WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM
منتدى إقرأ الثقافي

خەمۆکی

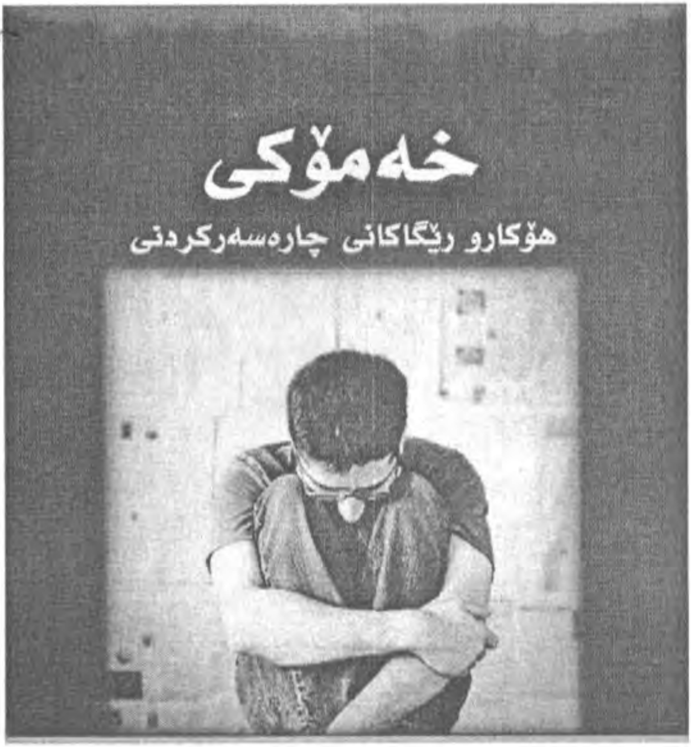
هۆکارو ڕێگاکانی چارەسەرکردنی

منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

دانانی
د- عادل سادق

وەرگێڕانی
شیرین عزیز بکر

پێداچوونەوە/ موحسین چینی



دانانی
د- عادل سادق

وەرگێرانی
د- شیرین عزیز بکر

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

خوێنەری هێژا .

وەرگێری ئەم کتێبەی بەردەستت ، چەند رۆژێك دوای بڵاوبوونەوەی کتێبەکەی بە رووداوی ئۆتۆمبێل کۆچی دوایی کرد ...

بۆ ئاسودەیی رۆحی ئەو ، وەك سەدەقەیەك کتێبەکە بەخۆرایی بەخشرایە تۆی خوێنەر ..

نەخۆشی

خەمۆکی

هۆکار و ڕێگاکانی چارەسەرکردنی

د. عادل سادق

وەرگێڕانی: د. شیرین عزیز بکر

هەولێر ٢٠١٣

ناوی کتێب : نەخۆشی خەمۆکی
نووسینی: د. عادل سادق
وەرگێڕانی: د. شیرین عزیز بکر
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
دیزاین بەرگ: کارزان سەعدی
چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (٢٦١٣)ی ساڵی ٢٠١٣ی دراوەتێ

بەشی یەکەم

نەخۆشیەکی هەڵخەڵەتێن و مەکربازە

مرۆڤی خەمۆك بەبێ ئەوەی خۆی پێی بزانێ وەکو ئەو کەسەیە کە دەخنکێ، بۆیە پێویستە چاوی مرۆڤێکی دیکە هەبێ چاودێری و تێبینیی بکا.. مرۆڤێکی دیکە کە لەکاتێکی گونجاودا بێت و ئەو خەمۆکە لەخنکان رزگار بکا.. مرۆڤێکی دیکە کە دڵێکی گەورە و هۆشێکی کراوە و هەستێکی زیرەکی هەبێ.. ئەو مرۆڤەی دیکە دەبێ زۆر لەبارەی نەخۆشی خەمۆکی بزانێ، واتە بەچەکی زانست چەکداربێ، بۆ ئەوەی یارمەتی بدا کە زانایانە مەلە بکا و ئەو خەمۆکە لەخنکان قوتار بکا.. گرفتی گەورە ئەوەیە کە خنکاوەکە نازانێ وا دەخنکێ و خەمۆك نازانێ ئەو خەمۆکیەی هەیە.. بگرە نەخۆشی خنکاوی خەمۆکی لەوانەیە یارمەتیش رەتبکاتەوە و بەرگری بکا، چونکە

تێڕوانینی لەدەستداوەو لەواقیع دابڕاوە، بۆیە وای دەبینێ کە شایانی مردنە، سووتانە بەئاگری خەمۆکی..

لەبەر ئەوە ئەرکی مرۆڤەکەی دیکە گرانە.. قورسە.. خەمۆکیش نەخۆشیەکی هەلخەڵەتێن و مەکربازە.. وردە وردە بۆی دەخشێ بەبێ ئەوەی هەستی پێبکا.. ئەوجا وردە وردە گەمارۆی هۆش و دەروون و سینگ و دڵی نەخۆشەکە دەدا..

لەوانەیە زێدەڕۆییش لەهەلخەڵەتاندن و مەکربازیەکەی بکا و دەمامکێك لەبەر بکا. واتە بەشێوەیەك بێ کە لەوێنەکەیدا هیچ خەمۆکیەکی تێدا دەرنەکەوێ، بەڵکو نیشانەی جەستەیی هەبێ کە نەخۆش واتێبگا نەخۆشیەکی ئەندامیی تووشی جەستەی بووە.. جۆرێکی سەیر لەخەمۆکی هەیە پێی دەگوترێ (خەمۆکیی دەمامککراو). لەوانەیە ئەو زێدەڕۆییەی لەهەلخەڵەتاندن و مەکربازیی هەر بەردەوام بێ و بگاتە ئەو ئاستەی کە کەڵبەکانی لەجەستەی نەخۆش بچەقێنێ، لەهەمان کاتیشدا زەردەخەنەیەکی درێژ لەدەموچاوی دروست بکا،

بەمەش نەخۆشی خەمۆك بۆ خەڵك وا دەردەکەوێ کە هەمیشە دەم بەپێکەنین و خەندەیە و کەس بەخەیاڵیدا نایێ ئەو کەسە تووشی خەمۆکی هاتبێ.. لەوانەیە خەمۆك بەپێکەنینەوەش کۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ.. ئەمە جۆرێکی سەیرە لەخەمۆکی پێی دەگوترێ (خەمۆکی دەم بەخەندە).

خەمۆکی زۆر جۆری هەیە.. بۆ ئاسانکردن ناوی ئەو چەند جۆرە دێنین:

١- خەمۆکی کاردانەوە (دەمارگیری).

٢- خەمۆکی بیر (هۆش).

٣- خەمۆکیی تەمەنی بێئومێدی (وەستانی بێنوێژی).

٤- خەمۆکی ئەندامی.

چی لەکەسەکەی دیکە داوا دەکرێ..؟

پێویستە سەرەتاکانی پەیدابوونی خەمۆکیەکە بەباشی بناسیێ.. نیشانەکانی کە بەرەو رووی نەخۆش دەخشن.. دەستنیشانکردنی زوو.. پاشان نەخۆش بۆ چارەکردن بنێرێ.. خۆیشی بەدوای چارەکردنەکەدا بچێ.. ئەمە مانای وایە زۆر لەوردەکاریەکانی سرووشتی نەخۆشیەکە و

ڕێچکەکەی و ئایندەکەی بزانێ و هەموو شتێك لەبارەی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بزانێ: چۆن کار دەکەن.. بڕە گونجاوەکانیان.. ماوەی چارەسەریەکە.. کارە لابەلاییەکانیان.. سەربارەکانیان ئەگەر هەبن.. ئەوجا — لەهەمووان گرنگتر — چۆن نەخۆشەکەمان بپارێزین لەدووبارە گەڕانەوەی نەخۆشیەکە بۆی...

لەسەرەتادا دوو ژمارە دێنمەوە بۆ ئەوەی بزانین بابەتەکە چەندە گرنگە:

لە (٥٪)ی خەڵك تووشی خەمۆکی دەبن. ئەوەش ڕێژەیەکی بێگومان بەرز و ترسناکە، بەتایبەتی ئەگەر بزانین کە (١٥٪)ی نەخۆشە خەمۆکەکان خۆیان دەکوژن.. وە (٧٠٪)ی بارەکانی خۆکوشتنیش کە ڕوودەدەن هۆکارەکەی خەمۆکیە..

کەوابێ شتێکی گاڵتە نیە.. ناشبێ لەبایەخی نەخۆشی خەمۆکی کەم بکەینەوە.. ئەو نەخۆشیە پێویستی بەچاودێری هەیە لەلایەن ئەوانەی لەدەورووپشتی نەخۆشەکەوەن..

سەرەتاکانی خەمۆکی چین؟ نیشانە هۆشدارییەکانی چین؟ چۆن دیمەنە بەرابییەکانی گەڕانەوەی نەخۆشیەکە دەناسینەوە؟

نەخۆشیەکە، دەستپێکردن و سەرەتای جۆراوجۆر و جیاوازی هەیە.. لەوانەیە نەخۆش بەئاشکرا گلەیی بکا و لەسەرەتاوە دەربکەویّ کە خەمۆکیی هەیە.. خەمبار.. بێئومێد.. رەنگە بەدوای چارەسەریشدا بگەڕیّ.. لەباری دیکەدا نەخۆشیەکە بۆی دەخشیّ بەبیّ ئەوەی نەخۆش هەستی پێبکا و ئەوانەش کە لەدەوروپشتیدان پێی نازانن... نەخۆش دەست دەکا بە لەدەستدانی مکوڕی لەسەر ژیان.. بایەخدانی کەمدەبێتەوە.. خاووخلیچك دەبیّ.. هەست بەهیچ خۆشیەك ناکا یان بەتەواوی هەستی کزدەبیّ.. وەك ئەوەی شتێك لەناخیدا مردبیّ یان ژیان لەدەوروپشتیدا نەمابیّ یان هەر بەخۆی مردبیّ...

نەخۆش باری دەروونی تێکدەچێ و لەبەرەبەیانانـدا واگـا دێ، یـان زووتـریش، ئـەویش دوای نووسـتنێکی پچڕپـچڕی بـێ حەسـانەوە، لــەکاتی واگاهاتنیـشیدا لەخراپترین باردا دەبێ.. لەو ساتانەدا رەشترین بیرۆکـە و ترسناکترین وەسوەسـەی بـۆ دێ. بـەڵام لـەکۆتایی رۆژدا هەست بەکەمـە باشبوونێکی رێـژەیی دەکا.. واتـە بـاری نەخۆشەکە بەیانیان خراپترە.. هیوا دەخوازێ شەو دابـێ بۆ ئەوەی بەرەو خەوتن رابکا..

لەدەسـتدانی حەزچوونەخواردن لەنیـشانە دیارەکـانی خـەمۆکیی بیروهۆشـە، کـە لەدوایـیدا کێـشی بـەخێرایی دادەبـەزێ.. هـەروەها حـەزی سێکسکردنیـشی نـامێنێ، وەکو چۆن هەموو پەرۆشیەکی بۆ ژیان لەدەست دەدا..

نەخۆشـی خـەمۆك (خـەمك) هەسـت بـەجۆرە ئازارێـك دەکا کە خودی خۆی ناتوانێ وەسـفی بکـا.. ئازارێـك کـە لەناخەوە لێکوپێکی دەکاتەوە.. هەستکردن بەبێهیوایی و گوناهبـاری.. هـەروەها رقـی لـەخۆی دەبێتـەوە و خـۆی بەکەم دەزانێ.. هەست بەگوناح و شەرمەزاریەك دەکا کـە

بەسەر خانەوادەکەی خۆی هێناوە.. واهەست دەکا دڵی لەلێدان دەکەوێ یان هۆشی توانای نامێنێ.. ئەو نیشانانەی دوایی وا پێشان دەدەن کە نەخۆشیەکەی گەیشتۆتە لووتکە. لێرەشەوە دەبێ زۆر ئاگاداربین، چونکە لەهەر چرکەیەدا لەوانەیە نەخۆش کۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ..

ئەو نیشانانە چین کە پیشانی دەدەن نەخۆشەکەمان بەتەمایە خۆی بکوژێ؟

- هەستکردنێکی زۆر بەنائومێدی..
- کاتێك کە بەڕاشکاوی بلێ حەز دەکا بمرێ..
- کاتێك کە خۆی پێمان دەلێ بیرۆکەی کۆتایی هێنان بەژیان لەمێشکیدا دەخولێتەوە..
- هەستکردن بەگوناهباری..
- بیرۆکەکانی نەمان، واتە کاتێك کە دەلێ دلی کار ناکا یان گەدەی لەکار وەستاوە..
- ئازارەکانی جەستە و بیرکردنەوە لەبوونی نەخۆشیی جەستەیی، واتە کاتێك کە دەلێ تووشی نەخۆشیەکی پیس و کوشندە هاتووە.. لەوانەیە نەخۆشەکە هەلمانخەلەتێنێ و دەم بەخەندە دەربکەوێ.. بەلام لەچرکەیەکدا خۆی دەکوژێ کە ئاگامان لێی نیە.. نەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکی هەڕەشەی خۆکوشتن

ناکـا.. هـەوڵی ئـەوە نـادا کـەس بۆخـۆی رابکێـشیَ یـان بیانترسێنیَ.. واتە ئەو هەڕەشەکردن بەخۆکوشـتن بـەکار ناهێنیَ بۆ جێبەجێکردنی داواکاریەکانی و ململانیَ لەگـەڵ کەسانی دیکە ناکا...

نەخۆشـی خـەمۆك خـۆی بـاش ئامـادە دەکـا بـۆ خۆکوشتن و هەوڵ دەدا سەرکەوتووترین رێگە بگرێتە بـەر بـۆ ئـەوەی کـەس بەهانایـەوە نـەییَ رزگـاری بکـا.. ترسناکترین رێگەش کە نیشانەی توندیی خەمۆکیەکەیەتی و بەڕاستی دەیەویَ کۆتایی بەژیانی خۆی بێنیَ ئەوەیە کە خـۆی بـسووتێنیَ یـان گوللەیـەك لەسـەری خـۆی بـدا.. ئاسانترین رێگەش ئەوەیە کە ئەو دانانـە (حـەب) قووتبـدا کە بۆ چـارەکردن بـەکاریان دێنـیَ یـان غـاز بـەکار بێنـیَ، بەتایبەتیش کە بەتەنیا دەبیَ..

لەوانەیـە لەهـەر چـرکەیەکدا و بـەبیَ ئامادەکـاریی پێـشوەخت خـۆی بکـوژیَ، ئەگـەر هەسـتی کـرد کـە خەمۆکیـەکی تونـد خەریکـە دەیخنکێنـیَ.. تەمـەن گـەورەکان پـتر خۆیـان دەکـوژن.. خـەمۆکیش لەتەمـەنی

گەورەدا لەوانەیە لەسەر شێوەی وەسوەسە و ترسێك دەربکەوێ کە هیچ پاساوێکی نیە.. ژنان بەڕێژەیەکی بەرزتر تووشی خەمۆکی دەبن..

ئەگەر هەستمان کرد کە نەخۆشەکەمان بیرۆکەی خۆکوشتنی لەمێشکدا دەجوڵێ، دەبێ یەکسەر بەپزیشکەکەی رابگەیەنین، چونکە نەخۆشەکە لەوانەیە ئەو بیرۆکانەی لەپزیشکەکەی بشارێتەوە.. چارەسەریی نموونەیی لەو بارانەدا ئەوەیە کە لەنەخۆشخانە بخەوێنرێ بۆ ئەوەی هەموو کات چاودێری بکرێ و چارەسەری بنبڕی بدرێتێ کە بەزۆری بریتیە لەچەند دانیشتنێکی کارەبا لێدان لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە خەمۆکی..

چارەسەریەکە ئاسانە.. بەڵام لەچارەسەری گرنگتر ئەوەیە کە بەڕاستی بزانین چ لەناو مێشکی دا دەخولێتەوە و مەرامەکانی چین.. رزگارکردنی کەسێکی خەمۆك لەخۆکوشتن پێویستی بەمرۆڤێکی دڵسۆز هەیە کە

خۆشی بویّ و لەتەنیشتیەوە بیّ، چاودێری بکا و ئاگای لێبیّ و هەست بەئازارەکانی بکا..

ئەگەر نەخۆشەکە لەخۆکوشتن رزگار کرا ئەمە مانای ئەوە نیە کە بەتەواوی مەترسیەکەی نەماوە.. چونکە جارێکی دیکە و لەماوەی (٢٤) کاتژمێر دوای هەوڵی خۆکوشتنی یەکەم، لەوانەیە هەوڵەکە دووبارە بکاتەوە.. نزیکەی (٨٠٪)یان هەوڵ دەدەن جارێکی دیکە خۆیان بکوژن. وردە وردە ئەو رێژەیە کەم دەبێتەوە بەتایبەتی لەگەڵ چارەکردنەکەدا، بەلاّم ئەگەرەکە هەر دەمێنیّ تا ئەو کاتەی نەخۆشەکە بەتەواوی چاك دەبێتەوە. لەوانەیە نەخۆشەکە هەموو شتێك لەسەر خۆکوشتنەکەی لەبیر بکا و رەنگە لێی پەشیمان بێتەوە. ئەوەش وای لێدەکا هەست بەگوناهباری بکا بەرامبەر خانەوادەکەی چونکە بووەتە هۆی بێزار و ماندووکردنیان.. لەوانەشە سەرلێشێواو دەرکەویّ و نەزانیّ بۆچی هەوڵی خۆکوشتنی داوە.. هەندێك جاریش دەڵیّ هیچ رێگەیەکی بۆ رزگاربوون دەست نەکەوتووە بێجگە لەرێگەچارەی مردن و

ئازارەکانی زۆر لەوە پتر بووە کە بتوانێ بەرگەیان بگرێ..

کەس خۆی ناکوژێ تەنیا ئەوە نەبێ کە خەمۆکیەکەی گەیشتۆتە لوتکە و بینینی بۆ ژیان نەماوە و لەواقیع جودا بۆتەوە..

بوونی هەوڵێکی پێشتر بۆ خۆکوشتن لەمێژووی ژیانی نەخۆشەکە وادەکا مەترسیەکە هەر مابێ ئەگەر جارێکی دیکە تووشی خەمۆکی هاتەوە.. هەروەها مردنی یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەی بەخۆکوشتن، ترس و دڵەڕاوکێمان پتر دەکا نەبادا نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدا ئەگەر خەمۆکیەکەی زۆرتر بوو..

وەکو گوتم، ئەو نەخۆشە خەمۆکەی کە بیر لەخۆکوشتن دەکاتەوە دەبێ گەیشتبێتە قۆناغێك کە هەموو ڕێگەکان لەپێشی داخرابن و هیچ هیوایەکی بەژیان نەمابێ.. هەر بێئومێدی و ئازار و هەستکردن بەگوناهباری و خەوزڕان و ئێشێکی کە هەیەتی لەسەر سینەی وەستاوە و توند دەیگوشێ و دەوروپشتیشی

هەموو تاریکیە.. بۆیە مردن تاکە ڕێگایە کە لەو هەموو مەینەتیە دەیحەسێنێتەوە. لەبەر ئەوە بیری لێدەکاتەوەو پلانی بۆ دادەڕێژێ و لەهەر چرکەیەکدا جێبەجێی دەکا..

نەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکیی جۆری کاردانەوەیی هەرگیز بیر لەخۆکوشتن ناکاتەوە.. بەڵکو بۆ چارەسەری دەگەڕێ تا لەو خەمەی رزگاری بێ... ئەو بینینێکی هەیە بەرامبەر نەخۆشیەکەی و لەواقیع دانەبڕاوە و هیچ نیشانەیەکی جەستەیی نیە.. تەنیا هەست بەتەنگی و بێزاری دەکا و خەم دەخوا. بەزۆریش هۆکارێکی زانراوی هەیە بۆ ئەو خەمەی، وەك: فشارێکی توند یان بەردەوامی ژیان یان شکستهێنانێك لەکار یان خوێندن یان پەیوەندی کۆمەلآیەتی.. هەر رووداوێك یان کۆمەڵە رووداوێك لەو رووداوانەی کە مرۆڤ تووشی خەمۆکی دەکەن...

ئەمە مانای وایە کاتێك کە بارورزووفەکەی بەرەو باشتر دەگۆڕێ وەکو ئەو خۆی دەیەوێ، ئەوا خەمۆکیەکەی نامێنێ.. مەگەر زۆر توند بێ، ئەوکاتە پێویست بەدەرمان و چارەسەری دەکا..

خەمۆكیی تەمەنی نائومێدی:

هەرچی خەمۆكیی تەمەنی نائومێدیە (سن الیاس) ئەوا زۆر بەخەمۆكیی هزروهۆش دەچیٚ، بەلاّم بۆ یەكەمجار لەژیانی دوای تەمەنی پەنجا ساڵی تووشی كەسەكە دەبیٚ. ئەویش لەژنان زۆرترە بەرێژەی (٨ بۆ ١) . واتە بەرامبەر هەر هەشت ژن لەوانەی تووشی خەمۆكیی تەمەنی نائومێدی دەبن، تەنیا یەك پیاو تووش دیٚ. بەلاّم لەخەمۆكیی بیروهۆشدا (٣ بۆ ٢)ە، ئەویش هەر لەبەرژەوەندی پیاوانە چونكە ئافرەتان زۆرتر تووشی خەمۆكی دێن. لەوانەیە تووشی خەمۆكیەكی لەجۆری دیكە بێن پێش دەستپێكردنی خولی مانگانەیان كە تێیدا هەست بەخەم و بێهیوایی و بێزاری و خاووخلیچكی دەكەن و لەوانەیە زوو توورەبن و هەڵبچن یان خەویان بزریٚ و سەریان بێشیٚ.. ئەوانە هەمووی پێش چەند رۆژێكی كەم لەخوێنهاتنی مانگانە... هەر دوای هاتنی

چەند دلۆپە خوێنێك یان دوای سێ چوار ڕۆژ لەدەستپێکردنی خولەکە، بەتەواوی دەحەسێتەوە. پێویستە مێردەکەی بەتەواوی ئەو زانیاریانە بزانێ و سرووشتی باری هاوسەرەکەی پێش خولی مانگانە بناسێ، بۆ ئەوەی بتوانێ یارمەتی بدا بەهێمنی دەرباز بێ لەو تەنگژە کاتیەی کە هەموو مانگێك دووبارە دەبێتەوە. کێشەی زۆری خێزانداری لەو ماوەیەدا ڕوو دەدەن کە ڕەنگە بگاتە هۆی جیابوونەوەش.

ئافرەت دوورنیە لەکاتی دووگیانی یان دوای منداڵبوونیش تووشی خەمۆکی بێ. خەمۆکیی دوای منداڵبوون لەوانەیە توند و بەئازار بێ و ئافرەتەکە بەتەواوی بشڵەژێنێ و تووشی خەمی بکا و بگریێ و لەوانەیە بیر لەوەش بکاتەوە کە کۆتایی بەژیانی بێنێ. لەوانەشە تووشی هورێنە و هاروهاجی بێ، کە ئەمە بارێکی تیژی تێکچوونی بیروهۆشیە..

لەوانەیە خەمۆکیی هزروهۆش تەنیا جارێك لەژیاندا تووشی مرۆڤ بێ. لەوانەشە هەر لەگەڵی بمێنێتەوە و ناوە

ناوە بیگرێ. دوور نیە مرۆڤ لەژیانیدا تەنیا دووجار تووشی بێ کە ماوەی نێوانیان دە ساڵ یان پتریش بێ.. یان هەر ساڵێك یان دوو ساڵ جارێك بیگرێ. لەوانەشە نۆرە خەمۆکیەکە لەکاتی دیاریکراو و نەگۆڕ هەموو ساڵێك لەسەرەتای بەهاران یان هاوینان یان سەرەتای پاییز و زستانان تووشی بێ، بەلآم بەزۆری نۆرە خەمۆکیەکان پەیوەندیان بەبەهارانەوە هەیە و ئەو پەیوەندیەش نازانرێ چۆنە.

لەوانەیە خەمۆکی بەهۆکاری ئەندامیەوە پەیدا بێ، ئەویش لەئەنجامی نەخۆشیەکی جەستەییەوە. لێرەدا پێی دەگوترێ خەمۆکیی ئەندامی organic depression. لەهۆکارە گرنگەکانی: تێکچوونی کاری کوێرەگلاندەکانە، لەسەرووی هەمووشیانەوە گلاندی قۆرتەمل یان پێشەوەی (تایرۆید). کاتێك دەردانی ئەو گلاندە بۆ هۆرمۆنی (تایرۆکسین) هێواش دەبێتەوە، ئافرەت تووشی خاووخلیچکی و شلی و هێواشی بیرکردنەوە و جووڵەکردن دەبێ و بەخێرایی ماندوو دەبێ

و کێشی زۆر دەبێ و مووی لەشی دەکەوێ و خولی مانگانەی دەوەستێ، ئەو کاتە ئافرەت هەست بەخەم و پەژارە و نائومێدی و ساردی دەکا.. (٥٠٪)ی ئەوانەی تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن (پێی دەگوترێ میکسیدیمیا Myxoedema) کە نیشانەکانی بەخەمۆکی دەست پێدەکا.. بۆیە پێویستە پزیشکی دەروونناس بەباشی پشکنین بۆ ئافرەتی خەمۆك ئەنجام بدا بۆ ئەوەی بزانێ ئەو دەردەی هەیە یان نا..

زۆربوونی چالاکی گلاندەکانی سەرگورچیلەکان suprarenal glands کە هۆرمۆنەکانی (کۆرتیزۆن) دەردەدەن و دەبنە هۆی نەخۆشیەك پێی دەگوترێ (کوشینگ Cushing)، ئەویش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی خەمۆکی..

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەماریش لەوانەیە خەمۆکیان لەگەڵدا پەیدا بێ، وەکو: نەخۆشیەکانی لەرزۆکی و رەقبوونی خوێنبەرەکانی ناو مێشك لەگەورانداو گرێیەکانی لووی پێشەوەی مێشك، هەروەها ئەو

نەخۆشانەی تووشی پەرکەمی دەروونی جووڵەکار هاتوون کە لە لووی لاسەرەوە پەیدا دەبێ.

کەمی ڤیتامینەکان و توخمە خۆراکیە سەرەکیەکان لەوانەیە ببنە هۆی خەمۆکی و هەندێك نیشانەی دەمارگیریی دیکەش، وەك ئەوەی لە نەخۆشی (پێلاگرا Pellagra) دا روودەدا.

کەوابێ پشکنینی جەستە زۆر پێویستە لەنەخۆشیی خەمۆکیدا. هەروەها لەهەموو ئەوانەی کە نەخۆشیی دەروونیان هەیە چونکە جەستە و دەروون لێك جودا ناکرێنەوە و هەر یەکەیان کار لەویدیکە دەکا..

پیاوان دوای خانەنشینکردنیان تووشی خەمۆکی دەبن. هەر کەسێك کە خۆشەویستێکی لەدەست دەدا بەهۆی مردنیەوە، تووشی خەمۆکی دەبێ.

خەمۆکی نەخۆشیەکی کیمیاویە چونکە لەئەنجامی نزمبوونەوەی ترشە ئەمینیەکان لەناو هەندێك بەشی مێشکەوە روو دەدا، لەوانە: سیرۆتۆنین، دۆپامین، نۆرئەدرینالین..

کەوابێ تێکچوونێکی چەندیە (لە بڕی مادەکەیە) کە هۆکارەکی تا ئێستا نەزانراوە. واتە نازانرێ بۆ مرۆڤێک تووشی خەمۆکی دەبێ و یەکێکی دیکە تووش نابێ.. هۆکاری بۆماوەیی لەوانەیە رۆڵ بگێڕێ. فشارەکانیش لەوانەیە ببنە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە. فشارەکان دەبنە هۆی دووبارە سەرهەڵدانەوەشی، بەڵام لەوانەیە بەبێ فشاریش سەرهەڵدانەوە هەر رووبدا..

نەخۆشی مانیا (هەوەس):

پـێش ئـەوەی نیـشانی بـدەین پێویـستە باسـێکی ڕووەکـەی دیکـەی یـان ڕووە بەرامبەرەکـەی نەخۆشـیی خەمۆکی بکەین یان ئەو ڕووەی کە پێچەوانەیەتی، ئەویش نەخۆشیی هەوەسە (مانیا Mania)یە، کە نەخۆشـیەکی بەتـــەواوی جودایـــە لەنەخۆشـــی خـــەمۆکی، بـــەڵام پەیوەندیەکی توندیشی هەیـە لەگـەڵ خەمۆکیـدا. بـەنۆرە تووشـی نەخۆشـەکە دەبـێ. جارێـك کەسـەکە تووشـی خـەمۆکی و جـارێکی دیکـە هـەمان نـەخۆش تووشـی نەخۆشیی مانیا (هەوابەرزی) دەبێ. بەم شـێوەیە جارێك مانیا و جارێکی دیکـە خـەمۆکی. یـان دووجـار هـەوەس و جارێـك خـەمۆکی یـان بەپێـچەوانەوە. نـەخۆش لـەنۆرە هەوەسە ڕزگـار دەبـێ و تووشـی خـەمۆکی دێ. لەوانەیـە ماوەیەکیان لەنێواندا هەبێ کە تێیدا نەخۆش دێتەوە سەر باری سرووشتیی خۆی. لەوانەیە کەسـەکە لەژیانیـدا یـەك

جار تووشـی نۆره هـەوەس بیٚ یـان چـەند جاریٚـك. یـان کەسەکە لەژیانیدا یەك جار تووشـی خـەمۆکی دەبیٚ یـان چـەند جاریٚـك نـۆره نەخۆشـیەکە دەگـریٚ. یـان وەکـو روونمـــان کـــردەوه نـــۆره هەوەســـەکە لەگـــەڵ نـــۆره خەمۆکیەکـە جـار ناجاریٚـك دیٚـن. وەکـو چـۆن خـەمۆکی گرفتیٚکـە نـەخۆش پیٚیـەوه دەنـالیٚنیٚ، ئـەوهاش هـەوەس گرفتیٚکـە، بـەڵام کەسـوکارەکەی پیٚیـەوه دەنـالیٚنن نـەك نەخۆشەکە خۆی، چونکە نەخۆشەکە هەست بەخۆشیەکی زۆر و دلّرفیٚنیەکی بیٚویٚنە و هوابەرزی دەکا و وەکو دەلّیٚن (جــەوی ســاف دەبــیٚ) و هەســت بەچوســتی و هیٚــز و زیندوویٚتیــەك دەکــا کــە ســنووری بــۆ نیــە. توانایــەکی بیٚهاوتای جووڵە و قسەکردنی دەبیٚ و خەوی کەم دەبیٚ و بڕیٚکی یەکجار زۆر لەخواردن هەڵدەلووشیٚ. هەرچی ماڵ و سـامانی هەیـە خـەرجی دەکـا تـا ئـەو رادەیـەی خـۆی و خانەوادەکەی تووشی نەهامەتی دەکا. هەست بەگەورەیی و کۆبوونەوەی بیروڕا و پرۆژەی زۆر دەکا لەناو میٚشکیدا. وای بۆ ئەو کەسەش کە ریٚگری لەو بیروڕایانەی دەکا یـان

رەتیان دەکاتەوە..! لەوانەیە بگاتە رادەی هاروهاجی و دەستدرێژی کردنە سەر خەڵکان یان رەفتاری سێکسی ئابڕووبەر و زێدەڕۆیی لەخۆدەرخستن و رووکەشی بەشێوەیەکی نەگونجاو...بەلاّم ئاکاری سەرەکی ئەو نەخۆشیە بەختیاریەکی زۆرە کە دەگاتە رادەی خۆلەبیرکردن و بەزم و سەما و گۆرانی گوتن.. هەموو رەفتارەکانی نەخۆش تووشی ئابڕووچوون و شەرم و گرفت و تێکدانی دەکا.. کێشە لەگەڵ دراوسێیان و خەڵکی سەرشەقام و لەشوێنی کارکردن و لەگەڵ پۆلیس.. وە لەبەر ئەوەی نەخۆشیەکە لەسەر شێوەی نۆرەی دووبارەبووەوە دێ، بۆیە پێویستە لەسەر کەسوکاری نیشانەکانی دووبارەگەڕانەوەی نەخۆشیەکە بناسن و بەخێرایی بیبەنەوە لای پزیشك ئەگەر زۆرتر بوو، چونکە ئەگەر بەخێرایی پەرەی سەند ئەوا نەخۆش ناچێتە لای پزیشك و چارەسەریەکانیش فڕێ دەدا..

نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشیەکە ئەوانەن:

- زۆرگۆتن.

- خەوزڕان.

- کەیفخۆشیەکی زۆر و بەبێ هۆ..

- توورەبوون و هەڵچوون بە بچووکترین هۆکار..

- زێدەڕۆیی لەجلوبەرگ و خۆجوانکردن..

- زۆر چوونە دەرێ و جوولانەوە..

- لەخۆباییبوونێکی زۆر.. زۆری هزر و پڕۆژەکانی کە وادەردەکەوێ راستبن بەڵام ناواقیعین..

- رەفتارە نابەرپرسیارەکانی دەبنە هۆی شەرمەزاری و دەرچوون لەدابونەریتە باوەکان..

- گۆرانی گوتن و سەماکردن لەکاتی گوێ لێبوون لەمۆسیقا..

- دەستبلاوی و زۆر خەرجکردن و کڕینی شتی ناپێویست یان داوانەکراو..

- زۆربوونی چالاکیی سێکسی..

- رەخنەگرتنی توند و کۆمێنتی ناشایستە لەسەر خەڵکانی دیکە (هەرچەندە رەخنەکانیشی راست بن)..لەوانەیە لەوەش پتر لەماوەی چەند کاتژمێرێك یان

چەند رۆژێك تێكبچێ، بۆیە دەبێ بەخێرایی نیشانی پزیشك بدرێ بۆ راستكردنەوەی بارەكەی..

زۆر گرنگە ئەوە روون بكەمەوە: لەكاتێكدا كە نەخۆشەكە لەباری هەڵچووندایە نابێ پتر بوروروژێنرێ. نابێ رەخنە لەگۆتنەكانی بگیرێ. دەبێ لەپێشیدا هێمنی بپارێزرێ و هیچ كۆمێنتی لێنەدرێ و جووڵە نەكرێ..

نەخۆشی مانیا (هەوابەرزی) نابینایە و لەواقیع دابڕاوە و بەئاسانی دەوروروژێنرێ. لەپێش نەخۆشەكە هێمنی بپارێزە بۆ ئەوەی بتوانی نیشانی پزیشكێكی بدەی یان بۆ نەخۆشخانە بیگوازیەوە. تێكەولێكەكردن لەگەڵ نەخۆشی مانیا زۆر زەحمەتە و كۆنترۆڵكردنی نیمچە ئاستەمە.

ئێستا با بگەڕێینەوە بۆ نەخۆشی خەمۆكی بۆ ئەوەی لەچارەكردنەكەی بدوێین:

لەبەر ئەوەی خەمۆكی لەسەرەتادا نەخۆشیەكی كیمیاویە، بۆیە بەبێ دەرمان چارە ناكرێ. چارەكردنی

بەدەرمان بەپلەی یەکەم دێ، ئەوجا دوای ئەوە چارەکردنی دەروونی و ژینگەیی..

دەرمانەکانی خەمۆکی زۆر و هەمەجۆرن و نەخۆشی خەمۆك زۆر ئازار دەکێشێ و دەردەسەری پتریش دەبینێ، بەڵام بەختەوەرترە چونکە نەخۆشیی خەمۆکی بەتەواوی چاك دەبێتەوە. پێش ئەوەی بچمە ناو وردەکاریەکانی چارەکردن پێویستە جەخت لەسەر ئەوە بکەمەوە کە مەترسیدارترین قۆناغی خەمۆکی ئەوەیە کە نەخۆش تێیدا بیر لەخۆکوشتن و کۆتایی هێنان بەژیانی دەکاتەوە. لەو بارەدا دەبێ کەسوکاری یەکسەر بەپزیشکەکەی رابگەیەنن. پزیشکیش لەم بارەدا هەموو ئامادەباشیە پێویستەکان دەکا بۆ پاراستنی نەخۆشەکە لەخۆی. باشترین چارەسەریی نموونەیی لەم بارەدا دانیشتنە کارەباییەکانە کە لەناو نەخۆشخانە یان لەدەرەوەی نەخۆشخانەشدا ئەنجام دەدرێن.

هەڵبژاردنی چارەسەریەکی دیاریکراو لەلایەن پزیشکەوە دەوەستێتە سەر چەند هۆکارێك:

١- جـــۆری خەمۆکیەکـــە، کاردانەوەییـــە یـــان مزرومۆشی..؟

٢- پلـــەی دڵـــەڕاوکێ و گرژیەکـــەی کـــە لەگـــەڵ خەمۆکیەکەدان..

٣- جاری یەکەمە یان نۆرەی دیکـەی پێشتر تـووش هاتووە..

٤- هەبوونی نۆرە مانیا پێشتر بۆ جارێك یان پتر..

٥- هـەبوونی مێـژوویێك لەخانەوادەکـەی: واتـە یـەکێك لەئەندامانی خێزانەکەی پێشتر تووشی ئەو دەردە هاتووە یان نا..

٦- جۆری ئـەو چارەسـەریەی کـە نەخۆشـەکە پێـشتر پێی باشتر بووە..

٧- جۆری ئەو چارەسەریەی کە خزمێکی نەخۆشەکە پێی چاك بۆتەوە کە تووشی هەمان نەخۆشی بووە..

٨- هەبوونی نیشانەی دیکە لەمزروهۆشی نەخۆشەکە لەگەڵ نۆرە خەمۆکیەکە..

کەوایە بارەکە پێویستیی بەزۆرتر لەپرسیاری ورد هەیە بۆ ئەوەی پزیشك بڕیار لەسەر ئەو دەرمانە بدا کە بۆ چارەکردن دەستی پێبکا.. هەڵبژاردنی دەرمانێکی گونجاو هەر ئەوها رەمەکی نیە، بەڵکو دەبێ خۆی بۆ ئامادە بکرێ. پێش ئەوەی پزیشك دەست بداتە قەڵەم بۆ نووسینی دەرمانێك بۆ خەمۆکی، پێویستە قسە لەگەڵ نەخۆش و کەسوکارەکەی بکا لەسەر هەندێك لەئاکارەکانی دەرمانە دژە خەمۆکیەکان:

یەکەم: هەر دەرمانێکی دژەخەمۆکی کاریگەری نابێ پێش ئەوەی دوو حەفتە بەسەر بەکارهێنانیدا بڕوا. واتە لەسەرەتادا نابێ پێشبینی هیچ باشبوونێکی بۆ بکەی.

دووەم: تاکە کاریگەریەکی ئەرێنی کە لەسەرەتاوە دەردەکەوێ ئەوەیە کە هێمنی دەکاتەوە نەك نەهێشتنی خەم و پەژارەکانی.

سێیەم: نیشانە لاوەکیە نەویستراوەکانی هەر لەرۆژانی یەکەمدا و پێش دەرکەوتنی شوێنەوارە ئەرێنیە چارەسەریەکانی دەردەکەون بەلاَم، خۆشبەختانە، ئەو نیشانە لاوەکیانە بەخێرایی و دوای چەند رۆژێکی کەم نامێنن. بۆیە داوا لەنەخۆشەکە دەکرێ کە ئارامی هەبێ و بەرگە بگرێ و باوەڕی هەبێ کە ئەو نیشانە لاوەکیانە نامێنن. ئەوانەش نیشانەی ئەوتۆن کە دەکرێ بەرگەیان بگرێ چونکە نابنە هۆی بێزارکردنێکی زۆر ئەگەر بەراورد بکرێن بەبێزارکاریەکانی خەمۆکیەکە خۆی. دیارترین ئەو نیشانە لاوەکیانە وشکبوونی قورگ و لێڵبوونی چاوەکان و گیرانی ریخەڵۆکەکانە (قەبزدەبێ).

چوارەم: بیر لەگۆڕینی دەرمانێك بەدەرمانێکی دیکە مەکەوە پێش ئەوەی مانگێك بەسەر بەکارهێنانی یەکەمدا نەڕوا و دوای ئەوەی پترکردنی بڕەکەشی تاقی

دەکەینــەوە. ئەگــەر وابکــەی، ئــەوا پەلــەکردنێکی نابەرپرسانەیە لـەگۆڕینی دەرمانەکـە پـێش ئـەو ماوەیـە. بۆیـە دەبـێ نـەخۆش ئـارام بگـرێ و کەسوکارەکەشـی بەهـەمان شـێوە ئارامیـان هـەبێ و هـەروەها پزیـشکی دەروونیش پێویستە بەپـشوو بێ لەگـەڵی. ئەگـەر مانگێـك بەسـەر چارەسـەریەکەدا تێپـەڕی بـەبێ ئـەوەی هـیچ باشـبوونێکی پێـوە دیـاربێ، لێـرەدا پێویـستە بەچـەند خاڵێکدا بچینەوە:

- بە دەستنیشانکردنەکەدا بچینەوە.
- بەبڕی دەرمانە بەکارهێنراوەکـەدا بـچینەوە چـونکە لەوانەیە بەبڕی پێویست نەبووبێ.
- بـەو دەرمانانەشـدا بـچینەوە کـە نـەخۆش لەگـەڵ دەرمانەکانی دژەخـەمۆکی بـەکاریان دێنـێ، چـونکە دوور نیە ئەوانە لەکاریگەری دەرمانەکە کەم بکەنەوە یـان هـەر ئەوانە خەمۆکی پەیدا بکەن.

دوای ئـەوە بـیر لـەگۆڕینی دەرمانەکـە دەکەینـەوە و دەرمانێکی دیکـە لەکۆمەڵەیـەکی دیکـە هەڵدەبـژێرین. بـۆ

نموونە ئەگەر هەڵبژاردەی یەکەممان لەسەر دەرمانێك بێ کە ڕێژەی (سیرۆتۆنین) بەرز دەکاتەوە، ئەوا ئێمە لەو بارەدا دەرمانێك هەڵدەبژێرین کە ڕێژەی (دۆپامین) یان (نۆرئەدرینالین) بەرز بکاتەوە. بۆیە هەندێك لەپزیشکان هەر لەسەرەتاوە دوو دەرمان لەدوو کۆمەڵەی جیاواز بەکار دێنن بۆ ئەوەی هەلێکی گەورەتر بدەنە دەست بۆ وەدەست هێنانی چاکبوونەوە لەسەرەتای دەست پێکردنەوە. بەڵام کێشەی کۆکردنەوەی دوو دەرمان ئەوەیە کە کاری لاوەکی زۆرتر دەکا و لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە نازانین کامە دەرمان کاریگەرترە. ڕێسای زێڕین ئەوەیە کە یەك دەرمان بەبڕی تەواو باشترە لەدوو دەرمان پێکەوە. دوو دەرمانیش باشترە لەسێ دەرمان. بێگومان پێشبینی ناکرێ کە سێ دەرمانی دژەخەمۆکی بەیەك جار بۆ نەخۆش بنووسرێ.

دیسان پێش ئەوەی بێمە سەر ئەو دەرمانانە دەبێ جەخت لەو ڕاستیە گرنگە بکەمەوە بۆ دڵنیاکردنی نەخۆش و کەسوکارەکەی، ئەویش ئەوەیە: کە

دەرمانەکانی دژەخەمۆکی نابنە هۆی ئالوودەبوون یان لێڕاهاتن و ماوەی بەکارهێنانیشیان لەشەش مانگ پتر نیە. دوای ئەوە پزیشك ئامۆژگاری ئەوە دەکا کە وردە وردە و دوای باشبوونی خەمۆکیەکە رایان بگرێ.

هەڵەیە ئەگەر نەخۆش کتوپڕ چارەسەریەکە راگرێ بەتایبەتیش کە هەست بەباشبوونێکی زۆر دەکا، یان ئەگەر هەستی کرد سوودیان نیە دیسان کتوپڕ رایان بگرێ. یان لەوانەیە نەخۆش چارەکردنەکەی کتوپڕ ببڕێ لەبەر ئەوەی نائومێد بووە لە چاکبوونەوە.

وەستاندنی کتوپڕی چارەسەریەکە دەبێتە هۆی کاردانەوەیەك کە نەخۆش تووشی ئازاری جەستەیی و دەروونی دەکا بۆ ماوەی چەند رۆژێك.. ئەو دەرمانانەش ئەوانەن:

١- ئاوێتە سێ بازنەییەکان Tricyclic compounds کە دیارترین دەرمانەکانی ئەو کۆمەڵە: تۆفرانیل Tofranil، تریپتیزۆل Tryptizol، ئەنافرانیل Anafranil، سێرمۆنتیل Surmontil.

دەرمانـەکانی ئـەو کۆمەڵـە بـۆ بارەکـانی خـەمۆکیی هزروهـۆش سـوودیان هەیـە. وەکـو روونمـان کـردەوە کاریگەریی بەکەڵکی ئەو دەرمانانە تەنیا دوای دوو حەفتە لەدەسـتپێکردنی چارەسـەریەکە دەردەکـەوێ. زۆر لـەو خەمۆکیـەی کاردانەوەییـدا سـوودیان نیـە کـە لەئـەنجامی هۆکاری ژینگەییەوە پەیدا دەبێ و نائارامیی لەگەڵدا دەبێ کە بـەزۆری لەتەمـەنێکی گـچکەدا روودەدا. (تۆفرانیـل) و (تریپتیـزۆل) دوو دەرمـانن کـە زۆر بەیـەك دەچـن بـەڵام (تۆفرانیـل) کاریگەریـەکی چوسـتکەر و هۆشـیارکەرەوەی هەیە، بۆیـە لـەو بارانـەدا کـەڵکی دەبـێ کـە خـەمۆکیەکـە شـلوخاوی و کـەم جووڵـەکردنی لەگەڵدایـە. هەرچـی (تریپتیزۆل)ە کاریگەریەکـەی هێورکردنەوەیـە، بۆیـە لـەو بارانـەدا بەسـوودە کـە خـەمۆکیەکـە دڵـەڕاوکێ و گـرژی لەگەڵـدا هەیـە، بۆیـە شـەوانە بـەکاردەهێنرێ بـۆ ئـەوەی خەوێکی هێمنی هەبێ، بەڵام (تۆفرانیل) تەنیا بەڕۆژ بەکار دەهێنرێ.

(ئەنافرانیل) دەرمـانێکی بـەهێز و کاریگـەرە و ئـەوەی لێی زانراوە ئەوەیە کە دژە وەسواسیە، بۆیە بەزۆری لـەو بارانەدا بەکار دەهێنرێ کە نەخۆشەکە وەسواسی قـەهری هەیە (وەسوەسەی قەهری ئەوەیە کە نەخۆشەکە بیرۆکـە و وەسوەسـەی وای بـۆ دێ کـە بەدەسـت خـۆی نیـە و ناتوانێ لەمێشکی خۆی دەری بکا ئەگەر باوەڕیشی پێـی نەبێ. و.).

ئـەو دەرمانانـە بەشـێوەی دانـە (حـەب) و بـەدەرزیش هـەن. دانـەکانی بـەبڕی جیـاوازی وەك: (١٠) میللیگـرام و (٢٥) میللیگرام و (٧٥) میللیگرام هەیە.

بڕی کاریگەر بۆ چارەسەری بە (٧٥) میللیگرام رۆژانە دەست پێـدەکا و پـتر دەکـرێ تـا دەگاتـە (١٥٠ — ٢٢٥) میللیگـرام. بەکـەمترین بـڕ دەسـت پێدەکـەین کـە (٧٥) میللیگرامە پاشان وردە وردە ئەو بـڕە زۆرتـر دەکـەین تـا بەزۆری دەگاتـە (١٥٠) میللیگـرام لـەماوەی دوو یـان سـێ حەفتەدا. ئەگەر نەخۆشەکە باش نـەبوو دەتـوانین بڕەکـە بگەیەنینە ئەوپەڕی کە (٢٠٠ — ٢٢٥) میللیگرامە. ئەوەش

لەماوەی مانگی یەکەمی چارەکردنەکەدا، بەڵام دەبێ ڕەچاوی دوو شت بکەین: یەکەم میزگیران لەلای بەساڵاچووواندا، بەتایبەتیش ئەوانەی (پرۆستات)یان ئەستووربووە. دووەمیش سەرئێشەیەکی توند کە لەئەنجامی بەرزبوونەوەی پەستانی ناو چاوەکانەوە پەیدا دەبێ لەو نەخۆشانەی کە لەبنەڕەتدا ئامادەباشیان هەیە بۆ تووشبوون بەو دەردە کە پێی دەگوترێ ئاوی شین Glaucoma. بێجگە لەوانە کارە لاوەکییەکانی دیکەی سادەن و بەخێرایی نامێنن، وەك: گیران و وشکبوونی قورگ و دەست لەرزین و خێرابوونی لێدانی دڵ. دەبێ هەندێك ئاگاداری ئەو نەخۆشانەش بین کە تووشی نۆرەدڵ هاتوون لەئەنجامی گیران یان تەسکبوونەوەی یەکێك لەخوێنبەرەکانی دڵیان.

نەخۆشە پیرەکان بڕی کەمتریان پێویستە کە ڕەنگە ڕۆژانە لە (٣٠) میللیگرام تێنەپەڕێ. بڕی گەورەتر دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێنیان و لەوانەیە هۆشیشیان کەمێك تێکبدا، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەو دەرمانانە نابنە

هیچ گرفت و کارێکی سەرباری دیکە. دەرمانی زۆر بێ گێچەڵن و هیچ مەترسیەك لەبەکارهێنانیاندا نیە، بگرە دەرمانی ئەوتۆن کە ژیان دەبەخشنەوە بەوانەی کە ژیانیان لەبەرچاو تاڵ بووە. مەزنترین داهێنانن لەسەدەی بیستەمدا. لەوانەیە گیانی ملیۆنەها کەسیان رزگار کردبێ. پێش دۆزینەوەیان زۆرکەس بەو دەردەوە گیانیان لەدەستداوە. لەماوەی چارەکە سەدەیەکدا تاکە یەك نەخۆشم نەبینیووە تووشی گرفتێك بووبێ بەو دەرمانانەوە... بێجگە لەخێر هیچیدیکەم لێ نەبینیوون.

لەکاتی هەستکردن بەهەر نیشانەیەکی لاوەکی یەکسەر پەیوەندی بەپزیشکەکەتەوە بکە و ئەویش دڵنیات دەکاتەوە و جەخت دەکاتەوە کە هەر دوای چەند رۆژێك لەخۆوە نامێنێ. لەکاتی بەردەوامبوونی نیشانە لاوەکیەکان دیسان پەیوەندی بکەوە بەپزیشکەکەتەوە کە ئامۆژگاریت دەکا چۆن ئەو نیشانە لاوەکیانە چارەسەر بکەی و لەوانەیە لەبڕی دەرمانەکانیشت کەمبکاتەوە.

لەسەرەتادا نەخۆش حەزچوونەخواردنی باشتر دەبێ که پێشتر نەیبووە و ئەوجا خەوی خۆشتر دەبێ، بەلاّم لەدوای هەموویان خەمۆکیەکەی باش دەبێ. خەمەکانی لەسەرەخۆ و وردە وردە دەڕەونەوە. ئەوانەی لەدەورووپشتی نەخۆشەکەدان بەئاسانی دەزانن که بەرەو باشبوونە بەلاّم لەسەرەتادا نەخۆشەکە دان بەباشبوونی دانانێ چونکە نەخۆشەکە هێشتا هەست بەخەمباری دەکا و تەنیا رووی لەحەزچوونە خواردنەکەی دەبێ که باشتر بووە و بەمەش کێشی زۆر دەبێ و خەوی باشتر دەبێ. هەر بەخەمەکانیەوە سەرقاڵ دەبێ، بەلاّم دوای سێیەم حەفتە دەزانێ کە بەئاشکرا باشتر بووە و وەکو ئەوە دەبێ کە چاودێری هەلاّتنی خۆری سەرلەبەیانی بکا چۆن سەردەردێنێ. رووناکی رۆژ یەکسەر هەڵنایێ، بەڵکو تریسکەکانی رووناکی بەردەوام لەتێکۆشاندا دەبن دژی هێڵە تاریکەکان هەتا بەسەریاندا زاڵ دەبن. لەپێش چاوان لاواز و بێهێز دەردەکەوێ تا ئەو کاتەی تریسکاییەکی دیکەی رووناکیی دەگاتێ، ئەوجا رەنگی خۆشی

دەپۆشێ. هەمان شت بەتەواوی لەناو دەروونی نەخۆشی خەمۆکدا روودەدا. خۆشیەکە ئەو رووناکیەیە کە لەتەنیشتەکانی نەخۆش دەبریسکێتەوە و ئەو هەستەی کە نەخۆشی خەمۆك لێی دەدوێ بەوردی ئەوەیە کە هەست دەکا ژیان دووبارە دەگەڕێتەوە ناو دڵێکی مردوو..

دەرزی (تریپتیزۆل) لەو بارانەی کە زۆر توندن لەسەرەتادا لەڕان (ماسوولکە) و لەخوێنهێنەر دەدرێ. پاشان چارەکردنەکە بە دانە تەواو دەکرێ.. هەروەها دەرزی (ئەنافرانیل)یش کە زۆر بەکار دەهێنرێ، بەتایبەتی لەگەڵ خوێواوك (ئەوەی کە لەلای خۆمان موغەزی پێدەگوترێ. و.) یان لەگەڵ شلەی (گلوکۆز) کە لەڕێی خوێنهێنەرەوە دەکرێتە ناو لەشەوە لەو بارانەی کە بەدەرمانەکانی کە لەڕێی دەمەوە دەدرێن باشتر نابێ. بەزۆری دەرمانی (ئەنافرانیل) لەگەڵ دەرمانی (لودیۆمیل) دا تێکەڵ دەکرێ. لەزۆر باراندا بەو رێگەچارەیە باشتر دەبێ کاتێك کە دەرمانەکانی بەدانە (حەب) سەرکەوتوو

نابن. هەروەها زۆر باری نەخۆشیی وەسواسیی زۆرهێن (وسواس القسري) لەڕێگەی پێدانی (ئەنافرانیل) لەڕێی خوێنهێنەرەوە باشتر دەبن.

لەهەمان کۆمەڵەدا دەرمانێکی دیکە هەیە بەناوی (پرۆتایدین) Prothaiden کە لەسەر شێوەی کەبسولە (گوللاج) و بڕی (٧٥) میللیگرامی تێدایە. بڕی دەرمانەکە بۆ چارەکردن دەکەوێتە نێوان (٧٥ و ١٥٠) میللیگرام. دەرمانێکی دیکە هەیە ناو (گامۆنیل)ە Gamonil و بە دوو بڕی (٣٥ و ٧٠) میللیگرامیە و ڕەنگە کاریگەریەکەی بەڕێژەیەك خێراتر بێ. دەرمانێکی دیکە کە لەکارکردنەکەی بۆ نەخۆشی وەسواسی زۆرهێن زۆر بە (ئەنافرانیل) دەچێ پێی دەگوترێ (تریتیکۆ) Trittico و بەبڕی (٥٠ – ١٠٠) میللیگرام هەیە و بڕی پێویست بۆ چارەسەری بە (١٥٠ – ٤٠٠) میللیگرام دەستپێدەکا. لەسەرەتادا بەراوردکردنی باشیەکەیان لەناو ئەو دەرمانانە زەحمەتە.. بەکامەی دەست پێبکەین..؟ ئەگەر زانست ئەوەندە پێشکەوت کە زانیمان

جۆری هۆرمۆنەکەی ناو دەمار کامەیە کە کەمبۆتەوە، ئەوکاتە دەزانین بەدەرمانی گونجاو دەست بەچارەسەریەکە بکەین. هەر مرۆڤێك دەرمانێکی دیارکراوی هەیە کە پێی باش دەبێ. واتە جیاوازی لەناو تاکەکاندا هەیە. ئەو دەرمانەی کە خەمۆکیی کەسێك بەسەرکەوتوویی چارەسەر دەکا، مانای وانیە کە لەچارەکردنی خەمۆکی کەسێکی دیکەدا بەهەمان شێوە سەرکەوتوو دەبێ.

٢- کۆمەڵەی دووەم: کە بە ئاوێتە چوار بازنەییەکان Tetracyclic compounds ناسراون: ئەو دەرمانەی ئێرە بەناوی (لودیۆمیل) Ludiomil ناسراوە و بەبڕی (١٠ و ٢٥) و (٧٥) میللیگرام هەیە. بڕی چارەکەری بە (٧٥ – ١٥٠) میللیگرام دەست پێدەکا.

(لودیۆمیل) بەوە بەناوبانگە کە کاریگەریەکەی خێراتر دەستپێدەکا و بۆ زۆربەی ئەوانەی نەخۆشیی دڵیان هەیە دەگونجێ و کارە لاوەکیەکانی کەمترە، بەتایبەتی میزگیران و بەرزبوونەوەی پەستانی ناوچاو. بۆیە بۆ زۆر

لەبەتەمەنـەکان گونجـاوە. (لودیۆمیـل) لەسـەر شـێوەی دەرزی هەیە کە لەڕان و لەخوێنهێنەر دەدرێ یان لەگـەڵ گـیراوەی خوێواوکـدا لـەبارە تیـژەکانی کـە بەدانـە چـاکنابنەوە دەکرێتـە لەشـەوە. هـەروەها لەگـەڵ (ئـەنافرانیل) لـەناو گـیراوەی خوێواوکدا بـۆ چارەکردنی وەسواسی زۆرهێنی توند بەکاردێ و بۆ خەمۆکیەکانی تیژ و ئەوانەی بەرگەی هـەموو جۆرە چارەسـەریەکانی دیکـە دەگرن..

هـەموو دەرمانـەکانی پێشوو دەکرێ بـۆ چارەکردنی خەمۆکی لەمندالأنیشدا بەکاربهێنرێن، بەتایبـەتی هـەردوو دەرمـانی (تۆفرانیـل و تریپتیـزۆل). منـداڵیش بەتـەواوی وەکو گەوران تووشی خەمۆکی دەبن. ئەوەش لەبەشێکی تایبەت بەدرێژی روون دەکەینەوە.

٣- کۆمەڵەی سێیەم لەدژەخەمۆکیـەکان ناسـراون بـە "راگرەکـانی ئۆکـساندنی ئەنزیمـە یـەك ئەمینیـەکان "Mono-Amino Oxidase Inhibitors": ئـەو ئاوێتانە لەبنەڕەتدا بـۆ چارەکردنی بارەکـانی خـەمۆکیی

کاردانـــەوەیی و نائـــارامی دەروونـــی بـــەکار دەهێنـــرێن و سوودەکانیـشیان لەخـــەمۆکیی هزروهۆشــدا ســنووردارە. دەرمانـــــە ناســـــراوەکانی ئـــــەم کۆمەڵەیـــــە: (پارنێـــــت Parnate، پارســــــتێلین Parstelin، ناردیــــــل Nardil).

ئامۆژگاریمـان بـۆ ئـەو نەخۆشـانەی کـە دەرمانـەکانی (بارنێت و پارستێلین) بەکار دێـنن ئەوەیـە کـە نـابێ ئـەو خواردنانە بخۆن: هـەموو جۆرەکـانی پـەنیر، بەتایبـەتیش پەنیری کۆن و هەڵگیراو و فاسولیای سپی و نیسك و فوول و چـەرەزات و گۆشـتی لـەقوتووکراوی بلوبیـف و ماسـی لـەقوتووکراو و سـەردین و جـەرگی مریـشك و شـوکولاتا و باسترمە و بیرە و عارەق.

چی روودەدا ئەگەر نەخۆشەکە ئەو خواردنانەی خوارد لەکاتی وەرگرتنی دەرمانی (پارستیلین و پارنێت)؟

پەسـتانی خـوێنی کتـوپڕ بەرزدەبێتـەوە و نـەخۆش هەست بەسەرئێشەیەکی توند دەکا لەپشتەوەی سـەری و لەملی. وا هەست دەکا کـە بەچـەکوچ لـەناوەوە لەسـەری

دەدرێ و هەست بەهێڵنج و رشانەوە دەکا. لەم بارەدا پێویستە یەکسەر پەیوەندی بەپزیشکەوە بکرێ یان سەردانی نزیکترین نەخۆشخانە بکا و راستیەکەیانی پێ بڵێ کە نەخۆش ئەو خواردنانەی خواردووە کە لەگەڵ دەرمانەکانی کە بەکاریان دێنێ رێك ناکەون. لەم بارەدا چارەکردنی بەوە دەبێ کە هەوڵی دابەزاندنی پەستانی خوێنەکەی بدرێ کە لەوانەیە بۆ ژمارەی زۆر بەرز باز بدا. ئەو نەخۆشەی کە بەو ئەزموونە شلۆقەدا تێدەپەرێ هەرگیز لەبیری ناکا و لەئایندەدا زۆر ئاگادار دەبێ و هیچ لەو خواردنانە جارێکی دیکە ناخوا.

هۆکاری ئەو بەرزبوونەوەیەی پەستانی خوێن ئەوەیە کە ئەو خواردنانە مادەی (تایرامین)یان Tyramin تێدایە کە ترشێکی ئەمینیە و بەرگەی ئۆکساندن دەگرێ لەبەر خواردنی (پارنێت و پارستێلین). بەمەش ئەو ترشە ئەمینیە کۆدەبێتەوە و لەناو خوێندا هەڵدەمژرێ و لەگەڵ ترشی ئەمینی دیکەدا کە دەرمانەکانی (پارنێت و پارستیلین) نەیانهێشتووە بئۆکسێندرێن (واتە هەرس

بکرێن. و.). هەر ئەو ترشە ئەمینیانەیە کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەیەکی توندی پەستانی خوێن. دیسان ئاگاداری نەخۆش دەکەینەوە کە هیچ دەرمانێکی دیکە بەکارنەهێنێ لەکاتی خواردنی دەرمانەکانی (پارنێت و پارستێلین) تەنیا بەڕاوێژکردن نەبێ لەگەڵ پزیشکدا، چونکە دەرمان هەیە ڕەنگە بتوانێ پەستانی خوێن بەرزکاتەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە کۆئەندامی (سیمپەساوی) Sympathetic system چالاك دەکەن یان ئەوانەی دەبنە هۆی تەسکبوونەوەی لوولەکانی خوێن. دەبێ هۆشیاربی لەبەکارهێنانی ئەو دەرمانانە لەگەڵ (پارنێت و پارستێلین). هەر بۆ نموونە دڵۆپەکانی لووت کە بۆ تەسککردنەوی موولوولەکانی ناو کەپوو بەکاردەهێنرێن و ئەو دەرمانانەی کە لەکاتی گرفتەکانی سینگ دەخورێن، بەتایبەتی ئەوانەی کە مادەی (ئیپینیفرین) و لێوەرگیراوەکانیان لەپێکهاتەدا هەیە و هەروەها ئەو دەرمانانەی بۆ تەزاندن (خەواندن)

بـــەكار دەهێنـــرێن بەتايبـــەتی تەزانـــدنی ناوچـــەيی لەچارەكردنی ددانـدا..

بەگـشتی هۆشـــياری دەدەمـــە هـــەموو نەخۆشـــەكان لەبەكارهێنانی هەر دەرمانێك لەكاتی خواردنی (پارنێـت و پارســـتێلین) تـــەنيا بەڕاوێـــژی پزیـــشك نـــەبێ.. هـــەر لەشارەزايی خۆمەوە لەگەڵ نەخۆشەكانم دەتوانم بڵێم كـە (پارستێلین) بەباشترین دژەخەمۆكی دادەنرێ، بەتايبەتی خەمۆكيی دەمـارگيری كـە نائـارامی و ترسـی لەگەڵـدابێ. ئەوەی حەز دەكەم جەختی لەسەر بكەمـەوە ئەوەيـە كـە نابێتە هۆی هيچ ئالوودەبوونێك و هيچ ئالوودەبوون لەگەڵ (پارستێلین) و (پارنێت)دا نيە و لەگـەڵ هـيچ دەرمـانێكی ديكەش لەوانەی دژەخەمۆكين. هـەر قـسەيەكی ديكـە كـە دەگـوترێ قـسەيەكی نابەرپرســانەيە و لەنەزانينــە يــان بەمەبەستێكی خراپ دەگوترێ..

کەی پەنا دەبەینە بەر چارەسەری کارەبایی؟

- لەسەرەتادا دەڵێم باشترین چارەسەری بۆ خەمۆکی چارەسەریی کارەباییە. چارەسەریەکی بنبڕ و چاککەرەوە و خێرایە و هیچ نەخۆشیەك نیە وەکو خەمۆکی بەکارەبا چاك بێتەوە.. کارەبا چارەسەر نیە نە بۆ (شیزۆفرینیا) و نە بۆ (مانیا - هەوەس)، بەڵام بۆ هێورکردنەوەی نەخۆش پەنای بۆ دەبەین. کارەبا نە (شیزۆفرینیا و نە هەوەس) چاك دەکاتەوە بەڵام خەمۆکی چاك دەکاتەوە. زۆر لەخەڵکان زراویان لەوشەی (کارەبا) دەچێ و بەتوندی بەرگری دەکەن لەوەی کە پزیشك چەند دانیشتنێکی کارەبایی بۆ نەخۆشەکە ئەنجام بدا، چونکە هەندێك بیرۆکەی ناڕاست لەسەر چارەکردنی بەکارەبا هەیە. هەندێك وادەزانن خانەکانی مێشك لەناو دەبا یان کاریگەریەکی خراپی لەسەریان دەبێ. هەندێکی دیکە وادەزانن کە یادگەی مرۆڤ لەناو دەبا و شارەزاییەکانی

رەشدەکاتەوە. هەندێك پێیان وایە کە ئەگەر نەخۆش جارێك کارەبای لێدرا ئەوا هەموو جارێك کە تووشی نۆرە خەمۆکیەکە دەبێتەوە هەمیشە دەبێ کارەبای لێبدرێتەوە. هەموو ئەو بیرۆکانە هەڵەن. چارەسەری بەکارەبا نەخانەکانی مێشك لەناو دەبا و نەیادگەش رەشدەکاتەوە. لەوانەیە نەخۆشەکە جارێك بەکارەبا چارەبکرێ و بۆ جاری دووەم بەدەرمان. هیچ مەرج نیە هەموو جارێك کە نەخۆشیەکەی بۆ دێتەوە پێویستی بەکارەبا هەبێ. هەرچۆنێك بێ چارەکردنی خەمۆکی بەکارەبا رێژەکەی بەشێوەیەکی زۆر کەمبۆتەوە، ئەوەش دوای دۆزینەوەی زۆر لەدەرمانی دژە خەمۆکی. کاتێك پەنا دەبەینە بەر چارەکردن بەکارەبا کە نیشانەی روون و ئاشکرا هەبێ بۆ ئەوەی کە نەخۆش بیر لەخۆکوژی دەکاتەوە. هەروەها پەنای دەبەینە بەر ئەگەر دەرمانەکان سەرنەکەوتن لەچاکردنەوەی خەمۆکی. ئەو کاتەش پەنای بۆ دەبەین کە دەبینین نەخۆشەکە زۆر

بەتوندی ئازار دەکێشیٚ و ناتوانیٚ دوو حەفتان چاوەڕیٚ بکا تا کاریگەری دەرمانەکان دەردەکەون.

بەزۆری باشبوون دوای دانیشتنی دووەم یان سێیەمی کارەبا لێدان دەست پێدەکا. باشبوونەکەش خێرا و زۆر دەبیٚ. نەخۆش واز لەبیرکردنەوە رەشبینیەکانی دێنیٚ و بەژیان پێدەکەنیٚ و سەری سوڕدەمێنیٚ کە چۆن بیری لەکۆتایی هێنان بەژیانی دەکردەوە.

ژمارەی دانیشتنەکان لەنێوان (٦ و ٨) دانیشتن دایە. بەتێکڕای دوو یان سیٚ دانیشتنان لەهەر حەفتەیەکدا. پێش کارەبا لێدانەکە نەخۆش خەوێنەرێکی دەدرێتیٚ بۆ ئەوەی هەست بەهیچ نەکا. واتە نەئازار دەکێشیٚ و نەدەشترسیٚ. هەروەها دەرمانێکیشی دەدەینیٚ بۆ ئەوەی ببێتە هۆی خاوبوونەوەیەکی تەواوی ماسوولکەکانی و لەکاتی کارەبا لێدانەکە بەتوندی کورژ نابن. ئەوەش نایەلیٚ هیچ کارێکی لابەلایی دروست بیٚ. نەخۆش لەو دانیشتنە واگا دێتەوە و هیچ شتێکی نایەتەوە بیر لەوەی کە لەدەوروپشتیدا روویان داوە. هەروەها ئەو شتانەش

لەبیر دەکا کە لەچەند خولەکێکی پێش دانیشتنەکەدا ڕوویان داوە. ئەگەر یادگەشی کاری تێبکریٚ ئەوا بۆ ماوەیەکی کاتیە و نەخۆش دوای سێ یان چوار حەفتان لەدوای کۆتایی هاتنی دانیشتنەکان بەتەواوی یادگەی بۆ دەگەڕێتەوە. واتە لەبیرکردنی بەردەوامی نابێ..

لێرەدا ڕێنمایی هەیە بۆ نەخۆش و کەسوکارەکەی کە پێویستە پێیانەوە پابەندبن:

- نەخۆش هیچ خواردن و خواردنەوەیەك ناخوا لەکاتی لەخەوهەستانی بەیانیان پێش ئەوەی کارەبایەکەی لێبدرێ، واتە بەتەواوی بەڕۆژوو دەبێ. هۆشداری دەدەین لەخواردنی هەر شتێك تەنانەت ئەگەر ئاویش بەبڕی زۆر کەم، چونکە لەکاتی کارەبا لێدانەکە گەدە کورژ دەبێ و ئەوەی تێیدایە بۆ سەرەوە دەگەڕێتەوەو ئەوانەش دەچنە ناو لوولەکانی هەوا و دەیان گیرێنن و دەبنە هۆی سووتانەوەیەکی تیژی سیپەلاکەکان یان کاری دیکەی مەترسیدار. لەوانەیە نەخۆش خۆی لەبیر بکا و شتێك بخوا یان بخواتەوە. لێرەدا ڕۆڵی خانەوادەکەی دەردەکەوێ کە دەبێ یەکێك چاودێری نەخۆشەکە بکا هەر لەو کاتەی لەخەو هەڵدەستێ تا کاتی دانیشتنە کارەباییەکە. دوای کۆتایی

هاتنی دانیشتنەکە نەخۆش دەتوانێ بەسەربەستی بخوا و بخواتەوە..

– پێویستە لەپێش دانیشتنەکەدا ئاگاداری ئەوە بین کە لەناو دەمیدا هیچ ددانێکی دەستکرد نیە، چونکە دەشکێ و ئازاری ناو دەمی دەدا یان لەوەش بەترستر قووتی دەدا یان دەچێتە ناو لوولەکانی هەوا و دەیانگیرێنێ. هەروەها باشترە میزڵدانی بەتاڵ بکرێ. پزیشك پشکنینێکی وردی نەخۆشەکە دەکا بۆ دڵنیابوون لەنەبوونی هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی کە رێگە لەدانیشتنەکە بگرێ، وەکو: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یان لەکارکەوتنی دڵ یان هەبوونی گرفت لەجەرگ و گورچیلە و شکانی ئێسکەکان. لەباری بەتەمەناندا دەبێ زۆرتر وریا بین، هەروەها ئەگەر نەخۆش قوتابی بێ و چاوەڕێی تاقیکردنەوە بکا.

کارەبا لەبارەکانی خەمۆکیی تەمەنی نائومێدیدا بەرزترین کەڵکی هەیە کە تێکڕای چاکبوونەوەی تەواو دوای چارەسەری بەکارەبا دەگاتە (٩٥٪) و لەخەمۆکیی

بیروهۆشیـشدا (٨٠٪). کارەبـا لێـدان لەخــەمۆکیی دوای منداڵبووندا زۆر بەکەڵکە.

ئــەو ئامێرانــەی ئــەورۆ بــۆ چــارەکردنی بــەکارەبا بــەکاردەهێنرێن زۆر پێــشکەوتوون و دەتــوانن هــەر کاریگەریەکی کە بۆ سەر یادگە هەبێ کەمی بکەنەوە. لەگەڵ بەکارهێنانی تەزاندنـدا (سـڕکردن) پـێش کارەبـا لێدان و ئەو دەرمانەی کە بۆ خاوکردنەوەی ماسوولکەکان لێیدەدرێ، کـارە لاوەکیـەکانی کارەبـا لێدانەکـە نزیکـەی هــەر نـامێنێ. کـەوابێ هـیچ مەترسـیەك لەبـەکارهێنانی کارەبادا نیە، بگرە دەتوانم بڵێم کە زۆر لەدەرمانەکان بێ زیـانترە و کاریگــەر و خێراتــر و هەرزانتریـشە. دەڵـێم چارەسەری بەکارەبا نیعمەتێکی خوداییە بۆ نەخۆشـانی خەمۆکی. ژیانی چەندان نەخۆشی خەمۆکی رزگـارکردووە لەوانەی کە نزیك بووە ژیانیان بەدەسـتی خۆیـان کۆتـایی پێبێـنن. گـرنگ ئەوەیــە کەسـوکارەکەی ئاگـاداربن و پزیشکەکەی بزانـێ بـۆ ئـەوەی لـەکاتی گونجـاودا بڕیـاری راست و دروست بدا.

وەکو گوتم نەخۆش هەست بەهیچ ناکا و پێی نازانێ، چونکە لەسەرەتادا خەوێنەری (سڕکەر) دەدرێتێ لەگەڵ ئەو دەرمانەی ماسوولکەکانی خاو دەکاتەوە. کاتێك کە نەخۆش لەهۆشخۆی دەچێ، دوو پۆلی کارەبایی دەخرێنە سەر هەردوولای نێوچاوانی کە تەزوویێکی کارەبایی (٧٠) ڤۆلتی بۆ ماوەی نیو چرکە بەناویادا تێدەپەڕێ و هەر دوای دە خولەك نەخۆش دێتەوە سەر هۆش خۆی. دوای کۆتایی هاتنی دانیشتنەکان نەخۆش بەردەوام دەبێ لەوەرگرتنی دەرمانان بۆ ماوەیەك کە لەنێوان سێ و شەش مانگ دایە.

بۆ جاری دوایی دەڵێم چارەسەری کارەبایی چارەیەکی مەزنە بۆ خەمۆکی و هیچ زیان و مەترسیەکی لێ پەیدا نابێ. کاتێك پەنای بۆ دەبەین کە دەرمانەکان بەتەنیا سەرناکەون لەچاکردنەوەی. هەروەها لەبارەکانی خۆکوژی و لەو کاتانەش کە نەخۆش بیرۆکەی رەشبینی بۆ دێ و هەست بەگوناهباری و کەمی و نەمانی خۆی دەکا.

ئەدی چارەسەری مانیا چییە؟

کێشەی نەخۆشی مانیا: بێزارییەکی زۆر بۆ خانەوادەکەی و کۆمەڵگا دەنێتەوە. نەخۆشی (هەوەس) لەوانەیە هەڵچوونی هەبێ و لەو بارانەدا هیچ چارەی دیکەی نیە بێجگە لەکارەبا. کارەبا لێدان نەخۆشی (هەوەس) چاك ناکاتەوە بەڵام بەشێوەیەکی خێرا و بنبڕ هێوری دەکاتەوە بەجۆرێك دوای ئەوە بەدەرمان خواردن قایل دەبێ. هەروەها پەنا دەبەینە بەر دەرزی لێدان بەبڕی گەورە لەدەرمانە ئارامدەرەکانی وەك: (لارگاکتیل) (نیورازین – پرۆماساید). ئەگەر دەرزی (هالدۆل)یش (هالۆپیریدۆل) هەبوو، ئەوا زۆر بەکەڵکە بەتایبەتی ئەگەر لەناو خوێنهێنەر کرا. کەوایە مەبەستی یەکەم بریتیە لەهێورکردنەوەی نەخۆش تا ئەوکاتەی چارەکردنەکان بەدەرمان لەڕێگەی دەمەوە قبووڵ دەکا.

دانــەکانی (هالۆپێریــدۆل) (ســافینەیز – ســیرینەین) لەهەمووان باشترن بۆ نەخۆشیی هەوەس. دەتــوانین بـڕی زۆر گــەورەی لێ بدەینــە نــەخۆش کــە دەگاتــە (٣٠) میللیگـرام ڕۆژانــە. دانــەکانی (لارگاکتیــل) (نیــورازین – پرۆماسـاید) زۆر بەکـەڵکن و دەتـوانین بـڕی گـەورەیان لێ بەکار بێنین کە دەگاتە (٥٠٠ – ١٠٠٠) میللیگرام ڕۆژانە.

لەگــەڵ دۆزینــەوەی تواناکــانی خــوێی (لیــسیۆم) Lithium و ســـوودەکانی لەچـــارەکردن و پاراســـتن لەهەوەس، بوونەتە چەکی ژمارە یەك بەدەستی پزیـشکی دەروونناس کـە بـۆ چارەکردنی هـەوەس بـەکاری دێنـێ. واتــە بووەتــە دەرمــانی یەکــەم لەچـارەکردنی نەخۆشــی هەوەس.

خوێیەکانی لیسیۆم چین؟

خوێی سرووشتین کە لەناو ئاوی دەریا و ئاوی کـانزایی و بەردی کانزاییدا هەن. (لیسیۆم) تـوخمێکی سرووشـتیە لەو توخمانەی کە خودای گەورە دروستی کردووە و مـرۆڤ بەڕێکـــەوت دۆزیوەتیـــەوە. سوودەکەشـــی بریتیـــە لـــەو کاریگەریەی کە هەیەتی لەسەر گوڕاح (مزاج) و پاراسـتنی ویـژدانێکی جـێگیر. پاشـان کاریگەریـە چارەسـازیەکەی لـــــەبارەکانی هـــــــەوەس دۆزرایـــــەوە و کاریگەریـــــە خۆپارێزیەکانی لەنەهێشتنی ڕوودانی دووبارە گەڕانـەوەی هەوەس و هەروەها نەهێشتنی ڕوودانی دووبارە خەمۆکی.

کەوایـە تـوخمێکی سرووشـتی چارەسـازی کاریگـەر و مەزنـــە کـــە ڕووی نەخۆشـــانی تووشـــبووی بەهـــەوەس و خـــەمۆکی گۆڕیـوە و دووبـارە ڕوودانـەوەیانی بـۆ کـەمتر لەیەك چاریەك دابەزانـدووە. ئەمـەش کـارێکی زۆرباشـە و بگـــــرە تونـــــدی و مـــــاوەی سەرهەڵدانەوەکانیـــــشی

کەمکردۆتەوە و ماوەی نێوان دووبارە تووشبوونەوەکانی درێژتر کردووە. واتە دەرمانێکی مەزنە. توانراوە ئەو توخمە لەسەر شێوەی دانە ئامادە بکرێ کە قووتدانی ئاسانە پێی دەگوترێ (پریادێل) Priadel و هەر دانەیەك (٤٠٠) میللیگرام لە (لیسیۆم کاربۆنەیتی) Lithium carbonate تێدایە. بڕی ئاسایی (١٢٠٠) میللیگرامە لەرۆژێکدا، واتە سێ دانە. باشتر وایە ئێواران بەیەکجار بخورێ. دەکرێ کەم و زۆرتر بکرێ بەپێی ڕێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێنی نەخۆشدا. ئەگەر ڕێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێن لەئاستێکی دیارکراودا دابەزی ئەوا سوودی نابێ و ئەگەر لەئاستێکی دیارکراویشدا بەرزتر بۆوە ئەوا نیشانەی لاوەکی بێزارکەری لێ پەیدا دەبێ.

کەوایە ئاستێکی دیاریکراو یان ڕێژەیەکی دیاریکراو لەناو خوێندا دەبێ هەبێ کە پێویستە بیگەینێ و لێیەوە راوەستین و پارێزگاری لێ بکەین. گەیشتنیش بەم ئاستە کەڵکە چارەسازیەکەی بەدەستەوە دەدەن. ئەو ڕێژەیە نابێ لە (٦و٠) مۆڵ لەهەر لیترێك خوێن کەمتربێ و لە

(٢،١) مۆڵیش لەیەك لیتر پتر بێ. ئەگەر ڕێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێندا لە (٦و.) مۆڵ بۆ هەر لیترێك کەمتر بوو ئەوا کاریگەری نابێ و ئەگەر لە (١،٢) مۆڵیش لەهەر لیترێك پتر بوو ئەوا نیشانەکانی ژەهراویبوون دەردەکەون.

بۆیە لەگەڵ دەستکردن بەچارەسەری بە (لیسیۆم) هەموو حەفتەیەك خوێنی شیدەکەینەوە. پاشان هەر دوو حەفتە جارێك. ئەوجا مانگێ جارێك.. بۆ ئەوەی جێگیربوونی لیسیۆمەکە لەناو خوێندا بپارێزین. لەشیکردنەوەی خوێن گرنگتریش بەدواداچوونە لەلایەن کەسوکار و پزیشکەوە. هەروەها بەوردی گوێ لەگلەییەکانی نەخۆش دوای دەستپێکردنی چارەکردنەکەی بگیرێ.

– لیسیۆم دەرمانێکی چارەکەر و هەروەها پارێزەریشە. لەچارەکردنی جۆرەکانی هەوەسی تیژ و ژێرتیژدا بەکار دەهێنرێ. هەروەها نەخۆش لەدووبارە گەڕانەوەی نەخۆشیەکە دەپارێزێ. کەڵکیشی هەیە بۆ کەمکردنەوەی جارەکانی گەڕانەوەی خەمۆکی.

- لەوانەیە ناچار بکرێین کە بڕەکەی بۆ (٨٠٠ – ١٠٠٠) میللیگرام لەڕۆژێکدا کەم بکەینەوە (٢ بۆ ٢،٥ دانە) ئەگەر ڕێژەی لیسیۆم لەناو خوێنیدا بۆ (١،٢) مۆڵ بۆ هەر لیترێك بەرزبۆوە یان نیشانەکانی ژەهراویبوونی لێ دەرکەوت.

- کاریگەریی چاکبوونەوەی دوای (٧ – ١٠) ڕۆژ دەست پێدەکا بۆیە ناتوانین لەسەرەتای چارەکردنەکەدا بەتەنیا پشتی پێ ببەستین. کە دەست بە (لیسیۆم) دەکەین لەگەڵیدا دەست دەکەین بەچارەسەری بە (پرۆماساید و هالۆپیریدۆل) تا ئەو کاتەی لیسیۆم دەست پێدەکا و بارەکە هێور دەبێتەوە، ئەوجا دوای ئەوە دەتوانین بەتەنیا پشت بەلیسیۆم ببەستین.

- نیشانە لاوەکیەکانی بێجگە لەژەهراویبوون: ژەهراویبوون تەنیا ئەو کاتە ڕوودەدا کە ڕێژەکەی لەناو خوێندا لە (١،٢) مۆڵ لەهەر لیترێکدا تێدەپەڕێ. هەرچی کارە لاوەکیەکانیەتی ئەوا لەسەرەتای دەستکردن بەچارەسەریەکە دەردەکەون کە سووکن و بەشێوەی

لەرزینێکی کەم لەدەستەکان و زۆربوونی میزکردن دەبن. لەوانەیە نەخۆش هێڵنجی بێتێ. زۆر بەکەمی رشانەوەو زگچوون دەگرێ. ئەو نیشانانە بەخێرایی لەخۆیانەوە نامێنن یان لەگەڵ کەمکردنەوەی بڕی لیسیۆمەکەدا. نیشانەکان جێی ترس نین و نەخۆش دەتوانێ لەسەرەتادا بەرگەیان بگرێ و پێویستە پزیشك هانی بدا بۆ بەرگەگرتن. بەهەمان شێوە ئەمە رۆڵی کەسوکاریشیەتی. پێویستە هەموومان دەستی پێوەبگرین و بەردەوام بین لەسەر چارەکردنی نەخۆش بە (لیسیۆم) چونکە سوودێکی مەزنی لێ چاوەڕوان دەکرێ. من پێم باشە نەخۆش لەپزیشکەکەی نزیك بێ لەسەرەتای بەکارهێنانی (لیسیۆم)دا و ناوە ناوە پێی رابگەیەنێ هەست بەچی دەکا.

– نیشانەکانی ژەهراویبوون ئەمانەن: لەرزینێکی توند و نەمانی هاوسەنگی لەش لەکاتی رۆیشتن و جووڵەکردن و رشانەوەی بەردەوام و زگچوون و زۆر میزکردن... ئەگەر ئەوانە بەردەوام بوون ئەوا نەخۆش تووشی بێهێزیەکی

توند دێ و هۆشی تێکدەچێ. ئەوانە زۆر بەدگمەن روودەدەن. یان هەر روونادەن ئەگەر رێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێندا لەئاستی سرووشتی بمێنێتەوە و بەدواداچوونێکی ئاگادار هەبێ لەلایەن کەسوکار و نەخۆش خۆی. تا ئەگەر ئەو نیشانانەش دەرکەوتن ئەوا دەکرێ بەئاسانی لەسەرەتادا کۆنترۆڵ بکرێن. یەکەم کارێك کە نەخۆش دەبێ بیکا وەستاندنی دەمودەستی لیسیۆمەکەیە ئەوجا بەپزیشکەکەی بڵێ. چارەکردنیشی ئاسانە ئەویش بەگێراوەیەك کە دەکرێتە ناو خوێنهێنەرەکانی بۆ شووشتنەوەی خوێن لەو لیسیۆمە زۆرەی کە تێیدایە.

– بەگشتی پێش بەکارهێنانی لیسیۆم پێویستە لەوە دڵنیابین کە گورچیلەکان و دڵ بێخەوشن و دەبێ دیسان دڵنیابین لەوەی کە گلاندی مل (تایرۆید)یش بێ گرفتە. ئەگەر جەستە بێ گرفت بوو، ئەوا هیچ گرفتێك لەگەڵ (لیسیۆم)دا پێشبینی ناکرێ. لەگەڵ بەردەوامبوون لەسەر ئەو چارەسەریە پێویستە دووبارە کارکردنی گورچیلەکان

و گلاندی مل سالێ جارێك بپشكنرێنەوە. رێگە نادەین لەكاتی چارەكردن بە(لیسیۆم) دەرمانەكانی دەردانی میز بەكاربێنێ چونكە لەگەڵ بەكارهێنانی دەرمانی میزدەردان ئاوێكی زۆر لەلەش دەردەچێ كە خوێی (سۆدیۆم) لەگەڵ خۆیدا دەبا، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێن و دەركەوتنی نیشانەكانی ژەهراویبوون.

– لەمانگەكانی یەكەمی بەكارهێنانی (لیسیۆم) دەبێ چاوەڕێی كاریگەریەكی زۆر بەهێزی (لیسیۆم) نەكەین بەڵكو پێویستە بۆ ماوەی نۆ مانگ بەلای كەمی ئاراممان هەبێ. بەگشتی نزیكەی (٨٠٪) بارەكان بەلیسیۆم چاك دەبنەوە، ئەوەشی كە دەمێنێتەوە بەداخەوە باش نابن. بەڵام نابێ لەكاركردنی (لیسیۆم) نائومێد بین تەنیا دوای ئەو نۆمانگە نەبێ. دەتوانین لەسەرەتادا هەست بەهەندێك باشبوون بكەین. ئەگەر لەسەرەتای بەكارهێنانی (لیسیۆم)دا نەخۆشیەكەی بۆ گەڕایەوە ئەوا ئێمە تێبینی دەكەین كە توندیەكەی كەمترەو ماوەی

بەردەوامبوونەکەشی کورتتر دەبێ. ئەمەش بەباشبوون و ئاوڕدانــەوە بــۆ (لیــسیۆم) دەژمێــردرێ. دوای ئــەوە گەڕانەوەکانی نەخۆشیەکە یەك لەدوای یەك درەنگتر دێن تا بەتـەواوی نـامێنن. ئـەوەی بەلیـسیۆم چـاك دەبێتـەوە مرۆڤێکی بەختەوەرە. پێموایە لیـسیۆم مـەزنترین چـەکی پزیشکی دەرونیە لـەکاتی ئێستاماندا. هـیچ زیانێـك نیـە لەبەکاربردنی لیسیۆم بۆ مـاوەی درێـژ، واتـە بـۆ چـەندان ساڵ لەبەر ئەوەی پارێزگاری دەکا لـەدووبارە گەڕانـەوەی نەخۆشیەکە. تەنیا نابێ ئەو شیکردنەوانە لەبیر بکەین کە ناوە ناوە دەبێ بۆ گورچیلەکان و گلاندی مل بکرێن.

- سـەرباری ئـەو رۆڵـەی لەچـاکردنەوەی هـەوەس و پاراستنی و هەروەها پاراستنی لە گەڕانـەوەی خـەمۆکی، بـەکارهێنانی دیکەشـی هەیـە کـە سـوودەکانی روون و دیارن، ئەویش لە نەخۆشی (شیزۆفرینیا) و تێکـچوونەکان لەخولی مانگانە نەخۆشی لاسەرە و لەو منداڵانەی کـە زۆر بەجووڵـــەن Hyperkinetic Children و تێکــچوونی کەســایەتی... بیرۆکــەی پێــشبینی کــردن

لەسوودی (لیسیۆم) لەو نەخۆشیانەدا ئەو توانایەیەتی کە لەکۆنترۆڵکردنی تێکچوونەکان هەیەتی کە ناوە ناوە پەیدا دەبن.

– هۆشداری دەدەین لەبەکارهێنانی (لیسیۆم) لەماوەی سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا چونکە دەبێتە هۆی تێکچوونی ئەندامەکانی جەستەی کۆرپە. بەگشتی ئێمە نایەڵێن هیچ دەرمانێکی دەروونی یان نادەروونی لەو سێ مانگەدا بەکار بهێنرێ.

– کاتی نموونەیی بۆ وەرگرتنی نموونەیەك لەخوێن بۆ دەستنیشانکردنی رێژەی لیسیۆم لەناویدا (١٢) کاتژمێرە دوای دوایین بڕ لەدەرمانەکە. بەو مانایەی ئەگەر نەخۆشەکە دانەی لیسیۆمی لەکاتژمێر دەی ئێوارە وەرگرتبێ ئەوا نموونەکەی خوێنی لەکاتژمێر دەی بەیانی لێ وەردەگرین لەرۆژی دواتر.

بەشی دووەم

ئا ئەمەیە ئازاری خەمۆکی..!

نەخۆشی خەمۆك وەسفی ئازارەكانی خۆی دەكا

نەخۆشەكەم..

مامۆستامە...

ئەویش مامۆستایەكی راستگۆ و دڵسۆزە، زانستەكەی ئازاركێشانەكەیەتی. هەر وشەیەكی كە دەریدەبڕێ مانایەكی هەیە.

ئەو پزیشكەی كە دەیەوێ زۆرتر بزانێ پێویستە بەگوێیەكانی و هەروەها بەدڵیشی گوێ لەنەخۆشەكە بگرێ. نەخۆش كە لەبارەی نیشانەكانیەوە دەدوێ وەسفی هەستكردنێكی ئەندامیی خۆی دەكا بەبێ ئەوەی بزانێ و بەرێگایەكی ناڕاستەوخۆش بارە تەندروستیەكەی. چونكە نەخۆشیی ئەندامی دەروونی نەخۆش دەشكێنێ: ئازار دەكێشێ یان هەست بەبێهێزی دەكا یان وای لێدەكا كە پەككەوتە بێ. واتە دەبێتە كەسێكی جیاواز. جیاواز لەخەڵكانی دیكە و جیاواز لەپێشان. تەندروستی تاجی

سەرە، بەو مانایەی کە ئەوەی تەندروستیەکی باشی هەبێ وەکو پاشا وایە. پاشایەتیش هێز و سامانە و نەخۆشیش بێهێزی و هەژاریە، بۆیە ئەو بێهێز و دەستکورتە..

بۆیە هەر نەخۆشیەکی ئەندامی ئازارێکی دەروونی لەگەڵدایە. بارە ئەندامیەکە بەپەنجەکانمان یان بەبیستەری پزیشکی و بەتاقیکردنەوە تاقیگەییەکان دەستنیشانی دەکەین. هەرچی بارە دەروونیەکانە ئەوا بەهەستەکانمان دەست نیشان دەکرێن، کاتێک کە دەبێ لەگەڵ هەستەکانی نەخۆش و هەڵچوون و گۆڕانەکانی دەموچاوی و تەماشاکردنی چاوەکانی و دەنگی یەك بگرنەوە.

خراپترین نەخۆشیەکانی ئەندامیی ئەوانەن کە ئازار پەیدا دەکەن چونکە ئێش و ئازار جەستە ماندوو دەکا و دەروون هیلاك دەکا. کاتێك کە مرۆڤ لەبەر ئازارەکانی دەگریێ، ئەوا بۆ ئازاردانی جەستە و دەروونی خۆی دەگریێ.

خـــەمۆكی لەهـــەموو نەخۆشـــیە دەروونیـــەكان پـــتر نیـشانەی ئەنـدامی لەگەڵدا دەبـێ. نەخۆشـی بـەئازاریش لەهەموو كەسێك خـەمبارترە. بەتایبـەتی ئەگـەر ڤـەكێش (درێژخایەن) بێ. مەبەست لـەو ئازارەیـە كـە چارەسـەری پزیشكی نەیتوانیووە رایگرێ یان سووكی بكـا.. خـەمۆكی دەبێتـــە هـــۆی ئـــازاری زۆرتـــر، بەمـــەش ئازارەكـــە دووئەوەنـــدەی لێـــدێ و مرۆڤەكـــە وای لێـــدێ بـــەئازار و خەمۆكی گەمارۆ درابێ. ئێش و ئازار دەبنە هۆی خەمۆكی و خەمۆكیش دەبێتە هۆی ئازاركێشان.

پزیـشك نـاتوانێ ئێـشێك چارەسـەر بكـا بـەبێ ئـەوەی بایەخ بەو لایەنە دەروونیەی بـدا كـە لەئازارەكـەوە پەیـدا بووە، یان ئەوەی بووەتە هۆی روودانی ئێشەكە. لەسـەر پزیـــشك پێویـــستە خـــاڵی دەســـتپێكردن لـــەو بازنەیـــە بناسێتەوە. ئازار ئەوجا خەمۆكی.. یـان خـەمۆكی ئـەوجا ئێش و ئازار..

یەکێك لەمامۆستاکانم کە نەخۆشی خەمۆکی هەبوو پێی گوتم:

وا هەست دەکەم خەمۆکی لەناو ئەو خوێنەی ناو لوولەکانی خوێنمدا مەلە دەکا و خوێنم پڕ بووە لە نائومێدی. بۆیە هەر خانەیەکی جەستەم بەشی خۆی لەو خەمۆکیە لەگەڵ ئەو خوێنە وەردەگرێ کە دەیگاتێ. من وا هەست دەکەم کە خانەکانی جەستەم هەموو خەمۆکن. کاتێك کە خەمەکانم پتر دەبن و واهەست دەکەم دەکەومە بنەوە، ئەوا ئاگرێك لەهەموو جەستەم بەردەبێ. بەڕاستی هەست بەگڕی ئاگرەکە دەکەم وەکو ئەوەی جلکەکانم ببوونە ئاگر. وەکو شێت رادەکەم و وادەزانم ئاو گڕی ئاگرەکەی لەشم دادەمرکێنێتەوە. بەکردار هەست دەکەم کە نزیکە هۆشی خۆم لەدەست دەدەم لەبەر ئەو سووتانە.

یەکێك لەمامۆستاکانم کە تووشی ئازاری دەماری پێنجەم ببوو پێی گوتم:

لەپڕێکەوە ئازارێکی توند لەلایەکی دەموچاوم دەدا. توندترین ئازارێکە کە مرۆڤ هەستی پێبکا. ددانەکان و هەردوو چاو و ماسوولکەکانی دەموچاوم دەگرێتەوە. لەناو گۆشتی روومەتم دەدا. هەستکردنە بەکارەبایەکی بەئازار و بەردەوام یان بۆ ماوەی چەند چرکەیەك لەتەزووێکی کارەبایی بەئێش دێ و بزردەبێ. دەبێ دوای نەمانی ئێشەکە هەست بەحەسانەوە بکەم، بەلاّم ئازارکێشانەکەم دوای نەمامی ئێشی دەموچاوم دەست پێدەکا. وا هەست دەکەم بارێکی زۆر گران دلّم بەزەوی دادەدا و بۆ خۆی رایدەکێشێ. بەبارێکی زۆر دلّتوند هەست بەگوشرای سینگم دەکەم و رقم لەخۆم دەبێتەوە و حەز دەکەم بمرم. ئەگەر ئازاری دەموچاوم بۆ چەند چرکەیەك درێژە بکێشێ، ئەوا ئەو خەمۆکیەی کە بەدوایدا دێ بۆ چەندان کاتژمێر بەردەوام دەبێ. ئەگەر ئێشی دەموچاوم رۆژانە سێ یان چوار جار بۆ بێ، ئەوا مانای

ئەوەیە کە من لەبارێکی خەمۆکیی بەردەوامدا دەژیم.
ئەوە چ تامێکە لەژیان کە تێکەڵەیەك بێ لەئازار و خەم.؟

ئێش بەبێ خەمۆکی نابێ و خەمۆکیش بەبێ ئازار نابێ. ئەگەر ئاسان بێ وێنای ئەوە بکەین کە ئازارەکان – بەتایبەتی ڤەکێشەکان– خەمۆکیان لەگەڵدا دەبێ، ئەوا چۆن خەمۆکی ئازاری لەگەڵدا دەبێ..؟

ئازار و خەمۆکیی دەمامککراو

ئامارە جیهانیەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە (١٠ – ٢٠٪) ی ئەو نەخۆشانەی سەردانی پزیشکەکان دەکەن خەمۆکیان هەیە. نیوەی ئەو خەمۆکانە گلەیی لەهەبوونی ئێش و ئازار دەکەن. واتە نەخۆشەکە گلەیی لەخەمۆکی نیە بەڵکو گلەیی لەئازارەکانی هەیە. واتە خەمۆکیەکە دەمامکێکی لە ئێشوئازار دروستکراوی لەبەر کردووە، بۆیە ئازارەکان لەسەر رووی دەردەکەون و خەمۆکیەکەش لەدواوە شاردراوەتەوە.

ئەم جۆرە خەمۆکیە لەکتێبە پزیشکیە دەروونیەکاندا بە "خەمۆکی دەمامککراو" ناسراوە. هەندێك جاریش بە "خەمۆکی بەخەندە" ناو دەبرێ چونکە نەخۆشەکە هەرچەندە تووشی نەخۆشیی خەمۆکی بووە بەڵام پێدەکەنێ. کەوابێ خەمۆکیەکی بێ خەمە، واتە نەخۆش تووشی خەمۆکی بووە بەڵام گلەیی لەهەستکردن

بەخەمۆکی نیە. واتە خەمبارە و ئازارکێشانەکانی لەسەر شێوەی ئەندامیە هەرچەندە هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی نیە.

نیشانەکان بەزۆری پەنهانن و نادیارن. نەخۆش گلەیی لەوەیە کە بێهێزیەکی گشتی هەیە و زوو ماندوو دەبێ و بێتوانایە. لەوانەیە گێژبوونێکی هەبێ کە زەحمەتە وەسفی بکا یان هاوسەنگی تەواو نیە و واهەست دەکا بەردەبێتەوە بەلاّم ناشکەوێ و سەری ناسووڕێ. ئەوانە نیشانەی ئەوتۆن کە پزیشك سەری لێ دەشێوێ لەتێگەیشتن و شیکردنەوەیان و گەڕاندنەوەیان بۆ سەرچاوەیەك لەجەستەی نەخۆشەکە. بەدڵنیاییەوە هەموو پشکنینەکان ئەوە نیشان دەدەن کە جەستەی بێ خەوشە هەرچەندە پزیشك خۆیشی بوونی هەر نەخۆشیەکی ئەندامی بەدوور دەزانێ. بەلاّم نەخۆشەکە وادەزانێ ئەوە پزیشکەکەیە کە نازانێ یان پشکنینەکانە بەهەڵە دەردەچن، بۆیە دەچێتە لای پزیشکێکی دیکە. لەوانەشە پزیشکەکە نەتوانێ سەرچاوەی نیشانەکانی

نەخۆشـەکە دیـاری بکـا و وادەزانـێ هۆکـارێکی ئەنـدامی لەپشتەوەیە بەڵام تا ئێستا لەلای ئەو نەناسراوە.

لەوانەشە نیشانەکانی نەخۆشەکە دیـارتر بـن و لەسـەر شێوەی تێکچوونێك دەرکەون کە پەیوەندیان بەیەکێك لـە کۆئەندامەکانی لەشەوە هەبێ، وەك: کۆئەندامی خواردن و هەناسـەدان و دڵ و میزکـردن یـان زاووزێ...تـد. یـان ئازارێك بێ لەزگ کە ئاماژەیە بۆ گـەدە و ریخۆڵـەکان یان لەتەنیـشتێك بـێ وەك ئاماژەیـەك بـۆ گورچـیلەکان یـان لەسینگ و دڵ و میزڵدان و پشت بێ، بەتایبـەتی لەبەشـی خوارەوە یان لەسـەر و مـل و لاقـەکان و باسـکەکان، یـان لەدەموچاو و جومگەکان. یان هەر شوێنێکی جەسـتە بـێ کە نەخۆش ئازاری لێوە بکێشێ.

هیچ گلەییەکی دیکەت هەیە؟

– نا، نەخێر.. تەنیا ئەو ئازارەیە کە بێزارم دەکا.

ئایا هەندێك جار بزر دەبێ؟

– بەشـێوەیەکی بـەردەوام هەیـە، بـەڵام هەنـدێك جـار توندتر دەبێ تا وای لێدێ بەری ناگرێ.

ئەرێ دەرمانی ئارامدەر لایدەبا؟

– بڕی زۆر گەورە دەخۆم لەهەموو جۆرەکانی کە ناسراون بەئازارکوشتن تەنیا بۆ ئەوەی کەمێك بحەوێمەوە. دەرزیەکانی ئازارشکێن کاریگەریان پترە بەلاّم بەڕاستی هیچێکیان وەکو دانەکانی خەواندن نامحەسێننەوە. ئەوجا سەرم لەناو نوێندا نقووم دەکەم بۆ ئەوەی بخەوم یان بمرم.

لە چ کاتێکی رۆژدا ئازارەکان توندتر دەبن؟

– بەیانیان لەهەموو کاتێك خراپترە. لەبەر ئازار لەخەو هەڵدەستم. کاتێك کە لەخەو هەڵدەستم هێشتا خەڵك نووستوون. مەلابانگدان یان زووتریش واگا دێم. بێنە پێش چاوی خۆت لەبەر ئێش و ئازار لەخەو رابی و رۆژت بەئازاران دەست پێبکەی! کەمێك لەکۆتایی رۆژ توندیەکەی کەم دەبێتەوە.

لەکەینێوە ئەو ئازارانەت هەیە؟

– سێ ساڵە لەسەر یەك، بەبیرم نایێ رۆژێك بەتەواوی بەری دابم.

تا چەند کاری لەژیانت کردووە؟

– وازم لەکارەکـەم هێنـاوە. مـاڵ و منـداڵم پـشتگوێ خـستوون. هاوسـەرەکەم لـەتوانای خـۆی پـتر بەرگـەی گرتووم و ئەوەش کاری لەکارەکەی ئەویش کردووە.

رای ئەو پزیشکانەی سەردانت کردوون چی بووە؟

– رایـەکانیان لێـك نەدەچـوون. دەستنیـشانکردنەکان لـــەنێوان نـــەبوونی هـــیچ نەخۆشـــیەك و تووشـــبوون بەترسناکترین نەخۆشی دا جیاواز بوون.

ئەدی ئەنجامی وێنەگرتنی بەتیشك و شیکردنەوەکانی تاقیگە چبوون؟

– هیچیان نیشانی نادەن کە نەخۆشیەکم هەبێ.

بڕوا دەکەی کە هیچ نەخۆشیەکی ئەندامیت نەبێ.؟

– ئێـستا و دوای سـێ سـاڵان لەئازارچێـشتن هـیچ لام گرنگ نیە ئەگەر ئازارەکانم بەهۆی نەخۆشـی ئەندامیـەوە بن یان بەهۆی شەیتانەوە. ئەوەی کـە لام گرنگـە ئەوەیـە کـە ئـەو ئازارانـە بـۆ ماوەیـەك وازم لێ بێـنن بـۆ ئـەوەی بگەڕێمەوە و کەمێك هەست بەتامی ژیان بکـەم و کـەمێك

بەزەییم بەوانەی دەوروپشتم بێتەوە کە لەدەستم تووشی ئازارچێژتن بوون.

هیچ بیرۆکەی کۆتایی هێنان بەژیانت بۆ هاتووە؟

– نا.. من بڕوام بەخودا هەیە.

ئایا پێت وایە ئەو ژیانە ئەوەندەی دەینی کە پێیەوە بژین؟

– بێگومان، بەتایبەتیش ئەگەر ئەو ئازارانەی تێدا نەبێ کە من دەیانچێژم.

ئایا هیچ هەست بەخەم دەکەی بەبێ ئەوەی هۆکارێک هەبێ؟

– هیچ شتێك خەمبارم ناکا ئازارەکانم نەبێ.

ئایا هیچ جار ئارامت لێدەبڕێ و نائومێد دەبی لەوەی کە هیچ هیوای چاکبوونەوەت نیە؟

– هیوا بۆ چاکبوونەوە هەیە بەلاّم ورەم نزمە. بەرەنگاری ئەو نزمبوونەوەیە دەبمەوە بەلاّم واهەست دەکەم زۆربەی کاتەکان ئەو بەسەرمدا زالّ دەبێ.

ئایا تۆ خەمباری؟

- من بەئازارەکانمەوە خەمبارم..

ئێش و ئازارەکان سێ ساڵ درێژەیان کێشا.. لەمل و دەست و باسکی لای راستە.. لەخەودا تێکدەچێ.. دەرمانی ئارامدەر، خەوهێنەر، هەموویان کاری تێناکەن.. هاوسەر و منداڵەکانیشی ئازار دەچێژن.. هەموو لێکۆڵینەوەکان بێ ئەنجامن. هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی نیە. پزیشکەکانیش لەدۆزینەوەی هۆکارەکەی دەستەوەستان ماون. ئایا ئەوە بارێکی هەستکردنە؟ واتە بەتەنیا هەستێکە بەناو رێچکە دەمارەکاندا دەڕوا و لەلایەن سەنتەرە بالاکانەوە هەستی پێدەکرێ.

ئەو نەخۆشە ئازار دەکێشێ چونکە تووشی تێکچوونێکی ویژدانی هاتووە. بەرکەوتنەکە لەویژدان دایە نەك لەجەستە و دەمارەکانی هەستکردن. ئەو تێکچوونەی ویژدانیش پێی دەگوترێ خەمۆکی. خەمۆکی ناوی نەخۆشیەکە. نەخۆشیەك کە هۆکار و نیشانەی خۆی هەیە. هۆکارەکانی کیمیاوین. کەمبوونەوەی (سیرۆتۆنین

و دۆپامین یان نۆرئەدرینالین) لەناو مێشکدا. خەمۆکی بەو دەرمانانەی کە ڕێژەی ئەو مادانە بۆ ئاستی سرووشتیان بەرز دەکەنەوە، نامێنێ. یان بەلێدانی کارەبا نامێنێ.

لـــەگرنگترین نیـــشانەکانی نەخۆشـــی خـــەمۆکی هەستکردنە بەخەم و پـەژارە و نائومێـدی و لەدەسـتدانی هەموو حەز و ئارەزوویێك و خۆشی نەدیتن لەهیچ شتێك بـا چەندیش وروورژێنەر بێ. خەو تێکدەچێ. لەدرەنگانی شەو واگـادێ و هەسـت بەخـەمێکی یـەکجار زۆر دەکـا. کـەمێك لـەکۆتایی ڕۆژ باشـتر دەبـێ. واتـە خـەمۆکی لەبـەیانیان خراپترە. ڕقی لـەخودی خـۆی دەبێتـەوە و هەسـت دەکـا گوناهبـار و تاوانبـارە و مـستەحەقی ئـەو سـزایەیە کـە نەخۆشـیەکەیەتی. وا هەسـت دەکـا بـێ بـەها و هـەژارە لەتوانا و هێزدا. هیچ مستەحەقی ئەو پێگەیە نیە کە پێـی گەیشتووە. ژیـان ڕەشـە لەبـەر چـاوی. ژیـان بـێ مانایـە. ژیــان ئەوەنــدە نــاینێ بــۆی بــژی و لێــرەدا بیرۆکــەی خۆکوشـتنی بـۆ دێ.. خۆکوشـتن بەدەسـتی خـۆی وەکـو هەڵبژاردە.

ئـا ئەمانـە نیـشانە دەروونیـەکانی خـەمۆکین. بـەڵام جـۆرێکی دیکـە لـەو نیـشانانە هـەن کـە پێیـان دەگـوترێ نیـشانەی فیزیۆلـۆجی، وەك: لەدەسـتدانی حەزچـوونە خواردن، کێش دابەزین، لەدەستدانی حەزی سێکسکردن، تێکچوونی خولی مانگانە لەژنان، ئازار و ئێش، ئازار لەهەر شـوێنێکی لـەش و نادیـارکراو و دەستنیـشان نـەکراو، ئازارێك نەدەتوانێ وەسفی بکا نەئاماژەش بۆ شوێنەکەی بکـا. یـان ئازارێـك کـە بەسـەری پەنجـەی دەتـوانێ شوێنەکەی دیاری بکا و بەوردی وەسفی بکا. چونکە ئێش و ئـازار یەکێکـە لەنیـشانە ناسـراوەکانی خـەمۆکی. هـیچ گرفتێك لەناسـینی ئـەو ئـازارەدا نیـە کـە هـی خەمۆکیـە چونکە نیشانەی دیکەی خـەمۆکی هەیـە. بـەڵام کێـشەکە لەوە دایە کاتێك کە ئێش و ئازارەکە وەکو تاکە نیشانەی خـەمۆکی دەردەکـەوێ، بـەبێ ئـەوەی نیـشانەی خـەم و پـەژارەی هـەبێ یـان نیـشانە فیزیۆلۆجیـەکانی دیکـەی هەبێ. گرفتەکە ئەوەیە کـە خەمۆکیەکـە دەمـامکی ئـازار دەپۆشێ. گرفتەکە لەوە دەبێ کە خەمۆکیەکـە بەهـەموو

گرفتەکانی لەشوێنێکی لاوازی جەستەدا کۆدەبێتەوە و لەدەستی هاوار دەکا. بەمەش دەستنیشانکردنی لەسەرەتادا ئەستەم دەبێ. هیچ ئاسان نیە بۆ پزیشکێك –وارِاهێنراوە کە نەخۆشیەکانی جەستە بدۆزێتەوە– دەستنیشانی خەمۆکیەك بکا تەنیا بەهەبوونی ئازار، بگرە ئەو ئازایەتیەشی نیە و ناشتوانێ بەنەخۆش بڵێ ئازارەکەی مانای ئەوەیە کە تووشی خەمۆکی بووە و جەستەی بێ خەوشە.

کەوابێ کێشەکە رەهەندی جۆراوجۆری هەیە. کێشەی پزیشکە، کێشەی نەخۆش و کێشەی کۆمەڵگایە.

نەخۆش دەچێتە لای پزیشکی هەناو کە پسپۆرە لەنەخۆشیە ئەندامیەکان. نەخۆش هیچ کێشەیەکی نیە ئازار نەبێ. سەدان هۆکاری هەیە و ئەوەی ژمارە سەد هەڵدەگرێ خەمۆکیە، واتە بارەکە دەروونیە. کەوابێ (٩٩) هۆکاری ئەندامی هەیە کە دەبێ لەنەبوونیان دڵنیابی بەتایبەتی ئەگەر نەخۆش هیچ نیشانەیەکی خەمۆکیی نەبێ. ئەو پزیشکە خۆیشی لەسەر ئەوە

رانەهێنراوە نیشانە دەروونیەکان و ئەوانەی کە روون و ئاسانن وەکو یەك بدۆزێتەوە. کەوابێ پێویست بەکۆمەڵە پشکنینێك دەکا: تیشکی ئاسایی و هی رەنگاوڕەنگ و بەکۆمپیوتەر و پشکنینی دیکەی تاقیگە.

