



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all



fraserhealth
Better health. Best in health care.

د بنه ذهني روغتيا لپاره خيڼې مهمې لاربنډ ووني

Tips for Good Mental Well-being

Pashtu



د بنه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمې لارښوونې

تاسو ممکن د خپل بدن پاملرنې لپاره د بيلابيلو لارو په اړه اوريدلي وي. مگر ايا تاسو پوهيږئ چې تاسو کولی شئ خپل ذهني روغتيا ته هم پاملرنه وکړئ؟

ذهني روغتيا هغه څه دي چې تاسو د خپل ځان او ستاسو شاوخوا نړۍ په اړه فکر کوئ او احساس کوئ. کله چې تاسو خپل رواني روغتيا ته پاملرنه وکړئ، نو د فشار او نورو ستونزو سره معامله کول اسانه کيږي. لومړی د خپل ځان په پام کې نيولو سره، تاسو کولی شئ د نورو بنه پاملرنه وکړئ.

په دې کتابچه کې به تاسو د بنه ذهني روغتيا ساتلو مختلفې لارې زده کړئ. تاسو به زده کړئ چې څنگه:

1. خپل بدن ته پاملرنه وکړئ
2. سالم فکر تمرین کړئ.
3. لږه دمه وکړئ
4. له ژوند څخه خوند واخلي
5. له نورو سره اړيکه ونيسئ



د ښه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمي لارښوونې



1 . خپل بدن ته پاملرنه وکړئ

ستاسو بدن او ذهن سره تړلي دي. کله چې تاسو خپل بدن ته پاملرنه کوئ، تاسو خپل ذهن ته پاملرنه کوئ.

ښه وخورئ

خواره تاسو ته مهم مغذي مواد چمتو کوي چې ستاسو د بدن په سمه توګه کار کولو کې مرسته کوي. څيرني ښيي چې ستاسو ذهني او عمومي روغتيا خورا اغيزمن کيږي چې تاسو د چا سره او ځنګه خورئ. هڅه وکړئ چې له نورو سره وخورئ او د خوړو انتخابونو ته ځانګړې پاملرنه وکړئ.

ځيني وختونه مور خپل ځان ته پام نه کوي. مور هغه څه غوره کوي چې د جوړولو يا ترلاسه کولو لپاره اسانه وي. دا ډيره مهمه ده چې خپل ځان ته پاملرنه وکړئ. ياد وساتئ چې ستاسو انتخابونه مهم دي او تاسو د هغه خواره مستحق ياست چې تاسو ترې خوند اخلئ.

- دلته ستاسو د فزيکي روغتيا پاملرني په اړه ځيني مهم ټکي دي:
- په منظمه توگه وخورئ، ترڅو ستاسو بدن دومره انرژي ولري چې ټوله ورځ ښه احساس وکړي. د خوړو پريښودل کولی شي تاسو د ستريا او د بد مزاجي احساس وکړي.
 - کافين ته ډيره پاملرنه وکړئ. کافين د قهوي، چای او ځيني سوډا مشروباتو برخه ده چې تاسو ته لنډمهاله انرژي درکوي. دا په ځينو نورو مشروباتو او ناشتو کې هم شامل دی. کافين کولی شي د اضطراب احساسات زيات کړي او ستاسو په ښه خوب کې هم مداخله کولی شي.
 - د شکر کارولو ته هم پام وکړئ. شکر خوړل خامخا تاسو ته سمدستي انرژي درکوي مگر کله چې دا انرژي له لاسه ورکړي نو تاسو د ډير ستريا احساس کوئ چې کولی شي ستاسو مزاج خراب کړي او تاسو د خفگان احساس وکړئ -
 - همدارنگه د خپل الکولو مصرف ته هم پام وکړئ. الکول کولی شي په لنډمهاله توگه ستونزې کمي کړي، مگر دا کولی شي د خپگان، فشار او نورو احساساتو سره معامله نوره هم ستونزمنه کړي.



