

د احساساتي رنځ پنځه نښې

د احساساتي رنځ پنځه نښې

نږدې په هرو پنځو کسانو کې یو، یا 43.8 ملیون امریکایي لویان، د تشخیص وړ رواني ناروغي حالت لري. د رواني ناروغي د ټول عمر نیمایي قضیې په 14 کلنۍ کې پیل کېږي. د دې ترڅنګ، 1.7 ملیون امریکایان هر کال د دماغي صدمه سره مخامخ کېږي - کوم چې کیدای شي د دوی په ادراکي او احساساتي دماغي فعالیت اغیزه وکړي. د مخدره موادو کارول په دې هیواد کې مخ په زیاتیدو دي او 23.5 ملیونه امریکایان په الکول او مخدره مواد روږدي دي چې نږدې په هرو 10 امریکایانو کې یو دی د 12 کالوڅخه نه ډیر عمر.

اکثر زموږ ملګري، ګاونډیان، همکاران او حتی د کورنۍ غړي په احساساتي توګه رنځېږي او نښې نه پیژني یا د مرستې غوښتنه نه کوي.

دلته پنځه نښې دي چې کیدای شي معنی ولري یو کس د احساساتي درد کې دی او مرستې ته اړتیا لري.

د شخصیت بدلون

تاسو کیدای شئ د یو چا په چلند کې ناڅاپي یا تدریجي بدلونونه وګورئ. په دې حالت کې خلک ممکن داسې چلند وکړي چې د دوی د ارزښتونو سره مناسب نه ښکاري یا هغه کس ممکن مختلف اښکاره شئ.

په غیر معمول ډول غوسه، اضطراب، خپه، یا بد مزاجی

تاسو شاید وګورئ چې یو کس په مکرر ډول ستونزې ولري د اخیل مزاج کنټرولو کې او غوسه ښکاره شي یا د آرام کولو توان ونلري، په دې ډول سختو حالتونو کې خلک ممکن خوب ونلري یا په کوچنی ستونزه کې په غوسه کې چاودنه وکړي.

له نورو خلکو څخه ځان ایستل یا جلا کول

که څوک په ټولنیز ډول بوخت وي ممکن د کورنۍ او ملګرو څخه لیرې شي او په فعالیتونو کې برخه اخیستل ودروي چې د هغه لپاره د خوښۍ وړ و. ډیرو سختو قضیو کې ممکن هغه څوک چې کار یا ښوونځي ته د تګ په برخه کې پاتې راشي. د یو چا د چلند سره غلط نه شئ څوک چې ډیر داخلي شخص وي، دا نښه د شخص په عادي ټولنیز وړتیا کې د بدلون نښه ده. لکه څنګه چې یو څوک په عمومي ډول موجود ټولنیز ملاتړ څخه لرې شي.

کیدای شي د ځان پاملرنې کې غفلت وکړي او په خطرناک چلند کې ښکېل شي

تاسو کیدای شئ د چا د شخصي پاملرنې کچه کې بدلون یا د ضعیف قضاوت عمل وګورئ د مثال په توګه، څوک کیدای شي اخیل شخصي حفظ الصحه خرابه کړي، یا سری د الکول یا غیرقانوني موادو استعمال پیل کړي یا د نورو ځان وژونکي چلند کې ښکېلتیا شي چې ممکن عزیزانو څخه لرې شي.

په نا امیدۍ کې مغلوب او د شرایطو له امله له ډوب کیدل

ایا تاسو داسې چا ته پام کړئ چې یو وخت خوشحال و او اوس یې هیڅ هیله مند شئ نه شي پیدا کول؟ هغه شخص کیدای شي د سخت یا اوږدې مودې څخه رنځ وړي یا ځان بې ارزښته یا ګناکار احساس کول. په دې حالت کې خلک ممکن ووايي چې نړۍ به د دوی پرته ښه وي، او د ځان وژنې فکر وکړي.

