

ستاسو د رواني روغتيا په اړه روغتيايي متخصص سره د خبرو کولو لپاره لارښوونې



NATIONAL INSTITUTE of MENTAL HEALTH

د روغتيا متخصص ته انتظار مه کوئ چې ستاسو د رواني روغتيا په اړه پوښتنه وکړي. تاسو خپله خبرې پیل کړئ. دلته پنځه لارښوونې دي چې ستاسو د رواني روغتيا په اړه د روغتيا متخصص سره د خبرو کولو او ستاسو د ليدني څخه ډیره گټه ترلاسه کولو کې د سره مرسته کولی شي.

1. د لومړنۍ پاملرنې چمتو کونکي سره خبرې وکړئ.

که تاسو نه پوهیږئ چې د مرستې لپاره له کوم ځای څخه پیل وکړئ، تاسو ممکن د خپلې ليدني پرمهال د لومړنۍ پاملرنې متخصص (PCP) سره د رواني روغتيا انديښنو په اړه بحث وکړئ. PCP یو روغتيايي مسلک دی چې خلک د عامې روغتيا ستونزو لپاره گوري، معمولا دا یو ډاکټر وي. په هر صورت، په هر صورت، PCP کېدای شي د روغتيا پاملرنې معاون یا د نرس وي.



رواني روغتيا د روغتيا يوه لازمي برخه ده، او هغه خلک چې رواني اختلالات لري معمولا د نورو ناروغيو لکه د زړه ناروغۍ یا شکر ناروغۍ خطر سره مخامخ کېږي. د لومړنۍ پاملرنې په ډیرې ترتیباتو کې، تاسو څخه به وپوښتل شي چې آیا تاسو د انديښنې یا خپلگان احساس کوئ، یا که تاسو د ځان وژني فکرونه لرئ. حتی که ستاسو PCP لومړی له تاسو څخه پوښتنه ونه کړي، د خپل PCP سره دا خبرې شریکي کړئ، هغه کولی شي تاسو د رواني روغتيا متخصص ته راجع کړي. تاسو کولی شئ د روغتيا مسلکي یا درملني موندلو کې د مرستې لپاره د دماغي ناروغۍ لپاره د NIMH مرستې موندلو ویب پاڼې ته هم لار شئ.

2. له اپاینټمینټ مخکې تیاری:

د روغتيا متخصصین د هرې ناستې لپاره محدود وخت لري، نو دا به گټور وي چې د ملاقات څخه مخکې د خپلو پوښتنو یا انديښنو په اړه فکر وکړئ.



- **خپلې پوښتنې چمتو کړئ:** د هغه شیانو لیست جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ وگورئ او کومې پوښتنې یا انديښنې چې تاسو لرئ، دا معلوماتي پاڼه به تاسو سره ستاسو د پوښتنو یا انديښنو په چمتو کولو کې مرسته وکړي.
- **خپل د درملو لیست چمتو کړئ:** دا مهمه ده چې خپل د روغتيا پاملرنې متخصص ته د ټولو هغه درملو په اړه ووايست چې تاسو یې خورئ، د نسخې پرته درملو، یوناني درملو، ویټامینونو او اضافي درملو په شمول. دا معلوماتي پاڼه به تاسو سره ستاسو د درملو تعقیب کې مرسته وکړي.
- **د خپلې کورنۍ تاریخ ته کتنه وکړئ:** ځینې رواني اختلالات په کورنیو کې پیښیږي، او نږدې خپلوان چې رواني اختلال لري تاسو خطر زیاتوي. د خپلې کورنۍ د رواني روغتيا تاریخ پوهیدل کولی شي د ځینې اختلالاتو لپاره ستاسو د خطر په ټاکلو کې مرسته وکړي. دا کولی شي ستاسو د روغتيا پاملرنې متخصص سره د خطر کمولو سپارښتنې چمتو کولو کې هم مرسته وکړي او تاسو او ستاسو د روغتيا پاملرنې متخصص سره د لومړنۍ خبرتیا نښو په لټه کې کې مرسته وکړي.

