگێك) بۆی هەیە ڕووداوێکی ناخۆشت بەبیربهێنێتەوە و وا لە جەستەت بکات کە لەناکاوە کاردانەوەیەك بکات: بۆ نمونە دڵت دەست دەکات بە ترپە ترپی خێرا، هەست دەکەیت باش هەناسە نادەیت یان سەرت سووڕ دەخوات.
- هەروەها بەسەرهاتە ناخۆشەکانی ژیانیش بۆی هەیە ببێتە هۆی ئەوەی کە جەستە بەبەردەوامی وریا بیت، وەکو ئەوەی کە هەمیشە ئامادەبێت بۆ هەڵاتن یان بۆ شەڕکردن. بەهۆی وریایی بەردەوامەوە لەوانەیە ئەو کەسە نەتوانێت بەباشی بخەوێت یان تەرکیز بکات و لەوانەیە هەست بە ئێش و ئازاری جیاواز بکات لە جەستەیدا.
- ئەگەر نەزانیت ئەو هەستونستانە لەکوێوە دێن، لەوانەیە بەلاتەوە ترسناك بن. لەو کاتەدا بۆی هەیە لەوەش بترسیت کە ڕەنگە ئەو هەستونستانە نیشانە بن بۆ نەخۆشیەکی سەخت. شتێکی باشە کە باسی هەستونستەکانت بکەیت بۆ دکتۆر یان هەر کەسێکی تر کە کاری چارەسەر دەکات.
- جاری وا هەیە دوکتۆر بۆ ئەو نیشانە نەخۆشیانەی کە هەتە هیچ هۆیەك نادۆزێتەو کە پەیوەندی بە نەخۆشیەکی جەستەییەوە هەبێت. لەو کاتەدا لەوانەیە شتەکە پەیوەندی بەوەوە هەبێت کە نیشانەکان کاردانەوەی جەستەن بۆ هەستی بەسەرهاتە ناخۆشەکان و فشاری دەروونی. کاتیك کە شتێکی ئەم کاتەی جەستە شتێکی کۆن بەبیردەخاتەوە بیرەوریەکانی جەستە چالاك دەبنەوە. بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە ئەو نیشانەی نەخۆشیانە خەیاڵ بن، بەڵکو مانای ئەوەیە کە ئەو جەستەیە ئێش و ئازارێکی کۆنی بیرکەوتووەتەوە. لەوانەیە بە بیرکەدنەوەیەك ئەو ئێش و ئازارە کەم بکەیتەوە کە بڵێیت: " هەرچەندە جەستەم ڕووداوە ناخۆشەکانی ڕابوردووم بەبیردەهێنتەوە، بەڵام ئەو شتانە ئێستا لەئارادا نین، ئەوانە ڕابوردن و ئێستا ژیانم لە ئەماندایە".
- چاکتر وایە مرۆڤ شارەزای جەستەی خۆی بێت، بۆ ئەوەی باشتر لێی تێ بگات. هەرچەندە ئەگەر لە جەستەدا ئێش و ئازارێکی زۆریش هەبێت، هەر بەڕێگای جەستەت دەتوانیت خۆت چارەسەر بکەیت و کاریگەری بکەیتە سەر باری دەروونیت.

چی شتێك یارمەتیدەرە؟

- جەستە هەروەها شتی باش و خۆشیشی لەبیردەمێنێتەوە لەژیاندا. بەوەی کە بیر لە یادەوەریە خۆشەکان و ئاواتەکانی پاشەڕۆژ بکەیتەوە دەتوانیت وا بکەیت کە هەناسەت و جەستەت هێور بکەیتەوە.
- وەرزش بەشێوەیەکی ئەرێنی کاریگەری هەیە بۆ سەر جەستەو دەروون. تەنانەت پیاسەیەکی بچووکیش یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوەی شەوان باشتر بخەویت و زیادەڕۆیی لە وریایی کەم بکەیتەوە. بە وەرزش کردن و بە ماسولکەکانت دەتوانیت هەستی زاڵبوون و هەستی ئەمان لە خۆتدا زیاد بکەیت.
- کاتێك کە مێشك ماندوو دەبێت، جەستە ماندوو دەکات. بەڵام کاتیك کە جەستە ماندوو دەبێت مێشك پشوو دەدات.
- شتێکی باشە ئەگەر بەڕێگای ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە فێری ئەوە بیت کە خۆت خاوبکەیتەوە. بەزیادکردنی خاوبوونەوەی جەستەو مێشك هەردووکیان باشتر دەبن. ڕاهێنانەکەن لە ئینتەرنێتدا: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1
- هەروەها دەتوانیت داوای چارەسەر لە پزیشکی دەروونی، دوکتۆر یان پەرستاری تەندروستی بکەیت.