



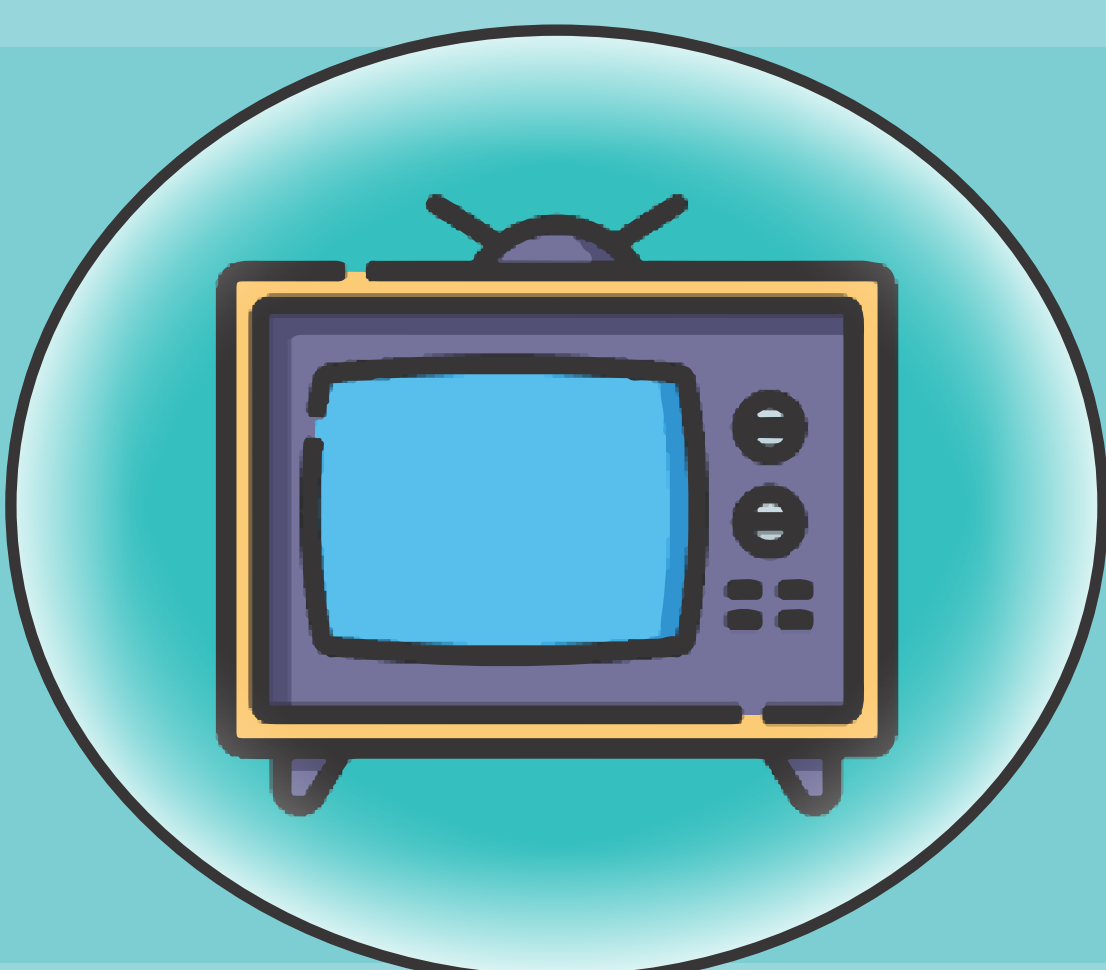
احساس غمگینی، پریشانی، نگرانی، تشویش گیچی، ترس یا خشم در زمان هر بحران از جمله بحران کرونا نارمل است. با استفاده از توصیه‌های صحیح می‌توان آنها را کنترل نمود.

اگر شما باید در خانه میمانید، سبک زندگی سالم را پیش بگیرید مانند: (رژیم غذایی مناسب، خواب، ورزش و تماس‌های اجتماعی با افراد خانواده تان که دوستشان دارید) و با دوستان خانواده هایتان از طریق ایمیل، تلفون یا رسانه‌های اجتماعی تماس بگیرید.



از تنباکو، الکل یا ادویه آرام کننده اعصاب برای سازش و آرامش هیجان‌ات خود در جریان بحران ناشی از کرونا استفاده نکنید. اینکار شمارا بیشتر در وقایه و تداوی این ویروس نارس میسازد.

حقایق در باره خطر مبتلا شدن یا تدابیر احتیاط خود را فرا بگیرید. استفاده از منابع معتبر مانند ویب سایت سازمان صحتی جهان یا منابع داخلی مانند **وزارت صحت عامه** را استفاده کنید.



زمان شنیدن اخبار و گذارش‌های ناخوش کننده را کاهش دهید که شما و فامیل تان به آن گوش می‌دهید. این روش شمارا از درگیری بیش از حد با کرونا و پیامدهای آن حفاظت می‌کند.

از مهارت‌های خود که در جریان حوادث گذشته بخاطر کنترل هیجان‌ات تان حین شیوع واقعات مشابه کار گرفته اید استفاده کنید.





اطفال در حالات فشارهای روانی ممکن به طریقه های دیگر مانند شب ادراری، قهر، اضطراب یا نارامی و غیره پاسخ بدهند به عکس العمل های عکس العمل های فرزندان تان به شکل حمایتی پاسخ دهید، به نگرانی های آنها گوش داده و به آنها توجه و محبت بیشتر نمائید.

اطفال در مواقع مشکل به محبت و توجه کلان سالان نیاز دارند به آنها وقت اضافی داده و توجه بیشتر نمائید. بخاطر داشته باشید که به طفل خود بدقت گوش داده با لهجه نرم پاسخ بدهید و آنها را بار بار اطمینان بدهید. اگر ممکن بود فرصت های بازی و استراحت را برای شان مهیا کنید.



کوشش کنید اطفال را همراهی فامیل و والدین شان نگهدارید و تا حد ممکن از جدا کردن آنها از فامیل و مراقبین شان اجتناب کنید، اگر جدایی میان آنها واقع شد (مثلا در مواقع بستری شدن) از تماس داشتن منظم آنها واقع شد (مثلا در مواقع بستری شدن) از تماس داشتن منظم آنها با مراقبین شان مطمئن شوید (مثلا از طریق تلفون) و اطمینان حاصل کنید تماس ها صورت گرفته.

کارهای روزمره شان را ادامه بدهید تا حد ممکن تقسیم اوقاتی را برای آنها در نظر بگیرید، یا کمک کنید کارهای جدیدی را در فضای جدیدی بشمول مکتب / یادگیری اجرا کنند و همچنان زمانی را برای بازیهای مصوون و استراحت شان ایجاد کنید.



در مورد آنچه واقع شده حقایق را بیان نمائید، توضیح دهید که در حال حاضر چه دارد واقع میشود و برای آنها معلومات واضح در مورد کم نمودن خطرات آلوده شدن به مرض را نظر به سن آنها با کلمات قابل آرایه بدارید.



پذیرفتن اینکه بحران جدید، فشارهای روانی تازه ایرار سبب
میشود.

بعوض تشویش و نگرانی در مورد مشکل ویروس، فشارهای
جدید را مدیریت نموده و بکار جدید خود هدف و انگیزه بدهید.



در صورت درگیری بیش از حد با نگرانی هایکه سبب از کار
افتیدن یا فرسایش کارکن صحتی شود، اطلاع دادن به سر گروه
و یا جستجوی حمایت مستقیم صحت روانی.

پذیرفتن و رسیدگی به نیازهای اساسی مثل استراحت، غذا،
خواب، عبادات و سایر امور روزمره در پهلوی جدید.



نگهداری تماس دیجیتالی دوامدار با اعضای نزدیک خانواده
جهت اطمینان آنها از صحت و سلامت خودتان و رهایی از فشار
خانواده از بابت استگما و مریض شدن کارمند صحتی.

بیاد آوری و بکارگیری تجارب موفقانه قبلی در مقابله با فشار
های روانی در حالات اضطراری گذشته.





کوچنیان د رواني فشار راورونکو حالاتو پروړاندې ممکن د شپې له طرفه د تشومیتاز کولو، غصی او قهر، اضطراب یا نارامۍ او نورو لارو غبرگون څرگند کړي، د خپلو اولادونو غبرگون ته په حمایتي ډول ځواب ورکړي. د هغوی اندېښنو ته غور و نیسي ورسره مینه زیاته کړي او توجه ورته ډیره کړي.

د ستونزو پرمهال کوچنیان د لویانو پام او مینې ته اړتیا لري. هغوی ته زیاته توجه او اضافی وخت وکړي. په یاد ولری ماشومانو ته مو غور و نیسي. په نرمه ورسره وغبري او ډاډه یې کړي. که ممکن وی د لوبو او استراحت فرصتونه ورته چمتو کړي.



هڅه وکړي چې د کوچنیانو ساتنه یې مور - پلار او کورنۍ وکړي او څومره چې شوني وي د کورنۍ او ساتونکو له جدا کېدو دې یې ډډه وشي. که باید جلا شي (د بیلگې په توگه د بستری کیدو پرمهال) د څارونکو سره یې له بیا بیا منظمو اړیکو ځان ډاډه کړي (لکه د تېلفون د لارې).

د امکان تر حده دې ورځنیو عادي کارونو او مهالویش ته مو ادامه ورکړي او یا مرسته وکړي چې نوي کارونه په نوي چاپیریال کې را منځ ته کړي د ښونځي / زده کړې په شمول، همدارنگه د دوی مصنوو لوبو او استراحت ته زمینه برابره کړي.



څه چې بېښ شوي د هغو اړوند حقایق وواياست، او د دې وضاحت ورکړي چې اوس مهال څه روان دي د هغوی د عمر مطابق، په داسې ژبه چې هغوی په پوه شي د ناروغۍ داخه کیدو د خطر کمولو په اړه معلومات وړاندې کړي.



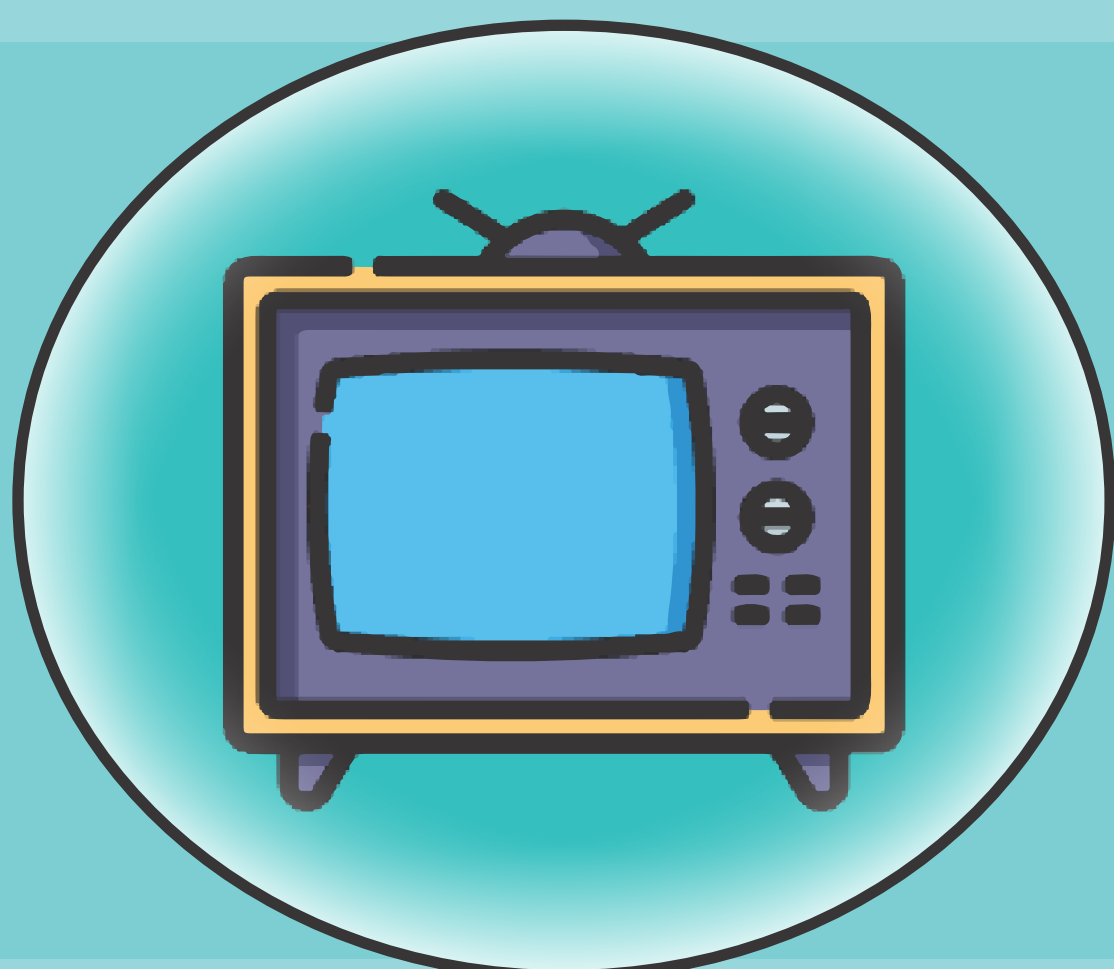
د کرونا په گډون د بېرنيو حالاتو پر مهال د غمگیني احساس، پریشاني، اندېښنې، گنگسیت، ویره یا تاوتریخوالی ټول هغه څه دي چی نارمل دي او د روغتیايي توصیهو څخه په گټه اخیستو کولای شو کنترول کړو.

که تاسی باید په کور کی پاتې شی، نو د ژوند سالم کړه وړه غوره کړئ (مناسب غذایی رژیم، خوب، ورزش او د کورنی د هغه غړوسره اړیکې نیول چې درته گران وي). د کورنی او دوستانوسره د ایمیل، تلفون یا ټولنیزو رسنیو د لارې په اړیکه کې اوسی.



کرونا د کر کپچ پر مهال د تنباکو، الکولو یا د آرامتیا لپاره د اعصابو آرامونکي درمل مه کاروئ. چې د غسې چاري د ویروس د مخنیوي او درملني سره مقابله زیانمنوي

د ناروغی د اخته کیدو د خطر او یا احتیاطی تدابیرو په اړه د حقایقو په لټه کې شی. د معتبرو منابعو لکه د روغتیا نړیوالې ادارې (WHO) ویبپاڼه، یا د عامی روغتیا وزارت د لارښوونو په لټه کې شی.



د غوسې او هیجان د کمولو لپاره، تاسې او کورنی مو د خبرونو او رسنیو د لیدلو وخت را کم کړئ.

د دې وباد اداره کولو لپاره د هغه مهارتونو څخه چې پخوا مو د هیجانانو د کنترول پر وخت ترې گټه اخیسته، بیا استفاده کول.





د دې منل چې دغه نوی کر کپچ د نوو روانی فشارونو سبب
کیزی.

د دې پر خای چې د وایرس د ستونزې په اړه اندېښمن شو، باید مخ
ته راغلی فشارونه مدیریت کړو او نوي کار ته هدف او انگېزی
و کړو.



د صحي کلر کونکي ډېره اندېښنه چې روغتیايي کلر کونکی له
کاره پرېباسي او یا د هغه د تخریب سبب شي باید د ډلې مشر-ته
خبر ور کړل شي او یا مستقیما د روانی حمایت په لټه کې شی.

د نوې د ندي تر څنگ د بنسټیزو اړتیاوو لکه استراحت، خواړه،
خوب، عبادت او نورو ټولو ور ځنیزو کارونو ته رسیدل.



د کورنۍ د ټولو نږدې غړو سره هغوی ته دخپلې روغتیا د ډاډ ور کولو
او روغتیايي کار کونکو ته د سټیگما او ناروغه کیدلو د فشاره د
خلاصون لپاره د هغوی سره مسلسل ډیجیټلي اړیکو درلودل.

د تیرو بیرونو حالاتو پر وخت د روانی فشار سره د مقابلي کولو
کامیابو تجربو په یاد راوړل او د هغو کارول.

