**لومړنۍ پاملرنه / Pashto**

څنګه د GP جراحۍ سره راجستر کړئ

د GP جراحی معمولا لومړی اړیکه ده که تاسو روغتیایی ستونزه لرئ. دوی کولی شي د ډیری شرایطو درملنه وکړي او روغتیا مشوره ورکړي.

ځینې ​​شرایط ممکن متخصص درملنې ته اړتیا ولري او تاسو به دې درملنې ته د لاسرسي لپاره خپل GP ته اړتیا ولرئ.

دا وړیا ده چې د GP سره راجستر کړئ. تاسو د پتې ثبوت یا د کډوالۍ وضعیت، ID یا د NHS شمیرې ته اړتیا نلرئ.

د راجستر کولو لپاره، تاسو کولی شئ:

* د GP جراحۍ ویب پاڼه وګورئ ترڅو وګورئ چې تاسو آنلاین راجستر کولی شئ
* د GP جراحۍ ته زنګ ووهئ یا ایمیل وکړئ او د ناروغ په توګه د راجستر کیدو غوښتنه وکړئ

تاسو ډاونلوډ کولی شئ [په GOV.UK کې د GMS1 د راجستریشن فورمه](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) که تاسو څخه وغوښتل شي چې یو بشپړ کړئ. که تاسو پرنټر نلرئ، تاسو کولی شئ د GP جراحۍ څخه د فارم یوه کاپي وغواړئ.

که تاسو د فورمو ثبتولو یا ډکولو کې مرستې ته اړتیا لرئ، د GP جراحۍ ته زنګ ووهئ او دوی ته خبر ورکړئ.

د GP په ملاقات کې ګډون کول

د هغه شیانو ځینې یادښتونه جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ بحث وکړئ یا تاسو باید په یاد ولرئ چې خپل ډاکټر ته ووایاست، لکه د درملو لیست چې تاسو یې کاروئ.

د خپلو علایمو توضیحات ولیکئ، پشمول کله چې دوی پیل کړي او څه شی دوی ښه یا بد کوي.

د خپلو علایمو توضیحات ولیکئ، پشمول کله چې دوی پیل کړي او څه شی دوی ښه یا بد کوي.

د هغه شیانو په اړه پوښتنې کولو څخه مه ویره مه کوئ چې تاسو ناڅرګند یاست. اجازه راکړئ چې یو روغتیایی مسلکي تاسو ته دا تشریح کړي تر هغه چې تاسو ډاډه یاست چې تاسو یې پوهیږئ.

مخکې له دې چې تاسو لاړ شئ، وګورئ چې تاسو پوهیږئ چې څه باید وشي - او کله. دا یې ولیکئ.

ستاسو درملتون څنګه مرسته کولی شي

درمل جوړونکي د درملو متخصصین دي چې کولی شي ستاسو سره د کوچني روغتیا ستونزو کې مرسته وکړي. دوی کولی شي د یو شمیر کوچنیو ناروغیو لکه ټوخی، زکام، ستوني درد، د معدې تکلیف او درد او درد لپاره کلینیکي مشورې او د مخدره توکو څخه ډیر درمل وړاندې کړي.

ډیری درملتونونه تر ناوخته او د اونۍ په پای کې خلاص وي. تاسو د ملاقات وخت ته اړتیا نلرئ.

ډیری درملتونونه د مشورې خصوصي خونه لري چیرې چې تاسو کولی شئ د درملتون کارمندانو سره پرته له دې چې اوریدل کیږي بحث وکړئ.

