



It's Up to Us د روغې او ملاتړې سین دیاگو د جوړولو لپاره

ر نا پری وچوئ: د رواني روغتیا او د موادو د کارولو په اړه د خبرو نورمال کول

يو mental health challenge هغه څه دي چې فکر، احساسات، چلند، يا مزاج باندې اغيزه کوي. د رواني روغتیا ننگونو نښې د عمر گروپونو کې توپیر لري، خو د لویانو لپاره، کېدای شي په نښو کې اندېښنه، بیرته اخیستل، یا سوځیدل شامل وي. که چیرې یو څوک د اوږدې مودې (دوه یا ډیرو اونیو) لپاره د رواني روغتیا ننگونې تجربه کړي، دوی ممکن د رواني روغتیا اختلال هم تجربه کړي. دا mental health disorders، لکه لوی خپګان او اضطراب اختلالات، په ټولنیز، کار، یا ورځني فعالیتونو کې د پام وړ فشار یا معلولیت سره تړاو لري.

کله ناکله کله چې خلک د رواني روغتیا ننگونې سره مبارزه کوي دوی ممکن د مسلکي مرستې ترلاسه کولو پرځای الکول یا مخدره توکي وکاروي. په 2020 کې د National Institutes of Health یوې وروستۍ مطالعې وموندله چې په هرو 4 کې 1 کس چې د مادې کارولو اختلال رامینځته کوي هم د رواني روغتیا اختلال لري. دا پدې معنی ده چې که څوک تاسو پیژني چې ډېر الکول یا مخدره توکي کاروي، دا د دوي د رواني روغتیا په اړه د خبرو کولو نښه کېدی شي.

د ځینو خلکو لپاره، د رواني روغتیا په اړه خبرې کول د بدنۍ له امله ستونزمن کېدی شي. دلته ځینې ګټورې لارښوونې دي چې د رواني روغتیا په اړه خبرې اترې اسانه کوي او د رواني روغتیا په اړه بدنۍ کمه کړي.

د بدنۍ کمول په اړه لارښوونې او د رواني روغتیا په اړه د خبرو نورمال کول

- د مختلف ذهني روغتیا ننگونو او اختلالاتو په اړه ځان پوه کړئ.
- نورو سره په درنښت چلند وکړئ. د ځورونکي یا قضاوت کولو ژبې څخه ډډه وکړئ - کلمې ځواک لري.
- پوهیږئ چې خلک یوازې د دوي د رواني روغتیا اختلالاتو څخه ډیر څه دي. د خلکو لومړی ژبه وکاروئ، پدې معنی چې تاسو باید یو څوک د "دوي قطبي ناروغ" په ځای د "دوی قطبي ناروغ" په توګه راجع کړئ.
- کله چې تاسو واورئ چې غلط معلومات شریک شوي ورباندې خبرې وکړئ.
- د ځینو رواني روغتیا سرچینو په اړه زده کړه وکړئ نو تاسو به د اړتیا وړ چا سره د مرستې لپاره چمتو یاست.
- د هغه څه په اړه صادق اوسئ چې واقعیا پېښیږي د هرچا سره مرسته کولی شي چې د ځواکمنۍ احساس کړي، یوازې نه وي او د رواني روغتیا پورې اړوند خبرو اترو کې ډیر راحت وي.

It's Up To Us ویب پاڼه د سرچینې لارښود لري چې تاسو سره د رواني روغتیا ملاتړ په موندلو کې مرسته کوي چې ستاسو لپاره سم وي. د نورو زده کړو لپاره Up2SD.org ته لار شئ.

آیا تاسې ته معلومه ده؟

د خبرو اترو پیل

د خپل شاوخوا خلکو سره د لیدو لپاره د خبرو پیل کول د رواني روغتیا شاوخوا د بدنۍ کمولو په لور یو بل عالي گام دی. هرڅومره چې تاسو د رواني روغتیا په اړه خبرې کولو تمرین کوئ، هغومره به ښه شی. دلته د خبرو اترو ځینې پیل کونکي دي چې گټور کیدی شي:

که تاسو د هر څه په اړه خبرې کولو ته اړتیا لرئ زه دلته د اوریدلو لپاره یم. ستاسو په ژوند کې څه تیریري؟

ما په دې وروستیو کې ولیدل چې ستاسو په اړه یو څه توپیر لري. تاسو څنګه احساس کوي؟

که تاسو د هر څه لپاره ملاتړ ته اړتیا لرئ، زه دلته ستاسو لپاره یم. زه څرنگه مرسته کولای شم؟

موږ له څه مودې راهیسې خبرې نه دي کړې، مګر زه ستاسو په اړه فکر کوم. شیان څنګه دي؟

دا سمه ده که تاسو ښه نه یاست. زه څرنگه کوالی شم ستاسو لپاره هلته واوسم؟

زه پوهیږم چې اوس ستاسو لپاره شیان سخت دي. که تاسو غواړئ چې خبرې وکړئ زه تل دلته یم.



د یو ملګري یا د کورنۍ غړي لپاره موجودیت او دوی ته یادونه کول چې دا سمه ده چې د مرستې غوښتنه کولی شي دا لوی توپیر رامنځته کوي. که دوي مسلکي ملاتړ ته اړتیا ولري، دوی وهڅوئ چې د Up2SD.org د لیدلو له لارې سرچینې ومومي یا د San Diego لاسرسي او بحران کرښې سره په 888-724-7340 اړیکه ونیسي. په یاد ولرئ، ستاسو ملاتړ او مهربانۍ کولای شي د دوی په ژوند کې بدلون راولي.

سرچینې

- د سان ډیاګو ولایت د روغتیا او بشري خدماتو اداره. (نېټه نشته). د سان ډیاګو د رواني روغتیا ملاتړ. <https://www.up2sd.org>
- Graham, B. (2022, د نومبر 10). څنګه کولی شو د رواني روغتیا په اړه خبرې کول عادي کړو؟ د کاغذ جامې. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health>
- د رواني ناروغیو ملي اتحاد. (نېټه نشته). د شمېرو له مخې رواني روغتیا. <https://www.nami.org/mental-health-by-the-numbers>
- د میساچوسټس د رواني روغتیا څانګه. (نېټه نشته). ولې د رواني روغتیا په اړه خبرې کول مهم دي؟ www.mass.gov/info-details/why-is-it-important-to-talk-about-mental-health
- د مخدره توکو د ناوړه ګټه اخیستنې ملي انستیتیوت. (2024 سپټمبر). ګډې ناروغۍ او روغتیايي شرایط. <https://nida.nih.gov/research-topics/co-occurring-disorders-health-conditions>

کله چې تاسو د ستړیا یا تکلیف احساس کوئ، د مرستې لپاره هر وخت 8-8-9 ته زنګ ووهئ یا پیغام واستوئ. د نورو معلوماتو لپاره د QR کوډ سکین کړئ.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org
د نورو لارښوونو لوستلو لپاره سکین وکړئ.

