



روغتيا او خوب

توضیحات او وړاندیزونه
د ښه خوب د پاکوالي لپاره



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

تلیفون: 0351 41726750

فاکس: 0351 41726755

برېښنالیک: traumaambulanz@uniklinikum-

dresden.de

www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz

"هغه څه چې خوب د بدن لپاره دی، خونې د ذهن لپاره ده -
د نوي ژوند ځواک برابرول."

Rudolf von Jhering (1818 - 1892)

د منځپانگو لیست

برخه A: د خوب اساسات

- 4 موز و لي خوب کوو؟.....
- 4... د خوب مرحلي.....
- 6... د خوب مقررات.....

برخه B: هغه شيان چي ممکن ستاسو په خوب کي مداخله وکړي

- 8 د خوب اختلالات څه شی دی؟.....
- 8 PTSD او خوب کول.....
- 9 د ډار خوبونه.....
- 10 اضطراب او خوب.....
- 10 د خوب اېنیا پېښه.....
- 11 داروو درمل.....

برخه C: عادتونه او خوب

- 12 د خوب حفظ الصحه څه ده؟.....
- 12... د ښه خوب د حفظ الصحې لپاره لارښوونې.....
- 19 ټول لارښوونې په يو نظر کي.....

برخه A: د خوب اساسات

مورن ولي خوب کوو؟

خوب د اکسیجن په څیر دی، خواړه او اوبه - زمور یو له لومړنیو ورځنیو اړتیاو څخه دی. د خوب بیولوژیکي گټې څه دي په اړه مختلف انگیرني شتون لري. ځینی یې وړاندیز کوي چې د خوب په وخت کې د انسان بدن روغ کیږي او د ویښیدو پرمهال زیانمن شوي حجرې او نسجونه ترمیموي. نور کارپوهان فکر کوي چې خوب د میتابولیزم د ساتلو لپاره اړین دی. داسې نینې نینانې هم شته خوب د یادونو د ساتلو لپاره اړین دی. له بلې خوا، ټول کارپوهان په دې موافق دي دا چې صحي او کافي خوب د هر چا لپاره حیاتي دی.

د خوب مرحلي

ډیری څیړنو ښودلې چې خوب دوه مرحلي پروسه ده: REM-خوب او غیر-REM خوب ("REM = د سترگو چټک حرکت" لکه "د سترگو چټک حرکت"). غیر REM خوب له څو مرحلو څخه جوړ دی او د "اوسط"، ځوان، صحتمند بالغ خوب شاوخوا 75-80٪ جوړوي. پاتې برخه د REM خوب څخه جوړه شوي ده.

غیر REM خوب د خوب درې مرحلي لري چې N1، N2، او N3 نومېږي. مرحلي د مغز د فعالیت له مخې توپیر لري، د خوب د پام وړ ژوروالی او دا چې د انسان وینښ کول څومره ستونزمن دي.

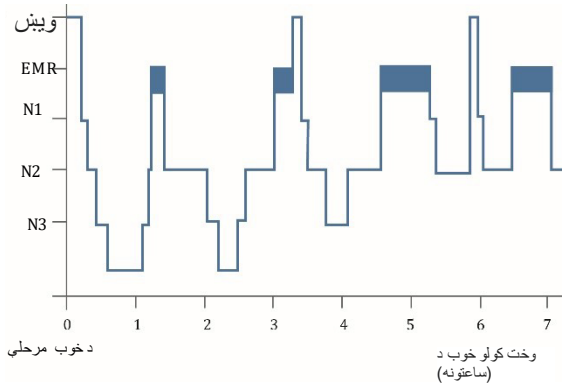
N1: د N1 خوب ډیر سپک گڼل کیږي؛ د دې مرحلي څخه بیدار شوي، ډیری خلک فکر کوي چې نوي په بشپړه توگه ویده نه وو. په هر صورت، د N1 خوب د نورمال خوب یوه مهمه برخه ښکاري. هغه خلک چې د بي خوبی سره مخ دي، مگر زاړه لویان هم د N1 خوب په مرحله کې د نوي د خوب ډیر وخت د هغو خلکو په پرتله تیروي چې د خوب اختلال نلري.

N2: د یو ځوان د شپې خوب تقریبا 40-55% N2 خوب دی. د دې مرحلې څخه د یو کس راوښن کول خورا ستونزمن دي او ډیری خلک وروسته پوهیږي چې نوی ویده شوي دي.

N3: د N3 خوب په جریان کې د دماغ فعالیت د اوږدې څپې خوب په نوم هم پیژندل کیږي ځکه چې نوی د سست خوب له امله رامینځته کیږي. ځانګړي څپې، د ډیلټا څپې په نوم یادېږي، کله چې د دماغ څپې اندازه کیږي. N3 خوب د ژور خوب په توګه پیژندل کیږي. له دې پراو څخه راوښېدل تر ټولو ستونزمن کار دی. خلک تمایل لري د اوږدې ویشیدو وروسته د N3 ډیر خوب کول.

REM: ډیری خوبونه د سترګو پراکیدلو خوب پرمهال واقع کیږي. د سترګو پرله پسې ګرندې حرکتونه (د تړلو پلکونو سره) د سترګو پراکیدو خوب پرمهال اندازه کیدی شي، او د زړه او تنفس نرخونه ډیر غیر منظم کیږي. دماغ ته د وینې جریان زیاتېږي، د سترګو پراکیدو پراو په جریان کې د دماغ فعالیتونه د وښتو حالت په څیر ورته دي. په هرصورت، تش په نامه کنکال عضلات د سترګو پراکیدو خوب په وخت کې تړل کیږي. د عضلاتو دا برخه معمولا د داوطلبانه بدن حرکتونو لپاره مسؤل دی، د مثال په توګه د وسلو او پښو حرکت. دا بیا د سترګو پراکیدو خوب په جریان کې "سپړل کیږي".

د خوب مثالی پروفایل (د Penzel et al.، 2005 څخه تعدیل شوی)



د خوب مقررات

دوه پروسې شتون لري چې خوب او وینې تنظیموي - د خوب غوښتنه او د سرکادین ساعت تال په نوم یادېږي. سربیره پردې، د هوبنیار حالت هم کولی شي زموږ د خوب کولو وړتیا اغیزه وکړي.

د خوب غوښتنه

زموږ د خوب چلول لږترلږه په سهار کې څرگندېږي او د ورځې په اوږدو کې په ثابت ډول زیاتېږي. خوب په تدریج سره زموږ د خوب چلول کموي، پداسې حال کې چې موږ د انرژي زیرمې ډکوو. له همدې امله، د خوب څخه سمدستي مخکې خوب کول (د مثال په توګه په ماښام کې د تلویزیون لیدلو پرمهال خوب کول) کولی شي وروسته ویده کیدل ډیر ستونزمن کړي. له هغه وخته چې تاسو وروستی ویده یاست ډیر وخت تیر شو څومره چې د خوب کولو اراده پیلوړې وي او د خوب کولو لپاره زموږ لپاره اسانه وي. که د شافت رګ ډیر څرګند وي، موږ د خوب احساس کوو.

سرکادین تال

خلک یو قوي "داخلي ساعت" لري چې کولی شي د ژوند ډیری برخو اغیزه وکړي. پدې کې شامل دي، د بیلګې په توګه، د بدن فعالیتونه لکه هضم، د بدن تودوخې او همدارنګه د خوب وینې تال. ډیری دا داخلي ساعتونه تقریباً په 24 ساعتونو کې کار کوي. زموږ داخلي ساعت، د نورو شیانو په منځ کې، د ورځې رڼا د ساعت په توګه کاروي: کله چې رڼا وي، د بدن فعالیت زیاتېږي، او کله چې تیاره وي، د بدن فعالیت کمېږي.

د خوب غیر منظم ډولونه (د مثال په توګه کله چې د کار بدلون) زموږ بیولوژیکي ساعت کمزوری کوي. له بلې خوا ثابت خوب او د وینې وختونه زموږ د داخلي ساعت لپاره ښه ساعتونه دي او په دې توګه د آرام خوب ملاتړ کوي.

هڅونه

د "ساتونکي" یا ویره کینو احساس، کولی شي خوب راوباسي (یعنې د خوب کولو قوي اراده) او خوب کول ستونزمن کړي. د مثال په توګه، که د خوب څخه محروم سړی د محکمې له ټاکل کیدو څخه ویره ولري، هغه د مرکې په جریان کې د خوب احساس نه کوي، که څه هم

هغي مخکي شپه پوره خوب نه دی کړی. په هر صورت، که اوریدل پای ته ورسېږي او سړی آرام شي، دوی کولی شي د ورځپانې لوستلو څخه ډډه وکړي، د بېلگې په توګه، ځکه چې د خوب کولو قوي اراده نور د ویرې (حوصلې) لخوا نه پوښل کېږي.

د یو شخص د هوش اوسنی کچه (لکه د پام وړ ګواښ، ویره، ډیری چکر و هونکي فکرونه یا فزیکي فشار) کولی شي د خوب کولو غوښتنې او د وخت په یو ټاکلي وخت کې د خوب احتمال تر مینځ توازن اغیزه وکړي. د خوب په وخت کې د لوړ جوش عام لاملونه د موضوعاتو په اړه فکر کول شامل دي چې د ورځې په اوږدو کې پروسس یا په کافي اندازه حل نه شي، پخپله د خوب په اړه اندېښنه، دراتلونکو دندو په اړه د یادولو هڅه کول یا اندېښنه کول چې ځینې شیان ستاسو له کنټرول څخه بهر دي.

ستړیا او بې خوبي

د خوب او ستړي کلمې اکثرا په مترادف ډول کارول کېږي، په هر صورت، مختلف معنی لري.

- ستړی معنی لري که څه هم سړی لږ انرژي لري، مګر اړینه نده چې ویده شي.
- خوب، له بلې خوا، د خوب لپاره حقيقي اړتیا بیانوي.

د خپل ستړیا او خوب په اړه په دقت سره فکر کول او د دوی توپیر کول په ځانګړي ډول د توپیر کولو کې مرسته کوي کله چې تاسو واقعي خوب ته اړتیا لرئ (یعنې د خوب کولو لپاره قوي اراده لرئ) او له همدې امله باید هڅه وکړئ خوب کول یا ایا د انرژي عمومي کمښت شتون لري چې دا به د بدن آرام کولو لپاره کافي وي.

برخه B: هغه شيان چې ممکن ستاسو په خوب کې مداخله وکړي

د خوب اختلالات څه شی دی؟

تس په نامه "بي خوبی" د "ډیر لږ خوب" په معنی د شپې د خوب خرابوالی دی او د خوب اختلالاتو تر ټولو عام ډول گڼل کېږي. پدې کې مختلف ډولونه شامل دي لکه د خوب کولو مشکل او ویده پاتې کېدل، د سهار وختي پاڅیدل او په عمومي ډول گډوډ خوب. هره بڼه کولی شي، په پایله کې، د ورځې د هوساینې لپاره پراخه پایلې ولري، لکه د ورځې په وخت کې د خوب زیاتوالی یا د تمرکز او فعالیت اختالف.

PTSD او خوب کول

د وروسته ټراوماتیک فشار اختلال (PTSD) یو لږ نښې بیانوي چې کیدای شي د احتمالي صدمې پېښې په وړاندې د عکس العمل په توگه پېښ شي، لکه په حادثه کې ښکیل کېدل یا د نظامي جنګي ماموریت یا د فزیکي یا جنسي تلوټریخوالي قرباني کېدل.

په نښو کې د ډیری وختونو "محافظي" په څیر احساس کول شامل دي، د غیر کنټرول شوي فکرونو په بڼه د دردناک پېښې بیا راژوندي کول، عکسونه (د فلش بیک په نوم یادېږي) یا د خوب خوبونه او همدارنگه د خلکو یا حالتونو په وړاندې د احساساتي بې حسۍ احساس.

سربیره پردې، د خوب اختلالات د PTSD سره یو ډیر عام شکایت دی. ځینې خلک راپور ورکوي چې دوی د خوبونو له ویرې یا دا چې دوی له خوب څخه ډډه کوي ځکه چې د خوب په وخت کې دوی ممکن د احتمالي خطرناکو حالتونو په وړاندې غبرگون ونه کړي. دوی د خونديتوب چلند هم نښي، لکه بهرنۍ غرونو ته ډیر پام کول او د دروازي او کرکۍ قفل چپک کول. همدارنگه، د PTSD سره ځینې خلک غوره کوي د خوب خونه پرته په نورو ځایونو کې خوب کول یا د خوب وخت ځنډولو هڅه کول. خوب کولی

شي په ځانگړي توگه ستونزمن وي دا چې هغه پخپله د صدمې يادونه بېرته راورې، د بيلگې په توگه که دردناکه پېښه په شپه کې ترسره شوي وي.

