د رواني ناروغيو پېژندنه

ډاکترمحمد نسیم همیم

سره له دې چې په ټولیزه توګه د رواني ناروغیو د پېژندلو او درملنې په هکله د ټولنې د پوهې کچه پورته شوې مګر بدبختانه لا تراوسه هم داسې تر سترګو کیږي چې یو شمیر وګړي په دې نه پوهیږي چې د رواني اختلالاتو او د رواني ناروغانو په مقابل کې څه ډول چلند وشی. ډیری وخت د رواني ناروغیو په هکله بد ګماني او غلطې عقیدې د دې سبب شوی چې د ناروغۍ د پرمختګ او د ناروغۍ د درملنې مخه ونیسي، دلته یې د یو څو مثالونو یادونه کوو:

یو شمیر خلکو ته په خپله رواني ناروغ د ناروغ شخص کمزوري ښکاري خو داسې نده ، بل داچې یو شمیر خلک فکر کوي چې که چیري په رواني ناروغۍ اخته کس وغواړي په خپله کولی شي چې د ناروغۍ نښې او علایم کنترول کړي، د رواني ناروغانو چلند د اعتبار وړ نه دی نو نشوکولی چې کړنې یې جدي ونیسو، رواني ناروغي درملنه نه لري باید شخص په خپله د ناروغۍ څخه ځان را اوباسي، د رواني ناروغیو ډاکتران هم نشي کولی چې په سمه توګه د ناروغ درملنه وکړي یوازې د ارامولو دارو ورکوي اوبس او له درملنې سره هم ناروغ معتاد کیږي، دا ټولې هغه اکراري او ناسمې انګیرنې دي چې د یوشمیر اشخاصو او که په ټولیز ډول ووایو یو شمیر ډاکټر صاحبان چې په نورو رشتو کې کار کوي هم په دې لیست کې را ځي چې داسې اندونه د رواني ناروغۍ په هکله یې لري.

مګر په اصل کې د رواني ناروغیو په هکله نوي تحقیقات د دې ښودنه کوي چې پورته نظریات ټول ناسم دي او رواني ناروغي د نورو ناروغیو په شان د تشخیص او درملنې وړ ده او مختلف ډولونه یې مختلفې موثرې درملنې لري. رواني ناروغۍ ډول ډول سببونه لري او یوشمیر خو یې د څو اسبابو له کبله منځ ته راځي نو کولی شو چې د ناروغي تشخیص او درملنه هم د مختلفو اسبابو په پام کی نیولو سره وکړو.

د مثال په توګه یو شمیر رواني ناروغۍ کیدای شي چې یوازې د رواني مشورې په واسطه تداوي شي مګر یو شمیر رواني ناروغۍ بیا درملو په ته اړتیا لري خو تر ټولو مهمه خبره دلته دا ده چې ناروغ باید خپل حالت درک کړي او بغیر له دې چې ورپیښه ستونځه اویا ناروغي کوم شرم وګڼي په لومړي قدم کې د رواني ناروغیو له ډاکتر سره مشوره وکړي مګر له یو داسې ډاکتر سره چې کم ترکمه وکولی شي چې رواني

ناروغي د عضوي ناروغيو څخه جلا کړی د مثال په توګه د جاغور د غټوالي څخه را پیداشوې نښې نښانې هم کولی شی چې رواني ناروغی ته ورته نښی نښانې ولري مګر د دې درملنه د رواني نارغی څخه ډېرتوپیر لري او داهم مهمه ده چې ناروغ خپل حالت ډیر په روښانه توګه خپل معالج داکترسره شریک کړي تر څو ډاکتر پوه شی چې د ناروغی لامل څه دی او وکولی شی د ناروغی د تشخیص سره سم د ناروغ درملنه وکړي.

دلته د رواني ناروغیو د یو شمیر نښو نښانو یادونه کوو که چیري یو څو ک د دې حالاتو سره مخامخ کیږي او دا حالات تر دوه اونیو زیات وخت په بر کې ونیسي نو کولی شی چې تر ټولو نیږدې روغتیایي مرکز ته لاړ شي او خپله ستونځه د رواني ناروغیو له معالج ډاکټر سره شریکه کړي.

- خپګان او نارامي چې تر دوه اونیو زیات وخت ونیسي
- هیجاني کیدل ویره او ډار پیداکیدل
- غیر نورمال حرکات لکه د سترګې رپول او داسي نور
- ستونی وچوالی
- ژر خفه کیدل
- ژر بد ګمانه کیدل
- په اشتها کی ستونځی لکه د ډوډی نه خوراک او یا هم ډیر خواړه خوړل
- بی ځایه غوصه کیدل
- سردردی
- د غاړی شخ والی
- نا امید ه کیدل
- بغیر له کوم عضوي افت څخه د زړه ضربان زیاتیدل
- پرته له عضوی افت څخه د سالنډی احساس
- زړه تنګوالی
- ویره او ډار په ځانګړی توګه په لویو محفلونو کی د زړه ضربان زیاتیدل خولی کیدل اوداسی نور

- تکراری عمل په ځانګړی توګه کله چه خپل لاسون مینځي ځو ځو ځله داعمل تکرار وی داسی فکر کوی چه لاسونه می پاک شوی ندي، په لمانځه کی وسواس کله فکر کوی چه ما ځو رکعته وکړل کله فکر کوی چه لمونځ می مکمل وکه او که نه ؟
- کله کله داسی هم پیښیږی چه یو ځل دروازه بنده کړی دوباره فکر کوی چه دروازه بنده شوی نده دا کړنه ځو ځلکه تکرار ه وي.
- ډیر ی زیاتی خبری کول
- په فشار سره خبری کول
- کله کله د ژبی بندیدو له ستونځي سره مخامخ کیږی
- خبری نه کول چه بیخی خبرو کولو ته زړه نه ښه کوی
- ځانته کیناستو ته ترجیح ورکول
- فکری تمر کز خرابیدل یعنی کله کله داسی پیښیږی چه یوه موضوع تر پایه نه رسوی بیا بله شروع کوی
- کله کله ناروغ ته غلطه عقیده پیدا کیږی چه هغه عقیده هیڅ بنسټ نه لری یو شمیر ناروغانو ته داسی فکرونه پیداکیږی چه له ویلو څخه یی ډډه کوی دوی فکر کوی که چیر ی دا فکر زه ښکاره کړم نو ګناهګار به شم بلکه دا سم فکر نه وی دایوازی یو اجباری وسواس وی چه ناروغ نا رامه کوي اوباید له ډاکټر سره شریکه شی اویا له یوه داسی شخص سره چه ورته ښه مشوره ورکولی شی .
- څارنه : ناروغ فکر کوی چه څوک ما څاری اویا زما کړنی څاری
- ځان ستر ښودنه : کله کله ناروغ ځان تر نورو خلکو ډیر لوړ ښی
- ویښیار تیا : کله کله یو شمیر ناروغان داسی فکر کوی چه زه دومره پوهه یم چه باید ولس مشر ته مشوره ورکړم او هغه باید زما د مشورو سره سم عمل وکړي
- مکر ر وسواس : لکه د ککړیدو څخه ویره ، ډیر شک کول د نظم او ترتیب تشویش
- غلط احساس چه بیرون شتون ونه لری مګر ناروغ یو څه احساسه وی
- د اوریدو غلط احساس کوم اواز موجود نه وی خو ناروغ یو څه اوري
- د خوند غلط احساس
- د بوي غلط احساس
- په سلوک کی تغیر
- مزاج کی تغیر لکه خفګان یا زیا ت خوشحالیدل او یا هم ډار او ویره پیدا کیدل
- عاطفه کی تغیر

- له مرګ څخه ویره
- د ناروغیو څخه بی ځایه ډار او ویره کله کله ناروغ جو ړ تیا ر وی خو دی یوی وړی ستونځی لپاره ډیر زیات معاینات ترسره کوي
- حافظه کی تغیر
- په خوب کی تغیر یا به ناروغ ډیر زیات خوب کوی او یا کله کله ناروغ ته خوب نه ورځی
- جنسی اړیکو کی تغیر بی وخته انزال د شوق کمیدل او داسی نور

کومی لاری چاری دروانی ناروغییو د درملنی لپاره موجودی دي؟

تر هغی وروسته چه د روانی ناروغی سبب معلوم شو او ناروغی وپیژندل شوه نو اړینه ده چه دناروغۍ سره سم د ناروغ درملنه په پام کی ونیول شی . لکه څرنګه چه مخکی مو ورڅخه یادونه وکړه چه روانی ناروغی یوازی دارویی درملنه نه لری مګر کیدایشی چه یوشمیر ناروغان روحی یا اروایی درملنی ته اړتیا ولری اویو شمیر یی د اروایی درلمنی تر څنګ د درملو په واسطه درملنی ته اړتیا ولری . مګر یو ټکی تل په پام کی باید ونیول شی چه د ژند په مختلفو پړاوونکی کله کله ا نسانان د یو شمیر حالاتو سره مخامخ کیږی چه داحالا ت ډیر پرمختللی نه وی او یا تر ډیر وخت پوری دوام نه کوی دمثال په توګه یو څوک دکورنی ا و دخپلوانو څخه دلاسه ورکوی او یا هم له یوه داسی نا غوښتونکی حالت سره مخامخ کیږی چه د انسان روانی حالت ته زیان رسوی چه دا یو طبیعی حالت ده او درملنی ته اړتیا نه لری چه دحالاتو په ښه کید و سره انسان بیرته خپل لومړنی حالت ته را ګرځی مګر څه وخت چه دا ډول حالات دوام داره شی نو بیا په هغه وخت کی اړتیا لیدل کیږی چه ناروغ ته اساسی درملنه شروع شی . د ناروغۍ په درملنه کی بله تر ټولو مهمه خبره داده چه باید ناروغ یوازی پرینښودل شی د ناروغ خپلوان ، نیږدی دوستان باید دومره زیات د ناروغ سره خواخوږی شی تر څو ناروغ په دی یقین پیداکړی چه زه یوازی نه یم ا و په دی یقین پیدا کوی چه په هرډول سختو حالاتوکی می دوستان خپلوان ا و دکورنی غړی راسره دی . چه دا حالت دناروغ په درملنه کی پوره مرسته کوی.د ناروغی په درملنه کی بل مهم ټکی داده چه ناروغ د درملنی په ټولو اړخونو وپوهول شی او د درملنی په هکله پوره معلومات ورکړل شی. د مثال په توګه که یو ناروغ د ژور خفګان تر څنګ وسواسی ناروغی هم ولری نو ناروغ باید وپوهول شی چه د مشورتی درملنی ترڅنګ تاسی ته درملو په واسطه درملنه هم اړینه ده .ناروغ باید د رملو په ګټه ، د درملنی وخت اود درملو خوراک په اندازه و پوهول شی . ناروغ ته باید مشوره ورکړل شی چه د شپی لخوا کوشش وکړی په وخت ویده شی د شپی

لخوا د چایی ښنلو ، سګرټ ښکلو اوداسی موادو خوړلو چه زیات کاپین ولری لکه کاکو لا او داسی نور کاپین لرونکو خوړو ښخه باید دریغ وکړی.

کله کله ناروغ ته د شپی لخوا خوب نه ورځی په دی حالت کی د هڅه وشی مخکی له دی چه بستر ته لاړ شی کوم کتاب د مطالعه کړی او یا د هم د تودو اوبو سره غسل وکړی . سهار وختی لمانځه ته پورته کیدل او تر لمانځه وروسته یو څه ورزش کول ډیره ګټه لری. هڅه د وشی چه ناروغ خپل د زړه درد له کوم نیږدی دوست او یاهم د کورنی د خواخوږی غړی سره شریک کړی هر څه په زړه کی ساتل ستونځه نوره هم زیاتوی. ناروغ باید تل خپل ځان په ګټورو بوختیا وو بوخت وساتی . قران کریم تلاوت او ژباړه باندی ځان پوهول. خپل ځان او لباس پاک ساتل. یو ی نوی څیړنی ښودلی چه زړه د نده داده چه ټول بدن ته په سمه توګه وینه ورسوی مګر یوازی دماغ چه له زړه ښخه په پورته ساحه کی موقیعت لری زړه نه شوی کولی چه په سمه توګه هر وخت او په هر حالت کی دماغ ته وینه ورسوی ، نو ښه داده چه په ورځ کی څو ځله خپل بدن ته داسی حالت ورکړو چه مغز له زړه ښخه په ټیټه ارتفاع کی قرار پیدا کړي تر څو په اسانه مغز ته وینه ورسیږی چه ددی کار تر سره کولو لپاره ښه لاره چاره په لمانځه کی سجده کول دی چه دسجدی په حالت کی دماغ لاندی او زړه پورته برخه کی واقع کیږی نو زړه کولی شی چه په اسانی او کاپی اندازی سره مغز ته وینه ورسوی چه په دی توګه به د ژور خفګان چه یو له روانی ناروغیو ښخه ده په اسانه مخنیوی وکړای شو، دا ټولی هغه لاری چاری د چه د ناروغی په درملنه کی ارزښت لری .