رواني روغتيا په عمومي روغتيا کې ښه والی رامنځته کوي

راځئ چې د ژور خفګان په اړه خپل فکر بدل کړو

SACRAMENTO COUNTY

StopStigmaSacramento.org

رواني ستونزې نه شي کولی چې د خوښۍ په موندلو کې ستاسو مخه ونیسي

په سکرمنتو سیمه کې، په هرو 5 کسانو کې 1 کس د رواني ستونزو لکه ژور خفګان، صدمي او ویرې یا اضطراب له درلودو سره ژوند کوي. دغه ستونزې په هر توکمیز، نژادي، اقتصادي، دیني او عمري ګروپ اغېزه کوي او د تعصب او سیستماتیک توکم پالنې په ګډون د ذهني فشار یا دردناکو تجربو له امله رامنځته کېدلی شي. په خواشینۍ سره باید ووایو چې، ګڼ شمېر کسان په پټه خوله او یواځې ډول له دغو ستونزو سره مبارزه کوي ځکه چې د قضاوت او شرم ویره زیاتره وختونه خلک په دې برخه د مرستې له لټولو څخه منع کوي.

موږ ټول کولی شو په دې اړه خپل ځانونه بدل کړو چې څنګه فکر کوو او څه ډول کولی شو له هغو کسانو سره چلند وکړو چې رواني ستونزې لري.

زموږ په ټولنه کې د شرم د احساس کمول او د خوښۍ زیاتول:

د رواني روغتیا په اړه حقایق دلته زده کړئ. ځینې روغتیایي ستونزې لکه ویره یا اضطراب، ذهني فشار یا ژور خفګان ته که چېرې پام ونه شي، په خپله یې درملنه نه شي کېدلی.

د شخص له عمومي روغتیا څخه ملاتړ وکړئ. د ښو خوړو له خوړلو، تمرین کولو او توازن له ساتلو سره، دا ممکنه ده چې د ذهن او بدن دواړو ملاتړ وکړئ.

خبرې اترې پیل کړئ. که تاسو باور لرئ چې یو څوک چې تاسو پېژنئ کومه ستونزه لري، له هغوی سره اړیکه ونیسئ او پوښتنه ترې وکړئ چې دوی څه ډول احساس کوي. هرڅوک په کورنۍ کې رول درلودلی شي او له کورنۍ څخه ملاتړ ډېر مهم دی.

خواخوږي څرګنده کړئ. یوه خوږه خبره، یوه فکري پوښتنه، یو باوري ملګری کولی شي د هغه چا لپاره دغه نړۍ له معنا ډکه وګرځوي چې په کړاو کې وي او له مخې یې د هغوی د ژوند کیفیت ښه کړي.

د خپل ځان یا هغو ملګرو او کورنۍ لپاره چې په د رواني روغتیا له ترخو تجربو څخه تېرېږي **ملاتړي خدمات وغواړئ.** په دې برخه کې په ټولنه کې محرمې سرچینې او شفاهي ژباړونکي شتون لري.

په دې اړه د نورو معلوماتو د ترلاسه کولو او ګډون لپاره له StopStigmaSacramento.org وېب پاڼې څخه لیدنه وکړئ.

د دې لپاره چې له کلتوري پلوه وړ، له رواني ستونزو څخه په بیا رغېدنه متمرکزو خدماتو ته ور معرفي شئ نو 211 ته زنګ ووهئ. د غوښتنې په صورت کې شفاهي ژباړونکي د لاسرسي وړ دي.

SACRAMENTO COUNTY

راځئ چې د ژور خفګان په اړه خپل فکر بدل کړو

دا برنامه د چلند روغتیایی خدمتونو څانګې لخوا د رایې ورکوونکو تصویب شوي پیشنهاد 63، د رواني روغتیا خدمتونو قانون (MHSA)، له لارې تمویل کیږي.