

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

A news service for Afghans in America

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.

د غیري منظم استرس لپاره نورمال عکس العمل

- تاسو د خپل غیر منظم استرس لپاره څه کولی شئ؟
- استرس زموږ په ژوند کې ګټور کیدی شي
- د انسان بدن د دې توان لري چې نورمال استرس اداره کړي
- د انسان بدن نشي کولی غیر معمولي استرس اداره کړي

د غیري منظم استرس لپاره

نورمال عکس العمل

استرس نه یوازې زموږ د ژوند یوه عادي برخه ده، بلکې د ټولو انسانانو د ژوند په ځینو برخو کې ګټور تمام کیداسي. که تاسو په پخلنځي کې د اور په اړه استرس لرئ، نو دا به تاسوته د پخلی کولو په وخت کې محتاط په برخه کړوي او تاسو به تر هغه وروسته ډیر پام کوی. په ورته ډول، که تاسو د خپل ماشوم د خونديتوب په اړه اندېښمن یاست، نو تاسو به د خپلو ماشومانو په ساتنه کې ډیر فعال اوسئ او دوی ته د خوندي پاتې کیدو ښوونه وکړئ. دا د طبیعي استرس یوه برخه ده چې زموږ بدن کولی شي د دې په اړه فکر کولو پرته اداره کړي. په همدې ډول د دې لپاره چې قوي لاسونه ولرئ، تاسو باید د بدن ښکلا مرکز ته ولاړ شي او د وزن زور او استرس پر خپلو لاسونو راوولی. د دې ترڅنګ ځینې استرسونه هم شته چې غیر طبیعي دي او د روغتیا لپاره ګټور نه دي. پدې کې جدي تپي کول، د مرګ ګواښونه، یا د تاوتریخوالی له لارې د یو دوست له لاسه ورکول شامل دي. غیر معمولي استرس پدې معنی دی چې د انسان بدن نشي کولی پدې توګه استرس اداره کړي.

خپل پوښتنې او نظر له موږ شریکې

کړئ

651-504-8170

له همدې امله، هغه لاره چې زموږ بدن د استرس سره مبارزه کوي اغیزمن کیږي. که تاسو د بدن ښکلا مرکز ته ځئ او ۵۰۰ پونډ وزن په تاسو باندې راوتلی وي، دا غیر معمولي استرس دی. دا استرسونه بدن ته ګټه نه رسوي، مګر حتی زیان رسولی شي. غیر معمولي استرس یوازې پدې معنی ندي چې دا غیر معمولي وي. د هغو خلکو لپاره چې په ۲۰۲۱ کې له افغانستان څخه وتلو ته اړ شوي، جدي تپي کیدل، د مرګ ګواښونه، یا په تاوتریخوالي کې د خپل دوستانو له لاسه ورکول ممکن یوه عامه تجربه وي. هغه خلک چې دا ډول تجربې لري دا حالت د عام غبرګون سره پای ته رسوي. وخت په وخت دا یادونه د دوی په ذهنونو کې تکرار کیږي او دوی نشي کولی له دې څخه ځان خلاص کړي. دا خلک په سختۍ سره ښه احساس کوي. سربیره پردې، دوی د نورو سره په خبرو اترو کې ستونزې لري او په یوه ډله یا ټولنه کې په اسانۍ سره غوسه کیږي. دا کیدای شي نوې تجربې یا نا آرامه تجربې وي، مګر ډاډه اوسئ چې دا عادي خبره ده. په امریکا کې، دا قضیې «نښې نښانې» بلل کیږي. لکه تبه، ټوخی یا د ساه لنډۍ، کوم چې په کووید ۱۹ اخته کس نښې نښانې دي. دې ته ورته چې څنګه ناغوښتل یادونه، بې حسي، او انزوا د یو چا نښې نښانې دي چې د غیر منظم استرس سره مخ کیږي.