لیستی پشکنینی نیگەرانییەکان – دیاریکردنی نیگەرانییەکانت

ناو یان لیبێڵی نەخۆش

کرێکاری سەرەک

ڕێکەوت:

پەیوەندی ژمارە:

ئەم خۆهەڵسەنگاندنە ئیختیارییە، لەگەڵ ئەوەشدا یارمەتیدەرمان دەبێت لەو نیگەرانی و هەستانەی کە هەتە تێیگەین. هەروەها یارمەتیدەرمان دەبێت بۆ ناسینەوەی هەر زانیاری و پشتگیرییەک کە پێویستت پێی بێت.

ئەگەر هەریەکێک لەو کێشانەی کە ئاماژەیان پێکراوە لەم دواییانەدا نیگەرانی تۆی لێکەوتەوە و دەتەوێت لەگەڵ کرێکارێکی سەرەکی باسی بکەیت، تکایە نیگەرانییەکە لە 1 بۆ 10 نمرە بکە، کە 10 بەرزترینە. ئەگەر تۆ ناگرێتەوە یان ناتەوێت ئێستا باسی بکەیت، سندوقەکە بە بەتاڵی بهێڵەرەوە

کرێکاری سەرەکی بۆ تەواوکردن

- ☐ کۆپییەک دەدرێت بە نەخۆش
- ☐ کۆپییەکە بنێردرێت بۆ پزیشکی گشتی

نیگەرانییە جەستەییەکان

- ☐ کێشەی هەناسەدان
- ☐ دەرچوونی میز
- ☐ قەبزبوون
- ☐ سکچوون
- ☐ خواردن، ئارەزووی خواردن ؛
- ☐ هەرس نەکردن
- ☐ قووتدان
- ☐ کۆکە
- ☐ ئازار یان وشکبوونەوەی دەم یـ برینی دەم
- ☐ سکچوون یان ڕشانەوە
- ☐ ماندووبوون، هیلاکی یان شەک
- ☐ ئاوسان
- ☐ پلەی گەرمی بەرز
- ☐ جووڵە بەدەوریدا (ڕۆیشتن)
- ☐ زەقبوونەوە لە دەست یان پێدا
- ☐ ئازار یان نارەحەتی
- ☐ گەرم بوون یان ئارەقکردنەوە
- ☐ پێستی وشک و خوراو یان سوربوەوە
- ☐ گۆرانکاری لە کێشدا
- ☐ چاودێری برین
- ☐ یادەوەری یان تەرکیز
- ☐ بینین یان بیستن
- ☐ کێشەی قسەکردن یان دەنگ
- ☐ دەرکەوتنی من
- ☐ کێشەی خەوتن
- ☐ ئینتیمای سێکسی یان منداڵبوون
- ☐ حاڵەتە پزیشکییەکانی تر

نیگەرانییە پراکتیکییەکان

- ☐ گرنگیدان بە کەسانی تر
- ☐ کار یان خوێندن
- ☐ پارە یان دارایی
- ☐ گەشت
- ☐ خانووبەرە
- ☐ گواستنەوە یان وەستانی ئۆتۆمبێل
- ☐ قسەکردن یان تێگەیشتن
- ☐ جلشۆر یان کاری ماڵەوە
- ☐ کڕینی سەوزەو میوە
- ☐ شۆردن و پۆشینی جل و بەرگ
- ☐ ئامادەکردنی ژەمەکان یان خواردنەوەکان
- ☐ ئاژەڵی ماڵی
- ☐ سەختی دانانی پلان
- ☐ وازهێنان لە جگەرە کێشان
- ☐ کێشەی خواردنەوە کحولیەکان یان ماددە هۆشبەرەکان
- ☐ دەرمانەکەم

نیگەرانییە سۆزدارییەکان

- ☐ نادڵنیایی
- ☐ لەدەستدانی ئارەزووی چالاکییەکان
- ☐ نەتوانینی دەربڕینی هەستەکان
- ☐ بیرکردنەوە لە داهاتوو
- ☐ پەشیمانی لە ڕابردوو
- ☐ توڕەیی یان بێزاری
- ☐ تەنیایی یان گۆشەگیری
- ☐ دڵتەنگی یان خەمۆکی
- ☐ بێهیوایی
- ☐ تاوانباری
- ☐ نیگەرانی، ترس یان دڵەڕاوکێ.
- ☐ سەربەخۆیی

نیگەرانییەکانی خێزان یان پەیوەندییەکان

- ☐ هاوبەش
- ☐ منداڵان
- ☐ خزم یان هاوڕێی تر
- ☐ کەسێك کە چاودێری من دەکات
- ☐ ئەو کەسەی کە من چاودێری دەکەم

خەمی ڕۆحی

- ☐ ئیمان یان ڕۆحانیەت
- ☐ واتا یان ئامانجی ژیان
- ☐ هەستکردن بە ناکۆکی لەگەڵ کولتوور، بیروباوەڕ یان بەهاکانم

شێوازی ژیان یان پێویستی زانیاری

- ☐ وەرزش و چالاکی
- ☐ ڕێجیم و خۆراك
- ☐ چارەسەرە تەواوکەرەکان
- ☐ پلاندانان بۆ ئەولەویەتەکانی داهاتووم
- ☐ دروستکردنی وەسیەتنامە یان ئامۆژگاری یاسایی
- ☐ تەندروستی و خۆشگوزەرانی
- ☐ گروپی پشتیوانی نەخۆش یان چاودێران
- ☐ بەڕێوەبردنی نیشانەکانم
- ☐ پاراستنی لە خۆر

- ☐ **.پرسیارم هەیە سەبارەت بە دەستنیشانکردن، چارەسەرکردن یان کاریگەرییەکانم**

پشتگیری شێرپەنجەی ماکمیلان و مۆڵەتدەرەکانی، 2026 .هەموو مافەکان پارێزراوە .پشتگیری شێرپەنجەی (SC039907) ماکمیلان، ڕێکخراوی خێرخوازی تۆمارکراو لە ئینگلتەرا و وێڵز)261017(، سکۆتلەندا
لیستی پشکنینی_MAC13689 .و دوورگەی مان)604 .(هەروەها لە نێرلەندای باکوور کاردەکات

MACMILLAN CANCER SUPPORT