

# د هوساينې تخنیکونه، د خان د مقاومت رامنځته کول او د لومړني مرستي کڅوړه

د مهارتونو د ودې، پر خان باور او اړیکو د بنو کولو  
لپاره لارښود، ملاتړ او فعالیتونه

## د مهرباني قوت

په شراکت کې له



AVIVA

## د مقاومت 6 آر (Rs 6)

ددې لپاره چې له ستونزمن حالت سره له مخ کېدو څخه وروسته بیرته په ښه ډول ځان سمبال کړئ، دا لارښوونې له تاسې سره په چمتوکیدلو کې مرسته کوي



### ارامتیا

په داسې ډول ځان ارامه کړئ چې له تاسې سره مناسبه وي، د مثال په ډول، باغواني، کتاب لوستل او د تفکر تمرین.



### منعکسول

د خپل حالت، هغه څه چې ستاسې په شاوخوا کې پېښېږي او د شیانو په اړه د خپل احساس منعکسول.



### مسئولیت

د خپلې روانې روغتیا، هوساینې او مقاومت مسئولیت په خپله غاړه واخلي.



په باقاعده او منظم ډول تمرین کول او خوند اخیستل



### ځانته انرژي ورکول

سالم غذايي رژیم درلودل، د الکولو څښلو په اړه هوښیار اوسېدل



### اړیکې

له ملګرو او کورنۍ سره د تلیفون له لارې یا آنلاین د یاد ورکولو او ملاتړ کونکې اړیکې جوړول. په دې پوهېدل چې په ستونزمنو وختونو کې چاته ولاړ شو یا له چا سره خبرې وکړو.

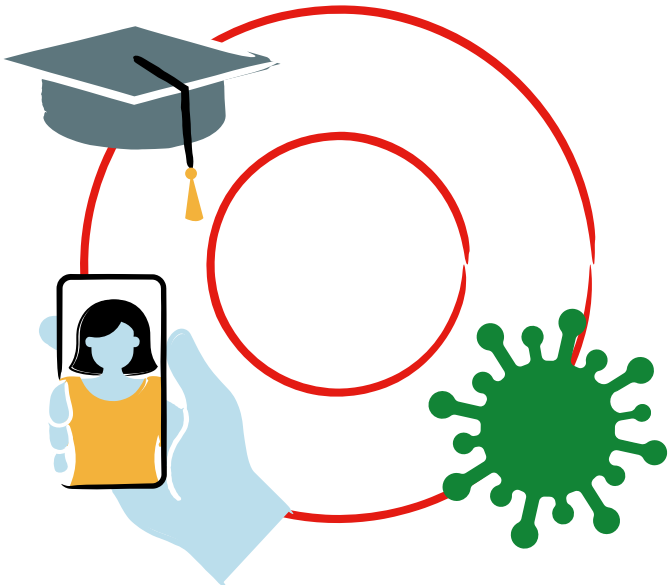


## د کنټرول دایرې

خفه یا غمجن اوسپدل داسې احساس ورکوي چې ګواکې تاسې د یوه حالت په کابو کولو باندې لږ کنټرول لرئ او یا فکر کوئ چې باید ذکر شوي حالت ته څه ډول بدلون ورکړئ د ناڅرګند احساس درلودل ستاسې د ډېرو شیانو مخنیوی کولی شي چې په دې سره ستاسې سره د اندېښنې په راکمولو کې مرسته کوي.

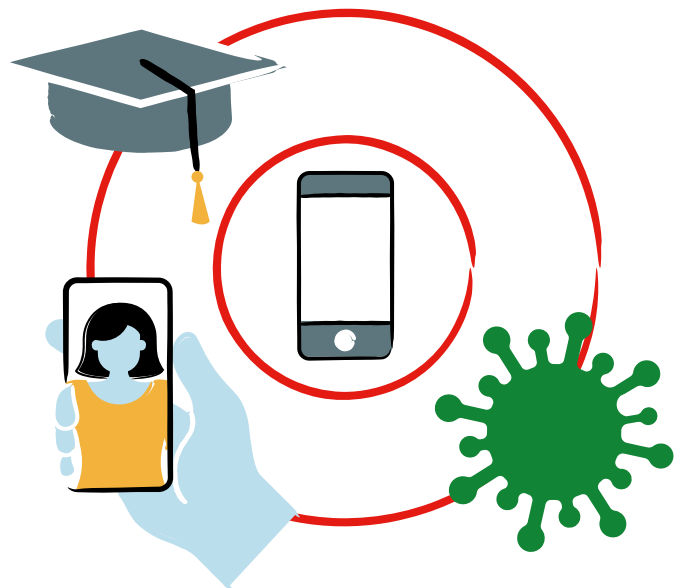
د کنټرول دایرو څخه ډېری خلک ګټه اخلي او د یوه حالت د کابو کولو لپاره یو ازمویل شوي طریقې ده. ددې معنی داده چې تاسې په هغه څه باندې تمرکز کوئ چې تاسې یې ترسره کولی شئ او په هغه څه باندې یې نه کوئ چې تاسې یې نشئ ترسره کولی.

کېدی شي چې اوسمهال هرڅه ناڅرګند معلوم شي. یوه لاره داده چې په هغو شیانو باندې تمرکز وکړو چې مونږ یې کابو کولی شو.



1. په یوه ټوټه کاغذ باندې دوه دایرې رسمې کړئ

2. ټول هغه شیان د دایرې په باندني برخه کې رسم کړئ چې تاسې یې په اړه اندېښمن یاست، مګر کابو کولی یې نشئ



3. د دایرې په مرکز کې ټول هغه شیان رسم کړئ چې تاسې یې کنټرولولی شئ

4. ددې مرکزي اندېښنو د اسانتیا لپاره د یوه داسې څه په اړه فکر وکړئ چې تاسې یې ترسره کولی شئ



## اووه داسې فکري فعالیتونه چې تاسې به ورڅخه په حیرانتیا سره خوند واخلي

په فکري فعالیتونو کې په بشپړ ډول له حاضرۍ (جسمي او فکري حاضرۍ) او په صحنه کې د دخپل اوسېدلو او پرته له دې چې خپل فکرونو او احساساتو په اړه قضاوت وکړو یا په هغې کې راکېر شو، د خپلو فکرونو او احساساتو څخه ډېر څه شامل ندي.

### 1. فکري ایپونه

په حیرانوونکي ډول ډېری ایپونه ډېری ساده لیکني لري چې تاسې ته د لاندې شیانو په اړه لارښوونه کوي

- په خپل تنفس باندې تمرکز وکړئ
- د خپل بدن حسونو ته پام وړوئ
- د خپل ذهن ګرځېدل ومنئ
- پرته له قضاوت څخه خپل فکرونه ومنئ

په هرې کاري وفتي کې چټک 3، 5 او 7 دقیقه ای انتخابونو ته ځای ورکول کېدی شي. تاسې کولی شئ چې د ځانګړو اړتیاو لپاره برخې وټاکئ، د مثال په ډول د خفګان یا اضطراب کمول یا د تمرکز ډېرول او ویده کېدل.



### 2. پخلی کول

د خامو موادو بوی او جوړښت حس کړئ

د تکراري دندو په کره والي باندې تمرکز وکړئ، د مثال په ډول میده کول او لړل

د پخلي پرمهال د مختلفو غذاګانو خوند او بوی وپېژنی

خپله کورنۍ له ځان سره شامله کړئ او بیا ځل سره وصل شئ.



### 3. نڅا کول

په ساده ډول داسې نڅا کول لکه تاسې ته چې هیڅوک نه گوري!

پام وکړئ چې ستاسې مزاج څه ډول دی؟

تاسې په تېر کې له ورته مزاج سره کومې سندري له ځان سره وړي یاست؟

د داسې نڅا په ځای چې ښه ښکاره شي، هغه ډول نڅا وکړئ چې تاسې یې غواړئ. تال احساس کړئ!

پام وکړئ چې غږونه او د نظم بندونه (که چېرې شتون ولري) تاسې ته څه ډول احساس درکوي.



#### 4. باغواني كول



د خاوري جوړښت، د گياو تېزوالی او د گلونو نرمي حس کړئ.

د تازه ريبل شوو وينو او شپرو بوی تنفس کړئ.

د بوټو او گلونو بدلېدونکو رنگونو، جوړښتونو او شکلونو ته وگورئ.

د مرغیو، وينو ريبلو ماشين او اوبه کولو غړونو ته غور ونيئ.

#### 5. يوگا

د وړتياو د ټولو کچو، تمرکز او موخو لپاره ډېر اښوونه او آنلاین ويډيوگانې شتون لري.

- انرژي لرونکي/آرام بڼونکي
- د زنگون/ملا ستونزي
- پياوړتيا/انعطاف منل/توازن
- د ماشومانو د گټې اخيستنې وړ

خپل بدن ته خیر شی. څه شی ښه او څه شی بد احساس درکوي؟  
آیا ستاسې ساه لنډېږي؟



په هغه وخت کې د خپل بدن اغېزې ته پام وکړئ کله چې له فرش سره لگېږي. آیا د تماس اغېز سپک او که دروند احساسوي؟

داچې مختلف حرکتونه تاسې ته څه ډول احساس درکوي، په اړه يې ځان پوه کړئ.  
آیا تاسې تر هېډلي ياست، افتخار کوئ، څرگند يا آرام ياست؟



#### 6. هر يو له تمرينونو څخه

مخکې له پيل څخه بايد تاسې ته روښانه وي چې غواړئ په څه شي باندې تمرکز وکړئ.

حسونو ته پام وکړئ لکه هوا يا هغه لمر چې ستاسې په بدن باندې لگېږي

په خپلو عضلو باندې تمرکز وکړئ. په هغه وخت کې چې خپلې عضلې راټولوي، تاسې څه ډول احساس کوئ؟  
آیا داسې احساس کوئ چې لکتنيک اسيد ترشح کېږي؟

له هغې وروسته څه ډول احساس کوئ؟ آیا تاسې پياوړي او فعال يا راحته ياست؟

#### 7. منندوی واوسئ

هغه څه وليکئ چې د هغې لپاره تاسې منندوی ياست تاسې مجلې ته اړتيا نه لرئ  
- په يوه بکس کې اښودل شوي د کاغذ ټوټې کافي دي.

د پيل لپاره اشارې غوره لاره ده. تاسې کولی شئ چې د مرستې لپاره ډېری الهامونه آنلاین ومومي، د مثال په ډول:

- تاسې نن ورځ څه شي وځنډولی؟
- د خپلې کورنۍ د يوه غړي څه شی مو ډېر خوښېږي؟
- نن ورځ مو له څه شي څخه ترټولو زيات خوند واخيست؟
- دا اونۍ پلان لرم چې ددې درې ارزښتونو په نظر کې نيولو سره ژوند وکړم...
- د خوب تر وخته غواړم چې فخر وکړم په...



# په اطمینان سره پریکړه

دا لاندې چارټ بنیې چې څنګه په اطمینان سره پریکړه کولا

ټولای شی

## ۱. څنګه احساس کوم؟

لاندې ولیکې چې د پریکړې کولو پر  
محال څه احساس لری؟

## ۲. څه شی د پریکړې کولو په

### وخت کې زما مخه نیسي؟

په یاد مو اوسه چې ستا لپاره څه  
شي ترټولو بنه دي نه د نورو  
لپاره؟ هغه تر ټولو بنه شی څه  
شی دي؟

## ۳. د پریکړې کولو په وخت کې کوم

### شی بنه دي او کوم شی بد دي؟

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

## ۴. د خپلې پریکړې په هکله فکر وکړئ.

ددې پریکړې د کولو په وخت کې څه شی سخت  
وه او څه شی آسانه؟ بل وار چې پریکړه کوی کوم  
شی 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 کافي 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 هر ورو پریکړه وکړی.

ولیکه چې دا پورته مرحلې به په راتلونکي کې څنګه کاروي؟

# د ستونزو حل

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



۲. ستونزی په وړو برخو وویشی؟

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



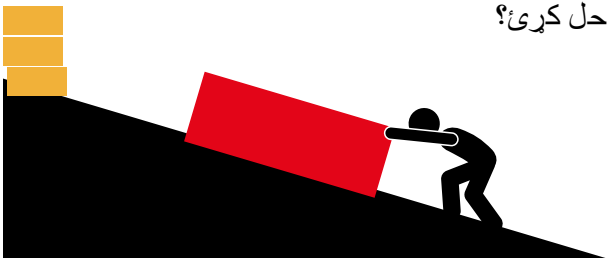
۳. تاسې کولای شئ کوچنی ستونزې په آسانی او ژر حل کړئ



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؟



# له بدلونونو سره تطابق (خان عيارول)

۱. په نږدې تير وخت کې د خپل ژوند د يوه بدلون په هکله فکر وکړئ.



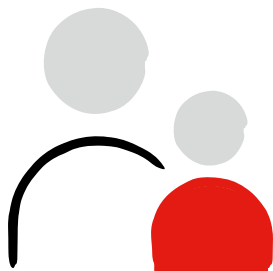
۲. د ټولو هغو مثبتو او سختو احساساتو په باره کې وليکئ چې تاسو ددی بدلون په وخت کې تجربه کړي وي.



۳. اوس سوچ وکړئ چې تاسو ولې دا احساسات درلودل

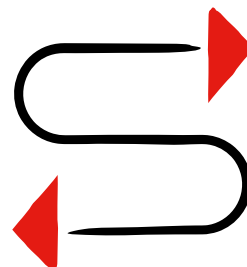


۴. تاسو سره د بدلونونو په وخت کې مرسته کولای شئ



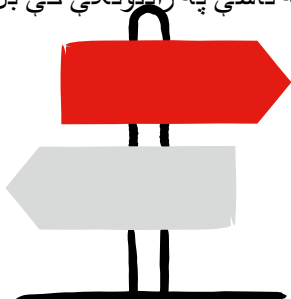
دا کيدای شي دوستان، کورنۍ، ډاکټر، انټرنېټ او يا ټلويزيون وي

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



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

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



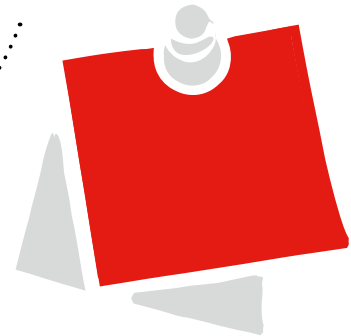


# د بیا غور کولو مهارتونه

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

دا لاندې میتود په دې هکله مرسته کولای شي.

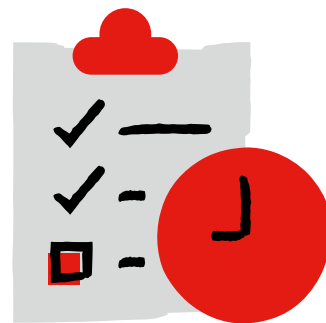
۱. ولیکې چې نن مو څه لاسته راوړنه درلودله



۲. اوس ولیکې چې سبا او بله اونۍ څه لاسته راوړنه غواړئ ولری؟  
دا لاسته راوړنې کیدای شي پیرې یا کمې وي.

THURSDAY	FRIDAY

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



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



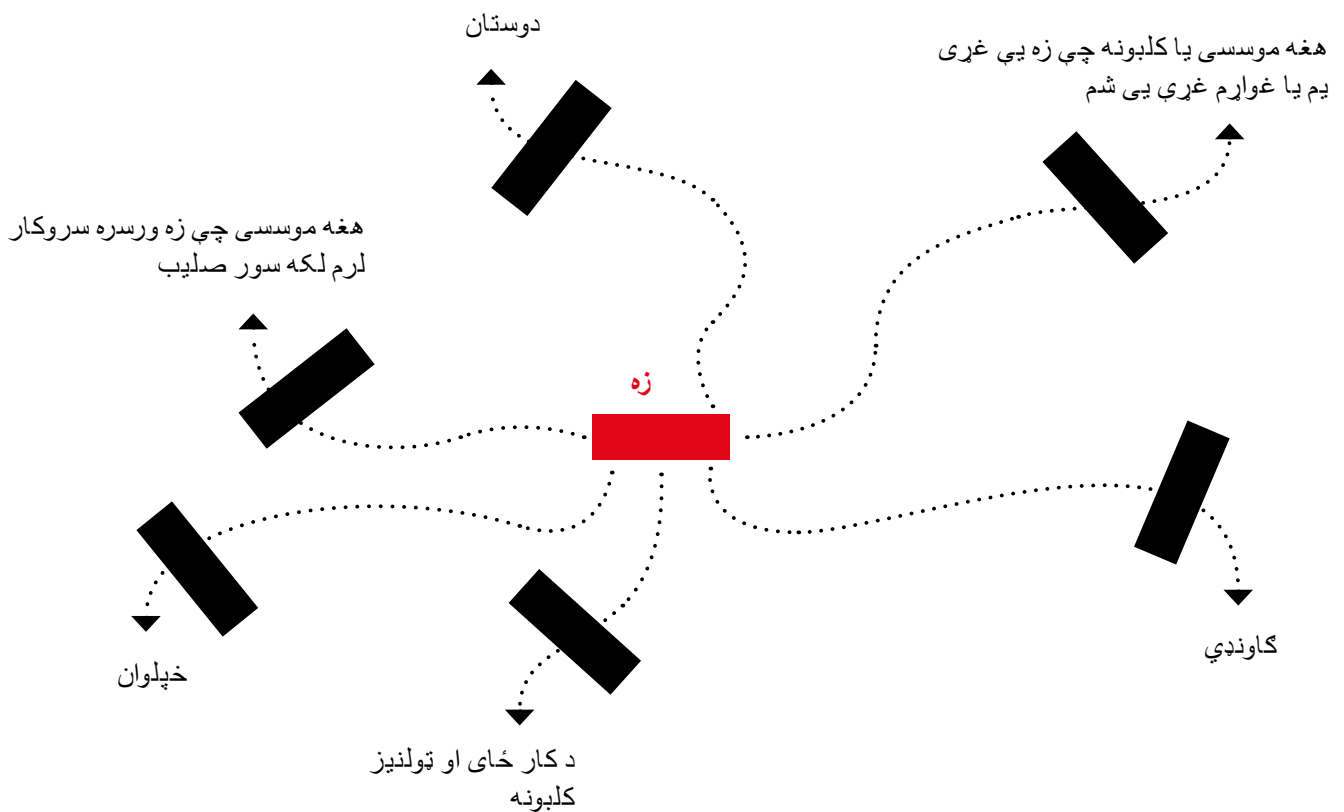
دا میتود څنگه له تاسې سره مرسته کولای شي چې خپلې موخې تر لاسه کړئ؟

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

# باور: له نورو سره اړیکه ساتل

مونږ داسی ډیر کسان پیژنو چې مونږ سره مرسته کولای شي او یا دا چه مونږ له هغوی سره په ستونزمن حالت کې مرسته کولای شو.

