ڤایروسێ کورۆنا
و تێکچوونێن دەروونی
ئامادەکرن
سیف الله علی مایي
پێشکێشکرن
د. یونس علی مایي

ڤایروسێ کورۆنا و تێکچوونێن دەروونی

ئامادەکرن

سیف الله علی مایی

پێشکێشکرن

د. یونس علي مايي

نوژدارێ نەخۆشخانا هێلیندون یا رویدان و هەوارهاتنێ - لەندەن

- **پەرتۆك: ڤایروسێ کورۆنا و تێکچوونێن دەروونی**
- **ئامادەکرن: سیف الله عەلی مایی**
- **بەرگ: سوز مایا**
- **دیزاینا ناڤەرۆکێ: سیف الله عەلی مایی**
- **چاپا ئێکێ:** 2020
- **چاپخانا: کوردمان - دهوك**

ناڤەرۆك

ناڤەرۆك 4
پێشكێشكرن 5
پێشەكی 8
دەرازینك 9
كورۆنا و نەئارامیا دەروونی 12
كورۆنا و خەموكی 16
كورۆنا و وەسواس 19
كورۆنا و تێكچوون و نیشانێن پشتی ترۆمایێ 25
كورۆنا و تێكچوونێن نڤستنێ 30
كورۆنا و شیزوفرینیا 35
كورۆنا و كارمەندێن ساخلەمیێ 39
كورۆنا و كەرەنتینكرن 48
كورۆنا و ستیگما – شەرم ژ نەخۆشیێ 52
كورۆنا و میدیا و سوشیال میدیا 56
پێشنیار بۆ رێگرتن و روبەروبوونا تێكچوونێن دەروونی 61
پەیڤا دووماهیێ 65
لیستا ژێدەران 71
بەرهەڤكار د چەند رێزان دا..78

پێشکێشکرن

پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنا هەمی جیهان مەندەهوشکر چونکی پێکهاتێ ئەڤی ڤایرۆسی وەکو پێکهاتێ ڤایرۆسێن دیتر نینە, وەکو ڤایرۆسێ (HIV) کو دگەل مرن و نەمانا شانێن لەشی ئەڤ ڤایرۆسە ژی د مرن, لێ ڤایرۆسێ کورۆنا نە ب ئەڤی رەنگی یە بەلکو دگەل مرنا کەسێ توشبووی ژی ئەڤ ڤایرۆسە هەر د مینیت. ئێکەمین حالەتێ ئەڤی ڤایرۆسی ل ناڤەراستا مەها کانونا دووێ سەرەدانا نەخۆشخانا مە کر, وی دەمی کەسێ هزرنەدکر کو ئەڤە ڤایرۆسێ کورۆنایە, لێ ئەو کەیسێن ل دەستپێکێ هاتینە دەڤ مە پرانیا ئەوان کارمەندێن فرۆکخانان بوو, نزیکی مەها شۆباتێ رێژا توشبوویان ل نەخۆشخانا مە و ل سەر ئاستێ بریتانیا بەرەڤ زێدەبوونێ د چوو, ئەڤ چەندە ژی بۆ سێ ئەگەرێن سەرەکی د زڤریت, ئەگەرێ ئێکێ: دەمێ ئەڤ ڤایرۆسە ل وەلاتێ چینێ پەیدابووی حکومەتا بریتانیا هەمی هەولاتییێن خۆ ژ چینێ ڤەگەراندنە ڤە وەلاتی بێ کو پشکنینان بۆ بکەن, ئەگەرێ دووێ: خەلکی و حکومەتا بریتانی ئەڤ ڤایرۆسە ب سستی وەرگرت, ئەگەرێ سیێ: گەلەك گەشیارێن بریتانی ژ ئیتالیا بەرەڤ بریتانیا هاتن ئەو ژی بێ پشکنین دەربازی وەلاتی بوون. ژبەر زێدەبوونا رێژەیا توشبوویان نها نەخوشخانە نەشێت ژبلی کەیسێن توند و مەترسیدار چ کەیسێن دیتر وەربگریت, ئەگەر هەتا حەفتیەکا دی رێژا توشبوویان ب ئەڤی رەنگی بیت نەخۆشخانا مە نەشێت هەمی کەیسێن حالەتێ ئەوان نەباش ژی وەربگریت و پرانیا ئەوان دێ میننە بەر دەرگەهێ نەخۆشخانێ. سەرباری وێ چەندێ مەترسیا ئەڤی ڤایرۆسی ل سەر هەمی کەسایە لێ پرانیا کەیسێن نەخۆشخانا مە دانعەمرن و ئەو کەسن ئەوێن نەخۆشیێن لەشی یێن دومدرێژ هەین و گەلەکا ب زەحمەتە ئەڤ تەخا مرڤان ژ ڤایرۆسی قورتال بن.

بێ گومان پەیدابوونا ئەڤی ڤایرۆسی ئاریشە و فشارێن دەروونی د ناڤا مە وەکو کارمەندێن ساخلەمیێ و هەلگرێن ڤایروسی و خەلکێ گشتی دروستکریە,

ئەگەر ئەم تەماشەی باریٚ دەروونی یێ نەخۆشان بکەین ئەم دێ بینین کو ترس و سترێسەکا مەزن یا ل دەڤ ئەوان هەی, ئاریشە ل ڤێرە ئەوە دەمێ کەسێ نەخۆش د مینیتە د نەخۆشخانێ ڤە نابیت کەس و کارێن وی ل دەڤ بن و هندی ڤایرۆس ب مینیتە دەڤ ئەوان دڤێت ئەو د نەخۆشخانێ دا بمینن, ئەگەر کەسێ توشبووی بۆ ماوێ چەند رۆژەکان ل سەر نەخۆشیا خۆ زالٚ نەبیت و گیانێ خۆ ژدەست بدەت وی دەمی دێ بۆ ماوێ چەند رۆژەکان مینیتە د کوگەها نەخۆشخانێ دا هەتا ژلایێ حکومەتێ د هێنە سوتن یان ژ لایێ کەس و کارێن وان ڤە بهێتە ڤەشارتن, ئەڤ ڤەشارتنە ژی وەکو ڤەشارتنا کلاسیکی نابیت, بەلکو دێ ل دویڤ هندەك یاسا و پێرابوونان بیت. ژ لایەکێ دیتر ڤە ئەگەر کەسێ توشبووی بۆ ماوێ چەند رۆژەکان شیا ل سەر نەخۆشیا خۆ زالٚ بیت وی دەمی دێ بۆ مال هێتە رەوانەکرن, لێ دەمێ ئەو دچنە ناڤا کەس و کارێن خۆ دا کەسەك نەشێت خۆ نزیکی ئەوان بکەت, هەڤال و کەس و کار و کەسانێن نزیکی وی کەسی هەردەم پێکولان دکەن خۆ ژێ دویربکەن, چونکی ئەو هزردکەن کو هێشتا ئەڤ کەسە هەلگرێ ڤایرۆسی یە, ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەرێ نەئارامی و خەموکێ بۆ ئەوان کەسان ئەوێن ژ ڤایروسی قورتال دبن, گەلەك جاران ئەوێ ژ ڤایرۆسی قورتال دبیت ژی ئەو ب خۆ نەشێت خۆ ژ هزرێن نەرێنی قورتال بکەت چونکی هەردەم هزردکەت ئەو هێشتا قورتال نەبوویە.

ژ لایەکێ دیتر ڤە ئاستێ نەئارامی و ترسا خەلکی د ناڤا بریتانیا دا بتنێ ژبەر بەلاڤبوونا ڤایرۆسی نینە, بەلکو پرانیا ئەوان کارێن خۆ یێن ژ دەستداین و یێن ل ژێر فشارێن ئابووری ژی, و هەردەم د ترسن کەل و پەلێن خوارنێ نەمینن د بازاران دا.

ئەگەر ئەم تەماشەی کارمەندێن نەخۆشخانێ بکەین دێ بینین کو ئەوان ژی ئاستەکێ ترس و نەئارامیەکا زێدە هەیە, لێ رێژا ئەڤی ئاستێ ترسێ و نەئارامیێ ژ کەسەکێ بۆ کەسەکێ دیتر یا جیاوازە, ئەو نوژدارێن سەربورێن سەخت

و دژوار د ژیانێ دا دیتین ئاستێ ئەوان یێ ترسێ و نەئارامییێ گەلەکێ کێمە, پێچەوانەی ئەوان نوژداران ئەوێن سەربورێن سەخت و دژوار نە دیتبن, ژبەر هندێ پتر ژ نیڤا ستاڤێ مە یێ نەخۆشخانێ ئەو وێرەکی نینە بهێنە سەر کارێ خۆ, و ئەڤێن دهێنە سەر کاری ژی فشارەکا مەزن یا ل سەر ملێن ئەوان و رۆژ بۆ رۆژێ ئەڤ فشارە زێدە دبیت دگەل زێدەبوونا توشبوویان, پرانیا ئەوان نوژداران ئەوێن سەرەدەریەکا ئێکسەر دگەل نەخۆشان دکەن د ترسن ئەو ژی ڤایرۆسی دگەل خۆ ببەنە ناڤ کەس و کار و خێزانێن خۆ دا ژبەر هندێ ئەڤە نزیکی دوو حەفتیایە ئەز و هەڤالێن من یێن نوژدار ئەم نەشێن بچینە د ناڤا خێزانێن خۆ دا, و دەمێ هندەك جاران ئەم بچین ژی ئەم نەشێن خۆ نزیکی زارۆك و ئەندامێن خێزانێن خۆ بکەین چونکی ئەم ژی گەلەك جاران هزردکەین ئەگەر ئەم توشی ڤایرۆسی ببین دا ئەڤ ڤایرۆسە نەهێتە ئەندامێن خێزانێن مە ژی, ژبەر هندێ گەلەك جاران زارۆکێن مە هزر دکەن کو ئەوان گرنگی و حەژێکرنا مە یا ژ دەست دا, ئەو ژی بەرامبەر ئەڤێ چەندێ ب خەم د کەڤن و ئەم د بینین بارێ دەروونی یێ ئەوان ژی یێ بەرەڤ نەباشیێ د چیت. باشترین تشت ئەوە هوین خۆ ب پارێزن ئەوژی برێکا بەردەوام شویشتنا دەستان, لبەرخۆکرنا ماسکی, جوداکرنا دانعەمر و کەسێن نەخۆشێن دومدرێژ و ئافرەتێن دووگیان ژ ئەندامێن دیتر یێن خێزانێ, دەمێ ژ مال دەردکەڤی و دژڤیەڤە پێکولان بکە پێلاڤا خۆ نەبە ژورڤە, دەستێن خۆ نەکە ناڤچاڤێن خۆ. هەردەم د پاراستی بن.

دکتور
یونس علي مايي
نوژدارێ نەخۆشخانا هێلیندون یا رویدان و هەوارهاتنێ - لەندەن

پێشەکی

دیرۆکێ و ڤەکولینێن رابـردووی بـۆ مـە دیارکریـە کو دگـەل پەیـدابوون و بەلاڤەبوونا هەر ڤایروسەکێ ڤەگر ژبلی قوربانێن گیانی؛ دبیتە فاکتەرەکێ بهێز بۆ پەیـدابوونا ژمارەکـا مـەزن یـا ئاریشـە و تێکچـوونێن دەروونـی ل دەڤ کەسـانێن توشـبووی و نـە توشـبووی, وەکـو مـە دیـتی پەیـدابوون و بەلاڤـەبوونا ڤایروسـێ کورۆنـاییێ بانـدورەکا مـەزن ل سـەر بـارێ دەروونیـێ مرۆڤـان کـر وەکـو پەیـدابوونا ترس, نەئارامی, تێکچوونێن نڤستنێ ....هتد, د ئـەڤێ پـەرتۆکێ دا مـە پێکولکرینـە نـویترین دەرئـەنجامێن ڤـەکولینێن دەروونـی ل سـەر تـەخا هـەلگرێن ڤایروسـێ کورونـاییێ و تـەخا گشتی ب دەینـە دیـارکرن, بـێ گومـان دێ گوهـورین کەڤنـە رێـژا توشبوو و قوربانیێن ڤایرۆسی ژ لایەکێ ڤـە, و ژ لایـەکێ دیـتر ڤـە دێ دەرئـەنجامێن ڤەکولینێن دەروونی یێن پاشـەرۆژێ د جیـاواز بـن ژ ئـەوان ئـەنجامان ئـەوێن مـن د ئەڤێ پەرتۆکێ دا بکارئینایین, ئارمانج ژ دروستکرنا ئەڤێ کورتە پـەرتۆکێ ئـەوە بـۆ هەوە ب سـەلمینم کو پەیـدابوون و بەلاڤـەبوونا نەخۆشـیێن ڤـەگر (وەکو ڤایرۆسـێ کورۆناییێ) دبینە فاکتەرەکێ بهێز بۆ پەیدابوونا تێکچوون و نەخۆشـیێن دەروونـی, هەر وەکو ئـەڤ چـەندە مـە ل ناڤـا ڤـەکولینێن دەروونـی دیـتین ئـەوێن ل سـەردەمێ پەیدابوونا نەخۆشییێن (سارس و ئیبولا)ێ دا هاتینە دیارکرن.

سیف الله علی مایی

دەرازینك

ئەڤان سالێن دوماهییێ دا ژمارەكا زەنگێن مەترسێ ل وەلاتێ (چینێ) هاتنە لێدان وەكو پەیدابوونا نەخۆشیا (سارس - SARS) ل سالا 2003، (Lau et al., 2006) و بیڤەلەرزا (وێنچوان – wenchuan) ل سالا 2008 , (Chen X.-Y et al., 2020), و ئەنفلەوەنزا (H7N9) ل سالا 2013, (Jiang W et al., 2019), ئەڤ هەمی كارەساتە بۆ نە ئەگەر ژمارەكا زۆر یا خەلكی د ماوەیەكێ كورت دا توشی تێكچوون و نەخۆشیێن دەروونی ببن, تایبەت (تێكچوونا پشتی ترومایێ – اضطراب ما بعد الصدمة) (I. W. C. Mak et al., 2010), ل دووماهیا سالا 2019 ئێكەم كەیسێ ڤایروسێ كورۆنایێ ل باژێرێ (وهان) پەیدابوو, دەملدەست ئەڤ ڤایرۆسە دبیتە ئەگەرێ قەیرانەكا پزیشكی یا گشتی, كێمتر ژ مەهەكێ ئەڤ ڤایرۆسە ل زۆربەیا باژێرێن (چینێ) دا بەلاڤە دبیت, و دبیتە گەفەكا مەزن ل سەر ژیانا هەولاتێن چینی, (Jiang et al., 2020), بتنێ د ماوێ سێ هەیڤان دا ل 114 وەلاتێن جیهانێ دا بەلاڤەدبیت و نزیكی 118000 كەس توشی ئەڤی ڤایرۆسی دبن و 4291 كەسان د كوژیت (Van Bavel et al., 2020), ل 23 مەها كانونا دووێ یا ئەڤ سالە باژێرێ (وهان) هەمی دەرگەهێن باژێری گرتن و قەدەغەیا هات و چوونێ راگەهان و پێنگاڤێن رژد ژ بۆ روبەروبوونا ئەڤی ڤایرۆسی گرتنەبەر (Huang & Zhao, 2020), وەكو سەپاندنا كەرەنتینكرنێ, سنوردارکرنا ئالاڤێن هاتن و چونێ و راوەستاندنا قوتابخانان .....هتد, زێدەباری هنارتنا پتر ژ 30 هزرا نوژداران بۆ ناڤا باژێرێ ناڤبری (Liu et al., 2020) ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەر كو رێكخراوا ساخلەمیا جیهانی WHO پشتی حەفت رۆژان ئانكو ل 31 هەمان مەهـ زەنگا مەترسێ لێ بدەت و وەكو (پەندەمێك – وباء) و ئێشەكا بەربەلاڤ و ڤەگر

بدەتە نیاسین (Zulkifli et al., 2020) دگەل وێ چەندێ تا نها هیچ دەرمان بۆ چارەسەریا وێ نینن و هەتا نها هیچ ڤاکسین بۆ رێگرتنا وێ نەهاتینە ئاشکراکرن, ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەر کو زۆربەیا وەلاتێن جیهانێ ب رژدی کار ل سەر راوەستاندنا بەلاڤبوونا وێ بکەن, ئەو ژی برێکا دەرکرنا چەند رێنماییێن ساخلەمیێ و دانانا ژمارەکا یاسایان (Van Bavel et al., 2020). ژبلی کارتێکرنا ئەڤی ڤایرۆسی ل سەر دەروونی ئەز وی ماڤی نادەمە خۆ پتر باسێ ئەڤی ڤایرۆسی بکەم.

سەرباری وێ چەندێ کو ڤایرۆسێ کورۆنا زیانێن مەزن دگەهینیتە لەشێ مرۆڤی و وەکو گەفەکێ یە ل سەر ژیانا مرۆڤی, د هەمان دەم دا کارتێکرنەکا مەزن ل سەر لایەنێ دەروونی یێ مرۆڤی دکەت (XINHUANET, 2020.). هەر ژ دەمێ پەیدابوونا کۆرۆنایێ گەلەك هزر و رەفتارێن ترس و نەئارامی و دوودلیێ ل دەڤ خەلکی پەیدابوون, ژبلی وێ چەندێ کو ئەڤ نەخۆشیە دبیتە گەف ل سەر ژیانا مرۆڤان ئەڤ هەمی ترس و نەئارامیە ژ ئەگەرێ نە ئامادەبوونا سیستەمێن ساخلەمیێ و کێم هەبوونا ماسکان و پێدڤیێن ساخلەمی و خۆ پاراستنێ پەیدابوو, ژبەر هندێ رۆژ بۆ رۆژێ هژمارا تۆشبوو و مریان بەرەڤ زێدەبوونێ دچیت, و ئەڤ چەندە پتر بوو (و دبیتە) هاریکار بۆ هەبوون و پەیدابوونا نەخۆشی و تێکچوونێن دەروونی ل دەڤ کەسان (Huang & Zhao, 2020). ئەڤ هەمی فشارێن دەروونی کارتێکرنا خۆ ل سەر ستافێ ساخلەمیێ و نەخۆشان و خەلکێ گشتی دکەت و دبینە ئەگەرێ پەیدابوونا ژمارەکا نەخۆشیێن دەروونی وەکو خەموکی و نەئارامی و دوودلی و ترس و ترۆما دەروونی و ئاریشێن خەوێ و وەسواس و پەیدابوونا نیشانێن پشتی ترۆمایێ (W. Li et al., 2020), ژ بۆ پتر روونکرنێ ئەم دشێن هندەك داتاییێن ڤەکولینێن زانستی بەرچاڤ بکەین کو ئەوژی وەکو هندەك بەلگێن زانستی یێن بهێزن کو ئەم بشێن پشتبەستنێ ل سەر بکەین داکو پتر ئەوان

کارتێکرنێن دەروونی بزانین ئەوێن ژ ئەگەرێ ئـەڤی (ڤایرۆسـی و کـەرەنتین)کرنێ پەیدادبن.

كورۆنا و نەئارامی - دوودلی

(Anxiety – قلق)

د ناڤا زانستێ دەروونی دا مە کومەکا جورێن نەئارامیێ هەنە ئانکو ئەم شێن بێژین گرۆپەکێ تەمام یێ جورێن نەئارامیێ هەیە ل دویڤ وەشانا ژمارە 5 یا رێبەرێ ئامار و دەستنیشانکرنا نەخۆشیێن دەروونی ئەوا ژ لایێ کومەلا نوژدارێن دەروونییێن ئەمریکی دەردکەڤیت کو کورتیا وێ دبێژنێ DSM–5, کو پێکهاتیە ژ جورێن (تێکچوونا ترس یان نەئارامیا ژێکڤەبوونێ anxiety separation disorder, و فوبیا تایبەت (فوبیا جوری) specific phobia, تێکچوونا نەئارامی یان ترسا جڤاکی social anxiety disorder, تێکچوونا بزدیانێ panic disorder, و تێکچوونا نەئارامیا گشتی generalized anxiety disorder) (American Psychiatric Association, 2013). ئەم شێن بێژن کۆرۆنا دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا زۆربەیا ئەڤا جورێن نەئارامیێ بتایبەتی تێکچوونا بزدیانێ panic disorder, و تێکچوونا نەئارامیا گشتی (Generalized anxiety disorder). ئەنجامێن کارتێکرنا ئەڤێ چەندێ د ڤەکولینا (Huang & Zhao, 2020) دیاردبن, کو ئەڤ ڤەکولینە ل سەر (603) هاولاتیێن چینی هاتبوو ئەنجامدان کو (187) رەگەزێ نێر بوون و (416) رەگەزێ مێ بوون. رێژا 19.9% ژ بەشداربوویان رۆژانە کێمتر ژ دەمژمێرەکێ دەمێ خۆ ب دەنگ و باسێن کورۆنایێ دەربازدکر, و 36.3% ژ رێژا بەشداربوویان رۆژانە دەمژمێرەك تا دوو دەمژمێران دەمێ خۆ ب دەنگ و باسێن کورۆنایێ دەربازدکر, و رێژا 48.8% ژ رێژا بەشداربوویان رۆژانە پتر ژ سێ دەمژمێران دەمێ خۆ ب دەنگ و باسێن کورۆنایێ دەربازدکر, تەماشەی نەخشێ ژمارە (1) بکە.

