
به نگرانی ها یا تشویش های خود کمک کنید



اول: با دیگران ارتباط برقرار کنید



راه های ارتباط:

- ملاقات با اعضای خانواده، دوستان و دیگر افراد در جامعه محلی شما
- وقت گذاشتن برای ارتباط با دیگران از طریق تلفون، اس ام اس یا از طریق ایمیل و شبکه های اجتماعی
- پیوستن به سازمان ها یا گروه های محلی در منطقه شما، به طور مثال کلاب های فوتبال، خیاطی یا گروه بازی
- رفتن به مسجد و یا مرکز اسلامی منطقه خود. می توانید نزدیک ترین مرکز را از طریق وب سایت زیر پیدا کنید:

www.mosquedirectory.co.uk

این طبیعی است که در شرایط دشوار می خواهید که با تشویش های خود تنها باشید، ولی داشتن ارتباط با دیگران مهم است زیرا می تواند برای شما موارد زیر را فراهم کند:

- **فرمتی برای صحبت در مورد تجارب خویش و کسب نظرات در مورد آنها**
- **تأیید هویت ما و کمک به شریک ساختن همدردی بابت سختی هایمان**
- **حمایت عاطفی و امکان همدردی با دیگران**

می دانیم که ممکن است در حال حاضر احساس دلتنگی یا ترس داشته باشید. بسیاری از مردم نگران رویداد هایی هستند که در کشور های اصلی شان اتفاق می افتد و ممکن است در این مدت نگران دوستان و خانواده های خویش باشند.

همچنین می توانید «پنج راه خوب اندیشیدن برای صحت روان» و فرامین اسلامی را مفید ببایید که نشان می دهد چه تعداد از نظریات و افکار ارائه شده در اینجا، در آموزه های اسلامی نیز تشویق شده اند. ما برخی از آنها را در این جا آورده ایم. شما می توانید با مراجعه به وب سایت آنها تمام این راهنمایی ها را دریافت کنید:

www.good-thinking.uk

ممکن است در مورد آینده خویش نگران باشید یا مشکل خواب داشته باشید یا تغییراتی در اشتهاى شما به وجود آمده باشد. احساس این چیزها طبیعی است، اما می خواهیم بدانید که تنها نیستید و برای هر مشکلی که دارید کمک موجود است.

در اینجا، امیدواریم چیزهای مختلفی را دریابید که با انجام آن ها می توانید خود را صحت مند نگه دارید و اگر شرایط برایتان دشوار است، راههای مفید تری برای دریافت کمک و حمایت پیدا کنید. این پنج نظر و ابزار که مانند تمرین هستند، به شما کمک می کنند تا در لحظه کنونی احساس ثبات کنید و نگرانی ها و تشویش ها بالای شما غلبه نکند.

دوم: فعالیت فیزیکی داشته باشید

فعالیت جسمی استرس را کاهش می دهد و کمک می کند بهتر بخوابیم. اگر بیرون رفتن برای شما بی خطر است، هر روز کمی هوای تازه بگیرید یا با پیاده روی و دویدن، زمانی را برای ورزش اختصاص دهید. اگر بیرون رفتن برای شما آسان یا ممکن نیست، تا جایی که می توانید به حرکات جسمانی در داخل خانه ادامه دهید.

راه های فعال ماندن:

پیاده روی در منطقه یا پارک های محلی
ورزش های آسان و کم خطر مانند حرکات کششی
اگر به اینترنت دسترسی دارید، تمرین های 5K to Couch ان اچ اس را پیدا کنید یا تمرینات 10 دقیقه ای را انجام دهید. می توانید با مراجعه به وبسایت زیر آن را پیدا کنید:

این نه تنها برای صحت جسمانی بلکه برای تناسب اندام شما عالی است و می تواند:

- تشویش یا استرس شما را کاهش دهد
- به شما کمک کند تا احساس مثبت تری داشته باشید
- خطر ابتلا به بیماری های بلندمدت را کاهش دهد