د هغو کسانو نومونه ولیکه چې تاسو ورسره اړیکه لری، هغوی څه کار کوي؟ او څنگه کولای شی لاهم ورسره خپله اړیکه ټینګه وساتی؟

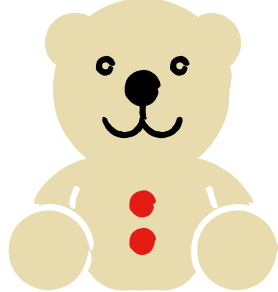


فکر وکړئ چې څنگه دا خلک له تاسو سره مرسته کولای شي. بیا ولیکی چې څرنگه دوی له تاسو سره مرسته کولای شي.

بل له چا سره غواړې ملاقات وکړې؟ هغه کسان چې ته ورسره اړیکه لری څنگه له تاسره مرسته کولای شي؟ څه کولای شی چې دوی له تاسره ملاقات وکړي (وګوري)؟

# نورې لارې چې په مرسته يې تاسې له ټولني سره وصلېدلی شئ

ډېرې داسې لارې چارې شته چې تاسې پکې دخپلېدلی او بنودلی شئ چې تاسې کوم کار ترسره کولی شئ. ځينې مثالونه يې په لاندې ډول دي. کېدی شي چې تاسې وغواړئ چې نور کارونه ترسره کړئ، لکه پخلی کول او له خپلو گاونډيو سره يې شريکول، يا د يوه بالېنت يا ورېنمين د لوبو شي په څېر د يو څه جوړول. کله چې يو شی جوړ يا پوخ کړئ او له نورو سره يې کړئ، نو تاسې ته څه ډول احساس درکوي؟

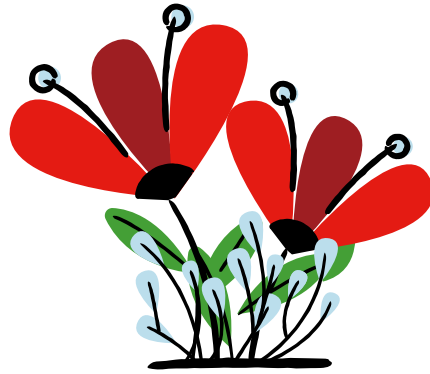


## يو تراوما ټيډي جوړه کړئ

تراوما ټيډيز د رضاکارانو لخوا جوړ او هغو ماشومانو ته ورکول کېږي چې په روغتون کې وي او يا د لوبو شيان نه لري. تاسې کولی شئ چې اړمنو خلکو ته د لېږلو لپاره او د ټيډي د جوړولو د طريقي زده کولو لپاره له سره صليب سره په اړيکه کې شئ. تاسې کولی شئ چې خوليو ته ورته توکي هم جوړ کړئ.

## د طبيعت په وسيله سره وصلېدل

په خپلې باغچې کې د قدم و هلو يا په ساده ډول له کرکې څخه د باندې کتلو پرمهال، هغو شيانو ته پام وکړئ چې تاسې يې وينئ. د مثال په ډول، تاسې کولی شئ چې هغه بوټي يا حيوانات رسم کړئ چې تاسې يې وينئ او هڅه وکړئ چې د هغوی په صحيح نومونو باندې ځان پوه کړئ.



کله چې طبيعت ته گورئ، نو فکر وکړئ چې تاسې ته څه ډول احساس درکوي؟ څه شی ستاسې په نظر راځي؟ دا له ټولني سره ستاسې په شاوخوا کې د خلکو د اړيکو په لا پياوړتيا کې څه مرسته کوي او همدارنگه څنگه کولی شئ چې نورو خلکو ته يې ولېږدوئ؟

## په نوي بڼه جوړول او بېرته رغول

خپلو زړو شيانو ته وگورئ – آيا داسې توکي شته چې تاسې ورته نوره اړتيا نه لرئ او کولی شئ چې خبريه بنسټ ته يې ورکړئ؟ د توکو بېرته رغولو چاره يو مهربانه عمل دی چې تاسې ته د زړه سکون درکولی شي. يا تاسې کولی شئ چې خپل توکي په نوي بڼه جوړ کړئ – دا په دې معنا ده چې تاسې کولی شئ له يو زور شي څخه يو نوی شی جوړ کړئ. تاسې کولی شئ چې نوي مهارتونه زده کړئ يا حتی توکي له خپلو ملگرو او کورنۍ سره شريک کړئ.



## د صفحي په پاتې برخه کې د نورو خلکو سره د اړيکو ټينگولو نورې لارې چارې وليکئ

داچې تاسې څنگه د لرې پرتو خلکو څخه ملاتړ کولی شئ، په اړه يې په دې بکس کې خپل نظرونه وليکئ

له دې بکس څخه په گټې اخیستنې سره د هغو ځايونو نومونه وليکئ چې تاسې غواړئ خپل وخت پکې په رضاکارانه کارونو تېر کړئ (د مثال په ډول، په حضورې ډول، د ټلېفون او يا د يوڅه شي جوړولو په وسيله)

په خپله سيمه کې د نورو خلکو څخه د ملاتړ د لارو چارو د ليکلو لپاره له دې بکس څخه گټه واخلي

په خپله سيمه کې د نورو انتخابونو او گروپونو د ليکلو لپاره له دې بکس څخه گټه واخلي

## د لومړنی مرستې مهارتونه زده کړئ

حتی د کرونا ویروس پرمهال هم د ژوند ژغورونکو مهارتونو ته اړتیا لیدل کېږي. که چېرې ستاسې په کور کې کومه پېښه وشي، نو د لومړنی مرستې د مهارتونو د زده کولو په وسیله تاسې کولی شئ چې له خپلې کورنۍ سره مرسته وکړئ او په بالقوه ډول د خپلې روغتیا په خدمت باندې فشار راکم کړئ.

### له داسې یوه کس سره مرسته کول چې سکتې یې کړي وي

1. 999 ته زنگ ووهئ.

امبولانس راوغورئ

د زنگ ځواب ویونکي ته خپل نو او د خپل موقعیت په اړه ووايست.



2. ډاډ ترلاسه کړئ چې هغوی په آرام ډول کېناستلی شي او تر هغې چې امبولانس رارسېږي، په بیا بیا ځلي ورته ډاډ ورکړئ.



ددې لپاره چې معلومه کړئ کوم چا سکتې کړي یا نه، ترټولو چټکه معاینه یې ترسره کړئ.

ارام واوسئ، تاسې مرسته کولی شئ، دا کس چټکې مرستې ته اړتیا لري.

ترټولو مهمه کړنه:  
999 ته زنگ ووهئ

**مخ:** آیا د هغوی د مخ په یوه خوا باندې کمزوري لري؟  
**لاسونه:** آیا هغوی دواړه لاسونه پورته کولی شي؟  
**څېرې اترې:** آیا د هغوی څېرو اترو باندې په اسانۍ سره څوک پوهیږي؟  
**وخت:** باید 999 ته زنگ ووهئ.

### له داسې یو کس سره مرسته کول چې د زړه حمله پرې راغلي وي

1. 999 ته زنگ ووهئ.

امبولانس راوغورئ.

د زنگ ځواب ویونکي ته خپل نو او د خپل موقعیت په اړه ووايست.



2. ډاډ ترلاسه کړئ چې هغوی په آرام ډول کېناستلی شي او تر هغې چې امبولانس رارسېږي، په بیا بیا ځلي ورته ډاډ ورکړئ.



دوی کېدی شي چې د سینې درد ولري. دا درد د هغوی لاسونو، غاړې، ژامو، ملا او معدې ته غزېدلی شي.

ارام واوسئ، تاسې مرسته کولی شئ

هڅه وکړئ چې آرام واوسئ، ځکه چې دا چاره هغوی هم هڅوي ترڅو آرام واوسي او په دې توګه له هغوی سره مرسته کېږي

ترټولو مهمه کړنه:  
999 ته زنگ ووهئ

## له هغه چا سره مرسته کول چې ساه يې بندېږي



آرام واوسئ، تاسې مرسته کولی شئ،  
کېدې شي چې تاسې وورېږئ، مگر په  
چټکۍ سره اقدام وکړئ.

ترټولو مهمه کړنه:  
په ملا يې وټپوئ

1. ويې هڅوئ چې توخې وکړي



2. مخي طرف ته يې کور کړئ او په  
ملا يې تر پنځو ځلو پورې وټپوئ

3. که چېرې بيا يې هم ساه بنده وي،  
نو په غېږ کې يې ونيسئ او په  
کېده يې تر پنځو ځلو فشار راوړئ  
(abdominal thrusts): تر کمر  
يې لاس چاپېر کړئ او د کېدې په  
پورتنۍ برخه يې داخل او پورته  
لورې ته فشار راوړئ



4. که چېرې بيا يې هم ساه بنده وي، نو  
999 ته زنگ ووهئ. د مرستې تر  
رارسيډو پورې دا پړاوونه تکرار  
کړئ

## له هغه چا سره مرسته کول چې ډېره وينه ترې روانه وي



آرام واوسئ، تاسې مرسته کولی شئ،  
دا کس په چټکۍ سره مرستې ته اړتيا  
لري.

په ټپ باندې  
فشار راوړئ

1. هر څه چې له تاسې سره موجود  
وي، په مرسته يې په ټپ باندې فشار  
راوړئ ترڅو وينه ودرېږي يا د  
وينې بهېدل راکم شي.



2. 999 ته زنگ ووهئ\*



3. تر هغې پورې چې مرسته رارسېږي  
په ټپ باندې فشار جاري وساتئ



\*که چېرې تاسې کولی شئ چې تر روغتون پورې د لېږدولو لپاره خوندي ترانسپورت ترتيب کړئ او په خپله بڼه معلومېږي، نو په دې صورت کې دا چاره ترسره کړئ ترڅو ستاسې د امبولانس په خدمت باندې فشار راکم شي.

# هغه ورځني توکي چې تاسې يې د لومړني مرستې پرمهال استعمالولی شئ

دېرې بدیلې لارې شتون لري چې د ورځنيو توکو څخه په ګټې اخیستنې سره تاسې کولی شئ چې لومړني مرستې چمتو کړئ.



## سوځېدل

سوځېدلی ځای په روانو اوبو...

...یا یخې مایع سره یخ کړئ، لکه جوس، بیر یا شیدې. موخه داده چې هر هغه یخه مایع چې شتون ولري، په مرسته یې سوځېدلی ځای باید یخ شي. په یاد ولرئ: د موثرې درملنې لپاره نوموړی ځای باید د لږ تر لږه 10 دقیقو لپاره یخ کړل شي.

د پلاستيکي کڅوړې، پلاستيک، د سنډویچ/فریزر کڅوړې څخه ګټه واخلي...

...یا د یخېدلو څخه وروسته سوځېدلی ځای وپوښئ. دا ډول توکي له سوځېدلي ځای سره نه نښلي او د مکروبي کېدلو په منځ کې خنډ ګرځي. د سوځېدلي لاس یا پښې د پوښلو لپاره په ځانګړي ډول پلاستيکي کڅوړې ګټورې دي.



## دېره وینه بهېدل

که چېرې په ټپ باندې د فشار راوړلو لپاره تاسې رخت نه لرئ...

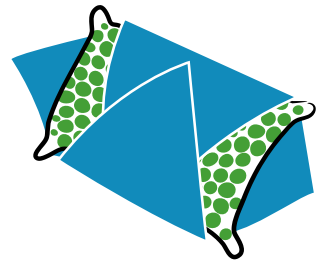
...له یو ټي شرت، ځان پاک یا حتی له لاس څخه ګټه واخلي. په ټپ باندې د فشار راوړلو او ساتلو، د وینې بهیر درولو یا کمولو لپاره له دې ټولو توکو څخه ګټه اخیستل کېدی شي.



## د سر ټپ

که چېرې تاسې د یخ کڅوړه نلرئ...

... د اغېزمن شوي ځای د یخولو لپاره د یخو او منجمد شوو میزو له یوې بکسي څخه ګټه واخلي چې په یو ځان پاک کې رانغاړل شوي وي.



## مات شوی هډوکی

که چېرې نه پوهیږئ چې د یوه مات شوي هډوکی د تکیې له پاره له کوم ډول توکي څخه ګټه واخلي...

...د رختونو له توکو، برستن څخه ګټه واخلي یا په ساده ډول ټپي شوی ځای په خپله ونیسئ.

## لومړني مرستې ستاسې په ګوتو کې دي

د لومړنيو مرستو په اړه له خپلې زده کړې څخه ملاتړ وکړئ او د بریتانیا د سره صلیب د لومړنيو مرستو د ایپ او د نویو زیربډلو او ماشومانو د لومړني مرستې د ایپ په وسیله خپل مهارتونه نوي کړئ.

دا اړین توکي له ګټورو ویډیوګانو، حرکتاتو او معلوماتو او همدارنګه د لومړني مرستې له ازموینو سره په یوه کڅوړه کې شامل دي ترڅو ستاسې پوهه وازموي.

\*اوسمهال ایپونه یواځې په انګلیسي ژبه کې موجود دي



ایپونه ډاونلوډ کړئ:

## د رنگولو فعالیتونه

دېری خلک له رنگولو څخه د یوه ارامونکي فعالیت په توګه خوند اخلي کوم چې په خپله یا له ملګرو او کورنۍ سره په شریک ډول ترسره کېدی شي. د سره صلیب له تاریخچې څخه دلته دوه انځورونه راوړل شوي دي چې تاسې یې باید بشپړ کړئ.

ستاسې په اند دواړه پوسترونه څه وخت او ولې جوړ شوي وو؟ خپل نظرونه مو ولیکئ چې نوموړي انځورونه څه ډول له ننۍ نړۍ سره اړیکه لري او ستاسې نظر ددې انځورونو په اړه څه دی. د انځورونو رنگولو له تاسې سره ځنګه مرسته وکړه چې ځان له تېرو او د نن ورځې له پېښو سره وصل کړئ؟



خپل نظرونه مو دلته ولیکن...

---



---



---



---



---

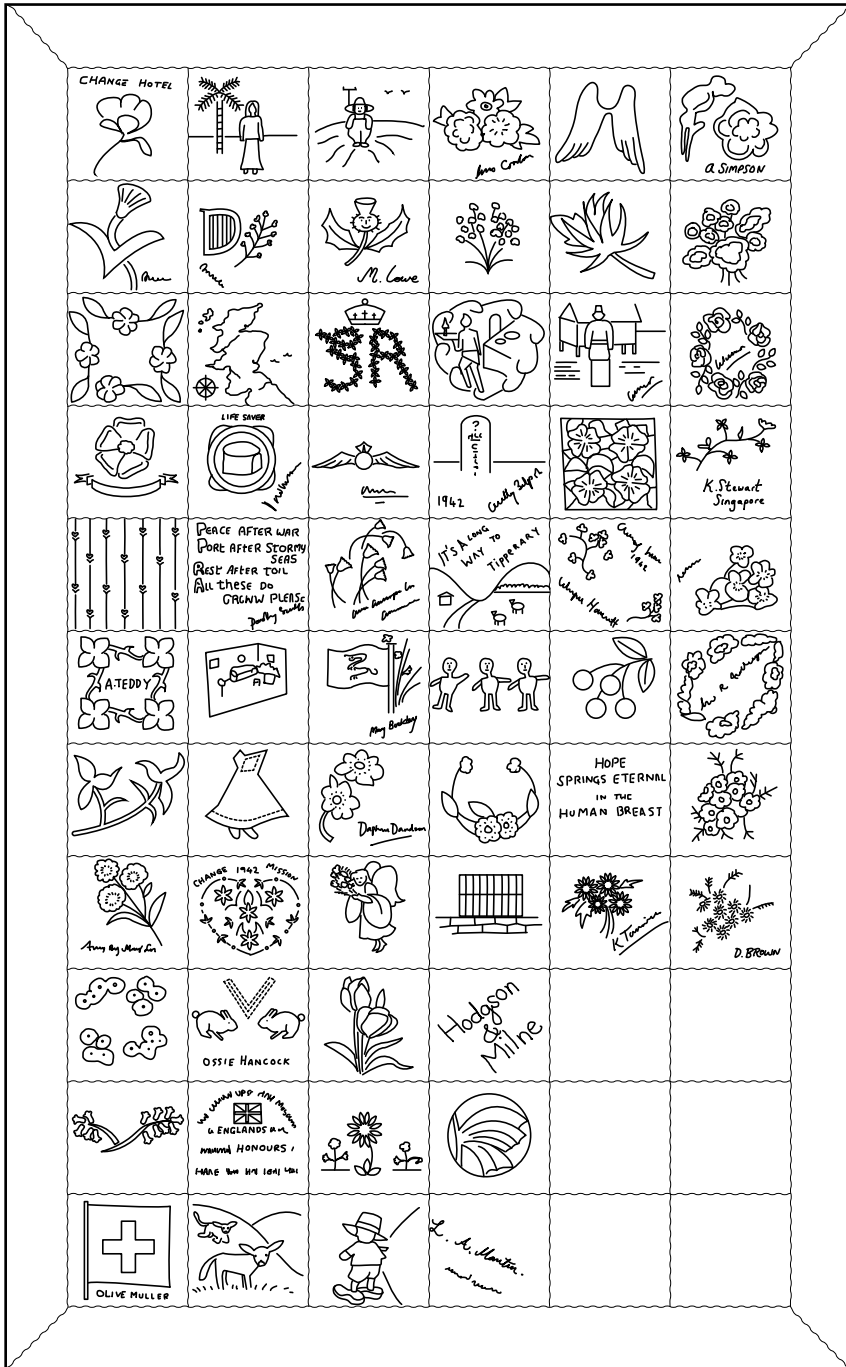


---

# نوی فعالیت، د چانگی برسا

لاندي رسم د چانگی برستن په نامه یادیري. د چانگی برستني بنځینه اسیرانو په دویمي نړیوالي جگړې کې جوړولې. هرې بنځې به یوه څلور کونجه ټوټه جوړوله او په هغه کې به یی د خپل میره لپاره یو پیغام خامک کاوه.

