---

layout: page

title: "އަމިއްލަ ނަފްސަށް އަދި މުޖުތަމަޢުއަށް އަޅާލުން"

author: Peter Steudtner, Flo Pagano

language: en

summary: "އޮންލައިން ކޮށް ފުރައްސާރަކުރުމާއި އިންޒާރުދިނުމާއި އެހެނިހެން ބާވަތްތަކުގެ ޑިޖިޓަލް ހަމަލާތަކުގެ ސަބަބުން ބޮޑެތި އިހުސާސްތަކާއި ވަރަށް ނާޒުކު ނަފްސާނީ ހާލަތްތައް އުފެދިދާނެ: ކުށްވެރިވެ، ލަދުވެތިވެ، ކަންބޮޑުވެ، ރުޅިގަދަވެ، އޮޅުންބޮޅުންވެ، ނިކަމެތިވެ، ނުވަތަ ނަފްސާނީ ނުވަތަ ޖިސްމާނީ ދުޅަހެޔޮކަމަށް ބިރުވެރިކަން ވެސް އިހުސާސް ކުރެވިދާނެ އެވެ."

date: 2018-09-05

permalink: /en/self-care/

parent: Home

sidebar: >

<h3>ގަދަ އިހުސާސްތަކުން އަމިއްލަ ނަފްސު އަދި ތިބާގެ ޓީމް ރައްކާތެރިވާނެ ގޮތްތަކާ ބެހޭ ގޮތުން އިތުރަށް ކިޔައިދޭށެވެ:</h3>

<ul>

<a href="https://www.newtactics.org/conversation/self-care-activists-sustaining-your-most-valuable-resource">އެކްޓިވިސްޓުންނަށް ސެލްފް ކެއާ: ސަސްޓެއިނިންގ ޔޯ މޯސްޓް ވެލިއުބަލް ރިސޯސް</a></li>

<a href="https://www.amnesty.org.au/activism-self-care/"> އިންސާނީ ޙައްޤުތައް ދިފާޢުކުރުމުގައި ދެމިތިބުމަށްޓަކައި އަމިއްލަ ނަފްސަށް އަޅާލުން</a></li>

<li><a href="https://www.frontlinedefenders.org/en/resources-wellbeing-stress-management"> ދުޅަހެޔޮކަން އެންޑް ސްޓްރެސް މެނޭޖްމަންޓަށް ބޭނުންވާ ވަސީލަތްތައް</a></li>

<a href="https://iheartmob.org/resources/self\_care"> ފުރައްސާރައިގެ ޝިކާރައަކަށްވާ މީހުންނަށް ސެލްފް ކެއާ</a></li>

<a href="https://www.fightcyberstalking.org/emotional-support"> ސައިބަރސްޓޯކިން ވިކްޓިމްސް އިމޯޝަނަލް ސަޕޯޓް</a></li>

<a href="https://cyber-women.com/en/self-care/">ސައިބަރވުމަން ސެލްފް ކެއަރ ޓްރެއިނިންގ މޮޑިއުލް</a></li>

<a href="https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org/self-care/"> ވެލްނެސް އެންޑް ކޮމިއުނިޓީ</a></li>

<a href="https://www.patreon.com/posts/12240673"> އޮންލައިންކޮށް ބުލީ ކުރާ މީހަކަށް އެހީތެރިވެދޭނެ ވިހި ގޮތް </a></li>

<li> <a href="https://www.hrresilience.org/"> ހިއުމަން ރައިޓްސް ރެޒިލިއަންސް ޕްރޮޖެކްޓް</a></li>

<li><a href="https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWPR+IWPR\_AH\_EN+001/about"> ޕްރޮޖެކްޓް އޮންލައިން ލާނިން ކޯސް: ނަފްސާނީ ދުޅަހެޔޮކަމަށް ސަމާލުކަން ދިނުން (ރަޖިސްޓްރީ ކުރަން ޖެހޭ)</a></li>

<li><a href="https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWPR+IWPR\_PAP\_EN+001/about"> ޓޯޓެމް-ޕްރޮޖެކްޓް އޮންލައިން ލާނިން ކޯސް: ސައިކޮލޮޖިކަލް ފަސްޓް އެއިޑް (ރަޖިސްޓްރީ ކުރަން ޖެހޭ)</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-2-individual-responses-to-threat.html"> ނުރައްކަލަށް އިންޑިވިޖުއަލް ރެސްޕޮންސް</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-4-team-and-peer-responses-to-threat.html"> ޓީމް އެންޑް ޕީއަރ ރެސްޕޮންސަސް ޓު ތްރެޓް</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-5-communicating-about-threats-in-teams-and-organisations.html"> ޓީމްތަކާއި ޖަމްޢިއްޔާޖަމާޢަތްތަކުން މުޢާމަލާތްކުރުން</a></li>

