

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.



د کوچنیو سرچینو کتابچه

د درملني غونډو او ورځني ژوند لپاره د فشار تنظيم کولو تمرینونه



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

تلیفون: (0351) 41726750

فاکس: (0351) 41726755

برېښنالیک: traumaambulanz@uniklinikum-

dresden.de

www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz

"فکرونه د مرغیو په څیر دي چې ستاسو په شاوخوا کې گرځي، الوتنه

کوي

او خپل خان ته ناست اوسئ، تاسو نشئ کولی د دې مخنیوی وکړئ.

هغه څه چې تاسو یې تاثیر کولی شئ دا دي چې ایا تاسو دا فکر لرونکي

مرغان خوښوئ

خاله جوړولای شي که نه؟"

د ناروغ استعاره پر بنسټ

مارتین لوتر او یو پخوانی چینایي مثل

د منځپانگو لیست

- 4..... د تنفس کوچني تمرین
- 6..... 4 - 3 - 2 - 1 - تمرین
- 8..... پنځه رنگه تمرین
- 9..... د څارویو زنجیر تمرین
- 10..... شمیری لړۍ شاته
- 11..... پام وړ تک
- 12..... د روبانه پرايکیداني تمرین
- 13..... د رڼا محافظت حلقه
- 14..... په پام سره غونډوسکی ویننل
- 15..... زما خپل تمرین
- 16..... زما خپل تمرین

د تنفس کوچني تمرين

مستقيم او آرام سره کښينئ. د مثال په توگه په څوکی يا بازو څوکی د شا سره. خپل پښي په فرش کې يو بل ته په نرمۍ سره ځای په ځای کړئ او د خپلو لاسونو شاته په خپلو پښو ځای په ځای کړئ.

اوس په نرمۍ سره خپلې سترگې وتړئ او د خپلې پوزې له لارې ژور تنفس وکړئ او د خولې له لارې بهر کړئ. لکه څنگه چې تاسو ساه اخلئ، وگورئ چې څنگه ستاسو معدده لومړی پورته کېږي، وروسته ستاسو سينه. ورو په خپل ذهن کې څلور شميره کړئ:

1 — 2 — 3 — 4 [په بدیل توگه: 1 — 2]

خپله ساه لنډه ونیسئ (فکر وکړئ "درورل")

همدا اوس ساه بهر کړئ. اجازه ورکړئ چې ستاسو د خلاصې خولې له لارې هوا بهر شي ورو ستاسو په ذهن کې شپږ ته حساب کړئ. پرېږدئ چې ساه لومړی له معدې او بیا له سینې څخه وباسئ

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 [په بدیل توگه: 1 — 2 — 3 — 4]

آرام اوسئ او په اسانۍ سره تگ وکړئ. څرنگه چې خوله يو څه خلاصه ده، ټيټ ژامه کولی شي په خاموشۍ سره ځړول شي. دا تمرين پنځه ځلي بيا تکرار کړئ. غوره بهر ياد کړکې پرانستلو سره.

1 — 2 — 3 — 4 [په بدیل توگه: 1 — 2]

لنډ بنده کړئ

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 [په بدیل توگه: 1 — 2 — 3 — 4]

په خپل سرعت کي په آرامي ساه واخلي. ډاډ تر لاسه کړئ چې ساه اخيڼلو
کي ساه بهر کولو څخه ډير وخت نيسي.

4 - 3 - 2 - 1 - تمرین

د خپل بدن لپاره آرامی موقعیت ومومئ او یو نقطه چیرې چې تاسو کولی شئ خپلې سترګې آرام کړئ. نو د اوس لپاره خپلې سترګې خلاصې پرېردئ!

په یاد ولرئ چې د ټول تمرین په جریان کې تاسو کولی شئ ځان ته اجازه ورکړئ هر ډول فزیکي بدلونونه (د پښو حرکت کول، زنگ وهل) چې ستاسو د هوساینې ساتلو لپاره مهم دي.

