کارەساتی هەڵەبجە

تۆژینەوەیەکی سایکۆلۆژی

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی

ئاراس

زنجیرەی ڕۆشنبیری

*

خاوەنی ئیمتیاز: شەوکەت شێخ یەزدین

سەرنووسیار: بەدران ئەحمەد حەبیب

***

ناوونیشان: دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس، شەقامی گوڵان، هەولێر

کارەساتی هەڵەبجە

تۆژینەوەیەکی سایکۆلۆژی

دەرئەنجامە شاراوەکانی کارەساتی هەڵەبجە و نەخۆشیی
PTSD,Posttraumatic Stressdisorder

دانانی:

فریشتە کەوە

ناوی کتێب: کارەساتی هەڵەبجە – تۆژینەوەیەکی سایکۆلۆژی
دەرئەنجامە شاراوەکانی کارەساتی هەڵەبجە و نەخۆشیی
PTSD,Posttraumatic Stressdisorder
دانانی: فریشتە کەوە
بڵاوکراوەی ئاراس– ژمارە: ٧١٤
هەڵەگری: شێرزاد فەقێ ئیسماعیل + فەرهاد ئەکبەری
دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: ئاراس ئەکرەم
بەرگ: مریەم موتەقییان
چاپی یەکەم، هەولێر ٢٠٠٨
لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە ٩٧١ی ساڵی ٢٠٠٨ی دراوەتێ

پێرست

وتەیەک 7
پێشەکی 11
پوختە 19
سەرەتا 23
بۆچی لەسەر هەڵەبجە و نەخۆشی توێژینەوەم کردووە؟ 27
کورتەی مێژووی PTSD 29
مەرجداریی دیاگنۆسیPTSD 35
هۆکارەکانی دروستبونیPTSD 39
لە ناو کۆمەڵگەدا بە گشتی بەربڵاوی PTSD 42
بوونی چەند نەخۆشییەک بەیەکەوە Comorbidity 44
درێژخایەنی PTSD 45
ڕەگەز و جیاوازییەکانی PTSD 46
تەمەن وPTSD 47
دۆخی هاوسەرێتی و PTSD 48
جینۆساید 49
چەکی کۆکوژ 55
پێوەند Context 57
کوردستان 57
هەڵەبجە 62
مێژیینە 67
ئامانج و تێزەکان 71

شێوازی کار 72
ئەنجامی بەدەست هاتوو 79
لێکدانەوە 83
ئەو هۆیانەی شێوازی کاری توێژینەوەکەیان سنوردار کرد 94
چەند بۆچونێک لەسەر کۆسپەکان 96
پێشنیار بۆ توێژینەوە لە داهاتودا 98
پاشکۆ 100
سەرچاوە 105

وتەیەک

مێژووی بەشەری پڕە لە تراژیدیا و کارەساتی گەورە و لە زۆرێک لەو کۆمەڵگەیانەدا کە کارەسات و تراژیدیا ڕووی داوە دواجار بە هێزی داهێنان و دەوڵەمەندکردنی ژیان بەجوانی و هێنانە ئارای خۆشگوزەرانی وەڵامی ئەو تراژیدیا و کارەساتانە دراوەتەوە. بەواتایەکی تر تراژیدیا و کارەسات لە و کۆمەڵگەیانەدا هەمیشە وەک سیمبول لە خەیاڵگەیاندا ڕاگیراوە، تا بتوانن زیاتر باوەش بکەن بەژیاندا و وزەی ژیان دۆستی لە خۆیاندا جوانتر و دەوڵەمەندتر پەروەردە بکەن. بەڵام کارەسات و تراژیدیا بۆ میللەتی کورد جۆرێکی تر کەوتۆتەوە و ئاڕاستەیەکی تری وەرگرتووە. بۆچی کارەسات و تراژیدیا، بەتایبەت کیمیابارانکردن و ئەنفال ئەگەرێکی زۆر بەهێزە لە بەردەمماندا، واتا هەمیشە ئەگەرێکە بۆ دووبارەبوونەوە؟ بەبڕوای من وەڵامێک تا ڕادەیەک شیاو بێت بەم پرسیارە ئەوەیە کە میللەتی کورد خاوەنی خەیاڵدانێکی بۆش و بەتاڵە، هەمیشە لە بیری دەچێتەوە کەچی ڕووی داوە. کاتێک مرۆڤ لە بیری بچێت دوێنێ چی ڕووی داوە، چۆن دەتوانێت کاری جوان بۆ ئێستا و سبەینێ بکات؟ هەموو ئەو وزە ژیاندۆستە داهێنەرانەی کە دەتوانێت ئەمڕۆ و سبەینێی کۆمەڵگە بنەخشێنن و ئاڕاستەی بکات حەتمەن دەبێت باش ئاگاداری دوێنێ و ڕابردوو بێت. کە خەیاڵدان و بیری مرۆڤی کورد ئاوا دەشتێکی بەتاڵ و چۆڵەوانی بێت، ئەوا تراژیدیا و کارەسات هەمیشە

ئەگەرێکی نزیکە بۆ دووبارەبوونەوە. ڕەنگە بپرسرێت ئەدی ئەوە نییە سالانە یادی کیمیابارانی هەڵەبجە و ئەنفال دەکرێتەوە؟ دەبێت بڕوامان بەوە هەبێت کە هەموو ئەو بۆنە و یادکردنەوانە زیاتر دەچنە قاڵبی شین و شەپۆڕ و لاواندنەوەیەک کە غەرقی ناو ڕۆمانسییەتێکی بێ لەزەتە. ئەو یادکردنەوانەی کارەسات و تراژیدیا لە کوردستاندا بۆ نمایشکردنی زەلیلی و بێ دەسەڵاتی و گوناحی میللەتی کورد دەکرێت، چونکە وا هەست دەکەم کورد زۆر لەزەت لەوە وەردەگرێت کە بەچاوی سۆز و بەزەییەوە بۆی بڕوانن.

ئەم کارەسات و تراژیدیایانە ئامادەییەکی فیکری و ئەقڵی قووڵی نییە لە خەیاڵدانی کورددا، بۆیە نەبۆتە هێزێکی وزەبەخش بۆ بەرهەمهێنان و ژیاندۆستی و کۆمەڵگەیەکەی خۆشگوزەران. یەکێکی تر لەو تراژیدیایانەی کە تراژیدیا و جینۆسایدی لە کوردستاندا قووڵتر کردۆتەوە، ڕۆحی میللەتی کورد و بەتایبەت قوربانییە ڕاستەوخۆکانی وێرانتر و بریندارتر کردووە ئەوەیە کە، ئەوەی زیاتر بەر شالاوی ئەم جینۆسایدە کەوتووە خەڵکی لادێ و نەخوێندەواری میللەتی کورد بووە. واتە ئەگەر جارێک ڕاست بێت بڵێین میللەتی کورد خاوەنی زمانێکی هەژارە بۆ دەربڕینی ئێش و ئازارەکانی خۆی ئەوا ئەو خەڵک و شوێنانەی ڕاستەوخۆ بەر شالاوی جینۆساید کەوتن دەیان جار زمان هەژارتر و نەخوێندەوارتر بوون بۆیە ئەوە ڕۆشنبیری کوردە دەبوا ببایەتە زمانی ئەو بێ زمانانەی کە نەیاندەتوانی قسە لەسەر خۆیان بکەن. واتا ڕۆشنبیری کورد شانی خۆی خاڵی کردووە لەو بەرپرسیارییە مێژوویی و ئەخلاقی و ئینسانییە. ڕەنگە پاساو ئەوە بێت کە ڕژێمی بەعس ڕێی هەناسەدانی ئاسایی نەداوە، ئیدی

توێژینەوە و لێکۆڵینەوە لەو سەرووەختەدا چۆن دێتە بوونەوە؟ بەڵام من دەڵێم وا بۆ شازدە حەڤدە ساڵ دەبێت جۆرێک ئازادی لەم هەرێمەدا هەیە کەوا ئەو لێکۆڵینەوە جدی و ئەکادیمیانەی کە توانیبێتیان دیوە شاراوەکانی ئەم کارەساتە و جینۆسایدە پیشانی بیرورِای جیهانی و بەتایبەتی میللەتی کورد بدات و هێز و وزەیەکی ئەقڵی تێماندا دروست بکات. کوان ئەو هێزە سیاسییانەی لە جێگەی ئەو مەرگبارینە هەوڵیان دابێت ژیان و خۆشگوزەرانی و نەخۆشخانەی تایبەت بەو قوربانییانە دروست بکەن یان بەردەوام ساڵانە وەک نەریتێکی بێ کەڵک بەشین و شەپۆڕ و لاواندنەوەی بێ سوود چەقۆیان وەرداوەتە ناو برینی بەسوێی ڕۆحی بیماری قوربانییانی دانیشتوانی ئەو ناوچە کارەساتبارانە.

گرنگترین پێویستی بۆ خەڵکی هەڵەبجە و گەرمیان بەتایبەت زمانێک بوو کە زمانی توێژینەوە و ئەکادیمی بوایە تا بتوانێت ئەو برینانە لە ناو دڵی مێژوودا هەڵ بکۆڵێت. ئەم ئەرکە پڕاوپڕ لە ئەستۆی ڕۆشنبیری کوردیدا بوو کە بەداخەوە نەیان کرد. بێدەنگبوونی ڕۆشنبیری کورد خۆ لادان بوو لەو بەرپرسیارییە مێژوویی و ئەخلاقی و ئینسانییە. ئەگەر زیادەڕۆیی نەکەم بەجۆرێک لە جۆرەکان هاوبەشکردنە لەو کارەسات و تراژیدیایەدا.

لە ڕاستییدا ئەم توێژینەوەیەی فریشتە کەوا هەوڵێکی جوان و درەنگ وەختە بۆ قسەکردن لەسەر برینێک کە بەچاو نابینرێت و لە قووڵایی ڕۆح و دەروونی قوربانییەکانی هەڵەبجەدایە. ئەم توێژینەوەیە

دەیەوێت پەلکێشمان بکات بۆ قووڵترین شوێنی ناو قوربانییەکان بۆ ناو دەروونی هەلا هەلابووی ئەوان و لەوێوە پێمان بڵێت: وەرن سەیری گەورەیی و بێ وێنەیی ئەم کارەسات و تراژیدیایە بکەن. واتە ئەگەر لێرە و لەوێ هەوڵێک هەبووبێت بۆ شرۆڤەکردنی جینۆسایدی سەر میللەتی کورد ئەوا زیاتر لەسەر جەستەی فیزیکی و شوێن و ژینگەی ئەو ناوچە کارەساتبارانە قسە کراوە. بەڵام گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەوەدایە کە باس لە برینێک دەکات بەئاسانی دەستت بەری ناکەوێت. باس لە خوێنێک دەکات کە لە ڕۆحی ئەم قوربانییانە دەچۆڕێت، دەستت بەری ناکەوێت و بەئاسانیش چاوت نایبینێت، ئەویش باسی نەخۆشیی دەروونییە.

هیوادارم ئەم توێژینەوەیە هەوڵێکی سەرەتایی بێت تا دەرگا لە ڕووی دەیان باس و لێکۆڵینەوەی تر بکاتەوە لەسەر جینۆسایدی میللەتی کورد.

عەلی پێنجوێنی

سلێمانی، ٨ی مارسی ٢٠٠٨

پێشەکی

"توێژینەوە ژیاننامەی توێژەر خۆیەتی"

Friedrich Nietzsche

بەهاری ١٩٨٨ من ١٣ ساڵان بووم. کاتێک وشەی هەڵەبجەم گوێ لێ دەبوو، تەنیا شتێک کە بهاتایە بە زەینمدا ئەوە بوو کە باوکم لە دوای بەربوونی لە سجنی نوگرە سەلمان، لەوێ بۆ ماوەی چەند ساڵێک ئیشی کردووە. لە یادەوەریی نەوجەوانیمدا بیرەوەرییە جوانەکانم لێ سەندرایەوە. کاتێک ئەو بنەماڵەیەی باوکم لە ماڵیاندا مابووەوە ئەو چەند ساڵە دەهاتن بۆ دیدەنیمان و پەیوەندیی خێزانیمان لەگەڵیاندا هەر مابوو. ئێستا بەبیرکردنەوە، باسکردن یان بیستنی هەڵەبجە، نەک تەنیا ئەو ماڵە، بەڵکو هەموو ماڵەکانی هەڵەبجەم بیردەکەوێتەوە کە ماڵیان لێ تێک چوو، هەموو ئەو دایک و باوکانەی کە نەیانتوانی ژیانی منداڵاکانیان بپارێزن، هەموو ئەو منداڵانەی کە لە نازی دایک و باوکیان بێ بەش بوون، هەموو ئەو لاشانەی کە چەندەها رۆژ لە ژێرزەمین و لەسەر شەقام و بازاڕەکان و کێو و هەرد و لە ناو ماڵەکاندا هەروا کەوتبوون، هەموو ئەو هاوارانەی کە نەگەشتنە گوێی هیچ کەس، هەموو ئەو فرمێسکانەی لە چاوەکاندا قەتیس مان، هەموو ئەو ئاهانەی کە لە گەروودا خنکان، هەموو ئەو دڵدارانەی بە هاودڵیان نەگەیشتن، هەموو ئەو دایک و باوکانەی منالیان نابێت، هەموو ئەو

دایک و باوکانەی منداڵێکی کەم ئەندامیان بووە، هەموو ئەو نازدارانەی نازیان شێواو هەموو رۆحێک کە دەربازبوو، وەلێ رۆژانە بەدەم جۆرەها ئازارەوە دەتلێتەوە. گەرچی من ڕاستەوخۆ ئەم کارەساتەم نەبینیوە، بەڵام ساڵەهایە هاوارەکان دەبیستم، فرمێسکەکان دەبینم و هاوخەمی ئەم شارەم.

هاندەری سەرەکیم بۆ ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە، ئەوەبوو کە هەر لە دابەشکردنی کوردستانەوە هەتا ئێستا میللەتی کورد لەبەر دۆزی سیاسی و خەباتکردن دژی دوژمنانی، بەداخەوە نەیپەرژاوە ئاوڕێکی سایکۆلۆژییانە لەو دەرد و ئازارانەی کە نەوە لە دوای نەوە ئەزموونی کردوون، بداتەوە. بەشێکی دیار و کاریگەری ئەو نەهامەتییانە جینۆسایدی خەڵکی باشووری کوردستانە. لە مێژووی نوێی دونیادا تەنیا نازییەکان ، ئەوانیش بەئامرازگەلێکی تر، بەم شێوەیەی ڕژێمی بەعس، پاکتاوی ڕەگەزییان ئەنجام دا. بەکارهێنانی چەکی کیمیاوی و بایۆلۆژی، پلانی چەند ساڵەی ڕژێم بوو بۆ لەناوبردن و سڕینەوەی نەژادی کورد. دیارە لە چەندەها شوێنی جیاوازی کوردستان چەکی کیمیاوی بەکار هاتووە و هەڵەبجە یەکەم شوێن نەبوو. ئەوەی هەڵەبجە لە سەرجەم شوێنەکانی تر جیا دەکاتەوە، ئەوەیە کە لەلایەن ئەم ڕژێمی بەعسەوە بوو بە تاقیگە بۆ تاقیکردنەوەی ئەو کۆکتێلە کیمیاوییەی دروستی کردبوو. هەروەها کە ژمارەیەکی ئێجگار زۆر، لە یەک کاتدا، لە خەڵکی مەدەنی بوونە قوربانی.

یەکێک لەو پێناسانەی کە زانست لە شێوە تێگەیشتنەکانی تر جیادەکاتەوە، ئەوەیە کە زانست مەرج دادەنێت تا زانست لە نازانست جیابکرێتەوە. بۆ ئەوەی ئەنجامی توێژینەوەی زانستی جێی متمانە و

بڕواپێکراو بێت، دەبێت بەپێی یەکێک لەم تیۆرییانەی خوارەوە یان هەرسێکیان پەیڕەو بکات. ١) Correspondent theory، تیۆریی کۆرسپۆندنت، بە پێی ئەم تیۆرییە ئەنجامێک، جێگای متمانەیە، کاتێک ئەوەی ئەنجامەکە باسی لێ دەکات لە بەرهەست بێت. ٢) Co-hort theory تیۆری کۆهورت، بە پێی ئەم تیۆرییە کاتێک ئەنجامی توێژینەوەیەک ڕاستە کە لەو ئەنجامانەی کە، پێشتر بەڕاست لە قەڵەم دراون، بچێت. ٣) Pragmatic theory تیۆریی پراگماتیک، بە پێی ئەم تیۆرییە، ئەنجام کاتێک بڕوای پێ کراوە کە سوودمەند بێت: بەو واتایەی کە لە پراکتیکدا ئیشی پێ بکرێت یان مرۆڤ بەختەوەر بکات. ئەم توێژینەوەیەی لە بەردەستدایە، ئەوپەڕی هەوڵ دراوە هەتا تا دوا پلە جێی متمانە بێت. ئەنجامی بەدەست هاتوو، کە بەشداربووانی هەڵەبجە زیاتر تووشی نەخۆشیی PTSD بوونە وەک لە خەڵکی سلێمانی، گەواهی ئەوە دەدات کە دیاردەیەک نەخراوەتە ڕوو کە دوور بێت لە ڕاستی و ژیانی ڕۆژانەی ئەو خەڵکە. هەروەها سەرجەم توێژینەوەکانی پێشووتر ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە پشتڕاست دەکەنەوە جگە لە کۆمەکی کۆمەڵایەتی نەبێت. ئەویش لە بەر دوو هۆ: کە ئەم پێوەرە لە ڕۆژئاوادا دروست کراوە بۆ تاکی ڕۆژئاوایی لە کۆمەڵگەی ڕۆژئاواییدا، هەروەها لەبەر ئەوە ڕاستییەی، گەرچی کۆمەڵگەی کوردی کۆمەڵگەیەکی هەرەوەزییە و تاکەکان کۆمەکی کۆمەڵایەتی، کەم یان زۆر، وەردەگرن، بەڵام برینە ڕۆحییەکان پێویستییان بەشارەزاییی پسپۆری هەیە تاوەکو ئیشیان لەگەڵ بکرێت. لە کۆتاییدا ئامانجی هەرەگرنگ و پیرۆزی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە کە لە دوای ئەم زانیارییانە کە دەرکەوتوون، بایەخ بدرێت

بەبارودۆخی ئەو دەربازبووانەی کە لەم کارەساتە دڵتەزێنە زیندوو ماونەتەوە. ئەمەش لە پێناوی یارمەتیدان و ساڕێژکردنی برینە سایکۆلۆژییەکانیان کە بەقەدەر نەخۆشییە جەستەیییەکان گرینگن، کە بەڕای من نەخۆشییە دەروونییەکان گرینگترن، چونکە زانست ئێستا سەلماندوویەتی کە گەر ئینسان تەنانەت تووشی سەرەتانیش بێت، گەر کەسایەتی، عەزم و ڕۆحی بەرز بێت، دەتوانێت بەسەر سەرەتانەکەدا زاڵ بێت.

بەجیهان ناساندن و بەڕەسمی ناسینی ئەنفال و قەڵاچۆکردنی میللەتی کورد وەکو جینۆساید، بەشێکی گرنگی پرۆسەی ساڕێژکردنەوەی برینی ڕۆحیی نەک تەنیا نەوەی پێشووە، بەڵکو نەوەکانی پاش ئەوانیش، ساڕێژکردنی برینی نەک تەنیا ئەوانەیە کە ڕاستەوخۆ لەم جینۆسایدەدا ئەزموونیان هەیە بەڵکو ساڕێژکردنی برینی نەتەوەیەکە بە تەواوەتی.

پرۆسەی بەجیهان ناساندنی جینۆساید، تەنیا لە ئەستۆی کورد خۆیدا نییەو ئەم کارەش تەنیا بە کورد خۆی ناکرێت. بۆیە ئەم پرۆسەیە دەبێت و پێویستە لە ئاستێکی نێونەتەوەییدا کاری زۆری بۆ بکرێت. چونکە بۆ ناساندن و بەجیهانی کردنی هەر کارەساتێک پێویست بەیارمەتی و پشتیوانیی هێزی دەرەکی هەیە. لێرەدایە زەقکردنەوە و جەختکردنە سەر ئەو زەرەرە سایکۆلۆژییانەی لە ئەنجامی جنۆساید بەسەر ئەم نەتەوەیەدا هاتووە، گرنگە. چونکە بۆ هێزی دەرەکی و بەتایبەت وڵاتانی ڕۆژئاوا تەنیا بیستنی ژمارەی مردووەکان و بینینی وێرانکردنی شار و لادێیەکانی کوردستان هاندەر نین بۆ پشتیوانیی گەلی کورد، بەڵکو نیشاندانی نەهامەتییەکان لە

دیدێکی سایکۆلۆژییەوە کە بە سەر ئەم خەڵکە هاتوون دوای ئەم کارەساتانە، گرنگترین فاکتەری زیندوون بۆ سەلماندنی ڕاستییەکان و ڕاکێشانی بیروڕای جیهانی.

سەرەڕای ئەوەی لە بوارە جیاوازەکاندا هەندێک ئاوڕ لە خەڵکی هەڵەبجە دراوەتەوە، بەڵام ئەم هەوڵانە بە پێی پێویست نەبوون. هەندێک لێکۆڵینەوەی تیۆری لە سەر ئەم خەڵکە کراوە، بەڵام گرنگە توێژەر بچێتە ناو خەڵکەکە و لە نزیکەوە لە بارودۆخیان بکۆڵێتەوە.

ئەو بیانووەی تا ئێستا بەکارهاتووە، کە گوایە میللەتی کورد بڕوای بەزانستی سایکۆلۆژی نییە، باوی نەماوە. لەو ڕۆژەوەی برینی ڕۆحی لای مرۆڤەکان دروست دەبێت، غەریزەی تیمارکردنی ئەم برینانە لەلایان دروست دەبێت. ئیتر تەواو کاتی ئەوە هاتووە کە گرنگی تەواو بە لایەنی سایکۆلۆژیی کێشەکانی کۆمەڵگەکەمان بدرێت.

فریشتە کەوە
زانکۆی لوند/ سوید
١ - ٣ - ٢٠٠٨

ئەم توێژینەوەیە بەوپەڕی ڕێزەوە پێشکەشە بە قوربانییانی هەڵەبجە و هەموو ئەوانەی لەو کارەساتە زیندوو ماونەتەوە بەڵام هێشتا هەر دەناڵێنن بەدەست دەرئەنجامەکانییەوە، هەروەها پێشکەشە بەهەموو قوربانییانی جینۆساید لە سەرتاسەری دنیادا.

سوپاس بۆ:

پێش هەموو کەسێک سوپاس بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە بێ چاوەڕوانی و بەبێ مەرج، دەرگای ڕۆحی خۆیان بۆ من کردەوە و بەشداریان کردم لەو تراوما تراژیدیاییەی بەسەریاندا هاتووە، ئەگەرچی مەترسیی ئەوە هەبوو کە دیسانەوە کارەساتەکە لەلایان زیندوو بێتەوە. بەبێ ئەوان ئەم لێکۆڵینەوەیە هەرگیز نەدەکرا.

سوپاسی بێ پایانم بۆ لەتە زیرەکترەکەم، هاوسەر و هاوڕێم، سەفەر ئەزیزی، کە هەر لە سەرەتای بیرۆکەی ئەم توێژینەوەیە بەمانای وشە هاوکاریی کردم وە سووربوو لەسەر هێنانە دیی خەونی چەند ساڵەم. سوپاس کە کۆسپەکانی سەر ڕێگەمت ڕاماڵین و هەمیشە تا دوا قۆناغ لەگەڵمدا بوویت.

سوپاسی تایبەتیم بۆ بەڕێز د. خالید ساڵح، کە هەر لە سەرەتاوە پشتیوانی ئەم ماستەرنامەیە و پرۆژەی وەرگێڕانی بۆ کوردی، بوو.

سوپاس و پێزانینم بۆ UB Group Company کە توانییان بەیارمەتیی ئابووری هاوکاریم بکەن. بەبێ ئەم یارمەتییە، ئەنجامدانی ئەم پرۆژەیە کارێکی دژوار بوو.

بۆ هەردوو مامۆستاکەم، Marie Bergström و Magnus R. Larsson و بێ هاوکاری و ڕێنوێنییەکانیان خەوی نامەی ماستەرەکەم نەدەهاتە دی.

سوپاسی تایبەتم بۆ بنەماڵەی بێستانی لە هەڵەبجە، بۆ بەڕێزترین و جوانترین میوانداریێتی، کە بەبێ مەرج و دڵ فراوانییەوە هەموو یارمەتییەکیان دام. بەتایبەتی کاک سالم و چرۆی هاوسەری.

سوپاس و پێزانینم بۆ هاوڕێی ئازیز، دلاوەر قەرەداغی، کە ئەرکی پێداچوونەوەی ئەم کتێبەی لە لایەن داڕشتنەوە گرتە ئەستۆ.

بۆ هەموو کۆمەڵە و دامودەستگاکان کە بەرۆحێکی گەورە و بێ چاوەڕوانی، ئاسانکارییان بۆ کردم تا زۆرترین کەس لەم توێژینەوەیەدا بەشداری پێ بکەم:

لە هەڵەبجە: کۆمەڵەی قوربانییانی چەکی کیمیاوی، خانەی فێرکاریی لاوان، سەنتەری گەشەپێدانی چالاکیی لاوان، گەڕەکی کاکەییەکان، یەکگرتووی خوشکانی ئیسلامیی کوردستان، ڕادیۆی دەنگی نوێ، ڕادیۆی دەنگی یەکگرتوو، پەیمانگای پەروەردەی کۆمەڵەی مەدەنی.

لە سلێمانی: کوردستان کۆلێژ، کتێبخانەی گشتی، ئامادەییی بازرگانی کوڕان، بەڕێوەبەرایەتیی پیشەسازی، کۆلێژی تەکنیکیی سلێمانی.

سوپاسی تایبەتم بۆ کاک ئەحمەد، عەلی، شەهرام، مژدە، ڕەهێڵ، سارا، ڕێزە، هەوار، ئەڤین، مازیار، سۆفییە، کە هاوکار و هاوخەمم بوون.

