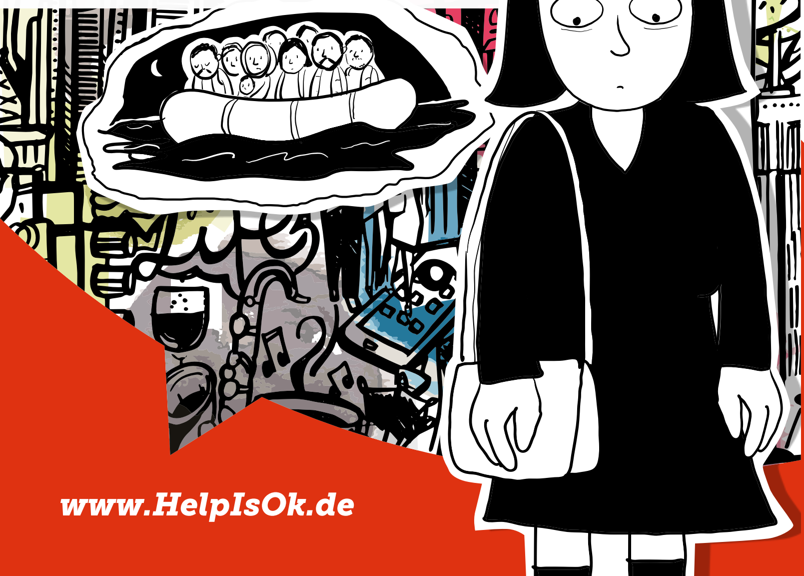
3D

Perspektive

تاسي په خپلو ستونزو کي يوازي نه ياست.

دا سمه چي تاسي د ملاتړ غوښتنه وکړئ...



www.HelpIsOk.de

ملاتړ

د مشاورت مرکزونه

خبرې اترې

د دې په اړه خبرې کول مرسته کولی شي.

د هغه خلکو سره خبرې کول مرسته کولی شي چې دغه رنګه احساس لري يا پرې دغه رنګه اغېز شوی وي. که تاسې دغسې کوئ، ستاسې د اوږو بوج به دروند نه محسوسيږي. د دې ترلاسه کولو لپاره، د مشاورت مرکزونه او ډلې شتون لري چېرته چې هغه خلک کوم چې له دغه وضعيت څخه تيريږي، ملاقات کولی شي.

شاليدې

د برلن سيمې لپاره تاسې دلته مرسته ترلاسه کولی شئ:

www.HelpIsOk.de

ذهني روغتيا

د ښه احساس کولو لپاره، ذهني روغتيا د بدني روغتيا او ښه چاپېريال هومره مهم ده. ښه ذهني روغتيا د ورځني ژوند په انتظامولو، مسؤليتونه قبلولو، د زړه ور اوسېدو، اهداف ترلاسه کولو، خوشالی احساس او ژوند څخه خوند اخيستلو کې زموږ مرسته کوي.

خوشالي

قناعة

روغتيا

Bilder: 123comics (8); istock/mixformdesign; istock/Ollustrator (2); istock/enjoynz; Thenounproject (9); Fotolia/schinslord

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

IMPRESSUM

1. Auflage | Dezember 2018
Herausgeber:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15
Fax: 030 - 29 35 26 16
info@kompetent-gesund.de
www.kompetent-gesund.de/Gefluechtete

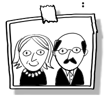
V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Gestaltung: Martina Jacob
Wir danken 123comics für die freundliche Unterstützung und Entwicklung der Figuren sowie der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung für die Finanzierung.

