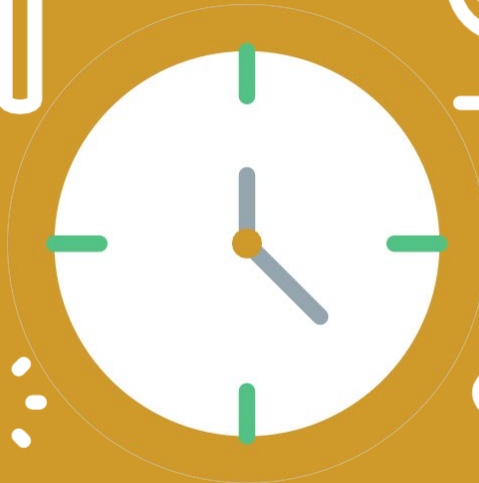


با روان خود مهربان باشید

در هنگام بلا تکلیفی به شما کمک میکند تا به کار خود یقین داشته باشید

در صورت امکان، کوشش کنید به کارهای روزمره بپردازید -
بیدار شوید، کار کنید، غذا بخورید، سپورت کنید و
استراحت کنید.



داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز
فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با روان خود مهربانی کنید



در هنگام فشار روحی زیاد، داشتن احساس ترس، عدم اطمینان، گیجی یا حتی عصبانیت طبیعی است.

چنانچه این احساسات بیش از حد رو به افزایش است، چند نفس عمیق بکشید و بر آنچه اکنون در اطراف خود میتوانید ببینید و یا میشنوید تمرکز نمایید.



هر زمان احساس کردید بسیار تشویش دارید و یا ناراحت هستید این کار را انجام دهید.

داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز فونیکس به شماره 03 6234 9138 در تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با روان خود مهربان باشید

به یاد داشته باشید - دوستانان
نزدیک شما هستند...
فقط کافیست که با آنها به
تماس شوید.

وقتی با دوستان و
خانواده صحبت
میکنید، احساس
نزدیک بودن میکنند



در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز
فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه



Dari | دری

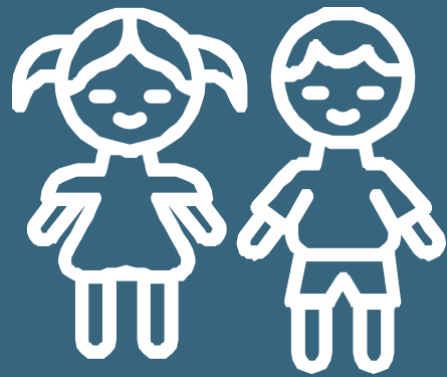
phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با روان خود مهربان باشید



همه افراد به قسمهای مختلف با فشارهای روحی برخورد میکنند و این شرایط وقتی که همه درگیر یک مشکلی هم باشند سختتر هم میشود.

ممکن است برخی از نوجوانان بخواهند که تنها بمانند، در حالی که ممکن است برخی از اطفال کوچکتر به زمان و توجه بیشتری از بزرگسالان نیاز داشته باشند.



با افراد خانه خود در مورد آنچه به آن نیاز دارید صحبت کنید و کوشش کنید آنچه را که ممکن است آنها به آن نیاز داشته باشند را نیز درک کنید.

داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه

با روان خود مهربان باشید

آیا شما امروز:



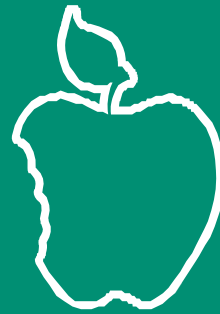
سپورت کرده اید؟



با شخصی خارج از خانه
به تماس شده اید؟



خندیده اید؟



غذای سالمی خورده
اید؟

به یاد داشته باشید،
همه ما درگیر این
مشکل هستیم



داری | Dari

در صورتی که نیاز به حمایت دارید، لطفاً با مرکز
فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با روان خود مهربان باشید

