



د کوروناویروس 2019 اضطراری حالت په دوران کی، په کورکی فشار(سترس) اداره کول

د اضطراري حالت په جريان کي د غم ، گدو دي ، ويره ، قهر ، فشار تجربه کول عادي خبره ده

د دي دورې سره مقابلی لپاره خيني ساده لارښوونی دي دلته تاسی ته بنیو کور جيل يا بندیخانه نه ده ، بلکه کیدای شي یوبنه پناه خای وي د آرام کولو ساعتونه ، غرمي ډوډي، مابنام ډودي ساعتونه برقرار وساتی: موږ ثبات تهرا تیا لرو.

د خایونو حفظ الصحه او نظم ته پاملرنه وکړئ، د خپل ځان او جاموپه پاک او منظم ساتلو کي هم پاملرنه وکړئ کافي رژيم ، خوب او فزيکي تمرين هم تعقیب کوي .

ميوزيك ته غور شئ ، فلمونه وکوري، خپل شخصي افکار ولیکي ، لوستل او هغه څه وکړئ چي تل يې غواړي وکړۍ ليکن د وخت د کمبنت په وجه يې نشي کولائي.

د کور نه خلکو سره اړيکي ونيسي د تليفون ، برېښيلاک ، ټولنیزو شبکو او ویدیو زنگونو له لاري، لري خلکو سره اړيکه ونيسي.

وريا روانی خدمات فعال دي، که فشار(سترس) شديد وي ، نو سگرت څښل ، مذرره توکي او الکول مه کاروئ. روانی درمل پرته له معیارونو او طبی هدایاتو پرته مه استعمالوئ. خپل داکتر ته زنګ ووهی او د اروا پوهنۍ(روان شناس) مشوره وغواړي.

تاسي دمخه له نورو سختو شيبيو سره مخ شوي یاست. له ځانه او نورو خلکو څخه بنه مثالونه واخلي

د رسمي سرجينو يا رسنیو له لاري په ورڅ کي یو يا دوه څله ځانونه له ورخنۍ حالاتو نه خبرکړئ.

دا حالت په تولو اغیزه کوي، تاسو یوازي نه یاست، راټلونکي پلانونه تصور کړئ او خپل پت يا هیر شوي مهارتونه ومومني.

منه



MANAGING STRESS AT HOME CORONAVIRUS EMERGENCY 2019

During an emergency it is normal to experience sadness, confusion, fear, anger, stress.

Here are some simple tips to deal with this period:

- 1 - The house is not a prison, it can rather be a refuge.**
- 2 - Take care of the spaces in hygiene and order and take care of yourself also in clothing.**
- 3 - Keep the hours of rest, lunch, dinner: we need stability.**
- 4 - Follow an adequate diet, sleep, and sport .**
- 5 - Listen to music, see movies, write personal thoughts, read and do what you always wanted to do.**
- 6 - Communicate with people at home and contact distant people via phone, email, social networks, video calls.**
- 7 - Free psychological services are active. If the stress is intense, do not abuse smoking, drugs and alcohol. Do not take psychotropic drugs without criteria and without medical indications. Call your doctor or seek the advice of a psychologist.**
- 8 - You have already faced other difficult moments. Take good examples from yourself and from other people.**
- 9 - Continue to get informed, once or twice a day, through official sources.**
- 10 - This condition affects everyone, you are not alone. Imagine future plans and discover your hidden or forgotten skills.**

#CAMERAASUDAPS





التعامل مع الضغط النفسي في المنزل خلال فترة الحجر الصحي / فيروس كورونا المستجد

من الطبيعي أن تشعر بالحزن والارتباك والخوف والغضب والتوتر أثناء حالة الطوارئ. إليك بعض النصائح البسيطة للتعامل مع هذه الفترة:

1. البيت ليس سجناً ، بل يمكن أن يكون ملجاً
2. احتفظ بساعات الراحة والغداء والعشاء: نحن بحاجة إلى الاستقرار.
3. الاعتناء بنظافة المساحات والنظام والعناية بنفسك وبملابسك
4. اتباع نظام غذائي ملائم والنوم وممارسة الرياضة
5. استمتع إلى الموسيقى وشاهد الأفلام واكتب الأفكار الشخصية واقرأ وافعل ما أردت دائمًا القيام به.
6. التواصل مع الأشخاص في المنزل وال التواصل مع الأشخاص البعيدين عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والشبكات الاجتماعية ومكالمات الفيديو.
7. إذا كان الفgett شديداً خدمات الصحة النفسية متاحة مجاناً، لا تتعاطى التدخين والمخدرات والكحول. لا تتناول أدوية ذات تأثير نفسي بدون معايير وبدون مؤشرات طبية. اتصل بطبيبك أو اطلب نصيحة طبيب نفسي.
8. لقد واجهت بالفعل لحظات صعبة أخرى.خذ أمثلة جيدة من نفسك ومن الآخرين.
9. الاستمرار في الاستفسار مرة أو مرتين في اليوم من خلال مصادر رسمية.
10. هذه الحالة تؤثر على الجميع ، فأنت لست وحدك. تخيل الخطط المستقبلية واكتشف مهاراتك المخفية أو المنسية.

