

کاري کتاب

له ټروما سره مبارزه



Good Thinking 
Digital Mental Wellbeing for London

good-thinking.uk

NHS

South London and Maudsley
NHS Foundation Trust

slam.nhs.uk

پېژندنه:

ډېر خلک په خپل ژوند کې يو زيان رسوونکى څه تجربه کوي. يوه زيان رسوونکى / تېروماتيکه پېښه هغه ده چې تاسو پکې په خطر کې ياست، ښايي د ژوند يا خونديتوب لپاره (مثلا د ټکر، بريد، طبيعي پېښو، جگړې يا ځورونې له لارې). همدارنگه ښايي داسې پېښه وي چې تاسو پکې نورو ته د زيان رسوونکي پېښې شاهدان وي يا يوه دوست ته د هغې له ورپېښېدو خبر شئ. تر هغې وروسته د غبرگونونو تجربه کولو معمول دي.

← تاسو ښايي احساساتي غبرگونه ولرئ، لکه:

- وېره
- غوسه
- خپګان
- شرم او ګناه
- ناتواني
- سختې ويره
- ګډوډي
- د بې حسۍ احساس
- د سرگردانۍ احساس
- د سختې ستړيا احساس

← ښايي د تېروماتې ناراحتۍ کونکي افکار تکرار کړي وي، د هغوی انځورونه په خپل ذهن کې ووينئ يا احساس کړئ چې اوس بيا پېښېدونکي دي.

← ښايي هغه بوى، غږونه يا فزيکي احساسات تجربه کړئ چې هغه مهال مو درلودل.

← ښايي په ویده کېدو کې ستونزه ولرئ، خوب مو ګډوډ وي يا خوبونه ووينئ.

← ښايي وغواړئ له هغو خلکو، ځايونو او فعاليتونو ډډه وکړئ چې مخکې مو نه کول.

← ښايي ټکان وخورئ، په اسانۍ هېښ شئ او تل خطر ته متوجه وي.

دغه غبرگونه بشپړ طبيعي دي او ښايي له رواني ضربي ټو اوڼۍ وروسته له منځه ولاړ شي، په ځانگړې توگه کله چې نږدې دوستان يا ملگري مو ملاتړ کوي. خو که دغه غبرگونه دوام ومومي او ستاسو پر ژوند اغېز وکړي، ښه خبر دا دی چې په **NHS** کې ډاکټران او ارواپوهان شته دي، چې ستاسو په روغتيا او ښه احساس رامنځته کولو کې مرسته کولى شي.

نور معلومات د خپلې محلي رواني درملنې خدمتونو څخه ترلاسه کولى شي. د نورو معلوماتو لپاره www.uk.nhs.uk/service-therapies-a-find/psychological ته ورشئ.

Good Thinking
Digital Mental Wellbeing for London

NHS
South London and Maudsley
NHS Foundation Trust

good-thinking.uk

slam.nhs.uk

له تروما سره مبارزه: تخنيکونه

- 1 **اصلي بيانیه:** هغه مثبتې کلمې چې تاسو ته دريادوي چې تروما مو تېره کړې او اوس خوندي یاست
6 پاڼه
- 2 **د پنځو حواسو بنسټي کول:** په اوسمهال کې د اوسېدو لپاره د لیدلو، اورېدلو، بویولو لامسې او خوند حس کارول
8 پاڼه
- 3 **د بدن حرکت:** د خپل بدن کارول ترڅو درته ووايي چې تروما ختمه شوې ده
10 پاڼه
- 4 **تازه/اډیټ کول:** د هغه څه یاد ته راوړل چې همدا اوس ورباندې پوهېږئ
12 پاڼه
- 5 **یو شان/متفاوت:** ځان ته درياد کړئ چې اوس څه شی د تروما له مهال سره توپیر لري.
14 پاڼه
- 6 **د انځورولو کار: ستاسو د ذهن پر انځورونو د ډېر کنټرول امکان درکوي**
16 پاڼه
- 7 **د وېروونکي خوب سکریپټ لیکنه:** د هر بد خوب لپاره چې وینئ یې یو بېل سکریپټ جوړ کړي.
18 پاڼه

که بیرنۍ مرستې ته اړتیا لرئ یا احساس کوئ چې ځان یا نورو ته د زیان رسولو په جدي خطر کې یاست، په مهربانۍ د خپل نږدې روغتون د پېښو یا عاجلې څانګې ته ورشئ یا له 999 شماری سره اړیکه ونیسئ. په دغه لینک کې خپل محلي روغتون هم پیدا کولی شئ: www.nhs.uk/nhs-services/services-near-you

د نور ملاتړ د جزیاتو لپاره دغه لینک وګورئ:
www.good-thinking.uk/urgent-support لکه **NHS 111**.
ستاسو په محلي ساحه کې د بحران کرښې او د ملاتړ نور سازمانونه لکه Shout (85258 کلمه ته واستوئ).

په دغه کاري کتاب کې د تروما متخصص، د اندېښنې او تروما اختلالاتو په مرکز کې د ادراکي چلند ډاکټر، د جنوبي لندن او بنسټ اعتماد کارولین هریسون د تخنیکونو یوه لړۍ وړاندې کوي چې په لاندې حالاتو کې ګټور دي:

سخت احساسات لکه غوسه، وېره او نهيلي تجربه کول

- ← ناڅاپي خاطري یاد ته راوړئ یا له یوه وېروونکي خوبه راوینس شئ
- ← د تروما له وخته احساسات په خپل بدن کې بیا تجربه کړئ
- ← د غیر واقعي یا ځان لرې کولو احساس وکړئ
- ← غواړئ د مقابلې له نورو لارو چارو چې ښايي مضرې پایلې ولري، ډډه وکړئ، لکه سیګرېټ څکول، الکول څښل او د نشه‌يي توکو کارول.

اوه هغه تخنیکونه چې په دغه کاري کتاب کې روښانه شوي دي، له هغو کسانو سره د مرستې لپاره دي چې تروما یې تجربه کړې ده او اوس له خطرې بهر دي. که اوس له تروما څخه د وتلو په حال کې یاست یا اوسمهال په خطر کې یاست، ښايي مرسته درسته ونه کړي. په دغو شرایطو کې تخنیکونه په بالقوه توګه بد احساس درکې رامنځته کولی شي. پر دې سربېره که تروما خلاصه شوې وي او په ماضي کې وي دغه تخنیکونه مرسته درسته کوي چې پر هغه څه تمرکز وکړئ چې په شاوخوا کې مو پېښېږي. په اوسمهال کې پاتې شئ او ستاسو سره مرسته وکړي چې درياد کړي، چې خطر ختم شوی او اوس خوندي یاست.

دغه تخنیکونه یوه لوستي معالج ته د مراجعې هومره اغېزمن نه دي، نو که یې ګټور ونه ګڼئ ستونزه نشته. ځینې وخت اړینه ده چې یوه داسې معالج ته ورشئ چې مرسته درسته کولی شي، ترڅو غوره تخنیکونه درته پیدا کړي او همدارنګه ستاسو سره په غوره احساس موندلو کې د مرستې لپاره نور ملاتړ وړاندې کړي. خو موږ امید لرو چې دغه تخنیکونه د هغو کسانو لپاره ګټور وي چې په عام غبرګونونو له تروما سره مبارزه کوي، په ځانګړې توګه که تاسو همدا مهال د معالج لیدو ته انتظار یاست.

که دا کار ترسره کولی شئ، موږ وړاندیز کوو چې د دغه کتاب «له تروما سره مبارزه» تر استفادې وړاندې د لنډو فلمونو یوه ټولګه وګورئ، ځکه ښايي له کتاب څخه په اغېزمنه ګټه اخیستنه کې مرسته وکړي. په دغه لینک

www.good-thinking.uk/coping-trauma-better-mental-health

یا لاندې QR کوډ په سکن کولو سره یې کتلای شئ.



کړي څه ک
ئړل لی ا ب و م
ئړک نک سام

1 تخنیک:

اصلي بيانیه

”زه اوس خوندي یم“



یوه اساسي بیانیه له څو مثبتو کلمو څخه جوړه شوې ده چې یادونه درته کوي چې تاسو له تروما څخه تېر شوي یاست او اوس د ژوندي پاتې کېدو په حال کې یاست. دا ښایي دغسې وي:

«زه اوس خوندي یم. نن (د نن ورځې تاریخ) او تروما اوس نه ده پېښه شوې.»

یا

«زه (په دې شېبه کې چې هر ځای یم). دا هغه ځای نه دی چې تروما هلته پېښه شوې وه. تروما اوس نه پېښېږي او زه خوندي یم.»

پر دې سربېره چې یادونه درته کوي چې تاسو خوندي یاست، ستاسو اصلي بیانیه ښایي هغه احساسات ومني چې تاسو یې لرئ. دا کیدای شي:

زه د وېرې احساس کوم، خو زه اوس په امن یم

یا

زه له تروما څخه ژوندی ووتم، خو اوس خوندي یم.

تمرین: لاندې خپله اساسي بیانیه (ې) ولیکئ:

2 خنیک:

د پنځو حواسو بنسټي کول

لیدل



تاسو خپل شاوخوا څه لیدلی شئ؟ کوم رنګونه شته؟ تاسو څو ونې/مرغۍ/کرکۍ ګورئ؟

څه لیدلی شئ چې درته ووايي چې ټول شيان د تروما له وخت سره توپیر لري؟ ایا تاسو په بل ځای کې یاست؟ ایا دا د ورځې مختلف وخت دی؟

خپل شاوخوا ته وګورئ او واقعا هر څه چې لیدلی شئ پر جزیاتو یې تمرکز وکړئ.

اورېدل



ایا په دغه شېبه کوم غږونه اورئ؟ ایا پر یوه یوه یې تمرکز کولی شئ؟ کوم نېدې او کوم لرې دي؟

په دقت سره یې واورئ او خپلو شاوخوا غږونو ته پام وکړئ.

همدارنګه میوزیک یا پوډکاسټ هم واورئ، ترڅو یادونه درته وکړئ چې په اوسمهال کې یاست او صدمه اوس نه پېښېږي.

بوی



یو داسې بوی ومومئ چې خوښ مو وي او هغه وخت دریادوي چې خوندي یاست یا د خوښۍ احساس کوئ. دا ممکن ستا د خوښې عطر، یو گل، یا ښايي لږ چای وي.

که امکان وي، بوی د لېږد وړ وړ کړئ (مثلا په خپل جیب کې یې په کاغذي دستمال کې واچوئ). کله چې انځورونه، یادونه، خاطري ترلاسه کوئ یا د لرېوالي احساس کوئ، غیر واقعي یا ستړي/غرق شوي یاست، تاسو کولی شئ، په اوسنۍ شېبه کې د اوسېدو لپاره ستاسو سره د مرستې لپاره له بوی څخه ګټه واخلي.

لمس



داسې یو څه پیدا کړئ، چې خوښ مو وي او ښې خاطري دریادوي.

– په ایډیال حالت باید داسې څه وي، چې تاسو تر تروما وروسته مو موندلی وي، چې کوچنی او ښه دی (لکه کلپنډ، شگه، فیجت سپینر یا دې ورته بل څه).

کله چې احساسات او خاطرات ډېر زیاتېږي، د جسم پر جوړښت، رنګ، شکل، تودوخه او نورو تمرکز وکړئ، ترڅو په اوسمهال کې ډېر احساس وکړئ. همدارنګه پر پورته غورځولو او نیولو یې هم تمرکز کولی شئ.

که څه په لاس کې نه لرئ، د خپل شاوخوا څیزونو ته وګورئ (مثلا تر پښو لاندې فرش ته). همدارنګه لاس په پخو اوبو کې وهلی شئ، دېوال ته تکیه کولی شئ، شاوخوا وګرځئ یا خپل عضلات راټول او خوشې کړئ. دا هر څه کېدای شي چې کار درته کوي او یادونه درته کوي چې تروما اوس نه پېښېږي.

خون



که تېرې خاطري دریادېږي او فکر کوئ چې د تروما مهال د یوه شي مزه ځکلی شئ (مثلا په خوله کې وینه) هڅه وکړئ، هغه خوند بدل کړئ.

یو نانا یا لږ ژاولې وژوئ ترڅو یادونه درته وکړئ، چې تروما اوس نه پېښېږي.



3 تخنیک:

د بدن حرکت

کله چې خلک د تروما خاطرې وریادوي، ښایي پرته له دې چې ځیر شي، خپل بدن ته داسې حرکت ورکړي لکه د تروما پر مهال (مثلا سر پر خپلو لاسونو کېږدي یا یو محافظتي حالت غوره کړي).

دا مرسته کولی شي چې خپل بدن ته ووايي چې تروما پای ته رسېدلي ده او اوس خوندي یاست. دغه کار د بدن په حرکت سره کولی شئ، ښايي د تروما له مهاله په بېله طریقه. **درېدل، شاوخوا ګرځېدل، غځول** یا **چکه وهل** وازموئ- یا بل هر څه چې درته ګټور دی.

تمرین: د خپل بدن د حرکت کولو لپاره یوه لاره ومومئ چې شاید د تروما پر وخت نه شو کولی یا دا تاسو ته ښه احساس درکوي. هغه څه ولیکئ چې درته گټور دي او همدا اوس هڅه وکړئ چې یادونه درته وکړئ چې تروما پای ته رسیدلې او تاسو خوندي یاست.



4 تخنیک:

تازه کول

په تروما پورې له اړوندو قوي يادونو، انځورونو، خاطرو يا خوبونو وروسته دا واقعا مرسته درسره کوي چې اوس پر څه پوهېږئ. موږ دا تازه کول / اړديت بولو. دا بنيادي داسې اطلاعات وې چې هغه مهال مو نه شو تر لاسه کولای، ځکه ډېر وېروونکي او ګډوډونکي وو.

معمولاً تر تروما وروسته خلک ځانونه ملامتوي- تر ډېره د هغو څيزونو لپاره چې د دوی تېروتنه نه وه. له يوه معالج يا دوست سره خبرې کول په دې برخه کې مرسته کولی شي. کله چې د تروما يادونه درته کېږي، هڅه وکړئ چې يو اپډيټ لکه:

“زه اوس خوندى یم.”

”زه اوس پوهېږم چې نه مړ
کېږم“

”زه اوس پوهېرم چې دا
زماغلطی نه وه.“

”زه اوس د ستړيا/درد/مقابلي /
فشار احساس لرم خو دا ثبوت دی
چی زه ژوندی یم.“

تمرین: خپل وروستی او نوی بیانونه لاندې ولیکئ.



5 تخنیک:

یو شان / متفاوت

کله چې د مخکینۍ پاڼې انځور ته ګورئ، توپیر تشخیصولی شئ؟ زیانموونکې خاطري په اسانۍ ستاسو پر شاوخوا له هغو څیزونو یا احساس څخه جوړېږي چې د تروما پر مهال مو احساس کړي وي (لکه اندېښنه، د عضو فشار، درد).

دغه محرکونه تل څرګند نه دي. کله ښايي داسې ښکاري چې خاطري اتومات راځي. دا په دې معنی نه ده چې ستاسو ذهن له کنټروله وتلی دی، خو د «پټو» محرکونو له امله دي چې ترې خبر نه یاست، که له نړۍ بهر وي که د بدن دننه (لکه احساسې غبرګونونه یا د بدن وضعیت). کله چې دا پېښېږي دا مرسته کوي چې ځان ته یادونه وکړئ، چې له تروما سره څه شی توپیر لري. هغه مهال څه وو او اوس څه دي مثلاً:

"هو، نن لمر دی او زه پر خپل بایسکيل سپور یم - لکه د تروما پر مهال- خو دغه نور ټول څیزونه (هغوی ته د پاملرنې لپاره وخت ورکړئ) متفاوت دي، نو پوهېږم چې اوس په امن یم."

یا
که څه هم زه د اندېښنې احساس کوم، دا د بل څه په اړه دی.
صدمه ختمه شوې او زه اوس خوندي یم.

تاسو د هغو څیزونو په اړه هم فکر کولی شئ چې ستاسو په اړه توپیر لري. مثلاً:

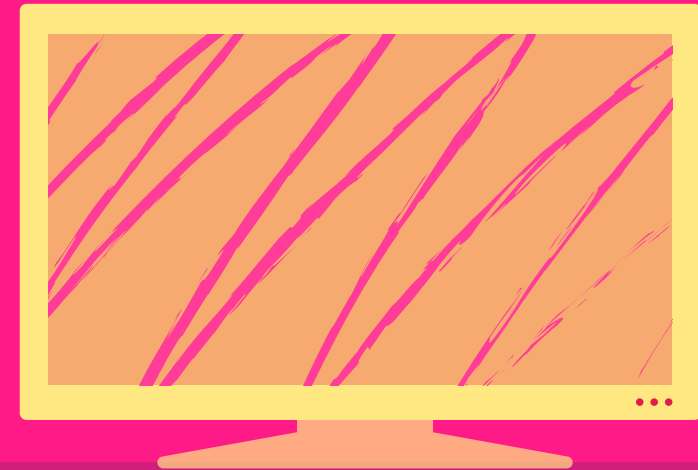
"زه لوی یم / اوږد یم / د وینښتانو متفاوت سټایل لرم / عینکې په سترګو کوم، چې د تروما له وخت سره ورته نه دي."

تمرین: په لاندې ځای کې ستاسو او خپل اوسني حالت توپیر ولیکئ، چې درته وایي تاسو خوندي یاست.



6 تخنیک:

د انځورولو کار



ځينې وخت، د تروما روښانه انځورونه د خلکو په ذهنونو کې راځي، چې کيدای شي دردناک وي. لاندې تخنیک مرسته کولی شي:

← هڅه وکړئ انځورونه په يوه خيالي تلويزيوني سکرين کې واچوئ چې تاسو يې ريموټ کنټرول لرئ

← انځور تياره کړئ يا تور او سپين ته واړوئ

← انځور نور هم له ځانه لرې کړئ

← وگورئ چې تاسو کولی شئ انځور ودروئ، په چټکۍ سره مخکې يوسئ يا لږترلږه، غږ يا روښنايي کمه کړئ

دا انځورونه ستاسو په سر کې واقع کېږي، نو ښه خبر دا دي چې تاسو هغه پر يوه کمه ګواښونکي نسخه بدلولی شئ. له بده مرغه د هغه څه بدلول چې د تروما په جريان کې پېښ شوي، ممکن نه دي؛ مګر ځير شوئ چې په يوه نارحته کوونکي انځور کې ښکېل شوي ياست، لاندې موارد مرسته درسره کولی شي:

← هغه پر کم وېروونکي شي بدل کړئ (مثلا د وينې په لرې کولو يا د صحنې په ارامولو)

← تصور وکړئ هغه څوک چې باور ورباندې لرئ، په صحنه کې مرسته درسره کوي

← تصور وکړئ چې پر انځور نقاشي کوي يا يې پاکوئ

ښايي په دغه تخنیک لوبې کول لږ وخت ونيسي، خو هيله من يو داسې څه پيدا کړئ چې کار وکړي.

مړين: د انځور کوم تخنیک ډيره مرسته درسره کوي؟ که انځور بدل کړئ، نو پر څه به يې بدل کړئ؟ د ډيرې حسې توضيحاتو په کارولو سره لاندې خپل لږ ګواښونکي انځور تشرېح کړئ (د مثال په توګه هغه څه چې تاسو په بدل شوي نسخه کې گورئ، اورئ يا بويوئ).

7 تخنیک:

د وېروونکي خوب سکريپت ليکنه



وېروونکي خوبونه ډاروونکي دي. ښه خبر دا دی چې یوازې ستاسو په ذهن کې پېښېږي. په دې مانا که هغه یو فلم و، تاسو به ډایریکټر وئ او سناریو بشپړه بدلولی شئ (او ستاسو د ځانګړو توکو بودیجه محدودیت نه لري).

دغه تخنیک د خپل وېروونکي خوب د سکریپټ لیکلو لپاره وازمويئ

- ← څه چې په وېروونکي خوب کې پېښېږي، نوټ یې کړئ، بیا ورته وګورئ او تصمیم ونیسئ چې په کوم ټکي کې غواړئ خوب بدلون ومومي (دا باید د بدو څیزونو له پېښېدو وړاندې وي)
 - ← تر دغه پړاو وړاندې د هغه څه له شره ځان خلاص کړئ او په بدل کې یې سناریو په داسې توګه چې غواړئ مخکې ولاړه شې، ولیکئ.
 - ← په یاد ولرئ چې هر څه مو چې خوښ دي چې ښايي پېښ شي (تاسو ډایریکټر یاست، نو تاسو د خاصو تاثیراتو مسئول یاست!) او دا مهمه نه ده چې هغه نظریه چې ستاسو په ذهن کې ده، عجیبه یا غیر واقعي وي (ځینې وخت دغه نظریې خورا غوره دي) په دې شرط چې تاسو خوندي وئ- مثلاً کېدای شي له ځانګړي ځواک سره سپرهيرو وئ.
 - ← د لیکلو پر وخت له ډېرو حسي جزیاتو څخه ګټه واخلي (لکه بویونه، غږونه او خوندونه)
 - ← تر ویده کېدو وړاندې یې څو ځله ولولئ
- وګورئ چې دا کار څنګه مخ ته ځي – که معلومېږي چې کار نه کوي، اندېښنه مه کوئ، ځکه ښايي اصلاح ته اړتیا ولري.

تمرین: د ډیری حسي جزیاتو (لکه بوی، غږ او خوند) په کارولو سره چې تاسو غواړئ خپل خوب څنګه پرمخ بوځي، یوه نوې نسخه ولیکئ.

د ښه تفکر Good Thinking ګټورې سرچینې

د سرچینو لیدلو لپاره پر لینک کلیک وکړئ

څنگه له غم او خواشینۍ سره مبارزه وکړو؟

www.good-thinking.uk/coronavirus/how-to/cope-bereavement-and-grief/

له فشار سره څنگه مقابله وکړو؟

www.good-thinking.uk/coronavirus/how-to/deal-with-stress/

پوځکاست: له فشار او تروما سره مبارزه (پروفیسر نیل ګرینبرګ)

www.good-thinking.uk/coronavirus/personal-stories/dealing-stress-and-trauma/

پوځکاست: فریاد - د بحران د متن کرښه

www.good-thinking.uk/coronavirus/personal-stories/shout-the-crisis-text-line/

نورې ګټورې سرچینې:

د انډینینو د اختلالاتو او تروما مرکز، جنوبي لندن او د Maudsley NHS Foundation Trust بنسټ

<https://www.slam.nhs.uk/national-services/adult-services/centre-for-anxiety-disorders-and-trauma/>

د کډوالو شورا (د معالجوي هوساینې سرچینې)

www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/therapeutic-wellbeing-resources/

Migrants Organise (د مهاجرینو او کډوالو لپاره د لندن د رواني روغتیا سازمانونه)

<https://migrantsorganise.org/london-mental-health-organisations-for-migrants-and-refugees/>

BABCP (په انګلستان او آیرلینډ کې د ادراکي چلند درملنې مخکښ سازمان (CBT))

<https://babcp.com/>

د سترګو حرکت د حساسیت او بیا پروسس (EMDR) ټولنه UK

<https://emdrassociation.org.uk/>

د رواني روغتیا مرکز (تروما، رواني روغتیا او کرونا ویروس)

www.centreformentalhealth.org.uk/publications/briefing-56-trauma-mental-health-and-coronavirus

د جدي پاملرنې ټولنه (د هوساینې مرکز)

<https://www.ics.ac.uk/ICS/Wellbeing/ICS/Wellbeing.aspx?hkey=4f549260-379b-4b0e-9600-49d8a8d58d9a>

ذهن (د تروما وروسته د فشار اختلال (PTSD) مشوره)

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/post-traumatic-stress-disorder-ptsd-and-complex-ptsd/about-ptsd/>

NHS (PTSD مشوره)

www.nhs.uk/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/

د رواني ناروغیو په اړه بیا فکر وکړئ (PTSD مشوره)

<https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/>

د رواني ناروغیو شاهي کالج (PTSD مشوره)

<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/post-traumatic-stress-disorder>

Solent NHS Trust (د حافظې مرسته: CBT د تروما لپاره)

www.academy.solent.nhs.uk/media/37860/2020-memory-aid_cbtft_printable.pdf

YoungMinds (PTSD مشوره)

<https://youngminds.org.uk/find-help/conditions/ptsd/>

COVID Trauma د غبرګون کاري ډله

www.mentalhealthatwork.org.uk/organisation/covid-trauma-responseworking-group/

جنوبي لندن او د Maudsley NHS Foundation Trust بنسټ

(د تروریستي بریدونو له امله د اغیزمنو خلکو ملاتړ)

<https://www.slam.nhs.uk/our-services/support-for-people-affected-by-terror-attacks/>

مننه او کورودانۍ:

کارولین هریسون غواړي له هغو متخصصینو څخه مننه وکړي چې د دغه کاري کتاب تخنیکونو ته یې پراختیا ورکړې او د تروما د درملنې په اړه یې څېړنه او مرسته کړې ده. هغه همدا راز له هغو کسانو څخه هم مننه کوي چې له تروما سره د مبارزې په برخه کې د خپلې تجربې له لارې متخصص دي، چې په سخاوتمندۍ یې دغه کاري کتاب ته خپل وخت او نظرونه ورکړي دي.

یاد نیست:

