

# د اندیښنو چک لیست - ستاسو د اندیښنو پیژندل

د ناروغ نوم یا نښان

کلیدي کارگر:

نیتیه:

د اړیکې شمیره:

دا د ځان ارزونه اختیاري ده، البته، دا به له مور سره پدی کې مرسته وکړي چې ستاسو په اندیښنو او احساساتو باندې پوه شو. دا به زموږ سره د ټولو هغو معلوماتو او مرستو په پیژندلو کې هم مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

که ذکر شوي کومې ستونزې په دې وروستيو کې ستاسو د اندیښنې لامل شوي وي او تاسو غواړئ چې د یو مهم کارمند سره یې په اړه خبرې اترې وکړئ، مهرباني وکړئ د 1 څخه تر 10 پورې د اندیښنې نمرې وکړئ، چې 10 یې تر ټولو لوړ دی. بکس خالي پریدئ که چېرې دا په تاسو باندې نه پلي کېږي یا تاسو غواړئ چې اوس پدې اړه بحث وکړئ.

## فزیکي اندیښنې

- تنفسي ستونزې متیازې کول
- قبضیت اسهال
- خوراک کول، اشتها یا د خوند بدهضمي
- ټوخی کول
- د خولې خوریدل یا وچیدل د معدې
- تکلیف خوا گرځیدنې یا کانګي
- سترې کیدل، ستومانه کیدل، یا خسته
- کیدل پرسوب
- لوره تودوخه یا تبه شاوخوا حرکت کول
- (قدم وهل) په لاسونو او پښو کې د درد او ناکراري احساس کول
- د تودوخي احساس کول یا خوله
- راتلل، وچ، خارښت کوونکی یا
- درد کوونکی پوستکي
- په وزن کې بدلون د زخم پاملرنه
- حافظه یا تمرکز لید یا اوریدل
- د وینا او غیر ستونزې
- زما ظاهري شکل
- د خوب ستونزې

جنسي رابطه، قربت یا بلارېوالی نور

طبي شرايط

## عملي اندیښنې د نورو پاملرنه کول

- کار یا تعلیم پیسې یا مالي سفر
- استوګنځي
- ټرانسپورټ یا پارکینګ خبرې کول یا په
- خبرو پوهیدل د کالو مینځلو یا د کور کار د
- توکو پیرو د
- مینځل او استري کول د خوارو یا څښاک
- چمتو کول د کورني څاروي
- د پلانونو په جوړولو کې مشکل
- سګرټ بریښودل
- د الکول یا مخدره توکو سره ستونزې زما درمل

## احساساتي اندیښنې

- ناڅرګندتیا
- په فعالیتونو کې د علاقې له لاسه ورکول
- د احساساتو څرګندولو توان نه لرل د
- راتلونکي په اړه فکر کول د تیر وخت په
- اړه پښیماني غوسه یا خپګان

یوازیتوب یا انزوا غم یا خپګان نا

امیدي

ګناه

اندیښنه، ویره، یا خفګان خپلواکي

## د کورنۍ او اړیکو اندیښنې

- ملګري ماشومان
- نور خپلوان یا ملګري هغه څوک چې
- زما پاملرنه کوي هغه څوک چې زه یې
- پاملرنه کوم

## روحاني اندیښنې

- عقیده یا روحانیت د ژوند معنی یا
- هدف
- د خپل کلتور، عقیدې، یا ارزښتونو اړوند د
- توپیر احساس کول

## معلومات یا مرسته تمرین او فعالیت

- پرهیز او تغذیه
- تکميلي درملنې زما د راتلونکي لومړیتوبونو لپاره پلان
- جوړول د وصیت یا قانوني مشورې جوړول
- روغتیا او هوساینه
- د ناروغ یا پاملرنې د ملاتړ ګروپ زما نښې
- مدیریت کول

زه د خپل تشخیص، درملنې، یا اغیزو په اړه پوښتنې لرم

کاپي به عمومي معالج ته واستول شي

کاپي ناروغ ته ورکړل شوې

کلیدي کارگر یې باید بشپړ کړي