



## د بڼه ذهني روغتيا لپاره لارښوونې



### د ساده ژبې لړۍ

تاسو شايد د خپل بدن پاملرنې لپاره د بيلابيلو لارو په اړه اوريدلي وي. ايا تاسو ته معلومه دا چې تاسو د خپل ذهن هم پاملرنه كولى شئ؟

رواني روغتيا هغه لاره ده چې تاسو د خپل ځان او شاوخوا نړۍ په اړه فكر او احساس كوي. كله چې تاسو خپل رواني روغتيا ته پاملرنه وكړئ، نو د فشار او نورو ستونزو اداره كول اسانه وي. اول د خپل ځان خيال ساتلو سره، تاسو د نورو بڼه پاملرنه كولى شئ.

په دې كتابچه كې به تاسو د بڼه ذهني روغتيا لپاره مختلفې لارې زده كړئ. تاسو به زده كړئ چې څنگه:

1. د خپل بدن خيال وساتئ
2. گټور فكر تمرين كړئ
3. له ژونده خوند واخلي
4. نورو خلکو سره اړيكي ونيسئ

# 1. د خپل بدن خیال وساتئ

ستاسو بدن او ذهن سره تړلي دي. کله چې تاسو د خپل بدن خیال ساتئ، تاسو د خپل ذهن هم پاملرنه کوئ.



## بڼه خوراک وکړئ

مور پوهیږو چې خواړه تاسو ته مهم مغذي مواد درکوي چې ستاسو د بدن په بڼه کار کولو کې مرسته کوي. مور دا هم پوهیږو چې د بڼه خواړو پلان کول گران وي او ډیر وخت نیسي. تاسو کول شئ چې هغه څه وخورئ چې جوړول یا ترلاسه کول یې اسانه وي. مه هېږوئ چې ستاسو انتخابونه مهم دي، او تاسو د هغه خواړه مستحق یاست چې تاسو ترې خوند اخلئ. دلته د بڼه خوراک لپاره ځینې لارښوونې دي:



- هڅه وکړئ د نورو سره خواړه وخورئ.
- په منظمه توگه خوراک سره به ستاسو بدن دومره انرژي لري چې ټوله ورځ بڼه احساس وکړي. د خوړو پریښودل کولی شي تاسو د سټریا یا بد مزاجي احساس وکړي.
- د ډیر کیفیت څخه پام وکړئ. قهوه، توري چای او ځینې سودا کافین لری او د تاسو خوب کموی.
- د شکر لپاره هم پام وکړئ. کله چې هغه انرژي چې پوره تاسو ته درکوي له منځه ځي، تاسو نور سټری احساس کوئ. دا کولی شي ستاسو په مزاج اغیزه وکړي او تاسو د بد مزاجي احساس وکړئ.
- ستاسو د الکول مصرف څارنه وکړئ. الکول کولی شي د یو څه وخت لپاره سنتوزي پټي کړي، مگر دا کولی شي خپگان، فشار او نور بد احساسات زیات کړي او وروسته ورسره معامله گرانه کیدي شي.

د بڼه خوړلو په اړه د نورو معلوماتو لپاره غذایی ډاکټر سره خبرې وکړئ. د رژیم متخصصین تاسو سره د بڼه خوړلو کې مرستې لپاره ځانگړې روزنه لری. په بریتش کولمبیا کې، تاسو کولی شئ 1-1-8 ته زنگ ووهئ ترڅو د غذایی ډاکټر سره وړیا خبرې وکړئ. د ژباړونکي د ترلاسه کولو لپاره په انګلیسي کې د خپلې ژبې نوم واخلئ.

