

ماغزو ته د خُواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې

سرچینې او د زده کړې لپاره د لارښوونې کتاب



د واشنگټن ایالت د ټولنیزو او روغتیایي خدماتو څانګه

لخوا رامینځته شوی: د واشنگتن ایالت د ټولنیزو او روغتیایي خدماتو څانګې

د واشنگتن ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې پېژندنې پورې اړوند مشوره ورکونکې د رسمي غونډې او د واشنگتن د بهرنیو چارو وزارت څخه په ځانګړې توګه مننه



د دا زده کړې لپاره د لارښوونې کتاب به څنګه وکاروې:

د دا زده کړې لپاره د لارښوونې کتاب د هغو کسانو لپاره د سرچینې په توګه رامینځته شوی وو چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې په اړه زده کړه کوي. د واشنگتن ایالت د ټولنیزو او روغتیایي خدماتو څانګې لخوا رامینځته شوی - د زړو خلکو او د اوږدمهاله ملاتړ اداره - زموږ موخه دا ده چې (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې) TBI ژغورونکو او د هغوی کورنیو سره د بیا رغونې او بیرته خپل حال ته راوستنې په برخه کې مرسته وکړو.

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې

د واشنگتن ایالت د عمومي پلانونو همکاريو
مشورتي غونډه

د دې زده کړې لپاره د لارښوونې کتاب خورا تازه

نسخې لپاره مهرباني وکړئ دا دې پاڼې لیدنه وکړئ:

www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi

د کتاب برخو او د پاڼو شمیرو په اړه لنډه معلومات

- 1 ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې څه شی دی؟
- 2 د ماغزو فکر، احساساتو، لمس، لید کنټرولوي، پیچلی ارګان او کار کول
- 3 ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې نښې او اغیزې
- 5 ستومانې، د خوب ستونزې او د سر دردونه
- 9 بې کنټروله خندا یا ژړل، غوسه، او پرته له فکر کولو سره چلند کول
- 19 د شور، ګڼې ګونې یا تودوخې حساسیت حالت او ډیر شیانو له امله رامینځته شوې د حساسیت ناروغې
- 22 پاملرنه او د معلوماتو د یادولو وړتیا
- 30 د ستونزې حل کول او په چاپیریال کې چلند او فکر کولو وړتیا
- 31 زړه تنګیدل او اندېښنې
- 23 د ژوبلې کیدو یا شدید رواني په پایله کې پېښیدونکې دوامداره ذهني حالت، (PTSD)
- 33 ډیر غم او د خپګان احساس کول
- 34 د ځان ساتنه او بیا رغونه
- 35 په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرل
- 39 د پېښو شخصي ریکارډ
- 44 خبرې اترې کول
- 48 کورنۍ تاوتریخوالی، د ملګري یا میره لخوا فزیکي، جنسي، یا رواني ناوړه ګټه اخیستنې
- 51 ښه پوهه لرونکې او ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې
- 52 خلکو سره د خواږو یا په پیسو ورکولو کې ملاتړ کول او د ملاتړ ډلې

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې د ماغزو یو زخم دی چې د فزیکي صدمې له امله رامینځته کیږي، تر ټولو مهم مثالونه، د موټرو ټکرونو پیښې، د لوبو پیښې، لوبډنې، او فزیکي تاوتریخوالی پکې شامل دي. د کافي شدت (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې) TBI به په لاندې برخو کې په یو یا ډیرو برخو کې د زیان لامل شي: د فکر له لارې د پوهې او پوهې ترلاسه کولو پروسه؛ د ژبې د یادولو وړتیا؛ د پوهاوي تمرکز؛ د پریکړې کولو په اړه د فکر کولو پروسه؛ د شیانو په اړه فکر کولو وړتیا؛ د پام وړ پریکړې کولو وړتیا؛ ستونزې حل کول؛ د معلوماتو تنظیم او څرگنده کولو وړتیا؛ د پوهیدو وړتیا؛ او د موټرو وړتیاوې؛ چلند او ذهني فعالیتونه؛ د ژوند فعالیتونو ترسره کولو وړتیا؛ یا د معلوماتو پروسس کولو. د پړاو د ماغزو ځواکمن ژوبلونه لپاره نه پلي کیږي کوم چې زیږون پرمهال شتون لرونکې یا د عضلاتو کمزوری وي، د پړاو د ماغزو ځواکمن ژوبلونه لپاره نه پلي کیږي کوم چې زیږون پرمهال شتون لرونکې یا د عضلاتو کمزوری وي، یا د زیږون وروسته فزیکي ناروغې له امله د ماغزو ځواکمن ټکان. ترلاسه شوی د ماغزو ځواکمن ټکان، ماغزو ته د وینې په رسولو کې ناڅاپي بدلون، یا د رواني روغتیا ستونزو (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې) TBI پرته چې د دی څرگندونو لاندې نه راځي.

هرڅوک (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې) TBI سره مخ کیدې شي - په هر عمر خلکو او هر ډول حالاتو کې - په رښتینې توګه، د ناروغیو مخه نیونکو او مخنیوي مرکزونو په وینا، ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې په متحده ایالاتو کې د مړینې او معلولیت لوی لامل دی.

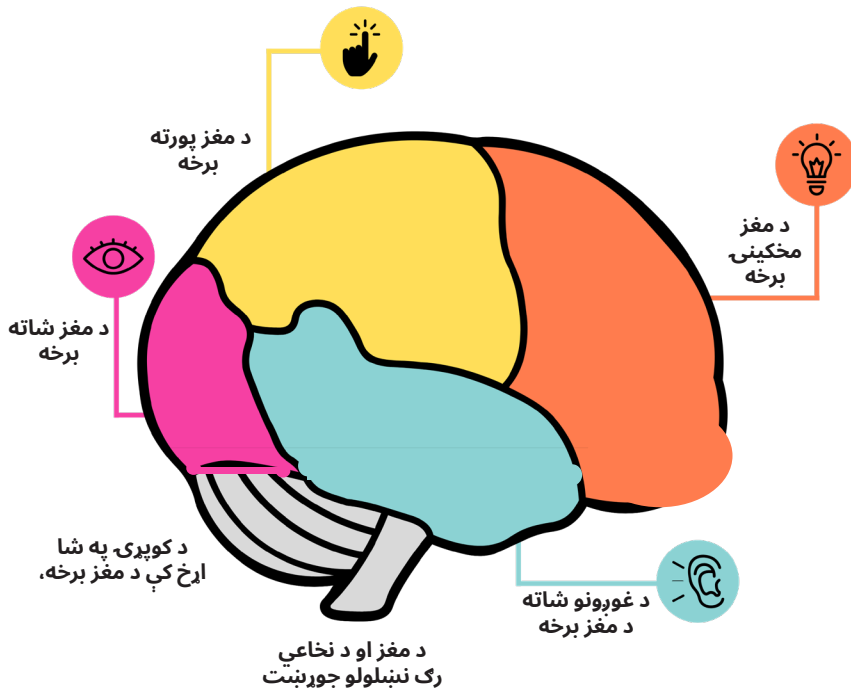
د ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې TBI تر ټولو عام لاملونو کې لوبدنې، د موټرو ټکرونه، د اور وژنې، لوبې او تفریحی پېښې او وحشی بریدونه شامل دي.

د خپل د ماغزو د ژوبلې يا ورسره د مخ كيدو پيښې شريكې كړئ:

[illegible]

په ناروغۍ نه اخته کیدو سره تاسو (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغی) TBI سره څنګه مخ شوې تاسو باید لومړی د روغتیا پاملرنې پوهه لرونکی لخوا وکتلی شی. په وخت سره د ناروغی موندنه او درملنی پلان ستاسو په بیا رغونه کې لوی توپیر رامینځته کولی شی.

د ماغزو فکر، احساساتو، لمس، لید کنترولوي، پیچلی ارگان او کار کول



مغز له څلورو گړدي برخو څخه جوړ دی - مخکینی، هډوکې، دوه اړخیز د سر هډوکي، د سر د غاړې یو مرکب هډوکي او سر شاته هډوکي.

د مغز مخکینی برخه - یوازې د تندي شاته، د مغز مخکینی برخه د ذهني مهارتونه لپاره کارول کېږي لکه پلان جوړونه، تنظیم کول، پریکړه کول، د ستونزې حل کولو، د معلوماتو د یادولو وړتیا، پاملرنه، د کنترول چلند، احساسات او د ځان د کنترول وړتیا. د مغز مخکینی برخه د کین اړخ وینا او ژبه کنترولوي. د مغز مخکینی برخه د کین اړخ وینا او ژبه کنترولوي. د مغز مخکینی برخه د ښی اړخ د غیر لفظي فعالیتونو سره معامله کوي.

د مغز مخکینی برخې ځای ته زیان ممکنه د احساساتو اداره کولو یا پیژندلو وړتیا او د ځان د کنترولو عمل/پریکړو، د یادولو وړتیا، د ژبې هڅو او نامناسب ټولنیز او جنسي چلند باندې اغیزه وکړي.

د مغز پورته برخه - د مغز مخکینی برخې شاته شتون لري، د مغز پورته برخه هغه ځای دی چې احساسات کنترولوي لکه لمس، گرم، یخ او درد. دا موږ ته وایي چې کومه لاره پورته ده او موږ د تگ په وخت کې د شیانو سره ټکر کولو څخه ساتي.

د مغز پورته برخه ځای ته زیان ممکنه د بدن د برخو د موندلو یا پیژندلو وړتیا باندې اغیزه وکړي.

د غوږونو شاته د مغز برخه - د مغز په اړخونو کې شتون لري، د مغز پورته برخې لاندې او د مغز مخکینی برخې شاته. دا ځای غږ، پوهه، د وینا پروسس او د یادولو وړتیا نور اړخونه پیژني او پروسس کوي.

د غوږونو شاته د مغز برخې ته زیان د اوریدلو له لاسه ورکولو، د ژبې ستونزې او حسي ستونزې لکه د پیژندل شوي مخونو پیژندلو وړتیا رامخینه کولې شي.

د مغز شاته برخه - د سر په ښکته برخه کې شتون لري، د مغز شاته برخه د لیدلو معلومات ترلاسه کوي او پروسس کوي او د شکلونو او رنگونو په پوهیدو کې مرسته کوي.

د مغز شاته برخه ته زیان د لید ستونزې او د اندازې، رنگ او شکل رامخینه کولې شي.

د مغز له برخو هاخوا د کویپرۍ په شا اړخ کې د مغز برخه او د مغز لاندې د ډډ په څیر برخه شتون لري.

د کویپرۍ په شا اړخ کې د مغز برخه - د کویپرۍ په شا اړخ کې د مغز برخه د مغز په شا کې شتون لري د توازن، حرکت او همغږۍ کنترول کې مرسته کوي. دا موږ ته اجازه راکوي چې مستقیم ودرېږو، خپل توازن وساتو او شاوخوا حرکت وکړو.

د کویپرۍ په شا اړخ کې د مغز برخې ته زیان د غیر همغږۍ حرکت، د عضلاتو سر له لاسه ورکولو او په غیر معمولي ډول د تللو (له یو ځای څخه بل ځای ته د پیاده تگ لارې) پایله ده.

د مغز او د نخاعي رگ نښلولو جوړښت - د مغز ترټولو ټیټه برخه، د دماغ ډډ د ژوندي پاتې کیدو غیر ارادي دندې تنظیموي لکه تنفس، د زړه ضربان، د وینې فشار او تیریدلو.

د مغز ډډ ته زیان د زړه تیز رفتار، تنفس او د تیغ کولو ستونزې پایلې رامخینه کولې شي.

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې نښې او اغیزې

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې د کس او حالت لپاره ځانگړی دی. ستاسو په نښو نښانو کې ورځ تر ورځه بدلون کیدي شي. تاسو د "نښه ورځو" او "خړابو ورځو" تمه کولی شئ. دا مهمه ده چې تاسو د ځخو او نښو په اړه خپل د طبي چمتو کونکي سره خبرې اترې وکړئ او خپل نښو سره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا او اداره کولو لپاره پلانونه رامینځته کړئ.

که په تاسو کې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې موندلې شوي یاست نو تاسو د دې ټولو نښو یا اغیزو سره مخ کیدي شي. هر هغه څه وگورې چې تاسو پورې اړه لرې.

فکري بدلونونه

- په پوهیدو او احساس کولو کې د ستونزو په اړه چې ستاسو په شاوخوا نړۍ کې څه پېښېږي
- په مغز کې د بریښنايي فعالیت نه ودریدونکي زیاتوالی
- فزیکي د حرکت کولو وړتیا له لاسه ورکول او/یا په عضلاتو کې غیر معمولي زیاتوالی
- د درملنې سربیره د 12 اونیو څخه ډیر دوام لرونکې درد
- د مثاني کنټرول د کولمې له لارې معمولاً د جامد کثافاتو تیریدلو عمل
- په ویده کیدو کې مشکل
- د انرژي او ذهني هڅو له لاسه ورکول
- په شهوت کولو کې بدلونونه
- په طبیعي هیلو کې بدلون
- د بدن د حرارت درجه تنظیم کولو توان نه لرل

د لمس، بوی، خوند، اوریدلو، او ساه کې فزیکي بدلونونه

- د لمس، تودوخې، حرکت، د موقعیت ټاکلو وړتیا، او د بېلولو د ژباړنې ستونزو پورې اړه لرې
- د اوریدلو وړتیا کمېدل، یا له لاسه ورکول
- په غوږونو کې د غږ اوریدنه
- په غوږونو کې د حساسیت زیاتوالی
- د لید برخې (یا ټول) له لاسه ورکول
- د سترگو د عضلاتو کمزوری
- دوه گونی یا د تیارې لید
- په لید کې د فاصلو په اړه قضاوت کولو کې مشکل
- د سترگو بې اختیاره حرکت
- د رڼا حساسیت
- د بوی یا خوند احساس له لاسه ورکول یا کمیدل

په فزیکي توگه نښې نښانې

- سر دردونه یا نیم سري یو ډیر شدید درد
- گنگس کیدل
- سرگرداني
- د توازن ستونزې
- زړه بدېدنه او کانگې
- ستوماني

ټولنیز او احساساتي نښې نښانې

- په شخصیت کې بدلونونه
- د اوږدې مودې لپاره د احساساتو بدلون، غیر متوقع احساساتي نندارې، شدید مزاج
- هیڅ هدف، هیله، یا د کار کولو لیوالتیا نه لرل
- غوسه او قاریدنه
- د غوسې احساس کول
- زړه تنگول
- پرته له فکر چلند کول
- انکار او/یا د پوهاوي نشتوالی

دپوهې بدلونونه

- د تمرکز نشتوالی
- په کار باندې پاملرنه تمرکز نه کول
- د یادولو وړتیا له لاسه ورکول یا هیرول
- په پرېکړه کولو، ستونزې حل کولو یا د دندو تنظیم کولو کې د مشکل احساس کول
- گډوډتیا
- د یو څه تکرار یا ویلو عمل
- پرته له فکر کولو چلند کول
- د ژبې پروسس کولو - په شمول:
- په ویلې شوې خبرو نه پوهېدل
- په خبرو کولو او په پوهیدو کې مشکل
- په خبرو کولو کې ستونزه
- ډیر ژر یا ډیر ورو خبرې کول
- په لوستلو او لیکلو کې مشکل

- د اصلي ژوبلې شدت.
- د فيزولوژيکي بيا رغونې کچه يا بشپړتيا.
- د ماغزو کومې د کار کولو برخې په مستقيم ډول د ژوبلې کيدو لخوا اغيزمن کيږي.
- د ژوبلې کيدو له امله اغيزمن شوې کس مخکې په کار کولو څومره باور درلوده
- د بيا رغونې په وخت کې سرچينې - طبي، مشوره ورکول، او نور شتون لري.
- د فعاليت کوم ځايونه د ټپي کيدو وروسته روغ رمټ او په سمه توگه د کار کولو لپاره چمتو پاتې کيږي.

نورې نښې نښانې يا بدلونونه چې تاسو ممکنه ستاسو (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامينځته شوی ناروغې) TBI راهيسې ليدلي وي:



پدې وخت کې کوم بدلونونه، نیمګړتیاوې یا ننې نښانې ستاسو لپاره خورا ستونزمن دي؟

[illegible]

ستوماني، د خوب ستونزې او سر دردونه

ستوماني، د خوب ستونزې او سر دردونه ترټولو عام (او ډیرې وختونه ځورونکي) دي چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته به ورسره مخ شي. دا هغه نښې نښانې دي چې ډیرې وختونه د پوهې او احساساتي اندیښنو سره تړاو لري.

ستوماني

تاسو ممکنه ومومئ چې تاسو په اسانۍ سره ستړي کړئ او د بوختو ورځو څخه بیرته راگرځیدو کې ستونزه لرئ. تاسو ممکنه دا هم موندلې شې چې ستوماني ډیر وختونه نورې نښې نښانې پیاوړې کولې شي.

تاسو د ستوماني په اړه څه کولی شئ؟

- رېښتیني اوسئ او دې سره سم پلان کړئ. خپل ځان گړندی کړئ او یوازې هغه وخت کار وکړئ کله چې تاسو خورا ځواکمن یاست.
- د وپیژنې چې تاسو ممکنه هغه شان توان ولرئ لکه څنگه چې تاسو مخکې کارونه ترسره کول.
- د خپل ځان سره د ترسره کولو څخه ډیر کار مه کوي. هغه څه کوې چې تاسو یې کولی شئ، او کله چې تاسو یې کولی شئ. هغه څه په اړه ډیر فکر مه کوي، چې تاسو نه وې ترلاسه کړې. هغه څه ته پام وکړئ کله چې تاسو ښه کارونه ترسره کړي او هغه بریاوې ومانځئ!
- په منظم توګه د ارام لپاره وخت وباسئ. او د کمپیوټر او نورو شیانو کارولو څخه ډډه وکړئ او د وخت وباسلو لپاره پلان وکړئ - دا تاسو سره د ځان گړندی کولو کې مرسته کولې شي.

د خپل ځان انرژي خوندي کړئ

ستاسو د انرژي ساتل تاسو سره د ستوماني او د پوهې ترلاسه کولو ذهني عمل باندې د هغې اغیزو څخه مخنیوي کې مرسته کولی شي. په یاد ولرئ چې **په لنډمهاله توګه په فعالیت کې د خپل کیدو مخه ونیسئ...**

د ځان ساتنه: په پوره ډول خوب وکړئ او خپل ځان ته پام وکړئ. ښه خوړئ، کافي اوبه یا نور مایع لرونکې شیان وڅښئ او د الکول او مخدره توکو څخه ډډه وکړئ.

د ارام لپاره وخت وباسئ کله چې تاسو بیا تمرکز ته اړتیا لرئ - حتی د 30 ثانیو وقفه کولی شي تاسو سره بیا تنظیم او بیا ځواکمن کولو کې مرسته وکړي.



- د ارام لپاره د وخت نظریات شاملوي شې:
- د 30 ثانیو لپاره غاړې غځونې
- د خپل ځان غاړه وګرځوي
- سترګې وتړئ او 30 ته یې حساب کړئ
- د گړندي تګ لپاره لاړشئ یا په ولاړه د پښو او لاسونو د خپریدو تمرینو کړئ
- ترڅو ستاسو وینه چلن وکړي
- خپلې پښې په ښکته او پورته کړئ
- خپل سر په زنگونو باندې کیږدئ
- له کړکۍ څخه بهر وګورئ
- خپل لاسونه ښوره کړه
- لرې اوبه وڅښئ

په منظمه توګه تمرین وکړئ ماغزو ته د ښه آرام، خوب او د وینې چلن لپاره.

خپل ځان گړندی کړئ او خپل خورا ستونزمن کار ترسره کړئ کله چې تاسو خورا هوښیار یاست.

د مرستې لپاره خلاص اوسئ - او کله چې تاسو د یوې دندې سره مبارزه کوئ د مرستې غوښتنه وکړئ.

د خنډونو څخه ډډه وکړئ - کوم چې کارونه اوږدولې شي. د مثال په توګه، په خپل تلیفون کې د زنگ وهلو غږ بند کړئ او په خپله دروازه کې د "نه ارامه کولو" نښه په پام کې نیولو په اړه فکر وکړئ.

ګډو ګډو پریږدئ کوم چې ذهني انرژي ګډوډوي چې تاسو د دندې لپاره ورته اړتیا لرئ. د مثال په توګه، راډیو، تلویزیون، پرېښدې خپلې سترګې پټې کړئ، د غوږ پلگونه وکاروئ او د غږ اوریدونکی آرام کولو وسیله یا فین وکاروئ.

د پوهیدو لپاره په اسانۍ سره د پوهیدو وړ - او د ډیرو شیانو کارونو څخه ډډه وکړئ. په یو وخت کې یو کار ترسره کړئ.

تاسو د ویده کیدو د ستونزو په اړه څه کولی شئ؟

- ډيری خلک چې د جگړې له امله د سر ژوبلونه لري ممکنه د ټکان ورکوونکي، ډارونکي، يا خطرناکو پيښو فشار وروسته نښې نښانو سره مخ شي چې ستاسو په ویده کیدو کې ګډوډ کولې شي - لکه په ویده کیدو کې خپسې او بيدارې زياته وي. خپل د روغتيا پاملرنې چمتو کونکي ته ووايست (د رواني روغتيا رواني او فزيکي ناروغۍ پوهه لرونکي په شمول) که دا ستاسو د انديښنې له امل وي.

که تاسو د ویده کیدو ستونزې لرئ، تاسو د دې سره د مرستې لپاره کوم تخنیکونو یا پلانونه هڅه کوئ؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

د سر دردونه

د سر درد پنځه ډوله دي چې زيات تره ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې سره تړاو لري:

د فشار سر درد (ډیری عام ډول) - په دې دردناکه پېښو یادونو کې اندینېنې، فشار، ډیر کار، ضعیف حالت او د کم هوا بدلون شامل دي.

- د سر په شاوخوا کې د فشار سر درد
- د غاړې او ژامې نارامتیا
- ستاسو په سر او د غاړې او اوږو په عضلاتو کې د اندینېنو احساس کول
- پیل معمولاً د ورځې وروسته وي، نو کیدای شي د ویده کیدو مخه ونیسي

د نیم سړی یو ډیر شدید سر درد - درد - په دې دردناکه پېښو یادونو کې احساساتي فشار شامل دي فزیکي فعالیت، د ویده کیدو ستونزې، ستومانې، د خوړو غیر منظم عادتونه او ځینې خواړه (لکه چاکلیټ).

- په سر کې د تندې او د تندې په یو اړخ کې درد
- تاسو ممکنه د مغز، کانګې، بې حسي، د عضلاتو کمزورې، او د رڼا / غږ / بوی څخه حساسیت ولري
- ویده کیدل د نښو نښانو په حل کې مرسته کولی شي

د سر ژوبلې کیدو وروسته د ورځو شتون لرونکې دردونه

- درد چې د نژدې کیدو په وخت کې زیاتېږي، د سوځیدنې یا سوې احساس سره
- د فشار او د نیم سړی یو ډیر شدید د سر درد سره ورته
- په میاشتو یا کلونو کې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته پېښېږي

یو غیر معمولي ډول د سر درد - د دردناکه پېښو په اړه یادونو کې یو زهرجن کیمیاوي، الکول، ډیر کار او احساساتي فشار شامل دي.

- د سترگو شاته شدید درد او د مخ یو اړخ، کوم چې ممکنه د مخ بل لوري ته لاړ شي.
- د نیم سړی یو ډیر شدید د سر درد په څیر، مګر ډیر شدید
- د 15 دقیقو څخه تر دریو ساعتونو پورې دوام لري

بیرته راګرځیدل (د درملو او ډېرمهاله کارولو وروسته) سر درد - د درد

درملو اوږدې مودې کارولو څخه د وتلو له امله.

- زړه بدوالی، د تمرکز ستونزې، خپګان، قاریدنې او بې خوبۍ
- د درد کومه ځانګړې ځای نشته

د ډیر سر دردونه د دردناکه پېښو په اړه یادونو یا ګړندۍ فکتورونو

له امله رامینځته کېږي (که امکان ولري دا کم کړئ)

- فشار
- خپګان او اندینېنې
- د ویده کیدو نشتوالی یا د ویده کیدو په ورځ کې بدلون
- د خوړو پرېښودل
- د هډوکو د کمزورې د غاړې او ملا درد اغیزې
- په غیر ماهرانه توګه په ولاړه یا ناسته کار کول یا د اوږدې مودې لپاره ولاړه، یا ناسته کول
- درملونه د نورو فزیکي حالتو لکه خپګان یا د وینې لوړ فشار لپاره کارول
- د سر درد درملو ډیر کارول
- د ژامې پاکول یا د غاښونو مینځل
- د فزیکي فعالیت نشتوالی



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

د مغز د احساساتو او چلندونه ځای کې ستونزې، غوسه او پرته له فکر کولو چلند کول



د مغز ژوبله کولی شي هغه لاره بدله کړي چې تاسو یې احساس کوئ یا احساسات څرګندوئ. ډیری وختونه تاسو احساساتي لیوالتیا، د مزاج بدلون یا قوي احساسات لکه غوسې سره مخ کېدې شې.

د مغز د احساساتو او چلندونه ځای کې ستونزې په مزاج کې چټک مبالغه بدلونونه دي. تاسو ممکنه په خپل ځان کې ډیر قوي احساسات او په شعوري توګه احساسات ومومئ.

د مغز د احساساتو او چلندونه ځای کې ستونزې اکثره ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته پېښېږي، په ځانګړې توګه که چېرې ستاسو د مغز ځای ته زیان رسېدلی وي کوم چې ستاسو احساسات او چلند کنټرولوي. ډیری وختونه کومه ځانګړې پېښه شتون نلري کوم چې د دردناکه پېښو په اړه یادونو ناڅاپي احساساتي غبرګون رامینځته کوي. په ځینو مواردو کې تاسو د خدا یا ژړا ناڅاپي پېښې سرهمخ کېدې شې. دا ممکن د ملګرو او کورنۍ لپاره وار خطايې په توګه وي څوک چې فکر کوي دوی په ناڅاپي ډول داسې څه وکړل چې تاسو یې خپه کړي. دا احساساتي څرګندونې ممکن د هغه ډول سره هیڅ تړاو ونلري چې سړی په رښتینې توګه احساس کوي (د مثال په توګه تاسو پرته له غمه ژاړئ یا د خوښۍ احساس کولو پرته خدا کولې شي). په ځینو مواردو کې، احساسات ممکنه د وضعیت سره سمون ونلري - لکه په غمجن وخت کې خدا.

دا ستاسو او ستاسو د ملاتړ سیستم لپاره مهم دی چې پوه شئ چې ډیری وختونه تاسو د احساساتو دا څرګندونې کنټرول نه شئ کولی او تاسو ممکنه داسې احساس وکړئ چې تاسو په مزاج یا احساساتو کې د چټک او ناڅاپي بدلونونو سره مخ ویاست.

راځئ چې د دردناکه پېښو په اړه یادونو په اړه وغږېږو پېښې هغه څه دي چې تاسو کې غبرګون رامینځته کوي. د دردناکه پېښو په اړه یادونو دننه کیدای شي (هغه څه چې د فکر یا احساساتو څخه راځي چې تاسو یې رامینځته کوئ) یا بهرنۍ (په بهرنۍ نړۍ کې یو څه چې تاسو د ځواب عمل لامل کېږي). د هغو کسانو لپاره تر ټولو عام پېښه چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې سره مخ شوې وي، ډیر شیانو له امله رامینځته شوې د حساسیت ناروغې او/یا د بدن له پنځو حواسو څخه یو یا څو دی (19 مخ وګورئ).

د مغز د احساساتو او چلندونو ځای کې ستونزو په اړه د دردناکه پېښو په اړه یادونو

- ډیر شیانو له امله رامینځته شوې د حساسیت ناروغې (19 مخ وګورئ)
- د شدید ستوماني احساس کول یا آرام ته د اړتیا لرلو احساس کول (5 مخ وګورئ)
- فشار، نارامي او اندېښنه (33 مخ وګورئ)
- د نورو څخه قوي احساسات یا غوښتنې
- ډیر خپه یا خندونکې حالتونه لکه مسخره، فلمونه، کتابونه
- د ځینو موضوعاتو په اړه بحث کول، لکه موټر چلول، دندې له لاسه ورکول، اړیکې، د کورنۍ د غړي مړینه

یو عمومي پلان د مغز د احساساتو او چلندونو ځای کې د ستونزو په اړه په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره

- **د دردناکه پېښو په اړه یادونو په اړه خبر اوسئ** او هڅه وکړئ چې له دوی څخه ډډه وکړئ. د خپل احساساتو تعقیبولو او خپل د دردناکه پېښو په اړه یادونو په ګوته کولو کې د مرستې لپاره د مزاج ریکارډ ساتلو وسیلې ته پام وکړئ.
- **د حالاتو یا شخص څخه د ارام لپاره وخت وباسئ** ترڅو تاسو خپل احساسات بیرته ترلاسه کړئ.
- **هڅه وکړئ چې چلند له نظر څخه وغورځوئ** او وړاندیز وکړئ چې ستاسو د ملاتړ سیستم ورته وکړي. په اسانۍ سره د بدلون وړتیا په پام کې نیولو سره او هغه ته ډیر پام کول ممکنه ستونزې زیاتې کړي.
- **موضوع یا دنده** یا د دردناکه پېښو په اړه یادونو په لږ فشار کې بدل کړئ.
- **مخکې پلان وکړئ او خپل محدودیتونه وپېژنئ** ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو ښه آرام یاست او خپل ځان دا داسې حالتو په اخته کېدو څخه وساتئ د لوړ فشار، لوړې غوښتنې او ډیر شیانو له امله رامینځته شوې د حساسیت ناروغې څخه ډډه وکړئ.
- **په ژور تنفس اخستل او / یا د آرام کولو تخنیکونه** د فشار کمولو او خپل ځان بیا تنظیم کولو لپاره.

د خپلو احساساتي د دردناکه پېښو په اړه یادونو څخه خبر اوسئ

لکه څنگه چې پورته څرگنده شو، د مزاج ریکارډ ساتلو وسیله ستاسو سره د دردناکه پېښو په اړه یادونو په نښه کولو او پیژندلو کې مرسته کولی شي. دلته ځینې شیان دي چې ستاسو د مزاج ریکارډ ساتلو وسیله یا ستاسو د احساساتو او مزاج تعقیب لپاره یو ځای کې اضافه شي:

- څه پېښ شو مخکې له دې چې چلند پیل شو؟
- ایا د چلند په وخت کې نور خلک ښکیل وو؟
- چیرته دا پېښ شوی؟
- ستاسو د اوسیدو ځای کې څه پېښېږي؟
- ایا دا یو نوی چلند دی؟
- ایا ځینې داسې کړنې شتون لري چې دا خرابوي؟
- ایا تاسو هڅه کوئ چې اړتیا یا غوښتنې په اړه اړیکه وکړئ؟
- ایا داسې نمونې شتون لري چې تاسو یې لیدلې شئ؟ د مثال په توګه، ایا د ورځې وخت شتون لري، پېښې لکه له یو ځای څخه بل ځای د تللو بدلونونه، یو ځانګړی پالونکی یا لیدونکي، شیان لکه مخدره توکي یا الکول، شکر یا کافین، یا درمل چې د دردناکه پېښو په اړه یادولې شي؟

کله چې تاسو د دردناکه پېښو په اړه یادولو سره مخ کېږئ، خپل ځان څخه وپوښئ...

- تاسو په کوم ډول حالت کې یاست؟ ایا تاسو خوندي یاست؟
- ستاسو په شاوخوا کې څه پېښېږي؟
- تاسو څه ډول احساساتو احساس کوئ؟
- تاسو کوم فکرونه لرئ؟
- ستاسو بدن څه ډول احساس کوي؟

په یاد ولرئ چې احساساتي لیوالتیا ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته یوه عامه ننګونې دي.

تاسو ممکنه د کار له لاسه ورکولو سره مخ شئ، د موټر چلولو وړتیا، خپلواکي، ستاسو په اړیکو یا مالیاتو کې بدلون - او ډیر احساسات شتون لري چې د دې زیانونو او بدلونونو سره راځي. غم، ویر، غوسه، غمجن توب، نا امیدۍ یا خپګان احساسات ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته عام دي. د یو مشاور، د رواني ناروغې پوهه لرونکې، ټولنیز کارکونکي، باوري ملګري یا د کورنۍ غړي څخه مرسته وغواړئ ترڅو تاسو سره د دې احساساتو په پلان او اداره کولو کې مرسته وکړي.

ایا تاسو احساساتي وړتیا سره مخ شوی یاست؟ ایا تاسو ځانګړي د دردناکه پېښو په اړه یادونو پیژندلې کوم چې ستاسو لپاره د احساساتي لیوالتیا لامل کېږي؟ کوم عمومي پلان تاسو به د ستونزو لپاره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره وکارولې شئ؟



د غوسې او پرته له فکر چلند کولو په اړه اداره کول

ډیره غوسه اکثراً یوه علامه ده چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې څخه وروسته شتون لري. مغز د مختلفو برخو څخه جوړ دی، کوم چې مختلف احساسات او چلند کنټرولوي. کله چې د مغز هغه برخې چې موږ سره د احساساتو کنټرول او پروسس کولو کې مرسته کوي ژوبلې شي، نو د احساساتو کنټرول خورا ستونزمن کیږي لکه غوسه. کله چې غوسه له کنټرول څخه ډیرېږي دا پیژندل هم ستونزمن کیږي شي.

په وضعیت پورې اړه لري، غوسه مثبت یا منفي احساسات لرلې شي.

غوسه اکثراً منفي وي کله چې دا کنټرول کې نه وي او کله چې په فزیکي یا رواني توګه د زیان چلند لامل کیږي. غوسه معمولاً د خبرو اترو هڅه ده - که څه هم دا اکثراً برعکس کوي او په یوه وخت کې اړیکه بندولې شي.

د دې لاملونه چې تاسو ولې د غوسې احساس کوئ

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته تاسو ممکنه خپل ځان د ځینو دلیلونو له امله په غوسه ومومئ:

- **د ژوبلې کیدو له امله غوسه کیدل.** تاسو ممکنه د هغه لامل یا شرایطو په اړه غوسه شئ چې ستاسو د ژوبلې کیدو له امله په شاوخوا وي. کیدې شي دا یو نشې چلوونکی، یو ګډوډ موټر چلوونکی، برید کونکی یا بل دلیل وي که تاسو دا ډول غوسې سره مخ یاست نو ډیر وختونه سپارښتنه کیږي چې تاسو د یو باوري ملګري، د کورنۍ غړي یا د روانې پوهه لرونکې څخه مرسته وغواړئ ترڅو تاسو سره د دې غوسه په ارامه کیدو کې مرسته وکړي.

- **د لاسه ورکولو لپاره د یو کس احساساتي غبرګون.** دا د انسان فطرت دی کله چې موږ یو څوک، یو څه له لاسه ورکړو، یا کله چې موږ ژوبلې یا ناروغ شو. موږ ډیری وختونه هڅه کوو چې د خپلو زیانونو لاملونه ومومئ. د غم غبرګون یوه برخه د هغه څه په اړه غوسه کیږو چې موږ فکر کوو چې دا د دې لامله شوی دي. دا غوسه اکثراً په هر مناسب هدف کې بې ځایه کیدي شي. خلک اکثراً د یو باوري ملګري، د کورنۍ غړي، یا رواني درملنې پوهه لرونکې سره د خبرو کولو له لارې د غم غبرګون له لارې کار کولی شي. دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې څخه وروسته غم د کمزورې یادګیرنې، قضاوت یا احساساتي یا شخصیت بدلونونو له امله چې ستاسو د ژوبلې کیدو سره تړاو لري نور پیچلي کیدي شي.

- **د مایوسه کیدو احساس کول.** کله چې مایوسه کیدل د غصې غبرګون له امل کیږي، دا ډیر وختونه په اسانې سره د شیانو په هڅه کولو کې مرسته کولې شي. تاسو په ذهني توګه ځان د شرایطو لپاره چمتو کولی شئ کله چې تاسو به پوهه شي چې تاسو به د سختو کارونو په کولو کې مایوسه شئ. تاسو په ذهني توګه ځان د شرایطو لپاره چمتو کولی شئ کله چې تاسو به پوهه شي چې تاسو به د سختو کارونو په کولو کې مایوسه شئ. د مثال په توګه، "اوس د شیانو اخستلو وخت دی. زه پوهیږم چې د شیانو اخستل ځینې وختونه مایوسه له امل وي - زه به څنګه پوه شم چې که زه مایوسه شم او زه به یې په اړه څه وکړم؟"

- **د پلان کولو وړتیا کمیدل.** د پریکړه کول توان نه لرل. دا ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې TBI باندې اخته شوې خلکو لپاره معمول دی چې د پلان کولو وړتیا کمیدل، د پریکړه کولو توان نه لرلو لامل شي کوم چې د غصې ستونزو له امل کیدې شي. د ځانګړو ذهني وړتیاوو بیا راژوندي کول، د غیر اغیزمنو وړتیاوو پیاوړتیا، یا د هغو خلکو سره د قضاوت کتل چې تاسو باور لرئ، چې تاسو سره مرسته کولی شي. د الکول او مخدره توکو کارول (یا وړاندیز شوي درمل نه اخیستل) د غوسې ستونزو له امل کیدې شي.

- **عادي، د قانوني بې انصافۍ کړنو له امله غوسه کیدل.** ځینې وختونه د قانوني کړنو دلیلوونه شتون لري چې د غوسه کیدو له امل کیږي. که د قانوني بې انصافۍ کړنو له امله غوسه را ټیټه، له پامه غورځولې، یا درملنه ئې وشي، تاسو به خپل ځان ډیر د غوسه کیدو په حالت کې ومومئ. که غوسه په نامناسب ډول څرګند شي، ستاسو اصلي شکایت یا ستونزه ممکنه ستاسو د غوسه کیدو څرګندولو لخوا لږ مهم وګڼلې شي.





دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې اغیزه کولی شي چې تاسو څومره ژر غوسه کیږې او دا هم اغیزه کولی شي چې ستاسو د غوسه د غوسې په وخت کې نکه احساس کوې. تاسو ممکنه د دې احساساتي بدلونونو له امله د مایوسې یا نا امیدۍ احساس وکړئ - مگر داسې عمومي پلان او تخنیکونه شتون لري چې تاسو یې د خپل غصې لپاره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره کارولی شئ.

غوسې سره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره عمومي پلان

هرڅوک چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته غوسې سره مخ کیږې به په بل ډول مخ شې. د غوسې سره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره هیڅ "یوه سمه لار" نشته - هر کس توپیر لري. ترټولو غوره شی چې تاسو یې کولی شئ خپل بدن ته غوږ ونیسئ، خپل د دردناکه پېښو په اړه یاگیرنې وپیژنئ او ومني او په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا عمومي پلان ومومئ چې ستاسو لپاره کار وکړي.

د غوسه سره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره د مداخلې لومړنۍ عمومي پلان

- داسې شیان شته چې تاسو په فعاله توګه د وخت څخه مخکې تمرین کولی شئ - دې ته د ابتدایي مداخلې عمومي پلان ویل کیږي.
- د خپلې غصې د خبرداري حالت نښې نښانې وپیژنئ، لکه: په زوره خبرې کول، سوک یا مټې وهل، د زړه تیز رفتار او تنفس، خوله کول، د عضلاتو فشار، منفي فکر کول، گواښول، د شیانو ماتول، د شیانو غورځول، وهل، په پښه وهل او داسې نور. ستاسو د غصې د خبرداري حالت نښې نښانې په پیژندلو او پوهیدلو سره چې تاسو څنګه تعامل ښکاره کوئ، تاسو تاسو په ښه توګه چمتو کیدې شئ کله چې دا راپورته کیږي.
- د زیان منونکو حالتونو څخه د ځان د مخنیوي لپاره لارې ومومئ. د مثال په توګه، د خپل چاپیریال څخه د توکو لرې کولو شیانو له غورځولو څخه ځان وژغورئ. په ناڅاپي ډول د مزاج بدلیدونکې حالاتو څخه د ځان ساتنې لپاره پلان جوړ کړئ.
- نشه یي توکي او الکول مه کاروئ په ځانګړې توګه که تاسو پوهیږئ چې دا تاسو د ژرپه قاریدونکې احساس درکوي.
- د خپلو حدودو په پوهیدو سره خپل د ودې هڅونه تنظیم کړئ او د هغې مطابق پلان وکړئ. د ځینو خلکو لپاره د تودوخې حساسیت حالت او ډیر شیانو له امله رامینځته شوی د حساسیت ناروغې د دردناکه پېښو په اړه یادگیرنې د غوسې له امله کیږي په داسې حال کې چې نور د غوسې د احساساتو څخه د مخنیوي لپاره بوخت او مشغول ساتل غوره کوي.

د غوسه سره په برياليتوب سره د معامله کولو وړتيا لپاره د ځان ساتنې عمومي پلان

کله چې تاسو په خپل ځان کې د غوسې احساس کوئ، تاسو به د ريښتيني وخت عمومي پلان څخه کار واخلئ، ځان کنټرولولو عمومي پلان په نوم هم پېژندلې کېږي.

- پوه شئ چې تاسو د خپلو احساساتو د کنټرول ځواک لرئ. د احساساتو کنټرول يو مهارت دی - هرڅومره چې تاسو تمرين کوئ، هومره ښه ترلاسه کوئ.
- په ياد ولرئ چې دواړه ښې او بدې سره مخ کېدل د ژوند يوه عادي برخه ده.
- ورو او ژور سره تنفس واخلئ.
- خپل ځان ته په آرامۍ سره روښانه کړئ.
- تل د غوسې سره د مخ کېدو لپاره د گټور او ښه مرستې لارو په لټه کې اوسئ. که تاسو يو څه ومومئ چې کار کوي - په منظمه توگه يې وکړئ. د يو څه نوي هڅه کولو څخه مه وېرېږئ.
- خپل ځان ته باور ورکړئ کله چې تاسو خپله غوسه کنټرول وئ. دا اسانه نه ده مگر د منظم تمرين سره تاسو دا ښه کولی شئ.
- ولمانځئ کله چې تاسو په برياليتوب سره خپله غوسه له مينځه وړئ. پام وکړئ چې څه کار کوي - او په راتلونکي وخت کې يې وکاروئ.

بیرته شاته تلل، آرام کيدل، بيا هڅه کول د غوسې سره په برياليتوب سره د معامله کولو وړتيا لپاره عمومي پلان دی

بیرته شاته تلل، آرام کيدل، بيا هڅه کول د غوسې سره په برياليتوب سره د معامله کولو وړتيا لپاره عمومي پلان دې **شاته شي، آرام شي او بيا هڅه وکړي**. دا عمومي پلان په **شاکيدنو، آرام او بیرته راستنيدو** په توگه تکرار کيدی شي - يا هر هغه شرايط چې تاسو ورسره ډير په ارامه کېږئ.

- **شاته کيدنه** - کله چې د خبرداري حالت نښې نښانې څرگندې شي تاسو بايد هغه ځای پرېږدئ او خوندي ځای ته به لاړشئ. نور ممکنه تاسو ته د وتلو لپاره اشاره وکړي. که تاسو د وتلو توان نه لرئ، نور شتون لرونکې کسان بايد ځای پرېږدي که ممکنه وي. کله چې تاسو په غوسه نه ياست د ملاتړ کولو تمرين وکړئ ترڅو دا په اسانۍ سره پرمخ بوځي کله چې تاسو واقعيا اړتيا لرئ.

- **په آرامه شي** - په آرامه شي - کله چې تاسو يو خوندي ځای ته لاړ شئ، تاسو بايد په ارامه کيدو ورسته کار کولو ته دوام وکړئ. د آرام کولو لپاره ډيرې تخنيکونه کارول کيدی شي، په شمول په ژوره باندې تنفس اخستل، د نرم موسيقي اوريدل، دوام يا پراخه فکر، لمونځ کول، ويده کيدل، د تگ لپاره تلل يا په کنټرول شوي فزيکي فعاليت کې مشغوله کيدل.

- **د بیرته راستنيدو لپاره چمتو کيدل** - يوځل چې آرام شي، تاسو به اړتيا ولرئ چې بيا فکر په اړه غور وکړئ او بیرته راستنيدو لپاره چمتو شئ. که د تطبيق وړ وي، تاسو له ځانه دا پوښتنې پوښتلئ شئ:

- ايا زه اړتيا لرم چې له چا څخه بخښنه وغواړم؟
- ايا زه اړتيا لرم چې څرگنده کړم چې ولې ما پرېښود؟
- ايا زه اړتيا لرم چې خپل احساسات چا ته ووايم؟
- زه په راتلونکي وخت کې د دې څخه د مخنيوي لپاره څه کولی شم؟

- **بيا هڅه کول** - کله چې تاسو د شا او خوا څخه بیرته راگرځئ او په ارامه شي، تاسو ممکنه ښه غوښتلو ته اړتيا ولرئ، د بیرته راگرځيدو او احساساتو په اړه څرگنده کړئ، بيا هغه څه چې تاسو کول بيا پيل کړئ يوځل چې تاسو بیرته راگرځيدو په اړه زده کړې، آرام شې، او په برياليتوب سره بيا هڅه وکړئ، تاسو پرته له وتلو څخه په وضعيت کې د آرام کيدو څخه ورسته کار کولی شئ.



غوسه د مغزو د ژوبله کیدو وروسته یوه عامه ستونزه ده. غوسه د مغزو د ژوبله کیدو وروسته یوه عامه ستونزه ده. دا ډیری لاملونه لري او د هڅه کولو لپاره ډیری لارې شتون لري. دا ممکنه ده چې پوه شي او د ځان کنټرول د بیرته راگرځولو په لور د کار کولو په هڅه کې ستونزه اداره کړي.

**تاسو د غوسه سره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره کوم عمومي پلان لپاره هڅه کوئ؟
په تیرو وختونو کې ستاسو لپاره کوم عمومي پلان کار کړی؟**



د غوسه مدیریت لپاره پلان رامینځته کول

یوځل چې تاسو د غوسې سره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا عمومي پلان ومومئ چې ستاسو لپاره کار کوي د غوسه مدیریت پلان لیکلو هڅه وکړئ. د غوسه مدیریت ښه پلان ستاسو د زده کړې په پروسه کې یو لینک دی - دا یو داسې پلان دی چې تاسو سره د هغو شرایطو په نیولو کې مرسته کوي چې تاسو پوهیږئ چې رامنځ ته کیږي. دا د وسیلو مجموعه ده چې تاسو ځواکمن کړئ او تاسو د یو ستونزمن حالت څخه تیر کړئ. ستاسو د غوسې مدیریت پلان بدلون او تطبیق کولی شي ځکه چې تاسو د دې په اړه نور څه زده کړئ چې ستاسو لپاره څه کار کوي او څه کار نه کوي.

- **د غوسې د مدیریت یو ښه پلان** تاسو ته اړتیا لري چې د خپلې غوسې د دردناکه پېښو په اړه یاگیرنې په اړه فکر وکړئ، تاسو په کوم حالت کې څومره غوسه یاست (که دا لږ یا ډیر وي)، او تاسو سره د آرام او کنټرول کولو لپاره ګټورې وسیلې دي.
- **دا مهمه ده چې د وضعیت څخه وروسته د پلان بریالیتوب ارزونه وکړئ.** ایا دا ستاسو لپاره کار کوي؟ ستاسو د ځواب ښه تنظیم کولو لپاره تاسو راتلونکی ځل کوم بدلونونه کولی شئ؟
- **د بدلون وړ کیدو څخه مه ویرېږئ، تخلیقي او یو پلان رامینځته کړئ چې ستاسو لپاره کار کوي.** لکه څنګه چې تاسو غواړئ تخلیقي او د بدلون وړ اوسئ. هغه عمومي پلان ومومئ چې ستاسو غوسه له مینځه وړي او ستاسو سره ستاسو د غبرګون اداره کولو کې مرسته وکړي. هرڅوک به په مختلف ډول غبرګون وښيي نو هغه عمومي پلان غوره کړئ چې ستاسو لپاره کار کوي.
- **که تاسو د غوسې د ناسم مدیریت په شرایطو کې ځان ومومئ** نو دا به ښه نظر وي چې د مسلکي لارښوونې په لټه کې شئ او ډیر وخت د خپل غصې مدیریت پلان تمرین کړئ.

د خپل ځان لپاره د غوسې مدیریت پلان جوړولو لپاره په راتلونکې پاڼه کې ټیمپلیټ وکاروئ.

زما د غوسې مدیریت پلان

(1) یو حالت چیرې چې زه احتمال لرم چې غوسه شم (په لنډه توګه څرګنده کړئ)

(2) که زه پوهیږم چې زه به غوسه کیدل پیل کوم، کوم شیان دي چې زه یې په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره کولی شم؟ کوم شیان دي چې زه باید ونه کړم؟

(3) زما د غوسې زیات والې (یوه دایره کړئ)

5	4	3	2	1
د ډیرې غوسې احساس کول	په رښتیا غوسه یم	په بشپړه توګه غوسه نه یم	په نرمه توګه غوسه یم	غوسه نه یم

(4) پایلې - څه کار وه؟ څه کار ونه ی؟ زه به بل ځل په بل ډول څه وکړم؟

(5) وروسته له دې چې زه خپل ځان آرام کړم، زه د لاندې خلکو سره خبرې کولی شم چې زما غوسه وړاندې کړي.
د 1 څخه تر 3 پورې کسان څرګنده کړئ چې تاسو یې باور لرئ.

پرتله له فکر چلند کول

د پار کیدو احساس کول د معنی لري چې تاسو په چټکۍ سره عمل کوئ، چټک یا ګرندۍ. د پار کیدو احساس کولو پریکړې هغه دې چې ډیر ژر ترسره کیږي، د دې پریکړې احتمالي پایلو په پام کې نیولو سره لږ وخت ورکړل شوی. یو د پار کیدو احساس کولو پریکړه عموماً، هر هغه پریکړه چې “د شیبې په ګرمیدو کې کیږي” پرتله له دې چې د احتمالي پایلو په اړه ودریږي او فکر وکړي.

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته تاسو ممکنه د پارولو احساس کولو سره هڅه وکړئ. ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې TBI ستاسو لپاره دا ډیر ستونزمن کولی شي چې د پارولو احساس کولو افکارو او هڅولو په وړاندې مقاومت وکړي په ځانګړي توګه که ستاسو د مغزو برخو (په ابتدایي ډول د مغز مخکینۍ برخې) ته زیان رسیدلی وي چې د احساساتو کنټرول لپاره مسؤل وي. د مغزو ژوبلې کیدو له امله ستاسو شخصیت کې بدلون کیدای شي. ممکنه چې تاسو خپل ژوبلې کیدو دمخه په عمومي توګه محتاط یاست مګر خپل ځان به د پارولو احساس کولو په توګه وګڼې.

اجرایوي دندې د ذهني مهارتونو مجموعه ده چې د شیانو په ترسره کولو کې مرسته کوي. دا مهارتونه ستاسو د مغز مخکینۍ برخې لخوا کنټرول کیږي (د مغزو برخې وګورئ، په 2 پاڼه کې)

په کومو لارو کې تاسو خپل ځان د پارولو احساس کولو په توګه ګڼلې شې؟



ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې TBI سره مخ کیدل پدې معنی نده چې تاسو ښه فکر، مسؤل پریکړې نشئ کولی. یو مغز چې ژوبلې شوی وي بیا وروزلې کیدې شي، او د تمرین سره، تاسو به د دې وړتیا ولرئ چې خپل احساسات په ښه توګه کنټرول کړئ. هرڅومره ښه چې تاسو د خپلو هڅونو کنټرول په اړه زده کړئ په راتلونکي وخت کې به د ناغوښتل شوي شخصي او قانوني پایلو څخه مخنیوی وکړئ.

پرتله له فکر چلند کول څه ډول ښکاري؟

- ناسم او کمزورې قضاوت - پرتله له فکر کولو پریکړې ته ګرندې کیدل
- پرتله له فکر کولو غبرګون کول - نتیجې ته رسیدل، شیان ویل یا کارونه کول له دې لارې له فکر پرتله.
- مخکې له دې چې پیل شوی کار بشپړ کړئ بل کار ته حرکت کول.
- په فعالیتونو کې بېرته کول پرتله له دې چې لومړی پلان جوړ کړي او ډیری خطاګانې وکړي.
- په خبرو کې مداخله کول او د نورو په اړه خبرې کول.
- ځورونکي تبصرې کول.
- د تګ راتګ یا په قطار کې انتظار کولو کې ستونزه.
- د سمدستي رضایت په لټه کې - اوس د شیانو غوښتنه کول، د انتظار کولو توان نلرل.
- په زور د شیانو یو ناڅاپه قوي هیله کول، حتی کله چې د ارزانه وړ نه وي.
- د خوندیتوب قواعدو څخه ناپوهه کیدل لکه د سړک څخه تیریدو دمخه د ترافیک لپاره دواړه لارې ته نه کتل.
- د ناوړه چلند تمرین کول چې ستاسو فزیکي روغتیا یا احساساتي هوساینې په خطر کې اچولی شي.

ودرول، فکر کول، ترسره کول - پرتنه له فکر چلند ښه کولو لپاره یوه عمومي پلان



- **ودرېرې** مخکې له دې چې څه وکړي يا ووايي.

- **فکر وکړئ** د هغه څه د اغیزو په اړه چې تاسو یې کوئ.

- **ترسره کړئ** هغه عمل یا چلند چې غوره انتخاب وي.

که وخت اجازه درکړي، د خپلې پریکړې د گټو او زیانونو لیست جوړ کړی او په دې اړه فکر وکړی چې دا څنگه ستاسو پریکړه اغیزه کوي. د نشه یي توکو او الکول څخه ډډه وکړئ ځکه چې دا پرته له فکر چلند کولو له امل کیدي شي.

د تير وضعیت په اړه فکر وکړئ چې تاسو پرته له فکر کولو چلند کوو. ودرولو، فکر کولو، ترسره کولو عموماً پلان تاسو سره څنګه مرسته کړې وه؟ ایا تاسو به یې په راتلونکي وخت کې وکاروئ؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

کله چې تاسو د غوسه یا پرته له فکر چلند کولو سره غبرگون ښکاره کوئ، تاسو په احتمالي توګه هغه خلک اغیزمن یا زیانمن کولی شئ چې تاسو یې پاملرنه کوئ. د مثال په توګه، **که تاسو پرته له کوم پلان څخه ناڅاپه ترسره شوی عمل وکړئ او یو ملګری په مخ ووهئ، تاسو ممکنه ...**

- ملگري په فزيکي توگه ځورول، ستاسو د ملگري احساسات زيانمنول يا دوی له تاسو څخه پارول.
- نيولې کيدې شی او محکمې ته تللې شی.
- مجرم وموندل کيدې شي او جريمه ورکولې شې يا زندان يا بندي خانې ته تللې شی.
- د مخه نيولو امر ترلاسه کړئ.
- يو ملگری له لاسه ورکړی.

دا يو لوی مثال دی، مگر دا مهمه ده چې په یاد ولرې چې ټولې کړنې پایلې لري (ښه یا بد). په پای کې، کله چې تاسو د غوسې د قوي احساساتو ناڅاپه خوشې کول څرګنده وئ، دا امکان لري چې ستاسو غبرګون او عملونه به د پاملرنې مرکز شي. د ستونزې ریښه نه ده چې تاسو په لومړي ځای کې غوسه کړئ!

د ځينو پايلو په اړه فکر وكړئ چې تاسو ورسره پرته له فكر چلند كولو له امله مخ شوې ياست. ايا دا ښه يا بد وو؟ تاسو به په راتلونكي وخت كې څه توپير ولري؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

د پوهاوی زیاتوالی او ډیر شیانو له امله رامنځته شوې د حساسیت ناروغې

که تاسو ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامنځته شوی ناروغې وروسته د بدن له پنځو حواسو څخه یو یا څو سره شپې - تاسو یوازې نه یاست. د ودې هڅونو په وړاندې ډیر حساس کیدل اکثراً د (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامنځته شوی ناروغې) TBI وروسته پېښېږي ځکه چې ستاسو مغز هڅه کوي چې خپل ځان تنظیم او ثبات کړي - نو حتی یو کوچنی د ودې هڅونه ممکنه خورا ډیر وي. ځینې وختونه دا ځکه چې مغز زوبلې شوی و د مغز په هغه برخه کې چې د حسي پروسس مسولیت لري. فشار، درد او ستومانې چې (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامنځته شوی ناروغې) TBI سره پېښېږي کیدی شي حواس ډیره کړي - نو تاسو ممکنه ومومئ چې هغه شیان چې تاسو د ژوبلې کیدو څخه دمخه د دې توان درلود چې اوس تاسو ته زیان رسولې شپې او د بدن له پنځو حواسو څخه یو یا څو لامل کیدې شپې.



د دردناکه پېښو په اړه یاگیرنه کې عام د بدن له پنځو

حواسو څخه یو یا څو پدې کې شامل دي:

- په چاپیریال کې ناغوښتل شوې غږ
- ګډوډ غږ
- روښانه څراغونه
- خار خښت یا نا آرامه جامې
- ناڅاپه لمس
- ډیرې ګڼې ګوڼې
- قوي یا ځانګړی بوی

د بدن له پنځو حواسو څخه یو یا څو اداره کولو مهم کار د دې پیژندل دي کله چې تاسو مایوسه یاست، په فار کیدل یا د قوي احساساتو اغیزې. د بدن له پنځو حواسو څخه یو یا څو لپاره د خبرداري حالت نښې نښانې اکثراً د غوسې په څیر دي (د غوسې په اړه 11 پاڼه وګورئ):

- **په وینا کې بدلون** - په لوړ غږ سره خبرې کول، لعنت ویل، نوم ویل، ګواښونه او توروته.
- **په چلند کې بدلون** - لاس په کلکه تړل، د په تګ راتګ کې زیاتوالی یا ناآرامه کېدل په مخ د غوسې څرګندونې، هغه شی یا شخص ته نږدې کیدل چې تاسو زړه مات کړې وي، د شیانو ماتول، د شیانو غورځول، د خلکو ګواښل، وهل، په پښه وهل، په منظمه توګه ګامونو اخستل، او داسې نور.
- **په فزیکي توګه د اندېښنو نښې نښانې** - ګړندی تنفس او د زړه تیز رفتار، خوله کول، د عضلاتو تنګیدل، د مخ سوروالې یا په مخ باندې د ګرمۍ احساس کول، د سترګو تورېدل، د پزې سوځیدل، د شیدو شاربل/ستاسو په معدده کې ناخوښ او سخت احساس، د سر درد.
- **د روانې نښې نښانې** - د نورو په اړه منفي فکرونه، ګډوډۍ، د ناامیدې احساس، د ویرې یا اندېښنې احساس، د وار خطايي احساس، پښماني یا ګناهګار، د درد احساس، د خپګان احساس، ناڅاپه قوي احساس، د بې صبرۍ احساس.

د خبرداري حالت کومو نښو نښانو تاسو ډیر احتمال لرلو احساس کوئ کله چې تاسو د بدن له پنځو حواسو څخه یو یا څو سره مخ کېږئ؟ تاسو په پورته لیست کې یوه دائره کولی شئ او نور یې دلته اضافه کړئ:



پاملرنه

د دې دليل لپاره - راځئ چې د په ياد ساتلو وړتيا دمخه د پاملرنې په اړه وغږېږو. پاملرنه د په ياد ساتلو وړتيا په ذخيره کولو کې لوی رول لوبوي.

- **دوامداره پاملرنه:** په ارامه ځای کې د یوې مودې لپاره په یو شی تمرکز کول

- **د نورو پرمخ تللو لپاره په ځانگړي تمرکز پاملرنې کول:** په یو څه تمرکز کول او پام له یو څه څخه بل ته اړولو لکه شور او خلکو لرې کول

- د دندو تر مینځ د بدلولو وړتیا پاملرنه: خپل تمرکز د دوو یا ډیرو شیانو ترمنځ بدلول

- **په یو وخت کی دوه شیانو ته پاملرنی وړتیا:** په ورته وخت کی په دوه یا ډیرو شیانو تمرکز کول

دا ښه نه ده چې تاسو خپل پام بل اړخ ته واړوي ځکه چې تاسو د غلطيو احتمال ډير لرئ. غوره پاملرنه هغه وخت پېښېږي کله چې تاسو په يو وخت کې په يوه ارامه ځای کې په يو شی تمرکز وکړئ.

ستاسو لپاره کوم ډول پاملرنه اسانه ده؟ کوم یو ستاسو لپاره ستونزمنه ده؟

[illegible]

د پاملرنې د افکارو او احساساتو د کنټرولو توان نه لرلو سره د معاملې غوره لاره دا ده چې پوه شئ چې ستاسو پاملرنه د څه له امله اغیزه کېږي. دلته ځینی شیان دی چې کولی شئ د دننه او بهرنۍ پاملرنې د افکارو او احساساتو د کنټرولو توان نه لرلو لامل کیدی شي:

د تمرکز له لاسه ورکولو لامل کیږي:

- ستومانې (رواني او فزيکي)
- درد
- اندېښنې
- لوږه او تنده
- زړه تنګول
- فشار
- د رڼا او غږ سره حساسيت
- زموږ فکرونه

تمرکز له لاسه ورکولو لامل کیږي:

- شور
- خلك زمور مخه نيسي.
- سيالى پروژي يا دندې بشپړول
- زمور په ليد ځاى كې شيان

يو شيبه واخلئ او په پام کې ونيسئ چې کوم دننه / بهرنی د ډيرو ستړيا يا ناراض کيدو حالت تاسو ډير اغيزمن کوي؟

[illegible]

د پاملرنې د افکارو او احساساتو د کنټرولو توان نه لرل او د ډیر ستړیا یا ناراض کیدو حالت اداره کولو لپاره عمومي پلان

د دننه پاملرنې د افکارو او احساساتو د کنټرولو توان نه لرل

ډیری وختونه د دننه پاملرنې د افکارو او احساساتو د کنټرولو توان نه لرل هغه وخت پېښېږي کله چې موږ هڅه کوو په یو څه تمرکز وکړو او نور فکرونه زموږ په سر کې یو سپک چاودیدونکی غږ رامیځته کوي ترڅو موږ له دندې څخه لرې کړي.

د دننه پاملرنې د افکارو او احساساتو د کنټرولو توان نه لرلو د مرستې لپاره عمومي پلان

- په هوښیاری سره کوچنیو توضیحاتو ته پاملرنه وکړئ، له نږدې سره معاینه وکړئ چې تاسو څه کوئ.
- په قصدي توګه ورو کار وکړئ تر هغه چې تاسو معمولا کار کوئ، په ورو ورو ترسره کوئ او بېرته مه کوئ.
- کله چې د یو څه په اړه لوستل کوې، د برخو بیا لوستلو لپاره وخت ورکړئ.
- د تېروتنې لپاره خپل کار وګورئ.
- پخپله د ځان سره خبرې وکړئ او د دندو له لارې ځان پرمخ بوځي.
- د فعالیت مرحلې ځان ته تکرار کړئ کله چې تاسو یې بشپړ کړئ.
- د خپل پرمختګ په اړه له ځان سره خبرې وکړئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو وږی، تېری نه یاست، یا د تشناب کارولو ته اړتیا لرئ.
- ټول هغه درمل واخلي چې تاسو یې وړاندیز شوې. د مثال په توګه، که درد یا ناراحتی تاسو ګډوډ کړي، ایا تاسو د دې سره د مرستې لپاره خپل درمل اخیستي؟
- په شپه کې کافي آرام وکړئ.
- که تاسو ستړي یاست، یو څه په ولاړه د پښو او لاسونو د خپریدو تمرین وکړئ، د بدن یوه برخه تر بشپړ اوږدوالي پورې پراخه کړئ، یا په چټکۍ سره د تګ لپاره لاړ شئ.
- پرله پسې د آرام لپاره وخت وباسئ.
- که تاسو خپل ځان په مکرر ډول د نورو کارونو له امله مغشوش کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ، هغه ځورونکي کارونه د کاغذ په یوه ټوټه کې په دې فکر سره ولیکئ چې تاسو به یې په راتلونکي وخت کې ترسره کړئ. د هغه کار پای ته رسیدو ته ژمن اوسئ کوم لپاره چې تاسو په لومړي سر کې کار کوئ (یا یو غږ کونکې وسیله ترتیب کړئ ترڅو د دې لپاره ټاکل شوي وخت کې ترسره کړئ).



عمومي پلان چې د دننه پاملرنې د افکارو او احساساتو د کنټرولو توان نه لرلو سره به مرسته وکړي

- غیر ضروري غږونه لکه تلویزیون یا راډیو بند کړئ.
- د کوڅې شور یا نږدې خبرو اترو د اوریدلو څخه ډډه کولو لپاره د فین یا د غږ اوریدونکي آرام کولو وسیله وکاروئ.
- د غوږ پلگونه واغونډئ، که دا کار خوندي وي.
- د لید له پامه غورځوونکي توکي لکه په زړه پورې مجلې یا عکسونه لرې کړئ.
- یوه ارامه کوټه ومومئ او دروازه بنده کړئ.
- په خپل کور یا کاري ترتیب کې د "خاموش ځای" رامینځته کولو په اړه فکر وکړئ چې تاسو یې په منظم ډول کارولی شئ.
- هڅه وکړئ چې یوازې اوسئ یا له نورو ته وویاستئ چې چپ پاتې شې.
- نورو ته وویاست چې د خبرو کولو څخه منع شې.
- کله چې تاسو پرته له کوم خبرو اترو د آرام لپاره وقفې ته اړتیا لرئ نو نو پرته له کوم ګډوډې د آرام نښې وکاروئ.



د خبرو اترو په جریان کې د پاملرنې لپاره عمومي پلان

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته تاسو ممکنه د خبرو اترو په جریان کې پاملرنه ستونزمن ومومئ، په ځانګړې توګه په ټولنیزو ترتیباتو کې د دننه او بهرني د افکارو او احساساتو د کنټرولو توان نه لرلو سره.

دا څلور “د اوږدمهاله طبیعي حق چمتو والې خوندیتوب” (L.E.A.P.) عمومي پلان هڅه وکړئ چې تاسو سره مرسته وکړي ستاسو د راتلونکي خبرو اترو په جریان کې تمرکز او پاملرنه وکړئ.

په فعاله توګه اوریدل پدې معنی لري په شیبه کې شتون لرل او اوریدل چې بل کس څه وايي (پرتله له ګډوډي یا مخه نیولو). دا پدې مانا ده چې تاسو غیر لفظي چلندونه کاروئ ترڅو د دې څرګندولو لپاره چې تاسو په فعاله توګه اوریدلي یاست، لکه د هغه کس په لور مخ کول (یا علاقه لرل) چې خبرې کوي، خپل پښې یا لاس غځول، ستاسو د بدن فزیکي چلند په ارامه کول، او د سترګو مناسب تماس ساتل.

د کار کولو په وخت کې خپل ځان متمرکز ساتل دا پدې مانا ده چې د تلویزیون، تلیفون او څارویو/ماشومانو په څیر شیان کم کړئ نو تاسو په خبرو اترو باندې 100% تمرکز کولی شئ.

پوښتنې پوښتل روښانه کولو لپاره. شرم مه کوئ چې له وینا کونکي څخه وغواړئ چې ورو ورو، معلومات تکرار کړي یا یو څه په بل ډول څرګنده کړي. دا ښې چې تاسو د هغه څه اوریدو سره علاقه لرئ چې دوی یې وایی!



د لیکل شوي یا ویل شوي معنی څرګندول

خپلو الفاظو کې د معلوماتو په تکرارولو سره. دا تاسو سره مرسته کوي چې پوه شئ، پاملرنه وکړئ او حتی وروسته معلومات په یاد وساتئ. لیکل شوي یا ویل شوي معنی څرګندول دا هم مرسته کوي چې ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو هرڅه سم اوریدلي او ویونکې کس ته فرصت ورکوي چې کومه غلط فهم سمه کړي.

دلته یو مثال دی چې څنګه لیکل شوي یا ویل شوي معنی څرګندول او پوښتنې کول ستاسو سره ستاسو د خبرو اترو پرمهال پاملرنه کولو کې مرسته کولی شي:

د مثال په توګه که داسې ووايو چې تاسو د خپل ډاکټر په دفتر کې یاست او ډاکټر وایی:

“زه ستاسو چارټ ته ګورم او زه ستاسو د کولیسټرول کچې په اړه لږ اندېښمن یم. ستاسو شمیر په تیر مني کې له 230 څخه ډیر و او دا اوس 205 ده. ستاسو لپاره یو ښه هدف به دا وي چې خپل د کولیسټرول کچه تر 200 یا لاندې راټیټه کړئ. په ځینو مواردو کې موږ د کولیسټرول کمولو لپاره درمل وړاندیز کولی شو مګر زه فکر کوم ستاسو په قضیه کې تاسو کولی شئ دا د لګ خوارو او تمرین کولو سره کم کړئ. هڅه وکړئ د غوښې، هګیو، مکهن، پنیر او آیس کریمو خواړل محدود کړئ. په اونۍ کې درې ځله تمرین کوئ. په هرو شپږو میاشتو کې کتنه وکړئ او وګورئ چې تاسو څنګه احساس کوئ.”

ستاسو ډاکټر تاسو ته ډیر معلومات درکړل. د دې لپاره چې تاسو په هرڅه پوهیږئ تاسو لیکل شوي یا ویل شوي معنی څرګندولی شئ چې ډاکټر درته وویلې او دوی ته یې بیرته ووايې:

“ښه، زه به ډاډ ترلاسه کړم چې زه ستاسو په ویلې شوې خبرو اترو پوهیږم. زما کولیسټرول اوس یو څه لوړ دی مګر که زه غوښه، هګۍ، مکهن او غوړ لرونکي خواړه کم کړم او په اونۍ کې درې ځله تمرین وکړم، زه ممکنه د درملو پرته ټیټ کړم. آیا دا سم دي؟”

که څوک په چټکۍ سره خبرې کوي، له هغوی څخه وغواړئ چې خپل ویلې شوې خبرې اترې تکرار وکړي یا ورو کړي.

د معلوماتو د يادولو وړتيا

راځئ چې د معلوماتو د يادولو وړتيا په اړه خبرې وکړو. په یاد لرل، د پاملرنې عمومي پلان مهم پاتې دي! تاسو اړتيا لرئ چې په فعاله توګه معلوماتو کې ګډون وکړئ ترڅو دا د معلوماتو يادولو وړتيا ته واړوئ. يوځل چې دا د معلوماتو يادولو وړتيا ته لاړ شي، د معلوماتو ذخيره کولو او بيرته ترلاسه کولو کې زموږ سره د مرستې لپاره مختلف عمومي پلانونه شتون لري.

ښه پاملرنه ← ښه د معلوماتو يادولو وړتيا ← لږ انديښنه او ډيره انرژي

د معلوماتو يادولو وړتيا معلومات مغزو ته د بدلولو، ذخيره کولو او يادولو وړتيا کوي.

لومړنۍ زده کړې ← **ذخيره کول** ← **بيرته ترلاسه کول**

معلومات دننه ځي معلومات ذخيره کيږي معلومات بهر راځي

→ د معلوماتو يادولو وړتيا ←

د معلوماتو يادولو وړتيا لومړنۍ زده کړې

د معلوماتو لومړنۍ زده کړې هغه وخت وي چې موږ په پيل کې معلومات زده کوو. دا هغه څه په اړه دي چې معلومات زموږ د حسي ارګانونو غبرګون له لارې څنګه راځي او په يو شکل بدليږي چيرې چې دا په مغز کې زيرمه کيدی شي (ذخيره) او وروسته بيرته ترلاسه کيږي (بيا ترلاسه کول).

- د لږ مقدار معلوماتو ذخيره کولو ظرفيت هغه معلومات ياد وساتئ چې تاسو ورته اړتيا لرئ په لاندې دقيقو، ساعتونو يا ورځو کې.
- د لنډ مهاله حافظې څخه اوږدمهاله ذخيره ته د معلوماتو ليږد هغه معلومات دي چې ورځې، مياشتې يا کلونه وروسته يادولی شي. دا د يو چا د پوهې مهارتونه او پوهې دي، ډيري يې د ژوبلې کيدو دمخه راټول شوي.

د بهرنۍ معلوماتو يادولو وړتيا عمومي پلانونه

د کارونو هيرول د معلوماتو يادولو وړتيا يوه عامه ستونزه ده، په ځانګړې توګه د هغو کسانو لپاره چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې لري. د مثال په توګه، د ليدنې وخت ته د تللو هيرول يا د کورنۍ غړي ته د زېږون کارت ليرلو هيرول. داسې عمومي پلانونه شتون لري چې تاسو يې په خپل چاپيريال کې کارولی شئ ترڅو تاسو سره د شيانو په يادولو کې مرسته وکړي.

- **يو تقويم وکاروئ او د مهم کار په اړه يادګيرنه وليکئ.** د يو څه د يادولو لپاره لومړی لاره د هغې ليکل دي. د خپلو ليدنو يا دندو تعقيبولو لپاره تقويم يا نوټ بوک وکاروئ. د دې پر ځای چې د معلوماتو هرې برخې په ياد ولرئ، دا وليکئ او په ياد ولرئ چې هره ورځ په مناسب ډول معلومات ثبت کړئ.

- **د يو څه ليکل د معلوماتو بدلون کې په څو لارو کې مرسته کوي، څو ځله، واورئ، وليکئ، په لور غږ يې ولولئ.**

- **معلومات ښکاره او د لاسرسۍ وړ وساتئ.** خپل تقويم بهر او موجود وساتئ، په ديوال کې يو يادښت پرېږدئ يا په يخچال کې ښودل شوي ليست ولرئ. نه ليدل کيدل، د خپل ذهني پوهاوي کنټرول له لاسه ورکول - نو ډاډ ترلاسه کړئ چې دا ليدل کيږي او د لاسرسۍ او تازه کولو لپاره اسانه وي.

- **د خپل ساعت کتلو وسيله کې يو غږ کونکې وسيله يا يادونه وکاروئ**، ټابليټ يا سمارټ فون کې ترڅو تاسو ته در په ياد کړئ چې خپل لیستونه وګورئ يا تاسو ته د دندې په اړه در په ياد کړي.

لکه څنگه چې پورته څرگنده شو یو تقویم ستاسو لپاره یو له غوره لارو څخه دی چې د هغه شیانو تعقیب وساتئ چې تاسو یې په یاد ولرئ. راځئ چې د ځینو عمومي پلانونو په اړه وغږېږو چې تاسو یې کارولی شئ کله چې ستاسو تقویم په اړه ئي:

- **د اونۍ پلان کولو غونډه (یا د مغز غیر انتقادي څرگندونې).** د هرې اونۍ په پای کې یو څه وخت وباسئ (بویه د اونۍ په پای کې) او د خپل تقویم سره د آرام کولو لپاره د ناستې لنډه مودې وخت وباسئ او بویه حتی ستاسو کورنۍ / ملګري چې ستاسو ملاتړ کوي (او راتلونکې اونۍ لپاره پلان وکړئ. لکه څنگه چې تاسو د خپله اونۍ یو څه توضیحات ورکوئ، په خپل تقویم کې مهم لیدنې اضافه کړئ، ستاسو د ترسره کولو لیست کې هغه توکي شامل کړئ چې تاسو یې ترسره کول غواړئ. د هغه وخت څخه ډیر اټکل وکړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ، او د سفر وخت شامل کړئ/د لیدنو څخه، چې تاسو په هغه وخت کې کومې ستونزې او فشار سره مخ نشئ. هر څه په خپل تقویم کې ولیکئ.

- **هر سهار، خپل تقویم وګورئ.** خپل د سهار کار کولو ځانګړي وخت جوړ کړئ یو وخت شامل کړئ په تقویم کې د کنټلو لپاره (چې تاسو هغه هیر نکړئ). د مثال په توګه، تاسو تل تقویم ګورئ کله چې تاسو خپله د غرمې ډوډې خورئ. که تاسو په ځانګړې توګه بوخت یاست د ورځې پیل څخه تر پای پورې خپل تقویم ګورئ.

- **ډاډ ترلاسه کړئ چې خپل تقویم تل له ځان سره ولرئ.** که تاسو د مهمو لیدنو او دندو لپاره په خپل تقویم کې وخت له ځان سره د یاد په توګه په ګوته کوئ نو دا مهمه ده چې دا هر وخت ستاسو سره وي. دا د لیدنو لپاره راوړئ نو تاسو تعقیبي لیدنو لپاره مهالویش کولی شئ.

- **خپل تقویم تل په ورته ځای کې وساتئ.** لکه ستاسو د کیلي یا لوستلو شیشې په څیر - که تاسو دا دې شیانو لپاره داسې ځانګړی ځای لرئ چې تاسو په کور کې یاست نو تل خپل تقویم په هغه ځای کې ساتئ، دا به اسانه وي چې ومومئ کله چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

دا عمومي پلانونه، لکه یو تقویم، ستاسو په چاپیریال کې پلي کیدی شي ترڅو تاسو سره د شیانو په یادولو کې مرسته وکړي، مګر تاسو د معلوماتو ساتلو لپاره مغز ته بیا نښوونې عمومي پلانونو هم هڅه کولی شئ چې تاسو سره د شیانو په یادولو کې مرسته وکړي پرته له دې چې دا له ځان سره ولیکي.

د معلوماتو ساتلو لپاره مغز ته بیا نښوونې عمومي پلانونو

دا ساده ذهني چلونه دي چې د هغه معلوماتو په تنظیم کولو کې مرسته کوي چې تاسو یې زده کوئ ترڅو وروسته بیا یادول اسانه کړئ.

- **د خلکو او سازمانونو ترمنځ اړیکې.** تاسو د "انجمن" په نوم یو څه وکارولئ شئ او نوي معلومات د پخوانیو معلوماتو سره وصل کړئ چې تاسو دمخه پوهیږئ. د نوي او زرو معلوماتو تر منځ په ورته والي او توپیرونو تمرکز وکړئ. **د خلکو او سازمانونو ترمنځ اړیکې ښه کار کوي کله چې د نوي خلکو سره لیدنه کوي.** د مثال په توګه، کله چې تاسو د نوي چا سره وینئ او د هغې نوم جین دی - هغه په ذهني توګه د جین په نوم ستاسو د بل ملګري سره پرتله کولو سره په یاد کړئ. تاسو په یاد ولرئ چې دا نوې جین نیلي سترګې لري مګر زما بل ملګری جین نسواري سترګې لري. دواړه جینس لوړ دي، که څه هم. د ذهني یادښت په کولو سره تاسو به دواړه جینس سره یوځای کړئ او د هغې نوم یادول به اسانه شي.

- **د معلوماتو د ورته ځانګړتیاو سره خلک یا شیان په ډلو کې اچول یا په کوچنیو ډلو کې ویشل.** د معلوماتو لوی مقدار په کوچنیو ډلو یا ټوټو کې ویشل ترڅو په یاد ولرئ. **په کوچنیو ډلو کې ویشل عموماً د شمېرو یادولو لپاره کارول کېږي.** په کوچنیو ډلو کې ویشلو ترټولو عام مثال د 10 عددي تلیفون شمېره ده 6192993510 په مقابل کې 229-3510 (619) - کومه شمېره به په یادولو کې اسانه وي؟

- **یوه کلمه د لومړي توري په یوځای کولو سره رامینځته کیدل.** یوه کلمه د لومړي توري په یوځای کولو سره رامینځته کیدل هغه کلمې دي چې له ابتدایي څخه جوړ شوي وې کوم چې د یو لړ کلمو لپاره لنډیز دي. یوه کلمه د لومړي توري په یوځای کولو سره رامینځته کیدل د هغه معلوماتو مقدار کموي چې تاسو یې باید په یاد ولرئ ځکه چې هر لیک د بلې کلمې لپاره اشاره کوي. تاسو د نومونو ګروپونو یا لیست یادولو لپاره یوه کلمه د لومړي توري په یوځای کولو سره رامینځته کیدل جوړه ولی شئ. د مثال په توګه، ROYGBIV د رنځو رنګونو لپاره یو عام کلمه د لومړي توري په یوځای کولو سره رامینځته کیدل دی - **سور، نارنجي، ژیر، شنه، نیلي، انډیګو، وایلهټ.**

- **په ذهن کې د حسي عکسونو رامینځته کولو او سمبالولو وړتیا.** هغه معلومات چې تاسو یې د یادولو هڅه کوئ په یادګاري عکس بدل کړئ. **انځور جوړول یا ذهني انځور.** غیرمعمولي یا مسخره، ښه! دا عمومي پلان د خلکو د نومونو په یادولو کې ښه کار کوي. د مثال په توګه، ستاسو نوی ډاکټر برنز دی - (څوک چې په خپل مخ ناخبریلې او تور وینښتان لرې لکه چې د هغه په سر کې یو غیر کنټرول شوی اور او (سوځولې وي!) یا تاسو خپل نوي ګاونډی سره مخامخ شې، سانډي ریز، تاسو د هغې په شګو ساحل کې د ریس د خواړو مونګ بټر کېونه انځور اخستلې شئ. **تاسو ورته کار د فلم په توګه تصور کولو یا د عمل کولو له لارې هم ترسره کولی شئ.**



دواړه بهرنې او د معلوماتو ساتلو لپاره مغز ته بیا نښوونې عمومي پلانونو ستاسو سره (د معلوماتو بدللو) ENCODE او هغه معلوماتو په نښه یاد ساتلو کې کارول کیدی شي چې تاسو یې زده کوئ. کوم عمومي پلانونه په اړه ایا تاسو فکر کوئ چې ستاسو لپاره به خورا ګټور وي؟

د معلوماتو (بیرته ترلاسه) RETRIEVE کولو کې ستاسو سره د مرستې لپاره عمومي پلانونه

تاسو ډاډ ترلاسه کړی چې نوي معلوماتو ته (پاملرنه) ATTENTION وکړئ، تاسو د نوي معلوماتو (بدلو) ENCODE لپاره ستراتیژۍ پلي کړې. . . اوس تاسو باید دا معلومات (بیرته ترلاسه) RETRIEVE کړئ.

د معلوماتو د یادولو وړتیا د بیرته ترلاسه کولو ستونزې پدې معنی دي چې د معلوماتو یوه ټوټه ستاسو په مغز کې چیرته ده مګر تاسو د هغې په ترلاسه کولو کې ستونزه لرئ (د مثال په توګه، د هغه نوم یادول چې 'ستاسو د ژبې په سر کې وي').

- **په ارامه کیدل.** اندېښنې اکثراً د معلوماتو یا یادونو بیرته ترلاسه کول ستونزمن کوي. که تاسو د اندېښنو احساس کوئ په 35 مخ کې د آرام کولو / په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرلو تخنیکونو څخه کار واخلئ ترڅو ستاسو سره د آرامۍ او د معلوماتو د یادولو وړتیا لوړولو کې مرسته وکړي.

- **په ذهني توګه یو شی له لاسه ورکول.** دا عمومي پلان د هغه څه موندلو لپاره ښه ده چې تاسو یې له لاسه ورکړی په یادولو سره چې تاسو وروستی هغه شی چیرته کېږدلی وه. په ذهني توګه خپل ګامونه بیرته راوباسئ او هغه پېښې بیا تنظیم کړئ کله چې تاسو یو څه له لاسه ورکړئ.

- **د کلمو له لارې موندل.** د یوې کلمې یا نوم یادولو لپاره ښه تخنیک، د A سره پیل کړئ او له ځانه وپوښتنئ، "ایا دا د A سره پیل کېږي؟ ایا دا د B سره پیل کېږي؟" او همداسې پسې. که تاسو لومړی لیک وپېژندلې شئ، د راتلونکي لیک لپاره ورته پروسه وکاروئ.

- **د یو څه لیکلې یا ویل شوي برخې بیا جوړول.** دا یو ښه عمومي پلان دې کله چې تاسو په یاد ولرئ چې تاسو چیرته یاست یا تاسو څه کول کله چې تاسو معلومات زده کوې. د مثال په توګه، تاسو په یاد لرئ چې تاسو په یو ځانګړي خوړن ځای کې خواړه خوړل کله چې ستاسو ملګري تاسو ته د یو ټولګي په اړه وویل چې تاسو غواښتل چې واخلئ، مګر تاسو ټولګی په یاد نه لرئ. د یو څه لیکلې یا ویل شوي برخې بیا جوړې کړئ - د خوړن ځای ګومان وکړئ، هغه شیان چې تاسو یې په اړه خبرې وکړې - او دا به اسانه وي چې د ټولګي معلوماتو په یادولو کې ستاسو ذهني ګامونه بیرته ترلاسه کړئ.

د یادولو وړتیا سره د مرستې لپاره سازمان: لومړنۍ زده کړې، ذخیره کول او بیرته اخیستل

ستاسو په چاپیریال او ستاسو په ورځنیو کارونو کې تنظیم کول به تاسو سره مرسته وکړي چې شیان په اسانۍ سره په یاد ولرئ. د شیانو لپاره په خپله توګه ځایونو درلودل مرسته کوي، لکه ستاسو په چاپیریال کې د شیانو لپاره ځانګړي ځایونه لکه ستاسو کیلي، ستاسو تقویم، قیمتي کاغذونه، یا مهم تلیفون شمیرې. تاسو خپل مهالویش هم تنظیم کولی شئ ترڅو دا یو معمول شي - کوم چې په یاد ساتل اسانه کوي.

ايا تاسو د مغزو له ژوبلې كيدو راهيسې د يادولو وړتيا له لاسه وركولو سره مخ شوې ياست؟ خپله تجربه څرگنده كړئ - د كوم ډول د يادولو وړتيا) لنډ مهاله يا اوږد مهاله (سره مبارزه كوئ؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- کله چې زه یو څه هیر کړم فکر کوم چې باید یاد کړم، زه...
- هغه څه چې نور زما د یادولو وړتیا په اړه اوس نه پوهیږي هغه دې...
- زما د یادولو وړتیا ترټولو خراب شی دا دی چې...
- که زه یو شی یاد کړم چې ما هیر کړی وي، دا به وي...
- زما د یادولو وړتیا له لاسه ورکولو سره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا لپاره ،
- ما زده کړل چې...
- خلک اوس زما لپاره جملې پای ته رسوي او دا ما کوي...

دا تمرين ستاسو د د يادولو وړتيا ننگولو لپاره کارول کيدی شي. هرڅومره ژر چې تاسو کولی شئ، 10 يادگيرنې په چټکۍ سره وليکلې لکه څنگه چې ستاسو ذهن ته راځي. ده کيدی شي خلک، ځايونه، شيان، پيښې يا بل څه وي چې پورته کيږي. دا کيدی شي مهم وي، لکه ستاسو د واده په څير، يا مهم نه وي لکه تاسو د سهار په ډوډې کې اوبښې وخوړل. د مثال په توگه، تاسو په چټکۍ سره هغه 10 توکي ليکلې شئ چې تاسو يې د ژوبلې کيدو دمخه په ياد لرئ، يا په چټکۍ سره هغه 10 توکي وليکئ چې تاسو يې د ژوبلې کيدو وروسته ياد لرئ. په چټکۍ سره د يادولو، نومونو، ځايونو ليست ليکلو سره چې تاسو ننگونه کوی او ستاسو د يادولو وړتيا بيرته ترلاسه کولو روزنه کوئ.

