

Mental Health Services Glossary

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

This bilingual glossary explains common mental health terms used in the Victorian Mental Health System. It is designed to help people better understand the mental health system, their rights, and the roles of different professionals involved in care and support.

دا دوه ژبني لغتونه د ویکتوریا د رواني روغتیا په سیستم کې کارول شوي عام رواني روغتیا اصطلاحات تشریح کوي. دا د دې لپاره جوړ شوی چې خلکو سره د رواني روغتیا سیستم، د دوی حقونه، او د پاملرنې او ملاتړ کې د بېلابېلو مسلکي کسانو رولونو په پښه پوهیدو کې مرسته وکړي.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
This information has been drawn from a range of healthcare and government websites	دا معلومات د بېلابېلو روغتيايي او دولتي وېب پاڼو څخه راټول شوي دي
1. Anonymous: Means 'not identified by name' or 'with no name'. For instance, an anonymous letter is one that is not signed.	1. بي نومه: يعني «د نوم له څرگندولو پرته» يا «بي نومه». د بېلگې په توگه، بي نومه ليک هغه دی چې لاسليک شوی نه وي.
2. Assessment: When a health practitioner asks you questions about your mental or physical health. They may also do tests or a physical examination. This will help identify any problems or needs and find the best ways to address them. See also 'Diagnosis'.	2. ارزونه: کله چې يو روغتيايي مسلکي کس له تاسو څخه ستاسو د رواني يا فزيکي روغتيا په اړه پوښتنې کوي. دوی بهايي معاینات يا فزيکي معاینه هم ترسره کړي. دا به د ستونزو يا اړتياوو په پېژندلو او د دوی د حل تر ټولو غوره لارې موندلو کې مرسته وکړي. 'تشخيص' هم وگورئ.
3. Care: Giving support and help to another person.	3. پاملرنه: بل کس ته ملاتړ او مرسته ورکول.
4. Carer: A family member or friend who provides unpaid care and support to someone who needs help with daily activities or health issues.	4. پالونکی: د کورنۍ غړی يا ملگری چې د ورځنيو کارونو يا روغتيايي ستونزو لپاره يو کس ته بي له معاشه پاملرنه او ملاتړ برابروي.
5. Care Coordination: Ways in which help from different services are set up to meet a person's needs.	5. د پاملرنې همغږي: هغه لارې چې بېلابېل خدمتونه د يو کس د اړتياوو پوره کولو لپاره تنظيم او همغږي کېږي.
6. Care / Support Team: The workers who give the treatment, provide care and help with the wellbeing of the person needing care.	6. د پاملرنې / ملاتړ ټيم: هغه کارکوونکي چې درملنه کوي، پاملرنه برابروي او د اړمن کس د هوساينې ملاتړ کوي.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
7. Case Manager: Someone who assesses your needs, advises you, and can represent your needs with services (with your permission). A case manager may link you with services and activities that can help you. They are the central point of contact for you so that you do not have to ask different people for help.	7. د قضیې سمبالوونکی: هغه کس چې ستاسو اړتیاوې ارزوي، مشوره درکوي، او ستاسو په اجازه ستاسو اړتیاوې له خدمتونو سره شریکوي. دوی تاسو له اړینو خدمتونو او فعالیتونو سره نښلوي او ستاسو د اړیکې اصلي ټکی وي. نو تاسو اړتیا نلری چې د نورو خلکو څخه مرسته وغواړئ.
8. CAT Team: The Crisis Assessment and Treatment Team (CATT) is a team of mental health professionals. They provide assessment and intensive community treatment to people who are in crisis or experiencing serious mental illness. This is a crisis service only.	8. د CAT ټیم د بحران د ارزونې او د درملنې ټیم (CATT) د رواني روغتیا د مسلکيانو یو ټیم دی. دوی د بحراني حالت سره مخ یا د جدي رواني ناروغۍ لرونکو کسانو ته ارزونه او جدي ټولنیزه درملنه برابروي. دا یوازې د بحران خدمت دی.