ټول درملتونونه لاندې خدمات وړاندې کوي:

* د NHS نسخې توزیع کول. نسخه یو ډول فارم دی چې د ډاکټر لخوا ډک شوی چې تاسو ته دا وړتیا درکوي چې یو ځانګړی درمل له درملتون څخه راټول کړئ.
* د تکرار نسخې خدمت ته لاسرسی (ستاسو د جی پی سره موافق)
* د درملو بیړني عرضه، د درمل جوړونکي د پریکړې سره سم (تاسو ممکن د بیړني اکمالاتو لپاره پیسې ورکړئ)
* غیر نسخې درمل لکه پاراسیټامول
* د ناغوښتل شوي یا پخوانیو درملو ضایع کول
* د کوچني روغتیا اندیښنو او سالم ژوند درملنې په اړه مشوره

د نظر د ډاکټر لیدنه

کله چې تاسو د سترګو د معاینې لپاره د سترګو متخصص ته ورشئ، تاسو به د سترګو متخصص یا د سترګو ډاکټر لخوا معاینه شي چې د غیر معمولي حالتونو او شرایطو لکه د موتیا یا ګلوکوما پیژندلو لپاره روزل شوي.

د سترګو متخصصین شیشې او د تماس لینز وړاندیز کوي او مناسبوي. که اړتیا وي، دوی به تاسو د نورو تحقیقاتو لپاره GP یا د روغتون د سترګو کلینیک ته راجع کړي.

NHS وړاندیز کوي چې لویان باید په هرو 2 کلونو کې خپلې سترګې معاینه کړي. د NHS لید ازموینه وړیا ده که تاسو په وړ ګروپونو کې یاست او ازموینه په کلینیکي توګه اړین ګڼل کیږي. که تاسو د سترګو سره ستونزه لرئ مخکې لدې چې ستاسو د سترګو معاینه راتلونکي وخت کې وي ، تاسو اړتیا نلرئ انتظار وکړئ او خپل سترګې بیا معاینه کړئ.

د سترګو د ازموینې وروسته ستاسو د سترګو متخصص په قانوني توګه اړین دی چې تاسو ته ستاسو نظري نسخه یا بیان درکړي چې ووایی تاسو د نورو ازموینو لپاره راجع شوي یاست.

د NHS د غاښونو ډاکټر موندلو څرنګوالی

تاسو یې کولای شئ [د NHS د غاښونو ډاکټر لټون وکړئ](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) په دې سایټ کې.

په ساده ډول د غاښونو جراحي ومومئ چې ستاسو لپاره مناسب وي، ایا دا ستاسو کور یا کار ته نږدې وي، او دوی ته تلیفون وکړئ ترڅو وګورئ چې د NHS ملاقاتونه شتون لري.

تاسو ممکن د انتظار لیست کې شامل شئ، د غاښونو مختلف ډاکټر وګورئ چې د NHS نوي ناروغان اخلي، یا په شخصي توګه لیدل کیږي (کوم چې ممکن ډیر ګران وي).

که تاسو فکر کوئ چې تاسو بیړنۍ پاملرنې ته اړتیا لرئ، د خپل معمول غاښونو ډاکټر سره اړیکه ونیسئ ځکه چې ځینې جراحۍ د غاښونو بیړني سلاټونه وړاندې کوي او د کلینیکي اړتیا په صورت کې به پاملرنه چمتو کړي.

تاسو کولی شئ د NHS 111 سره هم اړیکه ونیسئ، کوم چې کولی شي تاسو د غاښونو بیړني خدمت سره اړیکه ونیسي.

په NHS کې د غاښونو کوم خدمتونه شتون لري؟

NHS به ستاسو د خولې، غاښونو او غاښونو د سالم او درد څخه پاک ساتلو لپاره طبي اړین درملنه چمتو کړي.

ستاسو د غاښونو ډاکټر باید روښانه کړي چې کوم درمل په NHS کې چمتو کیدی شي او کوم چې یوازې په شخصي توګه چمتو کیدی شي، او د هر یو لپاره اړوند لګښتونه.

ستاسو د غاښونو ډاکټر باید تاسو ته د Band 2، Band 3 یا د NHS او شخصي درملنې ترکیب لپاره د درملنې لیکلی پلان چمتو کړي.

ستاسو د درملنې پلان د غاښونو وړاندیز شوی درملنه او اړوند لګښتونه ټاکي.

د غاښونو عامې درملنې په NHS کې په لګښت کې شتون لري پدې کې شامل دي:

* تاجونه او پلونه
* د غاښونو خلاصون
* غاښونه (درواغ غاښونه)
د غاښونو درملنه
* د روټ کانال درملنه
* پیمانه او پالش
* د عقل د غاښونو لرې کول
* سپینه ډکول

**زیږون**

که تاسو برتانیه ته ډیر امیندواره یاست، یا که تاسو فکر کوئ چې تاسو په زیږون کې یاست او قابله نلرئ، یا نه پوهیږئ چې څنګه له خپلې قابلې سره اړیکه ونیسئ، تاسو کولی شئ د زیږون ځایی خدمت ومومئ [دلته](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

قابلې د امیندوارۍ پرمهال، د زیږون په جریان کې او د ماشوم زیږون وروسته دوره کې میرمنو او د هغوی کورنیو ته پاملرنه او مالتړ چمتو کوي.

قابله ګانې اکثرا مخکښ روغتیایی مسلکی وي او د هغه چا لپاره اړیکه نیسي چې امیندواره وي، او دوی د شواهدو پر بنسټ معلومات چمتو کوي او تاسو سره ستاسو د امیندوارۍ په اوږدو کې موجود انتخابونو او خدماتو په اړه باخبره انتخابونو کې مرسته کوي.

ستاسو د NHS حمل سفر

هرڅومره ژر چې تاسو پوه شئ چې تاسو امیندواره یاست یوه قابله یا GP سره وګورئ. دا د دې لپاره دی چې دوی کولی شي ستاسو د امیندوارۍ (د زیږون دمخه) پاملرنه ثبت کړي او ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو ټول هغه معلومات او ملاتړ ترلاسه کوئ چې تاسو د سالم امیندوارۍ لپاره اړتیا لرئ.

د قابلې سره ستاسو لومړی ملاقات باید د 10 اونیو امیندوارۍ دمخه ترسره شي. دا به شاوخوا یو ساعت دوام وکړي او ستاسو قابله به پوښتنې وکړي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو هغه پاملرنه ترلاسه کوئ چې ستاسو لپاره مناسبه ده.

که تاسو د 10 اونیو څخه ډیر امیندواره یاست او GP یا قابله مو نه ده لیدلې، ژر تر ژره د GP یا قابله سره اړیکه ونیسئ. دوی به تاسو په چټکۍ سره وګوري او ستاسو سره به ستاسو د امیندوارۍ (د زیږون دمخه) پاملرنې پیل کولو کې مرسته وکړي.

په انګلستان کې NHS به تاسو ته وړاندیز وکړي:

* د امیندوارۍ 10 ملاقاتونه (7 که تاسو مخکې ماشوم لرئ) ستاسو او ستاسو د ماشوم روغتیا او پرمختګ معاینه کولو لپاره
* د سکرینینګ ازموینې د دې امکان معلومولو لپاره چې ستاسو ماشوم ځینې شرایط لري، لکه د ښکته سنډروم
* د سیفیلس، HIV او هیپاتیت بی معاینې لپاره د وینې معاینې
* وراثتی خون کی خرابی کی اسکریننگ (سیکل سیل اور تھیلیسیمیا)

که تاسو یا ستاسو ماشوم ورته اړتیا لرئ تاسو ته به نور ملاقاتونه درکړل شي. ستاسو ملاقاتونه ممکن ستاسو په کور، د ماشومانو په مرکز، د GP په جراحۍ یا روغتون کې ترسره شي.

ستاسو د زیږون څخه مخکې ملاقاتونه

ستاسو د امیندوارۍ په جریان کې به تاسو د زیږون دمخه ډیری ملاقاتونه ولرئ، او تاسو به یو قابله یا ځینې وختونه د زیږون ډاکټر (یو ډاکټر چې د امیندوارۍ متخصص وي) وګورئ.

