



طبیعت مو ښه ندی؟
بد مزاج؟

زړه مه وهی!
خبرې وکړی!

مور ستاسو لپاره یو څه کولی شو:

ستاسو د ځانګې لخوا وړاندیز شوي مسلکي مرستې (د زندان خدمات) او د تخصصي خدماتو (د بیلګې په توګه ټولنیز کارمندان، پادریان، ارواپوهان او ډاکټران) څخه کار واخلي.

زړه مه وهی!



په IVA سالیمنور زندان کې د بندیانو د تیاتر ریکارډ (عکس وینفریډ ټوبیاس)

 BUNDESARBEITSGRUPPE
SUIZIDPRÄVENTION
IM JUSTIZVOLLZUG

Gefördert durch:
 Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

تاسو کولی شئ د ځان لپاره یو څه وکړئ:

- که تاسو د یو څه مودې لپاره ښه احساس نه کوئ- نو لاندی موارد په پام کی ونیسئ.
- د خبرو اترو لاري ومومئ.
- په خپله ځانګه کې د وړاندیزونو په اړه مالومات ومومئ او هڅه وکړئ چې ژر تر ژره خپل ځان په ورځني ژوند کې شامل کړئ.
- آزاد ساعتونو نه ګټه پورته کړئ. حرکت او اړیکې ستاسو لپاره ښه دي!
- خپل فکرونه او احساسات ولیکئ.
- تمه مه کوئ چې ستاسو احساسات او بیا وضعیت به ډیر ژر بدل شي. انسان د دې لپاره هیڅ سویچ نلري!

که ستاسو شخصي وضعیت لاهم ښه شوی نه وي، نو څه باید وشي؟

که تاسو دا تاثر لرئ چې ستاسو وضعیت خرابیږي؟

که تاسو شاید دمخه د ځان وژني، د وتلو لارې " په اړه فکر کړئ وي؟

له مور سره خبرې وکړئ!



غير معمولي، فشار لرونكي پيڻي - لکه بندي
کيدل - په ډيري خلکو کې قوي احساسات او
عکس العمل راپاروي.

ځيني وختونه تاسو کولی شئ د لاندي حالاتو سره
هم مخ شئ:

د فشار لرونكي تجربو وروسته، تاسو ممکن لاندي
عکس العملونه تجربه کړئ:

تاسو هم د دې لخوا اغيزمن کيدی شئ!



- اعصابانيت
- د خوب اختلالات (ويروونکي خوبونه)
- د گناهگاري، بې ارزښتي او نا اميدي احساس
- د حافظې تشې، د تمرکز نشتوالی
- ځورونکي تيربادونه، تکراري، تحميلي انځورونه
- بې پروايي، ستړيا، د اشتها له لاسه ورکول



- تاسو د بې وسې احساس کوئ
- تاسو نور نه پوهيرئ چې څه وکړئ
- تاسو د مزاج له بدلون څخه رنځ وړئ
- تاسو خپه ياست
- تاسو د گناه احساس کوئ او خپل ځان ملامتوئ
- تاسو ستړي شوي او لاره در څخه ورکه شوئ
- تاسو ډاريرئ

تاسو اوس زنداني شوي ياست او تاسو شايد لا تر
اوسه نه پوهيرئ چې راتلونکي به مو څنگه وي،
ستاسو بنديتوب به ستاسو په چاپيريال، ستاسو
مالي وضعيت او ستاسو راتلونکي ژوند څه اغيزي
ولري. شايد تاسو داسې احساس کوئ چې تاسو د
ستونزو له امله ستړي شوي ياست.

دا دومره غير معمولي نه ده!

دا نښې هم معمولا له اونې څخه تر اونې پورې کميري تر
هغه چې دوی په بشپړ ډول ورک شي.

دا او ورته عکس العملونه غير معمولي ندي، په ځانگړې
توگه د بند په پيل کې.
دوی معمولا په څو ورځو کې کميري.