د ډار خوبونه

د ډار خوبونه خو خوبونه دي، له کوم څخه چې يو څوک له خوبه راپاڅيږي او له ويښنيو وروسته د قوي منفي احساساتو (لکه ويره يا ويره) سره مل وي. ځيني ناروغان له ويښنيو وروسته په خپل ذهن کې د شپې خوب تکراروي، د دې لپاره چې معلومه کړي چې ولې نوي د ډار خوب درلود او دا څه معنی لري. په هر صورت، متخصصين د خوب څخه ډډه کوي او ذهني "بيا لوبول" خوبونه د راتلونکي خوبونو احتمال زياتوي. په ځانگړي توگه د هغو کسانو سره چې د PTSD لخوا اغيزمن شوي، دردناک دي د ميب پورې اړوند، معمولا دردناک خوبونه عام دي. د خوب خوبونه د خوب د چلند جدي زيان دی او يو لوی رنځ توليدوي، نو سمدستي درملنه مهمه ده. د کراکو او زادرا (2006) له مخې د عکس العمل رپرسل درملنه (IRT) د خوبونو لپاره د درملني خورا مؤثره او ثابت ډول گڼل کيږي. موخه دا ده چې د خوب محتوا په داسې ډول بدل شي چې دا نور بار او گواښ نه دی. د دې هدف لپاره، انفرادي په ځانگړي توگه فشار لرونکي او ويره هڅوونکي صحنې د خوب سکرپټ په مرسته بيا ليکل کيږي او د تخيلونو په شرايطو کې تکرار شوي (د فلم داخلي صحنې)، نو د نوي مينځپانگې سره ريښتيني خوبونه له سره ليکل کيدی شي. د PTSD ناروغانو په يوه څيړنه کې دا ښودل شوي دا چې درملني د خوب خوبونه او د PTSD نښې کمې کړې او د خوب کيفيت يې ښه کړی.

د خوب اختلالات په هغو خلکو کې هم خورا عام دي چې خپګان لري. دا کیدای شي د ویده کیدو او ویده کیدو د ستونزو بڼه واخلي، د سهار وختي پاڅیدل (د غوښتل شوي / پلان شوي څخه ډیر وخت مخکې ویښیدل) یا د سهار تیب، د بستر څخه د وتلو مشکل لري. دا په پراخه کچه تایید شوي چې د ادراکي چلند درملنه، د مثال په توګه، د خوب اختلالاتو او خپګان لرونکي خلکو لپاره خورا مؤثره ده. سربیره پردې، بڼه خوب کولی شي ستاسو مزاج د پام وړ بڼه کړي.

د خوب اپنیا پېښه

د خوب اپنیا پېښه یوه علامه ده په کوم کې چې د هوا لارې (پوزه او ستوني) په بشپړه یا جزوي توګه بند شوي دي. دا کولی شي په وینه کې د اکسیجن په کچه کې د کمښت لامل شي، کوم چې کولی شي د زنگون بیدارۍ لامل شي. د شپې په اوږدو کې د خوب د اپنیا نښې نښانې په لوړ غږ خړراتی کول، خړی کول، یا د هوا لپاره ګاز ورکول شامل دي. که دا د ملګري لخوا نه وي خیر، ډیری خلک حتی نه پوهیږي چې دوی دا نښې لري. د ورځې په جریان کې، د خوب اپنیا په عمده توګه د سهار ستړیا او د ورځې په اوږدو کې د خوب په څیر څرګندېږي. سربیره پردې، د سهار سر درد، کوم چې له ویښیدو وروسته په چټکۍ سره منحل کیږي، او همدارنګه د وچې خولې سره ویښیدل کیدی شي نښې وي. که تاسو دا نښې په منظم ډول تجربه کړئ، تاسو باید د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. د خوب اپنیا د زړه د ناروغۍ او ستروک خطر زیاتوي.

ځينې درمل او توکي کولی شي خوب اغیزه وکړي. پدې کې شامل دي، د بيلگې په توگه، د سالنډی لپاره درمل، ځينې په وريا توگه شتون لري د ناک څاڅکي / د کنجسټنټ، د الرجی او زکام درمل، ځينې سټرايډونه، بيټا بلاکرز (د زړه د ستونزو لپاره درمل)، د ADHD او ځينې انټي ډيپريشن لپاره درمل. د خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ که يو يا ډير درمل هغه چې تاسو يې اخلي ستاسو په خوب اغیزه کولی شي. مگر په خپل ځان مه ودريرئ د خپل ډاکټر سره د خبرو کولو دمخه کوم درمل واخلئ.

"د خوب گولی" د لنډ وخت لپاره گټور کيدی شي. په هر صورت، د اوږدې مودې کارول کولی شي د زغم پراختيا لامل شي، دا پدې مانا ده چې تاسو د ورته تاثير لپاره نورو ټابليټونو ته اړتيا لرئ. برسېره پردې، د اوږدې مودې کارول کولی شي د رواني انحصار لامل شي. د مخدره توکو انفرادي زغم خورا توپير لري، دا دی، هر سړی يو مختلف دوز بڼه برداشت کوي او د هغې کارولو لپاره مختلف عکس العمل ښيي. په ځينو خلکو کې، د درملو اغيزې د اوږدې مودې لپاره دوام لري، کوم چې هغه ټوله ورځ خوب يا سست کوي. د خوب درمل يوازې ستاسو د ډاکټر لخوا وړاندیز شوي دوز کې وکاروئ او د هر اړخيزو اغيزو راپور ورکړئ.