34% ژ سەرجەمێ بەشداربوویان توشی تێکچوونا نەئاراميا گشتی (generalized anxiety disorder ببوون. کو 29.9% ژ رەگەزێ نێر بوون و 35.8% رەگەزێ مێ بوون, تەماشەی نەخشێ ژمارە (2) بکە. پرانیا ئەوێن توشی ئەڤێ تێکچوونێ بووین ژ تەخا ماموستا و قوتابیان بوو کو رێژەیا ئەوان 41.0% بوو کو ئەگەرێن ئەڤێ چەندێ ژی بەهرا پتر تەماشەکرن و گوهداریکرنا دەنگ و باسان بوو, هەروەسا رێژا نەئاراميێ و دوودلیێ د ناڤا کارمەندێن ساخلەمیێ 37.4% بوو, و رێژا نەئاراميا دەروونی یا تەخا گشتی 31.4% بوو. تەماشەی نەخشێ ژمارە (3) بکە (Huang & Zhao, 2020)

نەخشێ ژمارە (1) ساخلەت و تایبەتمەندیێن بەشداربوویێن ڤەکولینا (Huang & Zhao, 2020)

Variable	n (%)
Total	603 (100.0%)
Gender	
Male	187 (31.0)
Female	416 (69.0)
Age (Mean±SD)	36.5±11.5
< 35 years	257 (42.6)
≥ 35 years	346 (57.4)
Occupation	
Healthcare workers[a]	182 (30.2)
Enterprise or institution workers[b]	157 (26.0)
Teachers or students[c]	105 (17.4)
Others[d]	159 (26.4)
Times to focus on the COVID-19[e]	
<1 hour	120 (19.9)
1-2 hours	219 (36.3)
≥3 hours	264 (43.8)
Knowledge of the COVID-19	
Do not understand (score ≤3 points)	33 (5.5)
General understand (score 4 points)	88 (14.6)
Quite understand (score ≥5 points)	482 (79.9)

نەخشێ ژمارە (2) جیاوازیا هەردوو رەگەزان د رێژەیا توشبوویێن تێکچوونا نەئارامیا گشتی و خەموکی و ئاریشێن نڤستنێ (Huang & Zhao, 2020)

Variables	Total (N=603)	Male (N=187)	Female (N=416)	χ^2	*P*-value
	n (%)	n (%)	n (%)		
GAD[a]				1.98	0.159
No	398 (66.0)	131 (70.1)	267 (64.2)		
Yes	205 (34.0)	56 (29.9)	149 (35.8)		
Depressive symptoms[b]				1.21	0.272
No	494 (81.9)	158 (84.5)	336 (80.8)		
Yes	109 (18.1)	29 (15.5)	80 (19.2)		
Sleep quality[c]				0.25	0.615
Good	494 (81.9)	151 (80.7)	343 (82.5)		
Poor	109 (18.1)	36 (19.3)	73 (17.5)		

نەخشێ ژمارە (3) **جیاوازیا تایبەتمەندیان د رێژەیا توشبوویێن تێکچوونا نەئارامیا گشتی و خەموکی و ئاریشێن نڤستنێ** (Huang & Zhao, 2020)

Variables	Total (N=603)	Healthcare workers (N=182)	Enterprise or institution workers (N=157)	Teachers or students (N=105)	Others (N=159)	χ^2	*P*-value
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
GAD[a]						6.14	0.105
No	398 (66.0)	114 (62.6)	113 (72.0)	62 (59.0)	109 (68.6)		
Yes	205 (34.0)	68 (37.4)	44 (28.0)	43 (41.0)	50 (31.4)		
Depressive symptoms[b]						2.21	0.530
No	494 (81.9)	146 (80.2)	134 (85.4)	83 (79.0)	131 (82.4)		
Yes	109 (18.1)	36 (19.8)	23 (14.6)	22 (21.0)	28 (17.6)		
Sleep quality[c]						8.04	0.045
Good	494 (81.9)	139 (76.4)	137 (87.3)	90 (85.7)	128 (80.5)		
Poor	109 (18.1)	43 (23.6)	20 (12.7)	15 (14.3)	31 (19.5)		

ژلایەکێ دیتر ڤە کەسانێن هەلگرێن کورۆنایێ ژی دویر نینن ژ نەئارامیا دەروونی, ئەڤ چەندە ل ڤەکولینا (Yang et al., 2020) دیاردبیت, ئارمانجا ئەڤێ ڤەکولینێ ئەو بوو بزانیت ریژا نەئارامیێ و خەموکیێ دناڤبەرا نەخۆشێن کورۆنایێ و نەخۆشێن (کولبوونا سیها) چەندە و دێ پشتی خزمەتگوزاریێن دەروونی (راوێژکاری و چارەسەریا دەروونی) چەند گوهورین دێ ل دەڤ ئەوان چێ بیت, ئەڤ ڤەکولینە ل سەر 113 نەخوشان هاتبوو ئەنجامدان کو 26 ژ ئەوان نەخۆشیێن کورۆنایێ بوون و 87 ژ بەشداربوویان نەخۆشێن (نەخوشیا سیها) بوون, کو ژ هەردوو رەگەزان پێکهاتبوو, پشتی رێژا نەئارامیا دەروونی یا بەشداربوویان برێکا پیڤەرێ (Hamilton anxiety scale) هاتیە دیارکرن کو ریژا دیارکرنا نەئارامیێ ل دویف ئەڤی پیڤەری ژ (1 هەتا 29 پلەیانە), دیاربوو رێژا نەئارامیا دەروونی ل دەڤ نەخۆشێن کورۆنایێ 7.8 و یا نەخۆشێن (نەخۆشیا سیها) 4.29, د ئەڤێ ڤەکولینێ دا دیاردبیت کو توشبوویێن کورۆنایێ رێژەیەکا زێدەتر یا نەئارامیا دەروونی یا هەی پتر ژ رێژا نەئارامیا نەخۆشیێن (نەخۆشیا سیها), لێ پشتی هەمی بەشداربووی بۆ ماوێ حەفتیەکێ کرینە د ناڤا پرۆگرامەکێ چارەسەریا دەروونی دا ب رێکا ئونلاین, رێژا نەئارامیا هەردوو گرۆپان ب شێوەیەکێ بەرچاڤ دابەزی (Yang et al., 2020).

د ڤەکولینا (Wang et al., 2020) ئەوا ل سەر 1210 کەسان کو (396 ژ رەگەزێ نێر) و (814 ژ رەگەزێ مێ), ژ خەلکێ 194 باژێرێن جودا جودا یێن وەلاتێ چینی هاتیە ئەنجام دان, کو ژییێ بەشداربوویان دناڤبەرا (12 هەتا 59 سالی بوو, کو 28.8% ژ بەشداربوویان نەئارامیا دەروونی ژ ئەگەرێ ڤایرۆسێ کورۆنایێ هەبوو, کو پتریا ئەوان ئەوبوون ئەوێن 20 تا 24 دەمژمێران د مینە د مال دا (Wang et al., 2020).

کورۆنا و خەموکی

(Depression and Coronavirus)

ژ بەربەلاڤترین نەخۆشییێن دەروونی یە, کو دکەڤیتە ژێر گرۆپێ نەخوشییێن گرێدای گێولی (Mood disorders) ل دویڤ وەشانا ژمارە 5 یا رێبەرێ ئامار و دەستنیشانکرنا نەخۆشییێن دەروونی ئەوا ژ لایێ کۆمەلا نوژدارێن دەروونییێن ئەمریکی دەردکەڤیت کو کورتیا وێ دبێژنێ DSM–5, خەموکیێ ژی جور و لایەنێن خۆ یێن بەرفرەهـ هەنە, پرانیا جاران ژ ئەگەرێ ژ دەستدانا تشتەکێ یان کەسەکێ ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبیت, ئەو کەسانێن توشی ئەڤێ تێکچوونا دەروونی دبن هەردەم گێولێ ئەوان یێ نەخۆشە و هەست ب بێزارییێ دکەن و هەردەم ب خەم و بێ گێولن, زێدەباری هەستکرنا ئەوان ب بێ ئومێدییێ, هەروەسا ئەو کەسێن توشی خەموکیێ دبن هەست ب تاما خۆشییێن ژیانێ ناکەن و هەردەم حەزدکەن بتنێ بن, ئەڤ چەندە رەنگڤەدانا خۆ ل سەر لەشێ کەسانێن توشبووی ژی دکەت و دبیتە ئەگەرێ ئێشانا هندەك ئەندامێن لەشێ ئەوان (American Psychiatric Association, 2013).

مە نەڤێت زێدەتر ب کویراتی بچینە د ئەڤی بابەتێ بەرفرەهـ دا, بتنێ مە دڤێت پەیوەندیا کورۆنایێ ب خەموکیێ ڤە دیاربکەن, یا خۆیایە کو دگەل پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنایێ ژمارەکا مەزن یا مرۆڤان توشی خەموکیەکا مەزن کریە, چونکی ئەم هەمی دزانین هاتنا کورۆنایێ دبیتە ئەگەر ئەم هندەك تشتان یان هندەك کەسان ژ دەست بدەین, دەمێ ئەڤ چەندە هاتە رویدان پرانیا مە دێ توشی خەموکیێ بن, ژ دەستدانا چالاکی و پەیوەندییێن جڤاکی و ژ دەستدانا کاری و

ژ دەستدانا هندەك كەسان و دويركەفتنا مە ژ هندەك كەسان يان هندەك كاران, يان ژ دەستدانا روتينا مە, ئەڤ هەمى تشتە د هاريكارن بۆ پەيدابوونا خەموكيێ ل دەڤ مرۆڤى.

ل ڤەكولينا (Huang & Zhao, 2020) (بەرى نها مە ب هويرى لسەر ئەڤێ ڤەكولينێ ئاخفت، تەماشەى لاپەرێ (11)ێ بكە. دياردبيت كو سەرجەمێ (603) بەشداربوويان نزيكى 109 كەسان نيشانێن خەموكيێ ل دەڤ پەيدا ببون كو 29 ژ ئەوان رەگەزێ نێر بوون و 80 كەس رەگەزێ مێ بوون, تەماشەى نەخشێ ژمارە (1) بكە ل لاپەرێ (12), كو رێژا خەموكيا كەسێن بەشداربووى دبيتە 18.1%. پترِيا ئەوان كەسان ئەوێن خەموكى ل دەڤ پەيدابووى ژ رەگەزێ مێ بوون, تەماشەى نەخشێ ژمارە (2) بكە ل لاپەرێ (13), ژ تەخا قوتابى و ماموستايان بوو كو ئەڤێ تەخێ 21.0% پێكدئينا, هەروەسا نزيكى 19.8% رێژا خەموكيێ ل دەڤ كارمەندێن ساخلەميێ پەيدابوو, و 17.6% توشبوويێن تەخا گشتى بوون, تەماشەى نەخشێ ژمارە (3) بكە ل لاپەرێ (13) (Huang & Zhao, 2020).

ژ لايەكێ ديتر ڤە كەسانێن توشبووى كورۆنايێ ژى دوير نينن ژ خەموكيێ, ئەڤ چەندە ل ڤەكولينا (Yang et al., 2020) دياردبيت (بەرى نها مە ب هويرى ل سەر ئەڤێ ڤەكولينێ ئاخفت), سەرجەمێ 113 نەخوشان, كو 26 ژ ئەوان توشبووێن كورۆنايێ بوون, پشتى رێژا خەموكى يا بەشداربوويان برێكا پيڤەرێ (Hamilton Depression Scale) هاتيە دياركرن كو رێژا دياركرنا خەموكيا ئەوان ل دويف ئەڤى پيڤەرى ژ (1 هەتا 35 پلەيانە), دياربوو كو توشبويێن نەخۆشيا كورۆنايێ ب رێژا 5.96% ل دويف ئەڤى پيڤەرى

خەموکی هەیە, لێ پشتی هەمی بەشداربووی بۆ ماوێ حەفتیەکێ کرینە د ناڤا پرۆگرامەکێ چارەسەریا دەروونی دا ب رێکا ئونلاین, رێژا خەموکیا ئەوان ب شێوەیەکێ بەرچاڤ دابەزی (Yang et al., 2020).

د ڤەکولینا (Wang et al., 2020) (بەری نها مە ب هویری ل سەر ئەڤێ ڤەکولینێ ئاخفت) ئەوا ل سەر 1210 کەسان کو (396 ژ رەگەزێ نێر) و (814 ژ رەگەزێ مێ), هاتیە ئەنجام دان, دیاربوو کو 16.5% ژ بەشداربوویان خەموکیا ناڤنجی و توند هەبوو (Wang et al., 2020).

کورونا و وەسواس

(Obsessive compulsive disorder and Coronavirus)

د ناڤا کومەلگەهێ مە دا زاراڤێ وەسوسێ زاراڤەکێ بەربەلاڤە لێ زۆربەیا کەسان تێگەهێ وێ نزانن یان ژی شرۆڤەکرنەکا شاش د دەنە تێکچوونا وەسواسێ. د راستی دا د زمانێ کوردی دا هیچ پەیڤەکا رەها نینە ئەم بدەینە ئەڤێ جورێ تێکچوونا دەروونی, کو د زمانێ ئنگلیزی د دبێژنێ (Obsessive Compulsive Disorder) یان کورتیا وێ (OCD) و ب زمانێ عەرەبی دبێژنێ (الوسواس القهري). ئەم د شێن ب کوردی بێژین (تێکچوونا هزر و رەفتارێن دووبارە), چونکی (Obsession) رامانا (دووبارەبوونا هزران) دهێت, ئانکو ئەو کەسێ وەسواس هەی نەشێت کونترۆلێ ل سەر هزرەکێ یان کومەکا هزرێن خۆ بکەت (بونموونە ئەو کەس بەردەوام هزردکەت کو دەستێن وی د پیسن), لێ (Compulsion) ب رامانا (دووبارەبوونا رەفتاران) دهێت, ئانکو ئەو کەسێ رەفتارا خۆ گەلەك دووبارە بکەت ئەم شێن بێژین ئەوی کەسی تێکچوونا وەسواسێ یا هەی (بونموونە زێدە دەست شویشتن). ژبلی ئەڤێ چەندێ وەسواسێ گەلەك جورێن دیتر ژی هەنە, لێ مەنە ڤێت ب کویراتی بچینە د بابەتێ وەسواسێ دا. دبیت وەسواس نە تشتەکێ ب ساناهی بیت چونکی ئەو تێکچوونەکا ب فشار و نەخۆشە (Waite & Williams, 2009) پرانیا جاران ئەو کەسێ توشبووی ژی دزانیت کو ئەڤ هزر و رەفتارێن ئەو دکەت نە تشتەکێ بەر عەقلە, کو ئەڤ رەفتار و هزرە گەلەك دووبارە دبن و کەسێ توشبووی هەست پێ دکەت کو تشتەکێ مەحالە ئەو کونترۆلێ ل سەر ئەڤان هزر و رەفتاران بکەت, و دبیت ببیتە ئەگەرێ خەموکی و نەئارامیەکا مەزن,

هەروەسا ئەڤ چەندە کارتێکرنەکا مەزن ل سەر ژیانا کەسێ توشبووی دکەت (Leahy et al., 2012).

سەرباری وێ چەندی کو بەری 175 سالان نەخوشیا وەسواسێ د ناڤا ئەدەبیاتێن پزیشکی دا وەکو نەخۆشیەکا دەروونی دانپێدان پێ هاتەکرن, لێ ئەڤە بتنێ نزیکی 14 – 17 سالایە کو زانا گەهشتینە دەستنیشانکرن و چارەسەریا وێ (Leahy et al., 2012) و ل سالا 2008 رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی (WHO) نەخۆشیا وەسواسێ وەکو نەخۆشیەکا بەربەلاڤ دایە زانین, کو رێژا توشبوویێن وێ ل سەرانسەری جیهانێ نزیکی (3%) یە, ب شێوەیەکێ مەزن ل دەڤ گەنجان پەیدادبیت کو نزیکی سێ چارێکێن توشبوویان ژ ژیێ 22 – 25 سالیێ پەیدابوویە (Sookman, 2016) و ل دەڤ رەگەزێ مێ پتر یا بەربەلاڤە ژ رەگەزێ نێر (Leahy et al., 2012), پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ل دویف ڤەکولینا (Alhakem, 2018) رێژا توشبوویان ل باژێرێ دهوکێ ل دەڤ رەگەزێ نێر پترە ژ رەگەزێ مێ. هەروەسا نزیکی 2.3% ئەڤ نەخۆشیە ل دەڤ وەلاتیێن ئەمریکی هەنە, د ڤەکولینەکا زانستی دا ل سالا 1995 دا دیاردبیت کو ل سالا 1990 کو نزیکی 8.4 ملیار دولار تێچوویێن ئەڤێ نەخوشیێ نە (Leahy et al., 2012), هەروەسا ل ڤەکولینا (Alhasnawi S et al., 2009) دا دیار دبیت کو رێژا وێ ل عیراقێ نزیکی 4.6% یە (Alhasnawi S et al., 2009).

هەتا نها ب تەئکیدی ئەگەرێن پەیدابوونا وەسواسێ نە هاتیە زانین, لێ ئەگەرێن خۆ یێن جینی و بایولۆژی هەنە, ژبلی ئەڤێ چەندێ سەربۆر و رابردوویێ مرۆڤی رولەکێ بەرچاڤ د پەیدابوونا وەسواسێ دا دگێریت, هەروەسا دەمێ خەلك گەلەك داخازێ ژ مرۆڤی بکەت دەستێن خۆ بشوت ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەر کو

مرۆڤ ژ ساخلەمیا خۆ بترسیت و نەئارام بیت و بەلگە ژی ل سەر ئەڤێ چەندێ هەنە, دەمێ زانایێن دەروونی بۆ ماوێ حەفتیەكێ داخاز ژ هندەك قوتابیان كری كو هەردەمێ ئەوان دەستێ خۆ كرە پارەی یان دەستكێ دەرگەهی دەستێن خۆ بشون, پشتی بوورینا حەفتیەكێ ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەر كو نیشانێن وەسواسێ (OCD) ل دەڤ ئەوان قوتابیان پەیدابن (Adam, 2020).

نەشویشتنا دەستان بۆ گەلەك نەخۆشێن وەسواسێ دبیتە رێكەك ژ رێكێن چارەسەریا وەسواسێ, ئەو كەسانێن نەخۆشیا وەسواسێ هەین دبیت ب شێوەیەكێ بلەزتر نەئارامی و قەلەق بۆ ئەوان ژ ئەڤی ڤایروسی پەیدابیت, و هزرا ئەوان ب شێوەیەكێ مەزن ل دور ئەڤی ڤایروسی ڤە بزڤریت, ئانكو ئەو كەسێن واسواس هەی دێ گەلەك هزرا د ئەڤی ڤایروسی دا كەن. نوژدارێ دەروونی (داڤێد ڤییێلی) نوژدارێ نەخوشخانا (پرویترى) ل لەندەن دبێژیت: " د ئەڤێ حەفتییێ دا من 3 نەخۆشێن دەروونی دیتن كو هزركرنا ئەوان د ڤایروسێ كورونایێ دا ببوو ئەگەر وەسواس ل دەڤ ئەوان پەیدابیت" . ئەو كەسانێن نەخۆشیا وەسواسێ هەی دزانن كو ب درێژاهیا دەمێ خۆ ئەو هەڤركیێ دگەل وەسواسێ دكەن, ئەڤجا چ ئەڤ وەسواسە هزرێن دووبارەكری بن یان رەفتارێن دووبارەكری بن. هەروەسا نوژدارێ دەروونی (داڤێد ڤییێلی) بەردەوامیێ د دەتە ئاخفتنا خۆ و دبێژیت: " دبیت ڤایروسێ كورۆنا ببتە گەڤەك ل سەر هندەك كەسان كو ئەوان توشی تێكچوونا وەسواسێ بكەت, ل سالا 2009 دەمێ ئەنفلەوەنزا بەرازان پەیدابووی بۆ ئەگەر كو (وەسواس) ل دەڤ نڤیسەرێ مەزن (كایل مەكنیل)ی پەیدابیت و بوماوێ چەندین سالان ژبەر ئەڤێ نەخۆشیێ د نالی, ئەوی رۆژانە بێ كو ئەگەرەكێ عەقلانە هەبیت پتر ژ 20 جاران دەستێن خۆ د شویشتن, و دەستكێن دەرگەهێن مالا خۆ پاقژ دكرن, ل دووماهیێ ئەو چارەسەریا وەسواسێ وەردگریت و نها وەكو مرۆڤەكێ ئاسایی دژیت".

هەروەسا دکتور (ڤیێلی) دیاردکەت کو نیشانێن وەسواسێ دیار و ئاشکرانە, و ئەڤ نیشانە یا جیاوازە ژ ئەوێ بەرسڤدانا مە ئەوا مە هەمبەر ڤایرۆسێ کورۆنا هەی, لێ جیاوازی ئەوە ئەو کەسێ وەسواس هەی دێ بەردەوام دەستێن خۆ شوت هەتا ئەو هەست ب ئارامیێ بکە. ئەم مەترسیا کورۆنایێ کێم ناکەین, شویشتنا دەستان و پاراستنا پاقژیێ تشتەکێ فەرە و د هەمان دەم دا بەرسڤدانەکا عەقلانەیە هەمبەر ئەڤێ گەفا مەزن, لێ وەسواس و زێدەروویی د شویشتنێ دا دبیتە وەسواس و تشتەکێ نە عەقلانە. سەرباری وێ چەندێ کو پرانیا توشبوویێن وەسواسێ ب شێوەیەکێ زێدە دەستێن خۆ د شون ئەو هەمی دەما هزرناکەن کو دەستێن وان د پیسن, لێ هندەك جاران ئەو ئەڤێ دەست شویشتنا زێدە بۆ خۆ دکەنە رێکەك بۆ ئارامکرنا خۆ و سڤککرنا هزرێن خۆ یێن دووبارە و نەرێنی, چارەسەریا وەسواسێ تشەکێ ب ساناهی نینە, شیرەتێن ساخلەمیێ و شویشتنا دەستان ب بەردەوامی دێ بیتە کێشەیەکا مەزن ل هەمبەرا نەخۆشێن وەسواسێ و چارەسەرکارێن دەروونی, چونکی ژبلی دەرمانان چارەسەریا دەروونی برێکا (چارەسەریا هزری و رەفتاری) دهێتەکرن کو ئەڤ جورێ چارەسەرییێ پشتبەرستنێ ل سەر تەکنیکا (Exposure and Response Prevention) دکەت, کو ئەم دشێن بێژین (بەرنگاریا توشکرنێ و بەرسڤدانێ) ئانکو ئەم نەخۆشێن وەسواسێ توشی ئەوان تشتان دکەین ئەوێن ئەو ژێ د ترسن, ئەو ژی ژ بۆ وێ مەرەمێ یە داکو نەئارامیا ئەوان هەمبەر وی تشتی کێم بیت, یان ئەم کەسێن نەخۆش پالددەین ئەوان کارێن خۆ یێن دووبارە (بونموونە دووبارە شویشتنا دەستان) راوەستینیت, دبیت ئەڤ رێکا چارەسەریا وەسواسێ ل ئەڤی دەمی دا ببیتە کێشەیەکا مەزن و مەترسی ل سەر ژیانا نەخۆشێ وەسواسێ. ژبەر ئەڤێ چەندێ (جون ئەبراموتز) بسپورێ چارەسەریا وەسواسێ ل زانکویا (نورس کارولینا) دبێژیت:" تشتەکێ ب زەحمەتە ئەم بێژینە

نەخۆشێن خۆ ئەوێن وەسواس هەین شیرەتێن ساخلەمیێ یێن حکومەتێ پشتگوهـ بهاڤێژن" (Adam, 2020).

