

# It's Up to Us®

د روغې او ملاتړې سین دیاگو د جوړولو لپاره

یو ځانګړی بولتن چې د سین دیاگو د اوسیدونکو لپاره د رواني روغتیا اړوند موضوعات تر پوښښ لاندې نیسي

It's  
UP  
to US®

36 نسخه

## د رڼا روښانه کول له لاسه ور کولو وروسته غمرازي

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.



موږ ټولو په بیلابیلو بڼو غم تجربه کړی دی. کیدای شي تاسو له دې احساساتو څخه یو شمیر لرلي وي:

- انکار
- هک پک کیدل
- زړه نا زړه والی
- خپګان
- غوصه
- د ګناه احساس
- ناهیلې

## له لاسه ور کولو وروسته پرمختګ

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

### ستاسو لپاره

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



**خپلې روغتیا ته پاملرنه وکړئ** د متعادل او سالمو غذايي و عدو لزل، د امکان په صورت کې ورزش کول، په ښه مهالویش باندې ژمن پاتې کیدل، د الکل 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 بن 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 شریکي 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 وگرځوئ.



**د عملي مرستې وړاندیز وکړئ** د ماشوم پالنه ترسره کول، پخلی او منډې وهل کولای شي اضافي فشار کم کړي.



## د بولټین په اړه

د ژوند بدلونونه کیدای شي په خورا چټکې زموږ لوري ته راشي. هغه که نړیوال خبر لکه طبیعي آفت او یا شخصي موضوعات لکه د یوه خپلوان له لاسه ور کول وي، ناڅاپي معلومات کولای شي د تشویش او ډار احساسات رامنځته کړي او په د پام وړ توګه زموږ په رواني روغتیا باندې اغیز وکړي. کله چې ژوند موږ له سختو شیانو سره مخ کوي او دا چې څه ډول کولای شو له خپلې رواني روغتیا څخه ساتنه وکړو، د دې موضوعاتو په اړه معلومات ولولئ.

بلتین دا په موږ پورې تړاو لري کمپاین برخه ده، چې د سین دیاگو کاونټي د روغتیا او بشري خدمتونو د ادارې لخوا رامنځته شوی دی او په سین دیاگو کې له **Live Well San Diego** لیدلوري څخه ملاتړ کوي تر څو روغې، خوندي او خوښې ټولني ته ترویج ور کړي. د عامه پوهاوي په زیاتولو، د خبرو اترو لپاره هڅول او سیمه ییزو سرچینو ته د لاسرسي د زمينې په برابرولو سره، زموږ موخه د سین دیاگو په هغو خلکو باندې په زیات ټینګار سره چې زیات زیان یې لیدلی دی او له خطر سره مخ دي ښه والي ته الهام ور کول، د ګناه احساس کمول او په ټوله سین دیاگو کې د ځان ژوني څخه مخنیوی کول دي.

Up2SD.org®  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

لاسرسی او د بحران کرښه

888-724-7240

د ټولني سرچینې 1-1-2

1 په امریکا کې رواني روغتیا (n.d.). غم او خپګان.

<https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>

2 دامریکا د اروا پوهانو ټولنه. (د 2020 کال، د جنوري 1) شکایت: د خپل عزیز د لاسه ور کولو باندې برلاسي کیدل.

<https://www.apa.org/topics/families/grief>

## پورته برخه ولولئ: له ناورين او تراژيدۍ وروسته برلاسي كيدل

که چيرې 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 پيښو اغيزو سره مقابله وکړئ.

### له نورو سره د مرستې په موخه ونښلئ

کورنۍ، ملګرو، د ټولني غړو او يا سازمانو او د باور پر بنسټ ګروپونو ته مراجعه وکړئ.