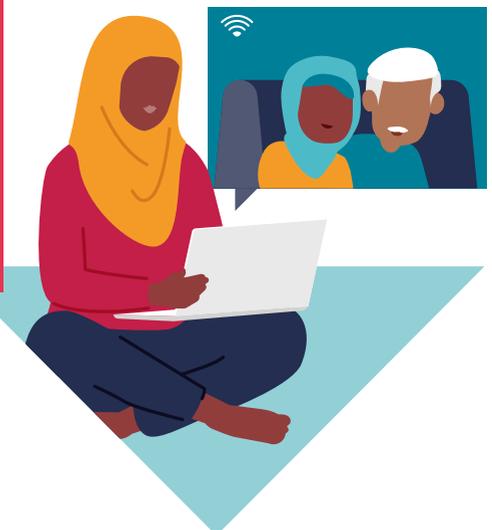
همانطور که در «پنج راه خوب اندیشیدن برای صحت روان» و همچنین فرامین اسلامی تأکید شده است، خداوند نیز در قرآن ما را تشویق می کند که با او ارتباط برقرار کنیم.

«و هنگامی که بندگانم از تو درباره من بپرسند، من در واقع به آنها نزدیکم، من دعای هر دعاکننده ای را هنگامی که مرا ذکر میکند مستجاب می کنم»

قرآن ۶۸۱: ۲

راه های ارتباط با خدا:

- اختصاص دادن روزانه ۵ دقیقه به تلاوت یا گوش دادن به قرآن
- انجام دادن «ذکر» (یا شکرگزاری) صبح و شام به سفارش پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم
- صرف چند دقیقه در روز به دعا (توسل)؛ آنهایی که پیامبر (ص) توصیه کرده، یا دعاهای شخصی خودتان به زبان خودتان



چیزهای جدید یاد بگیرید



آموختن مداوم در طول زندگی اعتماد به نفس را بهبود می بخشد و تعامل اجتماعی و زندگی فعال را تشویق و ترغیب می کند.

تحقیقات همچنین نشان می دهد که یادگیری مهارت های جدید می تواند رفاه و آسایش شما را از راه های زیر بهبود بخشد:

- تقویت اعتماد به نفس و کاهش احساس کسالت
- کمک به پیدا کردن اهداف تان
- مشغول نگه داشتن ذهن تان

راه های آموختن در زندگی:

- مطالعه کتاب های که از آنها لذت می برید
- زبان جدید یاد بگیرید یا مهارت های انگلیسی خود را بهبود بخشید
- درباره منطقه زندگی خویش بیشتر بدانید
- غذای جدید بپزید
- سرگرمی قدیمی را دوباره آغاز کنید یا سرگرمی جدیدی را آزمایش کنید
- برای یک دوره آموزشی آنلاین ثبت نام کنید

همانطور که در «پنج راه خوب اندیشیدن برای صحت روان» و همچنین فرامین اسلامی تأکید شده است، دانش و یادگیری در اسلام بسیار مورد ستایش قرار گرفته که در این دعای قرآنی ذکر شده است:

«وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» (پروردگارا علم مرا بیفز) قرآن ۱۱۴:۲۰

راه های مختلفی برای آموختن در سراسر زندگی و تعیین اهداف جدید در زمانی که در خانه هستید وجود دارد. شما می توانید:

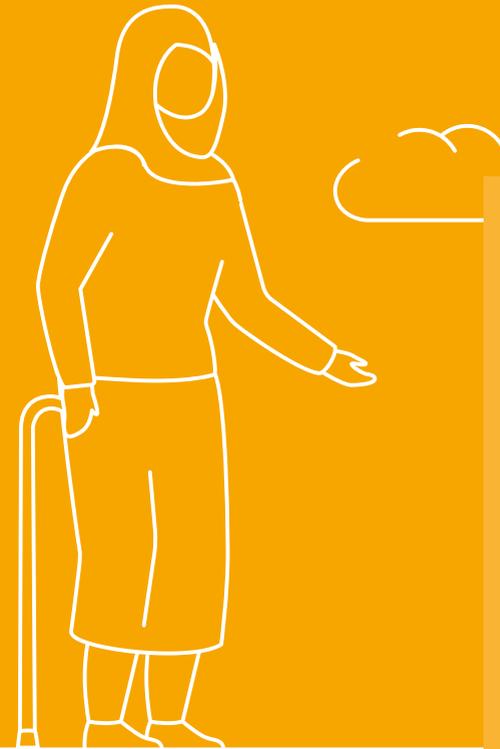
- چند آیه از قرآن کریم یا دعای کوتاه پیامبر (ص) را حفظ کنید
- کتاب هایی را بخوانید که از آنها لذت می برید (شاید با دوستان خود یک گروه مجازی مطالعه قرآن/حدیث راه اندازی کنید)



چهارم:

با دیگران مهربان باشید

کسانی که که به کمک به دیگران علاقه نشان می دهند، به احتمال زیاد خود را شاد احساس می کنند. مهربانی ها، هر چند کوچک هم باشد می تواند صحت و شادی شما را زیاد کند.



