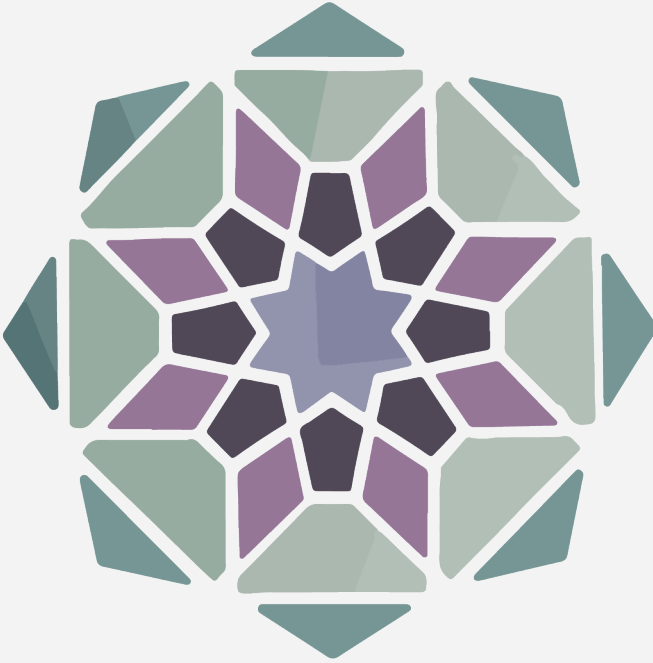


ناورين

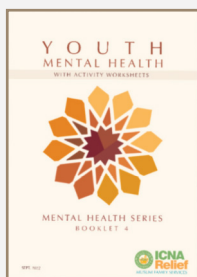
رواني روغتيا



د دماغي روغتيا لړۍ
5 کتاب

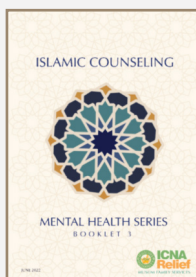
د دې کتاب لیکوال، Dr. Amber Haque د مسلماني کورنۍ د برنامې ICNA د Relief USA رييس دی. هغه د Muslim Mental Health Consortium، د رواني ناروغيو خانګې، د Michigan ايالت پوهنتون کې څيړونکې هم دی:
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

د دماغي روغتيا لړۍ



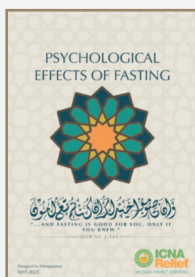
کتاب 4

https://www.academia.edu/8758546/Youth_Mental_Health



کتاب 3

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



کتاب 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



کتاب 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021

ولي دا کتاب؟

د ناورين مديريت ژوند ژغوري او د ناورين په ژغولو باندې د بحران اغيزې کموي. دا کتاب د ناورين سره د مرستې رواني روغتيا اړخونو باندې تمرکز کوي او د هر هغه چا لپاره ګټور ده چې د ناورين چمتوالي يا د ناورين ژوندي پاتې کېدو سره مرسته کوي. دا کتاب د رواني روغتيا د رواني لړۍ يوه برخه ده چې د مسلم کورنۍ خدماتو، ICNA ريليف، USA لخوا خپور شوی.

رفع مسوليت

څرګند شوي نظرونه د ليکوال خپل دي او اړينه نده چې د ICNA ريليف نظر وي.



د مسلماني کورنۍ خدمتونه

د انځور حقوق د @ilmspiration پورې اړه لري

د رواني روغتيا 5 کتابچه، مارچ، 2023.

فاجعه خه شی ده؟

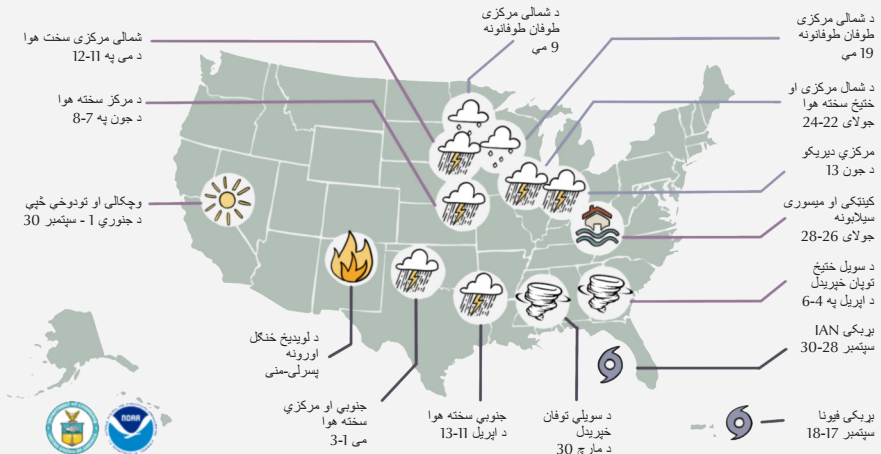
ناورین یوه ناڅاپی پېښه ده چې د پام وړ زیان، وِجاری، یا د ژوند او ملکیت وِجارتیا لامل کیږی. طبیعي پېښې یا د انسان لخوا رامینځته کیدی شی او هر چیرې، هر وخت پېښ کیدی شی. په نړیواله کچه، هره ورځ په اوسط ډول یو ناورین رامنځته کیږي، او د اقلیم بدلون سره د ناورینونو تکرار ډیریری.

په متحده ایالاتو کې عام طبیعي پېښې:

- لویدیځ (ارام سمندر): زلزلې، ځنگلی اورونه، اتش فشان، ځمکې بنویدنې.
- لویدیځ (غر): زلزلې، ځنگلونه، د ژمی طوفانونه
- منځنی ختیځ: توپانونه، زلزلې (MO، IL)، د ځنگلونو اورونه
- منځنی اتلانتيک: طوفانونه، د ژمی طوفانونه
- نوی انگلستان: بریوکی، د ژمی طوفانونه
- سویل او سویل ختیځ: طوفانونه، بریوکی، ځمکې بنویدنې (VA، WV، KY)، زلزلې

سرچینه: په متحده ایالاتو کې ترټولو عام طبیعي پېښې. 1 سره صلیب

د 2022 ملیارد ډالرو هوا او اقلیم ناورینونه



په ژغورل شويو باندي د ناورينو اغيزي



د ناورين څخه ژغورونکي ممکن فزيکي پاپلي تجربه کړي لکه اضطراب، د زړه تيز رفتار، يا خوله کول او دوی ممکن د خوب او خوارو مسلي ولري، په شمول د ليري نيکوټين يا الکل ليوالتيا. د سورني ژوندي پاتي شوي کسان ممکن د ساه لنډۍ او زړه بدوالی يا د معدې تکليف لکه بدھضمي او مغز تجربه کړي. په ځينو ژوندي پاتي کيدو کې هم سوماتيک نښي شتون لري، لکه د عضلاتو فشار، درد، يا سر درد.

احساساتي

ژغورل شوي ممکن د نا اميدۍ، ويره، اضطراب او خپگان احساس هم تجربه کړي، او ځيني ممکن د جرم، احساساتي بي حسي، ويره، غوسه، يا خپگان تجربه کړي. دا ډول عکس العملونه د افرادو سره توپير لري او ممکن د شديد مزاج بدلون لامل شي.

ادراکي

ژغورل شوي معمولا د اندښنې، بي باورۍ، د بي وسې احساس يا د موجوده ستونزو سره مخ کيږي. د ځينو لپاره، کيدای شي په يادولو، تمرکز کولو، او پريکړې کولو کې ستونزې وي. ځيني خلک ممکن خپل ځان يا نور د ناورين له امله ملامت کړي.

سلوک

د ناورين څخه سمدلاسه وروسته، ژوندي پاتي شوي کسان د خوب په عادتونو کې بدلون تجربه کوي، خواږه، او ډير هوښيارتيا، ټولنيز وتلو، او د نورو سره د شخړو موندلو، په شمول د غوسه يا خپگان.

معنوی

ژغورونکي ممکن د خدای سره د دوی اړيکې معاینه هم پیل کړي. د لوړ ځواک او عقیدې په عقیده کې زیاتوالی کیدی شي یا یوازې د عقیدې په کمولو یا پوښتنې کولو سره مخالف وي. سورن ژوندي پاتي شوي ممکن په خپلو مذهبي کړنو کې زیاتوالی راولي او روحاني مشورې ته ورسېږي.

د ناورين رواني روغتيا

د ناورين رواني روغتيا يو مخ پر ودې ډگر دی چې مرسته کونکي د داسې چلند سره تماس نيسي چې ژوندي پاتي شوي کسان تر خورا فشار لاندې دي او د هيڅ ډول رواني اختلالاتو سره مخ نه ليدل کيږي. د جدي مشورې ورکولو پر ځای، د DMH کارمندان په سختو شرايطو کې د آرام پاتي کيدو لپاره روزنه ترلاسه کوي. د رواني روغتيا هر ډول مداخله د جواز لرونکي رواني روغتيا متخصصينو لخوا ترسره کيږي څوک چې ژوندي پاتي کيدو ته د فشارونو سره د مقابلي لارې چارې ور زده کوي او د ناورين د اوږدې مودې منفي رواني پایلو مخه نيسي.

رواني لومړنی مرستی (PFA)

- په لنډ مهال کې
- د علامې په کمولو تمرکز وکړئ
- د معالجي وده
- د نن او سبا په اړه خبرې وکړئ
- د مشتريانو د ځانگړو اړتياوو پر بنسټ



مرسته کونکي روزل شوي ترڅو د پاملرنې آرام او ريبښتيني چلند څرگند کړي، د ژوندي پاتي کيدو خونديتوب اړتياو کې برخه واخلي، فزيولوژيکي اړتياوې پوره کړي (خواره، اوبه، درمل)، ټولنيز ملاتړ ته لاسرسی چمتو کړي او د مقابلي مثبت چلند هڅوي.

د PFA په کارولو کې احتیاط

- بي کفايته کسان بايد د هغه مسلو د حل کولو هڅه ونه کړي چې د ناورين سره تړاو نلري.
- په اړتياوو کې انفرادي او کلتوري توپيرونه په پام کې ونيسئ
- محتاط اوسئ مداخله مه کوئ که ژوندي پاتي شوي کسان د منلو وړ نه وي.



زیاتیدونکي پاملرنه دي ته ورکول کيږي چې څنگه مور کولی شو د ناورین بریدونو دمخه د انعطاف رامینځته کولو کې مرسته وکړو. د سورن مرسته کونکو فعالیتونو کې ممکن د ناورین برید دمخه چمتو کولو او پلان کولو کې د ټولنو سره مرسته شامل وي. زه کولی شم د چمتووالي هڅول ننگونه ولرم کله چې دا سوله ایز وي، مگر څنگه چې ناورین ناگزیر دي، د انعطاف وړ ټولنو جوړول یو له اړینو فعالیتونو څخه دی.



هغه کسان چې طبي يا جراحي پاملرنې ته اړتیا لري.

مخکینی موجود رواني حالت.



هغه کسان چې د پېښې سره مخ کيږي ډیر شدید او اوږد وي



هغه کسان چې د کم مقاومت/ د مقابلي وړتیا لري



- د روانی بیا رغونی لپاره مهارتونه
- د ترماتیک فشار وروسته اختلالاتو ملي مرکز لخوا رامینځته شوی (PTSD)
 - تمرکز د ستونزو په حل کولو، د مثبت فعالیت مهال ویش، د عکس العملونو اداره کول، گټور فکر کول، او د صحي ټولنیزو اړیکو رامینځته کول دي
 - موخې د پیروونکو اندیښنو او لومړیتوبونو روښانه احساس ترلاسه کول دي
 - ستونزې وپېژنی، هدف وټاکئ او د حل لارې ورته ولټوی



هغه کسان چې شدید فشار یا نوري نښې لري چې د رواني صدماتو څخه رامینځته کيږي.

د هغو کسانو لپاره چې فشار 2 اونی دوام کوي او په کار او اړیکو اغیزه کوي، مسلکي مرستې ته اړتیا لري



ځینې وختونه ترټولو مصیبت د ناسم فکر څخه راځي. آفتونه ممکن د دې لامل هم شي چې یو څوک د ناورین څخه لرې ملامت کړي، د نورو په وړاندې منفي چلند ته لږوالیا. بشري کارکونکي باید د غلطو معلوماتو د خطرونو په اړه احتیاطي تدابیر ونیسي. مرستندویان هم باید هڅه وکړي چې د ژوندي پاتې کیدو اړتیاوو ته بې طرفه او خواخوږي وي.

د لاندې ځانگړتياو لرونکي زاړه بالغان د فزيکي خوځښت يا خيږکتيا د کموالي له امله ځانگړي پاملرني ته اړتيا لري، د حسي محدوديتونو، ادراکي کمښت په پايله کې د ناورين په حالت کې د گړندي پريکړې کولو کميدو لامل کيږي، هغه کسان چې په غم اخته وي، تيب ځان ته درناوی، اضطراب او د بي وزلي سره مخ وي.

مرستندويان بايد د دې ډلې فزيکي

اړتياوې پوره کړي، دوی ته د درملو او مرستې وسايلو ته گړندي لاسرسی چمتو کړي، د دوی معمول بحال کړي، د ناورين وروسته ترتيب تنظيم کړي ترڅو د امکان تر حده د دوی اړتياوې پوره کړي، او دوی د مثبت ملاتړ شبکې سره وصل کړي.

په فزيکي توگه معيوب

فزيکي معيوبيت کيدای شي مزمنه، حاد، يا موقتي وي. د فزيکي معلوليت لرونکي خلک د يو همجنس گروپ څخه لرې دي. بيا هم، دوی ډيری وختونه د ناورين پالن کولو او غبرگون کې دا ډول چلند کيږي، چې د نامناسب اړيکو يا خدماتو المل کيږي چې د اړتيا وړ لويو برخو سره مرسته نه کوي. پداسې حال کې چې د فزيکي پلوه معلولين نږدې ټولو هغو مرستو ته اړتيا لري چې ضعيف زړو بالغانو ته ورکول کيږي، دوی هم لومړيتوب ته اړتيا لري چې مرستندويه وسايلو ته اړتيا ولري، لکه د بييس يا اوريدلو وسايلو. دوی کولی شي د پاملرني خدماتو څخه هم گټه پورته کړي، لکه د شخصي حفظ الصحي لپاره مرستندويه يا د نښې ژبې ژباړونکي، په ځانگړي توگه د ناورين په جريان کې او وروسته. د سيمه ايزو سازمانونو سره همکاري به د دې لامل سره مرسته وکړي.

فکري ننگونه

فکري معيوبيتونه د ذهن ځنډ يا نيمگړتيا شامل دي چې کولی شي ادراکي، ژبه، حرکت او ټولنيز وړتياوې محدودې کړي. پداسې حال کې چې فکري معلوليتونه د ژوند په پيل کې پيل کيږي او د اړينو مهارتونو پراختيا ځنډوي يا مخنيوی کوي، رواني اختلالات معمولاً په ژوند کې وروسته پيښيږي او د مهارتونو ناڅاپي يا پرمختللی ضايع کيدو لامل کيږي. په روښانه توگه اړيکه نيول، درمل ته د لاسرسي بيا رغونه، او د ټولو ملاتړ سرچينو بيا رغونه اړين دي.



لومړی ځواب ويونکی

څيرني بڼي چې پداسې حال کې چې ځيني لومړني ځواب ويونکي د ناورين وروسته لنډمهاله کرکيچ تجربه کوي، ځيني ممکن رواني اختلالات رامینځته کړي چې کولی شي شخصي او ټولنيز فعاليت او اړيکي اغيزه وکړي. لومړی ځواب ويونکي چې دا ډول نښي لري کولی شي د رواني مداخلې څخه گټه پورته کړي.

د تروما (Trauma) سکريپننگ پوښتنلیک

د صدماتو څخه وروسته د فشار اختلال مرکز لاندې پوښتنلیک لري چې د ژوندي پاتې کيدو وروسته د ناورين څخه وروسته رواني روغتيا حالتونه وڅيري چې پوښتنه وکړي چې ايا دوی په تيره اونۍ کې لږترلږه دوه ځله د زوال تجربه کړي. ممکن د رواني روغتيا راجع کولو ته اړتيا وي چې ځيني ژوندي پاتې شوي وي

- د هغه پېښې په اړه چې ستاسو په ذهن کې ستاسو د ارادې په خلاف راغلي وي د افکارو يا يادونو خپه کول.
- د پېښې په اړه د خپگان خوبونه
- عمل کول يا احساس کول لکه پېښه بيا پېښيري.
- د پېښې په يادولو سره د خپگان احساس کول.
- کله چې د پېښې يادونه وشي د بدن غبرگون.
- په ویده کيدو يا ویده کيدو کې مشکل.
- خپگان يا غوسه راپارول
- د تمرکز مشکل
- د ځان او نورو لپاره د احتمالي خطرونو په اړه د پوهاوي لوړوالی
- په ناڅاپي توگه تکان ورکول يا حيرانتيا



له شپږو څخه زياتو توکو ته "هو" ځواب ورکول د اضافي ارزونې اړتيا په گوته کوي.

د تروما (Trauma) سکريپننگ پوښتنلیک (TSQ) - PTSD: د PTSD ملی مرکز (va.gov)

ماشومان او ناورينو

د ناورين تجربه کولی شي ماشومان د ويرې، گډوډ او نامنی احساس وکړي. ځکه چې ماشومان تل نشي کولی خپلې اندېښنې شريکي کړي، دا کولی شي د لويانو په پرتله ډير جدي اغيزه وکړي. سورن ماشومان ممکن سمدستي غبرگون وښيي او نور ممکن د ناورين تجربه کولو ورځو يا اونيو وروسته ورو ورو غبرگون وښيي. په مختلفو عمرونو کې د عامو نښو پوهيدل کولی شي د والدينو سره مرسته وکړي چې ستونزي وپيژني او د هغې مطابق ځواب ورکړي. ماشومان ممکن ډير خپه وي يا عمل وکړي. دوی ممکن کلک شي يا ډيرې وختونه ژاري.



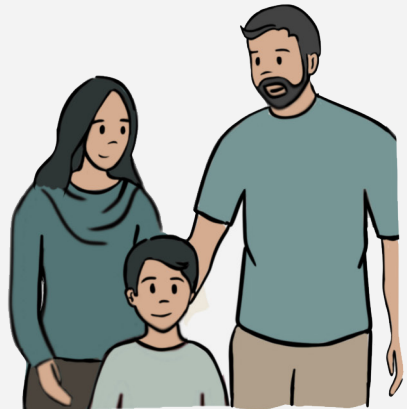
ماشومانو ته يادونه وکړئ چې هغه څه چې دوی ليدلي او تجربه شوي پای ته رسيدلي.



لويان چې دوی باور لري بايد دوی ته پاملرنه او ډاډ ورکړي



ماشومان وهڅوئ چې خبري وکړي او خپل احساسات څرگند کړي



ماشومان د مور او پلار يا خپلوانو سره وساتئ

مشاور کار کوی او نه کوی

د سازمان د ناورین مرستی
د SOPs تعقیب کړئ

کوی

مه کوی

خپل پروسیجرونه جوړ
کړئ یا تعقیب کړئ



د یوې ادارې له
خوا استول شوی

کوی

مه کوی

خان پر ځای کول



یو غیر مداخله اوریدونکی اوسئ

کوی

د هغه څه په اړه چې پېښ شوی په
اړه نور معلومات ترلاسه کړئ

مه کوی



کوی

د تروما (Trauma)
نښې وگورئ



هغه څه وپوښئ چې
ژغورل شوي ورته
ارتیا لری

کوی

مه کوی

ژغورل شویو ته ته ووايست
چې دوی څه ته ارتیا لری



مه کوی

فرض کړئ هر څوک تروما لري

دا ومنتئ چې د ژوندي پاتې شوي فشار
غبرگون نورمال دی

کوی

مه کوی

د مناسبو ارزونو پرته د
لېبل غبرگونونه یا تشخیص



کوی

په یاد ولرئ چې
د روانی روغتیا
کارمندان هم تروما
کیدئ شی

مه کوی

فرض کړئ چې تاسو د رحم یا کار ستریا څخه
معاف یاست

کوی

په یاد ولرئ چې ژغورل
شوي به اړیکه ونیسی کله
چې دوی وغواړی

د شریکولو دمخه حقایق تایید کړئ

کوی

مه کوی

فرض کړئ چې خبرې نه
کول د گډوډی نښه ده

مه کوی

هغه معلومات مه شریکوی
چې ممکن غلط وی



ERUTLUC

د ناورين ژغورونکو روحاني پاملرنه

ژغورل شوي په منظمه توگه خپلو عقيدو ټولنو ته ليري لوري ته مخه کوي. چيلين او د روحاني پاملرني چمتو کونکي اکثرا لومړني خلک دي چې ناورينونو ته ځواب ووايي او ملاتړي خدمات وړاندې کوي. د رواني روغتيا او روحاني پاملرني چمتو کونکو ترمينځ اړيکي بايد د بحران څخه دمخه ښه رامينځته شي ترڅو خورا اغيزمن راجع کولو ته اجازه ورکړي. دا پدې مانا ده چې چيلين/ امامان هم په خپلو ټولنو کې ناورينونو ته د ځواب ويلو لپاره روزني ته اړتيا لري



د ژوندي پاتې شويو کلتوري ليدونو په پوهيدو او درناوي کې پاتې راتلل ممکن د اړيکو خنډ رامينځته کړي. لاندې لارښوونې په پام کې ونيسئ کله چې د مختلف کلتوري باکرونډ خلکو سره مرسته وکړئ.

- د لويديځ روزل شوي مداخلې د ټولني په پرتله په فرد باندې ډير تمرکز کوي، کوم چې ممکن د اجتماعي کلتورونو خلکو لپاره مناسب نه وي.
- د بيا رغونې د پروسي مسؤليت په غاړه اخيستل ممکن د هغو خلکو لپاره ستونزمن وي چې په کرما يا برخليک باور لري، ځکه چې دوی په خپل ژوند کې څومره کنټرول لري مختلف نظر لري.
- نوي کډوال چې د انگليسي ژبې محدود مهارتونه لري کولی شي د لارښوونو او اعلاناتو په پوهيدو کې ستونزه ولري چې د گروپ گډون څخه لري وي چې د گډوډۍ او انزوا لامل کيږي.
- ځيني خلک د خپلو عقايدو يا شخصي غوره ټوبونو له امله ځيني خواږه نه خوري.
- ځيني ژوندي پاتې شوي کسان ممکن هره ورځ رسمي لمونځونه ادا کړي، کوم چې د مرستندويه کار کونکو لخوا درناوی ته اړتيا لري.

په اسلام کې د مصیبتونو مفهوم

د قرآن په وینا، آفتونه او آفات د مومن د صبر یوه ازموینه ده او د هغو کسانو لپاره ازموینه ده چې په ناوړینونو کې نه وي او د هغو خلکو ضرورتونو ته څه رقم ځواب وایي چې ضرورت ولري. ژباړه: او کله چې هغوی په مصیبت اخته شول او صبر یې وکړ، نو مومنانو وویل: بېشکه مونږ د الله یو او د هغه لوری ته رجوع کوو. مسلمانان په دې عقیده دي چې مصیبت یو امتحان دی که چیرې دا خدای ته نږدې کړي او عذاب دی چې له الله څخه لیرې کړي.

ان شاء الله العزیز الرحیم

په حقیقت کې موږ د الله یو او د هغه لوري ته زموږ بیرته راگرځېدل دي (2:156)

آفتونه د مسلمانانو لپاره په ټاکلو چارو کې د کموالي او د الله په وړاندې د عاجزې خبرداری هم دی. د آفتونو تجربه هم د گناهونو د کفارو وسیله ده. د رسول الله صلی الله علیه وسلم له ارشاداتو څخه یوه دا ده چې: "د مؤمنانو په نفس، اولاد او مال کې به تر هغه وخته از مېښت نه وي، تر څو چې دوی له الله تعالی سره پرته له کوم گناه څخه لیدنه وکړي". (ترمذی شماره. 2399).

ژباړه: په سختو حالاتو کې عبادت او الله پاک ته ورگرځیدل مومنانو لپاره ځانگړی په دنیا او اخرت کې لري. د هر ډول ناوړین په لیدلو سره باید د الله تعالی د نعمتونو په اړه فکر وکړو، د هغه څخه د ساتنې لپاره شکر وباسو او د نورو د ژوند د اسانه کولو لپاره خپل وخت او مال شریک کړو. په یوه حدیث کې راغلي دي چې الله تعالی ته تر ټولو محبوب خلک هغه دي چې نورو ته تر ټولو گټور وي. د بحرانونو، ناوړینونو او بېرنيو حالاتو پر مهال د دیني سواد زده کړې لارښود لپاره



وگورئ: د بحرانونو، آفتونو او د عامې روغتیا بېرنيو حالاتو لپاره د مذهبي سواد زده کړې لومړی مرکز | د مذهب او مدني کلتور لپاره مرکز (usc.edu)

لومړی ځواب ویونکی د خان پاملرنې

لومړی ځواب ویونکی باید په دوامداره توګه د دې ستراتیژیو په تعقیب سره دوی خپله روانی روغتیا ارزونه کوي:



د ټولنیز ملاتړ د همکارانو سره د ځان د فزیک روحاني فعالیتونه د آرامۍ تمرین موندل احساسات شریک کړئ پاملرنه

د ICNA Relief USA لخوا د ناورین مرستې خدمات

د ناورین سره د مرستې خدمتونه د هغه څه په اساس کې دي چې د ICNA ریلیف په اړه دي. له 2005 راهیسې د ICNA Relief's DRS ټیم له 75 څخه زیاتو طبیعي او انساني پېښو ته ځواب ویلی دی. هرکال، طوفانونه، توپانونه، سیلابونه، اورونه او نور ناورینونه په متحده ایالاتو کې زموږ د اتباعو ژوند باندې اغیزه کوي. د اخلاص، شفقت او خدمت سره د انسانیت خدمت کولو زموږ ماموریت د کورني ناورین په راحت کې د مسلمانې ټولني د مخ په توګه ICNA Relief رامینځته کړی.

ICNA Relief د نورو نادولتي موسسو سره په ګډه سره، لکه NVO، د نجات پوځ، او امریکایي سره صلیب، او همدارنګه د ناورین غبرګون، بیا رغونه، او د قضیې مدیریت کې محلي او فدرالي ادارې په ګډه سره کار کوي. د ICNA ریلیف DRS ټیم ژمن دی چې د نسل، عقیدې، رنگ یا جنس په پام کې نیولو پرته د ناورین ژغورل شویو اړتیاو ته خدمت وکړي. موږ د دې ماموریت د ترسره کولو لپاره په خدای باور او بیا زموږ د رضاکارانو او ملاتړ کونکو مرستې باندې تکیه کوو.

د 2022 په جون کې، ICNA ریلیف

هیوسټن او DRS د څو ادارو کنفرانس کوربه توب وکړ ترڅو ارتباط او همکارۍ ته وده ورکړي او د ناورینونو په وړاندې چمتووالي او اعطاف ترلاسه کړي.

زموږ ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ ترڅو وګورئ چې موږ د ناورین په صورت کې د امریکایانو سره د مرستې لپاره څه کوو: <https://icnarelieff.org/disaster-relief/>





د ناورین سره د مرستې خدمتونه -

د ICNA ریلیف ملي مرستې لاین: 844-4 7 2-9809

اضافي سرچینې:

"NIMH" د تراما پېښو سره مقابله (nih.gov) له ناورین وروسته مرسته ترلاسه کړئ (FEMA.gov) disasterassistance.gov کور

د ناورین خپلو ټیلیفون: د مادي ناوره ګټه اخیستنې او دماغي روغتیا خدماتو ادارې (SAMHSA) لخوا تمویل شوي، دا هیلپ لاین د هر ډول ناورین یا تراژیدي لخوا اغیزمن شوي خلکو ته سمندستي مشوره ورکوي. 1-800-985-5990 ته زنگ ووهئ ترڅو په ښکته کې د نړدې بحران مشورې مرکز څخه روزل شوي مسلکي سره اړیکه ونیسئ.

 <p>د ناورینونو په وړاندې غبرګون</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 طوفانونه 1 زمي طوفان 2 اورونه 1 سیلاب 2 د ټولني بحران په 7 ځایونو کې د 2 ناورینونه 	 <p>زموږ اغیز</p> <p>9,978</p> <p>مغپناشخصان چې خدمت کوي</p> <p>2,226</p> <p>د کورني خدمت</p>
 <p>د ټولني پروژې</p> <p>3 بیا رغول شوي پروژې</p>	 <p>رضاکاران</p> <p>103 رضاکارانه کار کوي</p> <p>د 892 رضاکارانو ساعتونه کارول شوي</p>



د مسلمانې کورني خدمتونه

د ناورين رواني روغتيا فلوچارت

د دماغي روغتيا لړۍ 5 کتابچه

ناورين پيښه

له ناورين څخه مخکې

پلان جوړ کړئ
د مقاومت لرونکي ټولني رامېنځته کول (د پوهاوي،
ملاټر سيستم، تعليم، ورکشاپونه)
رضاکاران استخدام کړئ
روزنه تر لاسه کړئ
د پلان دوره بي کتنې

له ناورين څخه وروسته

په ساحه کي لار شئ
ارام پاتي شئ
ارزيابي وکړئ
رواني مرستې برابرول

دلته او اوس بحث وکړئ
د پاملرنې آرام او ريښتيني چلند ښکاره کړئ
د خونديتوب او فزيولوژيکي اړتياو ته پاملرنه
وکړئ
ټولنيز ملاټر ته لاسرسی

تلاشي

د تروما (Trauma)

سکريپننگ پوښتليک:

په پوښتليک کي له شپږو څخه
ډيري نښې د اضافي ارزوني نښې.

حواله

جواز لرونکي رواني روغتيا
مسلكي او نور محلي سرچينې.

هو

ژغورل شوي مشوري ته اړتيا لري

نه

انعکاس

څه ښه تير شول؟
څه شي غوره ترسره کيدلي شول؟
د راتلونکي لپاره د رولونو او بيا گمارلو په اړه
بحث وکړئ
د بدلونونو لپاره د PFA پلانونه بياکتنه وکړئ

يادونه: د ICNA ريليف
ډيزاسټر ريليف خدمات اوس
مهال رواني روغتيا خدمات نه
وراندي کوي. په هر صورت،
دا فلو چارټ د هر چا لپاره
عمومي گامونه چمتو کوي
چې د ناورين په جريان کي
تعقيب کړي.



د مسلمانى كورنى خدمتونه