

د دردناکو پېښو سره مبارزې لپاره د ماشومانو او تنکي ځوانانو سره مرسته کول



هر کال ماشومان او تنکي ځوانان له نورو تراژیديو او دردونکو پېښو سره مخ کېږي. کورنۍ، ملګري او باوري مشران د ځوانانو سره د دې تجربو په وړاندې مقابله کې کلیدي رول لوبوي.

ماشومان او تنکي ځوانان څنگه د دردناکو پېښو په وړاندې غبرګون ښيي؟

دا د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره عادي خبره ده چې د دردناکي پېښې تجربه کولو لکه طبيعي ناورين، تاوتریخوالی یا جدي ټکر وروسته مختلف عکس العملونه ولري.

د عمر په پام کې نیولو پرته، ماشومان او ځوانان ممکن:

- فزیکي ستونزې لکه د معدې یا سر درد ولري.
- بد خوښه یا د خوب نورې ستونزې، په شمول د خوب نشتوالی ولري.
- په تمرکز کې ستونزه ولري.
- په هغو فعالیتونو کې د لېوالتیا کموالی چې دوی معمولاً خوند ترې اخیستل.
- د ټپي کېدو یا مړینې نه مخنیوي لپاره د ګناه احساس کول.
- د غچ اخیستلو فکرونه ولري.

کوچني ماشومان (تر 5 کلونو پورې) ممکن:

- خپلو ساتونکو پورې تړلې وي او / یا ژاري.
- یوازیتوب وغواړي یا غوسه او ګډوډي وکړي.
- ناڅاپه مختلف چلند کوي لکه د بستر لوندول اود ګوتو څټل.
- د ویرې نورې نښې ښکاره کړي (د بیلګې په توګه د تیاري، بلاوو، یا د یوازې توب ویره).
- د وحشت ناکو پېښو اړخونه د دوی په تصوراتي لوبو کې شامل شي.

(6 کلن او له دې غټ ماشوم ممکن)

- په ښوونځي کې ستونزې ولري.
- د کورنۍ او ملګرو څخه لرې شي یا جلا شي.
- د خپلو پروګرامونو څخه ډډه وکړي.
- نشه یي توکي، الکول او تمباکو استعمال کړي.
- ګډوډي، بې احترامې او تخریب وکړي.
- غوسه یا خپه اوسي.

ډیری دا غبرګونونه نورمال دي او د وخت په تیریدو سره به کم شي. که دا نښې د یوې میاشتې څخه زیات دوام وکړي، کورنۍ باید د ډاکټر سره مشوره وکړي.



زه چيرته مرسته موندلی شم؟

د مادي ناوره گټه اخیستنې او دماغي روغتيا خدماتو اداره (SAMHSA) د ناورين څخه وروسته مرستې وړاندې کوي چې د احساساتي فشار په وخت کې د طبيعي يا انسان لخوا رامینځته شوي ناورين سره سمديستي مشوره چمتو کوي. دا مرستې وړيا، څو ژبې، محرم او د ورځې 24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې شتون لري. تاسو کولی شئ دې شميرې 800-985-5990 ته زنگ ووهئ يا په <https://disasterdistress.samhsa.gov/> کې د مرستې له ويب پاڼې څخه ليدنه وکړئ.

SAMHSA د دماغي روغتيا درملنې لوكيټر په نوم يوه وسيله هم وړاندې کوي، چې ستاسو په سيمه کې د رواني روغتيا خدماتو موندلو لپاره آنلاین وسيله ده. په خپل ايالت کې د درملنې پروگرامونه په لاندې ويب سايت کې ومومئ <https://findtreatment.samhsa.gov>. د اضافي سرچينو لپاره، له دې ويب پاڼې www.nimh.nih.gov/findhelp ليدنه

که تاسو، ستاسو ماشوم، يا هغه څوک چې تاسو يې پېژنئ سمديستي احساساتي کړاو سره مخ ياست يا د ځان وژنې په اړه فکر کوئ، 911 ته يا د ځان وژنې مخنيوي ملي لايډ لاین ته (8255) 1-800-273-TALK زنگ ووهئ. همدارنگه تاسو کولی شئ د بحران د مرستې لاین (741741 ته HELLO) متن هم واستوئ يا د ځان وژنې مخنيوي لايډ لاین ويب پاڼه <https://suicidepreventionlifeline.org> کې لايډ لاین چټ وکاروئ.

وکړئ.

چيرته کولی شم نورې سرچينې وموم؟

د دماغي روغتيا ملي انستيټيوټ د دردناک پېښو سره مقابله

www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma

د دماغي روغتيا ملي انستيټيوټ د ماشومانو او ځوانانو رواني روغتيا

www.nimh.nih.gov/children

د ناروغيو د کنټرول او مخنيوي مرکزونه:

د ناورين په وخت کې د ماشومانو پاملرنه

www.cdc.gov/childrenindisasters

د ماشومانو د ټراماتيک فشار ملي شبکه

www.nctsn.org



لويان څنگه مرسته کولی شي؟

څنگه لويان د صدماتو په وړاندې غبرگون بنايي خورا اغيزناک وي او دا معلومه کړي چې ماشومان او تنکي ځوانان څنگه صدمې ته ځواب ورکوي. کله چې پالونکي او د کورنۍ غړي د صدماتو لپاره د خپل ظرفيت د ملاتړ لپاره گامونه پورته کوي، دوی کولی شي غوره پاملرنه چمتو کړي..

ساتونکي او د کورنۍ غړي کولی شي د خوندي او ملاتړ چاپيريال رامینځته کولو سره اعظمي آرامۍ وساتي او فشارونه کم کړي. ماشومان او تنکي ځوانان بايد پوه شي چې د کورنۍ غړي له دوی سره مينه لري او د دوی د پاملرنې لپاره به خپله هڅه وکړي.

بکښد:

- دا د ترلاسه کړئ چې ماشومان او تنکي ځوانان خوندي دي او د دوی لومړني اړتياوې پوره کړي.
- پرېږدئ چې دوی خفه شي يا وژاري.
- هغوی ته اجازه ورکړئ چې د پېښې او د دوی احساساتو په اړه خبرې وکړي، وليکلې، يا انځورونه رسم کړي.
- د دردناکو پېښو په اړه د خبرونو راپورونو تکرارول محدود کړئ.
- اجازه ورکړئ چې دوی (د لنډې مودې لپاره) په خپله خونه کې ويده شي يا که دوی د خوب کولو ستونزه لري پرېږدئ چې د رڼا سره خوب وکړي.
- هڅه وکړئ چې مهالویش ته پابند واوسئ، لکه د خوب وخت کيسې، گډ ماښامی او لوبې.
- دوی ته اجازه ورکړئ چې د کنټرول احساس وکړي، لکه د دوی خپل خواږه يا جامې غوره کول..
- په چلند، وينا، د ژبې کارونې، يا قوي احساساتو کې ناڅاپي بدلونونو ته پام وکړئ.
- ډاکټر ته زنگ ووهئ که چيرې نوي ستونزې رامینځته شي، په ځانگړې توگه که چيرې لاندې نښې نښانې د څو اونيو څخه زيات دوام وکړي:
 - د پېښې بيا تجربه کول (فلش بېک)
 - د زړه چټک ټکان او خولې کول
 - په اسانۍ سره ډاريدل
 - احساساتي خپگان
 - ډير خپه يا خپگان کول
- لاندې کارونه بايد له ماشومانو او ځوانانو سره ونه شي:
 - د ماشومانو او ځوانانو څخه تمه مه کوئ چې زړور يا انعطاف منونکي وي.
 - که چمتو نه وي، مه يې مجبورئ چې د پېښې په اړه بحث وکړي.
 - که چيرې دوی قوي احساسات ښکاره کړي، مه غوسه کيږئ.
 - که ادرار، بد چلند کوی، يا که گوته څټي، مه خپه کيږئ.
 - داسې ژمني مه کوئ چې تاسو يې نشي پوره کولی (لکه "سبا به ښه ياست" يا "تاسو به ډير ژر کور ته").



NIH National Institute of Mental Health

NIH د خپرولو شمېره: MH-8066-22

www.nimh.nih.gov

NIMH په ټولنيز رسنيو کې تعقيب کړئ @NIMHgov

