



زيان رسوونکی بېلتون او پناه غوښتونکي او کډوال ماشومان د اوسنيو پالونکو لپاره څو ټکي

له والدينو سره اړيکه د ماشوم د خپل ځان د احساس، خونديتوب او اعتماد لپاره ډېره مهمه ده. له والدينو او وروڼو او خویندو څخه بېلتون—په تيره بيا په ناڅاپي، گډوډو يا نه پيش بيني کېدونکو شرايطو کې لکه د جگړې، پناه غوښتنې، کډوالۍ يا د زندان د تجربو په څير—کولای شي ماشومان له بېلتون څخه رامنځته شويو د ډيپريشن، تشويش يا زيان رسوونکو نښو پر لور ور سپڅ کړي. هغه ټکي چې دلته ليکل شوي دي کولای شي د هغو ماشومانو اړتياوې پوره کړي چې زيان رسوونکی بېلتون يې تجربه کړی وي.

تاسې کولای شئ چې له ما سره مرسته وکړئ کله چې تاسې:	زه غواړم تر څو تاسې پوه شئ چې:
په ارام غږ له ما سره زما په خپله ژبه خبرې وکړئ. صبر ولرئ، په ما پسې راځه او له ما سره زما د بېرنيو اړتياوو په پوره کولو کې مرسته وکړئ.	زه بنايي د ډار، گنگستوب او سټريا احساس ولرم. ما اوږد سفر درلود چې بنايي په ترڅ کې يې له سختي او ډاروونکو شيانو سره مخامخ شوی وای.
له ما سره د دې پر پوهېدو کې مرسته وکړئ چې دغه بېلتون زما له خوا د ځينو کارونو په تر سره کولو يا نه تر سره کولو له امله نه و. هغه څه چې د همدې بېلتون د علت په اړه پوهېږم هغه ومومئ او زما ناسم معلومات تصحيح کړئ.	زه نه پوهېږم چې ولې مې کورنۍ سره بېله شوه. ځينې وختونه بنايي زه خپل ځان له والدينو څخه د بېلتون په خاطر تورن کړم او بنايي زه د اضطراب، خپگان يا ډيپريشن احساس ولرم.
له ما سره مرسته وکړئ تر څو پوه شم چې زما د کورنۍ له غړو سره څه روان دي. له ما سره مرسته وکړئ تر څو له هغوی سره جاري اړيکه ولرم، دا به ډېره بڼه وي که چېرته زه له هغوی سره حضورې اړيکه ولرم، خو که شوني وي نو د تليفون يا ويډيو کنفرانس له لارې هم بڼه کار دی.	زه دې ته اندېښنه لرم چې له ما سره به څه وشي او همداشان د خپل ځان او خپلې کورنۍ د خونديتوب په اړه.
پوه شئ چې زما والدينو غوښت تر څو زه د امنيت احساس وکړم، خو دا چې زه له هغوی سره نه يم نو بنايي زه اوس د نامنۍ احساس وکړم. په ياد مو وي چې بنايي زياتره شيان ما له خپلې کورنۍ څخه بېلتون او همداشان پخوانيو زياتونو په فکر کې واچوي.	بنايي ما وړاندې له دې چې له خپلې کورنۍ څخه بېل شم زيان رسوونکي تجربې مې درلودلې وي، لکه د جگړې، پناه غوښتنې، کډوالۍ او زندان له تجربو ورهاخوا باندې، داخلي يا جنسي زورزياتي. د خپلې پخوانۍ تجربې له مخې بنايي زه نور د چارواکو پر څېرو باندې اعتماد و نه لرم.
ما ته بياځلي ډاډ راکړئ چې زه دلته خوندي يم. دا وپوښتئ چې څه شی له ما سره دلته د امنيت احساس لرلو کې مرسته کوي (د بېلگې په توگه، له ما سره مرسته وکړئ تر څو له خپل والدين يا د کورنۍ له نورو غړو سره اړيکه ونيسم، که چېرته زما وروڼه او خویندې دلته وي نو ما له هغوی سره يو ځای وساتئ، له ما سره په خپله ژبه خبرې وکړئ، ما ته اجازه راکړئ تر څو هغه کالي او نور توکي چې ما ته مې خپلې کورنۍ را په يادوي يا زه ورسره راحت احساس کوم له خپل ځان سره وساتم).	زه بنايي له خپلې کورنۍ څخه د بېلتون له امله يا خپل اوسني خونديتوب يا پخوانيو زيان رسوونکو تجربو له مخې، ډارونکي افکار يا گډوډو خوبونه ولرم. يا دا چې زه ډېره هڅه وکړم تر څو د کورنۍ يا دا چې له هغوی څخه بېل شوی يم هېڅ فکر و نه کړم، ځکه چې دا کار ما ډېر خوروي.
کله چې زه ژاړم نو تاسې ما راحت کړئ. پر دې پوه شئ چې په غېږ کې زما نيول، د وېدو کېدو په خاطر زما زنگول، ما ته ورو ورو لولو لولو ويل، يا کېسته را ته کول له ما سره مرسته کوي. که چېرته زه نه غواړم چې تاسې ما په غېږ کې ونيسئ، خو پر دې پوه شئ چې که له ما سره نږدې واوسئ نو مرسته به را سره وکړئ.	د يوه کوچني ماشوم يا تنکي ماشوم په توگه، زه بنايي د خورو يا وېده کېدو په مهال ستونزې ولرم او له خپله ځان پریشانۍ وښم، ونشم کولای چې ځان ته ډاډگيرنه ورکړم يا هم کله چې تاسې ما اراموئ بنايي زه گوښه گير او بې ځوابه واوسم.
ما ته ووايست چې تاسې پوهېږئ چې له والدينو څخه لري والی څومره دردناک کار دی. که چېرته زه گوښه گير او چوپ وم نو زما څنگ ته ارام کېږئ او پوه شئ چې بنايي زه دار شوی يا غمگينه يم. د دې پر ځای چې ما د ځوانانو د کړو وړو د ښودلو په خاطر وتړئ، نو ما ته ووايست چې پوهېږئ چې دا يو سخت وخت دی. اجازه راکړئ هغه شيان چې ما راحت کوي هغه له ځانه سره ولرم، لکه د حيواناتو د لوبو سامان، په زړه پورې خواږه او کمپلې. له ما وپوښتئ چې ايا په غېږ کې زما نيول سهې دي.	د هغه ماشوم په توگه چې ښوونځي ته ځي، بنايي زه په خپل والدينو پسې خفه شوی يم او د هغو لپاره به ژاړم يا هم دا چې بنايي زه گوښه کېږم او هېڅ خبرې و نه کړم. زه بنايي د يوه تنکي ماشوم په توگه عمل وکړم، لکه په تشناب کې زما ټکرېدل، ډېر چسپناک يا هم د ماشومانه خبرو کارول.



تاسې کولای شئ چې له ما سره مرسته وکړئ کله چې تاسې:	زه غواړم تر څو تاسې پوه شئ چې:
<p>پر دې پوه شئ چې دا زیاتره د بېلتون زیان رسوونکي نښې دي نه دا چې هغه کره وړه واوسي کوم چې سزا ته اړتیا ولري. ما وهڅو تر څو اراموونکي یا تفریحي فعالیتونه تر سره کړم لکه لوبې، ورزش، رسامي او موسیقي ته غوړ نیول هغه هم که ممکن وي. پر دې پوه شئ چې که چېرته زه چمتو نه وم نو ښايي زه و نه غواړم ځینې هغه فعالیتونه تر سره کړم یا د خپلو احساساتو په اړه خبرې وکړم.</p>	<p>د ښوونځي د عمر د ماشوم یا تنکي ځوان په توگه، زما کره وړه—لکه په ثابت پاتې کېدو کې پاتې راتلل، په پام نیولو کې ستونزه، پرخاشگرې یا جگره مار—ښايي هغه غبرگونونه وي چې زه یې له کورنۍ څخه د بېلتون یا د تیرو زیانونو له امله ولرم.</p>
<p>له ما سره مرسته وکړئ تر څو پوه شم چې کله دارونکي کارونه رامنځته کېږي، نو ښايي زه د هغو په وړاندې ستر احساس ولرم. له ما سره د غمگینو احساساتو او زما د بدن د غبرگونونو د ارتباط په اړه خبرې وکړئ. له ما سره د خپل وجود د ارامولو لپاره د ورو ساه اخیستنې او د عضلاتو د ارامولو له لارې مرسته وکړئ.</p>	<p>د نس درد، سر درد، په خوړو یا وېده کېدو کې ستونزې او زما نورې فزیکي نښې ښايي د زیان رسوونکي بېلتون نښې وي.</p>
<p>پر دې پوه شئ چې ښايي زه په دې اړه چې له کورنۍ سره مې څه واقع شوي د قهر یا بېچاره کې احساس ولرم. له ما سره د خپلو احساساتو د څرگندولو لپاره د کلیمو په موندل کې مرسته وکړئ. دا درسره ومنئ چې زه د قهر کېدو لپاره زیات دلایل لرم او کلیمات تر هغو کړو وړو غوره دي چې ښايي په ما کې د بد احساس د رامنځته کېدو لامل وگرځي.</p>	<p>ښايي زه پارونکې، قهر یا جگره غوښتونکې مار واوسم.</p>
<p>له ما سره مرسته وکړئ تر څو له خپلې کورنۍ او کلتور سره په اړیکه کې واوسم، ان که چېرته زه له تاسې سره ډېر نږدې هم واوسم. د کورنۍ په اړه مې په منفي ډول سره خبرې مه کوئ، ان که چېرته زه د همدې بېلتون له امله پر دوی باندې عصباني هم واوسم. له ما څخه د هغو خوړو په اړه چې زما خوښیږي یا هغو دودونو په اړه چې ما ته ارزښت لري، وپوښئ.</p>	<p>که څه هم زه ستاسې له پالنې څخه مننه کوم، خو زما شخصي احساسات، له کورنۍ، کلتور، نژاد، قومیت او تاریخ سره اړیکې بیا هم راته مهمې دي.</p>
<p>رسنیو ته زما لاسرسی په دې خاطر محدود کړئ تر څو رواني پېښې و نه وینم او زما د پوښتنو ځوابولو لپاره له ما سره واوسی. خو پوه شئ چې زه به د تر سره کېدونکو پېښو په اړه د ریښتینو معلوماتو د لرلو لپاره ناهیلې واوسم او تاسې خپله ټوله هڅه وکړئ تر څو ما په جریان کې وساتئ.</p>	<p>ښايي هغه څه چې زه یې په رسنیو کې زما په څېر کورنۍ د نورو کورنیو لپاره واقع کېږي او وینم یې نو زه به وډار شم.</p>

هغه ماشومان چې د بېلتون زیان رسوونکي تجربې لري، کولای شي له کلتوري او وده ییز اړخه حساس زیان رسوونکو او د مناسبې ژبې کارولو خدماتو په مټ ښه والی ومومي، له هغې ډلې د شواهدو له مخې د زیان د درملنې په مټ. د زیان رسوونکي بېلتون (Traumatic Separation) په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره، دلته ورشئ www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief.

دغه پروژه د امریکا د متحده ایالاتو د روغتیا او انساني خدماتو (Health and Human Services, HHS) وزارت له موادو څخه د ناوړه گټې اخیستنې او د رواني روغتیا د خدماتو ادارې (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) له خوا تمویل شوي ده. دلته وړاندې شوي لیدلوري، تگلارې او نظرونه په لیکونکو پورې اړه لري او په هېڅ صورت د SAMHSA یا HHS منعکسونکي نه دي.