## تمرین



تمرین ستاسو د بدن لپاره بڼه دی. مگر دا تاسو سره د فشار سره مقابله کې هم مرسته کوي، اضطراب کموي، ستاسو مزاج بڼه کوي او تاسو سره د خپل ځان په اړه بڼه احساس کولو کې مرسته کوي. تاسو د دې اغیزو لپاره ډیر وخت مصرف اړتیا لرئ. په ورځ کې یوازې 30 دقیقې، په اونۍ کې درې یا څلور ورځې د بدلونونو لپاره کافي دي. دا مهمه نده چې تاسو کوم ډول فعالیت کوئ: گرځیدل، لامبو وهل، په پارک کې د خپلو ماشومانو سره لوبې کول ټول بڼه مثالونه دي.

لاندې د تمرین له لارې د رواني روغتیا بڼه کولو لپاره ځینې لارښوونې دي:

- کله چې تاسو د خپګان، اندېښمن یا فشار احساس کوئ، هڅه وکړئ بهر ته ولاړ شئ. تګ کول د بڼه احساس کولو لپاره ګړندی او اسانه لار کیدی شي.
  - هغه فعالیت غوره کړئ چې تاسو ترې خوند اخلئ. په یاد ولرئ، تاسو کولی شئ هر هغه فعالیت ترسره کړئ چې تاسو متحرک کوي که تاسو یو فعالیت خوښ وي، تاسو ډیر احتمال لرئ چې دا ترسره کړئ.
  - د کورنۍ غړو او ملګرو سره فعالیتونه ترسره کړئ. دا باید یوه لوبه نه وي. رسی توپ کړئ یا نڅا وکړئ!
  - د ملګري یا د کورنۍ غړي سره تمرین وکړئ. تاسو هم ډیر احتمال لرئ چې د خپلو تمریناتو غونډو ته دوام ورکړئ او خوند ترې واخلئ کله چې تاسو دا د بل چا سره پلان کړئ.
  - په دې اړه ډېر تمرکز وکړئ چې د دې فعالیت څخه تاسو څه رنگ احساس کوئ. ستاسو لپاره سم فعالیت به ستاسو مزاج، ستاسو فشار او ستاسو باور سره مرسته وکړي.
  - خپل محلي جیم یا د ټولني تفریحي مرکز ته لاړ شئ. ځینې داسې پروګرامونه لري چې د لګښتونو پوښلو کې مرسته وکړي.
- \* که تاسو څه روغتیایي ستونزه لرئ، مخکې له دې چې تاسو د تمرین نوی پروګرام پیل کړئ د ډاکټر سره خبرې وکړئ.

## پوره خوب وکړئ

خوب د رواني روغتیا په اړه خورا لوی تاثیر لري. کله چې تاسو کافي خوب وکړئ، نو د فشار سره مقابله کول، د ستونزو اداره کول، تمرکز کول، مثبت فکر کول او شیان یادول اسانه دي. کله چې تاسو بڼه خوب کوئ، تاسو ډیر کارونه کول شئ. ډیری لویان هره شپه له اوو څخه تر نهو ساعتونو پورې خوب ته اړتیا لري.



که تاسو ښه خوب نه کوئ، دا شیان هڅه وکړئ:

- د خوب وخت ته ډیر نږدې تمرین مه کوئ. تمرین تاسو ته انرژي درکوي نو مخکې یې وکړئ. د خوب څخه مخکې خاموش فعالیتونه ترسره کړئ، لکه لوستل، مراقبت، غځېدل یا په ژورنال کې لیکل.
- د خوب څخه مخکې د زیات خوراک، الکل، سگرېټ او کافین څخه ډډه وکړئ.
- له ویده کېدو مخکې خپل تلیفون یا سکرین ته له کتلو ډډه وکړئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو کوټه د خوب لپاره راحت و. ډیری خلک گوري چې کله د دوی د خوب خونه تیاره، خاموشه او یخ وي دوی غوره خوب کوي.
- یو معمول تعقیب کړئ. هڅه وکړئ هره شپه په ورته وخت کې ویده شئ او هر سهار په ورته وخت له خوبه پاڅئ.
- خپل د خوب خونه یوازې د خوب لپاره وکاروئ. د کار کولو یا تلویزیون لیدلو لپاره بله خونه وکاروئ.
- که تاسو ته د شپې خوب گران وي د ورځې خوب کولو څخه ډډه وکړئ.
- د خوب کولو گولپو څخه ډډه وکړئ پرته لدې چې ستاسو د ډاکټر لخوا وړاندیز شوي وي. د خوب گولپو ستاسو سره په گړندی ویده کېدو کې مرسته کوي، مگر دا به تاسو ته د شپې ښه او آرام خوب در نه کړي.

