د عامې روغتيا وزارت

د وقايوي طب عمومي رياست

د رواني روغتيا څانګه

د رواني روغتيا معياري روزنيزه ټولګه

د لمړنيو روغتيايي څارنو د قابلو او نرسانو لپاره

HealthNet TPO

دغه روزنيزه ټولګه د روغتيا شبکې (HealthNet TPO) د موسسې لخوا د اروپايي ټولنې په مالي لګښت په پښتو ژبه ژباړل شوې.

د لوی او ښښونکي خدای (ج) په سپېڅلي نامه

د رواني روغتيا ستندرد تولګه

د قابلو او نرسانو لپاره په لمړنيو روغتيايی مراقبتونو کی

سریزه

ددېری خوشحالی ځای ده چی دروانی روغتیا په هکله یوښه لارښود د ډاکټرانو، روانی ټولنیزومشاورینو، دټولنیزوروغتیا ناظرینو، نرسانو، قابلو، اوټولنیزوروغتیایی کارکونکو لپاره دروانی ټولنیزوخدماتودوړاندی کولولپاره دروانی ټولنیزومداخلو په ګډون په بیلابیلوسطحوکی وړاندی کیږی.

دزدکړی دالارښود دروانی روغتیادکاری ډلی چی د ډاکټرعالیه ابراهیم زی په مشرتابه اوډاکټرسعیدعظیمی په تخنیکی مرسته اومیرمن انګه مسمهال فنی مشاوریی په ډیروهڅود۱۳۸۸ کال په منی کی سرته ورسیده.

دیادونی وړده چی دالارښود ددریو ورکشاپونو په لړ کی دمیرمن سارا چی په افغانستان کی دروغتیا دبرخی مسوله ده او داروپای ټولنی په مالی مرسته وروسته له څوځلی کتنی ترتیب اوژباړل شوی دی.

یوه ښه خاصه د دی لارښود داده چی په دوای درملنی سربیره دروانی ټولنیزی مشوری دمداخلو،داړیکوتینګونی، ارامه کولواوروانی ټولنیزوفشارونودراکمولولپاره اهتمامات پکی شته چی له لومړنی روغتیایی کارکونکوسره مرسته کوی تر څو له هغو خلکوسره چی روانی ټولنیزی ستونځی اوګډوډی لری لومړنی مرستی په خپل نژدی روغتایی مرکزکی ترسره کړی. له عملی پلوه پدی لارښودکی ډیر په کلینیکی تظاهراتو، تشخیص، اوله مراجعینوسره دځرنګه دمخامخ کیدلووړتیاوی څرګندی شوی اوددغو وګړودحقوقو ساتنه پکی ځای شوی ده.

څیړنی دا څرګندوی چی تر ٪۵۰ ډیر وګړی زمونږپه ټولنه کی له روانی ټولنیزوستونځواوروانی ګډوډیو څخه رنځ وړی .د دی ټولو وګړولپاره په پوره ډول روغتیایی خدمات شتون نلری اوشته خدمات هم ټول په درملوولاړ دی چی لوړی پانګی ته اړتیا لری. دروغتیایی کارکونکو، تعلیم ورکونه د روانی ټولنیزی روغتیاپه برخه کی اودمشوری دلارو دپلی کیدلوسره پردی سربیره چی ددرملوکارول به راټیټ کړی دوقایی په مرسته به دناروغیو له مزمن کیدلواوروانی معلولیتونو،بستری کیدلودلوړوپانګوچی اړین ندی دلید وړکموالی پکی راولی همداشان په وخت سره تشخیص اوژرښه کیدنه په د دی سبب شی چی خلک خپلی ټولنیزی وړتیاوی وساتی اوله لاسه یی ورنکړی .

دروغتیا وزارت په ۲۰۰۳ کال کی،روانی روغتیا یو له لومړی توبونوڅخه وټاکه اوهغه ته یی دهیواد دبنسټیزو خدماتو په مجموعه کی ګډون ورکړ، چی روغتیایی خدمات په کلو په لړکی لری، اوپه ۲۰۰۵ کال کـی یی هغه په لومړی ګام کی راوسته، په هغه پسی روانی روغتیا دروغتونونودروغتیایی خدماتوپه برخه کی ګډون ومونده چی همداسی یوه لارښود ته په ولایتی اوساحوی روغتونونوکی اړتیا شته.

زه له ټولودروانی روغتیا دکاری ډلو(دعامی روغتیادکارکونکو، غیردولتی موسساتو) اودروانی روغتیا د تخنیکی برخی له مرستی چی ددمجموعی په جوړولواوژباړلوکی ونډه اخیستی وه مننه کوم اوداروپای ټولنی څخه چی ددغی مجموعی په جوړونه کی له پیل څخه خپله ونډه درلوده ډیره مننه کومه اوکورودانی ورته وایم.

په پای کی پدی هیله یم چی بسټیزروغتیایی کارکوونکی دزدکړوپه لړکی لدی لارښودڅخه ډیره او ښه ګټه پورته کړی اودروانی ټولنیزو ستونځواوګډوډیوڅخه دمخنیوی په برخه کی ورڅخه ګټه واخلی.

په درناوی

ډاکټر ثریا « دلیل»

دپالیسی اوپلان معینه اودعامی روغتیا دوزارت سرپرست وزیره

وړاندوینه

ډیر دخوشحالی ځای ده چی نن ما دا فرصت تر لاسه کړ چی دیوه ډیر معتبراوتخنیکی سند په هکله څوټکی له خپل پلو خخه د دی کتاب په لومړیوپاڼوکی ولیکم.

دا ټولوته ځرګنده ده چی زمونږهیواد دځلورولسیزو جګړواوتاوتریخوالی څخه وروسته خپلی ټولی زیرمی په بیلا بیلو برخوکی ،لکه روغتیا اوپه تیره بیا روانی روغتیا چی ترجګړو مخکی یی هم لږزیرمی په لاس کی درلودی اوحتی دهیواد دروغتیا دوړاندی کونی په سیستم که یی هم ګډون ندرلود له لاسه ورکړی دی. دافغانیستان داسلامی جمهوری درامنځ ته کیدنی اودنوروتحولاتوسره دروغتیا سکټورهم دحکومت دپالیسی په بنسټ په خپلوزیربنای جوړښت لاس پوری کړچی دبسټیزوخدماتومجموعه یودی ارزښتمنولاسته راوړنوڅخه چی دخدمت وړاندی کونه خوار، غریبواولری پرتوخلکواوسیموته ده ګټل کیږی چی روانی روغتیا په لومړی سر کی په هغه کی شامله نوه او ډیر ژردعامی روغتیا دمشرانوپه تکل اوهڅوپه ورستنیوکلونوکی روانی روغتیا د دی بنسټیزو خدماتو برخه شوه، اوبیا ددغو مشرانو په لالهاندوهڅوسره دا برخه دروغتیا په لومړی توبونوکی ګډون ترلاسه کړ ،په هغه وخت کی دا هر څه تر سره شوه خودا اړینه وه چی روانی روغتیا لکه نور دروغتیا برخی دروغتیایی مرکزونوپه خدماتو کی ګډون وموموی اوعملی شی. دا په لومړی سر کی دروانی روغتیا دډیپارټمنټ لپاره ډیر ستونځمن کار وه چی په ټول هیواد اوپه ټولو روغتیایی مراکزوکی دا کار په یوواری تر سره کړی ،د دی تر څنګ دروانی روغتیا آمریت یواځی په درملواودرملنی قناعت ونکړاوډیره هڅی وکړه چی روانی ټولنیزی ستونځی هم پدی کی راونغاړی. چی په ډیری خوښی سره دډیپارټمنټ دنه ستریکیدونکوهڅواودعامی روغتیا دوزارت دمشرتابه اونورومرستندویوموسسوپه تیره بیا داروپای ټولنی په ملاتړسره د دی جوګه شوه ترڅودروانی ټولنیزی مشوری پروسی چی لومړنی اوپرمختللی روانی ټولنیزی مشوری پکی دی پدی ګڼه کی ونغاړو،اودهمدی تصمیم اوهڅه په بنسټ دروانی روغتیا ډیپارټمنټ دااړینه وبلله چی تر څودټولوروغتیایی مراقبتونه چی په بنسټیزو سطحوکی تطبیقونکوموسساتو له بیلا بیلو زیرموڅخه کار اخیسته یوواحد سیستم جوړکړی تر څو ټول روغتیای کارکونکوته په دی کی زدکړی ورکړی شی،اوزمونږدهیواد بنسټیزی او دپام وړاړتیاوی اودخلکوستونځی پکی راونغښتل شی اوپه پایله کی په د بحڅونواو په کاری اوتخنیکی ډلوکی تر ارزونووروسته دا چی په کومه سطحه چاته کوم خدمات وړاندی شی د دی لپاره اړینه وه چی په بیلابیلو سطحو کی لکه ډاکټران، قابلی، اروا پوهان،دټولنی روغتیای نظاره کوونکی، اوټولنیز روغتیایی کارکوونکی لپاره ترتیب شی .

له ډیره نیکه بخته دروانی روغتیا ډیپارټمنټ دتخنیکی ډلی په مرسته اودمیرمن اینګه مسمهال تخنیکی مشاوره دروانی روغتیا دډیپارټمنټ لپاره اوداروپایی ټولنی چی په سرکی میرمن سارا چی تل یو خاص زړه سوی دافغانستان دخلکولپاره لری وروسته له دریو ورکشاپونواوډیروزحمتونودکاری ډلی غړودلاربښونی تدریسی کتاب لکه څنګه چی ښای په لاس کی لری اوپدی توګه یی وکړی شو تر څودټولوتطبیقونکوموسسوتر منځ یوغږی راولی چی زماددری کلنی دندی چی د روانی روغتیا په برخه کی تر سره کومه ښه لاس ته راوړنه ده .

غواړم چی لدی لاری له ټولو هغو غړوچی د دی رسالی په جوړونه کی زحمتونه ایستی دی اودای دیوه بنیادی کار په حیث دروانی روغتیا امریت اودروانی روغتیا دخدماتوپه وړاندی کونه کی په هیواد کی بنسټ کیښود او دروغتیادشبکې (HealthNet TPO) له موسسی څخه چی په پښتو ژباړه اوتبع کی ډیری هڅی کړی دی مننه اوکورودانی ورته ووایم.

په درناوی

ډاکټر عالیه « ابراهیم زی»

دروانی روغتیا اودمخدروتوکودغوښتنی کمښت دبرخی آمره

<u>په مسلکي ټولګه کې لاندې موضوعات شامل دي:</u>

- ☑ **په BPHS کې د رواني روغتیا مقدمه**
- ☑ **رواني روغتیا**
- ☑ **په افغانستان کې فرهنګی- اجتماعی- او د افرادو ترمنځ اړیکې او وضعیتونه**

د رواني روغتيا په اړوند وړاندوينه

د روغتيايي خدماتو په بنسټيزه مجموعه کې

د عامې روغتيا د وزارت د رواني روغتيا رياست

کابل ډله ۲۰۰۸

کابل ډله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کې د افغانستان د اسلامي جمهوریت د عامی روغتیا د وزارت د روانی روغتیا د رئیسي آغلي ډاکټر عالیي تر مشری لاندې د کابل ـ ګروپ – ۲۰۰۸ لاندې غړي د دري کاری ګروپونو لپاره سره کښیناستل او په ګډه یی د دې روزنیز لارښود کتاب په محتویاتو کار وکړ ترڅو د بی پی اچ اس په محتویاتو کی د روانی اجتماعی خدماتو د یو ځای کیدو ملاتړ وکړي.

غړي:

ډاکټر عالیه ابراهیم زی، (MoPH)

ډاکټر سید عظیمي (MoPH/EU)

ډاکټر امین الله امیری (HOSA)

ډاکټر سید عطاء الله (AKU)

ډاکټر حفیظ الله فیض (HealthNet TPO)

احمد فرهاد حبیب (WfL)

ډاکټر اریس جودی (IAM)

کیرسی جوکیلا (IAM)

انګه میسمهل (MoPH/EU)

ډاکټر صفی الله ندیب (WHO)

سوزنه پاکلر (medica mondial)

ډاکټر فرشته قدیس (HOSA)

حمیرا رسول (mediac mondial)

ډاکټر عبدالوحید سلبم (HOSA)

ډاکټر بشیراحمد سروری (MoPH)

ډاکټر پیټر وینتیوخل (HealthNet TPO)

مریم زرمتی (WLF)

د ټولګي مسؤل: ډاکټر سید عظیمی د

مرسته کوونکی: داکتر آیرس جوردی، داکتر پیتر وینتیوخل او انګه مسمهل

د مندرجاتو جدول

I. شالید 17
د (BPHS) د روا نی روغتیا برخه 17
III. د روان او ځان (جسم) ترمنځ اړیکی: 19
روانی ناروغی 20
I. د روانی ناروغیو لاملونه 21
روانی ناروغی او بشری حقوق 25
د روانی ناروغیو درملنه 26
روانی روغتیا تقویه کول 29
وقایه په روانی روغتیاکی 29
په روانی روغتیا کی ارزونی 30
I. تاریخچه په روانی روغتیا کی 30
روانی ټولنیز فشارونه (PSYCHOSOCIAL STRESS): 40
غیر نورمال سلوک (ABNORMAL BEHAVIOR): 44
ستګما او روانی ناروغی STIGMA AND MENTAL ILLNESS 46
روانی روغتیا او د بشر حقوق (MENTAL HEALTH AND HUMAN RIGHTS): 46
مکالموی مهارتونه (COMMUNICATION SKILL): 47
په بنسټیزه روغتیایی خدماتو مجموعه کی د روانی روغتیا ستونزی (MH PROBLEMS IN BPHS) 54
عامی روانی روغتیایی ستونزی او ناروغی (COMMON MH PROBLEM / ILLNESS): 55
شد یدی روانی ناروغی (SEVERE MENTAL ILLNESS): 63
د ماشومتوب د مودی روانی ناروغی: 68
د نشه یی توکو د استعمال اړونده ستونزې(SUBSTANCE USE RELATED PROBLEMS): 70
میرگی یا EPILEPSY 73
خان ته ضرر رسولو / ځان وژونکی کړه وړه (SELF HARM/SUICIDAL BEHAVIOR): 75
ناڅرګنده یا مبهم جسمی شکایاتونه (UNEXPLAINED SOMATIC COMPLIANT) 77
آرامونکی تمرینونه (RELAXATION EXERCISE): 79
د کورنی تاوتریخوالی په صورت کی مداخله (CRISIS INTERVENTION CONFLICT OF DV) 81
د یو تیم په شان کار کول یا WORKING IN A TEAM : 83
ټولنیز – کلتوري او د وګړو تر منځ اړیکي او حالات 91
I. په افغانستان کي روحي او ټولنيز مسایل: 91
IIدمذهب او دود ترمنځ اړیکي: 98
I. دوديزي ساتل شوي عقيدي: 99

د روانی روغتیا پیژندنه په بنستیزه روغتیایی خدمتونو په ټولګه یا BPHS کی

I. شالید:

روحي ټولنیزې ستونځې او رواني ناروغی په افغانی ټولنه کی ډیری شونی دی. تر ۵۰٪ څخه ډیر خلک کیدلی شی دیو ی روانی ستو نځی څخه رنځ یوسی. روانی ستونځی په لوړه کچه بی وسی یا معیوبیت منځته راوړی او دافغانی ټولنې په اوږو پیټی ګرځی. په داسی حال کی چی دروانی ناروغیو دمتخصیصینو په نشتون کی ګرانه ده چې دخلکو لپاره تخصصی خدمات وړاندی شی.

په داسی حال کی چې په زړهاوٌ ناروغان شته دی،د رواني روغتیا خدمات په هیواد کی ډیر محدود دی. دټول هیواد په سطحه یواځی یوروغتون او یو څو بستره په عمومی روغتونونو کی شته دی. همدارنګه دروانی روغتیا خدمات په لمړنی روغتیایی پاملرنه یا PHC کی ډیر محدود دی. که چیرته دلمړنیو ځارنو روغتیایې کارکوونکی وروزل شی، دوی کولی شی چې ډیرو اخته کسانو ته خدمات وړاندی کړی. ډیر په رواني ناروغیو اخته کسان ، لمړنیو روغتیایې مراقبتونوته مخه کوی.

د دی لپاره چې دروانی روغتیایې خدماتو اړتیاوته مو دهیواد په سطحه ځواب ویلی وی په ځانګړی ډول په PHC کی، یوه ستراتیژی په ۲۰۰۴ کال کی دروانی روغتیا دادغام په PHC کی جوړه شوه.دادغام پروسه لمړی ځل په ننګرهارکی پیل شوه اووروسته نورو ولایاتوته وغځیدله.

ځینی حقایق دروانی روغتیا دادغام په اړه په PHC کی د نړی په کچه:

- هرکال ۳۰٪ عام وګړی په روانی ناروغیو یا په نشهٔ تو کو اخته کیدایشی.
- ۳/۱ د دی وکړو له ډاکټر سره مشوره نه کوی.
- ۳۰٪ دهغه ناروغانو چې لمړنیو روغتیایې مراقبتونوته راځی کیدلی شی روانی ستونځی ولری.
- ۵۰٪ یې په لمړنیو روغتیایې مراقبتونو کی تشخیص کیږی.
- اکثره یې بستر ته اړتیا نلری.
- صرف ۰٫۵٪ بسترته اړتیا لری.

<u>دافغا نستان په سطحه دروغتیایې خدماتو دعرضه لپاره دوه روغتیایې ټولګی یا (مجموعی) لرو:</u>

1. د روغتیایې خدماتو ټولګه دروغتونونو لپاره: (**EPHS**) چی په نوموړی کی دروغتونونو دوهمه او دریمه سطحه خدمات شته دی د روانی روغتیا په ګډون.

2. د بنسټیزو روغتیایې خدماتو ټولګه (**BPHS**) کو م چي دلمړنی روغتیایې مراقبتونه څخه عبارت ده دروانی روغتیا په ګډون.

<u>د (BPHS) د روا نی روغتیا برخه په لاندی ډول ده:</u>

- دروانی روغتیا په اړه تعلیمات او عامه پوه هونه
- دواقعاتو پیژندنه او رجعت ورکول
- روانی ټولنیزی ستونځی او بیولوژیکی روانی ، ټولنیزه درملنه.
- دعامو روانی ناروغیو بیولوژیکی روانی او ټولنیزه درملنه :
- دخفیفو او شدیدوروانی ناروغیودرملنه دمخدره توکودروږدیکیدلو په ګډون
- دماشومتوب ددوری روانی ناروغی د ذهنی ورسته پاتی والی په ګډون
- میرګی
- ځان خوګونه او ځان وژنه

- بیا رغونه دټولنی په سطحه
- دبستردننه درملنه
- څارنه او مانیټورینګ
- نظارت
- راپور ورکونه

II. **رواني ټولنیز ی ستونځی:**

رواني ټولنیز فشارونه معمو لأُ په رواني ،ټولنیز، انفرادي،او یا په چاپیریال پوری اړه لری چې د غمجنو پیښو سبب کیږی. دیو کس روغتیا پدی پوری اړه لری چې څنګه په بری سره دروزکار دمسلو په وړاندی عمل کوی. دخلکوترمنځ ستونځی، کورنی، ټولنیز،رواني عوامل درواني فشار اسباب یا پایلی کیدلی شی. هر یو بدلون په ژوندکی که کوچنی یا لوی وی درواني فشار په برخه کی کارکولی شی، حتی دهغو په ګډون چې دخوښی سبب کیږی. دبیلګی په ډول واده کول او ماشوم زیږول او داسی نور. تیټ مالی ټولنیز حالت رواني ناروغیوته لاره جوړوی.

<u>عامی رواني ټولنیز ی ستونځی:</u>

- کورنی شخړی
- بی روزګاری
- ددندی له لاسه ورکول
- امنیتی ستو نځی
- مالی ستونځي
- مخالفتونه
- بیکوری
- ژوند تهدیدوونکی پیښی.
- له تاوتوبی لری کیدنه

رواني ټولنیزی ستونځی ناڅاپه پیل کیدلی او دوام کولی شی، په هرصورت کی، هغه رواني ګډوډی په ورځنیو کارونه اغیزه کولی شی. په ډیرو حالاتو کی نوموړی ستونځی له منځه ځی او کس کولی شی خپل ژوند په عادی ډول پرمخک یوسی خو په ځینی حالاتو کی تکراریږی او دوامداره کیږی.

رواني ټولنیز ی ستونځی درواني ناروغی برخه کیدشی یا دناروغی دپیل سبب کیدای شی. هرهغه څوک چې دستونځی سره دمقا بلی وړتیاوی زده کړی کولی شی د رواني ټولنیزو ستونځو اغیزی کمی کړی. **رواني ټولنیزفشارونه** درواني ناروغیو لکه schizophrenia, anxiety disorders, او depression په پیل اوپرمختګ کی دپام وړ رول لری.د رواني ټولنیزو فشارونو سره مخ کیدل لکه د ژوند پیښی، دماشومتوب نا خوالی، یا تبعیضی تجربی کولی شی بیو لوژیکی اوسلوکی غبرګون دبیا مخامخ کیدلوپه وړاندی ډیر کړی. په همدی بنسټ رواني ټولنیز(اقدامات) فعالیتونه اومشوری هغه ښی وسیلی او لاری چاری دی چی رواني روغتیا او رواني ټولنیزه روغتیا کی مرسته کوی.

<u>په افغاني ټولنه کی دستو نځی سره دمبارزی لاری چاری:</u>

- دقران شریف تلاوت
- لمونځ کول
- له ملګرو او دکورله غړو سره خبر ی کول او شریکول
- طبی مرسته ترلاسه کول
- ښه ګټه
- بشری مرستی ترلاسه کول

- ښه ژوند
- دملا صاحبانو یا میا صاحبانو کتل

III. د روان او ځان (جسم) ترمنځ اړیکی:

خلک فکر کوی چی ځان(جسم) او روان سره جلا دی، خو په واقعیت کی دیوی سکی دو خواوی دی.دیو بل سره ډیر څه شریکوی خو مونږ.ته جلامخونه ځرګندوی، ځکه چي مونږ د دوی په هکله جلا فکر کوو،خو دد مطلب دا ندی چي هغه خپلواکه دی. کله روان په ځان(جسم) اغیزه کوی او ځینی وخت ځان په روان. که یو متاثره وی، هغه بل هم په هر صورت څه نا څه متاثره کوی.مثلاً که څوک غمجن وی کیدای شی د سرخوږ ورته پیداشی او مثلا دروانی فشار او دزړه دحملوترمنځ یو منفی اړیکه شته .

روان - ځان(جسم) اړیکی ډیری ګټی لری.د فزیکی او روانی مداخلو خطرات کموی.دروان - ځان (جسم) مداخلات مزاج، دژوند کیفیت، او دتعامل وړتیاوی ښی کوی. او دښنو دښه والی سبب کیږی.

رواني ناروغي

دروغتیا نړیواله اداره رو انی روغتیا داسی تعریفوی: دسلامتی هغه حالت ده چي کس خپلئ وړتیاوی وپیژنی، دژوند ستونځو ته لاری چاری پیداکړی.ګټور کار وکولی شئ او په ټو لنه کی فعاله ونډه ولری.

هغه وخت یو کس ته په روانی ډول نورمال ویلی شو چې:

- چي کس خپلئ وړتیاوی وپیژنی
- دژوند ستونځو ته لاره چاری پیداکړی شی
- ګټور کار وکولی شئ
- ټو لنه کی فعاله برخه ولری

روانی روغتیا دوه اړخه لری:

1. مثبته روانی روغتیا چي کس خپل چاپیریال وپیژنی، احساس یی کړی، ځان ورسره عیار کړی او که اړتیا وی هغه بدل کړی. فکر وکړی اودیوبل سره مفاهمه وکړی.
2. منفی روانی روغتیا یا روانی ناروغتیا چی دروانی ناروغیو، نښو او له ستونځو سره سرو کار لری.

ډول ډول دندی لکه: فکر، درک، احساسات، حافظه، قضاوت، کړه وړه او داسی نوراغیزمن کوی. چي دغو بدلو نونو ته غیر نورمال کړه وړه وای.

د نورمالو او غیر نورمالو کړووړو ترمنځ توپیر کولو لپاره لاندی ټکی اړین دی:

- **موده:**هره ستونځه چي دځواونیو څخه ډیر دوام وکړی.کولی شی ضرررسونکی وی روانی حالت په بیلابیلوموقیعتونوکی معاینه کړی.
- **دتلپاتی نښو او نښانو وخامت او دوام:** دمزاج او کړو وړو دنورمالوبدلونونو له لاسه ورکول.
- **دنښنواغیزی:** په ښوونځی، دنده، خپل منځی اړیکی ، کور او په تفریحی فعالیتونوکی ونډه.

غیرنورمال کړه وړه دروانی ستونځو برخه جوړوی چي په بیلا بیلو ډولونو ځان ځرګندوی اوداغیزمنی شو ی برخی په موقعیت پوری اړه لری.

د روغتیادنړیوالی اداره په بنسټ روانی ناروغی:

- روانی یا کړه وړه یا سلوکی دی
- کلینیکی ارزښت لری
- او د دوامداره روانی فشار یا لو ړځان خوږونکی خطر، مړینه او یا یو اړینه له لاسه ورکونه لکه خپلواکی.
- ددودیز هرټول نه غوښتونکی ځوابونوسره په هر حالت کی مخامخ کیدل.

د دی مطلب دادی چی هر څوک چي روانی ناروغی لری هغوی دروانی فشارونو، غصی، کورنی مسوّ لیتونو، ورځنی کارونو، دښوونځی سره د میشتوستونځو په وړاندی ستو نځی لری.

د دودیزو عقا یدو له کبله په افغانی ټولنه کی روانی روغتیا لږ پیژندل شویده. دوایی او غیر دوایی درملنی د ناروغیو په درملنه کی مرسته کوی. روانی ټولنیز مسایل روانی ناروغی کنټل او درمل دهغو یواځینی درملنه کنټل کیږی، چي یوه ستونزی زیږوونکی نظریه ده. دا عقا ید خلک دهغه اغیزه کوونکو په هکله د فکر کولو څخه منع کو چي دویی په ژوند، خپلو افکارو، احساساتو،کړو وړکی لرلی شی او هغه د روانی ستو نځو او روانی ټولنیزو ستونځو سبب کیږی. او خلک دنورو غیر دوایی لارو چارو څخه چي هم مرسته کوی او هم مو جودی دی منع کوی.

بله پاموړ ستونځه خو داد چې رواني ناروغان د تبعض او تعصب سره مخا مخ کیږي. دا اړینه ده چې رواني ناروغي د ضعیفي یا ناکامي نښه نده، او باید پدې باندې شرم ونکړو. ټو ل روغتیایي کارکوونکي باید دداډول کړو وړو په وړاندې بیداره اوسیږي.

I. د رواني ناروغیو لاملونه:

درواني ناروغیو خطري فکتورونه په لویانو کې:

بیولوژیکي فکتورونه:

- ارثي
- دواملرونکي اوسختي انتاني ناروغي
- خوارځواکي
- دمغز و زخمونه او ضربه
- دزیږیدني نه مخکې آفات او ضربې
- مخدرات او الکول
- میتابولیکي او ءیندوکراین اختلالات

رواني ټولنیز فکتورونه:

- دتعامل کولو دمهارتونو کموالي
- ټیټ عزت دنفس
- ترضیضي تجربې
- په ژوند کې توپیرونه
- دماشومتوب تجربې

ټو لنیز فکتورونه:

- دژوندانه پیښې لکه: ددندې له لاسه ورکول، ټکر یا تصا دمات ،مال او دکورني دغړو له لاسه ورکول
- ټو لنیز بدلونونه، مهاجرتونه، بیځایه کیدل، ټاټوبي پریښودل ،غربت، بیسوادي، بې امنیتي، زورزیاتي ، جنسي بې عدالتي او دوامداره جنجالونه.

II. درواني ناروغیو نښې او نښاني:

1. بدلون په رواني حرکي کارونوکې:

- بیقراري دویري او ژور خپګان او نوروفزیکي نارامتیا یو حالت دی.
- ډیرزیات فعالیت داسې یو حالت دی چې په هغه کې له حد نه ډیر فزیکي فعالیتونه شتون ولري اود پام کولو له ستو نځو سره یوځاې وي لکه دماشومانوکډوډي.
- هیجاني کیدل(تاوتریخوالي) یو سخت شکل د فزیکي فعالیت دی چې معمولاً په psychosis e.g. mania, acute psychosis, schizophrenia. لیدل کیږي.
- رواني حرکي تاخر یا(حرکي کراري) په شدید ژورخفګان depression کې چې نورمال فزیکي فعالیتونه کراریږي لیدل کیږي. او په شدید شکل کې لکه catatonia ډیري فعالیتونه په بشپړه توګه لمنځه ځي لکه خوراک کول، ګرځیدل، تاویدل او داسې نور.

- Akathisia سخته نارامی ده چي د antipsychotics درملوداستعمال له کبله راپیداکیږی.
- Tics غیر نورمال غیر ارادی حرکات دی لکه. سترگی رپول، او داسی نور
- Dystonia دسایکوسیز ضد درملو شدید جانبی عوارض دی چي معمولاً ددرملني په پیل کی ډیر ویرونکی وی. دستونی، ژبی اوغاړی د عضلاتو ددوامداره شخوالی څخه عبارت دی پرکنسون ضد درملو په ورکولو سره لمنځه ځی.
- Compulsion دیو بیا بیا اجباری کړنی څخه عبارت دی چی د لوړی کچی ویری او وسواس له کبله وی. معمول Compulsion عبارت دی له: چک کول، لاس وینځلو، پاکولو،بیابیا حسابولو، د ځانګړو الفاظوتکرارولو، دکارونو تکرارولو ، ترتیبولو، بیابیا لمس کولواو لاس وهلو، بیا بیا لمونځ کولو څخه.

