زنجیره کتێبی دەروونناسی

١

ترس و خەمۆکی

منتدى إقرأ الثقافي

لە گرفتەوە بۆ نەخۆشی دەرونی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

منتدى إقرأ الثقافي

للكتب (كوردي - عربي - فارسي)

www.iqra.ahlamontada.com

ئازاد قەزاز

2010

ترس و خەمۆكی

لە گرفتەوە بۆ نەخۆشی دەروونی

ئازاد قەزاز

٢٠١٠

ناوی کتێب: ترس و خەمۆکی

نووسینی: ئازاد قەزاز

چاپ: یەکەم ٢٠١٠

شوێنی چاپ: چوارچرا

نرخ: ٢٠٠٠

تیراژ: ١٠٠٠

لەکتێبخانە گشتیەکانی ژمارەی سپاردن 1416 ساڵی ٢٠١٠ پێدراوە

بەرگساز: وشیار موحەممەد ئەمین

ناوەڕۆك

سەرەتا..٤
بەشی یەکەم..٥
١. گرفت و نەخۆشی..٧
٢. مێشك و پەیوەندی بە نەخۆشی دەرونیەوە..٩
بەشی دووەم..١٣
٣. ترس..١٥
٤. هۆكارەكانی سەرهەڵدانی ترس..١٦
٥. جۆرەكانی ترس..١٧
٦. چارەسەر..٢٣
بەشی سێیەم..٢٥
٧. خەمۆکی..٢٧
٨. هۆكارەكان..٢٩
٩. جۆرەكان..٢٩
١٠. چارەسەر..٣٤
بەشی چوارەم..٣٥
١١. شەش نمونەی مەیدانی..٣٧
نمونەی یەکەم..٣٧
نمونەی دووەم..٣٩
نمونەی سێیەم..٤٢
نمونەی چوارەم..٤٥
نمونەی پێنجەم..٤٦
دەرەنجام..٥٠

سەرەتا

لەو ساتەوە مرۆڤ وەك مەخلوقێكی تایبەت پەیدا بووە، توندوتیژی و جەنگ و ململانێش سەریهەڵداوە. لەساتی سەرهەڵدانی توندڕەوی و جەنگیشەوە، دەنگی ئاشتی و پێكەوە ژیان بەرزبۆتەوە. هەروەك دۆخی ئاشتی دەرونێكی ئارام و ئاسودە دادەمەزرێنێت، دۆخی ململانێ و جەنگیش دەرونێكی شپرزو وێران پێكدەهێنێت. مەزنترین قوربانی لە ڕۆژگاری جەنگدا، بەر دەرونی ناسك و بێدەرەتانی منداڵان دەكەوێت. منداڵانی نەتەوەی كورد و بەتایبەتیش باشوری كوردستان، لەو قوربانیەدا پشكێكی زۆریان وەبەركەوتووە.

ئەگەر نەتەوەیەك، منداڵەكانی دەرونێكی ئاسودەو دروستیان بۆ نەڕەخسێت، ئەوا ئەوە لەپاش ئەوە ئەو نادروستی و شپرزیە دەرونیە، دەگوێزرێتەوە و داهاتویەكی مەترسیدار، چاوەڕوانی ئەو نەتەوەیە دەكات. دەبێ لەوەش ئاگادار بین كە زۆربەی كات، نەخۆشی دەرونی، بە گرفتی دەرونیدا تێپەردەبێت. واتە مرۆڤ لەسەرەتادا بەگرفتێكی دەرونیەوە گیرۆدە دەبێت و پاشان دەبێتە نەخۆشی دەرونی. لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەكەوێت كە دەرونناسی (سایكۆلۆژیا) زانستێكە خۆی بە ڕەفتاری مرۆڤێكی تاكەوە خەریك دەكات و لەگرفت و نەخۆشی تاكێكی مرۆڤ دەكۆڵێتەوە و چارەسەری بۆ دەدۆزێتەوە[1].

[1] Ella Wijsman, *Psychologie en Sociologie*, Groningen, 1996, p.11.

بەشی یەکەم

گرفت و نەخۆشی دەرونی

مرۆڤ کە دێتە دنیاوە، بەکۆمەڵێك ئەگەری کۆمەڵایەتی و کولتوری و سیاسی و پەروەردەیی دەورەدراوە. ئەو ئەگەرانە گشتیان پێکەوە ئەو مرۆڤە دروست دەکەن، چونیەتی ژیانی ئەو مرۆڤە ئاراستە دەکەن، هێزی بیرکردنەوەی دیاریدەکەن و تەنانەت جوڵەی جەستە و سەدای دەنگیشی نیشان دەکەن. هەریەك لەم ئەگەرانە بەجیا و کۆی ئەم ئەگەرانە پێکەوە، کاریگەری بەرچاویان لە پێکهێنانی دەرونی ئەو مرۆڤەدا دەبێت. هەر کورتهێنانێك لەیەکێك لەم ئەگەرانە یان لە هەموو ئەگەرەکان پێکەوە کە سیستەمێکی تێکشکێنەر پێکدەهێنێت، سەر بۆئەوە دەکێشێت کە مرۆڤ گیرۆدەی گرفت و نەخۆشی دەرونی ببێت.

ئێمە لێرەدا پێویستە جیاکاریەك لە نێوان گرفتی دەرونی و نەخۆشی دەرونیدا بکەین، چونکی جیاوازیەکی جۆرەکی لەنێوان گرفت و نەخۆشیدا هەیە. کاتێ مرۆڤێك ڕووبەرووی قەیرانێك دەبێتەوە جا ئەو قەیرانە دەرەنجامی فاکتەری پەروەردەیی بێت، کۆمەڵایەتی بێت، سیاسی بێت یان هەر فاکتەرێك لەو فاکتەرە زۆروزەبەندانەی وەك تەنی جاڵجاڵۆکە لە مرۆڤ ئالاوە و لەتوانای ئەو مرۆڤە بەدەر بوو، تا چارەسەری بکات، ئەوا ئەو مرۆڤە دەکەوێتە دۆخێکەوە کە دەتوانین بڵێین دۆخی گرفتی دەرونیە. چونکی ئەو دۆخە گرفتاویە بەهۆی زەختی دەرونیەوە، هێدی هێدی سیستەمێك لەبیرکردنەوە لەو مرۆڤەدا دەخولقێنێت کە جۆری بیرکردنەوەی ئەو مرۆڤە دەگۆڕێت، چونکی دنیا و دەوروبەری خۆی بەجۆرێکیتر دەبینێتەوە. ئەم مرۆڤە لە دۆخێکدایە کە ئامادەیە ئەو گرفتە دەرونیە بەرەو نەخۆشی دەرونی بەرێت. گرفتی دەرونی گەر بەجۆرێکیتر لێکیدەینەوە ئەوەیە کە

ئەو مرۆڤە لەبیرکردنەوەیدا لە واقع و دەوروبەری دانەبڕاوە، وەلێ گەر زەختی ئەو گرفتە دەرونیە واتە بەردەوامی ئەو قەیرانە بەرەو ئەوەی دەبات کە بچێتە جیهانێکەوە کە ناواقعی بێت و بیرکردنەوەی و لێکدانەوەی بۆ دیاردەو ڕوداوەکان وەهمی بن، نەك واقعی.

کاتێ مرۆڤ گەشتە ئەو دۆخەی لە دیاردەی واقعی دابڕێت و لەسەر وەهم، بینای لێکدانەوەکانی بکات و ئەو لێکدانەوانەی وەك هەقیقەتێك ببینێت، واتە ئەو مرۆڤە بووە بە نەخۆشێکی دەرونی. ئەمە ئەوە دەگەیێنێت کە مێشکی ئەو مرۆڤە و پەیوەندی نێوان خانەکانی مێشك و هاتووچۆی نیرۆنە گوێزەرەکانی ئەو مێشکە، بەسەر یەکتردا تێکشکاوە. ڕەفتار و هەڵسوکەوتی ئەو مرۆڤە بەتەواوەتی دەگۆڕێت و ئیدی ئەو مرۆڤە گیرۆدەبووە، لە مرۆڤە ئاساییەکەی جاران ناچێت.

مرۆڤی دۆخی گرفتی دەرونی لە ڕێگەی چارەسەری دەرونی و قسەکردنی تایبەت و گۆڕینی دەوروبەری بۆ دەوروبەرێکی گونجاوو ئاسوودە، زۆربەی کات ئەو مرۆڤە چاك دەکاتەوە، وەلێ نەخۆشی دەرونی سەرەڕای ئەوەی کە پێویستی بەو مامەڵە دەرونی و دەوروبەرە گونجاوە دەبێت، دەبێت دەرمانی تایبەتیش بۆ دروستکردنەوەی مێشکێکی دروست، بەکاربهێنێت.

لەم نوسینەدا هەوڵدەدەین کە ترس دیاردەیەکی گرنگی مرۆڤایەتیە لە دۆخی گرفتیەوە بەرەو دۆخی نەخۆشی بخەینە ڕوو. لەبەرئەوەی زۆربەیجار ترس دەبێتە هۆکارێك بۆ سەرهەڵدانی خەمۆکی، هەوڵدەدەین لەم نوسینەدا بەشێکیش بۆ نەخۆشی خەمۆکی تەرخان بکەین.

مێشك و پەیوەندی بە نەخۆشی دەروونیەوە

مێشکی مرۆڤ لەڕێگەی ئەزموونەکانی سەردەمی منداڵیـەوە فـۆڕمی تایبـەتی خۆی وەردەگرێت و ڕۆڵێکی گرنگ لـە پێکهێنـانی کەسـێتی مرۆڤـدا دەگێڕێـت. بنەڕەتی پێکهاتەی مێشك لە ملیارەهـا دەمارەخانـە پێکهـاتووە کـە پێیـدەڵێن نیرۆن. کاتێ کە منداڵ لەدایك دەبێت، زۆربەی زۆری نیرۆنەکانی مێـشکی کامـڵ بوون کە زیاتر لە سەد ملیارد نیرۆن دەبن. لەو مێشکەدا گرنگترین ئەو نیرۆنانـەی تێدایە کە منداڵ و لاو و مرۆڤی کامڵ پێویستیان پێیدەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا کـە پێکهاتە بنەڕەتیەکانی مێشکی مرۆڤێك فۆڕمی تەواوی خۆی وەرگرتووە، کەچـی لە ساڵەکانی ئەوەڵی پاش لەدایکبوونیشەوە، گەشەکردنی مێـشك هـەر بـەردەوام دەبێت.

