



Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone



د امیندواری پرمهال ستاسو
احساساتي روغتیا او نور ډیر څه

د یوې شیبې لپاره تاسو باندې تمرکز کولو وخت

امیندواره کیدل، د ماشوم زیږیدنې ته سترګې په لار او همدا رنگه مور او پلار کیدل د ژوند په زړه پورې پېښې دي. ماشوم په ګډه درلودل یو په زړه پورې احساس او د خوشالۍ وخت ګڼل کیدای شي. دا پېښه ستاسو په ژوند او ستاسو د کورنۍ په ژوند کې ښایي د ستومانټیا احساس او آن د ځینو خلکو او کورنیو لپاره د رواني ستونځو سبب شي.

د دې لپاره د چمتو کیدو لاره دا ده چې تاسو خپل ځان ته پوره پام وکړئ او ځان ښه وساتئ او هر هغه څه تاسو ورته اړتیا لرئ تمرکز وکړئ. دلته دخپل ځان د ساتلو لپاره په څلورو برخو تمرکز وکړئ - فزیکي روغتیا، معنوي روغتیا، کورنۍ روغتیا، او رواني روغتیا

فزیکي روغتیا

صحي خواړه خوړئ، اوبه وڅښئ، لږ تر لږه هره ورځ لږ ورزش وکړئ، د خوب د مودې لپاره ښه کیفیت هدف کړئ (په کافي اندازه خوب). ډیر دروند کار مکوی او که تاسو چیرته کار کوئ نو لږ تر لږه یوه میاشت مخکې له دې چې ستاسو ماشوم زیږد وکړي کار ودرئ او آرام وکړئ.

روحاني(معنوی) روغتیا

هره ورځ په کافي اندازه وخت ونیسئ آرام کښیني او ځان ښه شپه راحت کې وساتئ. دعا وکړئ مراقبت وکړئ یا مو ذهن ته سکون ورکړئ. آرامه ناسته وکړئ یا بهر ووځئ او د دماغ د تازګۍ لپاره په کراره قدم ووهئ

د کورنۍ روغتیا

کله چې تاسو مور شوی نو ستاسو اړیکې به له خپل ګران(عزیز) سره، کورنۍ او عزیزانو سره بدلون پیدا کړي. نو تاسو د ځان لپاره د ملاتړ خوره رابطه جوړه کړئ؛ تاسو د خپلو اړیکو په اړه فکر وکړئ چې دوی ستاسو پیاوړي ملاتړي کیدای شي؟ ځان یقیني کړئ چې څوک ستاسو ملاتړي دي نو هغوي په دې خبره آگاهه کړئ.

ذهني روغتيا

له ځان سره مهربانه اوسئ، دا ومئ چې ستاسو مزاج بدلېږي او تاسو راتلونکې کې ښې او بدې ورځې لرئ. د خپل ځان څخه ډېره تمه او توقع مه کوئ، هيڅوک بشپړ نه دی. خپله هره کوچنۍ بریا ولمانځئ. که تاسو د ستومانۍ او خپګان احساس کوئ نو کورنۍ مو خبر کړئ او خپل احساس ور سره شریک کړئ چې تاسو څنګه احساس کوئ.

عادي احساسات

دا عادي خبره ده چې ستاسو د امیندواری پرمهال خپل ځان سره د اندیښنو پراخه لړۍ ولرئ، په خپل ځان د ډاډ نه درلودل او اندیښنې او د تشویش درلودلو په شمول.

د زیږون وروسته، هرڅوک سمدلاسه د خپل ماشوم سره مینه نه کوي. ځینې ښځې د خوښۍ احساس کوي، خو ځینې نورې یې سختې ستومانه وي. چې دا دواړه احساسات عادي بلل کېږي. د ماشوم درلودل سخت او ستونځمن کار ده چې تاسو به د بې خوۍ ناهیلو او محرومیتو احساس سره مخامخ کړي، نو ددې احساس، حس کول خورا عادي خبره ده.

د نوي ماشوم په درلودلو سره دواړه احساسات عادي دي

که تاسو مقابله نه کوئ او هر وخت د ستړیا احساس کوئ او دا د څو اونیو وروسته له مینځه نه ځي، دا ممکن ستاسو فکر ته لوی بوچ او ستونزه وي نو دلته د اضافي مرستې ترلاسه کولو وخت دی

که تاسو ناروغي لرئ

په هرو لسو میرمنو کې یوه یې د امیندواری په یو پړاو کې یا د ماشوم له زیږون وروسته خپګان یا اضطراب لري په ماوري او پاسفیکا کلتورونو کې دا په 10 کې 3 میرمنې دي په 10 کې شاوخوا 11 میره هم متاثره شوی دی، نو دوی باید تل په منظمه توګه معاینه وکړي

نښې د پاملرنې لپاره

د خپګان احساس

حقې کوچني کارونه خورا
لوی ښکاري

په واړه شيانو بيا بيا فکر
کول

احساس، بې ارزښته، ګناه يا
شرم

له حده زيات خوراک کول
او يا بلکل وړی نه کيدل

ټول وخت د خوب يا خوب
کولو توان نلري

د خپلو عادي فعاليتونو
څخه خوند نه اخلي

داسې احساس وکړي چې
تاسو د خپل ماشوم سره
اړيکه نه لرئ

دا ټول هغه نښې دي چې تاسو هغسې کار نه کوئ لکه څنګه چې تاسو تمه درلوده او دا وخت د
دی دی چې د مرستې ترلاسه کولو په اړه ستاسو خپل ملاتړ دکورنۍ غړي او ستاسو روغتيايي
متخصصينو سره خبرې پيل کړئ

د زیږون وروسته صدمه

د ځینو میرمنو لپاره د دوی د زیږون تجربې په اړه منفي احساسات کیدای شي مداخله او ځورونکي وي. دا عادي خبره ده چې په یاد ولری او د زیږون په اړه خپله آغیزمنتیا ولری مگر دا معمول ندي چې دا ځورونکي فکرونه ستاسو ورځني ژوند تر خپل تاثیر لاندی راوړي. تکراري گډوډي او مداخله کونکي فکرونه ممکن تراماتیک فشار وروسته اختلال (PTSD) نښه وي او ددی باید درملنه وشي ترڅو تاسو بیرته روغ شئ.

څنگه مرسته ترلاسه کول

که تاسو ښه احساس نه کوئ. یا که تاسو د خپل میره په اړه اندیښمن وي ، یا که ستاسو ملگري او کورنی وي ([Ask for Help](#)) ستاسو په اړه اندیښمن

مهرباني وکړئ د خپلي قابلې، ډاکټر یا د ښه ماشوم (پلنکیټ) نرس سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي تاسو سره د هغه لارو چارو موندلو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ او تاسو ښه وساتئ

موږ د ښځو روغتیا ټولنیز کارکونکي لرو چې کولی شي له تاسو سره د دې په اړه خبرې وکړي چې تاسو څنگه احساس کوئ او د اړتیا په صورت کې د دماغی مرستو روغتیا پی مرکز سره اړیکه ونیسئ. موږ د کلتوري ملاتړ کارکونکي هم لرو که تاسو اړتیا لرئ د هغه چا سره خبرې وکړئ چې ستاسو په کلتور پوهیږي

متخصص ټیم لرو چې کولی شي ستاسو ملاتړ وکړي که چیرې تاسو په د دماغی روغتیا لپاره زیاتیدونکي توگه ناروغه شئ موږ

میندو سره کومک ته چمتو دي، که تاسو فکر کوئ چې خپل ځان یا خپل ماشوم ته زیان رسوي سمدلاسه بحران ټیم ته زنگ مرسته ترلاسه کړئ تاسو کولی شئ خپلي قابلې یا د دماغی روغتیا رابطه وکړئ. ووهئ او دوی به سمدلاسه ستاسو سره مرسته وکړي

دماغی روغتیا خورا شته که تاسو د کورنی تاوتریخوالی سره مخ وی، ژر تر ژره اړیکه وکړئ مونږ لوی تاثیر لري. دلته ډیرڅه مرستې شتون لري، مهرباني وکړئ له خپلي قابلې یا لاندی سرچینی سره سره خبرې وکړئ یا د دې رسالې سرچینی پانې وگورئ LMC

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> or 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

د یو تربیه شوی مشاور د ملاتړ لپاره 1737 ته وپا زنگ ووهی

0800 543 354 or لائف لائن (09) 522 2999 یا Text **4357** (HELP)

د ملي اضطراب ملاتړ لاین په ورځ کې 24 ساعته وړیا **0800 ANXIETY** (0800 2694 389) ملاتړ چمتو کوي

د ویتاکیر دماغ روغتیا بحران ټیم (09) 822 8501

د نارټور دماغي روغتیا بحران ټیم, (09) 487 1414

د ساعتونو وروسته 4868900 (09) د شمال لپاره د بحران ټیم وغواړئ





