



# Orientation to Ontario

## روانی روغتیا

وروسته اختلال سره مخ شي، چې د رواني روغتيا جدي اندېښنه ده.

هغه ماشومان چې رواني صدمه يې تجربه کړي ممکن د خپل عمر په پرتله کوچنی چلند پیل کړي. دوی ممکن له خبرو کولو څخه ډډه وکړي يا د مور او پلار د څنګ له پرېښودو څخه انکار وکړي. هغه ماشومان چې رواني صدمه يا ضربه وويني ځانګړي پاملرنې ته اړتيا لري.

### د مرستې په لټه

که تاسو يا ستاسو په کورنۍ کې څوک د رواني روغتيا له اندېښنو سره مخ وي، د مرستې په موخه له خپل ډاکټر، د مشرتبې له کارکوونکي، ټولنيز کارمند يا روحاني مشاور سره خبرې وکړئ.

د رواني روغتيا سازمانونو او د ټولني روغتيايي مرکزونو له د وړيا مشورو ډېر خدمتونه وړاندې کېږي.

اداره، چې تاسو کار په کې کوئ، ممکن د کارمندانو د مرستې پروګرام (EAP) يا د کارمندانو له کورنۍ سره د مرستې برنامې (EFAP) ولري چې ځينې وړيا مشورتي خدمتونه وړاندې کوي او کولی شي تاسو سره د سم ملاتړ کوونکي په موندلو کې مرسته وکړي.

ستاسو ډاکټر هم کولی شي تاسو يوه رواني ډاکټر ته راجع کړي. د OHIP له لوري رواني درملنه وړيا ده. همدارنګه ستاسو ډاکټر کولی شي له تاسو سره د يوه داسې معالج په موندلو کې مرسته وکړي چې له رواني صدمې او دردناک فشار وروسته اختلال په برخه کې تخصص لري.

### د کډوالو روغتيايي کرښه

Refugee HealthLine د کډوالو روغتيا لاین کولی شي له کډوالو سره د روغتيا پاملرنې خدمتونو په موندلو کې مرسته وکړي. دا د بحران حالت کرښه يا بېرني شمېره نه ده.

دې شمېرې ته زنگ ووهئ ترڅو تاسو ته نږدې يو کلينیک يا روغتيايي خدمت ومومئ چې کډوالو ته روغتيايي پاملرنه چمتو کوي. د کډوالو روغتيا لاین.

Refugee Health Line 1-866-286-4770

زموږ رواني روغتيا د ښه احساس او خوښۍ يوه مهمه برخه ده. په کاناډا کې په هرو پنځو لويانو کې يو يې د خپل ژوند په اوږدو کې يو وخت د رواني روغتيا ستونزه تجربه کوي. که تاسو د رواني روغتيا ستونزې لکه فشار، اضطراب، خپګان يا نورو رواني ګډوډيو (اختلالاتو) سره مخ وي، تاسو بايد مرسته وغواړئ.

- سټرېس يا فشار د سختو حالاتو په مقابل کې فزيکي غبرګون دی. که څه هم فشار له ننګونو سره په مقابل کې کولی شي له مور سره مرسته کوي؛ خو که ننګونې ډېرې زياتې يا ډېرې سختې وي نو فشار زموږ ذهن او بدن ته زيان رسولی شي. ډېر فشار د ناروغۍ، سټريا، د زړه حملې يا سټروک لامل کېدای شي او کولی شي د جدي رواني روغتيا د اندېښنو لامل شي.

- اضطراب هغه وخت دی کله چې موږ عادي حالتونو يا خلکو ته په وېره، ډار، اندېښنه يا وارخطابۍ خواب ورکوو. په اضطراب کې فزيکي نښې هم شاملې دي لکه د زړه تېز ضربان، خولې کېدل او د تنفس يا ساه اخیستو زياتوالی.

- خپګان د مزاج اختلال يا ګډوډي ده چې د غم، پرېشاني او بې حسی احساساتو د پيدا کېدو سبب ګرځي چې له منځه نه ځي. ژور خپګان هم فزيکي نښې لکه درد او سټريا لرلی شي.

### له دردناک فشار او رواني صدمې وروسته رواني ګډوډي (PTSD)

کډوال اکثرًا جګړه، تاوتریخوالی يا د ضربو او زيانونو نور ډولونه تجربه کوي. هغه خلک چې صدمه يا رواني ضربه يې تجربه کړې ده ممکن د واک څخه وېره ولري، په نورو خلکو باور کولو کې ستونزې ولري يا د حافظې بايل، ژورخپګان يا اضطراب يې وځوري. ځينې خلک کېدای شي له دردناک فشار او صدمې ليدو

1-855-626-0002  
<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par :

## په نورو ژبو د رواني روغتیا مرسته

د روږډیتوب او رواني روغتیا مرکز (CAMH) په ډېر ژبو د رواني روغتیا په اړه معلومات لري. تاسو کولی شئ دا معلومات د دوی له ویبپاڼې د روغتون په برخه کې تر روغتیايي معلوماتو لاندې ومومئ  
[camh.ca/en/hospital/health\\_information](http://camh.ca/en/hospital/health_information)

## سرچینې

د اونټاریو د رواني روغتیا مرستې کرښه  
[mhsio.on.ca](http://mhsio.on.ca) 2600-531-866-1

د مخدره توکو او الکول مرستې کرښه  
8603-565-800-1

د ایډز او جنسي روغتیا اړوند معلوماتو کرښه  
2437-668-800-1

KidsHelpPhone په کاناډا کې د ماشومانو  
لهپاره وړیا، محرم، 24 ساعته مشورتي خدمت دی  
6868-668-800-1

Good2talk د اونټاریو په کالجونو او پوهنتونونو  
کې د زده کوونکو لهپاره وړیا، محرمانه، 24 ساعته  
مشورتي خدمت دی. 5454-925-866-1

که تاسو د رواني روغتیا بحران یا بېرني حالت لرئ،  
1-1-9 ته زنگ ووهئ یا نږدې روغتون ته لاړ شئ.

