



Mental Health
Foundation

تر بل هر وخت
زموږ بهترينې

د ذهني
روغتيا
لارښوونې

د چپرني پر بنسټ



يې پر چېرني ولاړه ده، په گډون ده د مېنتل هيلت
فاونډېشن خپله نوې چېرني.



گټه په څه

کې ده:

د خپلې ذهني روغتيا
ساتنه وکړئ او د ستونزو
مخنيوي وکړئ

د خپلې ذهني روغتيا ساتنه ترهغه اسانه ده چې تاسې
يې فکر کوئ. تاسې ټول يې کولای شئ، هره روغ او په
دومره ساده توگه چې تاسې به ښه احساس ورسره کوئ،
مور ښه جوگه يو چې د خپل ژوند ژوند غم وخورو.

دا لږ لکه د خپلو غاښونو هره روغ بورسول وي -
چې د ستونزو د مخنيوي لپاره مهم دي. زموږ ذهني
روغتيا هم داسې ده. دا نو يو د خوند کار هم کېدی شيشي!

زموږ هره لارښوونه د دې لپاره ده چې موږ د خپلې
ذهني روغتيا ساتنه وکړو او، مهمه دا چې هره يوه

له طبیعت سره نږدې شئ



مور ټول له اندېښنو او وېرو، نایساتوبونو سره ژوند تېروو، او هغه بایلاتو سره چې مور یې له لاسه ورکوو او هغو فشارونو سره چې پر مور باندې ترنگلتیا راوړي.

طبیعت ریښتیا هم پر مور باندې آرامونکې اغېزه کولای شي. مور په زرهاوو کلونه د نورو ځناورو او بوټو شاوخوا ژوند راتېر کړی دی. ځینې خلک وايي چې طبیعت له دوی سره د آرامۍ، ډېره هیله من توب او کم یوازیتوب په احساس کې مرسته کوي. د ایم ایچ ایف چپرنه وايي چې واک یعنې پیاوړتیا د برتانیې د ځینو کسانو لپاره د ترنگلتیا د مخنیوي غوره لاره وه د 2020 د وبا پرمهال، په جاپان کې ځینو کسان له "ځنگلي لمبا" څخه کار اخلي،

زموږ لارښوونې ځینو لره اسانې او ځینو لره گرانې وي. وایي چې تجربه نه کوو او و به گورو چې کومه یوه یې تاسې لره ښه ده.



د نویو شیانو تجربه کله کله په لومړي سر کې ستونزمنه وي خو چې کله یې مور زیات تمرین کوو نو اسانه کېږي راته.

یوه خبره پکار ده چې په باید لور: په مور کې هیڅوک هم بشپړ نه دی. مور ټول کمزوری لرو. هرڅه چې تاسې لره ښه وي هغه بهترین دی.



زدکړه وکړئ

چي پوه شئ او خپل

احساسات سمبال کړئ

د ډېر ځپګان احساس زموږ پر ژوند اغېزه کولای سي،
چي بيا سم سوچ، کار، آرام، لوست، خوب يا له نورو
خلکو سره راشه درشره راته ګرانوي.

په موږ کې ډېر خلک به پوهېږي چي خپه يو خو ډاډه
به نه وي چي څرنګه احساسوي. ايا دا ځپګان، وېره،
شرم، يوازيتو، خشم يا کوم بل څيز دی؟ موږ همېشه
نه پوهېږو چي موږ ولي داسي احساس کوو.

دا همېشه مرسته راسره کوي کله چي موږ خپلو احساساتو
ته پام وکړو پرته له دې چي په هکله يې پرېکړه،

چي د دوی ذهني روغتيا ورسره ښه کېږي. نو ځنګل
يا بوټو ته ورتګ او بېلابېل بويونه، اوازنه او رنگونه
ليدل ريښتيا هم مرسته کوي. د طبيعت له بهترينو رغندو
اغېزو څخه د برخه من کېدلو لپاره، هڅه وکړئ چي خپل
پام هغه څه ته وروړوئ چي ستاسې شاوخوا وي - ونې،
بوټي، مرغان او ځناور، او اوبه لکه ډنډونه او سمندرغاړه.
ژوره ساه واخلي او بيا وګورئ چي تاسې څرنګه احساس
کوئ. موخه دا ده چي تاسې له خپل طبيعي چاپيريال سره
تړاو پيدا کړئ.

د نورو معلوماتو او ايډياوو يعني نهپرونو لپاره، وګورئ
زموږ لارښوونه تړايونګ ويد نيچر، چي مينټل هيلت
فاونډېشن او وايلډ لايډ خيريې موسسې WWF په ګډه
تياره کړې ده.



له خپلو ځانو سره خبرې کول، هم هغسي لکه موږ چې تر خپلې پالنې لاندې يوه کمکلي ماشوم ته ډاډ ورکوو، هم مهم کار دی. دا کېدی شي ډېر ارامونکي کار وي. کېدی شي په لومړي سر کې تاسې لږ د نارامۍ احساس وکړئ خو بیا هم هڅه وکړئ - کېدی شي چې دا د لاسه مرسته وکړي.



پرته له دې چې موږ خپل ځانونه کمعقلان يا کمزوري ووبولو لکه څرنګه چې موږ احساس کوو. کېدی شيشي چې دا عجيبه او ستونزمن برېښي. خو تمرین او زغم له موږ سره مرسته کوي.

هغه څه چې موږ يې احساسوو که هغو ته نوم ورکړو نو هم کېدی شيشي چې کومک راسره وکړي. نو، موږ خپلو ځانو ته ویلی شوشو: "نن زه رېښتیا هم د خشم احساس کوم او خپه هم يم." يوه بل مرستندوی ګام دا کېدی شي که موږ دا معلومه کړو چې هغه کوم څيز دی چې موږ يې په داسې احساس کولو مجبور کړي يو - کېدلای شي دا هغه مخالفت يا ناهيلي وي چې تاسې يې لرئ. ځينو ښځو ته به څرګنده وي چې د دوی جامې راتلل کله کله (يا همېشه) د دوی پر طعې باندي اغېزه کوي.



له خپلو ځانو
سره خبرې کول
مهم دي

له داسې چا سره خبرې

کوئ چې تاسې پرې

د مرستې باور لرئ

په مور کې زیاترو دا زدکړې دي چې خبرې دننه وساتو او خپل له درده ډک احساسات له پامه وغورځوو. د ډېر زیات جرات ته اړتیا لري چې یوبل چا ته د خپلو ریښتونو احساساتو خواله وکړو یا دا چې مور څه ستونزه لرو، په تېره هغه مهال چې مور دغسې کارونه هسې هم نه کوو.

له یوه باوري کس سره تش د کارونو په هکله خبرې کول هم مرسته راسره کولای سي او د آرام احساس راکولی شي.



ځینه خلک هغه وخت ښه احساس کوي کله چې خپل احساسات ولیکي؛ په یوې کتابچې کې یا په خپل ټیلیفون کې. کېدی شي چې تاسې رومبی د محرمیت یعنی رازدارئ سوچ کوئ، کله چې دغه کار کوئ.

تاسې کولای شئ چې هره روغ یو څو واړه د خپل ځان په هکله د یوه مثبت خیز تکرار وکړئ. (دغه کله کله "مانترا" هم بولي. "زه پر یوه سفر یم، چې وده کوي او پراخېږي"، د بېلګې په توګه.) چېرته رانښي چې دا منفي سوچونو او احساساتو کې کمی راوړي.

ځینه خلک دا احساس هم کوي چې یو عمل چې "پاملرنه" بلل کېږي هم مرسته کوي. که که دا هغه کار وي چې تاسې پکې دلچسپي لرئ، **نو دلته یې په هکله نور** **معلومات موندلای شئ.** له کوم بل چا سره خبرې کول هم مرسته کولای سي - او دا زموږ راتلونکی وړاندیز دی...





کېدی شي خبرې کول په هغه څه کې بدلون راولي چې تاسې يې د وضعیت په هکله سوچ کوئ

ستاسې اړېکي له هغه کس سره ټينگ کړي چې تاسې ورسره غږېدئ. کېدی شي چې تاسې دواړو ته گټه درورسوي او هغوی ته دا کار اسان کړي چې تاسې ته مخ درواړوي چې کله هغوی پخپله کومک ته اړتيا لري.