هيجاني ژوبله

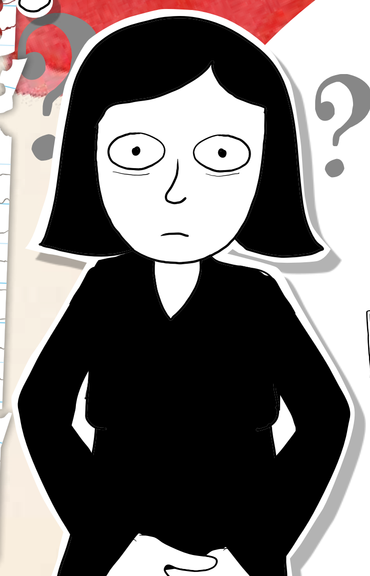
ځيني خلک په ژوند کي له ډارونکي تجربو څخه تير شوي وي- د هغه خلکو په پېښه کي، چي له حقيقت څخه تښتي، دا خوره رښتيا دي- ځومره چي هغوی د زيات ډارونکي پېښو سره مخامخ شوي وي، زيات خطر شتون لري چي د هغوی په هيجاني روغتيا منفي اغيز هم زيات وي.

آيا تاسي له دي تجربي څخه تير شوي ياست:

- تاسي د شپي ښه خوب نه لرئ او د بېداربدو څخه وروسته، تل ستړي ياست؟
- تاسي خپل ورځني کارونه په مشکل سره سر ته رسوئ؟
- تاسي اکثر احساس کوئ چي زړه مو بي قراره دی يا په درد کي مبتلا ياست؟
- تاسي تل خپه ياست يا دا ستاسي لپاره مشکل وي چي کوم بل احساس ولرئ؟
- آيا تاسي تل يا ډېر ژر قاريږئ؟



دا د هيجاني ستونزو نښاني کېدی شي- له بده مرغه، دا هيجاني ټپ په خپله په بشپړه توګه نه رغيږي- يوه هيجاني ژوبله د ماتي پندی په رنګه نه رغيږي.



کوم څه مرسته نه کوي

د خپلو تجربو هېرولو لپاره، يا خپل ځان بدني او ذهني ډول برابرولو لپاره ځيني خلک روږدي کوونکي نشه يي مواد کاروي- دا قانوني نشيي توکي لکه الکول يا سيګريټ، يا غېر قانوني لکه چرس او هيروئين هم کېدی شي- نشيي توکي د لنډ وخت لپاره ستاسي مرسته کوي – عموماً له دغې وروسته وضعيت له نور خرابيږي- دا د دي لامله چي د ناوړه احساساتو او يادښتونو لاملونه لا پاتي وي- نشيي توکي تاسي روږدي کولی شي او دا پر دي معنا چي له دي پرته ژوند تېرول مشکل جوړيږي-

دا د لا نورو ستونزو لامل هم کېدی شي او، د بېلګي په تاګه، کولی شي تاسي د خپلو ماشومانو د ښي پاملرني څخه منع کړي-

تر دي حده چي درمل لکه د ويده کېدو ګولی، پرکاله کوونکي درمل او درد آراموونکي درمل هم روږدي کوونکي کېدی شي-

د دي استعمال بايد د ډاکټر د نسخي پرته ونه کړل شي او، بيا هم، بايد د اوږدي مودي لپاره استعمال نشي-

خپله مرسته په خپله وکړئ-

ستاسي په ورځني ژوند کي خپل روح ته آرام راوړل او خپل وجود دمه کولو کي ساده کارونه مرسته کولای شي- د بېلګي په توګه:

- په ورځ کي لږ تر لږه يو ځل حقيقي وقفه کوئ چي ځان ښه دمه کړی – ستاسي له سمارټ فون څخه هم.
- په لنډ چکر ووځئ او په تازه باد کي فعال اوسئ-
- سپورټس يا لوبي تاسي دمه کوي – کيدی شي داسي لوبي موجود وي چي تاسي يي له کولو څخه خوند اخلئ؟
- د خپلو دوستانو او اشنايانو سره وخت تيروئ-
- په وزګار وخت کي، هغه کارونه کوئ چي تاسي ترينه خوند اخلئ-
- که امکان لري، خپله خونه هوا داره کړئ او له ويده کېدو څخه مخکي چاي يا کافي مه څکئ-

که يو کس د ډېر ناوړه هيجاني ستونزو څخه تېر شوی وي، دا په خپله کافي نه دي چي دغه کس وکولی شي روغ شي- ځيني وختونه، يو کس له کورنی څخه بهر د هغه نورو خلکو مرستي ته هم اړتيا لري، چي په ذهني فشار کي مبتلا خلکو په پاملرنه کي خوره ډېره تجربه لري-