BritishRedCross

د بریټانیا سور سلیب

بریټانیا ته د رسېدلو افغان کورنیو له پاره روغتیایي لارښووني:

له جګړې وروسته خپل ټاټوبی پرېښودل زموږ له پاره کله کله خورا خپه کوونکی وي، ځکه موږ باید ټول هغه څه شا ته پرېږدو چې ورسره بلد وو. په دې کې زموږ د عزیزانو، ټولنې، خلکو او کلتوري اړیکو له لاسه ورکول هم شامل دي. سره له دې چې موږ جنګ تجربه کړی دی او یو بل هېواد ته رسېدل ښایي د آرامښت او فزیکي خوندیتوب یو ستر احساس راکړي.

د آرامښت او خوندیتوب حس ښایي یو څو ورځې، څو اونۍ او یا تر دې ډېر زیات وپایي، مګر ښایي موږ همدارنګه له ډېرو عملي او نورو ستونزو سره مخ شو. ښایي دا ستونزې د ځینو له پاره د ژبې، کور، پیسو ګټلو، د کار یا دندې په موندلو، په ښوونځي کې د ماشومانو په شاملولو، د بانکي حساب په جوړولو، له عامه ټرانسپورټ څخه په ګټې اخیستنې او نورو خدمتونو لکه د کورنۍ ډاکټر او روغتیایي پاملرنې په نورو ډولونو کې وي.

دا ټول فعالیتونه وخت نیسي او یو ډول ستونزمن دی، ځکه له یوه نوي ژوند او نوي هېواد سره چې جلا کلتور، جلا اصول او رواجونه لري، عادت او سازګاري کول وخت نیسي. کله چې موږ د خپلو ځانونو له پاره د یوه نوي ژوند جوړولو هڅې کوو، ښایي دا زموږ له پاره سربداله کوونکي شي او هڅې مو پایله ورنکړي. همدارنګه دا کار ښایي زموږ له پاره ناهیلی کوونکی هم وي، ځکه کېدای شي دا کار زموږ له پاره هومره آسانه نه وي چې موږ یې هیله لرله.

کله چې موږ ځای پر ځای کېدل پیل وکړو او پر هغو عملي توبونو پوه شو، نو موږ ته نور خپګان او اندېښنې هم پیدا شي، ځکه کله چې موږ د خوندیتوب احساس کوو، زموږ ماغزه او سوچونه نور هم پر هغو سختو تجربو متمرکز کېږي چې موږ ترې تېښتېدلي یو. د فزیکي خوندیتوب احساس زموږ ټولې هغه اندېښنې نشي لرې کولای چې موږ یې د خپلو پاتې عزیزانو په اړه لرو، یا له دې امله اندېښمن یو چې زموږ په هېواد کې به څه پېښېږي او یا مو هغه څه ځوروي چې زغملي مو دي. هغه کسان چې د وېرې احساس لري، ښایي دغه وېره له هغوی سره د تل له پاره پاتې شي، ان کله چې هغوی په خوندي ځای کې هم وي.

نو له دې امله دا ډېره اړینه ده چې هڅه وکړو؛ پر خپلو ځانونو هر څومره چې کولای شو مهربانه اوسو او د هغه څه په اړه فکر وکړو چې ښایي موږ په راتلونکو څو اونیو او میاشتو کې د هغې اټکل وکړو او ورته اړتیا لرو، ځکه موږ د هغه څه په اړه چې باید ترسره یې کړو خپه او خواشیني کېږو.

لاندې د هغو شیانو یو څو بېلګې دي چې ښایي موږ یې تجربه کړو:

- دا ډېره عامه ده چې کله موږ خپل عزیزان پرېږدو نو ځان پر دې کار پړ ګڼو او یا کله چې موږ د خوندیتوب احساس کوو مګر نور را نه په کور کې پاتې کېږي او یا ښایي هلته نه وي، نو په دې صورت کې هم خپل ځان پړ ګڼو. کله چې موږ ځان پړ ګڼو دا ډېره ستونزمنه ده چې په داسې یوه حالت کې موږ د خپل د خوندیتابه له حس څخه خوند واخلو.

- همدارنګه دا هم عام دی چې پر ځان او نورو د پښېمانۍ احساس کوو او غوسه کېږو چې د حالاتو په بدلون کې یې ډېر څه ترسره کړي وي.

