

عام مزاج اختلالات



د مزاج اختلالات څه دي؟

ستريا ترټولو عام ذهني ناروغي ده او د نړيوال روغتيا سازمان په وينا ، به د نړۍ په کچه ترټولو لوی روغتیایی ستونزه وي.

دواړه د عصبي او اضطراب قضيي شامل دي ، او د "نورمال" يا ثبات لرونکي مزاج شپې وړاندې کول ، د بايپلر عصبي بي نظمۍ په ټوله نړۍ کې نږدې 60 ملیونه خلک اغيز کوي.



د مزاج اختلالات څه دي؟

هغه عوامل چې رول او رول لري. دا علت او پرمختګ دی

جینیاتیک

نیورو کیمیکل

رواني

چاپیریالی

ټولنیز

د معمول له مخې د دې اغیزې مشخص کول ستونزمن دي چې کوم یو له دې عواملو څخه د بې نظمۍ لامل او پرمختګ کې تر ټولو مهم او مخکښ رول لوبوي.

نېني او چلند

د اضطراب عام نېني
خپه مزاج
د علاقې او خوند څخه لاسه ورکول
کموالی
د گناه احساس یا د ځان لږ ارزښت
ورو یا بي بلوري
گډوډ خوب یا اشتها
د ستړیا احساس
احتمالي ځان وژونکي افکار



Designed by rawpixel.com / Freepik

نښې او چلند

د مینې عادي نښې
خوشحاله ، لور ، پراخه مزاج ، خارش لرونکی مزاج ،
قهر
علاقمندي يا علاقه مندي
د تمرکز ، باورونو ، د ځان احساس سره ستونزې
د اشتها او خوب په عادتونو کې د پام وړ بدلون
ناراحتي / ارامي



Designed by rawpixel.com / Freepik

نښې او چلند

ځان وژونکي فکرونه او چلند:

نهایی انتظامات کول

اراده کول یا ملګرو ته د الوداع ویل

د مرګ یا ځان وژنې په اړه خبرې کول:

مستقیم: د مثال په توګه "کاشکې زه مړ وم"

غیر مستقیم ډول: د مثال په توګه "زه فکر کوم مړه شوي

خلک باید زموږ څخه ډیر خوشحاله وي"

خپل تاوان

د مزاج ناڅاپي پورته کول

د خوب وروستي خرابیدل

بې هوښه او ستړي بنکاري



Designed by Creativeart / Freepik

پاملرني ور انديبنني

کورني خنگه خپگان اغيزه کوي؟

د کورنيو ډولونه چې د فشار لپاره خطر زياتوي

کمال لرونکی کورني

باطله کورني

وحشي کورني

د کورني عوامل چې د بايپولر اختلال خطر زياتوي

د وراثت - ساينس پوهانو راپور ورکړ چې که چيرې يو ورته دوه جوه د بايپولر اختلال ولري ، نور دوه جوهيان د 40

خخه تر 70. پورې د بايپولر اختلال رامینځته کولو چانس لري. د لومړۍ درجې خپلوانو کې د ژوند خطر 5-10

10% دی؛ د عمومي نفوس له خطر خخه شاوخوا اوه ځله لوړ.

د کورني فشارونه - د ماشومتوب ناوړه گټه اخيستنې ، د توکو ناوړه گټه اخيستنې ، د مور او پلار سره ژوند کول چې

د مزاج بدلولو ، الکول يا معتاداتو ناوړه گټه اخيستنې ، مالي او جنسي تعصب ، او په روغتون کې بستر کيدو ته

ليوالتيا لري.

پاملرني ور انديبنني

کورني خنگه خپگان اغيزه کوي؟

د کورني پاملروني ممکن:

ملا تر

خواک ورکول

د ورخني کارونو اداره کولو کي مرسته

د چا سره مرسته کول د درملني موندلو لپاره

د دې لپاره چې د خپلو عزيزانو نښو او رنځونو کمولو هڅه وکړي.

پاملرني ور انديبنني

د مغز اختلال څنگه په کورني اغيزه کوي؟

کورني د مزاج گډوډي په وړاندي غبرگون بنيي
عمر

د ناروغ فرد پرمختگ مرحله

د کورني ځواک او مقاومت ميکانيزمونه

د کورني ژوند مرحله

بيلابيل لاري چې خپگان کولي شي په کورني اغيز وکړي:

مينه وال له احساساتي پلوه نازک کيږي

رول بيرته راگرځي

د کورني غړي ممکن د غم او گناه تجربه کړي

ټولنيز بدنامي د اضطراب سره تړاو لري

په کورني کي روحاني بحران

پاملرني ور انديبنني

د مغز اختلال څنگه په کورنۍ اغيزه کوي؟

بيلابيل لارې چې د قطبي اختلال کولی شي په کورنۍ اغيزه وکړي:

خفگان

غوسه

ستريا

ټولنيز انزوا

د رول بدلون

پاملرني ور اندیبنی

ایا د مزاج اختلال لرونکی کس باید مسلکي مرسته و غواړي؟

د درملني نه درلودل کیدی شي یو فرد ته خورا کمزوري شي ، د ژوند په هره برخه کې مداخله وکړي. سربیره پردې ، جدي فشار د احتمالي ځان وژنې لامل کیدی شي که چیرې ورته پاملرنه ونه شي. د دوه اړخیزه اختلال اختلال د رواني روغتیا اوږدمهاله حالت دی او معمولا د اوږدې مودې درملني پلان ته اړتیا لري چې پکې درملو ، رواني درملنه او د ژوند کولو طرز العملونه شامل وي. کورنی باید د مینې گډوډي سره مینه وال هڅوي ترڅو درملنه وکړي. د کورنی غړي باید ملاتړ وشي ترڅو درمل ورکړل شي. ممکن د مزاج گډوډي لپاره د سم درملو موندلو لپاره وخت ونیسي او درمل او درمل باید ممکن د سم درملو موندلو دمخه پیری ځله ترمیم شي.

خه کولی شي؟

د مغز گډوډي سره د کورنۍ غړي ساتونکو لپاره لارښوونې

خان د مزاج گډوډي په اړه روزنه.

هڅه وکړئ چې اړیکه ونیسئ. هڅه وکړئ چې خبرې مه کوی مهمه نه ده د هغې یا هغه احساس څرنګوالي په اړه. پرته له فشار پرته د ورځني شیانو په اړه خبرې کول کولی شي لوی توپیر رامینځته کړي چې څوک څنګه احساس کوي.

د کورنۍ غړي ته غورځولو ته لیاو له اوسې هغه به د دې احساس وکړي چې لږ احساس وکړي او یوازې ګوښه کړي. هڅه وکړئ پوه شئ چې هغه څنګه یا هغه احساس کوي. یوازې اوریدل او پوهه کول د درملنې یو پیاوړی وسیله کیدی شي.



Source: <https://making-the-web.com/hand-images-free>

خه کولی شي؟

انتقاد مه کوه. کله چې سړی وغزيری ، په غور سره واورئ ، مگر د مشورې ، نظر ورکولو يا قضاوت کولو څخه مخنیوی وکړئ. هڅه وکړئ چې دوی ملامت نه کړئ يا په دوی باندې ډیر فشار راوړي ترڅو سمدلاسه بڼه شي. مثبت تقویت ورکړئ.

پوه اوسئ. خپل ملگري يا د کورنۍ غړي ته اجازه ورکړئ پوه شئ چې تاسو هلته یاست که دوی د خواخوږۍ غوږ ، هڅونې ، يا درملنې کې مرستې ته اړتیا ولري.

د ټیټ فشار چاپیریال رامینځته کولو کې مرسته وکړئ. د خواړو ، درملو ، فزیکي فعالیت او خوب لپاره مهالویش چمتو کول ، او د کورنیو کارونو تنظیم کولو کې مرسته کول.

د مرستې ترلاسه کولو لپاره د دوی ملاتړ وکړئ. تشریح کړئ چې درملنه د شخصیت بدلون نه کوي او کولی شي د نښو په راحت کولو کې خورا مرسته وکړي. دا مهمه ده چې د خپل خپګان شوي کورنۍ غړي ته ډاډ ورکړئ چې د مرستې غوښتنه کول سم دي ، او دا چې هلته مرستې شتون لري.

خه کولی شي؟

له دوی سره مرسته وکړئ چې درملني ته دوام ورکړئ. د پوښتنو لیست یوځای کولو سره د دوی د ذهني روغتیا پاملرنې چمتو کونکي لیدنو لپاره چمتو کولو کې مرسته وکړئ. د روغتیا پاملرنې لیدنو کتنو او د کورنۍ درملني غونډو کې د ګډون لپاره وړاندیز وکړئ. د دوی سره مرسته وکړئ چې د درملني وړاندیز شوي پلان سره سمون ومومي.

زغم وښایاست د ښه کیدو لپاره وخت نیسي ، حتی کله چې یو څوک د درملني لپاره ژمن دی. د ژر رغیدو یا دايمي درملني تمه مه کوئ.

د ځان وژني نښو لپاره خبرداری اوسئ. د ځان وژونکي چلند ټولې نښې په جدي توګه واخلي او سمدستي عمل وکړئ. د مرستې لپاره د ډاکټر ، روغتون یا عاجل طبي خدماتو سره اړیکه ونیسئ. اجازه راکړئ د کورنۍ نور غړي یا نږدې ملګري خبر کړئ چې خه تیریري. د ځان وژني هڅې ټولې موجودې لارې لرې کړئ (درمل ، تیز توکي او زهرجن کور کیمیکلونه).

ايا تاسو غواړئ نور څه زده كړئ؟

زموږ متقابل سرچينې كڅوړه به تاسو ته معلومات دركړي
اندېښنې چې تاسو د پاملرنې كونكي په حيث شايد لرئ
څه كيدى شي
د پاملرنې بار اداره كولو څرنگوالي كټوري لارښوونې
د فشار او سوځيدني څخه مخنيوى څرنگوالى
ستاسو د احساساتو سره څنگه چلند وكړئ
د گډوډي منل
او نور!

تاسو به د تاسو او پاملرنې اخیستونكي لپاره تمرینونه او
فعالیتونه هم ومومئ!



**د سرچینې كڅوړه به د 2020 دوبي كې
شتون ولري!**