



بریتش کولمبیا ته د نویو راغلو کسانو لپاره

نوي راتلونکو باندې فشار



لوی هجرتونه سخت دي مگر مرسته شتون لري

کله چې صدمه پېښېږي دا خورا ستونزمن او وپړونکي دي. دا ممکن مستقیم زموږ سره پېښ شي یا موږ دا د بل چا سره وگورو چې پېښېږي. زموږ څخه یېری د جگړې، ناوړه گټه اخیستو، غفلت، ناروغۍ، زیان او نورو صدمو څخه راوتلي یو. د صدمې څخه د شفاهي کولو لپاره وخت او هڅې ته اړتیا لري، په ځانگړې توگه که چیرې نوي صدمې شتون ولري.

لوی بدلونونه - لکه نوي هیواد ته تلل - صدمه زیاتول شي. که موږ دلته راتللو باندې شکر گزار هم یو، دا ریښتیا ده. نوې ژبه زده کول او د نوي ملگري جوړول سخت کیدي شي. په نوي کلتور کې مطالعه یا کار کول فشارناک کیدی شي. د خدماتو ترلاسه کولو نوي لارې کولی شي گډوډ، ورو یا غیر عادلانه احساس کړي. موږ ته د خپل هیواد ډېر زیات یاد راتلل شي. د بې ځایه کیدو فشار کولی شي د میره یا د کورنۍ د غړو تر مینځ اړیکې هم اغیزه وکړي. دا کولی شي خرابې اړیکې نورې خرابې کړي.

مگر داسې شیان شتون لري چې مور یې کولی شو په خپل نوي ځای کې تنظیم، شفا او وده وکړو. او تاسو لا دمخه ډیر څه کړي دي چې دلته راشئ او د خپل ځان او کورنۍ پاملرنه وکړئ. په کاناډا کې داسې خلک شتون لري چې زموږ سره د ژوندي پاتې کېدو او پرمختګ لپاره مرسته کولی شي.

درملنه او وده څنګه وکړل شي.

1. خپل ورځني ژوند ته پام وکړئ.
2. د خپلو ستونزو په اړه د یو چا سره خبرې وکړئ.
3. د الکول او مخدره توکو کارولو په اړه پام وکړئ.
4. خپل رواني روغتیا ته پاملرنه وکړئ.

خپل ورځني ژوند ته پام وکړئ.

په کاناډا کې ډیری ځایی خلک د درملو څرخ د درملنې لپاره د لارښود په توګه کاروي. دوی د څلور ډوله روغتیا په اړه فکر کوي:

- روحاني (طبیعت، خالق یا لوړ ځواک)
- فزیکي (د بدن سیسټمونه)
- احساساتي (احساسات، د ځان او نورو پاملرنه)
- ذهني (زده کړه، اهداف)



که کومه ساحه کمزوري وي، دوی په فخر سره کار کوي. یا دوی د مرستې غوښتنه کوي. هدف د توازن ترلاسه کول دي.

تاسو څنګه احساس کوئ چې تاسو په هره څانګه کې کار کوئ؟ تاسو په کومه څانګه کار کولی شئ؟ څوک کولی شي تاسو سره په ښه او متوازن احساس کولو کې مرسته وکړي؟

د معالجي د لیدلو بله لاره دا ده چې د صحي ژوند علومو ته پام وکړئ. دا فعالیتونه په بدن کې کیمیاوي مواد خپروي چې مور ته ښه احساس راکوي:

- په ازاده هوا کې ګرځېدل
- تمرین کول
- مراقبت کول

- میوزیک اوریدل
- نڅا
- خندل
- د خوبښي یوه پروژي باندې کار کول
- د کورنۍ او ملگرو سره وخت تېرول

تاسو په یوه اونۍ کې څومره د زړه‌پورې فعالیتونه ترسره کوئ؟ ایا داسې فعالیتونه شتون لري چې تاسو یې اضافه کولی شئ؟



د یو چا سره د خپلو ستونزو په اړه خبرې وکړئ

ځینې وختونه هغه شیان چې موږ یې غور و، او رو او تجربه کوو موږ ته غوسه، خپګان یا ویره رامینځ ته کوي. دا عادي خبره ده چې د یو څه مودې لپاره شدید احساسات ولری. مګر که دا احساسات د اوږدې مودې لپاره زموږ سره پاتې شي، دوی کولی شي موږ ته زیان ورسوي. د څه غلط په اړه خبرې کول د یو چا سره مرسته کولی شي. که تاسو دا کار نه کوئ، د دې پیلول به ستونزمن وي.