دوی به تاسو او ستاسو د ماشوم روغتیا معاینه کړي، تاسو ته به ګټور معلومات درکړي او هرې پوښتنې ته ځواب ووایي.

ستاسو لومړی ملاقات باید هغه وخت ترسره شي کله چې تاسو د 8 څخه تر 12 اونیو پورې امیندواره یاست او ستاسو قابله یا ډاکټر باید:

* تاسو ته خپل لاسي نوټونه او د پاملرنې پلان درکوي
* هغه پاملرنې پلان کړئ چې تاسو به یې د امیندوارۍ په اوږدو کې ترلاسه کوئ
* خپل قد او وزن اندازه کړئ، او ستاسو د بدن ډله ایز شاخص (BMI) محاسبه کړئ
* خپل د وینې فشار اندازه کړئ او د پروټین لپاره خپل پیشاب معاینه کړئ
* معلوم کړئ چې ایا تاسو د امیندوارۍ د شکرې ناروغۍ یا پرییکلامپیا ډیر خطر سره مخ یاست
* تاسو ته د سکرینینګ ازموینه وړاندې کړئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو پوهیږئ چې پدې کې څه شامل دي مخکې لدې چې تاسو د ازموینې پریکړه وکړئ
* د خپل رواني روغتیا ارزولو لپاره د خپل مزاج په اړه پوښتنه وکړئ

دا مهمه ده چې خپلې قابلې یا ډاکټر ته ووایاست که چیرې:

* تاسو د هر څه په اړه اندیښمن یاست یا په هغه څه نه پوهیږئ چې ستاسو د پاملرنې لپاره پلان شوي وي
* په مخکینۍ امیندوارۍ یا زیږون کې پیچلتیاوې یا انتانات درلودل، لکه پری ایکلامپسیا یا د وخت څخه مخکې زیږون
* تاسو اوږد مهاله درملنه کوئ، لکه د شکر ناروغۍ یا د وینی لوړ فشار
* تاسو یا ستاسو په کورنۍ کې هر چا دمخه یو ماشوم درلود چې روغتیایی حالت لري (د بیلګې په توګه، سپینا بیفیدا)
* د میراثي حالت د کورنۍ تاریخ شتون لري (د بیلګې په توګه، سیکل سیل یا سیسټیک فایبرروسس)
* تاسو پوهیږئ چې تاسو - یا ستاسو د ماشوم بیولوژیکي پلار - د میراثي حالت جنیټیک کیریر یاست لکه سیکل سیل یا تلسیمیا.
* تاسو د زرغونتیا درملنه کړې او یا د بسپنه ورکوونکي هګۍ یا د بسپنه ورکوونکي سپرم
* تاسو په کور کې د خوندیتوب احساس نه کوئ او غواړئ له یو چا سره په ډاډه توګه خبرې وکړئ

دا ملاقات یو فرصت دی چې خپل قابله یا ډاکټر ته ووایی که تاسو په زیان منونکي حالت کې یاست یا اضافي مرستې ته اړتیا لرئ.

دا کیدای شي د کورني ناوړه ګټه اخیستنې یا تاوتریخوالی، جنسي تیري یا د ښځینه تناسلي انتفاعي (FGM) له امله رامنځته شي.

**د 8 څخه تر 14 اونیو پورې:** د الټراساؤنډ سکین د وړاندوینې لپاره کارول کیدی شي کله چې ستاسو ماشوم زیږیدلی وي او ستاسو د ماشوم فزیکي پرمختګ وګوري.

**له 18 څخه تر 20 اونیو پورې:** د الټراساؤنډ سکین ستاسو د ماشوم فزیکي پرمختګ معاینه کولو لپاره. د اچ آی وي، سیفیلس او هیپاټایټس بی لپاره سکرینینګ به بیا وړاندیز شي.

**28 اونۍ:** ستاسو دايه یا ډاکټر به ستاسو د ګېډه اندازه کړي او ستاسو د وینې فشار او ادرار معاینه کړي. دوی به تاسو ته نور د سکرینینګ ازموینې او ستاسو د anti-D لومړۍ درملنه وړاندې کړي که تاسو د ریشوس منفي یاست.

**34 اونۍ:** ستاسو قابله یا ډاکټر باید تاسو ته د زیږون او زیږون لپاره د چمتووالي په اړه معلومات درکړي، پشمول د فعال کار پیژندلو څرنګوالی، د زیږون پرمهال د درد اداره کولو لارې، او ستاسو د زیږون پالن. دوی به د هر ډول سکرینینګ ازموینې پایلو په اړه هم بحث وکړي او ستاسو د وینې فشار او ادرار به وګوري.

**36 اونۍ:** ستاسو قابله یا ډاکټر به تاسو ته د مور د شیدو ورکولو، ستاسو د نوي زیږیدلي ماشوم پالنه، د ویټامین K او ستاسو د نوي زیږون د سکرینینګ ازموینې، ستاسو د ماشوم د زیږون وروسته ستاسو د روغتیا، "د ماشوم بلوز" او د زیږون وروسته دوره په اړه معلومات درکړي.

**38 اونۍ:** ستاسو قابله یا ډاکټر به د اختیارونو او انتخابونو په اړه بحث وکړي چې څه پیښیږي که ستاسو امیندوارۍ له 41 اونیو څخه اوږده وي.

**41 اونۍ:**ستاسو قابله یا ډاکټر باید ستاسو د ګيډي اندازه کړي، ستاسو د وینې فشار معاینه کړي او د پروټین لپاره ستاسو ادرار معاینه کړي، د اندامونو سویب وړاندیز وکړي او د زیږون او زیږون لپاره اختیارونه باید وڅیړل شي.

که دا ستاسو لومړی حمل وي، تاسو ته به د ملاقات وړاندیز وشي. **25 اونۍ**, **31 اونۍ** او**40 اونۍ** چیرې چې ستاسو قابله یا ډاکټر به ستاسو د ګيډي اندازه کړي او ستاسو د وینې فشار او ادرار معاینه کړي.

که ستاسو ماشوم د 42 اونیو څخه کم وي او تاسو د انډکشن نه اخیستل غوره کوئ، تاسو ته باید د ماشوم د زیاتې څارنې وړاندیز وشي.

د زیږون او زیږون مرحلې

**د کار لومړی پړاو**

د زیږون په پیل کې، ستاسو رحم په نرمۍ پیل کوي ترڅو دا خلاص شي. دا پټه مرحله بلل کیږي او تاسو ممکن غیر منظم انقباض تجربه کړئ. دا کیدای شي څو ساعته، یا حتی ورځې ونیسي، مخکې له دې چې تاسو په تاسیس شوي کار کې یاست.

د قابله ګۍ ټیم سره اړیکه ونیسئ که:

* ستاسو انقباض منظم دي او تاسو په هرو 10 دقیقو کې شاوخوا 3 لرئ.
* ستاسو اوبه ماتیږي
* ستاسو انقباض خورا قوي دي او تاسو داسې احساس کوئ چې تاسو د درد کمولو ته اړتیا لرئ.
* تاسو د یو څه په اړه اندیښمن یاست

ستاسو قابله به تاسو ته د اندامونو منظم معاینات وړاندیز کوي ترڅو وګوري چې ستاسو کار څنګه پرمختګ کوي. که تاسو نه غواړئ چې دا واخلئ، تاسو اړتیا نلرئ.

ستاسو رحم باید شاوخوا 10 سانتي متره خلاص شي ترڅو ستاسو ماشوم تیر شي. دې ته په بشپړ ډول غځول ویل کیږي.

**د کار دوهم پړاو**

ستاسو قابله به تاسو سره د زیږون لپاره د آرامۍ موقعیت په موندلو کې مرسته وکړي. کله چې ستاسو رحم په بشپړه توګه خړوب شي، ستاسو ماشوم به د زیږون کانال نور هم ستاسو اندام ته د ننوتلو په لور حرکت وکړي. تاسو شاید وغواړئ فشار ورکړئ.

ستاسو د ماشوم سر له زیږون وروسته، ډیری کار پای ته رسیدلی. د دوی پاتې بدن معمولا د راتلونکو 1 یا 2 انقباض په جریان کې زیږیدلی وي.

تاسو به عموما د دې وړتیا ولرئ چې خپل ماشوم سمدلاسه ونیسئ او د پوستکي څخه تر پوستکي یو څه وخت په ګډه خوند واخلئ.

تاسو کولی شئ خپل ماشوم ته هرڅومره چې وغواړئ د مور شیدې ورکړئ. په غوره حال کې، ستاسو ماشوم به د زیږون څخه د 1 ساعت دننه خپل لومړی تغذیه ترلاسه کړي.

**د زیږون دریمه مرحله**

د زیږون دریمه مرحله ستاسو د ماشوم زیږیدلو څخه وروسته ده کله چې ستاسو رحم نسب کیږي او پلاسنټا ستاسو د اندام څخه بهر راځي.

**د سیزرین سيکشن**

د سیزرین سيکشن، یا C-Section، یو عملیات دی چې ستاسو په معدې او رحم کې د یوې قطعې له لارې ستاسو ماشوم ته زیږون ورکوي. کټ معمولا ستاسو په ګیډه کې جوړیږي، ستاسو د بیکني لاین څخه لاندې.

د سیزرین سيکشن یو لوی عملیات دی چې ډیری خطرونه لري، نو دا معمولا یوازې هغه وخت ترسره کیږي چې دا ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره ترټولو خوندي انتخاب وي. په انګلستان کې شاوخوا 1 له هرو 4 امیندواره میرمنو څخه سیزرین زیږون لري.

د سیزرین ممکن د پلان شوي (اختیاري) پروسیجر په توګه یا د بیړني حالت په توګه وړاندیز شي که چیرې د اندام څخه زیږون ډیر خطرناک وي.

پلان شوي سیزرین معمولا د امیندوارۍ له 39 اونۍ څخه ترسره کیږي.

**ستاسو د زیږون او د زیږون وروسته پاملرنې**

د زیږون وروسته سمدلاسه ستاسو د ماشوم سره د پوستکي سره اړیکه کولی شي هغه ګرم وساتي او د مور په شیدو پیل کولو کې مرسته وکړي. ځینې ​​ماشومان د زیږون وروسته سمدلاسه تغذیه کوي او ځینې لږ وخت نیسي.

دايني به له تاسو سره مرسته وکړي چې آیا تاسو انتخاب کوئ:

* د مور شیدې ورکول
* د فارمول سره تغذیه کول
* د سینې او د بوتل تغذیه یو ځای

د ماشومانو ډاکټر (د ماشومانو ډاکټر)، دايه یا نوي زیږیدلي (نوي زیږون) نرس به ستاسو ماشوم ښه وګوري او د زیږون په 72 ساعتونو کې به هغه یا هغې ته د نوي زیږیدلي فزیکي معاینه وړاندې کړي. د زیږون وروسته په لومړیو څو ورځو کې د ماشومانو وزن کمول معمول دی. له دې وروسته په ثابته توګه وزن پورته کول د دې نښه ده چې ستاسو ماشوم روغ دی او ښه تغذیه کوي.

