

Tackling Loneliness

د هوساينی کارتونه

- په اطمینان سره پریکړه
- باور: له نورو سره اړیکه ساتل
- د ستونزو حل
- له بدلونونو سره تطابق (خان عیارول)
- د بیا غور کولو مهارتونه
- نوی فعالیت، د چانګې برستن

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

د بریتانوی سور صلیب ټولنه، د روډیل چارتر موسسې په واسطه مخ ته وړل کېږي. روډیل چارتر یوه خپره موسسه ده چې په انګلستان او ولز کې ثبت شوی (٢٠٠٤)، سکولفډ (SC037738) او په ایل اف من کې (٠٧٤١).

in partnership with



په اطمینان سره پریکړه

دا لاندې چارټ بشپړی چې څنگه په اطمینان سره پریکړه کولای شئ

۱. څنگه احساس کوم؟

لاندې ولیکی چې د پریکړې کولو پر مهال څه احساس لری؟

۲. څه شئ د پریکړې کولو په

وخت کې زما مخه نیسی؟

په یاد مو اوسه چې ستا لپاره څه شئ ترټولو ښه دي نه د نورو لپاره؟ هغه تر ټولو ښه شئ څه شئ دي؟

۳. د پریکړې کولو په وخت کې کوم

شئ ښه دي او کوم شئ بد دي؟

د خپل فکر په پلوی او د خپل فکر په خلاف ټول دلایل (منفي او مثبت اړخونه) ولیکه. او د همدې پر بنا خپله پریکړه وکړه.

۴. د خپلې پریکړې په هکله فکر وکړئ.

ددې پریکړې د کولو په وخت کې څه شئ سخت وه او څه شئ آسانه؟ بل وار چې پریکړه کوی کوم شئ به بل ډول ترسره کوی؟

۵. د خپل خان لپاره یو وخت وټاکه چې له هغه وخت

نه مخکې باید خپله پریکړه ترسره کړی؟

د پریکړې کولو لپاره ځان ته کافی وخت ورکړه— خو بیا هم د وخت پام ساته او یو حد ورته وټاکه.

۴. خپله ویره وپیژنه

دا یوه معمولي خبره ده چې سړی د بدلونونو نه ویره او اندېښنه لري؟ له ځان سره ووايه چې ته باید هرومرو پریکړه وکړی.

ولیکه چې دا پورته مرحلې به په راتلونکي کې څنگه کاروی؟

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line 0808 196 3651

د بریتانوي سرور سټیټ ټولنه د روډل چارټ موسسې په واسطه مخ ته ول کوي. روډل چارټ یوه خپره موسسه ده چې په انګلستان او ویتز کې ثبت شوی (٢٠٠٤)، سکاتلنډ (SC037738) او په ایل اف من کې (٠٧٥٢)

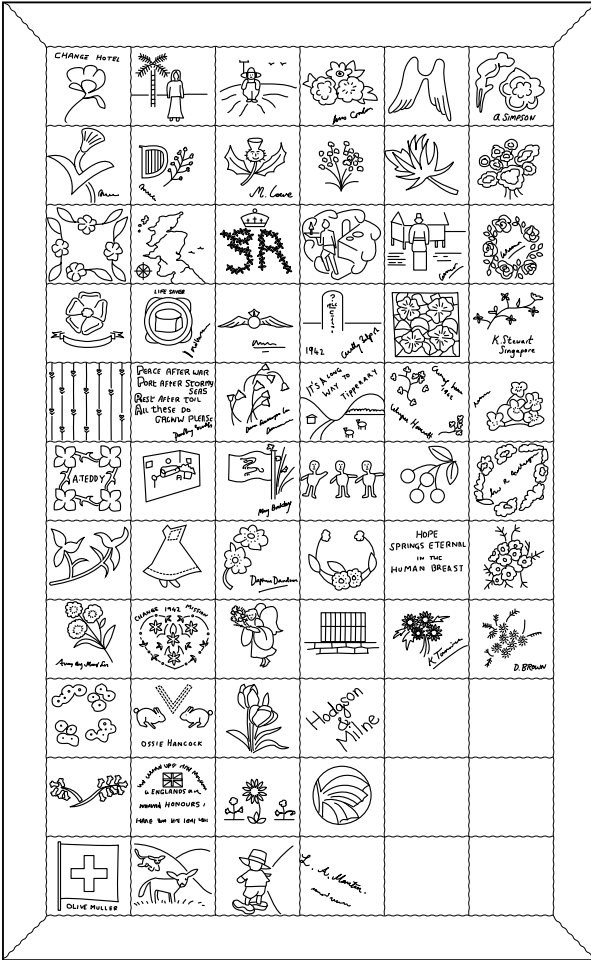
in partnership with

 AVIVA

نوی فعالیت، د چانگي برستن

لاندي رسم د چانگي برستن په نامه ياديږي. د چانگي برستنې بنځينه اسيرانو په دويمې نړيوالې جگړې کې جوړولې. هرې بنځې به يوه څلور کونجه توټه جوړوله او په هغه کې به يې د خپل ميره لپاره يو پيغام خامک کاوه.

