

له ماشومانو سره د رواني ناروغيو په اړه خبرې وکړئ

ستاسو لپاره معلومات چې د رواني روغتيا پاملرنې کې د ماشومانو والدين ياست چې د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکي وروڼه لري

ورونه بايد پکې گډون وکړي هغه ماشومان چې خور يا ورور لري چې د ماشومانو او ځوانانو د دماغي روغتيا خدماتو (BUP) څخه مرسته ترلاسه کوي اړونده وروڼه دي، دا هغه وخت هم تطبيق کيږي کله چې دوی بيوپوټيکي، گام، بونس يا پالونکي وروڼه وي



کله چې په کورنۍ کې څوک د رواني روغتيا ننګونو سره مبارزه کوي، دا مهمه ده چې کورنۍ يوځای خبرې وکړي او دا مهمه ده چې ماشومان يو څوک ولري چې د دوی د تجربو په اړه خبرې وکړي. کله چې وروڼه د هغه څه په اړه ډير څه پوهيږي چې پيښيږي، مور کولی شو د دوی ورځنۍ ژوند خوندي کړو او د وړاندوينې وړ يې کړو. وړاندوينه هغه څه دي چې ټول ماشومان او ځوانان ورته اړتيا لري دلته به تاسو لارښوونې او مرستې ومومئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ کولی شئ د داسې وضعیت سره د مقابلي لپاره وکاروئ چې د ډيري لپاره ستونزمن وي

دا د هيچا گناه نه ده چې يو څوک مبارزه کوي. ډيري ماشومان او والدين شايد فکر وکړي چې "دا زما گناه ده چې زما يو ماشوم مبارزه کوي" يا يو ورور فکر کوي چې "زه ښه نه يم". يو ښه چيټ کولی شي د ښه حلونو لامل شي چې تاسو مخکې له دې چې تاسو يې په اړه د خبرو کولو فرصت لرئ فکر نه وکړئ

خلاصون کولی شي د کورنۍ لپاره دا اسانه کړي چې د يوځای کيدو لپاره ښي لارې ومومي او د ښه ورځو څخه گټه پورته کړي ترڅو يوځای خوشحاله شيان ترسره کړي

په ياد ولرئ

ماشومان او ځوانان هغه وخت ښه احساس کوي کله چې والدين له دوی سره په کورنۍ کې د يو چا په اړه خبرې کوي چې سخت وخت لري

والدين معمولا د خپلو ماشومانو په ژوند کې خورا مهم خلک وي او ماشومان معمولا د دوی د والدينو په ژوند کې خورا مهم خلک وي

"زه د اضطراب او خپګان سره مبارزه کوم او BUP ته ځم. يوه ورځ، زما يوولس کلنې خور ما اوريدلې چې مور ته يې ويل چې زه غواړم مړ شم. بيا زما کوچنۍ خور په ژړا پيل وکړ او ډيره ويره يې درلوده، هغې فکر کاوه چې دا اوريدل دومره ناروغي دي. زما په اند دا ستونزمنه ده چې تشریح کړم چې زه څنگه احساس کوم، نو زه غواړم چې زما کوچنۍ خور يو څوک ولري چې ورسره خبرې وکړي، ترڅو هغه پوه شي چې زه څنگه احساس کوم، او زه د BUP څخه د کومې مرستې غوښتنه کوم، نو شايد هغه دومره ويره نه وي. او غمجن؟"

نجلۍ، ۱۵ کلنه

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet. Illustrasjoner laget av Tank Design, tank.no

له ماشومانو سره د رواني ننگونو په اړه څنگه خبرې وکړئ؟

مور هر څوک هڅو چې د خپلو ماشومانو سره د رواني روغتيا ننگونو په اړه وغږېږو، مگر دا ستونزمن کيدی شي. د رواني روغتيا په اړه د لا زياتو معلوماتو سره، دا د هغه څه په اړه خبرې کول اسانه کيدی شي چې د ټولې کورنۍ لپاره ستونزمن وي

کلتوري توپيرونه

رواني څه شی دی؟

رواني زموږ فکرونه او احساسات دي، او دوی په دماغ کې ژوند کوي. زموږ روح مختلف دی، او هغه طريقه اغيزه کوي چې مور خپل فکرونه او احساسات بيانوو. دا يو ښه نظر دی چې د رواني روغتيا په اړه يو څه پوهه ولرئ، نو تاسو کولی شئ د خپل ځان او نورو سره مرسته وکړئ چې ښه پاملرنه وکړئ

کلتور کولی شي اغيزه وکړي چې څنگه مور د رواني روغتيا په اړه خبرې کوو. د ځينو لپاره، دا ممکن د رواني ننگونو په اړه د خبرو کولو په پرتله د فزيکي ټپونو په اړه پوهيدل او خبرې کول اسانه وي، لکه مات شوي پينه

ښه ذهني روغتيا په دې پوهيدل کيدی شي چې تاسو په خپل ورځني ژوند کې وده کوئ، تاسو په ژوند کې د تړاو او معنی احساس کوئ، او دا چې تاسو د عامو ننگونو سره مقابله کوئ. تاسو په ذهني توگه څنگه احساس کوئ د ورځې څخه ورځ، او د وخت په تيريدو سره بدلون موندلی شئ. ډيری خلک تجربه کوي چې د دوی رواني روغتيا د دوی په ټول ژوند کې توپير لري

د رواني اختلالاتو د پوهيدو لپاره، يو څوک کولی شي په اسانۍ سره نوم ورته واچوي، لکه څنگه چې مور د بدن مختل ناروغيو سره کوو

رواني اختلالات کولی شي لامل شي

د ځان او نورو په اړه ډيری منفي فکرونه - هغه فکر کوي چې ژوند ډير تياره، ويره لرونکی، ژوند کول ستونزمن دي - هغه فکر کوي چې ژوند ډير تياره، ويره لرونکی، ژوند کول ستونزمن دي - دا چې تاسو ډير ستړي ياست، په اسانۍ سره د خپل ځان يا نورو سره په غوسه ياست، او د خپگان احساس کوئ -

دا چې تاسو د هغه شیانو څخه ويره لرئ چې مخکې ويره نه وه -

رواني اختلالات او تشخيص

اضطراب، خپگان، د خوړو اختلال، ځان ته زيان، دوه قطبي اختلال، شيزوفرينيا، رواني ناروغي، د صدمي وروسته فشار اختلال، د جنون اجباري اختلال او فوبيا

پورته لیست د ځينو رواني اختلالاتو او تشخيصونو نوم دی. هغه څه چې په دې کې مشترک دي هغه دا دي چې دوی اغيزه کوي او کولی شي ستاسو فکر، احساس او عمل بدل کړي. تاسو ممکن ډيری وختونه احساس وکړئ چې تاسو نشئ زغملی يا هغه شیان ترسره کوئ چې تاسو معمولا د رواني اختلال په وخت کې ترسره کوئ

دا خورا عام دي چې رواني اختلالات د پوهيدلو لپاره ستونزمن وي، حتی د هغو کسانو لپاره چې پخپله يي لري. دا تل اسانه نه ده چې په الفاظو کې بيان کړئ هغه څه چې په ځان کې پيښيري



مور پوهیرو چې ماشومان او ځوان خپلوان پوهیږي کله چې وروڼه

- شي کولی خواره وځوي، يا ډیر وځوي او بیا يې وغورځوي
- په مختلفو لارو ځان ته زیان رسوي ځکه چې یو څوک دننه داسې بد فکرونه او احساسات لري
- ورته کارونه په وار وار کول، د نورمال څخه ډیر د پخوا په پرتله ډیر ځله، گړندی او شاید ډیر د مزاج بدلونونه ولري، د مثال په توگه دا چې ماشومان ډیر په غوسه يا خپه وي، يا که چیرې مزاج له ډیر خوښی څخه د بشپړ بدبختی احساس وکړي
- فکر وکړی چې تاسو جادوگر شوي یاست، يا دا چې هرڅوک تاسو ته زیان رسوي
- نه پوهیږي چې د هغه څه څخه چې دوی گوري او اوري ریښتیا دي
- په هغه شیانو کې دلچسپي له لاسه ورکړی چې معمولا دوی خوشحاله کوي، او په ورته وخت کې د معمول په پرتله خورا غمجن وي
- د کوچنیو شیانو په اړه ویره او اندیښمن شی چې دوی مخکې نه دریدل
- د کور پرېښودو څخه داریږي او یوازې په خپل ځان کې پاتې کیږي
- ډیر ستړي شوي او باید ډیر په صوفه کې پروت وي
- بنوونځي ته د تللو توان نه لري

له ماشومانو سره خبرې وکړی

د ماشومانو او ځوانانو لپاره دا تل اسانه نه ده چې پوه شي چې د ورو ورو چلند یا چلند د رواني ناروغی په اړه دی او دا تل په ماشومانو او ځوانانو کې نه ښودل کیږي چې دوی د خپل ورور په اړه اندیښنه لري چې سخت وخت لري. ماشومان او ځوانان ښایي ویره ولري چې د دوی وروڼه به ډیر ستونزمن وي که دوی یو څه ووایي، او له همدې امله دوی ممکن خپل احساسات او فکرونه په ځان کې وساتي

