

اندیښنه / اضطراب



اندیښنه یو مروج عاطفي حالت دی چې د ډار او عصبي حالت د ترکیب په واسطه مشخص کېږي، چې د ساده او بېلابېلو فزیکي نښو د رامنځته کېدو سبب کېږي (د بیلګې په ډول د لرزې احساس، د زړه ضربان او یا خولې کېدل ... دا ټول په هغه حالت پورې تړاو لري چې شخص ور سره مخ دی)، او دا د خارجي فشارونو پر وړاندې یو طبعي غبرګون دی، د بیلګې په ډول: د یوې آزمویښې، د دندې د مرکې او یا د بیانې ور کولو په اړه د اندیښنې احساس کول... لکه څرنګه چې ډار د یوه بېرني ګواښ پر وړاندې یو عاطفي غبرګون دی، لکه څرنګه چې یو شخص له ګواښ سره د مخ کېدو په صورت کې له هغې سره مبارزه کوي او یا له خطر څخه تېښته کوي او ستونزه تر شاه پرېږدي.

په ټوله کې، د یوه شخص لپاره دا عادي حالت دی چې کله ناکله د اندیښنې / اضطراب احساس وکړي. دا یو ډېر آزار کوونکی احساس دی، مګر شخص هڅوي چې د هغې د لمنځه وړلو لپاره سخت کار وکړي او تر خپلې وسې پورې په غوره ډول خپل کار ترسره کړي.

په داسې حال کې چې اندیښنه / اضطراب یو عادي احساس دی چې خلک یې تجربه کوي، مګر په هغه حالت کې د راوړني روغتیا برخې ته راجع کېږي چې دا احساسات دوام ومومي، زیات او یا شدید شي، غالباً دا حالت د شخص په فعالیتونو، ورځنیو کارونو، تولید، ګټور توب او ټولنیزو روابطو باندې اغیز وکړي (د بیلګې په ډول د ملګرو سره د خبرو اترو او یا پلورنځي ته د تګ په اړه د اندیښنې / اضطراب احساس درلودل)

د اندیښنې / اضطراب نښې کومې دي؟

د یوه شخص د اندیښنې / اضطراب احساسات له بل شخص سره توپیر لري او ښايي د یو شمېر فزیکي عواملو څخه لکه د هاضمې سیستم غیر متوقع ستونزې، خولې کېدل، د ساه اخیستلو ستونزې، اړوند رواني ستونزې لکه د پېښونکي خطر د رامنځته کېدو او یا همداراز په هغې کې کیدای شي نورې نښې ښه شاملي وي لکه د شپې پر مهال بد خوب لېدل، د بدو خاطراتو اړوند د ډار او وحشت رامنځته کېدو حملې چې د کنټرول وړ نه وي.

د اندیښنې / اضطراب عمومي نښې په لاندې ډول دي:

- د زړه د ضربان لوړېدل
- په چټک ډول ساه اخیستل
- بې خوږي
- په تمرکز کولو کې له ستونزو سره مخ کېدل
- د کمزورۍ او سر ګرځېدو احساس
- ساه لنډي
- د خولې وچېدل
- له اندازې زیات خولې کېدل
- د وجود د حرارت د لوړې درجې سره لرزه درلودل
- ډار او زړه نا زړه والی
- بې حسي او یا په پښو کې د ازغیو احساس کول

د حالت اړوند د انديښنې / اضطراب ډولونه:

د رواني روغتيا اړوند په ډېرې بېلابېلو حالتونو کې انديښنه/اضطراب عام دی . د انديښنې / اضطراب يو شمېر ډولونه په لاندې ډول دي:

- په پراخه کچه د انديښنې/اضطراب اختلالات په لاندې ډول دي: په پراخ کچه د انديښنې اختلالات (GAD) له هر ډول شته او يا عاجل گواښ پرته د مزمنې، اغراق لرونکې او کېوډۍ لرونکې انديښنې په واسطه مشخص کېږي.
- د ډار اختلال: دا په گوته کوي چې يو شخص په مکرر ډول د ډار اختلالات تجربه کړي دي او د ناڅاپه احساساتو او يا ډار د احساساتو يوه برخه ده چې د څو ثانيو په لړ کې خپل او ج ته رسېږي.
- فوبيا: د يوه مشخص شي، حالت او يا فعاليت څخه د حد څخه زيات ډار ته ويل کېږي.
- د ټولنيزې انديښنې/اضطراب اختلال: په دې کې په لوړه کچه انديښنه/اضطراب، ډار، خجالت، ځان پوهېدنه، د نورو خلکو لخوا د منفي قضاوت کېدو له کبله په ټولنيزو موقعيتونو کې گډون نه کول شامل دي..
- وسواسي - اجباري اختلال: دا هغه اختلال دی کله چې يو شخص داسې فکرونه لري او يا داسې چلند ترسره کوي چې د کنټرول وړ نه وي او د تکرار کولو ليوالتيا احساسوي.