ئەو بەشەی کە یەکەمجار گەشە دەکات، ڕەگی مێشك و مێشکە ناوەندە کە بەرپرسن لە کارە سەرەکیەکانی لەشی مرۆڤ تا لەژیاندا بتوانێ بمێنێتەوە. ئەو دوا بەشانەی کە گەشە دەکەن، ئەو بەشانەن کە بەرپرسن لە سۆزداری و بیرکردنەوەی ئەبستراکتی. هەر بەشەو کاری خۆی لەڕێگەی پرۆسەیەکی ئاڵۆزەوە ڕادەپەڕێنێت، کە بە هۆی نێرەری کیمیاویەوە ڕێکدەخرێت (وەك هۆرمۆن و نیرۆترانسمیتەر) تا زانیاری بۆ بەشەکانیتری مێشك بگوێزنەوە. گەشەکردنی هەربەشێك، متمانە دەخاتە سەر ئەو هاندەرو چالاکیەنای ئەنجامیان دەدەن. واتە ئەو چالاکی و هاندەرانەن دەبنە بناغەی فێربوون.[٢]

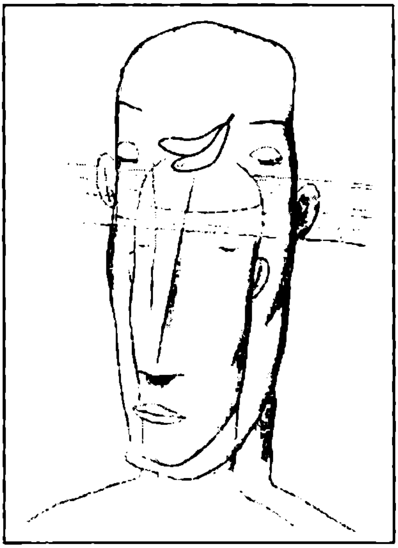
هەرکاتێ منالێك بەرەورووی کارەساتێکی ترسناك بۆوە، مێشکی پەیوەست دەبێت بە پەرچەکرداری ترسێکی لەرادەبەدەر هەستیار، بەرادەیەك یادەوەری ئەو کارەستەشی لێدەبێت بە کارەساتی هەقیقی و بەردەوام دەیوروژێنێت. ئەو مرۆڤە دەردنجامی ئەو کارەساتە ترسناك و تۆقێنەرە، دەمارەکانی (نیرۆنەکان) مێشکی بەجۆرێك خۆیان ڕێکدەخەن یان پێکدەهێنن، کە دونیا وەك شتێکی مەترسیدارو پڕ لە کارەسات ببینێت.

ئەم یادەوەری و وەڵامدانەوەیە لای ئەم مرۆڤانە، دەبێتە دۆخێکی بەردەوام. ئەو بەشەی مێشك کە پەیوەندی بەو دنەدەرانەوەهەیە، بەردەوام لەسەر پێ دەبن و هەستیار دەبن و لە ئامادەباشیدا دەبن. ئەم حاڵەتە وایان لێدەکات کە لەترسێکی بەردەوامدا بن و باری ژیانیان تێکبدات.

---

[2] Frans Verstappen, Medische Basiskennis, Lemma, Denhaag 2009, p.236-239.

بۆنموونە لە حاڵەتی ترسی (پۆستتراوم) دا ئەو مەڵبەندەی لە مێشكدا كە لەكاتی مەترسیدا زەنگی خەتەر لێدەدات، لە ڕادەبەدەر بۆ هەر هەڕەشەیەك كە دێتە پێشی، هەستیار دەبێت. لەو كاتەدا كە ئەو مەترسیە ڕوودەدات، ئەو كەسە توندڕەوانە یان ترساوانە وەڵام دەداتەوە. ئەو مەڵبەندەی مێشك كە پەیوەندیدارە بەو جۆرە ورووژاندنەوە كە كارەساتێكی لێ ڕوداوە و خەوی پێوە ببینێت یان وەبیری بێتەوە، ئەو مەڵبەندە وا چالاك دەبێت، وەك ئەوەی كە ئەو ڕوداوە لەو كاتەدا وەك خۆی زیندوبوبێتەوە. بۆنموونە منداڵێك هەركاتێ مۆز و چلورەو هەر شتێك كە لەو فۆرمەی هەبێت، ببینیایە دەترساو هەناسەبركێی پێدەكەوت و هاواری دەكرد. پاش لێكۆڵینەوە دەركەوتبوو كە دەستدرێژی سێكسی كرابووە سەر ئەو منداڵە و هەرچی شتێك لە ئەندامی زاووزێی پیاو بچوایە دەیترساند. ئەو جۆرە فۆرمانە لە سیستەمی مێشكی ئەو منداڵەدا، هەموو جارێ زەنگی مەترسی لێداوە.



کاراکتەریکیتری مێشك ئەوەیە، کە ئەگەر هاندان و وروژاندن لە دەوروبەردا کورتبهێنێت و بەکارنەبرێت، سیسەتەمێك لەو مێشکەدا دەخولقێت کە پەیوەندی نێوان نیرۆنەکان لەو مەڵبەندەی کە بەو چالاکیەوە پەیوەستە، کز دەبێت و کورت دەهێنێت. بۆنمونە ئەگەر منداڵێك لەتەمەنی شیرەخۆریدا لەلایەن خۆشەویستێکیەوە لەباوەش نەگیرێ، گەرم وگوڕی دایکێکی وەرنەگرتبێت، ئەو مرۆڤەش لە ژیانی داهاتویدا ناتوانێت پەیوەندی پتەو لە گەل کەسانیتردا دامەزرێنێت.

بەشی دووەم

ترس

ترس بونێك یان دۆخێکی ناخۆشی نەویستراوە. لە کاتێکدا ئەو مرۆڤ هەست بەهەڕەشەیەك بکات، ئەو ترسەش دەردەکەوێت. لە ڕاستیدا ترس لە ئاست هەڕەشەکردنێکی وەك ئازاردان، ئەشکەنجەدان، برینداربوون و دابڕانی خۆشەویستان هۆشیارکەرەوەیەکە، تا مرۆڤ ئامادە بکات خۆی لەو مەترسیە دورخاتەوە. بەم مانایە ترس زەنگێکە بۆ ئاشکراکردنی مەترسیەك کە ڕۆڵی خۆپاراستن دەگێڕێت، بۆئەوەی مرۆڤ ئامادەباشی وەرگرێت و کارەکانی بەچاکی ڕاپەڕێنێت. تا ترس لەم ئاستەدا بمێنێتەوە، ترسێکی سروشتیە و، ڕادەی هوشیاری لە مرۆڤدا بەرز دەکاتەوە. بەڵام هەرکاتێ ئەو ترسە ڕێژەکەی بەرز بۆوە و سنوری سروشتی تێپەڕاند، ئەوکات دەبێتە ئاستەنگ و ڕێگر لە بیرکردنەوەیەکی دروست و ناڕاستەی ژیانی ئەو مرۆڤە دەشێوێنێت.

هۆکارەکانی سەرهەڵدانی ترس

١. هۆکاری بایەلۆژی

زانایان لەو باوەڕەدان کە لە ٪٢٠ مرۆڤەکان هەڵگری دەمارەخانەیەکی هەستیارترن و لەچاو مرۆڤەکانیتر خێراتر و زوتر بۆ وروژێنەرەکانی دەوروبەر، وەڵام دەدەنەوە. هەندێجار ئەمجۆرە هەستیاریە لەڕادەبەدەرە وەك ترسێك ڕەنگدەداتەوە، واتە ئەم مرۆڤانە بەسروشتی ترس تیایاندا ئامادەیەیەکی تێدایە، بۆیە لە چاو خەڵکانیتر ئاسانتر ئەو ترسە لەو کەسەدا سەرهەڵدات. ئامادەیی مرۆڤێك بۆ دەرکەوتنی گرفت یان نەخۆشی دەرونی بۆ نمونە ترس لە چاو مرۆڤێکی تردا، دەگەڕێتەوە بۆ فاکتەری زگماکی و بزاوتی نیرۆنەکانی ناو مێشك. جگە لە هەستیاری دەمارەخانەی مێشك کە زۆرجار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ترس، هەندێجاریش کە مێشك زیانی پێدەگات، دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی گرفت یان نەخۆشی دەرونی.[٣]

٢. هۆکاری سایکۆلۆژی

زۆرجاریش دەرکەوتنی گرفت یان نەخۆشی دەرونی هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو دۆخە دەرونیەی مرۆڤ لە مێژووی ژیانیدا پێیدا تێپەڕدەبێت. زۆرجار ئەو ململانێ دەرونیانەی کە لەتاکێکدا سەرهەڵدەدات و لەکاتی خۆیدا چارەسەر نەکرابێت، لە دواییدا دەبێتە گرفتێك یان نەخۆشیەکی دەرونی. سەرەڕای ئەوەی کە ئەو مرۆڤە جۆرێك

W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001, p.53. [3]

لـه بیرکردنـەوەی تایبـەت بـەخۆی لـەو مێـژووەدا کـە پێداتێپـەڕیوە دادەمەزرێنێت، ڕەنگە ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە بەجۆرێك دایڕێژێت، دواتـر گرفتی بۆ بخوڵقێنێت.[٤]

٣. هۆکاری کۆمەڵایەتی

ئەو دوو فاکتەرەی پێشوو جەختیان لەسەر ئەوە کردووە کە تاکێك خـۆی بەرپرسە لە دەرکەوتنی گرفت یان نەخۆشی دەرونی. بەڵام فاکتەری سێیەم ئەوە دەردەخات کە تەنها تاك بەرپرس نیە بەڵکو زۆرجاریش کۆمەڵگە و ئەو کەشە کۆمەڵایەتیەی کە ئەو تاکە خـۆی تێـدا دەبینێتـەوە، دەبێتـە هۆکارێك بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشی یان گـرفتی دەرونـی. بۆنمونـە جـۆری پەیوەنـدی نێـوان ئەنـدامانی خێزانێـك، یـان سیـستەمی پێکهاتـەی کۆمەڵگەیەك یان ئەو چـینەی کـە مرۆڤێـك تیایـدا خـۆی دەبینێتـەوە، کاریگەری لەسەر تاکێك دادەنێت و زۆرجاریش دەبێتە هـۆی دەرکـەوتنی نەخۆشی دەرونـی. بۆنمونـە نەخۆشـی شـیزۆفرینا زیـاتر لـە نـاو چـینی چەوساوەدا دەردەکەوێت؛ ئەگەر بێتوو بە چینی پایەدار و دەسـەڵاتداران، بەراوردی بکەیت.[٥]

جۆرەکانی ترس

لەبەشی پێـشودا ئـەوەمان تێبـینی کـرد کـە نەخۆشـی یـان گـرفتی دەرونـی دەرئەنجامی سـێ فاکتـەری بایـەلۆژی، سـایکۆلۆژی و کۆمەڵایـەتی بـووە. ئەگـەر

[٤] W.Vandereycken, *Psychiatrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 200., p.57.

[٥] W.Vandereycken, *Psychiatrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001, p.64.

دیاردەی ترسیش لە مرۆڤدا بە گرفت یان نەخۆشی دەرونی بناسرێت، مانای وایە کە ترس لە مرۆڤدا ئەو سێ فاکتەرە لە سەرهەڵدانیدا کاریگەری دەبێت. جاری واهەیە هەرسێ فاکتەرەکە پێکەوە کاریگەر دەبن و جاری واش هەیە یەکێك لەو فاکتەرانە بەتەنیا کاریگەر دەبێت.

لەم بەشەدا جۆرەکانی ترس دەخەینە ڕوو، لەهەمانکاتیشدا هۆکارەکانی سەرهەڵدانی ئەو ترسەش لەتەکیدا شرۆڤە دەکەین.

