د عامې روغتیا وزارت

د وقایوي طب عمومي ریاست

د رواني روغتیا څانګه

د روحي-ټولنیز مشورې بنسټیز خدمتونو عرضه کوونکو نرسانو، قابلو او د ټولنې روغتیایي سوپروایزرانو لپاره د رواني روغتیا معیاري روزنیزه ټولګه

HealthNet TPO

دغه روزنیزه ټولګه د روغتیا شبکې (HealthNet TPO) د موسسې لخوا د اروپایی ټولنې په مالي لګښت په پښتو ژبه ژباړل شوې.

د لوی او ښښونکي خدای (ج) په سپیڅلي نامه

معیاری ګیډۍ

د قابلو، د ټولنی روغتایی سوپروایزرانو او نرسانو لپاره

کوم چی لمړنۍ روانی ټولنیز مشوری خدمتونه په

بنسټیز روغتیایی خدمتونو ګیډی (BPHS) په سطحه په افغانستان کی پلی کوی

وړاندوینه

دډیری خوشحالی ځای دی 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 ساراچی په افغانیستان کی دروغتیا دبرخی مسوله ده او داروپای ټولنی په مالی مرسته وروسته له څوځلی کتنی ترتیب او ژوباړل شوی دی.

یوه ښه خاصه ددی لارښود داده چی په دوایی درملنی سربیره دروانی ټولنیزی مشوری دمداخلو،داړیکوټینګونی، 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 روغتیایی 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 ګډودیو څخه رنځ وړی .ددی ټولو وګړولپاره په پوره ډول روغتیایی خدمات شتون نلری اوشته خدمات هم ټول په درملولاړ 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 به ددی 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 کالو په لړکی لری، اوپه ۲۰۰۵ کال کی یی هغه په لومړی ګام کی راوسته، په هغه پسی روانی روغتیا دروغتونونودروغتیایی خدماتوپه برخه کی ګډون وموندو 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 ددې مجموعی 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 کارکونکی 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

سریزه

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

دا ټولوته څرگنده 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 نه درلود 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 نه وه او ډیر ژردعامی روغتیا دمشرانوپه تکل اوهڅوپه ورستنیوکلونوکی روانی روغتیا ددی 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 ومومی 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 ،ددی تر څنګ دروانی روغتیا آمریت یوائې په درملواودرملنی قناعت ونکړاوډیره هڅی وکړه چی روانی ټولنیزی ستونځی هم پدی کی راونغاړی. چی په ډیری خوښی سره دډیپارټمنټ دنه ستړیکیدونکوهڅواودعامی روغتیا دوزارت دمشرتابه اونورومرستندویوموسسوپه تیره بیا داروپای ټولنی په ملاترسره ددی جوګه شوه ترڅودروانی ټولنیزی مشوری پروسی چی لومړنی اوپرمختللی روانی ټولتیزی مشوری پکی دی پدی ګنه 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 بحثونواو په کاری اوتخنیکی ډلوکی تر ارزونووروسته دا چی په کومه سطحه چاته کوم خدمات وړاندی شی ددی لپاره اړینه وه چی په بیلابیلو سطحو کی لکه ډاکټران، قابلی، ارواپوهان،دټولنی روغتیای نظاره کونکی، اوټولنیز روغتیایی کارکونکی 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 غړودلارښونی 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 ددی 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 دروغتیادشبکی (HealthNet TPO) له موسسی څخه چی په پښتو ژباړه اوطبع کی ډیری هڅی کړی دی مننه اوکورودانی ورته ووایم.

په درناوی

ډاکټر عالیه « ابراهیم زی»

دروانی روغتیا اودمخدروتوکودغوښتنی کمښت دبرخی آمره

دغه معیاری د زده کړی ټولګه شامله ده په لاندی برخو کی:

- ✅د روانی روغتیا پر بنا ټولنیزو روغتیایی ځانګړو خدمتونو سریزه
- ✅اساسی لومړنی مشوره
- ✅د روانی ضررونو پیژندنه
- ✅ټولنیز- دودیز- بین الفردی اړیکی او حالات په افغانستان کی

د رواني روغتيا سريزه
د صحي اساسي خدمتونو په ټولګه کې

د عامې روغتيا د وزارت د رواني روغتيا رياست

کابل ۲۰۰۸ ډله

کابل دله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کې د افغانستان د اسلامي جمهوریت د عامی روغتیا د وزارت د روانی روغتیا د رئیسي آغلي ډاکتر عالیې تر مشری لاندې د کابل ـ ګروپ ـ 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 سلبم (HOSA)

ډاکتر بشیراحمد سروری (MoPH)

ډاکتر پیټر وینتیوخل (HealthNet TPO)

مریم زرمتی (WLF)

د ټولګي مسؤل: ډاکتر سید عظیمی د داکتر پیټر وینتیوخل په مرسته

د مندرجاتو جدول

I. شالید 17
د (BPHS) د روا نی روغتیا برخه په لاندی ډول ده: 17
III.د روان او ځان (جسم) ترمنځ اړیکی: 19
روانی ناروغی 20
I. د روانی ناروغیو لاملونه 21
روانی ناروغی او بشری حقوق 26
د روانی ناروغیو درملنه 27
روانی روغتیا تقویه کول 30
وقایه په روانی روغتیاکی 30
په روانی روغتیا کی ارزونی 31
I. تاریخچه په روانی روغتیا کی 31
روحي ټولنیز مشوره 41
لومړنی مشوره 44
I. د پنځو لمړنیو جلسو جوړښت 44
II. د پنځه لمړنیو ناستو لپاره د مداخلی زغنده تخنیکونه: 46
د افهام او تفهیم مهارتونه 51
زیرمي 54
د معیاری مشوری لپاره مداخلی 58
I. روانی ټولنیز فشار راوړونکی (PSYCHOSCOCIAL STRESSORS) 58
II. روږدیتوب او د توکو ناوړه استعمال: 62
III. جنسی ستونزی: 63
IV. د کورنی تاوتریخوالی په شخړو کی بحرانی مداخلات: 65
IV. د خوب ستونزی: 68
روانی روغتیا (MENTAL HEALTH) 73
I. روانی ټولنیز روغتیا (PSYCHOSOCIAL HEALTH): 73
II. روانی ټولنیز فشارونه (PSYCHOSOCIAL STRESS): 74
III. غیر نورمال سلوک (ABNORMAL BEHAVIOR): 76
IV. روانی ناروغی (MENTAL ILLNESS): 76
V. ستګما او روانی ناروغی یا STIGMA AND MENTAL ILLNESS : 77
VI. روانی روغتیا او د بشر حقوق(MENTAL HEALTH AND HUMAN RIGHTS) 78
VI. د روانی روغتیا ارزیابی (MENTAL HEALTH ASSESSMENT): 79
روانی تاریخچه (PSYCHIATRIC HISTORY) : 80
په بنسټیزه روغتیایی خدماتو مجموعه کی د روانی روغتیا ستونزی (MENTAL HEALTH PROBLEMS IN BPHS) . 83
عامی روانی روغتیا یی ستونزی او ناروغی (COMMON MENTAL HEALTH PROBLEM OR ILLNESS) 83
شدیدی روانی ناروغی (SEVERE MENTAL ILLNESS) : 91
د ماشومتوب د مودی روانی ناروغی 96
د نشه یی توکو د استعمال اړونده ستونزه (SUBSTANCE USE RELATED PROBLEMS) 98
میرګی یا EPILEPSY 101
ځان ته ضرر رسول، ځان وژونکی کړه وړه (SELF HARM, SUICIDAL BEHAVIOR) 103
ناځرګنده یا مبهم جسمی شکایتونه (UNEXPLAINED SOMATIC COMPLIANT) 105
آرامونکی تمرینونه (RELAXATION EXERCISE) 107

په یو ټیم په کی کار کول WORKING IN A TEAM.......... 109
د ماخذونو لست.......... 111
ټولنیز – کلتوري او د وګړو تر منځ اړیکي او حالات.......... 119
I. په افغانستان کي روحي او ټولنیز مسایل: 119
IIدمذهب او دود ترمنځ اړیکي:.......... 125
I. دودیزي ساتل شوي عقیدي: 126

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

I. شالید:

روحي ټولنیزې ستونځې او رواني ناروغي په افغانی ټولنه کی ډیری شونی دی. تر ۵۰٪ څخه ډیر خلک کیدلی شي 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 زرهاوُ 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 څارنو روغتیایې کارکوونکی وروزل شي، دوی کولی شی چې ډیرو اخته کسانو ته خدمات وړاندی کړی. ډیر په رواني ناروغیو اخته کسان ، لمړنیو روغتیایې مراقبتونوته مخه کوی.

ددی لپاره چې دروانی روغتیایې خدماتو اړتیاوته مو دهیواد په سطحه ځواب ویلي 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 نشهَ تو کو اخته کیدایشی.
- ۳/۱ ددی 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) چې 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 چې 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. روانی ټولنیز ی ستونځی:

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

<u>عامی روانی ټولنیز ی ستونځی:</u>

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

روانی ټولنیز ی ستونځی ناڅاپه پیل کیدلی او دوام کولی شی، په هرصورت کی، هغه روانی 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.

روانی ټولنیز ی ستونځی دروانی ناروغی برخه کیدشی یا دناروغی دپیل سبب کیدیشی. هرهغه څوک چي دستونځی سره دمقا بلی وړتیاوی زده کړی کولی شی د روانی ټولنیزو ستونځو اغیزی کمی کړی. **روانی ټولنیزفشارونه** دروانی ناروغیو لکه schizophrenia, anxiety disorders, او depression په پیل اوپرمختګ کی دپام وړ رول لری.د روانی 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 روانی ټولنیز(اقدامات) فعالیتونه اومشوری هغه ښی وسیلی او لاری چاری دی چی روانی روغتیا او روانی ټولنیزه روغتیا کی مرسته کوی.

<u>په افغانی 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 مونږته جلامخونه څرګندوی، ځکه چي مونږ ددوی 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 کیدی 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 دنښو دښه والی سبب کیږی.

رواني ناروغی

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

<u>هغه وخت یو کس ته په روانی ډول نورمال ویلی شو چئ:</u>

- 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 اوديوبل 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.

<u>د نورمالو او غیر نورمالو کړووړو ترمنځ توپیر کولو لپاره لاندی ټکی اړین دی:</u>

- **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.
- **دنښواغیزی:** 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 څرګندوی اوداغیزمنی شو ی برخی په موقعیت پوری اړه لری.

<u>د روغتیادنړیوالی اداره په بنسټ روانی ناروغی:</u>

- 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.

ددی مطلب دادی چی هر څوک چي روانی ناروغی لری هغوی دروانی فشارونو، غصی، کورنی مسو ّ 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 چی روانی ناروغان د تبعض او تعصب سره مخا مخ کییږی. دا اړینه ده چي روانی ناروغی د ضعیفی یا ناکامی نښه نده، او باید پدی باندی شرم ونکړو. ټو ل روغتیایی کارکوونکی باید دداډول کړو وړو په وړاندی بیداره اوسیږی.

I. د روانی ناروغیو لاملونه:

دروانی ناروغیو خطری فکتورونه په لویانو کی:

بیولوژیکی فکتورونه:

- ارثی
- دواملرونکی اوسختی انتانی ناروغی
- خوارځواکی
- دمغز و زخمونه او ضربه
- دزیږیدنی نه مخکی آفات او ضربی
- مخدرات او الکول
- میتابولیکی او ءیندوکراین اختلالات

روانی ټولنیز فکتورونه:

- دتعامل کولو دمهارتونو کموالی
- ټیټ عزت دنفس
- ترضیضی تجربی
- په ژوند کی توپیرونه
- دماشومتوب تجربی

ټو لنیز فکتورونه:

- دژوندانه پیښی لکه: ددندی له لاسه ورکول، ټکر یا تصا دمات ،مال او دکورنی دغړو له لاسه ورکول
- ټو لنیز بدلونونه، مهاجرتونه، بیځایه کیدل، ټاټوبی پریښودل ،غربت، بیسوادی، بی امنیتی، زورزیاتی ، جنسی بی عدالتی او دوامداره جنجالونه.

II. دروانی ناروغیو نښې او نښانې:

1. بدلون په روانی حرکی کارونوکی:

- بیقراری دویری او ژور خپګان او نوروفزیکی نارامتیا یو حالت دی.
- ډیرزیات فعالیت داسې یو حالت دی چې په هغه کی له حد نه ډیر فزیکی فعالیتونه شتون ولری اود پام کولو له ستو نځو سره یوځای وی لکه دماشومانوګډوډی.
- هیجانی کیدل(تاوتریخوالی) یو سخت شکل د فزیکی فعالیت دی چې معمولاً په psychosis e.g. mania, acute psychosis, schizophrenia. لیدل کیږی.
- روانی حرکی تاخر یا(حرکی کراری) په شدید ژورخفګان depression کی چې نورمال فزیکی فعالیتونه کراریږی لیدل کیږی. او په شدید شکل کی لکه catatonia ډیری فعالیتونه په بشپړه توګه لمنځه ځی لکه خوراک کول، ګرځیدل، تاویدل او داسی نور.
- Akathisia سخته نارامی ده چې د antipsychotics درملوداستعمال له کبله راپیداکیږی.
- Tics غیر نورمال غیر ارادی حرکات دی لکه. سترګی رپول، او داسی نور
- Dystonia دسایکوسیز ضد درملو شدید جانبی عوارض دی چې 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 ځانکړو الفاظوتکرارولو، دکارونو تکرارولو ، ترتیبولو، بیابیا لمس کولواو لاس وهلو، بیا بیا لمونځ کولو څخه.

2. په خبرو کی بدلون: دروانی ناروغیو په لړ کی په خبرو کی بدلون رامنځته کیږی، ځینی په لاندی ډول دی:

- ډیری زیاتی خبری کول لکه په مانیا ناروغانوکی.
- دخبرو فشار: کس په سرعت سره خبری کوی او دخبرولړی نشی کنترولولی
- دخبرو فقر: دخبرومنځ پانګه 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. په افکاروکی بدلونونه:

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

عام هذیانات پدی ډول دی:

- ښارل او ځورونه:کس ځانته تهدید احسا سوی لکه داسی چې څوکئ ښاری یا غواړی چې 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 ګڼی او فکرکوی چې ځانګړی قدرت لری،چی کولی شی له نورو سره مرسته وکړی، لکه ولسمشر ته صلا کار کیدل
- دپیریانوپه مرسته کنترول اوتسخیریدل یا دکمپیوټراوپردیو له خوادمعلوماتوبهرکیدنه دهغه مغزوڅخه.

- وسوسه: متکرر، ثابت، نابللی افکار یا تصاویر دی چی د شدیدی ویری سبب کیږی. دوسواس څو بیلګی: له ککړیدلو ویره، دخوړیدلو ویره، ډیرشک،دنظم او ترتیب تشویش،ددی ویره چي یو کار به سمه توګه نه تر سره کیږی، او داسی نور.

4. بدلون په حواسو یا درک کی:

- برسام (hallucination) : دغیرنورمالوځیزونودرک کول چی بهرنی شتون نلری،دپنځګونوحواسوله 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 سترګولیدل دورځی په رڼا کی
  - Gustatory: دخوند غلط احساس
  - Olfactory: د بوی غلط احساس لکه دسو ی غوښی، شمه
  - Somatic: غلط احساس د پروسی یا پیښووځخه 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 دشیانوګرځیدل.

- **Depersonalization**: داسی احساس کول چي 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، سایکوزس 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. په عو اطفو کی بدلون:

- 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. په درکی دندوکی بدلون:

- 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. په بیداری کی بدلون:

_بیداره اوسیدل په دی معنی ده چي کس ویښ دی او دخپل چاپریال 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. په خوب کی بدلون:

- 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 ځرګنده 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. په جنسی فعالیتونوکی بدلون:

- بدلون په جنسی کړنوکی د روانی ناروغیو لکه ژور خپګان یا د خپګان پروړاندی د درملو دکارونی له کبله. عام بدلونونه په سړو کی دجنسی غوښتنو کموالی، نقص په نعوظی فعا لیت او مخکی تروخته انزال کید لوکی دی. له بله پلوه په ښځو او نارینه و کی ځانګړی نارواغی شته دی.

10. په نشهٔ توکیو کی بدلون:

- ډیربدلونونه پیښیدلی شی د دپورتنیو ذکر شویوبدلونونوپه ګډون .
- ځانګړی بدلونونه په نشهٔ توکیو کی په لاندی ډول تشریح شوی دی:
    - مضر استعمال: دهغونشیی توکوڅخه کاراخیستنه اودهغوخپریدنه چي روغتیا ته تاوان رسوی.
    - خطرناک استعمال: دنشی توکوکارونه اوخپریدنه چی له خطره ډکی پایلی لری.
    - مسمومیت: داسی یو حالت دی چي دنشی توکیو داستعما ل په پایله کی را منځته کیږی ،او د هوښیارتیا، درک، احساس، عاطفی، کړو وړ او یا نورو روانی فزیولوژیکو دندو کی ګډوډی را منځته کوی. دګډوډیو اغیزی په حادو فارمکالوژیکی اوزدکړی شوی ګډوډی چي په نشی توکو پوری اړه لری چی دوخت په تیریدو یا په درملنی سره لمنځه ځی خوپه استثنا د هغو حالاتو چي انساجو ته پکي تاوان رسیدلی وی اویاهم اختلا طات رامنځته شوی وی .
    - ناوړه استعمال:دپام وړګډوډی یا تنګسیاه:
        - په کور، دنده اوښوونځی کی په خپله دنده ترسره کولو کی پا تی راتلل.
        - په خطرناکو فزیکی حالاتوکی د نشی توکوتل کارونه
        - قانونی پرله پسی ستونځی دموادو یا تو کو په کارونه کی
        - دخپل منځی ستونځو سره سره دنشیء توکواستعمال
    - غوښتنه (Craving):غوښتنه دنشی توکوکارونه دمخکنی تجربه شوی اغیزی لپاره ده.دا غوښتنه کیدلی شی په مجبوریت بدله شی اوبهرنیواودننه نښوپه شتون کی ډیری وموممی په تیره بیا په هغو وخت کی چی نشی توکوته په آسانه لاسرسی شتون ولری.دا حالت دغوښتنی دډیردنی اودنشی توکودلتون څخه پیژندل کیدلی شی.
    - زغمل (Tolerance) : دپرلپسی کارونی له کبله دغوښتنی وړاغیزی کموالی.
    - نشه پرینښودنه Withdrawal: دیوی لړی غیرعادی کړووړو، دروانی او درکی بدلونونوسبب کیږی، کله چی په وینه یا انساجو کی دنتو کو غلظت کمیږی په یوکس کی چاچي په دوامداره ډول نشه کړی وی داحالت رامنځته کیږی.

- o Dependence یا اعتیاد: دیوه ټولګه درکی، سلوکی او فزیولوژیکی نښو څخه عبارت دی چې کس د شته ستونځو سره سره هم نشی ته دوام ورکوی.

III. بد نامی (Stigma) او روانی ناروغی:

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

ستګما په لاندی ډول ښه پیژندلی شو:

- له نظره غورځونه
- وړاندوینه
- توپیرونه

همدارنګه ستګما دی شرم، سپکاوی او نه منلو نښانی دی کومی چې ددی سبب کیږی چې کس په ټولنه کی ونمنل شی،او د تعصب، او دهغه دی رټلو او منزوی کیدلو سبب له ټولنی څخه کیږی.دځینوروانی ناروغانوتجربی دومره دردونکی دی چې هغوی دژوند دډیرو اړینوکارونوترسره کونه هم پریږدی ،دبیلګی په توګه ځینی دکار لپاره وړاندیز نکوی ،یا دنویو اړیکودجوړونی لپاره هڅه نکوی اودا هر څه دا په ګوته کوی چې دوی دډیر شرم اوسر ټیټی احساس کوی.

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

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 ونډه چې روانی ناروغی لری په ټولنه کی باید وستایل شی
7. په خلکو باندی له نښی 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 چي باید ترلاسهً کړی ورته نه ورکوله کیږی.

<u>دبشری تیریو یو څو عامی بیلګی:</u>

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

<u>ځینی نوښتونه چی څنګه کولی شو دبشری تیریو مخه ونیسو:</u>

- 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 چي دبشری حقوق ملاتړکوی

<u>روغتیایی کارکوونکی باید:</u>

- 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 روانی ناروغیو درملنه

ډیری خلک چې روانی ناروغی لری دمسلکی مرستی دترلاسه کولو هڅه نه کوی. هغه خلک چې شدیدی روانی 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 روانی ناروغی په افغانستان کی غټه ستونځه اوګواښ جوړوی.سره له دی چي روانی ناروغی وژونکی ندی خو ستر او اوږدمحاله معیوبه ونکی دی.په بیلا بیلو روانی ناروغیو کی: depressionتر ټولو ستر سبب د مخکی تروخت مړینی، معیوبیت، ناروغی او وتپی کیدل دی. ددی سره سره هغه څوک چي روانی 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 روانی ناروغی هم باید لکه د فزیکی ناروغیو پشان وګڼل شی. دروانی 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 درملنې په هکله لری، کم ترکمه په ۵۰٪ واقعاتو کی دوایی مرسته نشی کولی.درمل دناروغی اعراض کموی یایی آراموی خو روانی 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 ددی سبب کیږی چي ناروغان درمل پریږدی. له بله پلوه ځینی درمل اعتیاد پیداکوی. تقریبا ټول درمل باید اومیندوارو میرمنوته ورنکړل شی.

عام psychiatric درمل چي دعامې روغتیاوزارت په لیست کی شتون لری:

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

د روانی ناروغیو په هکله عمومی لارښوونی:

- 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 کرارهٔ 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. **روانی ټولنیزه درملنه:**

ډیر خلک چي دویری او ژور خپګان په ناروغی اخته وی په روانی درملنه ښه کیږی. ډول ډول روانی ټو لنیزی درملنی شته چي ډیری په درملنه کی بریالی ثابتی شوی دی. په هغه خلکو کی چي روانی ناروغیو سره لاس او ګریوان دی،

ارواح پوهان او مشاورین دد ی لپاره تربیه شو ی چې دهغو خلکو سره مرسته وکړی چې رواني ناروغي او رواني ټو لنیز ی ستونځی لری. ددی لپاره چې ښه له ځانه خبر شی او وکولی شی په خپلو ستونځو لاسبری پیدا کړی ،رواني ټولنیزی 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 ورځخه ګټه اخیستله کیږی حتی په سختوناروغیو کی چې کله درملو په مرسته یی نښی کراری شی.
په رواني ټولنیز ه درملنه به په بشپړ ډول په بله برخه کی خبری وشی.

3. دودیزی 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 ددی درملنو سره پیژندګلوی ولری.

ځینی دودیزه چاری او درملنی په افغاني ټولنه 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 چې 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 ځایونوځخه 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 ددوی 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 کي • 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 • درملنه • لیږل یا استول • په ټیم کی کارکول • اسناد ساتل یا ثبتول	• 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

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 پانکه 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.

<u>ځینی کارونه چې روانی روغتیا تقویه کوی:</u>

- 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: دژوندوړتیاوی، 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 روغتیا کی

د کلونوپه ترڅ کی روانی روغتیا یواځی په روانی ناروغیو باندی پاملرنه درلوده، ددی 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 بسټیزه 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.

<u>دروانی ناروغیو پایلی په لویانو کی:</u>

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

<u>په روانی روغتیا کی دری ډوله مخنیو ی شته چې په ټولوکی پوهاوی ډیرمرستندوی ده:</u>

1. لمړنی مخنیوی: موخه یی 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 یی د روانی ناروغیو په وخت پیژندنه او درملنه ده، لکه دروغتیای کلینیکونو بنسټ ایښودل، دروانی روغتیا مدغمول په PHC کی، دروانی روغتیا وارډ په عمومی روغتونونوکی جوړول، دروانی روغتیا دخدماتوشتون په کلیو او بانډوکی.

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

په روانی روغتیا کی ارزونی

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 دپامور 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.

<u>یوه بشپړه ارزونه لاندی برخی لری:</u>

- 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) دډاکټر لخوا ترسره کیږی ددی 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 کونکی په ګډون، او له ځانه تاوتریخوالی نه څرګندوی ډیرناروغان له ځانه تاوتریخوالی نه څرګندوی.

<u>د پیژندلو په اړه معلومات:</u>

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

<u>د ناروغ اوسنی ستونځه (The presenting complaint):</u>

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 تغیریږی؟
- داعراضو وخامت ، دهغو سیر او دهغو اغیزی په کار او اړیکو اوهمدارنګه فزیکی بدلونونه په اشتها، خوب او جنسی غوښتنوکی.
- پخوانی حملی، درملنه،نیته، 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 ددی 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 یاداښت 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 اړین د نشه یی توکوکارونه. ټول ناروغان نشیی توکی نه کاروی، که کارویی نو لاندی معلومات باید ترلاسه شی:

- اندازه ، وخت او داستعمال طريقه
- Tolerance: ډیرونکی اندازه چې عینی اغیزه ترلاسه کړی
- دنشی دپریښودلو اعراض
- د نشهٍ توکو په کمولو کی نا کامه هڅی
- دناوړه استعمال لوحه: ډیره اندازه استعمال، وخت چې په ترلاسه کولو او استعمال کی مصرفیږی او هغه وخت چې دهغی دتاثیراتو څخه راوځی
- اختلاطا ت یا Complications: فزیکی لکه: دپوستکی انتانات دستنی په وجه، روانی(لکه ژور خپګان) ټولنیز اونور.
- ناوسی : ددندی له لاسه ورکول، قانونی ستونځی لکه: دفشار لاندی دګاډی چلول پداسی حال کی چی دنشی توکوتر اغیزی لاندی وی، دپولیسو لخوا نیونه، ټولنیزه(لکه: ماشومانوته پام نه کول، دمیرمنی اوخاوند تر منځ ستونځی)

<u>کورنی روانی تاریخچه:</u>

کورنی تاریخچی یاداشت کړی او وګوری چې په خپلوانو کیئ څوک روانی ستونځی لری. دکس داړیکو په اړه چی دکورنی ا ونورو غړو سره لری پو ښتنه وکړی. چې دا اکثرا داړیکوپه ډول اغیزه کوی. دکورنی دغړو دغبرګون پوښتنه وکړی او دهغوی مرسته اوملاتړلدی کس سره وڅیری. که کیدلی شی دهغه دکورنی له نورو غړو سره وګوری اوله هغوی سره ددی ستونځی او درملنی په اړه خبری وکړی.

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

دروانی حالت معاینه دمعلوماتو راټولول دی ترڅو په تشخیص او درملنه کی مرسته وشی.

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

- ظاهری بڼه او کړه وړه: ظاهری بڼه، کړه وړه، دډاکټراوحالاتو سره دمخامخ کیدلو رویه
- خبری: دغږلوړوالی کچه، سرعت، دمعلومات کچه، ګډوډی په ژبه او معنی کی.
- خلق او عاطفه: خلق (لکه: ژورخپګان، مشکوک، ډیر خوشحاله) عاطفه: (لکه:محدودشوی، اواره، نامناسبه)
- فکری منځپانګه: غلط افکار، دځان وژنی افکارو کچه ، فکراودتولیدسرعت، د نظریو تداوم
- درک: خیالی تصور، او نوری درکی ګډوډ ی
- دپیژندنی دندی: دکس د هوښیاری یا پوهاوی کچه دشته ستونځی په وړاندی.
- حافظه(فوری، نږدی او لری) خوا یا طرف پیژندنه (وخت، ځای، او کس) او فکری تمرکز
- له خپل حالته خبریدنه یا Insight: دکس دخبرتیا کچه له خپلی ستونځی څخه

III. د روانی ګډوډیو ډولونه:

روانی ناروغی په عام ډول دهغی ټولنی دکلتو ر ترژوری اغیزی لاندی وی چی ناروغ پکی اوسیږی. دروانی ناروغیوډلی په هغه نښو پوری اړه لری چې هغه کس یئ تجربه کوی او دناروغی په کلینیکی لوحی پوری اړه لری، لکه دنا هیلی توب احساس یا دغلطو افکا رو لرل. ځینی روانی ناروغی ورته نښی او کلینیکی لوحی لری خو دلاملونو له نظره یوله بل سره ډیر توپیر لری. د روانی ناروغیو ډله جوړونه توپیر کوی، عامه کارونکی ډله جوړونکی د ICD-10 چې دروغتیا نړیواله اداری لخو استعمالیږی او DSM-IV-TR چې دامریکایی سایکایتری ټولنی لخوا استعمالیږی جوړی شوی دی.

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

1. عامې رواني ناروغی:

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

2. سختې یا شدیدې رواني ناروغی:

- Acute psychosis
- Schizophrenia
- Mania

3. دماشومتوب ناروغی: ذهني وروسته پاتې والی
4. دنشه یي توکو ناوړه استعمال او اعتیاد
5. Unexplained somatic complaints
6. ځان خوږونه یا Self harm
7. میرګی (عصبي ناروغی)

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 حملوی ډول دنورمالو دورو سره په منځ کې. میرګی سره لدې چې رواني ناروغي نده، خودلته پرې بحث کیږي ځکه چې عام خلک یې رواني ناروغي بولي.

لومړنی اساسی مشوره

د عامی روغتیا وزارت، د رواني روغتیا څانګه
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 ــ ۲۰۰۸ لاندې غړي د درې د 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 سعید 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: انګه مسمهل
د ساره ایوخی، ډاکټر سید عظیمی، ډاکټر امین الله امیری، داکتر فرشته قدیس، احمد فرهاد حبیب، سوزانا پاکلار، حمیرا رسولی او ډاکټر پیټر وینتیوخل په مرسته

وړاندوینه

لمړی مرحله د روانی مشوری عبارت ده له لمړنی اړیکی د مراجعه کوونکی او د مشارو سره په دی منظور تر څو ستونزی په ښه ډول درک او د نوموړو ستونزو څخه د خلاصون لپاره د حل لاری چاری ومومی او داسی احساس پیدا کړی تر څو په راتلونکی ژوند یی تاثیر وکړی تر څو په ښه ډول خپل ژوند ته ادامه ورکړی.

په پایله کی اصلی هدف د تریننګ د موادو څخه مرسته او رهنمایی کول هغه روغتیایی کارکونکو ته چی نومړی خدمات پلی کوی.

هوسا او سالم ژوند زمونږ د ټولو هیله ده. پرسیر پر ستونزو او سختیو چی په اخرو دری لیسزو کی د افغانستان خلکولیدلی د هغه سره یی مقابله کړی چی د نومړی څخه انکار کول ډیر مشکله ده. د روانی مشاوره هدف د هغه خلکو سره چی د ژورخپګان مختلف علایم لری یا ناځرګنده جسمی دردونو او د نورو روانی ستونزو څخه کړیږی مرسته کول دی:

- د ښه روابطو د وړتیا په منظور
- د شخړو د حل د وړتیا په منظور
- د خپل ځان او اطرافو د منابعو څخه استفاده کول
- د هدفمنده ژوند کول

روانی مشاوره د متاثره شوی خلکو د منابع د تشخیص او کشف، کورنی او ټولنی ملاتړ کی مهم رول لوبوی.

روحي ټولنيز مشوره

د روحي ټولنيزې مشورې موخه د هغه موکلينوسره مرسته کول دی کوم چې د مرستې غوښتلو لپاره راځي. ترڅو رواني ټولنيز حالت ښه والي بيا تجربه کړي:

- دښنو اړيکو دلرلو وړتيا ولري
- د ستونزو د حلولو وړتيا ولري
- د خپل او د خپل چاپيريال د زيرمو څخه په ښه توګه استفاده وکړي
- د موخې سره ژوند وکړي

الف. نن سبا په افغانستان کی خلک ځانونه بی کاره او ناتوانه محسوسوی. دوی ځانونه قربانيان ګڼی او دا احساس لري چې دوی خپل ژوند کي هيڅ اعتبار نلری.

ب. په يو قرباني شوی حالات کي، شخص هر څه سره چی مخ شی قبلوی يی

ج. اکثره افغانان د ټولنيزو او رواجی محدوديتونو او د ځينو واقعاتو لکه جنګ، حملی، مهاجرتونه او ددوی د تاثيراتو له کبله ځانونه قربانيان ګڼی.

د قرباني کيدو په درشل کې لاندې فکتورونه مهم رول لوبوی:

- ټولنيز فکتورونه (مذهب، ارزښتونه، سياست، جنګ، دکتاتوری او نور
- زده کوونکي طبيعتونه (learned behavior):هغه کړه وړه چې پخوا يی زده کړی وی
- اقليمی فکتورونه

- خلک په مختلفو سياسی حالاتو کی د ژوند کولو له کبله مثلا وظايف، مدنی جنګ، حملات، مهاجرتونه او ددوی د تاثيراتو له کبله ځانونه قربانيان بولی
- بل اړوند مثال د افغانی ميرمنو حالات کيدای شی، د مذهب او رواجونو له کبله دوی بايد زيات منبونکی اوسی او حتی تاوتريخوالی تحمل کړی د يو زده کوونکی سلوک په شکل.

⇓

- روانی تولنيزه مشوره هغه خلکو ته چی ځانونه قربانيان ګڼی د هغوی وړتياو سره بيا اړيکه ورکوی او پدی شکل هغوی ته ددی وړتيا وربښی ترڅو پخپل ژوند کی فعالانه برخه واخلی
- روانی تولنيزه مشوره برسيره پردی د خلکو سره کوم چی ځانونه د مختلفو دلايلو له کبله جلا ګڼی، مرسته کوی ترڅو د خپلو کورنيو او ملګرو سره بيا يوځای شی
- روانی تولنيزه مشوره د جسمی خفګان او نورو اعراضو اړيکه د اصلی مشکل سره پيدا کوی اود ممکنه اسبابو او د حل لارو چارو په پيدا کولو کی مرسته کوی ترڅو مشکل حل شی
- روانی تولنيزه مشوره د شخص د زيرمو په لټولو کی مرسته کوی چی لدی ځايه بيا اشخاص د خپلو قوی وړتياوو سره اړيکه پيدا کوی
- روانی تولنيزه مشوره د هغو خلکو سره مرسته کوی کوم چی د خپلو مشکلو حالاتو او يا نورو بين الفردی جنجالونو لپاره د حل لاری نشی پيدا کولای

د مشورې اجرا کول:

په روانی ټولنيزمشاوه کی يو رسمی اړيکه د مشاور او موکل ترمنځ جوړيږی، دغه اړيکه د مشاور د مختلفو مهارتونو پواسطه منځ ته راځی او مختلف اساسات تعقيبوی. درملنه موکل او مشاور کوښښ کوی چی يو ښه او مرستندويه لار د موکل د مشکل لپاره پيدا کړی. دغه پروسه بايد د قضاوت کوونکی مشورو او برسيره پردی د مريض نه د ځان په ښودلو نه پاک وی. دلته مقصد دادی چی د موکل سره مرسته وشی چی څنګه د خپلو ستونزو سره په ښه او مثبته توګه برخورد وکړی

- مشوره يو داسی پروسه ده په کوم کی چی مشاور او موکل په يو بل عقيدوی او مرستندويه رسمی اړيکه جوړوی

- مشاور او موکل غواړي په داخلي حقايقو او د موکل په ستونزي پوه شي. دوی غواړي چې پيدا کړي چې موکل د خپل حالت د ښه کيدو لپاره څه کولای شي، ترڅو پخپل ژوند کی په فعالانه توګه برخه واخلی
- د مشوری په پروسه کی موکل دا زده کوی چې څنګه د خپلو زيرمو سره اړيکه پيدا کړي او خپل وړتياوی تقويه کوی چې څنګه د خپل ژوند په اړه مسوليت واخلی او عمل پری وکړی.(د قربانی کيدو حالت نه وتل)
- د مشوری په پروسه کی موکل دا زده کوی چې څنګه مداخله وکړی او مشکلات حل کړی او څنګه يو ښه اړيکه قايمه کړی
- د مشوری په پروسه کی موکل دا زده کوی چې دی پخپل ژوند کی بيا برخه لرلای شی او کولای شی چې هغه ته د خپلو ارزښتونو په بنا باندی تغير ورکړی (د coherence احساس پيدا کول)
- د مشوری په پروسه کی موکل کوښښ کوی چې ټول هغه څه چې ديته واقع شوی قبول کړی او ددی وړتيا پيدا کوی چې هغه پخپل بيوګرافی کی شامل کړی (ترومانيک واقعات)
- روانی ټولنيز مشاور د کورنی او د کورنی د غړو په همکاری کوښښ کوی
- په روانی ټولنيزه مشوره کی مونږ د موکل ارزښتونه لټوو او د هغوی سره پری خبری کوو، بيا د هغو ارزښتونو په اساس کولای شو چې عمل وکړو. دغه ټکی بالاخره په افغانستان کی مهم دی ځکه چه خلک اکثرا د خپلو ارزښتونو په ضد عمل کوی او غرور ته صدمه رسوی

لمړنی ګامونه:

موکل بايد پدی پوه شي چې داسی کومه دقيقه لاره د هغه د ستونزو د حل لپاره نشته او نه کوم جادويي امسا يا حيرانوونکی ګولی وجود لری چې دا حالت سمدلاسه ښه کړی.

- لمړنی ګامونه عبارت دی له:

١) د ستونزو په اړوند د پوهاوی لوړول او موکل پدی پوهول چې ددوی اکثره اعراض د غير نورمال حالت په وړاندی نورمال غبرګونونه دی.

٢) موکل بايد پدی پوه شی چې درمل د روانی ټولنيز ستونزو د حل لپاره مرسته نه کوی. که چيری يو شخص ته د خپل ژوند د مختلفو ستونزو د کبله سردردی پيدا کيږی نو درمل يوازی اعراض ښه کوی نه د ستونزی سبب. (ګولی د دفعتا لپاره يو شخص ته چې د مشکلو حالاتو سره مخ شوی وی نه بنديږی)

ولی روانی تولنيز مشوره ګټوری دی؟

په مشوره کی انسانی اړيکه د موکل او مشارو ترمنځ بهترين فکتور دی، مونږ ټول د هغه څه په اړوند چې زمونږ په ژوند کی واقع کيږی او څه مو چې تجربه کړی وی شاهدان يو. د مشاور ليوالتيا (empathy) مرسته کوی چې د موکل شخصی احساساتو سره اړيکه پيدا کړی. دا موکل يقيني کوی چې کوم څه چې پری واقع شوی حقيقت لری.

اکثره موکلين چې زمونږ مرکزونو ته راځی د ټولنيز او کورنی تجريد ستونزی لری. دوی نه غواړي چې د کورنی نور خلک د خپلو ستونزو په اړوند خبر کړی. د غه تجارب اکثره د شرم د احساساتو سره اړيکه لری. په ډيرو شديدو حالاتو کی دکنترول دلاسه ورکولو ويره هم موجود وی.

مونږ ټول د يوازی کيدو او تجريد په احساس پوهيږو. په ځينو جادويي حالاتو کی د جلاوالی ديوال غورځيږی او په مشوره کی ددغه حالاتو په اړوند څيړنه کيږی: بيا نو موکل خپل ځان کی توانايی او امکانات محسوسوی.

د روانی ټولنيزی مشوری موخی

- د خوندی درک ورکول
- آرام کول د سړی
- ملاتړ
- د اوريدو لپاره وخت ورکول
- په احتياط پوښتنه کول

- پرته د ویرې نه د ستونزو په ګوته کول
- د زیرمو لټون
- ټولنیز اړیکو فعالول
- په ګډه د یو نوي لارې پیدا کول

⇓

- خلک د رواني ټولنیزو ستونزو سره اکثرآ دا تجربه کوي چې په ښو اړیکو ژوند څه معنی لری؟ د نورو سره په اړیکه کې اوسیدل اکثرا ددوی لپاره مشکل ده، ځکه چه دوی د خپلو احساساتو ته ښه او آسانه لاس رسی نلري

<u>یو ښه اړیکه یدی توګه تعریفیږی:</u>

- ورکول او اخستل
- پوهیدنه
- تحمل
- داسې تمثیل چه تاسې غواړی چې تداوی شي
- د مسولیتونو شریکول
- د اعتبار کولو وړتیا
- ددې وړتیا چه خپل ځان نورو ته واضح کړی

پورته ټول ذکر شوی ضروریات د یو ښه او د اعتبار وړ اړیکه قایمولو لپاره په پراخه پیمانه د مشاور مهارتونو پوری اړه لری

لومړنی مشوره

I. د پنځو لمړنیو جلسو جوړښت

۱) د اعراضو پلټنه او څیړنه وکړی او وګوری چه د سندرومونو په کوم کټګوری پوری اړه لری، څومره شدید دی، آیا پخوانی حملات موجود و، دوام او تداوی؟

- ارزيابي (Screening): د اعراضو چک لست
- ددی لپاره چی د موکل مشکل پیدا شی، مونږ بایدهغه څه ته چی موکل یی وایی په غور سره غوږ ونیسو.
- موکل کوښښ کوی چی خپل روانی حالت په مختلفو مراحلو کی په مختلفو اعراضو تشریح کړی لکه:

الف: فزیکی-جسمانی اعراض

⇚ دغه اعراض جسمی او فزیکی وظایف متأثره کوی او مشتمل ده په سټرتیا او د خوب په تشوشاتو باندی

⇚ دا مهمه ده چی په یاد مو وی چی روانی ناروغی اکثرا فزیکی اعراض تولیدوی

ب: احساس-احساساتی اعراض

⇚ حفه او یا ډار شوی

ج: تفکر- د پیژندنی اعراض

⇚ داسی افکار چی ممکن کوم بد څه به واقع شی، یا څوک به درته ضرر ورسوی

⇚ په دقیق فکر کولو کی ستونزی او هیرونه

د: سلوک – سلوکی اعراض

⇚ دا اعراض د شخص په کړنو پوری تړاو لری چه یی سرته رسوی

⇚ په مخرش توګه سلوک، د خودکشی کړی (cycle)

ه: تصور – درکی اعراض

⇚ دغه ستونزه د حواسی غړو څخه پورته کیږی او اوریدل د غږ او لیدل دشیانو دی چه نور خلک یی نشی کولای چه یی واوری او یا ووینی.

- که ضرورت وی نو مریض داکتر ته هم ولیږئ او تکلیف یی ورته شرح کړی

۲) د اعراضو او ستونزی ترمنځ اړیکه وڅیړی، آیا تاسو د اعراضو ترشا یا د اعراضوسره کوم روانی ټولنیزفشار راوړونکی وجود لری؟ عمومی فشار راوړونکی مشخص کړئ، ددی تاثیرات د ناروغانو په ورځینی ژوند، کورنی په مرسته او شریکولو باندی.

- که ممکن وی نو جسمی اعراضو ته عمومی شکایت سره اړیکه ورکړی

⇚ لمړی ځل کله اعراض واقع شو؟

⇚ په هغه وخت کی ستا په ژوند کی څه واقع شو؟ آیا کوم تغیرات موجود وو؟

⇚ وڅیړئ چی کله ستونزی موجود و او کله نه: آیا ددی توقع کیدای شی یا نشی کیدای؟ (د مثال په توګه اکثرا چه کله دوی خپل خسرګنی سره ملاقات وکړی نو دا حالت ور پیښیږی)

⇚ کله چه دا حالت ښکاره شی تاسی څه احساسوی؟ او څه احساسوی کله چه ښکاره نشی؟ (فرضآ موکل د خپلی کورنی او خسرګنی ترمنځ وفاداری کی ځان څیری ګڼی)

- که چیری کوم روانی ټولنیز فشار راوړونکی موجوده وی پیدا یی کړی او ویی نوموئ

۳) د اعراضو او ستونزی ترمنځ د اړیکی په اړوند ځینی روانی تعلیمات ورکړئ

۴) د موکل عمده شکایت پیدا کړی

- د اعراضو ـ ستونزی او عمده شکایت ترمنځ فرق وکړئ

⇚ اعراض ممکن جسمی شکایت وی لکه سر دردی

⇚ ستونزې ممکن بد اړیکه وی د خپل خسرګنی سره
⇚ عمده شکایت ممکن خراب اړیکی وی د خپل خاوند سره

⇓

عمده شکایت و نوموئ

۵) د موکل سره عمده شکایت په اړوند د حل لاره ولټوئ

- دحل لاری باید حقیقت ولری او موکل په دی اړوند درست او د معنی ډک احساس ولری
- د موکل په احساس کی باید د لید وړ تغیر موجود وی
- لطفآ په یاد ولری چي خپل نظریات د عمده شکایت په اړوند ورنکړئ

۶) موکل نه غواړی چی دا جمله ووایی: زه کوم لمړنی ګامونه د خپل مشکل د حل لپاره اخستلای شم؟

- دا به د موکل سره د هغه حالاتو په ګوته کولو کی مرسته وکړی، او ورته دا مسولیت وربښی چی د خپل راتلونکی سره مجادله وکړی.

⇓

قاعده

- مطمین شئ چی تاسی په صحیح توګه مشکل او عمده شکایت درک کړی، او یقینی کړئ چه تاسی پدی پوهیږی چی موکل د مشکل په اړوند څه فکر لری؟
- موکل ته توجه وکړی، موکل باید پدی پوه شی او تجربه کړی چی دی د مشاور پواسطه پوهیدل شوی او احساس شوی
- بیا زیاته توجه د حل لارو چارو ته وشی، نسبت ستونزی ته

۷) کله چه تاسی د موکل سره د عمده مشکل په اړوند موافق کیږی، دلته نو بیا دا پوښتنه را برسیره کیږی چه څنګه دی موخه ته ځان ورسوئ؟

- اکثرآ دا مشتمل وی په لاندی ضرورياتو باندی:

الف: د نوی سلوک تجربه کول
ب: د تخریبوونکی سلوک نه ډډه
ج: په یو نوی رڼا کی د حالاتو کتنه

۸) د ناستی په آخره کی څه مو چی اوریدلی وی خلاصه یی کړی، په څه باندی چه تاسی موافق شوی یاست، څه چی تاسی پری خبری کړی

- د افکارو په تشریح سره کوم چی موپدی ناسته کی اوریدلی وی. لطفا که چیری ممکن وی (بیا) جسمی اعراض ته د عمده شکایت سره ربط ورکړی (کله جسمی اعراض واقع کیږی، لمړی ځل کله واقع شو؟)

۹) هغه څه باندی چه موکل یی د مشکل د حلولو لپاره په لمړی قدم کی منی موافق اوسی. دا همدارنګه پدی معنی هم دی چه موکل د حالاتو ترتاثیر لاندی راوستلو لپاره حقیقی امکانات پیدا کړی او یا بل قسم غبرګون د ټول مشکل د حلولو لپاره اختیار کړئ. دا ځان ساتنه هم په بر کی نیسی

۱۰) موکل تشویق کړی چی تاسی سره یوځای د ۵ ساعتونو لپاره کار وکړی، او په موخیو باندی موافق اوسی کوم چه تاسی پدی ۵ ساعتونو کی پیدا کړی.

۱۱) د ۵ ساعتونو نه وروسته د موکل سره پرمختګ وڅیړی، بهبود یا عدم بهبود؟

⇓

- که چیری اضافی مشوری ته ضرورت وی، موکل باید یو مسلکی مشاور ته په CHC کی راجع شی
- که چیری مشخص بهبود موجود وی مشوره همدلته پای ته رسیږی او موکل بیا تقویتی ګروپونو او یا نورو روانی ـ ټولنیز فعالیتونو په ټولنه کی ګډه اخستلای شی

۱۲) موکل ثبت کړی او یو لنډ راپور یی ولیکئ

۱۳) اختتامیه

- د موکل سره د هغه د ژوند تغیرات او بهبود د مشوری د پیل څخه تر اوسه و څیړئ
- بیا د اعراضو او ستونزو ترمنځ اړیکه ته کتنه وکړي او تغیرات و څیړئ

- عمده شکایت، د کوښښونو ارزښت او د موکل برخه د عمده شکایت کمولو ته نظر واچوئ
- د موکل سره یوځای وڅیړی چی څه یی زده کړی او څنگه به زده شوی توانایی او سلوک نه په خپل ژوند کی کار اخلی
- مطمین شي چه موکل بیا کوالای شی چی راشی، شاید اعراض او ستونزی بیا پیدا شی، یا شاید موکل ورسره مجادله و نشی کړای
- پدی باندی مطمین شی چه موکل بیا پخپل ژوند د رهبری توانایی لری
- د موکل په منابع او په ورځنی ژوند کی د استعمال په هکله بیا خبری وکړئ
- ارزیابی کړئ چه موکل د تداوی د ختم په اړوند څه نظر لری؟
- موکل ته د احترام په ښودلو یو ښه پایله پیدا کړئ.
- لنډ لیکنی

II. د پنځه لمړنیو ناستو لپاره د مداخلی زغنده تخنیکونه:

۱) د ستونزو د پیدا کیدو لپاره گټوری مداخلی او د امکاناتو په لیدو سره د تغییر تخنیکونه:

الف) حیرانوونکی سوال:

- که چیری ستاسو ستونزی به نن شپه له منځه لاړ شی تاسی به په سهار کی اول کوم کار کوئ؟
- میره/ښځه او یا زوی ستا څه به وکړي؟
- دوی به څرنگه عکس العمل و ښایی؟
- څوک به تر ټولو ډیر حیران شي او ستا ژوند به په یو کال کی څنگه وی؟ د اوس نه په پنځه کالونو کی به څنگه وی؟

ب) د موکل سره یو ځای تصورات جوړ کړئ چه نور خلک به ددی حالاتو سره څنگه غبرگون وښایی؟

ج) دلته د شخص مختلفی برخی وجود لری چه د حالاتو په اړوند نظریات وجود لری (دغه چیتر د ego حالاتو سره تفریق کړی)

- پلټنه وکړئ چه نور برخی به څه ووایی
- پلټنه وکړئ چه کوم برخه د موکل لپاره تر ټولو زیات تشویقوونکی وه
- د) د موکل سره یو رول پلی او تشه چوکی (empty chair) اجرا کړی
- یو کس چه دی یی پیژنی ددی مخی ته کینی بیا موکل تشویق کړئ چه یو دیالوگ د خپل ملگری/مور/زوی/کاکا .... سره تشریح کړی

بیا نو یو نوی یا لړ تخریبیدونکی سلوک را پیژندل کیږی او ددی پواسطه د یو ښه ممکنه طریقی پشکل پیژندل کیږی. دلته مشکل داده چه تر کومی اندازی پوری دا سلوک په حقیقی ژوند کی شاملیدلای شی؟

ه) د مشاور لپاره ځینی مرستندویه نظریات ممکن داوی:

- د نوی او پخواني سلوک د پایلو او تصور کولو پشکل نوی سلوک تشویق کړی
- د نوی سلوک مراحلو پلټنه وکړئ:
  - ⇚ ته به څنگه کوی؟ ته به اوس کور ته راځی؟ ددی ناستی نه به وروسته به څه خاص تغیر رامنځته شي؟
  - ⇚ د حالاتو په تصور سره به موکل یو څه وکړی. لکه یو تمرین یا probing acting. دا به حقیقی سلوک تشویق کړی.
- ډیر دقیق اوسی او حالاتو ته د ذره بینی عینکو سره وگوری
  - ⇚ لطفاً ما ته په تفصیل سره ووایه چه ته به دا کار څنگه سرته رسوی؟
  - ⇚ محتاط اوسی، دقیق اوسی او په خاصه توگه موکل د عمومیاتو پلټنه وکړی یا داسی جملی چی په (ما) باندی ته تشریح کیږی.
- نیغ په نیغه د رجوع کوونکی څخه وپوښتی چه آیا تصور کوی چه ددی کار په سرته رسولو باندی حاکم یی.
  - ⇚ آیا تاسی فکر کوی امکان لری چه تاسی به داسی حالت کی سلوک اجرا کړی؟ آیا داسی څه شته چه تاسی ددی نوی سلوک په ځینی ویریږی؟

⇚ دا د لږ چک کولو په شکل ده د نوی حالاتو د شروع کیدو نه مخکی.

- او په همدی توګه! لطفا هماغه رویه استعمال کړئ چه موکل یی کاروی: کوشش مه کوئ چه د هغه نه لاسمارت اوسئ

⇓

په کورنی دنده کی د موکل سره موافقه وکړئ

و) د هغو کارونو په اړوند نظریات کوم چه مشارو موکل ته توصیه کولای شی:

- لطفا غور وکړئ چه ستا د ژوند کوم حالت باید همداسي پاتی شی چه اوس ده؟
  ⇚ **موخه:** دا پوښتنه مرسته کوی چه توجه د مشکل نه منابعو طرفته وشی
- خپل کورنی د یو نوی غیر مترقبه سلوک په اړه حیران کړئ. د بیا تکراریدونکی ستونزو په مقابل کی بل شان غبرګون وښایی او د خپلو احساساتو په اړوند د کورنی د نورو غړو عکس العملونه وګورئ
  ⇚ **موخه:** د عادی غبرګونونو د دایری ماتول او نوی امکاناتو لپاره د دروازی پرانستل
- لطفا خپلی کړني په دقیقه د اعراضو (ژړا، چیغی، شکایت کول او ښکنځا کول) نه لږ مخکی وځارئ
  ⇚ **موخه:** د اعراضو په وخت د شخص د تظاهر نه نور هم خبریدنه
  دا د موکل سره د جدیت په مخنیوی کی هم رول لری
- نوی فردی تحفظي سلوک لکه خوب نه مخکی ځینی استرخایی تمریناتو اجرا کول، د ځان تخریبوونکی سلوکو نه ډډه او نور: (لطفا کوښښ وکړئ چی دغه تمرینات حد اقل دری ځلی په راتلونکی هفته کی اجراکړئ)
  ⇚ **موخه:** کار د اداری وړ جوړول او په کراره د عادت جوړونی تشویق

۲) د تخریبوونکی سلوک کمښت

الف: د تخریبوونکی سلوک کمښت یا مکملا ترک کول

- د مثال په توګه که چیری عمده مشکل د ښځی د کورنی بد سلوک ده نو ددی په اړوند هیڅ خبری مه کوئ
- پوښتنی شاید داوی:
  - ❖ کله چه کورنی ددی په اړوند تر ۳ هفتو پوری خبری نه کوی نو څه کیږی؟ دوی باید د خپل ستونزو او ستونزو په اړوند خبری وکړی.
  - ❖ د تخریبوونکی سلوک کمښت: د ۱۰سګرتو په ځای ۵ سګرت وڅکوی (درملګانی، قمار، الکول او نور)

ب: پارادوکس مداخله

- کوښښ وکړئ چه عین شی بیا تکرار کړئ
- د موکل لپاره ددی ګټه داده چه په راتلونکی کی په آسانی تصمیم ونیسی چی دی دغه تخریبیدونکی حالت غواړی یا نه؟

<u>د قضیی مطالعه:</u>

یو ځوان سره چه د تصمیم په نیولو کی (حتی د واړه شیانو په اړوند هم) مشکل لری او ددی په اړوند فکر کوی او پخپل ځان اعتراض کوی او جام پاتی ده. دوی ته ووایی : (کله چه نوی تصمیم دی ذهن ته راغی د ټولو سره یی په تفصیلی شکل شریک کړی) یا یو شخص د جنسی ستونزو سره: (په راتلونکی میاشتو کی دی خپله ښځه هیڅ مه لمس کوه)

ج) د یو رسم (ritual) په جوړولو سره د زوړ تخریبیدونکی سلوک او د نوی سلوک ترمنځ فرق په ګوته کیږی

- Rituals معنی لرونکی سمبولیک کړنی دی چی تحول د یوی مرحلی نه بلی مرحلی ته په ګوته کوی. دوی د الفاظو نه زیات د معنی په انتقالولو کی رول لری
- د مثال په توګه: د دفن کولو مراسم، ودونه او .... دوی په مختلفو اشکالو ترسره کیږی. دوی بعضی کړنو کی شامل وی، زمونږ ورځینی ژوند د ریچول سره نغښتی ده: ستړی مشی، سلام .... خوب هستی.............

- په مشوره کی مونږ دوی د یو سمبولیک تغیر په توګه ګڼو کوم چی د یوی مرحلی نه بلی ته په تحول باندی تاکید کوی.

د قضیې مطالعه: یوه ځوانه ښځه د شیزوفرینیا په لوحه کی تشخیص شویده ځکه چی دی د پیریانو سره یی خبری کړ. مخکی د خبرو شروع نه یوه ډیره بده تجربه درلوده: ددی کاکا ځوی دی یی د یو بده اخلاقه ښځی په شکل ملامته کړ. دی ددی یو عکس یی واخست او د بل سړی عکس سره یی یوځای کړ او د کورنۍ نورو غړو ته یی وښود چی دی ددی سړی سره اړیکه لرله. له نیکه مرغه کورنۍ پدی باور ونکړ او پلټنه یی وکړه چی: بلاخره دی نتیجی ته ورسیدل چه ددی تره ځوی دا کار کړی ځکه چه دی پخپله یو دغسی شرمناکه تاریخچه لری او نه غواړی چه دی یوازی اوسی. خو له بده مرغه دغه شرم ښځه تر تاثیر لاندی راوستله او دی dischinn سره خبری وکړی. Dischinn ورته ډیر وویل چه دی یوه ښه جلۍ و، د مشوری په ناسته کی مشاور د جلۍ نه وغوښت چی دغه ټوله کیسه په یوه ورقه کی ولیکی او په منقل کی یی وسوځوی، جلۍ همداسی وکړه او لیکل شوی کاغذ یی په منقل کی واچوو او شرم یی په سمبولیکه توګه وسوځاوه، ددی نه وروسته ښځه د duschinn سره خبری بندی کړی او خپل ښه مزاج ته بیرته ستون شو.

⇓

دلته ritual عبارت د کیسی د لیکنی ځخه وو، حالت یی د لیدلو وړ وګرځاوه او بیا یی په منقل کی وسوځاوه او دغه حالت په اور کی ورک شو.

د قضیې مطالعه: یو سړی ډیره بده وجدانی حالت یی لرله، کله چه دی په ولایاتو کی کار کاوه، ددی مور دفعتا مړه شوه او دی د خپلی مور په مراسمو کی ونه رسید. دی همدارنګه محسوسوله چی دی باید خپل مورته ځینی خبری کړی وای کوم چی دی هیڅکله ورته نه وه کړی.

⇓

دلته یو نظر د ritual لپاره دادی چه دی خپل مړ شوی مور ته خط ولیکی او دفن یی هم کړی.

۳) Reframing

الف: ددی مداخلی پواسطه مشاور د موکل سره یو ځای کوښښ کوی چی پیښو ته د بلی نقطی نه نظر واچوی، په یوی نوی رڼا او سمبولیک چوکات کی

⇚ ددی په نتیجه کی واقعات او یا زمانی حالات بل شکل نیسی. ځکه چه د افکارو دولونه تغیر کوی

⇚ او بیا نو خود باوری لوړیږی او ددی سره د حالاتو نه د وتلو توانایی هم لوړیږی.

ب: د Reframing Technique یو مثال

- یوی ښځی ډیر سخت ژوند لرل (په ۱۶ کلنی کی په زوره واده شوه، ۴ ماشومان یی لری، د کار زیاتوالی په کورکی او ډیره بده اړیکی د خپل خسرګنی سره)، دا ژاړی او د خپل بد بخت ژوند او بد قسمتی نه شکایت کوی.
- مشاور د refarming تخنیک کاروی: دا ماته ډیره عجیبه ده، ته څومره تکړه یی چی تراوسه پوری پدی وتوانیدی چی تر ننه پوری دی هر څه سره مقابله کړیده. تا څلور ماشومان نړۍ ته راوړي، د هغوی پالنه دی کړی، د هغوی ملاتړ دی کړی او کوښښ دی کړی چه یو ښه مور او ښځه اوسی. او اوس ته ددی سخت ژوند نه ستړی شوی یی او کافی جرآت دی درلود چی مونږ ته دی ددی لپاره یو د حل لاره پیدا کړو او څنګه دی سخت ژوند ته بدلون وروبښو راغلی یی.

⇓

- دا ډیره مهمه ده چه Reframing د حقایقو په اړوند موجوده تفکر ته واضحآ بل شکل ورکوی
- د مثال په توګه یو د توانایی ته د یو خاص قابلیت شکل ورکول

ج) یو بل مثال

- یو سړی پخپله ښځه باندی ډیر نامطمین او شکی دی او ددی په نتیجه هغه ډیر په بد شکل کنترولوی!
- مشاور: زه ګورم چه ته د خپل کورنی د تحفظ لپاره څه کوی او غواړی چه یو ښه میړه او پلار اوسی. دی کی مونږ دا هم اضافه کولای شو: مګر تصور وکړه چه دا به ستا ښځه او ماشومان څنګه احساسوی؟

د) دا مهمه ده چه:

- د سلوک غرض معلوم شی
- د سلوک درک تفریق شی
- حالاتو نظر واچوی او پلټنه وکړو
- او بیا یی د بل اړخه وسنجوو

وظیفه: لطفاً په وړو ګروپونو کی خبری وکړی چه څنګه دا پورته خبری د سړی په مثال کی چی خپله ښځه باندی شکمن دی تطبیق کیدای شی؟

۴) په ژوند کی مختلف حالات موجود وی، مونږ یی باید و منو ځکه چی مونږ یی بدلولای نشو

<u>دمشاور مداخلی:</u>

- په دقت غوږ ونیسی او پوه شی چه موکل ته څه واقع شوی
- همدلی (Empathy) وښایاست

⇚ ددی لپاره چی په احساساتو، احساساتی غبرګونونو، د شخص په ارزښتونو، ضروریاتو او غوښتنو پوه شو، برسیره پردی باید په ټول فامیلی نظام او سیستم باندی او د کورنی د نوروغړو لیوالتیا او احساساتی غبرګونونو باندی د پوهیدو کوښښ هم وکړی.

⇓

⇚ د قضاوت څخه ډډه وکړی، د مشاور په صفت مونږ باید دغه احساسات شریک نکړو مګر باید پری پوه شو. ولو که دا زمونږ د ارزښتونو د سیستم سره مطابقت هم ونلری.
په یاد مو وی چي: د یو مشاور په صفت تاسی یو رسمی مرسته کوونکی اړیکه لري، کوم چی تاسی خپل علم، بصیرت او همدلی د موکل د مرستی لپاره کاروی تر څو چی د خپل ژوند ستونزو سره مقابله وکړی.

وظیفه: په خپلو لویو کورنیو کی د یو شخص په اړوند مو چه اوریدلی وی فکر وکړئ، کوم چه قضاوت کوونکی کوښښ وکړی چه دلایل پیدا کړی چه دا شخص ولی داسی کاوه؟ ځان نه وپوښتئ چی دا شخص به د دی کارنه چه پخوا یی کړی مخکی او وروسته څه محسوس کړی وی؟

- د موکل سره یی وپلټئ چی نوی حالات ددی په ژوند کی څه معنی لری؟
- د موکل سره منابع وپلټئ
- کوښښ وکړی چی موکل لپاره یو داسی رفتار جوړ کړئ چی پکی یو اندازه د حالاتو سره د مجادلی امکان موجود وی
- دا چی موکل ددی واقعاتو څخه څه زده کړی ورسره پری خبری وکړئ
- و پلټئ چه هغه تفکرات ددی په سلوک او سلوک کی څنګه تغیرات راوسته

۵) د منفی احساساتو او انرژی تغیرات مثبت خواته

- د قضیی مطالعه: یوه ځوانه ښځه په زوره یو ذهنی وروسته پاتی شخص ته واده شوی. دی د ځان وژنی په هکله هڅی کړی، د مشاور سره دی د خپل عمیق احساساتو د پلټنی او شریکولو نه وروسته دی بیا د خپل واړه ځوی به مراقبت پیل کړی او خپل خاوند سره یی تعلقات په ښه او د امکان په وړتوګه یی پیل کړی

۶) د ښو او مثبتو احساساتو انتقال په فعلی ژوند کی:

- مشکل هر وخت وی، ځکه نو موکل د ناستی په آخره کی یا د ناستی په جریان کی ځان نسبتا ښه بولی مګر کله چه کورته لاړ شی خپل دا احساسات دلاسه ورکوی
- پدی حالاتو کی پدی ښو احساساتو تکیه وکړئ:

⇚ احساس ته شعوری حالت ورکړی
⇚ ووایی: داسی ښکاری چی ته بهتر احساس لری؟ د خپل بدن په کومه برخه کی یی محسوسوی؟
⇚ موکل نه وغواړئ چه د خپل دلاس غټه او منځنۍ ګوتی یو د بل سره د دایری په شکل ونښلوی، ورته ووایی چه پدی وخت کی دی پخپل ځان کی هغه ښه احساس بیا محسوس کړه او ویی وایه.
⇚ د ګوتو د یو ځای کیدو په ترڅ کی احساسات یوځای کړی. دا کار ورو ورو وکړئ او دا یقینی کړئ چه په درسته توګه محسوی شوی
⇚ بدن مسترح کړئ
⇚ کله مو چی دا کار وکړ ژر تر ژره یی بیا د ښه احساس سره مرتبط کړئ، عین حرکت د ګوتو سره وکړئ او څو ثانیو لپاره یی همداسی ونیسی. دا کار ۳-۶ ځلو پوری وکړئ
⇚ بیا معکوساً، لمړی حرکت وکړئ او بیا ښه احساس پیدا کړئ لکه د پخوا په شان

۷) موکل ته قدرت ورکونه

- د موکل قابلیت پیدا کړی، قوی اړخونه
  ⇚ هغوی واضح کړي
- مشکل سره داسی برخورد وکړي چه د هغه د حلولو لپاره ورسره کیږی
  ⇚ **خطر:** کله چه موکل وغواړی چه مشاور یی مشکل حل کړی
- د ناستی په آخره کی ستونزی پداسي شکل چه د موکل خودمختاری پری تقویه شی شرح کړی
- د ناستی په آخره کی د موکل د آخری پوښتنی د امکاناتو په اړوند پیشنهاد وکړئ:

⇚ آیا داسی کوم څه پاتی ده چه تا له مانه پوښتنه نه وی کړی؟ ځکه چه ته ددی نه خبره نه وی او یا دا چی ددی طرز العمل په اړه خبری مشکلی دی؟
⇚ اکثراً په آخره کی ځینی خبری چی احساساتو له مخی مهمی دی را برسیره کیږی، ځکه نو دی پوښتنو ته کافی وخت ورکړی.

⇓

مهمه یادونه
لطفاً هماغه ژبه استعمال کړئ چی موکل یی کاروی: د ډیر زیرک کیدو هڅه مه کوئ!
د حل په لارو چارو باندی توجه وکړی، نه ستونزی ته

د افهام او تفهیم مهارتونه

په مشوره کی دا یوازی مهمه نده چه څه شریکوی، مګر دا هم مهمه ده چه څنګه یی شریکوی؟ مونږ د انتقال شوی پیغام د پوهیدلو په ننګونه کی نسبت دی ته چه موکل دغه پروسه څنګه تجربه کوی ډیر ژر جذبیږو.

همدل اوسیدل (Empathy) ډیر مهم مهارت ده کوم چه د مشوره سره ملګرتیا کوی چی یو ډیر تفریق شوی او واضح احساس موکل د داخلی نړی نه ترلاسه کړی. له کومه ځایه چی دا مشاور ددی وړ ګرځوی چه د موکل حقیقی نړۍ ته ورسیږی نو د اړیکهی مهارتونو تطبیق اساسی کار ده. په افغانی ټولنه کی همدلی په عامه توګه حتی په فامیلونو کی د یو لازمی اصل په توګه هروخت استعمالیږی! نجونی د خپلو کورونو نه په وتلو سره (واده) په پراخه پیمانه دا احساس پیدا کوی کوم چه په وسیله یی د خپلو علاقی وړ کسانو داخلی احساساتو سره اړیکه پیدا کوی. دا د همدلی مهارت باید موکل سره د خبرو په وخت فعال وی. مګر مشاور باید محتاط اوسی چی ډیر دخیل نشی. همدل اوسیدل دا معنی نلری چی موکل او ستونزی یی پکی ښکاره شی (مشاور د موکل حالت اختیار کړی) په هر وخت کی دا مهمه ده چی موکل او او ستونزی او د موکل ژوند او ستونزی یی بیل بیل توپیر شی. ځکه نو باید د مشارو په صفت تاسی خپل ځان ښه وپیژنی، لپاره ددی چی ښه تشخیص وکولای شی. دا ځکه چی مونږ د پرمختللی تریننګونو نه دا تجربه لرو.

۱) د پام یا توجه مهارتونه

- د پام کولو مهارت د اوریدلو په شکل او د موکل د مشاهدی په شکل کارول کیږی
  - ⇚ موکل ته د ښه رسیدګی لپاره داسی ځای کی ناسته ولری چه د موکل لفظی او غیر لفظی اړیکه باندی پوه شی
- د مختلفو لارو پواسطه تاسی موکل ته ښودلای شی چی تاسی ورته پام لری:

الف) وضعیت (Pasture)

⇚ ستاسی وضعیت باید (پراخه) وی، پدی شکل تاسی دا اشاره کوی چی غواړی د موکل سره مرتبط اوسی. خپل لاسونه د سینی نه مه تاووی

⇚ مستقیما موکل ته وګوری، په یو وسطی شکل کینی، خپل په چوکی تکیه مه کوی

⇚ د موکل نه په جګ چوکی مه کینیږو نه د میز شاته

ب) دسترګو تماس (Eye Contact)

⇚ دوامدار او مستقیم د سترګو تماس وساتی مګر موکل ته په ځیر ځیر مه ګوری! د خپل سترګو تماس دومره وساتی چه موکل ته دا تظاهر ورکړل شی چی تاسی موجود یاست

⇚ په خپل طبیعی شکل اوسی او خپل دلچسپی موکل ته پخپل طبیعی شکل وښایاست

ج) وجهی تظاهر (Facial Expression)

⇚ موکل به ستاسو او ستاسو د غبرګونونو کتونکی د خپلو خبلو په وړاندی وی، ځکه نو تاسی باید د هغو معلوماتو نه چه ستاسی د مخ پواسطه لیږل کیږی خبر اوسی!

⇚ ستاسو تظاهر باید ستاسو د خبرو سره یوشان وی

⇚ تاسو همدارنګه کولای شی چه خپل تظاهرد ناروغانو د تظاهر سره د آیینی په شکل ښکاره کیږی!

پدی توګه موکل ګوری چه تاسی یو څه د هغه درد احساس کړی او کیدای شی چه پدی شکل د هغه احساس څخه خلاصی ترلاسه کړی.

⇓

موکل ته دقت کول هغه ته زمونږ موجودیت ښایی

۲) دمهارتونو کتنه یا د مشاهدی مهارت:

- د موکل لباس، د آواز تون، د هغو وضعیت او حرکات تاسی ته مهم معلومات درکوی حتی د مریض لفظی او غیر لفظی پیغامونه تایید یا ردوی. د موکل د ښه پوهیدلو لپاره خپل کشفیات او لاس ته راغلی معلومات وکاروی.
- د موکل دقیق کتنه تاسی سره د هغه په پوهیدلو کی مرسته کوی

⇚ تاسی به د لارښوونکی کلماتو او اشاراتو تفسیر زده کړئ کوم چه ددوی پواسطه ښودل کیږی

  - <u>د مثال په توګه:</u> تاسی به پیدا کړئ چی: یو موکل چه زخمی شوی خاندی، بل کس سترګی تنګوی او په غوصه خبری کوی
- د موکل په لفظی او غیر لفظی عدم توافقاتو باندی توجه کوپلټنه نور هم آسانوی.ستاسی لیدنه موکل ته په یو محتاطانه شکل انتقالیدای شی. دا ممکن موکل ته جرات ورکړی چی هغه څه ووایی چی بنا پر مختلفو دلایلو یی ویلای نشو.
- موکلین باید ددی نه خبر اوسي چی څه احساسوی یا ددوی احساس څه معنی لری؟

⇚ تاسی باید خپل کتنی په امتحانی شکل پیشنهاد کړی، نسبت ویلو ته.

  - <u>مثال:</u>

موکل: (په یو آرامه غږ، اطاق اطرافو ته ګوری او افسوس کوی) بلی! زه ډیره خوشحاله وم کله چه هغی ما نه وغوښتل چی که تر دری میاشتو پوری د پاتی کیدو اجازه ورکړم. ما می د خپل تر د ښځی سره ښه احساس وکړ.

مشاور: ما درک کړه چه ستا غږ ټیټ و او افسوس ویلو ته دی حیران شوم

موکل: (وارخطا معلومیږی) هو، زه فکر کوم داسی وویل شی چی زه خوشحاله وم او دا به بده وی، مګر اوس هغه بار ده او زه غواړم چی هغه لاړه شی

⇓

- مشاور څه یی چه لیدلی وی واضح کوی او د موکل نه د هغه د لفظی او غیر لفظی پیغامونو ترمنځ د یو شان نه اوسیدلو پلټنه کوی

<u>۳) د اوریدلو مهارتونه:</u>

اوریدل ډیر سخت دی! ددی نه چه تاسی یی بولی. دا مشتمل ده د موکل سره په یوځای والی، د پیغام اخستل او په پیغام پوهیدلیو باندی کوم چی موکل یی د ویلو او اشاره کولو پواسطه لیږی.

⇓

- ستاسی موخه د اوریدلو نه یوی ګډی موافقی ته رسیدل دی ددی لپاره چی:

⇚ ستاسی موکل د څه شی نه د ویری نظر څرکندوی؟

⇚ ستاسی موکل دد تجربه کولو نه څنګه ګټه اخلی؟

- تاسی باید په فعالانه توګه واوری، چی دا مشتمل ده په د موخه وړ اوریدلو، انتقالولو د څه مو چی اوریدلی وی او پری پوهیدلو باندی.

خاموشیو ته غوږ نیول:

- ستاسی او د موکل ترمنځ اړیکه دوام کوی ولو که تاسو نه یو یا دواړه غلی ناست یاست

⇚ تاسی باید د سکوت دوام ته متوجه اوسی (دخبرو سره) کوم چه پکی پیغام لیږدول کیږی

⇚ د موکل سره په یوځایوالی ناستو کی به تاسی ځینی شفرونه چی ښایی چی موکل شاید د خپل سکوت په وخت کی فکر وکړی پیدا کړی. تاسی به پوه شی چی دوی مضطرب، جام او یا ستړی دی.

- تاسی باید موکل د غلی پاتی کیدو (silence) لپاره وخت ورکړي، دا به ورته وخت ورکړی چی څه جریان لری؟ د موضوع د انعکاس لپاره زمینه برابره کوی او هغوی سره مرسته کوی چی خپل ناآرامتیا وزغمی.

خاموشیو کی مداخله:

- تاسو کولای شی چی خاموشی د مشخص فیډبک پواسطه چی تاسی لیدلی مات کړئ
- تاسو باید خاموشی د سوالونو په کولو سره مات کړئ:
  ⇚ تاسی اوس څه احساس کوئ؟
  ⇚ تاسی څه فکر کوئ؟
  ⇚ اوس په تاسی څه واقع کیږی؟

⇓

پوښتنی مطرح کړئ او خپل توجه د موکل اوسنی تجربی ته همدلته راواړوی

غوږ نیول ستاسی خپل غبرګونونو ته:

- کله مو چه موکل ته غوږ نیولی وی تاسی پخپله هم فکر کوئ او احساس کوئ!

⇚ ستاسی توجه ستاسی خپل غبرګونونو ته ممکن او ارزښتناک شفرونه د هغه څه لپاره چی د ناستی په جریان کی واقع کیږی او هغه څه لپاره چی موکل پخپله پری پوهیږی پیدا کولای شی.

- دمثال په توګه: تاسی شاید یو موکل باندی په غوصه شئ او هغه څه چی ستاسی ترمنځ ستاسی د غصی په وخت واقع شوی متوجه شی. تاسی شاید دا د خپل موکل سره په یو مناسب وخت کی شریک کړي کوم چه تاسی سره به د ستونزی په پلټنه کی مرسته وکړی.

فعاله غوږ نیونی ته ممانعت:

- د مشاور په ژوند کی ستونزی

⇚ مونږ هم اکثراً په خپل ژوند کی مشکلات لرو کوم چی مونږ تر تآثیر لاندی راولی او بیا مونږ د نورو لپاره ډیر کم منونکی ګرځو. د مثال په توګه موجوده مشکلات کوم چی شته مګر مونږ یی پخپل ژوند کی نه غواړو. دغسی ستونزو نه اکثراً ډېره کیږی او داسی ناستو کی نه په ګوته کیږی.

⇚ تاسی باید خپل توجه ودروی او موکل ته زمینه برابره کړی.

- د مشاور ارزښتونه

⇚ دا مهمه ده چی پخپل شخصی ارزښتونو باندی پوه شو او دا په خپل موکل باندی ونه تپو.

- د موکل خبرو پر بنا باندی ستاسی لخوا تکرار ته چمتووالی
- د خپلی فرضیی لپاره تاییدی لاری برابرونه او د موکل د معلوماتو د نظر نه غورځونه کوم چی د فرض خلاف وی.
- دفاعی حالت اختیارول کله چی موکل وغواړی تاسی ته یو څه صحیح و ښایی
- ځان مجبوره احساسول چی یو موضوع ته باید ژر د حل لاره پیدا کړی. ځکه چی دوی د تل لپاره د عمل په لوری اووښتونکی شخص وی.

⇓

دا ټول مهارتونه ښه تجربه کولو ته ضرورت لری
د مشوری په پروسه کی دوی باید په بی طرفی تکیه وکړی!
مهمه ده چه دوی په صحیح ترکیب استعمال شی

زيرمي

<u>منابع څه شی دی؟</u>

منابع عبارت له توانایی، اړیکی، ارزښتونو او تجاربو څخه دی، کوم چی شخص ته دا احساس ورکوی چی ژوند مهم ده چه ژوند پکی وشی. دوی د ژوند ستونزو بحرانونو په مقابل کی مرسته کوی. له بده مرغه چی مونږ د خپلو منابعو قوت او اهمیت اکثرآ هیروو. خصوصا په هغه وختونو کی چی مونږ ورته ترټولو زیات ضرورت لرو: کله چه مونږ خپلو احساساتو کی عمیق کیږو یا د ټولو هغو ستونزو او ستونزو په وړاندی د سترتیا احساس کوو! ددی په ځای چی خپلو منابعو ته نظروکړو، مونږ ځانونه بیچاره، منفی او بی ارزښت بولو، پرته ددی چی پخپل ځان باور وکړو، د موکل منابعو لټونه په مشوره کی یو ډیر مهم او موثره وسیله ده.

⇓

د موکل د منابعو پیدا کونه هغه ته مرسته کوی ترڅو بیا توازن اختیار کړی او هغه بیا خپلو وړتیاوو او پخپله د هغوی استعمالولو سره مرتبط کوی. که موکل خپل وړتیاوی وپیژنی او خپل ځان لپاره یی استعمال کړی، نو بیا دوی به دا احساس ترلاسه کړی چی دوی پخپل ژوند کی نفوذ لرلای شی. د ژوند تغیرات او خلکو ته په کتنه کی به دوی ته بل شان ښکاره شی. دا د مثبت تقویه کولو (Reinforcement +) یو دوران دی.

په افغانی ټولنه کی د منابعو شکلونه **د منابعو شکلونه**

اړیکی		مذهب او روحانیت	تعلیمات
۱) فامیل ❖ ماشومان ❖ ورور ❖ خور ❖ میره، ښځه ❖ مور، پلار ❖ نژدی خپلوانان	۲) ټولنیز ❖ ملګری ❖ ټولګیوال ❖ استادان ❖ مشران ❖ همدوری (پوهنتون)	❖ اعتماد/یقین په الله (ج) ❖ ایمان په الله (ج) ❖ الله (ج) ته تسلیموالی ❖ یو مذهبی ژوند پرمخ بیول ❖ مینه	❖ علم ❖ پوهیدنه ❖ مهارتونه او استعدانونه
رواج		**طبیعی منابع**	**ساختمانی منابع**
❖ اخلاق/معنوی ارزښتونه ❖ شریعت ❖ هنر (شاعری، قصی، موزیک، رسامی، مضمون لیکنه)		❖ طبیعت ❖ حیوانات ❖ ښکلا	❖ پانګه ❖ ځمکه ❖ کور ❖ وظیفه

مثبت منابع	وظیفه
❖ ښه کورنی تعلقات ❖ تعلیم ❖ ښه ښځه یا میره لرل ❖ شجاع اوسیدل ❖ مذهبی اوسیدل	❖ لطفا د خپلو شخصی منابعو یو لست جوړ کړۍ او بیا د خپل ګاونډۍ د منابعو پلټنه وکړۍ

⇓

- د خپل موکل سره یوځای منابع ولټوئ او کوښښ وکړئ چې پیداکړئ چې کوم یو ستاسې موکل ته یو مثبت منبع په شکل کاریدلای شي.

⇚ ستاسې د موکل د منابعو ترلاسه کونه او پرې پوهیدنه تاسې درملړو سره مرسته کوي چې ورسره کار وکړئ.

⇚ مګر هیڅکله مه هیروئ : موکل د خپل ژوند ماهر دی! تاسې باید د موکل سره مرسته وکړئ تر څو چه خپل امکانات د تغیراتو راوستلو لپاره وپیژنی.

د منابعو اهمیت د خلکو د روانی ټولنیز حالت په بدلون کې:

- د منابعو پیژندل ډیر مهم دی ځکه چې مرسته کوونکی دی:

⇚ د یو چا د ژوند د مثبتو اړخونو پیژندنه

⇚ یوازې منفی اړخونو ته توجه نه کول

⇚ ددې ورتیا پیدا کول چه جوته وکړی چې څه جریان لرې؟

⇚ نړئ سره اړیکه لرل احساس کړی

⇚ خود باوری او پخپل ځان باور زیاتول

⇚ د بیچارګی حالاتو نه د وتلو ممکنه لارې پیدا کړی

⇚ ددې احساس چې په یو څه باندې باور کولای شی او هغه پر ارزښته ده

⇚ ددې احساس چې خلک تاسې خوښوی او درته ضرورت لری

د منابعو پلټنی لپاره تګلاره:

- د خپل موکل سره یو ځای د ښو او تکمیلوونکو لحظاتو او تجربو په پیدا کولو کې مرسته وکړئ (د یوې کورنۍ یادګاری لحظه، ماشوم تولد، طبیعتی تجربه)

⇚ ځکه نو تاسې کولای شی مشخص شوی life-lined تخنیک استعمال کړی! (د تروما مداخلاتو سره یې فرق وکړئ) صرف په ځمکه یوه کرښه وباسی (دموکل د ژوند سمبول) او موکل ته ګلان ورکړئ (د خوشحالی او ښو تجاربو اضافه کول) بیا نو موکل بیرته خپل ژوند ته کتنه کوی او خپلو مثبتو تجاربو ته توجه کوی، یو مثبت بیوګرافی ولیکی.

⇚ تاسو همدارنګه کولای شی چې د ورځې په اخره کې موکل کښیناستلو ته تشویق کړی تر څو چې دوه واړه مثبتو لمحاتو ته فکر وکړی. کچیرې موکل مو هیڅ فکر نشی کولای پیشنهاد وکړی او موکل ته مو اجازه ورکړی چې ورځ شرح کړی او ورسره د مثبتو لمحاتو په پیدا کولو کې مرسته وکړي، ولو که د یو ښه خواړه خوړل هم وی.

⇚ د موکل سره تل په همدې شیبو کې پاتې شی پداسې توګه چه دی اوس څنګه او د خپل ځان په کومه برخه کې مثبت بدلون احساسوی، تاسې دا دقیقآ څنګه احساسولای شی، چیرته؟

⇚ حتی د بدن دا ښه احساسات د یو خیالی تمرین سره څرګند کړی، پدې شکل چې لمړی موکل ته آرامتیا ورکړی او بیا بیرته تجربی ته لاړ شی او ټول تفصیلات تصور کړی، خپل موکل نه د احساساتو په اړوند پوښتنو سره (رڼا، موسم، هلته نورڅوک و) هغه ته لارښوونه وکړی، بیا موکل توجه خپل بدن ته یی راواړوی.

⇓

مهمه خبره داده چې موکل دغه مثبت تجارب پیژنی او د خپل درک په بدلولو شروع کوی

- د مثبتو منابعو د پیدا کولو لپاره بل طریقه دا هم ده چې د موکل په ژوند کې کوم د اعتماد وړ ملګری یا خپلوان یی پیدا کړو کوم چې ستاسې موکل سره همکاری ته چمتو وی.

⇚ داڼیره عامه ده چې ستاسې موکل د خپل ټولو ملګرو او اقاربو ته په منفی توګه قضاوت کوی، څرنګه چې ستاسی موکل په یو منفی مزاج کې دی! ځکه نو په یو دیالوګ کې تاسې باید وپلټی چې آیا اقارب ربنتیا هم ټول بد دی؟ او آیا دوی کولای شی چې موکل ته د یو مثبت منبع په شکل مرسته وکړی؟

  - <u>یو سری چې خیلی کورنۍ نه په منفی توګه یادونه کوی کیدای شی تری نه وپوښتل شی:</u>

⇚ خپل ماشومانو ته د راتلونکی لپاره څه شی غواړی؟
⇚ آیا په یاد لری چی تا څنگه درک کړه کله چی ستا ماشومان پیدا شول؟
⇚ آیا هغه موده یا وخت چی تاسی خپلی ښځی سره ډیره مینه کوله ستاسی په یاد ده؟
⇚ کله چی تاسی هغه موده یا وخت په یادوو څه درک کو کاوه؟
⇚ آیا تاسی فکر کولای شی چی خپله ښځه په داسی یو حالت کی بیا وگوری چی تاسی هغه اوس بیان کړه؟
⇚ آیا تاسی بله لاره د خپل ښځی سره د مشکل د حلولو لپاره لری؟
⇚ فکر وکړی چی ستاسی ماشومان څنگه په راتلونکی کی ستاسی ژوند ته بدلون ورکولای شی؟

⇓

⇚ د مثبتو احساساتو او تجاربو په بیا یادولو سره موکل پوهیدلای شی چی ددی کورنی ځومره مهم منبع ده! او دی یی د یو مثبت منبع په توگه نه کاروی. مگر دا هم غواړی چی یو ښه پلار او میره د خپل کورنی لپاره اوسی! دی پوهیړی چی تولی اړیکی د کورنۍ هر غړی لپاره د یو منبع پشکل مرسته کوی.

- پخوانیو تجاربو ته یوه بله د تگ لاره دا هم کیدلای شی چی ستاسی موکل د ستونزو او خندونه سره څنگه مقابله کړی

⇚ تاسی پوښتلای شی: آیا پخوا داسی مشکل سره مخامخ شوی یاست؟ تاسی څنگه پری بری ترلاسه کړه؟ آیا هغه داسی بیا امتحانولای شی؟

⇚ خپل موکل پدی یقینی کړی چي دی بی مرستی ندی! دی پخوانیو تجاربو ته وهڅوی کوم چی دی ورسره مقابله کړی او اوس یی هم کولای شی.

⇚ ستاسی موکل باید پدی پوه شی چی دنورو په اړیکو کي د ستونزو سره د مجادلی چانس هم وی.

⇓

⇚ پدی توگه، تاسی خپل موکل ته د هغه مشکل حلونکی تجربوی مهارت ورپه یادوی! دی پخپله کولای شی حالاتو، افکارو او احساساتو ته په مثبت شکل بدلون ورکړی

د شکایت معنی

- ترلی مداخلات انسانیت او په شخصی ژوند کي د مختلفو تجاربو او امکاناتو شاملولو ته د اتحاد په شکل کوم چی یو داخلی لارښونه لری گوری.
- ځکه نو د مشاوری په جریان کی د موکل سره ددی یوځای ددی امکان شته چی د شکایت لپاره ممکنه معنی پیدا کړی. دغه معنی په پراخه پیمانه د موکل مذهبی او دینی ارزښتونو پوری اړیکه لری
- پدی کی بله مسله په جوړښتی کارونو او چانسونو باندی پوهیدل دی کوم چی ددی شکایت نه برسیره کیړی
- برسیره پردی دا مرستندویه دی چی پوه شو چی راتلونکی زمونږ خپل اوسنی ژوند پواسطه او څه چی پدی ژوند کی واقع کیږی جوړیږی
- پدی ځای کی به دا معنی لرونکی وی چی یو ځل د منابعو پلټنه وکړو ترڅو د موکل مقابلوی جوړښتونه تقویه شی تر څو دی پخپل ژوند کی په فعالانه توگه برخه واخلی

د مثبتو منابعو نشتوالی په ځان باندی د باور او د اعتماد د کموالی سبب گرځی

- خودباوری او په ځان اعتماد د خپلو توانمندیو، احساساتو او افکارو په اړوند د یوشخص درک دی.

⇚ په ځان لږ باور او د خپل باوری د لاسه ورکونه یو داسی حالت دی چی پکی شخص ځان بی ارزښت درک او پخپل ځان باور دلاسه ورکوی. او ځان د نورو په نسبت ټیټ وضعیت کی بولی

⇚ اکثرآ خلک ډیر توجه پخپل ژوند کی منفی پیښو او حالاتو ته کوی! ځکه نو مهمه داده چی مثبت نه استعمال شویو اړخونو خواته هم توجه وشی

- <u>یو مثال تاسی سره مرسته کولای شی چی څنګه په ځان د اعتماد لوړوالی د موجوده او د استعمال وړ منابعو پواسطه ترلاسه کړی؟</u>

⇚ یوه ۳۵ کلنه ښځه دکابل پوهنتون د مذهبی- حقوقو څانګی د فاکولتی څخه فارغه شوی، ۱۴-۱۵کالونه دده د واده نه تیرشوی. دی په یوه بلډنګ کی د خپل میره او دوه ماشومانو سره ژوند کوی. دده میره د نورو ښځو سره اړیکی لری. اکثره اوقات دی د خپلو زامنو سره یوازی وی. ددی میره خپلی کورنۍ (ښځه او ماشومان) ته ډیره توجه نه کوی. دی خپله ښځه رټی او هغه اکثرآ په خپله ښځه تهمت لګوی. دی ځان بی حوصله، نااميده او بيچاره ګنی. ددی جسمی وضعیت (Body Language) په اساس دی خفه او ستړی معلومیږی.دی خپل ژوند ټولو ستونزو مسول خپل خاوند ګنی. دی خپل ځان حقیر او نورو نه ټیټ ګنی.

⇚ <u>د منابعو د پلټنی لپاره یو امکان دا ده چی د هغی میره نه بیله پلټنه وشی:</u>

دهغه توانایی څه ده؟

آیا دی په خپل کور کی داسی شخص لری چی دی پری اعتماد وکولای شی؟

ددی ماشومان په اړوند څنګه؟

آیا دی د خپل زده کړی استعمال کولای شی؟

⇓

مهمه ده چی منابع پیدا شی، بیا نو موکل ځان بی ارزښته او بی توجه نه بولی

د معیاری مشوری لپاره مداخلی

I. روانی ټولنیز فشار راوړونکی (Psychoscocial Stressors)

۱) خواشینی، د کورنی غړو د لاسه ورکونه

- د اړیکو پلټنه: مثبت او منفی اړخونه، تجارب، خاطرات او احساسات چی د لاسه ورکړل شوی شخص سره تړاو ولری
- د احساساتو هغه غوښتنی تشویق کوم چی دغو خاطراتو سره تړاو لری. دوی شعوری کړی
- دلاسه ورکړ شوی شخص په اړوند هغه خبری چی نن څنګه یادیږی تشویق کړی، او چی څنګه د هغه یادونه ژوندی دی؟
- منابع و پلټی
- د شخص د مړینی سره تړلی ستونزی و پلټی

د ژوند سخت بدلونونه:

په ژوند کی بدلون یو لنډه دوره ده چی د ژوند په حالاتو کی یو دراماتیک بدلون رامنځته کیږی

⇚ پخوانی ژوند له منځه تللی، نوی ژوند حالات ندی شروع قبول شوی او نه شامل شوی.

⇚ <u>د مثال په ډول:</u> واده، جلاوالی، طلاق، معیوبونکی پیښی، مړینه، وظیفه، کور او ځمکی د لاسه ورکونه، په یو نوی ځای کی ژوند د نوی خلکوسره.

داسی تحولات د ویری سبب ګرځیدلای شی

وړاندی شوی مداخلی:

- په هغو ارزښتونو چی موکل یی ددی حالاتو په اړیکه لری خبری وکړی (کورنی، ژوند کی راتلونکی پلان، ماشومان او مذهبی ارزښتونه)
- هغه شخصی او احتمالی منابع چی موکل یی لری او هغه ته ملاتړ ورکوی د موکل نوی ژوند د حالاتو لپاره و پلټی
- د تحولاتو په مشکل دوره کی موکل تشویق کړئ چی د خپل روغتیا خیال وساتی
- د غم په جوړولو سره موکل سره د پخوانی حالاتو د وتلو او نوی حالاتو ته په داخلیدو مرسته وکړئ (Healing)
- د نویو حالاتو امکانات وپلټی. موکل ددی په اړوند څه کولای شی او ممکنه چانسونه (Renewal)

۲) کورنئ نه جوړښت:

- اکثرآ هغه خلک چی په تاوتریخوالی کی دخیل دی یو د بل په مقابل کی لاندی غبرګونونه ښايي:
  - ⇚ خفګان
  - ⇚ د خولی دعوی (نااندری)
  - ⇚ غوصه
  - ⇚ تاوتریخوالی (تاوتریخوالی)
  - ⇚ دوی د هغه خلکوسره چی په تاوتریخوالی کی دخیل دی خبری نه کوی یایی په کارونو کی برخه نه اخلی
  - ⇚ عوضی غبرګونونه (یوه ښځه د خپل میره سره تاوتریخوالی لری: دی خپل ماشومان رټی او توهین کوی)
  - ⇚ کور خوشی کوی (د ملامتی د ځای جلاوالی لپاره یا د اطاق جلا کولو لپاره)
  - ⇚ د ماشومانو یا دنورو د کارونو په هکله بی تفاوته پاتی کیږی
  - ⇚ د کورنی د غړو ویناو ته بی تفاوتی او ځان بی مسولیته حس کول

د کورنۍ شخړې مراحل (ستیجونه)

۱) اکثرا دا د یو بل سره د تفاهم د کموالی، نظریاتو اختلاف یا یو په بل د باور نه لرلو سره شروع کیږی
۲) بیا نو دواړو خواوته خراب احساسات پیدا کیږی
۳) بی مفهوم خبری په لوړ آواز سره
۴) د خولی نااندری (طعنه ورکول، توهین کول، یا بد الفاظ استعمالول)
۵) فزیکی جنګ کوونکی ګرځیدل
۶) د یو طرف ماتیدل یا له کاره غورځیدل (ټپی کیدل، شاک ته تګ، مقاومت له لاسه ورکول یا حتی د یو طرف مرګ)

⇓

روانی وظیفوی او ټولنیز پایلو تعقیب!

روانی پایلی:

۱) دپریشن اوانزایتی
۲) د ملامتیا او ګناه احساس
۳) ځان بی ارزښته او حقیر ګڼل
۴) دروانی ستونزو پرمختګ، حتی PTSD په ماشومانو کی
۵) نشه یی توکوته ارزیمن په تیره بیا هلکان
۶) د حافظی مشکلات لکه هیریدنه یا په پیژندنه کی
۷) په زده کړه کی مشکلات
۸) د ماغی فشار پیدا کیدل
۹) ماشومان خپل ځانونه یوازی ګڼی
۱۰) ماشومان مخرش، پخپل سر، او بی احتیاطه لوییږی

احتمالی پایلی

۱) د کورنۍ بنسټ او اړیکی خرابیږی
۲) د کورنۍ آرامه حالت خرابیږی
۳) د کورنۍ اقتصادی کچی کمزورتیا
۴) کله کله کورنۍ شخړې د ښځینه اونارینه د جلاکیدو سبب ګرځی کوم چی مستقیماَ تاثیر په شخصیت او د شخص په اتوریتی په ټولنه کی لری
۵) کورنۍ شخړې کله کله د روانی فشارونو سبب ګرځی کوم چی په ټولنیزه اړیکه او د شخص په ټولنیز مسولیتونو باندی مستقیم اړیکه لری

جسمی پایلی

۱) جسمی او روانی ناروغی مزمن کیږی او نور هم سخت کیږی
۲) ټپونه
۳) د وخته مخکی زیږون (قبل المیعاد ولادتونه)
۴) سقط
۵) مرګ
۶) ړنګرتیا او ضعیفی

د تاوتریخوالی دولونه:

<u>الف: فزیکي شخړې:</u>

- پداسې تاوتریخوالی کې ټپي شخص فزیکي زخمونه پخپل بدن کې پورته کوي. دا نوع ډیره خطرناکه ده
- <u>مثال:</u> جسمي یا فزیکي ځورونه په مختلفو انواعو لکه بد رد ویل، اختناق او مړینه

<u>ب: رواني شخړې:</u>

دا ټپي سړي ته رواني صدمه ده. د مثال په توګه:

- ⇚ د یوچا ریشخند کولو لپاره
- ⇚ د یو چا حقیر کولو لپاره
- ⇚ د ټپي شوي سړي د کړنو د کنترول لپاره لکه د بدو او زشتي خبرو کول
- ⇚ چاسره د خبرو بندولو لپاره
- ⇚ د چا د حقوقو او دلچسپیو د نظر انداز کولو لپاره
- ⇚ د نارمل اندازې نه پورته د یو چا کنترول لپاره

<u>ج: جنسي شخړه:</u>

- په فریکي قوي سره د یو چا د غوښتنې نه پره جنسي عمل

د تاوتریخوالی اسباب:

- اقتصادي مشکلات
- رواني ناروغي لکه دپریشن، PTSD وغیره
- حسادت او قهر
- الکول او درملګانو استعمال
- ماشومان د خپل والدینو څخه تاوتریخوالی زده کوي
- د شخړې قبول د ستونزې د حل د یوې لارې په حیث
- د قدرت لرلو هیله
- د رواج او مذهب منفي او غلط پوهاوی
- بې ځایه رقابت

د کورنۍ شخړې د حلولو لارې

- د موکل قصې ته پوره غوږ نیول
- د شخړې تنبه کوونکې پیدا کول
  - ⇚ شعوري پاروونکي (رسمي)
  - ⇚ غیر شعوري پاروونکي (غیر رسمي)
- معلومات په اړه د:
  - ⇚ ارزښتونو
  - ⇚ مذهب اورواجونو
  - ⇚ عقاید
  - ⇚ دلچسپي
  - ⇚ توقعات

- د خارجي تآثيراتو ارزيابي
  - ⇚ زياتوونکی فکتورونه
  - ⇚ کموونکی فکتورونه
- د ستونزی ريشه پيدا کول (د شخړی منشه)
- اړيکه
  - ⇚ د کورنۍ د غړو تآثيرات په زخمي شخص باندی (څوک چې په کورنی کی متآثره يا زخمي شويوی)
  - ⇚ ستونزی څه ده؟
  - ⇚ څوک څه نوع مشکل جوړوی؟

د ستونزو د حلولو خلاصه:

- ستونزی او عمده شکايت چې موکی يی دی شخړی سره لری پيدا کړئ
- د موکل او نورو تاوتريخوالی کی د خيل خلکو ارزښتونه او دلچسپی پيدا کول
- حقوق او مجبوريتونه شرح کړئ
- که موکل موافق وی. ددی د کور نور غړی دعوت کړئ. مګر ترهرڅه مخکی يی د موکل سره وپلټئ، ځکه چې ددی دکورنۍ نور غړی غوښتل کيږی
- کوښښ وکړئ چې داسي يو شخص پيدا کړئ چې موکل پری اعتماد کولای شی
- کوښښ وکړئ چې يو قرارداد د نورو تاوتريخوالی کی دخيل خلکو سره امضا کړئ

⇓

د مشوری موخه په کورنی شخرو کی

- موکلينو ته يو محفوظ محيط برابرول
- د موکل استراحت
- پيژندنه
- موکل سره د هغه منابعو په پيژندلو، د هغه توانايي او همغږيتوب کی مرسته وکړئ
- د موکل تشويق د خپلو ستونزو په حل کی

په يو کورنی تاوتريخوالی کی د روانی مشوری محدوديت:

- باوجود ددی چې روانی مشوره د کورنی تاوتريخوالی په حلولو او د هغه منفی پايلو په مخنيوی کی کم رول لری مګر بيا هم ځينی محدوديتونه شته:
  - ⇚ د مشوری محدوديت صرف موکل ته
  - ⇚ و موکل توقع ژر او مثبت نتيجی ته
  - ⇚ د موکل تاکيد يا تشويش د خپل نظرياتو او عقايدو په اړوند
  - ⇚ ستونزی او د مشوری محدوديت د مشاور او ښځه موکل ترمنځ.

II. روږدیتوب او د توکو ناوړه استعمال:

روږدیتوب په دی معنی دی چی یو شخص د درملګانو یا الکولو سره یو فزیکی تړاو پیدا کړی، مونږ د موادو ناوړه استعمال او روانی تړاو تر منځ د مشخصو فعالیتونو په اساس لکه قمار چی فردی روغتیا ته ضرر رسونکی ده، دماغی حالت او یا اجتماعی ژوند باندی مشخص کوو.

- معتاد سلوک د ګناه، شرم، ډار، بیچارګی او د حقارت سبب ګرځی
- معتاد خلک اکثرا د ټولنیز ژوند څخه جلاوالی اختیاروی
- تداوی مشتمل ده په:
  - ⇚ لمړی: تشویق او درول
  - ⇚ دویم: د مسمومیت دفع که موجود وی
  - ⇚ دریم: بیا خپل حالت ته راوستل، دا روانی ټولنیزه مشوره احتوا کوی

⇓

د درملو د تړاو تباه کوونکی کړۍ
په لمړی مرحله کی یو شخص کولای شی چی د موادو استعمال کنترول کړی، کله چی یوشخص په باقاعده توګه د موادو استعمال ولری مواد د شخص د ژوند مرکزی حیثیت اختیاروی، دی نو بیا لږ او لږ وخت د درمل نه اخستلو په فعالیتونو کی تیروی، تدریجاً شخص ټولنیز، روانی او جسمی ستونزی تجربه کوی. د درملو د استعمال په وجه ورنه کورنۍ او غیر معتاد ملګری ورنه دلسرده کیږی. شخص نو ځان په اړه خراب فکر کوی (خفګان، ګناه) او یوازینی لاره ورته ددی حالاتو نه د وتلو لپاره د خپلی نشی بیا تازه کول دی.

پیشنهادی مداخلات:

الف: د توکو ناوړه استعمال د بندولو تشویق

- <u>هغه موکلین چی غواړی دفعتا یی ودروی:</u>
  - ⇚ د درولو لپاره مشخص ورځ انتخاب کړی.
  - ⇚ د درملو د استعمال درولو لپاره مشخص پلان جوړ کړی (مثلا: څنګه غبرګون د هغو ملګرو سره چی اوس هم درملو استعمالوی).
  - ⇚ کورنی او هغه ملګری چی د درملو په درولو کی به مرسته وکړی مشخص کړۍ.
- <u>هغه موکلین چی غواړی د توکو استعمال کم کړی (درولو ته آماده نه وی)</u>
  - ⇚ د استعمال د کمولو لپاره یو واضح موخه باندی موافقه وکړۍ (مثلا په ورځ کی یو چرس سګرټ، په هفته کی دوه ورځی پرته د توکو د استعمال څخه)
  - ⇚ په هغه ستراتیژیو باندی چی پرخطر حالاتو نه ځان ساتنی یا مقابل کی کارول کیږی خبری وکړۍ (مثلا: د وخت محدودونه، د استعمال د دفعاتو کمونه)
- <u>موکلین چی نه غواړی چی دفعتاً د توکو استعمال ودروی یا یی کم کړی:</u>
  - ⇚ هغوی مه ردوی یا یی مه ملامتوۍ
  - ⇚ په واضحه توګه طبی روانی او ټولنیز ستونزی چی د درملو د استعمال نه رامنځته شویوی په نښه کړۍ
  - ⇚ راتلونکی وخت د ملاقات د مریض د صحت بیا ارزیابی او درمل د استعمال لپاره وټاکۍ
- <u>موکلین چی کامیاب شوی ندی یا بیرته عود یی کړی:</u>
  - ⇚ هر کامیابی مشخص کړی او د هغه لپاره مریض تشویق کړۍ
  - ⇚ هغه حالاتو باندی چی عود ته رهنمایی کوی خبری وکړۍ
  - ⇚ بیرته پورته پخوانی مراحلو ته مراجعه وکړۍ

III. جنسی ستونزی:

جنسی تمایل د جوړی ترمنځ د صمیمیت او د مینی ډک اړیکو مهمه برخه ده، ځکه جنسیت یو شخصی او خاص برخه د ژوند ده چی په عام محضر کی ډیر کمه خبری پری کیږی د ډیرو خلکو دا نظرانداز کوی چی نورمال جنسی سلوک څه دی او د جنسی ستونزو څه انواع او اسباب دی؟
گرچه تحقیقات ښایی چی جنسی ستونزی ډیر عام دی (۴۳٪ ښځی او ۳۱٪ نارینه د ستونزو د مختلفو درجو د لرلو راپور ورکړ شویده): او له نیکه مرغه د جنسی ستونزو اکثر وقوعات د تداوی وړ دی ځکه نو مهمه ده چی په جنسی علاقمندیو باندی خبری وکړو

د جنسی ستونزو سره د معاملې په وخت تاسی باید په څه پوه شئ؟

- جنسی مشکلات اکثرا د ناخوښه اړیکو له کبله منځ ته راځی او برسیره پردی دوی په تعلقاتو کی نور ستونزی هم جوړولای شی
  - ⇚ تاسی باید درملو اړخونو کی د کار کولو کوښښ وکړی!
- بعضی جنسی ستونزی د بعضی فزیکی ناروغیو سره اړیکه لری (مثلا دیابیت): او غیر نورمال جنسی عادات اکثرآ د شدیدو روانی ناروغیو له کبله رامنځته کیږی
- ژور خفگان، ویره او د الکول استعمال هم جنسی ستونزی پیدا کولای شی
- اکثرآ جنسی مشکلات د جنسی عملونو د نظر انداز کولو په نتیجه کی منځته راځی
  - ⇚ کوښښ وکړئ چی جوړه (نارینه او ښځینه) ته تعلیم ورکړئ: او هغوی د جنسیت نه خبر کړی

⇓

افغانی ښځی او نارینه اکثرا د جنسی ستونزو په اړوند شکایت نه کوی: د دی په ځای دوی عمده مشکل کیدای شی چی فزیکی وی (سټرتیا)

- ⇚ جوړه باندی فشار مه راوړئ چی د جنسیت په اړوند ووایی: د ساده پوښتنو کوښښ وکړئ لکه: اوس مهال ستاسو اړیکه څنگه ده؟ (خپل ملگری څنگه احساسوئ)
- **په یاد ولرئ:** محرومیت ډیره مهمه ده! تاسی باید د خپل موکل غوښتنو ته احترام وکړئ، خاصتآ کله چی هغه نه غواړی چی تاسی د هغه ملگری ته د هغه جنسی ستونزی په اړه ووایی

جنسی مشکلات په نارینه کې:

- **Impotence:**
  - ⇚ نارینه پدی قادر ندی چی جنسی کوروالی وکړی، ځکه چی د هغه تذکیر آله نه سختیږی، او سخت نه پاتی کیږی او یا نه اوچتیږی
- **Premature Ejaculation:**
  - ⇚ ده هغه حالت ده چی نارینه ډیر ژر خلاصیږی (منی د باندی غورځوی) حتی مخکی لدی چی ملگری یی د جنسی عمل نه لذت واخلی.

د دی جنسی ستونزو اسباب:

الف: فزیکی اسباب:

- شکر، قلبی وعایوی ناروغی، عصبی گډوډی، د هورمونونو د توازن خرابیدنه
- د الکول استعمال، چی دا کولای شی چی په شخص کی ناتوانی پیدا کړی
- سگرت څکول، چی د وینی رسیدل جنسی اعضاو ته متاثره کړی
- بعضی درملی لکه: انتی دپرسانت او د وینی لوړ فشار درملی

ب: رواني اسباب:

- د جنسي عمل لپاره تشويش: مشخصا کله چې د لمړي ځل لپاره يو سړی خاص کس سره جنسي کوروالی ولري.
- تشويش د دې لپاره چې دی به څنګه دا عمل اجرا کوي
- جدي مذهبي ترشا چې سړی دی ته اړ کوي چې کوروالی ته د ګناه په سترګه وګوري
- د قضيب، اندازې په اړوند غلط تفکر، يا د تحيض په وخت کې د يوې ښځې سره مجامعت
- ژور خفګان او ستړتيا: د مجامعتونو خوند اخستل ممکن نه وي
- کار پورې مربوط فشار
- د کوروالي لپاره د دلچسپي کمښت: کله چې د سړي خپل ملګرې جذاب نه وي
- د درملده پورې مربوط ستونزې

⇓

- د يو مشارو په صفت تاسې بايد دويره، ډار يا ګناه چې په جنسي وظايفو اړيکه لري، واضح کړي!

جنسي مشکلات په ښځينه کې:

- **د کوروالي په وخت کې درد**

⇚ دا ممکن هغه واقع شي کله چې د ښځينه جنسي لاره (Vagina) وچ شي، او يا کله چې سړی د ښځې د تياري نه پرته غواړي چې کوروالی وکړي يا په زوره هغه سره جنسي عمل اجرا کوي.

- **جنسي عمل سره د دلچسپي د لاسه ورکونه**

- **د دې ستونزو اسباب**

الف: فزيکي اسباب:

- په جنسي اعضاو کې مکروب

ب: ټولنيز او رواني اسباب:

- د جنسي عمل نه د ډار تشويش
- د جنسي تصميم اخستې په وخت د کنترول نشتوالی

⇚ په افغاني ټولنه کې د ښځې د کوروالي په وخت کې عين کنترول چې نارينه يې نلري!

⇚ ښځه پدې نشي توانيدلای چې د کوروالي د کولو وخت تعين کړي: دې بايد هماغه وخت کوروالی وکړي کله چې ميړه يې وغواړي

⇚ ماشومانو سره جنسي تيري يا نور ناخوښه دردناکه جنسي تجارب د کوروالي خوند خرابوي

Homosexuality (هم جنس بازی)

- هم جنس بازی د ښځينه – ښځينه، يا نارينه - نارينه ترمنځ کوروالی په معنی دی.
- د دې ګروپ جنسي سلوک لپاره په ډيرو ځايونو کې قوی نظريات شته چې دا يو رواني تکليف يا جرم ګڼل کيږي
- ډيره مهمه ده چې تاسې عين جنسي اړيکې په عين طريقه لکه ښځه - ښځه يا نارينه – نارينه تداوي کړي ځکه چې دا رواني تکليف ندی.
- صرف جنسي ستونزې کولای شي چې نارينه او ښځينه اړيکې متاثره کړي کوم چې دلته په عين جنسيت کې نه وي

⇓

- ځرنګه چې هغه خلک چې پخپل جنسیت کی جذابیت لری دوی اکثره اذیت کیږی، بعضی ممکن یوازیتوب، ګناه، ډار او نارضایتی نه شکایت وکړی
- کچیری تاسی د دی حالاتو سره حساس یاست او د دوی نظریاتو ته ځای ورکړی، دوی به د روږدیتوب یو فضا تجربه کړی او تاسو ممکن اجازه ترلاسه کړی چې د هغوی سره مرسته وکړی

IV. د کورنی تاوتریخوالی په شخړو کی بحرانی مداخلات:

د جنجالونو (خشونت) قربانیان اکثرا ډیر شرم احساسوی او ځانونه ملامتوی، تولنه هم اکثراهمداسی قضاوت کوی پدی شکل چې که یوه ښځه د تاوتریخوالی قربانی شی دی باید د دی لپاره یو څه وکړی. ځکه نو دا ډیره قاطع خبره ده چې مشوره کوونکی په هیڅ وجه قضاوت کوونکی برخورد ونکړی او نه دا ووایی چې قربانی شوی کس د دی تاوتریخوالی مسول دی.

<u>مشاور اوسیدنه:</u>

مهم ټکی ستاسی د موکل ملاتړلپاره:

- تاسی پدی نظر کار کوی چې کورنی تاوتریخوالی مشتمل ده په فزیکی، جنسی او احساسی سو استفاده کوم چې هر نوع تاوتریخوالی بی نهایت نتایج لری (تروماتایز کیدنه، زخمی کیدنه)
- په کورنی تاوتریخوالی کی تاسی باید د خپل موقف لپاره ښکاره او روښانه اوسی
    - ⇐ جنجالی کسان ونوموی او که ضرورت وی چه نو د مریض پلوی وکړی
    - ⇐ مکمل مسولیت د شخړی لپاره دقیقاً غوصی ته تحول کوی (اکثرا پلار- میړه)
- کورنی تاوتریخوالی د داسی کړو په حیث پیژندل شوی چې د کنترول او واک درلودلو لپاره تری کار اخستل کیږی
    - ⇐ تاسی باید خپل موکل دی ته و هڅوی چې د تشدد انواع وپیژنی
    - ⇐ تاسی موکل باید د شخړی یو نوع ته توجه ونکړی
- د مشاور په صفت ستاسی په کار کی د موکل تحفظ ډیر مهم ده
    - ⇐ <u>ځکه نو تاسی باید خپل ملاحظات د تحفظ لپاره واضح کړی:</u>
        - ❖ د خطر درجه معلومه کړی او دا چه تاوتریخوالی څه وخت د کنترول نه وتلی
        - ❖ ستاسی موکل د راتلونکی شخړی لپاره د خطر علامی پیژندلای شی
        - ❖ د دی لپاره چې څنګه غوصی نه ډډه وشی یا څه باید وشی چې د دی حالت په شروع کیدو سره ژر تر ژره د نومړی حالت نه ووځی نو د خپل موکل سره ستراتیژی جوړ کړی
        - ❖ خپل اړیکی معلومات خپل موکل ته ورکړی ترڅو د تاسی نه د غوصی د بی کنتروله کیدو په وخت کی مرسته وغواړی

⇓

که چیری ستاسی د موکل ژوند په خطر کی وی نو تاسی باید دفعتا اقدام وکړی

ستاسی د موکل ټولنیز او روانی حالات:

- د کورنۍ شخړی قربانیان یو مشاور ته په غیر قضاوتی شکل، پرته د دی چه په دوی فشار راوړی چی فیصلی وکړی (کوم چی دی ورته آماده نه دی) ضرورت لری!
- د کور د ترک کولو سره تاسی باید په ممکنه نتایجو پوه شئ، ولو که د نژدی خپلوانو کورته تګ هم وی
  - ⇚ ممکن هغه ښځه چی تصمیم یی د کور د ترک کولو نیولی وی د خپل خاوند له طرفه نور پیسی ترلاسه نکړی: دی به د غریبی د امکان نه ویره لری
  - ⇚ ممکن د ترک کولو نه وروسته کوم محفوظ ځای نه وی چی هلته لاړه شی
  - ⇚ که دغه ښځه لاړه شی ممکن خپل ماشومان دلاسه ورکړی
  - ⇚ ممکن تاوتریخوالی دوامداره او ثابته وی چی قربانی د عمل کولو او یا د تصمیم نیولو موقع ونلری. او قربانی شوی شخص یو بی قوته او بی مرستی شخص په توګه ځان احساس کړی
  - ⇚ ممکن قربانی د کورنۍ او ملګرو لخوا ملاتړ تر لاسه نکړی

⇓

- ځکه نو تاسی باید د مشوری او توصیه لپاره ډیر محتاط اوسئ!
- لمړی، وګوری چی څه روان ده او ستاسی موکل څه امکانات لری چی ځان محفوظ فکر کړی او خپل حالت ته بهبود ورکړی؟

د مشاور اجتماعی او شخصی حالات:

- تاسی باید د خپل ټولنیز ژوند او اوسنۍ حالت نه خبراوسئ، بیا نو تاسی هغه قوی ستونزی چی ستاسی مشوره متاثره کولای شی پیژندلای شئ
- تاسی باید پخپل موکل باندی د توجه کولو کوښښ وکړئ، چی د موکل په حالت پوه شئ او خپل شخصی تجاربو او احساساتو سره یی مقایسه کړئ!

⇓

مسلکی اوسئ

پیشنهادی مداخلې:

قربانیان د مشورې نه هله ګټه اخستلای شي چې احساس کړي چې په افکارو، احساساتو، درک او د کنترول حسیت زیاتوالی میندلی او دوی تشویقیږي چې که ممکن وي خپل تصامیم پخپله ونیسي.

تقویه کول:

- تقویه کول د موکل د تشویقولو پروسه ده چې ورته د تصامیم یا د هغوی د نتایج په نښه کوی. دا بیرته موکل ته د دی امکان او قابلیت ورکوی چې عمل وکړي او برخه واخلي د یو وضعیت ترلاسه کولو لپاره دا د قربانی کیدو نه د وتلو په معنی هم ده.
- قربانیان د خپل ژوند ماهرینو په شکل ګڼل کیږي

⇚ تاسي باید د هغوی پخپل انتخاب کی چې څنګه غواړی اوسی ملاتړ وکړی، د هغوی د اوسنۍ ژوند د طرز پرخلاف

⇓

- ملاتړ پدی معنی ده چې تاسي اول اختیاراتو او مرستو په اړوند معلومات برابر کړی ترڅو د تجرید حسیت کم شي

برسیره پردی دا مشتمل دی په:

⇚ د موکل سره یوځای د هغه تجارب او احساسات ونوموئ

- ❖ نوم ورکونه موکل ته د هغه څه په اړوند چې دی په نزد واقع کیږي پوهیدلای شي
- ❖ ممکن دا د اول ځل لپاره وي چې خپل احساسات څرګندوی او ددی په اړوند رنځیږی: او دا دهغی سره مرسته کوی چې دی ومنی چې قربانی شوی او هغه تشویقوی چې خپل جسم او روح سره یی بیا مشخص کړی!
- ❖ د دی لپاره چې وکتل شی چې د یو چا تجارب د هویت حس پیدا کوی او بیرته د خپل احساساتو ته بیا اړیکه ورکولای شی

⇚ هغه په بارز او قوی مذهبی، رواجی او جندر په رول باندی د شخړی نه په ملاتړ او د ښځی نه په سواستفادی پوه کړئ

- ❖ دا د هغی سره پدی احساسولو کی مرسته کوی چې تاوتریخوالی د منلو وړ نده او د هری ښځی د ژوند نورماله برخه نده
- ❖ دا علاوتآ د دی احساساتو ته د مشخص سو استفاده کوونکی سلوک په اړه د مسولیت احساس ورکوی

⇚ ستراتیژی او هغه مقاومتونه چې ستاسی موکل تجربه کړی او اوس موجود ده مشخص کړئ

- ❖ کیدای شی هغه خپل مور او پلار کره لاړه شی یا یو بل مرسته کوونکی خپلوان د دی سره د شخړی نه ډک کور کی ژوند وکړی

⇚ د شخړی ننګونی په نښه کړئ

- ❖ خپل موکل تشویق کړئ چې د ممکنه د حل لاری مشخص کړی
- ❖ که چیری هغه دا حالت نشی درک کولای، په هغو امکاناتو کار وکړی چې هغه سره مرسته کوی چې د حالاتو سره مقاومت وکړی
- ❖ هغی ته په ځان د باور احساس ورکړئ

⇚ ترجیح ورکړل شی د ژوند طریقی پیشنهاد کړئ

- ❖ کوښښ وکړئ چې معلومه کړی چې ستاسی موکل لپاره څه شی مهم ده؟ او د موکل ارزښتونه وپلټئ
- ❖ د هغه غوښتنې د راتلونکی لپاره څه دی؟
- ❖ څه شی ستاسی موکل نور هم مطمین ګرځولای شی

❖ د خپل غوښتنو ته د نژدی کیدو او خپلو هیلو د یقینی کولو لپاره ستاسی موکل څه کولای شی؟

⇓

❖ تاسی کولای شی چی یو داسی تصویر وکاږی چی هر هغه څه چی د هغه ژوند ارزښتناکه کولای شی وښایی

منابع

- علاوه پردی تاسی باید د منابعو لپاره پلټنه وکړئ چی ستاسی موکل پری وکولای شی چی د حالاتو سره مجادله وکړی
  - ⇚ کورنی او ملګری
  - ⇚ آیا دی کوم مهارت لری چی پری چیرته کار وکړی؟
  - ⇚ آیا دی خاص استعدادونه لری؟

⇓

- ستاسی موکل ضرورت لری چی په درنښت سره د تداوی کیدو احساس وکړی او دی پدی باندی متیقن شی چی ورته غوږ نیول شوی او پوهیدل شوی
- هیڅکله مه هیروی چی ستاسی موکل حق لری چی خپل تصامیم ونیسی او پدی باید هر وخت تشویق او احترام شی

IV. د خوب ستونزی:

د خوب ستونزی ممکن د خوب په وړلو کی، ویده پاتی کیدلو کی (ناآرامی) پشکل وی. یو تعداد فکتورونه چی بی خوبی او نور د خوب ستونزی پیدا کوی، لکه احساساتی فشار یا emotional stress، فزیکی روغتیا (طبی حالات، مینوپاز، حاملګی، چاغوالی او نور)، د ژوند ستونزی (ډیر کار، سفرونه) او حتی د شخص د خوب ماحول (آوازونه، حرارت، بستر)

د بی خوبی عمده اسباب:

- ورځنی فشار: د کار، مکتب، اقتصادی ستونزو، روغتیا یا کورنی په هکله نګرانی دماغ د حد نه ډیر فعال ساتی او د یو شخص د استراحت په نه توانیدو منجر کیږی
- اضطراب: هره ورځ اضطرابات او اضطراری-ګدوډی ممکن د دماغ فعال ساتل او د خوب په نه کولو منجر شی
- ژور خفګان: یو شخص ممکن ډیر خوب وکړی او یا په خوب کولو کی ستونزی ولری کله چه خفه وی. بعضی اشخاص ممکن دشپی په اول وقت کی خوب وکړی مګر سهار وخته پاڅیږی، او بیا ورته خوب نه راځی
- طبی حالات: چی د درد سبب ګرځی مثلا آرتریت، د ګیډی مشکلات او نور
- بعضی توصیه شوی درملی: لکه بعضی د ژور خفګان ضد درملی، د لوړفشار درملی او کارتیکوستیروییدونه په خوب کی مداخله کولای شی
- د خوب راوړونکو درملو اوږد وخت اخستنه

څنګه خوب ته بهبود ورکړو؟

- منظم د خوب سلسله د خوب نه وروسته د تازګی احساس کی ده
- که تاسی بستر ته مخکی لدی چی ستړی اوسی لاړشی او بیا خراب خوب وکړئ، تاسی به تر ډیره وخته پوری په سهار کی ویده پاتی شی، کوم چی د راتلونکی شپی خوب متاثره کوی
- څکه نو مهمه ده چی د خوب سلسله تنظیم شی

عادی جوړول:

- هله بستر ته د خوب لپاره لاړ شئ چې تاسې د سترتیا پوره احساس وکړئ
- په بستر کې مطالعه یا د تلویزیون کتنه مه کوئ. دا ویښوونکې کړنې دي
- که تر ۲۰ دقیقو پورې ویده نه شوی، پاڅئ او یو ستړی کوونکی کار وکړی ترڅو د خوب لپاره ښه ستړی شئ
- که چیرې تر ډېر مودې لپاره ویښ پاتې کیدئ همدا عمل تکرار کړئ
- د پاڅیدو لپاره زنګ هره ورځ په عین وخت عیار کړی. بیا نو خوب مه کوئ. دا به یوازې په راتلونکې شپه کې خوب کول سخت کړی. د یو منظم سلسسه د خوب لپاره تاسې ممکن عین پروګرام د څو هفتو لپاره تطبیق کړئ
- د ورځې لخوا د لنډ خوب (Nap) نه مخنیوی وکړئ، مګر که چیرې حد نه اضافه ستړی یاست د غرمې ډوډی نه وروسته یو لنډ خوب کیدای شي مفید وي

د خوب سره مرسته کوونکې:

- خپل د خوب ترتیبات وګورئ، آیا ستاسې چپرکټ او لوازم یې مسترح دي؟ آیا د حرارت او رڼا اندازه تاسې ته درسته ده؟ آیا په اطاق کې تازه هوا شته؟ که چیرې په آسانی سره د آواز نه متآثره کیږی د غوږ پلګونه استعمال کړی
- د خپل ورځ د بیا منعکس کولو لپاره کوښښ وکړی چې د شپې لخوا لږ وخت وټاکی. د هر مشکل په اړه فکر وکړئ او خپل راتلونکی ګام په ګوته کړی. د یو کاری لست جوړول د شپې په اوایلو کې به د خوب په وخت کې ستونزی باندی د تمرکز کولو نه مخنیوی وکړی
- د شپې په آخروبرخوکی د آرامتیا کوښښ وکړی
- که چیرې بیا هم ستاسې دماغ په ورځنیو کارونو مصروف ده، نو رادیو ته په ټیټ آواز غوږ نیونه ممکن درسره مرسته وکړی
- استرخایی تخنیک مخکې بستر ته د تګ نه عملی کړئ: په کراره عمیق ساه واخلئ: ۴ ثانیی هوا داخل کړئ ، ۴ ثانیی هوا بنده کړئ او بیا په ۴ ثانیو کې ساه وباسی. په شعوری توګه خپل عضلات آرام کړئ، په نوبت سره خپل د پښې سره شروع وکړئ او استرخایی تمرینات چې پرې پوهیږئ عملی کړئ
- یو ګرم شیدی لرونکی څښاک ممکن خوب راولی
- که فکر کوی چې په فزیکی شکل ستړی شوی یاست، مګر دماغ مو کار کوی، او تشدیدی افکار موجود وی په زوره خوب کولو کوښښ مه کوئ، دا به صرف تاسې نور هم مضطرب کړی، د دی په ځای کوښښ وکړئ چې خپلې سترګې خلاصې وساتی، او کله چې دوی بندیدل خپل ځان ته ووایی چې مقاومت وکړی. څومره چې ویښ پاتې کیدلو کوښښ وکړئ هومره به تاسې خوبجن کیږی
- په خپله د یو ښه کلمه (لکه سوله) په تکرارولو سره خپل ناخوښه افکار و مزاحمت وکړئ
- خپل ځانته یو ښه منظره یا ځای چې تاسې ته خوش وی په یاد راوړی
- که د شپې لخوا پاڅیدی، په عادی شکل خپل استراحت (relaxation) ته لاړ شی

سایکوپتالوژی
د
قابلو، د ټولینی روغتایی سوپروایزرانو او نرسانو لپاره
کوم چی لمړنۍ روانی ټولنیز مشوری خدمتونه په
BPHS سطحه په افغانستان کی پلی کوی

د دی ګیډی مسول: داکتر عظیمی
همکاران: داکتر وینتیووخل، داکتر آیرس جوردی

روانی روغتیا (Mental Health)

روانی روغتیا د عامې روغتیا یوه مهمه برخه ده چې پدې کې روانی ښه والی، روانی ناروغی او ستونزی شاملی دی. روانی روغتیا د هغه ښه والی یا روغتیاء څخه عبارت دی چې په هغه کې 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 کې 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 ډیر عوامل دی چې د خلکو په روانی روغتیا باندی اغیزه کوی چې د دی ځینی مهم یی روانی فشارونه دی.

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

- د کورنی چاپیریال
- د کار ځای
- ټولنیز چاپیریال

<u>د روانی روغتیا ځینی 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 آزاد خیالی

I. روانی ټولنیز روغتیا (Psychosocial Health):

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

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

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

- کورنی
- پراخه چاپیریال
- ټولنیز ملاتړ او ټولنیز محدودیتونه

۲ - هغه داخلی عوامل چې 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 یوخوالی

⇓

ډیر داسي عوامل شته چي د خلکو د رواني ټولنیز روغتیا او ښه والي ساتنه او محافظت کوی لکه:

- د یو داسي کورني یا ټولني سره تړاو لرل چي د خپلو وګړو پام ساتي
- د دودونو اوفر هنګ په ځای کول
- د قوی مذهبی عقیدی لرل

II. رواني ټولنیز فشارونه (Psychosocial Stress):

رواني ټولنیز فشار د ورځني ژوند یو حقیقت دی او د ښو او بدو کارونو پایله ده. د رواني ټولنیز فشارونه ارزښت پدی کی دی چي ډیر رواني فشارونه د سختو روغتیایي ستونزو او تشوشاتو سبب کیدلی شي خو بیا هم د رواني فشارونو سره د مقابلی لپاره ډیر لاری چاری شتون لری کوم چي دغه خطرات د کموالی سبب ګرځی.

ځیني معمول رواني ټولنیز ستونزی په لاندی ډول دی:

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

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

ځیني نښي نښاني چي د رواني فشار په نتیجه کي په یو شخص کي منځته راځي په لاندی ډول دی:

- تخرشیت ، خفګان او یا د ګناه احساس کول
- په خوب کی تغیرات یا ستونزی
- د سر او یا د ځان درد
- ستړتیا
- وارخطایی او منفی فکر کول
- د علاقي او خوښی احساس د لاسه ورکول
- نارامی
- د نشه یی توکو او الکول استعمالول

د اوږدی مودی روانی فشارونه او د نورمال روانی فشارونو د غبرګون په نتیجه کی د اعراضو د شدت زیاتوالی د Distress
سبب ګرځی . Distress دا معنی نلری چی شخص په روانی ناروغی اخته دی.

<u>Distress هم لکه د روانی فشار کیدای شی چی فزیکي، رواني او ټولنیز د غبرګون پایلي ولري:</u>

١) فزیکی: سر درد، ځان درد، د زړه ضربان زیاتیدل، ستړتیا، خوله کیدل، د اشتها کموالی، د خوب ستونزی او د معدی معایبی تشوشات.
٢) روانی: د فکری تمرکز خرابوالی، یاد فراموشی یا هیرجن توب، تخرشیت، په تصمیم نیولو کی ستونزی، وارخطایی، ویره، د خفګان احساس، غوسه او حملوی فعالیتونه او داسی نور.
٣) ټولنیز پایلی: له کار کولو ځحه په شاتګ، د ورځنی کارونو اجراکولو کی ستونزی، په مکتب او یا د کار په ځای کی ستونزی درلودل، د کورنی د وګړواو ملګرو په اړیکو کی ستونزی درلودل، د علاقی کموالی، نشه یی توکو او یا شرابو استعمال او داسی نور.

کله چی یو کس د یو روانی ترضیض سره مخا مخ کیږی کوشش کوی چی روانی ترضیض یا فشار د منفی تاثیراتو په مقابل کی مبارزه وکړی چی دی حالت ته coping ویل کیږی نو پدی ډول coping د روانی فشار د مخنیوی، ځندولو، ځان ساتلو او د روانی فشار د اداره کولو یوه لاره ده .

<u>د روانی فشار په مقابل کی د مبارزی کولو یا coping د لارو چارو بیلګی:</u>

- د خلکو ځخه د مرسته غوښتنه او یا خلکو ته د مرستی وړاندیز
- د خپلو تجربو په هکله د خلکو سره خبری کول او د پيښي په معنی او مقصد باندی ځان پوهول
- تر هغه پوری د پیښی پټول تر ځو خطر تیر شی
- د خپلو نژدی دوستانو د ښیګڼی او هوساینی په هکله د معلوماتو راټولول
- لمونځ کول او زیارتونو ته تلل
- د موضو ع تاکل او د هغی د سر ته رسولو لپاره د پلان جوړول
- د لسو دفاعی لارو استعما لول تر ځو د روانی فشار اغیزی کمی کړی لکه د پیښی هیرول
- د نور خطر په مقابل کی ویښ او بیدار اوسیدل
- د پیښی ځخه د یو ځه زده کړی لپاره د پیښی په هکله ژور او اوږود فکر کول

III. غیر نورمال سلوک (Abnormal behavior):

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

غیر نورمال کړه وړه لاندی اوصاف لری:

- 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 چې 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.

IV. روانی ناروغی (Mental Illness):

روانی ناروغی د هغه یو شخص غیر نورمال کړو وړو ته راجع کیږی کوم چې د لاندنیو ځانګړو او خواصو څخه ځینی او یا ټول له ځانه وښی:

- 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
- نا مناسب او یا خراب احساساتی غبرګون
- نا سم ټولنیز عدالت
- د معیوبیت یا فکری فعالیت خرابوالی
- د قضاوت خرابوالی
- غیر حقیقی د ځان ستاینه

په عمومی ډول روانی ناروغی یا Mental Illness لاندی ځانګرتیاوی لری:

- غیرنورمال کړه وړ لکه پورته چې 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 لاربښونه کوی او یو مفهوم افاده کوی.

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

<u>د روانی ناروغی یا Mental Illness معمول اسباب:</u>

١ - بیولوژیکی عوامل (Biological Factors):

- ارثی ابنارملتی یا Genetic abnormality
- د دماغ انتانات
- د مغزو ټپونه او ترضیض
- د ولادت څخه مخکی تخریب prenatal damage
- سوء تغذی یا د مایکرونیوترینت کموالی

٢ - 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

٣ - 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

V. ستګما او روانی ناروغی یا Stigma and mental Illness :

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

<u>د روانی ناروغی د داغ یا stigma تعریف په لاندی ډول دی:</u>

- ناپوهی
- کرکه او تعصب
- تبعیض

VI. رواني روغتيا او د بشر حقوق(Mental Health and Human Rights)

هغه خلک چې رواني ناروغی لري په ټولنه کې تر ټولو زيات له پامه غورځيدلی خلک دي. په اکثره ټولنو کې رواني ناروغی ته د يوې ناروغی په سترګه نه ګوري بلکه دا د کړو وړو ضعيفي او يا د بد چار چلند لپاره مسترا بولي. هغه خلک چې رواني ناروغی لري دوی د بشر د حقوقو د پراخه پيمانې سرغړاوي او تيرې سره مخامخ دي. هغه داغ چې دوی ورسره مخامخ کيږي پدې معنی ده چې دوی د ټولنې څخه وويستل شي او هغه پاملرنه او توجه چې دوی ورته ضرورت لري لاس ته را نه وړي.

<u>ځينې معمول سرغړاوي يا تيري چې ليدل شوي په لاندې ډول دي:</u>

- د ټولنې څخه وتل
- د ضرورت وړ طبی پاملرنی کموالی
- محرومول، وهل او نور جسمي يا فزيکی بدی استفادی
- وړی پاتی کيدل
- د پامه غورځول او بدی استفاده کول
- د زده کړی دندی او کور کی او اوسيدلو څخه منع کول
- په يو بنده کوټه کی د ناروغ محدودول
- د کاليو، کټ، پاکو اوبو او د مناسب تشناب څخه محرومول

<u>د رواني ناروغ سره د بشر د حقوقو د سرغړاوي د مخنيوي لپاره نوښتونه:</u>

- د خلکو ذهنيت ته تغير ورکول او د پوهاوی د سطح پورته وړل
- په رواني روغتيايي اسانتياو کی د بشر د حقوقو اصلاح کول
- د رواني خدماتو نه استعمالونکو او کورنيو تشويق
- د رواني روغتيا مرکزونه دی د ټولنې په سطح د پاملرنی په مرکزونو تعويض شي
- رواني روغتيا په برخه کی پانګه اچونه زياته شي
- د هغه پاليسی، قوانينو او مشورو تطبيقول چې د بشر حقوقو ته پرمختګ ورکوی

<u>يو روغتيايي کارکوونکي بايد:</u>

- د ناروغ وقار او عزت وساتی
- د ناروغانو د حقوقو حفاظت و کړی
- ناروغانوته آزادی او خود مختاری تشويق کړی
- ناروغان بايد د تداوی په ټوله پروسه کی شريک او اګاه شی
- ناروغان بايد د تداوی په انکشافی پلان کی د ځان سره شريک کړی
- ناروغ د کورنی غړی د رواني ناروغ په تداوی، حفاظت او ساتنه کی بايد شرک شی

VI. د رواني روغتیا ارزیابي (Mental Health Assessment):

د رواني روغتیا د ارزیابي څخه مخه او مقصد د یو شخص د کړو وړو، افکارو، احساساتو او د دغو عواملو اړیکې د شخص په پس منظر تجربو او اوسنی حالت په هکله د معلوماتو تیارول او راغونډول دي. دغه کار د روغتیایي کاروکونکي سره د رواني ستونزو په تشریح کولو، تشخیصولو او بلاخره په تداوي کې مرسته کوي. معلومات ښایي پخپله د ناروغ سره د نیغ په نیغ مرکې او د هغې د خپلوانو څخه راټول شي.

د ارزیابي لپاره مهمه موضوع افهام او تفهیم دی. افهام او تفهیم هغه وخت ډیر اغیزناکه وی کله چه ګډون کونکي دواړه په عامیانه ژبه خبری وکړی ترڅو لفظي او غیرلفظي پیغامونه او دودیز مطالب واضح شي. (ښه مکالمې په مرسته کولی شو زده کړو ترڅو ښه افهام او تفهیم صورت ونیسي، یو شمیر مکالموی مهارتونه شتون لری چې په لاندې ډول دي):

د ناروغ سره د مرکې په وخت کې لاندیني ټکي مرستندویه دي:

- د ناروغ سره د مرکې په وخت کې باید مؤدب 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 کې باید خلاصې پوښتنې وکړو.
- په اخر کې باید تړلي پوښتنې وشي.
- پټ او محرمانه خبری بحث وکړی.
- احساسات او هیجیانات باید تشریح شي.
- که چیری ضرورت وی نو د هغې شیانو د خلاصې په هکله چې بحث پری شوی وی پوښتنه وشي.
- د لفظي او غیری لفظي لارښوونو ترمنځ نا اندولتیا ته باید متوجه اوسو.
- که چیری کومه ستونزه شکمنه وی نو د هغې په هکله پوښتنه وکړی.
- د حساسو او مذهبي موضوع ګانو په هکله باید مناسبې کلمې انتخاب شي.

> 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 وشي. تړلي پوښتنې باید وروسته مطرح شي کله چې تایید ته ضرورت وی او وخت لږ وی.

۱ – د خلاصو پوښتنو مثالونه په لاندی ډول دي:

- 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 ترلی 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؟
- ایا سر دردی لری؟
- ایا د خپلی کومی ستونزی لپاره ډاکتر ته تللی یی؟
- ته کومی دواګانی خوری؟

روانی تاریخچه (Psychiatric History) :

ټول هغه معلومات چی 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 چی څرنګه او کله دغه معلومات راټول کړی. ټول تمرکز باید په روانی ستونزو وشی.

د روانی تاریخچی اساسی برخه لاندینی شیان تشکیلوی:

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 روانی ناروغی، اعراض او تدوای:
- اوسنی روانی ټولنیز فشار راوړنکو (Recent Psychosocial Stressor): هغه د ژوندانه روانی فشار څخه ډکی پیښی چی 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 یا 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 د 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 کونکی 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

بنسټیزه روغتیایی خدماتو مجموعه کې د رواني روغتیا ستونزې (Mental Health problems in BPHS)

په افغانستان کې د رواني روغتیایي ستونزې ډیرې عامې دي. دا ښکاره خبره ده چې دری لسیزه جنګونه او د هغوی پرله پسې اغیزې د خلکو په ژوند باندې د ډیرو زیاتو رواني روغتیا ستونزو سبب شوی دی. د عمومي نفوس په یو مطالعه کې چې په ۲۰۰۴ کال کې تر سره شوی د هغوی خلکو فیصدۍ چې د رواني ناروغیو اعراض لري د ٪۷۰ ښځه هم لوړه ښودل شوی ده. ځینې رواني روغتیایي ستونزې په ښځو کې ډیر عامې دي مګر یو ګروپ خلکو لکه په جنګ معیوب شوی، د جنګ ښکار شوی خلک، کونډې، بیرته راګرځیدونکې مهاجر، او ماشومان ډیر دغو ستونزو ته مساعد دي.

<u>پدې برخه کې لاندې رواني روغتیایي ستونزې څیړل شوي دي:</u>

- عامې رواني ناروغي
- شدیدې رواني ناروغي
- د نشه یي توکو غلط استعمال او پرې روږدې کیدل
- د ماشومتوب د دورې رواني ناروغي
- مرګي (په حقیقت کې یو رواني ناروغي نده)

شدید اعراض:

لکه هزیان، برسام، ځانته پاملرنه نه کول، د حرکاتو کموالې، کورنې باندې بوج کیدل.

د رواني روغتیایي ستونزو ترمنځ حدود

خفیف اعراض:

سردردی، اضطراب، خفګان، د دلچسپي د لاسه ورکونه، ناکامي، د خوب ستونزې، ځان دردی، په ورځینې ژوند کې ستونزې او نور.

عامې رواني روغتیا یي ستونزې او ناروغي (Common Mental Health Problem or Illness)

خفیفې رواني ناروغي ډیرې عامې دي مګر ډیر کم ستونزې منځ ته راوړي. خفیفې رواني ناروغي د شخص د زیات distress سبب کیږي په اکثره حالاتو کې شخص د ناروغي احساس نه کوي.

<u>د خفیفې رواني ناروغي معمول ځانګړتیاوې یا مشخصات په لاندې ډول دي:</u>

- جسمي شکایتونه یا اعراض پکې برجسته وي
- په اړیکو کې د ستونزې د پیدا کیدلو سبب کیږي
- د ژوند کیفیت راکموي
- شخص کولی شي خپلې وظیفې یا زده کړه ته ادامه ورکړي
- د کار کولو ګتورتوب او نتیجه راکموي
- کیدای شي مزمن شي

- 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 یواځی 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 هغو کسانو چی دغه اعراض لری مه غوصه کیږی
- نصیحتونه مه کوی لکه ته روغ جوړ یا خوښه 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
- 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 ورکونکی 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 پیدا کیدای 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 ټولنیز مشوری او روانی روغتیایی خدماتو امکانات موجود وی

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

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.

الف) روانی اعراض (Psychological Symptoms) :

- 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)

ب) فزیکی اعراض (Physical Symptoms):

- د زړه ضربان احساس کول palpitation
- زیاته خوله کول
- د سینی درد
- په سا اخیستلو کی ستونزی
- په لاسونو کی د بی حسی احساس کول
- لړزه (trembling)
- نارامی، استراحت نشی کولی
- د سر ګرځیدل (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 چې دغه اعراض لري مه غوصه کیږی
- نصیحتونه مه کوی لکه ته روغ جوړ یا خوشحاله اوسه

د شخص او کورنۍ سره مرسته وکړی چې هیله مند او خوش بینه و اوسه تر څو پدی باندی پوه شی چې:

- 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
- د دغی ستونزی لپاره اغیزمنه تداوی او لاری چاری شتون لری
- داسی مهارتونه شته چې 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 ورکونکی څخه مرسته وغواړی
- هره چا ته دغه ستونزه پیداکیدی 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 ټولنیز 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 پیښه 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 ویروونکی شی یا ویروونکی حالت سره مخامخ شی نو غیر حقیقی او نا مناسبه 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، الوتکه، 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؟

- 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 لتی 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 هغو کسانو چی دغه اعراض لری مه غوصه کیږی
- نصیحتونه مه کوی لکه ته روغ جوړ یی یا ځان 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
- د دغی 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 پیدا کیدلی شی
- د کورنی ملاتړ ډیر مهم دی
- هره چا ته دغه ستونزه پیداکیدای شی
- شخص وهڅوی 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 ټولنیز 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 ایا 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
- د دغی 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)

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

Conversion یوه روانی پروسه 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 یا ستونزمن حالاتو څخه وروسته وی. د conversion زیات شمیر ډولونه شته چی په عضویت کی د حسی او یا حرکی بدلون سره مل وی.

<u>زیات معمول اعراض په لاندی ډول دی:</u>

- ناڅاپه ولویدل په ځمکه
- ناتوان 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 ژود 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 یکی 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

<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
- 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 چی د فشار لاندی راشی دغه ستونزه ورته پیدا کیږی .
- د کورنی ملاتړ ډیر مهم دی
- 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 ټولنیز مشوری او روانی روغتیایی خدماتو امکانات موجود وی

<u>I. د خفیفو روانی روغتیایی ستونزو تداوی:</u>

ډیری هغه خلک چی رواني ناروغی لری د خپل ستونزی د حل لپاره د کومی مرستی لټه نه کوی. هغه خلک چی خفیفی رواني ناروغی لری پخپله ستونزه پوهیږی څومره مرستی لپاره لټه نه کوی دا ځکه چی یو شمیر عوامل دی چی هغوی د دی کار څخه منع کوی یو د هغوی څخه د داغ لګیدل یا داغدار کیدل (stigmatization) دی .

هغه خلک چی لږی معمولی رواني ناروغی لکه psychosis لری دوی ځان ناروغ نه ګڼی نو له همدی کبله د مرستی لټه نه کوی مګر معمولا دوی مسلکی مرستو ته لاس رسی پیدا کوی ځکه چی د دوی خپلوانو دوی لپاره د مرسته لټه کوی.

د خفیفو رواني ناروغیو لپاره اغیزناکه تداوی ګاني شتون لری لکه رواني ټولنیز تداوی او درملو تداوی. د خفیفو رواني ناروغیو اکثریت پیښی یواځی د رواني ټولنیز مداخلاتو پوسیله تداوی کیدلی شی خو ځینی یی بیا طبی تداوی ته ضرورت لری. حتی د طبی تداوی سره سره ناروغ رواني ټولنیزی مداخلاتو ته ضرورت پیدا کوی.

طبی تداوی سره د ناروغ اعراض ښه والی پیداکوی خو ځینی ستونزی لکه د رواني فشار سره مبارزی ستونزی، پخپل ځان د باور کموالی، اندیښنی، په تصمیم نیولو کی ستونزی او داسی نور باقی پاتی کیږی او یا دوباره څرګندیږی.

هغه معمولی دواګانی چی د خفیفو رواني ناروغیو په تداوی کی استعمالیږی anti-depressant درمل دی لکه amitriptyline او Fluoxetine همدارنګه Benzodiazepines درمل دی لکه Diazepam هم استعال کیدای شی.

۱ - درملو ځینی ګټی:

- د خوب ښه والی
- د ناروغ اندیښنه کموی
- فزیکی شکایتونه یا اعراض کموی
- منفی افکار راکموی

د درملو ځینی معمول زیانونه په لاندی ډول دی:

- د درملو غلط استعمال او پری روږدی کیدل (abuse and dependence)

رواني ټولنیز مداخلات د هغو رواني ستونزو په تداوی کی چی د طبی تداوی سره ځواب نه وایی ډیره مرسته کوی.

۲_ د رواني 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 رواني 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

شدیدی روانی ناروغی (Severe Mental Illness)

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

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

Psychosis یا لیونتوب 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 psychosis 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)

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 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:

ا لف – Acute psychosis یا حاد سایکوزس:

حاد psychosis په ناڅاپه ډول پیل کیږی او د هغه اساسی بڼه د حقیقت سره اړیکی له لاسه ورکول دی. معمول تغیرات په حاد سایکوزس کی عبارت دی له: غیر نورمال درک (abnormal perception) غیر معمول افکار (Unusual thought) په احساس یا مزاج کی تغیرات او ګډوډ کړه وړه.

ځینې خلک یواځې یوه حمله د ناروغۍ تیروی او په مکمل ډول ښه کیږي خو د ځینو نورو لپاره دا یو اوږدې ناروغۍ ده. اکثره حملې د دې ناروغۍ یومیاشت دوام کوي.

<u>هغه خلک چې حاد psychosis لري:</u>

- داسې شیان اوریدل، بوی کول، احساسول او لیدل چې نور خلک یې نه شي درک کولی (برسامات)
- د داسې عجیب افکارو او عقایدو لرل چې شخص ته دا احساس ورکوي چې ګویا دی د نور خلکو پوسیله کنترول کیږي (هزیایات)
- شخص داسې احساس کوي چې ګویا دی د چا پوسیله تعقیبیږي زورول کیږي او یا د چا په وسیله مسموم کیږي (هزیانات)
- ګډ وډ، ورو کیدل یا بندیدل د افکارو(have muddle or blocked thinking) (د افکارو ستونزه)
- ځینې وخت په غیر معمول ډول هیجانی او غوسه معلومیږي (aggressive)
- ښایي ګوښه والی غوره کړي او د خلکو سره د اړیکو څخه ډ ډه وکړي
- ځان ته پاملرنه نه کوي او د خپل ځان د صفایي خیال نه ساتي
- د خپلې ناروغۍ څخه خبر نه وي (lack of insight)

<u>هغه مهم ټکي چې باید د دې ناروغانو په هکله په یاد ولرئ:</u>

- د واقعیت په درک کولو او فکر کولو کې ستونزه لري
- له ځان سره خبرې کوي او یا داسې ښکاري لکه چا ته یې چې غوږ نیولی وي
- په افهام او تفهیم یا خبرو کولو کې ستونزې لري
- د خپل ځان او ژوند سره علاقه د لاسه ورکول
- کیدای شي چې نارامه، مخرش، ترینګلی (tense) او اندیښمند (anxious) وي
- د خلکو څخه ځای ګوښه کوي
- کیدای شي چې حمله ور (aggressive) یا تیری کوونکی (violent) اوسي.
- کیدای شي د ځان وژنې یا بل وژنې کړه وړه ولري

ب) مزمن سایکوزس یا Chronic Psychosis

یو ډول سایکوز دی چې اوږد مهاله غیر نورمال کړو وړو او د اعراضو د بدلون یا نوسان اعراضو سره یو ځای وي چې د شیزوفرینا پنوم هم یادیږي. هغه خلک چې د مزمن سایکوز څخه شکایت لري ښایي د لاندنې اعراضو درلودونکې وي.

هزیانات، برسامات، ګډ وډ افکار او خبرې، کتاتونیک کړه وړ(catatonic behaviour چې پدې کې د اخته کس ځان شخ او بې حرکته وي او د ځان څخه غبرګون نه ښې).

<u>**د سایکوز اعراض په دوو ګروپونو ویشل شوي (مثبت او منفي اعراض) په لاندې ډول دي:**</u>

مثبت اعراض (Positive symptoms):

هزیات یا Delusion: هزیانات د ناروغ غلط عقاید دي چې نور خلک یې ورسره نه مني او ملاتړ تری نه کوي. شخص داسې فکر کوي چې دی یو غټ سړی دی او یا داسې عقیده لري چې دی د نور پوسیله کنترول کیږي یا وجود د دې چې نور خلک د دې عقیده غلط بولي خو دوی پخپله عقیده باندې کلک ولاړ وي.

د فکر تشوش (Thought disorder)

کله چی یو شخص په درست ډول فکر ونه 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 معمول برسام د اوازونو اوریدل دی چی په حقیقت کی موجود نه وی. دغه اوازونه کیدی 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 ریښتیا 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 سایکوزس 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 نامکنه وی.

ج - مانیا (Mania):

په مزاج کی شدید بدلون د مانیا اساسی بڼه 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 به 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 وهنه، 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

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

- تاسو غواړی د هغوی سره مرسته وکړی.
- ناروغ یو واقعی طبی ستونزه لری
- سایکوز یوه معموله 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

I. شدیدو روانی ناروغیو تداوی:

هغه کسان چی په سایکوز اخته دی ځان ناروغه نه ګنی او نه ځان لپاره تداوی ضروری ګنی. تدوای باید زرترزره پیل شی ترڅو 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 توسعه کوی چی د ناروغ لپاره ګټور وی. د سایکوزس 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 سایکوزس) 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 سایکوزس اخته دی د روانی فشار، هڅونی، د ورځنی ژوند په فعالیتونو، اړیکو او افهام او تفهیم کی ستونزی لری دغه ناروغان په لړه 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 کونکی 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 اعمال 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 بنایی د ماشوم فکر او پوهی په انکشاف کی مداخله وکړی دغه ا عمال بنایی 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 یاMental 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 بنایی 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 کړی په وړتیا کی کموالی لکه په ښوونځی کی ستونزی لرل، د نوی شیانو زده کولو کی 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 وکړې
- په کراره، واضحه او لنډو جملو کې خبرې وکړې
- د هغوی سره مرسته وکړې تر څو د خپلو ستونزو په هکله خبرې وکړې
- شخص ته غوږ ونیسی او قضاوت مه کوی
- دغه ستونزې د کمزورۍ او لټی له کبله منځ ته ندی راغلی.
- په هغوی باندې نیوکه مه کوی
- په ماشومانو باندې د هغوی ستونزو له کبله چې دوی لرې مه په غوسه کیږی.
- د کورنی غړې لکه مور او پلار، ورونه او خور به جریان کې واچوی یعنی خبر یې کړی

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

- تاسو غواړې د هغوی سره مرسته وکړې
- دوی روانی ستونزه لرې
- د ماشومانو روانی ستونزې په ښه ډول پیژندل شوې او د تداوی وړ دی
- هر ماشوم په دغه ستونزه اخته کیدای شی
- د ماشومتوب په دوره کې د روانی روغتیا مختلفی ستونزې شتون لری
- د تداوی لپاره اغیزمنی لارې چارې شته دی
- د مور، پلار، ورونو او خویندو ملاتړ ډیر مهم دی

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

- ماشومان د یواځې والی او زړه تنګوالی احساس کوی، مور او پلار به هم اندیښمن وی ځکه چې دوی نه پوهیږی چه څه وکړی.
- د اوږد وخت لپاره د ستونزو درلودل ښایی ماشومانو نورمال پرمختګ د ځنډ سره مخامخ کړی د مثال په ډول په ښوونځی کې د هغه پرمختګ او یا د کورنی او ملګرو سره اړیکو باندې اغیزی کوی.
- د ستونزه سره مبارزه به د ماشومانو باور او عتماد په نفس باندې کمزوری کوی او دا به دوی لپاره ډیر مشکل شی چې ځان د ستونزو سره عیار کړی.
- په لمړیو مراحلو کې د ستونزو تداوی ډیره آسانه وی نسبت پر مختللی حالت ته.
- هغه ستونزې چې د ماشومتوب په دوره کې تداوی نه شی نو امکان لری د بلوغیت په دوره کې دوباره څرګنده شی او د ناروغ په اینده ډیری سختی اغیزی ولری.

⇩

هغه ماشومان چې رواني روغتیایی ستونزې لرې هغه روغتیایی مرکز ته چیرته چې رواني روغتیایی خدمات موجود وی ولیږدوی

د نشه يي توکو د استعمال اړونده ستونزه (Substance use related problems)

د نشه يي توکو غلط استعمال د نشه يي توکو لکه اپين، هيروين، چرس او داسی نورو د حد څخه زيات يا ډير زيات استعمال څخه عبارت دی دغه ستونزه په افغانستان کی د ځوانانو تر منځ ودی او پرمختګ په حال کی ده. يوه سروی چی په ۲۰۰۵ ميلادی کال کی تر سره شوی دا ښودلی ده چی په افغانستان کی ۱۵۰۰۰۰ د اپين استعمالوونکی او ۵۰۰۰۰ د هروينو استعمالوونکی شتون لری. د ستګما يا داغداره کيدلو او د نشه يي توکو تر منځ نزدی اړيکی وجود لری. د نشه يي توکو يا الکولو استعمال په يواځی ډول د دی معنی نه ورکوی چی شخص د نشه يي توکو د استعمال په اختلال يا تشوش اخته دی.

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

- په نشه يي توکو يا الکولو روږدی کيدل چی په کار، ښوونځی يا کور کی د ستونزو او يا قانونی ستونزو سبب کيږی
- په هغه حد او اندازه د نشه يي توکو يا شرابو استعمال چی روغتيا ته صدمه رسوی چی دغه صدمه کيدای شی فزيکی او يا روانی وی

<u>په نشه يي توکو روږدی کيدلو اعراض په لاندی ډول دی:</u>

- د نشه يي توکو په مقابل کی تحمل يا Tolerance: شخص د ورځ په تيريدو سره يي د نشه يي توکو د زيات مقدار ته ضرورت پيدا کوی او يا دوی موادو د بار بار استعمال سره د هغوی تاثيرات هم کميږی
- د نشه يي توکو په پريښودلو کی ستونزی: په شخص کی د نشه يي توکو د پريښودلو اعراض منځ ته راځی يا دا چی د نشه يي توکو د پريښودلو او اعراض د تسکين لپاره نشه يي توکی استعمالوی
- ډير زيات مقدار او يا د اوږدی مودی لپاره د نشه يي توکو استعمال
- د نشه يي توکو په پريښودلو او يا کموالی په وخت کی ستونزی لرل
- د نشه يي توکو په مندلو، استعمالولو او يا د هغه د اغيزو څخه په آزاديدلو کی ډير وخت مصرفيږی
- شخص د نشه يي توکو د استعمال له وجی خپل مهم ټولنيز، وظيفوی يا تفريحی فعاليتونه کموی يا پريږدی
- شخص سر بيره پردی چی د نشه يي توکو د منفی اغيزو څخه رنځ وړی خو بيا هم د نشه يي توکو استعمال ته دوام ورکوی

<u>د اپينو، هيروينود پريښودلو معمول اعراض په لاندی ډول دی:</u>

- د پزی څخه د اوبو بهيدل او پرنجی کول
- شديد د بدن درد
- بار بار خوله وازی کول (frequent yawning)
- په خوب کی ستونزی
- د ګيډی درد
- نس ناستی (اسهال)
- نارامی
- د ويری او خفګان احساس
- د اپينو، هيروينو 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 ډېری 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 ډېر لوړ وی.

بل معمول ستونزه د بنزودیاړپین د خاندان د خوب راوړنکو تابلیتونو د استعمال ده. Benzodiazepine په افغانستان کی معمولاً 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 ګانی
- کمزورتیا (weakness)

د بنزودیازیپین د پرېښودلو اعراض عبارت دی له:

- ژور خپګان
- 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 ګرځیدل
- 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

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

- د نشه يي توکو استعمال يو واقعي طبي ستونزه لري
- د نشه يي توکو استعمال يو معمول ستونزه ده
- ځيني خلک نسبت نورو ته دي ستونز باندی د اخته کيدو زيات ميلان لري
- هغه خلک چي نشه يي توکي يا الکول استعمالوی د هغوی سره مرستی لپاره اغيزمنی لاری چاری شتون لري
- د کورنی د غړو ملاتړ ډير مهم دی
- رواني ناروغی ښايي د نشه يي توکو د استعمال له کبله منځ ته راغلی و چي د ويری او ژور خپګان 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 طبي مرستي لپاره وليږی

میرگی یا Epilepsy

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

د مرگی 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 رگونو ناروغی
- د ماشومتوب د دوری انتانات

مرگی یوه حمله آوره (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 غیر ارادی 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 ځگونه راځی، تشی یا ډکی بولی تری پخپل سر ځی. کله چی حمله ختمه شی نو شخس ته خوب ورځی او د پیښی په هکله هیڅ د معلومات په یاد نه وی.

<u>د مرگی 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 ځگ رتلل
- پخپل سر د بولو (تشی او ډکو متیازو) خاریجیدل
- د سترگو د تورو ورکیدل

د حملی څخه وروسته ناروغ گنس 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

- کله چې حمله پای ته ورسیږي نو د ګنګسیت نښو ته متوجه اوسی
- که چیرې شخص غواړي چې ارام وکړی او یا خوب ته ولاړ شي نو اجازه ورکړې.

کله چې مرګی تشخیص شي نو مهمه ده چې تداوی په بیړه سره پیل شی. که چیرې مرګی تداوی نه شي نو د شخص ژوند محدود کوی او هغه د ټولنیزی ستګما (داغ) سره مخامخ کیږی. د مرګی ٪۸۰ حملی د مرګی ضد درمل په وسیله کنترول کیږی. مرګی یو اوږد مهاله تداوی ته ضرورت لری او باید د یو داکتر تر څارنی لاندی ادامه پیدا کړی. یو شمیر د مرګی 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 چې په شخص باندی د هغه د اعراضو له کبله په غوصه شی
- هغوی ته نصیحت مه کوی

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

- مرګی یوه واقعی طبی ستونزه لری
- دا یو معمولی ناروغی ده
- ځینی خلک نسبت نورو ته پدی ستونزی باندی د اخته کیدو زیات میلان لری
- دا یو د تداوی وړ ناروغی ده
- مرګی یو منظم اوږد مهاله تداوی ته ضرورت لری
- د مرګی ناروغان کیدای شي چې 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 چې د مرګی لپاره طبی خدمات شتون لری

ځان ته ضرر رسول، ځان وژونکی کړه وړه (Self harm, suicidal behavior)

ځان ته ضرر رسول (self harm) د یو قصدی او سنجیده عمل څخه عبارت دی چی شخص ځان ژوبلوی او یا ځان ته ضرر رسوی. Self harm د شدید احساساتو د شدید روانی فشار او نه زغم کیدونکی داخلی ناکراری په وخت کی لکه د کورنی سره د سختی شخړی وروسته منځ ته راځی. ځان ته ضرر رسول د ژور روانی فشار د څرګندولو یوه لاره ده. پدی وروستیو وختونو کی په د ځان ته ضرر رسولو پیښی په ښځو کی لیدل شوی دی او همدارنګه په افغانستان کی په نارینو کی نوموړی پیښی لیدل شوی دی.

<u>په افغانستان کی د ځان ته ضرر رسولو معمول میتودونه او طریقی:</u>

- د تیلو پوسیله د ځان سوځول
- د حشره وژونکو موادو خوړل
- ځان ځوړندول
- په اوبو کی ځان غرقول
- د پوستکی یا غاړی غوڅول
- بدن زخمی کول
- په زیات مقدار درمل خوړل (Drug over dosage)
- د جګو ځایو څخه د ځان غورځول

ځینی خلک یو ځل یا دوه ځل ځان ته ضرر رسولو هڅه کوی خو ځینی بیا دغه کار بار بار اجرا کوی. د ځان وژنی عمده لاملونه روانی ناروغی دی .

<u>Self harm په هکله ځینی حقیقتونه:</u>

- ځوانان د ځان ته د ضرر رسولو هڅه ډیره کوی خو بیا هم دغه کار په هر عمر کی منځ ته راتلی شی
- د ځان ته ضرر رسولو عمل په ځوانو ښځو کی نظر نارینو ته ډیر معمول دی
- د ضرر رسولو څخه وروسته د دغه عمل چانس د کورنی په نورو غړو کی هم ډیریږی
- هغه خلک چی ځان ته په ضرر رسولو لاس پوری کوی ښایی دوی په تیرو وختونو کی د فزیکی، روانی یا جنسی تیری ښکار شوی وی
- ضرر رسولو پیښه کیدای شی چی د ژوند ملګری سره، د ملګرو سره او د کورنی د غړو سره د اړیکو د خربوالی څخه وروسته منځ ته راشی
- هغه خلک چی د بی وسی او زړه تنګوالی احساس کوی ښایی چی ځان ته په ضرر رسولو لاس پوری کړی
- هغه خلک چی روانی ستونزی لری په دوی کی ځان ته ضرر رسولو د پیښو ډیر امکان شتون لری

⇩

په اسلام کی ځان ته ضرر رسول او ځان وژنه لویه ګناه ګڼل کیږی خو د هغه چا لپاره چی د ځان وژنی هڅه کوی کومه شرعی جزا شتون نه لری. د روانی ټولنیز 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 یوه لار پرانیستی ده.

ځان ته ضرر رسولو او ځان وژنې افکارو سره مبارزې لپاره بيلابيلې لارې چارې شته چې د خلکو سره د ستونزو په کرار کولو او حلولو کې مرسته کوي.

<u>ځينې د لارو چارو څخه په لاندې ډول دي:</u>

- د ملګرو او د کورنۍ غړو سره د دې افکارو په هکله خبرې کول
- د يو شمير فعاليتونو لکه د خپلوانو څخه ليدنه، لمونځ کول، د نورو سره مرسته کول لکه ګاونډ يانو سره او داسې نورو فعاليتونو پوسيله
- د شخص د افکارو راګرځول او راوړل
- په يو خوندور کار يا شي باندې تمرکز کول او ځان ارامول
- د احساساتو د څرګندولو لپاره د نورو لارو لټول
- په مثبتو او ښو شيانو د فکر تمرکز کول

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

- ناروغ ته غوږ ونيسې او د هغه کمزوري يا بدوالي په هکله قضاوت مه کوي
- شخص د ستونزو درلودلو له کبله مه ملامتوي
- د غير انتقادي لارو چارو څخه کار اخستل د هغوی سره د اوږدې مودې لپاره مرستې زمينه مساعدول
- د شخص سره مرسسته وکړی تر څو خپل د ځان ته ضرر رسولو افکارو په هکله تاسو سره خبرې وکړي
- هغوی ته نصيحت مه کوی لکه هر څه سم دي
- تر څو پوري چې تاسو ته ضرر نه وي رسولی ترد هغوی سره د برخورد څخه ډډه وکړی
- د شخص سره مرسته وکړی تر څو د خپلو تازه رواني فشارونو په هکله تاسو سره خبرې وکړي

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

- ځان ته ضرر رسول يا self harm يوه جدي ستونزه ده
- ځينې خلک د نورو په پرتله ستونزو ته ډير مساعد دي
- د ځان وژنې افکار کيدای شي چې د يوې شديدې رواني ناروغۍ يوه برخه وي
- ځان ته د ضرر رسول کيدلای شي چې د يوې رواني فشار راوړنکې پيښې په مقابل غبرګون وي
- د نارامه کوونکو احساساتو د څرګندولو لپاره نورې لارې شتون لري
- ملګري او کورنۍ غړي کولی شي چې ځان ته ضرر رسولو خطر کم

⇩

ناروغ يو نژدې روغتيايي کلينک ته واستوی چير ته چې د رواني تولنيز مشوري او رواني روغتيايي خدماتو امکانات موجود وي.

ناڅرګنده یا مبهم جسمی شکایتونه (Unexplained Somatic Compliant)

هغه خلک چې ناڅرګنده یا مبهم جسمي شکایتونه لري دوی کوم خاص فریکی تشوش یا ناروغی نه لري بلکه خپل رواني ستونزې د فزیکي اعراضو په شکل څرګندوي. دغه خلک معمولا د نورو خلکو په پرتله د هغو تغیراتو په مقابل کې چې په بدن کې منځ ته راځي ډېر حساس دي او په مختلفو شکلونو دغه تغیرات څرګندول دغه ستونزه په ښځو کې ډېر معمول ده.

<u>ځیني معمول مبهم جسمي ستونزې چې لیدل شوي عبارت دي له:</u>

- سر دردي
- د ملا دلاندیني برخو دردونه
- د ګیډې دردونه، زړه بدوالي او کانګې
- د ځان درد او د غړو ناراحتي
- په مټو، لینګیو او بندونو کې دردونه
- په بلع کولو کې ستونزې درلودل
- ګنګسیت یا سرګراني
- د ضعف حملې یاضعیف کېدل

هغه خلک چې مبهم جسمي شکایتونه لري دوی اکثرد خوب ستونزې، ویره او ژور خپګان هم لري. دغه خلک معمولا اوږدې، پیچلي طبي او شدید رواني فشار تاریخچه لري. دغه خلک مختلف داکترانو ته تللي ډول ډول لابراتوري معاینات یې تر سره کړي او د هغوی لخوا پدې ډول ډول تشخیصونه اېښودل شوي او مختلفي درمل یې خوړلي خو هیڅ اغیزه یې پرې نه وې کړې. پدې خلکو کې اعراض ټول حقیقي دي او په قصدي ډول منځنه نه وي راغلي. د مبهم جسمي شکایتونو کوم ځانګړی سبب ندی معلوم خو اعراض د رواني فشار سره پیل کیږي او یا بدتر کیږي.

د تداوي موخه د ناروغي په مقابل کې د مبارزې د وړتیا او دندې ښه والي دي یواځې په مکمل دول د اعراضو د منځه وړل ندي د عمومي تداوي مهمي برخې عیارت دي له: په اغیزمنه توګه تسلي او اطمینان ورکول، په مثبت ډول د ستونزې واضح کول اوناروغ ته عملي سپارښتنې. په لمړي سر کې ځیني ناروغان ښایي د اعراضو څخه د خلاصون په هکله په اندېښنه کې وي او ځیني نور بیا ممکن فزیکي ناروغي د لرلو په هکله وارخطا وي او کیدای شي چې باور ونه کړي چې دوی کومه فزیکي ناروغي نلري.

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

- شخص د خپل احساساتو په بیانولو او څرګندولو په وخت کړی
- ناروغ ته غوږ ونیسی او په هکله قضاوت مه کوی
- شخص ته دا واضح کړی چې دغه دردونه حقیقي دي او کمزوري او لټي له کبله ندی
- په شخص باندې 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

<u>د شخص او د کورني سره مرسته وکړي تر څو امیدوار او خوشبین اوسي او پوه شي چې:</u>

- ناروغ یو واقعي طبي ستونزه لري
- اعراض کیدای شي چې د رواني روغتیایي ستونزو له کبله وي

- 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)

د عضلاتو آرامونکی تمرین (Jacobson):

- د مراجعه کوونکی څخه و غواړی چی په یو مناسب او آ رام وضیعت غوره کړی او دا ورته واضحه کړی چی تاسو به وروسته تر تمرین یو ژور ارام حالت ته یوسی. نوموړی حالت هغه وخت منځته راځی کله چی تاسو د خاصو عضلاتو د شخوالی او نرموالی طریق ور وښایی.
- خپله ټوله توجه سا اخیستلو ته متمرکزه کړی (د ساه اخستلو تمرین وګوری)
- مراجعه کوونکی ته ووایی چی 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 چی خپلی وریځی د ویښتانو د خط سره ولګوی او دغه حالت د ۱۰ ثانیو لپاره وساتی. بیا ځان ارام کړی او کوښښ وکړی چی دغه ارامښت په خپل ټول بدن کی احساس کړی. وګوری چی 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 چی مو وسه وی. ځان دوباره آرام 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 متی په دوو خواو کی او نه ښکاره کیدونکی دیوال د مقابل کی وغځوی 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 د۱۰ ثانیو یا زیات وخت لپاره د زور په کولو سره شخ ونیسی او بیا ځان ارام کړی

⇐ د ورنونو عضلات د دواړو پندیو ته د فشار ورکولو په وسیله چی څومره زور چی پکی وی شخ ونیسیی د۱۰ ثانیو یا زیات وخت لپاره، دوباره بیا ځان ارام کړی

⇐ پښی د خنګری په برخه کی څومره وس درکی وی پورته د بدن خواته د۱۰ ثانیو لپاره قات کړی او بیا ځان ارام کړی

⇐ د پښی ګوتی داخل خواته د۱۰ 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 چی په عضلاتو فشار زیاتوی نو خپل تنفس ودروی او دغه کار د زور په زیاتولو سره 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 آزاد احساس کړی. خپله خوله خلاصه کړی نو ژامی مو ښکته راځی او په خوله وازی باندی پیل کوی. په همدی حالت کی ځان ونیسی او ددی احساساتو څخه خوند واخلی.

⇩

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

د ساه اخیستلو تمرین (Breathing Exercise):

- یوه داسی ارامه کوټه و ټاکی چې څوک ستاسو ترمنځ خنډ نه شی.
- <u>مراجعه کوونکې ته لاندی لارښوونې وکړی:</u>

⇐ 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 ریتم باندی تمرکز وکړی خپل تنفس ته متوجه شی په څانګړی ډول ساه ویستلو ته. ساه ایستل په لږه اندازه اوږود کړی او تر هغه صبر وکړی تر څو ساه اخیستل پخپله شروع شی.

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

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

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

⇐ کله چې 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 چې ستاسو د تنفس مخه نیسی احساس کړی نو همدلته ودریږی، او که چیری په خپله سینه کی د فشار احساس کوی نو هغه وکړی چې نوموړی باندی تمرکز وکړی، او د همدی نقطی څخه تنفس وکړی او پریږدی چې د نوموړی فشار د سږو د هوا سره یو ځای ستاسو له بدن څخه ووځی

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

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

⇩

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

په یو ټیم په کې کار کول Working in a team

- د رواني روغتیایي سیستم چې کله په افغانستان کې تاسیس شو نو روغتیایي کارکونکو ته یې د یو ټیم کې د کار کولو زمینه مساعده کړه چې پدې ټیم کې نالوستي روغتیایي کاروکونکي، قابلې، نرسان، داکتران او رواني ټولنیز مشاو شامل دي.
- هر ډله خپل ځانګړې دندې لرې او پدې ډلو کې په ګډه د کارکولو ښه همامنګې دوی ته دا وړتیا ووکوی چې د ناروغان په تداوی کې کامیاب اوسې.
  - ⇐ هره ډله باید د هغې پوهې او مهارتونو څخه چې د بلې ډلې پوسیله وړاندې کیږې ګټه واخلې
  - ⇐ که کوم رواني ټولنیز مشاور د خپل ناروغ د فزیکې حالت په هکله ډاډه نه اوسې نو د داکتر څخه دې مشوره وغواړې

۱ . د یو ټیم ځانګړتیاوې (Characteristic of team)

په یو ټیم کې تاسو ورته دنده لرې لکه هم غړې کولو افهام او تفیم، ګډ مسولیتونه او ګډ کار کوې.

۱) د هم غړې کولو لپاره دا ضروري ده چې د ټیم د نورو غړو دندې او مسولیتونه وپیژنې او پرې پوه شې تر څو ستاسو ټیم وکولای شي به اغیزناکه توګه دندې تر سره کړې

- ⇐ له دې کبله کوښښ وکړې ترڅو د بیلا بیلو ډلو د نقش د نده او مهارتونه سره ځان اشنا کړې
- ⇐ د ټیم تمرکز باید د ناروغ په اړتیاو باندې وې دا مهمه ده چې د ټیم د ټولو غړو مهارتونه او پوهه سره راغونډه کړو

۲) د ټیم د غړو تر منځ او همدارنګه د ناروغ او کورنې سره باید دوامداره افهام او تفهیم موجود وې تر څو ډاډ حاصل شي چې د ناروغ د اړتیا مختلف اړخونه بشپړ شوې او ترتیب شوې دي

- ⇐ افهام او تفهیم د معلوماتو او نظریاتو د انتقالولو او پوهیدلو یوه پروسه ده نو بدې ترتیب ټیم د مراجعه کونکې د اړتیاو څخه یو ګډ مفهوم لاس راوړې
- ⇐ ځکه نو د ټیم غړې باید په با قاعده ډول یوه بل سره وګورې ترڅو د ناروغ په تداوې کولو کې یو د بل سره بحث او مرسته وکړې
- ⇐ د مخ په مخ تماس ټولنیز ارزښت باید ناڅیز ونه ګڼل شي ځکه چې د باور، درناوې د ټیم پیژندنې او یو د بل د کار د طریقې سره اشنایې ټول دلته منځ ته راځي
- ⇐ د ټیم هغه غړې چې په یوائې ځان ډیر کار کول او د نورو غړو څخه ځان یوائې ګڼې نو کولې شي چې د یو ټیم اغیزه راکمه کړې.

۳)دا باید ډیر اوضح شي چې په کومه لار او طریقه کار مسولیتونه ګډ دي

- ⇐ پدې باندې پوهیدل چې څوک د کوم کار مسؤل دې نو یوه پاکه کارې فضا رامنځ ته کوې او د ټیم هر یو غړې ته دا وړتیا ورکوې او هغه مجبور وې چې کار په ډیر پاملرنه سره تر سره کړې

۴) ګډ کار کول هغه وخت بهتر وې چې د ټیم غړې خپل ارزښتونه او نظریات سره شریک کړې او د یو بل سره د ښه کار کول زده کړې. دا مهمه ده چې د ټیم غړې پدې پوه شي چې دوی خپل ملګرې ته کوم کار سپارې نو هغه یې شاته نه غورځوې او سرته یې رسوې.

⇐ د دی لپاره چې د ټيم يو کامياب غړی اوسی نو هر هغه کار چی ضروری دی ويی کړی.

⇐ د ټيم غړی بايد وهڅول شی تر څو پدی پوه شی چی پروژه د يو کس په کوښښ مخکی نه ځی بلکه د ټولو غړو کوښښونو ته ضرورت دی.

⇩

په يو ټيم کی کار کول هغه وخت اغيزمن وی چی د ټيم غړی ځان د ټيم يوه برخه وګڼی
نظريات او د ټيم موخی سره شريکی کړی په مناسب ډول افهام او تفهيم وکړی، ګډی ګډی هڅی وکړی او د ټيم کار او خپل کار ته انعکاس ورکړی
يو کامياب ټيم دغه ځانګړنی لری، يو داسی ټيم روحيه چی د باور په اساس وی، احترام متقابل موجود وی، مرسته کونکی او ملګرتيا پکی وی

د ماخذونو لست

Watzlawick, P. & Nardone, G. (1999). *Kurzzeittherapie und Wirklichkeit*. Piper Verlag, München.

WHO (2008). *Mental Health in Primary Care. Diagnostic and Treatment Guidelines*.

Seeley, J., & Plunkett, C. (2002). *Women and Domestic Violence: Standards for Counselling Practice*. The Salvation Army Crisis Service. Australia.

Vivo. (2008). *Interpersonal therapy: Short term Intervention for the Treatment of Depression.* Field Manual.

West, M. *Effective Teamwork*. British Psychological Society, Leicester, 1994.

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

دعامي روغتيا وزارت

درواني روغتيا د ېپا رتمنټ

کابل -۲۰۰۸ – ډله

کابل دله 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 ـ ۲۰۰۸ لاندې غړي د دري کاری ګروپونو لپاره سره کنبیناستل 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 سعید 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)

انکه میسمهل (MoPH/EU)

ډاکټر صفی الله ندیب (WHO)

سوزنه پاکلر (medica mondial)

ډاکټر فرشته قدیس (HOSA)

حمیرا رسول (mediac mondial)

ډاکټر عبدالوحید سلیم (HOSA)

ډاکټر بشیراحمد سروری (MoPH)

ډاکټر پیتر وینتیوخل (HealthNet TPO)

مریم زرمتی (WLF)

ددی ټولګي مسؤلین: ډاکټر فرشته قدیس، ډاکټر امین الله امیری، انکه میسمهل

سریزه

ددي لپاره چه دخپلو مراجعینو په او ناروغا نو په نه بیلید ونکي رواني روغتیا په مسا یلو پو ه شو نو مونږ با ید د دوي په ټولنزو او کلتوري چا پیر یا ل با ندي چیري چه د وي اژوند کوي نظر واچوو او په همدي ډول د چاپیریا ل سره ددوي په غبرگونونو باندي پوه شو.

دلته څر گند ي اړیکي د مهمول روغتیايي حا لت او په ځانګړي ډول د ضرر منونکي ګروپ لکه میرمني او کوچنیا نو اود چا پیریال پوري اړونده فکتورونو لکه دکړو وړو ستونزي ، دودیزو عملونو، کلتوري او د تیرو او روانو جنګونو د پايلو ، تاو تریخوالي او مخ په خرابیدونکي چا پیریا ل تر منځ موجو دي دي .

د یو روحي ټولنیز 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 زیر بکس کي د پوښتني هدف دادي چه تا سي سره به مرسته وکړي چه تر څو ټولنیز او کلتوري حا لات چه یخپله ورسره په خپل ژوند کي مخ شوي یا ست څر ګند کړي . په ډیره پاملرني سره دا ځواب کړي چه دا ژوري ځر ګندوني 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 ونډه لري او په لويه کچه ټولنيز سيستم پدي کي اغيزه لري .
  - ⇐ټولنه : دوديزه ټولنه –متمدنه ټولنه.
  - ⇐کورني : غټي کورني –تړلي کورني .

کار يا دنده : مهرباني وکړي په دري کسيزو وړو ډلو کي پري بحث و کړي او کوښښ وکړي چه پيداکړي چي څنګه په بيلا بيلو لارو ستاسي ژوند اغيزمن کيري. 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 ملګروپه هکله پداسي يو بيلګي پوهيري 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 كيدل
⇐ سرخوږ
⇐ بي خوبي
⇐ عصبي كيدل
⇐ نا اميده يا نا هيلي كيدل
⇐ د غصي څحه ډک تها جمي كيدل
⇐ د بي وسي احساس
⇐ شكي كيدل

كار يا دنده :
- ايا هغه خلک پيژني چه دداسي حالت سره مخ شوي وي ؟
- ايا هغه خلک پيژني چه په هغوي كي دغه ډول اعراضو وروسته پرمختک كړي وي
- ايا كوم نظر لري كه لري ولي؟

- <u>**دخلكو په رنځيدلو كي كولاي شي چه كلتور رول ولري :**</u>

١) دجګړو مستقيمي او غيري مستقيمي اغيزي

٢) كلتوري محد وديتونه

⇐ دزور ودونه ،دښځو او سړيو فردي نه احترام .

٣) قرباني كيدل :

⇐ قرباني كيدل هغه حا لت دي چه په هغه كي يوكس دقرباني كيد و احساس لري. دا ډيري وخت ډير ځرګند نوي . خو ډيري وخت دغه احسا س پدي ډول ليدل كيږي ،چي شخص داسي احسا س لري چه ګويا په راتلونكي كي په خپل ژوند كي كوم ارزښت نه لرم .
⇐ په افغانستان كښي ډير ي وګړي د قرباني كيدو احسا س لري ،په تيروكلونوكي په واقعي ډول دژوند دشرايطو او دټولنيزو محدوديتونو له كبله داسي وا قع شوي دي .

كار يا دنده : مهرباني وكړي پخپلو منځونو كښي په وړو ډلوكي كښيني او داسي يوه بيلګه پيداكړي چيري چه څوک قرباني شوي وي .

⇓

<u>**په افغاني ټولنه كي ارزښتونه او دود ونه :**</u>

ډير كورني كړكيچونه او په همدي ډول د ژوند ستونځمن مسايل كولاي شي چه د بيلا بيلو توقعاتو ،كتو، دفردي كړو وړو اوټولنيزو مقرراتو او د ټولني يا قبيلوي ارزښتونو سره د ټكر 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 څرخيږي ، 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 يادولرو ياداچه ددوي بيا پيژندل کولاي شي چه د ژونددمعني په ساتلو کي دهغه شخص لپاره چه رنځيري مرسته وکړي.

دافغاني ټولني کليدي 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 دخپلې 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 کيدلاي شي چه په يوا ځني ژوند يا په کورني ژوند کي وي : واده، دلومړي ماشوم زيږيدل، دکورني د يوغړي دلاسه ورکول، د غريبي ډيريدل او داسي نور کيداي شي .

کار يا دنده:

- ايا تاسي ياستاسي کورني په يوه دوره کي دبدلون ديوي مرحلي سره مخ شوي دي؟ مهرباني وکړي نوم واخلي.
- ايابدغه د وران يا دبدلون ددوري وروسته مو دغه ا رزښتونه بدل کړي دي؟ دبيلګي په ډول دواده ياديپلارياموركيدو وروسته دنوو مسوليتونو په غا ړه کيدل .

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

- **چه يومذهبي شخص وی:**

⇐ دټولنيزمسوليت احساس (زکات او عشر)
⇐ قوي اوجدي مورال
⇐ دهيلی زيرمی

⇐ دژوند دمطلب او معني برابرول
⇐ دحيا شتون
⇐ دزړورتيا شتون

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

⇐ دلويو کورنيو شتون کوم چه يودبل سره مرسته کوي چيري چه هروګړي مرسته کوي ددوي دژوندي پاتي کيدو لپاره

- **دکورنيومسايلو ساتل په خپلو کورنيو کی : درازساتنی موضوع**

⇐ دکورني درسوايي څخه دفاع کول يا د قانوني پلوه د تعقيب شتون
⇐ دکور يا جايداد څخه دفاع کول
⇐ ښځوته درناوی کول ،دوي ته پاملرنه کول اودوي ته دټولو هغه شيانوبرابرول جه دوي ورته اړی وي .
⇐ دکوچنيانوحقوقو ته درناوی کول اودوي ته دتعليم فرصت برابرول.
⇐ نوروته درناوی: نوروته درناوی ترڅوتاسي ته درناوی وشي
⇐ مشرانو، ښونکو، مورپلاراو ميلمنوته احترام اودهغوي قدرکول
⇐ مشرانوته غوږ نيول بي لدي چه ددوي خبري قطع کړي
⇐ کله چه مشرکوټي ته راننوزي دکشرانوودريدل
⇐ لومړي په مشرانو سلام اچول
⇐ دمشرانوشاته ټګ نه داچي دهغوي څخه مخکي لاړشي.

- **ميلمه پالنه :**

⇐ ميلمنوته درناوي: هرشي چه ميلمه ورته اړوي دهغو برابرول
⇐ دميلمه په مخکي غصه او دمنفي احساس نه څرګندول
⇐ افغانان هيڅکله هم دميلمه څخه نه غواړي چه دکورهء لاړشي يادوي کورته رانشي حتي که دوي ډيرکار هم ولري يا ډير غريب هم وي : تر دي چه دښمن هم په سمه توګه دپناه غوښتنه وکړي دوي يي ژغورنه کوي

دنده يا کار:

- په هيواد کي هغه کورني ژوند چه ددوديزو ارزښتونو په رڼاکي ژوندکوي اود کا بل هغه ژوند چه په هغه بهرنی عصري ژوند ډيره اغيزه کړي وي تشريح او دواړه سره پرتله کړي .
- دافغانانو دوديزژوند ددوي په ژوندڅه اغيزي کوي؟ يا هغه خلک چه دغربي هيوادونو څخه بيرته خپل هيواد ته راستانه شوي دي؟
- ايا دداسي خلکو په اړوند په بيلګو پوهيږي څوک چه موډرن ژوند لري اودداسي ستونزو سره مخامخ شوي وي؟
- په کوچنيوالي کي ودولو ،په زور ودولو او دهغي په شونی پايلو اولاس ته راوړنو په کوچنيو ډلو کي بحث وکړي.

:Taboo - تبو

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

دادتولني په ډيرومهو ا رزښتونو پوري اړه لري . تولنيز کنټرول د تبو- taboo په اړه ډير جدي دي . Taboo په يوه رټل شوي اومنع شوي موضوع پوري اړه لري کومه چي ډيره خطرناکه ده. د تبو- taboo څخه سرغړول ډير شديد ي او نه خلاصيدونکي پايلي لرلاي شي چي دډير غټ شرم سبب ګرځي .

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

- **په افغان ټولنه کي ډيري تبو taboos د جنسي اړيکو پوري اړه لري (نارينه – ښځينه):**
  - ⇐ دبکارت دلاسه ورکول
  - ⇐ جنسي تيري
  - ⇐ بي پته کيدل
  - ⇐ طلاق
  - ⇐ اميدواري (د بي مړوخه ښځي)
  - ⇐ دخپلوانو سره جنسي اړيکي.
  - ⇐ 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 ديپنو لاندي شي . د شرم احساس څکه 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 څوک چه د شرم سره مخ کيږي .
- دامشتمل دي په عامه سپکاوي څکه 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 دڅان اودنورو د taboos په هکله فکروکړي او په يادراوړي .اوهمدارنګه مهرباني او پوره دقت وکړي چي څنګه لومړني حالت ته راستانه شوي ياست .

- **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 :**
  - ⇐ Taboos ته زيان رسيدل
  - ⇐ فقر
  - ⇐ مذهبي مقرراتو ته زيان رسيدل
  - ⇐ دکلتوري ارزښتونو دپامه غورځول
  - ⇐ په کورني کي له حده زيات محدوديتونه .
  - ⇐ په کورني کي دنوروله 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 پـه ځانګړي ډول د ښځي ماشومانو او د مورپلار په وړاندي پوره کړی .

په افغاني ټولنه کي دشرم څرګندول :

- خجالت ويستل ،د سترګو او اوازټيټوالي ، دځاي څخه تيښته ،د بدن راټولول ،لړزه، دخبرو خطا کيدل او دژبي بند ښ .
- يوڅوک په خبروکي ملامتوي لکه ته دشرم څخه په ډکه لاره چلندکوي ، ته کبرجن يي ،دخلکو غزت نفس په بد ډول اغيزمن کوي داهم کيدلاي شي چي واقع شي چي کله دوي کوښښ کوي چي د خپل ژوند ،نظرياتو، غوښتنو په هکله خبري وکړي ځکه چي د کورني مجبوريتونو له کبله چه ده ته به د رناوي ونشي.

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

- دبيلګي په ډول : وهل ټکول د ښځو يامعيوبو خلکو اونوردکورني غړي چه په ناسم ډول ښځي په بدل کي ورکړي وي ،په زور واده کول ،کوچينوالي کي ودول .
- نوري بيلګي : کله چه ځوانان يودبل سره په مينه کي ناکام شي نوبيا اکثردوي بل چا ته واده کوي (په زور واده کول) يا حتي تردي چه په ډير خراب ډول پکي يوکس وژل کيږي . په عمومي ډول مونږ کولاي شو چه ووايو دغه د تاوتريخوالي يوعمل دي او ددي لپاره په تاوتريخوالي شروع کوي چه ترڅو دکورني وقار اوعزت وساتل شي .

درناوی :

- د رناوي دعزت سره نيغ په نيغه اړيکه لري، شرم ديو کس عزت زيانمنوي
- ديوشخص عزت متکي دي په :
  - ⇐ تعليمي سويي
  - ⇐ ټولنيز موقف
  - ⇐ مذهب

⇐ دکلتوري او دوديزو ارزښتونو په مراعتولو
⇐ دکورني ښه شهرت او اعتبار

دنده يا کار:

- په ورکاري ډلوکي بحث وکړي او د هغه کورنيو يا کسانو بيلګي پيداکړي چيرته چه عزت او شرم دناوتريخوالي دعمل سبب شوي وي .
- مهرباني وکړي لاندي پيښي وارزوي اوڅرګنديي کړي چي کومو ارزښتونو پکي لاس درلود.

لومړی واقعه: يوه کونده چه ځلورماشومان لري اوپه ښوونځي کي دصفا کاري په حيث کارکوي ترڅو خپل دغه ماشومانو ته يوه مړي ډوډي پيداکړي ،وروسته دهغي چه دهغه ميره مړشو، د کورني نوروغړو نوموړي دخپل دکور دناستي اومراسمو څخه ګوښه کړه ځکه چي ددي دغريبي په وجه شرميدل .

دوهمه واقعه: يو پلار چه څلورلورګاني دري زامن لري ډير دکورڅخه بهر نه وځي اودټولني څخه په بشپړ ډول ګوښه کيږي . دکور په دننه کي دلته دميره او ښځي تر منځ ډير جنګونه دي او يوبل پدي وجه ملامتوي چه: يوي لور يي 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 يوځ کي يو پيلوټ د زور 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 توروملايلو 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 خايه 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.

په زوره ودول :

- 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 راڅرګنديږي . 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 ښکاره کړي 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 هغی څخه ډيره ليرملاتړکيده) د پيريانو سره په خبرو کولوبيل کړي وه . پيريانو به نوموړي په تکراري ډول ښه ساتله چه هغه ډيره ښه ښځه ده او په راتلونکي کي به هغه ډير ښه ژوند ولري .

⇐ دامونږ کولاي شي ديوي زيرمي په ډول پوه کړي : هرتن دهغی په کورني کي له هغی سره په بد ډول چلند کوي لاکن د هغه خپل داغيزوتوان د هغه مثبت ذهنيت او عقيدوي غبرګون دپيريانو په هکله دي څوک چی له هغی ملاتړکوي اوبيا وايي چي هغه ډيره ښه ښځه ده .

⇐ هغه همدارنګه پيريان ګوري چي هغي ته په سپينو جامو کي مړي راوړي او دهغي خسر ته قرانکريم راوړي . يقينا هغه به هرومرو دخسر په وړاندی څوک 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 .

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

مهمه ده چي دا نوټ کړو :

پدي قضيه کي چيري چي مونږ کولاي شو چي ځيني منطقي اړيکه دناروغ د projection سره وګورو د ليونتوب علامه نده (داعراضو ورته والي سره مقايسه کړي)

پيريانو پوري مربوطې رواني ګډوډي :

- <u>**دری نوعه د پيريانو پوری مربوطی ګډوډی شته دی:**</u>

۱) Dschinns –stricken : دپيريانوسره نيغ په نيغه اړيکه دضعف او فلج سبب کيږي

۲) دپيريانو دسيوري لاندي راتلل

۳) دپيريانو داخليدل وجودته

- **د پیریانو دسیوری لاندی راتلل دلاندی ستونزو سره اړیکه لری :**

۱) دماشومانو دوامداره نارامي او ژړا
۲) دکړو وړو بدلون
۳) فزیکي ناروغي لکه دمهبل څخه وینه بهیدل
۴) بې له کومه دلیله تکراري ناوړه چلند

دمشوري سره اړیکه یاتړاو

- لومړي داپیره د ارزښت وړده چي هغه څوک چی له رواني ستونځورنځیړي داغداره نشي یا یي په یوځاي کي بندي نشی ځکه چي دادډوي دکورني لپاره شرم دي یا داځکه چي ددوي تماس دپیریانو سره خطرناکه دي .
- درغیدو پروسه ددرک اوله مراجعه کونکی اودهغه دکورنی څخه دملاتړپه 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 ددیوال 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 .

سيوری کيدل :

سيوري کيدل تل يو بد فال وي او په منفي اغيزو يامعني دلالت کوي .

- داتصادفا گمان کيږي چي مثبت وي
- دلته په افغانستان کي دري شکله دسيوري شته دي :

۱) پاک سيوری :

⇐ پاک سيوري باور کيږي په هغه چاچي وشي هغه به دښه او عالي ژوند خاوند شي اوپه ژوند کي به ښه اخلاق اونصيب ولري .
⇐ دعامو خلکو په عقيده به داسي يوپرهيزگار شخص دسيوري لاندي ژوند کوي .
⇐ نور بيا وايي دغه ښايسته شخص به دهغي ياهغه دپلار دسيوري لاندي وده کوي . دغه ډول شخص سيوري گمان کيږي چي مثبت وي .
⇐ دايو تشويش ياهڅونه ده چي ترڅو د پرهيزگاره خلکو سره يوځاي شي .

۲) **چټله يا ناپاکه سيوری :**

⇐ ناپاکه سيوري دروحاني سيوروسره تړاو لري يا اټکل کيږي چي کولاي شي ووايو چي خلک اغيز من کړي او په بدنامي منجر شي .
⇐ دبيلگي په ډول که يو بد اخلاقه شخص دداسي کور څخه ليدنه وکړي چيري چي يونوي کوچني زيږيدلي وي نودا کوچني به وروسته فزيکي اورواني ستونزي پيداکړي چي بياوروسته خلک وايي چي پدي کوچني ناپاک سيوري شوي دي .

۳) دپيريانو سيوري (دپيريانو په اړه چيټر وگوري) .

دمشاوری سره تړاو :

- مونږ يقينا دغه عقايد په جدي ډول نيسو .
- بلکي په بل ډول مونږ همدارنگه اړتيا لرو چي په ډيره پاملرنه متوجه شو چي دغه کس خپل توان له لاسه ندي ورکړي چه دهغي يا ځان سره څه ونشي کړاي او ددوي په ژوند کي اغيزه وکړي .
- خطر هغه وخت دي چي کله يوکس دبي وسي احساس اوناتواني احساس وکړي چه دسترگو دوهلو په وجه نه توانيږي چي څه بدل کړي ، يوپه بشپړ ډول په جادو گرو عقايدو حواله ورکوي چي کيداي شي حالات يا شيان نورهم بد تر کړي .

ډول ډول نورعقايد :

- دښځو په اړه :

⇐ جينکي اوښځي بايد لومړي دمور اوپلار بيا د مشر ورور او بيا دنورو ورونو پيروي وکړي
⇐ ښځي ضعيفي دي او ددي توان نه لري چي په ځان پام وکړي
⇐ ښځي دسړيو سره مساوي ندي .
⇐ ښځي دځان سره پدي عقيده دي چي دوي مساوي ندي
⇐ دښځولپاره دضعيفي نښه دهغه حيض دي

- دسړيو په اړه :

⇐ نارينه نه ژاړی

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 چي همدارنګه دوي طبیبان هم دي ، هغه د پیریانو په نړي کي د پټو خطراتو او د منفي او مثبت توانونو په هکله نظر اچوي . هغه لومړي ستونځي اورویی بیاعمل کوي .

- لکه څنګه چي خلک په دوي عقیده لري ، هغه ددي توان لري چي 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 تعویز 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 چي اغیزه وکړي .
⇐ خپل کمربند راخلي او وهي چي پیریان مړه کړي
⇐ د پیریانو سره خبري کوي : ملا ناروغ دکټ دپاسه اچوي ،هغه سترګي پټوي او پیریانو ته وایي چي راشي نوبیاهغه پیریانو سره خبري کوي او وایي که داسړي مو نور پرینښودو زه به تاسي مړه کړم ، ناروغ را اوچتیږي او بنه کیږي .
⇐ پیاز په غاړه کي ور اچوي
⇐ تور تیل راخلي او په کمه اندازه یي 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 چي 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 چي تاسي ورسره مخ شوي یاست ووایي او په پورته لست کي یوڅه طریقي چي تاسي ورسره مخ شوي یاست ورزیاتي کړي ، یا دداسي طریقوشاهد وي .

دمشاوري لپاره اړیکه :

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