



د رواني روغتيا لارښود



لړلیک

۲ زموږ په اړه

۲ رواني روغتیا څه ته وايي؟

۲ د رواني روغتیا شرایط

۳ د اندېښنو لاملونه

۳ مرسته غوښتل

۴ د سټرېس يا رواني فشار اداره کول

۴ د سټرېس يا رواني فشار نښې

۵ له رواني فشار سره دمبارزې روغتیايي لارې چارې

۷ د وخت مدیریت

۸ د سټرېس يا فشار سرچینې

۸ کلتوري تکان - په نوي کلتور کې ژوند کول

۱۱ یوازیتوب - ټولنیز انزوا

۱۱ د ټولنیزې انزوا خطر

۱۳ مالي کنټرول - د پیسو اداره کول

۱۴ د خپل نوي ژوند مسولیت په غاړه واخلي

۱۶ سرچینې

زمور په اړه

COSTI د مهاجرت خدمتونه په اونټاريو کې د دوه ژبو بهرنیو زده کوونکو پروژه همغږې او اداره کوي. د دې موخه د بهرنیو زده کوونکو او د دوی د کورنیو اړتیاوو ته د ځواب په توګه د اړوند سرچینو او مناسبو خدمتونو چمتو کول دي.

رواني روغتیا څه ته وايي؟

رواني روغتیا زمور ټولنيزه، احساساتي او رواني هوساينه ده. هر کال د هرو پنځو کاناداښانو له جملې د يوه رواني روغتيا په يو نه يو ډول له ننګونې يا ناروغۍ سره مخ کېږي.

خو لکه څنګه چې شونې ده چې يو کس له ناروغۍ لرلو پرته هم کمزورې فزيکي روغتيا لرلی شي، همدا ډول ممکنه ده يو کس پرته له دې چې رواني ناروغي ولري کمزورې رواني روغتيا لرلی شي. څرنګه چې مور خپلې فزيکي روغتيا ته پام کوو، همداسې خپلې رواني روغتيا ته هم پام کولی شو.

مور ټول رواني روغتيا لرو او مور ټول کله کله ننګونې تجربه کوو يا د لوړو او ژورو سره مخ کېږو. د رواني روغتيا په لرلو سره د خپل ځان په اړه ښه احساس کوو او د نورو سره د اړيکو نيولو جوګه کېږو. همدارنګه سالم رواني حالت د ژوند له لوړو او ژورو سره په تعامل کې له مور سره مرسته کوي.

کانادا ته نوي راغلي او بهرني زده کوونکي د رواني روغتيا د اندېښنو په خطر کې دي؛ ځکه چې دوی له بېلابېلو ننګونو سره مخ دي. د استوګنې لپاره ځای موندل، دنده موندل او نوې ملګري پيدا کول؛ په ټوله کې د کانادا له ژوند سره ځان عيارول خورا ستونزمن او سخت تمامېدلی شي. دا لارښود د رواني روغتيا اړوندو اندېښنو بېلابېل ډولونه، د روغ پاتې کېدو څرنګوالی او د اړتيا پرمهال د مرستې ترلاسه کولو لارې چارې تشریح کوي.

د رواني روغتيا شرايط

ستړېس يا رواني فشار، اضطراب او ژورخپګان هغه عام شرايط دي چې د کمزورې رواني روغتيا له امله رامنځ ته کېږي.

ستړېس يا رواني فشار د سختو شرايطو په مقابل کې فزيکي غبرګون دی. کله چې مور له نوو يا ستونزمنو حالاتو سره مخ شو رواني فشار تجربه کوو. فشار له مور سره مرسته کوي چې له ننګونو څخه ژوندي پاتې شو. خو لوړ رواني فشار د فزيکي روغتيايي ستونزو لامل کېدلی شي. ډېر رواني فشار کولی شي د ناروغۍ، ستړيا، او حتی د زړه حملې او ستروک(مغزي سکټې) لامل شي. همدارنګه رواني فشار د جدي يا سختو رواني روغتيايي حالاتو لکه اضطراب او ژورخپګان لامل کېدلی شي.

اضطراب (اندېښنه) د وېرې يا نارامۍ احساس دی. په ځينو حالتونو کې اندېښنه لرل عادي خبره ده لکه مهم خبر ته انتظار کول. معده غوټه کېدل يا د لاسونو خوله کېدل د اضطراب فزيکي نښې دي، خو کېدای شي د زړه ضربان او هايپر وينټيليت(د تنفس زياتوالی) هم پکې شامل شي. ځينې خلک هر وخت د اضطراب احساس کوي او دا احساسات کولی شي د دوی په ورځني ژوند کې مداخله وکړي. کله چې مور عادي حالت يا خلکو ته په وېره، هيبت، اندېښنه او وارخطايۍ ځواب ورکوو، کېدای شي مور د اضطراب (اندېښنې) ستونزه ولرو.

ژورخپګان د مزاج يو اختلال دی چې د بې حسۍ او غمجنو احساساتو لامل کېږي، دا حالت خپله له منځه نه ځي. ځينې خلک د لنډ وخت لپاره د ژورخپګان احساس تجربه کوي، لکه کله چې په يوه چا باندې ډېر ګران کس مړ شي او يا يوه عاشقانه اړيکه پای ته ورسېږي؛ خو کله کله ژورخپګان پرته له کوم روښانه دليل هم رامنځ ته کېږي. کله چې ژورخپګان د اوږدې مودې له پاره دوام وکړي د نا اميدۍ او بې گټتوب احساس د پيدا کېدو لامل کېږي. همدارنګه ژورخپګان د انرژي او انګېزې د نشتوالي لامل کېږي او د فزيکي نښو، لکه درد، لامل ګرځي.

د روډيټوب يا د نشه يي توکو کارولو اختلالات او د خوړو اختلالات هم د رواني روغتيا ستونزې دي. دا حالات اکثرا د ستړېس يا رواني فشار، اضطراب او ژورخپګان سره تجربه کېږي. کېدای شي د دې ټولو ستونزو درملنه د روغتيايي پاملرنو د مسلکي چمتوکونکي له لوري کېدای شي.

د نشه يي توکو د کارولو اختلال

د نشه يي توکو د کارولو اختلال (Substance use disorder) (SUD) يو پېچلی حالت دی چې د زيان لرونکو پايلو سر بېره نشه يي توکي په ناکنټرول شوې توګه کارول کېږي. د نشه يي توکو د کارولو له اختلال سره مخ کسان د ځانګړو موادو لکه الکول، تمباکو يا غيرقانوني درملو په کارولو خورا تمرکز لري، تر دې چې په ورځني ژوند کې د کار کولو وړتيا يې ورځ تر بلې کمزورې کېږي. خلک سره له دې چې پوهېږي چې دا د ستونزو لامل کېږي بيا هم د نشه يي توکو کارولو ته دوام ورکوي. تر ټولو سخت SUD ځينې وختونه د روډيټوب په نوم يادېږي

روډيټوب

روډيټوب يو پېچلی حالت دی، يوه دماغي ناروغي ده چې د ناوړه پايلو له لرلو سره سره په ناکنټرول ډول د نشه يي توکو د کارولو له امله څرګندېږي. روډيټوب کسان (د نشه يي توکو کارولو شديد اختلال) د يوې ځانګړې مادې لکه الکول يا غيرقانوني درملو په کارولو شديد تمرکز لري تر دې چې دا د دوی ژوند اخلي.

د خوړو اختلالات

د خوړو اختلالات د چلند يا سلوک شرايط دي چې د خوړو په چلند کې د شديدې او دوامداره ګډوډۍ او اړونده دروندو فکرونو او احساساتو سره مشخص کېږي. که

د خوړو اختلالات په خورا جدي حالت کې وینو په فزیکي، رواني او ټولنيز فعالیت اغیزه کولی شي. د خوړو د اختلالاتو په ډولونو کې انورکسیا نیرووسا، بلیمییا نیرووسا، د خوړو اختلال د مخنیوي محدودیت اختلال، نور مشخص خوړه او د خوړو اختلال، غېرنورمال خوړاک او انډېشنه لرونکي اختلالات شامل دي.

د انډېشنو لاملونه

موږ ټول په خپل ژوند کې لوړې او ژورې تجربه کوو. موږ ممکن سټرېس، اضطراب، وېره، یا د خپګان احساس تر یوې مودې پورې تجربه کړو؛ خو کله چې دا احساسات زموږ ژوند راوغاړي، دا د رواني روغتیا په برخه کې د ستونزې لرو نشه ده.

دا ځینې نښې دي چې ښيي ممکن ستاسو رواني روغتیا له خطر سره مخ وي:

- ستاسو کار یا د ښوونځي فعالیت زیانمن دی

- له رواني فشار سره د مقابلې په موخه الکول، غیرقانوني درمل یا تمباکو کاروئ

- ډېر خوړاک کوئ یا په کافي اندازه خوړه نه خوړئ.

- خوب مو ارام نه دی

- ډېر خوب کوئ

- د کارونو په ترسره کولو کې ستونزه لرئ

- هغه پیسې چې نه یې شئ مصرفولی، قمار پرې وهئ.

- له ملګرو او کورنۍ څخه لرې کېدل غواړئ.

- د وېرې یا یوازیتوب احساس کوئ.

- خپل ځان ته زیان رسوئ

- د ځان وژنې په اړه فکر کوئ

- د نورو خلکو د ځورولو په اړه فکر کوئ

مرسته غوښتنه

په یاد ولرئ چې کله ناکله د تشویش او ژورخپګان یا غم احساسات عام وي. د دې احساساتو په پېژندلو سره تاسو کولی شئ دا ډول احساسات مدیریت کړئ او د ښه احساس د پیدا کولو پر لور ګامونه واخلي؛ لکه مراقبت، د خپلو احساساتو د څرنګوالي لیکل، یا له یوه باوري کس سره خبرې کول. خو ځینې خلک ډېر جدي اضطراب (تشویش) یا د ژورخپګان اختلالات لري. هغه څه چې دا اختلالات له نورمال ورځنیزې خپګان او انډېشنو څخه جلا کوي د خفګان د درجې لوړوالی او د دې ډول احساساتو د دوام کچه ده. پر دې سربېره لږ شمېر خلک تر دې هم سخت او شدید رواني روغتیايي اختلالات تجربه کوي، لکه bipolar (شدیده رواني ناروغي) اختلال یا د وسوسې شدید اختلال.