</ul>

---

# ހާސްކަން އިހްސާސް ކުރެވޭ ހެއްޔެވެ؟

އޮންލައިންކޮށް ފުރައްސާރަކުރުމާއި އިންޒާރުދިނުމާއި އެހެނިހެން ބާވަތްތަކުގެ ޑިޖިޓަލް ހަމަލާތަކުގެ ސަބަބުން އަމިއްލަ ނަފްސަށާއި ޓީމަށްވެސް ބޮޑެތި އިހުސާސްތަކާއި ވަރަށް ނާޒުކު ނަފްސާނީ ޙާލަތްތައް އުފެދިދާނެއެވެ: ކުށްވެރިވެ، ލަދުވެތިވެ، ކަންބޮޑުވެ، ރުޅިގަދަވެ، އޮޅުންބޮޅުންވެ، ނިކަމެތިވެ، ނުވަތަ ނަފްސާނީ ނުވަތަ ޖިސްމާނީ ދުޅަހެޔޮކަމަށް ބިރުވެރިކަން ވެސް އިހުސާސް ކުރެވިދާނެއެވެ. އަދި މި އިހުސާސްތައް ޓީމެއްގައި ވަރަށް ތަފާތު ވެދާނެ އެވެ.

ތިމާގެ ނާޒުކު ހާލަތާއި ތިމާގެ ޒާތީ މައުލޫމާތު ތިމާއަށް ދޭހަވާ ކަންތައްތައް އެއްބަޔަކު އަނެއް ބަޔަކަށް ތަފާތުވާތީ، އިހުސާސް ކުރެވޭނެ "ރަނގަޅު" ގޮތެއް ނެތެވެ. އެއްވެސް ޖަޒުބާތެއް ޖަސްޓިފައި ކުރެވޭއިރު، ތިމާގެ ރިއެކްޝަނަކީ ރަނގަޅު ރިއެކްޝަނެއްތޯ ނުވަތަ ނޫންތޯ ކަންބޮޑުވާން ނުޖެހެއެވެ.

އެންމެ ފުރަތަމަ ވެސް ހަނދާން ކުރަންވީ ކަމަކީ އަމިއްލަ ނަފްސު ނުވަތަ ޓީމުގެ މީހަކު ކުށްވެރިކުރުމަކީ އިމަޖެންސީ ހާލަތްތަކުގައި ރިއެކްޓް ކުރުމަށް އެހީތެރިވެދޭ ކަމެއް ނޫން ކަމެވެ. ޓެކްނިކަލް ގޮތުންނާއި ނަފްސާނީ ނަޒަރަކުން ވެސް ކުއްލި ހާލަތެއް ދިމާވެއްޖެ ނަމަ އެކަމަށް އެއްބާރުލުން ދޭނެ އިތުބާރު ކުރެވޭ މީހަކާ ހަމައަށް ދާން ބޭނުންވެދާނެ އެވެ.

އޮންލައިން ކޮށް ދޭ ހަމަލާއެއް ކުޑަކުރުމަށް، ހިނގާފައިވާ ކަންކަމުގެ މައުލޫމާތު އެއްކުރަން ޖެހޭނެ ކަމަށާއި، ނަމަވެސް އަމިއްލައަށް އެކަން ކުރަން ނުޖެހޭނެ - އިތުބާރު ކުރާ މީހަކު ހުރިނަމަ، މި ވެބްސައިޓުގައި ވާ އިރުޝާދުތަކާ އެއްގޮތަށް އަމަލުކުރާއިރު ތިބާއަށް އެހީތެރިކަން ފޯރުކޮށްދިނުމަށް އެދެވިދާނެ ކަމަށާއި، ނުވަތަ ތިބާއަށް ބޭނުންވާ މައުލޫމާތު އެއްކުރުމަށް ޓަކައި ތިބާގެ ޑިވައިސްތަކަށް ނުވަތަ އެކައުންޓްތަކަށް އެކްސެސް ދިނުމަށް އެދެވިދާނެ ކަމަށެވެ. ނުވަތަ މި މަރުހަލާގައި ނަފްސާނީ ނުވަތަ ފަންނީ އެހީތެރިކަން ހޯދޭނެ އެވެ.

ޑިޖިޓަލް އިމަޖެންސީ (ނުވަތަ ފޮލޯއަޕެއްގެ ގޮތުގައި ވެސް) ކުރިމަތިލުމަށް ނަފްސާނީ އެހީތެރިކަން ބޭނުންވާނަމަ، [ކޮމިއުނިޓީ މެންޓަލް ހެލްތް ޕްރޮގްރާމް އޮފް ޓީމް ކޮމިއުނިޓީ](https://www.communityhealth.team/) އަކީ އެކިއުޓް ކޭސްތަކާއި ދިގު މުއްދަތުގައި އެކި ފޯމެޓްތަކުގައި ސައިކޯ ސޯޝަލް ހިދުމަތްތައް ފޯރުކޮށްދޭ އަދި އެކި ބަހާއި ކޮންޓެކްޓްތަކުގައި އެހީތެރިކަން ފޯރުކޮށްދެވޭނެ ޕްރޮގްރާމެކެވެ.