خپل ځان په لوړ غږ یا ستاسو په ذهن کې وواياست هغه څه چې تاسو دا مهال د خپلو حواسونو سره گورئ!

4 هغه شیان چې زه یې گورم - 4 هغه شیان چې زه یې اورم - 4 هغه شیان چې زه یې احساس کوم.

مثال: زه د کتابونو الماری، تلیفون، د جای پیاله او د کرکې شیشه گورم. زه یوه دروازه اورم، ساعت ټک کوي یو موټر بهر په کوڅه کې او د پانو زنگ وهل. زه زما په شا او ځای کې لاس احساس کوم په کوم کې چې زما لاسونه آرام دي زما پښې زما په بوتونو کې او د کوټې توڅه.

د نوي تاثیراتو سره پرمخ لاړشئ:

3 هغه شیان چې زه یې گورم - 3 هغه شیان چې زه یې اورم - 3 هغه شیان چې زه یې احساس کوم.

2 هغه شیان چې زه یې گورم - 2 هغه شیان چې زه یې اورم - 2 هغه شیان چې زه یې احساس کوم.

1 هغه شیان چې زه یې گورم - 1 هغه شیان چې زه یې اورم - 1 هغه شیان چې زه یې احساس کوم.

دا هم سمه ده کله چې تاسو د ډیری شیانو په اړه فکر نشئ کولی لکه څنگه چې د تمرین غوښتنې. بیا یوازې یو څو شیان تکرار کړئ. د تمرین په پای کې، یوازې د 4 څخه تر 1 پورې ورو حساب کړئ. په 4 شمیرې کې تاسو خپلې پښې او پښې یو ځل بیا حرکت کوئ، په 3 شمیرې کې تاسو خپل لاسونه

او لاسونه اضافہ کوی، په 2 شمیرې کې تاسو خپل ټول بدن او سر کش کړی،
بیا ژوره تنفس وکړی او په 1 شمیرې کې تاسو تازه او پراخه سترګې خلاصی
کړی. .

پنځه رنگه تمرین

د دې تمرین موخه دا ده چې په فعاله توګه ستاسو پام ستاسو نږدې شاوخوا ته متمرکز کړئ.

مهرباني وکړئ شاوخوا وګورئ او پینځه شیان نوم کړئ چې تاسو ګورئ هغه نیلي دي.

د مثال په توګه: په دې خونه کې پنځه نیلي شیان پیاله دي، په دیوال باندې انځور، په میز باندې قلم، د اوبو په بوتل او زما سویټر باندې لیبل.

بیا، مهرباني وکړئ د څلورو شیانو نوم ورکړئ چې شنه دي.

بیا هغه درې شیان چې سور دي.

دوه شیان چې زير دي.

او یو هغه چې سپین وي.

د تمرین په پای کې، بیا د خوني شاوخوا وګورئ او هڅه وکړئ چې درک او ستاینه وکړئ ستاسو په چاپیریال کې ډیری انفرادي شیان څومره رنگین او رنگارنگ دي.

د څارویو زنجیر تمرین

د څارویو د زنجیر تمرین د نورو فکرونو په مرسته د ځان د پام اړولو یوه
طریقه ده. دا ډول تمرینونه د "دماغ پراکیدا" هم ویل کېدی شي.

د یو څاروی په اړه فکر وکړئ. بیا یو بل حیوان ومومئ چې د مخکیني حیوان
له وروستي خط سره پیل کېږي، او داسې نور.

یو کوچنی مثال:

گور کبڼه

مار

فیل

پیرانگ او داسې نور.

البته، د څارویو د نومونو کارولو پرځای، تاسو کولی شئ د نورو شیانو سره
یو سلسله جوړه کړئ، د مثال په توګه، بنارونه یا لومړی نومونه هم یو بڼه
انتخاب دی.

که ذهني ګډوډي کافي نه وي، دا ډول "دماغ پراکیدا" تمرین هم د فزیکي
فعالیت سره یوځای کېدی شي، د بیلګې په توګه د زینو پورته کول یا د پښو
په ګوتو کېښناستل. تمرین هم د لوړې کچې فشار کمولو لپاره یوه هڅه شوی
او ازموول شوی میتود دی.

شمیری لری شاته

دا تمرین هم د "دماغ پراکیدال" کتگوری کې راځي. دا د هغو خلکو لپاره بڼه کار کوي څوک چې د شمیرو او کوچني ریاضي ستونزو لپاره یو شی لري.

یوازې د هرې شمیرې سره پیل کړئ، د بیلګې په توګه 1000 او په 13 مرحلو کې حساب کړئ. په دې توګه 13 هم په آزاده توګه غوره شوی شمیر دی او د کوم بل لخوا ځای په ځای کېدی شي، د مطلوبې ستونزې کچې پورې اړه لري.

یو بل کوچنی مثال:

په 100 پیل کړئ

په 7 مرحلو کې شاته محاسبه

93 – 86 – 79 – 72 – 65 وغیره.

لکه څنګه چې د حیواني سلسلې تمرین سره، دا تمرین هم د فزیکي فعالیت سره یوځای کېدی شي.

پام وړ تگ

په ذهن کې تگ د تمرین کولو یوه لاره ده چې د ذهنیت په نوم یادېږي. ذهنیت د "شعوري ادراک او مشاهدې" معنی لري.

په اوسني وخت او تجربه کې د بیلګې په توګه هونبیار چلول اوس مهال ته د مستقیم پام اړولو لپاره خدمت کوي. تاسو د خپل ځان او بدن پرته د ذهني تګ لپاره هیڅ شی ته اړتیا نلرئ. لس قدمه یو طرفه او لس قدمه شاته له هغه ځایه چې تاسو هیڅ ځای ته نه ځئ، تاسو ټول ورته اړتیا لرئ د امکان سره لاره ده.

په اصل کې هر ډول سرعت ممکن دی. مګر دا غوره ده چې د امکان تر حده ورو حرکت وکړئ.

وګورئ چې ستاسو په بدن کې کوم احساسات رامینځته کېږي کله چې تاسو حرکت کوئ او تنفس کوئ او ستاسو دننه څه تیرېږي. په پام کې ونیسئ چې ستاسو په بدن کې واقعا څه پېښېږي کله چې تاسو حرکت کوئ:

ځنګه د مخکینې پښې یوازینۍ برخه ځمکې ته لمس کوي، ... احساس وکړئ چې ځنګه ستاسو د ټول بدن وزن له یوې پښې څخه بلې پښې ته لیزډول کېږي، ... ستاسو د ټول بدن وزن ځنګه ویشل کېږي کله چې شاته پښه له ځمکې څخه خوشې کېږي، ... کله چې مخ په وړاندې ځي حرکت کوي کله چې هغه بنسټه شي ...

پداسې حال کې چې تاسو د چلولو احساساتو سره په شعوري تماس کې یاست، تاسو کولی شئ په ورته وخت کې خپله ساه وګورئ. له یوې خوا دوه ټالونه په جلا توګه درک کړئ او له بلې خوا دوی ځنګه یو له بل سره نښلوي.

د تمرین هدف دا دی چې ستاسو ټول پام د تګ او تنفس کولو پر مهال له یوې شیبې څخه بلې شیبې ته وساتئ. کله چې فکرونه رامینځته شي، اجازه راکړئ چې حرکت وکړي او د بدن احساساتو ته بیرته پام راوګرځوي.

د روښانه پر ايکيداني تمرين

په آرامۍ سره کينئ. په نرمۍ سره خپلې سترگې وتړئ يا په نيمه خلاصو سترگو فرش ته وگورئ. خپل بدن ته احساس وکړئ او د بدن يو واحد گڼوډ احساس واخلئ، د بيلگې په توگه (درد يا نا آرامه احساس. هڅه وکړئ چې د دې بدن احساس کړئ. د دې بدن احساس باندې تمرکز وکړئ.

دا څه شکل لري - گردې، مربع، بيضوي ...

دا کوم رنگ دی - سور، شنه، خر ...

د حرارت درجه څه ده - يخ، گرم، ...

سطح يې څنگه ده - ناڅاپه، نرم، توټه ...

اوس تاسو د خپل ځان دننه احساس کوئ. کوم رنگ اوس مهال ستاسو لپاره په ځانگړي ډول د درملنې سره تړاو لري؟

اوس تصور وکړئ چې د دې شفاهي رنگ رڼا تاسو ته راشي.

دا پخپله د بدن دې احساس ته ځي او شاوخوا يې را وپاروي، سيلاب يې راوباسي... بڼه يې سيلابوي او څرخي يې.

په احتياط سره وگورئ چې د دې شکل سره څه پيښيږي. وگورئ لکه څنگه چې دوی د شفاهي رڼا لخوا محاصره شوي، سيلاب کيږي کله چې تحليل پيل شي... په کوچنيو او کوچنيو برخو کې ... تر هغه چې ټولې برخې په بشپړه توگه منحل او ورک شي.

صبر وکړه. اجازه راکړئ چې رڼا څومره وخت ونيسي؛ لکه څنگه چې تاسو راحته ياست.

کله چې د بدن آرامۍ احساس رامینځته شوی وي او شکل يې په دې ډول بدل شوی يا منحل شوی وي ، د دې لپاره چې دا نور د ناخوښ احساساتو لامل نشي، نو تاسو کولی شئ د رڼا کارولو ته دوام ورکړئ. رڼا له سر څخه تر اوږو پورې تيریږي ... د بدن د پورتنۍ برخې څخه، د معدې څخه، د پښو څخه بنکته او د پښو څخه ځمکې ته.

تاسو اوس په بشپړ ډول په شفاهي رڼا کې پوښل شوي ياست. د يوې شيبې لپاره د خوندر احساس څخه خوند واخلئ په بشپړه توگه د رڼا لخوا محاصره شي.

پاملرنه بېرته دلته بيا د خپل سره بېرته راشئ.

د رڼا محافظت حلقه

مستقیم او آرام سره کښینی. د مثال په توګه په څوکی یا بازو څوکی د شا سره. خپل پښې په فرش کې یو بل ته په نرمۍ سره ځای په ځای کړئ او د خپلو لاسونو شاته په خپلو پښو ځای په ځای کړئ.

اوس په نرمۍ سره خپلې سترګې وتړئ او په تنفس تمرکز وکړئ. په آرامۍ او مساوي توګه تنفس وکړئ.

د خپل سر په پورتنۍ برخه کې د تنفس رڼا تصور کړئ - د رڼګ رڼا چې تاسو د معالګې سره تړاو لرئ - او دا څنګه دا رڼا ستاسو په ټول بدن کې تیرېږي او بیا ستاسو د پښو د ټلوونو له لارې پریږدي.

د هر تنفس سره، دا شفاهي رڼا په نرمۍ سره ستاسو د سر له لارې تیرېږي او ستاسو ټول بدن ته تیرېږي. د هر تنفس سره، رڼا ستاسو د پښو د ټلوونو له لارې ستاسو بدن پریږدي.

یو ځل بیا: د سر تاج له لارې، د پښو د ټلو له لارې. لږ تر لږه، د رڼا یوه دایره ستاسو شاوخوا جوړېږي.

لکه څنګه چې تاسو د رڼا تنفس کولو ته ادامه ورکوئ او د رڼا څخه تنفس کوئ، محافظتي حلقه ستاسو شاوخوا پراختیا ته دوام ورکوي. دا لوی او ګرندی کیږي. او کله چې ستاسو په شاوخوا کې د رڼا یوه کافي لویه دایره جوړه شوې وي، نو تصور وکړئ چې تاسو اوس د رڼا په دې دایره کې څنګه ناست یاست ... تاسو څنګه کولی شئ په هغې کې پراخ کړئ ... دا څنګه تاسو پوښي او تاسو هر چیرې ته ځئ، په هر ځای کې چې ته یې.

د یوې شیبې لپاره ستاسو شاوخوا محافظتي رڼا څخه خوند واخلي. بیا ورود خپل بشپړ پام سره کوټي ته راستون شئ.

په پام سره غونډوسکی ویننټل

دا تمرین مناسب دی، د بیلګې په توګه، د جلا کېدو څخه مخنیوي لپاره، بال ته د پام اړولو سره. دا تمرین د منفي فکرونو څخه د اختلال ستراتیژۍ په توګه هم کارول کېدی شي.

تاسو کولی شئ دا تمرین د ناست یا ولاړ کېدو پرمهال ترسره کړئ. تاسو لږترلږه یو ټیم ملګری ته اړتیا لرئ.

د ټیم ملګري ته د هرې اندازې غونډوسکی وغورځوئ، په ځانګړې توګه د غونډوسکی نیول ډیر پام ته اړتیا لري. ټول لوبغاړي باید په بشپړه توګه د غونډوسکی لوبې تمرکز وکړي.

لکه څنګه چې "دماغ ټیک کول" د حرکت تمرینونو سره یوځای کېدی شي، د پام وړ غونډوسکی لوبې هم د دماغ توخې سره یوځای کېدی شي. د مثال په توګه، هرکله چې توپ وهل کیږي، یو ښار د یو ځانګړي لومړي لیک سره نوم کېدی شي.

زما خیل تمرین

زما خیل تمرین

په پیل کې د ننوتلو لپاره اصلي نرخونه

مارتین لوتر:

"څنگه تاسو نشئ کولی د مرغانو د سر څخه د الوتو مخه ونیسئ، مگر تاسو کولی شئ د دوی په سر کې د ځړولو مخه ونیسئ، په دې توګه یو څوک نشي کولی د بد افکارو مخه ونیسي، مگر دا کیدی شي چې دوی په مور کې رینه ونیسي."

چینایي متل:

"تاسو نشئ کولی دا حقیقت بدل کړئ چې د اندینني او غم مرغی ستاسو په سر الوتنه کوي. مگر تاسو کولی شئ په خپلو وینتنو کې د ځاله جوړولو څخه مخنیوی وکړئ."

تمرینونه د دې پر بنسټ جوړ شوي:

- *Yvonne M. (1991), Dolan*، د جنسي تیري حل کول: د بالغ ژوندي پاتي کیدو لپاره د حل متمرکز درملنه او ایرکسونین هیپنوسیس. *W. W. Norton & Company.*
- *Harrer, M. (2014)*، په ذهن کې تګ. دلته شتون لري: [/http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesiegen](http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesiegen)
- *Morgan, S. (2007)*، کله چې بی باوره پېښیږي - د رواني صدمې سره معامله. د اغیزمنو کسانو، خپلوانو او د دوی ټولنیز چاپیریال لپاره لارښود. کولهامر.
- *Reddemann, L. (2007)*، تخیل د شفاهي ځواک په توګه. د سرچیني پروسیجرونو سره د صدماتو پایلو درملني لپاره. ویلکرو کوته.



Traumanetz
Seelische Gesundheit

د دماغی روغتیا لپاره د تړاما
شبکه ملگری **e.V**

د بسپنی حساب

Ostsächsische Sparkasse
IBAN: DE02 8505 0300 3200 0791 50
BIC: OSDDDE81XXX

www.verein-tsg.de
www.traumanetz-sachsen.de

د روانی روغتیا د تړوما د خارج بستر ناروغانو روغتون

Lukasstraße 3, 01069 Dresden
تلیفون: 41726750 (0351)
فاکس: 41726755 (0351)

بریننالیکی: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz

د سایکوتهراپی او سایکوسماتیک روغتون او د خارجي ناروغانو
روغتون

د کارل گوستاو کاروس د پوهنتون بنوونی روغتون
د ډریسډن په تخنیکي پوهنتون کې
د ساکسونی د آزاد ایالت عامه قانون اداره

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

حالت: جون 2018

د عکس کریدیټ: د پوبن شیت لوتس "د Freepik.com لخوا ډیزاین شوی"

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

