

د سرلیک په اړه

دا خبرتیا د San Diego د اوسیدونکو زده کړې لپاره دیزاین شوې چې ځنګه ټولنیز رسنی زموږ په رواني هوساینې باندې اغیزه کولی شي. دا په ټولنیزو رسنیو کې ستاسو د وخت د مثبت والی او ملاتړ سرچینه جوړولو لپاره د عمل وړ لارښوونې هم وړاندې کوي.

د ښه احساس کولو لپاره سکروول وکړئ:

په ټولنیزو رسنیو کې د سالم ذهن لپاره لارښوونې



خپله ټولنه ومومئ

- هغه حسابونه تعقیب کړئ چې ستاسو د ارزښتونو او ګټو سره سمون لري: د تړاو احساس کولی شي ستاسو رواني او فزیکي روغتیا ته وده ورکړي.
- خپل تجربه مه محدودوئ: پرته له دې چې عمر، جنس، جنسیت، نژاد، یا قومي شالید ته پام وکړي ټولنیز رسنی د هر چا لپاره دي.



خپل د رواني روغتیا کیسه شریک کړئ

- د خپل سفر په اړه خلاص ذهنیت ولرئ: ډیری یې په ټولنیزو رسنیو کې د رواني روغتیا ملاتړ ورکول او ترلاسه کول اسانه کوي. دا د رواني روغتیا بدنۍ کموکو کې هم مرسته کوي او ممکن نور وهڅوي چې مرسته وغواړي.
- هغه نفوذ لرونکي خلک یا حسابونه تعقیب کړئ چې د رواني روغتیا پوهاوي ته وده ورکوي: تاسو کولی شئ زده کړئ او د مثبتو شیانو ترسره کولو ته الهام ورکړئ کوم چې ممکن ستاسو د هوساینې په ښه کولو کې مرسته وکړي.



په اړیکه کې اوسئ

- په تماس کې پاتې شئ: که ملګري او کورنۍ لري ژوند کوي، په ټولنیزو رسنیو کې د دوی سره ستاسو اړیکه ساتل ستاسو د رواني روغتیا سره مرسته کولی شي.



خپل ځان څرګند کړه

- خپل شوق شریک کړئ: دا یوازې د رجحاناتو او نامتو شخصیتونو تعقیبولو په اړه ندي. ټولنیز رسنی هم یوه تجربه کیدی شي چېرې چې تاسو کولی شئ د خپل هنر، میوزیک او تخلیقي جذبو شریکولو له لارې خپل ښه رامینځته کړئ.



رڼا واچوئ په:

ټولنیزې رسنۍ، ذهني روغتیا، ځان باندې

ټولنیز رسنی زموږ په ورځنیو کارونو کې د پام وړ رول لوبوي، په ځانګړې توګه د ځوانانو په منځ کې چې دا د فعالیتونو لکه د ملګرو سره نښلولو یا په اوسنیو پیښو کې تازه پاتې کېدلو لپاره کاروي. په حقیقت کې، ډیری ځوانان موندلې چې ټولنیز رسنی د دوی سره مرسته کوي چې د منلو او ملاتړ احساس وکړي. د دې ټولنیزو رسنیو د لید کلید ته لارموندنه زموږ په رواني هوساینې باندې د دې مثبت او منفي اغیزو باندې پوهیدل دي. د ذهني کارونې او پوهاوي سره، د مثبت آنلاین تجربه رامینځته کول ممکن دي.

ACL د 988 محلي شبکې شریک دی



د ملي ځان وژنې او بحران ژوند لیکي شبکې ته د رسیدو لپاره 988 ډایل کړئ. د San Diego ستراتیژیکې ساحې ساحې کود څخه سیمه ایز تلفونونه به په ټولو ژبو کې د اونی 7 ورځې / د ورځې 24 ساعته ACL ته ولیدول شي. د نورو معلوماتو لپاره د QR کود سکین کړئ.

San Diego Access &
Crisis Line (ACL)

888-724-7240

د ټولنې سرچینې

211

Up2SD.org

د ټولنې نورو
سرلیکونو د لوستلو
لپاره یې سکین کړئ.





ستاسو د ذهني روغتيا د ساتنې لپاره په ټولنيزو رسنيو کې لارښوونې

پداسې حال کې چې ټولنيز رسنۍ کولی شي د نېنلولو او شريکولو لپاره د ساتنې ځای وي، دا زموږ په رواني روغتيا هم اغېزه کولی شي. که چېرې خپل ځان له نورو سره پرتله کړئ، د يوازي ټوب احساس وکړئ، يا د آنلاین خورونې سره معامله کړئ، ټولنيز رسنۍ ځينې وختونه موږ ته دا احساس راکوي چې موږ کافي نه يو. دلته تاسو او خلکو لپاره ځينې لارښوونې دي چې تاسو يې پيژنئ چې په ټولنيزو رسنيو کې ستاسو د رواني روغتيا ساتنه کې مرسته کوي.

د ماشومانو څخه ساتنه وکړئ



د ټولنيزو رسنيو ډيرې پليټ فارمونه کاروونکو څخه غواړي چې لږترلږه 13 کلن وي. والدین او سرپرست بايد تل خپل غوره قضاوت وکاروي او ټولنيزو رسنيو ته د خپل ماشوم لاسرسی وڅاري.

د ټیکنالوژۍ څخه پاک ساحې جوړ کړئ



ساحې يا وختونه رامینځته کړئ هغه وخت کله چې سکريونه محدود وي، لکه د کورنۍ ډوډۍ پرمهال. دا د ډيجيټل او ريښتيني نړۍ ترمنځ توازن رامینځته کوي.

د مسلکي مرستې غوښتنه وکړئ



که تاسو يا يو څوک چې تاسو پيژنئ په دوامداره توګه د خفګان يا اضطراب احساس کوئ يا د منظم فعالیتونو ترسره کول ورته ستونزمن وي، مسلکي مرسته وغواړئ. تاسو کولی شئ د لاسرسي او بحران کرښې سره په 888-724-7240 اړیکه ونیسئ.

خپل د سکرين وخت محدود کړئ



په ټولنيزو رسنيو کې ډير وخت کولی شي د منفي احساساتو لامل شي او مهم ورځني فعالیتونه لکه خوب، کار، يا ښوونځي ګډوډ کړي.

د پوست کولو دمخه فکر وکړئ



تل دي ته پام وکړئ چې ایا هغه څه چې تاسو يې پوست کوي هغه څه دي چې تاسو يې په شخصي ډول وایاست. دا کولی شي د شخړو مخه ونیسي او د آنلاین ډير محترم چاپیریال ته وده ورکړي.

د زیاتمنونکي منځپانګې راپور ورکړئ

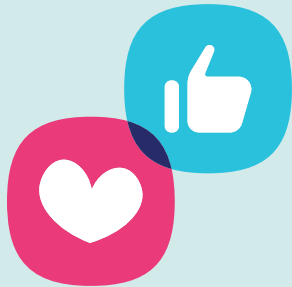


که تاسو زیاتمنونکي یا انډینمن پوسټونه وګورئ، راپور ورکړئ. د هرچا لپاره د آنلاین ځای خوندي کولو لپاره ګام واخلي.

هغه مینځپانګه غوره کړئ چې تاسو پورته کوي



د هغه څه په اړه محتاط اوسئ چې تاسو يې ګورئ او ورته پاملرنه وکړئ. که چېرې يو څه يا څوک آنلاین تاسو ته د بدې احساس درکوي د تعقیبولو څخه ډډه وکړئ.



سرچینې

Pew Research Center: په 2021 کې د ټولنيزو رسنيو کارول
bit.ly/49qyzaB

National Alliance on Mental Illness: څرنگه ټولنيزه رسنۍ هغه لاره بدلوي چې موږ د رواني ناروغۍ په اړه فکر کوو
bit.ly/3QOuGF8

The U.S. Surgeon General's Advisory: ټولنيزې رسنۍ او د خواناتو ذهني روغتيا (PDF)
bit.ly/476G3xM

National Alliance on Mental Illness: ټولنيزې رسنۍ او ذهني روغتيا
bit.ly/49q9BrV

دا موږ پورې اړه لري په باره کې

دا خبرتيا د *It's Up to Us* کمپاين برخه ده چې د San Diego Health and Human Services Agency له لارې رامینځته شوې، او د سټراټيژيکي ساحې د *Live Well San Diego* ليد ملاتړ کوي ترڅو ټولنې ته وده ورکړي کوم چې صحي، خوندي، او وده کوي. د پوهاوي په لوړولو، د خبرو اترو هڅولو، او محلي سرچينو ته د لاسرسي په برابرولو سره، زموږ موخه دا ده چې هوساينې ته الهام ورکړو، ښانې کمه کړو، او په ټولو San Diegans کې د ځان وژنې مخه ونیسو، په ځانګړې توګه د San Diego خورا اغېزمن شوي او د خطر سره مخ خلکو تمرکز کوي.

ACL د 988 محلي شبکې شریک دی



د ملي ځان وژنې او بحران ژوند ليکي شبکې ته د رسيدو لپاره 988 ډایل کړئ. د San Diego سټراټيژيکي ساحې ساحوي کود څخه سيمه ايز تليفونونه به په ټولو ژبو کې د اونی 7 ورځې / د ورځې 24 ساعته ACL ته وليږدول شي. د نورو معلوماتو لپاره د QR کود سکين کړئ.

San Diego Access & Crisis Line (ACL)

888-724-7240

د ټولنې سرچینې
211

Up2SD.org

د ټولنې نورو سرليکونو د لوستلو لپاره يې سکين کړئ.

