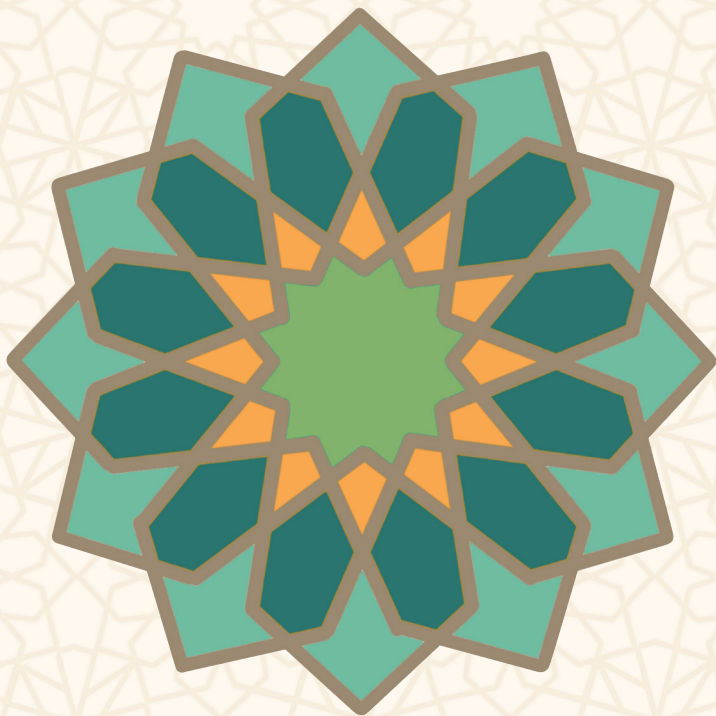


د سکوت ماتول



د روانی روغتیا په اړه

1 کتاب



د مسلمانی کورنی خدمتونه



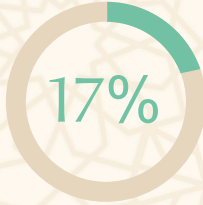
DEC. 2021

راځي چې د شمېرو سره پيل وکړو!

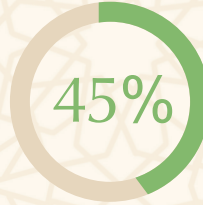
په امريکا کې په 5 کسانو کې
1 له روانی ناروغيو سره مخ دی



خوانان د روانی روغتیا
درملنه تر لاسه کوي



خوانان د روانی روغتیا
اختلال تجربه کوي



هغه کسان چې د روانی
ناروغيو سره مخ
دي درملنه يې کيږي

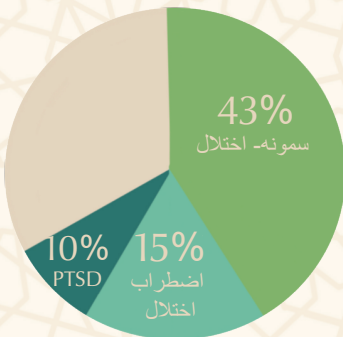
سرچينه: د روانی
ناروغيو په اړه ملی
اتحاد، 2021

په متحده ايالاتو کې د مسلمانانو روانی روغتیا په اړه معلومات

په متحده ايالاتو کې مسلمانان د نورو مذهبي دودونو ځواب ويونکو
په پرتله 2 چنده ډير احتمال لري چې د ځان وژني هڅې راپور يې
ورکړی وي، پشمول د ملحدينو او اکنوستيک.
(Awaad, R. et al. JAMA Psychiatry, 2021;)
(78(9): 1041-1044)



په 2010 کال کې د شيکاگو (Chicago)
په سيمه کې 875 مسلمانان ول



په بنی اړخ کې د پای چارټ په شيکاگو
(Chicago) کې د 875 مسلمانانو په اړه
ترسره شوي پخوانی مطالعي بنکارندويي کوي.
(Basit, A. & Hamid, M. J.)
106-110. (3) 42 (2010) IMA دا شمير
عموما د ځايی امريکايی نفوس په پرتله لوړ دی.
په داسې حال کې چې امريکايی مسلمانان لاهم
د روانی ستونزو سره مخ دی، ځيرنه او درملنه
خورا کمه ده.

روانی روغتیا او روانی ناروغی

مور خپل روانی هوساینې، د مقابلي میکانیزمونو او ټولنیز تعاملاتو ته اشاره کو کله چې مور د روانی روغتیا په اړه خبرې کو. دا عموماً زده شوی چلندونه دی مگر د بیولوژیکي پلوه هم کیدی شی. زموږ روانی روغتیا د پام وړ اغیزه کوی چې مور څنگه فکر کو، له نورو سره تعامل کو، او د شرایطو سره معامله کو. مثبت ذهني روغتیا د روانی ناروغی نشتوالی دی، مگر داسې وختونه شتون لري چې د ښه روانی روغتیا لرونکي خلک له روانی پلوه ناامنه کیږي ځکه چې روانی روغتیا او روانی ناروغی په دوامداره توگه وي.

د روانی روغتیا د...



ټولنیز تعامل



د مقابلي میکانیزمونه



روانی هوساینه

که مور روانی روغتیا ته د ښه یا ضعیف په توگه اشاره کوو ډیری وختونه په دې پورې اړه لري چې مور څنگه کو، کله چې زموږ د ژوند دې اړخونو ته راځي.

لکه څنگه چې د ناروغی څخه د ځان ساتلو لپاره لارې شتون لری. له نېکه مرغه او په ډیری قضیو کې، روانی ناروغی یوه دوامداره ناروغی نه ده ځکه چې شخص کولی شی لوړې او ټیټې او ورځې یا اونۍ ولری پرته له روانی اندیښنې. سربیره پردې، ډیری خلک کولی شی دې ناروغی باندې بریالی شی که چېرې دوی مناسبه پاملرنه او درملنه ترلاسه کړی.



د روانی ناروغيو په شاوخوا کې د شرم يا ننگ حای

د مطالعې له اړخه، له 10 څخه نږدې 9 خلک چې روانی ناروغي تجربه کوی د دې ناروغي له امله تبعیض هم تجربه کوی (<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stigma-and-treatment>). دا ممکن د دې لامل وی چې خلک د روانی ناروغي په اړه خبرې کولو کې زړه نازره وی او هم د علاج په لټه کې وي.



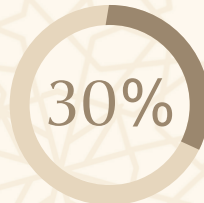
دا ډول تبعیض د نورو په پرتله په ځینو هیوادونو او کلتورونو کې ډیر لیدل کېدی شی.



د څیړني په اساس، د مسلمانو ټولنو په مینځ کې د روانی ناروغيو پدیده خورا لوړه ده (Janes, Cifti, and Corrigan, 2012). په مسلمانان ټولنه کې د ذهني روغتیا ننگ/ عار، د مسلمان ذهني روغتیا ژورنال 7، 1، (32-17).

دا په 2019 کې د CBS نیوز سروی سره په مطابقت کې لاندې بنودل شوي ده.

ډیری ځواب ویونکو موافقه دي چې لکه څنګه چې روانی ناروغي دومره جدی مسله ده، نو د روانی روغتیا او روانی ناروغي په اړه د پوهاوی او زده کړې ډیروالی ته اړتیا ده.



په Image caption تېرو 10 کلونو کې د روانی ناروغيو کچه کمه شوي



په امریکایی ټولنه کې د روانی ناروغي پدیده / تبعیض باندې موافقه وکړه

د روانی ناروغيو په شاوخوا کې د دې کمښت لامل څه کېدی شی؟ ډیر ښه زده کړه او غوره پوهه.

ایا تاسو د روانی ناروغيو په وړاندې خنډ لری؟

لاندي پوښتنو ته ځواب ووايست او په وروستي پاڼه کې وگورئ چې څومره سم دی. غلط ځوابونه ممکن د پوهاوی نشتوالی او د شرم شتون په څه ډول کړی. هرڅومره چې غلط ځوابونه وی، نو د قوي شرم ښکارندويي کوي!

1. هغه خلک چې په روانی ناروغي اخته دی

a. يو څه وکړل چې مستحق وی

b. جعل يې کړئ

c. دا ډراماتيک دی او اړتيا لری چې له دې څخه لرې شی

d. د ملاتړ او مسلکي درملني مستحق دی

2. هرڅوک چې په روانی ناروغي اخته وی

a. د کار د ترسره کولو او يا د کار د ترسره کولو توان نه لری

b. خطرناک کيدی شی

c. د سالم اړيکو لرلو توان نلري

d. د سم پاملرنې او درملني سره صحی کار کولی شی

3. که زه يو څوک وپېژنم چې زه پوهيرم په روانی ناروغي اخته دی، زه به

a. له دوی څخه ډډه وکړم او زما د کورنی غړو ته د دوی په اړه خبرداری ورکړم

b. دعا ته يې تشويق کوم ځکه چې يوازي دعا شفا ورکولی شی

c. دوی منم، ملاتړ يې کوم او مسلکي پاملرنې ته يې وهڅوم

d. هغوی ته ووايست چې د هغو گناهونو لپاره توبه وباسئ چې دوی يې دي حالت

ته رسولی دی.



د روانی ناروغیو په اړه دروغ



د روانی ناروغیو په اړه ډیری افسانې شتون لری، او دا اعتبار نلری. په داسې خبرو باور کولو سره، مور هغه کس ته زیان رسو چې دمخه یې روانی ناروغی درلوده. د روانی ناروغیو درملنه شتون لری، لکه د ځان وژني فکرونو سره د چا سره خبرې کول سمه لاره د دوی لپاره ګټوره کیدی شی. درملنه هم کلونه وخت نه نیسی؛ درمل ممکن اړین وی که چیرې د ستونزې ریشې بېولوژیکی وی. دعا د روانی ناروغیو درملني یوازینی لاره نه ده.

ایا مور کولی شو د روانی ناروغی شاوخوا د ننگ/شرم سره مقابله وکړو؟

څیرني بڼې چې که زموږ په شاوخوا کې د روانی ناروغانو څخه ډیر خبر یو، مور کولی شو د روانی ناروغی ډیر واقعی عکس تر لاسه کړو چې مور سره زموږ د سنټر اټیژیکو معاینه کولو او زموږ فکر بدلولو کې مرسته کوی.

موږ کولی شو د روانی ناروغیو په اړه د شرم کمولو لپاره
درې لارې وکارو:



د روانی ناروغانو سره
مستقیم اړیکه



د روانی ناروغی په
اړه معلومات



د روانی ناروغانو د غیر عادلانه
تشریح او درملني پروراندې
اعتراض

رسنی کولی شی د خلکو تعلیم او د چلند بدلولو کې حیاتی رول ولوبوی، د ټولني مشران
چې کولی شی د روانی ناروغی او اړونده بدنایي په اړه د خلکو تصور باندې اغیزه وکړی،
او د باور اشخاص چې روانی ناروغی لری. دوی به ډیر اوریدل کېږی که چېرې دوی
عام خلکو ته پیژندل شوی وی.

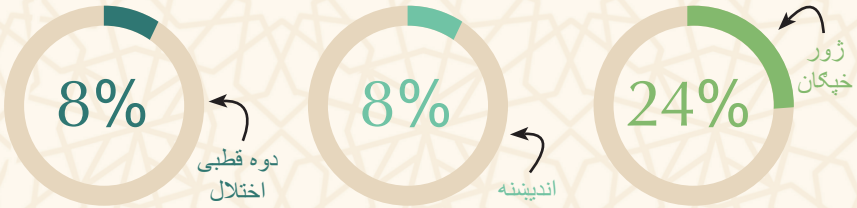
ايا هغه ڪسان ڇي رواني ناروغي لري په ژوند ڪي بريالي ڪيڍي شي؟

د امريڪا يو تر ٿولو مشهور ولسمشر په رواني ناروغي اخته و. ابراهيم لنڪن (Abraham Lincoln) په ڪلينيڪي ڊول خپه و او لاهم په تاريخ ڪي يو له قوی خلکو څخه و. لينڪن باور درلود ڇي هغه د يو لوی شي لپاره ٽاکل شوی و، او هغه بايد د هيواد ولسمشر ڪيدو لپاره خپل خوب تعقيب ڪري. د ولسمشر په توگه له ٽاکل ڪيدو وروسته، هغه د ڪابيني د غرو سپکاوی برداشت ڪر، مگر هيڅڪله تسليم نشو. د هغه د جگري منشي، ادون سٽينٽن (Edwin Stanton)، هغه ته "گوريل" وويل او هغه ته يي د احمق په توگه اشاره وکړه. په هر صورت، سٽينٽن (Stanton) د لينڪن (Lincoln) د عظمت څخه هم حيران و



او د هغه په مړينه ڪي يي ماتم وکړ، "د نارينه وو بشپړ واکمن شتون پروت دی ڇي نری تر اوسه نه و ليدلی."

