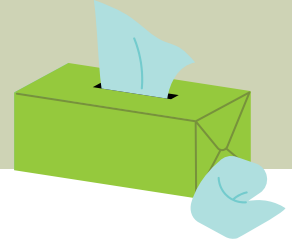




Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

غم



د ساده ژبي لری

غم د فکرونو، احساساتو او عملونو عادي ترکیب دی چې په داسې وخت کې واقع کیږي کله چې تاسو یو څه له لاسه ورکوئ.

- تاسو ممکن د اندېښنې، خپګان یا غوسې احساس وکړئ او یا ځینې وختونه د آرامې احساس وکړئ.
- تاسو ممکن خالي احساس وکړئ، لکه چې تاسو هیڅ احساس نلرئ. تاسو ممکن د خپل شاوخوا شاوخوا هرڅه څخه د جلا کیدو احساس وکړئ.
- تاسو شاید فکر وکړئ چې شیان به هیڅکله بڼه نشي. تاسو شاید حیران شئ چې تاسو څیزونه په بل ډول څنگه ترسره کولی شوو.
- تاسو ممکن یو څه وکړئ یا دا ممکن ستاسو لپاره خورا ستونزمن وي چې څه هم وکړئ.

که تاسو خپل ژوند پای ته رسولو په اړه فکر کوئ، نو په دې لمبر

1-800-SUICIDE تلیفون وکړئ. د دې مطلب دا چې **1-800-784-2433**.

که تاسو فکر کوئ چې ستاسو څوک عزیز په خطر کې دی، نو **1-1-9** ته تلیفون وکړئ.

غم د اضطراب غوندي نښې لرلې شي، مگر غم او اضطراب يو شان ندي. د ځينو خلکو لپاره، غم کولی شي ډيپرېشن راولي يا يې نور هم خراب کړي. که تاسو داسې احساس کوئ چې د ستونزمن وخت څخه تيريدل گران دي، دا بڼه نظر دی چې د ډاکټر يا د رواني روغتيا مسلکي لکه مشاور سره خبرې وکړئ.

هر څوک د خپل گران يا کوم مهم شي له لاسه ورکولو په وخت کې د غم احساس کوي، مگر هر څوک په جلا توگه غم کوي او د هر غم وخت هم توپير لري. د غم کولو لپاره هيڅ سمه يا غلطه لاره نشته.

خلک ولې د غم احساس کوي؟

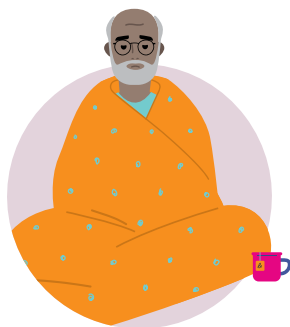
خلک غمجن کيږي کله چې:



- يو عزيز له لاسه ورکړئ
- يو ساتلي خناور له لاسه ورکړئ
- د ژوند طرز له لاسه ورکول، لکه د دندې له لاسه ورکول يا د اړيکو پای ته رسول
- خپل يو مانوس څيز له لاسه ور کول لکه د ثقافت يا وطن سره تعلق
- روغتيا له لاسه ورکول، لکه کله چې څوک ناروغ وي يا ټپي وي
- هغه څه چې د دوی لپاره مهم وي ، له لاسه ورکول
- د يو عزيز يا يو څيز د لاسه ورکولو ويره، لکه کله چې يو عزيز ډير ناروغ وي

غم څنگه په روغتيا اغيزه کوي؟

غم کولی شي لوی تاثير ولري. د غم سره تړلي قوي احساسات کولی شي د رواني روغتيا ستونزو لامل شي يا رواني روغتيا ستونزې لا نورې خرابې کړي. غم کولی شي ستاسو په ژوند کې د نورو فشارونو سره معامله کول هم ستونزمن کړي. ځينې خلک د غم فزيکي نښې تجربه کوي، لکه ستړيا، د اشتها کميدل، يا د خوب ستونزې.