شویشتنا دەستان ژ سەرەکیترین رێکایە مرۆڤ خۆ ژ ئەڤی ڤایرۆسێ کوژەك ب پارێزیت, لێ زێدەروویی د شویشتنێ دا (رۆژێ 20 جاران و بێ ئەگەر) دێ تە بەرەڤ نەخۆشیەکا دیتر ڤە بەت کو ئەو ژی نەخۆشیا وەسواسێ یە, چونکی زێدە شویشتنا دەستان تاکو ببیتە ئەگەرێ رابوونا پیستی و بریندارپوونا دەستێن مرۆڤی رامانا ئەوێ چەندێ نادەت کو ئەڤ چەندە دێ تە ژ ئەڤی ڤایرۆسی پارێزیت چونکی ئەڤ ڤایرۆسە ب رێکا دفن و دەڤ و چاڤان دهێتە ڤەگوهاستن, لێ ئەگەر تە دەستێن خۆ ژ ئەگەرێ گەلەك شویشتنێ بریندارکرن وی دەمی تە ژێدەرەکێ دیتر ژی ژ بۆ توشبوونا ڤایرۆسی زێدەکر, کو دبیت برێکا ئەوێ برینێ ئەڤ ڤایروسە بچیتە د لەشێ تە دا, سەبارەت پاقژکرنا موبایلێ و تشتێن ئەلکترونی و دەستکێن دەرگەهان ...هتد, پاقژکرنا ئەوان رۆژێ جارەکێ بەسە (Alptraum, 2020). د راستی دا ئەڤە دەمەکێ نەخۆش و بترسە بۆ هەر کەسەکێ, ژ لایەکێ دیتر ڤە ئەڤ دەم و کاودانە گەلەك د سەختن بۆ ئەوان کەسان ئەوێن نەخۆشیێن دەروونی هەین ب تایبەتی بۆ نەخۆشێن وەسواسێ, شیرەتا رێکخراوا ساخلەمیا دەروونی (WHO) ئەوە تۆ دەستێن خۆ ب سابونێ بوماوێ 20 چرکان دا بشوی, کو ئەو ژی رێکەکا خۆ پاراستنێ یە ژ ئەڤی ڤایرۆسی (WHO, 2020). (سارا دوهارست) کچەکا 34 سالی یە ل گوندەکێ نزیك باژێرێ (مانشێستەر) ل ئنگلتەرا دژیت, ئەوێ گەلەك جورێن نەئارامیێ هەبوون وەکی وەسواسێ و نەراميا گشتی و بزدیانێ, پشتی ماوەیەکێ درێژێ چارەسەریێ ئەو شیا ل سەر نەخۆشیێن خۆ یێن دەروونی زالٚ بیت, لێ دەمێ زانی ڤایرۆسێ کورۆنا یێ بەلاڤە دبیت, بۆ ئەگەر ئەو دیسا توشی ئەوان نەخۆشیێن خۆ یێن دەروونی بیتە ڤە, و هزرێن وێ یێن نەرێنی ڤەگەریانەڤە. دگەل هەر

پەندەمیکەکێ (وباء)ێ هندەك هزرێن نەرێنی بۆ مرۆڤی دهێن کو ئەڤ هزرە دبنە ئەگەرێ وەسواسێ بۆ مرۆڤی, ئاموژگارییێن پزیشکی هەمی د باشن, لێ ژ بۆ کەسانێن وەسواس هەی ب تایبەتی (وەسواسا پیساتیێ) د هەستیارن و بۆ ئەوان دبیتە دەرگەهەك کو هزرێن نەرێنی (دووبارەکری) ب شێوەیەکێ بەردەوام و بلەز و ب ساناهی بۆ دروست بن. ئاریشە ئەوە سوشیال میدیا گەلەك جاران زێدەروویێ د مەترسیا ئەڤی ڤایرۆسی دا دکەت و ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا وەسواسێ, لێ باشترین رێك ئەوە تۆ ل دویڤ شیرەتێن تەندروستی یێن حکومەتێ بچی, و ئەگەر چارەسەریا تە یا وەسواسێ رێك دابیتە تە تۆ بۆ ماوەیەکێ درێژ دەستنێن خۆ نەشوی نها تۆ د کاری دەستێن خۆ ل دویڤ شیرەتێن تەندروستی بشوی, لێ پێکولان نەکە و گەلەك شویشتنێ دووبارە نەکە, ئەڤە ژی دێ بیتە هەڤرکی و چالنجەکا مەزن بۆ ئەوان کەسان ئەوێن نەخۆشیا وەسواسێ هەی (SaefullahMaye, 2020)

کورۆنا و تێکچوون و نیشانێن پشتی ترۆمایێ

(Coronavirus and PTSD – PTSS - ASD)

ئەم شێن بێژین ترۆما دەروونی ئەوە دەمێ رویدانەك یان کومەکا رویدانان بۆ مرۆڤی دروست دبن و ئەڤ رویدانە گەڤ ل سەر ژیانا مروڤی یان هندەك کەسانێن نزیکی مرۆڤی بکەن, ئەڤجا چ مرۆڤ د ناڤا رۆدانێ دا بیت یان نزیکی رویدانێ یان ئەڤێ رویدانێ ببینیت (Kizilhan et al., 2019). بێ گومان پەیدابوون و بەلاڤبوونا بلەز یا کورۆنایێ دهێتە هژمارتن ژ ئەوان رویدانان ئەوێن گەڤ ل سەر ژیانا مرۆڤی دکەت, ژبەر هندێ ئەم شێن بێژین ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا نیشان و تێکچوونا پشتی ترۆمایێ, هەر دەمێ رۆیدانەکا دژوار د ژیانا مرۆڤی دا بهێتە رۆیدان و دەمێ مرۆڤ ژ ئەڤێ رویدانێ فورتال دبیت، دبیت بۆ ماوەیەکێ شوینەوارێن ئەڤێ رۆیدانا توند ل سەر دەروونێ مرۆڤی دیاربکەت, (Kring & Beccaria, 2016), تێکچوونا پشتی ترۆمایێ گەلەك نیشان یێن هەین وەکو: تێکچوونێن خەوێ, کابوس, ترس, دوبارەبوونا هزرێن رویدانێ, تێکچوونا خوارنێ, ئێشان یان خافبوونا لەشی, بێ ئومێدی, بێ گێولی, دویرکەتن ژ واقعی, بزدیان, خەموکی, نەبوونا تەرکیزێ, تورەیی, خۆ ڤەدەرکرن, هزرێن نەرێنی, و نەئارامی ....هتد (Schauer, 2011). ل دویڤ وەشانا ژمارە 5 یا رێبەرێ ئامار و دەستنیشانکرنا نەخۆشیێن دەروونی ئەوا ژلایێ کومەلا نوژدارێن دەروونیێن ئەمریکی دەردکەڤیت کو کورتیا وێ دبێژنێ DSM–5, ئەگەر پشتی رویدانێ بۆ ماوێ کێمتر ژ هەیڤەکێ ئەڤ رویدانە ل دەڤ مرۆڤی دەرکەفتن دبێژنە ئەڤێ چەندێ (نیشانێن سترێسا پشتی ترۆمایێ - posttraumatic stress symptoms) وی دەمی دێ مرۆڤ توشی تێکچوونا سترێسا توند بیت (Acute stress disorder). ئەگەر پتر ژ

هەیڤەکێ ئەڤ نیشانە ل دەڤ مرۆڤی بن وی دەمی مرۆڤ دێ توشی (تێکچوونا پشتی ترۆمایێ - Posttraumatic stress disorder) بیت (American Psychiatric Association, 2013).

ل زۆربەیا وەلاتان ڤایرۆسێ کورۆنا تا نها یا بوویە ئەگەرێ تێکچوونا سترێسا توند (Acute stress disorder) بۆ گەلەك کەسان, نەخۆشبەختانە ئەڤ چەندە رۆژ بۆ رۆژێ بەرەڤ زێدەبوونێ یە و هەروەسا هەر ژ ئەگەرێ پەیدابوونا ئەڤی ڤایرۆسی ژمارەکا مەزن یا کەسان توشی (تێکچوونا پشتی ترۆمایێ - Posttraumatic stress disorder), ئەڤ چەندە ل ڤەکولینا (Z. Li et al., 2020) دیاردبیت, کو ئەڤ ڤەکولینە ل وەلاتێ چینێ بوو, ئەڤ ڤەکولینە ل سەر 740 کەسان هاتبوو ئەنجام دان کو 526 ژ ئەوان کارمەندێن ساخلەمیێ بوون (کو پەرستار و کارمەندێن رێڤەبەریا ساخلەمیێ بوون) و 214 ژ تەخا گشتی بوون, نیشانێن ترۆمایێ ل سەر کارمەندێن رێڤەبەرایا ساخلەمیێ و تەخا گشتی گەلەك ژ هەڤدوو د جیاواز نەبوون, لێ ئەو پەرستارێن ب شێوەیەکێ ئێکسەر سەرەدەریێ دگەل نەخۆشێن کورۆنایێ دکەن نیشانێن ترۆمایێ ب شێوەیەکێ زۆر ل سەر دیاربوون, ژ لایەکێ دیترڤە ئەو پەرستارێن ژیانا هەڤژینییێ پێك ئینای یان ژی د (بەردای بوون) نیشانێن ترۆمایێ ل دەڤ هەبوو پتر ژ ئەوان پەرستاران ئەوێن ژیانا هەڤژینیێ پێك نەئینایی, ژ لایەکێ دیترڤە هندەك کەسان ژ تەخا گشتی نیشانێن بهێز یێن ترۆمایێ ل دەڤ پەیدابوون پتر ژ ئەوان پەرستاران ئەوێن ب شێوەیەکێ ئێکسەر سەرەدەری دگەل نەخۆشێن کورۆنایێ کرین, ئەگەرێن ئەڤێ چەندێ ژی ڤەدگەرنە وێ چەندێ کو ئەو کەس د مالێن خۆ دا بوون و بەردەوام تەماشەی دەنگ و باسێن نەخۆش و نوژداران دکر, ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەر کو نیشانێن ترۆمایێ ل دەڤ ئەوان پەیدابن (Z. Li et al., 2020).

هەروەسا ڤەکولینا (Sun et al., 2020) هەر د وەلاتێ چینێ هاتبوو ئەنجام دان, داتایێن ئەوێ برێکا ئونلاین ژ 3 مەها کانونا دووێ هاتا 3 شوباتا ئەڤ سالە هاتبوونە کومڤەکرن, ئارمانجا ئەڤێ ڤەکولینێ ئەو بوو فاکتەر و رێژا تێکچوونا سترێسا توند (Acute stress disorder) ئەوا ژ ئەگەرێ ڤایرۆسێ کورۆنایێ پەیدابووی دیاربکەت, ئەڤ ڤەکولینە لسەر 2091 کەسان هاتبوو ئەنجام دان, کو ژ 819 ژ رەگەزێ نێر و 1272 ژ رەگەزێ مێ پێکهاتبوو, رێژا سترێسا ئەوان ل دویڤ پیڤەرێ PCL-5 هاتبوو دیارکرن, کو بەشداربوویێن ئەڤێ ڤەکولینێ ل سەر شەش ئاستێن ژیی دا دابەشکربوون, ئەوژی (1.4%) بن ژییێ 18 سالیێ دابوون, و (31.5%) ژ بەشداربوویان دناڤبەرا ژییێ (18 هەتا 29) سالیێ دابوون. و (29.4%) دناڤبەرا ژییێ (29 هەتا 39) سالیێ دابوون, و (26.5%) دناڤبەرا ژییێ (39 هەتا 49) سالیێ دابوون, و (8.6%) دناڤبەرا ژییێ (49 هەتا 59) سالیێ دابوون, (2.5%) ژ بەشداربوویان سەر ژییێ 60 سالیێ دابوون. هەروەسا دەمێ ئەڤ ڤایرۆسە ل بازێرێ (وهان) سەرهلدای نزیکی (11.5%) ژ بەشداربوویان د ناڤا بازێرێ ناڤبری بوون, هەروەسا بتنێ 2.3% ژ بەشداربوویان سەرەدەریا ئێکسەر دگەل کەسێن توشی ڤایرۆسی بووین هەبوون, 96 ئەنجامێن ڤەکولینێ دانە دیارکرن کو 96 کەسان (نیشانێن توند یێن سترێسا پشتی ترۆمایێ - posttraumatic stress symptoms) هەبوون, و ل دەڤ رەگەزێ مێ پتر بوو ژ رەگەزێ نێر, و ئەو کەسێن دناڤا بازێرێ (وهان) رێژا نیشانێن توند یێن سترێسا پشتی ترۆمایێ - posttraumatic stress symptoms) پتر بوو ژ ئەوان کەسان ئەوێن دویری بازێرێ ناڤبری. تەماشەی وێنێ ژمارە (1) بکە (Sun et al., 2020).

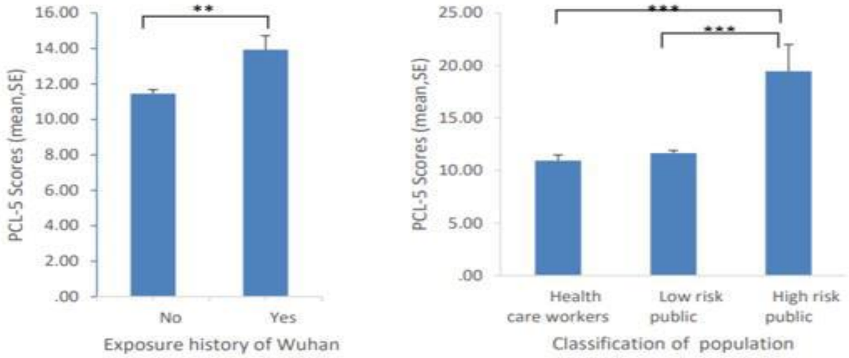


Fig 1 Group differences of PCL-5 scores in Wuhan exposure history and classification of Population
Note: **, p-value < 0.01; ***, p-value < 0.001.

وێنێ ژمارە (1) (Sun et al., 2020).

ژ لایەکێ دیترڤە ڤەکولینا (Zhang et al., 2020) لسەر (2027) کەسێن (چین و هونگ کونگ و ماکاو و تایوان) هاتبوو ئەنجامدان, کو 786 ژ رەگەزێ نێر و 1241 ژ رەگەزێ مێ بوون, ((بۆ پتر پێزانینان لسەر تایبەتمەندی و سالۆخەتێن بەشداربوویێن ئەڤێ ڤەکولینێ تەماشەی نەخشێ ژمارە (4) بکە)), رێژا سترێسا ئەوان ل دویڤ پیڤەرێ PCL-5 هاتبوو دیارکرن, داتایێن ئەڤێ ڤەکولینێ ژ 30 مەها کانونا دووێ هەتا 3 مەها شوباتێ ب رێکا ئونلاین هاتبوونە کومڤەکرن, خەلکێ ناڤا باژێرێ (وهان) و خەلکێ ژ دەرڤەی باژێری ژێ نیشانێن سترێسا پشتی ترۆمایێ - posttraumatic stress symptoms) هەبوون, لێ نیشانێن خەلکێ د ناڤا باژێری دا گەلەك توندتر بوون ژ یێن ژ دەرڤەی باژێری ناڤبری, ژ لایەکێ دیتر ڤە ئەنجامان وەسا دیارکر کو ئەو کەسانێن کوالیتیەکا باش یا نڤستنێ هەبیت ئەو پتر دهێنە پاراستن ژ (تێکچوونا پشتی ترۆمایێ - Posttraumatic stress disorder) (Zhang et al., 2020).

نەخشێ ژمارە (4) تایبەتمەندییێن بەشداربوویێن ڤەکولینا (Zhang et al., 2020)

	N	%
Gender		
Male	786	38.8
Female	1241	61.2
Education Level		
High school or below	254	12.5
University or college	1310	64.6
Postgraduate or above	463	22.8
Exposure history of Wuhan		
No	1797	88.7
Yes	230	11.3
Subjective sleep quality		
Very good	816	40.3
Good	859	42.4
Poor	320	15.8
Very poor	32	1.6
Latency onset of sleep		
No	1358	67.0
<Once a week	312	15.4
once or twice a week	251	12.4
>=Three times a week	106	5.2
Sleep fragment		
No	1133	55.9
<Once a week	312	15.4
once or twice a week	368	18.2
>=Three times a week	214	10.6
Sleep duration		
>7h	996	49.1
6-7h	645	31.8
5-6h	314	15.5
<5h	72	3.6
Total	2027	100.0

كورۆنا و تێكچوونێن نڤستنێ

(Coronavirus and Sleep Disorders)

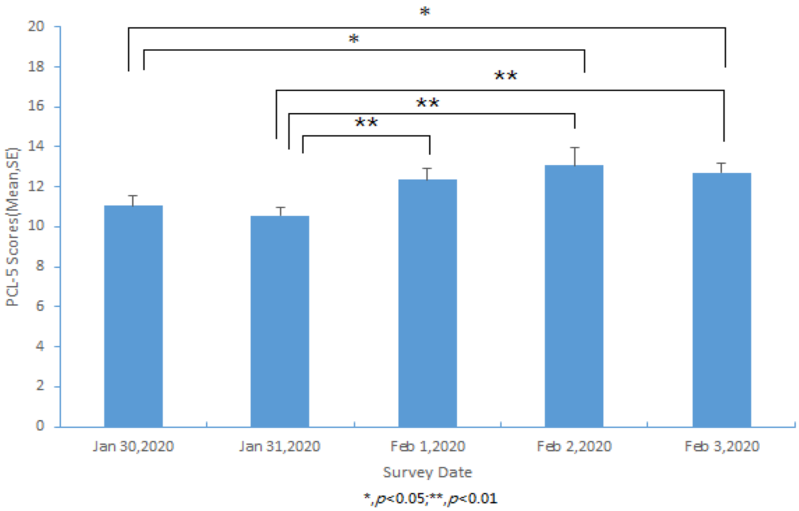
وەشانا ژمارە 5 یا ڕێبەرێ ئامار و دەستنیشانكرنا نەخۆشییێن دەروونی ئەوا ژ لایێ كومەلا نوژدارێن دەروونییێن ئەمریكی دەردكەڤیت كو كورتیا وێ دبێژنێ DSM–5, ژمارەكا مەزن یا ئاریشێن نڤستنێ و هوشیاربوونێ دیاركریە, لێ ل ڤێرە بتنێ مە دڤێت ئاماژە ب خەوچرینێ (Insomnia Disorder) بدەین, ئەم شێن بێژین خەوچری تێكچوونەكا دەروونی یە, ئەو كەسانێن توشی ئەڤێ نەخۆشیێ دبن گەلەك بزەحمەت ئەو بشێن بنڤن, بۆ ماوەیەكێ درێژ دێ میننە د ناڤا نڤینێن خۆ و خەوا ئەوان ناهێت, دەمێ د نڤن ژی ئەو تێر خەو نابن و رۆژێ هەمیێ دێ د خاف و وەستیایی بن, یان ژی دەمێ د نڤن دێ زویكا ژ خەو رابن و نەشێن بنڤنەڤە, ئەڤ چەندە كارتێكرنەكا مەزن ل سەر ژیانا كەسێ توشبووی دكەت, وەشانا ژمارە 5 یا ڕێبەرێ ئامار و دەستنیشانكرنا نەخۆشییێن دەروونی ئەوا ژ لایێ كومەلا نوژدارێن دەروونییێن ئەمریكی دەردكەڤیت كو كورتیا وێ دبێژنێ DSM–5, هەر كەسێ بۆ ماوێ سێ مەهان ئەڤ خەوچریە هەبیت و د ماوێ ئەڤان سێ مەهان دا حەفتیێ سێ شەڤان خەوچری ل دەڤ پەیدابیت ئەم شێن وی كەسی دەستنیشان بكەی وەكو توشبوویەكێ ئەڤێ تێكچوونێ، ژبلی ئەوێ چەندێ كو ئەگەر ئەڤ خەوچریە ژ ئەنجامێ ڤەخوارنا كحولی یان ماددێن بێهوشكەر یان دەرمانان بیت (American Psychiatric Association, 2013).

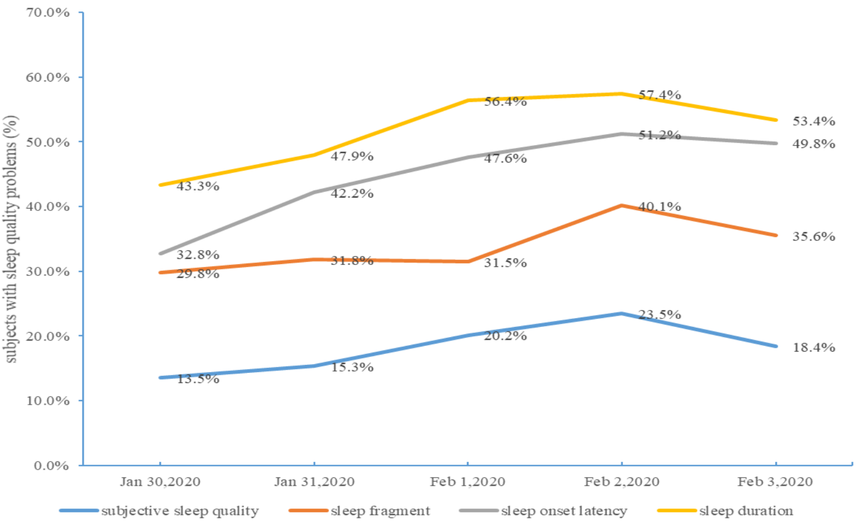
ڤەکولینێن بەرێ دیارکریە ل دەمێ پەیدابوونا نەخوشیێن ڤەگر دا وەکو نەخوشیا ڤایرۆسێ (سارس و ئیبولا - SARS and Ebola) دبنە فاکتەرێن بهێز بو پەیدابوونا ئاریشێن نڤستنێ ل دەڤ مرۆڤان, ئەڤێ چەندێ هوین د شێن د ڤەکولینا (Moldofsky, 2015) ببینی. تاکو پشتی ئەڤ ڤایرۆسە ب دوماهیك ژێ هاتین هەر کارتێکرنا ئەوان ل دەڤ قورتالبوویان هاتە دیتن پشتی دیاربووی کو هندەك کەسانێن قورتالبوویێن ئەڤان ڤایرۆسان ئاریشێن توند یێن نڤستنێ هەنە, ئەڤ چەندە د (Keita et al., 2017) دیاردبیت. بێ گومان پشتی پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنایێ و کەرەنتینکرنا خەلکی بۆ ئەگەرێ ئەوێ چەندێ کو ئاریشێن خەوێ و خەوچری ل دەڤ خەلکەکێ زۆر پەیدابن, ئەڤجا چ کارمەندێن ساخلەمیێ بن یان هەلگرێن ڤایرۆسی بن یان تەخا گشتی بیت. ئەڤ چەندە د ڤەکولینا (Huang & Zhao, 2020) (بەری نها مە ب هویری ل سەر ئەڤێ ڤەکولینێ ئاخفت) دیاردبیت کو سەرجەمێ (603) بەشداربوویان تەماشەی نەخشێ ژمارە (1) بکە ل لاپەرێ (12), نزیکی 109 کەسان توشی ئاریشێن نڤستنێ ببوون. کو 36 ژ رەگەزێ نێر بوون و 73 ژ رەگەزێ مێ بوون, تەماشەی نەخشێ ژمارە (2) بکە ل لاپەرێ (13), کو پتریا ئەوان کارمەندێن ساخلەمیێ بوون ب رێژەیا 23.3%, و تەخا گشتی ب رێژەیا 19.5% توشی ئاریشێن نڤستنێ ببوون, و د ناڤا ماموستا و قوتابیان دا رێژا 14.3% توشی ئاریشێن نڤستنێ ببوون. تەماشەی نەخشێ ژمارە (3) بکە ل لاپەرێ (13).

