

# په ځوانانو کې د خپګان اختلال: دا یوازې غوسه نه ده



د ځوانی وخت ممکن ستونزمن وي، مګر تاسو باید دومره خپګان تجربه نه کړئ. که تاسو د څو اونيو يا اورېدې مودې لپاره د خپګان احساس کوئ او نشئ کولی تمرکز وکړئ يا هغه شیان ترسره کړئ چې تاسو ترې خوند اخیسته، د خپل خپګان په اړه د باوري مشرانو سره خبرې وکړئ.

## ایا زه خپګان لرم؟



■ ایا تاسو ډیری وختونه غمجن، اندیمن، بی ارزښته، یا حتی "خالی" احساس کوئ؟



■ ایا تاسو په هغه فعالیتونو کې دلچسپي له لاسه ورکړې چې تاسو ترې مخکې خوند اخیستی؟



■ ایا تاسو په اسانۍ سره غوسه یا ناراضه کیږئ؟



■ ایا تاسو د ملګرو او کورنۍ څخه ځان لرې کوئ؟



■ ایا ستاسو نمرې راتپي شوي؟



■ آیا ستاسو د خواړو یا خوب کولو عادتونه بدل شوي؟



■ ایا تاسو د ستړیا احساس کوئ یا مو حافظه کمزورې شوې؟

■ ایا تاسو د ځان وژني یا ځان ته زیان رسولو په اړه فکر کوئ؟

خپګان د هر شخص لپاره توپیر لري. تاسو ممکن د پورتنیو نښو څخه زیاتې نښې ولرئ یا یوازې یو څو نښې ولرئ.

## زه څنګه د خپګان لپاره مرسته ترلاسه کولی شم؟



■ د خپلو احساساتو په اړه یو باوري مشر سره (لکه مور او پلار، سرپرست، ښوونکي، یا د ښوونځي مشاور) سره خبرې وکړئ.



■ د مسلکي مرستې اختیارونو په اړه له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ. خپګان د رواني درملنې سره (چې "د خبرو درملنه" هم ورته ویل کیږي)، درمل، یا د درملو او د خبرو درملنې ترکیب سره درملنه کیدی شي.



■ حتی کله چې تاسو نه غواړئ بیا هم هڅه وکړئ چې د ملګرو یا کورنۍ سره وخت تیر کړئ.



■ یو څه فزیکي فعالیت ترسره کړئ، حتی که دا یوازې یو څو قدمه وي. فزیکي فعالیت ستاسو په مغز کې کیمیاوي توکي خپروي لکه اندورفینونه چې کولی شي تاسو ته ښه احساس درکړي.



■ هڅه وکړئ چې د خوب منظم مهالویش ته پابنده واوسئ.



■ صحي خواړه وخورئ.

تاسو یوازې نه یاست او مرسته شتون لري. تاسو کولی شئ ښه احساس وکړئ. د مرستې لپاره، 988 ته زنگ ووهئ یا 988 ته پیغام واستوئ او یا په [988lifeline.org](http://988lifeline.org) کې خبرې وکړئ.

[nimh.nih.gov/depression](http://nimh.nih.gov/depression)

NIMH د پېژندنې شمېره:



NIH National Institute of Mental Health