



Transcultural
Mental Health Centre



يو عملي لارښود په اړه د:

فشار او د فشار مدیریت

د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز 2022 © د چاپ حق

دا کتابچه د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز لخوا جوړه شوی. دا او نورې کتابچې د 'یو عملي لارښود' لړیو کې کیدای شي د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز ته د اعتراف سره بیا تولید یا وړاندې شي او د www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc نه د داوڼلود لپاره شتون لري.

لومړی په 2005 کې خپور شوی لخوا: د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز
ISBN: 1 74080 0451

د دې او اړوندو کتابچو کاپیاتي د 'یو عملي لارښود' لړیو کې (همدارنگه نورې سرچینې) د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز

(Transcultural Mental Health Centre) څخه شتون لري.

تړل شوي کڅوړه 7118

Parramatta BC NSW 2124 Australia

تېلېفون: 02 9912 3850

فیکس: 02 9840 3319

برېښنالیک: tmhc@health.nsw.gov.au

ویب پاڼه: www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

ډیزاین او ترکیب شوی لخوا: د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز

اعترافونه

په دې کتابچه کې شامل معلومات له یو شمیر خپور شویو او ناخپور شویو سرچینو څخه راټول کړل شوي دي. د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز (TMHC) د لاندې خپروني څخه د معلوماتو کارولو اجازه ترلاسه کړې ده. د ویسټرن سیډني سیمې روغتیا پرمختګ مرکز (1987). د استراحت او فشار مدیریت تخنیکونه. د ویسټرن سیډني سیمې روغتیا خدمت.

د ویسټرن سیډني سیمې روغتیا پرمختګ مرکز (1993). آرام کول زده کړئ. د استراحت او فشار مدیریت تخنیکونو په اړه د کار کتاب. د ویسټرن سیډني سیمې روغتیا خدمت.

دا خپرونه یوازې د عمومي معلوماتو چمتو کولو لپاره ده. دا باید د مسلکي مرستې په لټه کې د بدل په توګه ونه کارول شي. تاسو ممکن په دې کتابچه کې د راپورته شویو مسلو په اړه د خپل سیمه ایز عمومي کارکوونکي سره په مشوره کولو غور وکړئ. د دې کتابچې په صفحه 11 یو شمیر تېلېفون شمیرې او ویب پاڼې هم شتون لري چې تاسو یې ممکن کتور ومومي.





فشار

فشار څه شی دی؟

فشار یوه غوښتنه یا زور دی چې په خپل ځان ایښودل کیږي چې کولی شي په مور کې د ترینګلي، ناخوښی یا نارامی احساس جوړ کړي. دا غوښتنه یا فشار اکثراً د " فشار ورکوونکی" په نوم یادېږي. د مثال په توګه، د ازموینو لیکل، د یو مالک لخوا ویل شوي یا کیږي، د غونډې وروستۍ نېټې یا کور ته تلل د داسې حالاتو مثالونه دي چې مور یې فشار لرونکي بولو.

کله فشار یوه ستونزه جوړېږي؟

فشار یوه ستونزه جوړېږي کله چې:

- زموږ فشارونه دومره زیات وي، ډیری وختونه پېښېږي، یا دومره اوږد مودې لپاره پاتې کیږي چې مور نشو کولی دوی په ښه توګه اداره کړو.
- مور د یو څه مودې لپاره ډیر فشار لرونکي شوي یو او کولی شو اغیزې لکه عصبي، سر درد او بیخوابي په پام کې ونیسو.
- له حده زیات فشار د انرژي ختمولو اغیز په خورا ستړیا، ضعیف قضاوت او د ښکیل هڅې لپاره کم حاصل کې لیدل کیږي..
- د ناروغۍ په وړاندې د طبیعي مقاومت کمښت د ناروغۍ په زیاتوالي کې لیدل کیږي.
- ملګري، خپلوان او همکاران د فشار نښې ویني او د اندېښنې احساس کوي.
- مور کولای شو په دوهم ډول د خبردارۍ نښو په پیژندلو سره د فشار د زیاتیدو مخه ونیسو.



