سایکوسز (Psychosis) څه شی دی ؟

د سایکوسز لغت هغه وخت په کاریږی کله چی وغواړی هغه حالت چی پر مغز باندی تاثیر اچوی بیان کړی ، او خپل ارتباط د واقعیت سره له لاسه ورکړی . کله چی یو څوک په دغه ناروغی اخته شی هغه ته سایکوتیک دوره (عقلی ناروغی) وائی .
سایکوسز ناروغی اکثراً په ځوانانو کی پیدا کیږی او ډیر عام دی. په سلو کی دری تنه ځوانان په دغه ناروغی (Psychotic episode) اخته کیږی .داناروغی په ځوانانو کی د شکری (دیابت) تر ناروغی ډیره ده. اکثراً په بشپړ ډول ددغی ناروغی څخه ښه کیږی .

سایکوسز و هر چاته پیښیږي ، او لکه هره نوره ناروغی معالجه کیدلی شی.

ددی ناروغی نښی څه دی ؟

سایکوسزد انسان په طبیعت او فکرکی بدلون راولی او تفکر و غیر عادی فکروته بیائی او سخته ده چی پوه شی چی ددغه نفرڅه ډول احساس کوی .

ددي لپاره چی په سایکوسز باندی پوه شو، دابه ډیره ګټوره وی چی ددغی ناروغی مشخصات او علایم دسته بندی شی.

ګډوډ فکر کول (Confused Thinking)

دهري ورځی فکر ګدودیږی یا په مناسبه توګه نه تولیږی ، جملی نامفهومی او بی معنی وی. یو نفرشاید نشواي کولای چی خپل فکرسره را ټول کړي، د چا سره په خبرو نه پوهیږی او یا د شیانو په یادول نشي کولای. داس معلومیږي چی فکر کول په چټکی سره او یا په ډیره کراری سره کیږي .

غلطی عقیدی (False Beliefs)

په عمومی توګه هغه کسان چی په سایکوسز اخته وی د غلطی عقیدی لرونکی دی چی د دیلوژن(delusion) په نامه یادیږی . دغه کس پر خپله غلطه عقیده دومره تینګ وی چي ډیر منطقی دلایل هم نشی کولای ددوی عقیدی ته تغییر ورکړی. د مثال په توګه یو څوک د څو موټرانو دلیدلو څخه چی ددوی دکور و مخ ته پارک شوی وی عقیده لری چی پولیس دوی تعقیبوی.

تصورات او خیالونه (Hallucinations)

په سایکوسز اخته کسان ، ځینی شیان چی حقیقت نلری وینی ، اوری ، احساسوی ، بویوی او یائی څکی (مزه کوی) ، د مثال په توګه دوی ځینی آوازونه اوری چی نورئی نه اوری یا ځینی شیان وینی چه نورئی نه وینی. ځینی شیان ددوی په خیال داسی خراپه مزه یا بوی لری چی ګواکی په زهر و لړل شوی وی.

تغییر خوړلی احساسات (Changed Feelings)

د یو چا احساسات بیله کوم دلیل تغییر کوی ، د وی نامانوسه احساس پیدا کوی او ددنیا او د ټولو متحرکو شیانو سره خپله رابطه شلوی. حرکاتو او داخلاقو تغییر پکښی عمومی دی او غیر عادی حالت یا خفګان (depress) احساسوی او دوی تر هغه څه چی باید وی لږ احساس کوی .او د هغو شیانو په باره کی ددوی په اطرافو کی دی لږ احساسات ښکاره کوی.

تغییر خوړلی حرکات (Changed Behaviour)

په سایکوسز اخته کسان د خپل عادی کړه وړو څخه بیل ډول کړه وړه لری . دوی یا بیخی ډیر فعاله وی او یا بیخی ډیر بیحاله وی او ټوله ورځ ناست وی .دوی یا په غیر عادی توګه خاندی او یا بیله کوم دلیل نه خفه کیږی .اکثراً ددوی په کړو وړو کی تغییرات لیدل کیږی سره دهغو نښو چی پورته یادشول .دمثال په توګه : یو سړي عقیده لري چي په خطر کی دی او پولیس ته خبر ورکوی . یا یوبل نفر عقیده لري چي عیسی مسیح (Jesus Christ) دی او ټوله ورځ په کوڅو کي خلګوته وعظ او نصیحت کوی. ځینی کسان خواړه نه خوری او فکر کوی چی خواړه په زهرولړل شویدي ، یا دخوب کولوستونزي لری ځکه چی دځینوشیانو څخه بیریږی .

د سایکوسزنښی دیوه نفر څخه تر بل نفر پوری توپیر لری او یا د وخت سره تغییر کوی .

لومړی– دوره سایکوسز څه شي دی ؟

د دی ناروغی لومری – دوره هغه ده چي دلومړی پلا لپاره یو نفر د سایکوسزنښی ووینی .هغه کسان چي اوله پلا ددغی پیښی سره مخامخ شی ښائی پوه نه شی چه څه ورپیښه سوی ده . دغه نښی ممکن ډیرنا آرامونکی او بالکل نا اشنا وی .او یو نفر ته خفګان راوړی او یو ګډوډی حالت پیداکوونکی وی . سایکوسز د منفی افسانواو بد نوم لرلوپه واسطه چی د عقلي و عصبي روغتیا

(Mental health) په باره کی تراوسه پوري په ټولنه کی په عام ډول موجود دی زیاتیږی .

دغه عقلی دوره په درو مرحلو کی واقع کیږی چی دهري مرحلي اوږدوالی په مختلفو خلګوکی توپیر لری.

لومړی مرحله: پرودروم (Prodrome)

لومړی نښی مبهمی دی او په سختی سره لیدل کیږی . شاید د ځینو خلکود احساساتو، افکارو او دید په بیانولو کی توپیرر اشیږ .

دوهمه مرحله: حاد یا اکیوت (Acute)

په دغه مرحله کی معلومداره سایکوتیک (Psychotic) نښی لکه خیالات او تصورات او د فکر ګډوډی لید ل کیږی .

دریمه مرحله: جوړوالی یا (Recovery)

سایکوسزیوه علاج کیدونکي ناروغی ده او ډیر کسان روغ شوی دی ، د روغیدو نمونی په مختلفو خلګو توپیر لری .

خلګ د لومړی–دوری سایکوسز ناروغی څخه ښه شوی دی او شاید هیڅکله بیا په دغه ناروغی نه دی اخته شوی.

د سایکوسز ډ ولونه کوم دی ؟

دهر نفر تجربه د سایکوسز د ناروغی څخه بیله ده او په لومړیو مرحلو کی د سایکوتیک پر ناروغی باندی نوم ایښول ګټورنه دی . سره ددی ، کله چی یو څوک سایکوسزولری ، دیو مخصوص سایکوسز تشخیص ورکول کیږي. تشخیص دا معنی لری چه ناروغی وپیژندله شوه او په دی پوری اړه لری چه کومي نښی ناروغ په واسطه لیدل شوی دی او څه موده کی دانښی دمینځه تللي دي . کله چی یو نفر ته اوله پلا سایکوسز ورپیښ سی د دقیق ډول سایکوسز تشخیص سخت دی ځکه چی ټوله هغه عوامل چی د ناروغی د پیژندنی د پاره دی روښانه نه دی. سره ددی بیاهم داګټوردی چه د ځینو نومونو سره چی تاسی اوری آشنائی ولری .

د مخدره موادوشامل سایکوسز

د مخدره موادو لکه الکول، مخدره مواداستعمال او یا قطع کول د سایکوسز د نښو پر معلومیدو باندی تړلی دی. ځیني وختونه دا علایم ډیر ژر له مینځه ځی ځکه چی ددی موادو تاثیر له مینځ ځی.او ځیني وختونه ناروغی ترډیره وخته پوري دوام وکړی. خو د مخدره موادو شامل سایکوسز باندی پیل شوی وی.

فزیکی سایکوسز

ځنی وخت سایکوسز نښی شاید د سر د ژوبل کیدو یا کومی بلی فزیکی ناروغی . لکه سیفلیس، ایدز، او یا تومور له کبله ښکاره شي چی دمغز کار ویجاړوی. په عمومی توګه نوری نښی لکه د حافظی ستونځی او یا دفکرګډوډی هم موجودی وی .

لنډ عکس العملي سایکوسز:

د سایکوسز نښی په ناڅاپی ډول یو چا ته په ژوندانه کی دیوروحی فشار په وخت کی پیداکیږی لکه یو مرګ په کورنی کی او یا دژوندانه په محیط کی بدلون . دانښی ډیری شدیدی دی مګر ژر ښه کیږی او یوازی څو ورځی دوام کوی .

خیالاتي بی نظمی (Delusional Disorder)

اصلی ستونځه دقوی عقیدی درلودل دداسی شیانو په هکله ده چی رشتیا ندی.

سکیزوفرني (Schizophrenias)

سکیزوفرني(Schizophrenia) یوه داسی سایکوسز ناروغی ته وائی چه یو چا رفتار او کړه وړه ته بدلون ورکوی اونښی یي لږ تر لږه شپږمیاشتی دوام کوی . نښی او د ناروغی دمودی او ږدوالی په بیلابیلو خلګوکی توپیر لری.
دیخوانی عقیدی پرخلاف،اکثره په سکیزوفرني(Schizophrenia) اخته کسان خوشحاله ژوند ترسره کوی ، اکثره بیا په بشپړه توګه روغ شوی وی.

سکیزوفرنیفرم اختلال (Schizophreniform Disorder)

دا هم عیناً لکه سکیزوفرنی غوندی ناروغی ده .پدی توپیر چی نښی یی تر 6 میاشتوپه لږ موده کی له دوام کوی.

دوه اړخیزه بی نظمی (بای پولار ، Bipolar Disorder)

په بای پولار بی نظمی یا اختلال کی سایکوسز ډیره برخه په فکر او خلق د ناقراری په ډول معلومیږی. چه کړه وړه ډیر لوړ(مانیا) او یا ډیر کښته (دیپریشن) دی . کله چی د سایکوسز نښی موجودی وی ، غواړی چی په کړه وړه کي تطبیق شي د مثال په توګه دا کسان خفګان (Depression) لري ښائی چه ځینی کسان داسي ږغونه چی و دوی ته وائی چی باید ځان ووژنی (Suicide) اوریِ . ځینی کسان چی ډیر هیجاني او خوشحا له دی دا عقیده لری چی دوی خاص کسان دی او کولای شی چه حیرانوونکی کارونه وکړی.

