

# سلام څنگه یې ؟ ستاسو احساس مهم دی .



سلام څنگه یې ؟  
ستاسو احساس مهم دی .

دا لارښود د «مهاجرت په ذهن کې - د ذهني روغتيا پوهې، د پاملرنې کيفيت او بدنمې له منځه وړلو له لارې د مهاجرت په ذهن کې د خلکو ذهني روغتيا او رواني ملاتړ ته د لاسرسي زياتول» پروژې د يوې برخې په توگه جوړ شوي دي، چې د اروپايي ټولنې په گډه د روغتيا او ډيجيټل اجرائيوي ادارې (HADEA) او EU4Health پروگرام له لارې د اروپايي اتحاديې په گډه مالي مرسته پلي کيږي او د غير دولتي سازمانونو سره د همکارۍ د دولتي دفتر لخوا تمويل کيږي (د کروشيا جمهوريت حکومت).

### چاپ شوي لخوا:

België VZW Wereld de van Dokters - Belgique ASBL Monde du Médecins  
Mundo del Medicos ، .oz TENENET ، Belgium and Croatia in offices its via  
Ludrugaand Udruga and Spain

### ليکوال:

دراگانا کنيزيچ، د کنسرسيوم همکارانو د پروژې ټيمونو لخوا ملاتړ کيږي

### انځورونه:

جان جافو. يان جافو يو کړدې هنرمند دی چې په زاگرب کې ژوند او کار کوي. د انځورگرۍ او نندارتونونو له لارې، هغه خپله ژمنتيا څرگندوي او په دوامداره توگه د هنر د مختلفو بڼو تجربې کوي. د هغه کار اکثره د تجربې، کلتور او عدالت موضوعات پلټي. هغه همدارنگه په هغو پروژو کې فعاله ونډه لري چې د کلتورونو ترمنځ اړيکو ته وده ورکوي او د خلکو ترمنځ تفاهم ته وده ورکوي.

نيک سيلوک - theawkwardyeti.com

ډيزاين: ACT Printlab d.o.o, Croatia

ژباړونکي: عزيز احمد ترين

## دا لارښود څنگه ولولئ

هغه لارښود چې تاسو یې په لاسونو کې لرئ د مهاجرینو لپاره جوړ شوی دی. د دې موخه دا ده چې ستاسو د سلامتیا ملاتړ وکړي او د روانی روغتیا په اړه ستاسو پوهه لوړه کړي. د مهاجرت سفر کیدای شی پراخه تجربې ولري او کیدای شی بیلابیل ننگونې ولري چې هر کس په بیلابیلو ډولونو اغیزه کوي. لومړنیو خدمتونو ته لاسرسی - لکه امنیت، خواړه، سرپناه، حفظ الصحة او داسې نور. - د ښیځنې د ډاډ ترلاسه کولو لپاره اړین دی. په دې اړه، دا لارښود کولی شی په بالقوه توګه معنی لرونکی او ګټور معلومات او نظرونه وړاندې کړي مګر ممکن ستاسو د اوسنی حالت سره سمون ونشي. له دې امله، موږ تاسو ته مشوره درکوو چې هغه څه چې ستاسو لپاره مناسب دی له هغه څخه واخلي او هغه څه چې نه دی، پرته له فشار یا قضاوت د خپل ځان او خپل اوسنی حالت په اړه پرېږدئ.

دا لارښود یو دودیز کتاب نه دی - تاسو کولی شئ دا په ترتیب سره ولولئ یا په ساده توګه د منځپانګې فهرست ته مراجعه وکړئ ترڅو په یوه ټاکلی وخت کې د علاقمندي، یا اړوندو موضوعاتو لپاره یوه ځانګړې موضوع ومومئ. هره برخه په خپلواکه توګه لوستل کیدی شي. د دې لارښود یوه الکترونیکی بڼه هم په څو ژبو د شریکانو په ویب پاڼو کې شتون لري (Belgique ASBL Monde du Médecins - België VZW Wereld de van Dokters - Ludruga Udruga او Spain Mundo del Medicos ،.oz TENENET).

# فهرست:

3 ..... دا لارښود څنگه ولوستل شی:

5 ..... 1. روغتیا او روانی روغتیا د څه په اړه ده؟

7 ..... 2. جبری مهاجرت څنگه روانی روغتیا باندې اغیزه کولی شی؟

8 ..... 2.1 د جبری مهاجرت اغیزه څنگه ښکاره کیږی؟

11 ..... 3. څنگه له دې ننگونو سره مقابله وکړو؟

14 ..... 3.1 څه شی له نورو سره مرسته وکړه؟

19 ..... 3.2 راځئ وگورو چې څه شی ستاسو لپاره ښه کار کوی!

20 ..... 4. نور څه کولای شی؟

21 ..... 4.1 مرسته وکړئ، فشار ما تر اغېز لاندې راځی!

25 ..... 4.2 مرسته، زه ساه نشم اخیستلی!

26 ..... 4.3 مرسته، زه خوب نشم کولی!

4.4 مرسته، زه د خپلو ماشومانو د پالنې یا د هغوی د فشار سره د مقابلې لپاره

27 ..... مبارزه کوم!

30 ..... 5. له چا سره د مرستې لپاره خبرې کولی شم؟

35 ..... نتیجه

36 ..... په کروشیا کې ملاتړی خدمتونه

38 ..... په سلواکیا کې ملاتړی خدمتونه

39 ..... په بلجیم کې ملاتړی خدمتونه

40 ..... په اسپانیا کې ملاتړی خدمتونه

# 1. روغتیا او روانی روغتیا د خه په اړه ده؟

”سلام، څنگه یاست؟“ ... ”سلام علیکم“ ... دا هغه عامې جملې دی چې موږ یې یو بل ته د سلام کولو لپاره کاروو. حتی که موږ دا سلامونه د عادت له مخې هم وکاروو ، دا بسی چې د انسان په توګه ، موږ په دې کې دلچسپی لرو چې نور څه احساس کوی او څه کوی ، هیله لرو چې هغوی ښه او آرامی احساس وکړی. هغه طریقه چې موږ فکر کوو، احساس کوو، عمل کوو او په ژوند کې د فشار سره مقابله کوو، څنگه موږ اړیکې جوړوو، څنگه خپلې ټولنې سره مرسته کوو، انتخاب او پریکړې کوو، زموږ د روغتیا یوه مهمه برخه ده. د روغتیا دغه برخه د روغتیا د نړیوال سازمان د تعریف له مخې روانی روغتیا بلل کیږی.

روانی روغتیا هم د جسمی روغتیا په څیر د وخت په تیریدو سره بدلون مومی. بعضی ځینې ورځې تاسو ممکن ښه احساس وکړئ او ځینې ورځې دومره نه. دا یو پیمانه ده نه یو ثابت حالت. ډیری وختونه موږ په اوسنیو شرایطو پورې اړه لرو، هغه ملاتړ چې موږ یې ترلاسه کوو، او زموږ داخلی سرچینې لکه د فشار اداره کول، په سختو شیبو کې له ځان سره مهربانی او هیله ساتلو پورې اړه لری.

د فزیکي حالت سره ژوند کول، په ځانګړې توګه په هغو مواردو کې چې دغه حالت مزمن یا دردناک وی، کولی شی ستاسو په ورځنی ژوند او هغو فعالیتونو یا عادتونو باندې اغیزه وکړی کوم چې تاسو یې معمولا خوند اخلی. دا کیدای شی د انزوا، ناامیدی یا خپګان لامل شی. ذهني او جسمی روغتیا نږدې اړیکې لری، لکه څنگه چې ذهني ناروغی فزیکي نښې نښانې لری، جسمی ناروغی یا ټپ هم ستاسو ذهني روغتیا اغیزه کوی.

د جسمی او ذهنی روغتیا تر مینځ نږدې اړیکې پیژندل او د دواړو پاملرنه کول یا د اړتیا په وخت کې د مرستې غوښتنه مهمه ده (د بیلګې په توګه، د دوستانو / کورنۍ سره خپرې کول، د نویو فعالیتونو موندل، خپل ځان ته د استراحت اجازه ورکول، د کوچنیو لاسته راوړنو موخې ټاکنه ...).

کله چې تاسو له ذهنی پلوه ښه یاست، تاسو کولی شئ خپل فکر، احساسات او چلند په ډیر ګټور، ډاډمن او ارامه توګه اداره کړئ. او کله چې ژوند سخت شی - د لاسه ورکولو، وېرې یا زیان له لارې - شیان بدلېږي. تاسو ممکن د خپګان، اندېښنې یا د هغو شیانو څخه چې یو وخت یې خوند اخیستی احساس کوئ احساس وکړئ. ستاسو افکار او احساسات ممکن ډیر زورور یا د کنټرول څخه بهر ښکاري.

دا تقریباً هر چا ته په یو وخت کې پېښېږي، او د ډیرو خلکو لپاره، دا مبارزې تل دوام نه کوي. حتی په سختو شیبو کې، تاسو به ډیر احتمال لرئ چې د خپل ځان پاملرنه وکړئ، د خپلو عزیزانو ملاتړ وکړئ، او هیله وساتئ. په زړه پورې دا ده، کله چې تاسو ډیر ډاډ احساس کړئ، تاسو کولی شئ خپل ځان ډیر ګټور فکر وکړئ او تاسو معمولا د ستونزو په حل کې ښه یاست، لږ تر لږه هغه ستونزې چې تاسو پرې کنټرول لرئ.

خو د ځینو خلکو لپاره روانی روغتیا ننگونې دوام لري او شدید کیږي. په داسې حالاتو کې خلک کیدای شي د اوږدې مودې لپاره ډیر خپګان یا خپګان احساس کړي، تر دې حده چې نشي کولی خپل ورځنی کارونه وساتي. دوی ممکن هڅه وکړي چې د اصلی او څه نه تر منځ توپیر وکړي، او تهاجمی او دفاعی شي، چې د پخوا سره توپیر نه لري. دا کیدای شي ښې ښانې وی چې مسلکي مرستې ته اړتیا لري. د شکر یا لوړ فشار په څیر روانی روغتیا پاملرنې او ملاتړ ته اړتیا لري. درملنه، مشوره، درمل یا د دواړو ترکیب کولی شي د رنځ په کمولو او ژوند کې توازن راوستلو کې مرسته وکړي.

## 2. جبری مهاجرت څنگه روانی روغتیا باندې اغیزه کولی شی؟

"روانی روغتیا دومره نه ده چې ستونزې له تاسو څخه لرې شی، بلکه دا دی چې څنگه ورسره مخ کیږی"

هسپانیا ته مهاجر

جبری مهاجرت کولی شی پر روانی روغتیا ژور او دوامداره اغیز ولری. لکه څنگه چې تاسو پوهیږئ، مهاجرت کیدای شی یو اوږد او ستونزمن سفر وی چې په وخت کې په بیلابیلو شیبو کې ډیرې ننګونې لری. هر هغه څه چې تاسو یې تجربه کوئ - له تګ څخه مخکې، د مهاجرت په لاره کې، یو نوی هیواد ته راځئ، او

کله چې هڅه کوئ چې په کې ځای پر ځای شئ - کولی شی پر تاسو او ستاسو احساس اغیزه وکړی. دا طبیعي ده چې د غیر یقیني حالت په وخت کې ډیری احساسات او اندیښنې تجربه کړئ. کیدای شی تاسو د پولیسو او چارواکو په شاوخوا کې ناآرامی احساس کړئ، هغه څه چې تاسو تر شا پرېښی یاست غمجن شئ، یا خپل ځان د تیر وخت په یادونو کې غرق وویښئ. د بنسټیزو اړتیاوو په اړه اندېښنې لکه چېرته ویده کیږی، څه خوړئ او یا هم د خپلو ماشومانو ساتنه څنگه کولی شی روحی فشار زیات کړی.

که تاسو یوه ښځه یاست، تاسو ممکن د خونديتوب په اړه اضافی اندیښنې ولرئ. که تاسو د LGBTQIA+ یا کومې ډلې غړی یاست چې اکثره وخت له تبعیض سره مخ کیږی، تاسو ممکن اندیښنه ولرئ چې نور به له تاسو سره څنگه چلند کوی. ماشومان هم اکثره دا اندېښنې شریکې کوی، او دا ډول احساسات د ژوند په سختو شرایطو کې عادی دی.

حتى خپل منزل ته له رسيدو وروسته هم كيدای شى نوې ننگونې رامینځ ته شى: له يوې بلې ژبې سره اشنا كيدل ، طبي مرستې موندل ، د ژوند لپاره خوندي ځای موندل او يا هم د كار په لټه كې شى. دا انديېنې، چې په تېرو تجربو كې ځای پر ځای شوى دى، كيدای شى درانه احساس وكړي. دا مهمه ده چې په ياد ولرئ چې تاسو يوازې نه ياست، ډير نور هم دا احساسات شريكوي. ملاتړ موجود دى، او گام په گام، تاسو كولى شئ د دې ننگونو مخه ونيسئ.

## 2.1 د جبري مهاجرت اغيزه څنگه ښكاره كېږي؟

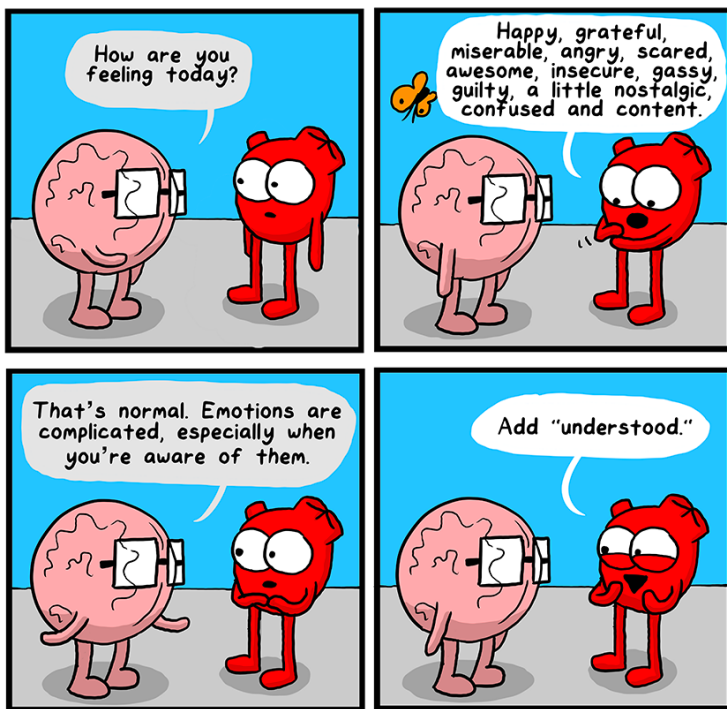
ستاسو ټولې تجربې به ستاسو په احساس، فكر يا چلند باندې اغيزه وكړي. بيا هم جبري مهاجرت كيدای شى جسمي او روحي فشار رامنځ ته كړي.

سلوك	فكرونه	احساسات
رفتارونه هغه كارونه دي چې تاسو يې كوئ ، هغه كړنې چې تاسو يې كوئ ، هغه طريقه چې تاسو يې د پېښو په وړاندې غبرگون ښيي.	فكرونه هغه څه دي چې موږ يې په سر كې لرو او هغه طريقه چې موږ د تېر، حال او راتلونكي پېښې تعبير کوو.	ډېر احساسات شته: دواړه خوندور او ناخوښ. خوښي، جوش شته، خو غم، يوازيتوب، ويره، غوسه، مايوسي او داسې نور هم شته. داسې وختونه شته چې تاسو هيڅ احساس نه كوئ.
د مهاجرت فشار هم كولى شى ستاسو په چلند اغيزه وكړي. تاسو ممكن د داسې حالاتو څخه ځان وژغورئ چې تاسو ته ستاسو تېر يا هغه صدمه دردونكې تجربې را په ياد كوي چې تاسو پرې تېر شوى ياست.	تاسو ممكن تجربه كړئ چې ستاسو افكار ډير منفى شى يا دا چې تاسو د مهاجرت د ننگونو سره د مخ كيدو په وخت كې تېركز كولو كې ستونزه لري. تاسو ممكن په دوامداره توگه د خپل يا د خپلې كورنۍ د خوندیتوب په اړه انديېنمن ياست، حتى كله چې تاسو په يو خوندي ځای كې ياست.	ستاسو د تير وخت احتمالي صدمه، په يو نوى هيواد كې د ژوند كولو روانو ننگونو سره يوځای كولى شى د انديېنې، ويرې ، خپگان ، شوک ، غوسې او گډوډۍ دوامداره چرخه رامنځ ته كړي.

احساسات	فکرونه	سلوک
<p>دا مهمه ده چې پوه شئ چې احساسات عادی او ضروری دی. دوی د قطب نما په توګه عمل کوي، تاسو ته یادونه کوي چې ستاسو د ارزښتونو او اړتیاوو له پلوه څه مهم دی، او تاسو له خطر څخه ساتی.</p>	<p>دا منفی فکرونه کولی شئ دا ستونزمنه کړی چې پلانونه جوړ کړئ یا باور وکړئ چې کارونه به ښه شئ. په هر صورت، دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې دا د فکر کولو ټونې، که څه هم دردناکه دی، د ډیرو فشاری غیر معمولی پیښو په وړاندې عام او عادی موقتی غبرګون دی. د وخت او مناسب ملاتړ سره، تاسو کولی شئ پوه شئ چې ستاسو افکار روښانه کيږي او د وېرې او منفی فکر تر ولکې لاندې راځی.</p>	<p>د بیلګې په توګه، تاسو کولی شئ بهر ته تلل یا له دوستانو سره لیدنه پرېږدئ، غوره وګڼئ چې په کور کې پاتې شئ چېرته چې تاسو د خونديتوب احساس کوئ. تاسو ممکن په خوب یا خوږو کې هم ستونزه ولرئ، ځکه ستاسو بدن او ذهن هڅه کوي ترڅو د نورمال حالت احساس ومومي. په ځینو مواردو کې، تاسو ممکن ډیر تهاجمی یا په اسانۍ سره حیران شئ. کله چې تاسو له کوچنیو ستونزو سره مخ کيږئ نو کیدای شئ د غوسې یا ناامیدۍ سره غبرګون وښیئ. تاسو ممکن هڅه وکړئ چې خپل نا کنټرول شوي احساسات د هغو چلندونو په کولو سره کم کړئ چې ستاسو په روغتیا منفي اغیزه کولی شي، لکه د الکول څښل یا ډیر مخدره توکي اخیستل.</p>

احساسات، افکار او چلند د هر انسان لپاره توپیر لری او کله چې د جبری مهاجرت له ننگونو سره مخ کیږی، د غبرگون لپاره هیڅ «صحيح» لاره شتون نه لری، ځکه چې هر کس توپیر لری.

کله چې بحران تجربه کوئ، ستاسو احساسات، فکرونه او کړنې کیدای شی ډیر شدید وی، او دا د وخت په تیریدو سره بدلون مومی او د وخت په تیریدو سره لږ فشار راوړی. د دوستانو، کورنۍ، ټولنې، ... کولی شی تاسو سره مرسته وکړی چې پر سختو احساساتو او فکرونو باندې غلبه وکړئ.



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

نن څنگه احساس کوې؟ خوشحاله، مندوی، بدبخت، غوسه، ویره، حیرانونکی، نامنه، گازی، گناهگار، یو څه ناستالیژیک، مغشوش او مطمئن. دا عادي خبره ده. احساسات پیچلي دي، په ځانگړي توگه کله چې تاسو د دوی څخه خبر یاست.

«پوهیدل شوي.»

## 3. ځنگه له دې ننگونو سره مقابله وکړو؟

د فشار د کنټرول لپاره یوه سمه لاره نشته ځکه چې هر شخص ځانګړی دی. کیدای شی تاسو پوه شئ چې د خپلو ستونزو په اړه خبرې کول مرسته کوي، پداسې حال کې چې ځینې نور ممکن د خپلو احساساتو څرګندولو لپاره آرامه وخت یا تخلیقي فعالیتونو ته ترجیح ورکړي. مهمه خبره دا ده چې بیلابیلو میتودونو هڅه وکړئ او ومومئ چې څه ستاسو لپاره ښه کار کوي. ځینې وختونه د ژوند په شرایطو کې بدلون کولی شی ستاسو په احساساتو مثبت اغیز ولري. دوه عمده لارې شتون لري چې تاسو کولی شئ د یوې ننگونې سره مقابله وکړئ. دوی ځینې وختونه کیدای شی د ورته حالت لپاره سره یوځای شی، مګر د ورته هدف لپاره نه.

### د ستونځو حل

د خپل فشار د علت سره د مقابلي لپاره اقدام وکړئ. د بیلګې په توګه، که تاسو د فشار احساس کوئ ځکه چې تاسو هغه مرسته نه شئ موندلای چې تاسو ورته اړتیا لرئ، تاسو کولی شئ د یو باوري دوست یا د ټولني د کارکوونکي څخه مرسته وغواړئ، سرچینې ولټوئ یا د ستونزې د حل لپاره یو پلان جوړ کړئ. د مقابلي دا لاره هغه وخت ډیره ګټوره ده کله چې تاسو کولی شئ د وضعیت د بدلولو لپاره هڅه وکړئ.

### په احساساتو تمرکز وکړئ

داسې کارونه کول چې د خپل ځان په آرامولو کې مرسته کوي، لکه د چا سره خبرې کول چې څه احساس کوئ، په یوازې توګه یا له هغه چا سره اوږد قدم وهل چې تاسو یې له ملګرتیا څخه خوند اخلئ، موسیقي واورئ، یا ژورې ساه اخیستل ترڅو خپل ځان آرام کړئ. په احساساتو تمرکز کول پخپله ستونزه نه حل کوي، مګر دا مرسته کوي چې درد اسانه کړي. دا هغه وخت مناسب دی چې تاسو ډیر څه نه شئ کولی چې هغه حالت کنټرول یا بدل کړئ چې تاسو پکې یاست.

روغ مقابله د داسې لارو موندلو په اړه ده چې تاسو سره مرسته وکړی پرته له دې چې د نورو ستونزو سبب شی ښه احساس وکړئ. ځینې خلک د دردناکو احساساتو او نارامه فکرونو او خاطراتو څخه د خلاصون لپاره الکول یا نشه یی توکی کاروی. او که څه هم دا مرسته کوی چې د لنډې مودې لپاره هیڅ احساس او فکر ونه کړئ، خو د فشار سره د مقابلې دا لاره دوام نه کوی. ستونزمنې خاطرې او احساسات معمولا شیان نور هم شدید کوي. له بلې خوا، خلک ډیری وخت یوه لویه ستونزه لري، لکه د ځان کنترول نشتوالی. او په پای کې نور هم گوښه او زیانمن شی. که تاسو له دې سره ستونزه لرئ، تاسو کولی شئ په دې اړه د یو مسلکی (ډاکټر، ارواپوه، یا هر بل مسلکی متخصص چې تاسو ته په لاس کې وی) خبرې وکړئ.

روغ مقابله په دې مانا ده چې داسې ستراتیژۍ وکارول شی چې

- ستاسو لپاره کار کوي
- ستاسو لپاره خوندي دي
- نورو خلکو ته زیان مه رسوی

ځینې وختونه هغه څه چې له تاسو سره په یو فشار ډک وخت کې مرسته کوی ممکن په نورو شرایطو کې دومره گټور نه وی.

د بیلگې په توگه، کیدای شی تاسو پوه شئ چې قدم وهنه تاسو سره مرسته کوی چې په یوه ستونزمنه وخت کې آرامه شئ، مگر وروسته د مقابلې ورته تگلاره کیدای شی ورته اغیزه ونکړی ځکه چې ستاسو فشار بدل شوی دی. دا طبیعي ده ځکه چې زموږ اړتیاوې او شرایط موږ د وخت په تېرېدو سره بدلون مومی.

کله چې تاسو گوری چې د فشار سره د مقابلې یوه ځانگړې لاره نور اغیزمن نه ده، ښه خبره دا ده چې یو بل څه امتحان کړئ. انعطاف پذیر او د نویو ستراتیژۍ لپاره خلاص اوسیدل یوه قوی نښه ده چې تاسو زده کوئ چې څنګه په بیلابیلو حالاتو کې فشار کنټرول کړئ.

ځينې وختونه ممکن تاسو داسې کارونه وکړئ چې ستونزه حل کړي او بيا احساساتي مقابلې وکړئ ترڅو خپل احساسات وساتي.

د مثال په توګه، که تاسو روانی فشار لرئ ځکه چې تاسو د ځان د ملاتړ لپاره هيڅ وسيله نلرئ، کيدای شى لومړی هڅه وکړئ چې ستونزه حل کړئ او يا هم د ټولنيزو بنيګنو څخه مرسته وغواړئ. په عين وخت کې، تاسو ممکن د هغه چا سره خبرې وکړئ چې تاسو پرې باور لرئ د خپلو اندېښنو په اړه يا داسې کارونه وکړئ چې تاسو آرامه کړي او پيسو ته اړتيا نلري. د دواړو ډولونو مقابلې په کارولو سره تاسو کولی شئ له يو څخه زياتو زاويو سره د فشار سره مقابلې وکړئ، چې ډيری وختونه د ښو پایلو لامل کېږي.

دا هم مهمه ده چې پوه شئ چې مقابلې کول د ټولو روحی فشارونو يا ناخوشايندو احساساتو له منځه وړلو لپاره نه دی. فشار د ژوند يوه طبيعي برخه ده، او دا سمه ده چې ځينې وختونه خپګان، قهر يا خپګان احساس کړئ. نه ممکن دی او نه هم ګټور دی چې دا احساسات په بشپړه توګه له منځه یوسي. بلکه په دې اړه ده چې څنګه هغوی وپيژنئ، هغوی ومنئ او اداره يې کړئ ترڅو ستاسو ژوند کنټرول نکړي.

کله چې تاسو د خپل فشار سره د مقابلې لارې پيدا کوئ، تاسو کولی شئ په وړو ګامونو تمرکز وکړئ چې کولی شى لوی توپير رامنځ ته کړي. د وړو او لاسته راوړنو وړ موخو ټاکنه کولی شى تاسو ته د کنټرول احساس درکړي او ستاسو اعتماد جوړ کړي. هر کوچنی ګام کولی شى تاسو سره مرسته وکړي چې ډير خوندي احساس کړئ او خپل ژوند کنټرول ولرئ.

د مثال په توګه، که تاسو د ستړيا احساس کوئ، تاسو ممکن پریکړه وکړئ چې ګرځئ، له ملګري سره خبرې وکړئ، يا يو کوچنی کار وکړئ چې تاسو پوهیږئ چې تاسو يې بشپړولی شئ.

### 3.1 څه شی له نورو سره مرسته وکړه؟

دلته ذکر شوی بیلګې د هغو کسانو لخوا ورکړل شوی چې د مهاجرت سابقه لری او یا لا هم د مهاجرت په سفر کې دی. لطفاً هغه څه واخلي چې ستاسو لپاره د تطبیق وړ دی او هغه څه چې ستاسو په حالت کې ممکن دی.

#### بوخت پاتې کیدل

خپل وخت تنظیمول، د ورځنیو کارونو پراختیا او په بیلابیلو فعالیتونو کې خپل ځان مصروف ساتل کولی شی تاسو سره مرسته وکړی چې فشار، ستونزمن احساسات او فکرونه کنټرول کړئ.

#### ځینې نظرونه:

- د خوړو چمتو کول
- په ټولګیو او ورکشاپونو کې ګډون کول چې موجود دی
- د کار په لټه کې (کله چې امکان ولری)
- بهر ته تلل او له دوستانو یا په ټولنه کې له خلکو سره لیدنه
- قدم وهنه

«کار ستاسو سره مرسته کوي ځکه چې تاسو بوخت یاست. ستاسو بدن کار کوي، او ستاسو دماغ ودريږي. په بشپړه توګه نه دريږي، مګر ستاسو په سر کې نظرونه، یادونه، شيان په یو ډول ودريږي کله چې تاسو کار کوئ.»

په بلجیم کې مهاجر کس

دا هغه وخت په اسانۍ سره عملی کیږي کله چې تاسو په خوندي او باثباته شرایطو کې یاست، لکه په سرپناه کې، د هرکلی مرکز یا ټولنیز استوګنځی کې او تاسو بیلابیلو فعالیتونو او فرصتونو ته لاسرسی ولری.

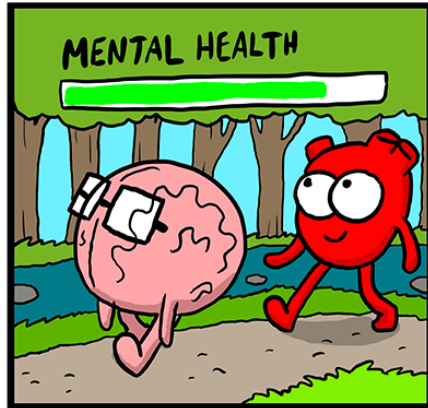
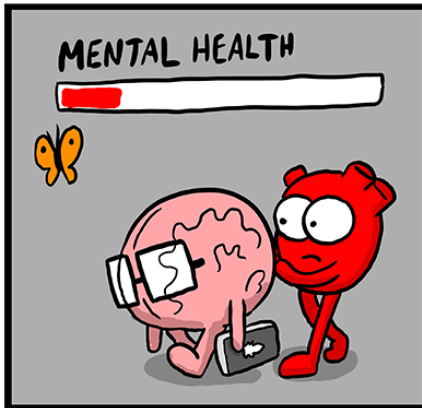
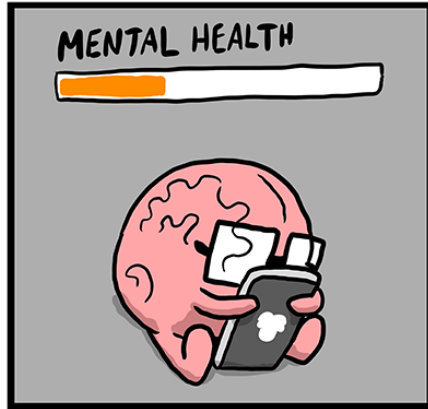
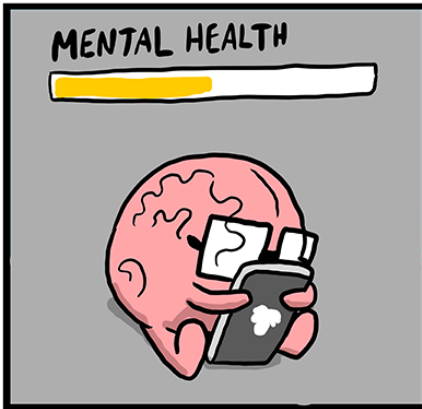
#### ورزش

د فشار له امله د عضلاتو او بدن له مینځه وړل کیدای شی د ځینو خلکو لپاره ډیره ګټوره وی او له هغوی سره مرسته وکړی چې خپل ذهن پاک کړی. تاسو کولی شی د فزیکي فعالیت هغه ډول وکاروئ چې ستاسو د سبک، ترجیحاتو او عادتونو

سره سمون خوری او وگورئ چې ستاسو په حالت کې څه شتون لری. هر هغه څه چې ستاسو لپاره کار کوی، تر ټولو ښه پایله به راشی که تاسو دا فعالیت له هغو خلکو سره شریک کړئ چې تاسو ورسره آرامه یاست، او لږ تر لږه د یو څه وخت لپاره تفریح وکړئ. که تاسو په خپله ورزش کول غوره گڼئ، دا هم سمه ده.

