

په جبر سره د بېخايه شوو ماشومانو او کورنيو لپاره له نه تايد شوې مړينې سره مجادله: د پالونکو لپاره لارښوونې



1

نه تايد شوې مړينه يعنې څه؟

نه تايد شوې مړينه هغه وضعيت ته ويل کېږي چې هلته تاسې ډاډمن نه ياست چې د کورنۍ يو غړی يا يو مهم کس، لکه ښوونکی، ملګری يا د ټولني يو غړی مړ شوی که نه. ښايي دا ډول حالت ته **ناحل شوی**، **ناڅرګنده يا مبهم زيان هم وويل شي**. نه تايد شوی زيان ښايي په متحده ايالاتو کې دننه ورک شوو خلکو (لکه بې اسنادو خلکو يا هغو خلکو ته چې بې کورې تجربه کوي) يا هغو خلکو ته هم وويل شي چې په جبر سره بېخايه شوي وي يا په خپلو اصلي هېوادونو کې لادرکه شوي وي.

2

نه تايد شوې مړينه څرنگه له اجباري بېخايه کېدو سره تړلې وي؟

په جبر سره بېخايه کېدل هر هغه چا ته ويل کېږي چې له جګړې، شخړې، ازار او ځورونې څخه د تېښتې يا د طبيعي يا د انسان د لاس جوړ پېښو څخه د خپل کور پرېښودو ته اړ شوی وي. زياتره وختونه، ماشومان او کورنۍ چې په جبر سره بېخايه کېدل تجربه کوي د پناه غوښتونکي، پناه راوړونکي، د کېوالۍ د ځانګړې ويزا د لرونکي يا د بشرياله مشروطي ازادۍ لرونکي په توګه بل هېواد کې هستوګن کېږي. بېخايه کېدل زياتره وختونه د ټولني له لاسه ورکولو او د تعلق له احساس سره مل وي، په تېره بيا په نويو ټولنو کې د ادغام په لومړيو مياشتو او کلونو کې.

يوه نه تايد شوې مړينه کولای شي د بېخايه کېدو نه وړاندې يا يې په جريان کې رامنځته شي، يعنې هغه مهال چې خلک د شخړې، فاجعې يا زورزياتي له امله له يوه بل نه بېل يا سره ورک کېږي. دا د بې خايه کېدو وروسته هم پېښ کېدی شي که چېرې د کورنۍ يا عزيزانو سره اړيکه له لاسه ورکړل شي او د شخص حالت نا معلوم وي چې آیا لاهم ژوندي ديکه نه. دا موضوع په ځانګړې ډول سره هغه مهال لا ډېره ننگوونکې وي چې يو کړکېچ يا شخړه لا همغسې ناهل پاتې وي.

3

نه تايد شوې مړينه ولې د ماشومانو لپاره دردناکه وي؟

- نه تايد شوې مړينه د بېخايه شوو ماشومانو لپاره د لاندې دلایلو له مخې کولی شي دردناکه وي:
- د ورک شوي کس د هوسايڼې اړوند ناخبرتيا. که چېرې هغه کس مړ شوی وي، نه شئ کولای چې د هغه د مړينې د څرنګوالي په اړه معلومات تر لاسه کړئ.
- د مرستې يا د وضعيت د بدلون لپاره د بې وسې احساس.
- اضافي فشار چې د نا امنه شرايطو د تجربې له امله رامینځته شوی او له هغې څخه دوی بايد وتښتي او بيا نوي چاپيريال سره سمون وکړي.
- د يوې نه حل کېدونکې شخړې يا زورزياتي په اړه جاري تشويش يا اندېښنه او دا به څنګه د هغو کسانو په اړه د ځوابونو په موندلو کې اړين وي چې ورک شوي يا ممکن مړه شوي وي.
- د ماشوم، کورنۍ يا نورو عزيزانو او مهمو کسانو لپاره د مستقيم امنيت نشتوالی. د بېلګې په توګه، د هغو کسانو لپاره چې نامشخص يا لنډمهاله د کېوالۍ وضعيت لري، د خطر اصلي سيمې ته د بېرته ستنيدو خطر کوم چې دوی ترې را تښتيدلې دي.
- د ملاتړيزو سيستمونو او آشنا سرچينو له لاسه ورکولو چې په نورمال ډول له کورنيو او ځوانانو سره مرسته کوي تر څو له خپلو ناڅرګندو حالتونو سره مجادله وکړي.
- د خلکو، ځايونو او شيانو په اړه د دوی د زيانونو او د تراژيدۍ تجربو د يادونې محرک عوامل. د بېلګې په توګه، د داسې يوه کس ليدل چې له ورک شوي/مړه شوي کس سره بې څېره ورته وي يا د هغه کس په څېر د ورته غږ اوريدل.

ماشومان څرنگه یوې نه تایید شوې مریڼې ته غبرگون بنیي؟

هر ماشوم له یوې نه تایید شوې مریڼې سره په بېل ډول غبرگون او عکس العمل ښيي. لاندې د ماشومانو ځینې هغه معمول غبرگونونه راغلي دي چې ښايي هغوی هغه تجربه کړي وي. دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې ماشومان کولای شي د اضطراب په څېر نښې په بېلابېلو شرایطو کې له ځانه وښيي. د بېلګې په توګه، ځینې ماشومان ښايي بېځایه کېدو پر مهال له خپل نوي ژوندانه سره د سمون پر مهال او همداشان هغه مهال کله چې هغوی له نه تایید شوي زیان سره په مجادله کې وي، ورته غبرګونونه ولري. د دې لپاره چې له خپل ماشوم سره مرسته کړي وي، نو د همدې نښو د پیلیدو وخت او د هغو د شدت یا کراتو بدلونونو ته مو پام وي. په دې برخه کې د ماشومانو غبرګونونه د هغوی عمر ته په کتو سره توپیر لري.

بېلګې	غبرګونونه
<p>په خپل ژوند او کورنۍ کې له رامنځته شوو بدلونونو سره د سمون په برخه کې ستونزه لري، لکه ښوونځي یا ورکتون (daycare) ته تلل</p> <p>د هغو فعالیتونو مخنیوی چې د هغوی د ورک شویو عزیزانو یاد تازه کوي</p> <p>د هغوی شاوخوا خلکو یا پېښو سره لږ تعامل لرل یا ګوښه توب</p> <p>زیاتره په خپلو پالونکو پورې نښتي یا متکي وي</p> <p>له ځانه د قهرجنو، عصباني یا ژر خفه کېدونکو وړو وړو ښودل</p> <p>د لویو ماشومانو لپاره، د خپل ځان یا نورو لپاره د خطرناکو یا مضر وړو وړو تر سره کول</p>	<p>کره وړه</p> 
<p>د دې احتمال نه منل چې ګواکې هغه کس دې مړ شوی وي</p> <p>له خطرناکو شرایطو سره د مخامخ کېدو په خاطر د نامنۍ او ډار احساس</p> <p>د لویو ماشومانو لپاره، مذهب یا نورو عقیدتي سیستمونو باندې د ایمان له لاسه ورکول</p> <p>د هغه کس د بیا راستنیدو په اړه د هیلې لرلو، تصور کولو یا پلان جوړولو دوام</p> <p>د ملامتې یا بې وفايي احساس، په تېره بیا کله چې په مذهبي مراسمو کې له هغه کس پرته کېدون کوي لکه د رخصتي د ورځو لمانځل</p> <p>زیاتره وختونه د غمګینې یا کرختي احساس کول</p> <p>د شپې بد خوبونه لیدل یا له تېرو سرخوړوونکو پېښو په اړه فلش بک لرل</p>	<p>افکار او احساسات</p> 
<p>د ناروغۍ په نشتوالي کې د سردردې یا نس دردي لرل</p> <p>په اشتها کې د بدلونونو تجربه کول؛ له معمول حد نه زیات یا کم خوراک کول</p> <p>په ویده کېدو یا ویده پاته کېدو کې ستونزه لرل یا زیات خوب کول</p> <p>یو دم تکان خوړل، زیاتره ګډوډ</p> <p>د ژړا زیاتوالی</p> <p>د هغو وړتیاوو له لاسه ورکول چې پخوا ورباندې مسلط وي، لکه د بستري لوندول</p>	<p>فزيکي غبرګون</p> 

خرنگه کولای شم له یوه ماشوم سره مرسته وکړم تر څو له یوې نه تایید شوی مړینې سره مجادله وکړي؟

له یوه ماشوم سره د مرستې لپاره تر څو وکولای شي له همدې پېچلو غبرگونونو سره مجادله وکړي، نو له هغه څخه ملاتړ مو د لاندې لارو چارو له مخې په پام کې ساتئ:

د ماشوم کچه	د کورنۍ او ټولني کچه	د اوسېدو چاپېریال، عقاید او کلتور
<p>له هغه کس سره د یو ډول اړیکې لرلو احساس ساتل. هېڅ خبره نه ده که چېرې د ورک شوي کس په اړه خبرې وکړئ او د هغه په اړه خورې کېسې او خاطرې له نورو سره شریکې کړئ. ځینې ماشومان ښايي وغواړي خپل له لاسه ورکړې عزیزان د هغه د یوه شې، سمبول یا عکس له مخې او که دا شیان هم نه لري نو د هغه د کښل شوي رسامې په مټ هغه په یاد وساتي.</p>	<p>په هغو ازادو او له عمر سره متناسبو خبرواترو کې کېدون چې د یوه کس، ټولني او هېواد د له لاسه تلو په اړه په کې خبرې کېږي. واره ماشومان د دې موضوع په اړه چې یو کس ورک شوی او نور نه راځي یا دا چې هغوی نور نه شي کولای چې خپل هېواد ته ولاړ شي، زیاتي ستونزې لري. لوی ماشومان یا تنکي ځوانان ښايي مرستې ته اړتیا ولري تر څو له دې ناڅرګند حالت سره مجادله وکړای شي او ښايي پر لویانو بالغو کسانو باندې په دې خاطر هم په غوصه شي چې ولې ښکاره ځوابونه نه ورکوي یا له هغه کس سره یې د هغه د ساتنې په خاطر ولې زیات کار نه وکړي.</p>	<p>د ماشومانو له خوا د زیان اړوند رسنیزو رپوتونو ته لاسرسی محدود کړئ (لکه د تلویزیون خبرونه، ټولنیزې رسنۍ، د خبرونو داستانونه او داسې نور) ځکه دا کولای شي چې کېچ کوونکي او غمکینوونکي واوسی په تېره بیا د ځوانو ماشومانو لپاره. د لویو ماشومانو لپاره، رسنیز پوښښ او رپوتونه باید هر کله چې هغه کاروي یا یې لولی باید یو ځای په کېد سره تر بحث لاندې ونیول شي. د هغو زیانونو په اړه چې له متحده ایالاتو څخه بهر رامنځته شوي دي، په دا شان حالاتو کې له رسنیو څخه کار اخیستل ښايي زموږ د عزیزانو په اړه د معلوماتو د تر لاسه کولو په برخه کې یوازینی لاره وي او دا چاره په حقیقت کې د رسنیو محدودول لا زیات له ستونزې سره مخ کوي. دې موضوع ته په کتو سره، هڅه وکړئ چې له معتبرو سرچینو لرونکو رسنیو څخه کار واخلي. مهرباني وکړئ لاندې د سرچینو لیست له متحده ایالاتو څخه بهر د رامنځته شوو زیانونو په اړه د معلوماتو موندلو په خاطر وکاروئ.</p>
<p>د ماشوم احساسات ومني. د کورنۍ غړي ښايي په بېلابېلو لارو چارو د یوې نه تایید شوي مړینې په اړه خپل عواطف وکاروي یا یې څرګند کړي او کېدای شي دا احساسات د وخت په تېریدو سره بدلون ومومي. ښايي ستاسې ماشوم په دې اړه د ګناه احساس وکړي چې وی نشوای کولای مرسته وکړي تر څو هغه خوندي پاتې شوی وای. په داسې حال کې چې دا ډول احساسات لرل د درک وړ او طبیعي دي، خو دا احساسات کولای شي ډېر دردناک هم واوسي.</p>	<p>د نویو ورځنیو چارو رامنځته کول. ښايي ماشومان د زیان درد او ناڅرګندتیا د ماهیت په خاطر، هغه سخت شرایط چې پرېښی یې دي او د امنیت د احساس د تر لاسه کولو لپاره له نوي چاپېریال سره د سمون په خاطر هڅه وکړي. د نویو ورځنیو چارو رامنځته کول چې هلته د پخواني کور اشنا لارې چارې او د نوي مکان ځانګړنې په کې وي، کولای شي د ماشوم د کنټرول او هوساینې احساس زیات کړي.</p>	<p>له نورو بالغو کسانو سره د زیان په اړه د خبرو کولو پر مهال محتاط اوسئ. ماشومان په طبیعي ډول کنجکاوي دي او غواړي د بالغو کسانو خبرو ته غور ونیسي. پام مو وي چې ښايي ستاسې ماشوم کوم څه شي ناراحته کوونکي واوري یا هم په بشپړه توګه پر هغه څه نه وي پوهیدلی چې دوی یې اوري.</p>
<p>د ورک شوي کس د لمانځنې او یادساتنې هڅول. ښايي ماشومان د خپل عزیز (عزیزانو) کوم شي له ځان سره ونه لري، خو کولای شو هغوی وهڅوو تر څو داسې څه ومومي یا هم په مذهبي مراسمو کې کېدون وکړي تر څو هغوی ته هغه کس وړ په یاد کړي. د بېلګې په توګه، ماشومان کولای شي خپل د خوښې وړ خواږه تیار کړي، مهمو ځایونو ته ولاړ شي لکه د عبادت ځایونه یا په داسې فعالیتونو کې کېدون وکړي چې پخوا به هلته له خپلو عزیزانو سره ورتلل.</p>	<p>د اړیکو زیاتوالی. په خپل اصلي هېواد کې له ملګرو او کورنۍ سره د اړیکو ساتلو په لټه کې اوسئ او باید د سیمې له خلکو سره هم اړیکه ولرئ. دا چې ماشومان را غواړئ تر څو هغوی د هغو عزیزانو رسامې وباسي یا ورته لیکونه ولیکي چې ترې بېل شوي دي، نو دا کار کولای شي هغوی سره مرسته وکړي تر څو له لیرې لارې د اړیکې لرلو احساس ولري. د ښوونکو، روزونکو یا عقیدتي مشرانو په څېر ملاتړ په لټه کې اوسئ ځکه چې هغوی کولای شي له ماشومانو سره مرسته وکړي تر څو په نوي ټولنه او شته دودونو سره ځانونه اعبار کاندې او د نویو ملګرتیاوو په رامنځته کولو کې مرستندوی واقع شي.</p>	<p>د احتمالي مړینې معنی بیان کړئ، له هغې ډلې د دې موضوع درک چې هغه کس ولې مړ شوی دی یا دا چې ښايي څه پېښه ورته رسېدلې وي. د فاتحې اخیستلو په مراسمو کې کېدون کولای شي تاسې او ستاسې کورنۍ ته اجازه ورکړي چې له نورو سره خپل احساسات شریک کړي، ان که یې مړینه تایید شوې هم نه وي. د بېلګې په توګه، زیاتره مذهبونه له مرګ وروسته ژوند او له هغو کسانو سره اړیکه لرل چې مړه شوي دي، باور لري.</p>
	<p>په هغو فعالیتونو کې د کېدون لپاره چې تاسې او ماشومان مو ترې خوندي اخلې وخت تېر کړئ لکه له ملګرو سره لوبې کول، د خوږو شریکول، د سپورتونو او لوبو کول، لوستل، سندرې ویل یا نڅا او اتن کول. په هغو فعالیتونو کې کېدون کول چې دوی ترې خوندي اخلې ښايي هغوی ته راحت بښونکي وي او د خپلو عزیزانو د مړینې نه وړاندې د مثبت وختونو په یاد راوړونکي وي.</p>	<p>له ټولنیزو، کلتوري یا مذهبي مرستو سره د اړیکو ټینګول ښايي راحت، اړیکه او معنی وړاندې کړي. ځینې بېلګې یې د ښوونځي له مستشار سره اړیکه لرل یا د سیمه ییزو کلتوري، عقیدتي یا ټولنیزو ادارو موندل دي.</p>

که مو پام شو چې ستاسې د ماشوم غبرګونونه زیاتوالی مومي، په ښوونځي کې درس نه لولي، د ملګرو په موندلو یا ساتلو کې ستونزه لري یا په سمه توګه سره خوب او خوراک نه کوي، نو په دا شان حالاتو کې له یوه مستشار یا د رواني روغتیا متخصص، عقیدتي مرستې، د ټولني د مشرانو له ملاتړ یا په خپله شبکه کې له نورو سرچینو څخه مسلکي ملاتړ وغواړئ. د ملاتړ د موندلو د څرنګوالي په اړه د معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ 1 جدول: اضافي سرچینې وویئ.

1 جدول اضافي سرچيني

ارتباطی معلومات	سازمان
<p>کن ٽرينيزي سرچيني https://www.unhcr.org/us/</p>	<p>د کډوالو په چارو کې د ملگرو ملتونو عالي کمېساري (United Nations High Commissioner for Refugees, UNHCR)</p>
<p>کن ٽرينيزي سرچيني (چيني، انگرېزي، کوريائي، روسي، سوماليائي، هسپانوي، ويتنامي) https://www.dougy.org/#</p>	<p>د Dougy مرکز</p>
<p>کن ٽرينيزي سرچيني (عربي، چيني، هالنډي، فرانسوي، الماني، ايټالوي، پرتگالي، روسي، هسپانوي، انگرېزي) https://nacg.org/</p>	<p>د ماشومانو د غم لپاره ملي ايتلاف (National Alliance for Children's Grief)</p>
<p>https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources د ماشوم د دردناک غم او له پېښې وروسته د سټريس د اختلال (PTSD) په اړه پراخي او بشپړې سرچيني وړاندې کوي.</p>	<p>د ماشوم دردناک سټريس ملي شبکه (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)</p>
<p>800-789-2647 https://findtreatment.gov/ ايالت په رواني روغتيا د خدماتو نقشه موندونکي (Mental Health Services Locator) لپاره او د نورو سرچينو په اړه نور زيات لښکونه Español 繁體中文 Tieng Viet 한국어 Tagalog Русский ښار عربي Kreyòl Ayisyen Français Polski Português Italiano Deutsch 日本語 پښتو English</p>	<p>د رواني روغتيا د خدماتو او د موادو د ناوړه مصرف د ادارې (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) د رواني روغتيا د معلومات ملي مرکز (National Mental Health Information Center)</p>

د ماشوم د دردناک سټريس ملي شبکه (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) چې په 2000 کال کې د کانگريس له خوا جوړه شوه يوه پي ساري اکاډميکي او د ټولني له مخې د خدماتو مرکزونه دي چې ماموريت يې د پالنې د معيار لوړول او په ټول متحده ايالاتو کې د دردناکو ماشومانو او د هغوی کورنيو لپاره خدماتو ته د لاسرسۍ زياتوالی دی. NCTSN د ماشوم د ودې، د ماشوم د دردناکو تجربو په اړه پراخ تخصص او کلتوري ليدلورو ته په کتو سره يوه گډه پوهه ده چې د شواهدو له مخې د مداخلاتو د پراختيا او خپراوي، له درد څخه د باخبره خدماتو او د عمومي او مسلکي زده کړو لپاره د يوې ملي سرچينې په توگه عمل کوي.

وړاندیز شوي نقل قولونه: عبید، س.، زهرا، ل.، دالپي، جی.، رابوریا، س.، گوډمن، ر.، ایپستین، سی.، برايمر، م.، او کوهن، ج. (2024). په جبر سره د بېخايه شوو ماشومانو او کورنيو لپاره له نه تاييد شوې مړينې سره مجادله: د پالونکو لپاره ټکي. لاس انجلس، کالیفورنيا او ډورهام، نیویارک سیتی: د ماشوم د دردناک سټريس ملي مرکز.

خانگري مننه له هغو چې د همدې سرچينې لپاره يې اضافي همکاري کړې دي: ماریسول اکوستا، روسيو چنگ، هيکور چايديز راجو، جينا سالک او کريستين لويي.

دغه پروژه د متحده ايالاتو د رواني روغتيا د خدماتو او د موادو د ناوړه مصرف د ادارې (SAMHSA)، د روغتيا او بشري خدماتو وزارت (HHS) له خوا تمويل شوي ده. دلته وړاندې شوي نظريات، تگلارې او ليدلوري په ليکوالو پورې اړه لري او په هېڅ صورت د SAMHSA يا HHS د نظرونو ښکارندوی نه دي.