

د تاسو لپاره چې

جگره مو تجربه کړې وي





د جگړې تجربې او بیا رغونه

هر هغه څوک چې په ژوند کې یې سختی او ناخوالی تجربه کړې وي د نوموړو پېښو له امله په بیلابیلو طریقو سره اغېزمن کېږي. د عکس العملونو د څرگندیدلو څرنګوالی 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 بیولو کې مرسته وکړي.

موږ د دې په اړه لارښوونې هم ورکوو 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 وښيو. پداسې حال کې چې په ځينو باندې تقريبا هېڅ اغېز نه کوي، خو ځينې 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 يو غير واقعي حالت تجربه کول سمدستي وروسته له يو دراماتيک پېښې له تېرېدو څخه وروسته معمول وي. اکثر وختونه آرام کيدل ستونزمن وي، او د پېښې څخه خيالي عکسونه او د پېښې حس کول مکرراً بېرته راځي. د خوب ستونزې او د بدو شيانو پورې اړه خوبونه ليدل غير معمولي ندي.

حتی ډېر وخت وروسته له دراماتيکي پېښې ممکن د زموږ اکثر فعاليتونه اغېزمن شي. عکس العملونه له يو کس څخه بل ته توپير لري، مگر ځينې احساسات او عکس العملونه معمول دي، په ځانگړې توگه د هغو کسانو لپاره چې د تکرار يا دوامداره تاوتریخوالي سره مخ شوي وي. پېښې کولی شي زموږ افکارو، احساسات، هغه څه چې موږ يې کوو، زموږ چارچلند او له نورو خلکو سره زموږ اړيکي، اغېزمنې کړي.



دلته ځينې معمولي عکس العملونه دي چې ځنگه سختي پېښې کولی شي زموږ په ورځني ژوند اغېز وکړي:

دردناکه خاطرې خورولو ته ادامه ورکوي

بد يادونه ممکن بېرته راشي ځکه هغه څه چې پېښ شوي وه تاسو يې وينې. د پېښې څخه افکار، انځورونه، غږونه، بوی يا د بدن تصورات کېدی بيا بيا راژوندي شي. عموماً، پرته له دې چې تاسو پرې فکر وکړي دا ممکن په ناڅاپه توگه راشي. داسې ښکاري چې يادونه په بشپړ توگه په خپل سر راځي، مگر معمولاً يو دليل وي چې دوی راځي. کېدی شي چې د واقعي ځای، پېښې سره تړلي شيان، خلک، بويونه او يا غږونه انسان ته دا ورپه ياد کړي. دا ممکن د ستاسو په بدن کې کوم شئ، احساسات، يا دا چې تاسو په ځانگړي ډول د يو څه په اړه فکر کوئ چې د بدو يادونو را ياديدلو لامل کېږي. د نورو خلکو سره پاتې کيدل کولی شي يادونه هم را تازه کړي، په ځانگړې توگه که د فزيکي نږدېوالي مختلف ډولونه له دردناک پېښې سره تړون ولري.

په ځينو کسانو کې خاطرې د ورځې په اوږدو کې ور په يادېږي پداسې حال کې چې په نورو کسانو کې د بدو خوبونو په توگه د شپې له خوا په خوبونو کې راځي. دغه دواړه ډوله تجربې د تاسو لپاره چې تجربه کوي يې خورا ستونزمنې تماميږي.

د دردناک پېښې وروسته مخنيوی

تاسو ته دردناکه يادونه درکوي ډډه وکړئ. دا کېدی شي چې د پېښې په هکله د فکر کولو څخه ډډه کول وي يا د پېښې په اړوند احساساتو حس کولو څخه ډډه کول وي. ځينې به د فعاليتونو څخه هم ډډه وکړي. که چيرته تاسو يوه ترافیکي حادثه تجربه کړې وي، نو ممکن تاسو وروسته په موټر کې کيناستلو سره ستونزه ولرئ، او که تاسو په يو ځانگړي ځای کې يوه دردناکه حادثه تجربه کړې وي، نو ټولو ورته ځايونو ته تلل ممکن ستونزمن وي. په ځينو کسانو کې، ټولنيزې اړيکې به هم اغېزمنې شي. ستاسو له خاوند يا ښځې، ماشومانو يا د نورو سره نږدې اوسېدل هم ممکن ستونزمن شي.

ډډه کول يو طبيعي عکس العمل دي، مگر په ځينو کسانو کې مخنيوی کولی شي چې د ستونزو د ډېریدلو لامل شي.

بدن داسي څرگون بڼي لکه څنگه چې تاسو په خطر کې یاست

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

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 ډېری دردناک پېښې تجربه کړې وي، د ستاسو بدن ممکن ځان لرې یا بی حسه احساس وکړي.

ګناه - یو عام څرګون

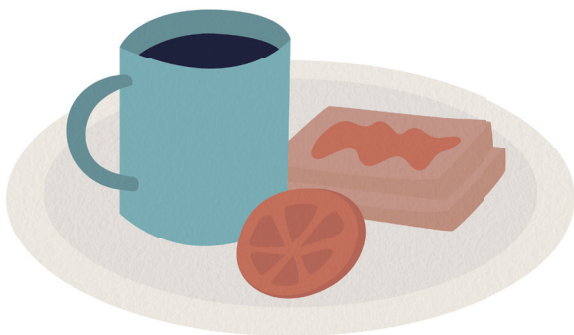
د دراماتيک پېښو څخه وروسته یو له خورا عام عکس العملونو څخه د ګناه د احساس کولو فکرونه دي، دا یو داسې عکس العمل دی چې د شاوخوا خلکو لپاره یې پوهیدل ستونزمن وي. تاسو ممکن د هغه څه لپاره د ګناه احساس وکړئ چې تاسو سره پېښ شوي وي، په خپل ځان یا د تاسو د عزیزانو د بڼې پاملرنې نه کولو لپاره د ګناه احساس وکړي، د پاملرنې د نه درلودلو او په هغه وخت کې د سیګنالونو په مقابل کې عکس العمل نه درلودلو لپاره د ګناه احساس وکړي. دا کېدی شي چې د ژوندي پاتې کیدو 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.

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 گټور 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 گامونه 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 نیته ده. تیر یادونه د تیرو پېښو سره تړون لري، تاسو اوس خوندي یاست.



خان ته ورځني عادتونه جوړ ڪري

- د امڪان تر حده په منظمه توگه ږوډي وخورئ.
- د الڪول څښل كم ڪري او يا د الڪهول په څښلو باندي كنټرول ترلاسه ڪري.
- هڅه وڪړئ چې كافي اندازه استراحت وڪړئ، بهتره به دا وي چې په منظمه توگه استراحت وڪړي.
- په فزيكي فعاليتونو كي ونډه واخلي.
- تمرين وڪړئ، له ماشومانو سره لوبي وڪړئ او يا په منظم ډول قدم وهلو ته لار شئ.
- د ستونزو سره د مقابلي لپاره د خان لپاره كوچني حقيقي اهداف وټاكئ، د مثال په توگه د خپل او د خپلي كورني لپاره د ورځنيو كارونو تر سره كولو بيا رغونه وڪړي.



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 وساتي 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 شئ زده کړل.

- 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 غوږ ږدي او دا هم مرسته کولی شي، پداسې حال کې چې کېدی شي ځینې نور کسان د تاسو د لایوازیتوب او مغشوشه کیدلو لامل شي.
- دراماتیک پېښې کولی شي د ستاسو جنسي اړتیاوې اغېزمنې کړي. له خپل 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 ځانگړي ورځې، د تاسو په ژوند کې مهمې نیتې، او یا معلومات د مثال په توګه له تلویزیون یا انټرنیټ څخه کولی شي دردناک یادونه را وپاروي. یادونه کېدی شي چې په مختلفو طریقو سره را وپارېږي، مګر هڅه وکړئ چې اټکل وکړئ او ځان ورته چمتو کړئ.

که ستونزې مو پېرې شي

که څه هم اوس مهال ستونزې واقعاً نه کنټرولیدونکې ښکاري، خو په یاد ولرئ چې پېر 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 چیرته د بدن غبرګونونه 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 غبرګون مسولیت په غاړه لرئ.

د زور زیاتي، روجي فشارونو او ځان وژني
د مخنيوي 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