خزمەتگوزاری نەخۆش و بەساڵاچووان

سایکۆلۆژیای بەساڵاچووان

نوسینی:وەزارەتی پەروەردەی نیشتمانی تورکیا
وەرگێرانی لەتورکیەوە:شانۆ خەسرە

Ankara2013

- ئەم مادیۆلە بەرنامەیەکی فێربوونی تاکەکەسییە کە بۆ ڕێنماییکردنی خوێندکاران بەرەو بەدەستهێنانی ئەو لێهاتووییانەی کە لە بەرنامەکانی پەروەردەی چوارچێوەییدا هاتووە کە لە قوتابخانە/دامەزراوەکانی پەروەردەی پیشەیی و تەکنیکیدا بەکاردەهێنرێن، داڕێژراوە.
- مادەکە لەلایەن وەزارەتی پەروەردەی نیشتمانییەوە بەبێ بەرامبەر دەدرێت. بە پارە نەفرۆشراوە

پێشەکی---4

وەسفەکان--4

دەروازە--6

1. پیری ڕۆحی-- 7

1.1. سیفەتە ڕۆحییەکان لە تەمەنی پیریدا--9

1.2. هۆکارەکانی هۆکاری کێشەی دەروونی لە تەمەنی پیریدا-----------------------------------11

أ. چەشنە کۆنەپەرستانەکان سەبارەت بە پیری--12

ب. گۆڕانکارییە بایۆلۆژییەکان لە پیربووندا---13

ج. گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتییەکان لە پیربووندا..--14

د. گۆڕانکارییە دەروونییەکانی پەیوەست بە پیربوون.------------------------------------15

1.3. چالاکییەکانی ڕێنمایی تاکەکەسی و کۆمەڵایەتی بۆ پیری--------------------------------18

2. کێشەی دەروونی لە تەمەنی پیریدا.--19

2.1. سەختییە ڕۆحییەکان---20

أ ستریس لە تەمەنی پیریدا.---21

ب. دڵەڕاوکێ لە تەمەنی پیریدا---22

ج. دڵەڕاوکێی مردن لە کەسانی بەساڵاچووان--23

د. تەمەن.--24

2.2. تێکچوونی دەروونی لە تەمەنی پیریدا---25

2.2.1. تێکچوونی باری دەروونی--25

أ. تێکچوونی باری دەروونی دوو جەمسەری (تێکچوونی دوو جەمسەری، تێکچوونی خەمۆکی مانیکی).

2.2.2. تێکچوونی خەو (کەمخەوی).---30

2.3. تێکچوونی دەروونی ئۆرگانیک..--31

2.3.1. نەخۆشی بیرچوونەوە.---32

2.4. ڕێبازی دەروونی بۆ بەساڵاچووان--41

سەرچاوە---45

وەسفەکان:

•	• ناوچە	• ناوچەی خزمەتگوزاری نەخۆش و بەساڵاچووان
•	• لق/پیشە	چاودێری بەساڵاچوان
•	• ناوی مۆدیول	سایکۆلۆژیای بەساڵاچوان
•	• وەسفکردنی مۆدیولەکە	کۆرسێکی فێرکارییە کە دەروونناسی و کێشە دەروونییەکانی کەسانی بەساڵاچوو ڕوون دەکاتەوە
•	• ماوە	40/16
•	• مەرجی پێشوەختە	ئەم مادیۆلە هیچ مەرجێکی پێشوەختەی نیە
•	• لێهاتووی	تێگشتن لە دەروونناسی و کێشە دەروونیەکانی بەساڵاچووان
•	• ئامانجی مۆدیولەکە	مەبەستی گشتی بە تێگەیشتن لە دەروونناسی و کێشە دەروونییەکانی کەسانی بەساڵاچوو لە هەر شوێنێک بن، دەتوانیت پشتگیری کەسانی بەساڵاچوو بکەیت. ئامانجەکان 1دەتوانیت لە ڕووی ڕۆحییەوە لە پیری تێبگەیت. 2-دەتوانیت ئەو گرفتە دەروونیانە جیابکەیتەوە کە لە تەمەنی پیریدا دەبینرێن.
•	• ژینگەو ئامێری پەروەردەی	ژینگە: تاقیگەی وانەوتنەوە، دامەزراوەکانی چاودێری تەندروستی ئامێرەکان: سی دی پەروەردەیی، پۆستەر لەسەر دەروونناسی

		بەساڵاچووان، دیڤیدی، ڤی سی دی، پرۆژێکتۆر و هتد.
•	• پێوانەو هەڵسەنگاندن	تۆ خۆت هەڵدەسەنگێنیت بەو ئامرازانەی پێوانەکردن کە دوای هەر چالاکیەکی فێربوون لە مادیۆلەکەدا پێت دراوە. لە کۆتایی مادیۆلەکەدا، مامۆستا هەڵسەنگاندنت بۆ دەکات بە پێوانەکردنی ئەو کارامەییانەی کە لە ڕێگەی بەرنامەکانی مۆدیولەوە بەدەستت هێناوە بە بەکارهێنانی ئامرازێکی پێوانەکردن.

دەروازەیەک:
خوێندکاری بەڕێز:

- لەم ساڵانەی دواییدا تەمەنی مرۆڤ زیادی کردووە و ژمارەی بەساڵاچووان لە هەموو جیهاندا دەستیکردووە بە زیادبوون بەهۆی هەردوو داهێنانەکانی بواری تەندروستی و باشترکردنی بارودۆخی خۆراکی. بەگوێرەی داتاکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، تورکیا لە پلەی سێیەمی ئەو وڵاتانەدایە کە خێراترین زیادبوونی ژمارەی بەساڵاچووانیان هەیە. بەم پێیە پیری و هەموو جۆرە کێشەیەکی پزیشکی و دەروونی و کۆمەڵایەتی لە ساڵانی داهاتوودا بە خێرایی زیاد دەکات. بۆیە گرنگە دەروونناسی کەسانی بەساڵاچوو بناسین کە یەکێکە لەو کێشانە.مرۆڤ لە تەمەنی پیریدا ڕووبەڕووی دوا قۆناغی ژیان و مردن دەبێتەوە، لەدەستدانی ئازیزان، لاوازبوونی ڕۆڵی بەهێزی کۆمەڵایەتییان، و تەندروستی درێژخایەن ڕووبەڕووی چەندین کێشە دەبنەوە وەک... ئەم گرفت و گۆڕانکاریانەی کە کەسی بەساڵاچوو تووشی دەبێت لە ڕووی دەروونییەوە بۆ ئەوەی خۆی بگونجێنێت و بەردەوام بێت لە ژیانی بە کوالیتییەکی باشتر. دەبێت پشتگیری بکرێت. جگە لەوەش بۆ زانینی تایبەتمەندی و کێشەی دەروونی کەسانی بەساڵاچوو. ئەمە ڕێگەیەکی ئاسانتر و وردتر بۆ نەخۆشەکان دابین دەکات بەم مادیۆلە فێری گۆڕانکارییە ڕۆحییەکان و کێشەکانی پرۆسەی پیربوون دەبیت. بەو شتانەی فێربوویت، دەتوانیت پەیوەندی ئەرێنی لەگەڵ کەسە بەساڵاچووەکەدا دروست بکەیت لەکاتێکدا ئاگاداری دەکەیتەوە و لە باری دەروونی تێبگەیت و پشتگیری لێبکەیت. لەکاتی فێربوونی مۆدیولەکەدا دەتوانیت چاودێری کەسە بەساڵاچووەکانی دەوروبەرت بکەیت و هەوڵبدەیت لە گۆڕانکارییە ڕۆحییەکانیان تێبگەیت. ئەم تێبینیانە فێربوونی مۆدیولەکە ئاسانتر دەکات.

1.پیری ڕۆحی:

تەمەنی پیری دوایین قۆناغی ژیانە کە دەتوانین وەک منداڵی، هەرزەکاری، گەنجی، تەمەنی ناوەڕاست و پیری، کە لە نێوان لەدایکبوون و مردندا تێدەپەڕێت، لیستی بکەین. بۆ هەموو زیندەوەران، قۆناغی کۆتایی و حەتمی پرۆسەی ژیانە. تەمەنی پیری بە ٦٥ ساڵ یان زیاتر دادەنرێت. لەم ساڵانەی دواییدا، لەگەڵ پەرەسەندنی پزیشکی و بەخشینی بەهای زیاتری تاک بە خۆی و ژیانی، تێکڕای تەمەنی مرۆڤ درێژ بووەتەوە و دانیشتوانی بەساڵاچوو لە جیهاندا زیادی کردووە.

ژیانی مرۆڤ کۆییەکە لە پێش لەدایکبوونەوە تا دوای مردن. مرۆڤ لە تەمەنی پیریدا چۆن دەبێت یان چۆن پیر دەبێت، پەیوەستە بەو جوگرافیایەی تێیدا دەژی، تایبەتمەندییە بۆماوەییەکان، بارودۆخی دەروونی کۆمەڵایەتی و ئابووری کۆمەڵایەتی، شێوازی ژیان، نەخۆشییەکانی ڕابردوو و تێڕوانینی تاک بۆ قۆناغی پیری.

پیربوون لە ڕووی جەستەییەوەیە. پرۆسەیەکە کە تێیدا گۆڕانکارییە ڕۆحی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان ئەزموون دەکرێن. گرنگە یارمەتی کەسی بەساڵاچوو بدرێت کە خۆی لەگەڵ ئەم گۆڕانکاریانەدا بگونجێنێت و توانای خۆی پەرەپێبدات

Resim 1.1: Yaşlı birey

پیربوون پرۆسەیەکە کە پێویستە بە ڕەهەندە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی هەڵسەنگێندرێت. پیری بە ڕەهەندە فیزیۆلۆژییەکەیەوە ئاماژەیە بۆ ئەو گۆڕانکاریانەی کە لەگەڵ تەمەنی کرۆنۆلۆژیدا دەبینرێن. پیربوون بە ڕەهەندە دەروونییەکەیەوە ئاماژەیە بۆ گۆڕانی توانای گونجاندنی مرۆڤ لە ڕووی تێگەیشتن، فێربوون، دەروونی جوولە، چارەسەرکردنی کێشە و تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی لەگەڵ پێشکەوتنی تەمەنی کرۆنۆلۆژی. لە ڕوانگەی کۆمەڵناسیەوە پیری پەیوەندی بەو ڕەفتارانەوە هەیە کە لە گروپێکی تەمەنی دیاریکراو لە کۆمەڵگایەکدا چاوەڕوان دەکرێت و ئەو بەهایانەی کە کۆمەڵگا بەو گروپە دەبەخشێت.

لەم پرۆسەیەدا هەردوو گۆڕانکاری جەستەیی و دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە. هەڵوەرینی قژ و چرچبوونی قژ و هتد. گۆڕانکاری فیزیۆلۆژی لە هەموو کەسێکی بەساڵاچوودا ڕوودەدات. بەڵام لە هەر تاکێکدا لە ڕووی شێوازی ژیان و بارودۆخی ژینگەییەوە جیاوازە. لە خێرایی و کاتدا دەبینرێت.

تەمەنی پیری دەتوانرێت بەم شێوەیە پۆلێن بکرێت:

پیربوونی بایۆلۆجی: بریتییە لە گۆڕانی پێکهاتەیی و کارایی جەستە لە کاتی پرۆسەی گەشەکردندا. لەم پرۆسەی گۆڕانکارییەدا کە لە سکی دایکیەوە دەست پێدەکات، زووترین خانەی پیربوون خانەکانی عەدەسەیە لە چاوەکانماندا. شێوازی ژیانمان کاریگەری لەسەر پیربوونی خانەکانمان هەیە.

پیربوونی دەروونی: گۆڕانکارییەکانی ڕەفتار کە لەگەڵ زیادبوونی ئەزموون لە پرۆسەی گەشەکردن و گۆڕانکارییەکانی پەیوەست بە تەمەن لە گونجانی ڕەفتاردا ڕوودەدەن. ئەمەش بریتییە لە ژیان لە یادەوەرییەکاندا، نۆستالژیا بۆ ڕابردوو، گیربوون لە ڕابردوو و نەتوانینی جیابوونەوە لە ڕابردوو. هەموو ئەو هەستانەی وەک ترس و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی کە لە نائەمنی سەبارەت بە داهاتووەوە سەرهەڵدەدەن خەمۆکی دەروونی دروست دەکەن.

پیربوونی کۆمەڵناسی: ڕۆڵی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، گۆڕینی پێگە. و چاوەڕوانییەکانتان

1.1 تایبەتمەندی ڕۆحی لە تەمەنی پیریدا:

لە تەمەنی پیریدا توانای گونجانی فیزیۆلۆژی و دەروونی تاک بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەبێتەوە. بەڵام پیری نابێت وەک قۆناغێکی پاشەکشەی تەواو بیری لێبکرێتەوە. ڕاستییەکە سەرەڕای زیرەکی گەشاوەی گەنجان، گەورەکانیش حوکمێکی بەهێزیان هەیە، حوکمدانی باش تەنها بە ئەزموون و فێربوون بەدەست دێت.

لەگەڵ پێشکەوتنی تەمەن، هەندێک گۆڕانکاری دەروونی لە تاکەکاندا ڕوودەدەن. یەکەم نیشانەی پیری زیادبوونی حەسرەتی ڕابردوو و کرانەوەی مەودای نێوان تاکی بەساڵاچوو و نەوە گەنجەکانە. مرۆڤە پیرەکان کە ڕۆژانە ڕووبەڕووی داهێنان و ڕووداوی جۆراوجۆر دەبنەوە و ناتوانن خۆیان لەگەڵ ئەم داهێنانانەدا بگونجێنن، هەمیشە تامەزرۆی کۆنن. ڕۆژ لە دوای ڕۆژ هەموو شتێکی نوێ لە ژیاندا مرۆڤی پیر دەترسێنێت، بۆیە ناتوانێت خووەکانی بگۆڕێت و خۆی لەگەڵ بارودۆخی نوێدا بگونجێنێت. بە گوتەی ئەو، ڕۆژانە خراپتر دەبێت، کۆمەڵگا و نەوەی گەنج لە ڕووی ئەخلاقییەوە بەرەو خراپتر دەڕوات. بچووکەکە ئیتر ڕێزی بۆ گەورەکان نییە. بەڵام لەکاتێکدا ئەم قسانە دەڵێت، لەبیری دەچێت ئەوانەی نەوەیەکی پێش خۆی هەمان شتیان لەسەر ئەو وتبوو. تاکە بەتەمەنەکان بەم بیرکردنەوە خۆیان لە جیهانی دەرەوە دادەبڕن و زیاتر خۆگۆڕ دەبن. ئەگەر ئەم تێکچوونە گونجاندنە بە تێپەڕبوونی کات بەرەوپێش بچێت، ڕەنگە نیۆفۆبیا (ترس لە تازەگەری) کە یەکێکە لە نیشانەکانی خەمۆکی پیری ڕووبدات. تاکی کۆن کە لە هەموو شتێکی تازە دەترسێت و ناتوانێ ڕابێ، ناتوانێت دەستبەرداری خوو و خوو و عادەتە کۆنەکانی بێت.لە تاکی بەساڵاچوودا کە خۆی لە داهێنان دەپارێزێت، جێگای سەرنجە کە یادەوەرییەکە دەڕووخێت. سەرەتا لە ڕووداوەکانی ئەم دواییە دەست پێدەکات، دەست دەکات بە لەبیرکردنی هەموو یادەوەرییەکی نوێ. ئەم تێکچوونی بیرەوەرییە یەکێکە لە دیارترین نیشانە کلینیکیەکانی نەخۆشی بیرچوونەوەی پیری. بۆ نمونە پیرێک کە ئەو میوانانەی لەبیر کرد کە دوێنێ هاتبوونە ماڵەکەی، ئێواران چی خواردووە، ئەم بەیانییە بۆ کوێ چوون، بە وردی باسی ئەو ڕووداوانە دەکات کە ٤٠ ساڵ لەمەوبەر ژیاوە. زۆرجار کەسوکاری ئەو کەسە بەساڵاچووەی کە لەم دۆخەدا هەیە، نایانەوێت دان بەوەدا بنێن کە تێکچوونی بیرەوەری هەیە.

هەروەها داخستنی پیر بە جیهانی ناوەوەی خۆی و ژیانێکی خۆگۆڕانە، باری سۆزداریشی تێکدەدات. ئەمەش ڕەنگە ببێتە هۆی ئەوەی تاکە بەتەمەنەکان بە شێوەیەکی ئیگۆسەنتریک ڕەفتار بکەن. ڕەنگە تەرخانکردنی بۆ پارە و شتە مادییەکان زیاتر بێت و سیفەتە کەسییەکانی وەک بەخشندەیی و کۆنەپەرستی کە لە ڕابردوودا هەبوون بەڵام توانیویانە کۆنترۆڵی بکەن، لە تەمەنی پیریدا بەبێ کۆنترۆڵ دووبارە ببنەوە. لە کەسانی بەساڵاچوودا کە ڕەفتاری ئیگۆسەنتەرییان هەیە، کەمبوونەوەی هەستە سۆزدارییەکان وەک گرنگینەدان بە کەسانی دیکە، خۆشویستنی تەنها خۆت و کەمبوونەوەی دەسەڵات و ئارەزووی ژیان.

ترس لە مردن، نیگەرانی لە داهاتوو، جێهێشتنی منداڵ لە ماڵەوە، مردنی هاوسەر یان خێزانی نزیک، نەبوونی متمانە، ترس لە بەرکەوتنی توندوتیژی، سنووردارکردنی دەرفەتی دارایی دوای خانەنشینی

و...هتد. پرسەکانی وەک ئەمانە باری سۆزداری تاکی بەساڵاچوو تێکدەدەن. هەستکردن بە تەنیایی و نامۆبوون زیاد دەکات.

زیانەکان لە تەمەنی پیریدا، فشارەکان، قەیرانەکان، خانەنشینبوون، بێوەژنبوون، نەخۆشی، جەستەیی

لەدەستدانی دەسەڵات، لەدەستدانی هەست، گۆڕانکاری لە پێگەی کۆمەڵایەتی، و...

هەموو کەسێکی بەساڵاچوو لە بەرامبەر هۆکارەکانی وەک گۆڕانکاریدا هەمان هەڵوێست و ڕەفتار نیشان نادات. ئەم جۆرە لە بەرامبەر ئەم هۆکارانەدا، کەسانی بەساڵاچوو بەپێی ئەزموونی ژیان و سیفەتی کەسایەتییان، هەڵوێست و ڕەفتارەکانیان پەرەپێدەدەن.لەم قۆناغەدا بە توندی هەست بە بوونی واقیعی مەرگ دەکرێت. تاکی بەساڵاچوو بە ئاسانی دەتوانرێت وابەستەی بەها ئاینییەکان بێت بەهۆی هەوڵەکانی بۆ ئەوەی بوونی و مردنی بە مانای خۆی بزانێت. ئومێد و دڵنەوایی ئەو تاکەی کە لە سەرلێشێواوی دەروونی و سۆزداریدایە وەک ئەو گرفتانەی کە پیری و نەخۆشی و هەستکردن بە تەنیایی و هەستکردن بە ناتەواوی، لە لایەکی دیکەوە حەسرەتی گەنجی و ڕۆژە خۆشەکان و هۆشیاربوون لە نزیکبوونەوە مەرگ. ڕەنگە هەندێک کەسی بەساڵاچوو ڕەفتاری ئایینی پیشان بدەن بۆ ئەوەی هەستکردن بە تاوانباری کەم بکەنەوە بۆ هەڵەکانی ڕابردوویان.

کەسانی بەساڵاچوو کە باسی ئەخلاق و فەزیلەت دەکەن، هەندێک جار ڕەفتاری نائاسایی پیشان دەدەن. لە لایەکەوە زیادبوونی ئارەزووی سێکسی و لاوازبوونی ڕەخنەگرتن لە خۆ، ڕەنگە هەندێک کەسی بەساڵاچوو بەرەو ڕەفتاری نائەخلاقی ببات. بەم مانایە ژمارەی ئەو کەسە بەساڵاچوانەی کە دەستدرێژی دەکەنە سەر خزمەتکارەکانیان، ئەو کچانەی کە تەمەنیان لە تەمەنی نەوەکانیاندایە و نمایش دەکەن، تاڕادەیەک زۆرە. ئەو دۆخەی کە باسی لێوە دەکرێت دەتوانێت تا ئەو شوێنە بڕوات کە ڕوو لە ڕەفتارەکان بکات کە دەتوانرێت لە ڕووی پزیشکی دادوەرییەوە بە تاوان هەژمار بکرێن.

لە نەخۆشی بیرچوونەوە کە لە تەمەنی پیریدا دەبینرێت، دەتوانرێت هەندێک وەهم و وەهمی پێشکەوتوو بۆ وێنەکە زیاد بکرێت. بۆ نمونە ڕەنگە کەسە بەساڵاچووەکە وا بیر بکاتەوە کە یەکدەگرن بۆ هاوبەشی موڵک و ماڵی منداڵەکانیان و دەیانەوێت بە زووترین کات بیکوژن و ژەهراوی بکەن. لە لایەکی ترەوە هەندێک جار وەهمە عیرفانییەکان دەبینرێن. بەم مانایە ڕەنگە هەندێک پیر هەبن کە بانگەشەی ئەوە بکەن کە پاسەوانن یان ئەو مەهدییەی کە نێردراوە بۆ چاکسازی لەم جیهانەدا. ڕەنگە هەندێک لە کەسانی بەساڵاچوو تووشی وەهمەکانی خۆبەزلزانین بکەن، چونکە هەست بە لاوازی و بێدەسەڵاتی دەکەن.

2.2 ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی کێشەی دەروونی لە تەمەنی پیریدا:

تاکی بەساڵاچوو دەتوانێت هاوسەنگی ڕۆحی خۆی بپارێزێت تا ئەو کاتەی بتوانێت پەیوەندییەکانی لەگەڵ خێزانەکەی و کەسانی دیکەی دەوروبەری و ئەو ژیانەی تێیدا دەژی و نەوە گەنجەکان و ئەو جیهانەی کە بەجێی هێشتووە مانای هەبێت. ئەوەی کە تاکی بەساڵاچوو سەرنج و خۆشەویستی و ڕێزیان بۆ وەرناگیرێت، لەلایەن هاوسەر و منداڵ و ژینگەی نزیک و کۆمەڵگاوە پاڵپشتی نەکراوە، بە وتنی "چیتر سوودی نییە" بەهایان پێنادرێت و پاڵیان پێوەوە بۆ گۆشەیەک، دەبێتە هۆی ئەوەی کەسانی بەساڵاچوو... تەندروستی دەروونییان تێکدەچێت و متمانەیان بەخۆیان لەدەست دەدەن.

ڕوانگەی کۆمەڵگا بۆ کەسانی بەساڵاچوو، چەشنە چەشنە جۆراوجۆرەکان، زۆرێک لە گۆڕانکارییە بایۆلۆژی و کۆمەڵایەتی و دەروونییەکان کە لە تەمەنی پیریدا ئەزموون دەکرێن، دەبنە هۆی کێشەی دەروونی لە تەمەنی پیریدا

ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی کێشەی دەروونی لە تەمەنی پیریدا

- چەشنە کۆنەپەرستانەکان سەبارەت بە پیری
- گۆڕانکارییە بایۆلۆژییەکان کە لەگەڵ پیربووندا ڕوودەدەن
- گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتییەکان کە لەگەڵ پیربووندا ڕوودەدەن
- گۆڕانکارییە دەروونییەکان کە لەگەڵ پیربووندا ڕوودەدەن

أ.چەشنە کۆنە پەرستەکان سەبارەت بە پیری :

هەڵوێست و بەهاگەلێک هەن کە کۆمەڵگا پەرەی پێداوە لە دژی ئەو گۆڕانکارییە جەستەیی و دەروونیانەی کە لە تەمەنی پیریدا ئەزموون دەکرێن. جیاوازی لە نێوان کۆمەڵگاکاندا هەیە لە ڕووی مانای پیربوون و هەڵوێست و ڕەفتارەکان بەرامبەر بە بەساڵاچووان. لە کاتێکدا لە کۆمەڵگا نەریتییەکان، بەساڵاچووان وەک تاکێکی "پاسەوانی کولتوور" سەیر دەکرێن کە ڕۆڵی کۆمەڵایەتی جددی لە پەروەردەکردنی نەوەی دووەم و لە پاراستنی کولتووردا دەگرنە ئەستۆ، و ڕەوشتی ئەزموونیان هەبووە یان کەڵەکەبوو، لە کۆمەڵگا مۆدێرنەکاندا دەتوانرێت بەو جۆرە هەژمار بکرێن ئەو تاکانەی کە بەرهەمهێنانیان کۆتایی هاتووە، بارگرانییە بۆ خێزانەکە و چاوەڕوان دەکرێت بە زووترین کات بمرن.

زانیاری هەڵە و چەشنە چەقبەستووەکان سەبارەت بە پیربوون لە کۆمەڵگاکاندا هەیە. ئەم چەشنە چەشنە کۆنەپەرستانە لە ئەنجامی نەزانی و نەبوونی پەیوەندی نوێ و پیشەیی لەگەڵ تاکەکانی بەتەمەندا دێتە ئاراوە. ئەمانە;

بە زانینی کەسانی بەساڵاچوو بە بەکاربەر نەک بەرهەمدار؛ هەرچەندە ڕەنگە بەرهەمهێنانی کەسانی بەساڵاچوو لە تەمەنی پیریدا دابەزێت، بەڵام ڕەنگە بەردەوام بێت. ئەگەر هیچ بەربەستێکی وەک نەخۆشی نەبێت، تاکی بەساڵاچوو ئامادە و مەیلیان هەیە بۆ بەشداریکردن لە بەرهەمهێناندا. ژمارەیەکی زۆر لە کەسانی بەساڵاچوو لە جیهاندا بەردەوامن لە ژیانی چالاکانەیان.

ئەوە بیرکردنەوەکە کە بە زیادبوونی تەمەن بە ڕێکوپێکی ڕێگری لە پیربوون ناکرێ، یان وەک نەخۆشییەکی چارەسەرنەکراو سەیر دەکرێت. پیرییەکی خۆش دەتوانرێت بە فەلسەفەی ژیانێکی **باش** بەسەر ببەن. تەمەن بەربەست نییە لەبەردەم تەندروست بوون. بە چالاکییە بەردەوامەکان، دەتوانرێت تەندروست و بەهێز بیت تەنانەت لە تەمەنی ٨٠-٩٠ ساڵیشدا. ئەو کەسە بەتەمەنانەی کە لە ڕووی دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتییەوە چالاکن، زیاتر لەشجوانی و بەهێزتر دەمێننەوە.

ئارەزووی بەساڵاچووان بۆ ئەوەی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان پێکەوە بن، بیرکردنەوە لەوەی کە ناتوانن لەگەڵ گەنجەکاندا ڕێکبکەون؛ بەساڵاچووان تایبەتمەندی بەدەستهێنان و هەبوونی ئەزموونێکی زۆریان هەیە بۆ گواستنەوە بۆ گەنجان. پیر دەتوانێت لەگەڵ گەنجەکاندا خۆی نوێ بکاتەوە. کۆمەڵگایەکی بەرهەمدارتر و داهێنەرتر بە تێکەڵکردنی وزەی جەستەیی و دینامیزمی گەنجان و حیکمەتی پیرەکان دەکرێت. بوونی گەنجان لە دەوروبەری بەساڵاچووان کە دەیانەوێت سوود لە ئەزموونەکانی وەربگرن، بەساڵاچووان زۆر دڵخۆش دەکات. تێکچوونی بیرەوەری، کەمبوونەوەی توانا دەروونییەکان وەک بیرکردنەوە و چارەسەرکردنی کێشەکان

نەخۆشی بیرچوونەوە یان بیرچوونەوە کە بەهۆی نەخۆشییەکەوە دەردەکەوێت، زیاتر لە کەسانی بەساڵاچوودا ڕوودەدات. بەڵام هەموو بەساڵاچووان تووشی نەخۆشی بیرچوونەوە نابن. ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشی بیرچوونەوە لە کەسانی بەساڵاچوودا کەمە کە کوالیتی ژیانیان بەرزە و بەرهەمهێنانیان دەپارێزن. هەروەها لەبیرچوونەوە تایبەت نییە بە کەسانی بەساڵاچوو. هەروەها مرۆڤەکان دەتوانن لە قۆناغەکانی پێشووی گەشەکردندا ئەزموونی لەبیرچوونەوە بکەن. لە کاتێکدا دەتوانرێت لەبیرچونەوەی گەنجان بەهۆی باری کار و بێباکییەوە ڕوون بکرێتەوە، بەڵام لە ئەنجامی پیربوون لە کەسانی بەتەمەندا سەیر دەکرێت. ئەو باوەڕە کە لە تەمەنی پیریدا لێبوردەیی و نەرمی لەدەست دەدات، ڕاست نییە. لە ڕاستیدا ژیان و ئەزموونەکان دەتوانن لێبوردەیی و نەرمی لە کەسانی بەساڵاچوودا زیاد بکەن. لێبوردەیی و نەگۆڕ بوون تەنیا بە پیری نییە، بەڵکو سیفەتێکی کەسایەتییە. مەبەست لەم لێبوردەییە. بەڵام دیدگای تاک بۆ ژیانی کۆمەڵایەتی و توانای گونجاندنی پەیوەندی بە کەسایەتی تاکەکەسی خۆیەوە هەیە کە بە درێژایی ژیانی دروستی کردووە. لەم ڕووەوە تاکی پیر هەمان سیفەتی کەسایەتی لەم قۆناغەدا دەپارێزێت کە پێش پیری هەیبوو. بە واتایەکی تر ئەو چەشنە چەشنە چەشنە کۆنەپەرستانەیە کە باسی لێوە دەکرێت تەنها لە تەمەنی پیریدا سنووردار نییە.

جەخت لەوە دەکرێتەوە کە ماوەی پیری تەمەنێکی بابەتیی ئاشتی و ئارامییە. بەڵام لەم ماوەیەدا تاکەکان تووشی فشارێکی زۆر دەبن و ئەمەش دەتوانێت کاریگەرییەکی دەروونی وێرانکەرتری هەبێت بۆیان. ئەو باوەڕەی کە خۆشی ژیان لە تەمەنی پیریدا نامێنێت، گەنجی قۆناغی خۆشی ژیانە، پیری قۆناغی ناخۆشی ژیانە: پیری قۆناغی کێشە و گرفتە. بەڵام خۆشی ژیان لەدەست ناچێت. تاکێک کە فەلسەفەیەکی واقیعی ژیانی هەبێت دەتوانێت بە بچووکترین شت دڵخۆش بێت. ئەو پیرە بەسۆزانەی کە چاوەڕوانییەکی زۆریان هەیە ناتوانن دڵخۆش بن چونکە هەمیشە زیاتریان دەوێت. لە توێژینەوەیەکدا گەنجانی تەمەن ٦٠ ساڵ و سەرووتر ئەو پرسیارەیان کردووە "تا چەند لە ژیانت ڕازیت؟" داوایان لێکرا وەڵامەکانیان بۆ ئەو پرسیارە پێشبینی بکەن. گەنجان تا ڕادەیەکی زۆر مەزەندەیان دەکرد کە

کەسانی بەتەمەن لە ژیانی خۆیان ناڕازین. کاتێک هەمان پرسیار لە کەسانی بەساڵاچوو کرا، **73**%یان دەڵێن کە لە ژیانیان ڕازین. بەڵام 6% ڕازی نین. ئەو بیرکردنەوە کە خانەنشین بوون شتێکی خراپە؛ ئەو کەسانەی کە توانیویانە بەرهەمدار بن دوای خانەنشین بوون تەمەنیان دواتر. خانەنشین بوون وەک کارەسات هەروەها تەندروستی ئەو کەسانەی هەڵسەنگاندن بۆ دۆخەکە دەکەن دوای خانەنشین بوون بە خێرایی تێکدەچێت.

ئەم پێشوەختە زانینانە کەموکوڕی زۆریان هەیە. ڕەنگە پێشوەختە زانینەکان وامان لێبکەن کە بەساڵاچووان وەک خۆیان هەست پێبکەین، و ڕەنگە ڕێگریمان لێبکات لە دانانی پلانی واقیعیتر و پەرەپێدانی سیاسەت بۆیان. دەتوانێت بەردەوامبوون لە کارکردن و کات بەسەربردن بە خۆشی قورس بکات، هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی دابڕانی نەوەکان لە یەکتر. هەروەها پێشوەختە زانین لە کەسانی پیشەیی وەک پزیشک و دەروونناسدا دەبینرێت. لەوانەیە نیشانەکانی نەخۆشییەک بگەڕێننەوە بۆ پیری نەک نەخۆشییەکە، ئەمەش وا دەکات چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتانە قورس بێت کە دەتوانرێت باشتر بکرێت. ئەم پێشوەختانە کاریگەری لەسەر قبوڵکردنی کەسی بەساڵاچوو و خێزانی نەخۆشییەک وەک ئاسایی بە پشتبەستن بە تەمەن، بێتوانایی چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانەی کە دەتوانرێت چارەسەر بکرێن بە ڕێگریکردن لە پێشکەشکردنیان بۆ دامەزراوە تەندروستییەکان، هەروەها کاریگەری لەسەر کوالیتی ژیان و ڕازیبوونی کەسەکە هەیە.

ب. گۆڕانکارییە بایۆلۆژییەکان لە پیربووندا

- پیربوونی بایۆلۆجی پرۆسەیەکە کە لەگەڵ گۆڕانکاری لە زیندەوەراندا ڕوودەدات. هەرچەندە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، بەڵام سنووردارکردنی جوڵە یەکێکە لە باوترین کێشە جەستەییەکان کە بەهۆی پیربوونەوە دروست دەبێت. جگە لەوەش لەدەستدانی لێهاتوویی و هێز لە کەسانی بەساڵاچوودا هەیە بە بەراورد بە تەمەنی بچووکیان. هەست بە ماندوێتی دەکات، زووتر ماندوو دەبێت، بارستەی ماسولکەکان کەم دەبێتەوە. هەروەها توانای فیکری کەم دەبێتەوە. زیادبوونی نەخۆشییە جەستەییەکان هەیە.
- بە ڕوونیترین گۆڕانکارییەکانی چاو لە پێستدا ڕوودەدەن. پێست تەنک دەبێتەوە، لاستیکییەکەی لەدەست دەدات، چرچ و لۆچی زیاد دەکات، پەڵەی تەمەن گەشە دەکات و هتد. ئەم گۆڕانکاریانە لە ڕواڵەتدا کاریگەری لەسەر کەسانی بەساڵاچوو هەیە لە ڕووی کۆمەڵایەتی و دەروونییەوە. لەگەڵ تەمەندا، کەمبوونەوەی هەموو ئەندامەکانی هەستکردن بە تایبەتی بینین و بیستن ڕوودەدات.
- هەندێک گۆڕانکاری لەگەڵ تەمەندا لە سیستەمی جۆراوجۆری جەستەدا بەدی دەکرێت. سیستەمی بەرگری لەش لاواز دەبێت، هەندێک ئاستی هۆرمۆن کەم دەبێتەوە. کەمبوونەوەی توانای کۆئەندامی هەناسەدان، هەندێک کێشە لە کۆئەندامی هەرسدا، کەمبوونەوەی سوڕی خوێن لە گورچیلەدا و خاوبوونەوەی ڕێژەی پاڵاوتن، هەروەها گۆڕانکاری لە مێشک و کۆئەندامی دەماردا هەیە.

Resim 1.2: Yaşlılıkta fiziksel görünü

ج. گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتییەکان لە پیربووندا:

جگە لە گۆڕانکارییە جەستەیی و دەروونییەکان، لەگەڵ پیریدا گۆڕانکاری گرنگ لە ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتیدا ڕوودەدات. گۆڕانی ڕۆڵ و زۆرجار لەدەستدانی ڕۆڵەکان لە تەمەنی پیریدا ڕوودەدات.

خانەنشینی؛ دەتوانرێت وەک سەرەتای پیری هەژمار بکرێت. لە ڕووی کەسانی بەساڵاچووەوە، خانەنشینی دەتوانێت گۆڕانکارییەکی ڕۆڵی ئامادەکراو یان ئامادەنەکراو پێشکەش بکات. خانەنشینی واتە کەمبوونەوەی بەرهەمهێنان و کەمبوونەوەی داهات و بەو هۆیەوە کەمبوونەوەی ئاستی ژیان و کەمبوونەوەی دەرفەتە کۆمەڵایەتییەکان.

خۆگونجاندن لەگەڵ ژیانی بێکاری و سنووردارکردنی ئابووری لە کاتی خانەنشینیدا دەتوانێت قورس بێت. ئەگەر کەسی بەساڵاچوو ئامادە نەبوو بۆ خانەنشینی، لەوانەیە ڕووبەڕووی کێشەی وەک هەستکردن بە بەتاڵی، تووشی کێشەی دارایی، پچڕانی پەیوەندی لەگەڵ ژینگە یان داخستنی خۆی بۆ جیهانی ناوەوەی بێت .بۆ ژنان خانەنشینی ئەوەندەی پیاوان کێشە دروست ناکات .ژنان دەتوانن لە ماڵەوە چالاکیی پێویست بۆ خۆیان بدۆزنەوە .بەڵام لای پیاوان بارودۆخی وەک لەدەستدانی ڕۆڵی خۆیان لە ژیانی کارکردن و دابەزینی بەرهەمهێناندا دەبنە هۆی نارەحەتی و زۆرجار تاک هەست بە پووچی و لەدەستدانی دەکات .گرنگە لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەی خانەنشینیدا کە بەساڵاچووان بوارەکانی پیشەی نوێ بدۆزنەوە کە لە کاتی خانەنشینیدا دەیهێننە ژیانیانەوە.

ڕۆڵی پەروەردەکردن؛ منداڵان ماڵ بەجێدەهێڵن، منداڵان ڕۆڵ دەگۆڕن .گرنگیدان بە دایک و باوکیان وا دەکات بەساڵاچووان وا بیربکەنەوە کە من بارگرانیم بۆ منداڵەکانیان.

تەنیایی؛ لەگەڵ کەمبوونەوەی پێویستی کەسانی بەساڵاچوو، گرنگی نەدان، هاوسەرگیری و جیابوونەوەی منداڵ، گەورەبوونی نەوە، مردن لە دەوروبەری تاکی بەساڵاچوو، کەمبوونەوەی ژمارەی ئەو کەسانەی کە چات و چاتیان لەگەڵ دەکات ، تاکی بەساڵاچوو بە تەنیا دەمێنێتەوە .دەست دەکات بە ژیان بە تەنیا، بۆ ئەوەی بەدەست تەنیاییەوە بناڵێنێت .بە تایبەت لەگەڵ مردنی ژنەکەی زیاتر تەنیایە.لەدەستدانی ڕۆڵی کۆمەڵایەتی و متمانە بەخۆبوون لە کەسی بەساڵاچوودا؛ بێسوودبوون .دەبێتە هۆی کێشەی دەروونی وەک بێدەسەڵاتی و پشتبەستن بە کەسانی تر و ترس لە مردن .ئەوەی کە کەسە نزیکەکانی هەست دەکەن پێویستیان پێیەتی، یەکێکە لەو هۆکارانەی کە بەساڵاچووان بە ژیانەوە دەبەستێتەوە و چالاکی دەکات .دایکی بەساڵاچوو)داپیرە-داپیرە (چاودێریکردنی نەوەکان و دابینکردنی کۆنترۆڵیان دەبێتە هۆی هەستکردن بەوەی کە بەسوودە بۆ ژیان .ئەم جۆرە ڕەفتارانە پەیوەندی خێزانی و خزمایەتی بەهێز دەکەن و کوالیتی ژیانی کەسی بەساڵاچوو لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە زیاد دەکەن بە زیادکردنی پەیوەندی لەگەڵ ژیانی کەسی بەساڵاچوو.

