د عامې روغتيا وزارت

د وقايوي طب عمومي رياست

د رواني روغتيا څانګه

د ټولنې د روغتيايي کارکونکو لپاره
د رواني روغتيا روزنيزه ټولګه

HealthNet TPO

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

د لوی او ښوونکي خدای (ج) په سپيڅلي نامه!

د رواني روغتیا روزنیز ټولګه

د ټولنی روغتیایی کارکونکو لپاره

سریځه

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

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

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

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

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

دروغتیا وزارت په ۲۰۰۳ کال کی،روانی روغتیا یو له لومړی تویونوڅخه وټاکله اوهغی ته یی دهیواد دبنسټیزو خدماتو په ټولګه کی ګډون ورکړ، چی روغتیایی خدمات په کلوکی په لړکی لری، اوپه ۲۰۰۵ کال کی یی هغه په لومړی ګام کی راوسته، په هغه پسی روانی روغتیا دروغتونونودروغتیایی خدماتوپه برخه کی ګډون وموندہ چی همداسی یوه لارښود ته په ولایتی اوساحوی روغتونونوکی اړتیا شته.

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

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

په درناوی

ډاکټر ثریا « دلیل»

دپالیسی اوپلان معینه اودعامی روغتیا دوزارت سرپرست وزیره

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 زمونږهیواد 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 کونی په سیستم که یی هم ګډون ندرلود له لاسه ورکړی دی. دافغانیستان داسلامی جمهوری د رامنځ ته کیدنی اودنوروتحولاتوسره دروغتیا سکټورهم دحکومت دپالیسی په بنسټ په خپلوزیربنای جوړښت لاس پوری کړچی دبسټیزوخدماتومجموعه یودی ارزښتمنولاسته راوړنوڅخه چی دخدمت وړاندی کوونه خوار، غریبواولری پرتوخلکواوسیموته ده ګټل کیری چی روانی روغتیا په لومړی سر کی په هغه کی شتون ندرلود او ډیر ژرعامی روغتیا دمشرانوپه تکل اوهڅوپه ورستنیوکلونوکی روانی روغتیا ددی بنسټیزو خدماتو برخه شوه، اوبیا ددغو مشرانو په لالهاندو هڅوسره 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 نوری دروغتیا برخی دروغتیایی مرکزونوپه خدماتو کی ګډون وومومی اوعملی شی. دا په لومړی سر کی دروانی روغتیا دډیپارټمنټ لپاره ډیر ستونځمن کار وه چی په ټول هیواد اوپه ټولو روغتیایی مراکزوکی دا کار په بریاوری تر سره کړی ،ددی تر څنګ دروانی روغتیا آمریت یواځی په درملواودرملنی قناعت ونکړاوډیره هڅهء وکړه چی روانی ټولنیزی ستونځی هم پدی کی راونغاړی. چی په ډیری خوښی سره دډیپارټمنټ دنه ستړیکیدونکوهڅواودعامی روغتیا دوزارت دمشرتابه اونورو مرستندویو موسسوپه تیره بیا داروپای ټولنی په ملاتړسره ددی جوګه شوه ترڅودروانی ټولنیزی مشوری پروسی چی لومړنی اوپرمختللی روانی ټولنیزی مشوری یکی دی پدی ګډه کی ونغاړو،اودهمدی تصمیم اوهڅه په بنسټ دروانی روغتیا ډیپارټمنټ دااړینه وبلله چی تر څودټولوروغتیایی مراقبتونو چی په بنسټیزو سطحوکی تطبیقونکوموسساتو له بیلا بیلو زیرموڅخه کار اخیسته یوواحد سیستم جوړکړی تر څو ټولو روغتیای کارکونکوته په دی کی زدکړی ورکړی شی،اوزمونږدهیواد بنسټیزی او دپام وړاړتیاوی اودخلکوستونځی یکی راونغښتل شی اوپه پایله کی په د بحثونواو په کاری اوتخنیکی ډلوکی تر ارزونوروسته دا چی په کومه سطحه چاته کوم خدمات وړاندی شی ددی لپاره اړینه وه چی په بیلابیلو سطحو کی لکه ډاکټران، قابلی، ارواپوهان،دټولنی روغتیای نظاره کونکی، اوټولنیز روغتیایی کارکونکو لپاره ترتیب شی .

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

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

په درناوی

ډاکټر عالیه « ابراهیم زی»

دروانی روغتیا اودمخدروتوکودغوښتنی دکمښت دبرخی مشره

دغه معیاری ټولګه مشتمل ده په:

- د روانی روغتیا پیژندنه په بنسټیزو روغتیایی خدمتونو ګیډی (BPHS) کی
- روانی روغتیا
- ټولنیز- دودیز- دخلکوترمنځ اړیکی او حالات په افغانستان کی

د بنسټيزو روغتيايي خدماتو په ټولګه کې

د رواني روغتيا په اړوند وړاندوينه

د عامې روغتيا د وزارت د رواني روغتيا څانګه

کابل ـ ۲۰۰۸ ـ ږله

کابل ډله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کې د افغانستان د اسلامي جمهوریت د عامی روغتیا د وزارت د روانی روغتیا د رئیسي آغلي ډاکتر عالیه ابراهیم زی تر مشری لاندي د کابل ـ ډلی – ۲۰۰۸ لاندې غړي د دریو کاری ډلوپه لړکی سره کښیناستل او په ګډه یی د دي روزنیز لارښود کتاب په محتویاتو کار وکړ ترڅو د بی پی اچ اس(BPHS) په محتویاتو کی د روانی ټولنیزو خدماتو د یو ځای کیدلو ملاتړ وکړي.

غړي:

ډاکتر عالیه ابراهیم زی، (MoPH)

ډاکتر سعید عظیمي (MoPH/EU)

ډاکتر امین الله امیری (HOSA)

ډاکتر سید عطاء الله (AKU)

ډاکتر حفیظ الله فیض (HealthNet TPO)

احمد فرهاد حبیب (WfL)

ډاکتر اریس جوردی (IAM)

کیرسی جوکیلا (IAM)

اءنګه میسمهل (MoPH/EU)

ډاکتر صفی الله ندیب (WHO)

سوزانه پاکلر (medica mondial)

ډاکتر فرشته قدیس (HOSA)

حمیرا رسول (mediac mondial)

ډاکتر عبدالوحید سلیم (HOSA)

ډاکتر بشیراحمد سروری (MoPH)

ډاکتر پیټر وینټیوخل (HealthNet TPO)

مریم زرمتی (WLF)

د ټولګي مسؤل: ډاکټر سید عظیمی د ډاکتر پیټر وینټیوخل په مرسته

د مندرجاتو جدول

I. شالید 17
د (BPHS) د روا نی روغتیا برخه په لاندی ډول ده: 17
د روان او ځان (جسم) ترمنځ اړیکی: 19
روانی ناروغی 19
I. دروانی ناروغیو لاملونه 21
روانی روغتیا او بشری حقوق 27
د روانی ناروغیو درملنه 28
روانی روغتیا تقویه کول 32
وقایه په روانی روغتیاکی 33
په روانی روغتیا کی ارزونی 34
I. تاریخچه په روانی روغتیا کی 34
I. روانی روغتیا: 43
II.رواني - ټولنیزې فشار (Psychosocial stress): 45
III.د رواني روغتیا ستونځې: 49
IV.د ناروغانو سره اړیکې: 52
ماشومان د رواني روغتیا له ستونځو سره 65
د مخدره توکو د کارولو ستونځې 66
میرگي یا صرعه یا EPILEPSY 69
نوري ستونځې 74
I. کورنی شخړه: 74
II.تاوتریخوالی: 77
III.د رواني روغتیا ښوونه او روزنه 80
IV.د ملاتړ (حمایوی) ډلې را منځ ته کول 81
V.د ټولنې سمبالونه: 83
VI.د ټولنې روغتیایي کارکوونکې(CHW) او د روغتیایي خدماتو بنسټیزه ټولگه (BPHS) 85
VII.د ناروغانو امیدونه (هیلې) 86
ضمایم 88
I. د ارامتیا تمرینات: 88
ټولنیز – کلتوري او د وګړو تر منځ اړیکي او حالات 96
I. په افغانستان کې روحي او ټولنیز مسایل: 96
IIدمذهب او دود ترمنځ اړیکي: 103
II.دودیزي ساتل شوي عقیدي: 104

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

I. شالید:

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

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

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

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

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

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

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

۲. **دبنسټیزو روغتیایئ خدماتو ټولګه (BPHS)** کو م چې دلمړنی روغتیایئ مراقبتونه څخه عبارت ده دروانی روغتیا په ګډون.

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

- دروانی روغتیا په اړه تعلیمات او عامه پوه هونه
- دواقعاتو پیژندنه او رجعت ورکول

- روانی ټولنیزی ستونځی او بیولوژیکی روانی ، ټولنیزه درملنه.
- دعامو روانی ناروغیو بیولوژیکی روانی او ټولنیزه درملنه :
- دخفیفو او شدیدوروانی ناروغیودرملنه دمخدره توکودروږدیکیدلو په ګډون
- دماشومتوب ددوری روانی ناروغی د ذهنی ورسته پاتی والی په ګډون
- میرګی
- ځان خوګونه او ځان وژنه
- بیا رغونه دټولنی په سطحه
- دبستردننه درملنه
- څارنه او مانیټورینګ
- نظارت
- راپور ورکونه

II. روانی ټولنیز ی ستونځی:

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

<u>عامی روانی ټولنیز ی ستونځی:</u>

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

رواني ټولنيز ی ستونځی ناڅاپه پيل کيدلی او دوام کولی شي، په هرصورت کی، هغه رواني ګډوډی په ورځنيو کارونه اغيزه کولی شی. په ډيرو حالاتو کی نوموړی ستونځی له منځه ځی او کس کولی شی خپل ژوند په عادی ډول پرمخګ يوسی خو په ځينی حالاتو کی تکراريږی او دوامداره کيږی.

رواني ټولنيز ی ستونځی دروانی ناروغی برخه کيدشی يا دناروغی دپيل سبب کيديشی. هرهغه څوک چي دستونځی سره دمقا بلی وړتياوی زده کړی کولی شی د رواني ټولنيزو ستونځو اغيزی کمی کړی. **رواني ټولنيزفشارونه** درواني ناروغيو لکه ,schizophrenia, anxiety disorders او depression په پيل اوپرمختګ کی دپام وړ رول لری.د رواني ټولنيزو فشارونو سره مخ کيدل لکه د ژوند پيښی، دماشومتوب نا خوالی، يا تبعيضی تجربی کولی شي بيو لوژيکی اوسلوکی غبرګون دبيا مخامخ کيدلوپه وړاندی ډير کړی. په همدی بنسټ رواني ټولنيز(اقدامات) فعاليتونه اومشوری هغه ښی وسيلی او لاری چاری دی چی رواني روغتيا او رواني ټولنيزه روغتيا کی مرسته کوی.

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

- دقران شريف تلاوت
- لمونځ کول
- له ملګرو او دکورله غړو سره خبر ی کول او شريکول
- طبی مرسته ترلاسه کول
- ښه ګټه
- بشری مرستی ترلاسه کول
- ښه ژوند
- دملا صاحبانو يا ميا صاحبانو کتل

د روان او ځان (جسم) ترمنځ اړيکی:

خلک فکر کوی چی ځان(جسم) او روان سره جلا دی، خو په واقعيت کی ديوی سکی دو خواوی دی.ديو بل سره ډير څه شريکوی خو مونږته جلامخونه څرګندوی، ځکه چي مونږ ددوی په هکله جلا فکر کوو،خو دد مطلب دا ندی چي هغه خپلواکه دی. کله روان په ځان(جسم) اغيزه کوی او ځينی وخت ځان په روان. که يو متاثره وی، هغه بل هم په هر صورت څه نا څه متاثره کوی.مثلاً که څوک غمجن وی کيدی شی د سرخوږ ورته پيداشی او مثلا دروانی فشار او دزړه دحملوترمنځ يو منفی اړيکه شته .

روان - ځان(جسم) اړيکی ډيری ګټی لری.د فزيکی او رواني مداخلو خطرات کموی.دروان - ځان (جسم) مداخلات مزاج، دژوند کيفيت، او دتعامل وړتياوی ښی کوی. او دنښو دښه والی سبب کيږی.

رواني ناروغی

دروغتيا نړيواله اداره رو انی روغتيا داسی تعريفوی: دسلامتی هغه حالت ده چي کس خپلې وړتياوی وپيژنی، دژوند ستونځو ته لاری چاری پيداکړی.ګټور کار وکولی شئ او په ټو لنه کی فعاله ونډه ولری.

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

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

روانی روغتیا دوه اړخه لری:

۱) مثبته روانی روغتیا چې کس خپل چاپیریال وپیژنی، احساس یی کړی، ځان ورسره عیار کړی او که اړتیا وی هغه بدل کړی. فکر وکړی اودیوبل سره مفاهمه وکړی.

۲) منفی روانی روغتیا یا روانی ناروغتیا چی دروانی ناروغیو، نښو او له ستونځو سره سرو کار لری.

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

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

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

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

د روغتیادنړیوالی اداره په بنسټ روانی ناروغی:

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

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

د دودیزو عقا یدو له کبله په افغانی ټولنه کی روانی روغتیا لږ پیژندل شویده. دوایی او غیر دوایی درملنی د ناروغیو په درملنه کی مرسته کوی. روانی ټولنیز مسایل روانی ناروغی ګڼل او درمل دهغو یواځینی درملنه ګڼل کیږی، چی یوه

ستونزی زیږوونکی نظریه ده. دا عقا ید خلک دهغه اغیزه کوونکو په هکله د فکر کولو څخه منع کو چي دویی په ژوند، خپلو افکارو، احساساتو،کړو وړکی لرلی شی او هغه د روانی ستو نځو او روانی ټولنیزو ستونځو سبب کیږی. او خلک دنورو غیر دوایی لارو چارو څخه چي هم مرسته کوی او هم مو جودی دی منع کوی.

بله پاموړ ستونځه خو داد چی روانی ناروغان د تبعض او تعصب سره مخا مخ کیږی. دا اړینه ده چي روانی ناروغی د ضعیفی یا ناکامی نښه نده، او باید پدی باندی شرم ونکړو. ټو ل روغتیایی کارکوونکی باید دداډول کړو وړو په وړاندی بیداره اوسیږی.

I. **<u>دروانی ناروغیو لاملونه:</u>**
دروانی ناروغیو خطری فکتورونه په لویانو کی:

<u>بیولوژیکی فکتورونه:</u>

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

<u>روانی ټولنیز فکتورونه:</u>

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

<u>ټو لنیز فکتورونه:</u>

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

II. دروانی ناروغیو نښې او نښانې:

۱. 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(تاوتریخوالی) یو سخت شکل د فزیکی فعالیت دی چې معمولاً په psychosis e.g. mania, acute psychosis, schizophrenia. لیدل کیږی.
- روانی حرکی تاخر یا(حرکی کراری) په شدید ژورخفګان depression کی چې نورمال فزیکی فعالیتونه کراریږی لیدل کیږی. او په شدید شکل کی لکه catatonia ډیری فعالیتونه په بشپړه توګه لمنځه ځی لکه خوراک کول، ګرځیدل، تاویدل او داسی نور.
- Akathisia سخته نارامی ده چې د antipsychotics درملوداستعمال له کبله راپیداکیږی.
- Tics غیر نورمال غیر ارادی حرکات دی لکه. سترګی رپول، او داسی نور
- Dystonia دسایکوسیز ضد درملو شدید جانبی عوارض دی چې معمولاً ددرملني په پیل کی ډیر ویرونکی وی. دستونی، ژبی اوغاړی د عضلاتو ددوامداره شخوالی څخه عبارت دی پرکنسون ضد درملو په ورکولو سره لمنځه ځی.
- Compulsion دیو بیا بیا اجباری کړنی څخه عبارت دی چی د لوړی کچی ویری او وسواس له کبله وی. معمول Compulsion عبارت دی له: چک کول، لاس وینځلو، پاکولو،بیابیا حسابولو، د ځانګړو الفاظوتکرارولو، دکارونو تکرارولو ، ترتیبولو، بیابیا لمس کولواو لاس وهلو، بیا بیا لمونځ کولو څخه.

۲. 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.

۳. 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 داسې چې څوکځ ځاری یا غواړی چې ضرر ور ورسوی لکه په زهر ورکولو یا جادو اوداسې نورو.
⇐ رجوع: کس تربحث لاندې نیول کیږی حتی دیوه بشپړ نا پیژندل شوی لخوا
⇐ ځان ستر ښوونه: کس ځان ډیرمهم ګڼي او فکرکوی چې ځانګړی قدرت لری،چې کولی شي له نورو سره مرسته وکړی، لکه ولسمشر ته صلا کار کیدل
⇐ دپیریانوپه مرسته کنټرول اوتسخیریدل یا دکمپیوټراوپردیو له خوادمعلوماتوبهرکیدنه دهغه له مغزوڅخه.

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

۴. بدلون په حواسو یا درک کې:

- برسام (hallucination) : دغیرنورمالوځیزونودرک کول چې بهرنی شتون نلری،دپنځګونوحواسوله لاری.

⇐ اوریدلو برسام: داوریدلو غلط احساس دغږ اوریدلو لکه بز، پسیدل،د موټر اواز،دخلکو خبری او داسې 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 غوښې، شمه
⇐ Somatic: غلط احساس د پروسې یا پیښووڅخه چې په وجودکی یا په وجود لپاسه لکه: دشیانو نفوذ، یا دبرېښنا جریان په لاسونو او پښو کی.
⇐ Tactile: غلط احساس یا درک د لمس کیدلو یا په ځان له پاسه یا ترپوستکی لاندی دشیانوګرځیدل.

- Depersonalization: داسې احساس کول چې د کس غړی، احساسات په خپل کنټرول کی نه وی. دا حالت په روانی او روانی ناروغیو کی لیدل کیږی لکه ژور خپګان، ویره، میرګی، سایکوزس او داسې نور.

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

۵. په عو اطفو کی بدلون:

- مزاج: داخلی احساس دی لکه: خپګان، خوشحالی، ویره او داسې نور.

- عاطفه:دمزاج ښکاره کول لکه خپه ښکاره کیدل ، اوښکی بهول، خوشحاله ښکاریدل، وارخطا کیدل اوداسې نور.

- غیر نورماله عاطفه عبارت ده له: خپګان، ویره، نابرابره عاطفه (لکه څرګندیدنه له حالت سره یوشانی توب نلرل)

- پڅه عاطفه لکه دعاطفی ښودل په ډیر کراره شوی حالت کی.

- غیر ثابته عاطفه: عاطفه ژر ژربدلون کوی.

- همواره عاطفه: بهرنیوبدلونونو ته هیڅ غبرګون نه ښئ.

- غیر نورمال مزاج: خپګان په ژور خپګان کی. خوشحالی په مانیا کی
- بدلون په بیداری کی: دغبرګون نه ښودل دتنبه په وړاندی.

۶. په درکی دندوکی بدلون:

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

۷. په بیداری کی بدلون:

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

۸. په خوب کی بدلون:

- سره له دی چي په ډیرو روانی ناروغیو کی دخوب بدلون لیدل کیږی خو ځینی ځانګړی روانی ناروغی شته چي هغویته دخوب ناروغی ویلی شو. عام بدلون په روانی ناروغیو کی:

⇐ ګډوډ خوب: مکرر خوب او دشپی راپا څیدل په ویره او نورو روانی ناروغیو کی ډیره عامه ده. کله چي ویره 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.

۹. په جنسی فعالیتونوکی بدلون:

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

۱۰. 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 چي روغتیا ته تاوان رسوی.

⇐ **خطرناک استعمال**: دنشی توکوکارونه اوخپریدنه چی له خطره ډکی پایلی لری.

⇐ **مسمومیت**: داسی یو حالت دی چي دنشی توکیو داستعما ل په پایله کی را منځته کیږی ،او د هوښیارتیا، درک، احساس، عاطفی، کړو وړ او یا نورو روانی فزیولوژیکو دندو کی ګډوډی را منځته کوی. دګډوډیو اغیزی په حادو فارمکالوژیکی اوزدکړی شوی ګډوډی چی په نشی توکو پوری اړه لری چی دوخت په تیریدو یا په درملنی سره لمنځه ځی خوپه استثنعا د هغو حالاتو چي انساجو ته پکي تاوان رسیدلی وی اویاهم اختلا طات رامنځته شوی وی .

- ناوړه استعمال: دپام وړګډوډی یا تنګسیاه:

  - په کور، دنده اوښوونځی کی په خپله دنده ترسره کولو کی پا تی راتلل.
  - په خطرناکو فزیکی حالاتوکی د نشی توکوتل کارونه
  - قانونی پرله پسی ستونځی دموادو یا تو کو په کارونه کی
  - دخپل منځی ستونځو سره سره دنشیء توکواستعمال

- غوښتنه (Craving):غوښتنه دنشی توکوکارونه دمخکنی تجربه شوی اغیزی لپاره ده.دا غوښتنه کیدلی شی په مجبوریت بدله شی اوبهرنیواودننه نښوپه شتون کی ډیری 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.

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

III. بدنامی (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 دیوهی ستونځه نلری او کولی شی ژوند وکړی او دټو لنی فعاله غړی شی کله چي ددوی روانی ستونځه کنترول شی.

<u>**ستګما په لاندی ډول ښه پیژندلی شو:**</u>

- 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 چی 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 روغتیا او بشری حقوق

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

<u>دبشری تیریو یو څو عامی بیلګی:</u>

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

<u>ځینی نوښتونه چې 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

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

په دی وروستیو کلونو کی، داپیژندل شو ی ده چي رواني ناروغی په افغانستان کی غټه ستونځه اوګواښ جوړوی.سره له دی چي رواني ناروغی وژونکی ندی خو ستر او اوږدمحاله معیوبه ونکی دی.په بیلا بیلو رواني ناروغیو کی: depressionتر ټولو ستر سبب د مخکی تروخت مړینی، معیوبیت، ناروغی او وټپی کیدل دی. ددی سره سره هغه ځوک چي رواني ناروغی لری معمو لاً اضافی تکلیفونو سره مل وی لکه ستګما او ډیټو 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:

<u>۱. دوایی درملنه:</u>

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.

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

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

<u>درواني ناروغیو په هکله عمومی لارښوونی:</u>

- دتداوی پلان دناروغ او دهغه خپلوانو سره شریک کړی
- هغه درمل استعما ل کړی چي لږ جانبی عوارض ولری.
- په کم دوزیی پیل کړی
- په کرارهً دوز لوړکړی
- که کیدشی په ویشل شویو دوزونو یی استعما ل کړی
- په لمړنی پړاو کی دجانبی عوارضو څارنه وکړی
- عام جانبی عوارض ناروغ او دهغه دکورنی غړو ته واضح کړی

- کوښښ وکړی چې په یوه ډول درملو درملنه مخته یوسی
- دپوره دوز او وخت نه وروسته درمل بدلولی شی

۲. روانی ټولنیزه درملنه:

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

په روانی ټولنیز ه درملنه به په بشپړ ډول په بله برخه کی خبری وشی.

۳. ددودیزی درملنی لاری چاری:

دالاری چاری په افغانستان کي ډيري عامي دی او دحکیمانو، ملا صاحبانو او نورو لخوا ترسره کیږی چې دوی اکثره نارینه دی. اکثره خلک د لوستو خلکوپه ګډون لدی ډول خدماتو ځخه ګټه اخلی خو میرمنی لدی چارو ډیر کار اخلی. دروغتیایی کارکوونکو لپاره ډیره اړینه دی چې 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 دپیریانودکنټرول 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 ډېره کول چې هلته څوک او س مړه شوی وی

دحل دودیزه لاری چاری:

- دنفلی لمنځونو کول او دقرا ن شریف تلاوت کول
- دمذهبی ځایونوڅخه کتنه
- تو به ویستل دېخوانیو 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 چې کله ښه شی دخلکو لخوا دیوه خاص کرامت لرونکی ګڼل کیږی او خلک دهغودرناوی کوی او دخپلو ستونځو دحل لپاره هغو ی ته رجوع کوی.
- ځینی خلک داسی خلکو ته د برکت لپاره رجوع کوی
- عام خلک اکثرآ ناروغان په کورکی ساتی
- ځینی ناروغان په ځینو مرکزونوکی ساتل کیږی خو ددوی لپاره ځانګړی ځایونه نشته دی، مزمن ناروغان په مرستون کی ساتل کیږی.
- ځان وژنه یو غیر اسلامی عمل ګڼل کیږی
- که څوک خپل نږدی دوست له لاسه ورکړی نو دهغه په اړه باید خبری ونکړی

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

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

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

روانی روغتیا تقویه کول

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

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

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

وقایه په روانی روغتیا کی:

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

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

<u>د روانی ناروغیو پایلی په لویانو کی:</u>

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

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

۱) لمړنی مخنیوی: موخه یی د نویو پیښو دمنځته راتگ 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.

۲) 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.

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

په رواني روغتيا کې ارزونې

دارزونې موخه داده چې وکولی شو دناروغ په هکله بشپړه خبرتيا ترلاسه کړو ترڅو وکولی شو چې دتشخيص او تداوی پلان جوړکړو. درواني ناروغ درواني حالت معاينه او دهغه دپامور ستونځې چې مونږته يې وړاندی کوی دارزونې اړينه برخه جوړوی. کله هم که کيدالی 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 اغيزی په ناروغ باندی. داچې څنګه مرکه ترسره کړو ځانګړی اصول شته چې په بله برخه کی به پری خبری وشی.

يوه بشپړه ارزونه لاندې برخې لري:

- داوسنی ناروغی تاريخچه دی پخوانی طبی تاريخچی په ګډون
- کورنی او شخصی تاريخچه
- Mental Status examination درواني حالت معاينه
- فزيکی او عصبی معاينه (Physical and neurological examination)
- تشخيص اود تداوی پلان

فزيکی او عصبی معاينه (Physical and neurological examination) دډاکتر لخوا ترسره کيږی ددی لپاره چې عضوی لاملونه رد کړی. نوری ټولی برخی بايد دروغتيايی کارکوونکو لخو دخپلو مسوليتونو لمخی ترسره شی.

I. تاريخچه په رواني روغتيا کې:

معلومات دناروغ څخه ترڅو چې همکاری کوی تر لاسه کولی شو ، که نه نو دهغه له خپلوانو او يا څوک چې ورسره وی اخيستلی شو. په لمړی ګام کی ناروغ ته دخوندی اوسيدلو ډاډورکول دی، دوهم ګام: دا ده چی ډاډه شو چی ناروغ چاته تاوان نه رسوی دځان اومرکه کونکی په ګډون، او له ځانه تاوتريخوالی نه څرګندوی ډيرناروغان له ځانه تاوتريخوالی نه څرګندوی.

دپيژندلو په اړه معلومات:

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

The presenting complaint يا دناروغ اوسنی ستونځه:

دناروغ presenting complaint دناروغ دهغه ستونځی څخه عبارت دی چی ناروغ دمرستی په لټه مجبوروی.
دناروغ اوسنی ستونځه او روانی معاينه mental state examination دارزونی اړينی برخی جوړوی چی دواړه يوځای ارزول کيږی. اړينه ده چی دناروغ او دهغه دخپلوانو په لمړی توبونووپوهيږو. دمرکی په پيل کی خلاصی پوښتنی ډيری اړينی دی ، خوپوښتنی په تيزی سره بايد په تشخيص اوملاتړوشواهدومحدوی شی. اړينه برخه د لاندی موضوعاتو تر لاسه کول دی :

- دستونځی طبعیت څه ډول دی؟
- دنبنوپیل، کراره یا ناڅاپی وه
- په دی وخت کی دا کس څنګه او ولی ډاکتر 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،نیټه، او وروستی پایلی دعینی حملی.
- دپخوانی اواوسنی ناروغی تر منځ توپیرونه اونژدی توبونه
- دستونځی بیانول دناروغ لخواه له مونږسره مرسته کوی چی دناروغ بصیرت دهغه دستونځو په وړاندی وارزوه.
- ځینی ناروغان کیدلی شی دستونځی له شتون څخه سترګی پټی کړی، نو ددی لپاره اړینه دی چی دناروغی تاریخچه دهغه دکورنی له غړو او یا نږدی ملګرو څخه واخیستله شی.

<u>دروانی ناروغیو پخوانی تاریخچه:</u>

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

<u>پخوانی طبی تاریخچه:</u>

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

<u>اوسنی درمل چی ورڅخه کاراخیستل کیږی:</u>

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

<u>شخصی تاریخچه:</u>

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

هردپاموړبدلون چی په ژوند کی پیښ شوی وی باید پوښتنه وشی لکه: مهاجرت او بیځایه کیدنه، په جهاد او جګړیزو خدماتوکی برخه اخیستل، پخوانی قانونی ستونځی، دځان خوګونی هڅه، فزیکی معیوبیت، دژوند دملګری یادکورنی د نورو غړو له لاسه ورکول. او ترټولو اړین د نشه یی توکوکارونه. ټول ناروغان نشیی توکی نه کاروی، که کارویی نو لاندی معلومات باید ترلاسه شی:

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

<u>کورنی روانی تاریخچه:</u>

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

II. Mental status examination یا دروانی حالت معاینه:

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

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

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

III. دروانی ګډوډیو ډولونه:

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

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

۱) عامی روانی ناروغی:

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

۲) سختی یا شدیدی روانی ناروغی:

- Acute psychosis
- Schizophrenia
- Mania

۳) دماشومتوب ناروغی: ذهنی وروسته پاتی والی

۴) دنشه یی توکو ناوړه استعمال او اعتیاد

Unexplained Somatic complaines (5

۶) ځان خوږونه یا Self harm

۷) 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 ځکه چې عام خلک یی روانی ناروغی بولی.

رواني روغتيا

د عامی روغتیا وزارت، د رواني روغتیا څانګه

کابل ډله ۲۰۰۸

کابل ډله ۲۰۰۸

د ۲۰۰۸ کال په منی کې د افغانستان د اسلامي جمهوریت د عامی روغتیا د وزارت د روانی روغتیا د رئیسي آغلي ډاکتر عالیه ابراهیم زی تر مشری لاندې د کابل ـ ګروپ – ۲۰۰۸ لاندې غړي په درېو کاری ډلو لپاره سره کښیناستل او په ګډه یی د دې روزنیز لارښود کتاب په محتویاتو کار وکړ ترڅو د بی پی اچ اس(BPHS) په محتویاتو کی د روانی ټولنیزو خدماتو د یو ځای کیدو ملاتړ وکړي.

غړي:

ډاکتر عالیه ابراهیم زی، (MoPH)

ډاکتر سعید عظیمي (MoPH/EU)

ډاکتر امین الله امیری (HOSA)

ډاکتر سید عطاء الله (AKU)

ډاکتر حفیظ الله فیض (HealthNet TPO)

احمد فرهاد حبیب (WfL)

ډاکتر ایریس جوردی (IAM)

کیرسی جوکیلا (IAM)

انګه میسمهل (MoPH/EU)

ډاکتر صفی الله ندیب (WHO)

سوزانه پاکلر (medica mondial)

ډاکتر فرشته قدیس (HOSA)

حمیرا رسول (mediac mondial)

ډاکتر عبدالوحید سلیم (HOSA)

ډاکتر بشیراحمد سروری (MoPH)

ډاکتر پیټر وینتیوخل (HealthNet TPO)

مریم زرمتی (WLF)

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

روانی روغتیا او د روانی روغتیا ستونځې

I. روانی روغتیا:

روانی روغتیا د سوکالۍ هغه حالت دی چې یو څوک کولای شي:

- په خپله وړتیا پوه شي.
- د ژوند په عادی فشارونو برلاسی شی
- په ګټوره او بنیرازه ډول کار وکولای شي.
- په ټولنه کي د ونډې اخیستلو وړتیا ولري.

روانی روغتیا یواځې د روانی ناروغیو نشتوالی په معنی نه ده.

⇓

روانی-ټولنیزه روغتیا د فکری، احساساتی، ټولنیزی او روانی ښه والی ښخه عبارت ده.

- روانی= فکر یا سوچ کول
- هیجانی= احساس کول
- ټولنیز= د نورو سره متقابلي اړیکي
- معنوی= دژوند کول معنی درلودل

دنده: د یو څو عامو احساساتو نومونه واخلئ؟

رواني روغتیا د سوکالی، درناوی، عاطفی حالت او حسی او پیژندګلوی فعالیت وړتیا ته وایی.

هغه خلک چې په روانی ډول روغ دی:

- د خپل ځان په اړه د ښه والی احساس کوی.
- د نورو خلکو سره ځان هوسا (مستریح) احساسوی.
- فشار او اضطراب تر ولکی لاندی راولی.
- د دې وړتیا لری چې د ژوند غوښتنې پوره کړي.
- یوه مثبته نظریه ساتي.
- د نورو ژوند ځواکمن کوی.
- کرکه او ګناه په ولکه کي ساتي

دنده: کوم فکتورونه به ستاسی په رواني روغتیا مثبته اغیزه ولري؟

د رواني روغتیا په اړه مهم ټکي

- رواني ناروغی او رواني روغتیا باید د روغتیایی اصلاحاتو په کړنلارو کې په ګوته شي.
- پیغور او تعصب هغه ستر اړخونه دي چې د روانی نارغیو هره موضوع یې را چاپیر کړې ده. باید چې په ګوته شی او له منځه یوړل شی.
- د عامه رواني روغتیا د ښووني او روزني او پوهي پرمختګ د خلکو د رواني روغتیا د سوکالی په لور لومړی ګام دی.
- خلک حق لری چې د رواني روغتیا او د رواني روغتیا د ستونځو په اړه پوه شی.
- د رواني روغتیا د ستونځوسره مخامخ ټول اشخاص د رواني روغتیا مناسبي پاملرني ته چې دوی ورته اړه دی اړتیا لری.

دنده: کوم فکتورنه به ستاسی په رواني روغتیا ناوړه اغیز ولري؟

رواني - ټولنيزې فشار (Psychosocial stress):

رواني-ټولنیز فشار د یوې واقعی په وړاندی د یو شخص غبرګون دی چې د بدلون غوښتونکی وي. هغه واقعه چې په روانی فشار یا یا stress په جوړونی سره پای ته ورسیږی د محرک په نوم یادیږی. یو محرک کیدای شی یوه بده واقعه لکه د خپلوانو له لاسه ورکول، یا یوه خوندوره واقعه لکه ارتقاءیا واده وی. د یو پارونکي سره د مخامخ کیدو پایله کیدای شی یوه مثبت (وړ) او منفی (ناوړه)فشاروی. دا ضروری خبره نه ده که یو څوک تر فشار لاندی وی نو هغه دی روانی ناروغی ولری. ځینی معمول پارونکي په لاندی ډول په لست کي لیکل شوی دي:

عام پارونکي:

1. له لاسه ورکول:
   - محرومیت (غمځپلیتوب)
   - بیلیدنه \ طلاق
   - طبی ناروغیو یا د سترو جراحی عملیاتونو په وړاندی غبرګون
   - د مال له لاسه ورکول \ د دندی له لاسه ورکول
2. په ژوند کې بدلونونه:
   - نوې دنده
   - تقاعد
   - کوژده، واده
   - د ودی پړاو، د بیلګې په توګه د ځوانۍ مرحلې ته رسیدل یا د زړښت سن ته رسیدل (په ښځو کې چې د تحیض راتلل پای ته ورسیږی)
3. د اړیکو ستونځي:
   - د میړه یا ښځې سره شخړه
   - کورنی ستونځي
4. نوری ستونځي:
   - د کار ستونځي
   - د کور (هستوګني) ستونځی
   - مالی ستونځي
   - ترضیضی (د وهلو ټکولو) پیښې
   - د ګاونډیو سره ستونځي

دنده: ځیني عام پارونکی کوم دي چې تاسو ورسره په ژوند کې مخامخ شوي یاست؟

د روانی فشار اغیزې:

پارونکی هم ناوړه او هم مطلوبې (خوشحاله کوونکي) واقعی ګڼل کیږی. روانی فشار کیدای شي په خلکو فزیکي، روانی –ټولنیز یا د کړو وړو اغیزي ولری:

1. فزیکي:
   - دسرخوږی
   - د ملا خوږیدل
   - د تیتر خوږ
   - د زړه درزا یا ساه ویستلو چټک کیدل
   - د معدې ستونځې
   - د خوب ستونځې
   - بد خوبونه
2. رواني:
   - په یوه موضوع د را ځرخیدو ستونځه
   - اندیښنې
   - پیینو په اړه ناوړه فکرونه
   - د خپګان یا خپه کیدو احساس
   - قهریدل\ غصه کیدل
3. سلوکي:
   - سګرټ څکول
   - د مخدراتو یا الکهولو کارول
   - د اشتها له لاسه ورکول یا له حده ډیر خوړل
   - منزوی کیدنه (د ټولنې څخه جلا کیدل)

- کله- کله د څواک غوښتنی سلوک
- د کار په ځای کې ستونځې

کله چې رواني فشار لری شی نو دغه نښې ډیری وختونه له منځه ځي، که چیرې فشار ادامه ومومی نو کیدای شی چې نښې یا علائم پاتی شی.

دنده: په ستونځمنو حالتونو کې ستاسی تجربه څه ده؟

د روانی فشار سره مقابله کول:

د مقابلې میکانیزمونه د پاروونکو سره د مقابلې هغه لارې دي (مخنیوی، ځنډول، د روانی فشار درملنه او مخنیوی) چې د هغو اغیزې کموي. د فشار په وړاندی غبرګون د وینټوب او را پاریدو سبب کیری چې په پیل کې مقابله پیاوړې کوی، خو له حده ډیر پاریدل یا وینټوب کیدای شی د دفاعی میکانیزمونو د ګډوډیدو سبب شي.

<u>د مقابلې معمول میکانیزمونه په لاندی ډول دی:</u>

- له نورو څخه د مرستې لټون یا نورو ته د مرستې وړاندیز کول.
- نورو ته د خپلو ستونځو په اړه خبرې کول.
- د مقبرو (زیارتونو) یا تاریخي ځایونو څخه لیدنه
- د خپلو مینه والو د هوساینی په اړه د معلوماتو لټول
- د دیني او مذهبی هدایتونو پیروي
- د موخو ټاکل او د پلانونو جوړول
- په دفاعیه ډول د یو شي څخه انکار کول
- ویره او خطرته سترګی په لار اوسیدل.
- د پیښې په اړه اورډ او ټینګ فکر کول

دنده: کله چې خلک د روانی فشار لرونکی حالت سره مخامخ شی د مقابلې کومې لارې چارې کاروي؟

<u>ځینی هغه لارې چې خلک یې د روانی فشار د کمولو لپاره کاروی:</u>

- د یو مثبت حالت ساتل
- دا خبره منل چې ځیني حالتونه شته چې تر ولکې لاندی راتللای نه شي.

- د مخالفت یا منفی توب پر ځای مثبت اوسیدل یا ملګرتیا
- منظم سپورت کول
- د ستونځو په اړه لیکنې کول
- د ښو متوازنو خوړو خوړل
- پوره خوب او آرام کول

دنده: د روانی فشار په را کمولو کې کومې نورې لارې چارې ګټورې دي؟

II. <u>د رواني روغتیا ستونځې:</u>

د رواني روغتیا ستونځې د یو شخص د فکرونو، احساساتو او عادتونو د بدلون څخه عبارت دي. دا ډول بدلونونه کیدای شی چې د یو شخص په کړو وړو کې وکتل شی چې ځیني یا ټول بدلونونه پکښې ښکاره کیږی.

د رواني ستونځي \ ناروغی معمولی علامي (نښي) کومي دي؟

> **دنده:** خلک ولي د رواني روغتیا په ستونځو \ ناروغیو اخته کیږي؟

د رواني روغتیا د ستونځو لاملونه (اسباب):

په عمومي توګه د رواني روغتیا د ستونځو لاملونه د بیولوژیکی، روانی او دودیز ټولنیزو فکتورونو د ګډ تعامل د لاس ته راوړني په توګه څرګندیږی. لاندی د رواني روغتیا په ستونځو پوري اړوند ځو معمول فکتورونه ذکر شوي دي:

1. **<u>بیولوژیکی فکتورنه:</u>**
   - وراثت لکه د موراوپلار څخه ماشومانو ته
   - د دماغ مکروبونه لکه مننژیټ (د سحایاو التهابی کیدل) او داسی نور
   - د دماغ جروحات لکه وروسته د لویدلو یا ترافیکی پیښو څخه
   - د زیږون څخه مخکی یا د زیږون پرمهال صدمي
   - د مخدراتو یا الکهولو کارول
   - خوارځواکی لکه د آیودین کمښت
2. **<u>روانی فکتورونه:</u>**
   - د ستونځو سره ستونځمنه مقابله
   - پخپل ځان لږ اعتماد کول او د بي کفایتی احساس
   - د ذهنی ټکان سره مخ کیدل
   - په ژوند کي بدلونونه لکه تقاعد، واده یا داسی نور
3. **<u>ټولنیز فکتورونه:</u>**
   - د ژوند پیښي لکه محرومیت، طلاق، د دندي له لاسه ورکول، ترافیکي پیښي
   - د دندي نه موندل، مهاجرت
   - فقر
   - تاوتریخوالی، بې امني، اوږدمهاله شخړې

د خلکو کړه وړه او د رواني روغتيا ستونځي

د رواني روغتيا ناروغان په هره ټولنه کي ليدل کيداى شى. کله چي تاسى د داسى ناروغانو سره مخامخ کيږئ، د هغوى بيلابيل غبرګونونه ليدلاى شئ، خو ډيري يي په منفى ډول دي:

<u>ځينى منفي غبرګونونه چي کيداى شي زموږ په هيواد کي وليدل شي په لاندى ډول دي:</u>

- غصه او نه منل چي رنځوران دى.
- ويره او شک چي کيداى شي مضر وى.
- د نفرت احساس ځکه چي هغو بي نظمه وى.
- ساتيرى او په کړس خندل
- زړه سوى او ترحم ځکه هغوى پرى اخته وي
- شک کول لکه څنګه چي د دوى کړه وړه د وړاندويني وړ نه وى.
- ډېره کول او ځان لرى ساتل

دنده: ستاسى په ټولنه کي د خلکو عامه رويه \اسلوک څنګه دى؟

دا ډول کړه وړه د دا ډول ناروغانو په وړاندى بي حرمتى له کبله منځ ته راځى. منفى سلوک، په حق د سترګو پټولو او نه منلو سبب کيږى چي د روغتيايى پاملرنى حق هم په کي شامل دى . ټول خلک چي ستونځه يا ناروغى ولرى د ټولو روغتيايي کارکوونکو له خوا برابرې روغتيايي پاملرني ته اړتيا لرى.

دنده: د رواني روغتيا د ستونځو په لرونکو خلکو په ژوند د دا ډول کړو- وړو د ناوړه اغيزو لست وليکئ؟

<u>هغه څه چي تاسي يې بايد وکړئ:</u>

- د هغو خلکو مقام او وقار ته درناوى وکړئ چي د رواني روغتيا ستونځه لري.
- د رواني روغتيا د ستونځو لرونکو خلکو حقوق وساتئ.
- د روانى روغتيا د ستونځو لرونکو خلکو خپلواکى او آزادى ته وده ورکړئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چي د هرې درملني بنسټ ځرګنده همغږې کوي.
- ناروغان د دوى د درملنى په پلان کي را ښکيل کړئ.
- د رواني روغتيا د ناروغانو خپلوان د دوى په درملنه او پاملرنه کي را ښکيل کړئ.

دنده: د هغو خلکو په وړاندې چې د رواني روغتیا ستونځې لري، ستاسې ځینې غبرګونونه کوم دي؟

د رواني روغتیا د ستونځو ډولونه:

د رواني روغتیا د ستونځو ډیر ډولونه شته دي چې تر لاندې کټګورۍ لاندې راځي:

- د رواني روغتیا سپکې (خفیفې) ستونځې چې د رواني روغتیا معمولي ستونځې هم ورته وایی.
- د رواني روغتیا شدیدې ستونځې\ ناروغۍ.
- د ماشومتوب د دورې د رواني روغتیا ستونځې
- په مخدراتو پورې تړلې ستونځې (اعتیاد او روږدې توب)

دنده: د رواني روغتیا د ستونځې یوه بېلګه بیان کړئ چې تاسې لیدلې وي؟

د رواني روغتیا د ستونځو پایلې:

اړینه ده چې د رواني روغتیا ستونځې باید ډیر ژر وپیژنو ترڅو یې ناوړه پایلې را کمې کړو.

که چیرې یې درملنه ونشي نو لاندې پایلې منځ ته راتلای شي.

- په سلوک کې بدلونونه
- د شدید رواني لامل کیږي.
- د ورځنیو کارونو مخنیوی کوي.
- د رواني فشار سره مقابله خرابوي.
- د خپلوۍ د ستونځو لامل کیږي.
- د کار وړتیاوې کمزورې کوي.
- ځان ته پاملرنه را ټیټوي.
- د ځان، نورو او راتلوونکي په اړه ناسم فکرونه پیدا کوي.
- د کورنۍ پیټی (معیوبیت)

دنده: د رواني روغتیا د ستونځو او نورو ناروغیو ترمنځ توپیرونه کوم دي؟

III. د ناروغانو سره اړيکې:

دااړينه ده چې د ناروغ سره د اړيکو په اړه پوهه اووړتيا ولرو. دا ټولې وړتياوی له تاسو، ناروغ او خپلوانو سره مرسته کوي. له تاسو سره د ناروغ د ستونځې په اړه د معلوماتو په راټولولو کې مرسته کوي اوهغوی د طبی مرستې لپاره روغتيايي مرکز ته راجع کوئ. له بلې خوا ښې اړيکې او خبرې د راتلونکو اړيکو په را منځ ته کولو کې مرسته کوی. د بيلګې په توګه د ناروغ ځارل، د ملاتړ ډله او داسی نور. تاسو کولای شئ ناروغان په بيلابيلو حالتونو کې وګورئ.

کيدای شي چې ناروغان تاسو ته د مرستې او لارښوونې لپاره راشي. دا ډول خلک د خپلو ستونځو په اړه خبره وی خو کيدای شي چې د رواني سرچينې په اړه يا يې د مرستې په اړه ډاډمن نه وی. په داسی پيښه کې اړيکې آسانه يا ساده وی ځکه دا خلک له تاسی سره مرسته کوي.

نور کسان کيدای شي چې د خپلوانو له خوا تاسی ته راوړل شی او د خپل ځان په اړه د هيڅ شي خرابيدل نه مني. دوی کيدای شي شخړه کوونکي او شکمن خلک وی، تردې چې د کورنۍ غړي او تاسی داسی ګڼي چې دوي ته ضرر رسوئ. د داسي خلکو سره د اړيکو ساتل ډيرو وړتياو ته اړه لري.

دنده: د رواني روغتيا د ستونځو لرونکو سره د متقابل عمل په اړه ستاسی تجربي کومي دي؟

د ناروغانو سره د اړيکو جوړولو ځينې وړتياوې په لاندې ډول دي:

- ناروغ ته درناوی کول
- خپل ځان ناروغ ته ورپيژندل
- د مرکې د موخې روښانه کول چې ناروغانو ته ستاسی مرسته کول دي.
- په زغم سره ناروغ ته غوږ نيول
- د مرکې لارښوونه کول (پرمخ بيول)
- د زړه خواږه (همدلی)

دنده: کله چې تاسی د لومړي ځل لپاره د رواني روغتيا ناروغ وليد، ستاسی لومړنی تجربه څه ده.

د مفاهمې مهارتونه:

د مفاهمې مهارتونه اړين دي، ځکه که چيرې د ټولنې روغتيايي کارکوونکې ته څوک د خپلې ستونځې په اړه ووايي نو د ټولنې روغتيايي کارکوونکې پوره پاملرنه اړينه ده. د پوره پاملرنې ترلاسه کول زده کيدای شی. چې د اړيکووړتياوته ورته ويي.

د مفاهمې بهير هغه مهال پيل کيږی چې ناروغ ته د ټولنې روغتيايي کارکوونکي له خوا هرکلی کيږی. دا اړينه ده چې ناروغ په دې ډاډمن کړو چې هر هغه څه چې هغه وايي د ټولنې روغتيايي کارکوونکي به يې له ځانه سره ساتی او په ټولنه کې به يې نه خپروی.

د مفاهمې ډولونه

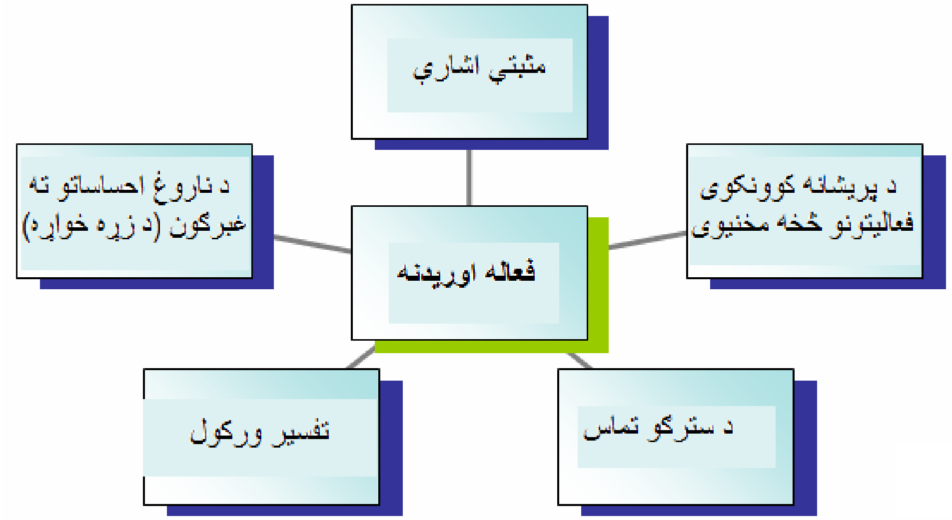
- موږ یواځې په خبرو او غږونو سره مفاهمه نه کوو، همدارنګه موږ د فزیکي ځیرې، حرکتونو او د بدن د وضعیتونو په کارولو سره هم خپل مطلب بیانوو.

د مفاهمې دوه ډوله شتون لرې:

1. شفاهی، د خبرو او غږونو له لارې
2. غیرشفاهی، د بدن ژبه (د بدن د حرکاتو او اشارو ژبه)

دنده: د خپلې ټولنې د څو معمولو غیرشفاهی مفاهمو نومونه واخلئ.

د مفاهمې بنسټیزې ورتیاوې(مهارتونه):



1. فعاله اوریدنه:

کله چې ناروغ خپله کیسه وایې، روغتیایی کارکوونکې باید ښه غوږ ورته ونیسي او د ناروغ یا مراجعه کوونکې د بدن حرکتونو ته ښه ځیر شي. د دې ترڅنګ، د سرخوځول په ګټوره توګه، د سترګو تماس یا سترګې په سترګو کېدل، د ناروغ د توجه له منځه وړلو څخه ډډه کول (لیکل، یا د یو ځیز سره لوبیدل) باید په پام کې ونیول شي.

دنده: د فعاله اوریدلو ګټې کومې دې؟

2. تفسیر ورکول:

کله چې د ناروغ د خبرو یوه برخه پای ته ورسیده، د ټولنې روغتیایي کارکوونکې کولای شې په ادب سره د ناروغ یا مراجعه کونکې خبرې قطع او هغه ته ووایې چې زه غواړم ستا کیسه او تجربې چې مې تراوسه اوریدلې په خپله ژبه

تکرار کړم د دي لپاره چي ځان ډاډمن کړی چي د ناروغ خبرې مو په سمه توګه اوریدلي دي. دا په دي معنی ده چي هغه د ناروغ کیسه د دي لپاره تکراروی چي هغه پرې پوه شوی دی. دا عمل دوه ګټي لري، یوه دا چي مشوره کوونکی به ډاډمن شی چي د ناروغ کیسه یې په دقت سره اوریدلي او بله دا چي ناروغ ډاډمن کیږی چي د ده کیسه په سمه توګه اوریدل شوې او پرې پوه شوی دی. همدارنګه کله چي هغه کیسه بیرته اوري نو ناروغ ته به یې اغیزه نوره هم ځرګنده شی.

د تفسیر ورکولو بله موخه د ناروغ یا مراجعه کوونکی د احساساتو منعکس کول دي. ډیري وختونه ناروغ هم د خپلو هغو احساساتو په اړه چي یې لری یا یې تجربه کړي خبرتیا نه لری. د ټولنی روغتیایي کارکوونکي له خوا احساسیدل او د خپلو احساساتو د انعکاس احساسول د ټولني روغتیایي کارکوونکي له خوا د دی لامل کیږی چي ناروغ د خپلو احساساتو څخه خبر شي.

__بیلګه:__

ناروغه یا مراجعه کوونکي: «هو زه مي میره تیره شپه ووهلم، هغه غوښتل چي زما د سروزو ګوتمی وپلوری، خو ما پرینښود چي هغه وپلوري. هغه جوارګر (قمارباز) دی او د کور شته یي ځو ځله پلورلی دي. هغه ځیني ګران ځیزونه خپلو ملګرو ته ګرو کړي دی، له بله پلوه زما لور د خپلي خوابني په کور کي ....»

د ټولني روغتیایي کارکوونکي: «زه ډیره خواشیني یم چي ستاسی په خبرو کي مداخله کوم، کولای شم هغه څه چي تاسو همدا اوس وویل بیاځلي ووایم، د دي لپاره چي آیا زه پوه شوې یم او که نه.

لکه څنګه چي تاسی وویل، ستاسی میره جوارګر دی، هغه ستاسی د کور ډیر شیان پلورلي دی. تیره شپه کله چي هغه غوښتل ستاسی ګوتمی و پلوري تاسی هغه پرینښود. له دی کبله هغه ته ووهلي. زه احساس کوم چي تاسی ډیره په غصه او ډیزه خواشیني ښکاری.» **(غبرګون)**

دنده: آیا تاسی د تفسیر ورکولو د کومي بیلګي په اړه پوهیږئ؟

په یاد ولرئ چي تفسیر ورکول، پرته د احساس د ځرګندولو یا غبرګون ښودلو څخه کومه معنی نه لری. دوي سره نږدې اړیکي لري.

3. __د احساساتو غبرګون او ویری:__

د هغو احساساتو د نوملو لپاره ترسره کیږی، چي ویوونکی ځرګند کړي او روغتیایی کارکوونکی پیژندلی، ځارلي او احساس کړي وی. د احساساتو د شفاهی او غیرشفاهی ځرګندولو د هڅولو لپاره ترسره کیږی.

⇩

اړین ټولو احساساتو ته اجازه ورکړئ چي ځرګند شی حتی که د تاسی خوښ هم نه وي (د نه منلو وړ).

دنده: که چیرې یو ناروغ یا مراجعه کوونکی ستاسی په مخکی وژاړي نو تاسی څه کوئ؟

چوپتیا: د دې لپاره چې څرګندونو ته مو موقع ورکړې وی، تاسی ښکاره کړئ چې تاسی څوک یواځې نه پرېږدئ، داسی څرګنده کړئ چې تاسی د احساساتو څخه نه ویرېږئ.

اړین: دا د دې سره مرسته کوي چې د خپل ځان سره د ډېرو خبرو کولو څخه مخنیوی وکړي.

خطر: دمیني نه درلودلو د څیرې منځ ته راوړل.

4. **آزاده پوښتنې:**

- د دې لپاره چې د آزاده پوښتنو ټول امکانات برابرکړو او داسی معلومات ترلاسه کړو چې تاسي مخکې د هغې په اړه فکر نه وی کړئ. آزادې پوښتنې مرسته کوي چې ناروغ یا مراجعه کوونکی د خپلې کیسې د جوړولو لپاره پوره فضا ولری. خطر یا زیان یې دا دی چې هغه په خپله کیسه یا حکایه کې ورک کیږی. په داسی پیښه کې تاسی باید په احتیاط سره غوږ ونیسئ او په کراره مداخله وکړي، د هغه څه څیرنه وکړئ چې تاسو پرې پوه شوی یاست، د هغه\هغې احساسات منعکس کړئ او په یوې نوې پوښتنې سره خبرو ته ادامه ورکړئ.
- بیلګه: «آیا کولای شي ماته ووایي چې ستاسی د سرخوږي د پیل څخه مخکې ستاسی په ژوند کې څه پیښ شول؟»

⇐ **اړین:** تاسو وخت او ریښتوني مینې ته اړتیا لرئ.

دنده: آیا کولای شئ چې د آزاده پوښتنو یو څو بیلګې د خپلو تجربو څخه وړاندی کړئ؟

5. **ترلې پوښتنې:**

- د معلوماتو د راټولولو، د سره ترلو معلوماتو په اړه د ځواب موندلو او خبرو ته د چوکاټ جوړولو لپاره کارول کیږی.
- ترلې پوښتنې یواځې هغه مهال کارول کیږی چې ځواب یې هو او نه وی. باید په داسی ترتیب سره وکارول شي چې اړین معلومات ترلاسه شی.
- نمونه: «کله چې دا درد پیل شو ستاسی عمر څومره وو؟»

خطر: که چیرې دا ډول پوښتنې زښتې ډیرې او په چټکی سره کارول شوې وی، ناروغ یا مراجعه کوونکی داسی ګڼې چې ګواکی د پولیسو په حوزه کې دی.

دغه حالت ته د پراختیا او سوړوالی افاده ورکول کیدای شی.

دنده: د ترلو پوښتنو یو څو بلیګې وړاندی کړئ؟

6. **د زړه خواږه (د زړه غم شریکول):**

- د دي توان درلودل چي د بل شخص نظريه درک کړی شي، د نورو اشخاصو په احساساتو، پارونو او کړنو پوهیدل، په خپلواکه توګه که چیري دغه احساسات او پاروني زموږ د خپلو سره توافق وکړي. لکه چي وايي: ځان ته د نورو بوټونه واغوندئ.

- د زړه خواږه په هرډول مرستندویه اړیکو کي د یو مهم عنصر استاځیتوب کوی. د تولني روغتيايي کارکوونکي ته لازمه ده چي ځان د مراجعه کوونکي په حالت کي وګڼي، ترڅو وګوري چي څه احساس به مو کړای وای که چیري هغه د ناروغ پرځای وای. دا به د مشاور سره د دغو احساسو په څرګندولو او د منتجو اقداماتو په پوهیدو کي مرسته وکړي.

- د زړه خواږه کولای شي چي مراجعه کوونکی ته څرګند شي. د زړه خواږه د ناروغ لپاره په دي معنی ده چي مشاور د هغه په دننني خوږ او احساس پوه شوی دی.

دنده: د زړه خواږه ولی مهم دي؟

7. ملاتړ:

- ملاتړ په دي معنی ده چي بل شخص ته داسی احساس ورکړو چي هغه د خپلو ستونځو سره یواځي نه دی. ملاتړ په دي معنی هم دی چي یو شخص موجود دی چي مرسته کولای شي او په سختو وختونو کي د دوی سره ملتیا کوی.

کله چي خلک د یوي داسی اړیکي سره مخامخ کیږي چي په هغي کي همدردي موجوده وي، هغوي به دا هم زده کړي چي څرنګه نوري بني اړيکي جوړي کړي او د خپل چاپير خلکو سره د اړیکو د ساتلو لپاره به چمتو شي.

ناروغ ته رسیدل (نږدي کیدل):

ترهرڅه د مخه تاسی باید د ناروغ په هکله منفی نظریات یو اړخ ته پریږدئ. ډیري ناروغان په سادګي سره ستاسی په غبرګون باندي پوهیږی. ناروغان خپل احساسات، هغه څه یي چي خوښیږی یا نه خوښیږی، علاقه مندی او خپل ځان ته درناوی لری.

ځینی مهم ټکي په لاندی ډول دي:

- هغوی ته ارزښت ورکړئ.
- لومړی وپوښتئ چي ستونځه څه ده؟
- هغوی ته توضیح مه ورکوئ، نیوکه پري مه کوئ، او وربانديي مه خاندئ.
- هغوی ته په حوصلي سره غوږ و نیسئ.
- هغوی د خپلو ستونځو لپاره مه ملامتوئ.
- په هغوی غصه مه کوئ.

- کله چې هغوی د ناروغ په څېر منئ نو بیطرفه اوسئ.
- ورته څرګنده کړئ چې تاسو له هغوی سره مرسته کوئ.
- د هغوی د ستونځو په اړه د تشریحاتو غوښتنه وکړئ.

د ټولنې روغتیایي کارکوونکي د کار په بهیر کې ځینې کارونه چې باید وشي او و نشي:

__وو ایاست:__

- په فکر، احساساتو او سلوک کې بدلونونه د رواني روغتیا د ستونځې نښې دي.
- په کوم ډول چې تاسې احساس کوي هغه د پوهیدو وړ دی.
- تاسې نه لیوني کیږی.
- د رواني روغتیا د یوې ستونځې درلودل د یو شخص ګناه نه ده.
- د رواني روغتیا ستونځه د درملنې وړ ده.
- هرڅه به ښه شی او تاسې به د ښه توب احساس وکړئ.
- الله له خلکو سره په ستونځو کې مرسته کوي.
- او ناروغ بنسټیزی مشورې او ډاکټر ته واستوئ.

__مه وایاست:__

- کیدای شی چې نورهم خراب شی.
- دا به غوره وی که ځان مشغول وساتئ.
- زه پوهیږم چې تاسې د څه احساس کوئ.
- تاسې باید په خپل ژوند غالب شئ.
- واده به د دوی د رواني روغتیا ستونځه حل کړي.
- هرڅه ستاسو په فکر کې دي.

د ټولنې روغتیایي کارکوونکي لپاره څو ټکي

- د هغو ناروغانو سره چې د رواني روغتیا ستونځه ولری استدلال مه کوئ.
- پر ناروغ د علائمو د رلودو له کبله نیوکه مه کوئ.
- د ناروغ سره مقابله مه کوئ مګر دا چې د خطر یا ضرر رسولو څخه مخنوی وکړئ

د رواني روغتيا عامې ستونځې

د رواني روغتيا په خفيفو ستونځو کې اصلي خبره دا ده چې د هزياناتو او خيالاتو شواهد نه وي موجود. کيداى شي چې خلک د ويرې او اضطراب څخه و ځوريږي يا کيداى شي د يوې داسې فزيکي نښې څخه و ځوريږي چې رواني سرچينه ولري. پرته د کوم دليل څخه د خپګان احساس او د علاقې او مينې له لاسه ورکول د رواني روغتيا د ستونځې يوه نښه کيداى شي. له بلې خوا ځينې خلک ځان نااميده، بې ارزښته او ملامت (ګناه کار) احساسوي او د مرګ غوښتنه کوي. خو په ځينو پيښو کې شخص د هغې مړينې څخه ويره لري چې د زړه د چټکو حرکاتو او سرګنګسې څخه وروسته منځ ته راځي. کيداى شي چې ډيرې ناروغان د حالاتو يا شيانو څخه بې ځايه ويره ولري چې کيداى شي دوى ته يوه ويروونکو پيښه پيښه شي.

<u>د رواني روغتيا په خفيفو ستونځو کې ځينې عام شکايتونه:</u>

- په ورځنيو کارونو کې د مينې له لاسه ورکول
- د نااميدۍ، بې ارزښتوب او ملامتۍ احساسول
- پرته د کوم څرګند دليل څخه د خپګان احساسول.
- د مرګ هيله کول يا د داسې پيښې احساس چې کيداى شي د دوى ژوند پاى ته ورسوي.
- د تمرکز يا د شيانو د په ياد ساتلو ستونځه.

دنده: د رواني روغتيا د ستونځې پايلې به څه وي؟

که چيرې د رواني روغتيا د يوې وړې يا خفيفې ستونځې درملنه و نشي، نو اعراض شديد او دوامداره (ځنډني) کيږي او کيداى شي چې شخص په ورځنۍ ژوند کې نورې ستونځې هم پيدا کړي.

<u>د رواني روغتيا د ستونځې مهمې پايلې په لاندې ډول دي:</u>

- په ټولنيزو اړيکو کې ستونځې د بيلګې په توګه د کورنۍ له غړو او ملګرو سره او داسې نور.
- د ټولنې څخه لرې والى
- د کار په ځاى کې، ښوونځي او پوهنتون کې د ستونځو سره مخامخ کيدل.
- ځان ته په پاملرنه کې بدلون
- په ځان د اعتماد کميدل او لږ تحريکيدل
- نااميدى او ځان ته تاوان رسول
- د مخدراتو کارول

لومړۍ پېښه:

یوه ۳۲ کلنه ښځه راځی او د پرلپسی سرخوږي او د څو میاشتو لپاره د ملا د درد څخه حکایه کوی. هغه راپور ورکوی چې د هغې مېړه هغه په وړو مسئلو وهي او په شپه کې د خوب له ستونځو او په سهار کې د سټړیا څخه هم شکایت کوی. هغه څو زیارتونو ته تللې خو ښه شوې نه ده او کوم پرمختګ منځ ته نه دی راغلی. هغه فکر کوي چې ژوند بې ارزښته دی خو هغه د خپلو اولادنو لپاره ټولې ستونځې زغمي. هغه د ملګرو د کتلو او ودونو ته د تللو څخه خوند نه اخلی. هغه کلینیک ته بیول شوې خو درمل یی اعراض د لنډ وخت لپاره له منځه وړي دي. هغه په ژړا کیږی او وایی چې زه غمونو ته زیږیدلې یم.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شیانو غواړئ چې تاسي پوه شئ؟
- څرنګه کیدای شی د هغې سره مرسته وشي؟
- د رواني روغتیا د ستونځې پایلې به څه وي؟

دویمه پیښه:

یو ۲۶ کلن سړی څو میاشي ډاکټر ته ځي او وایی چې د زړه ستونځه لري. هغه احساس کوی چې د زړه د حملې له کبله به مړ شی چې په اونی کې ورته ۴-۵ ځله دشپې او د ورځې پیښیږی. د شپې کله چې حمله پیل شی هغه په کورنی زور کوي چې ډاکټر ته یې بوځي. هغه د زړه د ناروغی لپاره تر درملنې لاندې دی. هغه د ډاکټر لیدو ته هره ورځ ځي او خپل د وینې فشار کنټرولوی. سره له دې چې د وینې لوړ فشار نه لري د مالګي او غوړیو د خوړلو څخه ډډه کوي. هغه د زړه ډیر ګرافونه (ECG)، لابراتواری معاینات او اکسری او داسی نور ترسره کړي چې ټولو یې منفی پایلې درلودې. هغه په شپه کې د ویده کیدو څخه په خوب کې د زړه د ممکنه حملې له کبله ویره لری.

- اصلی اعراض کوم دي؟
- په نور څه غواړئ چې پوه شئ؟
- د هغه سره څنګه مرسته کیدای شي؟
- د رواني روغتیا د ستونځې پایلي به څه وي؟

دریمه پیښه:

د ښوونځی یوه پیغله نجلی وروسته له دې چې د خپل مور اوپلار سره د دې د واده په اړه بحث کوی ناڅاپه په ځمکه راپریوځي. هغه روغتون ته وړل کیږی او د بیړنیو مرستو په کوټه کې یې درملنه کیږی. هغې دا ډول ستونځه پخوا نه درلوده. والدینو ته ویل شوي وو چې هغه به د توصیه شوي درمل سره ښه شي. هغې دوه ورځې وروسته کله چې یې والدینو د لومړې حملې په اړه بحث کولو بله حمله پیدا کړه. وروسته له هغې هر کله چې یې والدین د نه حل شوې موضوع په اړه خبرې کوی نو حمله پرې راځي.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شیانو غواړئ چې تاسي پوه شئ؟
- څرنګه کیدای شی د هغې سره مرسته وشي؟
- د رواني روغتیا د ستونځې پایلې به څه وي؟

ځلورمه پېښه:

یوه واده شوي ښځه چي دوه ماشومان لري، د خپلو خسرخیلو سره ستونځي لري. هغه د خپل میره سره دري کاله مخکي واده کړی دی. په پیل کي هرڅه ښه روان وو، کله چي د هغي میره ښار د یوي غوره دندي په تکل پریښود نو ستونځه پیل شوه. په ډیرو وړو مسئلو د خسرخیلو له خوا ځو- ځو واري یی غندنه وشوه. هغه د خپل مور او پلار کور ته د تللو څخه منع شوي او یو وار یي د مور او پلار سره کله چي هغوی د دي کور ته راغلي وو بده رویه شوي وه. هغه هیله منه وه چي کله یي میره بیرته راشی نه هرڅه به سم شی. خو کله چي د هغي میره بیرته راځي په سرکي هرڅه سم وو خو د هغي د خواښي مداخلي د هغي د میره رویه بدله کړه او د هغه څه په اړه یي خپله ښځه غندله چي په کور کي غلط پیښ شوي وو. په وروستی پیښه کي کله چي هغي د خپلي خور واده ته د تلو لپاره د خپل میره څخه اجازه واخستله، نو وضعیت هلته نور هم خراب شو چي خواښي یی مداخله وکړه. د پریشانی په حالت کي هغي په ځان پطرول واچول او ځان ته یي اور واچاوه. هغه د سوځیدني له کبله اوس په روغتون کي بستر ده.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شیانو غواړئ چي تاسي پوه شئ؟
- څرنګه کیدای شی د هغي سره مرسته وشي؟
- د رواني روغتیا ستونځي که ادامه ومومي نو پایلي به څه وي؟

دنده: د رواني روغتیا خفیفي ستونځي څنګه پیژندلای شئ؟

د رواني روغتیا د ستونځو په اړه عمومی لاربښوونی

- د رواني روغتیا ستونځه د کمزوری نښنه نه ده.
- د رواني روغتیا ستونځي په هرځای کي شته دي.
- د رواني روغتیا د ستونځو لپاره مرستندویه لارې چارې موجودې دي.
- د خطراتو د مخنیوي لپاره په وخت مداخله مهمه ده.
- د رواني روغتیا له ډیري ستونځو سره د رواني-ټولنیزو اقداماتوله لارې مرسته کیدلای شي.
- درملنه د اړتیا په صورت کي یواځي یو لږ شمیر خلکو ته توصیه کیږی.
- د رواني روغتیا د ستونځو لرونکو لپاره د کورنی ملاتړ ډیر مهم دی.
- د رواني روغتیا ستونځي مختلف لاملونه او اغیزې لری، چي ټولنیز او اقتصادی اړخونه او همدارنګه فزیکی او رواني روغتیا هم په کي شاملیږی.
- اغیزمن اقدامونه د یو شمیر دولتی او دواطلبانه روغتیایي او ټولنیزو خدماتو د سکتور ګډون ته اړتیا لری.

د رواني روغتیا شدیدې ستونځې/ ناروغۍ

د رواني روغتیا شدیدی ستونځې/ناروغی هغو ستونځو/ناروغیو ته ویل کیږی چې په هغې کې یو شخص په واقعی ډول د هزیاناتو او خیالاتو په درلودلو سره د وواقعیت سره اړیکې له لاسه ورکړی. چې کیدای شی د ګډوډو فکرونو، احساساتو او سلوک سره یوځای وي. دغه ډول ستونځې\ناروغی ته لیونتوب\سایکوزس هم وایي.

هغه خلک چې د رواني روغتیا شدیده ستونځه \ ناروغۍ لری، ممکنه خبرونکی نښې (علائم) په لاندی ډول دي:

- بدګمانی
- ضد کول \ تخریشیت
- خپل ځان ته په پاملرنه کې بدلون
- د آوازونو اوریدل
- قسم خوړل او نااشنا عقاید
- د بې پروایی په سلوک کې ډیروالی
- د مخدراتو او الکهولو ډیر کارول
- د نه منلو او د تولنې ځخه د جلا والی کړه وړه
- ځان او نورو ته د ضرر رسولو فکرونه
- په فعالیت کې ډیروالی یا کموالی
- له عادی خوښیو سره د مینې او علاقی کمیدل

دنده: آیا تاسو د رواني روغتیا د شدیدې ستونځې\ ناروغی کومه پیښه لیدلې ده؟

هغه خلک چې د رواني روغتیا شدیده ستونځه \ ناروغۍ ولری ممکنه دوامداره علائم یا نښې:

- د ویلو لپاره ډیر څه نه لری
- هزیانات یا خیالونه
- د یواځیتوب او تنهایی اختیارول
- د خوښی د اظهار محدوده وړتیا
- د نوښت او د ځان پاک والی کمزورتیا
- د حوصلی زښت کموالی یا د حوصلی زیاتیدل

- په دوامداره توګه د ویرې احساس
- محدود هیجانی غبرګون ښودل
- پیغور
- یواځیتوب او انزوا
- د ټولنی سره د علاقی کموالی
- ځانته لږه پاملرنه
- د دندې له لاسه ورکول
- مطالعي ته د ادامي ورکولو وړتیا له لاسه ورکوی.
- د هڅي کمیدل
- د کورنی لپاره پیټی
- لوړ روغتیایی لګښت

دنده: د یوې شدیدې رواني ستونځي \ ناروغی پایلي به څه وي؟

لومړی پیښه:

یو ځوان سړی ډاکټر ته راوستل شوی چې د خوب نه کولو څخه شکایت کوی، د کورنی غړي او ګاونډیان په دې تورن کوي چې غواړي د ته ضرر ورسوي. هغه داسی احساس کوي چې په بدن کې یې لړمان دی. نوموړی ستونځه یوه اوونی مخکې کله چې په ازموینه کې بریالی نه شو پیل شوه. هغه په کور کې د خوړلو څخه ډډه کوی او ګواکی د کورنی غړي هڅه کوي چې هغه ته زهر ورکوي. په ځینو وختونو کې هغه د داسی کس سره غږیږی چې حاضر نه وي. کله چې پوښتنه تری وشی هغه وایي چې یو څوک د هغه سره خبرې کوی او وایي چې هغه بد سړی دی او باید چې ځان سیند ته واچوي. کله- کله هغه د نورو څخه پوښتنه کوي چې د هغه په ضد ولی په تلویزیون کې ګنګوسی خپروئ.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- غواړئ چې په نورو شیانو پوه شئ؟
- څرنګه کیدای شی د هغه سره مرسته وشي؟
- که ستونځه/ ناروغی ادامه ومومي نو پایلي به یې څه وي؟

دويمه پيښه:

شپږ ورځې مخکې د ايران څخه نوی بيرته راستون شوي، نن سهار يې خپلې کورنی ته وويل چې هغه به ۱۰۰۰۰۰۰ ښبنتي واچوی ترڅو خپل ځان ته ۱۰ پوريزه کور ودان کړی. همدارنگه هغه وويل چې د کلي د هر سړي لپاره به يو کور جوړ کړي. هغه د خپلې د وړتيا په هکله چې کلی به په يو نوي ښار بدل کړي. کله کله به هغه ويل چې د چاپير خلک يې د هغه د استعداد او بډايی توب له کبله ورسره بخل کوی. هغه احساس کوي چې هغوی به دی ووژنی. هغه په هر هغه چا غصه کوی چې د ده د نظرياتو سره مخالف وی. مور او پلار يی وايی چې د شپې د يو څو ساعتونو لپاره خوب کوی او ډير کارونه پرته له دې چې کوم يو پای ته ورسوی کوی. هغه د هرډول ستونځې موجوديت ردوی او په نورو تور لګوي چې د ده سره مخالفت لری. د کليوالو په مرسته دی کلينيک ته راوړل شوی دی. په کلينيک کې د ډاکتر سره وعده کوي چې د هغه لپاره به يو نوی روغتون جوړ کړي.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شيانو غواړئ چې تاسي پوه شئ؟
- څرنګه کيدای شی د هغه سره مرسته وشي؟
- که ستونځه/ ناروغی ادامه ومومي نو پايلې به يې څه وي؟

دريمه پيښه:

يو شخص چې په حضيره کې په تعجب سره وموندل شو چې د قبرونو سره سهار وختي غځيده. خلکو د هغه کورنی پرې خبره کړه. هغه د مرستی لپاره کلينيک ته راوړل شو. د هغه کالي او اوږده ويښته خيرن وو او داسی ښکاره کيده چې د اونيو راهيسی يې هيڅ لمبلي نه دي. کله چې يې د ستونځې په اړه ترې پوښتنه وکړه د ډاکټر په پوښتنه يې سترګې پټې کړې. خپلوانو يې ډاکټر ته وويل چې دی د څو کلنو لپاره ناروغ دی، کله چې ډير خراب شی د شپې تښتي او په حضيره کې ويده کيږي. هغه د ناپيژندل شويو خلکو سره غږيږی او وايي چې پيريان ګوری او بلايان ورته وايي چې د هغوی سره په حضيره کې وګوری. هغه د ښوونځې څخه د خپلې ناروغی له کبله ويستل شوی دی. هغه څو-څو ځله ډاکټر ته بوول شوی او وروسته د لږ پرمختګ څخه يې درملنه درولي ده.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شيانو غواړئ چې تاسي پوه شئ؟
- څرنګه کيدای شی د هغه سره مرسته وشي؟
- د ناروغی پايلې به څه وي؟

دنده: آيا تاسو د رواني شديدې ستونځې\ ناروغی کومه پيښه ليدلې ده؟

د رواني روغتيا د شديدو ستونځو په اړه لاربښوونې

- د غيرعادی نظرياتو او عجيبو کړو وړو درلودل د رواني روغتيا د شديدو ستونځو نښه(علامه) کيدلای شی.
- کيدای شي چې د رواني روغتيا د شديدو ستونځو ناروغان د خپل چاپيريال خلکو په اړه شکمن وی.
- د داسی آوازونو اوريدل چې په ربښتيا سره هغه نشته خو دوی يې حقيقی احساسوی، که چيری ادامه ومومی او شخص يې حقيقی احساس کړی دا د رواني روغتيا د شديدې ستونځې نښه ده.
- د رواني روغتيا د شديدې ستونځې ناروغ ځان ناروغ نه ګڼي ځکه خو په روغتون کې بستر کيدل ردوی.
- د رواني روغتيا د شديدې ستونځې ناروغ د دوي د خوښې پرخلاف په روغتون کې بستر کيږی ترڅو نورو ته او ناروغ ته د خطرونو څخه مخنيوی وشی.
- کيدای شی چې د رواني روغتيا د شديدې ستونځې ناروغ اوږدمهاله درملنې ته اړتيا پيدا کړي.
- خطرناکه سلوک په روغتون کې بستر کيدو ته اړتيا لری.
- په وخت تشخيص او درملنه د په وخت ښه کيدو لامل کيږی او د دوامداره کيدو څخه مخنيوی کوی.
- په روغتون کې بستر کيدل د ناروغ او د کورنۍ د غړو د مصؤنيت لپاره اړين دي.

ماشومان د رواني روغتيا له ستونځو سره

کوچنيان هم د لويانو په څير د رواني روغتيا ستونځي درلودلای شی. ځيني ستونځي د لويانو په څير دی خو يو شمير روانی ستونځي شته چي په ماشومتوب کي ليدل کيږي.

ځينی عادی ستونځی په لاندی ډول دي:

- ځيني ماشومان په بستر کي تشو متيازو ستونځه لري چي په دي ستونځه کي د ۵ کلونو څخه لوی ماشوم نه شي کولای خپلي متيازی د ورځي يا د شپی له خوا کنټرول کړی. دا ستونځه په ماشومانو کي په خپل ځان د اعتماد کميدو سبب کيږی او نور وربانډی مسخري کوي.

- ځيني ماشومان د نويو شيانو په زده کړه کي ستونځي لری او د خپلو خويندو او ورونو يا همزولو څخه بيرته پاتي کيږی. کيدای شي دا ډول ماشومان د ماشومتوب له لومړيو څخه د ودي ستونځي ولري د بيلګي په توګه په خپلو خاپوړو، کښيناستلو، ګرځيدلو، خبروکولو او داسی نورو کي ځنډ راتلل.

- کيدای شي چي ماشومان يو شي ته په پاملرنه کولو کي ستونځه ولری او د يو وخت لپاره د چوپ پاتي کيدو ستونځه ورسره وی. دوی تل حرکت کوی او چغي وهي. د درس مزاحمتکوی او بي نوبتي کوي.

- کيدای شي چي ځيني ماشومان د ترورړمی، ځينو حيواناتو او شيانو څخه وويريږی. دا ډول ماشومان د ډار له ځای، حيواناتو او شيانو څخه ځان ساتي. دا ډول ويره د ماشومانو لوبی، مطالعه او ټولنيز کيدنه ګډوډوی.

- کيدای شي چي ځيني ماشومان د نفاق اچولو عادتونه ولری، لکه د نورو سره مخالفت کول، د نورو ماشومانو د شيانو ويجاړول، اور لګول او غيرټولنيز عادتونه ترسره کوی. دوي د ښوونځي څخه د تښتي، د دروغو ويلو، غلاکولو او د کور څخه د تښتيدلو عادت لری او د نورو ماشومانو او حيواناتو سره شخړه کوي.

دنده: آيا تاسو د رواني شديدي ستونځي\ ناروغی کوم ماشوم ليدلی دی؟

د مخدره توکو د کارولو ستونځې

د مخدراتو کارول د عامه روغتیا یوه جدي ستونځه ده چې تقریباً هره ټولنه او کورنۍ اغیزمنه کوي. کله چې توکي دماغی حالت یا وضعیت په غیرقانونی توګه کنټرول کړی یا داسی بدلون ورکړي چې خپل ځان یا نورو ته زیان ورسوی د ستونځمن کارولو یا اعتیاد په نوم یادیږي.

<u>د مخدراتو د کارلو د احتمالی پایلو بیلګېیه لاندی ډول دی:</u>

- ترافیکي حادثي یا صدمي
- د دندي د اجرا کولو کمزوري
- کورنی ستونځي
- د ښوونځي د کارونو کمزورتیا
- لنډ مهاله بیهوښي
- قانونی ستونځي
- مالی ستونځي

د مخدراتو یا الکهولو د کارلو ځواکمن وسواس سره له دې ناوړه پایلو یې روږدیتوب دی.. د روږدیتوب ځانګړتیاوې دا دی: د مخدراتو د کارولو د کنټرول پرلپسی له لاسه ورکول، د څغم زیاتیدل او په کورنی کي د اړیکو شلیدل.

له بده مرغه دا شوني نه ده چې په پیل کي ووایو څوک چې مخدره توکی کاروی د روږدیتوب او اعتیاد سبب یي کیږی. د مخدره توکو کاروونکی نه منی چې د مخدراتو کارول د هغه د کنټرول څخه وتلی یا یی په کور او کارځای کي د کومي ستونځي لامل کیږی.

دنده: خلک ولي مخدره مواد کاروي؟

تریاک خوړل، څکول یا سونګ(په پوزه کي کشکول) کیږی په داسی حال کي چي هیروئین زرق(پیچکاری)، سونګ\د لوګي تنفس یا څکول کیږی. هغه خلک چي هیروئین زرقوی (پیچکاری کوی) د مکروبي ناروغیو لکه اچ آی وی\ایدس او تورزیری له خطر سره هم مخامخ دي.

<u>تریاک او هیروئین د لاندی عواقبو لامل کیږی.</u>

- ګنګستیا (له خوب ډک)
- زړه بدوالی او کانګي
- د حدقو تقبض یا تنګیدل (سترګي چوغي-چوغي کیدل)
- د خوښی احساس

- ورو او سطحی تنفس
- د جلد لوندوالی
- د تنفس خرابیدل

د تریاکو یا هیروئینو ټالول د ځینو ناخوښو ستونځو لامل کیږی چې شخص د پرلپسی کارولو لپاره مجبوروی. چې دې ته د مخدراتو د ټالولو یا قطع کولو اعراض وایي.

د تریاکو\هیروئینو د ټالولو یا پریښودلو ځینې اعراض دا دی:

- د خوب ستونځې
- د بدن خوږ (درد)
- پرلپسی اسویلی ویستل،ارګمی کول (خوله وازی کول)
- د پزې بهیدل
- نس ناستی
- د ګیډې خوږیدل
- نارامتیا
- د پریشانی او خپګان احساس
- د تریاکو \ هیروئینو د لاس ته راوړلو لپاره هڅې
- د تریاکو\هیروئینو د روږدو لپاره ځانګړې درملنې شته دی.

لومړۍ پېښه:

یو ځوان سړی د زندان څخه د هیروئینو د څکلو له کبله پولیسو راوستلی دی. هغه د ۵ کلونو څخه را په دې خوا هیروئین اخلی، په پاکستان کې یې پیل او په ایران کې یې ادامه ورکړه. دوه کاله مخکې هغه افغانستان ته چې د مکررو هیروئینوڅکولو له کبله د کار څخه شړل شوی وو بیرته راستون شوی دی. هغه ډیر ځلې هڅه کړې چې هیروئین ترک کړي خو د نه ځغملو وړ اعراضو له کبله بریالی شوی نه دی. هغه د درملنی لپاره بستر شوی وو خو څو اوونۍ وروسته یې بیا پیل کړل. کله چې افغانستان ته بیرته راستون شوی د ډیرو دندو لپاره یې هڅه کړې خو ټول هغه څه چې یې ګټل په هیروئینو یې لګول. هغه د خپل کور څخه شیان غلا کړل ترڅو د هیروئینو لپاره پیسې پیدا کړي. وروستی ځل د خپلو ګاونډیو دوکان ته ننوت خو ونیول شو او پولیسو ته تسلیم شو.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شیانو غواړئ چې تاسي پوه شئ؟
- څرنګه کیدای شی د هغه سره مرسته وشي؟
- د ناروغی پایلې به یې څه وي؟

دویمه پېښه:

د پوهنتون يو زده کوونکی د ډېرو کلونو لپاره ځان مضطرب (انديښمن) احساسوی. سره له دې چې هغه ښه زده کوونکی وو خو هيڅکله د دې وړتيا نه لری چې د نورو په مخکې د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې دی پرې پوهيږی. ځينې ملګرو يی ورته لارښوونه وکړه چې د خپلې ستونځې لپاره د طبي مرستې په لټه کې شي. يو ډاکټر ورته څه ګولۍ توصيه کړې چې هغه ورسره ځان لږ مضطرب احساسولو خو د ورځې له خوا به ډېر ګنګس وو. له د هغه وخته چې يی ځان د ګوليو سره ښه احساسولو نو ګوليو ته يې په مياشتو ادامه ورکړه. د اوړې په رخصتيو کې په خپل کلي کې يې ګولۍ پای ته ورسيدلې. وروسته د دوه ورځو څخه ورته تدريجي بې خوبی، تخريشيت، په تمرکز کې ستونځې او داسی نور پيدا شول. کله چې يې د بل ډاکټر سره مشوره وکړه هغه ورته وويل چې بې خوبی يی د نوموړو ګوليو د اوږمهاله اخستلو له کبله ده. ډاکټر ورته وويل، سره له دې چې نوموړي ګولی د اضطراب په له منځه وړلو کې مرسته کوی خو اوږدمهاله اخستل يې سړی روږدی کوي.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شيانو غواړئ چې تاسي پوه شئ؟
- څرنګه کيدای شی د هغه سره مرسته وشي؟
- د ستونځې پايلې به يې څه وي؟

دنده: د مخدره موادو د کارلو کومه پيښه چې تاسی ليدلې وی بيان کړئ؟

د مخدراتو د کارولو په اړه مهمې لارښوونې

- ناروغان بايد د مخدراتو او اړونده ستونځو له کبله ملامت نشي.
- دمخدراتو کنټرول او پرېښودل معمولاً ځو ځله هڅو ته اړتيا لري.
- د مخدراتو کمول يا پرېښودل د ځان سره رواني او فزيکی ګټې راوړي.
- د اميندواری په بهير کې د مخدراتو کارول ماشوم ته ضرر رسوی.
- په رګ کې د مخدراتو په کارولو سره د اچ آی وي\ ايدز، د تورزيړي او نورو هغو مکروبی ناروغيو د اخستلو يا ورکولو خطر شته چې د وينې له لارې ليږدول کيږی.
- رواني ناروغی د مخدراتو د کارولو سره يوځای واقع کيدای شي.

دنده: خلک د هغه شخص يا سړي په اړه چې مخدرات کاروی، څه فکر کوی؟

میرګي یا صرعه یا Epilepsy

صرعه یوه دماغی ناروغي ده چې د لویدلو او بې هوښه کیدو په ناڅاپی حملاتو سره پیژندل کیږي. په عام ډول ورته خلک «میرګي» وايي. د میرګیو درلودونکي خلک عجیب فکرونه او سوچونه او نااشنا کړه وړه لري. کیدای شي چې د عضلاتو شدید سپزم (د عضلاتو شخوالی) ولری یا شعور له لاس ورکړي.

<u>د حملې په بهیر کې معمولې څرګندونې:</u>

- ناڅاپی رالویدل او بی شعوره کیدل.
- د لاس، پښو او بدن شخوالی.
- شین کیدل
- د لاسونو، پښو او بدن رپیدل
- په خوله کې د ځګ او وینې .
- د میتازو غیر ارادی تلل.
- د سر یوې خواته ګرځیدل او د سترګو نه ښوریدل.
- ټپونه (زخمونه)

میرګی ډیر ممکنه لاملونه درلودلای شی لکه ځینې ناروغی، دماغي ضربي او د دماغ غیرنارمله وده. خو په ډیرې پیښو کې یې لامل نه وی څرګند. میرګي معمولاً په وړکتوب کې پیل کیږی، که چیرې یې سمه درملنه ونه شی نو تر ځوانی پورې ادامه مومي. ځینې خلک کولای شي چې د میرګیو د حملی د پیښیدو وخت وښايي. د میرګیو د مودې پیښې خلکو ته په یاد نه وي. حملې په هر وخت او په هرځای کې پیښیدلای شي. د حملو شمیر توپیر کوي د ورځې د یوځل څخه تر په اوونی یا میاشت کې یوځل پورې توپیر کوي. کیدای شی دوي ته د حملی په بهیر کې د ځان ژبلول یا ټپیکیدل پیښ شي.
ډیري خلک که چیرې درملنه ورته وشی تر هغه پورې وشي چې حملې په پوره ډول کنټرول شی، کولای شی پرته د کوم شرم یا خجالت څخه خپل نورمال ژوند ولري.

<u>هغه څوک چې میرګی لری د لاندې چارو څخه باید ترهغه پوری ډډه وکړي چې حملې یې په درمل سره کنټرول شي:</u>

- په روانو او پو کې لمبل
- ډریوري، موټر چلول
- د بایسکل یا آس ځغلول
- ونو، غرونو او داسی نورو ته ختل
- د ماشینونو سره کار کول
- په لوړو ودانیوکی کار کول
- د الکهولو او مخدراتو استعمال

د حملې په بهیر کې:

- هڅه مه کوئ چې د بدن رپیدل ودروئ.
- په خوله کې د کوم شي د ننویستو هڅه مه کوئ.
- د ګوتو په منځ کې د کوم کلک شي د ننویستلو هڅه مه کوئ.
- کومه درمل یا څښاک مه ورکوئ.
- هڅه مه کوئ چې ناروغ په چغو وهلو او ښورولو سره را ویښ کړئ.

لاندې کارونه وکړئ:

- ناروغ ته شا په تخته وضعیت ورکړئ.
- که کومه تنې یا بل شی ډیر کلک وی سست یې کړئ.
- د سر لاندې یې یو نرم څیز کیږدئ.
- د ناروغ سر یوې خواته تاو کړئ. ترڅو سږو ته کانګو د تللو څخه مخنیوی وشي.
- هغه شیان لرې کړئ چې که چیری ناروغ پری را پریوځی یا پرې خیز واچوي ترڅو د ټپي کیدو لامل یې نشي.
- ناروغ چې کله ویښ شو نو ویې لیږئ.

لومړۍ پیښه:

یو ځوان سړی د څو کلونو لپاره د عادی فعالیتونو په بهیر د راپریوتلو حملې درلودلې. هغه ته ویل شوی دي چې دا ډول حملې ورته د ورکتوب څخه د دماغ مکروبی کیدو څخه وروسته پیدا شوي. هغه په یاد نه لري چې د حملې په بهیر کې ورته څه پیښیږي. هغه ښوونځي ته په ټولګي کې د پرلپسی حملو د راتګ له کبله نه ځي. ګاونډیان د هغه په هکله خبرې کوی چې لیونی دی. هغه په هرځای کې د حملې سره مخامخ کیږي ځکه د باندی نه وځي. یوځل هغه د یوې حملې په بهیر کې د کثافاتو په ویاله کې لویدلی وو خو د لارویو له خوا ژغورل شوی وو. هغه په خپل مخ، سر، لاس او پښو باندې د ټپی کیدو ډیرې نښې لری. هغه د حملاتو د پیل راهیسی غیرمنظمه درملنه اخستې. هغه په یوه دنده نشي پاتی کیدلای او د حملاتو له کبله رخصت شوی دی. خلک هغه ته وایی چې د مغزو (دماغ) په منځ کې یې یو چینجی دی چې د حملاتو لامل ګرځي.

- اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شیانو غواړئ چې تاسي پوه شئ؟
- د ناروغی پایلې کومې دي؟
- څرنګه کیدای شی د هغه سره مرسته وشي؟

دويمه پېښه:

يو هلک وروسته له هغې کلينيک ته ليږل شوی وو چې ځان يې په اتفاقي ډول په يوې هنګاری سوځيدلی دی. مور او پلار يې وايي چې د څو ورځو را پدې خوا يې تبه درلودله. وروسته د درې ورځو څخه ناڅاپه په هنګاری ولګيد او کالي يې وسوځول. موراو پلار يې هغه ولید چې په غولي پرته د کوم غبرګون څخه راپريوتی. مور يې وويل چې هغه د ماشومتوب په لومړيو وختونو کې د بدن د شخيدلو او ټکان خوړلو حملې درلودې. خو دا ډول حملات يې څه ناڅه د دوه کلونو راپه دې خوا نه دي تير کړي. هغه د لنډمهال لپاره درمل واخست او کله چې يې اعراض له منځه ولاړل نو درمل يې بس کړلو.

- اصلی اعراض کوم دی؟
- په نورو کومو شيانو غواړئ چې تاسي پوه شئ؟
- نوموړی هلک بايد د څه څخه ډډه وکړي؟
- د ستونځي په مهال ورسره څرنګه مرسته کيدلای شي؟

دنده: د ميرګيو يوه پيښه چې تاسو ليدلي وي بيان کړئ؟

مهمي لاربښووني

- ميرګي رواني ناروغی نه ده خو کيدای شي ناروغ رواني ناروغی پيدا کړي.
- د صرعي ډيرې پيښي په ماشومتوب کې پيل کيږی.
- درمل د صرعي حملې کنترلوی.
- د رواني فشار سره مقابله د حملو شمير کموي.
- مشوره کول پريشانی يا خپګان ښه کوی او د حملاتو څخه مخنيوی کوي.
- حملي په هر وخت کې حتی د خوب په وخت کې هم پيښيږي.
- د دا ډول ناروغانو په وړاندی پيغور او تبعيض زښت ډير دی.
- د درملني موده تقريباً درې کاله ده.

او داسې نور. **له هغو خلکو سره چې رواني ستونځي \ ناروغی لري څنګه مرسته کيدای شی؟**
د رواني روغتيا ستونځي د درمل يا رواني-ټولنيزو مداخلاتو له لارې د درملني وړ دي.
درمل په ډول ډول لارو کاريږی. لکه د خولې له لارې د ټابليټ، کپسول او شربت په ډول، پوستکی، غوښي يا رګ ته د پيچکارې له لارې

درمل مرسته کوي چې:

- آرام خوب ولري
- انديښني کمي کړي.
- عادی خوی او سلوک ولری.
- غصه او نارامی کنټرول کړی.
- بد فکرونه ښه کړي.

ډيری درمل جانبی عوارض لری، د هغې درمل په بنسټ چې ډاکټر توصيه کړي توپير کوی. دا ډول جانبی عوارض په لږ شمير ناروغانو کې پيښيږی.

<u>ځینی معمول جانبی عوارض په لاندی ډول دی:</u>

- د سرخوږی، ګنګستوب، بی خوبی
- د زړه چټکه درزا، په سختی سره د سا اخستل، د وینې ټیټ فشار
- زړه بدوالی، دخولی وچیدل، د ګیډې نارامی. قبضیت
- عصبی کیدل، نارامی

که چیرې د ډیر وخت لپاره پرته د ډاکټر د هدایت څخه وکارول شی. ځینې درمل کولای چې د لاندې ستونځو لامل شی:

- بده ګټه اخیستنه او روږدی کیدل
- ډیر جانبی عوارض
- لړ اغیزې

د رواني شدیدو ناروغیو او همدارنګه د میرګیو ناروغانو لپاره د درمل اوږدمهال اخستل د هغوی د ستونځو په ولکې کی ساتلو (کنترولولو) لپاره اړین دي.

⇓

دنده: ستاسی په سیمه یا ځای کې د رواني روغتیا د ستونځو د حل لپاره دودیزه درملنې کومې دي؟

⇓

د درملو په اړه مهم ټکي

- درمل د اعراضو د درملنې لپاره دي او زړه یا دماغ ته مضر یا زهرجن نه دي.
- جانبي عوارض دا معنی چې درمل پر اعراضو کار پیل کړی دی.
- د درمل لپاره وخت ته اړتیا شته ترڅو اعراض ښه کړي.
- درمل هله کارول کیږی چې رواني ټولنیزی مداخلې بې ګټې وی.
- کله چې ناروغان درمل اخلی نو د مخدراتو یا الکهولو له کارولو څخه باید ډډه وکړي.

د دواګانو په اړه ځینی ټکی

- دواګانی اعراض کموی او په زړه او دماغو باندی مسمومونکی تاثیر نلری
- جانبی عوارض پدی معنی دی چی د دوا تاثیر شروع شوی
- د اعراضو د ښه کیدلو لپاره وخت ته ضرورت دی
- دواګانی هغه وخت کارول کیږی کله چی رواني ټولنیز مداخلات کار ورنکړی
- اکثر جانبی عوارض موقتی او د تحمل وړ وی
- د دوایی تداوی په وخت کی مریض باید د الکولو او توکو کارول بند کړی
- د شدید رواني ناروغیو لپاره دواګانی د تداوی مرکزی حیثیت لری: دا اوسنی ستونزه او بابیری دواره کموی
- کورنی ملاتړ د ښه تداوی لپاره مهمه ده
- اوږد مهاله تداوی راتلونکی حملاتو نه مخنیوی کولای شی
- تداوی د کورنی ملاتړ سره لاپسی کامیاب وی

رواني- ټولنيزی مشورې

رواني-ټولنيزې مشورې د روانی تداویٔ يو ډول دی چې خلکو ته وخت ورکوي چې څنګه خپل احساس، فکر ته بدلون ورکړي او ښه ژوند وکړي. مهمه خبره داده چې دا ډول مشورې خلکو ته يو فرصت ورکوی چې کله دوي د روانی ستونځې په اړه خبرې کوي په يو مصؤن چاپيرېال کې ورته غوږ ونيول شی. موخه دا نه ده چې يو چا ته څه ووايو يا خپل شخصی نظر ورته وړاندي کړو، بلکه دا ده چې د يو چا سره د حل لارو ته ورسيږو. مشاورين معمولاً د خلکو سره مرسته کوي چې په يوه ځانګړې ستونځه په بيړنی کچه تمرکز وکړي او په ځانګړو ستونځو د برلاسه کيدو لپاره معلومات او نظريات وړاندی کوی.

هر هغه څوک چې د مشورې ورکولو په اړه روزل شوی وی مشورې ورکولای شی لکه ډاکتران، ارواپيژندونکی، مشاورين، نرساني او داسی نور. د روغتيايی بنسټيزو پاملرنو په اوسنی سيسټم کې رواني-ټولنيزې مشاورين (PSC) او د ټولنی روغتيايی څارونکي (CHS) کولای شی چې روانی مشورې ورکړي. خو مهمه خبره داده چې هرهغه څوک چې مشورت کوی بايد د يوې روزنيزې مؤسسي له خوا روزل شوی وی او هغه کړنلاره ومني چې د عامې روغتيا د وزارت له خوا منل شوي وي. دا له دې کبله ډيره مهمه ده چې ډاډ ترلاسه شی چې د مشوری د روزنی هر کورس د عامې روغتيا د وزارت له خوا پيژندل شوی او اجازه ورکړل شوې ده.

په ټوله نړۍ کې د مشوری ډير ډولونه شته دی. په افغانستان کې د مشوری دوه ډوله د لومړنيو روغتيايی خدماتو په ټولګه کې شامل دي: بنسټيزه مشوره او مسلکی مشوره.

بنسټيزه مشوره پنځه غونډې لری او معمولاً د ټولنی د روغتيايي څارونکی (CHS) له خوا ترسره کيږی، په داسی حال کې چې مسلکی مشروه د ټولنی د روانی مشارو (SPC) له خوا ترسره کيږی او کيدای شي چې تر ډيرو مشورتی غونډو پورې ادامه ومومي چې د مراجعه کوونکی د رواني روغتيا په ستونځه او روانی فشار راوړونکی يا محرک پورې اړه لری. مشوره هم په انفرادی او په ډله ايځه توګه ترسره کيدای شی.

<u>د مشوری ګټې په لاندی ډول دي:</u>

- د پريشانی په ستونځو برلاسی کيدل
- د پريشانيو، فکر کولو او ځان ته د ضرر رسولو له لارو څخه د ځان ژغورل.
- د داسی خبرو لپاره لاره هواروی چې د ځان پيژندني په لاره کې مرسته کوی.
- په ډير مثبت او ګټوره لاره د ژوند کولو لپاره د لارو په موندلو کې مرسته کوی.

د ژوند د بدلون دا لاره د درمل د کارولو څخه چې ډاکتران يې ډيري وختونه د هغو خلکو لپاره توصيه کوی چې پريشانی لری، ډير توپير کوي. دغه درملونه په بدن کې د کيمياوی توکو د توازن د اغيزمن کولو له لارې سلوک ته بدلون ورکوی. څيړنو تائيد کړې چې روانی- ټولنيزې درملني کولای شی د طبی درملني په څير ګټورې شي.

د ټولني روغتيايي کارکوونکي د يو شخص لپاره چې د رواني روغتيا ستونځه ولری څه کولای شي؟

<u>لاندی هغه ځانګړي کارونه ذکر شوی چې د ټولني روغتيايي کارکوونکي يې يو شخص ته چې د روانی روغتيا ستونځه ولری تر سره کولای شي:</u>

- د پيښي پيژندنه (نه تشخيص)
- د روانی-ټولنيزفشار راوړوونکو پيژندنه
- روغتيايی مرکز ته استول
- د رواني روغتيا په اړه عامه پوهاوی
- د اړيکو ساتل او د وخت اخيستل
- د ملاتړ، خپل ځان ته د اعاشی برابرولو او د ټولني همغږی کولو لپاره د آسانتيا برابرول.

نورې ستونځې

I. کورنۍ شخړه:

کورنۍ شخړه په افغانه ټولنه کې د بنسټیزو ستونځو څخه ده. په یوه کورنۍ شخړه کې را ښکیل اشخاص یا ډلې متضاد نظرونه لري، دوی یو بل نه درک کوی او کیدای شی چې په یو بل باور ونلري. په افغانه ټولنه کې ډیر فکټورونه د دا ډول شخړو لامل کیږی:

1. **اقتصادی ستونځې:**
   - فقر
   - مفلسی، تنګ لاسی
   - بی کاري
2. **ټولنیزی ستونځې:**
   - د کور نه درلودل
   - امنیتی ستونځې
   - کورنۍ مداخلې
   - د نارینه او ښځو ترمنځ د حقوقو نااندولي
   - د ښځو او نارینه د دندو بدلیدل
   - مهاجرت
   - ګډې کورنۍ: ډیرې کورنۍ سره یوځای ډیر نږدې ژوند کوي
   - د ټولنیزو رسنیو اغیزې لکه ټلویزیون او راډیو
   - جګړه
3. **طبیعی فکټورونه:**
   - سیلابونه او طوفانونه
   - ډیر ساړه یا ډیره تودوخه
   - وچ کالي
4. **روانی فکټورونه:**

روانی او عقلی ستونځې په کورنیو شخړو کې مهمه ونډه لري. که ناروغ په خپله کورنۍ کې مهمه ونډه ولری د بیلګی په توګه که پلار وي یا مشر زوی وی نو وضعیت نورهم خرابیږی.په ستونځه اخته شخص خپله ټوله پاملرنه خپلې کورنۍ ته راګرځوی، ځکه کورنۍ د هغه د کنټرول وړ سیمه ده. چې دا ستونځه ټوله کورنۍ اغیزمنه کوی او اکثراً د کورنۍ غړو په منځ کې د تاوتریخوالي او شخړو لامل کیږی.

5. **دودیز فکټورونه:**

   أ. په زور سره واده کول:
   - د خپلوانو په بد ورکولو کې د ښځو بدل
   - د یوې ښځې کوژده کول په کوچنیوالي کې حتی مخکې د زیږون څخه
   - په ماشومتوب کې واده کول
   - د یوې کونډې ښځې واده کول د کورنۍ د یو غړي سره (د لیوره سره) او هغی ته د دې حق نه ورکول چې د کورنۍ څخه دباندې د بل چا سره واده وکړي.
   - د پیسو په زور واده

- د مور او پلار یا خپلوانو له خوا ترتیب شوي ودونه چې هلک او انجلی یو د بل په هکله هیڅ پوهاوی نه لری او د یو بل سره د واده کولو مینه نه لري.

ب. ځیني نوردودیز ټکي لکه بې ګټې سیالي

- دودیز لګښتونه او د واده پرمهال په نورو د نامعقولو لګښتونو اینودل
- د نورو پیښي کول او د هغه څه څخه ځان لوی ښودل.
- د کورنۍ سیالي

ج. د دودونو سره سم په ټولنه کې د ښځو د فردی او ټولنیزو آزادیو محدودول:

- ښځې په کور کې ساتل (ښځې باید د کور څخه د اجازې پرته ونه وځي)
- هغه ښځې چې د کور څخه دباندې کار کوی د سړیو لپاره په کورنۍ کې د شرم اصلی عامل دی او د کورنۍ شخړې سبب کیدای شی.

⇓

د پورته ذکر شویو مسئلو په سر کې محرمیت او شرم په کورنیو شخړو کې مهم رول لري.

د شرم، محرمیت، غیرت، ویاړ ترمنځ اړیکي او اغیزې یې په کورنیو شخړو کې:

غیرت، ویاړ، شرم، محرمیت او تاوتریخوالی یو د بل سره اړیکي لری چې په کورنۍ مسئلو کې ښې پیژندل شوې دي. کله چې ویاړ یا غیرت ته تاوان ورسیږی، نو یو شخص تاوتریخوالي ترسره کوي ترڅو چې عادي حالت وساتی او په راتلونکي کې د شرم څخه خلاص شی. معمولاً د کورنی تاوتریخوالی ترشا همدا لامل وي.

د بیلګې په توګه، که ستاسی مور او پلار، وررو یا خور وغواړي چې داسی څه ترسره کړي چې ستاسی عزت او غیرت اغیزمن کړي، تاسی هڅه کوئ چې هغوی د هغه کار څخه منع کړي. تاسی هڅه کوئ چې هغوی د مباحثی له لاری منع کړئ، کیدای شي چې په لفظی شخړو یا تاوتریخوالی سره پای ته ورسیږي. هغه څه چې موږ د خپلې ټولنې څخه درک کړي دا دي چې ډیري خلک په داسی وضعیت کې د تاوتریخوالي لپاره چمتو وي.

<u>په کورنۍ شخړه کې د خلکو غبرګونونه:</u>

- لفظي غبرګونونه (بیان)
- احساساتی غبرګونونه
- د کړو وړو غبرګونونه

<u>په شخړه کې راښکیل خلک معمولاً یو بل ته لاندی غبرګونه څرګندوی:</u>

- خپګان
- لفظی شخړه
- یرغل (حمله)
- تاوتریخوالی

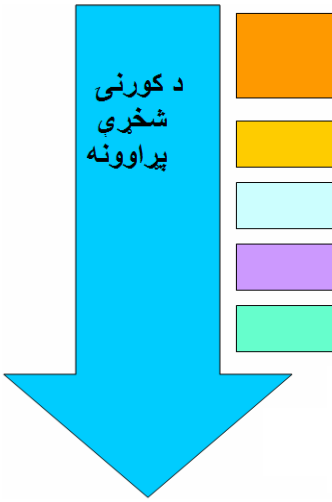
هغه خلک چې په شخړو کې برخه لري يو د بل سره خبرې نه کوي او يو د بل په ورځنيو کارونو کې ونډه نه اخلی.

د غچ اخيستلو غبرګونونه (يو ښځه د خپل ميړه سره شخړه کوی، هغه خپل ماشومان وهی او سپکاوی يې کوي)

د کور پريښودل(د خوب د ځای بيلول، يا د کوټې بيلول)

د ماشومانو يا نوروکارونو په اړه بې پروايي او لاس نه ورکول

د کورنی د غړو خبرې بې پروا ګڼل او خپل ځان بې مسؤليته احساسوی.



د کورنی شخړو پايلې

يوه کورنۍ شخړه خلک په مختلفو کچو اغيزمن کوی. د کورنی غړي د شخړې څخه وروسته يا د شخړې پرمهال رواني ستونځي څرګندوی، د کورنی ټولنيزې اړيکي متضررې کيږي، خلک نور ځان مصؤن نه احساسوی. او حتی موږ کولای شو چې د کورنی په غړو کې جسمی پايلې وګورو.

1) **روانی پايله:**

- خپګان او اضطراب
- د ملامتی او تورن کيدو احساس
- د روانی ستونځو پرمختګ، حتی PTSD (ذهنی ټکان) په ځانګړې توګه په ماشومانو کې
- مخدراتو سره د مينی درلودل (په ځانګړې توګه ماشومان)
- د حافظې نواقص لکه هيريدل، د سمت تعيينول ستونځې
- په زده کړه کې ستونځې
- ماشومان خپل ځان يواځې احساسوی.
- په ماشومان کې شخړه، سرزورتيا او بې پروايي وده کوي.

2) تولنیزه پایله:

- د کورنۍ اړیکو او نظم تباهی
- د کورنۍ د مصؤن چاپیریال له منځه تلل
- د کورنۍ د اقتصاد کمزوری کیدل
- کله-کله کورنۍ شخړې د میره او ښځې د بیلیدلو سبب کیږی چې په ټولنه کې د شخص په وقار او شخصیت نیغ په نیغه اغیزه کوی.
- کورنۍ شخړه د ځینو رواني فشارونو لامل ګرځي چې د شخص په ټولنیزو اړیکو او ټولنیزو مسؤلیتونه نیغ په نیغه اغیزه لري.

3) جسمی پایله:

- جسمی او رواني ناروغی شدیده ا دوامداره کیږي.
- صدمه رسیدل
- مخکي له وخته زیږون
- سقط (نقصان)
- مرګ
- ډنګریدل او کمزوی کیدل

دنده: یوه کورنۍ شخړه خوښه کړئ چې تاسی اوریدلی وی یا پری پوهیږئ او شخړه د لاملونو، بهیر او پایلو په بنسټ و څیړئ.

د شخړې په مختلفو پړاونو کې د ممکنه مداخلاتو په اړه فکر وکړئ.

II. تاوتریخوالی:

- د فزیکي قوی کارول یا ګواښ کول چې د خپل ځان، د مقابل شخص یا د ټولنې ته د زیان رسیدو، ټپیکیدلو، مرګ یا روانی یا عقلی ضربې یا د ودې د ځنډیدلو او محرومیت لامل شی تاوتریخوالی بلل کیږی.
- د تاوتریخوالی ټول ډولونه (فزیکی. روانی یا جسمی (چې د هغو خلکو په منځ کې چې سره یوځای ژوند کوی او د کورني په چاپیریال کې سره ورته مسؤلیتونه د کورني تاوتریخوالی په نوم یادیږی.
- د بیلګې په توګه د میره او ښځې، خور او ورور او مور او پلار ترمنځ تاوتریخوالی

1) فزیکی تاوتریخوالی:

- په دا ډول تاوتریخوالي کې مقابل طرف په بدن باندی ټپی کیږی یا فزیکی تاوان ورسیږی.
- دا ډول تاوتریخوالی ډیر خطرناک دی.
- بیلګه: جسمی یا فزیکی عذاب په مختلفو ډولونو لکه وهل، سوځول، خوږول یا وژل.

2) روانی تاوتریخوالی:

- ناروغ ته روانی صدمه رسیږی.
- د بیلګې په توګه:
  - په چا مسخرې کول
  - یو څوک حقیر ګڼل

- د ټېپی شوی شخص د کار کنټرولول لکه د ښکنځلو او بدې ژبی کنټرول کول
- د یو چا سره خبرې نه کول
- د یو چا د حقوقو او غوښتنو څخه سترګې پټول
- د عادی حد څخه د یو چا زیات کنټرول

3) **جنسی تاوتریخوالی:**

- د یو چا په زوره او پرته له خوښې څخه جنسی معاملی ته مجبورول

د تاوتریخوالی لاملونه (اسباب):

- روانی فشار د اقتصادی (فقر، د دندې له لاسه ورکول)، روغتیایې یا ټولنیزو ستونځو له کبله.
- عقلی ستونځې
- غصه او کینه
- د الکهولو یا مخدراتو کارول
- په ماشومان کې شخړه، سرزوري او بې پروایی وده کوي.
- د ستونځو د حل لپاره د یوې لارې په توګه د تاوتریخوالی کارول.
- د ځواک درلودلو شوق
- د کلتور او فرهنګ څخه غلط پوهاوی
- بې ګټې سیالي

په کورنیو کې د تاوتریخوالی پایلې:

په عمومی توګه د کورنی تاوتریخوالی او په ځانګړې توګه د جنسی تاوتریخوالی طبی او روانی پایلې ډیرې جدي او شدیدې وي:

د فزیکی روغتیا پایلې:

- مرګ، ځان وژنه، قتل
- زخمی کیدل
- جسمی او روانی ناروغۍ ځنډنی او شدیدېږی.
- نیمګړې یا دایمی معیوبیت، (دماغی تخریب)
- ځینې شکایتونه لکه، د سر\غاړې درد، د معدې شکایتونه، د عضلاتو او بندونو درد.
- د تناسلی سیستم ستونځې

روانی پایلې:

- د خپګان، بې ارزښتی او د حقارت احساس
- ځان تورن او ملامت احساسول
- د روانی ستونځو پیدا کیدل
- د مخدراتو سره مینه پیدا کیدل (په ځانګړې توګه ماشومان)
- په زده کړه کې ستونځې
- ماشومان شخړه کوونکی، کله شخې او بې پروایی ته وده ورکوي.

د کورنی تاوتریخوالی په یوه پیښه کې د ټولنې روغتیایي کارکوونکي څه کولای شي؟

- د شخص کیسې ته غوږ نیسی او په کیسه ځان پوره پوه کړئ.
- د پریشانی ملاتړ چمتو کوی.
- د تاوتریخوالی ځپلی شخص سره د ربښتونو کړنو په هکله خبرې کولای شی، چې د ستونځې شدت یو څه را کم کړي.
- د شخص سره مرسته کوی چې د هغې سرچینې پیدا کړی او د هغو کارولو ته یی و هڅوي.
- د نوموړي شخص سره مرسته کوي چې په کورنی کې یو څوک ومومي چې باور او تکیه پرې وکړي.
- د یو منځګړي (د کورنی غړی، ملګری، د ټولنې مشر، ملا امام یا بل شخص چې کلیدی دنده ولری) د موندلو امکان و پلټی.
- د مسلکی سرچینو په اړه ورته معلومات چمتو کوی چې هلته کولای شي د خپلې ستونځې په اړه خبرې وکړي (د بیلګې په توګه، بنستیز روغتیایی مرکز (BHC)\ جامع روغتیایی مرکز(CHC)، روانی- ټولنیز مشاور یا روانی اجتماعی کارکوونکی)
- ناروغ یا مراجعه کوونکی ته په ټولنه کې نورې شته سرچینې ښودلای شی (د نورو ډلو کارونه، غیردولتی مؤسسې یا NGOs، د بې سوادئ پروګرامونه، حرفوی تعلیمات او داسی نور).

<u>د شخص سره د ترټولو ښه کار په موندلو کې د مرستې لپاره لاندی پړاونه تعقیب کړئ:</u>

1. د شخص سره مرسته وکړئ چې ترټولو بیړنی موخه وټاکي (مصؤنیت، پناه غوښتل، روغتیایي پاملرنه ښایي د ښوونځي د تګ څخه ډیره اړینه وی.)
2. د ممکنه چارو په اړه تازه او نوی فکر کول (تاسی کولای شی ځینې نظریات ورکړئ خو د نورو چارو په هکله پوښتنه وکړئ.)
3. د هرې چارې یا اقدام پایلې مشخصې کړئ.
4. ترټولو ښه لاره خوښه کړئ.
5. د ناروغ سره د پلان جوړ کړي چې څرنګه کولای شی د حل لاره پیدا کړي.

یو مرستندوی باید خپلې حل لارې تحمیل نه کړی خو د شخص سره باید مرسته وکړي چې پخپله حل لارې وموMی.

III. د رواني روغتيا ښوونه او روزنه

د ناروغانو او کورنيو روزنه ډيره اړينه ده. د پوهي نيمگړتيا کيدای شی د دي لامل شي چي د روغتيايی مرکزونو څخه خلک د اړتيا وړ لږه گټه واخلي. د رواني روغتيا روزنه د روزنی يو ځانگړی ډول دی چي موخه يې د رواني روغتيا ناروغانو او کورنيو سره يې مرسته ده يا له هر هغه چا سره چي د رواني روغتيا له ستونځو سره مينه لری، تر څو د رواني روغتيا د ستونځو په هکله حقايقو ته په يوه څرگنده او لنډه لاره لاس رسی پيدا کړي، مرسته کوي. همدارنگه کړنلارو او زده کړې ته د لاس رسی يوه لاره ده ترڅو د رواني روغتيا له ستونځو او د هغو له اغيزو سره مقابله وکړي.

د رواني روغتيا د روزنی په هکله مهم ټکی:

- د رواني روغتيا روزنه يو درملنه نه ده.
- دا د رواني روغتيا د ستونځو د پيژندلو يوه لاره ده.
- د خلکو سره د اړونده خدماتو په موندلو کې مرسته کوي.
- د کورنيو سره د ناروغۍ ممکنه بابيزي په اړه په پيژندلو کې مرسته کوي.
- خلکو سره د ملاتړو ډلو سره په يوځای کيدو کې مرسته کوي.
- د کورنيو ژوند د پوهاوي له لارې ښه کوي.
- د بدنامی په کمولو کې مرسته کوي.

روزنه د لاندي چارو په اړه ده:

- له خلکو سره د هغه څه په اړه چي ورته پيښ شوي په احساس پيدا کولو کې مرسته.
- د ستونځي يا ناروغۍ د کنټرول احساس تر لاسه کولو په اړه.
- د داسی هيلي د را پيدا کولو په اړه چي د نوموړې ناروغۍ سره کولای شی روغ ژوند وکړي.
- خپل ځان ته د درناوی ساتل او ځان پيژندل نه يوازې د ناروغيو په منځ کې بلکه د يو شخصيت په توگه.

د رواني روغتيا روزنه په مختلفو ډولونو سره وړاندې کيدای شی:

- د رواني روغتيا انفرادی روزنه
- ډليزه رواني روغتيا روزنه
- لکچرونه
- ټولگي (رسالي)، کتابونه، ويډيوگاني او نورې رسنی

معمول عنوانونه عبارت دی:

- د ناروغی په طبعیت پوهیدل، چې د ناروغی په اړه معلومات او همدارنګه روانی اجتماعی اړخونه یې په کې شاملیږي.
- د ناروغی اصلی شکایتونه او اعراض
- تداوی ته د لاس رسی په اړه
- د ناروغی بیرته راګرځیدل یا بابیري په اړه
- د رواني روغتیا خدمات په روغتیایی مرکزونو کې
- دبیا څارنی ارزښت
- د موافقي ارزښت

IV. د ملاتړ (حمایوی) ډلي را منځ ته کول

د ملاتړ ډله د هغو خلکو دغونډې څخه عبارت ده چې یو عمومي حالت یا مسئله سره شریکوی. د رواني روغتیا ملاتړې ډلې په یو ځانګړي وضعیت راڅرخیږی لکه ژورخپګان، د مخدراتو کارول یا د رواني روغتیا بله ستونځه. د ملاتړ ګروپ د یو شخص له پلوه چې روانی خپګان یا بل حالت ولري یا د یو بل چا له خوا چې په دې لیوالتیا ولری لکه د کورنی د غړی لخوا جوړیدلای شی. په ځینو پیښو کې د ملاتړې ډلې د رواني روغتیا د کلینیکونو، غیرانتفاعی ګوندونو(هغه ګوندونه چې موخه یې د ګټې لاس ته راوړل نه وي)، یا نورو ډلو له خوا جوړې شي او کیدای شي د آسانچاري یا منځګړي لخوا اداره شی.

ملاتړې ډلی دوه ډوله دی:

- د هغو خلکو لپاره چې سره ورته ستونځې لکه روانی خپګان یا د مخدراتو ستونځې ولری. دا ډول ډلې ته ځانته مرستندویه په نوم یادیږی او معمولاً د هغو خلکو له خوا یی مشري کیږی چې روانی خپګان ولری یا یی مخدرات پریښودلي وي. تاسی کولای شئ د دوی سره د ډلې په جوړولو او ادامه ورکولو کې مرسته وکړئ.
- هغه خلک چې غواړي د رواني روغتیا له ناروغانو سره مرسته وکړی. دا ډلی د ټولنی د علاقمندو خلکو له خوا پرمخ بیول کیږی، لکه هغه خلک چې په کورنی کې دا ډول ناروغ ولري. تاسي باید د دا ډول خلکو سره مرسته وکړئ ترڅو یو د بل سره مفاهمه وکړئ او د ملاتړ یوه ډله جوړه کړئ.

د ملاتړ یوه ډله څنګه جوړیږی؟

کیدای شی په پیل کی ستونځمن ښکاره شي خو کولای شئ چې په لاندی شیانو کار پیل کړئ:

- د ټولني په شته زیرمو لکه، شته ډلي، مذهبی مشران، د ټولني مشران، ځایي شوراګانې، ښوونکي او داسی نور
- د علاقمندو خلکو موندل چې نورو سره مرسته وکړي.
- هغه خلک چې د ملاتړې ډلي موخي مني.

- د یوې ناستې برابرول ترڅو د مینه والو سره پر مسائلو بحث وشي.

تاسی څه کولای شئ:

- د یو ډول ستونځو او ګټو خلک سره یوځای کړئ.
- د ملاتړو ډلو په هکله د عامه پوهاوی لوړه کړئ.
- د موجودو ملاتړو ډلو په هکله خبرې وکړئ.
- د غونډو (جلسو) لپاره ځای وموميځ، لکه یو د رضاکار کور یا په روغتیایی پوسته کې یوه خونه وروسته د کاري ساعتونو څخه.
- د ډلي یوه برخه واوسئ ترڅو ډلې ته لارښوونه او مشوره ورکړئ.

د یوې ملاتړې ډلې ځرګندی دندې:

- د یوې ملاتړې ډلې غړي خپلې شخصي تجربې سره شریکوی د بیلګې په توګه د روانی خپګان یا د رواني روغتیا د نورو وضعیتونو تجربې. دوی د پریشانی څخه د خلاصون او د مورال ملاتړ کوي. او کیدای شي چې د خپلو تجربو په بنسټ لارښوونی او مشورې چمتو کړي.
- په وخت یې پیلوی او په وخت یې پای ته رسوي.
- د افتتاحیه وینا لپاره وخت محدودوي.
- د بیان شویو شیانو نه افشا کول.
- د نورو خبرو ته غوږ ونیسي.
- له نورو حالتونو سره همدردی کول
- د نورو د خبرو په اړه قضاوت مه کوئ.
- که چیرې توپیرونه موجود وي نورو ته درناوی وکړئ.

د ملاتړې ډلې ځینی ګټې:

کیدای شی چې خلک د خپلو شخصی مسئلو د شریکولو په مهال له هغو خلکو سره چې دوی یې نه پیژنی وارخطا یا عصبانی وی. له دې کبله په پیل کې خلک کولای شي یواځې د غوږ نیولو څخه ګټه واخلي. د وخت په تیریدو سره، د نظریاتو او تجربو شریکول کولای شي چې د یوې ملاتړې ډلې څخه په ډیره ګټه اخیستنه کې مرسته وکړي. د ملاتړې ډلې ځینې ګټې په لاندې ډول دي:

- د اړیکو جوړیدل
- د مقابلې د مهارتونو وده

- د پیغور یا بدنامي کمیدل
- په ځان د اعتماد زیاتیدل
- د ډلي د غړو تشویقول
- د ټولنیزو کارونو پرمختګ
- د منلو یا قبلولو زیاتوالی
- د اندیښنو کمښت
- د هیلو وده

د ملاتړ ډله د لاندی کارونو لپاره نه جوړیږی:

- تشخیص
- درملنه

.V د ټولنی سمبالونه:

د بنسټیزو روغتیای خدماتو ټولګه (BPHS) د ټولني د روغتیایي کارکوونکي کار ته ډیر اهمیت ورکوي ځکه هغوی د روغتیایی پاملرني د سیستم او ټولني ترمنځ اړیني اړیکي جوړوي. له دې کبله د ټولنی روغتیایي کارکوونکي یوه مهمه یا اړینه دنده دا ده چي د ټولني د ستونځو په پیژندنه او حل کي د د ټولني ګډون وهڅوی او آسانه یی کړي، او په کورنیو او ټولنو کي د ژوند روغتیایی کچي ته وده ورکړي. له دې کبله په BPHS کې د ټولني روغتیایي کارکوونکي د دندو لایحه د ټولني سره په همکاری او د روغتیا په وده کي د روغتیایي کارکوونکي په فعاله ونډه ټینګار کوي.چي د ټولنی په غونډو او لویو پیښو کي ګډون، او په ټولنه کي د رواني-ټولنیز هوساینې او رواني روغتیا ته وده ورکوي، او په ټولنه کي د روږدی کوونکو توکو لکه سګرټ، نصوار، تریاک، چرس او الکهولو د خطرونو په اړه خلک خبروی او معلومات ورته چمتو کوي. د ټولني یوه روغتیایي کارکوونکي باید د ټولني غړي وپیژني او په خپله اړونده حوزه کي د مطلوبو کورنیو او دهغوي د خدماتو نقشه جوړه کړي.

د ټولني روغتیایي کارکوونکي (CHW) د ټولنی د سمبالولو اصلی یا کلیدی شخص دی، ترڅو د هغوی روانی اجتماعی او رواني روغتیا ښه کړي. د ټولنی سمبالیدل یا مجهز کیدل د هغو مهارتونو په بیا را ژوندي کولو کي مرسته کوي چي د خلکو له خوا د روحيي د خرابیدو، ډله ایزې بې هیلی یا د مناسبې پوهي د نیمګړتیا له کبله ورڅخه ګټه نه اخیستل کیده. د واک ورکولو فعالیتونه د ټولنی غړي د دې لپاره را ښکیلوی چي هغوی خپلو ځانونو، خپلو کورنیو او خپلو ګاونډیانو ته مرسته کولای شي. په افغانستان کي د روانی فشار ښودلو یا د احساساتو څرګندولو ته معمولاً د کمزوری د یوې نښې په توګه کتل کیږی. هغه خلک چي د بدنامی یا بواځي توب څخه ویریږی، خپل روانی فشار نه ښکاره کوی او په اړه یې خبرې نه کوی. د عملی ګامونو په پورته کولو سره خلک کولای شي خپلي نیمګړتیاوې یا نور احساسات په مختلفو لارو سره شریک کړی او خپل ژوند بیا ترولکې (کنټرول) لاندی راولي. په ټولنه کي د شته سرچینو او اصلی ارقامو په سمبالولو سره د ټولني روغتیایي کارکوونکي کولای شی چي د خلکو سره د خپل ژوند تر ولکی لاندی راستلو کي د مرستی لپاره یو پیلامه جوړه کړی، چي نور هم ورته هڅوي. جلا شوی خلک کله- کله جلا شوی ماشومان یا یتیمان، کونډي او کونډان، زاړه خلک یا هغه خلک چي کورنی نه لری، باید دا ډول فعالیتونو ته لاس رسی ولری چي په ټولنیزه ځاله کي د دوی شاملیدل آسانه کوي. د ټولنیزو اړیکو د ودې لپاره د حساسو کورنیو شبکي جوړیدلای شی. د شته خدماتو

او سرچینو په اړه د پوهې درلودلو له کبله د ټولني روغتیایي کارکوونکي کولای شي چې د ټولنو څخه دباندې سرچینو سره د اړیکو په ټینګولو کې آسانتیا برابره کړي او د ټولنی جوړښتونه د باندنیو ادارو سره د کارکولو لپاره پیاوړي کړي.

د ټولنی د سمبالولو لپاره مختلف فعالیتونه په غاړه اخیستل کیدای شی:

أ. هغه فعالتیونه چې ټولنی په خپله پیل او تطبیق کړی دي:

- لومړی ګام دا دی چې د ټولني یا یوې اداری په دننه کې پیاوړی خلک (کلیدی-اشخاص) لکه د ټولنی مشران، روغتیایی کارکوونکي، ښوونکي یا نور مسؤل اشخاص وموموی ورسره یوځای پیل کړو، خو دغه ځانګړي خلک ډیري نوري دندې او مسؤلیتونه هم لري. دا مهمه ده چې بانفوذه اشخاص وموماو درنښت یی وشی او خپل ځان د کړنو د په غاړه اخستلو لپاره ښه پیاوړی وګڼي.
- کله چې دغه مهم او کلیدي اشخاص و پیژندل شول، ټول فعالیتونه د اړتیاو او نیمګړتیاوو په بنسټ پیل کیدای شی.
- کلیدی اشخاص د ټولني د نورو غړیو مرستي ته اړتیا لري او له همدې کبله د عملی پلان جوړولو او مباحثي لپاره ډلي جوړیدلای شی. تمرکز پر دې وی چې څرنګه د اشخاصو، وړې ډلې، ټولني او لویې ډلې سره یوځای او پیاوړي شی.
- کله چې ډلي جوړې شوې ښایي چې ژوندۍ وي او د وخت په تیریدو سره وده وکړی. دغه ډلي کیدای شي د ملاتړ ډلي شي، خو کولای شی چې د فعالیت داسي وړې ډلي جوړې کړي چې د دندو په ویش باندی د آفت څخه وروسته یا د بیارغوني په بهیر کې تمرکز وکړي ترڅو دوه اړخیزه عملي ملاتړ چمتو کړي.
- دا مهمه ده چې ځایي ښځي د ډلو د موخو، کړنلارو او پایلو په ټاکلو کې راښکیل کړو. د ښځو ګډون معمولاً د نارینه وو څخه توپیر لری ځکه دوی بل ډول سرچینه جوړوی.

ب. د سرچینو سره تړل:

- په ټولنه کې د ستونځو د حل موندلو لپاره مختلف لارې چارې شته دی. ډیر خلک په ټولنه کې ځانګړی رول یا برخه لری. لکه څنګه چې دوی مهم خدمات چمتو کوی، کولای شي چې ګټوري سرچیني وي. د ټولني د مشرانو، مذهبی او روحانی مشرانو، ښوونکو، روغتیایي کارکوونکو، سیمه ایزو مخورو او نورو غیردولتی مؤسساتو، ادارو او ګوندونو را ښکیلول، د هغو اړتیاوو یا ستونځو پورې اړوند عملي حل لارې چمتو کولای شی.

ج. نور فعالیتونه:

همدارنګه د ټولني په پیاوړتیا کې دینی فعالیتونه، د لمانځلو ورځې، غونډی او داسی نور هم شاملیږی. د سپورټی فعالیتونو سازمان، حرفوی فعالیتونه (لاسي صنایع، ګنډل، پخلی کول او داسی نور) او د عوایدو موندلو پروګرامونه د ټولنی د پیاوړتیا او اړیکو د ټینګولو نورې لارې دي.

VI. د ټولني روغتيايي کارکوونکی(CHW) او د روغتيايي خدماتو بنسټيزه ټولګه (BPHS)

د CHW اصلی دندی:

- د ټولني او روغتيايی ځانګی ترمنځ د پله دنده لري.
- د کورنيو سره د روغتيايي او ټولنی د سرچينو په موندلو او سره نښلولو کې مرسته کوي.
- د رواني روغتيا په اړه کلتوري وړ يا مناسبه خبرتيا چمتو کوی چې د کورنيو او ټولنو سره مرسته وکړي.
- خدمات وړاندی کوی: د رواني روغتيا په اړه عامه پوهاوی، مشوره، ټولنيز ملاتړ، راجع کول او ډير هغو خلکو ته خدمات وړاندي کوي چې په کور او ټولنه کې مساعد خلک پيدا او لړ خدمات ورته رسيدلي وی.

د ټولنی روغتيايی کارکوونکی په لاندی چارو کی اغيزمن دي:

- روغتيايي پاملرنی خدماتو ته د رواني روغتيا په ګډون د خلکو لاس رسي ته وده ورکوی.
- د روانی-ټولنيز او روغتيايی هوساينی وقايوی اقدامات
- د مزمنو ناروغيو اداره
- د روغتيا او رواني روغتيا په اړه د پوهي زياتول.
- روغتيايي معيارونو ته وده ورکول

د ټولنی روغتيايی کارکوونکی لپاره اړينه پوهه:

- خفيف اعراض
- شديد اعراض
- روانی- ټولنيز فشار راوړونکي
- د وګړو ترمنځ فرهنګی-اجتماعی موضوعات
- د درملنی د قبلولو او غوندېو په اړه خبرتيا
- د انځوريز راپور ورکولو پوهه
- نورو ته د مرستی محدودول
- د راجع کولو سيستم

دنده: د رواني روغتيا په اړه د ټولني يوې روغتيايي کارکوونکي لپاره نور څه اړين دي؟

هغه مهارتونه چې باید زده شي:

- اوریدل
- لنډول (خلاصه کول)
- تړلي او خلاصي پوښتني
- د بدن ـ او دماغ ترمنځ د اړیکی د ارزونی مهارت
- د زړه خواږه (همدلی)
- د درناوی سلوک

دنده: نور کوم مهارتونه د ټولني یوې روغتیایي کارکوونکي لپاره اړین دي؟

هغه کړه وړه یا اخلاق چې باید رعایت شي

- راز ساتنه
- صبر او حوصله
- قضاوت نه کول
- د زړه خواږه (همدلي)
- د درناوی ډک سلوک یا کړه وړه

VII. **د ناروغانو امیدونه (هیلی)**

دنده: د رواني روغتیا د ستونځي درلودونکو ناروغانو اصلی غوښتنی یا هیلي کومي دي؟

- د دین، کلتور او داسی نورو درناوی
- د ټولني روغتیایي کارکوونکي باید ورته غوږ ونیسی.
- لارښوونه وکړئ، ووایئ چې څه وکړو.
- دا غبرګون ښکاره کوي او ثبتني؟
- دا راز وساته
- ممکن زما .... سره وګورئ تر څو زما ستونځه حل شي.
- ماته یو څه درمل راکړئ؟
- ما درک کړئ!
- زما یا زما .... لپاره یوه دنده ومومه!
- د نارینه غوښتنه: ځوانه، ښایسته او مجربه ښځه

- د ښځو غوښتنه: په عمر پوخ، مجرب، د ښه سلوک خاوند، غیر جدی او حساس سړی

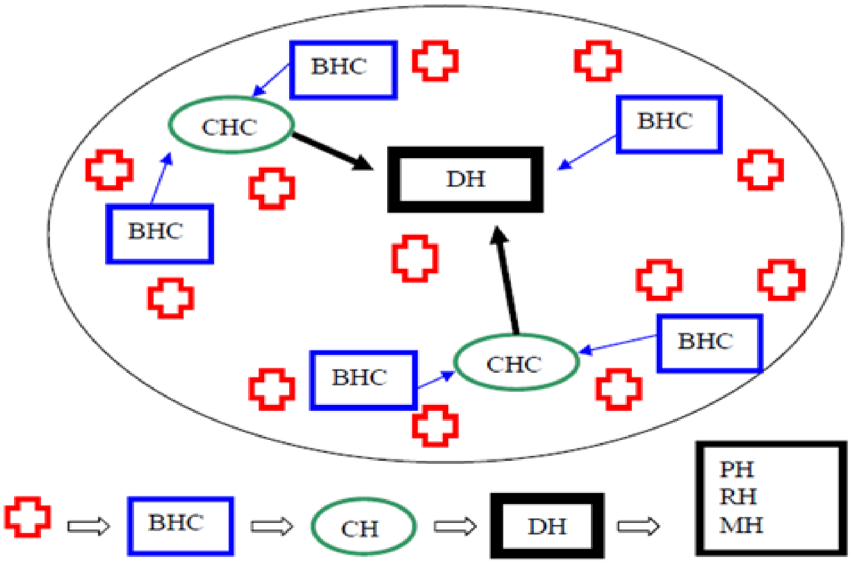
دنده: آیا روغتیایي کارمنان د ناروغ غوښتني پوره کولای شي؟

د روغتیای خدماتو په بنسټیزه ټولګه (BPHS) کي د رواني روغتیا برخي:

دا د BPHS په اړه لنډ معلومات دی چي د روغتیایی خدماتو ټول اړخونه د هغو خلکو سره د مرستي لپاره تالیف شو چي دا ډول خدماتو ته اړتیا لری.

<u>دلته د روغتیایي خدماتو په بنسټیزه ټولګه کی د رواني روغتیا د اجزاؤ په اړه ځینی معلومات ذکر شوي دی:</u>

- تسهیلات: روغتیایی پوسته (HP)، بنسټیز روغتیایی مرکز (BHC)، جامع روغتیایی مرکز (CHC)، د ولسوالی روغتون (DH)، په ځینو ولایتونو کی +CHC او کوچنی مرکزونه (subcenters) موجود وي.
- روغتیایی پرسونل: نرس، قابله، روانی- ټولنیز مشاور، ډاکټر
- اختلالات: خفیفي او شدیدي روانی ستونځي\ روغتیايي ستونځي
- خدمات: مشوره ورکول، د درمل توصیه
- د ټولني روغتیايي کارکوونکو دندي: پیژندنه، لیږل، تعقیب، عامه پوهاوی



HP= روغتیایي پوسته	DH= د ولسوالي روغتون
BHC= بنسټیز روغتیایي مرکز	PH= ولایتي روغتون
CHC= جامع روغتیایي مرکز یا CHC Plus	RH= ساحوي یا د زون روغتون
	MH= رواني روغتون

ضمایم

I. د ارامتیا تمرینات:

ارامتیا د فزیکی او روانی فشار په کمیدو کې مرسته کوی. د اندیښنو او پریشانی په کمیدو کې مرسته کولای شی.

1. تنفسی تمرینات:

- یوه آرامه خونه وټاکی چې غالمغال یا شور په کې لږ وی چې تاسو ته هلته مزاحمت نه وی.

- خپل ناروغ یا مراجعه کوونکی ته لاندې لارښوونې وکړئ:

⇐ خپلې سترګې پټې کړئ یا یو جسم ته یا دیوال ته وګورئ. دا ستاسو سره مرسته کوي چې په یو شي تمرکز وکړئ.
⇐ وروسته د یو لحظې څخه، د خپل تنفس ترتیب یا نظم ته ښه ځیر شئ، خپل تنفس ته ځیر شئ، په ځانګړې توګه د سا ویستلو (زفیر) ته ځیر شئ. د ساه ویستل په نرمی سره اوږد کړئ ترهغه پوری انتظار وباسئ چې د ساه اخستل (شهیق) ټول په خپله راشئ.
⇐ ځیر شئ چې ستاسی بدن څه ډول احساس لری. د خپلې ملا د احساس کولو څخه خبر شئ، څرنګه په خپله څوکی کې ناست یاست، ستاسی د پښو تلې څرنګه د ځمکې سره تماس لری.
⇐ خپل تنفس ته ځیر شئ او په هوښیاری سره سا واخلئ او سا و باسئ.
⇐ اوس د پوزې له لارې په ورو، ژور، منظم او ملایمه ساه اخستلو باندی تمرکز وکړئ. د ساه د وتلو او ننوتلو نظم و څارئ. د شهیق او زفیر دواړو ترمنځ ځنډونه وڅیړئ.
⇐ کله چې تاسی سا وباسئ داسی تصور وکړئ چې ستاسی د بدن څخه ټولې پریشانی لری کیږی. که تاسی د تنفس پرمهال په کوم ځای کې داسی خنډ احساس کړئ چې تاسی ټول بدن د تنفس څخه منع کړي: نو هلته پاتې شئ! که تاسی په خپل ټیټر کې د فشار احساس کوئ هڅه وکړئ چې ښه ورته ځیر شئ! په همدې ځای کې تنفس وکړئ او بیا هماغه فشار ته اجازه ورکړئ چې د تنفس له بهر وتلو سره ستاسی له بدن څخه ووځي.
⇐ تصور وکړئ، هرساه چې ستاسی بدن پرېږدی، اندیښنې، درد، شکونه هم په کراره تاسي پرېږدي.
⇐ کله چې تاسو سا اخلئ، تصور وکړئ چې د هرساه سره نوې انرژي ترلاسه کوئ. تاسی کولای شئ ټوله دغه انرژی واخلئ ځکه چې ستاسی ملکیت دی.

> - لومړی تمرین روښانه کړئ، بیا هغه ته د تمرین کولو لارښوونه وکړئ، په پای کې هڅه وکړئ چې تمرین په ګډه ترسره کړئ، په دې توګه ناروغ یا مراجعه کوونکی احساس نه کوی چې څوک ورته پام کوي.
>
> - ورته څرګنده کړئ چې هغه دا تمرینونه هره ورځ تر سره کړئ او وروسته د یو وخت څخه کولای شی چې دا ډول تمرینونه په مختلفو حالتونو کې هرکله چې وغواړی ځان آرام کړي ترسره کړي!

د مأخذو لست

آصف، برنا (۱۹۸۸). رواني روغتيا د ټولو لپاره. د GP ډاکټرانو لپاره د رواني روغتيا لارښود کتاب په دری ژبه. کابل

آصف، برنا (۱۹۸۸). د مخدراتو سؤ استفاده. لارښود کتاب د روغتیایی کارکوونکو لپاره په دری. کابل.

د IAM د روان پیژندني کورس ۲۰۰۴۵. لومړنی رواني روغتیا پروژه. هرات

د Health Net د تعلیماتو کتاب ګوټی د ټولني روغتیایي کارکوونکو لپاره. ۲۰۰۵

Medica Mondial. Trainingsmanual. Psycho-social-intervention. 2006.
Missmahl,I., Queedes, F., Aminulla, Wahid, S., & Khalil, A. (2008). Psychosocial Training Manual.
Patel, V. (2003). Where there is no Psychiatrist. A mental health care manual. Gaskell. Royal
college of psychiatrists. London.

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.

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

دعامي روغتيا وزارت، درواني روغتيا د ېپا رتمنټ

کابل -۲۰۰۸ – ډله

کابل 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 عاليه تر مشری لاندې د کابل ـ ډله – ۲۰۰۸ لاندې غړي په درېو کاری ډلوکی سره کښيناستل او په ګډه يی 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 زرمتی (WLF)

ددی ټولګې مسؤلين: ډاکټر فرشته قديس، ډاکټر امين الله اميری، انګه ميسمهل

سریزه

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

دلته څر ګند ي اړیکي د معمول روغتیایي حا لت او په ځانګړي ډول د ضرر منونکي ډلو، لکه میرمني او کوچنیا نو اود چا پیریال پوري اړونده فکتورونو لکه دکړو وړو ستونزي ، دودیزو عملونو، کلتوري او د تیرو او روانو جګړو د پایلو ، تاو تریخوالي او مخ په خرابیدونکي چا پیریا ل تر منځ موجو دي دي .

د یو روحي ټولنیز مشاور او د ډاکټر په صفت مونږ کولاي شو چه د خپل مراجعه کونکو او ناروغانو پدي حا لاتو کي مداخله وکړو ، مونږ کولاي شو چه دوي سره مرسته وکړو او دي ته یې وهڅو تر څو دوي پخپله هڅه وکړي چه پدي حا لا تو کي مداخله وکړي .

ددغه معلوماتو د مجموعي پر بنسټ په زیړ بکس کي د پوښتني موخه دادي چه تا سي سره به مرسته وکړي چه تر څو ټولنیز او کلتوري حا لات چی پخپله په خپل ژوند کي ورسره مخ شوي یا ست څر ګند کړي . په ډیره پاملرني سره دا ځواب کړي چه دا ژوري ځر ګندوني به تاسي سره پدي کي مرسته وکړي چه خپل مراجعه کونکي او ناروغ با ندي ښه پوه شي .

ټولنيز – کلتوري او د وګړو تر منځ اړيکي او حالات

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

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

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

(د ارزښتونوبدلون) .

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

I. په افغانستان کي روحي او ټولنيز مسايل:

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

کار يا دنده : مهرباني وکړي په دري کسيزو وړو ډلو کي پري بحث و کړي او کوښښ وکړي چه پيداکړي چي څنګه په بيلا بيلو لارو ستاسي ژوند اغيزمن 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 یا کا ر: ایا تاسي د کورني د غړو یا د ملګروپه هکله پداسي یو بیلګي پوهیږي چه په هغه کي دغو فکتورونو یو لوي رول لوبولي وي اویا ددوي ټول ژونديي اغیزمن کړي وي

- دلته د اعراضو هغه لست موجود دي چه ډیري وخت په هغو وګړو کښي موجود وي کوم چي د مرستي په لټه مراجعه کوي :
  - ⇐ ضعف کیدل
  - ⇐ سرخوږ
  - ⇐ بي خوبي
  - ⇐ عصبي کیدل
  - ⇐ نا امیده یا نا هیلي کیدل
  - ⇐ د غصي څخه ډک تها جمي کیدل
  - ⇐ د بي وسي احساس
  - ⇐ شکي کیدل

کار یا دنده :

- ایا هغه خلک پیژني چه ددا سي حالت سره مخ شوي وي ؟
- ایا هغه خلک پیژني چه په هغوي کي دغه ډول اعراضو وروسته پرمختک کړي وي
- ایا کوم نظر لري که لري ولي؟

- <u>**دخلکو په رنځیدلو کي کولاي شي چه کلتور رول ولري :**</u>

۱) دجګړو مستقیمي او غیري مستقیمي اغیزي

۲) کلتوري محد ودیتونه

⇐ دزور ودونه ،دښځو او سړیو فردي نه احترام .

۳) قرباني کیدل :

⇐ قرباني کیدل هغه حا لت دي چه په هغه کي یوکس دقرباني کید و احساس لري. دا ډیري وخت ډیر څرګند نوي . خو ډیري وخت دغه احسا س پدي ډول لیدل کیږي ،چي شخص داسي احسا س لري چه ګویا په راتلونکي کي په خپل ژوند کي کوم ارزښت نه لرم .

⇐ په افغانستان کښي ډیر ي وګړي د قرباني کیدو احسا س لري ،په تیروکلونوکي په واقعي ډول دژوند دشرایطو او دټولنیزو محدودیتونو له کبله داسي وا قع شوي دي .

⇐

کار یا دنده : مهرباني وکړي پخپلو منځونو کښي په وړو ډلوکي کښیني او داسي یوه بیلګه پیداکړي چیري چه څوک قرباني شوي وي .

⇩

په افغاني ټولنه کې ارزښتونه او دود ونه :

ډیر کورني کړکیچونه او په همدي ډول د ژوند ستونځمن مسایل کولاي شي چه د بیلا بیلو توقعاتو ،ګټو، دفردي کړو وړو اوټولنیزو مقرراتو او د ټولني یا قبیلوي ارزښتونو سره د ټکر په وجه دغه شخړي ولیدل شي او منځ ته را شي.

- د نا امني پدي ډول حالاتو کي یا د بدلون مرحلي(transition) ته په پاملرنه په پخوانیو ډیرو دودیزو او محافظوي ارزښتونو باندي ځرخیږي ، ځکه لړ ترلږه دغه ارزښتونه کاریږي او د تیر وخت په اړه یو څه پیژندګلوي برابروي .
- ددي لپاره داډیره اړینه ده چه مونږ پدي ارزښتونو بحث وکړو او په شونی ستو نځمنو مسایلو چه زمونږ خلک ورسره مخا مخ دي په ځیر سره کتنه وکړو.
- په بله اصطلاح هغه کلتوري ارزښتونه چه کولاي شي د لویو زیرمو په هکله وي په یادولرو یاداچه ددوي بیا پیژندل کولاي شي چه د ژونددمعني په ساتلو کي دهغه شخص لپاره چه رنځیږي مرسته وکړي.

دافغاني ټولني کلیدي ټولنیز 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 دډیرو 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 دډیري 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 یادپلارياموركيدو وروسته دنوو مسولیتونو په غا ړه کیدل .

<u>ځینی ارزښتونه په افغانه ټولنه کی چی ټول په هغه کی برخه لری :</u>

- **<u>چه یومذهبی شخص وی:</u>**

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

- **<u>ددرناوی او احترام شتون او درناوی کول نوروته:</u>**

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

- **<u>دکورنیومسایلو ساتل په خپلو کورنیو کی : درازساتنی موضوع</u>**

⇐ 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 جه 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.

- **<u>میلمه پالنه :</u>**

⇐ میلمنوته درناوي: هرشي چه میلمه ورته اړوي دهغو برابرول
⇐ دمیلمه په مخکي غصه او دمنفي احساس نه ښکندول
⇐ افغانان هیڅکله هم دمیلمه څخه نه غواړي چه دکورهء لاړشي یاددوي کورته رانشي حتي که دوي ډیرکار هم ولري یا ډیر غریب هم وي : تر دي چه دښمن هم په سمه توګه دپناه غوښتنه وکړي دوي یي ژغورنه کوي

دنده یا کار:

- په هیواد کي هغه کورني ژوند چه ددودیزو ارزښتونو په رناکي ژوندکوي اود کا بل هغه ژوند چه په هغه بهرنی عصري ژوند ډیره اغیزه کړي وي تشریح او دواړه سره پرتله کړي .
- دافغانانو دودیزژوند ددوي په ژوندڅه اغیزي کوي؟ یا هغه خلک چه دغربي هیوادونو څخه بیرته خپل هیواد ته راستانه شوي دي؟
- ایا دداسي خلکو په اړوند په بیلګو پوهیږي څوک چه موډرن ژوند لري اودداسي ستونزو سره مخامخ شوي وي؟
- په کوچنیوالي کي ودولو ،په زور ودولو او دهغي په شونی پایلو اولاس ته راوړنو په 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 ډیرومهو ا رزښتونو پوري اړه لري . تولنیز کنټرول د تبو- taboo په اړه ډیر جدي دي . Taboo په یوه رټل شوي اومنع شوي موضوع پوري اړه لري کومه چي ډیره خطرناکه ده. د تبو- taboo څخه سرغړول ډیر شدید ي او نه خلاصیدونکي پایلي لرلاي شي چي ددیر غټ شرم سبب ګرځي .

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

- **په افغان تولنه کی ډیری تبو taboos د جنسی اړیکو پوری اړه لری (نارینه – ښځینه):**
  - ⇐ دبکارت دلاسه ورکول
  - ⇐ جنسي تیري
  - ⇐ بي پته کیدل
  - ⇐ طلاق
  - ⇐ امیدواري (د بي مړوخه ښځي)
  - ⇐ دخپلوانو سره جنسي اړیکي.
  - ⇐ لواطت

شرم :

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

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

دنده يا کا ر:

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

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

<u>په افغاني ټولنه کي دشرم څرګندول :</u>

- خجالت ويستل ،د سترګو او اوازتيټوالي ، 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 کوښښ کوي چي د خپل ژوند ،نظرياتو، غوښتنو په هکله خبري وکړي ځکه چي د کورني مجبوريتونو له کبله چه ده ته به د رناوي ونشي.

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

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

- نوري بيلګي : کله چه ځوانان يودبل سره په مينه کي ناکام شي نوبيا اکثردوي بل چا ته واده کوي (په زور واده کول) يا حتي 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 .

<u>درناوی :</u>

- 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 وړوکاري 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 اوځرګندېي کړي چي کومو ارزښتونو پکي لاس درلود.

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

دوهمه واقعه: يو پلار چه ځلورلورګاني دري زامن لري ډير دکورڅخه بهر نه وځي اودتولني څخه په بشپړ ډول ګوښه کيږي . دکور په دننه کي دلته دميړه 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 اړیکي:

دکومه ځایه چه افغانستان یو اسلامي اودودیز هیواد دي ،خلک باید ټول اسلامي قوانین او کلتوري ارزښتونه مراعت کړي . خو داهم باید ذکر شي چه داټول دودیزارزښتونه داسلامي مقرراتو سره سمون نه لري . دافغاني ټولني دځینو ارزښتونو سرچیني چه څه وایي باید تعقیب یي کړو .

خو دیو مشاور په حیث باید دکلتوري او اسلامي ارزښتونو ترمنځ توپیر وکړاي شي . ځیني وخت داسي کلتوري مقررات چه ډیر مناسب هم نه وي اوخلک تري رنځ وړي دوي یي پلی کوی ځکه چي دوي پدي عقیده دي چي دا اسلامي قوانین دي.

<u>په زوره ودول :</u>

- داسلام له نظره هره ځوانه جوړه (هلک او انجلي) څوک چه غواړي سره واده وکړي یودبل سره باید وګوري اوخبري وکړي بیا تصمیم ونیسي چي بیا 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 ډیره خواشیني سره دا ډیر په افغانستان کي نه پلی کیږي : ددي پرځاي انجلي دشرم احساس کوي چه داسړي ددي خوښ ندي یا حتي تر دي چي دهغي په اړوند ددي څخه نظر هم نه اخیستل کیږي .

⇩

ځیني وخت دا ډیر ه مرسته کولاي شي چي خپل مراجعه کونکي ته د اختلاف یا توپیر په هکله معلومات ورکړي

⇩

ځیني مسایل کوم چي فکر کیږي چي دابه اسلامي وي ډیري یي دودیز مقررات بولي . نوددي لپاره دا ډیره اړینه ده چي په ډیره پاملرني اودقت سره دودیز و او شرعي مسایلو سره توپیر وکړو (د تا وتریخوالي کړه وړه) چي دغه ډول دودیز مسایل داسلام سره اړیکي نه لري .

II. 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 ميړه له خوا له هغی څخه ډيره ليږملاتړکيده) د پيريانو سره په خبرو کولوبيل کړي وه . پيريانو به نوموړي په تکراري ډول بنه ساتله چه هغه ډيره بنه ښځه ده او په راتلونکي کي به هغه ډير ښه ژوند ولري .
- ⇐ دامونږ کولاي شي ديوي زيرمي په ډول پوه کړي : هرتن دهغی په کورني کي له هغی سره په بد ډول چلند کوي لاکن د هغه خپل داغيزوتوان د هغه مثبت ذهنيت او عقيدوي غبرګون دپيريانو په هکله دي څوک چی له هغی ملاتړکوي اوبيا وايي چي هغه ډيره ښه ښځه ده .
- ⇐ هغه همدارنګه پيريان ګوري چي هغي ته په سپينو جامو کي مړي راوړي او دهغي خسر ته قرانکريم راوړي . يقينا هغه به هرومرو دخسر په وړاندی څوک چي له نوموړي سره په بد ډول چلندکوي قهر او غصه منځته راځي او پرمختګ کوي . لاکن هغه ددي جراءت نشي کولاي چي دا احساسات څرګند کړي
- ⇐ پيريان د projection په شکل دا قهر او غصه څرګندوي : دخيال له لاري دهغي خسر به مړشي .

مهمه ده چي دا نوټ کړو :

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

پيريانو پوري مربوطې رواني ګډوډي :

- **دري نوعه د پيريانو پوري مربوطي ګډوډي شته دي:**
  1) Dschinns ±stricken : دپيريانوسره نيغ په نيغه اړيکه دضعف او فلج سبب کيږي
  2) دپيريانو دسيوري لاندي راتلل
  3) دپيريانو داخليدل وجودته
- **دپيريانو دسيوري لاندي راتلل دلاندي ستونزو سره اړيکه لري :**
  1) دماشومانو دوامداره نارامي او ژړا
  2) دکړو وړو بدلون
  3) فزيکي ناروغي لکه دمهبل څخه وينه بهيدل
  4) بي له کومه دليله تکراري ناوړه چلند

دمشوري سره اړيکه ياتړاو

- لومړي داېيره د ارزښت وړده چي هغه څوک چي له رواني ستونځورنځيري داغداره نشي يا يي په يوځاي کي بندي نشی ځکه چي داددوي دکورني لپاره شرم دي يا داځکه چي ددوي تماس دپيريانو سره خطرناکه دي .
- درغيدو پروسه ددرک اوله مراجعه کونکی اودهغه دکورنی څخه دملاتړپه صورت کی ښه په مخ ځی.

له نظره کيدل :

دسترګو وهل يانظر داسي عقيده ده چي دځينو خلکو دسترګو ښول ډيرخطرناکه پايلي لري او دنورو لپاره ډيري مضري دي .

- ډيري وخت دغه کتنه له قصده او غرض څخه نه وي خو دخلکو جادوګري سترګي دي چي دنورو لپاره بد مرغي را وړي .

- په عمده ډول داداسي فکر وي چي دکيني او نيت بدي سره تړاو لري .

- نظربازي سترګي کولاي شي چي غټان، ماشومان ،ژوي ، او کورونو ته ضرر و رسوي لاکن ډيري وړو او کوچنيانو ته ضرررسوي ځکه چي دوي ستايل کيږي اکثره د ښخوانيو بي اولاده ښځو په وسيله . پدي وجه دادبدمرغي سبب کيږي او سترګي يي وهي .

- دموټر ټکر ياغيري واضح فاجعه ، لکه دديوال ويجاړيدل ، غيري متوقع ناروغي اکثر د سترګو وهلو سره تړاو لري .

- دسترګو وهلو په مقابل کښي ژغورل :

⇐ دځينو وچو موادولوګي کول (مانو سپيلني): لوګي د شخص شاوخواته حرکت کوي د هغه چا په شاوخواکي چي کيداي شي چي دسترګو وهلو په اثر اغيزمن شي ، چي په عيني وخت کي ځيني شعرونه او نظمونه هم وايي .
⇐ ملاصاحبان دقرانکريم تلاوت کوي .
⇐ ځيني دم درود کوي .

سيوری کيدل :

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

- داتصادفا ګمان کيږي چي مثبت وي

- دلته په افغانستان کي دري شکله دسيوري شته دي :

١) پاک سيوری :

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

٢) **چټله يا ناپاکه سيوری :**

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

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

دمشاورې سره تړاو :

- مونږ یقینا دغه عقاید په جدي ډول نیسو .
- بلکي په بل ډول مونږ همدارنګه ارتیا 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 ، بویه بشپړ ډول په جادو ګرو عقایدو حواله ورکوي چي کیداي شي حالات یا شیان نورهم بد تر کړي .

ډول ډول نورعقاید :

- دښځو په اړه :

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

- دسړیو په اړه :

⇐ نارینه نه ژاړي

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

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

دودیزي 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 اورویی بیاعمل کوي .

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

⇐ یوڅه مواد سوزوي او دهغي د ایروڅخه درمل جوړوي .
⇐ په کاغذ لیکنه کوي او تري تعویز جوړوي او په غاړه کي ور اچوي
⇐ په کاغذ لیکنه کوي او په اوبو کي اچوي او دا پري څښي
⇐ په کاغذ لیکنه کوي او دژبي لاندي یي کیږدي

⇐ پرهيز ول
⇐ قصي : ملا مرغان لري ، هغه چکچکي وهي او مرغان الوځوي بيا هغه وايي وګوره دا دوه لاسونو ته اړتيا لري چي اغيزه وکړي .
⇐ خپل کمربند راخلي او وهي چي پيريان مړه کړي
⇐ د پيريانو سره خبري کوي : ملا ناروغ دکټ دپاسه اچوي ،هغه سترګي پټوي او پيريانو ته وايي چي راشي نوبياهغه پيريانو سره خبري کوي او وايي که داسړي مو نور پرينښودو زه به تاسي مړه کړم ، ناروغ را اوچتيږي او ښه کيږي .
⇐ پياز په غاړه کي ور اچوي
⇐ تور تيل راخلي او په کمه اندازه يي ناروغ ته سهار او ماښام ور کوي
⇐ ملا د اوسپني يوه ميله راخلي او په اور کي کيږدي او شخص پري سوزوي او بياورته کاغذ او تو رتيل ورکوي چي پدي زخم يي کيږدي .
⇐ جنسي ضعيفوالي : ملا يوه هګي راخلي او په هغه باندي يو څه سحر اميزه الفاظ وايي او په ناروغ خوروي .

دنده يا کار : مهرباني وکړي هريوبل ته د دوديزو تداويانو په هکله چي تاسي ورسره مخ شوي ياست ووايي او په پورته لست کي يوڅه طريقي چي تاسي ورسره مخ شوي ياست ورزياتي کړي ، يا دداسي طريقوشاهد وي .

دمشاوري لپاره اړيکه :

ځيني دغه عملي کارونه د ناروغ خپل دجوړيدو قوت او توان توانمندوي ،ځکه چي ناروغ پدي کلکه عقيد ه لري او دوباره په ځان اعتماد لاس ته راځي نو دا بيا کار کوي .