

# تاسو د خپل دماغي او احساساتي روغتيا اړوند له چا سره کولای شئ وږغېږئ؟

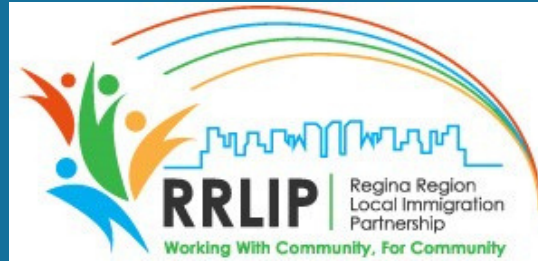
تاسو کولای شئ خپل شاوخوا کي با اعتباره کسان ولرئ تر څو ستاسو لاسنيوی وکړي، په شمول ستاسو د کورنۍ، او يو داسي ملگري يا ډله چي تاسو د خپل دماغي او احساساتي روغتيا اړوند ږغيدلو لپاره ځان محفوظ احساسوئ. که چيري همدا سي وي، نو دا ډير ښه زيری دی. نو ځان د لاسنيوي لپاره ځان ور ورسوئ.



## که چيري تاسو با اعتباره د لاسنيوي کسان نه لرئ او يا غواړئ تر دې زيات ولرئ...

که چيري تاسو داسي څوک نه لرئ چي ورسره وږغېږئ، يا نه پوهيږي د چا سره وږغېږئ، او يا نور لاسنيوي ته اړتيا لرئ، نو تاسو شايد وکولای شئ چي له دې بروشر څخه په کومک اخیستلو سره مفت او مرستندويه د لاسنيوي خدمتونه لاست راوړئ. د لیست د پيداکولو لپاره صرف صفحه را واورئ.

دا بروشر د آر آر ال آی پي (RRLIP) دماغي او احساساتي روغتيا کاري گروپ لخوا د مهاجرت د مشورتي هيئت په همکاري ترتيب شوی وو.



## اړیکه

306-529-6505

info@rrlip.ca

<https://rrlip.ca/>



## تاسو د څه په اړه فکر کوئ دماغي روغتيا؟

تاسو شايد د ناراحتۍ احساس وکړئ او يا هم شايد دا فکر وکړئ چي دا يو منفي او بې معنا کړنه ده. ليکن موږ او تاسي ټولو باندې دا راځي... نو راځئ چي په اړه يې سره وږغېږو.

# دماغي/احساساتي روغتيا

## د ملاتړ خدمتونه

### د تماس يا پيغام خدمتونه:

هيټ لاین 811: زنگ ووهئ وه 811 يا 1-877-800-0002

د ريځينا بحرائی کرښه (د ځان وژنی مخنيوي): 306-525-5333

په ريځينا کي د موبایل د خدمتونو بحرائی حالت:

زنگ ووهئ وه 306-757-0127

يا ايمل [ecounseling@mceregina.ca](mailto:ecounseling@mceregina.ca)

د کانادا سره يو ځای ښه والي (Wellness Together Canada):

ولیک WELLNESS وه 741741 ته د (بالغانو لپاره)

او يا 686868 د (ځوانانو لپاره) او يا زنگ ووهئ 1-866-585-0445

د کوچنيانو د مرستي ټليفوني کرښه:

زنگ ووهئ وه 1-800-668-6868

اوپا وليک Talk وه 686868

د نيشا د ځوانانو مرستندويه اړيکي شميره: 1-866-627-3342

### انلاين ملاتړونه:

ده لاسرسي و چابکو مشورو لپاره: نومليکنه وکړي په

[www.counselingconnectsask.ca](http://www.counselingconnectsask.ca)

اوپا لاندي CFS اويا FSR ته زنگ ووهئ

د انلاين درملني بخش، University of Regina

<https://onlinetherapyuser.ca/>

### شخصی ملاتړونه:

کاتولیک د کورني خدمتونه (CFS - Catholic Family Services):

زنگ ووهئ وه 306-525-0521

يا ايمل [cfsregina@cfsregina.ca](mailto:cfsregina@cfsregina.ca)

د ريځينا کورنی خدمتونه (FSR - Family Service Regina):

زنگ ووهئ وه 306-757-6675

يا ايمل [info@familyserviceregina.com](mailto:info@familyserviceregina.com)