شما می توانید این کار
ها را انجام دهید:

- احوال پرسی از دوستان و اعضای خانواده
- شنونده خوب بودن بدون قطع کردن حرف طرف مقابل
- انجام کارهای داوطلبانه یا شرکت در فعالیت های محلی جدید

همانطور که در «پنج راه خوب اندیشیدن برای صحت روان» و همچنین فرامین اسلامی تأکید شده است، «زکات» (صدقه) رکن سوم اسلام است و «صدقه» (خیرات داوطلبانه) در اسلام بسیار توصیه شده است.

احسان و مهربانی می تواند پاداش زیادی را از جانب خداوند برای شما به همراه داشته باشد. مهم است که برای همه ابراز دلسوزی و رحم کنیم. شما می توانید این کارها را امتحان کنید:

فقط لبخند زدن به دیگران، این یک نوع صدقه در اسلام است، همانطور که به فرموده پیامبر (ص) «لبخند صدقه است» [در ترمذی]

تشکر کردن از کسی که کاری انجام داده است. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «کسی که از مردم تشکر نکند، خدا را شکر نکرده است» [سنن ابی داود]

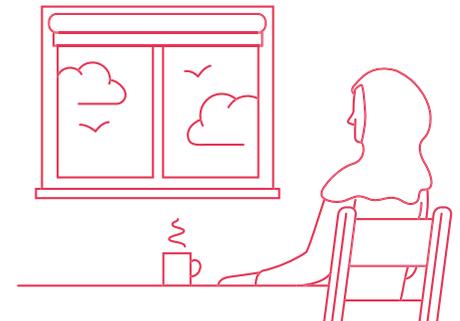
به لحظه حال توجه کنید

گاهی ممکن است احساس کنید که یک پایتان در اینجا و پای دیگرتان در کشور خودتان است، و اتصال به زمان حال می تواند دشوار باشد. مهم است از چیزهایی که شما را ناراحت می کند مانند اخبار یا رسانه های اجتماعی، برای مدتی دوری کنید.

این واقعاً مهم است که حواستان به خودتان باشد و به احساس خود گوش بدهید. هر روز شنونده دلسوز و مهربان خود باشید.

این می تواند:

- خواب شما را بهبود بخشد
- استرس و تشویش شما را کاهش دهد
- درد مزمن شما را کاهش دهد



همانطور که در «پنج راه خوب اندیشیدن برای صحت روان» و همچنین فرامین اسلامی تأکید شده است، به خود اجازه دهید تا با افکار، احساسات، بدن و دنیای اطرافتان ارتباط برقرار کنید

این اغلب «ذهن آگاهی» نامیده می شود. این امری است که در اسلام نیز توصیه شده است و به «خشوع» (توجه کردن یا تواضع) معروف است و به نمازگزاران بسیار توصیه شده است؛ به کلماتی که می خوانید، معنی آن ها، حرکاتتان در نماز و جایی که چشمهایتان تمرکز دارد توجه نمایید.

«زمین را (در فصل زمستان) خشک و مرده می بینی، اما هنگامی که آب باران بر آن فرو می فرستیم، به حرکت درمی آید و می روید؛ و از هر نوع گیاهان زیبا می رویاند»

قرآن - ۳۳:۵

- می توانید با کارهای زیر شروع کنید:

- گذراندن وقت با طبیعت و تأمل در آن

دره نوبت نماز روزانه خود «خشوع» را تمرین کنید. به کلماتی که تلاوت می کنید، معنی آنها، حرکات خود در نماز و محل تمرکز چشمانتان توجه نمایید



راه‌های دریافت حمایت مسلکی

کتاب کار «مقابله با آسیب روحی» از مجموعه «خوب اندیشیدن» می‌تواند برای شما مفید باشد که در وب سایت زیر موجود است:

www.good-thinking.uk/workbooks

این کتاب تکنیک‌هایی را برای کمک به اشخاصی که آسیب‌های روحی را تجربه کرده‌اند و اکنون خارج از خطر هستند ارائه می‌کند و فیلم‌های کوتاهی هم همراه آن وجود دارد.

یکی از راه‌ها دریافت کمک این است که نزد داکتر عمومی محلی راجستر کنید و برای ویزیت وقت بگیرید. نرس‌ها و داکترها در کلینیک محلی شما معاینات، توصیه‌ها و تداوی را برای حفظ صحت بدن، قلب و ذهن شما ارائه می‌نمایند.

این کار به صورت محرمانه انجام می‌شود. یعنی هر چیزی که به داکتر می‌گویید، بشمول معلومات شخصی و سوابق پزشکی شما، به صورت خصوصی نگه داشته می‌شود.

بسیاری از افراد در یک مقطع از زندگی خود احساس نگرانی می‌کنند و برخی دیگر ممکن است علائم ذیل را داشته باشند:

- احساس ناخوشی
 - مشکلات خواب
 - درد شکم
 - سردرد
 - در بسیاری اوقات احساس خستگی
 - تغییر در اشتها
 - فکرها و احساس‌های منفی
 - احساس درد بدون دلیل مشخص
- تماس با کسی که به او اعتماد داریم یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانیم برای حفظ صحت خود انجام دهیم، اما کمک مسلکی نیز در دسترس شماست. یک داکتر فمیلی (یا داکتر عمومی) کسی است که می‌توان با او صحبت کرد و شما را بدون کدام قضاوت کمک می‌کند.

چند تمرین پایه که می‌توانید امتحان کنید



1 تمرین تنفس

- یک جای آرام پیدا کنید. می‌توانید این تمرین را در حالیکه بالای چوکی نشسته و پاهایتان روی زمین است انجام دهید
- یک دستتان را بالای سینه و دست دیگرتان را بالای شکم تان بگذارید
- به مدت چهار ثانیه نفس را به داخل بکشید و بلند شدن شکم تان را احساس کنید.
- بعد به مدت چهار ثانیه نفس را بیرون کنید و به آهستگی شکم خود را فشار دهید.
- می‌توانید این کار را چند بار تکرار کنید.

2

تمرین ۱، ۲، ۳، ۴، ۵

- یک جای آرام پیدا کنید. می‌توانید این تمرین را در حالت نشسته یا درازکشیده انجام دهید.
- پنج چیز که می‌توانید ببینید را نام ببرید
- چهار چیز که می‌توانید لمس کنید را نام ببرید
- سه چیز که می‌توانید بشنوید را نام ببرید
- دو چیز که می‌توانید بو کنید را نام ببرید
- یک چیز که می‌توانید بچشید را نام ببرید
- می‌توانید این تمرین را هر چند بار که بخواهید تکرار کنید

جاهای دیگر برای دریافت کمک

مورد مسکن، صحت و رفاه. می توانید از راه های زیر با آنها تماس بگیرید:

📧 www.afghanassociationlondon.org.uk

✉ aalharrow@aol.com

☎ 0208 861 6990



گود تینکینگ (خوب اندیشیدن) تحت پشتیبانی ان اچ اس و شوراهای شهر لندن است. آنها پشتیبانی دیجیتال رایگان، ۴۳ ساعته و ۷ روز هفته را برای کسانی که به دنبال مشاوره صحت روان هستند ارائه می دهند. «پنج راه خوب اندیشیدن برای صحت روان» و فرامین اسلام، نشان می دهد که چه میزان از نظریات ارائه شده در اینجا در آموزه های اسلامی نیز سفارش شده است. می توانید راهنمایی کامل را در وب سایت آنها بخوانید. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید:

www.good-thinking.uk

لطفاً توجه داشته باشید که متأسفانه همه کمک ها به زبان شما در دسترس نیست، اما می‌توانیم این راهنما حاوی ترکیبی از خدمات، پشتیبانی و گزینه‌های دریافت مشاوره باشد.

