



# د ماشومانو رواني روغتيا

## ايا دا يوازي يو پړاو دی؟

### د دماغي روغتيا ملي انستيتيوت څخه

### په ماشومتوب کې رواني روغتيا

د ماشوم غټول کېدای شي يو ننگونه وي. حتی په غوره شرايطو کې، د دوی چلند او احساسات په مکرر او چټکۍ سره بدليدلی شي. ټول ماشومان کله ناکله خپګان، اندېښنه، غم، يا غوسه کوي، يا ځينې وختونه دوی ته تمرکز کول، چپ پاتې کېد يا د نورو سره د خبرو کول ستونزمن وي. په ډېری قضيو کې، دا يوازي نورمالي پرمختيايي مرحلې دي. په هر صورت، دا ډول چلند ممکن په ځينو ماشومانو کې خورا جدي ستونزه په گوته کړي.

رواني اختلالات په ماشومتوب کې پيل کېدی شي. په مثالونو کې د اندېښني اختلالات، د پاملرني کمښت / د لوړ فعاليت اختلال (ADHD)، د آتيزم سپيکټرم اختلال، خپګان او نور د مزاج اختلالات، د خوارو اختلالات، او د ټراماتيک فشار وروسته اختلال (PTSD) شامل دي. که درملنه يې ونشي، دا رواني روغتيا شرايط کولی شي د ماشومانو بشپړ ظرفيت ته د رسيدو مخه ونيسي. ډېری لويان چې د رواني روغتيا درملنه غواړي دوی په ماشومتوب کې د رواني اختلالاتو اغيزي منعکس کوي او وايي چې کاش کې يې مخکې مرسته ترلاسه کړی وای.

### کله بايد مرسته وغواړو

تاسو څنگه کولی شئ د ننگونکي چلند او احساساتو ترمنځ توپير ووايست چې د ودې يوه عادي برخه ده او هغه چې د اندېښني وړ دي؟ په عموم کې، که ستاسو د ماشوم چلند د څو اونيو يا ډيرو لپاره دوام وکړي؛ ستاسو ماشوم يا ستاسو کورنۍ نارامه کړي؛ يا په ښوونځي، کور، يا د ملګرو سره ستاسو د ماشوم په فعاليت کې مداخله وکړي، د مرستې ترلاسه کولو په اړه فکر وکړئ. که ستاسو د ماشوم چلند خراب وي، يا ستاسو ماشوم د ځان يا نورو ته د زيان رسولو په اړه خبرې کوي، سمدستي مرسته ترلاسه کړئ.

کوچني ماشومان ممکن د ارزونې او درملنې څخه ګټه پورته کړي که دوی:

- تنکي ځوانان او ځوانان ممکن ارزونې او درملنې وکړي که دوی
- په هغه شیانو کې دلچسپي له لاسه ورکړي چې مخکې يې ترې خوند اخیسته
- لږه انرژي لري
- ډېر يا لږ خوب کوي، يا د ورځې په اوږدو کې ويده ښکاري
- ډېری وخت يوازي تېروي او د ملګرو يا کورنۍ سره د ټولنيزو فعاليتونو څخه ډډه کوي
- ډېر تمرین کوی يا خواړه خوري، يا د وزن له لاسه ورکولو څخه وېره لري
- ځان ته زيان رسوي (لکه د پوستکي پرې کول يا سوخول)
- سګرټ څکوي، شراب څښي، يا مخدره توکي کاروي
- خپل ځان يا د ملګرو سره خطرناک يا ويجاړونکي کارونه کوي
- ځان وژونکي فکرونه لري
- د خورا لوړې انرژي او فعاليت او لږ خوب موده لري
- فکر کوي چې يو څوک د دوی ذهن کنټرولوي يا داسې غبرونه اوري چې نور يې نشي اورېدلی

