



د خپلي روغتيا د بڼه والي لپاره شپږ لارې چارې

هېڅ خبره نده که چيرې د ستونزمنو حالاتو په ترڅ کې بڼه احساس ونه لرئ.

ګڼ شمېر خلک د اوسنيو حالاتو په اړه د اندېښنې احساس کوي او ښايي د نړۍ په نورو برخې کې د خپلو ملګرو او کورنۍ په اړه اندېښمن وي. دا د ټولو لپاره له ستونزمن او ناڅرګند حالات دي خو د نورو په پرتله، په ځينو خلکو باندې، د هغوی د شخصي شرايطو له امله سخت تېرېږي.

دلته زموږ په مينځ کې ځينې کسان د خپل راتلونکي په اړه د تردد او نامشخصتوب احساس کوي او زموږ ګڼ شمېر نور د يواځېتوب احساس کوي او له خپلو نږدې کسانو څخه لرېتوب ورته سخت دی. دا ډول احساس لرل عادي چاره ده، ځکه زموږ په مينځ کې هېڅ څوک هم زياتيګري بشري ځواکونه نه لري.

له بل هر وخت مخکې، اوسمهال موږ د لندن له ټولو اوسېدونکو څخه غواړو، صرف نظر له دې چې چېرې زېږېدلي ياست يا په کومه ژبه غږېږئ،

چې په دې پوه شئ چې تاسو یواځې نه یاست، او د هرې ستونزې لپاره مو مرستې د لاسرسۍ وړ دي.

د اندېښنې یا تر فشار لاندې احساس عادي دی خو دا ډېره اړینه ده چې موږ باید د شونتیا تر کچې پورې د خپلې روغتیا پام وساتو. دا سند د دې لپاره رامینځ ته شوی تر څو له خلکو سره د دې ستونزمنو حالاتو په ترڅ کې د مرستې هڅه وکړو. که په ویده کېدو کې ستونزې لرئ او یا تمرکز نشئ کولی، د خپلې روغتیا په اړه اندېښمن یاست او یا هم د ناامنی احساس کوئ، ستاسو لپاره مرستې موجودې دي.

دلته موږ هیله مند یو چې تاسو به د هغو څیزونو ټولګې ومومئ چې پخپله یې ترسره کولی شئ تر څو خپل ځان روغ وساتئ او که یې ترسره کول درته ستونزمن وي، د ملاتړ د ترلاسه کولو لپاره یو شمېر ګټورې لارې چارې ومومئ. دا د لندن د ښاروال (Mayor of London) په ملاتړ، ډاکټرز آف دي ورلډ یوکی (Doctors of the World UK) او Thrive LDN ترمنځ د ګډې همکارۍ یو فعالیت دی چې په لار اچول شوی دی.

په یاد وساتئ، تاسو یواځې نه یاست - په دې کې موږ ټول سره یو ځای یاستو. ستاسو د عمومي ناروغیو ډاکټر ستاسو د اندېښنو په موخه مرستې لپاره موجود دی. که تاسو د روغتیايي خدمتونو ته د لاسرسۍ په برخه کې سلا مشورې ته اړتیا لرئ او یا له یوه عمومي ډاکټر سره د راجسټر کېدو په برخه کې ملاتړ غواړئ، د ډاکټرز آف دي ورلډ (Doctors of the World) د تلیفوني کرښې ډاکټرانو ته په دې شمېره زنگ ووهئ:

0808 1647 686 (وړیا تلیفون، له دوشنبه څخه تر جمعې پورې، د سهار له 10 بجو څخه د ماسپین تر 12 بجو پورې)

زموږ مشورې
او سپارښتنې <

1. له نورو سره وصل شیء...
یا د ټلیفون له لاری یا هم د
پیغامونو د استولو یا ټولنیزو
رسنیو له لاری، خپلو
ګاونډیو ته لیک ولیکئ او یا
هم ورته موسکي شیء.





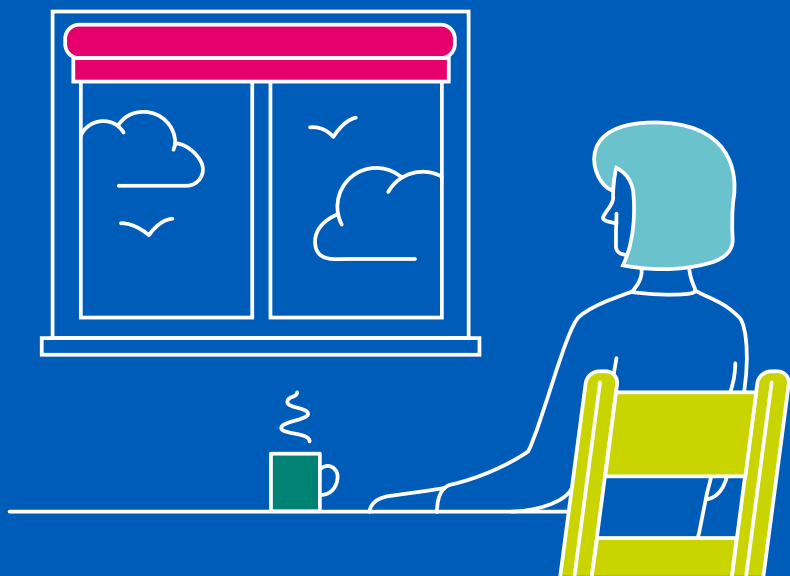
زمور گڼ شمېر کسان به ونشي کولی ترڅو له کورنۍ او ملگرو سره وويني او په ورځنيو فعاليتونو کې گډون وکړي، خو په ياد ولرئ چې دا وضعیت مؤقتي دی.

دا اړينه ده چې بايد له يو بل سره په اړيکه کې واوسو. له خپلې کورنۍ او ملگرو سره اړيکې ونيسئ ترڅو خپل اندونه ورسره شريک کړئ او خبرې اترې ورسره وکړئ.

که تاسو انلاين ياستئ، زمور له ملگرو څخه د لاندې لينک په وسيله يو شمېر مشورې ترلاسه کړئ

www.campaigntoendloneliness.org

2. آرامه اوسى، هر خه به بنه شي.





که د هغو څیزونو په اړه چې ستاسو له کنټرول څخه بهر دي، د اندېښنې احساس کوئ، دا عادي چاره ده.

هڅه وکړئ چې ځان آرام کړئ، ژوره سا واخلي، دا کولی شي مرسته وکړي تر څو منفي احساسات مو څه سپک شي. که تاسو او یا ستاسو د اعتماد وړ یو څوک کولی شي آنلاین شي، **www.good-thinking.uk** لینک ته لاړشئ، چېرې چې کولی شئ د NHS - تائید شوي وړیا ډیجیټلي وسایلو ته لاسرسی ومومئ چې درسره مرسته کوي تر څو اندېښنه، خفګان، د ویده کېدو اړوند ستونزې او فشارونه تنظیم کړئ. تاسو همداراز کولی شئ دا پاڼه هم وګورئ:

www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

3. له خپل ځان سره
مهربانه اوسئ، خپل
ځان ته وخت ومومئ
ترڅو هغه کار ترسره
کړئ چې خوند ترې
اخلئ.





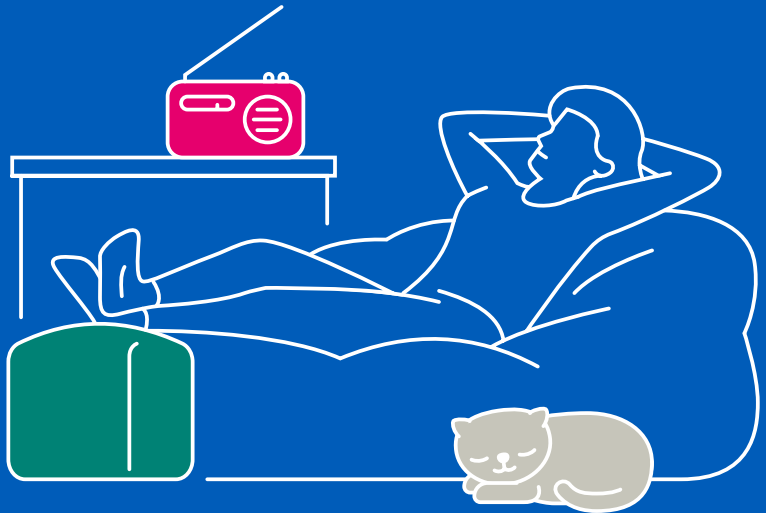
دا ښه خبره ده که تاسو د هغو خيزونو په وسيله د ځان درملنه وکړئ چې تاسو خندوي او ښه احساس درکوي.

خپل ځان ته يو گرم څښاکي جوړ کړئ، يو فلم وگورئ، يو کتاب ولولئ او يا د متقاطع کلماتو د جدول لوبه ترسره کړئ. هڅه وکړئ چې په سيمه کې مو د متقابلو مرستو په سيمه ايزه ډله يا نورو سيمه ايزو ډلو کې رضا کاري وکړئ.

له خپل ځان سره سختي مه کوئ.

دا اړينه ده چې خپل برياليتوبونه او هغه خيزونه په گوته کړئ چې له لرلو يې خوښ ياستئ، ان که هغه څيز ډير کوچنی هم وي. تاسو کولی شئ د خوښۍ د شپو يوه کتابچه وساتئ چېرې چې کولی شئ هره شپه، له ویده کېدو څخه مو د مخه دوه يا درې هغه خيزونه وليکئ چې له لرلو يې مندوی ياست.

4. د خبرونو له اورېدو، ليدلو يا لوستلو څخه وقفه واخلي.





دا نورماله خبره ده چې په انگلستان او په اصلي هېواد کې مو د حادثاتو او خبرونو په اړه د خفگان احساس وگرې.

که تاسو انلاين ياست، کولی شئ له حکومت او NHS څخه په خپله ژبه باندې نوي شوي لارښوونې، د ډاکټرز آف دي ورلډ (Doctors of the World) په وېب پاڼه کې ومومئ:
www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

تاسو همداراز کولی شئ په يو شمېر ژبو باندې د لندن اړوند مشخص مالومات دلته ترلاسه کړئ:
www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

که څه هم، د ډېرو مالوماتو د فشار راکمول به ستاسو سره مرسته وکړي ترڅو روغ پاتې شئ.

د منفي خبرونو له لوستلو يا اورېدلو څخه وقفه واخلي. ډاډ ترلاسه کړئ چې د ورځنيو خبرونو ترلاسه کول مو محدود کړئ ځکه د ډېرو خبرونو اورېدل کولی شي تاسو اندېښمن او خفه کړي.

5. شا او خوا وگرحئی او د فعال اوسپدو په موخه بېلابېلي لارې چارې ولټوی.





فعال اوسپدل مرسته کوي تر خو اندېښنې مو کمې شي او ښه ویده شی.

که تاسو باغ یا حویلی ته لاسرسی لرئ او یا د ورزش کولو لپاره له کور څخه وتل درته امن دي، نو بهر لار شی او تازه هوا واخلي، قدم وهلو ته لار شی او یا منډې ووهئ.

که بهر ته تلل او یا په بهر کې ګرځېدل درته اسانه ندي او یا شونې ندي، هر څومره چې کولی شی، د کور د ننه وګرځئ.

د ورځې په ترڅ کې د فزيکي حرکاتو او فعاليتونو بېلابېلې لارې ومومئ او هغه فعاليتونه ترسره کړئ چې ستاسو لپاره ښه ثابتېږي.

6. که بنه احساس نه لری، ستاسو لپاره مرستی د لاسرسي وردی.





حیڻي مهال خيزونه د دې لامل کېږي چې انسان ډېر بد احساس وکړي. هره ستونزه چې لری، ستاسو لپاره مرستې موجودې دي ، هيله شته او تاسو يواځې نه ياست. تاسو کولی شئ له خپل عمومي ډاکټر (کورني ډاکټر) سره اړیکې ټينگې کړئ ترڅو د الکولو او يا نورو توکو د کارونې سرېږه، تاسو ته د گن شمېر نورو موضوعاتو په اړه لارښوونه او ملاتړ وکړي. که تاسو عمومي ډاکټر نه لری، ډاکټرز آف دي ورلډ (Doctors of the World) ته زنگ ووهئ چې کولی شي ستاسو استوگنې ته نږدې، يو عمومي ډاکټرومومي. 0808 1647 686 (وریا ټليفون، له دوشنبه څخه تر جمعې پورې، د سهار له 10 بجو څخه د ماسپښين تر 12 بجو پورې).

که تاسو احساس کوئ چې غواړئ د بېرنيو موضوعاتو په اړه خبرې وکړئ، NHS ته په 111 شمېره زنگ ووهئ

ولې بيا هم، لطفا په ياد وساتئ چې له بده مرغه ټولې مرستې ستاسو په ژبه نه وړاندې کېږي خو مور هيله مند يو چې دا لارښود به وکولی شئ د مشورو د ترلاسه کولو په موخه د ملاتړ د خدمتونو يوه ټولگه او انتخابونه راوڅاري.

دټليفون دا کړنې وړيا او محرمې دي:

Samaritans: 116 123 شمېرې ته زنگ ووهئ او د ساماريانو رضا کاران به ستاسو ستونزو او اندېښنو ته غور شي.

SHOUT: SHOUT: د کلمه 85258 شمېرې ته په وړيا ډول ولېږئ ترڅو د روغتيا اړوند ستونزو په برخه کې مو ملاتړ ترلاسه کړئ.

CRUSE: 0808 808 1677 شمېرې ته زنگ ووهئ، چېرې چې روزل شوي رضا کاران به احساسې ملاتړ درته وړاندې کړي او هغو کسانو ته به چې خپل نږدې کسان يې له لاسه ورکړي دي، سلا او مشوره ورکړي.

که په کور کې مو د کوم چا له امله د نارامۍ يا ناامني احساس کوئ او ملاتړ يا سلا مشورې ته اړتيا لرئ. له لاندې ټليفوني شمېرې سره اړیکې ونيسئ: د سولس ویمیند کرنه په 0808 802 5565 شمېره زنگ ووهئ يا برېښنالیک واستوئ په دې پته advice@solacewomensaid.org ، يا [Respect Mens](http://RespectMens.org) له مشورې سره تماس ونيسئ په 0808 801 0327 يا د ايميل له طريقه info@mensadvice.org.uk

که تاسو په انگلستان کې کډوال ياست او ملاتړ يا سلا مشورې ته اړتيا لرئ، تاسو کولی شئ سيمه ايز خدمات په دغه پته ومومئ. www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

که تاسو په انگلستان کې پناه غوښتونکي ياست او ملاتړ يا سلا مشورې ته اړتيا لرئ، د کډوالو مرستو ته په دغو پتو سره اړیکې ټينگې کړئ 0808 8010 503 يا دغه وېب پاڼه وگورئ www.migranthelpuk.org

زمور په اړه...

ډاکټرز آف دي ورلډ (**Doctors of the World**) خدمات وړاندې کوي او په انګلستان کې د ناروغانو په استازیتوب روغتيايي خدماتو ته د لاسرسري په موخه مبارزه کوي. زمور کار په محرومو خلکو باندې تمرکز کوي، لکه بې بضاعته کډوال، جنسي کارکوونکي او هغه خلک چې ثابته پته نه لري.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN د لندن د NHS خدمتونو، د لندن د ښاروال، شواړګانو او خیریه بنسټونو ترمنځ یو مشارکت دی ترڅو د ټولو لپاره ښه رواني روغتیا ترویج کړي. مور له ګڼ شمېر شریکانو سره کار کوو ترڅو په لندن کې خلک اړ کړو چې زمور په ګاونډیتوب کې، په کورنۍ کې، او د کارځای د ملګرو په ډلو کې د رواني روغتیا او هوساینې په اړه لا زیات فکر او خبرې وکړي.

www.thriveldn.co.uk

د لندن ښاروال مسولیت لري ترڅو لندن د ټولو لپاره چې له دې ښار څخه کتنه کوي، پکې اوسي او یا کار کوي د یوه ښه ځای په توګه وړاندې کړي. د کرونا وایرس د خپراوي په ترڅ کې، دا په ځانګړې توګه ډېره اړینه ده چې د خپلې فزیکي او رواني روغتیا پام وساتو.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether