

د ذهني روغتيا په اړه معلومات



روغ ذهن، خوشحاله ژوند

د روغتيا او سلامتيا په اړه پوهاوی

« دا په تدريجي توگه پيل شو، خو مخکې له دې چې زه پرې پوه شم د خپل ژوند څخه مې بد راغلی وو. حتی خپلو کوچنيانو او کورنۍ مې راته د خوشحالي احساس نه شو راکولای. تل به ستړی وم، خوب مې نشو کولای، د شپې درې بجې به له خوبه پاڅېدم او په پوه او بله ډډه به اوښتم راوښتم. له هغو خورو سره چې ما ورسره ډيره مينه درلوده، هيڅ خوند به مې ترې نشو اخیستلای او د بدن وزن مې له لاسه ورکړ. لوست مې هم نشو کولای ځکه تمرکز مې نه درلود. سر درد مې درلود، د ځان څخه به مې کرکه کوله او احساس به مې کاوه چې گواکې پخپله کورنۍ يو پيټی او بوج يم. شا اوخوا خلکو به راڅخه شکايت کاوه چې زه تنبل شوی يم. زه نا امیده او بې وسې شوم. يو ځل مې داسې احساس وکړ چې زما ژوند مخ په ختمېدو دی نو ووپرېدم او د کورنۍ له يوه غړي سره مې دا خبره شريکه کړه. بيا يې يو ډاکټرته بوتلم او د خپکان ناروغي يې په ما کې تشخيص کړه. سمدلاسه مې درمل اخیستل پيل کړل. دا د يو څو مياشتو پخوا خبره ده. خو نن ورځ روانی مشوره او درملنې سره ډير ښه احساس لرم او نور هيڅکله د يواځيتوب او ورکې احساس نلرم. وزن مې بيرته زيات شوی دی او کورنۍ مې ډيره خوشحاله ده ځکه چې دوی يو ځل بيا ما روغ او له خندا سره گوري.»

(د ټولنې د يوه غړي کيسه)

نورې زيرمې:

National Suicide Prevention Lifeline
www.suicidepreventionlifeline.org
(800) 273-8255

Each Mind Matters
www.eachmindmatters.com

National Alliance on Mental Illness
www.nami.org

مونږ ټول د خپلو اړينو خلکو د مرستې پخاطر، د يو غوره او صحتمند چاپيريال په جوړولو کې مسؤليت او دنده لرو. خلک کولای شي چې په بشپړ ډول د روحي او دماغي ناروغيو څخه د نجات او روغتيا لاره ومومي. که او رښتینې خبرې کولای شي چې بشپړې روغتيا ته لاره هواره کړي.

د رواني روغتيا اړوند اصطلاحات



روغوالي - د بدن او ذهني حالت ښه والي ته وايي، په ځانگړي ډول کله چې نوموړی حالت د شعوري هڅو په پايلې کې رامنځ ته شي.

تعادل يا موازنه - د روحي ټيکاو يا احساساتي ثبات، آرام چلند او د قضاوت حالت ته ويل کيږي.

همغږي - په کړنو، نظرياتو او احساس کې توافق ته وايي؛ همدارنگه د برخو همغږي او يو ډول والی د ټول جوړښت يا په خپلو کې يو له بل سره ته ويل کيږي.

خوشبيني - د راتلونکي لپاره هيله مندتيا او پر هغې باور، او د يو شي د کاميابۍ پايلو په هکله خوشبيني ته وايي.

مجادله - په بريالی ډول د يو وضعیت سره مجادله يا د هغې مدیریت ته وايي.

ناهيلى - د خپل قسمت او راتلونکې په اړه منفي سوچ کول.

کلتوري ټکان - د گيچ پاتې کيدو او ويري داسې يو حالت دی چې په ناڅاپي توگه، د يو بل کلتوري چاپيريال سره د مخ کيدو په صورت کې رامنځته کيږي.

له يوې دردناکې پېښې وروسته، روحي ستونزه يا ذهني گډوډي - هغه حالت ته ويل کيږي په کوم کې چې يو ناروغه انسان په پرله پسې او دوامداره توگه د يوې تېرې دردناکې پېښې څخه بيا بيا کړيږي؛ نښې يې عبارت دي له: وپروونکي خوبونه، د تېرو پېښو په اړه بيا بيا سوچونه کول او د پېښې په تړاو د بدې خاطرې او ژورې اندېښنې درلودل.

خپکان - د نهيلۍ حالت ته وايي. يا په بل عبارت خپکان داسې يوه روحي ستونزه ده چې ځانگړنې يا مشخصات يې عبارت دي له: د تمرکز نشتوالی، بې خوبې، د اشتها له لاسه ورکول، ژور خپکان، مایوسي، د بې وسۍ احساس کول، ژر ژر بې حوصلې کيدل او د مرگ په اړه سوچونه کول.

اضطراب - د ويرې او روحي فشار او يا هم له هغه حالت څخه عبارت دی د کوم په ترڅ کې چې ذهن د ډار، خطر او يا کومې ناخوالي له امله نا ارامه وي چې نښې يې دا دي: سخته اندېښنه، د خوب ستونزه، غير منطقي ويره، د عضلاتو کلکوالی، په دوامداره توگه د هاضمې خرابوالی او په غير ارادي ډول سره د تېرو پېښو بيا بيا يادول.

عصبي حمله - د ويرې يا اضطراب له يوې کلکې حملې څخه عبارت ده چې پکې ناروغ ته د ژر پېښېدونکي عذاب احساس، خوله کيدل، د زړه قوي ټکان، ساه لنډې او نورې بدني نښې پيداکيږي.

روحي ناروغي - له ټولو هغو ناخوالو څخه عبارت ده چې د يو ناروغ انسان سوچونه، احساسات يا چلند دومره غير نورمال شي چې له امله يې خپل ځان او ياهم نور خلک زيانمن شي.

د روحي ناروغۍ په تړاو، ځينې هسې روايتونه او ناسم باورونه

هسې يو روايت: زه له روحي ناروغانو سره کوم تعصب نلرم، خو نه غواړم چې له هغوی سره کار وکړم يا ورسره نږدې واوسېږم.

حقيقت: د يو چا پر حقونو له دې امله سترگې پټول چې گویا په روحي ناروغۍ اخته دی، نه يواځې دا چې له انصافه لری، غيراخلاقي او د نه منلو وړ عمل دی، بلکې دا کار د قانون خلاف هم دی.

هسې يو روايت: زه د روحي ناروغيو متخصص نه يم، زه د رواني ناروغ په ژوند کې کوم بدلون نشم راوستلای.

حقيقت: ډيری خلک وايي چې يو چا ته په سپکه سترگه کتل/ د بدننامې تورلگول او له يو چا سره تبعيض لرل، کولای شي چې پخپله د رواني ستونزو په پرتله د هغوی د ژوند په څرنگوالي خورا ډيره اغيزه ولري. تاسو کولای شي چې د بدننامې د تورلگولو يا په سپکه سترگه کتلو ته په دې ډول د پای ټکی کېږدئ چې په روحي ناروغيو اخته کسان په خپل کار او ټولنه کې په ورين تندي ومنئ. تاسي په داسې يو ځانگړي موقف کې ياست چې کولای شئ هغو خلکو ته چې د روانی صحت د ننگونو سره لاس او گريوان دي، لکه د نورو روغو خلکو په شان، د - دندې، د کور کرایه کولو، عامه خدماتو او په ساده ډول په درناوي د نوموړو سره خبرې اترې وکړئ-دغه راز کړنې کولای شئ د دوي سره په بشپړ ډول اغيزمند ژوند ته ستنيدلو کې مرسته وکړي.

هسې يو روايت: يواځينی لاره چې يو شخص کولای شي ښه شی درملنه ده.

حقيقت: بيارغيدنه هغه مهال شونتيا لری چې شخص اړوند درمل او مرستې (معنوی مرستې) تر لاسه کړي. د رغيدلو لپاره ډيری لاری شتون لری، چې درملنه، مسلکی روان پوهنه او مذهبی يا سپيڅلي کړنې په کې شاملې دي.

هسې يو روايت: روحي ناروغتيا هغه څه دي چې يواځې نور خلک پری اخته کيږي.

حقيقت: د کاليفورنيا ايالت هر پنځم مشر وگړی د يو ډول روحي يا عاطفي ستونزې له امله مرستې ته اړتيا لري. کوچنيان او لويان له يو لړ روحي ستونزو څخه يو شان کړيږي چې دغه روحي ستونزې له خپکان څخه نيولې بيا تر ويرې يا اضطراب او هر اړخيزو اندېښنو پورې رسيږي.

هسې يو روايت: دا چې رواني ناروغي درملنه نلري، نو تاسو به ټول عمر ناروغ ياست.

حقيقت: روحي ناروغي نه يواځې دا چې درملنه لري، بلکې په بشپړه توگه له منځه تللای شي. نن به مونږ د روانی ناروغيو څخه وقايه او د روانی صحت د لا ښه کيدلو لاري چاري زده کړو. د مرستې او درملنې په پايله کې له ۷۰ تر ۹۰ سلنه وگړو کې د ناروغي نښې او نښانې راکمي شوی او د هغوي په ژوند کې کيفی ښه والی رامنځ ته شوي.

هسې يو روايت: کوم خلک چې په رواني ناروغيو اخته دي، خطرناک دي او بايد ورڅخه ډډه وشي.

حقيقت: د امريکا په متحدو ايالتونو کې د تاوتریخوالي يواځې ۳ سلنه لاملونه رواني ناروغۍ جوړوي. کوم خلک چې په سختو روحي ناروغيو اخته دي، هغوی تر ډيره بريده د تاوتریخوالي قربانيان دي نسبت دې ته چې دوئ پخپله يی لامل و اوسي.

