



**EXODUS
REFUGEE
IMMIGRATION INC**

د Exodus په هکله

Exodus Refugee Immigration د کډوالو او نورو هغو بي خايه شوو کسانو لپاره چې له خورونې، بي عدالتی او جنگ څخه تښتې، په انديانا کې د هرکلي له لارې د بيامېشتېدنې د اړتياوو د خدمت کولو په وسيله د بشري حقونو خونديتوب ته ځانگړی شوی دی.

Exodus د گڼو هېوادونو، فرهنگونو، ژبو، عقيدو او سياسي نظرياتو لرونکو کډوالو او پناه غوښتونکو ته د هرکلي اوږده مخينه لري. مورن په 1981 کې د کيوبايي کډوالو، چې په 1980 کال کې د ماريل (Mariel) کښتۍ د برخې په توگه راغلي وو، د قانوني اړتياوو لپاره د خدمت کولو په ماموريت سره پيل وکړ. Exodus تر هغه وخت را وروسته له 50 څخه زياتو بېلابېلو هېوادونو له زرگونو کډوالو سره مرسته کړې ده ترڅو په انديانا کې نوی ژوند پيل کړي.

دغه سرچينه په Exodus کې د رواني هوساينې د ټيم لخوايو ځای شوه. که غواړئ پوه شئ چې په Exodus کې د شته رواني هوساينې د خدمتونو پر شرايطو برابر ياستئ، نو کولی شئ زموږ دفتر ته په 317-921-0836 شمېره زنگ ووهئ. که غواړئ د Exodus په اړه نور پوه شئ، په لاندې پته زموږ وېبپاڼه کتلئ شئ:

www.exodusrefugee.org

مورن بايد پر رواني روغتيا د پوهېدو لپاره لومړی د خپلې فزيکي روغتيا په هکله فکر وکړو. کله چې زموږ بڼونه ناروغي احساسوي، داسې کارونه ترسره کوو چې د بڼه کېدلو احساس وکړو. د بېلگې په توگه که سخت ټوخی ولرو، نو کولای شو هڅه وکړو ترڅو استراحت وکړو، درمل وخورو يا يوه ډاکټر ته ورشو.

خو کله چې د داسې خپگان حس راسره پيدا شي چې هېڅ انرژي و نه لرو، څه به پېښېږي؟ که د ډېر فکر کولو له امله و نه شو کولای چې وپوه شو، څه شی ترسره کوو؟ مورن بايد د ټوخي په شان د دغه ډول احساساتو د درملنې لپاره پلان ولرو. دغه د رواني روغتيا بېلگې دي. که دغه معلومات ستاسو لپاره نوي وي، اندېښنه مه کوئ، يوازې نه بياستئ او مرسته شته ده.

رواني روغتيا په پخوا وختونو کې تر فزيکي روغتيا تدریس شوي ده. که څه هم، دغه چاره اوس بدلېږي. مورن زده کړي دي چې خپلې رواني روغتيا ته پاملرنه د ټولو لپاره رنځ کم کړي او هيله لرو چې تاسو به له مورن سره د نورو په پوهولو کې مرسته وکړئ. مورن په گډه يو د بل پر رواني او فزيکي روغتيا بڼه پوهېدلی شو او يو د بل مرسته کولی شو.



رواني روغتيا څه ده؟



رواني روغتيا څه ده؟

په رواني روغتيا كې زموږ احساس، هغه څه چې موږ فكر كوو، هغه څه چې موږ يې ترسره كوو يا دا چې څنگه عمل ترسره كوو، شاملېږي. همداراز يې زموږ عاطفي، رواني او ټولنيزه روغتيا هم بللې شو. تاسو كېدای شئ په داسې لارو سره فكر، احساس او عمل وكړئ چې ستاسو لپاره روغتيايي يا غير روغتيايي دي. رواني روغتيا د ژوند په هر پړاو كې اړينه ده، له ماشومانو نيولې تر لويانو يا د زيات عمر لرونكو كسانو پورې. ځينې وختونه زده كولى شو چې په خپله يا د ملگرو او كورنۍ په مرسته پرمختگ وكړو، خو ځينې وختونه بيا د يوه داسې مسلکي كس مرستې ته اړتيا لرو چې په رواني روغتيا كې متخصص وي.

څنگه پوهېږئ چې مرستې ته اړتيا لرئ؟

که دغو پوښتنو ته د (هو) ځواب ورکړئ، له مسلکي مرستې څخه به گټه پورته کړئ.

- ايا تاسو ډېرى وخت د خپگان، غوسې، ويرې يا فشار (سټرېس) احساس کوئ؟
- ايا په ویده کېدلو يا خوب کولو په برخه کې ستونزې لرئ؟
- ايا ډېر زيات فکرونه لرئ، او پرېښودل يې ستونزمن دي؟
- ايا د ناروغۍ يا درد احساس کوئ، خو ډاکتران وايي چې روغ ياستئ؟
- ايا کله مو ناڅاپي داسې احساس کړی دی لکه پخواني بد څېزونه چې بيا پېښېدل؟
- ايا تمرکز يا د شيانو په ياد راوړل سخت دي؟
- ايا احساس کوئ چې هيڅ انرژي نه لرئ؟
- ايا له دليل پرته غوسه کېږئ؟
- ايا د داسې څه په اړه د گناه احساس کوئ چې نه مو دي ترسره کړي؟
- ايا په يوه ځای کېښناستلو کې ستونزه لرئ؟

د خپلي رواني روغتيا د بڼه کولو لپاره څه شی ترسره کولى شئ؟

- پوره خوب وکړئ
- صحي خواړه وخورئ
- خپل بدن ته حرکت ورکړئ، تمرين وکړئ.
- داسې چا ته چې باور پرې لرئ، ووايست چې په ستونزه کې ياست او مرستې ته اړتيا لرئ
- کوچنۍ لاسته راوړنې ولمانځئ
- هره ورځ د يوه شي لپاره د شکر ادا کولو د تمرين هڅه کړئ.
- د ارامتيا د احساس لپاره دعا يا ميديټيشن وکړئ.
- د پلي تگ لپاره بهر ولاړ شئ يا په طبيعت کې وخت تېر کړئ.
- له نورو خلکو سره خبرې وکړئ، پيغامونه واستوئ، يا وخت ورسره تېر کړئ.
- ژوره، خو ورو ساه واخلى.
- له نورو سره د مرستې کولو هڅه وکړئ.



په ياد ولرئ چې تاسو يوازې نه ياست او کولای شئ بيا ځلي بڼه احساس وکړئ. د رواني روغتيا د بڼه کولو لپاره گڼې لارې شته. تل هيله شته ده.

که تاسو لا هم مرستې ته اړتيا ولرئ، څنگه؟

ډېرى خلک په متحده ايالاتو کې د مرستې لپاره روزل شوي دي. اروه پوهان، سلاکاران، ټولنيز کارکوونکي او معالجه کوونکي ټول روزل شوي دي خو له تاسو سره مرسته وکړي چې پر خپله رواني روغتيا پوه شئ، بڼه يې او مديريت يې کړئ. رواني ډاکتران په رواني روغتيا کې تخصص لرونکي ډاکتران دي او د اړتيا په صورت کې درمل ورکولى شي.

ټول مسلکي کسان به ستاسو ستونزو ته غوږ ونيسي او له تاسو سره به ددې په زده کړه کې مرسته وکړي چې څنگه بڼه احساس ولرئ. موږ دې ته درملنه وايو او گڼ بېلابېل ډولونه لري. ځينې درمل کولای شي ستاسو د نورو ناروغيو په څېر ستاسو د رواني روغتيا درملنه وکړي. که څه هم، ستاسو د غوره پايلو لپاره له معالجي سره د درمل کارولو سپارښتنه کېږي.



مرسته ترلاسه کول

- که ځوندي نه ياست، 911 ته زنگ ووهئ.
- که ځان ته د زيان رسولو فکرونه لرئ او بايد له چا سره خبرې وکړئ، نو هر وخت، شپه يا ورځ 988 ته زنگ ووهئ او يو څوک به له تاسو سره مرسته وکړي.
- خپل ډاکتر ته ووايست او نوموړی تاسو له مرستې سره نښلولی شي.
- که د قضیې مدير يا کوم څوک لرئ چې د مرستې لپاره ورشئ، کولای شئ ترې وغواړئ چې د مسلکي مرستې په پيدا کولو کې مو مرسته وکړي.