- **ترس لە شتێك** (panic)

ترسێکی تایبەت و ناعەقلانیە کە کتوپڕ بەسەر کەسێکدا دێت. بەسەرداهاتنی ئەم ترسە، زۆربەیجار نیشانەی جەستەیی وەك هەناسەبڕکێ، تەنگەنەفەسی، هەستێکی وەك ڕۆح دەرکێشان، دڵتەنگی، گێژبوون، دڵەکوتێ، گیانەلەرزە، ئارەق دەردان و دڵبەیەکداهاتنشی لەگەڵدادەبێت. هەندێك لەم کەسانە ترسی ئەوەیان لێدەنیشێت کە دەسەلاتیان بەسەرخۆیاندا نەمێنێت و ئەوە دێت بەخەیاڵیاندا کە لەوانەیە بمرن یان شێت بن. ئەم جۆرە ترسە کاتی تایبەتی نیە و لەناکاو بەسەر ئەو کەسەدا دێت و هەرجارەی چەند خولەکێك دەخایەنێت. هۆکاری ئەم ترسە زۆربەیجار بۆ هەستیاری دەمارەخانەی ئەو مرۆڤە دەگەرێتەوە.[٦]

---

[٦] W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001, p.196.

- **فۆبیا** (phobia)

فۆبیا ترسێکی بەهێزی ناعەقڵانی نەستیە (لاشعوری)، ترسێکە لە شتێکی تایبەت یان دۆخێکی تایبەت، بەهۆیەوە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەی مرۆڤەکە پەکدەخات. ئەم جۆر ترسە سەر بۆئەوە دەکێشێت کە مرۆڤ خۆی لە کۆمەڵگە دابڕێت. هەندێجار ئەم ترسە منداڵ لە کەسێکی نزیکیەوە وەك دایك یان باوکەوە فێر دەبێت، بۆنمونە دایکی لە شتێك دەترسێت، منداڵەکشی دوچاری ئەو ترسە دەکات. کرۆکی ئەم ترسە خۆ بەدوور خستنە لەو شتەی یان ئەو شوێنەی لێی دەترسێت.[٧]

[7] W.Vandereycken. *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001, p.199.

- **وەسوەسە** (obsession)

وەسوەسە جۆرە خەیاڵ و لێکدانەوە و بیرکردنەوەیەکە، زوزوو دوبارە دەبێتەوە. بۆنمونە ئەوەدێت بەخەیالی کەسە توشبووەکەدا کە وادەزانێت توشی نەخۆشیەك دەبێت. هەندێکیتریش دوچاری دیقەت و وردەکاری دەبن. ئەم جۆرە خەیالانە بەبێ مەبەست سەرهەڵدەدەن و ترس و گرژی دەرونی لەو کەسەدا دروستدەکەن. زۆربەی ئەم نەخۆشانە بۆ کەمکردنەوەی ئەم خەیاڵە زۆرەملێیانە (obsession) پەنا دەبەنە بەر چارەسەری زۆرەملێ (compulsion). واتە کارێك بەهەمان شێوە زوزوو دوبارەی دەکەنەوە. بۆنمونە دەست شوشتن ڕۆژانە کە نەخۆشەکە هێندە دووبارەی دەکاتەوە، پێستی دەستی دەقلیشێت. هەندێجار نەخۆشەکە دوچاری وەسوەسەی پرسیارکردن دەبێت، زۆر لە ڕادەبەر ئەو کەسە نەخۆشە پرسیارێك دووبارەدکاتەوە تا ڕادەی بێزارکردن.[8]

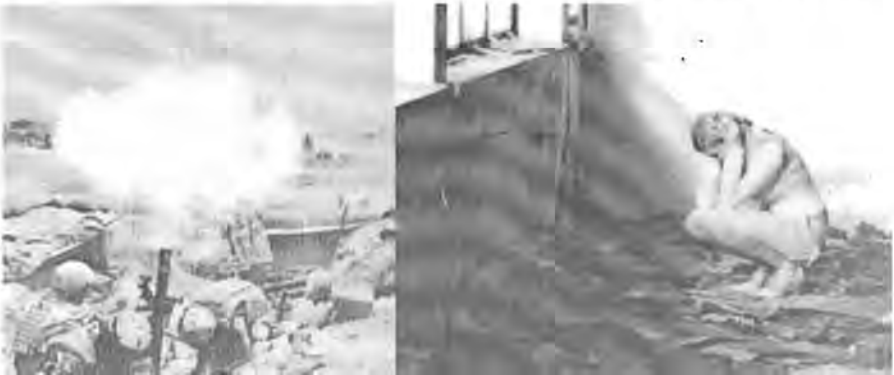
- **پۆستتراوما** PTSD (posttraumatic stressdisorder)

گرفتەترسێکە پاش کارەساتێکی تراژیدی سەرهەڵدەدات. چونکی ئەو کارەساتە ئەزمونێکی تۆقێنەر لەو کەسەدا دەخولقێنێت. ئەو ئەزمونە تۆقینەرە دەرەنجامی جەنگێکی خوێناویی، ڕوداوی سروشتی، ئابڕوچون و

---

[8] W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001, p.202.

شەرەف لەدەستدان، ڕوبەڕوبونەوەی توندوتیژی، لەدەستدانی کەسێکی گـرنگ و خۆشەویست یان دەرەنجـامی دیـتنی ئـەو کارەسـاتانەیە کـە دەرونـی ئـەو مرۆڤەی ئەو کارەساتانەی بەسەردا هاتووە یان بینیویەتی، شپرز دەکات. ئەو ترسەی دەرەنجامی ئەم کارەساتانە وەدیدێت، دۆخێکی دەرونی وا لەو کەسەدا دروسـت دەکـات، کـە گـشت توانایـەکی خۆکـۆنترۆڵکردن لەدەسـت دەدات. ئەوکەسانەی دوچـاری پۆسـتتراوما دەبـن، زۆربـەیجار هەسـت بەبێدەسـەڵاتی خۆیان دەکەن و ژیانی ڕۆژانەی خۆیان پێـدابین ناکرێـت. ئـەو جـۆرە کەسـانە ئـارامی و ئاسـودەیی لەدەسـت دەدەن، متمانـە نـە بـەخۆیان دەکـەن و نـە بەکەسانیتریش متمانە دەکەن، دواجار بەتەواوەتی خودێتی خۆیان ون دەکەن. واتە ئەم کارەساتانە هاوسەنگی جەسـتەو ڕۆحـی ئـەو کەسـانە زۆر بـەقوڵی لێکـدەترازێنێت. کەسـێتیەکی لـەم چەشـنە، بـەردەوام لـە بەردەوڕوبونـەوەی ترسێکدایە کە دەمێکە بەسەرچووە و ئەوکەسەش هەروەك ئەو کاتـە ڕوبـدات بەردەوام لە ئامادەباشیدایە.



پەستاپێکی پەنگخواردو و ناکابونێکی نەرادەبەدەر و هەندێجار ئازاری جەستەییش ئەو مرۆڤە هەراسان دەکات. ئەم جۆرە ترسە، ترسێك نیە لە ڕوداوێکی ڕاستەقینە و بەرجەستە، بەڵکو یادەوەری ترسێکی بەسەرچوو، ئەو مرۆڤە سەراپا داگیر دەکات و بەردەوام تیایدا دەژی.[٩]

پۆستراوما زۆربەیجار لەتەمەنی منالیەوە سەرهەڵدەدات و بەتایبەتیش لای ئافرەت. ئەم گرفتە مۆزمنەو درێژەش دەخایەنێت. ئەو کەسانەی دەرەنجامی جەنگی جیهانی دووەم دوچاری پۆستراوما بووبوون نزیکەی٪15-٪25 تا پەنجا ساڵیش پاش ئەو جەنگە هەر بەو دەردەوە تلاونەتەوە. شپرزەیی و خراپی باری دەرونی ئەو مرۆڤانە، دەبنە هۆی سەرهەڵدانی گرفت و نەخۆشی تری دەرونی وەك: خەمۆکی(depression) درێژخایەن، هەستی نامۆیی، چێژ وەرنەگرتن، بێمتمانەیی بە خەڵکانیتر، زۆر زوو هەست بە هەڕەشەلێکردن دەکەن و بەپەلە خۆیان لە دەوروبەر دەکشێننەوە.

ئەمجۆرە ئەزمونە شۆکێکی سۆزداری وەها دەخولقێنێت، کە ترسێکی بەهێزو و هەستی بێدەسەلاتی وەها ئەو کەسەدا دروستدەکات و ئەو کەسە دنیای بەجۆرێك لێدێتەوە یەك کە بەتەواوەتی بەجۆرێکیتری ناناسایی دنیا دەبینێت. ئەمجۆرە ئەزمونەیە پێیدەوترێت پۆستراوما. گەر ئەم ئەزمونە هەر لەکاتی ڕوداوەکەوە دەرکەوت و درێژە بخایەنێت، یان پاش ڕوداوەکە دەرکەوت، ئەوکات پێیدەوترێت (گرژە دەرونی پاش کارەسات-

[9] W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*. Houten 2001, p.205.

(posttraumatic stressdisorder). بـــەکورتی نیـــشانەکانی پۆستتراوما لەم حاڵانەی خوارەوەدا کۆدەکرێتەوە:

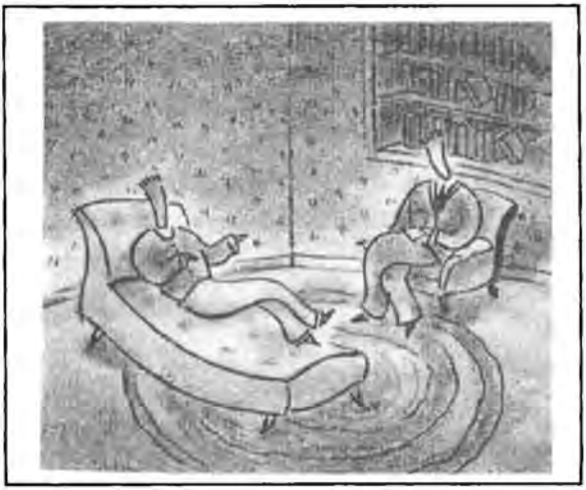
- هاتنەوەیادی یادەوەریەکی نەویستراو
- دیتنەوەی ڕوداوە ناخۆشەکان لەخەوندا
- هەست و کاردانـەوەی وەهـا وەك ئـەوەی ڕوداوەکـە جـارێکیتر ڕویدابێتەوە
- هەر ڕوداوێك یان شتێك کە ئەو کارەساتەیان وەیـاد بێنێتـەوە، توشی ئازاری دەرونی یان جەستەییان دەکات، بۆیـە هەوڵـدەدەن لەو شتانە دوورکەونەوە کە ئەو یادەوەریەیان بۆ زیندودەکاتەوە.
- ئەوەی ئەم ترسە لـە ترسـەکانی دی جیادەکاتـەوە ئەوەیـە کـە ترسی پۆستتراوما ترسێکە لەسەر بناغەیەکی واقعی پەیـدابووە، واتە ڕوداوێکی ڕاستەقینە ڕویداوە و ترسێکی خولقاندووە، بەڵام یادەوەری ئەو ڕوداوە بەردەوام ترسەکە بەزیندویی دەهێڵێتەوە.