هر کس به قسمی از عهده
تغییرات و مشکلات بر می
آید؟ شما چگونه شرایط
سخت گذشته را پشت سر
گذاشته اید؟



آیا برخی از راهکارهای
مقابله با اینگونه شرایط را
با دوستان و خانواده
درمیان گذاشته می‌توانید؟

داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز
فونیکس به شماره 03 6234 9138 در تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه

با روان خود مهربان باشید

آیا راههایی وجود دارد که با حفظ فاصله اجتماعی از همسایگان و کسانی که به تنهایی زندگی میکنند خبر بگیرید؟



اگر این کارو انجام بدهید، دو نفر را خوشحال خواهید کرد.

داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه

با روان خود مهربان باشید

فعالیتی برای امتحان کردن اینکه آیا
دچار احساس تشویش و عدم اطمینان



تصور کنید که در جای امنی
قرار دارید - ممکن است در
کنار یک آبشار باشد، یا در
کوه یا یک جنگل.

تصور کنید که چه قسم به
نظر می‌رسد، چه بویی به
مشام می‌رسد و به آرامی
نفس بکشید و بیرون دهید.
به خود بگویید "من در
امان هستم".



داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز
فونیکس به شماره 03 6234 9138 در تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با روان خود مهربان باشید

طبیعی است که در مواقع تشویش و بلا تکلیفی، ماشه خاطرات دوران تشویش که در گذشته داشته اید کشیده شود. اگر متوجه شدید این اتفاق بسیار می افتد، سعی کنید ذهن خود را با توجه به نکات زیر به زمان حاضر برگردانید



5 چیزی که میتوانید ببینید



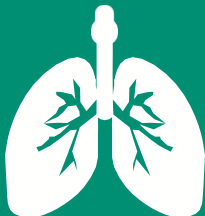
4 چیزی که میتوانید بشنوید



3 چیزی که میتوانید لمس کنید



2 چیزی که میتوانید ببوید



و یک نفس عمیق بکشید

داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز فونیکس به شماره 03 6234 9138 در تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه



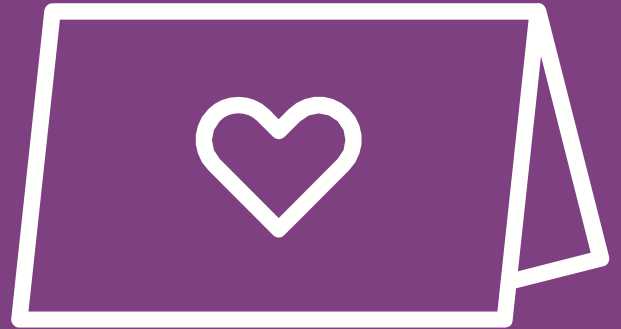
phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با روان خود مهربان باشید



از قدرت مهربانی استفاده کنید
تا هم شما و هم دیگران
احساس استقامت و شادی
بیشتری نمایید.

آیا شخصی است که به او کارت
تبریک فرستاده بتوانید، برای آنها غذا
درست کنید، کتاب و ترانه مورد
علاقه تان را با آنها در میان بگذاریم؟



تمرین شفقت و مهربانی میتواند
منجر به داشتن یک سیستم ایمنی
قوی تر، شادی بیشتر و کاهش سطح
تشویش و افسردگی در شما شود.

داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز
فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه

با روان خود مهربان باشید

تمرین قدردانی میتواند تأثیر
مثبتی بر صحت روحی شما
بخصوص در مواقع فشارهای
روحی داشته باشد.



کوشش کنید که هر روز، به
تنهایی یا با یک دوست یا یکی از
اعضای خانواده 3 مورد را که
در زندگی خود به خاطر داشتن
آنها شکرگذار هستید را به
خاطر بیاورید.

داری | Dari

در صورتی که ضرورت به حمایت دارید، لطفاً با مرکز
فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه