د رواني روغتيا کيټ

مهاجر/ پناغوښتونکي جمعيت

د هيواد بدلول، خورا ستونزمن او ننګونکي کيدلاي شي، يا دا چې مورږ د ښه ژوند په لټه کې وو او د جوړولو توان مو يې نه درلود، يا دا چې مورږ د خپلې خوښې خلاف خپل هيواد مو پريښود.
په يو نوي هيواد کې، ممکن مورږ ونه پوهيږو چې چيرې کار وکړو، طبي/ صحي مرسته، سرپناه يا ملاتړ ترلاسه کړو، او دا هم ستونزمنه ده چې د خلکو يوه ډله/ مجموعه پيدا کړو چې مورږ ته دا احساس راکړي چې مورږ په کور کې يوو. د دې ننګونو سره د مخامخ کيدو په وخت کښې ، طبيعي ده چې احساس وکړئ ...

د صدماتي/ تراماتيک حالت بيا تجربه کول

علائم:

- د مغشوشيت او بې احساسۍ احساس کوو
- نشو کولاي تمرکز وکړو يا په نورمال ډول ژوند وکړو
- داسې احساس کوو چې بدن مو په فزيکي ډول دلته دي خو مورږ نشته يوو
- تر ټولو بدې شپې بيا ځل داسې تجربه کوو لکه چې هلته يوو
- د ګناه احساس کوو
- د لکول ځښل، د مخدره توکو کارول يا ځان ته زيان رسول يوازينۍ د حل لار راته ښکاري

د ټراماتيک حالت په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ

مشوش او ډير انديښمن

علائم:

- سر مو فکر کول نه دروی
- اشتها/ خوراک علاقه نلرو
- زړه او تنفس مو ګړندی کيږی
- آرام نه يو او ښه خوب نشو کولاي
- تل هوښيار/ چمتو يو
- سر، سينه او يا معده مو درد کوي
- د سترګو او د بې ځايه شوی فکر/ ذهن احساس کوو

د اضطراب په اړه نور معلومات ترلاسه

خواشيني يو ځکه چې مورږ يو څوک يا کوم مهم شی له لاسه ورکړي (کور، آرام، امنيت).

علائم:

- غوارو يوازې ووسو
- د يوازيتوب احساس کوو او په کورکي د شتون څخه ستړی يو
- د هيڅشي لپاره انرژي نه لرو
- يوازې د ژړا احساس کوو، خپه يوو
- يوازې د شيانو بد اړخ ګورو
- داسې احساس کوو چې هغه/ هغې ته مو الوداع نه ده ويلي يا هغه مو له لاسه ورکړي دي
- کله ناکله ورکيدل راته تر ټولو ساده او غوره د حل لاره ښکاری

د خپګان او غم په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ

د دې لارې احساس کول سخت دي، مګر مورږ کولی شو:

01. په هغه څه تمرکز وکړئ چې تاسو پې کنټرولولی شئ. د خپلې ورځې لپاره د لومړيتوبونو ليست جوړ کړئ د هغه څه سره چې تاسو پې پاملرنه/ مراقبت کولاي شئ. د هغه څه سره پيل کړئ چې تر ټولو اسانه او چټک وي تاسو ته.

02. انديښنې په اوږدليد کې واچوئ. د هغه څه په اړه وليکئ چې تاسو انديښمن يا غمجن کوی. بيا، د يو چا سره پې شريک کړئ يا وروسته د لوستلو لپاره پې خوندي کړئ.

03. د هغو چا سره اړيکه ونيسئ چې درته نيږدي وی يا مو خوښ وی. د کورنۍ غړي يا ملګري ته زنګ ووهئ، هغه څه ورسره شريک کړئ چې تاسو پې تيروي او احساس وی پې. د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې تاسو ته ستونزمن وي، مګر د ښه وختونو د يادولو څخه هم ګټه واخلي.

04. فزيکي فعاليت وکړئ. تاسو کولاي شئ چې قدم ووهي/ وګرځئ، منډې يا نڅا وکړی. پدې شيبو کې په هغه څه تمرکز وکړئ چې ستاسو شاوخوا پيښيږي لکه، غږونه ، ميوزيک ، بوی ، د موټرو رنګونه ، سړکونه ، باغونه/ شنه ځايونه.

05. خپل ځان ته پام وکړئ. د هغو فعاليتونو په لټه کې شئ چې تاسو ته ښه احساس درکوي، د بيلګې په توګه: فلمونه، سيريالونه، نقاشی، ګرم حمام کول، عادي خواړه جوړول يا د خپل هيواد د خلکو سره وخت تيرول. د هر فعاليت لپاره د اونۍ ورځې او ساعتونه وټاکئ.

د ځان پاملرنې په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ

د تخصصی مرستې په لټه کې شی
د روانی صحت مرستندويه لين SNS24
808 24 24 24، 24 ساعته وړيا

JRS SERVIÇO JESUÍTA AOS REFUGIADOS PORTUGAL

ORDEM DOS PSICÓLOGOS