د خپلې ذهني روغتيا په هکله له دوستانو سره د غږېدلو په هکله دلته نور معلومات هم سته.

دلته د خپلو احساساتو په هکله له مسلکيانو سره د خبرو کولو په تړاو يوڅه نور معلومات هم سته.

تاسې خپل الفاظ وکاروئ. دا به تا ته نور د خونديتوب او کم يوازيتوب احساس درکړي او دا به ستا د ذهني روغتيا ساتنه وکړي او د ستونزو مخنيوی به وکړي.

کېدی شي چې خبرې کول دا بدلون هم راولي چې تاسې څرنگه خپل شاوخوا وينئ يا يې احساسوئ، په داسې ډول چې تاسې پکې مرسته احساسوئ.

يوه بله ممکنه گټه يې دا ده چې کېدلای خبرې کول





پام کوئ چي نشه يي توکي او/يا شراب و نه کاروئ د سختو احساساتو د چارې په توگه

له بده مرغه هغه د احساساتو بيا راگرځېدلو مخنيوي نه کوي او کېدی شي چي نور خرابی جوړی کړي يا نورې ستونزې جوړې کړي، په شمول د ذهني او بدني روغتيا، خپلويو، کار او لوست خرابېدل.

که تاسې سوچ کوئ چي کېدی شي د نشه يي توکو يا شرابو په کارولو سره به تاسې له سختو احساساتو بچ شئ، نو بيا په لومړي سر کې بس هسې په ليدلو کې مرسته

په مور کې ډېر نشو ته مخه کوي چي له "سختو" احساساتو لکه خپگان، وېره يا شرم څخه ځان بچ کړي.

هيڅوک نه غواړي چي بد احساس وکړي او نشې او/يا شراب ځينو خلکو ته لنډمهاله ارام وړکوي.



تاسې د دردناکو احساساتو چاره کولو لپاره نورې لارې هم کتلای شئ، لکه د هغه وضعیت په هکله مرسته ترلاسه کول چي لامل يې جوړېږي، که امکان لري، او يو باوري کس موندل چي خبرې ورسره وکړئ. هغه يو ملگری، خپلوان، همکار يا د خيريه موسسي د کومکي کړنې کارکونکی، ستاسې جي پي يا کونسلر کېدی شي.

په هېواد کې ډېرې خيريه موسسې مفت يا ارزانه بيه تيرايي يعني درملنه کوي. **دلته نور تفصيلي معلومات** **سته چي له** بېلابېلو احتمالي سرچينو څخه يې د خپلې ذهني روغتيا په هکله واخلى.

ځينه خلکو سره دا مرسته کوي چي "بې نومه" غونډو ته ورځي، لکه **Narcotics Anonymous** چي له نورو هغو کسانو سره گډون وکړي چي همداسي تجربې لري / لرلې وي. ځينه داسي غونډې اوس انلاين هم کېږي.

کولای شي، پرته له چي تاسې پخپله سمه مقابله ورسره وکولای شئ. خپل ځان پېژندل او مهربان اوسېدل ستاسې ذهني روغتيا لره ښه وي.

ځينو خلکو ته نشې

او شراب لنډمهاله

ارام ورکوي

يو بل ممکنه گام دا کېدی شي چي تاسې له چا سره خبرې وکړئ چي باور ورباندي کوئ، يا له يوې داسي خيريه موسسې سره چي تاسې ته محرمانه، ازاد معلومات او مشوره درکوي، په گډون د د نشه يي توکو د تاوانونو

د راکمولو لارې چارې. **د بېلگې په توگه، Talk To Frank** **هم يو نظر وگورئ.**

دلته د نشه يي توکو او ذهني روغتيا په هکله نور تفصيلي معلومات هم سته.

دلته د شرابو او ذهني روغتيا په هکله نور تفصيلي معلومات هم سته.



د پیسو له ستونزو څخه چاره نه وي او کېدی شي چې موږ له پور څخه بله لاره و نه لرو.

د پورونو، بلونو ادا کول او لوازمات لکه خوراک او برېښنا اخیسل کېدلای شي زیاته ترنکلتیا یعنی ستریس جوړوي. که موږ بېرته کورته د پیسو لېږلو د مسولیت احساس کوو، یا موږ په کورنۍ کې یوازینی ګټونکي یو، نو کېدی شي چې بوج او یوازیتوب احساس کوو.

دغسې احساس کول بیا د هر یو کار چاره کول راته ګرانولای سي، په ګډون د پخپله د پیسو د ستونزو.

داسې کارونه سته چې موږ یې د هغو مالي ستونزو د مخنیوي لپاره ترسره کولای سو چې زموږ ذهنی روغتیا لره ستونزې جوړوي.

کېدی شي موږ ته چې څه راپېښ وي په هغو موږ شرمېږو، نو بیا بل ته د زړه حال ویل هم راته ګران سي، او په پای کې موږ د یوازیتوب احساس کوو. ریښتیا دا ده چې د پیسو په ستونزه کې موږ کله هم یوازي نه یو.

هڅه کوئ چې خپلې ټولې

پیسې ترلاسه کړئ او د

پورونو په هکله مرسته

ترلاسه کړئ



دا د هغو سازمانونو فهرست دی چې د مالي ستونزو په هکله مفت مشوره ورکوي، چې د خیریه موسسې Money and Mental Health لخوا تیار سوی دی.

کله چې دغو خپلواکو او ماهرو مشاورینو سره خبرې کوئ، نو هغه تاسې ته د نویو فرصتونو لارښوونه هم کولای سي، لکه هغه بینفتونه چې تاسې یې حقدار یاست، ستاسې قانوني حقونه، ستاسې د پور بېرته ورکولو اندازه راکمول او د پیسو سپمولو نورې لارې.

چېرې رابښي چې د ډېرو خلکو د ترنگلتیا همدا لوی او جدي لاملونه دي.

که څه هم زموږ مالي حالاتو کې بدلون ممکن نه دی، بیا هم له یو داسې کس سره چې پگښې گډ نه وي او د باور وړ وي، د خپلو اندېښنو شریکول کېدی شي چې موږ سره مرسته وکړي چې د یوازیتوب او بېوشۍ کم احساس وکړو. کېدی شي چې دا موږ سره مخکې د نویو لارو په کتلو کې مرسته وکړي.

که تاسې، د پور په گډون، له مالي ستونزو سره لاس و گړپوان یاست، نو کېدی شي چې دا مرسته وکړي که یې تاسې په هکله د خیریه موسسې له یوه ماهر سره خبرې وکړئ چې د پیسو په باره کې مفت مشوره ورکوي. هغوی ډېر تجربه کار وي چې خلکو له څه ډول مالي ستونزو سره مخامخ کېدی شي او څرنگه مرسته کېدی شي.

کومک غوښتل رېښیتا هم مرسته کوي تر دې لږه چې یو پور بېخي له وسه ووځي. خو د مرستې ترلاسه کول هر چا ته گټه رسوي.





که تاسې په ویده کېدلو کې ستونزه لرئ، نو د یو څو ساده بدلونونو په باره کې سوچ وکړئ. د بېلګې په توګه:

نوره مرسته ترلاسه کړئ لپاره د خپل خوب

- د بستر د وخت یو داسې آرام مهالوېش جوړ کړئ چې د خوب بستري ته تر ورتګ مخکې تاسې تیار کړي.
- تر بستري لڅمه د ټي وي، موبایل سکرین، شرابو او کافي څخه ډډه کوئ. دا به له تاسې سره په ویده کېدلو او ویده پاته کېدلو کې مرسته وکړي. تاسې تر بستري مخکې له سخت ورزش کولو څخه هم ډډه کولای شئ.
- هر روغ په یوه ټاکلي وخت بستري ته ورغئ او له بیا له خوبه راپورته کېږئ، په شمول د ونی پای.

هر هغه څوک چې د خوب له ستونزو سره مخامخ وي هغه به پوهېږي چې دا زموږ پر بدنونو، دماغونو او د ژوند په چارو څه اغېزه کوي.

موږ ټول کله کله ښه خوب نه سو کولای او په موږ کې ځینه بیا په داسې حالاتو کې اوسېږي چې د شپه ښه خوب کول پکې ناممکن وي.

ډېر خلک اکثر ږومبی خوب خرابېږي کله چې موږ د ذهني روغتیا له ستونزې سره لاس او گږېوان کېږو.

لویان په شپې کې له 7 تر 8 ساعتو خوب ته اړتیا لري، په ګډونه د داسې ویده کېدلو چې خوبونه پکې ویني او ښه ډوب ویده کېدل وي.



ZzZ

مهربانه اوشئ او مرسته کوئ او یوه بهتره نړئ جوړه کړئ



که تاسې هروخت د یوازیتوب احساس کړی وي، نو تاسې ته به معلومه سي چي دا څومره مرسته کوي چي له یو چا سره یو کوچنی تماس هم ونیشئ.

د یوې مسکا یا دوستانه الفاظو تبادله هم زموږ طبعه ارمولای او ښه کولای شي.

د نورو وړاندیزونو لپاره، د ویده کېدلو او ذهني روغتیا په هکله دغه لارښوونه تجربه کړئ. په دې کې د احتمالي مرستندویو apps اوس په هکله معلومات، او د مسلکي مرستې ترلاسه کول هم شامل دي که ځاني - مرسته ستاسې لپاره ګټه نه کوي.



چېرني ښيي چې مهربان اوسېدلې دواړو خواوو لره ښه وي. مهربان اوسېدل زموږ طبع ښه کولای سي، له مور سره په پياوړي کېدلو او له نورو خلکو سره راشه درشه ټينګولو کې مرسته کولای سي او ان مور د ترينګلتيا د مقابلې کولو جوګه کولای سي. په دې هکله تاسې دلته نور څه لوستلای شئ.



د مهرباني کوچني خو
مانالرونکي کارونه
ترسره کړئ

که تاسې نه پوهېږئ چې له کومه ځايه يې شورو کړئ، تاسې د مهرباني کوچني مګر مانالرونکي کارونه کولای شئ، لکه يو چا ته مسکا کول يا د مهرباني يوڅو خبرې کول. تاسې د هغور روغ ښه کولای شئ خو په دې ښه احساس هم کولای شئ - له نورو سره دوستانه تماسونه زموږ ذهني روغتيا لره حياتي دي.

د مهرباني د کارونو په باره کې د نورې هڅونې لپاره
لطفاً زموږ پر وېبپاڼې دغه صفحه وګورئ

مور په داوطلبانه کار کولو او د ښو موخو لپاره له نورو سره په ګډه کار کولو سره له نورو سره مرسته کولای سو. دا څيزونه له مور سره مرسته کولای سي چې له نورو خلکو او شاوخوا نړۍ سره په تماس کې واوسېږو. دا مور ته دا احساس راکولی شي چې مور بدلون راوستلای سو. دا ټول زموږ ذهني روغتيا لره ښه دي.

په حرکت کې اوشئ

زموږ بدنونه او دماغونه له يوه بل سره لگېدلي وي،
نو ځکه پخپل بدن باندې پام کول له موږ سره د ذهني
روغتيا د ستونزو په مخنيوي کې مرسته کوي (پر دا بله
خوا همداسې کار کوي)

خپل بدن ښورول - د بېلگې په توگه، په لوبو، باغوانئ،
اتن، سايکل چلولو، له سپي سره پياده تگ، پاكي کول
يا جيم ته ورتگ - زموږ د ذهني روغتيا او بدني روغتيا
ښه کولو بهترينې لارې دي.

تمرين د "ښه احساس" هارمونونه راخوشي کوي، چي
د ترينگلتيا او خشم احساساتو کې کمې راولي. دا موږ ته
د خپل بدن په باره کې هم ښه احساس راکوي. دا زموږ
خوب هم ښه کولای سي. که بکې نور خلک هم وي لکه
د يوه تيم، ټولي يا ډلې غړي چي موږ ورسره پرلپسې ليدنه
کاته کوو، نو دا زموږ روغتيا پياوړې کوي.



صحي ډوډئ خورئ



خوراک او څښاک زموږ پر بدنونو، دماغونو او طبع باندي اغېزه کوي - ښه يا بده.

خواره خوراکونه او څښاک موږ په لنډمهاله توگه "پورته کولای" سي يا د آرامئ داسي احساس راکولی شي چي پرهېز ورڅخه کول گران ښکاري.

ضروري نه ده موږ مسلکي لوبغاړي، يا سپورتي کسان يو چي د بدني فعاليت گټې ترلاسه کړو. له چکر وهلو تر اتن کولو، او له باسکټ څخه تر جيم پوري، بهترين تمرين هغه دی چي موږ ته خوند راکوي.

د تمریناو ذهني روغتیا په هکله نور معلومات تاسې دلته موندلای شئ.



دغه صفحه د خپلې ذهني روغتيا په هکله له بېلابېلو ممکنه سرچينو څخه مرسته ترلاسه کولو په هکله معلومات راکوي.

او هلته د خوراک او ذهني روغتيا په هکله نور معلومات هم سته په دغې صفحه کې.



له نورو سره يوځای
خوراک کول اړیکو ته وده
ورکولی شي

خو وروسته ډېر ژر موږ د ستومانئ او اعصابي کېدلو احساس راکوي. د کافي، چای کافین يا تش په نامه ایزجی ډرنکس هم داسي اغېره کولای سي.

متوازن خوراک، له ډېرو سبزيانو او میوو سره، بڼې بدني او ذهني روغتيا لره ضروري دی.

موږ څرنګه خوراک کوو دا هم مهمه ده. له نورو سره يوځای خوراک کول زموږ اړېکو پراخولو کې مرسته کولای سي - له کورنئ، دوستانو، انډيوالانو، او همکارانو سره. دا د هر چا د ذهني روغتيا د خونديتوب او د ستونزو د مخنيوي لپاره رېښيتا هم مهم وي.

خوراک زموږ له احساساتو سره ګډېدی شي. ځينه خلک چي خپه وي نو يا ډېر خوراک کوي او يا کم خوراک کوي. کېدلای شي دا له موږ سره مرسته وکړي چي له يوه چا سره د مسلکي مرسته ترلاسه کولو لپاره خبرو وکړو کله چي موږ ضرورته لرو.

نویو تجربو ته لېوال

او ازاد فکره

اوشئ

دا دغو فکرونو ته پام کولو او پرځای د نویو هغو تجربه کولو کې مرسته کولای سي، لکه، "زه په کارونو کې ښه بدلون راوستلای سم" او "داسي ډېر څه سته چې زه یې کولای سم".

ژوند نور دلچسپ، پرذوق او له کامیابو ډک کېدی شي کله چې د نویو تجربو کول منو او دا تجربې کوو چې موږ کارونه څرنګه ترسره کوو.

دا دومره ساده کېدی شي لکه دا چې موږ د سباناري لپاره څه لرو یا هغه لاره چې موږ له سپي سره ورباندي تګ کوو. دا یوڅه پلان کولو ته هم اړتیا لرلای سي، لکه یوه له شوقه ډکه رخصتي. کېدی شي چې موږ یو نوی ځای پیدا کړو چې زموږ خوښېږي، یوه داسي وړتیا يعني استعداد پیدا کړو چې موږ نه لرله یا له یوه کس سره لیده کاته وکړي چې نوی او مهم وي.

موږ ټول په بلو لارو کې بند پاته کېدلای سو، لکه څرنګه موږ وخت تېروو، او موږ د خپلوځانونو او نړۍ په هکله څرنګه فکر کوو.

دا پخپل بشپړه کېدونکی کېدلای شي، زموږ له داسي هیلو سره چې پر هغه څه باندي اغېزه کوي چې په ریښتونې توګه کېږي، که ښه وي یا بد. د بېلګې په توګه، موږ خپلو ځانو ته ویلی شو: "کارونه هیڅ کله نه سمېږي" یا "زه بې فایده یم"، یا د یوه ځواب په توګه هغه څه ته چې نورو موږ ته ویلي وي.



کارونه پلان کړئ چي وگورئ

کوم کارونو چي موږ ته خوند راکوي د هغو پلان جوړول زموږ د هيله مندئ احساس زياتولای سي، چي زموږ ذهني روغتيا لره ښه دی. زموږ پلان د هرڅه لپاره کېدی شي له کوچنيو خوښاليو، لکه د چايو يوه پياله، يا خوښې ټي وي پروگرام يا د نڅا کلاس، څخه رانيولې بيا تر کورنئ او دوستانو سره چکر، يا د خپلې خوښې فلم، لوبدلې يا سندغاري کتلو ته ورتگ.

دا که کوچنی يا لوی وي، مهمه دا ده چي پلان ورته جوړئ.

پرېکړه وکړئ چي تاسې به څه کوئ، کله او چېرته او له چاسره، ايا بوک کولو ته به اړتيا لري. دا مهمه ده چي پر خپل پلان باندي عمل وکړئ – او تکرار يې کړئ...

ژوند هرڅه پر موږ باندي راپوي او، په سختو حالاتو کې، کېدی شي چي موږ د ناهيلئ احساس وکړو او د راتلونکي لپاره د پلان جوړولو توان نه لرو.

راتلونکو کارنه په نظر کې نيول، په شمول د هغو کارونو چي موږ ته له ذوقه ډک ښکاري، کولای سي چي موږ سره د سختو حالاتو په گاللو کې مرسته وکړي.



مور هيله لرو چي تاسې لره به دغه کتابکی معلوماتی او گټه وړه وي.

لطفاً مور ته د بسپنې پر راکولو سوچ وکړئ چي له مور سره پر دغه حیاتي کار جاري ساتلو کې مرسته وکړي:

www.mentalhealth.org.uk/donate

یا ټیکسټ وکړئ 'HOW TO' to 70300 چي ورکړئ £3

مینټل هیلت فاوندیشن (راجسټر سوې خیره موسسې شمېره 801130 به ستاسې %100 بسپنه ترلاسه کړي. کېدی شي چي پر یوه پیغام له تاسې د خپل په معیاري لگښت یا د چېرټي لگښت واخیسل سي. د بل ورکونکي اجازه همېشه ترلاسه کوئ.

مور به غواړو چي له تاسې سره د نورو کمپانونو د خبرونو او معلوماتو په هکله تړاو ونیسو، خو که تاسې غواړئ چي مور بیا درسره تماس و نه نیسو نو د NO INFO الفاظ د خپل پیغام په اخر کې شامل کړئ د بېلگې په توگه HOW TO NO INFO.

د چېرټي ټیکسټ سروس برابرونکی Vir2 هیلپ لاین 0330 660 0425.

مرسته او معلومات

مینټل هیلت فاوندیشن د ذهني روغتیا، ذهني روغتیايي ستونزو، پخپله ځاني مرستې او څرنګه مرسته ترلاسه کولو په هکله زموږ وېبپاڼه معلومات درکوي.

www.mentalhealth.org.uk

محرمانه مرسته او کومک

ساماریتنز پر روغ کې 24 ساعته عاطفي مرسته درکوي. www.samaritans.org

ایمېل: jo@samaritans.org

ټیلیفون: 08457 90 90 90

کونسلنګ يعني خواله

برټیش ایسوسي اېشن اف کونسلینګ اینډ سایکوتېراپي www.bacp.co.uk

ایمېل: bacp@bacp.co.uk

ټیلیفون: 01455 883300

یوکې کونسل فار سایکوتېراپي

www.psychotherapy.org.uk

ایمېل: info@ukcp.org.uk

ټیلیفون: 020 7014 9955

د عمومي روغتیا معلومات

NHS 111 هره روغ 24 ساعته معلومات درکوي

ټیلیفون: www.nhs.uk 111



Mental Health
Foundation

مېنټل هيلټ فاؤنڊيشن

Mental Health Foundation
Studio 2, 197 Long Lane
London SE1 4PD

 **Mental Health Foundation**

 **@mentalhealthfoundation**

 **@MentalHealth**



رجسٽرڊ چيئرٽي شمېره. 801130 (انگلنډ)، SCO39714 (سکاٽلنډ) کمپني رجسٽريشن شمېره. 2350846