

Information handout

پښتو | Pashto

صدمې ته غبرگونونه

Reactions To Trauma



صدمي ته غبرگونونه

صدمه څه شی دی؟

صدمه هره غمجنونکي یا نارامه کوونکي پېښه کېدلې شي. په عامو صدمو کې حادثې، ناورینونه، او یا په قصدي ډول د نورو خلکو لخوا زخمي کېدل شامل دي. تاسو ښايي په خپله د یوې صدمې سره مخ شوي یاست، یا یې ښايي شاهد یاست او یا مو یې په اړه اورېدلي وي. صدمه بالغو کسانو یا ماشومانو ته رسېدلې شي، او دا ښايي فقط یو ځل وي یا تکرار شوي وي.



زه باید څنگه احساس وکړم؟

صدمي ټکان ورکوونکي پېښي وي، او دا نورمال ده چې د خچ پچ کېدو احساس ولری. خو هر څوک ورته په یوه طریقه غبرگون نه ښيي، او د غبرگون ښودلو کومه 'صحيح' طریقه نشته. مونږ ټول په طبعي ډول د مقابلي توانونه لرو او ډېر خلک به د وخت په تېرېدو سره د بهتری احساس پیل کړي. ځیني خلک کرار کرار بهترېږي او مونږ ښايي د هغه څه چې پېښ شوي په قابو کولو کې وخت ته اړتیا ولرو.

هغه طریقي په کومو کې چې صدمه په خلکو اغېز کوي

صدمي ته ځیني تر ټولو عام غبرگونونه دلته لیسټ شوي دي. دا غبرگونونه اکثر د یو بل سره مربوط وي - یو ښايي د بل سبب شي. که تاسو په دې کې کوم یو تجربه کوئ (یا یې نه تجربه کوئ) نو دا ستاسو قصور ندی.

بیا- تجربه کول

ځیني خلک هغه څه چې ورسره پېښ شوي وي بیا تجربه کوي. تاسو خپل ځان ښايي داسې حالت کې ومومئ چې هماغه پېښه مو بیا په ذهن کې ترسره کېږي، یا د هغې پېښې د یادونو په غېر متوقع ډول بېرته راتلل تجربه کړئ.

- فلیش بیکونه - داسې یادونه چې تاسو یې نه غواړئ په کومو کې چې داسې احساس کولی شئ چې گوندې هغه صدمه بیا پېښېږي
- ډاروونکي خوښونه - د شپې پر مهال خراب خوښونه یا داسې یادونه چې تاسو یې نه غواړئ
- بدني غبرگونونه - مونږ ښايي خپلو بدنونو کې هغه څه احساس کړو چې هغه وخت کې مو احساسول
- د صدمې یادونه اکثر ډېر واضح وي او زموږ د حسونو (نظر، غږ، بوی کول، ذایقه، لمس) څخه په هر یو کې بیا تجربه کېدلې شي.

زیاته شوی ویښتیا ('لوره ویښتیا')

ډار او وېره د خطرناکو وضعیتونو په وړاندې طبعي (او فایده مند) غبرگونونه دي. دا احساسات د صدمې له تېرېدو وروسته ډېرې مودې پورې ادامه کوي. تاسو ښايي ومومئ چې د صدمې یادوونکي د وېرې احساسات راخلصوي، یا ښايي داسې احساس وشي چې وېره د هیڅ نه رامینځته کېږي. تاسو ښايي د وارخطایي، عصبي کېدو احساس وکړئ، یا درته توجه مرکوزول سخت وي. ستاسو په خوب ښايي اغېز وشي چې نتیجه یې ډېره ستوماني او بې ارامي شي. په بدني ډول ښايي د زړه بدېدنې، سټریا احساس وکړئ، سر درد ولری، یا مو اشتها ښايي اغېزمنه شي.

ډډه کول

ډډه کول د درد او ناراحتۍ د اداره کولو یوه نورمال انساني طریقه ده. ډېر خلک د داسې خلکو، ځایونو یا وضعیتونو څخه ډډه کوي کوم چې ورته پېښه وریادوي. تاسو ښايي خپل ځان په داسې حالت کې ومومئ چې د ځینو فکرونو او احساساتو څخه د ډډې کولو هڅه کوئ. ځیني خلک ښايي داسې حالت ولري چې ځیني وختونه 'د ساحې نه بېرون' وي، کوم چې د ذهن د قوي احساساتو نه د ډډه کولو طریقه کېدلې شي.

په عقایدو کې بدلونونه

صدمه رسوونکي پېښې د نړۍ - یا زموږ د خپل ځان په اړه زموږ په باورونو کې د سترو بدلونونو سبب کېدلې شي. دا په ځانگړي ډول هغه وخت صدق کوي چې که تاسو بل وخت کې بدو تجربو سره مخ شوي وئ. زموږ د فکر کولو په طریقه کې ځینو عامو بدلونونو کې دا شامل دي:

- نړۍ ته د یو زیات تهدیدونکي ځای په توگه کتل
- څه چې پېښ شوي وي د هغې قصور ځان ته ورکول
- په نورو خلکو اعتماد کول مشکل کېدل - دا په ځانگړي ډول هغه وخت عام وي چې خلکو مونږ ته زیان رسولی وي، او زموږ په ارتباطاتو اغېز کولی شي
- په ژوند کې څه مقصد نه لیدل یا د معنی دارو شیانو په موندلو کې مشکل
- دا اندېښنه چې مونږ کنټرول له لاسه ورکوي یا لېوني کېږو

قوي احساسات او عواطف

د وېرې په توگه صدمه مونږ د ډېرو قوي عواطفو سره مخامخ کولی شي. دا ټول عام دي:

- غوصه او بدمزاجي - په ځانگړي ډول کله چې تاسو سترس کې یاست او خوب نه درځي
- تقصیر او شرم - خلک اکثر د داسط شیانو چې کړي یې وي یا یې نه وي کړي تقصیر خپل ځان ته ورکوي، یا داسې احساس کوي چې د نورو لخوا یې قضاوت کړي
- غم او خفگان - تاسو ښايي د هغه څه لپاره غمجن یاست چې له لاسه مو ورکړي یا په دې اړه د خفگان احساس کوئ چې نړۍ مو څنگه بدلون کړی

زه د یو داسې چا سره چې صدمې سره مخ شوی وي څنگه کومک کولی شم؟

تاسو د یو داسې چا لپاره چې صدمې نه روغ جوړ وتلی وي ډېر څه کولی شئ:

- خبر یې کړئ چې تاسو ورته اهمیت ورکوئ او که کومک ته اړتیا ولري نو تاسو موجود یاست
- خبر یې کړئ چې که هغوی د خپل احساس په اړه او یا د څه سره چې مخ شوي د هغې په اړه خبرې کول غواړي نو تاسو یې اورېدلو ته لېوال یاست
- د هغوی د غبرگون د طریفو او یا کوم شیان چې یې کړي وي په اړه قضاوت مه کوئ
- که خبرې کول نه غواړي نو په خبرو کولو یې مه مجبوروئ
- که مرستی ته اړتیا لري نو په اساسي اړتیاو (خواړه، کور، پیسې) کې ورسره کومک وکړئ

Resource details

Title: Reactions To Trauma

Language: Pashto

Translated title: صدمې ته غبرگونونه

Type: Information handout

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/reactions-to-trauma/>

Terms & conditions

This resource may be used by licensed members of Psychology Tools and their clients. Resources must be used in accordance with our terms and conditions which can be found at:

<https://www.psychologytools.com/terms-and-conditions/>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.