



# دا زموږ پورې اړه لري

چې د صحي سالم او ملاتړي San Diego رامینځته کړو

د San Diegans لپاره د رواني روغتیا موضوعاتو پوښښ یو ځانګړی څېړنې



چاپ 35

## رڼا واچوئ په: لومړیتوب ورکول رواني روغتیا په "راتلونکي نورمال"



د COVID-19 وبا څخه دوه کاله وروسته، خلک بیرته ټولني ته راستنیدل پیلوي او پدې پوهیږي چې څرنگه ژوند وکړي - په کور کې، په کار کې او ټولنیز ترتیباتو کې - په "بل نورمال" کې. ډیری یې د هغه څه بیرته تر لاسه کولو لپاره لږواله دي چې دوي احساس کوي له لاسه ورکړي او د COVID-19 دمخه فعالیتونه یې بیا پیل کړي، لکه د ملګرو او کورنۍ سره لیدنه، په رستورانونو کې خواړه خوړل او د وینټو سالونونو (ټایي) ته تلل. نور د هغه شیانو له بار پرته پرمخ ځي چې شاته پاتې دي، لکه د سخت کاري مهال ویش. د خلکو تجربو ته په پام سره، یو شی زموږ د ټولو لپاره ریښتیا دی: نړۍ نن ورځ د وبا د پیل دمخه په پرتله خورا متفاوت ښکاري.

نن ورځ ډیری خلک د رواني روغتیا ننگونو سره مخ دي. د COVID-19 په لومړي کال کې، د انډینیني او ځپګانډیواله کچه ډېر په تېزۍ سره لوړه شوي. 1 د لومړۍ لیکي کارکونکو لپاره لکه د روغتیا پاملرنې چمتو کونکو او لومړي ځواب ویونکو لپاره، سوځیندي زیان اړولی. او پداسې حال کې چې ډیری یې دفتر ته د بیرته راستنیدو لپاره راحت کيږي ترڅو د وصل کېدو او تعلق لرلو احساس وکړي، نور د پایلې په توګه انډینینه تجربه کوي ځکه چې دوي د کور څخه کار کولو کې راحت موندلی یا د روغتیا انډینیني لري.

موږ څرنگه پرمخ ځو او د دې نوي عصبي روغتیا ننگونو حل کولو پرمهال د نورمال حالت احساس تر لاسه کوو؟ نړۍ اوس بدله شوې او موږ هم او همداسې باید هغه طریقه وي چې موږ یې ګورو او زموږ رواني روغتیا اداره کوو. بدلون فرصت رامنځته کوي. دا یوازې د "راتلونکي نورمال" سره د تنظیم کولو مسئله نه ده. دا د دې دجوړولو په اړه ده. په دې توګه موږ انعطاف رامینځته کوو.

### په "راتلونکي نورمال" کې د لویانو سره مرسته کول

ډېر لویان په ځانګړي توګه په "راتلونکي نورمال" کې زیان منونکي دي. ډیری یې لا هم د COVID-19 څخه ویره لري او د دوه کلونو ضایع کیدو پروسس کولو کې سخت وخت لري چې دوي به بیرته نه راګرځي. دلته ستاسو په ژوند کې د زړو لویانو سره د نن عصر سره سم د مرستې لپاره لارښوونې دي:

- له هغوي سره مرسته وکړئ چې ورو ټولني ته راشي. په لومړي سر کې په کوچنیو غونډو کې د ګډون هڅه وکړئ.
- د تلیفون زنگ، لیک، متن، یا خوندي لیدني سره وګورئ.
- وړاندیز وکړئ چې دوي شاوخوا وګرځوي ترڅو دوي ټوله ورځ دننه پاتې نشي.
- دوي ته د لمانځلو لپاره یو څه ورکړئ او ورته سترګې په لار شئ، لکه د سرک سفر یا د زیږون جشن.

### د خبرتیا په اړه

د ډیری امریکایانو په څیر، San Diegans د نږدې دوه کلن انزوا، ضایع کیدو او ناڅرګندتیا وروسته ټولني ته د بیرته راستنیدو لارې لټوي. پداسې حال کې چې زموږ "راتلونکي نورمال" د ځینو خلکو لپاره د صحي/ښه بدلونونو لامل شوی، دا د نورو لپاره نوي ننگونې رامینځته کړي. لکه څرنگه چې موږ مخ په وړاندې ځو، موږ اړتیا لرو چې د رواني روغتیا ډیری ننگونې حل کړو چې په تیرو دوو کلونو کې راڅرګند شوي یا خراب شوي.

دا خبرتیا زموږ د رواني روغتیا ساتلو څرنگوالي په اړه ګټورې لارښوونې وړاندې کوي او دا په "راتلونکي نورمال" کې چې موږ ورسره مخ یو لومړیتوب ګرځوي. دا د رواني روغتیا په اړه د خبرو اترو هڅولو لپاره ډیزاین شوي او لارښود چمتو کوي چې څرنگه او کله مرستې ته ورسیدئ او څنګه او کله د نورو ملاتړ وکړئ.

دا خبرتیا موږ پورې اړه لري د کمپاین برخه ده چې د San Diego د روغتیا او بشري خدماتو ادارې له لارې رامینځته شوې او د ګاونډي د ژوند ښه San Diego لید ملاتړ کوي ترڅو یوې داسې ټولني ته وده ورکړي چې سالم، خوندي او پرمختللی وي. د پوهاوي لوړولو، د خبرو اترو هڅولو، او سیمه ایزو سرچینو ته د لاسرسی په برابرولو سره، زموږ موخه دا ده چې هوساینې ته الهام ورکړو، بدنایي کمه کړو، او په ټولو San Diegans کې د ځان وژنې مخه ونیسو، د San Diego's ترټولو سخت خپل شوي او خورا خطر لرونکي نفوس باندې په ځانګړي ټینګار سره.

**Up2SD.org**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

د لاسرسی او د کړکېچ کرښه

**888-724-7240**

د ټولني سرچینې 2-1-1

COUNTY OF SAN DIEGO  
**HHS**  
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY  
Funded by the Mental Health Services Act

  
**LIVE WELL  
SAN DIEGO**

# ستاسو د ملاتړ لپاره لارښوونې رواني روغتیا په اوسنیو شرایطو کې

**په کار کې** په هغه شیانو تمرکز وکړئ چې تاسو یې کنټرول کولی شئ د خوندي او مثبت کاري ځای جوړکړئ چې ستاسو لپاره کار کوي.

- هره ورځ لږ تر لږه 15 دقیقې وخت ونیسئ ترڅو خپل خان وگورئ، خپلگان ولرئ، او د سوځیدني څخه مخنیوی وکړئ یو خبرتیا ترتیب کړئ ترڅو تاسو څخه هېر نشي.
- کله چې ممکنه وي، خپل خان له فشار لرونکي ترتیباتو څخه لرې ساتئ د کار څخه وقفه واخلي، او د تگ لپاره لار شئ، یو ملگري ته زنگ ووهئ، خوب وکړئ، یا بل څه وکړئ چې تاسو ورڅخه خوند اخلئ.
- منظم د غرمې ټوډی، د قهوي وقفه، یا د همکارانو سره تلیفون وکړئ ترڅو مثبت ټولنيزې اړیکې رامینځته کړي چې ستاسو مزاج ته وده ورکوي. دغه وخت د دوي د رواني روغتیا معاینه کولو لپاره وکاروئ.
- که تاسو له لیرې کار کوئ: هغه وخت وکاروئ چې تاسو به معمولاً په تگ راتگ کې مصرف کوئ د نوي ورځني معمول رامینځته کولو لپاره چې تاسو ته سوله/امنراوري. خپل د سهار کافي وځنځک ترڅو د ورزش (واک) لپاره لار شئ. د سهار چایو لپاره یو ملگري سره لیدنه وکړئ. مراقبت وکړئ.
- که تاسو دفتر ته بیرته راشئ: روغ/سم حدود تنظیم کړئ. د وخت څخه دمخه پرېکړه وکړئ که تاسو غیر ته ځئ یا څپیرئ، د غرمې ټوډی لپاره له نورو سره یوځای شئ یا په خپل میز یې وخورئ، یا د ساعتونو وروسته پېښو کې برخه واخلي یا د کار وروسته مستقیم کور ته لار شئ.
- که تاسو د لومړۍ لیکي کارگر یاست یا د وبا په جریان کې په دفتر کې پاتې شوي یاست: د همکارانو سره منظم چیک ان ناستې تنظیم کړئ. د فشار یا سوځیدني احساساتو په اړه خلاص او صادق اوسئ، پدې کې کیدلای شې د سترې یا احساس، اندېښنه، د هڅوني نشتوالی، د خوب کولو ستونزه، یا د تمرکز ستونزه شامله وي.

نړۍ بدله شوې، او دا سمه ده چې هر وخت سمه به نه وي. د روزمره والی/روټینونو په رامنځته کولو سره خپله رواني روغتیا ته پاملرنه وکړئ چې تاسو د ځواکمن کیدو احساس کوي او د سموحدودو رامنځته کولو کې مرسته کوي. دا لارښوونې وگورئ، او په یو څو باندې هڅه وکړئ ترڅو ومومئ چې کوم یو ستاسو لپاره غوره کار کوي.

**په کور کې** د ډېری خلکو سره لاهم د کور څخه کار کوي، هڅه کوي چې د یو چټ لاندې د کار، بشوونځي، او کورنۍ ژوند توازن ساتلو خورا ستونزمن وي. داسې روټینونه رامینځته کړئ چې تاسو سره د کورنۍ نږدې اړیکې ساتلو کې مرسته کوي پداسې حال کې چې ستاسو د ژوند نورو برخو کې توازن ساتي.

- لږ تر لږه په اونۍ کې یو ځل د هغو شیانو لپاره وخت وکړئ چې تاسو ته خوښي راوړي. نوي شوقونه او مهارتونه چې تاسو په تیرو دوه کلونو کې رامینځته کړي په منظمو کارونو بدل کړئ. د ځان پاملرنې منلو ته دوام ورکړئ که تاسو پدې کې ډېر وخت تیر کړی وي.
- خپله ورځ په انعکاس پیل یا پای ته ورسوئ. په خپل کور کې یو ارام ځای ومومئ چېرې چې تاسو پرته له گډوډي فکر کولو، لوستلو یا تمرین کولو ته لار شئ. خپلې کورنۍ ته د ورته کولو لپاره ځای ورکړئ.
- د کورنۍ د اړیکو لپاره یو ځانگړی وخت وټاکئ، لکه د فلم شپه یا هر سهار یوځای ناشته.







**ورو شی.**

**سياه واخلي.**

**خپل بدن، فکرونه او احساسات وڅاری.**

**خپل امکانات پروسس کړئ، او بيا پرمخ لاړشئ.**

که د کار بریښنالیک،  
ناسته یا دنده تاسو  
خپه کوي،

**بند یی کړی**

**په ټولنيزو ترتيباتو کې**

انسانان ټولنيز موجودات دي چې اړتيا لري له نورو سره د اړیکو احساس وکړي، په ځانگړې توگه وروسته له دې چې ډیر وخت په جلا کېدو کې تیر کړي. په ټولنيزو ترتيباتو کې بیرته راگرځیدل ممکن ستونزمن یا عجیب وي، خو په یاد ولرئ چې تاسو یوازې نه یاست. مور ټول په گډه دا په گوته کوو. دلته د خلکو سره د اړیکو پاتې کېدو لپاره ځینې لارښوونې دي چې ممکن تاسو ته د راځي احساس درکړي.

- د شخصي تعاملاتو په شاوخوا کې ستاسو د آرامی کچه ارزونه وکړئ. د خپلو سرحدونو په اړه مخ په وړاندې اوسئ، او د "نه" ویلو څخه مه ډارېږئ.
- د یوې اوږدې لیدنې وروسته، هغه وخت واخلي چې تاسو یوازې یاست او انعکاس ته اړتیا لرئ.
- که تاسو د یوازیتوب یا ستړیا احساس کوئ نو له خپلو عزیزانو سره خلاص او صادق اوسئ.

## د خبرونو لوستل سخت دي

COVID-19 یوازینی شی ندى چې زموږ نړی بدلوي. د نړیوالو اړیکو په اړه د خبرونو څخه تر ټولنيزې بی عدالتی او طبیعي پیښو پورې، زموږ په شاوخوا کې نړی کولی شي په وخت کې دروند احساس وکړي.. په یاد ولرئ چې دا سمه ده چې احساسات ولري. دا ستاسو په کار کې انسانیت دی.

خو ستونزمن خبرونه دوامداره افشا کول کولای شي زموږ په رواني روغتیا اغیزه وکړي. دا کولای شي اندیښنه لایسي خرابه کړي او د خپگان احساسات زیات کړي. 5-2 San Diegans په ټوله نړی کې د پیښو له امله اغیزمن شوي. 7-6 په ټول هیواد کې، LGBTQ+ ځوانانو راپور ورکړی چې وروستي قانون د دوي په رواني روغتیا منفي اغیز کړی. 10-8

د خبرونو لوستل کولای شي له مور سره د خبرتیا او اړیکو احساس کولو کې مرسته وکړي، خو دا مهمه ده چې زموږ هوساینې ته هم لومړیتوب ورکړئ. دلته یو څو وسیلې او لارښوونې دي چې تاسو سره په خبرونو کې د سختو موضوعاتو لوستلو او انعطاف رامینځته کولو کې مرسته کوي.

<p>د هغه څه له لوستلو وروسته چې ستونزمن وي د لورولو یا مسخره کولو یو څه ولولئ.</p>		<p>د خبرونو لوستلو یا اوریدلو لپاره وخت تنظیم کړئ. خبرونه بند کړئ که چیرې دا خورا ډیر پیل شي.</p>	
<p>د ټولنيزو رسنیو یا انټرنیټ څخه وقفه واخلي. دا گټور وي چې ځینې پروگرامونه حذف کړئ، آنلاین مصرف شوي وخت محدود کړئ، یا خبرتیاوې بندي کړئ.</p>		<p>خپل خبرونه په خوندي او تغذیه کولو ځای کې ولولئ یا وگورئ. د چای، کره پیاله وڅښئ، خپل ځان د ملگرو یا کورنی سره محاصره کړئ، یا د خپلې خوبې سندرې واچوئ.</p>	
<p>په دې اړه نږدې نظر وساتئ چې ستاسو بدن فشار لرونکي خبرونو ته څنگه ځواب ورکوي، او د ملاتړ په لټه کې ویره مه کوئ.</p>		<p>د مرستې لپاره د یوې لارې موندلو لپاره خپل احساسات تنظیم کړي سخت وختونه کولی شي په خلکو کې غوره توب وښيي د داوطلبی، بسپنه ورکولو، یا هغه چا ته د رسیدو فرصت وکاروئ چې ممکن مستقیم اغیزمن شي.</p>	

**بی کاغذه غوره کړئ؟**

د دې کمپاین خبرتیا آنلاین لیدلو یا د PDF په توگه ډاونلوډ کولو لپاره، لیدنه وکړئ: [up2sd.org/community-bulletins](http://up2sd.org/community-bulletins)



# د یو چا سره خبرې کولو ته اړتیا لری؟

ډاډه نه یاست چې د مرستې لپاره چیرته لار شی؟  
آنلاین خبرې وکړئ، یا نن ورځ سلاکار ته زنگ  
ووئ.

## SAN DIEGO ته لاسرسی او د بحران کرښه:

- وریا، محرم ملاتړ
- د بحران مداخله او د ځان وژني مخنیوی
- د رواني روغتیا او مخدره توکو او الکول اړتیاوو ته راجع کول
- ټولې ژبې
- په اونۍ کې 7 ورځې / د ورځې 24 ساعته

**888-724-7240**

## د ټولني سرچینې:

**ډایل کړئ 2-1-1**



## ژوندۍ خبرې:

- نن ورځ د مشاور سره خبرې وکړئ!
- د دوشنبې څخه جمعه، د ماسپینین 4-10  
بجو شتون لري.

لیدنه.....

[OptumHealthSanDiego.com](https://OptumHealthSanDiego.com)

<sup>1</sup> Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). اضطراب اختلالاتو نړیوال خپریدل او بار. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.

<sup>2</sup> Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). د منفي ټلويزیوني خبرونو رواني اغیزې: د شخصي انډیننو ناورین. د ارواپوهنې برتانوي ژورنال، (1) 88-91.

<sup>3</sup> McNaughton-Cassill, M. E. (2001). خبري رسنۍ او رواني تکلیف. اندیننه، فشار او مقابل، 14 (2)، 211-193.

<sup>4</sup> Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). رواني اغیزې. رواني ساینس، (9) 1623-1634.

<sup>5</sup> Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). عواطف او احساسات د خبرونو سرلیکونو لخوا د کورونا وایرس ناروغی (COVID-19) په اړه راپورته شوي. د بشري علومو او ټولنیزو علومو اړتیا، (1) 7(1)-19.

<sup>6</sup> Krage, P. (2022, March 4). په San Diego کې اوکراینيان په خپل محاصره شوي هیواد کې د جگړې له امله ولرژیدل. <https://www.sandiegouniontribune.com/communities/san-diego/story/2022-03-04/ukrainians-in-san-diego-shaken-by-war-in-their-besieged-homeland>

<sup>7</sup> Weil, M. (2022, February 28). د San Diego نظامي کورنۍ انډینمن دي چې د روسیې او اوکراین شخړه به د خپلو عزیزانو کور ته د ستندیدو مخه ونیسي. NBC 7 San Diego; NBC San Diego. <https://www.nbcсандیغو.com/news/local/military/with-tension-rising-abroad-san-diego-military-families-grateful-to-welcome-home-loved-ones/2882897/>

<sup>8</sup> Parris, D., Fulks, E., Kelley, C. (2021). د LGBTQ ضد پالیسي وړاندیزونه کولی شي د ځوانانو رواني روغتیا ته زیان ورسوي. د ماشومانو رجحانات. څخه اخیستل شوی: <https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health>

<sup>9</sup> The Trevor Project & Morning Consult (2022). هغه مسلي چې د LGBTQ په ځوانانو اغیزه کوي. د رای ورکولو تحلیل 2022. څخه اخیستل شوی: [https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject\\_Public1.pdf](https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject_Public1.pdf)

<sup>10</sup> Hughto, J. M., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). د جنسیت بدلون غیر تبعیض پالیسيو په اړه ناڅرگندتیا او گډوډي: د جنسیت بدلون امریکایانو رواني روغتیا لپاره اغیزې. د جنسیت څیړنه او ټولنیزه پالیسي، 11-1.



**Up2SD.org**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES



LIVE WELL  
SAN DIEGO