ډیری ځایي خلک یو بزرګ یا بل باوري بالغ ته مراجعه کوي کله چې دوی مرستې ته اړتیا لري. نور خلک ممکن د لارښوونې لپاره د دوی د منځني مشرانو، کورنۍ یا ملگرو ته وګوري.

په کاناډا کې، د هر چا لپاره د مرستې ډیری ډولونه شتون لري. که تاسو قوي احساسات لری او د کنټرول څخه بهر احساس کوئ، تاسو کولی شئ د دی سره خبرې وکړئ

- مشاور
- ډاکټر
- د ملاتړ ډله

په خپل ښار کې د روغتیا او ټولنیز ملاتړ په اړه د زده کړې لپاره 1-1-2 ته زنگ ووهئ یا دلته لټون وکړئ bc.211.ca. د ورځې یا شپې هر وخت په 240 ژبو اومحلی ژبو کې شتون لري.

که تاسو داسې احساس کوئ چې تاسو خپل ځان یا بل چا ته زیان رسول غواړئ...
وقفه وکړئ، ژوره ساه واخلي، او بیا

- د بحران لائن ته زنگ ووهئ
- په بریتش کولمبیا کې، 310-6789 ته زنگ ووهئ (7 عددونه، ایریا کوډ اړتیا نلري)
- 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)
- 9-8-8 د ځان وژونکي بحران د مرستې لاین (تاسو کولی شئ دې لمیر ته تلیفون یا متن پیغام واستوئ)
- 9-1-1 ته زنگ ووهئ.
- روغتون ته لار شئ.

د الکول او مخدره توکو کارولو ته پام وکړئ

تاسو څه شي کاروئ؟ څومره؟ څو ځلي؟ او ولې؟

ډېر خلک په خپل روزمره ژوند کې د مرستې لپاره الکحل او نورې مخدره توکي کاروي. دا مواد کولی شي هغه لاره بدله کړي چې مورن څنگه فکر کوو، احساس کوو او چلند کوو.



ځینې مواد سپک دي، ځینې سخت دي. ځینې مورن ډیر هوښیار کوي، ځینې مورن ورو کوي. د ځینو ډیر مصرف کول مورن ته جدي زیان رسول شي او حتی مورن وژل شي.

په کاناډا کې معمولا کارول شوي توکي:

- کافین (په قهوه، چای، انرژي مشروبات، چاکلیټ کې موندل کېږي)
- نیکوټین (په سگریټو، ویپونو، پایپونو کې موندل کېږي)
- الکول (په بیر، شراب، او سپرټ کې موندل کېږي)
- کینابیس (په ډیز، خوارو کې موندل کېږي)
- نسخي درمل (لکه د درد کمونکي، د فشار ضد درمل، د خوب کولو گولی)
- د کوڅو مخدره توکي (لکه ایکسټیسی، کوکاین، هیروین، میتامفیتامین)

د کوڅو مخدره توکو کارول خطرناک دي. دا غیر منظم دي. دا پدې مانا ده چې دولت د دوی په جوړولو او ویش کې بنسټل نه دی. دا ممکن د کارولو لپاره ناامنه وي. دا مشکل دی چې معلوم شي چې په دوی کې څه دي یا دوی څومره سخت دي. د کوڅو د مخدره توکو کارولو له امله ډیری خلک په ناڅاپي ډول مړه شوي دي.

که تاسو یا د تاسو یو عزیز د الکول یا نورو موادو سره ستونزه لرئ، د یو چا سره پدې اړه خبرې وکړئ. الکول اینډ ډرګ انفامیشن ریفرل سروس ته زنگ ووهئ. دا خدمت د ورځې او شپې هر وخت شتون لري. په څو ژبو کې شتون لري:

- 1-800-663-1441 (په ټول برتیش ولیمیا کې وریا)
- 604 660-9382 (په میټرو وینکوور کې)

د نشه یي توکو او د دوی د استعمال په اړه نور معلومات دلته heretohelp.bc.ca زده کړئ

هر څوک کولی شي کافین واخلي، مګر ډیر اخیستل صحي ندي.

