



مورډ پوهيږو چې د مؤقتي استوگنې څخه بهر ته تلل کيدای شي ستاسو لپاره يوه فشار لرونکې موده وي او ښايي د دې بدلون له امله تاسې د انديښنې يا تشويش احساس وکړئ

د خپلې استوگنې څخه وتل کيدای شي ستاسو لپاره يوه فشار لرونکي پېښه وي، او دا بشپړ يوه عادي خبره ده کله چې د تگ لپاره ځان چمتو کوئ تاسې د خورا خپګان يا عصبانيت احساس کوئ. د انګلستان د کورنيو چارو وزارت د اړيکو کارکوونکي (HOLOS) دلته ستاسو د ملاتړ لپاره حاضر دي، او دا لارښود ستاسو او ستاسو کورنۍ لپاره د عملي سلامتو مشورو د چمتو کولو لپاره طرحه شوی دی.

په دې لارښود کې لاندې معلومات شامل دي:

- د انديښنو يا تشويشونو سره څنګه معامله وکړئ
- د تگ يا وتلو د نېټې پر مهال څه پېښيږي او تاسې څه بايد وکړئ
- د مرستې لپاره عملي ګامونه که تاسې د ډير فشار احساس کوئ

دا لارښود د دې لپاره طرحه شوی دی چې ستاسو سره د خوځيدو په ترڅ کې د انديښنې يا فشار د احساس په اداره کولو کې مرسته وکړي.

د بدلون لکه د استوگنې د بدلولو په اړه عام غبرګونونه

د فشار لرونکو پېښو په وړاندې عام غبرګونونه لکه:

- عصبانيت، غوسه يا د ژړلو حالت
- د انديښنې، تشويش، نا اميدۍ يا ويرې احساسول
- د پريکړو د کولو سره دستونځو لرل، د رقابت د فکرونو درلودل يا په هغو کې د ډوبيدو احساسول.

فشار کيدای شي د بدني نښو لامل هم شي لکه:

- د معدې ستونځې، سر دردي او د بدني درد نور ډولونه
- د پوستکي غبرګونونه لکه بخار او دانې
- د سرڅرخۍ، ناروغۍ يا بې هوښۍ احساسول

ستاسو لپاره ملاتړ شتون لري

تاسې کيدای شي دا ومومئ چې د خپګان هر ډول احساسونه حل کيږي او تاسې کولای شئ په څو اونيو کې عادي ژوند ته راستانه شئ. که تاسې يا ستاسو د کورنۍ يو غړی د ډير پېچلي غبرګونونو سره مخامخ کيږي، کيدای شي د يوه چا مرستې ته اړتيا وي چې تخصصي مهارتونه ولري.

که تاسې ډيری وختونه د غم يا اضطراب احساس کوئ، يا دا احساس ستاسو په ورځني ژوند باندې اغېزه کوي، نو دا مهمه ده چې تاسې پوه شئ چې تاسې يوازې نه ياست او دا سمه ده چې مرسته به ترلاسه کړئ. د ځايي کورني ډاکټر سره (چې د عمومي ډاکټر يا "GP" په نامه هم ياديږي) په دې اړه بحث



کول به د پیل لپاره یو ښه ځای وي. د مرستې د غوښتنې په مهال کیدای شي د ویرې احساس وکړئ، نو کیدای شي دا اسانه وي چې هغه څه چې تاسې یې غواړئ خپل ډاکټر ته وایاست لومړئ هغه ولیکئ، او کولای شئ چې د یوه ژباړونکي د شتون غوښتنه وکړئ.

تاسې پخوا خپل هوټل ته نږدې د یوه ډاکټر سره ثبت شوي یاست. کله چې تاسې هوټل پرېږدئ، که بیا هم نوموړي هوټل ته نږدې ژوند کوئ، کولای شئ د خپل اوسني ډاکټر مراجعې ته دوام ورکړئ. که چیرې تاسې یو لیرې ځای ته انتقال وکړئ، باید د خپل ژوند سیمې ته نږدې د یوه ډاکټر سره ځان ثبت کړئ. هغه به د زاړه ډاکټر څخه ستاسې روغتیايي معلومات ځانته را انتقال کړي.

