

کله چې هیږول بریالی نشي

د تراماتیک فشار وروسته اختلالاتو په اړه د معلوماتو بروشر



په 14 ژبو کې شتون لري

Schweizerisches Rotes Kreuz



support
for
torture
victims

دا بروشر د چا په هدف دی؟



دا بروشر د هغو خلکو لپاره دی چې د تړاما تجربه کړې او د دوی خپلوان. ښاغلی B او خانم A او د هغې لور د دې استازیتوب کوی. دا کورنۍ تاسو ته په خپلو کلمو کې د بروشر له لارې لارښوونه کوی او ځانگړی مثالونه کاروی ترڅو د تړامیک فشار وروسته اختلال پراختیا، پایلو او مدیریت په اړه معلومات چمتو کړی. دا بروشر د مناسب ملاتړ خدماتو او مشورې مرکزونو جامع لیست هم لری.

فهرست

تراما پایلې | 4

د ترامیک تجربې څه دي؟ | 6

د تراما پورې اړوند اختلالات څه دي؟ | 7

د ترامیک فشار وروسته اختلال څه شی دی؟ | 8

1 | یو ځل بیا یادونه کول | 10

2 | ډډه کول | 12

3 | ډیر زیات هیجان او فشار | 14

د ترامیک فشار وروسته اختلال په توګه جلا کول | 16

درد د ترامیک فشار وروسته اختلال په توګه | 18

د تراما پورې اړوند اختلالات کولی شی ټوله کورنۍ اغیزه وکړی | 20

د تراما پورې اړوند اختلالات کولی شی ماشومان او ځوانان اغیزمن کړی | 22

د تراما اړوند اختلالات د درملنې وړ دی | 24

دا متخصصین او دفترونه مرسته کولی شی | 26

دلته تاسو ملاتړ موندلی شی | 28

د مهاجرت لپاره ځانګړی خدمتونه | 29

زه دا بروشر څنګه وکاروم؟

څوک؟ څه؟ ولې؟
د پوښتنو ځوابونه



ګټور مشوره
ځانګړی معلومات



تراما پایلی



کله چې زه له کار څخه کور ته لایم، دوی په ما ډزې وکړې او بله ورځ یې بیا وکړل. له هغه ورځې راهیسې، زه د وتلو ویره لرم. دا تجربې اوس هم په سویس کې ما ځوروی - زه د ټوپک ډزې اورم او زه احساس لرم چې دا سړی ما گوانی. (بناغلی B)



د ژوند فشار لرونکی پېښې شتون لری چې لوی وېره، زیان منونکی او بې ځواکی رامینځته کوی. دا ډول پېښې د "ټراما" په نوم یادېږی. ټرامیک پېښې کولی شی د اوږدې مودې لپاره اغیزمن شوی خلکو احساسات، فکرونه او مزاج اغیزه وکړی.

د یوې تجربې تجربه کولی شی دواړه ذهنی او فزیکي زیان ورسوی. فزیکي زخمونه اکثراً په روښانه ډول لیدل کېږی او د ډاکټرانو لخوا درملنه کېږی. په هرصورت، روانی زخمونه نه لیدل کېږی او ډېری وختونه درملنه نه کېږی. دوی د اغیزمنو کسانو لپاره د شدید رنج لامل کېږی، د بیلگې په توګه فشار، درد، د خوب اختلالات، اضطراب یا خپګان. نړۍ د هغو کسانو لپاره بدله شوې چې اغیزمن شوی، هیڅ شی ورته نه ښکاري لکه څنګه چې پخوا و.

که چېرې دا ډول روانی ټپونه د اوږدې مودې لپاره دوام وکړی، دوی ته د ټراما پورې اړوند اختلالات ویل کېږی. دوی د ورځنی ژوند لپاره یو خنډ دی او برداشت یې ستونزمن دی. د ټراما پورې اړوند اختلالات درملنه کېدی شی. له همدې امله، دا مهمه ده چې ژر تر ژره د متخصص سره اړیکه ونیسی. دا د مؤثره درملنې په لور لومړی ګام دی او تاسو ته ځواک درکوی چې د ټراما وروسته نوی ژوند پیل کړئ.

کتور مشوره

ټول خلک د ټرافیکي پېښو لخوا اغیزمن کېدی شی. نږدې هر څوک په خپل ژوند کې لږ تر لږه یوه صدمه تجربه کوی. دايمي روانی ټپونه او د ټراما پورې اړوند اختلالات درملنه کېدی شی. ژر تر ژره یو متخصص سره اړیکه ونیسی او مرسته ترلاسه کړئ! (DSM-5)



د ترامیک تجربې څه دي؟

روانی تجربې عموماً د ټولو خلکو لپاره روانی شاک دی. دا ستونزمنه ده چې پوه شئ چې څه پېښ شوی او منل یې ستونزمن دی. دا مهمه نده چې تاسو په مستقیم ډول د تراما تجربه کړې یا یې شاهد یاست.

لاندې پېښې د تراما معیارونه پوره کوی:

- طبیعي پېښې لکه زلزلې، سیلابونه یا د ځنگل اورونه
- د جگړې تجربه د فوځې یا ملکې وگړي په توگه
- پېښې، د شدید فزیکي او روانی درد تجربه کول
- شکنجه، د اورې مودې محرومیت سره زندان
- لوی گواښ، بې ځایه کیدل او الوتنه
- جنسی تیری او د جنسی تیری نور ډولونه
- د گواښونو، ټپي کیدو او تاوتریخوالی شاهد اوسئ، په ځانگړی توگه کله چې دا تاسو ته نږدې خلک اغیزه کوی.

تراما څه شی دی؟

اتراما یوه پېښه ده په کوم کې چې یو شخص په شخصی ډول تجربه کوی، شاهد وی یا لوی گواښ تشریح کوی لکه مرگ، جدی فزیکي زیان یا جنسی تاوتریخوالی.



د تراما پورې اړوند اختلالات څه دي؟

خلک د فشار لرونکی تجربو سره خورا مختلف عکس العمل ښيي. ډیري خلک د تراما وروسته زیان منونکی احساس کوي. د تراما وروسته شکایتونه یوه نښه ده چې بدن او روح هڅه کوي ځان روغ کړي او روغتیا بیرته راولي.

دوامداره شکایتونه ښيي چې اغیزمن شوی کس لاهم د دې وړتیا نلري چې ناوړه تجربې په سمه توګه پروسس کړي. د ترامیک تجربې وروسته، دا خلک د تراما پورې اړوند اختلالاتو سره مخ کیږي، د بیلګې په توګه اضطراب، جلا کیدل (مخ 16 وګورئ)، خپګان، د خوب اختلالات، فزیکي معلولیتونه، د قهر راوتل او ځان وژونکی فکرونه. ځینې خلک دا هم وایي چې دوی د "نه" ویلو او د خپلو نظرونو په څرګندولو کې ستونزه لري. دوی اکثراً خاموش پاتې کیږي، د خپلو ملګرو له حلقې څخه وځي او بې ارزښته احساس کوي. د ترامیک فشار وروسته اختلال PTSD یو عام تراما پورې اړوند اختلال دی.

ګټور مشوره



مختلف خلک د ترامیک تجربې سره مختلف عکس العمل ښيي. دا په بشپړ ډول طبیعي دي او د "قوی کیدو" یا "کمزوری کیدو" سره هیڅ تړاو نلري. ځینې خلک کولی شي په داسې حالت کې ژوندی پاتې شي نږدې زیانمن شوی، نور یې وروسته فزیکي او احساساتي ټپي کیږي. که چېرې ترامیک تجربې تصادفي نه وي، مګر په قصدي ډول د نورو خلکو لخوا رامینځته کیږي، او که دوی په مکرر ډول پېښ شي، نو د روغتیا زیانونو خطر ډیر دی.

د ټرامیک فشار وروسته اختلال څه شی دی؟



زه د خپل داخلي سترگو په وړاندې د تیننټې وحشتناک عکسونه
گورم، په ځانگړې توگه په شپه کې. په ناڅاپي ډول د هغه وخت ټول
احساسات یو ځل بیا شتون لری. زما لپاره، دا احساسات د اوږدې مودې
درد او سر درد څخه ډیر سخت دی چې زه ورسره مخ یم. (خانم B)



د ټراما وروسته په ځانگړې توگه عام پایله "د ټراماتیک فشار وروسته اختلال" ده.
دا ناروغی په دريو مهمو ځانگړتياوو سره مشخصه شوې ده:

- 1 | یو ځل بیا یادونه کول
- 2 | ډډه کول
- 3 | ډیر زیات هیجان او فشار

دا درې ځانگړتیاوې په لاندې پاڼو کې په تفصیل سره تشریح شوی.

يو ځل بيا يادونه کول



ډډه کول



ډیر زیات هیجان
او فشار



1 | یو ځل بیا یادونه کول

اغیزمن شوی خلک د دې حقیقت سره مخ دی چې دوی نشی کولی هغه څه هیر کړی چې پینښ شوی. د تراما یادونه لاهم بیا راپورته کړی، که څه هم دوی نه غوښتل کړی.



زه د کور سوځیدونکی اورونه گورم او زه د تیرو دردناک یادونو کې بند یم. زه ډیری وختونه په شپه کې وینس یم او ویره لرم. (لور)



د یوې غمجنې تجربې وروسته، د دې تراما یادونه کولی شئ په دردناک ډول بیا راپورته شئ. پدې وخت کې، اغیزمن شوی خلک داسې احساس کوی لکه څنگه چې دوی پېښه بیرته ترلاسه کوی.

یادونه هم په شپه کې د خوبونو په بڼه کې کیدی شي.

د تراما بیا تجربه کول د خورا قوي احساساتو او لوی اضطراب لامل کیدی شي. د مثال په توګه، اغیزمن شوي خلک ډیر خوله کوي، یا دوی ټکان لري او په سینه کې د قوي فشار احساس کوي. دوی فکر کوي چې دوی نور نشي کولی خپل ځان کنټرول کړي او جنون کیږي. ډیری وختونه د دې عکسونو لږې کول ممکن ندي. دا د لوی خپګان، شرم او قهر لامل کیږي.

ناغوښتل حافظه ناخپه او پرته له کوم دلیل څخه پېښیږي. په هرصورت، ډیری وختونه ځینې محرکونه شتون لري. دا حسي تاثیرات دي چې د صدماتو په جریان کې تجربه شوي ورته ورته دي (غږونه، بوی، او نور).