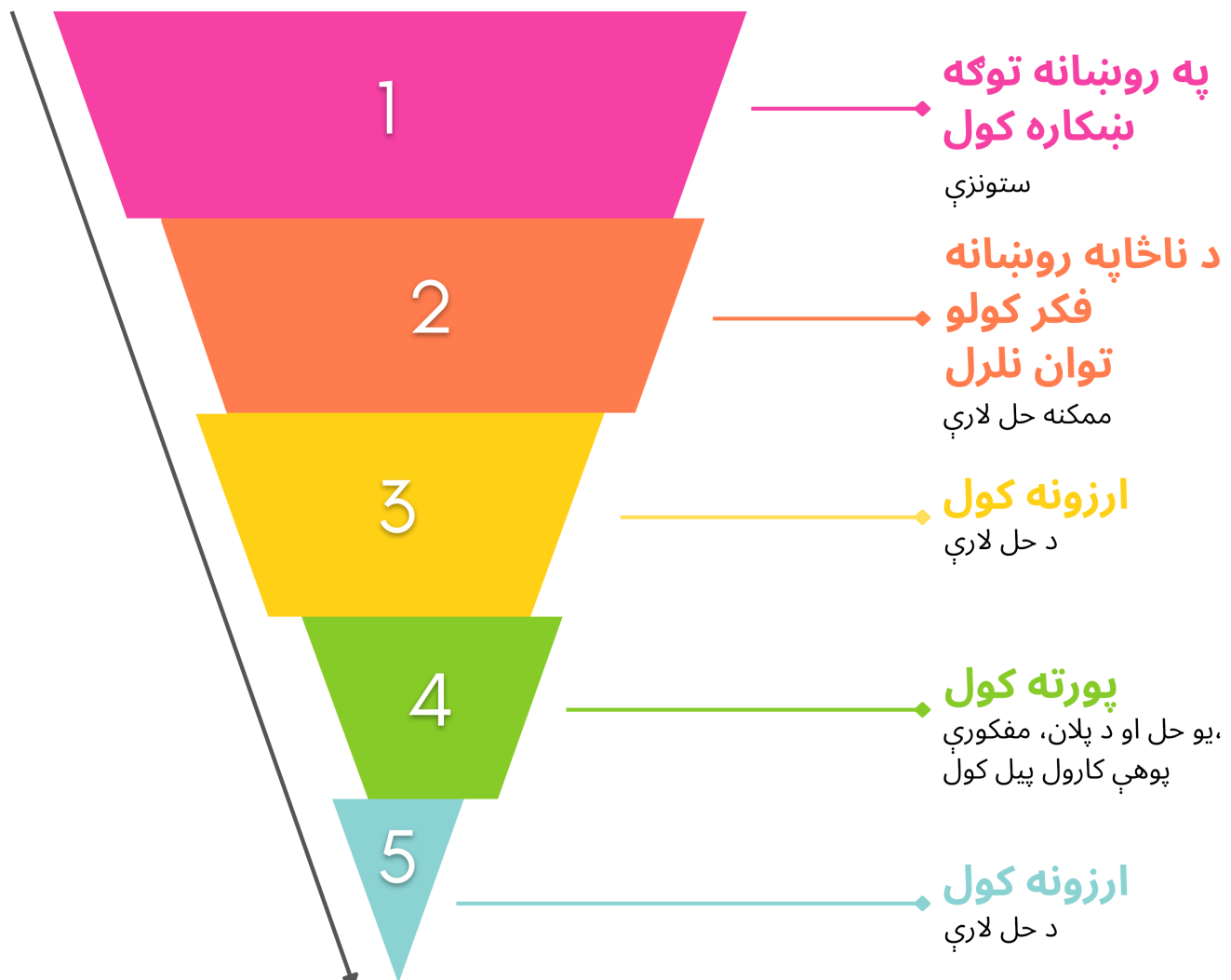
د ستونزو د حل لپاره عمومي پلانونه

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې سره مخ کېدو وروسته تاسو ممکنه ومومئ چې تاسو د ستونزې حل کولو کې ستونزه لرئ ځکه چې ستاسو د فکر کولو لاره پیر نه بدلیدونکې شوی (د بدلون وړ نه ده). د مثال په توګه، تاسو ممکنه د ستونزې د حل لپاره یوازې یوه لاره وګورئ، کله چې په حقیقت کې د ستونزې د حل لپاره ډیری لارې شتون لري. تاسو ممکنه په یوه مفکوره کې "د حرکت کولو توان" ونلري او ممکنه د نورو حلونو په اړه فکر کولو لپاره د چلند او فکر کولو وړتیا ونه لرئ.

- د ستونزې د حل له لارې له ځان سره خبرې کول تاسو سره د نورو حلونو یا بدیلونو رامینځته کولو کې مرسته کولی شي. خپل ذهن په کار باندې تمرکز وساتې او د هغه ګامونو په اړه فکر وکړئ چې تاسو دمخه ترسره کړي دي او / یا د نوي نظرونو ستونزه حل کړئ ترڅو وګورئ چې ایا ده به تاسو سره مرسته وکړي د حل لپاره چې تاسو ورته اړتیا لرئ.
- یو ګام بیرته واخلئ او د خپلې ستونزې حل کولو عمومي پلانونو ارزونه وکړئ ترڅو وګورئ چې دا اغیزمنه ده. که دا کار کوي، کار ته دوام ورکړئ. که دا کار نه کوي، تاسو غواړئ خپل عمومي پلان بدله کړئ. که تاسو خپه یاست (په هر ډول)، دا یو ښه وخت دی چې شاته ولاړ شئ او یو وقفه واخلئ.

د ستونزې د حل کولو پروسې 5 مرحلې

1. ستونزه څرګنده کړئ.
2. د ستونزو د حل کولو لپاره د فکر کولو هڅه کول.
3. هر حل د پلي کولو اسانتیا، لګښتونو او ګټو او احتمالي پایلو له مخې ارزونه کول.
4. یو حل غوره کړئ او د پلان، مفکورې، پوهې کارولو پیل کړئ.
5. د حل ارزونه وکړئ. دا کار کوې؟ ایا تاسو اړتیا لرئ د بل حل هڅه وکړئ؟ که داسې وي، بیرته 3 ګام ته لاړ شئ.



زړه تنګول

دا د هغه خلکو لپاره معمول دی چې زړه تنګې سره مخ کېږي وروسته چې دوی په مغز کې فزیکي بدلونونه سره مخ شي، لکه ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې (TBI) اغیزو ترمنځ توپیر وواياست.

یو څوک چې (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې) TBI باندې اخته وي ممکنه په دوامداره توګه غمجن او اندېښمن وي. دوی ممکنه د نا امیدۍ یا ګناه، بې ارزښتۍ، زړ په قاریدونکې، ورو فکر یا حرکت، غوسه او بې آرامۍ احساسات ولري. کېدای شي په هغو فعالیتونو او شوقونو کې د لېوالتیا له لاسه ورکړي چې یو وخت خوندور وو، ستومانې او د انرژي کمېدل، په تمرکز کې ستونزې او په ځینو مواردو کې د ځان وژنې یا ځان وژنې د هڅو فکرونه. که تاسو د ځان وژنې فکر لرئ هغه چا ته ورشئ چې تاسو باور لرئ یا 988 ته زنگ ووهئ د ځان وژنې او بحران ژوند ژغورونکې.

زړه تنګول هم د احساساتي یا رواني ستومانې سره تړاو لري. دا ډول ستومانې د فشار سره خرابېږي. خوب ممکنه مرسته ونکړي او ستومانې اکثره هغه وخت خورا بد وي کله چې تاسو لومړی سهار له خوبه پاڅئ. زړه تنګول ممکنه کلینیکي یا وضعیتي وي. دواړه حقيقي دي او کولی شي د پام وړ ننگونې وړاندې کړي.

د فشار یا صدمې پېښو له امله رامینځته شوی ګډوډې - لنډمهاله د زړه تنګولو یوې غمجنې پېښې یا په ژوند کې د بدلون په پایله کې. - دردناکه پېښې یا په ژوند کې بدلون. - د سمون ګډوډې په نوم هم پیژندلې کېږي. - د ډراماتیک ژوند بدلونونو سره شرایطو ته د رسیدو لپاره د مبارزې څخه رامینځته کېږي لکه طلاق ، د دندې له لاسه ورکول ، زندان ته تلل ، د نږدې ملګري یا عزیز مړینه ، جدي حادثه ، تقاعد یا د ژوند نور لوی بدلونونه	د دوامداره تپت مزاج او په شیانو کې د علاقې له لاسه ورکولو ګډوډې - د زړه تنګولو یو ډیر شدید ډول چې د ورځني فعالیت سره مداخله کوي. - د لوی زړه تنګولو ګډوډې یا د مزاج ګډوډې هم ورته ویل کېږي. - دا ستاسو په مغز کې د بدلونونو له امله رامینځته کېږي. د کیمیاوي موادو له امله، جینیات، د ژوند لوی اغیزو، د موادو انحصار. - د رواني روغتیا پوهه لرونکې لخوا موندلې شوی او د درملنې او/یا درملو سره درملنه کېدی شي.
---	---

که تاسو خپل ځان ته د زیان رسولو یا د ځان وژنې هڅه کولو په اړه فکر کوئ، د هغه چا سره اړیکه وکړئ چې تاسو یې باور لرئ یا یو چا ته وواياست چې سمدلاسه مرسته کولی شي: د بیرنيو خدماتو لپاره 911 شمیره باندې زنگ ووهئ. 988 ته زنگ ووهئ یا د 988 ځان وژنې او بحران ژوند ژغورونکو سره اړیکه وکړئ. - ژوند ژغورونکي هر چا ته د ځان وژونکي بحران یا احساساتي زړه تنګې په وخت کې 24 ساعته محرم ملاتړ چمتو کوي.
--

د زړه تنګولو نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- هیڅ انرژي او لیوالتیا نه لرل
- د خوب کولو ستونزې
- پرته له کوم ځانګړي هدف اندېښنه او نارامې
- د عادي فعالیتونو یا ملګرو څخه وتل
- زړه تنګې یا دوامداره په قاریدنه
- د اشتها کمېدل یا زیاتېدل
- په پریکړه کولو کې د ستونزې احساس کول
- د نا امیدۍ او خپګان احساس کول
- په مکرر ډول د ژړا پېښې
- تمرکز له لاسه ورکول
- ځان وژونکي فکرونه
- د پام وړ وزن کمول یا زیاتوالی
- د ګناه یا بې ګټې احساس کول
- انرژي له لاسه ورکول

انديښنې

انديښنې اکثراً د زړه تنگې سره سره نږدې تړاو لري او په ورته وخت کې پېښېږي. يو څوک چې انديښنې لري تجربه کولی شي:

- په فزیکي توګه فشار
- ډيره انديښنه
- ګړندي فکرونه
- د انديښنې احساس
- په قاريدنه
- د آرام کولو توان نه لرل
- ګړندي د زړه ضربان
- وچه خوله
- ډير خوله کول
- غير منظم حرکتونه
- ساه لنډۍ
- د ويرې احساسات
- د يو احساس کول چې يو څه به بد پېښ شي

د ډيرو غوښتنو يا د وخت فشار سره وضعیت کولی شي اضطراب لوړ کړي او همدارنګه هغه شرايط چې ډيرې پاملرنې او د معلوماتو پروسس کولو ته اړتيا لري.

رزه تنګې او انديښنې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې څخه وروسته د کمزورې نښې نډې او دا ستاسو ګناه نه ده. دا د ناروغۍ نښې نښانې دي چې ستاسو مغز ته زیان رسوي. د دوی د ليرې کيدو هيله کول، د خپلو افکارو او چلند د کنټرولو وړتيا کارول، يا "په ذهني توګه سخت کيدل" په برياليتوب سره د معامله کولو وړتيا اغيزمن عمومي پلان ندي.

که تاسو فکر کوئ چې تاسو زړه تنګې يا انديښنو سره مخ یاست - هغه چا ته ورشئ چې تاسو باور لرئ او/يا د خپل روغتيا پاملرنې چمتو کونکي سره خبرې وکړئ.

د ژوبلې کيدو يا شديد رواني په پایله کې پېښيدونکې دوامداره ذهني حالت، (PTSD)

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغيو طبيعت له امله دا د يو چا لپاره غير معمولي ندي چې (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغی) TBI او وروسته د ژوبلې کيدو يا شديد رواني په پایله کې پېښيدونکې دوامداره ذهني حالت، لپاره دوه ګونې د ناروغی موندنې ولري.

(د ژوبلې کيدو يا شديد رواني په پایله کې پېښيدونکې دوامداره ذهني حالت) PTSD نښې نښانې اکثراً پدې کې شامل دي:

- د ژوند ګواښونکي يا د دردناکه پېښو ناغوښتل شوي او تکراري یادګيرنې.
- د تيرې پېښې يا وخت روښانه یادګيرنې هغه دردناکه پېښې راژوندي کوي چې په ترڅ کې يې يو شخص له واقعيت سره تماس له لاسه ورکوي.
- د یادونې څخه ډډه کول - لکه خلک، ځايونه، ليدونه يا غږونه.
- د خلکو، حتی کورنۍ څخه د جلا کيدو احساس.
- په احساساتي توګه د بدن برخه کې د احساس له لاسه ورکول.
- په دې اړه پښمانه کيدل چې څه پېښ شوي او څه شوي.
- د دوامداره ذهني او احساساتي فشار حالت سره د ملګرو، کورنۍ، د ګواښونو لپاره ډير احتياط يا دوامداره خبرتيا. همکار له لاسه ورکولو سره
- د لوړې خبرتيا حالت يا د ګواښونو لپاره دوامداره خبرتيا.

کله چې PTSD او TBI يوځای شتون ولري ډيری وختونه په پوهې کې بدلونونه شتون لري لکه د یادولو وړتيا او تمرکز، زړه تنګې، انديښنې، بې خوابۍ او ستومانۍ. د دې دوه ګوني ناروغې موندنې سره يو تغذيه کوي او بل پياوړی کوي، نو دا پېچلې ده. د دواړو ناروغيو موندنې درلودل ممکنه د ځان وژنې لپاره د لوړ خطر لامل شي. که تاسو د ځان وژنې فکر لرئ، د هغه چا سره اړيکه وکړې چې تاسو يې باور لرئ يا 988 د ځان وژنې او بحران ژوند ژغورونکې ته زنگ ووهئ.

د PTSD اداره کولو کې د مرستې لپاره - د يو باوري کس سره خبرې وکړئ، د ملاتړ ګروپونو کې ګډون وکړئ، خپل ځان ګړندی کړئ، آرام وکړئ، د مشاور يا معالج سره کار وکړئ (دلته د احساساتي غبرګون سره معامله کولو ډلې شتون لري چې د مرستې لپاره ثابت شوي).

ډیر غم او د خپګان احساس کول

دا د انسان فطرت دی کله چې موږ یو څوک، یو څه له لاسه ورکړو، یا کله چې موږ ژوبلې یا ناروغ شو. موږ ډیری وختونه هڅه کوو چې د خپلو زیانونو لاملونه ومومو.



ډیر غم څه ډول ښکاري؟

- د خپګان احساس، غم وهلې یا نا امیدۍ.
- پرله پسې او بې کنټروله ژړل.
- زړه قاریدونکې احساس کول.
- د ګناه یا بې کارې احساس کول.
- حیران یم چې ایا ژوند د مینې، پوهې قابل دي؟
- په خوب کولو یا ډیر خوب کولو ستونزه لرې.
- د کمې انرژۍ مخ شوې یاست، په اسانۍ سره ستړي کیږې.
- ډیر خوراک کول یا ډیر کم.
- ځان ته ساتل.
- د پخوا په څیر د شیانو څخه خوند نه اخستل.
- د ناارامۍ احساس کول، په ارامه ناست کې ستونزې.
- د ستونزو یا راتلونکي وخت په اړه اندېښنه نشم ودرولي.
- د پریکړه کولو، تمرکز کولو او د شیانو په یادولو کې ستونزې لرل.

هرڅومره چې تاسو په دې لیست کې ډیر توکي پیژنئ، هومره به تاسو ډیر ناروغه کیږې، او ډیر احتمال دا وي چې تاسو مرستې ته اړتیا لرئ. د باوري کورنۍ، ملګرو او پوهه لرونکې کسانو سره خبرې وکړئ چې ستاسو سره مرسته کولی شي.

د ویر سره په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا عمومي پلانونه:

- پوه شئ چې ستاسو احساسات عادي دي او یو ستونزمن حالت ته عادي ځواب وایې.
- د ځان مهربانۍ وړتیا ښودل - خپل ځان او نورو ته د سمون لپاره وخت ورکړئ.
- د هغه راتلونکي وخت په اړه فکر وکړئ چې تاسو یې غواړئ او هلته د رسیدو غوره لاره.
- خپلو اهدافو ته د رسیدو لپاره د صبر او دوام دریدنه نمانځل.
- په یو وخت کې یو ګام واخلي او د هرې ورځې لپاره اهداف وټاکئ.
- د هغې شیانو په اړه فکر کولو څخه ډډه وکړئ چې شیان څنګه وو یا د پرتله کولو څخه چې شیان به څنګه وکاروو.
- په بریالیتوبونو، ځواک او سرچینو تمرکز وکړئ.
- په خپل ژوند کې ښه شیان وپیژنئ او د ښه وخت لپاره بدلونونه.
- په هغه څه تمرکز وکړئ چې تاسو یې کولی شئ د هغه څه پرځای چې تاسو یې نشئ کولی.
- هیله مند اوسئ. خپل ځان او نورو ته مثبت شیان وواياست. د مثال په توګه، "موږ به دا له دې لارې جوړ کړو" یا "د یو ځانګړي هدف یا مرحلې په لور د پام وړ پرمختګ".
- له خلکو سره خبرې وکړئ او ورسره وخت تېر کړئ څوک چې ستاسو په اړه فکر کوي.
- د ملاتړ ډلې سره یوځای شئ، د ملاتړ لپاره د نورو سره خبرې وکړئ.
- نوې اړیکې جوړې کړئ او زړې اړیکې ښې کړئ.
- په یاد ولرئ چې نور د ورته ننگونو سره مخ کیږې او له نورو څخه وپوښتنئ چې دوی څنګه د زیانونو او بدلونونو سره معامله کوي.
- کله چې تاسو نوي مسؤلیتونه اخلي ځینې زاړه مسؤلیتونه پرېږدئ.
- خپل ځان ته اجازه ورکړئ چې د نورو څخه د مرستې او ملاتړ غوښتنه وکړئ.
- فعال پاتې شئ، هڅه وکړئ هغه شیان ترسره کړئ چې تاسو یې خوښوي.
- د موسیقۍ، کتاب، فلم، تلویزیون یا بل فعالیت سره چې تاسو یې خوند اخلي خپل ځان متوجه کړئ.
- هڅه وکړئ چې نوې ګټې او فعالیتونه ومومئ.
- خپل ځان لپاره وخت وباسئ او هڅه وکړئ چې له ځان صبر او ارام ورکړئ.
- د درملنې، سرچینو او بیا رغونې په اړه زده کړه وکړئ.

ستاسو د ژوبلې کیدو راهیسې تاسو ډیر غمجن یا له لاسه ورکوئ؟ ستاسو په اند کومې عمومي پلانونه به تاسو سره ستاسو په بریالیتوب سره د معامله کولو وړتیا کې مرسته وکړي؟



د ځان ساتنه او بیا رغونه

د ځان ساتنه هر هغه فعالیت دی چې موږ یې په غور سره د خپل ذهني، احساساتي یا فزیکي روغتیا پاملرنې لپاره کوو. د ځان پاملرنه اکثراً د ښه مزاج او اندېښنو کمولو لپاره مهم دي. دا د خپل ځان په څیر مهربانه کیدو په اړه دی لکه څنگه به چې تاسو نورو لپاره یاست. دا د ځان څارنې په اړه دی ستاسو سرچینې او د هغه څه کولو لپاره گامونه اخیستل چې اړین وي.

د ځان پاملرنې گټې په لاندې ډول دي:

- د ورته مقدار معلوماتو ښه تولید
- د ناروغۍ څخه د بدن ساتنې ښه والی
- ښه فزیکي روغتیا
- ښه په خپل وړتیا باور لرل
- ښه د خپل شخصیت او احساساتو په اړه شعوري پوهه



د ځان د پاملرنې په گټو کې د ښکیلتیا لارې.

- د انسان اساسي وړتیا په بشپړه توګه شتون لرل (پاڼه 35)
- د تنفس تمرینونه (پاڼه 38)
- د پېښو شخصي ریکارډ (پاڼه 39)
- د موسیقي اوریدل (پاڼه 37)
- دوام یا پراخه فکر
- تمرین، یوګا او/یا پښې لاس غځول
- لمونځ کول یا په دیني خدمت کې ګډون کول
- غیر ضروري توکي لرې کول یا خپل ځای پاکول
- لږ خوب کول یا ډیر خوب کول
- په ټولنیز توګه کار کول
- درملنې لپاره تلل
- د ملاتړ ګروپ کې ګډون کول (پاڼه 48)

په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرل

په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرل د تیر یا راتلونکي له لاسه ورکولو پرته په اوسني شیبه کې ستاسو د تمرکز کولو تمرین دی. دا د حاضر پاتې کیدو او په شیبه کې د ژوند کولو شعوري تمرین دی. مطالعې ښیې چې منظم په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرلو (ورځ یا په اونۍ کې څو ځله) ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته د درد کمولو، خوب ته وده ورکولو او امید ډیرولو کې مرسته کوي. دا هم وموندل شوې چې په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرلو مغز روزي ترڅو ډیر هوښیار او غوره تمرکز وکړي.

په لنډ توګه ځانګړې پاملرنه کولو تمرین کولو سره تاسو کولی شئ د خپل ذهن پاکولو کې مرسته وکړئ مخکې لدې چې تاسو د دندې فعالیت یا خبرو اترو باندې تمرکز وکړئ. تاسو د ورځې په هر وخت کې په ځانګړې توګه پاملرنه کولو تمرین کولی شئ. **په رسمي توګه ځانګړې د پاملرنې کولو تمرینونه** د ناستې، ارامه کیدو، یا ورو حرکت کولو په وخت کې ترسره کیدی شي (یوګا یا تګ راتګ له لارې). **په غیر رسمي توګه ځانګړې پاملرنه کول** د ورځني فعالیتونو په جریان کې ترسره کیدی شي لکه خواړه خوړل، د غاښونو برش کول یا په شاور کې خپل ځان مینځل.

