

Pashto



Kristiansand
kommune

صحي او سالم ژوند

د Frisklivssentralen Kristiansand لخوا



FRISKLIVSSENTRALEN
Kristiansand kommune

منڃپانگه

۳	سريزه
۴	روغتيا، د ژوند کولو عادتونه او د عادتونو بدلون
۶	فيزيکي فعاليت
۸	خواره
۱۰	خوب او د خوب ستونزې
۱۲	رواني روغتيا
۱۴	درد
۱۶	پلان

سريزه

دا رساله د هغو کسانو لپاره ده چې د Frisklivssentralen په فعاليتونو کې برخه اخلي. د دې رسالې موخه د ژوند کولو د طريقې او څرنگوالي په اړه ګټور معلومات او د آسانو لارو چارو او وسيلو وړاندې کول دي. دا رساله څو ژبو ته ژباړل شوې ده او د جوړولو اړتيا يې د کورونو وبا په ترڅ کې زياته شوه؛ ځکه چې مونږ نشو کولای چې د کورونو د خپرېدو د مخنيوي د دلايلو له کبله د بېلابېلو موضوعاتو په هکله غونډو ته ګډونوال او ژباړونکي راټول کړو.

د دې رسالې موخه د روغتيا او ژوند کولو د طريقې او عادتونو په هکله د پوهې په زياتوالي کې مرسته کول دي. د ژوند کولو د طريقې او عادتونو د بدلون لپاره اړينه ده چې د روغتيا او ژوند کولو د طريقې په اړه پوهه او د بدلون هيله ولرو او په دې باور ولرو چې دا کار کولای شو او همدارنګه دې موخو ته درسيډلو لپاره يوه ستراتيژي ولرو. تاسو کولای شئ له دې رسالې څخه د اړينو معلوماتو د ترلاسه کولو د يوې سرچينې په توګه کار واخلئ او همدارنګه له هغو لارو چارو څخه يې ګټه پورته کړئ چې ستاسو او ستاسو له ژوند سره تړاو لري.

دا رساله د Frisklivssentralen Kristiansand لخوا د څو کلونو د څېړنو د سپارښتنو، کورسونو او تجربو پر بنسټ چمتو شوې ده. ډيرې معلومات له helsenorge.no انټرنټ پاڼې څخه اخيستل شوي دي. د نورو ترلاسه شویو معلوماتو سرچينه په هر فصل کې ورکړل شوې ده.

د لاسيات پوهاوي لپاره د هرې موضوع اړوند پوښتنې او دندې شتون لري. سربيره پر دې، دا رساله د ژوند کولو د طريقې د بدلون لپاره يو پلان (پلان، لومړۍ ضميمه) لري.



روغتيا، د ژوند کولو عادتونه او د عادتونو بدلون

روغتيا. زيات شمېر عوامل شتون لري چې زموږ په روغتيا اغيزه کوي؛ لکه خوب، خوراک، حرکتونه، فکر او له نورو خلکو سره اړيکې. په ورځني ژوند کې زموږ روغتيا زموږ د انتخابونو له لارې اغيزمنه کېږي، يعنې زموږ د ژوند کولو د طريقې او عادتونو له لارې.

که ستاسو روغتيا ښه وي، نو کولای شئ چې:

- د خپل ځان او کورنۍ ساتنه وکړئ
- فعال اوسئ
- کار وکړئ
- ځان ښه احساس کړئ
- هغه کارونه وکړئ چې ستاسو لپاره مهم دي
- د کور او کورنۍ ساتنه وکړئ
- له اولادونو او لمسيانو سره لوبې وکړئ
- ښه خوب وکړئ
- د ښوونځي دندې په ښه توګه تر سره کړئ

ستاسو لپاره په ژوند کې څه مهم دي؟ تاسو غواړئ چې ژوند، ورځنۍ چارې او روغتيا مو څنګه وي؟ زيات شمېر خلک روغتيايي ستونزې لري، ځکه چې د ژوند کولو طريقه يې د ښه ژوند کولو لپاره د دولت له سپارښتنو سره سمون نلري. عادتونه هغه څه دي چې تاسو څو ځله ترسره کړي دي او په مغزو کې مو په اتوماتيک ډول ثبت شوي دي. موږ فزيکي (کرنې) او ذهني عادتونه (فکرونه) دواړه لرو. زموږ عادتونه زموږ د مغزو تر ټولو ښه ملګري دي. فکر وکړئ که چيرې موږ بايد د هر فعاليت ارزونه کولای چې تر سره يې کړم او که نه او يا مو هر هغه فکر څېړلای چې سر ته مو راځي، څومره به ستومانه شوي وای.

د طبيعي عادتونو بېلګې:

- په موټر کې د موټر پڼۍ اچول
- له ويده کېدو نه مخکې د غاښونو برس کول
- کله چې يو آشنا کس تاسو ته سلام اچوي، د خوشالۍ احساس کول

د خپل ژوند د عادتونو په هکله فکر وکړئ. ستاسو اوسني کوم عادتونه ستاسو د روغتيا لپاره ښه دي؟ آيا داسې کوم څه شته چې تاسو يې بدلولای شئ او فکر کوئ چې په روغتيا به مو مثبت اغيزه وکړي؟ د ژوند کولو د نويو عادتونو د رامنځته کولو لپاره بايد لومړی تاسو د خپل فکر کولو له طريقې او عادتونه سره آشنا شئ. د دې لپاره چې د ژوند کولو نوي عادتونه دوامداره پاتې شي تکرار، په ځان باندې کنټرول او هوډ ته اړتيا ده. دا به غوره وي چې په دې اړه له چاپيريال څخه مرسته او ملاتړ تر لاسه شي. هوډ او اراده محدود ظرفيت لري، په ځانګړې توګه کله چې ياد ظرفيت د عادتونو د بدلولو سربېره، د ناروغۍ، دردونو او يا ذهني فشارونو سره د مبارزې لپاره کارول کېږي.

د عادتونو په بدلولو کې د برياليتوب لپاره ښايي دا منطقي وي چې په ورته وخت کې د زياتو عادتونو د بدلولو کوښښ ونشي. غوره به دا وي چې له کوچنيو عادتونو يې پېل کړئ. د بېلګې په توګه:

- د لغت يا برقي زېني پر ځای عادي زېنه غوره کول
- لږ لږ خوراک کول
- سګرت پرېښودل
- ډيرې اجتماعي اړيکې درلودل
- کله چې مو سر ته منفي فکرونه راشي، تم کېدل او هغه څه ته پام اړول چې پرې بوخت باست

د عادتونو بدلون پلان ته هم اړتيا لري، د بېلګې په توګه:

- که تاسو غواړي چې زيات سابه (سيزيجات) وخوړئ، بايد د سودا اخيستلو او د ډوډۍ خوړلو لپاره پلان ولرئ.
- که غواړئ چې ډير فعال اوسئ، بايد پلان جوړ کړئ چې څه وخت او څنګه. کيداى شي چې تاسو بايد يو څوک پيدا کړئ چې ماشومان مو وساتي، بايد ډاډه اوسئ چې ښه بوټان ولرئ او يا هم دا فعاليت له کوم ملګري سره يو ځای ترسره کول غواړئ؟

لاندې د يو نوي عادت د طبيعي کولو بېلگه ده.
نوی عادت. زه بايد وکولای شم ۶ مياشتې د لغت يا برقي زينو پر ځای په عادي زينو کې ولاړم شم.

پلان کيدای شي د دې مشخص کولو لپاره يوه ښه وسيله وي چې ټاکل شوي هدف ته د رسېدلو لپاره څه ته اړتيا ده.
د پلان بېلگه:

څه شی؟	د سالم ژوند نسخې په کورس (Frisklivssentralen) کې برخه اخیستل. له لومړي پور څخه دویم ته په زینه کې تلل.
څومر؟	په اوونۍ کې دوه ځله له Frisklivssentralen سره تمرین کول. هره ورځ په زینه کې یو پور تلل.
څه وخت؟	سه شنبه او جمعه د ورځې ۱ بجه کله چې زه له دوشنبې څخه تر جمعي پورې ورځپاڼه راوړم، په زینه کې به ځم.
له چا سره؟	سه شنبه او جمعه له Frisklivssentralen سره. په زينو کې تگ يوازې کوم.
تر کومې اندازې رېښتونی يا د عملي کېدو وړ ده؟	زه ډیر باور لرم چې دا کار کولای شم!
څه شی کولای شي زما مخه ونیسي؟	خرابه هوا، مېلمانه، ستړیا، بل مهم کار، هېرېدل، د لغت کارولو آسانتیا

تاسو د دې پلان د پلي کولو لپاره څه ته اړتیا لرئ؟
له چا څخه مرسته او ملاتړ ترلاسه کولای شئ؟

کورنۍ دنده

۱. تاسو به د ژوند کولو کومو ښو عادتونو ته ادامه ورکړئ؟

.....

۲. اوس تاسو کوم عادتونه لرئ چې بدلون موندلای شئ؟

.....

۳. د رسالې په وروستۍ برخه کې (۶۱ مخ) پلان ډک کړئ. داسې یو عادت غوره کړئ چې د بدلون هیله یې لرئ او د عملي کېدو وړ وي.

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/> , 13.09.21.
2. Norsk forening for kognitiv terapi: <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/> , 21.06.21.
3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/> , 10.08.21.

فزيکي فعاليت

فزيکي فعاليت ټول هغه حرکات دي چې ستاسو د عضلاتو لخوا رامینځته کېږي او د دې لامل کېږي چې تاسو د آرام يا خوب کولو په پرتله د فزيکي فعاليت پر مهال زياته انرژي مصرفوئ. منظم فزيکي فعاليت يو شمېر روغتيايي ګټې لري، لکه:

- د وزن کنټرول
- په ځان باور او اعتماد
- په ذهن کم فشار
- کمه وېره او ژور خفګان
- له نورو سره ټولنيز او ګډ ژوند او د ژوند ښه کيفيت
- د وزن کنټرول
- ښه خوب
- په حافظه او ماغزو مثبتې اغيزې
- ښه مزاج
- قوي بدن
- د دردونو کموالی

فزيکي فعاليت په تيب، منځني او لوړ شدت يا سختوالي سره تر سره کېدلای شي. په منځي شدت کې تاسو په آسانۍ سره سا نيو لای کېږئ، په داسې حال کې چې په لوړ شدت کې تاسو په ژوره توګه سا وباسئ او د زړه حرکت مو تيزېږي. ورځني فعاليتونه اکثراً په تيب او منځني شدت سره ترسره کېږي، په داسې حال کې چې ورزش په منځني او لوړ شدت سره ترسره کېږي.

د لويانو لپاره سپارښتنه دا ده چې په منځني شدت سره په اوونۍ کې لږ تر لږه ۵۱ دقيقې او يا په لوړ شدت سره په اوونۍ کې ۵۷ ساعته فزيکي فعاليت وکړي. همدارنګه تاسو کولای شئ د منځني او لوړ شدت فزيکي فعاليتونه دواړه هم تر سره کړئ. څومره چې تاسو په فزيکي توګه فعال اوسئ په هماغه کچه يې روغتيايي ګټې هم زياتې دي!

فزيکي فعاليتونه په کوچنيو برخو وېشل کېدلای شي تر څو تاسو وکولای شئ هره ورځ وړاندیز شوې ۰۳ دقيقې فزيکي فعاليت په لاندې ډول ترسره کړئ، د بېلګې په توګه:

- د سهار له خوا مکتب يا کار ته ۰۱ دقيقې مزل وکړئ
- له ماشومانو سره ۰۱ دقيقې لوبې وکړئ
- په ماښام کې ۰۱ دقيقې د کور کار

څنګه کولای شئ په کافي اندازه فعاليت وکړئ؟ د زيات شمېر کسانو لپاره په ورځني ژوند کې کوچني بدلونونه بسنه کوي. د برياليتوب لپاره آسانه دا ده چې تاسو له فعاليت سره علاقه ولرئ او د ورځني ژوند يوه طبيعي برخه مو وګرځي.

څنګه کولای شئ فعال اوسئ؟

- په کور او باغچه کې کار وکړئ
- د لفت او برقي زېني پر ځای په عادي زېنه کې ښکته او پورته شئ
- نڅا وکړئ
- له ماشومانو سره ورکټون، ښوونځي او يا تفريحي فعاليتونو ته ولاړ شئ
- له ملګرو سره په چکر ولاړ شئ
- دوکانونو ته په پښو تګ راتګ وکړئ
- له بس څخه يو يا دوه تمځايونه مخکې ښکته شئ تر څو يوه اندازه مزل وکړئ
- په ورزشي کلب، کور او يا د باندې ورزش وکړئ
- له اولادونو او يا لمسيانو سره لوبې وکړئ
- په ورزش لکه فوټبال، کرکټ، باسکټبال، هندبال، رزمي ورزشونه، نڅا او جمناسټيک کې برخه واخلي.
- په خپله سيمه کې د چکرولو او فعاليتونو په وړيا ګروپونو کې ګډون وکړئ، د بېلګې په توګه د ناروي د سيلانيانو (تورستانو) ټولنه، چې په سيمه ييزه کچه د ګرځېدلو او چکرولو امکانات لري.



کورنی دنده

۱. کوم فعالیتونه مو خوښېږي؟

۲. دلته ولیکئ چې د ورځې په اوږدو کې په کومو وختونو کې فعال یاست؟

۳. د فعالیت د کچې له زیاتوالي کومې ګټې ترلاسه کولای شئ؟

۴. کوم فعالیت غواړئ چې لازیات یې وکړئ؟

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/>
13.09.21.
2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/> , 10.08.21.

خواره

د خوړو په اړه د روغتيا رياست سپارښتنې وړاندې کوي چې يادې سپارښتنې د پراخو ملي او نړيوالو څېړنو Frisklivssentralen پر بنسټ ولاړې دي. د دې سپارښتنو پلي کول د زړه او رگونو د ناروغيو، د وينې د لوړ فشار، د سرطان بېلابېلو ډولونو، د هډوکو د وروستوالي، غاښونو د خرابوالي او د وزن د ډيروالي او چاقۍ خطر کموي.

هغه شيان چې بايد زيات وخورل شي/وځنېل شي:

هغه شيان چې بايد کم وخورل شي/وځنېل شي:

• سبزیجات، تازه مېوه او توتان • د زړو اوړو ډوډۍ/وچه نرۍ ډوډۍ (کنیکه برو)، اوږه، دانې • د کم غوړ لرونکي لبنیات • غوړ او نرم کوچ/مارگارین (اندازې ته پاملرنه وکړئ) • کبان او د کبانو محصولات • اوبه وځنې!	• بوره، کیکونه او خوږه (شیریني) • سپینه ډوډۍ/سپینه کنیکه برو او سپین اوږه • زيات غوړ لرونکي لبنیات • کوچ • سره غوښه او د غوښې محصولات • له بورې سره چای، شربت او سافت • مالګه او هغه خواره چې زیاته مالګه لري • الکول
--	--

تاسو باید د ډوډۍ خوړلو هغه توازن ومومئ چې ستاسو لپاره مناسب وي، که هغه په ورځ کې درې وارې اصلي خواره او ۱-۲ ځلو پورې لږ خواره خوړل وي او یا هم درې وارې اصلي او یو ځل لږ خواره خوړل وي. په منظمه توګه د ډول ډول شيانو خوړل د صحي (روغتیايي) غذايي رژیم لپاره مهم دي. که چیرې مختلف خواره وخورئ، تاسو به په آسانی سره ټول هغه انرژي لرونکي مواد ترلاسه کړئ چې بدن مو ورته اړتیا لري.

د قاب مودل په تعقیبولو سره تاسو ته آسانېږي چې صحې او ډول ډول خواره وخورئ. د قاب مودل معنی دا ده چې قاب په درې مساوي برخو وېشل کېږي. د مثال په توګه، د ماښام ډوډۍ لپاره دې قاب په لاندې ډول جوړ شي:

- ۱/۳ سابه (سبزیجات)
- ۱/۳ جوش شوي کچالو، توري وریجی/توري وربشي یا د زړو اوړو مکروني
- ۱/۳ کب، غوښه یا سبزیجات



د قاب مودل
عکس: اینا هوله، د عامې روغتیا ریاست

دا مودل د نورو وختونو د خوړو لپاره هم کارولای شئ. دا باید په پام کې ونیول شي چې هره برخه باید څومره وي، تر څو له حده زیات خوارک ونکړئ.

د دې لپاره چې صحې خواره وخورئ، اړینه ده چې صحې خواره واخلي. مونږ کولای شو د توکو د راښوولو لپاره د پلان جوړولو، د لست له مخې د سودا اخیستلو، د صحې خوړو ارزاندلو ته پام کولو او مغازي ته په وړې خپټه د نه تللو له لارې خپل لګښت کم کړو. ډیرې صحې خوراکي توکي ارزانه دي او سړی پرې ښه مېږي، د بېلګې په ډول: لوبیا، دال، نخود، رېښه لرونکي سبزیجات، پیاز، گندنه، کنګل شوي سبزیجات، کنګل شوي توتان، وربشي، د سبوسي اوړو ډوډۍ (د زړو اوړو ډوډۍ)، د سبوسي اوړو د کنیکه برو ځینې ډولونه. د کیلي د سوري سمبول او د وچۍ ډوډۍ د درجه بندۍ په مرسته تاسو ته په دوکان کې غوره انتخاب کول آسانېږي.



د خوراکي توکو په پاکتونو، بوتلونو او قټی گانو د کیلي د سوري نښه موندلای شئ. په هغو محصولاتو کې د نورو محصولاتو په پرتله د فایبر او پوره دانو اندازه زیاته او د غوړ، بوري او مالګې اندازه پکې کمه وي، چې د کیلي د سوري نښه پرې وي. په ډیرو پلورنځایونو کې د داسې توکو ارزان بیه محصولات شتون لري.