2. **<u>په خبرو کی بدلون: دروانی ناروغیو په لړ کی په خبرو کی بدلون رامنځته کیږی، ځینی په لاندی ډول دی:</u>**

- ډیری زیاتی خبری کول لکه په مانیا ناروغانوکی.
- دخبرو فشار: کس په سرعت سره خبری کوی او دخبرولړی نشی کنترولولی
- دخبرو فقر: دخبرومنځ پانگه ډیر لږوی
- ژبه تړی کیدنه: دلته دکس ژبه تړل کیږی او په ځنډ سره خبری کوی.
- سکوت: دخبرونشتون
- دافکارو الوتنه: یوه موضوع لا بشپړه شوی نوی چی بله پیل شی.

3. **<u>په افکاروکی بدلونونه:</u>**

- هذیان: یوه غلطه عقیده ده چی کوم بنسټ نلری او دکورنور غړی او ملگری ورسره موافق نه وی.

  عام هذیانات پدی ډول دی:

  - ځارل او ځورونه:کس ځانته تهدید احسا سوی لکه داسی چي څوکئ ځاری یا غواړی چي ضرر ور ورسوی لکه په زهر ورکولو یا جادو اوداسی نورو.
  - رجوع: کس تربحث لاندی نیول کیږی حتی دیوه بشپړ نا پیژندل شوی لخوا
  - ځان ستر ښوونه: کس ځان ډیرمهم گڼی او فکرکوی چي ځانگړی قدرت لری،چی کولی شی له نورو سره مرسته وکړی، لکه ولسمشر ته صلا کار کیدل
  - دپیریانوپه مرسته کنټرول اوتسخیریدل یا دکمپیوټراوپرډیو له خوادمعلوماتوبهرکیدنه دهغه مغزوڅخه.
- وسوسه: متکرر، ثابت، نابللی افکار یا تصاویر دی چی د شدیدی ویری سبب کیږی. دوسواس څو بیلگی: له ککړیدلو ویره، دخوړیدلو ویره، ډیرشک،دنظم او ترتیب تشویش، د دی ویره چي یو کار به سمه توگه نه تر سره کیږی، او داسی نور.

4. **<u>بدلون په حواسو یا درک کی:</u>**

- برسام (hallucination) : دغیرنورمالوځیزونودرک کول چی بهرنی شتون نلری،دپنځگونوحواسوله لاری.

  - اوریدلو برسام: داوریدلو غلط احساس دغږ اوریدلو لکه بز، پسیدل،د موټر اواز،دخلکو خبری او داسی نور.
  - لیدل: دشیانو غلط تصویر ، خلک او پیښی په خلاصو سترگولیدل دورځی په رڼا کی
  - Gustatory: دخوند غلط احساس
  - Olfactory: د بوی غلط احساس لکه دسو ی غوښی، شمه
  - Somatic: غلط احساس د پروسی یا پیښووڅخه چي په وجودکی یا په وجود لپاسه لکه: دشیانو نفوذ، یا دبریښنا جریان په لاسونو او پښو کی.
  - Tactile: غلط احساس یا درک د لمس کیدلو یا په ځان له پاسه یا ترپوستکی لاندی دشیانوگرځیدل.

- **Depersonalization**: داسی احساس کول جي د کس غړی، احساسات په خپل کنترول کی نه وی. دا حالت په روانی او روانی ناروغیو کی لیدل کیږی لکه ژور خپګان، ویره، میرګی، سایکوز او داسی نور.

- Derealization: داسی احساسول چي دکس خپل نږدی چاپیریال ورته غیر واقعی ښکاریږی، لکه چي خوب وینی اویا لکه چی بدل شوی وی.دا حالت په نشه کی پیښیږی.

5. **<u>په عو اطفو کی بدلون:</u>**

- مزاج: داخلی احساس دی لکه: خپګان، خوشحالی، ویره او داسی نور.
- عاطفه:دمزاج ښکاره کول لکه خپه ښکاره کیدل ، اوښکی بهول، خوشحاله ښکاریدل، وارخطا کیدل اوداسی نور.
- غیر نورماله عاطفه عبارت ده له: خپګان، ویره، نابرابره عاطفه (لکه څرګندیدنه له حالت سره یوشانی توب نلرل)
- پڅه عاطفه لکه دعاطفی ښودل په ډیر کراره شوی حالت کی.
- غیر ثابته عاطفه: عاطفه ژر ژربدلون کوی.
- همواره عاطفه: بهرنیوبدلونونو ته هیڅ غبرګون نه ښئ.
- غیر نورمال مزاج: خپګان په ژور خپګان کی. خوشحالی په مانیا کی
- بدلون په بیداری کی: دغبرګون نه ښودل دتنبه په وړاندی.

6. **<u>په درکی دندوکی بدلون:</u>**

- پام ساتنه: دنظر یا پام ساتنه په یوه روان عمل چي دمعلو ماتو دساتنی سبب شی ویل کیږی . دپام ساتنی ستونځی په مرضی ویره او ژور خپګان کی لیدلی کیږی.
- حافظه: دمعلوماتو ساتلو او په یاد راوړلو پروسی ته وایی. غیر نورمال حافظه عبارت ده له هیرجنتوب یا امنیزیا amnesia چي کس مهم معلومات په یاد راوړلی نشی لکه په dissociation کی(انحراف دیوه شی نه بل ته)چی دحیرانتیا داحالت په مانیا کی لیدل کیږی.
- خواه یا جهت پیژند نه: دوخت، ځای،ځان او خلکو پیژندلو ته ویل کیږی. Disorientation داسی یو حالت دی چي کس کا ل میاشت او ورځ ، موقعیت نه پیژندی او یا دیو کس اوخپل ځان دهو یت نه پیژندل دی.

7. **<u>په بیداری کی بدلون:</u>**

_بیداره اوسیدل په دی معنی ده چي کس ویښ دی او دخپل چاپیریال سره په اړیکه کی دی او تنبیهاتو ته عادی ځواب وایی. نا ځوابی داسی یوحالت دی چي کس نشی کولی تنبیهاتوته په عادی ډول ځواب ووایی لکه په dissociation، Stupor داسی یو حالت دی چي کس لیږ تنبه ته ځواب وایی لکه په شدید دیپریشن کی.کوما داسی یوحالت دی چي شدیدی تنبه ته هم ځواب نوایی.

8. **<u>په خوب کی بدلون:</u>**

- سره له دی چي په ډیرو روانی ناروغیو کی دخوب بدلون لیدل کیږی خو ځینی ځانګړی روانی ناروغی شته چي هغویته دخوب ناروغی ویلی شو. عام بدلون په روانی ناروغیو کی:
    - ګډوډ خوب: مکرر خوب او دشپی راپا څیدل په ویره او نورو روانی ناروغیو کی ډیره عامه ده. کله چي ویره څرګنده وی اویا د ژور خپګان په ګډوډی کی چی ویره ډیره وی .
    - سحاروختی پا څیدل: چی ډیر په ژور خپګان کی لیدله کیږی
    - دخوب کموالی په مانیا کی لیدل کیږی
    - ډیر خوب کول ځینی وخت په ژور خپګان کی لیدل کیږی.

9. **<u>په جنسی فعالیتونوکی بدلون:</u>**

- بدلون په جنسي کړنوکې د رواني ناروغيو لکه ژور خپګان يا د خپګان پروړاندې د درملو دکاروني له کبله. عام بدلونونه په سړو کې دجنسي غوښتنو کموالی، نقص په نعوظي فعا ليت او مخکې تروخته انزال کيد لوکی دی. له بله پلوه په ښځو او نارينه و کې ځانګړي نارواغی شته دی.

10. په نشهٔ توکيو کې بدلون:

- ډيربدلونونه پيښيدلی شی د ډيورتنيو ذکر شويوبدلونونوپه ګډون .
- ځانګړی بدلونونه په نشهٔ توکيو کې په لاندې ډول تشريح شوی دی:
  - مضر استعمال: دهغونشيي توکوڅخه کاراخيستنه اودهغوخپريدنه چې روغتيا ته تاوان رسوی.
  - خطرناک استعمال: دنشي توکوکارونه اوخپريدنه چی له خطره ډکې پايلې لری.
  - مسموميت: داسی يو حالت دی چې دنشي توکيو داستعما ل په پايله کې را منځته کيږی ،او د هوښيارتيا، درک، احساس، عاطفی، کړو وړ او يا نورو رواني فزيولوژيکو دندو کې ګډوډی را منځته کوی. دګډوډيو اغيزی په حادو فارمکالوژيکی اوزدکړی شوی ګډوډی چی په نشی توکو پوری اړه لری چی دوخت په تيريدو يا په درملنی سره لمنځه ځی خوپه استثنعا د هغو حالاتو چې انساجو ته پکې تاوان رسيدلی وی اوياهم اختلا طات رامنځته شوی وی .
  - ناوړه استعمال:دپام وړګډوډی يا تنګسياه:
    - په کور، دنده اوښوونځی کی په خپله دنده ترسره کولو کی پا تی راتلل.
    - په خطرناکو فزيکی حالاتوکی د نشی توکوتل کارونه
    - قانونی پرله پسی ستونځی دموادو يا تو کو په کارونه کی
    - دخپل منځی ستونځو سره سره دنشیء توکواستعمال
  - غوښتنه (Craving):غوښتنه دنشي توکوکارونه دمخکنی تجربه شوی اغيزی لپاره ده.دا غوښتنه کيدلی شی په مجبوريت بدله شی اوبهرنيواودننه نښوپه شتون کی ډيری ومومی په تيره بيا په هغو وخت کی چی نشی توکوته په آسانه لاسرسی شتون ولری.دا حالت دغوښتنی دډيردنی اودنشی توکودلتون څخه پيژندل کيدلی شی.
  - زغمل (Tolerance) : دپرلپسی کارونی له کبله دغوښتنی وړاغيزی کموالی.
  - نشه پريښودنه Withdrawal: ديوی لړی غيرعادی کړووړو، درواني او درکی بدلونونوسبب کيږی، کله چی په وينه يا انساجو کی دتو کو غلظت کميږی په يوکس کی چاچي په دوامداره ډول نشه کړی وی داحالت رامنځته کيږی.
  - Dependence يا اعتياد: ديوه ټولګه درکی، سلوکی او فزيولوژيکی نښو څخه عبارت دی چی کس د شته ستونځو سره سره هم نشی ته دوام ورکوی.

III. بد نامی (Stigma) او رواني ناروغی:

ستګما او رواني ناروغي واقعآ، دردوونکی او ورانونکی دی دهغو خلکو او دهغوی دکورنيو دژوند لپاره چې رواني ناروغی لری. ستګما د ناروغانو ددرملنی او ملا تړ ترلاسه کولو څخه مخنيوی کوی. رواني ناروغی دی درملنی وړدی. په عمومی ډول هغه خلک چې رواني ناروغی لری، هغوی کومه دپوهی ستونځه نلری او کولی شی ژوند وکړی او دټو لنی فعاله غړی شی کله چې د دوی رواني ستونځه کنترول شی.

ستګما په لاندې ډول ښه پيژندلی شو:

- له نظره غورځونه
- وړاندوينه
- توپيرونه

همدارنګه ستګما دی شرم، سپکاوی او نه منلو نښانی دی کومی چې د دی سبب کيږی چی کس په ټولنه کی ونمنل شی،او د تعصب، او دهغه دی رټلو او منزوی کيدلو سبب له ټولنی څخه کيږی.دځينوروانی ناروغانوتجربی دومره دردونکی دی چی هغوی دژوند دډيرو اړينوکارونوترسره کونه هم پريږدی ،دبيلګی په توګه ځينی دکار لپاره وړانديز نکوی ،يا دنويو اړيکودجوړونی لپاره هڅه نکوی اودا هر څه دا په ګوته کوی چی دوی دډير شرم اوسر ټيټی احساس کوی.

یو څو مهم ګامونه چې له مونږسره دروانی ناروغانو د ستګما په راټیټولوکی مرسته کوی:

1. دخلکو ترمنځ عامه پوهاوی راپیداکول
2. دروانی نارو غی اوروانی روغتیا په اړوند معلو مات ترلاسه کول
3. له خلکوسره په پوره درناوی چلند ترسره کول
4. دحقوقو او قوانینو لپاره مبارزه کول
5. روانی ناروغی دمعیوبوونکی لا یحو په ډول ندی پیژندل شوی.
6. دهغه خلکو ونده چې روانی ناروغی لری په ټولنه کی باید وستایل شی
7. په خلکو باندی له نبنی یا داغ لګو لو څخه ډډه وشی: دروانی ناروغ پر ځای دروانی ناروغی لرلو لفظ ته ترجیح ورکړی شی.
8. ځینی وخت میډیا روانی ناروغی په غلطه توګه ټولنی ته انځورکوی

روانی ناروغی او بشری حقوق

روانی ناروغان له هغی ډلی ناروغانوڅخه دی چی په ټوله نړی کی له نظره غورځول شوی دی. په ډیرو ټولنو کی روانی ناروغی یو ریښتینی طبی مشکل نه ګڼل کیږی حتی دیوه خوی اویا د یوه غیر اخلاقی کار لپاره دتنبه په توګه ګڼل کیږی. حتی که درملنه هم ترلاسه کوی دنو رو په پرتله ډیره لیږوی. دروانی ناروغانو په بشری حقونو تیری دنړی په هره برخه کی پیښیږی: دزدکړی پرځایونو، روغتونونو اوپه ټولنوکی. داکسان دبشری حقونو دتیری سره ډیرمخ کیږی. دوی اکثرآ دټو لنی څخه رټل کیږی او هغه کو مه پا ملرنه چې باید ترلاسهٔ کړی ورته نه ورکوله کیږی.

دبشری تیریو یو څو عامی بیلګی:

- دټولنی څخه شړل
- داړتیا وړدرملونه شتون
- وږی ساتل
- ناوړه ګته اخیستل او له نظره غورځول
- د تعلیم، کار او ټاټوبی څخه محروموول
- دجامو، دخوب بستره، صفا اوبو اوښی بیت لخلا څخه محروموول

ځینی نوښتونه چې څنګه کولی شو دبشری تیریو مخه ونیسو:

- دعامه پو هاوی دکچی پو رته بیول
- دبشری حقونو حالت په روغتیایی مرکزونوکی ښه کول
- دروانی ناروغانو او دهغوی دکورنی څخه ملاتړکول
- دسترو او غټو روانی روغتونونو بدلول په ټولنیزو خدماتو باندی
- په روانی خدماتو کی دپانګی کچه لوړلول
- دهغو لایحو او قوانینو جوړول چې دبشری حقوق ملاتړکوی

روغتیایی کارکوونکی باید:

- دروانی ناروغانو دحقونو ساتنه وکړی اودهغوی دخپلواکی څخه ملاتړوکړی او دهغو ی د شان درناوی وکړی
- دروانی ناروغانو لپاره دټولو درملنو بنیاد باید دهغوی آګا هانه رضایت جوړ کړی.
- روانی ناروغان باید ددرملنی دپلان په جوړلو کی ګډون ولری
- دروانی ناروغانو کورنی باید په درملنه کی ګډون ولری
- فیصله کوونکی با ید د درملنی له کیفیت،زیرمو اونوروامکاناتو څخه خبرشی.

د رواني ناروغیو درملنه

ډېری خلک چې رواني ناروغی لری دمسلکی مرستی دترلاسه کولو هڅه نه کوی. هغه خلک چې شدیدی رواني ناروغی لری لکه:schizophrenia and bipolar disorder په عمومی ډول مسلکی مرسته ترلاسه کوی، خوځینی وخت، مخکی لدی چی سم تشخیص او درملنه ترلاسه کړی ډیر وخت نیسی.

په دی وروستیو کلونو کی، داپیژندل شو ی ده چي رواني ناروغی په افغانستان کی غټه ستونځه اوګواښ جوړوی.سره له دی چي رواني ناروغی وژونکی ندی خو ستر او اوږدمحاله معیوبه ونکی دی.په بیلا بیلو رواني ناروغیو کی: depressionتر ټولو ستر سبب د مخکی تروخت مړینی، معیوبیت، ناروغی او وټپی کیدل دی. د دی سره سره هغه څوک چي رواني ناروغی لری معمو لاّ اضافی تکلیفونو سره مل وی لکه ستګما او دټو لنی له پلوه نه منل یا شړل کیدل. دروغتیا نړیوال روغتیا یی ګوند په دی تاکید کوی چی رواني ناروغی هم باید لکه د فزیکی ناروغیو پشان وګڼل شی. درواني ناروغیو دتداوی لپاره دری ډوله درملنی شته دی:

1. دوایی درملنه:

داډول درملنه په افغانستان کی ډیره عامه ده ډاکتران اوناروغان ورته ترجیح ورکوی ځکه چي دوی محدود معلومات دغیردوایی درملنی په هکله لری، کم ترکمه په ۵۰٪ واقعاتو کی دوایی مرسته نشی کولی.درمل دناروغی اعراض کموی یایی آراموی خو رواني ټو لنیز اسباب چی د نښو دشتون اوپاتی کیدلوسبب کیږی په خپل ځای پاتی کیږی اودرملنه یی نشی کولی. درمل باید په احتیاط سره استعمال شی ځکه چي جا نبی عوارض لری او کولی شی چي دناروغ حالت لا خراب کړی. داحا لت د دی سبب کیږی چي ناروغان درمل پریږدی. له بله پلوه ځینی درمل اعتیاد پیداکوی. تقریبا ټول درمل باید اومیندوارو میرمنوته ورنکړل شی.

<u>عام psychiatric درمل چي دعامی روغتیاوزارت په لیست کی شتون لری:</u>

- Antipsychotic
- Antidepressants
- Anxiolytic
- Antiepileptic can be used as mood stabilizer
- Antiparkinson

<u>د رواني ناروغیو په هکله عمومی لارښوونی:</u>

- دتداوی پلان دناروغ او دهغه خپلوانو سره شریک کړی
- هغه درمل استعما ل کړی چي لږ جانبی عوارض ولری.
- په کم دوزیی پیل کړی
- په کرارهً دوز لوړکړی
- که کیدشی په ویشل شویو دوزونو یی استعما ل کړی
- په لمړنی پړاو کی دجانبی عوارضو څارنه وکړی
- عام جانبی عوارض ناروغ او دهغه دکورنی غړو ته واضح کړی
- کوښښ وکړی چي په یوه ډول درملو درملنه مخته یوسی
- دپوره دوز او وخت نه وروسته درمل بدلولی شی

2. رواني تولنیزه درملنه:

ډیر خلک چې دویری او ژور خپګان په ناروغی اخته وی په رواني درملنه ښه کیږی. ډول ډول رواني تو لنیزی درملنی شته چې ډیری په درملنه کی بریالی ثابتی شوی دی. په هغه خلکو کی چې رواني ناروغیو سره لاس او ګریوان دی، ارواح پوهان او مشاورین دد ی لپاره تربیه شو ی چې دهغو خلکو سره مرسته وکړی چې رواني ناروغی او رواني تو لنیز ی ستونځی لری. د دی لپاره چې ښه له ځانه خبر شی او وکولی شی په خپلو ستونځو لاسبری پیدا کړی ،رواني تولنیزی درملنی سمدستی کار نه کوی، خو دوخت په تیریدو سره دکس سره مرسته کوی د فکرکولو،کړو وړو او حتی احساس کولو نوی لاری چاری زده کړی. مشوره یوه موثره درملنه دی چې بیلا بیل ډولونه لری او دبیلا بیلو ناروغیو په درملنه کی ورڅخه ګټه اخیستله کیږی حتی په سختوناروغیو کی چې کله درملو په مرسته یی نښی کراری شی.

په رواني تولنیز ه درملنه به په بشپړ ډول په بله برخه کی خبری وشی.

3. ددودیزی درملنی لاری چاری:

دالاری چاری په افغانستان کې ډیري عامي دی او دحکیمانو، ملا صاحبانو او نورو لخوا ترسره کیږی چې دوی اکثره نارینه دی. اکثره خلک د لوستو خلکوپه ګډون لدی ډول خدماتو څخه ګټه اخلی خو میرمنی لدی چارو ډیر کاراخلی. دروغتیایی کارکوونکو لپاره ډیره اړینه دی چې د دی درملنو سره پیژندګلوی ولری.

ځینی دودیزه چاری او درملنی په افغاني تولنه کی:

- زیارتونوته تلل یا خپل ناروغان زیارتونوته بیول
- په سختو حالاتو کی دناروغانو تړل په ځنځیر یا کوټه قلفی کول(لکه: د مزار شریف په روضه کی، میا علی صاحب په ننګر هار ولایت کی، بهلو ل زیارت په غزنی کی)
- درواني ناروغانوبیول زیارتونو ته په ځانګړو ورځو او یا دخاصو ورځو په شپه لکه:(دګل سرخ میله په مزار کی، دنوی کال جشن په کارته سخی کی)
- دقرآن شریف دآیتونو تلاوت لکه یاسین شریف
- تعویذ یا ځاښت
- دبوټو ددرملو استعمالول دمحلی میا ګانولخوا
- دګاونډیو، دوستانو یا خپلوانو مرسته د غم او درد په وخت کی لکه تر دری شپو پوری دکورنی سره پاتی کیدل،د خپلوانو لخوا دخواړه برابرول ، دجمعی دشپی دود، فاتحه او داسی نور.
- ځینی دودیزډولونه دپیریانودکنترول لپاره چی په بلخ او شمال کی رواج دی
- ځانګړی خواړه لکه دشهم او دغوایی دغوښی نه خوړل
- دځانګړی کارونونه تر سره کونه په ځانګړو ورځو کی
- دهغوکورونو څخه ډډه کول چې هلته څوک او س مړه شوی وی

د حل دودیزه لاری چاری:

- دنفلی لمنځونو کول او دقرا ن شریف تلاوت کول
- دمذهبی ځایونوڅخه کتنه
- تو به ویستل دپخوانیو بدو کارونواوګناهنو لپاره او دهغولپاره دبښنی غوښتل
- ستګما د سختو رواني ناروغانو په وړاندی لکه schizophrenia
- ډیر سخت ناروغان په کورونو کی له کورنیوسره ساتل کیږی.
- دنارامه ناروغانو تړل یو عام کار دی
- مست لیو نیان Maniacs اونور رو ا نی ناروغان چې کله ښه شی دخلکو لخوا دیوه خاص کرامت لرونکی ګڼل کیږی او خلک دهغودرناوی کوی او دخپلو ستونځو دحل لپاره هغو ی ته رجوع کوی.
- ځینی خلک داسی خلکو ته د برکت لپاره رجوع کوی

- عام خلک اکثرآ ناروغان په کورکی ساتی
- ځینی ناروغان په ځینو مرکزونوکی ساتل کیږی خو د دوی لپاره ځانګړی ځایونه نشته دی، مزمن ناروغان په مرستون کی ساتل کیږی.
- ځان وژنه یو غیر اسلامی عمل ګڼل کیږی
- که څوک خپل نږدی دوست له لاسه ورکړی نو دهغه په اړه باید خبری ونکړی

روغتیایی کارکوونکی په روغتیایی کلنیکونو کی دروانی روغتیا لپاره څه ډول کارونه کولی شی؟

لاندی څوکاټ مونږته دروغتیایی کارکوونکوپه ګډون دی کلیود رضاکارانو دندی، پوهه، او مهارتونه د BPHS په روانی روغتیا او روانی ټو لنیزه پاملرنه کی ښیی:

	دندی	پوهه او مهارتونه
CHW	• دواقعاتویا پیښو ساده پیژندنه • لیږل • عامه پوهاوی • دپیښوڅارنه • دخپل ځانی مرستی دډلو او دټولنی هڅونی سره مرسته کول	• دروانی روغتیا یی ستونځو په هکله بنسټیز معلومات • دټولنیزو-دودیز اوخپل منځی اړیکوبنسټ • دخبروکولو ساده وړتیاوی (غوږنیول) • دروغتیای سیستم دترتیب په اړه معلومات لرل • د مرستی دډلوجوړونه آسانه کول
نرس او قا بله په فرعی روغتیای مرکزکی	• دپیښو ساده پیژندنه • لیږل یا استول • عامه پوهاوی • دپیښوڅارنه • دخپل ځانی مرستی دډلواودټولنی هڅونی سره مرسته کول • ثبتول او راپور ورکول	• دروانی روغتیا یی ستونځو په هکله بنسټیز معلومات • دټولنیزو-دودیز اوخپل منځی اړیکوبنسټ • دخبروکولو ساده وړتیاوی (غوږنیول) • دروغتیای سیستم دترتیب په اړه معلومات لرل د مرستی دډلوجوړونه آسانه کول
CHS او قابله	• ارزونه اود پیښو پیژندنه • CHW دکار نظارت • بنسټیزه مشوره • دډلیز کار آسانول یا جوړول • لیږل یا استول • عامه پوهاوی • په ټیم کی کارکول • ثبتول او راپور ورکول • دمشاور سره منظمی اړیکی ساتل	• بنسټیز معلومات دروانی ناروغیو په اړه • ستاندرده پوهه دټولنیزو-دودیز اوپه خپل منځی اړیکو کې • دمشوری بنسټیزی وړتیاوی • دروغتیایی سیستم دترتیب په اړه معلومات لرل • په ټیم کی کارکول
روانی ټولنیز مشاور	• ارزونی • مسلکی مشوره: ځانی او ډله یځی • روانی تعلیمات • دډاکتر، او قا بلی سره په ټیم کی کارکول • ثبتول • لیږل یا استول او څارل • د CHS او قابلی دکار نظارت	• ستاندرده پوهه د روانی ناروغیو په هکله • مسلکی پوهه دارواح پوهنی په اړه • مسلکی پوهه دټولنیزو-دودیز اوخپل منځی اړیکو بنسټ • د مسلکی مشوری اوروانی ټولنیزو مداخلو په اړه معلومات • دروغتیاد سیستم دجوړښت په اړه معلومات لرل • په ټیم کی کارکول
MD	• ارزونی • تشخیص	• مسلکی پوهه د روانی ناروغیو په هکله • بنسټیز پوهه دارواح پوهنی په اړه

• ستاندرده پوهه دټولنیزو-دودیز اوخپل منځی اړیکوبنسټ • دروغتیاد سیستم دجوړښت په اړه معلومات لرل • په ټیم کی کارکول	• درملنه • لیږل یا استول • په ټیم کی کارکول • اسناد ساتل یا ثبتول	

روانی روغتیا تقویه کول

دروانی روغتیا تقویه کول داسی یوه پروسه ده چې په هغه کی دخلکو، کورنیو او ټولنو په تقویه کولوکار کیږی، چې خپله روغتیا کنټرول کړی او روانی روغتیا ښه کړی.روانی روغتیا په دی بنسټ دټولنې په ټولنیزو، انسانی او اقتصادی پانګه کی ونډه لری.روانی ناروغی یا ستونځی، له بله پلوه، دی اخته کسانواو دهغوی دکورنیوپه ژونداغیزه کوی.ګټور کارونه چې روانی روغتیاته وده ورکړی، او دروانی ستونځو څخه مخنیوی، او په وخت مداخله دروانی ناروغیو، د روغتیا، روانی روغتیا او نورو سیکتورونو ترمنځ مرستی او ملګرتوب ته اړتیا لری.

ځینی کارونه چې روانی روغتیا تقویه کوی:

- دماشومتوب په لومړی دوره کی مداخلی یاکړنی لکه : دامیندواری مور لیدل په کورکی د صحی ارزونی لپاره، په ښوونځیو کی روانی ټولنیزفعا لیتونه، دخوارځواکی او روانی ټولنیزو کړنو سره یوځای کول په محرومه ټولنو کی.
- ماشومانو سره مرسته کول لکه: دژوندورتیاوی، دماشومانو او ځوانانو لپاره د ودی پروګرامونه
- دمیرمنو ټولنیزه او اقتصادی تقویه
- دمساعدو کسانو لپاره پروګرامونه لکه: دښځو، ماشومانو، معیوبینو، راستنیدونکو، بیځایه شویو خلکو لپاره او هغه خلک چې د تاو تریخوالی او بدمرغیو له کبله اغیزمن شوی وی.
- دروانی روغتیا دفعالیتونو تقویه په ښوونځیوکی
- دروانی روغتیا کړنو مساعدول دکارپه ځای کی
- دتاو تریخوالی مخنیوی
- دټولنی د ودی پروګرامونه(لکه: مدغمه کلیوالی وده اوپرمختګ)

وقایه په روانی روغتیاکی

د کلونوپه ترڅ کی روانی روغتیا یواځی په روانی ناروغیو باندی پاملرنه درلوده، د دی لپاره چې دهغو خلکوسره مرسته وکړی چې له سختوستونځوسره مخامخ ول.خو اوس داواضح شو ی چې یواځی دروانی ناروغیودرملنه دخلکو ټولنیزی، او مالی ستونځی نشی کمولی.دوقایه بستیزه موخه دروانی ناروغیو مخنیوی دواقعاتو،بیاراغبرګیدل دناروغی دخپریدو کمول دی. دروانی ناروغیو په مخ نیوی سره مونږ کولی شوچی دهغه دناروغی نښی اونښانی،له خطره ډک شرایط،اوحتی دناروغی بیاراګرځیدلو څخه مخنیوی وکړو اویا پکی معطلی راولو اودناروغی اغیزی په کس، کورنی،اوټولنه راټیټ کړو.

