

## د بیلوالی او گوبنیتوب (قرنطین) په ستونزمنو حالاتو کی لارښوونې

### د فشار او ستونزو سره د مقابلي لپاره اقدامات

#### عمومی معلومات:

د نا امنی او ویری په چاپیریال کی د شخړو زیاتوالی او د تاو تریخوالی د بریدنو خطر ډیریدلی شی . منفی احساسات، فشار او ژر په قاریدل او غصه کیدل په استثنايي حالاتو کی عادی او نورمال دی . دا د یو چا په وړاندی خورونوکی احساسات درلودل هومره بد نه دی ، دا یوازی هغه وخت خطرناک کیدای شی چی یو بل سره ژوند کوی. له بدمرغه د تاوتریخوالی او بریدونوسره د مبارزی لپاره هیڅ ډول کودی او جادویی ترکیبونه نه شته.

تاسو څه کولای شئ چی دشخړو د ډیریدو مخه ونیسی، په ورځني ژوند کی د زده کړی مطالعی او کاری ساعتونو سره په سهار او ماسپینین کی خالی وخت دځان لپاره گوبنی کړی.

خوزبنت ولری بیلابیل تمرینونه اجرا کړی (یوتوب، دجمناسټک کلپونه ،دیوگا گروپونه او داسی نور ډیر آنلاین وړاندیزونه او خدمتونه لری).

تازه هوا ته ولاړ شئ که کولای شئ او دا امکان تاسو موجود وی، په نورو حالتونوکی د ماشومانو سره لوبی وکړی چی دوی هم په خوزبنت او حرکت کی شی.

په واضیح ډول ساعتونه وویشی چی د کورنی هر غری پری باندی مصروف وی ، د کورنی غریو ته اجازه ورکړی چی بهر ووځی اود بیرته ستندیلو لپاره یی چمتو کړی ،ځینی وختونه خپله غوسه څرگنده کړی ،تاسو باید دخپل ځان سره ریښتینی اوسی، او کله چی پوه شوی چی له نظره غورزیدلی یی خپله تیروتنه ومنی دا لومړی گام دی او د ستاینی نښه ده .

ووی چی مرستی ته اړتیا لری کله چی شخړی ډیریری مرسته تر لاسه کړی:

د ملگروڅخه، د مشوری ورکولو مرکزونوڅخه، او د پراخه تاوتریخوالی په صورت کی دپولیسو او یاهم د ماشومانو او ځوانانو د مرستندویانو څخه مرسته وغواړی.

مهمی تلفنی شمیری:

تاسو زمونږ ملاتړ غواړی؟ مونږ سره اړیکه ونیسی: دښوونځیو د ارواپوهنی د وړیا مشورو لری اوس هم تاسو سره مرسته کولای شی، تاسو دلته کولای شئ دټولو اړیکو دټینگولو یو لست ومومی .

د ماشومانو او لویانو لپاره اړیکی د سیم (تلفون) له لاری دڅلورویشتو ساعتونولپاره ۱۴۷ شمیره

د بنځو په وړاندی د تاوتریخوالی لپاره د مرستی شمیره ۰۸۰۰۲۲۲۵۵۵

هغی مشوری او لارښوونی چی د اتریش د ارواپوهنی مسلکی ټولنی لخوا وړاندی شوی: BÖP

دغه معلومات د فدرال ځوانانود نمایندگی څخه - دماشومانو او لویانو لپاره په ځانگری ډول چمتو شوی.