

د اضطراب ناروغۍ ډولونه

پانیک اضطراب

دا هغه ډول اضطراب دی چې د رامینځته کیدو تمه یې نه کیږي، خو ځله تکرار کیږي. ددی اضطراب د ویره احساس او فزیکي نښې دونه قوي وي چې گمان د زړه د حمله یا ستروک پری کیږي که څه هم دا د ژوند گوانښونکي حالت ندی.

اگوروفوبیا (د خلاصې فضا ویره)

دا په داسې ځایونو کې د اوسیدو ویره ده چې سړی د خطر په وخت کې د تینښته ستونزه او یا چېرې چې دوی نشي کولی له هیچا څخه مرسته ترلاسه کړي.

اضطراب؛ دا یو طبیعي او اړین سیگنال دی چې د خطر خبرداری ورکوي تر څو بدن او ذهن ژر تر ژره د گوانښ لپاره چمتو شي.

که چېرې د اضطراب احساس ډیر پیاوړی وي، د اوږدې مودې لپاره دوام کوي یا ناڅاپه د کوم خطر په نه شتون کې پېښ شي، دا حالت د اضطراب ناروغي ښکارندوي کوي.

که اضطراب له نورو سره ستاسو په اړیکو اغیزه کوي، په کار کې ستاسو د وړتیا سره اغیزمن کوي او یا ستاسو د ژوند کیفیت خراب وي نو باید درملنه یې وشي.

ټولنیز فوبیا

د نورو لخوا د نیوکې، سپکاوي یا احمق کیدو خورا ویری ډول ده.

د اضطراب عام ناروغي

دا د هر څه په اړه د اندینښنې حالت دی او په مبالغه توگه ناخوښه احساس کوي. سړی د شپې خوب نشي کولی، اندینښنې او محدودیتونه د وخت په تیریدو سره د هغه ټول ژوند اغیزمن کوي.

د صدمې وروسته د فشار اختلال

دا هغه ویره او بدني عکس العملونه دي چې یو څوک په خپل ژوند کې د دردناک پېښې وروسته احساس کوي. ناروغ د عکسونو یا افکارو په توگه راڅرگنده شو ناوړه شیبې تجربه کوي.

ایا دا نښې تاسو ته آشنا ښکاري؟

- ایا تاسو په دوامداره توگه د اضطراب او ستړیا احساس کوئ؟
- ایا ناڅاپه د اضطراب برید درباندي راځي او د بدن ناراحتی لامل کیږي؟
- ایا تاسو د زړه ضربان، د زړه چټکتیا، یا ستاسو په سینه کې د سختۍ احساس کوئ؟
- ایا تاسو د اضطراب له برید څخه ویره لرئ کله چې مرسته ترلاسه کول ستونزمن وي، لکه کله چې تاسو یوازې او له کور څخه لرې یاست، په ټولنیزه اجتماع کې یاست، په کتار کې انتظار کوئ یا په بس، ریل یا فرعي سړک کې سفر کوئ؟
- ایا تاسو د نورو سره د خبرو کولو، خوړلو یا څښلو څخه ډډه کوئ؟
- ایا تاسو د خپلې ویرې او اضطراب کنټرول ستونزمن ومومئ؟
- ایا نور تاسو ته وایی چې تاسو ډیر اندینمن یاست؟
- ایا تاسو ژر ستړی کیږئ یا په تمرکز کولو کې ستونزه لرئ؟
- ایا تاسو د اضطراب احساس کوئ، بې خوبی لرئ یا بیرونکې خوبونه لرئ؟
- ایا ستاسو اندینښنې تاسو ځوروي یا ستاسو د کار کولو مخه نیسي؟

کله چې دا نښې په تاسو کې څرگندې شي، نو جدي یې ونیسي او بې له کوم شرمه د ډاکټر ته د تلل مه ځنډوئ

دا ممکنه ده چې د اضطراب اختلالاتو سره مرسته ترلاسه کړئ

مهمه خبره دا ده چې تاسو هغه فکرونه مات کړئ چې تاسو د متخصص له تگ څخه شاته کوي.



د اضطراب اختلال د درملنې وړ ناروغي ده

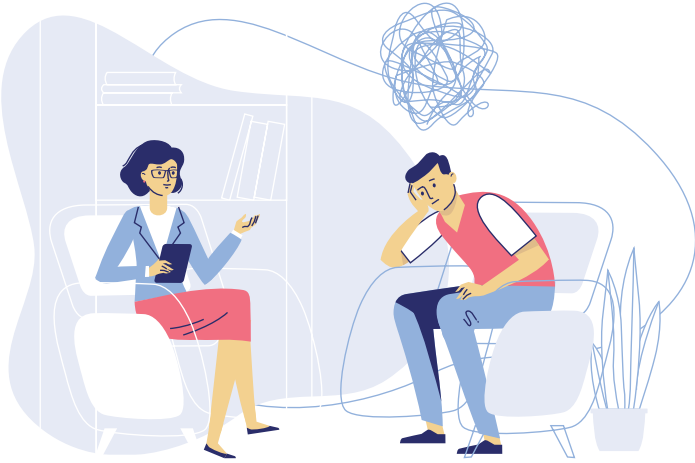
معلومات او مشوره ورکول د اضطراب د لرې کولو په زده‌کړې کې اړین دي. هغه پوهه چې تاسو د اضطراب اختلال په اړه ترلاسه کوئ د درملنې پیل کول هم اسانه کوي.

اضطراب کولی شي تاسو ناروغ کړي، نو پرته له ځنډه مرسته او درملنه وغواړئ.



هغه روغتیایي موسسې چې تاسو کولی شئ مراجعه ورته وکړئ

د مهاجرینو روغتیایي مرکزونه
د کورنۍ روغتیایي مرکزونه
د سالم ژوند مرکزونه
روغتونونه
خصوصي روغتیایي موسسې



دا څېړونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتويات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتیایي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، ښه خدمت

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

د اضطراب اختلالات



sihat