دا ټول خورا جدي حالتونه دي چې درملنې ته اړتیا لري. د روغتیايي پاملرنې وړاندې کونکي او مسلکي با تجربه مشاورین د همدې له پاره روزل شوي دي چې د تشویشونو ترمنځ توپیر وپېژني؛ لکه د فشار، اضطراب او ژورخپګان احساسات او احتمالا ډېر شدید رواني روغتیايي اختلالات. له همدې امله مهمه ده چې ولې باید له مشاور، نرس یا ډاکټر سره د خپلو احساساتو په اړه خبرې وکړئ.

کله چې ستاسو د تشویش، اضطراب، یا ژورخپګان احساس د څو ورځو څخه زیات دوام وکړي یا ستاسو په ورځني ژوند کې مداخله وکړي، تاسو باید مرسته وغواړئ. تاسو د یوه ملګري، ښوونکي، یا د کورنۍ له غړي څخه د مرستې ترلاسه کولو پیلولی شئ. همدارنګه کولی شئ د مشاور یا بل روغتیايي مسلکي، با تجربه کارکوونکي څخه مرسته وغواړئ.

بکس: په دې اړه خبرې وکړئ!

رواني روغتیا د ډېرو خلکو لپاره یوه ستونزمنه موضوع کېدای شي؛ خو پوهان وايي چې زموږ د ذهني روغتیا د ساتلو تر ټولو غوره لار د خپلو احساساتو په اړه خبرې کول دي. دا د کمزورۍ نښه نه په حقیقت کې دا د زړورتیا نښه ده. دا ستاسو لپاره په هوساینې د کنټرول ترلاسه کولو یوه لاره ده.

بحراني حالت ته د تلو په تمه مه کښئ. همدا اوس د خپلو احساساتو په اړه خبرې پیل کړئ. په لومړي سر کې ممکن دا کار تاسو ته نامناسب ښکاره شي، کله چې تاسو د خپلو احساساتو د ویلو په اړه د راحتۍ احساس ولرئ دا د مبارزې په وخت کې تاسو ته د خپلو احساساتو بیانول اسانه کړي.

موږ ټول بډې ورځې لرو. د دې په اړه خبرې کول له احساساتو سره زموږ په تعامل کې له موږ سره مرسته کوي او د حالت د لا خرابېدو مخنيوی کوي. ځینې وختونه یوازې اورېدل لوی توپیر رامنځ ته کولی شي او نورو ته غوږ نیول یا د هغوی خبرې اورېدل به تاسو سره مرسته وکړي چې وگورئ د ځینو احساساتو تجربه کول څومره عام دي. که تاسو نږدې ملګري یا باوري پیژندګلو کس لرئ دوی ته د خپل احساسات ووايئ او له هغوی څخه وغواړئ چې خپل احساسات درسره شریک کړي. همدارنګه تاسو د کورنۍ له غړو سره هم خبرې کولی شئ.

که تاسو له ملګرو یا کورنۍ له غړو سره په خبرو کولو راحت نه یاست له مسلکي کسانو سره وغږېږئ. که تاسو ډاکټر یا د روغتيايي پاملرونو بل چمتو کوونکی نه لرئ چې خبرې ورسره وکړئ، ډېر مرستندویه لیکونه او آنلاین چټ خدمتونه شته چې خدمتونه وړاندې کوي (د XX پاڼه وگورئ). عبادت ځایونه او د ټولنیز سازمانونه ممکن د مشورې خدمتونه او د ملاتړ ډلې وړاندې کړي. په کاناډا کې ډېری ګمارونکي دکارمندانو د مرستې پروګرام (EAP) هاب لاین لري، چې وړیا مشورتي خدمتونه وړاندې کوي او زده کوونکي کولی شي د زده کوونکو خدمتونودفتر یا په تعلیمي چاپیریال کې د روغتيايي خدمتونو مرکز ته ورشي.

که تاسو یا ستاسو کوم پیژندګلو کس د ځان وژنې په اړه فکر کوئ، په کاناډا کې د ځان وژنې د مخنیوي خدمتونو سره اړیکه ونیسئ 1-833-456-4566 (24 ساعته)

یا 45645 ته یو متن واستوئ (د ماښام له 4 بجو څخه تر نیمې شپې پورې)

که تاسو یا ستاسو پیژندګلو کس همدا اوسپه خطر یاست، د مرستې لپاره 1-1-9 ته زنگ ووهئ

د سټرېس یا رواني فشار اداره کول

سټرېس د هغه څه په وړاندې زموږ د بدن غبرګون دي چې پاملرنې یا عمل ته اړتیا لري. سټرېس هغه وخت رامنځ ته کیږي چې موږ نوي یا غیر متوقع شیان تجربه کوو. د سټرېس احساسات هغه وخت پیاوړیکېږي کله چې دا تجربې ګواښونکي یا زموږ له کنټرول څخه بهر ښکاره شي، زموږ بدن به اکثرأ هغه وخت د سټرېس غبرګون ولري کله چې ژوند ډېر بوخت وي یا موږ له ستونزو سره مخ اوسو.

لږ سټرېس نورمال دی او دا ګټور ټامېدی شي. سټرېس هورمونونه خپروي چې موږ ته انرژي راکوي او زموږ د تمرکز وړتیا زیاتوي؛ خو که چېرې زموږ د فشار احساسات خورا پیاوړي (قوي) وي، یا موږ تل د سټرېس (فشار) په حالت کې اوسو، دا د فزیکي او رواني روغتیا د دواړو ستونزو لامل کېدای شي.

د سټرېس یا رواني فشار نښې

کله چې موږ له ډېر فشار سره مخ و، لومړنۍ نښې چې موږ یې پیژنو معمولاً فزیکي نښې دي. سټرېس کولی شي د سر درد، د معدې نارامۍ، او د عضلاتو د درد لامل شي. نور علايم هم پکې شامل دي چې د ژامې له کلکېدو یا شخېدو، د غاښونو چپچلو، خولې وچېدو او د لاسونو او پښو له یخېدو او خوله کېدو څخه عبارت دي. په نورو نښو نښانو کې د سینې درد او د زړه ضربان تېزېدل شامل دي. بې خوي یا د خوب نشتوالی د سټرېس یوه بله عامه فزیکي نښه ده.

خپل کنټرول له لاسه ورکول او یا ډېر زیات تر تاثیر لاندې راتلل د سټرېس احساساتي (عاطفي) نښې دي. د سټرېس یا رواني فشار په حالت کې خپل ذهن ارامه ساتل او په چوپتیا کې اوسېدل ستونزمن کار دی. ممکن تاسو ته خپل ځان تل اندېښمن ښکاره شیله همدې امله په اسانۍ سره مایوسه او په غوسه کېږئ، یا د خپګان احساس کوئ، همدارنګه د خپل ځان په اړه بد احساس کول د ډېر سټرېس یا فشار له امله کېدای شي.

په داسې حال کې چې لږه اندازه فشار له موږ سره د کارونو په ترسره کولو کې مرسته کولی شي، ډېر یا له حده زیات سټرېس هم د پېژندنې مشخصې نښې ولري یا په واضح او روښانه توګه زموږ د فکر کولو وړتیا اغېزمنه کړي. د مثال په توګه موږ ممکن د سیالۍ فکرونه لرل، چې د سټرېس له مله هېرونکي، غیر منظم او د تمرکز توان نه درلودونکې اوسو. فشار یا سټرېس هم د کمزوري قضاوت لامل کېدای شي.

کله چې تاسو له لوړې کچې فشار سره مخ وئ، ممکن تاسو په خپل چلند کې ځینې بدلونونو او نښو نښانو ته متوجه شئ. تاسو ممکن خپله اشتها وبایلئ او یا هم ډېر خوړاک وکړئ. عصبي چلندونه لکه د نوکانو ژوول او نارامې هم زیاتېږي. تاسو ممکن ځینې مهم کارونه چې د معمول خلاف وځنډوئ یا یې ترسره نه کړئ. ځینې خلک سیګرېټ یا الکول کاروي یا ځینې نورې دواګانې استعمالوي ترڅو له سټرېس یا فشار سره مبارزه وکړي.

د فشار عامې او معمول نښې

سر دردي

د معدې نارامې

اشتها بايلل

غاښونه چپچل

نوکان خوړل

په خوب کې نارامې

د تمرکز ستونزه

د هېرې زیاتوالی

د مزاج بدلون

بې نظمي

په کارونو کې ځنډ

د سیګرېټ یا څښاک زیاتېدل

له رواني فشار سره دمبارزې روغتيايي لارې چارې

کله چې له لوړ رواني فشار سره مخ یئ، نو دا غوره ده چې له دې فشار سره د مبارزې له پاره روغتيايي لارې چارې ومومئ. هغه کړنې چې په فزيکي روغتيا کې له تاسو سره مرسته کوي، د رواني فشار يا سټرېس سره په مبارزه کې هم مرسته درسه کولی شي.

۱. خوب

ستاسو بدن د رواني فشار ته د غبرګون او له سټرېس څخه د رغېدو په موخه کافي خوب ته اړتيا لري، کوبښې وکړئ چې په ورځ کې 8 ساعته خوب وکړئ خپل ځان ته د خوب لپاره وخت ورکړئ، د ویده کېدو او له خوب څخه د پاڅېدو له پاره مهالوېش لرل ګټور تمامېدلی شي. د اونۍ په پای کې دا مهالوېش تعقیبول له تاسو سره د خوب په منظمېدو کې مرسته کولی شي.

د ښه خوب لارښوونې:

- ماسپښین او ماښام ناوخته له کافین څخه ډډه وکړئ
- له خوب وړاندې له الکول او درنو خوړو څخه ډډه وکړئ
- په خوب خونه کې مو شور او رڼا کمه کړئ
- د اړتیا پر مهال آرام اواز، د سټرګو ماسک، او د غوږ پلګونه وکاروئ
- د خوب په ځای کې د تلیفون یا ټابلېټ له کارولو څخه ډډه وکړئ
- له ویده کېدو مخکې یو څه سپک تمرین وکړئ یا ژور فکر وکړئ

۲. تمرین

څېړنې ښيي چې هر کس باید په اونۍ کې پنځه ورځې هره ورځ لږ تر لږه 30 دقیقې تمرین وکړي، - حتی که هغه یوازې ګړندی (چټک) تګ او قدم وهل هم وي. دا د تمرین هغه لږه اندازه ده چې متخصصینو د روغتیا، هوساینې او انرژۍ د زیاتوالي له پاره وړاندیز کړې ده د ورځې دېرش دقیقې د یوه فزيکي فعالیت له پاره په ځانګړي کولو سره له ټولې ورځې خوند واخلي او له رواني فشار او سټرېس سره مبارزه وکړئ.

