



د COVID-19 وږيا پرمهال د زېږون وروسته کور ته بېرته تلل

د COVID-19 وږيا د ډيرې والدين لپاره د ماشوم د زېږون تجربه بدل كړې. دا د تمې خلاف او مشكل كيدى شي. كه ستاسې د زېږون پلان بدل شوى يا د زېږون وروسته د خپل ماشوم څخه جلا شوي پې، تاسې كور ته د انتقال په لړ كې ممكن اضافي ملاتړ ته اړتيا ولرئ. دلته ځينې طريقې دي چې له مخې يې تاسې كولى شئ د خپل ځان پاملرنه او د خپل ماشوم سره اړيکه مخته ويسي.

د خپل ځان پاملرنه كول



د نا ارامۍ يا اضطراب احساس كول عادي دي

ډيرې خلك د ماشوم زېږولو وروسته د نا ارامۍ يا اضطراب احساس كوي. كه د COVID-19 له امله ستاسې د زېږون پلان بدل شوى وي يا تاسې د خپل ماشوم څخه جلا شوي يې، نو تاسې ممكن د نا ارامۍ يا انديښنې احساس وكړئ. تاسې ممكن وغواړئ د باوري ملگري، د ټولنې غړي، يا د رواني روغتيا مسلکي فرد سره د خپلې تجربې په اړه وغږېږئ. كه ستاسې ذهن ته د ځان وژنې فکرونه راځي، تاسې هرکله كولى شئ د National Suicide Prevention Lifeline (ځان وژنې مخنيوي ملي ليکې) سره په 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) شميره اړيکه ونيسئ يا په [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat) ورسره چټ وكړئ.



ستاسې روغتيا مهمه ده

- دلته پدې اړه ځينې سپارښتنې دي چې تاسې څنگه كولى شئ خپلو اړتياو ته توجه وكړئ:
- خپل ځان د شاور، حمام يا كوم نور داسې څه چې تاسې ورڅخه خوند اخلئ كولو له لارې تغذيه كړئ.
 - هرڅومره ډير چې ممكن وي آرام وكړئ.
 - په خپل كور كې د خپل ژوند شريك، لوى ماشومانو او د ملاتړ نورو سرچينو څخه د مرستې غوښتنه وكړئ.
 - خپل ځانته وخت وكړئ. بهر كښينئ، ځانته تود څښاک چمتو كړئ، فلم وگورئ، كتاب ولولئ يا يوه ملگري ته زنگ ووهئ.



د خپل ماشوم سره اړیکه پالل

کله چې تاسې د خپل ماشوم پاملرنه کوئ، تاسې د یوبل سره اړیکه پالل. مسکا کول، په غیر کې نیول، خندا کول، د پیمپر بدلول، د خپل ماشوم رانیول، او تغذیه کول دا ټول هرڅه ستاسې ماشوم سره ستاسې سالم اړیکه جوړوي. تاسې اړ نه یې چې له هراړخه بشپړ اوسئ، فقط هغه څه وکړئ چې تاسې یې شئ، هرکله یې چې شئ.



د خپل ماشوم سره متقابل عمل کول

د خپل ماشوم اړتیاو پوره کولو د څرنګوالي زده کړې پرمهال په خپل ځان مهربانه اوسئ. ځینې ماشومان په خورولو، پورته کولو، سندرې ویلو یا د شالید غږونو غلي کولو سره ارامیږي، پداسې حال کې چې ځینې نور یې ممکن ارامیدل او غلي کیدل وغواړي.

د خوشحالی او خوښۍ شریکول ستاسې او ستاسې ماشوم لپاره ښه دي. د سندرو ویل، لوستل، او د خپل ماشوم سره لوبیدل ستاسې د ماشوم حالت ښه کولو کې مرسته کوي، هغوی ته د خونديتوب احساس ورکوي او د هغوی مغز وده کې مرسته کوي.

هڅه وکړئ:

- لوست وکړئ
- په آینه کې وګورئ
- موسیقي وغږوئ
- د پریوتو پرمهال یوځای په فرش پریوځوئ
- پټ پټونو ولوبیږئ
- د خپل ماشوم سره غږونه وکړئ

د څنګ ته نږدې کیدو او په غیر کې رانیولو له لارې فزیکي لمس او هوساینه ستاسې ماشوم لپاره ښه ده. په هرصورت، دا مهم دي چې د خپل ماشوم اشارو ته توجه وکړئ ترڅو پوهه شئ چې ستاسې د ماشوم څومره لمس کولو خوښیږي.



د خپل ماشوم پاملرنه کول

د خپل ماشوم تغذیه کولو کې پرمهال، د خپل ماشوم سترګو ته وګورئ او وځاندئ، وغږیږئ، سندرې ووايي یا ورته کوو وکړئ.

نرسنګ مشکل کیدی شي. که تاسې پدې لړ کې مشکل سره مخ یې ملاتړ شتون لري.

- د تي شیدو ورکولو مشاور ته د رجعت لپاره خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي څخه پوښتنه وکړئ.
- د تي شیدو ورکولو ځایی یا مجازي ملاتړ ګروپ لټون وکړئ.

ځینې وختونه ماشومان ژاړي او ناګراري کوي هېڅ مهم ندي چې تاسې د هغوی ارامولو لپاره څه کوئ. ژل ستاسې د ماشوم لپاره نورمال خبره ده، نو د ارام پاتې کیدو لپاره غوره هڅه وکړئ. که تاسې د مشکل وخت سره مخ یې د مرستې لپاره غوښتنه وکړئ.

- کله چې ماشومان چیغې وهي او ناګراري کوي ممکن وږي وي، ستړي وي، خوب کولو ته اړتیا ولري یا غواړي چې غیر کې واخیستل شي.
- کله چې ستاسې ماشوم ستړي وي هغوی ممکن وغواړي چې وزنګول شي او وګرځول شي.

سرچینې



- ستاسې د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي
- د 24 ساعته احساسی ملاتړ او رجعتونو لپاره د Washington Recovery Help Line (واشنګټن د رغیدنې مرستې لیکې) سره یا ستاسې په سیمه کې د رواني روغتیا بحران سره اړیکه ونیسئ warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org (د TTY کارونکو لپاره 711 ډایل کړئ بیا 988)
- La Leche League (د تي شیدو ورکولو ملاتړ) lalli.org
- March of Dimes د زیږون وروسته ډیپریشن marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- د Perinatal Support خدمتونه perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتنلو لپاره 1-800-525-0127 شمېرې ته زنګ ووهئ. د کڼو او هغو پېږدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شئ یا دلته برېښنالیک ولېږئ civil.rights@doh.wa.gov.