

د سالمودهنونو  
(Buckinghamshire Talking Therapies)  
پېژندنه

يوځای کار کول  
د سالمیت د ښه کولو لپاره

آيا تاسو اندېښمن، مضطرب يا ناکاره یاست؟  
آيا د نا آرامۍ، تشویشیا ستړیس احساس کوئ؟

نو کولی شو ستاسو سره مرسته وکړو. زموږ د NHS وړیا د  
غړیدو په برخه کې د درملنې خدماتستاسو د آرتیا په وخت کې  
ملاتړ وړاندې کولی شي.



همدا اوس ستاسو د لومړي ملاقات اخیستلو لپاره: د QR  
کوډ سکڼ کړئ یا [www.bucks-talking-therapies.nhs.uk](http://www.bucks-talking-therapies.nhs.uk)  
ته ورشئ یا 01865 901 600 ته تلیفون وکړئ یا TALK او  
ستاسو نوم په پیغام کې 07798 667169 ته واستوئ



for anxiety and depression

Service provided by Oxford Health NHS Foundation Trust

# مور چمتو يو چې مرسته وکړو

مور ډېری اوس د انډينېني، اضطراب، ناکراري يا ستړيس احساس کوو او زموږ ژوند کې پېښيدونکي شيانو ته غبرگون کې هم ستونزې لرو. د ډېری خلکو لپاره دا د لنډې مودې لپاره وي، د ځينې نورو لپاره دا د جاري ناکراري لامل کېدی شي او د راتلونکي په اړه د نا هيلې توب احساس چې د ژوند کيفيت باندې اغېزه کولی شي.

دا ډول احساس ستاسو په کار، اړيکو او روغتيا باندې اغېزه کولی شي. احساسات ستاسو په بدن او همدارنگه ستاسو ذهن باندې اغېزه کولی شي. تاسو ممکن يولړ بيلابيل علايم ولرئ پشمول د ساه اخيستلو کې مشکل، سر درد، د نس درد، ويده کيدو کې مشکل يا د تمرکز نه درلودل.

که تاسو ستونزې تجربه کوئ او درک کوئ چې تاسو مرستی ته اړتيا لرئ، **Healthy Minds** مرسته کولی شي. ستاسو عمر بايد د 18 کلونو څخه ډير وي او د بکهنګم شاپر يوه عمومي ډاکټر سره ثبت اوسئ.

مور يولړ وړيا رواني درملنې وړاندې کوو، کومې چې د کلينیکي غوره والي د ملي انستيتيوټ (NICE) لخوا د يو شمېر ستونزو لپاره وړاندیز شوي دي. مور د پاملرنې په برخه کې مرحله وار میتود تعقيبوو او دا ماډل کاروو ترڅو پرېکړه وکړو چې ستاسو لپاره کومه کلينیکي درملنه مناسبه ده.

## مور کولی شو پدې برخو کې مرسته وکړو:

- ناسم احساس
- اضطراب او انډينېنه
- روغتيايي اضطراب
- ځانگړې فوبيا يا ويره
- ټولنيز اضطراب
- وارخطايي
- د فکري وسوسې اختلال
- د تروما وروسته ستړيس اختلال
- کارموندنې پورې اړوند مشکلات

همدارنگه زموږ ډاکټران کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي ترڅو د اوږدمهاله روغتيايي ستونزو د عاطفي اغېزو سره ژوند وکړئ لکه شکر، د زړه ناروغۍ، د سږو د بندښت مزمنې ناروغۍ يا اوږدمهاله درد. مور همدارنگه کولی شو د ډېری هغو سازمانونو او خدمتونو په اړه هم معلومات وړاندې کړو چې اضافي مرسته وړاندې کولی شي.

# مورځنگه مرسته کولی شو

مورځ د غړېدو اغېزناکه درملنې او عملي ملاتړ وړاندې کولو ترڅو:

- پوه شو چې تاسو ولې داسې احساس کوئ
- ستاسو د احساساتو، افکارو، علایمو، او چلند ترمخاړیکې وگورو
- پیدا کړو چې تاسو د کومو مواردو بدلون غواړئ
- اوس او په راتلونکي کې د مقابلې نوې لارې پیدا کړو
- تاسو سره مرسته وکړو نوې دنده ومومئ یا د دندې موندلو مشکلات مو حل کړئ

مورځ به تاسو سره شخصاً، د تلیفون په واسطه یا آنلاین اړیکه ونیسو او په منظم ډول به درسره په اړیکه کې اوسو ترڅو ستاسو رغیدو کې تاسو سره مرسته وکړو.

زموږ د کار موندنې مشاورین تاسو سره ستاسو د دندې ساتلو، د نوې دندې موندلو یا د ناروغۍ له امله د غیرحاضری نه وروسته بیرته کار ته په ستنیدلو کې مرسته کولی شي.

مرستی ته لاسرسی  
موندل د خورا  
ستونزمن ګام په توګه  
احساس کېدی شي.  
لیکن اکثراً د هغه  
څخه اسانه دی چې  
فکر کوئ...

زه یې واقعا سپارښتنه  
کوښ. په پیل کې ما  
اضطراب درلود مګر کله  
چې هره اونۍ برنامې مخ ته  
تللې، ما د بهبود احساس  
کاوه.

# څنگه مرسته ترلاسه کړئ

تاسو کولی شئ خپل لومړی ملاقات واخلي:

• آنلاين - زموږ ويب سايت ته د ورتللو له لارې:

[www.bucks-talking-therapies.nhs.uk](http://www.bucks-talking-therapies.nhs.uk)

(يا د دې معلومات پاڼې په مخې پاڼه کې د QR کوډ وکاروئ)

• په تليفون 01865 901 600

• دې لاندې ورکړل شوي شميرې ته د "TALK" او ستاسو د نوم په پيغام کې

لېږلو له لارې: 07798 667169

• د بريښنالیک له لارې: [bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk](mailto:bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk)

• يا ستاسو عمومي ډاکټر يا د روغتيا يا ټولنيزې پاملرنې کوم بل مسلکي فرد

تاسو راجع کولی شئ

پېری خلکو ته دا اسانه ده چې زموږ د Bucks Talking Therapies په وېبسایټ کې د ارجاع آنلاين فورمه ډکه کړي. تاسو بیا کولی شئ پخپله ستاسو د تليفوني ارزونې ملاقات د هماغه وخت او ورځې لپاره انتخاب کړئ او واخلي چې ستاسو لپاره مناسب وي.

موږ به عموماً ستاسو د ارجاع په 3-5 ورځو کې پيلي ملاقات تاسو ته وړاندې کړو چې پدې کې به يو ډاکټر تاسو سره ستاسو اړتياو باندې وغږېږي او تشریح به کړي چې د مرستې يا ملاتړ لپاره کوم انتخابونه موجود دي.



# زموږ خدمتونو ته د لاسرسي شرایط او مقررات



زموږ د شرایطو او مقرراتو په اړه د معلوماتو لپاره  
مهرباني وکړئ دا QR کوډ سکین کړئ:

یا تاسو کولی شئ زموږ ویب سایټ ته ورشئ:  
**[www.bucks-talking-therapies.nhs.uk](http://www.bucks-talking-therapies.nhs.uk)**

د ناروغ د مشورې او ارتباط خدمت (PALS):

وریا تلیفون: **0800 328 7971**  
ایمیل: **[pals@oxfordhealth.nhs.uk](mailto:pals@oxfordhealth.nhs.uk)**

د آکسفورډ روغتیا NHS بنسټ ترسټ  
Trust Headquarters, Littlemore Mental Health Centre  
Sandford Road, Littlemore, Oxford, OX4 4XN



# دا معلوماتي پانه په بيلابيلو ژبو كې وړاندې كېدې شي

كه چېرېغواړئ چې دا معلومات يوې بلې ژبې ته وژباړل شي،  
مهرباني وكړئ د **NHS Bucks Talking Therapies** ټيم سره په لاندې ايميلارېكه ونيسئ:  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**

إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات مترجمة إلى لغة أخرى، يُرجى  
التواصل مع فريق عبر Bucks Talking Therapies البريد الالكتروني:  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**

আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় অনুবাদ করাতে চাইলে, অনুগ্রহ করে  
হেলিথ মাইন্ডস্ টিম-এর সাথে এই ই-মেল ঠিকানায় যোগাযোগ করুন:  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**

如需将此信息翻译成其他语言，请联系 NHS Bucks Talking  
Therapies 团队：**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**

Jeśli chcesz uzyskać informacje przetłumaczone na inny język,  
skontaktuj się z zespołem NHS Bucks Talking Therapies pod adresem:  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**

Se pretender traduzir esta informação para outro idioma,  
contacte a equipa NHS Bucks Talking Therapies através do endereço:  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**

اگر آپ کسی مختلف زبان میں اس معلومات کا ترجمہ چاہتے ہیں تو  
برائے مہربانی بیلڈی ماننڈز ټیم سے اس پر رابطہ کریں:  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**