ځینې نظرونه:

- نڅا پې وکړئ
- لار شئ قدم ووھئ یا بایسکل چلوئ
- ځینې سپورتونه وکړئ



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

Mental health: رواني روغتیا

## په تخلیقي يا زده کړې فعاليتونو کې برخه اخيستل

ځينې خلک په دې پوهيږي چې په تخلیقي فعالیتونو کې ښکېل کیدل ، یا په ډله ییز یا یوازې ، له څو لارو مرسته کوي. دا کیدای شي د هغو کسانو لپاره د سختو احساساتو د څرگندولو او لارښوونې یوه لاره وي چې په دې اړه خبرې نه کوي. دا کولی شي ستاسو افکار له منفي ټونو څخه یو څه ته واړوي چې رغنده او غوطه ور وي. که تاسو د تخلیقي گروپ فعالیت کې گډون وغواړئ، ممکن تاسو پوه شئ چې تاسو یو څه تفریح کوئ او له نورو خلکو سره اړیکه ونیسئ، چې د ځینو منفي احساساتو په له منځه وړلو او اړیکو او ملاتړو شبکې جوړولو کې مرسته کوي.

"دا موږ ډیر آراموي، دا موږ تفریح کوي. موږ دا کار هره شنبه کوو ترڅو د بې خونده معمول څخه ووځو. تېره شنبه موږ دا کار د ۱۵ کسانو سره وکړ چې له دې ډلې سره یوځای شول. زه هغه څوک یم چې پخلی کوم ، زه دلته پخلی کوم ، زه هلته پخلی کوم ، زه اشیپز یم او ډیری یې له ما سره مرسته کوي. او تاسو متوجه یاست چې دا د اندېښنې سره مرسته کوي، لکه زه مخکې له مخکې یو څه کوم ، زه خپل ځان تفریح کوم او زه مختلف احساس کوم ځکه چې زه بېرته خپلې خونې ته ځم او زه د ستړیا احساس کوم ، زه غواړم حمام وکړم ، زه احساس کوم ، زه د آرامۍ احساس کوم."

هسپانیا ته مهاجر

ځینې نظرونه:

- نڅا ، سندرې ویل او تمثیل
- انځورگری

که تاسو هیڅکله داسې کار نه وی کړی او اړین مهارتونه نه لرئ نو څه کیږي؟ دا مهمه نه ده! دا د پایلې په اړه نه ده. دا په ښه توګه د وخت تېرولو په اړه ده. ډیری خلک راپور ورکوي چې دا د اعتماد په زیاتولو او د خپل ځان په اړه د ښه احساس کولو کې مرسته کوي.

"دا حقیقت چي تاسو د احساساتي شيانو په اړه په مختلفو ډولونو خبرې کوئ، تاسو کولی شئ احساس وکړئ چې تاسو یوازې نه یاست چې احساساتي ستونزې لری. او دا تاسو ته قوت یا هیله درکوی چې په ژوند کې مبارزه وکړئ."

کروشیا کې د مهاجرت په حال کې

"کله چې تاسو وینئ چې یو څوک له ورته څه څخه تېر شوی او توانیدلی چې مقابله وکړی. دا تاسو ته هیله درکوی."

په سلواکیا کې مهاجر کس

"یو له هغو شيانو څخه چې ارواپوه ټینګار پرې کاوه هغه د کوچنیو شيانو په لټه کې وه چې تاسو ته به احساس درکړی. زما لپاره، د مثال په توګه، دا ساحل ته تللی وو. تاسو ته د آرام احساس درکوي. ، تاسو یوازې په شګو کښېناستی او د نسیم احساس کوئ او په شګو کې د پښو احساس کوئ. دا تر ټولو بهترینه ده. کله چې هلته یاست ، هر څه چې لری، پرېږدئ."

هسپانیا ته مهاجر

## شریکول او یوځای کیدل

ځینې خلک احساس کوی چې د هغو کسانو لخوا به درک او ملاتړ کیږي چې ورته شیان تېر کړي او ژوندی پاتې شوی دی. دوی احساس کوی چې دوی په درد او رنځ کې یوازې او ګوښه نه دی.

دا مهمه ده چې تاسو په هغه ډله کې چې تاسو یې شریکول او ملاتړ ترلاسه کوئ د آرامۍ او خونديتوب احساس وکړئ.

د ملاتړو ډلو هم شتون لری چې د هغو کسانو لخوا تنظیم شوی چې د داسې ډلو مشري لپاره یې روزنه او ملاتړ ترلاسه کړی دی. د داسې همکارانو د ملاتړ ګروپونو ګټه دا ده چې دوی قوانین لری چې هر څوک خوندي او آرامتیا ساتی.

## په آرامۍ، انفرادی فعالیتونو کې خوند اخیستل

- ځینې نظرونه:
- لوستل
  - موسیقی واورئ
  - فلمونه یا سریالونه
  - ولیکئ
  - گرځئ
  - طبیعت ته لار شئ
  - د استراحت تمرین ( 2.4 برخه وگورئ )
- د ځینو خلکو لپاره، او په ځینو وختونو کې، یوازې وخت تېرول او داسې کارونه کول چې د کار کولو ذهن او اعصابو په ارامولو کې مرسته کوی هغه څه دی چې اړتیا لری. دا یوازیتوب وخت او فعالیتونه زمور د ذهن او بدن د آرامولو او زمور احساسات آرام کولو لپاره کار کوی.

په هرصورت، که تاسو د یوازیتوب، انزوا، واټن او له نورو څخه گوښه کیدل احساس کوئ، ښایي د دې وخت وی چې یو بل څه امتحان کړئ.

"مور خبرې کوو. مور ډېرې خبرې وکړې. پوهېږې؟ ما آرام احساس وکړ ځکه چې ته داسې احساس کوې لکه ته چې په کور کې یې [...] مور به هلته لاړو او دعا به مو کوله. له لمآنځه وروسته مور به کښیناستو او ډېرې خبرې به مو کولې."

په بلجیم کې مهاجر کس

## دعا کول او د نورو ایماندارانو سره په غونډو کې گډون کول

ډیری خلک راپور ورکوی چې دعا کول او د نورو سره راټولیدل چې په خپل ایمان کې شریک دی کولی شی په سختو وختونو کې آرامتیا رامنځ ته کړی. کله چې دعا کوی، خلک د امید او سکون احساس کوی، حتی کله چې ژوند سخت وی. د نورو سره یوځای کیدل خلکو ته اجازه ورکوی چې خپل احساسات شریک کړی او یادونه وکړی چې دوی یوازې نه دی. دا ملاتړ کولی شی د فشار او ننگونو زغملو کې مرسته وکړی.

## 3.2 راجئ وگورو چي ڇه شي ستاسو لپاره ٻڻه کار کوي!

د مهاجرت په سفر کې مو مشکلات څنگه مدیریت کړل او ورځ په ورځ مو خپل سفر ته دوام ورکړ؟ ټول هغه شيان په یاد ولرئ چې گټور وو.

ستاسو په اوسني وضعیت کې د دوام لپاره څه گټور دي؟ ټول هغه کارونه په یاد ولرئ چې تاسو یې د فشار او ستونزو د کنټرول لپاره کوئ په داسې طریقه چې ستاسو لپاره ټوله کار وکړي.

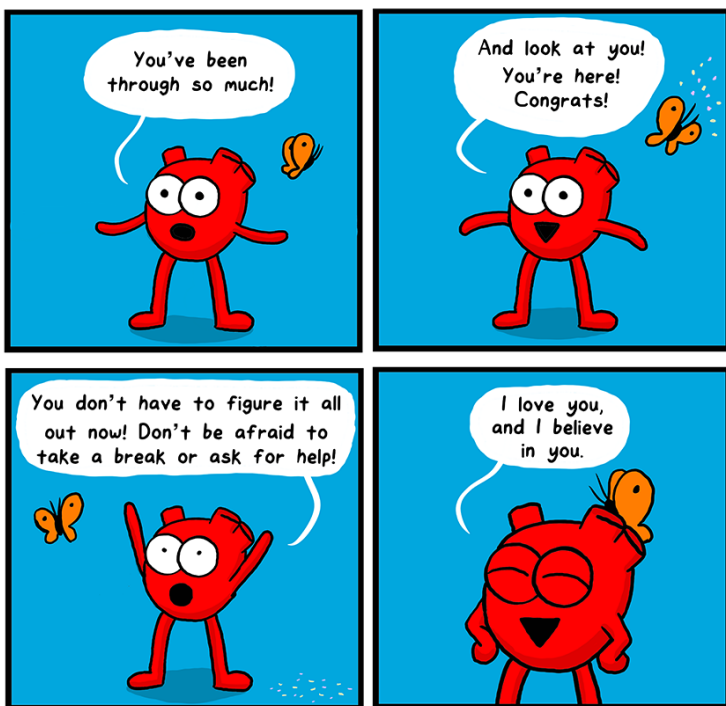
هغه څه دی چې تاسو یې تر اوسه نه دی امتحان کړی او غواړئ امتحان یې کړئ؟

لومړنی کوچنی گام څه دی چې تاسو به یې همدا اوس اخلئ ترڅو د فشار او ستونزو سره په داسې ډول مقابله وکړئ چې ستاسو لپاره ټوله کار وکړي؟ کله او څنگه کولی شئ دا کار پیل کړئ؟

وروسته له دې چې تاسو خپل لومړنی کوچنی گام پورته کړئ، او هره ورځ وروسته له هغې، په هغه څه فکر وکړئ چې تاسو یې لیدلی دی چې دا ستاسو د ستونزو د حل لپاره لږ څه ټوله دی. تاسو دا څنگه اداره کړه؟ په یاد ولرئ چې ستاسو راتلونکی کوچنی گام به څه وی.

## ۴ نور څه کولای شې؟

هغه څه چې تر ټولو مهم دی هغه ستراتیژي او تخنیکونه موندل دي چې ستاسو لپاره مناسب وي. په راتلونکو پاڼو کې، تاسو به د تخنیکونو لپاره ځینې نظرونه ومومئ چې کیدای شي ستاسو سلامتیا ته وده ورکړي. ځینې یې باید په منظمه توګه تمرین شي ترڅو نورې مهمې پایلې وویښی.



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

ته ډېر څه تېر کړې دي!  
 ته اړتیا نلري چې اوس دا ټول معلوم کړې! د وقفې اخیستلو یا مرستې غوښتلو  
 څخه مه وپرېره!  
 او ځان ته وګوره! ته دلته یې! مبارکي!  
 زه له تاسو سره مینه لرم، او زه په تاسو باور لرم.

## 4.1 مرسته وکړئ، فشار ما تر اغېز لاندې راځي!

اسټرس د ورځنی ژوند یوه برخه ده. دا موږ چمتو کوي چې ورځنیو ننګونو ته ځواب وویي. دا هغه کشش دی چې موږ د خپل چاپیریال غوښتنو ته د ځواب ورکولو لپاره ورته اړتیا لرو. فشار کیدای شي مثبت وي، موږ سره مرسته کوي ترڅو د ستونزو سره چټک غبرګون وښیو او یا موږ ته انګېزه راکړي. په هرصورت، کله چې موږ احساس کوو چې زموږ د سرچینو او حالت تر مینځ توازن نابرابره دی، دا هم منفي کیدای شي چې موږ د فشار احساس وکړو - لکه چې موږ کافي منابع نه لرو چې له دې حالت سره مقابله وکړو.

دلته یو څو لارښوونې دي چې کیدای شي تاسو سره مرسته وکړي.

د خپل ځان خیال ساته.  
نه یوازې تاسو اړتیا لرئ،  
بلکې تاسو هم مستحق  
یاست.

- معمولات جوړ کړئ
- داسې کارونه وکړئ چې تاسو ته ښه احساس درکوي - حتی که یوازې د پنځو دقیقو لپاره هم وی

~ مشوره: د هغو فعالیتونو او کارونو یو لیست جوړ کړئ چې تاسو یې خوښوئ ترڅو د اړتیا په وخت کې په اسانۍ سره ورته مراجعه وکړئ

~ د افغانستان د عامې روغتیا وزارت په یوه خبریا

- خپل مشورې ته غور ونیسئ - له خپل ځان څخه وپوښتنئ: که چیرې کوم دوست یا د کورنۍ غړی تاسو ته د دې ستونزې سره راشي، زه به هغه ته څه ووايم؟
- خپلې اندېښنې ولیکئ یا یې له چا سره شریک کړئ؛
- خپل بدن په فزیکي فعالیت کې ښکېل کړئ

فشار او اندېښنه اکثراً سره تړاو لري. دلته يو څو عملي کارونه دي چې تاسو کولی شئ د دې احساساتو د آرام کولو لپاره ترسره کړئ:

### 1) 5، 4، 3، 3، 2، 1 تخنيک

لومړی يو څو ژورې ساه واخلي. پېژندنه:

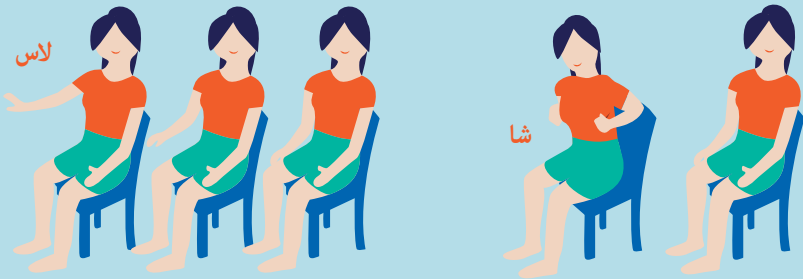


- 5 شیان چې تاسو يې په هغه لحظه کې ليدلای شئ. هغوی خپل ځان ته نومونه ونوموئ (د بيلگې په توگه، کړکې، بوټ، ميز، لاسونه، نه).
- 4 شیان چې تاسو يې لمس کولی شئ يا يې په خپل پوستکي احساس کوئ (د بيلگې په توگه، گرځنده تليفون، څوکۍ، جامې، ستاسو مټو).
- 3 شیان چې تاسو يې اوريدلی شئ (د بيلگې په توگه، مرغان، لرې موټره، ستاسو ساه اخيستل).
- 2 شیان چې تاسو يې بوی کولی شئ (د بيلگې په توگه، خواړه ، خوشبویي).
- 1 شی چې تاسو يې په خوله کې خوند کولی شئ.

دا تخنيک کولی شی ستاسو د ذهن په آرامه کولو کې مرسته وکړي او تاسو د اندېښنې نښې نښانې باندې تمرکز کولو څخه منع کړي. د پای ته رسولو لپاره درې ژورې ساه واخلي.

## (2) پرمختللی عضلاتی آرامش:

په دې تخنیک کې د عضلاتو څو برخې تړل او آرامول او په شعوری توګه د بدن د مختلفو احساساتو تجربه کول شامل دی. خپل لاسونه د څو ثانویو لپاره په مشتونو کې کلک فشار ورکړئ، بیا په چټکۍ سره فشار خلاص کړئ. دا حرکت تکرار کړئ، او بیا خپل عضله منقبض کړئ لکه څنګه چې په انځورونو کې ښودل شوی دی: تاسو به په خپلو لاسونو، ملا، مخ، پښو، او ورو او خیتې باندې کار وکړئ.



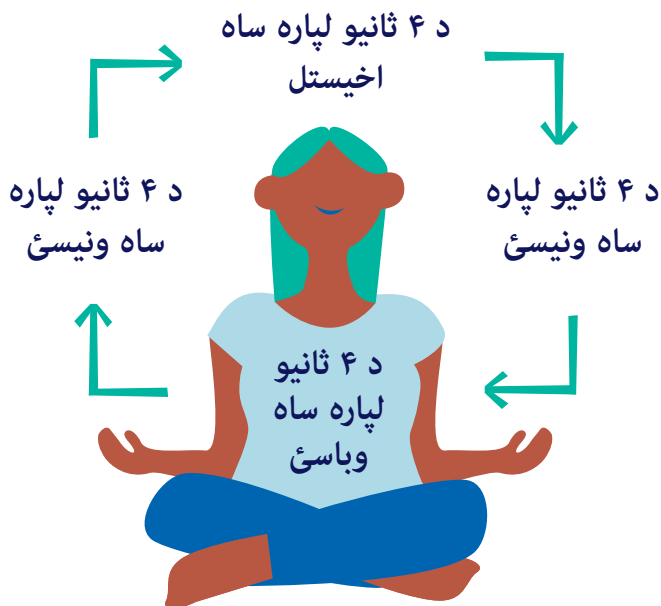
## مربع ساه اخیستل

دا ساه اخیستل په 4 برخو کې کار کوی:

- د 4 ثانیو لپاره ساه واخلي.
- د 4 ثانیو لپاره خپله ساه ونیسئ.
- د 4 ثانیو لپاره ساه وباسئ او سړی مو د 4 ثانیو لپاره خالی وساتئ.

داسې ساه اخیستل د ذهن په تمرکز کې مرسته کوی، تمرکز ښه کوی او عصبی سیستم متوازن کوی.

ځینې خلک دا گټور گڼی چې د دې تخنیک د تمرین په وخت کې د مربع یا فزیکي اړخونو په ذهنی توګه د گوتې سره رسم کړی (لکه څنګه چې په انځور کې ښودل شوی دی). په عین حال کې، نور غوره گڼی چې په خپل ذهن کې د ساه اخیستنې هر پړاو وشمېری («تنفس 1، 2، 3، 4... 1، 2، 3، 4... ساه 1، 2، 3، 4...»).



که تاسو د نورو سرچینو او لارښوونې تنفس / استراحت تمرینونو په لټه کې یاست، تاسو کولی شئ ځینې یې په ویب پاڼه کې ومومئ: <https://www.care4refugees.com/relax> یا <https://www.mentalhealth4all.eu> یا <https://mental-health-zone.com>

## 4.2 مرسته ، زه ساه نشم اخیستلی!

• که تاسو ناخپه تنفس کول ستونزمن ومومئ، د زړه ضربان گړندی ولرئ یا داسې احساس وکړئ لکه تاسو د زړه حمله لرئ، سرگردانه احساس کوئ، لړزېږئ یا ځینې وختونه حتی داسې احساس کوئ چې تاسو مړ کیږئ، تاسو باید لومړی د ډاکټر سره مشوره وکړئ (د نښو نښانو پورې اړ لري).

که چیرې ستاسو د نښو نښانو لپاره فزیکي توضیحات موجود نه وي، ممکن تاسو د اندېښنې یا وحشت حمله ولرئ. دلته یو څو کوچنی چلونه دی چې تاسو کولی شئ امتحان کړئ، خو که نښې نښانې دوام وکړی، یو ارواپوه کولی شئ له تاسو سره مرسته وکړی.

په یاد ولرئ:

- د ترس حملې معمولاً د 5-20 دقیقو لپاره دوام کوی.
- تاسو به له دې نه مړه شئ ، که څه هم ممکن داسې احساس وکړئ.

تاسو څه کولی شئ:

- خپله ساه اخیستنه ورو کړئ - یو لاس په ګېډه کېږدئ او ورو ورو د پوزې له لارې ساه وباسئ او لږ تر لږه ۱۰ ځله د خولې له لارې ساه وباسئ.
- خپل حواس تحریک کړئ - هڅه وکړئ چې د بدن څخه بهر شیانو باندې تمرکز کولو سره ارام شئ. ځینو شیانو ته لاس ورکړئ ، خپل شاوخوا غږونو ته غوږ ونیسئ ، شاته وشمېرئ ، یو گیلان اوبه وڅښئ ، خپل ځان ته ووايي چې اوس څه وینئ ، ...
- هغه څه ومنئ چې پېښېږي (او له هغې سره مبارزه مه کوئ) - دا ښایي غیر منطقي ښکاري، مگر د وحشت د حملې په وړاندې د ځواب ورکولو تر ټولو اغېزمنه لاره دا ده چې د مقاومت پر ځای یې وباسئ. دا د یوې څپې په څېر دی - دا په خپله پورته کیږي او تېرېږي.

• په یاد ولرئ چې:

- «که څه هم دا خوشاله نه ده ، خو ما نه وژنی ، او زه به لېونی نه شوم.»
- «دا احساس چې زه په خطر کې یم د وحشت د حملې نښې نښانې دي.»
- «اوس د وحشت حملې دلته دی، خو دوی به له منځه لاړ شئ، زه یوازې باید صبر وکړم.»
- «دا به هم تېر شی - لکه څنګه چې تل پېښېږي.»

### 4.3 مرسته ، زه خوب نشم کولی!

خوب اړین دی خو ډیری وختونه د فشار په حالت کې یا د حرکت په وخت کې گډوډ کیږی. موږ به ځینې لارښوونې ورکړو چې کله تاسو غواړئ ښه خوب وکړئ، او تاسو په داسې یو حالت کې یاست چې تاسو کولی شئ پر دې مسایلو کار وکړئ. کافی خوب نه کول ستاسو په حافظه، حالت، ظرفیت، غبرگون او تصمیم نیونې باندې اغیزه کوی. دا هم کیدای شی یو شیطانی دایره شی لکه د شدید اندېښنې، ژور خپګان یا نورو احساساتي ستونزو پېښې.