هەروەسا ڤەکولینا (Sun et al., 2020) (بەری نها مە ب هویری ل سەر ئەڤێ ڤەکولینێ ئاخفت، ((تەماشەی لاپەرێ (26) بکە)), ئەڤ ڤەکولینە ل سەر 2091 کەسان هاتبوو ئەنجام دان, کو ژ 819 ژ رەگەزێ نێر و 1272 ژ رەگەزێ مێ پێکهاتبوو, د ئەڤێ ڤەکولینێ دا دیاردبیت کو نزیکی 326 کەسان کو دبیتە

(15.6%) ژ سەرجەمێ گشتی یێ بەشداربوویان تا رادەیەکێ مەزن توشی ئاریشێن نڤستنێ بوون, ژ لایەکێ دیترڤە 33 کەسان کو دبیتە (1.6%) ژ سەرجەمێ گشتی یێ بەشداربوویان بلندترین ئاستێ خەوچریێ هەبوو (Sun et al., 2020).

ژ لایەکێ دیترڤە ڤەکولینا (Zhang et al., 2020) لسەر (2027) هەولاتییێن (چین و هونگ کونگ و ماکاو و تایوان) هاتبوو ئەنجامدان, کو 786 ژ رەگەزێ نێر و 1241 ژ رەگەزێ مێ بوون, ((تەماشەی نەخشێ ژمارە (4) بکە ل لاپەرێ 28)). ئاستێ کوالێتیا نڤستنا بەشداربوویان برێکا پیڤەرێ Pittsburgh Sleep Quality Index هاتە دیارکرن, ل دویڤ ئەڤی پیڤەری ئەو کەسانێن نمرە (0) بدەسڤەئینای ئەوان کەسان ئاستەکێ باش یێ کولێتیا نڤستنێ هەیە, و ئەو کەسانێن نمرە (3) بدەستڤەئینای ئەوان کەسان ئاستەکێ گەلەکێ نەباش یێ کوالێتیا نڤستنێ هەیە, رۆژ بۆ رۆژێ خەلکەکێ زێدە توشی ڤایرۆسێ کورۆنایێ بوو ئەڤ چەندە ژی بۆ ئەگەر کو رۆژ بۆ رۆژێ ئاستێ کوالێتیا نڤستنا خەلکێ گشتی ژی لاواز بیت, ئەڤ چەندە د ئەنجامێن هەمان ڤەکولین دا دیار دبیت, ل دەستپێکا ئەنجامدانا ئەڤێ ڤەکولینێ کو 30 کانونا دووێ یا ئەڤ سالە بوو بەشداربوویێن وێ ئاستەکێ باش یێ کوالێتیا نڤستنێ هەبوو, لێ بتنێ پشتی بورینا 5 رۆژان ئانکو 3 مەها شوباتا ئەڤ سالە ئاستێ کوالێتیا نڤستنا بەشداربوویا ب شێوەیەکێ بەرچاڤ بەرەڤ لاوازبوونێ چوو, تەماشەی وێنێ ژمارە (2 و 3) بکە (Zhang et al., 2020).





وێنێ ژمارە (2 و 3)

هەروەسا هەر د ئەڤێ ڤەکولینێ دا دیار دبیت کو خەلکێ بازارێ (وهان) تا رادەیەکێ مەزن ئاستەکێ لاواز یێ کوالێتیا نڤستنێ هەبوو, تەماشەی نەخشێ ژمارە (5) بکە. ژ لایەکێ دیترڤە هەلگرێن ڤایرۆسێ کورۆنایێ ژی ئاستەکێ لاواز یێ کوالێتیا نڤستنێ هەیە, ئەڤ چەندە د ناڤا ڤەکولینا (Yang et al., 2020) دیاردبیت.

نەخشێ ژمارە (5): ئاستێ کوالێتیا نڤستنا خەلکێ بازارێ (وهان) (Zhang et al., 2020)

	No(n=1997)		Yes(n=230)		$\chi 2$	*p*-value
	N	%	N	%		
Subjective sleep quality						
very good	724	40.3%	92	40.0%	6.643	0.084
good	768	42.7%	91	39.6%		
poor	281	15.6%	39	17.0%		
very poor	24	1.3%	8	3.5%		
Latency onset of sleep						
No	1212	67.4%	146	63.5%	9.768	0.021
<Once a week	282	15.7%	30	13.0%		
once or twice a week	218	12.1%	33	14.3%		
>=Three times a week	85	4.7%	21	9.1%		
Sleep fragment						
No	1001	55.7%	132	57.4%	3.996	0.262
<Once a week	286	15.9%	26	11.3%		
once or twice a week	325	18.1%	43	18.7%		
>=Three times a week	185	10.3%	29	12.6%		
Sleep duration						
>7h	872	48.5%	124	53.9%	3.861	0.277
6-7h	584	32.5%	61	26.5%		
5-6h	276	15.4%	38	16.5%		
<5h	65	3.6%	7	3.0%		
	Mean	**SD**	**Mean**	**SD**	***t***	***p*-value**
PCL-5 Score	11.49	9.981	14.00	12.546	-2.925	0.004

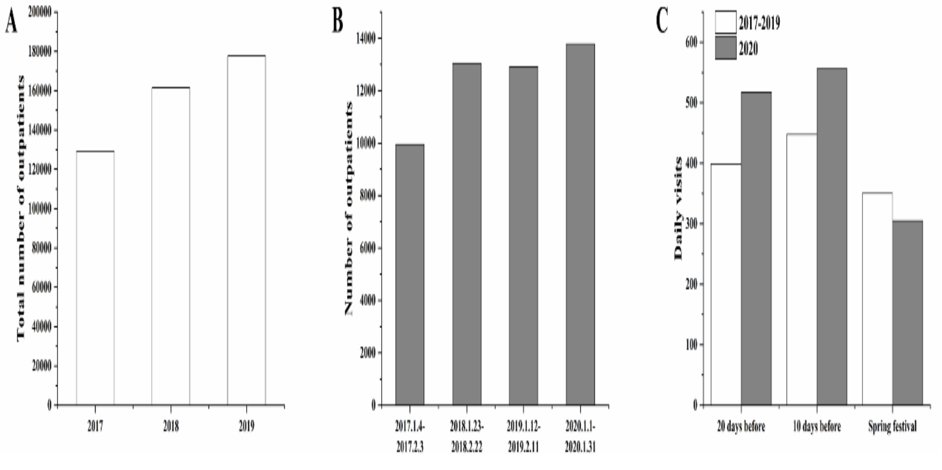
کۆرۆنا و شیزوفرینیا

(Coronavirus and Schizophrenia)

شیزوفرینیا نەخۆشیەکا دەروونی و عەقلی یا توندە, کەسانێن توشبووی ب تەمامی واقعێ خۆ ژ دەست ددەن, دبیت پرانیا جاران هەلوەسە و وەهم دگەل ئـەڤێ نەخۆشیێ بن, و کـارتێکرنـێ ل رەفتـار و هـزرا کەسـێ توشـبووی دکـەت, هەروەسـا ژ نیشـانێن ئـەڤێ نەخۆشـیێ ئـەوە پرانیـا جـاران هـزر و رەفتـار و ئـاخفتنێن کەسـێ توشـبووی دێ د غـەریب و شـاش و نەرێکخسـتی بـن (American Psychiatric Association, 2013). فاکتەرێن پەیـدابوونا ئـەڤێ نەخۆشـیێ ڤەدگەرنەڤـە بـۆ ئەگەرێن جینی و ژینگەهی, ژ لایەکێ دیترڤە ئەو کەسێن پرانیا دەمـێ خـۆ فشـارێن دەروونـی هـەبن پـتر د بەرهـەڤن توشـی ئـەڤێ نەخۆشـیێ بـبن (Kring & Beccaria, 2016), ئەو کەسانێن توشی ئەڤێ نەخۆشـیێ دبـن پێـدڤی ماوەیـەکێ درێـژ یـێ چارەسـەریێ دبـن, ئەگـەر چارەسـەری ل دەسـتپێکا پەیـدابوونا ئـەڤێ نەخۆشیێ هاتەکرن وی دەمی دێ نوژدار شێت کونترۆلا نیشانێن نەخۆشیێ کەت لێ ئەگەر چارەسەری گیروبوو وی دەمی دێ گەلەکا ب زەحمەت بیت کـونترۆلا نیشـانێن ئەڤێ نەخۆشیێ بهێتەکرن. شیزۆفرینیا وەکو هەمی تێکچوونێن دیتر یێن دەروونـی بابەتەکێ گەلەك درێژە مە نەڤێت پتر بچینە د ناڤا بابـەتی دا, مـەرەما مـە ل ڤێـرە ئەوە کارتێکرنا و پەیوەندیا ڤایرۆسێ کورۆنایێ ل سـەر کەسـێ توشـبووی نەخۆشـیا شیزوفرینیایێ و کەسێ نەتوشبووی دیاربکەین.

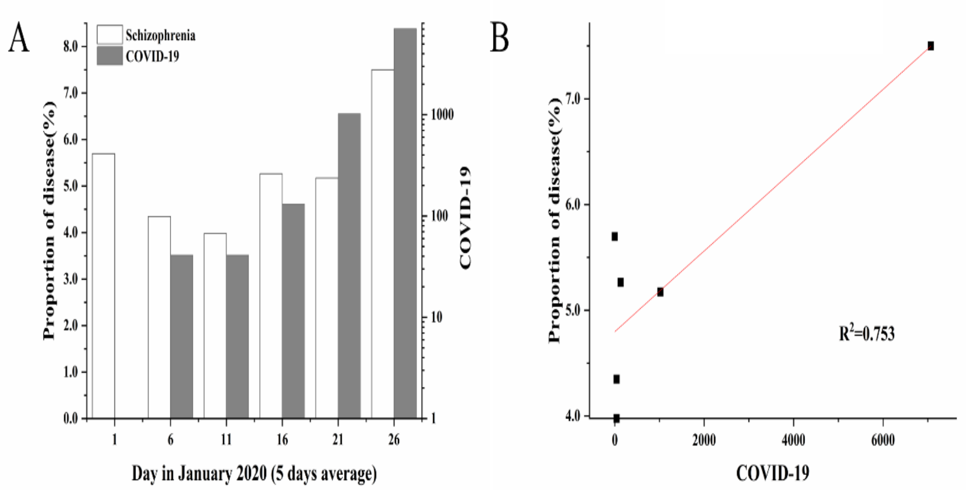
بێ گومان دگەل پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنایێ فشارێن زێدە یێن دەروونـی کەتنـە سـەر ملـێن خـەلکی ژ هـەمی تـەخ و چـینا بگـرە ژ نـەئارامیێ و ترسـێ و خەموکیێ و ترۆمایێ و سترێسا پشـتی ترۆمـایێ و ئاریشـە و تێکچـوونێن نڤسـتنێ و

خوارنێ, ئەڤ چەندە نەیا دویرە ببیتە ئەگەرێ نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ ژی, و بێ گومان ژی دێ بیتە ئەگەر و ل وەلاتێ (چینێ) یا بوویە ئەگەر ژی, ئەڤ چەندە د ڤەکولینا (Hu et al., 2020) دیاردبیت, ئارمانجا ئەڤێ ڤەکولینێ ئەو بوو بەراوردیەکێ دناڤبەرا رێژا توشبوویێن شیزوفرینیایێ یێن مەها کانوونا دووێ یا ئەڤ ساله دگەل رێژا توشبوویێن سالێن (2017 – 2018 – 2019) ل نەخۆشخانا Xuzhou بکەت, ئەڤێ نەخۆشخانێ ل سالا 2017 نزیکی 1168 کەیسێن نوی یێن شیزوفرینیایێ وەرگرتبوون, و ل سالا 2018 نزیکی 1347 کەیسێن نوی وەرگرتبوون, و ل سالا 2019 نزیکی 1257 کەیسێن نوی یێن شیزوفرینیایێ وەرگرتبوون, لێ ل سالا 2020 دگەل هاتنا ڤایرۆسێ کورۆنا ئەڤێ نەخۆشخانا ناڤبری پتر ژ 1210 کەیسێن نوی وەرگرتن, تەماشەی وێنێ ژمارە (4) بکە. تێدا دیاردبیت کو ب شێوەیەکێ بەرچاڤ رێژا کەسێن توشبووی شیزوفرینیایێ د سالا 2020 دا بەرەڤ زێدەبوونەکا بلەز دچیت (Hu et al., 2020) .



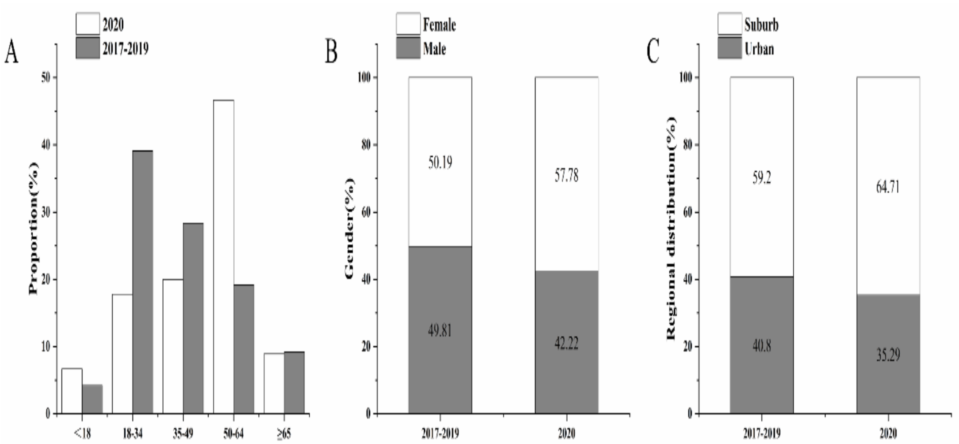
وێنێ ژمارە (4) بەراوردی دناڤبەرا رێژا کەسانێن توشبووی شیزوفرینیایێ دناڤبەرا سالێن 2017 – 2018 – 2019 – 2020 ل نەخۆشخانا Xuzhou ل وەلاتێ چینێ.

هەروەسا ئەڤێ ڤەکولینێ دیارکر کو پشتی هاتنا ڤایرۆسێ کورونایێ بویە ئەگەر کو نەخۆشیا شیزوفرینیایێ ل دەڤ خەلکی د زێدەبوونەکا بەرچاڤ دایە, تەماشەی وێنێ ژمارە (5) بکە.



وێنێ ژمارە (5) رێژا توشبوویێن نەخۆشیا شیزوفرینیا دگەل پەیدابوون و زێدەبوونا هەلگرێن ڤایرۆسێ کورۆنا نەخۆشخانا Xuzhou ل وەلاتێ چینێ (Hu et al., 2020)

هەروەسا ئەڤێ ڤەکولینێ دیارکر کو پشتی هاتنا ڤایرۆسێ کورونایێ بویە ئەگەر کو نەخۆشیا شیزوفرینیایێ ل دەڤ کەسانێن سەر ژییێ 50 سالی دا زێدەبوویە و نزیکی 27% ل دەڤ کەسانێن سەر ژییێ 65 سالی دا زێدەبوویە, تەماشەی وێنێ ژمارە (6) بکە.



وێنێ ژمارە (6) بەراوردی دناڤبەرا رێژا کەسانێن توشبووی شیزوفرینیایێ دناڤبەرا سالێن 2017 – 2018 –
2019 – 2020 ل نەخۆشخانا Xuzhou ل وەلاتێ چینێ ل دویف ژێیێ ئەوان (Hu et al., 2020)

کورۆنا و کارمەندێن ساخلەمیێ

پشتی پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنایێ ل دووماهیا مەها کانونا ئێکێ یا سالا 2019ێ ژبلی کارتێکرنێن گیانی و لەشی و ئابووری, کارتێکرنەکا دەروونی یا مەزن ل سەر خەلکەکێ ب شێوەیەکێ گشتی کر, لێ دبیت کارتێکرنا دەروونی ل سەر ستاڤێ نەخۆشخانان یان کارمەندێن ساخلەمیێ پتر بیت ژ تەخا گشتی, چونکی ئەو ب شێوەیەکێ ئێکسەر سەرەدەریێ دگەل هەلگرێن ڤایرۆسی دکەن, ئەم د شێن بێژین ئەو یێ ل سەنگەرێن پێشیێ یێن شەرێ دژی ئەڤی ڤایرۆسی, بێ گومان ئەڤ چەندە نە تشتەکێ ئاسانە, سەرباری هەبوونا کەل و پەلێن خۆ پاراستنێ کارێ ئەوان وەکو گەفەکا بەردەوامە ل سەر ژیانا ئەوان, ئەڤ چەندە دێ رەنگڤەدانا خۆ ل سەر دەروونێ ئەوان هەبیت کو بیتە ئەگەر ئەو روبەروی فشار و تێکچوونێن دەروونی ببن وەکو نەئارامی, خەموکی, ئاریشێن نڤستنێ, ترس....هتد. ئەڤ چەندە دگەل ستاف و کارمەندێن نەخۆشخانێن وەلاتێ چینێ دا رویدا دەمێ ژمارەکا مەزن یا نوژدار و کارمەندێن ساخلەمیێ توشی ئاریشە و تێکچوونێن دەروونی بووین, ئەڤ راستیە د ناڤا ڤەکولینا (Siyu et al., 2020) دیاردبیت. ئارمانجا ئەڤێ ڤەکولینێ ئەو بوو ئاستێ (نەئارامی و خەموکی و کوالێتیا نڤستن)ا کارمەندێن ئەوان نەخۆشخانان دیاربکەن ئەوێن ب کارێ چارەسەریا هەلگرێن ڤایرۆسێ کورۆنایێ رادبن, ئەڤ ڤەکولینە ژ 5393 کارمەندێن ساخلەمیێ پێکهاتبوو, ژ 31 باژێرێن جودا جودا, کو (66.6%) ژ بەشداربوویان ژ رەگەزێ مێ بوون, و (15.6%)ژ بەشداربوویان ب شێوەیەکێ ئێکسەر سەرەدەری دگەل هەلگرێن ڤایرۆسی دکر, ((ژ بۆ پتر پێزانینان ل سەر سالوخەت و تایبەتمەندیێن بەشداربوویان تەماشەی نەخشێ ژمارە (6) بکە)) ژ بۆ زانینا ئاستێ نەئارامیا ئەوان پیڤەرێ (Zung self-

(rating anxiety scale) هاتبوو بکارئینان, و بۆ زانینا ئاستێ خەموکیا ئەوان پێڤەرێ (Chinese version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) هاتبوو بکارئینان, و بۆ زانینا ئاستێ کوالێتیا نڤستنا ئەوان پێڤەرێ (Insomnia Severity Index,) هاتبوو بکارئینان, دەرئەنجام ئەو بوو کو ژ سەرجەمێ بەشداربووێن ڤەکولینێ 319 کەسان کو دبیتە رێژا (5.9%,) توشی نەئارامیا دەروونی ببوون, ژ لایەکێ دیترڤە 1512 کەس توشی خەموکیێ ببوون کو دبیتە رێژا (28%) ژ بەشداربوویان, و 1851 کەس توشی خەوچریێ و کێشەیێن نڤستنێ ببوون کو دبیتە (34.3%) ژ بەشداربوویان, ((تەماشەی نەخشێ ژمارە (7) بکە)). هەر وەسا نەئارامی و خەموکی بەهراپتر ل دەڤ کەسانێن 30 تا 40 سالییێ پەیدابببوو. و بەهراپتر ئاریشێن نڤستنێ بۆ کارمەندێن ساخلەمیێ پەیدابببوو, و ئەو نوژدارێن ب شێوەیەکێ ئێکسەر سەرەدەریێ دگەل هەلگرێن ڤایرۆسی د کری ژ هەمیان پتر ئاستێ نەئارامیا دەروونی ل دەڤ پەیدابببوو, و ئەو هەر سێ ئاریشێن دەروونی (نەئارمی و خەموکی و خەوچری) پتر ل دەڤ رەگەزێ مێ پەیدابوون, پشتی پالپشتیا حکومەتا چینی بۆ ستاڤ و کارمەندێن ساخلەمیێ و زێدەباری پالپشتیا جڤاکی و دابینکرنا خزمەتگوزارییێن دەروونی ب رێژەیەکا باش ئاستێ فشار و تێکچوونێن دەروونی ل دەڤ کارمەندێن ساخلەمیێ بەرەڤ خوارێ بر. ((تەماشەی وێنێ ژمارە 7 و 8 و 9 بکە)) (Siyu et al., 2020).

