



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۲/۱۰



ډاکټر ش میره کی

د ډیریوړی آزموینه (Driving Test)

گرانو دوستانو ! یو تعداد ځوانان د موټر د لایسنس د لاس ته راوړلو لپاره ډیر پیسې مصرف کوي او هر ځلي په آزموینه کې ناکام هم کیږي څه لامل یې د آزمویني په ورځ کې د ذهني فشار او ډار څخه ده ، نو زه به په دې برخه کې ډیر بنایسته معلومات درکړم تر څو په بریالیتوب خپل لایسنس واخلي .

د ډیریوړی آزموینه (Driving test) :

Dr SH Mirakai

تر آزمویني مخکې ذهني فشار او پیره (ډار) عموماً د آزمویني اضطراب (*Performance anxiety / Test anxiety*) له ډلې څخه شمېرل کېږي.

زه به په لنډه او علمي څیر درته ځواب ووايم

لومړۍ: دا ستونزه ولې پيدا کېږي؟

کله چې انسان د ناکامۍ په اړه ډېر فکر کوي، نو د بدن د سټرس سیستم فعاله کېږي:

- د زړه درزاري چټکېږي
- لاسونه یخېږي یا رېږدېږي
- فکر گډوډېږي
- تمرکز کم کېږي

دا پخپله د موټر چلولو پر کړنو اغېز کوي.

تر ټولو اغېزمنه لاره (بی له درملو)

علمي څېړنې ښيي چې د آزمویني اضطراب لپاره تر ټولو خوندي او گټور کار دا دی:

۱ - د ساه منظم تمرین (breathing control)

دا تمرین ډېر ساده دی:

- ۴ ثانیې ساه واخله
- ۶ ثانیې ساه وباسه
- دا ۳ تر ۵ دقیقو پورې تکرار کړه

دا کار د اعصابو فعالیت آراموي (parasympathetic system فعالوي).

۲ - د آزمویني مخکې تمرین په هماغه چاپېریال کې

د پاڼو شمېره: له 1 تر 5

که امکان وي:

- يو يا دوه واري د هماغې لارې تمرين وکړه
- هماغه ډول پارک کول، گرځېدل، تم کېدل

دا کار د مغز لپاره د خطر احساس کموي.

۳ - له خان سره د ناکامۍ خبرې مه کوه

د مغز لپاره دا جملې ډېر اغېز لري:

«زه خامخا ناکامېرم»

«زه نه شم کولای»

پر ځای يې:

«زه تمرين لرم»

«زه کولی شم په ارام ډول وچلوم»

دا ساده بدلون، په عملي ډول اضطراب کموي.

اوس مهمه برخه:

ايا درمل اخيستل سم دي؟

علمي ځواب:

د ازموينې د فشار لپاره منظم رواني درمل (antidepressants او anxiolytics) توصيه نه کېږي.

خو په ځانگړو حالاتو کې، يوازې د بدني نښو د کنټرول لپاره، دا درمل کارول کېږي:

۱ - Propranolol

انگليسي نوم: Propranolol

ډله: Beta-blocker

څه کوي؟

- د زړه درزاري راکموي
- د لاس رپړېدنه کموي
- د بدن فزيکي اضطراب کنټرولوي

خو پر فکر مستقيم اغېز نه لري.

د استعمال علمي ډول

معمولاً:

Propranolol 10–20 mg

شاوخوا

۶۰-۳۰ دقيقې د ازموينې نه مخکې

دېر مهم خبرداری

- Propranolol باید ونه کارول شي که:
- د سالدې ناروغي (Asthma) ولري
- شديد برېدي کارډيا (د زړه ضعیفه حرکات) ولري. AV block يعنې
- **Atrioventricular block (AV block)**
- (د زړه د دهلېز او بطين ترمنځ د برېښنايي اشارې د لېږد بندښت يا ځنډ يا گډوډي)
- يا دېر تېټ فشار ولري

او دا بايد د لومړي ځل لپاره د آزمويڼي په ورځ تجربه نه شي.

۲ - Benzodiazepines (لکه)

- Alprazolam
- Lorazepam

دا درمل د ډرپورۍ د آزمويڼي لپاره مناسب نه دي.

ولي؟

ځکه:

- خوب راوړي
- د غبرگون وخت کموي
- تمرکز خرابوي
- د موټر چلولو خوندیتوب ته خطر پېښوي

نو په علمي ډول:

د **driving test** مخکې دا درمل توصیه نه کېږي.

لنډ علمي پایله

که یو څوک یوازې د آزمويڼي له فشار څخه خورېږي:

تر ټولو غوره لاره
ساه اخیستلو تمرین
ذهني چمتووالی
مخکې تمرین

او که:

فزیکي نښې ډېرې قوي وي (شديد درزاري، رېږدېدنه)

نو:

یوازې Propranolol

هم په احتیاط او له مخکې ازمويل شوی

زما صادقانه مشوره

که خپله ارزونه وکړئ:

که ستاسی ستونزه یوازي «بیره» یعنی ډار وي
او نه کلینیکي اضطرابي ناروغي،

نو:

درمل مه پیلوی

یوازي فزیولوژیک کنټرول او تمرین بسيا وي.

د ډیریوړی آزمویني نه مخکې د ۱۰ دقیقو علمي او عملي ذهني چمتووالي لنډ پلان .

د ډیریوړی آزمویني لپاره د ۱۰ دقیقو ذهني چمتووالي پلان

۱ - لومړۍ ۲ دقیقې

د ساه تنظیم (Breathing control)

په څوکۍ سم کینی.

• ۴ ثانیې ساه واخلئ

• ۶ ثانیې ساه وباسئ

دا کرڼه لږ تر لږه ۱۰ ځله تکرار کړئ.

علمي اغېز:

د اعصابو د آراموونکي برخې فعالیت ډېرېږي
(Parasympathetic nervous system).

۲ - درېیمه او څلورمه دقیقه

د بدن د فشار خوشي کول

له پښو پیل وکړئ:

• د پښو عضلې ۵ ثانیې کلکې کړئ

• بیا یې پرېږدئ

همدا کار:

• د ورنونو

• د نس

• د اوږو

• د لاسونو

لپاره وکړئ.

علمي نوم:

Progressive Muscle Relaxation

۳ - پنځمه تر اوومې دقیقې

ذهني انځور جوړول (Mental rehearsal)

سترګې پټې کړئ.

په ذهن کې دا انځور کړئ:

- موټر ته کښېنئ
- څوکۍ برابر وئ
- هنداره برابر وئ
- کمربند تړئ
- په آرام ډول موټر چلوئ
- پارک کول په بریا سره ترسره کوئ

هڅه وکړئ ټول انځور په ارامه، بې خطا او منظم ډول ووينئ.

۴ - اتمه دقیقه

د ځان سره سمه خبره

په تیت غږ یا په زړه کې ووايئ:

زه تمرین لرم.
زه کولی شم په ارامه او سمه توګه موټر وچلوم.

دا کار د منفي اتومات فکر مخه نیسي.

۵ - نهمه دقیقه

د بدن چټک ارزونه

له ځانه وپوښئ:

- ایا اوږې مې کلکې دي؟
- ایا لاسونه مې رېږدي؟

که وي، ساه وباسئ او پرې بېرډئ.

۶ - لسمه دقیقه

وروستی تمرکز

یوازې پر دې یوه جمله فکر وکړئ:

زه یوازې پر همدا اوس تمرکز کوم.

نه پر پایله، نه پر ارزونه، نه پر ناکامۍ.



Dr SH Mirakai