



صدمه څه ده؟

کله چې موږ ته یو څه ډیر خورونکي پیښیږي، زموږ دماغ او بدن زموږ د ساتنې لپاره چمتو کوي. ځینې وختونه دا محافظت سیستم ټول وخت پاتې کیږي کوم چې کولی شي زموږ روغتیا او هوساینې اغیزه وکړي ډاډه کتور کیدی شي پوه شي چې زموږ دماغ او بدن څنګه کار کوي ترڅو موږ د ځینو نښو نښانو په اړه پوه شو چې موږ یې تجربه کوو او کولی شو د درملنې پیل کولو لپاره ستراتیژي رامنځته کړو.



صدمه یوه داسې تجربه ده چې ډیره دردونکې، ګواښونکې او د پام وړ ده.

په NSC کې ډیری خلک صدمه تجربه کړي.



❖ کله چې موږ یو څه ډیر دردناک تجربه کوو، زموږ دماغ او بدن سمدستي هڅه کوي چې زموږ ساتنه وکړي.

❖ کله چې موږ د اضطراب تجربه کوو، زموږ د مغز یوه برخه ده چې زموږ بدن ته وايي چې موږ باید هوښیار واوسو او تیښته وکړو. که موږ نشو کولی وتښتو، زموږ دماغ ممکن زموږ بدن ته وايي چې وتړئ یا بې هوښه شئ.

❖ زموږ د مغز نورې برخې بندېږي لکه زموږ د مغز هغه برخه چې پرېکړې کوي او فکرونه او حافظې تنظیموي.



❖ که موږ کومه ډیره غمجنه پیښه تجربه کړي وي، موږ د بل چا شاهد یو چې د دردونکي پیښې

تجربه کوي يا مور د کورنۍ نږدې غړي يا ملګري په اړه اوریدلي چې د دردناک پېښې. تجربه کوي، دا د ساتنې سیستم فعال کیدی شي، او ځینې وختونه کیدای شي سیستم په تپه ودریږي.

❖ کله چې دا پېښ شي، حتی کله چې دردناکه پېښه پای ته ورسېږي، مور ممکن په اسانۍ سره د ویرې احساس وکړو، د بدن ډیری دردونه ولرو، خوبونه ولرو یا د خوب کولو توان ونه لرو، یا مور نشو کولی د هغه څه په اړه فکر وکړو چې پېښ شوي یا د فشار په څیر احساس کوو. پېښه بیا پېښیږي. ځینې وختونه مور ممکن حتی د دې توان ونلرو چې یو څه احساس کړو لکه څنګه چې مور به حسه یو.



ستړیا، درد، خوب نه شي کولای د خوبونو هېرېدل، ډیر فکر کول



ستړی، ستومانه، غمجن، غوسه، یوازیتوب، فشار

ګوین سوفر، 2020

د ملیت خدماتو مرکز

❖ ځکه چې په دې محافظتي حالت کې پاتې کیدل ډیره انرژي غواړي، زموږ بدن ځینې وختونه ډیر ستړي کیږي، او مور ممکن د ستړیا، ډوب، یا ډیر غمجن یا حتی غوسه احساس کړو.

❖ په NSC کې، مور ډیری خلک ګورو چې په خپل ژوند کې ډیری ستونزمن شیان تجربه کړي. ډیری د خوب کولو ستونزه لري، د بدن ډیری دردونه لري، د شیانو په تمرکز یا یادولو کې ستونزه لري یا نشي کولی د خپلو تجربو په اړه فکر وکړي. دا ټول نورمال غبرګونونه دي چې د خورا دردونکي پېښو تجربه کوي.

څه شی د هغو خلکو سره مرسته کوي چې صدمه يې تجربه کړې؟

- ❖ ډیری شیان شتون لري چې د هغو خلکو لپاره ګټور دي چې د صدمې څخه روغ کیږي.
- ❖ هرڅوک مختلف دی، نو موږ کولی شو د مختلف شیانو هڅه وکړو ترڅو وګورو چې آیا دوی زموږ لپاره کار کوي.
- ❖ دلته ځینې شیان دي چې نورو خلکو ویلي چې د دوی په درملنه کې مرسته کړې:



تمرین مونځ او دعا په طبیعت کې پاتې کېدل ټولنه درملنه



د ملاتړ ډلې، د موسیقۍ اوریدل، دهل وهل مراقبت او یا عبادت، یوګا، مساج



اکوپنکچر، رضاکارانه کارونه، پخلی کول، نڅا کول، د خوب حفظ الصحه، تنفس کول، باغداری

کوم ډول فعالیتونو تاسو سره په تیرو وختونو کې د ښه احساس کولو کې مرسته کړې؟

ګوین سوفر، 2020

د ملیت خدماتو مرکز