

صحي او سالم ژوند



منڇپانگه

۳	سريره
۴	روغتيا، د ژوند كولو عادتونه او د عادتونو بدلون
۶	فيزيكي فعاليت
۸	خواره
۱۰	خوب او د خوب ستونزې
۱۲	رواني روغتيا
۱۴	درد
۱۶	پلان

سریزه

دا رساله د غږو کسانو لپاره ده چې د Frisklivssentralen په فعالیتونو کې برخه اخلي. د دې رسالې برخه د ژوند کولو د طریقې یو څرنگوالي په اړه هټور لعموماً تنو د انسانو لارو چارو او وسیلو وړاندې کول دي. دا رساله څو ژبو ته ژباړل شوي دا مو د جوړولو اړتیا یې د کورونو ویا په ترڅ کې زیاته شوه؛ ځکه چې ونډې نشو کولای چې د کورونو د خپرېدو د مخنیوي د دلایلو له کلبه د بېلابېلو موضوعاتو په لکهه غونډو ته گډونوال او ژباړونکي راټول کړو.

د دې رسالې برخه د روغتیا او ژوند کولو د طریقې یو عادتونو په لکهه د پوښه په زیاتوالي کې رسنه کول دي. د ژوند کولو د طریقې یو عادتونو د بدلون لپاره هرینه ده چې د روغتیا او ژوند کولو د طریقې په اړه پوهه او د بدلون نیلې ولرو او په دې باور ولرو چې دا کار کولای شو او مهارتګه دې موخو ته درسیږلو لپاره یوه ستراتیژي ولرو. تاسو کولای شئ له دې رسالې څخه د اړینو لعموماتو د ترلاسه کولو د یوې سرچینې په توګه کار واخلئ او مهارتګه له غږو لارو چارو څخه یګې ته پورته کړئ چې ستاسو او ستاسو له ژوند سره تړاو لري.

دا رساله د Frisklivssentralen لخوا د څو کلونو د څېړنو د سپارښتنو، کورسونو او تجربو پر بنسټ چمتو شوې ده. ډیرې لعمومات له helsenorge.no انټرنټ پانې څخه اخیستل شوي دي. د نورو ترلاسه شوو لعموماتو سرچینه په هر فصل کې ورکړل شوې ده.

د لایزات پوهاوي لپاره د هرې موضوعا عروند پوښتنې او دندې شتون لري. سربربره پر دې، دا رساله د ژوند کولو د طریقې د بدلون لپاره یو پلان (پلان، لومړۍ ضمیمه) لري.



روغتیا، د ژوند کولو عادتونه او د عادتونو بدلون

روغتیا. زیات شمېر عوامل شتون لري چې زموږ په روغتیا اغیزه کوي؛ لکه خوب، خوراک، حرکتونه، فکر او له نورو خلکو سره اړیکې. په ورځني ژوند کې زموږ روغتیا زموږ د انتخابونو له لارې اغیزمنه کېږي، یعنې زموږ د ژوند کولو د طریقي او عادتونو له لارې.

که ستاسو روغتیا ښه وي، نو کولای شئ چې:

- د خپل ځان او کورنۍ ساتنه وکړئ
- فعال اوسئ
- کار وکړئ
- ځان ښه احساس کړئ
- هغه کارونه وکړئ چې ستاسو لپاره مهم دي
- د کور او کورنۍ ساتنه وکړئ
- له اولادونو او لمسیانو سره لوبې وکړئ
- ښه خوب وکړئ
- د ښوونځي دندې په ښه توګه تر سره کړئ

ستاسو لپاره په ژوند کې څه مهم دي؟ تاسو غواړئ چې ژوند، ورځنۍ چارې او روغتیا مو څنګه وي؟ زیات شمېر خلک روغتیايي ستونزې لري، ځکه چې د ژوند کولو طریقه یې د ښه ژوند کولو لپاره د دولت له سپارښتنو سره سمون نلري. عادتونه هغه څه دي چې تاسو څو ځله ترسره کړي دي او په مغزو کې یې مو په اتوماتیک ډول ثبت شوي دي. مونږ فزیکي (کرنې) او ذهني عادتونه (فکرونه) دواړه لرو. زموږ عادتونه زموږ د مغزو تر ټولو ښه ملګري دي. فکر وکړئ که چیرې مونږ باید د هر فعالیت ارزونه کولای چې تر سره یې کړم او که نه او یا مو هر هغه فکر څېړلای چې سر ته مو راځي، څومره به ستومانې شوي وای.

د طبیعي عادتونو بېلګې:

- په مونږ کې د مونږ پڼی اچول
- له ویده کېدو نه مخکې د غاښونو برس کول
- کله چې یو آشنا کس تاسو ته سلام اچوي، د خوشالی احساس کول

د خپل ژوند د عادتونو په هکله فکر وکړئ. ستاسو اوسني کوم عادتونه ستاسو د روغتیا لپاره ښه دي؟ آیا داسې کوم څه شته چې تاسو یې بدلولای شئ او فکر کوئ چې په روغتیا به مو مثبتې اغیزې وکړي؟ د ژوند کولو د نویو عادتونو د رامنځته کولو لپاره باید لومړی تاسو د خپل فکر کولو له طریقي او عادتونه سره آشنا شئ. د دې لپاره چې د ژوند کولو نوي عادتونه دوامداره پاتې شي تکرار، په ځان باندې کنټرول او هود ته اړتیا ده. دا به غوره وي چې په دې اړه له چاپیریال څخه مرسته او ملاتړ تر لاسه شي. هود او اراده محدود ظرفیت لري، په ځانګړې توګه کله چې یاد ظرفیت د عادتونو د بدلولو سر بیره، د ناروغۍ، دردونو او یا ذهني فشارونو سره د مبارزې لپاره کارول کېږي.

د عادتونو په بدلولو کې د بریالیتوب لپاره ښايي دا منطقي وي چې په ورته وخت کې د زیاتو عادتونو د بدلولو کوښښ ونشي. غوره به دا وي چې له کوچنیو عادتونو یې پیل کړئ. د بېلګې په توګه:

- د لغت یا برقي زبني پر ځای عادي زبني غوره کول
- لږ لږ خوراک کول
- سګرت پرېښودل
- ډیرې اجتماعي اړیکې درلودل
- کله چې مو سر ته منفي فکرونه راشي، تم کېدل او هغه څه ته پام اړول چې پرې بوخت یاست

د عادتونو بدلون پلان ته هم اړتیا لري، د بېلګې په توګه:

- که تاسو غواړي چې زیات سابه (سیزیجات) وخورئ، باید د سودا اخیستلو او د ډوډۍ خوړلو لپاره پلان ولری.
- که غواړئ چې ډیر فعال اوسئ، باید پلان جوړ کړئ چې څه وخت او څنګه کیدای شي چې تاسو باید یو څوک پیدا کړئ چې ماشومانو مو وساتي، باید ډاډه اوسئ چې ښه بوتان ولری او یا هم دا فعالیت له کوم ملګري سره یو ځای ترسره کول غواړئ؟

لاندي د يو نوي عادت د طبيعي کولو بېلگه ده. نوي عادت. زه بايد وکولای شم ۶ مياشتي د لفت يا برقي زينو پر خای په عادي زينو کې ولاړم شم.

پلان کيدای شي د دې مشخص کولو لپاره يوه بنه وسيله وي چې ټاکل شوي هدف ته د رسېدلو لپاره څه ته اړتيا ده. د پلان بېلگه:

د سالم ژوند نسخي په کورس (Frisklivssentralen) کې برخه اخيستل. له لومړي پور څخه دويم ته په زينه کې تلل.	څه شی؟
په اوونۍ کې دوه ځله له Frisklivssentralen سره تمرين کول. هره ورځ په زينه کې يو پور تلل.	څومر؟
سه شنبه او جمعه د ورځې ۱ بجه کله چې زه له دوشنبې څخه تر جمعي پورې ورځپاڼه راوړم، په زينه کې به ځم.	څه وخت؟
سه شنبه او جمعه له Frisklivssentralen سره. په زينو کې تک يوازي کوم.	له چا سره؟
زه ډير باور لرم چې دا کار کولای شم!	تر کومې اندازې ريبټونۍ يا د عملي کېدو وړ ده؟
خرابه هوا، مېلمانه، سټريا، بل مهم کار، هېرېدل، د لفت کارولو آسانتيا	څه شی کولای شي زما مخه ونيسي؟

تاسو د دې پلان د پلي کولو لپاره څه ته اړتيا لرئ؟
له چا څخه مرسته او ملاتړ ترلاسه کولای شئ؟

کورنۍ دنده

۱. تاسو به د ژوند کولو کومو بنو عادتونو ته ادامه ورکړئ؟

.....

۲. اوس تاسو کوم عادتونه لرئ چې بدلون موندلای شئ؟

.....

۳. د رسالې په وروستۍ برخه کې (۶۱ مخ) پلان دک کړئ. داسې يو عادت غوره کړئ چې د بدلون هيله يې لرئ او د عملي کېدو وړ وي.

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندي سرچينو څخه راخيستل شوي دي:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/> , 13.09.21.
2. Norsk forening for kognitiv terapi: <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/> , 21.06.21.
3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/> , 10.08.21.

فزيکي فعاليت

فزيکي فعاليت ټول هغه حرکات دي چې ستاسو د عضلاتو لخوا رامینځته کېږي او د دې لامل کېږي چې تاسو د آرام يا خوب کولو په پرتله د فزيکي فعاليت پر مهال زياته انرژي مصرفوئ. منظم فزيکي فعاليت يو شمېر روغتيايي ګټي لري، لکه:

- د وزن کنټرول
- په ځان باور او اعتماد
- په ذهن کم فشار
- کمه وېره او ژور خفګان
- له نورو سره ټولنيز او ګډ ژوند او د ژوند ښه کيفيت
- د وزن کنټرول
- ښه خوب
- په حافظه او ماغزو مثبتې اغيزې
- ښه مزاج
- قوي بدن
- د دردونو کموالی

فزيکي فعاليت په تيب، منځني او لوړ شدت يا سختوالي سره تر سره کېدلای شي. په منځني شدت کې تاسو په آسانۍ سره سا نيولای کېږئ، په داسې حال کې چې په لوړ شدت کې تاسو په ژوره توګه سا وباسئ او د زړه حرکت مو نيزېږي. ورځني فعاليتونه اکثراً په تيب او منځني شدت سره تر سره کېږي، په داسې حال کې چې ورزش په منځني او لوړ شدت سره تر سره کېږي.

د لويانو لپاره سپارښتنه دا ده چې په منځني شدت سره په اوونۍ کې لږ تر لږه ۰.۵۱ دقيقې او يا په لوړ شدت سره په اوونۍ کې ۰.۵۷ ساعته فزيکي فعاليت وکړي. همدارنګه تاسو کولای شئ د منځني او لوړ شدت فزيکي فعاليتونه دواړه هم تر سره کړئ. څومره چې تاسو په فزيکي توګه فعال اوسئ په هماغه کچه يې روغتيايي ګټي هم زياتې دي!

فزيکي فعاليتونه په کوچنيو برخو وپشل کېدلای شي تر څو تاسو وکولای شئ هره ورځ وړانديز شوي ۰.۳ دقيقې فزيکي فعاليت په لاندې ډول تر سره کړئ، د بېلګې په توګه:

- د سهار له خوا مکتب يا کار ته ۰.۱ دقيقې مزل وکړئ
- له ماشومانو سره ۰.۱ دقيقې لوبې وکړئ
- په ماښام کې ۰.۱ دقيقې د کور کار

څنګه کولای شئ په کافي اندازه فعاليت وکړئ؟ د زيات شمېر کسانو لپاره په ورځني ژوند کې کوچني بدلونونه بسنه کوي. د برياليتوب لپاره آسانه دا ده چې تاسو له فعاليت سره علاقه ولرئ او د ورځني ژوند يوه طبيعي برخه مو وګرځي.

څنګه کولای شئ فعال اوسئ؟

- په کور او باغچه کې کار وکړئ
- د لفت او برقي زېني پر ځای په عادي زېنه کې ښکته او پورته شئ
- نڅا وکړئ
- له ماشومانو سره ورکټون، ښوونځي او يا تفريحي فعاليتونو ته ولاړ شئ
- له ملګرو سره په چکر ولاړ شئ
- دوکانونو ته په پښو تګ راتګ وکړئ
- له بس څخه يو يا دوه تمځايونه مخکې ښکته شئ تر څو يوه اندازه مزل وکړئ
- په ورزشي کلب، کور او يا د باندې ورزش وکړئ
- له اولادونو او يا لمسيانو سره لوبې وکړئ
- په ورزش لکه فوټبال، کرکټ، باسکټبال، هندبال، رزمي ورزشونه، نڅا او جمناسټيک کې برخه واخلي.
- په خپله سيمه کې د چکرولو او فعاليتونو په وړيا ګروپونو کې ګډون وکړئ، د بېلګې په توګه د ناروي د سيلانيانو (تورستانو) ټولنه، چې په سيمه ييزه کچه د ګرځېدلو او چکرولو امکانات لري.



کورنی دنده

۱. کوم فعالیتونه مو خوښېږي؟

۲. دلته ولیکئ چې د ورځې په اوږدو کې په کومو وختونو کې فعال یاست؟

۳. د فعالیت د کچې له زیاتوالي کومې ګټې ترلاسه کولای شئ؟

۴. کوم فعالیت غواړئ چې لازیات یې وکړئ؟

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/>
13.09.21.
2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/> , 10.08.21.

خواره

د خوړو په اړه د روغتیا ریاست سپارښتنې وړاندې کوي چې یادي سپارښتنې د پراخو ملي او نړیوالو څېړنو Frisklivscentralen پر بنسټ ولاړې دي. د دې سپارښتنو پلي کول د زړه او رگونو د ناروغیو، د وینې د لوړ فشار، د سرطان بېلابېلو ډولونو، د هډوکو د وروستوالي، غاښونو د خرابوالي او د وزن د ډیروالي او چاقۍ خطر کموي.

هغه شیان چې باید زیات وخورل شي/وځنبل شي:

هغه شیان چې باید کم وخورل شي/وځنبل شي:

<ul style="list-style-type: none"> • سبزیجات، تازه میوه او توتان • د زړو او روډی/وچه نری ډوډی (کنیکه برو)، اوره، داني • د کم غور لرونکي لبنیات • غور او نرم کوچ/مارگارین (اندازې ته پاملرنه وکړئ) • کبان او د کبانو محصولات • اوبه وځنبلئ! 	<ul style="list-style-type: none"> • بوره، کیکونه او خوړه (شیریني) • سپینه ډوډی/سپینه کنیکه برو او سپین اوره • زیات غور لرونکي لبنیات • کوچ • سره غوښه او د غوښې محصولات • له بورې سره چای، شربت او سافت • مالګه او هغه خواره چې زیاته مالګه لري • الکول
--	--

تاسو باید د ډوډی خوړلو هغه توازن ومومئ چې ستاسو لپاره مناسب وي، که هغه په ورځ کې درې واري اصلي خواره او ۱-۲ ځلو پورې لږ خواره خوړل وي او یا هم درې واري اصلي او یو ځل لږ خواره خوړل وي. په منظمه توګه د ډول ډول شیانو خوړل د صحي (روغتیايي) غذايي رژیم لپاره مهم دي. که چیرې مختلف خواره وخورئ، تاسو به په آسانی سره ټول هغه انرژي لرونکي مواد ترلاسه کړئ چې بدن مو ورته اړتیا لري.

د قاب موډل په تعقیبولو سره تاسو ته آسانېږي چې صحی او ډول ډول خواره وخورئ. د قاب موډل معنی دا ده چې قاب په درې مساوي برخو وېشل کېږي. د مثال په توګه، د ماښام ډوډی لپاره دې قاب په لاندې ډول جوړ شي:

- ۱/۳ سابه (سبزیجات)
- ۱/۳ جوش شوي کچالو، توري وریجی/توري وربشي یا د زړو او رو مکروني
- ۱/۳ کب، غوښه یا سبزیجات



د قاب موډل
عکس: اینا هول، د عامې روغتیا ریاست

دا موډل د نورو وختونو د خوړو لپاره هم کارولای شئ. دا باید په پام کې ونیول شي چې هره برخه باید څومره وي، تر څو له حده زیات خوارک ونکړئ.

د دې لپاره چې صحی خواره وخورئ، اړینه ده چې صحی خواره واخلئ. مونږ کولای شو د توکو د راښوولو لپاره د پلان جوړولو، د لست له مخې د سودا اخیستلو، د صحی خوړو ارزښتولو ته پام کولو او مغازې ته په وړې څپټه د نه تللو له لارې خپل لګښت کم کړو. ډیرې صحی خوراکی توکي ارزانه دي او سړی پرې ښه مېرېږي، د بېلګې په ډول: لوبیا، دال، نخود، رېښه لرونکي سبزیجات، پیاز، ګندنه، کنګل شوي سبزیجات، کنګل شوي توتان، وربشي، د سبوسي او رو ډوډی (د زړو او رو ډوډی)، د سبوسي او رو د کنیکه برو ځیني ډولونه. د کیلي د سوري سمبول او د وچې ډوډی د درجه بندۍ په مرسته تاسو ته په دوکان کې غوره انتخاب کول آسانېږي.



د خوراکي توکو په پاکتونو، بوتلونو او قټی کانو د کیلي د سوري نښه موندلای شئ. په هغو محصولاتو کې د نورو محصولاتو په پرتله د فایبر او پوره دانو اندازه زیاته او د غور، بوري او مالګې اندازه پکې کمه وي، چې د کیلي د سوري نښه پرې وي. په ډیرو پلورنځایونو کې د داسې توکو ارزان بیه محصولات شتون لري.



د وچې ډوډی درجه بندي تاسو ته آسانوي چې په پلورنځي کې د زرو اوږو ډوډی غوره کړئ. په دې پوهېدل دومره آسانه نه دي چې یوه ډوډی څومره سبوسي ده (له څومره زرو اوږو څخه جوړه شوي ده). د وچې ډوډی درجه بندي پېرودونکو ته ښيي چې په ډوډی کې د زرو او مېده اوږو اندازه څومره ده. د درجه بندي سربیره، د ډوډی په پاکت دا هم لیکل شوي وي چې د یوې ډوډی څو سلنه له زور اوږو څخه جوړه شوي ده.



کورنی دنده

۱. څنگه کولای شئ په خوړو او څښاک کې د بوري اندازه کمه کړئ؟

.....

۲. څنگه کولای شئ په پخلي کې د غور اندازه کمه کړئ؟

.....

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>,
 13.09.21.

خوب او د خوب ستونزې



خوب يوه بنسټيزه اړتيا ده او د هر چار لپاره خورا اړين دی.

خوب په بدن کې د ډيرو دندو لپاره مهم دی، لکه د مغزو، حافظې او د بدن د دفاعي سيستم د ساتنې او پياوړي کولو لپاره. سربيره پر دې، ماغزه خوب د دې لپاره هم کاروي چې هغه څه چې په وېش حالت کې پېش شوي وو، په منظم ډول ترتيب کړي. که چېرې تاسو غوسه يا خواشيني ياست، د شپې بڼه خوب له تاسو سره مرسته کولای شي.

د خوب اندازه له يو کس نه بل کس پورې توپير لري. لويان معمولاً هر شپه د ۶ او ۹ ساعتونو تر منځ خوب ته اړتيا لري. **د خوب اړتيا په داسې حال کې رامنځته کېږي کله چې تاسو وېش ياست او هر څومره چې تاسو وېش پاتې کېږئ، په هماغه اندازه ژور خوب کوئ.** د ډير خوب په پرتله ژور خوب ډير اهميت لري. که تاسو د ورځې له خوا د دمې او آرامې احساس کوئ، دا په دې دلالت کوي چې پوره خوب مو کړی دی.

دا بالکل عادي ده چې د شپې لخوا تر ۰۳ دقيقو پورې وخت ونيسي چې تاسو خوب يوسي. همدارنگه په شپه کې څو ځلي راويښېدل هم عادي دي. د شپې خوب نه درتلل، د شپې راويښېدل او يا وختي راويښېدل يوازې هغه وخت ستونزې رامنځته کوي چې د خوب کموالی ستاسو په ورځني ژوند باندې اغيزه وکړي. مونږ دې ته **د خوب ستونزې** وايو. د خوب ستونزې د خلکو په منځ کې تر ټولو ډيره عامه روغتيايي ستونزه ده او په اوونۍ کې له هرو دريو لويانو څخه يو د خوب ستونزې لري. د خوب ستونزې په روغتيا باندې منفي اغيزه کوي او د رواني اختلالاتو او بېلابېلو دردونو د رامنځته کولو يو عامل دی.

لږ خوب کيدای شي په لنډمهال کې د قهر او غوسې، د مزاج د بدلون، د پاملرنې د کموالي، فکري تمرکز او حافظې د ضعيفوالي لامل شي. د اوږد مهال لپاره کيدای شي د خوب کموالي د ستړيا او ژور ځپگان لامل شي.

د خوب کولو بڼه عادتونه دا دي چې مونږ هغه کارونه ترسره کړو چې د خوب لپاره گټور وي او له هغو کارونو څخه ډډه وکړو چې په خوب باندې منفي اغيزه کوي. د بڼه خوب کولو لپاره ځينې لارښوونې په لاندې ډول دي:

- هره ورځ په ثابت وخت ویده کېدل او له خوبه راپاڅېدل
- د ورځې له خوا له خوب کولو څخه ډډه وکړئ. د ماسپيټين خوب تر ۰۲ دقیقو پورې محدود کړئ
- د ورځې په اوږدو کې د ۰۳ دقیقو لپاره بهر اوسئ. د ورځې رڼا د شپې او ورځې د توازن لپاره اړینه ده
- ورزش د خوب لپاره ښه دی، خو له ویده کېدو نه څو ساعته مخکې ورزش مه کوئ
- له ویده کېدو د مخه خپل بدن آرام کړئ، په سره او تیاره کوټه کې ویده شئ
- د خوب په کوټه کې باید سکرین شتون ونلري. له ویده کېدو مخکې په وروستي ساعت کې له سکرین کارولو څخه ډډه وکړئ
- ساعت ته د شپې مه گورئ
- د مازدیگر له ۵ بجو څخه وروسته د هغو شيانو څښل محدود کړئ چې کافین لري، لکه قهوه (کافي)، چای، کاکاډولا او پيپسي ماکس. که چیرې تاسو حساس یاست، د ورځې له ۲ بجو وروسته کافین لرونکي شيان مه څښئ
- که خوب نه درځي، پاڅېرئ او تر هغې پورې ځان په یو څه بوخت کړئ چې سترې شئ (خو سکرین ته مه گورئ)
- که د انډینو له امله وېش یاست، نو کولای شئ د ورځې له خوا یو ټاکلی وخت د انډینو لپاره ځانگړی کړئ

کورنۍ دنده

۱. تاسو د خوب د بڼه عادتونو په اړه کومې لارښوونې او مشورې تعقیبوي؟

.....

.....

۲. آیا داسې کوم شئ شته چې تاسو په کې د بڼه خوب کولو لپاره بدلون راوړلای شئ؟

.....

.....

.....

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/> , 13.09.21.

رواني روغتيا

هر څوک رواني روغتيا لري. رواني روغتيا زموږ په افکارو او احساساتو پورې تړلې ده، رواني روغتيا د خپل ځان او له هغو کسانو سره زموږ په اړيکو پورې تړلې ده چې مونږ ته نږدې دي. رواني روغتيا له ټولني سره زموږ د اړيکو په معنی ده. مونږ کولای شوو ووايو چې رواني روغتيا په دې معنی ده چې مونږ څنگه احساس کوو او تر کومې کچې له ځان، شاوخوا خلکو او ټولني څخه خوشاله يوو.

د روغتيا نړيوال سازمان (WHO) رواني روغتيا داسې تعريفوي:

“ هغه هوساينه په کوم کې چې هر څوک وکولای شي خپلو امکاناتو ته عملي بڼه ورکړي، په ژوند کې د ذهني فشار عادي حالتونه کنترول او اداره کړي، په اغيزمنه توگه کار وکړي او له نورو وگړو او ټولني سره د مرستې کولو فرصت او امکانات ولري.”

لکه څنگه چې خپل بدن ته پاملرنه مهمه ده، همداسې خپلې رواني روغتيا ته هم پاملرنه مهمه او اړينه ده. له نېکه مرغه، ډيرې هغه څه چې مونږ خپل بدن ته د پاملرنې لپاره ترسره کوو، زموږ په رواني روغتيا هم مثبت اغيزه کوي.

پنځه لارښوونې چې کولای شي ستاسو رواني روغتيا پياوړې کړي:

1. اړيکې جوړې کړئ. خپلو شاوخوا خلکو ته وخت ورکړئ او پاملرنه ورته وکړئ. تاسو کولای شئ د ټولنيزو اړيکو له لارې ملاتړ او خوشالي ترلاسه کړئ او ورځنۍ ژوند مو بډايه شي.
2. فعال اوسئ. نڅا وکړئ، بهر ولاړ شئ، يوه لوبه وکړئ. فعاليت بڼه احساس رامنځته کوي.
3. پام وکړئ. د اورېدلو، ليدلو، احساس کولو او بوی کولو حواس وکاروئ. دا کار تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو ژوند کوئ.
4. زده کړې ته ادامه ورکړئ. له يو شي سره مو چې شوق او علاقه وه هغه بيا پيل کړئ، يو بايسکل ترميم کړئ او يا هم زاړه کالي جوړ کړئ، د موسيقي يوه آله وغږوئ او ځان په يو کورس کې شامل کړئ. دا کيدای شي تاسو خوشاله کړي، د وياړ احساس درکوي او يا هم هيله او په ځان باور. د ځان لپاره د اهدافو ټاکلو له لارې تاسو وړتيا او مهارت ترلاسه کوئ.
5. نورو ته څه ورکړئ. د نورو لپاره ښه څه وکړئ، موسکا ورته ورکړئ، مثبت څه ورته ووايئ، مننه ترې وکړئ او داوطلبانه کار کې برخه واخلي. دا کار کولای شي د خلکو تر منځ اړيکې پياوړې او د ژوند کيفيت لوړ کړي. خوښي له يو کس نه بل ته انتقاليري.

دا چې تاسو څوک ياست او د تير ژوند کيسه مو څه ده، دا ستاسو په رواني روغتيا اغيزه کوي. ستاسو تجربې کولای شي تاسو ته د دې توان درکوي چې ننګونې په بڼه توگه اداره کړئ، خو کيدای شي د ستونزمنو افکارو او احساساتو لامل هم شي. د زيات شمېر کسانو لپاره کيدای شي دا ستونزمنه وي چې په يوه نوي او پردي هېواد کې مېشت شي. د آشنايانو او نږدې کسانو له لاسه ورکول، د ژوند د حالت په هکله د ډاډ نه شتون، نوي ژبه، کلتور او مقام او حيثيت له لاسه ورکول ځيني هغه لاملونه دي چې يو څوک نشي کولای چې په آسانۍ سره په يو نوي هېواد کې خپل ځای پيدا کړي. همدارنگه زيات شمېر خلکو جگړه، ټيښته او نور ذهني ټپونه هم تجربه کړي وي.

څرنگه چې هر څوک رواني روغتيا لري، هر څوک کولای شي په لږه يا کمه اندازه رواني ستونزې، زيانونه او نورې ستونزې تجربه کړي. ځيني خلک د رواني ناروغيو په اړه خبرې کول ستونزمن گڼي او له پاييلو څخه يې ويره لري. په له نېکه مرغه، په ناروغي کې د رواني ناروغيو په اړه خبرې کول عام شوي دي او که تاسو مرستې ته اړتيا ولرئ، د مرستې لپاره بڼه روغتيايي خدمات شتون لري. کله چې د وخت په تيريدلو سره ستاسو په ژوند کې ستونزمن احساسات او فکرونه ډير پيري او ستاسو ژوند محدودوي، غوره ده چې د مرستې غوښتنه وکړئ. يو ښه پيل کيدای شي دا وي چې تاسو له خپل معالج ډاکټر سره د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې تاسو ځوروي. معالج ډاکټر کولای شي له تاسو سره د مناسبې درملنې او مرستې په موندلو کې مرسته وکړي. کله چې يو څوک رواني ستونزې ولري، ډيرې وخت يې دا په ټوله کورنۍ اغيزه کوي. له همدې امله، د رواني ناروغيو پر مهال د مرستې غوښتل ستاسو د شاوخوا کسانو لپاره هم مهم دي.



کورنی دنده

۱. ستاسو په کلتور کې خلک د رواني روغتیا په هکله څرنگه خبرې کوي؟

.....
.....
.....

۲. تاسو د خپلې رواني روغتیا د پیاوړي کولو لپاره څه کولای شئ؟

.....
.....
.....

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

درد

د درد په هکله د دې څپرکي (فصل) معلومات، د درد په اړه د Pain Australia له ویدیو څخه اخیستل شوي دي. دا ویدیو په یوتوب کې شتون لري او درد په کې په څو ژبو په بڼه توګه تشریح شوی دی. تاسو کولای شئ په گوگل کې «Understanding pain in less than 5 minutes» او د خپلې خوښې ژبه ولیکي تر څو یاده ویدیو ومومئ. د بېلګې په توګه: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

درد د حسونو یوه تجربه ده چې د مغزو لخوا تولیدېږي او موخه یې زموږ خوندي ساتنه ده. درد کیدای شي شدید، ځورونکي، سخت او یا کمزوری وي. یو شمېر عوامل په درد باندې اغیزه کوي: لکه کلتور، تجربې او ستاسو د ژوند حالت او وضعیت. په دې توګه د درد تجربه هم توپیر لري.

هغه درد چې د څو اونيو یا میاشتو لپاره دوام کوي د سخت (حاد) درد په نوم یادېږي او معمولاً نسجونو ته له زیان رسېدنې څخه رامنځته کېږي، لکه د ملا ژوبلېدل او یا د بنګرې او بنټل یا زور موندل. په داسې حالتونو کې تاسو ته سپارښتنه کېږي چې د امکان تر حده فعال اوسئ او په کراره کراره بېرته عادي ژوند ته وروګرځئ. که چېرې درد له ۳ میاشتو څخه زیات دوام وکړي، مونږ دا ډول درد اوږدمهاله یا مزمن بولو.

د اوږدمهاله دردونو په صورت کې د درد اصلي لامل د نسجونو زیان نه وي، ځکه چې ډیرې زیانونه له ۳ څخه تر ۶ میاشتو پورې بېرته رغېږي. دوامداره درد په بدن کې د ترکیبي بدلونونو په پرتله د عصبي سیستم د حساسیت له بدلون سره زیات تړاو لري. سر بېره پر دې، له درد سره د مغزو د ځان جوړولو په طریقه کې هم بدلون راغلی دی.

د درد د احساس کمولو لپاره مونږ ټول باید هغو عواملو ته ځیر شو چې په عصبي سیستم او مغزو/ذهن اغیزه کوي. څرنگه چې ګڼ شمېر شیان شتون لري چې په اوږدمهاله درد اغیزه کوي، غوره به دا وي چې تاسو یو پراخه لیدلوری ولرئ. یو منظمه او پلان شوي تګلاره د دې چانس کموي چې کوم مهم شی له پامه وغورځول شي.

ډیری خلک په دې باور دي چې درمل او جراحي عملیات د حل لاره ده. د فعال پاتې کېدلو لپاره کولای شئ درمل وکاروئ، خو په دې شرط چې په تدریجي ډول یې کم کړئ. ډیرې وخت جراحي عملیات مرسته نه کوي. د عملیاتو او درملو پر ځای دا غوره ده چې پر مغزو باندې د اغیزې لپاره فعاله لارې چارې او طریقي وکارول شي.

د فعاله حل لارو او طریقو لپاره وړاندیزونه:

- د دولت له سپارښتنو سره سم صحي خواړه
- د الکولو او نیکوټین لرونکو توکو مصرف کمول
- د دولت له سپارښتنو سره سم فزیکي فعالیت
- د ذهني فشار او منفي احساساتو د کمولو لپاره خپل ذهن کنټرولول

فکرونه او احساسات د مغزو تحرکات دي چې په عصبي سیستم اغیزه کولای شي. د خپل ذهن د کنټرول او منفي احساساتو د مخنیوي لپاره لارې چارې زده کړئ. دا کار کولای شي ستاسو عصبي سیستم آرام او د درد احساس کم کړي.

دا به بڼه وي چې تاسو د خپل ژوند په تیر وخت فکر وکړئ. دا کار به تاسو ته دا روښانه کړي چې ستاسو په ژوند کې ننگونې او ستونزې ستاسو د دردونو سره تړاو لري. ځینې وختونه د اصلي احساساتو منل د رغیدنې د بهیر یوه برخه وي.

خواړه او د ژوند کولو طریقه هم د درد د احساس لپاره زیات اهمیت لري. هغه څه چې تاسو یې خورئ او ستاسو د ژوند کولو طریقه کولای شي ستاسو د عصبي سیستم احساس زیات کړي. په دې هکله فکر وکړئ چې کوم عوامل ستاسو په ژوند کې بدلېدلای شي، د بېلګې په توګه: سګرټ څکول، خواړه، الکول او د فعالیت کچه.

په ورځني ژوند کې د فعالیتونو کچه د دې لپاره دیر ارزښت لري چې مونږ څنګه کولای شو په ښه توګه په درند باندې برلاسي شو. د دې لاره دا ده چې فعالیت په نېټه کچه پېل شي او تاسو د دې جرئت وکړئ چې سپک او آسانه حرکات ترسره کړئ. د فعالیت د پایلو په اړه اندېښنه مه کوئ. که چیرې تاسو اندېښنه ولرئ او یا له خپل حد څخه تیرېږئ، نو ستاسو ماغزه هڅه کوي چې تاسو له زیات درد څخه خوندي کړي. په تدریجي توګه د فعالیت په زیاتولو سره تاسو کولای شئ په کراره، خو په ډاډمنه توګه ځان بېرته جوړ کړئ.

لنډیز: درد له مغزو څخه راځي او اغیزمن کیدلای شي. انسان او شرایطو ته په کتلو سره، دا ممکنه ده چې د درد پر وړاندې یو څه وشي. که اړتیا وي د مرستې غوښتنه وکړئ، موخي (اهداف) وټاکئ او پېل یې کړئ.

کورنۍ دنده

۱. څه شی کولای شي د درد د زیاتوالي لامل شي؟

.....

۲. څه شی کولای شي د درد په کمولو کې مرسته وکړي؟

.....

د دې څپرکي (فصل) معلومات له لاندې سرچینو څخه راخیستل شوي دي:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: <https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. Universitetssykehuset i Nord-Norge: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU> , 30.06.21.

د موضوع په اړه نور ګټور معلومات د لاندې لینکونو له لارې موندلای شئ:

- “Movement with pain”: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdlHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

پلان

نوی عادت:

	څه شی؟
	څومره؟
	څه وخت؟
	له چا سره؟
	تر کومې کچې د عملي کېدو وړ دي؟
	څه شي کولای شي زما مخه ونیسي؟

زه د پلان د پلي کولو (عملي کولو) لپاره څه ته اړتیا لرم؟
له چا څخه مرسته او ملاتړ ترلاسه کولای شم؟