### د خپل ځان لپاره صبر ولرئ

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

### يو ورځنی 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.

### ډمي وکړئ

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

### نور شيان کولای شي مرسته وکړي:

د سکرين له ليدلو څخه ځان وساتئ



د خبرونو اوريدل محدود کړئ



هغه وخت چې ستاسو لخوا پخپله د رواني روغتيا مديريت کول ستونزمن وي نو د مرستې غوښتنه وکړئ.

[Up2SD.org/resources](https://Up2SD.org/resources) ته مراجعه وکړئ تر څو هغه ملاتړ ترلاسه کړئ چې کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي.

## چې څه وخت ملاتړ ترلاسه کړئ

که چيرې داسې ښکاري چې غم ستاسو له زغم څخه وتلی دی يا نه شي کولای خپل ورځني مسووليتونه په سم ډول ترسهر کړئ، د مسلکي مرستې غوښتل کولای شي مرستندوی واقع شي.

- د سين دياګنو کاونټي د لاسرسي او بحران کرښه په وړيا ډول د 24/7 لپاره هغو خلکو ته چې رواني روغتيا يا د نشه يي توکو کارولو ناورين تجربه کوي محرم ملاتړ چمتو کوي.

• د لاسرسي او بحران کرښه: **888-724-7240**

- د ناورين او خپګان مرستندويه کرښه په 24/7 ډول د هغو خلکو لپاره چې د طبيعي او يا انساني ناورين له امله د احساساتي خپګان احساس کوي سلا مشورې او ملاتړ وړاندي کوي.

• د ناورين، خپګان کرښه، اړيکه ونيسئ يا ليکلې پيغام واستوئ: **1-800-985-5990**

• [DisasterDistress.samhsa.gov](https://DisasterDistress.samhsa.gov) ته مراجعه وکړئ

د [Up2SD.org/resources](https://Up2SD.org/resources) پټې له لارې زياتې سرچينې ومومئ چې کولای شي تاسو ته کار وکړي.

## له خپل ځان سره يې و ارزوئ

### د ژغورل شوي ملامتي يا ګناه

- د هغه شخص لخوا چې په يوه پيښه کې نور مړه شوي وي او د ژغورل شوي د ګناه احساس د فشار د احساس کولو يوه عامه نښه ده.<sup>6</sup>
- په ياد ولرئ چې دا ستاسو ګناه نه ده. که چيرې 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 وړاندي يو شديد فزيکي او احساساتي غبرګون دی چې يو څوک د تيرو منفي ژوند بدلونکو پيښو يادونه کوي.<sup>3</sup>
- په داسې حال کې چې کيدای شي د حالت تر ښه کيدو پورې درملنه يو څه وخت ونيسي. که چيرې تاسو د پيښې څخه څو مياشتې وروسته نښې تجربه کړئ، د روغتيايي پاملرنې چمتو کونکي سره خبرې وکړئ، يا د مرستې لپاره له خپل سيمه ييز رواني روغتيايي کلينيک سره اړيکه ونيسئ.

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

زيات شوی باخبروالی  
حساس والی

خوب ليدل

په ناڅاپي توګه په  
ذهن کې د يوې  
پيښې تيريدل

<sup>3</sup> د ناروغو د کنټرول او مخنيوي مرکز. (n.d.). په زيان من کونکو پيښو باندې برلاسي کيدل. <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>

<sup>4</sup> د ناروغو د کنټرول او مخنيوي مرکز. (n.d.). په ناورين او د زيان من کيدو له په پيښو باندې برلاسي کيدل. <https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

<sup>5</sup> د نشه يي توکو د کارولو او رواني روغتيا د خدمتونو اداره. (n.d.). له زيان من کيدو سره د مقابلي لپاره لارښوونې پيښې او ناورينو نه

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

<sup>6</sup> Rappole, C. (2021, مارچ 11). څه ډول په پټي شوي ګناه باندې برلاسي شو، ځکه ژوندي پاتې کيدل د ګناه د احساس لپاره دليل نه دی. د روغتيا کرښه.

<https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>