

با ذهن خود مهربان باشید

این کمک می کند تا در مواقع نامشخص بتوانید اطمینان داشته باشید. در صورت امکان، سعی کنید روال روزانه مشخصی داشته باشید. هر روز در ساعات مشابهی بیدار شوید، کار کنید، غذا بخورید، ورزش کنید و استراحت کنید.



فاریس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با ذهن خود مهربان باشید



در مواقع استرس زیاد، احساس ترس، عدم اطمینان، گیجی یا حتی عصبانیت طبیعی است.

اگر این احساسات بیش از حد در حال افزایش است، چند نفس عمیق بکشید و به آنچه اکنون می‌توانید ببینید و یا می‌شنوید در اطراف خود متمرکز شوید.



هر وقت احساس کردید بسیار استرس دارید یا ناراحت هستید این کار را انجام دهید.



فاریس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸.

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی

با ذهن خود مهربان باشید

به یاد داشته باشید - دوستانان
دردسترس هستند ...
شما فقط باید با آنها تماس بگیرید

وقتی با دوستان و
خانواده صحبت می
کنید احساس نزدیکی
بیشتری می کنید



فاریس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با ذهن خود مهربان باشید



هر کسی با شرایط استرس زا برخورد متفاوتی می کند، و همین وقتی همه در کنار هم گیر بیفتند می تواند سخت باشد.

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



با افراد خانه نیازهای خود را درمیان بگذارید و سعی کنید درک کنید آنها به چه چیزی نیاز دارند.

فاریس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی

با ذهن خود مهربان باشید

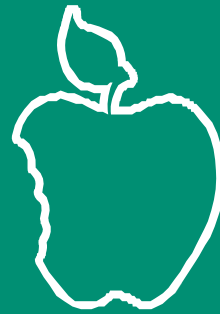
آیا امروز:



ورزش کرده اید؟



خندیده اید؟



خوراکی سالم خورده
اید؟



با کسی در خارج از خانه
ارتباط داشته اید؟

به یاد داشته باشید،
همه ما در این با هم
هستیم



فاریس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با ذهن خود مهربان باشید

هرکس با تغییر و مشکلات
برخوردی متفاوت دارد. در
گذشته زمانی که شرایط
سخت بوده چطور مدیریت
کرده اید؟



آیا می توانید برخی از این
راهکارهای مقابله را با
دوستان و خانواده به
اشتراک بگذارید؟

فاریس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی

با ذهن خود مهربان باشید

آیا روشهای فاصله گذاری
اجتماعی وجود دارد که
بتوانید حال همسایه یا
کسانی که تنها هستند را
پرسید؟



اگر این کار را انجام
دهید دو نفر خوشحال
می شوند

فارسی | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی

با ذهن خود مهربان باشید

فعالیتی را امتحان کنید زمانی که احساس استرس دارید یا نا مطمئن هستید



تصور کنید که در جای امن خود هستید - ممکن است کنار یک آبشار باشد، یا کوه یا جنگل.

تصور کنید که چطور به نظر می رسد، چه بویی را حس می کنید و به آرامی نفس بکشید. به خود بگویید، 'من ایمن هستم.'



فاریس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸.

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با ذهن خود مهربان باشید

طبیعی است که استرس و بلا تکلیفی باعث می شود خاطرات دوران پر استرس گذشته زنده شوند. اگر متوجه شدید این اتفاق زیاد میافتد، سعی کنید ذهن خود را به زمان حال برگردانید:



۵ چیزی که می توانید ببینید



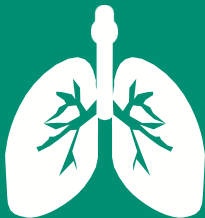
۴ چیزی که می توانید بشنوید



۳ چیزی که می توانید لمس



۲ چیزی که می توانید بو کنید



۱ نفس عمیق بکشید

فارس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی



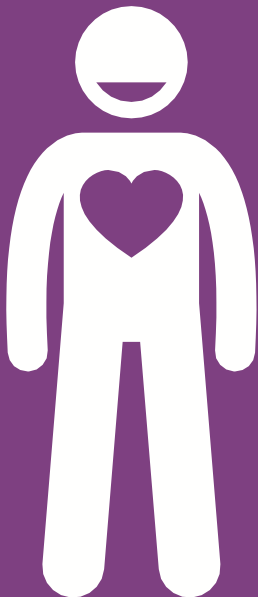
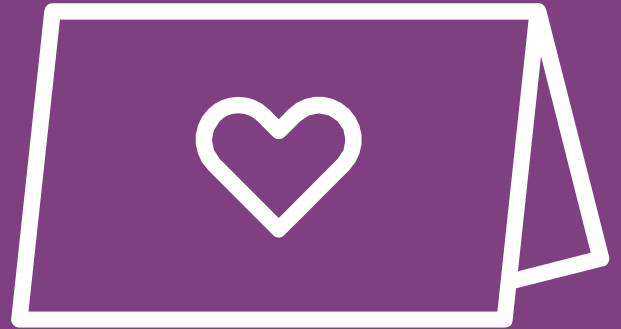
phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

با ذهن خود مهربان باشید



از قدرت مهربانی استفاده کنید تا خود و دیگران احساس قدرتمندی و شادی بیشتری داشته باشید.

آیا می توانید برای کسی کارت بفرستید، غذا درست کنید، آهنگ یا کتاب مورد علاقه تان را به اشتراک بگذارید



تمرین شفقت و مهربانی می تواند منجر به یک سیستم ایمنی قوی تر، شادی بیشتر و کاهش سطح استرس و افسردگی شود.

فاریس | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی

با ذهن خود مهربان باشید

تمرین قدردانی می تواند تأثیر
مثبتی بر سلامت روان شما
بخصوص در زمان استرس یا
تغییر زیاد داشته باشد.



به تنهایی، یا با یک دوست یا
یکی از اعضای خانواده، سعی
کنید هر روز ۳ مورد را ذکر
کنید که بابت آنها سپاسگزار
هستید.

فارسی | Farsi

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی