



د مقابلي تگلاري د اضطراب وختونو لپاره

مورن پوهيرو چې دا زمورن ټولو لپاره خورا ستونزمن او نامعلوم وخت دی او دا چې هرڅوک ممکن د هوساينې ځيني لارښوونو څخه دا مهمه ده چې مورن ټول د خپل ځان پاملرنې ته دوام ورکړو ، او دا لارښوونې د خلکو سره شريک کيدی شي چې کټه پورته کړي تاسو يې ملاتړ هم کوئ. پدې م معلوماتی پانه کی د بيلابيل راحت کولو مختلف ډوله طريقی شاملی دي او ممکن يو څه ستاسو لپاره د کار وړ وی او نور نه وی. دا عادي خبره ده او دا مهمه ده چې په هغه څه تمرکز وکړئ چې ستاسو او ستاسو هوساينې لپاره غوره وي. په دی هيله چې تاسو به هم هڅه وکړئ يو څه نوی ومومئ.

د ساه اخيستلو تخنيکونه

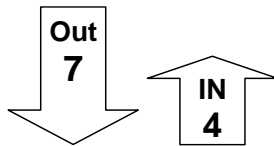
يو له لومړيو شيانو څخه يو څوک کولی شي کله چې دوی پوه شي چې دوی د اندیبنې احساس کوي يا په وپريدو پيل کوی په آرامی د ساه اخيستلو تمرين کول دي. لاندې درې بيلابيل میتودونه شتون لري چې ټول په ورته ډول کار کوي، د ډيرې مودې لپاره د ساه ويستل او لږ ساه اخيستل. د اکسیجن ډير ويستل او لږ اخيستل ساه اخيستل کولای شي ستاسود مبارزی يا تيبني ځواب کم کړي او ستاسود آرامتيا غيرگون پياوړی کړي. تاسو کولی شئ د شخصي انتخاب پر اساس کوم يو میتود تمرين کړئ.

ساه ويستل د اندیبنې کمولو لپاره ډيره مهم دی

لومړی میتود: تنفس کول ۷/۴

تنفس کول ۷/۴

ساه اخيستلو کی تر ۴ شميری او بيا ورو ورو ساه وباسئ چې شمير مو ۷ ته ورسيری.




ساه اخيستلو کی تر ۴ شميری اود ساه ويستو پر مهال تر ۷ شميری. تاسو کولی شئ دغه تناسب هر هغه څه ته بدل کړئ چې تاسو يې غوره کوئ. تر ټولو مهم شی له ساه اخيستلو څخه د ساه ويستلو او ردل دي.



دوهم میتود: د خپتی تنفس

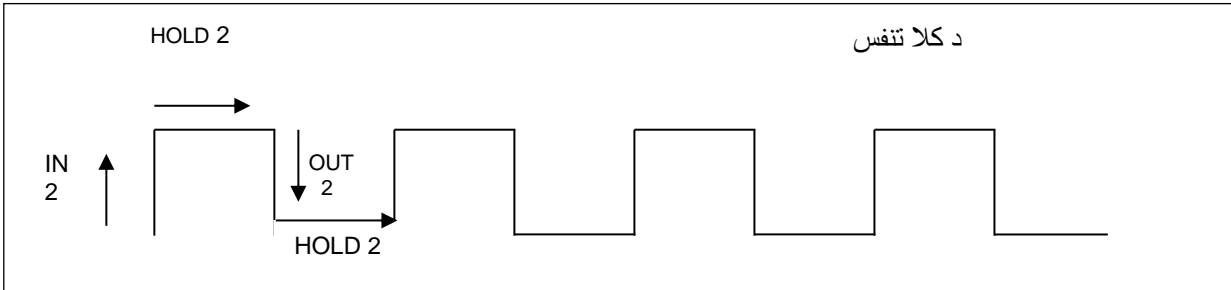
د معدی تنفس
 کله چې تاسو ساه اخلئ خپله خپته
 پراخه کړئ، او کله چې ساه وباسئ،
 خپتی ته اجازه ورکړئ چې بیرته
 راټوله شي. په خپله معدده کې د بالون
 درلودو تصور وکړئ!



پدې کې ستاسو د سښی پرځای، ترخپتی ساه اخیستل شامل دي. هڅه وکړئ خپله خپته له
 سا اخیستو سره راپورته کړئ اوله ساه ویستوسره یې بیرته بنکته کړئ. داسی تصور
 وکړئ چې ستاسو خپته کې یو بالون وی او کله چې تاسو تنفس کوئ هغه بالون وپرسیري
 او کله چې ساه وباسئ هغه بالون بیا خالی شي. که تاسو پوهیږئ چې تاسو له خپلي
 سښی څخه ډیر تنفس کوئ، نو امکان لري چې خپل ځان ته بنوونه وکړئ چې د ډیر
 تمرین سره خپل تنفس ټیټ کړئ (بوگا د دې کولو څرنګوالی بنوونه کوي).

دریم میتود: د کلا تنفس

د دوه شمیرو لپاره ساه اخلئ او د دوو شمیرو لپاره ساه ونیسئ. بیا د دوه شمیرو لپاره ساه وباسئ او د دوه شمیرو لپاره آرام کړئ.
 دساه اخیستلو، ودرولو، ساه ویستلو او آرام مودی لپاره د همدغهدد حساب کړئ د بیا تنفس کولو دمخه.



د سمارټ تلیفون اپلیکیشن اوس شتون لري چې تاسو سره مرسته کوي چې په ورځني ژوند کې د ساه ایستلو تمرین وکړئ. د مثال په
 توګه ، 'د تنفس کولو بال' ساده لارښوونې وړاندې کوي چې څنګه د توپ د انځورد کچې بدلیدو سره سم تنفس وکړئ. دا وړیا دی او
 کارول یې اسانه دي.

Breath Ball Breathing...
 A Fast Stress Relief Method. [OPEN](#)

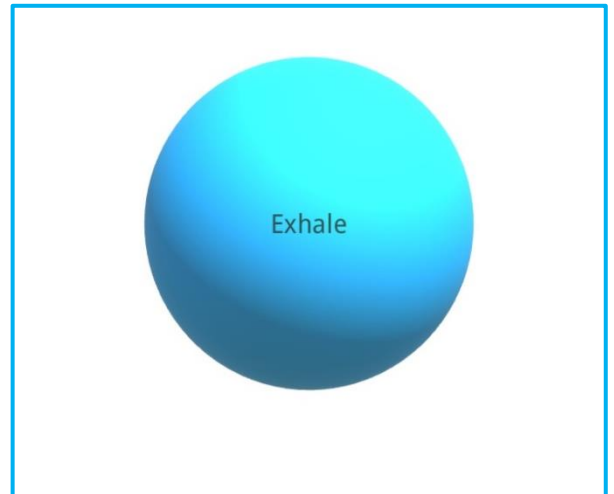
Finally you can relieve stress, anger and frustration.
 Starting today you can restore peace of mind and inner calm.
 This free app helps you meditate and be mindful.

Exercise settings:

Default relaxation exercise
 Breaths: 1 - Length: 00:10

Session length: 05:00

Start



د آرامی ساه اخیستلو او مراقبت لپاره نوراپلیکیشنونه هم شتون لري.

دبیلگی په توګه، **Breathe + Calm, Oak, Breethe** او

د درې دقیقو تنفس کولو ځای

۱. خبرتیا

خپل ځان د اوسنۍ شیبې لپاره د قصدي توګه د یو نیغ شکل په اختیارولو سره ځان ونیسی، شا مو نیغه او اوږې مو شاته کړی او که امکان ولري خپلې سترګې وټړی. بیا پوښتنه وکړی

"همدا اوس زما تجربه څه ده... زما فکرونه .. زما احساس... او د بدن احساسات؟"
خپله تجربه ومنی او ثبت کړی، حتی که دا ناغوښتلې هم وي.

۲. راتلول

بیا ، په آرامی سره خپل تنفس ته پوره غور وکړی، او همدارنګه هر ساه اخیستلو او ساه ویستلو ته چې دوی یو بل تعقیبوي:

ستاسو ساه کولی شي د لنگر په توګه کار وکړي ترڅو تاسو اوسني حالت ته راوړي او تاسو سره د پوهاوي او آرامتیا حالت ته راتلو کې مرسته وکړي.