چارەسەر

بۆئەوەی ترس چارەسەر بکرێت یـان کـەم بکرێتـەوە، دەروونناسـان سـێ ڕێگـە دەگرنەبەر. ئەوانیش ڕێگەی جۆرێکی تایبەت لـە قـسەکردن کـە پێـی دەوترێـت (چارەسەری ئیدراکی)، ڕێگەی ڕەفتـار گـۆڕین کـە پێـی دەوترێـت (چارەسـەری ڕەفتاری) و ڕێگەی دەرمـان پێدانـە کـە پێیـدەوترێت (چارەسـەر بـە دەرمـان).

هەندێجار یەکێك لەو ڕێگایەنە یان دووانیان پێکەوە یان هەرسێکیان پێکەوە بەگوێرەی باری نەخۆشەکە، بەکار دەهێنرێن.[10]

خوێنەری بەڕێز هەرکاتی هەستت بەو نیشانانەی سەرەوە کرد، خێرا پەیوەندی بە دەروونناسێك یان پزیشکێکی دەرونیەوە بکە. دەتوانیت پەیوەندی بە نوسەری ئەم پەرتوکەشەوە بکەیت لە ڕێگەی ئەم ئیمێلەوە: azad60@hotmail.com



[10] W.Vandereycken. *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001, p.207.

بەشی سێیەم

خەمۆكی

ئێمە لەبەشی پێشەوەدا كە بۆ نەخۆشی ترس تەرخانمان كردبوو، ئەوەمان بۆ دەركەوت كە زۆربەیجار ئەو ترسە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی خەمۆكی. لەم بەشەدا هەوڵدەدەین مانا و هۆكاری دەركەوتنی خەمۆكی ئاشكرا بكەین.

لەنێوان ئەو ئەزمونەی لەمنداڵیدا ڕوودەداو ئەو جۆرە هەڵسوكەوتەی مرۆڤ بەگەورەیی دەینوێنێت، پەیوەندیەكی پتەو دەبینرێتەوە. بۆنمونە مردنی دایك یان باوك لە قۆناغێكی ناسكی منداڵیدا، ڕەنگە لای هەندێك منداڵ لە قۆناغەكانی تەمەنی دواییدا، ببێتە هۆی سەرهەڵدانی خەمۆكی. چونكی منداڵ دایكی وا دەبینێت كە بەشێكە لەخۆی، ئەوبەشەی كە دڵنیایی، ئارامی، بەختەوەری و ئاسایش بەو منداڵە دەبەخشێت.

لەقۆناغەكانی تەمەنی دواییدایە ئەومنداڵە لەوە تێدەگات كە ئەو بەشە پارچەیەك نیە لە خۆی، بەڵكو ئەوە دەمی خۆیەتی و ئەویتریش مەمكی دایكی بووە. ئەو منداڵە كە بەهۆی دایكیەوە ئەو هەستەی بۆ پەیدا دەبێت كە دونیا جوان ببنێت و لە باوەشی دایكیا هەست بەئارامی بكات، ئەمەش كاریگەری لە سەر هەڵسوكەوتی ئەو مرۆڤە بەرامبەر بە دونیا دەبێت. دەروونناسان ئەم پەیوەندی و ئاسودەییە ناودەنێن متمانەی بناغەیی. ترسی لەدەستدانی ئەو خۆشەویستەش زۆربەیجار سەربەرەو خەمۆكی دەكێشێت. خەمۆكی و ترس دوو گرفتن، زۆرجار پێكەوە بەندن. لەلایەكیتریشەوە خەمۆكی لەقۆناغەكانی تری ژیاندا، دوبارەبونەوەی ئەزمونەكانی ڕابوردووە. ئەزمونی لەدەستچون، بەرەو ئەزمونی دەرون و ناخێكی بۆش دەڕوات، توڕەیی و هەڵچونێكە دەیەوێت بەڕوی

دەردوەدا خۆی ئاشکرا بکات. واتە ئەو توڕەییە ڕەنگخواردووەی ناخی خۆی فڕێدەداتە دەرەوە.[11]

نیشانەکانی خەمۆکی

١. مرۆڤێك کە دوچاری خەمۆکی بوبێت، هەست بەوە دەکات یەکەم بێدەسەلاتە، دوودم هەستی بێئومیدی داگیری دەکات.

٢. لە ڕوخساریدا دڵشکاوو خەمۆك دیارە

٣. چێژ لە خۆشی نابینێت

٤. بیرکردنەوەی گرفتی تێدەکەوێت و بڕیاری بۆ نادرێت

٥. خۆی بەکەم دەبینێ و زۆرجار خۆی بەخەتابار دەزانێت

٦. هەندێجار دەوروژێ و زۆربڵێ دەبێت و هەندێجاری دیکەش مات و کەم دوو دەبێت

[11] Ross Mitchell, *Depressie.* Amsterdam 1976, p.19.

٧. بێهێزو بێحەواس و ماندوو دیارە
٨. لە هەندێ کاتدا خەوی نیە یان هەندێ کاتیتر زۆر دەخەوێت
٩. تام لەخواردن ناکات و کێشی دادەبەزێت

هۆکارەکانی خەمۆکی

هەروەك لەبەشی پێشودا لە باسی ترسدا ئاماژەمان بەوەدا کە سێ هۆکار هەن بۆ دەرکەوتنی نەخۆشی دەرونی، لە خەمۆکیشدا ئەو سێ هۆکارە کاریگەریەکی زۆریان دەبێت لە سەرهەڵدانی خەمۆکی. ئەو سێ هۆکارەش وەك گوتمان هۆکاری بایەلۆژی، هۆکاری دەرونی و هۆکاری کۆمەڵایەتی بوون.

جۆرەکانی خەمۆکی

بەگوێرەی هۆکارەکان، سەرهەڵدانی خەمۆکی دەکرێت بە دوو بەشەوە کە پێی دەڵێن خەمۆکی دەرەکی و خەمۆکی ناوەکی.

١. خەمۆکی دەرەکی (Exogeen): بەهۆی فاکتەری سایکۆشۆیالەوە (دەرونکۆمەڵایەتیەوە) ئەم خەمۆکیە سەرهەڵدەدات. ئەمجۆرە خەمۆکیە بەهۆی ڕوداوێکی سەختەوە یان بەهۆی کارەساتێکی پەیوەست بە کەسێتیەوە، پەیدادەبێت.
٢. خەمۆکی ناوەکی (Endogeen): ئەم خەمۆکیە بەهۆی فاکتەری بایەلۆژی و زگماکیەوە دەردەکەوێت.

بەگوێرەی نیشانەکان، خەمۆکی بەلایەنی کەمیەوە دەکرێت بەم بەشانەی خوارەوە:

- خەمۆکی دەرونی (سایکۆتیك): ئەم خەمۆکیەیان جۆرێکی سەختە و ناخۆشەکە دیمەن و وێنەی ناواقعی دەبینێت و دەنگی نەگونجاو دەبیستێت.
- خەمۆکی گرنگی ڕۆژانە (فیتاڵ): ئەم جۆرە خەمۆکیە ئەوەیە کە ئەو کەسە هەندێ کاری گرنگی ڕۆژانەی وەك خواردن، خواردنەوە و خەوتنی دەشێوێت.
- خەمۆکی پاش زایین (پۆستناتاڵ): ئەم جۆرەیان ڕاستەوخۆ پاش منداڵبوون لە هەندێ ژندا دەردەکەوێت. هەندێجار خەمۆکی لەکاتی دووگیانیشدا دەردەکەوێت.
- خەمۆکی زستانە: خەمۆکیەکە پەیوەندی بە وەرزەکانەوە هەیە.
- خەمۆکی ورووژاو (گەگیتێرد): ئەم خەمۆکیە دەبێتە هۆی بێئۆقرەیی، ورووژاوی و بزێوی.
- خەمۆکی گیراو: ئەم خەمۆکە زۆر بێدەنگە، گۆشەگیرە، لەبیرکردنەوە، قسەکردن و کارکردندا زۆر خاوە.
- خەمۆکی دەمامك: ئەم جۆرە خەمۆکیە خۆی ئاشکرا ناکات، بەلام لەپاڵ ئازارێکی جەستەدا خۆی دەشارێتەوە.
- خەمۆکی درێژخایەن (دیستەمی): سوکە خەمۆکیەکی درێژخایەنە کە بەلایەنی کەمیەوە دوو ساڵ دەخایەنێت. مرۆڤ لەگەڵ ئەم خەمۆکیەدا

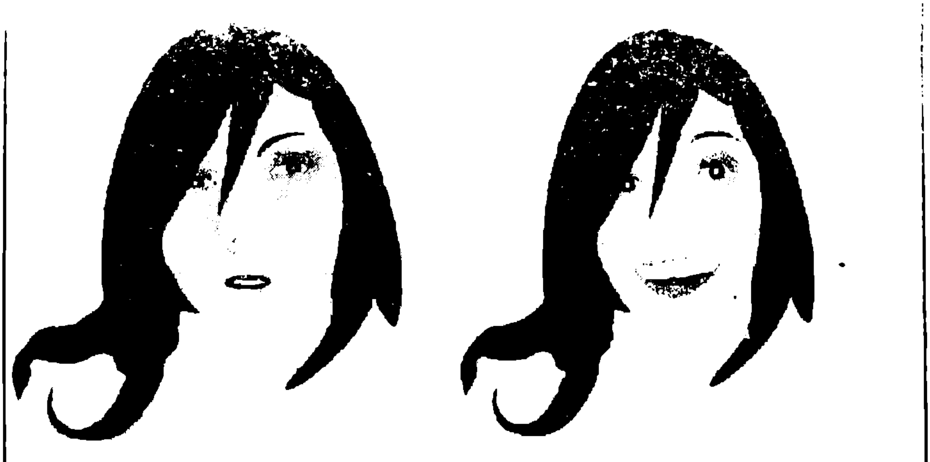
دەتوانێ کاری ڕۆژانەی خۆی ئەنجام بدات، بەلام بێزەوق و شەوقە و لەزت لە شتە خۆشەکان نابینێت و ڕوخۆش نیە.[12]

لەگەڵئەوەی کە خەمۆکی بەو شێوەیەی سەرەوە بەگوێرەی هۆکار و نیشانەکانی جیاکراوتەوە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی زانایان خەمۆکی دەکەنە دوو بەشی سەرەکی، ئەوانیش خەمۆکیە بەو شێوەیەی لەوەو پێش ناساندمان، بەڵام بەشەکەیتریان پێیدەڵێن مانیا. بۆیە هەر لەم بەشەدا چەند دێرێك بۆ قۆناغی مانیا تەرخان دەکەین، چونکی خەمۆکی و مانیا زۆرجار پێکەوە بەندن و دەبنە دوو دیوی یەك دیاردە، بەتایبەتی ئەوانەی کە بە خەستی دوچاری خەمۆکی درێژخایەن بوونە.

---

[12] .http://www.depressief.nl/content/depressiviteit/soorten.asp

W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001,p.176.