- همدارنګه دا هم ډېره عامه ده چې پر خپل ځان نیوکه کوو او په هغه وخت کې مو چې کوم کار په ډېره سمه توګه هم ترسره کړی وي هغه له پامه غورځوو.

- ځینې وختونه هغه زیانمونکې یا سختې تجربې کولای شي زموږ د فکر کولو او تمرکز په وړتیا اغېز پرېباسي، دا چې موږ د خپل ځان او نړۍ په اړه څه ډول احساس لرو او څه فکر کوو پر دې هم اغېز کوي.

- دا عام دی چې موږ به په خپل وجود کې فزیکي بدلونونه او دردونه احساس کړو، ځکه چې موږ سترس یا خپګان تجربه کړی دی. همدارنګه دا هم باید په یاد ولرو چې کله موږ خپه یا اندېښمن یو نو موږ به په خپل وجود کې فزیکي بدلونونه او دردونه هم حس کوو لکه د سر درد او د معدې نا آرامي.

- کېدای شي زموږ د خوراک او ویده کېدو عادتونه اغېزمن شي.

- له نورو سره به زموږ اړیکې ستونزمنې وي. ښایي ځینې ونه غواړي چې یواځې وخت تېر کړي، له نورو سره اوسېدل غوره ګڼي.

- د نورو له پاره کېدای شي، شور د خلکو ګڼه ګونه او بیروبار خپه کوونکې وي، او ښایي هغوی له داسې ځای څخه وځي او غوره ګڼي چې یواځې پرېښودل شي.

پورته ټول شیان چې روښانه شول، دا د ډېرو سختو تجربو له پاره طبیعي غبرګونونه یا ځوابونه دي، او مهمه دا ده چې موږ د دې له پاره زماني مقیاس ونه ټاکو چې تر کله به دغه ډول متفاوت احساس لرو.ځینې وختونه دغه ډول غبرګونونه کابو کېدای شي او لاندې ځینې لارښوونې دي چې کولای شي د هغوی په مدیریت کې مرسته وکړي.

روغتیايي لارښوونې:

1. هڅه وکړئ د خپلې ورځې له پاره یو معمول پلان جوړ کړئ، دا کار له تاسو سره د وخت په تېرولو کې مرسته کولای شي – په دې توګه هڅه وکړئ د خپل ځان او کورنۍ له پاره ورځنی معمول پلان جوړ کړئ، له خپل استوګنځي څخه بهر د وخت تېرولو له پاره پلان جوړ کړئ، که څه هم د لنډې مودې له پاره وي.

2. هڅه وکړئ د خپل ورځني پلان د یوې برخې په توګه د خواړو له پاره منظم وختونه وټاکئ.

3. هڅه وکړئ په منظم ډول خوب وکړئ – په ټاکلي وخت ویده شئ او په ټاکلي وخت را پورته شئ. له ویده کېدو څخه مخکې ډېر چای او یا قهوه مه څښئ.

4. له نورو کورنیو سره اړیکې نیول چې ځانونه په ورته حالاتو کې ګوري هم کېدای شي مرسته درسره وکړي، همدارنګه د نورو ټولنو/مذهبونو له ډلو سره چې له تاسو سره ورته کلتور ولري او په ژبه یې بلد یاست.

5. ښکاره ده چې موږ غواړو د خپل کور له حالاتو څخه خبر شو، مګر د خبرونو او ټولنیزو رسنیو لکه فېسبوک کتل محدود کړئ، ځکه چې دا کار زموږ د لا ډېر سترس او خپګان لامل کېږي او موږ په داسې یوه حالت کې اچوي چې د خپګان او بې وسۍ احساس وکړو. که تاسو خبرونه ګورئ، نو هڅه وکړئ چې ځانګړي او باوري چینلونه وګورئ او هغه هم په محدود ډول په ورځ کې یو یا دوه ځلې. د شپې له ویده کېدو مخکې خبرونه مه ګورئ.

6. که یې امکان وي، نو هڅه وکړئ چې د فزیکي تمرین له پاره ګټورې لارې چارې ومومئ، هڅه وکړئ د دې کار له پاره هلته نږدې کوم پارک او یا خلاصه خونديي فضا ومومئ.