دا لاندي برستن رنگه کړئ. ځیني څلور کونجه ټوټي خالي پرېښودل شوي چې تاسی خپل پیغام پکښی ولیکی او هغه داسي یو څه وي چې تاسو ته اهمیت لري.



## بیا غور کول

ستاسي په نظر د دی برستني جوړول په سختو شرایطو کې څنگه له بندي بندځو سره مرسته کوله؟  
په سختو شرایطو کې له تاسو سره څه شی مرسته کولای شي؟  
څنگه کولای شی دا فعالیتونه له نورو سره شریک کړئ؟  
د یو ځای گډ کار کولو گټه څه ده؟

[www.changi.redcross.org.uk](http://www.changi.redcross.org.uk)



# کرونا ویروس: د فشار او خفگان په وخت کې څه ډول د C.A.L.M.E.R (ارام اوسېدونکي) طریقي څخه گټه اخیستلی شو

دا وختونه زموږ د ټولو لپاره ناڅرگند او فشار راوړونکي دي، مگر د خپل ذهن سره د مهربانه اوسېدلو لپاره ساده لارې شتون لري.

د C.A.L.M.E.R طریقه یو کټور مخفف دی چې د برتانيا د سره صلیب د رواني اجتماعي او رواني روغتیا ټیم له لوري رامنځته شوی دی. له دې څخه گټه اخیستل له تاسې سره مرسته کوي ترڅو په هغه وخت کې چې تاسې یا هغه کس چې تاسې یې پیژنئ، د اوسني حالت له امله د خفگان او ناچارۍ احساس کوئ، یو څو سالم ساده گامونه پورته کړئ.

# د CALMER (اراموونکي)

بشپړ حالت عبارت دی له:

**په پام کې نیول (Consider):** (ژباړه) ستاسې خپل ځان او د نورو خلکو ځانگړو اړتیاو او هیلو ته بالقوه گواښ

**منل (Acknowledge):** (ژباړه) کله چې خلک له مختلفو پس منظرونو او تجربو څخه راځي، تنوع ته احترام کول

**غورځول نیول (Listen):** (ژباړه) په همدردۍ سره غورځول نیول

**اداره کول (Manage):** (ژباړه) هغه حالت چې د وقار، احترام او محرمیت له امله رامنځته کېږي

**قادرول (Enable):** (ژباړه) د اړونده معلوماتو او غوراوي ته د زمينې برابرولو په مرسته د پرېکړې کول

**منبع (Resource):** (ژباړه) د خپلو اړتیاو څخه د ملاتړ کولو او په یاد لرلو لپاره نښه کول

د داسې یوڅه په اړه فکر وکړئ چې تاسې به یې ډېر ژر ترسره کړئ. د C.A.L.M.E.R طریقي څخه گټه اخیستل څه ډول له تاسې سره مرسته کوي ترڅو په ځان باوري واوسئ؟ ویي لیکئ او ددې لپاره چې په یاد راوړئ چې ستاسې سره د حالت په سم ډول مدیریت کې څه ډول مرسته کولی شي، بیا یې وگورئ.