په ډیری کلتورونو کې، د مور او پالږ لپاره معمول نه دی چې په کورنۍ کې د اختلافاتو په اړه خپلو ماشومانو سره خبرې وکړي او یا یې خبر کړي. دا د والدينو لپاره هم معمول دی چې فکر کوي چې دوی د څه نه ویلو له لارې ماشومان ساتي

که څه هم ماشومان او تنکي ځوانان د مصیبتونو، ناروغیو په اوریدلو کې ستونزمن وي، ماشومان او ځوانان وایي چې دا لاهم د دوی لپاره د آرامی خبره ده چې پوه شي د دوی شاوخوا څه پیښیږي. خبرې اترې ماشومانو او ځوانانو ته فرصت ورکوي چې د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې دوی یې حیرانوي

ماشومان او ځوانان شاید حیران شي چې ایا دا یو څه دی چې دوی پخپله غلط کړي دي، کله چې وروڼه بدل شي او د پخوا په څیر نه وي. ماشومان او تنکي ځوانان هم ښایي حیران شي چې ایا دوی پخپله هم په ورته ډول مبارزه پیلوي، یا که د دوی وروڼه به کله هم "ښه" شي

کله چې ماشومان او ځوانان د هغه څه په اړه ډیر څه پوهیږي چې پیښیږي، د دوی ورځنی ژوند خوندي او د وړاندوینې وړ کیږي. خلاصون کولی شي د ټولې کورنۍ لپاره دا اسانه کړي چې د یوځای کیدو لپاره ښي لارې ومومي، او د ښه ورځو څخه گټه پورته کړي ترڅو یوځای خوشحاله شیان ترسره کړي. د سختو ورځو سره د مقابلي لپاره یو گډ تفاهم او پلان د ټولې کورنۍ لپاره ښه پاملرنه ده

په راتلونکې پاڼه کې به تاسو د هغه څه لپاره لارښوونې ومومئ چې تاسو ماشومانو ته ویلای شئ

تاسو ماشومانو ته څه ویلای شئ؟

کله چې تاسو، د والدین په توګه، د رواني ننگونو په اړه په بنکاره توګه خبرې کوئ، تاسو کولی شئ د مثال په توګه، د هغه څه په ویلو سره پیل کړئ چې تاسو پخپله د وضعیت په اړه پوهیږئ

بیا تاسو کولی شئ هغه پوښتنې وپوښتنئ چې د څه شی سره پیل کیږي یا ماشومان څنګه وضعیت تجربه کوي

د مثال په توګه، تاسو کولی شئ ووايست:

"زه پوهیږم چې لوی ورور په دې وروستیو کې ډیر غمجن او غمجن دی، او زه حیران یم چې تاسو څنګه احساس کولی شئ؟"

بیا تاسو ماشومانو ته بلنه ورکوئ چې د وضعیت په اړه وایي چې دوی څنګه تجربه کوي. هغه څه واورئ چې ماشومان یې وایي او هغه څه مني چې دوی یې وایي. ماشومان د خوندي احساس احساس کوي کله چې مور لویان تاییدوي چې ماشومان څه وایي، د بیلګې په توګه، کوچني سرونه یا دوستانه نظرونه

په یاد ولرئ چې د حالاتو هیڅ تجربه غلطه نه ده. اجازه راکړئ چې ماشومان په آزاده توګه د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې دوی یې تجربه کوي او د هغه څه سمولو څخه ډډه وکړي چې دوی یې وایي. موبایل له ځانه لرې کړئ او د ماشومانو پوښتنو ته د اورېدو او ځوابولو لپاره وخت ولرئ

ښه خبرې اترې کولی شي ښه حلونه رامینځته کړي چې چا به یې فکر نه وي کړی، تر هغه چې یو څوک د هغې په اړه خبرې وکړي

"په یو ډول، زه هغه څوک یم چې باید په کورنۍ کې توازن وساتي. که زما ورور په ستونزه کې وي، زه به یې نه وم."

یوه ځوان وویل



BUP څه کوي؟

په BUP کې، ماشومان او ځوانان چې عمر يې 5-18 دي د رواني ننگونو او اختلالاتو سره د مبارزې لپاره مرسته ترلاسه کوي. BUP خپل د ماشوم او کوچنيانو واحد هم لري چې د 0-5 کلنۍ ماشومانو لپاره د مخنيوي سره کار کوي

تشخيص

په ناروې کې، روغتيايي پرسونل دنده لري چې کافي معلومات ورکړي او د خپلوانو په توگه د ماشومانو لازمي تعقيب کړي. (د روغتيايي پرسونل قانون §10a)

معالج تليفونونه، هر ډول ډولونه او ازمويني گوري او هغه څه ته راځي چې مور يې تشخيص بولو. تشخيص د هغه څه نوم دی چې ناروغ ورسره مبارزه کوي او دا ټاکي چې ناروغ څه درملنه ترلاسه کوي

درملنه

کله چې ماشومان او ځوانان BUP ته راځي، دوی کولی شي د معالج يا معالج سره خبرې وکړي ترڅو يو بل بڼه وپېژني. ساتونکي او معالجين هغه خلک دي چې د ماشومانو په اړه ډير څه پوهيږي. کله کله ماشومان او تنکي ځوانان له والدين سره يو ځای خبرې او چلند کوي او کله هم پرته. د خبرو اترو له لارې، معالج د وضعیت يوه عمومي کتنه ترلاسه کوي او هغه څه چې دوی ورسره مرستې ته اړتيا لري

درملنه پدې معنی ده چې معالج د ناروغ سره د خبرو اترو له لارې کار کوي ترڅو ناروغ بڼه احساس کړي. ځينو ته د خبرو سربيره درمل ورکول کيږي. معالج او ناروغ به په گډه يو پلان رامینځته کړي چې کولی شي د سختو ورځو سره مقابله اسانه کړي

په BUP کې د کار کولو ترټولو عام لاره خبرې اترې دي چېرې چې خلک د هغه څه په اړه خبرې کوي چې دوی ورته ستونزمن ښکاري، که دا فکرونه، احساسات، بدن، په ښوونځي کې، په کورنۍ کې يا د ملگرو سره وي. بيا تشخيص ته رسيدل کيږي، کوم چې د هغه څه نوم دی چې ماشوم يا ځوان ورسره مبارزه کوي



د BUP په اړه نور معلومات

د بناروالی/ولسوالی فورمه

BUP او بناروالی د خپلوانو او کورنۍ په توګه د ماشومانو او ځوانانو لپاره د غوره لپاره کار کوي. په BUP کې د ناروغانو له والدینو څخه پوښتنه کېږي چې ایا دوی د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان لري چې ماشوم یا ځوان ورسره ژوند کوي. که ځواب هو وي، نو سمبالونکی به بیا پوښتنه وکړي چې آیا تاسو موافق یاست چې ولسوالی یا بناروالی ته د فورمي لیرلو سره چې تاسو په کې اوسیرئ

کله چې په کورنۍ کې څوک د فکرونو او احساساتو سره مبارزه کوي چې دردناک، دارونکي یا غمجن وي، وروڼه هم دا په پام کې نیسي، پرته له دې چې پوه شي ولې

د والدین په توګه، دا د یو ماشوم لپاره دردناک او ستونزمن وي چې مبارزه وکړي او ننګونې ولري. دا کولی شي د دوی څخه ډیر وخت او انرژي ته اړتیا ولري، او دا ستونزمن کیدی شي چې د کورنۍ د نورو ماشومانو لپاره کافي وخت او انرژي ترلاسه کړي

BUP د والدین او خویندو دواړو لپاره دا ممکنه کوي چې په خبرو اترو کې برخه واخلي، یا د هغه کس سره یوځای چې په BUP کې درملنه کېږي، یا یوازې. دا معمول دی چې کله په کورنۍ کې یو څوک د BUP لپاره درملنه کېږي، والدین او وروڼه دواړه ډیر حیران دي او معلومات غواړي. په کورنۍ خبرو اترو کې، تاسو کولی شئ د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې BUP سره مرسته کوي. والدین او خویندې کولی شي مرسته ترلاسه کړي ترڅو پوه شي چې د دردناک او ستونزمن فکرونو، احساساتو او څه شی لامل کیدی شي

رضایت پدې معنی دی چې مور او پلار او معالجین موافق دي چې کوم معلومات لیکل شوي او د بناروالی یا ولسوالی سره شریک شوي، ترڅو ماشومان د خپلوانو په توګه مرسته ترلاسه کړي. د نورو شیانو په مینځ کې، ماشومانو ته د خبرو اترو وړاندیز کېږي، او کولی شي د اړیکو شخص یا روغتیایي نرس سره خبرې وکړي چې دوی څنګه احساس کوي. دوی کولی شي د هغه څه په اړه هم مرسته ترلاسه کړي چې دوی د رواني روغتیا په اړه حیران دي

د مثال په توګه: یو څوک باید څه وکړي کله چې ډیر تیاره فکرونه پدې معنی وي چې یو څوک نشي کولی بنوونځي ته لاړ شي؟ ولې رواني ناروغی تاسو د هر وخت په بشپړ ډول یوازې پاتې کېدو ته اړ باسي؟ ولې ځیني خلک نه غواړي چې خواره وخوري؟ دا، او نور، د حیرانتیا لپاره خورا عام دي او په اړه یې خبرې کول ښه دي



په بناروالی او ولسوالی کې د ماشومانو او ځوانانو لپاره وړاندیزونه

بناروالی او ولسوالی د ماشومانو او ځوانانو لپاره د خپلوانو په توګه ډیری بیلایل خدمتونه لري، په شمول د روغتیایي مرکزونو او د بنوونځي روغتیایي خدمتونه

د روغتیایي سټیشن

والدین د روغتیایي مرکز څخه یو وړاندیز ترالسره کوي ترڅو د 0-6 کلنۍ ټول ماشومان تعقیب کړي. والدین کولی شي د اړتیا په وخت کې د ځایی روغتیایي مرکز سره اړیکه ونیسي، د منظم تعقیب ساعتونو څخه بهر چې تاسو ته وړاندیز کيږي. په روغتیایي مرکز کې والدین کولی شي د ماشومانو د روغتیا او ودې په اړه مشورې، مرستې او پوښتنو ته ځوابونه ترلاسه کړي، د روغتیا مرکز ټول وړاندیزونه وړیا دي

د بنوونځي روغتیایي خدمتونه

ماشومان او تنکي ځوانان چې عمر یې د 6-20 (24) کلونو دي د بنوونځي روغتیایي خدماتو وړاندیز کوي

د ځوانانو روغتیایي مرکز د 12 - 20 (24)

کلونو عمر ګروپ لپاره دی

د بنوونځي په روغتیایي خدماتو کې، ماشومان او ځوانان کولی شي د روغتیایي نرس او په ځینو مواردو کې، د بنوونځي ډاکټر،

فزیاټر اپیسټ او ارواپوه څخه هم مرسته ترلاسه

کړي. دلته ماشومان او ځوانان لیدل کيږي او

اوریدل کيږي او د مختلفو فعالیتونو له لارې

دوی کولی شي په کورنۍ کې د رواني روغتیا

ننګونو سره د ژوند کولو په اړه ډیر څه زده

کړي. دوی کولی شي د هغه څه په اړه هم

خبرې وکړي کله چې په کورنۍ کې یو څوک

ذهني مبارزه وکړي یا نورې ناروغۍ ولري

ماشومان او تنکي ځوانان کولای شي چې په وخت سره د ځوانانو له روغتیایي مرکز سره مستقیم تماس ونیسي. دا پدې مانا ده چې دوی اړتیا نلري د لیدنې وخت ونیسي یا د عامې روغتیا نرس یا د بنوونځي روغتیایي خدماتو کې نورو سره د خبرو کولو لپاره وخت ونیسي. روغتیایي نرس هم کولی شي پوښتنو ته ځواب ووايي او د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې ماشومان یا ځوانان حیران دي. د خوندي مسلکي سره خبرې کول اکثراً مرسته کولی شي

ماشومان او تنکي ځوانان کولی شي د بدن او روغتیا، ملګري یا کورنۍ، ستونزمن فکرونو، احساساتو او اندیښنو په اړه مشورې او لارښوونې ترلاسه کړي. که ماشومان یا ځوانان ډیرې مرستې ته اړتیا ولري، د بنوونځي روغتیایي خدمت کولی شي دوی سره اړیکه ونیسي، د بیلګې په توګه، یو ډاکټر، د غابښونو ډاکټر، فزیوټراپیسټ یا ارواپوه

د تماس کس یا روغتیایي نرس هم د مختلفو تفریحي اسانتیاوو یوه کتنه لري چې بناروالی یا ولسوالی د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د خپلوانو په توګه لري او کوم چې ستاسو د ماشوم لپاره مناسب وي. سربیره پردې، دوی د والدینو لپاره د مختلف وړاندیزونو عمومي کتنه لري لکه د والدین لارښود کورسونه او ډلې

محرمیت

هغه څوک چې په روغتیایي مرکز او د بنوونځي په روغتیایي خدماتو کې کار کوي د محرمیت دنده لري. د محرمیت دنده پدې معنی ده چې روغتیایي پرسونل د عمومي قاعدې په توګه نشي ویلای چې ولې ماشومان یا تنکي ځوانان له دوی سره اړیکه لري، یا څه خبرې شوي دي

