Focus on ME

Mental Health is Essential Health

ښځې د نارینه وو په پرتله تقریباً **دوه برابره** د دیپرېشن/خپګان یا اضطراب اختلال احتمال لري.

د خپل چمتو کوونکي سره د هر هغه نښې نښانې په اړه خبرې وکړئ چې تاسو ورسره مخ یاست.



دیپریشن/خپګان څه شی دی؟

آیا تاسو...

شاوخوا په 8 نښو کې به 1 د خپل ژوند په اوږدو کې دیپریشن/خپګان ولري او دا د 25-44 کلونو عمرونو کې ډېر عام دی.

- د ځان په ځپر احساس نه کوئ؟
- د ټیټې روحیې یا غمجن احساس کوئ؟
- په وېده کیدو کې ستونزه لرئ؟
- له نورمال څخه لږ یا زیات خوراک کوئ؟
- له هغه فعالیتونو څخه خوند نه اخلئ چې تاسو یې معمولا کوئ؟
- د نورمال څخه ډېر ستړی یاست؟
- د تمرکز، حافظې سره، یا په پریکړو کولو کې ستونزه لرئ؟
- خوږېدل یا دردونه، د سر دردونه، بریښونه/ځړیکې، یا د معدې دردونه لرئ؟

تاسو ممکن دیپریشن/خپګان ولرئ.

دا د کمزورۍ نښه نه ده.
د خپلو نښو نښانو په اړه له خپل چتمو کوونکي سره خبرې وکړئ!

اضطراب څه شی دی؟

ژوند سخت دی! مونږ د هر څه په اړه اندېښنه کوو له پیسو څخه د خپلې کورنۍ تر روغتیا او خوندیتوب پورې.

ځینې وختونه اندیښنه کولی شي:

- د خوږېدو او درد، د معدې خوږیدلو، او د سر خوږیدلو لامل شي.
- ستاسو خوب اغیزمن کړي.
- تاسو داسې جوړ کړي چې د ځان په ځپر احساس نه کوئ.
- تاسو بدخویه یا په اسانۍ سره قاریدونکی کړي.
- تاسو ته په اسانۍ سره په فکرونو کې د ډوبېدو احساس درکړي.
- د مداخله کوونکو یا تکراري فکرونه لامل شي چې ډاروونکی احساس درکوي یا کنټرول پرې سخت وي.
- د ویرې حملو لامل شي.

دیپریشن/خپګان او اضطراب یوځای واقع کیدی شي؛ د دیپریشن/خپګان نیمایي خلک اضطراب هم لري.



تاسو اړتیا نلرئ تر هغه چې تاسو د بد احساس وکړئ د مرستې ترلاسه کولو یا د خپلو اندیښنو په اړه د خبرو کولو لپاره انتظار وکړئ.

د دیپریشن/خپګان او اضطراب لپاره خوندي او مؤثره درملنې شتون لري. درملنه ستاسو د نښو نښانو په اداره کولو کې مرسته کولی شي او تاسو ته په خپل ژوند باندې د تمرکز کولو اجازه درکوي.

د درملنې پلانونه

د اضطراب یا ډیپرېشن/خپګان درملنه کې کېدای شي د چلند بدلون، درملنې او درملو کوم ډول ترکیب شامل وي. تاسو اړتیا نلرئ چې دا یوازې وکړئ.

درملنه

درملنه د خبرو کولو او د مرستې لاسته راوړلو لپاره یو خوندي او محرم ځای دی. د درملنې د غوراویو او لګښتونو په اړه به روښانه اړیکه وي.

درمل

ستاسو چتمو کوونکی کېدای شي د نښو نښانو سره مرسته کولو او ستاسو هوساینې ښه کولو لپاره درمل وړاندیز کړي. که چېرې تاسو درمل پیل کړئ، د بدلونونو راوستلو دمخه له خپل چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ.

درملنه او درمل

ځینې وختونه غوره انتخاب درملنه او درمل یوځای دي. درمل ستاسو د نښو نښانو په اداره کولو سره له درملنې څخه ډیره ګټه پورته کولو کې مرسته کولای شي.

د ملګرې ملاتړ

د ملګرې ملاتړ تاسو له هغه چا سره نښلوي چې تجربه یې لري او پوهه، هڅونه او لارښوونه وړاندې کولی شي.

