د سلوکي روغتيا پروګرام
Behavioral Health Program

د رواني روغتيا لمړنيو مرستو د ښوونيز پروګرام د مهمو اصطلاحاتو تولګه
Mental Health First Aid Training Glossary of Key Terms

د رواني روغتیا لمړنیو مرستو د ښوونیز پروګرام د مهمو اصطلاحاتو تولګه

اعتیاد (Addiction): د مخدره موادو استعمال د شدیده اختلاتاتو یوه عامه اصطلاح ده چې په عمومی ډول د مخدره موادو په استعمال د کنترول د لاسه ورکول او جسمی او روانی وابستګی ته اشاره کوی.

د سمون اختلاتات (Adjustment Disorders): غیر سالم او بی ګټی غبرګونونه د پیښو یا ناسمو تغیراتو په مقابل کی په شمول د خپه مزاج یا عصبانیت او ناسمی کړنی یا د نورو د حقونو نه سرغړاوي.

زیان رسونکی تجربی د ماشومتوب په دوره کی (Adverse Childhood Experience): هغه دردناکی تجربی چه د ۱۸ کلنی مخکی رامینځ ته کیږی. په دغو تجربو کی جسمی، جنسی یا عاطفی ناوړه ګټه اخیستنه؛ جسمی یا عاطفی غفلت، د نږدې ملګری تاوتریخوالی؛ د ماشوم د مور په وړاندې تاوتریخوالی؛ په کور کی د مخدره موادو بی ځایه استعمال، د مور او پلار جدایي یا طلاق او یا د کورنی د یو غړی شتون په محبس کی شامل دی.

غوسناکه کړنی (Aggressive Behaviors): کیدلای شی چه لفظی (ښکنځلی، تهدیدونه)، رفتاری (د شیانو وارول، شخصی حریم نقضول)، عاطفی (چیغی وهل یا په عصبانیت کتل) وی. غوسناکه کړنی ممکن د ویری له سببه رامینځ ته شی یا د ناسم ارتباط نتیجه وی چه کیدای شی په اشخاصو کی متفاوت وی.

د الکولو مسمومیت (Alcohol Intoxication): د پام وړ تغییرات په تفکر او کړنو کی چه د الکولو له لوړ حد استفادی له امله وی.

د الکولو پریښودل (Alcohol Withdrawal): هغه فزیکی علامی چی یو شخص یي د شرابو د پریښودولو او یا په مصرف کی د پام وړ کمښت له امله تجربه کوي چی د بیلګی په ډول د وجود رپیدل او د وینی لوړ فشار او کیدای سی چی د تشنج، هذیان او ګیچی سبب شی.

الجی (ALGEE): د روانی روغتیا لمړنیو مرستو پنځه مرحله یي تدابیری پلان دی چی د هغو اشخاصو سره چی د روانی ستونزو کړیږی مرسته کوی. دا پلان مشتمل دي د ځان وژنی یا زیان رسولو د خطر ارزونه او د هغه سره مرسته (Approach)؛ د قضاوت پرته غوږ نیول (Listen)؛ ډاډ او معلومات ورکول (Give)؛ مناسبی مسلکی مرستی ته تشویقول (Encourage)؛ او هڅول د خپل ځان سره د مرستی او نورو مرستندویه کړنلارو لپاره (Encourage).

د خپګان ضد درمل (Antidepressant Medications): هغه درمل چی د سایکوز د مخنیوی یا درملنی لپاره استعمالیږی.

اضطراب (Anxiety): په محیط کی د شته تهدیدونو په وجه د پریشانی احساس دی. کرچی یو ناخوښی ده اما اضطراب کیدای سی چی د یو کس سره د خطرناکو حالاتو څخه په ډده کولو کی ګټور وی. دا کولای شی یو کس د انی خطرونو او ورځنی مشکلاتو په رفع کولو او اقدام اخیستلو ته وهڅوی.

اضطرابی اختلالونه (Anxiety Disorders): د شدیدي پریشانی له امله مشخص اختلالات د راتلونکی پیښو په اړه چه د یو کس ورتیا د کارونو په سرته رسولو په کاری چاپیریال، ښوونځی او یا اړیکو کی مختل کوی. د بیلګی په توګه د اضطراب عمومی اختلال، د ویری اختلالات او تولنیز اضطرابی اختلالات.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS USCRI

د توجو کمښت/لوړ فعالیت اختلال (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder): یو اختلال چې په هغه کې یو کس په غیری معمولي ډول ستونزه لری چې په کارونو تمرکز وکړي ، توجو وکړي ، ارام کښیناستل او احساساتي چلند کنټرول کړي.

د اوټیزم سپیکټرم اختلال (Autism Spectrum Disorder): یو وسیع تشخیص چې په هغه کی مختلف تشخیصونه شامل دی، لکه د اوټیزم اختلال، د ماشومتوب دوری تکاملی اختلال، د ودی نا مشخصه اختلال، او د آسپرګر سندروم.

رفتاری اعتیاد یا د چلند روږدیتوب (Behavioral Addiction): د مخدره موادو اعتیاد ته ورته خو په دی توپیر چه دلته اعتیاد د یو عمل سره لکه قمار منځ ته راځی نه د مخدره موادو سره.

رفتاری روغتیا (Behavioral Health): د روانی روغتیا او د مخدره موادو و استعمال ته اشاره کوی.

دوه قطبی اختلال (Bipolar Disorder): یو روحی اختلال چی په مزاج کی د شدیدو تغییراتو لکه خپګان او مانیا او د دوی په مینځ کی د یو اوږدی نورمالی سلوکې دوری سره مشخص کیږی.

شدیده ستړیا (Burnout): هغه روحی، جسمی او روانی ستړی حالت چی د اوږد مهاله خستګی له امله وي. دا حالت هغه وخت مینځ ته راځی چه یو کس د زیات فشار لاندی وی، روحاً خالی، او د دوامداره غوښتنو په پوره کولو کی پاته راغلي وی.

مشاوره (Counseling): د درملنی د تکتیکونو د جملی څخه ده چه موخه یی په کړنو، افکارو، او پریشانه کونکو احساساتو کی د تغییر او پیژندنی سره مرسته ده.

اجباری کړنی (Compulsive Behaviors): تکراری کړنی چه یو کس یی احساسوی چي باید د وسواس نه وروسته يي ترسره کړي تر څو اضطراب کم کړی.

تکمیلي درملنی (Complementary Treatments): هغه درملنی لکه د ژوند روزنه یا مربېتوب او د ژوندانه طرز بدلونونه چی په هغي کي د طبعی او متناوبی درملنی استفاده او د ژوندانه طرز تغیر شامل دی.

فرهنګ (Culture): د ارزښتونو، نورمونو، توقوعاتو او هویت ترکیب دي چي د یو شخص په درک، کړنو، او د نورو خلکو سره په اړیکو تاثیر لری، او ټولنیز او کورنی جوړښتونه اغیزمن کوی.

د ژوند ورځنی فعالیتونه (Daily Living Activities): شخصی فعالیتونه لکه خوړل، لامبل، سینګار کول او کالی اغوستل چي په معموله توګه د ځان د پاملرنی په ډول تر سره کیږی.

خپګان/ د اساسی خپګان اختلال (Depression/ Major depressive disorder): یو عام او جدی صحی مشکل دی چه د اشخاصو په احساساتو، تفکر او د هغوی په کړنو باندی اغیزه لری. خپګان د پریشانی او یا د علاقی د لاسه ورکول د هغو کارونو په اړه چی یو وخت به یی خوند ځینی اخیستی سبب کیږي. دا کیدلای شی چي نورو جسمی او لا زیاتو روحی مشکلاتو ته (لکه تشنج) لاره هواره کړی. که په سمه توګه تداوی نشی، خپګان او د خپګان اختلالات خطرناک دی.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS USCRI

وسواس یا درواغجن عقیده (Delusions): هغه ثابت اعتقادونه چه د معلومو شواهدو په موجودیت کی هم تغییر نه کوی. ځینی یی عجیبه دی او ځینی یی نه دی.

تصفیه (Detoxification): هغه پروسه چه د طبابت مسلکی پرسونل یي د مخدره موادو د پریښودلو له امله د هغوی مربوطه جسمی اعراضو د ښه مدیریت لپاره ترسره کوی.

انکشافی معلولیتونه (Developmental Disabilities): د هغو حالاتو مجموعه چي په جسمی، زده کړو، ژبی او سلوکي برخو کي د نواقصو په وجه رامینځته شوی وی. دغه مشکلات مشتمل په ذهنی اختلال، اوتیزم او جسمی اختلالاتو لکه د لیدلو نیمګړتیا، میرګیان او دماغي فلج یا ګوزن دی.

تبعیض (Discrimination): منفی چلند د یو کس سره د هغه د تعلقاتو په اساس د یو مشخص اجتماعی ګروپ سره.

ناتوانی (Disability): صحی شرایط چي د خلکو وړتیا په کار کولو، ځان ساتنه، ښوونځی ته تګ او اړیکي ساتلو کي نقضوی.

مخدره مواد (Drug): کیمیاوی مواد چي په مغزو باندی د مختلفو اغزو له امله د بدن او ذهن کاری ښه متاثره کړی.

غبرګونی تشخیص (Dual-Diagnosis): کله چي یو شخص په یوه وخت کی تر یوه زیاتی صحی ستونزي ولری.

وختی مداخله (Early Intervention): پدی معني چي د صحت روانی او مخدره توکو د استعمال د جدی علایمو پیژندنه او په وړاندی یي اقدام کول مخکی لدی چی حالت وخیم شی. وختی مداخله کولای شی چه د علایمو د تشدید مخنیوی وکړی.

تغذیوی اختلالات (Eating Disorders): جدي ناروغۍ چی د خوړو د غیري منظمو عادتونو، سخت فشار، یا د وجود د قیافی په اړه اندیښنو سره تړلې دي، چې په خورا ډیر یا ډیر لږ خوراک کولو سره مشخص کیږی. په مثالونو کې یي عصبی بی اشتهایي، بلیمیا نوروزا او آرتوریکسیا نوروزا شامل دي.

لمړنی مرسته رسونکی (First Aider): تصدیق شوی کس چه کولای شی د روحی مشکلاتو درلودونکی اویا په مخدره موادو روږد کس ته د روحی روغتیا لمړنی مرسته ورسوی.

هالوسینیشن (Hallucination): د یو شی لیدل، اوریدل، احساسول اویا بویول چه نور خلک یی نه وینی، نه یی اوری، نه یی احساسوی او نه یی بویوی.

روغتیایي توپیر (Health Disparity): د ځینو لپاره ښه روغتیا او د نورو لپاره خرابه روغتیا هغه وخت رامینځته کیږی کله چي روغتیا او روغتیایي پاملرنې د خلکو په ډلو کې مساوي نه وي.

انفرادی تعلیمی پروګرام (Individualized Education Program): یو برنامه یا پلان چې په عامه تعلیمي موسسه کې د معلولیت لرونکي زده کونکو لپاره ځانګړي لاربښووني ځایونه او اړوند خدمات تاکي لکه څنګه چي د معلولیت لرونکي زده کړې قانون (IDEA) لخوا تعریف شوي.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

استنشاقی مواد (Inhalants): تبخیری مواد چه کیمیاوی بخارونه تولیدوی او کولای شی چه تنفس شی او روحی او د عصابو د تغیر تاثیر ولری.

يوځايي يا مدغم خدمتونه (Integrated Care): د روانی او سلوکی روغتیا يوځايي لمړنی صحی مراقبتونو وړاندی کول په یوه چاپیریال کی.

ذهنی معلولیت (Intellectual Disability): د پام وړ محدودیت په ذهنی فعالیتونو کی (استدلال، زده کړه او د مشکلاتو حل) او تطابقتی رفتارونه چه د ورځنی ژوند اجتماعی او عملی برخی احتوا کوی.

مداخله (Intervention): هغه فعالیتونه چه د کړنی، رفتار، عاطفی او احساساتو د اصلاح لپاره استعمالیږی.

مانیا (Mania): یو هیجانی حالت چه د ذهنی او جسمی زیات فعالیت یا کړونو، د سلوک بی ثباتی، او د مزاج لوړیدو سره مشخص کیږی.

میدیکید (Medicaid): صحی بیمه د نورو خلکو سره د کمک لپاره چه خپل خرڅ په مکمل یا نسبی شکل سره نشی پوره کولای.

روانی روغتیا (Mental Health): د تندرستي حالت چه یو کس خپله وړتیا درک کولای سی، د ژوند د معمولو فشارونو په وړاندی ودریدلای سی، په موثره او مثمره شکل کار کولای سی، او خپلي ټولنی سره مرسته کولای سی.