کله چې تاسې د خپل ډاکټر سره خبرې کوئ، ښایي هغه ستاسې څخه ستاسو د مزاج، خوب او اشتها، او د ژوند د وروستي بدلونونو په اړه چې تاسو تجربه کړې دي یو څو پوښتنې وکړي. ستاسې ډاکټر کیدای شي د مرستې ځینې اختیاري وړاندیزونه وکړي، لکه:

طبي څارنه – ستاسې ډاکټر کیدای شي ستاسو د احساس څرنګوالی تعقیب کړي او ممکن د تاسو څخه غوښتنه وکړي چې د څو اونیو په ترڅ کې بیرته مراجعه وکړئ

د ژوند په ډول کې بدلونونه – ستاسې ډاکټر کیدای شي وړاندیز وکړي چې تاسې د خپل ورزش، خواړو او خوب په عادتونو کې کوچني بدلونونه رامینځته کړئ

ستاسو راجع کول – که چیرې تاسې د خپلې ټولنیزې شبکې څخه بهر د یو چا سره د هغه څه په اړه چې تاسې یې احساسوئ خبرې وکړئ، ستاسو سره به دا کار مرسته وکړي. ستاسو ډاکټر کیدای شي تاسې د ملي روغتیا خدماتو (NHS) لکه د نورو ډاکټرانو سره د درملنې د خبرو اترو یا رواني هوساینې خدماتو ملاتړ ته راجع کړي؛ دا خدمات په وړیا توګه ترسره کیږي.

درمل - ستاسې ډاکټر کیدای شي تاسو ته د درملو د ځینو ډولونو وړاندیز وکړي. که دوی دا وکړي، دوی به تاسو ته د هغو د احتمالي خطرونو او ګټو په اړه تشریحات درکړي تر څو تاسې وکولای شئ د دې په اړه انتخاب وکړئ چې ایا تاسې یې غواړئ او که نه. تاسې کیدای شي د NHS د وړیا درملو مستحق وی. خو دا پدې پورې اړه لري چې تاسې په انگلستان کې په کومه سیمه کې ژوند کوئ. مهرباني کړئ د نورو معلوماتو لپاره لاندې ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/prescriptions-and-pharmacies/who-can-get-free-prescriptions/>

ډاکټر به هر هغه څه چې تاسې یې ورته وایاست محرم وساتي، مګر دا چې په خورا لږ شمیر حالاتو کې چیرې چې هغه باور لري چې تاسې خپل ځان یا بل چا ته د جدې زیان رسولو یو خطر یاست. که داسې وي، هغه به تاسې ته خبر درکړي چې موضوع داسې ده او درته به تشریح کړي چې وروسته څه باید وشي.



اکثر وختونه دا ګټور دئ چې د یو بل چا سره د خپل احساس په اړه خبرې وکړئ، ستاسې د کورنیو چارو وزارت د اړیکې کارکوونکي (HOLOS) به تر هغه وخته پورې چې تاسې خپل ځای پرې ایښئ نه وي ستاسو د ملاتړ لپاره شتون ولري.

تاسو همدارنگه کیدای شئ دا ګټور ومومئ چې سامریانو ته په وړیا توګه زنگ ووهئ (د تلیفون شمیره 116 123) چې په ورځ کې ۲۴ ساعته شتون لری او تاسو ته د قضاوت یا سلا مشورې پرته د خبرو کولو محرم ځای چمتو کوي. که تاسې غواړئ د دې پرځای خپل فکرونه ولیکئ، نو کولای شئ چې د 85258 شمیرې ته د SHOUT پیغام واستوئ. دواړه خدمات په وړیا او مستعار توګه شتون لري.

که تاسې د ماشوم د ذهني هوساینې په اړه (چې د ۱۸ کالو څخه کم عمر ولري) اندیښنه لری، تاسې کولای شئ د ماشومانو کرښې ته په وړیا توګه په 0800 1111 شمیره زنگ ووهئ. د [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) په ویب پاڼه کې ستاسو د ماشومانو لپاره انلاین سرچینې هم شتون لری.

مهربانی وکړئ په یاد ولری چې د تلیفون له لارې وړاندیز شوي هرډول ملاتړ معمولاً یوازې په انګریزي ژبه شتون لری.

