



دا مور پورې اړه لري چې يو روغ او ملاتړی San Diego جوړ کړو

رڼا پری واچوئ: په صدماتو او رواني روغتیا پوهیدل

تاسو ممکن مخکې د «ټروما» کلمه اوریدلې وي، مگر دا څه معنی لري؟ ټروما هغه وخت وي کله چې تاسو یو څه ویرونکي، د ژوند گواښونکي، یا زیان رسونکي تجربه کوئ. پدې کې هغه پېښې شاملې دي چېرې چې ستاسو خونديتوب، امنیت، باور، یا د ځان احساس گواښل شوی یا ورڅخه سرغړونه شوې وي. دا کېدای شي یوه پېښه وي یا یوه روانه بده وضعه وي. دا تجربې کیدای شي چې له ستاسو سره پاتې شي او ستاسو رواني روغتیا باندې د اوږدې مودې لپاره اغیزه وکړي وروسته له دې چې دوی پای ته ورسېږي.

صدمه هم هغه څه کیدی شي چې د خلکو ټوله ډله یی په ګډه تجربه کړي. د مثال په توګه، نژادپرستي یا تبعیض د صدماتو ډولونه کیدی شي چې کولی شي د خلکو هوساینې ته په ورته ژورو او دوامداره لارو زیان ورسوي.

صدمه کولی شي چې ستاسو په ذهن او بدن په مختلفو لارو اغیزه وکړي، په شمول د:

د بې حسۍ احساس ☹️

په اسانۍ سره خفه کیدل ☹️

د خفګان او اضطراب احساس کول ☹️

په خلکو باور کولو کې ستونزه ☹️

سر درد یا د ستریا احساس کول ☹️

د ښه احساس کولو لپاره لومړی ګام د خپل ملاتړ شبکې سره اړیکه نیول یا د مسلکي مرستې غوښتل دي کله چې تاسو یو څه غلط یا مختلف احساس کوئ.

ته ښه احساس کولی شي

ډیری خلک د صدمې څخه اغیزمن شوي او حتی پری نه پوهیږي. د ملاتړ پرته، صدمه کیدی شي د آرام، خوندي، یا امید احساس کول خورا ستونزمن کړي.

لڅو د کورنۍ، ملګرو، روغتیا متخصصینو یا مشاورینو د سمې مرستې سره، دا ممکنه ده چې د صدماتو ټپونه روغ شي او ستاسو رواني روغتیا پیاوړې شي.

ملګري، کورنۍ، او د ټولني ځايونه د شفا ورکولو پروسې برخه کيدی شي.



که چيری تاسو مسلکي ملاتړ غواړئ، نو دا مهمه ده چې تاسو لپاره مناسبه او راحته وي.



- د ملاتړ لپاره اړيکه ونيسئ. د هغه څه شريکول چې تاسو يې له چا سره تيروئ کولی شي چې تاسو سره د يوازيتوب احساس په کمولو کې مرسته وکړي.
- هغه څه ومومئ چې ستاسو لپاره کار کوي. د صدمې څخه د رغيدو لپاره ډيری مختلفې لارې شتون لري: ډله ايزې غونډې، مراقبت، فزيکي فعاليت کول، او نور ډير څه. هر هغه څه چې تاسو يې ومومئ بايد تاسو سره د ځمکې او ملاتړ احساس کولو کې مرسته وکړي.

- د «ټروما-معلوم شوي» پاملرنې کلمو ته پام وکړئ. دا پدې معنی ده چې ستاسو چمتو کوونکی پوهيږي چې تيرې تجربې ستاسو په اوسنۍ ژوند څنگه اغيزه کولی شي.
- پوښتنې وکړئ. ډيری چمتو کوونکي د پوښتنو تمه لري، او تاسو حق لرئ چې پوښتنه وکړئ. که تاسو کله هم غلط فهم يا نه اوريدل شوي احساس کوئ، نو دا سمه ده چې د بل څه په لټه کې شئ چې ممکن تاسو لپاره غوره وي.



د ټراما په اړه عام پوښتنې

څنگه پوه شم چې صدمه زما رواني روغتيا اغيزمنوي؟

تاسو ممکن په خپل مزاج، خوب، يا انرژۍ کې بدلونونه وګورئ. تاسو ممکن دردناک خاطرې تکرار کړئ يا د هغوی له يادولو څخه ډډه وکړئ. که چيری دا تاسو د دريو اونيو څخه ډير اغيزمن کوي، نو د ملاتړ ترلاسه کولو په اړه فکر وکړئ.

که چيری زه ونه غواړم چې د خپلې صدمې په اړه سمدلاسه خبرې وکړم نو څه؟

سمه ده. تاسو کولی شئ چې د کوچنيو ګامونو سره پيل وکړئ، لکه د آرامۍ تخنيکونو زده کول، ژورنال کول، يا له نورو سره اړيکه نيول. کله چې چمتو ياست نو نور هم خلاصولی شئ.

آيا بيمه د صدمې درملنه پوښي؟

هو، د بيمې ډيری پلانونه، د Medi-Cal په شمول، به د صدمې پورې اړوند شرايطو لپاره د درملنې لپاره پيسې ورکړي. د ډاډ ترلاسه کولو لپاره، خپل د بيمې شرکت يا د معالج دفتر ته زنگ ووهئ ترڅو پوښتنه وکړئ چې څه پوښل شوي دي.

سرچينې

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Health and trauma. In: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), Palgrave encyclopedia of the health humanities (pp. 7–1). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- American Psychological Association. (n.d.). Trauma. <https://bit.ly/48FK2n7>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (2024, April 11). Traumatic incident stress. Centers for Disease Control and Prevention. <https://bit.ly/44XQPaz>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, June 6). (2 guiding principles to a trauma informed approach infographic. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- Office of the California Surgeon General. (n.d.). Live beyond. <https://bit.ly/4pkX54t>

