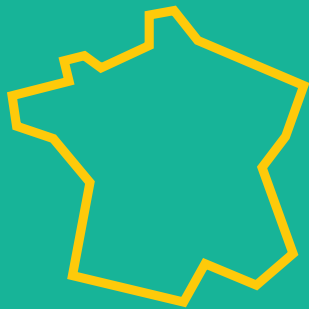


د رواني روغتيا په اړه بڼه پوهيدل او د غبرگون لارې چارې

د رواني روغتيا په اړه دا عملي
لارښود د هغو کسانو لپاره دی
چې په نامناسبو، زيانمنو يا کډوالۍ
حالت کې ژوند کوي

د Orspere-Samdarra لخوا جوړ شوی





Conception graphique : **Manoël Verdiel**
Illustration : **Emma Tissier** avec l'accompagnement de **The Ink Link.**



رواڻي روغتيا

- 2
2 رواڻي روغتيا څه ته وايي ؟
3 كوم حالتونه کولای شي د رواڻي روغتيا د ناراحتۍ لامل شي؟
4 د رواڻي ناروغيو کوم ډول ستونزو سره مخ کيدای شو؟
7 په فرانسه کې د رواڻي روغتيا په اړه څنگه ملاتړ ترلاسه کولای شو؟
7 څوک زما سره مرسته کولای شي؟
8 د روغتيايي پاملرنې سيستم او بيلابيل بنسټونه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي
10 د يو ارواپوه يا سايکالوجسټ سره په ليدو کې له کومو ستونزو سره مخ کيږو؟
10 د رواڻي ستونزو په بيړني حالت کې څه بايد وکړو؟
10 د درملونکي يا معالج سره د ليدني په وخت کې حالت؟
10 دا څنگه ترسره کيږي ؟
11 د خپل ژوندانه په اړه له يوه نابنده کس سره خبرې کول؟
12 د ډاکټر يا ارواپوه لخوا د درملو تجويز
12 زه په فرانسوي خبرې نشم کولای
13 خپلې رواڻي روغتيا ته څنگه پاملرنه وکړم؟
14 زه د ښه کيدو يا درملني لپاره څه کولی شم؟
15 عملي تمرينونه ترسره کول
16 ځانگړي برنامي
16 د ماشومانو او لويانو لپاره
16 د ښځو لپاره؟
17 نور ځانگړي برنامي
17 اضافي سرچينې

دا لارښود د رواني روغتيا اړوند د لاسنه پوهاوي او په فرانسه کې د رواني روغتيا پاملرنې او درملنې سيستم ته د لاس رسې په موخه ستاسو لپاره تهيې شوي دي. په دې لارښود کې به تاسو په فرانسه کې د جلاوطنو او کډوالو قصي او شاهديوي هم ومومئ.

دا لارښود همدارنگه کولای شي چې د رواني روغتيا په اړه د خبرو کولو لپاره د يوه ملاتړکونکي په توگه ورڅخه استفاده وشي: کله چې ډاکټر سره گوري، له ټولنيز کارمند سره، ستاسو ملگرو سره، هغه کسان چې له تاسو سره په کور کې گډ ژوند کوي او يا هغه کورنۍ چې ستاسو هرکلی کوي نو دا لارښود له ځان سره وړل مه هيره وئ. د Orspere-Samdarra په ويب پاڼه کې اضافي معلومات او سرچينې ومومئ:

www.orspere-samdarra.com

په فرانسوي ژبه خبرې کونکي کس ته ددې سند په وړاندې کولو سره تاسو کولی شئ هغه ته دا توضيحي پراگراف وښايئ:

ستاسو د سفر يا مسير په جريان کې يا فرانسې ته د رسيدو په وخت کې چې له کمو ستونزو سره مخامخ ياست هغه ستاسو په رواني روغتيا باندې د پام وړ اغيزه کولای شي. د مثال په توگه، دا ممکنه ده چې تاسو د خپلگان، د ځان نه د لرې والي، يوازېتوب او فشار احساس وکړئ، او تاسو نشئ کولای چې ځان نور آرام او راحت وساتي او د بيلابيلو عوارضو احساس کوی چې ځينې وختونه يې په اړه پوهاوی اسانه نه وي او کولای شي چې ستاسو د ويرې او خوف سبب وگرځي. دغه ډول احساسات، نشو نښاني يا ناراحتياوي درلودل ډيرې وختونه په ورځني ژوند کې ستونزې زيږوي. په هرصورت، کله چې مونږ له سختو حالاتو او شرايطو سره مخ کېږو نو دغه ډول احساسات عادي عکس العمل وي. دا مهمه ده چې په ياد ولرئ چې دا احساسات د هغو شرايطو له امله رامینځته کېږي چې له کمو سره خلک مخامخ کېږي او تجربه کوي او له همدې امله ده چې دا پخپله د شخص سره کوم مستقيم تړاو نلري.

Ce guide est un outil à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France. Vous pouvez retrouver une version en français de ce document à : www.orspere-samdarra.com

Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication avec les personnes allophones.

رواني روغتيا



رواني روغتيا څه ته وايي؟

د رواني روغتيا حالت او شتون د هيوادونو، کلتورونو او خلکو په پام کې نيولوسره توپيرکوي. له همدې امله دا ستونزمنه ده چې د يو واحد تعريف وړاندوينه وشي. تاسو ممکن پدې اړه بيلابيل اصطلاحات واورئ: لکه ”رواني روغتيا“، ”نفسياتي روغتيا“، ”عقلي روغتيا“، ”ذهني روغتيا“، ”د سر يا مغزو روغتيا“، يا ”روحي روغتيا“. په ټوله کې رواني روغتيا د هغه څه په اړه ده چې زموږ په سر، په ذهن او فکر کې تيرېږي. په هر صورت، ولو که دا ”زموږ د مغزو روغتيا“ په هکله هم وي نو رواني روغتيا زموږ د چاپيريال لخوا خورا ډيره اغيزمنه کېږي.

رواني روغتيا زموږ د روغتيا برخه ده، او پدې معنی ده چې مونږ بايد د خپل ځان او نورو سره ښه احساس وکړو. يو ښه راني او ذهني حالت يوازې د ناروغۍ نشتوالی ته نه وايي. دا يوازې دې ته نه وايي چې زه ناروغ نه يم نو زه ښه احساس کوم. او يا دا چې نورما ته د ناروغ په سترگه کوري ولي زه خپله ځان روغ او ښه احساس وم!
له بلې خوا، زموږ رواني روغتيا ثبات لري: يوازې دا نه ده چې زه نن ناروغ يم نو زه به هر وخت همداسي يم. د رواني روغتيا وده او پيښرت په ژوند کې چې څه پيښېږي، او په کوم چاپيريال کې چې موږ ژوند او رشد کو او داسي نور شيانو سره تړولري.

● ”نسبي نښاني“؟ ”ناروغۍ“؟

علايم يا عوارض کيدای شي د ناروغۍ او يا د هغي د ودې څرگندونه وکړي. د بيلگې په توگه، ټوخه کيدای شي د زکام يو له نښو څخه وي. د رواني روغتيا لپاره ”خراب خوبونه“ يا په تکرارې ډول د ډارنو خوبونو ليدل کيدای شي د رواني تړاوما، صدمي يا ستونزو نښې وي (دا اصطلاح به وروسته تشریح شي).

ناروغي زموږ په روغتيايي حالت کې د منفي بدلون او زموږ د بدن په فعاليت کې د اختلال په معنی ده. لکه څنگه چې د فزيکي روغتيا په صورت کې نښې او ناروغۍ شتون لري، مگر د حل لارې او درملنې يې هم شتون لري، همدارنگه د رواني روغتيا په صورت کې هم دا شتون لري او تاسو له هغو څخه بيرته درملنه ترلاسه کوئ.

● آیا دا “منع یا تابو” ده؟

په فرانسه کې د رواني روغتیا په برخه کې د ناروغۍ احساس کول یوه داسې موضوع ده چې پدې برخه کې تاسو د کومو منفي پایلو له ویرې پرته د مسلکي ډاکټرانو سره پرې خبرې کولای شئ او هغوی ستاسو ملاتړ او مرسته کوي.

عمر

یو کډوال،
خپله قصه او تجربه داسې
شریکه کړي:

”زه په شخصي توګه له
خبرو کول څخه ویریدم،
په حقیقت کې ما له ډاکټر
سره په دې اړه هیڅ خبرې
نه کولې. په ځانګړي توګه
د رواني ډاکټر (سکياترسټ)

سره ما ډیرې خبرې نه دي
کړې ... کله چې د رواني
روغتیا خبره راشي نو دا یو
یو شی ریشټیا چې هم ډیر
ستونزمن ده او هغه ویره
ده. لا دمخه، د ټول سیستم
سره، هرڅه سره چې مور
په هیواد کې تجربه کړې،
دا ټول مخکې له مخکې نه
ډیرې ستونزمن و ...
د باور بیرته ترلاسه کولو

لپاره دا ډیر کم شی دی...
تاسو ویره لرئ: شاید هغه
څه چې تاسو یې ډاکټر
ته وایاست تاسو ته به
بښه نه بریښي؟ تاسو باید
په ریشټیا سره خلکو ته
وواياست چې تاسو دلته
په فرانسه کې یاست [...]
کله چې تاسو ډاکټر ته
لار شئ نو ویره مه کوئ،
پدې کې ستاسو ګټه ده.“

بیا هم ډیری خلک په دې هکله د پوهاوي ستونزې لري او په دې اعتراف کول ورته سخته وې چې ومني چې دوی په رواني لحاظ زوریکي او له ستونزو سره مخ دي او دا حالت په هر چا راتلای شي، لکه څنګه چې خلک په فیزیکی ناروغیو اخته کېږي، همدارنګه ددې ناروغیو لپاره هم د حل او درملنې لارې شتون لري.

په فرانسه کې په روغتیايي متخصصینو باندې باور یو معمول دی که چېرته تاسو ناروغ یاست، که تاسو نښې لرئ، که تاسو په تکلیف کې یاست ... د رواني روغتیا د ستونزو په اړه له مسلکي کسانو سره چې ستاسو ملاتړ کوي له خبرې کولو څخه باید ویره ونلرئ، هغوی کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي او تاسو ته مشورې درکړي.

هغه کسان چې روغتیايي ستونزې ولري او یا شدیدې رواني ستونزې ولري چې د شخص په اصلي هیواد کې یې درملنه ممکنه نه وي، کولای شي په فرانسه کې د ناروغۍ له امله د اقامت یا اوسیدني اجازت سند (تتخ دی سیجور) غوښتنه وکړي ترڅو په فرانسه کې خپله درملنه وکړي.

ایا زما رواني ستونزې او ناروغۍ کولای شئ زما د پناه غوښتنې او قبولی اخیستو باندې تاثیر وکړي؟ ستاسو د روغتیا په اړه طبي معلومات افېرا او سیندیا (محکمي) ته نه استول کېږي، یوازې په هغه حالت کې چې تاسو خپله وغواړئ. په ځینو حالاتو کې اجرائت ستاسو د وضعیت سره سم آماده کېږي ترڅو تاسو ته اسانتاوي برابرې شي. همدارنګه،

کوم حالات کولای شي د رواني روغتیا د ناراحتۍ او نارامۍ لامل وگرځي؟

جلاوطني او مهاجرت خلک له ډيرو سختو پېښو او حالاتو سره مخ کوي، په ځانگړې توگه د هغه څه په پام کې نيولو سره چې دوی ممکن په خپل اصلي هیواد، اروپا ته د مهاجرت په لاره کې، او همدارنگه په فرانسه کې تجربه کړي وي، د بيلگې په توگه:

- هغه تاوتريخوالی چې په اصلي هیواد کې، په لاره کې، په فرانسه کې يې تجربه کړی وي؛
- د هیواد او خپل خپلوانو نشتوالی او لريوالی، د کورنۍ او ملگرو په اړه اندېښنه چې په هیواد کې پاته دي؛
- په خطرناکو شرايطو کې ژوند کول؛ پيسې نه درلودل، په اسانۍ سره کور او خوارو ته لاس رسى نه درلودل، په ډله ايز استوگنځي کې ژوند کول او داسې نور؛
- د يوازيني احساس کول؛
- په ژبه کې ستونزي، ناسم پوهاوی يا کلتوري توپيرونه؛
- د پناه غوښتنې دوسپې په اړه فکر او پخوانيو سختو شرايطو او پېښو ذهن ته راتلل، دا ټول يو کېدوال شخص په شک او تردد کې اچوي چې کيدای شي دهغه په خبرو ممکن د چارواکي "باورونه کړي"؛
- د راتلونکي لپاره تمه او ناڅرگندتيا: ايا زه به قبولي يا اسناد واخلم؟ له ما سره په څه کېږي؟
- د اداري سيستم په اړه د پوهاوي نشتوالی چې دوی ورسر مخ وي، کوم چې کيدای شي پيچلي وي او د چارو ترسره کول ستونزمن وي (د بيلگې په توگه د کارموندنې مرکز، روغتيا بيمه، اوداسي نور)؛
- د اسنادو د نه درلودلو او قانوني حالت له کبله د کار کولو امکانات نه درلودل، ستړيا او خستگي؛
- د ستونزو په وخت کې پدې نه پوهيدل چې له چا سره اړيکه ونيسئ، معلوماتو ته د لاسرسي نشتوالی؛
- د ژبې په زده کړه، د استوگنې، کار موندلو او داسې نورو کې ستونزې.

دا ډول حالات کولای شي په رواني روغتيا منفي اغيزه ولري. کله چې موږ په يوه پيچلي او سخت حالت کې ژوند کو (اداري، ټولنيز، حقوقي)، نو طبيعي ده چې انسان ځورېږي، نښې نښانې لري، نه پوهيږي چې څه وکړي، ځکه چې وضعیت ستونزمن وي. دغه ډول زوريدل او له مشکلاتو څخه تيريدل اکثرا لنډمهاله وي چې د وخت په تيريدو سره بيرته عادي کېږي.

د رواني روغتيا كوم ډول ستونزې يو شخص کولای شي ولري؟

په مشخص توګه يو شخص څه ډول احساسات او حالت لرلای شي؟

هغه پېښې چې د درد او ځوروني باعث ګرځي، په دغسې حالتو کې مونږ کولای شو چې بېلا بېل احساسات او نښې نښانې ولرو، د بېلګې په توګه:

- د هيڅ نه کولو احساس، خالي احساس، خپګان؛
- ځان بې ارزښته احساس کول، خپل ځان ته په کمه سترګه کتل؛
- د اضطراب احساس، فشار، هميشه متوجه او تشويش حالت (د مثال په توګه، د لږ شور د شتون له امله ټوپ وهل او لږزیدل)؛
- داسې احساس کول چې ټولې لارې تړلې دي او د حل لاره نشته؛
- ډارېدل او ويره لرل، او له کور څخه بهر وتل نه خوښول او يا توانايي ددې نه درلودل؛
- د يوازيتوب احساس کول؛
- د تېرو پېښو په اړه بار بار فکر کول او ذهن ته راتلل (فلش بېک)؛
- ځان تر تعقيب لاندې احساس ول، تعقيب، ويره او په نورو خلکو د نه باورۍ او اعتماد احساس لرل؛
- په خوب کولو کې ستونزې لرل: د خوب او ویده کيدو توان نلرل، ډارن خوبونه ليدل، ډير خوب کول او تل ستړيا حس کول؛
- په خورو کې ستونزه: د اشتها نه درلودل، هر وخت لوړه؛
- په تمرکز کولو کې ستونزې، د حافظې ستونزې، د وخت سيستم او محيط او ځای سيستم ګډوډيدل؛
- ځان په خطر کې اچول؛
- ډير الکول څښل، مخدره توکي استفاده کول؛
- د خپل ځان په اړه د يو بل بهرني کس احساس درلودل، د خپل وجود او چاپيريال څخه د بيلتون احساس، خپل ژوند ته د يو بهرني څارونکي په توګه کتل او احساس کول؛
- دوامداره او ناڅرګند فزيکي دردونه لرل: په سينه، ملا، معدې، د سر ګرځيدل؛
- له ځانه سره مصروفيدل، له نورو څخه د جلاوالي احساس کول؛

ځينې دا نښې نښانې يا عوارض د فزيکي يا رواني لاملونو له کبله منځ ته راځي: ځينې وختونه سخته وي چې پوه شو چې دغه ډول "ستونزې" له کوم ځاي څخه سرچينه اخلي او د دې نښو او علايمو لاملونه څه دي. تاسو ممکن د مثال په توگه د معدې درد ولرئ ځکه چې تاسو د هاضمي ستونزه لرئ (فزيکي لامل)، مگر دا هم کيدای شي چې تاسو فشار ولرئ (رواني لامل). نو دا مهمه ده چې دغه دواړه امکانات په پام کې ونیول شي.

دا نښې او احساسات د انديښنې وړ کيدی شي ځکه چې موږ د هغوی په اړه معلومات نه لرو او هيڅکله مو مخکې دا ډول ستونزې نه دي احساس کړي اويا ورسره هيڅ بلديا نه لرو. کيدای شي ددې ويره هم ولرو چې له دې ډول ستونزو څخه به ټول عمر کړيږو.

پير

کډوال چې خپله تجربه يې په لاندې ډول شريکه کړي:

"په حقيقت کې خبره

داده... لکه څنگه چې ما

هيڅ فعاليت نه درلود، ما

هيڅ ملگري نه درلودل،

ما ژبه نشوای ويلای... ما

هيڅ اشتها نه درلوده، ما

د ځان د پاره خواړه نه

شوای تياروالی! په فزيکي

ډول زما د بدن حالت په

خړبيدو و او د شپې به ما

دارن خوبونه ليدل... او

ما به ځان په داسي حال

کې موندل چې په کوڅه

کې گرځم! مگر، دا زه نه

وم! ما خپل ځان ته د يو

نورمال شخص په توگه کتل،

مگر زما شاوخوا خلکو به

ويل چې "سړی خو مکمل

خراب شوی او ستونزو کې

گيرده!".

سيدو

پناه غوښتونکی،

خپله حال داسي وايي:

"زنشواى ويده کيدلای او

زما خوب ډير زيات کم

شوی و او له همدې امله

زما سر چکر خور او درد

کاو. يو وخت داسي راغی

چې ما يو څه شيان وليدل

چې زه نشم کولای تعريف

بې کړم او پوه شم چې څه

ول. او دې حالت زه نور هم

تر فشار لاندې راوستم لکه

زه چې ليونتوب ته نژدې

شوی يم..."

د سختو پيښو او تجاربو وروسته غبرگونونه او نښې نښانې کيدای شي له يو شخص څخه بل ته توپير ولري. دا علايم کيدای شي خلکو ته په بېلا بېلو وختونو کې پيداشي او موده يې هم فرق وکړي (لکه د پناه غوښتنې پروسې په جريان کې، د اسنادو يا قبولی ترلاسه کولو په وخت کې).

ځينې وختونه د رواني روغتيا لپاره ډير "خطرناک" وي، په ځانگړې توگه د مهمو بدلونونو پر مهال، لکه د پناه غوښتنې کيسه ليکل؛ اسناد اخيستل او يا د رد (منفي) ځواب ترلاسه کول.

د یو اپارتمان ترلاسه کول، د فامیل غټیدل (لکه د یو نوې ماشوم زېږیدل) ... مختلف حالات کولای شي چې ستاسو رواني حالت مختل کړي او هغه تاسو په تکلف کې واچوي.

په رواني روغتیا کې د اختلال رامینځته کیدل او ستونزو احساس کول یو واقعیت دی: تاسو مکمل حق لرئ چې ووايست چې حالت مو ښه ندی او په دې اړه خبرې وکړئ.

او مرستي ترلاسه کول سره. مودې ته په کتو سره (په ځانګړې توګه که نښې نښانې دوام ومومي)، د علایمو اهمیت په پام کې نیولو سره او ستاسو په ژوند باندې د هغوی تاثیر، نو تاسو کولای شئ په دې اړه ملاتړ او مرسته ترلاسه کړی ترڅو بهبود او صحت ومومئ.

رواني روغتیا په هر چا پورې اړه لري. یوازې تاسو نه یاست چې دا ډول نښې او علایم تجربه کوی. هرکس د ژوند په اوږدو کې له سختو حالاتو سره مخ کېږي او احتمال لري چې د ناروغۍ احساس وکړي. دا ډیری وختونه لنډمهاله نښې وي چې د وخت په تیریدو سره کمېږي او یا د ملاتړ

د رواني روغتیا عمومي او ډیر پیښیدونکي مشکلات

په جلاوطنو یا مهاجرو کې د نورو مشکلاتو تر څنګ د رواني روغتیا تر ټولو عام مسائل په ځانګړې ډول دا دي:

● رواني ټراوما یا صدمه

کله چې موږ د یوې یا څو سختو پیښو یا تجاربو سره مخ شوې یو او یا شاهدان یو (لکه ټپونه، شکنجه، زندان، ګواښونه، جنسي تیري، د نږدې کسانو له لاسه ورکول...) چې موږ یې بې حده ډارولي، ځورولي یو او د هغه په وړاندې موږ د بې وسۍ احساس کړی وي. کیدای شي مونږ ددغه ډول پیښو د "تحمیل کولو" او ځان ورسره عادي کولو توان ونه لرو او راته سخته بې چې له دا ډول "رواني صدمي" سره ژوند وکړو.

په حقیقت کې دا پخپله ددې ښکارندوی کوي چې دا یو ډیر ستونزمن کار دی چې یو څوک هغه څه هیر کړي چې ورسره پیښ شوی، لکه د پیښې انځورونه یې باربار مخې ته راځي، بې له دې چې څوک وغواړي یا فکرېږي وکړي داسې احساس کوي لکه چې دا اوس بیا هم هغه پیښه تکرارېږي. تاسې کیدای شي په خوب کې وډارېږی "خراب خوبونه" او په خوب کې ستونزې ولری. د دې لپاره چې هیر یې کړی نوپه کار ده چې له ټولو هغومواردو څخه ډډه وکړی چې د تیرو شویو بدو پیښو بیرته یادولو باعث ګرځي، لکه په میټرو کې سفر نه کول که چیرې په چا باندې هلته برید شوی یې، نور نه غواړئ سمندر وګورئ که چیرته تاسو د کښتۍ په واسطه له سمندر څخه تیر شوی یاست. یو کس همدارنګه کیدای شي ډیر انډیښمن او اضطراب په حالت کې وي، هر وخت متوجه او الرټ وي، ژر غبرګون ښی، او په اسانۍ سره په غوصه کېږي ځکه چې هروخت داسې فکر کوي لکه چې تیره شوي پیښه بیا پېښېږي. همدارنګه ځیني کسان کیدای

شي د خپلو احساساتو او خپل وجود سره رابطه وشکيري او داسي احساس کوي لکه هغوي چې په تياره کې وي.

هر هغه څوک چې د رواني شاکونو يا صدمو سره مخ شوي وي (لکه گواښونه، پيښې، تاوتريخوالی، د جگړې تجربه...) کولای شي دا ډول نښې او علايم تجربه او احساس کړي، دا يوه عادي خبره ده. کله چې دغه علايم دوام پيدا کړي، نو په هغه صورت کې اړينه ده چې د مسلکي ډاکټرانو مرسته تر لاسه شي. نښې نښانې او علايم کيدای شي ستومانه کونکي او وپرونکي وي، ولي د رواني تړاوما د درملني لپاره بېلابېلي د حل لارې شتون لري چې په دې اړه ډيرې ښې پايلې لري.

● فشار/استرس

دا يو عادي غبرگون دی کله چې څوک له ازمايښتنو او ستونزمن حالت سره مخ وي. کله چې ډير فشار شتون ولري، يو څوک کولای شي فزيکي نښې تجربه کړي لکه سر درد، د عضلاتو درد، سر درد، د زړه بدوالی، د خوب گډوډيدل، سخته ستړيا، په غذا خورلو کې اختلالات.

● اضطراب او رواني اختلال

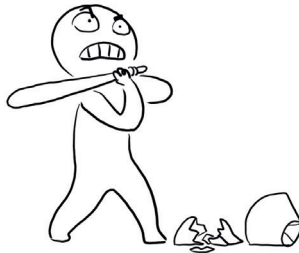
اضطراب د انديښنې او خپگان احساس ته وايي چې هر څوک يې احساس وي او تجربه کوي. دا يو داسي احساس وي چې تر ډيره حده په شعوري توگه په راتلونکي کې د يو خطر او يا يوې ستونزې د پېښودو فکر کوي. کله چې دا ډول احساس تکرارې بڼه غوره کړي، او د ډيرې مودې لپاره دوام پيدا کړي او په روان باندې حاوي شي او يا زموږ په ژوند خپله اغيزه پيل کړي، نو په هغه صورت کې ممکن مرسته او ملاتړ ترلاسه کول اړين وي.

● ژور خپگان/ډيپريشن

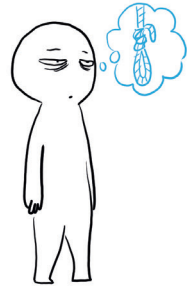
ژور خپگان يا ډيپريشن په صورت کې څوک د خپگان، تنهايي، ستړيا، او د کار کولو لپاره د انرژي او ارادې نشتوالي احساس کوي، حتی د خپلې خوښې فعاليتونه هم نه غواړئ ترسره کړئ. تاسو کولی شئ منفي نظرونه ولرئ، يوازېتوب احساس وکړئ، بد احساس وکړئ، ځان ته وواياست چې ژوند هيڅ معنی نلري. ډيری وختونه دا حالت د غذا په ښه توگه نه خورولو او ښه خوب نه کولو له امله رامینځته کېږي. ژور خپگان يو ډير عام رنځ دی چې کولای شي په هر چا اغيزه وکړي او په دې اړه مسلکي کسان کولای شي له تاسي سره مرسته وکړي.

● روږدیتوب/اعتیاد

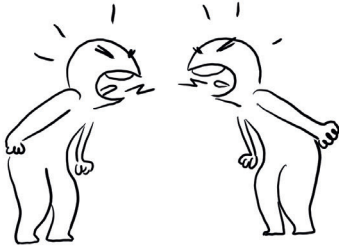
په فرانسه کې يو شخص کيدای شي په ډيری قانوني او غيري قانوني موادو روږدی او معتاد شئ، لکه الکول، تمباکو، چرس، درمل ... کله چې يو کس دا توکي په منظمه توگه استفاده کوي نو هغه بيا له نورو فعاليتونو څخه ځان لرې کوي (د مثال په توگه، د خپلو ملگرو سره نور لیده کاته پرېښودل، لوبې کول، د ځان لپاره پخلی کول ...) او همدارنگه دنده يې توکو په استعمال کې ډيروالی او د وخت او انرژي مصرفول، دا ځکه چې کله هغه دا مواد استفاده نه کړي نو ښه احساس نه کوي.



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)

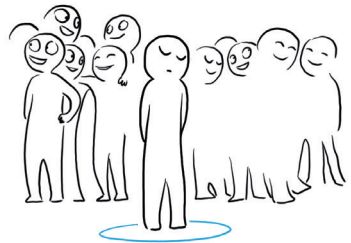


(DISPUTES)

مور دلته هڅه کړې چې د انځورونو له لارې یو شمیر نښې نښانې چې تاسو ورسره مخ کېدای شئ د پوهاوي لپاره ورکړي. مهرباني وکړئ د خپل معالج سره د مشورې پرمهال ددې انځورونو څخه استفاده وکړئ.



(PARANOÏA)



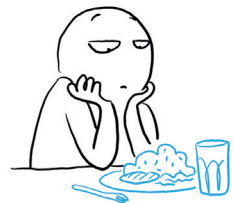
(ISOLEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)



(RESSASSER)



(INSOMNIE)



(APATHIE)



(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



(COLÈRE)



(MAUX)



(ÉPUISEMENT)



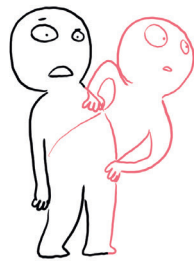
(HALLUCINATIONS)



(ENURESIE)



(IDÉES NOIRÉS)



(DÉTACHEMENT)

حسن

کډوال

خپله قصه

داسي بيانہ وي:

«زه شراب څښم او بيا

ويده کيږم. کله چې زه
شراب ونه څښم نو زه نشم
ويده کيدای، ټوله شپه نا
ارامه يم او ديو ښه حالت
نه يي. دا ډيره سخته يي.
زه دا ټول ددي لپاره کوم

چې مشکلات هير کړم، ولي
داسي نه کيږي او هيڅ گټه
نه کوي، سبأته هر څه ●●●
لکه مخکي غوندي وي.»

ځيني وختونه يو څوک ډيره لواتيا لري چې څوموره کولای شي نشه يي توکي استفاده کړي او نه شي کولی چې په ځان کنترول ولري، ولو که دا زمونږ په ژوند منفي پايلې هم ولري او ولو که مونږ غواړو چې پرېږدو. ډيري ځانگړي خدمتونه شتون لري، په ځانگړې توگه د مخدره توکو کاروونکو لپاره د خطرونو کمولو لپاره د استقبال او ملاتړ مرکزونه (Caarud) او د روږدي کيدو يا اعتياد په برخه کې د ملاتړ او مخنيوي پاملرنې مرکزونه (CSAPA)، چيرې چې **معالج ډاکټر** کولای شي له تاسو سره د نشه يي توکو د استعمال بندولو کې مرسته وکړي (پشمول د غيرقانوني توکو) پرته له دې چې ستاسو لپاره قانوني ستونزې رامینځته کړي.

● رواني اختلالات

د اوږدې مودې اختلالات هم شتون لري چې کولای شي د خلکو په ژوند مهم او ژور تاثيرات ولري. د بيلگې په توگه، شيزوفرينيا، بېپولار يا دوه قطبي اختلال، اوټيزم (په اړيکو او ټولنيزو تعاملاتو کې اختلال پيدا کيدل او ستونزي لرل) دي. د دې اختلالاتو لپاره هم مناسب ملاتړ او درملنه شتون لري چې له تاسو سره کومک کوې چې له شته عنايمو او عوارضو سره ښه مقابله او ژوند وکړئ.

ستاسو سره د مرستې په موخه د ټولو ستونزو سره د مقابلي لپاره د حل لارې او مسلکي پرسونل شتون لري، نو کوشش وکړئ چې د خپلو ستونزو په هکله مرسته ترلاسه کړئ او خبرې وکړئ.

په فرانسه کې د رواني روغتیا لپاره ملاتړ څنګه ترلاسه کړو؟

له ما سره څوک مرسته کولای شي؟

سره له دې چې ملګري، کورنۍ، هیوادوال کیدای شي مرسته وکړي، ولي په عیني وخت کې مسلکي مرسته هم اړینه ده او تکمیلونکی رول ترسره کوي. د رواني روغتیا په اړه خبرې کول ستاسو سره ښه کیدو کې مرسته کولای شي! ډیری خلک په فرانسه کې ارواپوهانو او رواني ډاکټرانو سره ګوري، دا یو خورا عام کار دی او پدې کې د شرم کولو هیڅ خبره نشته. که تاسو نه غواړی چې نیغ په نیغه د رواني روغتیا ډاکټر یا ارواپوه سره وګوری نو کولی شئ د هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې دمخه له تاسو سره مرسته او ملاتړ مو کوي، د بیلګې په توګه:

● ټولنیز کارکوونکی، ټولنیز همکار


دوی په طبي برخه کې کار نه کوي، ولي ډیری وختونه په رواني روغتیا کې د پام وړ ملاتړ او مرسته چمتو کولای شي. دوی کولای شي له تاسو سره درملني ته په لاسرسي کې مرسته وکړي، دوی کولای شي تاسو ته ستاسو د استوګني په ځای کې د خدماتو په اړه مناسب معلومات درکړي، او ستاسو د اړتیاو سره سم غوره لارښوونه وکړي.

● نرساني

دوی ځینې وختونه د استوګنې په مرکزونو کې خدمات ترسره کوي. دوی په روغتونونو او روغتیایي مرکزونو کې شتون لري او ستاسو د تماس لومړۍ نقطه کیدی شي. دوی د رواني روغتیا د ستونزو په اړه کافي معلومات لري او کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي.

● عمومي معالج

هغه ډاکټرته وايي چې تاسو یې د خپل "شخصي ډاکټر" په توګه غوره کولای شئ. له هغه سره د خپلو ستونزو په اړه خبرې وکړئ. هغه کولای شي اړتیا په صورت کې ستاسو درملنه وکړي ترڅو ستاسو حالت بهتره شي او یا تاسو د رواني روغتیا متخصص ته راجع کړئ.



شخصي يا معالج ډاکټر هغه ته وايي چې تاسو دهغه نوم په حيث د شخصي ډاکټر د ټولنيز امنيت بيمې (l'assurance maladie) ادارې ته اعلام وي، څوک چې په دوامداره توگه تاسو تعقيبوي او ستاسو له وضعیت نه خبر يي.

په فرانسه کې مسلکي پرسونل شتون لري چې په مشخصه توگه يوازې د رواني روغتيا په برخه کې کار کوي، دوی ته ارواپوهان او د عقلي او عصبي ناروغيو ډاکټران وايي.

● ارواپوهان/سايکالوجست

دوی په مشورتي غونډو کې د مختلفو وسايلو او میتودونو څخه په استفادې سره د خبرو اترو له لارې رواني ملاتړ چمتو کوي. دوی ډاکټران ندي او له همدې امله نشي کولی چاته درمل وړاندیز کړي. دوی کولای شي په روغتون پورې تړلي جوړښتونو کې کار وکړي يا په ازاد حيثت خپل مسلک ترسره کړي، همدارنگه په اتحاديو يا نورو سيستمونو کې (د مثال په توگه د محلي ماموریت په مرکزونو، په ښوونځيو او داسې نورو ځايونو کې).

کله چې دوی په شخصي توگه خپل مسلک ترسره کوي، دوی ته د دولتي روغتيا بيمې لخوا د ناروغ د کتو په مقابل کې د فیس عوض ورکړل شي (په ازاده توگه کارکونکي ارواپوه سره د کتنې په مقابل کې عموماً ناروغ خپله فیس ورکوي).


● رواني (عقلي او عصبي)

ډاکټران/سايکاترسټ

دا هغه ډاکټران دي چې د رواني اختلالاتو درملنې او مخنيوي په برخه کې يې په رواني، عقلي او عصبي ناروغيو کې تخصص لري. دوی کولای شي درمل

ولیکي او په روغتون کې ناروغ بسترکړي، او ځينې يې د رواني درملنې وړاندیز هم کوي. ډېری ددغو متخصصونو څخه په روغتونونو او په ازاده توگه کار کوي. له دوی سره د ناروغانو کتنه د دولتي روغتيا بيمې لخوا تاديه کېږي، نو تاسو اړتيا لرئ چې ډاکټر ته د کتنې په مقابل کې فیس ورکړئ.

ارواپوهان او سايکاترسټ کولای شي ”رواني درملنه“ وړاندې کړي: تاسو کولی شئ د له دغه ډول ډاکټرانو يا مسلکي کسانو سره د خپلو احساساتو، رواني ستونزو او تجربو په اړه چې تاسو ورڅخه کيږي خبرې وکړئ، ترڅو تاسو له ډاکټر سره په گډه هغه لارې چارې ولټوي چې ستاسو وضعیت ورسره بهتره شي.




هغه مسلکي ډاکټران چې په ازاده توگه خپل مسلک ترسره کوي، هغوی په ښار کې په شخصي ځايونو کې او يا په کلينکونو کې کار کوي. تر کومه چې د سايکاترسټ يا عقلي او عصبي ډاکټر د فیس خبره ده نو دهغه فیس د دولتي بيمې لخوا تاديه کېږي.

د روغتيايي خدماتو سيستم او بېلا بيل هغه جوړښتونه چې کولای شي مرسته وکړي.

صحي بيمه

هر هغه څوک چې په فرانسه کې په قانوني توګه ژوند کوي پرته له دې چې مالي امکانات ولري کولای شي صحي خدماتو او رواني روغتيا پاملرنې ته لاسرسی ولري، دا هرڅه د "روغتيا بيمې" (د صحي خدماتو دپوشښ لپاره دولتي بيمه) سيستم له لارې ممکن دي، دبیمي دا سيستم د هغو وګړو د ماليې په برکت چلېږي چې کار کوي او دولت ته مالیه ورکوي.

د دې بيمې څخه د ګټې اخیستنې لپاره تاسو باید د لومړني روغتيا بيمې فنډ (CPAM) ته خپله دوسیه وسپارئ: تاسو به بيا يو د "بیمي کارت" (کارت ويتال) يا د بيمې يو سند ترلاسه کړئ چې تاسو يې باید د خپلو ټولو صحي خدماتو به وخت کې استفاده کړئ. که چېرې تاسو قانوني اسناد په فرانسه کې د ژوند کولو لپاره نه لری، تاسو کولی شئ د دولتي طبي مرستې (AME) څخه ګټه پورته کړئ ترڅو تاسو د عمومي معالج يا متخصص سره يا په روغتون کې درملنه ترسره کړئ. دا برنامې هم د روغتيا بيمې دولتي بنسټ لخوا اداره کېږي. تاسو به د AME په نامه د صحي خدماتو کارت ولرئ ولي کارت ويتال نه. تاسو به ډير محدود حقونه ولرئ.



کارت ويتال يا بيمې کارت او سند: پدې کارت کې مختلف معلومات ځای په ځای شوي: ستاسو هويت او ستاسو د 16 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان، ستاسو د روغتيا بيمې شميره، او همدارنګه ستاسو د روغتيا بيمې حقونه. دا ستاسو د روغتيايي حالت يا له ډاکټرانو سره ستاسو د کتنو او مشورو په اړه معلومات نه ساتي.

د روغتيا پاملرنې سيستم

په فرانسه کې د رواني روغتيا پاملرنې اړوند ډيرې خدمات په روغتونونو کې وړاندې کېږي (عمومي يا د رواني ناروغيو په برخه کې تخصصي خدمات) چې مختلف روغتيايي جوړښتونه ورسره تړلي دي.

د روغتونونو څخه بهر ډيرې ارواپوهان او رواني ډاکټران يا سایکاترستان هم شتون لري چې په ازاده توګه په شخصي کلینکونو کې کار کوي. تاسو کولی شئ د www.ameli.fr وېب پاڼې له لارې د روغتيا لارښود کې په ازاده توګه کارکونکو رواني ډاکټرانو لیست ومومئ.

همدارنګه په ځينو سيمو کې تاسو کولای شئ ځينې وختونه په ټولنيزو جوړښتونو او همدارنګه ځانګړي جوړښتونو کې ارواپوهان او عقلي او عصبي ډاکټران ومومئ. په خپله سيمه يا ښار کې د دې خدماتو په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو په موخه محلي ټولنو يا اسوسيشنونو، ټولنيزو کارمندانو او خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

زه غواړم چې له يوه ارواپوه يا عقلي او

د روغتون خدمات

د رواني روغتيا مرکزونه (CMP)

دا مراکز تاسو ته اجازه درکوي چې د رواني روغتيا مسلکي کسانو سره مشوره وکړئ (لکه رواني ډاکټران، ارواپوهان، نرسان) پرستاران) را فراهم می کنند.

”زه د روغتيا پوښښ هېڅ حقوق نه لرم.“ زه نشم کولی د رواني روغتيا مرکز (CMP) کې پاملرنې ته لاسرسی ولرم.“ زه په ناامنه او سخته شرايطو کې ژوند تيروم او مالي مشکلات لومړۍ په سختو او نامناسبو حالاتو کې ژوند کونکو کسانو لپاره ځانگړي خدمتونه شتون لري. د مهاجرت له امله اغيزمنو کسانو سره ډير زيات کسان کار او مرسته کوي.

ځايونو کې ناروغانو گوري او خدمات وړاندې کوي.

د رواني ناروغيو اړوند گرځنده ټيمونه (EMPP)

خدمات دسترسي به مراقبت های صحی د رواني روغتيا پاملرنې لاسرسي نقطې (پاس) دا ټيمونه د طبي، رواني يا ټولنيزې پاملرنې لپاره د ملاتړ وړاندیز کوي.

دا ټيمونه د ارواپوهانو، عقلي او عصبي ډاکټرانو، نرسانو او ټولنيزو کارمندانو څخه جوړ شوي دي. دوی د ناروغانو استوګنځيو ته هغوي د کتو لپاره ورځي، ځينې وختونه په کورونو، په لارو، د دوی په شخصي

بيړني حالت: په بيړني حالت کې د اور وژنې څانګې يا اطفايي مرکز ته په 18 شميرې تليفون وکړئ.

په ازاده توګه په شخصي کلينکونو کې کارکونکي ډاکټران

عقلي او عصبي ډاکټران/ سايکاترستان

له دوی سره کتنې او مشورې د روغتيا بيمې لخوا تاديه کېږي. ځينې له دوی څخه کيدای شي د ډيرو پيسو غوښتنه وکړي، مګر که تاسو د نړيوال روغتيا خونديتوب (Puma) يا دولتي طبي مرستې (AME) کارت لرئ، په هغه صورت کې بايد وړيا وي.

ارواپوهان

دغه ډول په ازاده توګه کارکونکو ډاکټرانو فيس د روغتيا بيمې لخوا نه تاديه کېږي، نو تاسو عموماً بايد دکتني او مشوري فيس په خپله ورکړئ. ځينې بشپړونکي روغتيايي بيمې (شخصي يا دولتي بيمه) کولای شي د لګښتونو يوه برخه بيرته تاديه کړي.

عصبي ډاکټرسره وگورم

ټولنيز جوړښتونه

په دغه ډول ټولنيزو جوړښتونو کې کيدای شي چې په وړيا توگه په ټولنيزو مرکزونو، د ښارواليو ټولنيزو خدماتو مرکزونو (CCAS) ښوونځۍ، محلي مرکزونو، د تاوتریخوالي سره مخ کسانو ملاتړ خدماتو مرکزونو کې له اروپوهانو او عقلي او عصبي ډاکټرانو سره وگورئ او مشروي ترلاسه کړئ.

تخصصي جوړښتونه

د نورو کلتورنو په اړه پوهاوی، لرونکي مسلکي کسانو لخوا مشورې چې د مهاجرت له امله اغيزمن شوي خلکو پاملرنې کې تخصص لري. د مثال په توگه، دغه ډول خدمات په نانټس Nants، بوييني Bobigny، Avicennes او ليون Lyon کې شتون لري.

سيمه ايز رواني تراوما مرکزونه (CRP): دا مرکزونه د هغو خلکو ملاتړ کوي چې له تراوما يا صدمه يې تجربه کړې وي، دغه ډول مرکزونه په ليون، تور، ليل، تولوز، پاریس، بوييني، ستراسبورگ، نيس، ډيجن، پوبيتير، بورډيو کې شتون لري.

ځيني تخصصي جوړښتونه او مرکزونه دهغو لپاره کارکوي چې د کډوالۍ په وضعيت او په سختو شرايطو کې ژوند کوي او يا يې هم سختې صدمي يا تراوما تجربه کړي وي، د بيلگي په توگه:

- مونيپي: د فرانتز فانون مرکز *Le Centre Frantz Fanon*
- پاريس: *Le Comede, Primo Levi, le Centre Minkowska, le Chêne et l'hibiscus, Parcours d'Exil*
- ماغسی: د اوزیری مرکز *Le centre Osiris*
- ليون: د ايسسور مرکز *Le centre Essor*
- ستاسبورگ: پاغول سان فرانتير *Parole sans frontières*
- سانت ايټين: لا کوماد *Le comede*
- د پاملرني او لارښوني مرکزونه (CASO) او ډاکټران د نړۍ *Médecins du Monde* چې په يوشمير ښارون کې شتون لري
- په بورډو کې: د رواني ملاتړ او کلتوري منځگړيتوب ټولنه (AMI)
- په هيور کې: تير رواني مرکز *Terre psy*
- رين: د لوئس گويو شبکه *Le réseau Louis Guillaoux*

د یو ارواپوه یا رواني، عقلي او عصبي متخصص سره د کتني لپاره له کومو ستونزو سره مخ کیدای شم؟

● په حقیقت کې کیدای شي چې پاملرني او درملني ته لاس رسی ستونزمن وي

○ په لومړۍ ځل د ملاقات وخت اخیستو لپاره د انتظار موده کیدای شي ډیره زیاته وي

○ مسلکي ژباړونکو ته لاس رسی ځیني وختونه ستونزمن وي

○ ځیني مسلکي کسان کیدای شي چې ستاسو سره له کتني انکار وکړي. که چېرې دغه حالت ستاسو د صحي بیمې د نوعیت (لکه د AME بیمې لړل)، ستاسو د اصلیت یا هويت له کبله او یا ستاسو د جنسیت (نارینه یا ښځینه بودن) له کبله رامنځته کېږي نو دې ته تبعیض (discrimination) وایي. په فرانسه کې دغه ډول برخورد اجازه نه لري او منع ده او قانوني مجازات لري. تاسو باید د دغه ډول وضعیت په اړه په ځانگړي توگه د حقونو مدافعینو ته د تلفون، د لیک او په اونلاین بڼه ورسو، او همدارنگه د ډاکترانو ادارې او د روغتیا لومړنۍ بیمې صندوق (CPAM) ته.

د حقونو مدافعینو شمېره

09 69 39 00 00

www.defenseurdesdroits.fr

کوبښن وکړئ چې له ځای ټولنو یا اسوسیشنونو سره تماس ونیسئ او خپل همت له لاسه مه ورکوئ. ځیني وختونه لیر حرکت کولای شي چې دا ستونزه حل کړي.

د رواني ستونزو په عاجل حالت کې څه وکړو؟

● یو رواني بیرني وضعیت کیدای شي چې عبارت وي :

○ یو داسې سخت حالت چې د تحمل وړ نه وي او انسان نورنه غواړي چې ژوند وکړي، ځان ته زیان ورسوي، دځان وژني فکرونه کوي.

○ قهر او غوصه مکمل پرې تسلط وي چې انسان فکر کوي چې نور کنترول یې له لاسه ورکړی، او دغه داسې حالت وي چې کیدای شي نورو ته ضرر ورسوي، فکر کوي چې څوک به ووژني.

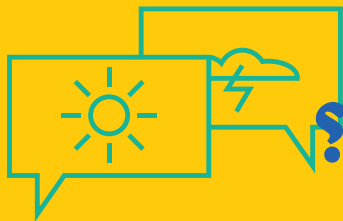


هر څوک چې هر چیرته اوسېږي او د اوسیدو ځای هر چیرته یې، همیشه د بیرنیو خدمات هلته شتون لري. دغه خدمات کیدای شي چې په یوه عمومي روغتون او یا مستقیماً د رواني ناروغيو درملني په روغتون کې شتون ولري. که چیرته ستاسو وضعیت ډیر زیات خراب وي او یا تاسو له یو چا سره یاست چې حالت یې ډیر خراب وي، او تاسو د مرستي کوم بل مناسب حل نه لری، نو تاسو کولای شئ چې بیرني مرکز ته مراجعه وکړي یا د عاجلو خدماتو ادارې (pompiers) په شمیرې زنگه ووهئ. د بیرنیو مرکز 24 ساعته خلاص وي او هر څوک ورته لاس رسی لري، ولو که د نوموړي کس قانوني او اداري وضعیت هر ډول یې فرق نه کوي.

لکه چې یو شخص د خپل ځان او د نورو لپاره خطرناک وي، نو تاسو له هغه سره تنها مه پاته کېږئ او په **18** شمیرې اور وژونکو یا د عاجلو خدماتو ادارې ته زنگ ووهئ څوک چې پوهیږي څنګه درسه مرسته وکړي. ځینې وختونه یو ډاکټر کولای شي پریکړه وکړي چې هغه په روغتون کې بستر کړي ترڅو یې درملنه وشي ولو که هغه له دې کار سره موافق نه وي.

سربیره پردې، په یاد ولرئ چې د **112** تلیفون شمیره په ټولو اروپایی هیوادونو کې د ګرځنده تلیفون څخه د طبي بیرني حالتونو، د جرم د پېښودو او د خطر په وخت کې د لاس رسی وړ ده. **114** شمیره د SMS له لارې د هغو خلکو لپاره چې ګن وي او په اورید کې ستونزه ولري د لاسرسي وړ دی.

دغو شمیرو ته زنگ وهل وړیا دي ولو که تاسو په تلیفون هیڅ کړیدیت هم ونه لری.



له پاملرونکي يا معالج سره ؟

پاملرنه يا درملنه څنگه ترسره کيږي؟

پاملرونکي به له تاسو سره بحث وکړي چې څه شی تاسو ته ستونزې رامینځته کړي او تاسو کره وي او د ښه کیدو لپاره څه کیدی شي. هغه به ستاسو لپاره د حل لاره ونه لټوي، ولي هغه به له تاسو څخه د ستونزو په اړه پښتني وکړي او د رواني روغتیا اړوند خپلي پوهي سره سم به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو تاسو ته امکانات برابر کړي او تاسو اړیني سرچینې پخپله ومومي. ځینې وختونه مسلکي شخص کولای شي د خبرو اترو د اسانتیا په موخه ځینې مرستندویه وسایل وکاروي، لکه نقاشي، میوزیک او داسی نور.

د خپل ټولنیز یا قانوني وضعیت په اړه د پاملرنې کونکي یا معالج شخص سره خبرې وکړئ او شریکي یې کړئ (د مثال په توګه، په مشخصه توګه که تاسو بهر په کوڅو کې ژوند کوی، که چیرته په یو ګډ کور کې له ډیرو کسانو سره ژوند کوی، که پیسې نلری او داسي نور). دا مهمه ده چې تاسو هغه ته دا معلومات ورکړئ ترڅو هغه ستاسو وضعیت په ښه توګه درک کړي او د امکان تره حده ستاسو له وضعیت سره مناسب حلونو پیشنهاد وکړي.

● فرد، ډله، کورنۍ او جوړه

د انفرادي مشورې سربیره، په ځینو جوړښتونو کې تنظیم شوي ګروپي ناستې شتون لري. په یوه خوندي چاپیریال کې د ګډون کونکو سره بحثونه ترسره کېږي چې کولای شي د ګډو مسلو په اړه بحث وکړي او په ګډه د ښه احساس کولو لپاره د حل لارې ولټوي. همدارنګه د کورنۍ یا جوړې لپاره د درملني وړانديز هم کیدای شي.

● مشوره څومره وخت دوام کوي؟

دا په متخصصینو پورې اړه لري، مګر عموماً مشورې د 30 دقیقو او 1 ساعت ترمنځ دوام کوي. دا ممکن ډیر وخت ونیسي کله چې کتنه له کورنې سره ترسره کیږي.

● زه به خوځله د مشوري لپاره هلته زم؟ دا به خومره وخت اخلي؟

هره مياشت په هرو 15 ورځو کې كيداى شي يو كتنه ولري، او يا له دې نه يو څه زياته موده كې، كوم وختونه چې مناسب وې او دا د مسلكي يا معالج تر امكاناتو پورې هم اړه لري. د درملني يا روغتيايي مشورو تعقيب موده كيداى شي مختصره وي او دوه يا درې كتنې تنظيم شي، او ځيني وختونه د څوكلونو لپاره دوام وكړي، ولي دا ټول ستاسو په غوښتنو او اړتياو پورې تړلي دي.

تاسو حق لرئ!

- د امكان لري چې تاسو خپل معالج تبديل كړئ
- د معالج او ناروغ تر منځ بايد توافق شتون ولري، كه چيرته تاسو په خپل معالج باور او اعتماد ونلرئ، او يا تاسو نه غواړئ چې د ځينو موضوعاتو په اړه خبرې وكړئ، نو به هغه صورت كې تاسو هيڅ مكلفيت نه لري.

يو نابنده شخص ته د خپل ژوند حال بيانول؟

يوداسي شخص ته د خپل ژوند حال بيانول چې زه يې نه پيژنم، دا عجيبه خبره ده...

په حقيقت كې يو داسي چاته چې مونږ يې نه پيژنو او هغه ته دخپل ژوند شخصي حال او خصوصي شيانو ويل كيداى شي يوڅه عجيب ښكاره شي. د كتنې پر مهال پوښتل كيدونكي پوښتنې كيداى شي تاسو په خپل ژوند كې مداخله او برېښې پښتنو په ډول احساس كړئ. سره له دې چې دا به تاسو ته عجيب ښكاري، ښه به دا وي چې تاسو يې ترسره كړئ او دلومړۍ ناستې له پيل څخه ځان مه نااميده كوئ! ډيرى وختونه د اعتماد او باور فضا او ښه برخورد ددې باعث كيږي چې تاسو ته د درملني زمينه برابره وي. تاسو بايد له خپل مسلكي معالج په وړاندې چې تاسو ورسره كورى د ارامۍ او راحت احساس وكړئ.

په اړه قضاوت كوي يو شخص چې په حقيقت كې بې طرفه وي.

بولم چې د خپل شخصي ژوند په اړه يو اعتمادى او باوري شخص سره خبرې وكړم، څوك چې هيڅ نه وايي او نه زما

صافي
چې په ستونزمن وضعيت كې دى داسى وايي:
«په حقيقت كې زه غوره»

كه تاسو د كتنې په جريان كې ښه احساس نه كوي، نو ددې معنى دا نه ده چې د ارواپوهني ناستې يا مركي له معالج سره ستاسو لپاره كومه گټه نه كوي، كوښښ وكړئ چې بياځلي ورشئ.

که چیرې تاسو د خپلي لومړۍ ناستې لپاره تشویش کوئ، نو تاسو کولای شئ چې له ټولنیز کارکونکي یا له خپل یوه ملګري څخه غوښتنه وکړئ چې ستاسو ملګرتیا وکړي د مرکي ځای ته که دا ستاسو د تسلي باعث کیدای شي.

زه باور او اعتماد نشم کولای...

ټول معالجه کونکي یا د روغتیا مسؤولین د «مسلكي محرمت» تر قانون لاندې راځي، هغوی نه شي کولای چې ستاسو په اړه معلومات ستاسو له توافق څخه پرته له چا سره شریک کړي، که هغه ټولنیز همکاران وي، او که هغه اداري بنسټونه وي (لکه پریفکټور، افپرا یا د کډوالو محکمه سیندیا) او نه هم له پولیسو سره. کله چې په یوه مرکه کې یو مسلكي ترجمان شتون ولري چې ستاسو او د معالج ترمنځ خبرې اترې یو بل ته وژباړي، نوموړی ترجمان هم د محرمت لاندې د درازداری ساتنې مکلفیت په غاړه لري. په دې کې شرم مه کوي چې له خپل معالج سره پدې اړه مخکې له ناستې څخه خبرې وکړئ که تاسو تشویش ولرئ.

مسلكي محرمت: هغه څه چې تاسو وایاست باید په هیڅ وجه چا ته ونه ویل شي که هغه شخص هر څوک وي.



زه باید هغه ته څه ووايم؟ ایا زه باید هغه ته هرڅه ووايم؟

کوم شخص چې له تاسو سره کتنه ترسره کوي هغه د رواني روغتیا په برخه کې یو مسلكي کس دی، هغه د خلکو شخصي او خصوصي حالت له اوریدو سره بلد دی، نو د خپل حالت په اړه له خبرو کولو څخه ویره او شرم باید ونه کړئ. دا ډیره مهمه او د تشویش خبره نده که تاسو د ویلو لپاره څه ونه لرئ، هغه به ستاسو ملاتړ وکړي او له تاسو څخه به پوښتنې وکړي...
سره له دې، تاسو هیڅ مکلفیت نه لرئ! تاسو مجبوره نه یاست چې پوښتنوته ځواب ووايست او تاسو کولای شئ چې یوازې د هغو مسایلو په خبرې وکړئ چې تاسو یې غواړئ.

د خپلي تجربې په اړه داسې وایي:

« په حقیقت کې مونږ یو چاته ضرورت لرو! یوازې درمل ستونزه نه شي حل کولای، زما په نظر مونږ

باید له خلکو سره خبرې اترې وکړو او اړیکې ونیسو... دا د راحت باعث کیږي! د مثال په توګه که چیرته زما حالت ښه نه وي، زه به له تاسې سره خبرې وکړم او ډیر به خشاله یم، او خپلې ټولې ستونزې به مې هیرې شي!

که زه په کوڅه، یا کوټه کې پاته شم، او له چا سره تماس نه نیسم او یا داسې نورو، نو عادي خبره ده چې زه به لیونۍ شم! باید له خلکو سره اړیکه ونیسو! مونږ یو چاته اړتیا لرو چې له مونږ سره مرسته وکړي او ملاتړ وکړي.»

د خبرو دغه ځایونه ستاسو لپاره مختص شوي، تاسو چې هر ډول وغواړئ کولای شئ استفاده ترینه وکړئ.

ډاکټر یا رواني ډاکټر (سایکاترسټ) ماته درمل تجویز کوي

د رواني روغتیا ستونزو په لرې کولو کې د مرستې لپاره مختلف درمل شتون لري، یو لږدرمل د لنډ وخت لپاره وړاندیز کیدی شي ترڅو د شته حالت علایم یا نښې کمې کړي کله چې ستاسو ستونزه لویه وي. د بیلګې په توګه، کله چې تاسو نور خوب نشئ کولی یا کله چې تاسو ویرونګې خیالونه او فکرونه کوئ.

د درملو اخیستل هیڅکله بې ضرر ندي. دا خورا مهمه ده چې پوه شئ چې ډاکټر تاسو ته د څه لپاره درمل درکړي او هغه څنګه باید استعمال کړی. د اړتیا په صورت کې څو ځله د ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ، ترڅو د خپلې درملنې په اړه په بشپړه توګه ځان پوه کړئ. تاسو باید د ډاکټر لخوا وړاندیز شوی ډوز یا د دوا د خوړولو او د درملنې موده تعقیب کړئ.

د دې لپاره چې ستاسو مناسبه دملنه وشي، دا مهمه ده چې تاسو ډاکټر ته ووايست که چیرې تاسو په سړک یا ناامنه چاپیریال کې ژوند کوئ، او یا که تاسو د درملو د اخیستلو لپاره پیسې نلرئ ...

که چیرې تاسو د درملو له امله کوم عوارض جانبي ووينئ چې د پام وړ بدلون سبب شي چې تاسو اندېښمن کوي، یا درمل ستاسو لپاره سم ندي یا تاثیر نه کوي، تاسو باید بیرته خپل ډاکټر ته لار شئ او هغه ته پدې اړه خبر ورکړئ. پخپله د درملو د استعمال اندازه مه بدلئ او پرته له دې چې ډاکټر ته ووايست درمل مه پرېږدئ. دا همیشه ممکنه ده چې بل نوع درمل ترلاسه کړئ د هغو په ځای چې مخکې مو استفاده کړي او فایده یې نده کړي.

درملنه انفرادي ده، ستاسو د وضعیت سره سمون لري: تاسو باید خپل درمل بل کس ته ور نه کړئ. هیڅکله د بل چا لپاره وړاندیز شوی درملني یا درملو څخه استفاده مه کوئ، او نه هم د سرک په سر په خپل سر اخیستل شویو درملو څخه، پدې سره تاسو خپل ژوند په خطر کې اچوي ځکه چې دا درمل ممکن نه یوازې ستاسو د اړتیاو لپاره مناسب نه وي بلکې دا کولای شي تاسو ته نورې جدي روغتیايي ستونزې هم رامینځته کړي.

درمل کولای شي مرسته وکړي، ولي په عین وخت کې دا هم مهمه ده چې خبرې اترې وکړي، له ځکلو سره تبادله د افکارو وکړئ، روابط وساتئ، له شاوخوا خلکو سره وگورئ، فعالیتونه ترسره کړئ ... یوازې درمل کافي ندي.

دا ستاسو د روغتیا بیمې حقونو او د درملو په ډول پورې اړه لري، ممکن په بشپړ ډول د بیمې لخوا تعویض شي یا خپله یې پیسي ورکړئ. که تاسو د درمل په ترلاسه کولو کې له ستونزو سره مخ شئ، نو د هغه چا سره خبرې وکړئ چې تاسو ته یې درملنه او درمل تجویز کړی او یا د روغتیا پاملرنې لاسرسي خدماتو (پاس) سره اړیکه ونیسئ.

زه په فرانسوي خبرې نه شم کولای

په داسې یو هیواد کې اوسیدل چې په ژبه یې نه پوهیږئ سخته ده. کله چې تاسو په مشکل کې یاست او نه شي کولای خپله ستونزه چاته ووايست، توضیحات ورکړئ، یا بل څوک ستاسو په خبره پوه شي.

په فرانسه کې، په ځینو ځانگړو خدماتو او جوړښتونو کې مور کولی شو ژباړونکي وکاروو: دا هغه څوک دی چې لږترلږه په دوو ژبو کې مهارت لري او د هغه وظیفه دا ده چې د دوو کسانو ترمنځ افهام او تفهیم وکړي او د هغوی خبرې یو بل ته وژباړي چې مشترکه ژبه نه وایي. مسلکي ژباړونکي (په فرانسه کې یا خو په ازاده توگه کار کوي یا د ژباړونکو ټولنو سره تړلي وي) محرمیت قانون ته پابند دي: دوی نشي کولی هغه څه چې تاسو د خپل معالج سره د خبرو اترو په جریان کې وایست بل ځای یا بل چا ته ووايي. دوی باید خپل سیاسي، قومي یا مذهبي نظرونه څرگند نه کړي. ژباړونکی کولای شي د پاملرنې کونکي یا معالج سره مشورې کې حاضر وي، یا د تلیفون یا ویدیو کنفرانس له لارې ژباړه وکړي.

ژباړونکی د پاملرنې یا معالج روزنه نه لري، ولي هغه به وکوالی شي د مسلکي شخص او ستاسو ترمنځ د پوهاوي او تبادلې اسانتیاوې برابرې کړي. هغه هر ډول احتمالي سوتفاهم ته هم پام کوي چې مونږ یې د پاملرنې او درملني په اړه تصور کوو، درملنه د څه د پاره ترسره کوو، یو ارواپوه څه کاره یې، یو رواني ډاکټر څه ته وایي او داسې نور.

په فرانسه کې، ډیری انجمنونه او د روغتون خدمتونه د مسلکي ژباړونکو اتحادیو سره کار کوي او ستاسو د روغتيايي مشورو په جريان کې د يو ژباړونکي وړيا مرسته وړاندیز کيږي. که نه، تاسو حق لرئ چې د ژباړونکي خدماتو ترلاسه کولو لپاره غوښتنه وکړئ.

په عملي توگه، ډیری وختونه لاندې سناريوگانې رامینځته کیدی شي :

- له تاسو څخه به وغوښتل شي چې له معالج سره کتنې او مشورې ته له ځان سره يو ژباړی راولئ. سره له دې چې تاسو په هغه کس باور لرئ، بیا هم کیدای شي چې د هغه په مخ کې د شخصي شیانو په اړه خبرې کولو کې نا آرامۍ احساس کړئ، ویره ولرئ ددې امله چې ستاسو د شخصي وضعیت په اړه به بل ځای وویل شي، یا ستاسو په اړه د قضاوت کولو څخه ویره لرئ او داسې نور. په دغسې وضعیت کې له دې نه ویره مه کوئ چې له نوموړي کس سره په ښکاره توگه د هغه څه په اړه چې تاسو دهغه څخه اورئ او یا د طبي مشورې په اړه.
- ستاسو د کورنۍ ديو غړي څخه د ژباړې غوښتنه کول ستاسو د ټولو لپاره ستونزمن کیدی شي، په ځانگړې توگه د ماشومانو لپاره کله چې د رواني روغتيا مشورې ته راځي.
- ستاسې ځینې هیوادوال کیدای شي په تاسو د ژباړې خدمتونه وپلوري، ولي دا يو غوره حل نه دې که چیرته هغوی مسلکي ژباړونکي نه وي.

په ټولو حالاتو کې :

- تاسو حق لرئ چې ووايست چې د ژباړونکي سره د ارامۍ احساس نه کوئ او نه غواړئ چې خبرې وکړئ؛
- اسو حق لرئ چې د ژباړونکي نه درلودل غوره کړئ؛
- تاسو حق لرئ چې د مسلکي ژباړونکي غوښتنه وکړئ؛
- تاسو حق لرئ له ژباړونکي څخه پوښتنه وکړئ چې هغه د چا لپاره کار کوي؟
- کله چې نه پوهیږئ یا ډاډه نه یاست چې په سمه توگه پوه شوي یاست نو له ژباړونکي څخه د خبرو بیا تکرارولو او پوښتنو کولو غوښتنه کې وېره مه کوئ.

که چیرې کومه ستونزه ووینئ نو خپل معالج یا ډاکټر ته یې له ویلو ویره مه کوئ، په ځانگړې توگه که تاسو په ژباړه پوره نه پوهیږئ یا ژباړونکی سمه ژباړه نشي کولای.

خپلې رواني روغتیا ته څنګه پاملرنه وکړم؟

د رواني روغتیا مسلکي کسانو او تخصصي برنامو سربیره، ستاسو د حالت د بهبود او بهتري په موخه یوشمیر موارد کولای شي چې له تاسو سره مرسته وکړي.

زه د ښه کیدو لپاره څه کولی شم؟

موږ پوهیږو چې لاندې نظرونه ممکن د هغه درد او کړاونو په پرتله چې تاسو یې احساس کوئ، نا اشنا، بې وزنه او غیر ضروري ښکاره شي. په هرصورت، دا ورځني فعالیتونه او وړاندیزونه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي او ریښتینې اغیزې ولري، لطافا ددې کارونو ترسره کول مه هیږه وئ!

● تبادلې

- د هغو خلکو سره چې تاسو ورباندې باور لرئ (که هغه مسلکي کسان وي، په کورکې ګډ ژوند کونکي کسان، ملګري، رضاکاران او داسې نورو وي) نو له دغسې افرادو سره د خپلو احساساتو په اړه کوښښ وکړئ چې خبرې وکړئ. دا ممکن تاسو ته ښه احساس درکړئ چې خپل ځان څرګند کړئ؛
- تاسو کولی شئ د خپلو خپلوانو یا همکارانو څخه مرسته هم وغواړئ، کیدای شي چې نورو کسان هم چې د مهاجرت سابقه ولري او ستاسو غونډي ستونزو او تجربو څخه تیر شوی وي او ورته احساسات ولري، نو کوښښ وکړئ چې د خپلو احساساتو او ستونزو په اړه ورسره خبرې وکړئ.

عادل

کډوال، داسې خپله تجربه بیانې وي؛

« ځینې وختونه تاسو هیله لری چې یو څوک وایي چې تاسو کولای شواي

چې د خپلو ستونزو اړوند ورسره خبرې کړې وای او ښه احساس موکړی وای. ځینې وختونه تاسو یو چا ته اړتیا لری چې خبرې ورسره وکړئ او خپل غم سپک کړئ او درته ووايي

چې « زما ملګري، فکر مه کوه، هرڅه به سم شي.» نو که چیرې مونږ دې ارزو ته ورسپرو، دا کولای شي چې ډیره مرسته وکړي» کمک کند.»

فعالیتونه، لوستل، باغداري، لاسي کارونه، که تاسو له کوم دین او عقیدې سره تړاو لرئ نو کلیسا / جومات / مندر / یا نور داسې ځایونو ته ولاړشئ.

● د ډله ایزو فعالیتونو ترسره کولو هڅه وکړئ

○ ستاسو د هستوګنې مرکز، ستاسو ګاونډي، اتحادیې، ټولنیزو مرکزونو لخوا ترتیب شویو فعالیتونو کې ګډون کول مه هیروئ.

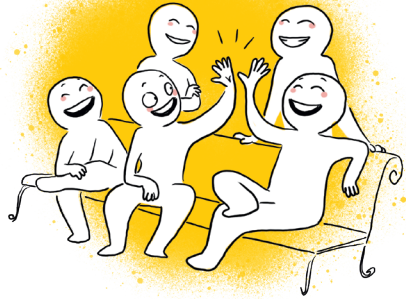
○ په دغه ډول فعالیتونو کې ګډون کول له تاسو سره مرسته کولای شي او تاسو ته اجازه درکوي چې له خلکو سره ووينئ.

○ که تاسو کار نشئ کولی، نو تاسو کولای شئ چې ځینې وختونه په بېلابېلو ټولنو یا اوسویشنونو کې د رضاکار په توګه خدمات ترسره کړئ.

○ د ښار لخوا تنظیم شویو فعالیتونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ، کیدای شي هلته نندارتونونه، وړیا کنسرټونه شتون ولري.

○ تاسو کولی شئ په ډله ایزو فعالیتونو کې هم برخه واخلى چې په هوساینې تمرکز کوي، لکه یوګا، میډیټیشن، د خبرو اترو ګروپونه، لویي او داسې نور.

○ که تاسو غواړئ له خلکو سره ووينئ، نو خپلو ګاونډیانو ته وړاندیز وکړئ چې له تاسو سره پیاده تګ او تفریح ته ووځئ، یوځای خریداری ته ولاړشئ، په ګډه پخلی وکړئ، په یوه فعالیت کې برخه واخلى او داسې نور.



● خپل ځان څرګندول او تجربه کول

○ تاسو کولی شئ هڅه وکړئ له خپلې تجربې پیل کړئ، لکه کوم هغه شیان دي چې تاسو خشاله وي، تاسو آراموي؟ کوم فعالیتونه مو خوښیږي؟ مخکې مو کوم فعالیتونه خوښېدل چې ترسره یې کړئ؟ کیدای شي چې دلته یې هم ترسره کړئ؟

○ لیکل، رسم کول، جوړول، سندرې ویل، نڅاکول او داسې نور، دا فعالیتونه ځینې وختونه کولای شي چې تاسو ته ښه احساس درکړي او تاسو ته اجازه درکوي چې شیان په روښانه توګه وګورئ. د دغه ډول فعالیتونو ترسره کول مه هیره وئ! پیاده تګ او چکر ووځئ! په ښار کې هم ډیری وختونه پارکونه او د ماشومانو د لوبو ځایونه شتون لري چې د لاسرسي وړ دي او تاسو په هغه کې پیاده تګ او تفریح کولی شئ.

○ هغه فعالیتونه ترسره کړئ چې تاسو یې خوښوئ، لکه سپورټ، موسیقي، لاسي

پیر
کډوال،

داسې خپل حالت
بیانه وي:

«په فزیکي ډول زه ښه
نوم او همدارنگه په
رواني لحاظه زما وضعیت
خراب وو... د اسوسیشن
د ورکشاپونو له برکته

مکمل ډول د ډیپریشن
ښکار شوی وم او اهیسته
اهیسته ددې فعالیتونو
په برکت او همدارنگه
ما ورسته له ټولنو یا
اسوسیشنونو سره کار پیل
کو، او بیرته مې ژوند نه
خوند اخیستل پیل شول،
دې فعالیتونو ماسره په
ریشیا چې مرسته وکړه!

چیرې چې به مونږ یو
ځای راټولي دو او په گډه
به مو فعالیتونه ترسره
کول. مونږ په گډه د فوټبال
یو ټیم جوړ کوو او ډیر
فعالیتونه مو وکړل. ماته
یې په شخصي توگه ډیره
گټه او انرجي راکړه! دا هم
حقیقت ده چې زما حوصله
یې را لوړه کړه... زه په



• یو تقسیم اوقات جوړ کړئ او تعقیب یې کړئ

○ کونښن وکړئ چې په روزمره ژوند کې یو ثابت او منظم پروگرام ولرئ، یو داسې پروگرام چې تاسو ښه احساس پکې کوئ او له تاسو سره د رواني روغتیا په ښه ساتلو کې مرسته وکړي، لکه هڅه وکړئ په منظم وخت کې وخورئ او ویده شئ، د ورځې په اوږدو کې بهر وگرځئ او فعالیتونه وکړئ. تاسو کولی شئ د فعالیتونو او دندو مهالویش هم تنظیم کړئ، دا کولای شي ستاسو سره د اونۍ په تنظیم کولو کې مرسته وکړي.

○ که چیرې تاسو هیڅ هم د کولو لپاره نه لرئ، هڅه وکړئ بهر ته لاړ شئ (پارک، لوبغالي، سینما ته لاړ شئ، او یا پیاده تگ وکړئ او داسې نور).

ځینې فعالیتونه یقیناً تاسو آرام کولای شي او ځینې نور نشي، او ځینې به تاسو نن آرام کړي مگر سبا ته نه، هدف داده چې هڅه وکړئ هغه څه ومومئ چې تاسو ته ښه احساس درکړي. په خپل ځان فشار مه راوړئ او مه ځان مایوسه کوئ!

د عملي تمريناتو ترسره کول



دا وړانديز شوي تمرينونه چې کيدای شي ستاسو د ارمۍ او راحت سبب ونه گزړي او ستاسو لپاره مناسب نه وي. که چيرې تاسو احساس کړئ چې کوم تمرين ستاسو د خوشي او علاقې نه دی، نو هر وخت چې وغواړئ بند يې کړئ.

پرمختللي ارمټيا

(د اډمونډ جاکوبسون لخوا)

(Edmund Jacobson)

کله چې تنفس کوئ، په خپلو زنگونو په سختۍ سره زور وکړئ. په خپل ټول قوت سره فشار ورکړئ. د څو ثانيو لپاره انقباض ونیسئ، په خپلو لاسونو کې د احساس کولو يا سنسېشن ځای وموئ.

په داسې حال کې چې تاسو تنفس کاږئ، خپل لاس، خپلې گوتې خوشې کړئ ... ستاسو ټول لاس په تدريجي ډول آرامېږي، ټول عضلات خوشې کړئ او د آرامۍ څخه خوند واخلي. ټول هغه احساسات چې تاسو يې احساس کوئ حس کړئ. دا تمرين د بدن د هرې برخې سره ترسره کيدی شي، لکه لاسونه، پښې او نور.

د ډار ضد تنفس کولو تمرین

(Emmanuel Contamin لخوا کانتامین لخوا)

د ډیر احساساتو په صورت کې ځانگړي تنفس تمرین کول

1. د 3 ثانیو لپاره د پوزې له لارې تنفس وکړئ.
2. خپل تنفس د 4 ثانیو لپاره بند کړئ.
3. د 5 ثانیو لپاره د خولې له لارې تنفس وکړئ.

موږ دلته په تنفس کولو تمرکز کوو، کله چې موږ تنفس یا ساه اخلو نو دا مونږ ته آرامي او راحت راکوي. دا یوازې له 2 څخه تر 3 څلو پورې وکړئ (ځکه چې دا د سر گرځیدو لامل کیدی شي) بیا نورمال تنفس اخیستل بیرته له سره پیل کړئ. د اړتیا په صورت کې 1 یا 2 ځل بیا ځلي د ډار ضد تنفس کولو تمرین وکړئ.

ډیری اېلیکیشنونه په وړیا توګه په مختلفو ژبو د آرامۍ او تنفس اخیستنې تمریناتو پروګرامونه وړاندې کوي: په انټرنیټ یې لټون او تعقیبول مه هیروئ.

د آرام کیدو لپاره 5-4-3-2-1 تمرین

(بی. ایرکسن، ایل. اسبیرټ او وای. دولان مطابق)

(D'après B. Ericsson, L. Isebaert et Y. Dolan)

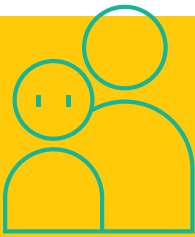
په لوړ غږ د څیزونو نومونه اخیستل:

5 شیان چې تاسو یې وینئ (د مثال په توګه: قلم، سپین دیوال، یو کس چې په کوڅه کې گرځي، په اسمان کې ورېځې، دې چوکۍ لرګی ...) هر ځل چې تاسو دغه نومونه تکراروي تاسو ورسره دا ضمیمه کوئ چې «زه وینم ...».

5 شیان چې اورئ (د مثال په توګه: په کوڅه کې د موټرو شور، د مرغانو شور، په خونه کې چوپټیا، د خپل غږ اوریدل، د ګاونډیانو شور ...) هر ځل چې تاسو ددې شیانو په اړه وایاست باید په پیل کې د «زه اورم» جمله ورسره تکرار کړئ.

5 شیان چې تاسو په خپل بدن کې یا «د بدن سره» احساس کوئ (د مثال په توګه: د خپل تنفس احساس کول، له چوکۍ سره د لاس تماس احساسول، پښې په بوتانو کې، لاسونو په لینګو احساسول، احساس کول چې په چوکۍ کې په سمه توګه ناست یم او داسې نور) هر ځل تاسو «زه احساس کوم ...» جمله ورسره تکرار کړئ.

د 4 شیانو نومونو اخیستلو ته ادامه ورکړئ چې تاسو یې گورئ، 4 شیان چې تاسو یې اورئ، 4 شیان چې تاسو یې احساس کوئ (نور شیان، یا ورته شیان)، بیا همدې تمرین ته د 3 شیانو، 2 شیانو او 1 شي سره دوام ورکړئ.



ځانگړي برنامي

د ماشومانو او ځوانانو لپاره

ستاسو ماشومان هم د رواني روغتيا له ستونزو څخه اغيزمن کېږي او بېلابېلي نښې کولای شي دا په گوته کړي:

● هغوی بې ثباته دي او تمرکز نشي کولی؛

● هغوی په فرانسوي ژبه خبرې کولو او په ښوونځۍ کې په زده کړو کې ستونزي لري؛

● د بدن وده يې په ښه توگه نه ترسره کېږي او ستونزو سره مخ وي او له خپل ځان او بدن سره ښه احساس نه کوي؛

● هغوی د شپې او کله آن د ورځې په اوږدو کې، حتی کله چې غټ شي هم په خپل ځان او يا د خوب په ځای کې تښتي او يا ډکې متيازي کول پيل کوي.

● هغوی په خوب او ويده کيدو کې ستونزو لري؛

● هغوی له خورلو ډډه کوي؛

● هغوی له نورو سره په اړيکو کې ستونزي لري او د انزوا په حالت کې دي، لکه هغوی هيڅ ملگري نلري، له نورو سره خوشونت اميز برخورد او رويه کوي (د بيلگې په توگه، هغوی چيچل کوي) هغوی تاسو ته نه گوري؛

● هغوی غمجن ښکاري؛

يو لړ جوړښتونه او مسلکي کسان ماشومانو او ځوانانو ته وړيا ملاتړ او مرسته وړاندې کوي، لکه د بيلگې په توگه :

● د رواني روغتيا - تدريسي مرکزونه (CMPP): دوی د 0 څخه تر 20 کلنو

ماشومانو او لويانو لپاره مشورې او تعقيب وړاندیز کوي؛

● د مور او ماشوم د خونديتوب مرکز (PMI) چې د 6 کالو څخه کمو ماشومانو لپاره

● د ماشومانو او ځوانانو(زيرسانو) لپاره د رواني روغتيا مرکزونه (CMP): دا

مرکزونه چې د روغتون سره تړلي دي او تاسو ته اجازه درکوي چې له ترسانو، ارواپوهانو او رواني، عقلي ډاکټرانو(سايکاترسټ) سره وگوري؛

او د هغوی کورنیو هرکلی کوي او ملاتړ وړاندې کوي؛

● د 25 څخه کم عمره ځوانانو لپاره د ځوانانو د استوګنې مرکزونه؛

● د ماشومانو لپاره ارواپوهان او رواني ډاکټران (سایکاټرسټ)؛

● د پوهنې ملي ریاست پورې تړلي ارواپوهان، نرسان، ټولنیز کارکوونکي او ډاکټران.

دی: پدې مرکز کې مراجعه کوونکي مشورې ترلاسه کوي، مشترک خدمات، د امیندواړه میرمنو او ماشومانو لپاره خدمات او د اولاد راولو په اړه مشورې او د کورنۍ د پوهاوي خدماتو وړاندیز کوي؛

● د ماشومانو لپاره ټولنیزې مرستې (ASE): دا خدمات کولای شي کوچنیانو او د هغوی کورنیو ته مادي، تعلیمي او رواني ملاتړ چمتو کړي؛

● د ځوانانو مرکزونه: دا مرکزونه د ځوانانو

تاسو ته د نږدې جوړښتونو او خدماتو په اړه د اړیکو توضیحات او معلوماتو غوښتنه کول مه هیروئ.

لکه څنګه چې د لویانو لپاره یولړ خدمات شتون لري، همدا ډول د ماشومانو او ځوانانو (زیرسانو) لپاره هم ډیری فعالیتونه شتون لري چې کولای له هغو سره مرسته وکړي، لکه ښوونځي، لوبې کول او د نورو ماشومانو سره لیدل، د ماشومانو لپاره کودکستانونه او د ورځې پاملرنې مرکزونه د ورو ماشومانو لپاره، ورځني مرکزونه، ملګري، کورنۍ او داسې نور.

د میرمنو لپاره خدمات؟

هغه میرمنې چې د مهاجرت یا نامناسبو شرایطو له امله اغیزمنې شوي وي، کیدای شي چې له یو لړ ستونزو سره مخ شي.

د تاوتریخوالی او زورزیاتي قربانیانو میرمنو لپاره یوه نامعلومه او وړیا ملي شمیره شتون لري (**3919**) ”د ښځو سره تاوتریخوالی معلومات“. تاسو ته به معلومات درکړل شي او ستاسو د ستونزو سره سم به نږدې اتحادیو او ځانګړو جوړښتونو ته لارښوونه ترلاسه کړئ.

په فرانسه کې د میرمنو د ملاتړ او مرستې لپاره ځانګړي ټولنې، ملي جوړښتونه او اداري شتون لري.

تاسو به خپل ځای ته نږدې مرکزونه ومومئ، لکه:

○ د کورنۍ پلان جوړولو مرکزونه: دا مرکزونه ټولو ته د لاسرسي وړ دي، د ماشومانو لپاره یا هغه کسان چې روغتیايي بیمه نلري وړیا خدمات وړاندې کوي. د روغتیا او ټولنیزو متخصصینو یوه ډله کولای شي تاسو ته د شخصي او جنسي ژوند په اړه معلومات او مشوره درکړي، د

حاملگی څخه دمخه طبي مشورې، د جنسي اړیکو څخه رامینځته کیدونکو ناروغيو ازمويني، د امیندواری-معاینې، د حمل په جریان کې ملاتړ او تعقیب او یا په خپله خوښه د سقط جنین په صورت کې مرسته چمتوکوي؛

○ د میرمنو او کورنیو د حقونو په اړه د معلوماتو مرکزونه (CIDFF) میرمنو ته د هغوی حقونو د لاسرسي په برخه کې هغوی ته معلومات، لارښوونه او مرسته کوي؛

○ د GAMS ملي فدراسیون د میرمنو او ځوانو نجونو په وړاندې هر ډول تاوتریخوالی او زورزیاتي سره مبارزې ته ژمن دی او په ځانگړې توگه د میرمنو د سنت کولو په وړاندې، د اجباري او کم عمره ودونو او نورو ټولو هغو کړنو په وړاندې مبارزه کوي چې د میرمنو او نجونو روغتیا ته زیان رسوي.

په دې جوړښتونو او اتحادیو (اسوسیښنونو) کې کیدای شي د رواني روغتیا متخصصین هم شتون ولري. که چیرې داسې نه وي، نو دا جوړښتونه او بنسټونه کولای شي تاسو په سیمه کې شته د روغتیا په برخه کې مسلکي کسانو ته راجع او لارښوونه درته وکړي.

نوري ځانگړي برنامي

په فرانسه کې ډیري زیاتي بېلا بېلي اتحادیې یا اسوسیښنونه، جوړښتونه، اداري شتون لري چې هر یو د مختلفو ستونزو او اړتیاو مطابق کار کوي چې مونږ ورسره مخ کېږو. د مثال په توگه، د الکولو څخه کیدونکو کسانو سره د مرستي لپاره اتحادیې او د ملاتړ گروپونه شتون لري، د هومو فوبیا سره د مبارزې لپاره ټولني یا اسوسیښنونه، د اوټیزم لرونکو کسانو او هغو خلکو لپاره چې د جنسي تاوتریخوالی قرباني دي د ملاتړ ځانگړي برنامي شتون لري او داسې نور. دا برنامي او خدمات همدارنگه کولای شي له تاسو سره هم مرسته وکړي، مهرباني وکړئ ددې برنامو او خدماتوپه اړه ځان خبر کړئ او په اړه یې معلومات ترلاسه کول مه هیره وئ.

اضافي سرچيني

ليکسيکون

CNDA: د پناه غوښتنې حقنو ملي محکمه	AME: دولتي طبي مرسته
CPAM: د لومړني روغتيا بيمې فنډ	ASE: ماشومانو سره ټولنيزه مرسته
CSAPA: په نشه يي توکو درورد کسانو لپاره د پاملرنې، ملاتړ او مخنيوي مرکز	Caarud: د مخدره توکو کاروونکو لپاره د خطر کمولو لپاره د استقبال او ملاتړ مرکزونه
EMPP: د رواني ناروغيو ګرځنده ټيم	CCAS: د ښاروالۍ د ټولنيز چاور مرکز
Ofpra: د کپوالو او بې وطنه کسانو د حفاظت لپاره د فرانسې دفتر	CIDFF: د ښځو او کورنيو د حقونو په اړه د معلوماتو مرکزونه (CIDFF)
Pass: روغتيايي پاملرنې، درملني ته د لاسرسۍ سند	CMP: د رواني درملني مرکز
PMI: د مور او ماشوم ساتنې مرکز	CMPP: د رواني درملني تدريسي مرکز

ګټورې شميرې

112	بیرني حالت (ایمرجنسي)
15	ساميو (امبولانس)
17	پوليس
18	اور وژونکي (اطفائيه)
15	ساميو سوسيال
119	هلو ماشوم په خطر کې
3919	د ښځو پر وړاندې تاوتریخوالي
116006	فرانس ويکتيم
0810.108.135	SOS هوموفوبيا
0800.05.95.95	SOS جنسي تيري
0800.23.13.13	د روک معلوماتي سرويس
39.89	د تمباکو په اړه انفو سرويس
0980.980.930	د الکولو په اړه معلوماتو سرويس

دلا زياتو معلوماتو لپاره تاسو دلته اضافي سرچيني موندلای شئ:

www.orspere-samdarra.com

Orspere-Samdarra، د رواني روغتيا، او دهغې د زياتمنتياو، ضررونو د موضوعاتو په اړه د څارني يوه ملي ډله ده چې د رواني ناروغيو متخصصي اغلي حلیمه زیروگ ویال (Halima Zeroug-Vial) لخوا یې مشرې کيږي. د بیلابیلو مسلکي کسانو څخه جوړ دا مشترک ټیم د هغو ستونزو په اړه کارو کوي چې رواني روغتیا او ټولنیز مسائل سره نښلوي.

orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr | 04.37.91.53.90
www.orspere-samdarra.com