Resim 1.3: Yaşlılıkta yalnızlık

د. گۆڕانکارییە دەروونییەکانی پەیوەست بە پیربوون

لایەنی دەروونی تەمەنیپیری بە گشتی، پەیوەندی بە لێهاتوویی مەعریفی و گۆڕانی ڕەفتاری ، دەروونییەوە هەیە .کارامەیی مەعریفی؛ گۆڕانکاری لە بوارەکانی وەک زیرەکی، سەرنج، فێربوون، یادەوەری، زمان، تواناکانی بینین و فەزایی، ئیستدلالکردن و نەرمی مەعریفی؛ ڕەفتاری دەروونی بـریتین لە **سیفەتە جۆراوجۆرەکانی وەک باری دەروونی، پاڵنەرەکان و توانای ڕووبەڕووبوونەو**

گۆڕانکاریەکانی کارامەیی مەعریفی لە تەمەنی پیریدا هاوکات لەگەڵ پیربوون، گۆڕانکاری لە توانا مەعریفیەکان سەرنج، تێگەیشتن و هتد و بەمجۆرە لە تایبەتمەندییە دەروونییەکانی کەسانی

بەساڵاچوودا ڕوودەدات .لەگەڵ پیربووندا هەندێک گۆڕانکاری لە پێکهاتە و فیزیۆلۆژیای مێشکدا ڕوودەدات .بەهۆی مردنی دەمارەکانەوە قەبارەی مێشک کەم دەبێتەوە و کێشی کەم دەبێتەوە .دوای تەمەنی ٨٠ ساڵی دەبینرێت کە کێشی مێشک بە ڕێژەی ١٧ %کەم دەبێتەوە .ئەم دۆزینەوانە سەبارەت بە مێشک بووەتە هۆی گشتاندنێک کە هەموو بەساڵاچووان لەبیرکەر و پیرن .بەڵام کاتێک کارەکانی پەیوەست بە مێشکی کەسانی بەساڵاچوو لەبەرچاو دەگیرێن، تێکچوونی کارکردن هاوتەریب لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی مێشکدا بەدی ناکرێت .چالاکیی مێشک پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە قەبارەی مێشک و کێش و ژمارەی دەمارەکانەوە نییە .پەیوەندییەکی زۆر لاواز لە نێوان پلەی وەرینی مێشک و تێکچوونی مەعریفیدا هەیە.

پرۆسەی پیربووندا، هیچ پاشەکشەیەک لە هەموو ئەرکە مەعریفیەکاندا نیە تایبەتمەندی تاکەکەسی. ،خۆی، بارودۆخی ئابووری کۆمەڵایەتی کە کوالیتی ژیان دیاری دەکات، پەروەردە ئاست نەخۆشییەکانی ڕابردوو و باری دەروونی گشتی، پێکهاتەی ئەناتۆمی تاک و هتد .حەزپێکردن .هۆکارەکان کاریگەرییان لەسەر کارامەیی مەعریفی تاک لە تەمەنی پیریدا هەیە

هەندێک لە توێژەران؛ لە کاتێکدا دیاری کراوە کە پیربوونی دەروونی قۆناغێکی پاشەکشەی تەواو نییە، کە "زیرەکی کەڵەکەبوو "لەسەر بنەمای ئەزموون و فێربوون لەگەڵ تەمەندا زیاد دەکات، هەندێک لێکۆڵینەوە نیشان دەدەن کە تێکچوونی کارکردن هەیە لەگەڵ پێشکەوتنی تەمەن لە بوارەکانی وەک توانای بەکارهێنانی زمان، یادەوەری، سەرنجدان یان تەرکیزکردن، و بە تایبەتی لەو بوارانەی کە پێویستیان بە داهێنان هەیە، باس لەوە دەکرێت کە هەرچەندە سەرەڕای بەرزبوونەوەی تەمەن هێشتا توانا سەرەتاییەکانیان لە داهێناندا دەپارێزن، بەڵام بۆ کەسانی بەساڵاچوو ئەستەمە بەرهەمی کوالیتی بەرز بەرهەمبهێنن.

،**زیرەکی** :لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکاندا لەگەڵ تەمەندا هیچ کەمبوونەوەیەک لە پرۆسێسی زارەکیدا نییە ئەمەش گوزارشت لە زانین و ئەزموونی تاکەکەس دەکات .بەڵام پاشەکشە لەگەڵ تەمەندا لە چارەسەرکردنی کێشە نازارەکییەکان بەدی دەکرێت کە تێیدا کەسەکە پێویستی بە پرۆسێسکردنی زانیارییەکان و وەڵامدانەوەی خێرا هەیە.

فێربوون و یادەوەری :ئەو کارە مەعریفیانەی کە زۆرترین کاریگەرییان لەسەرە لە پرۆسەی پیربووندا بریتین لە فێربوون و یادەوەری .لە کەسانی بەساڵاچوودا؛ گۆڕانی بیرەوەری، وەک کەمبوونەوەی بیرەوەری، بیرهێنانەوەی ناتەواو و ناتەواو، و لادان لە بیرەوەری .جگە لەوەش لەگەڵ تێکچوونی پێکهاتەی مێشک، ناوەڕۆکی بیرکردنەوە، کوالیتی لۆژیک و ئیستدلال دەگۆڕێت و تێکدەچێت .مەیلێک هەیە بۆ خاوکردنەوەی ڕەوتی بیرکردنەوە و وردبینی و بەرەنگاربوونەوە .بەراوردکردن لە نێوان چەمکەکاندا ناکرێ و ناتوانرێت بگاتە ڕاستی .حیسابات، چەمکە بەرجەستە و نامەعنەوییەکان شێواون، کەسانی بەساڵاچوو زانیاری بچووکی وەک ناوێک، ژمارەیەکی تەلەفۆنێک بۆ ماوەیەکی کورت بیردەکەن.

ئەوان وەک گەنجان باش نین لە هێشتنەوەیان لە یادەوەرییاندا .فێربوونی نوێ و ..وەرگرتنەوەی زانیاری لە بیرەوەری درێژخایەن لەگەڵ زیادبوونی تەمەن، بیرهێنانەوەی زانیارییە تازەهەڵگیراوەکان

بەهێزتر دەبێت .بەڵام ئەو بەشەی کە پێی دەوترێت یادەوەری دوور کە ئەو زانیاریانەی کە ساڵانێک لەبیر دەکرێن تێیدا هەڵدەگیرێن، کاریگەری تەمەنی زۆر لەسەر نییە .هەر لەبەر ئەم هۆکارە لە کاتێکدا ...بەساڵاچووان ئەو خواردنانەیان بیرناچێتەوە کە بۆ نانخواردنی نیوەڕۆ خواردوویانە، ئەوان

.دەتوانێت بە بچووکترین وردەکاری ڕووداوێک لەبیر بکات

ئاگاداری :لەگەڵ تەمەندا، سەرنجدان بە بەردەوامی کەم دەبێتەوە .بەڵام بەو پێیەی زانیاری و ئەزموونی زیاتریان هەیە لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی سەرنجەکانیان و گرنگیدان بە چی لە ماوەی تەمەنیاندا، بەساڵاچووان تارادەیەکی زۆر ئەم کەموکوڕییانە قەرەبوو دەکەنەوە .توانای گۆڕینی سەرنج لە هاندەرێکەوە بۆ هاندەرێکی تر و دواتر شوێنکەوتنی هاندەرەکەی تر، واتە دابەشکردنی سەرنج بۆ .چەند هاندەرێک لە هەمان کاتدا، لەگەڵ تەمەندا بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەبێتەوە

زمان **:**توانای بەکارهێنانی زمان لەگەڵ پیربووندا ناگۆڕێت .کێشەکانی پەیوەندیکردن لە تەمەنی پیریدا زیاتر بەهۆی لەدەستدانی هەستەکانە لە بواری بینین و بیستن .هەرچەندە ڕەنگە کێشەی بیرهێنانەوەی .ناو و وشەکانی هەبێت، بەڵام ئەمە پەیوەندی ڕۆژانە تێکنادات

گۆڕانکاری لە ڕەفتاری دەروونیدا وا بیر دەکرێتەوە کە سیفەتە سەرەتاییەکانی کەسایەتی لە تەمەنی پیریدا ناگۆڕێن .هەرچۆنێک بێت

ڕەنگە هەندێک لە پیرەکان هاوسەر و کەسوکاریان لەدەستدابێت .بۆیە کێشەی بەرچاو لە تەندروستی جەستەیان دەست بە سەرهەڵدان دەکەن .هەوڵدان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەموو ئەمانە لە ڕووی مەزاج و مۆراڵەوە کێشە دروست دەکات .لەبەر ئەم هۆکارانە ڕەنگە پیرەکان تووشی مەزاج و تووڕەبوون و ناوبەناو قسەکردن بەخۆیان و لەبیرچوونەوە و تەرکیزکردن لەسەر ڕابردوو و .ناحەزبوون و ڕەخنەگرتن لە نەوەی ئێستا و دووبارەکردنەوەی ئەو شتانەی کە باسیان کردووە و هتد ،زیاتر بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ چاودێری گۆڕانکارییەکانی ڕەفتار وەک...کاڵبوونەوەی هۆشیاری ،نەخۆشی ئەلزەهایمەر، تێکچوونی کەسایەتی نەرگسی، نەخۆشی دەمار، فشار، تێکچوونی خەو .سەرلێشێواوی و خەمۆکی لە تەمەنی پیریدا باون

1.3 چالاکییەکانی ڕێنمایی تاکەکەسی و کۆمەڵایەتی بۆ پیری:-

لە تەمەنی پیریدا پشتیوانی و چاودێری و یارمەتی پزیشکی زیاتر لە هەموو قۆناغەکانی تری گەشەکردن پێویستە. یەکێک لە سەرەتاییترین کێشە تەندروستییەکان لەم قۆناغەدا پاراستن و پەرەپێدانی تەندروستی دەروونییە. بەگشتی کەسانی بەساڵاچوو کە دەتوانن کێشەکانی ژیانی خۆیان چارەسەر بکەن و تەنانەت ڕوو لە بەهاکانی مرۆڤایەتی بکەن، لە ڕووی تەندروستی دەروونییەوە بە "تەندروست" دادەنرێت.