9. Clinical: Describes the direct examination, observation and treatment of signs and symptoms in patients.	9. کلینیکي: په ناروغانو کې د نښو نښانو مستقیمه معاینه، نظارت او درملنه تشرېح کوي.
10. Clinician: A healthcare professional that has direct contact with patients. For example, nurses, doctors, dentists or psychologists are 'clinicians'.	10. کلینیکي کارکوونکی یا روغتیاپالوونکی: هغه روغتیاپال مسلکي چې له ناروغانو سره مستقیمه اړیکه لري، لکه نرسن، ډاکټران، د غاښونو ډاکټران او ارواپوهان 'کلینیکي کارکوونکی یا روغتیاپالوونکی' دی.
11. Community Mental Health Services: Are generally for people with severe forms of mental illness. They are generally based in a clinic and free to the public. They have different types of mental health professionals, including case managers, psychiatrists, social workers, occupational therapists, psychologists and drug and alcohol workers.	11. د رواني روغتیا ټولنیز خدمتونه: عموماً د هغو کسانو لپاره وي چې د رواني ناروغۍ جدي ډولونه لري. دا خدمتونه اکثره په کلینیکونو کې وي او د عامو خلکو لپاره وړیا وي. په دې خدمتونو کې د رواني روغتیا بېلابېل مسلکي کسان کار کوي، لکه د قضیې مدیران، رواني ډاکټران، ټولنیز کارکوونکي، د حرفوي درملنې متخصصین، ارواپوهان، او د نشه یي توکو او الکولو اړوند کارکوونکي.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
12. Confidentiality: This means that the information you give to a healthcare professional is private. The healthcare professional must get your agreement before sharing the information with anyone. They need your permission ('consent') to share your information.	12. محرمت: دا مانا لري چې هغه معلومات چې تاسو يې يو روغتيايي مسلکي ته ورکوئ، شخصي او محرم دي. روغتيايي مسلکي کس بايد له بل چا سره د دې معلوماتو د شريکولو مخکې ستاسو موافقه ترلاسه کړي. هغوی ستاسو د معلوماتو شريکولو لپاره ستاسو اجازې ('رضایت') ته اړتيا لري.
13. Counselling: Is a conversation or a series of conversations between you and a counsellor. Counselling usually focuses on a specific problem and the steps to address or solve it. It can help you deal with a problem or make decisions when you are unsure which one is best.	13. مشورتي خبرې: مشاوره هغه خبرې اترې دي، يا د خبرو لړۍ ده چې ستاسو او مشاور ترمنځ ترسره کېږي. مشاوره عموماً په يو ځانگړي ستونزه تمرکز کوي او هغه کامونه په گوته کوي چې د ستونزې د حل يا د هغې د سمولو لپاره اخېستل کېږي. دا درسته مرسته کوي چې له ستونزې سره مقابله وکړي، يا پرېکړه وکړي کله چې ډاډه نه وي چې کومه لار تر ټولو ښه ده.
14. Counsellor: A counsellor is a trained professional who provides guidance, support, and advice to individuals or groups to help them manage personal, emotional, psychological, or social challenges.	14. مشاور: مشاور يو روزل شوی مسلکي دی چې اشخاصو يا ټلو ته لارښوونه، ملاتړ او مشوره ورکوي ترڅو د شخصي، احساساتي، رواني يا ټولنيزو ننګونو اداره کولو کې دوی سره مرسته وکړي.
15. Diagnosis: The identification of an illness or other problem (see also 'assessment').	15. تشخیص: د ناروغۍ يا ستونزې پېژندنه. ("ارزونه" هم وګورئ).
