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

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

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

یوه بوګنونکې پیبنه څه ته وایې؟

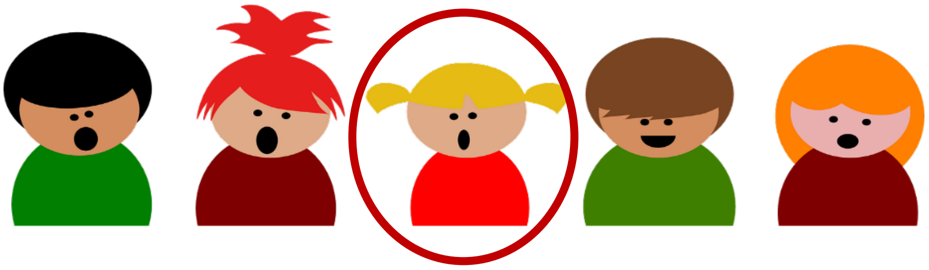
بوګنونکې پیبنې ته "تاوان رسونکې پیبنه" یا "تروما "وایي. دا د هغې هرې پیبنې په مانا ده چې په هغه کې د خپله کس ژوند یا د یوه بل کس ژوند په خطر کې وي او یا په هغه کې خپله کس یا نورو کسانو ته تاوان ورسیږي. په دغسې پیبنه کې خلک معمولاً د ډار، وحشت او نآرامی احساس کوي.

تاوان رسونکې پیبنې په مونږ کې څرنګه منځ ته راځي؟

کله چې یو کس تاوان رسونکې پیبنه تجربه کوي، هغه ګوري، یا ورڅخه خبریږي، لدې وروسته ډیرې وختونه بد احساس کوي. دا د یوې غیرعادي پیبنې پروړاندیږو 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" وایي.

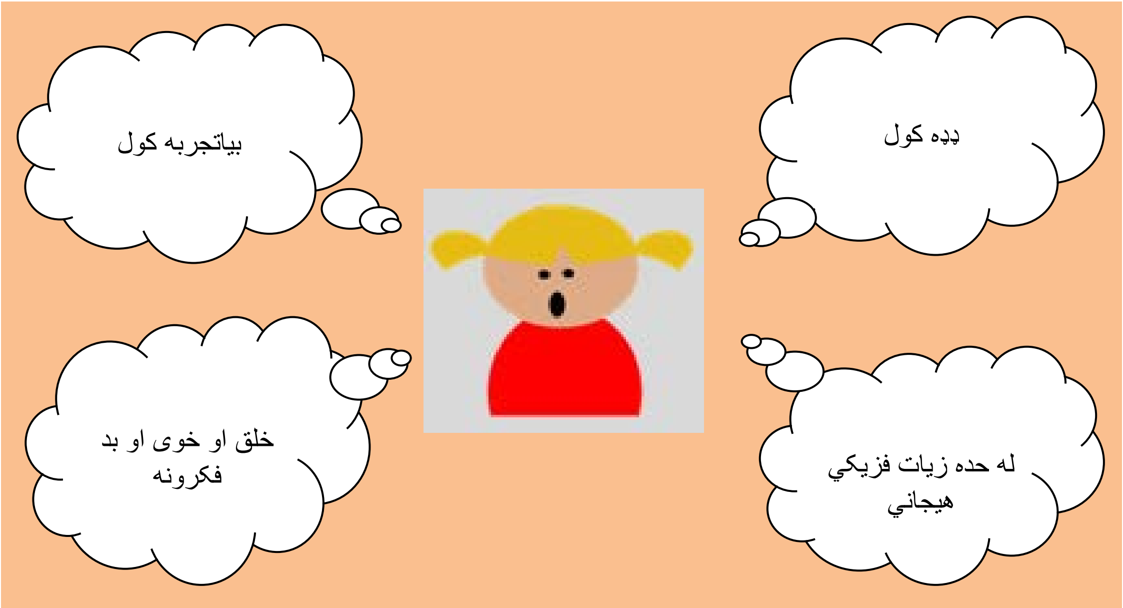
PTBS څرنګه احساس کیدای شي؟

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



© 2017, د بالوني او چاپیریال پیژندنې اروایوهانو ډله، د کاتولیک پوهنتون - Eichstätt-Ingolstadt (http://tfkvt.ku.de). "ستاسې خپلې د tf-cbt کتابچې" پربنسټ. © 2014، هندریکس، آ، کوهن، جی. آ. ، مانارینو، آ. پ. او دبلینګرا.، د ټروماتولوژی رواني طبابت د کاري ډلې لخوا ژباړل شوی.

څلور اصلي ستونزمن پړاونه دا دي:



<u>په دغو پړاونو کې کومې ستونزې کېدای شي منځ ته راشي؟</u>

- **بیاتجربه کول:** یو کس کولای شي د زورونکي پېښې افکار، یادونه یا خوبونه ولري، که څه هم دا د هغه نه خوښېږي. ځینې وختونه یو کس داسې احساس کوي چې د زورونکې پېښې خوبونه بیا بیرته تجربه کوي. کله چې یو کس یو شی تجربه کوي، چې زورونکې پېښې بیا په یاد راوړي، کېدای شي نابېره د نآرامۍ احساس، پارونکی یا وارخطا شي، یا د ګیډې درد یا ټکان ولري.

- **ډډه کول:** ځینې کسان نه غواړي هغو ځایونه ته ولاړ شي چې یوه زورونکي پېښه په یاد راوړي. کېدای شي هغوی نه غواړي ترڅو د هغو په هکله فکر وکړي یا یې په هکله بیا خبرې وکړي او خراب احساسات ولري چې په هغوی کې د پېښې اړوند یادونه منځ ته راځي.

- **خلق او خوی او خراب تفکرات:** ځینې کسان له تعامل سره کمه لیوالتیا لري او نور نه غواړي له نورو دوستانو سره لیدنه وکړي. ځینې وختونه هغوی فکر کوي چې نړۍ نور یو خوندي ځای ندی یا د هغه څه پروړاندې چې منځ ته راغلي ځان ګرم ګڼي. ځینې کسان نور نه شي کولای خپل تول احساسات په ښه توګه حس کړي، د بېلګې په توګه، نور نشي کولای خوشاله اوسي. یا کېدای شي د وارخطایي، د قهر یا شرم احساس له هغه څه ولري چې هغوی ورسره مخ شوی دی.

- **تر حده زیات فزیکي هیجان:** له یوې تاوان رسونکې پېښې وروسته، بدن باید دا زده کړي چې نور هیڅ خطر شتون نه لري. په دغه دلیل، ځینې کسان له یوې تاوان رسونکي پېښې نه شي کولای په ښه توګه خوب وکړي او ډېری وختونه د شپې ویش وي. دا هم امکان لري منځ ته راشي چې نور ونه شي کولای په ښه توګه تمرکز وکړي. ځینې وختونه هغوی ډېر ژر قهر کېږي او ژر ډارېږي. تر نورو د سر یا ګیډې زیات درد لري او د تشنج احساس لري.

© 2017, د بالوني او چاپېریال پېژندنې اروایوهانو ډله، د کاتولیک پوهنتون - Eichstätt-Ingolstadt (http://tfkvt.ku.de). "ستاسې خپلې د tf-cbt کتابچې" پرېښت. © 2014، هندریکس، آ.، کوهن، جی. آ. ، مانارینو، آ. پ. او دبلینګرا.، د تروماتولوژی رواني طبابت د کاري ډلې لخوا ژباړل شوی.

نور څه بدلون کوي؟

له تاوان وروسته د رواني فشار په وسیله منځ ته راغلي ستونزو ته په پام سره، ډېری وختونه داسي کیږي چي ځیني کسان په دایمي توګه ډېر تر اغیز لاندې راځي. په ورته توګه کیدای شي په ښوونځي کي د ستونزو او له دوستانو او کورنۍ سره د زیاتو ستونزو سبب شي.

نور بل څه مهم دي؟

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

د غیر عادي پیښو پر وړاندې عادي عکس العملونه شتون لري.

په معالجه کي تمرینونه شتون لري چي په دقیقه توګه ستاسي له ستونزو سره مناسب دي. ځکه نو معالجه کولای شي له تاسي سره مرسته وکړي ترڅو تاسي بیرته د ښه والي احساس وکړئ.

© 2017, د بالوني او چاپیریال پېژندني اروایپوهانو ډله، د کاتولیک پوهنتون - Eichstätt-Ingolstadt (http://tfkvt.ku.de). "ستاسي خپلي د tf-cbt کتابچې" پربنسټ. © 2014، هندریکس، آ، کوهن، جی. آ. ، مانارینو، آ. پ. او دبلینګرا.، د تروماتولوژی رواني طبابت د کاري ډلي لخوا ژباړل شوی.