

# It's Up to Us®



## د صحي او ملاتړي San Diego د رامنځته کولو لپاره

د سرليک په اړه

دا مسله د San Diego د اوسیدونکو سره مرسته کوي چې د ماشومتوب د منفي تجربو (ACES) او زهرجن فشار د روغتیا په اغیزو باندې پوه شي. زده کړی چې څنګه ACES کولی شي د ټول عمر روغتیا منعکس کړي - او تاسو څنګه کولی شئ چې د راتلونکي نسل په ساتنه کې مرسته وکړئ.

## رڼا واچوئ په: زهرجن فشار

ټول رواني فشار بد نه دی. خو د ماشوم په توګه تجربه شوي ځینې ډولونه کولی شي په ژوند کې وروسته د روغتیا ستونزې رامنځته کړي. فشار زموږ د بدن لپاره زهرجن کيږي کله چې دا شدید او اوږد وي.

شاوخوا 30 کاله دمخه، ځیرونکو د ماشومتوب د منفي تجربو (ACES) او اوږدمهاله روغتیا ستونزو ترمنځ اړیکه وموندله. د ملاتړ کونکي لویانو پرته د ډیری ACES تجربه کول کولی شي د ماشومانو په بدنونو کې د زهرجن فشار رامنځته کولو لامل شي. د وخت په تیریدو سره، زهرجن فشار کولی شي د روغتیا مسلو لامل شي لکه د مخدره توکو کارولو اختلال، خفګان، اضطراب، او حتی د زړه ناروغي او د شکر ناروغي.

ACES په حقیقت کې خورا عام دی، د متحده ایالاتو دوه پر دریمه برخې څخه لږترلږه یو لري. ښه خبر دا دی چې دا تجربې په اوتومات ډول زموږ په روغتیا اغیزه نه کوي. مور کولی شو زهرجن فشار او د ACES اغیزې خوندي، محفوظ، تغذیه کولو اړیکو او چاپیریالونو سره اداره کړو.

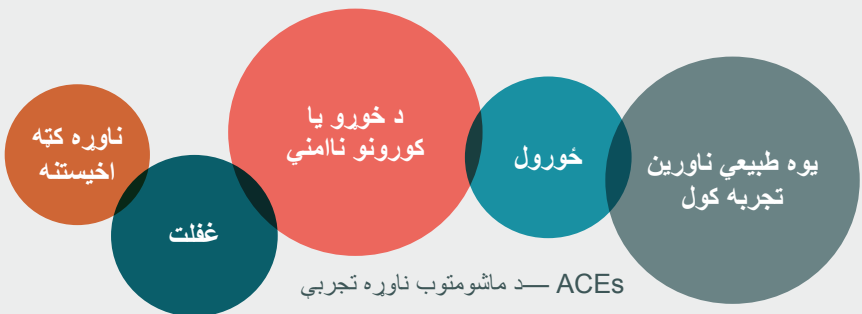


سیستماتیک ستونزې لکه توکمپالنه او بی وزلی هم کیدی شي منفي تجربه وي - او همدارنګه نور ACES خراب تره کړي.



## د ماشومتوب ناوړه تجربه څه ده؟

یو ناوړه تجربه چې کولی شي د روغتیا ستونزو لامل شي د ورځني فشار په پرتله خورا جدي دی. ACES کولی شي داسې شیان شامل کړي لکه:



ACL د 8-8-9 یو سیمه ایز لایف لاین شبکې شریک دی



988  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE

د ملي خان وژني او بحران لایف لاین شبکې ته د رسیدو لپاره 988 ته زنگ ووهئ. د San Diego ولسوالي ساحې کود څخه ځایي تلفونونه په په اونی کې 7 ورځې/په ټولو ژبو کې 24 ساعته ACL ته واستول شي. د نورو معلوماتو لپاره د QR کود سکین کړئ.

