

SLEEPING DIFFICULTIES

TALK TO US

OFF THE RECORD

Good sleep is very important for a healthy body and a healthy mind.

If we feel worried or scared, it's more likely that we will find it difficult to fall asleep or stay asleep.

Talking to a counsellor might help you to manage your worries and fear in a different way.



OTHER THINGS THAT CAN HELP ARE:

Relaxation/Breathing Exercises – Try to take deep breaths, making sure that you exhale (blow out) more than you inhale (breath in).

Having a routine – sleeping, waking up, eating, showering at the same time. Your body will get used to it.

Make sure that the room is dark, comfortable and quiet.

Regular exercise but not too close to bed time.



THINGS THAT DON'T HELP:

Napping during the day.

Drinking caffeinated drinks and alcohol – Redbull, Lucozade, Coke, Coffee, Tea.

Using devices in bed.

Staying in bed even if you can't fall asleep. It's better to get up, try to do something relaxing (reading, having a camomile tea, breathing exercises, then trying again).



If you have any questions about this leaflet, is interested in counselling or just want to know more about the service please contact us on **020 8251 0251** or rass@talkofftherecord.org

Illustrations by Renato Camilo & Clarice Holt

ENGLISH

PAGJUMËSIA

TALK TO US

OFF THE RECORD

Një gjumë i rehatshëm është shumë i rëndësishëm për një trup dhe mendje të shëndetshëm.



Në qoftë se jeni të shqetësuar dhe të frikësuar, ka shumë mundësi që ju të keni vështirësi për të fjetur ose për të qëndruar në gjumë.



Te folurit me një psikologe për tju ndihmuar për të menaxhuar shqetësimin dhe frikën tuaj në mënyra të ndryshme.



DISA MËNYRA TË TJERA PËR TË NDIHMUAR:

Relaksimi/Ushtimet e frymëmarrjes- Mundohuni të merrni frymë thellë, duke u siguruar që të nxirrni frymën më shumë se merrni.

Të pasurit një rutinë- të fjeturit, të zgjuarit nga gjumi, të ngrenit, të larit në të njëjtën kohë. Trupi juaj do të mësohet me të. Te berit ushtrime rregullisht por jo shume afer kohes per te fjetur.



CFARE NUK JU NDIHMON:

Dremitjet gjatë ditës.

Të pirit pije me kafeinë dhe alkool- Redbull, Lucozade, Koka Kola, Kafe, Caj.

Të përdorurit e mjeteve teknologjike në shtrat.

Të qëndruarit në shtrat dhe në qoftë se nuk ju zë gjumi. Është më mire të coheni dhe të bëjnië dicka relaksuese. (të lexojnië, të pini caj kamomili, ushtrime frymëmarrjeje, më pas të provoni pësëri të flini).



Në qoftë se keni ndonjë pyetje për fletpalosjen, është i interesuar për këshillë ose do të dijë më shumë për shërbimin të lutem na kontaktoni në: [020 8251 0251](tel:02082510251) ose rass@talkofftherecord.org

ALBANIAN

እንቅጫፍ የ ማጣት ችግር

ጥሩ እንቅጫፍ ብሎም የ አካሌ እና የ አዕምሮ ጤና አስፈላጊ ነው።

የ ጭንቀት ወይም ፍርሃት ስሜት በውስጣችን ካላቸው፣ መተኛት ወይም ተኝቶ መቆየት ሉያስቸግረን ይችላሉ።

ከአማካሪ ጋር መማከር ጭንቀትዎን እና ፍርሃትዎን በላሊ መንገድ መቆጣጠር እንዲችሉ ሉያግዝዎ ይችላሉ።



ላልች ሉረዱዎ የ ሚችሉ ነ ገ ሮች የ ሚከተሉት ናቸው፡-
ዘና ማህተ/የ ትንፋሽ ሌምምድ - አየ ር በደንብ ብሎም ማህተ ይሞክሩ፤
ከዚያም ከሳቡት የሚበሉጥ አየ ር ወደውጭ ይተንፍሱ።
መደበኛ ፕሮግራም መያዝ - በተመሳሳይ ሰዓት መተኛት፤
መጠላት እና ገ ሊን መታጠብ። አካሌዎ ይሁም ይሞላል።
ክፍሌዎ ጨረቃ ያህል፤ ምቹ እና ፀጥ ያህል እንዲሆን ያድርጉ።
በመደበኛነት የ አካሌ እንቅስቃሴ ያድርጉ፤ ነ ገ ር ግን ወደ መተኛ ሰዓትዎ የ ተጠጋ መሆን የ ብቃትም።



መፍትሔት የ ማይሆኑ ነ ገ ሮች፡-
በቀን ብዙ እንቅጫፍ መተኛት ካፌይን ያሉት መጠጦች እና አሌኮሎ መጠጣት - Redbull, Lucozade, ኮካ፣ ቡና እና ሻይ መሳሪያዎችን በአሌጋ ሊይ ሆነ ው መጠቀም እንቅጫፍ ባይወስድዎም እንኳ አሌጋ ውስጥ መቆየት። መነ ሳት እና ዘና የ ሚያደርጉ ነ ገ ሮችን መስራት የ ተሻህ ነ ው (ማንብብ፣ የ ካሞሜሊ ሻይ መጠጣት፣ የ ትንፋሽ ሌምምድ፣ ከዚያም እንደገና መሞከር)



ስህተት በራሪ ወረቀት ማንኛውም ጥያቄ ካላቸው፣ የ ምክር አገ ሌግልት የ ማግኘት ፍሊጎት ካላቸው ወይም ስህተት አገ ሌግልቱ ተጨማሪ ማወቅ ከፈታኑ በስሌክ ቁጥር 020 8251 0251 ወይም ያግኙን rass@talkofftherecord.org

سعوبات النوم

النوم الحسن مهم جداً لجسم
السليم و عقل السليم.

لو نحن نحس بل القلق او الخوف من
الممكن ان تكن سعب كي ننام او نبقي
نائمين.

ربما الكلام مع المستشار يساعد
كي تدير اضطرابات و مخاوفك
ب اسلوب مختلف



اشيا اخر ممكن يساعد:

الإسترخاء/التنفس عميق و التأكد على الزفير (الزفير ب الطريقه متفاخره)
اكتر من الشهيق.
حاول كي تكن لديك وقت معين لنوم الإستيقا أكل و الإستحمام.
جسمك سيتعود على ذلك.
تأكد كي تكن غرفه النوم مظلمه مريحه و هادئ
مارس الرياضة دائماً بغير اوقات قرب النوم



ألاشيا التي لا تساعد:

قيلوله طوال النهار
شرب الكافيين الكحول رديول ليكوزد كعكه الكافي او الشاي
استعمال الاجهزه في السرير
البقي في السرير رغم النعاس او النوم من الافضل ان تستيقظ وتقم بفعل
عمل مستريح (القراء شرب الشاي الكومومل التنفس او اداء التمارين) و
حاول من الجديد كي تنام



في موضوع الرغبه في النشره او الاستشاره او اذا اردت كي تكن لديك
معلومات في موضوع الخدمه: الرجاء الاتصال على الرقم:
020 8251 0251 البريد الإلكتروني: rass@talkofftherecord.org

مشکلات خواب

TALK TO US

OFF THE RECORD

خاب کامل خیلی مهم است
برای جسم و عقل سلیم.

اگر احساس نگرانی یا
خوف میکنید خیلی ممکن
است که به مشکل به خاب
بروید یا هم خاب بمانید.

با یک مشیر صحبت کردن کمک
میتواند کرد تا شما فکرمندی
ویا هم مخابیف تان را به
طریقه خوب اداره کنید.



چیز های دیگر که میتوان کمک کرد:

کشیش کنید که نفس عمیق بگیریید و بعد نفس تان را زیادتیر بیرون
یا پف کنید وقت معین را برای خاب بیداری خوردن و حمام گرقتن
مشخص سازید جسم شما خود را به ان عیار میسازد.
کشش کنید تا اتاق خاب تاریک آرام وقابل استراحت باشد.
به تمرین تان مداومت کنید اما نه وقت قریب خاب.