د روانی روغتیا ستونزه (Mental Health Challenge): روانی اختلال ته ورته علامی لکه مخشوش تفکر او د خلق او مزاج کی کموالی یا ډیروالی چه ډیر شدید نه وی او د روانی اختلال تشخیص دپاره کافی نه وی. ځینی نور اصطلاحات چه د روانی روغتیا مشکلات توصیفوی لکه عاطفی او سلوکی اختلال، شدید عاطفی اضطراب، روانی مرض، د روانی روغتیا وضعیت، روانی ماته، عصبی ماته، عصبی ستړیا او ستړیا.

د ذهنی روغتیا لمړنی مرسته (Mental Health First Aid): یو عمومی پوهنیز پروګرام د بیرنی مداخلی سره دی. دا پروګرام ګډون کوونکو ته پوهاوی ورکوی چه څنګه هغه علامی چه د روانی روغتیا مشکلاتو او مخدره موادو د استعمال له امله مینځ ته راځی وپیژنی، څنګه پرته له قضاوته غوږ ونیسی او یو کس ته چه ممکن د ذهنی روغتیا یا د مخدره موادو د استعمال مشکل لری ډاډ ورکړی، او څنګه کولای سی چی یو شخص د مناسبی مرستی او کمک لپاره معرفی کړي.

روانی اختلالونه (Mental Disorders): هغه روانی اختلالونه چي د یو کس خلق او مزاج د پام وړ ډیروی او یا کموی لکه خپګان، دوه قطبی اختلال (مانیایي خپګان په نامه هم یادیږی)، د خپګان موسمی اختلال (د اساسی خپګان اختلال چی د موسمي مشخصې سره یوځای وي هم یادیږي).

روانی ناروغي (Mental Illness): د تشخیص وړ مرض چه د یو کس په تفکر، عاطفی حالت او رفتار اغیز ولری، او د انسان کاری وړتیا، ورځنی بوختیاوي او شخصی اړیکی مختل کړی.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

طبی درملنی (Medical Treatments): هغه تجویز شوی درمل او نورې درملنې شاملې دی چې د روغتیایي متخصصینو لکه رواني ډاکټر یا بل طبي ډاکټر لخوا ورکړل شوي وی. د روانی اختلالاتو لپاره درمل ممکن د خپګان ضد، انتی سایکوتیک او یا د خلق او مزاج ثابتونکی شامل وی، په داسی حال کی چې د اعتیاد لپاره هغه درمل شامل دی چه د مخدره موادو له حده ډېر استعمال څخه انسان وژغوری. دا درمل معمولا د مناسبو رواني تداویو سره یوځای وی، لکه مشوره ورکول او نوری مرستی.

ماېکرواګریشنونه (Microaggressions): هغه ورځنی حقارتونه او توهینونه او ناسمی کړنی چه د اقلیتونو او یا حاشیه شوۀ خلکو پر وړاندی تر سره کیږی.

پوهاوی (Mindfulness): باشعوره او د موجوده شیبې درک کول پداسې حال کې چې د یو چا د افکارو ، احساساتو او بدنې حساسیتونو اعتراف کول.

د خلق او مزاج اختلالونه (Mood Disorders): رواني اختلالات چې د یو شخص د مزاج د لوړوالي یا ټیټوالی په اساس په نښه کیږی. په مثالونو کې خپګان، دوه قطبی اختلال (مانیایي خپګان په نامه هم یادیږی)، د خپګان موسمی اختلال (د اساسی خپګان اختلال چی د موسمي مشخصې سره یوځای وي هم یادیږي) شامل دی.

منفی اعراض (Negative Symptoms): د یو شخص د ورځنی احساساتو او چلندونو د اختلالاتو سره تړاو لري. دوی ته ځکه منفي اعراض ویل کیږي چې معمولاً د شخص د سالم صحت جز ندی.

ځان ته ضرر رسول بغیر د ځان وژنی (Non-suicidal Self-Injury): په قصدی شکل ځان ته ضرر رسول بیله دی چې ځان وژنه وکړی.

د اجباری وسواس اختلال (Obsessive-Compulsive Disorder): هغه اختلال چې وسواسي افکار او اجباری رفتارونو د اضطرابی احساساتو سره یوځاي مشخص شوی وي.

د تاریاکو د مشتقاتو مسمومیت (Opioid Overdose): هغه وخت مینځ ته راځي چې یوه ماده او یا د څو ترکیبي موادو سمی اندازه په وجود باندی غلبه وکړي. دا وضعیت ډیر جدی دی چه بیړنی صحی پاملرنی (لکه د ۹۱۱ سره اړیکه نیولو) ته ضرورت لری.

د شفاخانی بهر درملنه (Outpatient Treatment): هر ډول مسلکي پاملرنه چې هغه وخت ترسره کیږي کله چې یو شخص په روغتون یا بستر کې داخل نه وي.

د ډار حمله (Panic Attack): د شدیدې اندیښنې، ویرې، یا ډار ناڅاپي پیل. دا حملی په ناڅاپه شکل پیل کیږي او په چټکی او لنډ وخت کې وده کوي او یو شدیده ویره پکې شامله ده چې د هغه شرایطو سره چې دا واقع کیږي غیرمتناسبه ده.

د ډار اختلال (Panic Disorder): د ډار سملاسی او تکراری حملی چه ورځنی فعالیتونه په کور، کار او ټولنیز موقعیتونو کی مختلوی. دا شدیده ویره شرایطو پوری اړه نه لری. کولای شی چه د فزیکی علایمو لکه د زړه ټکان، خوله کول، د سا لنډی حس، زړه بدوالی او د واقعیت څخه لری کیدل حس په شکل ظاهر شی.

وسواس (Paranoia): هغه حالت چې د نورو خلکو، ځایونو، یا حالاتو په وړاندې د غیر ضروري بې باورۍ یا شک په اساس مشخص شوی وی.

مثبت اعراض (Positive Symptoms): هغه نښی یا رفتارونه چې په عموم ډول د یو کس په سالمو وصفی کړنو کی نه لیدل کیږی. پدی خاطر ورته مثبت اعراض ویل کیږی چې موجود دی.

د ضربې وروسته استرسي اختلال (Post Traumatic Stress Disorder): د یوي ناوړه پیښی وروسته د ناکرارۍ احساس چه تر یوی میاشتی وروسته تر پیښی دوام ولری.

ټولنیز خیریه چلند (Prosocial Behavior): هغه مثبتی کړنی چه د همدردی، اخلاقی ارزښتونو او شخصی مسولیت پر اساس نورو ته ګټه ورسوی نه خپل ځان ته.

سایکیاتریست یا روانشناس ډاکټر (Psychiatrist): د طب ډاکټر چه د روانی اختلاتاتو په درملنی کی تخصص ولری.

روانی زده کړی (Psychoeducation): د روانشناسی یو نوع درملنه ده چه د یو کس سره د روانی اعراضو په راکمولو کی د شیزوفرینی د بدیلو نښو په رامینځته کولو سره مرسته وکړی، د اعراضو یا نښو اغیزی کمی کړی، او شخص د خپلو درملو اخیستلو ته هڅوي.

روانی ناوړه چلند (Psychological Maltreatment): عاطفی ناوړه ګټه اخیستنه یا عاطفی غفلت.

رواني یا د ارواح پوهنی درملنه (Psychological Treatments): د ارواح پوهنی درملنه مشتمل د شخص فکری او سلوکی بڼه بدلول ترڅو: اعراض یا نښی کمی کړی، د ژوند مهارتونه زیات کړي، او ستونزمن رفتارونه کم کړی لکه د الکولو ډیر استعمال. دا درملنی د مشاوري یا د " خبرو درملني" په نوم یادیږی ځکه چې دوی معمولاً مخامخ خبری کوی او د روانی روغتیا د مسلکی شخص لکه مشاور، ټولنیز کارپوه، ارواح پوه، سایکوتریست او یا د مخدره موادو د استعمال کارپوه سره مرستندویه اړیکی جوړوی. سره منځ ته راځی. درملنه کیدای شی په یوازی، ګروپی او یا د کورنی د غړو سره په یوځایي شکل ترسره شی.

ارواح پوه (Psychologist): د روانی روغتیا یو مسلکی کس چې په تخصصي زده کړو سمبال وی او کولای سي روانی اختلالات تشخیص او تداوی کړي. ارواح پوهان طبی ډاکټران ندی او نشی کولای درمل وړاندیز کړي.

سایکوز (Psychosis): یوه عمومی اصطلاح ده چه د روانی روغتیا د شرایطو د توصیف لپاره استعمالیږی چه په هغه کی کس خپلی اړیکی د واقعیت سره د لاسه ورکړی وي. سایکوز د یو کس د افکارو او ادراک د مختل کیدو سبب کیږی او ممکن یوه نشی چه څه شی واقعی او کوم شی نه دی. سایکوز یو سندروم یا یو مجموعه د علایمو ده، نه مرض.

سایکوتیک روانی اختلالات (Psychotic Disorders): شدید روانی اختلالونه د غیری نورمال فکر او درک سره چې د یو کس ارتباط له واقعیت سره قطع کیږی. د مثال په ډول شیزوفرینی او شیزو افیکتیو اختلال.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS USCRI

وقایوی پروګرامونه (Prevention Programs): پالیسي ګانی یا د فشار کمولو طریقی په کاری محیط کی، د فشار مدیریتي کورسونه، د والدینو د زده کړی پروګرام، د مخدره موادو استعمال او اعتیاد په اړه پوهاوی، او فزیکی تمرینونه چي د خلق او مزاج د ښه کولو په خاطر دی شامليږی.

ساتونکی عامل (Protective Factor): هغه شی چه د تخریبی تاثیراتو احتمال د شرایطو او یا اختلال په وجه په یو شخص کموی.

تسکین /بیرته ډاډ (Reassurance): عاطفی ملاتړ، لکه خواخوږی او امید ورکول او عملی مرسته چي د یو شخص سره د شک او ویري لری کولو کی مرسته کوی.

بیا رغونه (Recovery): د تغییر لپاره یوه پروسه چي د خلکو د روغتیا او ښیګڼی سبب شی ترڅو خپل ژوند په خپله مدیریت او مخ ته یوسی او کوښښ وکړی چه په مکمله وړتیا سره خپل شخصی سفر په هیله بخښونکو اهدافو، استقلال او پیاوړتیا سره مخ ته بوځی.

بیا روغیدل (Remission): د بیا رغونی په پروسه کی بیا روغیدل د مخدره موادو د کلیدی علایمو کمیدلو ته اشاره کوی.

انعطاف (Resilience): د یو کس توان "بیرته راګرځیدل" او یا په مشکل جوړونکو تجربو باندی برلاسه کیدل.

د خطر عامل (Risk Factor): هغه شی چه په یو شخص باندی د مخربو تاثیراتو د خطر احتمال زیاتوی.

مسکن یا آرام کونکی (Sedative): هغه درمل چه د یو چا سره کمک کوی ترڅو بیده شی.

نښی یا علایم (Signs): د روانی روغتیا په تړاو، صحی هدفی شاخصونه دی چي لیدل کیږی.

د مخدره موادو د استعمال اختلالات (Substance Use Disorders): هغه اختلالات چه د مخدره موادو د مکرری استفادی له امله د ستونزی یا نقیضی سبب کیږی، په شمول د صحی مشکلاتو، معلولیت او یا داچی په شخصی مکلفیتونو کی پاته راځی. د مثال په توګه د الکولو د مصرف اختلال او د مخدره موادو د مصرف اختلال.

د ځان ساتنه یا مراقبت (Self-care): فعا لیتونو او تمرینونو ته اشاره کوی چی تاسو کولای شی په منظمه توګه په هغه کی ګډون وکړی ترڅو ستاسو فشار کم کړی او روغتیا او تندروستی مو په لنډ او اوږد مهاله شکل سره تامین کړي.

ځان سره مرسته (Self-Help): د خپل ځان د ښه کولو هڅه یا د خپلو مشکلاتو سره د مقابلی کولو لپاره د هغو منابعو او ستراتیژیو څخه استفاده کول چی یواځی تاسو ورته لاسرسی لری.

ځان ته زیان رسول (Self-Directed Violence): ځاني قصدی کړنه چه سبب د ضرر یا امکان د ضرر کیږی. ځان ته ضرر رسول ممکن ځان وژنه یا غیر ځان وژنه واوسی.

عاطفی جدی اختلال (Serious Emotional Disturbance): د روانی روغتیا مشکلات چي د ماشومانو کاری توان په مکتب، کور او کورنی کی سخت محدود کوی.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

رواني جدي مرض (Serious Mental Illness): د رواني روغتيا مشکلات چه د يو بالغ کس عملکرد په کاری چاپيريال، مکتب، کور او کورنی کی سخته محدود کوی.

خاص ويره يا فوبيا (Specific Phobia): سخت اضطراب او ويره د ځانګړی وضيعت يا شی په اړه.

ټولنيز ملاتړ (Social Support): د کورنی او دوستانو د شبکی لړل چه د ستونزو په وخت کی ورته مراجعه وشی.

تنګ نظر (Stereotype): په پراخه کچه ساتل شوی اما ثابت او ډير ساده شوی تصوير يا نظر د يو ځانګړي ډول شخص يا شی په هکله.

لکه يا داغ (Stigma): لکه د منفی چلندونو (تعصب) او منفی کړنو (تبعيض) ترکيب دی. ويره او غلط فهمی اکثره وخت لکی ته راجع کيږی.

محرکات (Stimulants): هغه مواد چه د يو کس ويښ پاتی کيدل، تمرکز او انرژی ډيروی، همدا رنګه د وينی فشار، زړه ټکان او تنفس هم ډيروی.

د ځان وژني کوښښ (Suicide Attempt): خپله مديريت شوی کړنه په دی نيت چه په غير وژونکی ډول ځان ته ضرر ورسوی چی بالاخره د دی کړنی پايله مرګ وی. د ځان وژنی هڅي په پايله کی ممکن زخمی نشی.

د ځان وژنې مفکوره (Suicide Ideation): فکرونه او يا پلانونه د ځان وژنی په باره کی.

ځان وژنه (Suicide): هغه مرګ چي د خپل زيان رسونکي چلند له امله رامينځته شوی وي چی نيت يي ځان وژنه وي.

اعراض (Symptoms): جسمی او روانی خاصی نښی چي د يو مشکل، وضيعت او يا ممکنه تشخيص په شتون دلالت کوی.

تحمل – د مخدره موادو مصرف (Tolerance - Substance Use): د يو کس توان په عملکرد کی چي کله د مخدره توکو تر تاثير لاندی وی. په عمومی توګه تحمل د مخدره موادو په دوامداره استعمال سره زياتيږی. يو کس بايد د نشه يی توکو ډيره اندازه استعمال کی تر څو مطلوب اثر حاصل شی او يا هم د عين مقدار سره لږ تاثير ترلاسه کيږی.

ضربه (Trauma): يوه پيښه يا د پيښو لړۍ چه د يو کس له خواه په جسمی يا عاطفی، او يا ژوند تهديد کوونکی شکل تجربه کيږی او مخربه او دايمی تاثيرات د هغه پر عملکرد او روانی، جسمی، اجتماعی، عاطفی يا معنوی اړخونو باندی ولری.

د تروما يا ضربی اړوند اختلالونه (Trauma-Related Disorders): اختلالات چه د يو ترومائيک يا خواشينونکی پيښی نه وروسته رامينځته کيږی. لکه د تروما نه وروسته د استرس اختلال (PTSD) او د شديد استرس اختلال.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

سلامتی/تندرستی (Well-being/Wellness): تندرستي د هر شخص لپاره ځانګړې وی او ممکن مشتمل په جسمی، روانی، اجتماعی او شغلی روغتیا وی. دا خلکو ته زده کوی چه څنګه د مرض، بحران یا تروما او نورو د ژوند مشکلاتو سره مقابله وکړی ترڅو د ژوندانه طرز ورسره عیار شی. څوک چي په تندرستی پسی ګرځی هدف لری تر څو عاطفی، مالی، اجتماعی، معنوی، شغلی، جسمی، فکری او محیطی اړخونه د ژوندانه هماغسي عیار کړی په کوم شکل چی د دوی لپاره کار کوی.

د پرېښودلو مديريت (Withdrawal Management): د هغو کسانو لپاره طبي او/یا رواني پاملرنه چې د مخدره موادو پریښودلو حالت کی وی ممکن شامل په پاته کیدل په معالجوی تاسیساتو، درمل او د درملنی دوام وی.

پیچلی مراقبت یا پاملرنه (Wraparound Care): د ټولو کسانو ګډ کار چه د یو کس په تندروستی کی ارتباط لری (لکه د کورنی غړی، معلمان او د ټولنیزو خدماتو وړاندی کوونکی) او دهغه د اهدافو په تعیینولو او فردی خدماتو او حمایتی فعالیتونو کی دخیل وی. دا ډول خدمات او مرستی معمولا د شفاخانی او بستریزو تاسیساتو نه بهر په کور کی وړاندی کیږی.

ځوان بالغ کس (Young Adult): خلک د ۱۸-۲۴ کلونو په عمر کی.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

حوالي

1. MHFA (2022). *Mental Health First Aid USA Manual| Adult.* National Council for Mental Wellbeing. (p. 4-234).

2. MHFA (2022). *Mental Health First Aid USA Manual| For Adults Assisting Children and Youth.* National Council for Mental Wellbeing. (p.ix-408)