

له یوې بوګنونکې پېښې وروسته کوچنیان او ځوانان څه احساس لري؟

له رواني تاوان وروسته د رواني فشار اختلال څه ته وايي؟

کله چې یوه بوګنونکې پېښه منځ ته راځي، خلک په ځانګړې توګه احساس، فکر او عمل کوي. آن دا چې بدن هم په یوې ځانګړې توګه عکس العمل بڼې کې چې دا بدلونونه د یوې اوږدې مودې لپاره او ډیر د زورولو سبب شي، "دې حالت ته له رواني تاوان وروسته د رواني فشار اختلال" (په لنډه توګه: "PTBS") وايي. په هغه وخت کې یوه معالجه کولای شي مرسته وکړي ترڅو بیرته ښه احساس وکړي.



یوه بوګنونکې پېښه څه ته وايي؟

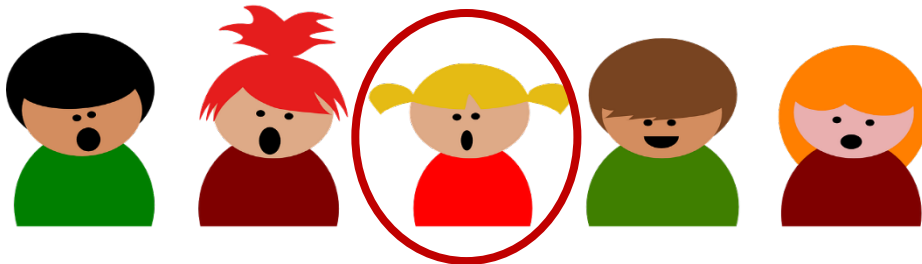
بوګنونکې پېښې ته "تاوان رسونکې پېښه" یا "تروما" وايي. دا د هغې هرې پېښې په مانا ده چې په هغه کې د خپله کس ژوند یا د یوه بل کس ژوند په خطر کې وي او یا په هغه کې خپله کس یا نورو کسانو ته تاوان ورسېږي. په دغسې پېښه کې خلک معمولاً د ډار، وحشت او نارامۍ احساس کوي.

تاوان رسونکې پېښې په مونږ کې څرنگه منځ ته راځي؟

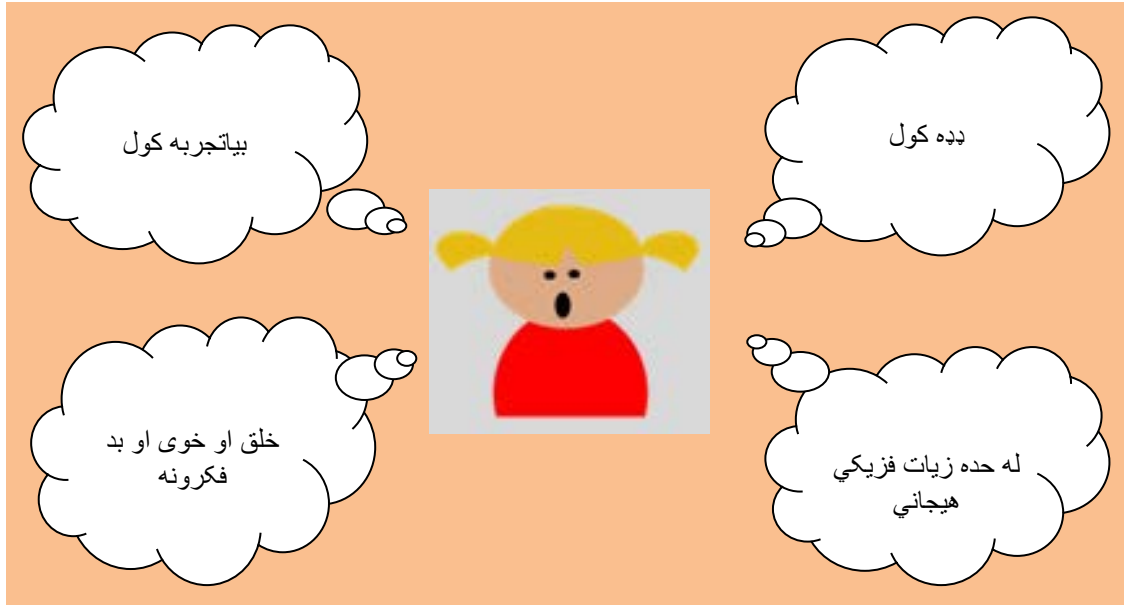
کله چې یو کس تاوان رسونکې پېښه تجربه کوي، هغه ګوري، یا ورڅخه خبرېږي، لدې وروسته ډیرې وختونه بد احساس کوي. دا د یوې غیرعادي پېښې پر وړاندې عادي عکس العمل دی. په ځینو کسانو کې، له یوې مودې وروسته، دا احساس له منځه ځي. خو د ځینو کسانو لپاره دا احساس کیدای شي د اوږدې مودې لپاره دوام ومومي. دې ته له رواني تاوان وروسته د رواني فشار اختلال "PTBS" وايي.

PTBS څرنگه احساس کیدای شي؟

PTBS کیدای شي له څلورو پړاونو څخه تشخیص شي. د هر کس لپاره یوڅه توپیر لري، دا چې کوم پړاو ترنورو ستونزمن دی او کومه ستونزه ترټوله خرابه ده.



څلور اصلي ستونزمن پړاونه دا دي:



په دغو پړاونو کې کومې ستونزې کيدای شي منځ ته راشي؟

- **بياتجربه کول:** يو کس کولای شي د زورونکې پيښې افکار، يادونه يا خوبونه ولري، که څه هم دا د هغه نه خوښيږي. ځينې وختونه يو کس داسې احساس کوي چې د زورونکې پيښې خوبونه بيا بيرته تجربه کوي. کله چې يو کس يو شی تجربه کوي، چې زورونکې پيښې بيا په ياد راوړي، کيدای شي نابېره د نارامی احساس، پارونکی يا وارخطا شي، يا د گيډې درد يا ټکان ولري.
- **ډډه کول:** ځينې کسان نه غواړي هغو ځايونه ته ولاړ شي چې يوه زورونکې پيښه په ياد راوړي. کيدای شي هغوی نه غواړي ترڅو د هغو په هکله فکر وکړي يا يې په هکله بيا خبرې وکړي او خراب احساسات ولري چې په هغوی کې د پيښې اړوند يادونه منځ ته راځي.
- **خلق او خوی او خراب تفکرات:** ځينې کسان له تعامل سره کمه ليوالتيا لري او نور نه غواړي له نورو دوستانو سره ليدنه وکړي. ځينې وختونه هغوی فکر کوي چې نړۍ نور يو خوندي ځای ندی يا د هغه څه پروراندې چې منځ ته راغلي ځان گرم گڼي. ځينې کسان نور نه شي کولای خپل ټول احساسات په ښه توګه حس کړي، د بيلګې په توګه، نور نشي کولای خوشاله اوسي. يا کيدای شي د وارخطايي، د قهر يا شرم احساس له هغه څه ولري چې هغوی ورسره مخ شوی دی.
- **تر حده زيات فزيکي هيچان:** له يوې تاوان رسونکې پيښې وروسته، بدن بايد دا زده کړي چې نور هيڅ خطر شتون نه لري. په دغه دليل، ځينې کسان له يوې تاوان رسونکې پيښې نه شي کولای په ښه توګه خوب وکړي او ډيری وختونه د شپې وپش وي. دا هم امکان لري منځ ته راشي چې نور ونه شي کولای په ښه توګه تمرکز وکړي. ځينې وختونه هغوی ډير ژر قهر کيږي او ژر ډارېږي. تر نورو د سر يا گيډې زيات درد لري او د تشنج احساس لري.



نور څه بدلون کوي؟

له تاوان وروسته د رواني فشار په وسيله منح ته راغلي ستونزو ته په پام سره، ډيری وختونه داسي کيږي چې ځيني کسان په دايمي توګه ډير تر اغيز لاندې راځي. په ورته توګه کيدای شي په بنوونځي کې د ستونزو او له دوستانو او کورنۍ سره د زياتو ستونزو سبب شي.

نور بل څه مهم دي؟

خلک د تاوان رسونکي پيښې پر وړاندې بيل عکس العمل لري. هر کس په جلا توګه فکر، احساس او چلند کوي.

د غير عادي پيښو پر وړاندې عادي عکس العملونه شتون لري.

په معالجه کې تمرينونه شتون لري چې په دقيقه توګه ستاسې له ستونزو سره مناسب دي. ځکه نو معالجه کولای شي له تاسې سره مرسته وکړي ترڅو تاسې بيرته د ښه والي احساس وکړئ.