په برتیش کولمبیا کې، 19 یا د دی نه زیات عمر خلک نیکوتین، الکول او کینابیس اخیستل شي. دا مواد مختلف خلک په مختلفو لارو اغیزه کوي. دا د شخص په عمر، پس منظر او تجربې پورې اړه لري. دا د موادو ډول او مقدار او وضعیت پورې اړه لري.

یوازې یو ډاکټر یا نرس کولی شي د ډیپریشن، اضطراب، د خوب ستونزو او داسې نورو لپاره درمل وړاندیز کړي.

خپل ذهني روغتیا ته پاملرنه وکړئ

دا مهمه ده چې زموږ ذهنونو ته پاملرنه وکړو. د سالم ذهن پرته، ورځني ژوند ستونزمن کیدی شي.

والدین د خپلو ماشومانو د پاملرنې لپاره سالم ذهن ته اړتیا لري. دوی باید د خپل خان ساتنه وکړي ترڅو دوی د خپلې کورنۍ پاملرنه وکړي. والدین او نور لویان د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره رول ماډل دي.



په کاناډا کې، ډیری شرکتونه کارمندان هڅوي چې د دوی خپلی رواني روغتیا ته پاملرنه وکړي. پدې کې کارمندانو ته اجازه ورکول شامل دي چې د رواني روغتیا دلایلو لپاره یا که دوی ناروغ وي، وخت ونیسي. د رخصتې اخیستل به ستاسو د استوګني غوښتنلیک حالت اغیزه ونکړي. ډیری شرکتونه د خپلو کارمندانو ګټو د یوې برخې په توګه سرچینې هم وړاندې کوي، لکه مشاور ته لاسرسی. شرکت ته دا نه معلومیږي چې کوم کارمندان دا خدمات کاروي.

ډیری سازمانونه کارکونکو ته په کار او کور کې د مرستې لپاره د صحي ګړنو د غوره کولو لارو چارو ورکشاپونه چمتو کوي.

د بڼه احساس کولو لپاره لارښوونې

کله چې تاسو په بدن کې د غوسه، فشار یا اندیښنې احساس کوئ، د بکس تنفس هڅه وکړئ. دی سره به ستاسو دماغ او بدن په توازن کې بیرته راشي. بیا تاسو غوره پریکړې کولی شئ.