په امريڪا ڪي رواني ناروغي ولسمشران



په متحده ايالاتو ڪي د رواني ناروغي په اړه يوه په زړه پوري مطالعه. څيرونکو د 1776 څخه تر 4 197 پوري د امريڪا په 7 3 ولسمشرانو باندې د رواني ناروغيو په اړه د بيوگرافيك سرچينو بياکتنه ڪري. د تجربه لرونکو رواني پوهانو سره د مشوري وروسته، دوی دې پايلې ته ورسيدل ڇي ولسمشران د خپگان (24%)، اضطراب (8%)، بايپولر اختلال (8%)، معيارونه پوره کوی او داسي نور.

Davidson, J. R.T.; Connor, K.M.; & Swartz, M.)

عصبی او روانی ناروغيو ژورنال،
Jan. 2006, 194, 1: 47-51

دا معلومات ثابتوی
ڇي ډيري خلک له
خپلو ناروغيو څخه
بهر ڪيري او د رواني
ناروغي درلودو سره
سره بريالي ژوند
کولی شي.



ایا د خدای پاک پیغمبران اندیښنې او غم تیر کړی دی؟

دا یو غلط تصور دی چې غم او اندوه یوازې هغو کسانو ته راځي چې د اسلامي نورمونو څخه لرې دی. د قران او نورو مذهبي متنونو ډیری کیسې ښکارندويي کوي چې د خدای پیغمبران د غم او ډیری وختونه ژور غم سره مخ شوي. پیغمبر (صلی الله علیه وسلم) د خپلي میرمنې خدیجې (Khadijah) او د هغه د تره ابو طالب (Abu Talib) د مرینې له امله په مکه کې د مسلمانانو د بایکات سر بیره له سختې رنځ سره مخ شو، نو ټول کال د غم کال بلل کیده. ژباړه: رسول الله صلی الله علیه وسلم ته خدای پاک په قران کریم کې وفرمایل: تاسو به د هغوی د انکار په خاطر ځانونه په غم کې ووژنئ، ځکه چې هغوی په دې خبرو باور نه لری. (18: 6). همداشان، یعقوب (Yaqub) (ع) په اوږد مهاله غم کې وو وروسته له هغه چې د هغه زوی یوسف (Yusuf) (ع) د هغه د ورونو څخه ورک شو. د قران ډیری ایتونه د خفگان حقیقت بیانوي، د بیلگې په توګه، 3:139، 9:40، 10:65، 4:30، 35:34.

اوه خدایه، زه تاسو ته د اضطراب، غم، ضعف، سستی څخه پناه غواړم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
وَعَلَى رَجُلَيْهِ
وَعَلَى رَجُلَيْهِ

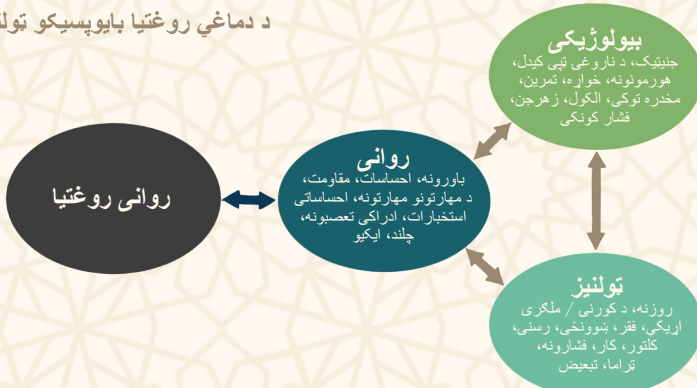
البخاری
(Al-Bukhari)
1/158

بدبختی، بی رحمی، خورا ډیر پور او د نورو نارینه وو لخوا ځواکمن کیدل.

د روانی ناروغیو لاملونه

د روانی ناروغیو لاملونه توپیر لری مگر اساسا د دريو واقعیتونو پراساس دی: بایو روانی ټولنیز. په بیولوژیکی ساحه کې، ساینس پوهان لاهم د انسان دماغ پېچلتیاو زده کولو لپاره مبارزه کوی او دا چې څنگه نیورونونه او نیورو کیمیکلونه د فکر پروسې باندې اغیزه کوی. بیولوژیکی لاملونه هم میراثی کیدی شی، په دې معنی چې اضطراب یا اندېښنه په کورنی کې راتللی شی. کیدی شی انتانات، د دماغ ټپی کیدل، د زیرون دمخه زیان، د مخدره توکو ناروې گټه اخیسته، او نور فاکتورونه هم شتون ولری چې د روانی ناروغیو مختلف ډولونو لامل کیږی. حتی د خوارخوای او زهرجن سره مخ کیدل کولی شی د روانی اختلالاتو او پراختیایي معلولیت لامل شی.

