



د امیندواری پرمهال ستاسو احساساتي روغتیا او نور ډیر شه

Pashto

د یوې شیبې لپاره تاسو باندې تمرکز کولو وخت

امیندواره کیدل، ماشوم زیربندې ته سترګې به 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 خوشالی وخت کتل کیدای شي. دا پېښه ستاسو په ژوند او ستاسو دکورنۍ به ژوند کې بنایي 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 وکړی او ځان ښه وساتئ او هر هغه څه تاسو ورته اړتیا لری تمرکز وکړی دلته دخپل ځان د ساتلو لپاره به څلورو برخو تمرکز وکړی - فزیکي روغتیا معنوي روغتیا کورنۍ روغتیا او رواني روغتیا

فزیکي روغتیا

صحي خواړه وخورئ او به وڅښئ لږ تر لږه هره ورځ لږ ورزش وکړئ، د خوب د مودې لپاره ښه کیفیت هدف کړئ به کافي اندازه خوب . ډیر دروند کار مکوئ او که تاسو چیرته کار کوئ نو لږ تر لږه یوه میاشت مخکې له دې چې ستاسو ماشوم زیږد وکړي کار و دروی او آرام وکړئ.

روحاني (معنوي) روغتیا

هره ورځ به کافي اندازه وخت ونیسی آرام کښینی او ځان ښه شیبه راحت کې وساتئ. دعا وکړئ مراقبت وکړئ یا مو ذهن ته سکون ورکړئ آرامه ناست وکړئ یا بهر ووځئ او د دماغ دتازګی لپاره به کراره قدم ووهئ

د کورنۍ روغتیا

کله چې تاسو مور شروئ نو ستاسو اړیکې به له خپل ګران (عزیز) سره، کورنۍ او عزیزانو سره بدلون پیداکړي نو تاسو دخان 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 آگاه کړئ.

له خان سره مهربانه اوسئ دا ومنئ چي ستاسو مزاج بدليري او تاسو راتلونکي کي بني او بدې ورځي لري. د خپل خان څخه ډيره تمه او توقع مه کوئ، هيڅوک بشير نه دی. خپله هره کوچنی برياو لمانځي که تاسو د ستوماني او خپگان احساس کوي نو کورنی مو خبر کړئ او خپل احساس ور سره شريک کړئ چي تاسو څنگه احساس کوي.

عادي احساسات

دا عادي خبره ده چي ستاسو د اميندواري پر مهال خپل خان سره د انديينو پراخه لري ولري، په خپل خان د ډاډ نه درلودل او اندييني او د تشويش درلودلو به شمول.

د زيرون وروسته هر څوک سمدلاسه د خپل ماشوم سره مينه نه کوي. ځيني بنځي د خوبني احساس کوي، خو ځيني نورې يې سختي ستومانه وي چي دا دواړه احساسات عادي بلل کيږي. د ماشوم درلودل سخت او ستونځمن کار ده چي تاسو به د بي خوبني ناهيلو او محروميته احساس سره مخامخ کړي نو ددي احساس حس کول خورا عادي خبره ده.

د نوي ماشوم به درلودلو سره دواړه احساسات عادي دي

که تاسو مقابله نه کوي او هر وخت د ستړيا احساس کوي او دا د خو اوښو وروسته له مينځه نه ځي، دا ممکن ستاسو فکرتو لوی بوج او ستونزه وي نو دلته د اضافي مرستي ترلاسه کولو وخت دی

که تاسو ناروغي لري

به هرو لسو ميرمنو کي يوه يې د اميندواري په يو پړاو کي يا د ماشوم له زيرون وروسته خپگان يا اضطراب لري به ماوري او باسفيکا کلتورونو کي دا به 10 کي 3 ميرمني دي

به 10 کي شاوخوا 1 م بره هم متاثره شوي دي ، نو دوی باي تل په منظمه توگه معاينه وکړي

نښې د پاملرنې لپاره

د خېگان احساس

حتي کوچني کارونه
خورا لوی ښکاري

به واره شيانو بيا بيا فکر کول

احساس، بې ارزښته، گناه 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 وکړی چې
تاسو د خپل ماشوم سره
اريکه نه لری

دا ټول هغه نښې دي چې تاسو هغسي کار نه کوی لکه څنگه چې تاسو تمه درلوده او دا وخت د دی دی چې د مرستي ترلاسه کولو په اړه ستاسو خپل ملاتړ دکورنۍ غړي او ستاسو روغتيايي متخصصينو سره خبرې پيل کړی

د زیرون وروسته صدمه

د ځینو میرمنو لپاره د دوی د زیرون تجربې په اړه منفي احساسات کیدای شي مداخله او خورونکي وي. دا عادي خبره ده چې په یاد ولری او د زیرون په اړه خپله آغیز منتیا ولری مگر دا معمول ندي چې دا خورونکي فکرونه ستاسو ورځني ژوند تر خپل تاثیر لاندې راولي تکراري کدودي او مداخله کونکي فکرونه ممکن د تراماتیک فشار وروسته اختلال (PTSD) نښه وي او ددی باید درملنه وشي ترڅو تاسو بیرته روغ شي.

څنګه مرسته ترلاسه کول

که تاسو نه احساس نه کوی یا که تاسو د خپل میره به اړه اندیښمن وي. یا که ستاسو ملګري او کورنی وي ([Ask for Help](#)) ستاسو په اړه اندیښمن

مهرباني وکړئ د خپلي قابلې، داکتر یا د سه ماشوم (پلنکیت) ترس سره خبري وکړي دوی کولی شي تاسو سره د هغه لارو چارو موندلو کي مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لری او تاسو سه و سالی

مورد سخو روغتیا ټولنیز کارکونکي لرو چې کولی شي له تاسو سره د دي په اړه خبري وکړي چې تاسو څنګه احساس کوی او د اړتیا به صورت کی دماغی مرسی روغتیایی مرکز سره اړیکه ونیسی مور د کلتوري ملاتړ کارکونکی هم لرو که تاسو اړتیا لری د همه جا سره خبري وکړئ چې ستاسو په کلتور پوهیږي

متخصص تیم ارو جي کولی شي ستاسو ملاتړ وکړي که چیری تاسو به د دماغی روغتیا لپاره زیاتیدونکی تو که ناروغه شی مور

میندو سره کومک ته چمتو دی. که تاسو فکر کوی چی خپل خان با خپل ماشوم ته زیان رسوی سمدلاسه بحران تیم نه رنگ مرسته ترلاسه کړی تاسو کولی شی خپلی قابلې با دماغی روغتیا رابطه وکړی روهی او دوی به سمدلاسه ستاسو سره مرسته وکړي

تماعی روغتیا خورا شته که تاسو د کورنی تاوتریخوالی سره مخ وی زر تر زره اړیکه وکړی مونر لوی تاثیر لري دلته بیرته مرستي شتون لري، مهرباني وکړی له خپلي قابلې بالاندې سرچینی سره سره خبري وکړئ یا د دي رسالي سرچيني ياني و گوری LMC

سرچين

<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/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

د يو تربيه شوی مشاور د ملاتړ لپاره 1737 به وړيا زنگ ووهی

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

0800 ANXIETY (0800 2694 389) وړيا 24 ساعته وړيا

ملاتړ چمتو کوي

د ويتاکبر دماغ روغتيا بحران ټيم (09)8228501

د نارټور دماغي روغتيا بحران ټيم (09) 4871414

د ساعتونو وروسته (09)4868900 د شمال لپاره د بحران ټيم و غواړی





Classification number: 010-02-01-057 (Review date: November 2026)