



Boots
Family Trust

زما امیندواري او تر زیږون وروسته دوره

د هوساینې پلان

ځینې وختونه ستاسې ملګري او کورنۍ متوجه کېږي چې ښه نه یاست، وړاندې له دې چې تاسې متوجه شئ.

زه به له

څخه د هغو شیانو په اړه وپوښتم او خبرې به ورسره وکړم چې ما ته ستونزې جوړوي.*

همدا ډول، له خپل ځان څخه وپوښتئ...



ایا زه داسې یو تن یم څوک چې دا مني چې ښه نه یم؟



که شرمېږم نو خبرې څنګه پیل کړم؟



که چېرې د اوریدل کېدو یا ملاتړ احساس ونه کړم، نو بل چا ته مخ اړولی شم؟

* تاسې ښايي وغواړئ دا د هوساینې پلان له دوی سره شریک کړئ.

تاسې شاید د خپلې امیندواري او ماشوم په اړه ګډ احساسات ولرئ. دا بشپړه عادي خبر ده. دلته ځینې عامې نښې دي چې تاسې یې په اړه باید له خپلې قابلې یا د ماشوم د روغتیا له نرسې سره پرې خبرې وکړئ:

- اوشکې تویول
- د ډېرې ستریا احساس
- ډېر خپه کېدل/جنجال کول
- د تمرکز کموالی
- په اشتهای کې بدلون
- د خوب کولو پرمهال ستونزې یا شدیدې انرژي
- خغلیدونکي فکرونه
- د ډېرې اندېښنې احساس کول
- په عادي شیانو کې د لېوالتیا کموالی

ځینې ښځې ښايي دا موارد هم ولري:

- مزاحم فکرونه
- د ځان وژنې په اړه فکرونه
- سخت دودونه/مراسم او وسوسې
- د خپل ماشوم لپاره د احساساتو/عاطفې کموالی

دا پلان له تاسې سره د هغه ملاتړ په چمتو کولو کې مرسته کوي چې تاسې ښايي د خپلې روانې روغتیا د پاملرنې لپاره ورته اړتیا ولرئ. کله چې له امیندواري، زېږون او تر هغې وروسته له فزیکي بدلونونو سره مخ کېږئ، نو په داسې حال کې ستاسې روانې او احساساتي روغتیا هم مهمه ده. ډېری مېرمنې په دې موده کې په غیر متوقع ډول د اندېښنې، ناخوښۍ، روانې اضطراب، خپګان یا حتی ډیره جدي روانې ناروغې احساسوي.

دا پلان له تاسې سره د هغه ملاتړ په اړه فکر کولو کې مرسته کوي، چې تاسې ښايي د خپلې روانې روغتیا او هوساینې د پاملرنې لپاره ورته اړتیا ولرئ. دا ستاسې پر بکړه ده که چېرته غواړئ چې له بل چا سره یې شریکه کړئ.

زه څنګه احساس کوم؟

د دې لیکلو ته چې تاسې اوس څنګه احساس کوئ، وخت ورکړئ، د زېږون په اړه خپل فکرونه او دا چې د خپل ماشوم په اړه څنګه احساس کوئ (ولیکئ).

د خپل احساس په اړه خبرې کول تاسې سره مرسته کوي چې د والدین کېدو له دغه هیجاني او په عین وخت کې تنګوونکي وخت څخه تېر شئ. دا مهمه نه ده چې تاسې له چا سره خبرې کوئ، اما ښه ده چې داسې یو څوک په ذهن کې ولرئ چې تاسې پرې باور کولی شئ او د اړتیا پرمهال مو ملاتړ کولی شي. د ښه کېدو لپاره له لومړیو ګامونو څخه یو دا دی چې پوه شئ او دا ومنئ چې تاسې ښه نه یاست.



