رواني روغتيا

له پېښې وروسته د رواني فشار اختلال څه شی دی؟

له پېښې وروسته د رواني فشار اختلال، د رواني روغتيا يوه ستونزه ده چې د يوې ډېرې ترخې او ناڅاپي پېښې له تجربه کولو وروسته رامنځته کېږي. دا پېښې ممکن جګړه، جنسي تېری، جرم او جنايت، طبيعي افتونه، د نږدې کسانو ناڅاپي مړينه، يا د ځان او نورو کسانو د ژوند له سختو خطرونو سره مخامخ کېدل وي. هغه کسان چې له دې ستونزې سره لاس او ګرېوان دي، تل د خطر احساس کوي. دا احساس هغوی په دوامداره توګه له سټرس او اندېښنې سره مخ کوي. هغوی تل اندېښمن وي چې هسې نه هغه بده پېښه بېرته تکرار شي او داسې انګېري چې پر خپل ژوند هېڅ کنټرول نه لري. ان کېدای شي د يو ځانګړي غږ په اورېدو، د يو بوی په حس کولو، يا د داسې کسانو په ليدلو سره چې هغوی ته هغه ترخه خاطره ور په يادوي، سخت وډار شي. دا سخته تجربه د انسان د ژوند ټولې برخې ګډوډوي؛ له کار او دندې نيولې، له نورو سره تر اړيکو، د بدن او ذهن تر روغتيا او ان د ورځنيو ساده کارونو له خوند اخيستلو پورې. که تاسو هم له داسې وضعيت سره مخ ياست، تل دا خبره په ياد ولرئ: دا حالت د يوې ډېرې سختې پېښې په وړاندې ستاسو د ذهن يوازې يو طبيعي غبرګون دی؛ ستاسو په وجود، ذات يا شخصيت کې هېڅ عيب، نقص يا ستونزه نشته.

نښې

له پېښې وروسته د رواني فشار اختلال نښې دا دي: (۱) ډېره کول، د هغې دردونکې پېښې په اړه له خبرو کولو څخه ځان ساتل؛ (۲) ځورونکې خاطرې، ويروونکي خوبونه (د پېښې د خاطراتو ناڅاپي ژوندي کېدل او ذهن ته راتلل)؛ (۳) په فکر او مزاج کې منفي بدلونونه، لکه د ګناه، ملامتيا او نااميدۍ احساس کول؛ (۴) په جسمي او عاطفي غبرګونونو کې بدلونونه، لکه د خوب خرابوالی او د اعصابو ژر خرابېدل (ځان زورول/احساساتي کېدل).

د مبارزې مهارتونه

د ځان ساتنې مهارتونه هغه تګ‌لارې او لارې چارې دي چې له خلکو سره د رواني روغتيا له ننګونو سره په مقابله کې مرسته کوي، ترڅو يوې مثبتې رواني روغتيا او هوساينې ته لاسرسی پيدا کړي. په دې مهارتونو کې لاندې موارد شامل دي: (۱) د منفي افکارو پېژندل او له مثبتو افکارو سره د هغوی بدلون؛ (۲) د ځان او نورو ترمنځ د سالمو ارتباطي پولو ټاکل او ساتل؛ (۳) د ارامېښونکو او د سټرس کمونکو فعاليتونو ترسره کول؛ لکه دعا او عبادت، د ګټورو خوړو خوړل، کافي خوب، هره ورځ د خوښۍ شېبو پېژندل، ميډيټېشن، يا د ورځنيو خاطراتو ليکل؛ (۴) په اوس حالت کې د حضور تخنيکونه (د ذهن ارامتيا): دا تمرينونه ستاسو پام اوس وخت او شاوخوا چاپېريال ته راټولوي، ترڅو در په ياد کړي چې خطر له منځه تللی او اوس په يو امن ځای کې ياست. د دې کار يوه غوره بېلګه د ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ طريقه ده. په دې کې پر لاندې مواردو تمرکز وکړئ: ۵ هغه څيزونه چې په سترګو يې وينې؛ ۴ هغه څيزونه چې په لاس يې لمس کولی شئ؛ ۳ هغه غږونه چې اورېدلی يې شئ؛ ۲ هغه بويونه چې حس کولی يې شئ؛ ۱ هغه څه چې خوند يې څکلی شئ؛ (۵) په عطرو درملنه؛ د اعصابو د ارامولو لپاره د بوټو او ګلانو له خوشبويه تېلو او عصارو څخه ګټه واخلئ؛ (۶) ژوره ساه اخيستل؛ ژورې ساه‌ګانې واخلئ او فکر وکړئ چې له هرې ساه (اخيستلو او ايستلو) سره خپل ټول افکار او ذهني فشارونه له ځانه لرې کوئ او ذهن مو ارام او روښانه کېږي؛ (۷) فزيکي فعاليتونه؛ لکه پياده تګ، يوګا او منظم ورزش؛ او (۸) خندا.

د درملنې لارې چارې

تاسو کولی شئ د خپلې رواني روغتيا د ښه‌والي لپاره، د درملنې له هغو عامو لارو څخه ګټه واخلئ چې د يو مسلکي مشاور لخوا وړاندې کېږي؛ په دغو لارو کې دا موارد شاملېدای شي: د سترګو خوځولو حرکات: دا د تېرو ترخو او دردونکو خاطرو د شدت او درد کمولو يوه مؤثره طريقه ده. فکري او رفتاري درملنه: د منفي افکارو او چلند د پېژندلو او بدلولو يوه علمي لاره ده. پر تروما تمرکز لرونکې رواني درملنه: دا د درملنې يو ځانګړی ډول دی چې په ځانګړي ډول د سختو او وېروونکو پېښو له امله د رامنځته شويو رواني زيانونو د علاج لپاره ډيزاين شوی دی.

له پېښې وروسته وده

له پېښې وروسته وده هغو مثبتو رواني بدلونونو ته ويل کېږي چې په ژوند کې د يوې سختې حادثې يا ډېرې ستونزمنې تجربې له تېرولو وروسته، د انسان په وجود کې ښه نيسي. کله ناکله چې موږ په خپل ژوند کې ځينې ارزښتمن شيان له لاسه ورکوو، همدا تريخ حقيقت له موږ سره مرسته کوي ترڅو د ژوند او د شاوخوا نعمتونو په ارزښت ښه پوه شو. له دې پړاوه وروسته ممکن متوجه شو چې موږ تر پخوا ډېر ځواکمن شوي يو او د ژوند له ستونزو او ننګونو سره د مخامخ کېدو لپاره لوړه ورحيه لرو. ممکن انسان د سختيو له زغملو وروسته، په بشپړ اخلاص سره الله متعال ته پناه يوسي او په خپل زړه کې د ايمان، هيلې او قوي ارامتيا احساس وکړي.

ا دا يوازې د معلوماتو لپاره دي؛ د رواني روغتيا په اړه د نورو معلوماتو لپاره،
موږ تاسو هڅوو چې د ډاکټر مشوره، تشخيص او درملنه ترلاسه کړئ