دا لاندي برستن رنگه کړئ. ځيني څلور کونجه توټې خالي پرېښودل شوي چې تاسې خپل پيغام پکښې وليکئ او هغه داسې يو څه وي چې تاسو ته اهميت لري.



بيا غور کول

ستاښي په نظر د دې برستنې جوړول په سختو شرايطو کې څنگه له بندي بنځو سره مرسته کوله؟

په سختو شرايطو کې له تاسو سره څه شی مرسته کولای شي؟

څنگه کولای شي دا فعاليتونه له نورو سره شريک کړئ؟

د يو ځای گډ کار کولو گټه څه ده؟

www.changi.redcross.org.uk

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line 0808 196 3651

د برتانوي مور صليب ټولنه د روډول چارز موسسې په واسطه مخ ته وړل کېږي. روډول چارز يوه خوږه موسسه ده چې په انگلستان او ويلز کې ثبت شوې (٢٠٠٤)، سکټلنډ (SC037738) او په آيل اف ان کې (٠٧٥٢).

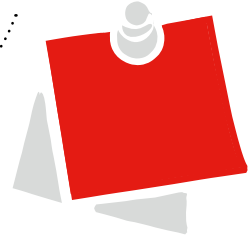
in partnership with





د بيا غور کولو مهارتونه

د خپلو برياليتوبونو په هکله بيا غور کول له مونږ سره مرسته کوي چې په راتلونکي کې له بدلونونو سره ښه تطابق وکړو. دا لاندې میتود په دې هکله مرسته کولای شي.

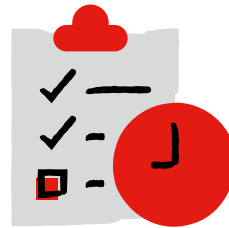
۱. وليکې چې نن مو څه لاسته راوړنه درلودله



۲. اوس وليکې چې سبا او بله اونۍ څه لاسته راوړنه غواړی ولری؟
دا لاسته راوړني کيدای شي ډيري يا کمې وي.

THURSDAY	FRIDAY
	

۳. هر سهار خپل نوټونه چک کړئ چې دریا د شي چې څه غواړی تر لاسه کړئ؟



۴. په دې شیانو بيا د اونۍ په آخر کې له سره غور وکړئ.
آيا ستاسې پلانونه بدل شول؟



دا میتود څنگه له تاسې سره مرسته کولای شي چې خپلې موخې ترلاسه کړئ؟

له دې میتود نه د نویو مهارتونو د زده کړې، او د نوښتو گروپونو سره د یوځای کیدلو لپاره کار اخیستلای شئ. څنگه کولای شئ دا شیان په خپل ژوند کې په نښه کړئ.

[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

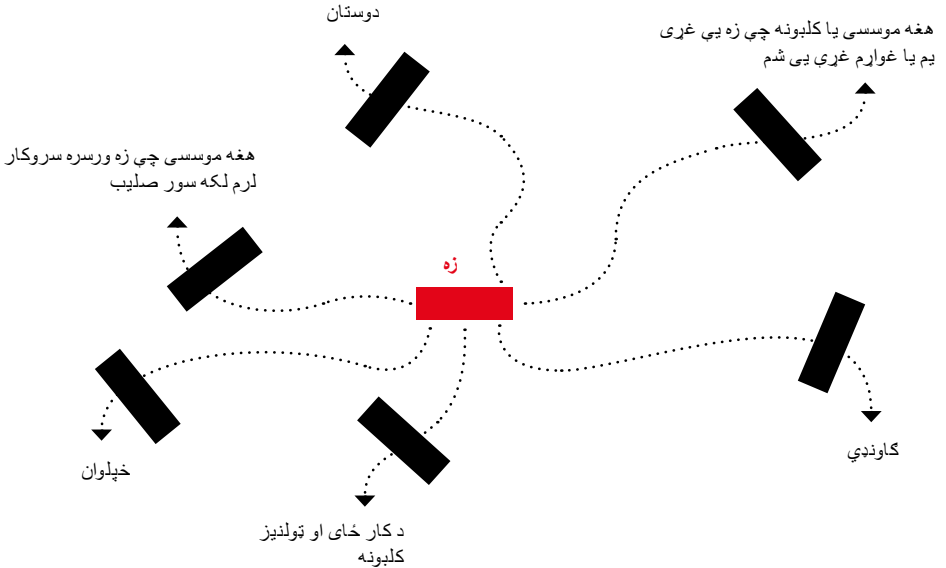
ٻاور: له نورو سره اړيکه ساتل

مونږ داسې ډير کسان پيژنو چې مونږ سره مرسته کولای شي او يا دا چه مونږ له هغوی سره په ستونزمن حالت کې مرسته کولای شو.

د هغو کسانو نومونه وليکه چې تاسو ورسره اړيکه لری.

هغوی څه کار کوي؟

او څنگه کولای شئ لاهم ورسره خپله اړيکه ټينگه وساتئ؟



فکر وکړئ چې څنگه دا خلک له تاسو سره مرسته کولای شي.
بيا وليکئ چې څرنگه دوی له تاسو سره مرسته کولای شي.

بل له چا سره غواړئ ملاقات وکړئ؟

هغه کسان چې ته ورسره اړيکه لري څنگه له تاسره مرسته کولای شي؟

څه کولای شئ چې دوی له تاسره ملاقات وکړي (وگوري)؟

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

د برتانيې سور صليب ټولنه، د روډل چارټر موسسې په واسطه مخ ته وړل کېږي. روډل چارټر یوه خپره موسسه ده چې په انګلستان او وېلز کې ثبت شوې (٢٠٠٤٩)، سکټلنډ (SC037738) او په آيل آف من کې (٠٧٥٢)

in partnership with



د ستونزو حل

۱. ځینې وختونه ستونزې دومره لویې وي چې سړی نه پوهیږي له کوم ځایه یې شروع کړي.



۲. ستونزی په ورو برخو وویشی؟

د مثال په ډول، د کور د ضروري شیانو د پیروولو کار (شاپنګ) کولای شو په لاندې کوچنیو برخو وویشو: د لست جوړول، د تک راتګ وسیله برابرول، د کڅوړو پیدا کول....



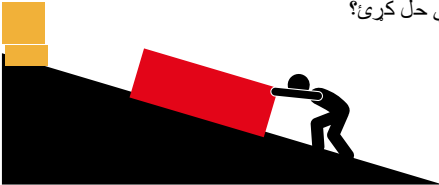
۳. تاسې کولای شئ کوچنی ستونزې په آسانی او ژر حل کړئ



۴. کله چې کوچنی ستونزې حل شوي لویه ستونزه په ډیره آسانتیا حلېږي.



۵. د یوې ستونزې په باره کې فکر وکړئ چې کولای شئ په دې طریقه یې حل کړئ؟



redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

in partnership with



له بدلونونو سره تطابق (ځان عیارول)

۲. د ټولو هغو مثبتو او سختو احساساتو په باره کې وپلټئ چې تاسو ددی بدلون په وخت کې تجربه کړي وي.

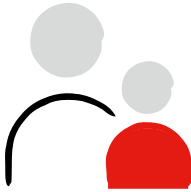


۱. په نږدې تیر وخت کې د خپل ژوند د یوه بدلون په هکله فکر وکړئ.



۴. تاسو سره د بدلونونو په وخت کې مرسته کولای شئ

۳. اوس سوچ وکړئ چې تاسو ولې دا احساسات درلودل



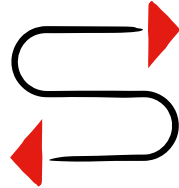
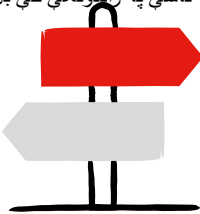
دا کیدای شي دوستان، کورنۍ، ډاکټر،
انټرنټ او یا ټلويزيون وي



۵. دا منابع او دوستان په څه ډول کولای شي د بدلونونو سره د تطابق په هکله مرسته وکړي؟

۶. تاسو سره د ژوند د بدلونونو او نويو پړاوونو په وخت کې مرسته کولای شي.

۶. کوم شیان به تاسې په راتلونکي کې بل ډول ترسره کړئ؟



Tackling Loneliness

د هوساينی کارتونه

- په اطمینان سره پریکړه
- باور: له نورو سره اړیکه ساتل
- د ستونزو حل
- له بدلونونو سره تطابق (خان عیارول)
- د بیا غور کولو مهارتونه
- نوی فعالیت، د چانګې برستن

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

د بریتانوي سرور سټیټ ټولنه، د روډال چارټر موسسې په واسطه مخ ته وړل کېږي. روډال چارټر یوه خپره موسسه ده چې په انګلستان او ولز کې ثبت شوې (٢٠٠٤)، سکاټلنډ (SC037738) او په آبل اف من کې (٠٧٤١).

in partnership with