د ريځينا د ښځو د مهاجرت مرکز

(Regina Immigrant Women Centre - RIWC):

زنگ ووهئ وه 306-359-6514

يا ايمل [info@reginaiwcc.ca](mailto:info@reginaiwcc.ca)

د ريځينا د خلاصو ټولنو خدمتونه

(Regina Open Door Society - RODS):

زنگ ووهئ وه 306-352-3500

## په اړه يې څنگه وږغېږو دماغي روغتيا؟

ځيني خلگ داسي فکر کوي چې (دماغي روغتيا) ناوړه ده. نو په همدا اساس ښه خبره ده چې د **دماغي او احساساتي جوړتيا** کليمې ورته وکارول شي. او يا داسي نورې کليمې چې خلگ يې ددوئ دماغ او زړه کي په اړه بهتر احساس کوي.

**هرکيس ځيني وخت له ناروغيو سره په مقابله کي اخته وي. نو پکار نه ده چې هغه خلگ چې تاسو ورباندي باور لرئ د خپلو ناروغيو اړوند ورسره وږغېږئ.**

## د دماغي روغتيا اړوند پيښي

موږ ټول پوهېږو چې موږ چې په خپل په دماغ او زړه کي څنگه احساس کوو همغسي احساس موږ خپل بدن کي هم احساسوو، او کيدای شي زموږ پر فزيکي روغتيا، اړيکو، او د ژوند پر نورو اړخونو لکه ښوونځی، کار، عقیده او نورو باندي مستقيمه اغيزه ولري.

**ځکه چې رواني او احساساتي روغتيا کولی شي زموږ په ژوند پير تاثير وکړي، دا مهمه ده چې د هغه خلکو سره خبرې وکړئ چې تاسو يې باور کولی شئ.**

## تاسو څنگه باور وشي؟

دا کيدای شي هر کس لپاره مختلف واوسي، ليکن هغه څوک چې تاسو د لاسنيوي د غوښتلو لپاره وربانې باور کولای شئ هغه ستاسو کورنی، ملگري، ښوونکي، روزونکي، مذهبي او ټولنيز مشران، او طبي متخصصين دي.

## کلتوري (رواجي) بدننامي

د ځينو کسانو، په ځينو رواجونو، او ځينو ټولنو کي دماغي روغتيا يو داسي موضوع ده چې بايد پرې بحث ونه شي. شايد خلگ دا بده گڼي چې د هغه په اړه وږغېږي. که چيري تاسو هم هغسي فکر کوئ، تاسو دا فکر مه کوئ چې تاسو نو يواځي ياست. د هر چا دماغي روغتيا کيدای شي اغيزمنه شي.

کله کله خلگ د خپلو دماغي او احساساتي مشکلاتو د بيانولو لپاره مختلفي لاري غوره کوي. دوئ شايد ووايي (زه ستړی يم) يا (زه نه سم کولای تمرکز وکړم) او يا هم وايي چې (زه تر فشار لاندي يم او يا انديښمن يم).

## انديښنه

ځيني وخت خلگ دماغي روغتيا وايي له کوم څخه چې ددوئ اصلي مطلب دماغي ناروغي وي (د دماغي روغتيا ضد). دا شايد يو څه پريشانه کوونکی وي.



ځيني خلگ د خپل دماغي او احساساتي روغتيا اړوند رغيدلو لپاره بيربري په هغه صورت کي چې يو څوک دا په ډاگه کړي چې دی مريض، بدحاله، کار نه شي کولای او يا د والدينو وظيفه سمه سرته نه رسوي او يا هم بايد تر نظارت لاندي ونيول شي.

ځيني وخت خلگ کوم چې د دماغي او احساساتي فشارونو څخه کرېږي، صرف يو څه اضافي لاسنيوي ته اړتيا لري، او د هغوئ لپاره هري خواته د لاسنيوي خلگ شته - چې د هغه لپاره کور پرېښودلو ته هم اړتيا نشته.

په کانادا کي، روغتيايي سيستمونه تل هڅه کوي چې د خلگو رازونه او محرم معلومات پټ وساتي، نو په همدې اساس د خلگو روغتيايي معلومات پټ او محفوظ ساتل کيږي.