

### د سرلیک په اړه

دا خبرتیا د San Diego د اوسیدونکو زده کړې لپاره ډیزاین شوي چې څنگه ټولنیز رسنی زموږ په رواني هوساینې باندې اغیزه کولی شي. دا په ټولنیزو رسنیو کې ستاسو د وخت د مثبت والی او ملاتړ سرچینه جوړولو لپاره د عمل وړ لارښوونې هم وړاندې کوي.

## د ښه احساس کولو لپاره سکروول وکړئ:

په ټولنیزو رسنیو کې د سالم ذهن لپاره لارښوونې



### خپله ټولنه ومومئ

- هغه حسابونه تعقیب کړئ چې ستاسو د ارزښتونو او کټو سره سمون لري: د تړاو احساس کولی شي ستاسو رواني او فزیکي روغتیا ته وده ورکړي.
- خپل تجربه مه محدودوئ: پرته له دې چې عمر، جنس، جنسیت، نژاد، یا قومي شالید ته پام وکړي ټولنیز رسنی د هر چا لپاره دي.



### خپل د رواني روغتیا کیسه شریک کړئ

- د خپل سفر په اړه خلاص ذهنیت ولرئ: ډیری یې په ټولنیزو رسنیو کې د رواني روغتیا ملاتړ ورکول او ترلاسه کول اسانه کوي. دا د رواني روغتیا بدنای کمولو کې هم مرسته کوي او ممکن نور وڅڅوي چې مرسته وغواړي.
- هغه نفوذ لرونکي خلک یا حسابونه تعقیب کړئ چې د رواني روغتیا پوهاوي ته وده ورکوي: تاسو کولی شئ زده کړئ او د مثبتو شیانو ترسره کولو ته الهام ورکړئ کوم چې ممکن ستاسو د هوساینې په ښه کولو کې مرسته وکړي.



### په اړیکه کې اوسئ

- په تماس کې پاتې شئ: که ملګري او کورنۍ لري ژوند کوي، په ټولنیزو رسنیو کې د دوی سره ستاسو اړیکه ساتل ستاسو د رواني روغتیا سره مرسته کولی شي.



### خپل ځان څرګند کړه

- خپل شوق شریک کړئ: دا یوازې د رجحاناتو او نامتو شخصیتونو تعقیبولو په اړه ندي. ټولنیز رسنی هم یوه تجربه کیدی شي چې تاسو کولی شئ د خپل هنر، میوزیک او تخلیقي جذبو شریکولو له لارې خپل ښه رامینځته کړئ.



## رڼا واچوئ په:

ټولنیزې رسنی، ذهني روغتیا، ځان باندې

ټولنیز رسنی زموږ په ورځنیو کارونو کې د پام وړ رول لوبوي، په ځانګړې توګه د ځوانانو په منځ کې چې دا د فعالیتونو لکه د ملګرو سره نښلولو یا په اوسنیو پیښو کې تازه پاتې کېدلو لپاره کاروي. په حقیقت کې، ډیری ځوانان موندلې چې ټولنیز رسنی د دوی سره مرسته کوي چې د منلو او ملاتړ احساس وکړي. د دې ټولنیزو رسنیو د لید کلید ته لارموندنه زموږ په رواني هوساینې باندې د دې مثبت او منفي اغیزو باندې پوهیدل دي. د ذهني کارونې او پوهاوي سره، د مثبت آنلاین تجربه رامینځته کول ممکن دي.

ACL د 988 محلي شبکې شریک دی



د ملي ځان وژنې او بحران ژوند لیکي شبکې ته د رسیدو لپاره 988 ډایل کړئ. د San Diego ستراتیژیکې ساحې ساحوي کود څخه سیمه ایز تلفونونه به په ټولو ژبو کې د اونی 7 ورځې / د ورځې 24 ساعته ACL ته ولیدول شي. د نورو معلوماتو لپاره د QR کود سکین کړئ.

San Diego Access & Crisis Line (ACL)

888-724-7240

د ټولنې سرچینې

211

Up2SD.org

د ټولنې نورو سرلیکونو د لوستلو لپاره یې سکین کړئ.





# ستاسو د ذهني روغتيا د ساتنې لپاره په ټولنيزو رسنيو کې لارښوونې

پداسې حال کې چې ټولنيز رسنۍ کولې شي د نېلولو او شريکولو لپاره د ساتنې ځای وي، دا زموږ په رواني روغتيا هم اغيزه کولې شي. که چېرې خپل ځان له نورو سره پرتله وکړئ، د يوازي ټوب احساس وکړئ، يا د آنلاین خورونې سره معامله کوي، ټولنيز رسنۍ خپلې وختونه مور ته دا احساس راکوي چې مور کافي نه يو. دلته تاسو او خلکو لپاره ځينې لارښوونې دي چې تاسو يې پيژنئ چې په ټولنيزو رسنيو کې ستاسو د رواني روغتيا ساتنه کې مرسته کوي.

## د ماشومانو څخه ساتنه وکړئ



د ټولنيزو رسنيو ډيرې پليټ فارمونه کاروونکو څخه غواړي چې لږترلږه 13 کلن وي. والدين او سرپرست بايد تل خپل غوره قضاوت وکاروي او ټولنيزو رسنيو ته د خپل ماشوم لاسرسی وڅاري.

## د ټيکنالوژي څخه پاک ساحې جوړ کړئ



ساحې يا وختونه رامینځته کړئ هغه وخت کله چې سکريونه محدود وي، لکه د کورنۍ ډوډۍ پر مهال. دا د ډيجيټل او ريښتيني نړۍ ترمنځ توازن رامینځته کوي.

## د مسلکي مرستې غوښتنه وکړئ



که تاسو يا يو څوک چې تاسو پيژنئ په دوامداره توگه د دځنگان يا اضطراب احساس کوئ يا د منظم فعاليتونو ترسره کول ورته ستونزمن وي، مسلکي مرسته غواړئ. تاسو کولې شي د لاسرسي او بحران کرښې سره په 888-724-7240 اړيکه ونیسئ.

## خپل د سکرين وخت محدود کړئ



په ټولنيزو رسنيو کې ډير وخت کولې شي د منفي احساساتو لامل شي او مهم ورځني فعاليتونه لکه خوب، کار، يا ښوونځي گډوډ کړي.

## د پوست کولو دمخه فکر وکړئ



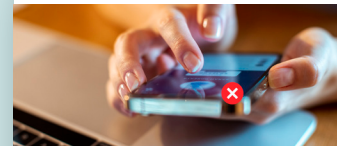
تل دي ته پام وکړئ چې ايا هغه څه چې تاسو يې پوست کوي هغه څه دي چې تاسو يې په شخصي ډول وايست. دا کولې شي د شخړو مخه ونيسي او د آنلاین ډير محترم چاپيريال ته وده ورکړي.

## د زياتمونيکي منځپانگې راپور ورکړئ

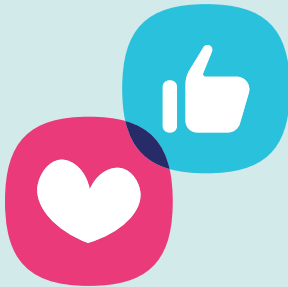


که تاسو زياتمونيکي يا انډينمن پوسټونه وگورئ، راپور ورکړئ. د هرچا لپاره د آنلاین ځای خوندي کولو لپاره کام واخلي.

## هغه مينځپانگه غوره کړئ چې تاسو پورته کوي



د هغه څه په اړه محتاط اوسئ چې تاسو يې گورئ او ورته پاملرنه وکړئ. که چېرې يو څه يا څوک آنلاین تاسو ته د بدې احساس درکوي د تعقيبولو څخه ډډه وکړئ.



## سرچينې

Pew Research Center: په 2021 کې د ټولنيزو رسنيو کارول  
[bit.ly/49qyzaB](http://bit.ly/49qyzaB)

National Alliance on Mental Illness: څرنګه ټولنيزه رسنۍ هغه لاره بدلوي چې موږ د رواني ناروغۍ په اړه فکر کوو  
[bit.ly/3QOUfF8](http://bit.ly/3QOUfF8)

The U.S. Surgeon General's Advisory: ټولنيزې رسنۍ او د خوانانو ذهني روغتيا (PDF)  
[bit.ly/476G3xM](http://bit.ly/476G3xM)

National Alliance on Mental Illness: ټولنيزې رسنۍ او ذهني روغتيا  
[bit.ly/49q9BrV](http://bit.ly/49q9BrV)

## دا موږ پورې اړه لري په باره کې

دا خبرتيا د *It's Up to Us* کمپاين برخه ده چې د San Diego Health and Human Services Agency له لارې رامینځته شوي، او د ستراتيژيکي ساحې د *Live Well San Diego* ليد ملاتړ کوي ترڅو ټولني ته وده ورکړي کوم چې صحي، خوندي، او وده کوي. د پوهاوي په لوړولو، د خبرو اترو هڅولو، او محلي سرچينو ته د لاسرسي په برابرولو سره، زموږ موخه دا ده چې هوساينې ته الهام ورکړو، بدنایي کمه کړو، او په ټولو San Diegans کې د ځان وژنې مخه ونيسو، په ځانګړي توګه د San Diego خورا اغيزمن شوي او د خطر سره مخ خلکو تمرکز کوي.

ACL د 988 محلي شبکې شريک دی



د ملي ځان وژنې او بحران ژوند ليکي شبکې ته د رسيدو لپاره 988 ډايل کړئ. د San Diego ستراتيژيکي ساحې ساحوي کود څخه سيمه ايز تليفونونه به په ټولو ژبو کې د اونۍ 7 ورځې / د ورځې 24 ساعته ACL ته وليږدول شي. د نورو معلوماتو لپاره د QR کود سکين کړئ.

San Diego Access & Crisis Line (ACL)

888-724-7240

د ټولني سرچينې

211

Up2SD.org

د ټولني نورو سرليکونو د لوستلو لپاره يې سکين کړئ.

