

It's Up to Us®



د صحي او ملاتړي San Diego د رامنځته کولو لپاره

د اطلاعاتي په اړه

دا ګڼه د San Diegans اوسېدونکو سره مرسته کوي چې د ژوند بدلونونه ښه درک کړي او له باور سره دا بدلونونه مدیریت کړي.

رڼا واچوئ په: د ژوند بدلونونه او تغیرات

د ژوند بدلونونه کېدای شي داسې بدلونونه شامل وي لکه د ځای بدلول، نوې ښوونځي یا وظیفه پیلول، واده کول یا طلاق اخیستل، مور یا پلار کېدل، او یا نور لوی پېښې. دا بدلونونه کېدای شي خوشحالي، ستونزمن، یا د دواړو ګډ حالت وي.

دا لوی بدلونونه کولای شي فشار پیدا کړي. دا بدلونونه اکثر زموږ ورځنۍ عادتونه ګډوډوي، چې له امله یې موږ ناارامه کېږو. له همدې امله، حتی کله چې یو خوشحالي څه پېښ شي، موږ ښايي اندېښمن، ویرېدلي، او خوشحال احساس کړو — دا ټول په یو وخت کې.

لوی بدلونونه په پیل کې سخت ښکاري، خو د وخت په تېرېدو سره اسانه کېږي. دا زده کړئ چې ولې موږ داسې غبرګون ښیو، او دا هم ومومئ چې څنګه بېباوري یا ناپېژندګلو حالت ته اساني راوستلای شو.



ولې موږ دا ډول غبرګون ښیو؟

زموږ دماغونه داسې وده کړې چې هر بدلون د خطر په سترګه ګوري. کله چې بدلون راځي، د دماغ امیګدالا (چې د خطر زنگ دی) فعاله کېږي او دا ښيي چې یو نوی حالت راغلی دی. دا حالت کولای شي فشار، اندېښنه، یا خوشالي رامنځته کړي.

له چې موږ زده کړو چې له بدلون سره څنګه ژوند وکړو، مغز پیغامونه استوي تر څو نوې لارې جوړې کړي او ځان عیار کړي. دوخت په تېرېدو سره، زموږ د بدلون په اړه احساسات ورو ورو له منځه ځي، او نوې وضعه عادي معلومیږي.



ACL د 988 محلي 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 په اونی کې 7 ورځې/په ټولو ژبو کې 24 ساعته ACL ته واستول شي.

د San Diego د لاسرسي او بحران کرښه (ACL)

888-724-7240

د ټولنې سرچینې

211

Up2SD.org

د نورو معلوماتو لپاره د QR کود سکین کړئ.





د بدلون په اړه عامې پوښتنې

پورته برخه ولولئ:

د ژوند بدلونونو سره څنگه چلند وکړو

منظم معمولات وساتئ يا جوړ کړئ.

د ژوند بدلونونه ډېر ځله منظم معمولات گډوډوي. د بدلون سره د تطبيق لپاره، هڅه وکړئ چې د خوړو، خوب او بدني فعاليت معمول ساتنه وکړئ

له خپلو عزيزانو سره اړيکه ونيسئ.

دوستان او د کورنۍ غړي کولی شي د بدلونونو پر مهال مشوره او ملاتړ درکړي.

خپلې اندېښنې بيا تنظيم کړئ.

يو ساده خو پياوړی تمرين دا دی چې خپل فکر شعوري بدل کړئ. د بېلگې په توگه، پر ځای د دې چې ووايئ "زه دا نه شم زغملي"، ووايست "زه د تطابق زده‌کړه کوم."

که اړتيا وي، له نورو ملاتړ ترلاسه کړئ.

که بدلون اداره کول ستونزمن ښکاري يا که فشار او اضطراب کم نه شي، نو د ذهني روغتيا له متخصص څخه مرسته وغواړئ. وگورئ چې کوم ډول مرسته شتون لري په

Up2SD.org

1 تاسو څنگه کولای شئ چې بدلون لږ ناراحته احساس کړئ؟

کوشش وکړئ چې بدلون ته په ذهن کې نوی چوکاټ ورکړئ. فکر وکړئ چې له دې بدلون نه ممکن څه لاسته راوړئ، يا پخوا مو له کومو بدلونونو سره څه ډول مقابله کړې او له هغو نه مو څه زده کړي دي.

2 څنگه کولای شئ چې د خپل ژوند کنټرول ډېر احساس کړئ؟

هغو کارونو ته مخه کړئ چې فشار کموي، لکه ورزش، لیکل، يا مراقبه. هغه کارونه چې فشار کموي، نه يواځې دماغ آراموي، بلکې تاسو ته دا احساس هم درکوي چې تاسو يو څه ترلاسه کوئ

3 تاسو څنگه پوهیږئ چې مرستې ته اړتيا لرئ؟

د دې نښې چې تاسو ممکن د ژوند د لوی بدلون پر مهال زياته مرسته ته اړتيا ولرئ، دا دي: له ورځني ژوند سره د مقابلي ستونزه، د خوب يا اشتها بدلون، يا له خپلوانو سره خرابې اړيکې. که دا ستونزې له څو اونيو څخه زيات دوام وکړي، نو هڅه وکړئ له يو مسلکي شخص نه مرسته وغواړئ.

سرچينې

Ampersand Health (25 چرام د، لاک 2020)
د ژوند لويو بدلونونو رواني څېړنه.
<http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi V. (n.d.).
د مهمو ژوند بدلونونو FAQs (ډېر پوښتل شوي سوالونه). د *GIPS* روغتون
<http://bit.ly/445SZUr>

.NYUCC (21 نومبر، 2024).
د ژوند په بدلونونو کې د رواني روغتيا مدیریت:
لارښوونې او تگلاري.
<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center (n.d.).
د ژوند د بدلونونو سره چلند: د رواني روغتيا لپاره
لارښوونې.
<http://bit.ly/4jXRhun>

R., Khoddam (29 رېمېد 2023)
د ژوند په بدلونونو سره د مقابلي 8 لاري
Psychology Today
<http://bit.ly/45tbqVA>

It's Up to Us په اړه

دا خبرتيا د It's Up to Us کمپاين برخه ده چې د San Diego د Health and Human Services Agency لخوا جوړه شوې، او د ولسوالۍ Live Well San Diego هدف ملاتړ کوي ترڅو يوه روغ، خوندي او پرمختګ کوونکې ټولنه رامينځته کړي. د پوهاوي په لوړولو، خبرو اترو هڅولو، او محلي سرچينو ته د لاسرسۍ په برابرولو سره، بدناني کمه کړو، او په ټول San Diegans کې د ځان وژنې مخه ونيسو، د San Diego ترټولو سخت خپل شوي او خورا خطر لرونکي نفوس باندې ځانگړي ټينگار سره زموږ موخه دا ده چې هوساينې ته الهام ورکړو.

ACL د 988 محلي شبکې شريک دی



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

د ملي ځان وژنې او بحران لايډ لاین شبکې ته د رسيدو لپاره 988 ته
زنګ ووهئ. د San Diego ولسوالي ساحې کوډ څخه ځایي تلفونونه په
په اونۍ کې 7 ورځې/په ټولو ژبو کې 24 ساعته ACL ته واستول شي.

د San Diego د لاسرسۍ او بحران کرښه (ACL)

888-724-7240

د ټولنې سرچينې
211

Up2SD.org

د نورو معلوماتو
لپاره د QR کوډ
سکين کړئ.

