

# د ټراماټیک فشار وروسته کېوډي



# د ټروماټیک فشار وروسته اختلال څه شی دی؟

د احساساتي ، ادراکي (PTSD) د ټروماټیک فشار وروسته اختلال ( ) او سلوک گډوډي يوه ټولگه ده چې د يوې يا څو ځاني صدماتو پيښو ته د رسيدو په پايله کې پيښيري. دا د علايمو درېيمې ځانگړتياوې لري:

نښې بيا تجربه کول  
د مخنيوي نښې  
د تهديد حس ډيرول  
(ډير نښې په لارښوونو کې موندل کيدی شي)

دا يو اوږد حالت دی چې د ټولنيز ، کاري- او روغتيا پورې اړوند ستونزو لامل کيږي.



Image source: <http://www.dissociative-identity-disorder.net/w/images/PTSD.png>

# د ټراماتيک فشار وروسته اختلال څه شی دی؟

ټراماتيک پيښې چې يو بل سره تاوتريخوالی لکه د جنګ پورې اړوند صدمه او جنسي سرغړونه پکې شامل دي دا هغه څه دي چې احتمال لري د پوسټر ټريوماتيک فشار نښې رامینځته کړي.

سره نږدې 80٪ اشخاص لږترلږه يو بل رواني روغتيا اختلال لري ، ډيری عام فشار او مادې کارول. PTSD د

نښې په ساده ډول له صدمې څخه پنځه يا اوه کاله وروسته ورک کيږي يا معافي ته ځي مګر د پيښې د PTSD په ډيری قضيو کې د کلزې په جريان کې بيا څرګنديږي.

د ټراماتيک تجربې يوه اساسي نښه او د هغې پایلې د ويجاړونکي او له نورو څخه د يووالي او جلا کيدو احساس دی.

کولی شي د فردي اړيکې رامینځته کولو او ساتلو لپاره د فرد وړتيا باندې منفي اغيزه وکړي. PTSD

سره اغيزه شوی مينه درلودل پدې توګه د ملګري يا کورنۍ لپاره خورا ډير ستونزمن کيدی شي. په ورته وخت کې ، د PTSD د څخه بيرته راستنيدو کې کلیدي رول لري. PTSD کورنۍ ملاتړ د

# چلند

ټول ارګانيزم د توازن حالت (هوميوستاسيز) حالت کې دی. کله چې يو څه ګواښونکی د هوميوستاسيس انساني دماغ ګډوډوي هر ډول الارمونه ليري او مور د ځان ساتلو لپاره هايپروس شوي يو (د الوتنو عملونو مبارزه). په ډيري قضيو کې ، مور د پيښې لږ وروسته رغيدو او مور بيرته هوميوستاسيس ته ځو. په هرصورت ، د اوږد او / يا تکرار افشا کيدو وروسته ټروماتیک پيښې د هوموستیک حالت ممکن نه وي بيا تاسيس شوی او ارګانيزم په اوږد مهال کې پاتې کيږي که څه هم بحران شتون لري (allostasis د "ريد الارم" حالت ) اوږده پای.



د ایلوستاسيس حالت کې بيا تجربه کول ، مخنيوی او د هايپروسيريل نښې په متحرک ډول يو بل سره تړاو لري په لاندي فعاليتونو کې د ثبات غوښتلو هڅه د هوموستیک اساس کې بدلون.

# چلند

نو ستاسو او ستاسو د عزيز لپاره دا څه معنی لري؟

د مثال په توګه ، د زیان رسونکي فشار یادونه لکه د جنسي تیري قضیې په اړه د خبرونو فوتیج لیدل به د صدمې یادونه فعاله کړي (بیا تجربه کول) چې په پایله کې به د مبارزه یا الوتنې فزیکولوژیک غبرګون لکه د زړه درزا بدلیدل او اغیزه وکړي ( هایپرروسال / لوړ د ګواښ احساس). د احساساتو ناخوښي د شعوري هڅې لامل کیږي چې نه د صدمې په اړه فکر وکړي یا د جنسي تیریدني ځینې نورو ستراتیژیو لپاره لکه د الکول کارول (مخنیوی).

دندو سره اشخاص په پرله پسې ډول ساتونکي دي ، د یادونو او فزیکي PTSD د ژوندي پاتې کیدو حالت کې د عکس العملونو څخه انډیبنمن دي دوی نشي کنټرول کولی. دوی خوب کولو کې ستونزې لري ، په اسانۍ سره خفه کیږي ، او ډیری وختونه بڼه احساس کوي کله چې دوی له نړۍ څخه ګوښه شوي وي.

# چلند

د نورو خطر فکتورونو سره یوځای د تیراماتیک پینو ته شدید او اوږد توضیح کول د شخصیت پرمختګ کې د پام وړ بدلون لامل کیدی شي.

په نامه یادیري او دا بدلونونه په لاندې ډول لري: PTSD د صدماتو دا اوږد مهاله اغيزي د پیچلي

- د اغيزو او اغيزو تنظیم کول

- له نورو سره اړیکې

- د معنی سیستمونه

صدمه کولی شي د پیژندنې احساس بدل کړي ، خپل ارزښت لري او اصلي باور لري د نړۍ په اړه. د عادي پوهې ځینی اختلالات په لاندې ډول دي:

د رونه

Photo credit: PlusLexia. Source:  
<https://www.flickr.com/photos/153278281@N07/25414027407>

نشم کولی ("

د صدماتو د رامینځته کیدو لپاره په ځان یا نورو باندې مبالغه شوې تورنه

("زه د دې مستحق وم چې ما سره پینن شي").



# پاملرني ور اندیبنی

ی هغه دي: IS د کورنی د غرو شخصي حسابونه وای هغه شه چې دوی یی خورا ستونزمن گ

- د احساساتي باطل احساس

- د اجنبی سره د ژوند احساس

- د احساساتي خواب ویلو نشتوالی

- په کورنیو فعالیتونو کې دخیلتیا نشتوالی

د احساساتي نشتوالی پایله د کورنی د غری جدي فعال زیان دی.

د کورنی غری خینی وختونه اړتیا احساسوي چې دا "احساساتي باطله" ډک کړي چې د خپل ځان د گناه احساس سره رامینځته کړي او خینی یی ډیری فعالی کیری پداسې حال کې چې اغیزمن غری غیر فعال رول لوبوي. په عین وخت کې د گناه احساس کول یو داسې شی دی چې د صدمه انفرادي کس هم خوروي.

نښې کولی شي د دندې ضایع کیدو ، د موادو خخه ناوړه گټه اخیستنې ، او نورو ستونزو لامل شي PTSD په خواشینۍ سره ، د چې ټوله کورنی اغیزه کوي.

# پاملرني ور انديبنني

پورې اړوند نورې مهمې مسلې چې کورنۍ يې خورا لوی تاثیر کوي د قهر راوتل او د تاوتریخوالي ويجارونکي PTSD د چلندونه دي چې حتی فزیکي تاوتریخوالي کیدی شي.

سره د دوی د ناروغۍ له امله رنځیدلي د دوی احساساتو او فشارونو تنظیم کولو کې PTSD هغه خلک چې د ستونزې لري او اکثراً د خوب څخه بې برخې دي. دا ټول دوی د ورځني فشار فشار باندې ډیر تاثیر کوي او د ډیر خارش ، مزاج ، یا د قهر پېښو لامل کېږي.

ستاسو مینه وال ممکن د دوی قار احساسات د فشار لپاره خورا هڅه وکړي مگر معمولاً دوی کله چې لږترلږه تمه کېږي ډیرېږي. د لاریونونو بې ثباتي د کورنۍ غړي ډاروي ، زیان رسوي او قهر لري او د کورنۍ فشار ، اضطراب او لوړ فشار چاپیریال رامینځته کوي. احساسات نه څرگندیږي ، او هرڅوک داسې احساس کوي چې د هګیو گانو په لاره اچولو سره. دا ډول اتموسفیر کولی شي په کورنۍ کې خپګان ، سومیتیک شکایتونه او ويجارونکی چلند لامل شي.



# خه کولی شي؟

خپل عزیز کس ته د زیان رسونکي پیښې په اړه خبرو ته مجبور نه کړئ.

د خبرو پرځای ، یوازې د مینه شوي سره وخت تیر کړئ.

که مینه وال غواړي د خپلې تجربې په اړه وغږیږي ، پرته له تمې یا قضاوت څخه غور ونیسئ - مشورې ورکولو ته اړتیا نلري ، دا د اوریدلو عمل دی چې ګټور دی؛ دوی ته مه وایه چې دوی څنګه احساس وکړي دوی وهڅوئ چې د ورته ټروماتیک تجربو سره نورو سره د ملاتړ ډلې کې برخه واخلي.

یا صدمې سره هیڅ تړاو نلري. PTSD خپل د عزیز سره شیان ترسره کړئ چې د

د باور مسلو کې د مرستې لپاره دوی ته اجازه ورکړئ پوه شي چې تاسو د اوږدې مودې لپاره دلته یاست نو دوی د مینه او ملاتړ احساس کوي.

د کارونو سره رویتینونه او مهالویشونه رامینځته کړئ کوم چې د ثبات او وړاندوینې احساس رامینځته کوي او مینه لرونکي د کورنۍ فعالیتونو او کارونو کې دخپل ګ په کور کې فشار کم کړئ. تمه مه کوئ چې هغه به فعاله وي یا په احساساتي ډول به ټول وخت وړاندې شي. دا مهمه ده چې دوی ځای او د آرام او آرام لپاره وخت ولري.

# خه کولی شي؟

د صدماتو ټریګرز کولی شي ستاسو مینه وال تیر وخت کې بیرته ونیسي - محرکات زده کړی او د دوی کمولو هڅه وکړی.

د محرکاتو په اړه وغږیږئ او د لوېې پلان سره یوځای شئ.

کله چې زنګونه وگرځي - په یاد ولری چې دوره به تیریري او د دوی لپاره به وي.

په ګډه پریکړه وکړئ چې څنګه ځواب ووايست کله چې دوی د شپې خوب ، فلش بیک ، یا ویره لرونکي برید وي. د خوب ستونزې حل کولو څرنګوالي په اړه یوځای پریکړه وکړئ - لکه د خوب د حفظ الصحې وروسته د ټولې کورنۍ درلودل.

په عموم کې ، خپلې ژمنې وساتئ - د دوامداره پاتې کیدو له لارې او د هغه څه په تعقیب چې تاسو یې کوئ هغه څه چې تاسو یې کوئ.

سره خلک د راتلونکي لنډ احساس لري - د دواړو لپاره پلان جوړولو سره مرسته کوي او د دوی په اړه PTSD د

خبرې کول ډاډه اوسئ چې ستاسو مینه وال کولی شي پدې اړه یو څه احساس ترلاسه کړي.

د قهر او زورزیاتي چلند سره مخ کیدل ګران دي - په یاد ولری چې ستاسو خونديتوب لومړی راځي او که اړینه وي ، عاجل نمبر ته زنگ ووهئ

# خه کولی شي؟

سره د کورنۍ غړي پاملرنه حتی PTSD د کورنۍ د ناروغ غړي پاملرنه کولی شي د احساساتو سوزیدني لامل شي - د لامل کیدی شي. PTSD په خپل ځان کې د ثانوي زیان رسولو او په اړه تعلیم ورکړئ - هرڅومره چې تاسو د دې په اړه پوهیږئ نو دا به ستاسو لپاره اسانه PTSD تاسو باید ځان د وي چې د خپل مینه کونکي سره مرسته وکړئ او شیان په لیدو کې وساتئ. څومره چې سخت وي کله ناکله هڅه کيږي چې نښې په شخصي ډول ونه کاروئ. ډیری وختونه نه د مخه ، دا گډوډي ده چې دوی چلند کوي او لکه څنګه چې دوی کوي تعامل کوي.



## 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 كټورې لارښوونې  
د فشار او سوځيدنې 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 سرچينې كڅوړه به د 2020 دوبي كې  
شتون ولري!**