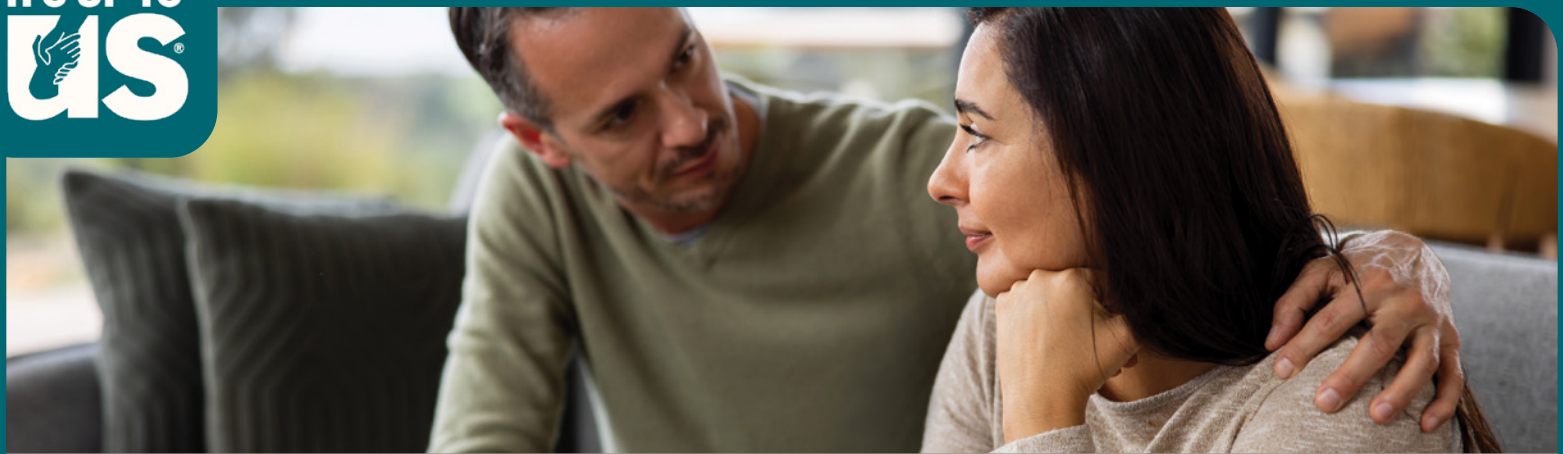




It's Up to Us د جوړولو لپاره د روغې او ملاتړې سین دیاگو

رڼا واچوئ په: د ژوند بدلونونه او تغیرات

د ژوند بدلونونه کېدای شي داسې بدلونونه شامل وي لکه د ځای بدلول، نوې ښوونځي یا وظیفه پیلول، واده کول یا طلاق اخیستل، مور یا پلار کېدل، او یا نور لوی پېښې. دا بدلونونه کېدای شي خوشحالونکي، ستونزمن، یا د دواړو ګډ حالت وي.

دا لوی بدلونونه کولای شي فشار پیدا کړي. دا بدلونونه اکثر زموږ ورځني عادتونه ګډوډوي، چې له امله یې موږ ناارامه کېږو. له همدې امله، حتی کله چې یو خوشبونکی څه پېښ شي، موږ ښايي اندېښمن، ویرېدلي، او خوشحال احساس کړو — دا ټول په یو وخت کې.

لوی بدلونونه په پیل کې سخت ښکاري، خو د وخت په تېرېدو سره اسانه کېږي. دا زده کړئ چې ولې موږ داسې غبرګون ښیو، او دا هم ومومئ چې څنګه بېباوري یا ناپېژندګلو حالت ته اساني راوستلای شو.

ولې موږ دا ډول غبرګون ښیو؟

زموږ دماغونه داسې وده کړې چې هر بدلون د خطر په سترګه ګوري. کله چې بدلون راځي، د دماغ امیګډالا (چې د خطر زنگ دی) فعاله کېږي او دا ښيي چې یو نوی حالت راغلی دی. دا حالت کولای شي فشار، اندېښنه، یا خوشالي رامنځته کړي.



له چې موږ زده کړو چې له بدلون سره څنګه ژوند وکړو، مغز پیغامونه استوي تر څو نوې لارې جوړې کړي او ځان عیار کړي. دوخت په تېرېدو سره، زموږ د بدلون په اړه احساسات ورو ورو له منځه ځي، او نوې وضعه عادي معلومېږي.

پورته برخه ولولئ: د ژوند بدلونونو سره څنگه چلند وکړو

- له خپلو عزیزانو سره اړیکه ونیسئ.
- دوستان او د کورنۍ غړي کولی شي د بدلونونو پر مهال مشوره او ملاتړ درکړي.
- که اړتیا وي، له نورو ملاتړ ترلاسه کړئ.
- که بدلون اداره کول ستونزمن ښکاري یا که فشار او اضطراب کم نه شي، نو د ذهني روغتیا له متخصص څخه مرسته وغواړئ. وگورئ چې کوم ډول مرسته شتون لري په Up2SD.org.

- منظم معمولات وساتئ یا جوړ کړئ.
- د ژوند بدلونونه ډېر ځله منظم معمولات گډوډوي. د بدلون سره د تطبیق لپاره، هڅه وکړئ چې د خوړو، خوب او بدني فعالیت معمول ساتنه وکړئ.
- خپلې اندېښنې بیا تنظیم کړئ.
- یو ساده خو پیاوړی تمرین دا دی چې خپل فکر شعوري بدل کړئ. د بېلګې په توګه، پر ځای د دې چې ووايئ “زه دا نه شم زغملی”، ووايست “زه د تطابق زده‌کړه کوم”.



د بدلون په اړه عامې پوښتنې

تاسو څنگه کولای شئ چې بدلون لږ ناراحتۍ احساس کړئ؟

کوشش وکړئ چې بدلون ته په ذهن کې نوی چوکاټ ورکړئ. فکر وکړئ چې له دې بدلون نه ممکن څه لاسته راوړئ، یا پخوا مو له کومو بدلونونو سره څه ډول مقابله کړې او له هغو نه مو څه زده کړي دي.

څنگه کولای شئ چې د خپل ژوند کنټرول ډېر احساس کړئ؟

هغو کارونو ته مخه کړئ چې فشار کموي، لکه ورزش، لیکل، یا مراقبه. هغه کارونه چې فشار کموي، نه یواځې دماغ آراموي، بلکې تاسو ته دا احساس هم درکوي چې تاسو یو څه ترلاسه کوئ.

تاسو څنگه پوهېږئ چې مرستې ته اړتیا لرئ؟

د دې نښې چې تاسو ممکن د ژوند د لوی بدلون پر مهال زیاته مرسته ته اړتیا ولرئ، دا دي: له ورځني ژوند سره د مقابلې ستونزه، د خوب یا اشتها بدلون، یا له خپلوانو سره خرابې اړیکې. که دا ستونزې له څو اونیو څخه زیات دوام وکړي، نو هڅه وکړئ له یو مسلکي شخص نه مرسته وغواړئ.

سرچینې

Ampersand Health (25 چرام د ۲۰۲۰)

د ژوند لویو بدلونونو رواني څېړنه.

<http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi V. (n.d.).

د مهمو ژوند بدلونونو FAQs (ډېر پوښتل شوي سوالونه). د GIPS روغتون

<http://bit.ly/445SZUr>

NYUCC. (21 نومبر، 2024).

د ژوند په بدلونونو کې د رواني روغتیا مدیریت: لارښوونې او تکلاري.

<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center (n.d.).

د ژوند د بدلونونو سره چلند: د رواني روغتیا لپاره لارښوونې.

<http://bit.ly/4jXRhun>

R., Khoddam (29 رېمېد 2023)

د ژوند په بدلونونو سره د مقابلې 8 لارې Psychology Today

<http://bit.ly/45tbqVA>

کله چې تاسو د ستړیا یا تکلیف احساس کوئ، د مرستې لپاره هر وخت 8-9 ته زنګ ووهئ یا پیغام واستوئ. د نورو معلوماتو لپاره د QR کوډ سکین کړئ.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

د نورو لارښوونو لوستلو لپاره سکین وکړئ.

