



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

رڼا واچوئ په: ټولنیزې رسنۍ، ذهني روغتیا، ځان باندې

ټولنیز رسنۍ 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 کیدلو لپاره کاروي. په حقیقت کې، ډیری ځوانان موندلې چې ټولنیز رسنۍ 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.

د ښه احساس کولو لپاره سکرول 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 رسنۍ د هرچا لپاره دي.

خپل ځان څرګند کړه

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

په اړیکه کې اوسئ

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

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 بدناني کمولو 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.

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

پداسې حال کې چې ټولنيز رسنۍ کولی شي د نښلولو او شريکولو لپاره د ساتيرۍ ځای وي، دا زموږ په رواني روغتيا هم اغيزه کولی شي. که چيرې خپل ځان له نورو سره پرتله کړئ، د يوازي توب احساس وکړئ، يا د آنلاین ځورونې سره معامله کوی، 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.

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 گډوډ کړي.

د مسلکي مرستې غوښتنه وکړئ



که تاسو يا يو څوک چې تاسو پيژنئ په دوامداره توگه د خفگان 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 ۸۸۸-۷۲۴-۷۲۴۰ اړیکه ونیسئ.

د ماشومانو څخه ساتنه وکړئ



د ټولنيزو رسنيو ډيرې پليټ فارمونه کاروونکو څخه غواړي چې لږترلږه ۱۳ کلن وي. والدين او سرپرست بايد تل خپل غوره قضاوت وکاروي او ټولنيزو رسنيو ته د خپل ماشوم لاسرسي وڅاري.

د پوست کولو دمخه فکر وکړئ



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

د ټيكنالوژۍ څخه پاك ساحى جوړ كړئ



ساحې يا وختونه رامېنځته كړئ هغه
وخت كله چې سكرېنونه محدود وي، لكه
د كورنۍ ډوډۍ، پرمهال. دا د ډيجيټل او
ريښتيني نړۍ ترمنځ توازن رامېنځته كوي.

د زيانمنونكي منځپانگې راپور ورکړئ



كه تاسو زيانمنونكي يا انديښمن پوستونه
وگورئ، راپور ورکړئ. د هرچا لپاره د آنلاين
ځاى خوندي کولو لپاره گام واخلي.

هغه مينځپانگه غوره كړئ چې تاسو
پورته كوي



د هغه څه په اړه محتاط اوسئ چې تاسو
يې گورئ او ورته پاملرنه وکړئ. كه چيرې يو
څه يا څوك آنلاين تاسو ته د بدې احساس
درکوى د تعقيبولو څخه ډډه وکړئ.

سرچينې

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 خوانانو ذهني روغتيا (PDF)
bit.ly/476G3xM

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

كله چې تاسو د ستړيا يا تكلېف احساس كوي، 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.