ځینې له موږ څخه دا د خپلو ورځنیو فعالیتونو په ترسره کولو؛ لکه کارځای، ښوونځي یا پلورنځي ته په تلو سره ترسره کوي؛ خو یوازې د قدم وهلو له پاره وقفه اخیستل هم د روغتیا او له رواني فشار سره د مبارزې له پاره ښه لاره ده.

که تاسو له ورزشي فعالیتونو؛ لکه: یوګا، منډه وهل، سایکل چلول، ایروبکس اولوبو څخه خوند اخلئ، د هغو له پاره وخت پیدا کړئ. ستاسو سیمه ییز مرکز یا ستاسو ښوونځی کیدای شي په دې برخه کې وړیا یا په لږ لګښت خدمتونه ولري. که تاسو نشئ کولی ټاکل شوي ورزشي ټولګي ته ورشئ یا ورزشی فعالیت ترسره کړئ، په کور کې تمرین له پاره له آنلاین ویډیوګانو څخه ګټه واخلي چې ستاسو مهالوېش سره سم وي.

۳. ښه خوراک وکړئ

د ښې روغتیا لپاره منظم خوراک کول او له سرو کړو خوړو څخه ډډه کول کلیدي ټکي دي. د سټرېس یا رواني فشار پر مهال ممکن موږ خواړه پریږدو، یا د ورځې په اوږدو کې غیر صحي خوړو ته لاسرسی ولرو. موږ باید "احساساتي خوړو" ته هم پام وکړو. احساساتي خواړه هغه دي کله چې موږ خواړه پرت له دې چې وږي و، د آرامۍ او هوساینې له پاره یې خوړو. - دا کار د ډېر او غیر صحي خوراک لامل کېږي. د صحي او متوازنو خوړو خوړل زموږ د بدن او د انرژي کچې له پاره غوره دي او د سټرېس له احساساتو سره مقابله اسانه کوي.

د صحي خوراک لارښوونې

- منظم خواړه وخورئ او د شپې ناوخته له خوراک څخه ډډه وکړئ
- د سرو شويو او پروسس شويو خورو له خوراک څخه ډډه وکړئ
- له شکر او کافین لرونکو مشروباتو څخه ډډه وکړئ
- صحي خوړو ته لاس راسی ولرئ
- تازه میوې او سبزیجات ډېر وخورئ
- ټول حبوبات غوره کړئ
- ډېر غوړ لرونکي او په غوړو کې سره کړي خواړه محدود کړئ

۴. له الکولو، تمباکو او نشه‌يي توکو څخه ډډه وکړئ

ډېری خلک د خپل مزاج د آرامولو یا بدلولو لپاره الکول یا چرس استعمالوي. ځینې خلک د سیګرېټ څکولو یا دود وپستلو څخه د نیکوټین پر اغیزو تکیه کوي. په ډېرو سختو قضیو کې خلک غیرقانوني درملو ته مخه کوي یا د نسخې درمل ډېر کاروي. په دې مواد رودیتوب تاسو ته یوه شیبه بڼه احساس درکوي خو دوی کولی شي زموږ په رواني روغتیا کې مداخله وکړي.

دا مواد زموږ پر فزیکي روغتیا هم اغېزه کوي، کله چې د دې موادو تاثیر له منځه ځي، ډری وخت بد احساس کوو. زموږ د روغتیا له پاره تمباکو په ځانګړې توګه خطرناک دي، او د نیکوټین زیات استعمال اکثراً د دې نښه ده چې موږ د لوړ سټرېس سره مخ یو.

که چېرې تاسو الکول څښئ نو حد او اندازه په پام کې ولرئ، که تاسو د بنګو د محصولاتو قانوني کارول غوره ګرځئ اغېزو او خطرونو په اړه یې باید پوه وئ. د زیاتو فشارونو سره د مقابلې له پاره د دې موادو له کارولو څخه ډډه وکړئ. که تاسو په سختو وختونو کې خپل مصرف زیات کړئ، تاسو کولی شئ یو زغم رامینځته کړئ چې دا د آرامۍ احساس به مو سخت تر سخته کړي. دا ډیر وختونه د فزیکي او احساساتي انحصار او د موادو کارولو اختلالاتو لامل کېږي.

دکاناډا روغتیا وړاندیز کوي چې هرڅوک دې د ورځې په جریان کې له څښاک څخه ډډه وکړي او کله چې دوی څښي د امکان تر حده دې د دوی مصرف محدود کړي شي.

بڼځي باید له دې زیات ونه څښي :

- په ورځ کې دوه ځله څښاک
 - په اونۍ کې مجموعه 10 ځله څښاک
 - په ځانګړو وختونو کې 3 ځله څښاک
- الکول صرف ننماینډ.

نارینه باید له دې زیات ونه څښي :

- په ورځ کې 3 ځله څښاک
- په اونۍ کې ټول 15 ځله څښاک
- په ځانګړو وختونو کې 4 ځله څښاک

د کانادا د حکومت په ویب‌پاڼه کې د بنګو کارولو د اغېزو او خطرونو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html>

* په یاد ولرئ چې امینډوارې مېرمنې باید د الکولو له څښلو یا د تمباکو یا چرسو د محصولاتو له کارولو څخه ډډه وکړي.

د انلاین زده‌کړو او کار پر مهال سټرېس

ساحوي (له دفتر لرې) کار او د لرې واټن زده کړې زموږ په ژوند کې د فشار نوې سرچینې دي.

آنلاین کار او زده کړه ډیرې گټې لري - دا کار د سفر وخت او لگښتونه بچت کوي، آنلاین کار او زده کړې ډېر انعطاف منونکی او ډېر هوسا کار دی او دا ډېر گټور تمامېدی شي. خو په دې کار کې مشخص میکانیزم نه شته، آنلاین زده کړې او کار د کار د بوج او ډېروالی لامل کېدای شي، او ډېر خنډونه رامنځ ته کولی شي.

په یوه له غامغل ډک چاپیریال کې پرته له دې چې د کار له پاره ارام چاپیریال موجود وي ټولګي ته حاضرېدل یا یو کاري شفت بشپړول کولی شي ډېر سترېس یا فشار ایجاد کړي او د خپلو تخنیکي ستونزو هوارول او حلول هم ستاسو د فشار کچه لوړولی شي.

له لرې واټن کار او زده کړې هم د خورا انزوا او یوازیتوب لامل کېدای شي، په ځانګړې توګه که تاسو کانادا کې نوي یاست. دا ستونزمنه ده چې په ښوونځي یا کار ځای کې له خلکو سره اړیکه ونیسې چې هغوی په خپل کور کې وي.

د عامې روغتیا د عمومي بحران رامنځ ته کېدو له وېرې له لرې واټن کار یا زده کړې ترسره کول هم دسترېس خطر ډېروي. د COVID-19 وبا د ډېرو خلکو له پاره روغتیايي، مالي او کورنۍ بحرانونه رامنځ ته کړل. د خبرتیا پرته آنلاین کار او زده کړو هم تخنیکي ستونزې رامنځ ته کړې. د بېلابېلو چلندونو لرونکو ښوونکو څخه له لرې واټن زده کړې ترلاسه کولو د زده کوونکو سترېس او رواني فشار لا زیات کړی دی.

شونې ده چې له لرې واټن کار او زده کړې به په کانادا کې د ډېرو خلکو له پاره په نورمال حالت بدل شي. ځکه نو دا مهمه ده چې له د آنلاین کار او زده کړو څخه د رامنځ ته کېدونکي فشار او سترېس د اداره کولو په لارو فکر وشي.

• یو ځانګړی کاري ځای تنظیم کړئ — که دا ممکنه نه وي نو د خپل ښوونځي یا کاري شیانو د ساتلو له پاره ځای جوړ کړئ چې له کارولو وروسته یاد شیان هم هلته کېږدئ، په دې سره به یې د ورکېدو احتمال کم وي.

• کله کله خپل کاري ځای بدل کړئ — د خپل کور په یوه بل ځای کې کار وکړئ، یا که امکان لري کتابتون، کافي شاپ ته لاړ شئ، یا له ملګري یا ټولګیوال سره یو ځای کار وکړئ.

• له نورو سره د وصل کېدو په موخه کیمره خلاصه کړئ — کله چې موږ د نورو څېرې وینو نو له نډو سره اړیکه اسانه کېږي.

• د ارام او استراحت په موخه کیمره بنده کړئ — ټوله ورځ ویدویو غونډې سترې کوونکې وي او د نه لیدو وقفه اخیستل د ستړیا په له منځه وړلو کې مرسته کوي.

• یو معمول جوړ کړئ - دا د میکانیزم په جوړولو کې مرسته کوي؛ هڅه وکړئ چې هره ورځ په یوه مشخص وخت له خوبه وپښ شئ، خواړه وخورئ، او په یوه مشخص وخت تفریح او وقفه وکړئ.

• هره ورځ بهر ته ووځئ - قدم ووهئ، یوه محلي پارک ته لاړ شئ، چای یا کافي واخلي، د غرمې ډوډۍ په بهر یا کافي کې وخورئ، خپل کارونه ترسره کړئ.

• خپله ورځ په یوه رسم سره پای ته ورسوئ — دا کار د ورځې پای ته رسېدو د نښې په توګه مرسته کوي؛ د قدم وهلو ته لاړ شئ یا د کتاب یو فصل ولولئ، یو څه ژور فکر وکړئ، یا موسیقي واورئ، یا د ملګري سره خبرې وکړئ.

• له همکارانو او ټولګیوالو سره اړیکه ونیسئ — د همکارانو سره د خبرو اترو لپاره فوري پیغامونه وکاروئ یا د ټولګیوالو سره د آنلاین مطالعې ناستې تنظیم کړئ.

• ناسته تنظیم کړئ — که دا د محلي همکارانو یا ټولګیوالو سره په حضورې ډول وي یا له لرې واټن لرونکو سره آنلاین ناسته وي، دا د اجتماعي کیدلو لپاره ښه نظر دی!

د وخت مدیریت

کله چې موږ د ترسره کولو لپاره ډېر کارونه ولرو، موږ نه پوهېږو چې له کوم ځایه یې پیل کړو. د وخت مدیریت مهارتونه له موږ سره مرسته کولی شي چې کنټرول ترلاسه او کارونه ترسره کړو، او زموږ د فشار کچه اداره کړو.

• جنټري وکاروئ - د کارونو وروستۍ نېټې (ضرب الاجلونه) د دندو نېټې، او ملاقاتونو مهال وپش تعقیب کړئ.

• د "کارونو" لیست جوړ کړئ - ځان مطمئن کړئ چې د هغو کارونو بشپړ لیست لری چې باید ترسره یې کړئ.

• مهالوېش جوړ کړئ - د اونۍ او هرې ورځې لپاره پلان جوړ کړئ

• له خپل تر ټولو ښه وخت څخه ګټه واخلي - په خپل تر ټولو ښه حالت او وخت کې تر ټولو سخت کارونه وکړئ، هغه که سهار وختي وي یا د شپې ناوخته.

• خپل وخت تعقیب کړئ - د خپل وخت مصرفولو ته په ښه توګه پام وکړئ ترڅو وکولی شئ خپل وخت په ښه توګه پلان او تنظیم کړئ.

• څو کارونه په یوه وخت مه کوئ - څېړنې ښیې چې په یو وخت کې د ډېرو کارونو ترسره کول مؤثره لاره نه ده.

• د حواسو پاشلتیا کمه کړئ - د کار پر مهال خپل تلیفون بې غږه (سایلینټ) کړئ، نوټیفیکېشنونه بند کړئ او که امکان لري، انټرنیټ یا ځینې پروګرامونو ته خپل

لاسرسی بند کړئ .

- تفریح (وقفه) پلان کړئ - د دندو تر منځ یو څو دقیقې وقفه واخلي ، او د اوږدو کاري غونډو په جریان کې د لنډې وقفې اخیستل پلان کړئ

وقفه واخلي

کله چې د سټریا احساس کوئ یوه وقفه واخلي. پنځه دقیقې په یوه بل کار ځان مصروف کړئ، یوه سترګه خوب وکړئ، د استوګنځي شاوخوا قدم ووهئ، یا د رخصتۍ له پاره د خپلې خوښې کار کولو پلان جوړ کړئ. دا مهمه ده چې خپل ذهن او بدن ته وقفه ورکړئ. مخکې له دې چې فشار ستاسو په فزیکي او رواني روغتیا اغېزه وکړي، د رخصتۍ وخت تنظیم کړئ - ریښتینې وقفه اخیستل تنظیم کړئ ، لکه څرنګه چې د کار یا ښوونځي له پاره کوئ. بیا ډاډ ترلاسه کړئ چې په مشخص کړي وخت مو وقفه اخیستې ده!

د سټریس یا فشار سرچینې

کلتوري ټکان - په نوي کلتور کې ژوند کول

کلتوري ټکان یا شاک څه شی دی؟

کلتوري ټکان د ګډوډۍ هغه احساس دی چې په نوي کلتور کې د ژوند پیلولو پر مهال موږ ورسره مخ کېږو. دا همېشه وخت اخلي چې له نوو خلکو، ژبې، دودونو او خوږو سره ځان عیاروو. له کلتوري ټکان سره مخ کېدل د دی سبب کېږي چې د مختلفو لارو نه د ناآرامۍ احساس وکړو. کله چې له ناشنا شیانو سره مخ کېږو ممکن د ځپګان یا حتی غوسې احساس وکړو. ډاکار ممکن پر موږ باندې زموږ د شاوخوا خلکو د بې باورۍ لامل شي. کلتوري ټکانهم د ځپګان، یوازیتوب او زړه تنګوالی لامل کېږي. د نورو فشارونو په څیر کلتوري ټکان هم کولی شي فزیکي، احساساتي، ادراکي نښو نښانو لامل ش.

موږ کولی شو له کلتوري ټکان سره ترمخ کېدو وړاندې د هم هغه کلتور په اړه د زده کړو ترلاسه کولو له لارې د کلتوري ټکان کچه را کمه کړو. خو هرکله چې موږ له یوه اشنا او بلد ځای څخه نوي یا ناشنا ځای ته ځو نو د کلتوري ټکان مخنیوی ناممکن دی. په حقیقت کې کلتوري ټکان خورا نورمال دی او حتی د ګرځندویان او لنډ مهاله لیدونکو هم ورسره مخ کېږي - دا د نړۍ لیدلو او د نوي شیانو د تجربه کولو برخه ده. خو د نویو راغلو او بهرنیو زده کوونکو لپاره کلتوري ټکان د اوږدې مودې رواني روغتیا اندېښنې رامنځ ته کولی شي.

موږ نشو کولی په بشپړ ډول د کلتوري ټکامځه ونیسو، خو کولی شو زده کړو چېرته کلتوري ټکان کم او له هغه سره مبارزه وکړو. کله چې تاسو له نوي ځای یا نوي کلتور سره عادت شئ، کلتوري شاک یا ټکان له منځه ځي.

د کلتوري ټکان شاخصونه

د کلتوري ټکان له امله د شرم احساسولو هیڅ دلیل نشته - دا په نوي کلتور کې د ژوند کولو لپاره یو عادي عکس العمل دی. د کلتوري ټکان سره د معاملې او د هغه د اداره کولو له پاره لومړی ګام د کلتوري ټکان پېژندل دي.

د کلتوري شاک یا ټکان یوه نښه د زړه تنګون احساس دی او د هغهو کارونو ګډوډېدل دي چې تاسو په کور کې ترسره کول. خو د کلتور شاک ځینې نښې پېژندل ستونزمن دي:

- د محلي کلتور او خلکو څخه ډډه کول
- د خپلو کارونو د ترسره کولو یا بهر وتلو له پاره انګېزه نه لرل.
- په د سیمې د خلکو په کلتور او د کارونو د ترسره کولو په ډول یې نیوکې کول.
- د کوچنیو ننگونو یا توپيرونو له امله خپه کېدل
- د نورو خلکو او کلتورونو په اړه عمیق فکرونه
- د خپل خوندیتوب په اړه وېره احساسول

په ښوونیز چاپیریال کې کلتوري ټکان

په ښوونیز چاپیریال کې ژوند تنظیمول د کلتوري شاک لامل کېدای شي. د بهرنیو زده کوونکو له پاره دا عادي خبره ده چې د کاناډا په ښوونځیو کې د زده کړې لپاره د مختلف دودونو او چلندونو سره د ناآرامۍ احساس وکړي. دا ځینې موارد دي چې ممکن ناشنا یا د ناآرامۍ احساس درکړي:

- په بحث محوره ټولګیو کې ګډون

- د انگلیسي ژبې په کارولو کې د اضطراب احساس کول
- د درجو یا نمرې په اړه ښکاره بحث کول
- پروفیسورانو (استادانو) ته د دوی په خپل یا لومړي نوم خطاب کول
- په ټولګي کې د خوراک او څښاک اجازه لرل
- د جنسیت په لحاظ په مختلط محیط کې اوسېدل. • په څو کلتوري ترتیب شوي چاپیریال کې ټولنیز (اجتماعی) کیدل

د کلتور ټکان پړاوونه

دا خورا عامه ده، موږ اکثراً د کلتوري ټکان ورته پړاوونه تجربه کوو. لومړی موږ د دی نوو پېښو او ټولو بدلونونو په اړه حیرانه‌ېږو، بیا موږ د دې توپيرونو پر وړاندې د نا آرامۍ او خپګان احساس پیلوو. په پای کې موږ د نوي کلتور سره ځان عیاروو او د نارامۍ او اضطراب احساسات له منځه ځي. کلتوري شاک برعکس هم واقع کېدای شي. په نوي کلتور کې له ژوند کولو سره تر عادت کېدو وروسته ځینو کسانو ته بېرته خپل لومړني حالت ته ستنېدل ممکن ستونزمن وي. دا عادي او نورمال حالت دی که چېرې تاسو له نوي کلتور سره تر عادت کېدو وروسته د خپل کورنۍ یا پخوانیو ملګرو سره د ملاقات پر مهال یا د زده‌کړو تر بشپړولو وروسته بېرته کور ته د تلو پر مهال نابېلې احساس کړئ او له فشار سره مخ شئ.

۱. د نوي واده شوی جوړې له‌پاره د چکر پړاو

- کله چې تاسو لومړی ځل لپاره رسيږئ، کېدای شي د هر څه په لیدو او ترسره کولو حیران او هیڅاني شئ.
- تاسو به د مستقر کېدو په اړه بوخت یاست او ممکن سمدلاسه د کلتوري ټکان منفي اغېزې احساس نه کړئ.
- ځینې خلک د څو ورځو، اوونيو یا میاشتو له‌پاره له دا ډول هیجان او حیرانتیا سره مخ وي، نو دا به ستونزمنه وي چې پوه شي چې کلتوري ټکان کله پیل شوي دی.
- په دې پړاو کې تاسو د نوي کلتور او خپل کلتور تر منځ ټولو ورته‌والو او توپيرونو پېژندل پیلوئ.

۲. د خبرو اترو پړاو

- تر رسېدو وروسته تاسو دا زده کوئ چې ژوند تل اسانه نه دی.
- ممکن تاسو په خپلو ټولګيو کې یا د ښې دندې په موندلو کې ستونزه ولرئ.
- ممکن کله چې تاسو یوازې وئ یا زړه تنګون ولرئ او د اضطراب، مایوسۍ او حتی کېدای شي د دښمنۍ له احساس سره مخ وئ.
- هر وخت په دویمه ژبه خبرې کول یا د بل لهجه اوریدل کېدای شي ستړي کوونکي وي.
- کله چې تاسو د ورځنیو ننگونو سره د مقابلې له‌پاره مبارزه کوئ، تاسو ممکن د ډیرې ستړیا احساس وکړئ او ژر غوسهک شئ یا په اسانۍ خفه شئ.
- د دې پړاو په جریان کې شاید تاسو په دې فکر کې شئ چې آیا کاناډا ته راتلل یو ښه انتخاب و

۳. د ځان عیارولو پړاو

- کله چې دا ستاسو له‌پاره یو معمول شو او د نوي کلتور په اړه او د خپل نوي کلتور په اړه نور معلومات زده کوئ، منفي احساسات په له منځه تلو پیل کوي.
- هغه توپيرونه چې تاسو یې مایوسه کړي وئ درته بامعنا کېږي او دا ستاسو د نوي ژوند برخه ګرځي.
- د دې پړاو په جریان کې به لا هم له نوي کلتور سره ژوند کول ستونزمن وي، خو تاسو به تر ډېره آرام او ډاډمن شئ

۴. د مطابقت یا عیارېدو پړاو

- لکه څنګه چې تاسو ملګري پیدا کوئ او په رېښینې معنا یو له بل سره نږدې کېږئ، همدا ډول نوي کلتور هم د خپل کلتور په توګه منل پیلوئ.
- داسې احساس پیلوئ لکه تاسو چې له خپل نوي کور سره تعلق لرئ.
- تاسو ممکن لاهم ننګونې او د کلتوري ټکاناحساس وکړئ؛ خو په دې پړاو کې به تاسو پوه شئ چې څرنګه هغه اداره کړئ او تعامل ورسره وکړئ

ترکيبي کلتور: د نوي او زاړه توازن

د کلتور ټکان پنځم پړاو اکثرًا د ”بيا راگرځېدونکي کلتوري شاک“ يا ”د بيا داخلیدلو ټکان“ په نوم يادېږي. يوځل چې تاسو په کاناډا کې له ژوند سره تطابق وکړئ، بېرته کور ته راستنيدل به درته ستونزمن وي. په پخوانۍ طريقه ژوند بيا تنظيمول کيدای شي سخت وي او ممکن تاسو له ملگرو او کورنۍ سره د همغږۍ په تنظيمولو کې ستونزه ولرئ. دا کار سترېس يا فشار رامنځ ته کولی شي، په ځانگړې توگه کله چې ستاسو ملگري او کورنۍ فکر کوي چې تاسو خپل کلتور هير کړی دی.

ستاسو د خپل کلتور او په کاناډا کې ستاسو د نوي ژوند تر منځ توازن موندل يوه ننگونه کېدای شي. د ”ډېر کاناډايي“ کېدو له پاره ممکن تاسو د فشار احساس وکړئ، او په ورته وخت کې، له خپل کلتور سره ”خيانت“ د فکر له امله د گناه احساس وکړئ. هڅه وکړئ چې د دواړو کلتورونو څخه غوره توکي ولمانځئ. تل په ياد ولرئ، داسې خلک شته چې ستاسو د هويت په اړه نه پوهېږي. تاسو بايد هغه لاره تعقيب کړئ چې تاسو ته سمه ښکاري.

له کلتوري ټکان سره مبارزه

د سترېس د نورو ډېرو ډولونو په څېر، يو سالم معمول پالل او تعقيبول له کلتوري ټکان سره د مبارزې غوره لاره ده. کله چې تاسو له کلتوري ټکان سره مخ وئ، ځان ډاډه کړئ چې تاسو ښه خوراک، ښه خوب او تمرين کوئ. د کلتوري شاک له امله رامنځ ته شوي د نارامۍ احساسات د دې لامل کېدای شي چې تاسو ځان پټ کړئ او له نورو سره د مخامخ کېدو څخه ډډه وکړئ. نو که تاسو دنده نه لرئ يا ټولگي ته نه ځئ، هڅه وکړئ منظم معمول ترتيب کړئ. د مثال په توگه، تاسو کولی شئ هره ورځ په ورته وخت کې له خوبه پاڅېږئ او پلان شوي فعاليتونه ترسره کړئ. په خپل گاوند او محله کې وگرځئ او کيفو يا پارکونو ته لاړ شئ ترڅو د ځای د نورمال کېدو او ورسره دعادي کېدو احساس پيدا کړئ.

له کلتوري ټکان سره د مبارزې لارښوونې

- ريښتيني او واقعبنانه توقعات ولرئ - په نوي کلتور کې راحت(عادت) کېدل وخت نيسي
- د نوي کلتور او خپل پخواني ژوند له پرتله کولو څخه ډډه وکړئ
- په هغه شيانو تمرکز وکړئ چې تاسو يې د خپل نوي کور په اړه خوښوئ
- په خپله ټولنه کې خلک وپيژنئ

د کلتوري ټکان څخه د وتلو غوره لاره د خپل نوي کلتور په اړه لا ډېر معلومات ترلاسه کول دي. د وروستيو پېښو او مشهور کلتور په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو او زده کړه کولو په موخه محلي تلويزيون وگورئ. له آنلاين وېډيو گانو څخه گټه واخلم، ترڅو زده کړئ چې څرنگه کولی شئ محلي خواږه چمتو کړئ. ډېری عامه کتابتونونه او د ټولنې مرکزونه وړيا يا پ لږ لگښت سپيکران او ټولگي لري. په ځانگړومراسمو لکه محلي ميلو او کلتوري جشنونو کې گډون کول د محلي کلتور په اړه د نورو معلوماتو تر لاسه کولو يوه ساتيرۍ ډکه لاره ده. ستاسو د ښوونځي يا کارځای له لوري له تنظيم شوو مراسمو څخه گټه واخلم ترڅو نوو خلکو سره ملاقات وکړئ او نوي شيان زده کړئ.

د ناليکل شوي اصولو زده کړه

مخکې له دې چې تاسو راشئ کولی شئ د نوي کلتور په اړه ډېر څه زده کړئ. خو هر کلتور ځينې دودونه او اصول لري چې په کوم کتاب يا ويب پاڼه کې نه دي ليکل شوي. دا هغه څه دي چې خلک يې د ماشومانو په څېر له خپلې کورنۍ او د وخت په تېرېدو سره له خپل کلتور څخه زده کوي.

دا ډول اصول او مقررات هرڅه اغېزمنوي- د بس تم ځای کې څه ډول چلند وکړو، څه ډول ملگري جوړ کړو، په کاري مرکه کې څه وکړو، له چا سره د وعدې يا وخت اېښودو پرمهال څه ډول عمل وکړو ... دا ټول له ناليکل شويو اصولو او مقرراتو څخه زده کېږي. د ناليکل شويو قواعدو زده کول خورا ستونزمن دي او د دې مقرراتو ماتول مايوسه کوونکي کېدای شي.

کله چې داسې کار پېښ شي، د غوسه کېدو يا شرمنده کېدو پرځای دا کار د زده کړې فرصت وېولئ. که تاسو فکر کوئ چې تاسو يو قانون مات کړی، واضح کړئ چې تاسو گنګس شوي يا مغشوش شوي ياست او پر وضعیت د پوهېدو په موخه مرسته وغواړئ. ډېری له مرسته کولو څخه خوند اخلي او د کلتوري توپيرونو په تشریح کولو به د خوښۍ احساس وکړي. په خپله تېروتنه پوهېدل او د هغې په اړه خنډل تشويش او تېښتن کموي او دا له تاسو سره مرسته کوي چې له نورو خلکو سره اړيکه پيدا کړئ.

له نژاد پرستۍ، تبعيض او ناپوهۍ سره مبارزه

کاناډايان په خپل څو کلتوري هېواد وياړي او ډېری خلک خلاص روښانه فکر، درناوی او پوهه لري. خوډېر نوي راغلي کسان به لاهم د خپل کلتور، مذهب، نژاد، يا حتی د جنسيت پيژندنې په اړه له نژاد پرستۍ، تبعيض او ناپوهۍ سره مخ وي. ځينې خلک بدخويه او بې پروا دي او ممکن د خپل ژوند له امله غوسه وي. نور يوازې ناخبره يا بې فکره دي.

په ځانگړې توگه هغه وخت چې تبعيض له امله تاسو له خپلې وړتيا سره سره دنده تر لاسه نه کړئ يا کور ونه مومئ، نو دا ډېره سخته تمامېږي.. د کور مالک ممکن

د اپارتمان د شتون په اړه دروغ ووايي. کارگمارونکی (کارفرما) ممکن پریکړه وکړي چې تاسو نورې "په کانادا کې د کار تجربې" ته اړتیا لرئ. کله چې له دا ډول تبعیض سره مخ کېږئ، تاسو ممکن په خپل ښوونځي کې د زده کوونکو خدمتونو له څانگې یا ستاسو د محلي استوگني له ادارې څخه مرسته وغواړئ.

دا عادي او نورمال حالت دی چې له تبعیض سره د مخامخ کېدو پرمهال خفه یا غوسه شئ. او دا کولی شي ستاسو د سترېس یا فشار کچه لوړه کړي او ستاسو په رواني روغتیا اغېزه وکړي.

ژمی منل

لومړی ژمی چې تاسو یې په کانادا کې پېژنئ، ستاسو له پاره یو لوی کلتوري ټکان کیدای شي، په ځانگړي توگه که تاسو له ډېر توده هوا لرونکي ځای څخه راغلي یئ. دا مهمه ده چې د ژمی له پاره مناسبې جامې چمتو کړئ - گرم کوټ، د اوبو ضد

بوټان، خولۍ او دستکشې. خو، له ژمي څخه د ژوندي پاتې کېدو غوره لاره داسې طریقه موندل دي چې خوند ترې واخلي. ډېری کانادایان واوره او یخ خوښوي او له کوره بهر کارونو څخه خوند اخلي. ځینې نور دا خوښوي چې په یوه کمپله کې راټول شي، گرم څښاک وڅښي او په کور کې له پاتې کېدو خوند واخلي

د ژمي په موسم کې له کلتوري ټکان سره د مبارزې په موخه دا لارښوونې په پام کې ولرئ:

- له کوره بهر گرم کوټ، خولۍ، دستکشې او د اوبو ضد بوټان واغونډئ
- تر کوټ لاندې نور څه هم واغونډئ، او له اړتیا سره سم پر کوټ سربېره نور شيان زیاتولی یا کمولی شئ.
- تل په 24 ساعتونو کې د خپلو زینو او پیاده‌روونو څخه واوره او یخ پاک کړئ
- په احتیاط سره وگرځئ ترڅو په یخ کې له ښویدو او غوڅېدو څخه مخنیوی وشي
- د واورې اورېدو پرمهال ژمني فعالیتونه ترسره کړئ - یو واورین ځلی جوړ کړئ، په واوره د ښویدو لوبه وکړئ، په پارک کې وگرځئ
- د سکیتینګ یا سکینګ (د واورې یا یخ) د لوبې هڅه وکړئ چې په خپله ټولنه کې یې د زده‌کړې په هڅه کې وی

ژمی کیدای شي اوږد وي. دا مهمه ده چې فعال او بوخت پاتې شئ. مه پرېږدئ چې سړه هوا ستاسو د بهر وتلو او کارکولو مخه ونیسي. عاطفي موسمي اختلال د رواني روغتیا یوه عامه ستونزه ده چې حتی په کانادا کې زیږېدلې او لوی شوي خلک هم اغېزمنوي. لنډې ورځې او سړه هوا د ژورخپکان احساسات زیاتولی شي. دې ته موسمي ژورخپکان هم ویل کېږي. د نورو رواني روغتیايي شرایطو په څېر، د دې حالت طبي او معالجه‌ي تداوي هم شته.

یوازیتوب - ټولنیز انزوا

یوازیتوب څه شی دی؟

په نړۍ کې هر سړی یو وخت یوازیتوب تجربه کوي. خو یوازیتوب یو پیچلی احساس دی چې د هرچا لپاره توپیر کوي. موږ ممکن د څو ساعتونو لپاره د یوازیتوب احساس وکړو، یا ټول وخت د یوازیتوب احساس کوو. کله چې موږ تل د یوازیتوب احساس کوو ممکن موږ له ټولنیزې انزوا سره مخ وو.

یوازیتوب په دوه ډوله دی، لومړی موقعیتي یوازیتوب، کله چې د ژوند شرایط موږ یوازې کوي، د بېلگې په توگه، کله چې موږ نوي ځای ته لاړ شو، یا یوه اړیکه پای ته ورسوو، موقعیتي یا د وضعیت یوازیتوب لنډمهاله دی. کله چې زموږ شرایط بدل شي، د یوازیتوب احساس هم ورکېږي.

کله چې موږ د اوږدې مودې لپاره د یوازیتوب او انزوا احساس کوو، حتی کله چې زموږ په ژوند کې خلک وي خو موږ بیا هم یوازیتوب احساسوو نو موږ له اوږد مهاله یوازیتوب سره مخ یو. اوږد مهاله یوازیتوب کېدای شي احساساتي وي - کله چې موږ په خپل ژوند کې د خلکو سره د تړاو احساس نه کوو. همدارنګه اوږد مهاله یوازیتوب د ټولنیزې انزوا له امله رامنځته کېدای شي. یو شخص هغه وخت له ټولنیز پلوه جلا او منزوي کېږي کله چې ټولنیزې اړیکې نه لري، لکه ملګري، کورنۍ، یا په ټولنه کې اشنايان او پېژندګلو.

څیړنې ښيي چې اوږدمهاله یوازیتوب د الکولو او مخدره توکو د زیات کارولو، روغتیايي ستونزې لکه د زړه ناروغۍ، د فکر کولو د مهارتونو کمښت، او کمزوري پریکړې کولو لامل شي. د فشار د نورو سرچینو په څېر، اوږدمهاله یوازیتوب کولی شي د رواني روغتیا اندېښنې لکه ژورخپکان او د ځان وژنې فکر رامنځ ته کړي.

د ټولنیزې انزوا خطر

موقعیتي یوازیتوب د نویو او بهرنیو زده کوونکو له پاره یوه عامه تجربه ده. کانادا ته په را تللو د نویو ملګرو تر پیدا کولو او اړیکو جوړولو وړاندې ممکن تاسو له سخت یوازیتوب او انزوا سره مخ شئ، لکه څنګه چې تاسو په یوه ځای کې تر میشتېدو وروسته تاسو د ټولنې له خلکو سره په کار ځای یا ښوونځي کې لېدنې/ملاقاتونه پیلوئ. بلاخره تاسو به ملګري جوړ کړئ، او په دې سره د یوازیتوب احساس له منځه ځي.

خو نوي راغلي او بهرني زده کوونکي هم د اوږد مهاله يوازيتوب په خطر کې دي. کلتوري ټکان او په کور د پاتې کېدو فشار کولی شي چې په نوو راغلو او زده کوونکو کې له خلکو سره د اړیکو جوړولو د مخنيوي لامل شي. هغه کسان چې له تبعيض سره مخ وي کېدای شي له خلکو سره د اړیکو له ساتلو ډډه وکړي. ټولنيز (اجتماعي) کېدل هم گران تمامېدی شي، نو هغه کسان چې لږ او محدوده سرمايه (فندي) لري ممکنه ټولنيزو فعاليتونو څخه ډډه وکړي. دا ټول فکتورونه عوامل د نوو راغلو او زده کوونکو لپاره د يوازيتوب پر احساساتو د غالبېدو د مخنيوی سبب کېدای شي.

له يوازيتوب سره مبارزه

کله چې موږ د يوازيتوب احساس کوو، نو دا بهتره ده چې بوخت واوسو. موږ بايد يو معمول (روټين) تعقيب کړو او هغه کارونه ترسره کړو چې موږ يې خوښوو، حتی که موږ يې يوازې هم ترسره کړو. خوب کول، ښه خوراک کول، او فعال پاتې کېدل له موږ سره په ښه احساس کولو کې مرسته کوي، چې دا کار د يوازيتوب له احساس سره مبارزه اسانه کوي

ښه خبره دا ده چې يوازيتوب هغه څه دي چې ډېری خلک يې د ځينو اقداماتو او فعاليتونو په ترسره کولو سره را کمولی شي. کله چې موږ يوازې يو کولی شو داسې څه وکړو چې د ځان غوره ملگري واوسو. که تاسو د يوازيتوب احساس کوئ، هڅه وکړئ چې آرام واوسئ او خوند واخلم - کتابونه ولولئ، موسيقي واورئ، سياحت ته لاړ شئ، مراقبه يا دعا وکړئ، يو نوی شوق پيل کړئ، ځانگړي خواږه پاڅه کړئ، اوږد مزل وکړئ. هغه کارونه وکړئ چې تاسو ترې خوند اخل

بل کام دا دی چې د اړیکو جوړولو او نويو ملگرو پيدا کولو لپاره نوښت وکړئ. دا کيدای شي ستونزمن وي، په ځانگړې توگه د هغو خلکو لپاره چې شرمناک دي او ډېر ټولنيز نه دي. خو دا کار ډېر وخت د هڅې ارزښت لري.

ښه ملگري پيدا کول ممکن ډېر وخت ونيسي، خو د اړیکو جوړولو لپاره ډېرې لارې شته، چې کيدای شي په ملگرتيا بدل شي.

- صميمي اوسئ - سلام ووايست او هغه خلک وپيژنئ چې ستاسو په گاونډ کې کار او ژوند کوي.
- په ښوونځي او کارځای کې خلک وپيژنئ - ډېر خلک دا خوښوي چې د خپل ځان په اړه خبرې وکړي، نو دوستانه پوښتنې وکړئ
- ټولکي ته لاړ شئ يا په وړيا سيمه ييزو پيښو او مراسمو کې برخه واخلم - نوي څه زده کړئ او د مشابه ذوق او علاقه لرونکو کسانو سره ملاقات وکړئ.
- په ټولنه کې رضاکار اوسېږئ - دا له خلکو سره د مشغوليدو، نويو مهارتونو د زده کولو، او د خپلې ژبې او کلتوري مهارتونو تمرين کولو يوه ښه لاره ده په کلب يا سازمان کې کېدون وکړئ يا "غونډو ته لاړ شئ" - ډېری سازمانونه خپلې غونډې او مراسم په آنلاین بڼه اعلانوي ، خو کېدای شي شاوخوا يې چېرته پوست څرولئ وي

په اړیکه کې اوسئ

همکاران، ټولکيوال او اشنايان کولی شي زموږ ورځنی ژوند يو لږ څه يوازې کړي؛ خو نوي اړیکې د هغو ملگرو او کورنۍ په څېر نه دي چې موږ يې ډېر پيژنو. د يوازيتوب له احساس سره د مقابلي کولو د مرستې لپاره، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو له کورنۍ او ملگرو سره د خبرو کولو لپاره وخت لرئ. د وړيا پيغام رسولو ايسوسونه او ویديو چټونه د اړیکو ساتلو لپاره ښه لار ده. تاسو ممکن کور ته د خپلو اړیکو په پرتله د خبرو کولو لپاره ډير وخت ولرئ ، نو په مختلف وختونو کې مختلف خلکو ته ورشئ د خبرو کولو لپاره منظم وخت په پام کې ونيسئ.

ملگري موندل

ملگري پيدا کول کيدای شي ستونزمن وي په نوي ځای او نوي کلتور کې دا کار لا ډېر سختېږي. کله چې تاسو په کاناډا کې له نويو خلکو سره وينئ، ممکن د گډې ځمکې موندل ستونزمن وي ، زاړه خلک د کار او کورنۍ سره بوخت ژوند لري او له نويو ملگرو سره د تېرولو لپاره ډير وخت نه لري.

به عنوان یک تازه وارد، ساده ترین راه برای دوست يابی این است که با اعضای جامعه فرهنگی خود ارتباط برقرار کنید - شاید از طریق یک گروه اجتماعی، یک د یوه نوي راغلي په توگه، د ملگري جوړولو ترټولو اسانه لار دا ده چې ستاسو د کلتوري ټولني غړو ته لاسرسی ولرئ - دا کار شاید د ټولني گروپ، د عبادت ځای، يا حتی په محلي سوداگريزو ځايونو کې وشي. له نوو راغلو سره د ملگرو جوړولو بله لاره داده چې امکان لری دوی په بله ژبه خبرې وکړي او بېل فرهنگ ولري، خو دوی کاناډا ته د راتگ تجربې سره شریکوي. د انگلیسي ټولگي اخیستل يا په محلي مراسمو کې کېدون کول د نورو نوو راغلو خلکو سره د لیدو لپاره خورا غوره لاره ده. که تاسو يو بهرني زده کوونکی یاست د بهرنيو زده کوونکو د مرکز په کوربه توب په جوړو شويو مراسمو کې د کېدون په اړه ځان ډاډه کړئ.

بلنو ته "هو" ويل (دعوت منل) هم د ملگرو د پيدا کولو يوه ښه لاره ده. کله چې همکاران له کار وروسته د غرمۍ يا څښاک له پاره د تلو وړانديز کوي "هو" ووايست. کله چې ټولکيوال د فعالیت وړانديز کوي ويې منډاو په گروپ کې شامل شئ. کله چې ستاسو گاونډی غونډې ته د ورتلو بلنه درکوي دعوت يې ومنئ. کله چې تاسو د يو چا بلنه ومنئ نو ډېر احتمال شته چې بيا مو هم دعوت کړي!

رهبري وکړئ

که تاسو د خپلو گاونډيانو، همکارانو، يا ټولکيوالو سره د اړیکو په جوړولو کې ستونزه لرئ، امکان لري تاسو مشري ته اړتيا ولرئ. هڅه وکړئ چې نورو ته په ټولنيز مراسمو او غونډو وي بلنه ورکړئ نور ممکن ستاسو په څېر احساس وکړي او د نوو خلکو سره د لیدو د فرصت ستاينه وکړي. تاسو کولی شئ د انگلیسي ټرينولو

لپاره د کافي ناسته جوړه کړئ. يا تاسو کولی شئ د ماشومانو کوربه توب وکړئ او له هر چا څخه وغواړئ چې خپل کلتوري خوراک بېلگه راوړي. نورو نويو راغلو کسانو ته بلنه ورکړئ چې په گډه د ژمني فعاليت لپاره هڅه وکړي او په ډله ييزه توگه د ميوزيم يا د ټولني د غونډو او مراسمو ليدني تنظيم کړئ. يا په پارک کې ميلې جوړې کړئ او نورو ته ووايست چې ورسره راشي. که خلک بلنه رد کړي نو مه مايوسه کېږي، يو ځل بيا هڅه وکړئ!

