

د تاسو لپاره چې
جگړه مو تجربه کړې وي



ژبه: یینتو

SPRÅK: PHASTO

د زور زیاتي، روحي فشارونو او خان وژني
د مخنیوي د منابعو د مرکز په واسطه ترتیب شوی
مرکزي زون، 2023
د تلفون شمېره: 72 82 20 05
اړیکه: rvts@stolav.no



www.rvts.no



- د هغه خلکو په انتخاب کې محتاط اوسئ چې تاسو غواړئ له هغه سره د خپلو تجربو په اړه خبرې وکړئ. داسې خلک هم شته چې د تاسو خبرو ته غورږنې او دا هم مرسته کولی شي، پداسې حال کې چې کېدای شي ځینې نور کسان د تاسو د لا یوازیتوب او مغشوشه کیدلو لامل شي.
- دراماتیک پېښې کولی شي د ستاسو جنسي اړتیاوې اغېزمنې کړي. له خپلې بڼې / خاوند سره په دې اړه خبرې وکړئ چې تاسو باید یو بل ته څومره نږدې واوسئ ترڅو د تاسو دواړو لپاره ښه وي.
- ځینې وضعیتونه لکه ځانګړې ورځې، د تاسو په ژوند کې مهمې نېټې، او یا معلومات د مثال په توګه له تلويزيون يا انټرنیټ څخه کولی شي دردناک یادونه را وپاروي. یادونه کېدای شي چې په مختلفو طریقو سره را وپارېږي، مګر هڅه وکړئ چې اټکل وکړئ او ځان ورته چمتو کړئ.

که ستونزې مو ډېرې شي

که څه هم اوس مهال ستونزې واقعاً نه کنټرولیدونکې ښکاري، خو په یاد ولرئ چې ډېر خلک له ورته تجربو سره واقعاً د وخت په تیریدو سره د یو معنی لرونکي ژوند په رامینځ ته کولو کې بریالي شوي دي. که چېرته د بدن غیرګونونه د سختو تجربو څخه وروسته دومره زیاد شي چې د تاسو ورځني ژوند باندې اغېز وکړي، او یا د وخت په تیریدلو سره نور هم سختې شي، نو تاسو باید له مسلکي مرسته کونکو خلکو سره اړیکه ونیسئ، لکه له یو ارواپوه سره. د خپل معالج ډاکټر سره خبرې وکړئ، تر څو تاسو د دې ډول مرستې تجربه لرونکي متخصصینو ته راجع کړي. د پېښو په وړاندې د عکس العملونو لپاره د مرستې غوښتنه په دې معنی نه ده چې تاسو لیوني یاست، دا په دې معنی ده چې تاسو د سختو پېښو په وړاندې د طبیعي غیرګون مسولیت په غاړه لرئ.



د خپلو احساساتو ته پام وکړئ

- په خپل ځان باندې پام ساتنې لپاره خپل ځان ته اجازه او وخت ورکړئ.
- خپل احساسات، څرنگه چې دوي دي ومنئ.
- د مثال په توګه د غصې احساس کول په دې معنی نه ده چې تاسو غواړئ یو چا ته زیان ورسوي. د کنټرول نه درلودلو احساس کول پدې معنی نه دي چې تاسو به کنټرول له لاسه ورکړئ او یا تاسو به لیوني شي. د بې وسې احساس کول پدې معنی ندي چې تاسو بې وسه یاست.
- هغه څه بیا وکاروئ چې ستاسو لپاره د بحران او فشار په وخت کې په مخکې وختونو کې مرسته کوله.
- د امکان په صورت کې د کورنۍ، ملګرو یا هغه خلکو سره اړیکه وساتئ چې تاسو ورسره ځان خوندي احساس کوئ.
- ستاسو د جګړې د تجربو او د ستاسو د عکس العملونو په هکله خبرې کول ممکن مهمه وي. د تجربو شریکول مرسته کوي او تاسو له هغه څخه له هغه کسانو سره چې تاسو ځان خوندي احساس کاوه، څه شی زده کړل.

د جګړې تجربې او بیا رغونه

هر هغه څوک چې په ژوند کې یې سختی او ناخوالی تجربه کړی وي د نوموړو پېښو له امله په بیلابیلو طریقو سره اغېزمن کېږي. د عکس العملونو د څرګندیدلو څرنگوالی له یو تن څخه تر بله پورې توپیر لري. په ځینو کسانو کې غبرګون ممکن سمدستي رامینځ ته شي خو په نورو کسانو کې ممکن څو کاله وخت ونیسي. په ځینو کې غبرګونونه په تدریجي ډول کمېږي، پداسې حال کې چې په یو تعداد نورو کسانو کې عکس العمل تر ډېر وخته پاتې کېږي. عمر او د ژوند مرحله هم په عکس العملونو اغېز لري. د مثال په توګه ماشومان اکثراً نظر مشرانو ته په نورو طریقو سره غبرګون ښيي.

عکس العمل نه کول به ډېر غیر معمولي وي!

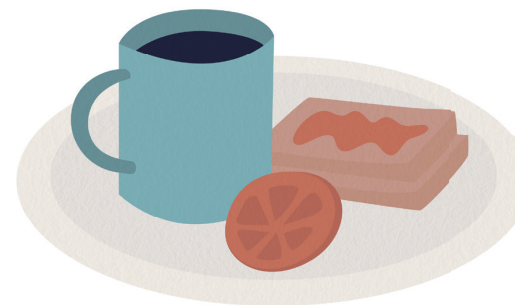
آیا تاسو د سختو پېښو زغملو څخه وروسته د خپل ځان یا د کورنۍ د غړو د عکس العملونو په اړه اندېښمن یاست؟ دلته به تاسو د ځینو معموله عکس العمل ښودلو د طریقو په اړه معلومات لاس ته راوړئ. د ځینو عکس العملونو په هکله پوهیدل، او په دې هم پوهیدل چې نوموړي عکس العملونه په بشپړ ډول نورمال دي، کولی شي تاسو سره د ژوند په مخ ته بېولو کې مرسته وکړي.

موږ د دې په اړه لارښوونې هم ورکړو چې کوم شیانو په ورته حالتونو کې نورو سره مرسته کړي ده.

انسانان څنگه غبرگون بښي؟

مور انسانان کولی شو سمدستی وروسته له دراماتيکو پېښو څخه مختلفه عکس العملونه وښیو. پداسې حال کې چې په ځینو باندې تقریباً هیڅ اغېز نه کوي، خو ځینې نور ممکن قوي عکس العمل ښکاره کړي. هغه کسان چې خپل عکس العملونه نورو ته دومره قوي نه بښي ممکن د خپل په بدن دننه کې خورا سخت حالت لري. قوي اضطراب، مغشوش والي او یو غیر واقعي حالت تجربه کول سمدستي وروسته له یو دراماتيک پېښې له تېرېدو څخه وروسته معمول وي. اکثر وختونه آرام کیدل ستونزمن وي، او د پېښې څخه خیالي عکسونه او د پېښې حس کول مکرراً بېرته راځي. د خوب ستونزې او د بدو شیانو پورې اړه خوبونه لیدل غیر معمولي ندي.

حتی ډېر وخت وروسته له دراماتيکې پېښې ممکن د زموږ اکثر فعالیتونه اغېزمن شي. عکس العملونه له یو کس څخه بل ته توپیر لري، مگر ځینې احساسات او عکس العملونه معمول دي، په ځانګړې توګه د هغو کسانو لپاره چې د تکرار یا دوامداره تاوتریخوالي سره مخ شوي وي. پېښې کولی شي زموږ افکارو، احساسات، هغه څه چې موږ یې کوو، زموږ چارچلند او له نورو خلکو سره زموږ اړیکې، اغېزمنې کړي.



ځان ته ورځني عادتونه جوړ کړئ

- د امکان تر حده په منظمه توګه ږوډی وخورئ.
- د الکول څښل کم کړئ او یا د الکېول په څښلو باندې کنټرول ترلاسه کړئ.
- هڅه وکړئ چې کافي اندازه استراحت وکړئ، بهتره به دا وي چې په منظمه توګه استراحت وکړئ.
- په فزیکي فعالیتونو کې ونډه واخلي.
- تمرین وکړئ، له ماشومانو سره لوبې وکړئ او یا په منظم ډول قدم وهل ته لار شئ.
- د ستونزو سره د مقابلي لپاره د ځان لپاره کوچني حقيقي اهداف وټاکئ، د مثال په توګه د خپل او د خپلې کورنۍ لپاره د ورځنيو کارونو تر سره کولو بیا رڼونه وکړئ.

تاسو خپله څه کولی شئ؟

د هر فرد لپاره یو آسانه نسخه چې هغه ته مرسته وکړي شتون نلري. تاسو باید له خپل ځان څخه، د تاسو اړتیاوې او هغه وضعیت څخه چې تاسو په کې یاست پیل وکړئ. دلته ځینې هغه اقدامات دي چې د تجربې له مخې ګټور ثابت شوي دي:

په خپل ژوند کنټرول بېرته ترلاسه کړئ

هره هغه هڅه چې تاسو سره د تاسو د خپل د ژوند د احساس د کنټرول په بېرته ترلاسه کولو کې مرسته کوي مهمه ده. هر ځل چې ممکن وي چې تاسو خپله یوه پریکړه وکړئ، دا ددې لامل کېدی شي چې تاسو د خپل وقار او ارزښت ترلاسه کړئ. حتی د کوچنیو ورځنیو پریکړو مسولیت اخیستل، لکه کله چې غواړئ د قدم وهلو لپاره د باندې لار شئ یا د چا سره قهوه وڅښئ، کېدی شي چې په سمه لوري کوچني ګامونه وي. خپل ځان ته یادونه وکړئ چې حتی که یو څه د دردناکه پېښو یادونه بېرته را تازه کېږي، دا پدې معنی نه ده چې تاسو به بیا په پېښه کې یاست. خپل ځان سره تکرار کړئ چې تاسو په کوم ځای کې چې یاست، او کومه نېټه ده. تیر یادونه د تیرو پېښو سره تړون لري، تاسو اوس خوندي یاست.



بدن داسې غرگون بڼې لکه څنگه چې تاسو په خطر کې یاست

د سختو پېښو څخه وروسته، بدن اکثراً د تیارې په حالت کې وي. بدن د یو خطرناک شې لپاره چمتو دی چې بیا به پېښ شي، که څه هم تاسو واقعاً پوهیږئ چې تاسو خوندي یاست. بدن اکثراً دردناکه پېښې په یاد ساتي او دا کېدای شي مختلفې پایلې ولري. تاسو ممکن تشنج، د عضلاتو سختیا، کمزورې هاضمه او یا دواو مداره سر درد ولرئ. کله چې بدن سترې وي نو په آسانی سره د انسان په طبیعت اغېز کوي او تاسو د پخوا په پرتله ډېر په اسانۍ سره ناراضه او غوسه شئ. دا هم ممکن ده چې د پخوا په څېر په یاد ساتل به درته ستونزمن وي، او تاسو ممکن د دې توان ونلرئ چې فکر مو ټول وساتئ. د خوب ستونزه معموله ده. کېدای شي ویده کېدل ستونزمن وي، یا تاسو ډېر وختونه د شپې په اوږدو کې را وپېښ کېږئ.

تاسو ممکن په ورځني ژوند کې په بشپړ ډول د نه شتونوالي تجربه کړئ، دا چې تاسو له نورو څخه ځان لرې احساس کوي. که تاسو ډېرې دردناک پېښې تجربه کړې وي، د ستاسو بدن ممکن ځان لرې یا بې حسه احساس وکړي.

ګناه - یو عام غبرګون

د دراماتيک پېښو څخه وروسته یو له خورا عام عکس العملونو څخه د ګناه د احساس کولو فکرونه دي، دا یو داسې عکس العمل دی چې د شاوخوا خلکو لپاره بې پوهیدل ستونزمن وي. تاسو ممکن د هغه څه لپاره د ګناه احساس وکړئ چې تاسو سره پېښ شوي وي، په خپل ځان یا د تاسو د عزیزانو د بڼې پاملرنې نه کولو لپاره د ګناه احساس وکړئ، د پاملرنې د نه درلودلو او په هغه وخت کې د سیګنالونو په مقابل کې عکس العمل نه درلودلو لپاره د ګناه احساس وکړئ. دا کېدای شي چې د ژوندي پاتې کېدو لپاره د ګناه احساس وي چېرې چې نور مړه شوي وي. په لنډه توګه که ووايو، د هغه څه لپاره چې پېښ شوي د مسؤلیت احساس کول دي. ځینې ممکن د ګناه احساس وکړي ځکه چې ستونزې یې نه خلاصیږي. ډېر خلک په ځان باندې ډېر سختګیری کوي او د ځان په اړه منفي فکرونه کوي، تر دې حد چې د تاسو په ورځني ژوند باندې اغېز کوي.

دلته ځینې معمولي عکس العملونه دي چې څنگه سختې پېښې کولی شي زموږ په ورځني ژوند اغېز وکړي:

دردناکه خاطرې خورولو ته ادامه ورکوي

بد یادونه ممکن بېرته راشي ځکه هغه څه چې پېښ شوي وه تاسو یې وینئ. د پېښې څخه افکار، انځورونه، غږونه، بوی یا د بدن تصورات کېدای بیا بیا راژوندي شي. عموماً، پرته له دې چې تاسو پرې فکر وکړئ دا ممکن په ناڅاپه توګه راشي. داسې ښکاري چې یادونه په بشپړ توګه په خپل سر راځي، مګر معمولاً یو دلیل وي چې دوی راځي. کېدای شي چې د واقعي ځای، پېښې سره تړلي شیان، خلک، بویونه او یا غږونه انسان ته دا ورپه یاد کړي. دا ممکن د ستاسو په بدن کې کوم شې، احساسات، یا دا چې تاسو په ځانګړي ډول د یو څه په اړه فکر کوئ چې د بدو یادونو را یادیدلو لامل کېږي. د نورو خلکو سره پاتې کېدل کولی شي یادونه هم را تازه کړي، په ځانګړي توګه که د فزیکي نږدېوالي مختلف ډولونه له دردناک پېښې سره تړون ولري.

په ځینو کسانو کې خاطرې د ورځې په اوږدو کې ور په یادېږي پداسې حال کې چې په نورو کسانو کې د بدو خوښو په توګه د شپې له خوا په خوښو کې راځي. دغه دواړه ډوله تجربې د تاسو لپاره چې تجربه کوي یې خورا ستونزمنې تمامېږي.

د دردناک پېښې وروسته مخنیوی

تاسو ته دردناکه یادونه درکوي ډډه وکړئ. دا کېدای شي چې د پېښې په هکله د فکر کولو څخه ډډه کول وي یا د پېښې په اړوند احساساتو حس کولو څخه ډډه کول وي. ځینې به د فعالیتونو څخه هم ډډه وکړي. که چیرته تاسو یوه ترافیکي حادثه تجربه کړې وي، نو ممکن تاسو وروسته په موټر کې کیناستلو سره ستونزه ولرئ، او که تاسو په یو ځانګړي ځای کې یوه دردناکه حادثه تجربه کړې وي، نو ټولو ورته ځایونو ته تلل ممکن ستونزمن وي. په ځینو کسانو کې، ټولنيزې اړیکې به هم اغېزمنې شي. ستاسو له خاوند یا ښځې، ماشومانو یا د نورو سره نږدې اوسېدل هم ممکن ستونزمن شي.

ډډه کول یو طبیعي عکس العمل دی، مګر په ځینو کسانو کې مخنیوي کولی شي چې د ستونزو د ډېرېدلو لامل شي.