د ښه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمي لارښوونې

د ښه خوړلو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د تغذيه کونکي سره خبرې وکړئ. د خوړو متخصصين ځانگړي روزنه لري چې خلکو ته ښه خواړه غوره کړئ په برتښ کولمبيا کې، تاسو کولی شئ چې د 1-1-8 له لارې، دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار له 9 بجو څخه تر 5 ماينام بجو پورې اړيکه ونيسئ چې د تغذيه کونکي څخه وړيا مشوره ترلاسه کړئ - که تاسو ژباړونکي ته اړتيا لرئ، ژباړونکي شتون لري؛ کله چې تاسو زنگ ووهئ، درې ځله د خپلې ژبې نوم په انگليسي کې ووايست او انتظار وکړئ چې ژباړونکي په زنگ کې شامل شي.



ورزش

ورزش ستاسو د بدن لپاره ښه دی. خو ایا تاسو ته معلومه دا چې دا د ذهني روغتيا لپاره هم ښه دی؟ لاندې ځيني لارې دي چې ورزش څه رنگ ستاسو سره مرسته کولی شي:

- دا تاسو سره فشار سره مقابله کې مرسته کوي.
- اضطراب کموي.
- دا ستاسو مزاج ښه کولو کې مرسته کوي.
- دا ستاسو انرژي زیاتوي.
- دا تاسو سره د خپل ځان په اړه ښه احساس کولو کې مرسته کوي.
- دا تاسو سره ښه خوب کولو کې مرسته کوي.

د اغيزو احساس کولو لپاره تاسودا اړتيا نلري چې ډير وخت مصرف کړي. په ورځ کې يوازې 30 دقيقې، په اونۍ کې درې يا څلور ورځې د بدلون احساس کولو لپاره کافي دي. دا مهمه نده چې تاسو کوم ډول فعاليت کوئ. دلته د ورزش له لارې د ذهني روغتيا ښه کولو لپاره ځيني لارښوونې دي:

- که تاسو کله هم د خپگان، اضطراب يا ستريا احساس کوئ، هڅه وکړئ چې بهر ته ولاړ شئ. گرځيدل د ښه احساس کولو لپاره گرندۍ او اسانه لار کيدی شي.
- هغه فعاليت وټاکئ چې خوند ترې واخلي. په ياد ولري، تاسو کولی شئ هر هغه فعاليت ترسره کړئ چې تاسو هڅوي! که تاسو دا فعاليت خوښ کړئ، تاسو ډير احتمال لرئ چې دا ترسره کړئ.
- د خپلې کورنۍ او ملگرو سره لوبې وکړئ، لکه بيډمنټن، فوټبال، هاپ سکاچ، د رسي ټوپونه يا د نڅا محفل.
- د ملگري يا د کورنۍ غړي سره ورزش وکړئ. نه يوازې تاسو به د ورزش گټې ترلاسه کړئ بلکه تاسو به د بل چا سره اړيکه ولري. که تاسو پلان لرئ چې د بل چا سره ورزش وکړئ، تاسو ډير احتمال لرئ چې د ورزش فعاليتونو ته دوام ورکړئ.
- په دې تمرکز وکړئ چې تاسو د فعاليت په اړه څنگه احساس کوئ. تاسو بايد په خپل مزاج کې ښه والی، د فشار په کچه کې کموالی او د باور زياتوالی وگورئ.
- خپل محلي جيم يا د ټولني مرکز ته لاړ شئ. ځيني خلک ممکن جم ته په تگ سره وپره او ډار احساس کړي. تاسو کولی شئ د پيل کولو لپاره د روزونکي څخه مرسته ترلاسه کړئ.

که تاسو روغتيايي ستونزه لرئ، د نوي ورزش پروگرام پيل کولو دمخه د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.



پوره خوب وکړئ

خوب په ذهني روغتيا خورا لوی تاثیر لري. کله چې تاسو د شپې ښه خوب کوئ، نو د فشار سره معامله کول، د ستونزو سره معامله کول، تمرکز کول، مثبت فکر کول، او د شيانو ياد ساتل اسانه کيږي.