ولی مور فشار تجربه کوو؟

ډیری څرگندونې وړاندېز شوي دي چې ولی مور فشار تجربه کوو. ځینې مطالعي وړاندېز کوي چې افراد د نورو په پرتله د ډیر فشار احساس کولو تمایل په میراث کې لري. نوري مطالعي فشار د ځواب په توګه بیانوي چې د عمر په اوږدو کې زده کېږي. په دې توګه، هغه خلک چې د لوړې کچې فشار تجربه کوي د عقیدو لرو میلان لري کوم چې دوی د ګواښ او کنترول څخه بهر احساس کول جوړوي.

د فشار سرچینې

ستاسو لپاره د فشار تر ټولو عامې سرچینې کومې دي؟ هره فقره ولولئ او هغه کالم په نښه کړئ چې د لاندې پیماني په کارولو سره د دې شې له امله رامنځته شوي فشار کچه تر ټولو ښه منعکس کوي:

0 - هیڅ فشار نشته 1 - لږ فشار 2 - معتدل فشار 3 - شدید فشار

ګواښونه			
3	2	1	0
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

د ریښتیني بدني زیان ګواښ
مبالغه آمیز ډار او فوبیاز
هغه ګواښ چې د ژوند طرز العمل وړاندې کوي د بیلګې په توګه،
د دندې له لاسه ورکولو ګواښ، د ازدواجي جلا توب ګواښ، د
روغتیا له لاسه ورکولو ګواښ
مالي مشکلات
د بې ارزښته یا پي قیمتته کېدو احساس

بدلون

3 2 1 0

د کار لېږدېدنه، د کور انتقال کول، د دندو بدلول

د ښه راغلاست بدلونونه د بېلگې په توګه، واده، لاتری ګڼل، پرمختګ

نه خوښېدونکي بدلونونه د بېلگې په توګه، طلاق، بیکاری، کروي، معلولیت

لنډ مهاله بدلونونه د بېلگې په توګه، د لومړي ځل لپاره یو څه کول

اوږدمهاله بیا جوړونه د بېلگې په توګه، غم یا تقاعد

بی شانه غوښتنې

3 2 1 0

ژر ژر څه دیرې غوښتنې، د وخت فشارونه

دروند مسؤلیت

مایوسونکي حالتونه د بېلگې په توګه، ترافیکي جامونه، بیوروکراتیک سور تپې، غیر ګټور ناستې

ستونزمن چاپیریال د بېلگې په توګه، ګڼه ګڼه، شور

د تحریک نشتوالی د بېلگې په توګه، تکراري دنده، تقاعد، د اهدافو نشتوالی، ټولنیز جلاتوب

د کار او تفریح، محرک او استراحت ترمنځ د توازن نشتوالی



اړیکې

3 2 1 0

په مناسب ډول د احساساتو او افکارو په څرگندولو کې ستونزه

په ندرت سره کولی شئ غوښتنو ته نه وواځئ

زما د اړیکو غیر ریښتیني توقعات د بیلګې په توګه، واده معنی لري 'له دې وروسته په خوښۍ سره ژوند کول'

د نورو لخوا د پیژندنې یا تصویب نشتوالی

د یو چا تر کنټرول لاندې احساس کول د بیلګې په توګه، مالک، والدین

یوازیتوب، د ملاتړ نشتوالی

که تاسو د پورتنیو هر یو په اړه د مرستې لپاره نورو معلوماتو ته اړتیا لرئ تاسو کولای شئ د خپل عمومي ډاکټر سره اړیکه ونیسئ یا د ګټور تلیفون شمیرو او ویب پاڼو لپاره د دې کتابچې 11 صفحې ته لار شئ.

زموږ په ژوند باندې د فشار اغیز کمولو یوه طریقه دا ده چې یو شي غوره کړئ او د عمل پلان وکاروئ. بله طریقه دا ده چې د استراحت تخنیکونو وکاروئ، کوم چې د روغتیا او هوساینې په ښه کولو کې ګټور ښودل شوي دي.

د لاملونو په پام کې نیولو پرته، فشار زموږ د ژوند زیاتیدونکي برخه ده. د دې له پامه غورځول به دا له منځه لري نه کړي. یوځل چې د فشار زیاتوالي وپېژندل شي، دلته داسې مهارتونه شتون لري چې موږ یې د ستونزې حل کولو لپاره ترلاسه کولای شو. پدې کې شامل دي:

- خپل د تغذیې اړتیاوو ته پاملرنه کول
- ورزش کول
- استراحت





د فشار مدیریت

آیا فشار تل منفي وي؟

بېخي نه. دا کولای شي مور سره مرسته وکړي چې هغه څه ترلاسه کړو چې مور يې غواړو. دا زموږ په ژوند کې هيله او هېجان راورې لکه د رخصتې يا کورنۍ جشن سره. دا مور سره مرسته کوي چې پرمختګ او بدلون وکړو، د خطر مخه ونيسو او د يوې موخې لپاره هڅه وکړو. د فشار اداره کول پدې معنی نده چې له دې څخه ځان خلاص کړئ. دا پدې مانا ده چې د دې سره کار وکړو ترڅو دا زموږ په ژوند کې يو په زړه پوری مثبت ځواک رامینځته کړي. لکه څنګه چې فشار ډيريرې نو داسې زموږ فعاليت او هوساينه تر هغه وخته پورې ډيريرې تر څو چې فشار د راحت سيمې ته نه وي رسيدلي. دا يوازې هغه وخت وي کله چې مور د ډير محرک نقطې ته ورسيدو چې مور اړتيا لرو د خپل فشار مدیریت مهارتونو کارولو لپاره چمتو اوسو. فشار له حده زياتيرې کله چې غوښتنې فشار جوړ کړي يا د تعديل نورمال ځواک څخه ډير شي.

لومړی ګام دا دی چې د فشار د فطرت په اړه د پوهيدو له لارې اصلي ستونزه وپېژنو، د خپل فشار غبرګون په اړه او کوم ځانګړي فشار حالتونه کولای شي مور د ډير فشار احساس کول جوړ کړي (د دې کتابچې لومړۍ برخه وګورئ چې سرليک يې 'د فشار په اړه عملي لارښود' دی). يوځل چې وپېژندل شي، د دې ستونزې د حل لپاره د فشار د مدیریت يو شمير مهارتونه شتون لري.

تغذيه

د صحتمند خوارو خوړل د فشار د ډير اغيزمن مدیریت لپاره بنسټ چمتو کوي. دا هم سپارښتنه کيږي چې مور:

- د کافين مصرف په ورځ کې له پنځو پيالو څخه ډير نه ته محدود کړو (او د چای، چاکلیټ او کولا مشروباتو مصرف وڅارو ځکه چې دوی کافين لري)
- منظم خواړه وخورو
- د مالګې مقدار کم کړو (په ځانګړي توګه د هغو کسانو لپاره چې د وينې لوړ فشار لري يا په کورنۍ کې د لوړ فشار تاريخ لري)
- د ژوند څخه خوند اخلو - خپل ځان ته وخت ورکړو چې هغه شیان ترسره کړو چې مور ترې واقعي خوند اخلو.



ورزش

د فشار غبرگون د عمل لپاره د بدن چمتو کولو فطري لاره ده. بيا هم فزيکي عمل اکثر د عصري ورځ فشارونو سره معامله کولو لپاره کتور ندي. ستاسو په ورځ کې د منظم ورزش وخت ځای کول به جوړ شوي فشار خلاص کړي او د فعاليت لپاره ستاسو د بدن اړتيا پوره کړي. هر منظم فزيکي ورزش کتور دی، لکه:

- پياده گرځيدل
- لامبو وهل
- ورو منډه وهل
- ټولنيز لوبي
- باغواني کول.