په ځانګړې توګه د پاملرنې ځانګړتیاوې د کارونې او تولید ساتل

- **په اوس وخت کې حاضر اوسئ.** په ځانګړې توګه د پاملرنې کولو تمرین په جریان کې، تاسو په عمدي او نرمۍ سره خپل پام په اوسنۍ شیبه کې یوې تجربې ته راوړئ، لکه تنفس، د بدن احساسات، غږونه یا لیدونه، فکرونه او احساسات. دا ستاسو د ذهن لپاره عادي خبره ده چې بې لارې شې - په دې پوه شې چې ستاسو ذهن بې لارې شوی دی د فکر په اړه رښتیا باندې پوه شي، او په نرمۍ سره خپل پام اوسنۍ شیبې ته راوګرځوئ.
- **د پریکړو کولو وړتیا نه لرل.** دا ستاسو د ذهن لپاره عادي خبره ده چې پریکړه وکړئ، خوښه او ناخوښه په نښه کړئ، نظرونه جوړ کړئ او/یا کیسې بیان کړئ. پام وکړئ کله چې دا پېښې او په نرمۍ سره خپل پام بیرته خپلو هدفی تجربو (پارېدنې، احساساتو او افکارو) ته راوګرځوئ.
- **د پایلو لاسته راوړنې یا هدف پرېږدل.** په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرلو په فعاله توګه د اوسنۍ شیبې د بدلولو هڅه کولو یا یو ټاکلي هدف ترلاسه کولو په اړه ندي، لکه آرام. د دې پرځای په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرلو اهدافو پریښودل او په اوسني شیبه کې د ځان منلو په اړه دی، که څه هم تاسو احساس کوئ. تاسو ممکنه ومومئ چې آرام د شتون لرلو څخه راځي - مګر دا هدف ندي.
- **ډیر اغیزمن کیدل کله چې په منظمه توګه ترسره کېږي.** په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرل هغه وخت ډیره اغیزمن کېږي کله چې دا په ورځني معمول کې شامل شي او په منظمه توګه ترسره کېږي.

په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرلو ګټې

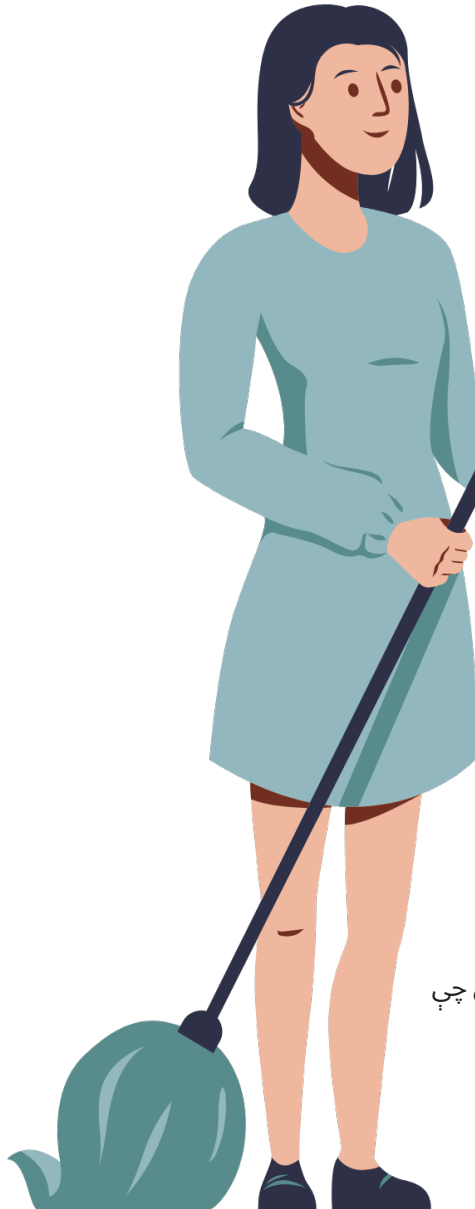
- **فشار کمول.** په بدن کې د فشار د کیمیاوي موادو کچه راټیټوي.
- **د احساساتي غبرګون سره مرسته کوي.** احساساتي غبرګون کموي او احساساتي پروسس ته وده ورکوي. احساساتي غبرګون کموي او د پوهیدو او زده کړې فعالیت ته وده ورکوي. دا د خلکو سره مرسته کوي چې فشار لرونکي یا احساساتي حالتونو کې لږ احساساتي ستونزو سره مخ شي. دا بدلوي چې څنګه د احساساتي پروسس مسؤل د مغز یوه برخه (په مغز کې د احساساتو مرکز) احساساتو ته ځواب ووايي.
- **د تمرکز او پام وړتیا ته وده ورکوي.** د پام اړولو یا مداخلې احساساتو کمولو کې مرسته کوي او زموږ پام بیرته راګرځوي.
- **د ستونزې حل کولو مهارتونو او ذهني انعطاف ته وده ورکوي**
- **د کاري یادولو وړتیا زیاتوي**
- **د زړه تنګولو، انډېښنې او نارامې اداره کولو کې مرسته کوي**
- **خوب ښه کوي او د خوب څرنگتیا**
- **د اړیکو خوښۍ احساس زیاتوي (او د اړیکو مهارتونه).** کیدای شي تاسو سره د نورو په وړاندې د ډیر زړسوي احساس کولو کې مرسته وکړي او یو ښه اوریدونکی شئ.
- **د ناروغیو په وړاندې د بدن ساتنې ښه کول.** د پوزې بهېدل او سارې ناروغې د پېښو شمیرې، د عضوي سیستم فعالیت له لاسه ورکول او موده کموي.
- **د الکول، تمباکو محصولاتو کارولو پایلې ښه کولې شې.** د یوې موضوع مفصله مطالعې څېړنې څخه معلومېږي چې د انسان اساسي وړتیا په بشپړه توګه شتون لرل ممکنه په لویانو کې په نشاني ټوکو باندې اخته د الکول، تمباکو محصولات کارولو پایلې ښې کړي

په ورځني ژوند کې په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتيا شتون لرلو شاملول

- يو ورځنی معمول فعالیت غوره کړئ او په قصدي توګه هڅه وکړئ چې هرکله چې تاسو ترسره کوئ هغه فعالیت ته دقیقې پوهاوی راوړئ. د مثال په توګه، کله چې تاسو سهار له خوب څخه پاڅیدو ورسته راووځئ، خپل غاښونه پاک کړئ، ځان ومینځې، جامې واغونډې، خواړه وخورئ، یو پیاله چای وڅښئ، موټر وچلوئ، او داسې نور.
- کله چې تاسو فعالیت کوئ، پام وکړئ چې تاسو څه کوئ. خپل فزیکي حرکت ته پام وکړئ. هغه څه ته پاملرنه وکړئ چې تاسو یې ګورئ، اورئ، بوی کوئ او په اړه ئې احساس کوئ. پام وکړئ کله چې ستاسو ذهن بې لارې کیدو څخه تیرېږي او په نرمۍ سره یې بیرته راوړئ.
- ټکی دا نه دی چې یو ځانګړی ډول تجربه یا د ذهن حالت رامینځته کړئ، بلکه د هغه څه په اړه بشپړ خبرتیا ولرئ چې تاسو یې تجربه کوئ. پام وکړئ که تاسو کومه ستونزه لرئ، او تجسس پیدا کړئ، نه قضاوت.

د فشار کمولو کې مرسته کولو تمرین

د فشار کمولو کې مرسته کول یو تمرین دی چې موږ ته وخت راکوي چې له فعالو ورځو څخه شاته ولاړ شو او د اوسني وخت پوهاوي کې آرام وکړو. د دې پرځای چې د پاکولو دنده باندې تمرکز وکړئ (یا تاسو د دې په اړه څنګه احساس کوئ - ډیرې خلک پاکولو ته لیواله ندي) دې ته د یو فرصت په توګه وګورئ چې خپل ځان ته پاملرنه وکړئ او د شخصي کړنو ریکارډ ساتلو عمل وهڅوئ.



1. د خپل پاکولو سامانونو په راټولولو سره د پاکولو تمرین پیل کړئ. که دا خورا لوی ښکاري، یوازې د جوارو په څیر د اکمالاتو ترلاسه کولو لپاره تګ پیل کړئ. احساس وکړئ چې ستاسو پښې په فرش باندې حرکت کوي لکه څنګه چې تاسو ځئ.
2. جارو پورته کړئ او د لمس کولو احساس ته پوهاوی ورکړئ کله چې تاسو یې په لاس کې ونیسئ. که ذهن مو بې لارې شي، خپل ځان اوسنۍ شیبې ته بیرته راولې او په دې تمرکز وکړئ چې دا څنګه د جوارو په نیولو کې احساس کوي.
3. پاکول یا د فرشونو مینځلو لپاره تجهیزات ډیرې وختونه تکرار کېږي چې د ستړیا احساس رامینځته کولی شي. دا یو څه ساده کیدی شي لکه "کین، ښي" لکه څنګه چې تاسو جارو وهي یا دا د ژوندانه مهربانۍ جمله وي لکه "زه په اسانۍ سره ژوند کولی شم." د جوارو د هر حرکت سره، په ذهني توګه د عمل سره په یووالي کې جمله تکرار کړئ.
4. هر هغه ذهني حالت وپیژنئ چې رامینځته کېږي که تاسو خپه یاست، نو پام وکړئ چې تاسو نا امید یاست. که د نا پاکې په اړه قوي اراده پیدا شي، پوه شئ چې تاسو لیواله یاست.
5. په یاد ولرئ کله چې پاکولو ته دوام ورکړئ د بدن او ذهن حالت سره وګورئ. خپل حرکات، تکرار او هغه احساساتو ته پام وکړئ چې رامینځته کېږي. خپل منتر او جملې ته د اړتیا په صورت کې څو ځله بیرته راشئ.
6. کله چې تاسو یو ځای پاک کړئ یو ګام شاته لاړ شې او په ژوره ساه واخلي. هغه ځای وګورئ چې تاسو پاک کړی وې او وپیژنئ چې دا ستاسو د پاک ذهن نښه ده!

په زړه پوری د میوزیک لپاره وخت وباسل

د موسیقۍ اوریدل د فشار کمولو او ستاسو انرژي بیرته راگرځولو کې مرسته کولی شي.

- **هغه میوزیک غوره کړئ چې تاسو یې اوریدلو څخه خوند اخلئ.** د مثال په توګه، که تاسو د کلاسیک موسیقۍ څخه خوند نه اخلئ، دا مه واورئ! هغه څه چې ممکنه د نورو لپاره آرامه وي ممکنه ستاسو لپاره آرامه نه وي. میوزیک پرته له سندرو یا په ورو رفتار کې عموماً د ذهن آرامولو لپاره غوره کیږي. که تاسو د خوښې سندرې لیست لرئ، د پلې لیست جوړول په پام کې ونیسئ په ځانګړې توګه کله چې تاسو آرام کول غواړئ. که اړتیا وي، د کورنۍ د غړي یا ملګري څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.



- **په آرامه شپې.** کښینې یا ځملي که څه هم تاسو ډیر آرام یاست. سترګې مو پټې کړئ. خپل عضلات آرامه کړئ. د خپل سږي (ستاسو د سینې مینځ) له لارې په ژورې تنفس واخلي. خپلو اوږو، معدې او حتی ستاسو مخ کې عضلات په آرامه کړئ. د خپلې پوزې له لارې په ژور تنفس واخلي، کله چې تنفس کوئ په نرمۍ سره خپله ګیډه پراخه کړئ او د خولې له لارې تنفس واخلي.
- **په موسیقۍ تمرکز وکړئ.** که تاسو خپل ځان د نورو شیانو په اړه فکر کولو په توګه ومومئ (یا حتی د میوزیک په اړه فکر کوئ)، په نرمۍ سره خپل پام اوسنۍ شیبې ته راوروئ، د میوزیک غږ، ستاسو په بدن کې هغه احساسات چې میوزیک راڅرګندوي. هڅه وکړئ چې په سمه توګه د میوزیک احساس وکړئ.
- **تر هغه چې تاسو غواړئ دوام ورکړئ او تر هغه چې تاسو آرام یاست.** د ذهني میوزیک لپاره د وخت اخستلو لاسته راوړنې ستاسو دننه غږ خاموش کول دي او یوازې د میوزیک سره "شئ" او ځان به په بشپړه توګه ښکېل کړي.

په زړه پوری لید

لید ته په ذهن کې "کتو" لپاره یوه شیبه اخیستل د حاضر کیدو عالي لاره ده.

1. په کړکۍ کې د یو ډول لید سره ځای ومومئ. دا هرچیرې ترسره کیدی شي.
2. هرڅه چې تاسو ته ښکارې وګورئ. د هغه څه په نښه کولو یا برخو کې ویشلو څخه ډډه وکړئ چې تاسو د کړکۍ څخه بهر ګورئ. د "مرغۍ" یا "د ودریدو نښه" د فکر کولو پرځای هڅه وکړئ رنګونه، نمونې یا فزیکي احساس ته پام وکړئ.
3. په هوا کې د واښو یا پاڼو حرکت په ځیر شیانو ته نږدې وګورئ. د نړۍ په دې کوچنۍ برخه کې شتون لرونکو مختلف شکلونو ته پام وکړئ چې تاسو یې لیدلی شئ. هڅه وکړئ د کړکۍ څخه بهر نړۍ د هغه چا له لید څخه وګورئ چې له دې لیدونو سره نا اشنا وي.
4. په احتیاط سره شیانو ته پام وکړئ، د نورو ورته په پرتله لږ مهم یا جدي. خبر اوسئ، مګر د فکر کولو مخه نیولو توان نه لرل.
5. که تاسو ګډوډ شئ، نو په نرمۍ سره خپل ذهن له دې فکرونو څخه وباسئ او یو رنګ یا شکل بیا وګورئ چې تاسو بیرته د ذهن په سم د رواني یا احساساتي حالت کې وساتئ.

د ځان او نورو خلکو په وړاندې د مینې پام کولو تمرین او په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرل

د یوې دقیقې لپاره تکرار کړئ، "زه به خوشحاله شم، زه به ښه شم، زه به د مهربانۍ او سولې سره ژوند کولې شم." تاسو کولی شئ "you" او "I" هم د یو بل په ځای کې وکاروئ او د هغه چا په اړه فکر وکړئ چې تاسو یې پیژنئ او خوښ کړئ یا یوازې یو چا ته مینه واستوئ.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

د تنفس تمرینونه

خپلې سترگې ښکته کړئ او وگورئ چې تاسو د خپل تنفس اخستلو احساس کوئ. دا ممکنه ستاسو د پورې دن ه او بهر هوا وي يا ستاسو د سينې او معدې لوړوالی او ښکته والی وي. که تاسو هيڅ احساس نشئ کولی، خپل لاس په خپل معدې کېږدئ او وگورئ چې څنگه ستاسو لاس په نرمۍ سره پورته کېږي او ستاسو د تنفس سره ښکته کېږي. که تاسو وغواړئ نو، تاسو تنفس دننه او بهر اخستل اوږد او جدې کولی شئ. يا تاسو په طبيعي ډول تنفس اخستلی شئ - هغه څه وکړئ چې خورا ارامه وي.

په تنفس تمرکز وکړئ. کله چې ستاسو ذهن بې لارې شې، لکه څنګه چې احتمال به وي، یوازې خپل پام بیرته خپل تنفس ته راوګرځوې. تاسو ممکنه “thinking” وواياست کله چې تاسو خپل فکرونه ګورئ او یوازې په نرمۍ سره بیرته خپل تنفس ته د پام په لاره راښوونه وکړئ.

د تنفس پریښودلو په وخت کې د فشار لري کولو او تنفس اخستلو په وخت کې د آرامۍ د ساه اخستلو تصور هڅه وکړئ. تاسو دا تمرین د یوې دقیقې یا ډیر وخت لپاره ترسره کولی شئ. حتی که یوازې د یوې دقیقې لپاره ترسره شي، دا به تاسو ته د یو لنډمهاله بندولو لپاره او په شپه کې د اوسیدو اجازه درکړي.

د پېښو شخصي ریکارډ

د پېښو شخصي ریکارډ د ژوند په اړه ستاسو کیسه بیانوي. دا یو فرصت دی چې ستاسو کیسه ووايست د پېښو شخصي ریکارډ سره تاسو د خپل ژوند ټول اړخونه او د دوی سره تړلي احساسات پلټولئ شئ. تاسو په خوښۍ سره غمجن یا چیغې کولی شئ، او تاسو خپله لیکنه تاسو ورلې شې چیرې چې ستاسو ذهن، زړه، روح او تصور غواړي. دا په بشپړه توګه د انسان اساسي وړتیا شتون لرلو یوه بڼه هم ده، کوم چې د تمرکز، فشار او اندېښنو سره مرسته کولی شي.

شفا ورکول، بدلون او وده چې د پېښو شخصي ریکارډ څخه راځي په فزیکي، احساساتي، ذهني او روحاني کچه څرګند کیدای شي. اغیزه ناک د پېښو شخصي ریکارډ د مغز بدلون له لارې نورمال صحي فعالیت بدلونونه رامینځته کولی شي چې موږ ته ځواک راکوي چې په ګړندۍ سرعت کې د مغز ناروغۍ څخه روغ شو. د پېښو شخصي ریکارډ کې د موندل شوي چې په مغزو کې د مخکیني مغز ځای فعالیت زیاتوي، کوم چې زموږ د ستونزې حل کولو او انتقادي فکر کولو وړتیا باندې اغیزه کوي. د پېښو شخصي ریکارډ د ژوبلې کیدو یا شدید رواني په پایله کې پېښیدونکې دوامداره ذهني حالت وروسته اختلالاتو نښو نښانو باندې هم مثبت اغیزه کولی شي، او همدارنګه د یادگیرنې له لاسه ورکولو باندې.

د پېښو شخصي ریکارډ په اړه لارښوونې

- د پېښو شخصي ریکارډ لپاره هیڅ سمه یا غلطه لاره نشته. د خپلو اړتیاوو او وړتیاوو سره سم د پروسې تطبیق کړئ.
 - د پېښو شخصي ریکارډ یوازې ستاسو د سترګو لپاره دی. لکه څنګه چې تاسو لیکئ، اندېښنه مه کوئ چې څوک ستاسو یا ستاسو د خبرو قضاوت کوي. هر هغه څه چې تاسو په خپل د پېښو شخصي ریکارډ کې لیکئ د هیچا د سترګو لپاره ندي مګر ستاسو لپاره.
 - د املا، جملو او ګرامر په اړه اندېښنه مه کوئ. هغه څه چې تاسو په خپل د پېښو شخصي ریکارډ کې لیکئ درجه بندي یا د خپرولو لپاره ندي، نو د خپلې لیکنې تخنیکي اړخ په اړه اندېښنه مه کوئ. د ګرامر یا ټکي په اړه اندېښنې کولی شي ستاسو د لیکنې جریان ودروي او د لیکوال مخه نیولو لامل شي. هڅه وکړئ خپل لاس ته اجازه ورکړئ چې هر څه چې وغواړئ لیکل یې کړئ، څومره چې تاسو کولی شئ.
 - څومره چې تاسو کولی شئ په مکر ډول ولیکئ. د دې عادت کولو سره تاسو به ومومئ چې دا اسانه کیږي او کیدې شې ډیر شفاهي اغیزې ولري. تاسو ممکنه ومومئ چې دا یو صحي، ګټور عادت ګرځیدلی چې تاسو یې له لاسه ورکوئ کله چې تاسو یوه ورځ پرېږدئ. یو داسې مهالویش جوړ کړئ چې ستاسو لپاره کار کوي او دا ستاسو په ورځني کارونو کې یوځای کړئ.
 - د پېښو شخصي ریکارډ کې د لیکلو لپاره قلم یا پنسل وکاروئ. د لیکلو عمل د ذهن خلاصولو لپاره ښودل شوی او د تولید وړتیا او پوهې ته د لاسرسي اجازه ورکوي (د ټایپ کولو په مقابل کې).
 - د وړیا لیکلو هڅه وکړئ. دا ټول د قلم / پنسل کاغذ ته ایښودلو او هر هغه څه لیکلو په اړه دي چې ذهن ته راځي! د 10 څخه تر 20 دقیقو لپاره وړیا لیکلو هڅه وکړئ، حتی یو څو دقیقې کار کولی شې که تاسو سره وخت نه وي. که تاسو پای ته ورسېږئ، یو څه ولیکئ لکه "زه د حرکت کولو توان نلرم، زه د حرکت کولو توان نلرم" یا خپلې وروستۍ څو کلمې تکرار کړئ. یوازې لیکلو ته دوام ورکړئ، نوي فکرونه به ډیر ژر څرګند شي.
 - خپله هڅه وکړئ چې خپل ځان مسؤل یا ترمیم نه کړئ. د ناروغۍ درملنې پروسې برخې هغه څه لیکلې دي چې ښکاره دي. که تاسو د یوې ځانګړې کلمې په اړه فکر نشئ کولی، بله کلمه وکاروئ، یوه کرښه را ښکې (لکه د وروسته ډکولو لپاره خالي). د خپلې لیکنې سره آزاد او پورته اوسئ.
- دلته د پېښو شخصي ریکارډ ځینې لارښوونې دي چې ممکنه د هغو کسانو لپاره ګټور وي چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغ سره مخ شوې یاست:
- زه څنګه ژوبلې شوم...**
- ستاسو د مغز ژوبلې کیدو د پېښې یا وضعیت په پایله کې پېښ شوی. د خپلې کیسې ویلو لپاره، د پېښې یا وضعیت په اړه لیکلو سره پیل کړئ.
 - که تاسو هغه پېښه یا حالت په یاد لرئ چې ستاسو د مغزو د ژوبلې کیدو لامل شوی، نو زه یې په یاد لرم، څخه پیل کړئ چې زما د مغز ژوبلې کیدل دا دي له امله پېښ شوی ...
 - که تاسو هغه پېښې یا حالت په یاد نشئ لرل چې ستاسو د مغز ژوبلې کیدو لامل شوی و او وروسته یې تاسو ته تشریح شوی و، پیل کړئ لکه څنګه چې ما وروسته وویل، زما د مغز زخم پېښ شوی ...

[illegible]

په دې اړه ماته څنگه احساس کیږي

- د مغز له ژوبلې کیدو وروسته تاسو احتمال لرئ په ځینو لارو کې د هغه څه په پرتله د توپیر احساس وکړئ چې مخکې د پېښېدو تاسو احساس کاوه. **تاسو څنگه مختلف احساس کوئ؟ تاسو څنگه ورته احساس کوئ؟**
- **دا هغه څه دي چې دا نن زما په ځیر احساس کوي...**
- که تاسو هغه لاره نه خوښوئ چې تاسو یې احساس کوئ د دې په اړه ولیکئ چې تاسو غواړئ د دې پرځای څنگه احساس وکړئ. د مثال په توګه، **کاش زه د دې پرځای دا احساس کولی شم...**

شریک کړئ چې تاسو څنگه احساس کوئ...

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper or a document template. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

نور پوښتنې، وړاندیزونه کېدای شي پدې کې شامل وي:

- دا هغه څه دي چې ماته ئې نن احساس کيږي...
- زه هیله لرم چې نن مې د دې پر ځای داسې احساس کړی وای...
- کله چې زه د یوې کلمې په اړه فکر نشم کولی، دا به زما سره مرسته وکړي که خلک...
- هغه څه چې زه غواړم ووايم زما د ژبې په سر کې دي، مگر...
- زما په بدن کې ژوند اوس داسې احساس کوي...
- ځکه چې زما د بدن ځینې برخې لکه څنگه چې دوی کار کوو اوس نه کوي...
- د هغه فزیکي بدلونونو په اړه چې زه ورسره مخ شوې يم ترټولو ځورونکی شی دی...
- زما ذهن پخوا _____ او اوس دا دی...
- دا د _____ لپاره خورا اسانه و مگر اوس دا خورا ستونزمن دی ځکه چې...
- ترټولو مهم شی چې ما ورله لاسه ورکړی دی...
- زه پخوا _____ وم او اوس زه يم...
- ما د مغز له ژوبلې کیدو وروسته _____ له لاسه ورکړی و، مگر دا بیرته راځي او...
- زه هیله لرم چې زه لاهم _____ وم ځکه چې...
- د مغزو ژوبلې کیدو د "لکه څنگه چې زه په تیرو وختونو کې وم" باندې اغیزه وکړه لخوا...
- "لکه څنگه چې زه په تیرو وختونو کې وم" برخه چې زه یې ډیر په یاده وم _____ ده ځکه چې...
- هیڅوک د هغه څه سره تړاو نشي لرلي چې زه ورسره تیرېږي ځکه...
- کوم درې شیان دي چې سمډلاسه د ښه مزاج ګډوډ کولی شي او تاسو څه کړي؟ تاسو د دې اغیزو سره د مقابلې لپاره کومې عمومي پلانونه کاروئ؟
- دوه یا درې شیان څرګنده کړئ چې تاسو یې د آرام کولو لپاره کولی شئ.



ځینې وختونه دا ګټوره وې چې په پام کې ونیسئ هغه څه چې تاسو د خپل مغز د ژوبلې کیدو له امله له لاسه ورکړي ... او بیا د هغه شیانو لیست جوړ کړئ چې تاسو یې ترلاسه کړي. د مثال په توګه...

لاسه ورکول

1. د موټر چلولو وړتیا
2. زما زور شخصیت
3. د ثابت پاتې کیدو وړتیا
4. یادگیرنې
5. _____
6. _____
7. _____

ترلاسه کول

1. وګورم چې ښځه زما سره څومره مینه لري
2. زما د کور لپاره غوره ستاینه
3. د ملګرو موندل د ملاتړ وړ وي
4. زما د مغز په اړه نور معلومات زده کول
5. _____
6. _____
7. _____

ستاسو په ژوند کې د مثبتو شیانو ستاینې کې یوځای کیدې شي او په شعوري ډول د هرې ورځې لپاره د ستاینې لپاره شیان موندلې شې. په مثبتو فکرونو د تمرکز ساده عمل تاسو سره د منفي نمونو څخه ایستلو کې مرسته کولی شي.

منل داسې تعريف شوي چې ”د يو څه منل د اعتراض يا غبرگون پرته برداشت كول، د رينبټيني په توگه پيژندل، يا د هغه ترسره كولو موافقه كول دي. منل د يو حالت واقعيت منل دي، يا دا پيژندنه چې دلته شتون لري. دا د دې وړتيا لرل چې ووايي، ’دا هغه څه دي چې دا دي‘ - ميرريم - ويبسټر لغت

منل دا دی:

- يو دوامداره پروسه، كله ناكله د وخت په تيريدو سره په کوچنيو ټوټو كې.
- د خپل ځان پخوانی نسخې پرېږدل او نوې نسخې كارول.
- په دې پوهيدل چې د مغز ژوبلې كيدو نښې نښانې به د تل لپاره وي، مگر موږ ورسره معامله كولى شو.
- د محدوديتونو منل او پر وړاندې يې د مبارزې پر ځاى ورسره كار كول.
- پيژندل كله چې زه مرستې ته اړتيا لرم او پوهيدل چې څنگه يې غوښتنه وكړم.
- هغه څه پرېږدل چې موږ يې نشو كنټرولې او په هغه څه تمرکز كول چې موږ يې كولى شو.
- د دې سره سم اوسيدل چې موږ اوس چيرته يو، حتى لكه څنگه چې موږ د نورو په لور كار كوو.

منل نه دی:

- يو وخت پېښې.
- د هغه څه سره موافق، يا خوښول، چې څه پېښ شوي.
- د پرمختگ په لاره كې له لاسه وركول.
- د نښو نښانو يا مبارزې پاى.

د منلو تعريف (ضروري نه ده چې بشپړ منل وي) په سفر كې لومړى گام دی. له هغه ځايه، موږ په گټورو عمومي پلانونو تمرکز كولى شو او مخ په وړاندې تللې شو.

د خبرو اترو اړيکې

په صادقانه او ښكاره توگه خبرې اترې كول د ډيرى خلكو لپاره حتى ماغزو ته د ځواكمن ټكان له امله رامينځته شوى ناروغې پرته ترسره كول اسانه ندي. مگر ډيرى وختونه، د (ماغزو ته د ځواكمن ټكان له امله رامينځته شوى ناروغې) TBI وروسته، ستاسو د اړتياوو او احساساتو سره اړيکه خورا پېچلې او ستونزمن كيږي - سره له دې چې دا د پخوا په پرتله خورا مهم وي.

اړيکې يوازې د خبرو کولو څخه ډيرې دي . په حقيقت کې **د خبرو اترو** لپاره موږ بايد د بل چا سره معلومات شريک کړو (او په فعاله توگه به معلومات واورو). اړيکه يوازې له ځان سره خبرې كول ندي.

اغيزمنې ټولنيز اړيکې پدې معنى چې تاسو کولى شئ:

- واورئ او په ياد ولرئ هغه څه چې تاسو يې اورئ.
- پرته له مداخلې د بل چا سره بيرته راوگرځئ.
- معلومات په دقت سره شريک کړئ پرته له ډير اوږد او گډوډې.
- شيان په منظم ډول وواياست، چې معنى لري.
- هغه حواله او احساسات وکاروئ چې وضعيت سره سمون لري.
- خبر اوسئ چې تاسو څنگه او څه وايئ، او دا څنگه په بل کس اغيزه کوي.
- د سترگو تماس وساتئ، هغه کس ته خبر ورکړئ چې تاسو متقابل، ليوالتيا او ښکيل ياست.
- چې تاسو څه زده کړې هغه ښکاره کړئ، د هغه چا سره مخامخ شئ چې تاسو ورسره اړيکه لرئ، د اندېښنو احساس يا ليرې مه گورئ.
- د کوم کس سره چې تاسو خبرې کوئ هغه ته ووياست چې تاسو علاقه لرئ او بوخت ياست.
- د يو کس په ژبه پوهيدل او لوستل. د مثال په توگه دوى وايي ”زه ښه يم“ مگر تاسو د دوى په ژبه کې ولولئ چې دوى واقعي ښه ندي.

په ټولنيز ډول د خبرو اترو له لارې (پورته ليست وگورئ) تاسو د خپلو ټولنيزو مهارتونو پراختيا او پياوړتيا پيل کولى شئ.

ټولنيز مهارتونه هغه مهارتونه دي چې خلک يې د نورو سره د اړيکو او متقابل عمل لپاره کاروي. په ټولنيزو مهارتونو کې هغه څه شامل دي چې تاسو يې وايئ او همدارنگه ستاسو د بدن ژبه، د سترگو تماس، د مخ څرگندونې، د غږ ويلو وړتيا او نور عملونه. د هغه چا لپاره چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې لري، دا هم مهمه ده چې تمرکز وکړي چې څنگه ستاسو د پوهې مهارتونه (متمرکز پاتې کيدل، يادگيرنې) او ستاسو احساسات (انديښنې، غوسه، خپګان) ستاسو په ټولنيزو مهارتونو کې رول لوبولی شي.

د ټولنيزو مهارتونو بيلگې په لاندې ډول دي:

- اوريدل، او پوهيدل، هغه څه په اړه چې خلک وايي.
- خپل فکرونه، اړتياوې او احساسات په الفاظو او عملونو کې شريکول.
- په ټولنيزو حالاتو کې د خپلو احساساتو اداره کول.
- د ټولنيزو حدودو او ټولنيزو قوانينو درناوی. د مثال په توګه، د چا سره ډير نږدې نه ودريدل يا د ډيرو شخصي پوښتنو پوښتنه نه کول.
- د هغه څه تنظيم کول چې تاسو يې وايئ، تاسو يې څنگه وايئ، او تاسو د ټولنيز وضعيت پراساس څه کوئ.

ولې ټولنيز مهارتونه مهم دي؟

ښه ټولنيز مهارتونه ستاسو سره مرسته کولی شي:

- په زړه پورې متقابل عمل ولري.
- د نورو سره يوځای شئ.
- زړو ملګرتياوې ټينګې وساتې او ډېر ځله نوې جوړې کړي.
- په ټولنيزو حالاتو کې د ډاډ احساس وکړي.
- په ښوونځي، دنده، يا رضاکار حالت کې بريالي اوسې.

څنگه ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې ستاسو ټولنيز مهارتونه باندې اغيزه کوي

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته تاسو ممکنه ومومئ چې تاسو په ټولنيز ډول مبارزه کوئ. هر سړی ځانګړی دی مګر ستاسو د احساساتو اداره کول ستونزمن کیدی شي لکه احساساتي وړتيا (نور په 9 پاڼه کې)، غوسه (11 پاڼه) او د احساساتو کنټرول (16 پاڼه).

که تاسو ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې لرئ تاسو ممکن په ټولنيز ډول ومومئ:

- تاسو د نورو خلکو په شاوخوا کې د ځای څخه بهر او نامنه احساس کوئ.
- تاسو په خبرو اترو کې مداخله کوئ (پرته له فکر چلند کول).
- د خبرو اترو پرمهال تمرکز له لاسه ورکول.
- هغه څه هېر کړئ چې چا ویلي دي.
- په کلمو باندې غلط پوهيدل، د مخ څرګندونه او / يا د نورو غږ يا عملونه غلط لوستل.
- د نورو سره په يوځای کيدو کې ستونزمن وخت لري.
- ډيرې خبرې کول، ډير لوړ، ډير لږ، ډير په خلاصه توګه.
- د فکرونو او احساساتو په څرګندولو کې ستونزې لرل.
- تاسو د هغه څه سره د علاقې ښودلو سره مبارزه کوئ چې نور يې وايي.
- تاسو نه پوهيږئ چې څنگه خبرې اترې پيل يا وکړي.
- ستاسو اړيکه د نورو لپاره وار خطا يی له امل کيږي.
- تاسو ډير معلومات ورکوئ (د تفصيل نامناسب مقدار).
- تاسو ډير لږ معلومات ورکوئ.
- تاسو خپل ځان ته په ګډوډ ډول ليکلې او تکرار کولی شئ.
- تاسو ممکنه پوهه نشي يا د پوهيدلو لپاره اسانه نه وي.
- تاسو ممکنه په موضوع کې پاتې کيدلو له امله ستونزمن وخت ولري.
- هغه څه چې تاسو يې وايئ ممکن نورو خلکو ته په زړه پوري نه وي.
- تاسو ممکن د نورو لپاره ډير ورو ورو خبرې وکړئ يا معلومات پروسس کړئ.
- بل کس ممکنه ستاسو څخه ډيري پوښتنې وکړي ترڅو د خبرو اترو روښانه کولو يا دوام وکړي.
- تاسو ممکنه په ټولنيزو نښو (نښو نښانو، اشارې، خبرو، د سترگو اړيکو، احساساتو) ته پام ونه کړئ که تاسو يو څوک د خپلو خبرو له امله نارامه کوئ.

دلته ځينې عمومي پلانونو دي چې تاسو سره ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې وروسته په ټولنیز ډول اړیکه کې مرسته کوي:

- **پام وکړئ او په خبرو تمرکز وکړئ.** اجازه مه ورکوئ چې خپل ځان د بهرني يا داخلي د بل څه د پېښیدو له امله ویره وي يا گډوډ کړئ.
- **خپل فکرونه** په ابتدایي برخو کې د شیانو په ویشلو سره تنظیم کړئ او په منطقي توګه هغه څه تنظیم کړئ چې تاسو یې ویل غواړئ او هغه کس ته یې ورسوئ چې تاسو ورسره اړیکه لرئ. منظم فکرونه تاسو د فعالیت یا د ډیر اوږد او گډوډې څخه ساتي.
- **د معلوماتو پروسس کولو لپاره عمومي پلانونه وکاروئ.** د معلوماتو پروسس کول د هر چا لپاره خورا لوی کیدی شي کله چې دا خورا ګړندي يا چټک راځي. یو څه وخت وباسې چې څومره چې ممکنه وي په روښانه ډول خبرې وکړئ د آرام غږ په کارولو سره او تر ټولو مهم نظر ته ورسېږئ.
- **پرتله له فکر کولو څخه ډډه وکړئ.** هڅه وکړئ یوه شبیه وخت ونیسئ او د خبرو کولو دمخه فکر وکړئ. د خبرو پر مهال د نورو مداخله مه کوئ.
- **د ځان څارنه کول.** د هغه مینځپانګې / موضوع څخه خبر اوسئ چې تاسو یې بحث کوئ او په پام کې ونیسئ که دا د ترتیب لپاره مناسب وي. د خپل حجم څخه ځان خبر کړئ. په مناسب ډول د دننه یا بهر غږ سره خبرې وکړئ.
- **د ډیر شیانو له امله رامینځته شوي د حساسیت ناروغې لپاره وګورئ.** خپل بدن ته غوږ ونیسئ. ټولنیز ترتیبات کیدای شي د پام وړ وي او که تاسو د زړه قاریدونکې، زړه ماتیدل، یا ستړیا احساس پیل کوئ، په نرمۍ سره ووايست چې تاسو اړتیا لرئ ځای پرېږدئ تر څو چې تاسو ستومانې وباسې او ارامه شې.
- **د ښه اوریدونکي په توګه د ښه مخابراتي په توګه یوه مهمه برخه ده.** تاسو کیدې شې د دې په اړه اندېښنه ولرئ چې تاسو به څه ووايست یا څنګه اړیکه وکړې، مګر په یاد ولرئ، د ښه اوریدونکي په توګه تل په ټولنیز ترتیب کې یو ښه ناکامي ده. ښه اورېدونکی:
 - د سترګو له لارې تماس جوړول.
 - نږدې پاملرنه
 - د بل چا د خبرو کولو په وخت کې د مداخلې څخه ډډه وکړئ.
 - علاقه ښيي په هغه څه کې چې تاسو ته ویلې شوې دي. د سترګو له لارې تماس جوړ کړې، خپل سر وښورئ، پوښتنې وکړئ، او داسې نور.
 - چې تاسو څه زده کړې هغه وکاروي - د بل چا سره مخ کیدل، دوی ته د اندېښنو احساس یا لیرې والې احساس مه ورکوئ، د سترګو تماس ونیسي
 - د خلاص ذهن سره خبرو اترو ته مخه کوي (پرتله له تعصب یا انګیرنې).

د W.A.I.T. تمرین وکړئ یا "ولې زه خبرې کوم" عمومي پلانونو

دا ساده عمومي پلانونو یوازې څو دقیقې وخت نیسي مخکې له دې چې تاسو خبرې وکړئ او تاسو له ځانه لاندې پوښتنه وکړئ:

- ایا زه د تایید یا ګټور کیدو لپاره خبرې کوم؟
- ایا زه د وضعیت کنټرول کولو لپاره خبرې کوم؟
- ایا زه د انتقاد کولو او شکایت کولو لپاره خبرې کوم د هغه څه په اړه چې زه یې نه خوښوم؟

مخکې له دې چې تاسو خبرې پیل کړئ له ځانه یو څو خپرونکې پوښتنې وکړئ:

- د څه ویلو تر شا زما نیت څه دی؟
- ایا یوه پوښتنه شتون لري چې زه یې کولی شم پوښتنه وکړم چې ما سره به په ښه پوهیدو کې مرسته وکړي چې بل کس څه وایی او څه احساس کوي؟
- زه څنګه کولی شم په ساده ډول واورم ، پاملرنه وکړم او پدې ځانګړي شبیه کې د خبرو کولو لپاره زما غوښتنې پرېږدم؟

یو خیالي خبرې اترې باید ډیر د نظریاتو او مشورو وړیا بدلون ولري د هر چا سره چې د 50% وخت په اړه خبرې کوي. دا پدې مانا ده چې د وخت په نیمایي کې خاموش پاتې کیدل. مخکې له دې چې تاسو خبرې وکړئ، W.A.I.T. . په یاد ولرئ. پورته لیست شوي پلانونه. .
د W.A.I.T. عمومي پلانونه تاسو سره د خبرو اترو پرمهال د پاملرنې پرمهال د ځان څارنې کولو کې مرسته کوي. دا تاسو سره په هغه فکرونو تمرکز کولو کې مرسته کولی شي چې ستاسو ذهن ته راځي او تاسو سره مرسته کوي چې دا معلومه کړې چې ایا دا ګټور دي که نه.

[illegible]This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

کورنی تاوتریخوالی، ناوړه ګټه اخیستنه کې پېښیدونکې روماتیک یا تیري اړیکې

ناوړه ګټه اخیستنه کې پېښیدونکې روماتیک یا تیري اړیکې هر هغه چلندونه شامل دي چې یو نږدې ملګری (اوسنی یا پخوانی) د واک او کنټرول رامینځته کولو لپاره په بل باندې کاروي. پدې کې فزیکي یا جنسي تاوتریخوالی شامل دی، مګر تل نه. دا مالي، احساساتي، رواني، کلتوري، روحاني، زیږون او نور کنټرول چلندونه کیدای شي. د IPV ځینې ډولونه په برېښنایي ډول د ګرځنده وسیلو او ټولنیزو رسنیو سایټونو او همدارنګه په شخصي توګه ترسره کیدی شي. IPV واقع کیدی شي پرته لدې چې اشخاص یوځای ژوند وکړي یا نه. دا معمولا هغه څه دي چې IPV د کورني تاوتریخوالي څخه جلا کوي.

کورنی تاوتریخوالی معمولا هغه تاوتریخوالی ته اشاره کوي چې د یو بېل ځای کې د اوسیدونکو ترمنځ واقع کیږي. دا د کنټرول چلند یوه بیلګه ده چې د یو ملګري لخوا په بل باندې په اړیکه کې د ځواک ساتلو لپاره کارول کیږي.

کورنی تاوتریخوالی ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغی یو عام لامل دی. پداسې حال کې چې د دې اشخاصو غیر متناسب مقدار بالغې میرمنې دي، دواړه بالغ نارینه او ماشومان د سخت فزیکي تاوتریخوالی ښکار کیدی شي چې په کورني چاپیریال کې د دې ژوبلې کیدو سره مخ کیږي.

د IPV او DV دواړو سره معمولا د تاوتریخوالي یوه دوره شتون لري چې دا دوام کوي. دا دوره د کلمو، ګواښونو، سپکاوی یا خندا سره پیل کیږي، او معمولا په یوه پیژندل شوي "غلطۍ" کې د ډزو سره تعقیب کیږي چې په احتمالي توګه په فزیکي توګه تاوتریخوالی له امل کیږي. په پای کې، ناوړه ګټه اخیستونکی په ارامه کیږي، بخښنه غواړي او ژمنه کوي چې دا به بیا هیڅکله نه پېښیږي. دا تاکتیکونه د دې لپاره کارول کیږي چې ښکار شوې خلک بې ځواکه، یوازې، نا امید او د پاتې کیدو لپاره د لاسوهنې احساس وکړي - او ناوړه ګټه اخیستونکي ئې په واک او کنټرول کې وساتي.

صحي او غیر صحي اړیکې

دا مهمه ده چې په اړیکو کې د مناسب او نامناسب درملنې ترمنځ توپیر باندې پوه شو

روغې اړیکې

- جوړجاړی
- په ګډ درناوي جوړ شوی
- ملګرتیا
- باور لرل
- کیدای شي خپل ځان وي
- د خونديتوب احساس کول
- ملاتړ او هڅونه
- د سرحدونو درناوی
- د ملګرو او کورنۍ سره د اړیکو ملاتړ کول
- رښتینې، ښکاره او خوندي اړیکې
- تاسو ته د آزادۍ اجازه درکوي او ستاسو وخت درناوی کوي
- ستاسو د خپلو ګټو او مهالویش لپاره ستاسو وخت ملاتړ کوي

د اړیکو نشتوالی

- **هرڅه چې تاسو یې کوئ څارنه کوي.** د ډیرو تلیفونونو یا متنونو له لارې خپل ځای تعقیبوي، د عکسونو غوښتنه کوي ترڅو ثابت کړي چې تاسو چیرته یاست، د GPS، کیلي-لاګنگ سافټویر یا نورو وسیلو په کارولو سره تاسو تعقیبوي. ستاسو تلیفونونه، متنونه، برېښنالیکونه، ټولنیز رسنۍ، غریز میل څاري او ستاسو برېښنالیک خلاصوي. په دوامداره توګه پوښتنه کول او اړتیا لرئ چې پوه شئ چې تاسو چیرته یاست او چیرته ځئ.
- **واک درلودل یا کنټرول.** خلاصې خبرې به ونه کړي. ستاسو د فکرونو او احساساتو پروا نه کوي. تاسو په دروغو تورنوي. د هر څه لپاره تاسو باندې تور لګوي. خپلې غلطې د غلطو کارونو له امله نه منې. د نا آرامۍ احساس. د موادو ناوړه ګټه اخیستنه.

- **د کورنۍ یا ملګرو سره د وخت په تیریدو سره په ښکاره ډول حسد. ستاسو وخت او اړیکه د ملګرو / کورنۍ غړو سره محدودوي.** په هر ځای کې چې تاسو ځئ، ستاسو سره په یوځای کیدو ټینګار کوي، په شمول هغه ځایونه چې د دوی شتون نامناسب دی یا اجازه نلري. د یو څه سره موافقه کولو لپاره تاسو مجبورې یا چالاکي کوې.

- **د کورنۍ تګ راتګ، مالیاتو یا کرډیټ لاینونو ته لاسرسی محدودوي یا بندوي.** معاشونه ضبط کوي. د ټولو لګښتونو جبري محاسبه پرته لدې چې د پام وړ مقدار په پام کې ونیول شي. د اړتیاوو لپاره غیر حقیقي مقره معاش. تاسو مجبوروي چې یوازینۍ ډوډۍ ګټونکي اوسئ یا تاسو ته د کار کولو اجازه نه درکوي. ستاسو د بریاتوب سره علاقه نلري او ممکنه تاسو د لمانځلو له ځای څخه لرې کړئ. د ملاتړ کولو نشتوالی یا په قصدي ډول ستاسو د اهدافو د ودې یا تعقیب لپاره خنډونه رامنځته کوي. د نامنۍ پراخه احساس درکوي.

- **په فزیکي توګه تاسو وهي یا تاسو ته زیان رسوي وهل، په څپیره وهل، په سوک وهل، په پښو وهل، ستاسو ویښتان ایستل، د وسلو یا د برید نورې وسیلې کارول.** تاسو ته، یا نږدې شیان غورځوي. ستاسو، ستاسو د ماشومانو په وړاندې د زیان رسولو ګواښونه کاروي، څاروي یا د کورنۍ غړي تاسو د یو څه کولو لپاره مجبوروي. تاسو په ناپېژندل شویو ځایونو کې پرېږدې. تاسو د خپل استوګنځي دننه یا بهر بندوي. ستاسو د ارادې خلاف تاسو ساتي. کنټرولوي چې تاسو څه اغوندي یا څنګه ښکاري (جامې، میک اپ، زبورات، ویښتان).

- **نیمګړتیاوې په ګوته کوي، سپکاوی کوي او په قصدي توګه تاسو ته سپکاوی کوي ترڅو ستاسو په ځان باور کمزوری کړي.** تاسو د نورو په وړاندې ښکته کوي. تاسو ټیټوي او تاسو د ځان په اړه د نامنۍ احساس درکوي. له تاسو سره د جلا کیدو ګواښ کوي، تاسو ته دا احساس درکوي چې د اړیکو امنیت شتون نلري. تاسو له پامه غورځوي او تاسو د یوازیتوب احساس درکوي کله چې تاسو ورسره یاست. په اړیکو کې د سرحدونو او اړتیاوو درناوی کولو څخه انکار. په مکرر ډول ماتول او جوړول. بې ایماني او خیانت. د ژمنتیا څخه انکار یا ناتواني. د خیانت یا درغلۍ تورونې. په جنسي تیري، غیرقانوني جنسي فعالیت کې ښکېله وي، یا تاسو په هغه شیانو په اړه مجبوروي چې تاسو ورسره ارامه نه یاست. تاسو حمل ته مجبوروي.

د تاوتریخوالی د ژوند یوه نه بدلیدونکی برخه

د تاوتریخوالی د ژوند یوه نه بدلیدونکی برخه په لاندې ډول ده:

- دا منل چې تاوتریخوالی نشي بدلیدلی (دا اوس د ژوند یوه برخه ده).
- دا منل چې تاوتریخوالی هیڅ رښتینې پایلې نلري.
- په دې باور لرل چې د تاوتریخوالي مخه نیول د ښکار شوې خلکو مسوولیت دی، نه د ناوړه، غیرقانوني کار کونکې کس.

تاوتریخوالی په فلمونو، تلویزیوني خپرونو، ویډیو لوبو، فحشا او اعلاناتو کې شتون لري. په دې پلیټ فارمونو کې تاوتریخوالی اکثراً په زړه پورې، لمانځل یا رومانټیک کيږي. کله چې تاوتریخوالی نورمال شي دا د ټولنې د یوې عادي برخې په توګه ګڼل کېږي او منل کېږي.

د تاوتریخوالی د ژوند یوه نه بدلیدونکی برخې د نورمال کیدو سره به څنګه معامله وکړو.

- **موږ د تاوتریخوالي په اړه خبرې کوو** موږ خپل ځان او نورو ته د تاوتریخوالي په اړه زده کړه ورکوو. رڼا ته یې راوړو. د تاوتریخوالي په اړه نورمال شوي باورونه مات کړو او کله چې موږ د هغې په اړه خبرې کوو - دا د بدنۍ کمولو کې مرسته کوي.

- **د نورو سره مرسته وکړئ چې د دوی داستانونه بیرته ترلاسه کړي.** کله چې یو څوک مخې ته راشي او د دوی په وړاندې د تاوتریخوالي په اړه خبرې وکړي، دا باید د آزادۍ شپه وي، نه د شرم وړ شپه.

- **زموږ ارزښت ومومئ.** ښکار شوې خلک، کله ناکله، باور لري چې دوی د ناوړه ګټه اخیستنې مستحق دي. دا پېښ کیدی شي ځکه چې د ناوړه ګټه اخیستنې د یوې برخې په توګه دوی شرمېږي، خبرې کيږي، سپکاوی کيږي او باور لري چې دوی د یو شخص وړ یا کم نه دي. دوی کولی شي قانع شي چې دوی د مینه کولو لپاره 'ځان ته وده' ته اړتیا لري (د تاوتریخوالي لپاره دوی تورنوي). زموږ د ارزښت په موندلو سره موږ باور کولی شو چې موږ د ناوړه ګټه اخیستنې یا کنټرول وړ نه یو.

اوس مرسته ترلاسه کړئ

که تاسو یا یو څوک یاست چې تاسو یې پیژنئ د کورني تاوتریخوالي سره مخ وي، مهرباني وکړئ له دې سازمانونو څخه یو سره زنگ ووهئ، متن وکړئ یا خبرې وکړئ.

ډیری دا سازمانونه د آنلاین چیټ لپاره اختیار هم چمتو کوي - مګر په یاد ولرئ چې د انټرنټ کارول ځارل کیدی شي او په بشپړ ډول له مینځه وړل ګران دي. که تاسو اندېښمن یاست چې ستاسو د انټرنټ کارول کیدي، د ویب پاڼې لیدلو او/یا آنلاین چیټ کارولو پر ځای تلیفون یا متن واستوئ.



د کورني تاوتریخوالي مستقیم د تلیفون لاین

زنگ ووهئ یا متن وکړئ (800) 799-7233 یا (800) 787-3224 (TTY).

دا خدمت تل خلاص وي، په ورځ 24 ساعته، هره ورځ.

TheHotline.org

د تنکیو ځوانانو د تاوتریخوالي د مستقیم تلیفون لاین

زنگ ووهئ یا متن وکړئ په دې شمېره (866) 331-9474

دا خدمت تل خلاص وي، په ورځ 24 ساعته، هره ورځ.

LovelsRespect.org

د ستورنگ بڼات مرستې لاین

د زنگ ووهلو شمېره (844) 762-8483

د دوشنبې څخه تر جمعې پورې د سهار له 9 بجو څخه تر ماسپینین 5:30

پورې، دوشنبه څخه تر جمعې پورې شتون لري

StrongHeartsHelpline.org

د کورني تاوتریخوالي مستقیم تلیفون لاین په غوږونو دروند خلکو

خدمتونه

(855) 812-1001 (ویډیوفون) یا (800) 787-3224 (TTY) هر وخت، او هره ورځ د سهار له 7 بجو څخه تر ماسپینین 2 بجو پورې مخامخ خبرې وکړئ.

TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

کینگ/سنوهومیش/پیرس سیمې په غوږونو دروند خلکو مستقیم تلیفون لاین

په ورځ 24 ساعته، هره ورځ

206-812-1001 (ویډیوفون) له لارې شتون لري

adwas.org/hotline/local/

د کنگ سیمې کورني تاوتریخوالي د مستقیم تلیفون لاین

(877) 737-0242 یا (206) 737-0242

په ورځ 24 ساعته مخامخ خبرې کول، هره ورځ

DVHopeline.org/

که تاسو د کورني تاوتریخوالي تلیفون ته زنگ ووهئ تاسو به څه تمه وکړئ:

- تاسو ته نږدې د کورني تاوتریخوالي پروګرام سره مستقیم اړیکه ساتل.
- ستاسو په سیمه کې د سرچینو موندلو کې مرسته وکړئ لکه په خوندي ځای کې سرپناه کول، مدافع وکیل، مشوره ورکول او قانوني مشوره کې.
- د الې ګولې مرسته، احساساتي ملاتړ، د خوندیتوب پالن جوړونې.
- د ژباړونکي خدماتو له لارې په 170 ژبو کې د مستقیم تلیفون لاین مدافع وکیلانو ته لاسرسی ومومي.

ښه پوهه لرونکې کسان او ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغی

د خدماتو غړي او ښه پوهه لرونکې کسانو د جگړې یا روزنې تمرینونو په جریان کې تجربه شوي چاودنو څخه د مغزو د ژوبلې کیدو خطر سره مخ دي. د متحده ایالاتو د ښه پوهه لرونکې کسانو چارو وزارت په وینا له 185,000 څخه ډیر تجربه کونکي چې د VA روغتیا پاملرنې کاروي لږترلږه ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغی TBI سره موندلې شوي.

د چاودنې د تاوتریخوالی ګډوي څه شی دی؟

د چاودنې ژوبلې کیدل داسې احساس کیږي لکه څنګه چې د څپې سره ټکر شې او بیا بیرته بحر ته کش شې — ټول په ډیر ځواک سره په لنډو وقفو کې یو بل تعقیب کول. نور په ساینسي توګه، د چاودنې ژوبلونه د پیچلي فشار څپې پایله ده چې د چاودنې لخوا رامینځته کیږي. چاودنې د بحر په سطحه کې د هوا فشار کې سمدستي زیاتوالی رامینځته کوي چې د انسان په پرتله خورا لوړ دی.

د چاودنې د ژوبلې کیدو میکانیزم

د چاودنې ژوبلې کیدل څلور لومړني میکانیزمونه شتون لري. دوی د ابتدایي، ثانوي، دریمې او څلورمې برخې په توګه طبقه بندي شوي.

- **د لومړنۍ ژوبلې کیدو چاودنه** پخپله چاودنه ده، کوم چې د اتموسفیر فشار دی چې کس ته زیان رسوي او د بدن په ټولو ارګانونو باندې فشار راوړي. د چاودنې د زیات فشار څپې، د چاودنې له امله رامینځته کیږي، په لوړ سرعت سفر کوي او د شاوخوا چاپیریال لخوا اغیزمن کیږي. د ډیر فشار څپې په چټکۍ سره احساس کیږي، چې چاودنې ته نږدې کسانو ته د زیان رسولو لوی خطر رامینځته کوي.
- **د دویمې چاودنې ژوبلې کیدل** د هوا له لارې الوتنې د ځواکمن ټوټو پایله ده؛ دا ټوټې د مغزو ننوتلو سبب کیدای شي.
- **د دریمې چاودنې ژوبلې کیدل** ممکنه هغه وخت رامینځته شي کله چې یو کس د چاودنې څخه یو قوي څیز ته وغورځول شي لکه نږدې دیوال یا حتی د سټیرینګ ویل ته. دا ډول ژوبلې کیدل د سرعت / سستی ځواکونو او مغزو د قوي له لارې د بدن ژوبلې سره تړاو لري لکه څنګه چې د تیز رفتار موټرو حادثو وروسته لیدل کیږي.
- **څلور اړخیزې چاودنې** ژوبلې کیدل ممکنه د شدید چاودنې پورې اړوند صدمې په شتون کې رامینځته شي چې د وینې د پام وړ کمښت پایله وي چې د بدن د یوې برخې له لاسه ورکولو سره تړاو لري یا حتی د زهرجن گازونو تنفس څخه چې د چاودنې په پایله کې رامینځته کیږي.

د ژوبلې کیدو یا شدید رواني په پایله کې پېښیدونکې دوامداره ذهني حالت څه شی دی؟

PTSD د ښو نښانو یوه ډله څرګنده وي چې ممکنه ستاسو د اصلي یا ګواښونکي مرګ، جدي ژوبلې کیدو یا جنسي تاوتریخوالي سره مخ کیدو وروسته رامینځته شي. په دې پېښو کې کیدای شي د جګړې افشا کول، کورنۍ تاوتریخوالی، جنسي، رواني یا فزیکي ناوړه ګټه اخیستنې، د موټرو ټکر، د ترهګریزو برید، یا طبیعي پېښې شامل وي.

ایا د ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی د فعالیت اغیزه کونکې ناروغی او PTSD ترمنځ اړیکه شتون لري؟

- هو. ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی د فعالیت اغیزه کونکې ناروغی او PTSD فزیکي بدلونونه او رواني نښې نښانې لري، او تاسو دواړه لرلې شې.
- ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی د فعالیت اغیزه کونکې ناروغی او PTSD ورته دردناکه پېښو له امله رامینځته کیدی شي.
- ځینې خلک چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی د فعالیت اغیزه کونکې ناروغی سره مخ دي ممکنه PTSD ولري، مګر هرڅوک یې نه لري.
- د PTSD او ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی د فعالیت اغیزه کونکې ناروغی نښې نښانې ممکنه ورته وي او دا ستونزمن کوي چې ووايست چې تاسو کوم حالت لرئ.

زه څه ته اړتيا لرم چې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی د فعالیت اغیزه کونکې ناروغې او PTSD په اړه پوه شم؟

- که تاسو د سر ژوبلې کیدو سره مخ شې، ژر تر ژره د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي لخوا ارزونه وکړئ.
- که تاسو د دردناکه پېښو وروسته د PTSD نښې نښانې لرئ، د درملنې اختیارونو په اړه د خبرو کولو لپاره د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره وگورئ.
- ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی د فعالیت اغیزه کونکې ناروغې ډیری قضیې د ارام سره وده کوي.
- د PTSD ډیری قضیې درملنې ته ښه ځواب ورکوي. د درملنې عام انتخابونه ممکنه مشوره او درمل شامل کړي.
- ځینې بشپړونکي یا بدیل درمل طریقې لکه دوام یا پراخ فکر هم د PTSD نښو نښانو اداره کولو لپاره د لومړنۍ درملنې وروسته ناروغي یا حالت په توگه گټور ښودل شوي.
- د نشه یي توکو، الکولو او انرژي څښلو څخه ډډه وکړئ. دا ستاسو د بیا رغونې پروسه گډوډه ولې شي.

له خپلې کورنۍ څخه وپوښتنئ که دوی په دې وروستیو کې ستاسو په اړه کوم بل څه لیدلي وي. دوی ممکنه د بدلونونو څخه خبر وي چې تاسو یې د ځان لپاره نشي لیدلی.

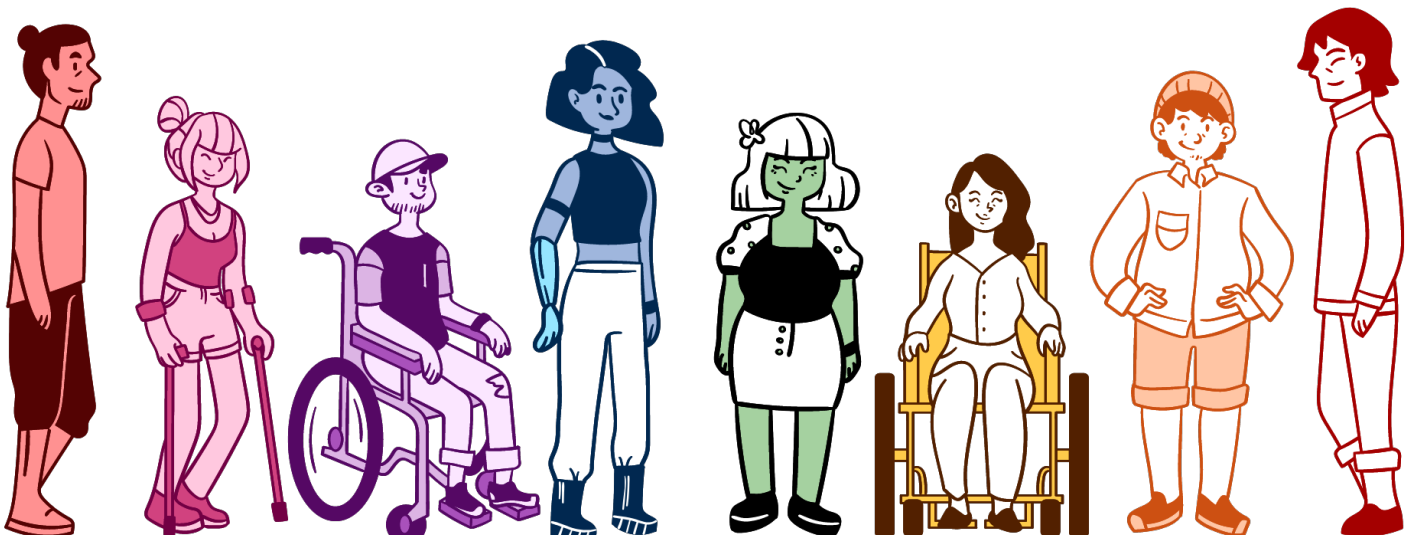
اړیکه وکړې، ملاتړ ترلاسه کړئ

که تاسو تجربه لرونکی یاست او تاسو ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې سرچینو په لټه کې یاست، د واشنګټن سره 1-2-1 پیل کړئ.

ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې ملاتړ کونکې ګروپونه

د واشنګټن ایالت ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې عمومي پلانونو شراکت مشورتي غونډې د ټولنیزو او روغتیايي خدماتو څانګې له لارې د ملاتړ ډلې چمتو کوي چې د TBI له ساتلو وروسته په ژوند کې اړیکې، تعلیم او ښکیلتیا ملاتړ کوي.

تاسو به ومومئ چې زموږ د ملاتړ ډله د انفرادي اړتیاوو په پام کې نیولو چلند په مفهوم جوړ شوي دي کوم چې د اوږدمهاله پوهې او عمومي ستونزې حل کولو مهارتونو پراختیا کې مرسته کولی شي ترڅو گډون کونکو سره د بشپړ ژوند ساتلو په وړاندې خنډونو لرې کولو کې مرسته وکړي. موږ د ژوند له ټولو برخو څخه خلکو ته ښه راغلاست وایو - پشمول مګر د پاملرنې کونکو، تجربه کونکو او ځوانانو پورې محدود نه.



تاسو ته نږدې د ملاتړ ډلې موندلو لپاره . . . 1-2-1 WA يا 211.org يو وړيا محرم ټولنيز خدمت دی او تاسو ته د توکو چمتو کولو يا وړاندیز کولو ځایې خدماتو دې چې تاسو ورته اړتیا لرئ. 1-2-1 تاسو د نږدې ملاتړ ډلو سره وصل کولی شئ.

- هر وخت، که شپه وې او که ورځ 1-2-1 ته زنگ ووهئ. تاسو به د یو پوهه لرونکې سره خبرې وکړئ چې تاسو سره به ستاسو په سیمه کې ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې (او اړونده) پروگرامونو او خدماتو موندلو کې مرسته وکړي. که تاسو د 1-2-1 شمیرې سره ستونزې لرئ، 9274-211-1-877 ته زنگ ووهئ.
- هر وخت 898211 ته د متن لیکلو 211WAOD سره واستوې، د ورځې یا شپې د معیاري پیغام او د معلوماتو نرخونه پلي کیدی شي، د ګډون نه کولو غوره کولو لپاره د STOP متن ولیکئ
- آنلاین 211.org Wa ته مراجعه وکړئ ترڅو د پوهه لرونکو سره اړیکه وکړئ او (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې) TBI سرچینې ومومئ.

1-2-1 WA څنگه (ماغزو ته د ځواکمن ټکان له امله رامینځته شوی ناروغې) TBI سره مرسته کولی شي؟

د زنگ وهلو، متن لیرلو یا بریښنالیک کولو سره تاسو کولی شئ مخامخ معلوماتو او راجع کولو پوهه لرونکو ته لاسرسی ومومئ کوم چې تاسو ته هغه برنامه په اړه لارښودنه کوي چې ستاسو ځانګړي اړتیاوې پوره کوي لکه:

- د قضیې مدیریت کول
- د دندې روزنې
- درملنې
- د مغزو ژوبلې کیدو ارزونې
- روغتیا بیرته راګرځول
- مرسته چمتو کونکې
- د مرسته ورکونکې ملاتړ
- د مرسته ورکونکې روزنې
- د مرسته ورکونکې او پاملرنې اخیستونکي ملاتړ ډله
- د ټګ راتګ لارې
- هستوګنې
- د خوراکي توکو مرستې
- قانوني سرچینې



Washington



Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1913 PA (2/23) Pashtu

د واشنگټن ایالت د ټولنیزو او روغتیايي خدماتو څانګه