پوختە

جینۆسایدی نەورۆزی ساڵی ١٩٨٨ لە هەڵەبجە کە مەزەنە دەکرێت ٤٠٠٠-٧٠٠٠ ژن، منداڵ و پیاوی کورد لەلایەن ڕژێمی ئەوسای عیراقەوە بەکۆمەڵ کوژران، ئەم شاڵاوە بێ بەزەییانەترین هێرشی کیمیاوی بوو بۆ سەر خەڵکی مەدەنی لە مێژووی تازەی جیهاندا. هەڵەبجە ئەمڕۆ هاوواتای هیرۆشیما و ناکازاکییە. ئەم توێژینەوەیە بێ وێنەیە بەو مانایەی کە باس لە دیاردەی PTSD و چۆنیەتیی گواستنەوەی تراوما بۆ گۆشەیەکی تری دونیا دەکات. توێژینەوەکە کۆمەکێکە بۆ ئەو گۆڕەپانە تازەیە لە تراوماتۆلۆژیادا. لێکۆڵینەوەکە شیکردنەوەیەکی چەندایەتییە لەسەر بەربڵاوی لە هەردوو شاری هەڵەبجەو سلێمانیدا.

١١٠ کەس بەشداریی ئەم توێژینەوەیان کردووە ئەو ئامرازەی بۆ ئەندازەگیری بەکارهاتووە ناوی Impact of Event Scale - 22. پرسیاری کردووە. پرسیاری سەرەکی ئەم توێژینەوەیە لێکۆڵینەوەیە لە بارەی بەربڵاویی PTSD لە شاری هەڵەبجە، بە بەراوردکردن لەگەڵ شاری سلێمانی کە بەر شاڵاوی کیمیاباران نەکەوتووە. گریمانی دووەم ئەوەبوو کە بەشدارانی مێینە و ئەو بەشدارانەی کە ڕادەی خوێندەوارییان کەمە دەبێت، نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لەلایان زۆرتربێت. گریمانی سێیەم ئەوەبوو کە ئەو بەشدارانەی کە کۆمەکی خێزانی و هاوڕێیان زۆرترە، دەبێت نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە

لەلایان کەمتربێت. دەرئەنجامی شیکردنەوە ئەژمارییەکان گریمانی یەکەم و دووەمیان پشتڕاست کردەوە. دەرئەنجامەکان دەری دەخەن کە بەشداران لە شاری هەڵەبجە زیاتر دووچاری دیاردەکانی ئەم نەخۆشییە بوون هەروەها توانرا بەهایەکی دڵنیا سەبارەت بە نیشانەی لەلازیندووبوونەوە و نیشانەی گرژی و تووڕەیی بەدەست بهێنرێت. هەروەها توێژینەوەکە ئەو پەیوەندییە ئاسۆییە نیشان دەدات کە لە نێوان مێینەکان و نەخۆشیPTSD و ئاستی خوێندەواری و نەخۆشی PTSD. بەڵام شیکردنەوەکە گریمانەی سێیەمی پشتڕاست نەکردەوە. توێژینەوەکە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە توێژەوەران و ئەو کەسانەی لەم بوارەدا کار دەکەن دەبێت تێگەیشتنێکی بەربڵاوی کۆمەڵایەتییان هەبێت بۆ ئەوەی بتوانن توێژینەوەکانی خۆیان بە باشترین شێوە ئەنجام بدەن.

کلیلە وشە: هەڵەبجە، شاڵاوی ئەنفال، کوردستان، عیراق، هێرشی کیمیاوی، چەکی کۆمەڵکوژ جینۆساید PTSD کولتوور، توێژینەوەی چەندایەتی، خوێندن، کۆمەکی کۆمەڵایەتی، جێندەر، تراوما.

PTSD need a broader cultural understanding to carry out studies in the best possible manner.

Keywords: Halabja, Anfalcampaign, Kurdistan, Iraq, chemical attack, Weapons of Mass Distraction (WMD), genocide, PTSD, culture, quantitative survey, education, social support, gender, trauma.

Abstract

The March 1988 genocide in Halabja, in which at least 4000 and as many as 7000 Kurdish women, children and men were killed by the then Iraqi regime under Saddam Hussein, was the most brutal gas attack on a civil population in modern history. Today, Halabja is synonymous with Hiroshima and Nagasaki. This study is unique in that it challenges currently held understandings of PTSD and how traumatic transformations are expressed in other parts of the world; thereby contributing to the new field of traumatology. The study is quantitative analysis of the prevalence of PTSD, measured using Impact Event Scale (IES), in two Kurdish towns; Halabja and Suleimaniyah, encompassing 110 participants. The study's primary aim was to compare the prevalence of PTSD in Halabja with that in Suleimaniyah which was not attacked, the expectation being that PTSD would be more prevalent in Halabja than in Suleimaniyah. It was secondly hypothesised that women and those with shorter education would report a higher prevalence of PTSD symptoms, and thirdly that participants with higher levels of social support would report a lower prevalence of PTSD symptoms. The results of the statistic analysis showed that the prevalence of PTSD symptoms in total, of reliving and of hyperarousal in the trauma exposed town were significantly higher than in the non-exposed town, thus supporting the primary hypothesis. The results further showed a significant connection between sex and PTSD symptoms and a clear linear relation between education and prevalence of PTSD symptoms, thus supporting the second hypothesis. However, the results showed no support for the third hypothesis. The study thus indicates that researchers and practitioners working with

سەرەتا

کاتێک کارەساتی هەڵەبجە ڕووی دا، من تەمەنم ١٣ ساڵان بوو و لە یەکی ناوەندی دەمخوێند. لەگەڵ هاوڕێیەکانم لە قوتابخانە، لە گەڕەکەکەماندا و کاتێک کە دەچووین بۆ سەردانی خزمەکانمان، گفتوگۆیەکی بێ دەنگ هەمیشە لە ئارادا بوو لەسەر کارەساتی هەڵەبجە. ئەو کات هەر ئەوەندە تێ دەگەیشتم کە کارەساتێکی دڵتەزێن ڕووی داوەو لە ئەنجامدا قوربانییەکی زۆری لێ کەوتووەتەوە. بە داخەوە ئەوکاتە دەرفەتی ئەوە نەبوو بەتەواوی بزانم چی ڕووی داوە. هەمیشە هاوڕێیەک لە قوتابخانە، مامۆستایەک یان خزمێک ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ گفتوگۆیەک کە هەبوایە دەیانپچڕاند. لەو کاتەدا تێ گەشتم کە کارەساتێکی زۆر ناخۆش و گەورە ڕووی داوە بەڵام نەمدەزانی دروست چی ڕووی داوە، و بە شێوەیەکی تێروتەسەل کە وەڵامی هەموو پرسیارەکانم بدرێتەوە، قەت زانیاریی تەواوم دەست نەکەوت. بەداخەوە فەزای سیاسیی ئەوکاتە ڕێگەی بەوە نەداو نەمتوانی ئەو فیلمە ببینم کە لەسەر هەڵەبجەوە هەڵ گیرابوو. بینینی ئەو فیلمە مانای وەڵامدانەوەی هەموو پرسیارەکانم بوو، بە پێی بۆچوونی ئەوکاتەم. هاوکات من و خێزانەکەم دەمانزانی چ مەترسییەک هەیەو چی چاوەڕێمان دەکات، گەر داروودەستەی ئەوکاتەی عیراق بیزانیبایە لەو ماڵەدا فیلمەکە بینراوە. لە یادەوەری منداڵیمدا وێنەی خانووە ڕووخاوەکانی گەڕەکە جیاوازەکانی سلێمانی

هەڵکۆڵراوە. کاتێک لەو بارەیەوە لە دایکمم دەپرسی، وەڵامی دەدامەوە کە ئەو ماڵە یان کوڕیان پێشمەرگەیە یان باوکیان یارمەتیی پێشمەرگەی داوە، یان بە شێوەیەک لە شێوەکان دەستیان لەگەڵ حکوومەتی بەعسدا تێکەڵ نەکردووە. ئەو ترسە هەمیشە لە دڵمدا بوو کە ماڵەکەی ئێمەش وا لێ بکەن. لە دوای مردنی باوکم و بریندار بوونی خوشکێکم نەمدەوێرا هیچ شتێک بکەم کە دایکم دڵگران بکات. نەبینینی ئەم فیلمە بۆ هەتا هەتایە بوو بە داخ لەدڵمدا. لە ساڵی ١٩٨٨ وە پرسیارەکانم بەبێ وەڵام لە لای خۆم مانەوە، هەتا دوای ڕاپەڕینەکەی بەهاری ١٩٩١ وە دواتر چوونم بۆ تاراوگە. لە ئەنجامی گەڕانم بە دوای وەڵام بۆ پرسیارەکانم زانیارییەکی باشم کۆکردەوە لەسەر کارەساتەکە و توانیم بزانم لە ڕاستیدا لە بەهاری ساڵی ١٩٨٨ لە هەڵەبجە چی ڕووی دا. دوای تێپەڕبوونی چەند ساڵ، خەونی ئەوەی کە بزانم چی ڕووی داوە هاتە دی، بەڵام هاوکات خەون و پرسیاری تر لەلام دروست بوون. هەر لە یەکەم ساڵی زانکۆمەوە هەستم بە دوورییەک کرد لە نێوان ئەوەی دەیخوێنم و ئەو ژێرخانە زمانی و کەسایەتی و شێوازی بیرکردنەوەیەی من هەمە. ستراتیژی من بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە ئەوە بوو کە من هەتا تەواوکردنی زانکۆم هەرچییەک بخوێنم، هاوکات لەگەڵ ئەوەی کە من بە زمان و ئەقڵییەتێکی ئەورووپی یان ڕاستتر سویدییەوە دەیخوێنم، دەبێت بە ڕۆح و ئەقڵییەتێکی کوردیانەشەوە، بتوانم زانکۆ تەواو بکەم. ئەمە بڕیارێکی ئاسان بوو بەڵام کارێکی زۆر سەخت و جدی لە دواوە بوو. لە دوای ساڵی سێیەمی زانکۆ، بڕیاری خۆمم دابوو کە نامەی ماستەرەکەم لەسەر هەڵەبجە دەبێت. ساڵی چوارەم کە دەبێت دەست

بە دارِشتنی بناغەی ماستەر بکرێت، من بە تەواوی نەخشەی توێژینەوەکەم هەبوو، بە یارمەتیی سەرپەرشتیارانی بابەتەکەم. ئێستا کە دەمزانی چی ڕووی داوە دەمەویست کاریگەرییە سایکۆلۆژییە شاراوەکانی ئەم کارەساتە دڵتەزێن و بێ وێنەیە بزانم. بێگومان ئەمە بابەتێکی ئێجگار گەورە بوو بۆ ئەوەی لە قاڵبی نامەیەکی ماستەردا کۆبکرێتەوە، بۆیە ناچار بووم قایل بم کە ناتوانم توێژینەوەکە بەو گەورەییە بەجێ نەهێنم، بۆیە بڕیارم دا پرسیارەکانم بچووک و بچووکتر بکەمەوەو تەرکیز بکەمە سەر گرنگترین پرسیار کە بەلای منەوە جێگای باسکردن و توێژینەوە بوو. خاڵی دەست پێ کردن ئەوەبوو کە گومان لەوەدا نییە کارەساتێکی وەها گەورە و بێ وێنە باری دەروونیی دەربازبووانی خستووەتە قاڵبێکی جیاوازتر لەو بارە دەروونییەی کە پێشتر، بەر لە ڕوودانی کارەساتەکە تیایدا بوون. خۆم وەکو توێژەر تا ڕادەیەکی زۆر دڵنیابووم لەوەی کاریگەرییە دەروونییەکان لەسەر تاکەکانی خەڵکی هەڵەبجە زۆرن و پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زانستی و ئەکادیمی بۆ وەدیارخستنیان هەیە. هەروەک پێشتر ئاماژەم پێ دا، من بە تەنها بۆم نەدەکرا لێکۆڵینەوە لەسەر هەموو دانیشتووانی هەڵەبجە بکەم و لە هەموو ئاستێکەوە لە باری دەروونییان بکۆڵمەوە. بۆیە ناچار بوم تەنیا لە یەک نەخۆشیی دەروونیی بکۆڵمەوە کە بە ڕای من و سەرپەرشتیارانم نموونەیەکی ڕەوا دەدات لە باسکردن لەسەر باری دەروونیی دانیشتووانی هەڵەبجە.

بۆچی لەبارەی هەڵەبجە و نەخۆشیی PTSD توێژینەوەم کردووە؟

هەروەک لە سەرەوە ئاماژەم پێ داوە، هۆی سەرەکیی ئەم توێژینەوەیە لەسەر هەڵەبجە ئەوە بوو کە کارەساتێکی وەها گەورە ئیمکانی نییە کاری نەکردبێتە سەر باری دەروونیی ڕزگاربووان، بەتایبەتی و دانیشتووانی هەڵەبجە بە گشتی.

بۆ زانینی ئەم کارتێکردنانە و دیاریکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان، نزیکترین نەخۆشیی دەروونی کە لە دوای کارەسات تووشی مرۆڤ دەبێت PTSD کە کورتکراوەی نەخۆشییەکی دەروونییە بەناوی posttraumatic stressdisorder ئەم نەخۆشییە بەپێی توێژینەوەکەی من سەرچاوەی سەرهەڵدانی زۆر کۆنە و دەگەڕێتەوە بۆ میسوپۆتامیای کۆن و گیلگامیش لە شارستانییەتی ڕۆژهەڵاتدا و، لە شارستانیەتی ڕۆژئاوادا دەگەڕێتەوە بۆ ئیلیادە و ئۆدیسەی هۆمیرۆس لە میتۆلۆژیای کۆنی یۆنانیدا.

هاوکات جگە لەو هۆکارە تایبەتییانەی لەسەرەوە ئاماژەم پێ داون، دوو هۆی سەرەکی هەن کە وایان لە من کرد سەرباری ئەو هەموو بابەتەی کە لە وڵاتێکی وەکو سوید بۆ توێژینەوە هەن بگەڕێمەوە بۆ کوردستان و بەتایبەت لەبارەی هەڵەبجەوە نامەی ماستەرەکەم بنووسم. هۆی یەکەم ئەوە بوو کە هەرچی زیاتر لەسەر هەڵەبجە دەمخوێندەوە، بابەتێکم بەرچاو نەدەکەوت کە تەواو سایکۆلۆژییانە بێت، یان ڕاستتر بڵێم کە بە دیدێکی تەواو سایکۆلۆژییانەوە سەیری

ڕزگاربووانی ئەم کارەساتە بکات. هۆی دووەم ئەوەیە گلەییەک کە من لە پسپۆڕانی بواری سایکۆلۆژی دەکەم، گەرچی دەزانم کەمن، ئەوەی دوای من گەر ویستیان لێکۆڵینەوەی سایکۆلۆژی بکەن لەسەر هەڵەبجە، وەکو من لە یەکەم هەنگاوەوە دەست پێ نەکەن. بەڕای من کارێکی ئێجگار پیرۆزە کە من توانیومە بیسەلمێنم باری دەروونیی دانیشتووانی ئەم شارە زۆر خراپە و پێویستیان بەهەموو کۆمەکێک هەیە کە پێشکەشیان بکرێت. بەڵام لەهەمان کاتدا گەر ئەم هەنگاوە، پێش من بنرایە، ئەوا دەمتوانی بەردەوامی بدەم بە لێکۆڵینەوەی وردتر و خەریکی پرۆژەی تر ببم کە دانیشتووانی هەڵەبجە زیاتر سوودی لێ وەربگرن. کاتێک من چوومەوە بۆ هەڵەبجە، زیاتر لە ٥٥ کەس بەشداربوون و بەوپەڕی ڕێزەوە فۆرمەکانیان بۆ پڕ کردمەوە. ئەمە لە کاتێکدا من جگە لە وەبیرخستنەوەو دووبارە تیاژیانەوەی کارەساتەکە، هیچ شتێکی ترم پێ نەبوو بۆیان.

زۆر لەو توێژینەوانەی لە ڕووی پزیشکییەوە کراون جەخت دەکەنە سەر گرنگیی توێژینەوەی سایکۆلۆژی. یەکێک لە پسپۆڕانی ئەم بوارە و پێشەنگی توێژینەوەی پزیشکی، پرۆفیسۆر کریستینا گۆزدە (chris-tin gosden)[٢] کە جەخت دەکاتە سەر نەبوونی توێژینەوە بۆ زانینی دەرئەنجامە سایکۆلۆژییەکان دوای کارەساتی هەڵەبجە. نەبوونی توێژینەوەی زانستی سەبارەت بە کارەساتی هەڵەبجە و چ کاریگەرییەکی دەروونیی لەسەر دەربازبووان لە چەکی کیمیاوی لەو شارەدا بەجێ هێشتووە، زیاتر هانی دام بۆ بەردەوامبوون لەسەر توێژینەوەکە. کە لە دوای بیست ساڵ تێپەڕبوون بەسەر ئەو کارەساتەدا بە داخەوە ئەمە تەنیا و یەکەم توێژینەوەیە لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە بکرێت.

کورتەی مێژووی PTSD

کۆنترین نووسراوەی ئەدەبیی جیهان کە باسی لە تراوماو دەرئەنجامەکانی کردبێت لە میسۆپۆتامیا (عیراقی ئێستا) دۆزراوەتەوەو مەزنە دەکرێت ٣٠٠٠ ساڵ پێش لە دایکبوونی مەسیح نووسرابێت. ئەم نووسراوەیە باس لەو شەڕو پێکدادانان و چارەنووسە دەکات کە گیلگامیش دووچاری بووەتەوە[٣]. گیلگامیش کە پاشای سۆمەرییەکان بووە لە شاری ئوروک ١٢٦ ساڵ حوکمی کردووە لە دوای ئەو شەڕو پێکدادانانەی دووچاری دەبێت لە نووسراوەکەدا باس لە هەندێ دیاردە دەکات کە لە دوای شەڕ تووشی گیلگامیش و سەربازەکانی بوون بە خوێندنەوەی ئێستا لەو پێوەرانە PTSD گیلگامیش دەچن کە بۆ بەکاردەهێنرێن. لە شارستانی ڕۆژئاوادا مێژووی ئەم نەخۆشییە دەگێرنەوە بۆ شەڕی ترۆیا[٤] کە هۆمیرۆس لە ئیلیادەدا باسی لێ دەکات وە (٨٥٠) ساڵ پێش لەدایکبوونی مەسیح نووسراوە. ئەو کاریگەرییە وێرانکارانەی کە ئەم شەڕە تووشی سەربازەکانی کرد بوو بە مایەی زەرەرمەندبوونی لە کەسایەتیی بەشداران بەتایبەتی دەربازبووان. بە تایبەتی ئەکیلێس چەند نیشانەیەکی ئەم نەخۆشییەی تێدا بەدی دەکرا. لە میتۆلۆژیای یۆنانی کۆندا، چەند نووسراوەیەک هەن باس لە ڕەفتاری نائاسایی، ترسی ڕاونان یان هەست بە سڕبوونی تێکەڵاو لەگەڵ دێوەزمە لە لای ئەوانەی کە لە شەڕدا بەشدارییان کردووە دەکرێ[٥].

تا سەدەی حەڤدە سەرچاوەی تراومای سایکۆلۆژی دەگەڕایەوە بۆ نووسراوە فەلسەفی و وێژەییەکان. وردە وردە ئەم بەشە بوو بە جێگای سەرنجی دوکتۆرەکان و زیاتر جەختیان کردە سەر ئەو زیان و زەرەرانەی کە لە دوای تراوما تووشی مرۆڤ دەبن و برینێکی ڕۆحی دروست دەکەن[٦]. یەکێک لەم فەیلەسووفانە دیکارتە لە کتێبی "ئارەزووی ڕۆحدا" باس لەوە دەکات کە دەکرێت ڕەفتاری مرۆڤ بگۆڕدرێت ئەگەرچی کاتێکی زۆر بەسەر ئەو کارەساتەدا ڕۆشتبێت کە تراوماکەی دروست کردووە[٧]. و لە ساڵانی ١٨٠٠کاندا هەردوو پێشەوا Pierre janet, Sigmund Freud چەند بەرهەمێکی گرنگیان بڵاو کردنەوە کە باسیان لە چەند نەخۆشێک دەکرد کە تووشی تراوما بووبوون. تایبەتمەندیی ئەم نەخۆشانە لەوەدا بوو کە ئەو کارەساتە ناخۆشەی بینیبوویان دیسانەوە بە بیریان دەهاتەوە و وەها ڕەفتاریان دەکرد کە وەک ئەو وابوو هەمیشە لەناو کارەساتەکەدا دەژین[٨]. لە کتێبە بەناوبانگەکەی pierre janet دا بەناوی L’automatisme psycho-logie کە لە ساڵی ١٨٨٩ دەرچوو، باس لە چەند حاڵەتێک دەکات کە دوای تووشبوون بەتراوما، چەندین نیشانەی ترسناک لە خۆی دەگرێت. فلاشباک و هەستی زیندووبوونەوەی کارەساتەکە، لەو تایبەتمەندییانە بوون کە نووسەر لە کتێبەکەیدا باسی لێ کردوون[٩]. کێشەیەکی تر کە ئەم نەخۆشانە دووچاری هاتبوون ئەوەبوو کە بە ئەستەم ئەزموونەکانی خۆیان بە بیردەهاتەوە. نووسەر پێی وابوو کە ئەم نەخۆشانە، لەم کێشەیەدا، تووشی "لەبیرچوونەوەی عاتیفی بەسەرهاتی تراوما" بووبوون[١٠]. لە هەمان ساڵدا چەمکی و "تراومای نەخۆشیی دەمار" لە لایەن hermann oppenheimەوە خرایە ڕوو کە لە رووی پزیشکییەوە، سەرنجی ئەو کەسانەی دەدا کە لە

ڕووداوی هێڵی ئاسندا دووچاری تراوما بووبوون. oppenheim پێی وابوو ئەو هەست و ئەزموونانەی لە ئەنجامی ترس لە ڕووداوێکدا دێنە گۆڕێ، دەبن بە هۆی لاوازبوونی بەرگری لە سیستەمی دەمارەکاندا(١١).

باوکە فرۆید نموونەی Anne O لە ساڵەکانی ١٨٠٠ دا پێشکەش کرد. ئەو کێشەیەی نەخۆشەکە هەیبوو، فرۆید ناوی لێ نابوو " دیاردەی هیستیریا" کە دەتوانرا بە تراومای ئەزموونی سێکسی لە منداڵیدا ببەسترێتەوە. ئەو نموونانەی کە تیایدا ژن دووچاری دەستدرێژکردنی سێکسی بووبوو، بناغەی بیری سەرنجدان لە ڕووداوی تراوامی دەرەکیدا دادەڕێژێت. بیرۆکەی ئەم بناغەیە بوو بە. هۆی دروستبوونی PTSD لە راستیدا تا ئێستا زۆر لە دەروونناسان پێیان وایە کە زانستی دەروونناسی قەرزاری ئەم دوو پێشەوایەیە. تا ئێستاش زۆر لە بەشە جیاوازەکانی دەروونناسی وەکو دەروونناسیی مەعریفی لەسەر بنەمای ئەم بیرۆکەیە کاردەکەن. ساڵەکانی ١٨٠٠ وەکو گۆڕانێکی پارادیگمی دەبینرێن کە تیایاندا بۆچوونی مرۆڤ بەرامبەر بەڕووداوە تراوماییەکان گۆڕدرا(١٢).

هاوتەریب شەڕی ناوخۆی ئەمریکا ١٨٦١-١٨٦٥ هەلی ئەوەی ڕەخساند کە زیاتر تێبینیی دەرئەنجامی شەڕ بکرێت لە ناو کۆمەڵە خەڵکێکی زیاتردا(١٣). لەم ساڵانەدا چەمکی دڵی سەرباز و دڵی نائارام بەکاردەبرا تا باس لە دەرئەنجامی شەڕو پێکدادانەکان بکات. ئەم کارتێکردنە وا سەیر دەکرا کە تێکەڵەیەکە لە هەستکردن بە لەدەستدانی شتێک لە کاتی شەڕدا لەگەڵ نەبوونی پشتیوانیی خێزانی و هاوڕێیەتی(١٤).

دوای ئەمە شەڕی یەکەمی جیهانی ١٩١٤-١٩١٨ لە ماوەی ٤ ساڵدا ٨ ملیۆن کەسی تێدا بوون بەقوربانی و ژیانی خۆیان لەدەست دا. ئەو کەسانەی کە نەمردن و زیندوو مابوونەوە، تووشی ڕووخانی دەروونی بووبوون. لە سەرەتادا ئەم تێکچوونە وا مەزنە دەکرا کە دەرئەنجامی دەنگی ئەو تەقینەوانە بێت کە لە شەڕدا سەربازەکان بە گوێیاندا چووەو کاری کردووەتە سەر سیستەمی چەمکی حەپەسانی نارنجۆک یان Granatchock دەماریان. هەر بۆیە دروست بوو. کاتێک ئیتر دڵەخورپەی نارنجۆک" نەدەتوانرا نکۆڵی لەوە بکرێت کە ئەم سەربازانە کێشەی دەروونییان هەیە، بیرۆکەی ئەوە هاتە ئاراوە کە گوایە گەر سەرباز بە ڕاستی پیاو بێت و بەجەرگ بێت ئەوا لە شەڕو دوای شەڕدا هیچ هەستێک پیشان نادات(١٥). لە ساڵی ١٩١٧ سەنتەرێکی تایبەت بەتیمارکردنی دڵەخورپەی نارنجۆک دروست کرا. لە ڕاستیدا ئەم سەنتەرە بە بەردی بناغەی دەروونناسیی تراوما دادەنرێت لە ئەمریکادا(١٦).

