

غوره رواني روغتيا له تاسو څخه پيليري. تاسو څنگه احساس کوي؟

خپل مزاج ته پام وکړئ

د ځان ارزونه



هر څوک په ژوندانه کې فشار، خفگان او وېره تجربه کوي - دا د ژوند يوه معمولي برخه ده. که څه هم، که تاسو د ستړيا، خفگان احساس کوي، يا د هغو کارونو په ترسره کولو کې ناتوانه ياست چې تاسو ترې يو ځل خوندي اخیستې دي، نو دا هغه وخت دی چې په اړه يې له يوه کارپوه سره خبرې وکړئ او د خپلې احساساتي روغتيا ارزونه وکړئ. لاندې پوښتنو ته ځواب ورکول د ارزونې لپاره گړندی او اسانه لار ده چې ايا تاسو د ذهني فشار نورماله کچه تجربه کوي او که نه.

په تېرو ډيوه اوونيو کې، تاسو څو ځله د لاندې ستونزو له کبله خورول شوي ياست؟
(د هرې کرښې لپاره، د خپل ځواب د ښودلو په موخه د " ✓ " نښه وکاروئ)

بالکل نه (0)

څو ورځې
(1)

له نيمايي څخه
زياتي ورځې (2)

نږدې هره
ورځ (3)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	د کارونو په ترسره کولو کې لږه ليوالتيا يا خوبني احساسوي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پريشانې، خفگان يا نا هيلي احساسوي

_____ + _____ + _____ + _____
= مجموعي نمرې:

د هر ستون څخه خپل ټول اړونده احساسات اضافه کړئ
ترڅو خپلې مجموعي نمرې ترلاسه کړئ!

ستاسو نمرې څه معنا لري

د خپا ځان اړوند دغه ارزونه د تشخيص يوه وسيله نه ده؛ په هر حال، دا ستاسو د مزاج او عمومي احساساتي هوساينې په څارنه کې د مرستې لپاره يوه ښه لار ده. د دې سپارښتنه کيږي چې د 18 کالو څخه ډير عمر لرونکي کسان چې مجموعي نمرې يې ' 4 ' يا له دې لوړې وي د کتنې د دغې وسيلې بشپړه ښه دې وکاروي ترڅو معلومه کړي چې ايا دوی له خفگان سره مطابقت لرونکي نښې تجربه کوي يا نه.

د کتنې اړوند د دغې وسيلې بشپړې ښې ته د لاسرسې لپاره، له دې ځايه ليدنه وکړئ: www.CheckYourMoodSD.org

توپیر وپیژنی

هرڅوک په ژوندانه کې فشار، خفگان او وپره تجربه کوي - دا د ژوند یوه معمولي برخه ده. که څه هم، که تاسو د سټریا، خفگان احساس کوي، یا د هغو کارونو په ترسره کولو کې ناتوانه یاست چې تاسو ترې یو ځل خوندي اخیستی دی، نو دا هغه وخت دی چې په اړه یې له یوه کارپوه سره خبرې وکړئ او د خپلې احساساتي روغتیا ارزونه وکړئ.

د ژور خفگان عمومي نښې نښانې کومې دي؟

- دوامداره خفگان، اندېښنه، یا "خالي" مزاج
- په خوب کولو یا ویده کېدو کې ستونزه، یا له معمول څخه زیات خوب کول
- د اشتها کموالی یا زیاتوالی
- د غیر ارادي وزن زیاتوالی یا کموالی
- په یو ځل ترسره کېدو سره په زړه پورې فعالیتونو کې د خوښۍ او علاقې له لاسه ورکول
- نا آرامي
- په قاربنه
- په کار یا ښوونځي کې د تمرکز ستونزه، یا د شیانو په یادولو یا پریکړې کولو کې ستونزه
- سټریا یا د انرژي له لاسه ورکول
- د گناه احساس، نا هیلې یا د بې ارزښتې احساس
- د ځان وژنې یا مرگ فکرونه

له موږ سره یو ځای شئ او نور زده کړئ

په سان ډیاگو سیمه کې گڼ شمېر ادارې او سرچینې شته چې له هغو اشخاصو سره مرسته کوي چې د رواني روغتیا له اړونده ستونزو سره مخ وي یا د رواني روغتیا په اړه د نورو معلوماتو په لټه کې وي. برسیره پردې، په ټول هیواد کې د زده کړې گڼ شمېر فرصتونه د هغو کسانو لپاره شتون لري چې د ذهني روغتیا اړوند مسایلو په اړه د نورو

زده کړو لیاوالتیا لري. د نورو معلوماتو لپاره له www.CheckYourMoodSD.org وېب پاڼې لیدنه وکړئ!

لاسرسی او بیړني حالت شمېره د - 1-888-724-7240

- په سان ډیاگو سیمه کې د ورځنیو کړو وړو اړوند د روغتیايي بحران مداخلې، معلوماتو او خدماتو لپاره د تلیفون محرمة شمېره د ورځې 24 ساعته، په اوونۍ کې 7 ورځې د لاسرسی وړ وي. که ډاډه نه یاست چې څرنگه کولی شئ د چلند ځانگړي روغتیايي حالت ته رسیدکې وکړئ، نو زنگ ووهئ او له یوه روزل شوي مسلکي کس سره له دې وړیا شمېرې سره اړیکه ونیسئ څوک چې درسره مرسته کولی شي.

دا په موږ پورې اړه لري - www.Up2SD.org

- بېلابېل درسي مواد — د لارښوونو د پاڼو، د سرچینو لارښوونو، او ویدیوگانو په گډون ټول په — آنلاین ډول شتون لري. خپله د رواني روغتیا پوهه زیاته کړئ او زده کړئ چې څرنگه کولی شئ له نورو څخه ملاتړ وکړئ، د اړونده ستونزې نښې نښانې وپیژنئ، او په خپله ټولنه کې د رواني ناروغۍ لپاره عامه پوهاوی زیات کړئ.

د امریکا د سان ډیاگو سیمې اړوند رواني روغتیا - www.mhasd.org

- د رواني روغتیا لپاره د پوهاوي د لوړولو او په اړونده برنامو او روزنو کې د گډون کولو لپاره وړیا معلوماتي سرچینو ته لاسرسی پیدا کړئ ترڅو تاسو د مسلکي مرستې تر رسیدو پورې رواني بیړني حالت ته د ځواب ویلو وسیلې لرئ.

د رواني ناروغیو ملي اتحادیه (NAMI) سان ډیاگو - www.namisaniego.org

- د 1978 راهیسې، NAMI سان ډیاگو د جدي رواني ناروغیو اغیزمنو کورنیو او اشخاصو لپاره فرصتونه، برنامې او خدمات چمتو کړي دي. د کورنۍ او همکارانو د مرستې کړنښه، د ملاتړ ډلې، علمي غونډې، خبرتیاوې، او د رواني ناروغیو ټولگي د ټولو عامو خلکو لپاره د لاسرسی وړ دي.

د سان ډیاگو د پاملرنې شبکه - www.sandiego.networkofcare.org/mh/

- په سان ډیاگو سیمه کې د چلند اړوند د روغتیايي خدماتو جامع ډیټابیس د 2-1-1 San Diego په واسطه ساتل شوی او چمتو شوی دی. د موضوع یا کلیدي کلمې په واسطه محلي خدمات پیدا کړئ، او د خپلې عمومي روغتیا د ملاتړ لپاره متقابلو وسیلو، معلوماتو، او سرچینو ته لاسرسی پیدا کړئ.