16. Disability Pension: Provides financial support if you have a physical, intellectual or psychiatric condition that stops you from working.	16. د معلوليت تقاعد: که تاسو داسې فزيکي، فکري يا رواني ناروغي لری چې تاسو د کار کولو څخه منع کوي، نو مالي ملاتړ چمتو کوي.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
17. Disability Support Worker: Provides you with personal, physical and emotional support if you require assistance with daily living. A Disability Support Worker can help with showering, dressing and eating, and assist with outings and other social activities.	17. د معلوليت د ملاتړ کارکوونکی: که تاسو د ورځني ژوند لپاره مرستې ته اړتيا لرئ، نو تاسو ته شخصي، فزيکي او احساساتي ملاتړ چمتو کوي. د معلوليت ملاتړ کارکوونکی کولی شي د حمام کولو، جامو اغوستلو او خوړلو کې مرسته وکړي، او په بهر کې د ګرځېدو او نورو ټولنيزو فعاليتونو کې مرسته وکړي.
18. Eligibility Criteria: Rules about who can use a service.	18. د وړتيا معيارونه: هغه اصول ټاکي چې څوک کولی شي يو خدمت وکاروي.
19. Episode: A period of time in which someone is affected by a specified illness, such a psychosis. An 'episode' has a beginning and an end (as opposed to a chronic condition).	19. د حملې / پېښې موده هغه موده چې يو کس د ځانګړې ناروغۍ تر اغېز لاندې وي، لکه رواني ناروغي. یوه 'حملة' د اوږدمهاله يا مزمن حالت برخلاف، پيل او پای لري.
20. General Practitioner (GP): Family doctors in Australia are also called General Practitioners (GP). Some doctors work in health centres and hospitals and some work in their own offices. All GPs have university degrees. You can make your own appointment with the GP when you are sick or feeling unwell, or if you want a health check-up to make sure you don't have any health problems.	20. عمومي ډاکټر (GP): په آسټراليا کې د کورنۍ ډاکټرانو ته عمومي ډاکټران (General Practitioners - GP) هم ويل کېږي. ځينې ډاکټران په روغتيايي مرکزونو او روغتونونو کې کار کوي او ځينې يې په خپلو دفترونو کې کار کوي. ټول ډاکټران د پوهنتون دلوړې زدکړې سند لري. تاسو کولی شئ د GP سره خپله ليدنه ترتيب کړئ کله چې تاسو ناروغه ياست يا د ښه والي احساس نکړئ، يا که تاسو غواړئ روغتيايي معاینه وکړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو کومه روغتيايي ستونزه نلرئ.
21. Harm / self-harm: Means 'injury'. It can be physical, psychological, sexual or due to neglect. 'Self-harm' describes what happens when someone intentionally hurts themselves.	21. زیان / خان ته زیان رسول: د "تپي کېدو" معنی لري. دا کېدای شي فزيکي، رواني، جنسي يا د غفلت له امله وي. "خان ته زیان" هغه څه تشریح کوي کله چې يو څوک په قصدي ډول خان ته زیان رسوي.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
22. Individual Capacity Building: Helping the person receiving care to be actively involved in decisions that affect them.	22. د انفرادي ظرفيت رامنځته کول: د پاملرني تر لاسه کوونکي کس سره مرسته کول تر څو په هغو پرېکړو کې چې پر ده اغېز لري، فعاله ونډه واخلي.
23. Initial Discussion: The first conversation between a worker and the person needing care to decide what help is needed and how urgent it is.	23. لومړنۍ بحث: د کارکوونکي او هغه کس ترمنځ لومړنۍ خبرې اترې چې پاملرني ته اړتيا لري، تر څو وټاکل شي کومه مرسته اړينه ده او دا مرسته څومره فوري يا بېرته ده.
24. Lived / Living Experience: A person who has experience of trauma or mental health challenges. The person uses their experience to improve mental health services.	24. ژوندۍ تجربه / د ژوند تجربه: هغه کس چې د رواني ستونزو يا زيان (ذهني ټکان) شخصي تجربه لري، هغه د رواني روغتيا خدمتونو لا ښه کولو لپاره خپله تجربه کاروي.
25. Mental Health and Wellbeing: This is when a person feels they are coping with the normal stresses of life and can connect with others. Mental health can change over time and can depend on what happens in a person's life.	25. رواني روغتيا او هوساينه: دا هغه وخت دی کله چې يو کس احساس کوي چې د ژوند له عادي فشارونو سره مقابله کوي او کولی شي له نورو سره اړيکه ونيسي. رواني روغتيا کيدی شي د وخت په تيريدو سره بدلون ومومي او کيدی شي پدې پورې اړه ولري چې د يو کس په ژوند کې څه پېښېږي.
26. Mental Illness: Mental illness is when problems with feelings or thoughts make daily life hard. Mental illness can change how a person thinks, feels, or acts. Examples of mental illness are anxiety, depression, and schizophrenia.	26. رواني ناروغي: رواني ناروغي هغه وخت وي کله چې د احساساتو يا فکرونو ستونزې ورځنی ژوند ستونزمن کړي. رواني ناروغي کولی شي د يو کس د فکر کولو، احساس کولو يا عمل کولو طريقه بدله کړي. د رواني ناروغي مثالونه اندېښنه يا اضطراب، ژور خپګان او شيزوفرېنيا دي.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
27. Mental Health Care Plan: For people with a mental illness who have several healthcare professionals working with them. A Care Plan explains the support provided by each of those professionals and when treatment is necessary. Your GP will use a Care Plan to help you work out what services you need, set goals, and decide on the best treatment for you.	27. د رواني روغتيا د پاملرنې پلان: د هغو خلکو لپاره چې رواني ناروغي لري او د روغتيايي پاملرنې څو مسلکي کسان ورسره کار کوي. د پاملرنې پلان د دغو مسلکيانو څخه د هر يو لخوا چمتو شوی ملاتړ تشرېح کوي او دا چې درملنه کله اړينه وي. ستاسو GP به د پاملرنې پلان څخه کار اخلي ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې کومو خدماتو ته اړتيا لرئ، اهداف وټاکي، او ستاسو لپاره د غوره درملنې پریکړه وکړي.
28. National Disability Insurance Scheme (NDIS): Provides support for Australians with disability, their families and carers. It is funded by the Federal Government.	28. د معلولیت د ملي بیمې طرحه (NDIS): د استرالیا معلولينو، د هغوی کورنیو او پالونکو ته ملاتړ چمتو کوي. دا د فدرالي حکومت لخوا تمويل کيږي.
29. Neurodiversity: This means that the way people think, learn and behave can be very diverse. It does not mean it is wrong, just different.	29. ذهني (عصبي) تنوع: دا پدې معنا ده چې د خلکو د فکر کولو، زده کړې او چلند کولو لاره خورا متنوع کیدی شي. دا پدې معنی نده چې دا غلطه ده، یوازې توپیر سره لري.
30. Occupational Therapist (OT): These workers focus on your ability to perform your daily activities. They aim to improve your independence. They have particular skills in problem solving, and breaking down activities or tasks to make them easier to manage and learn. They can also provide advice and assistance on what equipment can help.	30. د حرفوي (ورخني فعالیتونو) د درملنې متخصص (OT): دا کارکوونکي ستاسو د ورخني فعالیتونو د ترسره کولو پر وړتیا تمرکز کوي. دوی موخه لري چې ستاسو خپلواکي لا ښه کړي. دوی د ستونزو د حلولو او فعالیتونو یا دندو په ویشلو کې ځانگړي مهارتونه لري ترڅو د دوی اداره کول او زده کړه اسانه کړي. دوی کولی شي پدې اړه هم مشوره او مرسته چمتو کړي چې کوم تجهیزات مرسته کولی شي.
