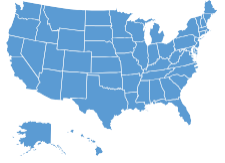


د مرستي لپاره عملي ګامونه



هغه چا ته چې احساساتي درد ويني

ځان وژنه د عامې روغتيا يوه مهمه مسله ده او په متحده ايالاتو کې د مړينې يو له مخکښو لاملونو څخه دی. ځان وژنه د هر عمر، جنس، نژاد او قومونو خلک اغيزمنوي.



ځان وژنه پېچلې او غمجنه ده، مګر د مخنيوي وړ ده. د ځان وژني د خبرداري په نښو پوهيدل او د مرستي ترلاسه کولو څرنگوالي د ژوند ژغورلو کې اغيزمن کيدی شي.

تاسو 5 ګامونه اخيستی شئ چې کولی شئ په احساساتي درد کې د يو چا سره مرسته وکړئ:

1. پوښتنې وکړئ:

"ايا تاسو د ځان وژني په اړه فکر کوئ؟" دا يوه اسانه پوښتنه نه ده، مګر ځيرني بنیې چې د خطر سره مخ خلکو څخه پوښتنه کول چې د ځان وژني فکر کې وي د ځان وژني فکرونه نه زیاتوي.



2. د دوی امنیت خوندي کړئ:

خطرناکو شيانو يا ځايونو ته د ځان وژونکي کس د لاسرسي کمول د ځان وژني مخنيوي برخه ده. که څه هم دا تل اسانه نه وي، د خطر لرونکي کس څخه پوښتنه وکړئ چې ايا دوی پلان لري او د وژونکي وسايلو لري کول يا غير فعالول کولی شي توپير رامینځته کړي.



3. له دې کس سره حاضر واوسئ:

په دقت ورته غوږ شئ او پوه شئ چې دا فرد د څه فکر او احساس کوي. ځيرني بنیې چې د ځان وژني په اړه تاييد او خبرې کول په حقيقت کې د ځان وژني فکرونه کموي.



4. د هغوی سره په اتصال کې مرسته وکړئ:

په خپل تليفون کې د ځان وژني او کرکيچ د مرستي لاین شميره 988 (988 ته زنگ وېلی شئ او پيغام ورته پريښودی شئ) او د بحران متن ليک شميره (741741) په خپل تليفون کې ثبت کړئ ترڅو د اړتيا په وخت کې شتون ولري. تاسو کولی شئ هغه چا ته هم ورشئ چې تاسو پرې باور لري، لکه د کورنۍ غړی، ملګري، روحاني مشاور، يا د رواني روغتيا متخصص.



5. اړيکه وساتئ:

د بحران څخه وروسته يا د پاملرني څخه د رخصتيدو وروسته، دا د خطر وخت کې د شخص سره د اړيکو پاتې کيدو کې توپير کوي. ځيرنو ښودلې چې د ځان وژني شمير کميږي کله چې يو څوک د خطر سره مخ وي.



National Institute of Mental Health

د ځان وژني مخنيوي په اړه د نورو معلوماتو لپاره:

<https://www.nimh.nih.gov/suicideprevention>

<https://www.bethe1to.com/>