- ډېری وختونه بد خوبونه گوري يا ډېری وختونه ډېر خپه وي
- اکثرا د خپلو وپرو يا اندېښنو په اړه خبرې کوي
- پرته له کوم صحي لامل څخه د معدې درد يا سر درد څخه شکايت کوي
- په دوامداره توګه حرکت کې وي او نشي کولی چپ کيني (پرته له دې چې وډيو وگوري يا گيم وکړي)
- ډېر يا لږ خوب کوي، په پرله پسې ډول خوبونه گوري، يا د ورځې په اوږدو کې ويده ښکاري
- د نورو ماشومانو سره لوبو کې ليوالتيا نه لري يا د ملګرو په جوړولو کې ستونزې لري
- په درسونو کې ښه نه وي يا پدې وروستيو کې د دوی نمړې راتپتي شوي
- ځينې کارونه څو ځلې تکراروي يا د يو څه بد پېښېدو له وېرې شيان څو ځلې گوري

د خبردارۍ نښو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، له <http://www.nimh.nih.gov/children> ليدنه وکړئ

### سمدستي مرسته ترلاسه کړئ

که تاسو، ستاسو ماشوم، يا يو څوک چې تاسو يې پېژنئ په بېرني حالت کې مرستې ته اړتيا لرئ يا ځان ته د زيان رسولو په اړه فکر کوي، د ځان وژني مخنيوي ملي لايډ لاین 1 (8255) 1-800-273-TALK يا (4889) 1-800-799-4TTY شمېرو ته وړيا تليفون وکړئ. تاسو کولی شئ د متن مرستې لاین (HELLO دې شمېرې 741741) ته واستوئ يا د ځان وژني مخنيوي لايډ لاین ويب پاڼې <https://suicidepreventionlifeline.org> ته لار شئ.

## د والدينو لپاره لومړني ګامونه

که تاسو د خپل ماشوم د رواني روغتیا په اړه انديښمن یاست، تاسو کولی شئ له هغه چا سره خبرې وکړئ چې ستاسو د ماشوم سره په مکرر ډول اړیکه نیسي. د مثال په توګه، د خپل ماشوم ښوونکي څخه په ښوونځي، ورځني پاملرني، یا د لوبو په ډګر کې د هغه د چلند په اړه پوښتنه وکړئ.

تاسو کولی شئ د خپل ماشوم د روغتياى متخصص سره خبرې وکړئ او د خپل ماشوم چلند ورته تشریح کړئ، او همدارنګه هغه څه چې تاسو د نورو سره د خبرو کولو کې لیدلي او زده کړي. تاسو کولی شئ د روغتیا پاملرني متخصص څخه وغواړئ چې تاسو د رواني روغتیا متخصص ته راجع کړي چې د ماشومانو په درملنه کې تجربه او تخصص لري. (د نورو معلوماتو لپاره د دماغي روغتیا متخصص غوره کولو برخه وګورئ.)



## د رواني روغتیا متخصص غوره کول

کله چې د خپل ماشوم لپاره د رواني روغتیا متخصص مومي، تاسو ممکن د خپل ماشوم ډاکټر څخه د راجع کولو غوښتنه وکړئ. که تاسو په خپله سیمه کې د متخصص په موندلو کې مرستې ته اړتیا لرئ، تاسو کولی شئ د مادې ناوړه ګټه اخیستنې او دماغي روغتیا خدماتو ادارې (SAMHSA) درملني راجع کولو لاین ته په (4357) 1-800-662-HELP زنگ ووهئ. تاسو کولی شئ د SAMHSA آنلاین چلند روغتيايي خدماتو لوکيټر (<https://findtreatment.samhsa.gov/>) هم وپلټئ، دوی هغه تاسیسات او پروګرامونه لیست کوي چې د رواني روغتیا خدمتونه وړاندې کوي. دا ډیره مهمه ده چې رواني روغتیا متخصص په لټه کې شئ چې د ماشومانو د درملني په برخه کې روزني او تجربې ولري، په ځانګړې توګه ستاسو د ماشوم ځانګړي ستونزې کې.

د خپل ماشوم د روغتیا پاملرني متخصص څخه پوښتنې کول او هغې ته معلومات ورکول کولی شي ستاسو د ماشوم پاملرني ته وده ورکړي. د روغتیا پاملرني چمتو کونکي سره خبرې کول باور رامینځته کوي او د غوره پابلو، کیفیت، خونديتوب او رضایت لامل کېږي دلته ځینې پوښتنې شتون لري چې تاسو یې د احتمالي درملني متخصص سره لیدنه کې کولی شئ:

- ایا تاسو د درملني داسې طریقې کاروئ چې د ځیرنو تاییدې کړې وي؟
- ایا تاسو په درملنه کې والدين دخپلوی؟ که هو، والدين څنګه ښکېل دي؟
- ایا د ملاقاتونو ترمنځ د "کور" سپارښتنې شته؟
- ښه والی څنګه ارزول کېږي؟
- کله مور د ښه کیدلو تمه کولی شو؟
- درملنه باید څومره وخت دوام وکړي؟

د خپل روغتیا پاملرني متخصص سره د خبرو اترو پیل کولو څرنګوالي په اړه د نظرونو، د روغتیا پاملرني څیرني او کیفیت ادارې ویب پاڼې ([www.ahrq.gov/questions](http://www.ahrq.gov/questions)) او د دماغي روغتیا ملي انستیتیوت (NIMH) ویب پاڼې ([www.nimh.nih.gov/talkingtips](http://www.nimh.nih.gov/talkingtips)) څخه لیدنه وکړئ. د وړ رواني روغتیا متخصص موندلو په اړه نور معلومات په دې وکړئ. د وړ رواني روغتیا متخصص موندلو په اړه نور معلومات په دې ویب پاڼه کې شتون لري او همدارنګه د دې شپې د نورو معلوماتو او سرچینو برخه کې لیست شوي سازمانونو له لارې شتون لري.

## د خپل ماشوم د چلند ارزول

د رواني روغتیا متخصص لخوا ارزونه کولی شي ستاسو د ماشوم په چلند کې د اصلي ستونزو په روښانه کولو کې مرسته وکړي او د راتلونکو ګامونو لپاره ډاډ یا سپارښتنې چمتو کړي. یوه ارزونه ستاسو د ماشوم د ځواک او ضعف په اړه د زده کړې فرصت برابروي او دا معلوماتو چې کومې لارې ممکن خورا ګټورې وي.

د ماشوم د رواني روغتیا یوه هر اړخیزه ارزونه کې لاندې ټکي شامل دي:

- د مور او پلار سره د ماشوم پراختيايي تاریخ، مزاج، د ملګرو او کورنۍ سره اړیکې، طبي تاریخ، ګټو، وړتیاوو، او پخوانیو درملني په اړه بحث کول. د رواني روغتیا متخصص لپاره دا مهمه ده چې د ماشوم د اوسني وضعیت انځور ترلاسه کړي - د بېلګې په توګه، په ښوونځي کې وروستی بدلون، په کورنۍ کې ناروغي، یا بل بدلون چې د ماشوم ورځني ژوند اغیزمنوي.
- د ماشوم له ښوونځي څخه معلومات راتولول، لکه معیاري ازمويې او د چلند، وړتیاوو او ستونزو په اړه راپورونه.
- که اړتیا وي، د ماشوم سره خبرې وکړئ، مسلکي ازمويې او مسلکي چلند یې وګورئ.

## د درملني اختیارونه

د رواني روغتیا متخصص د ارزونې پایلې بیا کورې ترڅو معلومه کړي چې ایا د ماشوم چلند په کور یا ښوونځي کې د بدلونونو یا فشارونو سره تړاو لري یا د هغه اختلال پایله ده چې درملنه یې سپارښتنه کېږي. د درملني سپارښتنې کېدای شي په لاندې ډول وي:

- **رواني درملنه ("د خبرو درملنه").** د رواني درملني لپاره مختلفې طریقې شتون لري، په شمول د ترکیب رواني درملني چې په ځانګړو شرایطو تمرکز کوي. د رواني درملني په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د NIMH ویب پاڼې ([www.nimh.nih.gov/psychotherapies](http://www.nimh.nih.gov/psychotherapies)) ته لار شئ. د ماشومانو لپاره موثره رواني درملنه تل د لاندې مواردو څخه جوړه ده:

- په درملنه کې د والدينو گډون
- په کور يا بنوونځي کې د تمرين کولو لپاره د ماشوم مهارتونه بنسټول (د غونډو ترمنځ "کورنۍ دنده")
- د پرمختګ اندازه کول (لکه د ارزونې نمرې او په "کورنۍ دنده" کې ښه والی) چې د وخت په تېرېدو سره تعقيب کېږي.
- **درمل.** د لويانو په څېر، د ماشومانو لپاره کارول شوي درملو ډولونه په تشخيص پورې اړه لري او کېدای شي د انټي ډيپريشن، محرک، د مزاج ثبات کونکي، يا نور درمل شامل وي. د درملو د ځانګړو ټولګيو په اړه د عمومي معلوماتو لپاره، د لاندي ويب پاڼې څخه ليدنه وکړئ.

<http://www.nimh.nih.gov/medications>

- درمل اکثراً د رواني درملني سره په ګډه کارول کېږي. که د روغتيا پاملرني ډيری چمتو کونکي يا متخصصين پکې ښکېل وي، د درملني معلومات بايد شريک شي او همغږي شي ترڅو غوره پايلې ترلاسه کړي.
- **د کورنۍ مشوره.** په درملنه کې د کورنۍ غړي شاملول کولی شي له دوی سره مرسته وکړي چې پوه شي چې د ماشوم ننګونې څنگه د مور او پلار او خويندو سره اړيکې باندې اغېزه کولی شي.
- **د والدينو لپاره ملاتړ.** د والدينو لپاره انفرادي يا ډله ايزې ناستې چې زده کړې او د نورو والدينو سره د خبرو کولو فرصت پکې شامل وي کولی شي د ماشوم ملاتړ او په مثبت ډول د ستونزمن چلند اداره کولو لپاره نوې ستراتيژي چمتو کړي. ډاکټر هم کولی شي والدينو ته لارښوونه وکړي چې څنگه اړيکه ونيسي او د تطبيقي اقداماتو لپاره د بنوونځيو سره کار وکړي.

د ځانګړو اختلالاتو د درملني اختيارونو په اړه د معلوماتو موندلو لپاره، د NIMH ويب پاڼه <http://www.nimh.nih.gov> وګورئ. ځيرونکي د ماشومتوب رواني اختلالاتو لپاره د درملني نوې انتخابونو موندلو ته دوام ورکوي. په دې معلوماتي پاڼه کې د ماشومانو لپاره د ځيرني مطالعي کې برخه اخيستل په کلينيکي څيړنه کې د گډون په اړه معلومات وړاندې کوي.



## له بنوونځي سره همکاري

هغه ماشومان چې سلوک يا احساساتي ننګونو سره مخ دي چې د بنوونځي په برياليتوب اغېزه کوي ممکن د هغو پروگرامونو يا استوګنځايونو څخه ګټه پورته کړي چې د قوانينو لخوا پوښل شوي دي او د معلومات لرونکو ماشومانو په وړاندې د تبعيض مخه نيسي. ستاسو د ماشوم د روغتيا پاملرني متخصصين کولی شي تاسو سره د بنوونځي په اړيکه کې مرسته وکړي.

لومړی ګام کېدای شي د بنوونځي څخه پوښتنه کول وي چې آيا تاسيسات لکه د انفرادي زده کړې پروگرام ستاسو د ماشوم لپاره مناسب دي. په تاسيساتو کې ممکن اقدامات شامل وي لکه د نوټونو اخيستلو لپاره د ټيپ ريکارډر چمتو کول، د ازموينو لپاره ډير وخت ورکول، يا په ټولګي کې د ميزونو ترتيب کول ترڅو خنډونه کم کړي. د معلوماتو ډيری سرچيني شتون لري چې بنوونځي څه کولی شي، او په ځينو مواردو کې بايد د هغو ماشومانو لپاره چمتو کړي چې له اسانتياوو څخه ګټه پورته کوي او والدين څنگه کولی شي د خپل ماشوم لپاره د ارزونو او خدماتو غوښتنه وکړي:

- د والدينو د زده کړې او معلوماتو مرکزونه او د ټولني د والدينو سرچينو مرکزونه په ټوله امريکا کې موقعيت لري. د والدينو د مرکز ويب پاڼه (<https://www.parentcenterhub.org/find-your-center>) په هر ايالت کې دا مرکزونه لېستوي.
- د متحده ايالاتو د پوهني وزارت ويب پاڼه ([www.ed.gov](http://www.ed.gov)) د قوانينو په اړه مفصل معلومات لري چې د ماشومانو د انفرادي اړتياو سره سم د استوګنځي ځای چمتو کولو ميکانيزمونه رامېنځته کوي او موخه يې د بنوونځي برياليتوب کې مرسته کول دي. دا وزارت د معلومات لرونکو اشخاصو د زده کړې قانون (<https://sites.ed.gov/idea>) لپاره هم ويب پاڼه لري او د مدني حقونو دفتر ([www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html](http://www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html)) يې د نورو فدرالي قوانينو په اړه معلومات وړاندې کوي چې په عامه ځايونو لکه بنوونځيو کې د معلومات پر بنسټ تبعيض منع کوي.
- په دې برخه کې لېست شوي ډيری سازمانونه نور معلومات او سرچيني چمتو کوي، همدارنګه د بنوونځيو سره د کار کولو په اړه معلومات، او همدارنګه د معلومات په اړه نور عمومي معلومات چې ماشومان اغېزمنوي.



NIMH د ماشومتوب د رواني اختلالاتو د تشخیص او درملني لپاره نوې او غوره لارې موندلو لپاره څېړنې ترسره کوي او ملاتړ يې کوي. پدې څېړنه کې د خطر فکتورونو مطالعه شامله ده - په شمول د جينېټیک، تجربې او چاپېریال پورې اړوند فکتورونه - چې ښايي دا په گوته کړي چې دا اختلالات څنگه وده کوي او د ژوند په لومړيو کې يې څنگه وپېژنو.

NIMH د نويو مداخلو د پراختيا او ازموينې لپاره د هڅو ملاتړ هم کوي، د چلند، رواني، او درملو درملني په شمول. څېړونکي دا هڅه هم کوي چې معلومه کړي ايا په ماشومتوب کې د درملني کتورې اغيزې په ځوانی او لویوالي کې دوام کوي.

## د ماشومانو لپاره د څېړنې مطالعې کې گډون

ماشومان کوچني نه دي، مگر دوی ته ډېری وختونه درمل ورکول کېږي چې يوازې په لویانو باندې ازمويل شوي. څېړنې ښيي چې د لویانو په پرتله، ماشومان په فزيکي او رواني توگه د درملو او درملني په وړاندې توپير لري. د ماشومانو لپاره غوره درملنه د څېړنې له لارې ده چې په ځانگړي توگه د دوی لپاره وي. په NIMH او په ټول هيواد کې څېړونکي د ناروغانو او صحي رضاکارانو سره کلينيکي آزموينې ترسره کوي. د خپل ډاکټر سره د کلينيکي آزموينو، د دوی د گټو او زيانونو په اړه خبرې وکړئ، او ايا دا چې ای دا ستاسو د ماشوم لپاره گټور دي. د کلينيکي څېړنې او په ټول هيواد کې د کلينيکي آزموينې موندلو څرنګوالي په اړه د نورو معلوماتو لپاره، له دې <http://www.nimh.nih.gov/clinicaltrials> ويب پاني څخه ليدنه وکړئ.

## نور معلومات او سرچينې

د ځانگړو اختلالاتو په اړه نور معلومات د NIMH په ويب پاڼه ([www.nimh.nih.gov/health](http://www.nimh.nih.gov/health)) کې شتون لري.

لاندي ادارې او بنسټونه په ماشومانو کې د رواني اختلالاتو د نښو، درملني او ملاتړ په اړه معلومات لري. ځينې يې د ښوونځيو سره کار کولو او د رواني روغتيا متخصصينو موندلو لارښود هم وړاندې کوي. د رضاکاره گروهونو سره يوځای کيدل کولی شي د نورو والدينو سره د اړيکو لپاره لاره برابره کړي چې ورته ستونزې سره مخ دي.

**مهرباني وکړئ پاملرنه وکړئ:** د سرچينو دا ليست يوازې د معلوماتي هدفونو لپاره چمتو شوی. دا ليست بشپړ ندی او د NIMH، د روغتيا ملي انستيتيوت (NIH)، د متحده ايالتو د روغتيا او بشري خدماتو رياست، يا د متحده ايالتو حکومت نظر نه دی.

• د امریکا د ماشومانو او ځوانانو اکاډمي،

د کورنيو لپاره د حقيقت لارښود ([www.aacap.org/FFF](http://www.aacap.org/FFF))

• د ادراکي چلند درملني ټولنه ([www.abct.org](http://www.abct.org))

• د ناروغيو کنټرول او مخنيوي مرکزونه، د ماشومانو رواني روغتيا

([www.cdc.gov/childrensmentalhealth](http://www.cdc.gov/childrensmentalhealth))

• د ماشوم ذهن انستيتيوت (<https://childmind.org/topics-a-z>)

• د امریکا رواني روغتيا ([www.mhanational.org](http://www.mhanational.org))

• د رواني ناروغۍ ملي ټولنه ([www.nami.org](http://www.nami.org))

• د ښوونځي ارواپوهانو ملي ټولنه

([www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators](http://www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators))

• د کورنيو ملي اتحاديه ([www.ffcmh.org](http://www.ffcmh.org))

• د کلينيکي ماشوم او تنکيو ځوانانو د ارواپوهنې ټولنه، د ماشوم اغيزمنه

درملنه (<https://effectivechildtherapy.org>)

• StopBullying.gov ([www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov))

## بيا چاپول

دا څېړونې بيا چاپ په عامه دومين کې دی او شايد د NIMH اجازې پرته بيا چاپ يا کاپي شي. د سرچينې په توگه د NIMH حواله ورکول به ښه وي. د NIMH څېړونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره: [www.nimh.nih.gov/reprints](http://www.nimh.nih.gov/reprints)

## د دماغي روغتيا ملي انستيتيوت

د ساينس پاليسي، پلان جوړونې، او مخابراتو دفتر د ساينس ليکني، مطبوعاتو او څېړونو څانگه

ټيليفون: 6464-615-866-1

بريښنالیک: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

## د نورو معلوماتو لپاره

MedlinePlus (د روغتيا ملي کتابتون)

<https://medlineplus.gov>

(En español: <https://medlineplus.gov/spanish>)

ClinicalTrials.gov

[www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov)

(En español: <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>)



د دماغي روغتيا ملي انستيتيوت

په ټولنيزو رسنيو کې NIMH

تعقيب کړئ [NIMHgov@](mailto:NIMHgov@)