31. Peer Worker: A person who understands your needs based on their own experience. For instance, a Peer Worker providing support about a mental health problem will themselves have experienced problems with their mental health.	31. هم تجربه کارکوونکی: هغه څوک چې د خپلې تجربې پر بنسټ ستاسو په اړتیاوو پوهیږي. د مثال په توګه، یو ملګری کارکوونکی چې د رواني روغتیا ستونزې په اړه ملاتړ چمتو کوي، به پخپله د خپلې رواني روغتیا ستونزې تجربه کړې وي.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
32. Psychiatrist: A doctor who has additional qualifications in helping people with mental health problems. As well as therapy, they may prescribe medications.	32. د عقلي او عصبي ناروغيو متخصص: هغه ډاکټر چې د رواني روغتيا ستونزو لرونکو کسانو سره مرسته کولو کې اضافي وړتياوې لري. او همدارنگه درملنه يې کوي، دوی بڼايي درمل نسخه يا تجويز کړي.
33. Psychologist: A professional that can help you develop healthy coping and problem-solving skills. People with anxiety and depression will often be referred to a psychologist. Psychologists seek to build a relationship of trust so you will feel safe in sharing your thoughts and feelings. A psychologist cannot prescribe medications.	33. ارواپوه: يو مسلکي کس چې کولی شي تاسو سره د ستونزو سالمې مقابلې او د ستونزې حل کولو مهارتونو په رامنځته کولو کې مرسته وکړي. هغه خلک چې اضطراب او ژور خپګان لري ډيرې وختونه ارواپوه ته راجع کيږي. ارواپوهان هڅه کوي د باور کولو اړيکه رامينځته کړي ترڅو تاسو د خپلو افکارو او احساساتو شريکولو کې د خونديتوب احساس وکړئ. ارواپوه نشي کولی درمل تجويز کړي.
34. Psychosocial: An approach that looks at you in the context of your social environment. It looks at how the combination of social environment and psychological factors affect your physical and mental health.	34. رواني-ټولنيز: يوه تګلاره چې ستاسو د ټولنيز چاپيريال په شرايطو کې تاسو ته ګوري. دا ګوري چې د ټولنيز چاپيريال او رواني عواملو ترکيب ستاسو فزيکي او رواني روغتيا څنگه اغيزمنوي.
35. Referral: A letter from your doctor to a specialist asking for an appointment for you. If the referral is to a specialist in a public hospital, the hospital will contact you to make an appointment. If it is to a private specialist, you will need to make the appointment yourself.	35. راجع کول: ستاسو د ډاکټر لخوا يو متخصص ته يو ليک چې ستاسو لپاره د ملاقات د وخت غوښتنه کوي. که چيرې راجع کول په عامه روغتون کې يو متخصص ته کيږي، روغتون به تاسو سره د ملاقات وخت ټاکلو لپاره اړيکه ونيسي. که دا د خصوصي متخصص سره وي، نو تاسو به اړتيا ولرئ چې پخپله ملاقات جوړ کړئ.
36. Rehabilitation: The action of helping you go back to health or normal life through training and therapy, for instance after an illness or an operation.	36. بيا رغونه: د روزنې او درملنې له لارې ستاسو روغتيا يا عادي ژوند ته د بيرته راستنيدو کې مرسته کول، د بيلګې په توګه د ناروغۍ يا عملياتو وروسته.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
37. Respite: Short-term rest for carers. During respite, you will be looked after by someone else than your usual carer.	37. لنډ مهاله استراحت: د پاملرنه کونکو يا پالونکو لپاره لنډمهاله دمه، چې ستاسو د عادي پالونکي په ځای بل څوک ستاسو د پاملرنې دنده پر غاړه اخلي.
38. Self-referral: Going straight to a service for help, without needing to go to a doctor or professional first (see also 'Referral').	38. ځان پخپله راجع کول: د مرستې لپاره په مستقیمه توګه یو خدمت ته تلل، پرته له دې چې لومړی ډاکټر یا مسلکي ته لار شي ('راجع کول' هم وګورئ).
