

له ماشومانو سره د رواني ناروغيو په اړه خبرې وکړئ

ستاسو لپاره معلومات چې د رواني روغتیا پاملرنې ناروغان دي او د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومانو والدین دي

د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان چې والدین لري چې د ولسوالۍ د رواني ناروغيو مرکز څخه مرسته ترلاسه کوي خپلوان دي. دا نه (DPS) یوازې په بیولوژیکي ماشومانو باندې تطبیق کیږي، بلکې په پاتې ماشومانو، بونس ماشومانو او رضاعي ماشومانو باندې هم تطبیق کیږي

په ناروغي کې، ټول روغتیایي پرسونل دنده لري چې کافي معلومات چمتو کړي او د خپلوانو په توګه د ماشومانو اړین تعقیب (د روغتیا پرسونل قانون § 10a).



مورن پوهیږو چې کله په کورنۍ کې یو څوک د فکرونو او احساساتو سره مبارزه کوي چې دردناک، ویره یا غمجن وي، ماشومان او ځوانان کولی شي دا احساس کړي، پرته له دې چې پوه شي چې څه یا ولې پیښیږي

ماشومان ستاسو له فکر څخه پیر پام کوي
په کورنۍ کې، نږدې هر څوک د یو بل په اړه اندیښمن او اندیښنه لري، په ځانګړې توګه کله چې په کورنۍ کې څوک ناروغ وي. د هغو والدینو لپاره چې مبارزه کوي، دا دردناک او ستونزمن وي چې احساس یې کړي چې تاسو نشئ کولی دا دومره واخلئ، یا هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو یې د ماشومانو لپاره غواړئ

د هغه څه په اړه په ښکاره خبرې کولو سره چې ستونزمن دي، دا کولی شي د یو بل پوهیدل اسانه شي او وښيي چې تاسو یو بل سره مینه لرئ. دا کولی شي تاسو سره یوځای پیر ښه وختونه ولري

ډېری ماشومان او تنکي ځوانان فکر کوي چې که په کورنۍ کې څوک له ستونزو سره مخ وي دا د دوی ګناه ده، خو ستونزمن فکرونه او احساسات د دوی خپله ګناه ده، د بل چا نه ده. دا مهمه ده چې تاسو ماشومانو او ځوانانو ته دا وواياست

دا خورا وحشتناکه ده چې زما مور په داسې درد کې ونیږم... داسې احساس کوم چې زما زړه زما دنده کمیري. ځینې وختونه زه غواړم هر وخت هغې ته نږدې شم. نور وختونه زه د امکان تر حده لوی پاتې کیږم. دلته پیر لږ دی چې کولی شي... مګر زه پیری وختونه ژارم کله چې زه ویده شم."

د تیټي سولانتاس او انتونیا رینګیوم لخوا "د ماشومانو لپاره لویان" کتابچه څخه اقتباس

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet. Illustrasjoner laget av Tank Design, tank.no

له ماشومانو سره د رواني ننگونو په اړه څنگه خبرې وکړئ؟

مور هر څوک هڅوو چې د خپلو ماشومانو سره د رواني روغتیا ننگونو په اړه وغږیږو، مگر دا ستونزمن کیدی شي. د رواني روغتیا په اړه د لا زیاتو معلوماتو سره، دا د هغه څه په اړه خبرې کول اسانه کیدی شي چې د ټولې کورنۍ لپاره ستونزمن وي

رواني څه شی دی؟

رواني زموږ فکرونه او احساسات دي، او دوی په دماغ کې ژوند کوي. زموږ روح مختلف دی، او هغه طریقه اغیزه کوي چې مور خپل فکرونه او احساسات بیانوي. دا یو ښه نظر دی چې د رواني روغتیا په اړه یو څه پوهه ولرئ، نو تاسو کولی شئ د خپل ځان او نورو سره مرسته وکړئ چې ښه پاملرنه وکړئ

ښه ذهني روغتیا په دې پوهیدل کېدای شي چې تاسو په خپل ورځني ژوند کې وده کوئ، تاسو په ژوند کې د تړاو او معنی احساس کوئ، او دا چې تاسو د عامو ننگونو سره مقابله کوئ. تاسو په ذهني توګه څنگه احساس کوئ د ورځې څخه ورځ، او د وخت په تیریدو سره بدلون موندلی شئ. ډیری خلک تجربه کوي چې د دوی رواني روغتیا د دوی په ټول ژوند کې توپیر لري

رواني اختلالات او تشخیص

اضطراب، خپګان، د خوږو اختلال، ځان ته زیان، دوه قطبي اختلال، شیزوفرنیا، رواني ناروغي، د صدمې وروسته فشار اختلال، د جنون اجباري اختلال او فوبیا

پورته لیست د ځینو رواني اختلالاتو او تشخیصونو نوم دی. هغه څه چې په دې کې مشترک دي هغه دا دي چې دوی اغیزه کوي او کولی شي ستاسو فکر، احساس او عمل بدل کړي. تاسو ممکن ډیری وختونه احساس وکړئ چې تاسو نشئ زغملی یا هغه شیان ترسره کوئ چې تاسو معمولاً د رواني اختلال په وخت کې ترسره کوئ

دا خورا عام دي چې رواني اختلالات د پوهیدلو لپاره ستونزمن وي، حتی د هغو کسانو لپاره چې پخپله یې لري. دا تل اسانه نه ده چې په الفاظو کې بیان کړئ هغه څه چې په ځان کې پېښیږي

کلتوري توپيرونه

کلتور کولی شي اغیزه وکړي چې څنگه مور د رواني روغتیا په اړه خبرې کوي. د ځینو لپاره، دا ممکن د رواني ننگونو په اړه د خبرو کولو په پرتله د فزیکي ټپونو په اړه پوهیدل او خبرې کول اسانه وي، لکه مات شوي پښه

د رواني اختلالاتو د پوهیدو لپاره، یو څوک کولی شي په اسانۍ سره نوم ورته واچوي، لکه څنگه چې مور د بدن مختل ناروغيو سره کوي

رواني اختلالات کولی یل امل شي د ځان او نورو په اړه ډیری منفي فکرونه - هغه فکر کوي چې ژوند ډیر تیاره، ویره لرونکی، ژوند کول ستونزمن دي - هغه فکر کوي چې ژوند ډیر تیاره، ویره لرونکی، ژوند کول ستونزمن دي -

دا چې تاسو ډیر ستړي یاست، په اسانۍ سره د خپل ځان یا نورو سره په غوسه یاست، او د خپګان احساس کوئ -

دا چې تاسو د هغه شیانو څخه ویره لرئ چې مخکې ویره نه وه



مور پوهیرو چې ماشومان او ځوان خپلوان پوهیرو کله چې والدین

- په مختلفو لارو ځان ته زیان رسوي ځکه چې یو څوک دننه داسې بد فکرونه او احساسات لري
- ورته کارونه په وار وار کول، د نورمال څخه ډیر د پخوا په پرتله ډیر بار بار، گړندی او شاید ډیر د مزاج بدلونونه ولري. دا کیدی شي، د بیلگې په توگه، تاسو ډیر غوسه یا غمجن یاست، یا دا چې ستاسو مزاج د ډیر خوبنۍ څخه د بشپړ بدبختۍ احساس کولو لپاره بدلیری
- فکر وکړئ چې تاسو جادوگر شوي یاست، یا دا چې هرڅوک تاسو ته زیان رسوي
- نه پوهیرو چې د هغه څه څخه چې دوی گوري او اوري ریښتیا دي
- په هغه شیانو کې دلچسپي له لاسه ورکړئ چې معمولاً دوی خوشحاله کوي، او په ورته وخت کې د معمول په پرتله خورا غمجن وي
- د کوچنیو شیانو په اړه ویره او اندیښمن شئ چې دوی مخکې نه دریدل
- د کور پرېښودو څخه ډاریري او یوازې په خپل ځان کې پاتې کیږي
- ډیر ستړي شوي او باید ډیر په صوفه کې پروت وي
- نشي کولی کار ته لاړ شي
- نشي کولی خواره وخوري، یا ډیر وخوري او بیا یې وغورځوي

له ماشومانو سره خبرې وکړئ

دا د ماشومانو او ځوانانو لپاره تل اسانه نه ده چې پوه شي چې د مور یا پلار چلند یا چلند د رواني ناروغۍ په اړه دی او دا تل داسې نه بریښي چې ماشومان او ځوانان کله چې په کورنۍ کې څوک ناروغ وي اندیښنه لري

ماشومان او ځوانان بنیایي ویره ولري چې د دوی وروڼه به ډیر ستونزمن وي که دوی یو څه ووايي، او له همدې امله دوی ممکن خپل احساسات او فکرونه په ځان کې وساتي

په ډیری کلتورونو کې، د مور او پلار لپاره معمول نه دی چې په کورنۍ کې د اختلافاتو په اړه خپلو ماشومانو سره خبرې وکړي او یا یې خبر کړي. دا د والدینو لپاره هم معمول دی چې فکر کوي چې دوی د څه نه ویلو له لارې ماشومان ساتي

که څه هم ماشومان او تنکي ځوانان د مصیبتونو، ناروغیو په اوریدلو کې ستونزمن وي، ماشومان او ځوانان وایي چې دا لاهم د دوی لپاره د آرامۍ خبره ده چې پوه شي د دوی شاوخوا څه پیښیږي. خبرې اترې ماشومانو او ځوانانو ته فرصت ورکوي چې د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې دوی یې حیرانوي

کله چې مور یا پلار بدل شوی وي او د پخوا په څیر نه وي، ماشومان او ځوانان شاید حیران شي چې ایا دوی پخپله څه غلط کړي دي ماشومان او تنکي ځوانان هم بنیایي په دې فکر پیل کړي چې ایا دوی پخپله د مور یا پلار په څیر مبارزه پیل کولی شي، یا ایا مور/پلار به کله هم "روغ" شي

کله چې ماشومان او ځوانان د هغه څه په اړه ډیر څه پوهیږي چې پیښیږي، د دوی ورځنی ژوند خوندي او د وړاندوینې وړ کیږي. خلاصون کولی شي د ټولې کورنۍ لپاره دا اسانه کړي چې د یوځای کیدو لپاره بنې لارې ومومي، او د ښه ورځو څخه گټه پورته کړي ترڅو یوځای خوشحاله شیان ترسره کړي. د سختو ورځو سره د مقابله لپاره یو گډ تفاهم او پلان د ټولې کورنۍ لپاره ښه پاملرنه ده

په راتلونکې پاڼه کې به تاسو د هغه څه لپاره لارښوونې ومومئ چې تاسو ماشومانو ته ویلای شئ

تاسو ماشومانو ته څه ویلای شئ؟

کله چې تاسو، د والدین په توګه، د رواني ننګونو په اړه په ښکاره توګه خبرې کوئ، تاسو کولی شئ د مثال په توګه، د هغه څه په ویلو سره پیل کړئ چې تاسو پخپله د وضعیت په اړه پوهیږئ

بیا تاسو کولی شئ هغه پوښتنې وپوښتنئ چې د څه شی سره پیل کېږي یا ماشومان څنګه وضعیت تجربه کوي د مثال په توګه، تاسو کولی شئ ووايست

"ما په دې وروستیو کې بد، غمجن فکرونه درلودل، او اوس زه د مرستې ترلاسه کولو لپاره یو معالج ته ګورم. زه حیران یم چې تاسو څنګه یاست، که تاسو ولیدل چې زه بدل شوی یم، او که تاسو د کوم څه په اړه حیران یاست؟"

بیا تاسو ماشومانو ته بلنه ورکوئ چې د وضعیت په اړه ووايي چې دوی څنګه تجربه کوي. هغه څه واورئ چې ماشومان یې وایي او هغه څه مني چې دوی یې وایي. ماشومان د خوندي احساس احساس کوي کله چې مور لویان تاییدوي چې ماشومان څه وایي، د بیلګې په توګه، کوچني سرورنه یا دوستانه نظرونه

په یاد ولرئ چې د حالاتو هیڅ تجربه غلطه نه ده. اجازه راکړئ چې ماشومان په آزاده توګه د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې دوی یې تجربه کوي او د هغه څه سمولو څخه ډډه وکړي چې دوی یې وایي. موبایل له ځانه لرې کړئ او د ماشومانو پوښتنو ته د اورېدو او ځوابولو لپاره وخت ولرئ

ښه خبرې اترې کولی شي ښه حلونه رامینځته کړي چې چا به یې فکر نه وي کړی، تر هغه چې یو څوک د هغې په اړه خبرې وکړي

زما پلار بدل شوی دی. هغه به د فوټبال په مسابقو کې ګډون کاوه او کله به چې زه لوبیدم زه به یې خوشحاله کړم، اوس هغه اکثراً په کور کې پاتې کېږي. هغه هلته ناست دی چې په خپل مخ یې په بشپړ ډول مات شوی نظر دی، او یوازې غمجن دی، لیدل یې دردناک دي. بیا هغه د هر څه په اړه شکایت کوي، بیا زه خپه شوم. هغه وویل چې هغه به DPS پیل کړي، هیله ده چې مرسته وکړي

هلک، ۱۵ کلن



DPS څه کوي؟

په کې، د 18 کالو څخه پورته لویان د هغه څه لپاره مرسته ترلاسه کوي چې دوی له رواني پلوه مبارزه کوي. د ماشومانو او د ناروغ د کورنۍ په هوساینې کې هم بوخت دی

په کې، هغه څوک چې مبارزه کوي کولی شي د معالج، معالج یا مرستندویه سره خبرې وکړي. انفرادي خبرې اترې، یا په گروپونو کې خبرې اترې، په ډېس کې د کار کولو ترټولو عام لاره ده. په خبرو اترو کې، ناروغ د ستونزمن فکرونو او احساساتو سره د مبارزې لپاره مرسته ترلاسه کوي، چې د رواني ننګونو یا اختلافونو په نوم هم یادېږي.

معالج او ناروغ د هغه څه په اړه خبرې کوي چې ناروغ ورته ستونزمن وي. دا کېدای شي فکرونه، احساسات، یا حالتونه وي په کار کې، په کورنۍ کې یا د ملګرو سر

معالج کولی شي پوښتنلیکونه یا ازموینې هم وکاروي. ناروغ او معالج په دې موافق دي چې تاسو به په راتلونکي کې څه کار کوئ، او د ناروغ په توګه ستاسو لپاره څه مهم دي

تشخیص

معالج تلفونونه، هر ډول ډولونه او ازموینې گوري او هغه څه ته راځي چې مور یې تشخیص بولو. تشخیص د هغه څه نوم دی چې ناروغ ورسره مبارزه کوي او دا ټاکي چې ناروغ څه درملنه ترلاسه کوي

درملنه

درملنه پدې مانا ده چې معالج، د ناروغ په توګه ستاسو سره د خبرو اترو له لارې، تاسو د ښه احساس کولو لپاره کار کوي. ځینو ته د خبرو سربیره درمل ورکول کېږي

خبرې اترې

دواړه والدین او ماشومان وړاندیز کوي چې په خبرو اترو کې برخه واخلي، یا د هغه کس سره چې په ډېس کې درملنه کېږي، یا یوازې.

په کورنۍ خبرو کې، مور د دې په اړه خبرې کوي چې څنګه ډېس مرسته کولی شي، او کورنۍ کولی شي نور معلومات ترلاسه کړي او پوښتنې ترې وشي. کله چې کورنۍ نوره پوهه شي، نو دا معلومه کول اسانه دي چې تاسو څنګه کولی شئ یو بل سره ښه وخت کې مرسته وکړئ.

د ښاروالۍ/ولسوالۍ فورمه

د روغتیا وزارت او ښاروالۍ په ګډه کار کوي ترڅو دا ترلاسه شي چې ماشومان او ځوانان د خپلوانو په توګه ساتل کېږي. هغه ناروغان چې په ډېس کې درملنه کېږي پوښتنه کېږي چې ایا دوی د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان لري چې دوی ورسره ژوند کوي. که ځواب هو وي، ډاکټر د ناروغ په اړه نور پوښتنه کوي هغه ولسوالۍ یا ښاروالۍ ته د فورمې لیرلو ته رضایت ورکړی چې تاسو پکې اوسېږ

رضایت پدې معنی دی چې مور او پلار او معالجین موافق دي چې کوم معلومات لیکل شوي او د ښاروالۍ یا ولسوالۍ سره شریک شوي، ترڅو ماشومان د خپلوانو په توګه مرسته ترلاسه کړي د نورو شیانو په مینځ کې، ماشومانو ته د خبرو اترو وړاندیز کېږي، او کولی شي د اړیکو شخص یا روغتیايي نرس سره خبرې وکړي چې دوی څنګه احساس کوي. دوی کولی شي د هغه څه په اړه هم مرسته ترلاسه کړي چې دوی د رواني روغتیا په اړه حیران دي



په بناروالی او ولسوالی کې د ماشومانو او ځوانانو لپاره وړاندیزونه

بناروالی او ولسوالی د ماشومانو او ځوانانو لپاره د خپلوانو په توګه ډیری بیلایل خدمتونه لري، په شمول د روغتیایي مرکزونو او د بنوونځي روغتیایي خدمتونه

د روغتیا سټیشن

والدین د روغتیایي مرکز څخه یو وړاندیز ترلاسه کوي ترڅو د 0-6 کلنۍ ټول ماشومان تعقیب کړي. والدین کولی شي د اړتیا په وخت کې د ځایي روغتیایي مرکز سره اړیکه ونیسي، د منظم تعقیب ساعتونو څخه بهر چې تاسو ته وړاندیز کېږي. په روغتیایي مرکز کې والدین کولی شي د ماشومانو د روغتیا او ودې په اړه مشورې، مرستې او پوښتنو ته ځوابونه ترلاسه کړي، د روغتیا مرکز ټول وړاندیزونه وړیا دي

د بنوونځي روغتیایي خدمتونه

ماشومان او تنګي ځوانان چې عمرونه یې د 6-20 (24) کلونو دي د بنوونځي روغتیایي خدماتو وړاندیز کوي

د ځوانانو روغتیایي مرکز د 12 - 20 (24) کلونو عمر ګروپ لپاره دی

د بنوونځي په روغتیایي خدماتو کې، ماشومان او ځوانان کولی شي د روغتیایي نرس او په ځینو مواردو کې، د بنوونځي ډاکټر، فزیوتراپیست او ارواپوه څخه هم مرسته ترلاسه کړي. دلته ماشومان او ځوانان لیدل کېږي او اوریدل کېږي او د مختلفو فعالیتونو له لارې دوی کولی شي په کورنۍ کې د رواني روغتیا ننگونو سره د ژوند کولو په اړه ډیر څه زده کړي. دوی کولی شي د هغه څه په اړه هم خبرې وکړي کله چې په کورنۍ کې یو څوک ذهني مبارزه وکړي یا نوري ناروغی ولري

ماشومان او تنګي ځوانان کولای شي چې په وخت سره د ځوانانو له روغتیایي مرکز سره مستقیم تماس ونیسي. دا پدې مانا ده چې دوی اړتیا نلري د لیدني وخت ونیسي یا د عامې روغتیا نرس یا د بنوونځي روغتیایي خدماتو کې نورو سره د خبرو کولو لپاره وخت ونیسي. روغتیایي نرس هم کولی شي پوښتنو ته ځواب ووايي او د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې ماشومان یا ځوانان حیران دي. د خوندي مسلکي سره خبرې کول اکثر ا مرسته کولی شي

ماشومان او تنګي ځوانان کولی شي د بدن او روغتیا، ملګري یا کورنۍ، ستونزمن فکرونو، احساساتو او اندیښنو په اړه مشورې او لارښوونې ترلاسه کړي. که ماشومان یا ځوانان ډیرې مرستې ته اړتیا ولري، د بنوونځي روغتیایي خدمت کولی شي دوی سره اړیکه ونیسي، د بیلګې په توګه، یو ډاکټر، د غابنونو ډاکټر، فزیوتراپیست یا ارواپوه

د تماس کس یا روغتیایي نرس هم د مختلفو تفریحي اسانتیاوو یوه کتنه لري چې بناروالی یا ولسوالی د ماشومانو او تنګیو ځوانانو لپاره د خپلوانو په توګه لري او کوم چې ستاسو د ماشوم لپاره مناسب وي. سربیره پردې، دوی د والدینو لپاره د مختلف وړاندیزونو عمومي کتنه لري لکه د والدین لارښود کورسونه او ډلې

محرمیت

هغه څوک چې په روغتیایي مرکز او د بنوونځي په روغتیایي خدماتو کې کار کوي د محرمیت دنده لري. د محرمیت دنده پدې معنی ده چې روغتیایي پرسونل د عمومي قاعدې په توګه نشي ویلای چې ولې ماشومان یا تنګي ځوانان له دوی سره اړیکه لري، یا څه خبرې شوي دي

