د عامې روغتیا وزارت

د وقایوي طب عمومي ریاست

د رواني روغتیا څانګه

دافغانستان د بنسټیزو روغتیایي خدمتونو ټولګي په کلینیکونو کي

د روحي-ټولنیزو مشاورینو لپاره

د روحي-ټولنیزې مشورې معیاري روزنیزه ټولګه

HealthNet TPO

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

د لوی او ښښونکي خدای (ج) په سپیڅلي نامه

دافغانستان د بی پي اچ اس په کلینیکونو کی په دنده د گومارل شویو

روانی-تولنیزو مشاورینو

لپاره

حرفه ای تولګه

سریځه

دډېرى خوشحالى ځاى ده چې دروانى روغتيا په هکله يوښه لارښود د ډاکټرانو، روانى ټولنيزومشاورينو، دټولنيزوروغتيا ناظرينو، نرسانو، قابلو، اوټولنيزوروغتيايى کارکونکو لپاره دروانى ټولنيزوخدماتودوړاندى کولولپاره دروانى ټولنيزومداخلو په ګډون په بيلابيلوسطحوکى وړاندى کيږى.
دزدکړى دالارښود دروانى روغتيادکارى ډلى چې د ډاکټرعاليه ابراهيم زى په مشرتابه اوډاکټرسعيدعظيمى په تخنيکى مرسته اوميرمن انګه مسمهال فنى مشاوريى په ډيروهڅود۱۳۸۸ کال په منى کى سرته ورسيده.
ديادونى وړده چې دالارښود ددريو ورکشاپونو په لړ کى داروپاى ټولنى په مالى مرسته اودميرمن سارا ترمشرتابه لاندى چې په افغانيستان کى دروغتيا دبرخى دنده لرى وروسته له څوځلى کتنى ترتيب اوژباړل شوى ده.
يوه ښه خاصه ددى لارښود داده چې په دواى درملنى سربيره دروانى ټولنيزى مشورى دمداخلو،داړيکوتېينګونى، ارامه کولواوروانى ټولنيزوفشارونودراکمولولپاره اهتمامات پکى شته چې له لومړنيو روغتيايى کارکونکوسره مرسته کوى تر څو له هغو خلکوسره چې روانى ټولنيزى ستونځى اوګډوډى لرى لومړنى مرستى په خپل نژدى روغتايى مرکزکى ترسره کړى. له عملى پلوه پدى لارښودکى ډير په کلينيکى تظاهراتو، تشخيص، اوله مراجعينوسره دځرنګه دمخامخ کيدلووړتياوى څرګندى شوى اوددغو وګړودحقوقو ساتنه پکى ځاى شوى ده.
څېړنى دا څرګندوى چې تر ٪۵۰ ډير وګړى زمونږپه ټولنه کى له روانى ټولنيزوستونځواوروانى ګډوډيو څخه رنځ وړى .ددى ټولو وګړولپاره په پوره ډول روغتيايى خدمات شتون نلرى اوشته خدمات هم ټول په درملوولاړ دى چې لوړى پانګى ته اړتيا لرى. دروغتيايى کارکونکو، تعليم ورکونه د روانى ټولنيزى روغتياپه برخه کى اودمشورى دلارو دپلى کيدلوسره پردى سربيره چې ددرملوکارول به راټيټ کړى دوقايى په مرسته به دناروغيو له مزمن کيدلواوروانى معلوليتونو،بسترى کيدلودلوړوپانګوچى اړين ندى دليد وړکموالى پکى راولى همداشان په وخت سره تشخيص اوژرښه کيدنه په ددى سبب شى چې خلک خپلى ټولنيزى وړتياوى وساتى اوله لاسه يى ورنکړى .
دروغتيا وزارت په ۲۰۰۳ کال کى،روانى روغتيا يوله لومړى توبونوڅخه وټاکه اوهغه ته يى دهيواد دبنسټيزو خدماتو په ټولګه کى ګډون ورکړ، چې روغتيايى خدمات په کلو په لړکى لرى، اوپه ۲۰۰۵ کال کى يى هغه په لومړى ګام کى راوسته، په هغه پسى روانى روغتيا دروغتونونودروغتيايى خدماتوپه برخه کى ګډون ومونده چې همداسى يوه لارښود ته په ولايتى اوساحوى روغتونونوکى اړتيا شته.
زه له ټولودروانى روغتيا دکارى ډلو(دعامى روغتيادکارکونکو، غيردولتى موسساتو) اودروانى روغتيا د تخنيکى برخى له مرستى چې ددټولګه په جوړولواوژباړلوکى ونډه اخيستى ده مننه کوم اوداروپاى ټولنى څخه چې ددغى ټولګى په جوړونه کى له پيل څخه خپله ونډه درلوده ډيره مننه کومه اوکورودانى ورته وايم.
په پاى کى پدى هيله يم چې بنسټيزروغتيايى کارکونکى دزدکړوپه لړکى لدى لارښودڅخه ډيره او ښه ګټه پورته کړى اودروانى ټولنيزو ستونځواوګډوډيوڅخه دمخنيوى په برخه کى ورڅخه ګټه واخلى.

په درناوى

ډاکټر ثريا « دليل»

دپاليسى اوپلان معينه اودعامى روغتيا دوزارت سرپرست وزيره

وړاندوینه

ډیر دخوشحالی ځای ده چی نن ما دا فرصت تر لاسه کړ چی دیوه ډیر معتبراوتخنیکی سند په هکله څوټکی له خپل پلو څخه ددی کتاب په لومړیوپاڼوکی ولیکم.
دا ټولوته څرګنده ده چی زمونږ هیواد دڅلورولسیزو 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 کولوپه سیستم که یی هم ګډون ندرلود له لاسه ورکړی دی.
دافغانیستان داسلامی جمهوری درامنځ ته کیدنی اودنوروتحولاتوسره دروغتیا سکټورهم دحکومت دپالیسی په بنسټ په خپلوزیربنای جوړښت لاس پوری کړچی دبسټیزوخدماتومجموعه یودی ارزښتمنولاسته راوړنوڅخه چی دخدمت وړاندی کونه خوار، غریبواولری پرتوخلکواوسیموته ده ګڼل کیږی چی روانی روغتیا په لومړی سر کی په هغه کی شتون ندرلوداوډیر 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 وعمومی اوعملی شی. دا په لومړی سر کی دروانی روغتیا دډیپارټمنټ لپاره ډیر ستونځمن کاروه چی په ټول هیواد اوپه ټولوروغتیایی مراکزوکی دا کار په یوواری تر سره کړی ،ددی ترځنګ دروانی روغتیا آمریت یواځی په درملواودرملنی قناعت ونکړاوډیره هڅی وکړه چی روانی ټولنیزی ستونځی هم پدی کی راونغاړی. چی په ډیری خوښی سره دډیپارټمنټ دنه ستړیکیدونکوهڅواودعامی روغتیا دوزارت دمشرتابه اونورومرستندویوموسسوپه تیره بیا داروپای ټولنی په ملاتړسره ددی جوګه شوه ترڅودروانی ټولنیزی مشوری پروسی چی لومړنی اوپرمختللی روانی ټولتیزی مشوری پکی دی پدی ګڼه کی ونغاړو،اودهمدی تصمیم اوهڅه په بنسټ دروانی روغتیا ډیپارټمنټ دااړینه وبلله چی تر څودټولوروغتیایی مراقبتونه چی په بنسټیزو سطحوکی تطبیقونکوموسساتو له بیلا بیلو زیرموڅخه کار اخیسته یوواحد سیستم جوړکړی ترڅو ټول روغتیای کارکونکوته په دی کی زدکړی ورکړی شی،اوزمونږدهیوادبنسټیزی اودپام وړاړتیاوی اودخلکوستونځی پکی راونغښتل شی اوپه پایله کی به 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، اروا پوهان،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 ترڅودټولوتطبیقونکوموسسوتر منځ یوغږی راولی چی زمادډری 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 دروغتیادشبکې (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

پـه مسلکي ټولګه کې لانديې موضوعات شتون لري:

- ☑ پـه BPHS کې د رواني روغتيا وړاندوينـه
- ☑ د مشاورې وړتياوې او د مداخلې تخنيکونـه
- ☑ سايکوپتالوژي
- ☑ د اړواپوهنې پـه اړوند لمړنې معلومات
- ☑ پـه افغانستان کې فرهنګي-ټولنيز- او دخلکوترمنځ اړيکې او وضعيتونـه

د روانی روغتیا په اړوند وړاندوینه

د روغتیایی خدماتو په بنسټیزه ټولګه کی

د عامې روغتیا د وزارت د رواني روغتیا ریاست

کابل ډله ۲۰۰۸

کابل ډله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کې د افغانستان د اسلامي جمهوريت د عامی روغتيا د وزارت د روانی روغتيا د رئيسې آغلې ډاکټر عاليه تر مشری لاندې د کابل ـ ډلی – ۲۰۰۸ لاندې غړي د دريو کاری ډلو لپاره سره کښيناستل او په ګډه يې د دې روزنيز لارښود کتاب په محتوياتو کار وکړ ترڅو د بی پی اچ اس په محتوياتو کی د روانی ټولنيزو خدماتو د يو ځای کيدو ملاتړ وکړي.

غړي:

ډاکټر عاليه ابراهيم زی، (MoPH)

ډاکټر سعيد عظيمي (MoPH/EU)

ډاکټر امين الله اميری (HOSA)

ډاکټر سيد عطاء الله (AKU)

ډاکټر حفيظ الله فيض (HealthNet TPO)

احمد فرهاد حبيب (WfL)

ډاکټر ايريس جوردی (IAM)

کيرسی جوکيلا (IAM)

انګه ميسمهل (MoPH/EU)

ډاکټر صفی الله نديب (WHO)

سوزانه پاکلر (medica mondial)

ډاکټر فرشته قديس (HOSA)

حميرا رسول (mediac mondial)

ډاکټر عبدالوحيد سليم (HOSA)

ډاکټر بشيراحمد سروری (MoPH)

ډاکټر پيټر وينتيوخل (HealthNet TPO)

مريم زرمتۍ (WLF)

د ټولګې مسؤل: ډاکټر سيد عظيمی

مرسته کوونکی: داکتر آيرس جوردی، داکتر پيټر وينتيوخل او انګه مسمهل

د مندرجاتو جدول

I. شالید.. 17
1د (BPHS) د روا نی روغتیا برخه په لاندی ډول ده:.................................... 17
III.د روان او ځان (جسم) ترمنځ اړیکی: 19
2روانی ناروغی... 20
I.د روانی ناروغیو لاملونه 20
روانی ناروغی او بشری حقوق 25
د روانی ناروغیو درملنه 26
روانی روغتیا تقویه کول.. 28
مخنیوی په روانی روغتیاکی.. 29
3 په روانی روغتیا کی ارزونی... 30
I.تاریخچه په روانی روغتیا کی 30
د مشوره طریقي (پروسه).. 39
د مشوره کولو بنسټ.. 42
I.د لومړنیو ۵ ناستو جوړونه 42
IV3.1. د اړیکي نیولو وړتیاوی: 50
V. زیرمي یا منابع: 57
د مسلکي مشوری کولو لپاره اقدامات... 61
I.د خپګان دعلایمو یا نښو لپاره اقدامات (Deprassion) 61
II. د تروما / روانی ترضیض (روحي / رواني ضربه) درملنه: 68
III. د وسواسی – اجباری ناروغي لپاره مداخلي Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) 76
VI. دوامدر منځکړیتوب 88
په تیم کې کار کول... 97
عامې رواني ګډوډي(COMMON MENTAL DISORDER)............................ 103
DEPRESSIONژورخفګان: 103
شدیدې رواني ګډوډي 119
سایکوزس یالیونتوب: 119
II.سکیزوفرینیا 121
ذهنی وروسته والی یا MENTAL RETARDATION:.. 127
نشه یی توکو غلطه کارونه او روږدی کیدل (SA AND DEPENDENCE) 131
میرګی یا EPILEPSY.. 138
مبهم جسمی شکایتونه 141
پوه ذهن او ناپوهه ذهن.. 149
1.پوه ذهن.. 149
معنویت او روانی روغتیا 155
دمعنویت اهمیت په افغاني ټولنه کي... 156
دماشوم دودي دروان پيژندني بنسټيز ټکي 158
۴: ژبي توب، زلمی توب (۱۱تر۱۹) کلني پوري : 161
حافظه ، زدکړه ،اوعادت 163
1.حافظه.. 163
دتروما(روانی ترضیض) په هکله پوهاوی.. 170
تروماتیزه کیدل 170
کورنی شخړی 176
۱. کورنی څه ته وای؟ 176
۱.اقتصادی مشکلات 176
ټولنیز – کلتوري او د وګړو تر منځ اړیکي او حالات 191
I.په افغانستان کي روحي او ټولنیز مسایل: 191
I.دودیزي ساتل شوي عقیدي:... 198

د رواني روغتيا پيژندنه په بنستيزه روغتيايي خدمتونو په ټولګه يا BPHS کي

I. شالید:

روحي ټولنيزئ ستونځي او رواني ناروغي په افغاني ټولنه کي ډيری شوني دی. تر ٪ ۵۰ څخه ډير خلک کيدلی شي ديو ی رواني ستو نځي څخه رنځ يوسی. رواني ستونځي په لوړه کچه بی وسی يا معيوبيت منځته راوړی او دافغاني ټولني په اوږو پيټی ګرځي. په داسي حال کي چي درواني ناروغيو دمتخصيصينو په نشتون کي ګرانه ده چي دخلکو لپاره تخصصی خدمات وړاندی شی.

په داسي حال کي چي په زرهاوُ ناروغان شته دی،د رواني روغتيا خدمات په هيواد کي ډير محدود دی. دټول هيواد په سطحه يواځي يوروغتون او يو څو بستره په عمومی روغتونونو کي شته دی. همدارنګه درواني روغتيا خدمات په لمړنی روغتيايي پاملرنه يا PHC کي ډير محدود دی. که چيرته دلمړنيو ځارنو روغتيايئ کارکوونکي وروزل شي، دوی کولی شي چي ډيرو اخته کسانو ته خدمات وړاندی کړی. ډير په رواني ناروغيو اخته کسان ، لمړنيو روغتيايئ مراقبتونوته مخه کوی.

ددی لپاره چي درواني روغتيايئ خدماتو اړتياوته مو دهيواد په کچه ځواب ويلی وی په ځانګړی ډول په PHC کي، يوه کړنلاره په ۲۰۰۴ کال کي درواني روغتيا دادغام په PHC کي جوړه شوه.دادغام پروسه لمړی ځل په ننګرهارکي پيل شوه اووروسته نورو ولاياتوته وغځيدله.

ځينی حقايق درواني روغتيا دادغام په اړه په PHC کي د نړی په کچه:

- هرکال ۳۰٪ عام وګړی په رواني ناروغيو يا په نشهٔ تو کو اخته کيږی.
- ۳/۱ ددی وګړو له ډاکټر سره مشوره نه کوی.
- ۳۰٪ دهغه ناروغانو چي لمړنيو روغتيايئ مراقبتونوته راځي کيدلی شي رواني ستونځي ولری.
- ۵۰٪ يئ په لمړنيو روغتيايئ مراقبتونو کي تشخيص کيږی.
- اکثره يئ بسترته اړتيا نلری.
- صرف ۰,۵٪ بسترته اړتيا لری.

<u>دافغا نستان په کچه دروغتيايئ خدمتونو دوړاندی کولو لپاره دوه روغتيايئ ټولګی يا (مجموعی) لرو:</u>

1. د روغتيايئ خدمتونو ټولګه دروغتونونو لپاره: (EPHS) چي په نوموړی کي دروغتونونو دوهمه او دريمه کچه خدمات شته دی د رواني روغتيا په ګډون.

2. د بنستيزوروغتيايئ خدمتونو ټولګه (BPHS) کو م چي دلمړنی روغتيايئ مراقبتونه څخه عبارت ده درواني روغتيا په ګډون.

<u>1 د (BPHS) د روا نی روغتيا برخه په لاندی ډول ده:</u>

- درواني روغتيا په اړه تعليمات او عامه پوه هونه
- دواقعاتو پيژندنه او رجعت ورکول
- رواني ټولنيزی ستونځي او بيولوژيکی رواني ، ټولنيزه درملنه.
- دعامو رواني ناروغيو بيولوژيکی رواني او ټولنيزه درملنه :
- دخفيفو او شديدورواني ناروغيودرملنه دمخدره توکودروږديکيدلو په ګډون
- دماشومتوب ددوری رواني ناروغی د ذهنی ورسته پاتی والی په ګډون
- ميرګی
- ځان خوګونه او ځان وژنه
- بيا رغونه دټولنی په سطحه
- دبستردننه درملنه
- ځارنه او مانيټورينګ
- نظارت
- راپورورکونه

II. روانی ټولنیزی ستونځی:

روانی ټولنیز فشارونه معمو لاُ په روانی ،ټولنیز، انفرادی،او یا په چاپیریال پوری اړه لری چي د غمجنو پېښو سبب کیږی. دیو کس روغتیا پدی پوری اړه لری چي څنګه په بری سره دروزګار 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 یاغټ 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. ټیټ مالی ټولنیز حالت روانی ناروغیوته لاره جوړوی.

عامې روانی ټولنیزی ستونځی:

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

روانی ټولنیزی 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.

په افغانی ټولنه کی دستو نځی سره دجګړی لاری چاری:

- 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 څرگندوی، 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 گټی 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.

2 رواني ناروغی

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

هغه وخت يو کس ته په رواني ډول نورمال ويلی شو چئ:

- کس خپلئ وړتیاوی وپيژنی
- دژوند ستونځو ته لاره چاری پیداکړی شي
- ګټورکاروکولی شئ
- ټو لنه کی فعاله برخه ولری

رواني روغتيا دوه اړخه لری:

1. مثبته رواني روغتیا چي کس خپل چاپیریال وپيژني، احساس يی کړی، ځان ورسره عیار کړی او که اړتیا وی هغه بدل کړی. فکر وکړی اوديوبل سره مفاهمه وکړی.

2. منفی رواني روغتيا يا رواني ناروغتیا چی درواني ناروغيو، نښو او له ستونځو سره سرو کار لری.

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

د نورمالو او غير نورمالو کړووړو ترمنځ توپير کولو لپاره لاندی ټکی اړين دی:

- **موده:** هره ستونځه چي دځواونيو څخه ډيردوام وکړی.کولی شی ضرررسونکی وی رواني حالت په بيلابيلوموقيعتونوکی معاينه کړی.
- **دتلپاتی نښو او نښانو وخامت او دوام:** دمزاج او کړووړودنورمالوبدلونونوله لاسه ورکول.
- **دنښواغيزی:** په ښوونځی، دنده، خپل منځی اړيکی ، کور او په تفريحی فعاليتونوکی ونډه.

غيرنورمال کړه وړه درواني ستونځو برخه جوړوی چي په بيلا بيلو ډولونوځان څرګندوی اوداغيزمنی شو ی برخی په موقعيت پوری اړه لری.

د روغتيادنړيوالی اداره په بنسټ رواني ناروغی:

- رواني يا کړه وړه يا سلوکی دی
- کلينيکی ارزښت لری
- او د دوامداره رواني فشار يا لو ړځان خوږونکی خطر، مړينه او يا يواړينه له لاسه ورکونه لکه خپلواکی.
- ددوديز هرډول نه غوښتونکی ځوابونوسره په هر حالت کی مخامخ کيدل.

ددی مطلب دادی چی هرڅوک چي رواني ناروغی لری هغوی درواني فشارونو، غصی، کورنی مسؤليتونو، ورځنی کارونو، دښوونځی سره د میشتوستونځو په وړاندی ستو نځی لری.

د دوديزوعقا يدو له کبله په افغاني ټولنه کی رواني روغتيا لږ پيژندل شويده. دوايی او غير دوايی درملنی د ناروغيو په درملنه کی مرسته کوی. رواني ټولنيز مسايل رواني ناروغی ګټل او درمل دهغو يواځينی درملنه ګټل کيږی، چي يوه ستونزی زيږوونکی نظريه ده. دا عقا يد خلک دهغه اغيزه کوونکو په هکله د فکر کولو څخه منع کو چي دويی په ژوند، خپلو افکارو، احساساتو،کړو وړکی لرلی شی او هغه د رواني ستو نځو او رواني ټولنيزو ستونځو سبب کيږی. او خلک دنورو غير دوايی لارو چارو څخه چي هم مرسته کوی او هم مو جودی دی منع کوی.

بله پاموړ ستونځه خو داد چی رواني ناروغان د تبعض او تعصب سره مخا مخ کيږی. دا اړينه ده چي رواني ناروغی د ضعيفی يا ناکامی نښه نده، او بايد پدی باندی شرم ونکړو. ټو ل روغتيايی کارکوونکی بايد دداډول کړو وړو په وړاندی بيداره اوسيږی.

I. د رواني ناروغيو لاملونه:

درواني ناروغيو خطری فکتورونه په لويانو کی:

بيولوژيکی فکتورونه:

- ارثی
- دواملرونکی اوسختی انتانی ناروغی
- خوارځواکی
- دمغزوټپونه او ضربی
- دزيږيدنی نه مخکی آفات او ضربی

- مخدرات او الکهول
- میتابولیکی اوءیندوکراین اختلالات

روانی ټولنیز فکتورونه:

- دتعامل کولو دوړتیاو کموالی
- ټیټ عزت دنفس
- ترضیضی تجربی
- په ژوند کی بدلونونه
- 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 نښی او نښانی:

1. **بدلون په روانی حرکی کارونوکی:**

- بیقراری دویری او ژور خپګان او نوروفزیکی نارامتیا یو حالت دی.
- ډیرزیات فعالیت داسی 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(ټاوتریخوالی) 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، ټاویدل او داسی نور.
- Akathisia سخته نارامی ده چې د antipsychotics درملودکارونی له کبله راپیداکیږی.
- Tics غیر نورمال غیرارادی 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 دعضلاتو ددوامداره شخوالی څخه عبارت دی پرکنسون ضد درملو په ورکولو سره لمنځه ځی.
- Compulsion دیو بیا بیا اجباری کړنی څخه عبارت دی چې د لوړی کچې ویری او وسواس له کبله وی. معمول Compulsion عبارت دی له: چک کول، لاس وینځلو، پاکولو،بیابیا حسابولو، د ځانګړو الفاظوتکرارولو، دکارونو تکرارولو ، ترتیبولو، بیابیا لمس کولواو لاس وهلو، بیا بیا لمونځ کولو څخه.

2. **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:

- ځارل او ځورونه:کس ځانته تهدید احسا سوی لکه داسی چي څوکۍ ځاری یا غواړی چي ضرر ور ورسوی لکه په زهر ورکولو یا جادو اوداسی نورو.
- رجوع: کس تربحث لاندی نیول کیږی حتی دیوه بشپړ نا پیژندل شوی لخوا
- ځان ستر ښوونه: کس ځان ډیرمهم ګڼی او فکرکوی چي ځانګړی قدرت لری،چی کولی شی له نورو سره مرسته وکړی، لکه ولسمشر ته صلا کار کیدل
- دپیریانوپه مرسته کنټرول 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 پیښووڅخه چي په وجودکی یا په وجود لپاسه لکه: دشیانو نفوذ، یا دبریښنا جریان په لاسونو او پښو کی.
  - Tactile: غلط احساس یا درک د لمس کیدلو یا په ځان له پاسه یا ترپوستکی لاندی دشیانوګرځیدل.

- **Depersonalization**: داسی احساس کول جي د کس غړی، احساسات په خپل کنترول کی نه وی. دا حالت په روانی او روانی ناروغیو کی لیدل کیږی لکه ژور خپګان، ویره، میرګی، 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 خړګندیدنه 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 چې 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 چې 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 چې کس ویښ دی او دخپل چاپیرپال سره په اړیکه کی دی او تنبیهاتو ته عادی ځواب وایی. نا ځوابی داسی یوحالت دی چې کس نشی کولی تنبیهاتوته په عادی ډول ځواب ووایی لکه په Stupor ،dissociation داسی یو حالت دی چې کس لیږ تنبه ته ځواب وایی لکه په شدید دیپریشن کی.کوما داسی یوحالت دی چې شدیدی تنبه ته هم ځواب نوایی.

8. په خوب کی بدلون:

- سره له دی چې په ډیرو روانی ناروغیو کی دخوب بدلون لیدل کیږی خو ځینی ځانګړی روانی ناروغی شته چې 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 چې ویره څرګنده وی اویا د ژور خپګان په ګډوډی کی چی ویره ډیره وی .
  - سحاروختی پا څیدل: چی ډیر په ژور خپګان کی لیدله کیږی
  - دخوب کموالی په مانیا کی لیدل کیږی
  - ډیر خوب کول ځینی وخت په ژور خپګان کی لیدل کیږی.

9. په جنسی فعالیتونوکی بدلون:

- بدلون په جنسی کړنوکی د روانی ناروغیو لکه ژور خپګان یا د خپګان پرورړاندی 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 نشهً 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 چې روغتیا ته تاوان رسوی.
  - خطرناک استعمال: دنشی توکوکارونه اوخپریدنه چی له خطره ډکی پایلی لری.
  - مسمومیت: داسی یو حالت دی چې 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 چی په نشی توکو پوری اړه لری چی دوخت په تیریدو یا په درملنی سره لمنځه ځی خوپه استثنعا د هغو حالاتو چې انساجو ته پکې 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 ومومی په تیره بیا په هغو وخت کی چی نشی توکوته په اسانه لاسرسی شتون ولری.دا حالت دغوښتنی دډیردنی اودنشی توکودلتون څخه پیژندل کیدلی شی.
  - زغمل (Tolerance) : دپرلپسی کارونی له کبله دغوښتنی وړاغیزی کموالی.

- نشه پرېښودنه Withdrawal: دیوی لړی غیرعادی کړووړو، دروانی او درکی بدلونونوسبب کیږی، کله چی په وینه یا انساجو کی دتو کو غلظت کمیږی په یوکس کی چاچي په دوامداره ډول نشه کړی وی داحالت رامنځته کیږی.
- Dependence یا اعتیاد: دیوه ټولګه درکی، سلوکی او فزیولوژیکی نښو څخه عبارت دی چي کس د شته ستونځو سره سره هم نشی ته دوام ورکوی.

III. تور لګول (Stigma) او روانی ناروغی:

ستګما او روانی ناروغی واقعآ، دردوونکی او ورانونکی دی دهغو خلکو او دهغوی دکورنیو دژوند لپاره چي 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 چي روانی ناروغی لری، هغوی کومه دپوهی ستونځه نلری او کولی شی ژوند وکړی او دټو لنی فعاله غړی شی کله چي 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 چي ددی سبب کیږی چی 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 چی 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 چی دوی دډیر شرم اوسر ټیټی احساس کوی.

<u>یو څو مهم ګامونه چي 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 چي 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 ترلاسهٔ کړی ورته نه ورکوله کیږی.

<u>دبشری تیریو یو څو عامی بیلګی:</u>

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

<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 رواني ناروغيو درملنه

ډېرې خلک چې رواني ناروغی لری دمسلکی مرستی دترلاسه کولو هڅه نه کوی. هغه خلک چې شدیدی رواني ناروغی لری لکه:schizophrenia and bipolar disorder په عمومی ډول مسلکی مرسته ترلاسه کوی، خوځینی وخت، مخکی لدی چی سم تشخیص او درملنه ترلاسه کړی ډېر وخت نیسی.
په دی وروستیو کلونو کی، داپیژندل شو ی ده چې رواني ناروغی په افغانستان کی غټه ستونځه اوګواښ جوړوی.سره له دی چې رواني ناروغی وژونکی ندی خو ستر او اوږدمحاله معیوبه ونکی دی.په بیلا بیلو رواني ناروغیو کی:depression تر ټولو ستر سبب د مخکی تروخت مړینی، معیوبیت، ناروغی او وټپی کیدل دی. ددی سره سره هغه څوک چې رواني ناروغی لری معمو لاّ اضافی تکلیفونو سره مل وی لکه ستګما او دټو لنی له پلوه نه منل یا شړل کیدل. دروغتیا نړیوال روغتیا یی ګوند په دی تاکید کوی چی رواني ناروغی هم باید لکه د فزیکی ناروغیو پشان وګڼل شی. درواني ناروغیو دتداوی لپاره دری ډوله درملنی شته دی:

1. **دوایی درملنه:**

داډول درملنه په افغانستان کی ډیره عامه ده ډاکتران اوناروغان ورته ترجیح ورکوی ځکه چي دوی محدود معلومات دغیردوایی درملنی په هکله لری، کم ترکمه په ٪۵۰ واقعاتو کی دوایی مرسته نشی کولی.درمل دناروغی اعراض کموی یایی آراموی خو رواني ټو لنیز اسباب چی د نښو دشتون اوپاتی کیدلوسبب کیږی په خپل ځای پاتی کیږی اودرملنه یی نشی کولی. درمل باید په احتیاط سره استعمال شی ځکه چي جا نبی عوارض لری او کولی شی چي دناروغ حالت لا خراب کړی. داحا لت 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 دعامی روغتیاوزارت په لیست کی شتون لری:

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

د رواني 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 کراراً دوز لوړکړی
- که کیدشی په ویشل شویو دوزونو یی استعما ل کړی
- په لمړنی پړاو کی دجانبی عوارضو څارنه وکړی
- عام جانبی عوارض ناروغ او دهغه دکورنی غړو ته واضح کړی
- کوښښ وکړی چي په یوه ډول درملو درملنه مخته یوسی
- دپوره دوز او وخت نه وروسته درمل بدلولی شی

2. **رواني ټولنیزه درملنه:**

ډیر خلک چي دویری او ژور خپګان په ناروغی اخته وی په رواني درملنه ښه کیږی. ډول ډول رواني ټو لنیزی درملنی شته چي ډیری په درملنه کی بریالی ثابتی شوی دی. په هغه خلکو کی چي رواني ناروغیو سره لاس او ګریوان دی، ارواح پوهان او مشاورین دد ی لپاره تربیه شو ی چي دهغو خلکو سره مرسته وکړی چي رواني ناروغی او رواني ټو لنیز ی ستونځی لری. ددی لپاره چي 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 چي بیلا بیل ډولونه لری او دبیلا بیلو ناروغیو په درملنه کی ورځخه ګټه اخیستله کیږی حتی په سختوناروغیو کی چي 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 کي ډیري عامي دی او دحکیمانو، ملا صاحبانو او نورو لخوا ترسره کیږی چي دوی اکثره نارینه دی. اکثره خلک د لوستو خلکوپه ګډون لدی ډول خدماتو څخه ګټه اخلی خو میرمنی لدی چارو ډیر کار اخلی. دروغتیایی کارکوونکو لپاره ډیره اړینه دی چي ددی درملنو سره پیژندګلوی ولری.

ځینی دودیزه چاری او درملنی په افغانی 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)
- دروانی ناروغانوبیول زیارتونو ته په ځانګړو ورځو او یا دخاصو ورځو په شپه لکه:(دګل سرخ میله په مزار کی، دنوی کال جشن په کارته سخی کی)
- دقرآن شریف دآیتونو تلاوت لکه یاسین شریف
- تعویذ یا ځاښت
- دبوټو ددرملو استعمالول دمحلی میا ګانولخوا
- دګاونډیو، دوستانو یا خپلوانو مرسته د غم او درد په وخت کی لکه تر دری شپو پوری دکورنی سره پاتی کیدل،د خپلوانو لخوا دخواړه برابرول ، دجمعی دشپی دود، فاتحه او داسی نور.
- ځینی دودیزډولونه دپیریانودکنترول لپاره چی په بلخ او شمال کی رواج دی
- ځانګړی خواړه لکه دشهم او دغوایی دغوښی نه خوړل
- دځانګړی کارونونه تر سره کونه په ځانګړو ورځو کی
- دهغوکورونو څخه ډډه کول چي هلته څوک او س مړه شوی وی

د حل دودیزه لاری چاری:

- دنفلی لمنځونو کول او دقرا ن شریف تلاوت کول
- دمذهبی ځایونوڅخه کتنه
- تو به ویستل دپخوانیو بدو کارونواوګناهنو لپاره او دهغولپاره دبښنی غوښتل
- ستګما د سختو روانی 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 چي 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 قابله 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	• درواني روغتیا یی ستونځو په هکله بنسټیز معلومات • دټولنیزو-دوديز 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 تیم کی کارکول • ثبتول او راپور ورکول • دمشاور سره منظمی اړیکی ساتل	• بنسټیز معلومات درواني ناروغیو په اړه • ستاندرده پوهه دټولنیزو-دوديز اوپه خپل منځی اړیکو کې • دمشوری بنسټیزی وړتیاوی • دروغتیایی سیستم دترتیب په اړه معلومات لرل • په تیم کی کارکول
روانی ټولنیز مشاور	• ارزونی • مسلکی مشوره: ځانی او ډله یځی • روانی تعلیمات • دډاکتر، او قابلی سره په تیم 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-دوديز اوخپل منځی اړیکو بنسټ • د مسلکی مشوری اوروانی ټولنیزو مداخلو په اړه معلومات • دروغتیاد سیستم دجوړښت په اړه معلومات لرل • په تیم کی کارکول
MD	• ارزونی • تشخیص • درملنه • لیږل یا استول • په تیم کی کارکول • اسناد ساتل یا ثبتول	• مسلکی پوهه د روانی ناروغیو په هکله • بنسټیز پوهه داروا‌ح پوهنی په اړه • ستاندرده پوهه دټولنیزو-دوديز اوخپل منځی اړیکوبنسټ • دروغتیاد سیستم دجوړښت په اړه معلومات لرل • په تیم کی کارکول

روانی روغتیا تقویه کول

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

ځینی کارونه چې روانی روغتیا تقویه کوی:

- دماشومتوب په لومړی دوره کی مداخلی یاکړنی لکه : دامیندواری مور لیدل په کورکی د صحی ارزونی لپاره، په ښوونځیو کی روانی ټولنیزفعا لیتونه، دخوارځواکی او روانی ټولنیزو کړنو سره یوځای کول په محرومه ټولنو کی.
- ماشومانو سره مرسته کول لکه: 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.
- درواني روغتیا دفعالیتونو تقویه په ښوونځیوکی
- درواني روغتیا کړنو مساعدول دکارپه ځای کی
- دتاو تریخوالی مخنیوی
- دټولنې د ودی پروګرامونه(لکه: مدغمه کلیوالی وده اوپرمختګ)

مخنیوی په روانی روغتیاکی

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

دروانی ناروغیو پایلی په لویانو کی:

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

په روانی روغتیا کی دری ډوله مخنیو ی شته چی په ټولوکی پوهاوی ډیرمرستندوی ده:

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.

3 په رواني روغتيا کې ارزونې

دارزونې 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.

یوه بشپړه ارزونه لاندی برخی لری:

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

فزیکی او عصبی معاینه (Physical and neurological examination) دډاکتر لخوا ترسره کیږی 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.

د پیژندلو په اړه معلومات:

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

د ناروغ اوسنی ستونځه (The presenting complaint):

دناروغ presenting complaint دناروغ دهغه ستونځی څخه عبارت دی چی ناروغ دمرستی په لټه مجبوروی. دناروغ اوسنی ستونځه او روانی معاینه mental state examination دارزونی اړینی برخی جوړوی چې 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 چې دناروغی تاریخچه دهغه دکورنی له غړو او یا نږدی ملګرو څخه واخیستله شی.

د رواني ناروغیو پخواني تاریخچه:

پدي کي پخواني تاریخچه بی له رواني ناروغیو یا بی له اوسني ناروغی څخه شتون لری. ارین معلومات عبارت دی له: وخت او لمړی ځل دناروغی څرګندیدنه، پخواني او اوسني درملني او دهغو درملو اغیزمنتوب، جانبي عوارض، موده او داسی نور، پخواني دبستر کیدو تاریخچه: شمیره، دبسترموده، ځای او درملنه په ځانګړی ډول لمړني او تر ټولوورستني بستری کیدنه.

پخوانی طبی تاریخچه:

په عمومي توګه، رواني ناروغان د فزیکي نښو سره روغتیایي مراکزوته راځي. فزیکي ناروغي د رواني ناروغي سبب کیدلی شي لکه: ژور خپګان وروسته دزړه له حملي څخه. دفزیکي یا جسمي ناروغي شتون ددرملو په انتخاب اغیزه لری. رواني ناروغي دموجوده فزیکي جسمي ناروغي دوخامت لامل کیږی. کله چي دواړه رواني او فزیکي ناروغي موجودي وی، ددواړوشتون ښی پایلي نلری.

اوسني درمل چي ورڅخه کاراخیستل کیږی:

ددرملو نوم او اندازه ددواړو رواني او جسمي ناروغیولپاره یاداښت کړی. آیا داسي درمل شته چي دکس رواني حالت اغیزمن کوی؟ آیا څه متقابله اغیزه interactions دهغه درملو سره شته چي ناروغ ته درواني ګډوډیولپاره ورکول شوی ده؟

شخصي تاریخچه:

دناروغ د ماشومتو ب په هکله معلومات، دښوونځی دوره، لوړی زدکړی ، د نوی ځواني دوران، جهاد، نظامي دوره، دنده، واده، ماشومان، مالي او ټولنیز حالت او داسي نور.

هردپاموړبدلون چي په ژوند کي پيښ شوی وی باید پوښتنه وشي لکه: مهاجرت او بیځایه کیدنه، په جهاد او جګړیزو خدماتوکي برخه اخیستل، پخواني قانوني ستونځي، دځان خوګوني هڅه، فزیکي معیوبیت، دژوند دملګری یادکورني د نورو غړو له لاسه ورکول. او ترټولو اړین د نشه يي توکوکارونه. ټول ناروغان نشيي توکي نه کاروی، که کارویی نو لاندی معلومات باید ترلاسه شي:

- اندازه ، وخت او داستعمال طریقه
- Tolerance: ډیرونکي اندازه چي عیني اغیزه ترلاسه کړی
- دنشي دپریښودلو اعراض
- د نشهٍ توکو په کمولو کي نا کامه هڅي
- دناوړه استعمال لوحه: ډیره اندازه استعمال، وخت چي په ترلاسه کولو او استعمال کي مصرفیږی او هغه وخت چي دهغي دتاثیراتو څخه راوځي
- اختلاطا ت یا Complications: فزیکي لکه: دپوستکي انتانات دستني په وجه، رواني(لکه ژور خپګان) ټولنیز اونور.
- ناوسي : ددندي له لاسه ورکول، قانوني ستونځي لکه: دفشار لاندي دګاډي چلول پداسي حال کي چي دنشي توکوتر اغیزي لاندي وی، دپولیسو لخوا نیونه، ټولنیزه(لکه: ماشومانوته پام نه کول، دمیرمني اوخاوند تر منځ ستونځي)

کورني رواني تاریخچه:

کورني تاریخچي یاداشت کړی او وګوری چي په خپلوانو کيئ څوک رواني ستونځي لری. دکس داړیکو په اړه چي دکورني ا ونورو غړو سره لری پو ښتنه وکړی. چي دا اکثرا داړیکوپه ډول اغیزه کوی. دکورني دغړو دغبرګون پوښتنه وکړی او دهغوی مرسته اوملاتړلدی کس سره وڅیړی. که کیدلی شي دهغه دکورني له نورو غړو سره وګوری اوله هغوی سره ددی ستونځي او درملني په اړه خبري وکړی.

II. د رواني **حالت معاینه** (Mental status examination) :

د رواني حالت معاینه دمعلوماتو راټولول دی ترڅو په تشخیص او درملنه کي مرسته وشي.

Mental status examination لاندی اجزاوی لری:

- ظاهری بڼه او کړه وړه: ظاهری بڼه، کړه وړه، دداکټراوحالاتو 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 ترڅوری اغیزی لاندی وی چی ناروغ پکی اوسیږی. دروانی ناروغیوډلی په هغه نښو پوری اړه لری چی 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 چی دروغتیا نړیواله اداری لخو استعمالیږی او DSM-IV-TR چی دامریکایی سایکایټری ټولنی لخوا استعمالیږی جوړی شوی دی.

<u>**ځینی عامی روانی روغتیا یی ستونځی چی پدی ټولګه کی پری بحث کیږی په لاندی ډول دی :**</u>

1. عامی روانی ناروغی:

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

2. سختی یا شدیدی روانی ناروغی:

- Acute psychosis
- Schizophrenia
- Mania

3. دماشومتوب ناروغی: ذهنی وروسته پاتی والی
4. دنشه یی توکو ناوړه استعمال او اعتیاد
5. Unexplained somatic complaints
6. ځان خوږونه یا Self harm
7. میرګی (عصبی ناروغی)

> هره روانی ناروغی کولی شی خفیف، متوسط او شدید ډول ولری، یا کولی شی ناڅاپی یا په کراره شروع وکړی. ځینی وخت نښی نوسان کوی یا نوی نښی څرګندیږی کیږی. همدارنګه مزمن سیر غوره کوی یا په حملوی ډول دنورمالو دورو سره په منځ کی. میرګی سره لدی چی روانی ناروغی نده، خودلته پری بحث کیږی څکه چی عام خلک یی روانی ناروغی بولی.

د مشاوره ورکولو وړتیاوی او د مداخلې تخنیکونه

د عام روغتیا وزارت، د روانی روغتیا ریاست
د کابل ډله ۲۰۰۸

کابل ډله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کي د افغانستان د اسلامي جمهوريت د عامی روغتيا د وزارت د روانی روغتيا د رئيسي آغلي ډاکتر عاليه تر مشرى لاندې د کابل ـ ډلى – ۲۰۰۸ لاندې غړي په درېو کارى ډلوکی سره کښيناستل او په ګډه يې د دې روزنيز لارښود کتاب په محتوياتو کار وکړ ترڅو د بی پی اچ اس په محتوياتو کی د روانی ټولنيزو خدماتو د يو ځای کيدو ملاتړ وکړي.

غړي:

ډاکتر عاليه ابراهيم زی، (MoPH)

ډاکتر سعيد عظيمي (MoPH/EU)

ډاکتر امين الله اميرى (HOSA)

ډاکتر سيد عطاء الله (AKU)

ډاکتر حفيظ الله فيض (HealthNet TPO)

احمد فرهاد حبيب (WfL)

ډاکتر ايريس جوردی (IAM)

کيرسی جوکيلا (IAM)

انګه ميسمهل (MoPH/EU)

ډاکتر صفی الله نديب (WHO)

سوزانه پاکلر (medica mondial)

ډاکتر فرشته قديس (HOSA)

حميرا رسولی (mediac mondial)

ډاکتر عبدالوحيد سليم (HOSA)

ډاکتر بشيراحمد سرورى (MoPH)

ډاکتر پيټر وينتيوخل (HealthNet TPO)

مريم زرمتی (WLF)

د دغي برخي مسئول : انګه ميسمهل
او نور همکاران ساراح ايوغي ، ډاکتر عظيمي، ډاکتر اميني ، احمد فرهاد حبيب ، سوزانا پاکلر، حميرا رسولي ، ډاکتر فرشته قديس، ډاکتر پيترونتيوخل.

وړاندوینه

ددی ټرینینګ مواد دمشوری دوړتیاواومداخلوی تخنیکونه چی دمسلکی روانی ټولنیزومشاورینولپاره څوک چی په (CHC) کی په یوه نژدی کاری ټیم کی له ډاکټر سره کار کوی جوړشوی دی ،اوهمداشان پدی برخه کی دپنځولومړنیوناستوبستیز اومعیاری مواد چی موخه یی دمراجعه کونکی په احساساتوکی چی دناتوانی،ناهیلی توب،اوبی زورتیااحساس لری ژر تر ژره د توپیر رامنځ ته کول دی .دپنځولومړنیوناستوموخه داهم ده چی دمراجعه کونکی له حالت څخه ښه پیژندګلوی ترلاسه کړواودا به مرسته وکړی چی مخکی له وخته د روانی ګډوډیوپه هکله تشخیص ورته کینښودل شی .

مونږ.هیله مندیوچی دټیم په کارکی چی د ډاکټراوروانی ټولنیزمشاورترمنځ ده هغه تشخیص چی کیدلی شی یوښه توپیرسره دښی پاملرنی په هکله مراجعه کونکی ته اواوسیږی اومونږداهیله هم کوه چی دروانی ناروغانولپاره په پاملرنه کی په عمومی ډول ښه توپیرددی لاسته راوړنی په مرسته تر سره شی .

مونږ.غواړوچی د روانی ټولنیزی مشوری د بریالی توب یوه برخه چی په تخنیکی ،علمی اوشخصی وړتیاوپوری چی په اعتماد او باوردمراجعه کونکی اومشاورتر منځ اړه لری څرګندونه و کړو.ددی لپاره مونږ داهرڅه په یوه ډیر سخت درملیځ منول کی ندی اچولی صرف دموضوع غټ ټکی چی دمشوری پروسه ده دسری کرښی په څیر راوستی دی،کوم چی مشاورته به ډیرلارښوونکی وی. خوهرمراجعه کونکی اوهر حالت یوله بل سره توپیر لری اوډیره نرمی په مسلکی بنسټونواودشخصی اخلاقیاتوپه بنسټ غواړی چی تر سره شی .

روانی ټولنیزه مشوره

د روانی ټولنیزی مشوری موخه دا ده چی ناروغ، پدی وتوانیږی چی خپل روانی او ټولنیزه روغتیا بیرته لاس ته راوړی:

- پدی قادر شی چی نورو سره ښی اړیکی ولری
- وکولای شی چی خپلوستونځو ته د حل لاری ومومی
- د چاپیریال زیرمی و کارولای شی
- یو معناداره ژوند ولری

- د افغانستان په اوسنی ژوند کی ډیر خلک د نا هیلی توب او بی وزلی ااحسای کوی، هغوی د قربانی احساس کوی او داسی فکر کوی چه په خپل ژوند کی کومه اغیزه نلری.
- په یوه قربانی شوی حالت که هغه، څه چی را پیښیږی منی.
- ډیر افغانان د ټولینزو او دوديز محدوديتونو څخه د قربانی احساس کوی همداشان نور واقعات لکه جګړه، دنورو هیوادونو تیری، هجرت کول د دوی په ورځنی ژوند باندی اغیزه کړی ده.

لاندنی فکتورونه د قربانی کیدلوپه پروسه کی ډیره دیام وړ رول لوبوی:

- ټولنیز فکتورونه (دود او دستور ،ارزښتونه، سیاست، جګړه او د دیکتاتوری دوره)
- زدکړه شوی رویه
- اقلیمی فکتورونه

- خلک په سیاسی حالاتوکی ځکه د قربانی کیدو احساس کوی ځکه چی په ډول ډول حالاتو کی لکه د کورنی جګړو دوره ، د دیکتاتوری دوره اود کاردستونځو په حال کی خپل ژوند تیروی
- بله بیلګه د یوه افغانی میرمنی حالت کیدای شی : ددودونو او کلتور په بنسټ له هغوی څخه دا تمه کیږی چی باید منونکی اوسیږی او حتی د وهلو او ټکولواو زور زیاتیی په وړاندی زغم ولری.

⇓

روانی ټولنیزه مشوره لاندی امکانات برابروی:

- **روانی ټولنیزه مشوره** له هغه چاسره چی د قربانی احساس لری مرسته کوی، چی د خپل توان (پتانسیل) سره اړیکه ټینګه کړی،او بیرته وکولای شی د ژوندپه ورځنیو چارو کی فعاله برخه واخلی.
- **روانی ټولنیزه مشوره** هغه چا ته چی د بیلابیلو دلیلونوپه وجه له ټولنی ځخه بیل شوی اودبیلتون احساس لری، مرسته کوی چی بیرته خپلی کورنی او دوستانو سره اړیکی ونیسی.
- **روانی ټولنیزه مشوره** د جسمی ،او روانی نښی اونښانیو او ستونځو اړیکی او سبب پیدا کوی او ورته د حل شونی لاری موندی چی ځنګه دغه ستونځی حل کړی.

رواني ټولنيزه مشوره مرسته کوي چی کس خپلی زیرمی وموندي او له خپلود قوت له ټکیواونښو سره بیرته اړيکي پيدا کړي
رواني ټولنيزه مشوره مرسته کوي چي خلك دخپلو کورنیو ستونځو لپاره اویا دخپل ځان ترمنځ کړکیچونو ته د حل لاري وګوري.

د مشوره طريقي (پروسه)

په رواني ټولنيزه مشوره کي د مشاور او مراجعه کونکی ترمنځ یوه مسلکي مرستندويه اړیکه رامنځ ته کیږی دا اړیکه د مشوری په وړتیاو او نورومسلکی اصولو سره جوړیږي. مشاور او مراجعه کونکی دواړه کوښښ کوي چي يوه ښه ملاتړ کونکي لاره مراجعه کونکی ته وموندي . مشاور د قضاوت کولو او نصیحت کول څخه ډډه کوي او همدا شان مراجعه کونکی ته دځان له ښو ښودلو څخه ډډه کوي د هغه دنده دا ده چي دی

مراجعه کونکی لپاره داسي لاري وموندي چي دخپلو ستونځودحل کولولپاره له یوی مثبتی او ښـی طریقـي څخـه کار واخلی .

- مشوره داسـي يـوه طريقـه (پروسـه) دي چـي د مشـاور او مراجعـه کونکی تـرمنځ يـوه داړه او مرسـته رسونکي مسلکي اړيکي منځ ته راولي.
- مشاور او مراجعه کونکی دواړه غـواړي چـي پـه بـاطني واقيعتونـو او رنځونوبانـدي پـوه شـي. دوي دا موندي چي څنګه مراجعه کونکی وکولي شي پخپله په حلاتو کي اصلاح او بدلون راوستي شي او ښـه احساس وکړی او بيا په ژوند کي فعال ونده واخلي.
- د مشوره کولو په لړ کي مراجعه کونکی دا لاس ته راوړی او زده کوي چي خپلی زیرمی وکاروی او خپل پتانشيل ته پرمختګ ورکړي
- دمشوری ورکولو په لړ کي مراجعه کونکی زده کوي چي څنګه له خپلو ستونځو سره معامله وکړي او يايي حل کړي او څنګه ښی اړيکی ټینګولي شي.
- د مشوری ورکولو په لړ کي مراجعه کونکی پدی پوهيږي چي بيا پـه خپـل ژونـد کـي اغيزه لـري ، او دخپلو ارزښتونو دسيستم په بنسټ هغوته شکل وروکوي
- د مشوری ورکولو په لړ کی مراجعه کونکی د دي کوښښ کوي چي کوم څه چي له هغـه سـره ترسـره شوي ومني او د دي توان پيدا کـوي چـي ستونځي او روحـي ضـربوته پـه خپلـه ژونـد پانـه کـي شـتون ورکړي
- رواني ټولنيزمشاور کوښښ کوي چي کورني او د کورني غړی له يو بل سره مرسته وکړي

په رواني ټولنيزه مشوره ورکولو کي مشـاور د مراجعـه کونکی ارزښـتونه تشـريح کـوی اولـه دوي سـره خبـري کوی. بيا دوي کولي شي چی د ارزښتونو په بنسټ عمل وکړي. دا ټکي ډيره اړين دی په تيره بيـا پـه افغانسـتان کي، ځکه چي خلك ډير وخت د ارزښتونوپه وړاندی واقع کيږي.

لومړني ګامونه:

مراجعه کونکی بايد پدي باندي پوه شي چي کومی ډيری بيرنی لاري اودښه کيدلولپاره جادويی لرګی اويا داسی درمل نشته چی هغه ژرترژره جوړ کړی.

لومړي ګام :

1. مراجعه کونکی ته د ستونځی په اړه څرګندونی ورکړل شي او ورته تشريح شي چی دهغه ډيری نښی اونښانی يو نورمال غبرګونونه د يو غيرنورمال حالت له امله دی.
2. مراجعه کونکی ته تشريح شي چـي درمـل روانـي ټـولنيزی ستونځـی نـه حـل کـوي. کـه چيـري چاتـه د ژوندانه دستونځو له امله د سر خووږ پيدا شـي او تـل درمـل واخلـي خـو دا صـرف دهغـه عـرض لـري کوي ، خو هغه څه چي ددی خوږو سبب شوي له منځ څخـه نبيـايی (د بيلګـی پـه توګـه د سـر دخـوږو ګولی د سږي د ستونځمنو حالاتو تجربی له منځ څخه نه وړي).

ولي رواني ټولنيزه مشوره کول ګټوردی؟

د مشاور او مراجعه کونکی تر منځ انساني اړيکی يو ډيراړين دمشوری ورکولو فکتوردي. مونږ ټول غـواړو يـو څوك ددي شاهد واوسي چي مونږ سره څـه شـوی او يـا څـه کيـږي . د مشـاور لـه پلـوه د مراجعـه کونکـی سـره دهمـدردی کولـو تجربـه کـول لـه هغـه سـره مرسـته کـوی تـر څـو لخپلـو احساسـاتو سـره اړيکـی ټينګـی کـړی. دا،مراجعه کونکی ته دا ډاډ ور کوي چي د دوي تجربي او احساسات واقيعت لري او د دوي په ژوند کي سـخته اغيزه لري

ډيرمراجعه کونکی چي رواني ټولينزی ستونځـي لـري پـه بيلتـون کـی دي چـي ورو، ورو لـه ټـولني او کـورني څخه ګوښه کيږي . دوي نه غواړي چی نورد کورني په غړوباندی پيټی اووسيږی . دغه تجربـي کيـداي شـي د شرم احساس سره اړيکه ولري. د بيلګي په توګه په يوه ډيرستونځمن حالت کي خپل کنترول له لاسه ورکول.

مونږ ټول پـوهيږو چـي دبيلتـون او يواځيتـوب احسـاس څـومره رنـځ لـري .پـه ځينـو جـادوي حـالاتوکی کلـه چـي رواني ټولنيزه مشوره ترسره کيږی د بيلتون اويواځيتوب ديوالونه ماتيږی او مراجعه کونکی بيرته له خپل ځـان او ټولنيز چاپيريال، او همدا شان له خپل دننه پتانشيلی امکاناتوسره اړيکه نيسي. پـه روانـي ټـولنيزه مشـوره کـي مونږ د همداسي ګړی په لټه کي يو.

د رواني ټولنيزی مشورې کولو موخه:

- مصونيت ورکول
- آرامول
- ملاتړ کول
- د اوريدلو لپاره وخت ورکول
- په احتياط سره پوښتني کول
- ستونځو ته دنوم ورکول پرته له ويره
- د زيرمو موندل
- دټولنيزو ځالو اړيکی فعالول
- يودبل په مرسته يوه نوی لور ته لاره موندل

هغه خلك چي رواني ستونځي لري له نوروخلکو سره په اړيکولرلو کی هم ستونځی لری ، ځکه چي دوي لـه خپلو احساساتو سره ښې اړيکي نلري نو ځکه ښه اړيکي ورته ارزښت نلري.

<u>**ښې اړيکي په لاندې ډول توضيح کيږي:**</u>

- ورکړه اوراکړه.
- پوهيدل.
- زغم کول.
- هغه به ترسره کوي چي غواړي له تاسره وشي.
- دمسوليتونو شريك کول.
- د اعتماد او باور کول توان لرل.
- د دي توان لرل چي خپلی ستونځي او احساسات بيان کړي.

⇓

پورتني ټول ټکي د يو ښې او مطمينی اړيکي د ټينګولو لپاره اړينه دی چي اکثره يي د مشورې ورتياوی دي.

د مشوره کولو بنسټ

I. د لومړنیو ۵ ناستو جوړونه

۱) د نښو اونښانو تشریح کول اوددی اټکل کول او کتل چي په کوم سندروم پوری اړه لري، سختي څومره ده، آیا پخواني کومه هجمی (ضمني حادثي) شته ،که چیری ځواب اوه وی نوددرملنی په هکله ورڅخه پوښتنه وکړی؟

- چاڼ کول ، دنښو اونښانو چك لیسټ.
- د دي لپاره چي پیدا کړوچی مراجعه کونکی له څه شی څخه رنځ وړی باید چی په پوره پام سره خپل مراجعه کونکی ته غوږ شوو.
- مراجعه کونکی کوښښ کوي چي خپل رواني حالت له نښواونښانو سره په بیلا بیلوسطحوکی توصیف کړي د بیلګی په توګه:

الف) جسمي - فزیکی نښی اونښانی

⇐ داپه وجود او فزیکي دندو اغیزه کوي چی له ستړي توب او د خوب خرابوالي څخه عبارت دی .

⇐ دااړینه ده چي په یاد ولرو چی روحي ناروغي په اغلبه توګه جسمی اعرض منځ ته راوړي.

ب). احساسي – هیجاني نښی اونښانی

⇐ غمجن اوسیدل او یا ویریدل.

ج). فکري - دپیژندنی نښی اونښانی

⇐ داسي فکر کول چي کومه خطرناکه پیښه را پیښیږي، او یا څوك ده ته آزاراو تاوان رسو يي.

⇐ هیرول او په واضیح توګه فکر کول.

د). سلوك - سلوکي نښی اونښانی

⇐ دا نښی اونښانی په هغو کارونواوهڅو پوری اړه لری چی کس یی تر سره کوی.

⇐ په غضبناك ډول سلوک کول، دځان وژنی قصد.

ه) تصور- ادراکي نښی اونښانی

⇐ دا نښی اونښانی په احساسی اورګانونوپوری اړه لری چی د آوازونواوریدل،او ځینی داسی شیانو لیدل چی نورڅوک هغه نوینی او نه یی اوری (توهم ، هزیان).

- که چیري اړینه وي نومراجعه کونکی ډاکټر ته ولیږی اوورسره پدی هکله مشوره وکړی.

۲) د نښو ،نښانو او ستونځوتر منځ اړیکي واضح کړی . آیا دنښی اونښانو شاته کوم رواني ټولنیز سترسور شته ،اویا دنښی سره کومه اړیکه لري؟ اساسي سترسور و پیژني. د نښی اونښانو اغیزه د ناروغ په ورځني ژوند کي،له کورني سره ستونځی اودکورنی په ملاتړ باندي خبري وکړی.

- که چیرته شونی وی، جسمی نښو اونښانوته له ستونځوسره تړاوورکړی .
  - ⇐ لومړي ځل څه وخت نښی اونښانی پیدا شوی؟
  - ⇐ هغه وخت ستا په ژوند کي څه واقع شوی وه؟ آیا هلته کوم بدلون رامنځ ته شوی وه؟
  - ⇐ واضح کړي څه وخت نښی اونښانی پیدا کیږي او څه وخت نوی؟ (د بیلګي په توګه کوم وخت چي دا له خواښي سره وینی هغی ته نښی اونښانی پیدا کیږي).
  - ⇐ کوښښ وکړي کومی ستونځي چي په شاته لید کي دي واضح اومشخصی شي.
  - ⇐ هغه وخت چي ستونځي شته او هغه وخت چي ستونځي نشته څه احساس لري؟

(کیدای شی چي مراجعه کونکی دخپلی کورني وفاداري او د میړه\ښځي کورني تر منځ د حیران تیا احساس وکړي).

- که چیري نورکوم رواني ټولنیز سترسور په شالید کي وي په نښه شي او نوم ورکړی شي!

۳) د نښی اونښانو او ستونځود اړیکو په هکله یوڅه رواني پوهاوی ورکړ شي.

۴) د مراجعه کونکی په ګډون کیدای شی عمده ستونځی ومونډي او دواړه د مراجعه کونکی په عمده ستونځو باندي تړون وکړي.

- د نښو، ستونځي او عمده ستونځو ترمنځ توپیرپیداکړی.

⇚ نښې اونښانې کېدای شی جسمي شکايات وي لکه د سر خوږ‌ږ.اودرد.
⇚ ستونځي کېدای شی خرابی اوبدی اړيکي دخاوند له کورنی سره وی.
⇚ عمده ستونځه کېدلی شی خرابی او بدی اړيکي له مېړه سره وي.

⇓

اصلي ياعمده ستونزه ونوموي

۵) په يوی د حل لاری، د عمده ستونځی لپاره له مراجعه کونکی سره تړون وکړی.

- د حل لاره بايد واقعي وي او مراجعه کونکی ته د دي احساس ورکړي چي د حل لاره هغه ته معنا لرونکی ده.
- د ناروغ په احساس کي بايد يو دليدلو وړ بدلون راشي.
- ډيرپام وکړی چي خپل نظر دمراجعه کونکی په اصلي شکايت کي ورنکړي.

۶) ناروغ ځخه وغواړي دغه جمله وواييي: زه ځنګه کولي شم چي لومړني ګام د اصلي شکايت د حل لپاره اوچت کړم.

- دا به مرسته وکړي چي ناروغ د بي وزلي لړ احساس وکړي او دا توانمندی ورته ورکړی چي دی دا احساس وکړي چي هغه بيرته په خپل ژوند باندي اغيزه لري.

⇓

قاعده
• ځان پدی ډاډه کړی چي تاسی واقعا د مراجعه کونکی په اصلی ستونځه او اصلي شکايت پوهيدلی يي او متيقن شي چي ناروغ د ستونځي ځخه ځنګه درك او كتنه لري.
• ناروغ سره همدلي وکړی، ناروغ بايد ددي درک او احساس ووکړي چي د مشاور له خواځخه درك شوي او احساس شوي دی.
• بيا د حل لارو موندلو ته پام وکړی ، ډير زيات په ستونځو باندي تمرکز مکوی.

۷) وروسته لد ی چي له مراجعه کونکی سره د اصلي شکايت د حل په لارو باند تړون وشو، نو بيا له ناروغ سره يوځاي دحل دلارو درسيدلود لپاره پلټنه وکړی.

<u>داېډي مفهوم ده چي:</u>

الف) د نوي رويي او سلوک لپاره کوښښ وکړي. ب) د مخرب سلوک ځخه ډډه وکړی. ج) حالات په يوه نوي رڼا کي و کتلاي شي (بيا ځوکاټ جوړونه).

۸) د ناستی په پای کي ځه چي تاسي اوريدلی ، اوپه ځه باندي چی موافقی ته رسيدلی ياست او کومی خبري چي شوي په لنډه توګه وويل شي.

- هغه ځه چي تاسي دناستی په لړ کي اوريدلي دي، خپله کتنه تشرح کړي، او جسمي نښو اونښانوته له ستونځی او اصلي شکايت سره اړيکه ورکړي(ځه وخت جسمي نښی اونښانی پيدا کيږي؟ لومړي ځل ځه وخت پيدا شوی؟)

۹) هغه ځه چي ناروغ تر راتلونکي ناستی پوري د لومړيو ګامونو په حيث د اصلي ستونځی د لري کولولپاره کولی شی تر سره يی کړی، په نښهٔ کړي.يعنی مراجعه کونکی ته داسی واقعی حالت پيدا کول تر ځو په وضيعت باندی خپله اغيزمن توب وښی اويا يو بيل ډول ليد دخپلی ستونځی په هکله پيدا کړی چي پدی کی پخپل ځان پاملرنه هم شامليږی.

۱۰) ناروغ دی ته وهڅوی يا انګيزه ورکړي تر ځوچي تاسي سره ۵ ناستولپاره کار وکړي ، او کومی موخی چي په دغه ۵ ناستو کي غواړي ورته ورسيږي ناروغ سره پری تړون و کړي.

۱۱) وروسته له ۵ ناستودمراجعه کونکی پرمختګ، ښه والي او يا نه ښوالی له ناروغ سره وځيری.

⇓

• که چيري نوری مشوری ته اړتيا درلوده، ناروغ رواني ټولينز مشورتی مرکز(CHC) ته بايد وليږل شی
• که چيري دپام وړ ښه والي لاس ته راغلي وي ، نومشوره هم دلته پاي ته ورسوی، ناروغ کولي شي چي د رواني ټولنيزوډلو لکه ملاتړ او نورو فعاليتونو ځخه ګټه واخلی.

۱۲) ناروغ راجستر کړي او يو لنډ راپور وليکي.
۱۳) پای ته رسونه:

- له ناروغ سره، دکومو بدلونونو او پرمختګونه په هکله چې د هغه په ژوند کي د مشوري له پيل څخه راغلي دی پلټنه وکړي.
- بيرته نښو نښانو او ستونځو ته کتنه وکړي او بدلون څرګند کړي.
- اصلي شکايت ته کتنه وکړي او د ناروغ کوښښ او همکاري د اصلي شکايت د لري کيدلو لپاره وستايی.
- ناروغ سره پلټنه وکړي د ناستوپه لړ کيء هغه څه زده کړي دی او څنګه کولي شي دغه نوي توانمندي او سلوکونه وکاروی.
- ناروغ ته ډاډ ورکړی چی که چيري نښی ،نښانی او ستونځي بيا پيدا شي او ورته ستونځه وي چي ورسره معاملي وکړي نو بيا کولي شي بيرته تاسی ته راشي.
- ناروغ ته د دي توانمندي اوخپلواکی د ژوند دمسوليتونود اخيستلوپه وړاندی ورکړي.
- بيا د ناروغ په زيرمو اودا چي څنګه کولي شي په خپل ورځني ژوند کي ورڅخه ګټه واخلی خبري وکړي.
- وګوري چي ناروغ درملنی په اړه څه احساس کوي.
- مراجعه کونکی ته ددرناوی په ښولوسره دمشوری لپاره دپای لاره پيدا کړی.
- ناسته په لنډه توګه ثبت کړي.

ورسته له ۵ ناستو څخه څنګه پرمخ ولاړ شو

په دي مرحله کي موخه دا دي چي اصلي شکايت ته نږدي شو او دناروغ ټول وضعيت ته ښه والي ورکړو.

۱) د لمړنيو ۵ ناستو پايلی په پام کي ونيسي، د دي لپاره له ناروغ سره ۲)، ۴)، ۵) ګامونه د لومړي مرحلی بيا آزمايښت کړي.
۲) که چيري اړينه وي ناروغ ډاکټر ته وليږي اوپدی اړه ورسره خبري وکړي.
۳) نښي وڅاري آيا هغوي کي بدلون راغلي ده؟ ښه شوي دی؟ نوي نښي منځ ته راغلي دی؟
۴) ناروغ سره د واقعي دلمړنيوموخو څارنه اوتړون وکړي، او ځان ډاډه کړي چي ناروغ د نورو ۵ تر ۸ ناستوپوری له تاسي سره کار کوي .
۵) ددرملنی يو پلان جوړ کړي اويو رواني ټولنيز مداخله کونکي تخنيك د ښی کتنه لپاره وکاروی.
۶) رواني ټولنيز،مداخله کونکي تخنيکونه ترسره کړی او يو دوامداره سنجش سرته ورسوي د ناروغ پرمختګ په هره مشورتی ناسته کي وڅاري او وليکي.
۷) د ناروغ وړتياوی وڅاري.
۸) وروسته له ۵-۸ ناستو پرمختګ وڅاري.

⇓

دپرمختګ لپاره بيلابيلی لاری دتاکلولپاره شته • که د پام وړ ښه والي وي نو ناروغ بايد ټولني ته وليږل شي او د ملاتړی ډلو او نورو رواني ټولنيزو فعاليتونو څخه ګټه پورته کړی. • که چيري ښه والي واضح اوښکاره نوي ښه داده چی يوه بيا ارزونه له ناروغ سره ولرو، او د نوي موخولپاره ورسره تړون وکړو او۵ نوري ناستی ورسره پرمخ لاړ شو. • که چيری هيڅ ښه والي نوی رامنځ ته شوی ناروغ بايد ډاکټر بيا وګوري او بيرته چك شي او درمل واخلي او رواني ټولنيزه مشوره وسره ووشي او يا د ولسوالي ، ولايتي روغتون ته وليږل شی.

۹) ددي مرحلي درواني ټولنيزه مشوری پاي ته رسونه.
۱۰) د ناروغ پرمختګ په لنډه توګه ثبت کړی/ او يا هغه داړتيا وړمرجع ته وليږی.

۱) ګټوری مداخلې د ستونځي دپیداکولو لپاره، حالات او امکانات د یوسلوک دبدلون لپاره

- له ناروغ سره دا انځور کړي،چی که بل څوک په همداسي حالات کي وي څه ډول غبرګون به څرګندوی؟
- د شخص **بیلابیلی برخي** (د ایګود حالاتود بیلابیلوبرخو، فصل ته مراجعه وکړی) چي بیلابیلی عقیدی د موقیعتونوپه هکله لري وپیژندل شي.
  - ⇐ ځیرنه وکړي چي بیلابیلی برخي کیدای شی څه ووایي.
  - ⇐ ځیرنه وکړي چی کومه برخه د ناروغ لپاره تشویق کونکي ده.
- په یو خالي څوکي کي ناروغ سره رول پلي یا نمایشي لوبه سرته ورسوي.

⇐ څوك چي ناروغ یي پیژني د هغه مخ ته کینوی او بیا ناروغ وهڅوی تر څو چي یو خیالي ډیالوګ یا مکالمه دخپل ملګري، مور، زوي،تره اویابل کس سره سرته ورسوي.

- حیرانونکي سوالونه:
  - ⇐ که نن شپه ستا ستونځي لري شي سبا سحارتر تولود مخه کوم کار کوي؟
  - ⇐ ستا میړه، زوي، میرمن کیداشی څه وکړی؟
  - ⇐ څه ډول غبرګونونه به له ځان څخه څرګند کړی ؟
  - ⇐ څوك به ډیر حیران شي؟ او ستاسي ژوند به وروسته له یوه کاله، ۵ کالو څنګه وي؟

⇓

وروسته له دي څخه چي نوي سلوک اویا لږ مضره رویه دیوه ښه امکان په صفت دمراجعه کونکی له پلو څخه مشخصه شوه بیا ستونځه پدي کي ده چي څنګه دغه رویه پخپل واقعي ژوند کي مدغمه او تطبیقه وي.

۲) مداخلي د نوي سلوک دتشویقولو لپاره:

<u>ځیني ګټوری لاری دمشاورلپاره عبارت دی له:</u>

- دنوي او پخوانی سلوک په پایلوباندی غوروشی اودنوی رفتارترسره کولو ته وهڅول شی.
- د نوي رویي پروسي واضح شي.

⇐ څنګه دا سرته رسوي؟ تاسي همدااوس کورته رسیږی ، وروسته له دغي ناستی، په دقیقه توګه څه توپیردپخوا په برتله باید رامنځ ته شی؟

⇐ د دا سي خیالي حلاتو تصورکول به ناروغ ته لکه دیوه نوی سلوک دی ترسره کولوپه ځیروی چی دا نوی سلوک به دیوه تمرین په ډول تر سره کړی.

- ډیرتخصصي عمل وکړي او حلاتو ته په ذره بیني چشمو(عینك) وګوري.
  - ⇐ لطفآ ما ته په جزیاتو ووایه چی دا کار به څنګه سرته ورسوي؟

⇐ اختصاصي عمل تر سره کړی په تیره په هغه وخت کی چي ناروغ عمومیاتو ته ځي او هغه جملي چي په (زه) سره نه شروع کوي کشف کړي.

- په مستقیمه توګه له ناروغ څخه پوښتنه وکړي چي د دی کارد سرته رسولو توان په ځان کی احساس وی.

⇐ آیا تاسي احساس کوي چي په دغه توګه سلوک وکړي؟ کومه ویره دنوی سلوک دی سرته رسولو لپاره درسره شته؟ او که وي څه به وي؟

⇐ له وخت نه مخکي د سلوک د تصور په کولوسره تاسي تر یوی اندازی کولی شی چی راتلونکی حالات وڅیری .

- په هغه ژبه خبري وکړي چي ستاسي ناروغ خبري کوي د دي کوښښ مکوي چي تر هغه هوښیار اووسیږی.

⇓

له ناروغ سره دکورني دندی په سرته رسولو کي موافقه وکړي.

کورنی دنده (هغه څه چي مشاور کولی شي له مراجعه کونکي څخه دتر سره کولولپاره وغواړی):

- لطفاًخپل اوسنی ژوند وارزوی اووګوری، چي د ژوند کومي برخي همداسي چي دی پاتي شي؟

⇚ موخه : دا پوښتنه مرسته کوي چي دي ناروغ کتنه له ستونځي څخه زیرموته ولیږدول شي.

- خپله کورني د یوی نوي رويي سره حیرانه کړي . دپرله پسی ستونځوپه وړاندی بل ډول غبرګون وښیاست اودخپلی کورنی غبرګون او خپل احساسات وڅاری .

⇚ موخه: د رویي او هغه غبرګونونه چي عادت شوي سیکل ماتول او د امکاناتود نویو دروازي پرانیستل دی.

- لطف وکړي په یاد راوړي مخکي له دي نه چي نښي شروع شي ،په نورماله توګه څه کوي (چیغی وهي، انتقاد کوي، شکایت کوي، او یا وهل کوي).

⇚ موخه: پوهیدل چي کوم شی ددي سبب کیږي چي نښي پیدا شي. دا مرسته کوي چي ناروغ نوي کړنلاری د نښود لري کیدلو لپاره جوړه کړي.

- ناروغ و هڅوي چي نوي رويی لکه خپل ځانته پاملرنه، د آرامولو تمرینونوترخوب مخکي ترسره کونه اوداسی نورکارونه سرته ورسوی ،اوځان ته له زیان رسولو څخه ډډه وکړی. کوښښ د وکړی چي تر راتلونکي اوني پوري لږ ترلږه دري ځله دا تمرینونه سرته ورسوي.

⇚ موخه: د دي لپاره چي دا کار کنترول کړی شی ، دي ته یی و هڅوي چي دا کار ورو ورو سرته ورسوي.

٣) د زیان رسونکي رویو کمول :

الف) زیان رسونکي رويو کمول او یا پرینښودل.

- دبیلګي په توګه که چیری دبحث وړموضع په کورني کی دنږور(ناوی) دکورنی سلوک په اړه وی ، یواځیني کار چي باید وکړي دا ده چي په دریو اونیو کي د دي په اړه خبري ونکړي .
- پوښتني کیدای شي چي په لاندي ډول وی :

⇚ څه راپیښیږي که چیري کورني د ٣ اونیو لپاره پدی اړه خبري و نکړي؟ او هغوي به د دي پر ځاي په کوم بل شي باندي خبري کوي؟

⇚ دمضرو رويو کمول: د ١٠ سګرت څکول په ځاي ، صرف ٥ سګرت و څکوي (درمل، قمار کول، الکول او نور.......).

ب) پرادوکس(ضد و نقیص قیاس کول) مداخله کول: په احتیاطی توګی سره صرف په ځینو خاصو مواقعو کي کارونه کړی.

- ډیره هڅه وکړي چي په یو شاني سرته ورسوي.
- د دي ګټه ناروغ ته داده چي له دي څخه ورسته د یوی ضرر رسونکي رويي د بدلولواویا نه بدلولو تصمیم نیول ورته آسانه کړي.

د یوی واقعي مطالعه کول:

- یو ځوان سړي حتي په کوچنیو مسایلو کي د تصمیم نیولو په اړه او فکر کولوکی ستونځي لري.پدی موضوعاتوډیر فکر کوی او ځان ستړي او ستومانه کوی . کولی شی هغه ته ووایي : کله چي غواړی وروستی تصمیم ونیسی لطفاً له نوروسره په تفصیلی توګه خبری وکړه .
- یو سړي چي جنسي ستونځي لري ،، په راتلونکي میاشتو کي له خپلی میرمنی سره اړیکی ونه نیسی .

ج) په تشریفاتي مراسموسره له پخواني مضری رويي څخه نوي رويی ته لیږدول په نښه کړي.

- تشریفات(ریچول Ritual) سمبولیکي کارونه دي چي معنا ورکوي او له یو مرحلي نه بلی ته لیږدول ښیي.خو کلمات نشي کولی چي ددی مفهوم په ښه توګه څرګندکړی .
- دمثال په توګه: د ختم مجلس، واده، او نور... اکثره وخت دا په ډ یر خاص نظم سره سرته رسیږي. او د خاصو کارونو سرته رسول په کي ګډون لری . زمونږ ورځني ژوند د داسي تشریفاتي مجلسونو څخه ډك دي. چا سره ستړي مشي کول، سلام .... ښه یي........ او نور....

- په مشوره کې مونږ د سیمبولیکو بدلونونود څرګندولو لپاره ورځخه ګټه اخلو، ترڅو چې له یوی مرحلي څخه بلی ته په بدلون باندی تآکید وکړو.
- د یوی واقعي مطالعه کول: یوه ځوانه میرمن اسکزوفرنیا تشخیص شوي وه ځکه چي پیریانو سره یی خبري کولي. مخکي لدي نه چي پیریانو سره خبري وکړي هغي ډیری بدی تجربي درلودلی. دتره زویی ددی لپاره چي هغه یوه بد چلنده میرمن ده هغه بهء ګرمه اوملامته وله . هغه یوداسی عکس تولو ته ښودلي وه چي دا میرمن په کي د یوه نارنیه سره چي تړوله کورني یي پیژني یو ځاي وه . او تولو تهء ویلي وو چي دامیرمن لدي سري سره اړیکي لري . خونیکمرغی دا وه چي کورنيء داکیسه نوه منلي.کله چي پلټنه وشوه پیدا شوه چي د اکا زویی دا کیسه له خپل ځان څخه جوړه کړي وه. د دي لپاره چي داکا زوي یي پخپله یو غیر اخلاقي او شرمناکه کارترسره کړي وه او غوښتل یی چي پدي شرم کی یواځی نوی. په هر صورت دغه شرم له انجلي سره پاتي شه،او انجلي پیریانو سره خبري کول پیل کړل. پیریانوتل ورته ویل چي هغي یوه ښه انجلي ده. د مشوری په ناستی کي ورته وویل شوه چي تول داستان له سره تر پایه ولیکي او بیاء په اور کي وسوځوي. جلی هغه کاغذ چي خپله کیسهء پکی لیکی وه په اور کي واچوه او په سمبولیکه توګه یی خپل شرم وسوځاوه. له هماغه ورځی وروسته جلی پیریانو سره خبري کول پریښودل او خلقي ښه شو.

⇓

(ریچول) تشریفات په دي داستان کي د داستان لیکل وه، د هغه پیدا کول او وروسته په اور کي سوځیدل وه، د هغي شرم په اور کي له منځ ولاړ.

- د یو واقعي مطالعه کول : یوه سړي د وجدان له عذاب سره مخامخ وه .دهغه مورپه ناځاپی توګه هغه وخت مړه شوی وه کله چی دی په یوه بل ولایت کی په دنده بوخت وه، اوهغه ونشو کولاي چي جنازي ته یی راشي .هغه دا احساس کاوه چی هغه څه چی کله هم خپلی مور ته ندی ویلی باید ورته ویلی وای.

⇓

یوه مفکور تشریفاتی مجلس لپاره دا ده چي مورته یی یوه لیک ولیکي او بیا یي دمور له قبرسره خښ کړي

۴) بیرته چوکاټ جوړونه(څنګه کولی شودخاصوحالاتوپه درک کولوکی توپیر راولو؟ :

الف) لدی مداخلوی تخنیک سره مشاوراومراجعه کونکی دواړه هڅه کوی تر څوپیښنی له یوبل لورلید اوپلو څخه وګوری او په سیمبولیکه توګه یو بل چوکات ورته جوړکړی.

⇐ د دي کار په پایله کي څه چي راپیښ او یا واقع شوي دی کولاي شي بله معنی پیدا کړي ځکه چي ددرك کولو مفهوم بدلیږي.

⇐ بیا دشخص عذت نفس لوړیږی اولدي سره له ستونځی څخه دوتلو توان لوړیږی .

ب) دبیا چوکات جوړولود تخنیك یوه بیلګه:

- یوه ښځي چي ډیر سخت ژوندیی درلود (په ۱۶ کلنی کی په زورسرهء واده تر سره شوی وه، ۴ ماشومان لری دکورد چاروبارهم دهغی په غاړه ده اوله خسرګنی سره هم ښی اړیکی نلری) ډیره ژاړی اوله خپلی بدبختی څخه شکایت لری .
- مشاوردبیا چوکات جوړولوله تخنیک څخه کار اخلي. `` ډیره حیرانونکي ده، تاسی څومره پیاوړی میرمن یاست، چي ددی تولومسولیتونوله عهدی تراوسه وتلی یی، ۴ ماشوم دي لوی کړي دی، د هغوي ساتنه کوي، د هغوي ملاتړ کوي او هڅه دي کړي چي یو ښه مور او ښه میرمن اوسي. او اوس لدي ستونځمن ژوند څخه ستړي شوي یی ته ډیره زړوره یی چي دستونځودحل دلارودپیداکولو لپاره دلته راغلی یی.

- ډیر داهمیت وړ ده چی داسي بیا چوکات جوړونه یو بل ډول برداشت له واقعیت څخه څرګند کړی.
- د بیلګي په توګه هغه کوم څه چي ناروغ دناکامي تکی بولي په بله کتنه کي د قوت دټکي په حیث ولیدل شی.

ج) یو بل مثال

- یو سړي په خپله ښځې باندي شك كوي او بدگمانه دي چي په پایله كي خپله ښځه په سخته توګه كنټرول وي!
- مشاور: `` ز ګورم چي تاسي واقعا هره هڅه كوي چي خپله كورني په بشپړه توګه وساتی، او یوښه میره او پلار اووسیږی `` او وروسته مونږ دا جملې اضافه كولای شو`` خو تصوریء كړه چی ستا ښځه او ماشومان له دي كنټرول او رويي سره څه احساس لري``؟

د) ډیرارینه ده چي :

- د سړي نیت او مقصد څرګندشي چي له دی رويي څخه څه دي.
- درك او مفهوم د رويي څرګند كړي.
- د رويي اغيزه څرګندی كړي.
- خپله حالات او وضعيت وڅاري.
- بيا همدا وضعيت له بل اړخ څخه وګوري.

دنده: په یوه كوچني ډله كي خبري وكړي چي له پورتنيو مثالونه څنګه دهغه سړي لپاره چي په خپله ښځه باند بد ګمانه ده، كار اخيستل كيږي .

۵) ځيني د ژوند حالات دي چي مونږ مجبور يوويمنو، څكه هغوي ته بدلون نشو وركولي

د مشاور مداخله كول:

- ښه ورته غوږشی او ځان پوه كړي چي ناروغ سره څه پيښ شوي دی.
- همدلي وښايي.

⇐ هڅه وكړي چي هيجان درك كړي ، هيجاني غبرګونونه درك كړي، دسړي اړتیاوی ، هيلي او ارزښتونه درك كړي او همداشان هڅه وكړي چي د كورني تر منځ دعلايقو سيستم او هيجاني غبرګونونه او د كورني دغړو يرغل درك كړي.

⇐ پام وساتی چي قضاوت ونكړي ، دمشاور په توګه مونږ بايدچي د ناروغ په احساساتو كي خپلو احساساتوته ګډون ورنكړو ، خو په هغوي باند ځان پوه كړو، كه چيري هم دا زمونږدا ارزښتي سيستم پروړاندی هم وی.
⇐ په ياد وساتي ، د مشاور په توګه تاسي يوه مرستندويه مسلكي اړيكي لري ، اوله خپلی تولی پوهی، كتنی، او همدردي څخه كار واخلي چي ناروغ ته مرسته وكړي.

تمرين: د داسي يوه سړ ي كيسه په خپل ذهن كي راولي چي ستاسو په ستره كورني كي شته اوكله يي دكرنوپه وړاندی قضاوتی رويه تر سره كړی وی . هڅه وكړي ترڅو پوه شي چي هغه ولي داسي كړني كولي. هڅه وكړي چي له خپله ځانه ويوښتي چي هغه ددي كارڅخه مخكي او وروسته څه احساس كاوه .

- ناروغ سره دغه وڅيری چي هغه ته دا نوي حالت څه مفهوم لري.
- د ناروغ زيرمي وڅيری.
- هڅه وكړي چي د ناروغ په سلوك كي ښه پرمختګ راشي چي لدي رامنځ ته شوي حالت سره مجادله وكړي.
- پدي اړي خبري وكړي له دي حالاتو څخه پوهه لاس ته راوړي.
- څرګنده كړي چي څنګه دغه باطني حالت دی ده په سلوك او كړورو كي بدلون راوستلي شي.

۶) هڅه وكړي چي منفي احساسات په مثبتو احساساتو او انرژي بدل كړي

- دقضيه يي مطالعه كول :

ديوي ځواني انجلي په زورله يوه ذهني ناروغ سره واده شوی وه هغي ۵ ځلي د ځان وژني هڅه كړي وه ، وروسته لدي نه چي هغي مشاورته خپل ژور ارزښتونه څرګند كړل. هغي خپله بنسټيزه غوښتنه ترلاسه كړل. د هغي بنسټيزه غوښتنه د يوه كورني شتون او د هغي پالنه وه.هغی دغه كورني درلوده،خودهغی كورني له هغه څه چي هغی په ځوانی كی هيله لرله توپيرءدرلوده خو له مشوری وروسته هغه پدی وتوانيده چي دغه حالت ومني اولدی كورنی سره دځپلوارزښتونو په بنسټ ژوند پيل كړی اوبيای دځپل كوچنی ماشوم په پالنه پيل وكړ او هڅه يي وكړه چي ترډيره حده پوري له خپل خاوند سره اړيكي ټينګي كړي.

۷) د ښواو مثبتو احساساتولېږدول دشته ژوند په حالاتوکي

- ستونځي اغلباً دا دي، چي ناروغ د جلسي په لړ او یا په پای کي ښه احساس ترلاسه کوی خو څنګه چې کورته ورسیږی دا ښه احساس له لاسه ورکوی.
- <u>په لاندی کړنو سره تاسي کولاي شي چي د ناروغ ښه احساسات تل پاتی کړي</u>

⇚ د ده داحساساتو په هکله خبري وکړي تر څو چي دهغه احساسات شعوري شي.
⇚ ووایي : ،، ظاهراًستاسو احساس ښه ښکاري؟ آیا همدا ښه حالت په خپل ځان کي هم احساس وي؟،،
⇚ له ناروغ څخه وغواړي چي له خپلو دوه ګوتو څخه دایره جوړه کړي او فشار ورکړي. څه وخت چي دا کارکوي خپل ښه احساس پیدا کړي، او هغه بیا پیاوړي کړي په دی هکله له ناروغ سره خبري وکړي.
⇚ دغه ښه احساس ته او دي ګوتو دکوچني حرکت ته یوله بل سره اړیکه ورکړي او دغه کار په آرامه توګه سرته ورسوي او ډاډه شي چي دغه احساسات په ریښتیني توګه احساس کیږي.
⇚ خپل بدن آرامه کړي.
⇚ دغه مخکني د ګوتو حرکات بیاله ښو احساساتو سره اړیکي ورکړي او داکارله ۳-۶ ځلي ترسره کړي.
⇚ بیا شاته راشي، لمړي د ګوتو حرکات سرته ورسوي او بیایي د مخکی په شان ښه احساس پیدا کړي .

۸) ناروغ توانمنده کول

- د ناروغ توانمندي او وړتیا وی پیداکړي

⇚ هغوي شعور ته راولی. د دي په هکله خبري وکړی چي د واقعي ژوند په کوم وخت کي هغه دا توانمندي څخه ګټه اخیستی وه.

- په ناروغ کي دغه لید رامنځ ته کړي چي تل دستونځي لپاره د حل لاري شته.

⇚ **خطر:** کله چي ناروغ د دي توقع ولري چي مشاور دا ستونځه حل کوي.

- د ناستی په پای کي داسي ستونځي تشرح کړي چي د ناروغ خپلواکی او توان تقویت شي.
- د ناستی په پای کي ناروغ ته چانس ورکړي چي خپله ورستي پوښتنه وکړي.

⇚ آیا کوم شي پاتي ده چي ماته دي تر اوسه پوري نوي ویلي، اویا کیداي شي چي ورڅخه خبر نوي، او یا سخته وی چي ور باندي خبري وشی.
⇚ غالباً د ناستی په پای کي داسي مسئلي چي له عاطفي اړخ څخه ډیری ارزښتمندی دی مطرح کیږي . نود دي لپارپوره وخت پوښتنوته وساتي.

> **په یاد ولري**
> لطفاً داسي ژبي څخه کار واخلي چي ناورغی کاروي : هڅه مکوی چی ځان ځالاکه وبنیاست، د حل په لارو تاکید وکړي نه په ستونځو.

IV. د اړیکی نیولو وړتیاوی:

په مشوره کي یواځي دا مهمه نده چي اړیکي ټینګی کړي دا چي دا اړیکی څنګه ټینګوي مهمه ده . په آسانه توګه کیداي شي چي مونږ د ناروغ په ستونځو کي ډوب شو د دي لپاره چي هڅه کوو چي پوه شو چي له ناروغ سره څه پیښ شوی دی نو پدی وخت کی ده چی دمشوری پروسه هیریږی .

خواه خوږي ښوول ډیره اړینه وړتیا ده، چي مشاورد دي توان پیدا کوي چي دي ناروغ په دننه نړي کي احساسات واضح او روښانه توپیرونه پکی پیدا کړي دا ډیره مهمه ده چي له ټولو اړیکواو وړتیاو څخه له یوی بریالی لاري څخه کار واخلو ، او دا مشاورددی وړکوی، چي د ناروغ له واقعي نړي سره نیغ په نیغه خبری اتری وکړي. په افغاني ټولنه کي خواه خوږی په عامه توګه رواج ده، ځکه کورني ورته اړتیا لري، او تل یي په کار وي ، کله چي نجوني د پلار کور پریږدی نو دموږ درد احساس وي، ماشومان کله چي په خپلو پښوباندی ودریږي بیا دموږ او پلار غوښتني احساس وي او دا یو ډیر یوشانی احساس په دوي کی را پیدا کوي ، له همدی کبله هغوي دخپلو عزیزانو دعاطفي نړي په دننه باندي پوهیږي. دا د خواه خوږي وړتیا باید هغه وخت چي ناروغ سره خبري کیږي ترسره شي.خپل ځان د ناروغ په ځاي کي محسوس کړی او هڅه وکړي چي څو شیبي د هغه احساسات او هیجانات او د هغوي اغیزه په تاسي باندي ، احساس او درك کړي او په همدی وخت کي مشاور بایدپه پام کي اونیسي چي خپل ځان په کي ډوب نکړي. خواه خوږي په دي معنی نده چي د ناروغ ستونځي له خپل ځان سره یو کړو (خپل ځان په یوشانی حالت کي له ناروغ سره احساس کړو) ټولی شیبي مشاور ته مهمی دی چي د دي توان ولري چي د ناروغ ستونځي او ژوند او خپلی ستونځی او ژوند و پیژني او تر منځی توپیر وساتي. ددي لپاره مونږ په دي تریننګ کي هڅه کو چي ستاسي په تجروبو پاندی خبري وکړو.

۱) د پام ساتلو(توجه کولو) وړتیا

- په توجو کولو کی بنسټ د ناروغ اوریدل او کتنه ده.

⇐ دښه پام کولو لپاره ناروغ سره پداسی ځای کی کینی تر څو وکولاي شي ښه واوری اودواړه ، کلامی او غیر کلامی پیغامونه پیدا کړي.

- <u>د دي لپاره چي ناروغ ته څرګنده شي چي هغه ته پام کوی ډیری لاری شته :</u>

الف) حالت

⇐ د جسم حالت باید ،،خلاص،، وي او په دي توګه ناروغ ته دا پیغام ورکوي چي تاسي غواړي د هغه د ستونځو په اړه پوه شي . هیڅ کله خپل لاوسونه د سیني په سر مترړی.

⇐ ناروغ سره مخامخ کیني ، په متمرکز حالت کي کیني ، په خپله څوکي کي تکیه مکویی.

⇐ له ناروغ څخه په جیګه څوکي او دمیز شاته مکینی.

ب) د سترګو اړیکي

⇐ دوامداره اونیغ په نیغه د سترګو اړیکي ولري ، مګر ناروغ ته ځیر نشي ، تاسي باید چي داسي دسترګو اړیکی ټینګی کړي چي ستاسي چمتووالي مرسته کولو ته وښایي.

⇐ عادي اوسي او له همدي لاري څخه خپل علاقه ناروغ ته ولیږدوی.

ج) د څهري حالت

⇐ ناروغ څه چي وایي ستاسي غبرګون ته ګوري د دي لپاره اړینه ده چي تاسي خبر اوسي چي ستاسي څهره ځیني خبرتیاوی لیږدوی.

⇐ ظاهرأستاسي څهره او څه چي وایي یو له بل سره ورته او یوشان وي.

⇐ همداشان تاسي کولاي شي خپل حالات او د هغوي حالات او احساسات یوشان کړي ا و پریږدي چي ستاسي په څهره کي تشویش وګوری پدي توګه هغوي ددي احساس کوي چي کوم درد او رنځ چي هغوي تجربه کړي تاسي ور باندي پوه شویی یاست . او د دي سبب کیږي چي خپل نور احساسات بیان کړي.

ناروغ ته پام کول داسي یوه لاره ده چي دوي ستاسي شتون ویني.

<u>۲) د لیدلو وړتیا وی</u>

- په کوم ډول چي ناروغ کالي اغوستي دی ، د دوي دغږکچه، د جسم حالت تاسي ته د پام وړ معلومات درکوي او همدا شان څه چي په ژبه وایي هغه تایید وی اوکه نی تایدوی دا معلومات درکوي، د دي لپاره چي ناروغ خپل بصیرت او پوهه درک کړی چي ستاسي له احساساتو څخه رامنځ ته کیږي داوړتیا وکاروي.
- په دقت سره ناروغانو ته کتنه تاسي ته مرسته کوي هغوي باندي ښه پوه شي.

⇚ تاسي په هغو نښو اونښانو چې ناروغ ءله ځانه ښيي ځان پوه کړی .

دمثال په توګه: تاسي پوهيږي چې ځيني ناروغان کله چي نارامه اوخفه شي خاندي ، او ځيني نور کله چي غضب شي خپل سترګي کوچني کوي په قهر سره خبري کوي.

- د ناروغ په کلامي او غير کلام کړني کي توپير باندي تمرکز کول د دي سبب کرځي چي ناروغ په آسانه توګه وپيژنی . او دغه کيداشي چي په احتياطی توګه ناروغ ته وويل شي. دا د دي سبب کرځي چي ناروغ ته جرائت ورکړي هغه کوم څه چي په هر دليل نشی ويلی درته ووايي.
- ناروغان کيدای شی چي دخپل احساس څخه خبر نوي او يا ددي په اهميت باندي نپوهيږي.

⇚ تاسي بايد خپلی څرګندوني له امتحاني لاري څخه وړاندی کړي د دي لپاره چی مراجعه کونکی ستاسی له اطلاعاتوڅخه خبرشی.

مثال:

⇚ ناروغ (په ټيټ آواز سره،په داسي حال کي چي شاوخوا ته ګوری او آه وباسی) هو زه خوشحاله شوم چي هغه له ما څخه وغوښتل چي دريونورو مياشتو لپاره هم پاتی شی. زه له خپلی ترور سره ښه ګذاره کوم .
مشاور: ز ما پام وه چي ستا آواز ټيټ شو او زه فکر کوم چی ستا آه،او افسوس کول دا معنی نلری.
ناروغ: (شرميدلی په نظر راځي) ښه ، ما وويل چي خوشحاله يم خولاکن داسی ښه نده داچي هغي ور ورپه مونږ باند پيټی کيږي او زما هيله دا ده چي هغه لاړه شي.

مشاور خپل کتنه مشخصه کوي او ناروغ ته بلنه ورکوي چي د کلامي او غير کلامي کړني توپير توضيح کړي.

٣) د اوريدلو وړتيا
اوريدل صرف د ناروغ دغږ اوريدل ندي . دا ناروغ ته پا م کول ، دهغه پيغامونه درك كول او پيدا کول چي ناروغ څه وای اوڅه تر سره کويی.
⇓

• ستاسي موخه د اوريدلوڅخه بايد لاندنيو موافقو ته ورسيږي. ⇜ د ناروغ تشويش څه دي. ⇜ څنګه ناروغ خپل تشويش تجربه کوي. • تاسي په فعاله توګه غوږشی . دا د دي په معنی ده چي تاسو دموخه لرونکی هدف لرونکی په توګه غوږ نيسي او څه چي مو واوريدل اوپه څه چي پوهيدلي ياست ، ترمنځ اړيکي تينګ کړي اوپری وغږيږی.

سکوت ته غوږنيول (اوريدل)

- ستاسي اړيکه له ناروغ سره کله چي دواړه او يا يو سکوت او يا خاموشه شي هم روانه وي.

⇜تاسي بايد د ناروغ دسوکت وخت ته هم (همداسي چي د هغه خبری اوری) غوږشی څکه هغوی پيغامونه ليږدوی .

⇜په جلسي که فعال حضور ، تاسي معلومات تر لاسه کوي چي ناروغ د سکوت په وخت کي څه فکر او احساسات لري. او تاسي پوهيږي چي دغه فکرونه او احساسات ، نآرامه کونکي، ستړي کونکي، او يا د کوم شي انعکاس ورکونکي دی.

⇜د دي معلوماتو تر لاسه کول سره کولاي شي چي تصميم ونيسي چي څنګه او کوم وخت د هغوي سکوت مات کړي.

- خپل ناروغ ته پوره وخت دسکوت کولو لپاره ورکړي. دا ددي سبب ګرځي چي هغه د دي پوهيدلو توانمندي پيدا کړي چي څه ترسره کيږي . انعکاس کولو لپاره هغوي ته وخت ورکړي . دا هغوي ته مرسته کوي چی له خپل رنځ سره مخامخ شي.

د ناروغ دسکوت ماتول

- تاسي کولاي شي چي د مشخص فيد بك په ورکول سره څه چي تاسي ليد لي دي سکوت مات کړي.
- او يا کولاي شي چي د سوال کولوله پروسي سره د ناروغ سکوت مات کړي.

⇐ همدا اوس څه احساس کوي؟
⇐ دڅه په اړه فکر کوي؟
⇐ تا سی باندي همدا اوس وخت څنگه تیریږی ؟

د سوالونو پروسه د دي سبب کرځي چي د ناروغ تجربی په اوسني وخت او ځای کی ثابته وسائل شی.

خپلو غبرگونونو ته غوږ شی:

- څنگه چي تاسي ناروغ ته غوږ یاست ،هم دغه سي تاسي هم له خپل ځان سر فکرونه او احساس کوي

⇐ دخپل ځان غبرگونونو ته غوږ کیدل ډیر با ارزښته معلومات کولی شی دناستی ددرک کولواودمراجعه کونکی ددرک کولو په هکله تاسی ته درکړی.

▣ د مثال په توگه: ممکن ده چي کله ناکله له ځینومراجعه کونکوسره تاسی دتخریشیت او غضب احساس کوی او بیا دی ته پام کوی چی ستاسی په مینځ کی څه پیښیږی کله چی دغضب احساس درسره پیدا کیږی ! او کیداي شي دا په یوه مناسب وخت کي له خپل ناروغ سره شریك کړي دا کولاي شي د ستونځي په پیدا کولو کی مرسته وکړي.

په فعاله غوږ اوسیدلو کي خنډونه :

- موضوعات چي د مشاور په شخصی ژوند کي دي :

⇐ کله چي موږ په خپل ژوند کي ستونځي ولروچي زموږ ذهن مصروف وي، نوبیا مونږ خپل ځان ناروغ ته خوشحاله نشو ښودلاي. لکه هغه ستونځي چي زموږ په ژوند کي شته دي خو مونږنغواړو ور سره مخامخ شو. له دغو ستونزوڅخه عموماً ډډه کیږی او په ناسته کی ورته پام نکیږی .

⇐ باید چی له خپلو شخصی ستونځو په ژوند کی خبراوسی،او دناستی په لړ کی هغوی یوه پلوته کیږدو او په دی ترتیب مشوری ته فضا جوړه کړو .

- د مشاورخپل ارزښتونه.

⇐ دا مهمه ده چي له خپلو ارزښتونوڅخه خبرتیا ولرو او پخپل ناروغ باندي تحمیل نکړو.

- دهر هغه څه لپاره مخکی له مخکی دځوابونولپاره دکوموپه هکله چی ناروغ غواړی څه ووای.
- دهغو موضوعاتولپول چی ستاسی نظرتایدوی اوله هغو معلوماتواونظریاتوڅخه سترگی پټه ول کوم چی مراجعه کونکی درکوی اویاداچي ستاسی له نظریاتوسره په تضاد کی واقع وی.
- کله چي ناروغ غواړي ستاسی خبري اصلاح اوتصحیح کړي دفاعی عمل کول.
- ددي احساس چي مجبور یاست په چټکه سره دناروغ ستونځی ته د حل لاري پیدا کړي.

<u>۴) د انعکاس ورکولو وړتیاوی</u>

اوریدل مهمه ده لیکن کافي نده! مشوره ووکونکي باید د ناروغ کړنو ته ځواب ورکړي ،څکه چي مراجعه کونکی دی ته اړتیا لری چی پوه شی چی ایا دمشاورله پلوه درک شوی .

- د انعکاس ورکول وړتیا تاسي توانمنده کوي چي خپل درك او احساس ناروغ ته ولیږدوی تاسي د ناروغ نړي ته وردننه کیږی او هڅه کوی چی یواحساس دمراجعه کونکی له نړی څخه لاسته راوړی(خواه خوگي).
- دغه وړتیاوی د اعتماد میڅ ته راوړلو ، دمراجعه کونکی هڅول دلاډیر لټون لپاره اودقضاوت اومخکی له مخکی تمرکزلپاره اړین دی.

⇐ دا تاسي ته ددي توان درکوي چي خپل برداشت او پوه ناروغ ته ولیږدوی . د غبرگون کولو وړتیا ستاسي خبری تنظیموي او همداشان مرسته کوي چي خاصی لاربنونی ناروغ ته ورکړي پرته له دي نه چي ور باندي تحمیلء کړی.

تصرح کول :

- په تصرح کول کې يا بيرته تکرار کولوکی دهماغو کلماتو او یا لنډوعبارتونوتکرارده چي ناروغ ويلي دی. دا ناروغ هڅوي چي نورلیټون وکړي.

مثال

ناروغ: احساس مې وکړچې ډیر سزا شوي یم.
مشاور: دسزا (**تصرح کول**)
ناروغ: هو،ما خپل فکراو ټوله هڅه او کوښښ ددی کارلپاره تر سره کړخودنوروغبرګونونه ډیر ځورونکی دی .زه واقعاً د غم احساس کوم . ما فکر کاوه چي د یوه پورته درجي وړیم، زه نور په خپل قضاوت باندي اعتماد نشم کولاي.

⇐ مشاور په هغه کلمه چې وربانډی تاکید وشواوله هیجانی پلوه غنی وه وویله،مراجعه کونکی دی ته وهڅوه چې تر څولا ډیرتوضیح ورکړی اومشاوریی پدی وتواناوه چې دمراجعه کونکی دننه په نړی کی پاتی شی.
⇐ مګردپوښتنی ناروغ ته خاصه لاربښونه ونکړه . او دا یوه یرغلګره پوښتنه هم نوه .

تعبير کول

- تفسير او یا تعبير کول داسي يوه وړتيا ده ، څه چي تاسي فکرکوي چي د ناروغ اصلي دپيغام هسته ده په خپله ژبه يی ناروغ ته بيانوي.
  - ⇐ د دي ړوتيا سرته رسولو کي ښه پام کول او ښه غوږکيدل په ښه او دقيقه توګه شامل دي.
- تعبير کول يود اهميت وړ وړتيا ده ،ځکه چي تاسي ته اجازه درکوي ترڅو چي د منلو وړ او له قضاوت کول څخه بغير طريقي سره ځواب ورکړي.
  - ⇐ دغه وړتيا ناروغ ته د دي اجازه ورکوي . تر څوچي هغه څه چي تاسي ته ويلي دی ،،بيرته ورته غوګ شي،، او هغه ته د دي فرصت ورکوي ترڅو هغه څه چيء تاسو ته ليږدولی دی درك کړی ، او که لازمه وي بدلون ورکړي.
- <u>تعبير کول مرسته کوي ترڅو:</u>

۱) خپل احساس او درك له هغه څه نه چي ناروغ ويلي دی وڅيړي.
۲) اصلي صفتونه لکه منل او خواه خوږي ناروغ ته وليږدوی.
⇐ تاسو په اساسي اشاري سره ناروغ ته ښودلاي شي چي تاسو له هغه سره ياست
۳) معلوماتوترلاسه کول د دي په اړه چي ناروغ څنګه خپل ځان او خپل تشويش ته کتنه کوي.
⇐ د معلوماتوراټولول پرته له تحميل کولو نه.
۴) يوه له اعتماده ډکه اړيکي ټينګيږی
⇐ تعبير کول د دي سبب کيږی چي پرته له قضاوت څخه ناورغ سره اړيکي ټينګه کړو او ځرګندوني ولري . او دغه موضوع ناروغ ته ډيره اړينه ده.

<u>مثال:</u>

ناروغ: زه يو بيکاره سړي يم، ما ټوله اوني له خپل ځان سره خبري اتري کړي . ما خپل ځان قانع نشو کړي چي دغه دنده ومنم او که نه، ځيني وخت داسی فکر کوم چي ليوني يم که دا دنده ونمنم،او ځيني وخت فکر کوم دا هغه دنده نده چي زه يي غواړم.
مشاور: څنګه چي ز پوه شوم ، تاسوپريکړه نشي کولی . اوس تاسي ته يوه دنده پيداشوي ده ، خومطمئن نه يي چي غواړي او کنه.
ناروغ: ښه ستاسي خبري مي واوريدی ،پوه شوم چي زه دا دنده غواړم خوداډه نيم، چي آيا هغه ومنم اوکه نه. ويريږم چي په دی دنده کی بريالی نشم زه نغواړم چي ماتي وخورم.

تعبير کول يوښهوړتيا ده او ناروغ سره مرسته کوي چي خپل ځان ته يی واضح کړي چي مقصد يي څه دي.

⇐ <u>د تعبير کول لپاره ځيني لاربښووني:</u>

1. واضح اوسي او خپل درك له هغه څه نه چي مراجعه کونکی ويلي دی بيان کړي.
2. له ويلو، خبرولو، او يا تعريف کولودڅه شی په هکله مراجعه کونکی ته ډډه وکړي.

3. درناوی ولری ، او قضاوت مکوي ، غافله مه اوسيږی او مه ځگرمه وی .
4. له خپل ژبني کلماتوځخه کار واخلي.
5. ژوروا‌حساساتوته کله چی مراجعه کونکی بیانول غوړ شی.
6. د ناروغ په خبرو ځه مه ورډیروی.
7. د ناروغ په وینا کی تفسیر او یا ځرګندوني مکوي.

خلاصه کول یا لنډول:

له خلاصه کول ځخه کار اخیستل تاسوته د دي توان درکوي چي د جلسي برخي په منظمه توګه واضح کړي. تر ځو چي تاسو او ستاسو ناروغ له بهرځخه ورته وګوري.

⇐ د خلاصه کولو تمرکز یا فوکس د ناروغ په ویناو کي ده او ستاسو خپل درك په کي شامل ندي.

⇐ ښه خلاصه کول هغه دي چي دي ناروغ ویناوته نظم ، انسجام اویووالی ورکوي.

د مثال په توګه:

مشاور: له هغه ځه نه چي تاسو وویلی ، داسي ښکاري چي د غضب احساس کوي . له دي کبله چي ستاسي خسرګني له تاسی سره بدسلوک کړي ده او همدا شان خپل ځان مو له خپلی‌ءندرورسره پرتله کړی او خپلی لاس ته راوړنی د اندرور په برتله لیږوینی.

مشاور هڅه کوي چي د ناروغ خبرو ته په ناسته کي نظم ورکړي.

- خلاصه کول یوه ښه طریقه ده ددی لپاره چي:

۱) دموضوعاتو او احساساتو دواضح کولولپاره.

⇐ ډیر وخت ناروغان ستونځمن او یا مشکله موضوعات بیانوي هغوي تر رواني فشار لاندي وي لدي کبله هغوي معمولاً خپلی ستونځي په غیري منظمه توګه بیانوی.

⇐ تاسي کیداشی ووایي ،، زه غواړم چي پوه شم چي ستا په خبر باندي پوهیدلي یم که نه،، او بیا ځه چي فکر کوي ناروغ ویلي ده په خلاصه توګه ووایي.

۲) د مطالبو بیا کنته

⇐ دا ناروغ ته چانس ورکوي تر ځوغلطي اصلاح کړي اویا ځه په کي ډیر اویا لیږ کړي.

۳) د ناستی پاي ته رسول

⇐ کیدای شی په کوم شي باند ي چي تاسي له ناروغ سره موافقه کړي ده چي تر راتلونکي ناستی پوري سرته ورسوي تاکیدوکړی.

۴) تمرکز کول او لومړیتوب ورکول

⇐ مراجعه کونکی مرستی ته اړدی ترځو پوه شي چي مهم موضوعات کوم دي ، او کومو ته لمړیتوب ورکړی.

⇐ تاسي کولی شی یو تصویر انځور کړی چی د موضوعاتو او علایمو تر منځ اړیکي وښه يي.

۵) د ځیرلووړتیاوی او یا چلنجي وړتیاوی (Probing skills or challenging skills)

- د ځیرلووړتیاوی په ناسته کي د معلوماتو لاس ته راوړنی اوپه تمرکز کول کی بدلون راوستلو کي ګتور دی.
- ځیرل په مشوره کی د مشاورد درك ښکارندوی دی دهغه ځه په اړه چي باید وویل شی.

⇐ د دغي وړتیا د کارولو په وخت کي ناروغ په موضوعاتو باندي پریکړه نکوی ځکه مشاور ناستی ته لارښونه کوي.

⇐ مشاور ډیرلارښونکی کیږي لدي نه چي انعکاس، تعبیر، یا خلاصه وکړي

چلنج ورکول ډیر برغلکونکی ده تاسی باید له دی وړتیا ځخه په دقت سره کارواخلی، ډیر پام پدی وساتی چي په هغه موضوع کی چی درځخه د ویلو لپاره ځه نوی غوښتل شوی ځه مه وایی.

⇐ مګر جلنج ورکول یوه مهمه وړتیا ده، ځکه پرته له دي څخه ناستی نا معلومی او بي موخی شي.

سوال کول

⇐ لاندي سوالونو ترمنځ توپیر کولای شو

۱) خلاصی پوښتنی

⇐ هغوي اجازه ورکوي چي معلومات تر لاسه کړو او هڅه وکړو چي ناروغ په کي شاملي کړو.

▣ دمثال په توګه: یوه ناروغ وای چي خیل خاوند سره لفظي جګړه کوي ، تاسي ممکن ده چي وپوښتي

⇐ معمولاً لدي لفظي جګړي نه مخکي څه پیښیږي ،هغه نه لړ مخکي؟

⇐ په کوم ځاي کي کړکیچ رامنځ ته کیږی ؟

⇐ معمولاً څنګه پاي ته رسیږي؟

⇐ مګر ډیراوړدی پوښتنی چی ځواب ورکول ورته ستونځمن کار وی مه بوښتی.

⇐ خلاصی پوښتنی دناستی په پیل کي ګتور دي ځکه ناروغ ته دتشویش دویلو لپاره ډیره فضا ورکوي.

۲) فرضي پوښتنی

⇐ هغوي ناروغ ته بلنه ورکوي چي له یوی فرضیه سره خپل تصورات څرګند کړي

⇐ داسی پوښتنی ناروغ ته بلنه ورکوی چي هغه دکومی پایلی په هکله چي په راتلونکي کی تر لاسه کیږي خبري وکړي.

⇐ دا سي پوښتني ناروغ سره مرسته کوي چی له خپلی ویري سره پیژندګلوی ترلاسه کړی او هغوي په یوه د امن فضا کي مطرح کړي.

⇐ هغوي مرسته کوي چي مثبت نتایج وګوری او له تصوراتي لاري څخه په متفاوته توګه ور باندي عمل وکړي.

▣ **مثال:**

⇐ یوه ناروغ لپاره چي ګیچ ګنګس ښکاري او وایي ،، ز نه پوهیږم،،

⇐ تاسي کیداي شي ووایي ،، که تاسي پوهیدله ، څه به دکړی وه ؟،،

⇓

> ⇐ له ناروغ څخه وغواړي چي یو خیالي تصویر جوړ کړي! اود دغه تصویر تشرح کول کیدای شی دهغه کتنه دستونځي په اړه بل ډول کړي. چي هغه پري سترګي پټه ولی،یا د هغه په اړه حیران شوی وه، اویا به یی هم ډیره کوله.

۳) هغه پوښتنی چي له،ولي،، سره پیلیږي

دغي پوښتنی مرستندویه ندي ځکه په ناروغ باندي فشار راوړي چي خپلو کړنو ته دلیل،او سبب، پیداکړي.

۴) بندی پوښتنی

⇐ دوي داسي پوښتنی دي چي ناروغ په ،،هو،، یا ،،نه،، ځواب ور کوي او عمدتاً د خاصو معلومات دتر لاسه کول لپاره تری کار اخیستل کیږي.

⇐ د تشرح کولو امکان په داسي پوښتنوکی شتون نلري.

▣ تاسي کولای شي چي دغي مطالب په لاندي مثال کي وګوري

⇐ مشاور : آیا تاسي خپلي ښځي ته ددی کارپه هکله څه ویلی دی؟

⇐ ناروغ: نه ، تراوسه نه.

⇐ مشاور:آیا غواړي چي ورته ووایي؟

⇐ ناروغ : هو، په تدریجي توګه.

⇐ مشاور: آیا فکر کوي چي هغه په یی خوښ نشی؟

⇐ ناروغ: هو، فکر کوم.
⇐ مشاور: آیا ددی په هکله هغي سره خبري کول سخته دی؟
⇐ ناروغ: هو ، همداسي فکر کوم.
⇐ صرف تړلی یا بندی پوښتنی وکړي ، کله چي غواړي په حقایقو پوه شي او یا معلومات چك کړي.

۵) لاربنودی پوښتنی:

- دغه سوالونه ناروغ ته دا پیغام ورکوي چي هغه څخه دخاص ځواب توقوع کیږي.

⇐ ناروغ : ځیني وختونه زه د خشم او ناهیلي توب احساس کوم کله وخت چي هغه ژاړی اونه چپ کیږیي زه پدی وخت کي غواړم هغي باندي جیغه وکړم او تکان ورکړم.
⇐ مشاور : آیا تاسي غواړي ووایي چي داسی احساس لري چي خپل زوي ته زیان ورسوي؟
⇐ هدایت کونکي سوالونه په دقیق توگه هغه کار کوي چي له نوم څخه څرگندیږی. دا د یوه ځا نگړي لاربنود او د تشریحاتود محدوده ولو کنترول کوي.

- <u>په دغي طریق تاسي بایدپوښتنه وکړي</u>

⇐ **نیغ په نیغه**
له ستونځمنو او گنگس کونکوپوښتنو څخه ډډه وکړي.
⇐ **دقیق**
اختصاصي او لنډه وي
⇐ د ناروغ ځواب **تعبیر او تفسیر** کړي ، له دي نه مخکي چی بله پوښتنه وکړي ځان پدی ډاده کړی چی د مخکینی پوښتنی په ځواب ښه پوه شوی یاست.

⇓

- پوښتنی کیداي شي چي مثبتی او منفي اغیزی ولري.
- په موقع واضح او خلاصی پوښتنی ډیری مثبتی اغیزه لري.

- <u>په موقع د واضیحو او خلاصوپوښتنو مثبتي اغیزی:</u>

۱) ناروغ ته مرسته کوي چي متمرکز او اختصاصي اوسي.
۲) ناروغ سره مرسته کوي چي دخپل ځان څیرنه وکړي.
۳) د معلوماتو په راټولولو کي مرسته کوي.

⇓

- مخکي له سوال کولو نه له خپل ځان څخه وپوښتي چي د کومو معلومات په لټه کي چی یاست ناروغ ته مرسته رسولي شي !
- ستاسي مقصد له پوښتنی کولو څخه دا ده چي هغه معلومات چی ناروغی تر لاسه کوي، هغه ته مرسته وکړي چي یوه نوي کتنه او ښه بصیرت پیدا کړي.

د ویناوي جوړول

- ځیني وختونه وینا ورکول له پوښتنی کولو څخه ښه ده ځکه په ډیره پسته اوملایم ډول وی.

⇐ هغوي هغه وخت وکاروي چي فکر کوي پوښتنه کول خنډ جوړوی.

- دمثال په توگه

د دي په ځاي چي وپوښتي: د دغي مفکوري په اړه ستاسي خاوند څه فکر کوي؟
کیداي شي چي ووایي: ز نه پوهیږم چي ستا خاوند ستاسي ددغی مفکوري په اړه څه څرگندوني لري؟

- ویناوي لکه پوښتنه کول د اطلاعاتو په راټولو کي گټوری دی . او همداشان شخص متمرکزه کوی او ناروغ سره مرسته کوي چی مشخص ځواب ورکړي.

- مگر ونیاوي دپوښتنو کول په پرتله تاسي ته د دي توان درکوي چي ناروغ له لړ تحريك سره لاربښوني وکړي.

⇐ تاسي کولاي شي چي حساس اوسی.

⇐ وینا هغه وخت گټور ده چي تاسي د داسي شي په اړه خبري وکړی چي ناروغ ته د هغوي ویل ډیر گران اوستونځمن وی.

محسوس کونکي اوسي

- دغه وړتیا د مشوری کولو به لړ کي ډیره اړینه ده ، ځکه ناروغ سره مرسته کوي چي دخپلو مفکورو، احساساتو، او سلوکونو په اړه وضاحت حاصل کړي.

⇐ دا د یوه بنستیز بدلون لپاره اړینه ده.

- تر ټولونیغه دمرستی لاره دا ده چي په عیني توگه په ستونځو خبري وشي . محسوس اویا عیني مثالونه ورکړي.

لاندي مثال وگوری:

یو ناروغ ددي په هکله خبري کوي چي جرائت نلري، او وایي چي یوه نږدي ملگري دا ورته ویلي ده چي ،، هغه ء پده نه حسابه وی ،،

مشاور: آیا تاسي خپل ځان ته وایي چي ددی احمقانه پوښتنو پوښتل ددی بیلگه ده چي ځان ته په کم نظر گوریی؟(ترلی پوښتنه چي یو عیني اویا محسوس مثال بیانوي).

⇓

محسوس کونکي یا عیني اوسیدنه د دي په معنا ده چي هغه موقعیتونه چي واضح ندي وڅیړي چي دواړو موضوع واضیع اوښکاره شی .

- مهمی کلمی په لاندی توگه دي:

⇐ څه وخت

⇐ چیرته

⇐ څومر وخت

⇐ نورچاه پکی گډون درلود

⇐ په دقیقه توگه څه ترسره شوه

- حالاتو ته له ټولو اړخونو کتنه وکړي اوډاډه شی چي دواړه یو شان درك له مسایلو څخه لري.

ټولی دغه وړتیاوی په ښه توگه تمرین کړي تر څو
د مشوری ورکولو په لړ کي په طبیعي توگه ورڅخه کار واخیسلی شي
دپامور دا ده چي په ښه ترکیب ورڅخه کار واخلي

V. زیرمي یا منابع:

زیرمي څه دي؟

زیرمي عبارت دي له، توانمندي، اړیکو ، ارزښتونو، او تجربي، چي سړي ته دا احساس ورکوي چي ژوند د ژوندکول ارزښت لري. هغه مرسته کوي چي موږ ودریږو او د ژوندله ستونځو سره مقابله وکړو. خو په تاسف سره باید ووایو مونږ غالباً دخپلو زیرموپه ارزښت او قدر باندي نپوهیږو. په خاصه توگه کوم وخت چي مونږ ډیره ورته اړتیا لرو . کله چي مونږ ددي احساس کوو چي زمونږ ټول وجود د فشار او هیجان لاندی راغلي دی ورته ډیره اړتیا پیداکیږي. ددي په ځاي چي موږخپلی زیرمی او منابع و څیړو، نا هیلی کیږو او منفي فکرونه ، بي ارزښته احساس، او بي جرئت کیږو.د ناروغ زیرمي پیداکول یوه ډیره موثره او قدرت منده وسیله په رواني ټولنیزه مشوری کي ده.

د زیرمو پیداکول له ناروغ سره مرسته کوي چي ناروغ خپل توازن بیرته په خپل ژوند کي پیداکړي، دا ددی سبب کیږی چي هغه له خپلودننه توانونو څخه خبرتیا تر لاسه کړی اوله هغو څخه گټه واخلی اودا احساس چي په خپل ژوند اغیزه لر ی ترلاسه کړی دهغوی لور لید دژوند په هکله بدل شوی او دا پخپله ددی سبب کیږی چي دخلکوسلوک دهغوی په وړاندی بدلون ومومی.(مثبت تقویتی سایکل)

د زيرمي شکلونه په افغاني ټولني کي

د زيرمي اويا منابع شکلونه

اړيکي		دين او معنويات	زده کړه
۱. کورني ❖ ماشومان ❖ ورور ❖ خور ❖ خاوند ،ميرمن ❖ نږدي دوستان ❖ مور ، پلار	۲. ټولني ❖ ملګري ❖ دټولګی ملګری ❖ ښوونکي ❖ لويان ❖ همکاران	❖ معنويات/خـــداي (ج) ته توکل کوي ❖ په خداي باندي يقين ❖ ستونځي پـه خـداي سپارل ❖ لــه مــذهب ســره ژوندکول ❖ مينه	❖ پوهه ❖ علم ❖ وړتيــــــاوی او توانمندي

کلتور او يا دود	طبيعي زيرمي	مادي زيرمي
❖ اخلاقيات، اخلاقي ارزښتونه ❖ دود او رواج ❖ هنر(شاعري، داستان ليکنه، موسيقي،)	❖ طبيعت ❖ ځاروي ❖ ښکلا	❖ ثروت / داری اوهستی ❖ ځمکه ❖ کور ❖ کار

مثبتی زيرمي	تمرين او يا وظيفه ورکول
❖ ښی کورني اړيکي درلودل ❖ تعليم ❖ ښه خاوند\ ښه ميرمن لرل ❖ زړه ور توب ❖ دين	❖ لطف وکړه د خپلو زيرمو يوه ليست ترتيب کړه او بيا د خپل ګاونـدی زيرمـي تشرح کړي

⇓

- د ناروغ مخکني تجربي او توانايي د پورتنيو زيرميو په پام کی نيول سره وڅيړی.

⇐ دناروغ دزيرموڅيړل کيدای شی داسی پوهه دواروته په لاس راوړی چی دواړوسره مرسته وکړي چي ورڅخه کار واخلی، ناروغ وهڅه وي چي هغوي وکاروی.

⇐ مګردا مه هيروی چی ناروغ پخپله دخپل ژوند متخصص دی ! ستاسي دنده دا ده چي لـه نـاروغ سره مرسته وکړي تر څو پخپلو امکاناتو د بدلون او قوي کيدلولپاره يوه شی.

د زيرمو اهميت د خلکود رواني او ټولنيزو حالاتوپه بدلون کي:

- د زيرمو پژندنه ډير مهمه ده ځکه چي مرسته کوي:

⇐ چي خپل د ژوند مثبت اړخ وګوري.

⇐ په منفي تجربو او منفي اړخونو باندی تمرکز نکوي.

⇐ د دي قدرت پيداکړي چي اتکل وکړي هلته څه خبري رواني دي.

⇐ د دي احساس پيدا کړي چي له نړي سره اړيکي لري.

⇐ اعتبار او اعتماد ډيرېږی.

⇐ بيرته دهغو لارو تنظيمول دی کوموچی کيداشی له دی ستونځوڅخه موخلاص کړی.

⇐ د دي احساس ولري چي تاسي کولاي شي چي اعتماد وکړي او په ارزښت ورسره مخ ته لارشي.

⇐ د دي احساس ولري چي ځيني خلک له تاسی سره مينه اوتاسی ته اړتيا لري.

د زيرمو پيداکول لپاره کړن لاره:

⇐ خپل ناروغ سره د هغي په ژوند کي د داسي شيبو په لټه کې شې چې په هغو کې دی خوشحاله، راضي او ښې تجربي ورڅخه لرى (په کورني کي يوه ښه خاطره، د ماشوم زيږيدنه ، او يا په طبيعت کي ښې تجربي).

⇐ د دي لپاره د (life-line-technique) يا د ژوند کرښې تخنيك څخه کار واخلي(د تروما تداوي په برخي کي مراجعه وکړي) يوه رسي (دناروغ ژوند نمونه) په مځکه باندی کيږدي او ناروغ ته گلونه ورکړي چې(د ژند دښو تجربو په ځايی کښيږدي) بيا ناروغ خپل تيرشوي ژوند ته په کتلوسره خپلومثبتو يادونو ته پملرنه کوي . ناروغ وهڅه وي چي خپله مثبته بيوگرافي ووای اويا يې وليکي.

⇐ تاسو همدا شان کولي شي چي ناروغ و هڅه وي ، چي د ورځې په پاي کي دورځی دوه داسي مثبتي شيبې وليکی او فکر پرى وکړى ! پريږدي چي ناروغ خپل ورځنی کارونو تشرح کړي که چيرى هغه نشوکولی څه ووای څو وړانديزه ورته وکړى اوبيا مرسته وکړي چي مثبتی شيبي يکی پيدا کړي ، لکه ښه ډوډي خوړل، او يا د کورني دغړو خندل.

⇐ تل ناروغ څخه پوښتني وکړي چي هغه دلته او همدا اوس څه احساس لري او د جسم په کوم ځاي کي دغه مثبت احساس ، محسوس وي. دقيقاً ښنګه احساس کوي، چيرته.

⇐ حتي داسي ښه احساسات په جسم کي د يوه راحت کونکی تمرين په مرسته سرته ورسوي ، لمړي ناروغ آرام کړي ، بيا د ناروغ تيرى شوي تجربي ته لاړشي د تصور کولو له لاري څخه جزياتو ته لاړشي، بيا ناروغ ته د حسونو سره لاربنوني وکړي ، روښنايي، هوا، نور څوك هلته دي، او بيا د ناروغ په جسم کي تمرکز يا فوکس کړي.

⇓

⇐ مهم فکتور دا دي چي ناروغ دغه مثبتی تجربي او پيژند نی تمرين کوي او د هغه په برداشت کي بدلون راتلل پيل کيږي.

- بله دزيرموپيداکولو لاره کيداي شي دا وی چي د ناروغ په ژوند کی داسی څوك شته، چي دی پرى اعتماد ولري لکه ملگري اويا خپلوان او هغوي غواړي ده سره مرسته اوده ته ملاتړ ورکړي.

⇐ کيدلی شی چي ستاسي ناروغ د خپلو دوستانو او دکورني دغړو په اړه په منفي او قضاوتي توګه خبري وکړي . ځکه کيداي شي ستاسي ناروغ حالت غمجن او منفي وي . نوتاسي خبري بايدپه داسي ډول مخکي بوزي چي آيا ستاسي کورني او خپلوان دومره بد دي او يا کولي شي د يوي مثبتی زيرمي په توګه ناروغ ته مرسته وکړي.

▣ <u>يو ناروغ چي خپله کورني په منفي توګه بيانوي داسي ورڅخه پوښتني وکړي:</u>

⇐ دخپلو ماشومانو راتلونکي ته څه هيلي لري؟

⇐ په ياد لري کله چي ستاسي ماشومان زيږيده څه احساس مو کولو؟

⇐ هغه شيبي چي ستاسي په ياد راځي څه احساس کوي؟

⇐ آيا کولي شي په هغه ډول چي دی توضيح کړه،خپله ميرمن بيا هم هغسي تصور کړي؟

⇐ آيا کومه بله لاره هم شته چي خپلی ستونځي حل کړي؟

⇐ تصور کړي چي څنګه ستاسي ماشومان ستاسی راتولنکي ته بدلون ورکولي شي؟

⇐ د مثبتو تجربو په ياد ولو سره ناروغ پوهيږي چي کورني يي يوه غټه زيرمه ده، او دا چي د مثبتو زيرميو په توګه ورڅخه کار واخلي ،تاسی هڅه کوي چي يو ښه خاوند او پلارد خپلی کورني لپاره اوسي. هغه پوهيږي چي کورني اړيکي يوه ښه زيرمه د ټولو غړو لپاره دي.

⇐ يوه بله لاره دي تيرو ښو تجربو انځورکول دی چي ددی په مرسته کيداي شي چي څنګه ناروغ د دغي ستونځواوغمونو سره مبارزه کړي وه.

⇐ تاسي پوښتني کولي شي: ،، آيا تاسی له داسي ستونځوسره پخواه مخامخ شوي يي؟ څنګه دي حل کړى؟ بيا هغه تکرارکولاي شي؟

⇐ داسي وکړي چي ستاسي ناروغ پوه شي چي بيوزله ندي. هغي ته واضح کړي چي دتيرو شوه تجربو په بنسټ هغه دخپلو وړتياوی په کار اچولو سره د ژوند ستونځي حل کړي وی او هغه کولاي شي بيا دا کار وکړي.
⇐ ستاسي ناورغ بايد پدي باندي پوه شي چي فعال اوسيدل د دي چانس ورکوي چي د ژوند ستونځو سره مبارزه وکړي.

⇓

⇐ په دي طريقي سره تاسي ناروغ ته د ستونځو دحل کولو وړتياوی په ياد کوي چي د يوه مثبتی زيرمي په توګه عمل کوي

معنويات او دين

- په يوه کتنه کي ، انسان د داسي يوه واحد په توګه کتل کيږي چي له دننه څخه رهبري اولارښود کيږي او کولي شي چی بيلا بيلی تجربي د معنا ورکولو په وسيله په خپل شخصی ژوند کي مدغمه کړی.
- د دي لپاره د مشوری کولو په لړ کي کولاي شو چي په احتمالي توګه د ناروغ رنځونو ته يوه معنا لاس ته رواړو او دا معنا په عظيمه توګه د ناروغ په ديني او معنوي ارزښتونو پوری اړيکه لري.
- بله موضوع په دي مطلب کي د انکشافي کارونو او چانسونو چي لدی عذاب او رنځونو څخه راپورته کيږي ده.
- پردي سربيره دا مرسته کوي چي ناروغ سره خبري وکړو چي راتلونکي زمونږدنن ورځی په کار پوری اوهرهغه څه چي نن ترسره کوه اړه لر ی .
- په دي مطلب کي دا مهمه ده چي يوځل بيا دزيرمو په اهميت باندي خبری وشی ، د دي په منظور چي دناروغ دستونځود حل کولوپه ميکاينزم باندي اشاري وکړو. او ناروغ وهڅه وو چي په فعاله توګه په خپل ژوند کي برخه واخلی

د مثبتو زيرميو نه درلودل پخپل ځان د بي اعتمادي او بي اعتباري سبب کيږی

⇐ په ځان باندي اعتبار او اعتماددد يوه کس د درك، توانمندي ، عواطفو او مفکوري ښکارندوی دي.
⇐ ځان باند بي اعتمادي او د ځان اعتبار له لاسه ورکول داسي يو حالت دي چي سړي په داسي حالت کي د بي ارزښتي احساس کوي او خپل ځان باند اعتماد نلري او خپل ځان له نورو څخه ټيټ ويني.
⇐ غالباً خلك د ژوند په منفي واقعاتو او حالاتو کي ډيرمنقی اړخ ته پام کوي ! نو په دي لحاظ مثبتو ټکو ته پام کول ډيره مهمه ده.

<u>يوه مثال له تاسي سره مرسته کوي چي د موجودو زيرمو په پيدا کولو سره څنګه ځان باندي اعتبار ډيريږی</u>

⇐ يوه ۳۵ کلنه ښځي چي د کابل پوهنتون د حقوق له پوهنځي څخه فراغت ترلاسه کړی. ۱۴-۱۵ کاله دهغي له واده څخه تيريږي ، هغي له خپل خاوند او دوو زامنو سره په يوه کور کي ژوند کوي. دهغي خاوند له بلی ښځي سره اړيکي لري. اکثره وخت له خپلوماشومانو سره يواځي ده. دهغي خاوند هغوي ته پام نکوي. هغه خپله ميرمن وهی او ټکوی او ور باندي تورلګوی هغه لدي حالت څخه ډيره ستړي شوي ده او ډير د غم احساس کوي. هغه نور ژوند ته علاقه نلري او تل ژاړي، هغه د بي حوصلګي، نا هيلي توب او بيوزلي احساس لري. دهغي له بدني ژبي څخه ښکاري چي غمجنه او ستړي ده. هغه د ټولو موضوعاتوپه هکله چي ددی په ژوند کی دی خپل خاوند ملامته وي .هغه خپل ځان حقير بولي او ځان تر ټولو ټيټ احساس وي.

⇐ <u>يوه لاره دا کيداي شي چي مونږ دهغي هغه زيرمي چي دهغی له خاوند څخه بيلی دي پلټنه وکړو:</u>
دهغي وړتياوی او توان به څه وي؟
آيا داسي کوم څوك دهغي په کورني کي شته چيورباندي اعتماد وکړي؟
هغه د ماشومانوپه اړه څه وايي؟

آیا کولاي شي له خپلو زدکړو څخه کارواخلي؟

⇓

ډیره مهمه ده چي زیرمي پیدا کړو ، په دی ترتیب ناروغ د بي ارزښتي او بیوزلي احساس نور نکوي.

د مسلکي مشورى کولو لپاره اقدامات

I. د خپګان دعلایمو یا نښنو لپاره اقدامات (Deprassion)

د خپګان په اړه عمومي معلومات

د خپګان یا دیپریشن علایم او نه ویل شوي جسمي شکایتونه په ډیره توګه په افغانستان کي شته دی. دا په ډیرو ځیرنو او احصایو کي ښوودل شوي ده. موږ د خپګان دنښنو تر شا اکثره وخت نوري رواني ټولنیزی ستونزي او د ژوند حالات پیدا کوو چي د نښنو په ظاهریدلو کی اړیکي لري.

- همدا رنګه چي د رواني ټولنیزی درملني لمړني برخه روښانه شوه . د ناروغ حالت ارزیابي کول ډیره اړینه ده.

⇐ وروسته له دي څخه چي د خپګان نښو او رواني ټولنیزو ستونځو تر منځ اړیکي پیدا شوی ناروغ تهء تشریح او ډاډه یی کړي چي دا سي نښي یو نورماله جسمي غبرګون د سختو حالات په وړاندی دي.

⇐ دناروغ داسي نښی اونښانی څرګندونه او نښي درلودل د هغه ګناه نده.

⇐ ناروغ ته څرګند کړي چي څوك چي داسي نښي لري ناروغ کنل کیږي او په نورماله توګه خپل کارونه نشي سرته رسولي. ورته څرګندء کړي چي دا عامه ده چي ناروغ نشي کولاي خپل ورځني کارونه لکه د پخواه پشان سرته ورسوي.

⇐ ورته څرګنده کړي چي دغه نښي په ټوله نړي کي پیژندل شوي دی او د خپګان او یا دیپریشن د نښو په نامه یادیږي.

- ناروغ ته لاندني ټکي وویل شي:

⇐ دا ډیره مهمه ده چي پوه شوو چي د نښو در لودل ستاسي ګناه او تقصیر ندي . په ژوند کي داسي سخت حالات راځي چي روان ته آزار رسوي او دا عامه ده . او کله چي روان یا روح وځوریږي نو جسم ځیني ستونځي او ځیني نښي پیدا کوي. نو د دي له کبله یوه موثره د درملني لار دا کیدا شي چي دغو ستونځو ته کتنه وشي او په ګډهء پیداکړو چي څنګه دغه ستونځي حل شي. چي تاسي خپل ښه احساس پیدا کړي.

معمول رواني ټولنیز فشارونه چي د خپګان دنښنو سره اړیکي لري

۱. کورني شخړي او جنجالونه او فردي خپل منځي شخړي.
۲. سوګ ، د یو عزیز له لاس ورکول، د کور او املاکوله لاسه ورکول.
۳. د انتقال سخته مرحله په ژوند کي، واده، ماشومان ، کار له لاس ورکول.
۴. شخصي ستونځي.

- کله چي لاندني موضوع ګاني له ناروغ سره تشرح کوی د صبراو دقت څخه کارواخلي:

⇐ تل د احساساتو، فکر ، کړنو او چلند، په اړه چي په بیلا بیلو سختو حالاتو کي وي پوښتني وکړي . په محتاطه توګه کاروکړی او همدا شان راتلونکي فعالیتونه تصور کړي.

⇐ هیڅکله له یاد څخه مه وباسی: لمړیي توب دادی چي دي ناروغ دننه نړي او تجربي تشریح او هڅه وکړي چي هغو باندي پوه شي.

⇐ اکثر وخت مشکل د ناروغ دردونکي تجربی دي نو هڅه وکړي د نورموضوعاتو په اړه خبري ونکړي او یا عمومیاتو ته لاړنشي . په مودب توګه هغه ودروي او خپله علاقمندي ده هغوي په خپلو مسایلو کي څرګنده کړي.

⇐ یوه اعتماد او امن په فضا جوړولو ناروغ وهڅه وي چي آزاد احساس وکړي.

د خپګان (Depression) احتمالي، علل/ستونځي/رواني – ټولنیز فشارونه (سترسور)

۱) کورنی شخړی یا نوری خپل منځی شخړی

ورانډی شوی مداخلې:

- د کورني شخړي شکل او دلیل وڅیړي او تحلیل کړي.
- څه وخت ستونځه پیل شوه؟
- کوم وخت د خپګان نښي پیل شوی؟
- ټول هغه کسان او اشخاص چي په کي ګډون لری مشخصی کړي.
- دا مشخص کړي چي دغه کسان څنګه یو بل سره کړني لري . څوك چا سره اړيکي نيسي، اوپه څه ډول؟
- کومی ستونځي د چا په واسطه منځ ته راځي ؟
- بهرنی علاقمندي؟ د ننه علاقمندي؟ خپلوان په کي ګډون لری ؟
- د دوارو اړخو غوښتني؟
- د شخړي پام وړ پایلی او د حل لاري ؟
- دګډون کونکو ارزښتونو،د ود ، کلتور، او اعتقادات تشرح کړي.
- آیا د شرم او عزت مسئله په کي شته؟
- د ګډونکونکو داړیکو منفي او مثبت اړخونه و څیړي.

تمرین: د وروستنیو کورنیو شخړو او جنجالونو او یا هغه شخړو چي تاسي په کي ګډون درلوده په اړه فکروکړي . پورتني ذکر شوي ټکي په پام کی نیولو سره د کورني شخړي، تضادونه تحلیل کړي.

ډیر مهم قانون:

- د ناروغ له حالاتو اورنځونسره خواه خوږي ښودل مهمه ده.
- کله چي شخړي او یا جنجالونو تشرح کیږي د هیڅ لوری پلوۍ پکی مه کوی.
- ځیني وخت اړخ نیول مهمه ده، لکه کله چي د هغي انسان حقوقو باندي تیري کیږي.
- تاسي واقعاً دي ته اړتیا لري چي مختلف حالات،ارزښتونواوعلایق تشرح اودځان لپاره پوهه ترلاسه کړي.
- د ستونزي تثبیت کونکي عوامل پیدا کړي.
  - ⇐ آیاهریوداسي کړني کوي چي ټولی ستونځي دیوه شخص له کړنو څخه منځ ته راغلي وی؟
- وګوري کوم کورني تا وتریخوالي په کي شته دي.
- پیدا کړي چي داسي د اعتماد وړ څوك د ناروغ په کورني کي شتون لري چي وکولاي شي په هغه اعتماد وکړي اودی دهغه ملاتړتر لاسه کړی.
- دشخړي کونکواړیکي او ارزښتونه وڅیړي.
- د خپګان دعلایمو ظاهریدل او د شخړي دحالتو سره اړیکه ورکړي.
- د کورني نقشه په یوه سپینه تخته کي رسم کړي.
  - ⇐ دا له مونږسره مرسته کوي چي دکورني په سیستم کي له بهرڅخه کتنه ولرو.
- بیا حالات هغه څه چي دي تشریح کړي.
  - ⇐ دا کارد دي لپاره سرته رسیږي چي په بشپړه توګه داډه شی چي مشاوراو ناروغ د حالاتو او هرهغه څه چي تشرح شوي او ویل شوي په یو شان پوهه لري.
- ناروغ سره د ښه بدلون په اړه خبري وکړي.
- هغه امکانات چي ناروغ لري پیدا کړي، چي دهغه د ښه بدلون سبب کیږی.

- ناروغ وهڅه وي چي هغه بدکارونه او تخریب کونکي کړني چي د شخړي په وخت کي کوي، بدلون پکي راولي.
- شخصي او ټولنيزی زيرمي پيدا کړي.
- که چير ناروغ غواړي ، د کورني نورو غړو ته بلنه ورکړي . لمړي ناروغ سره پدي اړه خبري وکړي چي دا ګتوره ده چي دکورني غړو ته بلني ورکړو. دا دي معنا نلري چي دا توقوع وکړي چي نور کسان دی هغه ستونځي حل کړي.
- کله چي د کورني غړي راغلل:

⇐ هڅه وکړي حقوق او دنده معلومه کړي.

⇐ زور او تا وتريخوالي بايد واضح شي.

⇐ هڅه وکړي چي داسي کارونوباندي موافقه وکړي چي د کورني غړي دي ته وتوانيږی چي تا وتريخوالي لږ کړي (تړون، موافقي).

⇐ د اړيکي په قطع کولو سره دشخړود حل لاري پيدا کړي او دغه بيلتون ته نوم ورکړي.

⇐ هڅه وکړي چي ددواړو خواو تر منځ خبري اتري وشي.

⇐ صبور اوسي.

⇐ د کورني دنوروغړونظر پيدا کړي.

⇐ ناورغ سره مرسته وکړي چي خپل لاسته راوړني د کورني له نورو غړو سره شريکی کړي.

⇐ د ستونځو او علايمو ترمنځ اړيکي په اړه ځيني رواني زدکړه ورکړي.

تمرين: داسي يو قضيه چي تاسي پوهيږي اويا په اړه مو اوريدلي وی تشرح کړي.
دغه قضيه تحليل کړي او د کورني نقشه انځور کړي.
ددي شخړي په اړه ديورتنيو ټکو په پام کی نيولو سره خبري وکړي.
د حل په ممکنو لارو خبري وکړي.

٢) غم يا سوګ، د کورني دغړو له لاسه ورکول

- د سوګ په پروسي کي د خپګان نښي له يو څو مياشتو څخه وروسته لـه مينځه ځي (تر ١۴ مياشتو پورى).

⇐ همدارنګه د ګناه احساس او د ځان وژنی افکار د څه مودی نه وروسته په نورماله توګه لـه منځه ځی.

- که چيری د خپګان نښي د ناروغ ديوه نږدي کس له مرينی څخه پيل کيږي او کـه چيري نـاروغ نشي کولای چي د مړه شوي کس په اړه فکر کول بس کړي نو هغه دسوګ او يا غم پروسه مختله شوي ده.

⇐ امکان لري چي نوري ستونځي د دي کس له مړه کيدو سره منځ تـه راغلي وي(د مثال پـه توګـه جبري بيا واده کول، د خسرګني بد چلند، فقر)

⇐ کيداي شي چي پتالوژيك سوګ يا غم پيدا شوي وي.

⇓

- د لاندني مداخلي موخه او مقصد د نـاروغ هڅه ول دی چي پـه فعال توګـه د سوګ پـه پروسي کـی شامل دي.

پيشنهادي مداخلي:

- اړيکي وځيري: مثبت او منفي برخی،تجربي،خاطري، احساسات چي په مړه شوي کس پوری اړيکي لري.
- هڅه وکړي هغه احساسات چي دغی خاطري سره اړيکي لري بيان شي اوشعور ته راشي.

⇐ هڅه وکړی هغه واقعاتونه چي مخکي او د مړيني په دوران کي له هغي سره شريك احساسات ول بيان شي.

⇐ بیاء وهڅوي چي دهغه احساسات او عواطف بیان شي.

- وڅیري چي ناروغ کوم څه غوښتل چي مړه شوي کس ته‌ء وواېي چي نیدي ویلي او غواړي اوسی وواېي.
- دجنازي تدفین او تشییع کولو د غونډو په هکله خبري وکړي.
- وڅیري چي آیا د ګناه او شرم احساسء درلوده اویا اوس دا احساس لری.
- د دي په اړه ناروغ سره خبري وکړي چي د مړه شوي کس خاطري نن څنګه په ذهن کی لري ؟ او څنګه دغي خاطري ژوندی پاتي کولی شي.
- او که اړتیا وي مړه شوي کس ته دعا وکړي او ددي مراسمویه مرستی سره دهغه سره خداي پاماني وکړي.

⇐ که لازم وي یوه خط ولیکي، زیارت ته لارشي، ځیني مسئلي ورته واضح شي ،نور خللك چیر ته ځي ...

<u>وروسته له دي چي دغم په پروسي خبري وشوی د راتلونکي په هکله ناروغ سره خبري وکړي</u>

- هیلي ، مقصد او امکانات پیدا کړي.
- زیرمي وموندي.
- هغه وهڅوي چي نوي علاقه او نوي ټولنیزی اړیکي پیداکړي.
- دشته ستونځوو پیداکول اودهغو ارزونه کول لکه چي د `` مشوری کولو مرحلي`` کي تشرح شوه اوله ستونځي سره کار وکړی.

تمرین: په یوه کوچني ګروپ کي د دي په هکله خبري وکړي چي کله د خلکو نږدي دکورني غړي مړه کیږي کومو ستونځو سره مخامخ کیږي. او د مذهب او دود له اړخه دستونځودحل لپاره خبری وکړی.

۳) د سخت ژوند تحول اویا بدلون

- په ژوندکي تحول داسي د بدلون یوه شیبه ده چي د ژوند اوضاع په نمایشي توګه بدلون مومي.

⇐ پخواني ژوند مختل کیږي او نوي ژوند د قبول او منلو وړ ندي.

⇐ د <u>بیلګي په توګه</u>: واده کول،زیږون، بیلتون، طلاق کیدل، مصیبت، مړینه، کار، ځمکه، کور له لاس وکول، په یوه نوي ځاي کي له نویو خلکو سره ژوندکول.

- دا سي د بدلون پیښي کیدای شی کس ته مثبتی یا دردناکی تجربي وي.
- داسي تحولات کیداشي چي د کس په ژوندکی په اختیاری توګه او یا پرته له اختیاره څخه رامنځ ته شی.
- اکثره وخت داسي تحول د کوم شي له لاسه ورکولو سره تجربه کیږي.
- کس په داسي حالت کي کیدای شی غم اویا ماتم تجربه کړي.
- اکثرآ دا تحولات د ټولنیزبدلون په رول کي را پیښیږي.

▣ <u>د بیلګي په توګه</u>: یوه میرمن کونده کیږي، یوه نجلي ودیږی اومیرمن کیږي.

- ○ داسي تحول د ویري او بي وزلي سبب کرځي.
- ○ د دي ویره چي آیا دا به وتوانیږی چي پدی نوي رول کي کارتر سره کړی، د راتلونکي څخه ویره، په چاپیریال کي له نویوارزښتونوسره د مخامخ کیدلوویره(واده کول، هجرت کول).

که چیري دغه تحول یا بدلون په زور او غیر ارادي وي نو بیا ډیر احتمال شته چي کس د خپګان نښوته پرمختګ ورکړي اوله جسمي دردونو څخه شکایت کوي (په جبر واده کول، مړینه،ناتواني)

تمرین : لطفاً داسي دتحول چي تاسي خپله تجربه وي اویا د تاسي دنږدي خپلوان څخه وي ونوموي او هڅه وکړي چي د تحول یا بدلون پروسه تشرح کړي

- <u>نور عوامل یا فکتورنه</u>

⇐ نوي رول نا څرګنده اوستونځمن دی.
⇐ نوي رول د منلو وړ ندي ، هیڅ امکان په کي نشي لیدلي.
⇐ مراجعه کونکی پخوانی رول نشی پریښودلی او راتلونکی دځان لپاره دیوه ارمان اوهدف په شانی ټاکلی ده .
⇐ ناروغ د نورو له مفکوري څخه ډاريږي او د دي جرأت نکوي چي له باطن څخه دغه تحول ته نژدی شی.
⇐ ناروغ د راتلونکي په اړه ويره لري، لکه فقر او لوي بدلونونه په کورني کی (واده کول) چی کورنی بهٔ په هغه په زور ومنی.

- <u>پیشنهاد شوي مداخلي</u>

⇐ د تحول يا انتقال سبب وخيري، او وګوري چي په دقيقه توګه څه واقع شوي دی.
⇐ وخيږی چي ناروغ دغو واقعاتو ته څه کتنه لري.
⇐ ناروغ څنګه کولاي شي چي دغي سي حالاتو سره جوړښت وکړي.
⇐ د علايمو پيداکيدل په خاصو موقيعتونو کي وخيږي. څه وخت پيدا کيږي په هغه وخت کي ستاسي په شاوخوا کي څه کيږي . د نورو کسانو توقوغ څه ده او ناروغ په داسي حالت کي څه احساس کوي.
⇐ د ناروغ هغه شخصي او ټولنيزی زيرمي پيدا کړي چي دهغه د نوي ژوند په حالاتو کي مرسته کوي.
⇐ ناروغ وهڅوي چي خپلی روغتيا ته ،د تحول په سختو شيبو کي ښه پاملرنه وکړي.
⇐ د سوګواري د پروسي په شان له ناروغ سره مرسته وکړي چي تيرشوي حالات له ياد څخه وباسي او نوي وضعيتونه قبول کړي(معالجه).
⇐ د نوي وضعيت د امکاناتو په اړه څيرني وکړي څنګه ورڅخه ګټه اخيستلي شي او حتمالي امکانات څه دي.

⇓

عود یا بابیری

- پخواني د بي وزلي او ناهيلي توب احساس د څه مودي وروسته څخه بيرته راتلي شي.

⇐ په معموله توګه نوي ستونځي پيدا کيږي او يا هغه وخت چي ناروغ په ضعيف روغتيايی حالت په وضيعت کي اوسي.
⇐ دا نورمال وګني، او ناروغ و هڅوي چي کله ستونځي پيدا شوی بيا تاسي ته را شي . او بيا له هغه سره د مبارزی کولو ستراتيژي چي د تداوي په لمړي مرحله کي پيدا کړي وي ځيني کار واخيستلي شي.

د عود کولو يا بيرته مصابيدلو عوامل:

- د کورني دتوقوعات د پوره کولو توان ندرلودل.
- د عزت او شرم موضوع .
- بي جرأتي ، شرميدل.
- د روحي ضربه تجربي.

دا ستونځي معمولاً ناروغ له ټولني څخه لري کوي.

تمرين: په کوچنيوډلوکی کي د داسي ستونځي په اړه خبري وکړي او دحل لاري ورته ومونډي.

۴) شخصي ستونځی

<u>داسي ستونځي په معموله توګه دوه علتونه لري:</u>

الف. دناروغ یوه باطني شخړه دهغه دهیلو او د کورني دتوقوعات تر منځ

پیشنهاد شوي مداخلي:

- له کومه وخته څخه دا ستونزه پیل شوه؟ علایموته له ستونځي سره اړیکي ورکړي.
- واقعي کړنوته له ستونځي سره اړیکي ورکړي او تشریح کړي چي څنګه په هغه باندی فشار اچوي او ور څخه عادت جوړیږي(تولنیزه انزوا یا لري والي، او تولني څخه ګوښه کیدل).
- د ناروغ خپلی هیلی او خیالونه وڅیړي.
- د کورني توقوعات وڅیړي.
- د هغه او د کورني ارزښتونو په اړه خبري وکړي.
- ممکنه د حل لاري پیداکړي.
- دکس بصیرت یا کتنه د نوراشخاصوپه وړاندی نظري تفاوتونو پیداکړي(د ارزښتونو له بحث سره اړیکي ورکړي).
- د ناروغ په کورني کی داسي زیرمي پیداکړي چي ستونځي ورسره حل شي.
- ناروغ و هڅوي دا موضوع خپلی کورني سره په ښه ډول تر منځ کیږدی اوشریکه یی کړي.
- له ناروغ سره (رول پلي) دنمایشي لوبو تمرین د داسي اړیکو په اړه سرته ورسوي.
- ناروغ سره خبري وکړي چي مخربو کړنو ته بدلون ورکړي پرته له دي اصلي موضوع څخه ډډه وکړي.
- ناروغ سره مرسته وکړي چي داسي یو پلان جوړکړي چي دمنلي وړ وي او د کورني نور غړي دده څخه ملاتړوکړي.

ب : په تیر شوي وخت کي داسي تجربي چي عواقب تر نن پور ادامه لري

- هغه موضوعات چي عزت او شرم سره اړیکي لري(د کنترول له لاسه ورکول``شخصي اوتولنیز`` حقیریدل او توهیندل دنورو په مخکي).
- هغه موضوعات چي محرمیت (تبو) سره اړیکي لري.
- د ژوند توقوعات چي ندي پوره شوي ، خراب ژوند.
- د ژوند ډیر پریشانه کونکي حالات.

⇓

- خبري کول د دي موضوعاتو په اړه ناروغ ته ډیر ستونزمند دي.
- ډیر پام وکړي او پوهه ترلاسه کړي هوښیار اوسي چي کوم قضاوت کونکي سلوك ترسره نکړی او له دی ډول سلوک کول څخه ډډه وکړي.
- حتي که ناروغ ته ونه وایي ، ناروغ دا احساس وي.
- د لاندنیو مداخلوموخی دادی چي ناروغ وهڅول شی چی خپل حالات بیان کړي. او ددی په واسطه دمشاورله پلوه وکتل شی او احساس شي. او بیا وهڅول شی چي یو فعاله ګام د تجربود ادغام کولولپاره په ژوند کي واخلي ، یعنی دا چي دا هر څه پخواترسره شوی وه او ناروغ لدی څخه زدکړی لاسته راوړي دي.

تمرین: په کوچني ډلو کي په څو قضیو چي تاسي پوهیږي خبري وکړي . د هغوي پایلی او اغیزه په کورني کي، د بیرته نورمال کیدلو لاری د پیداکولو په اړه خبري وکړي.

پیشنهاد شوي مداخلي:

- وخیړي چي په دقیقه توګه څه پیښه شوي دی، ولي پیښه شوه، څه وخت پیښ شوه او هغه ته له علایمو سره اړیکي ورکړي.
- هغه ارزښتونو چي په کي ګډون لری په اړه خبري وکړي.

- د ژوند دهغه وخت دواقعیتونو او شرایط په اړه خبري وکړي.
- دناروغ کړني، احساسات، هیلې په هغه وخت کې څه وی پدی اړه خبري وکړي.
- په هغه وخت کې دنورو کړنود امکاناتو په اړه خبري وکړي.
- د ننی کړنو او احساساتوپه اړه څیړني وکړی.
- وڅیړي چې د واقعاتو اغیزه دناروغ په اوسني وخت کې څنګه ده: څه وخت ، چیرته، چا سره؟
- وڅیړي چې ناروغ له دی تجربې څخه څه پوهه ترلاسه کړي ده.
- شخصي او ټولنیزی زیرمي ونوموي او پیداي کړي.
- بیرته نورمال کیدل په حاضر وخت کې وڅیړي او د تخریبونکي کړنو څخه ډډه وکړی او نوي کړنلاره منځ ته راوړي.

II. د تروما / رواني ترضيض (روحي / رواني ضربه) درملنه:

د تروما د کامیاب معالجه کولو لپاره دري مرحلې:

۱) تثبیتول / تروما ثابتول

- یوه د اعتماد وړاړیکه له ناروغ سره جوړول.
- د زیرمو څېړنه.
- د نښو ، مفکوري او احساساتو څېړنه چي دناروغ په ذهن کي راځي.
- د ځان آرامولو تخنیکونه ورته زده کړي.
- د واټن اخیستل ورته زده کړي.
- آرامونکي تمروینونه.
- د یوه امن مکان په خپل ذهن کي جوړول تصورکړي.

۲) له پخوانی تجربي سره مخامخ کیدل(= Exposure Therapy) ا یا دمعروض کول معالجه:

- دا معالجي کولای شي چي سرته ورسیږي:
  - ⇐ ناروغ سره موافقت وشي چي ټولی تجربي له سره تر پایه څیړو.
  - ⇐ که چیري ناروغ تقریباً په یوه ثابت رواني حالت کي وي.
  - ⇐ که چیري ناروغ د دي قدرت لري چي ځان آرام کړي.
  - ⇐ که چیري نښي ډیری ځورونکي وي چي مداخله کولوته اړتیا محسوسیږی.
  - ⇐ که چیري پورتني ۴ حالات شتون ولری نو نټ درملنه (Net Treatment) دځالی درملنه تعقیب کړي.

۳) ادغام کول

- د تروماتیك پیښي ادغام کول د ژوند په دوره کي.
  - ⇐ د ژوند د معنا په اړه خبري او سوالونه وکړي.
  - ⇐ د ارزښتونو په اړه خبري وکړي.
  - ⇐ د زیرمو په اړه خبري وکړي.
  - ⇐ د ژوند نوي اړخ شخصي، کورني اړیکي او راتلونکي فعالیتونه چي ممکن نوي وي په اړه څیړني وکړي.
  - ⇐ وڅیري که چیري ناروغ دنوروملاتړته اړتیاو لري . که لري کوم ډول ملاتړ غواړي؟

د تروما په درملنه کي مهم ټکي څه دي؟

- د تروما دکامیابی درملنی کولو لپاره لاندني اړیکي اړینی دی:
  - ⇐ څه پیښه شوی وه؟
  - ⇐ ما څه احساس درلوده؟
  - ⇐ ما څه فکر کاوه؟
  - ⇐ ما څنګه غبرګون وښوده؟

که چیري یواځي ناروغ ته کوم هغه څه چي را پیښ شوي په خپل بیانی حا فظه کي (پخپلو یخواوسړو خاطروکی) ولری هغه کولای شي احساساتوته پرمختګ ورکړي. او په خپل ذهن کي ولري و اوس داپیښنه تیره شوی (ختمه ده او پای ته رسیدلی).

- او یا په یوه مختلطه توګه لړ لړ دخاطرو دټوټو په څیردهغه په حافظه کی شتون لری (ډیری تودی خاطری) په تل پاتی حالت کی دنښی اونښانو لکه بیا تجربه کول دخاطرو (فلش بک)،د ډه ډه کولو اوتحریکیدلو سبب کیږی .
  - ⇐ مراجعه کونکی ډیر داسی له ویری او ډه ډی کولوڅخه ډکو خاطروته پرمختګ ورکوی.

- ډیری ناروغان د ویري او اضطراب سره مخامخ کیږی او نشي کولاي چی هغه له تروماتیك پیښي سره په خپل ژوند کي ا ړیکي ورکړی ځکه له پیښي څخه ډیر وخت تیر شوي ده او یا دهغه خاطري دومره شرمناکی وی چي شاته وهل شوي دي.

قضیه:

⇐ یوه سړي دشپي له خوا دومره ویره لري چي نشي کولاي یواځي په یوه کوټه کي ویده شی . او نشي کولاي چي په یواځی توب سره په کوڅه کی وګرځی.

⇐ دهغه نه یادیږی. چي دا څه وخت پیل شوی، مګر وای چی له تیرو لسو کلو څخه دغه نښي ورځ په ورځ ډیریږی. ډیردرملی اخیستی خو ورته ګټه یی نده کړي.

⇐ دغه سړي له یوی تروماتیکی پیښي څخه رنځ وړي چي ۱۵ کال مخ کي پیښه شوي وه. کله چی دهغه په کورباندی سرتیری په زورسره ورننه شوی وه او هغه دخپلی کورنی او کورڅخه ساتنه ونشوه کړي .

<u>وړاندی شوي مداخلي چي موخه یي د شور، هیجان،او فشار چي علتي آزارونکي خاطري او د خاطری بیرته یادته راتلل دي لرِ شي:</u>

- ښه احساسات په هغه کي راوپاروی او دښو احساساتو ترمنځ توپیر وکړي لکه خوشحالونکي خاطري او یا دیوه ښکولي او امن باغ تصویرپه ذهن کی تصورکول.
- مشخص کړي چي دکس د (Ego State) ایګو کومي برخي دا تجربي کړي ده اویا همدا اوس هم هماغه سي تجربي لري دکس هغه برخي چي سالمی اوجوړی دي ا وهغه برخي چي له تروماتیك تجربي څخه آزار ویني توپیر پیدا کړي.
- د تیرشوي اوني دښو شیبو په اړه خبري وکړي.
- جسمي آرامتیا.
- په واضیع توګه د تیر شوي وخت، اوس ، او راتلونکي ترمنځ توپیر وکړی.

⇐ مشوره کونکي: تاسي اوس دلته ناست یاست ، خپل چاپیرېال ته وګوره ، په دي خونه کي څه ویني، اویا کولاي شي د خپل بدن وزن احساس کړي چي په څوکي کي شته دي؟

- کله چي ناروغ دشرم اوګناه له احساس څخه دځان ملامتول پیل کړل . بیا ځینی رواني تعلیمات ورته ورکړي . چي کس ته څه را پیښیږي کله چي ترومانیك پیښي وربانـدي تیریـږي . دا د احساساتوجوړونه او پیژندنه له تروماتیکی پیښي څخه وروسته ده.
- ناروغ ته زده کړی چي کوم وخت چي داسي احساسات پیدا کیږي هغو وپیژني او وګوري. ناروغ سره داسي مفکوري وڅیري چي کله داسي احساسات پیل کیږي څه باید وکړي.
- د ناروغ زیرمي وڅیري او مرسته وکړي چي هغه فعالی کړي.
- که چیري ویره ډیره وي نو درملو ته اړتیا شته.

⇓

ډاډه اوسي چي ناروغ له دغه تکنیکونو څخه دخپلو عاطفي فشارونودکمولو لپاره هغه وخت چي د ژوند په هره ورځ کی هغه خاطري را یادیږي ور څخه کار اخیستلي شي.

<u>دځینې وړاندیزونه دډډی کولو دښنو دکمښت لپاره :</u>

- ناروغ ته رواني تعلیمات ورکړي چي ډډه کول دخپل ځان دحفاظت کولو لپاره ده! ناروغ د دي لپاره له داسي احساساتو څخه ډ ډه کوي چي ممکنه ده د تروما تجربي د هغه په ذهن کی بیا په یاد راولی.
- ناروغ وهڅوي چي ورو ورو بیرته ټولنیزی اړیکي پیل کړي . ټولنیزی اړیکي هغه فکتور دي چي دناروغ قابلیت ډیروی .

<u>نټ/ دځالي ډول درملنه (Net Treatment) (تشریحي معروضی درملني)</u>

۱. د ژوند دکرښی تمرین

- په دي تمرين کي ناروغ هڅه کوي چي د خپل ژوند مطالب له يوه رسي ، څو تيرو، او څو ګلانو سره ترتيب کړي.
  - ⇐ رسي د ژوند دسمبول لپاره.
  - ⇐ تيري د بدو پيښود سمبول لپاره.
  - ⇐ ګلان د ښو پيښود سمبول لپاره.

- <u>د ترسره کولو چاري:</u>
  - ⇐ نن زه غواړم چي تاسي سره يووړوکی تمرين سرته ورسوم .ما خپل ځان سره يوه رسي ،څو تيري او ګلان راوړی دی رسي ستا د ژوند سمبول دي. ګوره نن مونږ دلته يو. دا ستا تير شوي وخت دي او دا ستا د راتلونکي سمبول ده.
  - ⇐ اوس په دغه تيرو او ګلانو يوه کتنه کوو. تيري د بدو پيښو سمبول دي . دلته غټی اووړی تيری شته. غټی تيري دسختو ستونزو لپاره او وړی تيري دهغو پيښو لپاره دی چي ډيری بدی نوی. وکار وي. همدا شان ګلان هم په همدی ډول وکاروي ، دلته غټ او کوچني ګلونه شته دي.
  - ⇐ اوس له تاسي څخه غواړم چي د خپل ژوند په اړه فکر وکړي او د خپلي تجربي په اساس ګلان او تيري د رسي په سر کيږدي .
    - ⇐ آيا تمرين باندي پوه شوي؟
    - ⇐ آيا کومه پوښتنه لري؟
    - ⇐ آيا غواړي اوسی پيل کړي؟
- پيل ډير واضح دي(زيږدني) او بيا ناروغی پخپل ژوند کی تجربيات تعقيب کوي او ګلان اويا کوچني او غټی تيري په رسي برسيره کيږدي .
- په وروستني مرحلي کي مشوره کونکي او ناروغ هغي د ژوند خط چي ناروغ خپل ځان ته جوړ کړي ده کتنه وکړي . او بيا مشاور د ژوند خط رسم کوي . او ناروغ سره هغه ته کتنه کوي . او ټولی هغه تجربي چي د ګلانو او تيرو سره نښه شوي دی نوم ورکړي.

⇓

پيښي چي د ګلانو او يا تيرو سره نښي شوي دی نوم ورکړی خو ورباند په جزياتوسره خبري مکوي.

- <u>د دي په لپاره چي د ناروغ له ژوند څخه په ښه توګه پوهي تر لاسه کړي د هر يو ګل اويا تيري په اړه لاندني پوښتني وشي.</u>
  - ⇐ سن يا عمر.
  - ⇐ دغه پيښه د کومو احساساتو سبب کرځيدلي ده : ويره، غمجن توب، خوښي؟
  - ⇐ د پيښي ددوام وخت.

⇓

د ژونددکرښی تمرين بايد مشاور او ناروغ سره مرسته وکړي چي د ناروغ په ژوند کي ټولو مهمو تجربياتوته يوه کتنه وکړي.

- د مشاور په حيث له ويري څخه لری اوسيږی اوپه ناروغ کی اطمينان او پر ځان اعتماد پيداکړی تر څوله سختو حالاتوڅخه نوم واخلی.
- د ناستی په پای کي د مشاور له ناورغ څخه مننه وکړي او دهغي زړورتيا چي په صادقانه توګهء خپل ژوند ته کتنه وکړه او په ډير قوت سره دژوند له سختو وختونو سره لاس او ګريوان شوي او ورسره مبارزه کړي ده وستايي.
- مشاور او ناروغ کولاي شي چي د ژوند کرښه په يوه کاغذ کي رسم کړي ترڅو چي په راتلونکي ناستی پوري په يا د پاتي شي.

۲. تشریح کول (Narration)

- ناروغ سره یو ځاي د ژوند په کرښه باندي کتنه وکړي او ناروغ وهڅوي د خپل ژوند په اړه خبري وکړي.
- پدی پروسي کي مشاور باید د ناروغ لارښونه وکړي چی د ژوند ټولی مهمی پیښي وڅیړي.
- پام وکړي چي شاته رانشي او د ناروغ په ژوند کي مخ ته لاړشي او د وخت ترتیب رعایت کړي.
- مهمه پیښي ولیکي . مگر له ناروغ څخه اجازه واخلي او هغي ته ډاډ ورکړي چي دغه لیکل شوي اسناد د درملني په پای کی هغه ته ورکول کیږي.
- کړنلاره :

⇐ ډیرمننه لدی چي د ژوند کرښی تمرین موتر سره کړ.

⇐ اوس مونږ یوه کتنه کوو چي ستاسي په ژوند کي څه پیښ شوي وو. زه ستاسي په ژوند کرښی کی لیدلي شم چي تاسي ځیني ښی او همدا شان ځیني ترخی تجربي تر سره کړي دي . زه پوهیږم چي د خرابو پیښو په اړه خبري کول سخته دی، د دي لپاره چي تیرشوی او خراب احساسات کیدلی شی را پیدا کړی . مگر زه پوهیږم چي دغه احساسات اوتجربي د هغه چاه سره چي تاسي وربانده اعتماد لري شریك کول څومره مرسته کوي.

⇐ ز غواړم چي تاسي ته پیشنهاد درکړم چي دخپل ټول ژوند په اړه خبري وکړي. همدا اوس څه احساس کوي؟ آیا غواړ چي اوسی پیل کړي؟

⇐ راځي چي ستاسي له زیږدني څخه یی پیل کړو ، د خپل زیږدني په اړه څه پوهیږي؟

⇓

اجازه ورکړي چي ناروغ خبري پیل کړي ، او همدغه وخت کي خپل ټول داوریدلو او پاملرنی وړتیا وکاروي او ټول پام د ناروغ په داستان کي وساتي. ډاډه اوسي چي واقعاً تاسي د ناروغ بیلابیلو پیښو اوداچي دناروغ په ژوند کي څه معنی لري پوهیدلي یاست، احساسات، سلوك، او دهغه کورني!

- که چیري ناروغ د دي لپاره چي د یوی بدی پیښي د تشریح کولو په حال کي وی خپل بیان په سرعت سره ترسره کوي اویا بي قرار کیږي کله چي د بدی پیښي په اړه خبري کوي.

⇐ هغه آرامه کړي، ناروغ ته اطمینان ورکړي چي دغه تجربي په پخوانی وخت کي ترسره شوی وی.

- که اړتیا وي د آرامولو تمرین سرته ورسوي!

⇐ پخواني د ویری او بیوزلي احساسات کیدای شی په ډیر قوت سره بیرته پیدا شي.

⇐ مخکي لدي چي نورپرمخ ولاړ شی ناروغ ته د دي چانس ورکړي چي ودریږي او خپل ځان لږ آرامه کړي دبیلگي په توگه د جسم احساس (پنځه حسونه) باندي تمرکز کول دلته او همدااوس په دا شیبه کي څه احساس کوي(له واتن ورکونکی تخنیکونو ، ساه کول، او آرام کونکي تمرینونو څخه کاروخلي).

⇐ د مثال په توگه: په دی حالت که څه احساس کوي؟ اوس له ما سره دلته چی پدی خونه کي یاست،همدا اوس څه احساس کوي؟ په داسي حالت کي ستاسي په جسم کی څه غبرگونونه شته – یوه عمیقه سا ه وباسی خپلی اوږي آرامه کړی، اوس څه فکر کوي؟

په ډیرو تودوشیبوتمرکزوکړی ، له ټولو نه دردناکه تجربي د ناروغ په ژوند کي:

- دپیښی څخه د څوساعتونو مخکی پیښو دجزیاتو په اړه وپوښتي. دا تاسي ته مرسته کوي چي یو ډیر واضح تصویر د پیښي په اړه پیدا کړي او پیښي باندي ښه پوه شي.

⇓

د ناروغ ټول عاطفي بیان پرته له قضاوت کولو څخه ومني او د امن یوه فضا ورته جوړه کړي

- څه چي احساس کوي او یا گوري په ژبهء بیان کړي (د جسم پنځه حواس).
- ناروغ سره مرسته وکړي چي خپل ټول احساسات، جسمي حواس مفکوره او خیالونه چي هلته په هغه وخت کی ورسره وه تشرح کړي.
- له د تودی پیښی سره پاتي شي تر څو چي ناروغ لږ د هوسا ینی احساس پیدا کړي.

⇓

په پرله پسی توګه پوښتني وکړي چي ناروغ څه احساس کوي. ځان ډاډه کړی چي د ناروغ احساساتو سره نږدي یاست او مسئولیت واخلي.

- تر څو چي د زړه ضربان ډیر وی اویا دویری نوری نښی شته تشرح کول بندکړي.
- خو همدا احساس په ډیر ظرافت اومنلی ډول سره وارزوی اوتر پایه پوري همداسی ادامه ورکړي.
- یو ښه د سترګواړیکه ولري ، که چیري تاسي ته ځورونکی هم وی.
- مثبتی تشویقونی وکړي (تاسي ډیر ښه عمل کوي).
- د بیان کولو له وسیله څخه کار واخلي لکه د پیښي اویا احساساتو رسمول اوانځور کول.
- <u>ناروغ ته اجازه ورنکړي چي ډېډه وکړي:</u> که چیر تاسي د یو بدی اوترخی پیښي په اړه خبري کوي د ټولو جزیاتو په اړه خبري وکړي! که وخت هم ختم شوی وی یا ناروغ غوښتل چي خبری کول بند کړي . ناروغ ته واضح کړي چي ولي دا اړینه ده چي بسی نکړو.

که چیر تاسي خبری کول بس کړه ا ویا ناروغ ډېډه وکړه د ناروغ ویره ډیریږي. داد دي په مفهوم ده چي پخپله ناروغ ته زیان رسوي.

- په پای کي باید د پیښي ښی پایلي او د پیښي بیان کول په ښه توګه ختم شي.
- بیرته یی پیل نکړي . د بیان پایلي او معروض کولو پروسه له یو بل سره ګډه نکړي. یوه پیښه په یوه وخت کي بس ده.مګر دا چي پیښه لنډه وي او ستاسي ناروغ غواړي چي مخ ته لاړشی او تاسي پوره وخت ولری.
- او که یو ځل مو بله خرابه پیښه پیل کړه نو ترپایه پری بحث وکړی.

⇓

- له پیښی سره د مخامخ کولو په لړکي د ناروغ تحرکیت نورمال ده . مګر هیڅ وخت ناروغ هلته یواځي مه پریږدي. ناروغ باید آرام کړي شي ، او بیا بیرته واقعیتونوته دلته ا و همدا اوس ته راوستلی شي.
- ډاډه شي چي ناروغ د وضعیت کنترول لري . حالانکه چي د معروضولو په لړ کي تاسي ناروغ باند زور نشي اچولي مګر باید ځیني لاري پیدا شي چي ناروغ آرامه شي او هغه ډاډه کړي چي نوره همکاري وکړي.
- او همدا شان ناروغ سره د پیښي مفهوم د هغه په ژوندکی وڅیړي او پیدای کړي چي ناروغ له دي پیښي څخه دخپل ژوند لپاره څه زدکړي دی.

⇓

دی ته پاملرنه ولری چی ناروغ په یوه آرامه حالت کی چی پرته له ویري څخه وی له تاسی څخه ولاړ شی.

۳) خلاصه : د ترروماتیکو بدو پیښو سره د معروضولو په لړ کي څنګه کار وکړو:

- تل د تیرو له کینودلو سره د ژوند په کرښه په بدوپیښو باندی خبري وکړي.
- په آرامي سره مخ کي لاړ شي.
- هڅه وکړي چي بیلابیلویادونه او خاطري لکه یو فلم یوپه بل پسی اړیکه ورکړي.
- له تودوشییوسره دیوځه مودي لپاره پاتي شي(د تجربي تر ټولو څخه سختی شییي) (عادت جوړه ول).
- واقعیتونه تقویت کړي او د ناروغ پام په اوسني وخت او مکا ن کی وساتی ځکه پیښي په تیر شوي وخت کي پیښی شوی دی.

- له ناروغ څخه وغواړي چي تر څو خپل عواطف، جسمي غبرګونونه ، کړني او افکار په کلامي توګه بيان کړي.
- له خلاقه کونکو وسيلو څخه کار واخلي.
- په پای کي يو د امن ځای تر لاسه کړي.
- ناسته په ښه توګه ختمه کړي پای ته رسونه او معرضول يوله بل سره مه يوځای کوی.

⇓

هيڅ کلهء هم له ډيری ويري سره پای ته مه رسوی .

<u>پيشنهاد شوي تخنيکونه</u>

د تصور کولو تمرين چي يو باطني امن منځ ته رواړي:

- ناروغ د آرامونکو تمرينونو سره آرام کړي
- <u>بيا ناورغ ته د تصور کولو لارښوني وکړي</u>

⇐ اوس تاسي ښه آرام ياست ،آيا دخپل سا ه داخيستلو او وتلو احساس کولاي شي چي څنګه ځي او راځي؟

⇐ همدا سي چي سا ه بهر ته وباسی تر هغي پوري صبر وکړي چي سا ه خپله بير ته راشي.

⇐ همداسي چي په آرام توګه ساه اخلي او باسي خپل د جسم وزن په ځمکه (څوکي) کي احساس کړي.

⇐ خپلی سترګي بندی کړي او يو ښکولي باغ تصور کړي.

⇐ دلمر وړانګي اوروښنايي دتوت دونی دپانوڅخه چيرته چی تاسی ناست ياست په تاسی باندی لګيږی (مکث) د مرغانو آواز اوريدل کيږي ، دګلانو عطر بوي کړي ،(مکث) په لري فاصلي کي يوه څوك سندری واي (مکث) دباد ښکلی هواپه ډيره نرمی سره ستاسي پوستکي لمس کوي(مکث) . ستاسي جسم تود او آرامه دي، تاسي په دي فضا او هوا کي خوند اخلی (مکث).

⇐ اوس دا ستاسي باغ دي او تر اوسه پور د هغي ونی لاندي ياست اوس د باغ شاوخواه ته وګوره او فکر وکړي چي نور څه ويني (مکث) . دا ټول ستا خپل دي، په آرام توګه اوچت شي اود باغ د دروازي خوا ته لاړشی (مکث) اوس کيلی راوخله دروازه په ښه پام سره بنده کړه.

⇐ هر هغه وخت چي په خپلو تصور اتو کي ياست ، کولاي شي تل دغه باغ ته بيرته راشي

⇓

کله چي ناروغ د اضطراب احساس او يا د غضب احساس کوي ، او کولاي شي چي د ساه يا تنفس کولو تمرين وکړي او بيا په خپل تصور کي د څو شيبو لپاره دغه باغ ته ولاړشی.

د عضلاتو آرامول تمرين (جاكوبسن)

خپل ناروغ نه وغواړ ي چي په يوه راحت حالت كي كښيني. او هغوي ته تشرح كړي چي په يو ژوره آرامه وضعيت كي ډوپ شي ، او دا كار داسي ترسره كيږي چي هغوي ته زدكړي وركړي چي څنګه د خپل جسم عضلات سخت كړي بيا مشخص عضلاتو ته آرامتيا وركړي.

- دساه اخيستل په پام سره پيل كړي(تنفسي تمرين وګوري).
- ناروغ څخه وغواړي چي خپلی سترګي بندی كړي او دخپلی سا ه اخيستلو ته پام وكړي .
- <u>وروسته لاندني كړنلاره وركړي:</u>

⇐ خپل تندي داسي راټول كړي چي ستاسي وريځي د ويښتانو څوكی لمس كړي . دغه حالت تر ۱۰ ثانيه پوري وساتي . آرامه اوسي او بيا دغه آرامتيا په خپل ټول بدن كي احساس كړي. وګوري چي د جسم په كومه برخي كي د شخي احساس كوي . او همدا شان خپل تنفس لدي آرامتيا سره په نظركی ونيسي . د جسمي احساساتو ، احساس كولو لپاره د لاندنيو تمرينونو يوه وقفه ونيسي.

⇐ خپل سترګي هر څومره چي ټينګی نيولی شي تينګی كړي د ۱۰ ثانيه لپاره .بيا آرامه شی........

⇐ شوندي ، غمبوري، او ژامی : د ۱۰ ثانيه لپاره دشاه پلوته كش كړي . او بيا ځان آرامه كړی...

⇐ د ۱۰ ثانيه لپاره خپلی متي په خپل مخكي ونيسي او كشي كړي او موتي ته مو ټينګ فشار وركړي. بيا ځان آرامه كړی.

⇐ خپل څنګل قاط كړي د خپلو متو مخكني عضلاتو باندي د ۱۰ ثانيه لپاره په ټول توان سره فشار وركړي. او بيا يی آرامه كړی.

⇐ خپلی اوږي د خپلو غوږونو پلوته پورته اوټولی كړي او د ۱۰ ثانيه لپاره ټينګ كړي.

⇐ خپله ملا له ځمكی او يا تخت څخه بيله كړي كه چيري ناست يي خپله ملا له څوكي نه بيله كړي دغه حالت تر ۱۰ ثانيه پوري وساتي.

⇐ د خپلی خيټی عضلات تر ۱۰ ثانيه پوري او يا ډير په قوت سره ټينګ كړي . آرام-------

⇐ خپل پښي په ټوله قوا سره دخپل جسم په لوری ټولی كړي او تر ۱۰ ثانيه پوري دا كار و كړي.

⇐ د ۱۰ ثانيو لپاره د خپلو پښو ګوتي تر هغه ځاي پوري چي كولاي شي راټولی كړي.

⇐ ټول دغه تمرينونه په ګده سره او په يوه شيبه كی سرته ورسوي . او ټول عضلات ټينګ كړي خپله ساه په داسي حال كي چي د عضلاتو انقباض ډيره وي وساتي تر هغه ځايه چي خپل ساه بنده ولي شي . او بيا ټول د بدن عضلاتو ته آرامتيا وركړي . احساس كړي چي څنګه ټول عضلات د استرخا په حالت كي دي او ستاسي ټول جسم په ځمكه كي خوشي شوي ده ستاسي اوږي ځمكه لمس كوي او كاملاً آرامه شوي ياست خپله خوله خلاصه كړي . ستاسي ژامی ښكته غورځيدلي دی او اركمی مووړی پدی حالت كي اوسي او له دي احساس څخه خوند واخلي.

⇓

له ناورغ څخه وپوښتي چي آيا هغه د آرامتيا احساس كوي . پوښتنه وكړي چي دا تمرين د هغه خوښ شوه.آيا پوهيدلي چي د هغه بدن په كومه برخي كي فشار وه. له ناروغ څخه وغواړي چي دغه تمرين په كور كي سرته ورسوي.

د تنفس كول تمرين

- يو آرامه اتاق وټاكی چيري چي هيڅ څوك تاسي ته مزاحمت ونكړي.
- <u>ناروغ ته لاندي كړنلاري وركړي:</u>

⇐ خپلی سترګي بندي كړي اويا كوم شي ته يا ديوال ته وګوري ، دا تاسي ته مرسته كوي چي تمركز وكړي.

⇐ له يو څو شيبو وروسته ، دخپل ساه اخيستلو ريتم ته پام وكړي، خپله سا ه تر نظر لاندي ونيسي، په خاصه توګه د ساه وتلو ته، زفير (سا باسل) اوږده كړی چي شهيق (سا اخيستل) په خپل پيل شي.

⇐ دي ته پام وكړي چي په خپل جسم كي څنګه احساس لري. آګاه اوسي چي ستاسي سا ه څنګه احساس كيږي . په خپله څوكي كي څنګه ناسته يي او څنګه ستاسي پښی له مځكي سره اړيكه لري.

⇐ له خپلی سا ه اخیستلواوبیرته وتلو څخه ښه او دوامداره خبر اوسی.

⇐ د خپلی پوزي له لاري څخه آرامه ، ژوره، منظمه سا ه واخلي ، د تنفس کولو ریتم تلل او راتلل او ترمنځ وقفه په نظرکی ولري .

⇐ کله چي زفیر (سا باسل) کوي. داسي تصور وکړي چي له خپل جسم څخه ټول فشار لري کوي. او که چیري داسي احساس کوي چي د تنفس کولو په وخت کي ستاسي په وجود کي کوم خنډ شته او نه پریږدي چي له ټول وجود سره سا وباسي: بیا هملته پاتي شی! که په خپله سینه کي فشار احساس وي هڅه وکړي هغه باندي تمرکز وکړي! له همدی ځاي د تنفس کولو په مرسته له خپل جسم څخه فشار لري کړي.

⇐ او کله چي شهیق (سا اخیستل) کوي، داسي تصور وکړي چي له هری سا ه سره نوي انرژي اخلي ، تاسي کولي شي چي دغه انرژي واخلي ځکه چي هغه ستاسي ده.

⇓

- **لمړي تمرین تشرح کړي ، بیا هغه ته کرنلاره ورکړي، او په پای کی هڅه وکړي چي په ګډه تمرین وکړي تر څو چي ناروغ داسي احساس ونکړي چي تر څارني لاندي دي.**
- **تشرح کړي چي هغه کولای شي هره ورځ دا تمرین وکړي او له څه مودي څخه وروسته ، هر هغه وخت چي آرامتیا ته اړتیا لري او په بیلا بیلو حالاتو کي له دغه تمرین څخه کار واخلي.**

د واټن ورکولو تخنیك: (په خاصه توګه کله چي فلش بك `` دخاطري بیرته یادیدل`` واقع شي او ناروغ ناقراره شي او ویري پیدا کړي).

- له ناروغ څخه وغواړي چي کوم څه په خونه (اتاق) کي وګوري: مثالآ ستاسی د جامو رنګ.
- دواړه سره ودریږی او خپل لاسونه اوږده کړی او خپلو مټوته په هواکي تکان ورکړي.
- له ناروغ څخه وغواړي چي پیښي داسي ووینی لکه چي په تلویزیون کي وینی او بیا یو ریموټ کنټرول سره دغه فلم په یو تور او سپین فلم بدل کړي، تصویر کوچني اوکوچني کیږي او له منځه ځي.
- ا و بیا د هماغه ریموټ کنټرول سره هغه بیرته راوړي مګر هغه وخت چي ناروغ چمتو اوسي چي ویزغمی .
- مخ ته لارشي او له دي مفکوري او تخنیك سره لوبي وکړي . مګر تل ناروغ ته غوږ اوسی چی پدی ډاډه شی چی دمراجعه کونکی احساسات تر کنټرول لاندی دی.

ناروغ ته دخپل ملاتړ کولو اطمینان ورکړي، خواخوږي وکړي.

III. د وسواسی – اجباری ناروغي لپاره مداخلی Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

OCD څه ته وايي؟

OCD

هغه کسان چی له OCD څخه په رنځ دي داسي احساس کوي چي وار وار یو څه چك کړي اویا ځیني فکرونه لري چي دا کار هره ورځ کوي. دا د پریشاني سبب کیږی ،او په ورځنـي ژوندی اغیزه کوي. په دغو کړنو دوي هڅه کوی چی پخپلو مزاحمو مفکورو او احساساتو باندي کنترول تر لاسه کړي.

- دغي پرله پسی ، ځورونکی مفکوري ته وسواس ویل کیږي.

⇐د دغو فکرونو دکنټرول کول لپاره خلك ځیني خاص تشریفات (Rituals) او کړنـی ترسره کوي چي هغو ته اجبار ویل کیږي.

- هغه خلك چي OCD لري نشي کولاي چي دغه مفکوري او تشریفات کنټرول کړي.
- د وسواس بیلګي :

⇐د دي ویره چي چاته اویا خپل ځان ته زیان ورسوي.

⇐مذهبی او جنسی ځورونکی افکار.

- د اجبار بیلګی

⇐پرلپسی حسابونه.

⇐د پاك کولو بیا او بیا فکرونه چي په حقیقت کي کومه مرداري نشته ده.

⇐دخپل ځان او د جسم دځینو برخو مینځل په ځو ځو واری.

⇐د شیانو کیښودل په ډیره منظمه توګه.

⇐بیا بیا د شیانو څارنه.

⇓

- هغه خلك چي داسي فکرونه لري دغه تشریفات اکثره په ورځي کي لږ تر لږه په یوه ساعت کی سرته رسوي.
- دوي دغي فکرونه او تشریفات نشي درولي . نو له دی کبلـه ځیني وخت ښوونځی ، کار، ناستی او داسی نوروځایو ته نشي تلي.

د (OCD) نښی اونښانی:

۱) افکاراوپرله پسی خیالونه دبیلا بیلوشیانو په هکله:

⇐ له نا پاکی او له نا پاکه کیدلو څخه ویره.

⇐ غصه ناك اوسیدل او خپلوانوته ضرر رسول.

⇐ جنسی کړنی.

⇐ د خپلومذهبی انګیرنوپه وړاندی ودریدل.

۲) تشریفات په ځوځوځلی تر سره کوی:

⇐ لکه دلاسونومینځل.

⇐ دی دروازو بندول اوپرانیستل.

⇐ شمیرل.

⇐ دبیکاره څیزونوساتل اورا ټولول.

⇐ دیوه کارپه وار وار تر سره کول.

۳) نه غوښتونکی افکار او سلوک لری.

⇐ ده هغودکنټرول وړتیا نلری.

۴) لدی سلوکونواودتشریفاتوله تر سره کولو څخه خوند نه اخلی

⇐ صرف دیوی لنډی مودی لپاره دفکری او وسواسی راپاریدلی ویری څخه ارامه کیری.

۵) حد اقل په ورځ کی یو اویا تر یوه ساعته ډیر وخت پدی افکاراوو تشریفاتوتیروی

⇐ داپه ورځنی ژوند کی دګډوډی اوخنډونودرامینځ ته کیدلو سبب کیږی.

بیلا بیلی نظریی د(OCD) درامنځ ته کیدلو په هکله شته دی :

- یوه نظریه داده چی دکیمیایی موادو(سیروټونین) کمی د (OCD) په راوستلو کی رول لری .
- نوری نظری داسی دی چی داګډوډی پخپلوشخصی تجربو پوری اړه لری اومینځ ته راځی.
  - ⇐ ددی ګډوډی ریښی کیدای شی د ماشوم توب په دوری پوری تړاوولری.
  - ⇐ مور یا پلار کیدای شی چی دغه سلوکونه یی له ځانه څرګند کړی وی.
- کیدای شی چی دا ګډوډی په یوی روانی ضربی(ترضیض)،بندی کیدل،ځورونه،اوجنسی ګټه اخیستنی پوری تړاوولری.
- کیدای شی چی دشخصیت نوعیت هم پدی ګډوډی پوری اړه ولری.

⇐ کیدای شی هغه کسان چی په طبعی توګه ډیر کمال لرونکی او کمال غوښتونکی دی د نورو خلکو په پرتله ډیر پدی ګډوډی اخته شی.

⇓

- هیڅ خاص شواهد دکومی خاصی نظریی لپاره نشته ځکه کیدای شی بیلا بیل شرایط پدی ګډوډی کی لاس ولری.
- کوښښ وکړی چی پوه شی چی دا ستونځی کله پیل شوی دی او په هغه وخت کی دمراجعه کونکی په ژوند کی څه تر سره شوی وه،کیدای شی یوه ترضیضی پیښه ددی هرڅه شاته پرته وی.
- بیا وروسته لدی هرڅه په هغو ممکنولارو کومی چی دا ستونځی کمولی شی پام وکړی .
- په بل ګام کی یو پرځای اومناسب مداخلوی تخنیک دنوروستونځودحلولو لپاره وګوماری.

<u>دمداخلولپاره وړاندیزونه:</u>

(OCD) په ښکاره ډول ځورونکی ده .د تشریفاتو او اعمالو تر سره کونه چی هیڅ پای نلری دکس په ژوند اوهیجانی حالت خپلی اغیزی لری ،نوددی لپاره ډیره اړینه ده چی مراجعه کونکی ته ددی نښی اونښانو دکمیدلو او په هغوی دغلبی ترلاسه کولواو دګزاری کولو اوددی لارو دتر سره کولو کړنلارو وړاندیز وکړو.

دمخامخ کیدنی درملنه Exposure therapy:

- په لومړی ګام کی باید هڅه وشی چی دافکارو،احساساتو،اوسلوک تر مینځ پیژندګلوی وکړواو مرسته وکړو تر څو عملی وړتیاوی دهغوی دکنټرولولو لپاره تر سره او پرمختګ ورکړو.
- د مخامخ کیدنی ددرملنی ټول ټکی باید له مراجعه کونکی سره مرسته وکړی تر څوله خپلی ویری سره مخامخ شی او تشریفاتو ته کمی ورکړی.(په تدریجی توګه دحساسیت کمول)

په تدریجی توګه دحساسیت کمول:

- ددی چاری بنسټیز اصل عبارت ده دویری او اضطراب د یوه حالت پخیال کی راوستل چی محرک نومیږی ،پردی سربیره وقایه دمحرک پروړاندی دتمرین په لړکی ده.
  - ⇐ تر ټولو دمخه مراجعه کونکی ته باید آرامونکی تمرینونه ورزده کړی شی.
  - ⇐ بیا وسواسی افکاراو احساسات یا جبری سلوک په خیال کی راوستلی شی.

⇐ معمول وړاندیز دمحرک په وړاندی په ذهن کی له مینځه وړل کیږی او په مقابل کی خیال او استرخا تقویه کیږی.

- ددی خیالی او تصوری تخنیک په مرسته هڅه کیږی ترڅو دتهدیدونکو(وسواس او جبر)نښواودهغه په وړاندی دغبرګونونو اړیکی لمنځه ولاړی شی او دتهدیدونکو نښو اواسترخا تر منځ اړیکی ټینګی شی.

- پدی صورت کی مراجعه کونکی د رټنی نښی اونښانی په یوه زړه پوری حالت کی تجربه کوی او کیدای شی چی دوسواس ترسره کیدنی عمل دسترس افکاراو اعمال راکم کړی .

دناستی موده:

- په عمومی ډول دحساسیت کمولو ناستی له ۶۰ تر ۹۰ دقیقو ته اړتیا لری او دناستی په لړکی باید ځوک مزاحمت ونکړی.
- <u>تاسی خیال وکړی چی مراجعه کونکی له ککړیدلوویره لری ،تاسی باید چی لاندی ګامونه تر سره کړی.</u>

۱) لومړی له مراجعه کونکی سره یو لیست دهغو څیزونواوحالاتوڅخه جوړ کړی کوم چی دده وسواس او اجبار ډیره وی (تل پریمینځل).

⇐ دالست کیدای شی دا ډول وی:
- ❖ نوروته لاس ورکړنه.
- ❖ دلاس مینځنی له ځای څخه کار اخیستل.
- ❖ په باطله ځای کی لاس وهل.

۲) بیا مراجعه کونکی باید په یوه آرامه ځای کی کینی یا وغځیږی.

⇐ کیدای شی یو داسترخا تمرین چی ستاسی زده دی اویا موپخواتر سره کړی وی تر سره کړی .

۳) په احتیاط سره مراجعه کونکی له هغه حالت سره چی ده ته لړاویا منځنی ویره پیداکوی مخامخ کړی .

⇐ مراجعه کونکی ته وواياست چی له نوروخلکوسره لاس ورکونه په خیال کی را ولی.
⇐ مراجعه کونکی ویریږی او دپریمنځلو وسواس دهغه ویره لاډیرووی.
⇐ هغه ته لارښونه وکړی تر څو خپله ویره وزغمی او دجبری غوښتنوپه وړاندی مقاومت وکړی.
⇐ دمخامخ کولویا معروضولو په لړکی باید مراجعه کونکی افکار او احساسات وڅاری تر څو وکولی شی چی غیر منطقی افکار پیدا کړی.

۴) چی مراجعه کونکی لدی حالت سره روږدی شوپه تدریج سره له نوروحالاتوسره چی لا ډیره ویره جوړوی پر مخ ولاړ شی.

⇐ دمراجعه کونکی دهر پرمختګ په وړاندی خپل ښه نظر ورکړی.

۵) وروسته له ناستی له مراجعه کونکی سره دهر هغه خنډ په هکله چی دویری دمواقع په مخامخ کیدلوکی ورسره مخامخ شوی دی خبری وکړی.

۶) په پای کی مراجعه کونکی ته کورنی دنده ورکړی چی په کورکی هم له ویری سره مخامخ کیدل تجربه کړی

۷) دا هم کیدای شی چی په واقعی ژوند کی هم مراجعه کونکی لدی حالاتو سره مخامخ کړواو عادت ورکړو.

⇐ کولی شی چی هغه ته دا دستوروکړی چی په تصورکولوسربیره په عملی توګه چاته لاس ورکړی او ددفعتاً لاس مینځلی په وړاندی مقاومت وکړی.
⇐ خو پدی څان پوه کړی چی دا سی مواجع کول په حقیقی ژوندکی تر سره کیدلی شی او ګټوردی کنه؟

- له مخامخ کولو څخه موخه داده چی مراجعه کونکی دوسواس له محرک سره په اړیکه کی وی خو تشریفاتی سلوک تر سره نکړی.
- که چیری مراجعه کونکی له ککړتیا څخه ویره لری،دپریمنځلواو پاکولو په طریقو سره داډول ویری ته ځواب وای،دی باید پدی وتوانیږی چی دناستی په لړ او په کورکی ددی په وړاندی له ځانه زغم وښیی.
- په لومړیو کی دڅو شیبو،بیا دڅوګړیو لپاره او په پایله کی د ورځولپاره له ځانه زغم وښیی.
- درملنه تر هغه وخته چی مراجعه کونکی پدی وتوانیږی تر څو لدی سلوک او فکر څخه خلاصون ومومی تر سره کیږی.

IV . دکورنی تاوتریخوالی او کړکیچ په لړکی مداخلی:

دتاوتریخوالی سره مخامخ شوی اشخاص اکثراً ډیر شرم احساس کوی او هڅه کوی چی ځان گرم وبولی .ټولنه هم تر ډیره حده دا کسان تر خپل قضاوت لاندی نیسی ،عقیده داسی ده چی که چیری څوک له تاوتریخوالی سره مخامخ دی نو حتمی څه داسی کارء کړی چی ددی ډول سلوک مستحق شوی دی نوپدی حالت کی حتمی ټکی داده چی مشاورقضاوتمندانه رویه ونلری او مراجعه کونکی پدی تورن نکړی چی ته ددی تاوتریخوالی مسول یی.

<u>دمشاور په حیث :</u>

له مراجعه کونکی څخه دملاتړ کولو ارزښت:

- پدی مفکوره باید چی کار وکړی چی کورنی تاوتریخوالی د هیجانی ناوړی ګټی اخیستنی،جنسی،اوفزیکی ډولونوڅخه دی چی ټول دتاوتریخوالی ډولونه ډیری بدی پایلی لری لکه (تروماتیزه کیدل اوصدمه لیدل).
- په جرآءت سره عمل وکړی او واضع موضع ګیری دتاوتریخوالی په وړاندی ولری.
  - ⇐ له تاوتریخوالی ډکوسلوکونوڅخه نوم واخلی.
- کورنی تاوتریخوالی چی دسلوک دفوقیت ترلاسه کولولپاره دیوی الګوپه ډول پیژندل شوی دی ،چی دکنټرولولو او یا ډیری بی وسی څخه ګټه اخیستله کیری باید چی وپیژندله شی.
  - ⇐ له خپل مراجعه کونکی سره یوځای دا دکنټرولولو الګووی وڅیړی .
  - ⇐ دتاوتریخوالی په خاصووقایعوباندی نظروکړی.
- ستاسی دکار په لړی کی دمشاورپه حیث د مراجعه کونکی مصونیت ډیراړین دی .
  - ⇐ <u>ددی لپاره خپل تشویش د مصونیت په هکله څرګندی کړی</u>
    - ❖ دخطر اندازه وڅیری او وګوری چی دخطر اندازه دوخت په تیریدلوسره ډیره شوی ده.
    - ❖ مراجعه کونکی باید چی دخطر دی رابرسیره کیدلودنښو څخه خبر وی .
    - ❖ له مراجعه کونکی سره دتاوتریخوالی سره دمخامخ کیدلو په وړاندی اویا لدی حالت څخه دوتلو لپاره کړنلاری جوړی کړی .

که چیری دمراجعه کونکی ژوند له خطر سره مخامخ وی نو بیا ډیر په سرعت باید عمل وشی.

ستاسی د موکل ټولنیز او روانی حالت

- هغه خلک چی له کورنی تاوتریخوالی سره مخامخ دی داسی مشاور ته اړه لری چی ددوی خبری بی له کومه قضاوته څخه واوری او هغوی دی ته مجبوره نکړی چی داسی تصمیم ونیسی چی تر سره کولی نشی .
- دیوه مشاورپه حیث تاسی باید دناوړی ګټی اخیستونکی کس له کورڅخه دقربانی شوی کس دوتلو اوتللو پایلی څرګندی وی حتی که دخپلوانوکورته تګ هم وی.
- ⇐ کیداشی میرمن تصمیم ونیسی چی له هغه کوره چی هلته تاوتریخوالی تر سره کیږی بهر شی،خاوند هغی ته خرڅ اوپیسی ورنکړی او له احتمالی نسیتی اوفقر څخه وویریږی.
- ⇐ وروسته له وتلوکیدای شی کوم دامن ځای داوسیدلو لپاره ونلری.
- ⇐ که چیری کور پریږدی کیدای شی خپل ماشومان له لاسه ورکړی.
- ⇐ کیدای شی تاوتریخوالی تل پاتی اوشدید وی تردی چی مراجعه کونکی دتصمیم نیولواوترسره کولو فرصت ونلری،نو ستړی شی اودناتوانی احساس وکړی.
- ⇐ کیدای شی مراجعه کونکی دکورنی او ملګرو لخواهیڅ ملاتړ ونلری.

⇓

• ددی لپاره پخپلونصیحتونواوکړنوکی ډیر په احتیاط سره مخ ته ولاړ شی. • لومړی وګوری چی څه د واقع کیدلو په حال کی دی او مراجعه کونکی څه امکانات لری تر څودبښه دمصونیت احساس وکړی او حالت یی ښه شی.

دمشاور فردی او ټولنیزشرایط :

- باید چې له خپل ټولنیز اود ژوند اوسنی وضیعت څخه خبر اوسیږی په دی توګه هغه بالقوه ستونځی چې په مشوره کی اغیزه کوی وپیژنی .
- باید چې مراجعه کونکی ته پام وکړی،هڅه وکړی مراجعه کونکی درک کړی او دهغه تجربه له خپلو تجربو او احساساتو سره مه مقایسه کوی .

⇓

مسلکی عمل تر سره کړی

وړاندیز شوی مداخلی:

هغه کسان چې له کورنی تاوتریخوالی سره مخامخ دی، له مشوری څخه ګټه اخلی ځکه مشوره کولی شی په احساساتو،افکارو،او ادراک باندی کنټرول تر لاسه کړی ،دمشوری په مرسته په خپل ځان دکنټرول احساس ډیریږی او مشوره له هغوی سره مرسته کوی چې دارتیا په وخت کی په خپله تصمیم ونیسی.

توانمنده کول:

● توانمنده کول هغه لاره ده چې په هغه کی مراجعه کونکی ځان توانمنده کوی ددی پرځای چې یو بل توانمنده شخص دهغه لپاره تصمیم اوپایلی وټاکی. دا کار امکانات اوبیا دعمل توانمندی مراجعه کونکی ته ورکوی او پدی ترتیب مراجعه کونکی بیا پخپل ځان او ژوند تسلط تر لاسه کوی او د قربانی کیدلو له حالت څخه بهر کیږی .

- مراجعه کونکی باید د((خپل ژوند دمتخصیصنو)) په حیث وکتل شی.

⇐ له هغوی څخه ملاتړوکړی تر څوداوسنی حالت په پرتله دڅه ډول اوسیدلو پریکړه وکړی.

⇐ په دی برخه کی په دواړو جنسونوبحث کیدی شی،نارینه هم کله دتاوتریخوالی قربانیان وی. مداخلی ددواړوجنسونو لپاره یو شان دی .

⇓

توانمنده کولو پدی معنادی چې دبیلابیلولارو په هکله معلومات ورکوی تر څودبیلتانه احساس پکی راټیټ کړی.

- <u>پدی سربیره توانمنده کول لاندینی ټکی رانغاړی :</u>

⇐ له مراجعه کونکی سره دهغه له تجربواو احساساتو څخه نوم واخلی.

❖ نوم اخیستل له تجربو څخه مراجعه کونکی سره مرسته کوی تر څو هغه څه چې رامنځ ته کیږی وپیژنی او درک یی کړی.

❖ کیدای شی دا لومړی ځل وی چې خپل احساسات څرګندوی اویا دهغه په هکله څه اوری دا مرسته کوی تر څو ومنی چې دناوړی ګټی اخیستنی وړ ګرځیدلی ده او هغه دی ته هڅه وی تر څوبیا له خپل جسم او روان سره پیژندنه تر لاسه کړی.

❖ دشخص درک دهغه څه په بنسټ چې ورباندی تیر شوی ،کیداشی مرسته وکړی تر څو خپله پیژندګلوی بیاتر لاسه کړی او له خپلو احساساتوسره اړیکه ټینګه کړی.

⇐ مرسته وکړی تر څوهغه غالب سنتونه اوعقیدی چې په ټولنه کی دجنسیتی نقشونوچې تاوتریخوالی اوناوړه ګټه اخیستنه له ښځوڅخه ملاتړ کوی درک کړی.

❖ دا له هغی سره مرسته کوی تر څودناوړی ګټی اخیستونکی شخص په وړاندی د مسولیت له احساس څخه خلاصی پیدا کړی.

❖ هغه لاری چاری چې مراجعه کونکی تر اوسه ورڅخه ګټه اخیستی اویا دهغی دلاسرسی وړ دی وپیژنی .

❖ کیدای شی دخپلوانوکورته لاړه شی اویا هم له خپلوانو او دوستانو څخه څوک ددی په کورکی ور سره اواوسیږی .

⇐ ستونځمنی لاری دتاوتریخوالی په وړاندی وپیژنی.

❖ مراجعه کونکی سره مرسته وکړی تر څو دحل په احتمالی لارو سوچ وکړی .

❖ که چیری نشی کولی لدی حالت څخه بهر شی،په هغو لارو چارو سوچ وکړی چی له وضیعت سره ګذاره وکړی: اړیکی ښی کړی ،له نورو دخیلو کسانو سره کتنه وکړی ،کړکیچ وڅیړی او دکورنی له مشرانوځخه دزیرمی په حیث کار واخلی.
❖ په هغی کی دعزت نفس احساس را وپاروی.
⇐ لاندی ټکی له مراجعه کونکی سره ګډ وڅیړی:
❖ هڅه وکړی پوه شی چی ستاسی مراجعه کونکی ته څه شی ډیر دارزښت وړ دی .
❖ دمراجعه کونکی ارزښتونه پیداکړی.
❖ دهغه هیلی دراتلونکی لپاره څه دی؟
❖ څه شی مراجعه کونکی ډیر راضی کوی؟
❖ مراجعه کونکی دکوموکارونو په مرسته کولی شی خپلو موخو ته نژدی شی او خپلی هیلی وپیژنی.

⇓

کولی شی داسی یو تصویر انځورکړی تر څو هغه شیان چی دهغی ژوند ارزښتمنده کوی پکی ځرګند شی

زیرمی:

- باید چی په هغو زیرموپسی وګرځی چی مراجعه کونکی دګزاری کولو لپاره ورځخه ګټه اخیستی وی.
  ⇐ کورنی او ملګری.
  ⇐ ایا داسی وړتیاوی لری تر څودهغو په مرسته چیری په کار بوخته شی.
  ⇐ ایا داسی خاصه وړتیالری؟

⇓

• لازمه ده چی مراجعه کونکی داسی احساس وکړی چی له هغه سره په درناوی برخورد کیږی او باید چی ډاډه شی هغه څوک چی ورته غوږ ده هغه درک کوی. • دامه هیروی چی دا دمراجعه کونکی حق ده ،چی أریکړه وکړی اودا پریکړه باید تشویق شی او تل هغوی ته په درناوی سره وګورو.

⇓

دراز ساتنی بنسټیز اصول دریګونی دی چی : مصونیت،راز ساتنه،اودرنښت دی

الف) مصونیت :

- دټولوکارکونکولپاره دمراجعه کونکی مصونیت باید په لومړی توب کی وی، په یاد ولری چی مراجعه کونکی کیدلی شی ویریدلی وی ،اړتیالری چی له خپل شخصی مصونیت څخه ډاډه شی ، په ټولو حالاتو کی مراجعه کونکی پدی ډاډه کړی ،چی دلته دخسرګنی اویا نور دټولنی دوګړولخوا له کومی ستونځی سره مخامخ نده .
- دهغو چاراواکوله مصونیت څخه ځان ډاډه کړی چی له مراجعه کونکی سره مرسته کوی لکه (کورنی،دوستان،شورا،ټولنیز کارکونکی،او صحی کارکونکی).

ب) راز ساتنه (محرمیت) :

- تل دمیرمنی (مراجعه کونکی)، او دهغی ددکورنی د غړیو اونورتړلو اشخاصویواځی توب او راز ساتنی ته په درنه سترګه وګوری.
- صرف اړین اوترتیب شوی معلومات(نه ټول جزیات) له هغو کسانوسره چی لدی سره په مرسته کولوکی لاس لری شریک کړی،یواځی دا کار هغه مهال تر سره کړی چی غوښتنه وشی اوپخپله مراجعه کونکی لدی سره موافق وی ، ددی ډول کسانو په هکله هغه معلومات لکه دنوم او یا داسی نوروڅیزونوچی دپیژندنی سبب کیږی ډیده وشی، معلومات هغه وخت له دریم کس سره شریکولی شی چی دمراجعه کونکی لیکلی واضح موافقه شتون ولری.
- ټول لیکلی معلومات باید په قلف شویو او امنو دوسیو کی وساتل شی ،معلومات په کمپیوټر کی باید کوډولری او دچادلاسرسی وړ نوی.

- که چیری لازمه وی چی معلومات نوروته داعماروا‌وشمیرلپاره ورکړی نواړینه ده چی ټول شخصی معلومات لکه نوم او نور ورڅخه پاک شی.
- په ناستوکی کله په خاصوقضیوخبری کیږی،پدی ځان داډه کړی چی هیڅ ډول دپیژندنی وړموضوعات ذکر نشی چی دهغه په مرسته دا کس څوک وپیژنی.

ج) درنښت:

- ناستی په یواځی توب اودامکان تر حده له همجنسوسره تر سره کړی.
- تل هڅه وکړی چی ازموینی دمسلکی میرمنوپه مرسته تر سره کړی. اوکه مراجعه کونکی له یوه نارینه کارمند (وکیل یا پولیس)سره مرکه کوی دښځینه ملاتړکونکوله شتون څخه ځان ډاډه کړی.
- ښه اوریدونکی اوسیږی.
- خپله بی پلویی اونه قضاوت وساتی.
- زغم ولری.که چیری مراجعه کونکی دخپلی تجربی دویلو لپاره لا چمتو نوی ،د لا ډیرومعلوماتو دلاسته راوړنی لپاره په هغه زورمه راولی.
- یواځی هغه پوښتنی چی په مسله پوری اړه لری وپوښتی.
- کله هم له مراجعه کونکی دا هیله مکوی چی خپله کیسه په بیلابیلو ناستوکی وکړی.
- کوښښ وکړی چی تبعضی سلوک له ځانه لری وساتی په،شخص،فرهنګ،کورنی او دهغه په وضیعت پوری مخاندی اوسپک نظر ورته مکوی.

دمیرمنوخاصی هغه ډلی چی دتاوتریخوالی په وړاندی ضررمنی کیږی :

- ډیری کارکونکی ددی په هکله چی دتاوتریخوالی په هکله له مراجعه کونکی څخه پوښتنه وکړی کنه ډاډه ندی ځکه داسی احساس کوی چی پدی هکله څه ډیر څه نشی کولی ،ډیری پدی انډ دی چی تاوتریخوالی یوه روغتیایی موضونده،حالانکه چی تاوتریخوالی دڅښلودناپاکو اوبوپه څیریوه صحی مسله ده.
- هغه روغتیایی کارکونکی چی دتاوتریخوالی سره دمخامخ شوی میرمنوپه هکله دملاتړکولو زده کړی ترلاسه کړی ،دوی باید تل له میرمنو څخه دتاوتریخوالی په هکله پوښتنه وکړی چی ایا په کورکی تاوتریخوالی تر سره کیږی کنه؟ داکیدای شی دژوند ژغورنی یواځینی دمرستی دلاسرسی چانس وی .
- ټولی هغه میرمنی چی په لاندی ډلوکی دی باید دتاوتریخوالی په وړاندی چانشی تر څو له هغوی ښه ملاتړ وشی اودلاډیر تاوتریخوالی مخه ونیوه شی.
  - ⇐ هغه میرمنی چی جسنی مزمنی ستونځی لری ،دخوب ستونځی او ستړیا لری .
  - ⇐ میرمنی چی روانی ستونځی لری لکه ژور خفګان،او ویره.
  - ⇐ امیندواری میرمنی.
  - ⇐ میرمنی چی دلیدلووړزخمونه لری لکه غوځیدل او شینوالی.
  - ⇐ میرمنی چی دجنین سقط ،زیان شوی او یا مړزیږیدلی ماشوم لری.
  - ⇐ میرمنی چی دځان وژنی هڅه یی کړی وی او یا دا فکرونه ولری .
  - ⇐ میرمنی چی له روانی او فزیکی برخی ناتوانه دی.
  - ⇐ میرمنی چی تاسی سره دیواځی اوسیدلو اجازه نلری او دپلار ،وروړ او خاوند لخواتر نظرلاندی وی.
  - ⇐ میرمنی چی له نسای ستونځولکه زهروی او مهبلی انتانی ناروغیوسره راځی .

څنګه کولاي شو له هغو میرمنو سره چی تاوتریخوالي سره مخامخ دی مرسته وکړو:

- دفزیکي زخمونو علایم وګوري لکه شین والي یا غوڅیدل.
- دتاو تریخوالي د پوښتني په هکله مه ویریږي . داد یومشاور په صفت ستاسي دنده ده چه دیوي میرمنی څخه دهغی واقعي په هکله وپوښتي. ډیری میرمنی د ارامتیا احساس کوي کله چه یي وپوښتي ځکه اکثره دوي ویریږي یا شرمیږي چه خپله خپل حال ووایي ,ځکه چه تاوتریخوالي یو ستوتزمنه مسله ده ترڅو دهغه په هکله خبري وشي میرمنی کیداي شي چه ویره ولري یا وشرمیږي ، نو پدي بنسټ تاسي باید داپوښتني هغه محال مطرح کړي چه هغه ځانته وي . که چیري دهغي میړه یا نور دکورنی غړي ونغواړي چه میرمن ځانته وي ، تاسي کولاي شي ووایي

چه زه اړتیا لرم چه دامیرمن معاینه کړم اوددي معاینې لپاره اړتیا ده چه زه باید دناروغ سر ه ځانته اوسم.

- که چیري ښځه ونه غواړي چه ځانته واوسي ، نو دهغي څخه وپوښتي چه دچاسره هغه ځان محفوظه او ارامه محسوسوي .
- د معلوماتو په اخیستلو کي ډیره بیړه مکوي .
- دمراجعه کونکي په وړاندی مه واقع کیږي .مخکي دستونځی له حل څخه هغی ته ښه غوږ ونیسي .
- تاسي به ددي په هکله قضاوت نه کوي چه مراجعه کونکي په خپل تصمیم کي صحیح دي که غلط چه د خپل میره سره پاتي کیږي او که جلاکیږي .
- تاسي پدي کي ډیره بیړه مکوی چه مراجعه کونکي دهغو حالاتو څخه وژغوري.
تا سي دهغه چا پر وړاندي چه د تاوتریخوالي سبب شوي دقهر اِظهار مه کوي .

په سختو حالاتو کی چی میرمن له تاوتریخوالی سره مخامخ وی څه باید وکړو:

- ډیری ښځي خپل ځان ګرموی چه دځان په هکله ورسره منفي احساس پرمختګ کوي.میرمن دخپل ځان په هکله باوری کړي چه دا ددی هرڅه په ترسره کولوکی پړه نده.
- که چیري یوه ښځه د anxiety , depression یا PTSD نښی اونښانی ولري نو هغه بیا یوی خاصی درملني ته اړتیا لري. که چیري ډیپریشن یي شدید وي نو کیداي شي چه هغه درملو ته اړتیا پیداکړي نو ډاکتر ته یی ولیږي چه تر څو ورته د ډیپریشن ضد درمل ولیکي .
- که چیري تاوتریخوالي ډیر شدید وي او دمیرمنی ژوند ته پکی خطرکی وي نوهغي ته ووایي چه زه ستاسي دژوند دخطر په هکله تشویش لرم نو بیا دهغي سره د یو محفو ظ ځاي په هکله چه هلته هغه محفوظه وي خبري وکړي.
- دهغي څخه وغواړي چه دخلکو سره خبري وکړي له هغه چا سره چي دا ورباندی اعتما د لري او په ربښتیني ډول دهغی څخه ساتنه و کړي او د راتلونکی لپاره پلان جوړ کړي.
- که چیري یوه میرمن قانوني یعني حقوقي ستونځه ولري یا ددي غوښتنه ولري چه پولیسوته شکایت وکړي نو دوي دغه با لخاصه مقاماتو ته ولیږي . که چیري دهغي دروغتیا په هکله یو څه تشریحات ولیکي نو دا به ددي سره پدي کي مرسته وکړي چه پولیس دهغي خبري ته غوږ کیږدي بی لدي به پولیس دهغي خبري ته غوږکینږدي . هغه د خپلو مسایلود قانوني مشورى لپاره هلته ولیږي ترڅو په راتلونکی کي داوکولی شی چه څنګه خپل ځان وژغوري .

⇓

هرهغه څه چی میرمنی ویلی په ښه توګه ولیکی او دا چی لدی لیکنوسره څه باید وشی پخپله هغی ته یی پریږدی.

7. مرستندوی ډلې اوډله ایزه درملنه:

مرستندوی ډلې :

- د مرستندوی ډلې موخه له هغو کسانو سره مرسته کولو څخه عبارت ده چې د ستونزو درلودلو ترڅنګ د یوازیتوب احساس کوي او ددې امکانات ورته برابروي چې:
  - ⇐ خپلې ستونزې له نورو سره شریکې کړي.
  - ⇐ له یو بل څخه زده کړه وکړي.
  - ⇐ داسې احساس ترلاسه کړي چې د دې شان ستونځو درلودلو سره د یواځیتوب احساس ونه کړي.

> - مرستندوی ډلې په توليز ډول دا نه غواړي چې د کوم ګډون کوونکي شخصي ستونځې تشخيص کړي او بدلون ورکړي.
> - د شخصي او فردي پوهې د زیاتیدو په مرسته به ګډون کوونکي پدې توانیږي چې پخپله د شخصي ستونزو مخه ونيسي

د ډلې د مشر رول:

- د ډلې مشر له مشاور څخه ډیر د تسهیل کوونکي په توګه عمل کوي.
  - ⇐ تسهیل کوونکی دډلې غړو ته لاربنوونه کوي ترڅو په آزاده توګه خپله وېره او هیلې څرګندې کړي.
- تسهیل کوونکی په فعال ډول کارکوي ترڅو په ډلو کې داسې خونديې او د یو بل منلو فضا رامنځته کړي چې پکې ګډون کوونکي پریو بل د اعتماد احساس ترلاسه کړي.
  - ⇐ کله چې ګډون کوونکي دخپلو شخصي موضوع ګانو په اړه خبرې کوي تسهیل کوونکی دوی هڅوي او ملاتړ ورڅخه کوي او د دوی نوي کړه وړه آزمويي.
  - ⇐ تسهیل کوونکی دډلې غړي د امکان تر حده خبرو اترو او متقابل عمل ته هڅوي.
  - ⇐ تسهیل کوونکی د ډلې غړي آزادو اونیغ په نیغه خبرو اترو او هغو نظرونو ته هڅوي چې د بحث کولو سبب کیږي.

> - ددې کار موخه دا ده چې پر تسهیل کوونکي باندې د ډلې د غړو اتکا کمه شي او د ډلې د غړو مسولیت ډیر شي.

- ⇐ مرستندوی ډلې معمولاً هغه ډلو ته ویل کیږي چې نور غړي یا ګډون کوونکي کولای شي پکې په بله نیته ګډون وکړي.
- ⇐ دا ډله په منظمه ډول هره اونۍ په ټاکلي ځای کې فعالیت کوي.

ډله ایزه درملنه

- ډله ایزه درملنه هغه مسایل راغونډ او یو ځای کوي چې په مرستندوی ډلې کې څرګند شوي دي خو یو ګام پکې ډیر اوچتیږي.
- د ډله ایزې درملنې موخه دا ده چې:
  - ⇐ له ګډون کوونکو سره د احساساتواړوند ستونځو په له منځه وړلو کې مرسته وکړي.
  - ⇐ ګډون کوونکي شخصي ودې او پراختيا ته وهڅوي.
- د ډله ایزې درملنې ډلې ترلې بڼه لري.
  - ⇐ یو شانته ګډون کوونکي په منظمه توګه یو بل سره ۸ – ۱۰ ځلې کتنه کوي.
  - ⇐ دا ډلې یو څرګند پیل او پای لري.
- ډله ایزه درملنه کې مسایل ډېر شخصي بڼه لري او باید ډېر مخفي او پټ واوسي.
- د ډلو مشران باید دروانی تولنیزو مشاورینو په شان روزل شوي وي.

د ډله ايز کار ټوليزې ګټې:

- ډله ايز کار پر فردي متقابلو فعاليتونوپام کوي ترڅو د اړيکو اړوند ستونځي دډله ايز کار په مرسته هوارې کړي.
- په ډله ايز کار کې نور ګډون کوونکي د خپل ژوند تجربو له مخې يو بل سره مرسته کوي او د ستونځو په اړه نظرونه وړاندې کوي.
- په ټولنيزو شرايطو کې د مسايلو ځيرل رښتينی ژوند منعکسوي دا ځکه چې د بلی ډلی غړي کولای شي دې کار ته غبرګون ښکاره کړي.
- ډله ايز کار ګډون کوونکو ته ددې زمينه برابروي چې هم خپل او هم د نورو ټولنيزی وړتياوی وګوري او څرګند يې کړي.
- ډله ايز کار ګډون کوونکو ته ددې زمينه برابروي چې هم له فعال ګډون او هم له ليدو کتو څخه ګټه واخلي.
- ډله ايز کار ګډون کوونکو ته ددې فرصت برابروي چې په چټکتيا سره د يو کس اندېښنو، مسايلو او ستونځو په اړه هم نظر وړاندې کړي او هم نظر ترلاسه کړي.
- دډله ايزی درملني غړي په مرستندويه او پټ چاپېريال کې د شخصي مسايلو په اړه کارکولو او له نورو سره پدې باب مرسته کولو څخه ګټه اخلي.
- <u>ډله ايز کار څرنګه ترسره کيږي:</u>

⇐ دډله ايز کار غړي خپل شخصي ستونځمن مسايل چې ورسره مخامخ دي له نورو سره شريکوي. يو تن ګډون کوونکی چې د هغو مسايلو په اړه خبرې کوي چې په تيره اونی کې ورسره مخامخ وو.

⇐ ګډون کوونکی کولای شي چې د تيرو غونډو په اړه خپل احساسات او مفکورې له نورو سره شريکي کړي او له هغو مسايلو سره اړيکه ورکړي چې د نورو ګډون کوونکو يا هم د ډلی د مشر لخوا څرګند شوی دي.

⇐ نور ګډون کوونکي کولای شي چې د ګډون کوونکو څرګندونو په اړه غبرګون ښکاره کړي، نظر وړاندې کړي، ويې هڅوي، ملاتړ او يا نيوکه پرې وکړي او يا د خبرو په پای کې خپل احساسات او مفکورې څرګندې کړي.

> ⇐ د بحث لپاره موضوع ګانې دډلی د مشر لخوا نه ټاکل کيږي خو هغه موضوع ګانې ټاکل کېږي چې د ډلی غړي يې څرګندوي او يا هم د ډلی د غړو اندېښنې کيداې شي دا موضوع ګانې واوسي.

د ګروپ د مشر مهارتونه:

- د ګروپ مشر بايد هغومره مهارتونه ولري لکه چې يوروانی ټولنيز مشاور يې لري.

⇐ د اوريدني فعالی وړتيا ته بايد ډېره پاملرنه وشي لکه څنګه چې يو مشاور د موضوع محتويات ترلاسه کوي، په څرګندونو کې اشارو او په غږ کې بدلونونه يادداشت کوي او يا احساساتی پيغامونه تر خپل اغېزې لاندې راولي.

- څرګندول، انعکاس ورکول او خلاصه کول ډېر مهم دي.

⇐ دډلی مشر بايد داډ ترلاسه کړي چې ټول غړي حاضر دي، موضوع ته پاملرنه کوي، غږ اوري او يو بل پيژني.

⇐ دډلی د مشر پيغام بايد ټولو ګډون کوونکو ته د منلو وړ وي.

- ټل بايد بشپړه ډلی (ټولو غړو) ته پاملرنه وشي.
- دډلی مشر بايد د ښه ډله ايز کار پر قواعدو پوه شي.

د ډلې مشر او غړو لپاره د ځينو قواعدو لنډيز:

- هڅه وکړی چي کار پر ټاکلي وخت پيل او پای ته ورسوی.
- که چېرې د درملني ترلې ډله او يا هم پرانيستی مرستندويه ډله وي، په ځرګند ډول خبرې وکړی.
- <u>په پيل کې تل ځيني هغه بنسټيز قواعد رامنځته کړی چې ځرګند او جبري اړخ لري:</u>

⇐ بشپړه راز ساتنه.

⇐ صادق اوسيدل.

⇐ بې قضاوت اوسيدل.

- پاملرنه وکړی چي ډله ايزکاردکړی په ځبر پيل کړی ترڅو هر يو خپل احساسات ځرګند کړي او د
- غونډې په پای کې يې تاسې هم تکرار کړی.
- پاملرنه وکړی چي د يوه غړي د ستونزو د تشخيصولو په وخت کې دډلی ټول غړي په يوه ټوليز خپګان کې ښکيل نشي.
- هڅه وکړی چي ډله ايز کار د ځرګند شوو مسايلو په لنډولو سره پای ته ورسوی.

د غونډې تر ټولو ښه پای هغه تشويقي پيغام دی چي يا د ګډون کوونکو لخوا او يا هم د غونډې د لنډولو په وخت کې د غونډې د مشر لخوا ځرګنديږي.

- ګډون کوونکي وهڅوي ترڅو يوازې له تاسو سره خبرې ونګړي بلکې لـه نـورو ګډون کوونکو سره هم خبرې ولري.
- ډله ايزه غونډه ګډون کوونکو ته د غوږ نيولو او مشاهدې او وخت ته په کتو سره جوړه کړی.
- هڅه وکړی چي تل دې ټکو (دلته او اوس) ته بېرته راوګرځی.

⇐ <u>ددې کار معنی دا ده ترڅو ويوښتی چې:</u>

❖ دډلی غړو سره دا پيښه نن څه تړاو لري.

❖ نور کسان د نني ژوند سره ددې پيښي تړاو څنګه ويني.

❖ لدې کار څخه څه شي زده کړل شول؟

❖ څنګه بېلابېل کړه وړه کولای شي ستونځو ته ښه د حل لاره پيدا کړي؟

⇐ هڅه وکړی چي د ډلې دغړو ربښتيني ژوند وڅېړی:

❖ اوسمهال څه پېښيږي او په تېره اونی کې څه پېښ شول؟

❖ آيـا داسـي اغېـزې شـته دی چـي د ګډون کوونکو لخوا وروسته لـه ډلـه ايزی غونـډې څخـه ځرګندې شوې وي؟

راز ساتنه:

- لکه څنګه چي پورته يادونـه وشـوه دډلـی د مشر يـا مشـاور لپـاره ډېـره اړينـه ده چـي پـه هـره ډلـه ايزه غونډه کې ګډون کوونکو ته يادونه وکړي چي د غونډې خبرې بايد پټي او مخفي وساتل شي.
- د راز ساتني اعتماد کيدای شي په بې توجه يې او ناسمو شايعاتو له منځه ولاړ شي.

⇐ که چېرې راز او يا د غونډې خبرې پټې نه وي نو دډلی غړي بايد پدې اړه بحث او خبرې اترې وکړي، که چېرې ددې غړي سره خبرو اترو ته ادامه ورکولای شي.

- که چېرې ګډون کوونکي غواړي چي د خپلې ډلی په اړه د خپلي کورنی غړو ته معلومات ورکړي نو دوی کولای شي چي يوازې د خپلو زده کړو په اړه معلومات ورکړي، دوی اجازه نلري چې د ګډون کوونکو شخصي خبرې له نورو سره شريکي کړي.
- د ډلې غړي بايد د راز او معلوماتو د ساتني په اړه ځرګند قواعد رامنځته کړي. همدا راز د ډلـی غـړي اړ دي چې په قصدي او غير قصدي ډول د دې قواعد تر پښو لانـدې کولـو د پـايلو پـه اړه يـو بـل سـره موافقه وکړي.

څرنګه ګروپي غونډه پیل کړو:

- په پیل کې هرګډون کوونکي خپل احساس او هغه څه څرګندوي چې هماغه شیبه یې په فکر کې لري.
  ⇐ ګډون کوونکو ته دې دا څرګنده شي چې دوی باید خپل احساس او فکر په دوو یا دریو جملو کې څرګند کړي.
- دډلې مشر کولای شي چې د ګډون کوونکو لخوا د څرګند شوو احساساتو څخه یو هغه احساس وټاکی چې له دوو څخه ډیرو ګډون کوونکو څرګند کړي وي او یا ګډون کوونکی یې ډېر تر اغېزې لاندې راوستی وي.
  ⇐ د ډلې مشر باید غونډې ته د موضوع په ټاکلو کې د ګډون کوونکو موافقه ترلاسه کړي.
- ګډون کوونکي یو بل سره هغه څه شریکوي چې په وروستې غونډه کې یې تمرین او زده کړي وو.
  ⇐ همداراز ګډون کوونکي د هغه چلند او کړو وړو په وړاندې ستونځې هواروي چې دوی غوره کړی دی.
- ډاډ ترلاسه کړی چې ګډون کوونکوته څه شی نا څرګند پاتې نه دي او یا د وروستې غونډې په اړه څه ویل نه غواړي.
- <u>لاندې ټکو څخه د غونډې په پیل کې ګټه اخیستل کیږي:</u>
  - ❖ تاسې هر یو نن څه احساس کوی؟
  - ❖ د هغه څه په اړه فکر وکړی چې د وروستې غونډې څخه تر نن ورځې پورې ستاسو په ژوند کې پېښ شوي دي. آیا داسې دپام وړ څه شته چې تاسې غواړی په ډله کې یې یوله بل سره شریک کړي؟
  - ❖ مخکې لدې چې دې ډلې ته راشی څه فکر او احساس مو درلود؟

څنګه ډله ایزه غونډه پای ته ورسوو:

- د ډلې مشر له غونډې څخه د ګډون کوونکو زده کړې تر څېړنې لاندې نیسي.
  ⇐ داا‌ړینه ده چې د نورو کسانو ستونځو ته له خپلو ستونځو سره اړیکه ورکړو.
- ګډون کوونکي یو بل ته تشویقي نظرونه ورکوي په ځانګړي ډول هغو برخو کې چې دوی پرمختګ کړی دی.
- د راتلونکي غونډې د موضوع ګانو په اړه خبرې اترې وکړی.
- د راتلونکې غونډې د کورنی دندې په اړه خبرې اترې وکړی.
  - ❖ په تاسو څه شي ډېره اغېزه کړې ده او څه شی مو زده کړل؟
  - ❖ تر راتلونکې غونډې پورې څنګه بدلونونه غواړی چې په ځان کې رامنځته کړی؟
  - ❖ آیا غواړی چې له خپلو زده کړو څخه په راتلونکي غونډه کې څه ترسره کړی؟
  - ❖ آیا د نن ورځې پدې ډله کې داسې څه شته؟

څنګه په ډله کې په پرله پسې توګه کار وکړو:

- دډلې مشر باید ډاډ ترلاسه کړي چې ګډون کوونکي په کړی کې یوشانته کیسې او ستونځې پرته لدې چې دا په پام کې ونیسی چې مخکې څه شی څرګند شول، د څه شی په اړه بحث وشو او په ډله کې څه شی زده کړل شول، تکرار نه کړي.
- ګډون کوونکي باید مشق او تمرین ترسره کړي ترڅو پدې پوه شي چې څنګه یو بل ته نظر ورکړي او نظر ترلاسه کړي.
- ځیني وخت د سترټیا دلری کولو لپاره ځیني فعالیتونه د ټولې غونډې لپاره ګټه لري چې ورپسې تاسې باید پدې پوه شی چې هر ګډون کوونکي څه احساس درلود او په کومو برخو کې یې ګټه درلودله.

څنګه ډله ایز کار پای ته ورسوو:

- دډلې مشر باید د وروستې غونډې نېټه مخکې له مخکې ګډون کوونکو ته اعلان کړي.
- بیاکتنه چې ګډون کوونکو څه شی زده کړل او پدې ډله کې د غړیتوب ګټې څه شی وه؟

- د اړتيا په وخت کې نورو ته د ګډون کوونکولېږل.
- يادداښت: ګډون کوونکی بايدپه ياد ولری چی بدلونونه او ښيګنی کيدای شی په ډير سوکه ډول ترلاسه اوپرله پسی کارته اړتيا لری . په ډله کې د غړيتوب ترلاسه کول د دوی ژوند ته په چټکې سره بدلونه نه ورکوي. هر ګډون کوونکی بايد د خپل ژوند مسوليت په غاړه واخلي. په ډلوکی داسې څرګنده شي چې ددې کار د اغېزې امکان شته دی.

⇓

- داډ ترلاسه کړی چې دډلی غړي پدې پوهيږي چې که چېرې دوی نورو مرستو ته اړتيا لري دوی تل کولی شي چې روغتيايي مرکز ته بيرته مراجعه وکړی.

په ډله ايزی درملنه کې د ودې او پرمختګ پړاونه:

- ډله ايزه درملنه کې کېدای شي چې د ودې او پرمختګ بېلابېل پړاونه ترسره شي:
  - ❖ معمولاً د غونډې په پيل کې د ګډون کوونکو ترمنځ خبرې اترې ډېرې اړينی نه ښکاري. په ډله کې د غړو ترمنځ نږدی ملګرتيا نوي. شخصي احساسات ډېرډيپژندلوونړدی.
  - ❖ ګډون کوونکي خپل احساسات اوتجربی ديوی تېرې شوی واقعی په څېرڅرګندوی چی اوس په هغه پوری هيڅ اړيکه نلری.
  - ❖ ګډون کوونکي خپل احساسات او شخصي مفهوم څرګندوي، په اړه يې خبرې کوي او د خپلو شخصي احساساتو په توګه يې پېژني.
  - ❖ ګډون کوونکي درد شوو احساساتو پېژندل پيلوي او ځان ورباندې پوه کوي.
  - ❖ د خپلو تجربو او د بل کس مفاهيمو او د منلو وړ رسمي مفاهيمو ترمنځ اختلاف.
  - ❖ ددې کار څخه رامنځته شوې مخالفتونه تر بحثلاندی کيږی.
  - ❖ ګډون کوونکي دا خطر مني چې له نوروسره د خپلو احساساتو په بنسټ اړيه ټينګه کړی.
  - ❖ ګډون کوونکي د خپلو احساساتو په څرګندولو پيل کوي. ګډون کوونکو ته رد شوی احساسات د پوهيدو او درک وړ ګرځي.

VI. دوامدر منځکړيتوب

1. <u>د ځان وژنې مخ نيوی</u>

ډېر خلک ځيني وخت ددې احساس کوي چې پوره ژوند يې کړی دی. خو نور خلک بيا په چټکې سره د ځان وژنې په فکر کې کيږي او معمولاً د خواشيني پيښنې په اړه د غبرګون په پايله کې دې کار ته مخه کوي. ځيني نورخلک د ځان وژنې دوامداره مفکورې او پلانونه لري خو نور بيا د دماغي ناروغی او په ژوند کې د سختو ستونځو له امله دا کار کوي.

⇓

- د ځان وژنې هڅې ځان ته زيان رسول ګڼل کيږي خو ځان ته زيان رسوني ټولې د ځان وژنې هڅې نه شي کيدای.

- <u>ځان وژنه:</u> د سرې ژوند پای ته رسوي.
- <u>د ځان وژنې هڅې:</u> هغو کړو وړو ته ويل کېږي چې د ځان وژنې قصد لري، خو وژونکي پايله نلري.
- <u>د ځاني وژنې مفکوره:</u> د ځان وژنې تصور او مفکورې ګڼل کېږي.
- <u>قصداً ځان ته زيان رسول:</u> هغه قدصدي عمل ته ويل کيږي چې د ټپي کيدو لامل کيږي خو د ځان وژنې قصد نلري.

لاندې دماغي ناروغيو کې ځان وژنه امکان لري:

- **خپګان:** د ځان وژنې ډېر مهم سبب ګڼل کيږي. د خپګان له امله کيداى شي چې ناروغ د بې وزلۍ او خواشينۍ احساس وکړي، ژوند سره مينه له لاسه ورکړي او راتلونکي ته ناهيلي واوسي.
- **له الکولو او مخدره توکو څخه ناوړه ګټه کاراخيستنه:** په داسي حال کې چې اکثره خلک له الکولو او مخدره توکو څخه ددې لپاره کاراخلی چې ښه احساس ولري خو برعکس دوی پدې کار بد احساس ترلاسه کوي.
- **اوږدمهاله روغتيايي ستونځې:**
- **سختې دماغي ناروغۍ:** هغه کسان چې د سايکوزيس (Psychosis) او مانيا (Mania) ناروغۍ لري هم ددې خطر سره مخامخ دي چې ځان ووژني.

نور عوامل:

- ټولنيز فشارونه لکه جبري ودونه، فقر، د آبرو او شرم مسايل، راتلونکي ته ناهيلي، د هغه چا له لاسه ورکول چې مينه ورسره لري.

⇓

مهمه برخه!

- که چيرې ناروغ يا مراجعه کوونکی ډېر غمجن يا ناهيلي وي او يا هم د ځان وژنې مفکوره يا قصد څرګند کړي نو تاسي بايد په ډېرې بيدارۍ سره د ناروغ ستونځه هواره کړی. دا به ستره تيروتنه وي که چېرې وويل شي چې دا موضوع پرته له ويرې او احساساتي ده.

که چيرې پدې پوه شي چې کوم کس د ځان وژنې قصد لري لاندې پوښتنې په آرام ډول ترې وپوښتې:

- آيا تاسي فکر کوی چې ژوند ارزښت نلري؟
- آيا مرګ غوره ګڼی؟
- آيا د خپل ځان د وژنې فکر مو کړی دی؟
- آيا کله مو هڅه کړی چې ځان ووژنې او يا د ځان وژنې پلان لری؟
- د ځان وژنې پخوانی هڅې مو څرګندې کړی. پخوانی هڅې د ځان وژنې خطر زياتوي.

د ځان وژنې ترسره شوې هڅې:

لاندې پوښتنې له هغه کس څخه وپوښتې چې د ځان وژنې هڅې يې کړې دي:

- څه پيښ شوي دي؟ آيا تاسو غوښتل چې ژوند پاى ته ورسوې؟ ولې؟
- آيا ددې کار پلان مو درلود؟ څومره موده کيږي چې ددې کار پلان لري؟ آيا تاسو د خپل پلان په اړه له کوم چا سره مشوره کړی ده؟

  ⇐ هغه هڅې چې پلان يې په هوښيارۍ نيول کيږي او له نورو پټ ساتل کيږي ډېر خطرناکه وي.
- اوس څه ډول احساس کوې؟

  ⇐ ډېر کسان پدې کار سره د آرامۍ احساس کوي چې ددوی هڅه د مړينې سبب نه کيږي.

  ⇐ هغه کسان چې د آرامۍ احساس نه کوي نو ددې احتمال شته چې دا کار بيا تکرار کړي.
- آيا پدې وروستيو کې مو د خپګان احساس کړی دی؟ آيا له ژوند سره مو مينه کمه شوی ده؟ (دا پوښتنې ددې لپاره وپوښتې چې د ناروغ خپګان کشف کړی)
- دژوند دپرمخ بيولودليلونه څه شی دي؟ دا يوه مهمه طريقه ده ترڅو ناروغ په خپل ژوند کې د ښو شيانو په اړه فکر وکړي. د ځينو خلکو د خپګان کچه ډېره لوړه وي چې هر شی منفي وينې. دا د دوی د ناروغۍ جديت څرګندوی.

د ځان وژنې د نورو هڅو د احتمال په اړه قضاوت کول

ددې کار وړاند وینه ستونځمنه ده چې آیا یو کس به بیا د ځان وژنې هڅه کوي که نه. هغه عوامل چې تاسې د ځان وژنې تکراري هڅو له امله خواشیني کوي په لاندې ډول دي:

- یوه جدي پلان شوې هڅه چې له نورو پټه وي او له خطرناکي طریقې څخه پکې کټه اخیستل شوې وي.
- د ځان وژنې دوامداره مفکورې.
- راتلونکي ته ناهیلي.
- د شدید خپګان نښې نښانې.
- په ژوند کې د سختو ستونزو او زیانونو نښې نښانې.
- د ټولنیز ملاتړ کمښت.
- د الکولو ناوړه کارونه او سختې فزیکي ناروغی.
- د ځان وژنې پخوانی هڅې.
- د ځان وژونکي د عمر زیاتوالی.

څنګه دې کار ته ادامه ورکړو:

۱. په لومړي ګام کې وخت ترلاسه او له ناروغ سره هوکړه یا قرارداد وکړی چې تر ۴ اونیو پورې به له ځان وژنې ډډه کوي او یو ځای به کار کوی. ناروغ ته ووایې چې تاسې به په ګډه کار کوی ترڅو تاسې پدې پوه شی چې څنګه د نومړي احساس سمون کیږي او ستونځې یې هوارېږي، دا کار ددې لامل کیږي چې د نومړي د ځان وژنې مفکوره کمه شي.

۲. وروسته له هوکړې څخه له ناروغ سره په ګډه دا وڅیړی چې د ځان کومه برخه غواړي له منځه یوسي.

⇐له هغې مفکورې څخه ګټه واخلی چې د عزت نفس(Ego-states) بېلابېل حالتونه لري ترڅو مراجعه کوونکي ته وښيي چې د ده د بدن غړي ښايي وغواړي چې ژوندې واوسي، پلان ولري او له ژوندې پاتې کیدلوخوندواخلی. ښايي تاسې پدې پوه شی چې د مراجعه کوونکي د بدن ځینې غړي غواړي چې د نوموړي ماشومان ووینې او په سهار کې د لمر وړانګې ووینې.

۳. د ناروغ عمده ستونځه او نیوکې تشخیص کړی او په اړه یې ګډه کار وکړی خو ډاډ ترلاسه کړی چې تاسې تل د نوموړي د ځان وژنې له پراختیا څخه خبر یاست. که اړتیا وي هوکړه یا د قرارداد موده اوږده کړي.

۴. ناروغ طبي ډاکټر ته ولیږی ترڅو ذهني روغتیایي حالت یې وڅیړي.

۵. که چېرې تاسې فکر کوی چې ناروغ ځان ته د زیان رسولو له خطر سره مخامخ دی نو د نوموړي له خپلوانو څخه وغواړي چې ناروغ یواځې پرې نږدي.

د ځان وژنې د خطر ارزونه

- لاندې ارزونه پدې پوهیدو ته زمینه برابروي چې آیا ناروغ د ځان وژنې له خطر سره مخامخ دی.
- ناروغ دې د غونډې په پیل کې د ارزونې لاندې پوښتنې بشپړې کړي!

د ځان وژنې د خطر ارزونه

- **په تېره میاشت کې:**
- C1. آیا تاسو فکر کاوو چې له ژونده راضی یاست او یا د مرګ هیله مو درلوده؟
- نه هو (۱)
- C2. آیا تاسو غوښتل چې ځان ته زیان ورسوی؟
- نه هو (۲)
- C3. آیا تاسو د ځان وژنې په اړه فکر درلود؟
- نه هو (۶)
- C4. آیا تاسو د ځان وژنې پلان درلود؟
- نه هو (۱۰)
- C5. آیا تاسو د ځان وژنې هڅه وکړه؟
- نه هو (۱۰)

- **په خپل ژوند کې:**
- C6. آیا تاسو کله د ځان وژنې هڅه کړې ده؟
- نه هو (۴)
- ....
....
- آیا د پورتنیو پوښتنو لږ تر لږه یوځواب (هو) دی؟
- که چېرې ځواب (هو) وي، د پوښتنې د ځوابونو نمرې جمع کړی (C2 -C1)
- ....په هو چک شوی او د ځان وژنې سطح د لاندې په څېر وټاکی:
- **د ځان وژنې اوسنی خطر:**
- ۱- ۵ نمرې= ټیټه سطحه
- ۶- ۹ نمرې= منځنۍ سطحه
- ۱۰ نمرې= لوړه سطحه

۲) د خوب ستونځې:

په سختی ویده کیدل او په سختی له خوبه پاڅیدلو ته د خوب ستونځې ویل کیږي. (دا حالت ناکراری ګڼل کیږي). ځینې عوامل موجود دي چې د بې خوبی او د خوب د نورو ستونځو سبب کیږي لکه د احساساتو فشار، فزیکي روغتیا (روغتیایي ستونځې، د Menopause ناروغي، Pregnancy یا امیدواري، چاغي او داسې نور)، د ژوند چارې (د کار زیاتوالی، سفرته تلل)، حتي د ژوند چاپیریال (شورماشور، رڼا، تودوخه، د خوب ځای)

دبې خوبی عمده عوامل :

- ورځني فشار: د کار، ښوونځي، مالي مسایلو، روغتیا او کورنی په اړه اندېښنې کولای شي چې ماغذه ډېر فعال وساتي او ددې لامل شي چې سړی آرامیدو ته پرېنږدي.
- اندېښنې: ورځنۍ اندېښنې او اړوند ناروغی ښایي ماغذه فعال وساتي ترڅو شخص ژر ویده شي.
- خپګان:هغه کسان چې خپګان لري یا ډېر خوب کوي او یا هم په خوب کولو کې ستونځې لري. دا کسان ښایي د شپې په پیل کې ښه خوب وکړي خو د سهار لخوا ډېر وختې له خوبه پاڅي او بیا نشي ویده کېدای.
- هغه ناروغۍ چې د دردونو او خوږوو سبب کیږي لکه د بندونو یا مفصلونو پاړسوب، د معدې ستونځې او داسې نور.
- ځینې درمل لکه د خپګان ضدر درمل، د لوړ فشار درمل او د کورتیکواستروئید درمل خوب کې بې نظمي رامنځته کوي.
- د اوږدې مودې لپاره د خوب له درمل څخه کاراخیستنه.

څنګه خوب کې سمون راولو؟

- په منظمه توګه د خوب کولو طریقه له خوب کولو څخه وروسته سړی آرام ساتي.
- که چېرې تاسو مخکې لدې چې ستړي واوسی ویده شی، نو د سهار لخوا ډېر غواړی تر ناوخته خوب وکړی چې دا کار ستاسو د راتلونکې شپې په خوب اغېزه کولای شي.
- ځکه د ښه خوب کولو منظمي طریقو رامنځته کول مهم دی.

د منظمو ورځنیو فعالیتونو تنظیمول

- هغه وخت خوب وکړی چې په رښتیا د ستړیا احساس کوی.
- د خوب په ځای کې لوستل مکوی او ټلویزیون مه وینی. دا هغه څه دي چې تاسو ویښ ساتي.
- که چیري تاسو په ۲۰ دقیقو کې نه ویده کیږي نو پاڅیږی او ځان آرام کړی او یا تر هغه وخته ځینې حرکتونه ترسره کړی چې د ستړیا احساس وکړی او ورپسې د خوب ځای ته ولاړ شی.
- که چیرې تاسو د ډیر وخت لپاره ویښ پاتې کیږي نو دې طریقې ته ادامه ورکړي.
- هڅه وکړی چې سهار په یوه وخت کې له خوبه پاڅیږی (ساعت عیار کړی). تر ناوخته خوب مه کوی ځکه چې ستاسی دراتلونکې شپې په خوب کې ستونځې رامنځته کوي. تاسو اړتیا لری چې دا پروګرام د څو اونیو لپاره تعقیب کړی ترڅو د منظم خوب کولو طریقه ځان ته جوړه کړی.
- د ورځې لخوا د لنډې مودې خوب کولو څخه ډډه وکړی. که چیرې تاسې ډیر ستړي واوسې نو وروسته له غرمې د لنډې مودې لپاره ویده شی چې دا کار ګټه هم لري.

د خوب مرستې:

- خپل د خوب طریقې ته پاملرنه وکړی. آیا دخوب ځای مو سم دی؟ آیا د کوټې تودوخه او رڼا مناسبه ده؟ آیا د خوب ځای کې تازه هوا شته ده؟ که چیرې شورماشور ددې سبب کیږي چې تاسې په آسانۍ سره ویښ شی نو غوږونه په اړوند وسیلې پټ کړي.
- ماښام په یوه مناسب ځای کې کښینی او د ورځې په اړه فکر وکړی، ورپسې د ستونځو په اړه فکر وکړی او راتلونکې ګام مو ولیکی. په ماښام کې د فعالیتونو لستول به ستاسو سره مرسته وکړي ترڅو د ویده کیدو په وخت کې پر ستونځو تمرکز ونه کړی.
- هڅه وکړی چې لږ څه ناوخته ویده شی. له هر ډول پیچلي کار اوفعالیت څخه ډډه وکړی.
- که چیرې بیا هم د دویده کیدو په وخت ستاسو ماغذه په ورځنیو ستونځو کې ښکیل وي نو دیوې مودې لپاره راډیو ته غوږ نیول ښایي ستاسو فکر بدل کړي.
- مخکې لدې چې ویده شی د خوب اړوند تخنیکونه تمرین کړی. په کراره او ژوره توګه تنفس وکړي. د څلورو ثانیو لپاره تنفس دننه وساتی او د څلورو ثانیو لپاره تنفس مه اخلی. قصداً په نوبت خپلو عضلات تر فشار راندې راولی او بیا یې آرام کړی. د پښې له ګوتې څخه یې پیل کړی او یا دخوب هغه تمرین ترسره کړی چې زده مو دی.
- ګرمې (تودی) شیدې کیدې شي خوب راوستلو کې مرسته وکړی.
- که چیرې تاسې په فزیکې ډول ستړي یاست او ماغذه مو ناآرام وي نو په زور ځان مه ویده کوی، دا کار به تاسو اندیښنې او عصبانیت نور هم ډیر کړي خو پرځای یې هڅه وکړی چې سترګې پرانیستې وساتی کله چې سترګې مو پټیدې ځان ته ووایی چې سترګې پټیدو ته پرینږدې.
- هغه مفکورې او تصور د آراموونکو کلمو په مرسته له ځان څخه لیرې کړی چې نه یې غواړی.
- داسې صحنه او طبیعې منظره ځان ته په ذهن کې انځور کړی چې په زړه پورې او خوشحالونکې وي.
- که چیرې د شپې په ترڅ کې له خوبه پاڅیږي نو د تل په څیر اړوند فعالیت ترسره کړی.

<u>۳. جنسي ستونځې:</u>

جنسي مسایل د نارینو او ښځینو ترمنځ د صمیمي اړیکو یو مهم او نږدې اړخ ګڼل کیږي. ځکه جنسي مسایل په ژوند کې ډیر شخصي او پټه بڼه لري چې په اړه یې په عمومي ډول ډیر کم بحث ترسره کیږي. ډیر خلک پدې نه پوهیږي چې نورمالي جنسی اړیکې څه شی دي او ډولونه او د ستونځو عوامل یې څه شی دي. سره لدې چې ځینو جنسي ستونځې عادي بللې دي (۴۳٪ ښځینو او ۳۱٪ نارینو د جنسی ستونځو ځینو حالتونو په اړه راپور ورکړی دی). له نیکه مرغه چې د جنسي ستونځو اکثره واقعات د درملنې وړ دي. ځکه د جنسي اندیښنو په اړه خبرې اترې مهمې دي.

جنسي ستونځو سره د مقابلې په وخت کې څه شی باندې باید پوه شو:

- جنسي ستونځې معمولاً د ناخوښه اړیکو، ډېر فشار او یا یو بل څخه د لوړ هیلو درلودلو په نتیجه کې رامنځته کیږي چې د نورو اړوند ستونځو سبب هم کیدای شي.
  - ⇐ کیدای شي د دې دواړو کسانو ترمنځ خبرې اترې هم ترسره شي.
- ځینې جنسي ستونځې په فزیکي ناروغیوپورې اړه لري (لکه، د شکرې ناروغي) غیر نورمال جنسي مسایل د سختو دماغي ناروغیو له امله هم رامنځته کیدې شي.
- خپګان، اندېښنې او له الکولو ناوړه کاراخیستنه هم کیدای شی د جنسي ستونځو لامل وګرځي.
- اکثره جنسي ناروغی د جنسي مسایلو په اړه د پوهې نه لرلو په نتیجه کې رامنځته کیږي.
  - ⇐ هڅه وکړې چې نارینه او ښځینه پدې اړه وروزی او له جنسي مسایلو څخه یې باخبره کړی.

⇓

- اکثره افغاني ښځې او نارینه د جنسي ستونځو څخه شکایت نه کوي. پدې اړه د دوی عمده شکایت کیدای شي فزیکي (ستړیا) واوسی.
  - ⇐ نارینه او ښځه دې ته مه اړه وی چې د خپلو جنسي مسایلو په اړه خبرې وکړي. هڅه وکړی چې له دوی څخه ساده پوښتنې وکړی لکه: پدې وروستیو کې ستاسو اړیکې څه ډول دي؟ د خپل پارټنر (ملګري) په اړه څه احساس کوی؟
- **په یاد ولری:** راز ساتنه ډېره مهمه ده. تاسي باید د خپلو مراجعینو هیلو ته درناوی ولری په ځانګړي ډول کله چې یو نارینه/ ښځینه نه غواړي چې د ژوند ملګری یې له جنسي ستونزو خبر شي.

په نارینو کې جنسي ستونځې:

- **جنسي کمزورتیا**
  - ⇐ که چېرې د جنسي اړیکي په وخت کي د نارینو جنسی الت چمتو او نېغ نشي نو جنسي اړیکه نشي ترسره کولای.
- **له وخته مخکې انزال**
  - ⇐ کله چې په جنسي اړیکه کي نارینه ډېر ژر انزال کیږي نو نه نر او نه ښځه له جنسي اړیکي څخه خوند اخیستی شي.

د جنسي ستونزو عوامل

الف: فزیکي عوامل

- د شکرې ناروغي، د زړه اړوند ناروغی، عصبي ناروغی، د هورمونونو عدم توازن
- له الکولو ناوړه کاراخیستنه لکه څنګه چې سړی جنسي کمزوری کوي.
- د سګرټو څکول چې جنسي ارګانونو ته د وینې په لیږدولو اغېزه کوي.
- ځیني درمل لکه د خپګان ضد درمل او د لوړ فشار درمل.

ب: رواني عوامل

- جنسي فشار په ځانګړي توګه هغه وخت چې نارینه د لومړي ځل لپاره له ځانګړي کس سره اړیکه ټینګوي.
- عصبانیت چې څنګه به سمه جنسي اړیکه ټینګه شي.
- سخته مذهبي سابقه چې جنسي اړیکه ګناه ګڼي.
- د نارینه د جنسي الت د اندازې په اړه ناسمه انګېرنه، د میاشتني عادت په دوره کي د جنسي اړیکي ټینګول.
- خپګان او ستړیا، پدې حالت کي له جنسي اړیکي خونداخیستنه ناشونې ده.
- کاري فشارونه.
- جنسي اړیکي سره علاقه کمیدل. کله چې نارینه د ښځې په علاقه ګي نه شتون ووینې.
- د ښځې اومیره د اړیکو ستونځې.

- د فشار لاندې راتلل ترڅو اړيکه په سمه توګه ترسره شي.

⇓

- د يوه مشاور په توګه تاسي دنده لرئ چې د خلکو هغه اندېښني او وېره چې پر جنسي مسايلو اغېزه کوي، رفع کړئ.

<u>د ښځينو جنسي ستونځې</u>

- **د جنسي اړيکې په وخت کې د خوږيدلو احساس**

⇐ دا خوږ هغه وخت د احساس کېدو وړ دي چې د جنسي اړيکي په وخت کې د ښځې جنسي الت وچ وي او يا هم کله چې نارينه پرته لدې چې ښځه چمتو وي جنسي اړيکه ترسره کړي او يا هم په زور دا کار ترسره کړي.

- **د جنسي اړيکې په اړه د علاقې کميدل**

ددې ستونځو عوامل:

<u>الف:فزيکي عوامل</u>

- د جنسي ارګانونو ميکروبي کيدل

<u>ب: ټولنيز او رواني عوامل</u>

- د جنسي اړيکې ټينګولو په وړاندې د وېرې فشار
- د جنسي مسايلو په اړه پريکړه کولو کې د کنټرول نه شتون

⇐ افغاني ټولنه کې معمولاً ښځې پر خپل بدن او جنسي ژوند هومره کنټرول نلري لکه څنګه چې خاوند يې لري.

⇐ ښځه ښايي ونشي کولای چې ووايي چې څه وخت جنسي اړيکه ترسره کړي، ښځه هغه وخت جنسي اړيکه ترسره کوي چې خاوند يې غواړي.

- له ماشومانو څخه ناوړه جنسي ګټه اخيستنه او يا نور خواشينونکي جنسي مسايل ددې سبب کيږي چې جنسي اړيکو څخه خوند اخيستنه کې ستونځې رامنځته کړي.

<u>همجنس بازي:</u>

- د نارينه او نارينه او د ښځينه او ښځينه ترمنځ جنسي اړيکو ته همجنس بازي ويل کيږي.
- دا ډول جنسي اړيکو په اړه ډېر نظرونه شتون لري او په ډېرو برخو کې دا کار د دماغي ستونځې حتی جرمي عمل په توګه ليدل شوی دی.
- دا مهمه ده چې د همجنس بازانو درملنه لکه څنګه چې د نارينه او ښځينه ترمنځ جنسي اړيکو درملنه کيږي، ترسره شي خو که همجنس بازي ذهني روغتيايي ستونزه نه وي.
- هغه ستونزې چې د نر او ښځې ترمنځ جنسي اړيکو کې رامنځته کيږي د همجنس بازانو جنسي اړيکو کې هم شوني دي.

⇓

- هغه کسان چې همجس بازی ته راغوښتل کيږي معمولاً د نورو لخوا ځورول کيږي، ځيني دا کسان له يوازيتوب، وېرې او خوشينی څخه رنځ وړي.
- که چېرې تاسي ددې حالت په وړاندې حساسيت لرئ او يا د دوی د اندېښنو رفع کولو ته زمينه برابروئ نو دوی به د اعتماد فضا تجربه کړی او تاسي به ددې اجازه ترلاسه کړئ چې مرسته ورسره وکړی.

احتیاط وکړی:

- له مراجعه کوونکي سره لومړی په شخصي ډول مرکه وکړی، که چېرې موافق واوسي مقابل لوری (پارټنر) ته یې هم د مرکې لپاره بلنه وکړی.
- لږ وخت ورکړی ترڅو د تفاهم حس او اعتماد یې پیاوړی کړي لکه څنګه چې د جنسي اړیکو په باب خبرې کول آسان ندي.

د هغو کسانو لپاره پوښتنې چې جنسي ستونزې لري:

- ستونزه څه شی ده؟ کله دا ستونزه پیل شوه؟ د ستونزې د حل په موخه مو مخکې څه کار کړی دی؟
- د خپلو اړیکو په اړه معلومات راکړی. څومره وخت کېږي چې خپل ملګری پېژني؟ څومره تاسې یو بل سره مینه لری؟ آیا مخکې مو له جنسي اړیکو څخه خوند اخیستلو؟ د څه ډول کارونو ترسره کولو څخه لذت وړی؟

⇐ د اعتماد فضا رامنځته کړی ترڅو مراجعه کوونکی د خپلو جنسي مسایلو څرګندولو په وخت کې د آزادۍ احساس وکړي.

- آیا پدې وروستیو کې مو د عصبانیت او اندېښنې احساس کړی دی؟ آیا فکر کوی چې تاسو د ورځنې ژوند په وړاندې مینه له لاسه ورکړی وه؟

⇐ وڅیړې چې ایا مراجعه کوونکی خپګان او اندېښنې لري.

- آیا د جنسي ارګانونو مکروبی کیدو سره مخامخ شوی یاست؟
- له نارینه څخه نورې پوښتنې:

⇐ آیا د شکرې ناروغي، د وینې لوړ فشار او یا نورې ناروغی لري؟

⇐ آیا کوم ډول درمل یا الکولو څخه استفاده کوی، سګرټ څکوی؟

⇐ آیا د سهار لخوا مو جنسي آلت اړیکه نیولو ته چمتو کېږي؟

(معمولاً، که چېرې د یوه کس جنسي آلت هیڅ اړیکه نیولو ته نه چمتو کېږي نو کیدای چې سبب یې طبي ناتواني وي)

- له ښځې څخه نورې پوښتنې:

⇐ د جنسي اړیکې په ترسره کولو څومره کنټرول لری؟

⇐ آیا خاوند مو ستاسو سره په جبري توګه اړیکه ټینګوي؟

که چېرې کوم څوک جنسي کمزورتیا ولری څه باید ورسره وکړو:

- تاسې باید خپل مراجعه کوونکي ته دا څرګنده کړی چې دا یوه عادي ستونځه ده او اکثراً د لنډې مودې لپاره موجوده وي.
- خپل مراجعه کوونکي ته د سګرټو نه څکول او له جنسي اړیکي مخکې د الکولو نه کارول توصیه کړی.
- د مراجعه کوونکي د اندېښنې او تشویش عوامل تر بحث لاندې ونیسی او د ددې احساساتو او جنسي کمزورتیا ترمنځ اړیکې ورته څرګندې کړی.

که چېرې کوم څوک له وخته وړاندې انزال کېږي، څه باید ورسره وکړو:

- بیا هم ورته څرګنده کړی چې دا یوه عادي ستونځه ده او ډېر ځلې له فشار څخه رامنځته کېږي.
- جنسي الت ته د فشار ورکولو په تخنیک کولای شي انزال کې ځنډ رامنځته کړي (پدې تخنیک کې جنسي الت ته په ګوتو باندې فشار ورکول کېږي)
- مراجعه کوونکي ته ویل کیږي چې د دې احساس درک کړي چې نوموړی په جنسي اړیکه کې ژر انزال کېږي، نوموړي دې پدې لحظه کې جنسي تحرکات ودروي.

که چېرې ښځینه د جنسي اړیکې په وخت کې دخوړو احساس کوي،څه باید ورسره وکړو:

- مراجعه کوونکي ته څرګنده کړی چې دا عادي ستونځه ده او اکثراً له فشاره څخه وي او یا دا چې دا ستونځه له دې امله ده چې تاسې جنسي هیجان ته نه رسیږی.

- که چېرې ښځينه مراجعه کوونکي موافقه وي له خاوند سره يې مشوره وکړی چې مخکې له جنسي اړيکې د جنسي اړيکو هڅول ترسره کړي ترڅو جنسي ارګانونه يې وهڅول شي او جنسي الت يې لوند شي. همداراز نوموړي ته دا څرګنده کړی چې هغه وخت جنسي اړيکه ترسره کړي چې دواړه موافقه ولري. وڅيړی آيا ښځه مخکې له جنسي ناوړی ګټې اخيستنې سره مخ شوی ده؟ د مشوره ورکولو ګټور قوانين

۱. د مراجعه کوونکو پر تجربو متمرکز واوسی او د ستونځو د څرګندولو په وخت کې ژر له يوې موضوع څخه بلې ته مه ځی.

⇐ د بيلګې په ډول د بلې کورنۍ غړو ستونځو او نظرونو په اړه.

۲. پخپله ډېرې څرګندونې او خبرې مه کوی.

⇐ ستاسو پوهه ستاسو د کړو وړو بنسټ کنټل کيږي. تاسې اړتيا نلری چې مراجعه کوونکي ته خپله پوهه څرګنده کړی.

۳. خپلو خبرو او مراجعه کوونکي ته د مشاور په توګه د خپلو مسوليتونو په څرګندولو چې څه شی ترسره کولای شی او څه شی نه شی ترسره کولی، څرګند واوسی.

۴. هڅه وکړی چې د مراجعه کوونکي د بيوګرافۍ په اړه تر ټولو مهم حقايق ترلاسه کړی.

⇐ مهمه تجربه يې څه شی وه؟

۵. تل په ياد ولری چې تاسې د مراجعه کوونکي ستونځې نشی حل کولای. دوی د خپل ژوند مسوليت لري او د خپلو پرېکړو او کړنو له مخې ژوند کوي.

⇐ له بېلابېلو وړتياو لکه پوښتنو، رول پلې، د تصوراتو د عواقبو څېړلو څخه ګټه واخلی ترڅو ستونځې سره د مقابلې تر ټولو غوره لاره پيدا کړی.

⇐ که چېرې تاسو پدې کار دا تشخيص کړه چې بايد ستونځه حل کړی نو له ستونځې سره مخ ياست، که چېرې غير واقعي توقعات شتون ولری او يا وروسته د توقع وړ پايلې ونلری ښايي تاسې ملامت وګڼل شی.

۶. که چېرې تاسو د مشاور په توګه د ناروغ خبرو په وړاندې يواځې غبرګون څرګندوی، دا ستونځه ده.

⇐ دا مهمه ده چې تاسې داسې يو لرليد غوره کړی چې له مخې يې د ارزښت ورکولو سيسټم د خپل کار د بنسټ په توګه وګڼی. دا پدې معنې نده چې ارزښتونه په مراجعه کوونکو تحميل کړی. دا کيدای شي چې د منلو وړ ونه اوسي. د يوه مشاور په توګه دا مهمه ده چې تل د خپل ژوند، د مراجعه کوونکي د ارزښتونو، خپلو ارزښتونو او له ستونځو سره د ژوند کولو پرتوپيرونو پوه شو.

⇐ که چېرې د بشر په حقونو تيری کيږي او يا جرمي کړنې وي نو خپله موضع څرګنده کړي.

⇐ ددې اړتيا هم شته چې د خپلې موضع په څرګند جوړښت او طرزالعمل ولری.

۷. هڅه وکړی چې د مراجعه کوونکي په مرسته يو د اعتماد وړ کس پيدا کړی ترڅو له ناروغ سره په کورنۍ کې مرسته وکړي.

⇐ ددې کار په کولو سره موږ د کورنۍ د ځاني مرستې سيسټم پياوړی کولای شو.

۸. دا مهمه ده چې خلک پدې پوه کړو چې دوی لکه څومره چې فکر کوي له هغه ډېره وړتيا لري.

۹. ناروغ تعقيب کړی ترڅو پدې پوه شی چې څومره پرمختګ يې کړی.

۱۰. هغه څه وڅېړی چې پېښيږي او له چټک قضاوت څخه ډډه وکړی لکه:

⇐ يوه ميرمن چې د خپل خاوند لخوا وهل شوی ده مشورې ته راځي، مشاور پرته لدې چې د مېرمنې د ژوند پر څرنګوالی او حقايقو پوه شي ورته وايي چې فرمان منونکي واوسي.

۱۱. هڅه وکړی چې د ژوند په کيسه کې يې ډير ښکيل نشی.

⇐ هڅه وکړی چې موضوع/ ستونځه د کيسې ترشا پيدا کړی.

۱۲. د مشوره ورکولو په غونډه کې بايد د احساساتو پراختيا موجوده وي.

⇐ مراجعه کوونکوبايد تر هغه مخکې چې راغلی وه په ښه حالت اتاق پرېږدی.

په ټيم کې کار کول

<u>۱. د بېلابېلو څانګوترمنځ اړيکه (Interdisciplinary)</u>

- په افغانستان کې د روغتيا رامنځته شوی سيستم (BPHS) د بېلابېلو څانګوکی د ټيم په توګه کار کول پېشنهادوي. دا ټيم د بې سوادو روغتيايي کارکوونکو، قابلو، نرسانو، طبي ډاکټرانو او رواني مشاورانو څخه جوړ شوی دی.
- هره ډله ځانته ځانګړې دندې لري، ددې ډلو ښه همغږي ددې لامل شوې چې دوې ددې وړتيا ترلاسه کړي چې ناروغان په برياليتوب سره تداوي کړي.
  - ⇐ هره ډله د نورو ډلو لخوا وړانديز شوې پوهې اوورتياو څخه ګټه اخلي.
  - ⇐ که چېرې کوم مشاورد ناروغ پر رواني حالت سم پوه نه وي نو له طبي ډاکټر څخه دې مرسته وغواړي.

⇓

<u>د بېلابېلو څانګو ګډ فعاليت ګټې</u>	
ناروغ ته ګټې	کارکوونکوته ګټې
- د ناروغ ستونځې ته پاملرنه د فعاليتونو د همغږۍ له لارې سمون مومي په ځانګړي ډول کله چې ستونځه پېچلې وي. - ستونځو او اړتياووته پاملرنه ډېرېږي چې په مرسته يې د ستونځې عامل پيدا کېږي. - له وخت څخه په اغېزمنه توګه ګټه اخيستله کېږي. - ناروغ ته ددې زمينه برابرېږي چې پر سيستم اعتماد وکړي لکه څنګه چې د ناروغ تجربې مهمې دي.	- د هر مسلکي کارکوونکي قناعت حاصلېږي. - مسلکي کارکوونکو ته ددې زمينه برابرېږي چې نوي وړتياوی ترلاسه کړي. - هر مسلکي کارکوونکی دې ته هڅول کيږي چې ستونځې ته مبتکرانه حل پيدا کړي. - زيرمی او آسانتياوې ډېرېږی - ددې زمينه ورته برابرېږي چې تېروتنې مخکې له مخکې اصلاح کړي.

<u>۲ د يوه ټيم خصوصيات</u>

د يوه ټيم په توګه تاسې بېلابېل دندې لري لکه همغږي، اړيکی، ګډ مسوليتونه او همکاري

۱. په همغږۍ کې دا مهمه ده چې د بل ټيم غړو رولونه او مسوليتونه وپېژنی ترڅو خپل کار په اغېزمنه توګه ترسره کړی.

- ⇐ لدې کبله هڅه وکړی چې د نورو ګروپونو له مسوليتونو، وړتياو او فعاليتونو سره ځان بلد کړی.
- ⇐ سره لدې چې ډله د ناروغ د اړتيا له مخې فعاليت کوي خو داړينه ده چې د ټيم د ټولو غړووړتياوی او پوهه وکارول شي.

۲. د ټيم د غړو، ناروغانو او کورنيو ترمنځ بايد دوامداره اړيکی شتون ولری ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې د ناروغ ټولې ستونځې او اړتياوې رفع شوې دي.

- ⇐ اړيکی د معلوماتو او نظرونو د ترلاسه کولو او ليږدولوله پروسې څخه عبارت دي، ځکه د ټيم غړي ګډ پوهاوي ته پراختيا ورکوي.
- ⇐ لدې کبله د ټيم غړي اړتيا لري چې په منظم ډول سره کتنه وکړي ترڅو د ناروغ په درملنه کې هر يو خبرې اترې او مرسته وکړي.
- ⇐ د حضوري ارتباطاتو ټولنيز ارزښت ته بايد په ټيټه سترګه ونه کتل شي. پدې کار سره اعتماد، درناوی، د ټيم ښه والی او د يو بل پېژندنه پراختيا مومي.
- ⇐ د ګروپ هغه غړي چې ډېر وخت يواځې کار کوي او له نورو سره خپل کار ته اړيکه نه ورکوي، کولای شي د ټول ټيم اغېزمنتيا کمه کړي.

۳. دا باید ډېره واضح وي چې په کومو برخو کې کاري مسولیتونه شریک واوسی.

⇐ د ټیم د هر غړي پر مسولیت پوهیدل ددې سبب کیږي چې یوه څرګنده کاري فضا رامنځته شی او هر غړي ته ددې وړتیا ورکوي چې خپل کار په احتیاط ترسره کړي.

۴. کډ کار هغه وخت اغېزمن تمامیږي چې د ټیم غړي خپل ارزښتونه او دید یو بل سره شریک کړي او دا زده کړي چې یو بل سره ښه کار وکړي. پدې پوهېدل د ټیم غړو لپاره مهم دي چې کله دوی توپ یو بل ته پاس کوي، نو د ټیم غړي توپ په ځمکه نه غورځوي.

⇐ ددې لپاره چې په کار کې بریالي واوسو دټیم غړي هرهغه څه چې اړتیا وي، ترسره کوي.

⇐ د ټیم غړي باید وهڅول شي ترڅو پدې پوه شي چې دا پروژه یواځې د یوه کس لپاره نده بلکې ټولو غړو ته پکې اړتیا شته.

⇓

- په ټیم کې کار کول هغه وخت اغېزمن تمامیږي چې د ټیم غړي یوبل سره خپل لرلید او اهداف شریک کړي، په مناسبه توګه ارتباطات وساتي، یو بل سره مرسته وکړي، د ټیم کار او خپل کار څرګند کړي.
- د ټیمونه بریالیتوب د ټیم د روانیي، اعتماد، متقابل درناوي، مرستو او ملګرتیا پواسطه څرګندیږي.

<u>۳. څنګه په ټیم کې د غړو وړتیا څخه ګټه واخلو</u>

- که چېرې تاسې په ټیم کې ددې لپاره کار کوی چې د یوې ځانګړې ستونځې په اړه بحث وکړي نو کیدای شي چې د لاندې کړنلارو تعقیبول ستاسو سره مرسته وکړي:

۱. ستونځه تعریف کړی او دموخو په اړه پرېکړه وکړی.

۲. په ټیم کې له هر غړي څخه معلومات راټول کړی.

۳. د ستونځې په اړه په ټیم کې له وړو کسانو څخه نظرونه وغواړی (ښایي تاسو د ډاکټر مشوری ته اړتیا ولری).

۴. د ستونځو د حل شونی لارو چارو او یا د درملنې اضافی پلانونو ته پراختیا ورکړی.

۵. د ستونځو د حل شونو لارو چارو په اړه د نظرونوورانديز وکړی.

۶. د ستونزو د حل شونوی لارې چارې وارزوی او تر ټولو غوره یې وټاکی او یا له بېلابېلو څخه یوه د حل لارې جوړه کړی.

۷. پلان خلاصه اولنډ کړی.

۸. د ټیم غړو ته ضرب الاجل وټاکی چې د نورو د اړتیا وړ معلومات پیدا کړی.

⇓

- د غونډې فعالیتونه دې یادداشت او پرېکړې او ګامونه دې یې ثبت شي. د ټیم هر غړي باید دا یادداشتونه له غونډې وروسته ژر تر ژر ترلاسه کړي.

<u>۴. په ټیم کې ستونځې او مخالفتونه</u>

- په ټیم کې کارکول هر غړی له ننګونو سره مخ کوی، لکه څنګه چې د ټیم غړي بېلابېل احساسات او ټولنیزې اړتیاوې لري چې له ټیم سره یا مرسته کوي او یا یې بې اغېزې ګرځوی.
- له شخړو او مخالفتونو سره مقابله کول ښایي د روحیې د کمزورتیا، بې طرفې او خپګان سبب وګرځی.
  - ستونځې کیدای شي بې نظمي، کمزورې اړیکی، سوتفاهم، بېلابېل توقعات، هیلې او لومړیتوبونه واوسي.
  - مخالفت کیداې شي هغه وخت رامنځته شي چې د ټیم غړي خپل منځ کې سیالي او رقابت ولري او یا هم یو بل باندې د نورو په مخ کې نیوکې وکړي.
- له بلې خوا سره لدې چې دبېلابېل نظرونو او اختلافاتو مخه نیول ګران دي خو ضروري او ګټور ثابتېږي.

- دبېلابېلو نظرونو سره بحث کول ابتکاراو د ستونځو حل ښه کوي او د ټيم دغړو ترمنځ اعتماد او پوهاوی ډيروی.

⇓

- د ټيم غړي څرنګه چلند کوي او د ګډ کار په پايلی کې يې ګټې څه شی دي؟

هغه ستراتيژی تمرين کړی چې د ټيم غړي يې په ډله ايز کار او اختلافاتو په حل کې ګټه ترې اخلی:

- د ټيم د فعاليتونو معيارونه تشخيص کړی.
- د ټيم هغه غړي خبرو اترو او نظر ورکولو ته وهڅوی چې کمې خبرې کوي.
- که چېرې د اوريدنې له لارې اختلاف رامنځته کېږي نو په احتياط او ټولو نظرونو ته په درناوي سره ستونځه حل کړی.
- پرته تلدې چې زيان او شکايت احساس کړی نظرونه وړاندې او ترلاسه کړی.
- د هرغړي په وړاندې صادق واوسی او د ټيم اړوند معلوماتو کې برخه واخلی.
- نسبت ستونزو ته پرمثبتو پايلو ډېر تمرکز وکړی.
- د مخالفتونو د عواملو د موندلو په اړه له ګټورو پوښتنو استفاده وکړی.
- د خواشينونکو ځوابونو مخه ونيسی او د نورو غړو نظرونو او انګيرنو په اړه قضاوت مه کوی.
- کله چې اختلافات ليرې شول د بريا لمانځنه وکړی.

⇓

- پدې ډول هر غړی کولای شي چې ټيم ته وفاداري او افتخار وروبښي او له يو بل څخه ملاتړ وکړي.

۵. د ټيم کار ارزونه او څرګندونه

- په پای کې دا مهمه ده چې د ټيم غړي فکر وکړي چې ټيم يې څومره ښه فعاليت کوي.
- دا ځکه چې تاسي ښايي له ځان څخه هم وپوښتی.
  - ⇐ د ټيم عمده کار څه شی دی؟
  - ⇐ د ټيم مشر څوک دی؟ مشرتوب څنګه مشخص کيږي؟ څومره شريکي ښه لري؟
  - ⇐ د ټيم د غړو رول او تحصيلات څومره دي؟
  - ⇐ د ټيم د فعاليتونو وضعيت څه ډول دی؟ آيا ګټوره او پرانيستی ښه لري؟
  - ⇐ آيا د ټيم غړي ځان د ټيم برخه ګڼي؟
  - ⇐ د ټيم د غړو د اړيکوبيلګی څه شی دي؟
  - ⇐ څنګه پريکړې ترسره کيږي؟
  - ⇐ څنګه د ټيم غړي خپل پرمختګ او پرېکړي ارزوي او بياکتنه ترې کوي؟

⇓

د ټيم د غړي په توګه تاسی بايد له ځان څخه وپوښتی چې: آيا موږ ټولو د يوه ټيم په توګه ښه فعاليت وکړ؟ ټول ماخذونه لست کړی

مأخذونه

Anderson, J. R. (1995). Learning and Memory. An integrated approach. Carnegie Mellon University. USA .
Asefi, Burna (1988). Mental Health for All. A mental health manual for General Practitioners in Dari. Kabul .
Asefi, Burna (1988). Drug Abuse. A Manual for Health Workers in Dari. Kabul .
Beck, A. T. et al. (1999). Kognitive Therapie der Depression. Weinheim: Beltz .
Bond, T. (2000), Standards and Ethics for Counselling. Sage Publications. Los Angeles .
Clarke-Stewart, A., & Friedman, S. (1987). Child Development: Infancy through Adolescence . University of California, Irvine. USA .
Culley, S. & Bond, T. (1991/2004). Integrative Counselling Skills in Action. Sage Publications . London
Huber, M. (2003). Trauma und die Folgen. Paderborn: Junfermann .
Jacobson, E. (1974). Progressive relaxation. A physiological and clinical investigation of muscular state and their signifi. Univ. of Chicago Press .
Kast, V. (1995). Imagination als Raum der Freihheit. Dtv, München
Maercker, A. (2003). Therapie der posttraumatischen Belastungsstorungen. Berlin; Heidelberg : Springer .
Medica Mondial. Trainingsmanual. Psycho-social-intervention. 2006 .
Missmahl,I., Queedes, F., Aminulla, Wahid, S., & Khalil, A. (2008). Psychosocial Training Manual .
Missmahl. I. (2005). Curriculum for the Training of psycho-social-counsellors .
National Institute of Mental Health (2008). When unwanted thoughts take over: Obsessive-Compulsive Disorder. National Institutes of Health
Jung, C.G. (1993). Gesamtwerk. Walter-Verlag: Düsseldorf .
Patel, V. (2003). Where there is no Psychiatrist. A mental health care manual. Gaskell. Royal college of psychiatrists. London .
Reddemann, L., Dehner-Rau, C., (2004). Trauma. Trias, Stuttgart .
Reddemann, L.(2004). Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT das Manual . Pfeiffer bei Klett-Cotta .
Schauer, M., Neuner, F., & Elbert, T. (2005). Narrative Exposure Therapy (NET). A Short-Term Intervention for Traumatic Stress Disorders after War, Terror, or Torture. Hogrefe & Huber .
WHO (1998). Diagnosis and Management of Common Mental Disorders in Primary Care, in : WHO Education Package .
WHO/adapted for EMRO (2008). Mental Health in Primary Care Diagnostic and Treatment Guidelines, in WHO Primary Care Guidelines for Mental Disorders.
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.

دروانې ګډوډیوکتنه (Psychopathology)

دعامي روغتيا وزارت دروانې ناروغيو څانګه
کابل ډله- ۰۸
ددی ټولګی مسول: ډاکټر سید عظیمی د ډاکټر آیرس جوردی او ډاکټر پیټر وینتیوخل په مرسته

عامې رواني ګډوډي(Common Mental disorder)

Depressionژورخفګان:

دژونـد پـه اوږدو کښـې هرڅـوک کلـه نـا کلـه د خفګـان اونـازړه تـوب احسـاس کـوي . خـو کـه يـوکس د خونـدوروکارونو لپـاره انـرژي ونـه لـري ، يـا دوي دهغـو پـه زړه پـوری کارونوترسـره کـول تـه شـوق ونلری،اويادهغوی له سرته رسولوخوندنه اخلی او يا که يوکس د ورځي په ډير وخت کي خفه وي، دا کيد اي شي چي ژورخفګان يعني ډيپريشن وي .ډيپريشن يوه عامه ګډوډي ده چي په ښځوکي ډيره ليدله کيږي،خو په هره عمرى ډله کي کيداي شي چي وليدله شی. خفګان،خفه مزاج اونـازړه توب د ډيپريشن کليدي نښی دي. خفګـان اکثـره وخـت د نـاروغ لـه پلـوه د ځګرخـوني ، دقيت، زړه مـي لـه دنيـا ځخـه تـور دي او داسـي نـورو الفاظوسره تشريح کيږي .

<u>د ډيپريشن نښی:</u>

ډيپريشن ناروغان د ډول ډول نښو سره کلينکونوته راځي ، اکثره ناروغـان دجسمي نښو ځخه شـکايت کـوي ، معمولا ستړتيا ، دسراوځان درد وي. په ډيروپلټنوسره دوی د خفګان او دعلاقي کموالي ځرګند کړي. بل معمول عرض قهر او تخرشيت دي ،چي ځيني ډغه نښوسره خپله ستونځه مطرح کوي . هريـو يي ټولی د ډيپريشن نښی نه لري .ځيني لږنښی لري او ځيني ډيری . دنښوسـختی ديوکس ځخـه تر بل کس پوری توپير کوي . عامی نښی په ډيپريشن کښي په لاندي ډول دي :

- ټيټ يا خفه مزاج.
- دعلاقي يا ميني له لاسه ورکول.
- ستړتيا يا دانرژي کموالي يا دحرکاتو کموالي.
- دخوب ستونځي لکه دخوب ځخه دوخته پاځيدل يا ډيرخوب کول .
- د ذهني تمرکز، حافظي خرابوالي يا په پريکړه کولوکي ستونځي .
- دجنسي اشتها خرابوالي .
- تخرشيت ،د کورني دغړواو نورو په وړاندي قهر اوغصه .
- د بي وسي او نا اميدي فکرونه.
- د ګناه ، بي ارزښتي او دبي ګټي توب احسا س .
- دمرګ په هکله فکرونه د ځان وژني هڅي اويا ځان وژنه .
- دټولني ځخه ګوښه کيدل.
- جسمي اعراض لکه سردرد، دهاضمی ستونځي ،دملا درد،او مزمن دردونـه کوم چي د درملنی په وړاندی ځواب نه وايي
- د ويري نښی کومی چي ډيري وخت شته دی .

<u>شديد ډيپريشن sever Depression :</u> دغه ډو ل ډيپريشـن ددوواونيو ځخـه ډير دوام کـوي او کيداي شـي د ځان وژني خطرزيا ت کړي

<u>منځنی او دوامداره ډيپريشن Mild and chronic Depression :</u> چي روحي ټولنيزي مداخلي پدي کښي مرسته کوي چي په ورځينو کارونو باندي د ناروغي اغيزي راکمي کړي

<u>دزيږدون ځخه وروسته ډيپريشن Post Partum Depression</u> : وروسته دماشوم لـه زيږيدنی ځخه ميندي کيداي شي د خفګان ، قهر، ويري ، تخرشيت او د بي ارزښتي احسا س وکړي .

<u>Psychotic depression</u> : د ډيپريشن يوه سخته بڼه ده چي نه يواځي د ډيپريشن په نښوسره پيژنـدل کيږي حتی هزيا ن يا برسام هم پکي وي. دغه ډول د ډيريشن د ډيپريشن ضد درملو سره هم پـه خواری سره ځـواب وايي .

<u>Bipolar disorder:</u> پدغه حالت کي د ډيپريشن او مانيا حملي شتون لری.ځيني خلک کيدلاي شي چي د ډيپريشن حمله ولري مخکي ددي چي د مانيا صفحه منځته راشي ، يا سرچپه د دي دډيپريشن سبب شي.

ډير فکتورونه د ډيپريشن د منځته راتلوسبب کيږي .لاکن ځيني خلـک د ډير خطرلاندي دي (دبيلګي پـه ډول هغوچي تازه ولادت کړي وي ،يا فلج لري (stroke) ،ياهغه چي دوامداره فزيکي نـاروغي لـري او ډيردرمل اخلي لکه د فشار ضد درمل ،steroid اوداسي نور) ډيري وخت د بيولوژيکي ،روحي او د ټولنيزو فکتورونو يوځايوالي د ډيپريشن دپيل سبب کيږي .

هغه خلک چي دډیپریشن په خطرکي دي:

- دموراو پلار ډیپریشن دهغوي دکوچنیانو لپاره.
- په نا امنه ساحو کي اوسیدل.
- په مخدره موادوروږدي لکه اپین ،هیروین یا الکول.
- روحي ټولنیزي ستونځي : اقتصادي ستونځي ، کورني ستونځي یا اوزګیارتیا .
- دوامداره ژوند تهدیدونکي فزیکي ناروغي .
- شرمیدونکي او په نورومتکي خلک.
- منفي افکار دځان ، دراتلونکي اودنړی په اړه.
- دمرکزي عصبي سیستم ناروغي لکه دبیلګي په ډول ستروک او پارکنسون ناروغي .
- ځانته اوسیدل یا داچي ګوښه شوي وي .
- ددرملو کارونه: دبیلګی په توګه دفشاراو دامیدواري ضد درمل .

دډیپریشن دوام :

ډیپریشن کیداي شي ددرملو پرته دوامداره پاتي شي . په وخت تشخیص اودرملنه دناروغی دوام لنډولاي شي او په ډیرو واقعاتو کي په په معمول ډول کس کولاي شي چي خپلی دندی ترسره کړی ، روحي ټولنیزی مداخلی کولی شی چی دلیدلوورډ بابیري خطر راکم کړي . دډیپریشن دبیاپیښیدو حملي کولاي شي چي د دوامداره او دنه ښه کیدو ددوروسبب شي .

دډیپریشن یا ژورخفګان درملنه :

خبري کول په درملنه کي فعاله ونډه لري اودکس سره مرسته کوي چي په ستونځوژر برلاسي شي چي په اساني د بدلون سبب کیږي . ډیري ناروغان چي د ناامیدي اوبي وسي نظرلري کیداي شي دارد کړي ترڅودرملنه ومنی دبیلګی په ډول ترڅوبه دارو اخلي . ددغه ډول ناروغانو سره په کارکولوکښي ترڅودرملنه ومنی یوڅه وړتیا اوپوهی ته اړتیا شته.

دډیپریشن ناروغان کولاي شي چي دبیلابیلومرستندویه مداخلاتو لکه درملنه ، روحي ټولنیزمداخلاتواوداسي نورو څخه ګټه پورته کړي. د یو قانون په ډول دډیپریشن په اغیزمنه درملنه کښي د دوایي او غیري دوایي مداخلات رول لري .

1. **روحي ټولنیزمداخلات (Psychosocial intervention)** : په ډیروواقعاتوکښي اغیزمن دي . روحي ټولنیزي مداخلي دتیټ اومنځنی ډول ډیپریشن په لومړنیومرحلو کي په پام کي ونیول شي . دډیپریشن په سختوواقعاتوکي روحي ټولنیزي مد اخلي مرستندویه دي خو چي په عیین وخت کي اعراض ددرملو په مرسته ښه شي . که روحي ټولنیزي مداخلي مرسته ونه کړي نو ناروغ باید ډاکټر ته ولیږل شي تر څو ددرملو لپاره وارزول شي . دروحي ټولنیزو مداخلو اوددرملو یوځاي کارول ډیراغیزمن دي نه په جلا ډول . په روحي ټولنیزومداخلاتوباندي به د روحي ټولنیزومداخلاتو اود مشوري په وړتیاوخبري وشي .

2. **بیولوژیکي درملنه :** درمل په ډیپریشن کښي ډیر اغیزمن دي . ددرملوکارونه دډیپریشن په سختو اومقاومو واقعاتو کي چیري چی ډاکتردډیپریشن ضد درمل لیکي په نظرکي ونیوله شي، ډیرډولونه دډیپریشن ضد درمل لکه fluxetine, Amitryptilin شتون لری . دډیپریشن ضد درملو ځیني جانبی عوارض عبارت دي، دخولي وچوالي ، قبضیت ، زړه بدوالي ، سرګنسي ، دسترګوتیاره کیدل یا جال جال کیدل ، دفشارټیټوالي (کله چي دوي د ناستي دوضعیت څخه ودریږي) اوداسي نور. د درملو د کارولو پرمحال کید لاي شي ناروغ درمل بند کړي .

- بله درملنه یي فلوکسیتین دي چي په یو دوزکارول کیږی .جانبي عوارض مشتمل دي په زړه بدوالي ، کانګي ، د اشتها خرابوالي، نس ناستي ، سردرد ، جنسي ستونځي ، دخوب ستونځي ، عصبانیت او ویره . په سایکوتیک ډیپریشن کي د ډیپریشن ضد درملو سره کولاي شو چي د سایکوزس ضد درمل ورزیات کړو ترڅو یي سایکوتیک اعراض کنترول شي . د سایکوتیک ډیپریشن واقعات باید ډاکتر ته د لازیاتي اوښي تداوي لپاره ولیږدول شي .
- ددرملو په هکله خبرتیا:
  - ⇐ دلیږ ورځووروسته له منځه ځي خو ځیني وخت ددي زغمل ستونځمن وي
  - ⇐ ددرملوجانبي عوارض کولاي شي چي ددرملو دقطع کیدو سبب شي .
  - ⇐ ددوا کارولوڅخه دامکان ترحده د حاملګي او د شیدو ورکولو پرمحا ل تري ډ ډه وشي .
  - ⇐ ددرملنی دوام ترشپږو میاشتو او ځیني وخت کیدلاي شي چي اوږد شي

⇐ درمل باید دډاکتر له مشوري پرته بنده نشي
⇐ د درملود کارونې پرمحال باید د مخدره توکو یا الکهول د کارونه څخه ډډه وشي .

ددرملو او روحي ټولنیزومداخلو دواړودرملنه یوځاي ډیره اغیزمنه ده . یو شي باید په یاد ولرو چې د ژوند د ستونځو فوري حل نشته دي . د ستونځوحل وخت ، انرژي او کار غواړي . د ناروغ سره خبري کول په تداوي کي فعاله ونډه لري چې دکس سره مرسته کوي چې په ستونځو ژرلاس بري وموموی او په اساني بدلون راولي .

<u>روحي ټولنیز مشاور باید څه وکړي؟</u>

<u>۱) ارزونه:</u>

- دډیپریشن د اعراضوپلټنه وکړي
- داعراضو دسختی پلټنه وکړي
- دمخکیني حملي ، ددوام اود تداوي پوښتنه وکړي
- د روحي ټولنیزو فشارونو پلټنه وکړي
- دناروغ په ژوند باندي دنښواغیزه څرګنده شي
- دکورني ملاتړاو ګډون
- ډیراړین معلومات ددی په هکله:
  ⇐ په کورني کي ډیپریشن
  ⇐ فزیکي ناروغي
  ⇐ ددرملو کارونه
  ⇐ مخدره توکو کارونه لکه اپیم ، هیروین ، یا الکهول
  ⇐ ناروغي ترمخه د ناروغ شخصیت
  ⇐ ډیپریشن ترمخه دکس په ژوند کي بدلون
  ⇐ ځان وژني خطر یا دځان وژني هڅه
  ⇐ دودیزودرملنو کارونه
  ⇐ غواړي چي درملنهءو شي

۲) روحي تعلیمات Psycho education

- ناروغ او کورني ته د اعراضو د وصف ،دوام ،دوخت سره سم بدلون ،ممکنه دخطر فکتورونو، روحي ټولنیز فشارونو ، دهغي پایلي ، دځان وژني د خطر ، ددرملنی د مسایلوځارل اود بابیړي او دهغي د وقایي په هکله زده کړه ورکول. روحي ټولینزه مشوره د خفیفو یا متوسطو واقعاتو او روحي ټولنیزوروحي فشارونوپه شتون کي ډیره مرستندویه ده . وروسته د ډیپریشن ضد درملو څخه روحي ټولینزه مشوره دکورني ملاتړ په تشویقولو کي په اکثر ه واقعاتو کي په هره واقعه کي بنسټیز رول لري

ددرملوپه هکله اړین معلومات:

⇐ په یاد ولري چي دژوندد ستونځولپاره فوري حل نشته
⇐ ناروغان اکثرددي کوښښ کوي چي درمل بند کړي
⇐ دوي کیداي شي چي ښه احساس وکړي او فکر کوي چي نور ددرملوکارونی ته اړتیا نه لري
⇐ دوي کیداي شي فکر وکړي چي درمل مرسته نه کوي .
⇐ داډیره اړینه ده چي درمل ترهغه واخلي چي کا رورکړي
⇐ ددرملوجانبي عوارض کیداي شي مخکي ددي چي درمل دډیپریشن په وړاندی اغیزه پیل کړي ښکاره شي .
⇐ د درملوجانبي عوارض اکثر خفیف او موقتي وي
⇐ دا ډیره اړینه ده چي درملوته لیږ تر لیږه تر شپږ میاشتو پوري دوام ورکړو
⇐ دډیپریشن دبیا واقع کیدو څخه باید وقایه وکړو .
⇐ دډیپریشن په وړاندی درمل د اعتیا دسبب نه کیږي

۳) مشوره :

- مهرباني وکړي د بنسټيزي مشوري مراحل تعقيب کړي . بيا ددي ترشا هغه روحي ټولنيزي ستونځي چی شتونلری وارزوی. او بیاهغه مشوره چي بايد وشي تعقيب شي .

٤) ډاکټر ته کله بايد وليږدول شي چي :

- اعراض ډيرسخت وي
- دلته چي کله دځان وژني خطرډير وي
- دفزيکي ناروغيوسره يوځاي وي
- لومړني مشاوره اغيزمنه نه وي
- سايکوتيک اعراض موجود وي

٥). Follow

- دلازياتو نورومشوروورکول او دبنه والي ،ددرملو جانبي عوارض، کورني ملاتړياحمايت ، درملنه او مشوري يوځاي ارزيابي کړي.

دويري ګډوډي Anxiety disorder :

ويره زمونږ د ژوند يوه نورماله برخه ده کوم ته چي نارمل ويره وايي او ټول ورسره په ورځيني ژوند کي مخ کيږو. نورماله ويره دخلکو سره په ورځني ژوند په کنترول اوددوي د ژوند د ستونځو په برلاسي کي مرسته کوي. په واقعيت کي کمه اندازه ويره کيداي شي چي ښه وي . ويره د خلکو سره مرسته کوي چي واقعي خطراتو په وړاندی ځانګړي ځواب ووايي اوخلک په کا راو کور کي په کا رکولو کي تشويقوي . که ويره دوامداره وخت لپاره بي له کومه دليله وي ، دغه غير نارمله ده . ويره د يوکس افکار، احساسات او کړه وړه اغيزمن کوي .

⇩

ويره بدن او د ماغ دواړه اغيزمن کوي . غيري نورما له ويره د پريشاني او د تشويش يوحالت دي د فزيکي اوروحي اعراضو سره.

- معمول فزيکي اعراض: نارامي، لړزه ، دخولي وچوالي ، خوله کيدل ، د زړه د ضربان تيزوالي، دګيډي نارامي ، دعضلاتو شخوالي، د تنفس تيزوالي اوداسي نور.
- عام روحي اعراض : سوچونه، ويره ، د خرابوواقعاتو دپيښيدو احساس ، دبيدارتيا زياتيدل ، په ذهني تمرکز کي ستونځي ، د ياده وتل (دحافظي خرابوالي)، منفي افکار، په تصميم نيولوکي ستونځي .

دلته دغيري نورمالي ويري ډيری بڼی شته چي لاندي به پری بحث وکړو:

- نابيره ويره (panic attack or panic disorder)
- مزمنه داخلي ويره يا (generalize anxiety disorder (GAD
- فوبيا Phobia
- وسواس يا (obsessive compulsive disorder (OCD
- Conversion (Dissociative) disorder

۱) نابيره ويره (panic attack)

پانيک حمله دويري يو ناڅاپه حمله ده چي دزړه دټکان ، دسيني درد، د نفس لنډيدل ،سرګيچي ، د مرګ څخه ويره چي مړ به شم څرګنديږی.حمله اکثرپه فزيکي نښو سره پيل کيږی لکه د زړه ټکان ، دسيني درد، دزندي کيدواحساس ،دمعدي نارامي ،سرګيچي ،هغه چي واقعيت نه لري ناروغ يی احساسوي ،يا دشخصي ناورين څخه ويره درلودل . دنابيري ويري حمله بي له کومه دليله هروخت واقع کيداي شي او خلک پري نه پوهيږي چي ولي؟ . حمله د ديرشو دقيقيو لپاره دوام کوي اوکس ډير ويروي او فکر کوي چي دزړه کومه حمله لرم . حتي ددي فکر کوي چي پدي حمله کي زه مړ کيږم ،دا ډ يره ډارونکي حمله وي .

د پانيک دحملي معمول اعراض عبارت دي له:

- دزړه ټکان
- ساه لنډي
- دزندي کيدو احساس
- دخولي زياتوالي
- سرګيچي او سرګرزيدنه
- ګرميدل يا يخيدل
- دلاسونو ميږي کيدل
- زړه بد والي او د ګيډي نارامي
- دسيني درد او دزړه دحملي ويره درلودل
- دنيا ورته بدله بدله ښکاري
- دکنټرول دلاسه ورکولويا دليوني کيدوو يره

نښی په ناڅاپه ډول پيل کيږي اوددی ژباړندوی وی چي ګويا د دزړه حمله ده . حمله تشويش او فشارډيروی ، اکثرکس دحملي دخرابوالي توقع لري حتي تردي چي ښکاره دليل هم موجود نه وي . ډيري شمير چي دغه نابيره ويره ولري بيړنی خوني او دکلينک ډاکتر ته مراجعه کوي . اکثرحمله دبلي حملي د پيښدو ويره رامنځته کوي او د هغو ځايونو څخه چي دحملي دپيښيدو خطرډيروی ډډه کوي . د ويري غوټه په کس فشارراوړي تر

ځودځینو خوړو ، درملو، حالاتو اوداسي نورو څخه ډډه وکړي کوم چي دکس ژوند محدودوي . ځیني ناروغان د فزیکي تمرینا تو یانوروفعالیتونو څخه ډډه کوي کیداي شي چي نابري حملي ته ورته اعراض منځته راوړي کله چي دلته دبلي حملي لپاره ویره موجوده وي دي ته دانتظاري ویره وايي . انتظاري ویري ته نابره وايي او دځینو ځایونو څخه ځان ساتلو ته د panic disorder اصطلاح کاروو.

په پانیک ګډوډي کي دلته په ځینو حالاتو کښي لکه دبیلګي په ډول په ګڼه ګونه یامزدحم ځایونو ، په غټوموټرو او په جوماتونوکي د منځته راتللو ویره موجوده وي . ناروغان ددي ډول ځایونو دتللو څخه ځان ساتي ددي لپاره که حمله راشي بیا به مي دمرستي څوک نه وي . نابري ویري حمله دډیرو فزیکي ناروغیو داعراضو سره ورته والي لري لکه د زړه ناروغي ، thyrotoxicosis اوداسي نور. دابايد مخکي لدي چي د پانیک حملي تشخص کیږدو باید ردکړو . پدغه ډول واقعاتو کي دډاکتر سره مشوره کول مرسته کوي تر څو دغه ډول امکانات رد شي .

<u>دپانیک حملي ځیني پایلي :</u>

- دژولنیز ژوند محدودیدل او ګوښه کیدل
- ډیپریشن او دځان وژني په هکله فکرکول
- ددندی له لاسه ورکول
- کورني شخړي
- دمخدره توکویا الکولوباندي روږدي کیدل

بي له درملني دپانیک حمله داوږد وخت لپاره دوام کولاي شي کوم چي درملنه ستونزمنه کولاي شي . دلته د پانیک حملي لپاره یوه اغیزمنه تداوي موجوده ده . په شدیدو پیښوکي درمل لکه benzodiazepine fluxetin, اوداسي نورمرسته کوي لاکن ددرملو او روحي مداخلات په ګډه ډیر چانس دښه کیدو لري . روحي ټولنیزي مداخلي دپانیک حملي په تداوي کي ډیري زیاتي مرستندویه دي او جانبي عوارض هم ددرملو په څیر نه لري .

<u>روحي ټولنیز مداخلات :</u>

- روحي ټولینز مداخلات د پانیک حملي په تداوي کي ډیره کارونکی درملنه ده ، کولاي شو چي په ځانګړي ډول یا د درملو سره یوځاي کارونه وکړو.
- ځیني مهم ټکی چي ناروغ باید تشویق کړودحملي پرمحال لاندي مرحلي وڅاری کړي:
  - ⇐ دمرستي لپاره چیغي مه وهي
  - ⇐ په هغه ځاي کي چي حمله واقع شوه پاتي شي ترڅوحمله تیره شي
  - ⇐ دخپل تشویش په کنترولولو باندي تمرکزوکړي نه داچي دفزیکي اعراضو په کنترولو باندي.
  - ⇐ په قراره او ارامي سره ساه واخلي . تنفس کنټرول کړي چي فزیکي نښی راکمی کړي
  - ⇐ ځان خپله تشویق کړي چي حمله او پریشانونکي فکرونه اواحساسا ت ژر تیریدونکي دي .

<u>**دوايي درملنه :**</u>

ډیرناروغانو ته مشوره ډیره مرستندویه وي او درملوته اړتیا نه وي . که حملي شد یدي وي اوډیری رامنځ ته کیږي نو دډیپریشن په وړاندی درمل ډیرمرسته کونکي دي . همدارنګه که دلته د پانیک حملي سره یوځاي ډیپریشن هم شتون ولری نو د ډیپریشن ضد درمل کولاي شو چي پیلی کړو.په خفیفو پیښو کي Anxiolytic لکه الپرازولیم نیم ملي ګرام په ورځ کي باید دلنډي مودي لپاره توصیه کړو ځکه چي دوامداره کارونه د روږدیتوپ سبب کیږي . د ډیپریشن ضد درمل لکه Amitryptilin (50- 150mg) یا Fluxetin (20mg/day) په ورځ کي کولاي شو چي کارونه وکړو . همدارنګه دډیپریشن ضد درمل په عین حال کي موجوده ډیپریشن هم تداوي کوي .

<u>روحي ټولنیز مشاور باید څه وکړي ؟</u>

۱) ارزونه :

- د پانیک حملي او همدارنګه که ډیپریشن شتون ولری دنښوپلټلنه وشي.
- دنشودځرنګوالی ،شمیر،وخت او د پیښیدو د ځا ي په هکله پلټنه وشي .
- دمرستي په اړه پلټنه وکړي دبیلګی په ډول د کورني څخه وپوښتي چي کله حمله پیښیږي بیړنی خوني یا ډاکتر ته یی بیايی؟ اوداسي نور.

- د ناروغانو په ورځني ژوند باندي يي اغيزي څرګنده کړي .
- د ژغورني دکړووړو په هکله پلټنه وکړي لکه له کوره ځانته نه وتل ، دګڼه ګونی ډکو ځايونو څخه ځان ژغورل لکه د موټرو تم ځاي ،واده ، دجنازي او دفاتحي مراسمو څخه .
- دروحي ټولنيزوفشارونو پلټل
- دکورني دملاتړ پلټل

<u>ډيری اړيني خبرتياوی :</u>
- دي ته ورته ناروغي په کورني کي
- نوري فزيکي ناروغي
- مخدره توکو کارونه لکه اپين ، هيروين يا الکهول
- د ناروغ شخصيت تر ناروغي دمخه
- ډيپريشن څخه مخکي د شخص په ژوند کي بدلون
- ځان وژني يا د ځان وژني د هڅوخطر
- ددود يزودرملونو کارونه

۲) Psycho education :

- دډاکتر ددرملنی په پيل ياله هغه څخه وروسته ناروغ او دهغي کورني ته تعليم ورکول د اعراضو په خصوصياتو، دوام اوپه ټاکلي وخت کي د بدلون ،دممکنه خطري فکتورونو،روحي ټولنيزفشارونو، دپايلو،تداوي ،څارنی ، بابيري او وقايي په هکله ډير اړين دي . يولړ بنسټيزخبرتياوی د ناروغ او د هغي کورني لپاره:
  - ⇐ پانيک حمله يو معموله ناروغي ده اودعلاج وړ ده
  - ⇐ ويره اکثره وخت دفزيکي احساساتوڅخه د ډارله کبله منځته راځي . د سيني درد، سرګيچي يا ساه لنډي دفزيکي ناروغيو علامي ندي دا د ويري په تيريدو سره کنټروليږي .
  - ⇐ پانيک حملي همدارنګه د ډارونکو افکاروسبب کيږي: د مړکيدو څخه ويره ، پخپل ځان د کنترول له لاسه ورکول . دغه ټول تيريدونکي حالت دي کله چي ويره کنټرول شي .
  - ⇐ دماغي او فزيکي ويره يوبل غښتلي کوي . فزيکي نښی ته پاملرنه ويره نوره هم ډيروی .
  - ⇐ دشخص د هغه ځايه څخه ګوښهٔ کيدل يا دهغه حالاتو څخه ځان ژغورل چيري چي حمله واقع کيږي دهغه ياهغي د ويري دغښتلتيا سبب کيږي .

<u>۳. روحي ټولنيزي مداخلي :</u>
- روحي ټولنيزه مداخله د پانيک حملي په درملنه کي ډيره کارونکی درملنه ده ، کولاي شو چي په ځانته يا د درملو سره يوځاي وکارو.
- مهرباني وکړي د بنسټيزي مشوري مراحل تعقيب کړي . بيا که چيري يي ترشا روحي ټولنيزه ستونځه شتون ولری ارزونهٔ وکړی. اوبيادکارول وړمشوره تعقيب کړي .

<u>ځيني اړين ټکي چي ناروغ بايد تشويق کړو چي دحملي پرمحال لاندي مراحل تعقيب کړي:</u>
- دمرستی لپاره چيغي مه وهي
- په هغه ځاي کي چي حمله واقع شوه پاتي شي ترڅوحمله تيره شي
- دخپل تشويش په کنټرولولو باندي تمرکزوکړي نه داچي دفزيکي اعراضو په کنترولو باندي.
- په قراراو ارامي سره ساه واخلي . تنفس کنټرول کړي چي فزيکي نښی به لږکړي.
- ځان خپله تشويق کړي چي حمله او پريشانونکي فکرونه اواحساسا ت ژر تيريدونکي دي .

<u>٤. داکترتهٔ واستوي که چيري:</u>
- نښی ډيرسختی وي
- دلته چي کله د ځان وژني خطرډيروي
- دفزيکي ناروغيوامکان شتون ولری
- مشوره اغيزمنه نه وي

<u>اړيني خبرتياوي :</u>

- ناروغ بايدچی داړتيا پرته طبي مشوروڅخه ډډه وکړي
- ناروغ سره کوښښ وکړي چي دهغي يا هغه د ستونځي په اړوند په ملګرتيا او اعتماد سره خبري وشي
- د کورني دغړوملاتړ پرته لدي جي دناروغ دښبوپه دوامداره کولو کي مرسته وکړي .
- دا (ډپنيک حمله) دزړه حمله نده
- درمل به ښبی ښهٔ کړي او دادماغ اوزړه لپاره مسموم کونکي ندي
- د جانبي عوارضو شروع کيدل ددي معني لري چي درملو په ښبواغيزه پيل کړي .
- درملو ته يوڅه وخت پکاردي چي ښبی ښی کړي .

٥. Follow up:

- پرمشوري سربيره د ښهٔ والي . د درملوجانبي عوارض، ډيپريشن او دځان وژني فکرونه وارزول شي

۲) مزمنه داخلي ويره ((Generalize Anxiety disorder (GAD)

مزمنه داخلي ويره د ورځينوشيانو په هکله دوامدار، ډيراوغيرواقعي تشويش دي. که يو تن تل بي له کومه دليله ډير وارخطاوي او دغه تشويش ورځنيز ژوند ګډوډ کړي ، نو داکيداي شي مزمنه داخلي ويره وي .
مزمنه داخلي ويره د زياتو غير واقعي ويري او تشويش سبب کيږي او د باالخاصه حالاتو څخه ډير زيات وي . دد غه ګډوډي معني اکثره دواقعاتو دانتظاري ويري سره وي ،ډيري وخت د روغتيا ، پيسو ، کورني ، يا کار په هکله تشويش لري ، حتي که څه هم د تشويش منبع ستونځمنه وي چي په ګوته شي . کس ډيدي وړ نه وي چي دتشويش دغه کړي ودروي سره ددي چي که دااحساس کړي چي داکنترول دي .
په لومړي سر کي تل فزيکي ښبی ځرګنديږي دبيلګي په ډول ،سردرد، دزړه دضربان ډيروالي يا دخوب ستونځي .

- <u>د مزمني داخلي ويري لرونکي د ځينولاندي يا ټولوښبو لرونکي وي:</u>
  - ⇐ ډير تشويش او فشار
  - ⇐ غيري واقعي خيال د ستونځو په هکله
  - ⇐ نارامتيا ، ددي وړتيا نلری چی ارامه اوسی
  - ⇐ قهراو تخرشيت
  - ⇐ په فکري تمرکز کي ستونځي
  - ⇐ دعضلاتو شخوالي
  - ⇐ سردردی
  - ⇐ خوله کيدل
  - ⇐ زړه بدوالي او دګيډي نارامي
  - ⇐ ژرستړي کيدل
  - ⇐ دخوب ستونځي
  - ⇐ ريږديدل
  - ⇐ تشنا ب ته ژرژر تګ

- دGAD ښبی لکه پنيک حملي په شان حملي نه وي خو دوامداره وی، کميږی اوډيريږي خو په ځينو حالاتو کي ښبی شدت پيداکوي او ډيريږي . ځيني دداخلي ناروغي د GAD سره ورته والي لري د بيلګي په ډول د تايروېد دفعاليت ډيروالي (thyrotoxicosis) يا مخدره توکي کيداي شي د anxiety دښبو سبب شي .

- <u>د GAD ځيني پايلي عبارت دي له :</u>
  - ⇐ دنشي توکو يا الکهولو اعتياد
  - ⇐ ډيپريشن
  - ⇐ ددندی په ساتلو کي ستونځي
  - ⇐ په درملو اعتياد
  - ⇐ په اړيکو کي ستونځي
  - ⇐ ځان وژنه

دGAD سره ژوند کول ستونځمن وي ، لاکن درملنه يې شته. روحي ټولنيزه او دوايي درملنه کولاي شي چي دنښوپه ښه والي کي مرسته وکړي او ناروغ کولاي شي چي ځيني ورځنيو ژوند تير کړي . ددرملنې موخه دادي چي د ناروغ سره مرسته وشي چي خپله دنده په ښه توګه ترسره کړی. ددرملنی بريالیتوب تل پدی پوری اړه لري چي anxiety څومره شدت لري .

روحي ټولنز مشاور بايد څه وکړي؟

۱. ارزونه :

- د GAD کي د روحي او فزيکي نښی ولټوي
- د نښود شدت او شمير پلټنه وکړي
- په ورځينيو کارونو کي مداخله
- د روحي ټولنيزو روحي فشارونو پلټنه وکړي
- د GAD په وجه هغه عمده تشويش وپلټي .

ډيری اړينی خبرتياوی:

- Anxiety disorder په کورني کي.
- په ناروغ کي د فزيکي ناروغي په اړه
- اوسنی او پخواني ددرملو اودرملنی کارونه
- د نشي توکو يا الکهولو کارونه
- د تن شخصيت د ناروغي نه دمخه
- د ناروغي ترمخه د ناروغ په ژوند کي بدلونونه
- د ځان وژني او دهغي دهڅي خطر
- د دوديزو تداويو کارونه

۲. Psycho education روحي تعليمات:

لومړي يا د ډاکتر ددرملوله درملنی وروسته بايد ناروغ اود هغي کورني ته داعراضو دوصف ،دوام، د وخت په تيريدوسره بدلون، روحي ټولنيزروحي فشارونو، دهغو په پايلو،دځان وژني دخطر،تعقيب، بابيري او وقايي ته په تعليم ورکولوکي پام لرنه وشي .

يوڅه خبرتياوی:

- دناروغ احساس دناروغ غلطي نده
- GAD دعلاج وړ حا لت دي
- دا د ضعيفي يوه نښه نده
- دا تشويش واقعي ندي خو په ورځيني ژوند پوري اړه لري کوم چي غيري واقعي دي .
- که يوه تداوي کارورنکړي بله يوه شته
- ورځني relaxation تر څوفزيکي نښی راکمی کړو
- په منظمه توګه فعاليت او تمرين کول
- کله چي روحي ټولنيز مداخلات مرسته ونه کړي درمل استعمال کړي
- ددرملو جانبي عوارض د تحمل وړ او موقتي دي

۳. روحي ټولنيزه مشاوره psychosocial counseling :

- مهرباني وکړي د بنستيزي مشاوري مراحل تعقيب کړي . بيا ددي ترشا که کومه روحي ټولنيزه ستونځه موجوده وي ويی ارزوي . بيا استطباب لرونکي مشاوره تعقيب کړي .

۴. ډاکترتهء واستوی که :

- اعراض شديد وي
- د ځان وژني خطر وي (که ډيپريشن شتون ولری)
- دنورو فزيکي ناروغيو شک وي
- لومړني مشوره اغيزمنه نه وي

٥. Follow up:

- برسیره په مشوري ، د ښځۀ والي ارزونه ، ددرملو جانبي نښو څارل، یوځاي مشوره کول او که چیرې ژورخفګان هم شتون ولرې دځان وژنې فکرونه وارزوی.

۳) فوبیا phobias:

فوبیا یوه قوي ،تخریشونکي ویره دځینوشیانو سره دمخامخ کیدو په صورت کي ده، کوم چي پخپله خطرناکه ندي منځته راځي . ویره یوه نارمله پیښه ده چي دټولو انسانانو په ورځیني ژوند کي شتون لري او ورسره مخ کیږي.خو په فوبیاکښي ویره د ډارونکي anxiety نښی منځته راوړي دزړه دټکان سره ، دګیډي نارامي ، سرګیچي، ساه لنډي، خوله او لړزه البته په اکثره ښو کي . که فوبیا ډیره شدیده وي نو ژوند محدود دوي اوپه ولکه کی راولی، او کیداي شي په شخص زورراوړي چي په پراخه پیمانه ترولکی لاندی شي او چیرته چي تحدید وي دهغي څخه ځان وژغوري .

ټولنیزه فوبیا (social phobia) :

- ډیره زیاته ویره د ټولنیزو حالاتو څخه کوم کي چي وارخطا کیدل امکان لري .
- د خلکو دلیدو یا دنوروپوسیله دقضاوت کولودخطرد شتون په وجه د وارخطایي احساس
- انتظاري ویره
- بارزشدید روحي فشار او ویره په لاندي حالاتو کښي وي:
  - ⇐ نوروخلکو ته په ورپیژندلو کي
  - ⇐ د څورولو یانیوکوپرمحال
  - ⇐ دخلکو دپاملرنی وړګرځیدوپرمحال
  - ⇐ د خلکو دلیدو یا مشاهده کیدوپرمحال پداسي کي چي دي یوڅه کوي
  - ⇐ په رسمي یا عامه حالاتوکي د وینا لرل چي یوڅه ووایي
  - ⇐ دلوړرتبه خلکوسره دناستی په لرلو کي
  - ⇐ د بي امني احساس او د ټولنیزو حالاتود ځاي څخه بهرکیدلو پرمحال
  - ⇐ په اساني سره وارخطا کیدل دبیلګي په ډول لړزیدل ، سورکیدل
  - ⇐ په ملاقاتو اوکتنو کي فکرکول چي نورخلک ماته ګوري
  - ⇐ په عامه ځایونوکي ځیني کارونه نه کول لکه : خوراک، لیکل ، خبري کول ، د تلیفون کول

شدت یي کولاي شي چي دخفیف څخه شدید ي درجي پوري وي او کولاي شي چي په کار کي ،په سفر،دنورو سره په کړو وړو کي د ستونځو سبب شي .ځیني خلک کیداي شي چی د یو څه ډیرودفوبیا له ډولونو څخه ورنځیږي .

د فوبیا ځیني پایلي عبارت دي له : ګوښه کیدل ، دندی له لاسه ورکول، ډیپریشن، ځان وژنه ،دمخدره توکو کارونه. د فوبیا سره روحي مداخلاتو تخنیکونه مرسته کوي،خو ځیني وخت د روحي تداوي سره یوځاي ددرملو کارونه ته اړتیا وي. Specific phobias د روحي ټولنیزي تداوي سره ښه ځواب وایي . د ټولنیزي فوبیا (social anxiety disorder) لپاره دواړه دوایي درملنه (الپرازولیم ، ډیازیپم ، پروپرانولول او فلوکسټین) او روحي ټولنیزي مد اخلي ګټوري دي .

روحي ټولنیزمشاوربايد څه وکړي :

۱) ارزونه :

- دنښو دتاریخچي او مربوطه ستونځو پلټل .
- دنښو دشدت پلټل
- دنښو اغیزه د ناروغ په ورځني ژوند باندي
- دروحي ټولنیزو فشارونو پلټل

ډيرى اړيني خبرتياوى په هكله د:

- ورته ناروغي ددوي په كورنى كي
- فزيكي ناروغي شتون كه وي
- ددرملنى تاريخچه
- مخدره توكو يا الكهولو كارونه
- د ناروغ شخصيت
- ناروغي ترمخه دناروغ په ژوند كي بدلون
- ځان وژني ياد هڅي خطر
- دشته ټولنيزي دندى ترسره كول
- ددوديزودرملنوكارونه

۲) **روحي روغيتيايي تعليمات psycho education :**

- ناروغ او كورني ته دنښو د ځا نګړتياوو ، دوام او د وخت په تيريدو سره د بدلو ن په اړه، روحي ټولنيزو فكتورونو ،دهغود پايلو،درملنه ،څارل، بابيري او وقايي په اړه وروزل شي .

دروحي ټولنيزى مشاور لپاره خبرتيا :

- ناروغ پدي يقيني كړي چي فوبيا د علاج وړ حالت دي
- ډيري فوبيا ګاني دكوچنيوالي په دوران كي پرمختګ كوي او په پاي كي د منځه ځي .
- دا په كاهلانوكي په نادر ډول په دوامداره ډول پاتي كيږي ا و بي له تداوي پرمخ ځي .
- ډيري كاهلان كولاي شي چي په بشپړډول دوي پخپله ويره باندي لاس بري شي اونښى له منځه لاړى شي. ټولنيزه فوبيا په عمومي ډول وروسته له بلوغيت څخه دوام او پرمختګ كوي ، بي له درملنى كولاي شي د ټول عمر لپاره دوام وكړي.
- د ويرود ځايونو او شيانو سره مخ كول د د ي پرځاي چي شخص وتښتي ددي سره عادت كيږي او فوبيا چي لري د منځه ځي. درمل د anxiety اعراض چه د فوبيا په حالاتوكي منځته راځي او ناروغ ورسره مخ وي كنترولوي.
- پداسي لاروچارو خبري وكړي چي د ويري دزياتيدو څخه دفاع وكړي دبيلګي په ډول ناروغ با يد ځان ته په يادراوړي چي زه په يوه كمه اندازه دو يري يو احسا س دلته د ډيرى ګنه ګونى په وجه لرم ، دغه ويره بهٔ په يوڅو دقيقو كي له منځه ولاړه شي .
- ددي لپاره چي دويري سره مقابله وكړي ناروغ بايد د الكولويا benzodiazepine دكارونه څخه ډډه وكړي .

۳) روحي ټولنيزه مشاوره :

- مهرباني وكړي د بنسټيزي مشوري مرحلي تعقيب كړي . بيا كه تر شا نوري روحي ټولنيزه ستونځى شتون ولرى ارزونه يى وكړى. بيا د استطبا ب وړ مشوره تعقيب كړي .

٤. ډاكترته يي وليږي كه :

- نښى ډيرى سختى وي
- دځان وژني خطرشتون ولرى
- اضافي فزيكي ناروغي ورسره شتون ولرى
- روحي ټولنيزه پاملرنه اغيزمنه نه وي
- نوري رواني ناروغي شتون ولرى

٥. څارل يا تعقيب :

- پرمشوري يا ښه والي سربيره ، ددرملو جانبي عوارض او د نورو رواني ګډوډيو خطر ارزونه وكړي.

٤) obsessive compulsive disorder (OCD) (وسواسي اجباري ګډوډي)

اوبسيسف کمپلسيف ګډ وډوي يوه ناروغي ده چي داددي سبب کيږي چي هغه افکار چي خلک يي نه غواړي راشي (اوبسيشن) او ځيني کړه وړه (کمپلشن) بيا بيا ترسره شي . مونږ ټول معمولا په خپل ورځيني ژوند کښي ددي عادت لرولکه د خوب څخه مخکي د غاښونو برس کول. په هر حال د او، سي، ډي، لرونکوناروغانوکړه وړه د ورځيني ژوند د سرمشق په ډول وي . په ،او،سي، ډي، کي کس د ددي توان نه لري چي ځيني افکار ، نظر يات يا غو ښتني کنترول کړي کوم چي په تکراري ډول پخپل دماغ زورراوړي . دغه افکارګډوډونکي دي ، غيري قابل کنترول دي اودکس لپاره دمنلوړندی دي کوم چي کس نشي کولاي چي له نظره يي وغورځوي يا يي د نوروسره شريک کړي . دغه ډول افکار نه زغمل کيدونکي ويره منځ ته راوړي کوم چي بياکس دي ته اړباسي چي دهرشي په کولوکي د بي وسي احساس وکړي په استثنا دځانګړو مذ هبي کارونو کوم چه د افکاروشدت اوويره راکموي . نه مقاومت کيدونکي اړکول دغه ډول کارونو ته کمپلزن وايي . د،او،سي ،ډي، لرونکي ډيري خلک په خپلو دغه بي معني اوبسيشن او کمپلژن پوهيږي خو دوي ددي توان نه لري چي دا ودروي يا يي دنظره وغورځوي .

الف) لاوبسيشن: بيا بيا واقع کيدونکي ، مقاوم ، نه غوښتونکي افکار يا تصويرونه دي کوم چي د ډيري ويري سبب کيږي ، چي ډير عام اوبسيژن عبارت دي له:

- د چټل کيدو يا مکروبي کيدو څخه ويره
- د کورني دغړي يا ملګري ته د ضرر رسيدو څخه ويره
- دقهر کيدو څخه ويره
- ډير شک يا بد ګماني
- د ترتيب ، جوړجاړي او مطالبي په اړه تشويش
- په مکمل ډول شيانود لازم بلل کيدو په اړه
- د کارونو د ښه نه ترسره کولو په اړه تشويش ،همدارنګه که يوکس پوه شي چي داصحيح ندي .
- د نظر وهلو يا د ګناهګارو افکارو څخه ويره
- ټول وخت د ځينو اوازونو، تصويرونو، الفاظو يا اعداو په اړه ويره .
- شک کول چي فلاني کس دروازه نده قلف کړي يا يي بخاري نده بنده کړي .

ب) کمپلژن: تکراري کړه وړه دد ي لپاره چي د اوبسيژن له کبله د لوړي کچي ويره راکمه کړي ، ډير عام کمپلژن کړه وړه عبارت دي له

- د دروازي ، سويچونو، د پيسو دچيک ليکونکي، ددوکان او وسايلو چيک کول ددي لپاره چي دوي مطمين شي چي دوي ګل کړي ، قلف کړي يا يي بند کړي دي .
- وينځل او پاکول لکه بيا بيا د لاسونو وينځل ، غسل کول يا د غاښونو برس کول .
- بيا بيا د شيانو شميرل
- تکرارول د ځينو الفاظو يا جملو .
- تکراري عملونه په چوکي کي د ناستي يا پاسيدواو د روازي ته دتګ او راتګ پر مهال .
- په ځينو طريقو دشيانو ترتيبول او منظمول .
- ډيري وخت د ځينو شيانو لمس کول
- بيا بيا د لمونځ کول
- د اخبارونو، بريښنا ليکونويا لوښو او نورو شيا نو ساتل کوم چي د اوږد وخت لپاره ساتل اړين ندي .
- په تل پاتي او ثابت ډول د بيا يقيني کيدو او منظوري لټه کول .

د او، سي، ډي لرونکي خلک د مجبوري احساس لري ترڅو داعملونه بيا بيا تر سره کړي ، ځکه دويري له کبله هغه ياهغي په ښه ډول دوروستی حل لپاره دا نشي کولاي ، يا نه غوښتونکي افکار کيداي شي په نابللي ډول بيا راشي . نو د anxiety لري کيدل فقط د موقت وخت لپاره وي . د اوسي ډي لرونکي خلک کيدلاي شي ډيري وخت د anxiety نورډولونه هم ولري لکه فوبيا ګاني يا پانيک حملي او کيداي شي د ډيپريشن سره مل وي . د او،سي، ډي، ورته نښی کيداي شي په ډيپريشن ، سکيزوفرينا ، ټيک (دغيري نارمل او غيري ارادي حرکاتوشتون) کښي هم وليدل شي اوهمدارنګه په ځينيوعادتي ستونځو لکه دغاښونو خوړل يا دپوستکي خوړل د او، سي، ډي پايلي کيدلاي شي چي د اعيتاد دستونزو، ډيپريشن ، ځان وژنـي ، دټولني څخه د ګوښه کيدو ، ټولنيزو ستونځو او د ژوند د کيفيت د کمښت سبب شي . بي له درملني او،سي، ډي، دوامداره کيدو خواته پرمختګ کوي . دلته يو شمير ډول ډول تداوي ګاني د اوسي ډي د تداوي لپاره شته دي کوم چي ډيری کاريدونکی دي کله چي اعراض ډير فشار راوړونکي وي .بيلابيلی لاري چاري په بيلا بيلو خلکو کي کار کوي ډيرکارونکی ميتودونه روحي مداخلات دي کوم چي به په نورو برخو کي وروسته پري بحث وشي .

ځيني خلکو کي ددرملو موندل په اوسي ډي کي ددواړو څخه يو يي يا د روحي تداوي سره يو ځاي مرستندويه دي.
ددرملو څخه معمولا د ډيپريشن ضد درمل (SSRI) لکه فلوکسيتين (۲۰ملي ګرام) يا کلوميپرامين (۷۵ – ۱۵۰ملي ګرام) توصيه کيږي . درمل ډير جانبي عوارض هم لري لکه زړه بدوالي ،دخولي وچوالي، قبضيت ،سردرد،سرګيچي ، په سترګو تياره کيدل ،دخوب ګډوډي ،دمعدي نارامي او همدارنګه ويره زياتوي .

روحي ټولنيز مشاور بايد څه وکړي ؟

۱) ارزونه :

- د ،او،سي، ډي، دنښو پلټل
- دنښوسختی اود دوام پلټل
- دنښو اغيز دناروغ په ورځيني ژوند باندي
- دناروغ دافکاروسرچينه (چي دکومه ځايه راځي)
- عملونه او کړه وړه يي په کومو افکارولاړ دي .
- هغه وخت چي ددغه ډول کړووړو لپاره مصرفوي .

ډيری اړيني خبرتياوی په هکله د :

- په کورني کي د، او،سي، ډي، شتون
- فزيکي ناروغيوپه اړه
- درملو د کارونه په اړه
- مخدره توکو يا د الکولو کاروني په اړه
- د ناروغي ترمخه د کس د شخصيت په اړه
- د ناروغي وروسته د شخص په ژوند کي د بدلون په اړه
- د ځان وژني يادځان وژني دهڅي د خطرپه اړه
- د دويزودرملنودکاروني په اړه

۲) روحي تعليمات (psycho education)

- دناروغ او دهغه کورني ته دنښو ،اوبسيژن ، کمپلژن ، د وخت په تيريدو سره ددي بدلون، روحي ټولنيزو روحي فشارونو،ددي دپايلو،ډولونو اوددرملنی د دوام ،څارل ،دبابيري اوددي دوقايي په اړه تعليمات ورکول.

ځيني د پام وړټکي :

- او،سي، ډي، يوه عامه ستونځه ده
- دعلاج وړ يو حالت دي
- او،سي، ډي، ځيني وخت په کورنيو کي پرمخ ځي .
- د ملګرو څخه کولاي شي ملاتړ او مرسته لاس ته راوړي .
- د ستونځو پټول ددوي درملنه ستونځمنه کوي .
- درمل او روحي ټولنيز مداخلات ډير مرستندويه دي.
- ددرملنی پلان تړل ، حتي که ځيني وخت نارامه کونکي هم وي .
- د مخدره توکويا الکولودکاروني څخه د مجادلوي ميکانيزم په ډول ډډه کول .
- په ټولنيزو فعاليتونو کي برخه ورکول ،البته چي ځان ګوښه کوي هم .

۳) روحي ټولنيزه مشوره :

- مهرباني وکړي د ،او،سي، ډي، ناروغانو لپاره د ځانګړو تخنيکي مداخلاتو مراحل تعقيب کړي . بيا که چيري ددي ترشا کومه روحي ټولنيزه ستونځه شتون ولری ارزونه يی وکړي. بيا د استطباب مطابق مشاوره تعقيب کړي .

۴) ډاکتر تهء واستوي که :

- اعراض ډير شديد وي
- د ځان وژني يا د ځان وژني د هڅي خطر موجود وي
- د نوروممکنه فزيکي ناروغيو سره يوځاي وي
- لومړني مشوره اغيزمنه نه وي .

۵) تعقيب :

- دمشاوري څخه علاوه دناروغ ښه والي ، ددرملوجانبي عوارض او دمشاوري پرمختګ ارزيابي کړي

Conversion (Dissociative) disorder

کنورژن یو د ماغي پروسه ده کوم چي د شناخت ددرک اواحساساتو، افکارو، حسونو، درکونو او د حافظي د بدلون ترمنځ اړیکي لري . چي په پایله کي کولاي شي په حافظه ، د بدن په دندو ، درک کولو چه هغه څوک ده ، د شاوخوا چاپیریال دلیدلو په طریقه کي بدلون راوړي . شروع یي اکثره ناڅاپي وي او د روحي فشارونو یا د شخص ستونځمنوحالاتو سره تړاو لري . د ایومیکانیزم دي چه د خلکوسره مرسته کوي ترڅو ترضیضي پیښي تیري کړي لکه د بمونوچاودیدنه ،جنسي تیري او داسي نور. دا په هرعمرکي پیښدلاي شي هو په ماشومانو او ځوانوانانوکي ډیره عامه ده . تل داد یوه روحي فشارڅخه ډکي پیښي په تعقیب یا څوورځی وروسته منځته راځي.

<u>ځیني عام اسباب یي :</u>

- د کوچنیتوب ددوري ترضیضي پیښي
- چاسره چي مینه لري دهغه دلاسه ورکول
- جنسي تیري
- اغواکول یا تیښتونه
- ددولتي مقاماتو له خوا په یوکس زورزیاتي کول
- ټکر
- د جنګړی په لړ کي
- دمخدره توکوکارونه

<u>دلته ډیر ډولونه دي چي اکثره عام نښي یي :</u>

- ددي توان نه درلودل چي اطرافو ته حرکت ورکړي (دلاسو او پښو فلج)
- ناڅاپي کوښوالي یا ړوندوالي
- غیر نورمال قدم وهل یا حرکات یا د توازن د منځه تلل .
- د بدن په ځینو برخو کي د حیسیت دلاسه ورکول لکه بوډي کیدل
- د شعوردلاسه ورکول او ځواب نه ورکول
- د تیروپیښو یا دځان دپیژند ګلوي په هکله دحافظي اختلال
- دځینو مهمو معلوماتو ،مهارتونواو وړتیاوچه ده زده کړي هیرول
- داسي احساسول چي ګویا دا چاپیریال نابلده دي .
- داسي درک کول چي دي پوهیږي چي خلک ده ته پردی دي .

⇩

ډیر عام اشکال د شعور دلاسه ورکول دی کوم چي د ژوندد تهدیدونکو پیښو ژباړندوی دی د کورني د غړو په وسیله ناروغ بیړنی خوني ته راوړل کیږي .نښی تل په ناڅاپي توګه راڅرګندیږي او کیدلاي شي دیوه روحي فشارد واقعي په تعقیب منځته راشي .ځیني خلک خپل شدید روحي فشار دفزیکي اعراضو او علایمو دلاري څرګندوي .نښی دپاموړسخت روحي فشار، ټولنیز، په کاراو یا په نوروبرخو کي د خرابوالي له کبله رامنځته کیږي .

<u>ځیني د خطرفکتورونه په دی ډول دی:</u>

- چي دي ته ورته ستونځه په کورني کي ولري
- یو ډیر شدید روحي فشار سره مخ شوي وي
- د روحي فشارونو څخه ډک کور، کار او ژوند ولري
- د یوکوچني په ډول ورڅخه فزیکي یا جنسي ناوړه ګټه پورته کیږی
- د anxiety یا ډیپریشن څخه رنځیږي

فزیکي څرګندوني په غیري ارادي ډول منځته راځي ، چي طبي معاینات د وظایفو دخرابوالي لپاره د فزیکي اسبابو کوم څرګند سبب نه ښي. په وخت ددي پیژندنه اهمیت لري ځکه چي د ناروغي دشروع په دوران کي کولاي شو چي په اسانه تداوي وکړو ، لاکن که تداوي نشي کیدلاي شي دداسي اعراضو سبب شي کوم چي په پایله کي اعراض سخت یا ښه کیدل یي ناشوني شي. په مقاوموپیښوکي ، ناروغ کیداي شي د جدي شکایت په ډول خاموشي او کینه ښکاره کړي.

دغه ډول خلک په زیات خطرکي وي د :

- ځان وژني دهڅو یا ځان ته د نقصان رسولو
- مخدره توکو یا الکولوپه استعمال سره
- خوب ګډ وډي په شمول د خوب کي ډاریدل
- نورودماغي ناروغیو لکه anxiety او ډیپریشن ته پرمختګ
- په کاراو اړیکو کي ستونځي

دکنورژن ګډ وډي دضعف او نه جواب ویلوسره که مل وي کیداي شي دمیرګیو سره دتشخیص پرمحال غلط شي

لاندیني جدول به ددوي په توپیرولو کي مرسته وکړي:

	میرګي	کنورژن
Aura	دګیډي ګډوډي، غیري معمو ل بوي یا مزه	دقهر څخه وروسته دمنځه ځي ،دمزاج تغیرات پکي وي
شروع	ناڅاپي وي	په ورو وي
موقیت	په هرځاي کي وي	د نورو په مخ کي
شروع کونکي فکتورونه	کوم فکتورموجود نه وي	همیشه د یوي شخړي وروسته
راغورځیدل	ناڅاپي	په قرار وي
غیري ارادي حرکات	ټونیک کلونیک ، متناظر وي	غیري منظم وي
دخولي څخه زګ راتلل	موجود وي	موجود نه وي
د تشو یا ډکومتیازو پخپل سرتلل	موجود وي	نه وي موجود
دژبي چیچل	کیداي شي	نه وي موجود
دحملي پرمحال شینوالي	موجو د وي	نه وي موجود
دحملي پر محال ټپونه	موجودوي	نه وي موجود
دحملي یادښت	په یاده نه وي	په قسمي ډول یي یاد وي

ددي لپاره اغیزمنه درملنه او ددرملنی موخه دادي چي د احساساتو،افکارو،درکونو او حافظي ترمنځ د اړیکو زیاتوالي راوړل شي او د توان ورکولو احساس وپالل شي . اغیزمنه درملنه د ډیرومیتودونو یوځاي کول دي خوتل په روحي ټولنیزو مداخلاتو باندي ولاړه وي . درمل کیداي شي د ډیپریشن، anxiety یا د بي خوبي په تداوي کي ډیره مرسته وکړي ،لاکن دلته داسي درمل نشته چي دا حالت پري تداوي کړو. او له بله پلوه درمل ډیر جانبي عوارض هم لرلاي شي .

روحي ټولنیزمشاور باید څه وکړي؟

۱) د ارزونی کول :

- د اعراضو پلټنه
- داعراضو دشدت پلټل
- دروحي ټولنیزوفشارراوړونکو پلټل
- داعراضو اغیزد ناروغ په ورځیني ژوند باندي
- د خطري فکتورونو پلټل

ډیر اړین معلومات د:

- کورني په اړه
- پخوا یي دي ته ورته ناروغي لرله
- دالکولو یا مخدره توکوکارونه
- د ناروغي ترمخه د کس شخصیت
- د ځان وژني یا د ځان وژني دهڅو په اړه
- ددویزه درملنودکارونی په اړه

۲) روحي تعليمات :

- ناروغ او دهغه کورني بايد داعراضود وصف ،دوام او دوخت په تيريدو سره دبدلون، ممکنه خطري فکتورونو،روحي ټولنيزوفشاررااوړونکوعواملو، دهغوي دپايلو،درملنه ،تعقيب، بابيړي اودهغي دوقايي په اړه ورروزل شي .

دپام وړ ټکي :

- ناروغ سره د تازه پيښوشوو روحي فشارونو او ستونځو په اړه خبري وشي .
- ناروغ په خپلونښو اختياري کنټرول نه لري .
- د ښه والي لپاره په مثبت ډول د ناروغ تقويه کول.
- د اعراضو دتقويه کولو څخه بايد ډډه وشي .
- خپلو معمولو فعاليتونو باندي ژرترژره پيل وکړي.
- د اوږده وخت لپا ره داستراحت او دفعاليتونوڅخه دګوښه کيدو څخه ډډه وشي .
- د روحي فشاره سره د مقابلي لاري چاري بايد ښه شي .

۳) روحي ټولنيزه مشوره :

- مهرباني وکړي دبنسټيزي مشوري مراحل تعقيب او په ډيره پاملرني سره اکثره پيداکيدونکي اعراضو او د مسايلو ترمنځ اړيکه ارزيابي کړي . د دي ترشاپرتي ستونځي تحليل کړي او دمراجعه کونکي د ممکنه منابعو په اساس دحل لاري چاري پيداکړي.

٤) ډاکتر ته واستوي که :

- که تشخيص نا څرګند وي
- که د ممکنه فزيکي ناروغيو سره يوځاي وي
- که لومړني مشاوره اغيزمنه نه وي

٥) تعقيب :

- د مشاوري نه علاوه دناروغ ښه والي او ددواجانبي عوارض ارزيابي کړي .

شديدې رواني ګډوډي

سايکوزس ياليونتوب:

سايکوزس يوه شديده رواني ګډوډي ده کوم چي د غيري نورمالو افکارو، درک، اوکړو وړو سبب کيږي . ډير عمده بدلون په سايکوسس کي هغه دحقيقت سره اړيکی له لاسه ورکول دي .دوه دپام وړنښی په سايکوسس کي هزيانات او برساما ت دي . هزيان يوه غلطه عقيده ده چي ددليل په وسيله نه اصلاح کيږي او ناروغ په خپله عقيده بي له کومه دليله کلک ولاړوي او نورخلک ورسره پدي عقيده کي موافق نه وي لکه مسموم کول يا پرخلاف يي ددسيسی ترسره کول ،پيريانو نيول، ځيني وايي جادو پري شوي او داسي نور.

غلط درک ته برسام وايي لکه دداسي شيانو اوريدل ،ليدل احساسول چي موجود نه وي . ډيروخلکولپاره دغه ډول مخامخ کيدل کولاي شي ورځيني ژوند کي مداخله وکړي اودخلکو سره ددوي اړيکي ،لاس ته راوړني اودندی خراب او دخنډ سره مخ کړي . د سايکوتيک بحرا ن پرمحال شخص نشي کولا ي په نورو يقين او باوروکړي. ناروغ کيداي شي داقبوله نه کړي چي نورخلک دغه ډول عقايدو ته د شک په سترګه ګوري. د سايکوسس علت ندي معلوم لاکن دلته ډير فکتورونه شته دي چي شخص سايکوسس ته مساعدوي . په ډيروپيښنو کښي د فکتورونو يوځاي والي د ناروغي په پرمختګ کي مرسته کوي.

<u>د سايکوسس لپاره ځيني دخطر فکتورونه عبارت دي له:</u>

بيولوژيکي :
• دکورني تاريخچي لرل
• د مخدره توکواستعمال لکه چرس
• ددماغو په ساختمان کي بي نظمي
• د اميدواري په دوران کي خوار ځواکی
روحي :
• په ژوند کي د روحي فشارځخه ډک چاپيريال
• کورني شخړي
• دترضيضي پيښوسره مخ کيدل
• ناوړه جنسي شتون
ټولنيز:
• محروميت
• بي ځايه کيدل
• مهاجرتونه
• د تاوتريخوالي ليدل
• دتاوتريخوالي لامل شتون

<u>د سايکوسس مختلف ډولونه په لاندی ډول دی :</u>

- حاد سايکوسس
- سکيزوفرينا
- دمخدره توکو لکه چرس يا الکولو د استعمال له کبله سايکوسس
- بايپولر ګډ وډي ،مانيا (Bipolar disorder, mania)
- ډيپريشن د سايکوتيک اعراضو سره
- د ولادت ځخه وروسته سايکوسس

۱) حاد سايکوسس :

- دغه ډول د سايکوسس ناڅاپه شروع کيږي اود ځواونيو لپاره دوام کوي

<u>عامي نښي دسايکوسس عبارت دي له</u> :

- په شد يد ډول د کړووړو ګډوي لکه نارامي او شديد ه غصه او حمله کول
- غيري نورمال افکار او ناآشنا عقايد يا هزيانات لکه :

⇐ مسموم کول یا د نقصان رسولو دسیسه جوړول
⇐ په ما جادو شوي دي
⇐ د پیریانوپه وسیله نیول یا د نامعلوم قوت په وسیله کنترولیږم
⇐ دناوړه یا نقصان رسونکي شتون .

- برسامات لکه دبیلګي په ډول دداسي شیانو اوریدل یا لیدل چي نوریي نشي اوریدلاي یا لیدلاي یا د پوستکي لاندي د ځینو حشراتو د ګرځیدو درک کول او داسي نور.
- ګډي وډي خبري کول یا داسي خبري کول چي څوک پري نه پوهیږي
- د ویري څخه ډک روحي حالت یا په چټک ډول په احساساتو کي بدلون .
- نا اشنا کړه وړه لکه د بي ارزښته شیانو ټولول .
- ځان ته توجه نه کول
- د ځان سره خندل او خبري کول
- حاد سایکوسس په بیړني ډول ډاکتر ته د استولواړتیا لري ، ځیني وخت بستر کیدو ته اړتیا پیداکوي.
- په ځانګړي ډول چي ناروغ د نورو په وړاندي حمله کونکي وي ،په ډیره ځیرکتیا سره دناروغ او دنورو ژغورنه یقیني کړي. موخه داده چي دناروغ او د هغي کورني رنځ او په عذاب کیدل راکم کړو او دهغي پایلي وقایه کړو.
- د حاد سایکوسس د لنډ دوام له کبله ،درملنه هم دلنډي مودي لپاره وي او کم محدودیتونو باندي تمرکز لري.
- د سایکوسس ضد درمل سایکوتیک اعراض راکموي (دبیلګي په ډول هلوپیریډال ۲-۱۰ ملي ګرام په ورځ کي یا کلوروپرومازین ۱۰۰- ۴۰۰ ملي ګرامه په ورځ کي اواولانزیپین ۵-۱۰ملي ګرامه په ورځ کي).
- ځیني وخت دلته ددغه درملود کارولوله کبله شدید جانبي عوارض منځ راځي چي ځیني یي دادي :

⇐ پارکنسون اعراض لکه لړزه ،د وجود شخوالي ،دحرکاتو کموالي،په یووضعیت کي پاتي کیدل ،چي کولاي شو د پارکنسون ضد درملو په وسیله درملنه وکړو لکه دبیلګي په ډول ټراي هیکزي فیناډیل یا باییریډ ین .
⇐ ډیستونیا یا د ورمیږ اوژبي شخوالي ، چي کولاي شو د بینزوډیازپین یا د پارکنسون ضد درملو په مرسته درملنه وکړو.
⇐ Akathesaiاکتیزیا یا په شدید ډول د حرکاتو ناقراري کوم چي ناروغ ډیرمتحرک ساتي ، چي کولاي شو د سایکوسس ضد درملو په کمولو یا د پروپرانولول په وسیله کنترول اودرملنه وکړو.

- حاده حمله چي کلهٔ درملنه وشوه اوله منځه لاړه وروسته بیا روحي ټولنیزه مشاوره کیدلاي شي د فشارراوړونکو ، د ستونزو حل او په ځان دباور ښه کیدو ته د مقابلي کولو لپاره پاملرني ته راواړو. په عمومي ډول حادسایکوسس ژرښه کیږي او دیوي میاشتي لپاره دوام کوي .

<u>اړیني خبرتیاوي :</u>

- د تاوتریخوالي کړه وړه کوم چي د ناروغ او دهغي کورني یا ټولني لپاره خطرناکه وي بستر ته اړتیا پیداکوي .
- داعراضو دښه کیدو وروسته ناروغ باید تشویق کړو ترڅونارمل فعالیتونه یوځل بیا شروع کړي.
- دناروغ کورني باید د ستیګما او دټولني څخه دناروغ دخارجیدوپه اړه وروزو.
- ډیري ناروغان چي دسایکوسس یوه حمله یي تیره کړي وي بله حمله نه لري .
- ځیني پیښي کیداي شي بیا واقع شي یا دتداوي پرته دوام وکړي.
- بیړني مداخلات دخلکوسره مرسته کوي چي ژرښه شي یا ددوامداره کیدو څخه یي مخنیوي وکړي .

ii. سکیزوفرینیا :

سکیزوفرینیا یوه شدیده اودوامداره معیوبونکي دماغي ګډوډي ده . د سکیزوفرینیا سبب تر اوسه ندي څرګند او کیدلاي شي ډیر شمیر فکتورونه پکي برخه ولري . د سکیزوفرینیا ناروغان دنوروخلکوپه پرتله په کمه کچه دندوته استخداميږي ،واده کوي او ځا نته ژوند کوي .سکیزوفرینیا تل په ځواني کي شروع کیږي او پرته د تداوي دوامداره سیرغوره کوي .

ډیر عام اعراض دسکیزوفرینا عبارت دي له :

- **برسامات:** داوازونو اوریدل دبیلګي په ډول خلک دناروغ سره خبري کوي ،پیریان د ناروغ سره خبري کوي یا دداسي شیانو لیدل چي شتون نلری .
- **هزیانات:** خلک راته نقصان رسوي یا خلک کوښښ کوي چي دي مسموم کړي، دضرررسیدواحساس ،په بدن کي حیواناتو او نوروغیري معمولو شیانو لرل، په دماغ کي د ماردرلودل ،دشخص افکار نورخلک اوري یا یي لولي اوداسي نور .
- پڅ affect یا د احساساتونه شتون یا د حالاتوپروړاندی affect .
- په توجه کولواو ذهني تمرکز کي ستونځي
- ځان ته پاملرنه نکول اولیږ تشویق.
- نارامتیا یا ناراحتي
- په ورځنیو کارونوکي لیوالتیا دلاسه ورکول.
- دټولني څخه ګوښه کیدل
- دتوانايي کموالي ترڅو کارونه ترسره کړي یا یي پلان کړي.
- فزیکي بي حرکتوب

اړیني خبرتیاوي :

- نارامي د دماغي ناروغي نښه ده
- ناروغ کیداي شي دخپل چاپیریا ل دخلکو په اړه شکي وي .
- اعراض کیداي شي راشي او د وخت په تیریدو دمنځه لاړشي .
- دناروغي دبیا راګرځیدو ته انتظار کیداي شي او ورته اماده واوسي .
- درمل ددرملنی اړینه او مرکزي برخه جوړوي ، دادواړه موجوده ستونځي راکموي اود بابیږي وقایه کوي.
- ددرملنی دبریالی توب لپاره دکورني ملاتړ بنسټیزرول لري .
- ناروغ کیدلاي شي بیا رغوني ته اړتیا پیداکړي .
- ناروغ کیداي شي پدي پوه نشي چي دي ناروغ دي .
- د ځان وژني خطرموجود دي .

پایلی :

- په مخدره توکو روږدي کیدل،ځان وژنه ، ستیګما او تبعیض ، ګوښه کول، د مطالعي خرابوالي ، دندی له لاسه ورکول ،کورني شخړي. بي ددرملني سکیزوفرینیا دوامداره کیداي شي او داعراضو د بابیږي سره مله وي .
- ډیري ناروغان لومړي د درملو سره ډیر ښه کیږي او وروسته روحي ټولنیزي مشاوري سره .
- درملنی یي په پیل کي فارمکالوژیک وي (درملیزه) او د حاد سایکوسس ته ورته ده ، توپیرپدي کي دي چي د سکیزوفرینیادرملنه دحادسایکوسس په پرتله اوږده وي .
- ډیري ناروغان روحي ټولنیزي بیارغوني ته اړتیا لري .

د ولادت وروسته سایکوزس :

د زیږدون څخه وروسته سایکوزس د برساماتو، هزیاناتو،ګډ وډ او نا اشنا فکرونو، ځان وژني او دبل په وژني نښو باندی ولاړ دی . د ولادت وروسته سایکوسس دزیږدون وروسته یوه ډیره سخته دماغي ناروغي ده . د ا دولادت وروسته په ۴۸- ۷۲ ساعتونو کي په نا څاپي توګه پیل کیږي ، لاکن په ډیروپیښو کي په لومړنیو دوه اونیو کي اعراض راڅرګندیږي . که مور ځانته پریښودل شي نوکیداي شي ځان او یا خپل کوچني ته نقصان ورسوي یا خپل کوچني د پامه وغورځوي . هغه ښځه چي پدي ډول سایکوسس اخته شي نو په بیړني ډول دا او ددي کوچني بیړني پاملرني ته اړتیا لري ، کورني دي ته اړتیا لري چي مور روغتون ته راوړي ځکه چي بیړنـي مداخلات اړین دي . د درملنی موخه د موراو کوچني ژغورل دي . دکورني غړي ته باید لارښونه وشي چي د ناروغ سره ټول وخت پاتي شي.

هغه ښځي چي د سایکوسس ،باپیولریا سکیزوفرینیا شخصي تاریخچه ولري پدوي کي دولادت وروسته د سایکوسس د پرمختګ زیات خطرشتون لری . برسیره پردي هغه میندي چي د سایکوسس ، باپیولرګډوډي یا سکیزوفرینیا کورني تاریخچه ولري پدوي کي د ګډوډي د منځته راتللو پرمختګ چانس ډیر دي . درملیزه درملنه د نورو سایکوسس ته ورته دي او میند ي په بشپړډول ښی کیږي .

<u>ځیني اړینی خبرتیاوي :</u>

- دا ډیره اړینه ده چي دکورني غړي د ناروغ سره حاضروي
- اغیزمنه شوي مور باید یوه بده مور ونه نومول شي
- د درملني وروسته مور د کوچني پاملرني ته دوام ورکولاي شي
- دلته په راتلونکواميدواريو کي دسایکوسس د پیښیدو خطر شته دي

<u>روحي ټولنیزمشاورباید څه وکړي؟</u>

<u>۱) ارزیابي :</u>

- دسایکوسس اعراض وپلټي لکه هزیانات او برسامات
- د اعراضو شدت وپلټي
- روحي ټولنیزروحي فشارراوړنکي وپلټي
- د ناروغ په ورځیني ژوند باندي د اعراضو اغیزي معلومي کړي
- د مخکیني حملي اودهغي تداوي په اړه پلټنه وکړي

<u>ډیر اړین معلومات په باره د :</u>

- په کورني کي دماغي ناروغي
- موردفزیکي ناروغیو
- د موجوده حملي لپاره درملنه
- د ناروغي ترمخه دناروغ شخصیت
- کوچني ته د نقصان رسیدلو خطر
- ځان وژنه یا دځان وژني دهڅود خطر په اړه
- د کورني ذهنیت ددي ناروغي په اړه
- په کورکي دناروغ د ځنځیر د تړلو په هکله
- د دودیزو درملنو په هکله

<u>۲) ډاکټر ته واستوي :</u>

- د ولاد ت وروسته د سایکوسس ټولي پیښي

۳) روحي تعلیمات Psycho education

- ناروغ او د ناروغ کورني د اعراضو د وصف ، دوام او د وخت په تیریدوسره بدلون ، د ممکنه خطر فکتورونو، روحي ټولنیزو روحي فشارراوړونکو، ددي د پایلو، دتداوي ،د تعقیب ، د بابیري دخطر او ددي د وقایي په اړه وروزل شي .

ارېني خبرتیاوې :

- د کورني حمایه او کورني ته د هغه څه په هکله تعلیم ورکول چي پیښ شوي .
- د تداوي پلان باید د کورني غړو سره شریک شي او ددي په هکله ددوي ملاتړ ترلاسه کړي.
- درمل ددي د بابیړي څخه مخنیوي کوي او جانبي عوارض هم لري
- داعراضو په ښه کیدوسره ژرترژره خپل ورځیني کارونه شروع کړي.
- ناروغ دټولني معیاراتو او توقعاتو ته باید احترام وکړي.
- د سایکوتیک ناروغ سره بحث ونشي
- د ناروغ سره مقابله اونیوکه پري مه کوي
- د مور لپاره په لوړه کچه د ځان وژني خطر موجود دي .

٤) روحي تولنیزه مشاوره :

- دلته ډیرملاتړ باید د مراجعه کونکي او په همدي ډول د کورني لپاره د ورځینینو ستونځو او روحي ټولنیزو فشارراوړونکو په اړه کوم چي ترمخه موجود وو یا دکورني دغړي د ناروغي له کبله منځته راغلي منځته راشي .

٥) تعقیب:

- علاوه پرمشاوري ښه والي ، ددرملو جانبي عوارض ، مراعتول، دځان وژني خطر او کورني حمایت ارزیابي کړي.

III مانیا (Mania)

دهر کس په مزاج کی کله جګوالی او کله ټیټوالی د ژوند په اوږدو کی منځ ته راځی خو هغه خلک چی دوه قطبی اختلال لری په دوی کی د مزاج ډیر زیات نوسان لیدل کیږی. دوی کیدایی شی چی د ډیرخپګان، ناامیدی، بی وسی او بی ارزښتی احساس وکړی او یا کیدای شی چی ځان د نړی یو ستر شخص احساس کړی، د اندازی څخه ډیر فعالیت کوی، فعاله وی، او ځان ډیر غټ بولی. د دوی مزاج کیدلی شی جګوالی او ټیټوالی یا نوسان کی وی. هغه خلک چی دوه قطبی اختلال لری دوی کولایی شی په نورمال ډول خپله دنده تریره کړی یا دنده اشغال کړی او نورمال کورنی ژوند ولری. چی نوموړی حالت دوه قطبی اختلال یا Bipolar disorder پنوم یادیږی چی لمړی مرحله یی ژور خپګان او دوهم یی مانیا ده.

مانیا ناروغان د لاندی اعراضو درلودونکی وی:

- د کوم دلیل پرته ډیره زیاته خوشحالی (Euphoria or elation)
- غیر معمول تخریشت او غوصه
- هری خواته یی همیشه متوجه کیدل (Distractibility)
- لوړ افکار لګه د مثال په ډول دوی داسی فکر کوی چی دی ځانګړی قدرت لری او یا دی له خدای لخوا غوره شوی شخص دی او یا دا چی دی د ریس جمهور سره مرسته کوی.
- د خوب داړتیا کموالی
- شک کول: لکه نور خلک هڅه کوی چی دوی ته ضرر ورسوی
- ډیری تیزی خبری کول او د یوی موضوع نه بلی ته ټوپ وهل
- د افکارو الوتل
- په ځان ډیر باور لرل
- د انرژی ډیریدل او د استراحت کولو وړتیا نه لرل
- ډیر کارونه شروع کول خو یو یی هم سرته نشی رسولی
- د قضاوت خرابوالی
- له خپلی ناروغی څخه انکار کوی
- غیر واقعی پلانونه، د فعالیت زیاتیدل، نور بی پروا کره وړ لکه خطرناکه دریوری کول د نشه یی موادو او یا الکولوډیر اخیستل.

شدیده مانیا کیدای شی چی د شدید او خطرناکه کړو وړ سبب شی. ناروغ ددی څخه نا خبره وی چی ددی سره څه پیښیږی لمړی حمله ښایی ۱-۲ میاشتی دوام وکړی خو د وخت په تیریدلو سره دغه حمله ښایی اوږده شی او یا کیدای شی ناروغ ټول کال ضعیفه مانیا ولری د افغانستان په ځینو سیمو کی ددغه ډول مزمن ناروغانو په هکله داسی عقیدی شته چی دغه ناروغان ځانګړی وړتیا لری چی د هزیانی افکارو او خبرو او د عجیب او غریب کړو وړو پوسیله یی څرګندوی.
مانیا یو دوره یی (Periodic) سیر لری او امکان لری چی هر وخت بار بار څرګنده شی. د مانیا سره سره ښایی ناروغ ژورخپګان هم ولری کوم چی معمولا ستونځمن ندی. مانیا یوه ستونځمنه پیښه ده نو باید د یو ډاکتر یا روانی روغتیا مسلکی کس پوسیله تداوی شی.
عموما هغه خلک چی شدیده مانیا لری پخپله د تداوی لټه نه کوی. اکثریت ناروغان په روغتون کی بستر کیدو ته ضرورت لری خو ناروغان بستر کیدل نه غواړی.

د مانیا پایلی یا Consequences of Mania

- د نشه یی توکواو الکولوناوړه کارونه
- قانونی ستونځی
- مالی ستونځی
- په اړیکو کی ستونځی
- ځان وژنه
- په کار یا ښونځی کی د فعالیت کمزوری
- ایچ ، ای، وی، ایدز(HIV)

د مانیا په لمړی تداوی کی د سایکوزس ضد درمل لکه هیلوپیریدول یا کلورپرومازین شامل دی تر څو اعراض کنترول کړی. کله چی اعراض کنترول شو نو بیا وقایوی درملو تداوی ته باید ادامه ورکړل شی.

وقایوی تداوی د مانیا او ژورخپگان حملی کنترولوی او هغه وخت توصیه کیږی چی کله ناروغ په کال کی د دریو څخه ډیری حملی ولری. ټول درمل جانبی عوارض لری چی د ډاکتر لخو د څو اونیو لپاره نږدی مراقبت ته اړتیا لری.
کله چی دنښوسختی کمه شو نو بیا د ناروغ او د هغه د کورنی لپاره روانی ټولنیز مداخلات گټور دی.

<u>روانی ټولنیز مشاور څه کولا شی؟</u>

۱) ارزونه:
- د مانیا د نښو څیړنه
- د نښودسختی څیړنه
- د روانی ټولنیز فشارونو څیرنه
- د نښو اغیزی د ناروغ په ورځنی ژوند کی
- د شخص خطرناکه کړو وړ څیړل

<u>په دی اړوند ډیر مهم معلومات په لاندی ډول :</u>
- په کورنی کی د دوه قطبی اختلال شتون
- په ناروغ کی د فزیکی ناروغی
- د درملو استعمال
- د نشه یی توکو، الکولو استعمال
- د ناروغی څخه مخکی د ناروغ شخصیت
- د ناروغی څخه مخکی د شخص په ژوند کی بدلونونه
- د رواجی درملو استعمال
- که چیری ناروغ په ځنځیر تړل شوی وی

۲) ډاکتر ته باید و استول شی که چیری لاندی حالت ولری:
- اعراض یی شدید وی
- د ځان وژنی هڅه او یا د ځان وژنی خطر موجود وی
- ددی سره یوځای احتمالی فزیکی ناروغی شتون ولری
- لمړنی مشوره ورکول اغیزمنه نه وی
- سایکوتیک اعراض موجود وی

۳) روغتیایی روانی تعلیمات:
- ناروغ او د هغه کورنی ته د اعراضو د طبیعت ، د حملو د وخت او د وخت تیریدو سره بدلون، خطر ناکه کړو وړو ، روانی ټولنیز فشارونو، پایلو په شمول د ځان وژنی، تداوی، تعقیبه تداوی، عود او د هغه د مخنیوی په اړوند تعلیمات ورکول.

<u>مهم معلومات یا سپارښتنی:</u>
- په مزاج او کړو وړ کی بدلون د ناروغی اعراض دی
- د ناروغ سره تر هغه مه مواجه کیږی یا جر او بحث مه کوی تر څو چی تاسو ته یی ضرر نه وی رسولی
- د ناروغی اغیزمنه درملنه شتون لری
- په روغتون کی د ناروغ بسترول د ناروغ او د هغه د کورنی غړو د سلامتی لپاره دی
- اوږود مهاله درملنه د راتلونکو حملو څخه مخنوی کولی شی
- که چیری درملنه یی ونه شی نو کیدلی شی ناروغ اخلال کونکی او خطرناکه شی
- مانیا اکثرا د دندی د لاسه ورکول، مالی ستونځو او یا ډیر خطرناکو جنسی کړو وړ سبب کیږی
- د پارونکو یا خطرناکو کړو وړ په هکله پام کول
- د کورنی غړو پوسیله نژدی څارنی ته اړتیا ده
- د کورنی قوی ملاتړ د تداوی د لا زیاتی کامیابی سبب کیږی
- روانی فشار ښایی هغه خلک چی پخوا یی مانیا درلوده په شدیده مانیا اخته کړی

- د ناروغی د عود نښې کیدای شی د ناروغ د کورنی غړو پوسیله وپیژندل شی
- د ناروغ د تعقیب لپاره منظم ملاقاتونه ډیر اړین دی
- ستګما یا داغ لګول او توپیر(تبعیض)

۴) روانی ټولنیز مشوره ورکول (Psychosocial Counseling) :

- د مراجعه کونکی او د هغه د کورنی څخه ملاتړ کول د ورځنی ستونځو او روانی ټولنیز فشارونو په اړوند، خصوصا د هغه فشارونو په اړوند کوم چی مخکی موجود وو او یا د کورنی د غړو پوسیله منځ ته راغلی دی ډیر مهم دی. کله چی اعراض کم شو نو مشاور کولی شی چی د هغه روانی ټولنیز فشارونو په هکله چی د اعراضو سره تړاو لری وڅیړی

۵) تعقیب یا Follow up :

- تعقیب د مشوره ورکولو یا د ښه والی د ارزونی ، د درملو د جانبی عوارضو او د عود (Relaps) د نښو د موخه لپاره تر سره کیږی.

ذهني وروسته والی یا Mental Retardation:

ذهني وروستوالی نه ناروغي او نه کوم رواني تکلیف دی. که څه هم دا رواني ناروغي نه ده خو هغه کسان چې ذهني وروستوالی لري ښايي چې په رواني ستونځو اخته شي . ذهني وروستوالی د داسې یو وضعیت څخه عبارت دی په کوم کې چې د ذهني پرمختګ ټولو خواو کې وروستوالی (ځنډ) موجود وی لکه (حرکي پرمختګ، د پوهې قوه، ټولنیز او د خبرو کول).

ذهني وروستوالی د ټول عمر ستونځه ده. ددې لپار چې مونږ په ذهني وروستوالي باندې پوه شو نواړینه ده چې لمړی ځیرکتیا (intelligence) وپیژنو. ځیرکتیا د یو شخص د فکر کولو، زده کړې، او د ستونځو د حلولو وړتیا روښانه کوی. هغه خلک چې ذهني وروستوالی لری د دوی دځیرکتیاکچه د نورمال حالت څخه ټیټه وی. هغه کسان چې په نوموړی ستونځه اخته وی د دوی د ځیرکتیا ظرفیت د عمر تر پایه پوری ټیټ وی. په ذهني وروستوالي باندی اخته کس د ځیرکتیاکچې د معلومولو لپاره د ځیرکتیا ټسټ (intelligence test) څخه کار اخیستل کیږی کوم چې د معیاری رواني ټسټ (standardized Psychological test) په وسیله اجرا کیږی چې نوموړی ټیسټ د IQ پنامه یادیږی.

<u>ذهني وروستوالي د IQ په بنسټ په لاندې بیلا بیلو درجو ویشل شوی دی</u>

د IQ درجه	کتګوری
۸۵-۱۰۰	نورمال
۷۰-۸۵	نورمال پرته له ذهني وروستوالی
۵۰-۷۰	خفیف ذهني وروستوالی
۳۵-۵۰	متوسط ذهني وروستوالی
۲۰-۳۵	شدید
۲۰ څخه ښکته	ژور یا پرمختللی

په اکثر حالاتو کې د ذهني وروستوالي لاملونه روښانه ندی مګر هر هغه ناروغي یا تروما چې د ماشوم دماغ د حمل په دوران، زیږیدلو او یا وروسته تر زیږیدلو په وخت کې اغیزمن کړی د ذهني وروستوالي لامل ګنل کیږی.

<u>د ذهني وروستوالي ځیني لاملونه:</u>

- د دماغ انتانات لکه meningitis
- په سر باندی ضربه خوړل د زیږون یا وروسته له زیږون په مهال
- غیر نورمال کروموزمونو له کبله
- د غذایی ستونزو له کبله لکه د ایوډین کموالی
- ارثی لاملونه
- استقلابی ګډوډی (Metabolic disturbance)
- زهری یا سمی مواد

د ذهني وروستوالي عمده مشخصات عبارت دی له وروستوالي په پرمختګ،د ذهني پرمختګ په ګډون. مګر د رواني ناروغیو عمده مشخصات عبارت دی له ګډوډی په تفکر، احساسات او کړو وړو کې. همدانګه رواني ناروغي د عمر په هر برخه کې منځته راتللی شي خو ذهني وروستوالي د ماشومتوب په دوره کې منځته راځي .

<u>د ذهني وروستوالي عمده خصوصیات:</u>

- په انکشافي شاخصونو کې وروستوالي لکه په کښیناستلو، ګرځیدلو او خبروکولو کې
- د ماشومانو پشان کړه وړ کول
- د زده کړی وړتیا کموالی (ستونځی لرل په ښونځی او نوی زده کړه کې)
- د عمر مطابق د ذکاوت په انکشافي نښو کې وروستوالي
- کنجکاوی نه درلودل
- د ځان خیال ساتلو کې ستونځی لرل
- په کړو وړ کې ستونځی لرل لکه بد خوی، بهانه کول او د بستر لوندول

هغه برخه د دماغ چې سالم پاتې وی یعنی متاثره شوی نه وی نو د ماشومتوب په دوران کی نوموړی برخه انکشاف کوی او دځوانی په د وران کی کولی شي چې ځینی مهارتونه زده کړی خصوصا هغه مهارتونه کوم چې دماغ یی پرمختګ وکړی د مثال په ډول د خبرو کول، د ځان خیال ساتل او داسی نور..

په کاهلانو کی د ذهنی وروستوالی دبیلابیلو درجو لاسته راوړنی:

درجه	د IQ حدود	کاهلانو لاسته راوړنی
خفیف	۷۰-۵۰	زده کړه + د ځان خیال ساتل ++ په ښه ډول خبری کول ++ هغه کارونه چې مهارت ته کمه اړتیا لری +
متوسط	۵۰-۳۵	زده کړه +/ - د ځان خیال ساتل + په محلی یا ساده ډول خبری کول + د ساده کارونو اجرا کول پرته له نظارت یا د نظارت لاندی +
شدید	۳۵-۲۰	ځان خیال ساتل د نورو په مرسته + کمه اندازه خبری کول + د کور د کارونو اجرا کول د نورو په مرسته +
ډیر پرمختللی حالت	۲۰ څخه کمه وی	خبری کول +/- ځان خیال ساتل +/-

+/- ضعیف، + قسما، ++ متوسط

د ذهنی وروستوالی درملنه وجود نه لری. بنستیزه هدف د مداخلاتو څخه د ذهنی وروستوالی ماشومانو خصوصی ښوونه او روزنه ده تر څو د نوموړو ظرفیت لوړ شی. خصوصی ښوونه او روزنه د امکان تر حده زر تر زره باید شروع شی. نوموړی ښوونه او روزنه مشتمله پر ټولنیز مهارتونو، خپل ځان په خیال ساتلو او د نوموړی کسانو سره مرسته و شی تر څو نورمال کړه وړه کړی. خو که چیرته د ذهنی وروستوالی سره نوری ستونزی موجودی وی لکه میرګی، غیر نورمال کړه وړه او د خبرو کولو ستونزی نو پدی صورت کی باید نږدی داکتر ته واستول شی .

د ذهنی وروستوالی درجه	د ښوونځی د دوری څخه مخکی انکشاف (0-5)	ښوونه او روزنه د ښونځی په دوره کی (۶-۲۰)	ټولنیز/ شغل کفایت په کاهلانو کی (۲۱ عمر څخه وروسته)
خفیف	• کولی شي چې ټولنیز او د اړیکو مهارتونو ته انکشاف ورکړی • خفیف وروستوالی د دماغ په حرکی او حسی برخو کی • مخکی تر لوړ عمر څخه د پیژندلو وړ نه دی	• کولی شي چې د شپږم ټولګی زده کړی یا مهارتونه د ځوانی تر اخرعمر پوری زده کړی	• کولی شي چې ټولنیز او شغلی مهارتونه زده او تر لاسه کړی • کم تر کمه د ځان ملاتړ کولی شي، خو کله چې د غیر معمول ټولنیز او اقتصادی فشارونو سره مخ شي نو پدی صورت کی مرستی ته اړتیا لری
متوسط	• کولی شي چې خبری وکړی او د نور سر اړیکی نیول زده کړی • کمزوری ټولنیز اګاهی درلودل • په متوسط ډول حرکی انکشاف	• د ټولنیز مهارتونو د روزنی څخه ګټه اخیسلی شي • د دویم ټولګی د زده کړی څخه پورته د مضامینو زده کړه نه شي کولی	• په مناسبو حالاتو کی کولی شي هغه ساده کارونه چې مهارت ته ضرورت نه لری تر سره کړی • لارښونی او نظارت ته اړتیا لری کله چې د کم روانی فشار سره مخ شي

	• د ځان د خیال ساتلو د روزنې څخه ګټه اخیستل • د متوسط نظارت په وسیله اداره کیدلی شي	• کولی شي چې یواځې ډول ناآشنا ځایونو ته سفر وکړي	
شدید	• په کمزوري ډول حرکي انکشاف • په کمه اندازه خبري کول • د ځان د خیال ساتلو د روزنې څخه ګټه نشي اخیستلی • په کمه یا عدم موجودیت د خبرو کولو د مهارت	• کولی شي چې خبري وکړي او د نور سر اړیکي نیول زده کړي • کولی شي چې ابتدایي روغتیا عادات زده کړي • د سستمیک عاداتو د روزنې څخه ګټه اخیستلی شي	• د یو کامل نظارت لاندې کولی شي چې د ځان په ساتلو کې برخه واخلي • د کنترول شوي شرایطو لاندي کولی شي چې د خپل ځان د محافظت مهارتونو څخه په کمه اندازه ګټه واخلي
ډیر پرمختللی حالت	• برجسته وروستوالی • په کمه اندازه د حسي او حرکي ظرفیت موجودیت • د نرسانو پاملرنه ته ضرورت لري	• بعضي د حرکي برخو انکشاف • کیدلی شي چې په کمه اندازه د ځان ساتلو روزنې ته عکس العمل وښایي	• په کمه اندازه د حرکي او خبرو کولو انکشاف • کیدلی شي چې د ځانته پاملرنې مهارتونو ته محدود لاسرسی ولري

رواني ټولنیزې مشاور څه مرسته کولی شي (What psychosocial counselor would do)

<u>۱) ارزونه:</u>

- د پخواني ستونځو او موجوده مشکلاتو څیړل
- د ستونځو د شدت څیړل
- د رواني ټولنیز فشارونو څیړل
- د ستونځواغیزې د شخص په ورځنی ژوند باندې

<u>په دې اړوند ډیر مهم معلومات په لاندې ډول :</u>

- په کورنی کې مشابه ستونځې شتون
- د نشه یې توکو او الکولوکارونه
- ځانته د ضرر رسولو خطر

<u>۲) داکتر ته دې واستول شي که چیرې لاندې حالت ولري:</u>

- شدید اعراض موجود وي
- که چیرته د ځان وژنې هڅه و یا خطر موجود وي
- د فزیکي ناروغي ضمیمه موجود وي
- لومړنیزه مشوره اغیزمنه نوي
- که چیرته د سایکوزس اعراض موجود وي

<u>۳) روغتیایي رواني تعلیمات او رواني ټولنیز مشاوره:</u>

- روغتیایي تعلمیات ورکول ناروغ ته، د هغه کورنی ته د ناروغی د اعراضو، دوام او تغیرات راتلل د ناروغی په وخت کې، احتمالي خطري فکتورنو، رواني ټولنیز فشارونو، د ناروغي پایلو په اړوند، د تداوي، تعقیب او عود او د وقایه په اړوند.
- <u>ځیني مهم معلومات یا سپارښتنې (some important tip)</u>

- په ابتدايي توگه روزنه ورکول د شخص سره د ځان په خيال ساتلو او ازادی کی مرسته کوی
- د ذهنی وروستوالی لپاره کوم خاصه درملنه شتون لری
- ذهنی وروستوالی د ماشوم غلطی نه ده
- ذهنی وروستوالی د ماشوم د مور او پلار د گناه سزا نه ده
- ځينی ماشومان ممکن ډير حرکی فعاليت يا د کړو وړ گډوډی ولری
- ذهنی ورستوالی ماشومان ډير شيان زده کولی شی خوډير وخت او هڅی ته اړتيا لری نسبت نور ماشومانو ته
- د ذهنی وروستوالی ماشومانو روزنه ډير صبر اوهڅونی ته اړتيا لری
- کله چی نوموړی ماشومان ښه کارترسره کړی نوښه يی وستايی او د غلطی په صورت کی يی مه رټی.
- نوموړی ماشومان د صميمانه اړيکو د جوړولو وړتيا لری
- کورنی کيدای شی چی د ذهنی وروستوالی ماشومانو د مراقبت کولو څخه د ستړتيا او شديد غم احساس ولری
- نوموړی ماشومانو ته اجازه ورکړی تر څو په ښونځی او کار په ځای کی خپله خورا وړتيا وښايی
- د ذهنی وروستوالی ماشومانو والدين کولی شی چی خپلو منځونو کی عملی تجارب د يو بل سره شريک او د يوبل هيجانی ملاتړ وکړی.

نشه یی توکو غلطه کارونه او روږدی کیدل (Substance Abuse and dependence)

د نشه یی توکو څخه بده کارونه د کاذبی خوشحالی په موخه د هر ډول نشه یی توکو د ضرر رسونکوکارونو یوه بیلګه ده. د نشه یی توکو استعمال د هغو احساساتو او انګیزو په وړاندی د مبارزی یوه لاره ده چی شخص هغه نه غواړی. کله چی دغه عمل وار وار ترسره شی نو کیدای شی چی روږدی کیدل یا Dependence منځ ته راشی. هغه نشه یی توکی چی په معمول ډول په افغانستان کی استعمالیږی نارکوتیک دی لکه اپین او هیرووین، نور معمول نشه یی توکی چرس او ځینی ارامونکی او خوب راوړونکی درملو څخه عبارت دی.

⇩

په نشه یی توکو روږدی کیدنه یوه پیچلی ستونځه ده چی بیلا بیل بیولوژیکی، روانی او ټولنیز اړخونه لری. داسی عوامل چی په یواځی ډول د یوه شخص د روږدی کیدلو سبب وګرځی شتون نه لری.

۱. بیولوژیکی عوامل یا Biological factors

- ارثی عوامل ځینی خلک په نشه یی توکو روږدی کیدو خطر ته ډیر مخامخ کوی
- د یونشه یی توکی مثبت اغیزی نسبت د هغه منفی اغیزو ته په ابتدا کی ډیری قوی وی کوم چی وروسته بیا روږدی کیدو ته لاره پرانیځی
- د نشه یی توکو استعمال کولای شی چی دماغ کی په ځینو کیمیاوی موادو کی بدلون منځ ته راوړی.

۲. روانی عوامل:

- د یواځی والی او یا زړه تنګوالی احساس
- بار بارد اندیښنو او ویری سر مخامخ کیدل
- د روانی فشارسره مبارزه کی ستونځی درلودل

۳. ټولنیز عوامل:

- په پراخه پیمانه د نشه یی توکو شتون
- د ملګرو لخوا فشار
- کورنی عوامل: په کورنی کی د نشه یی توکو استعمال مخنیوی نه کیږی
- محیطی عوامل لکه مالی ستونځی، کورنی شخړی، بی کاری او داسی نور

په نشه یی توکو روږدی کیدل لاندی ځانګړتیاوی لری

- نشه یی توکووار وار کارونه
- د نشه یی توکو د کارونی لپاره ډیر لیوالتیا ښودل
- د نشه یی توکو د پریښودلو یا ترک په پایله کی دنښو منځته راتلل
- ددی لپاره چی د پخوا په شان اغیزه لاس ته راوړی نو د نشه یی توکی کچه وخت په وخت ډیروی
- په نورو کارونو کی د لیوالتیا کموالی
- د مضره اغیزو برسیره د نشه یی توکو استعمال ته دوام ورکول

سل ګونه کاله را پدی خوا اپین د درد او ټوخی لپاره د درمل په توګه په افغانستا کی په معمول ډول استعمالیږی. دغه کار د هغو خلکو لپاره چی په کلیو کی اوسیږی او د عصری روغتیایی خدماتو د کموالی سره مخامخ دی د نشه یی توکو د غلط استعمال او روږدی کیدو لپاره یوه لاره ګڼل کیږی. د نارکوتیک استعمال هغه وخت غلط ګڼل کیږی کله چی یی خلک د درد لپاره نه بلکه د خوښی د لاس ته راوړلو لپاره پکار یوسی. تر ټولوډیر معمول غلطه کارونه د نارکوتیک هیروین دی او نور نارکوتیک د مورفین، کوډین او داسی نورو څخه عبارت دی. اپین یا خوړل کیږی او یادلوګی په ډول کارولکیږی پداسی حال کی چی هیروین او چرس یواځی دلوګی په ډول کارول کیږی همدارنګه هیروین په زرقی شکل هم استعمال کیدلی شی. ځینی خلک د یو څخه ډیر نشه یی توکی استعمالوی له بله پلوه ځینی خلک ښایی د نشه یی توکود غلط استعمال یا روږدی کیدو تر څنګ یوه روانی ناروغی هم ولری چی د روږدی کیدو د تداوی په وخت کی په پام کی ونیول شی.

د نارکوتیک د ناسم استعمال اعراض او علایم:

- د درد نه احساسول
- ارامښت یا تسکین
- کاذب خوشحالی
- د تنفس انحطاط (سطحی تنفس کول)
- د سترګو د کسی وړوکی کیدل، د سترګو سری کیدل
- زړه بدوالی، کانګی کول
- د پوستکی خارښت، د پوستکی سوروالی
- قبضیت
- په خبرو کی بند بند کیدل (slurred speech)
- د دماغی خړپړتیا، ضعیف قضاوت
- که چیری نشه یی توکی په زرقی ډول استعمال شی نو د ستنی نښی په پوستکی کی ښکاری

هغه کس چی هیروین استعمالوی ممکن لاندی اعراضو څخه ځینی ولری:

- که چیری زرقی استعمالونکی د نشه یی توکو استعمال شی نو د پوستکی انتانات او زخمونه ورته پیدا کیږی
- تنفس مشکلات لکه ساه بندی یا د سینی انتانات
- د بی وسی احساس او له کنترول څخه وتل
- د نشه یی توکو د استعمال په وجه ځان ګناه ګار احساسوی
- د خپګان او زړه تنګوالی احساس
- د نشه یی توکو د بیا استعمال په هکله دوامداره فکرونه
- د ځان وژنی فکرونه
- په خوب کی ستونځی
- غوصه او تیری
- د پیسو غلا کول ترڅو نشه یی توکی پری واخلی: د پولیسو سره ستونځی درلودل
- د زده کړی او کاری وړتیا کمیدل
- د نشه یی توکو د نه استعمال په صورت کی د پریښودو غیرګونونه لکه زړه بدوالی، ویره، رپیدل، نس ناستی، د ګیډی دردونه، خوله کیدل.

د نشه یی توکو د نه استعمال او یا کمولو څخه ۲۴-۴۸ ساعته وروسته د پریښودلو اعراض منځ ته راځی . د نشه یی توکو د پریښودلو په لړ کی خلک د ناخوښو نښو څخه رنځ وړی کوم چی د شخص لپاره د زغم وړنه وی اوپه همدی دلیل شخص د نشه یی توکو استعمال ته ادامه ورکوی.

د اپین او هیروینو پریښودو معمول اعراض په لاندی ډول دی:

• ځان دردی	• پرنجی اوارګمی درلودل
• نارامی	• تخرشیت
• د خوب ستونځی	• د نبض تیزوالی
• د ګیډی درد	• زر زر ساه اخیستل
• نس ناسته	• د خولی څخه د لاړو بهیدل
• د غړو رپیدل او دردونه	• د پزی بندیدل
• ویره	• کانګی کول
• د سترګو د کسی غټیدل	• د نشه یی توکو د بیا استعمال ته زیاته لیوالتیا
• رپیدل	• خوله کیدل
• د اشتها کموالی	• د دماغ خړپړتیا
• ژور خپګان	

د نارکوتیک نشه یی موادو ناسم استعمال کیدلی شی چی د یو شمیر اختلا طاتو د منځ ته راتلو سبب شی چی ډیر معمول اختلاط یی انتانات دی د نشه یی توکو د مزمن یا دوامداره استعمال اغیزی په نارینو کی د جنسی میلان کمیدل او عقامت دی. د هیروینو زرق کول کیدای شی د وینی د انتاناتو سبب شی. په هغو ټولنو کی چی هیروین په زرقی ډول استعمالیږی HIV/AIDS انتانات په چټکی سره خپریږی. په هیروینو باندی روږدی کسانو کی د پوستکی او د ژورو برخو انتانات ډیر معمول دی.

- د پوستکی او د وجود د نورو برخو ابسی ګانی لکه د سږو ابسی
- سینه بغل
- په سږو کی د مایع جمع کیدل
- د ځیګر عدم کفایه
- د کلمو د حرکاتو کموالی یا د کلمو د دندو کموالی
- اختلاجات
- د میاشتنی عادت قطع کیدل
- د وخت مخکی زیږونونه او د ماشوما د ودی وروستوالی
- که چیری مور نشه یی توکی استعمالوی نو ماشوم کی د پریښودو اعراض منځ ته راځی.
- روانی ستونځی لکه ژورخپګان

د نشه یی توکو ناسم استعمال او روږدی کیدودرملنه ډیر ستونځمنه ده او ځانګړو اقداماتو ته اړتیا لری. کله چی په دوی باندی د کورنی له خوا فشار راوستل شی نو ډیر د دوی څخه داسی وایی چی پخپله خوښه نشه یی توکی پریږدی خو اکثریت د دوی څخه پدی هڅه کی نه بریالی کیږی.

په نشه یی توکو دروږدو کسانودرملنه دری مرحلی لری چی د بریالی درملنی لپاره باید دری واړه مرحلی ترسره شی:

الف) د روانی ټولنیزو طریقو پوسیله د شخص هڅونه تر څو د Detoxification لپاره تیار شی او شخص تر هغه اندازی پوری نشه یی توکی کم کړی تر څو د نشه یی توکو د پریښودو اعراض ښکاره شی.

ب) په Detoxification مرحله کی شخص په بشپړ ډول نشه یی توکی پریږدی او د پریښودو اعراض د کنترول لپاره درمل کاروی.

د اپینو او هیروینو روږدی کیدلو د Detoxification لپاره بیلا بیل میتودونه شتون لری.

ج) بیارغونه او څارنه: پدی مرحله کی ناروغ بیارغول کیږی او ټولنی ته بیا وړاندی کیږی. د detoxification د مرحلی څخه وروسته په لمړیو شپږو میاشتو کی په نشه یی توکو د بیا روږدی کیدلو (relapse) چانس ډیر زیات دی. ددی لپاره چی په نشه یی توکو د بیا روږدی کیدلو مخه ونیوله شی د روانی ټولنیز څارنه او کورنی ملاتړ ډیراړینه ده.

د هغه کسانو لپاره چی د نشه یی توکو څخه یی خلاصی موندلی وی دملاتړډلو جوړول په ځانګړی ډول د ځان سره د مرستی ډلو جوړول ډیر ګټور دی.

روانی ټولنیزی مشاور څه مرسته کولی شی (What psychosocial counselor would do)

۱) ارزونه

- د هغو اعراضو څیړل چی د نشه یی توکو د استعمال په وخت منځ ته راځی
- د نشه یی توکو د پریښودو د اعراضو څیړل
- د اعراضو د شدت څیړل
- د نشه یی توکو د استعمال د لارو او د ورځنی استعمال په هکله څیړنه
- د روانی ټولنیز فشارونو په هکله څیړنه
- د ناروغ په روځنی ژوند باندی د اعرضو د اغیزی څیړل

<u>د لاندی موضوعاتو په هکله مهم معلوماتو لاس ته راوړل:</u>

- په کورنی کی د نشه یی توکو استعمال
- په ناروغ کی د فزیکی ناروغیو شتون
- د نورو نشه یی توکو یا درملو استعمال
- ټولنیزی او مالی ستونځی

- د روږدې کیدلو څخه مخکې د هغه شخصت
- د روږدې کیدو څخه مخکې د شخص په ژوند کې بدلونونه
- د ځان وژنې هڅې یا د ځان وژلو خطر
- ددې سره یو ځای د نورو رواني ستونځوشتون

۲) که چیرې لاندې حالات ولرې نو د معتادینو مرکز ته یې واستوی:
- که چیرې نشه یې توکو د پریښودو اعراض شدید وی
- که چیرې د ځان وژنې هڅو یا ځان وژنې خطر موجود وی
- دی سره یو ځای نورې فزیکي ناروغی موجود وی
- لمړنی مشوره اغیزمنه نه وی
- رواني ناروغی موجود وی
- د رواجی درملنو پکاروړل

۳) روغتیایی روانی تعلیمات:
- ناروغ او هغه کورنی ته د اعراضو، د وخت او تغیراتو، د خطر عواملو، روانی ټولنیز فشارونو، تداوی، عود او د هغه دمخنیوی په هکله تعلیم ورکول.

<u>مهم معلومات یا سپارښتنې:</u>
- ناروغ باید د نشه یې توکو د ناسم استعمال او اړونده ستونزو لپاره ملامت نه شی
- د نشه یې توکو د استعمال کنترول نه پریښودل یو شمیر هڅو ته اړتیا لرې
- د نشه یې توکو د استعمال پریښودل یا کمول به یو شمیر روانی او فزیکې ګټې ولرې
- د امیدوارې په وخت کې د نشه یې توکو استعمال ماشوم ته ضرر رسوی
- د زرقی لارې د نشه یی توکو استعمال سره د HIV انتانات، هپتاتیس- بی او نور د وینی انتاناتو د انتقال خطر موجود دی
- د نشه یی توکو د پریښودلو څخه وروسته په لمړیو شپږو میاشتو کې بیا اخته کیدل (relapse) معمول دی
- د نشه یې توکو د استعمال تر څنګ کیدای شی روانی ناروغی هم موجود وی

۴) روانی ټولنیزه مشوره ورکول:
- که چیرې اعتیاد د ژوند د ستونځمنو حالاتو له کبله منځ ته راغلی وی او یا د ترضیضی روانی فشار په پایله کې منځ ته راغلی وی نو پدې صورت کې روانی ټولنیز مشوره ورکول استطباب لری او ګټور دی به ځانګړی ډول د اعتیاد د تداوی به تعقیبیه مرحله کې.

۵) د ناروغ تعقیبول یا Follow up :
- تعقیب د مشوره ورکولو او د ښه والی د ارزیابی، د عود د څارنی، د کورنی ملاتړ د روانی فشار سره د مبارزې او د عود د مخنیوی په موخه ترسره کیږی.

نورې ستونځې

I ځان ته ضرر رسول او ځان وژنه (Self harm and suicide)

ځان ته ضرر رسول یا self harm هغه وخت منځ ته راځي چې کله یو څوک و غواړي قصدا ځان خوږ کړي او یا ځان ته ضرر ورسوي. هغه څوک چې ځان ته ضرر رسوی هغه معمولا دغه کار په ډیر زیات هیجاني حالت، په شدید رواني فشار او نه زغم کیدونکی داخلي نارامي په وخت کې لکه د کورنی سره د جرو بحث څخه وروسته سرته رسوي. ځان ته ضرر رسول د شدید روانی فشار د څرګندولو یوه لاره ده. دا باید په یاد ولرو چې ډیری خلک ځینی وختونه په داسې حال کې چې نه پوهیږي خو ځان ته په ضرر رسولو لاس پوري کوي. پدې وروستیو کلونو کې راپور ورکړل شوی چې په افغانستان کې ځان ته د ضرر رسولو پیښې په ښځو کې ډیرې لیدل شوې دي.

<u>په افغانستان کې د ځان ته ضرر رسولو ځینی معمول استعمالیدونکي میتودونه:</u>

- د تیلو په وسیله د ځان سوځول
- ځان ځوړندول
- په اوبو کې ځان غرقول
- د حشره وژونکی درملو خوړل
- د پوستکی یا غاړې پرې کول
- ځان وهل یا ټکول
- د درملو خوړل (د درمل له حد څخه ډیر خوړل)
- د جګ ځای څخه د ځان غورځول

ځینی خلک یو یا دوه ځله ځان ته ضرر رسوي، خو ځیني نور ښایي دغه کار څوځلې اجرا کړي. ځینی خلک په پټه خو په شدید ډول ځان ته ضرر رسوی. دوی ښایي یو داسې ډول چلند وکړي چې دا ښي چې دوی د ژوند او مرګ پروا نه لري دوی ممکن حد څخه زیات نشه یي توکي وکاروي، په بې پروایي موټر چلول او ډیر الکول څښل.

<u>ځان ته دضرر رسولو یا Self harm په هکله ځینی حقیقتونه:</u>

- اکثره ځوانان ځان ته ضرر رسوي، خو دغه کار په هر عمر کې شوني دی.
- دا عمل په ځوانو ښځو کې نسبت سړو ته ډیر معمول دی
- ځینی وختونه کله چې یو کس ځان ته ضرر رسوی نود نوموړی کار چانس د هغه د کورنی په غړو کې هم زیاتیږي
- هغه خلک چې خپل ځان ته ضرر رسوی ښایي په تیرو وختونو کې د فزیکي یا جسمي، هیجاني او جنسي بدې استفادی ښکار شوی وي.
- هغه خلک چې د خپل ژوند ملګرې سره ، دوستانو او کورنی سره په اړیکو کې ستونځې لري ښایي ځان ته په ضرر رسولو لاس پوري کړي.
- هغه خلک چې د خپګان او بې وسی احساس کوي ښایي ځان ته ضرر ورسوي
- هغه کسان چې رواني روغتیایي ستونځې لري ډیر احتمال وجود لري چې ځان ته په ضرر رسولو لاس پوري کړي.

که څه هم دځان ته ضرر رسولواوځان وژنې تر منځ اړیکی وجود لري خو بیا هم ځان ته د ضرر رسولو پیښې د ځان وژنې په نسبت ډیری سرته رسیږي. ځان وژنه په اسلام کی لویه ګناه ګڼل کیږي خو د هغه چا لپاره چې د ځان وژنې هڅه کوي کومه شرعي یا قانوني جزا شتون نه لري.

ډیر احتمال وجود لري ځینی خلک ځان ته شدیده صدمه ورسوي ا و یاوار وارځان ته ضرر رسوي. دوی ښایي د ټولنې څخه ګوښه والي غوره کوي او یا رواني ناروغي ولري. دوی باید د هغه چا پوسیله چې د ځان ته ضرر رسولو او رواني روغتیا ستونځو په هکله تجربه ولري ارزیابي شي. ددې پیښو لپاره په بیرنې خونه

کی یوائخنی مرسته د شخص رغول دی د بیلگی په ډول د سوځیدنی درملنه او یا د تسمم په صورت کی د معدی ونځل یا لواژ کول او داسی نور...
د ښه والی څخه وروسته شخص د روغتون څخه خارجیږی خو د هغه روانی ستونځی په هکله چی ددی هڅی سبب شوی پلټنه نه کوی. د روانی ټولنیزو څارنو شتون د هغو خلکو لپار چی ځان ته په ضرر رسولو یی لاس پوری کړی او یا راتلونکی کی لاس پوری کوی د حل یوه لاره پرانیزی. د ځان ته ضرر رسولو او د ځان وژنی افکارسره د مبارزی لپاره یو شمیر لاری چاری شته چی د خلکو سره مرسته کوی تر څو ځان ارام کړی او خپلو ستونحو ته د حل لاره پیدا کړی.
<u>ځینی د حل لاری چاری په لاندی ډول دی</u>

- د شخص د ملگری او یا کورنی د غړو سره خبری کول
- د نورو فعالیتو تر سره کولو په وسیله د شخص فکر اړول لکه د خپلوانو سره لیدنه، لمونځ کول، د نورو خلکو سره مرسته کول لکه گاونډیان
- ارامه کول او په یو زړه پوری شی باندی ځان مشغولول
- داحساساتو د څرگندولو لپاره د نورو لارو پیداکول
- په مثبتو شیانو باندی فکر کول

روانی ټولنیزی مشاور څه مرسته کولی شی:

۱) ارزونه

- د روانی ناروغیو د اعراضو پلټنه
- د اعراضو د شدت څیړل
- د روانی ټولینز فشارونو پیداکول
- د ناروغ په ورځنی ژوند باندی د اعراضود اغیزوڅیړل

<u>د لاندی موضوعاتو په هکله د مهمو معلوماتو لاس ته راوړل:</u>

- هغه حالات چی په هغه کی د ځان ته ضرر رسولو عمل واقع کیږی
- په کورنی کی د ځان ته ضرر رسولو او یا ځان وژنی پیښی ، د ژورخپگان او یا نورو روانی ستونځو موجودیت
- د ځان ته ضرر رسولو پخوانی هڅی او د هغو پایلی
- اوسنی فزیکی ناروغی
- د نشه یی توکو اویا الکو استعمال
- د اوسنی ستونځی څخه دمخه د کس شخصت
- د ځان ته ضرر رسولو پیښی څخه مخکی د شخص په ژوند کی بدلونونه
- اوسنی روانی ټولنیز ستونځی
- د شخص په هکله د کورنی د غړو ذهنیت

۲) ډاکتر ته یی ولیږی که چیری:

- د ځان وژنی د هڅو او یا د ځان وژنی ډیر خطرشتون ولری
- روانی ناروغی شتون ولری
- ددی سره یو ځای احتمالی جسمی ناروغی شتون ولری
- لمړنی مشوره ورکونه اغیزمنه نه وی

۳) روانی روغتیایی تعلیمات:

- ناروغ ته او د هغه کورنی ته د ځان ته ضرر رسولو او ځان وژنی، د خطرعواملو روانی ټولنیز فشارونو، پایلو، په مخنیوی کی د کورنی ونډه او تعقیب په هکله تعلیم ورکول

ځینې مهم معلومت یا سپارښتنې:

- ځان ته ضرر رسولو باید عادی ونه ګڼل شی
- شخص باید د ځان ته ضرر رسولو په هکله ملامته نه شی
- د ځان ته ضرر رسولو د لمړی هڅې څخه وروسته د دوهمی هڅې خطر موجود دی
- د ځان وژنی د افکارو او یا پلانونو په هکله پوښتنې کول په شخص کی د ځان وژنی د فکرونو د منځ ته راوړلو سبب نه کیږی
- ملګری او د کورنی غړی کولای شی چی په شخص کی د ځان ته ضرر رسولو د خطر به کمولو کی مرسته وکړی
- ځان ته ضرر رسول کیدای شی چی د روانی فشارتولیدونکو پیښو په وړاندی د غبرګون یا ځواب په ډول منځ ته راشی
- ځان ته ضرر رسول اکثرا په ژوند کی د ناڅاپی او غیر مترقبه بدلونونو له کبله منځ ته راځی
- د ځان وژنی افکار کیدلی شی د یوی شدیدی ناروغی یوه برخه وی

۴) روانی ټولنیز مشوره ورکول(Psychosocial counseling)

- د مشوره ورکولو هغه اقدامات چی د ځان وژنی د روانی ټولنیز مداخلاتو او مهارتونو په برخه کی تشریح شوی تعقیب کړی

۵) تعقیب یا Follow up

- تعقیب د مشوره ورکولو او یا د ځان وژنی افکارو کی د ښه والی د ارزیابی د کورنی د برخه اخیستنی او د روانی فشار په وړاندی د مبارزی د بدلون په موخه تر سره کیږی.

میرگی یا Epilepsy

میرگي يو دماغي ناروغي ده مختلف اسباب لری. په میرگی کی د ناروغ دماغی حجرات غیرنورمال برقی جریان تولید وی چی د حملی سبب کیږی. د حملی تکرار په مختلفو خلکو کی توپیر لری او د دوو حملو ترمنځ واټن غیر منظم وی. د ناروغی حمله په غیر منظمو واټنونو کی منځ ته راځی او ډیری وختونه حملی سره ورته وی. د میرگی ناروغان د دوو حملو تر منځ واټن کی د نورو خلکو سره هیڅ توپیر نه لری. یواځی یوه حمله میرگی نه ګڼل کیږی. میرگی یوه روانی ناروغی نه ده او نه د ذکاوت د وروستوالی نښه ده همدارنګه ساری هم نده. میرگی په ماشومانو کی ډیره معمول خو بیا هم کیدای شی په هر عمر کی منځ ته راشی. د ماشومتوب د دوری انتانی ناروغی او د سر ترضیض د میرگی لپاره د خطر عوامل دی میرگی ډیر زیات اسباب لری خو ځینی وخت د هغه سبب پیداکول ډیر ستونځمن وی.

<u>د میرگی ځینی معمول اسباب:</u>

- دماغی ټپونه یا Brain injury
- د ماغ انتانات
- د دماغ غیر نورمال انکشاف (Abnormal brain development)
- دماغی تومورونه
- دماغی سکته او نور د رګونو ناروغی
- د ماشومتوب د دوری انتانات

د میرگی اعراض نظر د اختلاج ډول ته توپیر لری

د میرگی ډولونه:

<u>د میرگی دوه ډولونه وجود لری (قسمی یا partial او عمومی یا Generalized)</u>

الف) Generalized یا عمومی: په دی شکل کی ښایی ناروغ ټکان ورکونکی، غیر ارادی حرکات او د شعور ضیاع ولری چی څو دقیقی دوام کوی. هغه خلک چی په میرگی اخته دی د ناروغی متکرر حملی په شخص باندی راځی. د حملی په جریان کی شخص په ځمکه غورځیدل، رپیدل یا لړزه، د عضلاتو شخوالی، د خولی څخه ځګ راتلل، تشی یا ډکی متیازی په خپل سر خارجیدل منځته راځی. حمله کیدای شی د موقتی ګنګسیت، بی هوشی، یوی نقطی ته لیدل، او یا د لاسو او پښو د غیر قابل کنترول ټکان ورکونکی حرکاتو سبب شی. کله چی حمله پای ته ورسیږی نو شخص ته خوب ورځی او د حملی په هکله ورته هیڅ شی په یاد نه وی. یو شمیر ناروغان د حملی څخه مخکی ځینی اعراض لری چی ناروغ د حملی په هکله خبروی چی دی حالت ته اورا (aura) ویل کیږی. او په generalized شکل د میرگی کی معمول دی. معمول اورا (aura) عبارت دی له: :د ګیډی ناراحتی، د نارامی احساس، د مزاج بدلون او په چارپیریال کی د بدلون احساس کول، غیر معمول بوی او داسی نو .

<u>د Generalized attack معمول اعراض عبارت دی له:</u>

- ناڅاپي غورځيدل
- بی هوشه کیدل
- رپیدل او غیر نورمال حرکات
- شین کیدل (turning blue)
- د ژبی چیچل او د خولی څخه د ځګ راتلل
- د پښو اولاسونو، مخ او سر زخمی کیدل
- پخپل سر د تشومتیازو یا بولو تلل
- د سترګو ګاټی پورته خواته څرخیدل

ب) د میرگی په قسمی یا partial شکل کی شخص فضا کی یوی نقطی ته ګوری او یا د بدن په یوه برخه کی ټکان ورکونکی حرکات لیدل کیږی خو شخص شعور له لاسه نه ورکوی. دغه حمله ډیره لنده وی او کیدای شی په ورځ کی څو ځله تکرار شی. په نورو حالاتو کی حمله ښایی یواځی د دماغ خرپړتیا (confusion) په فضا کی یوی نقطی ته کتل او یا د عضلی شخوالی سبب شی چی معمول څو ثانی یا یوه دقیقه دوام کوی.

د میرگی په ډیرو پیښو کی په میرگی اخته خلک هر ځل ورته حملات لری او د یو حملی اعراض د بلی حملی سره ورته وی. د حملی څخه وروسته شخص خوب وړی وی او د بدن دردونه لری او ښایی د یو څه وخت

لپاره ویده شي. خو کله چې ویښ شي بیا هم حمله په یاد نشي راوستی. ځینی خلک د حملی په وخت کی یو کلک شی د ناروغ په خوله کی ورکوی چې دا کار ډیر خطرناک دی چې کیدای شی د خولی د زخم او یا د غاښونو د ماتیدو سبب شی. ځینی خلک بیا د ناروغ د ګوتو تر منځ یو کلک شی کیږدی او هغه ته فشار ورکوی چې دا کار هم په هیڅ شکل ګټور ندی. همدارنګه ناروغ ته د شیانو وربوی کول چې دا کارهم په هیڅ شکل ګټور ندی لکه د بوټانو بوی کول چې دا کار هم د ناروغ سره کومه مرسته نه کوی او باید ورځخه ډه ډه وشی. ځینی خلک بیا کوښښ کوی چې د ناروغ پښی او لاسونه کلک ونیسی چې د حرکاتو مخه ونیسی چې کیدلای شی په ناروغ کی د لازیاتو زخمونو سبب شی.

<u>هغه لارښونې چې د حملې په وخت کې د ناروغ سره مرسته کوی:</u>

- ناروغ د حرکاتو او خوځیدو د مخنیوی کوښښ مه کوی.
- د چغو او یا خوځولو پوسیله د شخص د ویښولو هڅه مه کوی
- هغه شیان چې په هغه باندی د غوځیدو له کبله شخص ته صدمه رسیږی د شخص د شا و خوا څخه لری کړی
- شخص د یو ځای څخه بل ځای ته مه لیږدوی.
- په کراره شخص په یو اړخ کړی تر څو د خولی افرازات په اسانی سره د خولی څخه بهر شی.
- هیڅ وخت کوښښ مه کوی چې د شخص خوله په زور سره خلاصه کړی او یا د هغه په خوله کی څه شی (لکه مشروبات) اچولو څخه ډډه وکړی.
- یو نرم شی لکه د بالښت په شان د شخص د سر لاندی کیږی.
- د میرګی ډیری پیښی ژوند تهدیدونکی نه دی
- کله چې حمله پای ته ورسیږی د ګنګسیت پیښو ته متوجه اوسی. که چیری شخص ارام یا خوب کول غواړی نو اجازه ورکړی.

په ډیرو پیښو کی د یو مناسبی تاریخچې پوسیله تشخیص ستونځمن ندی. میرګی باید د Conversion disorder سره شخص تفریقی شی چې ددی لپاره د conversion disorder تر عنوان لاندی جدول ته مراجعه وکړی.
کله چې میرګی تشخص شی نو په پیره سره باید تداوی پیل شی. که چیری تداوی نه شی نو د شخص ژوند محدود وی او هغه د ټولنیزی ستګما یا داغ سره مخامخ کوی. د میرګی ۸۰ فیصده حملی د میرګی ضد درمل پوسیله کنترول کیږی.
د میرګی ضد معمول درمل په لاندی ډول دی:
ټول هغه درمل چې په دملنه کی کارول کیږی ځینی جانبی عوارض لری چې پدی کی سټړتیا، سرګرځیدل او د وزن زیاتوالی شامل وی.
میرګی یو اوږود مهاله تداوی ته اړتیا لری او باید د یو ډاکټر تر لاښونی لاندی پرمخ لاړه شی. یو شمیر د میرګی ناروغان او همدارنګه د هغوی د کورنی روانی ټولنیزی مشوری ته اړتیا لری.

روانی ټولنیز مشاور باید څه وکړی؟

۱ – ارزونه:

- د میرګی د حملی څخه مخکی د حملی په لړ کی او د حملی څخه وروسته د نښو پلټنه
- د اعراضو د شدت څیړل
- د حملو د شمیر او وخت په هکله څیرنه
- د روانی ټولنیز فشارونو پلټنه
- د ناروغ په ورځینی ژوند باندی د اعراضو اغیزی

د لاندی موضوعاتو په هکله د مهمو معلوماتو لاس ته راوړل:

- په کورنی کی د ژورځپګان شتون
- د جسمی ناروغیو موجودیت
- د درمل استعمال
- د نشه یی توکو یا لکولو استعمال

- د ناروغی څخه وروسته د ناروغ په شخصت کی بدلون
- د ځان وژنی خطر او یا د ځان وژنی هڅی
- د رواجی درملو استعمال

۲ – ډاکټر ته واستوی که چیرته:
- د حملو شمیرډیروی
- د ځان وژنی خطرشتون ولری
- د هغه سره یو ځای بله کومه فزیکی ناروغی شتون ولری
- درمل اغیزمنی نه وی
- روانی ناروغی موجود وی

۳ – روانی روغتیایی تعلیمات او روانی ټولنیز مشوره ورکول:
- ناروغ او د هغه کورنی ته د اعراضو، د حملی د وخت او شمیر، د وخت په تیریدو سره بدلون، د حملی د خطرعواملو، روانی ټولنیز فشارونو، پایلو، د تداوی مسایل، تعقیب او د نوی حملو د مخنیوی په هکله تعملیمات ورکول.

<u>مهم معلومات یا سپارښتنی:</u>
- میرگی روانی ناروغی نده
- د میرگی ناروغ په روانی ناروغی اخته کیدلای شی
- ډیری پیښی په ماشومتوب کی پیل کیږی
- د درمل پوسیله حملی کنترولیږی
- د روانی فشار په مقابل کی مبارز د حملو شمیر کموی
- روانی ټولنیز مشوره ویره یا ژورخپگان اصلاح کوی او د حملو مخه نیسی
- حمله هر وخت منځ ته راتلای شی حتی د خوب په وخت کی
- ستگما یا داغ داره کیدل او توپیر پکی په لوړ اندازه موجود دی
- ددرملنی موده دری کاله ده.

۴) تعقیب یا Follow up :
- تعقیب د مشوره ورکولو یا ښه والی ارزیابی، د جانبی عوارضو، تداوی او مشوری په هکله تر سره کیږی.

مبهم جسمی شکایتونه یا Unexplained Somatic Complaints

مبهم جسمی شکایتونه کیدای شی د شخصی یا روانی تولنیز ستونځو سمبولیك څرګندولو په ځیر ولیدل شی دغه حالت د شخص د بی خبری یا ناآګاهی پوری تړاو لری همدارنګه د ستونځمنو موضوعاتو په بیانولو او په ټولنه کی منع شویو مسایلو په هکله په خبرو کولو کی بی وسه وی او نه شی کولی چی د داسی موضوعاتو په هکله خبری وکړی .

هغه خلك چی مبهم جسمی شکایتونه لری په دوی کی کوم ځانګړی فزیکی تشوش نه لیدل کیږی که چیری د شخص جسمی ستونځی اوږده تاریخچه ولری نو کیدای شی چی په مزمن حالت بدل شی . دغه خلك نسبت نورو ته د هغوبدلونونوپه وړاندی چی په بدن کی منځته راځی ډیر حساس وی . دا یوه معموله ستونځه ده خو هغه خلك چی په روغتیایی څارنو په برخه کی کار کوی په بشپړ ډول لا تراوسه پوری نه پوهیږی . دغه ناروغان د ډاکترانو لـه پاره یو کلینکی ننګونـه (Challenge) ده او د عارضو د څرنګوالی او د جسم او روان تر منځ اړیکوبنسټیزه پوښتنی را ولاړوی . دغه ستونځه په ښځو کی ډیره معمول ده .

د کورنی غړی ښایی د دغو جسمی عارضو څرګندولو لپاره یوبیلګه یا سر مشق وی . ډیری هغه ناروغان چی ژورخفګان او ویره لری خپله ستونځه د جسمی عارضو په ډول څرګندوی .

<u>معمولی مبهمی جسمی ستونځی عبارت دی له :</u>

- د سر درد .
- ملا دردونه .
- په مټو، لینګویو او پنډیو کی دردونه .
- زړه بدوالی او کانګی .
- د ځان دردونه او د غړو ناارامی .
- په بلع کولو کی ستونځی .
- د سینی دردونه .
- تشی میتازو په دفعاتو کی زیاتوالی .
- د ګیډی دردونه .
- ګنګسیت یا سرګردانی .
- د ضعفیت حملی .
- د زړه ضربان احساسول (Palpitation) او د زړه ضربان پیدا کول .
- دردناکه میاشتنی عادت .
- د میاشتنی عادت په وخت کی د وینی زیات ضایع کیدل .
- په میاشتنی عادت کی غیر منظموالی .

د مبهم جسمی شکایتونو سره د خوب ستونځی ، ویره ، ژورخفګان هم موجود وی . هغه خلك چی مبهم جسمی شکایتونه لری دوی معمولا اوږدی پیچلی طبی تاریخچی ، شدید روانی ټولنیز فشار او کورنی ستونځی لری . په دی اشخاصو کی طبی تاریخچه اکثرا پیښنو او حالاتو پوری تړاو لری چی نوموړی حالت مبهم یا ناڅرګند ، بی ثباته او غیرمنظم وی .

دغه خلك بیلا بیلو ډاکترانو ته تللی اوبیلا بیل لابراتواری معاینات یی ترسره کړی او د هغوی لـه خوای پری ډول ډول تشخیصونه ایښودل شوی او ډول ډول درمل یی خوړلی وی خو هیڅ اغیزه یی پری نه وی کړی .

سره لـه دی چی د دوی د ناروغی لپاره کوم ځانګړی شواهد موجود نه وی خو بیا هم وار وار ډاکترانو تـه مراجعه کوی . دا مهمه ده او په یاد مو وی چی په دغه خلکو کی ټول اعراض حقیقی دی او په قصدی ډول منځته نه وی راغلی . دمبهمو جسمی شکایتونه کوم ځانګړی سبب څرګند ندی، خو اعراض د روانی فشار په وسیله پیل کیږی .

<u>د ناروغی په جریان کی یو نیمګړی سایکل منځته راتللی شی :</u>

- هیجانی روانی فشار کولی شی جسمی اعراض منځته راوړی او یا اعراض شدید کړی .
- جسمی اعراض کیدی شی د روانی فشار سبب شی .
- روانی فشار کولی شی چی جسمی اعراض بدتره کړی .
- اعراض ښایی د کلتور او رواجونو له نِظره سره ډیر توپیر ولری .
- شکایتونه ښایی یو او یا څو او یا د وخت په تیریدو سره بدلون وکړی .

هغه خلك چې مبهم جسمي شكايتونه لري رواني او طبي درملنو ته اړتيا لري . ددرملنې موخه د ناروغي په مقابل كې د مبارزې وړتيا او د دندې ښه والي دی نه يواځې په بشپړ ډول دښنو لمنځه وړل .
د عمومي درملنې مهمې برخې عبارت دي له : په اغيزمنه توگه ناروغ ته تسلي او اطمينان وركول ، په مثبت ډول د ستونځو واضح كول او عملي سپارښتنې دي .
ځينې وختونه د ژورخفگان ضد درمل (Anti Depressant) ښايي په شخص كې د ژورخفگان او ويرې اعراضو په ښه كولو او له منځه وړلو كې مرسته وكړي .
په لومړي سر كې ځينې ناروغان ښايي د جسمي اعراضو څخه د خلاصون به هكله انديښنه كې وي او ځينې نور بياكيدلې شي د فزيكي ناروغي لرلو په هكله وارخطا وي او كيداى شي هيڅ باور ونه كړي چې دوی كومه فزيكي ناروغي نه لري .

رواني ټولنيز مشاور څه كولی شي :

۱ – ارزونه :

- دمبهمو جسمي شكايتونو اونښو په هكله پلټنه وكړي .
- د اعراضو د شدت په هكله څيړنه وكړي .
- رواني ټولنيزو فشارونو پلټل .
- د ناروغ په ورځنې ژوند باندې د اعراضو د اغيزې څيړل .
- وظيفوي اعراضو او تاريخچې ته لنډه كتنه .

<u>د لاندې مهمو معلوماتو لاسته راوړل :</u>

- په كورنۍ كې د مبهم جسمي شكايتونو موجوديت .
- د ناروغ د انديښنو او عقيدو پيژندل .
- د ځان وژنې افكار او يا د ځان وژنې افكارو او هڅو په هلكه .
- د نشه يي توكو او يا د درد ضد ناركوتيك درملو استعمال .
- د اوسنې ناروغي څخه مخكې د ناروغ شخصيت .
- د اوسنې ناروغي څخه مخكې د شخص په ژوند كې بدلونونه .
- اوسنې رواني ټولنيزې ستونځې او د هغې سره د مبارزې كولو لارې .
- د مبهم جسمي شكايتونو په اړوند د كورنۍ د غړو ذهنيت .
- د رواجي درملو استعمال .
- د اعراضو په وړاندې د ناروغ د غبرگون او مبارزې په هكله پوښتنې كول .
- د ناروغ د خپلوانو سره د خبرو كولو په هكله فكر كول .

۲ - ډاكترته د ناروغ ليږل (Referral) :
كله چې مبهم جسمي شكايتونه مشخص شو نو متخصص ته د هغې د ليږلو څخه ډډه وكړې ځكه چې دغه ناروغان دلمړنيوروغتيايي ځارنو په كلينكونو (PHC)كې ډير ښه درملنه كيږي . په ياد ولرې چې د ناروغ ليږل يو عقلي عصبي ډاكتر او يا كوم بل ځاى ته د طبي مشورې لارسته راوړلو لپاره ښايي ناروغ خوا بدې كړي .

۳ - رواني روغتيايي تعليمات (Psycho Education) :

- ناروغ او دهغې كورنۍ ته د ناروغي د څرنگوالي ، د خطر عوامل ، رواني ټولنيز فشارونه ، د ناروغي پايلې ، د ناروغي په مخنيوی كې د كورنۍ د غړو ونډه ، تعقيب او د روح او جسم د اړيكو په هكله تعليمات وركول .

<u>ځينې مهم معلومات او سپارښتنې :</u>

- د مبهم جسمي شكايتونو ناروغ پاملرنه د هغې د تداوی څخه گټوره ده .
- په مكمل ډول د اعراضو له منځه وړلو كوښښ مه كوی چې نه يې شي كولی .
- د اسبابو پيداكولو په نسبت درملنې ته پاملرنه وكړي .
- مزمن مبهم جسمي شكايتونه كه څه هم ډير زياته ناراحتي منځته راوړي بيا هم خطرناكه نه دی .
- اعراض ټول حقيقي دي او په ژوند كې د حقيقي ستونزو سبب كيږي .
- كله چې د دې ناروغانو رواني ستونځې حل شي نو فزيكي ستونځې پخپله ښې كيږي .

- روانی فشار په وړاندی مبارزه او دندی باندی تمرکز کول .
- ژورخفګان او ویره ورته جسمی اعراض منځته راوړی .
- نارکوتیك درمل ستونځه نشی درملنه کولی او کیدای شی چی ناسم استعمال شی .
- مناسب ډول ناروغ ته تسلی او اطمینان ورکول لکه د ګیډی درد د ګیډی د سرطان نښه نه ده .
- منظم تمرین د شخص په احساس کی د ښه والی سبب کیږی .

۴ - روانی ټولنیزه مشوره ورکول Psychosocial Counseling :
- د اعراضو او روانی ټولنیز فشارونو ترمنځ اساس اړیکی په دقت سره وپلټی . د ناروغ وظیفوی اعراضو په هکله پلټنه وکړی . مشوری ورکولو هغه مراحل چی په نوموړی کتاب کی تشریح شوی تعقیب کړی .

۵ - ناروغ تعقیب یا Follow Up :
- تعقیب د مشوره ورکولو یا د ښه والی د ارزیابی ، د ځان وژنی افکارو ارزیائی ، د کورنی د ونډی او روانی فشار سره مبارزی لپاره ترسره کړی .

د روان پیژندنې په اړوند لمړنۍ معلومات

د افغانستان د عامې روغتیا وزارت، د رواني روغتیا ریاست
د کابل ډله: ۲۰۰۸
ددی ګیډی مسول: انګه مسمهل د اروپایي ټولني تخنیکی سلاکار د عامی روغتیا وزارت د رواني روغتیا ریاست لپاره

وړاند وینه

هغه ننګونه چې مونږ.ورسره مخامخ وه،دهغې پوهې اوعلم ټاکل ول چې اړین اوګټوروی ،اومرسته وکړی چې له مراجعه کونکی څخه ښه اونیغ په نیغه درک ولرو ،بیا وروسته ددپوهې جوړونه اودهغه یوځای کونه ترڅوله مشاورسره مرسته وکړی چې اړینی برخې په لازمی ځای کی ترسره کړی ،دا هغه څه وه چې مونږ. ورته اړتیا درلوده .

دافغانستان د شته حالت په پام کی نیولوسره چې خرافاتی افکاراودودیزی عقیدی یو له بل سره اړیکی لری، داسی څرګندیږ.ی چې دځینوموضوعاتوټاکل دپوه اوناپوه ذهن دژوری ارواپوهنی له پلو څخه مناسبه اواړینه وی ،دا ثابته شوی چې دا ټکی دافغانومشاورینولپاره مرستندوی دی چې مشاورښه درک له مراجعه کونکی اوله خپله ځانه څخه ولری . داهرڅه مرسته کوی تر څوپه ډیروحالاتولکه بهرغورځونه ،په خلق کی توپیرراتلل،دستونځمنو غبرګونونه څرکندول،اویاپرځان دباورنلرلو ستونځی د(پرسونا) په بنسټ څرګندشی او مونږ. دا درک کړو .

پوهه اوپوهیدنه له هغه څه چې په بدن اوروان کی څه تر سره کیږ.ی، اوږ.دمهاله اولنډمهاله بدنی اوروانی توپیرونه په هغه هیواد کی چې خلکوډیری ټروماټیکی تجربی لیدلی وی ،دروغتیای کارکونکو لپاره په هغه هیواد کی چې ۳۰ کاله جګړه اونامنی سره مخامخ وه لازمی او ضروری ده.

ډیر لوی اوپرله پسی سترسور په افغانستان کی نن له کورنی تاوتریخوالی څخه سرچینه اخلی. دکورنی تاوتریخوالی په طبعت اوجوړونه پوهیدنه کیدلی شی له روانی ټولنیز مشاورسره مرسته وکړی تر څودژر تر ژره قضاوت کولو څخه ځان وژغوری اوددی ډول ستونځواو حالتو په پوهیدنه کی له مراجعه کونکی سره مرسته وکړی .

په لیکنه کی به لوستونکی ځینی لیکنی په ژیړ رنګ ووینی ،دابه لوستونکی دی ته وهڅوی تر څو لاس ته راوړی پوهه په خپل ورځنی ژوند کی پلی کړی ، یواځی ددی په پوهیدنه چې دا مفاهیم په ورځنی ژوند کی څه مفهوم لری دازدکړه به ډیره ارزښتمنه وی .دروانی ټولنیز مشاورلپاره ددی پوهیدنه چې دا هر څه دهغه له ورځنی ژوند سره څه ډول اړیکه لری ډیره اړینه او دپام وړده او یواځی پدی صورت کی ده، چې هغه کولی شی له دی زدکړی دمشوری په لړ کی ګټه واخلی

Consciousness and unconsciousness

پوه ذهن او ناپوهه ذهن

.1 پوه ذهن : Consciousness

پوه ذهن زمو نږ د ذهن هغه برخه ده چې مونږ پرې پوهیږو . مونږ کولای شو چې دخپل ، چاپیریال ا و نورو خلکو له کړنو ، سوچونو ، احساساتو ، موخو او خوبونو څخه خبر واوسو . خبروالی ځان او چاپیریال په هکله معلومات درلودل دا پوه ذهن دی .دپوه ذهن مرکزی ټکی ته ایګوویلکیږی.

Ego ځان:

- د ایګو په مرسته مونږ پوهیږو چې مونږ څوک یو ؟ زموږ چاپیریال څنګه جوړشوی ؟ څنګه کولای شو په دې نړی کې ځان ته یوه خوا و ټاکو او وربادی و پوهیږو. ایګو زموږ لـه احساساتو او سوچونو سره تړلی ده، چې مونږ په خپله هکله څه احساسو ، څه سوچ کوو، څه پوهیږو او څه تجربه کوو .

مونږ معلومات له دریو لارو تر لاسه کوو :

⇐ **د خپل بدن لـه لارې مونږ احساسات تجربه کوو** . چې کـولای شـی دردونکـی وی (ډار)یا خونـدوروی (هوسا ینه) . د بیلګی په توګه ، کیدای شی داسی پیښه وشی چې موږ له داره په خپل ځای وچ شو او ونشو کولای چې له خپله ځایه وخوځیږو ، یا وخاندو او موسکی شو هوسا واوسو او داسی احساس وکړو چې زموږدشاوخوا نړی ښکلی او د دوستی وړ ده .

⇐ **د احساساتو او پوهی له لارې مونږخپل ځان په بیلابیلوډولونو تجربه کوو** ، (خیالی اوتصوری، ایډیالی ، هیلو ، دننه انځورونوله لارې)

⇐ **په خپلو پنځګونی حسونو** ، او پوهی به مرسته مونږ د بهر نړی په هکله پوهیږو. مونږ د نورو په لیدو سره معلومات تر لاسه کوو یا د خپل ځان په هکله فید بک تر لاسه کوو یا په بل عبارت مونږ کولای شو په خپل چاپیریال باندی د خپلو اعمالو له لارې اغیزه واچوو .

- هرڅوک کولای شی دا احساس ولری چې زمونږ Ego ناخوځیدونکی نده . دا چې مونږ د خپل ځان به اړه څه احساس لرو کولای شی کله نا کله ډیر ژر توپیر وکړی چې دا زموږ په بهرنی حالت پوری تړلی ده

دنده :
هیله کوو یو داسی حالت وڅیړی او ویی لیکی چې په وروستیو ورځو کی په ناڅاپی ډول ستاسو احساساتو توپیر کړی وی . وڅیړی چې ولی داسی وشول ؟ ولی دا پیښه یا حالت را منځ ته شو؟ستاسو په چاپیریال کی څه وشول ؟ څه څیزونه په نا څاپی ډول ستاسو ذهن ته راغلل چې تاسو یی په تمه نوی ؟
هیله کوو هغه څه مو چې پیدا کړی وی په یوه وړه ډله کی له خپلو ملګرو سره شریک کړی .

⇓

لکه څنګه چې مونږوینوداحساساتو تظاهر په دننه او بهرنی حالت پوری اړه لری.دا ثابت حالت نوی نوځکه ویلی شو چې مونږدایګوبیلابیل حالتونه تجربه کوو.

د ایګو حالات :

- زموږ ایګو د ایګو بیلابیلو حالتونه په لړ کی لری، چې د چاپیریال ، زموږ دننه درک ، احساساتو او سوچونو پوری اړه لری .

⇐ د کورنی له غړو سره اوسیدل موږ ته یو ځانګړی احساس را په برخه کوی چې مونږ بیا خپله ایګو په داسی حالت اوچاپیریال کی پیژنو.

⇐ د دندی په ځای کی اوسیدل بیا کیدلی شی مونږ ته بل ډول احساس راکړی . موږ به نوری نظریی اواړتیاوی لرو، چې زموږ د ایګود بل حالت څرګندونه کوی .

- یوه ځوانه ښځه د خپلی پیغلی خور یا بوډا مور او پلار په وړاندی ډیره ذمه واری لری نو ځکه هغه په ډیره مناسبه توګه چلند کوی او هیڅ کله دا سوچ ورسره نوی چې ګواکی د هغی ذمه واری ډیری دی هغه

ځان پیاوړی او وړ احساسوی . دلته د ایګو یو ځانګړی حالت برېښی چې دغی ښځی سره مرسته کوی چې دغه حالت سره په یوه مناسبه توګه چلند وکړی ، خو له خپل بودا خسر یا خواښی سره اوسیدل ، هغی ته نور احساسات او غوښتنی ورکوی هغه په ناځاپی ډول د کمزوری احساس کوی او دا غوښتنه احساسوی چې یو څوک دی هغی ته پاملرنه وکړی . د ایګو اصلیت د اتو بیوګرافی (خپل ژوند لیک) حافظی په لاس جوړیږی چې په بدنی حالت یا جسم پوری اړه لری .

دنده :
هیله کوو د خپلی ایګو په دریو حالتونو باندی سوچ وکړی او هغه د خپل ژوند له حالاتو سره وتړی آیا تاسی کولای شی د ایګو دغه حالت د خپلی کورنی په یوه غړی کی پیدا کړی ؟ د ایګو هغه حالت وڅیړی چې تاسی له خپلی ایګو سره اړیکه ولری . هڅه وکړی چې احساسات وڅیړی او هغوی په خپل ځان کی وپیژنی.

⇓

- دایګو د بیلابیلو حالتونو د درلودلو نظریه ارواح پیژندو نکی تولنیز مشاور ته ډیره ګټوره ده ځکه دا مفکوره ښیی چې ګواکی ددی بنی آدم د وجود په څینو برخو کی ستونځی شته ددی پر ځای چې ووایو،چې دده تول بدن ناروغه دی .
- هر انسان هر کله د خپل بدن یوه برخه ډیره خوښوی یا پوهیږی چې کوم څیزونه ده ته ښه دی ددی برخی پیژندنه په مشوره ورکولو کی خورا ګټوره ده ځکه موږ کولای شو پر هغی باندی غور وکړو . دا کار مرسته کوی چې موږ ددی کس ځانی باور بیرته ورغوو .
- له ګټوره قاعده به داوی چې مراجعه کوونکی څخه وغواړو چې یو منځی ډیالوګ د ایګو د بیلابیلو حالتونو سره پیل کړی . د مثال په توګه د یوی ژوبلی او روغی برخی په منځ کی . یا دیوه ژوبل منځی ماشوم او د نن ورځی د یوه سړی په منځ کی .

ماسک یا Persona

- په حقیقی توګه ماسک (Persona) کلمه هغه څیره ده چې یو لوبغاړی د ورکړل شوی رول د لوبولو لپاره په څیره راکاږی. ددی ټکی په پام کی نیولو سره پرسونا له یوی خوا تولنیزه پیژندنه یا هویت څرګندوی ، له بلی خوا د یوه کس د ایده آل څرګندونه ده . پرسونا ډیر ځلی د یوه کس له تولنیز حالت یا موقعیت نه پیژندل کیږی .

⇐ ایګو ډیر ځلی زموږ د وجود هغه اړخونه چې بهرنی نړی ته زموږ ښکارندوی وی انځوروی . نو خلک ددی ماسک یا پرسونا په واسطه یو له بل سره اړیکی تینګوی .

⇐ پرسونا هغه څه ته وایی چې خلک غواړی په ځانګړو حالاتو کی هغه نړی ته ور وښیی . یا هغه طریقه ده چې له نورو سره ورباندی معامله کوی . یواځی کړه وړه د پرسونا ښکارندوی نه دی ، بلکه څیره یا بڼه (جامی ، د وینیتانو بڼه ، سینګار او حرکتونه) هم دپرسونا ښکارندوی دی.

- د بیلګی په توګه ، په افغانستان کی ډیر شمیرخلک غواړی پیاوړی او زړور وبرېښی . دی موخی ته د رسیدلو لپاره هغوی په خپلو کلیو کی د ګرځیدو په وخت کی خپل سرونه اوچت نیسی . ځانګړی جامی اغوندی او له ځانه سره ټوپک ګرځوی . په ښارونو کی ځوانان خپل وینیتان د نامتو لوبغاړو او اتلانو په څیر جوړوی او د هغوی په څیر جامی اغوندی . همدا شان ښځی غواړی درنی وبرېښی تر څو ښه نوم ولری . هغوی دودیزی او شرعی جامی اغوندی ، پوړنی پر سر کوی او په نرم او ټیټ غږ سره خبری کوی .

⇓

په افغانی تولنه کی باید یو ښه افغان ، زړور ، میرنی ،شرمناک ، حیاناک ، د ورین تندی خاوند او دینداره و اوسی .

- پرسونا باید زموږ د پیژندګلوی یوه برخه وشمیرله شی . چې غواړی زموږ د دننه او دباندی نړی په منځ کی موازنه ژوندی وساتی .

- پرسونا انسان ته دا توان ببښی چې وکولای شی په تولنه کی د نورو خلکو سره ښه چلند وکړی .
- دا ډیره ده چې په یوه کس کی دی ماسکونو او د هغو کړنو ته پاملرنه وکړو ځکه پرسونا سر بیره پر دی چې د ایګو ناغوره برخی پټوی یو ساتونکی پوښښ هم دی .

دنده :
کوښښ وکړی چی د هغو خلکو پرسونا څرګنده کړی چی تاسو هغوی پیژنی .
هڅه وکړی د خپلی پرسونا اړخونه څرګند کړی . کومی ستونځی کیدای شی د پرسونا په واسطه را منځ ته شي؟ کومی چی هیڅ کله د نفوذ وړ یا تاویدونکی ندی . کولای شی د هغو خلکو مثالونه راوړی چی تاسی یی پیژنی .

۲. نا پوهه ذهن : unconsciousness

لکه څنګه چی پوهیږو کله نا کله مونږ یو څه وایو او یا یو کار کوو خو د هغه علت مونږ ته څرګند نوی . کله نا کله دا کار هغه وخت کیږی چی مونږ لمسول شوی یو . نو په دغه وخت کی مونږ پرته له دی چی ددی کار پایلی ته پاملرنه وکړو د هغه کار په کولو لاس وهو .

دنده : هیله کوو داسی یو موقعیت څرګند کړی چی تاسو ته په تیر وخت کی داسی حالت پیښ شوی وی

په عمومی ډول موږ د خپلی روح په ځانګړی توب چی د ایګو سره اړیکه لری پوهیږو . خو زمونږ د روح یوه بله برخه هم شته چی موږ د هغی به هکله معلومات نلرو . یواځی د خوب لیدلو له لاری ، شپی یا دورځی لخوادتصور اوخیال جوړونی په وخت کی کولای شو دغی برخی ته لاس رسی ولرو .

روحیاتی عقیدی ددوی تر منځ څرګندوالي جوړوی :

۱:شخصی نا پوهه : personal unconsciousness

⇐ زموږ د ژوند هیری شوی او شاته اچول شوی پیښی پکښی شاملی دی . دا کیدای شی داسی نظریی ، احساسونه یا پیښی وی چی کورنی یا ټولنی ته د منلو وړ نه وی دا کولای شی شرمناکی تجربی وی چی د ګناه احساس پکښی شامل وی .دا پـه دي معنـٰي ده چـي زمونږشخصـي نـاپوهی زمونږدټـولنیزو دودونوشخصي چاپیریال اوارزښتونوداغیزی لاندي ده.

۲. دپله ایزه ناپوهی: the collective unconsciousness

⇐ دپله ایزي ناپوهي محتویات دانسان شوني غریزي ،کره وره او غبرګونونه دي دا هغه روحي جوړوني دي چه ټول انسانان پکښي برخه لري

دبیلګی په ډول ـ انسانان دیوه کوچني یابیوزله ماشوم دژغورني لپاره یوډول احساس لري.

۳.دشخصی ناپوهی (سیوری)محتویات:

ځواب ورکوونکي رڼا پوهي ته او ځواب ورکوونکي تیاره ناپوهي ته یو له بل سره اړیکي لري

- دسیوري دروح پیژندني مفهوم دشخصیت دهغواړخونو په هکله خبري کوي چي پټ دی،کوم چی د نورو خلکود لیدلوړندی، دا هغه برخه ده ،چی په تیا ره کي ده.دا کیدای شی د منلواو دشرم وړ وګرځي ،که دا دنورو په واسطه ولیدله شي اوزمونږ دمنلو وړوي .
- زمونږدروح دغه برخي ،هغه برخي دي چه اوس زمونږ دیوه ذهن په سیمه کي شتون نلری.
- دانسان(سیوري)دهغه دشخصیت دنورواړخونو لکه ایډیالي ایګو او پرسونا پرخیر یوځاي وده کوي.کولاي شو و وایو چي نه منل شوي انګیزني،مفکوري اوکره وره ټول دانسان په سیوري کي ځاي لري.

⇐ دیوه انسان دغه نه غوښتونکي دنه منلو وړ او بندی شوي اړخونه دانسان په شخصي ناپوهه کي ساتل کیري او په خپل سر له هغه ځاي څخه وده کوي .اوله هغه ځاي نه خپل ورانوونکي فعالیتونه پیلوي

⇓

- خلك لـه خپلودغو اړخونوڅخه شرمیږي،ځکه چي دغه اړخونـه دهغوي لـه ایډیالي انځور سره مخالف دي،یانشي کولاي هغه دخپل ځان وګني ځکه دهغوي ځان مننه دیره ټیټه ده.نودلته ده چي انسان هغه دبل پر غاړه اچوي.
- نوکولاي شو ووایو چي هغه کره وره چي په نورو کښي لیدل کیري دلیدونکي یو نه منل شوي اړخ وي.

- دانسان شخصي سيوري مثبت اړخونه هم لري چي دغه كس لا تر اوسه هغه ندي ليدلي او كولاي شي وده وكړي.دا كولاي شي نه څرګندی شوي پاسري وي.
- ځيني وخت انسان خپل مثبت اړخونه دبل چا پرغاړه اچوي دا حالت هغه وخت را منځته كيږي چي دانسان خپل ځان منله لږ شا نته تيته وي .
- هغه زده كوونكي چي دخپل ټولګيوال پوهه او زيركي ستاي،ښاي دغه پوهه او ځيركي په خپل ځان كي ونه ويني.
- يو له هغو چانسونوچي مونږئ دخپلي شخصي ودي لپاره لروهغه ده چه مونږدخپلو احساساتو،ويرو،هيلواونظر يو څخه خبرشو.دازمونږسره مرسته كوي ترڅودغه برخي چي هغوي هم په مونږ پوري اړه لري ومنو . سربيره پردي چي ښاي مونږهغه نه خوښوو ياهم هغوي زمونږ دايډيالي انځورسره چي مونږ يې په خپله هكله لرو تو پير ولري.نودا به ښه وي چي مونږ دخپلوسلوكو،كړووړواوپارونو ذمه واري په خپله غا ړه واخلو.

دنده
هيله كووچه خپل ايډيالي نظرپه خپله هكله وليكى .
بحث وكړىچه څرنګه ستاسو ايډياله پرسونا له دړله ايزوارزښتونوسره اړيكه لري ددغوډله ايزوارزښتونو ضدبرخه د(سيوري برخه)پيدا كړي.

- په افغاني فرهنګ كي سيوري لاندي معناوي لري.

⇐ دادخلكو او ارواحو(پيريانو) په غاړه اچول شويدی،ورته والی كيدای شی داوی چي هغه په تياره كي شتون لری. داستونځمن كيدای شی ځكه داويرو‌ونكي دي، ځكه چي هغه دليدو ورندی.يواځي دسيوري اغيزی دليدووړده. (دابرخه دافغاني دوديزوعقيدوله برخي سره پرتله كړی.)

۴. بهر ته اچونه: Projection

بهر ته اچونه داورواح پيژندني يوه مرحله ده چي په خپل سر پيښيږي.په دي مرحله كي شخصي روحي اړخونه چي زمونږديوه ذهن په سيمه كي نشته دخلكو،ډلو،حالاتو او ځيزونوپه غاړه اچول كيږي .دا دبهرنيو خلكو يا ځيزونو د كيفيت په څيره كی ليدل كيږی او په نا يوه ډول دا كس هغه دنورو خلكو دوجود يوه برخه ګڼي.

⇓

- بهرغورځونه په عمومي توګه يوناخبره يا ناپوه عمل دي كله ناكله شخصي يا ډله ايزي نه منل شوي رويئ او كړه وړه دنورو پر غاړه اچول كيږي .

بهرغورځونه په افغاني ټولنه كي.

لكه څنګه چي پوهيږو په افغاني ټولنه كي ډيره ويره اوشرم شتون لري،خلك كله نا كله دا زړور توب نلري چي خپلي مفكوري يا عقيدي نيغ په نيغه بيان كړي .ددي لپاره چي خپلي هيلي او غوښتني بيان كړي يواځنۍلاره هماغه بهرغورځونه ده. (Projection)

- يوه پيغله نجلي غواړی واده وكړی تر څو وكولای شی خپل كور ولری او يو نوی ژوند پيل كړی . دا شونی نده چي هغه دی په نيغه توګه دا بيان كړی هغه به هڅه وكړی چي دا غوښتنه له بلی لاری بيان كړی . د بيلګی په توګه ، ګرانو مور او پلاره زما ورور اوس زلمی ده هغه بايد واده وكړی راځی چي دهغه د راتلونكی په اړه سوچ وكړو او هغه ته يوه ښه نجلی ولټوو تر څو وكولای شی تاسو سره د كور په چارو كی هم مرسته وكړی .

⇐ دغه نجلی د خپل واده كولو هيله د خپل ورور په غاړه اچوی په داسی حال كی چی هغه په زړه كی غواړی پخپله واده وكړی . خو دومره زړه ورتوب په ځان كی نه وينی تر څو خپله غوښتنه بيان كړی . د يوه مشاور په توګه موږ بايد دغه امكان وپيژنو . دا به د يوه مشاور ورتيا وی چی له مراجعه كوونكی سره مرسته وكړی تر څو وكولای شی دغه شخصی اړخونه وڅيړی او دا زړورتوب پيدا كړی چی خپلی هيلی په روښانه توګه بيان كړی او له مشاور سره د هغو په هكله بحث وكړی .

- د بهرغورځونی بله بيلګه، د خپلو هيلو او غوښتنو پره د پيريانو يا نورو ډارونكو مخلوقاتو په غاړه اچول دی

دسيوري مفكوره په لومړي سركي د سګموندفرويدلخوا كشف اوبيا د C.G.Jung په لاس وده وركړل شوه

- یوی میرمنی عادت درلود نورو خلکو ته ووایی چی پیریان د هغی په اړه غږیږی او وایی چی هغه یوه بنه او پاک لمنی میرمن ده

⇐ .په حقیقفت کی هغه یو ه بد لمنی میرمن نده خو د خلکو بد وینه چی ګواکی هغه بد لمنی ده هغه ډیره ځوروی هغه ځان ته یوه بله نړی جوړوی چیرته چی هغی ته په یوه مثبت لید سره وکتل شی .

⇐ دا هم کولای شی د یوی پاسری په نوم ویپژاندل شی چی دغی ښځی سره مرسته کوی تر څو ځپل مثبت تصور اوخیال وساتی .

⇓

- بهرغورځونه د روح یوطبیعی فعالیت دی چی زموږ د منفی او نه مننونکو برخو د لیدلویا زموږ د پاسرو څخه مخنیوی کوی . دا د تبو د بیانولو یا د نه خرګندولو وړ پیښو د څرګندولو لپاره هم یوه لاره ده . دا د دار وړ اړخونه هم لری او هغه وخت را منځ ته کیږی چی یو کس خپلی هیلی د نورو په غاړه و اچوی او بیا کیدلای شی نوروته ددغو هیلو پر ضد دجګړی په کولو زیان ورسوی

⇐ د جنین غورځیدل یا زیان کول داسی څرګندیږی چی ګواکی هغه د منفی سیوری یا پیریانو په واسطه غورځول شوی وی.

⇐ یو بل مثال کیدای شی د هغوناریښو وی چی په خپلو میرمنو بد ګومان کوی .

دنده : هیله کوو دبهر غورځونی لپاره داسی بیلګی پیدا کړی چی تاسی خپله تجربه کړی وی یا مو لیدلی وی . د هغو خلکو ځانګړی توب ولیکی او ویی ګوری چی تاسی هغوی نخوښوی . آیا کولای شی د هغه ځینی برخی په خپل ځان کی پیدا کړی ؟

۵. عقده : Complex

عقدی زمونږ د روح هغه برخی دی چی کولای شی پوه یا ناپوه وی . هغوی له هغو محتویاتو څخه جوړی شوی دی چی په عاطفی ډو ل د یوی باارزښته عاطفی تجربی په شاوخوا کی چارچ شوی دی .

- عقده له هغی تجربی نه لاس ته راځی چی روح له هغی سره ستونځی درلودلی او ددی وس یی نه درلوده چی له هغی سره جګړه وکړی . وروکی ، پر له پسی او دردونکی تجربی هم عقده منځ ته راوړی .
- دا د روح یو جوړښت ده چی کولای شی یو لوی تاثیر د نورو په وړاندی زموږ په کړو وړو او یا زموږ په درک کی له چاپیر یالی نړی څخه ولری .

⇐ <u>**دقدرت عقده :**</u>

- هغه کس چی د قدرت عقده ولری نشی کولای له هغه چاسره چی قدرت لری په سمه توګه چلند وکړی . ښایی هغه هرکله مطیع او مننونکی وی . نشی کولای په ښکاره ډول خپل مشر یا رییس ته ووایی چی هغه څه سوچ کوی او څه غواړی خو د هغه شاته بیا له هغه نه سر ټکوی . داسی فکر کوی چی ګواکی هغه قربانی شوی دی . یا د رییس په نه شتون کی په قهر جنو کړو وړو لاس پوری کوی .
- په دی حالت کی د قدرت یوه عقده د پیداینت په حال کی ده .
- ولی هغه نشی کولای له واکمنو سره معامله وکړی . ښا یی موږ وکولای شو ددی لامل د هغه په تیر ژوند کی پیدا کړو . کیدای شی د هغه پلار یو سخت چلنده سړی وی اوخپل زوی یی هر کله واهه . دغه ماشوم نشوه کولای لدی حالت سره جګړه وکړی هغه ته به د خپګان قربانی کیدلو او ډار احساس پیدا شوی وی خو له دی امله چی هغه ډیر وړوکی او کمزوری وه نه یی شوی کولای له دی حالت نه ځان وژغوری . دی ماشوم نشوای کولای دی حالت ته په سمه توګه ځواب ووایی هغه په خپل پلار باندی متکی وه او غوښتل یی چی په پلار ګران وی او هغه ته د منلو وړ وی . دا ماشوم غواړی چی پلار یی هم په هغه ګران وی ددی پایله داده چی دغه ماشوم دا ټول بی خونده او له ډاره ډ ک احساسا ت په ځان کی وځپی او هغه له ځانه لری کړی او داسی وښیی چی ګواکی هر څه سم دی .

⇐ ددی عقدی پیل ښایی هغه منفی تجربی وی چی هغه له خپل پلار سره درلودی. ټولی راتلونکی تجربی په کومو کی چی دا کس د بیوزلی احساس کوی له لومړی تجربی سره یو ځای کیږی چی هغه له خپل سخت دریځه پلار سره درلودی . د ا حالت هغه وخت را منځ ته کیږی چی دا کس له یوه واکمن سره مخامخ کیږی او د هغه د عاطفی چارچ شوی عقدو ریښی به جوړوی .

⇐ کله چې دغه کس له خپل رېس سره مخامخ وی هغه څوک چې دی د هغه لپاره یو قدرت او واک ده او په یوه طریقه له هغه سره تړلی ده او د هغه د منلو وړ ګرځیدو ته اړه لری. دا عقده دهغه په ذهن کی حکایه شوی ده نو دا به ځان څرګندوی ، او په خپل سر به یو عمل تر سره کوی . دا سړی به بیا د قربانی کید و احساس کوی هغه به انتظار باسی چې یو غیر عادلانه چلند به له هغه سره تر سره کیږی او دا احساس به ورته پیدا شی چې نشی کولای دا حالت وزغمی .

⇐ هغه به په پوره ډول د قربانی کیدو احساس وکړی .

⇐ نو کله چې دا سړی واک ته ورسیږی او یا هم د پلار موقف لاس ته راوړی نو دی به په ناپوه ډول هغه څه وکړی چې پلار یی کول او خپل ماشومان او نور خلک به ځوروی .

- عقدی د هیجانی تجربو ، هغه تجربی چې انسان یی له خلکو سره په اړیکو کی لری یوه مجموعه ده . چې د ورته معلوماتو او هیجاناتو په واسطه یو له بل سره اړیکی لری .عموما یو کس په نا پوه ډول د هغه د عقدی د هغی برخی په واسطه چې ده د وړکتوب په وخت کی درلودلی او هغو تجربو په ده ډیری بدی اغیزی درلودلې پیژاندل کیږی . دا په دی معنی چې هغه احساسات او اړیکی چې دی کس د هغو تجربو په وخت کی درلودلی اوس یوه نوی حالت ته لیږدول کیږی .

⇓

- که موږ له خپلو عقدو څخه خبر شو نو هغوی به خپل هیجانی قدرت له لاسه ورکړی . دبیلګی په ډول هغه سړی چې د قدرت عقده لری نن هغه پرونی بیوزله ماشوم د پلار په منګولو کی ندی . بلکه هغه یو پوخ سړی دی . چې پوهه او وړتیاوی لری . که دی وپوهیږی چې کله چې هغه دخپل آمر اداری ته ننوځی ولی داسی احساس کوی ، دا به له هغه سره مرسته وکړی تر څو په بل شان عمل وکړی . داسی یو عمل چې د هغه د پیاوړی او پخی برخی سره تړلی وی .

دنده :
هیله کوو په آرامه او هوسا توګه کښینی ، خپلی سترګی وتړی هڅه وکړی تر څو هغه وروستی حالت درپه یاد کړی چې تاسی د هغه په وړاندی خپل غبرګون ښودلی وی .هڅه وکړی دی حالت ته د یوه کتونکی له نظره وګوری . هڅه وکړی ترڅودر په یاد شی چې تاسو څه احساس وکړ او څه شی د هغه احساس لامل وګرځید . او بیا تاسی په پای کی څه وکړل ؟ په یوه وړوکی ګروپ کی وربآندی خبری وکړی . او دا پیدا کړی چې ولی تاسو داشان غبرګون و ښود ؟ او داسی نوری پیبنی چې تاسی په خپل ژوند کی لرلی و څیړی . ښایی تاسی به داسی پیښی پیدا کړی چې د دغه حرکت شاته پرتی وی .

۶. د روح قطبیت : Polarity of the psyche

قطبونه له یوی اصلی ریښی څخه سر چینه اخلی .
هغوی به پرته یوله بل څخه شتون و نلری . د ضد والی قانون هرڅه د توازن یا برابری په حال کی ساتی .

- <u>یا په بل عبارت :</u> تیاره رڼا راولی او رڼا تیاره ، ګونګوسی او چوپتیا ، فعال او غیر فعال ، هو او نه .

⇐ د متضادونو نور ډولونه لکه مینه او کرکه ، تاوتریخوالی او قربانی ، ښځه او نارینه ، بنی او کین ، پاس او لاندی .

- په ارواح پوهنه کی د ضد والی قانون موږ سره مرسته کوی تر څو پوه شو چې خلک څنګه معلومات جوړوی او په بهرنی نړی کی وربآندی عمل کوی .
- **CG Yung** خلک په دوه برخو ویشی .

۱: دننه خوښوونکی
۲ د باندی خوښوونکی

⇐ دا هغه دوه مخالفه کره وره دی چې زمونږدبهرنړی اودننه نړی توپیرونه دبهردنړی سره په چلند کی ښی اوتشریح کویی.

⇐ بهرخوښوونکی خلک ډیره مینه د بهرنړی له موضوعاتو سره لری د بهرنی نړی په واسطه پارول کیږی ،بهر تلونکی اومتقابله اعمال یی ټول په دی پوری اړه لری.

⇐ دننه خوښوونکی ، زیاته مینه له خپلی دننه نړی سره لری شرمیږی او ګوښی ته کښیناستل خوښوی .

- قطبيت د تل لپاره زموږ په روح کې استوګنه لري
⇐ چې د هغه یوه برخه پوه ا و بله برخه یې ناپوه وي .

د مشوري ورکولو یوه ګټه داده چې مراجعه کوونکی د هغه د روح د قطبیت په هکله پوهوي چې همدا اوس هغه څه ډول کړه وړه او احساسات لري .

⇐ دبیلګې په ډول : لکه څنګه چې مو لیدلي دي یو سړی د قدرت عقده څوروي او په شعوري ډول د قرباني کیدو احساس کوي خو خلک بیا له هغه نه سرټکوي او وایي چې د ا سړی بیخي تیري کوونکی دی . دغه کس د خپلو تیري کوونکو کړو وړو څخه خبر ندی . موږ کولای شو دا د روح د قطبیت په واسطه تشریح کړو.
⇐ زورزیاتي او قرباني د یوې فلزي پیسې دوه مخونه دي . د زورزیاتي بل مخ قرباني کیدل دي که د قرباني کیدلو حالت په شعوري ډول وي نو کیدای شي د زورزیاتي خوا په لاشعوري کې پرته وي او له هغه ځای څخه عمل تر سره کوي .

معنویت او رواني روغتیا: Spirituality and mental health

معنویت او دیني تجربې د انسان د طبیعت د جوړښت بنسټیزه برخه جوړوي . چې پرته له هغې انسان خپل ژوند بې معنی بولي او کیدای شي د ستونځو او رواني ناروغتیاوو خواته لاړ شي

- معنویت انسان ته شکل ورکوي . ویل کیږي معنویت انسان ته دا توان ورکوي تر څو خپل ټول پټ قوتونه، د هغو له جملې نه خپل مادي قوتونه وپیژني. معنویت یعنې ډول ډول څیزونه دبیلابیلو خلکو لپاره . او خلک خپل معنویت په ډول ډول لارو څرګندوي .
- هغوی ښایي هغه د خپل دین او ایمان په نوم تفسیر کړي یا د تړاو یو حس د الله ج، د لوړ ذات او قدرت خاوند سره .د معنویت مفهوم ډیر ژور دی او هر څوک د خپل اثر لاندې راولي .

⇓

- معنویت له خلکو سره د رواني روغتیا په لاس ته راوړلو یا ښه ژوند کولو یا د رواني ستونځو څخه د ژغورلو په لاره کې یو ستر رول لوبوي .

⇐ معنویت کولای شي خلکو سره مرسته وکړي تر څو له ورځنیو فشارونو سره مقاومت وکړي .
⇐ معنویت کولای شي خلک هوسا او آرامه وساتي . معنویت کولای شي خلکو ته له یوه لوړ مقام سره هغه مقام او قدرت چې تر ټولو قدرتونو څخه لوړ دی سره د اړیکو درلودلو احساس ورکړي . او کولای شي هغوی ته داسې لارې جوړې کړي چې د هغو په درشل کې وکولای شي له ستونځو سره مقابله وکړي . او هغو سره مرسته کوي تر څو په خپل رواني مقاومت باندې تکیه وکړي .
⇐ معنویت خلکو سره مرسته کوي په هغه څه و پوهیږي چې هغوی یې تجربه کوي

- معنویت د روغتیایي پاملرنې او په ځانګړې توګه رواني روغتیا ته د رسیدو ریښتینې لاره ده . په داسې حال کې چې مونږ ټول په ژوند کې له ستونځو سره مخامخ یو . هغوی سره د مقاومت امکان هم شته د یوه اصل په توګه کله چې خلک له ستونځو سره مخامخ کیږي دوی لا هم پیاوړي کیږي . په دې بر سیره معنویت انسان ته دا توان ورکوي چې له خپل انساني قدرت نه بورته پښه کیږدي له همدې کبله انسان کولای شي په ډیرو سختو حالاتو کې مثبت لید ولري .
- کولای شو د معنویت او رواني روغتیا په منځ کې د اړیکې د شتون ثبوت په ډیرو رواني ناروغیولکه ژورخفګان (زړه تنګوالی) ویره یا اندیښنه اورواني رواني ترضیض(تروما)کې ومومو .

⇐ دیني فعالیتونه او په یوه لوړ قدرت خدای (ج) باندې ایمان لرل د ژورخفګان یا زړه تنګوالي او اندیښنې د نښو په کمولو کې مرسته کوي .
⇐ څیرنوداهم په ډاګه کړې چې ریاضت ،عبادت اوتفکرهم دررواني ستونځوپه له مینځه تګ کې مرسته کوي.

⇐ ځېرنو ښودلې ده چې ددين ، معنويت او هغه رواني ستونځې چې وروسته له تروما څخه منځ ته راځي ، په منځ کې اړيکې دري مهمه اصلونه لري .
⇐ لومړی، دين او معنويت د ټل لپاره د هغو خلکو لپاره چې د تروما د وروستيو پايلو سره مخامخ دي مرسته کوي .
⇐ دوهم، د تروما پيښې يا تجربې کولای شي يو کس نور هم په ديني او معنوي فعاليتونو کې ژور کړي .
⇐ دريم ، مثبت ديني مقاومتونه ، څرګندوالي او تيارولي د شتو پوښتنود ځواب ورکولولپاره په مذهبي غونډوکي د تروما څخه د خلاصون يا په ښه کيدو کې مرسته کوي .

- د معنويت او رواني روغتيا په منځ کې اړيکو ددرلودلو په پام کې نيولو سره دا مهمه ده و پوهيږو چې مونږ له دې اړيکو څخه کومې ستري ګټې اخلو . کومې ځيړنې چې د مقاومت د لاروچارو ، د کنټرولولو توان ، ټولنيز ملاتړ او فيزيولوژيکي ميکاينزمونو په اړه شوې دي

⇐ ښيي چې مذهبي باورونه کولای شي يو کس ته دا توان ورکړي څو هغه پيښې چې هغه ته د زغملو او د کنټرولولو وړ ندي په داسې شکل جوړې او تفسير کړي چې دا پيښې هغه باندې لږ فشار راوړي خو ډيرې معناوي ورته ولري .
⇐ معنوي او ديني ملاتړ د نورو ټولنيزو ملاتړونو په څير کولای شي د ځان مننې يا عزت نفس ، معلوماتو ، ملګرتيا ، او عملي مرستې يوه ارزښتناکه سر چينه و اوسي . چې کولای شي انسان ته دا توان ورکړي تر څو وکولای شي د ژوند له فشارونو او منفي پيښو سره مقاومت وکړي .
⇐ ډير معنوي دودونه ، لکه هيله من توب ، راضي والي ، مينه او بښنه د عواطفو بيانولو ته موږ هڅوي ، چې پايله يې کولای شي د رواني روغتيا په فيزيولوژی باندې مثبته اغيزه ولري .(د اندوکرين او اميون سيستم اړيکې) .
⇐ هغه کسان چې د رواني روغتيا خدمتونه وړاندې کوي هيڅ کله بايد معنوي او ديني خوښونې ګټې هيرې نکړي . دوی بايد د مختلفو مذهبي او ديني کړو وړو له درملنيزو اړخونو څخه کار واخلي . او هغو کسانو سره چې مرستې ته اړتيا لري مرسته وکړي تر څو دغه اړخونه په خپل ژوند کې ومومي . ځکه دغه اړخونه د هغوی ژوند ته معنا ، هيله مند توب ، ارزښت او موخه وربښي .د رواني روغتيا کارکوونکي بايد د معنوي او ديني تجربو له نه منلو څخه ډډه وکړي په دې توګه به معنويت او دين يوه لويه پانګه وي .

دمعنويت اهميت په افغاني ټولنه کي

معنوي او ديني فعاليتونه دافغانانولپاره يومهمه پاسره ګڼل کيږي چه کولاي شي نه غوښتونکي سوچونه دګناه احساس او دژوروفشارونو په کمولو کي له هغوي سره مرسته وکړي.مسلمانان خداي او هوسايني ته درسيدو په موخه له بيلابيلولاروڅخه کار اخلي هغه کسان چه مذهب او معنويت دهغوي په ژوندکي مهم رول لوبوي څرګندوی چي ددي توان لري چي د ژوند له ستونځوسره مقاومت وکړي چه دادهغوي ځان وجود او روح ته ډيري ګټي رسوي

- دخداي په عبادت (لمونځ کي) مسلمان، نارينه اوښځه له هغه نه دبښني، مرستي وهوسايني غوښتنه کوي.
- لمونځ يو داسلام له اوصولو څخه دي چه پنځه ځله په ورځ کي ترسره کيږي دجمعي په ورځ يوبل لمونځ چه دجمعي دلمانځه په نوم يادېږي په هغوورزياتيږي
- ددوي پرځنګ کي ځيني نوري غونډي لکه سماع، رياضت،دعاګاني دجمعي دشپي مذهبي غونډي اوداسي نوري لاري دي چه مسلمانان دمرستي او ښنلو دغوښتني لپاره ورځيني ګټه اخلي .
- مذهبي <u>والي او معنويت لاندي چارو سره اړيکه لري</u> :

⇐ روغتيائي ښه والي
⇐ دويني دلوړ فشارکمول
⇐ دمثبتواحساساتوزياتول
⇐ دخپګان داحساس کمول
⇐ درواني روغتيا زياتول او دفشاردکمولوډيروړوالي.
⇐ خورالوړتوانلرل دستونځوسره په مخامخ کيدلوکی

- ډيري مذهبي ټولني شته چه مسلمانان کولاي شي دهغو له لا ري يو له بل سره مرسته وکړي او يو له بل څخه ملاتړوکړي.
- <u>بيلګه:</u> **يوه ګټوره کړنه دفشا ردکمولولپاره:**

⇐ لمونځ کول اومناجات ترسره کول.
⇐ دلمونځ کولوپه وخت کي اويا هم په سپيڅلو ځايونوکي(زيارتونه ښښنه غوښتل) .
⇐ پرخداي توکل کول.
⇐ دلمونځ کولوله لاري ددننه ستوځواوناآرامتياووڅخه خوشي کيدل.
⇐ خير غوښتونکي کړني: (د زکات او دفطر ورکول)
⇐ ښی راتلونکي ته هيله مند اوسيدل.
⇐ په خداي د توکل کولو له لاري.
⇐ دقر آن دليکل شويو آيتونو کارول تعويذ اوداسي نور.

له نورو مسلمانانو څخه مرسته غوښتل دملا تړ لپاره

له ټولني څخه لري والي خداي ته دنژدي کيدلو په خاطر
⇐ مرا قبه يا آراموول
⇐ (دسماع ټولني)

- **په رواني ټولنيزو مينځګړيتوبونو کي** ،دا ډيره مهمه ده چي له مرسته غوښتونکي سره دهغه لـه مذهبي او معنوي باورونوڅخه ملا تړ وکړو.
- مسلمانان باور لري چه ژوند ،مرګ خوښي او داسي نوردخداي لـه لوري دي.هغـه ذات چـي يـوائـني ذات دي چي کولاي شي له هغو سره مرسته وکړي تر څو له خپلو ستونزو څخه خلاصي ومومي . له دي کبلـه مرسته غوښتونکي بايد و هڅول شي تر څو وژاړي او خپل خپګان دخپلو خوا خوږودمړينی پـه اړه څرګند کړي
- <u>يو لړ منل شوي ارزښتونه په اسلا مي معنويت کي ليکل شوي دي</u> .

دبي وزلو څخه ملاتړ.
دسولي په هڅه کي اوسيدل.
دزړه هوساينه .
دقرآن جوړوونکي قدرت.
نيکو او بدو کړنو ته سزا ورکول.
ډډه کول له ګناهونوڅخه.
دګناهونو څخه دانسان دوجود پاکول.
وده ورکول دمرستي قدرت ته.

دماشوم دودي دروان پيژندني بنسټيز ټکي

دودي مرحلې په ورکتوب کې

په روان پيژندنه کې په عمومي توګه وده هغه ځانګړي توپيرونه دي چې په يوه انسان کې را پيداکيږي. دابه ښه وي چې هغه په څو بيلوبرخولکه،فزيولوژيکي شخصي پيژندني اود ټولنيزي ودي په برخو وويشو.

⇓

وده يوه مرحله ده چه په ټولو ماشومانو کې په يوه ښه ليدل کيږي لکه څنګه چې ديوه ماشوم فرهنګ دهغه ودي ته دهغه دژوند دلاري په ځرګندولوسره ښه وربښي نو څومره چه ماشوم کوچني وي دهغه مغز ښه توپير مني اوپه اسانه سره کولاي شي له ورانيوسره عادت شي.

۱- ماشومتوب (۱-۲)کلنی پوری

فيزيکي وده:

- دزيږيدني څخه وروسته لومړی مياشت ديوه ماشوم لپاره يو له خطر او ويري څخه ډك وخت ده .دا هغه وخت ده چه بيولوژيکي سيستمونه په ځانګړي توګه دساه ايستلو او خوړلو سيستم بايد په خپلواك ډول كار وکړي.
- نوي زيږيدلي ماشوم خپل چاپيريال ته پاملرنه کوي او هغه غږو نه او ا نځورونه چه دده په چاپيريال کې وي دهغه پاملرنه ځانته را اړوي.
- دوي په فعاله توګه له خپلو پنځګوني حسونو څخه په ګټه اخستلو سره غواړي دمتمرکز ه کولو لپاره يو څه خوښ کړي .

پيژندنيزه وده:

- په دي دوره کې حافظه لا ښه پيژندل کيږي او ماشوم هغه څه چه ګوري ،اوري اوپاملرنه ورته کوي کنترو لوي .
- ما شوم هڅه کوي تر څو نوي ځيزونه اوتجربي له خپل ځا ني پلا نونوسره يوشانته کړي.
- هغو له لوبو کولو څخه خوند اخلي.
- په دي دوره کې هغوي خپلي لومړی کليمي ادا کوي.

شخصي او ټو لنيزه وده

- په دي دوره کې ماشوم هڅه کوي له هغو خلکو سره چې ددوي په چا پيريال کې وي دخپل مخ او نوربدن په حرکتونوسره اړيکه ونيسي
  - ⇐ کله چې مور دما شوم حرکتونو ته متوجه کيږي او عکس العمل ښئ نو په دي وخت کې ماشوم داړيکي ټينګول زده کوي.

  - ⇐ ډوډۍ ورکول ،خبري کول او لوبي کول هغه فرصتونه دي چي ماشوم ته د ژوند دودونه او قانون ورزده کوي او د دوي عاطفي زړه بندوالي تثبيتوي
- ماشوم په اړيکه نيولوکي له لويانو سره د خپلو دوديزو قانونونو په زده کولو پيل کوي او زده کوي چه څه وخت او چيرته بايد خپله عاطفه وښئ .
  - ⇐ دمثال په ډول ماشومان دنورو خلکو دعاطفي حالا توڅخه دخپلو کړو وړو دلاربښووني لپاره کار اخلي
- دټولنيزو اړيکوپيلول دواړو مور او ماشوم ته څه آسانه کار ندی.ځکه چه کيداي شي ځيني ميندي ډيري پارول شوي ،انديښمني ،نا خوندي او زړه تنګي وي او ځيني ماشومان کيداي شي کله چي دهغو مور غواړي له ټو لنيزه پلوه اړيکه ټينګه کړي ښايئ دخوي له پلوه ستونزه ولري يا هم پاروونکي و او سي.
  - ⇐ دهر ماشوم دودي دوره دمثال په ډول دخوي او خلق له پلوه دميندو په غوښتنو او کړو وړو پوري اړه لري.
- ډير مهمه شخصي او ټولنيزه وده دپاييدونکي عاطفي پيوندشکل نيول او دميني په رسی ټړل ده له هغه کس سره چه ماشوم زيات ورسره په اړيکه کې وي.
  - ⇐ هغه ميندي چي خپل ماشوم ته مهرباني، ځواب ورکوونکي او حساسی وي هغوي خپل ماشوم ته دپارولو ښي درجي ور په برخه کوي او يوه خوندي زړه ترنه په هغوي کي پيدا کيږي

⇐ هغه ماشوم چه دنا خوندي توب احساس کوي له خپلي مور سره دنژديوالي نـه ډېره کوي او پـه يو دوه ګوني حالت کي له هغو سره چلند کوي.

⇐ هغه ميندي چي عصباني او بد خويه وي دوي په خپل ماشوم کي ډېره کول او لري والي را پاروي.

- هغه ماشومان چي په خوندي ډول د زړه تړني احساس په هغوي کي بنه نيولي وي په داسي ماشوم بدليږي چي له ټولنيزي او عاطفي پلوه ډير وړ وي .

• دي دوره کي په ماشوم کي د ويسا کيدلو يا اعتماد کولو احساس وده کوي . او کـه پـه دي دوره کي د اعتماد کولو حس په ماشوم کي په برياليتوب سره سر ته ورسول شي نو شيدي خوړونکي ماشوم په دا زده کړي چي په نورو اعتماد يا باور وکړي .
• او په راتلونکي کي به له هغه سره مرسته وکړي ترڅو په آساني سره له نورو سره اړيکه ټينګه کړي خو يوه فشار راوړونکي پيښه چي د هغه په چاپيريال کي کيږي يا حتي يوه ساده تروما پيښه پـه هغه کي د نـه اعتماد کولو حس را ژوندي کوي .
⇐ مثال : هغه ميندي چي په عاطفي ډول د خپلو ستونزو له کبله د ماشوم په چوپړ کي ندي او يـا هم بي ثباته دي او يا هم په دوامداره توګه منفي وي يا بد ژبي وي .

۲ . لومړنی، ماشومتوب (۳-۶ کلنه)

فزيکي وده :

- د ماشومتوب پـه لومړي دوره کي ماشوم د فزيکي مهارتونو پـه يوه لويـه لړي کي وده کوي او د هغوي لومړني حساسيتونه او دهغه فزيکي ټپي کيدل کيميږي .

پيژاندنيزه وده :

- ماشوم په دي دوره کي د هغو لوبو په کولو پيل کوي چي دوي پکښي د يوه کس رول لوبوي .

شخصي او ټولنيزه وده :

- څومره چي ماشوم لوئيږي په هم هغه پرتله هغه خپلواکي کيږي او د خپلو ميندو پلرونو پـه لنډ بيلتـون خپه کيږي او لږ فزيکي تماس ته اړه لري .

⇐ لا تر اوسه هم ماشومان له عاطفي پلوه خپلو ميندو پلرونو ته اړه لري او له هغو سره تړلي دي .

⇐ هغه ميندي او پلرونه چي ډير زيات د فردي آذادي مخالف دي او خپل ماشوم ډيرړتي او د خپل ماشوم خپلواکي ته ارزښت نه ورکوي نو په دي توګه هغوي په خپل ماشوم کي د شکمن توب ، په شـا تللو ، نه ملګرتيا او خپګان کره وړه روزي .

⇐ هغه ميندي پلرونـه چـي ډير زيات د فردي آذادي غوښتونکي وي هغوي معنـا لرونکـي قوانين خپل ماشوم ته نه ټاکي يا هم نرمښت له ځانه ښيي دا هم ددي سبب ګرځي چي په ماشوم کي يو خـام ، په نورو تړلي او غمجن چلند را منځ ته شي

⇐ معتدل خوښوونکي ميندي پلرونه چي خپل ماشـوم تـه مينـه ښيي دوي يوه ښـه لاره غوره کړي چي د هغه په واسطه په خپل ماشوم کي يو ښاد او دوستانه چلند او د ټولنيزي ذمـه واري حس را منځ تـه کوي . ځکه هغوي له خپل ماشوم سره غږيږي ، واړه مګر ټينـګ بنديزونـه ټـاکي او لـه خپل ماشـوم سره تضاد په ډيره ټيټه کچه ساتي .

- د ميندو پلرونو تفسير د هغوي د ماشوم له چلند څخه او د ماشوم پوهه او درک د هغوي له کنترول څخـه يو له بل سره نژدي اړيکي لري .

⇐ د ستونزمن ماشوم مور د هوسا ماشوم د مور پـه پرتلـه ډير ماشوم کنترولـوي ، اخطاريـه ورکـوي او بنديزونه لګوي .

⇐ ستونزمن ماشوم د يوه هوسا ماشوم په پر تله په خپلو ميندو ډيري نيوکي کوي ، هغوي سره ضد کـوي او خبره يي نه مني .

- لکه څنګه چي د ماشوم ټولنيز درک او پوهـه وده کـوي هغـوي کـولاي شـي د نـورو عـاطفي درك کـړي او د خپلي عاطفي څرګندول عياروي او په يوه ګټوره او ښه توګه له نورو سره اړيکه نيسي .
- په دي دوره کي نجوني او هلکان په مختلفه توګه چلند کوي .
- په دي دوره کي نجوني او هلکـان د خپل جنسيت او د جنسيت د رول پـه هکلـه معلومـات پيدا کـوي . او پـه هغو پوهيږي ، نو ځکه هغوي د خپل جنسيت پيژاندنه منځ ته راوړي .

⇐ تلويزيون يو لـه هغو ځيزونو څخـه دي چـي د هغـه لـه لاري ماشومان د خپل جنسيتي رول پـه هكلـه معلومات لاسته راوړي . هغوي د تلويزيون په ليدلو سره دا هم زده كوي چـي كوم ډول چلند د منلو وړ دي .

⇓

- كـه هغوي د تـاوتريخوالي پروگرامونـه وويني ، نـو هغـوي ښـايي پـه خپلـو كـړو وړو كـښې تـاوتريخوالي ځرگند كړي .

⇐ له تاوتريخوالي څخه ډك چلند د هغو ځيزونو د زده كولو او تقليد كولو پايله ده چي ماشوم يي ويني . او يا يي هم تجربه كوي .

- هغه ماشوم چي لـه كورني او ټولنيز تـاوتريخوالي سره ژوندكوي يا لويږي هغوي تـه ډير ډار او ويره متوجه وي ځكه كيداي شي چي دوي په خپله په يوه تاوند شخصيت بدل شي . لـه تـاوتريخوالي څخـه ډك چاپيريال كي لوييدل د عاطفي گډوډيو، بد چلند، جسمي ناليدلو او په چلند او ژبه كي د په شا تللو سبب شي
- ځرنگه چي ماشوم د تـاوتريخوالي پـه لامـل نپـوهيږي نـو دلتـه ترومـا را منځ تـه كيږي او هغـوي د ترومـا نښي لكه بي خوبي او په خپل چلند كي گډوډي له ځانه ښيي .

٣ . منځني ماشومتوب (٧ تر ١٠)كلني پوري.

فزيكي وده :

- پـه دي كلونـو كـي د ودي نمـوني ډيـري مختلفـي وي چـي دا پـه خـوړلـو ، چـاپيريال، ارثـي فكتورونـو او هورمونونو پوري اړه لري .
- ماشوم د خپل وړوكوالي غاښونه له لاسه وركوي .
- ځني ماشومان د بلوغ نښي ښيي .
- په خوب كي گډوډي لكه (په خوب كي گرځيدل ، ډاريدل ، غاښونه ژوول او د شپي لـه خوا تشي كـول) دوي كي زيات ليدل كيږي .

پيژاندنيزه وده :

- ماشوم د يوي ټاكلي موضوع په هكله د خبرو كولو په زده كولو پيل كوي .
- په دي عمر كي هغوي ځني قانونونه لكه هغه دودونه چي د تاوتريخوالي په هكله د لوړو سر چينو لـه خوا صادريږي ته گوري.
- هغوي دا زده كوي چي ښه او غوره چلند يعني له ټولنيزو قوانينو څخه ملاتړ .
- دوي مختلفي پيژاندنيزي لاري چاري د چاپيريال د پيژاندني او هغه ته د ځواب وركولو لپاره لري .

⇐ ځني ماشومان ډير منعكس كوونكي وي او ځني نور بيا يا compulsive تكانشي

شخصي او ټولنيزه وده :

- د ښوونځي ته تللو عمر كي ماشوم د خپلي كورني په هكله يو ډير ژور احساس ته اړه لري . هغوي يو لړ قوانينو او بنديزونو ته اړه لري خو دغه قوانين نه ښايي چي ډير زيات كنترولونكي وي .
- ددغه عمر ماشومان د دوستي يو لړ ډلي جوړوي چي په هغه كي لار ښوونكي او پيروان شامل وي .

⇐ نجوني ډيره مينه له نورو نجونو سره په اړيكه درلودلو كـي لـري هغـوي لـه نـورو نجونـو سره لـوبي كوي او ډيرتينـگ احساسـات د هغو پـه اړه ښيي . خپلـي تجربـي لـه هغـوي سره يـو ځـاي كـوي او لـه هغوي سره خيالي انځورونه جوړوي.

⇐ هلكان بيا ډيره ژوره مينه له نورو هلكانو سره په اړيكه درلودلو كي لـري . هغـوي لـه شورماشور نـه ډكه ډله كي له نورو هلكانو سره لوبي كوي او په يوه لوبّه لكه فوتبال خپل سوچونه متمركزه كوي

⇐ په دي عمر كي نجوني او هلكان ډير لږ سره يو ځاي كيږي .

- مرسته او نوروته خوا بدي كيدل د ماشومتوب پـه منځني دوره كـي زيـاتيږي .خو ددي دوري پـه پـاي كـي كميږي .

⇐ سيالي كول ، انفراديت او سخاوت زياتيږي .

- ماشومان شخړه له هغو ميندو پلرونو څخـه زده كوي چي شـخړه كوونكي ، رټـونكي او مينـه نـه كوونكي وي . او هغه ميندي پلرونه چي ماشوم د شخړي كولو په وجه رټي خو د مرستي كولو په وجه هيڅ كلـه هم هغه ته انعام نه وركوي او يا يي نه ستايي .

⇐ دیوه عمر ډلي شخړه او تاو تریخوالي ټینګوي او جذبوي .
⇐ کله چي ماشوم شخړه ایز پروګرامونه ویني داسي سوچ کوي چي ګواکي د ا به ریښتیا وي . هغوي تلویزیوني شخصیتونه په خپل ځان کي روزي، له همدي کبله د هغوي شخړه ایز کړو وړو پیاوړي کیږي . کله چي خپله شخړو سره مخامخ کیږي دوي غواړي په شخړه ایز ډول چلندوګړي .

- کله چي دوي لوییږي د نورو له احساساتو ، خلق او خوي ، تصمیمونو او توخی څخه ښه درك پیدا کوي او هغه په ښه توګه درك کولي شي او ور باندي پوهیږي .

⇐ د هغوي ټولنیزه پوهه او وړتیا زیاتیږي .

⇓

د ښوونځي د عمر ماشومان چي د شخړي شاهد وي دوي له ځانه شخړه ایز کړه وړه ښیي ا و له قانونونو څخه سر غړوي .ددوي ټول کړه وړه ، خوي ، ټولنیزه وړتیا او د ښوونځي کارنامي په منفي ډول د اغیزي لاندي راځي .

۴: ژنې توب، زلمی توب (۱۱تر۱۹) کلنې پوري :

فزیکي وده :

- بلوغ د بیولوژیکي توپیرونو یو سیټ ده . په دي عمر کي ماشوم له جنسي پلوه په پوخ او بالغ ځوان تبدیلیږي .

⇐ دا دوره د ژنکي توب د پیلیدو نښه ده چي له ټولنیزو ، عاطفي او پیژاندنیزو توپیرونو سره څرګندیږي

- دغه بیالوژیکي توپیرونه نارینه د ښځو په پرتله پیاوړي کوي او دودیزه کړه وړه دغه بیالوژیکي توپیرونه زیاتوي . دغه توپیرونه د ژنکیانو په کړو وړو او انځورونو باندي اغیزه کوي .
- هغه کسان چي ژر بلوغ ته رسیږي کیداي شي له هغو کسانو څخه چي وروسته بلوغ ته رسیږي توپیر ولري .

⇐ دغه توپیر نه یواځي له فزیکي پلوه بلکه له ټولنیز ، عاطفي او کړو وړو له پلوه هم وي .

پیژاندنیزه وده :

- کله چي ژنکیان کولاي شي په انتزاعي ډول دلیلونه راوړي او استدلال وکړي هغوي کولاي شي ټولنیز ، سیاسي او اخلاقي مسایلو کي هم وغږیږي .
- په ښوونځي کي ښي لاس ته راوړني ، د ځني فکتورونو له مخي په مدرسه ، کورني او په خپله دي شخص کي د اتکل وړ دي .هغوي اوس یو ډیرپر مخ تللي د ګناه د احساسولو او ټولنیزي برابري حس لري
- هغوي خپل اخلاقي قضاوت د خپلو شخصي ارزښتونو په اساس ړدي .

شخصي او ټولنیزه وده :

- په دي عمر کي ټول ژنکیان ډیري لوړي ژوري د خپل ځان په هکله په خپل خوي ، عادت او احساساتو کي تجربه کوي .

⇐ له ۱۱ تر ۱۶ کلنې پوري عمر کي فزیکي او روان پیژاندنیزه فشارونه زیاتیږي .کورني شخړي زیاتیږي او د ژنکیانو زړه نازړه والي او خپګان لاپیاوړي کیږي .
⇐ وروسته له هغه د هغوي زړه تنګوالي ، په قاریدنه او په ځان پوهیدنه نوره هم ټینګیږي .او دوي په چټکتیا سره د خپل شخصي هویت په لټه کي وي .
⇐ ژنکیان وخت ته اړه لري تر څو د خپل هویت بحران او مهم رولونه ، کار ، کړه وړه او ټولنیزي اړیکي ومومي .

- کله چي هغوي زلمیان شي نو له خپلي کورني څخه د خپلي آذادي داخستلو له ستونزي سره مخامخ کیږي . پرته له دي چي له هغوي نه لري وي . دا ددي لامل کیږي چي دوي د ګوښه کښیناستلو ، خپګان یا ګناه احساس وکړي .

⇐ نو له دي کبله هغوي د خپلو میندو او پلرونو محدودیتونه د آزمویني لاندي نیسي او د هغوي له هڅو سره چي ددوي د کنترولولو لپاره یي کوي مخالفت کوي .

- د ژنکي توب په دوره کي لاتر اوسه هم ميندي پلرونه په خپلو اولادونو اغيزه لري .او د عاطفي ملاتړ هغه پيمانه چي دوي يي خپلو اولادونو ته ورکوي له هغوي سره مرسته کوي ترڅو د خپلي پيژاندني يا هويت بحران له منځه يوسي .

⇓

- پـه هغـو ژنکيـانو کـي چـي تـاوتريخوالي يـي تجربـه کـړي وي د تـاوتريخوالي لـوړي درجـي او لـه تاوتريخوالي څخه ډك کره وره ډيرزيات دي .دغه راز چلند له ډار ، رويوي ستونزو ، پـه ښوونځي کـي ستونزي او غڇ اخستني سره وي .
- کله چي ژنکيان خپله هيله له لاسه ورکړي هغوي له احساساتو او خوړ څخه خالي کيږي . چي د هغوي په پايله کي په عاطفي ودي بنديز لګول کيږي يا هم ښايي هغوي لـه خپلو همزولو ډلوسره د کورني د ځاي نيوونکي په نوم يو ځاي شي او له تاوتريخوالي څخه د يوي وسيلي پـه توګه د محروميت پـه ضد د جګړي کولو په خاطر کار واخلي .

دنده :

هيله کوو د خپلي کورني يا خواخوږيو د کورني ماشومان په پام کي ونيسي هغه ځانګړتياوي چي پورتـه ورتـه اشاره وشوه هغوي کي ولټوي او هڅه وکړي چي هغه څرګندي کړي . وروسته بيا خپلي ليدني او سوچونه د هغو په اړه په يوه ډله کي د غور لاندي و نيسي .

حافظه ، زدکړه ،اوعادت

1. حافظه :

تعریف /پيژندنه :

توان په زیرمه کولوکی ،ساتلو ،(په یادراو ساتلو) ، دتیرو دپیښواومعلوماتو بیا رایادول ته حافظه ویل کیږی .

دمعلوماتو دپروسی لړی :دری ډوله حافظه شته

- دانسان روان لکه دکمپیوټر په څیراطلاعات تر لاسه کوی اوکار پری کوی ترڅودهغوبڼی اومحتواته تـه توپیر ورکړی .معلومات زیرمه کوی او داړتیا په وخت کی هغوی ته ځوابونه ورکوی.

⇐ دالړی په لاندی ډول ده :

1. دمعلوماتو راټولول او دهغوی بیان (رمزونه جوړول)
2. دمعلوماتو ساتل (زیرمه کول)
3. معلوماتوته لاس رسی (بیا تر لاسه کول)

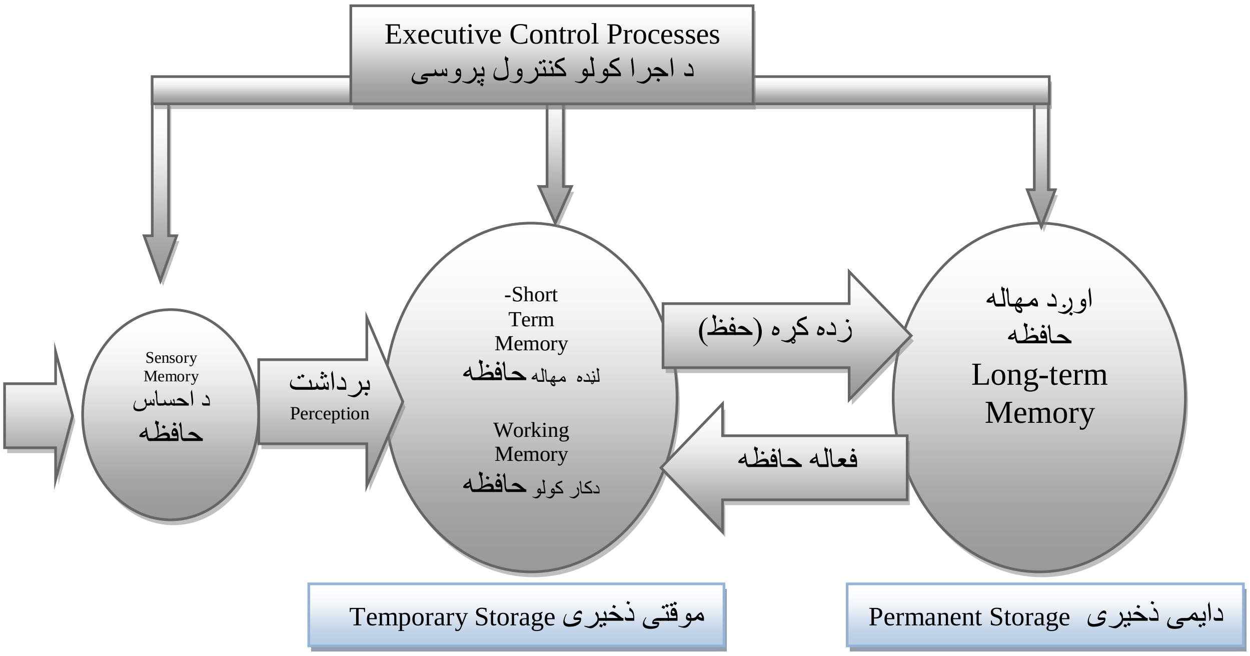
⇐ ټول سیستم دکنټرول دپروسی په مرسته کنټرولیږی چی معلومات څه وخت اوکله په ټول سیستم کی خپاره شی.

داطلاعاتودپروسی سیستم :

- داطلاعاتودسیستم دری مرحلی پدی ډول دی : په حواسو کی ثبتیدل ، لنډمهاله اواوږدمهاله حافظه.

⇐ اطلاعات په حواسو کی ثبتیږی او رمزونه ورکول کیږی یعنی چیرته چی زمونږدرک یی تاکی چی کوم معلومات باید په لنډمهاله حافظه کی چیرته دبیا کارونی لپاره وساتل شی

⇐ په بشپړه توګه پروسس شوی اطلاعات داوږدمهالی حافظی برخه کیږی او کولی شی هر مهال فعاله شی اودکارونی حافظی ته ولیږل شی.



په حسي غړوپوري حافظه:

- دچاپيريـا تحريكـونكي (منظـري ، غږونـه ، اوبويونـه)پـه تـل پـاتي ډول حواسـي حـافظي مـونږ پـه يـوبم غورځونكي حالت كي ساتي .
  - ⇐ حواس دانساني بدن هغه سيستم ده چي دهغه په مرسته مونږ اوروو، وينو ، څكوو(خوند اخلو)،لمس كوه ،بويول تر سره كوه.
  - ⇐ حواسي حافظه دلنډمهال لپاره حواسي محركات ساتي
- ددي حافظي ظرفيت ډير لوي ده خوحواسي معلومات صرف ديوي دوه ثانيو لپاره ساتي
- هغه لومړني معنا چي له اطلاعاتو څخه دپنځګونوحواسوپه مرسته لاس ته راځي ، ادراك يا درك ورتـه ويل كيږي .
  - ⇐ دا معنا په عيني واقيعتونواوزده كړوانځور كيږي
- دپاملرني اودقت كولوميكانيزم شته ځكه ټول څه نشوكولي چي درك يي كړو.
- ديوه خاص محرك په پام كي نيولوسره اولـه نوروممحركاتوڅخـه پـه سترګوپټوني سره ، مونږ هرهغـه څـه چي پروسس كړوهغه به ټاكو.

لنډمهاله حافظه :

- كله چي معلومات له تصويري اوغږيزو نښو تبديلي بيا لنډمهالي حافظي ته ځي.
- دلنډمهالي حافظي ظرفيت ډير لږ ده اوصرف له پنځوتر نهوتوكي پكي ځايږي.
- د اطلاعاتوساتل پدي حافظه كي ډيرلنډمهاله وي له ۲۰ تر ۳۰ ثانيوپوري .
  - ⇐ كاري حافظه له لنډمهالي حافظي سره په اړيكه كي ده اومحتويات يي فعاله شوي اطلاعات دي.

(كوم څه چي اوس په هغه تاسي فكر كوي)

- دافعاله شوي اطلاعات كيداي شي پـه اوږدمهالـه حافظـه كـي زده كـړي وي چـي همدا اوس دهغـو پـه هكلـه فكر كوي اويا څه نوي شي دي چي همدا اوس له هغه سره مخامخ شوي ياست.
- لكه څنګه چي اطلاعـات پـه لنډمهالـه حافظـه كـي محـوه كيـدونكي وي او پـه اسـاني سـره وركيږي دهغـوي دساتلولپاره بايدفعاله وساتل شي.
  - ⇐ فعاله ساتنه تر هغه وخته چي تاسي په اطلاعاتوپام لري اوږديږي اوكله چي پاملرنه ورڅخه لري شي فعاله اوسيدل هم پاي ته رسيږي
  - ⇐ له همدي كبله خلك اطلاعاتو باندي په ذهن كي مرور(تمرين) كوي
- <u>دوه ډوله ذهني تمرين (مرور) شته :</u>

۱) ذهني ساتونكي تمرينونه

- ⇐ اطلاعاتو باندي په ذهن كي تمرين كول.

۲) ذهني تفصيلي تمرين

- ⇐ دمعلوماتو يوځاي كول دهغو چي تاسي غواړي په حافظي كي وسپاري له پخوانيو سره چي تاسـي پـه خپله حافظه كي له پخواڅخه لري.(له اوږد مهالي حافظي څخه)
- ⇐ داډول ذهني تمرين ته يواځي چي اطلاعات په كاري حافظه كـي سـاتي مرسـته كـوي چـي معلومـات لـه لنډمهالي حافظي څخه اوږدمهالي ته ليږدوي

- دمداخلوپه ترڅ كي كيداي شي چي لنډمهاله حافظه له ياده ووځي.
  - ⇐ تداخل پدي معنا ده چي دنويو معلوماتوزدكړه دپخوانيومعلوماتودلاري په سر خنډجوړوي او نـوي فكـر دپخواني فكر ځاي نيسي.
  - ⇐ معلومات پدي ډول له لنډمهاله حافظي څخه لـه مينځـه ځـي اوكـه چيري پاملرنـه اطلاعاتوتـه كمـه شـي اوتر سره نشي دفعاله اوسيدلودرجه راټيټيږي.
- هيريدل ډير ښه دي : له هيرولو څخه بغير به خلكو ډير ژرخپله حافظه ډكوله اوزده كړي به بنديدلي.

اوږد مهاله حافظه :

- اوږدمهالي حافظه هغه اطلاعات ساتي چي په ښه توګه زده شوي وي
  - ⇐ هغه څه چي ښه زده كړي شوي وي دپاتي كيدلولپاره په لوړه سطح كي دي
  - ⇐ اوږدمهاله حافظه بي حده معلومات په ځان كي ساتي
- اطلاعات كيدايشي چي په كلامي ،ليدني دښكاره يا څنګني حافظي په رمزونوكي وساتل شي.

- په اوږد مهاله حافظه کې مونږ کولی شو په لاندې ډول توپیرونه قایل شو:

1. **څرګنده حافظه (بیانی)دپخوانیو اطلاعاتو او تجربیاتو څرګنده اوهدفمنده یادونه اوپه یاد راوستنه**

⇐ دیوه خاص سبق یادونه په ښونځی یا کورکی له موراو پلار سره.

الف . قسطواره اخبار :

⇐ هغو اوتوبیوګرافیکو خاطرو څخه عبارت دی چې دمنفردو حادثوچې دکس په ژوند کی شته اوپه یادویی

⇐ دا حافظه هغه تجربی دی چې مرکزیی تاسی پخپله یاستی

⇐ قسطواره حاظه تاسی سره مرسته کوی چې پخوانی یاداښتونه یاد کړی او دراتلونکی په هکله تصور وکړی

ب . ورته اخبار :

⇐ ټولی ښکاره غیر اتوبیوګرافیکی خاطری پکی شتون لری

⇐ دتاریخی موضوعاتوپه هکله زده کړی ،شمیرنی،دنړی په هکله زده کړی

۲. څنګنه حافظه : (خیالی) دحافظی یوناخبره اوله ارادی څخه وتلی حافظه ده.

⇐ دوړتیاوښه والی دزده کړو په لړکی دعین عمل دترسره کولو په صورت کی

الف . دوړتیاوزدکړه :

⇐ دپخوانیوتجربولرل په تر سره کولو کی مرسته کوی (بایسکل څغلول،لیکل)

ب . مجهز اوسیدل : (priming)

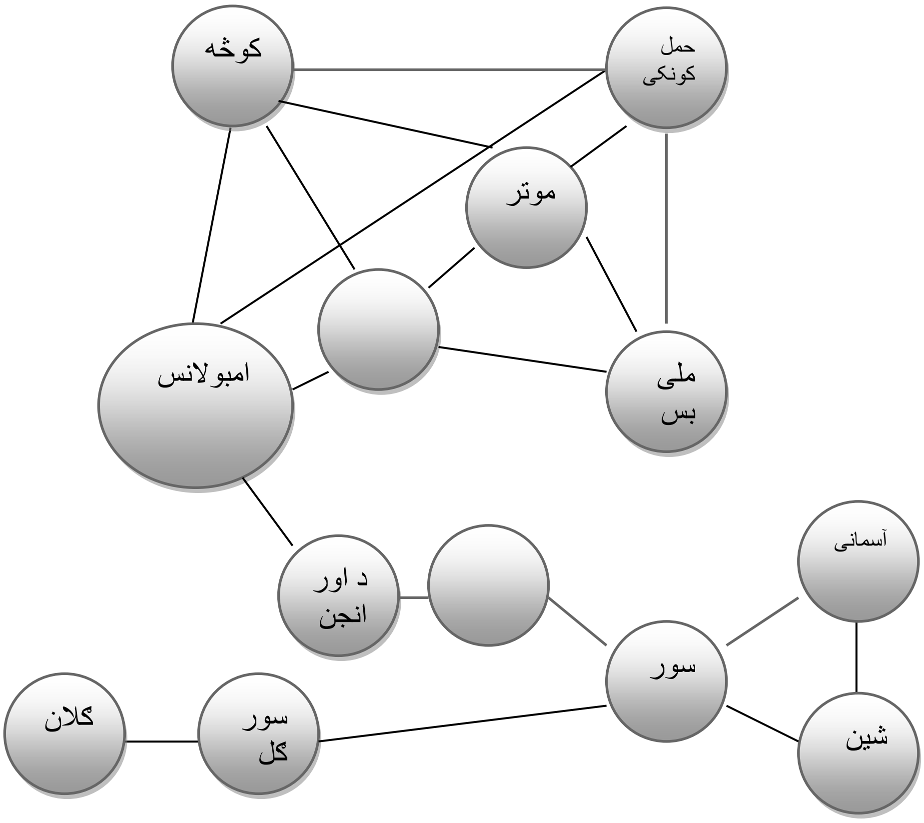
⇐ هغه طریقه چې په هغه کی شخص یو پرمختللی حالت کی یو عمل تر پخوانی نیمه خبرتیا څخه له ځانه ظاهروی .

- په لوړ مهاله حافظه کی برخی (ټوټی) دمعلومات ساتل کیږی اوپه اړیکیزو ځالو اوبیلابیلو مدلونوپوری اړیکی نیسی .

⇐ ددحقیقت دی څرګندولو لپاره چې زمونږ زده کړی په یوپارچه(یولاسی) توګه به نظر راځی داړیکیزی ځالی طرحه رامنځ ته کیږی.

⇐ اړیکیزی ځالی ؟ داساسی جوړښتونو طرحه ده چې په درک ،سازمان ورکونه او دمعلوماتو په ترلاسه کولو کی ورځخه ګټه اخیسنه کیږی

⇐ **اړیکیځه ځاله :**



- په اوږد مهاله حافظه کی دمعلوماتوساتل دی ته اړتیا لری چی تر څونوی معلومات د پخوانیو معلوماتو پر ځای ،ځای کړو.

⇐ بشپړول مرسته کوی تر څو دنویو معلوماتوپه مرسته پخوانی بشپړ شی او معنا ورکړی شی(له پخوانیو اطلعاتو څخه دنوی ددرک لپاره کار اخیستنه)

⇐ سازمان ورکونه دزده کړی له ښیګنی سره مرسته کوی ،ځکه هغه معلومات چی په ښه ډول تنظیم شوی دی دزده کولو اوپه یادولو لپاره اسانه وی .

⇐ دزده کړی زمینه هم په زده کړه تاثیر لری ځکه چی فزیکی اوهیجانی زمینی (ځایونه،اوداحساساتو څرنګه والی) له اطلاعاتو او معلوماتو سره په یاد سپارل کیږی، که وروړسته بیا وغواړی چی معلومات در پیاد کړی که چیری اوسنی زمینه دیادولو له پخوانی زمینی سره چی عمل پکی ترسره شوی وی مشابه وی دیادولو په پروسی کی ډیره مرسته کوی

۲. زده کړه :
پیژندنه:

- زده کړه هغه وخت تر سره کیږی ،چی یوه تجربه نسبتآ دایمی تغیرات دشخص په کړووړواو یا زده کړه کی را منځ ته کړی

⇐ توپیر کیدلی شی موخه لرونکی ،یا بی موخی ښه اویا بد وی.

⇐ زده کړه یعنی دکس تل پاتی توپیرونه اوتغیردتجربو له لاری د چاپیریال سره په تعامل کی .

⇐ توپیرد لوړی اویا ناروغه کیدلوله لاری دزده کړی له تعریف څخه بهر ده،ځکه که ماشوم دوه ورځی وړی وی نوبیا وړی کیدل نه زدکوی ،خو په یقین سره هغه لاری اوچاری چی مونږ له لوړی او ناروغی سره مخامخ کیږو زده کوو.

دسلوک د زده کړې تیوري :

دسلوک کولو علما دمحرکاتوپه رول لرلو باندې د زده کړې په پروسې کې ټینګار کوي اوپه سلوک نظر ساتي،درقتار(سلوک) دا طریقې شاملې دې له څنګنې زدکړې ،کلاسیکه یا زړه شرطي زدکړه،دعامل شرطي جوړونه او دلیدلوزده کړه .

څنګنه اوزړه (کلاسیکه)شرطي کونه :

- په څنګنه زده کړه کې چې دوه حادثې یو په بل پسې تر سره شي دزدکونکي په ذهن کې په ترتیب سره ترتیب کیږي.
  - ⇐ وروسته دیوې حادثې موجودیت ددې سبب کیږي چې زده کونکې بله ورپیاد کړي.
- په زړه شرطي جوړونه کې (۲دپاولوف په مرسته) یو خنثې محرک په پرله پسې توګه له هغه محرک سره چې دهیجاني یا فزیولوژیکې ځواب سبب کیږي یو ځای کیږي
  - ⇐ هغه ماشوم چې درياضي دمضمون په زدکړه کې ستونځې لري تل دپلار لخواتر فشار لاندې نیول کیږي (خنثې محرک = درياضي زده کول)
  - ⇐ وروسته بیا خنثې محرکونه په یوائې توب سره دشرطي جوړلو ځواب ترسره کوي
  - ⇐ هر هغه وخت چې ماشوم غواړي رياضي ولولي دفعتآ په لړزیدلو شروع کوي
- زدکړل شوی سلوک کیداشي وروسته بیا هغه وخت تراو دشرطي محرک (دپلار غصه کیدل)اوغیر شرطي محرک (درياضي زدکول) تر منځ لیرې شي اویا ودریږي اویا ورک شي او په پایله کې له مینځه ولاړ شي

دعامل شرطي کول :

- دعامل په شرطي کولو کې (اسکینر)خلک یې دخپل چاپیریال له غبرګونونو څخه زده کوي .
- دیوه کس لپاره تاثیرات دهغو پایلو چې دیو عمل تر سره کیدلو کې تر سره کیږي کیدای شي یو تشویق یا تنبه حساب شي.
- مثبته هڅونه او تقویه یو ځواب تشدیده وي .
- تنبه اویا فشار راوستنه یو ځواب ضعیفه کوي او یا یې له مینځه وړي .
- کله چې کورني ماشومان ددې لپاره چې بد کار یې تر سره کړی له یو اندازه امکاناتو څخه محرومه وي ، ځیني ماشونمان دهغو کارونه تر سره کونه بندوي (سلوک را کینول) او ځیني نور یې هغو اعمالو تر سره کونه کمه وي (دسلوک کموالي)
- تشویقوني اوتنبه کوني په مثبت او منفي ډول په وسیع توګه دناسم پوهاوي سبب کیږي تنبه دبنه او با ارزښته شي له لاسه ورکونه اودبد شي لاس ته راوړنه ده تشویق یا تاکید دبنه شي لاس ته راوړنه (+) ده او (-) یعنې بد شي له لاسه ورکونه یا لری والي دی، اکثره خلک دمنفي تقویت کلمه دمترادفي کلمې یعني تنبه پرځای کاروي ،پدی حال کې چې دا سمه نده . تقویه یا (+ یا -) تشویق چې دیوه عمل څخه وروسته تر سره کیږي ، ددې عمل دبنه توب څرګندوي ده چې باید بیا تر سره شي او که نه، منفي تقویه په اصطلاح کې لریوالي او ډه ډه له بدو او ورانو اتفاقاتو څخه ده .

دلیدني زده کړې :

- نمونه جوړونه اوتقلید کونه کولی شي ډیر قوي تاثیر په زده کړه باندې ولري ،(بندورا)
- دلیدلو په مرسته زده کړې کې باید چې خلک خپل ټول حواس را ټول کړي ، پخپل ذهن کې تصویرونه جوړ کړي او په یاد ی وسپاري ، تجزیه او تحلیل ی کړي او تصمیم ونیسي چې ددوی په زده کړو تاثیر ګذاره وي .
  - ⇐ دماشومانو لپاره دا پدې ډول ده چې دخاصي پاملني سره مور، پلار، خوندو ورنو،تلویزیوني څیرو، ښوونکو ، او دپامورملګرو څخه خیالي شخصیت (الګو)زده کړي .
  - ⇐ دیوه پام وړ سلوک د تر سره کولو لپاره تمرین تر سره کول ضروروي دي .
  - ⇐ خلک کیدلی شي چې وړتیا نوی سلوک دلیدلو له لاری زده او تر لاسه کړي ، خو کیدلی شي هغه سلوک تر هغه چې دهغه لپاره کومه انګیزه ونلر ی تر سره ی نکړي .

---

[۲] دپاولوف په یوه سلسله ازموینو کی به تلی ووهله ،بیا به یی سپوته خواړه ورکول سپو دا زده کړه چی دتلی غږدخوړوله خوړلو سره اړیکه لری ،کله چی دا کار څو ځلی تکرار شوسپو یواځی دتلی په اوریدلو سره دخولی څخه لاړی راتلی او دخولی لعاب ترشح کیدل.

پخپله تنظیم اوترتیب په سلوک کی :

- خپله تنظیم مرسته کوی تر څوخپلی ارزونی ،ځانی قضاوت ،او دلاس ته راوړنوپه پایلواو مقایسه دهغه خه په هکله چی زده کړی مودی،لاس ته راوړو.
- ماشومان باید چی دخپل ژوند اداره زده کړی ،خپلی موخی وټاکی او دځان لپاره تشویقونه تر سره کړی .

دزده کړی چاپیریال :

زده کړه په چاپیریال کی دملاتړسره ډیرخوځنده او اغیزناکه رول دځان به برخه کی لری

دمثبتوزده کړودچاپیریال جوړونه :

- دطریقو اولارو تعینول له ماشونانوسره مرسته کوی تر څوپاملرنه وکړی او یو زده کړه کی عادت تر لاسه کړی.
- دمقرروه جوړونه نظم جوړوی چی کولی شی تشویقونکی وی .

⇐ دمقررو،تر سره کونه منع اعمال څرګندوی

- دمقررودی تر سره کولو یا نه تر سره کولو لپاره باید چی عواقب په نظر کی ونیولی شی نوپدی ډول به ټول پوهیږی چی څه واقع کیږی
- دمثبت او له ستونځو څخه لری چاپیریال لپاره ، فردی توپیرونه باید په نظر کی ونیول شی او دماشومانو تشویقول باید وسائل شی او مثبت سلوکونه تقویت شی .

دټولنیزواو احساساتی درجواوسط :

- دښواړیکو جوړونه اونیږدی هڅی، دستونځودرامنځ ته کیدلو په صورت کی ډیر داهمیت وړ دی .

⇐ ټولی اړیکی دخلکوتر منځ،حتی چوپتیا هم له ځانه معنا او مفهوم څرګندوی .

- یوه له ګواښه پرته فضا ټولو ماشومانوته اړینه ده.

⇐ ماشومان باید چی دامن او منلو احساس وکړی نوله دی کبله باید ښونکی او میندی او پلرونه ددرناوی اویودبل دخیال ساتلونمونه دماشوم لپاره وی .

- سهوی او غلطتی باید سزا نشی ، له سهوو سره باید چی دزده کړی دپروسی دډیری اهمی برخی په توګه کار وشی.

<u>فردی توپیرونه په زده کړه کی :</u>

ماشومان له فزیکی او بدنی معیوبیتونوسره :

- ماشومان دی اوریدلو او لیدلو له معیوبیت سره ژر تر ژره تشخیص ته اړتیا لر ی تر څوله هغو ستونځوچی کیدای شی ورسره مخامخ شی مخنیوی وکړی شی .

⇐ دماشومانودزدکړی توانای له یوی نورمالی محدودی څخه پیروی کوی ددی لپاره له هغو څخه غوښتنی باید دنورو په شان او اوسیږی .

- دهغوماشومانو چی فزیکی او صحی معلولیت لری د نارملی نش اونما لپاره د پیژندګلوی له پلو څخه ، لازمه ده چی تر ډیره حده پوری لکه دنارملو ماشومانو په شان په کارونو کی ونډه ورکړی شی اود خاصو تعلیماتو زمینه ورته جوړه شی تر څوچی دمحدودیتونو سطح راټیټه شی

درفتار او سلوک ګډ وډی :

- دسلوکی ګډوډیو بیلګی پدی ډول دی :

⇐ ناوسی په زده کړه کی چی په بیلا بیلو دلایلو لکه صحی ،حواسی ،اودهوش په اساس دبیان وړنوی .

⇐ دزده کړی په نورمال چاپیریال کی سلوکی یا عاطفی نامناسبه سلوک .

⇐ دفزیکی نښو اونښانو دظاهر ولو غوښتنه دشخصی او یا ښونځی دستونځو پرمهال .

- دزدکړی ستونځی دسلوکی ګډوډیو په اساس کولی شو به دوه برخو وویشو:

⇐ دچاپیریال تضادونه فردی تشوشات دچاپیریال تضادونه دغصه ناکه سلوک ،بی خیالی ، دتحرکیت کمښت ،او له ټولنی سره دنه جوړیدنی ستونځی راپیښوی

⇐ فردی ستونځی لکه ویره اوځانته اوسیدنه کیدای شی

۳.عادت : Habits
تعریف / پیژندنه

- عادت یو لړ اعمال ،سلوکونه ،اوهیجانی زده کړی شوی ځوابونه دی چی په اتوماتیکه توګه په خاصو ځایونواوحالاتوکی څرګندیږی.

⇐ عادت دیوه خاص کار په تکرار سره په ډیرو وختونواویا په عینی توګه ځوابول دتل لپاره په یوه ډول یو خاص محرک رامنځ ته کوی .

⇐ عادت دیوه کار دیرله پسی تر سره کولو په واسطه په کاری حافظی کی ځای نیسی.

⇐ عادت په خپله بغیر له کومه اګاهانه استدلال څخه په هغه ګړی کی تر سره کیږی .

⇐ عادت یوشکل دبیلونکونښو ده چی دکلامی سایقو تړل دپخوانیو سلوکونو په لړ کی

(دکلام سایق = تولنیزاوفزیکی جوړښت ، دمزاج موقتی نښی او دننه خوی)ددغو نښو شتون حالت اتوماتیکوځوابونوته جوړوی .

بیلګه :

- یوکس هره ورځ پدی یوه لارله کوره تر ښوونځی ،یا دکار تر ځایه ،یا تر جوماته پیاده یا په ګاډی کی ځی

- بیا راتلونکی اتوماتیک او عادتی تصورات او افکار: معمولاًداځوابونه په خاصو موقعیتونوپه کورنی اویا بهر کی رامنځ ته کیږی .(ددی ډول اتوماتیکوافکارووپیژندل په مشوره کی په تیره بیا دژورخفګان دنښوپه شتون کی ډیراړین دی)

- دنده : په ورو ډلو کی هغه عادتونه چی په ځان کی پیژنی ولیکی ، پری بحث وکړی چی دا عادتونه مرسته کونکی دی که لیږ مضره دی ؟

دعادت قدرت :

- دخلکوعادتی ځوابونه په مستقلانه ډول سره تر سره کیږی .

⇐ که چیری دعادت قدرت ډیر شی، دکس مقصدونه اوغوښتنی ،نور نشی کولی دکس دسلوک وړاندوینه وکړی.

⇐ دکس نیت او قصد تر هغه وخته چی عادت په هغه کی د عادت شکل نوی تر لاسه کړی دهغه اعمال وته لارښونه کوی .

⇐ کیدای شی کلونه وغواړی تر څوعادت شکل ونیسی دا په تکراراو داجراپه قدرت او دهغو په تحریک پوری اړه لری.

⇓

- دعادت دزده کولو اغیزه په ورځنی سلوک کی ،دا یوه داسی کیلی دستونځودانداژی ددرک کولولپاره دکس په ورځنی ژوند کی ده
- نبنی لکه ،وخت،ځای کولی شی پخوای ځوابونه ډیر کړی او په دی ډول عادت پرمختګ کوی
- ناکامی په تغیر کی د ارادی ضعف نوی ،او کیدای شی دهغو حالاتو دقدرت نښه وی چی پخوانی ځوابونه بیا را پاروی.
- عادت دهغو څیزونو تر سره کونه چی پخوامونر سره کول دوام ورکوی حتی که چیری زمونږنیت دبل کوم کار تر سره کونه هم وی .
- هغه وخت چی خلک تر روانی فشار لاندی وی ،دیره غوښتنه دپخوانیوعاداتو تر سره کولو ته لری

دنده : په ورو ډلو کی دعادت په ګټه او تاوان خبری وکړی ، دعادت دتغیر لپاره په په ډلو کی بیلګی پیداکړی

دتروما(رواني ترضيض) په هکله پوهاوی

<u>ترو ماتیزه کیدل یارواني صدمي لیدل یعنی څه ؟:</u>

رواني تروما یا رواني تر ضیض هغه تجربه ده چې په هغه کې دانسان روان سخته صدمه وینې رواني ترضیض هغه وخت واقعي کیږي چې کله کس دژوند له تهدیدونکي پیښې سره مخامخ شي اویا هغه دبل چا د واقعي شاهد وي اویا په هغه موقعیت کې قرار ونیسي چې په هغه کې له خطرسره مخامخ کیدل وي او دا خطر دومره شدید وي چې په پیښه کې دقرباني کیدلواوویرې سره مخ شي او پدې پیښه کې یا لیږ. وروسته دناتوانی اوحیرانتیا احساس سره مخامخ شي

دتروماتیکوپیښوبیلګی چې درواني فشار(استرس) سبب کیږي .

١- طبیعي افات

- زلزله
- سونامي یا ترسمندرلاندي زل زله
- سیل
- طوفان

٢- ټولنیزی ستونځی

- کورنی کړکیچ
- ځورونه

٣- جنسي تاوتریخوالی

- تجاوز(تیری)
- ناوړه جنسي ګټه اخیستنه

٤- پیښی

- ترافیکي پیښی
- انتحاري حملي
- بمي چاودني
- دمړو، جسدونه لیدل
- جګړه (په جبهه کی اوسیدل)
- په اسلحه باندی تهدید کول
- ناڅاپي مړینه زړه ورانونکی
- سخت ټپونه
- دوحشي حیواناتو حمله

دداسی پیښواغیزی تړاولری په :

⇐ تجربی وخت
⇐ دوړاندی لیدنی وړ نوی
⇐ په وضعیت باندی کنترول نه وی

دتهدید په پرتله غبرګونونه :

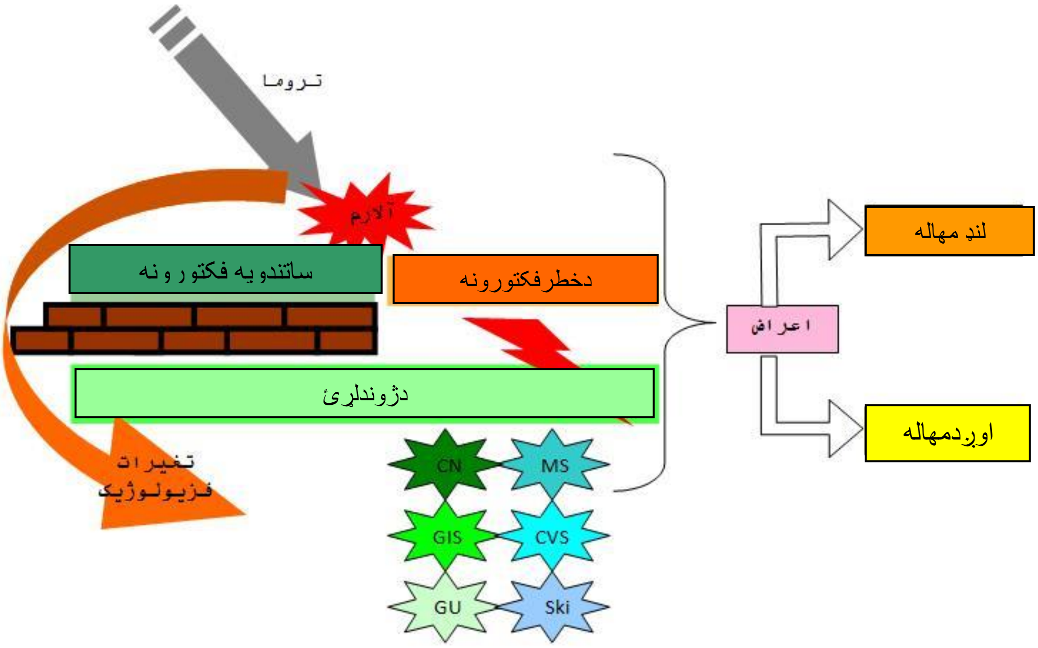
- دیوی پیښی په وړاندی دری ډوله غبرګونونه له ځانه ښکاروه چې مخفف یې په انګیسی کی F -3 دی

⇐ تیښته کول (Flight)
⇐ جنګ کول(Fight)
⇐ منجمد کیدل(Freeze)

- دا دروان نورماله غبرګون دیوی غیر نورمالی پیښی په ځواب کی ده .
- دپیښی په پایله کی، ځینی فیزیولوژیکی تغیرات په بدن کی لیدل کیږی مثلا:

⇐ دځینو هورمونونه افرازول لکه : کورتیزول،اپینفرین، نورپینفرین
⇐ د خودکارغبرګون فعاله کیدل د استرس په وړاندی

- دځینو تغیراتو چی پاس ذکر شوه دبدن نورماله اجراءکونکی عمال تر اغیزی لاندی راځی چی په پایله کی په لاندی سیستمونوکی توپیرونه رامنځ ته کیږی:
  - ⇐ قلبی وعایی سیستم:د زړه درزیدل ،شاک
  - ⇐ C N S سرګرځیدل اوفلج
  - ⇐ بولی سیستم: دادرار احتباس ،متکررادرار،بی اختیاره(بی کنټروله) ادرار
  - ⇐ هضمی جهاز: اسهال ، قبضیت
  - ⇐ عضلی سیستم : دعضلو کمزورتیا ، عضلاتی استرخا
  - ⇐ پوستکی: رنګ الوتی
- اعراض ،علایم اوغبرګونونه چی پاس ذکرشوی دی کولی شی دشخص پخوانی اشنای اندازه له روانی اوجسمی نبنونښانو سره مخکی دبینی له را مخنځ ته کیدوځخه ترتیبه شی کړی
- هغه خبرتیا چی دکس د دروان اوجسم دیبنی په لړکی ځرګنویږی خبر ورکونکی ځواب ګڼل کیږی



- <u>دبیلګی په ډول :</u> مونږپوهیږو چی لیوه یوخطرناکه وحشی حیوان ده نوله همدی کبله هرکله چی لدی حیوان سره مخامخ شوناځاپه زمونږ روان دخبولواوډژغورلودلاری دپیداکولو لپاره په کارپیل کوی
- <u>دبیلګی په ډول :</u> دشپی په یوځای کی ګرځی او ناځاپه یوویرونکی اوازه اوري ناځاپه داسی احساس کوی چی فلج شوی یاست او دګرځیدوور نیاست.

تمرین :لطفاً در په یاد ء کړی چی ایا تاسی تر اوسه داسی وضعیت تجربه کړی دی ؟اویا تر اوسه موبل ځوک په داسی حال کی لیدلی دی ؟خپلی تجربی اولیدنی تشریح کړی .

جسمی غبرګون په مغزوکی:

- ډیره اندازه دکورتیزول دمغزیوی برخی ته چی دهیپوکامپس په نوم یادیږی تخریب کونکی دی
- اپینفرین اونوراپینفرین دمغزي یوه برخه چی دآمیګدارپه نوم یادیری دکار کړنی ته ېدیروالی ورکوی .
  - ⇐ د فشار(استرس) ترماتیک په حالاتوکی د میګدالا(دهجانی تظاهرات مسوول) ډیر زرفعاله کیږی.
  - ⇐ پداسی حال کی چی د هیپوکامپس(دیوهی معنایی مسول دنړی په شاه وخواکی) عمل په عجیبه توګه کمیږی.
  - ⇐ داد استرس دهورمونونو لپاره ده

٢ –د حافظې تیورې د فشار(استرس) دسندرم تشریح وروسته له تروما څخه:

اتوبیوګرافیکه حافظ ترنورمالو شرایطو لاندې:

- مونږتول دا لاندینې جنبې پخپله اتوبیوګرافیکه حافظه کې ذخیره کوو
  - ⇐ عمومي پیښې(په ماشوم توب کې یوه لمریځه ورځ)
  - ⇐ زمونږدژوند دورې (هغه وخت چې مونږښونځې ته تلو)
  - ⇐ خاصې پیښې (لومړنې ازموینه په ښونځې کې)

په نورماله توګه دا اطلاعات مخلوطې دې له حقایقو اوهیجانې، فزیولوژیک اوحواسې اطلاعاتوڅخه.
"کولای شوچې په یاد راوړو چې یوه سره دفبرورې دمیاشتې ورځ وه لا په ډګرونوکې واوره پرته وهډیره خوشحاله وم چې یوه ښه لاس ته راوړنه مې په ښونځې کې درلوده له همدې کبله مې تر کوره په پښو منډې ووهلې.

اتوبیوګرافیک حافظه د دفشار(استرس)ترروماتیک حالت تر اغیزې لاندې

- کله چې تروماتیکه پیښه ترسره شې دامیګدالا ډیرشوې فعالیت مسولیت لرې چې ټول دپام وړتاوده اطلاعات،حواسي،ادراکې،هیجانې علامې دتروماتکې پیښې په تولوجویاتوسره ثبت کړې .
- په هغه ګړې کې (دهیپوکاس دعمل دکموالې لپاره) ساړه یادونه،(دحقایقو خاص نظم او دپیښې دتړاو)په ښه ډول سره نه تثبت کیږې اودسړواوتودوخاطروتر منځاړیکه له مینځه ځې.

دا شخص دتروماتیکې پیښې څخه ټوک،ټوک معلومات لرې،احساسات چې په پیښه پورې اړه لرې ډیر قوې اوشدید ثبت شوې دې

- هغه ټوټه شوې یادونه په یوویرونکې ځاله کې سره یوځاې دې
  - ⇐ دا پدې معنی ده که چیرې یو جزددغه شبکې چې دمحرک په نامه یادیږې فعاله شې ټول اجزا له قوې هیجاناتوسره رقوې اړیکولپاره داجزاو په مینځ کې فعاله کیږې (د حافظې برخې ته لاړ شې)
- مثال :دیوښځې خاوند چې دجګړې په لړ کې په خپل بڼ کې مړ شو،په یوهلمرینه ورځ کې دهغه مړې دشنووښو په سر پیداکړ،نورهغه نغوارې چې شنه واښه ووینې او دبڼ له تګ څخه په اوړې کې ډه ډه کوې
  - ⇐ که چیرې ښځه په یوه لمرینه ورځ کې په بڼ کې له شنو وښو سره مخامخ شې دیو محرک په څیر عمل تر سره کوې او احساس کوې چې تروماتیکه پیښه بیا تر سره شوې ده او په هم هغسې ویره، ډار،ناتوانې به بیا تجربه کړې
  - ⇐ په پایله کې خلک تحریک کیږې هغه بیاراتلونکې خاطرې (فلش بک) بیا ژوندې شې او په درکې توګه هڅه کوې چې لدې ډول وضیعت اودننه احساس څخه ډه ده وکړې یا هڅه کوې هغه ځاېونه چې پیښه وریادوې ورنشې

٣- دتروما خاصې :

درنځ وړلودخطرعوامل له یوې تروماتیکې پیښې څخه:

- دټولنیزاوقتصادې وضعیت خرابوالې
- جسمې اوروانې روغتیا خرابوالې
- دروانې شریطو خرابوالې
- ډیر ځوان اویاسپین ږیرې اوسیدل
- مزمنې ناروغې ،مزمن دردونه،اعتیاد،د لاسه څخه ورکول تجربه (طلاق یا مرګ) یواځې توب

حمایتې عوامل:

- اجتماعې حمایت،لرل یوښه اجتماعې شبکه
- تعلیم اوتحصیلات
- مجادلوې استراتژې مثلاًلدې ډول پیښوسره په یو روښانه او مستقیمه بڼه
- دنړې سره مینه لرل

- ښه روغتیا
- دخپلوزیرمو او توانونو په هکله معلومات لرل

د تروما اعراض:

- کوم شی چی وینوهغه دا دی چی په اوږدمهاله کی خلک له ترومااتیکوتجربوسره ددرک اوفکرپه ډول کی له نوروخلکو اوچاپیریاسره په اړیکوکی توپیر پیښیږی
- اکثرآځان ورته پردی بریښی او داحساساتو له پلو څخه ساړه او کرخته وی

۱- لنډمهاله پایلی دروانی تروما هغه اعراض دی چی په لنډوخت کی وروسته له ترومااڅخه پیل کیږی .

- فزیکی غبرګونونه: د زړه پړیدل، دوینی فشارلوړیدل،دعضلاتو کشش،تنفسی زیاتوالی،لړزه،دهضمي سیستم ستونځی
- هیجانی غبرګونونه:ویریدل،دسترپا اوغم احساس،غصه کیدنه ،شرم(چی خپل کنترول له لاسه ورکړی دی) غم چی دکنترول وړنه وی
- فکر: تمرکز کولو کی ستونځه،دفکرکولوتوان نلرل،اشفتګی یا دسرخالی والی،سردرګمی(څه به کیږی کچیری؟؟؟) خپل ځان ملامت کول،جهت پیداکولو کی ستونځه
- تصویری رفتارچی دهیجانی وضعیت دی : بیقراری،عصبی کیدل،برانګیختګی ،بی دکوم پلان څخه په یوه کارباندی عمل کول،دبهت رفتار(دنشي توکو کارونه)
- تجزي:داتفاقاتو لیدل له بهرڅخه مثلاً:دیوشیشی دیوال له شاه ، پدی باور لرل چی داواقعیت نلری
- شخصیت لری کول: فکرکوی چی خپل احساسات په هغه پوری اړه نلری لکه یوخودکارماشین چی کارکوی

⇓

- اصلاحی عوامل دلنډمهله درملنی پایلوته :

⇐ روانی اوفزیکی مرستی ،زیرمی
⇐ دیوی تشریحی اومفصلی خاطری منځ ته راوړل له پیښی څخه.
⇐ هغوی دژوند په یوه ځای کی ودرول
⇐ دهغوی ذهنی معنا باندی پوهیدل
⇐ دژوند په طریقه کی توپیر منل

۲) مزمن اعراض کولای شی چی څه موده وروسته له ترومااتیکی پیښی څخه را مینځ ته شی اوکولای شی چی له مختل کونکواو محدودونکواعراضوباندی وویشل شی .

- دفلش بک خاطرات: ددرناکوخاطرویوواری را ظاهریدل دتروماتیکی تجربی په څیرڅنګه چی کس ځان په هغه تهدیدونکی وضیعت کی له ټولو خصوصیاتوسره په ترتیب د ویری ،مرګ ، ډار،تیښته،اوځان جګړی ته چمتوکیدا په حالت کی احساسوی.
- دډیر تحریک سندروم: غوږتلی ته اوسیدل،تل پاتی دجګړی کولو اوتیښتی احساس ،عصبی کیدل ،دډارونکوخوبونه لیدل اوجسمی اعراض لکه دخوب ستونځی ،دوینی لوړ فشار ، دزړه اوبدن لړزه کوی
- دډه ډی کولو سندروم: فعال ډه ډه کول هغه خلکو اویا ځایونوڅخه چي د پیښی یادراوستلوسبب کیږی اوغیرفعال ډه ډه له هغو احساساتوڅخه چی د ویری احساسات په هغه مشابه شدت سره وریادوی لکه دتروما په تجربه کی.
- تجزی (لریوالی)
- دپام سا تلوتل پاتی ګډوډی
- جسمی کوونه ،جسمی ناروغی ،مزمن دردونه

⇓

یوه خاصه دد علایمو دادی چی د کنترول وړندی شخص هغه په یو ډول نه په یو ډول تجربه کوی،ګواکی چی دهغه خپله برخه ده چی هغه نه وربادی پوهیږی دانبې په خپله عنل تر سره کوی او بیا دویری او ډار سبب کیری

۳) مغلقه (ستونځمنه) PTSD

هغه کسان چی دتوما په وضعیت کی پاتی کیږی (اوږدمهاله تروما) یا پرله پسی تروما تجربه کوی دهغه مغلقی (ستونځمنی) ټروما (PTSD) باندی اخته کیدل غواړی چی له هغه څه چی پورته موشرح کړستونځمن دی

- داعراضو بیلګی دتروما په ناروغانوکی اکثرآاوږده،ستونځمن،ګډوډ،اومقاوم دی تر PTSD څخه.
- همدارنګه وصفی دشخصیت تغیرات هم رامنځ ته کیږی چی داړیکوپه ټینګونه کی اوپیژندنه کی توپیر پیښیږی.
- همدارنګه داکسان دپرله پسی صدموڅخه پخپله اویا دنوروله خوا متاثره کیدای شی .

په PTSD مغلق یا ستونځمن باندی د اخته کسانو نښی:

- دغه مریضان ډیراوبیلابیلی ستومځی څرګنده وی.
  ⇐ جسمی،پیژندګلوی،عاطفی ،سلوکی،او په اړیکوکی ستونځی
- همدارنګه دغه ناروغان مستعد دی چی په خفګان ویری ،منتشره او فوبیک ویره،پارانویا،سایکوز، او په نشی توکوو، الکهولواخته شی
- **کلیدی اعراض:**

۱) جسمی جوړونه

- داسی بریښی چی تروماPTSD مکرره او فیزیولوژیکو اعراضوته عمومیت ورکوی اوډیریږی.
- ناروغان تل پاتی اوډیر تحرکیت، ویره اونارامی لری او ارامتیا نه تجربه کوی

۲) تجزی/ لری والی

- ناروغان دا زده کوی چی دځان پیژندنی بل وضیعت تجربه کړی چی هغوی ته دا فرصت ورکوی چی تل پاتی درد له ترواماسره تجربه کړی.
- دتجزبی/لری والی(دیسوسیشن) څخه یادیوی چی یو نامنونکی حالت څنګه تغیر کړی .
  ⇐ ناروغان له دی وړتیا وڅخه ګټه پورته کوی چی دژوند تهدیدونکی حالات لکه لوږه،ساړه اودرد وزغمی (لکه په بدی توب کی اوسیدل اویا تر جنسی ازار لاندی راتلل)
  ⇐ اویا دا چی له دی وړتیاو څخه دبیا راتلونکونښوپروړاندی (کله چی دا احساس کوی چی پیښه بیا پیښیږی) ګټه اخلی.
- حتی قادروی پدی چی دخپل شخصیت برخی پخپله له ځانه بیلی کړی.
- دتجزی په وخت کی هغوی له ځانه نارسایی د دوخت په درک کولو،حافظ اوتمرکز کی له ځانه څرګندوی وی
- دتجزی/بیلتون په وخت کی هغوی هلته نوی اوهیڅ اتوبیوګرافیک حافظ له هغه کارونه چی کیدای شی په هغه وخت کی ترسره شی نلری
- ناروغان تل داسی فکر کوی چی له خپل بدن څخه بهر دی او دبهت په حالت کی وی .
- هغوی خپل ځان داسی احساساوی چی له ځان څخه جلاشوی دی.

۳) عاطفی تغیرات

- دغه ناروغان اکثرآله ژورخفګان څخه رنځیږی
- دغه ناروغان یوی ښی سازمان شوی دژوندلاری ته اړتیا لری

PTSD مغلقه/ستونځمنه په پیژنوګلوی کی ستونځی جوړوی:

⇐ ټول هغه خپل سری جوړښتونه ،جسمی تصویرونه له نوروڅخه، ارزشتونه او ارمانونه مختل شوی اوپه دسیستماتیکه توګه مات شوی دی

⇐ پداسي حال کې دتروما قرباني شوی کيدای شي وواي چې وروسته له پيښې دی پخپله ندی؛دستونځمنی تروما قرباني شوی کيدای شي دا حس له لاسه ورکړي وی چې هغه له ځانه شخصيت لری.

⇐ معمولاًد ګناه اوزيان احساس کوی دهغه حس ټوټه ټوټه شوی وی پدی ډول سره هغه ددی توان نلری چې خپل نوراحساسات لکه قهر ونفرت ته يووالی ورکړی اوراټول ىءکړی او په حقيقت کې نپوهيږی چې څوک دی .

⇐ دتجزی وړتيا کولای شي چې پداسي وضعيت بدله شي چې تل دتجزی په حال کې وی داپدی معنی دی چې په عين وخت کې خپل ځان دايګو په بيلا بيلو برخو کې تجربه کوی

- اغلبآ ځانته زيان رسول کيږی:

⇐ **دځانوژنی موخه نلري:**

⇐ دازياتره داجباري(Compulsive) شکل ،ځانته دزيان رسولوده چې چې شديداً دمکرری او اوږدی تروما په تاريخچه پوری اړه لری .

⇐ همدارنګه کولای شوچې په عنوان دناهيلی هڅی دځان داحساسولو لپارهء ومنو.

تروما او کورنی تاوتريخوالی:

ددربو لسيزو جګړی له عمله دکورنی تاوتريخوالی په کميت اوکيفيت کې تو پير راغلی او ډير والیء موندلی دی زمونږدتجربو په بنسټ دکورنی تاوتريخوالی ډير والی د PTSD په وجه کيدلی شي

- يو د PTSD له خاصوڅخه داده چې اعراض دکنترول وړندی اوکس هغه داسی تجربه کوی چې ګواکی دده خپله برخه ده پدی حال کې چې نپوهيږی چې پخپله دا تر سره کيږی .

⇓

مثال:هغه سړی چې خپل ماشومان وهی اوټکوی کوی اوبيا پښيمانه کيږی اونه پوهيږی چې ولی داسی له کنټرولە بهر عمل تر سره کړی دی، داسی کيسه کوی

⇐ د ورځی په لړ کې ډير عصبی کيږم اوپه يوه خاصه برخه کې خپل کنټرول له لاسه ورکوم کله چې يوشی په څمکه غورځيږی اوياڅوک په لوړاوازه سره خبری کوی نوپدی وخت کې کنټرول له لاسه ورکوم اودخپلو ماشومانو په وهلو اوټکول باندی شروع کوم "

⇐ دمشوری له لاری به سړی پدی پوه شي چې څنګه عصبانيت له پخوانی ترروماتکی پيښی سره اړه لری زده کوی چې څنګه خپل دخشم اعراض وپيژنی او له کشاورسره دحل مناسبه لار ورته پيداکړی .

⇐ دPTSD ددرملنی په مرسته به په اعراضو کې کمښت راشي او نور به د هغه په ژوند کې پدی اندازی منفی اغيزه نلری.

يوه بله ددی اعراضو خاصه داده چې کس فکر کوی چې تهديدونکی وضيعت لا هم شته .

⇐ تجربه په بيانی او بيګرافيکه حافظه کې نده ګده شوی .

⇐ يو منظمه او يو ټوټه خاطره له تجربه څخه وجود نلری او خاطرات په بيلابيلو برخوويشل شوی دی.

⇐ په دی دليل چې شخص هميشه فکرکوی چې اوس هم ترتهديد لاندی دی

- دجوړښت او ګذاری تولە سيستم دفشار(استرس) دمساوات له نشتون سره مخامخ دی
- په يو ډول سره داغبرګونه دی داورنکو تجربه په وړاندی د نورمالو غبرګونونه په څير دغيرنورمال حالتو په وړاندی دی وګنو.
- خوددی پيښو اغيزی دکورنی اړيکی، جوړښت ستونځمن کوی اوپدی ترتيب دافغانانو ډيرمهمو زيرمو ته ضرررسوی.

روحی ترضيض اوله ټولنی ليريوالی :

- دانبنی په پرلپسی توګه ددی سبب کيږی چې کس له کورنی اوټولنی څخه ليری شي
- دټولنيزی يواځی توب سره مخ شی اوله خپلی ډيری مهمی زيرمی (کورنی) جلاشي

- یوبل دلیدو ټکی دادی چی کله یو کس احساس وکړی چی پخپل ددننه ژوند باندی کنترول کی ستونځه لری یوه نوی څنګنی لاری په جوړولوهڅه کوی ترڅوخپل بهرنی ژوند کنترول کړی لدی نه اغلباً په کورنی کی ماشامان اومیرمنی زیان وینی

تروما اواعتیاد:

- دبی قراری دننه دتشویش احساس دکمښت لپاره ځینی خلک دالکهولو اونشه راوړنکوتوکه څخه ګټه اخلی

کورنی شخړی

۱. کورنی څه ته وای؟

- د مور ، پلار او او اولاد یوځای اوسیدلو ته کورنی وای.
- کورنی د یو انجونی او هلک د ازداواج څخه شروع کیږی
- یوه کورنی د فایل او ټولنی د ارتباط په اساس تاسسیږی
- بعضی وختونه مالی موضوعات د کورنی په تاسیس کی رول لری

⇐ دا پدی معنی چه انجونی د پیسو په مقابل کی ور کول کیږی. بعضی وخت کی زورواکی هم د کورنی په تاسیس کی رول لری.

د کورنی سلسله (سیستم) :

د کورنی لړی عبارت ده له کورنی جوړښت څخه کوم چه ښی څرنګه یوه کورنی جوړښت لری

← انفرادی کورنی سیستم چه کوم دی په غربی ممالکو کی عام دی

←جمعی کورنی سیستم کوم چه افغانستان کی عام دی. جمعی کورنی سلسله پدی معنی چه زیات خلک یا زیاتی وړی کورنی په یو انګړ د کور کی اوسیږی .

کورنی جنجال:

په کورنی جنجال کی د کورنی دخیل کسان او برخی مخالف نظریات لری، دوی یو بل نه پوهوی، او په یوبل باندی اعتماد د لاسه ورکوی چه په افغانی ټولنه کی کورنی جنجال مختلف علتونه لری.

په افغانی ټولنه کی کورنی جنجال یو بنیادی مشکل پیژندل شویدی!

۲. د شخړو اقسام:

۱.اقتصادی مشکلات

- غربت
- فقر
- بی کاری

۲.ټولنیز مشکلات

- د کور نشتوالی
- امنیتی ستونځی
- کورنی مداخله
- عدم تساوی د نارینه او ښځینه حقوقو کی
- د ښځی او نارینه په وظیفه کی تغیر
- مهاجرت
- ډیری کورنی یو ځای اوسیدل
- درسانواغیزی لکه تلویزیون، رادیو په ټولنه
- جنګ
- دیوشان نظریونه موجودیت د کورنی دغړیوتر منځ اودکورنی دغړوتر منځ د ذهنی تکامل توپیر

۳.طبعی فکتورونه:

- طوفان او سیلاب

- ډیره زیاته یخنی او ګرمی
- وچکالی

۴.رواني فکتورونه:

- رواني مشکلات کوم چه په کورنی شخړه کی مهم رول لری عبارت دی له
⇐ ژور خفګان، ویره ، وسوسه ،تروما او سایکوزس
- اوږدمهاله ترومایی علایم لکه یوازی توب اختیارول ،زیات اګاه ،د حافظی تشوش چه کوم دی مریضان په کورنی کی او ټولنه کی جدا کوی

⇐ پداسی حال کی که چیری دغه شخص د کورنی یا ټولنی مهم شخص وی لکه که پلار یا د کورنی مشر اوسی نو کیدای شی چه ټول د کورنی غړی او نور ددغه شخص سره هروخت په شخړه کی اوسی.

⇐ پدی حالت کی مونږ کولی شو ددی کس په هکله چی له ستونځی سره مخامخ دی خپلی ارزونی وکړو،په دی کی څرګندیږی چی قربانی شوی کس خپله ټوله پاملرنه په مستقیم او غیر مستقیه توګه دخپلی کورنی کنټرول ته اړولی ده اودا ټوله کورنی اغیزمنه کوی او کیدای شی چی دکورنی تاوتریخوالی سبب شی.

۵.دودیز فکتورونه:

- ټولنیز او فرهنګی هویت د لاسه ورکول
- بهرنی فرهنګ داخلیدل په ټولنه کی
- منفی رسمونه اورواجونه په ډیروکورنی ستونځو مهم رول لری داډول موضوعات کوای شی دټولنی په بیلابیلو برخو اغیزه وکړی کی .

الف) په جبر واده کول:

⇐ د یو بدی معامله په مقابل کی ښځه ورکول

⇐ په کوچنی والی کی د انجلی ورکول حتی تر زیږیدنی د مخه

⇐ په ماشونتوب کی واده کول

⇐ د دود په شکل د کونډی واده کول لیوره ته په داسی حال کی چه کورنی نه غواړی چه کور نه بهر دبل چاسره واده وکړی.

⇐ د پیسو په زور ښځه واده کول

⇐ د ارتباط او خپلولی په بنیاد انجلی ورکول پداسی حال کی چه هلک او انجلی کوم تفاهم نه لری

ب) ځینی نوررواجونه لکه بی ځایه سیالی:

⇐ دواده په مراسمو کی ډیرخرڅ کول اویا په نورولوړخرڅ منل.

⇐ تقلید کول اوتر نوروخلکوځان بدایه ښول.

⇐ کورنی سیلی.

<u>ج) دمیرمنوفردی اوټولنیزه ازادی دعنعناتواوکلتورپه چوکاټ لاندی محدوده ونه:</u>

⇐ دمیرمنو ساتنه په کورکی (میرمنی باید چی بی له اکازی له کوره بهر نشی).

⇐ دمیرمنو له کوره بهر کیدل د دندی دترسره کولولپاره دشرم اوابرو مسله ده دنارینو لپاره چی کیدای شی ډیر کورنی کړکیچونه جوړ کړی.

بره اکثره دشرم او تبوموضوعات ذکر شوی دی شرم او تبوه یو ډیر د پام وړ رول په کورنی تاوتریخوالی کی لری • هر ډول بحث دټبوه اوشرم په موضوعاتو په کورنی کی په کورنی تاوتریخوالی پای ته رسیږی.مونږ ټول دشرم اوتبو په ډیرو بیلګوپوهیږو. چیرته چی دکورنی ابرو اوعزت زیان مند شوی دی ،او دا

اکثراً دتاوتریخوالی سبب کیږی.

6. د کورنی شخړو ځینی نور فکتورونه:

- معیوبیت او معلولیت
- مهاجرت
- په کورنی کی د مقاومو او دوامداره مریضان شتون
- په خلکو پسی پسی شاه خبری کول
- پـه کورنی کی د معتادو خلکو شتون

3. د کورنی شخړو ځانګړتیاوی:

1. د خلکو عکس العمل په کورني شخړو کی

- لفظی غبرګونونه
- هیجانی یا احساساتی غبرګونونه
- سلوکی غبرګونونه
- معمولاً خلک کوم چی په کورنی شخړو کی شامل دی، لاندنی عکس العملونه د یواوبل په وړاندی ښیی
- خفه کیدل
- لفظی ناراض کیدل
- قهر
- سپکاوی
- د هغه خلکو سره چی په کورنی مخالفتونو کی شامل دی خبری نه کول او په ورځنی کارونو کی یی ګډون نه کول.
- معاوضوی یا جبیره یی غبرګونونه (دا په دی معنی ده کله چی ښځه د خپل میړه سره مخالفت لری نو دا خپل ماشومان وهی او هغوی سپکوی او ښکنځاوی ورته کوی.

د یوه کورنی د مخالفت لړی

1. معمولا کورنی مخالفت هغه وخت شروع کیږی چی د کورنی اعضاوی د یو او بل سره پوه نه شی، په نظرونو کی اختلاف ولری او یا یو پر بل اعتماد ونه لری.
2. په دوهم قدم کی د دواړو خواوو په منځ کی یو او بل ته ناوړه احساس پیداکیږی
3. بی معنا بحثونه په لوړ آواز منځ ته راځی
4. لفظی ناراضتوب ـ پیغور او طعنی ورکول، سپکول او د بدی ژبی کارول
5. عملاً په فزیکی مخالفتونو لاس پوری کول
6. د یوه طرف ماتیدل یا له منځه تلل ـــ زخمی کیدل، شاک یا ضعف کیدل، د مقاومت لـه لاسه ورکول او حتی مړه کیدل

کله چی مونږ مشوره او د کورنی له منابعو(لکه ملګری، خپلوان او جلسو) څخه استفاده کوو نو په دی صورت کی کورنی شخړی او مخالفتونه ډیر کم اخری مرحلی ته رسیږی.
کورنی مخالفتونه په لومړیو مراحلو کی ودریږی ، او دا هم امکان لری چی دا مخالفتونه کلونه کلونه په یوه مرحله کی ودریږی.

۴. د کورنی کړکیچونو پایلی:

کورنی شخړی په مختلفو سطحو کی خلک متآثره کوی. د کورنی اعضاوی له کورنی د شخړو پر مهال یا وروسته روانی ستونزی ښکاره کوی، د کورنی اجتماعی شبکه ورانیږی، خلک نور ځان مصؤن نه احساسوی. او مونږ حتی کولای شو د کورنی په بعضو اعضاوو کی جسمی پایلی وګورو.

۱)روانی پایلی

- ژورخفګان او تشویش
- د ګناه او ملامتیا احساس
- خپل ځان بی ارزښه او ناتوانه ګڼل
- د روانی ستونځو پرمختګ، حتی PTSD مخصوصآ په ماشومانو کی.
- درمل یا نشی ته مخه کول (مخصوصآ ماشومان)
- د حافظی ناروغیی لکه هیرجنتوب، او د موقعیت پیداکولو ستونځی
- د زده کړی ستونځی
- د دماغی فشارونو پرمختګ
- ماشومان خپل ځان یواځی احساسوی
- د ماشومانو قهرجن، ځیلناک، او بی پامه لوییدل اوودہ کول

۲) ټولنیزی پایلی

- د کورنی د مزی او نظم ویجاړیدل
- د کورنی دخوندی چاپیریا
- د کورنی سیما کمزوریکید نه
- ځینی وخت کورنی شخړی د میره او ښځی د جلاکیدنی سبب ګرځی کوم چی په ټولنه کی د دواړو په شخصیت او صلاحیت نیغ په نیغه اغیزه لری.
- کورنی شخړی د روانی فشارونو لامل ګرځی چی دا په خپل وار سره د شخص په ټولنیزو اړیکو او مسؤلیتونو باندی نیغ په نیغه اغیزه لری.

۳) جسمي پايلي

- جسمي او رواني نارغي سختي او دوامداره کيږي
- ژوبليدل
- د وخت نه مخکې زيږون
- سقط/دماشوم ذيان کيدنه
- مرگ
- ړنگروالي او ضعيفي

وظيفه: تاسي داسي يو کورني مخالفت وټاکي چي تاسي په هغه باندي پوهيږي يا مو آوريدلي وي او بيا دا کورني کړکيچ د دليلونو، مراحلو او پايلو په بنسټ پرې ارزوني و کړی
د دی کړکيچ په بيلابيلو مرحلو کی د ممکنه مداخلو په هکله فکر وکړی.

۵ . دتاوتريخوالي ډولونه:

تاوتريخوالي:

- دفزيکي قوااوتهديد کارونه دخپل ځان ،بل کس اويا ټولنه په وړاندی ده، چي دجسمي صدمو، مرگ،ذهني وروسته پاتيوالي اوروانی محروميتو پرمختگ سبب کيږی .
- ټول دتاوتريخوالي بيلگوته(فزيکي،رواني،اوجسمي) چي دهغو خلکوتر منځ چي په يوه کورني کی اوسيږی اويو شان مسوليتونه دکورني په محيط کی لری ترسره کيږی **کورنی تاوتريخوالي** بلل کيږی

⇐ دبيلگـی پـه توگـه: دښـځی اوميړه تـر مـنځ تـاوتريخوالي ،خـور اووررور،يـا مـوراوپلارتر مـنځ تاوتريخوالي.

۱) فزيکی تاوتريخوالي

- پدی ډول تاوتريخوالي کی د ضرر ليدلی کس په بدن کی ځينی ټپونه اوپرهرونه موجودی وی ،

⇐ چي دا دتاوتريخوالي ډيرخطر ناکه ډول دی

- بيلگـه: بـيلا بيلـی فزيکـی اوجسـمی ډول تـاوتريخوالي لکـه ،وهـل ټکول،سـوځول،تر سـتونی نيول/غـاړبوجن کول،اووژل دی .

۲)رواني تاوتريخوالي

- رواني ضربی صدمه ليدلی شخص ته دی .
- بيلگه :

⇐ سپکاوی
⇐ ذليلول
⇐ دصدمه ليدلی کس داعمالو کنټرول لکه دذليلونکوالفاظوکارونه.
⇐ خبری نکول
⇐ په حقوقواو علايقو سترگی پټول
⇐ له حده ډير

۳)جنسي تاوتريخوالي

- ديوه کس په زور سره د فزيکي قوه څخه په کار اخيستلو دجنسی اړيکوتر سره کوتی ته مجبورول

دتاوتريخوالي ترسره کونکی دموخی ارزښت :

- لازمه ده چي دهغه سلوک چي بيرته پاتي والي ،دننه نا کنټرول شوی دردونه چي کيدای شی پـه تصـادفي توگـه څوک خفه کری اوهغه سلوک چي په مستقيمه توگه يی موخه دی بل چاته ضرر رسول وی ، توپيرونه وټاکلی شوو.
- اوښتنه اوتيريدنـه تـل پـه واضـيع ډول ځرگنـده نـوی، کيـدای شـی دسترگوپونظر،اويا لفظی شـخړه مخکـی تـر تاوتريخوالي يوه نښه وی.

- ځینی هیجانات مخکی ترغصه کیدو شتون لری لکه،بدخلقی ،قهرجنتوب،فشار،ناهیلی توب،اوپه مطلقه توګه ناتوانی.

- دنده : پـه دری کسیزوډلوکی توپیرونـه اوارېکـی داحساساتواو هیجاناتو تـرمنځ چـی مخکـی تـر تـاوتریخوالی څرګندیږی ،اوپه خپله تـاوتریخوالی وارزوی، لومړی خپلـی تجربـی بیـان کـړی اوبیا څو بیلګی دخپلو مراجعه کونکوڅخه پیداکړی، لطفآ دا هر څه یاداښت کړی .

له دمخه څخه دکورنی تاوتریخوالی تصورکول :

- فرهنګی منله
- فردی فکتورونه لکه خلق اوغوښتنه دیوه کس،تعلیم ، مزاج
- ټولنیز وضیعت (بی کاری اوغربت)
- خپل منځی اړیکی دقربانی شوی اوظلم کونکی تر منځ
- شخصی دقربانی کیدنی تجربه
- خپله دکس الهام له تاوتریخوالی څخه دهغه ددرک په مرسته له ژوند،فکر،احساسات،غوښتنو څخه ځرګندیږی .

دنده : لطفآ دافغانی ټولنی له لورلید څخه په دی مواردوکی څوبیلګی وړاندی کړی اوارزونی ورباندی وکړی دا کار په ورو ډلوکی تر سره کړی او یادا ښت یی کړی .
د خپلی تجربـی او نظر څخـه څو احتمـالی دحل لاری دتـاوتریخوالی دودرولو لپاره په کورنی کـی پیداکړی لومړی په وړوډلوکی اوبیا په لویه ډله کی پری وغږیږی اویاداښت یی کړی .

۶) دتاوتریخوالی دلایل:

- اقتصادی ستونځی
- روانی اوروانی امراض لکه ژورخفګان ا،تروما اوداسی نور
- حسادت او غصه
- دلکهولو اودر ملو کارونه
- ماشومان تاوتریخوالی له خپل موراوپلار څخه زده کوی
- دتاوتریخوالی منل دحل د لاری په توګه
- قدرت غوښتنه
- غلط اومنفی انګیرنی له کلتور اوفرهنګ څخه
- بی ځایه سیلی

دجنسیت په اساس تاوتریخوالی اودښځوپه وړاندی تاوتریخوالی :

- دبشردحقوقو په ټولوسرغړونوکی، کیدای شی چی تاوتریخوالی دجنست په اساس ډیر وی او دټولنی له نظره ډیر زغمل شوی وی دا اصطلاح کارول شوی تر څو دا څرګنده کړی چی ښځی اونارینه أ بیلابیلو ډولونودتاوتریخوالی څخه رنځ وړی.
- ددی پـه حـال کـی چـی سـړی اوهکـان هـم تـر تـاوتریخوالی او کـورنی تـاوتریخوالی لانـدی راځـی خودتاوتریخوالی اغیزه په میرمنوپه یوه نامناسبه ډول ډیره ده .
- ددی لپاره چی دتاوتریخوالی سره مخامخ ډیره برخه میرمنی دی لاندی برخه دهغو میرمنو په هکله ده چی اکثرآدمیرونولخوادتـاوتریخوالی تـر لانـدی نیـول کیـږی نورمـوارد هـم شـته چـی میرمنـی دپلارونـو وروڼو،لیوروڼوله پلو څخه دکوندی په نوم تر تاوتریخوالی لاندی کیږی حتی کله دخواښی لپلوڅخه هم تر تاوتریخوالی لاندی کیږی .
- لاری : دتاوتریخوالی بیلا بیل ډولونه دمیرمنو په وړاندی (VAW) دڅاپیریال په نظر کـی نیولوسره بیلا بیل دی .دښځو په وړاندی تاوتریخوالی یوه نړیواله ستونځه ده. رواجونه ،سنتونه اوفرهنګونه په هر هیواد

کی دهغه هیواد په خاصوشرایطواو مسایلوپوری اړه . دبیلګی په توګه په هندوستان کی جهیزیه یا مړینه ،ځکه چی جهیز یوه لویه مسله ده او په افغانستان کی په زور سره اوپه ماشومتوب کی واده کول یوه غټه ستونځه ده .

- دښځو په وړاندی تاوتریخوالی نه یواځی یوه ټولنیزه مسله ده بلکه یوه جنایی ستونځه هم ده .دجهیز لپاره مړینه ، په ماشومتوب کی واده کول،دښځی وژل، ناوړه اوجنسی ګټه اخیستنه، ټولنیز اویا کورنی مسله نده اودا ټول جرم بلل کیږی اومجرم دهغوی لپاره باید ګی لکه دنوروجرمونوپه څیر سزاووینی.
- هغه میرمنی چی له هیجانی اوفزیکی پلوځخه تر توهین اوسپکاوی لاندی شوی دی دصحی مرکزونو داوړدمهالی درملنی ګټه اخیستونکی دی ،او دروانی ناروغیوله بیلابیلو ډولونوځخه ځوریږی، داډولونه له سرخوړی بیاتر ځان ځورونی اوځان وژنی پوری په لړ کی لری .
- دتاوتریخوالی داغیزی لړی کیدلی شی وروستیو نسلونو ته هم وغځیږی.هغه ماشوم چی دخپلی مورځخه دناوړی ګټی اخیستنی شاهدان ول کیدلی شی چی دوی خپله هم دکورنی تاوتریخوالی قربابیان شی. اغلباً له روانی دوامداره ستونځوځخه رنځ وړی، اوددی احتمال چی په لویوالی کی د تاوتریخوالی قربانیان اویا دتاوتریخوالی ترسره کونکی وی شته .
- دموررو غتیا دماشومانودسلامتی تعینکونکی عامل بلل کیږی، چی په غیر مستقیمه توګه دبشر په نسل جوړونه باندی اغیزه لری .هغه ماشومان چی له زیږیدوسره یتیمان شوی دی یوغیر معمولی توپیردمیندوپه وړاندی دتاوتریخوالی ده. دهغوماشومانوپه پرتله چی میندی ژوندی دی له دریو تر لسو برابره ډیر امکان لری چی په ماشوم توب کی مړه شی،میندی په نورماله توګه دروغتیا ، تغذیه،اودماشومانودتحصیل مسولیت په غاړه لری ،هغه میندی چی ښی روغتیا،تغذیی،او تحصیل ته لاس رسی نلری ډیره ممکنه ده چی بد عادتونه اوعمومی ضعیف سلامت ماشومانوته انتقال کړی.دبیلګی په ډول بطی رشد په نجونوکی چی کمی تغذیه شوی دی دستونځمن ولادتونوخطر ددوی په ژوند کی را پیداکوی .سوی تغذی میندی اوماشومان دمخکی له وخته مرګونواو مزمنومعیوبتونوتر وړاندی ډیر ضرر لیدونکی دی . دوینی کموالی چی کولی شی تر زیږیدنی وروسته دخونریزی سبب شی له ۵۰ تر ۷۰ فیصده ډیری اومیندواره میندی دتوسعه په حال کی ملکونوکی اغیزمنی اواخته کړی دی .
- دماشوم دزیږیدنی تر منځ واټن په واضیع توګه دمیندو او ماشومانودمړینی سطح راټیټوی، خودمعلوماتونه درلودنه اودکورنی دتنظیم دحق نشتون، ټولنیزو مرستوته نه لاسرسی ،میرمنی له هغو مناسبولاروچی دماشومانوتر منځ واټن پیداکوی محرومړی ،دسواد نلرل یا کم لرل ددی سبب کیږی چی دزیږیدنی دخطر،دتغذیی داهمیت اونور صحی مسایل چی په مستقیمه توګه ددوی او ددوی دماشومانوپه روغتیا باندی اغیزه لری ښه پوهاوی ونلری .

ممکنه دتاوتریخوالی نښی اونښانی اوټولنیز عواقب :

فزیکی	روانی /هیجانی	ټولنیز عواقب
قتل ځان وژنه دمور او ماشوم مړینه دایډس ځخه مړینه ټپی کیدنه، دمتوماتیدنه/لاس ټپونه شاک ناروغی انتانات معیوبیت جسمی نیوکی مزمن انتانات دمعدی اوکولموستونځی دخوراک ګډوډی له نشیی توکوځخه ناوړه ګټه اخیستنه دماشوم زیان کیدنه دمیاشتینی عادت ګډوډی	له ټروماځخه وروستی سترس ژورخفګان اضطراب او ویره غصه شرم،دناامنی احساس،له ځانه کرکه او ځان ګرمول روانی ناروغی فکرونه،سلوکونه،او هڅی دځان وژنی لپاره په ځان نباوری کیدل ویرونکی خوبونه	دقربانی شوی ګرمول دتوانای له لاسه ورکونه دترسره کونی لپاره په ټولنه کی لکه (مالی لاس ته راوړنه،دماشومانوپالنه) ټولنیزه استیګما ټولنیزه رټنه تجریدیدل دکورنی اومیره له پلوه رټنه شرم ویره

1) دښځوپروړاندې دتاوتریخوالی اغیزه په کورنی کی او په ماشومانو:

- په افغانیستان کی دتاوتریخوالی اغیزی په ماشومانوډیری زیاتی دی. ماشومی انجونی په ماشومتوب کی ودیږی ،دبدل او بدووړکړنه رواج ده،حالانکی چی داتول په افغانستان کی غیر قانونی دی ،دماشومتوب اوپه زور سره ودونوعواقب په روانی/هیجانی اوفزیولوژیکی دنجونوپه روغتیا ډیره ویرونکی ده ځکه چی دجنسی تیرلاندی سربیره دبدن نامکمله نمواوهغه ګډوډی چی دمورکیدلد پر مهال ورسره مخ کیږی روانی اوجسمی سلامتیا له ستونځی سره مخامخ کوی .پر رواجونواوغلطو سنتونو سربیره ،ماشومان په جګړه او له جګړی وروسته وضیعت کی هم ضرر لیدونکی دی ، دلته نه یواځی حقوقو لاس رسی خپلوتحصیلاتو ،سوکالی اوروغتیااولومړنی دژوندانړتیاو ته ناشونی ده ،ماشومان تل دجګړی اوتاوتریخوالی تر اغیزی لاندی په ورځنی ژوند کی دی .ددی لپاره دکورنی چاپیریال چی باید دامن، مصونیت، او ښادی چاپیریال دماشومانولپاره وی له هغو ځخه اخیسنل کیږی ځکه هم په کورنی اوهم له کورنی ځخه بهر تاوتریخوالی شته.
- ډیره اړینه ده چی دتاوتریخوالی اغیزه په هغو ماشومانوچی دمیندواونورومیرمنوپه وړاندی دتاورتیخوالی شاهدان په خبله لویه کورنی کی ول درک کړو،اوداسی اقدامات تر سره کړوچی دتاوتریخوالی دا ځرخ له یوی داسی ستونځی چی دنسلونوتر منځ وی بنده کړو

أ) په کورنی کی دتاوتریخوالی اغیزه دمورماشوم او کورنی په اړیکو:

- کله تاوتریخوالی اوناوړه ګټه اخیستنه دمور په وړاندی تر سره کیږی ،دهغی او دماشومانوتر منځ په اړیکوکی شیندل راپیداکوی ، داشیندل دموړپه قابلیت دستونځوپه وړاندی مقاومت او دمقابلی وړتیا له نورمالوستونځوسره چی دماشوم په لویدوکی ورسره مخامخ کیږی مینځ ته راولی اواغیزه پری وکړی .په پایله کی ماشوم اضافی فشار احساسوی .دا فشار کیدای شی ددی سبب شی تر ځو هیجانی اوسلوکی ستونځی چی ماشوم له هغو رنځ وړی ډیری وموږی (چی یواځی دمور فشارونوته ډیری ورکوی) پردی سربیره فشار چی سلوکی داستونځی به مورته راوړی ،دماشوم په سلوک باندی هم دتاوتریخوالی دډیردنی احتمال شته ځکه مور کیدلی شی دماشوم دسلوک په وجه له سپکاوی اوګرمښت سره مخامخ شی

- په افغانی ټولنه کی دښځی او میړنو تر منځ ستونځی ډیری لیدلی کیږی ،خوجلاکیدنه او طلاق اخیستنه یو ډیر سخته پریکړه ده دمیرمنی لپاره ،دا ټولی له ډیر سترس سره ډکی بیینی دی، دماشوم لپاره ماشومانو په نوروهیوادونو کی هغه ماشومان چی دپلرونوله پلوخخه دناوړی ګټی اخیستنی وړګوځیدل وای، چی دوی دا هیله کوی چی مندی له پلرونوځخه جلا شوی وای .

ب) . کله چی ماشوم دناوړی ګټی اخیستنی اوتاوتریخوالی شاهد په کورنی کی وی څه زده کوی

- ماشومان دغتیدلو لومړنی مفهوم له کورنی زده کوی . نولدی کبله تاوتریخوالی او ناوړه ګټه اخیستنه ډیره اغیزه پر ماشومانو لری ،وروسته له څه مودی حتی که ماشوم پدی وهم پوهیږی چی تاوتریخوالی ناوړه عمل دی خو دوی به یی په ناپوه ډول دا الګویی تر سره کوی ،ځکه ډیر قوی پیغامونه دوی په خپل دننه کی ځای کړی دی .
- هغه ماشومان چی په پرله پسی ډول دمور او نورو میرمنوپه وړاندی دتاوتریخوالی شاهدان په خپله کورنی کی وی لاندینی پوهی پخپل دننه کی غوټه ساتلی وی :
  - ⇐ میندی اولوړنی ماشومانی ددرنښت وړندی .
  - ⇐ هغه کسان چی تاسی ورباندی ګران یاست دوی تاسی وهی اوټکوی ،او ناوړه ګټه درځخه اخلی.
  - ⇐ دټولنی ،فرهنګ،سنتونواواخلاقیاتو له پلوه له تاوتریخوالی کار اخیستل دمیرمنو په وړاندی ددی لپاره چی ځانته یی مطیع اومنونکی کړو دمنلووړده.
  - ⇐ تاوتریخوالی دستونځودحلکولو لپاره دمنلی وړستراتیژی ده.

> اړینه ده چی پوه شوه چی دلته جنسی توپیرونه شته په هغه لاره کی چی ماشومان دتاوتریخوالی شاهدان وی اوهغه په دننه کولوکی توپیر شتون لری ،هلکان داسلوک دمشرانوپه اړیکوکی زده کوی چی دتاوتریخوالی ځخه کار اخیستنه دمنلووړ ده،انجونی کله چ یلویږی ناوړه ګټه اخیستنه زغمی ځکه مور اونور دکورنی میرمنوداکار ترسره کړی دی ،ټولنیز اوکورنی چاپیریال داپیغام تقویه کوی ،اویا دهغو پرځای دمشرانودسلوک نور مدلونه جوړوی ،په افغانیستان کی ټولنیزی چاپیریال ډیر محدود وړاندیزونه د ناوړی نه ګټی اخیستنی اومساویانه خپلی منځی اړیکو لپاره شته.

اعتیاداوکورنی تاوتریخوالی روانی ټولنیزه ستونځه:

- اعتیاد یوله منفی پایلو څخه په کورنی تاوتریخوالی او کورنی ستونځوکی ده.
- داعتیاد دلایل په داسی مواردوکی عبارت دی له:

⇐ داوږدمهالی PTSD اوارونـد نښوکی،کس نشـی کولی وړانـدی تـګ پـه خپلووړتیـاو اوزیرمـوکی ولری. هغه داسی فکر کوی چی هیڅ موثره کار دخپل ژوند په اړوند نشی تر سره کولی (هغه پخپل ژوند کی فعاله ندی). هغه تل رنځ وړی او پدی ترتیب داډول فکرونه جوړوی ، غم اودننـه تشویش یی دی ته هڅوی چی ددرملوپه اخیستلو پیل وکړی تر څو دا هر خـه هیر کړی شـی او دڅـه مودی لپاره لدی تشویشونوڅخه خلاصی ومومی .

⇐ داډول خلک ځینی لالیاندتوب اودننه دپاریدنی وړوالی لری .دځان دخلاصون لپاره ،دوی دځان پـه درملنه ددرملو په مرسته هڅه کوی او په ډیر ه اسانه توګه په درملو روږدی کیږی .

⇐ کورنی تاوتریخوالی دروانی ټولنیزوستونځوزیږنده دی چی کس له کورنی اوټولنی څخه لری کوی، اغلبـا اړیکی لـه ټولنی سره پری کوی واودا دهغـه حالـت لاویجـاړوی ،ددی پرځـای چـی دوی غـم اودرد هیرکړی ددرملوڅخه کارونه پیل کوی !

⇐ دماشومانو اعتیاد :کله ناکله مونږدزدکړل شویو سلوکونو په هکله غږیږو.

- <u>دلته څه نورروانی ټولنیزاواقتصادی فکتورونـه شـته چـی پـه کـورنی تاوتریخوالی،اعتیـاد اوستونځوڅنګ کـی نیغ په نیغه اوڅنګن لاس لری:</u>

⇐ غربت اوبیکاری

⇐ بی له زحمت څخه شتمن کیدل

⇐ نشی توکوته اسانه لاس رسی

⇐ روانی ټولنیزه ناتوانی

⇐ یرغل ته جوړ/په اسانه سره ضرر لیدونکی

⇐ په ټولنه کی دثبیټ موقف لرل

⇐ دډیر نژدی اوګران کس له لاسه ورکونه

⇐ مزمنی اونه ددرملنی وړناروغی

⇐ معلولیت اومعیوبیت

داعتیاد پایلی

- دټولنیزحیثیت اوپیژندګلوی له لاسه ورکونه
- له ټولنی څخه بیلوالی
- اقتصادی ستونځی
- روانی روانی ستونځی
- چسمی ګډوډی
- کورنی کړکیچ، او داسی نور

غلطی پوهی،سوءتفاهم،ناموفقه کیدل،بی اعتباری ،بدګمانی،دا نه یواځی چی دکورنی ورانوی، بلکه دخلکوروح اوروان ویجاړوی.

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

دعامي روغتيا وزارت
درواني روغتيا ډ يپا رتمنټ
کابل ۲۰۰۸ ډله

کابل ډله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کې د افغانستان د اسلامي جمهوريت د عامی روغتيا د وزارت د روانی روغتيا د رئيسي آغلي ډاکټر عاليي تر مشرى لاندې د کابل ـ ګروپ – ۲۰۰۸ لاندې غړي د درې کاری ګروپونو لپاره سره کښيناستل او په ګډه يې د دې روزنيز لارښود کتاب په محتوياتو کار وکړ ترڅو د بی پی اچ اس په محتوياتو کی د روانی اجتماعی خدماتو د يو ځای کيدو ملاتړ وکړي.

غړي:

ډاکټر عاليه ابراهيم زی، (MoPH)

ډاکټر سعيد عظيمي (MoPH/EU)

ډاکټر امين الله اميری (HOSA)

ډاکټر سيد عطاء الله (AKU)

ډاکټر حفيظ الله فيض (HealthNet TPO)

احمد فرهاد حبيب (WfL)

ډاکټر اريس جودی (IAM)

کيرسی جوکيلا (IAM)

انګه ميسمهل (MoPH/EU)

ډاکټر صفی الله نديب (WHO)

سوزنه پاکلر (medica mondial)

ډاکټر فرشته قديس (HOSA)

حميرا رسول (mediac mondial)

ډاکټر عبدالوحيد سلبم (HOSA)

ډاکټر بشيراحمد سروری (MoPH)

ډاکټر پيټر وينتيوخل (HealthNet TPO)

مريم زرمتی (WLF)

ددی ټولګي مسؤلين: ډاکټر فرشته قديس، ډاکټر امين الله اميری، انګه ميسمهل

سريزه

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

دلته ځر گند ي اړيكي د مهمول روغتيايي حا لت او په ځانگړي ډول د ضرر منونكي گروپ لكه ميرمني او كوچنيا نو اود چا پيرياِل پوري اړونده فكتورونو لكه دكړو وړو ستونزي ، دوديزو عملونو، كلتوري او د تيرو او روانو جنگونو د پايلو ، تاو تريخوالي او مخ په خرابيدونكي چا پيريا ل تر منځ موجو دي دي .

د يو روحي ټولنيز مشاور او د ډاكتر په صفت مونږ كولاي شو چه د خپل مراجعه كونكو او ناروغانو پدي حا لاتو كي مداخله وكړو ، بلكي مونږ كولاي شو چه دوي سره مرسته وكړو او دي ته يي وهڅو تر څو دوي پخپله هڅه وكړي چه پدي حا لا تو كي مداخله وكړي .

ددغه معلوماتو د مجموعي پر بنسټ په زيږ بكس كي د پوښتني هدف دادي چه تا سي سره به مرسته وكړي چه تر څو ټولنيز او كلتوري حا لات چه يخپله ورسره په خپل ژوند كي مخ شوي يا ست ځر گند كړي . په ډيره پاملرني سره دا ځواب كړي چه دا ژوري ځر گندوني به تاسي سره پدي كي مرسته وكړي چه خپل مراجعه كونكي 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 افغانستان 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 مونډلي دي . ټول دغه مسايل په تلپاتي ډول دښځرو په منځته راتګ کي اغيزه لري. د کلتوري او ټولنيز هويت ما تيدل ، د ژوند په هکله بنستيز غرور تردي 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 ډرو ډلو کي پري بحث و کړي او کوښښ وکړي چه پيداکړي چي څنګه په بيلا بيلو لارو ستاسي ژوند اغيزمن کيږي. فقط په يو بيلګه کي تشريح کړي بي لدي چه تاسي قضاوت وکړي

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

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

- دلته د اعراضو هغه لست موجود دي چه ډيري وخت په هغو وګړو کښي موجود وي کوم چي د مرستي په لټه مراجعه کوي :
  - ⇐ ضعف کيدل
  - ⇐ سرخوږ
  - ⇐ بي خوبي
  - ⇐ عصبي کيدل

⇐ نا اميده يا نا هيلي كيدل
⇐ د غصي ځحه 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 کي دغه ډول اعراضو وروسته پرمختک کړي وي
- ايا کوم نظر لري که لري ولي؟

- **دخلکو په رنځيدلو کی کولاي شی چه کلتور رول ولري :**

١) دجګړو مستقيمي او غيري مستقيمي اغيزي
٢) کلتوري محد وديتونه

⇐ دزور ودونه ،دښځو او سريو فردي نه احترام .

٣) قرباني كيدل :

⇐ قرباني كيدل هغه حا لت دي چه په هغه کي يوکس دقرباني کيد و احساس لري. دا ډيري وخت ډير ځرګند نوي . خو ډيري وخت دغه احسا س پدي ډول ليدل کيږي ،چي شخص داسي احسا س لري چه ګويا په راتلونکي کي په خپل ژوند کي کوم ارزښت نه لرم .
⇐ په افغانستان کښي ډير ي وګړي د قرباني کيدو احسا س لري ،په تيروکلونوکي په واقعي ډول دژوند دشرايطو او دتولنيزو محدوديتونو له کبله داسي وا قع شوي دي .

كار يا دنده : مهرباني وكړي پخپلو منځونو کښي په ورو ډلوکي کښيني او داسي يوه بيلګه پيداکړي چيري چه ځوک قرباني شوي وي .

په افغاني ټولنه کې ارزښتونه او دود ونه :

⇩

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

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

دافغانی تولنی کلیدي تولنیز ارزښتونه :

- هغه ارزښتونه چه په افغاني ټولنه کي ددود او مذهب سره اړیکه لري.
- دوي لیري خپل تاریخ ته ګوري کوم چه دخلکو د فکر او احساس د طرز په تعینولو کي رول لري ،ددوي کوچنیان رالویږي او دغه واقعیت درک کوي.
- په ټولنه کي ډیرو خلکولخواه دا منل شوي او دټولني د موجوده اړتیا و له لاري تعین او پیژندل شوي .

دنده یا کار:

- مهرباني وکړي په افغاني ټولني ته په کتو سره د ارزَښتونو داسي یو لست جوړ کړي چه تاسي پري پوهیږي .
- مهرباني وکړي د مور اوپلار او دخپلي د کورني ارزښتونو یو لست جوړ کړي.
- مهرباني وکړي د خپلوشخصي ارزښتونو یو لست جوړکړي.
- مهرباني وکړي پدغه ارزښتونو بحث وکړي اوسره مقایسه کړي په کوم ځاي کي سره یوشانته دي او په کوم ځا ي کي سره توپیر لري.

د ارزښتونو بدلون او دبدلون دمرحلي پرمحال (Transition) :

- دغه دبدلو ن مرحله کیدلاي شي چي دلیزبدلون وي یا په ټولنه کي بدلون وي .
- دبیلګي په ډول ددیري دودیزي ټولني بدلون یوي عصري ټولني ته لکه چه مونږیي په اوسني حالاتو کي دافغانستان په ځینو برخو کي وینو.
- دغه دبدلون مرحله کیدلاي شي چه په یوا ځني ژوند یا په کورني ژوند کي وي : واده، دلومړي ماشوم زیږیدل ،دکورني د یوغړي دلاسه ورکول، د غریبي ډیریدل او داسي نور کیداي شي .

کار یا دنده:

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

ځینی ارزښتونه په افغانه ټولنه کی چي ټول په هغه کی برخه لری :

- **چه یومذهبی شخص وی:**
  - ⇐ دټولنیزمسولیت احساس (زکات او عشر)
  - ⇐ قوي اوجدي موړال
  - ⇐ دهیلی زیرمی
  - ⇐ دژوند دمطلب او معني برابرول
  - ⇐ دحیا شتون
  - ⇐ دزړورتیا شتون
- **ددرناوی او احترام شتون او درناوی کول نورو ته:**
  - ⇐ دلویو کورنیو شتون کوم چه یودبل سره مرسته کوي چیري چه هروګړي مرسته کوي ددوي دژوندي پاتي کیدو لپاره
- **دکورنیومسایلو ساتل په خپلو کورنیو کی : درازساتنی موضوع**
  - ⇐ دکورني درسوایي څخه دفاع کول یا د قانوني پلوه د تعقیب شتون

⇐ دکور یا جایداد څخه دفاع کول
⇐ ښځوته درناوی کول ،دوي ته پاملرنه کول اودوي ته دټولو هغه شیانوبرابرول چه دوي ورته اړی وي .

⇐ دکوچنیانوحقوقو ته درناوی کول اودوي ته دتعلیم فرصت برابرول.
⇐ نوروته درناوی: نوروته درناوی ترڅوتاسي ته درناوی وشي
⇐ مشرانو، ښونکو، مورپلاراو میلمنوته احترام اودهغوي قدرکول
⇐ مشرانوته غوږ نیول بي لدي چه ددوي خبري قطع کړي
⇐ کله چه مشرکوټي ته راننوزي دکشرانوودریدل
⇐ لومړي په مشرانو سلام اچول
⇐ دمشرانوشاته تګ نه داچي دهغوي څخه مخکي لاړشي.

- **میلمه پالنه :**

⇐ میلمنوته درناوي: هرشي چه میلمه ورته اړوي دهغو برابرول
⇐ دمیلمه په مخکي غصه او دمنفي احساس نه ښکارول
⇐ افغانان هیڅکله هم دمیلمه څخه نه غواړي چه دکوره لاړشي یاددوي کورته راشي حتي که دوي دیرکار هم ولري یا دیر غریب هم وي : تر دي چه دښمن هم په سمه توګه دپناه غوښتنه وکړي دوي یي ژغورنه کوي

دنده یا کار:

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

تبو - Taboo:

Taboo- تبو دا سي یو موضوع ده چه یوکس ددي جراءت نشي کولاي چه دهغي په اړوند دنورو یا په عام محضر کي په هرځاي کي دهغي په هکله خبري وکړي:
دادټولني په دیرومهو ا رزښتونو پوري اړه لري . تولنیز کنترول د تبو- taboo په اړه دیر جدي دي .
Taboo په یوه رڼل شوي اومنع شوي موضوع پوري اړه لري کومه چي دیره خطرناکه ده. د تبو- taboo څخه سرغړول دیر شدید ي او نه خلاصیدونکي پایلي لرلاي شي چي ددیر غټ شرم سبب ګرځي .

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

- **په افغان ټولنه کې ډیرې تبو taboos د جنسي اړیکو پورې اړه لري (نارینه – ښځینه):**

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

شرم :

شرم د بي احترامي، بدنامي، او سپکوالي یواحسا س دي . داهغه وخت په اتومات ډول راڅرګندیږ کله چه د taboo څخه سرغړونه وشي یا داچي ټولنیز قوانین ،مقررات یا بنسټیز ارزښتونه دپښو لاندي شي . د شرم احساس ځکه راولاړیږي چه شخص دټولني په ارزښتونو او مقرراتو کي قوي مداخله کوي پدي پوهیږي اوددي تصور هم کوي چه دانورخلک به څه فکر کوي اوڅه به وایي دهغه یا هغي په اړه.

- شرم همدارنګه یوچاته دبل په وسیله هم پیښیداي شي ،په خپلواک ډول هم پیښیداي شي یاداچه دیوکس خپل درک دي څوک چه د شرم سره مخ کیږي .
- دامشتمل دي په عامه سپکاوي ځکه چه دا دټولني بنسټیز ارزښتونو، مقرراتو، نورمونو، او دکورنیو یا قبیلو ته زیان رسوي .

دنده یا کا ر: • مهرباني وکړي اه شرم ډکی داسی تجربی چه تا سي دنوروپه اړوند پوهیږي یا داچي خپله ورسره مخ شوي یاست تشریح کړي. • مهرباني وکړي دځان اودنورو د taboos په هکله فکروکړي او په یادراوړي .او همدارنګه مهرباني او پوره دقت وکړي چي څنګه لومړني حالت ته راستانه شوي یاست .

- **دلته ځیني اسبا ب دي چه دشرم سبب ګرځي کوم چه دخلکو د شدید روحي فشار (distress) سبب ګرځي او په پای کې ممکن دروحي فشار (ستریس) ،ژورخفګان یا دجسمي شکایاتو سبب شي :**

⇐ Taboos ته زیان رسیدل
⇐ فقر
⇐ مذهبي مقرراتو ته زیان رسیدل
⇐ دکلتوري ارزښتونو دیامه غورځول
⇐ په کورني کي له حده زیات محدودیتونه .
⇐ په کورني کي دنوروله خوا درنا وي نه کیدل (په ترتیب سره دښکته څخه پورته درناوي نه کیدل)
⇐ معلولیت
⇐ جنسي تیري کول
⇐ په یوجرمي عمل کي نیول کیدل
⇐ دکنټرول له لاسه ورکول (د بیلګي په ډول په یوه ترضیضي پیښه کي ،په محبس کي ددولتي مقاماتو له لوري د وهلوټکولو لاندي یا دي ته ورته اعراضو له لاري (hyper arousal اعراضو دلاري)

⇐ ددي توان نه درلودل چه يوه دنده په بشپړ ډول ترسره کړي يا دکورني توقعات په ځانګړي ډول د ښځي ماشومانو او د مورپلار په وړاندي پوره کړی .

په افغانی ټولنه کی دشرم څرګندول :

- خجالت ويستل ،د سترګو او اوازټيټوالي ، دځاي څخه تيښته ،د بدن راټولول ،لړزه، دخبرو خطا کيدل او دژبي بند ښ .
- يوځوک 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 کوښش 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 ترډي 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 وروکاري ډلوکي بحث وکړي او د هغه کورنيو يا کسانو بيلګي پيداکړي چيرته چه عزت او شرم دتاوتريخوالي دعمل سبب شوي وي .
- مهرباني وکړي لاندي پيښي وارزوي اوځرګنديي کړي چي کومو ارزښتونو پکي لاس درلود.

لومړی واقعه: يوه کونده چه څلورماشومان 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 .

دریمه واقعه: یوځوي دکور دیومیلمه څخه پیسي پټي کړي او دکوره وتښتیده . دهلک پلارنوموړي تعقیب او بالاخره یي ونیوو او پیسي یي میلمه ته بیرته ورکړي . د هلک نیکه دغه قصه نورو خلکوته شروع کړه چه اوس محا ل دهلک دپلار او نیکه ترمنځ شخړي دي .

څلورمه واقعه: په پوځ کي یو پیلوټ د ژور خفګان داعراضو څخه رنځیږي . دطالبانو درژیم پرمحال نوموړي د خپل وراره د واده په مراسمو کي ګډیدو ،طالبان دهغه واده ته داخل شول اوهغه یي ونیوه او با لاخره هغه ء په یوه خلاصه ډاډ سن کي پداسي حالت کي چه دهغه مخ یي په تورومبلایلو تورکړي وو دکابل په واټونو کي وګرځولو ، نوموړي ووهل شو او بند ته ولاړو .

پنځمه واقعه: یوه ځوانه ښځه دواده په لومړي شپه دمیړه له پلوه پدي طلاقه شوه چه په لومړي جماع کي دهغه څخه وینه رانغله.

II دمذهب او دود ترمنځ اړيکي:

دکومه ځايه چه افغانستان يو اسلامي اودوديز هيواد دي ،خلک بايد ټول اسلامي قوانين او کلتوري ارزښتونه مراعت کړي . خو داهم بايد ذکر شي چه داټول دوديزارزښتونه داسلامي مقرراتو سره سمون نه لري . دافغاني ټولني دځينو ارزښتونو سرچيني چه څه وايي بايد تعقيب يي کړو .
خو ديو مشاور په حيث بايد دکلتوري او اسلامي ارزښتونو ترمنځ توپير وکړاي شي . ځيني وخت داسي کلتوري مقررات چه ډير مناسب هم نه وي اوخلک تري رنځ وړي دوي يي پلی کوی ځکه چي دوي پدي عقيده دي چي دا اسلامي قوانين دي.

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 رښتيني يا ذاتي ډول وجود نه لري. دوي دبي لوګي اور څخه جوړشوي دي .

- د Dschinns طبعيت ډير زيان رسونکي دي : نوبيا يوکس بايد ډيره پاملرنه وکړي اوددي څخه ځان وژغوري دوي په وران شووکورونو ،اوبو ته نژدي ، په خاکندازونو ، تياروځايونو او هديرو کي اوسيږي .

⇐ دوي فقط په شپه کښي راڅراګنديږي . دغه ډول ځايونو ته په ورتګ سره خلک دخطر او غم احساس د dschinns له کبله کوي يا نوموړي کيداي شي ددوي وجود ته داخل شي .
⇐ تعويذ د dschinns د بدوحملو څخه د خلکو په ژغورلو کي مرسته کوي او په همدي ډول جرمني سکي او فلزات هم مرسته کولاي شي .
⇐ دداسي خطري ځايو څخه د تيريدو پرمحا ل دقرانکريم تلاوت هم مونږ ژغورلاي شي .

- ځيني وخت Dschinns کيدلاي شي چه مرستندويه وي.

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

دواقعي يوه بيلګه :

- ⇐ يوميرمن چي په خپل کور کي په ډير يو بد حالت کي وه (په زور واده شوي وه ،دخسر له خوا ډيره وهل کيده اودهغي د کورني او ميره له خوا له هغی څخه ډيره ليرملاترکيده) 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 يوه 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 ملاترکوي 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 ليونتو ب علامه نده (داعراضو ورته والي سره مقايسه کړي)

پيريانو پوري مربوطۍ رواني ګډوډي :

- **<u>دری نوعه د پیریانو 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

- **<u>دپیریانو دسیوری لاندی راتلل دلاندی ستونزو سره اړیکه لری :</u>**

۱) دماشومانو دوامداره نارامي او ژړا
۲) دکړو وړو بدلون
۳) فزيکي ناروغي لکه دمهبل څخه وينه بهيدل
۴) بي له کومه دليله تکراري ناوړه چلند
دمشوري سره اړيکه ياتړاو

- لومړي داډيره د ارزښت وړده چي هغه څوک چی له رواني ستونځورنځيري داغداره نشي يا يي په يوځاي کي بندي نشی ځکه چي دادوي دکورني لپاره شرم دي يا داځکه چي ددوي تماس دپيريانو سره خطرناکه دي .

- درغيدو پروسه ددرک اوله مراجعه کونکی اودهغه دکورنی څخه دملاترپه صورت کی ښه په مخ ځی.

<u>له نظره کیدل :</u>
دسترګو وهل يانظر داسي عقيده ده چي دځينو خلکو دسترګو خښول ډيرخطرناکه پايلي لري او دنورو لپاره ډيري مضري دي .

- ډيري وخت دغه كتنه له قصده او غرض څخه نه وي خو دخلكو جادوګري سترګي دي چي دنورو لپاره بد مرغي را وړي .
- په عمده ډول داداسي فكر وي چي دكيني او نيت بدي سره تړاو لري .
- نظربازي سترګي كولاي شي چي غټان، ماشومان ،ژوي ، او كورونو ته ضرر و رسوي لاكن ډيري وړو او كوچنيانو ته ضرررسوي ځكه چي دوي ستايل كيږي اكثره د پخوانيو بي اولاده ښځو په وسيله . پدي وجه دادبدمرغي سبب كيږي او سترګي يي وهي .
- دموټر ټكر ياغيري واضح فاجعه ، لكه دديوال ويجاړيدل ، غيري متوقع ناروغي اكثر د سترګو وهلو سره تړاو لري .
- دسترګو وهلو په مقابل كښي ژغورل :
  - ⇐ دځينو وچو موادولوګي كول (مانو سپيلني): لوګي د شخص شاوخواته حركت كوي د هغه چا په شاوخواكي چي كيداي شي چي دسترګو وهلو په اثر اغيزمن شي ، چي په عيني وخت كي ځيني شعرونه او نظمونه هم وايي .
  - ⇐ ملاصاحبان دقرانكريم تلاوت كوي .
  - ⇐ ځيني دم درود كوي .

سيوري كيدل:

سيوري كيدل تل يو بد فال وي او په منفي اغيزو يامعني دلالت كوي .

- داتصادفا ګمان كيږي چي مثبت وي
- دلته په افغانستان كي دري شكله دسيوري شته دي :

١) پاک سيوري :

- ⇐ پاک سيوري باور كيږي په هغه چاچي وشي هغه به دښه او عالي ژوند خاوند شي اوپه ژوند كي به ښه اخلاق اونصيب ولري .
- ⇐ دعامو خلكو په عقيده به داسي يوپرهيزګار شخص دسيوري لاندي ژوند كوي .
- ⇐ نور بيا وايي دغه ښايسته شخص به دهغي ياهغه دپلار دسيوري لاندي وده كوي . دغه ډول شخص سيوري ګمان كيږي چي مثبت وي .
- ⇐ دايو تشويش ياهڅونه ده چي ترڅو د پرهيزګاره خلكو سره يوځاي شي .

٢) **چټله يا ناپاكه سيوري :**

- ⇐ ناپاكه سيوري دروحاني سيوروسره تړاو لري يا اټكل كيږي چي كولاي شي ووايو چي خلک اغيز من كړي او په بدنامي منجر شي .
- ⇐ دبيلګي په ډول كه يو بد اخلاقه شخص دداسي كور څخه ليدنه وكړي چيري چي يونوي كوچني زيږيدلي وي نودا كوچني به وروسته فزيكي اورواني ستونزي پيداكړي چي بياوروسته خلک وايي چي پدي كوچني ناپاک سيوري شوي دي .

٣) دپيريانو سيوري (دپيريانو په اړه چټر وګوري) .

دمشاوري سره تړاو :

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

ډول ډول نورعقاید :

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

دوديزې تداوي:

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 اورويي 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 څښني
  - ⇐ 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 مره 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 مره کړم ، ناروغ را اوچتیږي او ښه کیږي .
  - ⇐ پیاز په غاړه کي ور اچوي

⇐ تور تيل راخلي او په كمه اندازه يي ناروغ ته سهار او ماښام ور كوي

⇐ ملا د اوسپني يوه ميله راخلي او په اور كي كيږدي او شخص پري سوزوي او بياورته كاغذ او تو رتيل وركوي چي پدي زخم يي كيږدي .

⇐ جنسي ضعيفوالي : ملا يوه هګي راخلي او په هغه باندي يو څه سحر اميزه الفاظ وايي او په ناروغ خوروي .

دنده يا كار : مهرباني وكړي هريوبل ته د دوديزو تداويانو په هكله چي تاسي ورسره مخ شوي ياست ووايي او په پورته لست كي يوڅه طريقي چي تاسي ورسره مخ شوي ياست ورزياتي كړي ، يا دداسي طريقوشاهد وي .

دمشاوري لپاره اړيكه :

ځيني دغه عملي كارونه د ناروغ خپل دجوړيدو قوت او توان توانمندوي ،ځكه چي ناروغ پدي كلكه عقيد ه لري او دوباره په ځان اعتماد لاس ته راځي نو دا بيا كار كوي .