ورزش څنگه کولی شي فشار کم کړي؟

ورزش کولی شي تاسو سره د ښه احساس، آرام، يا تخليقي نظرونو په جوړولو کې مرسته وکړي.

دا ستاسو د وړ والی بنسټيزه کچه لوړوي، او تاسو سره د ورځني غوښتنو او کله ناکله بحران سره مقابله کې مرسته کوي؛ او

دا د پام اړوني په توګه عمل کوي او تاسو ته ستاسو له انديښنو څخه وقفه درکوي.

د ورزش پيل کولو څخه مخکې، د ډاکټر سره خبرې وکړئ که تاسو روغتيايي ستونزې لرئ، ډير سګرټ څښئ، د نورمال وزن 10 کيلوګرامه څخه ډير وزن لرئ، يا د جوړونو دردونو په اړه انديښنه لرئ (ملا، زنگونونو، ورونونو).

استراحت یا آرامتیا

استراحت یا آرامتیا څه شی دی؟

استراحت د غلي بدن او ارام ذهن د جوړولو یوه لاره ده. دې فزیکي او ذهني آرامتیا ته د استراحت خواب ویل کیږي او دا د فشار غبرگون سره مبارزه کوي. هغه خلک چې معمولا د لوړې درجې فشار سره ژوند کوي ډیر احتمال لري چې د ستونزو تجربه وکړي کله چې کوم فشار پېښیږي. دا خلک کولی شي د منظم استراحت ورزش له لارې خپل عمومي فشار راټیټ کړي او له دې امله ځان د فشار په وړاندې پناه کوي. د دې کولو سره، پرته له دې چې ستونزې رامنځته شي ډیرې ستونزې زغملی شي.

استراحت یا آرامتیا یو ګټوره وسیله ده، د فشار کمولو لپاره یوازې یا د نورو ستراتیژیو سره په ګډه کارول کیږي. ټول هغه څه چې تاسو آرام کولو ته اړتیا لرئ دا دي:

- د ناڅاپي آوزونو او مداخلو څخه پاک ځای
 - یو مناسب وخت
 - یو موقعیت چې تاسو جوګه شئ د عضلاتو فشار لری کړئ او په کوم کې چې تاسو به ویده نه شئ تر هغه پورې چې دا ستاسو موخه نه وي.
- استراحت پدې معنی هم کېدای شي:
- مالش کول
 - حرکت - د حرکت ځینې ډولونه لکه لږزیدل، لامبو وهل یا سوست هم اهنګ فعالیت کولی شي د فزیکي فشار په خوشي کولو سره د استراحت په لوړولو کې رول ولوبوي.
 - موسیقي اورېدل
 - خپل کورنی څاروي په ملا تپول
 - سترګه پټونه کول
 - یو ښه کتاب لوستل.

تر ټولو مهم خبره دا ده چې د دې پېښیدو لپاره وخت ځانګړی کړئ.



ډير ژر او اسان فشار کمونکي

- يو غلي، خوندور غبرونکی الارم ولری چې تاسو وینوئ.
- که سهار تلوار وې او له فشار څخه ډک وي، وختی له خوبه پاڅئ، تر څو ډېر وخت ولری.
- ژوره ساه واخلي او هرکله چې خپل ساعت ته گورئ آرام کوئ.
- هڅه وکړئ چې ورو کيږي کله چې خواړه خورئ، خبرې کوئ، موټر چلوئ يا حرکت کوئ.
- د يوځای يا په ورته وخت کې د ډيرو شيانو ترسره کولو تنظيم مه کوئ.
- غير ضروري شيان کم کړئ.
- هغه چلندونه له منځه یوسئ چې ډير وخت نه بچت کوې، يا ډير څه لاسته نه راوړي د بيلگي په توگه، بي کنټروله لين بدلول يا نا اميده هڅه.
- له دندو څخه وقفه واخلي ترڅو غځېدل وکړئ، پياده وگرځئ، آرام وکړئ يا د اوسني وخت څخه خوند واخلي.
- د کوچني خالي چپکونکي ليلونو يوه کڅوړه واخلي. په هر يو باندې 'R' چاپ کړئ او په هندارو، په خپل د موټر په سټيرينگ ويل، بخچال او داسې نورو نښلوئ ترڅو تاسو ته د ورځي په اوږدو کې د آرام کولو يادونه وکړي.
- ځان ته وخت ورکړئ، هغه شيان ترسره کړئ چې تاسو يې خوښوئ. دا يوازې د ساتيږي لپاره وکړئ پرته لدې چې سيالی وکړئ يا غوره شئ.
- نه ويل زده کړئ - مگر بي توپيره نه. هغه خلک چې نه ويلای شي ډيري وختونه هو وايي او د دې په اړه ښه احساس کوي.
- نورو ته غوسه کمه کړئ - زغم او د نورو منل ستاسو د روغتيا لپاره ښه دي.





خینی گتور تلیفون شمیری

د روانی روغتیا کریشه
تلیفون: 1800 011 511

د څو کلتوري روانی روغتیا مرستندویه شمیره
تلیفون: 1800 648 911

د څو کلتوري روانی روغتیا مرکز
تلیفون: 02 9912 3850

که انگلیسی ستاسو لومړۍ ژبه نه وي
د ژباړې او تفسیر خدمت (TIS) کولای شي
تاسو ته په 131 450 وریا مرسته چمتو کړی

WayAhead - د روانی روغتیا ټولنه NSW
تلیفون: 1300 794 991

خینی گتوري ویب پانی

WayAhead - د روانی روغتیا ټولنه NSW
<https://wayahead.org.au>

د څو کلتوري روغتیا مخابراتی خدمت
www.mhcs.health.nsw.gov.au

NSW د روغتیا وزارت
www.health.nsw.gov.au

ځایی روغتیايي ولسوالی او تخصصی شبکی په کی لیست شوي دي په
www.health.nsw.gov.au/lhd

که تاسو د'یو عملي لارښود' لریو موضوع برخو څخه په کوم کورس کی د گډون کولو لیاالتیا
لری، نو د خپلي دلچسپی ثبت کولو لپاره څو کلتوري روانی روغتیا مرکز ته په
02) 9912 3850 (زنگ ووهی.

که تاسو د NSW په کلیوالو او لری سیمو کی ژوند کوئ تاسو کولای شی د خپلي دلچسپی
ثبت کولو لپاره TMHC (وریو تلیفون) ته په 1800 648911 زنگ ووهی.

د دې کتابچې موخه – یو عملي لارښود په اړه د: فشار او د فشار مدیریت د افرادو سره مرسته کول دي چې د فشار پورې اړوند مسلې په ګوته کړي او بیا د شخصي فشار ستونزې وپلټي او ورسره معامله وکړي ترڅو افراد وکولی شي په کور، کار، ټولنیز حالاتو یا تفریح کې د هوساینې احساس څخه خوند واخلي.

پدې کتابچه کې دننه شامل د معلوماتو موخه د اشخاصو سره مرسته کول دي چې د فشار او فشار مدیریت پورې اړوند مسلې په ګوته کړي:

- د فشار سرچینې پیژندل
- پیژندل کله چې فشار یوه ستونزه جوړیږي
- د فشار اداره کولو لپاره د ځینې وسیلو تشریح کول (لکه تغذیه او ورزش)
- د استراحت تشریح کول (لکه استراحت څه شی دی، او د استراحت ګټې څه دي)
- یو شمیر ګړندي او اسان فشار کمونکي چمتو کول.

دا کتابچه په لاندې ژبو کې شتون لري: عربي، چینایي، انګلیسي، فارسي، الماني، یوناني، ایټالوي، هسپانوي او ویتنامي.

نوري کتابچې چې 'یو عملي لارښود' لریو کې شتون لري پشمول:

- هوساینې ته وده ورکول
- د ستونزو حل کول هدف ټاکل
- د ښه شپې خوب. دا کتابچه یوازې په لاندې ژبو کې شتون لري عربي، چینایي، انګلیسي، یوناني، ایټالوي او مالټي.