

Pashto

د ځنګه

سره فشار رواني يا استرس
وګړو مبارزه



STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef 
for every child



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



COMMISSARIAT
FOR REFUGEES AND MIGRATION
REPUBLIC OF SERBIA

رواني فشار (استرس) څه دی او څنگه ورسره مبارزه وکړو

ایا تاسو د بڼه او بد ډول استرس تر مینځ توپیر پوهیږئ؟
استرس د ستونزو سره په بریالیتوب سره معامله کې مرسته کوي او د بحراني حالاتو په جریان کې مهم دی ځکه چې دا موږ ته وړتیا ورکوي چې ژر عکس العمل وښیئ. یو څه استرس د ننګونو سره مبارزه کې مرسته کوي، لکه په هغه وختونو کې چې موږ باید سخت کار وکړو، په حرکت کې واوسو، له خطر ډډه وکړو، او داسې نور. مګر کله چې استرس ډیر زیږي، کله چې تکرار شي، یا کله چې دا نه ډیريږي، استرس ستونزمن کیږي. اوږدمهاله، په دوامداره توګه د تپت شدت استرس رامینځته کیدل تاسو ته د ستړیا احساس درکوي، ډیر خړول کیږي، ستاسو د معافیت سیستم ضعیف کولی شي، یا د نورو ستونزو لامل کیږي. د استرس سره مبارزه د هر وګړي د ژوند یوه برخه ده. په خواتی کې استرس درلودل تل د لوړ عمر د استرس په څیر نه وي. مګر لکه لویان، ماشومان او خواتان د هغه سره د مبارزې لپاره سمې لارې موندلې شي. په ګډه، خواتان او د نوي ټولنه کولی شي د ډی استرس نښې لیدل زده کړي او د سمې لارې په کارولو سره ورسره مبارزه وکړي.

څنگه پوهیږئ چې تاسو د استرس لاندې یاست؟



د استرس فزیکي نښې:

- ◀ قوي د زړه تکان
- ◀ د لاسونو او پښو ریزډیدل
- ◀ نغښتې موتي
- ◀ د پوټکي سور کیدل
- ◀ د سر درد
- ◀ د بدن د غړو دردونه

هیجاني نښې او د اوږدمهاله استرس نښې:

- ◀ اضطراب
- ◀ د تمرکز کولو توان نه درلودل
- ◀ د خلکو څخه ډډه کول
- ◀ د پریکړې کولو توان نه درلودل
- ◀ د غلطو موادو کارول لکه الګول، مخدره توکي یا درمل
- ◀ تکراري او ناڅاپي بدلونونه
- ◀ په مزاج او سلوک کې
- ◀ په اشتها کې بدلون
- ◀ ډیری وخت ناروغ کیدل
- ◀ د مکلفیتونو څخه نظر اړول
- ◀ په خوب کې ستونزه درلودل

که تاسو استرس لری نو باید څه وکړئ؟

دا ستونزې تاسو ته وایی چې تاسو د ډیر استرس لاندې یاست. که تاسو متوجه شئ چې تاسو هره ورځ پدې توګه احساس کوئ، تاسو باید د هغه شیانو کمولو لپاره ځینې ګامونه اخلئ چې تاسو ته استرس راوړي، په بېله بیا ځینې ګامونه هڅه وکړئ چې تاسو سره د استرس کمولو کې مرسته وکړي. که تاسو د استرس احساس کوئ، دا کار وکړئ:

- ▶ د پوزې له لارې ورو ساه اخلئ، اوږده ساه وباسئ
- ▶ د خولې له لارې
- ▶ د غوره ځای تصور وکړئ، ژورې ساه اخلئ
- ▶ خپل د خوښې سندره واورئ یا یې وواياست
- ▶ وقفه اخلئ
- ▶ که تاسو وژانئ نو صحیح ده
- ▶ یو کونج، ځای یا یوه منظره ومومئ چې خوند ترې اخلئ یا د ذهن آرامتیا ولری
- ▶ په یاد ولری چې څنګه معلومیږي
- ▶ ګام اخلئ، ځغاسته وکړئ، تمرین ترسره کړئ، نڅا وکړئ...
- ▶ د یو چا سره خبرې وکړئ چې تاسو څنګه احساس کوئ کله چې تاسو د استرس لاندې یاست
- ▶ د شپې بڼه خوب ولری
- ▶ د یو لاس د بل سره مالشولو هڅه وکړئ

یوځل چې استرس ودریږي، نو د بدن او ذهن لپاره دا مهمه ده چې

ارام اوسئ.

