

①

تغذیه برای زمان در خانه (به تنهایی)

ما در حال حاضر در وضعیت ^۱سوار هستیم

انزوا داخلی، هفتصد های خالی فروشهای بودا غذایی،

موازی بسته و محدود کردن واردات و ترانزیت

تاریخی ^۲مکرر

ترس های بوجور (با افزودن) ، احساس تنهایی یا افسردگی برتری

نتیجه قوی تر ^۳با سدر از همه چیز آن است که در

به خردتال و افراد ^۴دیگر

تغذیه زیر در تقویت ^۵برای ارائه ^۶بسیار

یا با سدر :

②

۱- در مورد برنامه روزانه خودتان فکر کنید!

حق اگر در حال ماضی در آن وقت که زمان تفویض می کنید

کلاس های کارگزاران روزی برقرار نمی شود و یادگیری نمی تواند باشد

تفکر: یک زندگی روزمره ثابت مهم است

همیشه در یک ساعت و زمان مشخص و ثابتی از خواب

بیدار شوید و بلند شوید، ظرفیت نام روزی کنید

و چون روزتان را بلند کنید (برنامه ریزی کنید) و در یک

زمان مشخص به رختخواب بروید

۲- در ارتباط باشید!

تمام مسائل اجتماعی بود در آنروا خیلی مهم است

تمام تفویض با روان و تمام خود را با سید. سعی کنید

فقط درباره کیفیت فکری و اخلاقی که برای آن تفکر حرف
نرمند. یک داستان قشنگ نویسی کنید و یاد از آن روزهای

خوردن آن بگویند از سر مال تلوی لونی بگویند و از تصمیم های ^③

که در آن دیده دار به حرف نزنید و یا بیورد است و های غزالی

صیحت کنید و از هر یک یک بلیت

۳- ورزش و عادت کنید!

ورزش خوب است و مخصوصاً در این امر اطفالی

امکان کنید با خانواده آن و یا خوردن ورزش بوجاه و رقص

در اتاق بزرگ بیان در اینترنت برنامه ورزشی هم هست

برای بچه ها و بچه ده روی و یا ورزش در این دروغهای آزار

با افراد خانواده و یا خوردن تنها آزادی باشد قدم بزنند

بیورید و یا دو حرف سواری کنید و توقف کنید تا فاصله با آزار

بیشتر دالت با سید و رعایت کنید

(4)

۴- به مدیر اطلاع دهید.

اطلاع رسانی در باره وضعیت فعلی و فرستادن دستور

رسانه های اجتماعی (Facebook, Instagram, ...)

در حال حاضر خوب است. همه اطلاعات در Facebook

یا whatsapp درست می باشد.

همه چیزانند اطلاعات دقیق و درست را از سایت های رسمی

بدست آورید.

<https://www.essen.de/gesundheit/coronavirus-aktuell.de.htm>

<https://www.bzga.de/>

<https://de-de.facebook.com/loreagneshaus>

5

۵- فعالیت

در مورد چگونگی مراحلی زمان در خانه وقتی تنها هستید و یا با

فرزندان خود گفتگو کنید. سعی کنید معنی لغات را با همسفر یا دیگران

تفاهت کردن، کاربرد صحیح و آواز خواندن و دیگر فعالیتها

آشنایی و یا بازی با کلمات درست کردن؟ بازیهای خانوادگی،

جمع و جور کردن، پتینه کشی کردن، کتاب خواندن و سرگال

نگاه کردن و غیره

۶- کمک های اضطراری

برخی از مراکز مشاوره و راهنمایی از طریق تلفن پشتیبانی

یافتند:

گفتگوش تلفنی برای زنان مبتلا به حسرت (به زبان های مختلف)

تلفن <https://www.hilfetelefon.de/> 0800119019

تلفن مراقبت لغوی (آلمانی)، در جوان، در افسردگی و یا خودکشی

⑥

شماره تلفن در مراکز ثبت معرفی (آلمانی) در ایران

در افسردگی و یا خوردگی

0800 1110 111

درین مورد تلفن برای کودکان در زیر چراغ‌ها یا با عدد ۱۱۷۱۱ تماس داشته‌اند

تولنی و مشعل دارند

۱۱۷۱۱

در مواقع اضطراری حقیقی:

Deutsche depressionshilfe.de

برنامه درمان افسردگی، پشتیبانی (ریجنیال)

refugee-trauma-help:

اطلاعات و تمرین‌ها به زبان‌های مختلف می‌باشد

مواقف خوردگی با سبب سلامت می‌باشد