

ژور خفگان



ژور خفگان د مزاج يو اختلال دی چې لږترلږه د 2 اونيو لپاره د دوامداره خپگان لرل يا د هغو فعاليتونو سره د علاقې او خوښې له لاسه ور کول چې په عادي حالت کې يې ترسره کول خوندي وي مشخص کيږي. په خپگان اخته کسان په شخصي، کورنۍ، ټولنيز، تعليمي، حرفوي، يا د نورو برخو ورځني فعاليتونو په ترسره کولو کې د پام وړ ستونزې لري.

د ژور خفگان نښې په بيلابيلو کچو کې څرگندېږي:

مزاج:

- په دوامداره توگه د خپه توب، اندېښنې او يا د بې حسۍ او پوچۍ احساس درلودل
- د ناهيلۍ، منفي توب، تحريک منلو او ډېرې زياتې گناه احساس کول
- د خوښې وړ کارونو او فعاليتونو له ترسره کولو سره د علاقې له لاسه ور کول

فکر کول

- په تمرکز کولو، په ياد راوړلو او يا د پرېکړې نيول په برخه کې له ستونزو سره مخ کېدل
- دوامداره منفي فکرونه
- د بې ارزښته والي او ناهيلۍ باور درلودل
- د مرگ او يا ځان وژني فکرونه او د ځان وژني هڅې کول

چلنديز:

- د پام وړ نا قرارې، گوبښه کېدل او يا فزيکي نا قرارې
- د معمول په نسبت ډېر ورو خبرې کول او يا قدم وهل

فزيکي:

- په وزن او اشتها کې د پام وړ بدلون (زياتېدل او يا کمېدل)
- په سختۍ سره خوب ته تلل، سهار وختي وينېدل او يا ډېر زيات ویده کېدل
- له مشخص علت پرته څو دوامداره فزيکي نښې، چې په هغې کې لاندې موارد شامل دي:
- دردونه، سر دردي، د عضلاتو نيول کېدل او يا هاضمي ستونزې
- سټريا او د انرژۍ له لاسه ور کول

د ژور خفگان درملنه:

- د PHC چمتو کونکي لخوا فزيکي معاينه کول، ترڅو د نښو يا فزيکي حالت لپاره نور احتمالي توضيحات له منځه يوسي کوم چې کولی شي د ژور خفگان سره ورته وي او يا نور هم زيات ژور وي.
- د ټولنيز کارکونکي لخوا هر اړخيزه ارزونه، څوک چې د اړتيا په صورت کې رواني ډاکټر او ارواپوه ته راجع کولی شي، او منظم درملنه تعقيبوي، او دوامداره رواني ټولنيز ملاتړ، په شمول د ستونزو حل کولو مشورې، په فعاليتونو کې بنکيلتيا کې مرسته، د ټولنيز مالټر پياوړتيا او چمتو کول، د شخص او د هغوی پالونکو ته رواني زده کړه.
- د شواهدو پر بنسټ لنډې رواني مداخلې د ژور خپگان د درملنې لپاره اغيزمنې دي، لکه د ادراکي چلند درملنه او خپلمنځي انفرادي يا ډله ايز درملنه.
- رواني ارزونه او درمل: د انتي ډيپريسنټ احتمالي نسخه چې د نښو شدت کموي.

د شخص او کورنۍ لپاره سپارښتنې:

حتی که چېرې دا سخت هم وي، ډېره اړینه ده چې لاندې کارونه د امکان تر کچې ډېر زیات ترسره شي:

- هغه فعالیتونه بیا پیل (دوام) وړ کړئ چې مخکې تاسو ته د خوبني وړ وو.
- د خوب کولو او قدم وهلو د وختونو منظم شکلونه وساتئ
- د امکان تر کچې پورې د فزیکي اړخ څخه فعال و اوسئ (لکه لوبې، تمرینونه او حتی یوازې قدم وهل).
- په اشتهای کې د بدلون سره پوره په منظم ډول خوراک وکړئ.
- د باور وړ کورنۍ غړو او ملگرو سره وخت تېر کړئ.
- د امکان تر کچې پورې په ټولنه او ټولنیزو کارونو کې گډون وکړئ.
- د ځان وژني او یا ځان ته د زیان رسولو فکرونو د رامنځته کېدو په صورت کې د مرستې په غوښتلو کې ځنډ مه رامنځته کوئ.

څه ډول کولای شو د یو چا سره مرسته وکړو چې په فشار او د ژوند په سختو حالاتو باندې برلاسی شي:

- شخص ته فرصت ورکړئ چې خبرې وکړي، په غوره توگه په شخصي ځای کې، او په ملاتړي ډول غور ونیسئ.
- له شخص سره مرسته وکړئ چې د ټولني د خدمتونو/سرچینو په مرسته خپلې ستونزې حل کړي.
- که چېرې تاسو فکر کوئ چې دې شخص د ځورونې کوم ډول تجربه کړی دی (لکه کورنۍ تاوتریخوالی) او بې پروایي (لکه پالوونکي د یوه ماشوم او لوی شخص لومړنی اړتیاوو نه پوره کوي) له دوی سره مرسته وکړئ چې د قانوني خونديتوب او ټولنیزو سرچینو سره اړیکه ونیسي.
- د کورنۍ او ټولني ملاتړ کوونکي غړي مشخص کړئ او د مناسب گڼلو په صورت کې دوی د امکان تر کچې پورې ښکېل کړئ.
- د شخص د پیاوړتیا ټکي، سرچینې او تواني جوړې کړئ او دوی وهڅوئ چې د امکان تر کچې پورې تیر ټولنیز فعالیتونه له سره پیل کړئ.

آیا پوهېږئ؟

- ژور خفگان ډېر عام دی او کیدای شي هر چا ته پېښ شي.
- د ژور خفگان په اړه یو شمېر ناسمې انگېرنې موجودې دي، ښايي هغه د دې له کبله وي چې ژور خفگان د ماتوالي او زخم په څیر د مشاهدې وړ حالت نه دی. یو شمېر نور ناسمې انگېرنې هم شته چې خلک فکر کوي چې د ژور خفگان ښې کیدای شي په آسانی سره د یوې کمزورې ارادې په واسطه کنټرول کړو. دا ډېره اړینه ده چې دا په ذهن کې ولرئ
- چې د ژور خفگان رامنځته کېدل د دې معنی نه لري چې شخص کمزوری او یا تمبل دی.
- د نورو منفي لیدلوري (لکه: ته باید پیاوړی و اوسې، خپل ځان راغونډ کړئ) په څیر کلمات کولای شي د ژور خفگان لرونکي شخص حالت نور هم ترینگلی کړي.
- په منظم او دوامداره ډول حتی د (ځینو) نښو څرگندېدل په دې کوچنی کتابچه کې په بشپړ ډول تشریح شوی دی چې د مرستې غوښتلو یا یو عزیز هڅولو لپاره چې مرسته وغواړي کافي دي.
- په ژور خفگان مبتلا خلک د خپل ځان، ژوند او راتلونکي په اړه په غیر واقعي ډول منفي فکرونه لري. اوسنی حالت ښايي ډېر سخت وي، مگر ژور خفگان کولای شي د ناهیلې او بې ارزښته توب د نامنظمو فکرونو د رامنځته کېدو سبب شي. احتمال لري دا لیدلوري هغه وخت لا زیات شي چې ژور خفگان پرمختگ وکړي.
- ځان ته زیان رسول او ځان وژنه ډېره عامه ده. که چېرې یو شخص دا فکرونه لرل تشخیص کړي، دوی باید د هغوی پر وړاندې اقدام ونه کړي، مگر کولای شي هغه له یوه باوري شخص ته ووايي او په بېرني توگه د یوه روغتيايي/ روانی متخصص څخه مرسته وغواړي.
- ژور خفگان، حتی په ډېر شدید حالت کې یې هم درملنه کیدای شي، ولی هرڅومره ژر چې درملنه پیل شي، هومره اغیزمن وي.
- هیڅ دوه کسان د ژور خفگان له امله په ورته ډول نه اغیزمن کېږي او د درملني لپاره هیڅ "یو اندازه/ یو ډول درملنه" شتون نلري. دا ممکن د درملني موندلو لپاره ځینې آزمويي او تېروتنې اوسې چې ستاسو لپاره غوره کار کوي.
- په منظم ډول څارل کولای شي د بېرنيو نښو د بیا څرگندېدو په مخنيوي کې مرسته وکړي.