د خوب دقيق مقدار ستاسو په بدن پورې اړه لري. ډيری لويان د شپې له اوو څخه تر نهو ساعتونو پورې خوب ته اړتيا لري.

دا فکر کول اسانه دي چې که تاسو لږ خوب کوئ نو ډير څه کولی شئ. مگر کله چې تاسو پوره خوب نه کوئ، تاسو واقعا په کار کې ډير د ستړيا احساس کولی شئ.

که تاسو ښه خوب نه شئ کولی، دا شيان هڅه وکړئ:

- د خوب وخت ته نږدې د ورزش کولو څخه ډډه وکړئ. ورزش تاسو ته انرژي درکوي، کوم چې کولی شي ستاسو لپاره ويده کيدل ستونزمن کړي. مگر رڼا او آرامی فعاليتونه، لکه لوستل، کولی شي ستاسو په خوب کې مرسته وکړي.
- له ويده کيدو مخکې له دروند خوراک، الکول، سگرت او کافين څخه ډډه وکړئ. کافين په قهوه، چای يا د سوډا ځيني مشروباتو کې موندل کيږي چې تاسو د وينې احساس کوي.

- پکار دی چې د ستاسو کوټه د خوب کولو لپاره آرام ده وي. ډیری خلک گوري چې کله د دوی کوټه تیاره، آرامه او یخه وي دوی د شپې ښه خوب کوي.
- له خوبه مخکې خاموش فعالیتونه وکړئ، لکه لوستل، مراقبت، غځیدل او یا د ځینو نوتونو لیکل.
- یو معمول غوره کړئ. هڅه وکړئ هر ه شپه په ورته وخت کې ویده شئ او هر سهار حتی په شنبه او یکشنبې کې هم په ورته وخت له خوبه پاڅئ.
- د خوب لپاره یوازې د خوب کوټه وکاروئ. په بله کوټه کې کار وکړئ یا تلویزیون وگورئ
- که تاسو د شپې په خوب کې ستونزه لرئ، د ورځې له خوب څخه ډډه وکړئ.
- د خوب له گولیدو ډډه وکړئ پرته لدې چې ستاسو د ډاکټر لخوا وړاندیز شوی وي. دوی کولی شي تاسو سره په چټک خوب کې مرسته وکړي، مگر دوی تاسو ته د شپې ښه خوب نه درکوي.

ډیری خلک وخت په وخت د خوب کولو ستونزه لري. که تاسو ډیری وختونه د خوب کولو ستونزه لرئ، دا غوره ده چې خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.





د ښه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمي لارښوونې

2. د ښه فکر کولو تمرين وکړئ

ښه ذهني روغتيا پدې معنی نه ده چې ستاسو فکرونه دې تل خوشحاله وي. دا طبيعي ده چې په ژوند کې د ځينو تجربو په اړه اندېښنه يا خپګان احساس ولرل شي، ځکه چې دا ستاسو احساسات دي او د ژوند يوه برخه ده. ښه ذهني روغتيا پدې معنی ده چې تاسو حالات ته وګورئ ترڅو وګورئ چې دا واقعا څه ده. او د هغه شيانو ترمينځ توپير پوهه شي چې تاسو يې کنټرول کولی شئ او هغه شيان چې تاسو يې نشي کولی.



د منفي فکرونو او "فکرونو جالونو" څخه ډډه وکړئ

تاسو د يو څيز په اړه ځنګه فکر کوئ، دا ستاسو په احساساتو خورا لوی تاثير لري. که تاسو فکر کوئ چې تاسو کولی شئ يوه ستونزه حل کول شئ، تاسو اکثر ښه محسوس کوئ، مګر که تاسو فکر کوئ چې تاسو يې نشي کولی، نو بيا تاسو د اندېښني احساس کوئ.

ځيني وختونه، منفي فکرونه ستاسو ذهن ته راځي، حالانکه دا اړينه نه وي چې دا فکرونه ريښتيا وي. دا اندېښني کله ناکله د "فکر جال" په نوم يادېږي. دا جالونه دي ځکه چې دوی په اسانۍ سره مينځ ته راځي او دوی کولی شي تاسوته د اندېښني احساس درکړي.



د ښه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمې لارښوونې

لاندي ځيني عام "فکري جالونه" دي:

- په دې فکر کې شو چې بد شيان تل له تاسو سره کېږي. د مثال په توګه، "ما غوښتل چې ساحل ته لاړ شم، خو اوس باران دي. دا تل له ما سره کېږي! اوس زما ټوله ورځ خرابه شوه!"
- دا سوچ کول چې څيزونه يوازې ښه يا يوازې بد کېدې شي، د مثال په توګه، "زما دا وروستۍ امتحان هغه شان ونشول لکه چې ما غوښتل. زه د دې مضمون لپاره هيڅ قابليت نه لرم."
- د يوه کار په يوازې منفي اړخ تمرکز کول، لکه "زما ټيم خو وګټل، مګر زه يقين نه شم کولې چې ولې ما يو ښه موقع له لاسه ورکړه. زه په فوټبال کې ډير بد يم، زه بايد دا لوبه پريردم."
- منفي پايلې ته رسيدل مخکې لدې چې تاسو پوه شئ چې واقعي څه پېښ شوي، لکه "زما ملګري ما ته تليفون نه دی کړی، زه فکر نه کوم چې هغه ما ډير خوښوي."
- منفي پايلې ته رسيدل. "زه دې ګوند ته بلل شوی نه وم. زه حيران يم چې کله زه هلته نه يم زما ملګري او کورنۍ په څه بحث کوي."



د ښه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمې لارښوونې



تاسو کولی شئ حقایقو ته په کتلو سره خپل "فکري جالونه" ننگ کړئ. کله هم چې تاسو خپل ځان د "فکر په جال" کې گډوډ موندئ، نو له ځانه حقایق وپوښتئ. لاندې ځینې پوښتنې دي چې تاسو یې له ځانه وکړئ:

- ایا زه د دې فکر څه ثبوت لرم؟
 - ایا ما د وضعیت ټول اړخونه په پام کې نیولي دي؟ ایا داسې څه چې نشته چې ما پرې سترگې پټې کړې وي؟
 - ایا زه دمخه په داسې حالت کې وم؟ بیا څه وشول؟
 - که زما ملگری په دې حالت کې وي نو زه به څه فکر کوم؟
- یوځل چې تاسو حقایق وپېژنئ، تاسو کولی شئ د "فکر جال" په ډیر متوازن او ریښتیني فکر بدل کړئ.

ستونزي حل کړي

مورن بايد هره ورځ له ستونزو سره مخ شو. ځيني ستونزي مورن په اسانۍ سره حل کولی شو، مگر د نورو حل کول دومره اسانه ندي. کله چې مورن په خپل وخت اقدام ونه کړو، فشار کولی شي هغه نقطې ته وده ورکړي چې مورن نه پوهيږو چې بايد څه وکړو.

هڅه وکړئ چې د حل په اړه فکر وکړئ. د دې پر ځای چې فکر وکړئ "دا زما سره ولې کيږي"، فکر وکړئ چې تاسو څنگه کولی شئ وضعیت حل کړئ او کوم بدلونونه رامینځته کولی شئ، دا ستاسو د ستونزو د ليدلو او د حل کولو يوه اسانه لار ده، کله چې تاسو کومه ستونزه لرئ، دا گامونه تعقيب کړئ:



لومړی گام: پریکړه وکړئ چې ستونزه څه ده. هڅه وکړئ د امکان تر حده دقیق اوسئ. د ستونزي حل کول خورا اسانه دي کله چې تاسو پوهيږئ چې څه بايد حل شي.



د ښه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمي لارښوونې

دوهم گام: د مختلفو حلونو يا حتمي اهدافو په اړه فکر وکړئ. څومره چې تاسو کولی شئ د ډيری حلونو په اړه فکر وکړئ. دا ټول وليکئ، حتی که دا احمقانه هم ښکاري.

درېم گام: هغه حل غوره کړئ چې تاسو فکر کوئ چې غوره کار کوي.

څلورم گام: پریکړه وکړئ چې د هغه حل ازمویني لپاره چې تاسو غوره کړي، تاسو څه کولو ته اړتیا لرئ. دا ستاسو پلان دی. که تاسو اړتیا احساس کوئ، تاسو کولی شئ چې خپل پلان په کوچنیو گامونو وویشئ.

پنځم گام: خپل پلان په عمل کې واچوئ. یاد ولرئ چې خپل د متوازن او حقيقي فکر کولو مهارتونه وکاروئ.

شپږم گام: نتيجي ته وگورئ چې ایا ستاسو پلان کار کړی. که دا کار ونکړي، په دوئم گام کې د خپل لیست څخه یو بل حل غوره کړئ او یو نوی پلان جوړ کړئ. تر هغه وخته پورې دوام ورکړئ چې تاسو داسې حل ومومئ چې کار کوي.

3. لکه دمه وکړئ

مورن ټول بايد د خپل ځان لپاره د دمه کولو او آرام کولو لپاره وخت ولرو. دا د فشار کنټرول کولو او د ژوند څخه خوند اخیستلو یوه لویه برخه ده. مورن ته ځيني وختونه بنسټول کيږي چې د نورو لپاره هرڅه وکړو او په دې کې مورن اکثر هغه شيان هیر کړو چې مورن خوشحاله کوي.

کله چې مورن د دمه کولو لپاره وخت نه اخلو، فشارونه کولی شي تر هغه پورې زیات شي چې مورن د څه هم کولو لپاره پیر د سترمانې احساس کوو.

کله چې مورن آرام شو، نو دا اسانه کيږي چې ستونزې او د دوی حلونه په روښانه توګه وګورو. د ستونزمن احساساتو حل کول او په شيانو کې بڼه لیدل اسانه کيږي. د تیر یا راتلونکي وخت په اړه د اندیښنې پرځای، دا اسانه ده چې مورن اوس څه پېښیږي په هغې تمرکز وکړو.

تاسو څنګه آرام کوئ او د ځان لپاره وخت وباسئ، ستاسو پورې اړه لري. ځيني خورا ساده فعالیتونه دا شان کیدی شي:

- یوګا، مراقبت یا د تنفس تمرین.
- لمونځ کول یا خپل عبادت ځای ته تلل
- لوستل، هنر او باغداري کول.
- بهر وخت تېرول، لکه ساحل ته تلل.
- هغه خواړه چې تاسو ترې خوند اخلئ.
- د خپلې خوښې فلم یا ننداره وګورئ

دا داسې ښکاري چې ساده شيان دي، مګر د هغه شيانو ترسره کول چې تاسو ترې خوند اخلئ، کولی شي سمدستي ستاسو مزاج بدل کړي او ستاسو د ذهني روغتيا په بڼه کولو کې مرسته وکړي.

4. له ژونده خوند واخلي!

د ژوند څخه خوند واخلي؛ هغه شيان چې تاسو ترې خوند اخلي ستاسو د ذهني روغتيا لپاره خورا ښه دي. دوی تاسو سره د تازه احساس کولو کې مرسته کوي او تاسو د خپل ځان په اړه ښه احساس درکوي. دا د فشار او نورو مسلو سره معامله کول اسانه کوي. کله چې تاسو د خپلگان يا انديښنې احساس کوئ، نو تاسو په اسانۍ سره هغه کوچني شيان هم پرېږدئ چې تاسوته ښه احساس درکوي. او دا کولی شي تاسو بد احساس کړي.

د هغو شيانو لیست جوړ کړئ چې تاسو یې خوند اخلي او هره ورځ یې ترسره کول شی. بیا د دې فعالیتونو لپاره وخت ونیسئ. د ستونزو د حل کولو خپل مهارتونه وکاروئ ترڅو دا فعالیتونه ستاسو په ژوند کې شامل کړئ.

- د مثال په توګه: ستاسو په لیست کې د کتاب لوستل یا له وړیو څخه د جرابې اوبدل شامل دي مګر تاسو فکر کوئ چې تاسو د دې لپاره وخت نلرئ. د خپلې ستونزې د حل کولو وړتیا کارولو وروسته، تاسو کولی شئ خپل کتاب یا د اوبدلو پروژه په کار کې یا په ښوونځي کې د غرمې د رخصتۍ په وخت کې راوړو.

5. ټولنيزې اړیکې زیاتې کړئ

ستاسو په ژوند کې خلک ستاسو د ذهني روغتیا یوه مهمه برخه ده. موږ ټول یو له بل سره مرسته کوو، ښه وخت لرو، او له یو بل څخه زده کوو.



د ښه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمي لارښوونې

له نورو سره اړيکي جوړې کړئ

ټولنيزې شبکې د ذهني روغتيا يوه مهمه برخه ده. ستاسو ټولنيزې اړيکي ستاسو په ژوند کې هغه څه دي چې ستاسو ملاتړ کوي، تاسو ته ستاسو د برياليتوبونو اعتبار درکوي او تاسو سره د ستونزو په حل کې مرسته کوي.

ډيری بيلابيلي لارې شتون لري چې مورن کولی شو يو بل سره مرسته وکړو:

- ځيني خلک د احساساتو سره په چلند کې ښه دي. دا ډول خلک کولی شي تاسو سره د سکون په موندلو کې مرسته وکړي.
- ځيني خلک د ماشومانو د پاملرنې يا د خوراكي توکو پيرودلو کې مرسته کوي. دوی کولی شي تاسو سره د ورځني کارونو اداره کولو کې مرسته وکړي.
- ځيني خلک د يو بل نظر په شريکولو کې ښه دي. دا کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو ستونزې په ريښتيني توگه وگورئ.
- ځيني خلک د معلوماتو په شريکولو کې ښه دي. دوی کولی شي تاسو سره د غوره حل په موندلو کې مرسته وکړي.



د ښه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمي لارښوونې

زموږ څخه ډيری د مختلف خلکو شبکې لرو. پدې کې ممکن د کورنۍ غړي، ملگري، همکاران، ټولگيوال، گاونډيان او نور مهم خلک شامل وي.

دلته ځيني لارښوونې دي چې تاسو سره د قوي ملاتړ شبکې په جوړولو کې مرسته کوي:

- د مرستې غوښتنه وکړئ. نور نشي کولی ستاسو سره مرسته وکړي پرته لدې چې دوی پوه شي چې تاسو څه ته اړتيا لرئ.
- د خلکو سره د ليدو لپاره د نويو لارو په اړه فکر وکړئ. که تاسو د يو ځانگړي فعاليت څخه خوند اخلي، د يوې ډلې يا ټولگي سره يوځای کيدل د ورته گټو سره د نورو خلکو سره د ليدلو لپاره يوه ښه لار ده.
- د ملاتړ ډلې سره يوځای شئ. دا د يوې ځانگړې ستونزې لپاره د مرستې موندلو لپاره يوه ښه لار ده.
- پدې اړيکې پريږدئ. زموږ په شبکو کې ځيني خلک ممکن زموږ ملاتړ ونه کړي. دا سخته ده، مگر ځيني وختونه موږ بايد دا خلک پريږدو.



د بڼه ذهني روغتيا لپاره ځيني مهمي لارښوونې

د نورو سره مرسته وکړئ

د نورو سره مرسته کول تاسو ته د خپل ځان په اړه بڼه احساس درکوي. دا د نورو خلکو سره د ليدو او نوي مهارتونو زده کولو عالي لاره هم ده. هڅه وکړئ د خپلې خوښې ډلې يا سازمان څخه پوښتنه وکړئ که دوی کوم رضاکار کار ولري.

هرکله چې تاسو ورته اړتيا لرئ مرسته ترلاسه کړئ

کله چې تاسو ناروغ احساس کوئ، تاسو د طبي مرستې په لټه کې ياست. همداسې د ذهني روغتيا مثال هم دا. د ذهني روغتيا ستونزې د درملني لپاره اسانه وي کله چې ژر ونيول شي. که تاسو د ناروغي احساس کوئ او هيڅ شی مرسته نه کوي، دا مهمه ده چې خپل ډاکټر يا د ذهني روغتيا مسلکي سره خبرې وکړئ.



د تلیفون لاین خدمتونه چې تاسو ته شتون لري

لاندې ټول خدمتونه وړیا دي او د ورځې 24 ساعته، په اونۍ کې اوه ورځې شتون لري.

د ژبې ملاتړ: د ژباړونکي لپاره، د خپلې ژبې نوم درې ځله په انګلیسي کې ووايست او تر هغې پورې انتظار وکړئ چې ژباړونکي په زنگ کې شامل شي.

310 د ذهني روغتیا ملاتړ

310-6789 ته زنگ ووهئ (د ایریا کوډ ته اړتیا نشته)

د وړیا او محرم احساساتي ملاتړ، بحران مداخلې او د ټولني سرچینو په اړه د معلوماتو لپاره زنگ ووهئ. د مثال په توګه، هغه شیان چې کولی شي ستاسو د اندیښنې یا خفګان سبب شي:

- د ځان وژنې په اړه فکرونه او احساسات
- د ذهني روغتیا او د مخدره توکو کارولو اندیښنې
- په کورنۍ او اړیکو کې شخړې او ناوړه ګټه اخیستنه
- محرومیت او د یوازیتوب احساس

د ټولني خدمتونه BC211

2-1-1 ته زنگ ووهئ

د ټولني او حکومت ملاتړ او خدماتو موندلو کې مرسته ترلاسه کړئ. د ملاتړ او خدماتو مثالونه د کارموندنې مرستې، مالي مرستې، قانوني مرستې، کور، د ژبې زده کړې ټولګي، د ذهني روغتیا خدمتونه، د نوي راغلي مرستې، د والدینو لپاره سرچینې، د زړو لپاره خدمتونه، د ملاتړ ګروپونو، رنځونکو او ځوانانو لپاره خدمتونه شامل دي.

د BC روغتیا لینک

8-1-1 یا 604-215-8110 ته زنگ ووهئ.

لاندې خدمات وړاندې کوي.

- د ټولو روغتیايي مسلو یا اندیښنو په اړه د نرس سره مشوره وکړئ
- ستاسو په ټولنه کې د روغتیايي خدماتو په موندلو کې مرسته وکړئ
- د فزیکي فعالیت او ورزش په اړه د فزیوټراپیسټ سره مشوره وکړئ
- د درملو په اړه د درمل جوړونکي سره مشوره وکړئ
- د خوړو د انتخاب او تغذیې په اړه د تغذیه کونکي مرسته.

اعلان: دا سرچینه د کانادا د ذهني روغتيا اتحاديې، BC ځانگي او د ذهني روغتيا او مخدره توکو د ناوړه گټه اخیستنې معلوماتو لپاره د BC شريکانو په اجازه د فریزر روغتيا ادارې د جنوبي آسيا روغتيا انسټیټیوټ (SAHI) لخوا [پښتو] ته ژباړل شوي ده. د ذهني روغتيا او مخدره توکو کارولو معلوماتو لپاره د BC ملگري د ژباړې او موافقت په پروسه کې بنکيل نه وو او نشي کولی د وروستي ژباړې کیفیت تصدیق کړي.

اصلي انگلیسي نسخه دلته وگورئ:

<http://www.heretohelp.bc.ca/plainer-language-series>



www.fraserhealth.ca/sahi

ایا تاسو روغتيايي خدماتو ته د لاسرسي په اړه پوښتنې لرئ یا مرستې ته اړتیا لرئ؟

ایا تاسو غواړئ د سويلي آسيا ټولني سره کار وکړئ؟

متن، WhatsApp یا 236-332-6445 ته زنگ ووهئ.



مور ته په دي پته بریښنالیک را واستوئ: AsianHealth@Fraserhealth.ca



دا معلومات ستاسو د روغتيا پاملرني چمتو کونکي لخوا تاسو ته د مشوري لپاره بديل ندي