

آیا تاسو د اند پېښی یا استرس احساس کوی؟

د کورونا ویرس اغیزی په روانی روغتیا باندی



آیا تاسو د اند پېښی احساس کوی او ځان یواځی احساس کوی؟ آیا دغواحساساتو ستاسو په ورځنی ژوند او له خلکو سره په اړیکوکی منفی اغیزه کوی ده؟

د اند پېښی احساسول په غیر اطمینانی حالاتوکی طبیعی دی. مهاجرین او کډوال له یو اضافی اندیښنو سره لاس او گریوان دی، هغه داچې دیوی نوی ژبی او کلتور زدکړه ورپه غاړه ده. اوځینی یی دتیرو ترڅو تجربو دیادښت سره مخامخ دی.

په دی هکله مرسته موجوده ده.



سرچینی

د ReWA مشاورین د صدماتو دخبرتیا پاملرنی په هکله روزل شوی دی او په بیلا بیلو ژبو خبری کولی شی. تاسی کولای شی چی د معلوماتو د تر لاسه کولو لپاره په لاندی شمېره په اړیکه کي شی او یا هم د ملاقات لپاره ورسره وخت وتاکي.

Refugee Women's Alliance Behavioral Health Program

124 4th Ave S., Suite 230
Kent, WA 98032
(253) 204-4705
WA Telecommunications Relay: 7-1-1
www.rewa.org

د COVID-19 په هکله نور معلومات په مختلفو ژبو په لاندی ویب سایټ کښی د نا روغیو د مخنیوی د مرکزونو څخه تر لاسه کولی شی:

<https://www.cdc.gov/Pubs/other-languages>



www.rewa.org

COVID-19 څه شی دی؟

کویډ-19 یو نوی کرونا ویروس دی چی په ۲۰۱۹ کال کی د چین په ووهان کی کشف شو. په ډیری خلکو کی د کرونا ویروس نښی خفیفی او نرمی وي، مگر په ځینو متضررو کسانوکی، په ځانگړي توگه هغه خلک چی لوړ عمر او د روغتیا اساسی مشکلات ولري، دهغوی لپاره کیدای شی یو ستونزمنه ناروغی وی.

نښی*

- تبه یا ریږدېدنه
- ټوخی
- ساه لنډی، او د تنفس کولو ستونزی
- ستړیا احساسول
- د عضلاتو او یا ځان درد
- دسر درد
- د ذایقی او بویولویا د شامی حس له لاسه ورکول
- د ستونی درد
- د پوزی بهیدل
- خوا گرځیدل او زړه بدوالی
- اسهال



* دا دتولو احتمالی نښو لیست ندی. که پوښتنه لری نو مهربانی وکړی دخپل فامیلی ډاکتر سره مشوره وکړی.

داچې COVID-19 یوه نوی ناروغی ده، په همدی اساس ساینس پوهان هره ورځ دهغی په اړه نوی زده کړی کوی. همدارنگی دا ناروغی تردیره ساري ده. د 6 فوتو فزیکي فاصلی په ساتلو سره دهغی دخپریدو څخه د مخنیوی لپاره سپارښتنه کیری.

ایا زه مرستی ته اړتیا لرم؟

لومړي، مشخص کړی چې ستاسو نښې ستاسو په ورځني ژوند کې څومره اغیزه کړی دي.

ایا زه خفیفې نښې لرم چه تر 2 هفتو څخه کم یې دوام کړی وي؟

- دلر ضعف احساسول
- د ضعف احساسول مگر لاهم د دندی، ښوونځي کار، او دکور کار توان لرل
- غیر منظم خوب
- د ضعف احساسول مگر لاهم ددی توان لرل چه دخپل ځان او یا بل چا پاملرنه وکړی

که همداسی وي، نود لاندی ذکر شوو فعالیتونو په اجراکولوسره مرسته ترلاسه کړی:

- ورزش کول
- د ټولنیزو اړیکو درلودل (مجازی یا حضوری) دحضوری اړیکو په صورت کی د6 فوټ واټن ساتل او دماسک کارول
- په کافی اندازه خوب کول، او دخوب لپاره یو منظم مهال ویش درلودل

