د ډاکټر او روغتون څخه د ناروغ ویره او دهغی د تسکین لاری

Medical Phobia

ډاکټر ممتاز سجاد

دا یو طبیعی عکس العمل دی چه ناروغ دی د ډاکټر، نرس، پیچکاری/ستنی ، د روغتون پرسونل ، د تشخیس او تداوی د وسایلو څخه ډار او ویره ولری. دا د یو انسان د ضعیفی او نا توانی نښه نده.

طبی څیړنو ښودلی ده چه د ۹۰٪ څخه زیات خلک د روغتون او کتنځیو د ماحول او کارکونکو څخه د ویری احساس کوی. دا هم په ماشومانو کی او هم په کاهلانو کی لیدل کیږی، خصوصاً به هغو کسانو کی چی د لومړی ځل دپاره روغتیا یی محیط او روغتایی کارکونکو سره مخامخ کیږی او یا په هغه کسانو کی چه د ډاکټر او روغتیایی ماحول څخه پخوانی بده خاطره او دردناکه تجربه ولری. حتی د روغتون او کتنځی د بوی څخه ځینی خلک د ناراحتی احساس کوی.

کله چه ناروغان (په خاص ډول سره ماشومان) طبی سامان او وسایل په کلینیک یا روغتون کی ګوری او نه پوهیږی چه دا وسایل د څه دپاره دی او څرنګه استعمالیږی، آیا د درد سبب کیږی که نه ؟ نو په طبیعی ډول سره په ناروغ کی د تشویش او ډار د پیدا کیدو سبب کیږی.

دروغتون او کتنځیو د محیط، کار کونکی، او سامان او وسایلو څخه چی کوم اضطراب او ډار په ناروغانو کی مینځته راځی، د یو شخص څخه وبل ته توپیر کوی. کیدای ښی چه ناروغ پخلپه د اضطراب او ویری اظهار وکړی یا کله کله د هغوی د روانی حالت څخه د ډار او تشویش نښی ښکاره ښی، د مثال په توګه وارخطایی، ژر ژر سا آخیستل، په تندی باندی یی د خولو پیدا کیدل .... او نور.

په یوه روغتون کی د ناروغانو څخه پوښتنی شوی وی چی د کومو شیانو څخه دوی ویره او ډار لری.

د ناروغانو د ځوابونو یو څو مثالونه داسی ؤو:

- ییچکاری او ستن
- ـ مکروب (انتان)
- د ناروغۍ د انزار په هکله تشویش
- ناروغ ځان یواځی احساس کوی
- خشن او بد خویه ډاکتر او نرس
- مرګ (نارغ ډاریږی چه د خپلی ناروغی څخه مړ نشی)
- ناروغ ځان بی وزله او ناتوان احساس کوی
- پخپله کوم تصممصم نشی نیولای
- د تداوی او درمل مصارف او لږښت

ځینی ناروغان د پورته ذکر شوی عواملو له کبله کوشش کوی چه ډاکتر او روغتون ته لاړ نشی او دا د دی سبب کیږی چه ناروغان د خپلی ناروغی په ډیر پرمخ تللی مرحله کی درملنی او تداوی د پاره مراجعه وکړی.

د طبی کارکونکی په حیث څه کولای شو ؟

دا ښکاره ده چه زمونږ په ګران هیواد افغانستان کی د امکاناتو او وسایلو د کموالی له امله ناروغانو ته ټول معیاری تشخیصی او درملیز شرایط میسر ندی، او د طبی کار کونکو په حیث خپلو ناروغانو ته ټول مدرن طبی او صحی خدمات نشو وړاندی کولای، مګر هغه څه چه کولای شودا دی چی په مهربانی او ورین تندی ناروغ سره خبری وکړو، دناروغ د احوال او تکلیف پوښتنه وکړو او ناروغ ته په غور سره غوږ ونیسو، زړه سوی او همدردی ښکاره کړو. لکه څنګه چه زمونږ پیغمبر (ص) فرمایلی دی: تَبسمُکَ علی وَجهِ اَخیک صد قة . یعنی ستاسی مُسکا او تبسم و خپل مسلم ورور ته صدقه او خیرات دی.

کوشش وکړو چه ناروغان او هغوی سره موجود خپلوان/دوستانو ته اُمید او ډاډ ورکړو. که چیرته درملیز ټول امکانات نلرو، او د هغوی ټول جسمی دردونه نشو تسکین کولای، دا کولای شو چه دهغوی روانی او روحی نارامی ته تسکین ورکړو. د مینی او محبت یو څو جملی زمونږ په توان کی دی او هر وخت میسر وی.

مونږ د یو ناروغ ماشوم زګروی به اورو، مګر د هغی تر څنګه د یوی ژړاندی او غمناکی مور زړه هیر نکړو چه د خپلی ماشوم څنګ ته ناسته او اوښکی تویوی.

که نارغ ویره او ډار لری ورته واضح کړو چه اکثر ناروغان ډار لری، دا د هغوی کومه ضعیفی نده، دا یوه نورماله پروسه ده.
یو څو دقیقی زیاتی د ناروغ سره تیری کړو او موقع ورته ورکړو چه که کومه پوښتنه ولری مونږ یی د زړه په غوږو واورو او مناسب ځواب ورته ورکړو.
هره معاینه چه اجراء کوو ناروغ ته یی توضیح کړو .

ناروغ ته دی ډاډ او امید ورکړ شی چه د ډاکتر یا نرس په حیث ما ډیر داسی ناروغان معاینه کړی او تداوی کړیدی، یا ما ډیری ستنی وهلی دی او په دی برخه کی پوره مهارت او تجربه لرم.

ناروغ ته په یو ډول سره ښکاره کړو چه زه پدی برخه کی پوره مهارت لرم. کله چی ناروغ د ډاکترپه مهارت او پوهه باندی ویسا اوډاډ پیدا کړی، تشویش او اضطراب یی کمیږی.

ناروغ ته هیڅکله باید پیغور ورنکړل شی. ماته یادیږی چه کله به ناروغ ډار ښکاره کاوه نو ځینی طبی کار کونکی به ورته پیغور ورکاوه چی: ته لا ځان ته نارینه وایی او د دی وړوکی ستنی څخه ډاریږی. یا ، غټ سړی یی او د ستنی څخه ډاریږی، نه شرمیږی. کله ناروغ ته دهغوی د نظافت او خیرنو جامو په هکله تیزی او توهین څخه ډکی خبری ... او داسی نور.

دناروغ یا د ناروغ د کورنی د غړو سپکاوی او تحقیر هیڅکله هم د منلو وړ ندی او نه هم د طبی اخلاقو سره برابر دی. زمونږپیغمبر (ص) د بل مسلمان تحقیر حرام ګڼلی (بِحَسبِ اِمری مِن الشّرِّ اَن یحَقِّرَ اخاهُ المُسلِمِ) یعنی د یو شخص دپاره دا پوره غلط کار اود شر نه ډک عمل دی چه خپل مسلم ورور تحقیر کړی او د حقارت په سترګه ورته وګوری.

باید فکر وکړو چه که زه د دی ناروغ په ځای وای، یا زما ماشوم، یا پلار، یا مور د دی ناروغ په ځای وای نو څرنګه کړنه باید ورسره شوی وای.

کله چه ناروغ په ډاکتر کی خواخوږی، مرحمت، غمخوری او زړه سوی ووینی نو په ډاکتر باندی باور او ویسا پیدا کوی، خپل تکلیف په آسانه ور ته شرح کولای بنی، او راتلونکی کی غواړی چه بیا هم و همدی ډاکتر ته مراجعه وکړی.

خدای (ج) دی مونږ ټولو ته دا توفیق او حوصله راکړی چه د خپلو بی وزلو او ځپل شویو افغانانو جسمی او روحی درملنه په اخلاص سره تر سره کړو او دهغوی د روانی او روحی دردونو لپاره د آرامی او تسکین سبب شو.

دښاغلی ډاکترممتاز سجاد څخه یوه نړی مننه. ناصراوریا