NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

# د یوې زیان رسوونکې پېښې په وړاندې له عمر سره تړلي غبرګونونه

د یوه مور او پلار په توګه یوه له تر ټولو اصلي دنده دا ده چې له ماشومانو سره مرسته وکړو تر څو هغوی وده وکړي او خپلو بالقوه وړتیاوو ته لاسرسی ومومي. والدین دا پیش بیني کوي چې خپل ماشومان له خطرونو څخه هر کله چې ممکنه وي ویې ساتي، خو کله نا کله جدي خطرونه هغوی ګواښوي، چې ښایي دغه خطرونه انساني وي، لکه په ښوونځي کې ډزې کول یا کورنۍ زورزیاتی، یا طبیعي پېښې لکه سیلاب یا زلزله. او کله چې یو خطر د یوه ماشوم ځان ګواښي یا ماشوم له شدید ټپ سره مخامخ کوي، نو بیا دا ډول خطر پر یوه بالقوه زیان رسوونکې پېښې باندې اوړي.

د دې په پوهېدو سره چې ماشومان څرنګه زیان رسوونکې پېښې تجربه کوي او دا چې دغه ماشومان څرنګه له تجربو څخه خپل تلپاته درد څرګندوي، نو والدین، ډاکتران، ټولنې او ښوونځي کولای شي په ښه توګه سره خپلو ماشومانو ته غبرګون وښیي او له هغوی سره په دې ننګووني وخت کې مرسته وکړي. موخه دا ده چې د همدې ماشومانو او د هغوی د کورنیو په ژوند کې توازن بیرته راوستل شي.

## ماشومان څرنګه ښایي خپل غبرګون وښیي

دا چې ماشومان څرنګه زیان رسوونکې پېښې تجربه کوي او دا چې هغوی څرنګه خپل تلپاته درد څرګندوي، تر یوې برخې پورې د ماشومانو په عمر او دا چې هغوی د ودې په کوم پړاو کې دي، تړاو لري.

**هغه ماشومان چې لا اوس هم د ښوونځي عمر ته نه دي رسیدلي یا هغه ځوان ماشومان چې د ښوونځي په عمر کې دي** نو د یوې زیان رسوونکې پېښې په وړاندې راتلو سره ښایي د بېچاره ګي احساس تجربه کړي، پر دې نه پوهېدل چې ښایي خطر لا اوس هم موجود وي، نو د زیان رسوونکې پېښې نه یوه ستر د ډار احساس به د هغوی د ژوند نورو اړخونو ته هم وغځیږي او دا چې به هغوی ته ستونزمنه وي چې په کلیماتو سره هغه څه بیان کړي کوم چې دوی ځوروي او یا هم هغه څه چې دوی یې له احساسي اړخه تجربه کوي.

دغه د ناهیلۍ او تشویش زیاتره د پخوانیو پرمختیایي مهارتونو په له یاده وتلو سره څرګندیږي. هغه ماشومان چې زیان رسوونکې پېښې یې تجربه کړې وي، ښایي ونه شي کړای په یوازې سر خوب وکړي یا و نه شي کړای چې په ښوونځي کې له خپلو والدینو څخه جلا شي. هغه ماشومان چې له زیان رسوونکې پېښې وړاندې یې د لوبو په میدان کې په بې باکه توګه لوبې کولې اوس ښایي و نه شي کړای چې د خپلې کورنۍ د کوم غړي له شتون پرته لوبه وکړای شي. زیاتره وختونه، ماشومان د خبرو کولو او تشناب ته د تلو مهارتونه له لاسه ورکوي یا د هغوی خوبونه په کابوس لیدلو، په خوب کې ډاریدلو یا له د وېده کېدو له ډاره ګډوډیږي. په زیاتره حالاتو کې، ماشومان ښایي زیان رسوونکې لوبې تر سره کړي—یو ډول تکراري او لږ خیالي لوبه کول کوم چې د دې ښکارندوی وي چې ماشومان پر زیان رسوونکې پېښې باندې تمرکز ته ادامه ورکوي او یا هم تل دا هڅه کوي تر څو د یوې زیان رسوونکې پېښې منفي پایلې بدلې کړي.

**هغه ماشومان چې ښوونځي ته د تلو په عمر کې وي**، د یوې زیان رسوونکې پېښې تجربه کول ښایي د هغه او په ښوونځي یا کورنۍ کې د نورو د خوندیتوب د اندېښنې وړ وګرځي. دغه ماشومان ښایي د زیان رسوونکې پېښې په درشل کې پر خپلو کارونو باندې بوخت وو. دغه ماشومان ښایي د زیان رسوونکې پېښې په درشل کې له هغه څه څخه چې تر سره کړي یې دي یا یې نه دي تر سره کړي د ګناه او شرم احساس ولري. هغه ماشومان چې د ښوونځي په عمر کې دي ښایي تل زیان رسوونکې پېښې ور په یاد شي یا ښایي هغوی ووایي چې د ډار او غمګیني له حده زیات احساسات لري.

یوه زیان رسوونکې پېښه همداشان کولای شي په ښوونځي کې د ماشوم پرمختیایي فعالیتونه تر خپل اغېز لاندې راولي. هغه ماشومان چې په دغه عمر کې دي ښايي په هغوی کې د خوب ګډوډۍ رامنځته شي، چې ښايي په ستونزې سره ویده کېدل، له یوازې ویده کېدو څخه ویره یا تکراري کابوسونه پکې شامل واوسي. ښوونکي زیاتره وايي چې دغه ډول ماشومان په ښوونځي کې د تمرکز او زده کړې په مهال زیاتې ستونزې لري. هغه ماشومان چې په دې عمر کې دي له یوې زیان رسوونکې پېښې وروسته ښايي له سر درد یا د معدې له درد څخه شکایت ولري پرته له دې چې کوم مشهود علتونه ولري او ځیني ماشومان ښايي په غیرعادي توګه په خپل سر کړنو یا جګړو لاس پورې کړي.

**تنکي ځوانان** کوم چې یوه زیان رسوونکې پېښه تېروي د پېښې په اړه د خپل ځان-اګاهي غبرګونونه احساسوي. د ډار او زیان رسووني احساس او له دې څخه تشویش چې پر هغوی باندې د خپلو همځولو په منځ کې پرې د «غیرنورمال» کس ټاپه ووهله شي، ښايي له کورنیو او ملګرو څخه د تنکیو ځوانانو د لرې والي لامل وګرځي. تنکي ځوانان زیاتره د زیان رسوونکو پېښو په اړه د ګناه او شرم احساس کوي او د غچ اخیستنې یا مجازاتو په اړه فکر کوي. زیان رسوونکې پېښې کولای شي د تنکیو ځوانانو کړه وړه او نړۍ ته د هغوی پر لیدلورې کې افراطي بدلون رامنځته کړي. ځیني ځوانان خپل ځان خرابوونکي یا پېښه منونکي کړنې تر سره کوي.

{ ځیني ځوانان ځان خرابوونکي یا پېښه منونکي کړه وړه تر سره کوي. }

## څرنګه مرسته کولای شو

له هغو ماشومانو سره د ملاتړ لپاره چې له یوې زیان رسوونکې پېښې څخه له احساسي او فزیکي ننګوونو سره مخ دي نو د کورنۍ، ډاکترانو، ښوونځي او ټولنې دخالت مهم ګڼل کېږي.

**د ځوانو ماشومانو لپاره**، والدین کولای شي هغوی ته د ارامۍ، استراحت او د لوبو کولو یا نه کولو زمینه برابره کړي یا ورته فردي ملاتړ وړاندیز کړي. والدین بايد تل د لاسرسي وړ وي او ماشومانو ته بايد ډاډ ورکړي چې زیان رسوونکې پېښه نوره پای ته رسیدلې ده او ماشوم اوس خوندي دی. د والدین، کورنۍ او ښوونکو لپاره دا ډېره ګټوره ده تر څو له ماشومانو سره مرسته وکړي او هغوی خپل احساسات په کلیماتو سره څرګند کړي تر څو هغوی له خپلو احساساتو سره د یوازېتوب احساس و نه کړي. د پر له پسې پالنو وړاندې کول، له دې څخه د ډاډمنتیا په تر لاسه کولو چې ماشومان په یوه مشخص وخت کې له ښوونځي څخه را اخیستل کېږي او له دې څخه د ماشومانو خبرول چې له خپلو والدینو سره به چیرته ویني، کولای شي هغو ماشومانو ته چې په تازه سره یې یوه زیان رسوونکې پېښه تجربه کړې وي، د امنیت احساس ورکړي. والدین، کورنۍ، پالونکي او ښوونکي باید په پرمختیایي فعالیتونو کې د ماشوم په شاتګ د زیان رسوونکې پېښې نه وروسته د یوه وخت لپاره وزغمي.

**ستر ماشومان** هم هڅووني ته اړتیا لري تر څو هغوی خپل ډار، غمونه او خښم د کورنۍ په هڅوونکي چاپیریال کې څرګند کړي. هغه ماشومان چې د ښوونځي په عمر کې وي ښايي هڅووني ته اړتیا ولري تر څو خپلې اندېښنې د کورنۍ له غړو سره شریکې کړي. دا ډېره مهمه ده تر څو د هغوی د احساساتو عادي والی تصدیق کړل شي او همداشان باید هغه تحریفونه چې هغوی یې له زیان رسوونکې پېښې وروسته څرګندوي، باید اصلاح کړل شي. والدین د خپلو ماشومانو ښوونکو ته د دې ریوټ په ورکولو سره چې د هغوی افکار او احساسات د هغوی د تمرکز او زده کړې مخه نهیولې ده، کولای شي له ماشوم څخه په ملاتړ کې د پام وړ اغېز ولري.

**د هغو تنکیو ځوانانو لپاره** چې یوه زیان رسوونکې پېښه یې تجربه کړې وي، د کورنۍ غړي کولای شي د پېښې په اړه بحثونه او اړوند احساسات او دا هیلې چې د هغې پېښې په مخنیوي کې څه کارونه کېدای شول تر سره شوي وای، وهڅوي. والدین کولای شي د اړیکو د هغو ستونزو په اړه چې تمه کېږي له کورنۍ او ملګرو سره یې رامنځته کړي بحث وکړي او په دغو ننګوونو کې خپل ملاتړ وړاندې کړي. ښايي دا مهمه وي تر څو تنکیو ځوانانو ته ور وښودل شي چې «بد چلند کول» د زیان رسوونکې پېښې اړوند خښم را وښېول دي. ښايي دا هم اړینه وي چې له زورزیاتي ډکې یوې پېښې په اړه د غچ اخیستو د کړنو په اړه بحث وشي، د همدې کړنو ریښتیني پایلې بیان شي او مرسته وشي تر څو د تنکیو ځوانانو له خوا د تجربه شوي بېچاره توب د احساس د کمولو لپاره ګامونه واخیستل شي.

کله چې ماشومان یوه زیان رسوونکې پېښه تجربه کوي، نو ټوله کورنۍ ترې اغېزمنه کېږي. د کورنۍ زیاتره بېلابېل غړي له یوې پېښې څخه بېلابېلې تجربې لري او د زیان رسوونکې پېښې په اړه بېلابېل احساسي غبرګونونه ښيي. له پېښې څخه د یوه بل د تجاربو په پوهېدو او له یوه بل سره مرسته کول تر څو له دې اړخه له رامنځته شوو ممکنه د ډار، بېچاره توب، قهر یا ان ګرموالي له احساساتو سره مقابله وکړي چې و يې نشو کړای چې ماشومان له یوې زیان رسوونکې تجربې څخه وژغوري، دا ټول د کورنۍ د احساسي ښه والی یوه مهمه برخه ګڼل کېږي.