ولې د تراما یادونه تکراریږي؟

که چېرې یادونه په غیر ارادی ډول راپورته شئ، نو دا یوه نښه ده چې روح لاهم د ترامیک تجربې سره مخ دی. په ورته وخت کې، دا د سختو یادونو سره د معاملې هڅه ده. اصول د ګرځنده تلیفون د یادونې فعالیت سره پرتله کیدی شي. تر هغه چې داخل شوی دنده یا یادونه پروسس نه شئ، یو یادونه په منظم ډول د اوسنی دندې پروسس کولو غوښتنې سره څرګندیږي.



2 | ډډه کول

اغیزمن شوي کسان ډیره هڅه کوي چې هیر کړي او د هر هغه څه څخه ډډه وکړي چې د ناوړه تجربو سره تړاو لري. دوی غوره کوي چې په ساده ډول خپل تیر هیر کړي.



زه په سختۍ سره د نورو خلکو سره خبرې کوم، نه زما د ناوړه تجربو او نه هم د ورځني شیانو په اړه. زه غواړم په ساده ډول هرڅه هیر کړم چې پېښ شوی، مگر زه نشم کولی. (بناغلی B)



د صدمې ناغوښتل شوي يادونه او ورسره ټولې احساسات خورا فشار لري. له همدې امله، اغيزمن شوي هڅه کوي چې د هر هغه څه څخه ډډه وکړي او هير کړي چې دوی ته د ناوړه پېښې يادونه کوي. پدې کې فکرونه، احساسات، ځايونه، فعاليتونه، خلک يا حالتونه شامل دي چې د تراما يادونه کوي. دا اکثرا ناکامه وي.

د پايلې په توگه، ډيری اغيزمن شوی خلک خورا بيرته راځی او نور نه غواړی د نورو خلکو سره وی. د پايلې په توگه، په زړه پورې تجربې او د ژوند خونې له لاسه ورکوي. هغه شيان چې مهم يا ساتيرې وو ناڅاپه اوس هيڅ معنی نلري. احساسات د پايلې په توگه ضعيف کیدی شي. د مثال په توگه، تاسو نور د خپلې کورنۍ سره مينه نه لرئ لکه څنگه چې تاسو پخوا. تاسو نور د خپل ژوند لپاره هيڅ هيلې، نظرونه يا پلان نلرئ.

کتور مشوره

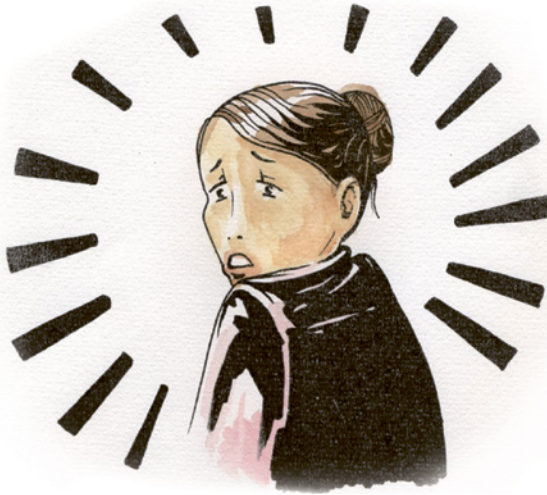


د هغو حالاتو څخه ډډه کول چې تاسو ته د بدو تجربو يادونه کوي په پيل کې يو مناسب غبرگون دی: که تاسو وکولی شئ خپل ځان د نورو تراما څخه خوندي کړئ، نو تاسو کولی شئ خپل بقا تضمین کړئ.

خو: دوامداره مخنيوی او فشار تاسو د خراب تجربو سره شرايطو ته رسيدو مخه نیسی - تراما د پايلې په توگه په سمه توگه پروسس کیدی نشی. برسېره پردې، سړی د ورځني ژوند څخه ډير څه لرې کوي او د نورو سره اړیکه له لاسه ورکوي. په دې حالت کې، دا مهمه ده چې د يو متخصص څخه مرسته وغواړئ.

3 | ډیر زیات هیجان او فشار

هغه کسان چې اغیزمن شوي د سخت اعصاب،
فشار، اضطراب او بې خوبی
سره مخ دي.



زه دننه په دوامداره توګه نارامه او عصبي یم. د ګولی اخیستو سره سره،
زه په سختۍ سره خوب کولی شم. زه په بستر کې ژاړم، سر درد لرم
او د ورځې رڼا ته په بې صبرۍ سره انتظار کوم، ترڅو پاڅیرم. (خانم B.)



هغه خلک چې د ټراماتیک فشار وروسته اختلال لري خورا محتاط چلند کوي او خپل
چاپیریال له نږدې څاري. دوی تل د خطر لپاره چمتو دي: دوی تل په خیرتیا کې وي
ترڅو دوی سمدلاسه احتمالي خطر وپیژني یا د حافظې محرکاتو مخه ونیسي. په
نهایت کې، دوی د دې اضطراب او فشار په وړاندې فزیکي عکس العمل هم ښیې.
ډیری ناروغان د خوب له ستونزو شکایت کوي. دوی د شپې په ویده کېدو کې
مشکل لري او د شپې په اوږدو کې په مکرر ډول د خولې او ټکان زیره سره ویني
کيږي. په سهار کې دوی د خوب، سترې یا احساس کوي او په تمرکز کې ستونزې
لري. ډیری خلک دا هم راپور ورکوي چې دوی د ټراما دمخه په پرتله ډیر احتمال لري

قهر شی او ډیری وختونه د کوچنی شیانو په اړه د قهر قوی پېښې لری. دوی د تراما دمخه په پرتله خورا ډیر انډینمن دي.

کتور مشوره



د دوامداره خیرتیا او فشار هدف د راتلونکي ټولو خطرونو پیژندل دي ترڅو هیڅ صدمه تکرار نشي. په هرصورت، دا دوامداره حوصلې د یو ټاکلي وخت وروسته د فزیکي او رواني ستړیا لامل کیږي.

د وروسته تراماتیک فشار اختلال لنډیز

د دريو ځانگړتیاوو توضیحات دا روښانه کوي چې د تراماتیک فشار وروسته اختلاف ډیری ستونزې لري. دا اکثرا نه پیژندل کیږي چې شکایتونه او صدمه یو بل سره تړاو لري. د دې دلیل لپاره، خلک ډیری وختونه دا احساس لري چې دوی به هیڅکله د ناوړه یادونو څخه تیر نشي او لیونی به شي. ډیری ناروغان د جرم او شرم احساس هم بیانوي چې د صدمې په جریان کې پېښ شوي، که څه هم دوی قرباني وو.

کتور مشوره



د تراماتیک وروسته فشار اختلال ډیری مخونه لري. دا ټول غیرگونونه او احساسات د "غیر معمولي" وضعیت لپاره عام او د پوهیدو وړ ځوابونه دي. دا یوه نښه ده چې بدن او روانی د ترامیک تجربو پروسس کولو کې بوخت دی او پایله یې احساساتی زخمونه درملنه کوی.

جلا کول د صدمې پورې اړوند اختلال په توګه



اغیزمن شوی کسان د بدل شوی تصور څخه رنځیږی په کوم کې چې دوی خپل احساسات او ځان د بې حسه او بهرنی په توګه پیژنی. دا حالت په تخنیکي ډول د جلا کیدو په نوم پیژندل کیږي.

زه ډیری وختونه زما په دننه کې لوی تشه احساسوم، لکه څنګه چې زه نور نه يم. دا کولی شي دومره لرې لار شي چې زه نور د خپل بدن برخې په سمه توګه احساس نشم کولی. (بناغلی B)



جلا کول د تړاما پورې اړوند یو عام اختلال دی

ځینې ناروغان تشریح کوی چې دوی ناڅاپه خپل احساسات، ځان یا د دوی عملونه د تړاما دمخه په پرتله توپیر لری. پدې کې ډیری وختونه بدل شوی نظرونه شامل دی، لکه څنګه چې تاسو په وریځ کې یاست یا د شیشې پین شاته. د مثال په توګه، تاسو ناڅاپه نه پوهیږئ چې تاسو څه کړی، دقیقاً تاسو چیرته یاست یا څنګه هلته رسیدلی. پیژندل شوي ځایونه یا خلک ناڅاپه عجیب او غیر واقعیت ښکاري.

ستاسو خپل بدن هم اغيزمن كېدى شي، ناخپه عجيب او نا معلوم بڼكاري. ځينې وختونه اغيزمن شوي كسان هم احساس كوي چې دوى نور په كنټرول كې ندي، دوى د گوداگى په څير احساس كوي. يا تاسو دننه په بشپړ ډول سخت ياست او نور حرکت نشئ كولى.

دا ټول احساسات او فزيكي احساسات خورا ناخوښ او وېرونكي دي. ځينې وختونه اغيزمن شوي كسان هڅه كوي چې دا حالت په ځان كې درد سره پاى ته ورسوي.

ولې ادراك بدلون موندلى شي؟

د ادراك بدلون (انحراف) زموږ د بدن د بقا مهم دنده ده. كه يو گواښ - د بيلگې په توگه د صدمې په جريان كې - ډير لوى شي، بدن يخ شي، فكر ودريري او درد يا احساسات نور درك نه شي. دا اغيزمن كس ته اجازه ورکوي چې وزن پورته كړي كه دوى غواړي جگړه وكړي يا وتستې. كه دواړه بې كاره وي، بدن "يخيږي". بدن د صدمې وروسته په ساده ډول د بې هوښه كيدو دا محافظتي دنده په ياد ساتي او كلونه وروسته يې كارولو ته دوام ورکوي كله چې د صدمې يادونه راپورته كيږي. دا ډيرى وختونه په ورځني ژوند كې په فشار لرونكي حالتونو كې ډير ژر پېښيږي. هغه كسان چې اغيزمن شوي دا حالت په خپلو كړنو باندې د كنټرول لوى زبان په توگه تجربه كوي يا د تمرکز ستونزې او د حافظې له لاسه ورکولو شكايت كوي. دا كولى شي د وخت بدليدونكي احساس (سست حرکت) لامل شي.



درد د تړامیک فشار وروسته اختلال په توګه؟



ما د دې روغتیایي ستونزو له امله له ځانه کرکه وکړه او له ځانه سره مې وویل: زه ولې د سر درد او د ملا درد لرم، ولې اوس دا اندېښنه چې مور خوندي یو؟ ولې یوازې همدا اوس؟ (خانم B.)



هغه خلک چې د دردناک حالت تجربه کوي ډیری وختونه وروسته د اوردمهاله فزیکي درد سره مخ کیږي. د درد لاندې ډولونه ډیری وختونه یادونه کیږي:

- د ملا درد، د پښو او پښو درد
- د بدن په ګڼو او سردردونو کې درد
- د معدې شکایتونه، د معدې ناراحتی
- د ادرار پر مهال درد
- سر درد

ډیری ناروغان خپل درد ډیر دوامدار ګڼي او د دایمي آرامۍ هیله لري. په هرصورت، ډیری وختونه د درد لپاره هیڅ یا ناکافي فزیکي لاملونه په طبي معایناتو کې موندل کیدی شي. دا ځکه چې فزیکي او رواني شکایتونه یو له بل سره تړلي دي او یو پر بل اغیزه کوي.

ډډه کول، ډیر لیوالتیا او اندېښنه د فشار لامل کیږي. اضطراب د درد لامل کیږي او برعکس. دا پدې مانا هم ده چې د ژوند اوسني شرایط لکه عاید، هوساینه، د ملگرو حلقه یا د قانوني استوګنې وضعیت کولی شي د درد په مفهوم اغیزه وکړي. اوردمهاله درد له همدې امله تل ډیری لاملونه لري.

ستونزه د دې حقیقت له امله لاسپسې پراخه شوې چې درد د دردناک پېښو له یادونو سره تړاو لري. د مثال په توګه، درد د بدن په هغو سیمو کې واقع کیږي چې شکته شوي وي، حتی که په ایکس رې کې هیڅ شې نه لیدل کیږي. د درد شتون له همدې امله په مکرر ډول د دردناک پېښې دردناک یادونه رامینځته کوي، لکه څنګه چې بدن یې په یاد لري. ډیری خلک دا "دلته او اوس ژوند کول" ډیر فشار لرونکی ګوري.

د ډیری ناروغانو لپاره، اوردمهاله درد د بې خبرۍ، د کورنۍ او ملگرو څخه د وتلو او نا امیدۍ لامل کیږي. ځینې یې هڅه کوي خپل ځان د الکول یا درملو سره آرام کړي ترڅو فشار او درد یو څه نور د زغم وړ کړي. دا په بدل کې په کورنۍ او ټولنیزو اړیکو او همدارنګه مسلکي فعالیتونو باندې لوی اغیزه لري.

ګټور مشوره

د وروسته ټرامیک فشار اختلال د رواني نښو سربیره، ډیری صدمه شوي خلک هم د دوامداره درد څخه رنځ وړي. اضطراب د فشار سبب کیږي، فشار د درد لامل کیږي او درد د اضطراب لامل کیږي. لکه څنګه چې بدن، روح او د ژوند اوسني شرایط نږدې سره تړلي دي، اوردمهاله درد تل ډیری لاملونه لري.



د ټراما پورې اړوند اختلالات کولی شی ټوله کورنۍ اغیزه وکړي



زه یو ډیر جلا ژوند تیروم او په سختۍ سره خپل اپارتمان پریردم - زه
د بهرنۍ نړۍ سره د تماس څخه ډډه کوم. ډیری وختونه زه په ساده
ډول هیڅوک نه شم زغملی، نه زما میرمن، نه زما لور، نه حتی خپل
ځان. (بناغلی B)



احساسات زموږ د ملگرو انسانانو لپاره یو ډول پل دی. د ځوریدلو خلکو احساسات
اکثراً بدلیږي. ځینې یې اغیزمن شوي تجربه کوي چې احساسات یې په بشپړه توګه
ورک شوي. دا د نورو خلکو سره اړیکه خورا ستونزمن کوي. نه یوازې هغه کسان
چې زیانمن شوي دي، بلکې د دوی خپلوان او ملګري هم د پایلې سره مخ دي.
دوی ناکاره دي ځکه چې دوی نشي کولی د ټپي شوي کس چلند درک کړي او نه

پوهیږي چې دوی باید څنگه چلند وکړي. دا په بدل کې په کورنۍ او ملګرتیا کې د تفاهم نشتوالي یا شخړې لامل کیږي.

په اړیکو او ازدواجي ژوند باندې د اغیزو سرپرېره، تراما هم د مور او پلار په رول او له همدې امله د ماشومانو په روزنه باندې ځانګړې اغیزه لري. هغه کسان چې اغیزمن شوي اکثراً نور نشي کولی د خپلو ماشومانو سره احساساتي اړیکه ونیسي. دوی د خپلو ماشومانو سره د تیرو او صدماتو په اړه خبرې نه کوي ځکه چې دوی نه غواړي په دوی باندې بار واچوي او غواړي دوی له ناوړه تجربو څخه وساتي.

ماشومان ډیر حساس دي. دوی د مور او پلار فشار احساسوي، حتی که دوی د هغې په اړه خبرې نه کوي. له همدې امله د مور او پلار صدمه کولی شي ماشومان هم اغیزمن کړي. دوی اضطراب او د فشار نورې نښې رامینځته کوي، حتی که دوی پخپله کومه صدمه نه وي تجربه کړې.

دا ټول د مور او پلار او ماشومانو ترمنځ په اړیکو کې فشار راوړي. د دې دلیل لپاره، تاسو باید د اوردې مودې لپاره ډډه ونه کړئ او ژر تر ژره د یو مناسب متخصص سره مشوره وکړئ.

ګټور مشوره

ماشومان او د ټپیانو خپلوان هم د متخصصینو مرستې او مشورې ته اړتیا لري. دوی ډېری وختونه د دې حقیقت څخه رنځ وړي چې د دوی د ځوریدلو خپلوانو احساسات او چلند بدل شوی. اغیزمن شوي او خپلوان یې له یو بل څخه د جلاکیدو احساس کوي.



د تړاما پورې اړوند اختلالات کولی شی ماشومان او ځوانان هم اغیزمن کړی



زما لور ناڅاپه د شپې خوب نشو کولی. هغه د تیاره څخه ویره درلوده او پیری وختونه یې ژړل ته اړتیا درلوده. هغې د معدې د درد څخه هم شکایت درلود او نور یې اشتها نه درلوده. په بنوونځي کې د هغې فعالیت کمزوری او کمزوری شو. له ځانه مې ویوینتل چې په هغې کې څه گناه وه؟ (خانم B).



د والدينو سربيره، ماشومان او ځوانان اکثرا د ناوړه تجربو له امله ځورول کيږي. دا يو وحشتناک حقيقت دی، ځکه چې ماشومان لاهم وده کوي او له همدې امله په ځانگړې توگه زبان منونکي او بې وسه دي.

د دې دليل لپاره، دا مهمه ده چې د هغو ماشومانو کړاو او کړاو وپيژني چې د صدماتو سره مخ شوي او د دوی مناسب ملاتړ وړاندیز کوي. دا ډېری وختونه په کافي اندازه نه ترلاسه کيږي ځکه چې والدين نه غواړي د ماشومانو ستونزې په گوته کړي. ډار خورا لوی دی. د والدينو لپاره، د خپلو ماشومانو د ناوړه تجربو پابلو سره معامله کول اکثراً د دوی د صدمې سره مخ کيږي.

ماشومان اکثراً د لويانو په پرتله يو څه مختلف عکس العملونه او نښې څرگندوي:

- د اضطراب غبرگون او ويره، د خوبونو سره د خوب گډوډي
- بيرته ستنيدل، مايوسي او خپگان
- د ژوند لپاره محدود انعطاف او ليوالتيا
- شکايتونه لکه د معدې درد يا سر درد، د بستر لوبدل
- د تمرکز ستونزې او د زده کړې ستونزې (د بيلگې په توگه په ښوونځي کې)
- تيريدونکي چلند او د اعصابو زياتوالی
- د چلند ستونزې

ايا يوازې لويان د تراماتيک فشار وروسته رنځ اخته کيږي؟

نه! ماشومان او ځوانان هم اغيزمن کيدی شي. دوی په ځانگړي ډول زيان منونکي دي او د دوی په اړه د خبرو کولو توان نلري د ناوړه يادونو څخه خورا رنځ وړي. ډېری وختونه حتی د خپلو والدينو سره هم نه وي، څوک چې غواړي ماشوم په ساده ډول هر څه هير کړي.



کتور مشوره

ماشومان او ځوانان چې د ټراما له لارې تيریږي په عاجل ډول درملنې ملاتړ، مشورې او لارښود ته اړتيا لري! مه هيروئ او ژر تر ژره يو مناسب متخصص مرکز سره اړيکه ونيسئ.





د تړاما اړوند اختلالات د درملنې وړ دی

زه د ناوړه تجربو څخه ډیر ځوریدلی وم. په پای کې، ما د یوه متخصص په لټه کې شو او له هغوی سره مې د خپلو ستونزو، شکایتونو او وېرې په اړه خبرې وکړې. زما کورنۍ هم زما ملاتړ وکړ. له هغه وخت راهیسې، زه ډیر ښه احساس کوم او زه کولی شم بیا وځنډل شم (**خانم B**).



د زخمونو درملنه، که رواني یا فزیکي، وخت نیسي. د متخصص مشوره باید واخیستل شي که چېرې د تړاماتیک فشار وروسته اختلال اصلي نښې د څلورو اونیو څخه ډیر وخت شتون ولري. په ډیرو مواردو کې، لومړنۍ نښې نښانې د صدمې وروسته سمدلاسه څرگندیږي. ځینې وختونه، په هرصورت، نښې نښانې یوازې کلونه وروسته د بل فشار لرونکي ژوند وضعیت په پایله کې څرگندیږي. د وروسته صدماتیک فشار اختلال مسلکي درملنه په څو کچو کې ترسره کیږي. بدې کې رواني درملنه، ټولنیز ملاتړ او په ځینو شرایطو کې درمل شامل دي. د درملنې لگښتونه د اجباري روغتیا بیمې لخوا پوښل کیږي.

رواني درملنه د صدماتو پورې اړوند اختلالاتو لپاره مؤثره ده که چېرې دا

د متخصص رواني درملنې لخوا ترسره شي. رواني درملنه د ځان درملنې څواک ته وده ورکوي. دا يو خوندي او خوندي چاپيريال وړاندې کوي په کوم کې چې د دردناک يادونو او اړوندو شکايتونو او ستونزو په اړه خبرې وکړي. د متخصص سره يوځای، د شکايتونو حلونه کار کوي او د ناروغ خپل څواک بيا کشف کيږي.

ټولنيز او اقتصادي ملاتړ کولی شي مرسته وکړي که چېرې د ژوند شرايط فشار ولري. د مثال په توګه، ناروغان د دوی د ژوند په وضعیت کې د ستونزو په لرې کولو کې د مرستې لپاره عملي ملاتړ ترلاسه کوي. دا کيدای شي د ټولنيزو مشاورينو يا د کورنۍ د غړو، چارواکو يا کارګمارونکو سره د طبي بحثونو ملاتړ وي.

د **درملو درملنه** د ټراماتيک فشار وروسته اختلالاتو انفرادي نښو پر وړاندې مؤثره ده.

پدې کې شامل دي، د بيلګې په توګه، درمل چې په منظمه توګه اخیستل کيږي، د خپګان نښې نښانې، دوامداره درد، د خوب اختلالات يا انديښنې کموي. دا درمل روردي نه دي او شخصیت نه بدلوي. په هرصورت، له بده مرغه، فشار لرونکي يادونه، د خوب خوبونه يا په ساده ډول د هرڅه هيرولو هيله يوازې د درملو سره يو څه درملنه کیدی شي. دا اضافي رواني درملنې ته اړتيا لري.

کتور مشوره

د ټراماتيک وروسته فشار اختلال معمولا بڼه درملنه کیدی شي. رواني درملنه ترټولو مؤثره درملنه ده. د مخدره توکو درملنه کولی شي د ټراماتيک فشار وروسته اختلال نښې کمې کړي. د صدمې درملنې کې تجربه لرونکي متخصص غوښتنه کولو کې مه هيروئ!





گتور مشوره

طبي، معالجوي او ټولنيزې مشورې درملنه او پاملرنه د ناروغ او متخصص ترمنځ د باور اړيکې ته اړتيا لري. ځينې وختونه دا د ناروغانو لپاره اسانه ده که چيرې متخصص د ورته جنس څخه وي. په مورنۍ ژبه درملنه يا د مسلکي ژباړونکو په مرسته هم د ناروغانو لپاره خورا مهم کيدی شي. د دې مسلو په حل کولو کې ډډه مه کوئ.

د رواني ورځنۍ کلينیکونه په نيمه بستر ناروغانو کې درملنه وړاندې کوي. دا پدې مانا ده چې ناروغان د ورځې په جريان کې د ورځې په کلينیک کې د درملنې پروگرام کې گډون کوي. دوی شپه په کور کې تيروي. د مختلفو مسلکونو متخصصين دلته کار کوي.

د رواني ناروغيو کلينیکونه د حاد داخلې او له هرڅه پورته د داخل بستر درملنې مسؤل دي. د رواني ناروغيو کلينیک ته داخليدل معمولا د ډاکټر راجع کولو ته اړتيا لري. د مختلفو مسلکونو متخصصين هم دلته کار کوي.

د رواني سپيټيکس سازمانونه په عمده توگه په لويو ښارونو کې موندل کيږي.

د رواني ناروغيو نرسان کولی شي په کور کې د رواني ناروغيو خلکو سره ليدنه وکړي او د ورځني ژوند سره مقابله کې مرسته وکړي.



گتور مشوره

د وروسته صدماتيک فشار اختلال نښې د درملنې وړ دي. نښې نښانې د غير معمولي لوړې کچې فشار غيرگونونه دي او بايد ژر تر ژره د متخصص لخوا درملنه وشي. ټول طبي او معالجوي متخصصين د محرميت پابند دي.

دلته تاسو ملاتړ موندلی شی



- یو متخصص چې تاسو باور لرئ: دا ستاسو د کورنۍ ډاکټر کیدی شي، مگر د رواني ناروغیو متخصص او یا د رواني درملنې متخصص هم وي.
- ټولنیز خدمتونه: ستاسو په محلي ټولنه کې ټولنیز کارکونکي د پراخو ستونزو لپاره د اړیکو بڼه لومړی ځای دی.
- په کنتون کې د قربانیانو د مشورې مرکزونه چېرې چې تاسو اوسیرئ:
www.opferhilfe-schweiz.ch
- د مذهبي ټولنو څخه مذهبي پاملرنه: مذهبي مشاورین د ژوند په سختو شرایطو کې مهم مشاورین او د اړیکو بڼه لومړی ټکی دی.
- Dargebotene Hand: په بحراني حالتونو کې د نامعلومې مرستې لاین.
Dargebotene Hand د ساعت په شاوخوا کې د تماس لومړۍ نقطه ده، پرته له دې چې کلتوري یا مذهبي تړاو ولري. تلیفون 143، www.143.ch

- Beratung 147: د ماشومانو او ځوانانو لپاره په کړکيچ او ستونزمن ژوند شرایطو کې د وړیا نامعلوم تلیفون مرسته او د نامعلوم چیت مشورې. د ساعت په شاوخوا کې شتون لري. تلیفون 147، www.147.ch
- Pro Mente Sana: تلیفون 0848 800 858. دوشنبه، سه شنبه، پنجشنبه 12:00-09:00، پنجشنبه د 17:00-14:00. Pro Mente Sana د رواني ناروغانو او د دوی خپلوانو لپاره د قانوني یا رواني ټولنیزو مسلو په اړه وړیا مشورې وړاندې کوي. www.promentesana.ch

کتور مشوره

ستاسو د کورنۍ ډاکټر کولی شي ستاسو سره د سم درملنې یا مشورې مرکز په موندلو کې مرسته وکړي.



د مهاجرت لپاره ځانگړی خدمتونه

- رواني ناروغانو کلینیک: په لویو ښارونو لکه باسل، برن، جینیوا، لوزان، وینترتور او زیوریخ کې، د رواني ناروغیو کلینیکونه، پولی کلینیکونه او نورې ادارې د مهاجرو لپاره د رواني یا رواني درملنې مشورې وړاندې کوي. که اړتیا وي، مشورې د ترجمانانو په مرسته ترسره کيږي. ژباړونکي د محرمیت پابند دي.
- د شکنجې او جگړې د قربانیانو لپاره د بستر ناروغانو کلینیک، Schweizerisches Rotes Kreuz، Werkstrasse 16، 3084 Wabern. تلیفون 058 400 47 77، www.redcross.ch/ambulatorium

- Gravita، د رواني رنځپوهنې مرکز، 5 Bahnhofplatz، St. Gallen، 9000،
تېلېفون 071 552 25 15، www.gravita.ch
- د شکنجې او جگړې د قربانيانو لپاره د بستر ناروغانو کلینیک، د رواني ناروغیو څانګه
او رواني درملنه، د پوهنتون روغتون زیورخ، 8 Culmannstrasse، Zürich، 8091،
تېلېفون 044 255 49 07، www.psychiatrie.usz.ch
- په جینیوا کې د شکنجې او جگړې د قربانيانو لپاره مشوره (ctg Geneva)، د ټولنې
د طب څانګه، 24 Rue Micheli-du- Crest، 14 Genève، 1211، تېلېفون 022 372 53 28،
www.hug-ge.ch
- په لوزان کې د شکنجې او جگړې د قربانيانو لپاره مشوره (ctg Vaud)،
10 Rue des Terreaux، 1003 Lausanne، Appartenances، تېلېفون 021 341 12 50،
www.appartenances.ch
- د بهرنیو ژبو سایکوتراپیستانو لارښود، خپرونکی: د سویس د رواني درملنې ټولنه،
تېلېفون 043 268 93 00، www.psychotherapie.ch
- د SRK انټرنیټ پلټنې فارم migesplus.ch: دا د روغتیا معلوماتو سره د خورا مهم څو ژبو
پروشورونو، ویډیوګانو او نورو موادو یوه عمومي کتنه وړاندې کوي، www.migesplus.ch
- د دواړو باسل (MUSUB) د څو کلتوري روردي کېدو مشورې مرکز، 49 Nauenstrasse،
Basel، 4052، تېلېفون 061 273 83 05، www.musub.ch

په بېرني حالت کې

- بېرني طبي خدمات: که تاسو نشئ کولی خپل کورنۍ ډاکټر ته ورشئ، د بېرني طبي
خدماتو یا د بهر ناروغانو رواني خدماتو سره اړیکه ونیسئ.
- په هرډول ګواښونکي حالت کې، که د حادثې یا ناروغۍ له امله وي، مستقیم 144
اضطراري شمېرې ته زنگ ووهئ.

امپرنټ

3. اپډيشن 2016

خپرونکی:

د سویس سره صلیب
د روغتیا او اډغام ریاست
د شکنجې او جگړې د قربانیانو لپاره د بهر بستر ناروغانو کلینیک
3084 Wabern, Werkstrasse 16
تلیفون: 058 400 47 77
www.redcross.ch

ټولنه "Support for Torture Victims"

(به برن، جینیوا، لوزان، سینټ گالین او زیوریخ
کې د شکنجې او جگړې قربانیانو لپاره د بهرنی ناروغانو کلینیکونه)
www.torturevictims.ch

متن: توماس هوفر، د فرانزیسکا سیگینتالر، کارلا بینډیټي لخوا بیاکننه شوي

انځورونه: ماتیاس شنیرگر

ډیزاین: Graphic-print SRK

چاپول: Graphic-print SRK

د بهرنیو ژبو ترتیب: Alscher Text & Design

د سرچینې حواله: "په خوندي بهرنی ځمکه کې د ناخوښ یادونو سه"، 2008، کنټراسټ، زیوریخ

Albanisch, albanais, albanese Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arabe, arabo
Deutsch, allemand, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Französisch, français, francese
Italienisch, italien, italiano
Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco
Paschto, pashto, pashto
Persisch, persan, persiano
Russisch, russe, russo
Tamilisch, tamoul, tamil
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, turc, turco
Ukrainisch, ukrainien, ukraino

د امر ادرس:

www.migesplus.ch – انټرنیټ پلیټ فارم په خو ژبو کې د روغتیا معلوماتو لپاره

دا بروشر د مهاجرت او روغتیا ملي پروگرام د یوې برخې په توګه د migesplus په تخنیکي او مالي ملاتړ چمتو شوی.

د مهاجرت SEM لپاره د بهرنیو چارو سکرټریټ په مالي ملاتړ سره

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



support
for
torture
victims