



ځنگه اضطراب کم کړو



د ساده ژبي لري

اضطراب هغه وخت مينځ ته راځي چې تاسو فکر کوئ چې يو څه غلط کيږي. ځيني اضطراب نورمال دی. هرڅوک وخت په وخت د اضطراب احساس کوي. هيڅوک نشي کولی په خپل ژوند کې ټول اضطراب لري کړي.

اضطراب يوه ستونزه شی کله چې دا ستاسو په ژوند کې خنډ گرځي. دا يوه ستونزه شی کله چې تاسو د شيانو څخه ډډه وکړئ يا د کارونو کولو طريقه بدله کړئ ځکه چې تاسو د اضطراب احساس کوئ.

اضطراب لاهم يوه ستونزه ده کله چې دا ډيري وختونه پېښيږي، حتی کله چې تاسو په خطر کې نه هم ياست. ډيري خلک چې بي گټي اضطراب لري حتی نه پوهيږي چې ولې د اضطراب احساس کوي.

موخه دا ده چې د دې بي گټي اضطراب سره معامله وشي.

د بي گټې اضطراب سره معامله کولو لپاره، تاسو اړتيا لرئ چې پام وکړئ چې دا کله پېښېږي او هغه څه باندې نږدې نظر واچوې تاسو فکر کوئ کله چې تاسو اضطراب لرئ. بيا، تاسو اړتيا لرئ وگورئ چې تاسو څنگه عمل کوئ کله چې تاسو اضطراب لرئ. په نهايت کې، تاسو به په کور کې د ځان خيال ساتلو لپاره يو څو لارې زده کړئ.

لومړۍ برخه: فکرونه

کله چې تاسو فکر کوئ چې يو څه خراب واقع کېدې شي، تاسو داسې عکس العمل ښکاره کوئ چې يو څه بد به پېښ شي، که څه هم دا رېښتيا نه وي. تاسو هم د شيانو په بد اړخ تمرکز پيل کړئ. دا منفي فکرونه زياتېږي. ډېر ژر، يوه کوچنۍ ستونزه د يوې لويې ستونزې په څېر احساس کېږي. دا کولی شي اضطراب نور هم خراب کړي.



که تاسو د کار لپاره د ناوخته کېدو په اړه ډېر اضطراب کې ياست، تاسو ممکن د دې اندېښنې سره پيل کړئ چې ستاسو مالک به په غوسه شي. بيا تاسو ممکن د خپلې دندې له لاسه ورکولو په اړه اندېښنه ولرئ. دا په اسانۍ سره ليدل کېږي چې دا فکرونه په چټکۍ سره وده کوي تر هغې چې دا ډېرزيات شي.

د اضطراب سره د معاملي لويه برخه د غير گټور فکرونو سره معامله کول دي چې اضطراب رامينځته کوي. لومړۍ گام دا دی چې خپل غير گټور فکرونو ته پام وکړئ. دا ممکن ساده ښکاري، مگر دا تمرين کولی شي. موږه ډېر دا فکرونه نه گورو.

بي گټې فکرونه اکثرا د "که دا وشول؟" سره پيل کېږي. او له دې ځايه وده کوي.

- که ما باندې د کار ناوخته شي؟
- که زه يوه مهمه ناسته له لاسه ورکوم څه به وکړم؟
- که زما بادار په غوسه وي څه به وکړم؟
- که زه له دندې گوښه شم نو څه به وکړم؟
- که زه د خپلې کورنۍ پاملرنه نشم کولی، څه به وکړم؟

په پيل کې، دا ممکن اسانه وي چې د اضطراب له تېرېدو وروسته غير گټور فکرونه وگورئ. د تمرين سره، کله چې دا فکرونه راشي، تاسو به يې په اسانۍ سره وگورئ.

بل گام د یو زیات گټور فکر رامېنځته کول دي. یو گټور فکر د واقعیت او هڅونې احتمال ډیر دی. پدې مرحله کې، د وضعیت ټول اړخونه په پام کې ونیسئ:

- ایا د دې فکر د ملاتړ لپاره کوم ثبوت شتون لري؟
- ایا ما د وضعیت په ټولو اړخونو فکر کړی دی؟ ایا لږ څه پاتې خو نه دی؟
- ایا زه مخکې په دې موقف کې وم؟ بیا څه وشول؟
- د فکر د ریښتیا کیدو چانسونه څه دي؟
- که ترټولو بد پېښ شي، ایا زه د دې په اړه کوم څه کولی شم؟

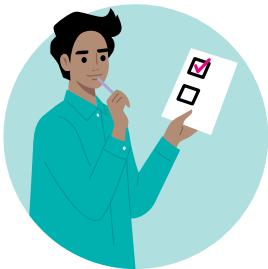
کله چې تاسو گټور فکر لرئ، د خپل غیر گټور اضطراب فکر ننګولو لپاره یو وکاروئ.

د مثال په توګه، که تاسو د کار لپاره د ناوخته کیدو په اړه اضطراب لرئ، یو گټور فکر ممکن داسې ښکاري:

”مور ځینې وختونه ناوخته یو. په حقیقت کې، زه مخکې ناوخته شوی يم. زما مالک یو څه په غوسه شو، مګر ما خپله دنده له لاسه ورنکړه. د دې په اړه ډیر اندېښمن کیدل او د خپلګان احساس به ما کار ته چټګ ونه رسوی.“

دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې فکرونه حقایق ندي. د فکر درلودل په دې معنا نه دي چې دا رښتیا دي. دا یوازې یو فکر دی.

ستاسو د افکارو په اړه فکر کول ممکن په لومړي سر کې عجیب احساس وکړي. د تمرین سره، به دا اسانه شي.



دویمه برخه: کړنې

د اضطراب څخه ډډه کول ممکن تاسو د لږ وخت لپاره ښه احساس کړي. مګر تاسو ممکن بد احساس وکړئ ځکه چې تاسو هغه ستونزه نه حل کوئ چې په لومړي ځای کې د اضطراب لامل کیږي. تاسو ممکن په ژوند کې ښه شیان هم له لاسه ورکړئ کله چې تاسو د شیانو څخه ډډه وکړئ.

پدې برخه کې درې مختلف مهارتونه شتون لري:

1. د اضطراب په وړاندې ودرېږئ.

2. ستونزې حل کړي

3. یو مهال ویش ترتیب کړئ

هغه مهارتونه چې تاسو یې کاروئ په هغه وضعیت پورې اړه لري چې کوم پورې تاسو اضطراب لرئ.

1. د اضطراب په وړاندې ودرېږئ.

ایا تاسو پدې د شیانو څخه ډډه کوئ چې دوی تاسو مضطرب کوي؟
لاندې د هغه کولو لپاره ځینې لارښوونې دي:

- فکر وکړئ چې تاسو د څه مخنیوی کوئ.
- د هغه گامونو په اړه فکر وکړئ چې دا به ستاسو هدف ته د رسیدو لپاره واخلې.
- فیصله وکړئ چې تاسو به کله هر گام ترسره کوئ. د خپلو گامونو د تعقیب لپاره وخت ځانگړی کړئ.
- د اړتیا په وخت د اولني برخې گټور فکر کولو مهارتونه کارول یاد ولری.



داسې وگنئ چې تاسو له سپیو څخه ویره لرئ. لاندې هغه گامونه دي چې تاسو یې کولی شئ:

1. د سپیو په اړه څه کتاب ولولئ.
2. د سپیو په اړه فلم وگورئ.
3. په پارک کې سپي وگورئ.
4. د سپي سره په یوه خونه کې کښینئ.
5. یو ترلي سپي په لاس سره لمس کړئ.
6. یو نا ترلي سپي په لاس سره لمس کړئ.
7. د یو ملگري سره د سېل لپاره لار شئ کله چې د دوی سپي ورسره وي.
8. یو سپی ځان سره وگرځوئ.

په یاد ولرئ چې کله غیر گټور فکرونه راپورته کېږي تاسو یې ننگونه وکړئ. تاسو په هر گام کې چې څه زده کوئ هغه یاد وساتئ. داسې وگنئ چې تاسو پرته له کالر یو سپي لمس کوئ. یو غیر گټور فکر وايي چې سپي به تاسو وخوري. مگر تاسو دمخه یو سپي لمس کړې دا، او سپي تاسو ته زیان نه دی رسولی. تاسو دا معلومات د نورو حقیقي فکرونو جوړولو لپاره کارول شي.

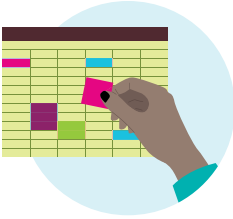
که تاسو یو ډیر قوي ویره لرئ چې ستاسو په ژوند کې لوی بدلون راولي، دا غوره ده چې د ډاکټر سره خبرې وکړئ.

2. ستونزې حل کړي

د اضطراب په وړاندې ودریدل د ستونزو حل کولو یو برخه دا. کله چې تاسو د پاتې کیدو احساس کوئ، هلته دا مهارت کولی شي تاسو سره د ستونزو په حل کې مرسته وکړي.