\* ډیری خلک وخت په وخت د خوب ستونزه لري. که تاسو ډیری وختونه د خوب کولو ستونزه لرئ، دا غوره ده چې د ډاکټر سره خبرې وکړئ.

## 2. ګټور فکر تمرین کړئ

ښه ذهني روغتیا پدې معنی نه ده چې تاسو یوازې خوشحاله فکرونه لرئ. دا عادي خبره ده چې د ځینې حالتونو په اړه خپګان یا اندېښنه احساس کړئ. دا ستاسو احساسات دي، او دا د ژوند برخه ده. ښه رواني روغتیا پدې معنی ده چې وضعیت د هغه څه لپاره وگورئ چې دا واقعیا دی. دا د هغه څه ترمنځ توپیر درک کولو په اړه هم دی چې تاسو یې کنټرول کولی شئ او هغه څه چې تاسو یې نشي کولی.



د منفي فکرونو او "فکري جالونو" ته پام وکړئ. هغه طریقه چې تاسو د یو څه په اړه فکر کوئ ستاسو په احساس باندې لوی تاثیر لري. که تاسو فکر کوئ چې تاسو یوه ستونزه حل کولی شئ نو تاسو ډیری وختونه ښه احساس کوئ. که تاسو فکر کوئ چې تاسو یوه ستونزه نشئ ادارکولی شئ تاسو ډیری وختونه د خپګان احساس کوئ.

ځينې وختونه، تاسو منفي فکرونه لرئ، حتی که دا ريښتيا نه وي. دا فکرونه ځينې وختونه د "فکر جال" په نوم يادېږي ځکه چې دوی په اسانۍ سره مينځ ته راځي او کولی شي تاسو د بنديدو او د خپگان احساس پرېږدي.

لاندې ځينې عام "فکري جالونه" دي:

- فکر کوی چې بد شيان تل ستاسو سره پېښېږي. "ما غوښتل ساحل ته لاړ شم، خو اوس باران وريږي. دا تل ما سره کيږي!"
- فکر کول چې يو څه يوازې ټول ښه يا ټول بد کيدی شي. "لکه څنگه چې ما په دې وروستۍ ازموينه کې غوښتل هغسي مې ترسره نه کړل. زه د دې کورس لپاره دومره هوښيار نه يم."
- يوازې د وضعيت په منفي اړخ تمرکز کول. "زما ټيم وگټله، مگر زه باور نه لرم چې ما څنگه دا شات له لاسه ورکړ. زه شايد په فوټبال کې واقعي خراب يم."
- مخکې له دې چې تاسو پوه شئ چې واقعي څه پېښ شوي، د يو څه لپاره د بدترين دليل تمه کول. "زما ملگري ما ته بيرته زنگ و نه وهلو. بايد زه د هغه ډير خوښ نه يم."

لومړی گام د فکري جالونو پېژندل دي. دا د فکر جال احساس کولو لپاره تمرين ته اړتيا لري. بيا، تاسو کولی شئ د حقايقو په ليدلو سره خپل "فکر جال" ننگ کړئ. بل ځل چې تاسو خپل ځان په "فکر جال" کې ومومئ، د حقايقو موندلو لپاره له ځانه پوښتنې وکړئ. لاندې ځينې پوښتنې دي چې تاسو يې کول شئ:

- ايا د دې فکر تر شا څه ثبوت شته؟
- ايا ما د وضعيت په ټولو اړخونو فکر کړی دی؟
- ايا زه مخکې په دې موقف کې وم؟ بيا څه وشول؟
- که زما ملگري په ورته حالت کې وي، ما به څه ونيول؟

يوځل چې تاسو حقايقو ته گورئ، تاسو کولی شئ د حقايقو پراساس د "فکر جال" يو ډير متوازن فکر سره بدل کړئ.