برخه C: عادتونه او خوب

د خوب حفظ الصحه څه ده؟

د خوب حفظ الصحه اقداماتو او چلندونو ته اشاره کوي، کوم چې د صحي او آرام خوب سره مرسته کوي. حتی که ډیرې خلک په لویه کچه د دوی ډیرې سره آشنا وي، دا په ځانګړې توګه د هغو خلکو لپاره مشوره ورکول کېږي چې د خوب کولو ستونزې لري د لاندې مقرراتو په پام کې نیولو سره خپل عادتونه چیک کړي.

د ښه خوب د حفظ الصحې لپاره لارښوونې

1 لارښوونه: غوره ده چې خپلې اندېښنې لري کړئ سبا!

په بستر کې د کوچنیو یا لویو اندېښنو سره معامله، د ستونزو بیاکتنه یا د راتلونکو پېښو پلان کول کولی شي تاسو وینښ وساتي. که دا فکرونه په مکرر ډول پېښ شي، نو دا د اندېښنې لپاره ګټور کیدی شي د ستونزې حل کول او پلان کول چې په ورځ کې یو ټاکلی وخت پلان کړي او د خوب په وخت کې نور مداخله کونکي فکرونه د بلې ورځې "فکر او اندېښنې وخت" ته وځنډوي. تاسو به ومومئ چې د وخت په تیریدو سره به تاسو د خوب په وخت کې لږ فشار لرونکي فکرونه ولرئ.

د دې کولو لپاره تاسو سره د مرستې لپاره، تاسو کولی شئ په CoachPTBS ایپ کې "د اندېښنې وخت ټاکل" تمرین وکاروئ:



د اپل ستور (ایپل iOS) د اپل ستور (Google Android)

د دې کودونو په سکین کولو سره د خپل سمارټ فون لپاره CoachPTBS وریا داوڼلو د کړی یا په پلورنځیو کې د "CoachPTBS" کلمه وپلټئ.

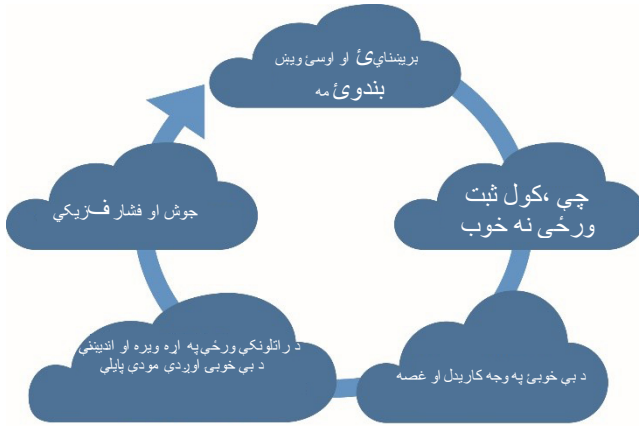
حتی که ایپ په ابتدایي توگه د سرتیرو او د هغوی د خپلوانو لپاره جوړ شوی وي، تاسو کولی شئ د خان لپاره مینځپانگه او تمرینونه خورا ښه وکاروئ. که تاسو عسکر یاست یا خپلوان یاست کله چې دلومري ځل لپاره اپلیکیشن خلاص کړئ، نو تاسو به وپوښتل شي. هلته "خپل خپلوان" غوره کړئ. کله چې د خپل نوم دننه کولو غوښتنه وشي، تاسو کولی شئ کوم یا خیالي نوم غوره کړئ.

د فکر کولو وخت تمرین

یوه تگلاره چې کولی شي ستونزمن فکرونه آرام کړي خپل ځان ته وخت ورکړئ چې د اندیښنو په اړه فکر وکړئ. که څه هم برعکس به په ښکاره ډول معنی ولري، دا په حقیقت کې تاسو سره د زیږون کنټرول ترلاسه کولو کې مرسته کولی شي. که تاسو د شپې ډیر اندیښمن یاست، پرځای یې، هڅه وکړئ د ورځې په اوږدو کې یو وخت وټاکئ پداسې حال کې چې د هغو موضوعاتو په اړه فکر کوئ چې ستاسو لپاره مهم دي. په لنډه توگه فکر د کاغذ پر ټوټه ولیکئ، بیا تاسو کولی شئ دا په ټاکل شوي وخت کې بیا پورته کړئ. هڅه وکړئ دا "د اندیښني وخت" د خوب وخت ته نږدې مه کوئ. پدې توگه تاسو لاهم فرصت لرئ بیا به آرام شي.

بله پدیده ده چې ډیری خلک یې په اړه اندیښنه لري چې نوی نشي کولی ویده شي، چې په پایله کې دوی وینن ساتي. په یاد ولرئ که څه هم ستاسو بدن نارامه کیدی شي، د خوب کولو لپاره نه - د څو شپې لپاره د "کامل نه بشپړ" خوب ز غملو لپاره هم ډیزاین شوی. په حقیقت کې، دا کولی شي ستاسو د خوب کولو غوښتنه زیاته کړي که تاسو د مناسب وخت لپاره خوب ونه کړئ، چې په پایله کې د راتلونکو شپې ښه خوب کوي. دا مهمه ده چې د ماښام وخت څخه ویره کمه کړئ، د آرام، ژور خوب امکانات زیات کړي.

په بی خوبی کی ناوره حلقه (د بیکهاوس او ریمن څخه 1999)



2 لارښوونه: ساعت ته مه گورئ!

هغه وخت ته پام وکړئ کله چې تاسو په بستر کې یاست کولی شي خپګان زیات کړي او په دې توګه خوب اغیزه وکړي. خپل ساعت د کوټې بلې خوا ته کیردئ، شاوخوا یې وګرځوئ او کله چې د شپې له خوبه پاڅېرئ یا په نیمه شپه کې وینډ یاست ورته مه گورئ.

3 لارښوونه: خپل د ورځي خوب محدود کړئ!

ستاسو د منظم خوب څخه پرته په نورو وختونو کې خوب کول کولی شي ستاسو د خوب کولو اراده کمزورې کړي او ستاسو د خوب طبیعي سرکادیان

د خوب بروسر | د رواني روغتیا پریسډن لپاره د تروما د خارج بستر نارو غانور وختون

تال گبوڊ کړئ (د دې کتابچه 1 برخه وگورئ). په هر صورت، که تاسو ومومئ چې تاسو ډیر ویده یاست (نه سترې شوی، په حقیقت کې ویده یاست) تاسو کولی شئ لنډه خوب وکړئ (15-30 دقیقې - د الارم ساعت تنظیم کړئ!). خوب لرونکي خلک په ورځني ژوند کې د تېروتنو احتمال لري، د وضعیت غلط فهم کول او په ناڅاپي ډول ځان یا نورو ته زیان رسوي. که دا پېښ شي، هڅه وکړئ چې وینې پاتې نه شئ.

که تاسو احساس کوئ چې تاسو خوب ته اړتیا لرئ، په غوره توګه، دا د سهار له وینیدو وروسته له اوو څخه تر نهو ساعتونو پورې ونیسئ - د ډیری خلکو لپاره دا به ماسپینین وي. خوب به بیا ستاسو د بیولوژیکي ساعت په تال کې فټ شي، کوم چې په دې وخت کې طبیعي سست (ټیټ هورمونیا) ولري. په عین حال کې، خوب باید تل هره ورځ په ورته وخت کې واخیستل شي. تاسو باید خپل خوب په خپل بستر کې واخلي ځکه چې دا څنګه تاسو د بستر او خوب ترمینځ اړیکې ته روزنه ورکوي. د الارم ساعت تنظیم کړئ ترڅو تاسو ډیر اوږد خوب ونه کړئ.

4 لارښوونه: ورځ په سوله کې پای ته ورسوئ!
د شخصي خوب کولو دود رامینځته کړئ!

دا ګټوره ده چې د "بفر زون" رامینځته کړئ، د بیلګې په توګه ستاسو د خوب وخت څخه سمدستي مخکې یو خاموش پړاو، په کوم کې چې تاسو آرام او آرام کولی شئ. دا تاسو ته اجازه درکوي د ورځې او شپې فعالیتونو ترمینځ لیرد وکړئ. د ورځې جوش او فشار لري کړئ تاسو به آرام کړئ او ستاسو خوب ته اجازه درکوي چې په طبیعي توګه راڅرګند شي. که تاسو د بفر زون تنظیم کولو څرنګوالي په اړه نظرونو ته اړتیا لرئ، د CoachPTBS ایپ "د تمرین برخه" ته یو نظر وگورئ.



Play Store (Google Android)



د اپل سټور (اپل iOS)

د دې کوډونو په سکین کولو سره د خپل سمارټ فون لپاره CoachPTBS کلمه وپلټئ. وریا ډاونلوډ کړئ یا په پلورنځیو کې د "CoachPTBS" کلمه وپلټئ.

5 لارښوونه: یوازې د خوب خونه وکاروئ

خوب!

