

Pashto

کړو اداره قار يا غصه څنگه



## 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



## ځنگه غصه اداره کړو

موږ نشو کولی په اسانۍ سره کنټرول کړو چې ځنگه موږ احساس کوو ، او ځینې احساسات واقعیا اداره کول سخت دي.

دا عادي خبره ده چې غصه ولرو، حتی ځینې وخت ډیره غصه.

موږ غصه کیږو کله چې زموږ

هیله یا اراده پوره نه شي یا کله چې شیان زموږ د توقع خلاف وي.

په هرصورت، موږ باید احساساتو ته اجازه ورکړو چې موږ کنټرول کړي، نو

د مثال په توګه موږ خپل ځان یا نورو ته د قهر، خفګان یا

بی حوصله کېدو له امله زیان نه اړوو.

د خپل قهر څخه خبر اوسئ او

په خوندي ډول یې څرګندول د ښه ذهني روغتیا یوه مهمه برخه ده.

که تاسو اکثراً د قهر احساس وکړئ یا

د غصې کنټرول سره ستونزه لرئ، نو ډیری شیان شتون لري چې تاسو یې کولی شئ

په سالم ډول یې حل کړئ.

### غصه ځنگه کنټرول کړو؟

#### 1. ګام غصه وپېژنئ:

- ◀ ستاسو زړه درزیري
- ◀ تاسو غاښونه کېښکارئ
- ◀ تاسو خوله کېږئ
- ◀ تاسو چيغې وهئ
- ◀ تاسو کنځا کوئ
- ◀ تاسو شیان، نور خلک، څاروي وهئ
- ◀ تاسو دلیل وایاست
- ◀ تاسو داسې احساس کوئ لکه ځنگه چې نور په دوامداره توګه تاسو برید کوي یا تاسو هڅوي
- ◀ تاسو په لنډمهاله توګه د ټوګي احساس له لاسه ورکوئ
- ◀ تاسو ګرڼدي خبرې پیل کوئ او تاسو په بد مزاج کې یاست
- ◀ تاسو انتقاد کوئ او ډیر په نورو برید کوئ، تاسو نشئ کولی چا ته غورځ شئ حتی هغه خلک چې تاسو ته نږدي وي.



## 2. گام کوم څه چې ستاسو د غصې لامل کيږي پري پوه شئ

د غصې کولو ډير دليلوونه شتون لري، او کله ناکله عادي خبره ده چې تاسو د يو چا چلند لپاره غصه کيږئ.

په هرصورت، که تاسو ډاډه نه ياست چې ولې مو پر يو چا بريد وکړ، د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې د ورځې په اوږدو کې څه پيښ شوي چې تاسو ته يې د دومره غصې احساس درکړ. که تاسو په ژوند کې د يوې سختې دورې څخه تير يږئ، نو دا خورا مهم دي چې د خپل قهر سره مخ شئ ترڅو دا ستاسو روغتيا او نورو خلکو سره اړيکو باندې ويجاړونکي پايلې ونلري.

قهر د يو شمير نورو احساساتو څرگندولو يا غبرگون کولو زموږ لاره ده، لکه:

- ◀ خپلگان
- ◀ شرم يا نلت
- ◀ حسد
- ◀ ټپونه يا غم
- ◀ د وضعيت کنټرول کولو کې د نه توانيدلو احساس
- ◀ کمزورۍ يا ويره
- ◀ د غير عادلانه چلند احساس
- ◀ د غلط فهمۍ يا پاملرنې نشتوالی احساس
- ◀ تر اسټرس لاندې احساس کول
- ◀ د کورنۍ، ټولني يا هويت سره د اړيکې له لاسه ورکولو احساس.

## 3. گام تر 10 پورې حساب وکړئ، ژوره ساه واخلي، د ودانۍ شاوخوا ته لاړشئ،

وقفه واخلي، شاوخوا وگرځئ، بل څه وکړئ!

کله چې تاسو غصه ياست، لږترلږه د 3 دقيقو لپاره په بل څه تمرکز وکړئ. تاسو به وگورئ، د ډيري غصې پرځای دا به تاسو سره مرسته وکړي چې آرامه شئ، ښه غبرگون وکړئ.

## 4. گام د يوچا سره خبرې وکړئ

د نورو سره خبرې کول به تاسو آرامه کړي.

## 5. گام د آرامه کيدو لپاره وخت پريږدئ

که تاسو پوه يږئ چې څه کول غواړئ، څه شي خوند اخلي، کله چې په قهر شئ.

## که چیري غصه دوام وکړي

قهر زیان رسونکی دی که چیري دا د اوږدې مودې لپاره دوام وکړي او که دا په دوامداره توګه شتون ولري. دا چې تاسو تر اسټرس لاندې یاست احتمالي نښې دادي:

- ▶ تاسو په بد مزاج کې یاست
- ▶ تاسو خپل ځان یا نورو ته زیان رسولو سره خپله غصه څرګندوی
- ▶ هرڅه خورا ستونزمن، سټري یا بی مزه ښکاري
- ▶ تاسو د ګوښه کېدو احساس کوئ، تاسو فکر کوئ چې هیڅ څوک تاسو نه درک کوي او چې ستاسو د غصې لامل کیږي
- ▶ تاسو ډیرې وختونه غواړئ شیان وغورځئ، ویشتل یا ویجاړ کړئ
- ▶ کوچني شیان چې دمخه یې تاسو خورولي نډي اوس په اسانۍ سره تاسو بد مزاج کې اچولی شئ
- ▶ تاسو په نورو مسخري کوئ.

دا ټول هغه نښې دي چې نښې تاسو د نا راحتۍ، نا امیدۍ یا خوریدلو احساس کوئ. ځینې وختونه

قهر د یوې ټاکلې پېښې سمدستي غبرګون دی، او ځینې وختونه دا د وخت په تیریدو سره راټولېږي.

هر څه چې لامل وي، د نورو غصه کول یا د قهر احساس کول باید تاسو ته ګواښ درکړي چې یو څه غلط دي.

که غصه د اوږدې مودې لپاره پاتې شي او

تاسو ته په ورځني ژوند کې ګډوډي را مینځته کړي، نو د سټري مشیو/ پناه غوښتنې مرکز کې د یوه مسلکي سره خبرې وکړئ -

یو ارواپوه، یو ډاکټر، یو ټولنیز کارکوونکی او داسې نور.



## د حل لارو باندې فکر وکړئ

مور نشو کولی تل هغه شیان بدل کړو چې مور غصه کوو، مګر مور کولی شو غبرګون ډول بدل کړو.

کله چې هرڅه آرام شي،

د خپل قهر څرګندولو او حلولو لارو په اړه فکر وکړئ.

له ځانه داسې پوښتنې وکړئ لکه:

✓ څنګه کولی شم وضعیت په سوله ایز ډول حل کړم؟

✓ څنګه یو بل څوک به د دې وضعیت په اړه احساس وکړي؟

✓ زه به یو ملګري ته څه ووايم که دوی زما په ځای کې وي؟

✓ نور خلک څه کوي کله چې دوی په قهر شي؟



### دا مهمه ده چي پوه شو

قهر ستاسو د خوښۍ يا مثبت احساس کولو مخه نيسي، ځکه چې ستاسو

منفي احساسات هرڅه بندوي.

که تاسو خپله غصه په مثبت ډول ونلرئ،

نو دا به يوازې د وخت په اوږدو کې راټول شي او ستاسو په لومړني احساس بدل شي.

قهر کيدی شي د ډيری لوی ستونزو نښه وي.

که شيان تاسو ته عجيب بريښي،

که تاسو له خپل قهر څخه ويره لرئ، تاسو فکر کوئ کله چې

نورو ته د خطاب په وخت کې، خپل ځان يا نورو ته فزيکي زيان رسوئ

نو د سټري مشيو/ پناه غوښتنې مرکز کې مسلکي شتون لپاره د مرستې لپاره ورشئ - ارواپوه، ډاکټر، يو ټولنيز کارکوونکی يا د ماشوم د ساتنې موسسې کارکوونکی.

د دی پټې مینځپانګه یوازې د لیکوال نظر څرګندوي او د هغه یوازینۍ مسولیت دی؛  
دا د اروپایی کمیسیون او / یا مصرف کوونکو، روغتیا، کرهڼی او خوارو اجرائیوي ادارې یا د اروپایي اتحادیې کومی بلی ادارې  
نظر منعکس کولو لپاره نشي ګڼل کیدای.  
د اروپا کمیسیون او اداره د کارولو لپاره کوم مسولیت نه مني چی ممکن د هغه معلوماتو څخه جوړ وي  
چي پکي شامل دي.

کرواداره قار یا غصه خنکه