چیز های که کمک نمی کنند:

خاب های پینکی در جریان روز.
نوشیدنی های کیفین دار الکول ردبول لوكوزید کوكاکولا کافی و چای.
استعما لوازم الکترونی.

بودن در بستر و لو که خاب هم نداشته باشید بهتر این است که از خاب
بر خیزید و به عمل استراحت امیز شروع کنید (کتاب خاندن نوشیدن چای
کامومل نوشیدن دوباره به خاب برگردید) تمرین.



اگر سوال داشته باشید ویا خدمت مشورتی جالب نظر تان باشد و یا
هم خاسته باشید در مورد این خدمتها معلومات مزید بدست بیاورید
به ادرس ذیل تماس بگیریید. rass@talkofftherecord.org

020 8251 0251

DARI

اختلالات خواب

TALK TO US

OFF THE RECORD

خواب خوب برای سلامت جسم و روان ضروری است.

اگر نگران یا وحشتزده باشیم، احتمال اینکه دچار اختلالات خواب شویم بیشتر است.

صحبت با یک مشاور میتواند به شما کمک کند تا به نحوی متفاوت بر ترس و نگرانیهای خود غلبه کنید.



سایر اقدامات مفید عبارتند از:

ورزشهای تنفسی/ویژه تمدد اعصاب - سعی کنید نفسهای عمیق بکشید، و اطمینان حاصل کنید که حجم هوای بازدم (هوایی که بیرون میدهید) بیشتر از حجم هوایی باشد که استنشاق میکنید (فرو میبرید).
داشتن یک برنامه منظم برای امور روزمره - خوابیدن، بیدار شدن، غذا خوردن، و دوش گرفتن رأس ساعتی معین بدن شما به آن عادت خواهد کرد.
اطمینان حاصل کنید که اتاق خوابتان تاریک، راحت و ساکت باشد.
ورزش و نرمش منظم، اما نه با فاصله زمانی کمی از ساعت خواب.



اقداماتی که مفید نیستند:

چرت زدن در طول روز
نوشیدن نوشیدنیهای کافئیندار و مشروبات الکلی - ردهول، نوشابه های انرژیزا، کوکا، قهوه، چای
استفاده از دستگاههایی مثل تلفن همراه در رختخواب
ماندن در رختخواب حتی اگر خوابتان نبرد. در این صورت، بهتر است برخیزید و کاری را انجام دهید که موجب تمدد اعصاب شما میشود (مثل مطالعه، خوردن دمنوش بابونه، انجام ورزشهای تنفسی، و بعد سعی مجدد برای خوابیدن)



اگر درباره این بروشور پرسشی دارید، به مشاوره علاقمند هستید، یا مایل به کسب اطلاعات بیشتر درباره این خدمات میباشید، لطفاً از طریق شماره 020 8251 0251 یا نشانی ایمیل زیر با ما تماس بگیرید

rass@talkofftherecord.org

FARSI

TROUBLES DU SOMMEIL

Un sommeil de bonne qualité permet d'être en bonne santé physique et mentale.



Si nous nous sentons soucieux ou anxieux, il est fort probable qu'il nous sera difficile de trouver ou de garder le sommeil.



TALK TO US
OFF THE RECORD

Le fait d'en parler à un conseiller peut vous aider à gérer vos préoccupations et anxiétés d'une manière différente.



AUTRES MOYENS QUI PEUVENT VOUS AIDER:

Des exercices respiratoires/de relaxation : Essayez de respirer profondément en veillant à expirer (souffler) plus que vous n'inspirez (aspirer).

Garder des habitudes : dormir, se réveiller, manger, prendre une douche aux mêmes horaires. Votre corps s'y habituera.

Assurez-vous que la pièce soit sombre, confortable et calme.

Une activité physique régulière, mais assez éloignée de l'heure du coucher.



LES ATTITUDES QUI NE VOUS AIDENT PAS:

Faire la sieste durant la journée

Boire des boissons contenant de la caféine ou de l'alcool : Redbull, Lucozade, Coca, café, thé

Utiliser des appareils lorsque vous êtes couché

Rester au lit même si vous ne pouvez pas dormir. Il est préférable de se lever, de faire quelque chose qui détend (lire, prendre une tisane à la camomille, faire des exercices respiratoires, puis essayer à nouveau de dormir).