#CAMERAASUDAPS





KASE KA MIN E KE TCGS CGCT E AN KA SIRANEGEW LA ANI AN KA HAMINANKOW LA CORONAVIRUS SAN 2019 .

An b̄e ni wagati ḡelenman kōn nala an ka kan kan siran, ni ka dimi d̄ ana, ani hakili gnagami d̄ ana.

Ladilikanw j̄ogonmaw file :

- 1. So kōn na t̄e kaso ye, nka lafiya ȳor̄d̄ d̄e ye so ye.**
- 2. A ye basigili k̄e lafiya wagatiw la, kile fana, ani surafana: anw malo b̄e basigili la.**
- 3. An gan hakili t̄o ȳor̄ saniya la, nin gafew laben, nin ka dumuni nguman k̄e, ka sinok̄o.**
- 4. kojuman, nin ka farikolo j̄enage.**
- 5. A ye d̄on kiliw lamen, ka filmuw lajew k̄e, nin kanw hakilinataw s̄eben, nin ka kalanw k̄e, ka kow k̄e anw kube f̄en ka k̄e.**
- 6. A ye a ka m̄ogow w̄el̄e muju ȳor̄ ka ḡen anw la, telefoniw ye, emailiw la, ji sociale sanfe, appel videow la.**
- 7. Barayaw b̄e se kan ji o ye hakili denme bawun ye, o bi d̄em̄e fu.**
- 8. Ni hamina kow b̄ee aw la, ni sira gn̄ew, aw t̄e d̄ol̄min, aw t̄e sigarati min, aw t̄e d̄or̄guta. Aw t̄e fura kise jugumin, i b̄e i ka d̄ogd̄a w̄el̄e i ka siran gn̄ew f̄a a ye walima a b̄e f̄erek̄e ki lata hakili lajew law ye.**
- 9. Aw ye wagati ḡelenmanw t̄e men, a ye misaliya ta aw ȳere ani m̄ogow h̄eerew ni ka bilasira nguman taa.**
- 10. A yaw kounafoli si j̄e kele si j̄e fula kile kōn kunnafoni jabaranin sanfe Ni ta bolofenw a b̄e b̄enkan, aw kelen t̄e, a ye aw j̄ogena file ni kaw miiriya aw ka poroje nataw la, ni aw ka hakilina pina lenw ko.**

#CAMERAASUDAPS





URGENCE SANITAIRE CORONAVIRUS COMMENT GERER LE STRESS CHEZ VOUS

Pendant ce temps de crise c'est normal de se sentir trist, confus, effrayé, en colère ou stressé.

Voici quelques conseils simples pour faire face à cette période:

- 1 - La maison n'est pas une prison, cela peut être tout à fait un refuge.**
- 2 - Maintenez les horaires du repos, du déjeuner, du dîner : on a besoin de stabilité.**
- 3 - Prenez soin des espaces, de l'hygiène et de l'ordre. Prenez soin de vous et de votre apparence.**
- 4 - Suivez une bonne alimentation, dormez, faites des exercices physiques.**
- 5 - Écoutez de la musique, voyez des films, écrivez des pensées personnelles, lisez et faites ce que vous avez toujours voulu faire.**
- 6 - Communiquez avec les gens chez vous et contactez les personnes éloignées par téléphone, email, social, appels vidéo.**
- 7 - Des services psychologiques gratuits sont actifs. Si le stress est intense, vous n'abusez pas de tabac, de drogues et de l'alcool. Ne prenez pas de médicaments psychotropes sans critère et sans indications médicales.appelez votre médecin ou demandez l'avis d'un psychologue.**
- 8 - Vous avez déjà traversé d'autres moments difficiles. Prenez exemple sur vous-mêmes et sur d'autres personnes qui sont un point de référence pour vous.**
- 9 - Tenez-vous au courant, une ou deux fois par jour, par des sources officielles.**
- 10 - Cette condition concerne tout le monde, vous n'êtes pas tout seul. Imaginez des projets futurs et découvrez vos compétences cachées ou oubliées.**

#CAMERAASUDAPS





RADZENIE SOBE ZE STRESEM W DOMU – NAGLY WYPADEK KORONAWIRUSA 2019

Podczas nagłego wypadku normalne jest odczuwanie smutku, samieszania, strachu, gniewu, stresu.

Oto kilka prostych wskazówek dotyczących radzenia sobie w tym okresie:

- 1 - **Dom nie jest więzieniem, może raczej być schronieniem.**
- 2 - **Zachowaj godziny odpoczynku, lunchu, kolacji: potrzebujemy stabilności.**
- 3 - **Zadbaj o higienę i porządek w przestrzeni oraz dbaj o siebie również w ubraniach.**
- 4 - **Stosuj odpowiednią dietę, śpij, ćwicz.**
- 5 - **Słuchaj muzyki, oglądaj filmy, pisz osobiste myśli, czytaj i rób to, co zawsze chciałeś robić.**
- 6 - **Komunikuj się z ludźmi w domu i kontaktuj się z odległymi osobami przez telefon, e-mail, sieci społecznościowe, połączenia video.**
- 7 - **Aktywne bezpłatne usługi psychologiczne. Jeśli stres jest intensywny, nie nadużywaj palenia, narkotyków i alkoholu. Nie należy przyjmować leków psychotropowych bez kryteriów i bez wskazań medycznych. Zadzwoń do lekarza lub skontaktuj się z psychologiem.**
- 8 - **Przeżyłeś już inne trudne chwile. Weź dobre przykłady od siebie i od innych ludzi dla ciebie dobre punkty orientacyjne.**
- 9 - **Kontynuuj zapytania, raz lub dwa razy dziennie, z oficjalnych źródeł.**
- 10 - **Ten warunek dotyczy wszystkich, nie jesteś sam. Wyobraź sobie plany na przyszłość i odkryj swoje ukryte lub zapomniane umiejętności.**

#CAMERAASUDAPS





Saytu sa stress si birr keurgui - MBAAS MI DI CRONAVIRUS 2020

Si diamano gi diaduna nitki am xhèl bu diaxhaso, stress, wala ragal.

Ay tektal nguir meuneu muthiu si diamano.gi

- 1 - Keurgui du kasu waye laaku gu woor la.
- 2 - Sammante ak waaktu nopalu ak lekke: soxhlanegnu nekiin wu selleu.
- 3 - sellaal deeku waayi ak deekiin wi.
- 4 - lekke bu selleu, nelaw yu doy ak taggat sa yaram.
- 5 - Deglu musique, setaan film, bindeu sen xhalaat, def lilen soop ci diamano.gi.
- 6 - Dioko ak gni nekkeu ci biir keurgui, wo tèlefond, wala bataxhaal ci beep xarala diamano, gni soori.
- 7 - Amalnagne ay ndimbal ci xelaal bodul faay, su stress bi diegei daayo, bul eupal si am tukh, stenebar wala saangara. Bul dieel ay garap te laadio doctor, telefonel sa doctor wala nga laajthe gniy xelalaate.
- 8 - Dandu nga diamano yu guena diafe yi. Royal ci sa boppe wala benen royuway bu bakh.
- 9 - Deg.lul information benn ba nyari yoon si bees ci ay xhibaar yu leer.
- 10 - Diafe diafe bi dadial na gneep, du yao rek. Xhaalatal ay project nguir elak dina fegnaal ci yaw ay maan maan yu nabu wala yo hamutoon wala yingua fate woon.

#CAMERAASUDAPS





GESTIRE LO STRESS IN CASA - EMERGENZA CORONAVIRUS 2019

Durante un periodo di emergenza è normale provare tristezza, confusione, paura, rabbia, stress.

Ecco qualche semplice consiglio per affrontare questo periodo:

- **La casa non è una prigione, può essere piuttosto un rifugio.**
- **Mantenete gli orari del riposo, del pranzo, della cena: abbiamo bisogno di stabilità.**
- **Abbiate cura degli spazi nell'igiene e nell'ordine e abbiate cura di voi anche nell'abbigliamento .**
- **Seguite un'alimentazione adeguata, dormite, fate esercizio fisico.**
- **Ascoltate musica, vedete film, scrivete pensieri personali, leggete e fate quello che avreste sempre voluto fare.**
- **Comunicate con le persone in casa e contattate le persone lontane tramite telefono, email, social, videochiamate.**
- **Sono attivi servizi psicologici gratuiti. Se lo stress è intenso, non abusate di fumo, droghe e alcool. Non assumete psicofarmaci senza criterio e senza indicazioni mediche. Telefonate al vostro medico o chiedete la consulenza di uno psicolog.**
- **Avete già affrontato altri momenti difficili. Prendete esempio da voi stessi e da altre persone per voi buoni punti di riferimento.**
- **Continuate ad informarvi, una o due volte al giorno, attraverso fonti ufficiali.**
- **Questa condizione riguarda tutti, non siete soli. Immaginate progetti futuri e scoprite le vostre abilità nascoste e deminticate.**

#CAMERAASUDAPS

