

د کرونا (COVID-19) ناروغی پر مهال د ذهني روغتیا او هوساینې ساتنه



مونږ ټول د ۲۰۱۹ کال د کرونا وایروس (COVID-19) د ناروغی له امله اغیزمن شوي یو او نوموړي حالات ډار او شک رامنځته کوي. د کډوالو ټولنو په منځ کې د وگړو لپاره، د تیرو ناوره واقعاتو د صدمو په پام کې نیولو سره بڼایي دا وضعیت د هغوی د لاسونو اندیښنو (پریښایي) او اضطراب سبب وگرځي. نوموړی لارښود د ځان ساتنې، د پریښایي د نخبو او هغوی سره د مقابلي لپاره سپارښتنې چمتو کوي.

د ځان ساتنې لپاره سپارښتنې:

- د خپل بدن (ځان) ساتنه وکړئ. د خوړو، تمرین او خوب وخت مو منظم وساتئ.
 - هڅه وکړئ چې صحي خواړه وخورئ.
 - د داسې فزیکي فعالیتونو پلان جوړ کړئ چې تاسې یې کور کې تر سره کولای شئ.
 - ډیر خوب وکړئ. د شرابو، تمباکو او نورو نشه یي توکو د استعمال څخه چې ستاسې خوب خرابوي، ځانونه و ژغورئ.
- د آرامتیا په داسې لارو چارو کې ځان بوخت و ساتئ چې ستاسې اندیښنې (پریښایي) لږه کړي، لکه د بیلگې په توگه هغه لارښوونې چې په لاندې آنلاین لینک کې یې یادونه شوي ده.
- د خپلو ملگرو او کورنیو په منځ کې د صبر او زغم د داسې سالمو عادتونو څخه کار واخلئ چې د نورو لپاره بڼه بیلگه وگرځي.
- په خوندي توگه له نورو سره یو ځای شئ. د خپلې کورنۍ د غړو او یا نورو سره د فعالیتونو تر سره کولو لپاره داسې پلان جوړ کړئ چې په لیرې (غیرې فزیکي) بڼه تر سره شي. د بوډاگانو او ناروغانو خبر واخلئ.
- دمه وکړئ او د استراحت لپاره وخت په پام کې ونیسئ. د هغو فعالیتونو د سر ته رسولو هڅه وکړئ چې تاسې زیاتره له هغو څخه خوند اخلئ. که دا ستاسې د ورځنیو چارو برخه وي، نو خپل عادتونه مو په آنلاین توگه تر سره کړئ.
- ځان مو د حالاتو څخه خبر وساتئ، خو دومره ډیر نه چې پر تاسې نارو اغیزه وکړي. باید پوه اوسئ چې د کرکیچ پر مهال هسي گنګوسي (اوازي) هم خپریدای شي. د خبر تر لاسه کولو سرچینې ته مو بڼه پام وکړئ او د باورې سرچینو خبره و منئ، کوم چې په دې لینک کې کتلاي شئ:

www.coronavirus-sd.com

که چیرې تاسې د ناروغی نخبې (علامې) لرئ، نو مهرباني وکړئ پورته یاد شوی تمرینونه هرو مرو تر سره کړئ.

د اندیښنو (پریښایي) عامې نخبې:

- د بې حسۍ، بې باورۍ، اضطراب یا ډار احساس
- د اشتها، انرژي او فعالیت په اندازه کې بدلون
- په فکري تمرکز کې ستونزه
- د خوب کولو ستونزه یا گډوډ خوبونه او د اندیښنې زیاتونکي فکرونه او انځورونه لیدل
- فزیکي نخبې څرگندول، لکه د بیلگې په توگه د سر درد، د بدن درد، د گډې اړوند ستونزې، او د بدن د پوستکي سوروالی
- د پخوانیو ناروغیو حالت نور خرابیدل
- قهر یا له علت پرته غوصه کیدل
- د شرابو، تمباکو او نورو نشه یي توکو د استعمال زیاتوالی

د اړتیا پر مهال مرسته و غورئ. که دا اندېښنه (پریښایي) تاسې په یوه اونۍ کې څو ځله اغیزمن کوي، نو د رواني ناروغی مشوره ورکونکي، ډاکټر یا مذهبي مشر (ملا) سره خبرې وکړئ. ستاسې د ځایي دولتي اداره (County) د رواني روغتیا او هوساینې ډیر پروگرامونه لري، چې په هغو کې د کډوالو خلکو (ټولني) لپاره ځانگړي پروگرامونه په پام کې نیول شوي دي. پر دې سربیره، د کډوالو د ستونزو اړوند یوه ویدیو هم په یوټیوب کې په (۲۱) ژبو شته، چې په هغې کې یې د (COVID-19) پر مهال د اندیښنې او اضطراب د سمبالښت لپاره د حل لارې چارې په گوته شوي دي.

www.youtube.com/playlist?list=PL0ZioxrlwCv00QHKgJWFWMwFjz2f9AmpK

سانډیاگو د لاسرسي او کرکیچ د حل لاین شمیره (888-724-7240) هره ورځ ۲۴ ساعته، ټوله اونۍ سملاسي او د مجربو مسلکي مشوره ورکونکو له خوا د روغتيايي سلوک اړوند، ملاتړ چمتو کوي. خدمات محرم او وړیا دي او په ۱۵۰ ژبو، د ژباړې د خدماتو له لارې چمتو کوي.

د ۱۵۰ څخه د زیاتو ژبو په واسطه د یو پروگرام سره د اړیکې یا د کرکیچ د بېرني حل د ملاتړ تر لاسه کولو لپاره د سانډیاگو د لاسرسي او کرکیچ د حل لاین (888-724-7240) شمیرې ته زنگ و ځئ. د لارښوونو معلوماتو لپاره لاندینی جدول و گورئ. که چیرې تاسې د (COVID-19) سره اړوند فشار یا اندیښنې سره مخامخ یاست، نو د وړیا مرستې تر لاسه کولو لپاره اپټوم ایموشنل ملاتړ د مرستې لاین (Optum Emotional Support Help Line) دې (866-342-6892) شمیرې ته زنگ و ځئ. نوموړي خدمات په اونۍ کې ۷ ورځې او هره ورځ ۲۴ ساعته موجود دي.

سانډیاگو د لاسرسي او کرکیچ د حل لاین: د ۱۵۰ څخه په زیاتو ژبو مرسته کوي.

(شمیرې له لارې سملاسي ملاتړ او د مجربو 888-724-7240 سانډیاگو د لاسرسي او کرکیچ د حل لاین، هره ورځ ۲۴ ساعته او ټوله اونۍ، د) مسلکي مشوره ورکونکو له لورې د روغتيايي سلوک اړوند خدمات وړاندې کوي. خدمات محرم دي او په ۱۵۰ ژبو، د ژباړې د خدماتو له لارې چمتو کيږي.