

د سیلاب څخه د بیا رغونې لپاره د رواني روغتیا سرچینې

د ورمونت (Vermont) د رواني روغتیا خانګه

د سیلاب بل پیر او څخه تیریدل، په ځانګړې توګه د تیر کال د ناورین په کلیمه کې، کېدای شي په ژوره توګه د صدمې بیا راژوندی کونکي وي. په داسې حال کې چې فزیکي بیا رغونه مهمه ده، رواني بیا رغونه هم خورا مهمه ده. اړینه نه ده چې تاسو یوازې په مستقیم ډول د سیلابونو لخوا اغیزمن کېدلو سره د سیلابونو د رواني روغتیا اغیزو سره مخ شئ. تاسو سره د دې سخت وخت په جريان کې مرسته کولو لپاره لاندې سرچینې شتون لري.

چاته زنگ ووهئ:

**** د Vermont د لارو د ملاتړ لاین د Vermont اوسېدونکو 18 کلن او ترې زیات عمر لرونکو لپاره د محرم، عیب نه پلټونکي ملګري لخوا ملاتړ لپاره 833-888-2557 ته زنگ ووهئ یا متن پیغام واستوئ. چې 7/24 شتون لري.**

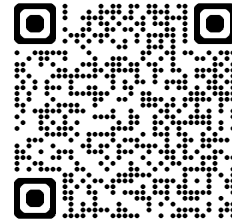
د SAMHSA د ناورین خپلو د مرستې لاین: زنگ ووهئ یا متن پیغام واستوئ **1-800-985-5990** شمېرې ته د بحران په اړه وریا، محرم او د کال په ټولو ورځو کې 7/24 شتون لرونکې مشورې لپاره

**** Vermont کې شتون لرونکې سرچینې په ګوته کوي ***

**** د قوي ورمونت یو نوی پېل (SOS-VT) ټولني ته د خدماتو رسولو او رواني روغتیا خدماتو له لارې د ناورین څخه بیا رغونې لپاره مرسته کوي. د خدماتو رسولو کارمندانو او سرچینو سره اړیکه نیولو لپاره 1-2-1 ډایل کړئ.**

**** 988 د خان وژني او بحران له منځه وړلو لاین د بحران لپاره روزل شویو هغو مشاورینو څخه د فوري ملاتړ لپاره 988 ته زنگ ووهئ یا متن پیغام واستوئ څوک چې کولی شي احساساتي ملاتړ او محلي سرچینې وړاندې کړي.**

**** د Vermont ګرځنده د بحران ټیم د Vermont ګرځنده د بحران ټیمونه په شخصي توګه ملاتړ او د بحران مداخله چمتو کوي. خپل محلي ټولني رواني روغتیا مرکزونو ته رسېدلو لپاره 988 ډایل کړئ.**



د سیلاب سرچینو او ورسره د مقابلي لپاره لارښوونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره mentalhealth.vermont.gov/flood وګورئ یا د QR کوډ سکین کړئ:

د سیلاب څخه د بیا رغونې د مرستې، اضافي ژباړل شویو توکو، یا د شفاهي ژباړونکي خدمتونو لپاره، د رواني روغتیا څانګې سره د **Pashto (پ#تو) شفاهي ژباړونکي لاین** کارولو له لارې اړیکه ونیسئ په **802.618.6409**

د خپلې محلي کاونټي لخوا ټاکل شوي اداري سره اړیکه ونیسئ

ټاکل شوي اداري ستاسو په محلي ټولنو کې د رواني روغتیا پاملرنې چمتو کوي، دوی تاسو سره مرسته کولو لپاره چمتو وي او شتون لري.

Clara Martin مرکز (Orange): 802-728-4466

Addison کاونټي د مشورې خدمات (Addison): 802-388-6751

د روغتيايي پاملرنې او بيارغونې خدمات (Windham & Windsor): 802-886-4500

Howard مرکز (Chittenden): 802-488-7777

Lamoille کاونټي د رواني روغتیا خدمات (Lamoille): 802-635-7174

د شمال ختیځ سلطنت بشري خدمات (Caledonia, Essex, Orleans): 802-748-3181

شمال لویدیز د مشورې او ملاتړ خدمات (Franklin, Grand Isle): 802-524-6554

Rutland د رواني روغتیا خدمات (Rutland): 802-775-2381

Bennington کاونټي متحده د مشورې خدمات (Bennington): 802-442-5491

Washington کاونټي د رواني روغتیا خدمات (Washington): 802-479-4083



د سیلابونو څخه د بیا رغونې پرمهال د مقابلي لپاره لارښوونې

د ورمونت (Vermont) د رواني روغتیا خانګه

احساساتي اضطراب د یوه ناورین دمخه او وروسته پېښ کېدای شي، او خلک ممکن پدې وختونو کې د احساساتو پراخې لړۍ سره مخ شي. د احساس کولو لپاره هیڅ سمه یا غلطه لاره شتون نلري - دا طبیعي ده چې د ناورین څخه د رغېدو پرمهال د اندېښنې، ویرې، غم یا بېوزله کېدو احساس وشي. د سیلاب لیدنه او غږونه، او حتی یوازې د دې پېښېدو لپاره انتظار کول، کولی شي ډېری زاره احساسات او یادونه بیرته راولي. په هر صورت، دا مهمه ده چې د دې پېښو په وخت کې د مقابلي لپاره صحي لارې ومومئ. د مقابلي په ستراتیژيو کې ځان چمتو کول، د ځان پاملرنه، او د ملاتړ سیستمونو پیژندل شامل دي.

د خپل ځان پاملرنه وکړئ. هڅه وکړئ صحي خواړه وخورئ، د الکول او مخدره توکو کارولو څخه ځان وساتئ، او یو څه ورزش وکړئ کله چې تاسو کولای شئ - حتی د ودانۍ بلاک شاوخوا تګ او ژور تنفس کولی شي د ذهني فشار په کمولو کې توپیر رامینځته کړي.

د ملګرو او کورنۍ سره اړیکه ونیسئ. له هغه چا سره خبرې وکړئ چې تاسو ورباندې ستاسو د څرنګوالي په اړه باور لرئ. که تاسو ماشومان لرئ، نو له هغوی سره خبرې وکړئ. دوی ممکن د ویرې، قهر، غم، اندېښنې او ګډوډي احساس کوي. هغوی خبر کړئ چې دا سمه ده چې د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې د دوی په ذهن کې دي. د ناسمو حالاتو سره په سالم ډول مقابله کولو یو نمونه اوسئ.

د خبرونو لیدل اورېدل محدود کړئ. مور په داسې یوه ټولنه کې ژوند کوو چې خبرونه مور ته په ورځ کې 24 ساعته د تلویزیون، راډیو او انټرنیټ له لارې د لاسرسۍ وړ دي. د ناورین یا دردناکې پېښې په اړه د خبرونو کیسو دوامداره تکرار کولای شي فشار او اضطراب زیات کړي او ځینې خلک دې ته اړ کړي چې د پېښې صدمه په تکراري توګه راژوندی کړي. د هغه خبرونو مقدار کم کړئ چې تاسو یې ګورئ او/یا اورئ.

کافي اندازه "ښه" خوب وکړئ. ځینې خلک د ناورین حالت وروسته خوب کولو کې ستونزه لري یا ټوله شپه کې وپېښ وي. که تاسو په خوب کولو کې ستونزه لرئ، یوازې هغه وخت بستري ته لارښئ کله چې تاسو خوب کولو ته چمتو یاست، په بستر کې د ګرځنده تلیفونونو یا لپ ټاپ کارولو څخه ډډه وکړئ، او بستري ته له تګ څخه لږترلږه یو ساعت دمخه د کافین یا الکول څښلو څخه ډډه وکړئ. که تاسو وپېښ شئ او بیرته خوب مو نه شو کولای، نو هڅه وکړئ په یو ژورنال یا د کاغذ په پاڼه هغه څه ولیکئ چې ستاسو په ذهن کې دي.

یو منظم معمول جوړ کړئ او پرې ټینګ پاتې شئ هڅه وکړئ په منظم یو رنگ وخت کې خواړه وخورئ او خپل ځان د خوب په مهالوېش کې وساتئ ترڅو د کافي اندازې ارامتیا ډاډ ترلاسه کړئ. په خپل مهالوېش کې یو مثبت یا د خوند اخیستلو فعالیت شامل کړئ چې تاسو ورته هره ورځ یا هره اونۍ سترګې په لار یاست.

د ژوند د مهمو پرېکړو کولو څخه ډډه وکړئ. داسې کارونه کول لکه د دندې بدلول یا مسلک بدلول کېدای شي هسې هم فشار ولري او حتی د ناورین څخه سمدلاسه وروسته تنظیم کول یې لا هم خورا سخت وي.

پوه شئ چې بدلونونه به وي. ناورین کولای شي کورونه، ښوونځي او د سوداګرۍ او عبادت ځایونه وچاړ کړي او کولای شي د اورېدې مودې لپاره په اغیزمن شویو سیمو کې د خلکو ژوند ګډوډ کړي. ځینې وختونه، خلک خپل عزیزان له لاسه ورکړي او یا د دواړه ډوله یعنې فزیکي او رواني ټپي کېدو سره مخ شي، کوم چې ممکن د ټول ژوند په اوږدو کې دوام ولري. ځینې خلک ممکن د لنډمهاله یا دايمي دندې له لاسه ورکولو سره هم مخ شي. د ماشومانو لپاره، نوي یا لنډمهاله ښوونځي ته تلل ممکن د ملګرو څخه جلا کېدو لامل شي، یا د ښوونځي وروسته فعالیتونه یې ګډوډ کېدای شي.

د کورني حیواناتو پاملرنه وکړئ یا بهر فطرت ته لارښئ کله چې خوندي وي. فطرت او حیوانات کولای شي مور سره ښه احساس کولو کې مرسته وکړي کله چې مور خپلګان کې یو. وګورئ چې آیا تاسو کولای شئ د حیواناتو محلي پناه ځای کې رضاکار شئ - دوی ممکن د ناورین وروسته مرستې ته اړتیا ولري. کله چې عامه پارکونو یا فطري سیمو ته بیرته راستنیدل خوندي شي، نو د ناستې لپاره یو خاموش ځای ومومئ یا د بیدل سفر لپاره لار شئ.

ځان پوه کړئ چې کله د مرستې غوښتنه وکړئ. د فشار ښې کېدای شي د ژوند کومې غیر متوقع پېښې ته عادي، او لنډ مهاله غبرګونونو په شکل کې وي -- یوازې دا نه چې له یو ناورین څخه د ژوندي پاتې کېدو وروسته، بلکه په کورنۍ کې د مړینې وروسته، د دندې له لاسه ورکولو، یا د یو خپلولی ختمېدو وروسته هم دغه غبرګونونه رامنځته کېدای شي. دا مهمه ده چې هغه څه ته پام وکړئ چې تاسو یا هغه څوک ورسره مخ دي چې تاسو یې پروا لرئ، ځکه چې هغه څه چې ممکن د "ورځنۍ فشار" په څېر ښکاري واقعا له لاندي څخه یوه کېدای شي: خفګان (د ځان وژني فکرونو په ګډون)، اضطراب، یا د الکولو/نشه یي توکو ناوړه ګټه اخیستنه.