### 3. له ژونده خوند واخلي



کله چې مور خپه يا انديبنمن يو، مور ډيری وختونه هغه کوچني کارونه پريږدو چې مور خوشحاله کوي. دا کولی شي تاسو نور هم بد احساس کړي. مور ته ځيني وختونه بنوول کيږي چې هرڅه د نورو لپاره وکړو. مگر د خپل ځان لپاره هغه شيان کول چې تاسو يې خوند اخلي تاسو سره د تازه احساس کولو او د خپل ځان په اړه ښه احساس کولو کې مرسته کوي. بيا د فشار سره مقابله، ستونزې او حلونه په روښانه توگه ليدل، د ستونزمن احساساتو اداره کول، او د شيانو ښه اړخونه ليدل اسانه دي.

دا ستاسو پورې اړه لري چې تاسو څنگه د خوند لپاره وخت ونيسئ. ځيني فعاليتونه خورا ساده کيدی شي، لکه:

- لوبې کول
- په يو هنر کې برخه اخيستل
- د خپلې خوښې ننداره وگورئ يا د خپلې خوښې ميوزيک واورئ.
- د هغو خلکو سره وخت تېر کړئ چې تاسو خندا کوي.
- په آزاده هوا کې وخت تير کړئ، لکه باغبانی
- د خپلې خوښې خوراک خوړل يا پخلی کول
- خپل بدن په داسې طريقه حرکت کول چې تاسو يې خوند اخلي، لکه په پخلنځي کې نڅا

### 4. نورو خلکوسره اړيکې ونيسئ

ستاسو په ژوند کې خلک ستاسو د ذهني روغتيا لويه برخه دي. مور ټول يو له بل سره مرسته کوو، ښه وختونه شريکوو، او له يو بل څخه زده کوو.



#### نورو خلکوسره اړيکې ونيسئ

ټولنيزې شبکې د رواني روغتيا لويه برخه ده. دى ستاسو په ژوند کې هغه خلک دي چې ستاسو ملاتړ کوي، ستاسو برياليتوبونه لمانځي او تاسو سره د ستونزو په حل کې مرسته کوي. پدې کې ممکن د کورنۍ غړي، ملگري، همکاران، ټولگيوال، گاونډيان او نور مهم خلک شامل وي. ستاسو په شبکه کې ځيني خلک ممکن د احساساتو سره معامله کولو کې ښه وي. نور ممکن ستاسو په مرسته کولو کې ښه وي. دوى ممکن د ماشومانو خيال ساتلو يا د خوراكي توکو پيږدولو کې مرسته وکړي.



لاندي د قوي ملاتړ شبکي جوړولو لپاره ځيني لارښوونې دي:

- مرسته وغواړئ. نور ستاسو سره مرسته نشي کولی که هغی ته معلومه نه وي چې تاسو څه ته اړتيا لری. مرسته غوښتل سخته کیدی شي. دا مهمه ده چې په یاد ولری چې د مرستي غوښتنه کول د ضعف نښه نه ده.
- د خلکو سره د لیدلو لپاره د نویو لارو په اړه فکر وکړئ. که تاسو د یو ځانگړي فعالیت څخه خوند اخلئ، د ورته گټو سره د نورو سره د لیدلو لپاره یوې ډلې یا ټولگي سره یوځای شی. که تاسو د یوې عقیدې ټولني سره تړاو لری نو د خلکو سره د لیدلو لپاره د عبادت ځای ته لار شی.
- د یوې ملاتړ ډلې سره یوځای شی. دا د یوې ځانگړي ستونزې لپاره د مرستي موندلو یوه بڼه لار ده.
- هر ممکن خرابي اړیکي پریردئ. زموږ په شبکو کې ځيني خلک ممکن زموږ ملاتړ ونه کړي. دا به ستاسو لپاره ډیر گټور وي چې یو وقف واخلئ یا داسي خلکو سره کم وخت تیر کړئ.