چاوەڕوان دەکرێت کەسانی بەساڵاچوو تەندروست سەرکەوتنە کەسی و کۆمەڵایەتییەکانیان بە ئارامی و دڵخۆشی و ئارامییەوە ببڕن. جێبەجێکردنی ئەم چاوەڕوانییە پەیوەستە بە ڕەچاوکردنی جددی و بڵاوکردنەوەی هەوڵەکان بۆ پاراستن و باشترکردنی تەندروستی دەروونی. تامی پیری دەتوانرێت چێژ وەربگیرێت کاتێک لە ڕووی دەروونییەوە بە باشی ئامادە بکرێت بۆ ئەم ماوەیە. لەم ڕووەوە سوودی زیاتری دەبێت تاکی بەساڵاچوو کە خۆی بۆ پیری ئامادە بکات و بە قبوڵکردنی ئەم قۆناغە بە مەرجەکانی خۆیەوە بژی، نەک هەوڵی ژیانی گەنجی بدات بە ناچارکردنی خۆی، چ بۆ خۆی و چ بۆ دەوروبەرەکەی. هەر لەبەر ئەم هۆکارەش هەندێک بەرپرسیارێتی دەکەوێتە ئەستۆی کۆمەڵگا و تاکەکان. ئەم بەرپرسیارێتیانە بریتین لە:

پێویستە ستراتیژییەکانی گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی دیاری بکرێن بۆ ئەوەی پیرێکی هاوسەنگ و تەندروست لە کۆمەڵگادا دەستەبەر بکرێت و تاکە بەساڵاچووەکان بتوانن ئەم قۆناغە سەختە لە ژینگەیەکی ئاسوودە و ئارامدا بەسەر بەرن. کەسانی بەساڵاچوو ئەو کەسانەن کە لە ڕووی سۆزدارییەوە منداڵی دووەمیان ئەزموون دەکەن. دەتوانرێت هەندێک شت بۆ کەسانی بەساڵاچوو بکرێت بۆ ئەوەی هەست بە تایبەتمەندی بکەن. بۆ نمونە دەتوانرێت بەرنامەی تایبەتی ڕۆشنبیری لە کەناڵە ڕادیۆ و تەلەفزیۆنییەکان دروست بکرێت، وەک کاریکاتێر بۆ منداڵان، هەروەها بەشی تایبەتی جلوبەرگ بۆ بەساڵاچووان لە دوکانەکانی جلوبەرگدا.

دەتوانرێت ئامادە بکرێت. بارودۆخی ژینگە کاریگەری لەسەر شێوازی ژیان هەیە. کێشە دەروونییەکانی پەیوەست بە پیربوون لە ناوچە شارییەکان زیاترە وەک لە ناوچە گوندنشینەکان. گرنگە بارودۆخی ژینگە بە شێوەیەک ڕێکبخرێت کە بەساڵاچووان بتوانن بە ئاسوودەیی بژین. پێویستە فەزای ژیان دروست بکرێت کە کەسانی بەساڵاچوو بتوانن چالاکانە بەشداری تێدا بکەن. ئەو کەس و دامەزراوە و ڕێکخراوانەی خزمەت بە بەساڵاچووان دەکەن دەتوانن چالاکییەکانی وەک چالاکییە وەرزشییەکانی گونجاو لەگەڵ تەمەن و چارەسەری گرووپیدا بەکاربهێنن بۆ ئەوەی تاکەکانی بەساڵاچوو لە دۆخی پاسیڤی خۆیانەوە چالاکتر بن (سەیرکردنی تەلەفزیۆن، بەکارهێنانی بەردەوامی ماددە هۆشبەرەکان و هتد). ئەگەر بتوانرێت ڕێنمایی دەروونی و خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری تایبەت بە پیری زیاتر بڵاوبکرێتەوە، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە زیاتر کەسانی بەساڵاچوو بە ئاشتی لەگەڵ خۆیان و جیهانی دەرەوەدا بژین. بە تاک، چالاکییەکانی ڕێنمایی دەروونی و ڕاوێژکاری بۆ کەسانی

بەساڵاچوو کارپێکراوە. بۆ ئەمەش دەتوانرێت چارەسەری تاکەکەسی و گروپی لەلایەن پسپۆڕانەوە ئەنجام بدرێت. چارەسەرە تاکەکەسییەکان چارەسەری "پێداچوونەوە بە ژیان".

کاتێک تاکی بەتەمەن سەیری ئەو ساڵانە دەکەن کە بەسەریان بردووە، لەبەرچاو دەگرن کە چییان لە ژیاندا بەدەستهێناوە. ئەوان بەدەستی ناهێنن و هەمیشە بەزەیی بەو شتانەدا دێتەوە کە دەیانویست بەدەستی بهێنن بەڵام نەیانتوانی. بۆیە دەرفەتێکە بۆ بەساڵاچووان بۆ بیرکردنەوە و شیکردنەوەی ڕابردوو.و گوێگرێکی باش بە. پێویستە کەسانی بەساڵاچوو هانبدرێن بۆ بەشداریکردن لەم چارەسەرانەدا. دۆخی دەروونی تاک و دیدگای کۆمەڵگا بۆ "پیری" کاریگەرن لە پیربوونی تەندروست و سەرکەوتوودا. کاتێک لە ڕوانگەی دەروونی کۆمەڵایەتییەوە هەڵدەسەنگێندرێت، پێویستە پەیوەندی و هاوڕێیەتی تاکە بەساڵاچووەکان لەگەڵ خێزانەکانیان و بازنەی نزیکیان بە زیندووی بهێڵرێتەوە بۆ ئەوەی پرۆسەی پیربوونێکی سەرکەوتوویان هەبێت.

Resim 1.4: Yaşlıya rehberlik

2 .کێشەی دەروونی لە تەمەنی پیریدا:-

ئەم قۆناغە قۆناغێکی گەشەسەندنە کە تێیدا یادەوەری دەروونی لاواز دەبێت، کێشە دەروونییەکان بە ڕوونیتر دەست دەکەن بە دەرکەوتن، پاڵنەر کەم دەبێتەوە بەهۆی هەموو ئەمانە و کێشەکانی وەک کەمخەوی و توڕەبوون و پێشنیارکردن دەتوانرێت ئەزموون بکرێت.

