د برتانيي د رويل کالج Royal College د عقلي عصبي ځانګړې څخه

د Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) يا روحي ضربې په اړه نور معلومات په پښتو ژبه

- چاپی نسخه Print version
- نور معلومات په پښتو ژبه
- **په دې اړه مفصل معلومات په انګریزی ژبه** English version

مقدمه

په پښتنو سيمو کې ډير خلک په پښتو پوهيږي او نن سبا ډير نوي معلومات په انګريزي ژبه دي . په لرو سيمو کي خلک لا هم رواني ناروغی نه پيژني او چي کله يې يو وړوکی غير معمول حرکت له چا وليد نو بيا سمدم وايی چې پلانی کس پيريانو نيولي او يا هم سحر وربانډي شوی دی . دوي ډير ځله عقلي عصبي ناروغي نه پيژني او يا يې له سره نه مني چي ددوي ذهن او فکر هم متاثره کيداي شي . زما په دې يقين دی چي د هغوي د پوهې لوړول به ددې سبب شي چې په لر او بر پښتنو سيمو کې خلک رواني يا نفسياتي ناروغي وپيژني او ددې پرځاي چې خپل يو عزيز ليونی وبولي ورسره مرسته وکړي او د تداوې يا درملنې لارې چارې ولټوي .
ما د بيلابيلو خيرنو په لړ کي چې په افغانستان او پاکستان کې مې کړي دي دا ځرګنده کړې ده چي په پښتنو سيمو کې خلک رواني ناروغی شرم بولي او دا ځکه چي په اړه يې معلومات نلري .
د ډاکترې فريده هوډ سيفي دي کور ودان وې چې د Royal Collage رويل کالج د خپرونو د ځينو برخو په ژباړه يې چي ما ورته انتخاب کړې دي د خلکو د ذهنونو د روښانو تکل کړی دی . ډاکتره فريده د بي بي سي او ازادي راډيو په ګډون د نړيوالو رسينو ، درسی موادو او ليکنو له لاري د روغتيايی ستونزو په اړه د خلکو د ذهنونو په روښانولو کي ډيره تجربه لري .
زه هيلمن يو چي دا معلومات به د پښتنو لرو کليو ته ورسول شي او هلته به دخلکو په پوهاوي کې لوې رول ولوبووي .
په درناوي
ډاکتر خالد ای مفتي
عبادت هسپتال ، پيښور ، نشترآباد ۳۲ پاکستان
kamufti2010@yahoo.com

(PTSD) Post Traumatic Stress Disorder

روحي ضربه

زمونږ په ورځني ژوند کې داسی پیښیږي چې له ډیرو سختو حالاتو سره مخامخ شو چې زمونږ له کنترول یا واکه وتلی وي . کیدای شي موټر ټکر وکړي او مونږ د پیښي شاهدان یو ، کیدای شي د یوې حملې قرباني شو او یا هم یوې سختې پیښي کې راګیر شو .

پولیس ، د اطفایې او بیړنیو روغتیایي مرستو کارکونکي تر ټولو ډیر ددې ډول پیښو سره مخامخ کیږي خو دوي په یو ډول مجبور دي چې له دې سختو حالاتو سره ځان عیارکړي . کیدای شي په یوه عسکر ډزې وشي او یا هم وربا ندي چاودنه وشي یا هم خپل ملګري وګوري چې وژل شوي یا ژوبل شوي دي . ډیر خلک له داسي پیښو سره مخامخ شي وځوریږي او پرته له کومې مرستې ځان بیرته عادی حالت راته وګرځوي .

په ځینو خلکو کې د دی روحي ضربې یا تروما په وړاندي عکس العمل تر میاشتو او کلونو پوري وي . دي ته بیا (PTSD) Post Traumatic Stress Disorder یا روحي ضربه وایي .

(PTSD) یا روحي ضربه څنګه پیل کیږي ؟

کیدای شي تر هرې ټکان ورکونکي پیښې وروسته رامنځ ته شي . مونږ ځان ته خطر احساس کړو ، زمونږ ژوند په خطر کې شي او یا دا چې بل څوک ووینو چې په ډیر بد شکل زمونږ مخې ته ووژل شي او یا سخت ژوبل شي . په عمومی توګه له لاندي پیښو سره د مخامخ کیدو سره انسان د روحي ضربې ښکار کیدای شي :

- ویجاړونکې پیښې لکه د موټر ټکر
- پوځي حمله
- پر چا له خشونته ډکه حمله (جنسي تیری ، فریکي حمله ، خشونت ، غلا او توهین یا د چا رټل)
- برامته کیدل یا تښتول
- د جنګی مجرم په توګه بندي کیدل
- طبیعي افات
- د داسی ناروغیو تشخیص چې ژوند ته خطر پیښولی شي .

حتی د یوه نیژدي دوست او د کورنی د کوم غړي ناڅاپی تېی کیدل او د زور زیاتي په نتیجه کې وژل یا ټپي کیدل هم کیداي شی د پی تي ایس دي د پیل سبب شي .

(PTSD) یا روحي ضربه کله پیل کیږي ؟

کيدای شی د پی تي ایس ډی اعراض سمدستی تر پيښي وروسته ځرګند شی او یا هم څو اونۍ او میاشتې وورسته ځرګند شي .

خو دا په عامه توګه د شپږو میاشتو په ترڅ کې ځرګندیږي .

(PTSD) یا روحي ضربه څه ډول وي ؟

ډیر خلک تر یوې زړه بوږنونکې پيښې وروسته خواشینی او سخت خپه وي ، پریشانه او یا هم په غصه وي . سربیره پردې درې ډوله ځانګړي نښې هم له دې ناروغې سره وي :

Flashbacks &nightmares یا د پیښي بیا ذهن ته راتلل ، کابوس یا ویرونکې خیالات .

تاسو ته داسی فکر پیدا شی لکه چې د هماغي تیرې پيښې په ځای کي یې او بیا بیا دا ډول تصورات ذهن ته درځي . دا کیدای شي د ورځنیو پیښو د یوه یاد په شکل وی او یا هم د شپي د ویرونکي خوب په ډول وي .دا داسی وي چې تاسو فکر کوي بیا لکه په رښتیا چې په هماغه د اصلي پیښې په ځاې کې وي . تاسو دا شی په خپل ذهن کې ویني خو تاسو هغه احساس او هغه څه چې په فزیکي توګه مو احساس کړي هم لري لکه ویره ، خوله کیدل ، دپيښي د ځای بوی ، آوازونه او درد احساس کړي .

عادی پیښي کیدای شي په بل ډول ذهن ته بیا راشي . د مثال په توګه په یوې باراني ورځ کي تاسو د موټر ټکر ویني ، نو بیا وروسته چې په کومه ورځ

باران وي نو ممکنه ده چي هماغه پېښه چې په تاسو تيره شوی بيا مو ذهن ته راشي .

Avoidance & Numbing ياالجتناب يا ځان ساتل او يو ډول بی حسي

دا نو ډيره دردونکي وي چي يوه زړه بوږونکي پيښه بيا بيا ذهن ته راشي ، نو له دې سره تاسو خپل ځان ګيچ او سرګردانه کوي . نو بيا به تاسو ممکنه ده چي ددې خيالانو څخه دخلاصون لپاره ځان ته يو مصروفيت لټوي ، ډير زيات کار به کوي او په يو ډول نه يو ډول ځان مصروف ساتي . تاسو به ښايي له هغو ځايونو او هغو کسانو ځآن لري ساتي چې په ليدو سره يې هغه سخته پيښه چي تاسو ته د روحي ضربې سبب شوې دريادوي . او کوشش به کوي چي د پيښي په اړه خبرې ونکړي . تاسو به ممکن ده له هغه درد او احساس څخه چي د پيښې په اړه يې لري له داسي يو وضعيت سره ځان عيار کړي لکه چې هيڅ يې نه احساسوي يعني داسي فکر ځانته پيدا کړي چې تاسو درد او ناارمي نه محسوسوي . تاسو به له خلکو سره لرې خبرې کوي او دا به ممکنه ده د نورو لپاره ګرانه وې چې له تاسو سره ژوند وکړي او يا هم کار وکړاي شي .

Being on guard ياهوښيار او بيدارپاتي کيدل

تاسو داسي احساسوی لکه هر کله کوم خطر ته تياريي . تاسو نشی کولي چې ريلکس يا آرامه اوسي . تاسو به پريشانه يې او دا به درته ګرانه وې چې

ويده شي . نور خلک ممکنه ده دا ووینی چی تاسو په یوه متلاطم وضعیت کې یې چي په نا خبره تحریکیږي .

نوري نښې

د روحي ضربې په وړاندي عاطفي عكس العملونه معمولا له لاندي ستونزو یا شكایتونو سره یو ځاي وي :

- د عضلات درد او نارامي
- نس ناستی یا اسهالات
- د زړه نا منظمه ضربان یا درزا
- سرخوږی
- ناڅاپی ویریدل او هک پک کیدل
- دیپریشن یا ژور خبګان
- په لویدیځو هیوادنو کي (د ډیرو شرابو څښل)
- د درملو استعمال (د درد ضد درملو په ګډون)

ولی ضربه یي یا ترماتیکي پیښي ټکان ورکونکي وي ؟

دا ضربې زمونږ دا حس چي ژوند ښكلي دي او مونږ خوندي یو ، زمونږ له نظره غورځوي . په یوې داسي پیښې کې چې د تروما یا

روحي ضربي سبب کيږي مونږ ته دا احساس راکوي او دا تجربه کوو چې مونږ هر وخت کیدای شو ومرو .

ورروسته له يوې سختي پيښې هر څوک د روحي ضربي يا PTSD ښکار کيدای شي ؟

نه ، داسی نه ده ، خو تقريبا ټول هغه خلک چي د (PTSD) يا روحي ضربې ښکار کيږي د روحی ضربې نښې ترسختي پيښي ورروسته په لومړی میاشت او تر هغې يو څه ورروسته هم لرلي شي .

ډير خلک ورو ورو له دې وضعيت سره مقابله کوي او د وخت په تيريدو سره د نارامي نښې بې له دې چې ورسره کومه مرسته وشي له منځه ځي .

خو هر څوک دومره خوش قسمته هم نه وې . په هرو دري کسانو کې يو ممکنه ده چې پورته يادي شوي نښې د ډير وخت لپآره ولري او دا کسان نو بيا د اوږدي مودې لپاره د PTSD يا روحي ضربې ښکار شي .

کوم شيان د ډيرې سختي يا بدی PTSD يا روحي ضربې سبب کيږي ؟

په دې کې ډير سخت او زړه بوږنونکی حالات شامل دي :

- يوه ناخاپي او له توقع لري پيښه
- د ډيري مودې لپاره په ناخوالو کې پاتي کيدل

- داسي يوه وضعيت کي ګير کيدل چې څوک ترې راوتلی نشي
- داسی ويرونکي حالات چي د نورو انسانو له خوا جوړې شوي

او د نورو د مرګ سبب شي .

- داسي پيښې چې د بدن د يوه غړي لکه د پښې يا لاس د غوڅيدو يا پرې کيدو سبب شي .
- په خواشيدونکو پيښو کې د ماشومانو شتوالي

که تاسو له دې ډول حالاتو سره مخامخ يې او په دومداره توګه وې نو بيا به تاسو له مداوم سترس يا روحي فشار سره مخامخ وي او دا به لا سخته او حتی ناممکنه کړي چې ستاسو کې د PTSD يا روحي ضربې اعراض او علايم ورک شي .

بيا به راشو روحي ضربی ته چي د سختو روحي فشارونو سبب کيږي اول دا چي ، ولی   (PTSD) يا روحي ضربه رامنځ ته کيږي ؟

مونږ په حقيقی توګه تر اوسه نه پوهيږو چې څه کيږي خو د   (PTSD) يا روحي ضربې د رامنځ کيدو دپاره بيلابيلو توضيحات ورکول کيږي .

روحي يا Psychological

PTSD يا روحي ضربه دا انسان دا حس چې ژوند له ميني ډک او ښکلی او مصون يا خوندی دی خرابوي . داسی يو تجربه چي د روحي ضربې سبب کيږي دا په ځرګنده توګه يوه کس ته ښکاره کوې چي مونږ کيداي شي هره شيبه او هر

وخت ومرو . د پی تی ایس دي اعراض د مرگ په وړاندي د یوه ډول گوښه کیدو په شکل نارمل یا عادي عکس العمل دی .

خو هر څوک دومره بختور هم نه وي له هرو دری تنو څخه په یوه کې دا ستونزي د ډیري مودې لپاره پاتي شي . د پیښي یاد بیا بیا ذهن ته راځي او انسان داسی فکر کوي لکه په رښتیا چې د تیري شوې پیښې په ځاي کې وي .

فریکی یا بدني

ادرینالین یوه هورمون دي چې زمونږ بدن یې هغه مهال چې د روحي فشار لاندي یو تولیدوي . دا ماده زمونږ بدن ته پمپ کیږي څو مونږ د کوم عمل د تر سره کولو لپاره تیار اوسو .

کله چې روحي فشار یا سترس لري شي نو بیا د ادرینالین اندازه باید بیرته عادی یا نارمل حالت ته راوگرځي . په PTSD کې د پیښي پر له پسي یادونه ممکنه ده چې د ادرینالین انداره لوړه وساتي . د همدي امله هغه کس چې روحي ضربه یې لیدلې ده ، نارامه ، مخرش وی او نشي کولي چې هوسا یا ریلکس وواسي او یا هم ارامه خوب وکړي .

Hippocampusهیپوکامپس د دماغ یوه برخه ده چې پکې حافظې ته د پیښو سپارل پروسس کیږي . د سترس له امله د هورمونو لوړالی لکه ادرینالین کولي شې چې دا پروسه یا لړی سم کا ر ته پرینږدي . لکه یوه مانعه چې چرته کینول شی . په دي معني ، کله چې یو څوک وار وار تیره ترخه خاطره یادوې او په پرله پسي توگه ترې په خوب کې هم ډاریږي نو د روحي ضربي خاطرات

نشي پروسس کيداي . نو که سترس د وخت په تيريدو سره لرى شي ادارينالين بيرته خپل طبيعي حالت ته راوګرځي نو بيا دماغ دې ته برابريږي چې عادى حالت ته راوګرځي او لکه د نورو حالاتو په شان چې بدن خپله بيرته يو ټپ يا تاوان ترميم يا جوړيږي نو دماغ هم ددې جوګه شى چې خپله خرابي بيرته اصلاح کړي .

نو بيا هغه خيالانو يا فکرونه چې د عذاب سبب کيږي لکه د سختي پيښي بيا بيا راياديدل او له خوبه په ويرې راپاڅيدل هم کم شى او بيا له منځه ځي .

ځنګه زه پوه شم چې له روحي ضربې نور په سلامت وتلى يم ؟

کله چي :

- تاسو د هغي پيښې په اړه چې د روحي ضربې سبب شوي فکر کوي او نه نارامه کيږي .
- ځان په دومداره توګه د خطر يا ګواښ سره مخامخ نه بولي .
- په کوم نامناسبو وختونو کې د پيښې په اړه فکر نکوي ، لکه د کار په وخت .

کله زه ويلي شم چي روحي ضربه مى ليدلى يا PTSD لرم ؟

تا سو په دې کتابګوتي کې چې کومې پيښې دمخه ذکر شودې کومه يوه ليدلى يا تجربه کړي ده ؟ که داسي وې نو بيا :

- تاسو ته ددې پيښي يو ژوندي تصوير په ذهن کي شته ، دا خاطرې بيا بيا ذهن ته درځي او په اړه يې ويرونکي خوبونه ويني ؟

- له هغو شیانو ځان لري ساتي چې تاسو ته دا خاطرې در په زړه کوي ؟
- کله کله ځان ته یو ډول دروند او بی حسه غوندی ښکاري ؟
- یو ډول خلق مو تنګ وي خو نشی کولي ووایي چې ولي ؟
- له عادي حالته ډیر خوراک کوي او د معمول حد څخه ډیر ښبنی او دوا استعمالوي ؟ په دی کې ممکنه شراب ، ارامونکي ، خوب راوړنکي درمل او مخدر مواد هم شامل وي .
- داسي فکر کوي چي خپل طبیعت نشي اداره کولي ؟
- له نورو سره درته ګرانه وي چي اړیکه ټینګه کړي ؟
- درته سخته وې چې له حالاتو سره ځان عیار کړي ؟
- ځان درته ډیر خپه او سرګردانه ښکاري ؟

که چرته دا ډول حالات له یوې خواشینونکي پیښې څخه وروسته د شپږو اونیو یا هفتو څخه د کم وخت لپاره وي او بیا ورو ورو تاسو بیرته عادی وضعیت ته راوګرځي دا به له دي حالاتو سره د تطابق کولو یوه عادي یا نارمله پروسه وي .
او که چرته له شپږ اونیو یا یوې نیمي میاشتې څخه ډیر وخت ونیسي نو دا به ښه وي چې له یوه ډاکتر سره مشوره وکړي .

ماشومان او روحي ضربه یا PTSD

انسانان په هر عمر کې روحي ضربه لیدلی شي ، ستاسو ماشومان ممکنه ده د پیښي په ارتباط له خبګان او ویرې ډک خوبونه ووینې .

دوي په خپلو لوبو کې د شوي پيښې تصوير جوړوي . د مثال په توګه ، يو ماشوم په خپله لوبه کې وار وار د موټر د ټکر پيښه تمثيلوي . دوي ممکنه ده له هغو شيانو چې پخوا يې ترې خوند اخيست زړه تورن شي او ډيره علاقه ورته ونه ښيي او يا خوند ترې وانخلي . دوي ممکنه ده دا باور له لاسه ورکړي چې وده به وکړي او ډير عمر به ولري .

دوي معمولا د معدې او سرخوږ نه شکايت کوي .

نو په روحي ضربې کې بايد څه ډول مرسته وشي ؟

له ځان سره مرسته ورکړي .

- د ژوند چاري چې څومره ممکنه وي په هماغه عادی او نارمله بڼه تر سره کوي .
- بيرته خپل عادي ژوند ته وګرځي .
- د شوې پيښې په اړه په يوه چا باندی چې اعتماد لري خبرې وکړي
- ارامونکي تمرينونه تر سره کړي . (په نورو برخو کې ددي تمرينونو په اړه معلومات تر لاسه کولی شي)
- بيرته خپل کار ته ولاړ شي .
- په منظمه توګه خوراک او سپورتي تمرينونه تر سره کوي .
- بيرته هماغه ځاي ته ولاړ شي په کومه چې دا پيښنه شوي وه .
- دخپلې کورنی له غړو او دوستانو سره وخت تيروي .

- د موټر چلولو په وخت کي ډير پام کوي ځکه ستاسو ذهني تمرکز په داسی وخت کي کمزوري کيږي .
- د ژوند په نور چارو کې هم په عمومي توګه ډير محتاط اوسی .
- له ډاکتر سره خبرې وکړي .
- د ښه کیدو په تمه اوسي .

خو داسی مه کوي چي ،ځان وځوروي ، د PTSD اعراض د کمزورى نښي نه دي . دا د يوه ويرونکي وضعيت په وړاندي د يوه نارمل انسان عادي عکس العمل دی . خپل احساسات اوچت ساتي . که چرته د روحي ضربې اعراض څرګند شو نو له ځان سره يې مه ساتي ، له ډاکتر سره مشوره وکړی ، تداوي يا درملنه ډير ځله موثره ده .

د ا معلومات د بریتانیی د وریل کالج او هورایزن له خوا برابر
شوی دی .

info/uk.ac.rcpsych.www

Khalid .A. Mufti FRCPsych ایډیټر: ډاکټر خالد ای مفتي

Faridah Saif MD, MPH **پښتو ژباړه** او ترتیب :ډاکتره فریده هوډ سیفي

E-mail: kamufti2010@yahoo.com
ADDRESS
Ibadat Hospital Nishterabad Pesshawar Pakistan