که چیرې د یو چا ژوند په خطر کې وي، یا تاسو احساس نه کوئ چې تاسې کولای شئ ځان یا بل څوک وژغورئ، نو د 999 شمیرې ته زنگ ووهئ.

د NHS ویب پاڼه د ملاتړو سازمانونو او د دوی د مرستندویه کرښو په اړه هم جزئیات چمتو کوي چې تاسې د هغو سره د مرستې او سلامشورې لپاره اړیکه نیولئ شئ. ستاسې په سیمه کې د مرستې د موندلو لپاره، تاسې کولای شئ له دغې ویب پاڼې څخه لیدنه هم وکړئ: [www.hubofhope.co.uk](http://www.hubofhope.co.uk). که تاسې ترجیح ورکوئ، تاسې کولای شئ ځینې خدماتو ته نیغ په نیغه لاسرسی ومومئ، پرته لدې چې لومړئ خپل ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

### د خوځیدو په ورځ به کوم ملاتړ شتون ولری؟

تاسو به ډیر ژر د هغه څه په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې ستاسو د تګ په ورځ پېښیږي. په دې ورځ به هلته ستاسو لپاره ستاسو د HOLO او د ځایي ادارې د ملاتړ کارکوونکو او نورو له خوا مرسته شتون ولری.

تاسې د خوځیدو لپاره د چمتوکیدو په موخه، باید هر هغه توکي چې ورته اړتیا نلری وغورځوئ. ستاسې د HOLO کارکوونکي کولای شئ تاسو ته په دې اړه سلامشوره درکړي. تاسو باید خپل ځان پوره وخت ورکړئ چې دا کار ترسره کړئ او په دې اړه یو ښه فکر ولری چې څومره بکسونه او کالي باید له ځانه سره واخلي ترڅو وکولای شئ خپل HOLO پوه کړئ، چې د کومو لویو توکو په هکله تاسو ته مشوره درکړي. ټرانسپورټ ستاسو لپاره تنظیم شئ او تاسو ته به د تګ د نیټې او وخت په هکله خبر درکړل شي. ستاسو په بکسونو او سامانونو باندې باید ستاسو نوم او لیبل لیکل شوی وي او ستاسو د خوځیدو څخه یوه شپه مخکې باید چمتو وي.



## Home Office

که تاسې د خوځیدو د ورځې په اړه کومه پوښتنه لرئ، مهرباني وکړئ د خپل HOLO سره اړیکه ونیسئ، ترڅو هغوی وکولای شي چې ستاسو سره مرسته وکړي.

که تاسو د ډیر فشار احساس کوئ، د مرستې دا لاندې عملي فعالیتونه وگورئ

<https://thrivedn.co.uk/wp-content/uploads/2022/02/ThriveLDN-Afghan-Support-English-1.pdf>

<https://thrivedn.co.uk/wp-content/uploads/2022/02/ThriveLDN-Afghan-Support-Dari.pdf>

<https://thrivedn.co.uk/wp-content/uploads/2022/02/ThriveLDN-Afghan-Support-Pashto.pdf>

[https://goodthinking-strapis3.eu-west-amazonaws.com/GT\\_Trauma\\_Workbook\\_Final\\_8dada6a4eb.pdf.2](https://goodthinking-strapis3.eu-west-amazonaws.com/GT_Trauma_Workbook_Final_8dada6a4eb.pdf.2)

[https://goodthinking-strapis3.eu-west-amazonaws.com/Dari\\_Trauma\\_workbook1\\_23f6c8666a.pdf.2](https://goodthinking-strapis3.eu-west-amazonaws.com/Dari_Trauma_workbook1_23f6c8666a.pdf.2)

[https://goodthinking-strapis3.eu-west-amazonaws.com/Pashto\\_trauma\\_workbook1\\_6b823b2e0a.pdf.2](https://goodthinking-strapis3.eu-west-amazonaws.com/Pashto_trauma_workbook1_6b823b2e0a.pdf.2)

نوموړې فعالیتونه په چاپ شوي شکل هم شتون لري. که تاسو دا معلومات تر اوسه ترلاسه کړي نه وي، نو مهرباني وکړئ د هوټل د کارکوونکو څخه وپوښتئ چې یوه کاپي درکړي.