مالي کنټرول - د پيسو اداره کول

مالي فشار څه شی دی؟

دا ډېره عادي خبره ده چې په کاناډا کې تاسو د ژوند پيلولو د لگښتونو فشار احساس کړئ. مالي فشار د شمالي امريکا په ژوند کې د فشار له عامو سرچينو څخه دی

کله چې موږ د خپلو بيلونو د ورکړې په اړه اندېښنه لرو، موږ د مالي فشار سره مخ يو. دا فشار هغه وخت پېښېدی شي چې موږ دنده ونه لرو يا د بيلونو د ورکړې له پاره کافي پيسې ونه لرو. کيدای شي داسې پېښه شي چې موږ پوروري اوسو او د پور د ورکړې توان ونه لرو، يا ناپلان شوي لگښتونه ولرو. همدارنگه نړۍ والې پېښې هم د مالي فشار لامل کيدې شي، لکه کله چې د سرتاسري وبا له امله بنديزونو د اقتصاد ډېرې برخې اغيزمنې کړې.

کله چې موږ مالي ستونزې لرو، موږ ډېر وختونه د کورنۍ يا ملگرو څخه د مرستې غوښتنه کوو. امکان لری کاناډا ته د نوي راغلي په توگه تاسو دا ډول ملاتړ ونه لرئ. ډېر نوي راغلي کسان د کور مالي مسؤليتونه هم په غاړه لري چې مالي فشار زياتوي. که په کاناډا کې د ژوند معيارونه ستاسو د هېواد په پرتله توپير ولري، ستاسو ملگري او کورنۍ فکر کوي چې تاسو شتمن ياست. دا کيدې شي ستونزمنه وي چې د لگښتونو بېلابېل ډولونه دوی ته واضح کړئ او دا چې دوی ته ووايئ چې س د لگښتونو له ورکړې وروسته اضافي پيسې نه لرئ.

د مالي فشار اداره کول

مالي فشار خورا عام دی، خو دا لاهم د رواني روغتيا اندېښنو لامل کيدای شي. مالي ستونزې کولی شي موږ ته د نا اميدۍ احساس راکړي - داسې لکه هيڅ حل لاره چې نه وي. دا حالت زموږ د اضطراب او ژورخپکان احساسات زياتولی شي، چې له ټولنيز ژوند څخه زموږ د وتلو لامل کيدای شي. دا معمولاً د سترېس او فشار احساسات زياتوي.

د مالياتو په اړه اندېښنه هم ستاسو د بې خوبۍ يا د خوب اړوند د نورو ستونزو لامل کېدای شي. د اشتها کمېدل يا احساساتي خوراک هم خورا عام دي. د پيسو په اړه اندېښنه خاوند او مېرمنې ترمنځ د جنجال يو عام لامل دی که دا ستونزه حل نه شي د اړيکې د پرې کېدو لامل کېدی شي.

کله چې د مالي ستونزو سره مخ کېږئ، نو دا مهمه ده چې په ټوله کې خپل فشار اداره کړئ. د ښه خوب په اړه ځان ډاډه کړئ، ښه خواړه وخورئ، او فعال پاتې شئ. که تاسو د خوړو لپاره کافي پيسې نه لرئ، د پيسو سپمولو لپاره خواړه مه پرېږدئ پرځای يې ئ. د د خوړو له محلي بانک يا د ټولنيزو خدمتونو له بلې ادارې څخه مرسته ترلاسه کړئ.

مالي ستونزې ناسمو کړنو لکه قمار وهلو يا د خطر اخیستلو ته د تشويق لامل شي - په دې فکر چې له يادې ستونزې څخه د خلاصون همدا اسانه لارې دي. د مالي ستونزه له امله د رامنځ ته شوي سترېس د کنټرول او کمولو له پاره د غير صحي عادتونو ترسره کول خورا عام دي، لکه د ستونزې "هيږولو" لپاره الکول څښل. د پيسو اندېښنې حتی ځان ته د زيان رسو لو يا د ځان وژنې فکرونو د پيدا کېدو لامل شي. د جدي مالي فشار د کنټرول په موخه د سرچينو لپاره https://www.youtube.com/watch?v=x_enKVPmSc پاڼه وگورئ.

بودیجه جوړول او لگښتونه تعقیبول

کله چې ستاسو فنډ محدود وي، دا گټوره ده چې د لگښتونو لپاره پلان جوړ کړئ او بودیجه جوړه کړئ. بودیجه ستاسو د عايد او ستاسو پلان شويو لگښتونو لنډيز دی. دا ستاسو د پيسو د تعقيب لپاره يوه ښه لاره ده او ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د خپلو بيلونو د ورکړې لپاره. په کافي اندازه پيسې لرئ.

د بودیجې جوړول:

1. خپل د هرې مياشتې عايد وليکن.

2. خپل ټاکلي لگښتونه لکه کرایه، ترانسپورت او گرځنده تليفون مصرف وليکن.

3. خپل متغير لگښتونه لکه خواړه، جامې، او شخصي توکي اټکل کړئ.

په متوازنه بودیجه کې، ستاسو لگښتونه بايد ستاسو د عايد سره مساوي يا ترې لږ وي.

کله چې تاسو بودیجه لرئ، تاسو کولی شئ دا د خپلو لگښتونو تعقيبولو لپاره وکاروئ. تاسو ته د راتلونکو او له تاسو څخه د تلونکو پيسو په اړه پوهېدل د مالي فشار په اړه د انښنو په کمولو کې له تاسو سره مرسته کولی شي. هره مياشت ټولې مصرفېدونکې پيسې تعقيب کړئ او له خپلې بودیجې سره يې پرتله کړئ. تاسو کولی شئ هغه څه چې مو مصرف کړي دي د يادداشت په کتابچه کې يې وليکن، په خپل کمپيوټر کې سپرېډ شېټ وکاروئ يا په خپل تليفون کې يو اپليکيشن وکاروئ.

ځان مطمئن کړئ چې بودیجه مو رښتینې او واقعینانه ده. که تاسو د پور په ورکولو ډېرې پیسې مصرف کړئ، یا کور ته ډېرې پیسې واستوئ، تاسو به د ژوند کولو لپاره کافي پیسې ونه لرئ. دا به یوازې ستاسو پور او ستاسو فشار زیات کړي.

له ورځنیو پورونو څخه ډډه وکړئ

کله چې تاسو د خپلو بیلونو د ورکړې لپاره مبارزه کوئ دا د د ورځنیو پور ورکړې له شرکت څخه د پیسو اخیستلو لېوالتیا پیدا کوی. دې پلورنځیو ته د نغدو چک ورکولو خدمتونه هم ویل کېږي. په دې پلورنځیو لیک ډرې هغه د ساده حل لارې په توګه معرفي کوي خو دا شرکتونه خورا لوړ فیسونه او خورا لوړ سود اخلي. د دې پورونو تادیبه کول سخت دي. د چک کیش کولو مګر کارونکي اکثرًا خورا لوړ مقدار پور لري او باید د پور اخیستو ته دوام ورکړي او یوازې د پور سود تادیبه کړي. هڅه وکړئ چې د نغد چیک او ورځني پور له شرکتونو څخه له پور اخیستو څخه ډډه وکړئ.

مسلكي مشوره

که تاسو له مالي ستونزو سره مخ وئ، داسې سازمانونه شته چې مرسته کولی شي. د تصفیې ادارې کولی شي ستاسو سره د دندې په لټولو او د مالي مرستې په غوښتلو کې مرسته وکړي. اعتباري مشوره ورکونکي خدمتونه غیر انتفاعي سازمانونه دي چې د خلکو سره د دوی پورونو په اداره کولو کې مرسته کوي، له پور ورکونکو سره د دوی د تادیاتو په اړه خبرې اترې کوي، او بودیجه ټاکي ترڅو د زیات لګښت مخه ونیسي.

د مالي ستونزو سره د مرستې غوښتنه کول د ضعف (کمزوری) نښه نه ده. دا د دې نښه ده چې تاسو مالي ستونزې مدیریت کوئ او حل لارې لټوئ. د مالي ستونزو له پامه غورځول ستونزې نورې هم زیاتې کړي. مالي مشاور کولی شي پرته له قضاوت یا نیوکې مشوره وړاندې کړي. دوی کولی شي د هغه وضعیت په حلولو کې هم مرسته وکړي چې د مالي فشار لامل شوی دی.

د لګښتونو کمول

په کاناډا کې ژوند گران دی. حتی کاناډایان چې ښه عاید لري باید د خپلو لګښتونو په اړه دقیق غور وکړي. که مالي ستونزو له امله له فشار سره مخ وئ، نو دا انتخابونه غوره کول به گټور وي:

د کوټې له ملګرو سره و اوسېږئ

- په خپل موټر کې د تلو یا ټکسي نیولو پر ځای له عامه ترانسپورت څخه کار واخلي
- د عامه ترانسپورت پر ځای پر باسیکل یا پیاده لاړ شئ.
- د گرځنده تلیفون او وای فای خدمتونو قیمتونه پرتله کړئ
- د لیلیم له پاره انتظار وکړئ، اونیز اعلانونه وگورئ، او کوپونه وکاروئ
- د دویم لاس توکو له پلورنځیو څخه یا په انلاین ډول د دویم لاس جامې، درسي کتابونه، او د کور توکي واخلي
- په تخفیف پلورنځیو کې سودا وکړئ او یو ځایي ډېر خواړه واخلي.
- خواړه په کور کې پخوئ او ښوونځي یا کار ځای ته د غرمې له پاره خواړه د سره یوسئ.
- جای او قهوه په کور کې تیار کړئ.
- جیم ته د تلو پر ځای په کور یا بهر تمرین وکړئ.
- فلمونه او کتابونه له عامه کتابتون څخه په پور واخلي.
- د فلمونو د انلاین کتلو په موخه څو له پاره په یوه وار داخله وکړئ.

۴ د خپل نوي ژوند مسولیت په غاړه واخلي

ستاسو د نوي هویت منل

کله چې موږ د رواني روغتیا له ننګونو سره مخ یو، نو د منلو زده کول گټور دي. هرڅوک بی ساری او ځانګړی دی. د ځان منلو زده کړه زموږ د رواني روغتیا لپاره ښه ده. کله چې موږ د ځان په اړه ښه احساس کوو موږ پر ځان ډېر باوري کېږو. که کارونه سم نه وي د هغه سره مبارزه اسانه کېږي. کاناډا ته د نوي راغلي یا بهرني زده کوونکي په توګه تر راتلو وړاندې لا تاسو په خپل ژوند کې ډېر لوی او عالي کارونه کړي دي. پر ځان او پر هغه څه چې په نوي ژوند کې به یې ولرئ وویارئ.

