

**غلبه کردن بر استرس**

**خوش آمدید**

ما متاسف هستیم که شما مجبور هستید افغانستان را ترک کنید اما کارکنان فایف می خواهند ورود شما به انگلستان را خوش آمد بگویند. از کارکنان، اطلاعات و کمک درخواست کنید هر موقعه که به آن احتیاج داشتید-آنها اینحا هستند که به شما کمک کنند.

**فهمیدن استرس**

* این طبیعی است که در مورد آنچه اتفاق افتاد، و آن چه که شما و خانواده تان با آن روبرو هستید، احساسات سختی داشته باشید.
* هر شخصی متفاوت است اما موقعه ی که این چیزها اتفاق بیفتد اغلب مردم احساس شوک و یا دیگر احساسات مثل غم، عصبانیت، ترس، بی حسی و یا احساس گناه می کنند.
* این طبیعی است که باور کردن آن چه اتفاق افتاده سخت باشد.
* این طبیعی است که بعضی مواقع احساس هیجان و خوشحالی بکنید.
* این طبیعی است که احساس درد در بدن(سر، شکم) بکنید و خواب رفتن برای شما مشکل شود و خواب های بد ببینید.
* طبیعی است که چیزها را فراموش کنیم و احساس گرسنگی نکنیم.
* طبیعی است که بخواهیم از مردم و موقعیت ها دوری کنیم که باعث می شود احساس ترس و غصه بکنیم.
* اطفال هم ممکن است احساسات مختلفی از خود نشان دهند: آنها ممکن است بترسند، عصبانی شوند، خیلی گریه کنند، خیلی ساکت باشند، خواب و یا خوردن برایشان مشکل شود-و بعضی مواقع خیلی کوچک تر از سن خود عمل کنند.

**برای کمک به خودم چه می توانم انجام دهم؟**

* یک روز را در یک زمان در نظر بگیر
* با خود صبور و مهربان باش
* به خود بگو که الان امنیت دارم
* تلاش کن یک روال کار داشته باشی
* تلاش کن از لحاظ جسمی فعال باشی
* به اماکن سبز و پارک ها برو
* تلاش کن خوب بخور و خواب کافی داشته باشی
* با اشخاصی که به آنها اطمینان داری در مورد این که چه رقم احساس داری گپ بزن، اگر می خواهی
* اگر نمازبرایت مهم است-نماز بخوان
* از کارکنان، اطلاعات و کمک درخواست کنید هر موقعه که به آن احتیاج داشتید-آنها اینجا هستند که به شما کمک کنند.
* از متخصصان کمک بخواه اگر احساس می کنی که نمی توانی آنچه را که احساس می کنی، تحمل کنی

**چه کاری میتوانم انجام دهم تا به اطفال خودم کمک بکنم؟**

* با نگه داشتن و بغل کردن اطفال به آنها نشان بده که آنها را دوست داری
* به اطفال خود بگو که آنها الان در امنیت هستند-آن تمام شد.
* به آنها بگو که اوکی است که احساسات سختی داشته باشند
* تلاش کن که نگرانی خود را مدیریت کنی تا آنها آن را نبینند
* به آنها اطلاعات بده تا آن چه که اتفاق می افتد را بفهمند
* آنچه اتفاق می افتد را برای آنها توضیح بده تا در مورد در امنیت بودن الان به آنها اطمینان مضاعف بدهی
* با آنها صبور و مهربان باش
* به آنها اجاز بده که در این مورد صحبت کنند و یا در مورد آن چه نگران شان کرده، نقاشی کنند
* اگر کسی فوت کرده-در مورد آن شخص صحبت کن اگر می توانی
* سعی کن روال کار ادامه پیدا کند
* اطفال را به بازی، تمرین و تفریح تشویق کن
* به اطفال خودت کمک کن استراحت کافی داشته باشند
* محکم باش و آنچه را که می گویی انجام خواهی داد، را انجام بده
* به پیاده روی برو و با اطفال خود به مکان های سبز برو
* در مورد آینده با اطفال صحبت کن و برنامه ریزی کن
* از متخصصان کمک بخواه اگر در مواظبت والدینی از اطفال مشکل داری-آنها افرادی هستند که می توانند کمک کنند