سکیزو افکتیو بی نظمی (Schizoaffective Disorder)

دا تشخیص هغه وخت کیږی چه یو نفر په یو وقت او پرله پسی توګه په بد خلقی (Mood Disorder) او سایکوسز اخته وی . یا په بل عبارت سره په ناروغی اخته نفر د عصبانیت یا سکیزوفرني خاصه نښه نلری .

سایکوتیک دیپرشن (Psychotic Depression)

دا ناروغی ډیر سخت خفګان چي د سایکوسز نښی سره ګډ وی .بیله د لیونتوب دوري نه. او دا ناروغی ددوه اړخیزي ناروغی څخه توپیروی .

کوم شی د سایکوسز سبب ګرځی :

په دی باره کی چی کوم شی د سایکوسز سبب ګرځی ډیری نظریی شته او په دی برخه کی باید نور تحقیق هم وشی .
ځینی نښی شته چی سایکوسز هغه وخت یو چاته ورپیښیږی چی دهغه دځوانی ددوری دبیالوژیکی عواملو د یو ځای کیدو په باره کي لږ معلومات تر لاسه شوی وی. نښي اکثراً د خفګان د نشه ای موادو د مصرف او یا کوم وخت په اجتماعی حالت کی بدلون راشی ، په وخت کی راپورته کیږی. دا نښی په مختلفو کسانو کی لږ او یا ډیر اهمیت لری .

دلومړی–دوری سایکوسز سبب په ځانګری توګه معلوم نه دی . نو لدی کبله داضروری ده چی پر ناروغ باندی بشپړ ازموینی وشی څو سبب ئی معلوم او تر ممکن حد پوری صحیح تشخیص وشی. داکار په عادی دوائی ازموینه او د عقلی او عصبي متخصص سره مفصله مرکه غواړی ، څکه چی سایکوسز ډیر ډولونه لری. ډولونه او لاری ئی په بیلابیلو خلګو کسی هم توپیر لری .

اضافي معلومات :

نوري معلوماتی پاڼي :

1– د سایکوسز نه ښه کیدل – دوهمه معلوماتی پاڼه .
2– وختي مرستی لاس ته راوړلِ . دریمه معلوماتی پاڼه
3– زه د سایکوسزناروغ سره څه ډول مرسته کولای شم ؟ څلورمه معلوماتی پاڼه

دا ورقی دلاندنیو ادرسونو څخه لاس ته راوړاي شي.

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
www.earlypsychosis.com

د سايکوسز څخه روغ کيدل

ځيني وختونه د سايکوسز نښي لرونکي خلګ دعلاج کولو سره بې علاقې ويې ، ښايي دوی عقيده ولری چې هيڅ نده پيښه شوی .يا دا نښي بيله کوم مرستی له مينځه ځی ، دوی ښائی چيد حقيقی معالجي څخه او يا دا چه نور خلګ پری خبرشی انديښنه لري .
د معلوماتو دېيروالی په برخه کي داسی ښکار چې نوی دواګانی اونوی معالجې پيدا سوی دی. په سايکوسز اخته کسان غواړي چې په کورکی يی علاج وشي، په عادي توګه يو عقلي روغتيا (Mental Health) کلينيک ته په منظم ډول ځی ، کورنی ليدني کتني د محلی (فکري روغتيا) دخدماتو د څانګې د خوا ترتيبيږي. که بستري کيدلو ته ضرورت وو نو ديوي لږ مودي دپاره به بستری شی.

سايکوسز لکه نوري ناروغي ، معالجه کيدونکي دی.اکثره کسان ډير ښه روغ شوي دي.

په معالجه کی کوم شيان شامل دي ؟

لومړی مرحله د معالجې پلټنه يا ارزيابی ده. په دی مرحله کی يو سلسله مرکي دعقلی عصبي روغتيا د متخصص سره ، لکه روانشناس (Psychiatrist) د کلينيک د سايکالوجست يا د تولني د روانشناسي د نرس سره وي . متخصص وخت ابيردي چی ناروغه وپيژني ، او د کورني دغړو او ملګرو سره خبري کوي ، احتمالاً وينه يي ازمايينت او اکسريز (X-Ray) ورکوي چه دښبو کوم بل فيزيکي علت وباسي. دايوه ويره ونکي او ګډوډ کونکي وخت د هرچا لپاره دي ، او ډيره اندازه اطمينان ته اړتياشته. داډيرضروري دي چي ښه داعتماد وړ اړيکی کله چی لازم وی مينځ ته راوړل شي.

هغه معلومات چي په سايکوسز اخته کسان او دهغوی د کورني او ملګرو څخه او همدارازد ازمايښتونو د نتيجي څخه د سايکوسز د ناروغي د ډول سبب په برخه کي لاس ته راځي. د ناروغي د ډول سبب او مرستي دپاره ښه دي.
ځيني وختونه د سايکوسز نښي ډير په چټکی سره له مينځه ځي او اخته کسان خپل عادي ژوند بيرته لاس ته راوړي . ځيني نور بيا څو هفتي يا حتي مياشتي په برکي نيسي څو ښه شي. لکه نوري ناروغي، د ښه کيدلو دپاره داهم څه وخت ته ضرورت لري او يا ناروغ د علاج نوري لاري غواړي .ښه معالجه په ځينو عوامو پوري لکه د ناروغ غوښتنه ، د ناروغي شدت ، نښي او د ناروغي د مودي اوږ دوالی او ظاهري سببو نو پوري اړه لري.

دوا:

د دوا په واسطه علاج کولای شي د سايکوسز دعلاج يو مهمه برخه وی. دنورو ډولونو علاج کولو په څنګ کی، دا د سايکوسز د پيښي د ژغورني د پاره يو اساسي رول لوبوي او يا دزياتيدو مخ نيوي کوي. د علاج دپاره ډير مختلف ډولونه او يا د مخ نيوي دپاره شته . دوا ورکول دلږ مقداره څخه شروع کيږی او جزييات ئي چي څومره دوا بايد وخوري د ډاکتر په سپارښت کيږي . دواوی يادداښت کيږيکه چيری چانبی عوارض (side effect) ولری ، دډوا ډول او مقدار ته تغيير ورکوي .دا ښه نه دي چې يو نفر د خفګان او ددوا دنه خوښولو دپاره ديوه ضروري او اساسي دوا د قبولولو څخه ډډه وکړي.

مشوره کول او رواني علاج :

د علاج ډيره مهمه برخه دداسي کس درلودل دي چه خبري ورسره کړي. واقعي طريقه ښائي چي دهر نفر سره او د سايکوسز دهري مرحلي سره توپير ولري . يو نفر د سختی ناروغی دنښي سره ښائی چی په آسانی سره غواړي چي پوه شی چي يو څوک شته چي اطمينان ورکړی چي ښه کيږي.
کله چي ده مخ پر ښه کيدو دوره پر مخ تګ وکي ښائي چي خلګ وپوښتي چي ولي زه ؟ او د مخنيوي عملي لاري لکه د خفګان کنټرول او پر وخت دښنوپيژندني طريقي زده کړی ، مشوری يا علاج کولای شی په ځانګړی توګه او يا په عمومي توګه صورت ونيسی .

عملي مرستي

پدي ډول علاج کي کولاي شي د ورځني شيانو لکه بيرته مکتب يا کار ته تګ ، يا داستوګني دځاي سميدل ، او يا پيسی ترلاسه کول مرسته وکړي.

کله بايد روغتون په نظر ونيول شي ؟

اکثره په سايکوسز اخته کسان په کورکي دخپلوانو او ملګرو سره تر کوم وخت پوري چي ديو ماهر فکري روغتيا متخصص ملا تر ورسره وي ، ساتل کيږي ، د لومړی دوری ناروغان که امکان ولري بايد په کورکي معالجه شي ځکه داکار به څوانانوکي خفګان لږ وي او له مينځه وړي.

په کورکي علاج ستاسي د سيمی د دماغی روغتيا مرکزبرابرولای شی. يا د ناروغي د پيدا کيدو د مطالعي او علاج ځانګه (CAT) چي 24 ساعته د ناروغ او دده کورني په خدمت کي دي او د روحي خدمتونو يوه شعبه ده وشي.

ځيني وختونه څه موده د مخه د کور ترعلاج، په روغتون کي تيرول ګټه لري. په روغتون کي بستري کيدل دا ښه والي لري چه ناروغ په بشپړه توګه تر نظر لاندي وي ، او لازمي مرستي ددواګانو سره ورسره کيږي. ځيني وختونه ځيني کسان ځکه بستري کيدل په شفاخانه کي غواړي ځکه چی هلته استراحت کوي او ارامي احساسوي.

په عمومي توګه نن ورځ په شفاخانه کي بستري کيدل دهغو حالاتو د پاره چي دناروغ او يا نوروته خطر ورپيښوي ، په نظر کي نيول کيږي. دمثال په توګه ناروغه ښائي دخپل ځان وژلو خيال ولری. په داسي حالات کي په شفاخانه کی بستری کيدل ناروغه تر نظر لاندي لري او علاج يي کيږي نو ځکه ډير امن دي.

په ځينو حالاتو کی د ناروغی په پيل کي په شفاخانه کي قبوليدل بايد د ناروغ په غوښتنه او رضا باندی وشي. که څه هم علاج په کورکي ژرترژر ممکن وي .

څنګه يونفر په خپله ناروغي کی دخيل اوسي؟

خلګ په لومړنی سايکوسز کي تشويقيږي چي فعاله واوسي او پخپله ناروغي او علاج باندي مشغول وي. دا اړتيا شته چی د سايکوسز، د علاج او روغوالی په هکله او دا چی يو شخص څه کولای شی چی په علاج کی مرسته وکولاي شی بايد معلومات تر لاسه کړی. ځيني وختونه فرعي مسائل شته چي بايد په نظر کي ونيول شي لکه څرنګه د مکتب او يا کار سره چلند وشي ، يا څرنګه د خفګان او عصبي فشار سره چه د ناروغي سره ارتباط لري چلندوشي . دا هم ډيره مهمه ده چي هغه نفر په دي پوه شي چي څه حقوق لري او کله چي کوم شی ورته واضح نه وی د هغه په هکله دی پوښتنه وکړي.

د علاج په باره کي څه پوهيږي ؟

د علاج نموني د يوه نفر څخه تر بل نفر پوري توپير لري . ځيني کسان ژر او په لږ مداخله سره جوړيږي او ځيني کسان په ډيره موده کي ښه کيږي .

د لومړنی دوری څخه ښه کيدل په عادي توګه څو مياشتي نيسي ، که نښي په ناروغه کي پاته وي دښه کيدو مرحله ښائي چي اوږده شي. ځيني کسان ډيره سخته دوره لري او څومياشتي حتي کلونه په کار دي چي ښه شي. مهمه موضوع داده چي سايکوسز علاج کيدونکي دي.

اکثره کسان د سايکوسز څخه ښه کيږي او خپل مؤفقانه ګټور ژوند ته ادامه ورکوي.

اضافی معلومات :

نوری معلوماتی پاڼي دادی :

1-- سايکوسز څه شي دي ؟ - اوله معلوماتي پاڼه.

2- وختي مرستي ژر لاس ته راوړل - دريمه معلوماتي پاڼه.

3- زه څنګه دهغه چاسره چی په سايکوسز اخته وي مرسته کولاي شم - څلورمه معلوماتي پاڼه .

داپاڼي دلاندينو ادرسو نو څخه لاس ته راوړلاي شي.

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
www.earlypsychosis.com

د مرستې وختی لاس ته راوړل

دوختی مرستی تر لاسه کولو لپاره باید تر کومه ځایه چی امکان ولری په لومړنی وخت کی دناروغی تشخیص وشی او دمعالجې لپاره یومناسب متخصص پیدا کړای شی.

څنګه مه کوی

د سایکو سز (Psychosis) لومړنی پیښی په خاص ډول غولوونکی او ډیری دردوونکی تجربی دی، دنفر په کړه وړه کی بد لون دډیری خوا شینی سبب ګرځی، ځکه چی هیڅ څوک نه پو هیږی چی څه پیښه شویده.

بی خبری اکثره د مرستی د غوښتنې دځنډ سبب ګرځی . او په نتیجه کی دا علاج کیدونکی ناروغی نا پیژندل سوی او نا علاجه پاته کیږی .

حتی کله چی مرسته غوښتل کیږی نور ځنډ هم د تشخیص لپاره کیږی ځکه چی ددی ناروغی تشخیص سخت دی .

وختی مرسته ولی مهمه ده؟

د سایکو سز ناروغی په لومړنیو نښو کی د علاج د پاره ډیر ځنډ پیښیږی ، اوږده ناروغی نا علاجه کیږی او د ناروغ دکور نی ، ملګرو او د مطالعی او کار لپاره ستونځی پیدا کوی .

پر هغه احساساتوباندی کوم چی د ځان لپاره لری تا ثیر اچوی . مخصوصاً کله چی د علاج موده اوږده شی. نور مسا یل لکه بیکا ری ، خفګان (Depression) ، قانون ماتول او ځان تیی کول هم پیښیږی او یا ډیریږی. سربیره پر دی ، په علاج کی ځنډ د ښه کیدو د ځنډ سبب ګر ځی او هم پوره نه ښه کیږی .

که د سایکو سز تشخیص ژر وشی دډیرو ستونزو څخه ژغورنه کیږی .

لومړنی نښی څه دی؟

په عمومی توګه د مخه تر دی چی د سایکو سز نښی ولیدل شی په نفرکی څه نا څه بدلون راځی. دغه بدلونوته لومړنی نښی وایی اودا مرحله پرودروم(Prodrome) د سایکوسز مر حلی نه مخ کی ده . لومړنی نښی ډیری مبهمی دی او په سختی سره لیدل کیږی .

مهم شی دادی چی په دی حالت کی باید څارنه وشی چی ایا دا نښی پسی بدتری کیږی یا دا چی له مینځه نه ځی .

لومړنی نښی د یو نفر څخه تر بل نفر پوری توپیر لری. دلومړنیو نښو په مر حله کی (Prodromal Phase)
ځنی داسی بدلونونه مینځ ته راځی چی ځینی کسان خپل احساسات ، فکر او درک بیانوی. که څه هم تر اوسه یوه روښانه تجربه او سایکوسز نښی لکه خیال (Delusion) او تصورات (hallucination) اود فکر ګډوډی یی(confused thinking) لا نه دی لیدلی .

لومړنی نښی

یو نفر ښا یی چی لاندنی حا لتونه پیدا کړی:

- بد بیبی
- خفګان
- تشویش
- تشنج
- قهر جن توب
- عصبانیت

یو نفر ښا یی چی لاندنی شیان تجر به کړی:

- د فکر نوسانونه
- بی خوبی
- اشتها کی بدلون
- سستی او انرژی نه لرل
- د تمرکز او حافظی ستونزی

یو نفر ښا یی چی لاندنی شیان حس کړی:

- ددوی فکر تیز یا کرار سوی دی
- شیان څه نا څه فرق لری
- دچاپیریال شیان بد لون موندلی دی
- اکثره کورنی او ملګری دی چی دا لومړنی بدلونونه په نفر کی وینی

کورنی او ملګری ښایی هغه وخت ووینی چی :

- دیو نفر کړه وړه بدلیږی
- دیو نفردرس ویل او کارمخ په خراپیدو روان دی

- یو نفر گوشه نشینه شوی دی
- یو نفر د اجتماعی کارونو او شیانو سره دلچسپی نلری
- یو نفر غیر فعاله کیږی

اکثره کورنی متوجه کیږی چی یو شی پیښ شوی دی که څه هم نه پوهیږی دا شی څه دی .

دا کړه وړه ښایی چی د یوی نا آرامی پیښی لکه په ښوونځی کی جنجال ، کار یا د اړیکو د ستونزو یو لنډ عکس العمل وی . د بلی خوا ښایی چی دا لومړنی خبروونکی نښی د ورمخ تلونکی سایکو سز وی. ډیر مهم دی چی دا کړه وړه تر نظر لاندی ونول شی او وڅیړل شی .

لومړنی گام

کله چی د پرودروم(Prodrome) او د سایکو سز نښی ولیدل شی نو ډیر مهم دی چی د ځوان سره مرسته وشی . د پیل د پاره سیمه ایې ډاکتر یا د ټولنی دروغتیایی مرکز دعقلي عصبی خدماتو څانگه او ښایی چې د مکتب مشاور مرسته وکولای شی .

باید په یاد ولری چی په کړه وړه کی بدلون ښایی د ناروغی لومړنی نښی نه وی . خو باید همیشه څارنه وشی کله چی سایکو سز ښکاره شو باید ژرترژره د ځوان ناروغ سره مرسته وشی.

هر څومره چی سایکو سز ژرتشخیص شی او معالجه یی ژر شروع شی هومره ښه ده.

اضافه معلومات:

نوري معلوماتی پا ڼی دادی:

سایکو سز څه شی دی ؟ – اوله معلوماتی پاڼه

د سایکو سز څخه روغیدل ــ دوهمه معلوماتی پاڼه

زه څنگه د یو چا سره چی په سایکو سز اخته وی مرسته کو لای شم؟ – څلورمه معلوماتی پاڼه

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
www.earlypsychosis.com

زه څنګه د يو چا سره چی په سايکو سز اخته

وی مرسته کو لای شم؟

دابه ډير سخت او دردوونکی وی چی پوه شی ستاسو په خپلوانو کی يو څوک په سايکو سز اخته دی، پدی وخت کی ښايي چی تاسوته لرزوونکی (shocked) ، ګډوډ حالت پيداسی او دګناه احساس وکړی. دښه او بد توپير نشی کولای .
د موضوع شناخت ښايي چی ډير سخت وی او په ډيره إسانی سره د سايکوسزناروغی د ځوان دعادی حرکتونو سره غلط شی. ډيری پوښتنی به لری او نه پوهيږی چی څه وکړی ، غواړی چی مرسته وکړی نه پوهيږی څنګه بايد مرسته وکړی .

له کوم ځای څخه مرستی تر لاسه کولای شم؟

داډير حيرانوونکی دی چی نه پوهيږی له کوم ځای نه مرسته تر لا سه کړي، له کورنيو نه، شريکانو نه او يا له ملګرو نه او په ډيرودلايلو سره دمرستی دلاس ته راوړلو لپاره تصميم نيول سخت کار دی .په سايکو سز
اخته کسان، نه غواړی چی دچا نه مرسته وغواړی او يا وچاته ووايي چی ښه نه دی. نو دداسی کسانو سره په يوازی سر مقابله کول ډيرسخت دی.

مرسته کول له هغو کسانو سره چی په دی ناروغی اخته وی او وغواړی پوه شی چی څه ور پيښ سويدی او څه ډول معالجه غواړی ضرور دی، د غه رنګه دکورنی ،شريکانو او ملګرو سره بايد مرسته وسی چی دوی پوه شی څه ور پيښ سويدی او غواړی چی پوه شی په ارزونه (Assessment) اوپه علاج کی برخه ولری.

د شروع لپاره سيمه ايز ډاکتر يا د ټولنی د روغتيا مرکز ددماغی خدماتو ځانګه
ښه دی ، دوی به و تاسو ته ووايي چی نور بايد څه وکړی اوکوم ځای کی لومړنی معالجه کيدای شی، ستاسی مهم کاردادی چی پوه شی څه پيښه ده او صحيح مرسته تر لاسه کړی.

که دمرستی اومشوری دلاس ته راوړلو لپاره مشکلات لری يا ګمان کوی چی کوم ځای ته نشی تلای نو ضرور دی چی دخپل سيمه ايز داکټر سره د سايکو سز دامکاناتو په اړه يا دتماس دمرکز اوحمايي دنمايندګيو لکه
Schizophrenia Fellowship or the Association of Relatives and Friends of the Mentally Ill (ARAFEMI). سره تماس ونيسی.

زه څنګه د معالجی په دوره کی مرسته کو لای شم؟

هر کله چی تاسو يو متخصص او تجربه لرونکی نفردسا يکو سز په باره کی و موند نو ستاسو لپاره ډيرګټوردی.

- کوښښ وکړي چی دځان اودهغه متخصص په باره چی دسا يکو سز دناروغ سره دمرستی هدف لری اودناروغ دژغورنی دپاره کار کوی په فکرکی و اوسی. داديو شراکت په شان ستاسو، او معالجه کوونکی شخص او يا ټيم سره دی.

- و ګوری چی نور څوک په دی ټيم کی شامل دی، ددوی د نامه اودتماس د نمری پوښتنه وکړی ،دټيم دغړيو نه پوښتنه وکړی چی ددوی اوسنی رول په ټيم کی څه دی او راتلونکی رول به يی څه وی؟ او هم پوښتنه وکړيچی دتماس دپاره کوم نفر ښه دی او دهغه په باره کی معلومات يادداښت کړی.

- د يو ميټنګ غوښتنه د ټيم داصلی غړيو څخه وکړی او د پوښتنو يو ليست دځان سره تيار ولری، په ميټنګ کی ځوابونه په آ زادانه توګه وليکی.

- د منظمو ميټنګونو غوښته وکړی او دراتلونی ميټنګ لپاره وخت وټاکی، که ديوی پوښتنی په ځواب پوه نشوی، بيا په ځانګړی توګه پوښتنه وکړی او که بيا هم پوه نشوی ديومثال غوښتنه وکړی .

- پوښتنه وکړی چی چرته نور معلومات تر لاسه کولای شی ؟ دمثال په ډول پوښتنه وکړی چی آ يا کومه تعليمی دوره شته چی برخه پکښی واخلی؟ يا آيا داسی موادشته چی تاسو يی ولولی؟

دناروغ سره بايد څه ډول اړيکی ولرم؟

که تاسو ديونفر سره ياستی چی دسا يکو سزه په ناروغی اخته وی او نا آشنا کړه وړه لری ښايي چی و بيريږی او يا نا اميده شی، په کار دی چی په ياد ولری چی دوی لا هم ستاسو زوی، لور، ورور، خور ، ماندينه، ميړه، شريک او يا ستاسو ملګری دی . ډير سخت دی چی يونفر ناروغ وی او عادی حرکات ولری.

اکثراَ خپلوان پوښتنه کوی چی دوی باید دناروغ سره چی دسا یکو سز په ناروغی اخته وی ځنګه چلند اوخبری وکړی، ځکه چی منظم قوانین نلری سربیره پر دی ځینی عمومی لار ښوونی شته چی په دی برخه کی مرسته کوی.

خپل ځان واوسی

معلومات لاس ته راوړی او په دی پوه شی چی دسا یکو سز په ناروغی اخته کس بیل ډول خبری اوکړه وړه لری.

پوه شی چی دسا یکو سز نښی د هر چا لپاره له خفګان نه ډکی دی ، ښایی چی تاسو ځنی احساسات لکه لرزوونکي حمله (shock) ،بیره، خفګان، غمجنتوب ، بی تفاوتی ،اونا امیدی ولری.

د نورو خلګو سره خبری کول ستا داحساساتو په لرولو کی مرسته کوی، باور ولری چی په دی ناروغی اخته کس ښه کیږ ی که څه هم وخت نیسی، حوصله با ید ولری .

کله چی یو نفر سخت ناروغ وی دما شوم په شان معلومیږی. یو خوندی او أ رام چاپیریال ته ضرورت لری او کله هم د تصمیم دنیولولپاره د نورو ومرستوته اړتیا لری.

کله چی یو نفر ناروغ وی او تاسو ته بدی خبری وکړی،کوښښ وکړی چی هغه شخصی خبری ونه ګڼل شی.

کله چی یو نفر سخت دسا یکو سز ناروغی ولری، پر خپله عقیده ډیرټینګار کوی، کوښښ وکړی چی له هغوی سره ډیر بحث ونه کړی او ډیر دلا یل ور سره ونه ویل شی او دده و خبروته په ډیره دلچسپی سره غوږ و نیسی، څو دده داوسنی حا لت نه خبر شی. دغمشریکی د ښودلو دپاره کوم وخت چی ښه وی بحث ورسره وکړی.

پر ځان با ندی پام وکړی دا کار او پر ځان با ندی پام په مینځ با ید یو تعادل موجود وی څو ځان ته تاوان پیښ نکړی.

زه څنګه دبیا روغیدلو (Recovery) سره مرسته کولای شم ؟

کورنی ، شریکان او ملګری د بیا روغیدلو په دوران کی دیر مهم دی. کله چی یو نفر د سایکوسزپیښی څخه روغ شی تاسو کولای شی چی محبت ، ثبات ، پوهه او اطمینان ورروبخښی او همدا رنګه عملی مرستی ورسره وکړی .

عمومی مرحلی :

دادکورنی او ملګرو د پاره عادی خبره ده چی باید لاندنۍ مرحلی وعمومی .

-1 اوله پلا کله چه خبر شی چی یوه جدی پیښه پیښیدونکی ده اوستاسو د کورنی غړی او یا ملګری ناروغ دی تاسو ته یو بحرانی حالت پیدا کیږی . تاسو به ډیر اندیښمن او پریشانه شی.

-2 کله چی روښانه شی ځینی شیان پیښ شوی دی نوتاسو د مرستی غوښتلو په لټه کی کیږی . همدارنګ دغه وقت وی چی تاسوخپل ځان ددی واقعیت سره تطبیقوی چی ستاسو دکورنی غړی یا ملګری ناروغ دي او دا حالت پخپله له مینځه نه ځی .

-3 کله چی تاسو مرسته پیداکوی ښائی چی ډیری پوښتنی او تشویش ولري چی څه پیښیږی ؟ سایکوسز څه شي دي ؟ دادڅه له سبه دي ؟ آیا بیا پیښیږي ؟ څنګه علاج کیږی؟ موږ د مرستی لپاره څه وکړو آیا نوروته ووایو ؟ ایا زموږ دکورنی غړی یا ملګری پوهیږی چی ولی مرستی ته اړتیا سته ؟ ایا موږ کولای سوای مرسته تر مخه ترلاسه کړی وای ؟ تاسو به په دغه وخت کی یو ګڼ احساسات او عکس العمل ولری هر احساس چه تاسویی لری د دغه حالت سره مناسب دی .

-4 کله چی ناروغ مخ پرښه کیدووی او دښه کیدو نښی ولیدلی شی تاسو ته به ډیره ارامی او خوشحالی پیدا شی . ښائی چی تاسو اوس شروع کړی وی چی ددغی ناروغی په باره کی نور معلومات پیداکړی او هم دراتلونکی په اړه دامیدنه ډک احساس پیدا کړی وی .

-5 کله چی د روغیدو حا لت پرمخ تګ کوی ستاسو اندیښنه ، پوښتنی، او تشویش بیا ډیریږی ځکه چی ستاسو د کورنی غړی ،شریک،اویا ملګری بیا و ټولنی ته ځی. دناروغ دکورنی اکثره غړی دناروغی دښو د بیا را ستنیدو اوغیر عادی حرکاتو څارونکی دی. تاسو تشویش لری او غواړی چی ناروغ دا سی کار ونکړی چی ناروغی بیا ور ته پیښه شی. تعادل ساتل دأزادی اوپاملرنی تر مینځ ډیر سخت کار دی.

-6 کله چی د روغیدو حا لت دوام ولری یوه تدریجی تیاری د هر چا سره چی ددی نا روغی سره اړیکه لری ، پیدا کیږی او اطمینان پیدا کیږی چی ناروغی مخ پر ښه کیدوده او د ژوند عادی حالت بیرته را ګرځی. تاسو دناروغ سره په دی اړه کی خبری کوی چی دا دنورو د پاره څنګه وو او یو او بل سره راتلونی کی څه ډول مرستی با ید و کړی. په یاد ولری چی د کورنی غړی ،نا روغ او ملګری هم درو غیدو یوی مودی او لازم وخت ته اړتیا لری څو پوه شی او و منی چی څه پیښه شوی وه. شیان مه پټوی دنورو سره په دی باره کی خبری وکړی که څه هم د کورنی دغړیو، ملګرو اویا دمتخصص سره وی ځکه چی داکار ډیر ګټور دی.

نوری مطالعی

ډیر شیان دسا یکو سز اودهغه د معالجی او بیا ښه کیدو په اړه شته چی په دی باره معلومات لاس ته راځی، لاندنی شیان دویلو او دمعلوماتو دحاصلولو لپاره ډیر ګټور دی.

Alexander, K. (1991), Understanding and coping with Schizophrenia. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1993)
Something is not quite right. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1994) Psychosis - What is it?
Watkins, J. (1992), Psychosis and Schizophrenia.

پورتني کتابونه د Schizophrenia Fellowship of Victoria څخه لاس ته راوړلاي شي .

ARAFEMI Victoria (1991), Moodswings and Mental Health

پورتني کتابچه د ARAFEMI څخه لاس ته راوړ ای شي .ځيني نوری مؤسسي په هر ايالت کي شته چي دکورنيو سره ډيره مرسته کوي. چي شامل دي :

Schizophrenia Fellowship
دا مؤسسه د ناروغ د خپلوانو دپاره ، معلوماتي او تعليمي ملا تړکوي . او د عقلي (Mental Illness) ناروغانو سره داستوګنځِي او بيا رغوني مرستي کوي .

ARAFEMI
دامؤسسه د روحي ناروغانو (Psychiatric) ، او هم د عقلي ناروغانو د خپلوانو او ملګرو دپاره په ټولنيز ډول ملا تړکوي.

اضافه معلومات:

اضافی معلوماتی پا نی دادی:

- سايکو سز څه شی دی ؟ ــ اوله معلوماتی پاڼه
- د سايکو سز څخه روغيدل ــ دوهمه معلوماتی پاڼه
- وختی مرستی لا س ته راوړل – دريمه معلوماتی پاڼه

دا پاڼی د لاندنيو ادرسونو څه لا س ته راوړلای شی :

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
www.earlypsychosis.com