**ستاسو د ماشوم لپاره ټيسټ او معاینات**

د زیږون څخه 5 څخه تر 8 ورځو وروسته، تاسو به ستاسو د ماشوم لپاره د 2 سکرینینګ ازموینې وړاندیز وکړئ:

* د نوي زیږیدلي اوریدلو سکرینینګ ټيسټونه
* بلاډ سپاټ (خيل پريک) ازموینه
* که ستاسو ماشوم په ځانګړې پاملرنې کې وي، دا ازموینې به هلته ترسره کيږي. که ستاسو ماشوم په کور کې وي، ازموینې به ستاسو په کور کې د ټولنې د دايه ټیم لخوا ترسره شي.

په لومړیو ورځو کې، دايه به ستاسو ماشوم د نښو نښانو لپاره معاینه کړي:

* یرقان
* د نري رنځ یا سترګو انفیکشن
* په خوله کې خارښ

**د زیږون وروسته**

د زیږون کارکونکي چې ستاسو پاملرنه کوي دا به وګوري چې تاسو د زیږون وروسته ښه یاست. دوی به ستاسو د حرارت درجه، نبض او د وینې فشار واخلي. دوی به ستاسو معده (ګيډه) هم معائنه کړي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې ستاسو ګيډه بیرته خپل عادي اندازې ته راټیټیږي.

ځینې ​​​​ښځې د معدې درد تجربه کوي کله چې د دوی رحم غونډيږي، په ځانګړې توګه کله چې دوی د مور شیدو تغذیه کوي. دا معمول ده.

**د دايه یا روغتیایی لیدونکي سره لیدنه**

که تاسو په روغتون یا د قابله ګۍ په څانګه کې زیږون کړی وي او تاسو او ستاسو ماشوم ښه یاست، تاسو به وکولی شئ د ماشوم له زیږون څخه 6 څخه تر 24 ساعتونو پورې کور ته لاړ شئ.

دايه ګانې به تاسو سره په کور یا د ماشوم په مرکز کې د لیدنې پلان سره موافق وي تر څو چې ستاسو ماشوم لږ تر لږه 10 ورځې عمر ولري. دا د دې لپاره دی چې وګوري چې تاسو او ستاسو ماشوم سم یاست او په دې لومړیو څو ورځو کې ستاسو سره مرسته کوي.

**تاسو څنګه احساس کوئ**

تاسو ممکن د زیږون وروسته په لومړۍ اونۍ کې یو څه خپګان، ویره، یا اندیښنه احساس کړئ. دا معمول ده. که دا احساسات د زیږون وروسته پیل شي یا د 2 اونیو څخه زیات دوام وکړي، دا د زیږون وروسته د خپګان نښه کیدی شي.

د زیږون وروسته خپګان او اضطراب عام دي او د درملنې وړ دي. که تاسو فکر کوئ چې تاسو خپګان یا اضطراب لرئ، ژر تر ژره له خپلې دايه، GP، یا روغتیایی لیدونکي سره خبرې وکړئ.

**د زیږون راجستر کول**

په انګلستان، ویلز او شمالي آیرلینډ کې ټول زیږون باید د زیږون په 42 ورځو کې راجستر شي.

تاسو باید دا د ځایی راجستر دفتر کې د هغه سیمې لپاره وکړئ چیرې چې ماشوم زیږیدلی یا په روغتون کې مخکې له دې چې تاسو پریږدئ. روغتون به تاسو ته ووایي که تاسو هلته زیږون ثبت کولی شئ.

که تاسو نشئ کولی په هغه سیمه کې زیږون ثبت کړئ چیرې چې ماشوم زیږیدلی وي، تاسو کولی شئ د راجستر بل دفتر ته لاړ شئ او دوی به ستاسو توضیحات سم دفتر ته واستوي.

که تاسو ډاډه نه یاست نو د دې په اړه د خپلې دايه، روغتیا لیدونکي یا GP څخه مشوره وغواړئ.

**دماغی روغتیا**

دماغي روغتیا خدمتونه په NHS کې وړیا دي. ستاسو رواني روغتیا مهمه ده او تاسو باید مرسته ترلاسه کړئ که تاسو ورته اړتیا لرئ.