مانیا

مانیا حاڵەتێکی دەرونیە کە بە خەمۆکیەوە پەیوەستە و ڕەنگدانەوەی خەمۆکی خۆیەتی. واتە مانیا قۆناغێکە لە خەمۆکی بەڵام لەبری ئەوەی وەك خەمۆکی ئاسایی مرۆڤەکە پاسیف بێت، بە پێچەوانەوە مرۆڤەکە ئەکتیف دەبێت. لە قۆناغی مانیادا نەخۆشەکە هەست دەکات عەیبی نیە و زۆر دڵخۆشە و وروژاوە. زۆر بەگەشبینیەوە بیروڕای خۆی دەردەخات. قسە زۆر دەکات و زۆر زووش پەست دەبێت ئەگەر کەسێك ڕێگەی لێبگرێت. ئەو کەسە نەخۆشە خۆی زۆر بەگەورە دەزانێ و خۆي لەسەرووی هەموو ڕەخنەیەکەوە دەبینێت. هەندێجار ئەم نەخۆشانە

مەستەدەکەن بەردەوام لە لایەن کەسانیتر دوە سیخوڕیان بەسەردوە دەکەن، چونکی ئەمانە خۆیان بە کەسی زۆر گرنگ دێتە پێشچاو.[13]

ئەم قۆناغەی مانیا لە گەڵ قۆناغی خەمۆکی، ئاڵوگۆڕ دەکەن. واتە ماوەیەك پاش قۆناغی خەمۆکی، قۆناغی مانیا خۆی دەردەخات و دیسانەوە جارێکیتر قۆناغی خەمۆکی سەرهەڵدەداتەوە. بە ئاشکرا نەخۆشەکە دەبینرێت ماوەیەك مات و بێدەنگ و گۆشەگیر و خەمۆك و پاسیڤە، کەچی ماوەیەکیش بزێو و قسەکەر و ڕەخنەگر و ڕوخۆش و ئەکتیڤە. چەندە ئەو ئاڵوگۆڕەی نێوان خەمۆکی و مانیا کورت بێتەوە، ئەو ئاڵوگۆڕە زیاتر ڕوو دەدات. هۆکاری سەرهەڵدانی مانیا پەیوەندیەکی پتەوی بە هۆکاری بایەلۆژیەوە هەیە. چونکی لەناو مێشکدا گۆڕانکاریەك بەسەر خانەدەماریەکاندا دێت و نیرۆنە گوێزەرەکان هاوسەنگیان تێکدەچێت. ئەمەش وادەکات ئەو مرۆڤە ئەکتیڤ بکات و بورووژێت. مەرجیش نیە گشت جارێك قۆناغی مانیا ڕاستەوخۆ پاش قۆناغی خەمۆکی بێت. جاری وایە نەخۆشەکە چەندین ساڵ لە قۆناغی مانیادا دەبێت، ئەوجا یەکجارقۆناغی خەمۆکی تیایدا سەرهەڵدەدات.[14]

---

[13] W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001, p.185-186.
Frans Verstappen, Medische Basiskennis, Lemma, Denhaag 2009, p.320.

[14] C.R.M. Verhulst. Algemene psychologie voor de gezondheidzorg, Groningen 1984, p.75.

چارەسەر

بۆئەوەی خەمۆکی چارەسەر بکرێت یان کەم بکرێتەوە، هەروەك لە بەشی پێشەوەدا ڕوونمان کردەوە، دەروونناسان سێ ڕێگەیان داناوە. ئەوانیش ڕێگەی جۆرێکی تایبەت لە قسەکردن کە پێی دەوترێت (چارەسەری ئیدراکی)، ڕێگەی ڕەفتار گۆڕین کە پێی دەوترێت (چارەسەری ڕەفتاری) و ڕێگەی دەرمان پێدانە کە پێیدەوترێت (چارەسەر بە دەرمان). هەندێجار یەکێك لەو ڕێگایەنە یان دووانیان پێکەوە یان هەرسێکیان پێکەوە بەگوێرەی باری نەخۆشەکە، بەکار دەهێنرێن.[١٥]

خوێنەری بەڕێز هەرکاتی هەستت بەو نیشانانەی سەرەوە کرد، خێرا پەیوەندی بە دەروونناسێك یان پزیشکێکی دەروونیەوە بکە. دەتوانیت پەیوەندی بە نوسەری ئەم پەڕتوکەشەوە بکەیت لە ڕێگەی ئەم ئیمیلەوە:
azad60@hotmail.com

[15] W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten 2001, p.182-183.

بەشی چوارەم

شەش نمونەی مەیدانی

لەم بەشەدا هەوڵدەدەین لە تیۆری دەرچین بۆ پراکتیك. واتە ئەوەی بە تیۆری ڕونمان کردەوە، لە زەمینەی واقعدا بیدۆزینەوە. چونکی دیتنی واقع زیاتر بەرچاومان ڕوناك دەکاتەوە و یارمەتیمان دەدات لە تیۆریەکەش تێبگەین. نمونەی یەکەم هەوڵدەدەین حاڵتی لاوێك کە بەر کیمیاوی هەڵەبجە کەوتووە و دوچاری ترسی پۆستتراوما بووە، شرۆڤە بکەین کە خۆم لە نزیکەوە ئاگاداری بووم و لەگەڵیدا گفتوگۆم ئەنجام داوە. حاڵەتی دووەم لاوێکیترە کە دەرەنجامی پەروەردەو دەوروبەریکی خراپ دوچاری ترسێکی فۆبیا بۆتەوە و کە نزیکەی نۆ کەڕەت لە گەڵیدا دانیشتنم ئەنجام داوە و هەرجارەی نزیکەی دوو سەعاتی خایاندووە. نمونەی سێیەم ژنێکە کە دوچاری خەمۆکی سەخت بۆتەوە و نمونەی چوارەم ژنێکیترە کە دوچاری خەمۆکی درێژخایەن بووە. نمونەی پێنجەمیشیان پیاوێکە کە دوچاری خەمۆکی مانیا بووە. نمونەی شەشەم لاوێکە کە دوچاری شیزۆفرینیا هاتووە.

نمونەی یەکەم

ر.ئە.ق ڕەگەزی نێرە

ساڵی ١٩٨٣ لەدایك بووە. هەڤدە ساڵە لە هۆڵەندا دەژی. ئەو ساڵەی کە هەڵەبجە کیمیاباران کرا، منداڵێکی چوارساڵە بووە. ئەوەندەی ئەو ندالە لەبیری بوو ئەوەبوو کە بۆنی شتێکی کردووە کە لە بۆنی مۆمێکی کوژاوە چووە. وەك خۆی دەیگێڕێتەوە و دەڵێ کە ترسێکم لێنشتبوو، بەهۆی دەنگە دەنگی خەڵکی و قسە و باسەکانیانەوە، لەهەمانکاتدا لە دەنگی تەقینەوەکانیش تۆقی بووم.

ئەوەشی گوت کە ئەو لاشانەی لەو ناوەدا کەوتبوون، هیچ سەرنجیان ڕانەدەکێشام. پاش ماوەیەك ئاگای لە خۆی نەماوە و کە چاوی کردۆتەوە لە ناو فرۆکەیدا لە وڵاتی بەلچیکا بووە. پاش ئەوەی کە تەندروستی ڕوو لە چاکبوون کردووە و هاتۆتەوە سەرخۆ، خۆی بیرکەوتۆتەوە، وەك خۆی دەڵێ تا بیست ڕۆژ بۆ دایك و باوکم گریاوم. لەو بیست ڕۆژەدا هەر چەند چرکەیەك ژێر دەبومەوە و جارێکیتر دەگریامەوە. پاشئەوەی دڵنیا بوون لە تەندروستیم، گەڕانیانمەوە بۆ تاران و مام پێشوازی لێکردم. لەوێ زانیم کە باوکم و برایەکی بچوکم بە کیمیاوی هەڵەبجە لەناوچوون. لەوکاتەدا نەهەواڵی مردنی باوکم و نەهەواڵی مردنی براکەم نەیگریاندم، بەڵام تا هەنوکەش مردنی ئەو دوانە تاسەیەکی گەورەن لە دڵمدا. بەڵام ئەوەش گوت کە پاشان تەندروستی بەرەو خراپی چووە و دەرکەوت کە لە سەدا هەفتای سییەکانی بە کیمیاوی سوتاون. لەو کاتەدا هەناسەم باش بۆ نەدراوە و نەمتوانیوە بە پێی خۆم بڕۆم و زۆربەی کات گێژوو مات بووم. خاڵێکی تری گرنگ کە زۆر کاریگەر بووە لەسەر ژیانی، ئەوە بووە کە گەڕاونەتەوە لە گەڵ دایکیا بۆ هەڵەبجە وەك خۆی دەڵێت بە سەعات چاوم دەبڕیە پەنجەرەکەمان، بەتەمای ئەوەبووم کە باوکم بێتەوە، باوەڕم نەدەکرد کە باوکم مردبێت، باوکم زۆر خۆشدەویست.

لێرەدا ئێمە تێدەگەین کە ئەم کارەساتە سەختە بەسە بۆ ئەوەی کە مرۆڤێك دوچاری گرفتی یان نەخۆشی دەرونی بکات. تا ئێستا ئەم مۆڤە بەگرفتی دەرونی وەك پۆستتراوما دەتلێتەوە و هەندێك شوێنەواری خەمۆکیشی تێدایە. دەرەنجامی ئەو پرسیارە تایبەتانەی ئاڕاستەم کرد، توانیم ئەم وەسفانەی خوارەوەی لێدەربهێنم کە گشتیان ئاماژەن بۆ نیشانەکانی پۆستتراوما:

١. هەست بە نامۆیی دەکات

٢. تام لە هیچ ناکات

٣. لە ڕابوردودا خەونەکانی مۆتەکە بوون، بەڵام ئێستا خەونەکانم بونەتە سیمبۆڵ، زۆربەی جار خۆی لە هەڵەبجە بەتەنیا دەبینێتەوە و بۆ شتێکی ونبوو دەگەڕێت. هەندێجاریش لە هەڵەبجەدا خۆی دەبینێتەوە کە لاشەی مردویەکی زۆر کەوتووە و تەنها خۆی زیندووە.

٤. ناتوانێت لە گەڵ کچێکدا بۆ ماوەیەکی درێژ پەیوەندی ڕاگرێت

٥. کاتێ لە کەسێکی نزیکی خۆی دوور کەوێتەوە، هەست بەتەنهایی دەکات

٦. هەندێجار لە گەڵ خەلکیدا داخراوە و هەندێجاریش کراوەیە، واتە کاراکتەرێکی جێگیری نیە.

٧. لە پرسیارکردن دەترسێت

٨. هەستدەکات لە ترازیدیایەکدا دەژی کە کەسانیتر لێیتێناگەن.

٩. نزیکەی دوازدە کاتژێر دەخەوێت و تێرخەو نابێت، وەك خۆی دەڵێت لە سڕبونی گیانی هەڵدەسێت.

١٠. وەك خۆی دەڵێت، زۆرجار بیر لە شتێك دەکەمەوە کە هیچ پێویست نیە بیری لێبکەمەوە.

١١. دەڵێ هەرشتێك کارەساتی هەڵبجەم بیربێنێتەوە پێمناخۆشە؛ وەك یادکردنەوەی هەڵبجە، لەسەر هەڵەبجە دیمانەم لەگەڵدا سازبکرێت، هیچ حەز ناکەم دایکم تەلەفۆنم بۆ بکات کە چەندین ساڵە نەمدیو

١٢. ئەو هەستەشی لا دروست بوود کە ئەو هەم لە هەڵبجەش و هەمیش لە هۆڵەندا بۆتە قوربانی.

١٣. تاسەی بێخێزانی و بێباوکی زۆر ئازاری دەدات و بۆشاییەکی لە ناخیدا خوڵقاندووە. ئەو دەڵێ خەیاڵی زیندویی باوکم هێندە داگیری کردوم لە نەخۆشیەکەی خۆم پێگەوردترە. ئەمە جگە لەوەی کە نەبونی خوشك و برا زۆر ئازاری دەدات.

نمونەی دووەم

س.ع. تەمەنی ٥٣ ساڵە، ڕگەزی نێرە. نزیکەی ٢٠ ساڵە دوچاری خەمۆکی بووە، بەڵام لەسەرەتاوە زۆر پێوەی دیار نەبووە. لەوە دەچێ کە هۆکاری بایەلۆژی کاریگەری لەم کەسەدا بووبێت، چونکی لەناو خێزانەکەیدا کەسانیتر بەسوکی دوچاری خەمۆکی بوونە و دەرمان بەکاردەهێنن. ئەم کەسە جگە لەوەی لە ڕووی بایەلۆژیەوە واتە هۆکاری ناوەکیەوە ئامادەیی تێدا بووە، هۆکاری دەرەکیش کاریتێکردووە و خەمۆکیەکەی سەختتر کردووە و گەیاندویەتیە نەخۆشی دەرونی و خەمۆکیەی ئاسییەکەی گەیشتۆتە خەمۆکی مانی. یەکێك لەو هۆکارە دەرەکیانە ئەوە بووە کە لەلایەن گروپێکەوە زۆر بێبەزییانە ئەشکەنجە دراوەو پاش ئەو ئەشکەنجەدانە ئیدی ئەم مرۆڤە بەتەواوەتی باری دەرونی گۆڕاوە. زۆر حەزی لە تەنیایی و گۆشەگیرییە و متمانەی بە کەس نەماوە.

لەو کاتانەی کە دۆخی خەمۆکی ئاساییدایە، بێدەنگ و مات و کەم دووە و زۆر دەخەوێت. کە قسەی لەگەڵدا دەکەیت، مرۆڤێکی ئاساییە و ئەگەر کەسێك ئاگاداری باری دەرونی نەبێت، هەست ناکات کە ئەم مرۆڤە خەمۆکە. لەسەرەتادا

ناچاربوو ئەم مرۆڤە خەمۆکە بە دەرمان ڕابگیرێت و ئەویش بەو هۆیەوە خۆی کۆنترۆڵ بکات. خۆیشی لەوە تێگەشتبوو کە بەو دەرمانانە نەبوایە، ژیانی ئاسایی نەدەچوو بەڕێوە. وەلێ لەم چەندساڵەی دواییدا، نیشانەکانی خەمۆکی مانیشی لێدەرکەوت و بەتەنها دەرمانەکانی خەمۆکی ئاسایی کۆنترۆڵ نەدەکرا. کە بۆیەکمجار نیشانەکانی مانی لێدەرکەوت، نزیکەی دوو ساڵی خایاند تا جارێکیتر نیشانەکانی مانی لێدەرکەوێتەوە. وردە وردە ئەو ئەو ماوەیەی ئاڵوگۆڕی خەمۆکی ئاسایی و خەمۆکی مانی کەمتر بۆوە، تاوای لێهات بوو بە چەند مانگ جارێك.

لە دۆخی خەمۆکی مانیدا ئەم مرۆڤە زۆر ئەکتیف دەبوو، بەردەوام قسەی دەکرد یان تا بەیانی دادەنیشت شتی دەنوسی. ئیتر هەرکەسێکی بناسیایەو ژمارەی تەلەفونەکەی لابوایە لە ڕۆژێکدا چەندین جار تەلەفونی بۆ دەکرد. ئەمە جگە لەوەی کە لە ڕووی سێکسیەوە زۆر دەوروژاو زۆر حەزیدەکرد لە گەڵ ڕەگەزی مێینەدا قسە بکات. جاری وا بووە تا بەیانی بە دیار فلیمی ڕوتەوە دانیشتووە. دەلێ هەر بەو فلیمانە تێر دەبووم و نیسراحەتم دەکرد. هەندێجار چیرۆکی سێکسی بۆخۆی دروستدەکرد. بۆنمونە یەکێك لەو چیرۆکانەی بۆ منی گێڕایەوە، دەیوت کە کچێکی بیست ساڵە خۆشی دەوێم و پێکەوە دەخەوین. پاش ئەوەی کە دەرمانەکانی دەخوارد و حاڵەتی مانی کەم دەبۆودو دەهاتەوە سەرخۆی، داوای لێبوردنی لە من دەکرد کە درۆی لەگەڵ کردووم و ئەوانەی گێڕاویەتەوە هەمووی خۆی دروستی کردوون.

جگە لە وروژانی سێکسی و قسەکردن، ئەم نەخۆشە لەکاتی دۆخی مانیدا بە لێشاو پارەی خەرج دەکرد. لە کاتی ئاساییدا کەسێکە زۆر بەدەگمەن پارە خەرج

دەکات، کەچی لە یەکێك لەو کاتانەدا چوبووە دۆخی مانی، ڕۆیشتبوو بۆ ئوتێلێکی گرانبەها، لە شەوو ڕۆژێکدا نزیکەی دوو هەزار ئیرۆی خەرج کردبوو. کە هەتاوە سەر خۆی خەفەتی ئەو پارە زۆرەی بە فیڕۆی دابوو، زۆر ئازاری دەدا. لەو کاتانەدا خۆی زۆر لە گەورە دەبوو، وایدەزانی کە شاژنی هۆڵندا و س.تا.ئا. ی ئەمەریکیش بەدوای ئەمدا دەگەڕێن.

لەوکاتانەی کە دەکەوتە دۆخی مانیەوە دەرایە نەخۆشخانەی دەرونی تا لە ژێرچاودێری پزیشك و نەخۆشخانەکەدا بێت، کە ئاسایی دەبۆوە، دەچووەوە ماڵی خۆی. بەڵام لەم دواییەدا بەتەواوەتی باری تێکچوو بوو، ئێستا بەتەواوەتی لە نەخۆشخانەدا دەمێنێتەوە و ڕەنگە بە درێژایی ژیانی لەمەودوا لەنەخۆشخانەدا بژی، چونکی ئەم نەخۆشە چاودێری بەردەوامی گەرەکە و خۆی ناتوانێت بەتەنها سەرپەرشتی خۆی بکات.

نمونەی سێیەم

ح.ف. تەمەنی ٢٤ ساڵە، ڕەگەزی نێرە. سێ ساڵ لەمەوبەر بەهۆی ئەوەی ئەم لاوە هەستی بە شپرزەیی لە ناخی خۆیدا دەکرد، پەیوەندی پێوەکردم. بەوهۆیەوە تەرکیزی تێکچوبوو و نەیتوانی بوو لە قوتابخانە بەردەوام بێت. لە ئەنجامی چەند دانشتنێك توانی هەندێك لە گرفتەکەی هوشیاربێتەوە و بێتەوە سەرخۆی. جارێکیتر چویەوە بۆ قوتابخانە و تا کرتایی ساڵ دەوامی کرد، بەڵام نەیتوانیبوو، خوێندنی ئەو ساڵە بەدەست بهێنێت. دیاربوو باری دەرونی دیسانەوە پشێوی تێکەوتبۆوە.

جارێکیتر دەستی دابووەوە خوێندن لە پەیمانگایەکیتر و لە شارێکیتر. ڕادە مالّی خۆیانی جێهێشتبوو کە لەگەلّ دایك و باوك و برایەکی لە خۆی گچکەتر پێکهاتبوو. پاشماوەیەك لەو شاردی تردا دەست دەداتە کێشانی مادەی سڕکەری ماریوانە. پاش چەند مانگێك لە کێشانی ئەو مادە سڕکەرە، بەتەواوەتی باری دەرونی تێکدەچێت و ترسێکی نەستی و نادیار تیایدا سەرهەلّدەدات و بەنەواوەتی ژیانی ڕۆژانەی تێکدەچێت. ئیمسالّ جارێکیتر ئەم لاوە نەخۆشە هاتەوە لام و دیسانەوە لە گەلّیدا تێهەلّچومەوە.

ئەمجارەیان چەندین دانیشتنم لە گەلّیدا ئەنجامدا و هەر دانیشتنێکیش زیاتر لە دوو کاتژێری خایاندووە. لەو دانیشتنانەدا ئەوەمان بۆ ڕون بۆوە کە ئەم لاوە چۆن هەر لە مندالّیەوە گرفتی دەرونی بۆ خولّقاوە و تاوەکو ئیستاش ئەو گرفاتنە هەر لە ئالۆزبوندا بووە و تاگەشتە ئەوەی بگاتە نەخۆشی دەرونی. گەورەترین گرفت کە بۆ ئەو لاوە لە تەمەنی مندالّیدا دروست بوو:بوو، ئەو مامەلّە توندوتیژیە بووە کە باوکی لە بەرامبەریدا نواندویەتی. لە سیستەمی مێشکی ئەو مرۆڤەدا دنیایەك خولّقاوە کە پڕ بووە لە ترس و ناڕامی. ئەوەشمان بۆ دەرکەوت کە دایکی ئەم نەخۆشە زوتر دوچاری ترس بووە و بە دەرمان توانراوە چارەسەر بکرێت، واتە ڕەنگە لایەنی بایەلۆژی یان بۆماوەیی کاریگەری بووبێت لە نەخۆشکەوتنی ئەم لاوە. ئەمەو جگە لەوەی کە لەتەمەنی یازدە سالّیدا لەلایەن پیاوێکەوە دەستدرێژی سێکسی کراوەتە سەر، هەرچەند ئەم باسەی بگێڕایەتەوە دەگریاو زۆر قینی لە خۆی دەبۆوە و بیچزی لە خۆی دەدردەوە کە بۆ نەیتوانیوە بەرگری لە خۆی بکات. ئەم هۆکارانەی وەك سایکۆسۆشیال و بایەلۆژیانە کۆبونەتەوە لەسەر ئەم لاوە و بەتەواوەتی دوچاری شکستی کەسێتی و شیزۆ

دەرونی کردۆتەوە و بەرگەی نەگرتووە. بە‌ناچاری بۆ خۆ حەواندنەوە و وچاندان، پەنای بۆ مادەس سڕکەر بردووە و دواجار گیرۆدەی ترسێکی فۆبی نەستی و نادیار دەبێتەوە و بەتەواوەتی هەراسانی دەکات.

ئەم لاوە دەترسا، وا تێدەگەیشت کە بەردەوام چەند کەسێك بەدوایەوەن و چاودێری دەکەن، بەڵام نەیدەزانی کێن و بۆچی بەدوایدا دەگەڕێن. زیاتر لە دە کاتژێر لە دانیشتنی جیاجیادا، هەوڵمدا ئەو کەس و لایەنانە دیاریبکەم کە بەشوێن ئەوەوەن، نەمانتوانی کەسێکی تایبەت یان لایەنێکی دیاریکراو دەستنیشان بکەین. هەوڵمدەدا بە ڕێگەی چارەسەری ئیدراکی (ognitive therapy) قایلی بکەم کە ئەو ترسەی ترسێکی وەهمیە و لە مێشکی خۆیدا دروست بووەو پەیوەندی بە واقعەوە نیە، بەڵام قەناعەتی نەدەکرد. هەرچەند دەگەشتینە ئەوەی کە هەموو ئاماژەکان دەڵێن ئەو ترسە هەقیقی نیە و هیچ بوارێکی نەدەمایەوە کە ئەوە بسەلمێنێت کە ئەو ترسەی هەستی پێدەکات ڕاستە، ئەو ناڕاستەی قسەکانی دەگۆڕی و خۆی لە دەرەنجامەکەی لادەدا. لە کۆتاییدا دەرەنجامی ئەو ڕاوێژکردنەی ئینستیوتی تالۆ بۆ چارەسەری دەرونی، تێگەشتین کە مادەی ماریوانەی سڕکەر، بەتەواوەتی کاریتێکردووە و بەتەنها چارەسەری ئیدراکی ناتوانێت بیهێنێتەوە سەرخۆی. بۆیە بڕیاردرا کە دەبێت پزیشکی دەرونی بیبینێت تا دەرمانی پێویستی بۆ بنوسێت. هەرچەندە ئەم نەخۆشە قایل نەدەبوو دەرمان بخوات، چونکی پێیوابو ئەو دەبێت بەردەوام ئاگای لە خۆی بێت و نابێت بخەوێت تا چاودیری خۆی و ماڵی خۆی بکات لەو هەرەشەیەی چاوەڕوانیان دەکات. چونکی ئەو متمانەی بەکەس نەمابوو کە لە گەڵیدا ڕاستگۆبن، باوەڕی وا بوو کە لە هەموو لایەکەوە پیلانی بۆ دەگێڕن. تاکەکەسێك کە متمانەی

پێدەکرد من بووم کە ماوەی چەند ساڵێك بوو پەیوەندیمان دامەزراندبوو. منیش دەمتوانی ئەو متمانەیە بکەمە سانسۆر بەسەریەوە تا ئەو دەرمان بخوات. پاش خواردنی دەرمانەکە توانی بێتەوە سەرخۆی و وردە وردە ئەو ترسەش کە لێینشتبوو، ڕەویەوە.

نمونەی چوارەم

ف.ع. تەمەنی ٤٥ ساڵە، ڕەگەزی مێیە. لەتەمەنی شازدە ساڵیدا بوو کۆمەڵێك چەکدار بە ناوی پێشمەرگەوە لە نیوەی شەودا لە شاری هەڵەبجەی شەهید هەڵیان کوتاوەتە سەر باوکی و ئەو کیژە لەو تەمەنە ناسکەدا و لەو کاتەوە ترسێکی تۆقینەر گیرۆدەی دەکات. سیستەمی زەنگی مەترسی لە مێشکیدا وا هەستیار بووە بۆ دەنگی کتوپڕ، زۆر زوو دادەچڵەکێت. تاوەکو ئێستاش دەنگی دەرگا لە نیوەشەودا وەك مۆتەکە لەخەودا ڕایدەپەڕێنێت. سوکە پۆستتراومایەکی بۆ دروستبووە، کە سەری بۆ خەمۆکی درێژخایەنیش کێشاوە.

چوار ساڵ لەمەوبەر باری دەرونی دەشێوێت، هەستی نامۆیی بەسەریدا زاڵ دەبێت، خەوو خۆراکی تێکدەچێت، چێژو تامی لە خۆشی ژیان نامێنێت. دەمارەکانی مێشکی هێندە هەستیار بووبوون، هێندە گرژیان تێدا ڕودابوو، کاریگەری خسبووە سەر ماسولکەکانی جەستەشی. بەردەوام هەستی بە ئازاری ماسولکەکانی پشت و کەلەکەی دەکرد. پاش چەند دانشتنێك لەگەڵ ئەم نەخۆشە، تێگەشتین کە پێویستی بەوەیە دەرمان لە ڕێگەی پشکی دەرونیەوە وەربگرێت. لەگەڵ چارەسەری ئیدراکی و دەرمان بەکارهێنان، ئێستا هەست بە ئاسودەیی و تاڕادەیەکیش خاوبونەوەی ماسولکەکانیشی دەکات.

نموونەی پێنجەم

ك.ق. تەمەنی ٣٠ ساڵە، ڕەگەزی مێیە. سێ ساڵ لەمەوبەر هەستی پێکرا کە ڕۆژ بەڕۆژ گۆشەگیر دەبێ و لە کۆمەڵگەی هۆڵەندی و کوردەکانی دەوروبەریشی خۆی دوور دەخاتەوە. جگە لەوەی کە خۆی لە خەڵکی دوور دەخستەوە، وایدەزانی خەڵکی بە تایبەتی هۆڵندیەکان چاودێری هەموو جوڵەیەکی ئەو دەکەن و دەیانەوێت لە فرسەتێکدا زەفەری پێبەرن. لەگەڵ ئەوەشدا باوەری وابوو کە جنۆکە سیخوری بەسەر ئەمەوە دەکەن بۆ ئەو کەسانەی کە بەدوای ئەمەوەن. ئەوە دەهات بە خەیاڵیدا کە خواردەکانی سوپەرمارکێتەکان گشتیان بۆ ئەم ژەهری تێکراوە. تەنانەت ئەو خواردنەی کە لەماڵەوە دروستی دەکرد، دەیوت لە ڕێگەی جنۆکەوە دێنە ماڵەوە و خواردنەکەی ژەهراوی دەکەن. خۆ ئەگەر من پرسیترێکی هەستیارم لێبکردایە کە کاریگەری ببوایە بۆ سەر هەلوەشاندنەوەی خەیاڵاتەکانی، بەسەرسوڕماویەوە دەیگوت تۆ چۆن دەزانی ئەم پرسیارە لەمن بکەیت ئەگەر جنۆکەکان پێیان نەگوتبیت.

ڕۆژ بەڕۆژ باری دەرونی خراپتر دەبوو. هەندێجاریش بیری لە خۆکوشتن دەکردەوە. پاش ڕاوێژکردن، بڕیارماندا کە پزیشکی دەرونی دەرمانی بۆ بنوسێت، چونکی بەتەواوەتی پەیوەندی بە واقعەوە پچڕابوو و ژیانی لە وەهمدا نگرۆ بووبوو. دەرکەوت کە ترس و خەمۆکی باری دەرونی بەتەواوەتی شپرزە کردووە. لەگەڵ ئەوەشدا کە دەرمانی بۆ نوسرابوو، بەکاری نەدەهێنا، چونکی هەندی لەم نەخۆشانە قەناعەتیان بەوە نیە کە ئەوانە نەخۆش بن، بەڵکو ئەوە خەڵکانی ترن نەخۆشن. بەناچاری بەزۆرەملێ برایە نەخۆشخانە تا لەوێ لە ژێر چاودێری

پزیشکدا و بەزۆر دەرمانەکانی پێبدرێت. هەندێ ئارامی و ئاسودەیی بۆ گەڕایەوە، بەڵام بەتەواوەتی نەیتوانی بێتەوە جێگەی خۆی.

نمونەی شەشەم

خ.س، تەمەنی **٢٣** ساڵە، ڕەگەزی نێرە. پەناهەندەیەکە و نزیکەی چوارساڵە لە هۆڵەندەیە و ڕوخسەتی نیشتەجێبوونی نەدراوەتێ. فەرمانگەی یاریدەدرانی پەناهەندەکان یارمەتی دەدەن و هەفتانەی بڕێك پارەی کەمی دەدەنێ بۆئەوەی بتوانێ خۆراکی ڕۆژانەی دابین بکات. بەوهۆیەوە سانسۆرێکی دەرونی زۆری کەوتۆتە سەر. بەگوێرەی ژیانی ڕابوردووی منالّی لەوەدەچێت کە گرژی دەرونی زۆری بۆ دروست بووبێت. ئەم لاوە تەمەنی لە دەسەلاّن تێنپەڕیوە کە باوکیان لەرچاوی خۆی کوشتووە. پاشان دایکی شوویکردۆتەوە و ئەم منداڵە بێسەرپەرشتی ماوەتەوە.

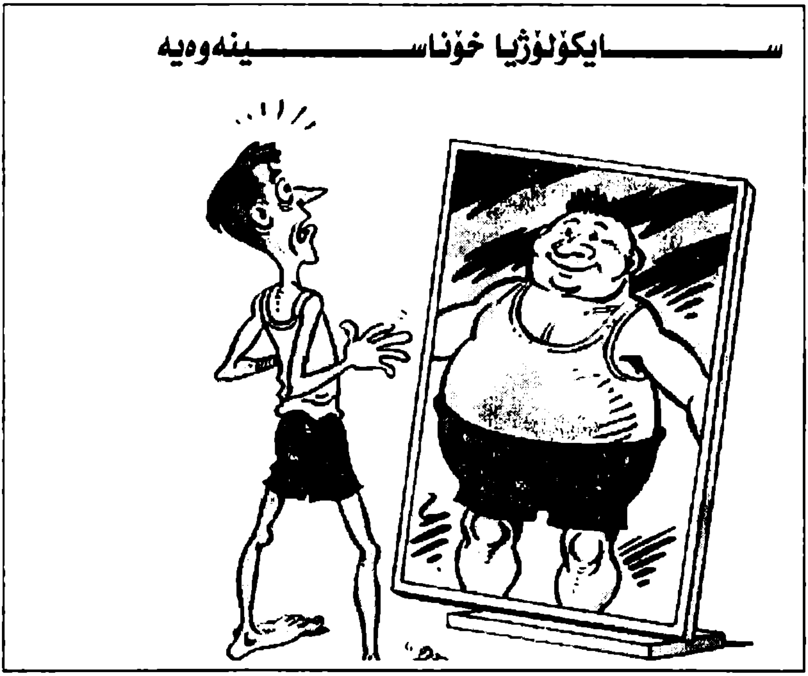
ئێستا کە قسەی لەگەڵدا بکەیت، دەبینیت هیچ پەیوەندی بە واقعەوە نەماوە. ئەمە مانای ئەوەنیە کە تۆ نەناسێتەوە. نەخێر هەندی قسە دەکات لەسەرەتاوە هیچی پێوە دیارنیە، هێندە نابات لە قسەکردنیدا هیچی بەسەر هیچەوە نیە و لەشتێکەوە بۆ شتێك باز دەدات کە هیچ پەیوەندی بەو دێڕەی پێشوتریەوە نیە. بۆنمونە کە باسی شتێکی لەگەڵدا دەکەیت، لە پڕێکا دەیباتەوە سەر باوکی کە هیچ پەیوەندی بەباوکیەوە نیە. جارێك خەفەتی ئەوەی هەیە بۆ باوکی کوژراوە، کەچی بەپێچەوانەی ئەم قسەیەوە جنێوێکی زۆر بەباوکی دەدات و دەڵێت بۆئەوە باوکی من بووە. هەر لەم قسانەی تەواو نەکردووە، دەڵێت دوێنێ پیاوێکی ئاڵتونیم دی لەتەنیشتمەوە وەستابوو، هەر هەمووی لە ئاڵتوون دروستکرابوو. لەم

پاسەوە باز دەدات بۆ خودا و هەرچی قسەی سوك هەیە بە خودای دەلێت و هەڕەشەی لێدەکات. ئیتر لەگەڵ ئەم نەخۆشەدا ناتوانی لەسەر یەك بابەت بدوێیت.

ئەم لاوە لەوەدەچێت هەر تەنها هۆکاری کۆمەلایەتی و دەرونی نەبووە بەسەریەوە، بەلکو مادەی سڕکەریشی بەکارهێناوە و تا هەنوکەش بەکاریدەهێنێت. ئەو باودۆخە کۆمەلایەتی و دەرونیە، کاری زۆری تێکردووە و هەستی بە ئاسودەیی نەکردووە و بەرگەی ئەو حالەتەی نەگرتووە، بەناچاری پەنای بۆ مادەی سڕکەر بردووە. جگە لەوەی ترسێکیش تیایدا سەریهەلداوە و هەست دەکات بەردەوام بەدوایەوەن. ڕەنگە هەر ترسی سەردەمی منداڵی بوبێتە پۆستتراوما و پاشان سەری بۆ نەخۆشی دەرونی کێشابێت.

پاش ئەوەی لەلایەن دەروونناس و پزیشکی دەرونیەوە بینراو گفتوگۆی لەسەر کرا، دەرکەوت کە ترس و خەمۆکی ئەو لاوەی دوچاری شیزۆفرنیا کردووە. شیزۆفرینیا بەهەلە لێکدراوەتەوە کە وا باوە مانی لەتبونی کەسایەتی بدات. لەڕاستیدا ئەمە لێکدانەوەیەکی حەرفیە کە (شیزۆ) مانای لەتبون دەدات و (فرینا) مای ڕۆح دەدات. ڕاستیەکەی ئەوەیە کە ئەو کەسە پەیوەندی بەواقعەوە نامێنیت. هارمۆنی و یەکبونی لە نێوان هەستکردن، بیرکردنەوە، ویستن و مامەلەکردنی تێکدەچێت و خۆی ناتوانی ئاراستەی خۆی بکات.[16]

[16] W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*. p.151.


سايكۆلۆژيا خۆناسينەوەيە

دەرەنجام

دەرئەنجامی ئـەم کورتـە باسـە، دەمانگەیێنێتـە ئـەوەی کـە بڵـێین بەڕاسـتی سـایکۆلۆژیا تـا بڵێـی زانـستێکی گرنگـە بۆئـەوەی مـرۆڤ لـە خـودی خـۆی هوشیاربێتەوە. کێ هەیە لە ئێمە لە ژیانیدا ئەگەر هەزاران جار نەبوبێت، بەڵکو بەلانی کەمەوە سەدان جار بەچاوێکی ناشیرنەوە، یان بە حوکمێکی نازانـستیانەوە یاخود تانەو تەشەرەیەکەوە، کەسێکی بریندار نەکردبێت یان ئازاری نەدابێت لـە سەر ڕەفتارێك یـان گوتـارێکی ئـەو کەسـە کـە بـەدڵی ئێمـە نـەبوبێت، کەچـی نەمانزانیوە ئاخۆ ئەو کەسە گیرۆدەی چ گرفتێك یان دەردێکی دەرونـی بووبێـت!! بێگومان، بەڵێ گشتمان ئەو ستەمەمان لەو کەسە گیرۆدەبووانە کردووە.

کەواتە سایکۆلۆژیا ئەو دەروازەیەمان بۆ دەخاتە سەرپەشت، کە چیتر ستەم لەو کەسـانە نەکـەین، بـەڵکو لێیـان تێبگـەین. سـایکۆلۆژیا ئـەو بڵێـسەیەمان پێدەبەخـشێت، کـە بەرچـاوی خۆمـان ببیـنین و تفـەنگ بەناریکیـەوە نـەنێین. سایکۆلۆژیا دڵمان فراوان دەکات، تا بەرگەی ڕەفتاری ناتەواوی ئەوانیتر بگـرین و بەچاوێکی حەکیمانەوە تێیبڕوانین و لە خۆمـان بپرسـین: ئـاخۆ ئـەو کەسـە بـە چ دەردێکی دەرونیەوە دەتلێتەوە، وا بەم شێوە نەشیاوە ڕەفتار دەنوێنێت؟

ئەم پەڕتوکە هەروەك بـۆ خوێنـدکارانی بەشـی سـایکۆلۆژیا و سۆسیۆلۆژیا و زانستە مرۆییەکانیتر گرنگی و بایەخی دەبێت، بەهەمان شێوەش بۆ خەڵکانیتر کە بیانەوی لە ترس و خەمۆکی تێبگەن، سودێکی زۆری دەبێت.

گەورەترین گرفتی کۆمەڵگەی کـوردی ئەوەیـە کـە خـۆی ناناسـێت و لـەوەش مەترسیدارتر ئەوەیە کـە نایـەوێت خـۆی هـەم وەك تـاك و هـەم وەك کۆمـەڵیش بناسێت. چونکی مرۆڤ بەردەوام لەگۆڕاندایـە، گـرنگترین بنـەمای پێـشکەوتن و

سەرکەوتنی مرۆڤایەتیش لەودیە کە مرۆڤ بەردەوام خۆی بناسێت و جاریکیتریش خۆی بناسێتەوە،. ئەو مرۆڤەی یان ئەو کۆمەڵگەیەی لە خۆناسین و خۆناسینەوەدا رێگە بگرێت ، چەندە خوێندەوار و خوێنەری کتێب بێت، یان خۆی بەشۆڕشگێرو زانا بزانێت، ئەو مرۆڤە لە دۆخی ناهوشیاریدایە و تەنها قسەی قەبەو زل بە خەڵکی دەفرۆشێتەوە.

لەم پەڕتوکەدا ئەوە دەردەکەوێت کە گرفتی دەرونی مەبەست لەودیە ئەو مرۆڤە گیرۆدەبووە هێشتا پەیوەندی بە واقعەوە ماوە و بەتەواوەتی بەشەکی دەرونی لەبەریەك هەڵنەوەشاوەنەتەوە. وەلیٚ نەخۆشی دەرونی بەپێچەوانەوە کەسێتیەکی تێکشکاوە و پارچەکانی لەبەریەکتر هەڵوەشاونەتەوە. بەم پرنسیپانەی خوارەوەدا دەتوانین نەخۆشی دەرونی بناسینەوە:

١. پەیوەندی بە واقعەوە دەشێوێت

هەر مرۆڤێك پیوەندی بە واقعەوە تێکبچێت و لەسەر بناغەیەکی واقعی ڕوون ژیان نەبینێت، ئەوە بەو کەسە دەوترێت نەخۆشی دەرونی. واتە دیتن و پیشبینیەکانی لە واقعەکەی خۆی دابڕاوە. ئەو کەسە وێنە و دیمەنی وەهمی و خەیاڵی دەبینێت کە کەسانی دەوربەری ئەو شتانە ناتوانن ببینن.

٢. خۆگرتنی تێکدەچێت

کەسێك کە دەسەڵاتی بەسەر خۆیدا نەمێنێت، پێیدەوترێت نەخۆشی دەرونی. واتە ئەوەی لەناخەوە بەسەریدا دێت و دەیوروژێنێت، لە دەسەڵاتی خۆیدا نیە. وەك دەڵێن خاوەنی ماڵی خۆی نیە.

٣. پارچەکانی کەسێتی هەڵدەوەشێت

پارچەکانی کەسێتیەکی دروست بەجۆرێك لە نێوانیاندا هاوکاری هەیە، تا ئەو مرۆڤە بتوانێت واقعیانە و بەگوێرەی گونجانی لە تەك دەوروبەرەکەیدا، حەز و ویست خۆزگەکانی دابین بکات. کەسێك کە گیرۆدەی نەخۆشیەکی دەرونی بوویێت، هارمۆنی لەناو بەشەکانی ئەو کەسەدا نامێنێت، وەك بینایەك بەسەر یەکدا دەڕمێت. ئەم کەسە زۆربەی لە دۆخێکی ترساویدا دەژی.[17]

ئەوەش کە لێرەدا گرنگە بیڵێم ئەوەیە کە مرۆڤ پێویست ناکات شەرم لە گرفت و نەخۆشی دەرونی بکات، ئەگەر خۆی پێوەی دەتلێتەوە یان کەسێکی نزیکی گیرۆدەی بووە، باشتر وایە بەزوترین کات پەیوەندی بە دەروناسێك یان پزیشکێکی دەرونیەوە بکات. هەروەك چۆن مرۆڤ کە دوچاری نەخۆشی جەستەیی دەبێت و بە ئاسانی دەچێتە لای پزیشك، هەر بەوشێوەیەش با بە ئاسانی پەیوەندی بە دەروناسانەوە بکات. ئەگەر نەخۆشەکە ئامادەنیە خۆی نیشانی دکتۆرێك بدات با کەسێکی نزیکی داوای یارمەتی لە دەروناسێك بکات، چونکی هەندێك لە دەروننەخۆشان باوەڕ ناکەن کە ئەوان نەخۆشن و هۆکارەکانی بۆ شتیتر دەبەنەوە.

---

[17] Floor de Graaff, *Cognitieve en affectieve stoornissen*, Amersfoort 1996, p.79-80.

سەرچاوەکان

1. W.Vandereycken, *Psychiatrrie Van diagnose tot behandeling*, Houten, 2001.
2. Frans Verstappen, *Medische Basiskennis*, Lemma, Denhaag 2009.
3. http://www.depressief.nl/content/depressiviteit/soorten.asp.
4. Ella Wijsman, *Psychologie en Sociologie*, Groningen, 1996.
5. Ross Mitchell, *Depressie*, Amsterdam 1976.
6. J.C.R.M.Verhulst.*Algemene psychologie voor de gezondheidzorg*,Groningen,1984.
7. Floor de Graaff, *Cognitieve en affectieve stoornissen*, Amersfoort 1996.

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

ئازاد قــەزاز نزیکەی ســێزدە ســاڵە لە وڵاتی هۆڵەندا دەژی. ئەندامی ســەندیکای چارەســەری دەرونی هۆڵەندیە. وەك دەروونناس لە (ئنســتیتیوتی تالۆ)ی هۆڵەندا بۆ چارەسەری دەرونی، کاردەکات. هەڵگری بڕوانامەی ماستەرە لە بواری ڕۆحیگەری لە زانکۆی ڕادباودی هۆڵەندی. هەڵگری بڕوانامەی بەکالیۆریۆسە لە بواری پیداگۆگی و چارەســەری دەرونی لە زانکۆی زۆیدی هۆڵەندی. هەڵگری بڕوانامەی بەکالیۆریۆسە لە بواری ئاین لە ڕوانگەی زانست و فەلسەفەوە لە زانکۆی ڕادبــاودی هۆڵەندی. چەندین خولی چارەســەرو نەخۆشــی دەرونی لە وڵاتی هۆڵەندا دیوە. چەندین ساڵە لەوبوارەدا ئەزمونی گرنگی بەدەستهێناوە.