دلته یو څو لارښوونې دی چې کیدای شی تاسو سره ستاسو د خوب ښه کولو کې مرسته وکړی:

- هڅه وکړئ چې له خوب څخه مخکې خپل گرځنده تلیفون یا نورو الکترونیکي وسایلو له کارولو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې سکرین کولی شی ستاسو د خوب وړتیا گډوډ کړی.
- د خوب پر مهال یو معمول وساتئ، داسې کارونه وکړئ چې کیدای شی تاسو آرامه کړی او هڅه وکړئ چې هره ورځ یې عملی کړئ. همدارنګه، هڅه وکړئ چې د امکان تر حده خپل د خوب په مهال ویش کې منظم وساتئ.
- د استراحت تخنیکونه کولی شی ستاسو اندېښنه کمه کړی او تاسو سره مرسته وکړی چې هغه خوب ترلاسه کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ. که تاسو یوازې د څو ساعتونو لپاره خوب کولی شئ یا د ورځې په رڼا کې خوب کولی شئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو خوب آرامه او ترمیم کوونکی دی.
- که خوب نه وي، نو ځان په بستر کې آرامه پروت مه بولئ.
- که تاسو په ۰۳-۰۲ دقیقو کې ویده نشئ، نو پورته شئ او له بستر څخه لرې یو آرامه فعالیت وکړئ.
- د شپې ګړی، ته پام مه کوئ ځکه چې دا ستاسو فشار زیاتوی.
- هڅه وکړئ چې د خوب څخه څو ساعته مخکې له ډېرې خوړلو او درنو خوړو څخه ډډه وکړئ.
- هڅه وکړئ چې د ورځې په اوږدو کې لږ ورزش وکړئ، حتی یوازې قدم وهلو ته ځئ، مګر د خوب څخه مخکې ورزش مه کوئ.
- که تاسو ښه خوب نه دی کړی، هڅه وکړئ چې له بستر څخه له راپورته کېدو وروسته یو خوند لرونکی کار وکړئ چې تاسو سره مرسته وکړی چې ښه احساس وکړئ، لکه کش کول یا د ښه کولو وړ څه لوستل.
- د امکان تر حده د کافین، الکولو یا زهرجن موادو کارول کم کړئ ځکه چې دا ستاسو د خوب کیفیت گډوډ کوی.

## 4.4 مرسته ، زه هڅه کوم چې خپل ماشومان پالنه کړم يا د هغوی د فشار سره مقابله وکړم!

مور او پلار کیدل کیدای شی په خپله ننګونه وی. کله چې تاسو د فشار سره مخ یاست - په ځانګړې توګه د یو مجرد مور او پلار په توګه - یا کله چې ستاسو ماشوم له سخت وخت څخه تیرېږي، دا کیدای شی نور هم ستونزمن وی. څنګه خپل ماشوم سره مرسته کوئ، د هغوی د احساساتو په اړه ورسره خبرې کوئ او له هغوی سره مرسته کوئ چې مقابله وکړي؟ مور او پلار ډیری پوښتنې راپورته کوي چې څنګه خپل ماشوم ته ښه کار وکړئ.

د مور او پلار په توګه د خپلو ماشومانو سره د مرستې لپاره څه کولی شئ؟

- هڅه وکړئ چې معمولات وساتي یا جوړ کړئ. دا ستاسو ماشومانو سره مرسته کوي چې د خونديتوب احساس وکړي او د ثبات احساس وکړي
- د ماشوم په چلند کې بدلونونو ته پام وکړئ: د خپل ماشوم د پريشانۍ نښې نښانې لکه ګوښه کېدو، تېري، د خوب او د خوړو په عادتونو کې بدلون ته پام وکړئ
- فعال اوریدل تمرین کړئ: مور ټول پوهیږو چې اوریدل څه معنا لري، مګر فعاله اوریدل د هغه معمول څخه لږ توپیر لري چې مور یو بل ته غوږ نیسو. دا په دې معنی ده چې خپل بشپړ توجه ورکړئ او خپل ماشوم وهڅوئ چې خپل احساسات او افکار ټول له قضاوت څرګند کړي. د هغوی سرعت او محرمیت ته درناوی وکړئ، پرته له دې چې سمدستی حل لارې یا حل وړاندې کړئ - په ساده توګه هغه څه ته ښه راغلاست ووايئ چې ستاسو ماشومان یې له تاسو سره شریکوي، خپله علاقه او پاملرنه په شفاهي او غیر لفظي توګه وښايئ، پرته له دې چې مداخله وکړي. تاسو کولی شئ هغوی ته په کتلو سره په خبرو کې ښکیلتیا وښايئ، د هغوی په لوري ګرځول او سر ښورول شی

تاسو کولی شئ ځینې پوښتنې وکړئ، د اړتیا په وخت کې، په مثالي توګه خلاصې پوښتنې لکه « څه پېښ شول؟ »؛ « تا څه احساس کاوه؟ ». تاسو همداراز کولی شئ، په ځینو وختونو کې، هغه څه چې ستاسو ماشوم ویلی دی بیا فرمول یا خلاصه کړئ ترڅو هغوی ته وښايئ چې تاسو څنګه په وضعیت پوهیږئ.

مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چې د خپل ځان پاملرنه مهمه ده که تاسو غواړئ چې فعاله غوږ نیولو تمرین وکړئ. کله چې تاسو د ستړیا یا فشار احساس کوئ

نو په اغیزمنه توګه غوړ نیول ستونزمن وی. په دې پورې اړه لری چې تاسو څه احساس کوئ، ممکن داسې وختونه وی چې تاسو نه شئ کولای په بشپړه توګه غوړ ونیسئ - او دا سمه ده. دا مهمه ده چې دا وپیژنئ او خبرې مه کوئ ځکه چې کیدای شی ستاسو ماشوم باندې منفی اغېز ولری. تاسو کولی شئ هڅه وکړئ چې فعال اوریدل په خپل ورځنی کار کې شامل کړئ، لکه مخکې له دې چې ستاسو ماشوم ویده شی.

- خپل ماشوم وهڅوئ چې هغه څه وکړی چې دوی پکې ښه دی یا د مثبتو ملګرتیاوو ملاتړ وکړی. دا به ګټور وی که د دوی خپل ټولنیز ملاتړ د کورنۍ له دایره څخه بهر وغځیږی.
- ګډې ګټې وپیژنئ، یو ځای وخت تېر کړئ او د خبرو لپاره د نورو لارو یا فرصتونو په لټه کې شئ.
- خپل احساسات له خپل ماشوم سره شریک کړئ. یو عام غلط تصور دا دی چې مور او پلار باید ټول ناخوشاینده احساسات پټ کړی ترڅو خپل ماشوم د خونديتوب احساس وکړی. په حقیقت، هغه څه چې د ماشوم د سالم ودې ملاتړ کوی هغه دا دی چې هغوی ته وښیي چې څنګه خپل احساسات درک او اداره کړی.

کلیدی خبره دا ده چې مور او پلار باید خپل احساسات د عمر په مناسبه توګه شریک کړی، د شرایطو او شدت په پام کې نیولو سره چې دوی یې احساسوی، ترڅو ماشوم تر فشار لاندې ونه نیسی.

د احساساتو څرګندول ګټور دی ځکه چې دا ستاسو ماشوم ته ښیي چې خپل احساسات وپیژنی، په الفاظو کې یې بیان کړی، په نورو کې احساسات وګوری او ستاسو په کتلو سره د مقابلې لارې زده کړی. د مثال په توګه: «زه نن غمجن یم، او دا سمه ده. له دې امله زه یو څه وخت یوازې ته اړتیا لرم.» کلیدی خبره دا ده چې خپل احساسات شریکولو سره د ملاتړ او لارښوونې سره توازن ونیسئ ترڅو ستاسو ماشوم سره مرسته وکړی ترڅو کارونه په اداره کولو کې مرسته وکړی. تاسو د هغوی تر ټولو مهم رول ماډل یاست.

## ډډه وکړئ:

- سختې خبرې منع کول ، چيغې او فزيکي سزاگانې
- د خپل ماشوم اړتياوې نه پېژندل، هغوی ته کافي پاملرنه يا وخت نه ورکول
- د خپل ماشوم احساسات يا د حالت په اړه د هغوی درک رد کول
- خپل فشار خپل ماشوم ته انتقال کړئ. ښه به دا وي چې که امکان لري د ځان لپاره وقفه وکړئ.
- هغه پوهه چې تاسو يې د خپلو ماشومانو په اړه لرئ وکاروئ ترڅو هغوی ته د ماشومتوب / ځوانۍ په سفر کې لارښوونه وکړئ. که تاسو د احساساتو په اړه خبرې کولو سره آرامه نه ياست - د دې مهارتونو د تمرين لپاره بيلابيل لارښودونه او کورسونه شتون لري يا روانی زده کړې وډيوگانې آنلاين شتون لري (د مثال په توگه د ځوانانو لپاره: [EASE د روغتيا نړيوال سازمان او يونيسف](#) ، او د والدينو لپاره [د ماشومانو ژغورنې پروگرام: د والدينو په حرکت کې روزنه](#)). په عين وخت کې، يو همکار يا د ذهني روغتيا مسلکي کولی شئ تاسو ته په دې برخه کې مرسته درکړي يا ستاسو د ماشوم سره مستقيماً مرسته وکړي.

## 5. له چا سره د مرستې لپاره خبرې کولی شم؟

که تاسو احساس کوئ چې تاسو ملاتړ ته اړتیا لرئ یا پورته ټول کافي نه ښکاري او تاسو لاهم ستړي احساس کوئ، ډاډه نه یاست چې څنگه خپل وضعیت، احساسات، فکرونه اداره کړئ ... تاسو کولی شئ مسلکي مرسته وغواړئ..

“خو اوس زه پوهیږم چې خلک باید په څو مواردو کې مرسته وغواړي: لومړی، کله چې دوی صدمې پېښې تجربه کړي. جگړه، له کوره تښتیدل، د عزیزانو له لاسه ورکول - دا هغه څه نه دي چې تاسو یې یوازې تحمل کولی شئ یا انتظار وکړئ.

دویم، کله چې تاسو متوجه شئ چې تاسو نشئ کولی په عادي توګه کار وکړئ. زما لپاره، دا د بې خبرۍ سره پیل شو، بیا ما د حافظې له لاسه ورکول پیل کړل. زه کولی شم هټۍ ته لاړ شم او هیر کړم چې ولې هلته وم. ما د کوچنیو شیانو لپاره خپلو ماشومانو وهل پیل کړل.

