

## د رواني روغتيا لپاره صحي عادتونه

### د خان خيال ساته

وخوره، خوب وکړه او فعال اوسه. مور اکثرا په دې فکر نه کوو چې ده بنسټيز فعاليتونه زموږ د رواني روغتيا لپاره څومره مهم دي- مگر دا خورا مهم دي.



### خپلوانو سره کتل او صحي معاینات ترلاسه کول

موږ د خپل فزيکي روغتيا لپاره معاینه کوو، موږ د غاښونو ډاکټر سره گورو چې زموږ د غاښونو ساتنه وکړي، موږ حتی خپل موټرونه د ساتني لپاره ورکشاپ ته لېرو، دا وخت دی چې مسؤليت په غاړه واخلو او زموږ د احساساتي روغتيا لپاره معاینه وکړو، د خپل ډاکټر، د صحي مشاور، د عقيدې پر بنسټ مشر.. او خپل کورنی او ملگرو سره ترڅو ډاډ معلوم کړئ چې تاسو او هغه څوک چې تاسويي ورسره مينه لری په احساساتي يا رواني توگه ښه وي.



### په هوښیاری اړیکې جوړې کړئ

خپلو رښتینولي ته پام وکړئ که چیرې زموږ ښه اړیکې نه وي نو موږ صحتمند نشو کیدو



### آرام اوسئ

د استرس (ذهنی فشار) کمولو لاري زده کړئ چې موږ ټول ورسره مخامخ يو - او هغه څه تمرین کړئ چې ستاسو لپاره کار کوي: مدیتیشن(مراقبت)، منډې، اوډل، نټا، سندرې، لیکل، مينه.



### د احساساتي رنخ پنځه نښې وپېژنئ

په شخصیت کې بدلون، اضطراب، له ټولنیز څخه وتل، په شخصي پاملرنې کې سستي، او نا اميدي پنځه نښې دي، یو کس ممکن یو یا څو نښې ښکاره کړي. ډیری شرایط کولی شي چې احساساتي درد پیل وکړی. که تاسو دوی په هغه چا کې وگورئ چې تاسو یې ورسره مينه لری، خان وټه ورسوی، اړیکه ونیسئ او د مرستې وړانديز وکړئ.