د دماغي روغتیا پیاوړتیاو ټولنیز ماډل



روانی عوامل زموږ شاوخوا پېښو، زموږ باورونو، احساساتو، مقاومت، او ادراکي تعصبونو تفسیر پورې اړه لری. هغه خلک چې د شیانو منفی اړخ ته گوری د روانی ناروغیو لوړه کچه لری.

ټولنیز عوامل د کلونو په اوږدو کې د شخصي مهارتونو او اړیکو دی. زموږ د کورنی روزنه، ملگرتیا، ترما، بنوونځی او کاری چاپیریال هم زموږ هوساینې اغیزه کوی. پورته ډیاگرام ښیي چې څنگه د یو کس روانی روغتیا د دريو مهمو عواملو لخوا اغیزه کیږی؛ هیڅ یو یې له پامه غورځول کیدی نشی.

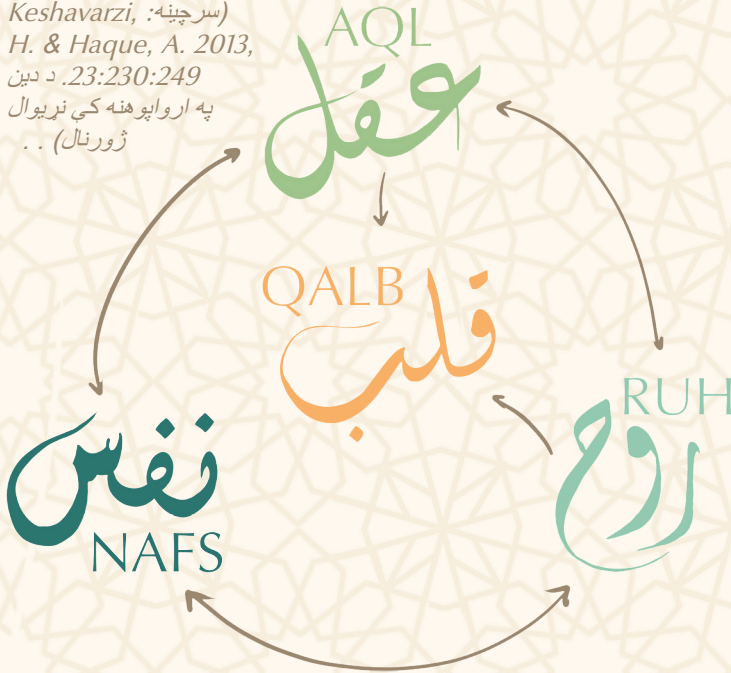
دا هم اړینه ده چې پوه شی چې حتی روغ خلک داسې ورځي لری کله چې دوی خپګان باندې اخته کیدی شی، مگر توپیر پدې کې دی چې ایا یو څوک کولی شی د یو څه وخت وروسته له فشار څخه راوباسی ځکه چې موږ په مقاومت او مقابله کولو مهارتونو کې توپیر لرو. پداسې حال کې چې د روانی ناروغیو لپاره طبی درملنه کیدی شی، روانی ټولنیز چلند هم اړین دی ځکه چې لاملونه او درملني باید څو اړخیز وی.

سربیره پردې، روحاني عوامل ممکن روانی روغتیا او ناروغی هم اغیزه وکړی او جدی پاملرنې ته اړتیا ولری.

اسلام او روانی روغتیا

اسلامی عالمانو تشریح کړي چې څنگه د نفس، روح او عقل تر منځ د سرکلر علت کولی شي د زړه د مختلفو ناروغيو لامل شي (امراز القلب) او څنگه د اسلام پر بنسټ ارزونه او درملنه کولی شي د مراجعینو سره مرسته وکړي. د 1 په اړه ویدیو وگورئ.

(سرچینه: Keshavarzi,
H. & Haque, A. 2013,
23:230:249. د دین
په ارواپوهنه کې نړیوال
ژورنال) ..



پخوانیو مسلمانو پوهانو هم د روانی ناروغۍ په اصل او درملنه کې د بایوپسیکو ټولنیز عوامل په ګوته کړل. ابو زید بلخي (849-943 AD) (Abu Zayd Al Balkhi) د بېلګې په توګه څرګنده کړه چې زموږ بدن او روح دواړه روزي ته اړتیا لري چې موږ له ذهني پلوه سالم وساتئ. هغه ډیری سایکسي اثار لیکلي او د رواني درملو مفکورې، د روانی ناروغيو مشورې، ادراکي درملنه، او د رواني اختالفونو طبقه بندي یو زر کاله وړاندې د امریکا د روانی ناروغيو ټولني د تشخیص او احصایوي لارښود (DSM) لومړی ټوک خپور کړ. د هغو مسلمانو عالمانو یو څو نومونه چې د اسلامی زرین دور په جریان کې یې د روانی ناروغيو او د هغوی د درملني په اړه خبرې وکړې په بله پاڼه کې ورکړل شوی.

په ارواپوهنه کې د لومړنيو مسلمانو پوهانو ونډه



سرچینه: **Haque, A. (2004). ارواپوهنه د اسلام له نظره: د ارواپوهني په برخه کې د لومړنيو مسلمانو عالمانو ونډې. د مذهب او روغتیا ژورنال. 43.4, 367-387**

ښ وړځ، د اسلامي لیدونو څخه د رواني ناروغيو د پوهیدو لپاره نوي هڅې شتون لري (د مثال په توګه، حق، الف او محمد، و، د شخصیت ارواپوهنه: اسلامي لید، 2022 وګورئ). د اسلامي ارواپوهني نړیواله ټولنه، سیټل او حق، A. & Rothman، په ټوله نړۍ کې د اسلامي ارواپوهني. 2021. د اسلامي ارواپوهني نړیواله ټولنه (سیټل) او مسلمانانو ته لارښوونه کوي چې د روحاني درملنې میکانیزمونه وکاروي. په هر حالت کې، معنوي مداخله باید د بایوپسیکوسوشل چلند سره لاس په لاس لار شي

د مسلمانانو په ذهني روغتيا كې د امامانو رول



امامان د مسلمانو كورنيو په ژوند كې مهم رول لوبوي، په ځانگړې توگه هغه كسان چې په لويديځه نړۍ كې ژوند كوي. د جوماتونو لمونځ كوونكي اكثر ا امامانو ته د مشورې لپاره مراجعه كوي. امامان كولى شي كورنۍ ته د كورنۍ حقونو، مسؤليتونو او شخصي مسلو په اړه د اسلامي حكمونو په اړه تعليم ور كړي. امامان كولى شي په اسلام كې د اخلاقي مسلو په اړه روحاني لارښوونې او مشورې ور كړي، مگر دوى په ندرت سره د مسلكي مشورې وركولو

لپاره روزل شوي. كه دوى د جواز پرته د رواني روغتيا مشورې چمتو كړي، دوى ممكن د اعتبار پرته د تمرين كولو په اړه د دولت قوانينو څخه سرغړونه وكړي او د ښه كولو پرځاى مراجعينو ته زيان ورسوي. زموږ په ټولنو كې د مخ په زياتيدونكې رواني ننگونو حل كولو لپاره د مسلمان رواني روغتيا مشاورينو ته جدې اړتيا ده.

په ICNA Relief كې د رواني روغتيا مشورې

د اى سى اين اى مرستې د اسلامي كورنۍ خدمتونه جواز لرونكي مشاورين او مذهبي مشاورين لري چې په ډيرې برخو كې خدمات وړاندې كوي. موږ انفرادي، ډله ايز او كورنۍ مشوره وركوو، د واده څخه مخكې او د واده كولو مشوره وركول، د ځوانانو مسلو په اړه مشوره وركول، د روږدي كيدو ستونزې، د ښځو ملاتړ او بيا رغونه، او نور.

هغه دوه ساحې چې موږ پكې د مشورې وركولو لپاره مخ په زياتيدونكي غوښتنې گورو د كډوالو خدمتونه او د والدينو پالنه ده. ځينې سيمي د كورني تاوتر يخوالي مخنيوي او د غوسې مديريت كورسونه هم وړاندې كوي.



د روانی ناروغيو د مخنيوی لارې چارې

مخنيوی د درملني څخه غوره دی! د مخنيوي لپاره لومړی گام د رواني روغتیا شرايطو نېنو او نېنو پېژندل او د دوی شتون لپاره ساينسي اساس دی. د رواني ناروغي د مخنيوي لپاره ډيری لارې شتون لري، مگر دا هم اړينه ده چې يو مسلکي وگورئ چې مناسبه مداخله تر لاسه کړي.



د نورو لپاره د بڅېنې-
لپاره ځواک



سالم ځان درناوي
او د ځان ارزښت



صحي شخصي
او ټولنيز ژوند



د مراقبت او ځان تحليل
کولو زده کړه



د ټولو روږدی کيدو څخه ډډه وکړئ،
ښه ارام وکړئ، او تمرين وکړئ



صحي خواړه وخورئ
او صحي فکرونه ولرئ



د رواني روغتیا متخصصينو
څخه د مرستي غوښتنه وکړئ



د مقاومت او مقاومت
رامنځته کولو لپاره
روحاني تمرينونه



د ځان د مرستي کتابونو
له لارې د ځان ښه کولو
لارې موندل

د بشپړ روغتیا لپاره اوو گامونه



خوب ته لومړیتوب ورکول



له نورو سره
اړیکه ونیسئ



بهر لار شئ او
حرکت وکړئ!



له نورو سره
مرسته وکړئ



تمرین ذهنیت



صحي خواره
وخورئ



تمرین مثبت نظر لری

د روانی ناروغی په اړه څه او نه کول

کول-کول-کول

- پرته له دې چې قضاوت وکړئ په دقت سره واورئ
- پوښتنې وکړئ ترڅو پوه شئ چې دوی څه تیریری
- د وضعیت خرابیدو څخه مخنیوی لپاره د مرستې غوښتنه وکړئ
- پوښتنه وکړئ چې ایا دوی د کوم غیر معمولی شرایطو څخه تیریری
- پوښتنه وکړئ چې ایا دوی په موادو کې دی یا دی
- کله چې دوی بد وی نو مناسب توقعات تنظیم کړئ
- صبر، آرام او گټور اوسئ

نکول-نکول-نکول

- شخص مه ملامتوئ
- له پامه مه غورځوئ، ډډه وکړئ یا بحث وکړئ
- د دې په څیر خبرې مه کوئ، "تاسو بڼه یاست."
- د دوی له اجازې پرته پرېکړې مه کوئ
- تر هغه وخته انتظار مه کوئ چې ستاسو خپګان جوړ شي
- د ډاکټر، ارواپوه یا مشاور سره لوبې مه کوئ

زما مور او پلار ما ته اجازه نه راکوی چې یو مشاور وگورم!

د ډاکټر امیر حق لخوا
د پروگرام رئیس
د مسلماني کورنۍ خدمتونه

دا یو له ډیرو تبصرو څخه دی چې د ځوانانو د یوې ډلې لخوا رامینځته شوي چې ما پدې وروستیو کې لیدلې ترڅو د رواني ننگونو په اړه بحث وکړي چې دوی په کور او بهر کې ورسره مخ دي. د رواني ناروغیو بدناني زموږ په ټولنو کې د مخ په ډیریدو معلوماتو سره سره دوام لري چې زموږ ځوانان د رواني روغتیا ننگونو سره مخ دي. ولې د کورنۍ غړی د رواني روغتیا مسلکي یا مشاور لیدلو څخه انکار کوی؟ د دې لپاره ډیری لاملونه کیدی شي، مگر یو لومړنی لامل د عام رواني روغتیا مسلو په اړه د پوهاوي نشتوالی دی او دا ردوي چې زموږ د کورنۍ غړي د رواني ننگونو قرباني کیدی شي. د رواني روغتیا ملي انسټیټیوټ ښيي چې په هرو 5 امریکایانو کې له 1 څخه ډیر د رواني ناروغی یو ډول لری. دا یوه افسانه هم ده چې د امریکا څخه بهر رواني ناروغی لږ ده ځکه چې د رواني روغتیا په اړه سخت معلومات د نورو هیوادونو لپاره شتون نلری. د مطالعې مخ په زیاتیدونکي شمیر ښيي چې امامان اوس د مسلمانو کورنیو لخوا

هم د مشورې خدماتو په لټه کې دی. دا په گوته کوی چې نه یوازې زموږ کورنۍ اوس د پخوا په پرتله ډیرې ننگونې سره مخ دی، دوی د رواني روغتیا متخصصینو څخه د پوښتنې پرځای دودیز خدمات هم غواړی. بدبختانه، او په ډیری قضیو کې، ستونزې ژر تر ژره له مینځه ځی، او اغیزمن شوی کورنۍ غړی لاهم په خاموشۍ کې رنځیږی.



هغه ځوانان چې ما ورسره خبرې وکړې ډیری انډینیني بي څرگندي کړي لکه، "مور او پلار زموږ په نظر نه پوهیږي، او دوی تل د بدترین حالت سناریو په اړه فکر کوي." "د مور او پلار سره د خبرو کولو په پرتله د ملگرو سره خبرې کول اسانه دی." "د مور او پلار خبرې د مایوسی سبب کیږي" "زموږ مور او پلار مذهب او کلتور گډوی" او "مهرباني وکړئ مور ته هغه درناوی راکړئ چې مور یې مستحق یو!" پداسې

حال کې چې دا هیڅ یو روانی ناروغی نه ښيي، دوی ممکن د اضطراب او خپګان لامل شی، کوم چې زه د مرستې لپاره د مایوسه غوښتنې په توګه گورم. زموږ په ټولنو کې د رواني روغتیا د ښه خدماتو احساس شتون لري، مگر مور اوږده لاره په مخ کې لرو. د څیړنې نشتوالی، د روانی روغتیا متخصصین، او د دې برنامو ملاتړ نشتون. اوس د دې وخت دی چې مور د یوې سالمې ټولني د جوړولو لپاره په خپلو اسلامي ښوونځیو، کورنیو او د ملگرو په حلقه کې د رواني روغتیا زده کړې معرفي کړو. شاید دا وخت دی؛ مور په خپلو ټولنو کې د مخ پر ودې ستونزو د حل لپاره د مسلمان ذهني روغتیا ټول شموله کاري ځواک پیل کوي. دا هم اړینه ده چې زموږ مشاورین کورنیو ته د اغیزمن اوریدلو، کلتوري تعصبونو، عملي توقعاتو، او د مثبت فکر کولو په اړه زده کړه ورکړي. د مور او پلار په توګه، مور باید د خپل ځان په اړه نور معلومات ولرو، د ماشومانو ځواک جوړ کړو، په اغیزمنه توګه اړیکه ونیسو، زموږ د ځوانانو لپاره ښه رول ماډل و اوسو، او ماشومان په هغو پریکړو کې شامل کړو چې دوی یې اغیزمن کوي.

د خان وژني خبرداري نښي

د Awaad et al.'s (2021) څيړنه يو روښانه حقيقت نښي چې د خان وژني هڅې د امريکايي مسلمان لويانو په منځ کې ډيرې دي. دا اړينه ده چې د ژوند ژغورلو لپاره د خان وژني خبرتيا نښي وپيژني. لاندې ليست يو خبرداري دی چې زياتمن کس سمدستي مسلکي پاملرنې ته اړتيا لري:



دا ليست يو اړخيز دی، او د خان وژني قربانيان د خپل چلند په څرگندولو کې توپير لري. دا ډيری وختونه ستونزمن وي چې دقيق اټکل وکړئ کله چې خان وژنه واقع شي، ځکه چې په جدي توگه خان وژونکي خلک دې ته گوري چې کله دوی کولی شي په برياليتوب سره ترسره کړي. د خان وژني په وړاندې ترټولو غوره مخنيوی د رواني ناروغۍ شاوخوا د بدنامۍ لري کول او د رواني روغتيا مناسب پاملرنې چمتو کول دي. ICNA ريليف د خلاصې دروازي پالیسي لري او د اړتيا سره سم بهرني متخصصينو ته قضبي راجع کوي. مور په ځينو ځايونو کې د اسلامي رواني روغتيا مشورې هم وړاندې کوي. د خان وژني مخنيوي په اړه د سمدستي مرستې لپاره، د خان وژني مخنيوي ملي لايډ لاین ته په (8255) 1-800-2 73-TALK زنگ ووهئ يا www.suicidepreventionlifeline.org ته لار شئ او د چيټ لپاره کلېک وکړئ.

د خان وژني مخنيوي وسيله

د کورنی او ځوانانو انسټيټيوټ (FYI)، چې په ډيټرایټ، ميشيگان (Michigan) کې ميشته دی، د خان وژني مخنيوي او مداخلې په اړه درې سرچينې رامینځته کړي: <https://www.thefyi.org/toolkits/suicide-prevention-toolkit/> د سټيټفورډ مسلم دماغي روغتيا لایراتوار، چې د Dr. Rania Awaad لخوا پرمخ وړل کيږي، د خان وژني مخنيوي لپاره يوه وسيله کټ او طرزالعملونه هم رامینځته کړي او د اسلامي ټولني د خان وژني غبرگون په اړه بحث کوي: <https://maristan.org/muslimsuicideresponse> قرآن فرمايي: "خپل ځانونه مه وژئ، ځکه چې الله پر تاسو ډېر مهربان دی." النساء: 29 د سټگما پوښتنو ته ځوابونه: c, d, d.



ICNA
Relief

د مسلمانى كورنى خدمتونه



ICNA
SISTERS