

تاسې له يوې دردناکې تجربې څخه تېر شوي ياست. **تاسې** يو نژدې کس په يوه پېښه يا تېرې کې له لاسره ورکړی چې **تاسې** ته درد درکوي. **تاسې** له يوې دردناکې پېښې تېر شوي ياست يا په يوه خطرناک حالت کې اوسېدۍ. **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 څرگندول 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 گرځي.

په لومړيو څو ورځو کې د عکس العمل څرگندول

- هرڅه غیر حقيقي او د يو 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 کېرئ، د مثال په ډول د لنډمهال لپاره د اوبښکو بهېدل. کېدی شي چې تاسې د ځان ملامتولو، قهر، ويرې، خفگان 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 راکرځي.
- کېدی شي چې تاسې بوی حس کړۍ يا د اوازونو کړنگهار واورۍ او د پېښې نا ارامه کونکي انځورونه مو مخې ته ودرېږي.
- ويرېږۍ چې گواکې ورته پېښه به بيا تکرار شي، فکر کوۍ چې لهوني شوي ياست يا ويرېږۍ چې يواځې به پاتې شئ.
- داسې احساس کوئ چې غواړۍ 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 ډير په شدت سره تجربه کوۍ.
- تاسې د تشويش او نا ارامۍ احساس کوۍ.
- تاسې د ځورېدو احساس کوۍ، په ډېره لږه خبره په اسانۍ په قهر کېږۍ او په ورو شيانو باندې ډېر ژر په قهر کېږۍ.
- تاسې ژور خفگان، زړه تنگولی لرۍ يا بې علاقې ياست.
- تاسې متضاد احساسات لرئ: داچې تاسې ژوندي پاتې شوی نو د ارامۍ احساس کوۍ، مگر داچې تاسې نسبت نورو ته بخت درلود، خپل ځان ملامتوۍ.
- تاسې په اسانۍ خفه کېږۍ او د نورو خلکو خبرې په بل ډول تعبيروۍ.
- تاسې په خبرو کولو او توجه کولو کې ستونزې لرۍ.

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

◀ **غیر معمولي پېښو ته عادي عکس العملونه د وخت په تېرېدو سره کمېږي. مگر نوموړي عکس العملونه کېدی شي چې ډېر وخت وروسته بيا را څرگند 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 نوموړې دردناکه پېښه ستاسې له ياده وځي او خپل ژوند ته مو په عادي ډول ادامه ورکوی.**

هغه طريقي 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 وواياست چې تاسې په دواړو حالاتو کې د ژور خفگان په وخت کې او له هغې وروسته څنگه 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 وگورئ.
- که چېرې په هغو دندو کې چې ډېر کار غواړي له ستونزې سره مخ کېږۍ، نو په دنده کې خپلې ورځنۍ چارې پرمخ یوسئ. 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 ملگرو ته غورځ ونيسئ تر څو پوه شئ چې هغوی څه احساس لري. هغوی هم اغيزمن شوي دي.
- په ياد لرئ چې ستاسې عکس العملونه عادی 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 ډير اسانه وي چې د خبرو کولو په ځای خپل احساسات د عمل له لارې خلکو ته وښاياست. رسم، رنگ، ليکل، لوبې يا تمرين وکړئ.



Punainen Risti

تاسې له يوې دردناکې پېښې سره مخ شوي ياست

چېرته د مرستې ترلاسه کولو لپاره مراجعه کولی شئ.

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

د مرستې کولو ملي تلیفوني کرښې

- د رواني روغتیا د فنلنډي ادارې د مرستې کولو ملي تلیفوني شمېره: 010 195 202
- د فنلنډ د اوانجنیکل لوټیران کلیسا د مرستې تلیفوني 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

◀ همدارنگه 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

ماشومان ملاتړ ته اړتیا لري

- ماشومان هم د لویانو په شان دردناکې پېښې ته عکس العمل څرګندوي.
- له ماشومانو سره د پېښې شوې واقعي 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 خونديتوب حس ته وده ورکړئ.

څه وخت باید د مرستې غوښتنه وکړئ

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

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