Si vous avez des questions concernant cette note d'informations, êtes intéressé par un conseil ou souhaitez obtenir des informations sur ces services, veuillez nous contacter au 020 8251 0251 ou à l'adresse rass@talkofftherecord.org

FRENCH EUROPEAN

کیشه کاوی و بوسته

TALK TO US

OFF THE RECORD

بیش خهوته زۆر گروگه بو ئه وهی
جهسته و دهرووی مرووف
تهوذرست بیته.

ئه گهر ههست به ویگهراوی بین ترش
بکهیت، ئه گهری زیتره که وهتاویت
بخهویت بین زوو له خه و راپه رپیت.

قسه کردن له گه ل پراویژ کبرییک ره و گه
بیرمه تیت بذات که به شینه یه کی جیبواز
ویگهراوی و ترسی خوت کووترول
بکهیت.



هو شتاوهی تر که بهسودن بریتیه له:

مهشقی حهسبووه / ههوسه کیشین - ههول بده ههوسه ی قبول بکیشیت،
به چوریک که ههوایه که دهیده یته دهره وه زیتر بیته له وهوا ی که
ههلیده مزیت.

بهرومه یه کی پوتیه بو خوت دابه - له کبتیکی دیری کراو دا بخه وه، هه لسه،
بخو، و خوت بشو. لهشت پی رادیت.

بب ژورره کهت تبریک، راحت و بئیده وگ بیته.

بهرده وام وهرزش بکه به لام بب کبته که ی زور و سیک وه بیته له کبتی و بوسته.



ئه و شتاوهی که بهسود ویه:

سه رخه و شکیبون به روژ دا

خاردوه وهی ئه و جوړه خار دوه و اووه که کبفئیه و کهول بین تیندا یه - ریڈبوول
، لوکه زهید ، کوکب ، کبفی، چیبی

کبرکردن به بئمیر له ویی جیی خه و دا

مبوه وه له ویی جیخه و دا ته و بوته کبتیک که خهوت لی و بکه ویت. چیک

وایه هه لسیته، و ههول بدهیت شتیک بکهیت که ئرامت بکبت (خیندوه وه،

خاردوی چیبی ببسوه، مهشقی ههوسه کیشین، پشین دوو بیری ههول دان).



ئه گهر دهر باره ی ئه م وامیلکه پرسیاریکت هه یه، یان حهز ده کهیت خسه مه تی پراویژکاری به
کار بهییت یان بهش هته ویت زاویاری زیتر له باره ی خسه مه ته کان بساوت، تکایه په یه و دی
بکه به ئیمه وه له ریگه ی ژماره ته له فووی

020 8251 0251 یان rass@talkofftherecord.org

KURDISH SORANI

د خوب مشکلات

TALK TO US

OFF THE RECORD

مکمل خوب د سلیم جسم او سالم عقل د باره پیر موهمه ده

که موزن انديمنن يا بيريدلى اوسو نو دا ممکن ده چه موز به په مشکل خوب وړى او يا که خوب مو ويسى نو ويده پاتى شو.

غزیدل ده یو مشاور سره کیدای شى تاسو سره مرسته وکړی چه تاسی وکولای شى خپلی اندیبنی په مختلفه توگه اداره کړی.



یوڅه شیان چه تاسو سره مرسته کولای شى استراحت/تنفس تمرین-کوبینس وکړی چه عمیق نفس واخلی او بیایى بیرته (پوکړی) له تنفس نه یو اندازه پیر بیرته خارج کړی (پوکړی) یو معین وقت وټاکى خپل خوراک بیداریدل ځان مینزل (لمبیدل) چه ستاسو جسم ورسره عادت کوی. کوبینس وکړی چه د خوب کوټه مو ارامه تیاره او مستریحه اوسى.



