

د اندیښنو چک لیست - ستاسو اندیښنې پیژني

د ناروغ نوم یا لیل

کلیدي کارگر

نېټه

د اړیکې شمیره

دا د ځان ارزونه اختیاري ده، که څه هم دا به موږ سره مرسته وکړي چې ستاسو د اندیښنو او احساساتو په پوهیدو کې مرسته وکړي. دا به موږ سره د هر هغه معلوماتو او ملاتړ په پیژندلو کې هم مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

که لست شوي کومې ستونزې په دې وروستیو کې ستاسو د اندیښنې لامل شوي وي او تاسو غواړئ چې د یو مهم کارمند سره یې خبرې وکړئ، مهرباني وکړئ د 1 څخه تر 10 پورې اندیښنه نمرې ورکړئ، چې 10 ترټولو لوړ وي. بکس خالي پریرئ که چیرې دا په تاسو باندې نه پلي کیږي یا تاسو نه غواړئ په دې اړه اوس بحث وکړئ

کلیدي کارگر یې باید بشپړ کړي

☐ کاپي ناروغ ته ورکړل شوي

☐ کاپي به عمومي معالج ته واستول شي

فزیکي اندیښنې

☐ تنفسي ستونزې

☐ ادرار کول

☐ قېضیت

☐ نس ناستی

☐ خورل، اشتهایا ذایقه

☐ بې هضمي

☐ تېرول

☐ توخی

☐ د خولې زخم یا وچوالی، یا پولی

☐ کانګي یا استفراک

☐ ستړی، ستومانه یا ذیله

☐ پړسوب

☐ د بدن لوړه درجه یا تبه

☐ شاوخوا ګرځېدل (ګام وهل)

☐ په لاسونو او پښو کې سوی حس کول

☐ درد یا ناراحتی

☐ ډېر ګرمېدل یا خولې کېدل

☐ وچ، خارش یا کونکې یا زخمي شوی پوستکی

☐ په وزن کې بدلون

☐ د زخم پاملرنه

☐ حافظه یا تمرکز

☐ لیدل یا اورېدل

☐ د وینا یا غږ ستونزې

☐ زما ظاهر

☐ د خوب ستونزې

☐ جنسي اړیکې، صمیمیت یا امېندوارتوب

☐ نور روغتيايي وضعیتونه

عملي اندیښنې

☐ د نورو پالنه کول

☐ کار یا تعلیم

☐ پیسې یا مالي تمویل

☐ سفر

☐ استوګنځی

☐ ترانسپورت او پارکېنګ

☐ خبرې کول یا پوهېدل

☐ د جامو مینځل او د کور کارونه

☐ د سودا اخیستل

☐ مینځل او جامي اغوستل

☐ د خوراک یا څښاک چمتو کول

☐ کورني ژوي

☐ په پلانونو جوړولو کې مشکل

☐ د سګرېټ ځکولو بندول

☐ له الکولو یا نشه یي توکو سره

☐ ستونزې

☐ زما درملنه

احساساتي اندیښنې

☐ ناڅرګندتیا

☐ په فعالیتونو کې د لېوالتیا له لاسه ورکول

☐ د احساساتو د څرګندولو وړتیا نه لرل

☐ د راتلونکي په اړه فکر کول

☐ په تېر وخت باندې پښېماني څرګندول

☐ غوسه یا ناامیدي

☐ یوازېتوب او تجرید

☐ خپګان یا خواشیني

☐ نهپلي توب

☐ ګناه

☐ اندېښنه، ډار یا تشویش

☐ خپلواکي

کورنۍ اندیښنې

☐ ملګری یا شریک

☐ ماشومان

☐ نور خپلوان یا ملګري

☐ هغه کس چې زما پالنه کوي

☐ هغه کس چې زه یې پالنه کوم

روحاني اندیښنې

☐ عقیده یا روحانیت

☐ د ژوند مانا یا هدف

☐ له خپل کلتور، عقایدو یا ارز

☐ بښتونو سره د

☐ توپیر احساس کول

د ژوندتوګي یا معلوماتو اړتیاوې

☐ ورزش او فعالیت

☐ غذايي رژیم او تغذیه

☐ تکميلي درملنې

☐ زما د راتلونکو لومړیتوبونولپاره پلان جوړول

☐ وصیت او قانوني سپارښتنه ترسره کول

☐ روغتیا او سلامتیا

☐ د ناروغ یا مراقبت کوونکي د ملاتړ ګروپونه

☐ د خپلو نښو نښانو تنظیمول

☐ له لمر څخه خوندیتوب

☐ زه د خپل تشخیص، درملنې یا اغېزو په هکله پوښتنې لرم