1. وگورئ چې ستونزه څه ده. هڅه وکړئ د امکان تر حده دقیق اوسئ. د دې حل کول اسانه شی کله چې تاسو پوهیږئ چې څه ستونزه باید حل شي.
2. د مختلفو حلونو یا د اهدافو په اړه فکر وکړئ. د امکان تر حده د ټولو لارو په اړه فکر وکړئ. دا ټول ولیکئ، حتی که دا احمقانه بنسټ وي.
3. هغه حل انتخاب کړئ چې تاسو فکر کوئ غوره به کار وکړي.
4. وگورئ چې تاسو د خپل حل ازموینې لپاره څه کولو ته اړتیا لرئ. دا ستاسو پلان دی. که اړتیا وی نو تاسو کولی شئ چې خپل پلان په کوچنیو مرحلو کې مات کړئ.
5. په خپل پلان عمل وکړئ. یاد ولرئ چې حقیقي فکر کول او د اضطراب سره مقابله کولو مهارتونه وکاروئ چې تاسو زده کړي دي.
6. که دا کار ونه کړي، په دویم گام کې د خپل لیست څخه یو بل حل غوره کړئ او یو نوی پلان جوړ کړئ. دا تر هغې کولې چې تاسو داسې حل ومومئ چې کار کوي.

3. یو مهال ویش ترتیب کړئ



تاسو ممکن د یو څیز په اړه د اضطراب احساس کوئ چې تاسو یې سمدلاسه نشي حل کولی. ډیرو خلکو ته شپې د خوب کولو په وخت کې اندیښنې راځي. ډیری وختونه، وروسته د ستونزې سره د معاملو لپاره پلان جوړول کولی شي اندیښنه کمه کړي.

په دې حالت کې، تاسو کولی شئ د اندیښنې سره معامله کولو لپاره وخت وټاکئ.

- اندیښنه د کاغذ په یوه ټوټه کې ولیکئ.
- وگورئ چې کله او څه وخت به تاسو د اندیښنې سره معامله کوئ.
- کاغذ یو طرف ته کیږدئ تر هغه چې دا د هغې سره معامله کولو وخت شی.

دریمه برخه: پاملرنه

مور کولی شو د اضطراب سره د مقابلي لپاره په کور کې پیری کوچني شيان ترسره کړو. دا ډیر وخت نه نیسي، مگر کولی شي لوی توپیر وکړي! لاندې ځینې شيان دي چې هڅه وکړئ:



- هڅه وکړئ هر هره شپه کافي خوب وکړئ. کله چې ستري یاست د اضطراب احساس کول اسانه دي. که تاسو داسې احساس کوئ چې تاسو د ښه خوب کولو لپاره ډیر اضطراب لرئ، دا غوره ده چې د ډاکټر سره خبرې وکړئ.

- هڅه وکړئ په منظم ډول تمرین وکړئ. تمرین ستاسو د

بدن او ذهن لپاره ښه دی.

- هغه فعالیتونو کې وخت تیر کړئ چې تاسو ترې خوند اخلئ. کله چې تاسو د اضطراب احساس کوئ په افکارو یا احساساتو کې پاتې کیدل اسانه دي. د اضطراب په حالت کې څه څخه خوند اخیستل کولی شي د وخت په تیریدو سره اضطراب اداره کول اسانه کړي. د یوگا کول، په آزاده هوا کې بهر ته تلل، لوستل یا هنر جوړول یو څو شيان دي چې هڅه یې وکړئ.
- د نورو سره د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې تاسو یې اندیښنه لرئ. ویره لویې څیز نه دا خو که دا یوازې ستاسو په سر کې نه وي. ملګري، کورنۍ او مشاورین کولی شي په ډیر ګټور ډول تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو شيان وګوري او د دې په اړه فکر وکړئ. یاد ساتئ چې یوازې نور خلک تاسو لپاره ټول کار نشي کولي. تاسو په خپله هم د ګټور فکر تمرین کولو اړتیا لرئ.
- د اضطراب لپاره پلان جوړ کړئ. نوي کور ته تلل یا نوي دنده پیل کول هم کیدی شي فشار ولري. ښه خبر دا دی چې دوی تاسو حیرانه کوی نه. تاسو کولی شئ خپل فکر او د ستونزې حل کولو مهارتونه وکاروئ ترڅو پلان وکړئ چې تاسو به د وخت څخه دمخه د دې پېښو سره ځنګه معامله وکړئ.