یو څو تخنیکونه غوره کړئ چې تاسو ته په زړه پورې ښکاري

او ترسره یې کړئ.

که دا نظرونه د استرس کمولو کې مرسته وکړي، نو بیا یې تکرار کړئ

هره ورځ یا په اونۍ کې یو ځل.

که نه، په لیست کې بل څه هڅه وکړئ یا جوړ کړئ

ستاسو خپل لیست.

د باوري ځوان سره د هغه څه په اړه وغږیږئ چې دوی یې د آرامتیا لپاره کوي.

شاید دوی ځینې بڼه نظرونه ولري!

دا ستراتيژيائي د اسټرس کنټرول لاندې ساتلو کې مرسته کوي:

- ✓ فزيکي فعاليت (ګام واخلي، وځغلي، ورزش وکړئ):
- ✓ د ژورې ساه اخيستنې تمرينونه ترسره کړئ (يوازې ساه واخلي!)
- ✓ ښه استراحت (تنکي ځوانان لس ساعته خوب ته اړتيا لري)
- ✓ متوازن رژيم او منظم خواړه (هيڅ زيان لرونکي توکي نلري!)
- ✓ خپل وخت پلان کړئ چې ورځني حالت ولرئ پرته له ګرندۍ احساس وکړئ
- ✓ (پلان وکړئ چې تاسو څنګه ورځ تير کړئ)
- ✓ فعاليتونه او آرام يوځای کړئ (خپل توازن ومومئ)
- ✓ د احساساتو څرګندول (له ځانه سره يو څه وليکئ ، حفظ کړئ يا له چا سره شريک کړئ څه چې ستاسو لپاره ښه کيږي)
- ✓ له نورو سره مثبتې اړيکې (لېږنه کول)

يو کوچنی
مشوره

د خپل غوره اسټرس کمولو فعاليتونو لېست جوړ يا رسم کړئ
او تل يې نږدې ساتئ.
کله چې تاسو وی د اسټرس لاندې ، له لېست څخه يو شی غوره کړئ او
ترسره يې کړئ!

که چيرې تاسو د سخت اسټرس سره مخ ياست نو څه بايد وکړئ؟

ځينې وختونه شيان چې ستاسو په ژوند کې د اسټرس لامل کيږي خورا جدي دي او کولی شي ستاسو په روغتيا تلپاتې اغيزې وکړي.
د هغه چا سره صادقانه خبرې وکړئ چې تاسو باور لرئ او څوک د باور وړ وي.
په يو چا باور کول او دوی ته ورګرځيدل تاسو سره مرسته کوي
د لږ يوازيتوب احساس وکړئ، او دا سرې تاسو ته هم لارښوونه کولی شي چې د اسټرس کمولو لپاره لاره ومومي.
د نږدې يا نږدې باور لرونکي اشخاصو مرستې سره، يا د ټولنيز محافظت کار.
تاسو کولی شئ په مرکز کې د متخصصينو سره خبرې تنظيم کړئ: اړوه پوه، يو ټولنيز يا روغتيايي، کارکوونکی، يو ټولنيز يا روغتيايي ، کارکوونکی.
دا شخص به تاسو سره د اسټرس په لامل پوهيدو کې مرسته وکړي،
د دې مخنيوي لارې کومې دي، او همدا ډول د اسټرس سره د معاملي لپاره کوم ګامونه دي.
يو ډاکټر ممکن پريکړه وکړي چې يو نسخه ليکي چې د اسټرس نښې کموي.

د احساساتو څرگندول موږ سره د استرس سره مقابله کې مرسته کوي. دا ځای د یادښت لپاره یا دا چې ستاسو په ذهن کې څه دي په دې وروستیو کې وکاروئ ...



د دې پټې مینځپانګه یوازې د لیکوال نظر څرګندوي او د هغه یوازینی مسولیت دی؛ دا د اروپایي کمیسیون او / یا مصرف کوونکو، روغتیا، کرهڼې او خواړو اجرائیوي ادارې یا د اروپایي اتحاديې کومې بلې ادارې نظر منعکس کولو لپاره نشي ګڼل کېدای. د اروپا کمیسیون او اداره د کارولو لپاره کوم مسولیت نه مني چې ممکن د هغه معلوماتو څخه جوړ وي چې پکې شامل وي.

د څنگه
سره فشار رواني يا استرس
وکړو مبارزه