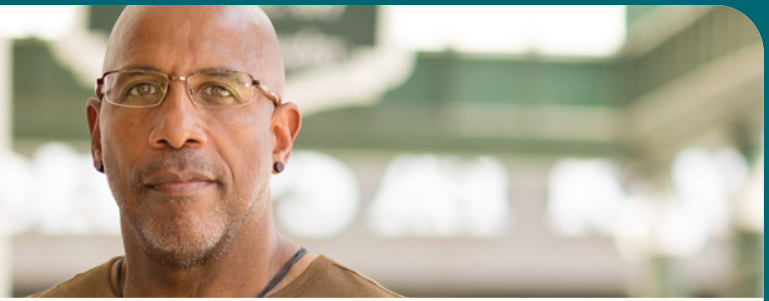




It's Up to Us د جوړولو لپاره

د روغې او ملاتړې سین دیاگو د جوړولو لپاره

د یوه خپلوان له لاسه ور کول کیدای شي ډیر ملا

ماتونکي وي، په داسې حال کې چې له لاسه ور کول

یوه عادي تجربه ده، خو بیا هم کولای شي ستاسو

څخه لار ورکه کړي، په غوصه او خپه مو کړي.

- انکار
- غوصه
- هک پک کیدل
- د گناه احساس
- زړه نا زړه والی
- ناهیلی
- خپګان

له لاسه ور کولو وروسته پرمختګ

غم کول هیڅ وخت آسانه نه دي. ځان ته وخت ور کړئ چې له درد څخه و رغیرئ. دلته یو شمیر اقدامات ذکر شوي چې ثابت شوي چې د وخت په تیریدو سره ستاسو سره مرسته کوي:²

ستاسو لپاره

خبرې



که چېرې له همخولو سره خبرې کول ستونزمن وي، د ملاتړ یو ګروپ په نظر کې ونیسئ. ډیر خلک هغه وخت د راحتۍ احساس کوي کله چې د ورته تجربې له خلکو سره خبرې کوي.

خپلې روغتیا ته پاملرنه وکړئ



د متعادل او سالمو غذايي وعدو لرل، د امکان په صورت کې ورزش کول، په ښه مهالویش باندې ژمن پاتې کیدل، د الکولو په اړه محتاط اوسیدل او یا د پلي تګ ترسره کول کولای شي ثبات رامنځته کړي.

په مثبت وخت باندې تمرکز وکړئ



له دنیا څخه د تللیو خلکو یوې موسسې ته د مالي مرستو را ټولول، یوه ماشوم ته د کورني نوم لیرد او یا د دوی په احترام د یو بڼ ایښودل کولای شي د دوی یاد ژوندی وساتي.

د نورو لپاره

د دوی په غم کې ځان شریک کړئ



دوی وهڅوئ چې د خپلو د لاسه ور کولو احساساتو په اړه خبرې وکړي او خوږې خاطرې شریکې کړي.

صبر ولرئ



په یاد ولرئ چې له لویو له لاسه ور کولو وروسته رغیدل کیدای شي زیات وخت ونیسي. د خبرو لپاره خپل ځان د لاسرسي وړ وګرځوئ.

د عملي مرستې وړاندیز وکړئ



د ماشوم پالنه ترسره کول، پخلی او منډې وهل کولای شي اضافي فشار کم کړي.

پورته برخه ولولئ: له ناورين او تراژيدۍ وروسته برلاسي کيدل

که چېرې تاسو تر اوسه کوم طبيعي ناورين، يا د هر ډول شخصي زيان يا تراژيدي تجربه کوئ، نو مهمه ده چې زده کړئ چې څنگه ستاسو د احساساتي روغتيا لپاره د دې پېښو اغيزو سره مقابله وکړئ.

د لاندې لارښوونو سره د يوې تراژيدي پر مهال او وروسته ستاسو احساساتي روغتيا ته پاملرنه کولای شي تاسو سره د درملنې په پيل کولو کې مرسته وکړي.³⁻⁵

يو ورځنۍ عادت رامنځته کړئ

هڅه وکړئ له نوي جوړښت لرونکي مهالویش سره راشئ تر څو ستاسو په ژوند کې د يو څه کنټرول بيرته راوستلو کې مرسته وکړي.

له نورو سره د مرستې په موخه ونښلئ

کورنۍ، ملگرو، د ټولنې غړو او يا سازمانو او د باور پر بنسټ گروپونو ته مراجعه وکړئ.

دمې وکړئ

د يو څو ژورو ساه اخيستلو لپاره يوه شيبه وخت ور کول کولی شي د خپلگان پر مهال تاسو آرام او فشار را کم کړي.

بد خپل ځان لپاره صبر ولرئ

له پېښې څخه په هغه ډول د رغيدو پر مهال د فشار احساس مه کوئ چې نور تجربه کړې ده.

نور شيان کولای شي مرسته وکړي:

د خبرونو اوريدل محدود کړئ.
د سکرين له ليدلو څخه ځان وساتئ.

هغه وخت چې ستاسو لخوا پخپله د رواني روغتيا مدیریت کول ستونزمن وي نو د مرستې غوښتنه وکړئ. Up2SD.org ته مراجعه وکړئ تر څو هغه ملاتړ ترلاسه کړئ چې کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي.

له خپل ځان سره يې و ارزوئ

د ژغورل شوي ملامتي يا گناه

- د هغه شخص لخوا چې په يوه پېښه کې نور مړه شوي وي او دی ژغورل شوي د گناه احساس د فشار د احساس کولو يوه عامه نښه ده.⁶
- په ياد ولرئ چې دا ستاسو گناه نه ده. که چېرې تاسو دا احساسات لرئ، د ملاتړ ترلاسه کول په پام کې ونيسئ.

له ټراماتيک فشار وروسته اختلال

- له زيانونو وروسته د فشار اختلال (PTSD) د شيانو په وړاندې يو شديد فزيکي او احساساتي غبرگون دی چې يو څوک د تيرو منفي ژوند بدلونکو پېښو يادونه کوي.³
- په داسې حال کې چې کيدای شي د حالت تر ښه کيدو پورې درملنه يو څه وخت ونيسي. که چېرې تاسو د پېښې څخه څو مياشتې وروسته نښې تجربه کړئ، د روغتيايي پاملرنې چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ، يا د مرستې لپاره له خپل سيمه ييز رواني روغتيايي کلينیک سره اړيکه ونيسئ.

زيات شوی باخبروالی
حساس والی

خوب ليدل

په ناڅاپي توگه په ذهن
کې د يوې پېښې تيريدل

په نښو نښانو کې کيدای شي لاندې موارد
شامل وي خو تر دې پورې محدود نه دي:

آيا پوهيرئ؟

عاطفي ناراحتي كيدای شي له ناورين وړاندې او وروسته رامنځته شي. د برلاسي كيدو په ستراتيژيو كې چمتوالی، ځان ته پاملرنه او د ملاتړ د سيستم تشخيص شامل دي.

چې څه وخت ملاتړ ترلاسه كړئ

اگر به نظر می رسد غم و اندوه شما بیش از حد قابل تحمل است یا قادر به انجام مسئولیت های روزانه نیستید، جستجوی کمک حرفه ای می تواند مفید باشد.

د لاسرسي او بحران كړشه: 888-724-7240

د ناروين، خپگان كړشه، اړيكه
ونيسئ يا ليكلې پيغام واستوئ:

1-800-985-5990

DisasterDistress.samhsa.gov

ته مراجعه وكړئ

- د سين دياگو كاونټي د لاسرسي او بحران كړشه په وړيا ډول د 24/7 لپاره هغو خلكو ته چې رواني روغتيا يا د نشه يي توکو کارولو ناورين تجربه کوي محرم ملاتړ چمتو کوي.
- د ناورين او خپگان مرستندويه كړشه په 24/7 ډول د هغو خلكو لپاره چې د طبعي او يا انساني ناورين له امله د احساساتي خپگان احساس کوي سلا مشورې او ملاتړ وړاندې کوي.

د Up2SD.org پټې له لارې زياتې سرچينې ومومئ چې کولای شي تاسو ته کار وکړي.

سرچينې

1. په امريکا کې رواني روغتيا (n.d.). غم او خپگان.
<https://mhanational.org/resources/bereavement-and-grief>
2. دامريکا د اروا پوهانو ټولنه. (د 2020 کال، د جنوري 1) شکايت: د خپل عزيز د لاسه ور کولو باندې برلاسي کيدل.
<https://www.apa.org/topics/families/grief>
3. د ناروغيو د کنترول او مخنيوي مرکز. (n.d.). په زيان من کونکو پېښو باندې برلاسي کيدل.
<https://www.cdc.gov/natural-disasters/communication-resources/coping-with-a-disaster-or-traumatic-event-factsheet.html>
4. د ناروغيو د کنترول او مخنيوي مرکز. (n.d.). په ناروين او د زيان من کيدو له په پېښو باندې برلاسي کيدل.
<https://www.cdc.gov/emergency/index.html>
5. د نشه يي توکو د کارولو او رواني روغتيا د خدمتونو اداره. له زيان من کيدو سره د مقابلې لپاره لارښوونې پېښې او ناورينونه.
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>
6. Raypole, C. (2021, 12 مارچ) څه ډول په پاتې شوې گناه باندې برلاسي شو، ځکه ژوندي پاتې کيدل د گناه د احساس لپاره دليل نه دی. د روغتيا كړشه.
<https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>

کله چې تاسو د ستړيا يا تکليف احساس کوئ، د مرستې لپاره هر وخت 8-8-9 ته زنګ ووهئ يا پيغام واستوئ.
د نورو معلوماتو لپاره د QR کوډ سکين کړئ.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org
د نورو لارښوونو لوستلو
لپاره سکين وکړئ.