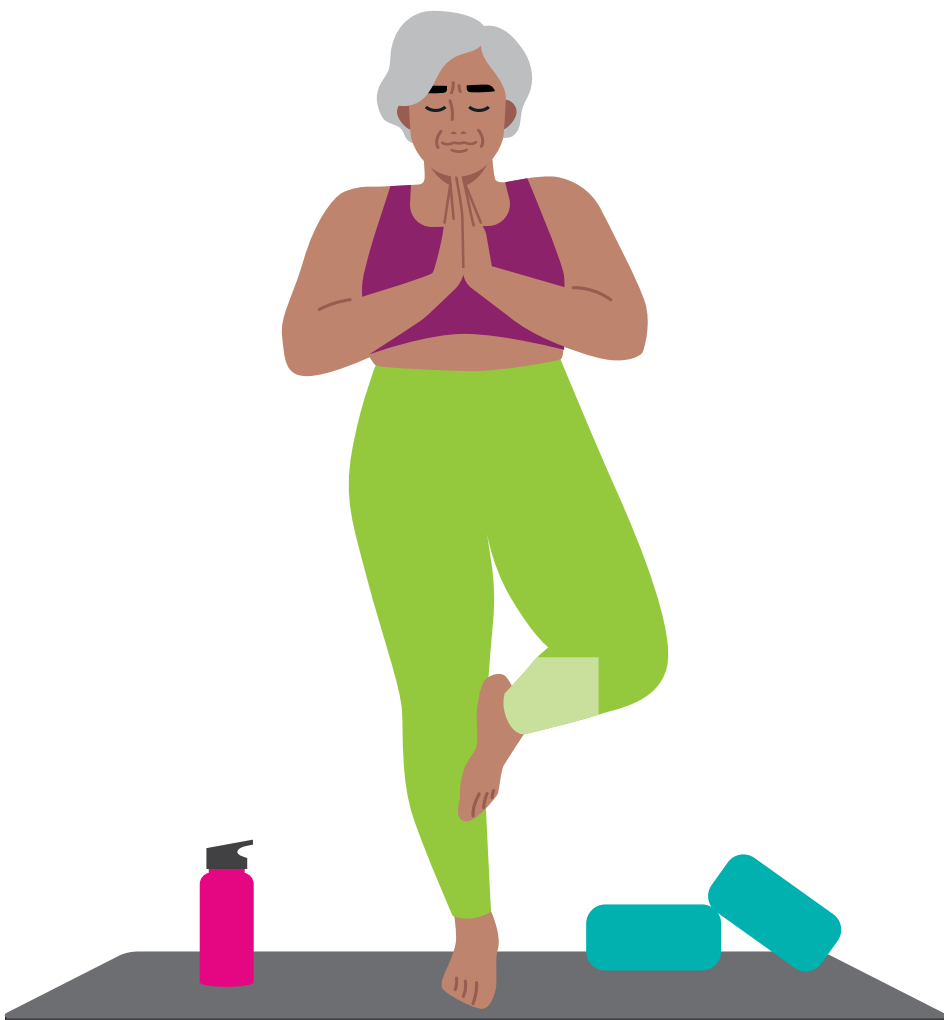
د بکس تنفس: د 4 ثانیو لپاره تنفس واخلي، د 4 ثانیو لپاره ئی ونیسي، د 4 ثانیو لپاره تنفس باهر کړئ، او د 4 ثانیو لپاره ئی ونیسي. څو ځله تکرار کړئ یا تر هغه چې تاسو د سپک او آرامې احساس کړئ. که امکان ولري، په داسې ډول تنفس وکړئ چې ستاسو ګیډۍ ستاسو د پسونو پر ځای دننه او بهر راشي. دا د تنفس یو ژور او آرام ډول دی.

ایا تاسو خبر یی؟

- د صحي خواړو خوړل اکثرا تاسو سره د ذهني پلوه بڼه احساس کولو کې مرسته کوي. ډیر غیر صحي خواړه خوړل ستاسو بدن، احساساتو او مزاج ته زیان رسوي.
- خوب ستاسو د بدن په رغیدو کې مرسته کوي. له همدې امله دا مهمه ده چې کافي خوب وکړئ. مگر ډیر خوب کول د ځینې ستونزې علامت کېدی شي.
- په فطرت کې پاتې کیدل مور سره خپل طبیعي حالت ته راستنیدلو او څیزونو ته په مختلف ډول کتلو کې مرسته کوي. مور ممکن د ډیر آرام او توازن احساس وکړو.

که تاسو وخت لرئ، مراقبت وکړئ، لږ باهر وگرځئ، یا یو څو دقیقې سپکه یوگا وکړئ. دا ستاسو په بدن کې د آرام کیمیاوي توکي خپروي. بیا فکر وکړئ چې څنګه ستونزه حل کړئ.

د نورو خلکو سره لیدنه وکړئ. کله چې مور بڼه احساس نه کوو، مور غواړو یوازې واوسو. مګر د نورو خلکو سره زموږ په بدن کې خوشحاله کیمیاوي توکي رامینځته کوي. دا مور ته یادونه هم کوي چې مور په دې نړۍ کې یوازې نه یو او دا چې مور د دې برخه یو. عبادت خانۍ ته لاړ شئ، د ملاتړ ډلې سره یوځای شئ، هاب لائن ته ټیلیفون وکړئ، یا د میشته کیدو ادارې کې وریا پروګرام وګورئ.



ستاسو لپاره وړاندیز شوي محلي خدمتونه

دا کتابچه د کاناډا د دماغي روغتیا ټولني BC څانگې لخوا لیکل شوي.

په 1918 کې تاسیس شوی، **CMHA** یوه ملي خیریه ده چې د ټولو کاناډایانو لپاره د رواني روغتیا ساتلو او بڼه کولو کې مرسته کوي.

bc.cmha.ca

Proud to be affiliated with



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous