

زما رواني روغتيا: ايا زه مرستي ته اړتيا لرم؟

لومړی، دا معلومه کړئ چې ستاسو نښې ستاسو په ورځني ژوند کې څومره مداخله کوي.



- يو څه د نارامۍ احساس کول
- د نارامۍ احساس کول، مگر بيا هم د کار، ښوونځي، يا د کور کارونو کولو توان لرم

ايا زه کوچنی نښې لرم چې له 2 اونيو څخه کم دوام کوي؟

- په خوب کې يو څه ستونزه
- د نارامۍ احساس کول، مگر بيا هم د دې توان لرم چې د خپل ځان يا له نورو پاملرنه وکړم



- ورزش (د مثال په توګه ايروبيک يا يوګا)
- ټولنيزې اړيکې جوړول (مجازی يا شخصي)
- په منظم وخت کې پوره خوب

که داسې وي، دا د ځان پاملرنې فعاليتونه تمرين کړئ:

- صحي خواړه
- يو باوري ملګري يا د کورنۍ غړي سره خبرې کول
- د مراقبت، آرامۍ او د ذهنيت تمرينونه

که پورتنۍ نښې د ځان پاملرنې هڅو سره سره نه ښه کيږي او نړۍ هم ډير پيري، خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.



- په خوب کې ستونزه
- په اشتها کې بدلونونه چې په وزن کې د ناغوبښتل شوي بدلونونو لامل کيږي
- سهار له رواني ستونزو سره د خوبه پاڅېدل

ايا زه سختې نښې لرم چې له 2 اونيو څخه ډير دوام کوي؟

- د تمرکز مشکل
- په هغو فعاليتونو کې د علاقې تلل چې تاسو معمولاً خوند ترې اخلي
- د عادي ورځني کارونو د ترسره کولو توان نه لرل
- د مرګ يا ځان ته د زيان رسولو په اړه فکرونه

د مسلکي مرستې په لټه کې واوسئ

- رواني درملنه (مسلکي مشوره) - مجازي يا مخامخ؛ فردي، ډله يا له کورنۍ سره

- درمل
- د محرک دماغ درملنه/تراپي

د درملني موندلو لپاره، دې ويب سايټ ته [nimh.nih.gov/findhelp](https://www.nimh.nih.gov/findhelp) مراجعه وکړئ.

د بحران په صورت کې، 988 ته زنگ ووهئ يا [lifeline.org](https://www.lifeline.org) ته پيغام واستوئ، او يا د Crisis Text Line (741741 ته د HELLO متن وليکئ).



NIH National Institute of Mental Health

د خپرولو شمېره NIH: 22-MH-8134

www.nimh.nih.gov

NIHMH په ټولنيزو رسنيو کې تعقيب کړئ @NIMHgov

