



It's Up to Us®

د صحي او ملاتري San Diego د رامینځته کولو لپاره

د San Diegans لپاره د رواني روغتیا موضوعات پوښښ یو ځانگړی خبرتیا



38کنه

رڼا پری واچوئ: د رواني روغتیا او د موادو د کارولو په اړه د خبرو نورمال کول



یو **mental health challenge** هغه څه دي چې فکر، احساسات، چلند، یا مزاج باندې اغیزه کوي. د رواني روغتیا ننگونو نښې د عمر گروپونو کې توپیر لري، خو د لویانو لپاره، کېدای شي په نښو کې انډېښنه، بیرته اخیستل، یا سوځیدل شامل وي. که چیرې یو څوک د اوږدې مودې (دوه یا ډیرو اوښو) لپاره د رواني روغتیا ننگونې تجربه کړي، دوی ممکن د رواني روغتیا اختلال هم تجربه کړي. دا **mental health disorders**، لکه لوی ځپګان 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 تر لاسه کولو پرځای الکول یا مخدره توکي وکاروي. په 2020 کې د **National Institutes of Health** یوې وروستې مطالعې وموندله چې په هرو 4 کې 1 کس چې د مادي 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 بدنې له امله ستونزمن کېدی شي. دلته ځینې کټوري لارښوونې دي چې د رواني روغتیا په اړه خبرې اترې اسانه کوی او د رواني روغتیا په اړه بدنې کمه کړي.

د بدنې 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 پیښیږي د هرچا سره مرسته کولی شي چې د ځواکمنې احساس کړي، یوازې نه وي او د رواني روغتیا پورې اړوند خبرو اترو کې ډیر راحته وي.

د سرلیک په اړه

د دې خبرتیا هدف دا دی چې د رواني روغتیا په اړه د خبرو نورمال کولو کې مرسته وکړي او خلک پیاوړي کړي ترڅو هغه ملاتړ تر لاسه کړي چې دوي ورته اړتیا لري. خو له بده مرغه، ځینې خلک د تبعیض، بدنې، د منابعو نشتوالی، یا په ساده ډول د نه پوهیدو له امله چې دوی یې مستحق دي د رواني روغتیا پاملرنه نه تر لاسه کوي. د ډېرو لارو زده کولو لپاره لوستلو ته دوام ورکړئ چې تاسو ورسره وکولای شئ چې پرې د رواني روغتیا شاوخوا خبرو اترو نورمال کولو کې مرسته وکړئ.

دا سرلیک د **It's Up to Us** کمپاین برخه ده چې د **County of San Diego Health and Human Services Agency** لاندې رامینځته شوی، او د **Live Well San Diego** کاونټي د **Diego** لید ملاتړ کوي ترڅو ټولني ته وده ورکړو چې صحي، خوندي پاتې شئ، او وده وکړي. د پوهاوي په لوړولو، خبرو اترو هڅولو، او محلي سرچینو ته د لاسرسۍ په برابرولو سره، بدنې کمه کړو، او په ټول **San Diegans** کې د ځان وژنې مخه ونیسو، د **San Diego** ترټولو سخت خپل شوي او خورا خطر لرونکي نفوس باندې ځانگړي ټینګار سره زموږ موخه دا ده چې هوساینې ته الهام ورکړو.

د ټولني نورو سرلیکونو د لوستلو لپاره یې سکین کړئ.



Up2SD.org
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

San Diego Access & Crisis Line

888-724-7240

National Suicide & Crisis Lifeline

988

د ټولني سرچینې

211



د خبرو اترو پيل

د خپل شاوخوا خلکو سره د ليدو لپاره د خبرو پيل کول د رواني روغتيا شاوخوا د بدنې کمولو په لور يو بل عالي گام دی. هرڅومره چې تاسو د رواني روغتيا په اړه خبرې کولو تمرين کوئ، هغومره به ښه شئ. دلته د خبرو اترو ځينې پيل کونکي دي چې گټور کيدی شي:

که تاسو د هر څه په اړه خبرې کولو ته اړتيا لرئ زه دلته د اوريدلو لپاره يم. ستاسو په ژوند کې څه تيريري؟

ما په دې وروستيو کې وليدل چې ستاسو په اړه يو څه توپير لري. تاسو څنگه احساس کوي؟

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

موږ له څه مودې راهيسې خبرې نه دي کړي، مگر زه ستاسو په اړه فکر کوم. شيان څنگه دي؟

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

زه پوهيږم چې اوس ستاسو لپاره شيان سخت دي. که تاسو غواړئ چې خبرې وکړئ زه تل دلته يم.



د يو ملگري يا د کورنۍ غړي لپاره موجوديت او دوی ته يادونه کول چې دا سمه ده چې د مرستې غوښتنه کولی شي دا لوی توپير رامنځته کوي. که دوی مسلکي ملاتړ ته اړتيا ولري، دوی وهڅوي چې د [Up2SD.org/resources](https://www.up2sd.org/resources) د ليدلو له لارې سرچينې ومومي يا د **San Diego** لاسرسي او بحران کرښې سره په **7240-724-888** اړيکه ونيسي. په ياد ولرئ، ستاسو ملاتړ او مهرباني کولای شي د دوی په ژوند کې بدلون راولي.

سرچينې

County of San Diego Health and Human Services Agency. (n.d.). *ستاسو د رواني روغتيا معاينه کول*. It's Up to Us. <https://www.up2sd.org/topics/mental-health>

د کاغذ جامې. لارښود - څرنگه کولی شو د رواني روغتيا په اړه خبرې کول نورمال کړو؟ (نوامبر 10، 2022). Graham, B. (2022). <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health>

National Alliance on Mental Illness. (n.d.). *په امريکا کې د رواني روغتيا حقايق*. (nd). <https://www.nami.org/nami/media/nami-media/infographics/generalmhfacts.pdf>

Mass.gov. (2021). *موږ ولې د رواني روغتيا په اړه خبرې کولو ته اړتيا لرو؟* <https://www.mass.gov/info-details/why-do-we-need-to-talk-about-mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20just%20as,get%20the%20help%20they%20need>

National Institutes of Health. *د مادي کارولو اختلالاتو او رواني ناروغو ترمنځ اړيکه: لومړي برخه*. (n.d.). U.S. Department of Health and Human Services. <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>

د خپل ذهني هوساينې د ښه کولو د لارو چارو په اړه د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره، له: [up2sd.org/topics/mental-health](https://www.up2sd.org/topics/mental-health) څخه ليدنه وکړئ.

په **San Diego** کاونټي کې د مرستې لپاره **7240-724-888** ته زنگ ووهئ. په ټولو ژبو کې په اونۍ کې 7 ورځې / د ورځې 24 ساعته وړيا محرم ملاتړ.

Up2SD.org
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES