

# رواني روغتيا او خواب

څنگه کولی شئ خپلي  
احساساتي روغتيا ته  
پام وکړئ



خپلي رواني روغتيا ته پام وكړئ. موږ  
ټول ځيني وختونه اندېښني لرو. موږ  
كولى شو ورسره مبارزه وكړو.

## ځيني وختونه ذهني فشار او اندېښني له

حد څخه ډېر پورې. دا ستاسو د روغتيا لپاره بڼه نه  
ده. موږ ممکن د خپگان يا تشويش احساس وكړو، او  
ممکن د نورمالو كارونو كول راته ستونزمن شي.

که چېرې ستاسو ذهني فشار او اندېښني  
تاسې د عادي فعاليتونو له ترسره كولو څخه  
منع كوي، يا كه داسې احساس كوي چې  
ځان ته زيان رسوي، له هغو كسانو سره  
چې اعتماد ورباندې لري او يا هم د عمومي  
ناروغيو له خپل ډاكټر سره خبرې وكړئ.

دازه يم

خوب ډېر اړين دى. ستاسو بدن  
د خوب پرمهال خپل ځان له  
احساساتي او فزيكي پلوه بېرته  
رغوي او ترميموي.



مخدره توکي يا الكول ستاسو د روغتيا او خوب لپاره بد  
دي. خوب ته له تلو څخه د مخه، د چاي، قهوي يا انرژي  
لرونکو څښاکونو څښل يا د سکرينونو ليدل د دې لامل  
کيږي تر څو تاسو ويښ پاتې شئ.

ځوان اشخاص په ورځ کې 8  
ساعته خوب ته اړتيا لري.

منظم ورځني کارونه  
درسره مرسته کوي تر څو  
بڼه خوب وكړئ.



د لا ډېرو مالوماتو لپاره وگورئ

[www.nhs.uk/live-well/eat-well/](http://www.nhs.uk/live-well/eat-well/)  
[www.doctorsoftheworld.org.uk/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/)



توليد شوی په واسطه د