تاسو څنګه کولی شئ د NHS رواني روغتیا خدماتو ته لاسرسی ومومئ

**د خپل GP سره خبرې وکړئ**

تاسو کولی شئ د خپل GP سره د خپل رواني روغتیا په اړه خبرې وکړئ او دوی کولی شي ستاسو سره ستاسو د اړتیاو لپاره سم رواني روغتیا خدماتو ته لاسرسي کې مرسته وکړي. دا د GP راجع کولو په نوم پیژندل کیږي.

**د دماغي روغتیا حواله څنګه کار کوي**

کله چې تاسو د خپل GP سره د خپل دماغي روغتیا په اړه خبرې کوئ، دوی به غوږ ونیسي، تاسو ته مشوره درکړي او تاسو به د دماغي روغتیا خدماتو ته راجع کړي چې دوی فکر کوي ستاسو لپاره به خورا ګټور وي.

دا خدمتونه ستاسو د GP جراحۍ، سیمه ایز روغتیا مرکز یا د ټولنې ځای، د رواني روغتیا متخصص کلینیک یا روغتون څخه ترلاسه کیدی شي.

ستاسو GP کولی شي تاسو د نورو مشورې یا درملنې لپاره د خبرو کولو درملنې خدمت یا د رواني روغتیا متخصص خدمت ته راجع کړي. درملنه کیدای شي له یو څخه تر یوې پورې یا په یوه ډله کې د ورته ستونزو سره د نورو سره چمتو شي. د خبرو اترو درملنه ځینې وختونه شریکان او کورنۍ هم پکې شاملولی شي.

**ځان ته راجع کول**

د دماغي روغتیا ځینې خدمتونه هم شتون لري چې تاسو کولی شئ پرته له دې چې د خپل GP سره خبرې وکړئ وکاروئ.

په نوم خدمت له لارې د خبرو اترو درملنې ته د ځان راجع کولو څخه کار واخلئ [تاسو کولی شئ د رواني درملنې ته د لاسرسي ښه کولو(](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)IAPT).

دا خدمتونه وړاندې کوي:

* د خبرو اترو درملنه، لکه د ادراکي چلند درملنه (CBT)، مشوره ورکول، نورې درملنې، او د ځان سره مرسته
* د عام ذهني روغتیا ستونزو لپاره مرسته، لکه اضطراب او خپګان

**د رواني روغتیا بیړنۍ مرسته**

ځایی NHS د رواني روغتیا بیړنۍ مرستې لاینونه په انګلستان کې د هر عمر خلکو لپاره دي. تاسو کولی شئ د ورځې په هر وخت کې د رواني روغتیا مسلکي ته زنګ ووهئ ترڅو تاسو، ستاسو ماشوم یا هغه څوک چې تاسو ورته پام کوئ. یو ځایی هیلپ لاین ومومئ مګر څخه لیدنه وکړئ [د دې ویب پاڼې](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

که تاسو اوس مرستې ته اړتیا لرئ، او تاسو ډاډه نه یاست چې څه وکړئ، 111.nhs.uk ته لاړ شئ یا 111 ته زنګ ووهئ.

که تاسو فکر کوئ چې دا یو اضطراري حالت دی، خپل نږدې A&E ته لاړ شئ یا 999 ته زنګ ووهئ.

**Every Mind Matters**

دلته ساده ګامونه هم شتون لري چې تاسو یې کولی شئ د خپل رواني روغتیا پاملرنې لپاره واخلئ.

د[Every Mind Matters ویب پاڼه](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/)د متخصص مشورې وړاندیز کوي چې تاسو سره ستاسو د روغتیا په ښه کولو کې مرسته کوي، په بیله بیا د خوب په اړه عملي لارښوونې، د پیسو اندیښنو سره مقابله او د ځان پاملرنې.