

کابوس/خهونین نهخوش

پیشه کی

کابوس ناریشه‌یه‌کا بهر بالاقه بو زرگار بووین ترومای. لگهل فلاشبه‌کا و بیر هانتین نه‌مه‌ز لیکری، کابوس ریبه‌کن ژ وان ریبا نه‌وین کو تیدا زرگار بووی ترومای دووباره ترومای د ژیته فه بدریژا هیا هیفا یان سالا پستی بوورینا رویدانی.

کابوسین بهر هم دین ژ نهیما پستی ترومای ب شیوه‌کی گشتی دهینه پناسه‌کرن و مک خهونین ب ترس یان بین مه‌ترسیدار بین کو د شیاندایه کهسه‌کی ژ خهو راکهن و دبیت بهینه نیشانکرن ب هر عاتیفه‌یه‌کا نه‌رینی، و مک ترس، توربوون، یان هر وسه دلگرا نی ژی. نهف کابوسه نازارمکا بهر چاف په‌یدادکن (ل دهما د خهونی دا، و پستی ژ خهو رابوونی) و دبیت رویدن چند جارمکا د حهفتی دا.

کابوس به‌شه‌کن ژ سمپتومین پستی ترومای بین گری‌دای ب دووباره‌تیدابوورینی فه، کو بشیوه‌کی گشتی دیژنی فلاشبه‌ک. نهف چنده ژی نه‌ه ده‌می بیر هانتا ترومایه‌کی بی دهستی فه‌دگه‌ریته فه، ل ده‌می مروفی هشیار بیت و مک فلاشبه‌کا، یان ب شهف ل ب شیوی کابوسان. نهف بیر هانتین ترومای بین ب زوری دهین دبیت ب شیوه‌کی تابیت بین روون بن، بشیوه‌کی گران بین عاتیفی بن، و دهینه بووراندن ژ له‌بی کهسی فه هر و مکو بی د راستی دا رویددن د وی ده‌می دا و ل وی جهی. هر وسه هسنتین توند بین ترس و توربوونی لگهل دهین، گله‌ک جارن و مک وان عاتیفه‌یان نه‌وین هانتینه هسنتیکرن د ده‌می رویدانا ترومای دا بخو. لهش بهر سفدانی دکته ب بهر سفدانه‌کا نه‌می ل ده‌می بیر هانتی ب رویدانی: دل‌وی کهسی بله‌ز خو دقوتیت، و دهست ب خوه‌دانی دکته، و هر وسه دبیت هسنتین جهسنتی بین ب نیش بهینه پیش. دبیت بیر هانت دووباره‌بن و فه‌گه‌ریته فه سه‌مرای نه‌فیان وی کهسی بو بیر لینیانا وان. کابوس خه‌کی ژ خهو رادکن و زحمه‌تین نفستنی بو وان په‌یدادکن. زور به‌یا جارن خه‌ک نه‌شین یان د ترسن بزقرن بو نفستنی، نه‌فجا نه‌فین هه‌نی بی به‌ریی ژ نفستنی په‌یدادکن ناریشه‌یین بیخه‌وی بو خه‌کی، کو نه‌فین هه‌نی ژ زحمه‌تین نه‌دروستی و ساخه‌می پیدا دکته.

دیبه‌یه‌کا بهر ده‌وام یا فه‌کریه سه‌بارت نه‌گه‌ری دروستبوونا کابوسان بو مه، کو د فی دیبه‌یتی ژی دا گشت لایه‌ن سه‌ر نیک را نین. گله‌ک شاره‌زا د وی باوه‌ری دا نه کو خهون به‌شه‌که ژ ریبا میشکی بو پروسه‌کرنا عاتیفه‌یان و بیر هانتین کومه‌بووی. دبیت خهونین نه‌خوش و کابوس، به‌شه‌ک بن ژ بهر سفدانا عاتیفی بو ترس و ترومای، لی پتر توژین یا پندقیه بو بدسته‌فینانا شلو فه‌کر نه‌کا فه‌ر سه‌بارت نه‌گه‌ری دروستبوونا کابوسان. دیبردی باریت (1996)، کو تایه‌تمه‌دنه‌کی سایکولوژیه ژ زانکویا هار فارد، تیوره‌کا دانای کو تیدا دبیزیت کو کابوس بین هاریکارن بو قورتالبوونا مه، و نه‌گه‌ریته فه، دبیت هانتانه لادان ژ لایه‌ی و مراری مروفان فه. هر وسه نه‌ف تایه‌تمه‌ندا سایکولوژی دبیزیت کو کابوس کار دکن و مک ریبه‌ک بو میشکی کو دیقه‌تی بدانیته سه‌ر وان ناریشه‌یین کهسی بین کو پندقی چاره‌سه‌ر کرنی نه.

دیبه‌یه‌کا بهر ده‌وام یا فه‌کریه سه‌بارت نه‌گه‌ری دروستبوونا کابوسان بو مه، کو د فی دیبه‌یتی ژی دا گشت لایه‌ن سه‌ر نیک را نین. گه‌له‌ک شاره‌زا د وی باوه‌ری دا نه کو خهون به‌شه‌که ژ ریبا میشکی بو پروسه‌کرنا عاتیفه‌یان و بیر هانتین کومه‌بووی.


چاره‌سه‌ری بو کابوسا




ب خووشبه‌ختانه‌فه، هندمک پینگا‌فین هه‌ین، کو تو و راویژ کارنی خو، نه‌گه‌ری تو کار دگهل راویژ کارمی دکهی، د کارن به‌افیزن بو کیمکرنا دووباره‌بوونا کابوسین خو و کاریگه‌ریا وان ل سه‌ر ژیان ته.

ل دسپیکي، گوهوربين رفتارې و پينگافين کو تو د کارې بنتې بهافيزي، بين کو دبيت دووبارېوونا کابوسين ته کيمکت، ئەقین ل خواری بخوفهدگریت:


پينگريې ب خشتهکې ناسايې بکه يې ژ خو رابوونې و نقتنې. ئەفه رامن وئ چهندي ددهت کو د ههمې روژا دا، بچي بو نقتنې و رابي ژ خو د دهمهکې نهگهور دا




بهشداربه د راهينانکرنا ناسايې دا، کو دبيت هاريکاريا ته بکهت د سقکرنا نهيم و پميشانيې دا بين کو دبنه نهگمريېن پميدابوونا کابوسان



هموسا دبيت جورهکې کرنا مينديتاسيونې يې هاريکاربيت



دانانا ژينگههکا نقتنا باش. ئەف چهنده گوهوربنا ژوورا نقتنا خو بو جههکې نارام و تهرخانکري بو نقتنې بخوفهدگریت، و هموسا هشياربون لسه نهکارنينانا کحولې، کافيني و نيکوئينې، کو ئەقین همنې ژي دبيت سيستمين خموئ تیکدن، و هموسا تماشهکرنا تلهفزيوني يان بکارنينانا ناميرين تلهيکتروني (و مک موباييلې، کومپيوتهري) نيکسه مري دهمې نقتنې. يا ژ ههمين باشتر نهوه مروف ب راوستيت ژ تماشهکرنا تلهفزيوني يان ناميرين تلهيکتروني ب نيک دمژمير پيش دهمې نقتنې؛ و خو دويربخه ژ خوارنا شيفي يان خوارنين سقک ل نزيکي دهمې نقتنې.



پروتوکولین کابوسا

ل خواری 2 پروتوکولن کو بين هاتينه پهرپيدان ژ لايېن شماره زايان دا بو هاريکاريرکني لگهل کابوسا:

پروتوکولن کابوسا 1

پهرميداي ژ لايې روسچايلد (2000)

ئەفه ريبه مکی پينگاف پينگافه سهبارت راوهستاندا بيرهاتنين ترومايې. ل دهما تو بکار دئيني بو جارا نيکي، پيدقيه لبن ريبهراتيا راويژکار مکی تهنروسشيا دمروني فه بيت، و بهينه نهجامدان د روينشتهنکارا و ايژکاريې دا. د دوفدا، تو د کارې نقيسينې بخويني مري نقتنې (خواندان بدهنگې بلند باشترينه) و دويف پروتوکولن بچي نهگم کابوسهکې تو هشيارکري. کيمکرنا کابوسان دم پي دقيت، لي دگهل راهيناني ئەف چهنده دهنته دي.

ئەف نقيسينين ل خواری بخوينه بدهنگهکې بلند، و فالاهيا پر بکه:

1. ئەفروکه من خهم يا هملگرتي بويي ترسيم ژ _____.
2. ئەفجا، دبيت کابوسهکې ببينم و رابم ژ خو و هست ب _____ بکه. (ناقې هستي بدانه: بو نمونه، ترس، نهخوشي، تورهبوون، دلگراني)
3. نهگم ئەف چهنده رويدا، دي بيژمه خو کو من ئەف کابوسه ديت ژ بهر کو بيرامن ب _____ دهيت. (ناقې رويداني بدانه، لي بي زانيارين هوير: بو نمونه "ئو تئنتي نهخوش ئەوئ رويداي،" "ئو کسي خراب،").
4. دي پاشي رووناهي هلکم و بهري خو دهمه دهوروبهريېن خو د ژووري فه، و 5 نشتين کو ئەز دبينم دي ناف کم.
5. و پاشي دي بيژمه خو کو بنتي من کابوسهک ديت و کو _____ (رويدان) د نوکه دا يان چ دمزين دي روينادهت بو من.

6. ئەگەر پېدقې بو، دئ رابم ژ نقيتېن خو و تشتهكي كم بو ماوئ ۱۰ خولهكان يان پتر (بو نمونه پسر داغهي ئاقئ قهخوم؛ بهرئ خو دمه 5 تشتان، دست كهمئ و ئاف كهم؛ گوهداريا پارچهكا موزيكي يا نارامكس كهم؛ ل گهل كهمكي ئاخقم) كو ئهف چنده دئ هاريكاريا من كمت بيررا خو بينم ب دم و جهئ ئمز د نوكه دا لئ، و كو ئهف بيرهاتنين من د نوكه دا روبنادمن.

7. ل دهمئ ئمز ب شئومكئ باش نارام بم، دئ قهگرم بو نقتئ.

8. دئ قئ پروتوكولئ دووبارمكم هر جارمكا كابوسكئ د بينم.

پروتوكولئ كابوسا 2

ژ پرتوكولئ و وركشيتين راهينانا شيانين DBT، چاپا دوويئ يا مارشا م. لايهان.

پينگاف پينگاف ل دهما كابوس رئ نهدهن تو بنقئ

<p>1. راهينانا رمهتكرنئ، وينهكرنا دلخوشكس، و شيانين خوگونجاندني بكه ل دهمپئكي، دا كو بي پشتراست بي كو تو بي ئامادهي كار بكهئ لسسر گوهورينا كابوسين خو. رمهتكرنا بهردموام نهنجامده، وليان راهينانين همناسهدانا كير و بي لهزاتي؛ گوهداريا موزيكي بكه يان وينهكرنا ريبس.</p>	
<p>2. كابوسهكا دووباره دببئ هملبژيره، كو ته دقئت كار لسسر بكهئ. ئهفه دئ ببته كابوسا ته يا نارمانج. كابوسهكي هملبژيره كو تو د كاري د نوكه دا كار لسسر بكهئ. كابوسين ترومائي بهئله بهر رمهكي نوكه، تا كو تو بي ئاماده بي كار لسسر وان بكهئ.</p>	
<p>3. كابوسا خو يا نارمانج بنقئسه. وسفين ههستي بكه د نقئسانا خو دا (ديمن، بيهن، دنگ، تام، هتد). هر و هسا ته چ هزر، ههست، يان گرئمان ههبن لسسر خو د خهونئ دا، بنقئسه.</p>	
<p>4. دهرئهنجامكئ گوهارتي بو كابوسئ هملبژيره. پئدقيه گوهورين رويدمت ل پئش هر تشتهكي ترومائي يان بي خراپ لگهل ته يان كهسني دي د كابوسئ دا رويدمت. بشئوهكئ بنجينهبي، پئدقيه تو گوهورينهكي ببني كو ريرگ بيت بهرامبه دروستبوونا دهرئهنجامئ خراپ بي قئ كابوسا هسرجار. دويماهيكهكئ بنقئسه كو ههستهكئ ئاشتبي لدهف ته پيداكت لدهما تو ژ خه رادبي. تئبيني: دببئ گوهورين د دهرئهنجامي دا تشتتين زور سهير يان نه ئاسابي بن (بو نمونه، دببئ تو بببه مروقهكئ خودان شيانين ناباير ژ شيانين ئاسابي بين مروقان، بي كو د كاريت ب رهقئت بهر هف نارامبي يان د كاريت شمري هيرشكسرا بكهت). دببئ دهرئهنجامين گوهارتي هزر، ههست، يان گرئمانين گوهارتي لسسر خو، بخوئبگرن.</p>	
<p>5. رابه بنقئسانا نهمامتيا كابوسئ لگهل گوهورينا.</p>	
<p>6. راهينانئ بكه و رمهت به هر شهف، بهري چوونا ته بو نقتئ. راهينانئ بكه لسسر كابوسا گوهارتي ب ريبا وينهكرنا خهونئ ههميئ لگهل گوهورينا، هر شهف، بهري راهينانكرنا تهكينيكن رمهتكرنئ.</p>	
<p>7. راهينانئ بكه و رمهت به د روژئ دا. خهونئ ههميئ لگهل گوهوريني وينهكه، و راهينانا رمهتكرنئ بكه هندی بشئي، د روژئ دا.</p>	



1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma and dreams. [ترووما و خمون], Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *DBT® Skills Training Manual*, [DBT ژئرموناما راهنئانئ ل سسر شئانئئ] *Second Edition*. New York, NY: Guilford Press; 2015. [\[Google Scholar\]](#)
3. ROTHSCILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. [بئرا لهئئئ دهئئت: سائكوفزئولوءئا تروومائئ و چارسس كرنا وئ], New York: Norton