د وچې ډوډی درجه بندي تاسو ته آسانوي چې په پلورنځي کې د زړو اوږو ډوډی غوره کړئ. په دې پوهېدل دومره آسانه نه دي چې یوه ډوډی څومره سبوسي ده (له څومره زړو اوږو څخه جوړه شوې ده). د وچې ډوډی درجه بندي پېرودونکو ته ښيي چې په ډوډی کې د زړو او مېده اوږو اندازه څومره ده. د درجه بندي سربېره، د ډوډی په پاکټ دا هم لیکل شوي وي چې د یوې ډوډی څو سلنه له زوړ اوږو څخه جوړه شوې ده.



کورنی دنده

۱. څنگه کولای شئ په خوړو او څښاک کې د بوري اندازه کمه کړئ؟

۲. څنگه کولای شئ په پخلي کې د غوړ اندازه کمه کړئ؟

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاتدي سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/> ,
13.09.21.

خوب او د خوب ستونزې



خوب يوه بنسټيزه اړتيا ده او د هر چار لپاره خورا اړين دی.

خوب په بدن کې د ډيرو دندو لپاره مهم دی، لکه د مغزو، حافظې او د بدن د دفاعي سيستم د ساتنې او پياوړي کولو لپاره. سربېره پر دې، ماغزه خوب د دې لپاره هم کاروي چې هغه څه چې په وېش حالت کې پېښ شوي وو، په منظم ډول ترتيب کړي. که چېرې تاسو غوسه يا خواشينۍ ياست، د شپې ښه خوب له تاسو سره مرسته کولای شي.

د خوب اندازه له يو کس نه بل کس پورې توپير لري. لويان معمولاً هر شپه د ۶ او ۹ ساعتونو تر منځ خوب ته اړتيا لري. **د خوب اړتيا** په داسې حال کې رامنځته کېږي کله چې تاسو وېش ياست او هر څومره چې تاسو وېش پاتې کېږئ، په هماغه اندازه ژور خوب کوئ. د ډير خوب په پرتله ژور خوب ډير اهميت لري. که تاسو د ورځې له خوا د دمي او آرامۍ احساس کوئ، دا په دې دلالت کوي چې پوره خوب مو کړی دی.

دا بالکل عادي ده چې د شپې لخوا تر ۰۳ دقيقو پورې وخت ونيسي چې تاسو خوب پوسي. همدارنګه په شپه کې څو ځلي راويښېدل هم عادي دي. د شپې خوب نه درتل، د شپې راويښېدل او يا وختي راويښېدل يوازې هغه وخت ستونزې رامنځته کوي چې د خوب کموالی ستاسو په ورځني ژوند باندې اغېزه وکړي. مونږ دې ته **د خوب ستونزې** وايو. د خوب ستونزې د خلکو په منځ کې تر ټولو ډيره عامه روغتيايي ستونزه ده او په اوونۍ کې له هرو دريو لويانو څخه يو د خوب ستونزې لري. د خوب ستونزې په روغتيا باندې منفي اغېزه کوي او د رواني اختلالاتو او بېلابېلو دردونو د رامنځته کولو يو عامل دی.

لږ خوب کيدای شي په لنډمهال کې د قهر او غوسې، د مزاج د بدلون، د پاملرنې د کموالي، فکري تمرکز او حافظې د ضعيفوالي لامل شي. د اوږد مهال لپاره کيدای شي د خوب کموالی د ستړيا او ژور خپګان لامل شي.

د خوب کولو بڼه عادتونه دا دي چې مونږ هغه کارونه ترسره کړو چې د خوب لپاره گټور وي او له هغو کارونو څخه ډډه وکړو چې په خوب باندې منفي اغېزه کوي. د بڼه خوب کولو لپاره ځينې لارښوونې په لاندې ډول دي:

- هره ورځ په ثابت وخت ویده کېدل او له خوبه راپاڅېدل
- د ورځې له خوا له خوب کولو څخه ډډه وکړئ. د ماسپېښ خوب تر ۲۰ دقیقو پورې محدود کړئ
- د ورځې په اوږدو کې د ۳۰ دقیقو لپاره بهر اوسئ. د ورځې رڼا د شپې او ورځې د توازن لپاره اړینه ده
- ورزش د خوب لپاره ښه دی، خو له ویده کېدو نه څو ساعته مخکې ورزش مه کوئ
- له ویده کېدو د مخه خپل بدن آرام کړئ، په سره او تیاره کوټه کې ویده شئ
- د خوب په کوټه کې باید سکرین شتون ونلري. له ویده کېدو مخکې په وروستي ساعت کې له سکرین کارولو څخه ډډه وکړئ
- ساعت ته د شپې مه گورئ
- د مازدیگر له ۵ بجو څخه وروسته د هغو شیانو څښل محدود کړئ چې کافین لري، لکه قهوه (کافي)، چای، کوکاکولا او پېپسي ماکس. که چیرې تاسو حساس یاست، د ورځې له ۲ بجو وروسته کافین لرونکي شیان مه څښئ
- که خوب نه درځي، پاڅېږئ او تر هغې پورې ځان په یو څه بوخت کړئ چې سترې شئ (خو سکرین ته مه گورئ)
- که د اندېښنو له امله وېش یاست، نو کولای شئ د ورځې له خوا یو ټاکلی وخت د اندېښنو لپاره ځانگړی کړئ

