



د اړتیا وړ عاطفي ملاتړ ترلاسه کول، له افغانستان

څخه راغلیو کډوالو لپاره لارښود

پېژندنه

په سوسکس کې د ملي روغتیا د خدماتو NHS له اړخه مور غواړو چې تاسې ته دې هېواد ته د راتګ لپاره ښه راغلاست ووايو. له تاسې ډېرو به د پام وړ زیان لیدلی وي او ممکن تاسې هڅه کوئ چې له خپل حرکت سره ځان ته توافقي ورکړئ. ممکن جسمي تېونه ولرئ او پېچلي او ټکان ورکونکي تجربې مو تېرې کړې وي. دا په بشپړه توګه د درک وړ ده چې ممکن تاسې د کمزورۍ، اضطراب او عاطفي احساس ولرئ.

د دې لارښود موخه دا ده چې ستاسې سره د مرستې لپاره تاسې ته معلومات درکړي، ترڅو تاسې پوه شئ چې تاسې ممکن له څه شي سره لاس او ګریوان یاست – او په دې اړه معلومات ترلاسه کړئ چې تاسې څنګه کولای شئ چې د مرستې لپاره زموږ د ملي روغتیا خدماتو (NHS) ته لاسرسی پیدا کړئ. دغه خدمات وړیا دي. ملاتړ ته د اړتیا په صورت کې مهرباني وکړئ له مور سره اړیکه ونیسئ.

په دې لارښود کې شته معلومات به تاسې ته د شدیدې ضربي او زیان اړوند د عامو غیرګونونو په اړه جزیات درکړي او همدا ډول په دې تړاو به لارښوونه درته وکړي چې تاسې دغه ستونزې څنګه مدیریت کولای شئ. دا لارښود د هغو درملنو ډولونه هم تشریح کوي چې مور یې وړاندې کوو. زموږ خدماتو ته د لاسرسي پیدا کولو د طریقې په اړه معلومات د دې لارښود په پای کې وړاندې کېږي.

هغه عامې عاطفي ستونزې چې کډوال ورسره مخ دي

تر ټولو ډېرې عامې عاطفي ستونزې چې خلک یې په خپل هېواد کې د جګړو له امله د تېښتې کولو پر مهال تجربه کوي له اضطراب، غم، خپګان او شدیدې ضربي څخه عبارت دي. [د هغه څه ترسره کول چې د فشار په وختونو کې مهم دي: تمثیل شوی لارښود](#) - له سختو شرایطو سره د مقابلي لپاره یو ګټور لارښود دی. دا لارښود به تاسې په عملي مهارتونو سمبال کړي ترڅو له فشار سره په مقابله کې له تاسې سره مرسته وکړي. هره ورځ یو څو دقیقې کافي دي چې له خپل ځان سره د مرستې تخنیکونه تمرین کړئ. دا لارښود په یوازې توګه او یا هم له غریزو تمرینونو سره چې د [روغتیا د نړیوال سازمان پر وېبپاڼې](#) شتون لري، یوځای کارېدلای شي.

[د هغه څه ترسره کول چې د فشار په وختونو کې مهم دي \(درې\)](#)

د شدیدې ضربي رواني اغېز

هغه خلک چې له جګړو تېښتي، ممکن د شدیدې ضربي پېښه یې تجربه کړې وي. شدیدې ضربه کولای شي چې د رواني ستونزو د یوې ګډې بېلګې لامل شي. هر کله چې تاسې په یوه امن چاپېریال کې یاست او داسې فرصت ولرئ چې هغه څه په طبیعي توګه وړاندې کړئ چې تاسې ته درېښ شوي دي، نو د دغو ستونزو له ډلې ډېرې ستونزې به په طبیعي ډول حل شي. خو که چېرته نه پوهیږئ چې دغه ستونزې له کومه ځایه راځي یا که چېرته تاسې دغه ستونزې له دې مخکې تجربه کړې نه وي، نو د دغو علایمو تجربه کول ناراحت کونکي کېدلای شي. لاندې د شدیدې ضربي د عامو رواني اغېزو لارښود دی.

[شدیده ضربه پر تاسې څنګه اغېزه کولای شي \(انګلیسي\)](#)

[شدیده ضربه پر تاسې څنګه اغېزه کولای شي \(درې\)](#)

[شدیده ضربه پر تاسې څنګه اغېزه کولای شي \(پښتو\)](#)

له شديدې ضربې څخه وروسته د فشار اختلال (PTSD)

شديدې ضربې ته زياتره عادي غبرگونونه د وخت په تېرېدو سره په طبيعي ډول حل کېږي، خو کله کله خلک د رواني ستونزو پر يوې داسې بېلگې اخته کېږي چې ښه والی نه مومي. امکان لري چې دا له شديدې ضربې څخه وروسته د فشار د اختلال (PTSD) يوه ځانگړنه واوسي. مور هر هغه څوک هڅوو چې له شديدې ضربې څخه وروسته د فشار د اختلال (PTSD) د علايمو په لرلو شکمن وي يا داسې څوک پېژني چې هغه له شديدې ضربې څخه وروسته د فشار د اختلال (PTSD) علايم لري ترڅو لاندې لارښوونې ولولي. که چېرته تاسې له شديدې ضربې څخه وروسته د فشار له اختلال (PTSD) څخه کرېږئ، نو تاسې بايد د درملنې او ملاتړ لپاره له مور سره اړيکه ونيسئ.

[له شديدې ضربې څخه وروسته د فشار پر اختلال \(PTSD\) يو هېدل \(انگليسي\)](#)

د عاطفي ستونزو او رواني روغتيا مشکلاتو نور ډولونه

هغه کډوال چې له جگړې څخه تښتي، د يو لړ رواني روغتيا له مشکلاتو څخه هم کرېدلای شي. په دې کې د ناهيلې احساس کول هم شاملېدلای شي. کله کله دا امکان لري چې خلک د خپل ژوند د اخیستلو په فکر کې وي. که چېرته تاسې هم ورته پېښه لرئ، نو ژر تر ژره له مور سره په اړيکه کې شئ ځکه چې مور په خپلو خدماتو کې داسې خلک لرو چې ستاسې سره د مرستې لپاره روزل شوي دي.

د ميندو او پلرونو او د ماشومانو د پالونکو لپاره لارښوونه

ماشومان به هم له عاطفي اړخه د جگړې او د هغې د پايلو له امله اغېزمن شي. لاندې رسالې (بروشرونه) د ميندو او پلرونو او پالونکو لپاره لارښوونې وړاندې کوي.

[د ميندو او پلرونو لپاره لارښوونه \(انگليسي\)](#)

[د ميندو او پلرونو لپاره لارښوونه \(دري\)](#)

له مور سره څنگه اړيکه نيولای شئ

د وړيا او محرمانه خبرو اترو لپاره تاسې کولای شئ چې لاندې شمېرو ته زنگ ووهئ ترڅو له تاسې سره مرسته وکړي چې خپل احساسات او غبرگونونه درک کړئ او د مخکې تگ لپاره گزينې په نظر کې ونيسئ.

- که چېرته تاسې په برايټون Brighton يا هاو Hove کې اوسېږئ، نو دې شمېرې ته زنگ ووهئ **0300 00 20 060**
- که چېرته تاسې په ختيځ سوسکس East Sussex کې اوسېږئ، نو دې شمېرې ته زنگ ووهئ **0300 00 30 130**
- که چېرته تاسې په لوېديځ سوسکس West Sussex کې اوسېږئ، نو دې شمېرې ته زنگ ووهئ **01403 620433**

د مرستې لپاره دغه د اړيکو شمېرې به د سهار د نهو او مازديگر د پنځو بجو ترمنځ ساعتونو کې له دوشنبې څخه تر جمعي ورځې پورې خلاصې وي.

له تاسې به غوښتنه وشي چې د خپل وضعيت په اړه لنډ جزيات او د ژبې د ژباړې هره اړتيا وړاندې کړئ. زموږ موخه به دا وي چې د يوې کاري ورځې په ترڅ کې له تاسې سره بيا اړيکه ونيسو.

که چېرته تاسې د خپلې رواني روغتيا د ستونزو لپاره عاجل او اړين ملاتړ ته اړتيا لرئ، نو بيا تاسې بايد د سوسکس د رواني روغتيا د مرستې له خط سره پر دې شمېره اړيکه ونيسئ **0800 0309 500**. د اړيکې نيولو لپاره دغه خدمات وړيا او د اوونۍ 7 ورځې، په ورځ کې 24 ساعته د لاسرسۍ وړ دي.

دغه خدمات د سوسکس په مشارکت د ملي روغتيا د خدماتو د بنياد صندوق او د سوسکس د ټولني د ملي روغتيا د خدماتو د بنياد صندوق له لوري وړاندې کېږي