



له هغو خلکو سره مرسته کومو چې
دردونکي پېښې يې تجربه کړي دي — د وسایلو بکس

د وسایلو بکس

له هغو خلکو سره مرسته کومو چې
دردونکي پېښې يې تجربه کړي دي



**Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru**
Health and Care
Research Wales



**Ariennir gan
Llywodraeth Cymru**
Funded by
Welsh Government

د وسایلو بکس

4	خپله ساه اخیستل راحت کړئ	1 وسیله
5	د خپل وجود راحت کول	2 وسیله
6	زما د درد په یاد راوړونکی	3 وسیله
8	زما د حواسو په کارولو سره ارامه کېدل	4 وسیله
10	له هغو کسانو سره د مرستې اړین ګامونه کوم چې فلش بک لري یا هم ځان ګوښه کوي	5 وسیله
11	د موزون فعالیت پلنر	6 وسیله
12	زما د قهر او نورو قوي احساساتو مدیریت	7 وسیله

خپله ساه اخیستل راحت کړئ

1 په ارامه او ثابته توګه تر دریو پورې د خپلې پزې له لارې
ساه واخلي

2 په ارامه او ثابته توګه تر شپږو پورې د خپلې خولې له
لارې ساه وباسئ

3 کله چې ساه باسئ، نو هڅه وکړئ چې هوا وباسئ او نس
مو سره پراخ شي او سینه مو ننوزي

4 که مو چیرته خپله توجه له خپلې ساه اخیستنې څخه منحرف
کېده نو ورو یې بیرته خپلې ساه ته راولئ

5 دا کار د څو دقیقو لپاره تر سره کړئ تر څو چې پوه شئ
چې ارام احساس کوئ

کله چې ارام او خوندي احساس کوئ نو په منظم ډول سره د ساه اخیستل او ایستل ستاسې له ارامتیا
سره ډېره مرسته کوي.

کله چې تاسې په تشویش کې یاست یا هم دردمن یاست نو د دې تکنیک کارول درته ډېر اسانه کوي.

د خپل وجود راحت کول

- 1 په یوه راحت موقعیت کې کېنئ
- 2 په ارامه او ثابته توګه تر دریو پورې د خپلې پزې له لارې ساه اخلئ
- 3 په ارامه او ثابته توګه تر شپږو پورې د خپلې خولې له لارې ساه وباسئ
- 4 دا کار څو ځلې وکړئ تر څو مو ساه اخیستل او ایستل ورو او منظم شي
- 5 وروسته مو خپله توجه پښو ته ولېږدوئ.
- 6 دا چې ساه اخلئ، نو خپلې د پښو ګوتي مو در ټولې کړئ او خپله پښه مو پر غولې باندې ټینګه کړئ
- 7 کله چې ساه باسئ، نو د پښو ګوتي مو راحت کړئ
- 8 که مو چیرته دا کار خوښیږي نو څو واري یې تکرار کړئ
- 9 وروسته بیرته ساه اخلئ او کله چې دا کار کوئ، نو د خپلو لینگو عضلې مو د خپلو دواړو لینگو په ګډ تپله کېدو سره کلکې کړئ
- 10 کله چې ساه باسئ، نو هڅه وکړئ چې خپلې پښې په بشپړ ډول سره پریږدئ
- 11 که مو چیرته دا کار خوښیږي نو څو واري یې تکرار کړئ
- 12 وروسته بیا د نس عضلاتو ته ورشئ او کله چې ساه اخلئ هغه ټینګې کړئ او کله چې ساه باسئ بیرته یې پریږدئ
- 13 وروسته متو ته ورشئ او هغه د ځنګل پر خوا یې کاره کړئ او د ګوتو له سرونو نیولې تر اوږو پورې ټولې عضلې یې کلکې کړئ، وروسته یې پریږدئ
- 14 وروسته اوږو ته ورشئ او د خپلو غوږونو خوا ته یې پورته کش کړئ بیا یې بیرته پریږدئ
- 15 په پای کې د خپل مخ ټولې عضلې وړاندې تر دې چې پریږدئ ښې یې کلکې کړئ

زما د درد په یاد راوړونکی

تاسې کولای شئ دغه وسیله د هغو شیانو د ثبت لپاره وکاروئ کوم چې د دردناکو بېښو په اړه ستاسې د حافظو یا فلش بکونو د رامنځته کېدو لامل ګرځي.

دا شیان زیاتره **حسي** او د دردونو په یاد راوړونکي دي.

- هغه شیان چې تاسې یې **وینئ** لکه په ورځپاڼو کې انځورونه یا ځانګړي توکي یا خلک
- هغه شیان چې تاسې یې **اورئ** لکه د پښو ګمونه، د دروازي پورې کېدل یا ځانګړې موسیقي
- هغه شیان چې تاسې یې **بویولای شئ** لکه کولونیا، خوله یا پټرول
- هغه شیان چې تاسې یې **خوند کتلای شئ** لکه ځینې مشخص ډول خواړه
- هغه شیان چې تاسې یې **لمس کولای شئ** لکه کله چې څوک ستاسې تر څنګ تیريږي
- په یاد راوړونکي هم کېدای شي **احساسات او هیجان** واورسي کوم چې تاسې د درد په مهال تجربه کړي وي، لکه د زړه ټکان یا د ناروغۍ احساس.

زما د محرکونو ځانگړې بېلگې

زما حواس

هغه څه چې زه یې لیدلای شم

هغه څه چې زه یې اوریدلای شم

هغه څه چې زه یې بویدلای شم

هغه څه چې زه یې لمس کولای شم

هغه څه چې زه یې خوند کتلای شم

احساسات او هیجان

زما د حواسو په کارولو سره ارامه کېدل

کله چې مو پام شو چې ستاسې حسې محرکونه د درد د خاطراتو لپاره کوم دي، نو کولای شئ چې پر هغو لارو باندې فکر وکړئ چې تاسې بیرته اوسمهال ته راشئ او خپل ځان ته ورپه یاد کړئ چې تاسې اوس خوندي یاست.

په دې کې پر دې تمرکز کول شاملیږي چې اوسمهال تاسې خپل شاوخوا څه وینئ او دا کار له تاسې سره مرسته کوي تر څو خپل ټول حواس په کار واچوئ.

هغه څه چې زه یې لیدلای شم

پر هغه څه تمرکز وکړئ چې په خپله کوټه یا هم خپل شاوخوا څه وینئ. دا کېدای شي توکي واوسي لکه انځورونه او فرنیچر. که چیرته تاسې بهر یاست، نو بیا پر داسې شیانو باندې تمرکز وکړئ لکه د دوکانونو مخه، د سړک علامې یا موټرې. دا هغه څه دي چې له تاسې سره به د دې په دریادولو کې مرسته وکړي چې تاسې چیرته یاست او دا چې تاسې په اوسمهال کې یاست.

همداشان تاسې کولای شئ په Wales کې خپلو عکسونو ته وګورئ یا هم په خپل موبایل کې د ملګرو او کورنۍ عکسونه وګورئ، کوم چې تاسې سره به مرسته وکړي تر څو در په یاد کړي چې تاسې خوندي او بچ شوي یاست.

هغه کارونه چې زه یې احساس یا لمس کولای شم

د بېلابېلو تکو لرونکو شیانو باندې تمرکز وکړئ، لکه کالي یا برېښندنکي سطحې لکه د میز سرونه.

همداشان تاسې کولای شئ ځانګړې راحت توکي د لمس کولو لپاره ولری، لکه د فشار توپونه یا شګي.

هغه څه چې زه يې اورېدلای شم

په اوسمهال کې د خپل شاوخوا غږونو باندې تمرکز وکړئ، کوم چې تاسې سره به د دې به دريادولو کې مرسته وکړي چې چيرته یاست. دا کېدای شي په انگریزي ژبه خبرې کوونکی غږونه وي، د کمپیوتر غږ وي یا هم د تلونکو موټرونو غږ وي.

همداشان تاسې کولای شئ ځینو موسیقو ته غور شئ چې تاسې ته در په یادوي چې تاسې چیرته یاست او دا چې اوسمهال تاسې خوندي یاست.

هغه څه چې زه يې بویولای شم

تاسې کولای شئ له ځان سره داسې شیان ولرئ کوم چې ښه تیز بوی لري، لکه ویکس یا بوی لرونکي مالګه یا هم داسې مواد لکه کافي یا عطر.

هغه څه چې زه يې خوند کتلای شم

د تیز خوند لرونکي شیان هم ښه دي لکه نعناع.

هغه شیان چې زه يې تر سره کولای شم

هغه شیان چې تاسې يې تر سره کولای شئ لکه گرد وړد ګرځېدلی، درېدل یا له کوتې څخه وتل.

له هغو کسانو سره د مرستې اړین ګامونه کوم چې فلش بک لري یا هم ځان ګوښه کوي

- که څه هم دا د اندېښنې وړ خبره ده، خو که چیرته کوم کس فلش بک لري یا ځان ګوښه کوي نو تاسې هڅه وکړئ چې ارام واوسئ
- په سوکه سره ورته ووايست چې فلش بک لري
- هغوی ته ور په یاد کړئ چې چیرته دي او نېټه څه وخت ده
- هغوی وځوئ تر څو په ورو ډول ساه اخلي او خپل د استراحت کېدو د ساه ایستلو مهارت په ژوره بڼه سره وکاروي
- هغوی وځوئ چې خپل شاوخوا درته تشریح کړي
- ویی ځوئ چې خپل شاوخوا ستراتیژي وکاروي تر څو هغه بیرته اوسمهال ته راولي
- هغوی ته ور په یاد کړئ چې هغه ډاروونکي پېښه نوره نشته او هغوی نور بچ شوي او خوندي دي.

د موزون فعالیت پلار

دا ډېر مرستندوی ده چې د ځینو فعالیتونو په اړه له وړاندې فکر وکړئ تر څو په خپل پلار کې د هغوی په اړه یادښت ولیکئ.

دا کېدای شي هغه شیان واوسي کوم چې تاسې یې دلذت وړلو لپاره کاروئ خو د دردمني پېښې نه راوړوسته مو هغه پرېښي وي، یا هغه شیان چې کېدای شي تاسې ته غوره احساس درکړي.

دا ښه خبره ده چې څو دانې دا ډول نظریې په دغو هر یوه مختلفو ستونزو کې ولرئ، ځکه چې دا ټول ستاسې د سلامتیا لپاره مهم دي.

زما استراحت کوونکي/راحت کوونکي فعالیتونه	زما ټولنیز فعالیتونه	زما د لاسته راوړنو فعالیتونه
د بېلګې په توګه د یوه دلخوا فلم کتل	له یوه ملګري سره د قهوي څښلو لپاره کتل	د غاښو له یوه ډاکټر سره نوم لیکنه کول

زما د قهر او نورو قوي احساساتو مدیریت

- د قهر او شدیدو احساساتو د وار له مخکې خبرداري ورکونکو نښو پیژندل — دا کېدای شي له خلکو سره مرسته وکړي چې د دغو شیانو په اړه د یوه ترمیماتور په توګه فکر وکړي.
- دا کېدای شي احساس کړي چې تر 100 درجو پورې اېشي، خو خلک کولای شي چې هیجانات یا احساسات په ګوته کړي کوم چې هغوی ته «د وار له مخکې خبرداري سیستم» ورکوي
- د قهر او نورو قوي عواطفو د محرکینو پیژندل
- داسې تصور وکړئ چې پر خپلو احساساتو باندې لکه د اوبو د څپې په څیر سکې وهئ
- دې ته چمتووالی ونیسئ چې څرنگه به دغه حالات مدیریت کړئ، او څه به وکړئ که چیرته مو کارونه له پلان سره سم پر مخ نه ولاړل.
- له حالت څخه لیر لری شئ که چیرته آرامه کېدو ته اړتیا لری
- خپل د آرامه ساه ایستلو او اخیستلو (1 وسیله) یا د بدن د آرامه کولو (2 وسیله) وکاروئ، هغه تکنیکونه کوم چې د ګواښ سیستم مو آرامه کوي او مغزو ته وربښي چې تاسې خوندي یاست
- په اړه یې له چا سره خبرې کول هم کولای شي له خلکو سره مرسته وکړي چې آرام واوسي او په دې اړه فکر وکړي چې په هغه حالت کې څه پېښیدل.
- په منظم ډول سره تمرین کول هم د سټریس په کمولو کې مرسته کوي

زموږ د ذهني روغتيا له څېړنې سره مرسته وکړئ

موږ پر دې کار کوو تر څو د ذهني روغتيا پر ستونزو باندې ښه پوه شو. زموږ د څېړنې موخه د تشخیص، درملنې او په راتلونکې کې د مرستې ښه والی دی.

خو د دې کار د کولو لپاره موږ ستاسې مرستې ته اړتیا لرو.

زموږ له څېړنې سره مرسته کول اسانه دي. په دې کې د یوې آنلاین سروې ډکډیل شاملېږي چې ټول له 10-15 دقیقو پورې وخت ونیسي. دا سروې له تاسې لاندې پوښتي کوي:

- شخصي معلومات، لکه د زوکړې نېټه او قومیت
- ذهني او فزیکي روغتیا
- د ژوند ډول

د برخې اخیستلو لپاره، دلته ورشئ ncmh.info/help یا موږ سره اړیکه ونیسئ:

[@walesmentalhealth](https://walesmentalhealth) 
[@ncmh_wales](https://ncmh_wales) 

info@ncmh.info 
02920 688401 

د ذهني روغتیا د ملي مرکز له خوا تولید شوی
په دغه لیف لیت کې راغلي معلومات د چاپ کېدو په مهال سمې دي. د 2020 کال د اپریل په میاشت کې چای شوی.

NCMH Welsh حکومت له خوا د ویلز د روغتیا او سلتني د څېړنو له لارې تمويل کېږي.

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info