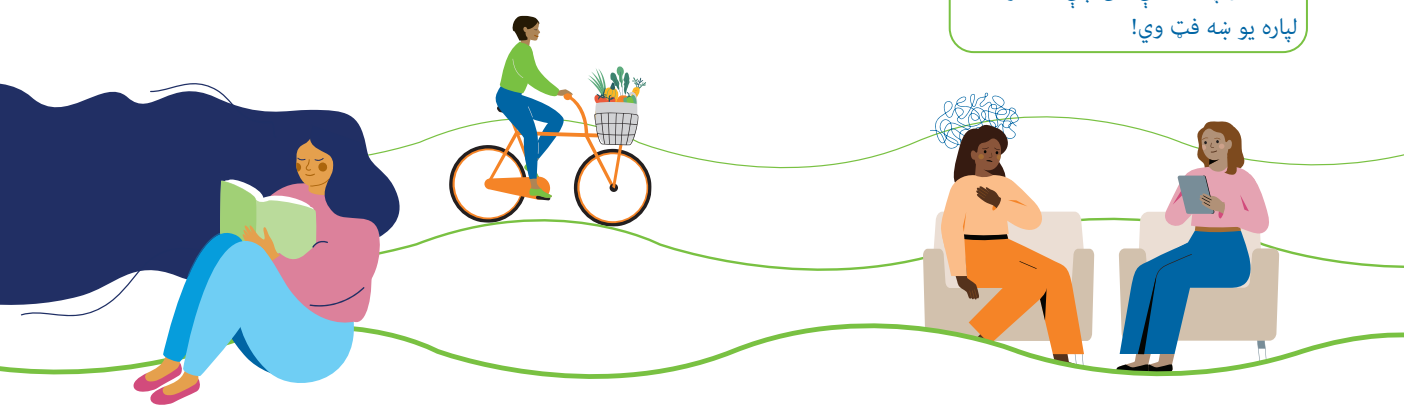
تاسو غوراوي لرئ!

ستاسو د ذهني روغتیا د ښه کولو مرستې لپاره داسې ډېر شیان شتون لري په شمول د:

- د چلند بدلونونه
- په فزیکي توګه فعال اوسېدل
- ژوړې ساګانې اخیستل
- بهر وخت تېرول
- ښه خوب کول
- په ټولنیزو رسنیو او سکرینونو لږ وخت تېرول
- خپل فکرونه او احساسات په ډیجیټل بڼه ساتل یا لیکل
- د تمرکز ښېرته را ګرځولو لارو چارو تمرین کول (لکه د 5-4-3-2-1 میتود)
- د ځان د ملاتړ لپاره له ځان سره د مثبتو خبرو کولو یا یادونو کارول
- د ملاتړ لپاره له هغه چا سره اړیکه نیول چې تاسو پرې باور لرئ
- د آرامۍ تمرینونه لکه مراقبه

ځینې وختونه دا غوراوي نه کافي نه وي. ستاسو چمتو کوونکی تاسو د ذهني روغتیا مسلکي سره وصل کولی شي څوک چې ستاسو سره د درملنې، درملو، یا دواړو له لارې مرسته کولی شي.

په یاد ولرئ چې د ذهني روغتیا متخصص په لټه کې شئ چې ستاسو لپاره یو ښه فټ وي!



د میندوارۍ او زیږون وروسته ملاحظات

میندوارۍ او د ماشوم زیږون ډیری احساسات راوړي. د اندیښنې یا غم احساس کول عام خبره ده.

که چیرې درملنه یې ونشي، ډیپرېشن/خپګان یا اضطراب ستاسو او ستاسو د ماشوم روغتیا اغیزمنولی شي. په وخت مرسته ترلاسه کول خطرونه کمولی شي او ستاسو او ستاسو د ماشوم لپاره د غوره ممکنه روغتیا ملاتړ وکړي.

د میندوارۍ او شیدو ورکولو لپاره د خوندي درملنې په اړه له خپل چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ.

National maternal mental health line
MAMA-TLC-833-1 – (د مور ذهني روغتیا ملي لیکه)

ذهني روغتیا
اړینه روغتیا ده.



سرچینې

ډیپرېشن/خپګان یا اضطراب د کمزورۍ نښې نه دي. د خپلو نښو نښانو په اړه له خپل چتمو کوونکي سره نن ورځ خبرې وکړئ!

د ډیپرېشن/خپګان او اضطراب په اړه د نورو معلوماتو لپاره یا د سرچینو لپاره چې تاسو سره د هغه پاملرنې په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ، لیدنه وکړئ:

grc.osu.edu/projects/focus-me

- د ځان وژنې او د کړکیچ ژوند لیکه: 988 ته زنګ ووهئ یا لیکلی پیغام واستوئ
- د SAMHSA ملي مرستې لیکه: 1-800-662-HELP (4357)
- د NAMI اوهایو مرستې لیکه: 614-224-2700
- د NAMI ملي مرستې لیکه: 1-800-950-NAMI (6264)

آیا تاسو ځان ته د ضرر رسولو/ ژوبلولو
یا نورو ته د ضرر رسولو/ ژوبلولو فکرونه لرئ؟



د بیړنۍ پاملرنې لپاره همدا اوس اړیکه ونیسئ.

- ورځ، 24/7، محرم ځان وژنه او د کړکیچ ژوند لیکه: 988 ته زنګ ووهئ یا لیکلی پیغام واستوئ
- خپلې نږدې بیړنۍ خونې ته لاړ شئ
- 911 ته زنګ ووهئ

Focus on ME (په ما تمرکز) د کیفیت سره کولو پروژه ده چې په Ohio کې د لومړنۍ پاملرنې چمتو کوونکو سره کار کوي ترڅو د زیږون عمر په شړو کې د دیپریشن/خپګان او اضطراب پاملرنې ته وده ورکړي.

Department of Medicaid
Department of Children & Youth

OHIO COLLEGES OF MEDICINE GOVERNMENT RESOURCE CENTER

medtapp

THE OHIO STATE UNIVERSITY WEXNER MEDICAL CENTER