د انديښنو / اضطراب او د اضطرابي حالتونو لپاره درملنه/ملاټر:

1. ارزونه او د رواني تعليمات: د باوري متخصصينو او همکارانو څخه د امکان تر کچې پورې د هغه څه په اړه چې تاسو يې تجربه کوئ زده کړه ترلاسه کړئ.
2. روان درملنه: د دې موخه دا ده چې له خلکو سره مرسته وکړئ چې د هغو عواملو په اړه زده کړه وکړي چې د دوی په ژوند او د برلاسي کېدو په ستراتيژۍ کې شامل دي.
3. د آرامتيا او ساه اخيستلو تخنيکونه او تجربې: دا له خلکو سره مرسته کوي چې فشار کم کړي.
4. د قضيې د مديريت ملاټر: د هغې موخه دا ده چې هغه شخص او يا د هغې کورنۍ ته د ملاټر چمتو کول دي چې ښايي د گيچ والي او يا ناراحتۍ احساس وکړي. د والدينو لپاره ملاټر او زده کړې او په چاپيريال باندې پوهېدل د درملنې يوه برخه گڼل کېږي.
5. درمل: د انديښنې/اضطراب ضد درمل (anxiolytics) کولای شي د انديښنې / اضطراب يو شمېر ډولونه او يا جدي کچې په درملنې کې مهم رول ادا کړي.

آيا پوهېږئ؟

دا طبعي ده چې يو شخص کله نا کله د انديښنې / اضطراب احساس وکړي او ځينې وخت د ټيټې کچې انديښنه گټوره هم وي. مگر که چېرې ډيری وخت د انديښنې احساس کوئ او يا که چېرې هغه ستاسو په ورځني ژوند باندې منفي اغيز کوي او يا ستاسو د ډار/انديښنو سره متناسب نه وي او دا انديښنه ستاسو ورځني ژوند گډ وډ کړی وي او تاسو يې د يو شمېر فعاليتونو له ترسره کولو څخه منع کړي وي، د بيلگې په ډول د ليفټ او يا د کور د پرېښودلو څخه کار اخيستل، په دې صورت کې ښايي تاسو د انديښنې اړوند اختلالات ولرئ. د انديښنو اختلالات د ډېر فشار او يا انديښمن کېدو سبب کېږي، چې له حد زياته مزمن او يا غير منطقي وي.

د انديښنو اړوند اختلالاتو سره ژوند کول ستونزمن دي، مگر د هغې درملنه د لاسرسي وړ ده. روان درملنه د نښو په کنټرول او درمل د تجويز په صورت کې مرسته کولای شي. همداراز، د يو شمېر روغتيايي مهارتونو زده کول کولای شي د انديښنو د اختلالاتو د کنټرول په برخه کې مرسته وکړي او ژوند آسانه کړي.

د هغه شخص لپاره مهمې سپارښتنې چې د انديښنې / اضطراب اړوند اختلال لري:

رواني زده کړه: د هغه څه په اړه چې تاسو تجربه کړي دي د امکان تر حده پورې د باوري متخصص او يا همکار څخه زده کړه وکړئ.

خپل ځان ته پاملرنه وکړئ: په کافي اندازه استراحت وکړئ، متوازن غذايي رژيم تعقيب کړئ، سپورټ وکړئ او د آرمټيا لپاره وخت ولرئ. سربېره پر دې، له کافينو او نیکوتينو څخه ډډه وکړئ، ځکه دا د انديښنې احساسات ډېروي. د درد د تسکين لپاره (له نسخې پرته) د الکولو له څښلو او د درملو د کارولو څخه ډډه وکړئ، ځکه دوی دواړه د نښو د خطرناکه کېدو بالقوه وړتيا لري.

د فشار کچه مدیریت کړئ: په منظم ډول خپل احساسات کنټرول او و ارزوئ، تحریک کوونکي او تاسو ته د خبرداري ور کوونکي نښې وپېژنئ او له هغې څخه معلومات ولرئ او هغه وخت چې دا نښې څرګندېږي د هغو لپاره پلان ولرئ.

د خپلې درملنې په پلان باندې ژمن پاتې شئ: خپله درملنه د رواني روغتيا د ټيم د سپارښتنو سره تعقيب کړئ او د خپلې درملنې د ناستو نېټو ته په کلکه ژمن پاتې شئ، ځکه منظم والی ستاسو سره مرسته کوي چې درملنه مو په سمه لار پر مخ ولاړه شي.

اجتماعي اوسئ: لکه څرنګه چې اجتماعي توب ستاسو سره په رغېدو کې مرسته کوي، هڅه وکړئ چې خپلو انديښنو ته اجازه ور نه کړئ چې تاسو له خپلو عزیزانو څخه جلا کړي او يا مو له هغو کارونو څخه لرې وساتي چې تاسو ترې خوند اخلئ.

د آرامه کېدو تمرینونه ترسره کړئ: لکه په آرامه ډول د ساه اخیستلو تمرینونه (د ساه اخیستل، د ساه بیرون ته ایستل، هر ځل تر پنځو پورې حساب کول)، په طبیعت کې متمرکز کېدل او يا هر هغه څه چې تاسو ته آرامه کېدو احساس در کوي، ځکه دا په معمول ډول د ذهني فشار په کمولو کې مرسته کوي.

هر ورځ د هغو پېښو په اړه د فکر کولو لپاره یو ځانګړی وخت (د بیلګې په ډول د 30 دقیقو لپاره) په نظر کې ونیسئ چې د انديښنې سبب کېږي. که چېرې له ځانګړي وخت څخه بهر آزار کوونکي فکرونه څرګند شي، خپل ځان ته ووايئ چې تاسو به هغوی ته په ځانګړي شوي وخت کې پاملرنه وکړئ.

د انديښنې او يا ډار احساسات تشخیص او په ګوته کړئ، دا د ذهن له آرامۍ سره مرسته کوي، د بیلګې په ډول: زه څه ډول احساس کوم؟ زما وجود د دې احساساتو پر وړاندې څه ډول غبرګون ښيي، په نهایت کې د دې وضعیت د ښه کولو او يا کنټرول لپاره څه ترسره کولای شو؟

د هغه څه په اړه چې تاسو ته آزار در کوي او يا مو انديښمنوي له یوه داسې شخص سره خبرې وکړئ چې تاسو پرې اعتبار لرئ او د لومړنیو روغتيايي خدمتونو د مرکز د قضيې له مدیر څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.

د هغو اشخاصو لپاره اړینې لارښوونې چې ښايي د انديښنې / اضطراب د اختلال لرونکو اشخاصو ته پاملرنه کوي

د دوی له ملامت کولو څخه ډډه وکړئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې دوی د هر اقدام له ترسره کولو وړاندې ډېر فکرونه کړي دي. له اوسني وضعیت او رامنځته شویو پېښو سره سازش وکړئ، نه د هغه څه په اړه چې دوی ترسره کولای شول او ترسره یې نه کړل.

په هغو کسانو باندې له فشار را وړلو څخه ډډه وکړئ چې د اندیښنو له اختلال څخه ځورېږي، ځکه هغه د خپل ډار د کنټرول لپاره د خپلو شاوخوا خلکو ملاتړ، درک او مینې ته اړتیا لري. د بیلګې په ډول، سپارښتنه کېږي چې شخص په کم کاري او یا غټ ښودلو باندې متهم نه کړئ.

که چېرې یو شخص یوه دوره شدیدې اندیښنې/ اضطراب ولري: د هغه څه په اړه خپل درک څرګند کړئ چې هغه تجربه کوي او په خورا دقت سره د هغې ویرو ته غور ونیسئ، پرته له دې چې د هغې تجربې کم وښيي او هڅه مه کوئ چې هغه نورو شیانو ته منحرف کړئ.

که چېرې شخص د ویږې له ناڅاپي حملو سره مخ وي: هغه شخص ته ډاډ ورکړئ چې ستاسو د هغې تر خوا یاستئ او تاسو چمتو یاستئ چې دوی ته غور ونیسئ او یا دوی ته د اړتیا سره سمه مرسته چمتو کړئ. له هغوی څخه وغواړئ چې ورو تنفس وکړي، د دوی سره وګرځئ که دوی وغواړي، د ځمکې لاندې کولو/ تمرکز تخنیکونو څخه کار واخلي او د دوی حواس باندې تمرکز وکړئ، هغه څه چې دوی احساس کوي، اوري، خوند اخلي، گوري او اوري او د اړتیا په صورت کې د رواني روغتیا مسلکي څخه مرسته وغواړئ.