

غوسه څه شی نه ده؟

- د ستونزې حل کولو وسیله نه ده.
- د غچ او انتقام طریقه نه ده.
- د نورو د ملامتولو وسیله نه ده.
- د تاوتریخوالی بنودلو یا جرم کولو وسیله ندی.
- د په حق بنودلو سمه لاره نه ده.

غوسه څه شی دی؟

- دا معمولاً یو عادي غبرگون دی.
- دا د ژوند د دوام لپاره اړین احساس دی.
- تر هغه چې تر کنترول لاندې وي، صحي او گټه ور ده د خبرتیا نښه ده.
- دا شخص ته د گواښونو په وړاندې خبرداری ورکوي او هغه ته اجازه ورکوي چې خپل ځان وساتي.
- دا د نوي زده کړې لپاره د هڅونې سرچینه ده.
- کله چې کنترول نه شي، کولی شي شخص او چاپېریال ته زیان ورسوي.

د دې لپاره چې غوسه صحي او گټوره وي، باید لومړی ومنل شي، بې فشاره شي، وپیژندل شي او په کنترول شوي ډول څرگنده شي.



د قهر پایلې

د قهر فزیولوژیکي غبرگونونه

- د وینې د شکر لوړوالی.
- د زړه ضربان او د وینې فشار زیاتوالی
- مکرر او ستونزمن تنفس.
- د سر درد، د عضلاتو درد، د شا او غاړې درد.

د قهر ذهني غبرگونونه

- د تمرکز اختلال
- ټیټ فعالیت
- هېرول
- بې خوبۍ
- بې پروايي

د قهر د چلند

غبرگونونه

- الکولیزم
- سگرت څکول
- گډوډي
- تحرک
- د مخدره توکو کارول
- ډیر خوراک کول





وراندیزونه

له هغه چاپې يالځ څخه ليرې شئ چې تاسو غوسه کوي، په آرام کې کېنئ او ژوره ساه واخلي او فکر وکړئ چې تاسو آرام ياست.

ګام 1

تر 10 پورې حساب وکړئ. تصور وکړئ چې تاسو راحت ياست او که تاسو په غوسه کې يو څه وکړئ تاسو به پنبېمانه شئ.

ګام 2

د دغو 3 اصول پلي کولو هڅه وکړئ؛ ودرېږئ، فکر وکړئ، عمل وکړئ.

ګام 3

د ستونزې د لويولو پر ځاي د ستونزې په حل کولو تمرکز وکړئ.

ګام 4

هغه روغتيايي موسسې چې تاسو کولى شئ

مراجعه ورته وکړئ

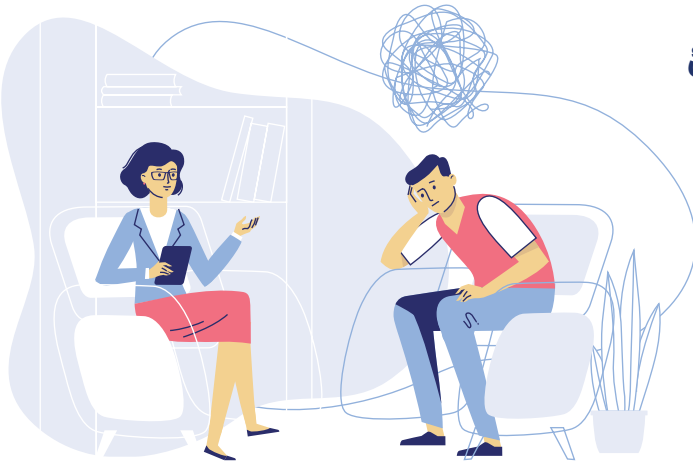
د مهاجرينو روغتيايي مرکزونه

د کورنۍ روغتيايي مرکزونه

د سالم ژوند مرکزونه

روغتونونه

خصوصي روغتيايي موسسې



دا خپرونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتوايي يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دى او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتيايي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځاى، بڼه خدمت

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

تاسو کولى شئ خپله غوسه کنترول کړئ



sihat |