له سختو خپه کوونکو پېښو څخه راټېر شویو خلکو لپاره مرسته

آیا تاسو هم د دغه ستونزو سره مخ پاتې شوي یاست؟

د پام په مرکوزولو کې تکلیف

بد خوبونه

ویده کېدو کې مشکل

داسې د شل کېدا احساس لرئ لکه دباندې نړۍ څخه مو تماس قطع شوی وي

زورور ناارامه کوونکي احساسات لکه غوسه، غمجنتیا، یا اضطراب

د بدو پېښو زورور یادونه چې ډېر اصلي احساسیږي

نشئ کولای چې خپه کوونکي فکرونه له خپل ذهن وباسئ

دا ټول داسې څیزونه دي چې د ذهني فشار یا ډېرو خپه کوونکو پېښو له امله کېدلای شي.

په انګلیسۍ ژبه کې ښایي موږ ستاسې د 'مینټل هیلت' یعني د ذهني روغتیا خبره وکړو خو د ذهني روغتیا کمزوري پدې معنا نه ده چې تاسو په ذهن کې کومه ناروغي لرئ. داسې احساس درلودل کومه غېر عادي خبره نه ده – دا د بدو تجربو یو نورمال عکس العمل دی، او داسې هر چا سره کېدلای شي. دا د کومې ناتوانۍ نخښې نه دي یا داسې د شرم خبره نه ده.

ځنې وختونه، دا ذهني فشارونه بدني نخښې هم لرلای شي، لکه:

په سینه کې
درد او چټک
درزېدونکی زړه

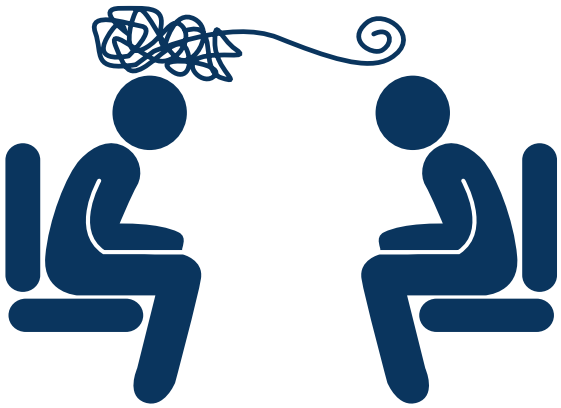
د خېټې درد/د
لاندې ورغویو درد

د ملا درد

د سر دردونه

که تاسو له ډېر زیات ذهني فشارڅخه تېر شوي یاست نو دا نخښې زیاتې بدې کېدای شي.
د درد لامل چې څه هم دی، دا بیا هم حقیقي احساسیږي. ځنې وخت کېدلای شي چې د ذهني فشار او ناارامه کوونکو احساساتو په حواله مرسته ترلاسه کولو سره یې درد لږ راکم شي.

د دغه نخښو د درملنې لپاره لومړی ګام دا دی چې د یو چا سره خبرې اترې وکړئ او بیا له یو چا مرسته وغواړئ. تاسو کولای شئ چې:



- هغه نخښې چې تاسو یې تجربه کوئ په اړه خپلې نرسې یا ډاکټر سره خبرې وکړئ. که تاسو یو ترجمان ته اړتیا لرئ نو کولای شئ چې د وخت ټاکلو یا لیدژنې په وخت په استقبالیه ناست کارمند سره په دې اړه خبرې وکړئ.
- C.A.L.L. ته زنګ ووهئ، چې په وېلز کې د ذهني روغتیا مرستندویه فون کرښه ده او شمېره یې ده 0800132737 زنګ وړیا دی او تاسو د ترجمان غوښتنه کولای شئ.

په یاد ولرئ:

- تاسو په **وېلز** کې د وړیا روغتیا ساتنې حق لرئ.
- **هیڅوک** به د ستاسو معلومات پولیس یا د کورنیو چارو دفتر سره شریک نه کړي.
- د روغتیا ستونزو لپاره د مرستې ترلاسې به ستاسو د مهاجرت یا د پناه غوښتنې په دعوی باندې **هیڅ** اغېز **نه** غورځوي.