

بڼه والی څه دی

مور به په یوه بشپړه نړۍ کې تل د خوښۍ احساس وکړو. که څه هم ځینې وختونه ژوند ننگوونکی وي او بڼایي د خپلو احساساتو سره تعامل ستونزمن وي. هر څوک کله نا کله د خپګان احساس کوي، خو که دا احساسات له څو ورځو زیات دوام وکړي یا دا چې د خپل ځان یا نورو په اړه ستاسو د احساس کولو څرنگوالی اغېزمن کړي، بڼایي تاسو د مرستې یا مشورې غوښتنه وکړئ. دا مهمه ده چې پوه شئ چې څه وخت بڼه احساس نه کوي او پوه شئ چې د بڼه احساس کولو لپاره مرسته ترلاسه کول اړین دي.

دلته ځینې ټکي شته چې تاسو سره به مرسته وکړي پوه شئ چې تاسو ممکن بڼه نه یاست.

- د خپګان یا ژړا احساس کول
- له هغه شیانو سره لږ یا هیڅ علاقه نه درلودل چې تاسو مخکې ترې خوند اخیست
- له نورو خلکو سره خبرې یا وخت تېرول نه غوښتل
- د هغه شیانو په اړه د اندېښنې یا وېرې احساس کول چې پېښ شوي یا بڼایي پېښ شي
- د ستړیا یا ډیر خوب احساس کول
- د ویده کیدو یا ویده پاتې کیدو کې ستونزې
- د گډوډۍ احساس کول یا کمزوری تمرکز
- د احساس کولو او غبرګون ښودولو د څرنگوالي د اداره کولو لپاره مبارزه
- په اسانۍ غوسه کیدل

کله چې د خپګان احساس کوي څه باید وکړئ

دلته بېلابېل شیان شته دي چې تاسو یې د خپل ځان یا نورو په اړه د احساساتو د څرنگوالي د ودې لپاره ترسره کولی شئ. دلته ستاسو سره د مرستې لپاره څو گامونه دي. تاسو باید کله چې بل څل د خپګان احساس کوي یوازې د **CALM** کلمه په یاد ولرئ. په انګلیسي کې د **CALM** معنی د آرام او فشار څخه پاک احساس کول ده.

C - Connect – یو ځای شئ

دا ګټوره ده کله چې د خپګان احساس کوو له خلکو سره یو ځای شو. دوی کولی شي د هغه څه په اړه ډیر مثبت لید وړاندې کړي چې مور یې اندېښمن کړي یو.

- دلته بېلابېل خلک شته دي چې تاسو ورسره اړیکه نیولی شئ. د مثال په توګه ستاسو پالونکی، ټولنیز کارکونکی یا بل داسې څوک چې ستاسو پر ژوند مثبت اغېزه لري.
- تاسو کولی شئ په خپله سیمه کې د ځوانانو له ډلو سره هم اړیکه ونیسئ. په فعالیتونو کې برخه اخیستل یا له نورو سره ټولنیزې اړیکې ساتل، کولی شي تاسو له خپلو اندېښنو څخه لرې کړي.
- یا په ساده ډول مجازي نړۍ د وصل کیدو لپاره غوره کړئ. بېلابېل فعالیتونه شتون لري چې تاسو یې آنلاین ترسره کولی شئ لکه د فلمونو لیدل، د موسیقۍ اورېدل یا هر هغه څه چې تاسو ورسره علاقه لري یا تاسو ته خوښي او راحت راوړي.

A – (be) Active – (فعالانه) اوسئ

کله چې تاسو د خپلگان احساس کوی، باید چې د قدم وهل یا تازه هوا اخیستل په پام کې ونیسئ. تمرین په پراخه کچه د اضطراب او خپلگان کمولو په ګډون پر ښه والي باندې مثبت اغیزه لري. تاسو کولی شئ خپل نږدې پارک ته ولاړ شئ یا په ساده ډول د خپل ګاونډ شاوخوا وګرځئ. تاسو د سپورټ کلبونو لکه کریکټ، فوټبال، یا رزمي ورزشونو کې هم ګډون کولی شئ کوم چې له نوو کسانو سره د یو ځای کېدو چانس لوروي او ستاسو ښه والي ته لا وده ورکوي.

L – Let out – بیرون پرېږدئ (خپل احساسات د خپل نوښت په څرګندولو سره)

له هنر پرته د خپلو احساساتو څرګندولو لپاره بله غوره لاره نه شته. بېلابېل فعالیتونه شته دي چې تاسو یې په پام کې نیولی شئ. د مثال په توګه:

- رسامي کول
- نڅا کول
- سندرې ويل
- ګنډل
- پخلي کول

او ډېر نور...

ډیری لویو هنرمندانو لکه Edward Munch یا Picasso د خپل هنر جوړونې له لارې د خپلو احساساتو څرګندولو دهڅې په وخت کې لویې هنري ټوټې تولید کړې.

M – Meditate/Mindful – مراقبت

کله چې اندېښمن یو یا د دوامداره غمجن مزاج تجربه کوو، نو زموږ د فزیکي روغتیا ډول او زموږ د افکارو جریان له لاسه ورکول اسانه دي.

تاسو ممکن د تنفس د تمرین هڅه وکړئ چې په آرامۍ او سکون کې مرسته وکړي. د ماشوم د اړیکې کرښه (Childline) [یوه متقابلېه وسیله](#) چمتو کوي څو له دې لارې ستاسو ملاتړ وکړي.

همدرانګه، تاسو ښايي په ژورنال کې د خپلو افکارو د ریکارډ ساتل ګټور ومومئ. تاسو یې بیرته کتلې شئ یا د نورو سره شریکول غوره کولی شئ کله چې تاسو چمتو یاست.

د مرستې لپاره باید چیرته لار شئ

ستاسو ټولنیز کارکوونکی او پالونکی له اړونده خدماتو سره د نښلولو لپاره شته. که تاسو د خپلو اندېښنو په اړه له دوی سره خبرې کول غوره کړئ، دوی به تاسو سره د حل په موندلو کې مرسته وکړي.

دا د کمزورۍ نښه نه ده چې مرستې وغواړو یا یې ترلاسه کړو، موږ ټول هغه وخت ښه یو کله چې موږ د نورو څخه ملاتړ وکړو.

دلته آنلاین پلټنيز فورمونه هم شته دي چې کولی شي مرسته وکړي کله چې تاسو غمجن یاست:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

يا تاسو ڪولى شئ د دي مرستي له ڪرڻو سره اړيڪه ونيسي، ڪه و غواري په مستعار ڊول سره، دا ستاسو تشويشونو او انديبننو د شريڪولو لپاره خوندي خاي وړاندي ڪوي:

- Samaritans - ۱۱۶ ۱۲۳ ته زنگ ووهي چي ۲۴ ساعته شتون لري ڪه د احساساتي اضطراب اداره ڪولو لپاره مرستي ته اڀتيا لري
- Shout - ۸۵۲۵۸ ته 'SHOUT' وليڪي ڪه احساس ڪوي چي نور ژوندي نه شئ پاني ڪڍي يا په بحران ڪي ياست.
- Papyrus-0800 068 4141 ته زنگ ووهي (۱۰ am - ۱۰ pm) ڪه تاسو د خان وڙني فڪرونو سره مبارزه ڪوي.