۳. پراخه کول

ستاسو د ساه اخیستو شاوخوا ستاسو د پوهاوي ساحه پراخه کړی، نو پدې کې په عمومي توګه ستاسو بدن، پوست، او د مخ څرګندونه شامل دي.



مهرباني وکړئ په ياد ولرئ چې پورته ذکر شوي ټول اپليکيشنونه د ډاونلوډ کولو لپاره وړيا دي ، مگر ځيني يې ممکن د دوامداره کارونې لپاره د پيرود لپاره تاديبي ته اړتيا ولري يا ډيرې دندې خلاصې کړي. مهرباني وکړئ د احتمالي قيمت څخه خبر اوسئ.

د عضلاتو پرمختللي آرامتيا

د ويري او اضطراب په وړاندې د بدن عکس العمل څخه يو د غړو فشار دی. د دی پایله کيدلی شي د "تنگيدونکي" احساس؛ د غړو خوړيدل، درد او خورا ستړي احساس وي. د عضلاتو پرمختللي آرامتيا د عضلاتو فشار کمولو لپاره يوه لار ده. پدې تمرين کې ځانگړي غړي شخ کړئ، يوڅه موده يې همداسې ونيسئ او بيا هغه غړي راحت کړئ.

گامونه:

۱. په يو راحت حالت کې کښينئ يا ځملي او تنفس مو آرام کړئ.
۲. د 5 ثانيو لپاره يو عضلي گروپ تنگ کړئ - د خپلو گوتو او پښو، ورنونو، خيټي، شا، اوږو، مخ او همداسې نورو څخه پيل وکړئ. تاسو بايد د فشار احساس کړئ مگر د لوی درد احساس ونه کړئ.
۳. بيا د دې عضلاتو گروپ د 10 ثانيو لپاره آرام کړئ.
۴. د خپل بدن د راتلونکي غړو گروپ لپاره ۲ او ۳ مرحله تکرار کړئ. تاسو کولی شئ د خپلو پښو څخه پيل وکړئ او تر خپل سره کار وکړئ، يا برعکس.

که تاسو انټرنېټ ته لاسرسی لرئ ، د دې تمرين لپاره ډيری سکريپټونه او آډيو لارښودونه شتون لري. تاسو کولی شئ په ساده ډول په گوگل يا يوتيوب کې د " د عضلاتو پرمختللي آرامتيا " وپلټئ او يوه نسخه غوره کړئ چې ستاسو لپاره غوره وي.



د تحرک مهارتونه

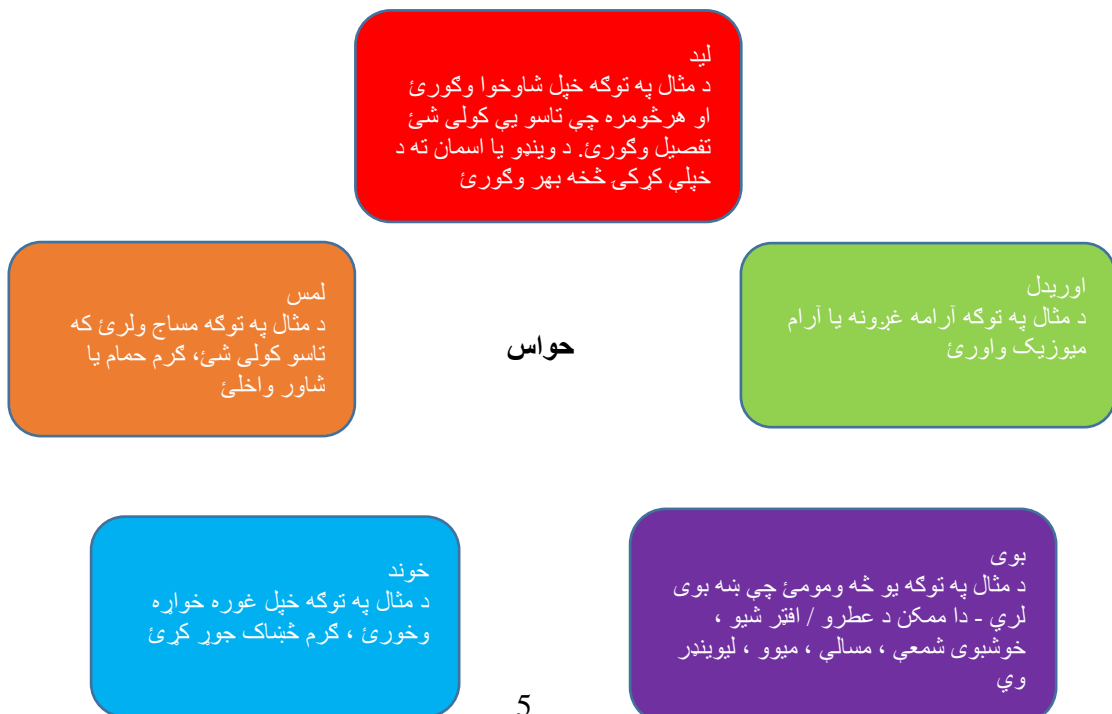
د تحریک او آرامی مهارتونو کارولو زده کړه کولی شي ستاسو بدن او مغز کې آرام کړي، خوندي احساس وکړي او د فشار سره ښه مبارزه وکړي.