لە پێوەند بەجەنگی دووەمی جیهانیدا ١٩٣٩-١٩٤٥ کاریگەرییەکانی شەڕ بە شێوەیەکی زانستی پەرەیان سەند. دەروونناسیی سوپایی ئەمریکا هەوڵی ئەوەی دەست پێ کرد کە ئەو مۆری سەرشۆڕییەی کە بە سەربازەکانەوە لکێنرابوو لای ببات. لە جیاتی ئەوە بەڵگەی ئەوە هێنرایەوە کە هەرکەسێک دووچاری گوللەباران و شەڕو پێکدادان ببێت مەترسی ڕووخانی دەروونیی لێ دەکرێت. هەروەها جەخت دەکرا لەسەر ئەوەی کە لە ڕاستیدا پێشوەخت دەکرێت مەزنەی گەورەیی و چڕیی ئەو ڕووخانە دەروونییە بکرێت، چونکە هەرچی شەڕەکە گەورەتربێت سەربازەکان زیاتر مەترسیی ڕووخانی دەروونییان لێ

دەکرێت. لە دواییدا گەشتن بەوەی کە هەروەک چۆن سەرباز ناتوانێت خۆی لە گوللەو نارنجۆک لابدات، بە هەمان شێوە ناتوانرێت خۆی بپارێزێت لەو برینە دەروونییانە. لە دواییدا گەشتن بەوەی کە ٢٠٠ بۆ ٤٠٠ ڕۆژ لە شەڕدا بەسە بۆ ئەوەی بەهێزترین سەرباز دووچاری ڕووخانی دەروونی ببێت[١٧].

لە چاپی یەکەمی کۆمەڵەی دەروونناسیی ئەمریکی لە ساڵی ١٩٥٢
Diagnostic and Statistical 1952 Manual of Mental Health Disorders
باس لەوە دەکرێت کە کاتێک مرۆڤ دووچاری تراوما دەبێت مەترسیی ئەوەی لێ دەکرێت کە کاردانەوەیەکی تەنگژەییی هەبێت کە ئەمەش دیسان دەبەسترێتەوە بە کەسایەتیی مرۆڤەکە پێش ڕوودانی تراوماکە. پەڕگیرترین ڕووداوی تراوما دەکرێت ئەنجامەکەی تێکچوونێکی کاتی بێت. کاتێک چاپی دووەمی DSM لە ساڵی ١٩٨٨ دەرچوو هێشتا وا مەزەنە دەکرا کە کاریگەریی تراومایەکی پەڕگیر دیاردەیەکی کاتییە وە لە زۆربەی هەرە زۆری حاڵەتەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازیی تاکەکەسی و ئەو کێشانەی کە بە زکماک بۆ کەسایەتیی مرۆڤەکان ماونەتەوە، نەک لەبەر ئەو هۆکارە دەرەکییانەی کە مرۆڤ دووچاری دەبێت لە بارودۆخێکی تراوماییدا[١٨].

لە دوای شەڕی ڤێتنام و، بەدەستپێشخەری لەلایەن سەربازگەلێک کە هەڵوێستێکی نێگەتیڤیان لە هەمبەر شەڕەکەدا هەبوو، بۆ یەکەمین جار لێکۆڵینەوەی بەرنامەڕێژی لەسەر تراومای شەڕ کرا. کۆمەڵەی دەروونناسیی ئەمریکی بە شێوەیەکی فەرمی دیاگنۆسی PTSD Post-taumatic Stressdisorderس دا .خستەئارا لە ساڵی ١٩٨٠ لە DSM-III لێرەوە گفتوگۆی ئەوە دەستی پێ کرد کە ئایا خودی تراوماکەیە

یاخود تایبەتمەندیی کەسایەتیی مرۆڤەکە کە لەوەوپێشیش هەر هەیبووە، بڕیاردەری سەرەکین بۆ ئەوەی هەندێ مرۆڤ لە ڕووی دەروونییەوە لە هەندێک کەسی تر ناسکتر بن[١٩].

مەرجداریی دیاگنۆسی PTSD

DSM چەند جـار گـۆڕانكاری بەخـۆیەوە بینیـوە[٢٠]، بە درێژاییی ساڵانێک DSM ڕەخنەی ئەوەی لەسـەر بوو کە چەند دیاگنۆسـێکی هێناوەتە ئاراوە، بێ ئەوەی کۆمەکی ئەزموونیی لە پشتەوە هەبێت. سەبارەت بە دیاگنۆسی PTSD وەکو دەستپێک تەنیا بۆ ئەوانە بەکاردەهێنران کە خودی خۆیان توشی تراومایەک بووبوون. کە دوا چاپی DSM لە ساڵی ١٩٩٤ دەرچوو، چەند گۆڕانکارییەکی گرنگ بەسەر دیاگنۆسەکەدا هێنرابوو. یەکێک لەو گۆڕانکارییانە ئەوە بوو کە ئەزموونی خۆت لە ئەنجانی تراومایەک یان بیستنی ئەوەی کەسێک دووچاری مەترسی و هەڕەشە بووبێتەوە، خرایە ناو مەرجدارییەکان. گۆڕانکارییەکی تر ئەوە بوو کە مەرجداریی سێیەم بۆ نەخۆشییەکە زیادکرا، ئەویش هەرەسی تووڕەیی و گرژییە[٢١].

بەپێی DSM-IV کە لە ساڵی ٢٠٠٠دا چاپی دەستکاریکراوی دەرچوو، مەرجی سەرەکی هەیە بۆ وەرگرتنی ئەم دیاگنۆسە.

١- زیندووبوونەوەو بیرهاتنەوەی تراوماکە.

٢- سڕبوونی هەستی و خۆ دوورەپەرێز گرتن لە هەموو شتێک کە کارەساتەکە بە بیربهێنێتەوە.

٣- هەرەسی گرژی و تووڕەیی.

جگە لەو سێ مەرجەی سەرەوە پێویستە ئەم نیشانانە یان بمێننەوە یان دەربکەون لە دوای تیپەڕبوونی یەک مانگ بەسەر تراوماکەدا وە

کێشەی لە ژیانی ڕۆژانەدا بۆ مرۆڤەکە دروست کردبێت.

سێ جۆر لەم نەخۆشییە هەیە:

١- PTSDی کتوپڕ، ئەم جۆرە بەوە دەناسرێتەوە کە نیشانەکان زیاتر لە سێ مانگیان خایاندبێت لە دوای تراوماکە.

٢- PTSDی درێژخایەن، لەم جۆرەدانیشانەکان شاراوەن وە پەرەناسەنن هەتا تێپەڕبوونی شەش مانگ دوای ئەوەی مرۆڤەکە تراوماکەی بەسەردا هاتووە.

٣- PTSD ی هەتاهەتایی، لەم جۆرەدا نیشانەکان لای مرۆڤەکە، هەر بەردەوامن و لە دوای تێپەڕبوونی سێ مانگ بەسەر تراوماکەدا نیشانەکان هەر ئەمادەییان هەیە[٢٢].

ئەمەی خوارەوە مەرجداریی PTSD بە پێی کتێبی DSM-IV-TR دیاری دەکات:

١- مرۆڤەکە دووچاری ڕووداوێکی تراوما بووبێت کە ئەمانەی خوارەوەی لەخۆی گرتبێت:

* مرۆڤەکە تێداژیابێ، شایەدحاڵی یان ڕووبەڕووی ڕووداوێک یان زنجیرە ڕووداوێک بووبێت کە مردن، زیانی گەورە (یان هەڕەشەکرنی زیان لێخستن) یان هەڕەشەکردن لە سەروەریی فیزیکی لە خودی خۆی یان کەسانی تر، لە خۆی گرتبێت.

* کاردانەوەی مرۆڤەکە ترسێکی چڕ، بێدەسەڵاتی یان زەندەقچوون بووبێت.

٢- زیندووبوونەوەی تراوماکە جار لە دوای جار بەشێوەیەک لەم شێوانەی خوارەوە.

* زیندووبوونەوە، بە زۆر دووبارەبوونەوەی وێنە ئازاردەرەکان، بیر و تێگەشتنەکان کە پەیوەندییان بە ڕووداوەکەوە هەیە.
* دووپاتبوونەوەی وێنە و تارمایی ڕووداوەکە.
* هەڵسوکەوت و هەستی ئەوەی کە کە ڕووداوە تراوماکە سەرلەنوێ ڕوودەداتەوە(هەستی دووبارەبوونەوەی ڕووداوەکە، وەهەمکردن، ورێنەکردن و چوونە ناو دونیایەکی تر کاتی دروستبوونی فلاشباک، هەروەها لەدوای بەخەبەرهاتن یان دوای نەمانی کاریگەریی مادە بێهۆشکەرەکان).
* لەبەردەم سیگناڵی ناوەکی و دەرەکی کە نیشانەن یان لە ڕوانگەیەکەوە لە ڕووداوە تراوماکە دەچن، هەست بە نارەحەتییەکی چڕی دەروونی بکرێت.
* کاتی تێداژیانەوە لە ئەنجامی نیشانەی ناوەکی یان دەرەکی کە هێما بێت یان ڕوانگەیەکی ڕووداوەکە وەبیر بخاتەوە، مرۆڤەکە تەنانەت بە جەستەش بیری دەکەوێتەوە. واتا نەک تەنیا مێشک بەڵکو لەشیش ڕووداوەکەی بیربێتەوە لە ڕێگای ئەو سیگناڵانەوە.

٣- خۆ دوورەپەرێزگرتنێکی هەمیشەیی لە هەموو هاندەرێک کە بە ڕووداوەکەوە ببەسترێتەوە و بەشێوەیەکی گشتی هێز و تاقەتی ژیان لە ڕۆحی مرۆڤەکەدا کەم بکاتەوە هەروەها سڕبوونێکی هەستیارانە (کە پێش ڕووداوەکە نەبووە) بەپێی سێ دانە یان زیاتر لەم پێوەرانەی خوارەوە:

* چالاکانە دووربکەوێتەوە لە بیر، هەست یان گفتوگۆیەک کە بە تراوماکەوە ببەسترێتەوە.
* هەمیشە خۆی دوورەپەرێز بگرێت لە چالاکی، شوێن یان ئەو

مرۆڤانەی کە بیرەوەریی تراوماکە بهێننەوە یاد.
* توانای بیرهاتنەوەی بەشە گرنگەکانی تراوماکەی نەبێت.
* خواستی بەشداری کردن لە چالاکییە گرنگەکاندا، بەتەواوی لاواز بووبێت.
* لە بەرامبەر خەڵکدا هەست بە بێدەربەستی و غەریبی بکات.
* توانای هەستکردنی سنووردرابووبێت (بۆ نموونە، توانای نەبێت هەستی ئەڤیندارێتی بناسێتەوە).
* هەستکردن بەوەی کە هیچ داهاتوویەکی نییە (بۆ نموونە، هیچ چاوەڕوانییەکی وەهای نییە سەبارەت بە وەدەستهێنانی پلەو پایەیەکی بەرز لە بواری کار، خێزان و منداڵ دروستکردن یان چاوەڕوانی ئەوەی کە بتوانێت بژی و پیر ببێت وەکو خەڵکی دیکە).

٤- بەردەوامبوونی نیشانەی گرژی و تووڕەیی (کە پێش تراوماکە نەبووە)، کە ئاماژەکردنە بۆ دوو یان چەند مەرجداری خوارەوە:

* زۆر بەزەحمەت خەوی لێ دەکەوێت یان خەوتنێکی نائارام دەخەوێت.
* زوو هەڵچوون و تەقینەوە لە کاتی تووڕەییدا.
* بەزەحمەت تەرکیزی بۆ بکرێت.
* هەمێسە خۆلادان لە مەترسی بەشێوەیەکی لە ڕادەبەدەر.
* زۆر بەئاسانی ترس دای بگرێت.

٥- ناساغی بە پێی مەرجداری٢، ٣و٤ کە زیاتر لەیەک مانگ مابێتەوە.

٦- ئەم ناساغییە بووبێتە هۆی مەینەتباری یان لاواز بوونی هێزی کارکردن یاخود لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە یان لە لایەنە گرنگەکانی تردا.

هۆکارەکانی دروستبوونی PTSD

تێگەشتن لە ناساغیی دەروونی، زۆر پەیوەندیی هەیە بە ETIOLOGY[*] وە. هاودەنگییەکی بەربڵاو هەیە لە جەخت کردنە سەر ئەوەی چی دەبێتە هۆی ناساغیی هەستیاری و ڕەفتاری نائاسایی. زانینی ئەم هۆکارانە بەئامانجی بەرەو پێشەوەخستنی شێوەکانی پێشگیری کردن. لەبەر ئەوە زۆر پێویستە کە لە PTSD و هۆکارەکانی بکۆڵدرێتەوە. ڕوانگەیەکی تر کە گرنگە لە دیدی پێشگیری کردنەوە ئەوەیە کە گرنگە بزانرێت کێن ئەوانەی زۆر مەترسیی دروستبوونی PTSD یان لێ دەکرێت[٢٤] کەواتە PTSD چییە؟ بۆ وەرگرتنی ئەم دیاگنۆسە پێشبینی دەکرێت مرۆڤەکە دووچاری . کارەساتێکی تۆقێنەر[**] و، لە ڕادەبەدەر ناخۆش بووبێت. خەسڵەتی کارەساتێکی وەها بەوە دەناسرێتەوە کە ببێتە هۆی ئەزموونێک لە ترسێکی چڕو پڕ و بێدەسەڵاتی یان تۆقین[٢٥]،. دەرکەوتووە کە ئەو مرۆڤانەی دووچاری تراوما بوون زیاتر مەترسیی دروستبوونی PTSD خەمۆکی، پەشۆکان و دڵەلەرزە، نەخۆشییەکانی نیگەرانی و وابەستەبوون بەمادە بێهۆشکەرەکانیان لێ دەکرێت بە بەراورد کردن لەگەڵ کەسانێک کە دووچاری تراوما نەبوونەتەوە[٢٦]. نموونەی تر لەسەر ئەم بۆچوونە ئەوەیە کە ئەو مرۆڤانەی دووچاری تراوما بوون هاوکات زیانی

(*) زانستی زانینی هۆکارەکانی نەخۆشی.

(**) لەم کتێبە وشەی تراوما لەجیاتی وشەی کارەسات بەکار دەهێنرێت.

جەستەییان لێ کەوتووە وەکو نەخۆشییەکانی پەستانی خوێن – ڕەبو[٢٧]. زاناکان هەتا ئێستا ڕێک نەکەوتوون و ناتوانن ڕاستەوخۆ دیاری بکەن بۆچی مرۆڤ ئەم نیشانانەی لەلا دروست دەبێت. بەڵام لەمە ئاسانتر دۆزینەوەی ئەو ڕووداوانەیە کە هۆکارن بۆ پەرەسەندن و دروستبوونی نیشانەکان. ئامادەیی زنجیرە فاکتەرێک پێویستە بۆ دروستبوونی ئەم نەخۆشییە. شێوازێکی بەناوبانگ کە باس لەم فاکتەرانە دەکات لەلایەن Barlow شرۆفە کراوە[٢٨] Barlow لەوێدا ئەو فاکتەرە گرنگە دەروونی و بایۆلۆژییانە دەخاتە ڕوو کە پێویستە ئامادەگەرییان هەبێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو هاندەرە جیاوازانەی لە کاتی تراومادا دێنە گۆڕێ. لە دوای تراوما زۆربەی مرۆڤەکان دەکەونە ژێر باری هەست و سۆزێکی گەورەوە (زەنگی هەستی). هەرە مەترسیی گەورە لێرەدایە کە مرۆڤەکە بکەونە ناو گێژاوێکی نێگەتیڤەوە بە هەستکردن بەسەرلێشێوانێکی گەورەوە، کاتێک مرۆڤەکە تراوماکەی لەلا زیندوو دەبێتەوەو جارێکی تر تیایدا دەژییێتەوە (زەنگی پەیوەست). ئەم هەستە بەهێزتر دەبێت لەلایەن ترسی دڵهەراسانی، زێدە ماندوویییەکی هەستیارانە و ڕەفتاری خۆ دوورەپەرێزگرتن. بۆ ئەوەی ڕێگری لە دروستبوونی ئەم نەخۆشییە بگیردرێت، تۆڕێکی کۆمەڵایەتی وەگەڕکەوتوو هەروەها شێوە ستراتیژیی مرۆڤەکە خۆی بەرامبەر بە تراوماکە قورساییەکی ئێجگار گەورەیان هەیە. لە وێنەی ژمارە (١)دا شێوازەکە دەخرێتە ڕوو.

وێنەی ژمارە ١

شێوازێک لە هۆکارەکانی دروستبوونی PTSD، لاپەڕە: ٤٢٩[٢٩]

بەربڵاویی PTSD لەناو کۆمەڵگەدا بەگشتی

یەکەم توێژینەوە کە هەوڵی نەخشەسازیی بەربڵاویPTSD بە گشتی لەناو خەڵکدا، توێژینەوەی Epidemiologic Catchment Area (ECA) بوو کە توانیی بەربڵاویی نەخۆشییەکە بە ١٪ دەستنیشان بکات. بەربڵاویی نەخۆشییەکە لە لای ژن دوو ئەوەندەی بەربڵاویی لەلای پیاو بوو[٣٠]. توێژینەوەکە ڕەخنەی لێ گیرا بەوەی کە گەڵاڵەکەی نوێنەرایەتیی خەڵکەکەی نەکردووە و بەربڵاویی نەخۆشییەکە بە کەم نرخێنرابوو[٣١]. لە ئەنجامی ئەم ڕەخنەگرتنە توێژینەوەیەک لە ڕێگای پرسیارنامەوە کرا کە گەڵاڵەیەکی هەمەڕەکی لەخۆ گرتبوو و چەند ئەنجامێکی تری خستەڕوو. توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت لە ناو خەڵکدا بە گشتی بەربڵاوییەکە ٩,٥٪ کە ١١,٣٪ ژن بوون و ٦,٥ ٪ یان پیاو. هەروەها توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت٤٠ ٪ بەشداربووەکان ئەزموونی یەک یان چەند تراومایەکیان هەبووبوو[٣٢].

توێژینەوەیەک کە بە دروستترین توێژینەوە لە قەڵەم دەدرێت، سەبارەت بە بەربڵاویی نەخۆشییەکە لە ناو خەڵکدا بە گشتی، دەری خست کە بەربڵاوییەکە ٨,٧٪ لەناو خەڵکدا، ١٠,٤٪ لەناو ژناندا و ٥,٠٪ لەناو پیاواندا. لەم توێژینەوەدا جەخت کرایە سەر ئەوەی کە بەبڵاویی نەخۆشییەکە لە ڕاستیدا لە دوو ئەوەندە زۆرترە. ئەگەرچی پیاوەکان زیاتر دووچاری تراوما بووبوون. لە ئەنجامەکەدا دەرکەوت کە ٦٠٪ پیاوەکان و ٥١٪ ی ژنەکان ئەزموونی تراومایەکیان

هەبووە[٣٣]. توێژینەوەیەکی تر کە تایبەت بەو ژنانە کراوە کە دەستدرێژیی سێکسییان کراوەتە سەر و لە ڕێگای چاوپێکەوتنی تەلەفۆنییەوە ئەنجام دراوە، نیشانی دەدات لە ٣٢٪ ی ژنەکان PTSD ی هەتاهەتاییان لەلا دروست بووە.[٣٤] جۆرێکی تری تراوما کە دەکرێت ببێتە هۆی تەنگژەی دەروونی ئەوەیە کە دەبیتە نیشانە، یان کاریگەریی تاوانێکت لەسەرە. بەربڵاوی PTSD ی هەتاهەتایی بۆ ئەم جۆرە ١٢٪ یە. توێژینەوەکە دەری خست کاتێک خودی مرۆڤ خۆی دووچاری زەبر دەبێت، ئەگەری دروستبوونی PTSD زۆرتر دەبێت. ڕێژەی PTSD لە لای ئەم ژنانە مەزەنە کرا بە ٢٥,٨ ٪ کە ڕێژەیەکی بەرز بوو بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی دووچاری زەبر نەبووبوون کە ڕێژەکەیان مەزەنەکرا بە ٩,٤ ٪.[٣٥] ئەگەری مەترسیی دروستبوونی نیشانەکانی PTSD بە پێی جۆری ڕووداوەکە دەگۆڕدرێت. بۆ نموونە لە کاتی ڕووداوی ئۆتۆمبیل و کارەساتی سروشتی، ڕێژەی دروستبوونی نیشانەکان جیاوازن. مەترسیی دروستبوونی نیشانەکان لە ڕووداوێک کە تەنیا بەسەر تاکێکدا دێت، کەمترە وەک لەو ڕووداوەی کە بەسەر کۆمەڵێک مرۆڤدا دێت لە هەمان کاتدا. هەندێک توێژینەوە نیشان دەدەن کە٥٥ ٪ لەوانەی کە دووچاری دەستدرێژیی سێکسی بوون، نیشانەکانی PTSD لایان دەرکەوتووە لە کاتێکدا ڕێژەکە تەنها ٧,٥٪ ە، لەوانەی دووچاری حادیسەی ئۆتۆمبیل بوون. ئەم توێژینەوانە دەری دەخەن کە ڕێژەی دروستبوونی نیشانەکان وابەستە بەجۆری ڕووداوەکانەوە. هەروەها چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر دەری دەخەن کە١٤٪ لەوانەی لە ناکاو ئازیزێکیان لەدەست دەدەن، نیشانەکانی PTSD یان لەلا دروست دەبێت. ئەمەش تەنیا جۆرێکە لە ڕووداو کە ژن و پیاو هیچ جیاوازییەکیان نییە لە ڕێژەی دروستبوونی نیشانەکاندا[٣٦].

بوونی چەند نەخۆشییەک بەیەکەوە Comorbidity

توێژینەوەگەلێکی زۆر هەیە کە دەری دەخەن پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان PTSD و نەخۆشییەکانی تردا. ئەو راپۆرتانەی لەسەر سەربازە دێرینەکانی ڤێتنام تۆمارکراون دەری دەخەن ٩٨,٨٪لەم سەربازانە کە نەخۆشیی PTSD یان هەبووە هاوکات نەخۆشییەکی دیکەیان هەبووە بە پێی DSM-III-R بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی PTSD یان نەبووە، ڕێژەکە تەنیا ٤٠,٦٪ بوو[٣٧]. هەروەها توێژینەوەی تر هەیە کە هەمان بۆ چوون پشتڕاست دەکاتەوە.

ئامارێک کە بەدەست هاتووە دەری دەخات کە٨٠ ٪ لەوانەی PTSD یان هەبووە، هاوکات نەخۆشییەکی تری دەروونییان هەبووە. بەڵام ئەم ڕێژەیە بۆ ئەو کەسانەی کە PTSD یان نەبووە، تەنیا ٣٠ – ٤٥٪[٣٨].

درێژخایەنی PTSD

– بە پێی DSM-III-R دەبێت نیشانەکانیPTSD مانگێک یان زیاتر بمێننەوە، بۆ وەرگرتنی دیاگنۆسی نەخۆشییەکە. بەڵام کاتێک DSM-IV دەرچوو، پێشنیاری ئەوە کرا کە بەردەوامیی نیشانەکان لەدوای ٣ مانگ وەک PTSD هەتاهەتایی لەقەڵەم بدرێت[٣٩]. ئەم پێشنیارە بە پشتگیری کردن بەو توێژینەوانەی لەسەر قوربانییانی تراوما کرابوو، کە دەری دەخست دوای ٣ مانگ لە زیادبووندا بوون. بەڵگەکان ئاماژەیان بۆ ئەوە دەکرد، ئەگەر نیشانەکان زیاتر لە ٣–٦ مانگ بمێننەوە، مەترسی دەکرێت کە نەخۆشییەکە بچێتە دۆخێکی هەتاهەتاییەوە[٤٠].

ڕەگەز و جیاوازییەکانی PTSD

سەرەڕای ئەوەی بەڵگە هەیە کە بەربڵاوی PTSD لە ناو ژناندا بە بەراوردکردن لەگەڵ پیاوان، بە ڕوونی نازانرێت ئەگەر هۆکەی بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ژنان ناسکترن بەرامبەر PTSD یان هەمان ڕووداو بەسەر پیاویشدا هاتووە، بەڵام پیاو بەشێوەیەکی تر ئەزموونی کردووە. توێژینەوەیەک هەیە باس لەوە دەکات کە ژنان زیاتر دووچاری دەست بۆبردن و دەستدرێژیی سێکسی دەبن بۆیە PTSD لەلای ژن زیاتر دروست دەبێت. هەروەها ئەنجامەکان نیشانی دەدەن کە ئەگەرچی ژنان دە جار زیاتر مەترسیی ئەوەیان لێ دەکرێت دووچاری دەستدرێژیی سێکسی بن، بەلام کاتێک پیاو تووشی دەستدرێژیی سێکسی دەبیت، کاردانەوەکەی جیاوازە و ڕێژەی دروستبوونی PTSD زۆر زیاترە لە ژنەکان لەهەمان ئەزموونددا، ڕێژەکەش بۆ پیاو ٦٥ ٪ یە لە کاتێکدا بۆ ژنان ٤٦ ٪ یە.

هاوکات لێکۆڵینەوەی تر هەیە کە ئەنجامی تری بەدەست هێناوەو دەری دەخەن کە ڕێژەی ئەم نەخۆشییە لەناو ژناندا هەر زۆرترە لە پیاوان، تەنانەت لە ڕووداوی دەستدرێژیی سێکسیشدا[٤١].

تەمەن و PTSD

بەهۆی پەیوەندیی نێوان تەمەن و درێژخایەنیی PTSD وا پێویست دەکات خەملاندنی ڕێژەکان لە نێوان ژن و پیاودا، بەجیاجیا باسی لێ بکرێت. لە نێو پیاواندا ڕێژەیەکی هاوئاست نییە لەنێوان هاوپەیوەندییەکان و PTSD هەروەها درێژخایەنیی ئەزموونی تراوما و تەمەن، پەیوەندییەکی پۆزێتیڤیان هەیە. واتە، هەرچی تەمەنی نەخۆشە پیاوەکە زیاتر بێت ئەگەری مەترسیی درێژخایەنی نەخۆشییەکە زیاتر دەبێت. بە بەراورد کردن لەگەڵ ژنان کە پەیوەندییەکی بەنرخ نییە لە نێوان درێژخایەنیی PTSD و تەمەندا نییە، بەو مانایای کە هاوپەیوەندییەکە بە نێگەتیڤە. واتە هەرچی تەمەنی نەخۆشە ژنەکە زیاتر بێت ئەگەری مەترسیی درێژخایەنیی نەخۆشییەکە زیاتر نابێت. ئەگەر چی توێژینەوەکان ئەم جیاوازییانە دەخەنە ڕوو بەڵام ئەو هاوپەیوەندییە گشتییەی باوە و باسی لێ دەکرێت ئەوەیە کە هاوپەیوەندییەکی لاواز هەیە لە نێوان PTSD و تەمەندا، واتە، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دروستبوونی نەخۆشییەکە پەیوەندییەکی ئەوتۆی نییە بە تەمەنەوە[٤٢].

دۆخی هاوسەرێتی و PTSD

هاوپەیوەندیی نێوان دۆخی هاوسەرێتی وبەربڵاوی PTSD نرخێکی بەهای هەیە. بەربڵاویی نەخۆشییەکە لە لای ئەوانەی پێشتر هاوسەریان (دوورکەوتوونەتەوە، جیابوونەتەوە یان هاوسەرەکەیان مردووە) هەبووە، زۆرترە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی هێشتا هاوسەرییان نەگرتووە، سەبارەت بە PTSDی هەتا هەتایی. شایانی باسە ئەم بەربڵاوییە تەنیا پیاوان دەگرێتەوە نەک ژنان، هەروەها بەربڵاوییەکە زۆرترە لە نێوان ئەو پیاوانەی کە هاوسەریان هەبووە بەبەراورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی کە قەت هاوسەریان نەبووە[٤٣].

جینۆساید

"بۆمببارانکردنی هەڵەبجە بە چەکی کیمیاوی، سلاوی شەڕەنگێزییانەی ڕژێمی بەعس بوو لە شالاوی ئەنفالدا بۆ تەمێکردنی کورد. چەمکی ئەنفال(***) لە سورەتی هەشتی قورئانەوە وەرگیراوە، کە داوا لە هەموو موسوڵمانان دەکات دڵی هەموو دوژمنێکی خودا بتۆقێنرێت. ڕێکخراوی چاودێریی مافی مرۆڤ ناوێکی تری هەیە بۆ ئەو شالاوە: جینۆساید."

(2003 ,Questioning Halabja Leo Casey)[٤٤]

لە دوای جەنگی دووەمی جیهانی کاتێک پاکتاوی نەژادی و ئۆردووگای زیندانییەکان بۆ جەماوەر ئاشکرا بوو Winston Churchill ڕای گەیاند کە پێویستە جیهان هەڵوێست وەرگرێت بەرامبەر بە، تاوانێک کە تا

(***) بەکارهێنانی چەمکی ئەنفال دەکرێت لە سۆنگەی جیاوازەوە گفتوگۆی لەسەر بکرێت. ئەوەی لێرەدا مەبەستە جەختکردنە سەر ئەو واتا سیاسییەیە کە ڕژێمی بەعس بۆ شەرعییەت پێدانی شالاوەکە بەخراپی و بۆ بەرژوەندی خۆی بەکاری هێناوە. ڕژێمی بەعس، کوردی بەکافر لەقەڵەم دابوو و بەو پێیەش دوژمنی خودا بوون، بۆیە لەناوبردنیان کارێکی ڕەوا و شەرعی بوو. هێنانەوەی ئەم تێهەڵکێشە و ناوبردنی سورەتی هەشتی قورئان، بەمانای ڕەخنەگرتن لە قورئان نییە، بەڵکو خستنەڕووی کاریگەری و دەرئەنجامە شاراوەکانی شالاوی کیمیاوییە بۆ سەر شاری هەڵەبجە، بۆیە زیاتر قووڵبوونەوە لەم چەمکە دەچێتە دەرەوەی چوارچێوەی ئەم ماستەرنامەیە.

ئێستا ناوی نییە. "مێژوو بچووکتر و کورتترە لەوەی کە وشەیەک هەبێت پڕاوپڕی سروشتی ئەو تاوانە بێت کە نازییەکانی ئەڵمانیا، وڵاتێکی پێشکەوتووی پیشەسازی، خۆیان تێوە گلاندبوو. لە ڕاستیدا هیچ پێشینەیەک نەبوو نە بۆ سروشت یان بۆ قەبارەی ئەو تاوانە گەورەیە، جیهان ڕووبەڕوو بووەوە بەرامبەر بەدیاردەیەکی چاوەڕوان نەکراو کە زانستی زاراوەسازی ناچار بوو چەمکێکی تازە بخوڵقێنێت: " جینۆساید"[٤٥]. جینۆساید لە زمانی یۆنانییەوە وەرگیراوە،"genos" کە واتا نەتەوە وە "cide" یش بەمانای کوشتن دێت[٤٦].

لە ڕاستیدا هیچ پێناسەیەکی گشتی نییە بۆ جینۆساید. پێناسەی توێژەر خۆی بۆ جینوساید گرێی دراوە بەئاکام و مودێلی توێژینەوەکەوە سەبارەت بەتاوانەکە[٤٧]. سەرەڕای ئەمە بەربلاوترین پێناسە کە بەکاردێت، پێناسەی نەتەوە یەکگرتووەکانە بۆ جینۆساید: جینۆساید کردەوەیەکە کە بە مەبەست ئەنجام دەدرێت بۆ ئەوەی هەموو یان بەشێک لە نەتەوەیەک قەلاچۆ بکرێت بە هۆکاری، نەژادی یان مەزهەبی. هەڵبەت هەندێ توێژەرەوە ڕۆڵی حکوومەت بەگرینگتر دەزانن لەو پێناسەیەی لەلایەن نەتەوە یەکگرتووەکانەوە کراوە، کە بە ئەنقەست دەستتێوەردانی دەوڵەتەکانی سەبارەت بەجینۆساید لە پشتگوێ خستووە. ئەم پێناسەیە لە ساڵی ١٩٤٨ وەکو بەڵگەنامەیەکی فەرمی لە کۆبوونەوەیەکی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان لە شاری پاریس، تۆمارکراو لەلایەن ئەندامەکانەوە پەسەند کرا. تاوەکو ئێستا چەند ڕوانگەیەکی جیاواز هەیە سەبارەت بەچەمکی جینۆساید. بۆ نموونە لەم ڕێکەوتننامەیەدا هەموو کوشتنێکی بەکۆمەڵ بەجینۆساید لەقەڵەم نەدراوە. ئەوەی لەم پەیماننامەیەدا جەختی لەسەر دەکرێتەوە

ئەوەیە کە هەوڵدان بۆ لەناوبردنی نەتەوەیەک یان نەژادێکی تایبەت، بەپێی ئەم ڕێککەوتننامەیەدا دەچێتە چوارچێوەی جینۆسایدەوە. ئەم ڕێککەوتننامەیە لە ١٩ مادده پێک هاتووە، کە گرنگترینیان ماددەی دووەمە. لەم ماددەیەدا جینۆساید بە مانای هەرکام لەم کردەوانەی خوارەوە بە نیەتی لەناوبردن بە گشتی یان سڕینەوەی نەتەوەیەک، نەژادێک یان گرووپێکی مەزهەبی یان بەشێک لەم گرووپانە، بەکاردەبرێت. ئەم ماددەیە لەم پێنج خاڵەی خوارەوە پێک هاتووە[٤٨]:

١- کوشتنی ئەندامانی گرووپێک.

٢- زیان گەیاندنی لە ڕادەبەدەری جەستەیی و ڕۆحیی بەئەندامانی گرووپێک.

٣- بە ئەنقەست و بە شێوەیەکی حساب بۆکراو گرووپەکە ناچارو سنووردار بکرێت، تا دووچاری وێرانیی فیزیکی، گشتی یان لاوەکی بکرێ.

٤- بەکارهێنانی شێوەگەلێکی قێزەون بۆ بەرگریکردن لە زیادبوون(زاوزێکردن) ی گرووپەکە.

٥- بە زەبر گواستنەوەی منداڵانی گرووپەکە بۆ گرووپێکی تر.

ژمارەی قوربانییان لە شەڕو کێشەکاندا، کە بڕیاری مرۆیی بووە بە هۆی لەناوچوونیان، لە سەرەتایی سەدەی بیستەمەوە بە ٢٣١ ملیۆن مەزەندە دەکرێت. ئەم ژمارەیە دەگەڕێتەوە بۆ سەرژمێریارکردنی هاووڵاتی و هێزی سوپایی لە ١٥٧ ڕووداودا لە نێوان ساڵانی ١٩٤٥ تا ٢٠٠٠ کۆکراونەتەوە لە ٧٢ وڵات. ئەم وڵاتانە دابەش کراون بەسەر ٧ کۆمەڵی جوگرافیایی.

ئەمەی خوارەوە بەشێکە لەو سەرژمێرییە.

خشتەی ژمارە ٢

ژمارەی ئەو قوربانیانەی کە دەرئەنجامی شەڕ کوژراون لە نێوان ساڵانی ١٩٥٥-٢٠٠٠

Country	Years	Estimated Deaths
Sudan	1955–1972	750,000
Indonesia	1965	ca. 400,000–450,000
Nigeria/Biafra	1967–1970	1 million civilian plus 1 million military
Bangladesh/East Pakistan	1971	1 million civilian plus 500,000 military
Uganda [Idi Amin]	1971–1978	ca. 300,000
Burundi	1972	ca. 250,000
Indonesia/East Timor	1975–1980	ca 100,000 (out of a population of 2 million)
Cambodia/Khmer Rouge	1975–1978	1.77 million, of which ca. 90,000 murdered
Angola	1980–1988	ca. 700,000
Mozambique	1980–1988	ca. 1 million (1989 UN figure was 900,000)
Uganda [Obote]	1981–1985	ca. 300,000
Sudan	1983–2000	2 million (as of April 2001)
Iraq/Kurds	first half 1988	ca. 100,000 killed in a pure WWII Nazi mobile unitstyle extermination campaign (Since 1970, the campaign destroyed 3,000 Kurdish villages and displaced 1.5 million Kurds.)
Somalia	1991–1992	350,000 died due to starvation and warfare; 1.5 million refugees
Bosnia/Yugoslavia	1992–1995	ca. 200,000
Angola	1993–1994	over 100,000. In September 1994, a UN Secretary General's Report quoted a "death rate" of 1,000/day, or over 300,000/year, "the highest of any conflict in the world." Two million refugees.
Burundi	October 1993	ca. 200,000
Rwanda	1994	800,000; 4 million refugees (In December 2001 the Rwandan government reported this number to have been 1.07 million.)
Zaire/Congo	1997–April 2003	1.75 million (Between 3.3 and 4.7 million have been killed or died of starvation due to fighting in the Congo in the time span indicated: to remain within "the 20th Century," only a portion of that sum is counted here.)
TOTAL DEATHS		Approximately 15 million

(Leitenberg، 2006، چاپی سێهەم)[49]

له نامەگۆڕینەوەیەک لە نێوان فرۆید و ئەنیشتاین، لە ١٩٥٠ کاندا بە زمانی سویدی لەلایەن Harry jarv وەرگێردراوە، ئەنیشتاین داوا لە فرۆید دەکات کە ڕوانگەی خۆی سەبارەت بە کێشەی شەڕ و ڕێگاچارەیەک بۆ دەربازبوونی مرۆڤایەتی لەو کارەساتانە کە شەڕ لەخۆی دەگرێت، بخاتە ڕوو. ئەنیشتاین لەلایەن خۆیەوە پێی وایە، چارەسەرکردنی ڕووی دەرەوە و ڕێکخراوەیی ئەم کێشەیە ئاسانە: "وڵاتەکان پەرلەمان و دەسەڵاتێک بە ئەرکەوە دروست دەکەن بۆ ئەوەی کێشەکانی نێوان خۆیانی پێ چارەسەر بکەن. هەموو نەتەوەیەک لە بەرامبەر ئەو یاسایانەی پەرلەمان بریاری لەسەرداون، بەرپرسیارە. یاسا دەبێت تەنیا مەرجەعێک بێت لە هەموو حاڵەتێکی گومانلێکراودا، وە بە بێ هیچ مەرجێک یاساکان ڕەچاو بکات. لەکاتی سەرپێچی لەم یاسایانە، ئەرکی دەسەڵات ئەوەیە کە سەرپێچیکەران ڕووبەڕووی یاسا بکاتەوە". ئەنیشتاین پرسیار لە فرۆید دەکات:" ئایا ڕێگاچارەیەک هەیە تا بتوانرێت کاردانەوەی لەسەر باری دەروونی مرۆڤ هەبێت، بۆ ئەوەی بتوانێت زیاتر لەبەرامبەر ڕق و شێواوی دەروونیدا خۆڕاگربێت". فرۆید لە وەڵامی نامەکەی ئەنیشتایندا لە ڕوانگەیەکی دەروونناسییەوە تیشک دەخاتە سەر ئەو ڕێگاچارانەی کە بەر بە شەڕ دەگرن. فرۆید دەیەوێت وشەی دەسەڵات بگۆڕێت بۆ وشەی زەبر، ئەگەرچی زەبر ڕەقتر دێتە بەرگوێ. ئەو پێی وایە کە ماف و زەبر دوو دیاردەن لە پیشکەوتنی کۆمەڵگەدا، کە پێشکەوتنی دیاردەی یەکەم وابەستراوەتەوە بە پێشکەوتنی دیاردەی دووەمەوە. " لە سەرەتای کولتوورەوە کاتێک ناتەبایی بەرژەوەندی بە زەبر چارەسەر دەکرێت دەسەڵاتێکی باڵاتر هەیە کە لە ڕێگای هۆشمەندییەوە بناغەی

دەسەڵاتی زەبر پتەوتر دەکات. بەڵام لەکاتی پێشکەوتنی کولتووردا کاتێک کۆمەڵگە لە زەبرەوە بەرەو ماف گوزەر دەکات، دەسەڵاتی چەوسێنەر لە ڕێگای هاوکاریی مرۆڤەکانەوە تێک دەچێت: ئەو دەسەڵاتەی چەوساوەکان بە کۆمەڵ هەیانە و بەکاری دەهەێنن، دەبێت بە مافێکی ڕەوا لە بەرامبەر زەبری تاکەکەسدا". گۆڕانی یاسایی کۆمەڵگە پێک هاتووە لەوەی کە تاکەکەس ناتوانێت چیدیکە زەبر بەکاربهێنێت، بەڵکو یاسا لەسەرەوەی گشت شتێکەوە و تەنیا لە ڕێگەی یاساوە دەکرێت تاوانبارەکان سزا بدرێن[٥٠].

چەمکی جینۆساید فرەڕەهەندە و هەروەک پێشتر باس کراوە ڕوانگەی جیاواز لە نێوان توێژەرەکاندا هەیە، سەبارەت بە چەمکی جینۆساید. شالاوی کیمیاوی بۆ سەر هەڵەبجە، بەبێ گومان دەچێتە چوارچێوەی چەمکی جینۆسایدەوە، چونکە لەم شالاوەدا لە نێوان ٤٠٠٠-٧٠٠٠ ژن و منداڵ و پیاوی کورد شەهید کران.

چەکی کۆکوژ

زۆربەی هەرەزۆری چەکی کیمیاوی و بایۆلۆژیی دەزگاگەلێکی زۆر بەهێزن، بۆ ئەوەی زۆرترین ژمارەی مرۆڤ بە یەکجار بکوژن. لە ڕاستیدا نەخشەی چەکی کیمیاوی وا دانراوە کە مرۆڤەکان بریندار بکات، نەوەک بیانکوژێت. گازی کیمیاویی هەڵەبجە زۆر جیاوازە لەو چەکە کۆکوژانەی کە لای مرۆڤایەتییەوە ناسراون. بە گوێرەی قسەی پرۆفیسۆر Christine Gosden[٥١]، سەدام بەتایبەتی کۆکتێلێکی، تێکەڵەیەکی، دروست کردبوو بۆ هەڵەبجە کە لە چەند مادەیەکی کیمیاوی پێک هاتبوو. مادە کیمیاوییەکان بریتی بوون لە غازی خەردەل، غازی دەمار، سارین، تابون و VX. هەندێ سەرچاوەش باس لەوە دەکەن کە تەنانەت غازی سیانیدیش بەکارهاتووە.

Gosden باس لەوە دەکات کە ئەو تێکەڵاوەییەی تابون و سیانید کاریگەریی سیانیدی زۆر گەورەترو قورستر کردووە. لە ڕاستیدا ئەو پێی وایە کە ئەمە هۆی سەرەکییە کە ناتوانرێت بریندارانی هەڵەبجە تیمار بکرێن. لەبەرئەوەی تا ئێستا مرۆڤایەتی شارەزاییی تەنیا لەسەر چارەسەرکردنی ئاسەوارەکانی یەک دانە چەکی کیمیاوی هەیە. هەر بۆیە بەکارهێنانی ئەم غازانە بەم شێوەیە گرنگایەتی ئەوە دەردەخات کە پێویستە مرۆڤایەتی بەوە بگات کە بتوانێت چارەسەری ئەم جۆرە تاوانانە بکات[٥٢]. تایبەتمەندییەکی تری هێرشی کیمیاوی بۆ سەر هەڵەبجە ئەوەیە کە ئەم غازانەی بەکارهێنراون بە ئەنقەست و

بەوپەڕی ئاگاییەوە بەکارهێنراون تا توانای زاووزێ کردنی ژن و پیاو بکوژن. ئەمە وا لە کارەساتی هەڵەبجە دەکات کە زۆر قێزەون بێت. جگە لە نازییەکان، هەڵبەت ئەوان بە شێوەیەکی تر، هیچ کارەساتێکی وەکو کارەساتی هەڵەبجە بۆ سڕینەوەی نەژادێک ڕووی نەداوە لە مێژووی هاوچەرخدا. کوشتنی ژن و منداڵ بەو ژمارە زۆرەی لە هەڵەبجەدا ڕووی دا، نیشانەیەکی ترە کە کارەساتەکە چەند قێزەونە.[٥٣]

پێوەند Context

لە ڕێگای باسکردنی پاشخانی جوگرافیا، سیاسەت و مێژووی کوردستان، هێرشی کیمیاوی بۆ سەر شاری هەڵەبجە دەخرێتە چوارچێوەیەکەوە بۆ ئەوەی شارەزایی و تێگەیشتن لەم تۆژینەوەیە زیاتر بەدەست بهێنرێت.

کوردستان

مێژووی کوردستان دەگەڕێتەوە بۆ چەند هەزار ساڵ لەمەوپێش. گەلی کورد بە یەکێک لە دێرینترین گەلانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست ناسراوە بەڵام بەهۆی کەمیی توێژینەوە لەسەر نەژادی کورد، بیروڕای جیاواز هەیە سەبارەت بەنەژاد و مێژووی پەرەسەندن[٥٤]. کورد پاشماوەی "ماد"ەکانن. مادەکان هۆزێک بوون کە لە هەزارەی دووەمەوە لە ئاسیای ناوەڕاستەوە بەرەو سەرزەمینی ئێران کۆچیان کرد. مادەکان لە ساڵەکانی ٦١٢ ی پێش لە دایکبوونی مەسیح، ئیمپراتوورییەتێکی گەورەیان دروست کرد کە زۆر لە ناوچەکانی رۆژهەڵاتی ناوەڕاستی لەخۆگرت. ئیمپراتووریی ماد تا ٥٥٠ ساڵ پێش لەدایکبوونی مەسیح لەو جێگایەی ئەمڕۆ پێی دەڵێن کوردستان، حوکمڕانییان کردووە. زۆر لە توێژەرەکان باوەڕیان وایە کە کوردەکان تێکەڵەیەکن لەم گرووپە کۆنانە : کاسیس، مانیانس، گوتی، ماد و کاردۆخی. وشەی کورد بۆ یەکەم جار لە سەرچاوە عەرەبییەکان لە سەدەی نۆیەمی زایینی پەیدا بوو. زمانی کوردی بەشێکە لە زمانەکانی هیندوئەوروپی. زاراوە

کوردییەکان بەسەر دوو زاراوەی سەرەکیدا دابەش دەکرێن: زاراوەی سەروو (کرمانجی) زاراوەی خواروو (سۆرانی). بەڵام دیالێتگەلێکی زۆر هەن لە ناو زمانی کوردیدا کە Martin van Bruinessen بە سەر سێ بەشی سەرەکی جیاوازدا دابەشیان دەکات: کرمانجی، سۆرانی و گۆرانی[٥٥].

بە دروستبوونی ئیمپراتووریی عوسمانی کورد بوون بە فاکتەرێکی گرنگ لە ناوچەکەدا . لە بواری جیۆپۆلیتیکەوە کوردستان بوو بە گۆڕەپانی جەنگ لە نێوان ئیمپراتووریی عوسمانی و سەفەویدا . لە شەڕوپێکدادانەکانی ئەم دوو ئیمپراتۆرییەدا ، کوردەکان وەک داشی دامە بەکارهێنران. گرنگیی ڕۆڵی کورد لەوەدا بوو کە پشتیوانیی هێزی کوردی لە هەرکام لەم دوو لایەنە، بڕیاردەر بوو بۆ سەرکەوتن و بردنەوەی شەڕەکان. کوردستان بۆ یەکەمین جار بە شێوەیەکی فەرمی لە ساڵی ١٦٣٩ لە شەڕێکی خوێناوی لە نێوان ئیمپراتووریی عوسمانی و سەفەویدا ناسراو بە شەڕی "چاڵدێران" دابەش کرا[٥٦].

ناسیونالیزمی کورد وەک ئایدیا لە ٢٠٠ ساڵ بەرلە ئێستا بوونی هەبووە. ئەم ئایدیایە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵانی ١٧٠٠ کاتێک ئایدیای ناشیۆنالیزمی کورد پەرەی سەند لەلایەن شاعیرانی کوردەوە. کوردستان هیچ کات وەک وڵاتێکی سەربەخۆ وجودی نەبووە، بەڵام ناوچە جیاوازەکانی لە لایەن شێخ و ئاغاوە حوکمڕانیی کراون. توێژەرەوەکان لەسەر دروستبوون و سەرهەڵدانی ناشیونالیزمی کوردی ڕوانگەی جیاوازیان هەیە[٥٧]. زۆریان بڕوایان وایە کە ناشیونالیزمی کورد بۆ یەکەم جار لە ساڵەکانی ١٨٤٠وە سەری هەڵداوە، ئەو کاتەی کە بەدرخان شۆڕشێکی پان و بەرینی دژی

عوسمانییەکان بەرپا کرد. ئەم شۆڕشە، بە بڕوای هەندێ لە توێژەرەکان، بەردی بناغەی ناسیۆنالیزمی کوردیی داڕشت. چونکە داوا و خواستی بەدرخان دەوڵەتێکی نەتەوەییی کوردی بوو. لە لایەکی دیکەوە هەندێ توێژەری تر بڕوایان وایە ناسیونالیزمی کوردی بە شێوەیەکی ئاشکرا لە کۆتاییەکانی سەدەی ١٩ و سەرەتاکانی سەدەی ٢٠ بە دەرچوونی ڕۆژنامەی "کوردستان" لە قاهیرە سەری هەڵدا و پەرەی سەند بۆ هەموو بەشەکانی کوردستان[٥٨].

گەلی کورد بە تایبەتی لە نێوان وڵاتەکانی تورکیا، ئێران، عیراق و سووریا دابەش کراوە. کوردگەلێکی زۆریش وەک کەمایەتی لە وڵاتەکانی ئیسرائیل، لوبنان، وڵاتانی سەر بەیەکێتیی سۆڤێتی جاران و وڵاتانی ڕۆژئاوا نیشتەجێن. کۆی دانیشتووانی کورد مەزنە دەکرێت بۆ ٢٥ تا ٣٠ ملیۆن لەم وڵاتانەدا. گەلی کورد ١٥,٤ ملیۆن (٢٤٪) لە دانیشتووانی تورکیا، ٦,٨ ملیۆن (١١٪) لە دانیشتووانی ئێران، ٤,٣ ملیۆن (٢٢٪ لە دانیشتوانی عیراق و ١,٣ ملیۆن (٩,٥ ٪) لە دانیشتووانی سووریا، پێک دەهێنن[٥٩].

لە کۆتاییی جەنگی یەکەمی جیهانی و لەناوچوونی ئیمپراتووریی عوسمانیدا وڵاتانی زلهێز سیاسەتی نەخشەی نوێی وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستیان داڕشت. لەکاتی پەیمانی لۆزان لە ساڵی ١٩٢٣ بۆ دوایین جار کوردستان لە نێوان وڵاتانی ناوبراودا دابەش کرا. هەر لە سەرەتای ڕووخانی ئیمپراتوریی عوسمانیدا کورد لە باشووری کوردستان بە ڕێبەرایەتیی شێخ مەحمموودی بەرزنجی لە ساڵی ١٩١٨ هەوڵی دا دەوڵەتێکی سەربەخۆی کوردی لە ویلایەتی مووسڵ دابمەزرێنێ[٦٠]. لە سەرەتاوە وڵاتانی زلهێز وەک بەریتانیا و

فەرەنسا، پشتیوانیی ئەم داوایەیان دەکرد. بۆیە لە پەیمانی سیڤەر لە ساڵی ١٩٢٠ کوردیش وەک هەموو نەتەوەکانی تر لە گفتوگۆکاندا بەشدار بوو و خواستی کوردەکان بە فەرمی لەم پەیمانەدا چەسپا. بەڵام دوای تێپەڕبوونی سێ ساڵ، ١٩٢٣، پەیمانی سیڤەر و داواکانی کورد پشتگوێ خران و بۆ جارێکی تر کورد بوو بە قوربانیی بەرژەوەندی وڵاتانی زلهێز. ئەم جارەیان پەیمانی لۆزان ١٩٢٣ بەبێ بەشداریی کورد، بەسترا و ئەمە بووە هۆی داڕشتنی نەخشەی وڵاتانی تورکیا و عیراقی ئەمڕۆ[٦١]. نادر ئینتیسار لە کتێبی، باس لە چەند فاکتەرێکی سەرەکی دەکات کە بوونە هۆی ڕەتکردنەوە و پشتگوێخستنی پەیمانی سیڤەر لە لایەن وڵاتانی زلهێزەوە بەتایبەت بەریتانیا: یەکەم، سەرکەوتنەکانی تورکەکان لەشەڕ لەگەڵ ئەرمەنییەکان و یۆنانییەکاندا. دووەم، مستەفا کەمال ئەتاتورک وەک کەسێکی گرنگ بۆ سەقامگیرکردنی ئاسایش لە ناوچەکەدا، دەبینرا. سێیەم، ناوچە کوردییەکان لە بواری سەرچاوەی سروشتی و بە تایبەت نەوتەوە، ناوچەیەکی زۆر دەوڵەمەند و بە پێز بوون، بۆیە بەریتانیا بە لکاندنی کوردستان بە عیراقەوە، خوازیاری ئەوە بوو کە دەسەڵاتی بەسەر ئەم ناوچەیەدا هەبێت[٦٢].

دوای دروستبوونی عیراقی تازە لاپەڕەیەکی تر لە مێژووی خەباتی کوردی لە باشوور دەستی پێ کرد. خەباتی کورد لە شارەکانی مووسڵ، کەرکووک و سلێمانییەوە پەرەی سەند و گوێزرایەوە بۆ بەشەکانی تری باشووری کوردستان. گرنگترین بزووتنەوەی ئازادیخوای کورد کە دوای لە ناوچوون و شکستهێنانی شۆڕشی شێخ مەحموود، دروست بوو، پارتی دیموکراتی کوردستان بە ڕێبەرایەتیی جەنەراڵی کورد مەلا مستەفای بارزانی بوو. ئەم

بزووتنەوەیە دواتر بوو بە گرنگترین هێزی کوردی دژ بە ڕژێمە یەک لە دوا یەکەکانی عیراق. ئینتیسار، دەنووسێت " مەلا مستەفا بوو بە بەناوبانگترین ناسیۆنالیستی مۆدێرنی کوردی و تاوەکو کاتی مردنی ١٩٧٩ وەک سومبولی ئەتنوناسیۆنالیستی کورد سەیر دەکرا". بە بڕوای ئەو، سەرکەوتنی مەلا مستەفا لەوەدا بوو کە توانیی خەڵکی سیکۆلار و مەزهەبی لە هەموو چین و توێژەکانی کوردستان لە دەوری بڕواکەی خۆی کۆ بکاتەوە. هیچ ڕێبەرێکی تر تا ئەو کاتە نەیتوانیبوو وەک ئەو سەرکەوتوو بێت. لە ساڵەکانی ١٩٥٠ کاندا کاتێک لە کودەتایەکی سەربازیدا بەرێبەرایەتیی عەبدولکەریم قاسم، ڕژێمی پاشایەتی دەگۆڕدرێت بۆ ڕژێمێکی کۆماری، کورد لەم گۆڕانەدا دەورێکی گرینگ دەبینێ[٦٣].

بۆ یەکەمین جار کورد لە دەستووردا وەک نەتەوەیەکی یەکسان لەگەڵ نەتەوەی عەرەب، تۆمار دەکرێت. ڕێبەرانی کورد لە دەسەڵاتی سیاسیی عیراق بەشدار دەکرێن، بەڵام ئەم پرۆسەیە زۆری نەخایاند. ناسیۆنالیزمی عەرەب و بەتایبەت سەرانی سوپای عیراق لەگەڵ مافەکانی کورد دژایەتییان دەکرد. بەبڕوای ئەوان کوردستان بەشێکی دانەبڕاوە لە عیراقی عەرەبی و کوردەکان دەبێت وەک بەشێک لە نەتەوەی عەرەب بن. هەر لەم ساڵانەدا بوو کە پرۆسەی یەکەمی شاڵاوی پاکتاوی ڕەگەزی دژ بە نەتەوەکانی تر و بە تایبەت کورد دەستی پێ کرد. دوای چەند ساڵ بەسەر دەسەڵاتی عەبدولکەریم قاسمدا، حیزبی بەعس لە دووەمین کودەتای سەربازیدا لە ساڵی ١٩٦٨ دەسەڵاتی گرتەدەست. سەرەڕای ئەوەی بڕوایەکی ئەوتۆی بە حیزبی بەعس نەبوو بەڵام پشتیوانیی لەم کودەتایە دەکرد. لە ساڵی ١٩٧٠ دا حیزبی بەعس و پارتی دیموکراتی کوردستان بڕیار

نامەیەکیان ئیمزا کرد کە لەوێدا هەندێک لە خواستەکانی کورد بەڕەسمی ناسرابوون. هەر لە سەرەتاوە ناسیونالیستە عەرەبەکان زۆر بە توندی دژایەتیی ئەم بڕیارەیان کرد. ئەوەبوو لە ساڵی ١٩٧٤ دەوڵەتی عیراق بڕیارەکەی پشتگوێ خست و شاڵاوێکی بۆ کوشتن و ڕاونانی میللەتی کورد دەست پێ کرد. لە ڕێکەوتننامەیەکدا کە بە پەیمانی جەزائیر بە ناوبانگە لە ساڵی ١٩٧٥ دا ئێران و عیراق لەسەر شەتولعەرەب ڕێک کەوتن. بەدوای ئەم ڕێکەوتننامەیەدا ئێران یارمەتییەکانی خۆی لە کوردەکان ڕاگرت. ئەم ڕاگرتنە بوو بەهۆی شکستهێنانی شۆڕشی کورد. هەزاران کورد ئاوارە و پەڕیوەی وڵاتانی دراوسێ بوون[٦٤]. زۆر لە شار و شارۆچکەکانی کوردستان وێران کران. شاڵاوی ئەنفال کە لە ساڵەکانی ١٩٨٠ دا دەستیان پێ کرد، قێزەونترین و بێ بەزەییانەترین پلانی ڕژێمی بەعس بوو بۆ لەناوبردنی گەلی کورد. ئەم شاڵاوانە تا ساڵی ١٩٨٨ بەردەوام بوون.

هەڵەبجە

"بەچەکی کیمیاوی هەموویان (کوردەکان) دەکوژم! کێ بەتەمایە هیچ قسەیەک بکات؟ هەرچییەک دەڵێن با بیڵێن! کۆمەڵگە نێونەتەوەیییەکان و ئەوانەش کە گوێ لەوان دەگرن."

عەلی حەسەن مەجید، ناسراو بە عەلی کیمیاوی، لە . Web of deceit 2007

هەڵەبجە بە هۆی ئەو جێگا ستراتیژی و جوگرافیایەی کە هەیەتی بە سنووری ئێرانەوە، شارێکی بازرگانی بووە هەر لە کۆنەوە. ئەم شارە ٧٤ کم دوورە لە سلێمانییەوە، ژمارەی دانیشتووانی هەڵەبجە لە

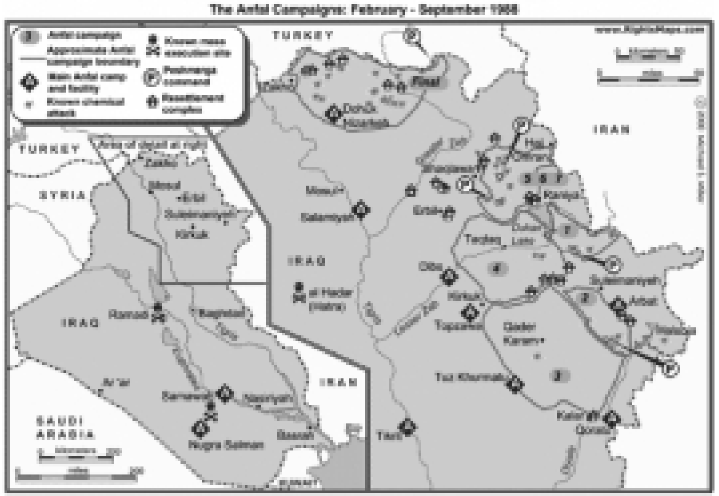
سالەکانی ١٩٨٠ دا مەزندە دەکرێت بۆ زیاتر لە ٨٠٠٠٠, هەڵەبجە دەکەوێتە دۆڵێکەوە کە لە ڕۆژهەڵاتەوە بە ڕیزە چیای شنروێ دەست پێ دەکات و لە باشوورەوە بە ڕیزە چیاکانی بالامبۆ، دەوری دراوە. لە باکوور و ڕۆژئاواوە بە زەریاچەی دەستکردی سیروان، لە باقیی ناوچەکانی کوردستان دابڕاوە، کە دواتر دەکەوێتە ناو ڕووباری سیروان و چۆمی زەڵم و تانجەڕۆ.

بە هۆی ئەو جێگا ستراتیژییەی شاری هەڵەبجە و مێژووی شۆڕشگێڕانەی خەڵکی ئەم ناوچەیەوە، زۆر لە مێژە پارتە سیاسییەکانی کورد گرنگییەکی تایبەتیان بەم شارە داوە. ڕۆڵی خەڵکی هەڵەبجە لە شۆڕشی مەلا مستەفای بارزانی و دواتریش لە خەباتی پارتەکانی تردا، شاهیدە بۆ خۆڕاگری و فیداکاریی ئەو خەڵکە[٦٥].

ئەم فاکتەرە وای لە ڕژێمی بەعس کرد کە چاوێکی زیاتر بخاتە سەر خەڵکی ئەم ناوچەیە. هەڵەبجە بە لایەنگری لە ئۆپۆزیشۆنی کوردی بەناوبانگ بوو، زۆربەی زۆری دانیشتووانی هەڵەبجە ئەندامی یەکێک لە پارتە کوردییەکان بوو. یەکێک لەو پارتە سەرەکییانەی کورد، یەکێتیی نیشتیمانیی کوردستان، جێگای سەرەکیی لە دۆڵی جافایەتی بوو. لە سەرەتای ساڵی ١٩٨٨ دا پێشمەرگەکانی کوردستان توانییان بە شێوەیەکی کاریگەرانە، بە یارمەتیی سوپای ئێران، کۆنترۆڵی بەشی زۆری دێهاتەکانی کوردستان بکەن. دوای دەست بەسەردا گرتنی هەندێک لە شار و شارۆچکەکانی کوردستان و یەکێک لەوان هەڵەبجە، لە لایەن پێشمەرگەی کوردستان و سوپای ئێرانەوە، ڕژێمی بەغداد هێرشێکی بەربلاوی دەست پێ کرد. هەر لە کۆتایی زستانەوە

ڕژێمی بەعس ئۆپەراسیۆنێکی سەختی سەربازیی بۆ سەر بارەگاکانی یەکێتیی نیشتیمانی، دەست پێ کرد وەکو کاردانەوەیەک بەرامبەر هێرشی دووقۆڵیی پێشمەرگەکانی کوردستان و سوپای ئێران، ڕژێمی بەعس ئۆپەراسیۆنە سەربازییەکانی خۆی پەرە پێ دا. لەم شالاوەدا زۆر لە شار و شارۆچکەکانی کوردستانی ڕووخاند. یەکێک لەم شارانە هەڵەبجە بوو کە وێران کرا. شایانی باسە شالاوی کیمیاوی بۆ سەر هەڵەبجە، بەشێک بوو لە زنجیرە شالاوی، ناسراو بە "ئەنفال" بۆ لەناوبردنی نەتەوەی کورد. شالاوەکە لە هەشت بەش پێک هاتبوو لە هەشت ناوچەی جوغرافیایی جیاوازدا. بە پێی سەرچاوە کوردییەکان ٤٠٠٠ دێ ڕووخێنران و ١٨٢٠٠٠ کەس لە ساڵی ١٩٨٨ دا بێ سەروشوێن کران. بە پێی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی چاودێری مافی مرۆڤ، مەزندە دەکرێت لانیکەم ٥٠٠٠٠ و لانی زۆر ١٠٠٠٠٠ کەس بێ سەروشوێن کرابێ، لەمانە زۆریان ژن و منداڵ بوون، لە نێوان مانگی دوو تا مانگی نۆی ١٩٨٨[٦٦].

کارەساتی هەڵەبجە لە بەشی دووەمی شالاوی ئەنفالدا بوو. نزیک کاتژمێر ١١ ی بەیانی ١٦ ی مانگی نەورۆزی ساڵی ١٩٨٨ سوپای عیراقی هێرشی کردە سەر شارەکە بە ناپاڵم، تەنیا وەک دەسپێک[٦٧]. بەهۆی شەڕی نێوان عیراق و ئێران خەڵک ژێرزەمینی سادەیان دروست کردبوو بۆ کاتی هێرشی ئاسمانی، و لە کاتی ئەم هێرشەدا خەڵک چووبوونە ناو ئەو ژێرزەمینە ساکارانەوە. لەم کاتەدا شەڕی شارەکان لە ئارادا بوو. خەڵکی هەڵەبجە ڕاهاتبوون لەگەڵ ئەوەی کە ڕژێم بە جۆری جیاواز هێرش دەکات، وە لایان وابوو ئەم هێرشەش یەکێکە لەو هێرشانەی تر وە وەکو ڕۆتین وەریان گرت.



(Map over the area of Anfal operations, Miller Michael S., 1994 in Hiltermann J., 2007)

زۆری پێ نەچوو، کاتێک کۆبوونەوە لە ژێرزەمینەکانیاندا هەستیان بە جیاوازییەک کرد لەگەڵ هێرشەکانی تری پێشووی ڕژێم. پۆلێک فڕۆکە کە پێک هاتبوو لە شەش فڕۆکە هێرشی کردە ناوچەیەک نزیکی هەڵەبجە. ئەو ڕۆژە ڕەشەبایەکی زۆر توند هەڵی کردبوو کە وای کرد ئەو غازەی کە فڕۆکەکان دەیانڕشت زوو تەشەنە بکات. شایانی باسە هەر ئەم ڕەشەبایە بوو بە ناوی فیلمێکی ئێجگار سەرنجڕاکێش و کارتێکەر بەناوی " ڕەشەبای مەرگ". زۆری پێ نەچوو هەورێکی خەستی، تۆخی، زەرد لەنزیک زەوی دروست بوو. هەورەکە بۆنی سێوی گەنیو و سیری لێ دەهات کە تێکەڵاو بوو لەگەڵ بۆنی هێلکەی کۆن و تێکرا لەگەڵ هەوادا تێکەڵ بووبوو. کاتێک هەورەکە دزەی کردە ژێرزەمینەکانەوە خەڵکەکە وردەوردە نەخۆش کەوتن. خەڵک لە

ئەنجامی بینینی مردووەکان هێندەی تر شڵەژان و زەندەقیان چوو، هەندێ خەڵکی تر کوێربوون، هەندێکی تر دەرشانەوە و زۆر بەزەحمەت هەناسەیان بۆ دەدرا. هەندێ خەڵک سووتان یان برینێکی زۆری سووتاویان پێوە دەرکەوت. چاوی هەموو خەڵکەکە کەوتە ئاو کردن و کزانەوە. هەندێ کەس کوێربوون یان تووشی شەلەل بوون و ئەوانەی کە هێشتا دەیانتوانی ڕێ بکەن، شارەکەیان بەجێ هێشت. ئەوانەی کە مانەوە مردووەکان بوون کە بە ٤٠٠٠ بۆ ٧٠٠٠ کەس مەزەندە دەکرێن و هەتا ئێستاش دوای تێپەڕبوونی ٢٠ ساڵ بەسەر کارەساتەکەدا، بەردەوام خەڵک هەر دەمرێت و زۆربەی زۆری دەربازبووان بێ ئەوەی چارەسەر بکرێن بەدەست هەموو ئەو نیشانە جەستەیی و دەروونییانەی کە لە ئاکامی ئەم هێرشەدا تووشیان بوون، دەناڵێنن. زۆربەی هەرەزۆری ئەوانەی کە دەرباز بوون لەو هێرشە نیشانەی جەستەییان هەیە، وەکو کوێری، کێشەی هەناسەدان، نەخۆشیی پێست، شێرپەنجە وە لە نەوەی داهاتوودا، منداڵ کە بە شێواویی زکماکی لەدایک دەبێت. وە هەروەها نیشانە دەروونییەکان کە زۆربەی ئەوانەی لێکۆڵینەوەی پزیشکییان کردووە لەسەر دەربازبووانی هەڵەبجە، جەختیان لەسەر ئەوە کردووەتەوە کە مەزەندە دەکرێت زۆربەی هەرە زۆری ئەو دەربازبووانە نەخۆشیی دەروونییان هەبێت. ئەم توێژینەوەیەی بەردەستت یەکەمین لێکۆڵینەوەی دەروونیی مەیدانییە لەسەر دەربازبووانی هەڵەبجە، کراوە[٦٨].

مێژینه Historical Chronology

بۆ ئەوەی هەڵبجە بخرێتە چوارچێوەیەکی(کۆنتێکست) مێژووییەوە تۆمارکراوەی ڕووداوە مێژووییەکان سەبارەت بە کوردستان ڕوون دەکرێتەوە[٦٩].

١٩٢٠: پەیمانی سیڤەر: لە کۆتایی جەنگی یەکەمی جیهانی هاوپەیمانانی جەنگەکە چاویان بەیەک کەوت بۆ ئەوەی بڕیار لەسەر داهاتووی سیاسیی ئەو وڵاتانەی کە لە ژێر دەسەڵاتی ئیمپراتووری عوسمانی ڕزگار بووبوون، بدەن. لە پەیمانی سیڤەردا کوردەکان بەڵێنی کوردستانێکی سەربەخۆیان پێ درا. ئەم سەربەخۆییە تەواوی هەرێمی مووسڵی لەخۆ گرتبوو.

١٩٢٣: پەیمانی لۆزان: پەیمانی لۆزان لە جیاتی پەیمانی سیڤەر دانرا. کوردەکان سەربەخۆییان وەرنەگرت و ناوچەکە لە بەینی وڵاتەکانی تورکیا، ئێران، عیراق، سووریا و یەکێتیی سۆڤیەتدا دابەش کرا. بەشی هەرە زۆری ناوچەی کوردستان کەوتە ژێر دەسەڵاتی عیراق کە ئەوکات لە ژێر دەسەڵاتی بەریتانیادا بوو، وەبەشێکی تری کەوتە ژێر دەسەڵاتی تورکیا.

١٩٢٤: ٢٤ ی بەفرانبار حکوومەتی بەریتانیا بڕیارێکی دەرکرد، لەوێدا بەڵێندرا خواستەکانی کورد لە چوارچێوەی عیراقی تازەدا دابین بکرێن.

١٩٣٢: عیراق سەربەخۆیی تەواوی بەدەست هێنا، بەڵام کێشەی کوردەکان بێ چارەسەر مایەوە.

١٩٤٦: دروستبوونی پارتی دیموکراتی کوردستان بە ڕێبەرایەتی مەلا مستەفای بارزانی.

١٩٥٨: عەبدولکەریم قاسم لە کودەتایەکی سەربازیدا دەسەڵاتی بەدەستەوە گرت. کوردەکان لەم دەسەڵاتە تازەیەدا بەشدارکران.

١٩٦٣: حیزبی بەعس لە کودەتایەکی سەربازیدا دەسەڵاتی بەدەستەوە گرت. یەکەم شاڵاوی پاکتاوی ڕەگەزی و بە عەرەبکردنی ئەو ناوچانەی کە نەتەوەکانی تریان تێدابوون، دەستی پێ کرد.

١٩٧٠: حکوومەتی عیراق و پارتی دیموکراتی کوردستان گرێبەستی ئاشتییان مۆرکرد. عیراق بە فەرمی دان بە بوونی کورددا دەنێت و بەڵێنی مافگەلێک بە کورد دەدرێت.

١٩٧٤: ڕێککەوتننامەی ساڵی ١٩٧٠ هەڵدەوەشێتەوەو قۆناغێکی تازە لە خەباتی کورد دژ بەحکوومەتی عیراق دەست پێ دەکات. هەمان ساڵ قۆناغێکی تری پاکتاوی نەژادی و بە عەرەبکردنی ناوچەکان دەست پێ دەکات.

١٩٧٥: عیراق و ئێران پەیمانی جەزائیر مۆر دەکەن. دوای ئەوەی سەدام حسێن و شای ئێران لەمەڕ شەتولعەرەب ڕێک دەکەون، شای ئێران یارمەتیدانی کورد ڕادەوەستێنێت. ئەمە بوو بەهۆی

ئەوەی کە خەباتی کوردەکان شکست بێنێت و هەزاران کورد ئاوارە بن. لەهەمان ساڵدا پارتێکی تری کوردی بە ناوی "یەکێتیی نیشتیمانیی کوردستان" دروست بوو.

١٩٨٠: شەڕی ئێران و عیراق دەستی پێ کرد.

١٩٨٤: قۆناغی سێیەمی بە عەرەبکردنی ناوچە کوردییەکان دەستی پێ کرد. لە دوای سەرنەگرتنی هەوڵێکی تر بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەکی ئاشتییانە بۆ کێشەی کورد، حکوومەتی عیراق شاڵاوێکی بەرنامەڕێژی کراو بۆ لەناوبردن و خاپوورکردنی شارە کوردییەکانی دەست پێ کرد. ئەم چالاکییە سەربازییە تا کۆتاییەکانی ١٩٨٨ بەردەوام بوو.

١٩٨٨: وەک کاردانەوەیەک بەرامبەر هێرشی دووقۆڵیی کورد و ئێرانییەکان و وەکو بەشێک لە شاڵاوەکانی ئەنفال، حکوومەتی عیراق تێکەڵاوەیەک لە چەکی کیمیاوی و بایۆلۆژیی دژی دانیشتووانی هەڵەبجە بەکارهێنا. لەم هێرشەدا بێ بەزەییانەدا مەزەندە دەکرێت ٤٠٠٠–٧٠٠٠ ژن، منداڵ و پیاوی کورد شەهید بوون.

١٩٩٠: عیراق کوێت داگیر دەکات.

١٩٩١: شەڕی کەنداو دەست پێ دەکات و وەکو بەشێک لە هێرشی سەربازیی هاوپەیمانان دژ بە عیراق لە زۆربەی شارە کوردییەکاندا ڕاپەڕین دەست پێ دەکات. هەمان ساڵ لیژنەیەکی تایبەت سەر بە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتوەکان

دروست کرا بۆ لەناوبردن و پاککردنەوەی عیراق لە چەکی کۆمەڵکوژی. هەروەها بناغەیەکی درێژخایەن بۆ پرۆگرامی چاودێریکردن لەلایەن پشکێنەرانی بیرۆی نێودەوڵەتی ئەتۆمی. سەرۆکی ئەو کاتەی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، بۆش، هەرێمێکی پارێزراوی بۆ کورد لە باکوری عیراقدا دروست کرد.

٢٠٠٣: ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا عیراق داگیر دەکات.

٢٠٠٥: جەلال تاڵەبانی وەک سەرۆکی عیراق هەڵدەبژێردرێت لەلایەن پەرلەمانەوە و سونییەک و شیعەیەک وەک جێگری سەرۆک هەڵدەبژێردرێن.

٢٠٠٦: ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان مەزەندەدەکات کە شەڕی مەزهەبی و تایەفەیی دەبێتە هۆی کوشتنی زیاتر لە ١٠٠/ کەس لە ڕۆژێکدا. هەروەها دادگایی دووەم بۆ سەدام پێک هات. سەدام بە تاوانی جینۆسایدکردنی گەلی کورد، دادگایی کرا.

ئامانج و تێزەکان

ئامانجی سەرەکیی ئەم توێژینەوەیە ئەوە بوو کە بەربڵاوی و پێشهاتی نەخۆشیی PTSD لە هەڵەبجە پاش کۆمەڵکوژیی خەڵکی ئەو شارە بە چەکی کیمیاوی، شرۆڤە بکات. هەروەها وردبوونەوە لە پەیوەندیی نێوان ڕەگەز، ئاستی خوێندن و کۆمەکی کۆمەڵایەتی و ڕێژەی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە. بێگومان ئەم وردبوونەوانە بە بەراوردکردن لەگەڵ شاری سلێمانی وەکو کۆنترۆڵە گرووپ.تێزەکانی توێژینەوەکە پێک هاتبوون لە:

١- بەشداران لە شاری هەڵەبجە دەبێت خۆڕاپۆرتکردنیان سەبارەت بە نیشانەکانیPTSD ی زۆرتربێت وەک لە شاری سلێمانی.

٢- بەشدارانی مێینە وە بەشدارانێک کە ئاستی خوێندنیان نزمە دەبێت خۆڕاپۆرتکردنیان سەبارەت بە نیشانەکانی PTSDی زۆرتربێت.

٣- ئەو بەشدارانەی کە ئەزموونی کۆمەکی کۆمەڵایەتییان بەخۆیانەوە بینیوە دەبێت خۆڕاپۆرتکردنیان سەبارەت بەنیشانەکانی PTSDی کەمتر بێت.

شێوازی کار Method

گەلاڵەیەک کە پێک هاتبوو لە ١١٠ کەس، بەشداریی توێژینەوەکەیان کرد. ٥٥ بەشداربوویان تەمەن M=36.31; SD=8.18 خەڵکی هەڵەبجە بوون، کە کەوتبوونە بەرشالاوی کیمیاوی، گشتیان کارەساتەکەیان ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بینیبوو، وە بە کۆمەڵی شالاو ناوزەدەکران (٢٩مێ، ٢٦ نێر). (٥٥) بەشدارەکەی تر (تەمەن9.15 = M =39 .70;SD) خەڵکی سلێمانی بوون و کارەساتەکەیان نەبینیبوو وە بە کۆمەڵی کۆنترۆڵ ناوزەدەکران (٢٧ مێ، ٢٨ نێر). گشت بەشداربوویەک بە خواستی خۆی بەشدار بوو. شایانی باسە توێژینەوەکە هیچ نەخوێندەوارێکی بەخۆیەوە نەگرت و سامپڵەکە هەڕەمەکی نەبوو.

کەرەستە Material

پرسیارنامەی پاشخان Backgroundsform

پرسیارنامەیەکی پاشخان دروست کرا بۆ ئەوەی تەمەن، ڕەگەز و ئاستی خوێندەواریی بەشداران بپێورێت. ئاستی خوێندنی بەشداران زانرا لە ڕێگەی وەڵامدانەوەیان بۆ کۆی ئەو ساڵانەی خوێندوویانە هەروەها ئەگەر سەرەتایی و دواناوەندی، خوێندنی بالآیان خوێندووە یان هەر خوێندنێکی تریان تەواو کردووە (سەیری پاشکۆی ژمارە ١ بکە).

پێوەری PTSD

پرسیارنامەیەک بە ناوی Impact of event Scale-22 (٧٠) کە وەرگێڕابووە سەر زمانی سویدی بەکارهێنرا بۆ ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشیی PTSDیی پێ بپێورێت. ئەم پرسیارنامەیە لەلایەن نووسەرەوە وەرگێڕدرایە سەر زمانی کوردی، کە زمانی دایکیی نووسەر خۆیەتی و هەروەها ئەزموونی چەند ساڵەی هەیە وەکو وەرگێڕ(سەیری پاشکۆی ژمارە ١ بکە). پرسیارنامەکە لە ٢٢ پرسیار پێک هاتبوو و ٤ دانە هەڵبژاردەی لە خۆ گرتبوو: هیچ جارێک، ناوبەناو، هەندێ جار و زۆر ، پرسیارنامەکە 3 خشتە دەپێوێت کە بریتین لە هەرسێ نیشانە سەرەکییەکانی نەخۆشییPTSD ئەم سێ نیشانەیە هەروەک پێشتر ئاماژەیان پێ کرا، پێک هاتوون لە: ژیانەوە و زیندووبوونەوەی کارەساتەکە، خۆ دوورەپەرێزگرتن لە هەموو شتێک کارەساتەکە وەبیر بهێنێتەوە و هەرەسی گرژی و نیشانەی تووڕەیی. کرۆنباکس ئەلفای Cronbach's alpha (****) ژیانەوەو زیندووبوونەوە=٠,٦٥، نیشانەی خۆدوورەپەرێزگرتن=٠,٦٧، نیشانەی هەرەسی گرژی و تووڕەیی=٠,٧٩، ئەم نرخانە ئەوە دەگەێنن کە ئەو پێوەرەی هەڵبژێردراوە بۆ پێوانی PTSD متمانەداراوە. نووسەر خۆی.

(****) Cronbach's alpha، پێوەرێکی ئەژمارییە کە باشییەتی نێوان بڕگەکانی کەرەستەی توێژینەوەکە، دەپێوێت. بەرزترین نرخ لەم پێوەرەدا بەدەست بێت(١)ە، هەر بۆیە هەرچی ژمارەکە لە یەکەوە نزیک بێت، کەرەستەکە زیاتر باوەڕپێ کراوە.

کۆمەکی کۆمەڵایەتی

کۆمەکی کۆمەڵایەتی پێورا بە یارمەتی ٥ پرسیار کە لە لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی وەرگیردرابوو. لێکۆڵینەوەکە لەسەر سەربازە دێرینەکانی شەڕی ڤێتنام کرابوو. بۆ خوێندنەوەی پرسیارەکان سەیری پاشکۆی ژمارە ١ بکە. بەشداران لە ڕێگای وەڵامدانەوە بە بەڵێ یان نەخێر، وەڵامی ئەم پرسیارانەیان دایەوە:

١- کەس شک دەبەیت کێشەکەتی لا باس بکەیت.

٢- هیچ برادەرێکت هەیە بۆ بینین.

٣- لە کاتی نەخۆشیدا هیچ کەسێکت هەیە یارمەتیت بدات.

٤- لە کاتی بوونی کێشەیەکی شەخسی، هیچ کەسێک هەیە بۆ پرس و ڕاوێژ بچیتە لای، ٥) هەست دەکەیت کەسێک هەیە بە تایبەتی تۆی خۆش بوێت(٧١).

ڕێنامە Procedure

لە ڕاستیدا تەرزی توێژینەوەکە زۆر زووتر لە سەفەرەکەم بۆ کوردستان دەستی پێ کرد. بیرم لەوە دەکردەوە چی نەخشەیەک لەخۆی بگرێت وە گەڵاڵەکەم هەڕەمەکی بێت یان ناهەڕەمەکی. لەبەر ئەوەی سیستەمی پۆستە کردن، بەداخەوە، لە کوردستان کارناکات ناچار بووم گەڵاڵەکەم ناهەڕەمەکی بێت. هەموو گەڵاڵەیەکی هەڕەمەکی (کە لە ڕاستیدا باشترین جۆری گەڵاڵەیە)، دەبێت تەنیا و تەنیا لە ڕێگەی کۆمپیوتەرەوە هەڵببژێردرێت و لە ڕێگەی پۆستەوە بنێردرێت بۆ هەڵبژێردراوان، دەنا هۆکاری جیاواز دەبنە مایەی متمانە پێ نەکردنی توێژینەوەکە. لە ١٧ ی مانگی ٧ دا گەڕامەوە بۆ کوردستان و وەکو

دەستپێک لە سلێمانی کارەکانم ڕێک خست. لە کاتی دووبارە پوختە کردن و سەیرکردنەوەو چاپکردنی پرسیارنامەکە لەگەڵ عەلی خاڵۆزام، کە مامۆستای زمانی کوردییە و ئەزموونێکی زمانەوانیی چاکی هەیە. هاوکات لە ڕێگای شەهرامی خاڵۆزام و هاوسەریەوە پەیوەندیمان کرد بە بنەماڵەی بێستانییەوە بۆ ئەوەی شوێنی مانەوەمان دابین بکەین لە هەڵەبجە. ئەمەش لەبەرئەوەی کە خەڵکی هەڵەبجە بێزاربوون لەوەی باس لە کارەساتەکە بکەن لەگەڵ هەمووکەسێکدا[٧٢]. بۆیە گەر کەسێکت لەگەڵ نەبێت کە جێی متمانەی خەڵکەکە بێت، کێشەیە بتوانیت وەک کەسێکی نامۆ یەکڕاست بەشداربوو کۆ بکەیتەوە. هەتا وەڵامم لە هەڵەبجەوە بۆ هاتەوە دەستم کرد بە پڕکردنەوەی پرسیارنامەکان لە سلێمانی. دوای دەربڕینی ڕەزامەندی لە لایەن بنەماڵەی بێستانییەوە، سەفەرەکەم بۆ هەڵەبجە دەستی پێ کردو من و شەهرام و هەواری هاوسەری، وەکو هاوکار و هاوسەفەرم، بەڕێ کەوتین. لەوێ بە بۆنەی ناسراویی کاک سالمەوە کارئاسانییەکی زۆرم بۆ کرا بۆ دۆزینەوەی بەشداران. هەر بە گەشتنمان بۆ هەڵەبجە و لە دوای دوو کاتژمێر دەستمان کرد بە پەیوەندی گرتن لەگەڵ کۆمەڵەو ڕێکخراوەکان. سەرەتا هەندێ گومان هەبوو سەبارەت بە من و بە بابەتی توێژینەوەکە، بەڵام زۆری نەخایاند ئەم گومانە ڕەوییەوە. ئەمەش بەهۆی ئامادەبوونی کاک سالم وەکو کەسێکی ناسراو لە هەڵەبجەدا، باسکردنی خۆم و بابەتی توێژینەوەکە و باسکردن لە مەبەستی هاتنم بۆ هەڵەبجە. ئەو زانیارییانەی کە لە هەموو شوێنێک، لە هەڵەبجە و سلێمانی، پرسیارنامەکانی لێ پڕ کرابێتەوە بە بەشداران ڕاگەیەندراوە ئەمانە بوون:

١- پێشکەشکردنی نووسەر و توێژینەوەکە.

٢- پرسیارکردن لەسەر: تەمەن و ئایا بەشداربوو خوێندەوارە یان نەخوێندەوار.

٣- باسکردن لە پاراستنی ئەرکی ڕازداری. وەجەختکردن لەسەر ئەوەی هەر زانیارییەک لەلای نووسەر بدرکێنرێت، تەنیاو تەنیا لەلای نووسەر خۆی دەمێنێتەوە یان لای مامۆستاکانی، کە ئەوانیش هەمان یاسا پەیڕەو دەکەن.

٤- ئاگادار کردنەوەی بەشداربوو کە بەشداربوو خۆی پرسیارنامەکە پڕدەکاتەوە بە ئامادەیی نووسەر. ئەمەش لەبەر وەڵامدانەوەی هەموو ناڕوونییەک لەلای بەشداربوو دروست ببێت لە کاتی پڕکردنەوەدا.

ئەو ڕێکخراو و دەزگایانەی لە هەڵەبجە پرسیارنامەکەیان پڕکردەوە بریتی بوون لە:

١- کۆمەڵەی قوربانییانی چەکی کیمیاوی.

٢- خانەی فێرکاریی لاوان.

٣- یەکگرتووی خوشکانی ئیسلامیی کوردستان.

٤- سەنتەری گەشەپێدانی چالاکیی لاوان.

٥- ڕادیۆی دەنگی نوێ.

٦- ڕادیۆی دەنگی یەکگرتوو.

٧- گەڕەکی هاوارییەکان، کاکەییەکان.

٨- پەیمانگای پەروەردەی کۆمەڵی مەدەنی.

ڕێکخراو و دەزگاکانی کە لە سلێمانی پرسیارنامەکەیان پڕکردەوە بریتی بوون لە:

١– کۆلێژی کوردستان.

٢– کتێبخانەی گشتیی سلێمانی.

٣– ئامادەیی بازرگانیی کوڕان.

٤– کۆلێژی تەکنیکی سلێمانی.

٥– بەڕێوەبەرایەتیی پیشەسازی.

شێوازی ئەژماری

پرسیارنامەکە هەروەک پێشتر ئاماژەم پێ دا، لە چوار لاپەڕە پێک هاتبوو. لاپەڕەی یەکەم لە زانیارییە تایبەتییەکان، وەکو ناو، تەمەن، ڕەگەز و ئاستی خوێندن. لاپەڕەی دووەم و سێیەم لە خودی پرسیارەکانی پێوەری PTSD پێک هاتبوو کە ٢٢ پرسیار بوو.

لە پرسیاری لاپەڕەی چوارەم ٢٣ و ٢٤ پێک هاتبوو. پرسیاری ٢٣، دەتوانرا ١٢ وەڵام بدرێتەوە و پرسیاری ٢٤ لە ٥ پرسیار پێک هاتبوو. لەبەر ئەو هۆیەی کە توێژینەوەکە لە جۆری چەندێتی بوو، دەبوایە سەرجەم وەڵامەکان بکرێن بە ژمارە. بە ژمارە کردنی پێوەری پرسیارەکانیPTSD جیاواز بوون لە باقیی پرسیارەکانی تر. بە ژمارەکردنی ئەم پرسیارانە دەکرا لەسەر شێوازێکی تایبەت بووایە کە لەکاتی بەکارهێنانی ئەو پرسیارنامەیەدا، دەبێت پەیڕەو بکرێت. واتە بۆ هەر بەشداربوویەک٦٠ وەڵام بکرێت بە ژمارە. کۆی بەشدارەکان لە توێژینەوەکەدا ١١٠ بەشداربوو بوو، کە دەکاتە بە ژمارە کردنی کە کورتکراوەی٦٦٠٠ وەڵام. لە کاتی بە ژمارەکردنەکەدا، یەکراست لە بەرنامەی SPSS کە کورتکراوەی Statistical Package for the Social Sciences وە بەرنامەیەکی ئەژماری کۆمپیوتەرییە کە زیاتر لە خوێندن و

توێژینەوەی زانستە کۆمەڵایەتییەکاندا بەکاردەهێنرێت، تۆمار کرا. ئەم بە ژمارە کردنە یەکێک بوو لە بەشە هەرە قورسەکانی توێژینەوەکە، چونکە ئەم ژمارانە بەردی بناغەی توێژینەوەکەیان پێک هێناوە و هەڵە کردن لەم بەشەدا یانی بە هەڵەداچوونی هەموو توێژینەوەکە.

دوای ئەوەی هەموو وەڵامەکان خرانە ناو کۆمپیوتەر، خودی ئەژمارکردنەکە توانرا دەست پێ بکرێت.

بۆ ئەوەی جیاوازیی نێوان هەردووشارەکە بخرێتە ڕوو، سەبارەت بەنیشانەکانی PTSD یT-test(*****) بەکارهێنرا. بۆ ئەوەی پێوەندیی نێوان نرخە گۆڕاوەکانی دیمۆگرافی بزانرێت، Correlation(******) هاوپەیوەندیی نرخە گۆڕاوەکان بەکارهێنرا. هەموو بەهایەکی ژمارەیی کە لە سەروو ٣ لادانی پێوانەیی بوو بەنرخێکی پەڕگیر (شاز) لە قەڵەم درا. لە جیاتی ئەم ژمارانە نرخی ناوینی– 3 لادانی پێوانەیی، دانرا.

(*****) T- TEST لە زانستی ئەژمارکردندا بەکاردێت بۆ تاقیکردنەوەی ئەو گریمانانەی لە توێژینەوەکەدا هەن. لە ڕێگای ئەم تاقیکردنەوەیەوە توێژەر دەتوانێت بەراورد لە نێوان ناوینی گرووپی کۆنترۆڵ و گرووپی تاقیکراوە، بکات.

(******) Correlation لە ڕاستیدا ئەم وشەیە زیاتر بەمانای پەیوەندی بەکاردێت لە قسەکردنی ڕۆژانەدا، بەڵام ئەم چەمکە، وشەیەکی ئەژمارییە و بەمانای هاوپەیوەندی نرخە گۆڕاوەکان یان نێوانیەتیی دووسەری، دێت. ئەم هاوپەیوەندییە قورسایی و ڕووی هێڵە پەیوەندیی نیشان دەدات. بۆ نموونە لە نێوان تەمەن و توانای ڕۆشتن (کێش و بەرزی) پەیوەندییەکی هێڵی هەیە. واتا هەرچی تەمەن زیاتر بێت، توانای ڕێکردن و خراپتر دەبێت و، ئەم پەیوەندییە پۆسیتیڤە.

ئەنجامی بەدەست هاتوو

N=کۆی ژمارەی بەشداران

M=کۆی هاوبەش، ناوین

SD=لادانی پێوانەیی

ئاماری بەرجەستەکراو Descriptive statistic

لە خشتەی ژمارە ١ ئاماری سەرجەم بەشداران و سەرجەم نرخە گۆڕراوەکان دەخرێنە ڕوو.

خشتەی ژمارە ١

ئاماری بەرجەستەکراوی سەرجەم بەشداران و نرخە گۆڕاوەکان.

	N	M	SD
تەمەن	110	36.3	8.2
ڕەگەز	110	1.5	0.5
ژمارەی ساڵەکانی خوێندن	110	14.3	3.9
گرووپی خوێندن	110	2.2	0.9
پێوەری PTSD بەگشتی	110	53.9	0.5
نیشانەی لەلا زیندووبوونەوە	110	17	18.6
نیشانەی خۆ دوورەپەرێزگرتن	110	22.6	7.1
نیشانەی گرژی و تووڕەیی	110	14	8.6
کۆمەکی کۆمەڵایەتی	109	5.5	1.1

ئاماری بەرجەستەکراو سەبارەت بەتەواوکردنی چەند ساڵی خوێندن

سەبارەت بە ئاستی خوێندن لە هەڵەبجە نیونجی بەشداران ١٣,٢١ بوو وە لادانی پێوانەییەکە ٤,١٠, لە کاتێکدا لە سلێمانی ناوینی بەشداران ١٥,٢٧ بوو، لادانی پێوانەیی ٣,٤٢ بوو. لە ئامارەکەدا دەرکەوت کە جیاوازییەکە نرخێکی بەهایی هەیە. واتە، ئاستی بەشدارانی سلێمانی بەرزترە وەک لە ئاستی بەشدارانی هەڵەبجە. لەم خشتەیەی خوارەوەدا ئاستی خوێندنی هەردوو شارەکە دەخرێتە ڕوو.

خشتەی ژمارە ٢

بەراوردکردن لە نێوان شاری هەڵەبجە و شاری سلێمانی سەبارەت بە ئاستی خوێندنی بەشداران.

ئاستی خوێندن	هەڵەبجە	سلێمانی
سەرەتایی و دواناوەندی	%26=14	%11=6
خوێندنی باڵا	%60=33	%71=39
هەر خوێندنێکی تر	%15=8	%18=10

جیاوازیی نێوان شاری هەڵەبجە و شاری سلێمانی سەبارەت بەPTSD و کۆمەکی کۆمەڵایەتی

ئەنجامی بەراوردکردنەکان دەریان خست کە ڕێژەی خۆڕاپۆرتکردن لە نیشانەکانی PTSDی لە شاری هەڵەبجە بەهایەکی بەرزتری هەیە وەک لە سلێمانی. هەروەها نیشانەی بیرکەوتنەوەو لەلازیندووبوونەوەی تراوماکا بەهایەکی بەرزتر دەردەخات لە شاری هەڵەبجە. ئەم دوو شارە لە نیشانەی گرژی و توڕەییشداجیاوازییان

هەیە، بەشدارانی هەڵەبجە زیاتر تووشی هەرەسی گرژی و تووڕەیی دەبن بەڵام لە نیشانەی خۆدوورەپەرێز گرتن لە هەموو شتێک کە کارەساتەکە وەبیربهێنێتەوە و کۆمەکی کۆمەڵایەتی هەردوو شارەکە جیاوازییەکی ئەوتۆیان نییە. لەم خشتەیەی خوارەوەدا جیاوازیی نێوان هەردووشارەکە لە نرخە گۆڕاوەکاندا دەخرێتەڕوو.

خشتەی ژمارە ٣

جیاوازیی نێوان شاری هەڵەبجە و شاری سلێمانی سەبارەت بە PTSD و کۆمەکی کۆمەڵایەتی.

نرخە گۆڕاوەکان	هەڵەبجە		سلێمانی	
	M	SD	M	SD
پێوەری PTSD بەگشتی	57.4	16.9	50.3	19.9
نیشانەی لەلا زیندووبوونەوە	19.0	6.5	15.0	7.2
نیشانەی خۆدوورەپەرێزگرتن	22.5	7.2	22.7	10.2
نیشانەی گرژی و تووڕەیی	15.9	9.0	12.1	8.0
کۆمەکی کۆمەڵایەتی	5.6	1.0	5.5	1.1

شیکاریی هاوپەیوەندەکان

لە خشتەی ژمارە ٥ هەموو هاوپەیوەندیی نێوان نرخە گۆڕاوەکان نیشان دەدرێت کە لە توێژینەوەکەدا بوون. شایانی باسە ئەم هاوپەیوەندییانە بە شێوەیەکی باش بناغەی توێژینەوە هاوپەیوەندییەکەیان داڕشت. بۆ نموونە هاوپەیوەندیی نێوان ڕەگەزی مێ و نیشانەکەنی PTSD ئەم هاوپەیوەندیە پۆزێتیڤ بوو، واتە خۆڕاپۆرتکردنی ژنە بەشدارەکان نیشانی دەدا کە نیشانەکانیPTSD

بەگشتی لە زیاد بووندا بوون هەرچی بەشداربووی ژن زیادی کردبێت. هەروەها هاوپەیوەندیی نێوان ئاستی خوێندن و نیشانەی لەلا زیندووبوونەوە نێگەتیڤ بوو، واتا هەرچی ئاستی خوێندن بەرز بێت کەمتر کارەساتەکە لای مرۆڤەکە زیندوو دەبێتەوە. هەروەها لە ئەنجامەکاندا دەرکەوتووە کە هەرچی ئاستی خوێندن بەرزبێت هەرەسی گرژی و تووڕەیی کەمتر تووشی مرۆڤەکە دەبێت. لە کۆتاییدا دەرکەوت کە کۆمەکی کۆمەڵایەتی هاوپەیوەندییەکی پۆسیتیڤی هەیە لەگەڵ نیشانەکانی نەخۆشییەکە بە گشتی و نیشانەی لەلا زیندووبوونەوە و هەروەها نیشانەی گرژی و تووڕەیی. واتە هەرچی کۆمەکی هەرچی زیاد بێت، نیشانەکانی PTSD دەکەن هەروەها هەرچی کۆمەکی کۆمەڵایەتی زۆرتر بێت، نیشانەکانی لە لازیندووبوونەوە و گرژی و تووڕەیی زیاد دەکەن.

خشتەی ژمارە ٤

شیکاریی هاوپەیوەندییەکان

	1	2	3	4	5	6	7	8
تەمەن	-	.24	.14	-.18	-.12	-.11	-.18	-.03
ڕەگەز		-	.21	.19	-.07	-.18	-.15	-.14
ژمارەی ساڵەکانی خوێندن			-	-.18	-.25	.04	-.24	-.14
پێوەری PTSD بەگشتی				-	.80	.67	.74	.31
نیشانەی لەلا زیندووبوونەوە					-	.28	.62	.26
نیشانەی خۆ دوورەپەرێزگرتن						-	.1	.08
نیشانەی گرژی و تورەیی							-	.39
کۆمەکی کۆمەڵایەتی								-

لێکدانەوە

ئامانجی سەرەکیی ئەم توێژینەوەیە، زانین و سەلماندنی بەربلاویی PTSD بوو لە شاری هەڵەبجە کە لە ساڵی ١٩٨٨ بەر شالاوی کیمیاوی و بایۆلۆژی کەوت. ئامانجێکی تر ئەوە بوو کە پەیوەندیی نێوان PTSD ئاستی خوێندن، ڕەگەز و کۆمەکی کۆمەڵایەتی دەستنیشان بکرێت.

بۆ ئەوەی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدرێتەوە نەخشی-Between-Gru- ops design بەکار هات. لەم دیزاینەدا شاری هەڵەبجە وەکو گرووپی شالاو و سلێمانی وەکو گرووپی کۆنترۆڵ دەستنیشان کران.. گریمانەی یەکەم لە توێژینەوەکەدا ئەوە بوو، چاوەڕوان دەکرا بەشداران لە هەڵەبجە زیاتر نیشانەکەنیPTSD ڕاپۆرت بکەن. گریمانەی دووەم کە لێکۆڵدرایەوە، چاوەڕوان دەکرا کە باشدارانی ژن زیاتر نیشانەکانیPTSD ڕاپۆرت بکەن، هەروەها ئەو بەشدارانەی کە ئاستی خوێندنیان بەرزە، کەمتر نیشانەکەنی PTSD ڕاپۆرت بکەن. گریمانەی سێیەم، ئەم بەشدارانەی کە زیاتر کۆمەکی کۆمەڵایەتی وەردەگرن (یان وەریان گرتوە کەمتر نیشانەکانیPTSD ڕاپۆرت بکەن.) ئەنجامەکان گریمانەی یەکەم و دووەمیان پشتڕاست کردەوە. شیکردنەوەی ئەنجامەکانی لە ڕێگایT-test کەوە دەست کەوتبوون، دەریان خست کە بەشدارەکان لە هەڵەبجە زیاتر نیشانە گشتییەکانیPTSD یان ڕاپۆرت کردووە

و هەروەها لە نیشانەکانی لە لازیندووبوونەوە و گرژی و تووڕەییشدا، ڕاپۆرتکردنی بەشدارانی هەڵەبجە زۆرترە. لە شیکردنەوەی ئاسۆییدا لە نێوان نرخە گۆڕاوەکان، دەرکەوت کە و پەیوەندییەک، بە نرخێکی بەهێزەوە، لە نێوان ڕەگەز و PTSD، هەروەها ئاستی خوێندن PTSD، هەیە. ئەنجامەکان گریمانەی سێیەمیان، کە هەرچی کۆمەکی کۆمەڵایەتی زۆرتر بێت نیشانەکانی PTSD کەمتر بن، پشتڕاست نەکردەوە.

ئەو ڕاستییەی کە بەشداران نیشانەکانی لەلازیندووبوونەوە و گرژی و تووڕەییان زیاترە لە هەڵەبجە لە کاتێکدا نیشانەی خۆدوورەپەریزگرتن لەلایان زۆر نەبووە، لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی تر کە لەسەر PTSD کراون، باش دێتەوە. ئەم توێژینەوانە جەخت لەسەر ئەوە دەکەن گومان لەوەدا نییە کە تراوما دەرئەنجامی خراپی هەیە لەسەر مرۆڤەکان[٧٣]، خۆدوورەپەرێزگرتنیش یەکێکە لەم دەرئەنجامە خراپانە. ئەوەی ئەم توێژینەوەیە بێ هاوتا دەکات ئەوەیە کە لە فەزایەکی کولتووریی جیاوازدا ئەنجام دراوە. بە داخەوە ئەو شەڕو جینۆسایدانەی کە ڕووی داوە هەلی زیاتری ڕەخساندووە تا توێژینەوە بکرێت لە کولتووری تردا[٧٤]. یەکێک لەم دەرفەتانە ئەم لێکۆڵینەوەیە لەسەر هەڵەبجە. لەبەر گەورەیی ئەم کارەساتە دەربازبووانی هەڵەبجە کاریگەرییەکی زۆر زیانبەخشیان بینیوە. بۆ سەلماندنی ئەمە دەکرێت گوێ لە شاهیدحاڵەکانی هەڵەبجە بگیرێت وە چۆن باس لەو ڕۆژە دەکەن و چەندە ترس چووەتە ناو دڵیان و تۆقێنراون.

شاهید حاڵێک دەگێڕێتەوە کە تەقینەوەکان ئەوەندە گەورە بوون کە "

هەموو شارەکە وەکو پارچە کاغەزێک لەریوەتەوە. خەڵک نەیاندەزانی کە هێرشەکە هێرشێکی کیمیاوییە. دوای هێرشەکە بۆنی خەیاری ڕزیو یان سێوی ڕزیو بڵاوبووەوە. چاوی مرۆڤەکان سوور بووەوە و چاویان ئاوی لێ دەهات و سەرتاپای لەشیان نیشتە سەر ئارەقە، خەریک بوو دەبوورانەوە. من خۆم هەتا بنباڵم هەمووی سووتا بوو، وەکو ئەوەی ئوتووی خرابێتە سەر کە بڵقی سوورو ڕەشی کردبوو، لە لووتیشمەوە شلەیەکی زەرد دەهاتە دەرێ کە قەت تەواو نەدەبوو، سەرتاپای لەشم تووشی ئازار بووبوو. دەوروبەری چاوم و هەموو دەموچاوم دەکزایەوە بە هۆی ئەو فرمێسکە نەفرەت لێکراوانەوە. لەبەر ئەمانە هەمووی نەمدەتوانی بە باشی هەناسە بدەم. لە ڕێگادا دیمەنی دڵتەزێنمان دەبینی، منداڵی مردوو، منداڵی دابڕاو لە دایک و باوکی، کەلاکی ئاژەڵ. خەڵکەکە هەستیان بە گەرمییەکی سەیر دەکرد، بۆیە هەر سەرچاوە ئاوێکیان ببینیایە، دەچوون و هەوڵیان دەدا خۆیان فێنک بکەنەوە. بەڵام لەبەر ئەوەی شەو بوو ئاوەکە زۆر سارد بوو. نزیکەی ٤ بۆ ٥ میل بە پێ ڕێمان کرد دوای ئەوە سواری تراکتۆر بووین. بە هۆی ئەو هەموو بارانەی باریبوو، ڕێ کردن ئێجگار سەخت بوو لەو قوڕ و چڵپاوەدا[٧٥].

بەسەرهاتی ئەم شاهیدحاڵە تەنیا یەکێکە لەو هەموو شاهیدحاڵانەی شاری هەڵەبجە کە شاڵاوە کیمیاوییەکەیان بینیوە. سەرگوزشتەی شاهیدحاڵەکان نەک هەر نیشانەن بۆ مەرجەکانی دروستبوونی PTSD بەڵکو هاوکات نیشاندەری ئەو ئەزموونە سایکۆلۆژییەن کە زۆر پەرگیر و لە ڕادەبەدەرە کە خەڵکی هەڵەبجە هیچ پێشینەیەکیان نەبووە بۆی.

دیسانەوە لە کتێبی " جینوساید لە عیراق" دا گەواهیی

سەرگوزشتەی ئەم شاهیدحاڵانە پشتڕاست دەکرێتەوە و دووپات دەکرێتەوە کە ئەزموونەکە بێ وێنە بووە[٧٦]. بۆیە زۆر بەڕاشکاوانەو بەبێ زێدەڕۆیی دەتوانرێت بوترێت کە سەرجەم دانیشتووانی هەڵەبجە بەجۆرێک یان چەند جۆرێک، ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ زیانیان پێ گەشتووە. هەر ئەمەشە وا دەکات کە بەشدارانی ئەم توێژینەوەیە، هەروەک لە ئەنجامەکەدا دەرکەوتووە، هەردوو نیشانەی زیندووبوونەوەی کارەساتەکەو تووڕەیی و گرژی بە ڕێژەیەکی بەرز لەسەریان دەرکەوێت. خاڵێکی هەرە گرنگی ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە، ئەوەیە کە سەرەڕای ئەوەی بەربڵاویی نەخۆشییەکە لە سلێمانی زۆرە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لە هەڵەبجە بەربڵاوییەکە هەر زۆرترە.

سەبارەت بەوەی بۆچی نیشانەی خۆ دوورخستنەوە لە هەموو شتێک کە کارەساتەکە وەبیربهێنێتەوە، لە هەردوو شارەکە وەکو یەک بوون، دەکرێت وا لێک بدرێتەوە کە لە کولتووری جیاوازدا بە شێوەی جیاواز مامەڵە لەگەڵ کێشە دەروونییەکان دەکرێت. توێژینەوەگەلێک هەیە کە ئەم بۆچوونە دەسەلمێنێت. گوایە لە ئەمریکا[٧٧]، دوای لێکۆڵینەوەی مەیدانی، دەرکەوتووە سپییەکان زیاتر زاڵن بەسەر هەندێ بارودۆخی تەنگژاوی بە بەراورد لەگەڵ خەڵکی ڕەسەنی ئەمریکا. ئەمە دەیسەلمێنێت کە ئەو دەزگایانەی دیاگنۆس دیاری دەکەن و لە ڕۆژئاوادا دروست کراون، فاکتەرە کەسایەتی و کۆمەڵایەتی و کولتوورییەکان لەبەرچاو ناگرن. هەرلەبەر ئەوەیە کە بەهەڵەداچوونێکی گەورەیە گەر وا بزانرێت کاردانەوەی مرۆڤەکان لە دوای تراوما وەک یەکە لە هەموو کولتوورێکدا[٧٨]. سەرەڕای ئەم کێشەیە تراوما دەکرێت شێوەگەلی جیاوازی هەبێت، واتە تراوما هەیە

بچووکەو دەرئەنجامی بچووکی لێ دەکەوێتەوە، بەڵام تراوماش هەیە زۆر گەورە و ئاڵۆزە و هاوکات چارەسەرکردنەکەشی درێژخایەنە و پێویست دەکات پسپۆرانە هەوڵی چارەسەرکردنی بدرێت. لێرەدا بەبێ دوودڵی شالاوی هەڵەبجە دەچێتە چوارچێوەی تراومای گەورەوە. کە بەبێ شارەزاییی پسپۆرانە و بەئاگایی سەبارەت بە کولتووری ئەم ناوچەیە بە تایبەتی و کولتووری کوردی بە گشتی، ناتوانرێت دەرئەنجامەکانی ئەم کارەساتە بخەیتە ڕوو و ڕێگاچارەی بۆ بدۆزرێتەوە. هەروەک چۆن جۆر و قەبارەی تراوما جیاوازە، بە هەمان شێوە ئەو هەلومەرجانەی کولتوور دەیڕەخسێنێت، دەکرێت ئاسان یان ئاڵۆز بن لە ڕۆڵە جیاوازەکانیاندا، پێکهاتە کۆمەڵایەتییەکان و ئەو میکانیزمانەی کە وەکو تاک یان بەکۆمەڵ مامەڵە لەگەڵ جۆرەکانی تراوما، دەکرێت. کولتوور چەند هەڵبژاردەیەک دەبەخشێت بە تاکەکان بۆ تیمارکردن و ئاوێتەکردنی تراوما پەرگیرەکان. نموونەی ئەم هەڵبژاردانە دەکرێت: داوو دەرمانی خۆماڵی، پزیشکی میللی، داب ونەریتی باو کە کۆمەکی کۆمەڵایەتی و کۆمەکی سۆزداری دەبەخشێت بەو تاکانەی کە بە دەست دەرئەنجامەکانی تراوماکەوە دەناڵێنن و ئەنجامێکی نێگەتیڤیان هەیە بۆ خۆگونجاندنیان لەگەڵ دەوروبەردا. "لەم پرۆسەیەدا، بڕوا کولتوورییەکان دەورێکی ئێجگار گرنگ دەبینن بۆ چارەسەرکردن و ڕوونکردنەوەی ئەو نەخشانەی وابەستن بە تێگەشتنی نەخۆشەکەوە سەبارەت بە مامەڵەکردن لەگەڵ دەرئەنجامی تراوماکە"[٧٩]. چەند توێژینەوەیەکی ئەنترۆپۆلۆژی پزیشکی، دەریانخستووە کە باوەڕ و تۆڕی کۆمەڵایەتی ڕۆڵێکی یەکلاکەرەوەی هەیە لە لای مرۆڤەکە سەبارەت بە مامەڵەکردنی لەگەڵ

تراوماکەدا[٨٠]. بۆچوونێکی تر سەبارەت بەوەی کە نیشانەی خۆ دوورەپەرێز گرتن هیچ جیاوازییەکی نەبوو لە هەردوو شارەکەدا، ئەوە بوو کە مرۆڤ هەندێ جار وەها وەڵام دەداتەوە کە چاوەڕێی لێ دەکرێت وەڵام بداتەوە، وە بۆچوونی ڕاستەقینەی خۆی نادرکێنێت[٨١]. چونکە مرۆڤەکان پێشوەخت ئەو نۆرمەیان لەلا هەیە کە خودی دوورە پەرێزگرتن لەم کارەساتە و باسکردن لێی، شیاو نییە.

سەبارەت بە گریمانەی دووەم کە ژنە بەشدارەکان زیاتر نیشانەکانی نەخۆشیی PTSD لەلایان دروست بووە، توێژینەوەگەلێک هەن کە گشتیان دووپاتی دەکەنەوە کە بەربڵاویی PTSD لەلای ژن زۆرترە وەک لەلای پیاو[٨٢]. ئەنجامی ئەم توێژینەوەیەش هاوتەریبە لەگەڵ ئەم توێژینەوانەدا بەو واتایەی کە بەشداربووە ژنەکان لە هەڵەبجە بە بەراورد لەگەڵ پیاوەکاندا، زیاتر ئەم نەخۆشییەیان لا دروست بووە. هۆی ئەم جیاوازییە دەکرێت وا لێکبدرێتەوە کە ژن زیاتر مەترسیی ئەوەی لێ دەکرێت دووچاری ڕووداوی ناخۆش ببێت کە بە دوای خۆیاندا تراوما دروست بکەن. لێکدانەوەیەکی تر ئەوەیە کە ژن مایلیی ئەزموونی تراومای زیاترە وەک لە پیاو. دەکرێت لێرەدا ئەم مایل بوونە ببەسترێتەوە بە نۆرمە باوەکانی کۆمەڵگەیە کە ڕێگا بە پیاو نادرێت بەو شێوە زەقە وەک ژن کە ڕووداوێکی بەسەردا هات، بە تراوما وەری بگرێت و دواجار ڕاشکاوانە دەری ببڕێت. یاخود دەکرێت لە ڕوویەکی دیکەوە سەیر بکرێت، کە پیاوەکان بە حوکمی ئەوەی زیاتر تێکەڵاوی و چوونە دەرەوەیان هەیە، هەندێ لەو ڕووداوانەی بۆ ژن دەبێت بە تراوما، بۆ پیاو زۆر ئاسایی بێت. بۆ نموونە، کاتێک ژنێک بە شەو دەربکەوێت بە تەنیا، ئەگەری مەترسیی دووچاربوونەوەی

ڕووداوێکی زیاترە وەک لە پیاو، ئەگەر هەمان ڕووداویش بە سەر پیاوەکەدا بێت، ئەوا هێشتا هەر ئەگەری دروستبوونی تراوما و دەرئەنجامەکانی زۆرتر دەبێت وەک لە پیاوەکە.

زۆربەی هەرە زۆری لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن کە دەستدرێژیی سێکسی و بەشداربوون لە شەڕدا، مەترسی دروستبوونی PTSD بۆ هەردوو ڕەگەزی ژن و پیاو وەک یەکە.

کەلەم دوو نموونەیەدا ژنەکان مەترسیی پەرەسەندنی PTSD درێژخایەنیان لێ دەکرێت. لە ڕاستیدا ئەمە یەکێکە لەو هۆیانەی وا دەکات بەربڵاوی PTSD لەلای ژن زیاتر بێت وەک لەلای پیاو[٨٣].

بەشی دووەمی گریمانەی دووەم، سەبارەت بە ئاستی خوێندن و دروستبوونی PTSD ی، ئەنجامی شیکردنەوەکان گریمانەکەیان پشتڕاست کردووەتەوە. بەو واتایەی کە هەرچی ئاستی خوێندنی بەشدارەکان کەمتر بووبێت، دروستبوونیی نەخۆشی PTSD زیاتر ڕاپۆرت کراوە.

ڕونکردنەوەیەک بۆ ئەم ئەنجامە. ئەوەیە کە ئەو مرۆڤانەی ئاستی خوێندنیان بەرزە، بە گشتی، تێگەشتووترن. ئەو توێژینەوانەی بە گشتی لە توانا مەعریفیەکان کۆڵیونەتەوە، نیشان دەدەن کە هاوپەیوەندییەکی نێگەتیڤ لەنێوان هۆشمەندی و ڕێژەی نیشانەکانی PTSD هەیە[٨٤].

واتە هەرچی مرۆڤ هۆشمەندتر زیاتر وباشتر دەتوانێت مامەڵە لەگەڵ تراومادا بکات. لێکۆڵینەوەیەک کە لەسەر سەربازە دێرینەکانی ڤێتنام کراوە، دەری دەخات کە جیاوازییەکی دیار هەیە لە نێوان بەشداربوون لە شەڕ و ژمارەی ساڵەکانی خوێندندا. واتە هەرچی

سەربازەکان زیاتر خویندبێتیان، کەمتر مەترسی پەرەسەندنی نیشانەکانی PTSD یان لێ دەکرێت[٨٥]. لێکۆڵینەوەیەکی تر لە سەر ئەو سەربازە ئەمریکیانەی لە "ئۆپەراشیۆنی گەردەلوولی بیابان"دا کراوە، باس لەوە دەکات کە ئەو سەربازانەی نیشانەکان لایان پەرەی سەندووە، ئاستی زیرەکییان کەمتر بووە[٨٦]. هۆیەک کە دەبێتە جێگای متمانەی ئەم لێکۆڵینەوەیە، ئەوەیە کە زۆربەی بەشدارەکان گەنج بوون و هیچ نەخۆشییەکی تری دەروونی یان پزیشکییان نەبووە. لە ڕاستیدا سێ دانە بۆچوونی سەرەکی هەیە : سەبارەت بەوەی چۆن هۆشمەندی دەتوانێت ڕێگر بێت لە دروستبوون و پەرەسەندنی PTSDیەکەم، مرۆڤە هۆشمەندەکان، دەتوانن باشتر مامەڵە لەگەڵ ڕووداوە تراوماییەکاندا بکەن، بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی ئاستی هۆشمەندییان کەمترە. دووەم، مرۆڤە هۆشمەندەکان، بە هۆی هەبوونی ژێرخانی مەعریفیەوە باشتر دەتوانن هەڵسوکەوت لەگەڵ کاریگەرییە سۆزدارییەکاندا بکەن کە لە ئەنجامی تراومادا دروست دەبن. سێیەم، دوا بۆچوون ئەوەیە کە مرۆڤێک ئاستی هۆشمەندیی کەمتر بێت، ژێرخانی ڕۆحی لاوازترە[٨٧].

پێشبینیکردن و دیاریکردنی ئەو کەسانەی کە لەوانەیە نەخۆشیی PTSD یان لە لا دروست بێت و پەرە بسەنێت، زۆر گرنگە، بە تایبەت لە کاتێکدا کە لە PTSD ی درێژخایەن، دەکۆڵدرێتەوە.

ئەمەش بە ئامانجی زووتر دەستنیشانکردن و دەستپێکردنی ئەو چارەسەرکردنە پێویستانە لە دوای بەسەرهاتنی ڕووداوێک.

تاکە گریمان کە لەم توێژینەوەیەدا پشتڕاست نەکرایەوە، کۆمەکی کۆمەڵایەتییە. بەپێی گریمانەکە دەبوو هەبوونی کۆمەکی کۆمەڵایەتی

نیشانەکانی نەخۆشییەکە کەم ببێتەوە. بەڵام لە ڕاستیدا بە پێی وەڵامی بەشداران لە هەردوو شارەکە، کۆمەکی کۆمەڵایەتی هیچ یارمەتیدەر نەبووە بۆ ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە پەرە نەسەنن لای دەربازبووان. ئەم دەرئەنجامە بەدەست هاتووە بە پێچەوانەی ئەو توێژینەوانەن کە نیشان دەدەن کۆمەکی کۆمەلایەتی یەکێک لە گرنگترین فاکتەرەکانە بۆ دروست نەبوون و پەرە نەسەندنی PTSD[٨٨]. هەروەها لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە کە کۆمەکی کۆمەڵایەتی زیاتر لە سەر نەخۆشییە دەروونییەکانی وەک خەمۆکی و. پەژارەیی کاریگەریی هەیە، نەوەک نەخۆشیی PTSD[٨٩].

ئەم ئەنجامە، کە کۆمەکی کۆمەڵایەتی یارمەتیدەر نییە بۆ چارەسەری نەخۆشییPTSD، لە کۆمەڵگەی کوردیدا دەکرێت دوو لێکدانەوەی سەرەکی هەبێت:

١- یەکێک لە خاسیەتە سەرەکییەکانی کۆمەڵگەی هەرەوەزی، کۆلێکتیڤ، ئەوەیە کە ئەندامانی کۆمەڵگەکە بەرژەوەندی تاک فیدای بەرژەوەندی کۆمەڵ دەکەن لە پێناوی سەرکەوتن و سەروەری کۆمەڵەکەدا . ئەو توێژینەوانەی لەم بوارەدا کراون زیاتر لە کۆمەڵگە ڕۆژئاواییەکاندا کراون. خاسیەتی ئەم کۆمەڵگەیانەش تەواو پێچەوانەی کۆمەڵگەی هەرەوەزییە، بەو مانایەی کە سەروەریی تاک بە پلەی یەکەم دێت. ئەم جۆرە سیستیمە جێگای بۆ کۆمەکی کۆمەڵایەتی نەهێشتووەتەوە، چونکە تاکەکان دەبێت لە پێناوی مانەوە و پێشکەوتنیاندا، گرنگی بە خۆیان بدەن و ئەمەش وا دەکات کە هەمیشە سەرقاڵی دروستکردن و بایەخپێدانی خۆیان بن. بۆیە کاتێک تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، توێژینەوەکان

سەلماندوویانە، کۆمەکی کۆمەڵایەتی یەکێک لە فاکتەرە هەرە گرنگەکانە بۆ پێشگیریکردن لە دروست نەبوونی و چارەسەکردن دوای دروستبوونی. کۆمەڵگەی کوردی دەچێتە چوارچێوەی سیستیمی کۆمەڵگە هەرەوەزیەکانەوە. هەروەک پێشتر ئاماژەی پێ کرا لەم کۆمەڵگەیانەدا وا باوە کۆمەکی کۆمەڵایەتی بۆ هەموو ئەندامانی کۆمەڵەکە دابین کراوە و دیاردەیەکی ئێجگار سروشتییە کە هەموو مرۆڤێک کۆمەکی کۆمەڵایەتی هەبێت. پشتڕاست نەکردنەوەی گریمانەی سێیەم، دەری دەخات کە کە کۆمەکی کۆمەڵایەتی، لە ڕاستیدا، نابێت بچێتە ژێر پرسیارەوە و بێگومان کە هەموو تاکێکی کۆمەڵگەکە هەیەتی. سەرەڕای ئەو سیستیمە هەرەوەزییەی کە لەم دوو شارەدا باوە و سەرەڕای هەبوونی کۆمەکی کۆمەڵایەتی، هیچ کاریگەرییەکی نییە بۆ پێشگیری کردن و چارەسەرکردنی نەخۆشیی PTSD.

٢- لێکدانەوەی دووەم ئەوەیە کە ڕەنگە لە ڕاستیدا بەشداران کۆمەکی کۆمەڵایەتییان نەبێت، بۆیە نەخۆشیی PTSD بەو شێوە زۆرە ڕاپۆرت کراوە. بەڵام لە دەربڕینی بەشداراندا کە کۆمەکی کۆمەڵایەتییان هەیە، دەکرێت بگەڕێتەوە بۆ ئەو نۆرمەی لە کۆمەڵگەی هەرەوزی کوردەواریدا باوە کە باس لێ کردنی نەبوونی کۆمەکی کۆمەڵایەتی دیاردەیەکی تابۆیە. ئەمەش وای لە بەشداران کردووە کە سەرەڕای نەبوونی کۆمەکی کۆمەڵایەتی، هێشتا وەها نیشان بدەن کە ئەم کۆمەکەیان هەیە. ڕوانگەیەکی تری ئەم بۆچوونە ئەوەیە کە زۆربەی هەرەزۆری بەشداران لە کاتی پڕکردنەوەی فۆرمەکاندا بە کۆمەڵ پرسیارنامەکەیان پڕکردووەتەوە. گومان لەوەدا نییە کە ئەم فاکتەرە

هۆیەکی گرنگ بووە بۆ ئەوەی بەشداران بە پێی نۆرم و بەو شێوەیەی کە باوە وەڵام بدەنەوە. بەڵگە بۆ راستی ئەم بۆچوونە ئەوەیە، کاتێک بەشداربووەکە بە تەنیا پرسیارنامەکەی پڕکردووەتەوە، بێ پەردە باسی لە نەبوونی کۆمەکی کۆمەڵایەتی کردووە.

پوختەی لێکدانەوە

ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە دەری دەخات ئەو بەشداربووانی هەڵەبجە بە ژن و پیاوەوە، زیاتر نەخۆشییPTSD لە لایان دروست بووەو پەرەی سەندووە بە بەراورد لەگەڵ بەشدارانی شاری سلێمانی. هەروەها ئەم بەشداربووە ژنەکان و بەشدارانێک کە ئاستی خوێندنیان کەمترە، نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەیان لا زۆرترە. هاوکات توێژینەوەکە دەری دەخات کە کۆمەکی کۆمەڵایەتی هیچ کاریگەرییەکی نییە بۆ سەر نەخۆشییەکە، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کۆمەڵگەی کوردی کۆمەکی کۆمەڵایەتیی تێیدا باوە، بەڵام ئەگەری تووشبوونی ئەم نەخۆشییە هەر زۆرترە.

ئەو هۆیانەی شێوازی کاری توێژینەوەکەیان سنووردار کرد

سەرەڕای ئەو سنوردارییەی کە لە بەردەم Impact of the Event Scale هەیە، ئەم ئامرازە باشترین کەرەستەیە بۆ پێوانە کردنی PTSD و تایبەتمەندییەکی باشی پێوانەییی دەروونی Psychometrics هەیە.

یەکێک لەو کێشانەی کە پەیوەندیی بە ڕاستگۆییی ئەم توێژینەوەیەوە هەیە، ئەوەیە کە بەشداران لە توێژینەوەکەدا بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵنەبژێردراون. ئەم کێشەیە بە دوای خۆیدا دەرنەخستنی جیاوازییەکان لە نێوان گرووپەکاندا، زەق دەکاتەوە. واتە ئەگەر گەلاڵەی گرووپەکان بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵبژێردرابا، لەوانەیە هەندێ جیاوازی لە نێوان ئەم دوو گرووپەدا، کە لەم توێژینەوەیەدا دەرنەکەوتووە، ئاسانتر و باشتر دەرکەوتبایە. هاوکات بوونی ئەم دوای شالاوی کێشەیە وا دەکات کە بە ئاستەنگ قەبارەی کێشەکانی PTSD کیمیاوی دیاری بکرێت.

لە لایەکی ترەوە، ژمارەی ساڵی خوێندنی گرووپەکان و ئاستی خوێندنیان لە یەک ناچن، هەتاوەکو بتوانرێت جیاوازیی هۆشمەندی لە نێوان هەردوو گرووپەکەدا دیاری بکرێت. بۆ نەهێشتنی ئەم کێشەیە، دەبووایە، لە هەردوو شارەکە وەک یەک، سێ دانە گرووپی خوێندنی جیاواز هەڵبژێردرایە. بۆ نموونە، ئەگەر لە هەڵەبجە تەنیا ١٠ بەشداربوو بە خوێندنی دواناوەندییەوە هەڵبژێردرایە، ئەوا لە

سلێمانییش دەبێت بە هەمان شێوە تەنیا ١٠ بەشداربوو بە هەمان ئاستی خوێندن هەڵبژێردرایان. ئەو هۆیەی ڕێگر بوو لە بەردەم ئەنجام نەدانی ئەم خاڵەدا، کەمیی کات و نەبوونی داراییەکی باش بوو.

کێشەیەکی ویژدانی شێوازی توێژینەوەکە، ئەو بڕیارە بوو کە نەخوێندەواران لە توێژینەوەکەدا بەشدار نەکرێن. پاشخانی ئەم بڕیارە دەگەڕێتەوە بۆ دوو هۆی سەرەکی: یەکەم، نەخشەی توێژینەوەکە چەندایەتی بوو، بۆ پڕکردنەوەی پرسیارنامەکە، بەشداربوو دەبووایە خۆی پرسیارەکان بخوێنێتەوە و بە پێی تێگەشتنی خۆی وەڵامیان بداتەوە. دووەم ئەگەر نەخوێندەواران بەشداربوونایە، دەبووایە سەفەرەکە درێژخایەنتر بووایە.

لە کۆتاییدا، ئەم توێژینەوەیە ناتوانێت گشتگیر بێت بۆ هەموو دانیشتووانی هەڵەبجە و سلێمانی، چونکە ئەم توێژینەوەیە تەنیا بەشێکی کەم لە دانیشتووانی ئەم دوو شارە بە خۆیەوە دەگرێت. لە ، لایەکی تریشەوە ئەم کێشەیە هەڵەیەکی سیستیماتیکییە Bias لەبەر نەبوونی توێژینەوەی گشتگیر لەسەر دانیشتووانی ئەم دوو شارە، ناتوانرێت وێنەیەکی دروست و یەکسانانە لەسەر دانیشتووانی ئەم دوو شارە بدرێت. واتە، ئەم توێژینەوەیە نەیتوانیوە ڕاستەوخۆ بیسەلمێنێت کە هەموو دانیشتووانی شاری هەڵەبجە نەخۆشیی PTSD لە لایان بەربڵاوترە بە بەراورد لەگەڵ هەموو دانیشتووانی شاری سلێمانیدا. بەڵام هەروەک باوە لە دونیای ئەژمارکردندا، مشتێک نموونەی خەروارێکە.

چەند بۆچوونێک لەمەر
کۆسپە دروستبووەکان لە کاتی ئەنجامدانی توێژینەوەکەدا

١- گەورەترین کۆسپ کە لێکۆڵینەوەکەی سنووردار کرد، کۆسپی ئابووری بوو. ئەگەر توانایەکی ئابووریی باش هەبووایە دەکرا زۆرتر بمێنمەوە هەروەک لە سەرەتادا لەگەڵ مامۆستاکانمدا ڕێک کەوتبووین، بە ئامانجی ئەوەی هەموو بەشداربوویەک بە تەنیا ببینم و پرسیارنامەکەم بۆ پڕ بکاتەوە. بە داخەوە ئەمە نەکرا و زۆر جار بە کۆمەڵ زانیارییەکانم پێ دەوتن وە بە کۆمەڵ پرسیارنامەکانیان پڕ دەکردنەوە. بێگومانم ئەمە زیانی زۆری داوە لە لێکۆڵینەوەکە؛ چونکە هەندێ پرسیار هەبوون کە خودی ئامادە بوونی کەسێکی تر، وەڵامەکەی دەگۆڕی لە لایەن بەشداربووەکەوە.

٢- کۆسپی دووەم ئەوە بوو کە بە تایبەتی لە هەڵەبجە، خەڵکەکە بێزارن لەوەی کە باس لەو کارەساتە بکەن، چونکە زۆر باسیان کردووەو سوودی نەبووە. ئەمە وا دەکات کە من وەکو توێژەر بۆ هەموو تاکە مرۆڤێک دەبێت زۆر بە ئاگاوە بتوانم متمانەی ئەو مرۆڤە بەدەست بهێنم. دەکرێت ئەمە فاکتەرێکی هاوبەش بێت بۆ هەموو توێژینەوەیەک، بەڵام بە ڕای من لە هەڵەبجە زۆرتر بوو.

٣- کۆسپێکی تر کە بەڕاستی تووشی ژانەسەری کردم و ناچاری کردم پلانی ماستەرنامەکەم سەرلەنوێ داڕێژمەوە، ئەو بارودۆخە سیاسییە ناسەقامگیرییەی عیراق بوو. بە هۆی ئەو هەموو

تەقینەوە و فڕاندن و کوشتارییەی لە عیراق ڕووی داوە و ڕوو دەدات لە دوای ڕووخاندنی ڕژێمی بەعس، کە لە ڕاگەیەندنەکانی جیهانی و سویدیداڕاپۆرت کراون، وەزارەتی دەرەوەی سوید زۆر بە ڕاشکاوانە لە ماڵپەڕی خۆیدا، ئامۆژگاری سەفەرنەکردن بۆ وڵاتی عیراق و بۆ هەرێمی کوردستان، بڵاو دەکاتەوە. هەرێمی کوردستان لەم ئامۆژگاریکردنەدا بە هەرێمێکی سەقامگیرتر لە چاو ناوچەکانی دیکەی عیراق لە قەڵەم دراوە، بەڵام وەزارەت هێشتا پێی باشە کە بۆ ئەم هەرێمەش هەر سەفەر نەکرێت. ئەم ڕێنماییەی وەزارەتی دەرەوەی سوید، وای لە زانکۆی لوند کرد کە ڕازی نەبن بۆ گەڕانەوەی من بۆ کوردستان و بەجێهێنانی ماستەرنامەکەم. هاوکات بەڕیوەبەریی زانکۆ پێی ڕاگەیاندم کە بە پلەی یەکەم بابەتەکەم بگۆڕم یان هەرجۆرە سەفەرکردنێک بۆ ئەم هەرێمە، دەبێت تەواو لەسەر بەرپرسیاریەتی خۆم بێت و بە هیچ جۆرێک لە کاتی ساڵی خوێندندا نەبێت، هەتا ئەگەر کارەساتێک ڕووی دا، زانکۆ بە هیچ شێوەیەک بەرپرسیار نەبێت لە ڕووی یاساییەوە.

ئەم بڕیارەی زانکۆ کە من بەبێ یارمەتیی ئابووری و یارمەتیی سەرپەرشتیارانم بمێنمەوە، کاتێکی زۆری بە فیڕۆدام.

پێشنیار بۆ توێژینەوە لە داهاتوودا

ئەم توێژینەوەیە بە دڵنیاییەوە بناغەیەکە بۆ توێژینەوەی زیاتر لە هەمان بواردا. لێرەدا چەند پێشنیارێک دەخەمە ڕوو کە بە ڕای من پێویستە لە داهاتوودا جێبەجێ بکرێن:

١- گرنگترین توێژینەوە ئەوەیە کە هەمان توێژینەوە بکرێت بەڵام هەموو شارەکانی کوردستان بگرێتە خۆی. توێژینەوەیەکی وەها تا ئێستا لە هەموو ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا نەکراوە.

٢- توێژینەوەیەکی وەکو ئەمە، بەڵام سامپڵەکەی هەڕەمەکی بێت. یەکێک لە کەمو کورتییەکانی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە کە من ناتوانم سەبارەت بە هەموو خەڵکی هەڵەبجە قسە بکەم. بەڵکو تەنیا سەبارەت بە بەشداربووان دەتوانم قسە بکەم. هاوکات توێژینەوەکە نەخوێندەوارانیش لە خۆی بگرێت، کە بەشیکی گرنگن لە ڕووداوی هەڵەبجەدا.

٣- هەروەک ئاشکرایە، منداڵ و گەنج لە توێژینەوەکەی مندا بەشدار نەکراون و جیاکراونەتەوە. بۆیە پێشنیاری ئەوە دەکەم کە لە داهاتوودا توێژینەوەیەک بکرێت وە ئەم دوو گرووپەش بگرێتە خۆی. لە کاتی ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەکەمدا تێبینیی گرنگیی لەم جۆرە لێکۆڵینەوانەم کرد.

٤- پێم وایە کە گرووپی منداڵ بە جیا لەسەری بکۆڵدرێتەوە، چونکە توژێنەوەکان دەری دەخەن فاکتەری بایۆلۆژی هەیە بۆ پەرەسەندنی

نەخۆشیی PTSDوە ئەو منداڵانەی کە دایک و باوکیان ئەم نەخۆشییانەیان هەیە و تووشی تراوما بوون، مەترسیی زیاتریان لێ دەکرێت کە ئەوانیش تووشیان بن.

٥- زۆر لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر کۆنە سەربازەکانی ڤێتنام لە ئەمریکا، کە بوون بە بەردی بناغەی مەرجداریی دیاگنۆسی ئەم نەخۆشییە. بەڵام بەڕای من تەنیا ئەو سەربازانە شەڕیان نەکردووەو تەنیا ئەوانیش دووچاری کێشەی دەروونی نەبوون. هەر بۆیە لێکۆڵینەوە لەسەر کۆمەڵی پێشمەرگە کە ساڵەهای ساڵ لە شاخ بوون و بە تایبەتی ئەوانەی دەربازبوون لە هێرشە کیمیاوییەکان، زۆر گرنگە بۆ یارمەتیدانیان بە ئاکامی ئەوەی باشتر ژیان بکەن.

٦- زۆر جار وا باس دەکرێت کە لە کاتی کارەساتی هەڵەبجەدا ڕاگەیاندنی نێو نەتەوەیی باسی لەم کارەساتە نەکردووە. لە ڕاستیدا من دوای ئەم توێژینەوەیە و ئەو زانیارییانەی کە بەردەستم کەوتووە ئەوە دەسەلمێنێت کە ئەم بۆچوونە ڕاست نییە. لە هەمان ڕۆژدا باس لە هەڵەبجە نەکراوە، بەڵام لە هەمان هەفتەدا لە هەرە ڕۆژنامە گەورە جیهانییەکاندا باسی لێ کراوە و هەواڵەکەیان بڵاو کردووەتەوە. لە هەمان کاتدا زانیاریی ئەوەم بەدەست هێناوە کە هەندێ لە وڵاتەکان بە شێوەیەکی بەرنامەڕێژی سانسۆریان لەسەر پەرەسەندنی بڵاوبوونەوەی هەواڵی کارەساتەکە داناوە، لەبەر هەندێ بەرژەوەندی ئابووری، سیاسی و دیپلۆماسیی وڵاتەکان خۆیان. بۆیە توێژینەوەیەکی وێژەیی لەسەر هەواڵە ڕۆژنامەوانییەکانی ئەو هەفتەیە لە ڕاگەیاندنی نێونەتەوەییدا کارێکی گرنگە.

MIES - 20

ژمارە: ......

ناو: ....

تەمەن: ....

بەروار: ....

ڕەگەز: نێر مێ

ئاستی خوێندن:

چەند ساڵ خوێندووتە: ....

سەرەتایی: ....

ناوەندی: ....

دواناوەندی: ....

هەر خوێندنێکی تر: ....

کاتێک کە مرۆڤ دەکەوێتە ناو ترس و تۆقینێکی لە ڕادە بەدەر دووچاری هەست و بیرکردنەوەی جۆراوجۆر دەبێت. ئایا تۆ لە کاتی ڕوودانی ئەو دیاردە ترسناک و قووڵەدا چەند جار ئەم هەست و بیرکردنەوانەی خوارەوەت لەلا دروست بووە لە هەفتەی ڕابردوودا.

١= هیچ جارێک
٢= ناوبەناو
٣= هەندێ جار
٤ = زۆر جار

١– بێ خواستی خۆم ئەو کارەساتە دێ بە بیرمدا. ١ ٢ ٣ ٤

٢– هەوڵم داوە نەپەشۆکێم کاتێک ئەو کارەساتە هاتووەتەوە بیرم یان بەهۆی ڕووداوێکەوە کە کارەساتەکەم بیر کەوتبێتەوە. ١ ٢ ٣ ٤

٣– هەوڵم داوە لەڕێی عەقڵەوە بیر لەو کارەساتە بکەمەوە نەک لە ڕێی هەست و سۆزەوە. ١ ٢ ٣ ٤

٤– کێشەی نوستنم هەیە و لە خەویشدا هەست بە نائارامی دەکەم. ١ ٢ ٣ ٤

٥– گرفتی ئەم پەشۆکان و ترس و نا ئارامییە بەردەوام بۆم دەگەڕێتەوە ١ ٢ ٣ ٤

٦– هەمیشە خەو بەو کارەساتەوە دەبینم ١ ٢ ٣ ٤

٧– دوور دەکەومەوە لە هەرشتێک کە ئەو کارەساتەم بیر بخاتەوە. ١ ٢ ٣ ٤

٨– گەورەییی ئەو کارەساتە وام لێ دەکات کە وابزانم ئەو کارەساتە ڕووی نەداوە لە ڕاستیدا. ١ ٢ ٣ ٤

٩– هەوڵ دەدەم خۆم بەدوور بگرم لە باسکردنی ئەو کارەساتە. ١ ٢ ٣ ٤

١٠– هەندێ وێنەی تۆمارکراوی ئەو کارەساتە لە خەیاڵمدا زیندوو دەبێتەوە. ١ ٢ ٣ ٤

١١– هەندێ شت ئەو کارەساتەیان بیر خستوومەتەوە. ١ ٢ ٣ ٤

١٢– دڵنیام لەوەی تا ئێستاش ئەو کارەساتە هەستێکی قووڵم لەلا دروست دەکات. ١ ٢ ٣ ٤

١٣– هەوڵ دەدەم دوور بکەومەوە لە بیر کردنەوە لەو کارەساتە. ١ ٢ ٣ ٤

١٤– هەمووشتێک کە ئەو کارەساتەم بیر بهێنێتەوە هەستێکی قووڵم لەلا دروست دەکات. ١ ٢ ٣ ٤

١٥– سەبارەت بەو کارەساتە هەست بە سڕبوون دەکەم. ١ ٢ ٣ ٤

١٦– کاریگەریی ئەو کارەساتە لەسەرم وای کردووە کە هەست بکەم هەمیشە تووڕەم. ١ ٢ ٣ ٤

١٧– ترس و لەرزین بەشێکی دانەبڕاوە لە من. ١ ٢ ٣ ٤

١٨– تێبینی ئەوەم کردووە لە هەڵسوکەوتمدا ١ ٢ ٣ ٤
ڕۆژانە ئەو کارەساتە لەلام دووبارە دەبێتەوە.

١٩– بە زەحمەت خەوم لێ دەکەوێت. ١ ٢ ٣ ٤

٢٠– زۆر بە سەختی دەتوانم وردببمەوە. ١ ٢ ٣ ٤

٢١– ئەو شتانەی کارەساتەکەم بیر دەخەنەوە ١ ٢ ٣ ٤
هەندێ دیاردەی جەستەییم تێدا دروست دەکات
وەک (عارەق کردنەوە، تەنگەنەفەس،
گێژبوون، خێرا لێدانی دڵ).

٢٢– هەمیشە ئامادەییەکی دەروونیم تێدایە ١ ٢ ٣ ٤
بۆ ڕوودانی کارەساتێک لە دەوروبەرمدا.

٢٣– جۆری ئەم ڕووداوانەی خوارەوە دیاری بکە کە تۆ یان کەسێکی نزیکت دووچاری بوون.

کارەسات خۆم کەسێکی نزیکم	خۆم	کەسێکی نزیکم
ئەتکردن	خۆم	کەسێکی نزیکم
نەخۆشی	خۆم	کەسێکی نزیکم
کۆچی ناوادە	خۆم	کەسێکی نزیکم
لێدان	خۆم	کەسێکی نزیکم
هەڕەشەکردن بەچەک	خۆم	کەسێکی نزیکم
دزی لێکراو یان هەوڵی دزی لێکردن	خۆم	کەسێکی نزیکم
ئیغتیساب یان هەوڵی ئیغتیساب کردن	خۆم	کەسێکی نزیکم

هەڕەشەکردنی لێدان	خۆم	کەسێکی نزیکم
کارەساتی سروشتی	خۆم	کەسێکی نزیکم
بینینی بریندار یان مردوو	خۆم	کەسێکی نزیکم
ڕووداوێکی تر جگە لەمانەی سەرەوە......	خۆم	کەسێکی نزیکم

٢٤– کۆمەکی کۆمەڵایەتی:

١– کەس شک دەبەیت کێشەکاتی لا باس بکەیت؟ بەڵێ نەخێر

٢– هیچ برادەرێکت هەیە بۆ بینین؟ بەڵێ نەخێر

٣– لە کاتی نەخۆشیدا هیچ کەسێکت
هەیە یارمەتیت بدات؟ بەڵێ نەخێر

٤– لە کاتی بوونی کێشەیەکی شەخسیدا
هیچ کەسێک هەیە بۆ پرس و راوێژ بچیتە لای؟ بەڵێ نەخێر

٥– هەست دەکەیت کەسێک بەتایبەتی تۆی خۆش
بوێت؟ بەڵێ نەخێر

زۆر سوپاس بۆ بەشداربوونت

پەراوێزەکان

1- Hiltermann, J– (2007). A poisonous affair. Cambridge. University Press.

2- Gosden, C. (1998). Why I went, What I Saw. The Washington Post. Wednesday 11 March 1998.

3- Birmes, P., Hatton L., Brunet, A., & Shmitt L., (2003). Early historical literature for post-traumatic symtomatology. Stress and Health, 19,17-26.

4- Barlow, D., (2002). Anxiety and Its Disorders. The Guilford Press.

5- Lucretius. (1951). Sensation and Sex. In On the nature of the universe. London: Penguin Books.

6- Birmes, P., Hatton L., Brunet, A., & Shmitt L., (2003). Early historical literature for post-traumatic symtomatology. Stress and Health, 19,17-26.

7- Tomb, D. A. (1994). The phenomenology of post-traumatic stress disorder, Psychiatric Clinics of North America, 17, 237-250.

8- Frans Ö. (2003). Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in the General Population.Uppsala Universitet.

Birmes et al., 2003.

9- Birmes et al., 2003

10- Birmes et al., 2003.

- 12 Frans Ö. (2003). Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in the General

11-12- Population. Uppsala Universitet

13- Turnbull, G. J. (1998). A review of post-traumatic stress disorder. Part I: historical development and classification. Injury, 29, 87-91.

14- Barlow, D., (2002). Anxiety and Its Disorders. The Guilford Press.

Birmes et al., 2003.

15- Horowitz M. J. (1999). Essential Papers on Post Traumatic Stress Disorder. New York Yniversity Press.

16- Frans Ö. (2003). Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in the General Population. Uppsala Universitet

17- Ingemansson, G. & Rosenquist, Eva (1999). Posttraumatisk stres-syndrom vid krigstrauma. Malmö.

18- Frans Ö. (2003). Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in the General Population. Uppsala Universitet

19- Horowitz M. J. (1999). Essential Papers on Post Traumatic Stress Disorder. New York Yniversity Press

20- American Psychiatric Association (1980). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.). Washington DC:

21- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.). Washington DC:

22- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders text revised (5th ed.). Washington DC:

23- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders text revised (5th ed.). Washington DC:

24- Barlow, D., (2002). Anxiety and Its Disorders. The Guilford Press.

25- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.). Washington DC:

26- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M, & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatisc stress disorder in the National Comorbidity Survey. Archies of General Psychiatry,52, 1048-1060.

27- Boscarino, JA. Postraumatic stress disorder, exposure to combat, and lower plasma cortisol among Vietnam veterans: findings and clinical implications. Consult Clin Psychol 1996;64:191-201.

28-29 Barlow, D., (2002). Anxiety and Its Disorders. The Guilford Press.

30- Hezler JE, Robins LN, McEvoy L., Post-traumatic stress disorder in the general population. N Engl J Med. 1987;317:1630-1634.

31- Keane, T. M., & Penk, W. E. (1988). Some concerns about the prevalence of PTSD in the general population. New England Journal of Medicine, 318, 1690-1691.

32- Breslau N, Davis GC, Andreski P, Peterson E. Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. Arch Gen Psychiatry. 1991;48:216-222.

33- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M, & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatisc stress disorder in the National Comorbidity Survey. Archies of General Psychiatry,52, 1048-1060.

34- Kilpatrick, D. G., Edmunds, C. N., & Seymour, A. K. (1992). Rape in america: A report to the nation. Arlington, VA: National Victim Center.

35- Resnick, S-H., Kilpatrick, G.D., Dansky, S.B. Saunders, E.B., & best, L.C. (1993). Prevalence of civilian trauma and posttraumatic stress disorder in a representative national sample of woman. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61, 984-991.

36- Breslau, N., Chilcoat, D.H., Kessler, C.R., Peterson, L.E., & Lucia, C.V. (1999). Vulnerability to assultive violence: further specification of the sex difference in post-traumatic stress disorder. Psychological medicine, 29, 813-821.

37- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M, & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatisc stress disorder in the National Comorbidity Survey. Archies of General Psychiatry,52, 1048-1060.

38- Helzer J.E., Roblens L.N. & McEvoy L., Post-traumatic stress disorder in the general population. N Engl J Med. 1987;317:1630-1634 Breslau et al. 1991

39- Rothbaum BO, Foa EB. Subtypes of posttraumatic stress disorder and duration of symptoms. In: Davidson JRT, Foa EB, eds. Post-

traumatic Stress Disorder: DSM-IV and Beyond. Washington, DC: American Psychiatric Pross; 1992.

40- Kessler et al. 1995

41- Tolin, D.F. & Foa E. B. (2006). Sex Differences in Trauma and Posttraumatic Stress Disorder: A Quantitative Review of 25 Years of Research. Psychological Bulletin, 2006, Vol. 132, No. 6, 959–992

42- Kessler et al. 1995

43- Kessler et al. 1995

44- Casey, Leo (2003). Guestioning Halabja; genocide and the Expedient Political Lie. Dissent. New York. Summer 2003. Vol. 50, Iss. 3;pg. 61.

45- Destexhe, A. (1995). The Crime of Genocide. New York University press.

46- Waller, J. (2002). Becoming evil: how ordinary people commit genocide and mass killing. Cary: Oxford University Press Inc.

47- Pierre L. van den Berghe, 1990. State violence and ethnicity, University press of Colorado.

48- Office of the High Commissioner for Human Rights, OHCHR (2007). Convention on the prevention and punishment of the crime of genocide. Hämtat från http://www.unhchr.ch/html/menu3/b/p_genoci.htm den 1 maj 2007.

49- Leitenberg, M (2006). Deaths in Wars and Conflicts in the 20th Century. Cornell University Peace Studies Program Occasional Paper 29. 3rd ed.

50- Järv, Harry (å), (1970). Albert Einstein och Sigmund Freud. Klassisk Horisont, Cavefors, Köthen.

51- Gosden C. (1998). Chemical and Biological Weapons Threats to America: Are We Prepared?. Hämtad från: http://judiciary.senate.gov/oldsite/gosden.htm

52- Gosden, C. (1998). Why I went, What I Saw. The Washington

66- Hiltermann, J. (2007). A poisonous affair. Cambridge. University Press.

Lando, B.M., (2007). Web of Deceit. Other Press. New York.

Human Rights Watch (1993). Genocide in Iraq. The Anfal Campaign Against the Kurds. New York · Washington · Los Angeles · London. Hämtad frän: http://www.hrw.org/reports/1993/iraqanfal/ den 13. december 2007

67- Wilson, K. (2007). What it feels like…to survive a chemical attack. Esquire, Vol. 148, Issue 2.

68- Casey, Leo (2003). Guestioning Halabja; genocide and the Expedient Political Lie. Dissent. New York. Summer 2003. Vol. 50, Iss. 3;pg. 61.

Gosden C. (1998). Chemical and Biological Weapons Threats to America: Are We Prepared?. Hämtad från: http://judiciary.senate.gov/oldsite/gosden.htm

Hiltermann, J. (2007). A poisonous affair. Cambridge. University Press.

69- O'Leary C. A. (2002). The kurds of Iraq: Recent history, future prospects. Middle East Review of International Affairs, Vol. 6, No. 4.

70- Michel, P-O, Lundin, T., & Otto, U. (2001). Psykotraumatology, Lund: Studentlitteratur.

71- Ren, S. X., Skinner, K., Lee, A., & Kazis, L (1999). Social support, social selection and self-assessed health status: results from the veterans health study in the United States. Social Science & Medicine, 48, 1721-1734.

72- Hardi, C. (2007). Anfal women between speaking and silence. Unpublished.

73- Yehuda, R. (2002). Post-traumatic Stress Disorder. The New England Journal of Medicine. Vol. 346, no. 2.

Breslau, N., Chilcoat, D.H., Kessler, C.R., Peterson, L.E., & Lucia, C.V. (1999). Vulnerability to assultive violence: further specifica-

Post. Wednesday 11 March 1998.

53- Gosden C. (1998). Chemical and Biological Weapons Threats to America: Are We Prepared?. Hämtad från: http://judiciary.senate.gov/oldsite/gosden.htm

54- Abdurrahman Qasemlo (1996). Kurdistan and Kurd. APEC.

55- Yassin, B. A., (1995). Vision or Reality? The Kurds in the Policy of The Great Powers, 1941-1947. Lund University Press.

56- Yassin, B. A., (1995). Vision or Reality? The Kurds in the Policy of The Great Powers, 1941-1947. Lund University Press.

57- Abdurrahman Qasemlo (1996). Kurdistan and Kurd. APEC

58- Yassin, B. A., (1995). Vision or Reality? The Kurds in the Policy of The Great Powers, 1941-1947. Lund University Press.

59- Hiltermann, J. (2007). A poisonous affair. Cambridge. University Press.

60- McDowall, D., (1997). A Modern History of the Kurds. I.B. tauris & Co Ltd.

61- Forsvarsakademiet, 2004-2005 "Regionale Sikkerhedspolitiske konsekvenser af Irak-krigen, Virkningen af Kurderes Nationalisme" Fakultet for Strategi og Militære Operationer, kommandørkaptajn Helbig (s.77).

62- Entessar, Nader 1992 "Kurdish Ethnonationalism" Lynne Rienner Publishers & Boulders & London (s.208).

63- Entessar, Nader 1992 "Kurdish Ethnonationalism" Lynne Rienner Publishers & Boulders & London (s.208).

64- Forsvarsakademiet, 2004-2005 "Regionale Sikkerhedspolitiske konsekvenser af Irak-krigen, Virkningen af Kurderes Nationalisme" Fakultet for Strategi og Militære Operationer, kommandørkaptajn Helbig (s.77).

65- Hiltermann, J. (2007). A poisonous affair. Cambridge. University Press.

PUKMEDIA

tion of the sex difference in post-traumatic stress disorder. Psychological medicine, 29, 813-821.

74- Wilson, J.P., & Tang, C.S. (2007). Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD. Springer.

75- Wilson, K. (2007). What it feels like…to survive a chemical attack. Esquire, Vol. 148, Issue 2.

76- Human Rights Watch (1993). Genocide in Iraq. The Anfal Campaign Against the Kurds. New York · Washington · Los Angeles · London. Hämtad frän: http://www.hrw.org/reports/1993/iraqanfal/ den 13. december 2007.

77- Snyder, C. R. & Lopez, Shane. J. (2005). Handbook of Positive Psychology. New York, USA: Oxford University Press.

78- Summerfield, D.A. (2004). Cross-cultural perspectives on the medicalization of human suffering. In G. M. Rosen (Ed.), Posttraumatic stress disorder: Issues and controversies. Chichester, England: Wiley.

79- Smith, M., Lin, M. K., & Mendoza, R. (1993). Non biological issues affecting psychopharmacology: Cultural considerations. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.

80- Wilson, J.P., & Tang, C.S. (2007). Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD. Springer.

81- Svartdal, F. (2001). Psykologins forsknings metoder. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

82- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M, & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatisc stress disorder in the National Comorbidity Survey. Archies of General Psychiatry,52, 1048-1060.

83- Tolin, D.F. & Foa E. B. (2006). Sex Differences in Trauma and Posttraumatic Stress Disorder: A Quantitative Review of 25 Years of Research. Psychological Bulletin, 2006, Vol. 132, No. 6, 959–992.

84- Buckley, T. C., Blanchard, E. B. & Neill, W. T. (2000). Information processing an PTSD: A review of the empirical lit-

erature. Clinical Psychology Review, Vol. 28, No. 8, pp. 1041–1065.

85- McNally, R. J., & Shin, L. M. (1995). Association of intelligence with severity of posttraumatic stress disorder symptoms in Vietnam combat veterans. American Journal of Psychiatry, 152, 936–938.

86- Vasterling, J.J., Brailey, K., Constans, J. I., Borges, A., & Sutker, P. B. (1997). Assessment of resources in Golf War veterans: Relations to PTSD. Assessment, 4, 51-59.

87- Buckley, T. C., Blanchard, E. B. & Neill, W. T. (2000). Information processing an PTSD: A review of the empirical literature. Clinical Psychology Review, Vol. 28, No. 8, pp. 1041–1065.

88- Basoglu M, Parker M, Ozmen E, Tasdemir O, Sahin D. Factors related to long-term traumatic stress in suvivors of turture in Turkey. The journal of the American Medical Association (JAMA). 1994; 272: 357-363.

89- Dirkzwager, A. J.E., Bramsen, I., & Ploeg, H. M. van der.(2002). Social support, coping, life events, and posttraumatic stress-symptoms among former peacekeepers: a prospective study. Personality and Individual Differences 34 (2003) 1545–1