مرسته کله ومومي

ډیر مختلف شيان کولی شي د اضطراب احساسات رامینځته کړي. دواړه فزیکي روغتیا ستونزې او رواني روغتیا ستونزې کولی شي تاسو د دې اضطراب احساس در کړي. که ستاسو ته اضطراب پخپله اداره کول ګرانه وي، نو دا به غوره وي چې د ډاکټر سره خبرې وکړئ. لوی اندیښنې یا ویره ستاسو په خپله اداره کول ګران دي مگر داسې خلک شته چې تاسو سره مرسته کولی شي.



زه باید بیا څه وکړم؟

تاسو د دې سرچینو څخه د اضطراب په اړه نور معلومات زده کولی شئ:

اینګزانتی کینیډا (Anxiety Canada)

د اضطراب او اضطراب اختلالاتو په اړه د نورو معلوماتو لپاره anxietycanada.com څخه لیدنه وکړئ. تاسو کولی شئ ویډیوګانې وګورئ، پوډکاسټ واورئ، د ګروپ درملنې کورس ومومئ، یا د خپل ځان د مرستې وسیلې زده کړئ، چې تاسو سره په کور کې د اضطراب سره مقابله کولو کې مرسته وکړي.

د روغتیا ماډیولونه (Wellness Modules)

د معلوماتو پاڼې او نورو ګټورو معلوماتو لپاره www.heretohelp.bc.ca ته مراجعه وکړئ. تاسو کولی شئ د ډیپریشن او نورو ستونزو په اړه نور معلومات زده کړئ. تاسو کولی شئ د ډیپریشن د نورو خلکو کیسې ولولئ او له هغوی سره اړیکه ونیسئ. ستاسو سره د مرستې لپاره درې کتابچې شتون لري: د ډیپریشن د تشخیص سره معامله (که ستاسو ډاکټر فکر کوي چې تاسو ډیپریشن لری)، ستاسو د ډاکټر سره کار کول، او د ډیپریشن د بیا راګرځیدو مخنیوی. دا کتابچې یوازې په انګلیسي کې شتون لري. تاسو کولی شئ په بریتش کولمبیا کې د رواني روغتیا سازمانونو په اړه نور معلومات هم زده کړئ.



برېش کولمبيا د ذهني روغتيا ملاتړ لاین

کله چې تاسو اندېښنه مند، په فشار کې یا خپه یاست، دا تلیفون خدمت کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي. دوی کولی شي ډیرو نورو ستونزو کې هم مرسته وکړي. که تاسو یوازې د چا سره خبرې کولو ته اړتیا لرئ نو تاسو کولی شئ تلیفون وکړئ. د ورځې یا شپې هر وخت پدې لمبر **310-6789** زنگ ووهئ. (د اېریا کود اضافه مه کوئ). تاسو سمدمستی د یو چا سره خبرې کولی شئ. ژباړونکي کولی شي تاسو سره په مختلفو ژبو کې مرسته وکړي د ژباړونکي خدمت تر لاسه کولو لپاره په انګلیسي کې د خپلې خوښې ژبې نوم وواښئ.

BounceBack® پروګرام

BounceBack د هغو خلکو لپاره دی چې د تېټ مزاج، فشار، یا اضطراب سره مخ دي. تاسو په یو آنلاین کورس کې مهارتونه زده کوئ. تاسو کولی شئ په تلیفون د یو روزل شوي کارګر سره چې "کوچ" نومېږي خبرې وکړئ. دا پروګرام وربا ده. د تلیفون روزونکي په انګلیسي، فرانسوي، کانتونیز، ماندرین او پنجابي خبرې کوي. Bounce Back د کاناډا د دماغي روغتیا ټولني لخوا پرمخ وړل کېږي. د BounceBack پروګرام په اړه د معلوماتو لپاره www.bouncebackbc.ca ته مراجعه وکړئ.

دا کتابچه د کاناډا د دماغي روغتیا ټولني BC ځانګي لخوا لیکل شوی. دا د اوسنیو څیړنو او سرچینو پر بنسټ والړ دی. مور د ډاکټرانو او نورو رواني روغتیا متخصصینو سره کلیدي حقایق هم ګورو. که تاسو غواړئ چې ځان پوه کړئ چې مور کومې سرچینې کارولې نو مهرباني وکړئ مور سره اړیکه ونیسئ.

په 1918 کې تاسیس شوی، CMHA یوه ملي خیریه ده چې د ټولو کاناډایانو لپاره د رواني روغتیا ساتلو او ښه کولو کې مرسته کوي.

bc.cmha.ca