3. یو ملگری یا خپلوان راولی:

ځینې وختونه دا سخته وي چې ټول هغه معلومات په یاد ولری چې د روغتیا متخصص یې شریکوي، په ځانگړي توگه که تاسو پخپله بڼه احساس نه کوئ. ځینې وختونه دا گټوره ده چې یو نږدې ملگری یا خپلوان له ځان سره ملاقات ته راوړي. یو ملگری کولی شي هلته تاسو سره مرسته وکړي، تاسو سره د نوټونو په اخیستلو کې مرسته وکړي، او هغه شیانو په یاد وساتي چې تاسو او متخصص پرې بحث کړی. دوی ممکن ستاسو د حالت په اړه متخصص ته معلومات ورکړي. ځینې خلک غواړي چې د ملاقات پرمهال یو ملگری یا خپلوان شتون ولري، پداسې حال کې چې نور بیا غواړي چې لومړی یوازي د روغتیا متخصص سره وگوري او بیا یو باوري ملگری یا خپلوان د درملني سپارښتنو لپاره ورسره یوځای شي.



4. ریښتني اوسئ:

ستاسو ډاکټر کولی شي تاسو سره مرسته وکړي که تاسو خلاص او صادقانه اړیکه ورسره ولری. په یاد ولری چې ستاسو او ستاسو د ډاکټر تر مینځ خبرې شخصي دي او ستاسو له اجازې پرته بل چا سره نه شریکېږي. خپل ټول نښې نښانې خپل ډاکټر ته بیان کړئ، او خپل حالت ورته واضح کړئ چې دا کله پیلېږي، څومره شدید وي، او څنګه واقع کېږي. تاسو باید هر هغه فشارونه یا د ژوند وروستي بدلونونه هم شریک کړئ چې ممکن په تاسو دا حالت راولي یا ستاسو حالت خرابوي.



د رواني ناروغۍ نښې نښانې کېدای شي په لاندې شکل وي:

- د خپګان، اندېښنې، یا د "بې ارزښتۍ" دوامداره احساس
- د نا امیدۍ احساس یا منفي فکر کول
- غوسه
- د گناه، بې ارزښتۍ، یا بې وسۍ احساس
- په خپل شوق او فعالیتونو کې د علاقې یا خوند کمیدل
- د انرژۍ کمیدل یا ستړیا
- ډیر په قلاړه گرځیدل یا خبرې کول
- د نارامۍ احساس کول یا په آرام پاتې کېدو ستونزه
- په تمرکز، یادولو، یا پرېکړې کولو کې مشکل
- په خوب کې مشکل، وختي پاڅیدل یا ډیر خوب کول
- په اشتها یا وزن (یا پ دواړو) کې بدلون
- د مرګ یا ځان وژني فکرونه، یا د ځان وژني هڅې
- دردونه، د ملا درد، یا د هاضمې ستونزې پرته له کوم فزیکي لامل او/یا چې د درملني سره هم نه بڼه کېږي.

5. پوښتني وکړئ.

که تاسو پوښتني یا اندېښنې لری، د خپل ډاکټر څخه د رواني روغتیا تشخیص یا درملني په اړه پوښتنه وکړئ. که ستاسو ډاکټر یو داسې درملنه وړاندیز کوي چې تاسو ورسره بلد نه یاست یا د آرامۍ احساس نه کوئ، خپلې اندېښنې څرګندې کړئ او پوښتنه وکړئ چې ایا نور اختیارونه شتون لري. تاسو ممکن پرېکړه وکړئ چې د درملني یو ترکیب وکاروئ او د یو بل ډاکټر څخه هم نظر ترلاسه کړئ. په یاد ولری چې هره درملنه د هر چا لپاره سمه نه ده. تر څو چې تاسو هغه درملنه مومئ چې تاسو ورسره بڼه کېږئ، تاسو باید له څو نورو ډاکټرانو سره خبرې وکړئ او د مختلفې درملني یا د درملني یو ترکیب وکاروئ.