لەناوەندی رێگا نەخۆش لەپزیشکەکەی نائومێد دەبێ یان لێی بێزار دەبێ یان ئەویش دەزانێ سەری سوڕماوە یان گومان لەزانینەکانی دەکا و بگرە رەنگە رقیشی لێی ببێتەوە.. بۆیە وازی لێدێنێ و دەچێتە لای یەکێکی دیکە و بەم شێوەیە سێیەم و چوارەمیش دەکا.. هەر پزیشکەو سەرلەنوێ دەست پێدەکا چونکە گومان لەو هاوکارانەی پێشتری پەیدا دەکا و پێی وایە هەڵەیان کردووە یان چاوپۆشیان نواندووە. تا نۆرەی ئەو پزیشکە دێ کە دەتوانێ بەیارمەتیدانی پزیشکەکانی پێشتر ئەو (٩٩) هۆکارە بەلاوە بنێ و هەر ئەوەندە دەمێنێ کە بەنەخۆشەکە رابگەیەنێ کە دۆزیەوە و ئەویش ئەوەیە کە هۆکاری ئازارەکانی خەمۆکیە و پێویستە سەردانی نۆڕینگەی دەروونی بکا.

لێرەوە کێشە لەگەڵ نەخۆش دەست پێدەکا. تا چەند باوەڕ دەکا و لەسەر ئەو رایە قایل دەبێ؟ مافی خۆشیەتی و پاساویشی هەیە چونکە هیچ گرفتێکی دەروونیی نیە تەنیا ئازاری هەیە. ئەگەر هەر خەمێکیشی هەبێ ئەوا بەهۆی ئازارەکانیەتی.. بۆیە زۆرجار رەتی دەکاتەوە سەردانی نۆڕینگەی دەروونی بکا و جڤاکیش (کۆمەڵگا)، واتە خانەوادە و برادەرانی، لەو لایەنەوە هاوکاری دەبن. ئەوان بەو ئازارانەیەوە پێی قایلن و هاوسۆزیشی دەبن و لەگەڵیشی ئازاردەچێژن بەلام وەکو خەمۆکی پێی قایل نین. زمانی جەستە وەردەگیرێ و دانی پێدادەنرێ. مافی هەموو کەسێکە کە ئازاری جەستە بچێژێ، بەلام زمانی دەروون رەتدەکرێتەوە و تێیناگەیشترێ، وەك ئەوەی بڵێی مافی ئەوەی نیە تووشی نەخۆشی دەروونی بێ و بڵێ خەمبارم، لەوانەشە هەر ئەوە یەکێك بێ لەهۆکارەکانی دەرکەوتنی خەمۆکیی دەمامکراو. خەمۆکیەك کە لەپشتەوەی جەستە گوزارشت لەخۆی دەکا.

ئەدی بۆ ئەو هەڵوێستە لەلایەن کۆمەڵگاوە؟

- لەوانەیە لەبەر ئەوەبێ کە خەڵك شارەزای ئازارەکانی جەستەن و دەیناسن و لەلایان ئاسانە لەگەڵ نەخۆشێکدا بژین کە ئازاری جەستەی هەیە، بەمەش وا لەنەخۆشی دەروونی دەکەن کە بەجەستە گوزارشت لەخۆی بکا.

- لەوانەیە نەخۆشی دەروونی ئەوانەی دەورووپشتی والێبکا کە هەست بەگوناهان بکەن و وابزانن ئەوانن کە بەرپرسن لەئازارچەشتنەکانی. هەرچی نەخۆشیەکانی جەستەیە ئەوا هۆکاری ئەندامیان هەیە.

لەبەر ئەوانە گەشتی نەخۆشی خەمۆکی دەمامککراو گەشتێکی درێژ و پڕماندووبوونە. گەشتێکە کۆتاییەکەی نادیارە. لەوانەیە چەندان مانگ یان ساڵ بخایەنێ. هیچیشی نیە ئازار نەبێ.

* * *

دەستنیشانکردنی خەمۆکیی دەمامککراو

بارێکی لەو شێوەیە زوڵمێکی ئاشکرایە کە لەنەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکیی دەمامککراو دەکرێ. ئەو تووشی نەخۆشییەك هاتووە کە هۆکارەکانی ناسراون و چاکبوونەوەشی ئاسانە، بەڵام نیشانەکانی نەخۆشییەکە گوم دەبن، بۆیە دەستنیشانکردنی زەحمەت دەبێ، ئەوجا نەخۆش ئازاردەچێژێ بەبێ ئەوەی هۆکارێك بۆ ئەو ئازارکێشانەی بزانرێ.

بەڕاستیش دەستنیشانکردنی زەحمەتە بەڵام ئەستەمیش نیە. پێویست بەچاوێکی پشکێنەر و وردبین دەکا لەگەڵ هەستێکی زیرەك و هەشیار کە بتوانێ بچێتە ناو ناخی نەخۆش و بەریبکەوێ و هەستی پێبکا و بۆنی خەمۆکی لێ وەرگرێ.

دەستنیشانکردنی خەمۆکیی دەمامککراو پێویستی بەدەریاوانێك هەیە کە هونەری چوونە ژێر ئاو بزانێ، نەك

هەر وەكو ماسیگرێكی سادە سواری بەلەمێكی چارۆگەداربێ و تۆڕەكەی باوێ و چاوەڕێ بێ ماسی خۆی باوێتە ناوێ بەبێ ئەوەی هیچ خۆی ماندوو بكا.

ئەوەی لەسەر بەلەمی چارۆگەدار دانیشێ تەنیا ڕووی ئاوە شینە هێمنەكە دەبینێ و هەست بەو گەمانپێكردنەی ئاوەكە ناكا كەلەگەڵ بەلەمەكە ئەنجامی دەدا و ئەویش لەكاتی ڕۆیشتنە لەسەرخۆیەكەی وەلامێكی هێمنانەی دەداتەوە. بەلام ئەوەی دەچێتە ژێر ئاوەكەوە ئەوا وەكو شیر بەناویدا تێدەپەڕێ و دەیبڕێ و چاوە تیژەكانیشی بەرەو ئەو شتانە دەچێ كە بەدوایاندا دەگەڕێ. واتە ئامانجێك هەیە و هەر ئەو چاوە تیژ و ڕاهێنراو و ئامادەیەیە كە بەئاسانی شتەكە دەبینێ كە بەدوایدا دەگەڕێ.

ئەمە مانای ئەوەیە كە پزیشك لەسەرەتاوە دەبێ هەشیاری ئامانجەكەی بێ و بەشێوەیەكی ئەرێنی بجوولێتەوە بۆ بەدواداگەڕانی خەمۆكی لەو نەخۆشیەی كە ئازارێكی ڤەكێشی هەیە و هیچ نیشانەیەك، با سادەش

بێ، نەپەڕێنێ کە دەستنیشانکردنەکەی پێ نیشان دەدا وەك:

– ئەو ئازارانەی کە بەیانیان زۆرتر دەبن و کەمێك لەئێواران هێور دەبنەوە.

– شێوەی دەموچاو کە مەرج نیە نیشانەی خەمی لێ بتکێ، بەڵام ئەوەندە بەسە کە نیشانەی بەختیاریی پێوە نابینرێ.

– ئەو دەنگەی کە هیچ پەرۆشیەکی تێدا نیە و لەسەر یەك رێچکە دەڕوا.

– ئەو چاوانەی کە مەرج نیە کزبن یان کوژابنەوە و خەمباربن، بەڵام ئەوەندە بەسە کە هیچ بریقەیەکی بەمانایان پێوە نابینرێ.

– جولانەوەی جەستە لەکاتی رۆیشتن یان قسەکردن یان کارکردن کە مەرج نیە بەخەمان قورس ببن و بەهۆی بێزاری خاوببنەوە، بەڵام ئەوەندە بەسە کە چوست و چالاك نین.

- ناوەرۆکی گوفتارەکانی کە مەرج نیە رەشبین بن، بەڵام ئەوەندە بەسە کە هیچ گیانێکی گەشبینیان پێوە دیار نیە.

- لەوانەیە پێبکەنێ و بگرژێتەوە بەڵام بەتێبینیکردنێکی ورد دەردەکەوێ کە ئەو زەردەخەنەیەی هەر زوو و بەخێرایی و کتوپڕ لەناو دەچێ.

- لەوانەیە بەدەنگ پێبکەنێ بەڵام گوێی شارەزا و راهاتوو و هەستیار دەزانێ کە دەنگی پێکەنینەکەی لەقورگەوە هەڵدەقوڵێ نەك لەژوورەوە لەناوچەی دڵ. بەزمانێکی سادە پێی دەڵێن پێکەنینێکی بێ گیانە.

- ئەوەی کە چاو بکاتەوە و گوێیەکانی بۆ هەڵخا دەزانێ ئەوە لەبەرامبەر ئەکتەرێکە. ئەکتەرێك پێدەکەنێ و دەجولێتەوە بەڵام بەبێ ئەوەی هەستێکی راستەقینە لەناخەوە بیجولێنێ.

- سۆزی بەرامبەر ئەوانەی لەدەوروپشتینە لەوانەیە بگۆڕێ کە بەخۆیشی پێی نازانێ، تەنیا ئەوکاتە نەبێ کە

پرسـیارێکی بـەو مانایـەی لێـدەکرێ و جـەخت لەوەڵامدانەوەیـەکی ورد دەکـرێ. ئـەوجا بیردەکاتـەوەو پاشان دەڵـێ: راسـتە سـۆزم بەرامبـەر... بەو شـێوەیە.. کەمێك ساردبۆتەوە. بەڵام بەخێرایی بەخۆیـدا دەچـێتەوە و دەڵێ: ئەوجا ئەمە شتێکی سرووشتی و ئاساییە.

- ئەگەر هەمیشە پۆشتە و پـەرداخ بـێ، ئـەوا ئاسـتی یەك دوو پلە دادەبەزێ و لەوانەیە ئەوەش بۆ ئازارەکانی بگەڕێنێتەوە.

- ئەگەر بایەخ بەسیاسەت یان هونەر یان وەرزش بدا، ئەوا بایەخدانـەکانی ناوەسـتن بـەڵام پلـەی گـەرموگوڕیان یەك دوو پلە دێتە خوارێ.

- فرمانـە بایۆلۆجیـەکانی کـە گوزارشـت لـە حـەز و غەریزە سەرەتاییەکان دەکەن وەکو خـواردن و سـێکس هـیچ گـۆڕانێکی پێـچەوانەیان بەسـەردا نـایێ، بـەڵام کاریگەریان تێدەکەوێ بەشێوەیەکی کەم. ئەگـەر گـۆڕانی گەورەشـیان بەسـەردا بـێ ئـەوا بـەو ئازارانـەی لێـك دەدرێنەوە کە نایەڵن چێژ لەهیچ شتێکی ژیان وەرگرێ.

- هەر نیشانەیەکی دیکە دەرکەویّ ئەوا بۆ ئازارەکانی دەگەڕێنێتەوە بەلاّم هەرگیز بۆ خەمۆکیەکانی ناگەڕێنێتەوە.

- ئەو نەخۆشانە لەکۆتاییدا بەچارەکردنی دەروونی قایل دەبن چونکە هیچ ڕێگەیەکی دیکەیان لەبەر دەمدا نامێنیّ. ئەوەیان وێستگەی کۆتاییە. وە پێش ئەوەش بەزۆری لەسەردانی پیاوچاك و مەلا و دوعاگۆ و فالّچیان گەڕاونەتەوە بەبیّ هیچ سوودێك. بۆیە ئەوانە بەناچاری بەنیوە بیرۆکەی چارەسەری دەروونی رازی دەبن.

- چارەکردن بەڕێگەی دژەخەمۆکیەکانی کە هاوسەنگی دەگێڕنەوە بۆ هۆرمۆنەکانی دەمار لەماوەی یەك مانگ لەبەکارهێنانی. ئەگەر خەمۆکیەکە نەما ئەوا ئازارەکانیش نامێنن و ئەگەر جارێکی دیکە بۆی گەڕایەوە ئەوا ئازارەکانیشی بۆ دەگەڕێتەوە.

- هەر دژەخەمۆکیەکانیشە کە ئازارەکان چاك دەکاتەوە.

- چۆن؟

ئەو ڕێبازانەی کە دابەزیون و هەستکردن بەئازاریان تێدایە ئەوانە (سیرۆتۆنۆجێنیک)ن و هەندێك جۆرە خەمۆکیش بەهۆی کەمبوونەوەی ئەو (سیرۆتۆنین)ەوە ڕوودەدا. ئایا کاتێك کە (سیرۆتۆنین) کەم دەبێ خەمۆکی ڕوودەدا و ئازار پەیدا دەبێ، بۆیە کە دژەخەمۆکیەکان ڕێژەی (سیرۆتۆنین) بەرز دەکەنەوە ئەوا گارانتی ئەوە دەدەن کە ئازارەکان نەهێڵن لەگەڵ باشبوونی گوڕاح و بەمجۆرە بەیەکجاری دەمامکی ئازارەکان دەکەوێ.

بۆیە لەو قۆناغەدا گرنگە لەلامان جەخت لەسەر پەیوەندی نێوان کەمبوونەوەی (سیرۆتۆنین) و هەستکردن بەئازار و ڕوودانی خەمۆکی بکەینەوە. دیسان لەلامان گرنگە جەخت لەسەر ڕۆڵی دژەخەمۆکیەکان بکەینەوە بەتایبەتی وەکو ئازاربڕ لەگەڵ ئەو ڕۆڵەی کە هەیانە وەکو دژەخەمۆکی. ئەوانە دژی ئەو کورژبوونانەشن کە تووشی هەناو دەبن بۆیە لەکۆتاییدا ئەوانە هێورکەرەوەن.

بەکورتی دژەخەمۆکیەکان چوار فرمانیان هەیە:

ا- ئازاربڕ.

ب- دژەکورژبوون.

ج- هێورکەرەوە.

د- دژە خەمۆکی.

ئەگەر دژەخەمۆکیەکان سەرنەکەوتن ئەوا پەنا دەبەینە بەر چارەسەری بەکارەبا کە چارەکردنێکی کاریگەرە و هیچ زیان و کاری لاوەکیی نیە. نەخۆشانی خەمۆکی چارەسەری بەکارەبایان پێ باشترە لەهی دەرمان چونکە خێرایە و گەرەنتی هەیە.

بەناوبانگترین ئەو ئازارەی لەگەڵ خەمۆکیدا دەبێ ئازاری دامەنی ئافرەتە و توندتربوونی ئازارەکانی خولی مانگانەیە پێش حەفتەیەك یان لەکاتی خولەکەدا. دەستنیشانکردنی بەهەڵە لەوانەیە ببێتە هۆی هەلگرتنی منداڵدان بەنەشتەرگەری یان لابردنی ریخۆڵەکوێرە یان هەر بەشێکی دیکەی جەستە کە بتوانرێ لابرێ بەهۆی گومانی ئەوەی کە هۆکاری ئەو ئازارانەیە.

بەزۆری وەسفکردنی ئێش و ئازارەکان روون نیە بەلاَم بەناوبانگترین وەسف بۆ ئێشی خەمۆکی ئەوەیە کە وەکو چەقۆ یان ئاگر وایە.

ئازارەکانی دەموچاو لەناو ژناندا باوە، ئەوانەی کە تووشی خەمۆکیی تەمەنی وەستانی خول دەبن (تەمەنی نائومێدی) کە توندترین و بەسۆترین ئازارێکە کە زانستی پزیشکی هۆکارێکی ئەندامی بۆ ناناسێ. ئێستا بڕوا وایە کە لەهەندێك باری خەمۆکیدا روودەدا وەکو نیشانەیەك یان تاکە نیشانەیەك لەبارەکانی خەمۆکیی دەمامککراو. بەلاَم ئازار لەنەخۆشی خەمۆکی بەهەر شێوەیەك دەردەکەوێ و لەهەر شوێنێکی جەستە دەبێ. بۆ مانگ و ساڵان بەردەوام دەبێ و ئازارەکە سەراو دەکەوێ و خەمۆکیەکە دەکەوێتە بنەوەی دەریا، ئەوکاتە پێویست بە مەلەوانێکی ژێرئاو دەکا کە بەدوای گەنجینە ونبووەکەدا بگەڕێ.

ئازاری دەروون و خەمۆکی

ئەگــەر خــەمۆکی دەبێتــە ئــازاری جەســتەیی ئــەوا ئازارەکانی لەجۆرێکی دیکەیە کە شوێنەکەی دیـار نیـە — وەســـفکردنی زەحمەتـــە— و بـــەئازارە دەروونیـــەکان دەناسـرێ. زانیاریـە پزیـشکیەکانمان لەسـەر ئـەو جـۆرە ئازارانـــە سەرچـــاوەکەی نەخۆشـــەکەیە. واتـــە زانـــستە پزیـــشکیەکان نـــەیانتوانیوە بـــەدوای ڕێـــچکەی ئـــازارە دەروونیەکاندا بڕۆن وەکو ئەو بەدواداچوونەی بۆ ڕێچکەی ئــازارە جەســتەییەکانی کــردووە. دەزانــین کــە کۆتــایی دەمارەکـان لەپێـستدا هەیـە و ئەندامۆچـکەی تایبـەتیش هـــەن بـــۆ وەرگرتنـــی هەشـــیارکەرەوە و کارتێکـــەرەکان لەماســـوولکە و ژێ و جومگـــە و ئێـــسکەکاندا. ئەوانـــە هەستکردن بەئێشوئازار بەناو ئەو ڕێچکانەی هەسـتکردنی نـاو موخەپەتـەوە بـۆ بەشـی بنـەوەی مێـشك (تـالاموس) دەگوازنەوە.

نەخۆش جەخت دەکاتەوە کە ئازارە دەروونیەکە ئازارێکی راستەقینەیە. واتە ئەو وشەی (ئازار) وەرناگرێ بۆ ئەوەی وەسفی بارێکی دەروونی دیاریکراو بکا بەڵکو ئەمە ئازارێکە زۆر بەو ئازارە دەچێ کە لەوانەیە لەسەر رووی پێستی هەستی پێبکا.

ئایا ئەو ئازارەش بەهۆی کەمی سیرۆتۆنینەوە روو دەدا؟

ئایا دەروونیش کۆتایی دەمار یان وەرگری هەستی هەیە کە لەناو شوێنی دیاریکراوی جەستەدا پەرت بووبن و ئەو ئازارانە هەست پێبکەن و ئێمە پێیان نەزانین؟

ئەدی ئەو ورووژێنەرە چیە کە ئەو کۆتایی و وەرگرانە هەشیار دەکاتەوە و دەیان ورووژێنێ؟

ئایا بێزاری زۆر توند کاریگەریەکی سووتێنەری هەیە؟ ئایا خەمی زۆر توند ئاگر لەو کۆتاییانە بەردەدا؟ ئایا نائومێدیەکی زۆر دەبێتە هۆی ئاژنینی ئەو کۆتاییانە؟ ئەدی ورووژێنەرەکە چیە..؟

ئایا هەستکردنی خەمۆکیەکە کاتێك کە توند و چڕ دەبێتەوە، واتە لەقۆناغێکی دیاریکراوی هەستکردن بەنائومێدی و پەشێوی و خەم و پەژارەیە کە ئەو ئازارە دەروونیانە سەرهەڵدەدەن؟

ئەو نەخۆشەی هەست بەئازارە دەروونیەکان دەکا رەفتاری وەکو رەفتاری ئەو نەخۆشەیە کە ئازاری جەستەیی هەیە. هەردووکیان هەست بەنائارامی و گرژی و بێتوانایی دەکەن بۆ جێگیربوون و گەڕان بەبێ ئامانج لەشتێك کە ئەو ئازارانەیان لێ سووك بکەن و هەندێك جاریش هاوار و پەنابردنەبەر کەسانی دیکە.

بەلاّم ئەو نەخۆشەی ئازاری دەروونی دەچێژێ کارەساتەکەی گەورەترە. لەکاتێکدا نەخۆشی کە ئازاری جەستەیی هەبێ دەتوانێ ئاماژە بۆ شوێنی ئێشەکەی بکا، بەلاّم نەخۆشی ئازاری دەروونی هیچ شوێنێکی نیە ئاماژەی پێبکا بۆیە لەباشترین باردا ئاماژە بۆ ئاسمان دەکا..!

* * *

بەشی سێیەم

بارە تایبەتیەکان

١- خەمۆكی و خۆشەویستی

كەسی خـەمۆك هەسـتێكی ناسـكی هەیـە.. بەئاسـانی بریندار دەكرێ.. بەتوندی هەست بەئازاران دەكـا.. خـەم لێكی دەپچڕێنێ.. ویژدانی ئازاری دەدا.. وا هەست دەكـا هەڵەی كردووە و گوناهبارە لەبەرامبـەر خـەڵكانی دیكـە.. خۆی تاوانبـار دەكـا و كەسـانی دیكـە بێتـاوان.. لـەناخی خۆیـدا شــەڕ دەبینــێ و كەســانی دیكــە بەقوربانیــەكانی دەستی خۆی دەبینــێ.. هەسـت بـەبێتوانایی و بێهێـزی و لاوازی و بێدەرەتانی و دۆڕان و سەرشـۆڕی و شـەرمەزاری دەكا.. هیوا دەخوازێ بمرێ و لەوانەیـە خـۆی هـەوڵی بـۆ بـدا و بەدەسـتی خـۆی كۆتـایی بـەژیانی بێنــێ. بەمـەش دەگاتە بەرزترین لوتكەی چیای خەمەكانی و لەوێوە خۆی فڕێ دەداتە خوارێ بۆ ئەوەی لەو ئازارچێشتنەی ڕزگـاری بێ.

خەمۆکی نەخۆشیەکە تووشـی ویـژدان دێ و هەسـت و نەستەکان تێکوپێـك دەدا و دەیـان شـێوێنێ. لەسـەرتادا مرۆڤـی خــەمۆك واهەســت دەکـا هەســت و نەســتەکانی ســرپبوونە وەك ئــەوەی شــتێکیان تێــدا لەکارکــەوتبێ. لــەوەرگرتن و نــاردن وەســتاون. نــەخۆش ســەری لێ سـوڕدەمێنێ و بێـزار دەبـێ و هەسـت بـەئازاران دەکـا. ئازارکێـشانی بـۆ ئەوەیـە هـەتا هەسـت و نەسـتان نـەکا. ئەمەش شتێکی سەرسوڕمێنەرە کە مرۆۋ ئـازاران بکێـشێ تەنیا بـۆ ئـەوەی هەسـتی نـەمێنێ. کـەوابێ دەبـێ کـوێی بێشێ؟ ئەدی ئەو ئازارە سەرچاوەکەی ویژدانێکی زینـدوو نیە؟ بەڵێ، ئەو مرۆڤە ویـژدانێکی هەیـە نـەمردووە بـەڵکو لەبارێکی سرپبوون دایـە، واتـە لـەبارێکی وەسـتانی کـاتی دایە و مرۆڤێکی چاوساغە، واتە دەتوانێ بەئاشکرا هەست بـەو لەکارکەوتنـە کاتیـەی بکـا کـە تووشــی ویژانەکـەی هــاتووە.. لەمەشــەوە دەزانــێ تووشــی چ کارەسـاتێك هاتووە، ئەویش ئازاری لەدەستدانە.. ئازاری کەسێکە کـە شتێکی گرانبـەهای لەدەسـتداوە. ئازارکێـشانێکە لـەپێناو

خۆیدایە. ئەوەی کە گومانی تێدا نیە ئەوەیە کە بەشێك لەویژدانی ماوە و دەتوانێ ئازار بکێشێ. بەشێك کە توانای هەستکردنی هەیە بەکارەساتەکەی. بەشێك کە دەتوانێ هەست بە لەکارکەوتن و وەستانی بەشەکانی دیکە بکا. هەر لێرەشە کە لەخۆی نائومێد دەبێ و دەیلاوێنێتەوە و هەست بەبەزەیی پێداهاتن دەکا وەکو یەکێکی سەری لێ سوڕمابێ لەو جیهانەی دەوروپشتی. وەکو بێگانەیەك.. لایدەیەك.. کە یەکەمجاری بێ ئەو جیهانە ببینێ. واهەست دەکا خەون دەبینێ. پەیوەندی راستەوخۆی لەگەڵ ئەو جیهانە دەبڕێ. ناتوانێ هیچ شتێکی لێ بەدەستەوە بگرێ بۆ ئەوەی لەبوونی دڵنیا بێ. ئەگەر گرتیشی ئەوا نایگرێ، واتە هەستی پێناکا. ئەمە ماوەیەکی درێژە کە لەهەموو شتێکی جودا دەکاتەوە و دەپرسێ: ئەرێ ئەمە چیە؟ ئەوە کێیە؟ لەوانەیە لەخۆی بپرسێ و واقی وڕبمێنێ.. من کێم؟ من چیم؟ ئەدی پەیوەندیم بەو جیهانەوە چیە؟ هەست بەرەقبوونێك دەکا لەسۆزەکانی بەرامبەر ئەو جیهانەی دەوروپشتی. بارێکی

بێلایەنیە. نە رق لێبوونەوەی تێدایە نە خۆشەویستی. بەهەمان شێوە بەرامبەر بەخۆیشی واهەست دەکا. ئەو جۆرە هەستکردنەشی ئازار و بێزاری لەگەڵدایە. هەستێکی پڕ لەئازار کە بێزاری و بێزلێبوونەوە دەوروژێنێ و هەندێك جاریش حەز دەکا بمرێ. ئەو جودابوونەوە و واقورمانەی مرۆڤ بەرامبەر جیهانەکەی دەوروپشتی پێی دەگوترێ تێکچوونی واقیع Derealization و دابڕان لەخۆی و واقورمانیشی پێی دەگوترێ تێکچوونی خود یان کەسایەتی depersonalization.

ئەو دووانەش لەنیشانەکانی خەمۆکین. لەوانەیە ئەو نیشانانە لەنەخۆشی دیکەش بدۆزرێنەوە وەکو دڵەڕاوکێی توند و هەڵوێستی زۆرتیژ کە مرۆڤ تووشیان دێ لەکاتی کارەسات و تەنگانەدا. لەهەندێك باری شیزۆفرێنیا و هەندێك لەبەرکەوتنی سەنتەرەکانی مێشکیش دا بەتایبەتی ئەوانەی دەبنە هۆی پەرکەم (خووداری).

* * *

٢- لەدەستدانی هاوبەشی ژیان

یەکێك لەتیۆریە گرنگەکانی کە روودانی نەخۆشیی خەمۆکی لێك دەداتەوە دەڵێ مرۆڤ کاتێك خەمۆك دەبێ کە خۆشەویستەکەی لەدەست دەدا. وادیارە لەدەستدانی خۆشەویست گەورەترین کارەساتە لەژیانی مرۆڤدا. لەژیانی هەموو کەسێکدا بابەتێکی سەرەکی بۆ خۆشەویستی هەیە کە مانەوەی دەروونی دەپارێزێ، وەکو گیان وایە بۆ جەستە. لەدەستدانی گیان دەبێتە هۆی مردنی جەستە و لەدەستدانی بابەتی خۆشەویستیش دەبێتە هۆی مردنی دەروون. ژیانی مرۆڤ لەدەورەی بابەتی خۆشەویستیدا دەخولێتەوە چونکە ئەمە هەستە و ناوەندە و تەوەرە بۆی.

ئەو توێژینەوە زانستیانەی کە لەسەر خەمۆکی کراون دەیسەلمێنن کە ئەو مرۆڤەی یەکێك لەباوانی لەدەست دەدا لەپێش تەمەنی دوازدە ساڵیدا، ئەوە پتر لەهیدیکە

دەبێتــــە ئامــــانج بــــۆ تووشــــبوون بەخــــەمۆکی دوای گەورەبوونی.

توێژینەوە میسریەکان سەلماندوویانە کە لەدەستدانی باوك کاریگەریی زۆرتـرە. لـەجیهانی رۆژاوادا لەدەستدانی دایك دەبووە هۆی خـەمۆکی. بـەڵام ئەگـەر مرۆڤێـك دوای تەمەنێکی درێژ لەهاوکاریکردن هاوبەشی ژیانی لەدەستدا، ئەوا تووشی خەمان دێ. ئەو خەمەشی زۆر تونـد دەبـێ و دوور نیە لەماوەی شەش مانگـان کۆتـایی بـەژیانی بێنـێ. ئەگــەری تووشــبوونی بەنەخۆشــیە ئەندامیــەکانیش دووئەوەندە دەبێ. بەزۆری تووشی نەخۆشیەك دەبێ کـە زۆر لـەو نەخۆشـیە دەچـێ کـە هاوبەشـەکەی ژیـانی پـێ لەدەست داوە.

ئەو پێکەوە گرێدانە گیانیەی کـە لـەدوای ئـەو تەمەنـە درێژەوە پەیـدا دەبـێ وا دەکـا زۆر زەحمـەت بـێ و بگـرە ئەستەم بـێ یـەکێکیان لەویدیکـە جـودا بکەیـەوە. ئەگـەر گیـانی یـەکێکیان بـۆ لای خـودا بەرزکرایـەوە ئـەوا گیـانی ئەویدیکەش حەز دەکـا دەمودەسـت بیگـاتێ. بۆیـە مـرۆڤ

دوای کۆچی دوایی هاوبەشەکەی ژیانی لەڕووی واتاییەوە دەمرێ و ژیان هەموو ماناکانی لەدەست دەدا. مردنی واتایی پێش مردنی جەستەیی دێ و مردنی واتاییش مانای وایە تێکەڵبوون لەگەڵ ژیان نامێنێ. هەست و بیرکردنەوەکان دەوەستن. وازلەدنیاهێنانێکی تەواوە. هەست بەهیچ حەز و ئارەزوو و چێژوەرگرتن و مکوڕی ناکا بەرامبەر ژیان. هەموو شتێکی دەورووپشتی کاڵ و بێ تاموبۆنن. کات دەوەستێ. گەردوون بەرەو نەمانە پاش ئەوەی هەموو شتێك دەمرێ. دوایین شتێکی کە لەلای ئەو دەمرێ جەستەیە پاش ئەوەی هەموو پاساوێك بۆ مانەوە و بەردەوامبوونی نامێنێ.

* * *

٣- خەمۆکی منداڵان

منداڵ کە یەکێك لەباوانی لەبەر چاوی گوم دەبێ تووشی نائارامیی جودابوونەوە دەبێ. ئەگەر یەکێکیانیشی لەدەست دا ئەوا تووشی خەمۆکی دەبێ. منداڵیش وەکو گەوران تووشی خەم و پەژارە دێ. گۆشەگیر دەبێ و دەگریێ. حەزی ناچێتە خواردن. کێشی دادەبەزێ. لەوانەیە بەڕاشکاوی بڵێ دەمەوێ لەو ژیانە رزگارم بێ. لەوانەیە هەوڵی خۆکوشتن بدا. ئێستا رێژەی خۆکوشتن لەجیهاندا لەناو منداڵان لەزۆربووندایە.

هیچ شتێك منداڵ لەچاڵی خەمۆکی و مەترسی خۆکوشتن رزگار ناکا خۆشەویستی و بایەخدان نەبێ. منداڵ زۆر هەستیارن بۆ هەر هەڵوێست و سۆزێکی کە گەوران دەریدەبڕن بەرامبەریان. منداڵ ئامێری راداری تایبەتیان هەیە بۆ دۆزینەوەی هەست و پشکنینی.

نەبوونی خۆشەویستی و بەلاوەنان و پشتگوێ خستن و بەتوندی رەفتارکردن کار لەگەشەسەندنی منداڵ دەکا چونکە هۆرمۆنەکانی گەشەسەندنی رادەگرێ و کورتە بالا دەردەچێ. دەستنیشانکردنێك لەپزیشکیدا هەیە لەژێر ناونیشانی کورتەبالای سۆزداری Emotional dwarf ئەوەش بەئاشکرا ئەو پەیوەندیە روون دەکاتەوە کە لەنێوان خۆشەویستی و فیزیۆلۆجیای جەستەدا هەیە. گەشەسەندنی جەستە و هێز و جوانی و چوستیی بەتەنیا ناوەستێتە سەر خواردنی ئاسایی بەڵکو پشت بەخواردنی سۆزیش دەبەستێ. واتە لەسەر ئەو خۆشەویستیەی کە مرۆڤ لەلایەن کەسانی دیکەوە پێی دەدرێ و تێربوون و هاوسەنگیەکی بایۆلۆجیانەی بۆ بەجێ دەگەیەنێ و لەهەمان کاتدا هاوسەنگیی دەروونیش.

مانیا (هەوەس)

:Mania and Hypomania

ئەو نەخۆشیە بەتەواوی پێچەوانەی خەمۆکیە. لەسەر شێوەی زەوقێکی زۆر دەردەکەوێ کە پاساوی بۆ نیە. چالاکی و جوولە و چوستی و بیرۆکەی یەك لەدوای یەك و پرۆژەی ئەفسانەیی و خەوزڕانی بەردەوام و دەست بلاویەکی زۆری پێوە دەبینرێ. نەخۆش کۆنترۆڵی سەر رەفتارەکانی لەدەست دەدا و بەرەو پەیوەندیی سۆزداری و سێکسی جۆراوجۆر و یەك لەدوای یەکدا دەڕوا بەبێ بەربەست و بەبێ گوێدانە نەریت و ئاین. لەوەشەوە کێشەی کۆمەلایەتی ترسناك پەیدا دەبن بەتایبەتیش ئەگەر نەخۆشەکە کچ بێ یان ژن چونکە خانەوادەکەی تووشی شەرمەزاریەکی زۆر دەکا بەتایبەتی لەجڤاکە پارێزگارەکاندا.

لەکاتێکدا کە لەخەمۆکیدا سۆزەکان تووشی سڕبوون و وەستان دێن و نەخۆش حەزە سێکسیەکانی بەتەواوی لەدەست دەدا، نەخۆشی مانیا ئەو هەستانەی دووچەندانە دەبن. ئەمە روونی دەکاتەوە کە سۆز و حەزەکان لەلایەن مادەی کیمیاوی دیاریکراوەوە کۆنترۆڵ دەکرێن کە پێی دەگوترێ کیمیای خۆشەویستی. ترشە ئەمینیەکانیش Biogenic Amines رۆڵێکی بنەڕەتی دەگێڕن، کاتێك کە مرۆڤ لەبارێکی خۆشەویستیی تیژدا دەبێ بەجۆرێك کە حەزەکانی سەرکێش و گاڵتەکانی توند و هەستەکانی گڕگرتوو دەبن، ئەوا مادەیەکی دیاریکراو لەلای ئەو کەسە بەرزدەبێتەوە کە پێی دەگوترێ "دای مەسیل ئەمین Dimethyl Amine".

بەلام دوای سالانێك لەخۆشەویستی و دابەزینی پلەی گەرمیەکەی ئەوا ئەو مادەی (دایمەسیل ئەمین)ەش دادەبەزێ و مادەیەکی دیکە بەرزدەبێتەوە ناوی "ئیندۆرفین Endorphine"ە. ئەمە مادەی بەختیاری و دڵنیایی و هێمنی دەروونی و جێگیریە.

لەمەوە دەتوانین بێنینە پێش چاوی خۆمان کە کەمبوونی ترشە ئەمینیەکان وەکو لەخەمۆکیدا خاوی سۆز و کوژانەوەی لەگەڵدایە، بەلاّم زۆرتربوونی ئەو مادانە وەکو لە نەخۆشی مانیادا روودەدا ئەوا چوستی و شالاّوی سۆزی لەگەڵدا دەبێ. لێرەوە ئاشکرایە کە سۆزی پڕخرۆش وروورژانی سێکسی لەگەڵدا دەبێ، ئەوەش مانای وایە کە سۆز و سێکس بەیەکەوە بەستراونەتەوە یان ئەوەتا سێکس گوزارشتە لەسۆز و یەکێکە لەدیاردەکانی.

کەوابێ سێکس وەکو فرچکێکی (غریزە) هەستکردن جودانیە لەلای گیاندار و مرۆڤیش، ئەگەر سیستەمی سۆز لەلای وەستابێ وەکو لەباری کەسایەتی سایکۆپاسی و لەباری نەخۆشی شیزۆفرینیادا هەیە، ئەوا مرۆڤ دەگۆڕێ بۆ بوونەوەرێکی نیمچە کێوی و ئابڕووان دەبا و گێچەلاّن دەکا و دەستدرێژی ئەنجام دەدا بەبێ ئەوەی ویژدانی بجووڵێ یان دڵی لێبدا.

لـــەباری ئاســـاییدا فیزیۆلۆجیـــای خۆشەویـــستی بەفیزیۆلۆجیای سێکسەوە بەندە یان هەردووکیان یەك شتن. هەرچی لەبارە نەخۆشیەکاندایە ئەوا لێی جودایە.

* * *

ناوەرۆك

بابەت	لاپەڕە
بەشی یەکەم	٥
سەرەتاکانی خەمۆکی چین؟ نیشانە هۆشداریەکانی چین؟	٩
ئەو نیشانانە چین کە پێشانی دەدەن نەخۆشەکەمان بەتەمایە خۆی بکوژێ؟	١٢
خەمۆکیی تەمەنی نائومێدی	١٨
نەخۆشی مانیا (هەوەس)	٢٤
هەڵبژاردنی چارەسەریەکی دیاریکراو لەلایەن پزیشکەوە دەوەستێتە سەر چەند هۆکارێکش	٣٠
کەی پەنا دەبەینە بەر چارەسەری کارەبایی؟	٤٩
لێرەدا رێنمایی هەیە بۆ نەخۆش و کەسوکارەکەی کە پێویستە پێیانەوە پابەندبن	٥٣
ئەدی چارەسەری مانیا چیە؟	٥٧
خوێیەکانی لیسیۆم چین؟	٥٩
بەشی دووەم	٦٩
نەخۆشی خەمۆك وەسفی ئازارەکانی خۆی دەکا	٧١

بابەت	لاپەڕە
ئازار و خەمۆکیی دەمامککراو	٧٧
دەستنیشانکردنی خەمۆکیی دەمامککراو	٩٠
ئازاری دەروون و خەمۆکی	٩٩
بەشی سێیەم	١٠٣
١- خەمۆکی و خۆشەویستی	١٠٥
٢- لەدەستدانی هاوبەشی ژیان	١٠٩
٣- خەمۆکی منداڵان	١١٢
مانیا (هەوەس)	١١٤