

د والدينو لپاره د ټراما پېژندنه

ټراما څنگه پر مور او زموږ پر ماشومانو اغېز کوي؟



ټراما هغه وخت رامنځته کېږي کله چې مور ډېر وېرونکې يا سختو پېښو سره مخ شو چې ورسره مقابله کول ستونزمن وي. دا پېښې کولای شي زموږ دماغ او بدن د اوږدې مودې لپاره نامتې احساس کړي، حتی کله چې موږ په فزیکي ډول خوندي يو.



کله چې موږ له ټراما سره مخ کېږو، د دماغ ځينې برخې موقتي ډول غیر فعاله کېږي، خو د دماغ ټول ځواک زموږ د خونديتوب لپاره وکارول شي.

ټراما کولی شي دا بدلونونه رامنځته کړي:

غوسه، خپګان يا نارامي	ډېر يا ډېر کم خوب کول	د تمرکز ستونزه
له نورو خلکو سره د خبرو څخه ځان لرې کول	خطرناک چلند	سر درد، د معدې درد او د بدن نور دردونه
د وېرونکې پېښې په اړه بيا بيا فکر کول	د حافظې ستونزې او د زده کړې مشکل	ټيټ مزاج، هغه کارونه نه خوښول چې مخکې به يې خوښول
	د احساساتو او چلند کنټرول ستونزه	ځان ګوښه کول

دا اغېزې معمولاً هغه وخت له منځه ځي کله چې تاسو يا ستاسو ماشوم بېرته ځان خوندي احساس کړي او د ټراما له اغېزو روغ شي. د خپل ماشوم د ملاتړ ترڅنګ، مهرباني وکړئ د خپل ځان پاملرنه هم وکړئ؛ ښه خواږه وخورئ، کافي استراحت وکړئ او که اړتيا وي، د ځان لپاره هم مرسته وغواړئ.