د San Diego د لاسرسی او بحران کرښه (ACL)

888-724-7240

د ټولني سرچینې

211

Up2SD.org

د نور سرلیکونو  
د لوستلو لپاره یې  
سکین کړئ



## د ماشومانو لپاره SSNRES څنگه جوړ کړو

SSNRES کولی شي د ماشومانو لپاره د زهرجن فشار څخه د سختو شرایطو په وړاندې په ساتنه کې مرسته وکړي. هر پاملرنه کونکې یا بالغ کولی شي د خوندي ځای په جوړولو کې مرسته وکړي. بنوونځي، کلیساګانې، او لویه ټولنه ټول کولی شي چې د ماشومانو سره هم مرسته وکړي.

### مینه بنکاره کړئ

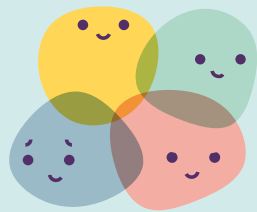
په لفظي او فزيکي توګه ستاسو د مینې څرګندول کولی شي د ماشومانو سره د انعطاف په رامنځته کولو کې مرسته وکړي.

### هلته واوسئ

د ماشومانو سره لوبې کول، لوستل او خبرې کول له دوی سره مرسته کوي چې تاسو سره د وصل کینلو احساس وکړي.

### ثابت اوسئ

يو ثابت او د باور وړ معمول کولی شي د ماشومانو سره د غیر متوقع پېښو په غوره اداره کولو کې مرسته وکړي.



### د بالغ په توګه د درملني څرنگوالي

زموږ تیر مور نه تعريف کوي، مګر دا مور جوړوي. دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې ACES ستاسو ګناه نه ده. لومړی مرحله دا ده چې پوه شئ چې دوی ممکن ستاسو په ژوند کې څنګه بنکاره کيږي. بیا تاسو کولی شئ درملنه پیل کړئ.

نور معلومات پدې کې زده کړئ:  
[livebeyondca.org](http://livebeyondca.org)



محفوظ خوندي

تغذیه کول

اړیکي

او چاپیریال

### سرچیني

Cleveland کلینیک. (4 آوریل 2023). د ماشومتوب ناوړه تجربې (ACES).  
[bit.ly/3AQnNhn](http://bit.ly/3AQnNhn)  
ACES Aware. (n.d.). د ACES او زهرجن فشار ساینس.  
[bit.ly/3ASmkHm](http://bit.ly/3ASmkHm)

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). د ماشومتوب ناوړه تجربې او رواني روغتیا، اوردمهاله طبي شرایط، او په ځوانو ماشومانو کې پرمختګ. د ماشومانو اکاډمیک روغتیا څانګه. 15(5), 510-517  
[bit.ly/3ASxEmK](http://bit.ly/3ASxEmK)

په وده کونکي ماشوم باندې Harvard University Center. (n.d.). د زهرجن فشار لپاره لارښود.  
[bit.ly/493YHbE](http://bit.ly/493YHbE)

### د It's Up to Us په اړه

دا سرلیک د It's Up to Us کمپاین برخه ده چې د County of San Diego Health and Human Services Agency له لارې رامینځته شوي، او د ولسوالۍ د Live Well San Diego لید ملاتړ کوي ترڅو ټولني ته وده ورکړو چې صحي وي، خوندي پاتې شي، او وده وکړي. د پوهاوي په لوړولو، خبرو اترو هڅولو، او محلي سرچینو ته د لاسرسۍ په برابرولو سره، بدنې کمه کړو، او په ټول San Diegans کې د ځان وژني مخه ونیسو، د San Diego ترټولو سخت ځپل شوي او خورا خطر لرونکي نفوس باندې ځانګړي ټینګار سره زموږ موخه دا ده چې هوساینې ته الهام ورکړو.

ACL د 8-8-9 یو سیمه ایز لایف لاین شبکې شریک دی



988  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE

د ملي ځان وژني او بحران لایف لاین شبکې ته د رسیدو لپاره 988 ته زنگ ووهئ. د San Diego ولسوالي ساحې کود څخه ځایی تلفونونه په اونی کې 7 ورځې/په ټولو ژبو کې 24 ساعته ACL ته واستول شي. د نورو معلوماتو لپاره د QR کود سکین کړئ.

د San Diego د لاسرسۍ او بحران کرېشه (ACL)

888-724-7240

د ټولني سرچیني

211

Up2SD.org

د نور سرلیکونو د لوستلو لپاره یې سکین کړئ

