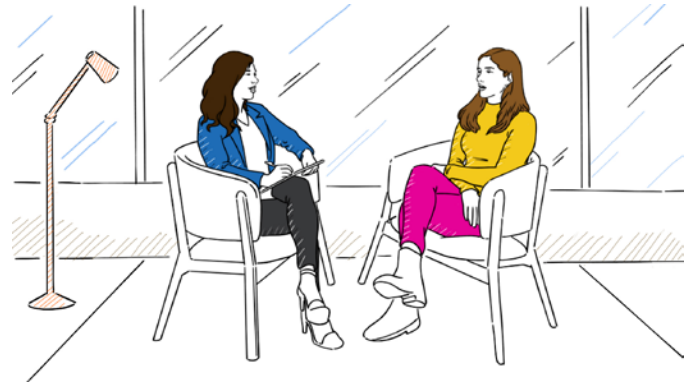


# په متحده ایالتونو کې دماغي یا رواني روغتیا

په متحده ایالتونو کې دماغي یا رواني روغتیا څخه موخه خپلواحساساتو او په ټوله کې خپلو هوساینو ته پام کوول دي. چې په هغې کې د فشار یا سټرېس مدیریت کوولو څرنگوالی، له نورو سره اړیکې ساتل او پخپل ذهن او بدن کې یې احساسوول شامل دي. دماغي یا رواني روغتیا د عمومي روغتیا دپاره اړین دي او همداراز کولای شي چې د پیاوړي اړیکو، فزیکي هوساینې او احساساتي انعطاف لامل هم شي. په متحده ایالتونو کې، خپل رواني روغتیا په اړه بحث کوول او د مرستې په صورت کې د عاطفي ملاتړ غوښتل د خلکو لپاره عادي خبره ده.

## د عاطفي ملاتړ پلونه

تاسو کېدای شي د خپل بیا میشتیدنې د سفر په لړ کې او یا په ورځني ژوند کې د فشار، خپګان یا سټرېس احساس وکړی. د داسې احساساتو تجربه کوول عادي خبره ده او که عاطفي ملاتړ ته مو اړتیا وي نو ښه ده چې د یاد ملاتړ غوښتنه وکړی. عاطفي ملاتړ د بېلابېلو سرچینو څخه ترلاسه کېدای شي.



ستاسو په ژوند کې خلک. ممکن تاسو د دوستانو او کورنیو او همداراز د مشاورینو او روزونکو له لارې یاد ملاتړ ترلاسه کړی. په سختو حالاتو کې دیني (مذهبي) مشران او ښوونکي هم کولای شي لارښوونې وکړي.

**درملنه یا مشوره ورکول.** معالجین او مشاورین به له تاسو سره ستاسو د احساساتو د پوهېدو او همداراز د یادو احساساتو سره د مقابلې د لارو چارو په موندلو کې مرسته وکړي. په متحده ایالتونو کې، پیری خلک د خپلو احساساتو سره د مرستې لپاره د معالج یا مشاور سره خبرې کوي، حتی که دوی جدي ستونزې هم ونه لري.



**ملاتړکوونکي ګروپونه (پلې).** ملاتړکوونکي ګروپونه (پلې) د نورو هغو خلکو څخه چې د ورته ستونزو سره مخ وي مرستې او ملاتړ ترلاسه کوي. یوشمېر ملاتړي ګروپونو (پلې) کې تخليقي فعالیتونه لکه هنر یا پخلی شامل دي. تاسو کولای شي د ځانګړو خلکو لکه میندو یا تنګي خواناتو لپاره ملاتړکوونکي ګروپونه (پلې) ومومئ. ملاتړکوونکي ګروپونه (پلې) له تاسو سره په ټولنه کې د نويو ټولنیزو اړیکو په جوړولو کې مرسته کولای شي.

**درمل.** درمل کولای شي د اندېښنو په کمولو، د خوب په ښه کولو او په ټوله کې د عاطفي هوساینې په پیاوړتیا کې مرسته وکړي. درمل پیری وختونه د لومړني پاملرنې چمتو کونکو (ډاکټر) یا رواني ډاکټرانو لخوا وړاندیز کېږي. کوم خلک چې درمل کاروي هغوی په معمول ډول د خپل ډاکټر سره لیدنه کوي ترڅو وګوري چې درمل ترکومه بریده ګټور دي.

دا پوره اړينه ده چې پوه شئ چې د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي او ژباړونکي بايد هڅه وکړي هغه څه چې تاسو يې شريک کوئ شخصي وساتئ، خو که چېرې تاسو خپل ځان يا بل چا ته زيان رسوي نو په هغه صورت کې بيا کولای شئ چې يې شريک کړي. دا پدې مانا ده چې ستاسو د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي او ژباړونکي به ستاسو کورنۍ، ملگرو، يا ټولنې ته ستاسو د افکارو، احساساتو، يا خبرو اترو په اړه څه نه وايي.

## د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي غوره کول

د داسې يوه روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي موندل چې ستاسو اندېښنو ته پروخت ځواب ورکړي اوستاسو مهال وپش سره سم کار وکړي ممکن وخت ونيسي. کله چې تاسو د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي په لټه کې ياست، نو لاندې ټکي په پام کې ونيسئ:



**ژباړه.** تاسو حق لری چې د ټولو هغو روغتيايي سازمانونو او روغتونونوڅخه چې د فډرال حکومت لخوا مالي ملاتړ ترلاسه کوي پخپله مورنۍ ژبه کې د ژباړن غوښتنه وکړئ. کله چې تاسو د ډاکټر سره د ملاقات وخت نيسي او يا هم بيړنۍ خونې ته ورسېږئ نو د روغتون يا کلينیک کارکوونکو ته ووياست چې تاسو ژباړونکي ته اړتيا لری.

**د روغتيايي بيمې پوښښ.** ځينې روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي روغتيايي بيمه مني او بيا ځينې يې د شبکې څخه بهر گڼل کيږي. تاسو بايد د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي، سازمان او يا هم د ملاتړي گروپ څخه وپوښتئ چې آیا هغوی روغتيايي بيمه مني او همداران وپوښتئ چې آیا کوم اضافه لگښت يا فیس خو به پر تاسو نه راځي.



**درملنه.** تاسو کولی شئ چې د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي څخه پوښتنه وکړئ چې آیا هغوی هم ورته کلتوري شاليد لري او يا مخکې يې له نوي راغلو (کډوالو) سره کار کړی دی. تاسو کولی شئ دا هم وپوښتئ چې آیا دوی د هغه ډول اندېښنو سره د مرسته کولو تجربه لري کومې اندېښنې چې تاسو يې لری.

**لاسرسی.** د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي ځای معلوم کړئ، کوم ساعتونه ستاسو د درملني دپاره موجود دي، او همداران تاسو د خدمتونو د ترلاسه کولو دپاره بايد څومره په تمه پاتې شئ. تاسو دا هم پوښتلی شئ چې آیا ستاسو د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي په بيړني حالت کې تاسو ليدلی شي او که نه؟

په ياد ولری چې د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي غوره کوول يوه شخصي پرېکړه ده. د يوه باوري روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي موندل چې تاسي ورسره راحت ياست اړين دي. که تاسو د خدمتونو په پيدا کولو کې مرستې ته اړتيا ولری، نو تاسو د خپل روغتيايي خدمتونو د وړاندې کوونکي، د قضيې مسئول (کېس ورکړ)، د بيا مشقېدنې ادارې او يا هم د سپانسر څخه پوښتنه وکړئ.

