Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

غتيايي لاربنووني:

له جګړې وروسته خپل ټاټوبی پرېښودل زموږ له پاره کله کله خورا خپه کوونکی وي، ځکه موږ باید ټول هغه څه شا ته پرېږدو چې ورسره بلد وو. په دې کې زموږ د عزیزانو، ټولنې، خلکو او کلتوري اړیکو له لاسه ورکول هم شامل دي. سره له دې چې موږ جنګ تجربه کړی دی او یو بل هېواد ته رسېدل ښايي د آرامښت او فزیکي خوندیتوب یو ستر احساس راکړي.

د آرامښت او خوندیتوب حس ښايي یو څو ورځې، څو اونۍ او یا تر دې ډېر زیات وپايي، مګر ښايي موږ همدارنګه له ډېرو عملي او نورو ستونزو سره مخ شو. ښايي دا ستونزې د ځینو له پاره د ژبې، کور، پیسو ګټلو، د کار یا دندې په موندلو، په ښوونځي کې د ماشومانو په شاملولو، د بانکي حساب په جوړولو، له عامه ترانسپورټ څخه په ګټې اخیستنې او نورو خدمتونو لکه د کورنۍ ډاکټر او روغتیایي پاملرنې په نورو ډولونو کې وي.

دا ټول فعالیتونه وخت نیسي او یو ډول ستونزمن دی، ځکه له یوه نوي ژوند او نوي هېواد سره چې جلا کلتور، جلا اصول او رواجونه لري، عادت او سازګاري کول وخت نیست. کله چې موږ د خپلو ځانونو له پاره د یوه نوي ژوند جوړولو هڅې کوو، ښايي دا زموږ له پاره سربداله کوونکې شي او هڅې مو پایله ورنکړي. همدارنګه دا کار ښايي زموږ له پاره ناهیلی کوونکی هم وي، ځکه کېدای شي دا کار زموږ له پاره هومره آسانه نه وي چې موږ یې هیله لرله.

کله چې موږ ځای پر ځای کېدل پیل وکړو او پر هغو عملي توبونو پوه شو، نو موږ ته نور خپګان او اندېښنې هم پیدا شي، ځکه کله چې موږ د خوندیتوب احساس کوو، زموږ ماغزه او سوچونه نور هم پر هغو سختو تجربو متمرکز کیږي چې موږ ترې تښتېدلي یو. د فزیکي خوندیتوب احساس زموږ ټولې هغه اندېښنې نشي لرې کولای چې موږ یې د خپلو پاتې عزیزانو په اړه لرو، یا له دې امله اندېښمن یو چې زموږ په هېواد کې به څه پېښیږي او یا مو هغه څه ځوروي چې زغملي مو دي. هغه کسان چې د وېرې احساس لري، ښايي دغه وېره له هغوی سره د تل له پاره پاتې شي، ان کله چې هغوی په خوندي ځای کې هم وي.

نو له دې امله دا ډېره اړینه ده چې هڅه وکړو؛ پر خپلو ځانونو هر څومره چې کولای شو مهربانه اوسو او د هغه څه په اړه فکر وکړو چې ښايي موږ په راتلونکو څو اونیو او میاشتو کې د هغې اټکل وکړو او ورته اړتیا لرو، ځکه موږ د هغه څه په اړه چې باید ترسره یې کړو خپه او خواشیني کیږو.

لاندې د هغو شیانو یو څو بېلګې دي چې ښايي موږ يې تجربه کړو:

- دا ډېره عامه ده چې کله موږ خپل عزيزان پرېږدو نو ځان پر دې کار پړ ګڼو او يا کله چې موږ د خونديتوب احساس کوو مګر نور را نه په کور کې پاتې کېږي او يا ښايي هلته نه وي، نو په دې صورت کې هم خپل ځان پړ ګڼو. کله چې موږ ځان پړ ګڼو دا ډېره ستونزمنه ده چې په داسې يوه حالت کې موږ د خپل د خونديتابه له حس څخه خوند واخلو.

- همدارنګه دا هم عام دی چې پر ځان او نورو د پښېمانۍ احساس کوو او غوسه کېږو چې د حالاتو په بدلون کې يې ډېر څه ترسره کړي وي.

- همدارنګه دا هم ډېره عامه ده چې پر خپل ځان نيوکه کوو او په هغه وخت کې مو چې کوم کار په ډېره سمه توګه هم ترسره کړی وي هغه له پامه غورځوو.

- ځينې وختونه هغه زيانمونکي يا سختې تجربې کولای شي زموږ د فکر کولو او تمرکز په وړتيا اغېز پرېباسي، دا چې موږ د خپل ځان او نړۍ په اړه څه ډول احساس لرو او څه فکر کوو پر دې هم اغېز کوي.

- دا عام دی چې موږ به په خپل وجود کې فزيکي بدلونونه او دردونه احساس کړو، ځکه چې موږ سترس يا خپګان تجربه کړی دی. همدارنګه دا هم بايد په ياد ولرو چې کله موږ خپه يا انديښمن يو نو موږ به په خپل وجود کې فزيکي بدلونونه او دردونه هم حس کوو لکه د سر درد او د معدې نا آرامي.

- کېدای شي زموږ د خوراک او ويده کېدو عادتونه اغېزمن شي.

- له نورو سره به زموږ اړيکې ستونزمنې وي. ښايي ځينې ونه غواړي چې يواځې وخت تېر کړي، له نورو سره اوسېدل غوره ګڼي.

- د نورو له پاره کېدای شي، شور د خلکو ګڼه ګونه او بيروبار خپه کوونکی وي، او ښايي هغوی له داسې ځای څخه وځي او غوره ګڼي چې يواځې پرېښودل شي.

پورته ټول شيان چې روښانه شول، دا د ډېرو سختو تجربو له پاره طبيعي غبرګونونه يا خوابونه دي، او مهمه دا ده چې موږ د دې له پاره زماني مقياس ونه ټاکو چې تر کله به دغه ډول متفاوت احساس لرو.ځينې وختونه دغه ډول غبرګونونه کابو کېدای شي او لاندې ځينې لارښووني دي چې کولای شي د هغوی په مديريت کې مرسته وکړي.

روغتيايي لاربښوونې:

1. هڅه وکړئ د خپلې ورځې له پاره یو معمول پلان جوړ کړئ، دا کار له تاسو سره د وخت په تېرولو کې مرسته کولای شي – په دې توګه هڅه وکړئ د خپل ځان او کورنۍ له پاره ورځنی معمول پلان جوړ کړئ، له خپل استوګنځي څخه بهر د وخت تېرولو له پاره پلان جوړ کړئ، که څه هم د لنډې مودې له پاره وي.

2. هڅه وکړئ د خپل ورځني پلان د یوې برخې په توګه د خواړو له پاره منظم وختونه وټاکئ.

3. هڅه وکړئ په منظم ډول خوب وکړئ – په ټاکلي وخت ویده شئ او په ټاکلي وخت را پورته شئ. له ویده کېدو څخه مخکې ډېر چای او یا قهوه مه څښئ.

4. له نورو کورنیو سره اړیکې نیول چې ځانونه په ورته حالاتو کې ګوري هم کېدای شي مرسته درسره وکړي، همدارنګه د نورو ټولنو/مذهبونو له ډلو سره چې له تاسو سره ورته کلتور ولري او په ژبه یې بلد یاست.

5. ښکاره ده چې موږ غواړو د خپل کور له حالاتو څخه خبر شو، مګر د خبرونو او ټولنیزو رسنیو لکه فیسبوک کتل محدود کړئ، ځکه چې دا کار زموږ د لا ډېر سترس او خپګان لامل کېږي او موږ په داسې یوه حالت کې اچوي چې د خپګان او بې وسۍ احساس وکړو. که تاسو خبرونه ګورئ، نو هڅه وکړئ چې ځانګړي او باوري چینلونه وګورئ او هغه هم په محدود ډول په ورځ کې یو یا دوه ځلې. د شپې له ویده کېدو مخکې خبرونه مه ګورئ.

6. که یې امکان وي، نو هڅه وکړئ چې د فزیکي تمرین له پاره ګټورې لارې چارې ومومئ، هڅه وکړئ د دې کار له پاره هلته نږدې کوم پارک او یا خلاصه خونډي فضا ومومئ.

پورته موارد کېدای شي ګټور وي، مګر ښایي موږ نورې مرستې ته هم اړتیا ولرو، که چېرته:

- داسي احساس کوو چي نشو کولای خپل د خپګان احساسات کابو کړو، چي موږ ورسره د ګنګستیا، ناروغی، تنفسي ستونزو، سردردی، د زړه ضربانونو، د خولي وچېدو او دوامدارو دردونو احساس کوو.

- سختي تجربې ښایي زموږ پر خوب له بېلا بېلو لارو اغېز وکړي، لکه په سختی ویده کېدل، کله کله ویښېدل یا سهار له خپل معمول وخت څخه مخکي را پورته کېدل. خوب کول او آرام کول مهم دي، او که چېرته موږ په کافي اندازه خوب ونکړو کېدای شي دا کار زموږ د تمرکز د کموالي، د انرژی د کمښت، د پارول کېدو او ناهیلی سبب شي او ښایي موږ د خپل خوب د منظم کولو له پاره یو څل بیا مرستي ته اړتیا ولرو.

- د سختیو له تجربه کولو څخه وروسته ښایي موږ بد خوبونه ووینو او که چېرته دا خوبونه ډېر او تکراري شي، ثل یو ډول وي او موږ له خوبه را پورته کوي نو اړینه ده چي د مرستي ترلاسه کولو په لټه کی شو.

- ځیني منظرې او غږونه ښایي ځیني وخت موږ ته هغه سختي تجربې را په زړه کړي – لکه د یو چا یا خلکو غږونه، په ټلویزیون او ټولنیزو رسنیو د ځینو شیانو کتل، نو دا چي موږ چېرته یو او څه کوو، دغه فکرونه موږ ته داسي احساس راکولای شي چي ګوندي موږ یو ځل بیا په هماغه سخت حالت کي یو، ان که دا د لنډ مهال له پاره هم وي.

- دا ټول موارد زموږ پر اشتها اغېز کولای شي او نشو کولای له خپلو خواړو څخه خوند واخلو، سم خواړه نشو اخیستلای او د وزن په کمولو پیل کوو.

- موږ ځیني وخت داسي احساس هم کولای شو چي ډېرې سختی مو تجربه کړې دي، او موږ داسي یوه ټکي ته رسیدلي یو چي څڅه ته دوام ورکول نور له حده ډېر شوي دي او ژوند په کولو نه ارزي.

دا ټول احساسات او غبرګونه طبیعي دي او د درک وړ دي او د هغه څه له امله دي چي موږ انګلستان ته تر راتګ وړاندې تجربه کړي دي. که پورتني موارد له تاسو سره صدق کوي، نو پر هر چا باور کول موږ ته دا احساس را کوي چي ګني یواځي یو. پورتني موارد زموږ د هغو عزیزانو له پاره هم د پلي کېدو وړ دي چي له موږ سره انګلستان ته سفر کړی د، لکه زموږ مور او پلار او ماشومان. له یوه مسلکي کس څخه مرسته غوښتل چي ستاسو له پاملرنې سره اړیکه ولري، لکه ډاکتر، کولای شي تاسو ته لارښوونه وکړي چي څه ډول مرسته به ستاسو له پاره ګټوره وي، او دا کار کولای د هغو ستختو تجربو په مدیریت کي مرسته وکړي او سترس را کم کړي.

له کوم ځای څخه مرسته ترلاسه کولای شم؟

La main tendue / Die Dargebotene Hand: **143**

Hotline for psychiatric support: www.santepsy.ch

Psychosocial support in your canton: http://www.psyurgence.ch/fr/contacts

Your family doctor