### د نورو سره مرسته وکړئ

د نورو سره مرسته کول تاسو سره د خپل ځان په اړه بڼه احساس کولو کې مرسته کوي. دا د نورو خلکو سره د لیدو او نوي مهارتونو زده کولو لپاره هم بڼه لاره ده. هڅه وکړئ د خپلي خوښي ډلې یا سازمان څخه پوښتنه وکړئ که دوی رضاکارانه کار ولري.



### هر کله چې تاسو اړتيا لری، مرسته ترلاسه کړئ

کله چې تاسو د ناروغي احساس پیل کړئ، تاسو اړتيا لری چې د سالم پاتې کیدو لپاره، مرسته ومومئ. د رواني روغتیا لپاره هم دا ریښتیا ده. د رواني روغتیا ستونزې پاملرنه اسانه دوي چې دا کله په ژر تر ژره ونیول شي. که تاسو د ناروغي احساس کوئ او هیڅ شی مرسته نه کوي، خپل ډاکټر یا مشاور سره خبرې وکړئ.



زه د ښه رواني روغتیا په اړه نور معلومات چیرته زده کړم؟  
د خپل رواني روغتیا پاملرنې په اړه د نورو معلوماتو لپاره دا سرچینې چیک کړئ:

### د روغتیا ماډیولونه (Wellness Modules)

د معلوماتو پاتې او نورو ګټورو معلوماتو لپاره [www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules](http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules) ته مراجعه وکړئ. تاسو کولی شئ د ډیپریشن او نورو ستونزو په اړه نور معلومات زده کړئ. تاسو کولی شئ د ډیپریشن د نورو خلکو کیسې ولولئ او له هغوی سره اړیکه ونیسئ. ستاسو سره د مرستې لپاره درې کتابچې شتون لري: د ډیپریشن د تشخیص سره معامله (که ستاسو ډاکټر فکر کوي چې تاسو ډیپریشن لری)، ستاسو د ډاکټر سره کار کول، او د ډیپریشن د بیا راګرځیدو مخنیوی. دا کتابچې یوازې په انګلیسي کې شتون لري. تاسو کولی شئ په برټش کولمبیا کې د رواني روغتیا سازمانونو په اړه نور معلومات هم زده کړئ.

### برټش کولمبیا د ذهنی روغتیا ملاتړ لاین

کله چې تاسو اندېښنه مند، په فشار کې یا خپه یاست، دا تلفون 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 تلفون وکړئ. د ورځې یا شپې هر وخت پدې لمبر 310-6789 زنګ ووهئ. (د ایریا کوډ اضافه مه کوئ). تاسو سمدستی د یو چا سره خبرې کولی شئ. ژباړونکي کولی شي تاسو سره په مختلفو ژبو کې مرسته وکړي د ژباړونکي خدمت ترلاسه کولو لپاره په انګلیسي کې د خپلې خوښې ژبې نوم وواځئ.

### BounceBack® روګرام

BounceBack د هغو خلکو لپاره دی چې د ټیټ مزاج، فشار، یا اضطراب سره مخ دي. تاسو په یو آنلاین کورس کې مهارتونه زده کوئ. تاسو کولی شئ په تلفون د یو روزل شوي کارګر سره چې "کوچ" نومېږي خبرې وکړئ. دا پروګرام وربا ده. د تلفون روزونکي په انګلیسي، فرانسوي، کانتونیز، ماندرین او پنجابي خبرې کوي. Bounce Back د کاناډا د دماغي روغتیا ټولني لخوا پرمخ وړل کیږي. د BounceBack پروګرام په اړه د معلوماتو لپاره [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca) ته مراجعه وکړئ.

دا کتابچه د کاناډا د دماغي 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 ګورو. که تاسو غواړئ چې ځان پوه کړئ چې مور کومی 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](http://bc.cmha.ca)