ཐུབ་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན། དྲན་པ་ཉམས་པ་དང་སྐད་ཆ་བཤད་མི་ཐུབ་པ་ གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པ་ སེམས་ཁམས་སྨོངས་པ་ དངོས་པོ་ཁག་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ མིའི་གཞིས་ཀ་འགྱུར་བ་ ངལ་གསོ་མི་ཐེབས་པ་ དངངས་འཚབ་དང་ཁེར་རྐྱང་སྡང་བ་སོགས་ཡོད།

གས་སེམས་ SCHIZOPHRENIA

སྒྲ་དང་གཟུགས་ཀྱི་འཁྲུལ་སྣང་སྐྱེ་བ་དང་ལོག་རྟོག་གིས་དོན་དངོས་དང་དངོས་ཡོད་སྒྲིབ་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཅིག་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་དང་ངང་གིས་རྒྱང་བཀྱིད་པ་ སྤྱོད་པར་གོ་རིམ་མེད་པ་ ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་གཏུམ་དྲག་ཤོད་པ་ གཞིས་སྤྱོད་རྩིང་པོ་ ལོག་རྟོག་ཆེ་བ་ དྲན་པ་ཉམས་པ་ སེམས་ཁམས་སྨོངས་པ་ ལས་ཀ་ལ་ལྷོད་དལ་ཆེ་བ་ ཁོང་ཁྲོ་དངངས་འཚབ་གཞན་སེམས་མེད་པ་ ཡིད་མི་ཆེས་པ་ འཁྲུལ་སྣང་དང་ ཀུན་ལ་དོགས་པ་སྐྱེ་བ་གཞན་ཡང་ངལ་དུབ་ཆེ་བ་དང་འགྱུལ་སྐྱོད་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།

ང་ཚོའི་འགན་འཁྲི། OUR RESPONSIBILITY

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཟེར་བ་འདི་ང་ཚོའི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་ཡང་། དཀའ་ངལ་དེའི་གནས་བབ་ཞིབ་པའི་ས་ནས་ཕྱི་ནང་སྒོ་གང་ས་ནས་མཐུན་རྐྱེན་དང་སྨན་བཅོས་ ལྟ་སྐྱོང་རང་གི་ཁྱིམ་མི་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་ནས་བྱམས་བརྩེ་སོགས་ཐོབ་པ་ཡིན་ན་དྲགས་བསྐྱེད་འབྱུང་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དངོས་སུ་མྱངས་དང་མྱོང་བཞིན་པའི་སྐྱེ་བོ་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་གིས་རང་རང་གི་དཀའ་ངལ་ལེགས་པར་གཙང་པ་མཐར་ལས་རིགས་སོ་སོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནས་གྲུབ་འབྲས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་བླངས་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མཁན་རིགས་གཅིག་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དོགས་པ་ཆེ་བ་དང་གཞིས་ཀ་རྒྱབ་པ་འཁྲུལ་སྣང་དང་ལོག་རྟོག་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁོང་ཚོར་སྙིང་ཉེ་བ་དང་ཤ་ཚ་བའི་ས་ནས་ཉེ་བར་བཅར་སྨན་བཅོས་དང་འཚོ་བ་དང་བསམ་བློའི་སྟེང་ནས་རོགས་རམ་མཐུན་རྐྱེན་སྒྲུབ་རྒྱུ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིའི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་ཡིན།

དགའ་བའི་ལོན་བོད་སྐད་རླུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་གཤམ་གསལ་དགོང་དྲོའི་དུས་ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ཞུ།

རྒྱ་གར་ནང་ཚོད་ ༥:༣༠ ནས་ ༦:༠༠ བར།

བལ་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༥:༤༥ ནས་ ༦:༡༥ བར།

འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༦:༠༠ ནས་ ༦:༣༠ བར།

རང་ཡུལ་བོད་ནང་ཚོད་ ༨:༠༠ ནས་ ༨:༣༠ བར།

རླུང་འཕྲིན་འོད་ཚད་ཨང་གྲངས་ ༡༩ ཐོག་ལས་རིམ་གསན་རྒྱུ་མ་བསྙེལ་པ་གནང་རོགས།

E-MAIL: gaweylon@gmail.com
Website: www.gaweylon.com
You can call or send your SMS at
+917417065068

LISTEN TO GAWEYLON RADIO PROGRAMME ALSO ON YOUTUBE

དགའ་བའི་ལོན་རླུང་འཕྲིན་ལས་ཁང་།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར།

MENTAL HEALTH

Prepared in the interest of the public by

GAWEYLON TIBETAN RADIO PROGRAMME
POST BOX NO 286
DEHRADUN GPO-248001
UTTARAKHAND
INDIA

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་དངོས།

SOME FACTS ON MENTAL HEALTH

འཛམ་གླིང་ཁྱོན་གྱི་གཞོན་སྐྱེས་སྐྱེའི་གྲངས་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད། སེམས་ཁམས་དང་སྨྱོས་རྫས་ངན་གོམས་ཀྱི་དཀའ་རྙོག་འདི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྱོན་གྱི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གཞིའི་རྐྱེན་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་དེས་སྐྱེ་ཁྲིད་པའི་ཆང་རག་གིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྱོན་གྱི་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་གྲངས་འབོར་དེར་རྐྱེན་གཙོ་བོ་བྱེད།

ཡུལ་ནང་དམག་འཁྲུག་དང་རང་བྱུང་གི་གནོད་འཚེ་སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་ནས་ཚུལ་མིན་གྱི་བལྟ་ཚུལ་ དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་ སོགས་ཀྱི་མི་མང་པོའི་སེམས་ཁམས་ལ་འང་དཀའ་ངལ་བཟོ་ཡི་ཡོད། སེམས་ནད་ཁག་ཅིག་གི་"དོན་མེད་སེམས་ཁྲལ་ལངས་པ་དང་དངངས་འཚབ་ སྐྱེས་པ་ཐོལ་བྱུང་དུ་བྱ་བྱེད་སྣ་ཚོགས་སྤྱོལ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་"ནད་ཅིག་ཡིན།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཟེར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

WHAT IS MENTAL HEALTH

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ནང་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཚོར་དང་སེམས་གཤིས་སམ་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་བདེ་ཐབས་སོགས་ཚུད་ཡོད་ལ་འདི་དག་གིས་ང་ཚོའི་བསམ་བློ་དང་ཚོར་བ་ལུས་ངག་གི་བྱེད་ལས་བཅས་ལ་ཐད་ཀར་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་བཞིན་ཡོད། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་ང་ཚོར་ སེམས་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་ཇི་ལྟར་བྱེད་མིན་དང་གཞན་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྟངས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་ཐག་གཅོད་ཇི་ལྟར་བྱེད་མིན་སོགས་ལ་རོགས་འདེགས་བྱེད་ཐུབ།མདོར་ན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་འདི་མི་ཞིག་ མི་ཚེའི་གནས་རིམ་སྟེ་བྱིས་དུས་དང་གཞོན་དུས་ན་ཚོད་དར་བའི་སྐབས་སོགས་གང་དུ་ཡང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱོད་ཀྱི་འཚོ་བའི་གནས་བབ་གང་རུང་ཅིག་ཏུ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཉམས་སུ་མྱོང་ཡོད་ན་དེས་ཁྱོད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད་སྲིད། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་བསྐྱེད་པར་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཡོད་ངེས་པ་ལས་རིགས་རྫས་དང་ཀླད་པའི་རྫས་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྐྱེན་གློ་བུར་བའི་འཇིགས་པ་ གཉའ་གནོན་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་འཚོ་བའི་ཉམས་མྱོང་། ནང་མི་ཉེ་འབྲེལ་གང་རུང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་སོགས་རིགས་རྒྱུད་ལས་བྱུང་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་རྒྱུན་མཐོང་ཞིག་ཡིན་ཡང་བཅོས་ཐབས་མང་པོ་ཡོད། དྲགས་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་མང་པོ་ཡོད།

འཇིགས་དངངས་ཀྱི་འཛོལ། ANXIETY DISORDER

འཇིགས་དངངས་ཀྱི་འཛོལ་ཕོགས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་པོ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་ངལ་དུབ་ཆེ་བ་ མི་ཕྱོད་པ་ དོན་མེད་ཏུ་ལ་ཆུ་བཞུར་བ་ ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་དོགས་ཟོན་ཆེ་བ་ ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ་ གཉིད་ཁམས་མི་བདེ་བ་ སྙིང་གི་འཕར་ཤིང་མི་སྙོམས་པར་ཚོར་བ་ ལུས་འདར་ཟུག་རྒྱག་པ་སོགས་མང་།

ཡིད་ཞུམ་ཕྱི་མོ། DEPRESSION DISORDER

སེམས་ཁམས་གཏིང་ནས་ཞུམ་པ་དང་གང་བྱས་ཀྱང་སྤྲོ་བ་མེད་པར་ཁེར་རྐྱང་དང་མུན་ནག་ནང་སྡོད་རྒྱུར་ཕྱོགས་པའི་ཀླད་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན། དེའི་རིགས་ལ་དངངས་འཚབ་སྐྱེས་པ་ གཞན་སེམས་མེད་པ་ ཡིད་མི་ཚིམས་པ་ རེ་བ་ཟད་པ་ སྐབས་རེ་གཉིད་རྒྱུན་རིང་ཁུགས་པ་དང་སྐབས་རེ་མི་ཁུགས་པ་ ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཉམས་པ་ ཚོད་མེད་དུ་ངུ་བ་ སྤྱི་ཚོགས་དང་རིང་དུ་གྱེས་འདོད་པ་ བློ་རིག་སྒྲིམ་དཀའ་བ་ རང་སྲོག་གཅོད་འདོད་དང་ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་མངོན་གསལ་དུ་འཕར་བའམ་ཆག་པ།

མཐར་ལྷུང་གི་འཛོལ། BIPOLAR DISORDER

སེམས་ཁམས་འཚོལ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་རེད། སྐབས་རེར་སེམས་ཁམས་སྡུག་གིས་མནར་ནས་རང་སྲོག་གཅོད་འདོད་ཀྱི་བློ་སྐྱེས་པ་དང་ མཚམས་རེར་སེམས་ཁམས་དྭངས་ནས་དགའ་སྤྲོས་སྨྱོས་པའི་མཐར་ལྷུང་ནད་རྟགས་ཡོད་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ལུས་པོ་སྤྱིའི་ཆའི་རྟགས་མཚན་ཡིད་ཞུམ་ཕྱི་མོའི་སྐབས་དང་གཅིག་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

སེམས་གཅོང་གི་འཛོལ།

POST TRAUMATIC DISORDER

འཇིགས་སུ་རུང་བའི་བྱ་དངོས་གང་རུང་གིས་སེམས་ལ་གློ་བུར་དང་ཐོལ་བྱུང་གི་འཇིགས་སྣང་སོགས་བསྐྱེད་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་སེམས་ཁམས་སུ་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་ཕྱིས་སུ་འཇིགས་རུང་གི་དོན་རྐྱེན་དེ་སེམས་ལ་ཡང་འཁོར་བསྐྱར་འཁོར་བྱེད་པའི་གནས་བབ་ཅིག་སེམས་གཅོང་གི་འཛོལ་ཕོགས་པ་ལ་ཟེར། བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ནས་འཚུབ་ཆ་ཆེ་བ་ སྡང་ཟུག་ཆེ་བ་ དོགས་ཟོན་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་འཇིགས་སྣང་དང་དངངས་འཚབ་སྐྱེས་པ་རང་གཞན་གང་ལ་ཡང་ཡིད་ཆེས་བརླགས་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེས་པ། ལས་གང་ལའང་སྤྲོ་སྣང་མེད་པ་ ཁེར་རྐྱང་གི་སྣང་བ་སྐྱེ་བ་གཉིད་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་རྨི་ལམ་སོགས་རྨིས་པ།

དྲན་ཤེས་ཉམས་པ། DEMENTIA

དྲན་ཤེས་ཉམས་པའི་ནད་དེ་སྔོན་གྱི་ལག་རྩལ་དང་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་རིག་རྩལ་སོགས་བརྗེད་ནས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་བྱ་བྱེད་ཁག་ལག་ལེན་བསྟར་མི་