د تحریک ستراتیژياني د خپل شعور ذهن تحرک کولو په اصل کې کار کوي د محرکاتو او موضره یا مداخله کونکو عکسونو یا افکارونو څخه لري. لاندې ځینې عام تحریکونکي فعالیتونه دي چې خلکو ګټور موندلي او هڅه کوي د هغه شیانو لیست چمتو کړئ چې ستاسو لپاره غوره کار کوي



د خان آرامولو مهارتونه

خلک کولی شي دا خورا ګټور هم ومومي چې خپل پنځه حواسونه د بدن او ذهن آرامولو کې وکاروي. کله چې ستاسو بدن آرام او راحت احساس کړي، نو ستاسو د ذهن لپاره خوندي احساس کول اسانه وي.





ځانگړی ځای عکس

د خوندي يا ځانگړي ځای تصویرونو تمرین هدف تاسو سره ستاسو په ذهن کې د داسې ځای تصور کولو کې مرسته کول دي ، کوم چې تاسو ورته تېنډیډلی شئ. دا ځای واقعی یا خیالی کیدی شي مگر دا باید داسې یو ځای وي چې تاسو د خونديتوب احساس وکړئ. ستاسو په ځانگړي ځای کې د اوسیدو په اړه فکر کول کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې آرام او راحت احساس کړئ. څومره جزییات چې تاسو دې ځای ته ورکوئ، هغومره به ستاسو تصور او یادښت زیاتېږي. که تاسو ته د ځانگړي ځای په اړه فکر کول ستونزمن وي، کولای شئ د پیل نقطې په توگه لاندې ښودل شوي صحنې وکاروئ



۱. په آرامه ځای کې د هوساینې څخه پیل وکړئ او څو دقیقې په تنفس تمرکز وکړئ، خپلې سترګې وتړئ ، ستاسو په بدن کې له کوم فشار څخه خبراوسئ، او پریردئ چې دا فشار د هر واری ساه ویستو سره لاړشي.
۲. هغه ځای تصورکړئ چې تاسو کولی شئ هلته آرامه او خوندي احساس وکړئ. دا ممکن یو داسې ځای وي چې تاسو مخکې لیدلی وي، تاسو خوب کی هلته تللي یاست، او یا مو چیرې انځور لیدلی وي.
۳. په هغه څه تمرکز وکړئ چې تاسو یې له کوم ځای څخه لیدلی شئ چې تاسو ولار یا ناست یاست - اسمان څنگه ښکاري؟ څه چې تاسو واقعا کولی شئ خپل شاوخوا وگورئ - په توضیح تمرکز وکړئ
۴. اوس هغه غبرونه واورئ چې ستاسو شاوخوا دي ، یا شاید چوپټیا. تاسو څه اورئ؟
۵. د کوم بوی په اړه فکر وکړئ چې تاسو یې بوی کوئ. تاسو څه بوی کولی شئ؟



۶. بیا د خپل پوټکي هر حس باندي تمرکز وکړئ - ځمکه ستاسو لاندي ده ، تودوخي ، د هوا هر حرکت ، هر هغه څه چې تاسو يې لمس کولی شئ

۷. اوس چيري چې تاسو په خپل امن او خوندي ځای کې یاست، تاسو ممکن دا نوم غوره کړئ، یو ټکی یا جمله چې تاسو يې وکولی شئ د عکس بيرته راوستلو لپاره وکاروئ هرکله چې ورته اړتیا ولرئ

