

# عاطفي روغتيا او هوساينه

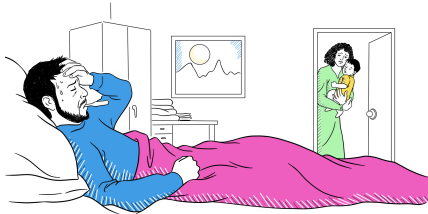
عاطفي احساسات د خپلو احساساتو د درک کوولو وړتيا او همداراز خپل ژوند کې د ستونزو، فشارونو يا هم د بدلونونو سره د ځان برابرولو دي. د عمومي روغتيا دپاره عاطفي احساسات اړين دي او کولی شي د ښه فزيکي روغتيا، قوي اړيکو، او احساساتي انعطاف لامل شي.

## عاطفي احساسات ستاسو په ژوند څه ډول اغېزه لري

عاطفه هغه څه چې مونږي احساسوو. تاسو کېدای شي مثبت احساس، لکه د خوشحالي او هيجان او منفي احساس لکه خپګان، اندېښنه يا فشار احساس کړئ. احساسات کولی شي ستاسو په فکر کولو، ستاسو اړيکو، ستاسو وړځني فعاليتونو او روغتيا اغېزه وکړي.

اړيکې: که چېرې خلک د خپلو احساساتو سره مبارزه کوي، دا ستونزمنه ده چې پوه شي چې نور خلک څه احساس کوي او شخړې څنگه هواره وي. د ښه احساس کولو، کولی شي تاسو سره په آرامۍ سره د اختلافاتو په مديريتولو کې، که هغه اختلاف د ملګرو سره وي، د کورنۍ د غړو سره وي، يا هم په کار يا ښوونځي کې وي مرسته وکړي.

حافظه او پرېکړه کوول: که چېرې تاسو د فشار او احساساتي ننگونو سره مقابله کوئ، ممکن تاسو پير فکر وکړئ، ستاسو فکر ګډوډ کړي او د تمرکز يا پرېکړې کولو توان ونلري. د بېلګې په ډول، ممکن تاسو پام کړئ وي چې تاسو نه شيان هېرشوي، لکه په منقل باندې د لوبني هېرېدل يا د اړينو ليدو کاتو (ملاقاتونو) هېرېدل.



فزيکي روغتيا: ستاسو عاطفي (احساساتي) هوساينه او فزيکي روغتيا سره تړلي دي. احساساتي ستونزې کېدای شي د فزيکي بدلون لامل شي، لکه ناروغه کېدل يا د خوب ورکېدل (بې خوابي). لکه څرنگه چې تاسو د سختو ننگونو سره لاس او ګرېوان ياست نو د خپلو احساساتو او فزيکي ادراکو (احساساتو) په اړه پوهېدل اړين دي.

## خپلو عاطفي يا احساساتي روغتيا ته پاملرنه کوول

هروکړی داسې تجربې لري چې له مخې يې عاطفي روغتيا او هوساينه اغېزمنه کيږي. دا تحريک کېدای شي چې مثبتې وي لکه په دنده کې ترفېح کوول يا منفي وي لکه ناروغه کېدل. دلته ځينې لارې شتون لري کوم چې تاسو کولای شي د هغو په کارولو سره خپل عاطفي روغتيا ته پاملرنه وکړئ:



باخبره (هوبنيار) اووسئ. هوبنيار يا باخبره اوسېدل کېدای شي تاسو سره مرسته وکړي ترڅو آرامه ووسئ، فشار کنټرول کړي او همداراز په خپلو افکارو او احساساتو پير کنټرول ولري. د بېلګې په توګه، پرته له دې چې تاسو خپل ذهن ته اجازه وکړئ چې ګډوډ يا سرگردانه شي نو تاسو کولای شئ خپل تنفس يا هغه څه چې تاسو يې ترسره کوي تمرکز وکړئ.