په بستر کې، د هغو فعالیتونو څخه ډډه وکړئ چې تاسو یې د وینیدو په وخت کې ترسره کوئ. تاسو باید لوستل، تلويزیون وگورئ، خواړه وخورئ، مطالعه وکړئ، یا خپل تلفون، ټابلېټ یا لپ ټاپ وکاروئ. که تاسو دې مشورې ته پام ونه کړئ، ستاسو دماغ به د خوب کولو پرته د بستر او نورو فعالیتونو ترمنځ اړیکه ټینګه کړي. نو تاسو ممکن خپل دماغ ته روزنه ورکړئ ترڅو په بستر کې ویش پاتې شئ. له بلې خوا، خپل بستر په ځانګړې توګه د خوب لپاره وکاروئ، دا یو ځای جوړ کړئ چې خوب په طبیعي ډول راځي. د دماغ تمه چې یوازې په بستر کې ویده وي، باید د امکان تر حده قوي وي. جنسي فعالیت د دې پالیسي یوازینی استثنا ده. د بستر څخه د وتلو لپاره ترتولو مهم فعالیت "د خوب کولو هڅه" ده، ځکه چې دا په حتمي توګه ستاسو د طبیعي خوب د پروسی د خنډ لامل کیږي. که تاسو خپل ځان په بستر کې د خوب په اړه فکر کوئ، پورته شه!

دا به ستونزمن وي چې خپل بستر د نورو شیانو لپاره ونه کاروئ په ځانګړې توګه که تاسو په ستوډیو یا لیلیه کې ژوند کوئ. مګر دا ستاسو د خوب کولو عادتونو بڼه کولو کې یو اړین ګام کیږي شي.

6 لارښوونه: په ماينام کې د درنو خواړو څخه ډډه وکړئ!

د خوب په وخت کې، د هاضمي سیستم ورو کیږي. د ویده کیدو څخه سمدستي دمخه ډیر خواړه کولی شي د شپې د معدې او زړه سوځیدني لامل شي. کوم چې د پام وړ خوب ګڼوډوي. دا مشوره ورکول کیږي چې د خواړو او ویده کیدو ترمنځ شاوخوا څلور ساعته پیرېدئ، ترڅو خواړه لاهم هضم شي. که تاسو لاهم وری یاست، یو سپک ډوډی مشوره ورکول کیږي.

7 لارښوونه: د ماسپینین څخه د کافین څخه ډډه وکړئ!

کافین یو نسبتاً اوږدمهاله محرک دی، د هغې اغیزې د مصرف وروسته څو ساعته دوام کوي. دا د څښلو وروسته له څلورو څخه تر پنځو ساعتونو پورې فعال پاتې کیږي شي. له شخص څخه بل شخص ته هم لوی توپيرونه شتون لري څومره او څومره وخت کیفیت په بدن اغیزه کوي - زاره لویان، د بیلګې

په توگه، د کافین سره ډیر حساس وي. که تاسو غوړی ډاډ تر لاسه کړئ چې کافین ستاسو خوب اغیزه نه کوي، له غرمې وروسته یې له خورلو ډډه وکړئ. تاسو باید د خپل قهوي خوند هم په هره ورځ کې تر 250 ملی لیتره تر دریو پیالو پورې محدود کړئ.

8 لارښوونه: په ماښام کې د سختو سپورتونو څخه ډډه وکړئ!
که تاسو د خوب څخه لږ وخت دمخه تمرین کوئ، دا کولی شي ستاسو په خوب منفي اغیزه وکړي. سپورت بدن فعالوي، د بدن د حرارت درجه لوړوي او پدې توگه د خوب څخه دمخه د بدن د تودوخي طبیعي کمیدو مخه نیسي. تاسو باید لږترلږه څلور ساعته مخکې له خوب څخه سخت فزیکي تمرین ودرئ. له بلې خوا نرم تمرینونه ښه دي او حتی کولی شي آرام وي.

9 لارښوونه: په ماښام کې د الکل څخه ډډه وکړئ!
که څه هم الکولي مشروبات د آرامی اغیز لري او کولی شي ډاډ تر لاسه کړي دا چې خلک د خوب یا خوب احساس کوي کولی شي د شپې په اوږدو کې برعکس اغیزه ولري. د الکل د شپې میتابولیزم کولی شي د نارامه او کرکچن خوب لامل شي. ډیری خلک، پرته لدې چې دوی د الکلو طبي تاریخ ولري، امکان نلري د شپې له ډوډی سره یو گیلایس بېر یا شراب د دوی پر خوب منفي اغیز کوي. په هر صورت، دا د حساسو خلکو لپاره مشوره ورکول کیدی شي چې په ماښام کې د الکل څخه په بشپړه توگه ډډه وکړي.

10 لارښوونه: ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو په آرامی سره خوب کوئ!
ستاسو د خوب کولو چاپیریال باید خاموش، تیاره وي (یا د شپې په رڼا سمبال وي)، خوندي او په آرامی تودوخه کې. شور او (ممکنه کم) څراغونه کولی شي ستاسو خوب گډوډ یا لنډ کړي. که تاسو د ناغوبنتل شوي شور له امله د گډوډی احساس کوئ، یو امکان دا دی چې په شالید کې د "سپیني شور" سره خوب وکړئ، د بیلگې په توگه د نرم شور / فریکونسی سره گډوډ غږ پوښل. دا کیدای شي د فین غږ یا د راډیو بریښنایي غږ وي.

11 لارښوونه: د خوب څخه مخکې د نیکوتین څخه ډډه وکړئ!
معمولا د استعمال څخه دوه ساعته وروسته نیکوتین په نسبي ډول په بدن کې په چټکۍ سره ماتېږي. که تاسو ویده کیدو دمخه سگرت څکئ، دا پېښ کیدی

شي چي بدن د شپي په نيمايي کي نوي نيکوتين غواړي. له همدې امله دا غوره ده د خوب څخه لږ تر لږه دوه ساعته مخکي د سگرت څکولو څخه ډډه وکړئ.

ټول لارښوونې په يو نظر کې

د ښه کتنې او د يوې پاڼې په توګه، ټول قواعد بيا لاندېز شوي دي:

1. غوره ده چې خپلې اندېښنې لري کړئ
سبا!
2. ساعت ته مه ګوره!
3. د ورځې خوب محدود کړئ!
4. ورځ دې په سوله کې تېره شي!
د شخصي خوب کولو دود رامینځته کړئ!
5. يوازې د خوب خونه وکاروئ
خوب!
6. په ماښام کې د درنو خواړو څخه ډډه وکړئ!
7. د ماسپينين څخه د کافين څخه ډډه وکړئ!
8. په ماښام کې د سختو سپورتونو څخه ډډه وکړئ!
9. په ماښام کې د الکول څخه ډډه وکړئ!
10. مخکې له نیکوتين څخه ډډه وکړئ
ويده شه!
11. ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو په زړه پوري ياست
د خوب چاپيريال!

مټنونه د دې پر بنسټ جوړ شوي:

- د متحده ایالاتو-امریکایي ایپ "CBTi کوچ" په پروژه کې د بهرني همکارۍ شریکونو "CoachPTBS" (VA's National Center for PTSD) او د سټینفورډ پوهنتون طبي مرکز او همدارنګه د VA's DHA Connected Health and DoD's سیرا پاسیفیک دماغي ناروغۍ څیړنه، تعلیم، او کلینیکي مرکز (نور معلومات: https://www.ptsd.va.gov/professional/materials/apps/cbticoach_app_pro.asp [Juli 2018])
- په ب برخه کې - "د خوب اختلالات څه دي؟": بیکهاوس او ریمن (1999): د ستونزې ستونزه. د PT پرمختګ، ګوټینګن: هوګریف.
- په ب برخه کې - "د شپې خوبونه": کراکو، بی، هولیفیلډ، ایم، جانسټن، ایل، کوس، ایم، شرابر، آر، وارنر، ټی دی، او نور. (2001). د جنسي تیري ژغورونکو کې د اوږدمهاله خوبونو لپاره د عکس العمل تمرین درملنه د پوست ټراماټیک فشار اختلال سره: یو تصادفي کنټرول محاکمه. د امریکایي طبي ټولني ژورنال، 286، 537-545.
- کراکو، بی او خدرا، الف (2006). د اوږدمهاله خوبونو کلینیکي مدیریت: د عکس العمل تمرین درملنه. د چلند خوب درمل، 4، 45-70.
- پینزیل، ټی، پیټر، ایچ، پیټر، جی، بیکر، ایچ ایف، فینز ایچ، فیشر ای او نور. (2005). د رابرت کوچ انسټیټیوټ لخوا "د خوب اختلالات" 27 مسله.

د رواني روغتيا د تروما د خارج بستر ناروغانو روغتون

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

تليفون: 0351 41726750

فاكس: 0351 41726755

برېښنالیک: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

د سایکوتھراپي او سایکوسماتیک روغتون او د خارجي ناروغانو روغتون

د کارل گوستاو کاروس د پوهنتون ښوونې روغتون

د ډریسډن په تخنیکي پوهنتون کې

د ساکسوني د آزاد ایالت عامه قانون اداره

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

www.uniklinikum-dresden.de

حالت: اگست 2018

د عکس کرډیټ: سټیکي ټیپ "د Freepik.com لخوا ډیزاین شوی"

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

Gefördert durch

INTEGRATION
SACHSEN

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

Freistaat
SACHSEN