پورته موارد کېدای شي ګټور وي، مګر ښايي موږ نورې مرستې ته هم اړتيا ولرو، که چېرته:

- داسي احساس کوو چي نشو کولای خپل د خپګان احساسات کابو کړو، چي موږ ورسره د ګنګستيا، ناروغۍ، تنفسي ستونزو، سردردۍ، د زړه ضربانونو، د خولي وچېدو او دوامدارو دردونو احساس کوو.

- سختي تجربې ښايي زموږ پر خوب له ښېلا ښېلو لارو اغېز وکړي، لکه په سختۍ ويده کېدل، کله کله ويښېدل يا سهار له خپل معمول وخت څخه مخکي را پورته کېدل. خوب کول او آرام کول مهم دي، او که چېرته موږ په کافي اندازه خوب ونکړو کېدای شي دا کار زموږ د تمرکز د کموالي، د انرژۍ د کمښت، د پاړول کېدو او ناهيلۍ سبب شي او ښايي موږ د خپل خوب د منظم کولو له پاره يو ځل بيا مرستي ته اړتيا ولرو.

- د سختيو له تجربه کولو څخه وروسته ښايي موږ بد خوبونه ووينو او که چېرته دا خوبونه ډېر او تکراري شي، تل يو ډول وي او موږ له خوبه را پورته کوي نو اړينه ده چي د مرستي ترلاسه کولو په لټه کې شو.

- ځيني منظرې او غږونه ښايي ځيني وخت موږ ته هغه سختي تجربې را په زړه کړي – لکه د يو چا يا خلکو غږونه، په ټلويزيون او ټولنيزو رسنيو د ځينو شيانو کتل، نو دا چي موږ چېرته يو او څه کوو، دغه فکرونه موږ ته داسي احساس راکولای شي چي ګوندي موږ يو ځل بيا په هماغه سخت حالت کي يو، ان که دا د لنډ مهال له پاره هم وي.

- دا ټول موارد زموږ پر اشتها اغېز کولای شي او نشو کولای له خپلو خواړو څخه خوند واخلو، سم خواړه نشو اخيستلای او د وزن په کمولو پيل کوو.
- موږ ځيني وخت داسي احساس هم کولای شو چي ډېرې سختۍ مو تجربه کړې دي، او موږ داسي يوه ټکي ته رسيدلي يو چي هڅو ته دوام ورکول نور له حده ډېر شوي دي او ژوند په کولو نه ارزي.

دا ټول احساسات او غبرګونه طبيعي دي او د درک وړ دي او د هغه څه له امله دي چي موږ انګلستان ته تر راتګ وړاندې تجربه کړي دي. که پورتني موارد له تاسو سره صدق کوي، نو پر هر چا باور کول موږ ته دا احساس را کوي چي ګني يواځي يو. پورتني موارد زموږ د هغو عزيزانو له پاره هم د پلي کېدو وړ دي چي له موږ سره انګلستان ته سفر کړی د، لکه زموږ مور او پلار او ماشومان. له يوه مسلکي کس څخه مرسته غوښتل چي ستاسو له پاملرنې سره اړيکه ولري، لکه ډاکتر، کولای شي تاسو ته لارښوونه وکړي چي څه ډول مرسته به ستاسو له پاره ګټوره وي، او دا کار کولای د هغو ستختو تجربو په مديريت کي مرسته وکړي او سترس را کم کړي.

له کوم ځای څخه مرسته ترلاسه کولای شم؟

که خپلې روغتیا ته اندېښمن یاست، د روغتیا ملي خدمت (National Health Service) ته د **111** شمېرې له لارې زنګ ووهئ.

که ډېر د خپګان یا سترس احساس کوئ په **116 123** شمېره له خیریه بنسټونو (The Samaritans) سره اړیکه ونیسئ او یا د jo@samaritans.org ایمېل له لارې ایمیل ور واستوئ.

د لا ډېرې مرستې ترلاسه کولو له پاره تاسو کولای شئ له لاندې شمېرو سره اړیکه ونیسئ:

د برېتانیا د سره سلیب شمېره (British Red Cross) **0808 196 3651**

د پناه غوښتونکو شورا (Refugee Council) **0808 196 7272**