

Berdana cixareyê dikare alîkariya we bike ku hûn di dema ducanîbûnê de û piştî wê xwe baştir hîs bikin.

Bi berdana cixareyê, hûn dikarin hîs bikin ku aramî, hêz û şiyana we ya bêtir heye ji bo rûbirûbûna bi dijiwariyên ducanîbûnê û ev yek dibe sedem ku wextê we yê bêtir hebe ku hûn bi zaroka xwe re derbas bikin û jê kêfê bistînin.

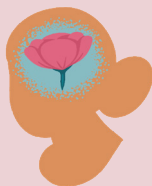


Fikirîna li ser berdana cixareyê, gaweke di rêya rast de ye.
Her gava ku hûn amade bin, piştgirî li ber dest e da ku alîkariya we bike.

Berdana cixareyê dikare:

Lêkolîn nîşan didin ku
dev ji cixarekêşandinê
berdan dikare nîşanên
fîkar û depresyonê
kêm bike.

*Kovara Pizîktî ya Brîtanî
(BMJ), 2021.*



Ji bo laş û hişê
we kêrhatî be



Tevger (moral) û
tendurustiya we
ya giştî baştir bike



Alîkariya we
bike ku hûn hîs
bikin bêtir
kontrola we li
ser rewşê heye



Piştgiriya bide
şiyana we ji bo
avakirina
peywendiyek xurt
bi zaroka xwe re

Ji bo agahdariyên bêtir li ser piştgiriya berdest, bi pîrika
(mamo) ya xwe an serdêrê tendurustiyê re bipeyîvin, yan jî
serdana malpera smokefreesheffield.org bikin.