درېم، کله چې تاسو وګورئ چې ستاسو حالت ستاسو په کورنۍ اغیزه کوي. ماشومان ډیر حساس دي. ما فکر کاوه چې ما خپله اندېښنه ښه پته کړې وه، خو ماشومان یې بیا هم احساس کولی شي.

او البته، خلک باید مرسته وغواړي کله چې دوی فکر کوي چې هر څه ناامیده دي، چې هیڅ ښه کار به بیا تکرار نه شي. دا خطرناکه فکرونه دي، او تاسو باید له هغوی سره

یوازې نه اوسئ.»

په سلواکيا کې مهاجر کس

که تاسو یا کوم بل څوک چې تاسو یې پېژنئ لاندې نښې نښانې ښکاره کوی،  
ښایې د دې وخت وی چې د روانی روغتیا له متخصص څخه مرسته وغواړئ.

- دوامداره خپګان یا ناامیدی: د څو اونيو یا له هغې څخه زیات د خپګان یا نا امیدۍ احساس کول.
- د ځان وژنې فکر: خپل ځان ته د زیان رسولو یا خپل ژوند ختمولو په اړه تکراری فکرونه لری.
- ډیر اندېښنه یا وحشت: دوامداره اندېښنه یا وارخطایی تجربه کول چې ورځنی ژوند گډوډوی. دا کیدای شی د سینې درد، په ساه اخیستنې کې مشکل، د لاسونو لرزیدل، ...
- خوب او اشتها بدلون: په خوب کې ستونزه، ډیر کم یا ډیر خوړل، یا انرژي نه لرئ چې د خپل ځان ساتنه وکړئ.
- تکراری یادونه یا کابوس: کله چې تاسو وینئ یاست یا په کابوس کې یاست د سختو او صدماتی پېښو ژوندی او واقعی یادونه لری.
- ټولنیز ګوښه کیدل: ځان له کورنۍ، دوستانو یا ټولنیزو فعالیتونو څخه جلا کړئ.
- په چلند کې ناڅاپی بدلون: په خپل چلند کې د پام وړ بدلونونو ته پام وکړئ، لکه د غوسې یا تېری زیاتوالی.
- په ورځنیو کارونو کې ستونزه: د ورځنیو کارونو په بشپړولو کې ستونزه لری، په ځانگړې توګه کله چې تاسو نور کسان لری چې ستاسو د پاملرنې پورې اړه لری - ماشومان یا زړه.
- د بې حسی احساس کول یا دا چې هغه څه چې روان دی په یو ډول رښتیا نه دی.
- د نشه یی توکو یا الکولو زیاتوالی: د الکولو یا نشه یی توکو ډیر کارول (د نسخې درملو په شمول) تر هغه څه چې تاسو یې غواړئ، په ځانگړې توګه کله چې دا ستاسو په ورځنی ژوند اغیزه کوی او تاسو نه غواړئ چې دا کار وشی.
- د گټې له لاسه ورکول: په هغو فعالیتونو یا شوقونو کې دلچسپی له لاسه ورکول چې پخوا به یې تاسو ته خوښی درکوی.

«زما په نظر، اصلی ستونزه دا ده چې پوه شئ چې تاسو مرستې ته اړتیا لری. لومړی، تاسو باید په دې پوه شئ چې تاسو روانی مرستې ته اړتیا لرئ - دا تر ټولو مهم شی دی. بیا، که تاسو پوهیږئ چې تاسو ملاتړ ته اړتیا لرئ، او تاسو د ارواپوه ته د تگ څخه ویره نلرئ، ځکه چې تاسو ټولنیز ستیریوټایپونه نه منئ، کوم چې لاهم زموږ د ډیری ستونزو سرچینه ده، نو تاسو کولی شئ په اسانۍ سره خپل ارواپوه ومومئ. [...] زه پوه شوم چې زه یو ارواپوه ته اړتیا لرم ځکه داسې مسایل وو چې زه نشم کولای له خپل خاوند، ماشومانو، یا کورنۍ سره شریک کړم. ما داسې چا ته اړتیا درلوده چې یوازې ما ته غوږ ونیسي، زما ملاتړ وکړي، او پر ما قضاوت ونه کړي. یوازې په ما قضاوت ونکړی ..»

په سلواکیا کې مهاجر کس

ځینې وختونه، په ځانګړې توګه کله چې یو ستونزمن حالت د اوږدې مودې لپاره دوام وکړی، داسې ښکاری چې د حل لاره نشته او شرایط به هیڅکله بدلون ونه مومی. خو د مرستې غوښتنه مه کوئ! ممکن وضعیت بدل شي، خو ستاسو لیدلوری به یې بدل شي، او همدا ډول به تاسو څنګه ورسره چلند کوئ..

«په یاد ولرئ چې تطبیق وخت نیسي، او هر ګام مخ ته یو وړوکی بریالیتوب دی [...] زه هڅه کوم چې خپل ځان ته یادونه وکړم چې ستونزې موقتي دي، او دا چې هره نوې ورځ کولی شی بدلون راوړي.»

په سلواکیا کې مهاجر کس

کله چې تاسو د مسلکي مرستې په لټه کې یاست، اکثره تر ټولو اسانه لاره د عمومي ډاکټر یا نرس له لارې ده. هغوی به تاسو ته لومړنۍ مرستې درکړي او وګوري چې آیا تاسو نورو متخصصو مرستو ته اړتیا لرئ یا نه.

دلته دا دی چې څوک کولی شی داسې ملاتړ وکړي او څه کوي:

		هغوي څوک دي؟	دوی څه کوی؟
نور مسلکونه	ټولنيز کارکوونکي	<p>دوی به ستاسو په ټولنيزو اړتياوو کې له تاسو سره مرسته وکړي او ستاسو د احساساتو او ستونزمنو فکرونو لپاره بنسټيز ملاتړ وړاندې کوي. د اړتيا په صورت کې به تاسو متخصصو مسلکي کسانو ته راجع کړي، ځکه چې دوی په رواني روغتيا کې تخصص نلري.</p>	<p>دوی له افرادو سره مرسته کوي چې پېچلي سيستمونه لکه روغتيايي پاملرنه، کور، او قانوني خدمتونه وچلوي، او هغه ملاتړ ته لاسرسی اسانه کوي چې دوی ورته اړتيا لري.</p> <p>د عملي لارښوونو، مشورو او ټولنيزو سرچينو سره د خلکو نېلولو سره ټولنيز کارکوونکي اکثره د فشار او انزوا په کمولو کې مرسته کوي کوم چې ډيري وخت د مهاجرت سره رامنځته کېږي. دوی همدارنگه د افرادو وکالت کوي، د ژبې د خنډونو سره مرسته کوي، او د ورځنيو ستونزو په حل کې مرسته کوي.</p>
ژباړونکي او کلتوري منځگري	ژباړونکي او کلتوري منځگري	<p>دوی به ستاسو او ستاسو په شتون کې د مسلکي تر منځ ژباړل کيږي. دا کار آنلاین، د تليفون له لارې او يا هم مخامخ ترسره کيدی شي.</p>	<p>د ژباړونکو دنده دا ده چې ستاسو او مسلکي کسانو تر منځ په سمه توگه ژباړه وکړي او کله چې تاسو په يوه ژبه خبرې نه کوئ د دوه اړخيزو پوهاوی ډاډ ترلاسه کړي.</p> <p>هغوي ستاسو يا مسلکي کسانو لپاره خبرې نه کوي، او نه ستاسو له خوا گامونه اخلي، مگر د اړيکو اسانتياوې برابرې.</p> <p>کلتوري منځگريټوب له مهاجرو سره مرسته کوي ترڅو په نوي هيواد کې ژوند وپيژني. دوی نه يوازې د ژبو تر منځ ژباړه کوي بلکې سيمه ييز دود، قوانين او شته خدمتونه هم تشریح کوي. دوی همدا راز سيمه ييزو ادارو سره مرسته کوي ترڅو د کډوالو کلتور او اړتياوو په اړه زده کړه وکړي. دا کار له هر چا سره مرسته کوي چې په اسانۍ سره اړيکه ونيسي او له هغو خلکو سره مرسته وکړي کوم چې مهاجر کېږي ترڅو په يوه نوي ټولنه کې ځای پر ځای شي.</p>

د روانی ناروغیو متخصص	اروپوهان	د روانی روغتیا مسلکی څوک چې تاسو ته یو خوندي او محرم ځای درکوی ترڅو د خپلو ستونزمنو احساساتو، فکرونو او ستونزو په اړه خبرې وکړئ	دوی کولی شی تاسو سره مرسته وکړي چې د ننګونو په اړه نوی لیدلوری ترلاسه کړئ، خپل ځواک کشف کړئ او د ښه مقابله لپاره ملاتړ ومومئ. د مشورې او روحی درملنې له لارې دوی له تاسو سره د ستونزو په حل کې مرسته کوي چې څنګه تاسو د ستونزو درک کوئ، اړیکو ته وده ورکړئ، او د مقابلي سالم ستراتیژۍ ته وده ورکړئ. اروپوهان پوښتنې کوي او په دقت سره غور نیسي، که مناسب وي نو لارښوونه کوي او د ستونزو د مدیریت مهارتونه ښيي.
	رواني ډاکټران	طبی ډاکټر چې د درملو او درملنې دواړو په کارولو سره د روانی ناروغیو په تشخیص او درملنه کې تخصص لري. دوی کولی شی درمل تجویز کړي او څارنه وکړي چې څنګه پر بدن اغیزه کوي او د اړتیا سره سم درملنه عیار کړي.	دوی معمولا د هغو خلکو درملنه کوي چې ستونزې یې داسې وي چې ورځنی کار یې سخت ګډوډ شوی وي. د دوی تمرکز په طبی درملنه او د روانی ناروغیو په اداره کولو کې د درملو او خپلو ناروغانو سره خبرې کولو سره دی.

د دې لپاره چې ډاډ ترلاسه کړي چې دوی له تاسو سره په سمه لار کې مرسته کوي، دا مسلکي کارونه:

- ډیری وختونه د ذهني روغتیا د غوره ملاتړ لپاره همکاري وکړئ.
- د محرمیت یو عام اصل شریک کړئ، په دې معنی چې هغه څه چې تاسو شریک کړي خصوصي وساتئ.
- له هر چا سره په مهرباني او درناوی چلند وکړئ، مهمه نه ده چې څوک وي.
- د خپلو ناروغانو او مراجعینو د ګټو لپاره عمل وکړي، د هغوی اړتیاوو لپاره غوره پاملرنه او مشوره وړاندې کړي.
- دوی باید تل له خلکو سره صادق وي او ډاډ ترلاسه کړي چې دوی د تصمیم نیولو څخه مخکې د هغوی (درملنه) په انتخابونو پوهیږي.
- هغوی ستاسو د قانوني حیثیت په اړه پرېکړه نه کوي.