دروانی ګډوډیو که درملنه ونشی دناروغ او دهغه دکورنی لپاره منفی پایلی لری.

دروانی ناروغیو پایلی په لویانو کی:

- فقر، خواری
- بیکاری، اووزګارتیا
- دښځی اومیره تر منځ ستونځی
- فکری، فزیکی اودرکی ضرر ماشومانوته
- فزیکی ناروغی
- د فزیکی ناروغی څخه مړینه
- ځان وژنه

په رواني روغتیا کې درې ډوله مخنیو ی شته چې په ټولوکې پوهاوی ډیرمرستندوی ده:

1. لمړنی مخنیوی: موخه یې د نویو پیښو دمنځته راتګ کموالی دی لکه ددماغی ترضیض مخنیوی په ماشومانوکی، دخوارځواکی ښه والی لکه: ایودین برابرول، درملنه او د ماغی انتاناتو مخنیوی ، دشخړوحلول د MCH خدمات پوهاوی، دموراوماشوم لپاره خدمات،دځان وژنی په هکله دپوهاوی خپرول او داسی نور.

2. ثانوی مخنیوی: موخه یې د روانی ناروغیو په وخت پیژندنه او درملنه ده، لکه دروغتیای کلینیکونو ښنسټ ایښودل، دروانی روغتیا مدغمول په PHC کی، دروانی روغتیا وارډ په عمومی روغتونونوکی جوړول، دروانی روغتیا دخدماتوشتون په کلیو او باندوکی.

3. ثالثه مخنیوی: موخه یې دروانی ناروغیو دمعیوبیت کمول دی ،چې دبیارغونی ،مسلکی ټرینینګونوجوړول،دکار حرفی،شغل دفرصتونوپه برابرولوسره ترسره کیدای شی.

په رواني روغتیا کې ارزوني

دارزونی موخه داده چې وکولی شو دناروغ په هکله بشپړه خبرتیا ترلاسه کړو ترڅو وکولی شو چې دتشخیص او تداوی پلان جوړکړو. دروانی ناروغ دروانی حالت معاینه او دهغه دپاموړ ستونځی چې مونږته یی وړاندی کوی دارزونی اړینه برخه جوړوی. کله هم که کیدالی شی دناروغ کورنی او نورته هم په ارزونه کی ګډون ورکړی. مرکه دناروغ سره مرسته کوی چې مو نږ معلومات راټول کړو دناروغی داعراضو او دهغو اغیزی په ناروغ باندی. داچې څنګه مرکه ترسره کړو ځانګړی اصول شته چې په بله برخه کی به پری خبری وشی.

یوه بشپړه ارزونه لاندی برخی لري:

- داوسنی ناروغی تاریخچه دی پخوانی طبی تاریخچی په ګډون
- کورنی او شخصی تاریخچه
- Mental Status examination دروانی حالت معاینه
- فزیکی او عصبی معاینه (Physical and neurological examination)
- تشخیص اود تداوی پلان

فزیکی او عصبی معاینه (Physical and neurological examination) دډاکتر لخوا ترسره کیږی د دی لپاره چې عضوی لاملونه رد کړی. نوری ټولی برخی باید دروغتیایی کارکوونکو لخو دخپلو مسولیتونو لمخی ترسره شی.

I. تاریخچه په روانی روغتیا کی:

معلومات دناروغ څخه ترڅو چې همکاری کوی تر لاسه کولی شو ، که نه نو دهغه له خپلوانو او یا څوک چې ورسره وی اخیستلی شو. په لمړی ګام کی ناروغ ته دخوندی اوسیدلو ډاډورکول دی، دوهم ګام: دا ده چې ډاډه شو چې ناروغ چاته تاوان نه رسوی دځان اومرکه کوونکی په ګډون، او له ځانه تاوتریخوالی نه ځرګندوی ډیرناروغان له ځانه تاوتریخوالی نه ځرګندوی.

د پیژندلو په اړه معلومات:

شخصی معلومات عبارت دی له: عمر، جنس، مدنی حالت، تعلیم، دنده او داسی نور.چی دابايد دناروغ په دوسیه کی ثبت شی.

د ناروغ اوسنی ستونځه (The presenting complaint):

دناروغ presenting complaint دناروغ دهغه ستونځی څخه عبارت دی چی ناروغ دمرستی په لټه مجبوروی. دناروغ اوسنی ستونځه او روانی معاینه Mental state examination دارزونی اړینی برخی جوړوی چی دواړه یوځای ارزول کیږی. اړینه ده چی دناروغ او دهغه دخپلوانو په لمړی توبونووپوهیږو. دمرکی په پیل کی خلاصی پوښتنی ډیری اړینی دی ، خوپوښتنی په تیزی سره باید په تشخیص اوملاتړوشواهدومحدوی شی. اړینه برخه د لاندی موضوعاتو تر لاسه کول دی :

- دستونځی طبعیت څه ډول دی؟
- دنښوپیل، کراره یا ناڅاپی وه
- په دی وخت کی دا کس څنګه او ولی ډاکټر ته راغلی دی؟
- اور لګوونکی فکتورونه شته؟
- په کړو ړو کی څه بدلون راغلی دی؟
- آیا دا بدلونونه ثابت دی اوکه تغیرېږی؟
- داعراضو وخامت ، دهغو سیر او دهغو اغیزی په کار او اړیکو اوهمدارنګه فزیکی بدلونونه په اشتها، خوب او جنسی غوښتنوکی.
- پخوانی حملی، درملنه،نیټه، او وروستی پایلی دعینی حملی.
- دپخوانی اواوسنی ناروغی تر منځ توپیرونه اونژدی توبونه
- دستونځی بیانول دناروغ لخواه له مونږسره مرسته کوی چی دناروغ بصیرت دهغه دستونځو په وړاندی وارزوه.
- ځینی ناروغان کیدلی شی دستونځی له شتون څخه سترګی پټی کړی، نو د دی لپاره اړینه دی چی دناروغی تاریخچه دهغه دکورنی له غړو او یا نږدی ملګرو څخه واخیستله شی.

د روانی ناروغیو پخوانی تاریخچه:

پدی کی پخوانی تاریخچه بی له روانی ناروغیو یا بی له اوسنی ناروغی څخه شتون لری. اړین معلومات عبارت دی له: وخت او لمړی ځل دناروغی څرګندیدنه، پخوانی او اوسنی درملنی او دهغو درملو اغیزمنتوب، جانبی عوارض، موده او داسی نور، پخوانی دبستر کیدو تاریخچه: شمیره، دبسترموده، ځای او درملنه په ځانګړی ډول لمړنی او تر ټولووروستنی بستری کیدنه.

پخوانی طبی تاریخچه:

په عمومی توګه، روانی ناروغان د فزیکی نښو سره روغتیایی مراکزوته راځی. فزیکی ناروغی د روانی ناروغی سبب کیدلی شی لکه: ژور خپګان وروسته دزړه له حملی څخه. دفزیکی یا جسمی ناروغی شتون ددرملو په انتخاب اغیزه لری. روانی ناروغی دموجوده فزیکی جسمی ناروغی دوخامت لامل کیږی. کله چی دواړه روانی او فزیکی ناروغی موجودی وی، ددواړوشتون ښی پایلی نلری.

اوسنی درمل چی ورڅخه کاراخیستل کیږی:

ددرملو نوم او اندازه ددواړو روانی او جسمی ناروغیولپاره یادابښت کړی. آیا داسی درمل شته چی دکس روانی حالت اغیزمن کوی؟ آیا څه متقابله اغیزه interactions دهغه درملو سره شته چی ناروغ ته دروانی ګډوډیولپاره ورکول شوی ده؟

شخصی تاریخچه:

دناروغ د ماشومتو ب په هکله معلومات، دښوونځی دوره، لوړی زدکړی ، د نوی ځوانی دوران، جهاد، نظامی دوره، دنده، واده، ماشومان، مالی او ټولنیز حالت او داسی نور.

هردپاموړبدلون چی په ژوند کی پیښ شوی وی باید پوښتنه وشی لکه: مهاجرت او بیځایه کیدنه، په جهاد او جګړیزو خدماتوکی برخه اخیستل، پخوانی قانونی ستونځی، دځان خوګونی هڅه، فزیکی معیوبیت، دژوند دملګری یادکورنی د نورو

غړو له لاسه ورکول. او ترټولو اړين د نشه يی توکوکارونه. ټول ناروغان نشيی توکی نه کاروی، که کارويی نو لاندی معلومات بايد ترلاسه شی:

- اندازه ، وخت او داستعمال طريقه
- Tolerance: ډيرونکی اندازه چې عينی اغيزه ترلاسه کړی
- دنشی دپريښودلو اعراض
- د نشهٍ توکو په کمولو کی نا کامه هڅی
- دناوړه استعمال لوحه: ډيره اندازه استعمال، وخت چې په ترلاسه کولو او استعمال کی مصرفيږی او هغه وخت چې دهغی دتاثيراتو څخه راوځی
- اختلاطا ت يا Complications: فزيکی لکه: دپوستکی انتانات دستنی په وجه، روانی(لکه ژور خپګان) ټولنيز اونور.
- ناوسی : ددندی له لاسه ورکول، قانونی ستونځی لکه: دفشار لاندی دګاډی چلول پداسی حال کی چی دنشی توکوتر اغيزی لاندی وی، دپوليسو لخوا نيونه، ټولنيزه(لکه: ماشومانوته پام نه کول، دميرمنی اوخاوند تر منځ ستونځی)

<u>کورنی روانی تاريخچه:</u>

کورنی تاريخچې ياداشت کړی او وګوری چې په خپلوانو کیځ څوک روانی ستونځی لری. دکس داړيکو په اړه چې دکورنی ا ونورو غړو سره لری پو ښتنه وکړی. چې دا اکثرا داړيکوپه ډول اغيزه کوی. دکورنی دغړو دغبرګون پوښتنه وکړی او دهغوی مرسته اوملاتړلدی کس سره وڅيری. که کيدلی شی دهغه دکورنی له نورو غړو سره وګوری اوله هغوی سره د دی ستونځی او درملنی په اړه خبری وکړی.

II. دروانی **حالت معاينه** (Mental status examination) :

دروانی حالت معاينه دمعلوماتو راټولول دی ترڅو په تشخيص او درملنه کی مرسته وشی.

<u>Mental status examination لاندی اجزاوی لری:</u>

- ظاهری بڼه او کړه وړه: ظاهری بڼه، کړه وړه، دداکتراوحالاتو سره دمخامخ کيدلو رويه
- خبری: دغږلوړوالی کچه، سرعت، دمعلومات کچه، ګدوډی په ژبه او معنی کی.
- خلق او عاطفه: خلق (لکه: ژورخپګان، مشکوک، ډير خوشحاله) عاطفه: (لکه:محدودشوی، اواره، نامناسبه)
- فکری منځپانګه: غلط افکار، دځان وژنی افکارو کچه ، فکراودتوليدسرعت، د نظريو تداوم
- درک: خيالی تصور، او نوری درکی ګدوډ ی
- دپيژندنی دندی: دکس د هوښياری يا پوهاوی کچه دشته ستونځی په وړاندی.
- حافظه(فوری، نږدی او لری) خوا يا طرف پيژندنه (وخت، ځای، او کس) او فکری تمرکز
- له خپل حالته خبريدنه يا Insight: دکس دخبرتيا کچه له خپلی ستونځی څخه

III. د روانی ګډوډيو ډولونه:

روانی ناروغی په عام ډول دهغی ټولنی دکلتو ر ترژوری اغيزی لاندی وی چی ناروغ پکی اوسيږی. دروانی ناروغيوډلی په هغه نښو پوری اړه لری چې هغه کس يئ تجربه کوی او دناروغی په کلينيکی لوحی پوری اړه لری، لکه دنا هيلی توب احساس يا دغلطو افکا رو لرل. ځينی روانی ناروغی ورته نښی او کلينيکی لوحی لری خو دلاملونو له نظره يوله بل سره ډير توپير لری. د روانی ناروغيو ډله جوړونه توپير کوی، عامه کارونکی ډله جوړونکی د ICD-10 چې دروغتيا نړيواله اداری لخو استعماليږی او DSM-IV-TR چې دامريکايی سايکايتری ټولنی لخوا استعماليږی جوړی شوی دی.

ځینې عامې رواني روغتیا یې ستونځې چې پدې ټولګه کې پرې بحث کیږي په لاندې ډول دي :

1. عامې رواني ناروغۍ:

- ژورخپګان
- دویرې ډولونه: generalized anxiety disorder, Panic attacks and disorder, Obsessive disorder, Phobia compulsive
- Conversion disorder
- Trauma and related problem

2. سختې یا شدیدې رواني ناروغۍ:

- Acute Psychosis
- Schizophrenia
- Mania

3. دماشومتوب ناروغۍ: ذهني وروسته پاتې والې
4. دنشه یي توکو ناوړه استعمال او اعتیاد
5. Unexplained Somatic complaints
6. ځان خوږونه یا Self Harm
7. میرګي (عصبي ناروغۍ)

هره رواني ناروغي کولی شي خفیف، متوسط او شدید ډول ولري، یا کولی شي ناڅاپي یا په کراره شروع وکړي. ځینې وخت نښې نوسان کوي یا نوي نښې څرګندیږي کیږي. همدارنګه مزمن سیر غوره کوي یا په حملوي ډول دنورمالو دورو سره په منځ کې. میرګي سره لدې چې رواني ناروغي نده، خودلته پرې بحث کیږي ځکه چې عام خلک یې رواني ناروغي بولي.

روانی روغتیا

د

هغه قابلو او نرسانو لپاره چی د روانی روغتیا خدمات د افغانستان په بنسټیزو روغتیایی خدماتو کی پلی کوی

د عامی روغتیا وزارت، د رواني روغتیا څانګه

د کابل ډله ۲۰۰۸

کابل ډله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کې د افغانستان د اسلامي جمهوریت د عامی روغتیا د وزارت د روانی روغتیا د رئیسي آغلي ډاکتر عالیي تر مشری لاندې د کابل ـ ګروپ – ۲۰۰۸ لاندې غړي د دري کاری ګروپونو لپاره سره کښیناستل او په ګډه یې د دې روزنیز لارښود کتاب په محتویاتو کار وکړ ترڅو د بی پی اچ اس په محتویاتو کی د روانی اجتماعی خدماتو د یو ځای کیدو ملاتړ وکړي.

غړي:

ډاکتر عالیه ابراهیم زی، (MoPH)

ډاکتر سعید عظیمي (MoPH/EU)

ډاکتر امین الله امیری (HOSA)

ډاکتر سید عطاء الله (AKU)

ډاکتر حفیظ الله فیض (HealthNet TPO)

احمد فرهاد حبیب (WfL)

ډاکتر اریس جودی (IAM)

کیرسی جوکیلا (IAM)

انکه میسمهل (MoPH/EU)

ډاکتر صفی الله ندیب (WHO)

سوزنه پاکلر (medica mondial)

ډاکتر فرشته قدیس (HOSA)

حمیرا رسول (mediac mondial)

ډاکتر عبدالوحید سلبم (HOSA)

ډاکتر بشیراحمد سروری (MoPH)

ډاکتر پیټر وینتیوخل (HealthNet TPO)

مریم زرمتی (WLF)

د دی ټولګي مسؤلین: ډاکتر سعید عظیمی د ډاکتر پیټر وینتیوخل او ډاکتره آیریس جوردی په مرسته

روانی روغتیا (Mental Health)

روانی روغتیا د عامی روغتیا یوه مهمه برخه ده چی پدی کی روانی ښه والی، روانی ناروغی او ستونزی شاملی دی. روانی روغتیا د هغه ښه والی یا روغتیا څخه عبارت دی چی به هغه کی شخص خپل وړتیا پیژنی، د خپل ژوند د معمولو روانی فشارونو سره مقابله کولی شی او په اغیزناکه او ګټوره توګه کار اجرا او خپلی ټولنی سره مرسته کولی شی، په حقیقت کی روانی روغتیا یوه پراخه مفکوره ده او د روغتیا یوه پراخه برخه تشکیلوی او په یو نه یو شکل د ټولنی د هر وګړی سره تړاو لری.

روانی روغتیا یواځی د روانی تشوشاتو نه موجودیت نده بلکه ډیرعوامل دی چی د خلکو په روانی روغتیا باندی اغیزه کوی چی د دی څینی مهم یی روانی فشارونه دی.

هغه اساسی عوامل چی روانی روغتیا ته ښه ورکوی په لاندی ډول دی:

- د کورنی چاپیریال
- د کار ځای
- ټولنیز چاپیریال

<u>د روانی روغتیا څینی ځانګړنی او مشخصات په لاندی ډول دی:</u>

- د ځان په هکله اګاهی موجودیت
- په ښه ډول د ځان درک کول
- د خپل د ځان وړتیاو پیژندل
- په فکر او عمل کی خپلواکی
- په ښه ډول د حقیقت درک کول
- د چاپیریال سره د ښه چارچلند لپاره د ټولنیز او کاری وړتیا لرل
- د ټولنی سره ژمنه
- ارتجاعیت او ازاد خیالی

روانی ټولنیز روغتیا (Psychosocial health):

روانی ټولنیز روغتیا د هغه حالت څخه عبارت دی چی شخص په افکار ، احساسات ، روانی او ټولنیز ډول روغ وی چی پدی کی فکری او جسمی آرامیت ، په ځان باوری کیدل، اغیزمنتوب او د شخص د حسی او فکری فعالیت شتون شامل دی.

<u>هغه عوامل چی د خلکو روانی ټولنیز روغتیا اغیزمنه کوی:</u>

۱ - هغه خارجی عوامل چی په روانی ټولنیز روغتیا باندی اغیز کوی په لاندی ډول دی.

- کورنی
- پراخه چاپیریال
- ټولنیز ملاتړ او ټولنیز محدودیتونه

۲ - هغه داخلی عوامل چی روانی ټولنیز روغتیا اغیزمنه کوی

- د ځان اغیزمنتوب
- د تجربه شوی زده کړی (نا امیدی د خوش باوری په مقابل کی)
- شخصیت
- د ژوند د وران او پوخوالی

ډیر داسی عوامل شته چی د خلکو د روانی ټولنیز روغتیا او ښه والی ساتنه او محافظت کوی لکه:

- د یو داسی کورنی یا ټولنی سره تړاو لرل چی د خپلو وګړو پام ساتی
- د دودونو اوفر هنګ په ځای کول
- د قوی مذهبی عقیدی لرل

روانی ټولنیز فشارونه (Psychosocial stress):

روانی ټولنیز فشار د ورځنی ژوند یو حقیقت دی او د ښو او بدو کارونو پایله ده. د روانی ټولنیز فشارونه ارزښت پدی کی دی چی ډیر روانی فشارونه د سختو روغتیایی ستونزو او تشوشاتو سبب کیدلی شی خو بیا هم د روانی فشارونو سره د مقابلی لپاره ډیر لاری چاری شتون لری کوم چی دغه خطرات دکموالی سبب ګرځی.

ځینی معمول روانی ټولنیز ستونزی په لاندی ډول دی:

- کورنی شخړی یا تاوتریخوالی
- بی کاری
- امنیتی ستونزی
- د یو نژدی خپلوان د لاسه ورکول
- مالی او اقتصادی ستونزی
- د نورو سره مخالفت کول
- بی کوری
- یو ژوند تهدیدونکی ناروغی
- د جنګونو او مصیبتونو پایلی

د روانی فشار په مقابل کی غبرګون په مختلفو خلکو کی توپیر لری کیدای شی نوموړی غبرګون فزیکی، روانی او یا ټولنیز وی.

ځینی نښی نښانی چی د روانی فشار په نتیجه کی په یو شخص کی منځته راځی په لاندی ډول دی :

- تخرشیت، خفګان او یا د ګناه احساس کول
- په خوب کی تغیرات یا ستونزی
- د سر درد او یا د ځان درد
- ستړتیا
- وارخطایی او منفی فکر کول

- د علاقې او خوښۍ احساس د لاسه ورکول
- نارامي
- د نشه يي توکو او الکول استعمالول

د اوږدې مودې رواني فشارونه او د نورمال رواني فشارونو د غبرګون په نتيجه کې د اعراضو د شدت زياتوالی د Distress سبب ګرځي . Distress دا معنی نلري چې شخص په رواني ناروغي اخته دی

Distress هم لکه د رواني فشار کيدای شي چې فزيکي، رواني او ټولنيز د غبرګون پايلې ولري:

۱) فزيکي: سر درد، ځان درد، د زړه ضربان زياتيدل، ستړتيا، خوله کيدل، د اشتها کموالی، د خوب ستونزې او د معدې معايې تشوشات.
۲) رواني: د فکرې تمرکز خرابوالی، ياد فراموشي يا هيرجن توب، تخرشيت، په تصميم نيولو کې ستونزې، وارخطايي، ويره، د خپګان احساس، غوصه او حملوی فعاليتونه او داسې نور.
۳) ټولنيز پايلې: له کار کولو څخه په شاتګ، د ورځنې کارونو اجرا کولو کې ستونزې، په مکتب او يا د کار په ځای کې ستونزې درلودل، د کورنۍ د وګړواو ملګرو په اړيکو کې ستونزې درلودل، د علاقې کموالی، نشه يي توکواو يا شرابو استعمال او داسې نور.

کله چې يو کس د يو رواني ترضيض سره مخا مخ کيږي کوشش کوي چې رواني ترضيض يا فشار د منفي تاثيراتو په مقابل کې مبارزه وکړي چې دی حالت ته coping ويل کيږي نو پدې ډول coping د رواني فشار د مخنيوي، ځندولو، ځان ساتلو او د رواني فشار د اداره کولو يوه لاره ده .

د رواني فشار په مقابل کې د مبارزې کولو يا coping د لارو چارو بيلګې:

- د خلکو څخه د مرسته غوښتنه او يا خلکو ته د مرستې وړانديز
- د خپلو تجربو په هکله د خلکو سره خبرې کول او د پيښي په معنی او مقصد باندې ځان پوهول
- تر هغه پورې د پيښې پټول تر څو خطر تير شي
- د خپلو نژدې دوستانو د ښيګڼې او هوساينې په هکله د معلوماتو راټولول .
- لمونځ کول او زيارتونو ته تلل
- د موضو ع ټاکل او د هغې د سر ته رسولو لپاره د پلان جوړول
- دلسو دفاعي لارو استعما لول تر څو د رواني فشار اغيزې کمې کړې لکه د پيښې هيرول
- د نور خطر په مقابل کې ويښ او بيدار اوسيدل
- د پيښې څخه د يو څه زده کړې لپاره د پيښې په هکله ژور او اوږود فکر کول

که چيرې تاسو داسې خلک يا ناروغانو وليدل چې خپل ژوند کې دا ډول رواني ټولنيز فشار راوړونکې يا Psychosocial stressors پيښې سره مخامخ شوي وي او پدې ډول د رواني فشار څخه رنځ وړي نو هغوی يو نژدې اساسي يا مسلکي رواني ټولنيز مشوره کوونکي ته چې په BHC يا CHC کې موجود وي ولېږي .

روانی ټولنیزه مشوره (Psychosocial counseling):

روانی ټولنیزه مشوره یا   Psychosocial counseling د ستونزو د حل کولو او د ستونزو د زیرمو د پیژندلو یوه لاره ده کوم چی د خلکو سر ه مرسته کوی تر څو د خپل ژوند د ستونزمنو او فشار راوړونکو حالاتو او پیښو په مقابل کی مبارزه وکړی او پری برلاسه شی. چی دغه روانی ټولنیز فشار راوړونکی پیښی کیدلی شی چی د روانی ناروغی سبب شی او بلاخره په یو مزمنی ناروغی باندی بدل شی.

روانی ټولنیزه مشوره یا   Psychosocial counseling ځخه موخه داده   چه هغه کسان چی روانی ټولنیز فشارونه ولری نوموړی شخص بیرته خپل لمړی حالت ته راوګرځی او روانی ټولنیز ښه والی حاصل کړی:

- تر څو وکولی شی چی ښی اړیکی ولری
- د شخړو د حل کولو وړتیا پیدا کړی
- د خپلو زیرمو څخه ګټه واخلی
- تر څو با مقصده او معنی لرونکی ژوند وکړی

الف - په موجوده وخت کی ډیر خلک په افغانستان کی د نا امیدی او نا توانی احساس کوی دوی احساس کوی چی د کوم ناروغی ښکار شویدی، داسی فکر کوی چی ګویا په ژوند باندی هیڅ اغیزه نه لری.

ب - کله چی یو څوک د روانی فشار ښکار شوی وی نو هغه هرهغه څه چی نوموړی ور سره مخامخ کیږی په ځان منی.

ت - زیات افغانان داسی احساس کوی چی ګویا دوی د ټولنیز، دودیز محدودیتونو او ناخوالو لکه جنګ، یرغل، او مهاجرتونه ښکار شوی وی.

<u>لاندی عوامل د روانی فشار منځته راتګ په پروسه کی مهم رول لوبوی:</u>

- ټولنیز عوامل (رواجونه، ارزښتونه، سیاست، جنګ، دیکتاتوری وخت)
- زده شوی سلوک او چار چلند
- اقلیمی عوامل

- خلک داسی احساس کوی چی ګویا دوی د مختلفو سیاسی حالاتو لکه اشغال، کورنی جنګونو، او د دیکتاتوری دوران ښکار شوی دی او داسی کومه موقع یی نه ده پیدا کړی چی د هغه په هکله څه وکړی.
- د دی خبرو یو ښه مثال د افغانی ښځو حالت دی. د افغانی رواجونو او دودیز مطابق، ښځی باید تابعداری وی او حتی مختلف ظلمونه او تاوتریخوالی باید وزغمی.

<u>د روانی ټولنیز مشوری امکانات (Possibility of psychosocial counseling):</u>

- روانی ټولنیز مشوری د هغو خلکو سره چی د روانی فشار ښکار شوی دی مرسته کوی تر څو هغوی خپل پخوانی حالت ته راوګرزی او هغوی د دی وړ وګرځی تر څو پخپل ژوند کی په فعال شکل ونډه واخلی.
- همدارنګه روانی ټولنیزمشوری د هغو خلکو سره چی د مختلفو د لیلونو له وجهی ځان د ټولنی څخه بیل احساسوی مرسته کوی تر څو بیرته د خپل کورنی او ملګرو سره یو ځای شی.

- روانی ټولنیز مشوری د جسمی depressive او نورو اعراضو او ستونزو تر منځ اړیکی څیړی اود ستونزو د سببونو او د هغوی د حل لاری چاری لټوی
- روانی ټولنیزی مشوری د خلکو د ستونزو د زیرمو په څیړلو او رابرسیره کولو کی مرسته کوی او پدی ډول خلک د خپلو پخوانی قوی نقطو سره دوباره نښلوی
- همدانګه روانی ټولنیزی مشوری د هغو خلکو سره چی د کورنی ستونزو او نورو خپل منځی شخړو سره مخامخ وی او د دی څخه د وتلو لار ورته معلومه نه وی مرسته کوی او د دی ستونزو څخه د وتلو لاره ورته ښي.

ډ مشوری ورکولو مرحلی (The process of counseling):

په روانی ټولنیز مشوره ورکولو کی د مشوره ورکوونکی او موکل تر منځ باید په مسلکی شکل اړیکی ټینګی شی چی نوموړی اړیکه مشوره ورکوونکی مهارت او د مشوره ورکولو بنسټونو پام کی نیولو سره منځته راځی موکل او مشوره ورکوونکی دواړه کوشش کړی چی د موکل د ستونزو د حل لپاره یوه ښه او اغیزناکه لاره پیدا کړی. مشوره ورکوونکی باید د قضاوت کولو څخه ډډه وکړی او همدارنګه ځان په موکل باندی جګ ونه ښی. د ده وظیفه داده چی د موکل سره مرسته وکړی تر څو هغه د خپلو ستونزو د حل لپاره یوه ښه او مثبتی لاری چاری پیداکړی.

روانی ټولنیز مشوره ولی اغیزناکه ده (Why dose psychosocial counseling work):

په مشوره ورکولو کی د مشوره ورکوونکی او موکل تر منځ انسانی اړیکی ډیر ارزښت لری. مونږ ټول د هغو پیښو او تجربو لپاره چی پخپل ژوند کی ور سره مخامخ شوی یو ثبوت او شواهدو ته ضرورت لرو. د مشوره ورکوونکی همدلی (empathy) تجربه کول مرسته کوی تر څو د موکل د احساساتو سره ځان ونښلوی، دغه کار د مشوره ورکوونکی سره مرسته کوی تر څو موکلونو ته داډ ګیرنه ورکړی چی د دوی احساسات او تجربه ربښتیا دی او د دوی په ژوند باندی یی سخته اغیزه کړی ده.

ډیر موکلین چی روانی ټولنیزستونزی لری ځان ګوښه کوی او په قراره د ټولنی او کورنی څخه ځان بیلوی. اکثراً دوی نه غواړی چی پخپل کورنی باندی بوج شی. دغه تجربی د ممکن د خجالت او شرم د احساساتو سره یو ځای شی. د مثال په ډول په ډیر سخت حالت کی د کنترول د لاسه ورکول. مونږ ټول پدی پوهیږو چی یواځی والی او د یواځی والی احساس څومره دردمن وی په ځینی حیرانوونکی شیبو کی دغه د یواځی والی دیوالونه نړیږی او له منځه ځی که چیری روانی ټولنیز مشوره اغیزناکه وی نو موکل ښایی وکولی شی د خپل ځان او د ټولنی سره ځان ونښلوی او بیرته پخوانی استعداد او امکانات برقرار کړی دا هغه شیبی دی چی مونږ یی په روانی ټولنیز مشوره کی په لټه کی یو.

د روانی ټولنیز مشوری کامیابی په دوه ټکو پوری تړلی ده لمړی په دقت او پاملرنی سره د روانی ټولنیز مداخلی او تخنیک انتخاب (Psychosocial Intervention technique) او دوهم د مشوره ورکوونکی په مهارتو پوری.

غیر نورمال سلوک (Abnormal Behavior):

غیر نورمال کړه وړه د احساس، فکر، او عمل یوه نمونه ده چې د لاندې یو یا څو دلایلو په اساس پتالوژیک ګڼل کیږي: کم پیښدل، د قانون یا نورم څخه سرغړاوی، دشخص distress، معیوبیت یا عدم کفایه او ناهیلی.

<u>غیر نورمال کړه وړه لاندی اوصاف لری:</u>

- ګډوډ کړه وړ
- روانی عدم کفایه
- د ځان او نورو لپاره Distress

غیر نورمال کړه وړ د روانی ناروغی یو برخه ده. د روانی ناروغی یا Mental illness اصطلاح د کلتور پوسیله ټاکل شوی ده. یوی روانی اعراض چی په یو ټولنه یا کلتور کی برجسته وی ممکن په بله ټولنه کی دغه اعراض بی ارزښت او یا هیڅ موجود نه وی او حتی کیدای شی په یوه دریمه ټولنه کی نورمال وګڼل شی. روانی ناروغی په هکله عقیدی، مذهبی مفکوری، ټولنیز ارزښتونو او نورمونو یا قوانینو او د ریښتینی انسانی اړیکو سره تړاو لری دا په هر کولتور یی ریښتیا ده. دغه شریکی عقیدی د روایتی طبابت ماهیت په ګوته کوی د اعراضو د تعبیرولو لپاره چوکاټ جوړ وی او د ناروغی په مقابل کی لارښونه کوی. خلک د نورمال او غیرنورمال کړه وړو یا Abnormal Behavior په هکله په شمول د روانی ناروغی ډیر کم پوهه لری. دغه ارزښتونه د هر یو لپاره سم او مناسب بریښی.

روانی ناروغی یا Mental Illness:

<u>روانی ناروغی د هغه یو شخص غیر نورمال کړو وړو ته راجع کیږی کوم چی د لاندنیو ځانګړو او خواصو څخه ځینی او یا ټول له ځانه وښیي:</u>

- په فکر کولو، حافظه او د زمان او مکان په پیژندلو کی ستونزی لری.
- غلط درک د یو شی په موجودیت کی او غلط عقیدی
- غیر نورمال درک
- نامناسب او یا خراب احساساتی غبرګون
- ناسم ټولنیز عدالت
- د معیوبیت یا فکری فعالیت خرابوالی
- د قضاوت خرابوالی
- غیر حقیقی د ځان ستاینه

<u>په عمومی ډول روانی ناروغی یا Mental Illness لاندی ځانګرتیا لری:</u>

- غیرنورمال کړه وړ لکه پورته چی ذکر شو
- د شخص او د ټولنی د نورو وګړو د distress سبب کیږی
- د شخص په ورځنی چارو لکه مکتب ته تګ، کار او اړیکو کی مداخله کوی

د ستونزی پیژندل او تحلیلول مریض او روغتیایی کار کوونکی دواړو ته یوه نظریه ورکوی د کوم پوسیله چی کولی شی distress درک کړی. دغه پروسه شخص ته اطمینان ورکوی، د تداوی لپاره لارښونه کوی او یو مفهوم افاده کوی.

که چیر ی ناروغ او روغتیایی کارکوونکی خپلی نظریی شریکی نه کړی نو تداوی ښایی ناکامه شی او یا به ډیره اغیزناکه نه وی. مداخلات باید د کلتور له پلوه سره نژدی وی.

د روانی ناروغی یا Mental Illness معمول اسباب:

۱ - بیولوژیکی عوامل Biological Factors:

- ارثی ابنارملیتی یا Genetic Abnormality
- د دماغ انتانات
- د مغزو ټپونه او ترضیض
- د ولادت څخه مخکی تخریب Prenatal Damage
- سوتغذی یا د مایکرونیوترینت کموالی

۲ - روانی عوامل یا Psychological Factors:

- د روانی فشار په مقابل کی د مبارری د مهارت خرابوالی
- په ځان کم باور لرل
- د ماشومتوب د وخت ترضیض او یا نور ترضیضونه

۳ - ټولنیز عوامل یا Social Factors:

- د ژوندانه پیښی لکه محرومیت، د وظیفی له لاسه ورکول، ټکرونه
- بی کاری، مهاجرتونه، غریبی، د جنس عدم تعادل، تاوتریخوالی، ناامنی، دوامداره شخړی او لانجی

ستېگما او رواني ناروغي Stigma and Mental Illness:

د رواني ناروغی داغ یا stigma یو حقیقی، دردناکه او د خلکو د ژوند خرابونکی او همدارنگه د هغوی د کورنیو خرابونکی ده. دغه د رواني ناروغی د ناروغانو د تداوی او روغیدو څخه مخنوی کوی. رواني تشوشات د تداوی وړ دی. په عمومي ډول هغه خلک چی رواني ناروغی لری د دوی فکر روغ وی او کله چی د دوی رواني ستونزی کنترول شی نو دوی کول شی چی نورمال ژوند وکړی، کار وکړی او د ټولني یو فعال غړی جوړ شی.

د رواني ناروغی د داغ یا stigma تعریف په لاندی ډول دی:

- ناپوهی
- کرکه او تعصب
- تبعیض

رواني روغتیا او د بشر حقوق (Mental Health and Human Rights):

هغه خلک چی رواني ناروغی لری په ټولنه کی تر ټولو زیات له پامه غورځیدلی خلک دی . په اکثره ټولنو کی رواني ناروغی ته د یوی ناروغی په سترگه نه گوری بلکه دا د کړو وړو ضعیفی او یا د بد چار چلند لپاره مسترا بولی. هغه خلک چی رواني ناروغی لری دوی د بشر د حقوقو د پراخه پیماني سرغړاوی او تیری سره مخامخ دی. هغه داغ چی دوی ورسره مخامخ کیږی پدی معنی ده چی دوی د ټولنی څخه وویستل شی او هغه پاملرنه او توجه چی دوی ورته ضرورت لری لاس ته را نه وړی.

<u>ځینی معمول سرغړاوی یا تیری چی لیدل شوی په لاندی ډول دی:</u>

- د ټولنی څخه وتل
- د ضرورت وړ طبی پاملرنی کموالی
- محروموول، وهل او نور جسمی یا فزیکی بدی استفادی
- وړی پاتی کیدل
- د پامه غورځول او بدی استفاده کول
- د زده کړی دندی او کور کی او اوسیدلو څخه منع کول
- په یو بنده کوټه کی د ناروغ محدودول
- د کالیو، کټ، پاکو اوبو او د مناسب تشناب څخه محروموول

<u>د رواني ناروغ سره د بشر د حقوقو د سرغړاوی د مخنیوی لپاره نوښتو نه:</u>

<u>Initiatives for preventing human rights violation of patient with Mental illness are:</u>

- د خلکو ذهنیت ته تغیر ورکول او د پوهاوی د سطح پورته وړل
- په رواني روغتیایی اسانتیاو کی د بشر د حقوقو اصلاح کول
- د رواني روغتیا مرکزونه دی د ټولنی په سطح د پاملرنی په مرکزونو تعویض شی
- رواني روغتیا په برخه کی پانگه اچونه زیاته شی.
- د هغه پالیسی، قوانینو او مشورو تطبیقول چی د بشر حقوقو ته پرمختگ ورکوی

یو روغتیایی کارکوونکی باید:

- د ناروغ وقار او عزت وساتی
- د ناروغانو د حقوقو حفاظت و کړی
- ناروغانوته ازادی او خود مختاری تشویق کړی
- ناروغان باید د تداوی په ټوله پروسه کی شریک او اګاه شی
- ناروغان باید د تداوی په انکشافی پلان کی د ځان سره شریک کړی
- ناروغ د کورنی غړی د روانی ناروغ په تداوی، حفاظت او ساتنه کی باید شرک شی

د روانی روغتیا ارزیابی (Mental Health Assessment):

د روانی روغتیا د ارزیابی څخه مخه او مقصد د یو شخص د کړو وړو، افکارو، احساساتو او د دغو عواملو اړیکی د شخص په پس منظر تجربو او اوسنی حالت په هکله د معلوماتو تیارول او راغونډول دی .

دغه کار د روغتیایی کاروکوونکی سره د روانی ستونزو په تشریح کولو، تشخیصولو او بلاخره به تداوی کی مرسته کوی.

معلومات بنایی پخپله د ناروغ سره د نیغ په نیغ مرکی او دهغی د خپلوانو څخه راټول شی . د ارزیابی لپاره مهمه موضوع افهام او تفهیم دی. افهام او تفهیم هغه وخت ډیر اغیزناکه وی کله چه ګډون کوونکی دواړه به عامیانه ژبه خبری وکړی ترڅو لفظی او غیرلفظی پیغامونه او دودیز مطالب واضح شی .

ښه مکالمی په مرسته کولی شو زده کړو تر څو ښه افهام او تفهیم صورت ونیسی، یو شمیر مکالموی مهارتونه شتون لری چی په لاندی ډول دی .

مکالموی مهارتونه (Communication Skill):

د هغو خلکو سره چی روانی ستونزی لری دا اړینه نده چی تاسی د څه په هکله خبری کوی همدارنګه دا مهمه ده چی څنګه مکالمه کوی. لمړی او ډیر مهم د ناروغ سره په خبرو کولو کی د هم دلی (Empathy) وړتیا درلودل دی او ناروغ ته د خبرو پر مهال داسی احساس ورکول چی ګویا ته د هغی په احساساتو پوه شوی یی.

د Empathy څرګندول یو ډیر مهم مهارت دی چی دغه مهارت مشوره ورکوونکی ته دا وړتیا ورکوی تر څو د موکل داخلی نړی څخه یو متفاوت او روښانه برداشت لاسته راوړی.

په افغانی ټولنه کی Empathy یو ځانګړی صفت دی چی د کورنی جوړښت ورته ضرورت لری او هر وخت تری ګټه اخلی. لورګانی د مورګانو درد احساسوی کله چی دوی د کور څخه په شدت سره ووځی همدارنګه ماشومان هم کله چی د مور او پلار سویی ته رسیږی د خپل مور او پلار په توقعاتو پوهیږی او اکثره دغه کارونه کټ مټ احساسات په دوی کی هم پیدا کوی او په دی ډول دوی کولی شی چی د خپل یو ګران شخص داخلی احساساتو په نړی باندی پوه شی. دغه د همدلی مهارت د موکل سره د خبرو کولو په وخت کی فعال شی.

ځان د موکل په ځای کی قرار ورکړی او کوشش وکړی چی په دی باندی پوه شی او احساس وکړی چی څنګه د موکل احساسات ښایی په تاسو باندی اغیزه وکړی، د همدلی معنی دا نده چی د موکل او دهغی ستونزی سره وپیژنو (داسی احساس کول چی ګویا ته په داسی حالتو کی یی لکه اوس چی ناروغ قرار لری).

هر وخت د یو روغتیایی کارکوونکی لپاره مهمه ده چی د دی وړتیا ولری تر څو د موکل او دهغی د ستونزو او د خپل ژوند او ستونزو ترمنځ توپیر وکړی.

۱) د پام او توجه مهارت Attending Skill:

- د پام کولو مهارت د موکل مشاهده کول او موکل ته غوږ نیول د اساس حیثیت لری.
  ⇐ موکل ته په ښه ډول پام کول تاسو په یو ښه موقف کی اچوی چی د هغوی لفظی او غیرلفظی دواړو پیغامونو ته غوږ ونیسی.
- مختلفی لاری شته د کوم په وسیله چی تاسو کولی شی ځان وښایی چی تاسو موکل ته متوجه یی.

الف : Posture یا وضعیت:

⇐ دا اړینه ده چی ستاسو وضعیت باید خلاص اوسی دا ځکه چی دا یو څرګندونکی د دی دی چی ته غواړی مراجعه کوونکی سره کښینی او خبری وکړی، باید لاس ترلی د موکل مخی ته مه کښینی.
⇐ موکل سره مخامخ او په مرکزی ځای کی کینی او عادی اوسی او په ډیر لیوالتیا او عادی ډول د خپل موکل سره خبری وکړی.
⇐ موکل به تا ته او ستا غبرګون ته متوجه وی چی ته د هغه د خبرو په اړوند څه غبرګون ښی، نو د دی لپاره دا اړینه ده چی په دی پوه شی چی معلومات د خپل ظاهری ښی له لاری موکل ته څرګند کړی.

موکل ته توجه هغه لاره ده چه ستاسی موجودیت ښی

۲) د مشاهدی مهارت (Absorbing skills):

- د مراجعینو د جامو طرز د دوی د غږ ټون د دوی د خبرو کولو طرز یا gesture او وضیعت posture تاسو ته مهم معلومات درکوی او داښی چی د دوی دغه حالت د دوی د خبرو نا لفظی پیغامونو سره تطابق لری او که نه. له خپلی پوهی او زیرکتیا څخه ستاسو له احساساتو څخه لاس ته راځی کار واخلی تر څومراجعه کوونکی په ښه ډول درک پری و پوهیږی.
- په دقیق ډول د مراجعه کوونکی مشاهده له تاسو سره مرسته کوی تر څو د هغه په هکله ستاسو پوهه زیاته شی.
- د مراجعه کوونکی د لفظی او غیر لفظی چارچلند تر منځ نا انډولتیا او ناهمغیږی باندی تمرکز کول د موکل پلټنه لا زیاته آسانه کوی. کولای شی چی خپله کتنه مشاهده په محتاطانه ډول موکل ته ورسوی دا ښایی موکل ته جرات ورکړی تر څو تاسو ته هغه شیان ووایی د کوم د ویلو څخه چی پر کوی دلیل ویریږی.

۳) د اوریدلو مهارت (Listening skills):

یواځی د موکل خبرو ته غوږ نیول، اوریدل ندی بلکه هغه ته توجه کول او د هغه د هغو پیغامونو چی په خوله یی وایی او عملا یی ښی اخستیل او پری پوهیدل دی.

- ستاسو د اوریدلو څخه هدف دا دی تر څو د لاندی مواردو په هکله مشترکی موافقه ته ورسیږی:
  ⇐ کوم شیان موکل په تشویش کی کوی

⇐ موکل خپل تشویش څنګه تجربه کوی

- تاسو به په فعال ډول غوږ ونیسی پدی معنی چی تاسی هدفمند اوریدل کوی او د هغه څه په هکله چی مو اوریدلی او پوه شوی یی خبری کوی

۴) انعکا سی مهارتونه (Reflective Skills)

خلاصه یا summarizing:

د خبرو خلاصه تاسو ته دا وړتیا در کوی تر څو د ناستی یا session روښانه اړخونه په منظم طریقی سره را ټول کړی تر څو تاسو او ستاسو موکل وکولی شی د بهر ته ورته نظر ورکوی

- خلاصه کول په هغه څه باندی چی مراجعه کوونکی ویلی دی تمرکز کوی ستاسو د درک شریکول د مراجعه کوونکی سره شامل نه دی.
- تر ټولو ګټور خلاصه کول هغه دی چی مراجعه کوونکی خبرو ته تړاو او نظم ورکوی

د مثال په ډول:

مشوره ورکوونکی: د هغه خبرو نه چی تر اوسه تا کړی دی داسی معلومیږی چی د خپل خسرګنی د هغه سلوک او چلند څخه چی تا سره یی کړی دی په قهر او خوا بدی یی، همدارنګه داسی ښکاری چی ځان د خپل ښینی سره پرتله کوی او خپل لاسته راوړنی دهغی څخه کمی ارزیابی کوی.

پوښتنی یا Questions:

۱ – خلاصی پوښتنی یا Open Question:

- د دی پوښتنو پوسیله معلومات لاس ته راځی او مراجعه کوونکی هڅوی چی برخه واخلی.

<u>د مثال په ډول: یو مراجعه کوونکي چی د خپلی ښځی سره د شخړی کولو په هکله خبری کوی ښایی د هغه څخه داسی وپوښتو:</u>

⇐ کله چی د خپلی ښځی سره شخړه کوی معمولا څه پیښیږی او معمولا د شخړی څخه لړ مخکی څه بیښیږی؟
⇐ تاسو چیرته شخړه کوی؟
⇐ معمولا دغه شخړه په څه ډول پای ته رسیږی؟

- لیکن داسی پوښتنی مه کوی چی ډیری پراخه وی چی د هغی ځواب ورکول ستونزمن وی.
- خلاصی پوښتنی د ناستی په پیل کی ګټوری وی ځکه چی مراجعه کوونکی ته پکی ډیر وخت ورکول کیږی.

۲ – تړلی پوښتنی یا Closed Question:

- دغه پوښتنی په هو یا نه باندی ځوابیږی او ځانګړی معلوماتو لاسته راوړلو لپاره پکار وړل کیږی ځکه نو د هغه مراجعه کوونکی د غلی کولو لپاره چی ډیری خبری کوی پکاریږی.
- په نوموړی پوښتنو کی د تشریح ورکول امکان نه لری او تاسو کولی شی دغه پوښتنی په لاندی مثالونو کی وګوری:

⇐ مشوره ورکوونکی: آیا تا خپلی ښځی ته ویلی دی چی تا دی وظیفی ته درخواستی کړی ده؟
⇐ مراجعه کوونکی : نه، تر اوسه پوری نه

⇐ مشوره ورکوونکی: آیا هغی ته یی وایی؟
⇐ مراجعه کوونکی: هو، په تدریجی ډول.
⇐ مشوره ورکوونکی: آیا ته فکر کوی چی د هغی نه خوښیږی؟
⇐ مراجعه کوونکی: هو، همداسی فکر کوم.

- د تړلی پوښتنی څخه هغه وخت کار واخلی کله چی تاسو غواړی د یو ځانګړی حقیقت په هکله پوه شی او یا غواړی چی معلومات ارزیابی کړی.

⇩

- پوښتنی ښایی مثبتی یا منفی اغیزی ولری.
- په موقع سره پوښتنی، واضح او خلاصی پوښتنی ډیری مثبتی اغیزی لری.

⇩

- دا اړینه ده چی دغه ټول مهارتونه په ښه ډول تمرین شی
- د مشوره ورکولو په پروسه کی دوی باید ډیر عادی او طبیعی اوسی
- دا مهمه ده چی د هغوی څخه په یو ښه ترکیب کی کار واخلی

د ناروغ سره د مرکی په وخت کی لاندینی ټکی مرستندویه دی:

- د ناروغ سره د مرکی په وخت کی باید مودب اوسو او هغه ته د احترام په سترګه وګورو.
- د ناروغ سره د سترګو تماس برقراره وساتو.
- ناروغ ته د نوم په اخیستلو خطاب وکړو.
- په کراره خبری کول او چغی نه وهل باید مراعت کړو.
- په پیل کی باید خلاصی پوښتنی وکړو.
- په اخر کی باید تړلی پوښتنی وشی.
- پټ او محرمانه خبری بحث وکړی.
- احساسات او هیجیانات باید تشریح شی.
- که چیری ضرورت وی نو د هغی شیانو د خلاصی په هکله چی بحث پری شوی وی پوښتنه وشی.
- د لفظی او غیری لفظی لارښوونو ترمنځ نا انډولتیا ته باید متوجه اوسو.
- که چیری کومه ستونزه شکمنه وی نو د هغی په هکله پوښتنه وکړی.
- د حساسو او مذهبی موضوع ګانو په هکله باید مناسبی کلمی انتخاب شی.

د ضروری معلوماتو راټولول په ترتیب سره د پوښتنې کولو مهارتونو ته ضرورت لری معمولاً لاره دا ده چې په پیل کې خلاصې پوښتنې او د ناروغ له خوا ارایه شوی معلوماتو پر بنسټ اړوند پوښتنې وشی. تړلی پوښتنې باید وروسته مطرح شی کله چې تایید ته ضرورت وی او وخت لږ وی .

۱ – د خلاصو پوښتنو مثالونه په لاندې ډول دی:

- ستونزه څه ده؟
- ماته د هغې فکرونو او خیالونو په هکله چې تا زوروی څه ووایه؟
- ته په څه ډول خوب کوی؟
- ته په خپل ژوند کې د ستونزو سره په څه ډول چلند کوی؟
- راځه چې ستا د کار په هکله خبری وکړو.
- کومه نشه کوی؟
- د خپلی کورنی په هکله څه فکر کوی؟

۲ – د تړلی پوښتنو مثالونه په لاندی ډول دی:

- تیره شپه تا څو ساعته خوب کړی دی؟
- آیا کله دی ځانته د ضرر رسولو په هکله فکر کړی؟
- څومره هیروین اخلی؟
- آیا سر دردی لری؟
- آیا د خپلی کومی ستونزی لپاره ډاکتر ته تللی یی؟
- ته کومی دواگانی خوری؟

روانی تاریخچه یا Psychiatric History:

ټول هغه معلومات چې لاندی تشریح شوی دی راټولول یی ښایی د ټولو ناروغانو لپاره ضروری وی. دا ټول د روغتیایی کارکوونکی د پوهی او تجربی پوری اړه لری چې څرنګه او کله دغه معلومات راټول کړی. ټول تمرکز باید په روانو ستونزو وشی.

<u>د روانی تاریخچی اساسی برخه لاندینی شیان تشکیلوی:</u>

الف - د شخصی معلوماتو پیژندل: عمر، جنس، مدنی حالت، تعلیم، دنده، د مراجع منبع.

ب – عمده شکایت یا Chief Complaint د مشوری لپاره دلیل: دلیل یی معمولا مستقیما د ناروغ څخه او یا د ناروغ د خپلوانو څخه اخیستل کیږی.

ج – د موجوده ناروغی تاریخچه یا History of Present Illness :

- اوسنی اعراض: د پیل کیدو نیټه، د اعراضو موده او سیر.
- پخواني رواني ناروغی، اعراض او تدوای:
- اوسنی روانی ټولنیز فشار راوړنکو (Recent Psychosocial Stressor): هغه د ژوندانه روانی فشار څخه ډکی پیښی چې د ناروغ د اوسنی حالت په منځته راوړلو کی مرسته کوی.

- د ناروغ د اوسنی اعراضو لاملونه.
- پخوانی شواهد په دی برخه کی باید د ناروغ د اوسنی حالت سره تړاو ولری.

د– پخوانی روانی تاریخچه Post Psychiatry History:

- پخوانی او اوسنی روانی ناروغیو تشخیصونه.
- د روانی ناروغی تداوی تاریخچه چی په دی کی خارج بستر او داخل د بستر دواړه ناروغان شامل دی.
- د Psychotropic یا روانی ناروغی د دواګانو د استعمال تاریخچه.
- د ځان وژنی د کوشش عوامل او تاریخچی موجودیت.

ه – پخوانی طبی تاریخچه یا past medical History :

- اوسنی او یا پخوانی طبی ستونزی
- د تداوی طریقه چی پدی کی نسخه، پخپل سر دوا اخستل او کورنی دواګانی شاملی دی

و – شخصی او ټولنیز تاریخچه یا Personal and social History:

- ناروغ د ماشومتوب، بلوغیت د دوری په هکله وظیفوی پس منظر، په ټولنه کی د ځان عیارول، جنسی تاریخچه، نشه یی توکو استعمال، قانونی ستونزی، د ژوندانه برجسته پیښو (لکه د یوی سیمی څخه بی ځایه کیدل، عسکری دوری، جهاد او داسی نور)

ز - کورنی تاریخچه یا Family History :

- لکه د زیږیدو طرز د اولادونو سره اړیکی، د کورنی د غړو روانی روغتیا د مور او پلار سره اړیکی او داسی نور

ح - د روانی حالت معاینه یا Mental State Examination:

۱ – ظاهری څیره یا Appearance :

- فزیکی حالت او عمومی صحت
- لباس، وضیعت، ذهنیت
- د سترګو تماس
- د مرکه کوونکی سره اړیکی او همکاری

۲ – کړه وړه یا Behavior:

- حرکی فعالیت یا Motor activity
- غیر نورمال حرکات یا Gesture
- د چاپیریال څخه اګاهی

۳ – خبری یا speech :

- فصاحت او د خبرو اندازه یا Rate
- د افهام او تفهیم موانع

۴ – مزاج یا Mood:

- د مزاج مناسبوالی
- عمومی تاثر د ناروغ (apprehension, angry, anxious, depressed)

۵ – فکر یا Thought:

- د یو موضوع نه بلی موضوع ته تلل یا flight of idea
- هزیانات یا Delusions: شکی کیدل، تعویزونه کول، د بل چا پوسیله کنترولیدل د پیریانو په هکله فکرونه او جادو
- برسامات یا Hallucination: د غږونو اوریدل، د غیر معمول شیانو لیدل
- د وسواس / اجباری او د شیانو او حالاتو څخه ویریدل (Obsession and compulsion and fear of tings and situations)
- ځان ته د یر اهمیت قایلیدل لکه دیر قوی ګڼل
- نا امیدی، ځان بی ارزښت ګڼل، د ځان وژنی او بل وژنی فکرونه

۶ – حقیقت پیژندل یا Reality orientation:

- د وخت، ځای، میاشت او کال پیژندل
- لری او نژدی حافظه
- قضاوت
- د اوسنی ستونزی په هکله پوهه او اګاهی

⇩

په تاریخچه کی د عمده لاسته راغلو اعراضو او علایمو لنډیز او د روانی حالت معاینه

په بنسټیزه روغتیایی خدماتو مجموعه کی د روانی روغتیا ستونزی (Mental Health Problems in BPHS)

په افغانستان کی د روانی روغتیایی ستونزی ډیری عامی دی. دا ښکاره خبره ده چی دری لسیزه جنګونه او د هغوی پرله پسی اغیزی د خلکو په ژوند باندی د ډیرو زیاتو روانی روغتیا ستونزو سبب شوی دی. د عمومی نفوس په یو مطالعه کی چی په ۲۰۰۴ کال کی تر سره شوی د هغوی خلکو فیصدی چی د روانی ناروغیو اعراض لری د ٪۷۰ څخه هم لوړه ښودل شوی ده. ځینی روانی روغتیایی ستونزی په ښځو کی ډیر عامی دی مګر یو ګروپ خلکو لکه په جنګ معیوب شوی، د جنګ ښکار شوی خلک، کونډی، بیرته راګرځیدونکی مهاجر، او ماشومان ډیر دغو ستونزو ته مساعد دی.

<u>پدی برخه کی لاندی روانی روغتیایی ستونزی څیړل شوی دی:</u>

- عامی روانی ناروغی
- شدیدی روانی ناروغی
- د نشه یی توکو غلط استعمال او پری اوږدی کیدل
- د ماشومتوب د دوری روانی ناروغی
- میرګی (په حقیقت کی یو روانی ناروغی نده)

شدید اعراض:

لکه هزیان، برسام، ځانته پاملرنه نه کول، د حرکاتو کموالی، کورنی باندی بوج کیدل

⇨ د روانی روغتیایی ستونزو تر منځ حدود ⇦

خفیف اعراض:

سردردی، ویره، خپګان، د علاقی کمولی، غوصه کیدل

د خوب ستونزی، ځان دردی، په ورځنی ژوند کی ستونزی لرل

عامی روانی روغتیا یی ستونزی او ناروغی (Common Mental health problem / illness):

خفیفی روانی ناروغی ډیری عامی دی مګر ډیر کم ستونزی منځ ته راوړی. خفیفی روانی ناروغی د شخص د زیات distress سبب کیږی په اکثره حالاتو کی شخص د ناروغی احساس نه کوی.

<u>د خفیفی روانی ناروغی معمول ځانګړتیاوی یا مشخصات په لاندی ډول دی:</u>

- جسمی شکایتونه یا اعراض پکی برجسته وی
- په اړیکو کی د ستونزی دپیدا کیدلو سبب کیږی
- د ژوند کیفیت را کموی
- شخص کولی شی خپلی وظیفی یا زده کړه ته ادامه ورکړی
- د کار کولو ګټورتوب او نتیجه را کموی
- کیدای شی مزمن شی
- ښایی د نشه یی توکو او یا غیر ضروری دواګانو د استعمال سبب شی
- شدید اعراض ممکن ښکاره شی

خفیفی روانی ناروغی په مختلفو ډولونو منځ ته راتلی شی چی ځینی معمول ډولونه یی دا دی:

۱ – هغه شکل چی په مزاج کی د تغیر سره ملګری وی (with change in mood):

دا شکل په ښځو او نارینو کی ډیر معمول دی. پدی شکل کی روانی او فزیکی اعراض موجود وی.

الف – روانی اعراض:

- غیر معمول خپګان کوم چی دوامداره وی
- د علاقی یا دلچسپی له لاسه ورکول او د ژوند څخه خوند نه اخستل
- په فکری تمرکز کی ستونزی او د شیانو هیریدل
- د نا امیدی او بوائی توب احساس
- د ګناه او بی ارزښتی احساس
- په ځان د باور کموالی
- د مرګ هیله او د ځان وژنی فکرونه

ب – فزیکی اعراض یا physical Symptoms:

- سردردی او د ملا درد
- د ټول بدن درد
- په خوب کی ستونزی
- په سهار کی او یا د لږ کار کولو وروسته ستړی کیدل
- په هضمی سیستم کی ستونزی

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (what you can do)

- د شخص سره د هغه د احساساتو په مسایلو کی مرسته وکړی
- شخص ته غوږ ونیسی او قضاوت مه کوی

- دغه ستونزی د کمزوری او لټی له کبله منځ ته ندی راغلی، شخص کولای شی د هغه سره مبارزه وکړی
- هغه ته داسی مه وایی چی هر څه سم دی
- په هغوی باندی انتقاد مه کوی
- په هغوی کسانو چی دغه اعراض لری مه غوصه کیږی
- نصیحتونه مه کوی لکه ته روغ جوړ یا خوښه اوسه

<u>د شخص او کورنۍ سره مرسته وکړی چی هیله مند او خوش بینه و اوسه تر څو پدی باندی پوه شی چی:</u>

- ناروغ یو واقعی طبی ستونزه لری
- اعراض د روانی ناروغی یوه برخه ده
- دا د شخص کمزوری یا د هغه د سلوک خرابوالی ندی
- دا لټی نده، ناروغی دا حالت منځ ته راوړی
- د دغی ستونزی لپاره اغیزمنه تداوی شتون لری
- د یو داکتر یا مشوره ورکوونکی څخه مرسته وغواړی
- دغه ناروغی په ډیر کم وخت کی پرمختګ کوی او ځینی وخت په ډیر کم وخت کی ښه کیږی
- هره چا ته دغه ستونزه پیداکیدای شی
- شخص و هڅوی چی د خپل ژوند عادی فعالیتونو ته ادامه ورکړی
- شخص باید تجرید نه شی

⇩

ناروغ یو نژدی روغتیایی کلینک ته واستوی چیر ته چی د روانی تولنیز مشوری او روانی روغتیایی خدماتو امکانات موجود وی

۲- هغه شکل چی د وارخطایی او ویری سره ملګری وی (with worries and anxiety):

په ژوند کی په ستونزو باندی بر لاسه کیدو ویره یوه لاره ده او معمول کله چی ستونزی حل شی نو ویره هم له منځه ځی. ویره کیدای شی له کوم ښکاره دلیل څخه منځ ته راشی او کیدلی شی چی دوامداره وی او یا حملوی (episodic) وی.

<u>الف) روانی اعراض (psychological Symptoms):</u>

- د ژوند په هکله ډیر زیات تشویش
- د ناروغی په هکله تشویش
- د ناوړه پیښو د واقع کیدو توقع لرل
- د زړه د حملی او یا مړینی په هکله ویره لرل
- تخرشیت (irritability)

<u>ب) فزیکی اعراض (physical Symptoms):</u>

- د زړه ضربان احساس کول palpitation
- زیاته خوله کول
- د سینی درد
- په ساه اخیستلو کی ستونزی

- په لاسونو کی د بی حسی احساس کول
- لړزه (trembling)
- نارامی، استراحت نشی کولی
- د سر گرځیدل (dizziness)

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (what you can do):

- شخص ته غوږ ونیسی او قضاوت مه کوی
- د شخص سره د هغه د احساساتو په مسایلو کی مرسته وکړی
- دغه ستونزی د کمزوری او لټی له کبله منځ ته ندی راغلی ، شخص کولای شی د هغه سره مبارزه وکړی
- هغه ته داسی مه وایی چی هر څه سم دی
- په هغوی باندی نیوکه مه کوی
- په هغوی کسانو چی دغه اعراض لری مه غوصه کیږی
- نصیحتونه مه کوی لکه ته روغ جوړ یا خوشحاله اوسه

<u>د شخص او کورنی سره مرسته وکړی چی هیله مند او خوش بینه و اوسه تر څو پدی باندی پوه شی چی:</u>

- ناروغ یو واقعی طبی ستونزه لری
- دا یو عامه ناروغی ده
- دا د شخص کمزوری یا د هغه د سلوک خرابوالی ندی
- دا لټی نده، ناروغی دا حالت منځ ته راوړی
- ددغی ستونزی لپاره اغیزمنه تداوی او لاری چاری شتون لری
- داسی مهاتونه شته چی د هغی زده کول د ویری او وارخطایی اغیزی راکموی
- ویره کیدلی شی چی شخص ته ناخوشاینده وی خو ډیر کم شخص ته ضرر رسوی
- هر چا ته دغه ستونزه پیداکیدلی شی
- د کورنی ملاتړ ډیر مهم دی
- د یو داکتر یا مشوره ورکوونکی څخه مرسته وغواړی
- هره چا ته دغه ستونزه پیداکیدای شی
- شخص و هڅوی چی د خپل ژوند عادی فعالیتونو ته ادامه ورکړی
- شخض باید تجرید نه شی

⇩

ناروغ یو نژدی روغتیایی کلینک ته واستوی چیر ته چی د روانی تولنیز مشوری او روانی روغتیایی خدماتو امکانات موجود وی

۳- د خفیفی روانی ناروغی هغه شکل چی د ویرونکی حالاتو یا ویرونکی شیانو سره ملکری وی(with fearing situation or objects):

ویره یوه نورمال پېښه ده که چیری مناسبه او حقیقی وی، د ماشومتوب په دوره کی په تیاره کی ویره نورمال ده مگر د بلوغیت په وخت کی دغه ویره غیر نورماله ده.

ځینی خلک کله چی د ویرونکی شی یا ویرونکی حالت سره مخامخ شی نو غیر حقیقی او نامناسبه ویره ښکاره کوی. د دوی د زړه ضربان زیاتیږی، خوله کیږی، خوله یی وچیږی، نارامه کیږی، بی ثباته کیږی.

ځینی معمولی ویری دادی: له پیچکاری، وینی، هوایی جهاز، بیروبار، له جگ ځای او حیوانات څخه ویره لکه مار، لړم او داسی نور

همدارنگه د لوړو مقاماتو (جگ پوړی خلک) څخه ویرهم په ځینی خلکو کی لیدل شوی ده.

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (what you can do)

- شخص ته غوږ ونیسی او قضاوت مه کوی
- د شخص سره د هغه د احساساتو په مسایلو کی مرسته وکړی
- دغه ستونزی د کمزوری او لټی له کبله منځ ته ندی راغلی، شخص کولای شی د هغه سره مبارزه وکړی
- هغه ته داسی مه وایی چی هر څه سم دی
- په هغوی باندی نیوکه مه کوی
- په هغوی کسانو چی دغه اعراض لری مه غوصه کیږی
- نصیحتونه مه کوی لکه ته روغ جوړ یی یا خوشحاله سا ته
- تر څو چی ناروغ تاسو ته ضرر نه وی رسولی د هغه سره د مقابلی څخه ډډه وکړی

<u>د شخص او کورنی سره مرسته وکړی تر څو پدی پوه شی چی:</u>

- ناروغ یو واقعی طبی ستونزه لری
- دا یو عامه ناروغی ده
- دا د شخص کمزوری یا د هغه د سلوک خرابوالی ندی
- ددغی ستونزی لپاره اغیزمنه تداوی او لاری چاری شتون لری
- داسی مهاتونه شته چی د هغی زده کول د ویری او وارخطایی اغیزی راکموی
- هر چا ته دغه ستونزه پیداکیدلی شی
- د کورنی ملاتړ ډیر مهم دی
- هره چا ته دغه ستونزه پیداکیدای شی
- شخص و هڅوی چی د خپل ژوند عادی فعالیتونو ته ادامه ورکړی
- شخص باید تجرید نه شی

⇩

ناروغ یو نژدی روغتیایی کلینک ته واستوی چیر ته چی د روانی تولنیز مشوری او روانی روغتیایی خدماتو امکانات موجود وی

۴- هغه شکل د حقیقی روانی ناروغی چی د وسواسی فکرونو او مذهبی فعالیتونو سره یو ځای وی (with obsessive thought and rituals):

متکرر نا اشنا فکرونه، خیالونه، عقیدی، چی نورمال ژوند سره تړلی دی او د وسواس (obsession) په نوم یادیږی، وسواس په شخص کی د زیاتی ویری سبب کیږی چی دا پخپل وار سره شخص دی ته مجبور وی چی د خپلی ویری او روانی فشار د کمولو لپاره نوموړی کارونه اجرا کړی چی دی ته اجبار یا compulsion وایی.

الف) معمول وسواسی فکرونه (common obsessions): له ګرد او خیری څخه ویره، له چټلی او کثافت څخه ویره، د ترتیب او نظم په هکله اندیښنه، د یو کار په اجرا کولو کی شکمن وی چی آیا دا کار به می کړی وی که نه لکه د دروازی قلفول، د دست شوی بندول، د برق د سوچ او داسی نور

ب) معمول اجباری فعالیتونه (common compulsion): پاکول، وینځلو، چک کول او حسابول

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (what you can do)

- شخص ته غوږ ونیسی او قضاوت مه کوی
- دغه ستونزی د کمزوری او لټی له کبله منځ ته ندی راغلی، شخص کوی د هغه سره مبارزه وکړی
- په هغوی باندی نیوکه مه کوی
- په هغوی کسانو چی دغه اعراض لری مه غوصه کیږی
- نصیحتونه مه کوی لکه ته روغ جوړ یی یا خوشحاله سا ته
- د ناروغ سره د مقابلی څخه ډډه وکړی

<u>**د شخص او کورنی سره مرسته وکړی تر څو پدی پوه شی چی :**</u>

- ناروغ یو واقعی طبی ستونزه لری
- دا یو عامه ناروغی ده
- دا د شخص کمزوری یا د هغه د سلوک خرابوالی ندی
- ددغی ستونزی لپاره اغیزمنه تداوی او لاری چاری شتون لری
- داسی مهارتونه شته چی د هغی زده کول د ویری او وارخطایی اغیزی راکموی
- ویره د obsession فکرونو له کبله کیدای شی چی ناخوشاینده وی خو ډیر کم شخص ته ضرر سوی
- د کورنی ملاتړ ډیر مهم دی
- شخص و هڅوی چی د خپل ژوند عادی فعالیتونو ته ادامه ورکړی
- شخض باید تجرید نه شی

⇩

ناروغ یو نژدی روغتیایی کلینک ته واستوی چیر ته چی د مسلکی روانی ټولنیز مشوری او روانی روغتیایی خدماتو امکانات موجود وی

۵- روانی ناروغی چی د ضعفیت د حمله او غبرګون نه ښودلو سره ملګری وی (with fainting and unresponsiveness)

څینی خلک خپل هیجانی distress د فزیکی اعراضو پوسیله ښکاره کوی چی دی ته conversion disorder ویل کیږی چی دا د خلکو سره مرسته کوی تر څو په ژوند کی د یو stressful پیښی څخه وروسته ژوندی پاتی شی.

Conversion disorder یوه اختلال ده کوم کی چی د حسی او حرکی فعالیتونو تر منځ اړیکه خرابیږی، په نتیجه کی د عضویت فعالیتونه تغیر کوی لکه حسی او حرکی فعالیتونه، پیل یی اکثرا د روانی فشار یاستونزمن حالاتو څخه وروسته وی، د conversion disorder زیات شمیر ډولونه شته چی په عضویت کی د حسی او یا حرکی بدلون سره مل وی.

زیات معمول اعراض په لاندی ډول دی:

- ناڅاپه ولویدل په ځمکه
- نا توان مندی د غړو په حرکاتو کی یا فلج (inability to move a limb)
- ناڅاپه ړوندوالی او ګونګوالی
- غیر نورمال تګ یا حرکات او یا توازن له لاسه ورکول
- د بدن په بیلا بیلو برخو کی حسیت له لاسه ورکول لکه Numbness

او معمول شکل یی ضعف کیدل یا بی هوښه کیدل دی د غبرګون نه ښودلو سره چی دغه حالت معمولا د ناروغ د کورنی د غړو لخوا په غلطی سره د یو ژوند تهدیدونکی ناروغی په څیر ګڼل کیږی.

اعراض معمولا د یو روانی فشار څخه وروسته په ناڅاپه ډول ښکاره کیږی او فزیکی څرګندونی په غیر ارادی ډول ښکاره کیږی او د ناروغ طبی معاینه د دی د نوموړی د عدم کفایی کوم واضح فزیکی سبب نه په ګوته کوی.

د conversion disorder لپاره څو ډوله موثره تداوی ګانی موجودی دی او د تداوی څخه موخه داده چی د روانی فشار په مقابل کی مبارزه زیاته شی او د دوی احساسات تقویه شی.

⇩

موثره تداوی د conversion د څو میتودونو یوځای کول دی خو بیا هم روانی ټولنیز مداخلات پکی همیشه شامل دی

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (What you can do)

- شخص ته غوږ ونیسی او قضاوت مه کوی
- دغه ستونزی د کمزوری او لټی له کبله منځ ته ندی راغلی
- په هغوی باندی نیوکه مه کوی
- په هغو کسانو چی دغه اعراض لری مه غوصه کیږی
- نصیحتونه مه کوی لکه ته روغ جوړ یی یا خوشحاله اوسه
- د ناروغ له فکرونو او اندیښنو سره د مقابلی څخه ډډه وکړی

د شخص او کورنی سره مرسته وکړی تر څو پدی پوه شی چی:

- ناروغ یو واقعی طبی ستونزه لری
- دا یو عامه ناروغی ده
- دا د شخص کمزوری یا د هغه د سلوک خرابوالی ندی
- د دغی ستونزی حل لپاره د روانی ټولنیز مشاور څخه مرسته و غوښتل شی
- داسی مهارتونه شته چی د هغی زده کول روانی فشار راکموی
- د روانی فشار د څرګندونو نوری لاری هم شته

- هر څوک چې د فشار لاندې راشي دغه ستونزه ورته پیدا کیږي.
- د کورنۍ ملاتړ ډیر مهم دی
- شخص و هڅوی چې د خپل ژوند عادی فعالیتونو ته ادامه ورکړي
- شخص باید تجرید نه شي

⇩

ناروغ یو نږدې روغتیایی کلینک ته واستوی چیر ته چې د رواني ټولنیز مشورې او رواني روغتیایی خدماتو امکانات موجود وي

د خفیفو رواني روغتیایي ستونزو تداوي:

ډیرې هغه خلک چې رواني ناروغي لري د خپل ستونزې د حل لپاره د کومې مرستې لټه نه کوي. هغه خلک چې خفیفې رواني ناروغي لري پخپله ستونزه پوهیږي څومره مرستې لپاره لټه نه کوي دا ځکه چې یو شمیر عوامل دي چې هغوی د دې کار څخه منع کوي یو د هغوی څخه د داغ لګیدل یا داغدار کیدل (stigmatization) دی.

هغه خلک چې لږې معمولې رواني ناروغي لکه Psychosis لري دوی ځان ناروغ نه ګڼي نو له همدې کبله د مرستې لټه نه کوي مګر معمولا دوی مسلکي مرستو ته لاس رسي پیدا کوي ځکه چې د دوی خپلوانو دوی لپاره د مرسته لټه کوي.

د خفیفو رواني ناروغیو لپاره اغیزناکه تداوي ګاني شتون لري لکه رواني ټولنیز تداوي او درملو تداوي. د خفیفو رواني ناروغیو اکثریت پیښې یواځې د رواني ټولنیز مداخلاتو پوسیله تداوي کیدلی شي خو ځینې یې بیا طبي تداوي ته ضرورت لري. حتی د طبي تداوي سره سره ناروغ رواني ټولنیزې مداخلاتو ته ضرورت پیدا کوي.

طبي تداوي سره د ناروغ اعراض ښه والي پیداکوي خو ځینې ستونزې لکه د رواني فشار سره مبارزې ستونزې، پخپل ځان د باور کموالی، اندیښنې، په تصمیم نیولو کې ستونزې او داسې نور باقي پاتې کیږي او یا دوباره څرګندیږي.

هغه معمولې دواګانې چې د خفیفو رواني ناروغیو په تداوي کې استعمالیږي anti-depressant درمل دي لکه amitriptyline او Fluoxetine همدارنګه Benzodiazepines درمل دي لکه Diazepam هم استعال کیدای شي.

۱ - درملو ځینې ګټې:

- د خوب ښه والي
- د ناروغ اندیښنه کموي
- فزیکي شکایتونه یا اعراض کموي
- منفي افکار راکموي

د درملو ځینې معمول زیانونه په لاندې ډول دي:

- د درملو غلط استعمال او پرې روږدې کیدل (Abuse and Dependence)

رواني ټولنیز مداخلات د هغو رواني ستونزو په تداوي کې چې د طبي تداوي سره ځواب نه وایي ډیره مرسته کوي.

۲_– د روانی ټولنیز مداخلاتو ځینی ګټی:

- په ستونزه باندی په ښه ډول پوهیدل
- د ستونزو سره د مبارزی لپاره د لارو چارو په هکله درمل ورکول
- د روانی فشار په مقابل کی د مبارزی ښه کول
- په تصمیم نیولو او د مشکلاتو په حلولو کی د ښه والی منځ ته راتلل
- د ناروغ د کاری ظرفیت ښه والی
- د اړیکو ښه کول
- شخړو د حل وړتیا پیدا کول
- د خپلو او نورو د میسرو منابعو په بهتر ډول کارول لکه د کورنی، ټولنی منابع

شد یدی روانی ناروغی (Severe Mental Illness)

شدید روانی ناروغی د Psychosis یا سایکوز څخه عبارت دی چی کیدای شی حاد او یا مزمن وی او که چیری تداوی نه شی نو د معیوبیت سبب کیږی.

د سایکوز تعریف په دی ډول دی ناروغ شخص د حقیقیت سره اړیکی د لاسه ورکوی.

سایکوز یو لړ معمول ناروغی ده چی ښایی د ناروغ کورنی او په ټولنه کی نورو وګړو ته ډیری ستونزی منځ ته راوړی. تغیرات پدی ناروغی کی ډیر شدید وی او د شخصیت ټولی خواوی اغیزمنی کوی.

هر شخص ځانګړی اعراض لری. معمول تظاهر پدی ناروغی کی دا دی چی دغه ناروغان لکه د اکثره خلکو په شان د حقیقت سره اړیکی نلری.

دغه ناروغان یو وخت نارامه (Agitated) کیږی او ښایی ځان او یا نور د خطر سره مخامخ کړی خو دغه ناروغان دومره خطرناک هم نه وی لکه څومره چی فکر کیږی.

د سایکوز کی غیر نورمال کړه وړه کیدای شی چی د ناروغ سره د مخامخ کیدو په وخت کی ولیدل شی.

معمول ځانګړتیاوی دا دی:

- د حقیقت څخه جلاتوب یا لری والی
- غلطی عقیدی یا هزیا نات
- د غلط درک تجربه یا برسامات
- ځان ته د پاملرنی کموالی
- بی هدفه او سرګرانه ګرځیدلو ته میلان لرل
- د احساساتو غیر نورمال غبرګون
- د ټولنی څخه ګوښه کیدل
- په ورځینی ژوند کی د ستونزو در لودل
- روانی معیوبیت یا روانی ناتوانی (Psychological Disability)

یا هزیانات عبارت د غلطی عقیدی څخه دی. د مثال په ډول یو ناروغ شخص ښایی قوی عقیده ولری چی یو څوک قصد لری چی دی ته ضرر ورسوی او یا دا چی څوک غواړی دی شنډ کړی او یا دی د نورو خلکو په وسیله کنترولیږی. برسامات یا Hallucinations د داسی شیانو لیدل، اوریدل ، بویول یا احساساتو ته وایی چی په حقیقت کی موجود نه وی ډیر معمول برسامات چی په ناروغ کی منځه ته راځی د اوریدلو او لیدلو برسامات دی . د اعراضو شدت د یو وخت نه بل وخت ته او په هر ناروغ کی توپیر لری د Psychosis ناروغان پدی نه پوهیږی چی دوی څه کوی او هغه عقیدی چی دوی لری سمی ندی. Psychosis ډیر ډولونه لری:

الف – Acute Psychosis:

حاد Psychosis په ناڅاپی ډول پیل کیږی او د هغه اساسی بنه د حقیقت سره اړیکی له لاسه ورکول دی. معمول تغیرات په حاد سایکوز کی عبارت دی له:

غیر نورمال درک (Abnormal Perception) غیر معمول افکار (Unusual Thought) په احساس یا مزاج کی تغیرات او ګډوډ کړه وړه.

ځینی خلک یواځې یوه حمله د ناروغی تیروی او په مکمل ډول ښه کیږی خو د ځینو نورو لپار دا یو اوږدی ناروغی ده. اکثره حملی د دی ناروغی یومیاشت دوام کوی.

<u>هغه خلک چې حاد Psychosis لري:</u>

- داسی شیان اوریدل، بوی کول، احساسول او لیدل چې نور خلک یی نه شی درک کولی (برسامات)
- د داسی عجیب افکارو او عقایدو لرل چې شخص ته دا احساس ورکوی چې گویا دی د نور خلکو پوسیله کنترول کیږی (هزیانات)
- شخص داسی احساس کوی چې گویا دی د چا پوسیله تعقیبیږی زورول کیږی او یا د چاپه وسیله مسموم کیږی (هزیانات)
- گډ وډ، ورو کیدل یا بندیدل د افکارو(have muddle or blocked thinking) (د افکارو ستونزه)
- ځینی وخت په غیر معمول ډول هیجانی او غوصه معلومیږی (aggressive)
- ښایی گوښه والی غوره کړی او د خلکو سره د اړیکو څخه ډډه وکړی
- ځان ته پاملرنه نه کوی او د خپل ځان د صفایی خیال نه ساتی
- د خپلی ناروغی څخه خبر نه وی (lack of insight)

<u>هغه مهم ټکی چې باید د دی ناروغانو په هکله په یاد ولری:</u>

- د واقعیت په درک کولو او فکر کولو کی ستونزه لری
- له ځان سره خبری کوی او یا داسی ښکاری لکه چا ته یی چې غوږ نیولی وی
- په افهام او تفهیم یا خبرو کولو کی ستونزی لری
- د خپل ځان او ژوند سره علاقه د لاسه ورکول
- کیدای شی چې نارامه، مخرش، ترینگلی (tense) او اندیښمند (anxious) وی
- د خلکو څخه ځای گوښه کوی
- کیدای شی چې حمله ور (aggressive) یا تیری کوونکی (violent) اوسی.
- کیدای شی د ځان وژنی یا بل وژنی کړه وړه ولری

الف - مزمن سایکوز Chronic Psychosis:

یو ډول سایکوز دی چې اوږد مهاله غیر نورمال کړو وړو او د اعراضو د بدلون یا نوسان اعراضو سره یو ځای وی چې د شیزوفرینا پنوم هم‌یادیږی. هغه خلک چې د مزمن سایکوز څخه شکایت لری ښایی د لاندنی اعراضو درلودونکی وی.

هزیانات، برسامات، گډ وډ افکار او خبری، کتاتونیک کړه وړ(catatonic behaviour چې پدی کی د اخته کس ځان شخ او بی حرکته وی او د ځان څخه غبرگون نه ښی).

<u>د سایکوز اعراض په دوو گروپونو ویشل شوی (مثبت او منفی اعراض) په لاندی ډول دی:</u>

مثبت اعراض (Positive Symptoms):

هزیات یا Delusion: هزیانات د ناروغ غلط عقاید دی چې نور خلک یی ورسره نه منی او ملاتړ تری نه کوی. شخص داسی فکر کوی چې دی یو غټ سړی دی او یا داسی عقیده لری چې دی د نور پوسیله کنترول کیږی.

با وجود د دی چی نور خلک د دی عقیده غلط بولی خو دوی پخپله عقیده باندی کلک ولاړ وی.

د فکر تشوش (Thought disorder):

کله چی یو شخص په درست ډول فکرونه کړی نو په دی صورت کی ډیر مشکل ده چی د خبرو په معنی کول پوه شی، د دوی فکرونه د یو بل سره اړیکی نه لری، ګډ وډ او بندی خبری کوی.

برسامات یا Hallucination:

برسامات د داسی شیانو لیدل، اوریدل، بویول، او احساسولو ته وایی چی په حقیقت کی هغه شی موجود نه وی تر ټولو معمولی برسام د آوازونو اوریدل دی چی په حقیقت کی موجود نه وی. دغه آوازونه کیدای شی ډیر ویرونکی وی او دوی فکر کوی چی د تعقیب لاندی یا څوک دوی ته ضرر رسوی. دغه ټول برسامات او غلط تعبیر شخص ته رینښتیا ښکاری هغه خلک چی دغه ډول برسامات لری ښایی عجیب عمل وکړی د مثال په ډول دوی ځان سره خبری کوی یا خاندی لکه څوک چی دوی سره ولاړ وی ولی په حقیقت کی څوک موجود نه وی.

تهیج یا Agitation: ځینی وخت په مزمن سایکوز کی ناروغ ډیر په غوصه وی او حمله کوونکی کړه وړه لری چی ناروغ او نور خلک د خطر سره مخامخ کوی. معمولا ناروغ دومره خطرناکه هم نه وی لکه څنګه چی نور خلک فکر کوی خو بیا هم د مخنیوی لپاره یی باید هر وخت تدابیر ونیول شی.

منفی اعراض یا Negative Symptoms:

هغه شخص چی په مزمن سایکوز اخته وی ښایی ګوښه والی غوره کړی او بی احساسه (Unemotional) ښکاریږی. دغه ناروغان د ژوند سره علاقه دلاسه ورکوی، خپل ځان په منظم ډول نه وینځی او ډیر وخت د ځان سره بوخت وی او دوی نه شی کولی چی خپل عادی ورځنی کارونه سرته ورسوی او اکثرا خپل کار او درسونو ته لاس رسی نه شی کولی او ورته ناممکنه وی.

ج - مانیا (Mania):

په مزاج کی شدید بدلون د مانیا اساسی بنه تشکیلوی چی دغه بدلون کیدای شی دومره سخت وی چی فکر او قضاوت اغیزمن کړی شخص ښایی د ځان په هکله ډول ډول او عجیبه فکرونه او عقاید ولری، غلط تصمیمونه ونیسی او ممکن د ځان څخه شرمیدونکی، ضرر رسونکی او خطرناکه کړه وړه ښکاره کړی. کیدای شی دوی هزیانات او برسامات هم ولری. د دوی هزیانات ځان ته د اهمیت په قایلولو باندی متمرکز وی لکه دوی ځان ډیر قوی ګڼی او ځان د ځانګړی وړتیا خاوند بولی او نوموړی ناروغان دا نه چی دوی کومه روانی ستونزه لری. مانیا کیدای شی په ژورخفګان باندی بدل شی.

د مانیا معمول اعراض په لاندی ډول دی:

- غیر معمول خوشحالی او هیجانات.
- د فعالیت زیاتوالی.
- د عادی حالت په نسبت ځان ډیر مهم ګڼل.
- ضعیفه قضاوت، عجیبه تصمیم نیول، نوی نظریات او پلانونه.
- د خوب کمیدل.
- د تخرشیت او په خپل مزاج ضعیفه کنترول.
- زر زر خبری کول چی خلک ښایی پری پوه نه شی.
- خطرناکه کړه وړه لکه قمار وهل، بی ځایه مصرف کول، خطرناکه او به بی پروایی موټر چلول.
- د سایکوز اعراض لکه هزیانات او برسامات .

هغه څه چی تاسو یی د سایکوز ناروغ سره کولی شی په لاندی ډول دی .

- شخص ته غوږ ونیسی او قضاوت مه کوی
- دغه ستونزی د کمزوری او لټی له کبله منځ ته ندی راغلی.
- ناروغ سره په ارامه، واضح او لنډو جملو کی خبری وکړی
- په هغوی باندی نیوکه مه کوی
- که چیری ناروغ تاسو ته ضرر نه رسوی نو د هغه سره د برخورد څخه ډډه وکړی
- د ناروغ سره د هغه د هزیاناتو او برساماتو په هکله بحث مه کوی
- د ناروغ سره دا ومنی چی د هغوی دغه غیر معقول افکار او ادراک د هغوی لپاره حقیقت دی
- ناروغ ته دا ښکاره نه شی چی دغه هزیان او برسامات تاسو ته حقیقی دی
- د هغوی سره ټوکی مه کوی یا هغوی سره موافقه مه کوی
- ناروغ مه تهدیدوی

<u>د شخص او کورنی سره مرسته وکړی تر څو پدی پوه شی چی:</u>

- تاسو غواړی د هغوی سره مرسته وکړی.
- ناروغ یو واقعی طبی ستونزه لری
- سایکوز یوه معمولا ناروغی نده بلکی هغه ښه پیژندل شوی او د تداوی وړ ده.
- دا د شخص کمزوری یا د هغه د سلوک خرابوالی ندی
- د نوموړی ناروغی لپاره اغیزمنه تداوی شتون لری.

⇩

ناروغ یو نژدی روغتیایی کلینک ته واستوی چیر ته چی د روانی ټولنیز مشوری او روانی روغتیایی خدماتو امکانات موجود وی

<u>**شدیدو روانی ناروغیو تداوی:**</u>

هغه کسان چی په سایکوز اخته دی ځان ناروغه نه ګنی او نه ځان لپاره تداوی ضروری نه ګنی. تدوای باید زرترزره پیل شی تر څو د ناروغ ناراحته کوونکی اعراض ښه شی او د دی امکان پیدا شی تر څو نوری مرستی د ناروغ لپاره ګټوری تمامی شی. که چیری اعراض د لومړی ځل لپاره ښکاره شوی وی نو دا مهمه ده چی زر تر زره د یو ډاکتر سره مشوره وشی. که چیری ناروغ ډاکتر ته د ورتګ څخه انکار کوی نو روغتیایی کارکوونکی او یا نور با اعتماده اشخاص باید هغه وهڅوی تر څو ډاکتر ته د مرستی لپاره مراجعه وکړی. درمل د تداوی یوه مهمه برخه جوړوی او د ښی نتیجی لپاره ضروری ده، درمل باید د اوږدی مودی لپاره واخیستل شی. څرنګه چی هر درمل جانبی عوارض لری نو ډاکتر ته ښایی چی د نوموړی جانبی عوارضو په هکله ناروغ ته معلومات ورکړی او هم یی د تداوی لاری چاری ورته وښایی. درمل د سایکوز په تداوی کی یوه مهمه برخه لری چی د ناروغ اعراض ښه کوی او د هغی سره مرسته کوی تر څو خپل نورمال ژوند بیرته پیل کړی.

نوموړی درمل د ناروغی په مثبتو اعراضو نسبت منفی اعراضو ته ښه اغیزی لری. برسامات او هزیانات څو ونی وخت ته ضرورت لری تر څو لمنځه ولاړی شی.

د سایکوز د ناروغی د تداوی لپاره مختلفی درمل شتون لری ډاکتر د ناروغ لپاره هغه درمل توصیه کوی چی د ناروغ لپاره ګټور وی. د سایکوز ضد درمل له جملی څخه کلورپرمازین، هلوپیریډول او داسی نوری د سایکوز د تداوی لپاره استعمالیږی. د تداوی موده د سایکوز د ډول (مزمنه او حاد سایکوز) پوری تړاو لری چی دغه موضوع باید د ډاکتر سره مطرح شی.

حاد سایکوز او مانیا تداوی ښایی څو اونی وخت ونیسی، مزمن سایکوز کیدای شی دوباره عود وکړی نو له همدی کبله یو اوږد مهاله تداوی ته ضرورت لری کله چی د سایکوز ناروغ په ښه ډول تداوی شی نو کولی شی چی خپل عادی ژوند ته راوګرځی او یو خوندور او ګټور ژوند ولری.

برسیره پر درملو روانی ټولنیز مداخلات د سایکوز په تداوی کی مهم رول لری چی نوموړو څخه روانی ټولنیز مداخلاتو څخه هغه وخت استفاده کیږی چی اعراض یی کنترول شی.

د درملو د استعمال سره سره ډیر شمیر هغه ناروغان چی په مزمن سایکوز اخته دی د روانی فشار، هڅونی، د ورځنی ژوند په فعالیتونو، اړیکو او افهام او تفهیم کی ستونزی لری دغه ناروغان په لږه اندازه ټولنیز او کاری مهارتونه او تجربی لری نو له همدی کبله روانی ټولنیز تداوی په دی ناروغانو کی ښه نتیجه ورکوی.

د ماشومتوب د مودی روانی ناروغی

ماشومان هم کیدای شی چی د غټانو په شان روانی ستونزی ولری چی ځینی یی د دی ستونزو څخه د غټانو سره ورته دی خو ځینی نوری روانی ستونزی بیا یواځی په ماشومانو کی لیدل کیږی. ځینی وخت دا ستونزمن وی چی په ماشومانو کی د نورمال او غیر نورمال کړو وړو ترمنځ توپیر وکړو خو بیا هم که چیری په کړو وړو کی ستونزه شدیده وی نو بیا تشخیص ستونزمن کار نه دی.

د ماشومانو په دریو عامو کړو وړو باندی پوهیدل مرسته کوونکی دی:

۱) ځینی د دی کړو وړو غوښتل شوی او منل شوی دی چی په دی کی دغه لاندی کړه وړه شامل دی.

د کورنی وظیفی سرته رسول، لمونځ کول، باادبه اوسیدل، د مشرانو عزت کول او داسی نور دغه فعالیتونه په پراخه او آسانه ډول د خلکو لخوا ستایل کیږی.

۲) ځینی کړه وړه د منلو وړ ندی خو بیا هم د ځینو ځانګړو شرایطو لاندی تحمل کیږی لکه د ناروغی په دوران کی (مور، پلار او ماشوم) یا د روانی فشار په وخت کی (نوی کور ته کډه کول او یا د نوی ماشوم زیږیدل) چی دغه کړو وړو کی د لمونځ نه کول، خواشینی کوونکی کړه وړه لکه د ماشومتوب په شان خبری کول او یا د غوصی په وخت کی د ډوډی نه خوړل او داسی نور شامل دی.

۳) هغه کړه وړه چی نه شو کولای او نه باید تحمل او نه تقویه شی: پدی کی هغه عمال او فعالیتونه شامل دی چی هم د ماشوم، د کورنی غړو او هم د نورو خلکو فزیکی هیجانی یا احساساتی او یا ټولنیز ښه والی ته مضر دی دغه کړه وړه ښایی د ماشوم فکر او پوهی په انکشاف کی مداخله وکړی دغه ا عمال ښایی د قانون، اخلاقیاتو، مذهب او یا ټولنیزو آدابو لخوا منع کړی شوی وی په دی کی ښایی ډیر حمله کوونکی او یا تخریبی کړه وړه لکه غلا کول، له کاره تیښته، سګریت څکول، نشی توکو څخه بده استفاده، په مکتب کی ناکامی او یا د خور او ورور سره شدید مخالفت او داسی نور شامل دی.

ذهنی وروته والی یا Mental Retardation :

ځینی ماشومان د نوی شیانو په زده کولو ستونزه لری او د خپل ورور او خور او یا همزلو په نسبت وروسته پاتی ښکاری کیږی. دغه ماشومان ښایی د ماشومتوب د لومړی دوری څخه په انکشاف کی ستونزی ولری لکه خاپوړی کول، کښیناستل، ګرځیدل، خبری کول او داسی نور چی دغه فعالیتونه نسبت نورو ماشومانو ته په ځنډ سره پیل کیږی.

I Q	Category	Percentage	Skill Attainment
85 – 100	Normal		
70 – 85	Normal not M R		
50 – 70	Mild M R	70 % of cases	Educable
35 – 50	Moderate M R	15 % of cases	Trainable
20 – 35	Sever M R	8 % of cases	Needs Help
Below 20	Profound M R	2 % of cases	Dependent

ذهنی وروستوالی معمول څرګندونی په لاندی ډول دی:

- په انکشافی مرحله د ژوند کی لکه کیناستل، خاپوړی کول، په خپلو پښو تګ او خبری کولو کی وروستوالی
- د ماشومتوب د کړو وړو دوامداره پاتی کیدل

- د زده کړې په وړتیا کې کموالی لکه په ښوونځی کې ستونزې لرل، د نوی شیانو زده کولو کې ستونزه لرل
- د عمر مطابق د ذکاوت د انکشاف هغه نښې چې په نورو ماشومانو کې لیدل کیږي په دوی کې نه لیدل کیږي.
- د زیرکتیا کموالی
- د ځان ته په پاملرنه کې ستونزې لرل
- د کړو وړو ستونزې لکه بد خویي، د سر وهل، د بستر لوندول

په رواني ستونزو اخته ماشومانو سره څه کولای شو:

- د هغوی سره د هغو د عمر مطابق خبرې وکړئ
- په کراره، واضحه او لنډو جملو کې خبرې وکړئ
- د هغوی سره مرسته وکړئ تر څو د خپلو ستونزو په هکله خبرې وکړي
- شخص ته غوږ ونیسئ او قضاوت مه کوئ
- دغه ستونزې د کمزورۍ او لټۍ له کبله منځ ته ندي راغلي.
- په هغوی باندې نیوکه مه کوئ
- په ماشومانو باندې د هغوی ستونزو له کبله چې دوی لري مه په غوصه کیږئ.
- د کورنۍ غړي لکه مور او پلار، ورونه او خور به جریان کې واچوئ یعنی خبر یې کړئ

<u>د ماشومانو سره مرسته وکړئ تر څو پوه شي چې:</u>

- تاسو غواړئ د هغوی سره مرسته وکړئ
- دوی رواني ستونزه لري
- د ماشومانو رواني ستونزې په ښه ډول پیژندل شوي او د تداوۍ وړ دي
- هر ماشوم په دغه ستونز اخته کیدای شي
- د ماشومتوب په دوره کې د رواني روغتیا مختلفې ستونزې شتون لري
- د تداوۍ لپاره اغیزمنې لارې چارې شته دي
- د مور، پلار، ورونو او خویندو ملاتړ ډیر مهم دی

<u>په وخت سره پیژندل ډیر مهم دی ځکه یو شمیر دلایل وجود لري چې په وخت سره مرستې ښه والی ښي:</u>

- ماشومان د یواځې والي او زړه تنګوالي احساس کوي، مور او پلار به هم اندیښمن وي ځکه چې دوی نه پوهیږي چه څه وکړي
- د اوږد وخت لپاره د ستونزو درلودل ښایي ماشومانو نورمال پرمختګ د ځنډ سره مخامخ کړي د مثال په ډول په ښوونځي کې د هغه پرمختګ او یا د کورنۍ او ملګرو سره اړیکو باندې اغیزې کوي
- د ستونزه سره مبارزه به د ماشومانو باور او اعتماد په نفس باندې کمزوري کوي او دا به دوی لپاره ډیر مشکل شي چې ځان د ستونزو سره عیار کړي
- په لمړیو مراحلو کې د ستونزو تداوي ډیره آسانه وي نسبت پر مختللې حالت ته
- هغه ستونزې چې د ماشومتوب په دوره کې تداوي نه شي نو امکان لري د بلوغیت په دوره کې دوباره څرګنده شي او د ناروغ په اینده ډیرې سختې اغیزې ولري

هغه ماشومان چې رواني روغتیایي ستونزې لري هغه روغتیایي مرکز ته چیرته چې رواني روغتیایي خدمات موجود وي ولیږدوی

د نشه یی توکو د استعمال اړونده ستونزې(Substance use Related Problems)

د نشه یی توکو غلط استعمال د نشه یی توکو لکه اپین، هیروین، چرس او داسی نورو د حد څخه زیات یا ډیر زیات استعمال څخه عبارت دی دغه ستونزه په افغانستان کی د ځوانانو تر منځ ودی او پرمختګ په حال کی ده. یوه سروی چی په ۲۰۰۵ میلادی کال کی تر سره شوی دا ښودلی ده چی په افغانستان کی ۱۵۰۰۰۰ د اپین استعمالونکی او ۵۰۰۰۰ د هروینو استعمالونکی شتون لری . د ستیګما یا داغداره کیدلو او د نشه یی توکو تر منځ نزدی اړیکی وجود لری. د نشه یی توکو یا الکولو استعمال په یواځی ډول د دی معنی نه ورکوی چی شخص د نشه یی توکو د استعمال په اختلال یا تشوش اخته دی.

<u>د نشه یی توکو د استعمال په تشوش کی لاندی مواد شامل دی:</u>

- په نشه یی توکو یا الکولو روږدی کیدل چی په کار، ښوونځی یا کور کی د ستونزو او یا قانونی ستونزو سبب کیږی
- په هغه حد او اندازه د نشه یی توکو یا شرابو استعمال چی روغتیا ته صدمه رسوی چی دغه صدمه کیدای شی فزیکی او یا روانی وی.

<u>په نشه یی توکو روږدی کیدلو اعراض په لاندی ډول دی:</u>

- د نشه یی توکو په مقابل کی تحمل یا Tolerance: شخص د ورځ په تیریدو سره یی د نشه یی توکو د زیات مقدار ته ضرورت پیدا کوی او یا دوی موادو د د بار بار استعمال سره د هغوی تاثیرات هم کمیږی.
- د نشه یی توکو په پریښودلو کی ستونزی: شخص کی د نشه یی توکو د پریښودلو اعراض منځ ته راځی یا دا چی د نشه یی توکو د پریښودلو او اعراض د تسکین لپاره نشه یی توکی استعمالوی.
- ډیر زیات مقدار او یا د اوږدی مودی لپاره د نشه یی توکو استعمال.
- د نشه یی توکو په پریښودلو او یا کموالی په وخت کی ستونزی لرل.
- د نشه یی توکو په موندلو، استعمالولو او یا د هغه د اغیزو څخه په ازادیدلو کی ډیر وخت مصرفیږی
- شخص د نشه یی توکو د استعمال له وجهی خپل مهم ټولنیز، وظیفوی یا تفریحی فعالیتونه کموی یا پریږدی
- شخص سر بیره پردی چی د نشه یی توکو د منفی اغیزو څخه رنځ وړی خو بیا هم د نشه یی توکو استعمال ته دوام ورکوی

د <u>اپینو/هیروینود پریښودلو (ترک) معمول اعراض په لاندی ډول دی:</u>

- د پزی څخه د اوبو بهیدل او پرنجی کول
- شدید د بدن درد
- بار بار خوله وازی کول (frequent yawning)
- په خوب کی ستونزی
- د ګیډی درد
- نس ناستی (اسهال)
- نارامی
- د ویری او خپګان احساس
- د اپینو/ هیروینو د لاس ته راوړلو لپاره هلی ځلی کول

د نشه توکو پرېښودل د نورو خلکو د مرستی څخه پرته ډېر ستونزمن دی.که څه هم ډیری خلک دا وایی چی دا کار کولی شی خو اکثره یی ناکامیږی. حتی د طبی مرستی سره سره بیا هم د نشه یی توکو د غلط استعمال عود یا relapse زمونږ په هیواد کی ډیر لوړ وی.

بل معمول ستونزه د بنزودیازیپین د خاندان د خوب راوړنکو تابلیتونو د استعمال ده. Benzodiazepine په افغانستان کی معمولا د خوب او ویری پوری اړونده ستونزو لپاره توصیه کیږی.

د بنزودیازیپین دوامداره او غلط استعمال د لاندی اعراضو سبب کیږی چی دا د هغو اعراضو سره چی په لمړی وختونو کی دا درمل د هغو لپاره توصیه کیدل ورته دی:

- ویره (Anxiety)
- بی خوبی
- بی اشتهایی
- سردردی گانی
- کمزورتیا (weakness)

<u>د بنزودیازیپین د پریښودلو اعراض عبارت دی له :</u>

- ژور خپگان
- لړزه
- غیر واقعی احساس (feeling unreal)
- بی اشتهایی
- د عضلاتو رپیدل او درد
- د حافظی د لاسه ورکول
- د حرکی فعالیتونو خرابوالی
- زړه بدوالی
- سر گرځیدل
- اختلاجات

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (What you can do):

- شخص ته غوږ ونیسی او د هغه د ښه والی او بد والی قضاوت مه کوی
- په هغوی باندی نیوکه مه کوی
- که چیری د شخص سره د غیر انتقادی لارو څخه کار واخلی نو کولی شی د اوږدی مودی له پاره هغوی سره مرسته وکړی
- کوشش مه کوی چی په شخص باندی د هغه د اعراضو له کبله په غوصه شی
- هغوی ته نصیحت مه کوی لکه هر څه سم دی
- تر څو چی ناروغ تاسو ته ضرر نه وی درسولی د هغه سره برخورد یا تصارم مه کوی
- په هغوی کسانو چی دغه اعراض لری مه غوصه کیږی

<u>د شخص او کورنۍ سره مرسته وکړی تر څو پدی پوه شي چې :</u>

- د نشه يي توکو استعمال يو واقعی طبی ستونزه لری
- د نشه يي توکو استعمال يو معمول ستونزه ده
- ځيني خلک نسبت نورو ته دی ستونز باندی د اخته کيدو زيات ميلان لری
- هغه خلک چې نشه يي توکی يا الکول استعمال کوی د هغوی سره مرستی لپاره اغيزمنی لاری چاری شتون لری
- د کورنی د غړو ملاتړ ډير مهم دی
- روانی ناروغی بنايي د نشه يي توکو د استعمال له کبله منځ ته راغلی و چې د ويری او ژور خپگان د تداوی لپاره اغيزمنی لاری چاری شتون لری.

⇩

ناروغ يو نژدی روغتيايي مرکز يا په نشه يي توکو روږدو کسانو د تداوی مرکز ته د طبی مرستی لپاره وليږی

میرگي یا Epilepsy

میرګی یوه د ماغی ناروغی ده چی ډول ډول اسباب لری. میرګی یوه روانی ناروغی نده او نه د ټیټ ذکاوت نښه ده. میرګی په ماشومانو کی ډیر معمول ده خو بیا هم کیدای شی چی په هر عمر کی منځ ته راشی. میرګی ډیر زیات اسباب لری خو ځینی وخت د هغه سبب پیداکول دیر ستونزمن وی.

د میرګی ځینی معمول اسباب:

- د ماغ ټپونه یا صدمه
- د دماغ انتانات لکه (Meningitis, encephalitis, brain infection)
- د دماغ غیر نورمال انکشاف
- د دماغ تومورونه
- د دماغ سکته او نور د رګونو ناروغی
- د ماشومتوب د دوری انتانات

میرګی یوه حمله اوره (episodic) ناروغی ده چی د حملی وخت یی معلوم نه وی او په مختلفو فاصلو د وخت کی منځ ته راځی. د دوو حملو تر منځ شخص روغ معلومیږی. د حملی په وخت کی ناروغ غیرارادی حرکات لری او شعور د لاسه ورکوی چی ښایی څو دقیقی دوام وکړی د حملی په وخت کی شخص په ځمکه غورځیږی، رپیږی یا لړزه کوی، شخ پاتی کیږی د خولی څخه یی ځګونه راځی، تشی یا ډکی بولی تری پخپل سر ځی. کله چی حمله ختمه شی نو شخص ته خوب ورځی او د پیښی په هکله هیڅ دمعلومات ور په یاد نه وی.

<u>د میرګی د حملی معمول اعراض عبارت دی له :</u>

- ناڅاپه غورځیدل
- بی هوشه کیدل
- رپیدل او غیر نورمال حرکات
- شین کیدل
- د ژبی چیچل او د خولی څخه د ځګ رتلل
- پخپل سر د بولو (تشی او ډکو متیازو) خاریجیدل
- د سترګو سپین تښتیدل

د حملی څخه وروسته ناروغ ګنس او خوبجن وی او د حملی په هکله هیڅ هم په یاد نه لری. په ډیرو پیښو کی شخص هر ځل ورته مشابه حملی تیروی چی د یوی حملی اعراض بلی حملی سره ورته وی. که چیری تداوی نه شی نو د حملو تعداد او دوام زیاتیږی.

<u>هغه لارښونی چی د ناروغ سره د حملی په وخت کی مرسته کوی:</u>

- هڅه مه کوی چی د ناروغ د حرکاتو او رپیدلو مخه ونیسی
- د چیغو او خوځولو پواسطه د ناروغ د ویښولو هڅه مه کوی
- هغه شیان چی په هغه باندی د غورځیدلو له کبله ناروغ ته صدمه رسیږی د ناروغ د شاوخوا څخه لری کړی
- ناروغ د یو ځای څخه بل ځای ته مه انتقالوی
- په کراره شخص په یو اړخ واړوی تر څو د خولی افرازات په اسانی سره ووځی
- هیڅ وخت کوښښ مه کوی چی د شخص خوله په زور خلاصه کړی او هم د هغه په خوله کی د مشروباتو د اچولو څخه ډډه وکړی

- د شخص د سر لاندی یو نرم شی لکه بالښت کیږدی
- د میرګی ډیری پیښی ژوند تهدیدونکی نه دی
- کله چی حمله پای ته ورسیږی نو د ګنګسیت نښو ته متوجه اوسی
- که چیری شخص غواړی چی ارام وکړی او یا خوب ته ولاړ شی نو اجازه ورکړی.

کله چی میرګی تشخیص شی نو مهمه ده چی تداوی په بیړه سره پیل شی. که چیری میرګی تداوی نه شی نو د شخص ژوند محدود کوی او هغه د ټولنیزی ستګما (داغ) سره مخامخ کوی.

د میرګی ٪۸۰ حملی د میرګی ضد درمل په وسیله کنترول کیږی. میرګی یو اوږد مهاله تداوی ته ضرورت لری او باید د یو داکتر تر څارنی لاندی ادامه پیدا کړی. یو شمیر د میرګی ناروغان او همدارنګه د هغوی کورنی روانی ټولنیز مشوری ته ضرورت لری.

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (What you can do):

- شخص ته غوږ ونیسی او د هغه په هکله زر قضاوت مه کوی
- په هغوی باندی د ناروغی له کبله نیوکه مه کوی
- که چیری د شخص سره د غیر انتقادی لارو څخه کار واخلی نو کولی شی د اوږدی مودی له پاره هغوی سره مرسته وکړی
- کوشش مه کوی چی په شخص باندی د هغه د اعراضو له کبله په غوصه شی
- هغوی ته نصیحت مه کوی

د شخص او کورنۍ سره مرسته وکړی تر څو پدی پوه شی چی:

- میرګی یوه واقعی طبی ستونزه لری
- دا یو معمولی ناروغی ده
- ځینی خلک نسبت نورو ته پدی ستونز باندی د اخته کیدو زیات میلان لری
- دا یو د تداوی وړ ناروغی ده
- میرګی یو منظم اوږد مهاله تداوی ته ضرورت لری
- د میرګی ناروغان کیدای شی چی په نورو روانی ناروغیو باندی لکه ویره، ژورخپګان هم اخته کیدای شی
- د اغیزمندی تداوی سره ناروغان کولی شی د نورو په شان عادی ژوند وکړی

↓

ناروغ داسی یو روغتیایی مرکز ته ولیږی چیر ته چی د میرګی لپاره طبی خدمات شتون لری

ځان ته ضرر رسولو / ځان وژونکی کړه وړه (Self Harm/Suicidal Behavior)

ځان ته ضرر رسول (Self Harm) د يو قصدی او سنجيده عمل څخه عبارت دی چی شخص ځان ژوبلوی او يا ځان ته ضرر رسوی. Self Harm د شديد احساساتو د شديد روانی فشار او نه ژغم کيدونکی داخلی ناکراری په وخت کی لکه د کورنی سره د سختی شخړی وروسته منځ ته راځی، ځان ته ضرر رسول د ژور روانی فشارد څرګندولو يوه لاره ده، پدی وروستيو وختونو کی په د ځان ته ضرر رسولو پيښی په ښځو کی ليدل شوی دی او همدارنګه به افغانستان کی په نارينو کی نوموړی پيښی ليدل شوی دی.

<u>په افغانستان کی د ځان ته ضرر رسولو معمول ميتودونه او طريقی:</u>

- د تيلو پوسيله د ځان سوځول
- د حشره وژونکو موادو خوړل
- ځان ځوړندول
- په اوبو کی ځان غرقول
- د پوستکی يا غاړی غوځول
- بدن زخمی کول
- په زيات مقدار درمل خوړل (Drug over dosage)
- د جګو ځايو څخه د ځان غورځول

ځينی خلک يو ځل يا دوه ځل ځان ته ضرر رسولو هڅه کوی خو ځينی بيا دغه کار بار بار اجرا کوی. د ځان وژنی عمده لاملونه روانی ناروغی دی .

<u>Self Harm په هکله ځينی حقيقتونه:</u>

- ځوانان د ځان ته د ضرر رسولو هڅه ډيره کوی خو بيا هم دغه کارپه هر عمر کی منځ ته راتلی شی
- د ځان ته ضرر رسولو عمل په ځوانو ښځو کی نظر نارينو ته ډير معمول دی
- د ضرر رسولو څخه وروسته ددغه عمل چانس د کورنی په نورو غړو کی هم ډيريږی
- هغه خلک چی ځان ته په ضرر رسولو لاس پوری کوی ښايی دوی په تيرو وختونو کی د فزيکی، روانی يا جنسی تيری ښکار شوی وی
- ضرر رسولو پيښه کيدايی شی چی د ژوند ملګری سره، د ملګرو سره او د کورنی د غړو سره د اړيکو د خربوالی څخه وروسته منځ ته راشی
- هغه خلک چی د بی وسی او زړه تنګوالی احساس کوی ښای چی ځان ته په ضرر رسولو لاس پوری کړی
- هغه خلک چی روانی ستونزی لری په دوی کی ځان ته ضرر رسولو د پيښو ډير امکان شتون لری

⇩

په اسلام کی ځان ته ضرر رسول او ځان وژنه لويه ګناه ګڼل کيږی خو د هغه چا لپاره چی د ځان وژنی هڅه کوی کومه شرعی جزا شتون نه لری. د روانی ټولنيز پاملرنی شتون د هغو کسانو لپاره چی ځان ته د ضرر رسولو او ځان وژنی هڅه کړی او په راتلونکی کی د داسی عمل کوی د خلاصی يوه لار پرانيستی ده.

ځان ته ضرر رسولو او ځان وژنی افکارو سره مبارزی لپاره بیلابیلی لاری چاری شته چی د خلکو سره د ستونزو په کرار کولو او حلولو کی مرسته کوی.

<u>ځینی د لارو چارو څخه په لاندی ډول دی:</u>

- د ملګرو او د کورنی غړو سره د دی افکارو په هکله خبری کول
- د یو شمیر فعالیتونو لکه د خپلوانو څخه لیدنه، لمونځ کول، د نورو سره مرسته کول لکه ګاونډ یانو سره او داسی نورو فعالیتونو پوسیله
- د شخص د افکارو راګرځول او راوړل
- په یو خوندور کار یا شی باندی تمرکز کول او ځان ارامول
- د احساساتو د څرګندولو لپاره د نورو لارو لټول
- په مثبتو او ښو شیانو د فکر تمرکز کول

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (what you can do):

- ناروغ ته غوږ ونیسی او د هغه کمزوری یا بدوالی په هکله قضاوت مه کوی
- شخص د ستونزو درلودلو له کبله مه ملامتوی
- د غیر انتقادی لارو چارو څخه کار اخستل د هغوی سره د اوږدی مودی لپاره مرستی زمینه مساعدول
- د شخص سره مرسسته وکړی تر څو خپل د ځان ته ضرر رسولو افکارو په هکله تاسو سره خبری وکړی
- هغوی ته نصیحت مه کوی لکه هر څه سم دی
- تر څو پوری چی تاسو ته وی رسولی ترد هغوی سره د برخورد څخه ډډه وکړی
- د شخص سره مرسته وکړی تر څو د خپلو تازه روانی فشارونو په هکله تاسو سره خبری وکړی

<u>د شخص او د هغه د کورنی سره مرسته وکړی تر څو پوه شی چی:</u>

- ځان ته ضرر رسول یا Self Harm یوه جدی ستونزه ده
- ځینی خلک د نورو په پرتله ستونزو ته ډیر مساعد دی
- د ځان وژنی افکار کیدای شی چی د یوی شدیدی روانی ناروغی یوه برخه وی
- ځان ته د ضرر رسول کیدلی شی چی د یوی روانی فشار راوړنکی پیښی په مقابل غبرګون وی
- د نارامه کوونکو احساساتو د څرګندولو لپاره نوری لاری شتون لری
- ملګری او کورنی غړی کولی شی چی ځان ته ضرر رسولو خطر کم

⇩

ناروغ یو نژدی روغتیایی کلینک ته واستوی چیر ته چی د روانی تولنیز مشوری او روانی روغتیایی خدماتو امکانات موجود وی

ناڅرګنده یا مبهم جسمی شکایاتونه (Unexplained Somatic Compliant)

هغه خلک چی ناڅرګنده یا مبهم جسمی شکایتونه لری دوی کوم خاص فریکی تشوش یا ناروغی نه لری یلکه خپل روانی ستونزی د فزیکی اعراضو په شکل څرګندوی.

دغه خلک معمولا د نورو خلکو په پرتله د هغو تغیراتو په مقابل کی چی په بدن کی منځ ته راځی ډیر حساس دی او په مختلفو شکلونو دغه تغیرات څرګندول دغه ستونزه په ښځو کی ډیر معمول ده.

<u>ځینی معمول مبهم جسمی ستونزی چی لیدل شوی عبارت دی له:</u>

- سر دردی
- د ملا دلاندینی برخو دردونه
- د ګیډی دردونه، زړه بدوالی او کانګی
- د ځان درد او د غړو ناراحتی
- په مټو، لینګیو او بندونو کی دردونه
- په بلع کولو کی ستونزی درلودل
- ګنګسیت یا سرګرانی
- د ضعف حملی یا ضعیف کیدل

هغه خلک چی مبهم جسمی شکایتونه لری دوی اکثرد خوب ستونزی، ویره او ژور خپګان هم لری. دغه خلک معمولا اوږدی، پیچلی طبی او شدید روانی فشار تاریخچه لری. دغه خلک مختلف داکترانو ته تللی ډول ډول لابراتوری معاینات یی تر سره کړی او د هغوی لخوا پدی ډول ډول تشخیصونه ایښودل شوی او مختلفی درمل یی خوړلی خو هیڅ اغیزه یی پری نه وی کړی. پدی خلکو کی اعراض ټول حقیقی دی او په قصدی ډول منځنه نه وی راغلی. د مبهم جسمی شکایتونو کوم ځانګړی سبب ندی معلوم خو اعراض د روانی فشار سره پیل کیږی او یا بدتر کیږی.

د تداوی موخه د ناروغی په مقابل کی د مبارزی د وړتیا او دندی ښه والی دی یواځی په مکمل دول د اعراضو د منځه وړل ندی د عمومی تداوی مهمی برخی عبارت دی له:

په اغیزمنه توګه تسلی او اطمینان ورکول، په مثبت ډول د ستونزی واضح کول اوناروغ ته عملی سپارښتنی. په لمړی سر کی ځینی ناروغان ښایی د اعراضو څخه د خلاصون په هکله په اندیښنه کی وی او ځینی نور بیا ممکن فزیکی ناروغی د لرلو په هکله وارخطا وی او کیدای شی چی باور ونه کړی چی دوی کومه فزیکی ناروغی نلری.

تاسو د ناروغ سره څه کولی شی (what you can do):

- شخص د خپل احساساتو په بیانولو او څرګندولو پوخت کړی
- ناروغ ته غوږ ونیسی او په هکله قضاوت مه کوی
- شخص ته دا واضح کړی چی دغه دردونه حقیقی دی او کمزوری او لټی له کبله ندی
- په شخص باندی نیوکه مه کوی
- په شخص باندی د اعراضو لرلو له کبله غوصه مه کوی
- هغوی ته نصیحت مه کوی لکه هر څه سم دی، ځان خوشحاله وساته

د شخص او د کورنی سره مرسته وکړی تر څو امیدوار او خوشبین اوسی او پوه شی چی:

- ناروغ یو واقعی طبی ستونزه لری
- اعراض کیدای شی چی د روانی روغتیایی ستونزو له کبله وی
- دا د شخص کمزوری یا د هغه د سلوک خرابوالی ندی
- د داکتر او یا روانی ټولنیز مشاور لخوا د ناروغ سره مناسبه او اغیزمنه مرسته کولی شی
- دا لټی نده بلکه ناروغی خلک د داسی حالت سره مخامخ کوی
- نوموړی ناروغی وخت ته ضرورت لری تر څو پرمختګ وکړی او ځینی وخت د هغه څخه بهبودی هم یو څه موده ته ضرورت لری خو که چیری د ناروغ سره سم مرسته وشی نو ډیر زر ښه کیږی.
- د نوموړی ناروغی تشخیص د لابراتواری معاینات او اکسری او داسی نور په ذریعه شونی ندی

⇩ .

ناروغ یو نژدی روغتیایی مرکز ته چیرته چی د روانی ټولنیز مشوری یا روانی روغتیایی خدمات امکان شتون ولری ولیږل شی.

آرامونکی تمرینونه (Relaxation Exercise)

(ښایی د هغه ناروغانو لپاره چې د ډیر روانی فشار لاندی وی ګټور تمام شی)

د عضلاتو آرامونکی تمرین (Jacobson):

- د مراجعه کوونکی څخه وغواړی چې په یو مناسب او آ رام وضعیت غوره کړی او دا ورته واضحه کړی چې تاسو به وروسته تر تمرین یو ژور ارام حالت ته یوسی. نوموړی حالت هغه وخت منځته راځی کله چې تاسو د خاصو عضلاتو د شخوالی او نرموالی طریق ور وښایی.
- خپله ټوله توجه ساه اخیستلو ته متمرکزه کړی (د ساه اخستلو تمرین وګوری)
- مراجعه کوونکی ته ووایی چې سترګی پټی کړی او په مکمل ډول خپل ساه اخیستلو ته متوجه شی، بیا یو څو شیبی انتظار وباسی
- وروسته تر دی بیا ورته دغه لاندی لارښونی وکړی:

⇐ خپل تندی کونځی کړی او کوشش وکړی چې خپلی وریځی د ویښتانو د خط سره ولګوی او دغه حالت د ۱۰ ثانیو لپاره وساتی. بیا ځان ارام کړی او کوښښ وکړی چې دغه ارامښت په خپل ټول بدن کی احساس کړی. وګوری چې د بدن په کومه برخه کی تر اوسه پوری د تنګوالی یا فشار احساس کوی. همدانګه د دی ارامښت په نتیجه کی خپل تنفس ته متوجه شی. د لاندی تمرینونو د اجرا کولو څخه وروسته خپل بدن کی ارامښت احساس کړی

⇐ خپلی سترګی د ۱۰ ثانیو لپاره کلکی بندی کړی تر هغه حد پوری چې مو وسه وی. ځان دوباره ارام کړی

⇐ شونډی غومبوری او ژامه: د خپل د خولی کنجونه شاخواته وباسی او د ۱۰ ثانیو لپاره قواره جوړه کړی او دوباره ځان ارام کړی

⇐ لاسونه مخی ته وغځوی او لاس ډیر کلک موټی کړی د ۱۰ ثانیو لپار او بیا ارام کړی.

⇐ خپل مټی په دوو خواو کی او نه ښکاره کیدونکی دیوال د مقابل کی و غځوی او په خپل ټول زور سره لاسونه مخی ته ټیله کړی د ۱۰ ثانیو لپاره بیا ځان ارام کړی.

⇐ خپل څنګل قات کړی او خپل مټ په ډیر قوت سره شخ کړی د ۱۰ ثانیو لپاره ، او یا د دی څخه زیات سخت کړی . بیا ځان ارام کړی

⇐ خپل اوږی تر غوږونو پوری د ۱۰ ثانیو یا زیات وخت لپاره جګ کړی او بیا ځان ارام کړی

⇐ د بستر یا ځمکی څخه خپل ملا پورته کړه د کمان پشان .که چیرته د ناستی په حالت کی اوسی نو پدی صورت کی خپله ملا د چوکی څخه لری کړی او خپل ځان د کمان پشان کړی . نوموړی حالت د ۱۰ ثانیو پوری وساتی او . بیا ځان ارام کړی

⇐ د ګیډی عضلات د ۱۰ ثانیو یا زیات وخت لپاره د زور په کولو سره شخ ونیسی او بیا ځان ارام کړی

⇐ د ورنونو عضلات د دواړو پنډیو ته د فشار ورکولو په وسیله چې څومره زور چې پکی وی شخ ونیسی د ۱۰ ثانیو یا زیات وخت لپاره، دوباره بیا ځان ارام کړی

⇐ پښی د خنګری په برخه کی څومره وس درکی وی پورته د بدن خواته د ۱۰ ثانیو لپاره قات کړی او بیا ځان ارام کړی

⇐ د پښی ګوتی داخل خواته د ۱۰ ثانیو لپاره حلقه کړی په ډیر زور سره او بیا ارام کړی

⇐ اوس نوموړی ټول تمرین په یو وار اجرا کړی. ټول عضلاتو ته تقلص ورکړی کله چې په عضلاتو فشار زیاتوی نو خپل تنفس ودروی او دغه کار د زور په زیاتولو سر وکړی او بیا ځان ارام کړی، او بیا د ټولو عضلاتو سستوالی یا استرخا احساس کړی ستاسو ټول بدن په فرش باندی خوشی شوی دی، ستاسی اوږه د فرش

سره لګیږی او ځان ازاد احساس کړی. خپله خوله خلاصه کړی نو ژامی مو بشکته راځی او په خوله وازی باندی پیل کوی. په همدی حالت کی ځان ونیسی او د دی احساساتو څخه خوند واخلی.

⇩

د مراجعه کوونکی څخه و پوښتی چی آیا د ارامی او راحت احساس کوی آیا دغه تمرین یی خوښه شوی دی او پدی پوه شوی چی د بدن کومه برخه کی فشار وجود لری، د مراجعه کوونکی څخه وغواړی چی تمرین په کور کی اجرا کړی.

د ساه اخیستلو تمرین (Breathing Exercise):

- یوه داسی ارامه کوټه و ټاکی چی څوک ستاسو تر منځ خنډ نه شی.
- مراجعه کوونکی ته لاندی لاربښوونی وکړی:

⇐ خپلی سترګی وتړی او یا یو شی یا دیوال ته وګوری دا به تاسو سره مرسته وکړی تر څو تمرکز یوی نقطی ته وکړی

⇐ یوه شیبه وروسته، د خپل تنفس رتم باندی تمرکز وکړی خپل تنفس ته متوجه شی په ځانګړی ډول ساه ویستلو ته ساه ایستل په لږه اندازه اوږود کړی او تر هغه صبر وکړی تر څو ساه اخیستل پخپله شروع شی.

⇐ دا چی ستاسو بدن څه ډول احساس لری ورته توجه وکړی، متوجه اوسی چی ستاسو شا څه ډول احساس کوی، تاسو څه ډول په چوکی کی ناست یاست او ستاسو د پښنی تلی څه ډول د ځمکی سره په تماس دی.

⇐ د خپل د تنفس، ساه اخیستل او ساه ویستلو څخه باخبر اوسی.

⇐ اوس د پوزی د لاری په کراره، ژور، منظم د تنفس رتم باندی تمرکز وکړی د ساه اخیستلو او ویستلو ریتم ته متوجه شی، او د ساه اخیستلو او ویستلو وقفه ته متوجه او مشاهده یی کړی.

⇐ کله چی ساه و باسی نو داسی فکر وکړی ګویا ستاسی ټول روانی فشار د بدن څخه وځی. که چیری د تنفس په وخت کی یو داسی مانعه چی ستاسو د تنفس مخه نیسی احساس کړی نو همدلته ودریږی، او که چیری په خپله سینه کی د فشار احساس کوی نو هڅه وکړی چی نوموړی باندی تمرکز وکړی، او د همدی نقطی څخه تنفس وکړی او پریږدی چی دنوموړی فشار د سږو د هوا سره یو ځای ستاسو له بدن څخه ووځی

⇐ داسی فکر وکړی چی د هر ساه ویستلو سره چی هوا ستاسوله بدن څخه وځی تشویشونه، دردونه، سوچونه هم په کراره ستاسی له بدن څخه وځی.

⇐ داسی فکر وکړی چی د هر ځل ساه اخیستلو سره نوی انرژی او قوت ستاسی بدن ته داخیلیږی.

⇩

لمړی تمرین تشریح کړی او بیا د هغه د ترسر کولو لپاره لاربښونه وکړی، به پایی کی کوښښ وکړی چی یو ځای تمرین تر سره کړی تر څو مراجعه کوونکی داسی احساس ونه کړی چی تاسو ورته ګوری.
دا واضحه کړی چی هغه کولایی شی دغه تمرین هر ورځ تر سره کړی او یو څه وخت وروسته کولای شی چی په مختلفو حالاتو کی چی دی ته د ارامتیا استراحت ضرورت وی له دی تمرین څخه ګټه واخلی.

د کورنی تاوتریخوالی په صورت کی مداخله (Crisis Intervention Conflict of Domestic Violence)

د یو نرس یا قابلی په حیث تاسو ښایی د داسی مراجعه کوونکی سره مخ شی چی کورنی تاوتریخوالی ښکار شوی وی. د تاوتریخوالی ښکار شوی خلک د نوموړی حالت په اړوند د ډیر خجالتی احساس کوی او ځان ملامت گڼی. همدارنگه ټولنه هم د دی خلکو به هکله یو ډول قضاوت کوی چی د دوی به عقیده هغه څوک چی د تاوتریخوالی ښکار شوی وی نو هغوی حتما داسی یو څه عمل کړی دی چی د تاوتریخوالی مستحق گرځیدلی دی. نو پدی ډول دا یو پریکنده خبره ده چی مسلکی مشاور به په هیڅ ډول قضاوت کوونکی ذهنیت ونه لری او نه به د تاوتریخوالی ښکار شوی خلک د تاوتریخوالی مسول گڼی.

تاوتربخوالی د قربانیانو څخه د ملاتړ اهمیت:

- تاسی پوهیږی چی په کورنی تاوتریخوالی کی فزیکی، جنسی او هیجانی بدی استفادی شاملی دی او دغه ټول د تاوتریخوالی کیدا شی چی ډیری سختی پایلی (تروماتیک او زخمی کیدل) لری.
- د کورنی تاوتریخوالی په هکله زړور، واضح او روښانه دریځ ولری
  ⇐ د تاوتریخوالی پیدا کوونکی کړو وړو نومونه واخلی
- کورنی تاوتریخوالی د داسی کړو وړو په شکل چی د نورو د تسلط لاندی راوستل او کنترول او یا مطلق بی وزلیتوب به شکل پیژندل شوی دی.
  ⇐ د خپل مراجعه کوونکی سره یو ځای د دا ډول کنترول او تاوتریخوالی په هکله پلټنه وکړی
  ⇐ د تاوتریخوالی په یو ځانگړی پیښی باندی تمرکز مه کوی
- د یو مشاور په حیت تاسو ته ستاسو د مراجعه کوونکی سلامتیا ډیره مهمه ده
  ⇐ نو د دی لپاره تاسو باید د سلامتیا پخاطر خپل اندیښنه څرگنده کړی:
  - د خطر اندازه معلومه کړی او وگوری چی آیا د وخت په تیریدو سره تاوتریخوالی زیات شوی دی
  - مراجعه کوونکی باید د دی وړتیا ولری چی د پیښیدونکی تاوتریخوالی د خبرتیا نښی وپیژنی
  - د مراجعه کوونکی سره یو ځای داسی ستراتیژی او لاری چاری جوړی کړی چی څرنگه د تشدد مخه ونیول شی او د هغه په هکله څه باید وشی
  - مراجعه کوونکی ته د خپل تماس په هکله توضیحات ورکړی که چیری تاوتریخوالی زیاتیږی چی له تاسی څخه زر تر زره د مرستی غوښتنه وکړای شی

⇓

که چیری د ساسو د مراجعه کوونکی ژوند د خطر سره مخامخ وی نو په بیړه سره عمل وکړی

زیرمی یا Resources :

- لا زیات باید تاسو د منابعو یا زیرمو په لټه کی شی تر څو شخص د حالاتو په مقابل کی مبارزی لپاره ور څخه ګټه واخلی
  ⇐ کورنی او ملګری
  ⇐ آیا هغه ځینی مهارتونه لری تر څو له هغو څخه ګټه واخلی او ځینی ځایونو کی کار وکړی
  ⇐ آیا هغه کوم ځانګړی وړتیا او استعداد لری

⇩

- د ناروغ سره باید په درناوی سره چلند وشی او هغی ته باید داډ ورکړی شی چی د هغی خبری به اوریدل کیږی او غور به پری کیږی
- دا خبره هیڅکله مه هیروی چی دا ستاسو د مراجعه کوونکی حق دی تر څو پخپله تصمیمونه ونیسی تر څو وهڅول شی او هر وخت ورته درناوی وشی

⇩

دری لاربښونګی اصول: سلامتیا، رازداری، او درناوی

الف: سلامتیا یا Safety :
د تاوتریخوالی د قربانی سلامتی او امنیت یقینی کول باید په سر د لومړیتوبونو کی د ټولو لپاره او هر وخت وی، په یاد ولری چی د تاوتریخوالی قربانیان ښایی ویریدلی وی او خپل سلامتی لپاره ډاډ ته ضرورت لری.

ب: راز داری یا Confidentiality:

- هر وخت د ښځو او د هغه د کورنی او خپلوانو رازداری ته درناوی وکړی
- یوائځی ضروری او اړونده معلومات (نه ټول توضیحات) د نورو سره چی دوی سره مرسته کوی شریک کړی. دا یوائځی هغه وخت تر سره شی تر څو خپله ښځی لخوا غوښتنه او موافقه وشی. او د دغو ستونزو په هکله معلومات باید د نورو خلکو سره چی په کی د شخص نوم او یا نور د پیژندګلوی معلومات شامل دی شریک نه شی. د شخص په هکله معلومات باید یوائځی د دویم کس سره هغه وخت شریک شی چی د شخص څخه واضح لیکلی موافقه واخستل شی (د ماشومانو په صورت د هغو د مور او پلار څخه)

ج: درناوی یا Respect:

- د مراجعه کوونکی سره مرکه باید په یو ځانته ځای کی او د امکان په صورت کی د همجنس کارکوونکی پوسیله تر سره شی
- یو ښه اوریدونکی اوسی
- غیر قضاوتمندانه چلند خپل کړی
- صبر کوونکی اوسی، که چیری شخص د خپلو تجربو په هکله خبرو ته تیار نه وو نو هغه باندی د نورو معلوماتو لپاره فشار مه راوړی

- د ښځې ځخه مه غواړی چې په مختلفو مرکو کی خپله کیسه تکرار کړی
- د توپیر نه کول اصل: په شخص باندی او یا د هغه په کولتور، کورنی یا وضیعت باندی خندل او یا بی احترامی مه کوی

د یو ټیم په شان کار کول یا Working in a team :

- د روانی روغتیایی سیستم چی کله په افغانستان کی تاسیس شو نو روغتیایی کارکونکو ته یی د یو ټیم کی د کارکولو زمینه مساعده کړه چی پدی ټیم کی نالوستی روغتیایی کاروکوونکی، قابلی، نرسان، داکتران او روانی ټولنیز مشاو شامل دی.
- هره ډله خپل ځانګړی دندی لری او پدی ډلو کی په ګډه د کارکولو ښه همامنګی دوی ته دا وړتیا ووکوی چی د ناروغان په تداوی کی کامیاب اوسی.
  - ⇐ هره ډله باید د هغی پوهی او مهارتونو ځخه چی د بلی ډلی پوسیله وړاندی کیږی ګټه واخلی.
  - ⇐ که کوم روانی ټولنیز مشاور د خپل ناروغ د فزیکی حالت په هکله ډاډه نه اوسی نو د داکتر ځخه دی مشوره وغواړی

۱ . د یو ټیم ځانګړتیاوی (Characteristic of team):

په یو ټیم کی تاسو ورته دنده لری لکه هم غړی کولو افهام او تفیم، ګډ مسولیتونه او ګډ کار کوی.

۱) د هم غړی کولو لپاره دا ضروری ده چی د ټیم د نورو غړو دندی او مسولیتونه وپیژنی او پری پوه شی تر ځو ستاسو ټیم وکولای شی به اغیزناکه توګه دندی تر سره کړی

- ⇐ له دی کبله کوښښ وکړی تر ځو د بیلا بیلو ډلو د نقش د نده او مهارتونه سره ځان اشنا کړی
- ⇐ د ټیم تمرکز باید د ناروغ په اړتیاو باندی وی دا مهمه ده چی د ټیم د ټولو غړو مهارتونه او پوهه سره راغونډه کړو

۲) د ټیم د غړو تر منځ او همدارنګه د ناروغ او کورنی سره باید دوامداره افهام او تفهیم موجود وی تر ځو ډاډ حاصل شی چی د ناروغ د اړتیا مختلف اړخونه بشپړ شوی او ترتیب شوی دی

- ⇐ افهام او تفهیم د معلوماتو او نظریاتو د انتقالولو او پوهیدلو یوه پروسه ده نو بدی ترتیب ټیم د مراجعه کوونکی د اړتیاو ځخه یو ګډ مفهوم لاس راوړی
- ⇐ ځکه نو د ټیم غړی باید په با قاعده ډول یوه بل سره وګوری تر ځو د ناروغ په تداوی کولو کی یو د بل سره بحث او مرسته وکړی
- ⇐ د مخ په مخ تماس ټولنیز ارزښت باید ناځیز ونه ګڼل شی ځکه چی د باور، درناوی د ټیم پیژندنی او یو د بل د کار د طریقی سره اشنایی ټول دلته منځ ته راځی
- ⇐ د ټیم هغه غړی چی په یواځی ځان ډیر کار کول او د نورو غړو ځخه ځان یواځی ګڼی نو کولی شی چی د یو ټیم اغیزه راکمه کړی.

۳) دا باید ډیر اوضح شی چی په کومه لار او طریقه کار مسولیتونه ګډ دی

- ⇐ پدی باندی پوهیدل چی د ځوک د کوم کار مسول دی نو یوه پاکه کاری فضا رامنځ ته کوی او د ټیم هر نو غړی ته دا وړتیا ورکوی او هغه مجبور وی چی کار په ډیر پاملرنه سره تر سره کړی

۴) ګډ کار کول هغه وخت بهتر وی چی د ټیم غړی خپل ارزښتونه او نظریات سره شریک کړی او د یو بل سره د ښه کار کول زده کړی. دا مهمه ده چی د ټیم غړی پدی پوه شی چی دوی خپل ملګری ته کوم کار سپاری نو هغه یی شاته نه غورځوی او سرته یی رسوی.

⇐ د دی لپاره چی د ټیم یو کامیاب غړی اوسی نو هر هغه کار چی ضروری دی ویی کړی
⇐ د ټیم غړی باید وهڅول شی تر څو پدی پوه شی چی پروژه د یو کس په کوښښ مخکی نه ځی بلکه د ټولو غړو کوښښونو ته ضرورت دی.

⇩

په یو ټیم کی کار کول هغه وخت اغیزمن وی چی د ټیم غړی ځان د ټیم یوه برخه وګڼی نظریات او د ټیم موخی سره شریکی کړی په مناسب ډول افهام او تفهیم وکړی، ګډی ګډی هڅی وکړی او د ټیم کار او خپل کار ته انعکاس ورکړی یو کامیاب ټیم دغه ځانګړنی لری، یو داسی ټیم روحیه چی د باور په اساس وی، احترام متقابل موجود وی، مرسته کوونکی او ملګرتیا پکی وی

په افغانستا ن کي ټولنيز– کلتوري او د وګړو ترمنځ د اړيکو حا لات

دعامي روغتيا وزارت

درواني روغتيا ډ يپا رتمنټ

کابل -۲۰۰۸ – ډله

کابل ډله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کې د افغانستان د اسلامي جمهوریت د عامی روغتیا د وزارت د روانی روغتیا د رئیسي آغلي ډاکتر عالیي تر مشری لاندې د کابل ـ ګروپ – ۲۰۰۸ لاندې غړي د دري کاری ګروپونو لپاره سره کښیناستل او په ګډه یی د دې روزنیز لارښود کتاب په محتویاتو کار وکړ ترڅو د بی پی اچ اس په محتویاتو کی د روانی اجتماعی خدماتو د یو ځای کیدو ملاتړ وکړي.

غړي:

ډاکتر عالیه ابراهیم زی، (MoPH)

ډاکتر سعید عظیمي (MoPH/EU)

ډاکتر امین الله امیری (HOSA)

ډاکتر سید عطاء الله (AKU)

ډاکتر حفیظ الله فیض (HealthNet TPO)

احمد فرهاد حبیب (WfL)

ډاکتر اریس جودی (IAM)

کیرسی جوکیلا (IAM)

انګه میسمهل (MoPH/EU)

ډاکتر صفی الله ندیب (WHO)

سوزنه پاکلر (medica mondial)

ډاکتر فرشته قدیس (HOSA)

حمیرا رسول (mediac mondial)

ډاکتر عبدالوحید سلیم (HOSA)

ډاکتر بشیراحمد سروری (MoPH)

ډاکتر پیټر وینتیوخل (HealthNet TPO)

مریم زرمتی (WLF)

د دی ټولګي مسؤلین: ډاکتر فرشته قدیس، ډاکتر امین الله امیری، انګه میسمهل

سریزه

ددي لپاره چه دخپلو مراجعينو په او ناروغا نو په نه بيليد ونکي رواني روغتيا په مسا يلو پو ه شو نو مونږ با يد د دوي په ټولنزو او کلتوري چا پير يا ل با ندي چيري چه د وي اژوند کوي نظر واچوو او په همدي ډول د چاپيريا ل سره ددوي په غبرگونونو باندي پوه شو.

دلته څر گند ي اړيکي د مهمول روغتيايي حا لت او په ځانگړي ډول د ضرر منونکي گروپ لکه ميرمني او کوچنيا نو اود چا پيريال پوري اړونده فکتورونو لکه دکړو وړو ستونزي ، دوديزو عملونو، کلتوري او د تيرو او روانو جنگونو د پايلو ، تاو تريخوالي او مخ په خرابيدونکي چا پيريا ل تر منځ موجو دي دي .

د يو روحي ټولنيز مشاور او د ډاکتر په صفت مونږ کولاي شو چه د خپل مراجعه کونکو او ناروغانو پدي حا لاتو کي مداخله وکړو ، بلکي مونږ کولاي شو چه دوي سره مرسته وکړو او دي ته يي وهڅو تر څو دوي پخپله هڅه وکړي چه پدي حا لا تو کي مداخله وکړي .

ددغه معلوماتو د مجموعي پر بنسټ په زير بکس کي د پوښتني هدف دادي چه تا سي سره به مرسته وکړي چه تر څو ټولنيز او کلتوري حا لات چه يخپله ورسره په خپل ژوند کي مخ شوي يا ست څر گند کړي . په ډيره پاملرني سره دا ځواب کړي چه دا ژوري ځر گندوني به تاسي سره پدي کي مرسته وکړي چه خپل مراجعه کونکي او ناروغ با ندي ښه پوه شي .

ټولنيز – کلتوري او د وګړو تر منځ اړيکي او حالات

تيرو ۳۰ کلونو جګړو ، بي امنيو او د ژ وند د مخ په خرابيدونکو ستونځواو مسا يلو د هر چا په رواني حالت اغيز کړي ، ډيري وګړي د يو نه يو ډول تاو تريخوالي سره مخ شوي . د کورني دغړو او جايدادونو له لاسه ورکولواو د مهاجرتونو او فقر سبب شوي . هغه وګړي چه افغاننستان ته بيرته راستانه شوي د څو کلونو لپاره د اوسيدو د ارزښتونو په يو بل ډول سيستم کي په ستونزو کي ژوند کوي تر څو چه ددي افغاني کلتوري حا لاتو سره بيا توافق وکړي په ځا نګړي ډول د کليوالو سيمو سره . د بيلګي په ډول د ډيرو کورنيو د مهاجرتونو او دکورنيو دغړو دلاسه ورکو له کبله تاوانونوسره مخ شوي دي .

دري ميلونه افغانان په پاکستان ،ايران او نورو هيوادونو کي ددوي د مهاجرت پر محال د ارزښتو نوله بيلا بيلو سيستمونو سره مخ شوي دی . د مها جرتونو پر مهال د توقعاتو او ذهنيتونو بدليدل کولاي شي چي د ستونځو سبب شي تر هغه چي دغه وګړي د افغان کلتور او دود سره بيا توافق وکړي .

د هيواد د يادونو له لاسه ورکول ، د غربي نړي داغيزي له کبله د مطبوعاتو او نړيوالي ټولني دلاري د ارزښتونو بدلون.د ارزښتونو د بدلون په لړ کي د ښځو او سړو د جنډر رول هم بدلون موندلي دي . ټول دغه مسايل په تلپاتي ډول دشخړو په منځته راتګ کي اغيزه لري. د کلتوري او ټولنيز هويت ما تيدل ، د ژوند په هکله بنستيز غرور ترډي ډير کار نه کوي

(د ارزښتونوبدلون) .

ددي پورته عواملو تر څنګ د طا لبانو درژيم پر محال فقر، تعليم ته نه لاس رسي او نن ورځ دروحي فشار ټولنيز ښه والي لپاره د عواملو محدوديتونه د شديد روحي فشار (distress) سبب شوي .

I. په افغانستان کي روحي او ټولنيز مسايل:

- هر وګړي پدي کي ونده لري او په لويه کچه ټولنيز سيستم پدي کي اغيزه لري .
  - ⇐ټولنه : دوديزه ټولنه –متمدنه ټولنه.
  - ⇐کورني : غټي کورني –ترلي کورني .

کار يا دنده : مهرباني وکړي په دري کسيزو ورو ډلو کي پري بحث و کړي او کوښښ وکړي چه پيداکړي چي څنګه په بيلا بيلو لارو ستاسي ژوند اغيزمن کيږي. فقط په يو بيلګه کي تشريح کړي بي لدي چه تاسي قضاوت وکړي

- هر وګړي متکي دي او اعيزمن کيږي د :
  - ⇐ په خپل اقتصادي حا لت
  - ⇐ په خپل روغتيا يي حالت
  - ⇐ د خپل رواني حالت په خرابوالي
  - ⇐ په خپله شخصي تاريخچي
  - ⇐ خپلي زيرمي

دنده يا کا ر: ايا تاسي د کورني د غړو يا د ملګرويه هکله پداسي يو بيلګي پوهيږي چه په هغه کي دغو فکتورونو يو لوي رول لوبولي وي اويا ددوي ټول ژونديي اغيزمن کړي وي

- دلته د اعراضو هغه لست موجود دي چه ډيري وخت په هغو وګړو کښي موجود وي کوم چي د مرستي په لټه مراجعه کوي :
  - ⇐ ضعف کيدل
  - ⇐ سرخوږ
  - ⇐ بي خوبي
  - ⇐ عصبي کيدل
  - ⇐ نا اميده يا نا هيلي کيدل
  - ⇐ د غصي ځحه ډک تها جمي کيدل
  - ⇐ د بي وسي احساس
  - ⇐ شکي کيدل

> کار يا دنده :
>
> - ايا هغه خلک پيژني چه دداسي حالت سره مخ شوي وي ؟
> - ايا هغه خلک پيژني چه په هغوي کي دغه ډول اعراضو وروسته پرمختګ کړي وي
> - ايا کوم نظر لري که لري ولي؟

- **<u>دخلکو په رنځيدلو کی کولای شی چه کلتور رول ولری :</u>**

۱) دجګړو مستقيمي او غيري مستقيمي اغيزي

۲) کلتوري محد وديتونه

⇐ دزور ودونه ،دښځو او سړيو فردي نه احترام .

۳) قرباني کيدل :

⇐ قرباني کيدل هغه حا لت دي چه په هغه کي يوکس دقرباني کيد و احساس لري. دا ډيري وخت ډير ځرګند نوي . خو ډيري وخت دغه احسا س پدي ډول ليدل کيږي ،چي شخص داسي احسا س لري چه ګويا په راتلونکي کي په خپل ژوند کي کوم ارزښت نه لرم .

⇐ په افغانستان کښي ډير ي وګړي د قرباني کيدو احسا س لري ،په تيروکلونوکي په واقعي ډول دژوند دشرايطو او دټولنيزو محدوديتونو له کبله داسي وا قع شوي دي .

⇐

> **کار يا دنده : مهرباني وکړي پخپلو منځونو کښي په وړو ډلوکي کښيني او داسي يوه بيلګه پيداکړي چيري چه ځوک قرباني شوي وي .**

⇩

په افغانی ټولنه کی ارزښتونه او دود ونه :

ډير کورني کړکيچونه او په همدي ډول د ژوند ستونځمن مسايل کولاي شي چه د بيلا بيلو توقعاتو ،ګتو، دفردي کړو وړو اوټولنيزو مقرراتو او د ټولني يا قبيلوي ارزښتونو سره د ټکر په وجه دغه شخړي وليدل شي او منځ ته را شي.

- د نا امني پدي ډول حالاتو کي يا د بدلون مرحلي(transition) ته په پاملرنه په پخوانيو ډيرو دوديزو او محافظوي ارزښتونو باندي ځرخيري ، ځکه لږ ترلږه دغه ارزښتونه کاريږي او د تير وخت په اړه يو څه پيژندګلوي برابروي .
- ددي لپاره داډيره اړينه ده چه مونږ پدي ارزښتونو بحث وکړو او په شونی ستو نځمنو مسايلو چه زمونږ خلک ورسره مخا مخ دي په ځير سره کتنه وکړو.
- په بله اصطلاح هغه کلتوري ارزښتونه چه کولاي شي د لويو زيرمو په هکله وي په يادولړو ياداچه ددوي بيا پيژندل کولاي شي چه د ژونددمعني په ساتلو کي دهغه شخص لپاره چه رنځيري مرسته وکړي.

دافغانی ټولنی کليدی ټولنيز ارزښتونه :

- هغه ارزښتونه چه په افغاني ټولنه کي ددود او مذهب سره اړيکه لري.
- دوي ليري خپل تاريخ ته ګوري کوم چه دخلکو د فکر او احساس د طرز په تعينولو کي رول لري ،ددوي کوچنيان رالويږي او دغه واقعيت درک کوي.
- په ټولنه کي دډيرو خلکولخواه دا منل شوي او دټولني د موجوده اړتيا و له لاري تعين او پيژندل شوي .

دنده يا کار:

- مهرباني وکړي په افغاني ټولني ته په کتو سره د ارزَښتونو داسي يو لست جوړ کړي چه تاسي پري پوهيږي .
- مهرباني وکړي د مور اوپلار او دخپلي د کورني ارزښتونو يو لست جوړ کړي.
- مهرباني وکړي د خپلوشخصي ارزښتونو يو لست جوړکړي.
- مهرباني وکړي پدغه ارزښتونو بحث وکړي اوسره مقايسه کړي په کوم ځاي کي سره يوشانته دي او په کوم ځا ي کي سره توپير لري.

د ارزښتونو بدلون او دبدلون دمرحلي پرمحال (Transition) :

- دغه دبدلو ن مرحله کيدلاي شي چي دليزبدلون وي يا په ټولنه کي بدلون وي .
- دبيلګي په ډول دډيري دوديزي ټولني بدلون يوي عصري ټولني ته لکه چه مونږيي په اوسني حالاتو کي دافغانستان په ځينو برخو کي وينو.

- دغه دبدلون مرحله کیدلاي شي چه په یوا ځني ژوند یا په کورني ژوند کي وي : واده، دلومړي ماشوم زیږیدل ،دکورني د یوغړي دلاسه ورکول، د غریبي ډیریدل او داسي نور کیداي شي .

کار یا دنده: - ایا تاسي یاستاسي کورني په یوه دوره کي دبدلون دیوي مرحلي سره مخ شوي دي؟ مهرباني وکړي نوم واخلي. - ایاپدغه د وران یا دبدلون ددوري وروسته مو دغه ا رزښتونه بدل کړي دي؟ دبیلګي په ډول دواده یادپلاریاموړکیدو وروسته دنوو مسولیتونو په غا ړه کیدل .

ځیني ارزښتونه په افغانه ټولنه کي چي ټول په هغه کي برخه لري :

- **چه یومذهبي شخص وي:**

⇐ دټولنیزمسولیت احساس (زکات او عشر)
⇐ قوي اوجدي مورال
⇐ دهیلی زیرمی
⇐ دژوند دمطلب او معني برابرول
⇐ دحیا شتون
⇐ دزړورتیا شتون

- **ددرناوي او احترام شتون او درناوی کول نوروته:**

⇐ دلویو کورنیو شتون کوم چه یودبل سره مرسته کوي چیري چه هروګړي مرسته کوي ددوي دژوندي پاتي کیدو لپاره

- **دکورنیومسایلو ساتل په خپلو کورنیو کی : درازساتنی موضوع**

⇐ دکورني درسوایي څخه دفاع کول یا د قانوني پلوه د تعقیب شتون
⇐ دکور یا جایداد څخه دفاع کول
⇐ ښځوته درناوی کول ،دوي ته پاملرنه کول اودوي ته دټولو هغه شیانوبرابرول چه دوي ورته اړی وي .
⇐ دکوچنیانوحقوقو ته درناوی کول اودوي ته دتعلیم فرصت برابرول.
⇐ نوروته درناوی: نورو‌ته درناوی ترڅوتاسي ته درناوی وشي
⇐ مشرانو، ښونکو، مورپلاراو میلمنوته احترام اودهغوي قدرکول
⇐ مشرانوته غوږ نیول بي لدي چه ددوي خبري قطع کړي
⇐ کله چه مشرکوتي ته راننوزي دکشرانوودریدل
⇐ لومړي په مشرانو سلام اچول
⇐ دمشرانوشاته تګ نه داچي دهغوي څخه مخکي لاړشي.

- **میلمه پالنه :**

⇐ میلمنوته درناوي: هرشي چه میلمه ورته اړوي دهغو برابرول
⇐ دمیلمه په مخکي غصه او دمنفي احساس نه څرګندول

⇐ افغانان هیڅکله هم دمیلمه څخه نه غواړي چه دکوره ء لاړشي یاددوي کورته رانشي حتي که دوي ډیرکار هم ولري یا ډیر غریب هم وي : تر دي چه دښمن هم په سمه توګه دپناه غوښتنه وکړي دوي یي ژغورنه کوي

دنده یا کار:

- په هیواد کي هغه کورني ژوند چه ددودیزو ارزښتونو په رڼاکي ژوندکوي اود کا بل هغه ژوند چه په هغه بهرنی عصري ژوند ډیره اغیزه کړي وي تشریح او دواړه سره پرتله کړي .
- دافغانانو دودیزژوند ددوي په ژوندڅه اغیزي کوي؟ یا هغه خلک چه دغربي هیوادونو څخه بیرته خپل هیواد ته راستانه شوي دي؟
- ایا دداسي خلکو په اړوند په بیلګو پوهیږي څوک چه موډرن ژوند لري اودداسي ستونزو سره مخامخ شوي وي؟
- په کوچنیوالي کي ودولو ،په زور ودولو او دهغي په شونی پایلو اولاس ته راوړنو په کوجنیو ډلو کي بحث وکړي.

تبو - Taboo:

Taboo- تبو دا سي یو موضوع ده چه یوکس ددي جراءت نشي کولاي چه دهغي په اړوند دنورو یا په عام محضر کي په هرځاي کي دهغي په هکله خبري وکړي:

دادتیولني په ډیرومهو ا رزښتونو پوري اړه لري . تولنیز کنترول د تبو- taboo په اړه ډیر جدي دي . Taboo په یوه رټل شوي اومنع شوي موضوع پوري اړه لري کومه چي ډیره خطرناکه ده. د تبو- taboo څخه سرغړول ډیر شدید ي او نه خلاصیدونکي پایلي لرلاي شي چي ددیر غټ شرم سبب ګرځي .

دنده : مهرباني وکړي په افغان ټولنه کي د تبو- taboos یولست جوړکړي .

- **<u>په افغان ټولنه کې ډیری تبو taboos د جنسی اړیکو پوری اړه لری (نارینه – ښځینه):</u>**

⇐ دبکارت دلاسه ورکول
⇐ جنسي تیري
⇐ بي پته کیدل
⇐ طلاق
⇐ امیدواري (د بي مړوخه ښځي)
⇐ دخپلوانو سره جنسي اړیکي.
⇐ لواطت

شرم :

شرم د بي احترامي، بدنامي، او سپکوالي يواحسا س دي . داهغه وخت په اتومات ډول راڅرګنديږ کله چه د taboo څخه سرغړونه وشي يا داچي ټولنيز قوانين ،مقررات يا بنسټيز ارزښتونه ديښو لاندي شي . د شرم احساس ځکه راولاړيږي چه شخص دټولني په ارزښِتونو او مقرراتو کي قوي مداخله کوي پدي پوهيږي اوددي تصور هم کوي چه دانورخلک به څه فکر کوي اوڅه به وايي دهغه يا هغي په اړه.

- شرم همدارنګه يوچاته دبل په وسيله هم پيښيداي شي ،په خپلواک ډول هم پيښيداي شي ياداچه ديوکس خپل درک دي ځوک چه د شرم سره مخ کيږي .
- دامشتمل دي په عامه سپکاوي ځکه چه دا دټولني بنسټيز ارزښتونو، مقرراتو، نورمونو، او دکورنيو يا قبيلو ته زيان رسوي .

دنده يا کا ر:

- مهرباني وکړي اه شرم ډکی داسی تجربی چه تا سي دنوروپه اړوند پوهيږي يا داچي خپله ورسره مخ شوي ياست تشريح کړي.
- مهرباني وکړي دځان اودنورو د taboos په هکله فکروکړي او په يادراوړي .اوهمدارنګه مهرباني او پوره دقت وکړي چي څنګه لومړني حالت ته راستانه شوي ياست .

- **<u>دلته ځيني اسبا ب دي چه دشرم سبب ګرځي کوم چه دخلکو د شديد روحي فشار (distress) سبب ګرځي او په پاي کي ممکن دروحي فشار (ستريس) ،ژورخفګان يا دجسمي شکاياتو سبب شي :</u>**
  - ⇐ Taboos ته زيان رسيدل
  - ⇐ فقر
  - ⇐ مذهبي مقرراتو ته زيان رسيدل
  - ⇐ دکلتوري ارزښتونو ديامه غورځول
  - ⇐ په کورني کي له حده زيات محدوديتونه .
  - ⇐ په کورني کي دنورو له خوا درنا وي نه کيدل (په ترتيب سره دښکته څخه پورته درناوي نه کيدل)
  - ⇐ معلوليت
  - ⇐ جنسي تيري کول
  - ⇐ په يوجرمي عمل کي نيول کيدل
  - ⇐ دکنټرول له لاسه ورکول (د بيلګي په ډول په يوه ترضيضي پيښه کي ،په محبس کي ددولتي مقاماتو له لوري د وهلوټکولو لاندي يا دي ته ورته اعراضو له لاري (hyper arousal اعراضو دلاري)
  - ⇐ ددي توان نه درلودل چه يوه دنده په بشپړ ډول ترسره کړي يا دکورني توقعات په ځانګړي ډول د ښځي ماشومانو او د موريلار په وړاندي پوره کړی .

په افغاني ټولنه کې دشرم څرګندول :

- خجالت ویستل ،د سترګو او اوازټیټوالي ، دځاي څخه تیښته ،د بدن راټولول ،لړزه، دخبرو خطا کيدل او دژبې بند ښ .

- یوڅوک په خبروکي ملامتوي لکه ته دشرم څخه په ډکه لاره چلندکوي ، ته کبرجن یي ،دخلکو غزت نفس په بد ډول اغیزمن کوي داهم کيدلاي شي چي واقع شي چي کله دوي کوښښ کوي چي د خپل ژوند ،نظریاتو، غوښتنو په هکله خبري وکړي ځکه چي د کورني مجبوریتونو له کبله چه ده ته به د رناوي ونشي.

شرم ډيري وخت د ناوتريخوالي سبب کيږي داکولاي شي دناهيلي دهڅي په ډول وليدل شي ترڅو چه لومړي طبعي حالت ته راوګرځي

- دبیلګي په ډول : وهل ټکول د ښځو یامعیوبو خلکو اونوردکورني غړي چه په ناسم ډول ښځي په بدل کي ورکړي وي ،په زور واده کول ،کوچینوالي کي ودول .

- نوري بیلګي : کله چه ځوانان یودبل سره په مینه کي ناکام شي نوبیا اکثردوي بل چا ته واده کوي (په زور واده کول) یا حتي تردي چه په ډير خراب ډول پکي یوکس وژل کیږي . په عمومي ډول مونږ کولاي شو چه ووایو دغه د ناوتریخوالي یوعمل دي او ددي لپاره په ناوتريخوالي شروع کوي چه ترڅو دکورني وقار اوعزت وساتل شي .

درناوی :

- د رناوي دعزت سره نیغ په نیغه اړیکه لري، شرم دیو کس عزت زیانمنوي

- دیوشخص عزت متکي دي په :

⇐ تعلیمي سويي
⇐ ټولنیز موقف
⇐ مذهب
⇐ دکلتوري او دوديزو ارزښتونو په مراعتولو
⇐ دکورني ښه شهرت او اعتبار

دنده یا کار:

- په وړوکاري ډلوکي بحث وکړي او د هغه کورنیو یا کسانو بیلګي پیداکړي چيرته چه عزت او شرم دناوتریخوالي دعمل سبب شوي وي .
- مهرباني وکړي لاندي پيښي وارزوي اوڅرګندیي کړي چي کومو ارزښتونو پکي لاس درلود.

لومړی واقعه: یوه کونده چه څلورماشومان لري اوپه ښوونځي کي دصفا کاري په حیث کارکوي ترڅو خپل دغه ماشومانو ته یوه مړي ډوډي پيداکړي ،وروسته دهغي چه دهغه میره مړشو، د کورني نوروغړو نوموړي دخپل دکور دناستي اومراسمو څخه ګوښه کړه ځکه چي ددي دغریبي په وجه شرمیدل .

دوهمه واقعه: یو پلار چه څلورلورګاني دري زامن لري ډير دکورڅخه بهر نه وځي اودټولني څخه په بشپړ ډول ګوښه کیږي . دکور په دننه کي دلته دمیره او ښځي تر منځ ډير جنګونه دي او یوبل پدي وجه ملامتوي چه: یوي لور یي د

ګاونډي د يو هلک سره مينه درلوده .د هلک کورني دجلي کور ته دمرکي لپاره راغلي وو . دانجلي کور په غوڅ ډول دوي ځواب کړي وو بالاخره انجلي دهلک سره دکوره وتښتيده .

دريمه واقعه: يوځوي دکور ديوميلمه څخه پيسي پټي کړي او دکوره وتښتيده . دهلک پلارنوموړي تعقيب او بالاخره يي ونيوو او پيسي يي ميلمه ته بيرته ورکړي . د هلک نيکه دغه قصه نورو خلکوته شروع کړه چه اوس محا ل دهلک دپلار او نيکه ترمنځ شخړي دي .

څلورمه واقعه: په پوځ کي يو پيلوټ د ژور خفګان داعراضو څخه رنځيږي . دطالبانو درژيم پرمحال نوموړي د خپل وراره د واده په مراسمو کي ګډيدو ،طالبان دهغه واده ته داخل شول اوهغه يي ونيوه او با لاخره هغه ء په يوه خلاصه ډاډ سن کي پداسي حالت کي چه دهغه مخ يي په تورومبلايلو تورکړي وو دکابل په واټونو کي وګرځولو ، نوموړي ووهل شو او بند ته ولاړو .

پنځمه واقعه: يوه ځوانه ښځه دواده په لومړي شپه دميره له پلوه پدي طلاقه شوه چه په لومړي جماع کي دهغه څخه وينه رانغله .

II دمذهب او دود ترمنځ اړيکي:

دکومه ځايه چه افغانستان يو اسلامي اودوديز هيواد دي ،خلک بايد ټول اسلامي قوانين او کلتوري ارزښتونه مراعت کړي . خو داهم بايد ذکر شي چه داټول دوديزارزښتونه داسلامي مقرراتو سره سمون نه لري . دافغاني ټولني دځينو ارزښتونو سرچيني چه څه وايي بايد تعقيب يي کړو .

خو ديو مشاور په حيث بايد دکلتوري او اسلامي ارزښتونو ترمنځ توپير وکړاي شي . ځيني وخت داسي کلتوري مقررات چه ډير مناسب هم نه وي اوخلک تري رنځ وړي دوي يي پلی کوی ځکه چي دوي پدي عقيده دي چي دا اسلامي قوانين دي.

<u>په زوره ودول :</u>

- داسلام له نظره هره ځوانه جوړه (هلک او انجلي) څوک چه غواړي سره واده وکړي يودبل سره بايد وګوري اوخبري وکړي بيا تصميم ونيسي چي بيا دوي غواړي چي سره واده وکړي او که نه؟
- اسلام انجلي ته ددي اجازه ورکوي چي خپل نظر او احساسات دخپل واده په اړوند څرګند کړي .
- په ډيره خواشيني سره دا ډير په افغانستان کي نه پلی کيږي : ددي پرځاي انجلي دشرم احساس کوي چه داسړي ددي خوښ ندي يا حتي تر دي چي دهغي په اړوند ددي څخه نظر هم نه اخيستل کيږي .

⇩

ځيني وخت دا ډير ه مرسته کولاي شي چي خپل مراجعه کونکي ته د اختلاف يا توپير په هکله معلومات ورکړي

⇩

ځيني مسايل کوم چي فکر کيږي چي دابه اسلامي وي ډيري يي دوديز مقررات بولي . نوددي لپاره دا ډيره اړينه

ده چي په ډيره پاملرني اودقت سره دوديز و او شرعي مسايلو سره توپير وکړو (د تا وتريخوالي کړه وړه) چي دغه ډول دوديز مسايل داسلام سره اړيکي نه لري .

I. دوديزي ساتل شوي عقيدي:

:Dschinns

Dschinns په هکله داسي عقيده موجوده ده چي دا يو ډير قوي شيطان يا ار واء ده ، کوم چي دغه لغات د انسان سره اړيکه لري خو جسم يي په ربښتيني يا ذاتي ډول وجود نه لري. دوي دبي لوګي اور څخه جوړشوي دي .

- د Dschinns طبعيت ډير زيان رسونکي دي : نوبيا يوکس بايد ډيره پاملرنه وکړي اوددي څخه ځان وژغوري دوي په وران شووکورونو ،اوبو ته نژدي ، په خاکندازونو ، تياروځايونو او هديرو کي اوسيږي .
  - ⇐ دوي فقط په شپه کښي راڅراګنديږي . دغه ډول ځايونو ته په ورتګ سره خلک دخطر او غم احساس د dschinns له کبله کوي يا نوموړي کيداي شي ددوي وجود ته داخل شي .
  - ⇐ تعويذ د dschinns د بدوحملو څخه د خلکو په ژغورلو کي مرسته کوي او په همدي ډول جرمني سکي او فلزات هم مرسته کولاي شي .
  - ⇐ دداسي خطري ځايو څخه د تيريدو پرمحا ل دقرانکريم تلاوت هم مونږ ژغورلاي شي .
- ځيني وخت Dschinns کيدلاي شي چه مرستندويه وي.

⇩

- مونږ کولاي شو چي دسايکالوژي دنظره پدي کتنه وکړو بي لدي چي د دوي د موجوديت په هکله وپوښتي .
- دځينو ناروغانو لپاره dschinns ددي دنده لري شخص خپل نظريات ياافکار څرګند کړي کوم چي دوي نشي کولاي چي په نورمالو حالاتو کي څرګندکړي ځکه چي دوي د taboo يادداسي موضوع پوري اړه چي له چا سره پري بحث نشي کولاي .
- همدارنګه ډيره لړه بي هوښي ددوي کيدلاي شي د projection په شکل راڅرګنده شي لکه پيريان د ناروغ سره خبري کوي .

دواقعي يوه بيلګه :

⇐ يوميرمن چي په خپل کور کي په ډير يو بد حالت کي وه (په زور واده شوي وه ،دخسر له خوا ډيره وهل کيده اودهغي د کورني او ميړه له خوا له هغې څخه ډيره ليرملاتړکيده) د پيريانو سره په خبرو

کولوبیل کړي وه . پیریانو به نوموړي په تکراري ډول ښه ساتله چه هغه ډیره ښه ښځه ده او په راتلونکي کي به هغه ډیر ښه ژوند ولري .

⇐ دامونړ کولاي شي دیوي زیرمي په ډول پوه کړي : هرتن دهغی په کورني کي له هغی سره په بد ډول چلند کوي لاکن د هغه خپل داغیزوتوان د هغه مثبت ذهنیت او عقیدوي غبرګون دپیریانو په هکله دي ځوک چی له هغی ملاترکوي اوبیا وایي چي هغه ډیره ښه ښځه ده .

⇐ هغه همدارنګه پیریان ګوري چي هغي ته په سپینو جامو کي مړي راوړي او دهغي خسر ته قرانکریم راوړي . یقینا هغه به هرومرو دخسر په وړاندی ځوک چي له نوموړي سره په بد ډول چلندکوي قهر او غصه منځته راځي او پرمختګ کوي . لاکن هغه ددي جراءت نشي کولاي چي دا احساسات څرګند کړي .

⇐ پیریان د projection په شکل دا قهر او غصه څرګندوي : دخیال له لاري دهغي خسر به مړشي .

مهمه ده چي دا نوټ کړو :

پدي قضیه کي چیري چي مونږ کولاي شو چي ځیني منطقي اړیکه دناروغ د projection سره وګورو د لیونتوب علامه نده (داعراضو ورته والي سره مقایسه کړي)

پیریانو پوري مربوطې رواني ګډوډي :

- **دری نوعه د پیریانو پوری مربوطی ګډوډی شته دی:**
  ۱) Dschinns –stricken : دپیریانوسره نیغ په نیغه اړیکه دضعف او فلج سبب کیږي
  ۲) دپیریانو دسیوري لاندي راتلل
  ۳) دپیریانو داخلیدل وجودته
- **دپیریانو دسیوري لاندي راتلل دلاندي ستونزو سره اړیکه لري :**
  ۱) دماشومانو دوامداره نارامي او ژړا
  ۲) دکړو وړو بدلون
  ۳) فزیکي ناروغي لکه دمهبل څخه وینه بهیدل
  ۴) بي له کومه دلیله تکراري ناوړه چلند

دمشوري سره اړیکه یاتړاو

- لومړي داډیره د ارزښت وړده چي هغه ځوک چی له رواني ستونځورنځیږي داغداره نشي یا یي په یوځاي کي بندي نشی ځکه چي داددوي دکورني لپاره شرم دي یا داځکه چي ددوي تماس دپیریانو سره خطرناکه دي .
- درغیدو پروسه ددرک اوله مراجعه کوونکی اودهغه دکورنی څخه دملاترپه صورت کی ښه په مخ ځی.

له نظره کیدل :

دسترګو وهل یانظر داسي عقیده ده چي دځینو خلکو دسترګو ښول ډیرخطرناکه پایلي لري او دنورو لپاره ډیري مضري دي .

- ډیري وخت دغه کتنه له قصده او غرض څخه نه وي خو دخلکو جادوګري سترګي دي چي دنورو لپاره بد مرغي را وړي .
- په عمده ډول داداسي فکر وي چي دکیني او نیت بدي سره تړاو لري .
- نظربازي سترګي کولاي شي چي غټان، ماشومان ،ژوي ، او کورونو ته ضرر و رسوي لاکن ډیري وړو او کوچنیانو ته ضرررسوي ځکه چي دوي ستایل کیږي اکثره د پخوانیو بي اولاده ښځو په وسیله . پدي وجه دادبدمرغي سبب کیږي او سترګي یي وهي .
- دموټر ټکر یاغیري واضح فاجعه ، لکه دديوال ویجاړیدل ، غیري متوقع ناروغي اکثر د سترګو وهلو سره تړاو لري .
- دسترګو وهلو په مقابل کښي ژغورل :

⇐ دځینو وچو موادولوګي کول (مانو سپیلني): لوګي د شخص شاوخواته حرکت کوي د هغه چا په شاوخواکي چي کیداي شي چي دسترګو وهلو په اثر اغیزمن شي ، چي په عیني وخت کي ځیني شعرونه او نظمونه هم وایي .
⇐ ملاصاحبان دقرانکریم تلاوت کوي .
⇐ ځیني دم درود کوي .

سیوري کیدل :

سیوري کیدل تل یو بد فال وي او په منفي اغیزو یامعني دلالت کوي .

- داتصادفا ګمان کیږي چي مثبت وي
- دلته په افغانستان کي دري شکله دسیوري شته دي :

۱) پاک سیوري :

⇐ پاک سیوري باور کیږي په هغه چاچي وشي هغه به دښه او عالي ژوند خاوند شي اوپه ژوند کي به ښه اخلاق اونصیب ولري .
⇐ دعامو خلکو په عقیده به داسي یوپرهیزګار شخص دسیوري لاندي ژوند کوي .
⇐ نور بیا وایي دغه ښایسته شخص به دهغي یاهغه دپلار دسیوري لاندي وده کوي . دغه ډول شخص سیوري ګمان کیږي چي مثبت وي .

⇐ دایو تشویش یاهڅونه ده چي ترڅو د پرهیزګاره خلکو سره یوځاي شي .

۲) چټله یا ناپاکه سیوري :

⇐ ناپاکه سیوري دروحاني سیوروسره تړاو لري یا اټکل کیږي چي کولاي شي ووایو چي خلک اغیز من کړي او په بدنامي منجر شي .

⇐ دبیلګي په ډول که یو بد اخلاقه شخص دداسي کور څخه لیدنه وکړي چیري چي یونوي کوچني زیږیدلي وي نودا کوچني به وروسته فزیکي اورواني ستونزي پیداکړي چي بیاوروسته خلک وایي چي پدي کوچني ناپاک سیوري شوي دي .

۳) دپیریانو سیوري (دپیریانو په اړه چیټر وګوري) .

دمشاوري سره تړاو :

- مونږ یقینا دغه عقاید په جدي ډول نیسو .
- بلکي په بل ډول مونږ همدارنګه اړتیا لرو چي په ډیره پاملرنه متوجه شو چي دغه کس خپل توان له لاسه ندي ورکړي چه دهغي یا ځان سره څه ونشي کړاي او ددوي په ژوند کي اغیزه وکړي .
- خطر هغه وخت دي چي کله یوکس دبي وسي احساس اوناتواني احساس وکړي چه دسترکو دوهلو په وجه نه توانیږي چي څه بدل کړي ، یوپه بشپړ ډول په جادو ګرو عقایدو حواله ورکوي چي کیداي شي حالات یا شیان نورهم بد تر کړي .

ډول ډول نورعقاید :

- دښځو په اړه :

⇐ جینکي اوښځي باید لومړي دمور اوپلار بیا د مشر ورور او بیا دنورو ورونو پیروي وکړي
⇐ ښځي ضعیفي دي او ددي توان نه لري چي په ځان پام وکړي
⇐ ښځي دسړیو سره مساوي ندي .
⇐ ښځي دځان سره پدي عقیده دي چي دوي مساوي ندي
⇐ دښځولپاره دضعیفي نښه دهغه حیض دي

- دسړیو په اړه :

⇐ نارینه نه ژاړي

کا ر یا دنده : مهرباني وکړي لومړي په ډیر احتیاط سره مختلف عقاید معلوم کړي ، کوم چي ستا اوستاسي خپل عقاید دي یا ددغه عقایدو په رڼا کي چي تاسي خپله ورسره مخ شوي یاست .

ایا دلته نور داسي عقاید شته کوم چي ستاسي ژوند اغیزمن کوي ؟

دودیزی تداوی:

دودیزه طبیبا ن اکثر ملایان دي . ملایان هغه مقامات دي چې همدارنګه دوي طبيبان هم دي ، هغه د پیریانو په نړي کي د پټو خطراتو او د منفي او مثبت توانونو په هکله نظر اچوي . هغه لومړي ستونځي اورويې بیاعمل کوي .

- لکه څنګه چې خلک په دوي عقیده لري ، هغه ددي توان لري چې دکس خپل د جوړیدو قوه تحریک کړي .
- دلته یوڅوبیلګي لرو :

⇐ یوڅه مواد سوزوي او دهغي د ایروڅخه درمل جوړوي .
⇐ په کاغذ لیکنه کوي او تري تعويز جوړوي او په غاړه کي ور اچوي
⇐ په کاغذ لیکنه کوي او په اوبو کي اچوي او دا پري څښي
⇐ په کاغذ لیکنه کوي او دژبي لاندي یي کیږدي
⇐ پرهیز ول
⇐ قصي : ملا مرغان لري ، هغه چکچکي وهي او مرغان الوځوي بیا هغه وایي وګوره دا دوه لاسونو ته اړتیا لري چې اغیزه وکړي .
⇐ خپل کمربند راخلي او وهي چې پیریان مړه کړي
⇐ د پیریانو سره خبري کوي : ملا ناروغ دکټ دپاسه اچوي ،هغه سترګي پټوي او پیریانو ته وایي چې راشي نوبیاهغه پیریانو سره خبري کوي او وایي که داسړي مو نور پرینښودو زه به تاسي مړه کړم ، ناروغ را اوچتیږي او ښه کیږي .
⇐ پیاز په غاړه کي ور اچوي
⇐ تور تیل راخلي او په کمه اندازه يي ناروغ ته سهار او ماښام ور کوي
⇐ ملا د اوسپني یوه میله راخلي او په اور کي کیږدي او شخص پري سوزوي او بیاورته کاغذ او تو رتیل ورکوي چې پدي زخم یي کیږدي .
⇐ جنسي ضعیفوالي : ملا یوه هګي راخلي او په هغه باندي یو څه سحر امیزه الفاظ وایي او په ناروغ خوروي .

دنده یا کار : مهرباني وکړي هریوبل ته د دودیزو تداویانو په هکله چې تاسي ورسره مخ شوي یاست ووايي او په پورته لست کي یوڅه طریقي چې تاسي ورسره مخ شوي یاست ورزیاتي کړي ، یا دداسي طریقوشاهد وي .

دمشاوري لپاره اړیکه :

ځيني دغه عملي کارونه د ناروغ خپل دجوړیدو قوت او توان توانمندوي ،ځکه چې ناروغ پدي کلکه عقید ه لري او دوباره په ځان اعتماد لاس ته راځي نو دا بیا کار کوي .