خپل ځان د داسې فعالیتونو کولو لپاره وهڅوئ چې خوښ او له پامه غورځونکي دي او کولی شي ستاسو بدن او ذهن آرامولو کې مرسته وکړي. د آرام کولو څخه پرته د رنځ او فشار احساس کول اسانه دي مگر ځيني وختونه مور اړتیا لرو ځان د دې شيانو ترسره کولو ته وهڅو د دې انتظار کولو پرځای چې مور يې کولو ته اړشو. لاندي ځيني مثالونه شتون لري مگر هغه فعالیتونه چې تاسو يې اراموډکي بولی د خلکو تر مینځ توپیر لري.



د گراوند نگ مهارتونه

د اضطراب یا فشار احساس کول کله ناکله یو چا ته د ستړیا احساس ورکوي او د ځيني خلکو لپاره ممکن په تیرو وختونو کې خورا ټیټی پېښې په یاد راتلو لامل شي.



گراوند کول یو مهم او گټور تخنیک دی چې تاسو سره مرسته کوي تاسو ته یاد درکړي چې تاسو په اوسني شیبه کې خوندي یاست. دا کولی شي هم مرسته وکړي کله چې تاسو د رنځ احساس کوئ ، په ځانگړي توگه کله چې رنځ تاسو ته احساس درکوي چې تاسو "بند" یا "نا متمرکز" یاست او احساس مو له لاسه ورکوی.

دا ممکن دماغی کشتی په توگه دي لیدو کې مرسته وکړي - تیر یادونه هڅه کوي چې تاسو تیر وخت ته بیرته راکاري مگر مور اړتیا لرو ستاسو دماغ سره مرسته وکړو چې د بازو دغه کشتی وگټی او اوسنی وخت مو له پخوا قوي شي. مور دا د هغه څه په کارولو سره ترسره کوو چې مور یې په اوسني وخت کې لیدلی ، بوی کولی ، اوریدلی ، لمس کولی او ځکلی شو.

مور به د گراوند ننگ ساده تخنیک معرفي کړو او مور په کلکه سپارښتنه کوو چې تاسو دا په کور کې تمرین کړئ.

پوسټ کار تونه ، عکسونه یا کیرینینگ وگورئ ، کوم چې تاسو ته دريادوي چې چیرته یاست. تاسو ممکن دا هم گټور ومومئ چې خپل شاوخوا توکي غوره کړئ د بیلگې په توگه یوه ونه یا پاڼه او تفصیل ته یې پام وکړئ هغه څه چې تاسو یې لیدلی شئ



تاسو ممکن د ذکر تسبیح، تیرو، مرمرو یا کوچني پارچي له ځان سره وگرځوی بیا په پام کې ونیسئ چې دا په خپل لاس کې احساس کړئ. فکر وکړئ چې څه شی ستاسو د گوتو تر مینځ احساس کوئ.



ځینې خلک میوزیک / راډیو اوریدل گټور گڼي چې دوی په حال وخت کې ساتي. دا ستاسو په شاوخوا کې غبرونو ته د پاملرنې راجلبولو کې گټور ثابت کیدی شي.



د قوي راحتی بوی لرونکي یو څه له ځان سره ساتئ د مثال په توگه د ویکس چپک ، په کڅوړه کې مسالي ، خوشبو ، لیوینډر غور او نور د اړتیا په وخت کې د کارولو لپاره. یوځل بیا، بوی ته توجه وکړئ.



تاسو ممکن دا هم گټور ومومئ چې د قوي خوند لرونکی میوه له ځان سره وساتئ (د پوتکي یا مینټول خواړه) ترڅو تاسو د خوند له کبله خپل ذهن په حال وخت کې مشغول کړئ.



هیله ده ، د دې تمرینونو څخه به یو څه گټور وي. د نورو مهارتونو په څیر ، دوی تمرین ته ضرورت لري ، نو هڅه وکړئ هره ورځ یو روټین معرفي کړئ، کوم چې به گام په گام به تاسو سره مرسته وکړي چې ستاسو د خپل اضطراب کنټرول ولرئ او تاسو ته اجازه درکړي هره ورځ د لږ اضطراب احساس وکړئ.