Pashto Version

عاطفي روغتيا او هوساينه

عاطفي احساسات د خپلو احساساتو د درک کوولو وړتيا او همدارازپخپل ژوند کې د ستونزو، فشارونو يا هم د بدلونونو سره د ځان برابروول دي. د عمومي روغتيا دپاره عاطفياحساسات 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 مونږيې احساسوو. تاسو کېدای شي مثبت احساس، لکه د خوشحالۍ او هيجان او منفي احساس لکه خپګان، اندېښنه يا فشار احساس کړی. احساسات کولی شي ستاسو په فکر کولو، ستاسو اړيکو، ستاسو ورځني فعاليتونو او روغتيا اغيزه وکړي.

اړيکي : کله چې خلک د خپلو احساساتو سره مبارزه کوي، دا ستونزمنه ده چې پوه شي چې نورخلک څه احساس کوي او شخړې څنګه هواره وي. د ښه احساس کوول، کولی شي تاسو سره په آرامۍ سره داختلافاتو په مديريتکولو کې، که هغه اختلاف د ملګرو سره وي، د کورنۍ د غړو سره وي، ياهم په کار يا ښوونځي کې وي مرسته وکړي.

حافظه او پرېکړه کوول : کله چې تاسو د فشار او احساساتي ننګونو سره مقابله کوئ، ممکن تاسو ډير فکر وکړئ، ستاسوفکرګډوډ کړي او د تمرکز يا پريکړې کولو توان ونلری. د بېلګې په ډول، ممکن تاسو پام کړی وي چې تاسو نه شيان هېرشوي، لکه په منقل باندې د لوښي هېرېدل يا د اړينو ليده 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 خوبي). لکه څرنګه چې تاسو د سختوننګونوسره لاس او ګرېوان ياست نو د خپلو احساساتو او فزيکی 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 تحربې کيدای شي چې مثبتې وي لکه په دنده کې ترفيع کوول يا منفي وي لکه ناروغه کېدل. دلته ځينې لارې شتون لري کوم چې تاسو کولای شي د هغو په کاروولو سره خپل عاطفي روغتيا ته پاملرنه وکړی :

باخبره(هوښيار) اووسئ. هوښيار يا باخبره اوسېدل کيدای شي تاسو سره مرسته وکړي ترڅو آرامه ووسی، فشار کنټرول کړي او همداراز په خپلو افکارو او احساساتو ډېر کنټرول ولری. د بېلګې په توګه، پرته له دې چې تاسو خپل ذهن ته اجازه وکړئ چې ګډوډ يا سرګردانه شي نو تاسو کولای شئ پخپل تنفس يا هغه څه چې تاسوپې ترسره کوی تمرکز وکړئ.

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

د نورو سره اړيکي ساتل. د دوستانو او کورنۍ سره د خپلو احساساتو شريکوول کولای شي چې تاسو سره د خپلو احساساتو او عاطفو په لا ښه پوهېدلو کې مرسته وکړي.

د فشار مديريت کوول. فشار کولای شي ستاسو دواړه هم بدن او هم ذهن اغيزمن کړي. د يو منظم مهالوېش تعقيبوول، په کافي اندازه خوب کوول، 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 کړی.

کله د احساساتي ملاتړ په لټه کې شو

هرڅوک په مختلف ډول احساسات تجربه او مدیریت کوي. د بېلګې په توګه، یو نفرچې یوه نوې دنده پیلوي نو مثبت احساس به تجربه کوي حال دا چې یو بل نفر شاید د نوې دندې د پیلوولو 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 کوول تاسو ته ستونزمن وي، لکه د ځان یا د کورنۍ ساتنه او پالنه. د بېلګې په توګه، د ساده یا عادي خواړو پخوول یا په منظمه توګه د ډوډۍ خوړل.
- ډېر زیات او یا هم لږ خوب کوول.
- د ورځې په اوږدو کې د ډېرې مودې دپاره خپګان یا اندېښنې احساس کوول.
- د غوسې، خپګان یا د ډېرې زیاتې غوسې احساس کوول.
- په کار، ښوونځي یا اړیکه کې د چلند د بدلون احساس کوول. د بېلګې په توګه، تاسو کېدای شي د خپلو دوستانو او کورنیو سره له لیدو ډډه وکړی 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 ګروپونوکې ګډون کوول، یا د ډاکترخخه د درملو ترلاسه کوول شامل دي. د مرستو په اړه د معلوماتو د ترلاسه کوولو دپاره د خپل لومړني درملني له ډاکتر، 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.

switchboard
connecting resettlement experts

CORE
Cultural Orientation Resource Exchange

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

The IRC received competitive funding through the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Grant #90RB0052 and Grant #90RB0053. The project is 100% financed by federal funds. The contents of this document are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families.