



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

بریننالیک: traumaambulanz@uniklinikum-
dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

د رواني روغتیا د تروما د خارج بستر ناروغانو روغتون

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

تلیفون: (0351) 41726750

فاکس: (0351) 41726755

بریننالیک: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

د سایکوتراپی او سایکوسماتیک روغتون او د خارجي ناروغانو
روغتون

د کارل گوستاو کاروس د پوهنتون پوښووني روغتون

د درېسډن په تخنیکي پوهنتون کې

د ساکسوني د آزاد ایالت عامه قانون اداره

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

www.uniklinikum-dresden.de

حالت: جون 2018

د عکس کرډیټ: د پوښ شپټ لوټس "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



په پیل کې د ننوتلو لپاره اصلي نرځونه

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 څړولو مخه ونیسئ؛ په دې توګه یو څوک نشي کولی د بد افکارو مخه ونیسي، مګر دا کیدی شي چې دوی په مور کې رېښه ونیسي."

چینایي مثل:

"تاسو نشئ کولی دا حقیقت بدل کړئ چې د اندېښنې او غم مرغی ستاسو په سر الوتته کوي. مګر تاسو کولی شئ په خپلو وینتنو کې د خاله جوړولو څخه مخنیوی وکړئ."

تمرینونه د دې پر بنسټ جوړ شوي:

- *Dolan, Yvonne M. (1991)*, د جنسي تېري حل کول: د بالغ ژوندي پاتې کېدو لپاره د حل متمرکز درملنه او ابرکسونین هپینوسیس. *W. W. Norton & Company.*
- *Harrer, M. (2014)*, په ذهن کې تګ. دلته شتون لري: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesiegen/>
- *Morgan, S. (2007)*, کله چې بې باوره پېښېږي - د رواني صدمې سره معامله. د اغیزمنو کسانو، خپلوانو او د دوی ټولنیز چاپېریال لپاره لارښود. کولهامر.
- *Reddemann, L. (2007)*, تخیل د شفاهي ځواک په توګه. د سرچینې پروسیجر ونو سره د صدماتو پایلو درملني لپاره. ویلکر و کونه.

"فکر ونه د مرغیو په څیر دي چې ستاسو په شاوخوا کې ګرځي، الوتنه کوي

او خپل ځان 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 خونې

خاله جوړولای شي که نه."

د ناروغ استعاره پر بنسټ مارتین لوتر او یو پخوانی چینایي مثل

د منځپانگو لیست

- د تنفس کوچني تمرین..... 4
- 1 - 2 - 3 - 4 تمرین..... 5
- پنځه رنگه تمرین..... 7
- د څارویو زخیر تمرین..... 8
- شمیری لړۍ شاته..... 9
- پام وړ تک..... 10
- د روښانه پرایکیدایي تمرین..... 11
- د رڼا محافظت حلقه..... 12
- په پام سره غونډوسکی وپیتل..... 13
- زما خپل تمرین..... 14
- زما خپل تمرین..... 15
- زما خپل تمرین..... 16
- زما خپل تمرین..... 17
- زما خپل تمرین..... 18

زما خپل تمرین

مستقیم او آرام سره کښینی. د مثال په توګه په څوکۍ یا بازو څوکۍ 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 د خپلې پوزې له لارې زور تنفس وکړئ او د خولې له لارې بهر کړئ. لکه څنګه چې تاسو ساه اخلئ، وګورئ چې څنګه ستاسو معدده لومړی پورته کېږي، وروسته ستاسو سینه. ورو په خپل ذهن کې څلور شمېره کړئ:

1 — 2 — 3 — 4

خپله ساه لنډه ونیسئ (فکر وکړئ "دروول")

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

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

آرام اوسئ او په اسانۍ سره تګ وکړئ. څرنگه چې خوله یو څه خلاصه ده، ټیټ ژامه کولی شي په خاموشي سره خړول شي. دا تمرین پنځه ځلې بیا تکرار کړئ. غوره بهر یاد کړئ پرانستلو سره.

1 — 2 — 3 — 4 [په بدیل توګه: 1 — 2]

لنډ بند کړئ

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

3 — 4

په خپل سرعت کې په آرامۍ ساه واخلي. دا د ترلاسه کړئ چې ساه اخیستلو کې ساه بهر کولو څخه ډیر وخت نیسي.

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 پرېږدئ! 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 وویاست 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 چای 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 کونډې تودوخه.

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 څنګه 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

زما خپل تمرین

زما خپل تمرین

او لاسونه اضافه 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 خلاصې
کړی.

پنځه رنگه تمرین

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

مهرباني وکړئ شاوخوا وګورئ او پینځه شیان نوم کړئ چې تاسو ګوري هغه نيلي دي.

د مثال په توګه: په دې خونه کې پنځه نيلي شیان پيله دي، په دېوال باندې انځور، په میز باندې قلم، د اوبو په بوتل او زما سویټر باندې لیبیل.

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 ډیرې انفرادي شیان څومره رنگین او رنگارنگ دي.

زما خپل تمرین

په پام سره غونډوسکی وپینتل

دا تمرین مناسب دی، د بیلګې په توګه، د جلا کیدو 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 کیدو پرمهال ترسره کړئ. تاسو لږترلږه یو نیم ملګري ته اړتیا لرئ.

د نیم ملګري ته د هرې اندازې غونډوسکې وغورځوئ، په ځانګړې توګه د غونډوسکې نیول ډېر پام ته اړتیا لري. ټول لویغاړي باید په بشپړه توګه د غونډوسکې لویې تمرکز وکړي.

لکه څنګه چې "دماغ ټیک کول" د حرکت تمرینونو سره یوځای کېدی شي، د پام وړ غونډوسکې لویې هم د دماغ ټوخي سره یوځای کېدی شي. د مثال په توګه، هرکله چې ټوپ وهل کېږي، یو ښار د یو ځانګړي لومړي لیک سره نوم کېدی شي.

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 پراکډال" 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.

أرنب
بطه
تمساح
حمال
ریو بیان

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

که ذهني ګډوډي کافي نه وي، دا ډول "دماغ پراکډال" تمرین هم د فزیکي فعالیت سره یوځای کېدی شي، د بیلګې په توګه د زینو پورته کول یا د پینو په ګوتو کېښودل. تمرین هم د لوړې کچې فشار کمولو لپاره یوه هڅه شوې او ازموڼ شوې میتود دی.

شمیری لری شاته

دا تمرین هم د "دماغ پراکیدال" کتگوری کې راځي. دا د هغو خلکو لپاره ښه 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.

د رڼا محافظت حلقه

مستقیم او آرام سره کښینی. د مثال په توګه په څوکۍ یا بازو څوکۍ 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 وټړئ 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 رنگ رڼا چې تاسو د معالجه سره تړاو لرئ - او دا څنګه دا رڼا ستاسو په ټول بدن کې تیرېږي او بیا ستاسو د پښو د تلوونو له لارې پرېږدي.

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 تلوونو له لارې ستاسو بدن پرېږدي.

یو ځل بیا: د سر تاج له لارې، د پښو د تلو 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 ګړندی کېږي. او کله چې ستاسو په شاوخوا کې د رڼا یوه کافي لویه دایره جوړه شوی وي، نو تصور وکړئ چې تاسو اوس د رڼا په دې دایره کې څنګه نامست 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 شپې لپاره ستاسو شاوخوا محافظتي رڼا څخه خوند واخلي. بیا ورود خپل بشپړ پام سره کوئ ته راستون شئ.

د روښانه پړايکيداني تمرين

په آرامۍ سره کيښئ. په نرمۍ سره خپلې سترګې وتړئ يا په نيمه خلاصو سترګو فرش ته وګورئ. خپل بدن ته احساس وکړئ او د بدن يو واحد ګډوډ احساس واخلي، د بيلګې په توګه (درد يا نارامه احساس. هڅه وکړئ چې د دې بدن احساس کړئ. د دې بدن احساس باندې تمرکز وکړئ.

دا څه شکل لري - ګردي، مربع، بيضوي ...

دا کوم رنگ دی - سور، شنه، څر ...

د حرارت درجه څه ده - يخ، گرم، ...

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

اوس تاسو د خپل ځان دننه احساس کوئ. کوم رنگ اوس مهال ستاسو لپاره په ځانګړي 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 راوياسي... ښه يې سيلابوي او څرخي يې.

په احتياط سره وګورئ چې د دې شکل سره څه پيښيږي. وګورئ 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 توګه منحل او ورک شي.

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

کله چې د بدن آرامي 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 تيريږي ... د بدن د پورتنۍ برخې څخه، د معدې څخه، د پښو څخه ښکته او د پښو څخه ځمکې ته.

تاسو اوس په بشپړ ډول په شفاهي رڼا کې پوښل شوي ياست. د يوې شيبې لپاره د خوندي احساس څخه خوند واخلي، په بشپړه توګه د رڼا لخوا محاصره شي.

پاملرنه بيرته بلته بيا د خپل سره بيرته راشئ.

پام وړ تګ

په ذهن کې تګ د تمرين کولو يوه لاره ده چې د ذهنيت په نوم ياديږي. ذهنيت د "شعوري ادراک او مشاهدې" معنی لري.

په اوسني وخت او تجربه کې د بيلګې په توګه هوښيار چلول اوس مهال ته د مستقيم پام اړولو لپاره خدمت کوي. تاسو د خپل ځان او بدن پرته د ذهني تګ لپاره هيڅ شی ته اړتيا نلرئ. لس قدمه يو طرفه او لس قدمه شاته له هغه ځايه چې تاسو هيڅ ځای ته نه ځئ ، تاسو ټول ورته اړتيا 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 کيږي کله چې تاسو حرکت کوئ او تنفس کوئ او ستاسو دننه څه تيريږي.

په پام کې ونيسئ چې ستاسو په بدن کې واقعا څه پيښيږي کله چې تاسو حرکت کوئ:

څنگه د مخکيني پښې يوازيني برخه ځمکې ته لمس کوي، ... احساس وکړئ چې څنگه ستاسو د ټول بدن وزن له يوې پښې څخه بلې پښې ته ليريږد کيږي، ... ستاسو د ټول بدن وزن څنگه وپشل کيږي کله چې شاته پښه له ځمکې څخه خوشي کيږي، ... کله چې مخ په وړاندې ځي حرکت کوي کله چې هغه ښکته شي ...

پداسې حال کې چې تاسو د چلولو احساساتو سره په شعوري تماس کې ياست، تاسو کولی شئ په ورته وخت کې خپله ساه وګورئ. له يوې خوا دوه تالونه په جلا توګه درک کړئ او له بلې خوا دوی څنگه يو له بل سره نښلوي.

د تمرين هدف دا دی چې ستاسو ټول پام د تګ او تنفس کولو پرمهال له يوې شيبې څخه بلې شيبې ته وساتي، کله چې فکرونه رامینځته شي، اجازه راکړئ چې حرکت وکړي او د بدن احساساتو ته بيرته پام راوګرځوي.