## نتیجه

هیله ده چې دا لارښود تاسو ته ځینې نظرونه درکړی چې څنگه د ستونزو په وخت کې خپل ذهني روغتیا او سلامتیا ته پاملرنه وکړئ. یقیناً، ډیر نور شیان شته چې کیدای شی ستاسو لپاره کار وکړی، او تاسو ممکن مخکې له مخکې ځینې یې ترسره کوئ. په دې لارښود کې ځینې نظرونه ممکن ستاسو د اوسني حالت سره تړاو ونلری. مگر که تاسو په راتلونکي کې بیرته هغه ته وگرځئ، ممکن تاسو ومومئ چې یو څه په هغه وخت کې ښه انعکاس یا مناسب دی.

## په کروشیا کی ملاتړی خدمتونه

- بیړنۍ شمېره: 112

### د مشورې او ملاتړ مرکزونه

- **Centar dobrodošlice za izbjeglice i migrante - Welcome Center (One stop shop):** نه مستقیماً د روانی روغتیا سره تړاو لری مگر دا مرکز بهرنیانو ته اجازه ورکوی چې په کروشیا کې د خپلو حقونو او ادغام په اړه مرسته ترلاسه کړی او همدارنگه د ژبو ټولگی، تفریحی فعالیتونو، نورو پېښو او فعالیتونو په اړه مرسته ترلاسه کړی.

پته: Petrinjska ulica 31, Zagreb

د دوشنبه، چهارشنبې او جمعې په ورځو کې د سهار له ۸ بجو څخه د ماښام تر ۶ بجو پورې، سه شنبه او پنجشنبه د سهار له ۱۰ بجو څخه د ماښام تر ۶ بجو پورې پرانیستی دی.

تیلیفون: +38517001974 موبایل: 0911622129

برېښنالیک: [integracija.stranaca@zagreb.hr](mailto:integracija.stranaca@zagreb.hr)

- **Društvo za psihološku pomoć (DPP) / Society for Psychological Assistance (SPA)- Centar za djecu, mlade i obitelj MODUS / Centre for Children, Youth and Families MODUS**

خدمتونه: روانی او ټولنیز ملاتړ او مشوره

پته: 1 / 11 Ulica kneza Mislava (د انگر ودانۍ، 1 پور)، زگرې

د کار ساعتونه: دوشنبه تر جمعه د 09:00 څخه تر 20:00 پورې

تیلیفون: +38514826111

E-mail: [spa@dpp.hr](mailto:spa@dpp.hr) ; [modus@dpp.hr](mailto:modus@dpp.hr)

- **Rehabilitacijski centar za stres i traum (RCT)** - د فشار او صدمی لپاره د بیا رغونې مرکز

آدرس: Kvaternikov trg 12, Zagreb

تیلیفون: +385 1 4641 342

برېښنالیک: [info@rctzg.hr](mailto:info@rctzg.hr)

• **Hrvatski crveni križ HCK - د کروشیا سره صلیب**

د کروشیا سره صلیب په ډله ییزو او انفرادی بڼو روانی او ټولنیز ملاتړ وړاندې کوی ، په ورځنی ژوند کې عملی مرسته کوی ، او یو لړ ټولنیز ، تعلیمی او تفریحی فعالیتونه تنظیموی.

آدرس: د پناه غوښتونکو لپاره د هرکلی مرکز ،  
Sarajevska cesta 41 ، 10010 ، Zagreb

• **Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW  
(België office in Croatia (MdM**

په کروشیا کې ، MdM د ډله ییزو او انفرادی فعالیتونو له لارې طبی او روانی ملاتړ کوی او روغتیایی خدمتونو ته لاسرسی اسانتیاوې برابروی.

آدرس: د پناه غوښتونکو لپاره د هرکلی مرکز ،  
Sarajevska cesta 41 ، 10010 ، Zagreb

## په سلواکیا کې ملاتړی خدمتونه

بیرنۍ مرسته (وریا خانګړی کرښه)

- د Nezábudka د روانی روغتیا د مرستې کرښه: (UA/RU) 0800 800 566 (SK)
- د IPČko د بحران د مرستې کرښه: 0800500888 ، آنلاین چټ: [krizovalinkapomoci.sk](http://krizovalinkapomoci.sk)
- د روانی ناروغيو ملی مرستندويه کرښه: 0800193193
- د ماشومانو د مرستې کرښه: 0800500500 (7/SK, 24) 116 ، (UA, Tue 13:30–19:30)

### د مشورې او ملاتړ مرکزونه

- د بلو ډاټ مرکزونه (یو این ایچ سی آر / یونیسف) وریا براتیسلوا ، کوشیتسه ، میخالوفس ، نیترا
- "IPČko "Káčko" ۲۴ ساعته د تګ راتګ ملاتړ براتیسلوا ، نیترا ، ترناوا ، کوشیتسه ، او نور.

### صدمه او تخصصی ملاتړ

- سلواکیا کاتولیک خیریه موسسه (کاریتاس) وریا مشوره براتیسلوا: +421902190444 کوشیتسه: + 421911711357
- د سلواکیا بشردوستانه شورا روانی او ټولنیز ملاتړ براتیسلوا، کوشیتسه، نیترا، او نور.
- ایکویتا صدمه او جنسیت پر بنسټ تاوتریخوالی ټیلیفون: + 421948399647
- ټینیت ټولنه او روانی ملاتړ ټیلیفون: +421911546044
- د عامه ذهنی روغتیا خدمتونه د بیمې کېدوالو لپاره وریا (غیر دولتی موسسې کولی شی د حواله کولو په برخه کې مرسته وکړی) **Košice**: +421911720105 **Bystrica Banská ,Zvolen ,Prešov**

## په بلجیم کې ملاتړی خدمتونه

- بیرنۍ شمېره: 112
- د ځان وژنې په اړه پوښتنې - هالنډی یا انګلیسی: 1813
- خبرې وکړئ (teleonthaal) - هالنډی: 106
- خبرې وکړئ (télé accueil) - فرانسوی: 107
- د ځوانانو لپاره خبرې وکړئ - هالنډی: 102
- د ځوانانو لپاره خبرې وکړئ - فرانسوی: 103
- د تاوتریخوالی په اړه پوښتنه: 1712
- د ټولنیزو مرستو مرکز د مرستې کرښه - انګلیسی (د احساساتو ستونزو لوژستیکي):  
+32 (0)26484014

## ویبپاڼې

- د روانی روغتیا په اړه معلومات: <https://www.tegek.be>
- د ښیکنې لپاره سازمان: <https://www.caw.be>

## په اسپانیا کې ملاتړی خدمتونه

### بیرنۍ شمېرې

- د ځان وژنې لپاره مرسته
- د ټیلیفوني خدمتونو چې د بڼځو پر وړاندې د هر ډول تاوتریخوالی په اړه د متخصصو پرسونل لخوا معلومات، حقوقی مشورې او سمدستی روانی پاملرنه وړاندې کوی: 016
- اسپرانزا: 717 003 717

### د مشورې او ملاتړ مرکزونه

- سنټرو سیرا

Centro de Atención a Víctimas de Malos Tratos y Tortura

[centrosira.org](http://centrosira.org)

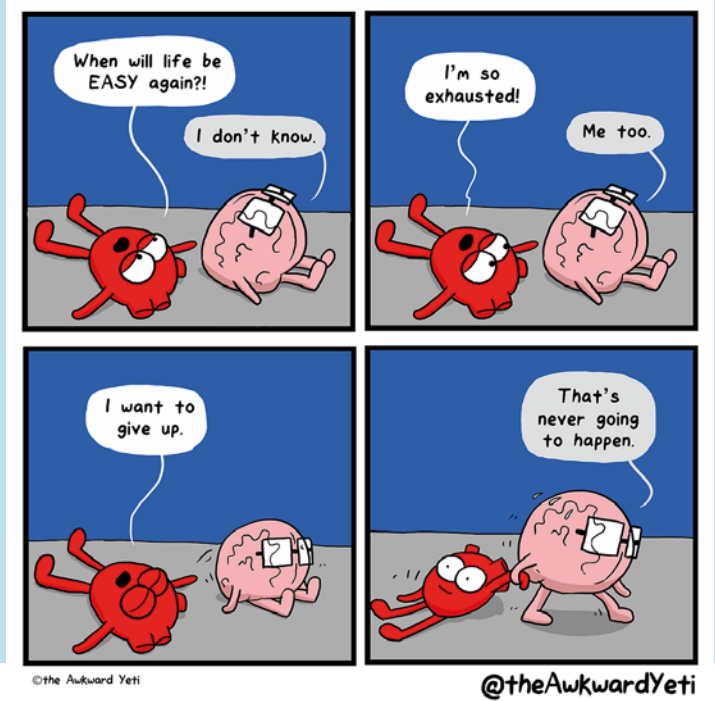
- Salud Entre Culturas

[saludentreculturas.es](http://saludentreculturas.es)

- Centro de psicología y psiquiatría transcultural de Vall D'hebron

ویب پاڼه : <https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/>  
: [psiquiatria](http://psiquiatria)

ژوند به کله بیا  
 اسانه شي؟!  
 زه نه پوهیږم.  
 زه ډیر ستړی یم!  
 زه هم.  
 زه غواړم تسلیم شم.  
 دا به هیڅکله پېښ  
 نشي.



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

په دې لارښود کې کارتونونه د یو هنرمند کار دی، چې په [theawkwardyeti.com](http://theawkwardyeti.com) کې شتون لري.

د اروپایی اتحادیې د EU4Health پروګرام له خوا ټولیل کیږي. په دې سند کې بیان شوی نظریات او نظرونه یوازې د لیکوال دی او حتمی نه ده چې د اروپایی اتحادیې یا د اروپا د روغتیا او ډیجیټل اجرائیوی ادارې (HADEA) منعکس کړي. نه اروپایی اتحادیه او نه هم د اعطا کوونکی مرجع د هغوی مسؤلیت نه لري. په دې خپرونه کې څرګند شوي نظرونه یوازې د MDM-BE ASBL - ډاکټرز وان ډی ویرلډ VZW بلجیم مسؤلیت دی او اړینه نه ده چې د کروشیا جمهوریت د نادولتي موسسو سره د حکومتی همکارۍ دفتر نظرونه منعکس کړي. .

2025 ©