کورنۍ دنده

۱. تاسو د خوب د بڼه عادتونو په اړه کومې لارښوونې او مشورې تعقیبوي؟

.....

.....

.....

۲. آیا داسې کوم شئ شته چې تاسو په کې د بڼه خوب کولو لپاره بدلون راوړلای شئ؟

.....

.....

.....

.....

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/> , 13.09.21.

رواني روغتيا

هر څوک رواني روغتيا لري. رواني روغتيا زموږ په افکارو او احساساتو پورې تړلې ده، رواني روغتيا د خپل ځان او له هغو کسانو سره زموږ په اړيکو پورې تړلې ده چې موږ ته نږدې دي. رواني روغتيا له ټولنې سره زموږ د اړيکو په معنی ده. موږ کولای شوو ووايو چې رواني روغتيا په دې معنی ده چې موږ څنگه احساس کوو او تر کومې کچې له ځان، شاوخوا خلکو او ټولنې څخه خوشاله يوو.

د روغتيا نړيوال سازمان (WHO) رواني روغتيا داسې تعريفوي:

“ هغه هوساينه په کوم کې چې هر څوک وکولای شي خپلو امکاناتو ته عملي بڼه ورکړي، په ژوند کې د ذهني فشار عادي حالتونه کنټرول او اداره کړي، په اغيزمنه توګه کار وکړي او له نورو وګړو او ټولنې سره د مرستې کولو فرصت او امکانات ولري.”

لکه څنګه چې خپل بدن ته پاملرنه مهمه ده، همداسې خپلې رواني روغتيا ته هم پاملرنه مهمه او اړينه ده. له نېکه مرغه، ډيری هغه څه چې موږ خپل بدن ته د پاملرنې لپاره ترسره کوو، زموږ په رواني روغتيا هم مثبت اغيزه کوي.

پنځه لارښوونې چې کولای شي ستاسو رواني روغتيا پياوړې کړي:

۱. اړيکې جوړې کړئ. خپلو شاوخوا خلکو ته وخت ورکړئ او پاملرنه ورته وکړئ. تاسو کولای شئ د ټولنيزو اړيکو له لارې ملاتړ او خوشالي ترلاسه کړئ او ورځنۍ ژوند مو بډايه شي.
۲. فعال اوسئ. نڅا وکړئ، بهر ولاړ شئ، يوه لوبه وکړئ. فعاليت بڼه احساس رامنځته کوي.
۳. پام وکړئ. د اورېدلو، ليدلو، احساس کولو او بوی کولو حواس وکاروئ. دا کار تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو ژوند کوئ.
۴. زده کړې ته ادامه ورکړئ. له يو شي سره مو چې شوق او علاقه وه هغه بيا پيل کړئ، يو بايسکل ترميم کړئ او يا هم زاړه کالۍ جوړ کړئ، د موسيقي يوه آله وغږوئ او ځان په يو کورس کې شامل کړئ. دا کيدای شي تاسو خوشاله کړي، د وياړ احساس درکوي او يا هم هيله او په ځان باور. د ځان لپاره د اهدافو ټاکلو له لارې تاسو وړتيا او مهارت ترلاسه کوئ.
۵. نورو ته څه ورکړئ. د نورو لپاره ښه څه وکړئ، موسکا ورته ورکړئ، مثبت څه ورته ووايئ، مننه ترې وکړئ او داوطلبانه کار کې برخه واخلي. دا کار کولای شي د خلکو تر منځ اړيکې پياوړې او د ژوند کيفيت لوړ کړي. خوښي له يو کس نه بل ته انتقالېږي.

دا چې تاسو څوک ياست او د تير ژوند کيسه مو څه ده، دا ستاسو په رواني روغتيا اغيزه کوي. ستاسو تجربې کولای شي تاسو ته د دې توان درکوي چې ننګونې په ښه توګه اداره کړئ، خو کيدای شي د ستونزمنو افکارو او احساساتو لامل هم شي. د زيات شمېر کسانو لپاره کيدای شي دا ستونزمنه وي چې په يوه نوي او پردي هېواد کې مېشت شي. د آشنايانو او نږدې کسانو له لاسه ورکول، د ژوند د حالت په هکله د ډاډ نه شتون، نوي ژبه، کلتور او مقام او حيثيت له لاسه ورکول ځينې هغه لاملونه دي چې يو څوک نشي کولای چې په آسانی سره په يو نوي هېواد کې خپل ځای پيدا کړي. همدارنګه زيات شمېر خلکو جګړه، تېښته او نور ذهني ټپونه هم تجربه کړي دي.

څرنګه چې هر څوک رواني روغتيا لري، هر څوک کولای شي په لږه يا کمه اندازه رواني ستونزې، زيانونه او نورې ستونزې تجربه کړي. ځينې خلک د رواني ناروغيو په اړه خبرې کول ستونزمن ګڼي او له پايډو څخه يې ويره لري. په له نېکه مرغه، په ناروغي کې د رواني ناروغيو په اړه خبرې کول عام شوي دي او که تاسو مرستې ته اړتيا ولرئ، د مرستې لپاره ښه روغتيايي خدمات شتون لري. کله چې د وخت په تيريدلو سره ستاسو په ژوند کې ستونزمن احساسات او فکرونه ډير پيري او ستاسو ژوند محدودوي، غوره ده چې د مرستې غوښتنه وکړئ. يو ښه پيل کيدای شي دا وي چې تاسو له خپل معالج ډاکټر سره د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې تاسو ځوروي. معالج ډاکټر کولای شي له تاسو سره د مناسبې درملنې او مرستې په موندلو کې مرسته وکړي. کله چې يو څوک رواني ستونزې ولري، ډيرې وخت يې دا په ټوله کورنۍ اغيزه کوي. له همدې امله، د رواني ناروغيو پر مهال د مرستې غوښتنل ستاسو د شاوخوا کسانو لپاره هم مهم دي.



کورنی دنده

۱. ستاسو په کلتور کې خلک د رواني روغتیا په هکله څرنگه خبرې کوي؟

۲. تاسو د خپلې رواني روغتیا د پیاوړي کولو لپاره څه کولای شئ؟

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

درد

د درد په هکله د دې څپرکي (فصل) معلومات، د درد په اړه د Pain Australia له ویدیو څخه اخیستل شوي دي. دا ویدیو په یوتوب کې شتون لري او درد په کې په څو ژبو په ښه توګه تشرېح شوی دی. تاسو کولای شئ په ګوګل کې «Understanding pain in less than 5 minutes» او د خپلې خوښې ژبه ولیکي تر څو یاده ویدیو ومومئ. د بېلګې په توګه: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

درد د حسونو یوه تجربه ده چې د مغزو لخوا تولیدېږي او موخه یې زموږ خوندي ساتنه ده. درد کیدای شي شدید، خورونکي، سخت او یا کمزوری وي. یو شمېر عوامل په درد باندې اغیزه کوي: لکه کلتور، تجربې او ستاسو د ژوند حالت او وضعیت. په دې توګه د درد تجربه هم توپیر لري.

هغه درد چې د څو اونيو یا میاشتو لپاره دوام کوي د **سخت (حاد) درد** په نوم یادېږي او معمولاً نسجونو ته له زیان رسېدنې څخه رامنځته کېږي، لکه د ملا ژوبلېدل او یا د ښکاري اوښتل یا زور موندل. په داسې حالتونو کې تاسو ته سپارښتنه کېږي چې د امکان تر حده فعال اوسئ او په کراره کراره بیرته عادي ژوند ته وروګرځئ. که چېرې درد له ۳ میاشتو څخه زیات دوام وکړي، مونږ دا ډول درد اوږدمهاله یا مزمن بولو.

د **اوږدمهاله دردونو** په صورت کې د درد اصلي لامل د نسجونو زیان نه وي، ځکه چې ډیرې زیانونه له ۳ څخه تر ۶ میاشتو پورې بیرته رغېږي. دوامداره درد په بدن کې د ترکیبي بدلونونو په پرتله د عصبي سیستم د حساسیت له بدلون سره زیات تړاو لري. سربېره پر دې، له درد سره د مغزو د ځان جوړولو په طریقه کې هم بدلون راغلی دی.

د درد د احساس کمولو لپاره مونږ ټول باید هغو عواملو ته ځیر شو چې په عصبي سیستم او مغزو/ذهن اغیزه کوي. څرنگه چې ګڼ شمېر شیان شتون لري چې په اوږدمهاله درد اغیزه کوي، غوره به دا وي چې تاسو یو پراخه لیدلوری ولرئ. یو منظمه او پلان شوي تګلاره د دې چانس کموي چې کوم مهم شی له پامه وغورځول شي.

ډیری خلک په دې باور دي چې درمل او جراحي عملیات د حل لاره ده. د فعال پاتې کېدلو لپاره کولای شئ درمل وکاروئ، خو په دې شرط چې په تدریجي ډول یې کم کړئ. ډیرې وخت جراحي عملیات مرسته نه کوي. د عملیاتو او درملو پر ځای دا غوره ده چې پر مغزو باندې د اغیزې لپاره **فعاله لارې چارې او طریقې** وکارول شي.

د فعاله حل لارو او طریقو لپاره وړاندیزونه:

- د دولت له سپارښتنو سره سم صحي خواړه
- د الکولو او نیکوټین لرونکو توکو مصرف کمول
- د دولت له سپارښتنو سره سم فزیکي فعالیت
- د ذهني فشار او منفي احساساتو د کمولو لپاره خپل ذهن کنټرولول

فکرونه او احساسات د مغزو تحرکات دي چې په عصبي سیستم اغیزه کولای شي. د خپل ذهن د کنټرول او **منفي احساساتو د مخنیوي** لپاره لارې چارې زده کړئ. دا کار کولای شي ستاسو عصبي سیستم آرام او د درد احساس کم کړي.

دا به ښه وي چې تاسو د خپل ژوند په تیر وخت فکر وکړئ. دا کار به تاسو ته دا روښانه کړي چې ستاسو په ژوند کې ننگونې او ستونزې ستاسو د دردونو سره تړاو لري. ځینې وختونه د اصلي احساساتو منل د رغیدنې د بهیر یوه برخه وي.

خواړه او د ژوند کولو طریقه هم د درد د احساس لپاره زیات اهمیت لري. هغه څه چې تاسو یې خورئ او ستاسو د ژوند کولو طریقه کولای شي ستاسو د عصبي سیستم احساس زیات کړي. په دې هکله فکر وکړئ چې کوم عوامل ستاسو په ژوند کې بدلېدلای شي، د بېلګې په توګه: سګرټ څکول، خواړه، الکول او د فعالیت کچه.

په ورځني ژوند کې د فعالیتونو کچه د دې لپاره دیر ارزښت لري چې مونږ څنګه کولای شو په ښه توګه په درد باندې برلاسي شو. د دې لاره دا ده چې فعالیت په نېټه کچه پېل شي او تاسو د دې جرئت وکړئ چې سپک او آسانه حرکات ترسره کړئ. د فعالیت د پیلو په اړه اندېښنه مه کوئ. که چیرې تاسو اندېښنه ولرئ او یا له خپل حد څخه تیرېږئ، نو ستاسو ماغزه هڅه کوي چې تاسو له زیات درد څخه خوندي کړي. په تدریجي توګه د فعالیت په زیاتولو سره تاسو کولای شئ په کراره، خو په ډاډمنه توګه ځان بیرته جوړ کړئ.

لنډیز: درد له مغزو څخه راځي او اغیزمن کیدلای شي. انسان او شرایطو ته په کتلو سره، دا ممکنه ده چې د درد پر وړاندې یو څه وشي. که اړتیا وي د مرستې غوښتنه وکړئ، موخي (اهداف) وټاکئ او پېل یې کړئ.

کورنۍ دنده

۱. څه شی کولای شي د درد د زیاتوالي لامل شي؟

۲. څه شی کولای شي د درد په کمولو کې مرسته وکړي؟

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: <https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. Universitetssykehuset i Nord-Norge: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU> , 30.06.21.

د موضوع په اړه نور ګټور معلومات د لاندې لینکونو له لارې موندلای شئ:

- “Movement with pain”: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

پلان

نوی عادت:

	څه شی؟
	څومره؟
	څه وخت؟
	له چا سره؟
	تر کومې کچې د عملي کېدو وړ دي؟
	څه شي کولای شي زما مخه ونیسي؟

زه د پلان د پلي کولو (عملي کولو) لپاره څه ته اړتیا لرم؟
له چا څخه مرسته او ملاتړ ترلاسه کولای شم؟



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

 Telefon: 380 79 555

 www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen

 Følg oss gjerne på Facebook for mer informasjon!
www.facebook.com/frisklivkristiansand

 Instagram: frisklivkristiansand