زه باید کله اضافي مرسته ترلاسه کړم؟

غم طبيعي دی. دا معمولا د وخت سره بڼه کيږي. مگر ځيني خلک د سختو وختونو څخه د تيريډو لپاره اضافي مرستې ته اړتيا لري. دلته ځيې نښې دي چې تاسو ممکن اضافي مرستې ته اړتيا ولرئ:

- تاسو نا اميد احساس کوئ يا احساس کوئ چې شيان به هيڅکله بڼه نشي.
- تاسو نشئ کولی چې د خپل ځان يا د نورو پاملرنه وکړئ
- تاسو ډير وخت د مرگ يا ځان وژني په اړه فکر کوئ (خپل ژوند پای ته رسول).
- تاسو د غم سره د مقابلي لپاره غير صحي لارې کاروئ، لکه د الکول څښل يا د مخدره توکو کارول
- تاسو د ډيپريشن يا نورو رواني روغتيا ستونزو نښې گورئ

که تاسو فکر کوئ چې تاسو د غم سره معامله کولو اضافي مرستې ته اړتيا لرئ، د ډاکټر سره خبرې وکړئ. ستاسو ډاکټر کولی شي تاسو سره د مناسب مسلکي په موندلو کې مرسته وکړي.

د مرستې غوښتنه کول پدې معنی ندي چې تاسو ضعيف ياست. دا پدې مانا ده چې تاسو پوهيږئ چې تاسو ناروغ ياست او غواړئ د دې په اړه څه وکړئ.

زه د غم په اړه نور معلومات چرته زده کولی شم؟

که تاسو د غم سره ستونزه لرئ د ډاکټر سره خبرې وکړئ. تاسو کولی شئ دا سرچینې هم هڅه وکړئ:

د بریتش کولمبیا د Bereavement مرستې لاین

د بریتش کولمبیا د غمیزې مرستې لاین باندې یو چا سره خبره وکړئ. Bereavement د غم لپاره بله کلمه ده. تاسو کولی شئ له هغه چا سره خبرې وکړئ چې د غم په ملاتړ کې روزل شوي وي. دوی کولی شي ستاسو سره ستاسو په ټولنه کې د لارښود په موندلو کې هم مرسته وکړي. د انګلیسي ژبې د تلیفون خدماتو لپاره په دې لمبرزنگ ووهئ 1-877-779-2223 دا یو وریا لمبر دی. د BC Bereavement Helpline ویب پاڼه د غم په اړه وریا بروشرونه او نور معلومات لري. تاسو کولی شئ په خپله سیمه کې د ملاتړ ډله هم ومومئ. www.bcbh.ca ته مراجعه وکړئ.

بریتش کولمبیا د ذهنی روغتیا ملاتړ لاین

کله چې تاسو اندېښنه مند، په فشار کې یا خپه یاست، دا تلیفون خدمت کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي. دوی کولی شي ډیرو نورو ستونزو کې هم مرسته وکړي. دوی کولی شي ډیرو نورو ستونزو کې هم مرسته وکړي. که تاسو یوازې د چا سره خبرې کولو ته اړتیا لرئ نو تاسو کولی شئ تلیفون وکړئ. د ورځې یا شبې هر وخت پدې لمبر 310-6789 زنگ ووهئ. (د ایریا کود اضافه مه کوئ). تاسو سمدرستی د یو چا سره خبرې کولی شئ. ژباړونکي کولی شي تاسو سره په مختلفو ژبو کې مرسته وکړي د ژباړونکي خدمت تر لاسه کولو لپاره په انګلیسي کې د خپلې خوښې ژبې نوم وواځئ.

دا کتابچه د کاناډا د دماغی روغتیا ټولني BC ځانګي لخوا لیکل شوي. دا د اوسنیو څیړنو او سرچینو پر بنسټ والړ دی. مور د ډاکټرانو او نورو رواني روغتیا متخصصینو سره کلیدي حقایق هم گورو. که تاسو غواړئ چې ځان پوه کړئ چې مور کومې سرچینې کارولې نو مهرباني وکړئ مور سره اړیکه ونیسئ.

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

bc.cmha.ca