



Transcultural
Mental Health Centre



يو عملي لارښود په اړه د:

ښه شپې خوب

د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز 2022 © د چاپ حق

دا کتابچه د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز لخوا جوړه شوی. دا او نوري کتابچې د 'يو عملي لارښود' لريو کې کېدای شي د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز ته د اعتراف سره بيا توليد يا وړاندې شي او د www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc نه د ډاونلود لپاره شتون لري.

لومړی په 2005 کې خپور شوی لخوا د: د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز
ISBN: 174080 0494

د دي او اړوندو کتابچو کاپیاتي د 'يو عملي لارښود' لريو کې (همدارنگه نوري سرچینې) د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز
(Transcultural Mental Health Centre) څخه شتون لري.

ټرل شوي کڅوره 7118

Parramatta BC NSW 2124 Australia

ټیلیفون: 02 9912 3850

فیکس: 02 9840 3319

برېښنالیک: tmhc@health.nsw.gov.au

ویب پاڼه: www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

ډیزاین او ترکیب شوی لخوا: د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز

اعترافونه

په دی کتابچه کې شامل معلومات له یو شمیر خپور شویو او ناخپور شویو سرچینو څخه راټول کړل شوي دي. د څو کلتوري رواني روغتیا مرکز (TMHC) د لاندې خپروني څخه د معلوماتو کارولو اجازه ترلاسه کړې ده. د درملني پروتوکول پروتوکول (2000). د رواني اختلالاتو مدیریت (دریمه خپرونه). سپږني: د رواني روغتیا او موادو څخه ناوره کټه اخیستنې لپاره د نړیوال روغتیا سازمان د همکاری مرکز.

دا خپرونه یوازې د عمومي معلوماتو چمتو کولو لپاره ده. دا باید د مسلکي مرستې په لټه کې د بندل په توګه ونه کارول شي. تاسو ممکن په دی کتابچه کې د راپورته شویو مسلو په اړه د خپل سیمه ایز عمومي کارکوونکي سره په مشوره کولو غور وکړئ. د دی کتابچې په صفحه 11 یو شمیر ټلیفون شمیرې او ویب پاڼې هم شتون لري چې تاسو یې ممکن ګټور ومومئ.





د بڼه شپې خوب

د خوب ستونزې د عمومي روغتیا او رواني روغتیا په دواړو ترتیبونو کې خورا له عام شکایتونو څخه یو دی. دا اټکل شوی ده چې د بالغ نفوس له 20% ډیر د خپل ژوند په ځینو وختونو کې د تل پاتې بې خوبۍ سره کړیروي او دا چې په بالغانو کې د خوب شکایتونه کې د پام وړ زیاتوالی موندل شوی دي.

دا زیاتوالی څلور اصلي برخو ته منسوب کېدای شي:

- په فزیکولوژیکي سیستمونو کې عادی بدلونونه چې خوب کنټرولوي د عمر د عمل برخه ده
- د ځانگړي عضوي خوب اختلالاتو زیاتې شوې پېښې لکه د خوب په جریان کې د غړي دوراني حرکت (PLMS) او په خوب کې ساه بندیدل
- طبي حالتونه (د مثال په توګه د اوسټیوآرترایټس) او د رواني اختلالاتو (د مثال په توګه، ځپګان، ډېمنشیا) زیاتې شوې پېښې چې په خوب باندې منفي اغېزه کوي
- د مختلفو درملو زیات شوي استعمال چې ممکن له یو بل سره تعامل وکړي، یا په یو زور کس مختلف عمل وکړي.



د نورمال عمر اړوند بدلونونه

پدې بدلونونه کې شامل دي:

- د ژور خوب په مقدار کې کمښت او د سپک خوب په تناسب کې زیاتوالی
- د شپې په جریان کې د ویننتوب او توتی توتی خوب په شمیر کې زیاتوالی
- د خوب کیفیت او مقدار کې د کمښت پوهېدنه
- د خوب د وینیدو دورې کې د بدلونونو یا مداخلو سره د موافقت کولو کمه وړتیا
- د وختي ویده کیدو او وختي وینیدو تمایل
- دا نورمال بدلونونه معمولا د 50 کالو عمر په شاوخوا کې پیل کیږي.

ځنگه د بڼه شپې خوب تر لاسه کړو

لاندې عوامل د خوب بڼه عادتونه په گوته کوي او د خوب د گڼوډۍ عام لاملونو سره د معامله کولو لپاره لارښوونې چمتو کوي.

1. د منظم وینیدو وخت جوړول

د منظم خوب-وینېش نمونه رامنځته کول خورا مهم دي، په ځانگړې توگه هر سهار په ورته وخت وینیدل. هغه وخت چې مور وینیدو زموږ د بدن د آهنگ تالونو سره همغږي کولو کې مرسته کوي، نو مور باید هڅه وکړو چې د ورځې وخت کې چې مور پاڅیږو یو ساعت څخه توپیر ونه کړو، حتی د اونۍ په پای کې.

2. د یو مناسب خوب چاپیریال رامنځته کول

آرام- هغه ناآرامۍ چې د معدې د بدوالۍ، دوامداره خوږ او دردونو له امله رامنځته کیږي، یا ډیر گرم یا یخ کیدل، کولای شي مور د خوب کولو لپاره د کافي آرام کولو مخه ونیسي. له همدې امله دا اړینه ده چې مخکې له دې چې مور د خوب کولو هڅه وکړو زموږ ټولې فوري اړتیاوې پوره شوي وي.

شور – د شپې په جریان کې شور لکه ترافیک د خوب د گڼوډۍ بله عامه سرچینه ده. حتی که مور وینېش نه شو او د راتلونکي ورځ شورونه مور نشو کولای په یاد ولرو، شور کولی شي زموږ د خوب په عادي بڼه کې مداخله وکړي. که مور په داسې ځای کې ویده کیږو چې هلته شور وي، مور باید هڅه وکړو چې د کرکیو او دروازو په تړلو یا د غوږ پلگونو په اغوستلو سره غږ بند کړو.

رڼا – یو روښانه کوټه به زموږ لپاره خوب کول ډیر ستونزمن کړي. که چیرې مور په خوب کولو کې ستونزه لرو، مور باید کوټه تیاره کړو ترڅو ډاډ تر لاسه کړو چې د سهار رڼا مور له خوبه نه را وینسوي.

3. د ویده کیدو دمخه د استراحت وخت ته اجازه ورکړئ

مور باید لږ تر لږه 30 دقیقې له ویده کیدو دمخه کار بند کړو او یو څه مختلف او غیر فشار لرونکی وکړو لکه لوستل، تلویزیون کتل یا موسیقي اوریدل.



4. خپل بستر د خوب سره وابسته کړئ

فعالیتونه لکه خواره کول، کار کول، د تلویزیون کتل، لوستل یا د ورځې د ستونزو په اړه بحث کول ممکن جوړ کړي چې مور خپل بستر د نیم ویده والی او د خوب یرغل پر ځای د بیخوابی او بیداري سره وابسته کړو. که تاسو هغه څوک یاست چې د دې ډول فعالیتونو سره د بیخوابی سره وابسته یاست، نو مشوره ورکول کيږي چې تاسو په بستر کې د داسې فعالیتونو څخه ډډه وکړئ.

5. د اندېښنې او اضطراب سره مبارزه کول

د خوب د گڼوډۍ له خورا عامو لاملونو څخه یو اضطراب دي. ډیری خلک د بوخت ورځې وروسته د شپې کله چې دوی بستر ته خپلې ستونزمن مومي چې دا پرېږدی. ډیری وختونه دا لومړۍ فرصت دی چې دوی د هغه شیانو په اړه فکر وکړي چې د دوی په اړه دي. خلک خپل ځان په بستر پروت د خپلو ستونزو په اړه اندېښمن موندلي شي کله چې دوی ویده کيږي.

د فشار او پارېدنې احساسات چې د دې فکرونو سره مل وي ویده کیدل خورا ستونزمن کوي، او خلک ممکن د خپل بیخوابی او همدارنګه نورو ستونزو په اړه اندېښنه پیل کړي. که مور فکر وکړو چې مور په ویده کیدو کې ستونزه لرو ځکه چې مور د هغه شیانو په اړه اندېښمن یو چې زموږ په ژوند کې پېښیږي، نو مور د خپل خوب بڼه کولو لپاره دوه شیان کولي شو:

- د ویده کیدو دمخه خپل ځان ته نیم ساعت د "اندېښنې وخت" تنظیم کړو. مور تر څنګ قلم او کاغذ ولرو، ترڅو خپلې اندېښنې او ممکنه حلونه ولیکو.
- د ویده کیدو دمخه د هغه شیانو څخه ډډه کول کوم چې مور خپه کوي

.....
د ډاکټر سره خبرې وکړئ که تاسو فکر کوئ چې اضطراب یا خپګان کیدای شي تاسو د شپې وینس ساتي.





6. تر هغه وخته پوري انتظار وکړئ چې تاسو خوبجن یاست

که تاسو د ویده کیدو ستونزه لرئ، یوازې کله چې تاسو خوبجن یاست بستر تلو ته پام وکړئ. که تاسو د 10 دقیقو وروسته بیا هم ځان وینئ او انډینمن ومومئ، پاڅئ او یو داسې کار وکړئ چې پام اړونکې وي مگر آرامونکې وي، لکه اوبدل، موسیقي اوریدل، یا د کتاب لوستل. تاسو ممکن حتی د استراحت ټیپ اوریدل غواړئ. کله چې تاسو بیا د پرېوت یا خوبجن احساس کوئ بستر ته بیرته لاړ شئ.

کله چې تاسو بیرته بستر ته لاړ شئ، که تاسو ومومئ چې تاسو لاهم انډینمن یاست او بې خوبه یاست، بیا له بستر څخه راوځئ او یو څه آرامونکې وکړئ تر هغه پوري چې تاسو کافی خوبجن نه یاست چې یو ځل بیا بستر ته راستانه شئ. په پیل کې تاسو ممکن ومومئ چې تاسو اړتیا لرئ څو ځله له بستر څخه راوځئ مخکې لدې چې تاسو په پای کې ویده کیدو جوگه شئ. مهمه خبره دا ده چې تاسو به زده کړئ چې خپل بستر له خوب سره وابسته کړئ او د انډینمنی سره نه.

7. د ورځې په اوږدو کې د لږ خوب کولو څخه ډډه وکړئ

دا د هغو خلکو لپاره غیر عادي خبره نه ده چې په ځانگړي توگه د خرابې شپې خوب یې کړی وي چې راتلونکې ورځ خوبجن احساس کړي. دا د ورځې خوبجن توب کولی شي ستاسو لپاره د ورځې په جریان کې د سترگې پټونې لپاره خورا لمسوونکې جوړ کړي. په هر صورت، که تاسو د ورځې په وخت کې بیخوابي او سترگه پټونه لرئ، نو تاسو د دې احتمال ډیر زیاتوئ چې تاسو به بله د خراب خوب شپه ولرئ. دا ځکه چې کله چې وخت راشي نو تاسو به لږ ستړي یې او لږ خوب ته به اړتیا لرئ ځکه چې تاسو د ورځې خوب کړی وي. تاسو کیدای شئ په ویده کیدو کې ډیر وخت ونیسئ او تاسو به د شپې په اوږدو کې ډیر ځله وینئ شئ. راتلونکې ورځ تاسو احتمال لرئ چې یو ځل بیا خوبجن احساس کړئ او د بلې ورځې سترگه پټونه لرلو لپاره به لمسوونکې یاست.



لکه څنگه چې تاسو لیدلی شئ، د سترګې پټونې دا بڼه ډیر ژر په یوه ناوړه دوره بدلیږي چې ستاسو د خوب اصلي ستونزه نوره هم خرابوي. که تاسو بیخوابی لرئ، مهمه نده چې تاسو د ورځې په جریان کې څومره سترې یاست، هڅه وکړئ د ورځې د سترګې پټونو یا لږ خوب کولو څخه ډډه وکړئ (مګر که تاسو د شفقت کار نه کوئ). هره شپه په ورته وخت ویده کېدو او هر سهار په ورته وخت پاڅیدو سره د خوب منظم وختونو ته ژمن پاتې شئ. که تاسو نشئ کولی د خپل عادي خوب وخت څخه ناوخته ویده شئ، راتلونکي سهار ناوخته مه ویده کېږي - په خپل عادي پاڅیدلو وخت پاڅئ. د دې لارښوونو په تعقیب سره تاسو به د دې ډاډ تر لاسه کولو کې مرسته وکړئ چې ستاسو د بدن طبیعي تال ستاسو سره کار کوي، تاسو سره په هغه وخت کې چې تاسو غواړئ خوب وکړئ مرسته کوي.

8. د کافین څخه ډډه وکړئ

دا درمل یا مخدر په قهوه، چای، کوكا کولا مشروباتو او همدارنگه په ځینو د نسخې پرته درملو کې موندل کېږي. د ویده کېدو دمخه د کافین مصرف کول، یا د ورځې په جریان کې د کافین ډیر زیات څښل به د انرژي او بیخوابي احساسات ډیر کړي او دا ستاسو لپاره ډیر ستونزمن کوي چې ویده شئ. هر هغه کافین چې د مازدیګر له 4 بجو څخه وروسته وخورل شي د خوب په وخت کې به تاثیر ولري.

9. د نیکوتین څخه ډډه وکړئ

نیکوتین د ادرینالین په نوم هورمون په خلاصولو سره عصبي سیستم هڅوي. ادرینالین د بدن او ذهن د راوینولو لپاره عمل کوي، تاسو د عمل لپاره بيداروي او چمتو کوي. د ویده کېدو دمخه سګرېټ څښل په ورته وخت کې انرژي او ژوندیتوب زیاتوي کله چې تاسو غواړئ د خوب لپاره آرام او چمتو شئ. نو، لږ تر لږه یو ساعت مخکې له بستر تلو څخه سګرېټ مه څښئ ترڅو د نیکوتین محرک اغیزو ته د وخت اجازه ورکړي چې لری شي.

10. د ډير الكولو څخه ډډه وكړئ

د الكول په اړه يو مشهوره عقیده دا ده چې دا به تاسو سره په خوب كولو كې مرسته وكړي كه غير نورمال او انديشمن ياست. په ماينام كې يو يا دوه گيلاسه شراب كولى شي تاسو سره آرام كولو كې مرسته وكړي، خو په منظمه توگه په ماينام كې د څو څښناك څښل د دې لامل كيږي چې تاسو په ټوليزه توگه ډير كمزورې خوب وكړئ. لكه څنگه چې ستاسو په سيستم كې الكول ستاسو د بدن لخوا ماتيري، تاسو ډير وختونه ميلان لري چې وپش ياست او تاسو به د خوب په ژورو دورو كې لږ وخت تير كړئ. كه تاسو په منظمه توگه الكول وڅښئ تاسو ممكن ومومي چې تاسو په الكول باندې تكيه كوئ چې ستاسو اضطراب كم كړي او تاسو سره په خوب كولو كې مرسته وكړي.

الكول به نه يوازې تاسو په راتلونكي سهار (ځكه چې تاسو د ښه كيفيت خوب څخه محروم شوي ياست) كې د بي آرامۍ احساس كول جوړ كړي بلكه تاسو احتمال لري د بيرته راگرځيدو اضطراب ولري چې د ورځې په جريان كې به پاتې شي او د شپې خوب كول به نور هم ستونزمن كړي. الكول د ويده كيدو د ستونزو حل نه دى، نو بستر ته د تلو مخكې مه څښئ.

11. د خوب د گوليو څخه ډډه وكړئ

د هر اوږدې مودې لپاره د خوب گوليو كارول د دومرو ستونزو لامل كيږي څومره چې دا حل كوي. پداسې حال كې چې آرامونكى مصنوعي خوب راوستونكى به تاسو سره په خوب ويده كيدو كې مرسته وكړي او په لنډ وخت كې به ستاسو اضطراب كم كړي، دا گټې به په اوږد مهال كې وركي شي كه تاسو په منظمه توگه د آرامونكى كارولو ته دوام وركړئ.

د خوب د گوليو دوامداره كارول دا زيان هم لري چې د دوى كارول بنډول په زياتيدونكي ډول ستونزمن كيږي ځكه چې دا كار به د پريښودو اغيزي رامېنځته كړي. د خوب د گوليو اخيستل كولى شي ستاسو د خوشالوونكى خوبونو او د ډار خوبونو لامل شي. كه تاسو د خوب گولى كاروئ يا كله ناكله يې وكاروئ، نو دې اخطارونو ته پام وكړئ او په منظم ډول يې مه كاروئ.



که تاسو هره شپه د خوب کولو لپاره د خوب گولی وکاروئ، نو سپارښتنه کيږي چې تاسو د خپل کورني ډاکټر سره د وخت په تيريدو سره د خوب گوليو اخيستل کمولو په اړه خبرې وکړئ تر هغه پوري چې تاسو په بشپړ ډول گولی بندي نه کړئ

12. ناوخته سپک خواړه وخورئ

د ويده کيدو په وخت کې يو سپک خواړه، لکه د گرمو شيډو يو گيلاس يا کيله د ځينو خلکو سره په ويده کيدو کې مرسته کوي. پدې خواړو کې د تريپټوفان په نوم د امينو اسيد مقدار زيات وي، د کوم په اړه چې فکر کيږي د بايو کيمیکل سيستمونو کې دخپل وي چې خوب هڅوي او ساتي.

په لنډيز کې، پورته تشریح شوي د خوب د بڼه عادتونو سربيره، د ورځي يا ماښام په وخت کې منظم ورزش کولای شي د خوب بڼه بڼه کړي (هڅه وکړئ چې د ماښام ناوخته ورزش څخه ډډه وکړئ). او په آخر کې، په چاپيريال کې د هغه شيانو څخه خبر اوسئ کوم چې ممکن ستاسو په خوب کې مداخله وکړي (لکه فعال کورني څاروي يا ډيجيټل ساعتونه چې د پام اړونکی کيدای شي).





خینی گتور د تلیفون شمیری

د روانی روغتیا کرېنه
تلیفون: 1800 011 511

د څو کلتوری روانی روغتیا کرېنه
تلیفون: 1800 648 911

د څو کلتوری روانی روغتیا مرستندویه شمیره
تلیفون: 1800 648 911

د څو کلتوری روانی روغتیا مرکز
تلیفون: 02 9912 3850

که انگلیسی ستاسو لومړی ژبه نه وي
د ژباړې او تفسیر خدمت (TIS) کولای شي
تاسو ته په 131 450 وریا مرسته چمتو کړی

WayAhead - د روانی روغتیا ټولنه NSW
تلیفون: 1300 794 991

خینی گتوری ویب پانی

WayAhead - د روانی روغتیا ټولنه NSW
<https://wayahead.org.au>

د څو کلتوری روغتیا مخابراتی خدمت
www.mhcs.health.nsw.gov.au

NSW د روغتیا وزارت
www.health.nsw.gov.au

ځایی روغتیا ولسوالی او تخصصی شبکی په کی لیست شوی دی په
www.health.nsw.gov.au/lhd

که تاسو د 'یو عملی لارښود' لړیو موضوع برخو څخه په کوم کورس کی د ګډون کولو لیوالتیا
لری، نو د خپلی دلچسپی ثبت کولو لپاره څو کلتوری روانی روغتیا مرکز ته په
02) 9912 3850 (زنگ ووهی.

که تاسو د NSW په کلیوالو او لری سیمو کی ژوند کوئ تاسو کولای شی د خپلی دلچسپی
ثبت کولو لپاره TMHC (وریو تلیفون) ته په 1800 648911 زنگ ووهی.

د دې کتابچې موخه – یو عملي لارښود په اړه د: ښه شپې خوب د خلکو سره د ښه شپې خوب کولو کې مرسته کول دي.

پدې کتابچه کې دننه شامل د معلوماتو موخه د خلکو سره د ښه شپې خوب کولو کې مرسته کول دي:

- د نورمال عمر اړوند بدلونونو تشریح کولو سره
- د ښه شپې خوب ترلاسه کولو لپاره ستراتیژۍ چمتو کولو سره.

دا کتابچه په لاندې ژبو کې شتون لري: عربي، چینایي، کروشین، انګلیسي، فارسي، فیلیپیني، یوناني، اندونیزیا، ایټالوی، مالټي، پولنډي، هسپانوي او ویتنامي.

نوري کتابچې چې 'یو عملي لارښود' لريو کې شتون لري پشمول:

- فشار او د فشار مدیریت
 - هوساینې ته وده ورکول
 - د ستونزو حل کول او هدف ټاکل.
- دا کتابچې په ګڼو ژبو کې شتون لري: عربي، چینایي، انګلیسي، فارسي، الماني، یوناني، ایټالوي، هسپانوي او ویتنامي.