توازن پيدا کړئ. د هغو شيانو لپاره د وخت ټاکل يا پيدا کول چې تاسو ورڅخه خوند اخلي، لکه د خوبې وړ لوبې، لمونځ، يا منځګړيتوب کولی شي ستاسو د احساساتي روغتيا په پاملرنې کې مرسته وکړي.

د نورو سره اړيکې ساتل. د دوستانو او کورنۍ سره د خپلو احساساتو شريکولو کولای شي چې تاسو سره د خپلو احساساتو او عاطفو په لاسني پوهېدلو کې مرسته وکړي.

د فشار مديريت کوول. فشار کولای شي ستاسو دواړه هم بدن او هم ذهن اغېزمن کړي. د يو منظم مهالوېش تعقيبول، په کافي اندازه خوب کول، په ښه توګه د خوړو، ميوو او سبزيجاتو خوړل، او همداراز د بدن خوځښت هغه حل لارې دي چې له مخې يې تاسو کولای شي خپل لنډمهاله او اوږدمهاله فشارونه مديريت کړئ.



# کله د احساساتي ملاتړ په لټه کې شو

هرڅوک په مختلف ډول احساسات تجربه او مدیریت کوي. د بېلګې په توګه، یو نفر چې یوه نوې دنده پیلوي نو مثبت احساس به تجربه کوي حال دا چې یو بل نفر شاید د نوې دندې د پیلولو په اړه اندېښمن وي. که تاسو د څو اونیو دپاره لاندې نښې نښانې تجربه کوی نو باید د مرستې په لټه کې شئ:



- که د عادي یا منظمو کارونو ترسره کول تاسو ته ستونزمن وي، لکه د ځان یا د کورنۍ ساتنه او پالنه. د بېلګې په توګه، د ساده یا عادي خواړو پخول یا په منظمه توګه د پوهې خورل.

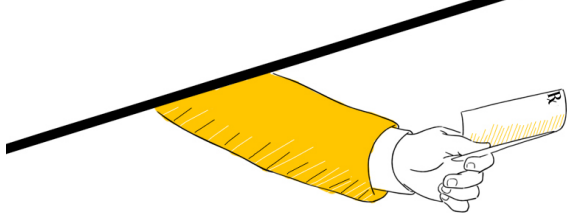
- پېر زیات او یا هم لږ خوب کول.

- د ورځې په اوږدو کې د پېرې مودې دپاره خپګان یا اندېښنې احساس کول.

- د غوسې، خپګان یا د پېرې زیاتې غوسې احساس کول.



- په کار، ښوونځي یا اړیکه کې د چلند د بدلون احساس کول. د بېلګې په توګه، تاسو کېدای شئ د خپلو دوستانو او کورنیو سره له لیدو پډه وکړئ یا هم د اړینو دندو یا لیدنو په یاد ساتل تاسو دپاره ستونزمن وي.



## د عاطفي احساساتو د ملاتړ د خدمتونو ډولونه

که چېرې تاسو مرستې ته اړتیا لرئ نو ستاسو دپاره مسلکي مرستې شتون لري. په مسلکي مرستو کې د مشاروینو سره لیدل، ملاتړو ګروپونو کې ګډون کول، یا د ډاکټرڅخه د درملو ترلاسه کول شامل دي. د مرستو په اړه د معلوماتو د ترلاسه کولو دپاره د خپل لومړني درملني له ډاکټر، د قضیې کارکوونکي (کېس ورکر) سره خبرې وکړئ او یا هم د [اړونده خدمتونو په اړه په خپله سیمه کې پلټنه وکړئ](#).

په یاد ولرئ چې د ملاتړ دپاره لاسرسی یوه عادي خبره ده. هرڅوک فشار، خپګان او ژوره اندېښنه تجربه کوي. خپلو افکارو او احساساتو ته پام کول ستاسو د احساساتي روغتیا لپاره مهم دي.