هغه څه چه مرسته نه کوی

لکه لکه اندازه باندی دورځی په دوران کښی ویده کیدل. کافین لرونکی مشروباتو استعمال الکحول، رډ بول، لیکوزد، کواکولا، کافى اوچای سکل. دالکترونی وسایلو استعمال په بستر کښی. په بستر کښی پاتى کیدل سره له دى چی خوب هم نه درزی، بهتره به داوی چه تاسی راجگ شیئ او کښنښ وکړئ چه مستریحه حرکتونه وکړئ کتاب ولولی کومومل چای وسکی عمیق نفس واخلی یو څه تمرین وکړی او بیا کښنښ وکړی چه ویده شى.



که تاسو کومه پښتنه ولرئ ددغی معلوماتی پانی په باره، او یا وغواړئ چه مشورتی خدمتونه تر لاسه کړئ او یا وغواړئ چه نور غوره معلومات ددغی مؤسسی په باره تر لاسه کړی نو هیله مند یو چه په لاندنی پته اړیکه ټینگه کړی.

020 8251 0251 - rass@talkofftherecord.org

PASHTO

DHIBAATOYINKA JIIFKA

TALK TO US

OFF
THE RECORD

Hurdada wanaagsan aad ayay muhiim ugu tahay caafimaadka jirka iyo maskaxda caafimaadka.



Haddii aan dareeno walaac ama cabsano, waxay aad ugu dhowdahay in ay nagu adkaaneyso in aan hurudno ama jifno.



La hadalka la taliyaha waxay kaa caawin kartaa maamulida walaacyadaada iyo cabsida oo wado kala duwan ah.



WAXYAABAHA KALE EE KU CAAWIN KARO WAA:

Jimicsiga Nasiinyada /Neefsiga – Isku day in aad neefsi gudaha ah qaadatid, adiga oo hubinayo in aad bannaanka usoo neefsatid (bannaanka u neefso) in ka badan qaadashada gudaha (gudaha u neefso).

Lahaanshaha joogtada – hurdada, ka citaanka, cunista, qubeyska isla waqtigaas ah. Jirkaaga wuu u baranayaa. Hubi in qolka uu mugdi yahay, raaxo ah iyo dagan.

Jimicsiga joogtada ah laakin aad uguma dhawo sariirta.



WAXYAABAHA EE AAN CAAWIN:

Hurdada gaaban inta lagu jiro maalinta.

Cabida cabitaano kafee leh iyo qamriga – Redbull, Lucozade, Coke, Kafee, Shaah .

Ku isticmaalida qalabyada sariirta.

Joogitaanka sariirta haddii aadan saaxan karin. Waxaa kuu wanaagsan in aad kacdid, isku day in aad sameysid wax aad ku nasatid (aqrinta, helida shaaha la qalajiyay, jimicsiyada neefta, ka dib iskudayga markale).



Haddii aad qabtid wax su'aalo ah ee ku saabsan warqadaan, waxaa laga daneynayaa la talinta ama rabaa kaliya ogaanshaha waxbadan ee ku saabsan adeega fadlan nagala soo xiriir **020 8251 0251** ama rass@talkofftherecord.org

SOMALI

ናይ ድቃስ ጸገማት

TALK TO US
OFF THE RECORD

ጽቡቕ ድቃስ፡ ጥዑይ ሰብነትን ጥዑይ ኣእምሮን ንክህልወካ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ኣብ እንሸገረሉ ወይ እንፈርሃሉ እዋን፡ ድቃስ ንክወስደና ወይ ደቂስና ንክንጸንሕ ዳርጋ የጸግመና እዩ።

ምስ ኣማኻሪ ምዝርፊብ፡ ንዘሸገረኩምን ዘፍርሃኩምን ነገራት ብዝተፈለየ መልክዑ ንክትፈትሑ ክሕግዝኩም ይኽእል።



ክሕግዝኩም ዚኽእል ካልእ ነገራት፡ ምዝንጋዕ/ናይ ምትንፋስ ምንቅስቃስ - ብዕምቆት ንክተሰተንፍሱ ፈትኩ፣ ናብ ውሽጢ ካብ እተተንፍስዎ (ናብ ውሽጢ እተእትዎዎ ኣየር) ዝበለጸ፡ ናብ ደገ ተተንፍሱ (ንደገ እተውጽዎ ኣየር) ምህላውኩም ርግጸኛታት ኩኑ። ስሩዕ ንጥፈታት ምህላው - ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ምድቃስ፣ ካብ ድቃስ ምትንግእ፣ ምብላዕ። ኣካልኩም ድማ ነዚ ንጥፈታት ' ዚ ክለማመዶ እዩ። እቲ ክፍሊ ጸልማት፣ ምቹእን ጸጥ ዝበለን ምዃኑ ርግጸኛታት ኩኑ። ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ግበሩ፣ ንክትድቅሱ ኣብ እትቀራረብሉ ግዜ ግን ክኸውን የብሉን።



ዘይሕግዝኩም ነገራት ፡ ኣብ እዋን ቀጥሪ ንሓጺር እዋን ምድቃስ መነቓቓሕ ዘለዎም መስተታትን ኣልኮላዊ መስተን - ክም ሬድ ቡል፣ ሉኮዛድ፣ ኮካ፣ ቡና፣ ሻይ ምስታይ ኣብ ዓራት ኮይንኩም መሳርሕታት ምጥቃም ዋላ ድቃስ ኣብዩኩም እናሃለወ ኣብ ዓራት ምጽናሕ። ምትንግእ ዝበለጸ እዩ፣ ዝኾነ ዘዘናግዕ ነገር ንምስራሕ ፈትኩ (ምንባብ፣ ካሞሜላ ሻሂ ንምስታይ፣ ናይ ምስትንፋስ ምንቅስቃስ፣ ነዚ ድማ ደጋጊምካ ምክያድ) ።



ብዛዕባ እዚ ዝተበተነ ወረቐት ዝኾነ ሕቶ እንድሕር ሃልዩኩም፣ ምኽሪ ክትረኽቡ ምስ እትደልዩ ወይ ብዛዕባ ' ዚ ኣገልግሎት ' ዚ። ዝበለጸ ሓበሬታ ክትረኽቡ ምስ እትደልዩ ብክብረትኩም ብ 020 8251 0251 ወይ rass@talkofftherecord.org ርኽቡና።

TIGRINYA

KHÓ NGỦ

TALK TO US

OFF THE RECORD

Giấc ngủ tốt là rất quan trọng cho một cơ thể khỏe mạnh và một trí tuệ minh mẫn.



Nếu chúng ta cảm thấy lo lắng hay sợ hãi, rất có thể chúng ta sẽ thấy khó mà ngủ được hay khó có thể ngủ ngon giấc được.



Trò chuyện với một tham vấn viên có thể giúp bạn kiểm soát những lo lắng và sợ hãi của bản thân theo một phương cách khác.



NHỮNG ĐIỀU KHÁC CÓ THỂ GIÚP ÍCH LÀ:

Những bài tập Thư giãn/Hít thở – Cố gắng tập thở sâu, hãy chắc rằng bạn thở ra (thổi ra) nhiều hơn là bạn hít vào (lấy hơi vào).

Tạo một thói quen – đi ngủ, thức dậy, dùng bữa, đi tắm vào một thời điểm nhất định. Cơ thể của bạn sẽ dần quen với điều đó.

Hãy chắc rằng căn phòng đủ tối, thoải mái và yên tĩnh. Tập thể dục đều đặn nhưng không quá gần giờ ngủ.



NHỮNG ĐIỀU KHÔNG HỮU ÍCH:

Chợp mắt vào ban ngày

Dùng thức uống có cafêin và rượu cồn – Nước tăng lực (Redbull, Lucozade), Cô-ca, Cà-phê, Trà

Sử dụng những thiết bị khi ở trên giường

Nằm mãi trên giường dù rằng bạn không thể chợp mắt.

Tốt hơn hết là nên ngồi dậy, cố gắng làm điều gì đó thư giãn (đọc sách, dùng trà hoa cúc, tập bài tập hít thở, rồi thử ngủ lại).



Nếu bạn có câu hỏi nào về tờ rơi này, quan tâm đến việc tham vấn hay muốn tìm hiểu thêm về dịch vụ xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua số **020 8251 0251** hoặc rass@talkofftherecord.org

VIETNAMESE