ایا زه جدي نښې لرم چه تر 2 اونيو یې زیات دوام کړی وي؟

- دخوب ستونځی
- په اشتهای کی بد لون راتلل چې له امله یې په وزن کی له خوبني پرته تغیر رامنځته شي
- د طبیعت او مزاج له امله سهار له خوب څخه د پا ځیدو ستونزه
- دتمرکز ستونزه
- دعلاقی له لاسه ورکول په هغه شیانو کی چې معمولاً پخوا دعلاقی وړوي
- دورځنیو فعالیتونو او مسؤلیتونو د سرته رسولو توان نه درلودل
- دمرگ او یا ځان ژوبلولو خیالونه

تخصصی مرسته وغواری:

- د مشوری درملنه (دخبرو له لاری درملنه) په مجازی یا حضوری توگه، انفرادی، اجتماعی، او یا کورني
- درملو استعمال
- د دماغ محرک درملنه

له پریشانی سره دمقابلی صحی لاری

له هرڅه دمخه باید د کرونا ویرس په اړه په حقایقو ځان پوه کړی، او که پدی ناروغی اخته شی باید څه وکړی. په لاندنی ویب سایټ کښی دناروغیو کنټرول مرکزونو معلومات په مختلفو ژبو خپاره کړي دي:

<https://wwwn.cdc.gov/Pubs/other-languages>

د پریشانی د مدیریت لپاره صحی لاری شتون لري. که تاسو لاندنی تگ لاری زده کړی او عملی یې کړی، کولی شی چې له تاسو سره دځان او ټولني په پیاوړتیا کښی مرسته وکړي.

له کوید-۱۹ سره مقابله کول

له خبرونو څخه وقفه واخلي



تفریح ته وخت ورکړی



اهداف او لومړیتوبونه وټاکي



خپل بدن ته پاملرنه وکړی



له نورو خلکو سره په اړیکه کی اوسی



پرحقایقو باندي تمرکز وکړی

انفرادی کیسی

دکوالی او بیا مېشته کېدنې پروسه خورا پریشانی لري. د ReWA رواني روغتیا دمشوری څانگه کولی شي په همدی هکله مرسته وکړي. دا هغه څه دي چې د ReWA مراجعین ** یې وایي.

ReWA ته تلل زما د ژوند بڼه رابده له کړه. په ما با ندی

ناگهانه حملی راتللی، او له ویری څخه له کوره دبا ندی نه شوم تللی. یوازی له څلورو مشورتي جلسوڅخه وروسته ما یو لوی بدلون ولید. اوس چې ما هلته 12 جلسی تعقیب کړی دي، احساس کوم چه زما ژوند بیرته راوگرځید، زه کولی شم چه خپل ماشوم مکتب ته ورسوم، او د دوستانو پوښتنی ته ولاړه شم. پرته له دی چه د ناخوښی ویره ولرم. — ”ارا“ له افغانستان

هره ورځ ماد ډیر کمی او ضعف احساس کاوه، او فکر می هم ضعیف ؤ. ما دتیرو ترڅو تجربو په اړه فکر کولو ته دوام

ورکړی ؤ. ددی ویره می لرله چه هغه ترڅی تجربی یوخل بیا راباندی تکرار نشی. ReWA دفتر ته د تداوی لپاره دوه کاله وړاندی د ولاړم، ما هلته د پریشانی دمحرکاتو په هکله زدکړه وکړه. ما د پریشانی لومړنی معلومات زده کړل. همدارنگی می دځان هوساینی، او ځان ته دمثبت احساس ورکولو مهارتونه زده کړل. اوس زه پوهیږم چه باید څه وکړم کله چه د رنځ او اضطراب احساس وکړم، پوهیږم چې څنکه له رنځ او اضطراب څخه مخنیوی وکړم. — ”محمد“ له ایران

له کومه وخته چې امریکا ته راغلی يم، دخفگان او پریشانی

احساس می کاوه. ځکه چه پخپل ملک کښی می دکورنی ملاتړ له ځان سره درلود، دلته ځان راته تنها او کوښه ښکاریده. زما مشاور د ReWA په دفترکی له ماسره مرسته وکړه، هغه داچې دژوند دبدلون لپاره یې اهداف راته وټاکل. ما وکولی شول چې په لنډه موده کی د انگلیسی ژبی لیک او لوست شروع کړم، او ددندی روزنه پیل کړم حتی تر دی چه دموتیر چلولو جواز یا اجازه لیک می هم لاسته راوړ! دا بدلون ما دخپل ځان لپاره او له هرڅه وړاندی دخپلی کورنی دملاتړ لپاره ترسره کړل. — ”نورا“ له عراق

**نومونه بدل شوی دی

سرچینه: National Institute of Mental Health

سرچینه: National Institute of Mental Health