رواني روغتیا څه ده؟

EXODUS REFUGEE IMMIGRATION INC

د Exodus په هکله

Exodus Refugee Immigration د کډوالو او نورو هغو بې ځایه شوو کسانو لپاره چې له ځورونې، بې عدالتۍ او جنګ څخه تښتي، په انډیانا کې د هرکلي له لارې د بیامېشتېدنې د اړتیاوو د خدمت کولو په وسیله د بشري حقونو خوندیتوب ته ځانګړی شوی دی.

Exodus د ګڼو هېوادونو، فرهنګونو، ژبو، عقیدو او سیاسي نظریاتو لرونکو کډوالو او پناه غوښتونکو ته د هرکلي اوږده مخینه لري. موږ په 1981 کې د کیوبایي کډوالو، چې په 1980 کال کې د ماریل (Mariel) کښتۍ د برخې په توګه راغلي وو، د قانوني اړتیاوو لپاره د خدمت کولو په ماموریت سره پیل وکړ. Exodus تر هغه وخت را وروسته له 50 څخه زیاتو بېلابېلو هېوادونو له زرګونو کډوالو سره مرسته کړې ده ترڅو په انډیانا کې نوی ژوند پیل کړي.

دغه سرچینه په Exodus کې د رواني هوساینې د ټیم لخوا یو ځای شوه. که غواړئ پوه شئ چې په Exodus کې د شته رواني هوساینې د خدمتونو پر شرایطو برابر یاستئ، نو کولی شئ زموږ دفتر ته په 317-921-0836 شمېره زنګ ووهئ. که غواړئ د Exodus په اړه نور پوه شئ، په لاندې پته زموږ وېبپاڼه کتلی شئ:

www.exodusrefugee.org

پر رواني روغتیا پوهېدل

موږ باید پر رواني روغتیا د پوهېدو لپاره لومړی د خپلې فزیکي روغتیا په هکله فکر وکړو. کله چې زموږ بدنونه ناروغي احساسوي، داسې کارونه ترسره کوو چې د ښه کېدلو احساس وکړو. د بېلګې په توګه که سخت توخی ولرو، نو کولای شو هڅه وکړو ترڅو استراحت وکړو، درمل وخورو یا یوه ډاکتر ته ورشو.

خو کله چې د داسې خپګان حس راسره پیدا شي چې هېڅ انرژي و نه لرو، څه به پېښېږي؟ که د ډېر فکر کولو له امله ونه شو کولای چې ویده شو، څه شی ترسره کوو؟ موږ باید د توخي په شان د دغه ډول احساساتو د درملنې لپاره پلان ولرو. دغه د رواني روغتیا بېلګې دي. که دغه معلومات ستاسو لپاره نوي وي، اندېښنه مه کوئ، یوازې نه یاستئ او مرسته شته ده.

رواني روغتیا په پخوا وختونو کې تر فزیکي روغتیا کمه تدریس شوې ده. که څه هم، دغه چاره اوس بدلېږي. موږ زده کړې دي چې خپلې رواني روغتیا ته پاملرنه د ټولو لپاره رنځ کم کړي او هیله لرو چې تاسو به له موږ سره د نورو په پوهولو کې مرسته وکړئ.

موږ په ګډه یو د بل پر رواني او فزیکي روغتیا ښه پوهېدلی شو او یو د بل مرسته کولی شو.

رواني روغتيا څه ده؟

په رواني روغتيا کې زموږ احساس، هغه څه چې موږ فکر کوو، هغه څه چې موږ يې ترسره کوو يا دا چې څنګه عمل ترسره کوو، شامليږي. همداراز يې زموږ عاطفي، رواني او ټولنيزه روغتيا هم بللی شو. تاسو کېدای شئ په داسې لارو سره فکر، احساس او عمل وکړئ چې ستاسو لپاره روغتيايي يا غير روغتيايي دي. رواني روغتيا د ژوند په هر پړاو کې اړينه ده، له ماشومانو نيولې تر لويانو يا د زيات عمر لرونکو کسانو پورې. ځيني وختونه زده کولی شو چې په خپله يا د ملګرو او کورنۍ په مرسته پرمختګ وکړو، خو ځيني وختونه بيا د يوه داسې مسلکي کس مرستې ته اړتيا لرو چې په رواني روغتيا کې متخصص وي.

