

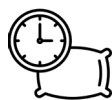


په نوي هيواد کې د فشار اداره کول

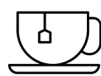
خلک کولی شي په ورځنيو کارونو سره فشار اداره کړي.

داسې شيان شته چې خلک يې د فزيکي او احساساتي احساس څرنگوالي د ښه کولو لپاره ترسره کولی شي:

د خوب معمول د احساساتو اداره کول اسانه کوي. په خوب کې د مرستې لپاره په ماښام کې د فېوې، تور چای يا شنه چای پر ځای بې خواړو د بوټو يا د زنجبیل چای څخه خوند واخلي.



یوازې د مثالو او مغز لرونکو میوو سره د چای څښل په متحده آیالتونو کې د ژوند پرمهال خپل د میراث سره د وصل پاتیدو یوه راحت لاره کیدی شي.



هره ورځ اته کلاسه اوبه څښل د خلکو بدن او دماغو سره په سمه توګه کار کولو کې مرسته کوي.



هره ورځ خپل بدن ته لږ تر لږه د 15 دقیقو پورې حرکت ورکړئ. پدې کې د خپلو کورنیو سره پیاده ګرځیدل، د بدن غځول، یا د اتن نڅا شامل دي.



ورو او ژور ساه راګڼل د فشار راکمولو له غوره لارو څخه یوه ده او دا ډیر وخت نه نیسي.



هغه لوبې وکړئ چې په افغانستان کې مشهورې دي، لکه شطرنج.



د کورنۍ سره په ګډه په کور کې د صحي پوخ شوي پخلي خوړلو د افغانستان دود ته دوام ورکړئ.



په خپل ګاونډ کې له نورو افغانانو یا له هغو ځکلو سره چې ستاسو جومات ته راځي، سره اړیکه ونیسئ. د خپلو نویو ملګرو سره د غونډو کوربه توب په اړه پام وکړئ.



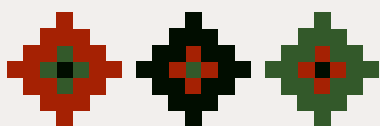
هغه افغانان چې د خپل هېواد پرېښودو او په نوي ځای کې د ژوند پیل ته اړ شوي دي لوی قوت او زړورتیا لري.

دغه چاره ترسره کول هم خورا ستونزمن کار دی. دا د هغو خلکو لپاره عادي دی چې په ورته وخت کې يې د ویرې، غوصې، خپګان او د غم په څیر احساسات درلودو پرمهال د ستونزمن شيانو تجربه کړي وه چې دوی په خوندي اوسیدو آرامه یا خوښۍ احساسوي.

فشار د یو ستونزمن حالت له کبله د اندېښنې غلبې احساس دی. فشار د خلکو د فکر، احساس او د عمل کولو طرز بدلولی شي.



د پټنګ یا کاغذ پران الوځول د ډیرو ستراتیژيو یوځای کولو عالي لاره ده چې زموږ سره زموږ د روغتیا او مزاج ښه کولو کې مرسته کوي. د کورنۍ او ملګرو سره د وخت تیروولو لپاره د پټنګ یا کاغذ پران الوځول وکاروئ او خپل بدن ته حرکت ورکړئ. تاسو کولی شئ د ورو او ژور ساه اخیستول لپاره د یو فرصت په توګه د پټنګ یا کاغذ پران الوځول هم وکاروئ. هره اونۍ یا میاشت کې په ورته وخت د فعالیت تمرین کولو لخوا د پټنګ یا کاغذ پران الوځولو سره یو معمول جوړ کړئ.





په نوي هیواد کې د فشار اداره کول

ستاسو ټولنه مرسته کولی شي.

ځینې وختونه د فشار اداره کول کافي نه وي او خلک کیدای شي ډیر ملاتړ وغواړي یا ورته اړتیا ولري. دا د خلکو لپاره مرستندویه کیدی شي:

- د ډاکټر یا سلاکار سره پدې اړه خبرې وکړې چې دوی څه احساسوي
- د ورته ډول شیانو سره اموخته خلکو په ډله کې یوځای شئ
- یو مذهبي مشر یا د ټولنې مشر سره اړیکه ونیسئ
- د دوی د قضیې کارکوونکو یا د بیا میشتیدنې ادارې سره اړیکه ونیسئ

هر هغه څوک چې احساسوي چې ژوند د تیروولو وړ ندی یا که چیرې یو څوک خپل ځان ته د زیان رسولو په اړه فکرونه ولري، نو دوی باید سمدلاسه 988 یا (800) 8255-273 +1 ته زنگ ووهي.



ځینې خلک ډیر ملاتړ ته اړتیا لري.

خلک کیدای شي د لا زیات ملاتړ غوښتو لپاره اړیکه ونیسي که چیرې خلک پام کوي چې د څو اونيو پورې دوی په دوامداره توګه:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| له کوره نه وځي یا د خپلو عزیزانو سره د وخت مصرف کولو څخه ډډه کوي. | + | ښوونځي، کار ته په تګ یا د ځان یا د خپلې کورنۍ پاملرنه کې ستونزه لري. | + |
| بد یادونه یا ډاریدونکي خوبونو ولري. | + | په پام کې نیسي چې د دوی مزاج یا احساسات د وخت په تیریدو سره بدتره کیږي. | + |
| دا احساسوي چې دوی د احساسات نشي احساسولی یا د نورو خلکو سره اړیکه نشي نیولی. | + | ډیر لږ خوب کوي یا خورا ډیر خوب کوي. | + |
| ناوړه شیان ترسره کوي لکه ډیر الکول څښل، په غیر قانوني توګه پلورل کیدونکي نشه یي توکو کارول، یا جګړې کول. | + | په مکرر ډول ژاړي یا د ورځې ډیر وخت پورې د خپګان یا اندېښنې احساس کوي. | + |
| هر وخت د ستړیا احساس یا د سر درد یا د معدې دردونه درلودل چې د فزیکي روغتیا ستونزې له امله نه وي. | + | د غوسې یا ژر غوصه کېدو احساس کول، یا د غوسه کیدو چې درلودل. | + |