39. Social and Emotional Wellbeing: This is about a person being resilient and feeling safe within themselves and connected with people.	39. ټولنیزه او احساساتي هوساینه: دا د هغه کس په اړه ده چې انعطاف منونکی وي او د دې احساس کوي چې خوندي دی او له خلکو سره اړیکه لري.
40. Social Prescribing: This is about health professionals linking people to social activities considered to be helpful for their mental health. These activities may include volunteering, gardening, cooking, healthy eating advice and sports.	40. ټولنیز فعالیت ته راجع کول: دا د هغو روغتيايي متخصصینو په اړه ده چې خلک د هغو ټولنیزو فعالیتونو سره نښلوي چې د دوی د رواني روغتیا لپاره ګټور ګڼل کېږي. پدې فعالیتونو کې ښايي رضاکارانه کار، باغداري، پخلی، د صحي خوړو مشوره او سپورټ شامل وي.
41. Social Worker: Social workers can provide practical support, counselling, information and emotional support. Families, children, students, hospital patients or the elderly may all see a social worker. Social workers can help with problems such as homelessness, domestic violence, alcohol and drug addiction, sexual assault and child abuse. Social workers need a university degree to be able to practice.	41. ټولنیز کارکوونکی: ټولنیز کارکوونکي کولی شي عملي ملاتړ، مشوره ورکول، معلومات او احساساتي ملاتړ چمتو کړي. کورنۍ، ماشومان، زده کونکي، د روغتون ناروغان یا زاړه ټول کولی شي یو ټولنیز کارکوونکی وګوري. ټولنیز کارکوونکي کولی شي د بې کوره کېدو، کورني تاوتریخوالي، په الکولو او مخدره توکو روږدي کېدو، جنسي تیري او د ماشومانو ناوړه ګټه اخیستنې په څیر ستونزو سره مرسته وکړي. ټولنیز کارکوونکي د تمرین کولو لپاره د پوهنتون ډګري یا سند ته اړتیا لري.

د رواني روغتيا د خدماتو لغتونه

ENGLISH	PASHTO
42. Symptoms: A sign or indication of something, for instance an illness or other problem with your health.	42. نښې نښايي: د يو څه نښه يا اشاره، د بيلگي په توگه ناروغي يا ستاسو د روغتيا بله ستونزه.
43. Treatment: Medical care given for an illness or injury.	43. درملنه: د ناروغۍ يا تپ لپاره ورکړل شوې طبي پاملرنه.
44. Trauma-Informed Practice: This is about creating safe, supportive environments where people feel that they are listened to and respected. It includes professionals delivering care that does not make people re-live their trauma.	44. د رواني زيان يا تروما څخه باخبره چلند: دا د خوندي او ملاتړ کونکي چاپيريال رامینځته کولو په اړه ده چېرې چې خلک احساس کوي چې دوی ته غوږ نیول کېږي او درناوی یې کېږي. پدې کې مسلکي کسان شامل دي چې داسې پاملرنه وړاندې کوي چې خلک د دوی د صدمې بیا یادولو ته نه اړ کوي.
45. Triage: The action of deciding the order in which patients will be treated, based on the urgency of their injuries or illness. Typically, the Emergency Department in a hospital has a 'triage nurse' who makes the decision of who needs to see a doctor most urgently.	45. بیرنۍ لومړیتوب ټاکنه: د ناروغانو د تپونو یا د ناروغۍ د بیرني حالت پر بنسټ د درملنې د ترتیب د پریکړې کولو عمل. معمولاً، په روغتون کې د بیرني حالت څانګه یوه 'ټرایج نرس' لري چې پریکړه کوي چې څوک باید په بیرني ډول د ډاکټر لخوا وکتل شي.