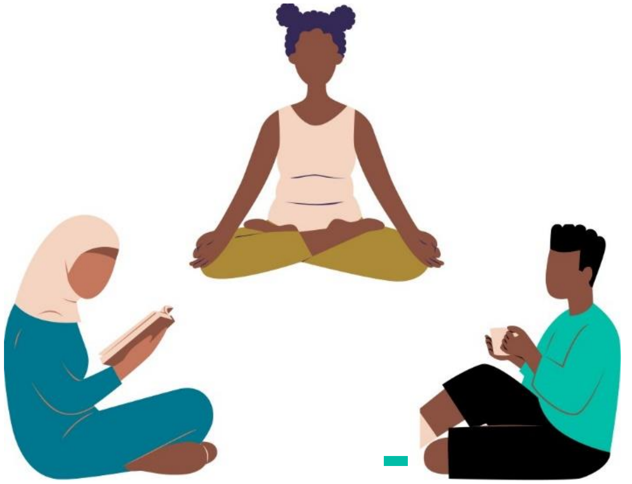
څنګه پوهيږئ چې مرستې ته اړتيا لرئ؟

که دغو پوښتنو ته د (هو) ځواب ورکړئ، له مسلکي مرستې څخه به ګټه پورته کړئ.

- ايا تاسو ډېری وخت د خپګان، غوسې، ويرې يا فشار (سټريس) احساس کوئ؟
- ايا په ويده کېدلو يا خوب کولو په برخه کې ستونزې لرئ؟
- ايا ډېر زيات فکرونه لرئ، او پرېښودل يې ستونزمن دي؟
- ايا د ناروغۍ يا درد احساس کوئ، خو ډاکټران وايي چې روغ ياستئ؟
- ايا کله مو ناڅاپي داسې احساس کړی دی لکه پخواني بد څېزونه چې بيا پيښېدل؟
- ايا تمرکز يا د شيانو په ياد راوړل سخت دي؟
- ايا احساس کوئ چې هېڅ انرژي نه لرئ؟
- ايا له دليل پرته غوسه کېږئ؟
- ايا د داسې څه په اړه د ګناه احساس کوئ چې نه مو دي ترسره کړي؟
- ايا په يوه ځای کېنېناستلو کې ستونزه لرئ؟

د خپلې رواني روغتيا د ښه کولو لپاره څه شی ترسره کولی شئ؟

- پوره خوب وکړئ
- صحي خواړه وخورئ
- خپل بدن ته حرکت ورکړئ، تمرين وکړئ.
- داسې چا ته چې باور پرې لرئ، وواياست چې په ستونزه کې ياست او مرستې ته اړتيا لرئ
- کوچنۍ لاسته راوړنې ولمانځئ
- هره ورځ د يوه شي لپاره د شکر ادا کولو د تمرين هڅه کړئ.
- د ارامتيا د احساس لپاره دعا يا ميډيټيشن وکړئ.
- د پلې تګ لپاره بهر ولاړ شئ يا په طبيعت کې وخت تېر کړئ.
- له نورو خلکو سره خبرې وکړئ، پيغامونه واستوئ، يا وخت ورسره تېر کړئ.
- ژوره، خو ورو ساه واخلئ.
- له نورو سره د مرستې کولو هڅه وکړئ.



په ياد ولرئ چې تاسو يوازې نه ياست او کولای شئ بيا ځلې ښه احساس وکړئ.
د رواني روغتيا د ښه کولو لپاره ګڼې لارې شته. تل هيله شته ده.

که تاسو لا هم مرستې ته اړتيا ولرئ، څنګه؟

ډېری خلک په متحده ايالاتو کې د مرستې لپاره روزل شوي دي. اروه پوهان، سلاکاران، ټولنيز کارکوونکي او معالجه کوونکي ټول روزل شوي دي څو له تاسو سره مرسته وکړي چې پر خپله رواني روغتيا پوه شئ، ښه يې او مديريت يې کړئ. رواني ډاکټران په رواني روغتيا کې تخصص لرونکي ډاکټران دي او د اړتيا په صورت کې درمل ورکولی شي.

ټول مسلکي کسان به ستاسو ستونزو ته غوږ ونيسي او له تاسو سره به ددې په زده کړه کې مرسته وکړي چې څنګه ښه احساس ولرئ. موږ دې ته درملنه وايو او ګڼ بېلابېل ډولونه لري. ځيني درمل کولای شي ستاسو د نورو ناروغيو په څېر ستاسو د رواني روغتيا درملنه وکړي. که څه هم، ستاسو د غوره پايلو لپاره له معالجې سره د درمل کارولو سپارښتنه کېږي.

مرسته ترلاسه کول

که خوندي نه ياست، 911 ته زنګ ووهئ.

- که ځان ته د زيان رسولو فکرونه لرئ او بايد له چا سره خبرې وکړئ، نو هر وخت، شپه يا ورځ 988 ته زنګ ووهئ او يو څوک به له تاسو سره مرسته وکړي.
- خپل ډاکټر ته وواياست او نوموړی تاسو له مرستې سره نښلولی شي.
- که د قضيې مدير يا کوم څوک لرئ چې د مرستې لپاره ورشئ، کولای شئ ترې وغواړئ چې د مسلکي مرستې په پيدا کولو کې مو مرسته وکړي.