اگر ترجیح می دهید تا در مورد دریافت انواع مختلف حمایت ها که برای شما موجود است صحبت کنید



انجمن افغان پیوند یک سازمان اجتماعی و خیریه است که خدمات فرهنگی مناسب را برای جامعه پناهجویان و مهاجرانی ارائه می کند که نیازهای آنها توسط ارائه دهندگان اصلی خدمات برآورده نمی شود. پیوند به نیازهای بهداشتی، اجتماعی، فرهنگی، رفاهی، آموزشی و شغلی اعضای این جامعه، به ویژه افرادی که از نظر اجتماعی منزوی هستند، پاسخ می دهد. می توانید از راه های زیر با آنها تماس بگیرید:

📧 www.paiwand.com/contact-us-referrals

☎ 0208 905 8770



انجمن افغانهای لندن

انجمن افغانهای لندن یک موسسه خیریه است که به کمک به پناهجویان و دیگر اعضای جامعه افغان در لندن اختصاص دارد. آنها طیف گسترده ای از خدمات و مشاوره ها را ارائه می دهند؛ شامل پروژه های آموزشی، رویدادهای فرهنگی، مشاوره های مهاجرت، ارجاع و مشاوره عمومی در



همه کسانی که در انگلستان زندگی میکنند حق دارند نزد داکتر عمومی راجستر شوند

- برای این کار نیازی به آدرس ثابت ندارید
- نیازی به سند تثبیت هویت یا شناسایی ندارید
- وضعیت مهاجرت شما مهم نیست
- راجستر نزد داکتر عمومی (جی پی) رایگان است
- می توانید به خواسته خود داکتر، نرس یا مترجم مرد یا زن درخواست کنید
- اگر انگلیسی نمی دانید یا نمی توانید به زبان انگلیسی صحبت کنید، داکتر عمومی باید از مترجم حرفه ای استفاده کند

ممکن است از شما بعضی اسناد خواسته شود، اما اگر آنها را نداشته باشید، داکتر عمومی نمی تواند به راجستر شما پاسخ منفی دهد. Doctors of the World می تواند به شما کمک کند تا داکتر عمومی در نزدیکی محل زندگی شما برایتان پیدا کند:

0808 1647 686

(تلیفون رایگان، دوشنبه تا جمعه از ساعت 10 صبح تا 12 ظهر)

اگر مشکلی در راجستر یا مراجعه به پزشک دارید، HealthWatch محلی شما می تواند شما را راهنمایی کند. برای مشورت با آنها به این شماره تماس بگیرید:

0300 68 3000

همچنین می توانید اطلاعات بیشتر و توصیه های عملی در مورد دسترسی به مراقبت های صحتی را در اینجا بیابید:

www.refugeecouncil.org.uk/getsupport/services/therapeutic-wellbeing-resources/

این منبع توسط دفتر بهبود و رفع نابرابری های صحت،
تأمین و حمایت شده است.



Office for Health
Improvement
& Disparities

درباره این منبع

این منبع توسط تراپو ال دی ان با مشارکت انجمن افغانهای لندن، انجمن افغان پیوند، شورای پناهجویان و مرکز ای اس آرسی برای جامعه و صحت روانی در کینگز کالج لندن و گود تینکینگ تهیه شده است. «پنج راه خوب اندیشیدن برای صحت روان» و فرامین اسلام توسط شورای مسلمانان بریتانیا، انجمن پزشکی اسلامی بریتانیا و هیئت علما و امامان بریتانیا، با همکاری تیم صحت عمومی منطقه نیوهام لندن حمایت می شود. معلومات مکمل به صورت آنلاین در وب سایت زیر موجود است:

www.good-thinking.uk



از همکاران در هیلت لندن پارتنرشپ مرکز و شمال غرب لندن، ان اچ اس اف تی جنوب لندن و مودسلی ان اچ اس اف تی شورا های لندن و مقامات لندن تشکر می کنیم.

تراپو ال دی ان عبارتست از یک مشارکت بین ان اچ اس لندن، خدمات عمومی، شهردار لندن، شوراها و موسسات خیریه، برای ارتقای صحت روان و رفاه بهتر برای همه.

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید:

www.thriveldn.co.uk