تاسې له يوې دردناکې تجربې څخه تېر شوي ياست. تاسې يو نژدې کس په يوه پېښه يا تېرې کې له لاسه ورکړی چې تاسې ته درد درکوي. تاسې له يوې دردناکې پېښې تېر شوي ياست يا په يوه خطرناک حالت کې اوسېدی. يو کس چې تاسې ته نږدې دی، ځان وژنه يا د ځان وژنې هڅه يې وکړه.

له يوې دردناکې پېښې سره له مخامخ کېدو څخه وروسته د عکس العمل ځرګندول د روغتيا له نظره په بشپړ ډول خوندي او عادي دي. ځينې وختونه په دې اړه فکر کول چې څه به پېښ شوي وای، هم په جدي ډول د احساساتي کېدو لامل ګرځي.

په لومړيو څو ورځو کې د عکس العمل ځرګندول

- هرڅه غیر حقیقي او د یو بد خوب په څېر ښکاري.
- ستاسې لپاره د واقع شوو پېښو منل او په هغې پوهېدل ستونزمن وي.
- کېدی شي چې تاسې د سردرد، زړه بدوالي، يخني کېدل، خولې کېدل يا عضلاتي ستونزې ولرئ.
- تاسې بې حسه ياست يا په ناڅاپي ډول احساساتي کېږئ، د مثال په ډول د لنډمهال لپاره د اوښکو بهېدل. کېدی شي چې تاسې د ځان ملامتولو، قهر، ويرې، خفګان يا ارامۍ احساسات ولرئ.
- تاسې ته خوب نه درځي يا په خوب کې نا ارامه ياست.
- پېښه شوې واقعه ستاسې په ذهن کې بيا بيا راګرځي.
- کېدی شي چې تاسې بوی حس کړئ يا د اوازونو کړنګهار واورئ او د پېښې نا ارامه کونکي انځورونه مو مخې ته ودرېږي.
- ويرېږئ چې ګواکې ورته پېښه به بيا تکرار شي، فکر کوئ چې لېونې شوي ياست يا ويرېږئ چې يواځې به پاتې شئ.
- داسې احساس کوئ چې غواړئ په هغه څه پوه شئ چې پېښ شول او يو دليل پيدا يا يو څوک ملامته کړئ.

د لومړنيو اونيو احساسات

- تاسو د بيا ځل له پاره دا پېښه ډېر په شدت سره تجربه کوئ.
- تاسې د تشويش او نا ارامۍ احساس کوئ.
- تاسې د ځورېدو احساس کوئ، په ډېره لږه خبره په اسانۍ په قهر کېږئ او په ورو شيانو باندې ډېر ژر په قهر کېږئ.
- تاسې ژور خفګان، زړه تنګولی لرئ يا بې علاقې ياست.
- تاسې متضاد احساسات لرئ: داچې تاسې ژوندي پاتې شوئ نو د ارامۍ احساس کوئ، مګر داچې تاسې نسبت نورو ته بخت درلود، خپل ځان ملامتوئ.
- تاسې په اسانۍ خفه کېږئ او د نورو خلکو خبرې په بل ډول تعبيروئ.
- تاسې په خبرو کولو او توجه کولو کې ستونزې لرئ.

◀ ورته پېښې ته د خلکو عکس العملونه توپير لري او ځينې خلک نسبت نورو ته جدي عکس العمل ښيي.

◀ غيرې معمولي پېښو ته عادي عکس العملونه د وخت په تېرېدو سره کمېږي. مګر نوموړي عکس العملونه کېدی شي چې ډېر وخت وروسته بيا را ځرګند شي. ستاسې عکسل العملونه له تاسې سره سره کوي ترڅو د هغو تجربو په اړه پوه شئ چې ورسره مخ شوي ياست. په تدريجي ډول نوموړي دردناکه پېښه ستاسې له ياده وځي او خپل ژوند ته مو په عادي ډول ادامه ورکوئ.

هغه طريقې چې تاسو سره په مقاومت کولو کې مرسته کوي

- د نورو خلکو سره د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې تاسې ورسره مخ شوي ياست. دوی ته ووایاست چې تاسې په دواړو حالاتو کې د ژور خفګان په وخت کې او له هغې وروسته څنګه احساس درلود. د هغه څه په اړه خبرې کول چې تاسې ورسره مخ شوي ياست، له تاسې سره په مبارزې کولو کې مرسته کوي.
- د امکان په صورت کې د مثال په ډول له هغه چا سره چې تاسې پرې باور لرئ ټول هغه څه شريک کړئ چې تاسې ورسره مخ شوي ياست.
- د نور خلکو سره چې ستاسو په شان حالاتو سره مخ وي وګورئ.
- که چېرې په هغو دندو کې چې ډېر کار غواړي له ستونزې سره مخ کېږئ، نو په دنده کې خپلې ورځنۍ چارې پرمخ يوسئ. له خپلو مشرانو او همکارانو سره د خپلې دردناکې تجربې په اړه خبرې وکړئ ترڅو هغوی په دې وپوهېږي.
- د تمرين په کولو په مرسته خپل تشويش لرې کړئ. د مثال په ډول، قدم ووهئ.
- د زيات اندازه الکولو او ارامونکو موادو له استعمال څخه ډډه وکړئ.
- خپلې کورنۍ او نژدې ملګرو ته غوږ ونيسئ تر څو پوه شئ چې هغوی څه احساس لري. هغوئ هم اغيزمن شوي دي.
- په ياد لرئ چې ستاسې عکس العملونه عادي دي او د پروسې يوه برخه ده. ډارونکي او نا اشنا سوچونه له ځان سره مه ساتئ، له ذهنه يې وباسئ.
- ژړل مرسته کوي.
- ځينې وخت دا ډېر اسانه وي چې د خبرو کولو په ځای خپل احساسات د عمل له لارې خلکو ته وښاياست. رسم، رنګ، ليکل، لوبې يا تمرين وکړئ.

ماشومان ملاتړ ته اړتیا لري

- ماشومان هم د لویانو په شان دردناکې پېښې ته عکس العمل څرګندوي.
- له ماشومانو سره د پېښې شوې واقعې په اړه خبرې وکړئ.
- د مثال په ډول د لوبو یا رسمولو په واسطه هغوی وهڅوئ چې خپل احساسات څرګند کړي.
- خپل احساسات ډېر زیات مه پټوئ.
- ماشوم ته وخت ورکړئ چې پوه شي.
- د عادي ورځنیو چارو په ترسره کولو سره د هغوی د خوندیتوب حس ته وده ورکړئ.

څه وخت باید د مرستې غوښتنه وکړئ

- کله چې تاسې په دوامداره تشویش، ژور خفګان یا اندیښنه کې یاست.
- په ویده کېدلو کې ستونزه لرۍ یا په خوب کې نارامه یاست.
- تاسې توجه نشئ کولی.
- تاسې خپله دنده پرمخ نشئ وړلی.
- تاسې پټ جسمي نښې نښانې لرۍ.
- تاسې څوک نه لرئ چې خبرې ورسره وکړئ.
- تاسې په اړیکه کې ستونزه لرۍ او ځان ګوښه کوۍ.
- د ژوند کولو هیله مو له لاسه ورکړې.
- که تاسې ډېر زیات نشه اي مواد یا الکول کاروۍ.
- که تاسې د ځان وژنې فکر کوئ.

◀ که چیرې تاسې له دغو نښو څخه کومه یوه یې لرئ، نو د مرستې غوښتنه وکړئ

چېرته د مرستې ترلاسه کولو لپاره مراجعه کولی شۍ

د روغتیایي پاملرنې مرکزونه او روغتونونه، د بحراني حالاتو سره د مبازې بیلابېلې ډلې او مرکزونه، د دندې پرمهال د روغتیایي پاملرنې خدمتونه، د ټولنیزو خدمتونو مرکزونه، د رواني روغتیا د پاملرنې مرکزونه، کورنیو ته د مشورې ورکولو کلینیکونه، کلیساګانې او ډېرى سازمانونه مرستې چمتو کوي.

د مرستې کولو ملي ټلیفوني کرښې

- د رواني روغتیا د فنلنډي ادارې د مرستې کولو ملي ټلیفوني شمېره: 010 195 202
- د فنلنډ د اوانجنیکل لوتیران کلیسا د مرستې ټلیفوني شمېره: 010 190 071
- د ماشومانو او ځوانانو لپاره د منیرهیم لیګ ماشومانو په چارو کې د مشورې ورکولو د مرستې شمېره: 116 111
- د فنلنډ د قربانیانو د ملاتړ اداره: 116 006

◀ همدارنګه تاسې کولی شئ چې د بېړنیو حالاتو د عمومي شمېر 112 له لارې د مرستې کولو غوښتنه وکړئ.

په دې ساحه کې مرسته کېږي له طرفه د

Punainen Risti

تاسې له یوې دردناکې پېښې سره مخ شوي یاست