کله مو چې څنگه چې یو همداسې خپل ځان منل زده کړل نو شکر ایستونکي کېدلی شو او څه چې په خپل ژوند کې لرو قدرداني یې کوو. کله چې تاسو له کلتوري ټکان، یوازیتوب (انزوا) یا مالي ستونزو سره مخ یاست، نو دا اسانه ده چې ستاسو ټول پام او تمرکز په منفي شیانو وي. تاسو باید د فشار سرچینې له پامه ونه غورځوئ، خو تاسو باید په خپل ژوند کې د مثبتو شیانو د ستاینې لپاره وخت ولرئ، بیا به تاسو د خپل نوي ژوند مسولیت په غاړه اخیستو ته چمتو شئ.

شخصي موخي وټاکئ

که تاسو په کاناډا کې د خپل نوي ژوند څخه خوښ نه یاست، د هغه شیانو لیست جوړ کړئ چې تاسو یې بدلولی شئ. شاید تاسو غواړئ ملګري پیدا کړئ یا د ډېرو پیسو د گټلو لاره ومومئ، یا خپل کاناډایي اسناد ترلاسه کړئ. د موخو ټاکل به تاسو سره د خپل ژوند د ښه کولو له پاره د پلان په جوړولو او پلي کولو کې مرسته وکړي.

خو په یاد ولرئ چې موخې باید هغه څه وي چې تاسو پوهیږئ چې یې ترلاسه کولی یې شئ. کله چې موخې ټاکئ دا گټوره ده چې د SMART مخففانو مشخصات په پام کې ونیسئ:

موخه باید:

• مشخصه وي

• د اندازه کولو وړ وي

• د لاسته راوړلو وړ وي

• حقیقي وي

• د وخت په محدوده کې وي

د مثال په توګه، که تاسو خپله دنده نه خوښوئ، تاسو ممکن د غوره دندې موندل موخه وټاکئ. خپلې موخې ته د رسېدو په پلان جوړولو کې د SMART مخففات په پام کې ونیسئ:

• مشخصه - د دندې ډول وپېژنئ چې تاسو یې غواړئ

• د اندازه کولو وړ - پریکړه وکړئ چې څه شی دنده تاسو ته تر نوره بهتره کوي، لکه د کار ډول، ساعتونه، موقعیت، یا معاش

• د لاسته راوړلو وړ - په دندو تمرکز وکړئ چې تاسو یې وړ یاست

• ریښتیني - ومومئ چې ایا هغه ډول دنده چې تاسو یې غواړئ ستاسو په سیمه کې شته.

• محدود وخت - په تمرکز کولو کې د مرستې په موخه یو ضرب الاجل وټاکئ

یو معمول (عادت) جوړ کړئ

معمول یا عادت جوړول له موږ سره مرسته کوي چې له خپل وخت څخه غوره ګټه پورته کړو. د معمول سره، د کارونو بشپړول او د ځان لپاره وخت پیدا کول اسانه دي. دا د فشار په کمولو کې مرسته کوي. هڅه وکړئ د خپلې ورځې او اونۍ لپاره مهالویش جوړ کړئ. تاسو کولی شئ هره ورځ په ورته وخت کې قدم وهلو ته لار شئ، یا د کتابتون ته د تلو پلان ولرئ. هره اونۍ تاسو کولی شئ د ځایی بزګرانو له بازار څخه لیدنه وکړئ، یا پارک ته لار شئ ترڅو د تفریحې سپورت لیک وګورئ، یا په محلي کافي کې کافي وخورئ.

د هغو کارونو له پاره چې تاسو یې باید ترسره کړئ، وخت بیل کړئ او هغو کارونو ته چې تاسو یې ترسره کول غواړئ وخت پرېږدئ. ورځنۍ او اونیز معمول زموږ له رواني روغتیا سره مرسته کوي، په ځانګړې توګه کله چې موږ د ننګونو سره مخ یو، لکه د ښوونځي اداره کول او کار کول، دنده لټول، یا د محکمې غونډې یا اجازې ته انتظار کول.

د خپلې خوښې کارونه وکړئ

حتی که تاسو په ښوونځي، کار، یا د ماشوم پاملرنې کې بوخت یاست، د هغو کارونو له پاره وخت بیل کړئ چې تاسو یې خوښوئ. د فشار کمولو او زموږ د رواني روغتیا ساتلو لپاره تفریح کول خورا اړین دي. د خپلې خوښې کار ترسره کولو په پرتله د تفریح بله ښه او غوره لاره کومه ده؟

که د پخلی کول، لاسي صنایع، باغداري، سپورت کول، لوستل، فلمونه کتل، پیدل سفر، لامبو وهل، د زده کړې په موخه سفر، یا د ویدیو ګیمونو لوبې کول، هغه فعالیتونه ترسره کول چې تاسو خوند ترې اخلئ د فشار په کمولو او ستاسو په هوساینې کې مرسته کوي.

نوي هيواد ته تلل يو ستونزمن کار دی. نوي راغلي او بهرني زده کوونکي له ډېرو ننګونو سره مخ دي. کله چې هره ورځ له ننګونو سره مخ کېږئ، نو دا به ستونزمن وي چې مثبت پاتې شئ .

د هغه شیانو لمانځل به له تاسو سره په مثبت تمرکز کې مرسته وکړي چې تاسو يې ترلاسه کوئ. د دندې ترلاسه کول، د بريالۍ ازموینه لرل، يا د ټاکلې موخې ترلاسه کول لويې لاسته راوړنې دي. حتی کوچنۍ لاسته راوړنې د لمانځلو وړ دي. شايد تاسو معلومه کړي چې څنګه يوه بسته کور ته وليږئ. يا تاسو د فرعي سرليکونو پرته فلم کتلئ. شايد تاسو د خپل ګاونډي سره دوستانه خبرې اترې درلودې. يا تاسو د يوځای کېدو لپاره ټولنيز ګروپ موندلئ. دا ټولې برياوې دي!

د خپلو لاسته راوړنو لیست ولرئ. بيا کومه ورځ چې د ځان په اړه له منفي فکر او فشار سره مخ وي، کولی شئ لیست وګورئ ترڅو در ياد کړئ چې تاسو څومره لاسته راوړنې درلودې.

بکس: په کور کې د بحران سره مخامخ کيدل

په داسې حال کې چې تاسو په کاناډا کې په خپل نوي ژوند تمرکز کوئ، ستاسو کورنۍ او ملګري لاهم په خپل کور کې ژوند کوي. ډېری وختونه نړۍ والې پېښې په کور کې د ستونزو او بحران لامل کېدلې شي - لکه طبيعي ناورين، سياسي شخړې، نړيواله وبا، يا حتی جګړه. دا کولی شي د وېرې، اندېښنې او حتی د جرم د احساساتو سبب کېدلی شي، په ځانګړې توګه هغه وخت چې ستاسو کورنۍ په خطر کې وي او تاسو په کاناډا کې خوندي او خوشحاله وي.

له دا ډول احساساتو سره په يوازې ځان د مقابلې هڅه مه کوئ، نورو ته د خپلو اندېښنو په اړه ووايست، نو دوی به پوه شي چې تاسو څنګه احساس کوئ. د خپل احساساتو په اړه د مشاور سره خبرې وکړئ. په یاد ولرئ چې څه پېښې ستاسو ګناه نه ده او ستاسو په اختيار کې نه وي. د مرستې په موخه په نوښتونو فکر وکړئ لکه د کاناډايانو تر منځ د بحران په اړه د پوهاوي زياتول، يا له يوې کاناډايۍ ادارې سره رضاکارانه کار کول چې پيسې راټولوي، مرستې استوي يا په سيمه کې له خلکو سره مرسته کوي.

د مرستې غوښتنه وکړئ

ډير شيان شته چې موږ يې له ځان سره د مرستې په خاطر ترسره کولی شو او ښه رواني روغتيا وساتو. خو ځينې وختونه زموږ د فشار، انزوا، اضطراب يا ژورخپګان احساسات خورا ډېر وي. که تاسو د ستړيا احساس کوئ، له يو چا څخه مرسته وغواړئ!

تاسو ممکن د خپلې دندې د لټون يا ستاسو د درسي کار يا خپل نوي ژوند د تنظيم په موخه مرستې ته اړتيا ولرئ. که تاسو يو بهرني زده کوونکی ياست، تاسو کولی شئ په تعليمي چاپيريال کې ډېرو سرچينو ته لاسرسی ومومئ. د نورو معلوماتو لپاره خپل ښوونځي د بهرنيو زده کوونکو مرکز ته لار شئ. کاناډا ته ټول نوي راغلي کسان کولی شي د دوی د ځايي اوسېدو له ادارې څخه مرسته وغواړي. ډير سازمانونه هم په کاناډا کې د ورځني ژوند په ډېرو برخو کې مرستې وړاندې کوي.

امکان لري تاسو د خپل رواني روغتيا او هوساينې لپاره هم مرستې ته اړتيا ولرئ. احساسات له پامه غورځول او له ستونزو څخه ډډه کول د ستونزو له منځه وړلو سبب نه کېږي. مرسته کول کمزوري نه ده. هرڅوک کله ناکله مرستې ته اړتيا لري. تاسو ممکن د ملګرو يا کورنۍ څخه مرسته وغواړئ. تاسو ممکن د مسلکيانو او روغتيا پاملرنې چمتو کوونکو څخه هم مرسته ترلاسه کړئ. د مرستې د ترلاسه کولو په موخه د معلوماتو لپاره، په 17 پاڼه کې د سرچينو لیست وګورئ.

سرچينې

د مشورې او ملاتړ خدمتونو په اړه د معلوماتو لپاره د تصفيې له محلي ادارې سره اړيکه ونيسئ. که تاسو يو لري، په خپل کار ځای کې د کارمندانو مرستې له پروګرام (EAP) څخه کار واخلي. که تاسو بهرني زده کوونکی ياست، د خپل تعليمي چاپيريال د بهرنيو زده کوونکو له مرکز يا د تعليمي چاپيريال نور خدمتونه لکه د روغتيا خدمتونو مرکز يا ستاسو د استوګنې مرستيال يا اکادميک مشاور ته لار ورشئ.

دا سازمانونه معلومات او د مرستې لاینونه يا انلاين چټ وړاندی کوی ترڅو د له هغو خلکو سره مرسته وکړی چې مرستې او فرصتونو ته اړتيا لري.

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre
COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect.

Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health
CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.
“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness”
<https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>

Krause, Corts, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada. American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog.
<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity. WiX blog.
<https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life. Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students’ mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernandez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace. Pagoda Projects.
<https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers are creatively battling social isolation. Dropbox Blog.
<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.
<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWellMind.
<https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>