

سه‌ندیکای به‌که‌مین کۆنفرانسی زانستی تەندروستی خۆی سازدا



سه‌ندیکای کارمەندانی تەندروستی کورد له ئەوروپا به‌هاوکاری رێکخراو و هێزه سیاسیەکانی شاری لێنشۆپین له سوید له رۆژی ۲۰۰۹-۰۲-۰۷ دا به‌که‌مین کۆنفرانسی زانستی تەندروستی خۆی سازدا. ئەم کۆنفرانسە به‌کێکه له کارو چالاکیەکانی سه‌ندیکا که له زنجیره سیمیناریک پیکهاتبوو بو پێشکه‌شکردنی چەندین بابەتی تەندروستی فیزیکی، دەروونی و کۆمه‌لایەتی. به‌ئاماده‌بوونی کوردیکی زۆری ئەو شارەو چەندین کوردی تر که له شارەکانی تری سویدهوه هاتبون.



به‌رێز هیلین قاسم نەزەر وه‌ك به‌رپرسانی خول و چالاکیەکانی شاری لێنشۆپین باسیکی کورتی سه‌بارهت به‌ چۆنیەتی پشتیوانی دەزگا حکومیەکانی سویدی کرد بو کارو چالاکی پێگانه‌کان، که ئەم کۆنفرانسە به‌یه‌کێک له گه‌وره‌ترین و سودمه‌ندترین چالاکی ناوێرد که ولاتی سوید زۆر هاوکاری له‌م جوړه کۆنفرانسانه ده‌کات.

به‌رێز نازاد قەزاز که له هۆله‌ندهوه میوان بوو بابەتیکی زۆر به‌پێزی سه‌بارهت به‌ منالی کوردو ئاکامی جه‌نگه‌کان پێشکه‌ش کرد، ناوبراو چەندین نمونه‌ی پاسکردو باسی له هەندێ نەخۆشیەدەروونیەکان کرد که منالان دووچاری بوونه‌تەوه وه‌ك ترس و یۆست تراوما.

به‌رێز هه‌لمه‌ت ئەمین باسیکی سه‌بارهت به‌ هه‌ناسه‌دانی تەندروستی پێشکه‌ش کرد که له رێگه‌ی هه‌ناسه‌دانی به‌ ئاگایانه‌وه ده‌توانیت باشترین و ئارامترین جه‌سته‌و دەروونت هه‌بیت. ناوبراو چەند ته‌کنیکیکی به‌ پراکتیکی به‌ ئاماده‌بوون کرد.



به‌رێز عه‌بدولأ توفیق ستریس و کاریگه‌ری ستریس و هۆکاره‌کانی به‌ باسیکی چیر پێشکه‌ش کرد له پاشاندا چەندین نمونه‌ی به‌رچاوی خسته‌رو که مرو‌ف پروژانه دووچاری ده‌بیته‌وه. ناوبراو به‌ گرنگی زانی که مرو‌ف ده‌بیت ئاگای له‌و سیگنالانه‌بیت که به‌له‌ش و بیرکردنه‌وه‌کانی ده‌دریت له‌کاتی ستریسدا/ گرزبوونی دەروونی، ئەوه‌ی شایانی باسه‌ راهینانه دەروونیەکان ته‌کنیکی به‌رچاوی هه‌یه بو تەندرووستیه‌کی باشترو به‌ره‌نگاربونه‌وه‌ی ستریس.

به‌رێز نیاز جوچه بابەتیکی به‌پێزی سه‌بارهت به‌ نەخۆشیەکانی سک و رېخۆله‌کرد. ناوبراو ناوی چەندین دەرمان و چاره‌سه‌ری سروشتی بو‌ ئەو جوړه نازارو ناره‌حه‌تیانه خسته‌رو وه‌ گرنگی خسته‌سه‌ر خواردن و خواردنه‌وه‌ی به‌سود و پارێز له هەندێ خواردن و فشاره‌دەروونیەکان.

به‌رێز په‌رێز عه‌بدولستار له باسه‌که‌یدا تیشکی خسته‌سه‌ر تەندرووستی فیزیکی، دەروونی و کۆمه‌لایەتی. له‌م باسه‌دا زۆر گرنگیدا به‌ جوله‌ی مرو‌ف و بوونی کاریک یان سه‌رقالبوون به‌ پێشه‌یه‌ک.

له كۆتايدا مېزگرتېك سازدرا بۆ هه موو سيمينارگيران و ئاماده بوان پرسپاره كانى خۆيان ئاراسته ي كهسى مه بهست كرد بۆ وه لامدانه وه. ئه وهى شايانى باسه ئاماده بوان زۆر به تاسه وه بوون بۆ باس و با به تەكان وه هيوايان خواست كه نمونه ي له م جوړه چالاكيانه زۆرترييت و سهركه وتنيان بۆ كاره كانى سه نديكاي كارمه ندانى ته ندروستى كورد له ئه وروپا خواست.

سه نديكاي كارمه ندانى ته ندروستى كورد له ئه وروپا.