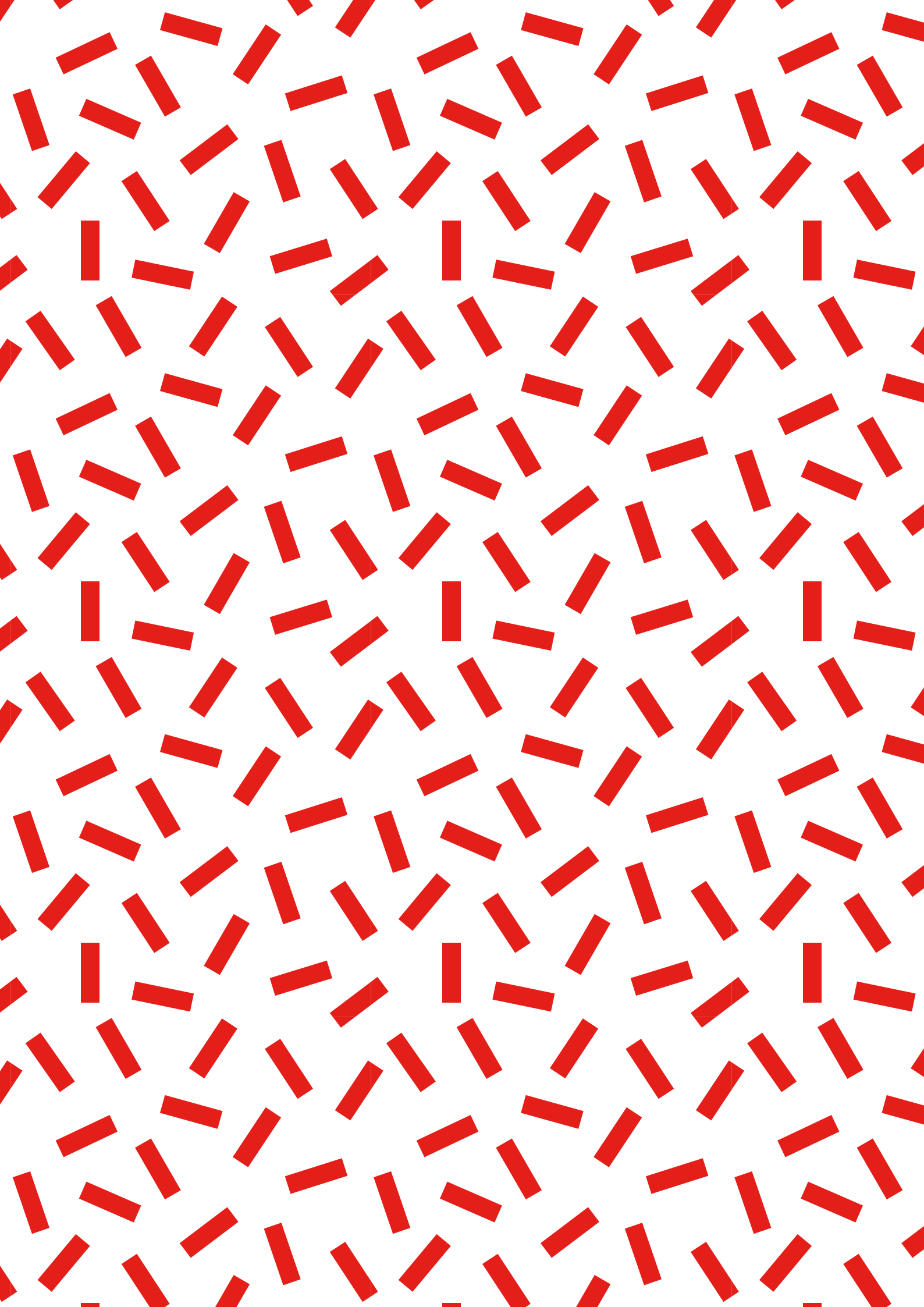
## د کلمو پلټنه

ټول لاندینۍ کلمې په دې کڅوړه کې له شاملو توکو یا هغو توکو سره تړاو لري چې د برتانيا د سره صلیب ټولنه یې په انگلستان کې وړاندې کوي. وگورۍ که چېرې تاسې وکولی شئ د کلمو په لټون کې یې ومومئ – او داچې تاسې په دې کڅوړه کې او یا د برتانيا د سره صلیب ته په زنگ و هلو کې د هغوی په اړه نور معلومات چېرته تر لاسه کولی شئ.

F	T	S	S	U	P	P	O	R	T	G
I	E	N	U	I	O	N	T	L	D	N
R	E	D	C	R	O	S	S	Y	G	I
S	M	R	T	E	D	T	T	C	N	E
T	D	O	Z	D	I	I	G	O	I	B
A	O	R	B	L	L	U	M	N	N	L
I	O	C	I	I	W	Q	H	N	I	L
D	F	B	B	B	L	H	G	E	A	E
F	L	O	O	D	S	O	X	C	R	W
A	M	I	G	N	A	H	C	T	T	P
E	C	N	E	I	L	I	S	E	R	R

- Birds** (مرغی)
- Change** (چنگي)
- Connect** (وصلېدل)
- First Aid** (لومړنۍ مرسته)
- Floods** (سیلابونه)
- Food** (غذا)
- Mobility** (گرځېدل)
- Red Cross** (سور صلیب)
- Resilience** (مقاومت کول)
- Support** (ملاټر کول)
- Training** (تربیت)

کله چې تاسې د کلمو پلټنه پای ته ورسوله، نو د نوموړي لیست څخه هغه درې کلمې ولیکئ چې تاسې ته په زړه پورې ښکاري او بیا پنځه داسې لارې چارې ولیکئ چې په مرسته یې کولی شئ د نوموړو کلمو په اړه لا ډېر څه زده کړئ او یا د هغې د عملي کولو کوښښ وکړئ. بیا د اونۍ په اخره کې شاته وگورئ او فکر وکړئ چې تاسې څه شی تر لاسه کړي دي



## چاته باید زنگ ووهل شي



د برتانيا د سره صلیب ټولني د ملاتړ لیکه له 200 څخه په ډېرو ژبو کې ملاتړ وړاندې کوي، له هغو خلکو څخه ملاتړ کوي چې یواځې وي، غمجن وي او په انگلستان کې غذا او درملو ته یې لاسرسی ستونزمن دی.

د خپلې سیمې په ګډون د برتانيا د سره صلیب د ملاتړ له لیکې سره د مشورو ترلاسه کولو لپاره زموږ له وړیا شمېرې سره اړیکه ونیسئ

یا د خبرو لپاره زنگ ووهئ

د سهار له 10:00 بیا تر ماښام 6:00 پورې هره ورځ خلاص وي – وړیا او محرم

د یو دوستانه رضاکار سره همدا نن خبرې وکړئ

دلته ځینې هغه شیان راوړل شوي چې په هغې کې موږ له تاسې سره مرسته کولی شو

- یواځیتوب

- په کور کې ملاتړ

- د پیسو ستونزې

- د ویلچیر څخه ګټه اخیستل

په ځان د باور پیدا کولو، د مقاومت مهارتونو او د خپلې هوساینې د ډېروالي په اړه د نورو معلوماتو لپاره له [redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support) څخه لیدنه وکړئ

د هوساینې په اړه وړیا ډیجیټلي او مخامخ ورکشاپونه \* تاسې ته فرصت درکوي ترڅو له نورو خلکو سره اړیکه ونیسئ او نوي مهارتونه زده کړئ، د مهربانۍ له مخې [redcrosseducation@redcross.org.uk](mailto:redcrosseducation@redcross.org.uk) ته برېښنالیک واستوئ او یا د نورو معلوماتو لپاره زموږ له ټیم سره په اړیکه کې شئ:

0344 412 2734

همدارنگه تاسې کولی شئ چې له ټیم څخه د برتانيا د سره صلیب د مخامخ ساعتونو په اړه پوښتنه وکړئ.

د سره صلیب په تربیټي کورسونو کې برخه اخیستل – د مهربانۍ له مخې له 800 871 0344 سره په اړیکه کې شئ

د ورځنیو روغتیايي ستونزو لپاره NHS 111 ته زنگ ووهئ

په یو بېرني حالت کې 999 ته زنگ ووهئ

\* د هوساینې په اړه زموږ ورکشاپونه اوسمهال یواځې په انګلیسي ژبه موجود دي.

د مهربانۍ  
قوت