نەخشێ ژمارە (6) سالوخەت و تایبەتمەندییێن بەشداربوویێن ڤەکولینا (Siyu et al., 2020)

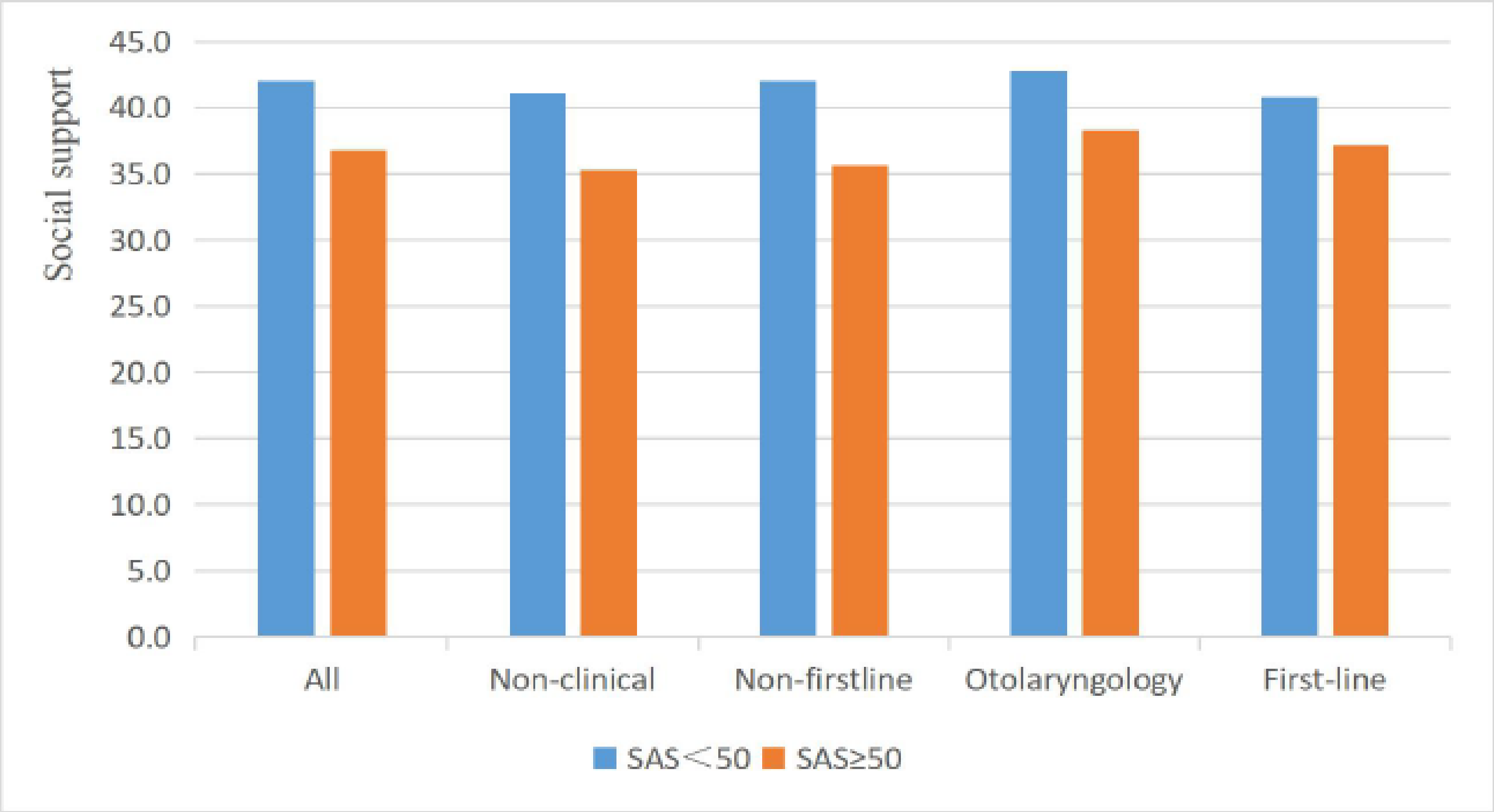
Gender	
Male	1800 (33.4)
Female	3593 (66.6)
Age	
Mean ± SD	37.3 ± 9.2
Status	
Doctor	3011 (55.8)
Nurse	1840 (34.1)
Research staff (including graduate students)	92 (1.7)
Clinical assistant	235 (4.4)
Other	215 (4.0)
Doctor's title	
Resident	460 (15.3)
Chief Resident	120 (4.0)
Attending physician	1290 (42.9)
Deputy chief physician	991 (32.9)
Chief physician	815 (27.1)
Not applicable	475 (15.8)
Nurse title	
Junior Nurse	501 (27.2)
Primary Nurse	706 (38.4)
Supervisor nurse	502 (27.3)
Deputy Director Nurse	110 (6.0)
Chief Nurse	21 (1.1)

Characteristic variables	N（%）
Contact (confirmed or suspected cases) cases	
Yes	728 (13.5)
No	4665 (86.5)
Experience in combating similar outbreaks	
Yes	778 (14.4)
No	4615 (85.6)
Scope of work	
Clinical first-line departments	843 (15.6)
Clinical Otolaryngology	1882 (34.9)
Other clinical departments	1841 (43.1)
Non-clinical	827 (15.3)

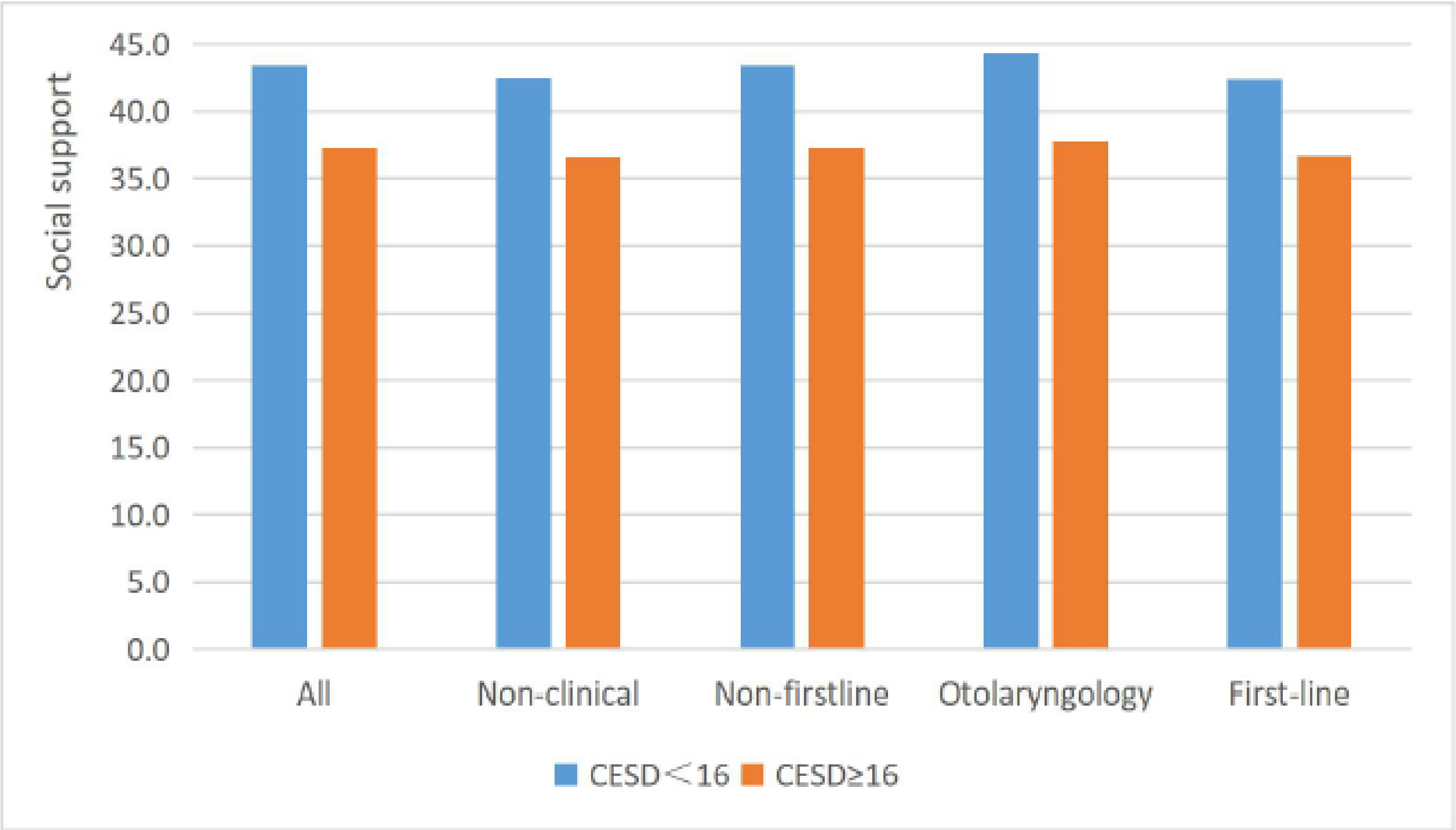
نەخشێ ژمارە (7) ئەنجامێن ڤەكولینا (Siyu et al., 2020) لسەر كارمەندێن ساخلەمیێ

Outcome indicators	Basic information
Social support utilization	
Mean ± SD	7.7 ± 1.9
Anxiety	
Anxiety	
No	5074 (94.1)
Yes	319 (5.9)
Anxiety score	
Mean ± SD	32.8 ± 8.6
Depression	
Depression	
No	3881 (72.0)
Yes	1512 (28.0)
Depression score	
Mean ± SD	12.0 ± 8.2
Depression emotional dimension score	
Mean ± SD	3.8 ± 3.8
Positive emotional dimension score	
Mean ± SD	5.0 ± 3.3
Somatic symptoms and activity retardation dimension score	
Mean ± SD	2.6 ± 2.5
Interpersonal Dimension Score	
Mean ± SD	0.7 ± 1.0

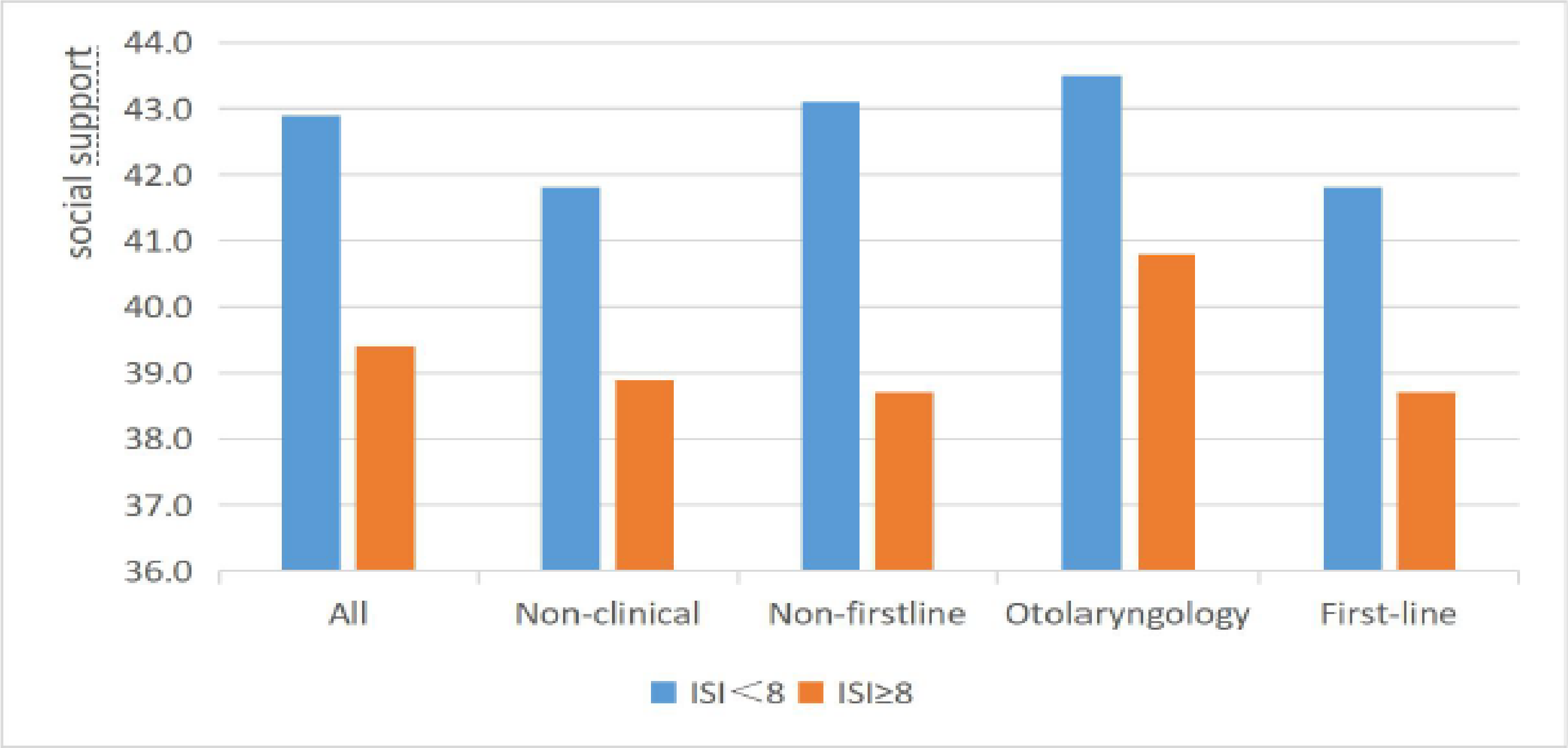
Outcome indicators	Basic information
Insomnia	
No	3542 (65.7)
Yes	1851 (34.3)
Insomnia score	
Mean ± SD	6.1 ± 5.0



وێنێ ژمارە (7) نزمبوونا ئاستێ نەئارامیا دەروونی یا کارمەندێن ساخلەمیێ پشتی دابینکرنا پالپشتیا جڤاکی ل دویڤ ڤەکولینا (Siyu et al., 2020)



وێنێ ژماره (7) نزمبوونا ئاستێ خەموکیا کارمەندێن ساخلەمیێ پشتی دابینکرنا پالپشتیا جڤاکی ل دویڤ ڤەکولینا (Siyu et al., 2020)



وێنێ ژمارە (7) بلندبوونا ئاستێ کوالێتیا نڤستنا کارمەندێن ساخلەمیێ پشتی دابینکرنا پالپشتیا جڤاکی ل دویڤ ڤەکولینا (Siyu et al., 2020)

کورۆنا و کەرەنتینکرن

(Coronavirus and Quarantine)

کەرەنتینکرن باشترین چەکێ ساخلەمیێ یە ژ بۆ روبەروبوونا نەخۆشیێن ڤەگر, ئارمانجا وێ رێ نەدانا ئەوان کەسانە ئەوێن توشی نەخۆشیێن ڤەگردبن تێکەلیێ و سەرەدەریێ دگەل کەسانێن ساخلەم بکەت. کەرەنتینکرن ژ کێمترین پێرابوونایە ئەوێن کەرتێ ساخلەمیێ بریارێ ل سەر د دەت, ئێکەم جار ئەڤ چەندە ل چەرخێ 14 ل باژێرێ (ڤینیسیا) ل ئیتالیا هاتە جێبەجێکرن دەمێ گەشیارێن پاپور و بەلامان د گەهشتنە ناڤا باژێری دا داخاز ژێ د هاتەکرن بۆ ماوێ 40 رۆژان بمینن پاشان بهێنە خوار, کەرەنتینکرن پەیڤەکا ئیتالی یە (quaranta giorni) ب رامانا (40 رۆژ) دهێت, پاشان ئەڤ پەیڤە دگەهیتە رۆژهەلاتا ئورۆپا و وەلاتێ ئەمریکا, بۆ ئێکەم جار ل سالا 1878 کەرەنتینکرن هاتە جێبەجێکرن پشتی نەخۆشیا (تایا زەر - yellow fever) ل ئەمریکا بەلاڤەبووی, پاشان دبیتە یاسایەکا ناڤ دەولەتی, د ئەڤان سالێن دەربازبووی دا کەرەنتینکرن دبیتە تشتەکێ بەربەلاڤ ب تایبەتی دەمێ هاتنا نەخۆشیێن ڤەکر, (Tognotti, 2013).

کەرەنتینکرنا دروست دڤێت یا پێکهاتی بیت ژ : کەسێ توشبووی یان کەسێ گومانلێکری ل جهەکێ سەر ب سازیێن ساخلەمیێ بهێتە تومارکرن, بو ماوێ حەفت هەتا 14 رۆژان, پێدڤیە ئەو کەس ژ هەمی چالاکیێن جڤاکی دویربکەڤیت, پێدڤیە رۆژانە دویڤچوونا ئەوی کەسی بهێتەکرن, ژ لایێ ساخلەمیێ و نیشانێن ڤایرۆسی (ZHOU, 2020).

دگەل پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنا ل دووماهیا مەها کانونا دووێ ل سالا 2019 و بەلاڤەبوونا وێ ل زوربەیا وەلاتێن جیهانێ؛ دەسەلاتدار نەچارکرن کەرەنتینکرنێ ل سەر هەولاتیان ب سەپینن و بریارا قەدەغەیا هاتن و چوونێ بدەن. وەلاتێ چینێ ژ بۆ رێگرتنا بەلاڤبوونا ڤایرۆسێ کورۆنا پشتبەستن ل سەر کەرەنتیکرنێ کر ئەوژی بۆ ماوێ 14 رۆژان,

(Coronavirus, 2020) . سەربارى وێ چەندێ كەرەنتینكرن دبیتە ئەگەرێ پاراستنا مە ژ توشبوونا نەخۆشیێن ڤەگر یا گرنگە ئەم تەماشەی ئەوان فشار و ئاریشە و تێكچوون و نەخۆشیێن دەروونی بكەین ئەوێن ژ ئەنجامێ كەرەنتینكرنێ پەیدادبن بكەین, ژمارەكا زۆر یا كەسانێن هاتینە كەرەنتینكرن توشی گەلەك ئاریشە و تێكچوونێن دەروونی بووینە, ئەڤ چەندە د ڤەكولینا (Hossain et al., 2020) دیاردبیت, ئەڤە ڤەكولینەكا (Meta-Analysis) ((جورەكە ژ جورێن دروستكرنا ڤەكولینێن زانستی, د ئەڤی جورێ ڤەكولینێ دا ژمارەكا مەزن یا ڤەكولینان ل سەر بابەتەكێ دهێتە دەستنیشانكرن پاشان باشترین ڤەكولین دهێنە دیاركرن و داتایێن هەمی ڤەكولینان دهێنە بەراوردكرن و ل دووماهیێ دگەهیتە ئەنجامەكێ)). ڤەكولینا (Hossain et al., 2020) نزیكی (1364) ڤەكولین كومڤەكرن و ل دووماهیێ (8) باشترین ڤەكولین دەستنیشانكرن, ((بۆ زانینا ئەنجامێن ڤەكولینێ تەماشەی نەخشێ ژمارە (8) بكە)) كو هەر هەشت ڤەكولین ئاماژە ب وێ چەندێ ددەن كو كەرەنتینكرن دبیتە ئەگەرێ ژمارەكا زۆر یا ئاریشە و نەخۆشیێن دەروونی وەكو نەئارامی و خەموكی و ترس ب تایبەتی ل دەڤ زارۆكان, خۆ كێم دیتن, هەستكرن ب گونەهێ و شەرمێ, ئاریشێن نڤستنێ, هەستكرن ب ڤەدەری و بتنێبوونێ, هەستكرن ب پشتگوهـ هاڤێتنێ و بێ بوهاییێ. تەماشەی نەخشێ ژمارە (8) بكە.

نەخشێ ژمارە (8) ژمارا ڤەکولینێن ژێگرتی و ئەنجامێن ئەوان ل دویڤ ڤەکولینا (Hossain et al., 2020)

ڤەکولین - ژێدەر	سەمپڵ (ژمارا بەشداربوویێن ڤەکولینێ)	دەرئەنجام - کارتێکرنا دەروونی
(Morgan et al., 2009)	43	77% ژ بەشدربوویێن ئەڤێ ڤەکولینێ هەست ب تورەییێ و پشتگوه هاڤێتنێ کریە, زێدەباری پەیدابوونا خەموکیێ
(Abad et al., 2010)	156	پرانیا بەشداربوویان توشی نەئارامی و خەموکیا توند ببوون, هەستکرن ب خۆ کێم دیتنێ, تۆرەبوون, بێزاری, ترس.
(Barratt et al., 2011)	300	پرانیا بەشداربوویان توشی نەئارامی و خەموکیا توند ببوون, تۆرەبوون, هەستکرن ب شەرم و بێزارییێ, پەیدابوونا هەلچوونێن نەرێنی
Gammon & Hunt,) (2018	41	پرانیا بەشداربوویان هەست ب تنێبوون و شەرمێ کر, نەئارامی و خەموکی ل دەڤ پەیدابوو, نەشیان کونترولێ لسەر هەلچوون و هەستێن خۆ بکەن, زێدەباری خۆ کێم دیتنێ
(Gammon et al., 2019)	528	بەشداربوویان هەست ب تنێبوون و بێ بهاییێ کر, خەموکی و نەئارامی ل دەڤ پەیدابوو, دوودلی و هەستکرن ب گونەهێ و شەرمێ و سترێسا دەروونی دکر, ئەو زارۆکێن بەشدار هەمیان هەست ب ترسەکا زێدە و تنێبوونێ دکر.

بشێوەیەکێ گشتی ئاریشێن دەروونی ل دەڤ بەشداربوویان پەیدابوون. وەکو ترس و خەوچری, نەئارامی و خەموکی, خۆ کێم دیتن, شەرم, بێ زەوقی. خەم, ئەو زارۆکێن بەشدار توشی نیشانێن توند یێن ترۆما دەروونی بوون	6231	(Brooks et al., 2020)
پرانیا بەشداربویان تۆشی نەخۆشیا خەموکی و نەئارامیا دەروونی ببوون	9684	(Purssell et al., 2020)
پرانیا بەشداربویان تۆشی نەخۆشیا خەموکی و نەئارامیا دەروونی ببوون	148	(Sharma et al., 2020)

كورۆنا و ستيگما – شەرم ژ نەخۆشيێ

(Coronavirus and Stigma)

ئەم شێن بێژین شەرم ژ نەخۆشیێ (ستیگما) یان (شەرما جڤاکی) د تێگەهێ ساخلەمیێ دا ئەو پێکڤەگرێدانا نەرێنی یە ئەوا دناڤبەرا کەسەکێ یان کومەکا کەسان ئەوێن سالوخەت یان نەخۆشیەکا دیارکری یا هەڤپشك هەی, د حالەتێ بەلاڤبوونا نەخۆشیەکا ڤەکر دا هندەك کەس دێ تووش بن و خەلك دێ هێتە پولینکرن و دێ ژێك هێنە جوداکرن و هندەك دێ پێ مرن, و د هەمان دەم دا جیاوازی دکەڤیتە دناڤبەرا تاکەکەسێن کومەلگەهێ. (Social stigma, 2020) ئەم شێن بێژین شەرم ژ نەخۆشیێ Stigma وی دەمی پەیدا دبیت دەمێ سالوخەتەك یان کومەکا سالوخەتێن جیاواز یێن نەرێنی ل دەڤ کەسەکێ پەیدا دبیت و کەسانێن دەوروبەرێن ئەڤی کەسی ب چاڤەکێ کێم تەماشەی ئەوی کەسی دکەن ژبەر هندێ کەسێ توشبووی دێ هەست ب شەرمێ کەت (W. Mak et al., 2009) ژ لایەکێ دیتر ڤە دەمێ هەر نەخۆشیەکا ڤەگر بەلاڤ دبیت پرانیا خەلکی هەست ب تۆرەیی و نەئارامی و ترسێ دکەن, ژبەر هندێ هەر دەمێ کەسەك توش بوو دێ بەرامبەر جڤاکی هەست ب شەرمێ کەت, ئەڤ چەندە بتنێ نابیتە ئەگەرێ شەرمێ بۆ وی کەسێ توشبووی بەلکو خێزان و کەسێن نزیکی وی ژی دێ هەست ب شەرمێ کەن (ZHOU, 2020). سەرباری وێ چەندێ ئەگەر کەسێ توشبووی ژ ڤایرۆسی ڤورتال بیت و ژ بن کەرەنتینکرنێ دەردکەڤیت ژی دێ هەر ئەڤ شەرمە ل دەڤ وی کەسی مینیت (Reducing Stigma, 2020). ئەڤ چەندە ل ڤەکولینا (W. W. Mak et al., 2009) دیار دبیت, ئەڤ ڤەکولینە ل سەر 90 ڤورتالبویێن هەلگرێن ڤایرۆسێ (SARS - HIV/AIDS) بوون, د ئەڤێ ڤەکولینێ دا دیاربوو کو کەسانێن بەشداربووی شەرم ژ نوژداران دکر, هەروەسا ئەوان ژبەر شەرمێ خۆ ژ خەلکی و خێزان و هەڤسو و دوست و هەڤالێن خۆ دویردکر (W. W. Mak et al., 2009).

دەمێ ل سالا 2002 ڤایرۆسێ (سارس - SARS) ل وەلاتێ چینێ پەیدابووی, نەخۆشبەختانە بۆ ئەگەرێ ترس و نەئارامی و شەرمەکا زێدە, سەرباری ئەوێ چەندێ کو هیچ حالەت ل ئەمریکا نەهاتە تومارکرن لێ خەلکێ ئەمریکا خۆ ژ هەولاتییێن چینی و ئاسیاوی (یابانی و کوری و ڤێتنامی) دویردکر, خەلکێ ئەمریکا وەسا هزردکر کو ئەو د مەترسیدارن و دێ ڤایرۆسی ڤەگوهێزنە ئەوان, هەروەسا دەمێ ل دەستپێکا پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنا ل وەلاتێ چینێ, هەولاتییێن چینی و ئاسیاوی ل زۆربەیا وەلاتان ب تایبەتی ل ئەمریکا هەست ب شەرمێ دکر (ZHOU, 2020), ئەڤ چەندە ل گومەلگەهێ مە ژی گەلەکا بەربەلاڤە, ڤێت ئەم بزانین بوچی ڤایرۆسێ کورۆنا بۆ ئەگەرێ ستیگمایەکا مەزن بۆ کەسانێن توشبووی؟ بەرسڤا ئەڤێ پرسیارێ دا ئەم شێین بۆ سێ فاکتەرێن سەرەکی بزڤرینین 1- ڤایرۆسێ کورۆنا نەخۆشیەکا نوی یە و هەتا نها ئەم گەلەك تشتان ژێ نزانین. 2- ئەڤ نەزانینا مە ل سەر ڤایرۆسی هەردەم ترسێ بۆ مە دروست دکەت. 3- گەلەکا ب ساناهیە ئەم ئەڤێ ترسێ ب کەسانێن دیترڤە گرێبدەین. شەرم ژ نەساخیێ (ستیگما) چ دکەت؟ و دبیتە ئەگەرێ چ ؟ شەرم ژ نەساخیێ (ستیگما) هەردەم خەلکی پالددەت کو ئەو کەسێ توشبووی و نەخۆشیێ ب ڤەشێرن, دا کو هەتکا ئەوان نەچیت ئەو نەشێن سەرەدانا نوژداری و نەخوشخانێ بکەن, ئەڤ چەندە دێ پتر هاریکار بیت کو ڤایرۆس بەلاڤە بیت (Social stigma, 2020)

ژ لایەکێ دیتر ڤە دبیت ڤەگوهاستنا دەنگ و باسێن نەدروست و بکارئینانا پەیف و زاراڤێن نەجوان ل سەربابەتێ ڤایرۆسی ببیتە ئەگەرێ ترسێ و نەئارامیێ و شەرمێ, گەلەك جاران ئەم ب خۆ ژی دبینە ئەگەرێ شەرمێ ل دەڤ کەسێ توشبووی ب رێکا سوشیال میدیایێ ,ئەم وەکو تاکەکەس دێ شێن شەری بەرامبەر (ستیگمایێ – شەرمێ) کەین ب رێکا:

1- **پشتبەستنێ ل سەر ژێدەرێن باوەرپێکری یێن مدیایێ و سوشیال مدیایێ بکەین.**

2- **دڤێت ئەم بزانین کو کەسێ توشبووی چ خەلەتی نەکرینە.**

3- **دڤێت ئەم بزانین کو ئارمانجا ئەڤی ڤایرۆسی نە کەسەك یان کومەکا کەسان یان گرۆپەکێ سیاسی یان ئایینی یان نەتەوی یان جڤاکی یە, لێ ئەڤ ڤایرۆسە جهێ گەفێ یە بۆ مە هەمیان.**

4- **هەڤسوزیا خۆ بۆ کەسێن توشبووی دیاربکەین و پالپشتیا ئەوان بکەین.**

5- **دڤێت ئەم بزانین روبەروبوونا شەرمێ (ستیگمایێ) دێ پتر هاریکاریا کەسێ توشبووی کەت خۆ دگەل نەخۆشیا خۆ بگونجینیت.**

6- **شرۆڤەکرنا هیچ کەسەکێ توشبووی ل سەر بنەمایەکێ نەتەوی, حزبی, ئایینی و عەشائیری نەکەین** (StigmaReduction, 2020) .

7- **ژبلی پەیڤا (ڤایرۆسێ کورۆنا – توشبووی – کەرەنتینکرن – گومانلێکری) هیچ پەیڤەکا نەجوان ل شوینا ئەڤان پەیڤان بکارنەئینە.**

8- **پەیڤا (قوربانیێ ڤایرۆسی) بۆ کەسێ توشبووی و کەسێ قورتالبووی بکارنەئینە.**

9- نەبێژە کەسێ توشبووی (تە ڤایرۆس بەلاڤەکر), تۆ د شێی بێژییێ (تە ڤایرۆس وەرگرت یان تۆ هەلگرێ ڤایرۆسی).

10- پرۆپاگندە و پەیف و زمانێ ترسێ بەلاڤە نەکە.

11- ب شێوەیەکێ ئەرێنی باخڤە و تەکەزێ ل سەر خۆپاراستنێ و چارەسەرییێ بکە, چونکی پرانیا توشبوویان چارەسەر دبن و ژ ڤایرۆسی قورتال دبن.

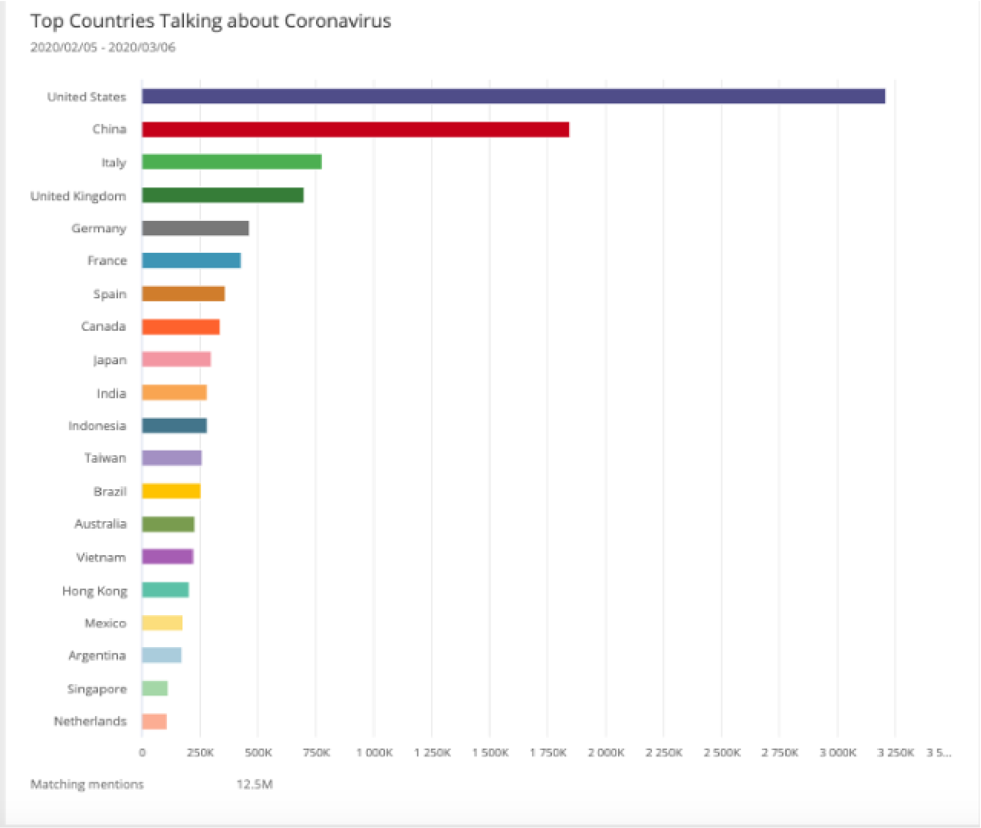
12- بزانە ڤایرۆسێ کورۆنا یەکسان نینە ب مرنێ (Social stigma, 2020)

کورۆنا و میدیا و سوشیال میدیا

(Coronavirus and Media and Social Media)

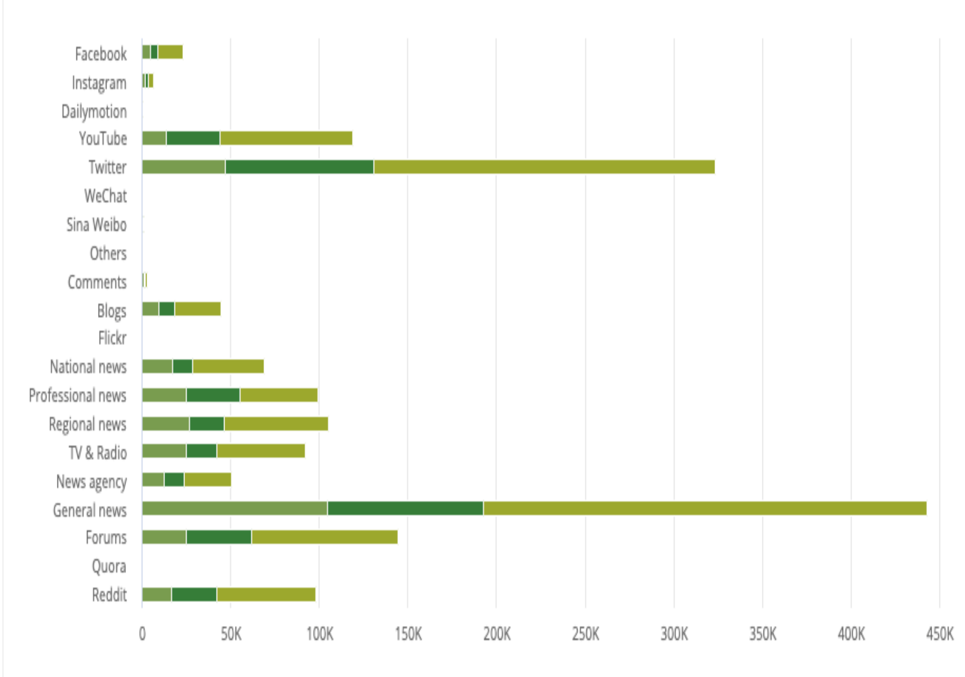
ل جیهانا سەردەم دا میدیا و سوشیال میدیا جهـ و رولەکێ مەزن هەیە ژلایەکێ ڤە, ژ لایەکێ دیترڤە کارتێکرنەکا مەزن ل سەر تاکەکەسێن جڤاکی دکەت, بێ گومان ئەڤ کارتێکرنە یان دێ یا ئەرێنی یان نەرێنی بیت, ئاستێ ئەڤێ کارتێکرنێ دێ ل دویڤ ئەوان نوچە و بابەتان بیت ئەوێن د هێنە نمایشکرن زێدەباری ئاستێ دەروونی و رەوشەنبیری و ژییێ بینەری و بکارهێنەری. دگەل پەیدابوونا هەر رویدانەك و دیاردەکا جڤاکی و جیهانی میدیا و سوشیال میدیا د شێت راستیا بابەتان ب رێژەیا (180 پلەیان) بگوهوریت, و پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی راستە. دگەل ئەڤێ چەندێ ژی ئەڤرۆ میدیا دهێتە هژمارتن رێکەکا ب ساناهی ژ بۆ گەهاندنا نوچە و رویدانان بۆ جەماوەری (Schultz et al., 2011), پەیدابوونا نەخۆشیێن ڤەگر وەکو (سارس و کورۆنا) بۆ ئەگەرێ ترسەکا مەزن یا جەماوەری ل هەمی جیهانێ. دەمێ نەخۆشیا (سارس) بەلاڤەبووی ئەوێ ژی ل دەستپێکێ هیچ چارەسەری نەبوو و بۆ ئەگەرێ کوشتنا ژمارەکا مەزن یا مرۆڤان, سەرباری وێ چەندێ ئەڤ نەخۆشیە نەگەهشتبوو وەلاتێ ئەمریکا لێ رۆژنامەڤان و میدیا یا ئەمریکی گەلەك چیرۆکێن درامی و ب ترس ل سەر ئەڤ ڤایرۆسی و خەلکێ ئاسیاوی ب تایبەتی چینی دروستکرن, ئەڤ چەندە بۆ ئەگەر تاکەکەسێ ئەمریکی ژ دویرڤە ژ خەلکێ ئاسیاوی بترسیت و خۆ ژێ دویربکەت و وەکو کێماسیەکێ تەماشەی ئەوان دکر, کورۆنا ڤایرۆسەکێ نوی یە و بلەز بەلاڤە دبیت و ژبەر نەبوونا هیچ ڤاکسینەکێ بۆ رێگرتنا وێ یان نەبوونا هیچ دەرمانەکێ بۆ چارەسەریێ ژمارەکا مەزن یا مرۆڤان بۆنە قوربانی, د هەمان دەم دا دبیتە جهێ گرنگیپێدانا هەمی کەسان, ئەڤ گرنگیدانا جەماوەری ب شێوەیەکێ مەزن برێکا میدیا و سوشیال میدیایێ بوو (Zulkifli et al., 2020), میدیا د شێت کارتێکرنەکا ئەرێنی ل سەر دەروونێ خەلکی بکەت ئەوژی برێکا بەلاڤکرنا نوچەیێن راست و بەلاڤەکرنا

پێزانینێن ساخلەمیێ و رێكێن خۆ پاراستنێ و هوشیاركرنا خەلكی ژ لایێ ساخلەمیا دەروونی و لەشی ڤە (Vasterman et al., 2005), دەملدەست بابەتێ ڤایرۆسێ كورۆنا دبیتە بابەتەكێ سەرەكی یێ هەمی میدیا و سوشیال میدیان, ب هزارەها بابەت و نوچە و وەشان ل سەر ئەڤی بابەتی هاتینە بەلاڤەكرن ژ لایێ هەمی وەلات و هەولاتیان ڤە, ژ 5 مەها شوباتێ تا 6 مەها ئادارا ئەڤ سالە هەولاتیێن ئەمریكی ژ هەمی كەسان دناڤا سوشیال میدیا یێ دا ل سەر ڤایرۆسێ كورۆنایێ ئاخڤینە, وەلاتێ چینێ رێزا دووێ دهێت و ئیتالیا و بریتانیا و ئەلمانیا و فەرەنسا و ئیسپانیا ل رێزێن سیێ هەتا حەفتێ دهێن (Idtaleb, L., 2020) (تەماشەی وێنێ ژمارە 8 بکە)



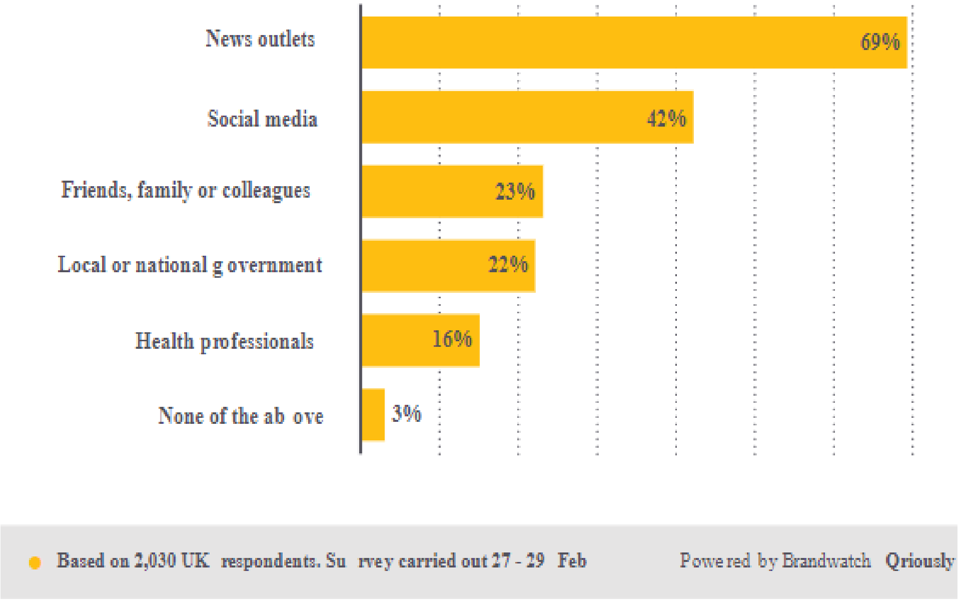
وێنێ ژمارە (8) رێزبەندیا وەلاتێن ژ هەمیان پتر د سوشیال میدیایێ دا لسەر ڤایرۆسێ كورۆنا ئاخفتین (ژ 5 مەها شوباتێ تا 6 مەها ئادارا ئەڤ سالە)

ژ لایەکێ دیترڤە ڤایرۆسێ کورۆنایێ کارتێکرنەکا مەزن ل سەر ئـابووریێ تاکەکـەس و وەلاتان کر, ئەڤ چەندە ببوو بابەتەك و جهێ گەنگەشەکا مەزن د ناڤا سوشـیال میـدیایێ دا,(Idtaleb, L., 2020) (تەماشەی وێنێ ژمارە 9 بکە).



وێنێ ژمارە (9) رێژا گەنگەشا کارتێکرنا کورۆنایێ لسەر ئابووری دناڤا سوشیال مدیایێ دا (ل 1 مەها شوباتێ تا 2 مەها ئادارێ)

ژ لایەکێ دیترڤە د ناڤا میدیا و سوشیال میـدیایێ دا گەلـەك باسـێ کـەرەنتینکرنێ هاتەکرن, خوشبەختانە پرانیا گەنگەشان ل سەر ئەڤێ بابـەتی د ئـەرێنی بـوون, (Idtaleb, L., 2020), ل ڤێرە دڤێت ئـەم بـزانین کو پرانیا پێـزانینێن خـۆ ئـەم ژ میـدیا و سوشـیال میدیایێ وەردگرین, ئەڤجا یا پێدڤیە ئەم پشتبەستنێ ل سەر ژێدەرێن بـاوەرپێکری بکـەین (The UK Coronavirus Survey, 2020) (تەماشەی وێنێ ژمارە 10 بکە).



وێنێ ژمارە 10: ئەنجامێن راپرسیەکا بریتانی ل دور کومڤەکرنا پێزانینان ل سەر بابەتێ کورونایێ(The UK Coronavirus Survey, 2020) .

جهێ داخێیە ل دەستپێکا دەرکەفتنا ڤایرۆسی هەتا ئەڤرۆ ل جیهانێ هەمیێ هندەك کەسان ب شێوەیەکێ مەزن نوچەیێن نەدروست ل سەر ڤایروسی و کەسێن توشبووی بەلاڤدکەن, ئەڤ جا چ ئەڤ چەندە ب ئەنقەست بیت یان نە, یان ژی ژ بۆ مەرەمەکا سیاسی یان جڤاکی یان ئایدولۆژی بیت, تشتێ ژ هەمیا خرابتر ئەوە کو پرانیا تاکەکەسێن جڤاکی باوەر دکەن و ئەو ژی دبنە هاریکار بۆ بەلاڤەکرنا ئەڤان نوچە و بابەتێن شاش, و هەر ئەڤ چەندەیە دبیتە ئەگەرەکێ مەزن یێ نەئارامی و خەموکی و ترس و شکاندنا بهایێ کەسان و شەرم و ئاریشێن جڤاکی, ژ بۆ رێگرتنێ ل ئەڤێ دیاردا مەترسیدار؛ ل سەر حکومەتێ و تەخا رەوشەنبیران پێدڤیە ب رێکێن خۆ یێن تایبەت سەرەدەریێ دگەل ئەڤێ دیاردێ بکەن (Van Bavel et al., 2020). خوش بەختانە میدیا یا کوردی تا رادەیەکێ باش شیاینە ناما خۆ دروست بگەهینن و ئاستێ هوشیاریا

خەلکی بەرامبەر ئەڤی ڤایرۆسی بلند بکەن, بەرامبەری ئەوێ جهێ داخێیە سوشیال میـدیا تا ڕادەیەکێ مەزن ئەڤ چەندە نەکریە و تا نها پێچەوانەی ئـەڤێ چـەندێ دهێتـە رویـدان, ئەڤ چەندە ژی بۆ گەلەك ئەگەر و فاکتەران دزڤریت. باشکرنا ئەڤێ چەندێ دکەڤیتە سـەر ملێن حکومەتێ و تەخا رەوشەنبیران.

پێشنیار بۆ رێگرتن و روبەروبونا تێکچوونێن دەروونی

بەری نها هەمی ڤەکولینان دیارکر کو پەیدابوون و پەلاڤبوونا هەر نەخۆشیەکا ڤەگر و کەرەنتینکرن دبینە دوو فاکتەرێن بهێز بوو پەیدابوونا ئاریشە و تێکچوونێن دەروونی وەکو ترس, نەئارامی, دوودلی, خەموکی, سترێسا پشتی ترامایێ, ئێشانێن لەشی و ئاریشێن نڤستنێ. بێ گومان رێژا نەئارامی و سترێسا هەر کەسەکێ ژ کەسەکێ دیتر یا جیاوازە, ئەڤ نەئارامی و سترێسە ژ ئەگەرێن هزرێن نەرێنی (ئانکو نەعەقلانی) دروست دبیت, بۆنمونە مرۆڤ دێ هزرکەت کو ئەڤ ڤایرۆسە دێ توشی مە هەمیان بیت یان هەتا هەتایێ هیچ دەرمان و ڤاکسینەك بۆ ناهێتە دیتن یان ئەز دێ هەردەم د ئەڤی حالی دابم و ل مال ڤە بم یان دێ ئەڤ ڤایرۆسە مە هەمیان کوژیت, ئەڤ هزرێن نەرێنی دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا هندەك هەستێن نەخۆش ل دەڤ مروڤی وەکو (ترس و نەئارامی و تۆرەیی) ئەگەر ئەڤ هەستە ژی ل دەڤ مرۆڤی پەیدابوون دێ بیتە ئەگەرێ پەیدابوونا هندەك گوهورینان ل سەر لەشێ مرۆڤی وەکو (خۆهدان, زێدەبوونا لێدانێن دلی, لەرزینا دەست و پێیا, شێشانا گەدێ) ئەگەر ئەڤ نەئارامی و سترێسە بۆماوێ دوو یان سێ حەفتیان بەردەوام بوو دێ بیتە ئەگەرێ گوهورینا (ڤەگوهێزەرێن دەماری - Neurotransmitters) د ناڤا (سیستەمێ دەماری - Nervous System), ئەگەر هزر بهێنە گوهورین و هەست بهێنە گوهورین و گوهورین ل سەر لەشی دا هاتن, وی دەمی دێ رەفتارێن مرۆڤی ژی هێنە گوهورین, بونموونە ئەڤ کەسە دێ بەردەم دویڤچوونا دەنگ و باسێن ئەڤی ڤایرۆسی کەت یان دێ هەردەم پرسیاران ل سەر ئەڤی ڤایرۆسی کەت یان دێ بیتە ئەگەر ئەو گەلەك جگاران بکێشیت یان دێ مینیتە بتنێ و هزرا خۆ د ئەڤی ڤایرۆسی دا کەت ......هتد, هەر دەما زانی کو کەسەك توشی ڤایرۆسی بوو وی دەمی دێ پتر نەئارامی و ترس و سترێسا وی زێدەبیت, و بەردەوام دێ د ئەڤی بازنەی دا ژیت, ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەرێن تێکچوونێن دەروونی ل دەڤ ئەڤی کەسی, ئەڤجا دڤێت ئەم بزانین گرنگیا خۆ پاراستنێ ژ تێکچوون و نەخۆشیێن دەروونی کێمتر نینە ژ گرنگیا خۆ پاراستنێ ژ ڤایرۆسێ کورۆنایێ,

ژ لایەکێ دیتر ڤە پێدڤیە ئەم بزانین کو نها ئەم یێن کەتینە د شەرەکێ بهێز دا دگەل ڤایرۆسی و تێکچوونێن دەروونی, داکو ئەم ژ تێکچوون و نەخۆشیێن دەروونی بهێینە پاراستن ئەز دبینم کو نها یا پێدڤیە ئەم ئەڤان خالێن ل خوارێ جێبەجێ بکەین:

1- گەلەکا گرنگە مرۆڤ هزر و هەستێن خۆ یێن نەرێنی نەهێلیتە دەڤ خۆ, چونکی ئەگەر ئەم دەربرینێ ژ هزر و هەستێن خۆ نەکەی وی دەمی دێ لەشێ مە دەربرینێ ژێ کەت ئەوژی برێکا ئێشانا ئەندامەکێ لەشی, ئەم دبێژینە ئەڤێ چەندێ (نیشانێن دەروونی- جەستەیی- psychosomatic symptoms), ژبەر ئەڤێ چەندێ گەلەکا پێدڤیە تۆ هزر و هەستێن خۆ بۆ کەسەکێ بێژی کو تە باوەری پێ هەبیت.

2- دڤێت ئەم ب حەکیمانە سەرەدەریێ دگەل میدیا و شوشیال میدیاییێ بکەین, نە هەر تشتەکێ مە دیت یان مە گوهلێ بوو ئەم باوەربکەین, ژ بۆ دەنگ و باسان دڤێت ئەم پشتبەستنێ ل سەر ژێدەرەك یان دوو ژێدەرێن باوەرپێکری بکەین, و دەمەکێ زێدە نەدەینە تەماشەکرن یان گوهدانا دەنگ و باسان. پرۆفیسور (کێڤن جورنی) ژ پەیمانگەها دەروونناسی و نوژداریا دەروونی یا بازێرێ لەندەن دیاردکەت کو د ئەڤی دەمی دا رێکخستنا دەنگ و باسان و دویربوون ژ سوشیال میدیاییێ تشتەکێ گرنگە, پرۆفیسورێ ناڤبری دبێژیت:" دەمێ تۆ تەرکیزا خۆ د دانیە سەر سیناریویەکا نەخۆش, ئەڤ چەندە دێ تە ژ ئەوێ چەندێ بێ بەهرکەت کو تۆ خۆشیێ ژ دەمێ خۆ یێ نها ببەی" (Denham, 2020).

3- رێکخستنا دەمی تشتەکێ هەرە سەرەکیە بۆ روبەروبوون و رێگرتنا نەخۆشیێن دەروونی, پێکولان بکە دەمێ خۆ ل دویڤ ئەوان ژێدەر و ئالاڤان رێکبئێخە ئەوێن تە ل مال هەین. رۆژانە بلا تە خشتەکێ چالاکیان ل مال هەبیت.

4- تەرخانکرنا دەمەکێ رۆژێ بۆ وەرزشێ, چونکی وەرزش باشترین رێکە تۆ ساخلەمیا خۆ یا لەشی و دەروونی پێ بهێز بکەی, ئەگەر تە ئالاڤێن راهێنانێن وەرزشێ ل مال ژی نەبن

تۆ دشێی برێکا هندەك پرۆگرام و ئەپلیکەیشنێن موبایلێ یان برێکا یوتیوبی هندەك راهێنانێن وەرزشا مال (بێ ئالاڤ) بدەستخۆڤە بینی و ل مال ئەڤان راهێنانان ئەنجام بدەی.

5- ژ سیستەمێ خوارنا خۆ یێ هوشیاربە, چونکی د ماوێ قەدەغەیا هاتن و چوونێ دا ئەم هەمی دەمێ خۆ ل ناڤا مال دا دەربازدکەین, وی دەمی دێ هاتن و چوون و لڤینا مە یا کێم بیت, ئەڤجا داکو توشی نەخۆشیێن لەشی نەبی پێدڤیە سیستەمەکێ باش و رێکخستیێ خوارنێ تە هەبیت.

6- پێکولان بکە دەمێ خۆ بدە خواندنا پەرتوکان یان فلم و زنجیران (ئەو بوارێن تۆ حەز ژێ دکەی) یان دەمێ خۆ بدە ئەوان حەزان ئەوێن تە هەین و د هەمان دەم دا تۆ بشێی ئەڤان حەزا ل مال بدەستڤە بینی وەکو (چێکرنا وێنان, ژەنینا موسیکێ, کرنا یاریێن ئەلکترونی, پرۆگرامێن کومپیوتەری ......هتد).

7- پێکولان بکە پشکەکا دەمێ خۆ بدە ئەندامێن خێزانێ بۆ گەنگەشێ. و یاریا دگەل زارۆکان بکە یان چیروکا بۆ بێژە, رێکخستنەکێ بدە دەمێ ئەوان ژی.....هتد.

8- ئەگەر تۆ ژ هەڤال و دوست و نیاسێن خۆ غەریب بووی وی دەمی تۆ د شێی ب رێکا سوشیال میدیایێ پەیوەندیێ پێ بکەی.

9- تۆ د شێی جاروباران کاروبارێ مالێ بکەی.

10- رێکخستنا خەوێ ژ تشتێن گرنگە تۆ پێ رابی, یا گرنگە دەمێ نڤستن و هوشیاربوونا تە یێ دیارکری بیت, پێکولان بکە دەمژمێر 12 بنڤە و سپێدێ زوی ژ خەو هوشیار بە, دڤێت بزانی ئاستێ کوالێتیا نڤستنێ یا گرێدایە ب ئاستێ کوالێتیا ساخلەمیا دەروونی و لەشی, ئەگەر ئاستێ کوالێتیا نڤستنێ کێم بوو وی دەمی دێ ئاستێ کوالێتیا ساخلەمیا تە یا لەشی و دەروونی کێم بیت, بەرامبەری وێ ئەگەر ئاستێ کوالێتیا ساخلەمیا تە یا لەشی و دەروونی کێم بوو وی دەمی دێ ئاستێ کولێتیا تە یا نڤستنێ ژی کێم بیت.

11- استرخاء- (Relaxation): رۆژانە ئەڤێ راهێنانێ بکە: ل جهەکێ ئارام بروینەخوارێ کو چ دەنگ نەهێنەتە, پاشان هێدی هێدی هەناسا خۆ ژ دفنێ بهەلکێشە و بۆ ماوێ 4 هەتا 6 شەش چرکان پاشان بۆ ماوێ 4 هەتا 8 چرکان ئەوێ هەناسێ د سینگێ خۆ دا بهێلە, پاشان ئەوێ هەناسێ هێدی هێدی ژ دەڤێ خۆ ب هاڤێژە بۆ ماوێ 3 هەتا 5 چرکان. یا گرنگە رۆژێ بۆ ماوێ 5 هەتا 10 خولەکان ئەڤێ راهێنانێ بکەی, ئەگەر تۆ سپێدێ 5 – 10 خولەکان و ئێڤاری 5 – 10 خولەکان و شەڤێ 5 – 10 ئەنجام بدەی دێ گەلەك باشتر بیت.

12- هەردەم یێ ب هیڤی یە کو ئەڤ کاودانە وەکو هەمی کاودانێن دژوار یێن رابردووی دێ دەربازبیت, و بلا هەردەم بلا ل بیرا تەبیت کو ڤایروسێ کورۆنا یێ بوویە ئەگەر کو رێژەیەکا کێم یا کوشتیان ل پشت خۆ هێلاینە, هەردەم سلامەت و پاراستی بن.

پەیڤا دووماهیێ

د راستی دا ئەڤان رۆژان ئەم هەمی یێ د هەمبەر ترس و فوبیا و کارەساتەکا مەزن, لێ ترسا ل هەمبەری تشتەکێ کو ئەو تشت ببیتە سەدەمێ گەفان ل سەر ژیانا مە وی دەمی ئەڤ ترسە تشتەکێ نورمالە, هەر ئەڤ ترسەیە دبیتە ئەگەر ئەم خۆ ب پارێزین, لێ ئەگەر ئاستێ ئەڤێ ترسێ یێ زێدەبیت وی دەمی ئەڤ ترسە دێ ل سەر مە گەلەك راوەستیت و بیتە ئەگەرێن ئاریشە و تێکچوون و نەخۆشییێن دەروونی و دێ مەبەرەڤ هندە نەخۆشییێن دیتر بێن لەشی ڤە بەت, کارتێکرنا ئەڤێ دوودلی و نەئارامی و ترسێ مە د ناڤا ئەوان ڤەکولینان دیتن ئەوێن مە د ناڤا لاپەرێن ئەڤێ پەرتوکێ دیارکرین.

مە دیت کو پرانیا جاران ل دەمێ بەلاڤبوونا هەر پەندەمێکەکێ و بەلاڤبوونا ڤایرۆسەکێ ڤەگر دبیتە ئەگەرێ ترس و نەئارامیا دەروونێ مرۆڤی ئەڤجا چ جورێ نەئارامیێ بیت وەکی (تێکچوونا ترس یان نەئارامیا ژێکڤەبوونێ separation anxiety disorder, و فوبیا تایبەت (فوبیا جورى specific phobia, تێکچوونا نەئارامی یان ترسا جڤاکی social anxiety disorder, تێکچوونا بزدیانێ panic disorder, و تێکچوونا نەئارامیا گشتیgeneralized anxiety disorder), ئەڤ چەندە ل ڤەکولینا (Huang & Zhao, 2020) مە دیت دەمێ پەیدابوون و بەلاڤەبوونا ڤایرۆسێ کورۆنایێ دا ئەڤ نەئارامیا دەروونی ل دەڤ خەلکێ وەلاتێ چینێ دروستبوو, کو رێژا 34% ژ بەشداربوویێن ئەڤێ ڤەکولینێ توشی نەئارامیا دەروونی ببوون, هەر چەندە ئەم شێن بێژین کو ئەڤ ڤەکولینە ل سەر خەلکێ چینێ بوو و کەلچەر و ژینگەها ئەوان یا دەروونی و جڤاکی ژ ژینگەها مە یا جیاوازە, لێ ئەم هێشتا نزانین رێژا جیاوازیا ئاستێ ساخلەمیا دەروونی یا مە و یا خەلکێ چینێ چەندە, دبیت ئەم بهێزتربین یان ژی دبیت ئەو بهێزتر بن, د راستی دا ژ بۆ ئەڤێ چەندێ ئەم پێدڤی ب ڤەکولینەکێ نە, لێ ئەم دشێن برێکا پێشبینیکرنێ و چاڤدێریکرنێ هندەك تشتان بزانین و ل سەر بنەمایێ

هندەك بیردۆزێن دەروونی شرۆڤەكێ بدەینە ئەڤێ چەندێ, دەمێ ڤایرۆسێ كورۆنا ل كومەلگەهێ مە پەیدابووی وی دەمی مەدیت ژمارەكا زۆرا خەلكی توشی نەئارامی و ترسەكا مەزن بوون, ئەڤە تشتەكێ ئاسایی یە, ئەڤجا ئەوان ژ بۆ كێمكرنا ئەڤێ نەئارامی و ترسا خۆ گەلەك كەس و سازیێن حكومی تاوانباركر, و هەر ژ بۆ كێمكرنا ئەڤێ نەئارامی و ترسا خۆ یا دەروونی پرانیا كەسان د ناڤا سوشیال میدیایێ دا دەست ب بەلاڤكرنا بابەتێن جورا و جوركرن ل سەر ڤایروسی و كەسانێن توشبووی, ئەم شێن بێژین ئەڤ رەفتارە ل دویڤ بیردۆزا زانایێ دەروونی (سێگموند فروید)ی دبیتە میكانزمەك ژ میكانزمێن بەرگێریا دەروونی, ئەم ئەڤان میكانزمان ژ بۆ كێمكرنا نەئارامی و ترسا خۆ بكاردئینین, ئەز د شێم بێژم ئەگەر (فروید) د ژیانێ دا مابا دا سوشیال میدیایێ ژی كەتە میكانزمەك ژ میكانزمێن بەرگێریا دەروونی, چونكی گەلەك جاران ئەم سوشیال میدیایێ ژ بۆ كێمكرنا نەئارامی و ترسا خۆ یا دەروونی بكاردئینین. هەروەسا د ڤەكولینا (Wang et al., 2020) ژی دا مە دیت كو 28.8% ژ بەشداربوویان نەئارامیا دەروونی ژ ئەگەرێ ڤایرۆسێ كورۆنایێ هەبوو, رێژەیەكا مەزن یا كەسان بەشداری ئەڤێ ڤەكولینێ ببوون كو ئەوژی 1210 كەس بوون, ل دویڤ ئەڤێ ڤەكولینێ ژی ئەم شێن بێژین ب شێوەیەكێ بەرچاڤ هاتنا ڤایرۆسێ كورۆنایێ دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا ترس و نەئارامیا دەروونی.

هەروەسا د ڤەكولینا (Yang et al., 2020) دا مەدیت كو هەلگرێن ڤایرۆسی ژی نەئارامی و ترسەكا مەزن یا دەروونی هەیە, لێ ل دوماهیێ بۆ مە دیاربوو كو ئاستێ نەئارامی و ترسا ئەوان ب شێوەیەكێ دیار بەرەڤ نەمانێ چوو دەمێ خزمەتگوزاریێن دەروونی و جڤاكی وەكو (راوێژكاری و چارەسەریا دەروونی و پالپشتیا جڤاكی) بۆ هاتیە دابین كر, ل ڤێرە بۆ مە دیار دبیت كو كەسانێن هەلگرێن ئەڤی ڤایرۆسی ژبلی چاڤدانا بارێ ئەوان یێ ساخلەمیا لەشی دڤێت پویتە ب لایەنێ ئەوان یێ دەروونی ژی بهێتە دان, گەلەك گومانلێكری ل وەلاتێ چینێ ل ژێر كەرەنتینكرنێ بوون دەمێ بۆ ماوێ 14 رۆژان ل كەرەنتینكرنێ ب دووماهی هاتین و ئەنجامێن ئەوان د نێگەتیف بووین, ئێكسەر ئەو

کەس بەرەڤ نەخۆشخانێن دەروونی ڤە برن, یا خۆیا یە توشبوویێن ڤایرۆسی د ناڤا کومەلگەهێ مە ژی ژ ئەڤێ ترس و نەئارامیا دەروونی دویر نینن.

ژ لایەکێ دیتر ڤە د ئەڤێ پەرتوکێ دا بۆ مە دیاربوو دگەل پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنایێ رێژا نەخۆشیا خەموکییێ ل دەڤ خەلکی بەرەڤ زێدەبوونێ چوو, چونکی ژ دەستدان یان دویرکەفتنا کەسەکێ یان تشتەکێ دبیتە ئەگەرێ سەرەکییێ خەموکییێ بۆ مرۆڤی, ئەڤ چەندە د ڤەکولینا (Huang & Zhao, 2020) دیار دبیت کو کو رێژا خەموکیا کەسێن بەشداربووی دبیتە 18.1%. ئەڤە ژی تشتەکێ کێم نینە چونکی ئەڤ رێژە بتنێ دناڤا (603) کەسان دابوو, هەروەسا بۆ مە دیاربوو کو کەسانێن توشبوویێن کورۆنایێ ژی دویر نینن ژ خەموکییێ, ئەڤ چەندە ل ڤەکولینا (Yang et al., 2020) دیاردبیت, کو رێژا خەموکییێ د ناڤا ئەوان دا 5.96% ل دویڤ پیڤەرێ (Hamilton Depression Scale) رێژا دیارکرنا خەموکیا ئەوان ل دویڤ ئەڤی پیڤەری ژ (1 هەتا 35 پلەیانە), پشتی بەشداربوویێن ڤەکولینێ کرینە د ناڤا پرۆگرامەکێ چارەسەریا دەروونی دا ب رێکا ئونلاین, رێژا خەموکیا ئەوان ب شێوەیەکێ بەرچاڤ دابەزی, ئەڤە ژی نامەکا دیتر یا بهێز د دەتە مە کو کەسێن هەلگرێن ڤایرۆسی پێدڤی ب پالپشتی و چاڤدانا دەروونی نە.

د ئەڤێ پەرتۆکێ دا مە دیارکر چەوا بەلاڤبوونا ڤایرۆسی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا جورێن وەسواسێ ل دەڤ مە هەمیان, ژلایەکێ دیتر ڤە مەزانی ئەو کەسانێن نەخۆشیا وەسواسێ هەی ئەو د نەخۆشترین و سەخترین رۆژانێن خۆ دا دەربازدبن, و چەند یا گرنگە ئەم هەمی دگەل ئەوان د هاریکاربین.

ژ لایەکێ دیترڤە مە باسێ ئەوان نیشانان کر ئەوێن پشتی هەر رویدانەکا دژوار پەیدادبن و دبنە ئەگەرێ توشبوونا تێکچوونا سترێسا توند (Acute stress disorder). ئەگەر پتر ژ هەیڤەکێ ئەڤ نیشانە ل دەڤ مرۆڤی بن وی دەمی مرۆڤ دێ توشی (تێکچوونا پشتی

ترۆمایێ - Posttraumatic stress disorder) بیت کو ئەڤ جورێ تێکچوونا دەروونی نە تشتەکێ سڤکە بۆ مرۆڤی, مە دیت ڤایرۆسێ کورۆنا ل زۆربەیا وەلاتان تا نها یا بوویە ئەگەرێ تێکچوونا سترێسا توند بیت (Acute stress disorder) بۆ گەلەك كەسان, و ژ لایەکێ دیترڤە هەر ژ ئەگەرێ پەیدابوونا ئەڤی ڤایرۆسی ژمارەکا مەزن یا کەسان توشی (تێکچوونا پشتی ترۆمایێ - Posttraumatic stress disorder), ئەڤ چەندە ل ڤەکولینا (Z. Li et al., 2020) و (Sun et al., 2020) و (Zhang et al., 2020) دا دیاربوو کو ژمارەکا مەزن یا کارمەندێن ساخلەمیێ و تەخا گشتی توشی ئەڤێ تێکچوونا دەروونی ببوون.

هەروەسا مە زانی دەمێ پەیدابوونا نەخوشیێن ڤەگر دا وەکو نەخوشیا ڤایرۆسێ (سارس و ئیبولا - SARS and Ebola) بوونە فاکتەرێن بهێز بو پەیدابوونا ئاریشێن نڤستنێ ل دەڤ مرۆڤان, ئەڤجا بێ گومان پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنا ژی ب هەمان شێوە دبیتە فاکتەرەکێ مەزن بۆ نزمبوونا ئاستێ کوالێتیا نڤستنا مرۆڤی, ئەڤ چەندە ژی ژ ئەنجامێ ئەوان هزرێن نەرێنی و دەنگ و باسێن شاش و ژێکجودا و کەرەنتینکرنێ و قەدەغەیا هات و چوونێ و هەبوونا فشارێن دەروونیێن رۆژانە پەیدادبیت, ئەڤجا چ کارمەندێن ساخلەمیێ بن یان هەلگرێن ڤایرۆسی بن یان تەخا گشتی بیت. ئەڤ چەندە مە د ناڤا ڤەکولینێن (Huang & Zhao, 2020) و (Sun et al., 2020) و (Zhang et al., 2020) دیت کو بەشداربوویێن ئەوان ژ ئەگەرێ پەیدابوونا کورۆنایێ ژ هەمی تەخ و چینان توشی ئاریشێن نڤستنێ ببوون.

مە دیارکر پرانیا توشبوویێن نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ ژ ئەنجامێ فاکتەرێن بوماوەیی و جینینە, لێ د هەمان دەم دا نەیا دویرە پشتی پەیدابوونا ڤایرۆسێ کورۆنا و زێدەبوونا فشار و نەئارامی و ترسا دەروونی ببیتە رێخوشکەرەك بۆ پەیدابوونا نەخۆشیا شیزوفرینیایێ, ئەڤ چەندە ل دەڤ خەلکێ وەلاتێ چینێ پەیدابوو دەمێ مە ل ڤەکولینا

(Hu et al., 2020) دیتی کا چەوا دگەل پەیدابوونا ئەڤی ڤایرۆسی رێژا توشبوویێن نەخۆشیا شیزوفرینیایێ ب شێوەیەکێ بەرچاڤ بەرەڤ زێدەبوونێ د چوو.

ژ لایەکێ دیڤە مە باسێ ئەوان فشاران کر ئەوێن دکەڤنە سەر ملێن کارمەندێن ساخلەمیێ؛ مە دیارکر کو دبیت کارتێکرنا دەروونی ل سەر ستاڤێ نەخۆشخانان یان کارمەندێن ساخلەمیێ پتر بیت ژ تەخا گشتی, چونکی ئەو ب شێوەیەکێ ئێکسەر سەرەدەریێ دگەل هەلگرێن ڤایرۆسی دکەن, سەرباری نەبوون یان کێمبوونا ئالاڤێن تەندروستی و پزیشکی, هەروەسا مە دیت کارمەندێن نەخۆشخانێن وەلاتێ چینێ دا ئەڤ چەندە رویدا دەمێ ژمارەکا مەزن یا نوژدار و کارمەندێن ساخلەمیێ توشی ئاریشە و تێکچوونێن دەروونی بووین, ئەڤ چەندە د ناڤا ڤەکولینا (Siyu et al., 2020) دیاربوو کو پرانیا نوژدارا توشی (نەئارامی و خەموکی و نزمبوونا کوالێتیا نڤستنێ) ببوون لێ پشتی پالپشتیا حکومەتا چینی بۆ ستاڤ و کارمەندێن ساخلەمیێ و زێدەباری پالپشتیا جڤاکی و دابینکرنا خزمەتگوزارییێن دەروونی ب رێژەیەکا باش ئاستێ فشار و تێکچوونێن دەروونی ل دەڤ کارمەندێن ساخلەمیێ بەرەڤ خوارێ بر, ئەڤ چەندە بۆ مە دیاردکەت کو یا پێدڤی یە ئەم هەمی دگەل کارمەندێن ساخلەمیێ د هاریکاربین و ل سەر حکومەتێ پێدڤی یە هەمی پێدڤییێن ئەوان بەردەست بکەن و لایەنێ دەروونی یێ ئەوان بەرچاڤ وەربگریت.

هەروەسا مە باسێ کەرەنتینکرنێ کر, ئەوژی وەکو چەکەکێ بهێزە بۆ روبەرۆبوونا ڤایرۆسی و رێگرتن ل بەلاڤبوونا وی, لێ د هەمان دەم دا مە بارێ دەروونی یێ ئەوان کەسان دیارکر ئەوێن کەڤنە ژێر کەرەنتینکرنێ ڤە, پرانیا ئەوان د بارەکێ گران و نەخۆشێ دەروونی دا دەربازدبن ب تایبەتی ئەگەر کێماسی د ناڤا جهێ ئەوان دا هەبن, پرانیا ئەو کەسانێن د میننە ژێر کەرەنتینکرنێ دا تۆشی ژمارەکا مەزن یا فشار و تێکچوونێن دەروونی دبن وەکو نەئارامی, شەرم, خوکێم دیتن ,هەستکرن ب گونەهێ, خەموکی, تۆرەیی.....هتد, ئەڤ چەندە مە ل ڤەکولینێن (Hossain et al., 2020) و (Morgan et al., 2009) و (Abad et al., 2010) و (Barratt et al., 2011) و

(Gammon & Hunt, 2018) و (Gammon et al., 2019) و (Brooks et al., 2020) و (Pursssell et al., 2020) و (Sharma et al., 2020) **دیارکریه.**

ژ لایەکێ دیترڤە مە باسێ (شەرم ژ نەخۆشیێ – ستیگما)ێ کر, بۆ مە دیاربوو تاکەکەسێن کومەلگەهێ چەند رولەکێ مەزن یێ د پەیدابوون و بلندبوون و نزمبوونا ستیگمایێ دا هەیە, ئەم نزانین کەسێ توشبووی چەوا هزر دکەت و ژ ئەگەرێ ستیگمایێ چەند بارگرانیەکا مەزن یا دەروونی یا ل سەر ملێن ئەوان هەیە, و مەدیت ئەڤ ستیگمایە کارتێکرنێ ل خێزان و ژینگەها کەسێ توشبووی دکەت و چەوا دبیتە ئەگەرێ بەلاڤبوونا ڤایرۆسی و گەلەك ئاریشێن مەزن بۆ کەسێ توشبووی و کومەلگەهێ وی, ل ڤەکولینا (W. Mak et al., 2009) **بۆ مە دیاربووی کو هەتا پشتی قورتالبوونا کەسێن توشیبووی ژی هەر ستیگما (ئانکو شەرم ژ نەخۆشیێ) د مینیتە ل دەڤ ئەوان. هەروەسا مە ئەو پێرابوون دیارکرن ئەوێن ئەم پێ روبەرووی ستیگمایێ دبین.**

پاشان مە باسێ رولێ میدیا و سوشیال میدیایێ کر, مە دیت کو چەوا هەردوو دبینە فاکتەرەکێ بهێز بۆ پەیدابوونا ئاریشە و تێکچوونێن دەروونی. و ل دوماهیێ مە هندەك پێشنیار ژ بۆ روبەروبوون و رێگرتنا نەخۆشیێن دەروونی دیارکرن.

لیستا ژێدەران

Abad, C., Fearday, A., & Safdar, N. (2010). Adverse effects of isolation in hospitalised patients: A systematic review. *The Journal of Hospital Infection*, *76*(2), 97–102. https://doi.org/10.1016/j.jhin.2010.04.027

Adam, D. (2020, March 13). The hellish side of handwashing: how coronavirus is affecting people with OCD. Retrieved from https://www.theguardian.com/society/2020/mar/13/why-regular-handwashing-can-be-bad-advice-for-patients. (Adam, 2020)

Alhakem, S. (2018). Obsessive-Compulsive symptoms among clients attending psychiatric outpatients' clinic in Duhok. *Medical Journal of Babylon*, *15*(2), 155–159.

Alhasnawi S, Sadik S, Rasheed M, Baban A, Al-Alak M.M, Othman A.Y, Othman Y, Ismet N, Shawani O, Murthy S, AlJadiry M, Al-Gasseer N, Streel E, Ali M.M, Chatterji S, Naidoo N, Gruber M.J, Petukhova M, Sampson N.A, & Kessler R.C. (2009). The prevalence and correlates of DSM-IV disorders in the Iraq Mental Health Survey (IMHS). *World Psychiatry World Psychiatry*, *8*(2), 97–109.

Alptraum, L. (2020, March 10). "I have OCD. Here's how I'm dealing with coronavirus fears.".Retrieved from https://www.vox.com/first-person/2020/3/10/21172206/coronavirus-covid-19-anxiety-depression-mental-health-ocd. (Alptraum, 2020)

American Psychiatric Association, American Psychiatric Association, & DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American Psychiatric Publishing.

Barratt, R. L., Shaban, R., & Moyle, W. (2011). Patient experience of source isolation: Lessons for clinical practice. *Contemporary Nurse*, *39*(2), 180–193. https://doi.org/10.5172/conu.2011.180

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *LANCET The Lancet*, *395*(10227), 912–920.

Chen X.-Y, Jiang M, Li Y, Lai Y, Wang T, Fan F, Liu X, Chen J, Shi X, Ran M, Chan C.L.W, & Zhou Y. (2020). Trajectories of maternal symptoms of posttraumatic stress disorder predict long-term mental health of children following the Wenchuan earthquake in China: A 10-year follow-up study. *J. Affective Disord. Journal of Affective Disorders*, *266*, 201–206.

Coronavirus: Beijing orders 14-day quarantine for returnees. (2020, February 15). Retrieved from https://www.bbc.com/news/world-asia-china-51509248.

Denham, J. (2020, March 9). How to manage OCD and anxiety amid the coronavirus. Retrieved from https://www.harpersbazaar.com/uk/beauty/mind-body/a31262041/how-to-manage-ocd-and-anxiety-amid-the-coronavirus/. (Denham, 2020)

Gammon, J., & Hunt, J. (2018). Source isolation and patient wellbeing in healthcare settings. *British Journal of Nursing (Mark Allen Publishing)*, *27*(2), 88–91. https://doi.org/10.12968/bjon.2018.27.2.88

Gammon, J., Hunt, J., & Musselwhite, C. (2019). The stigmatisation of source isolation: A literature review. *Journal of Research in Nursing*, *24*(8), 677–693. https://doi.org/10.1177/1744987119845031

Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A

systematic umbrella review of the global evidence. *Available at SSRN 3561265*.

Hu, W., Su, L., Qiao, J., Zhu, J., & Zhou, Y. (2020). *COVID-19 outbreak increased risk of schizophrenia in aged adults*.

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: A web-based cross-sectional survey. *MedRxiv*.

Jiang W, Hou G, Li J, Peng C, Wang S, Liu S, Zhuang Q, Chen J, & Liu H. (2019). Prevalence of H7N9 subtype avian influenza viruses in poultry in China, 2013-2018. *Transboundary Emer. Dis. Transboundary and Emerging Diseases*, *66*(4), 1758–1761.

Jiang, X., Deng, L., Zhu, Y., Ji, H., Tao, L., Liu, L., Yang, D., & Ji, W. (2020). Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *PSY Psychiatry Research*, *286*.

Idtaleb, L. (2020, March 16). Social Media Data Links the Impact of Coronavirus Epidemic and Global Economic Fears. Retrieved from https://www.synthesio.com/blog/social-media-data-links-coronavirus-epidemic-global-economic-fears/.

Keita, M. M., Taverne, B., Sy Savané, S., March, L., Doukoure, M., Sow, M. S., Touré, A., Etard, J. F., Barry, M., & Delaporte, E. (2017). Depressive symptoms among survivors of Ebola virus disease in Conakry (Guinea): Preliminary results of the PostEboGui cohort. *BMC Psychiatry BMC Psychiatry*, *17*(1).

Kizilhan, J. I., Friedl, N., Steger, F., Rüegg, N., Zaugg, P., Moser, C. T., Hautzinger, M., & Pabst Science Publishers. (2019). *Trauma Workbook for Psychotherapy Students and Practitioners*.

Kring, A. M., & Beccaria, G. (2016). *Abnormal psychology, thirteenth edition, Wiley binder ersion + A student's guide to DSM-5.*

Lau, J. T. F., Yang, X., Tsui, H. Y., Pang, E., & Wing, Y. K. (2006). Positive mental health-related impacts of the SARS epidemic on the general public in Hong Kong and their associations with other negative impacts. *YJINF Journal of Infection*, *53*(2), 114–124.

Leahy, R. L., Holland, S. J., & McGinn, L. K. (2012). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders*. Guilford Press.

Li, W., Yang, Y., Liu, Z.-H., Zhao, Y.-J., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y.-T. (2020). Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, *16*(10), 1732.

Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., Bi, J., Zhan, G., Xu, X., & Wang, L. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain, Behavior, and Immunity*.

Liu, C.-Y., Yang, Y., Zhang, X.-M., Xu, X., Dou, Q.-L., & Zhang, W.-W. (2020). The prevalence and influencing factors for anxiety in medical workers fighting COVID-19 in China: A cross-sectional survey. *Available at SSRN 3548781*.

Mak, I. W. C., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. C., Ho, S. C., & Chan, V. L. (2010). Risk factors for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in SARS survivors. *General Hospital Psychiatry General Hospital Psychiatry*, *32*(6), 590–598.

Mak, W. W., Cheung, F., Woo, J., Lee, D., Li, P., Chan, K. S., & Tam, C. M. (2009). A comparative study of the stigma associated with infectious diseases (SARS, AIDS, TB). *Hong Kong Medical Journal= Xianggang Yi Xue Za Zhi*, *15*, 34–37.

Moldofsky, H. (2015). *Nonrestorative Sleep, Musculoskeletal Pain, Fatigue in Rheumatic Disorders, and Allied Syndromes: A Historical Perspective*.

Morgan, D. J., Diekema, D. J., Sepkowitz, K., & Perencevich, E. N. (2009). Adverse outcomes associated with Contact Precautions: A review of the literature. *American Journal of Infection Control*, *37*(2), 85–93. https://doi.org/10.1016/j.ajic.2008.04.257

Purssell, E., Gould, D., & Chudleigh, J. (2020). Impact of isolation on hospitalised patients who are infectious: Systematic review with meta-analysis. *BMJ Open*, *10*(2). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030371

Reducing Stigma.(2020, March 30).Retrievedfrom https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html#t1.

Retrieved (2020).from https://www.doh.wa.gov/Emergencies/NovelCoronavirusOutbreak2020COVID19/StigmaReduction

SaefullahMaye Follow. (2020, April 4). Obsessive compulsive disorder and coronavirus. Retrieved from https://www.slideshare.net/SaefullahMaye/obsessive-compulsive-disorder-and-coronavirus?qid=64a8202e-c7a6-43f2-a9fb-3d47731338e2&v=&b=&from_search=1

Schauer, M. (2011). *Narrative Exposure Therapy.* Hogrefe Publishing.

Schultz, F., Utz, S., & Göritz, A. (2011). Is the Medium the Message? Perceptions of and Reactions to Crisis Communication via Twitter, Blogs and Traditional Media. *Public Relations Review*, *37*, 20–27. https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2010.12.001

Sharma, A., Pillai, D. R., Lu, M., Doolan, C., Leal, J., Kim, J., & Hollis, A. (2020). Impact of isolation precautions on quality of life: A meta-analysis. *The Journal of Hospital Infection*. https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.02.004

Siyu, C., Xia, M., Wen, W., Cui, L., Yang, W., Liu, S., Fan, J. F., Yue, H., Tang, S., & Tang, B. (2020). Mental health status and coping strategy of medical workers in China during The COVID-19 outbreak. *MedRxiv*.

Sookman, D. (2016). *Specialized cognitive behavior therapy for obsessive compulsive disorder: An expert clinician guidebook*.

Social stigma associated with the coronavirus disease (COVID-19). (2020). Retrieved from https://www.unicef.org/documents/social-stigma-associated-coronavirus-disease-covid-19.

Sun, L., Sun, Z., Wu, L., Zhu, Z., Zhang, F., Shang, Z., Jia, Y., Gu, J., Zhou, Y., & Wang, Y. (2020). Prevalence and Risk Factors of Acute Posttraumatic Stress Symptoms during the COVID-19 Outbreak in Wuhan, China. *MedRxiv*.

Tognotti, E. (2013). Lessons from the History of Quarantine, from Plague to Influenza A. *Emerging Infectious Diseases*, *19*(2), 254–259.

The UK Coronavirus Survey. (2020). Retrieved from https://www.brandwatch.com/blog/react-british-uk-public-coronavirus-survey/

Van Bavel, J. J., Boggio, P., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M., Crum, A., Douglas, K., Druckman, J., & Drury, J. (2020). *Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response*.

Vasterman, P., Yzermans, C. J., & Dirkzwager, A. J. (2005). The role of the media and media hypes in the aftermath of disasters. *Epidemiologic Reviews*, *27*(1), 107–114.

Waite, P., & Williams, T. (2009). *Obsessive compulsive disorder: Cognitive behaviour therapy with children and young people*. Routledge.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1729.

XINHUANET, 2020. The Latest: China confirms human-to-human transmission of 2019-nCoV, infections among medical staff.

AccessedJanuary 21, 2020. http://www.xinhuanet.com/english/2020-01/21/c_138722888.htm.

Yang, L., Wu, D., Hou, Y., Wang, X., Dai, N., Wang, G., Yang, Q., Zhao, W., Lou, Z., & Ji, Y. (2020). Analysis of psychological state and clinical psychological intervention model of patients with COVID-19. *MedRxiv*.

Zhang, F., Shang, Z., Ma, H., Jia, Y., Sun, L., Guo, X., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., & Wang, Y. (2020). High risk of infection caused posttraumatic stress symptoms in individuals with poor sleep quality: A study on influence of coronavirus disease (COVID-19) in China. *MedRxiv*.

ZHOU, W. (2020). *CORONAVIRUS PREVENTION HANDBOOK: 101 science-based tips that could save your life.* W W NORTON.

Zulkifli, N. A., Sivapatham, S., & Guan, N. C. (2020). Brief Psychotic Disorder in Relation to Coronavirus, COVID-19 Outbreaks: A Case Report. *Malaysian Journal of Psychiatry*, *29*(1).

- بەرهەڤکار د چەند ڕێزان دا:

- سیف الله علی حسن مایی, ژ دایکبوویێ سالا 1992 ل باژێرێ دهوکێ.

- خواندنا سەرەتایی ل سالا 2004 ل قوتابخانێن (سەرۆك و ئاری) ب دووماهی ئینایە.

- خواندنا ناڤنجی ل سالا 2007 ل قوتابخانا (پیرس) ل دهوکێ ب دووماهی ئینایە.

- خواندنا ئامادەیی ل سالا 2010 ل قوتابخانا (چیا) ل دهوکێ ب دووماهی ئینایە.

- دەرچوویێ سکولا پەروەردە و دەروونناسی سەر ب فاکولتیا زانستێن پەروەردەی/ زانکۆیا دهوك, ل سالا 2014 ب دووماهی ئینایە.

- ل سالا 2015 وەکو هاریکارێ ڤەکولەر ل پشکا پەروەردە و دەروونناسی ل زانکویا دهۆك دهێتە دامەزراندن.

- ل سالا 2015 کار دگەل ڕێکخراوا (گەشبوون و UPP یا ئیتالی) وەکو ڤەکولەرێ جڤاکی کارکریە, ل ناڤا کەمپێن (شێخان – باعەدرێ – ئیسیان – مام رەشان)

- ل سالا 2016 دگەل ڕێکخراوا (گەشبوون یا راوێژکاریا دەروونی) ل کەمپا دومیز وەکو ڤەکولەرێ جڤاکی کارکریە.

- نها قوتابیێ خواندنا ماستەرێ یە ب تایبەتمەندیا (چارەسەریا دەروونی و چارەسەریا ترۆمایێ) ل زانکۆیا دهۆك ب هەڤکاری دگەل زانکۆیا ئیبرهارد کارلس – توبنگن – ئەلمانیا

- خودان پێنج پەرتوکە:

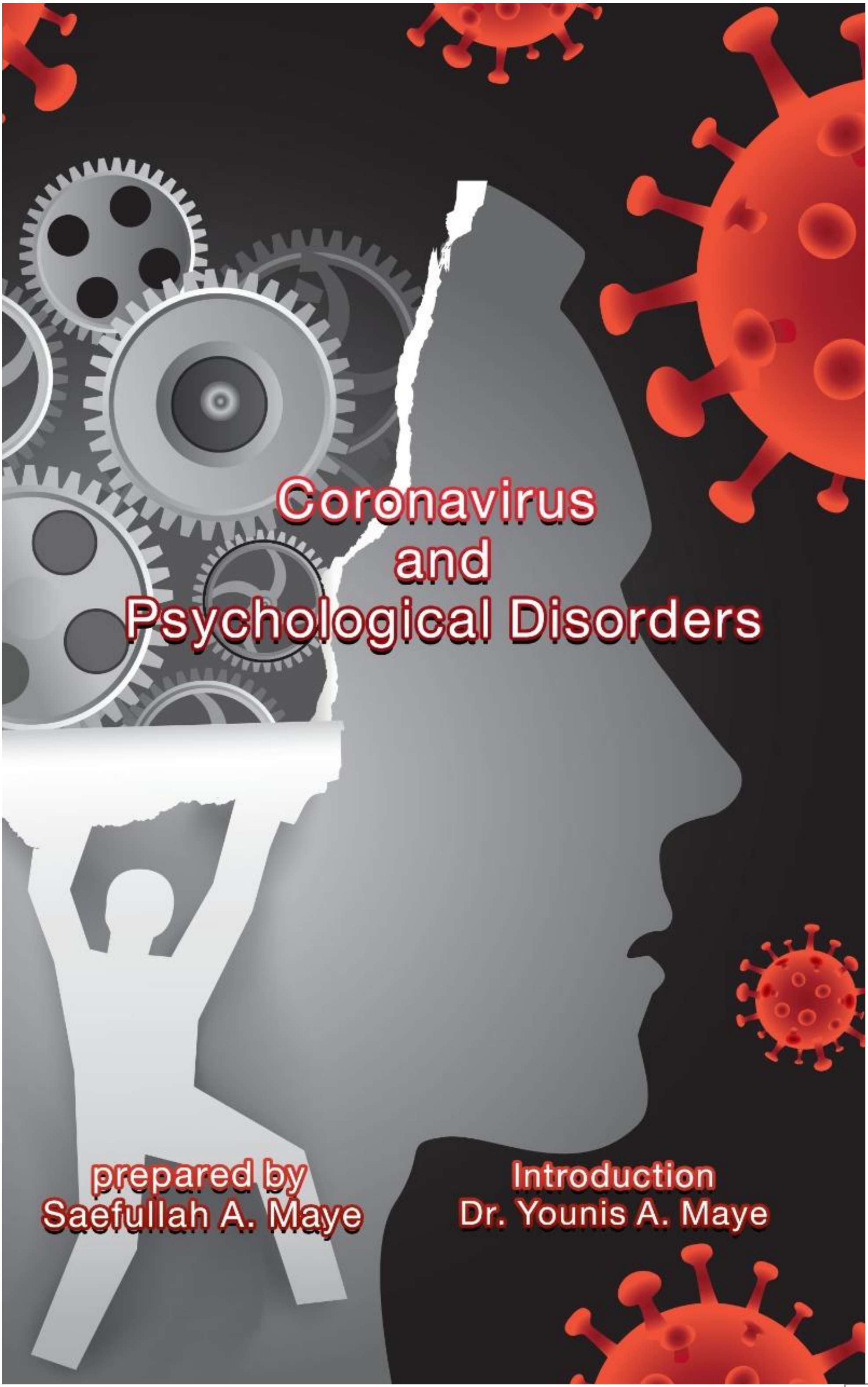
- جیهانا ناڤداران (فەلسەڤ – دەروونی – جڤاکی – ئایینی) پشکا ئێکێ - 2016

- جیهانا ناڤداران (سیاسی – ئەدەبی و هونەری – زانستی) پشکا دووێ - 2020

- وەرگێرانا پەرتۆکا (تێگەهشتنا سرۆشتێ مرۆڤان) ب هەڤکاری دگەل (م. سار تمر) یا دەروونناسێ مەزن (ئەلفرێد ئەدلەر) - 2018

- ڤەگوهاستنا پەرتۆکا (بنەمایێن دەروونناسیا گشتی) 2020

- بەرهەڤکرنا پەرتۆکا (زاراڤێن دەروونناسی) ب هەڤکاری دگەل (م. نصرالله هاشم سیتەی) – هێشتا چاپ نەبوویە.


Coronavirus
and
Psychological Disorders
prepared by
Saefullah A. Maye
Introduction
Dr. Younis A. Maye