هەروەها مردنی هاوسەر یان هاوڕێکانی کەسێکی بەساڵاچوو، نەتوانینی جێگرەوەی مردووەکە، هەستکردن بە تەنیایی و گۆشەگیری، نەرێنییە جەستەییەکانی وەک نەخۆشییەکانی دڵ یان ئیفلیجی کە کەسانی بەساڵاچوو لەو وزەیە بێبەش دەکەن کە پێویستیانە، کێشەی بیستن و ترس لە مردنیش لەوانەیە ببێتە هۆی خەمۆکی و گومان لە کەسانی بەساڵاچوودا. هەموو ئەو کێشانەی کە تووشی دەبن کاریگەری نەرێنی لەسەر تەندروستی دەروونی تاکەکان هەیە و دەبنە هۆی ئەوەی تووشی کێشە و گرفتی گونجاندن ببن.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە کێشە دەروونییەکانی پەیوەست بە پیربوون لە کەسانی بەساڵاچوو کە لە شارەکاندا دەژین زیاترە بە بەراورد بەوانەی لە ناوچە گوندنشینەکاندا دەژین. لە دروستبوونی ئەم کێشانەدا هۆکارەکانی وەک ڕۆیشتنی خێرای ژیان، شارە گەورە قەرەباڵغ و ژاوەژاوەکان کاریگەرییان هەیە. جگە لەوەش ئەو کەسە بەساڵاچووانەی لە گوندەکان دەژین، زیاتر ڕێزیان لێدەگیرێت لەلایەن

ژینگەکەیانەوە بە بەراورد بەوانەی لە شارەکاندا دەژین و دەرفەتی کارکردنیان بۆ ماوەیەکی درێژتر هەیە. ئەمڕۆ بە تایبەتی کۆمەڵگا شارستانییە پیشەسازییەکان، بەو پێیەی ئامادە نەبوون بۆ کێشەکانی پیری، نەیانتوانیوە ڕێگاکانی سود وەرگرتن لە ئەزموونی تاکە بەساڵاچووەکان پەرەپێبدەن، نە توانیویانە هەلومەرجێک بۆ ئەوان دابین بکەن کە سەرکردایەتی ئا ژیانی شکۆمەندانە

2.1. سەختییە ڕۆحییەکان:-

هەموو بەساڵاچووێک لە بەرامبەر فاکتەرەکانی وەک خەسار لە تەمەنی پیریدا، سترێس، قەیرانەکان، خانەنشینی، بێوەژنبوون، نەخۆشی، کەمبوونەوەی هێزی جەستەیی، لەدەستدانی هەست، گۆڕانکاری لە باری کۆمەڵایەتی و گۆڕانکاری لە ئاستی ژیاندا هەمان هەڵوێست و هەڵسوکەوتی نیشان نادات . چەندە چڕی هەستەکان لە بەرامبەر ئەم جۆرە هۆکارانەدا ئەزموون دەکرێن، ڕەنگە بەپێی پێکهاتەی کەسایەتی تاک، ئەو ڕووداوانەی کە ئەزموونی کردووە، ئاستی پەروەردە و لێهاتوویی و میکانیزمەکانی گونجاندن کە پەرەی پێداوە، جیاواز بێت. هەموو ئەو کێشانەی کە تووشی دەبن، کاریگەری لەسەر کەسی بەساڵاچوو هەیە لە ڕووی دەروونییەوە و هەندێک کێشەی لێدەکەوێتەوە. ئەم سەختییانە بریتین لە:

1/ هەستکردن بە بێدەسەڵات و لاوازی

2/ کەمبوونەوەی حەز و ئارەزووی ژیان، کەمبوونەوەی متمانە بەخۆبوون،

3/ جێبەجێنەکردنی بەرپرسیارێتیەکان.

4/ هەستکردن بە لەدەستدانی کۆنترۆڵ، ڕەشبینی،

5/ دژواری ڕووبەڕووبونەوەی دۆخی سترێس، .

6/ گۆڕانی تێڕوانین بەرامبەر بە نەخۆشییەکە،

7/ زیادبوونی کاردانەوەکان بەرامبەر کێشەی خێزانی.

8/ نەتوانینی بەرگەگرتنی گۆڕانکارییەکان،

9/ سترێسی گرنگیدان بە بەساڵاچووانی ناو خێزان (فشار لەسەر کەسانی بەساڵاچوو

11/ ئەو فشارەی کە چاودێر تووشی دەبێت، کێشە لە گونجان لەگەڵ کۆمەڵگا،

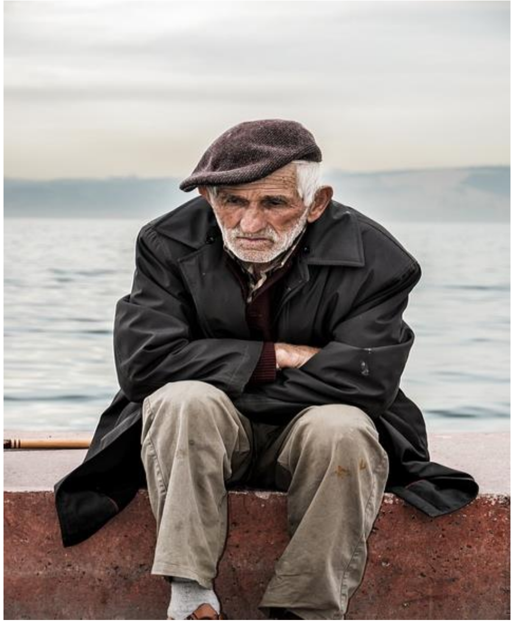
12/ نەتوانینی بەردەوامبوون لەگەڵ تەکنەلۆجیا (کۆمپیوتەر، مۆبایل و هتد)،

13/ نەتوانینی گۆڕینی ئەو شوێنەی کە تێیدا دەژی. هەستکردن بە بێسوودبوون،

14/ هەستکردن بە تەنیایی و سەرنج نەدانی، (هاوسەرگیری و جێهێشتنی منداڵ، گەورەبوونی نەوە و هتد)

15/ خانەنشین بوون و کەمبوونەوەی بەرهەمهێنان،

16/ سەختی ئابووری بریتییە لە کەمکردنەوەی دەرفەتی کۆمەڵایەتی.



Resim 2.1. Yaşlılıkta yalnızlık

أ. سترێس لە تەمەنی پیریدا

فشار; ڕووداوەکانی ژیانن کە هەستی فشار و بێزاری لە تاکدا دروست دەکەن، دەبنە هۆی سەختی، بەرەو بنبەست دەبەن، دەبنە هۆی نائومێدی، دەبنە هۆی ئازار و دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی. لە ئەنجامی گرژی و ئاڵۆزییەکانی ژیانی ڕۆژانەدا ڕوودەدات. فشاری دەروونی لە ژیانی تاکدا نەک تەنها لە تەمەنی پیریدا، بەڵکو لە هەموو قۆناغەکانی گەشەکردندا گرنگە.

زۆر جەختکردنەوە لەسەر ئەو گۆڕانکاریانەی کە نیشانەی سروشتی پیربوونن، ناتەواوی پەیوەندی نێوان کەسەکان و ترس لە مردن گەورەترین سەرچاوەی فشاری دەروونین بۆ کەسانی بەساڵاچوو. هەموو کەسێک دەتوانێت لە هەر قۆناغێکی ژیانیدا تووشی فشاری دەروونی بێت. فشاری دەروونی زۆر دەبێتە هۆی تێکچوونی جۆراوجۆری جەستەیی و دەروونی لە تاکەکاندا. بۆیە گرنگە مامەڵە لەگەڵ فشاری دەروونیدا بکەیت. مەبەست لە ڕووبەڕووبوونەوەی فشار؛ هۆکارەکانی فشار و کاردانەوەکان بەرامبەریان بۆ ناساندنی تاک بە تاک، بۆ یارمەتیدان لە دەستنیشانکردنی دروستی

کێشەکان، بۆ دیاریکردنی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی فشار لە تاکدا. فێرکردن و پەرەپێدانی شێوازەکانی خۆپاراستن لە زیانەکانی دەروونی و فیزیۆلۆژی.هەستکردن بە کۆنترۆڵکردن" گرنگە لە ڕێگریکردن لە فشار. توانای زاڵبوون بەسەر هەموو جۆرە بەربەستێکی وێرانکەردا کاتێک تاک هەستێکی دیاریکراوی کۆنترۆڵکردنی هەبێت لە هەر بارودۆخێکدا توانای هەیە. تاک بە ئاسانی دەتوانێت ئەو کێشانە قبوڵ بکات کە لە ژیانیدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە و ناتوانێت بە ئامرازەکانی خۆی، لەناو سیستەمی بیروباوەڕی ئایینیدا زاڵ بێت. ئیمانەکەیەوە دەتوانێت کۆڵنەدان و سەبر و هێزێکی ڕۆحی گەورە بەدەستبهێنێت. بەم پێیە ڕەنگە کاریگەری نەرێنی فشار لەسەر تاک کەم بێتەوە. توخمێکی دیکە کە ئامانجی کەمکردنەوەی کاریگەرییە بەهۆی کانی فشارە لەسەر تاک، پشتیوانی کۆمەڵایەتییە. ئەم پشتیوانییە لە کۆمەڵگا مۆدێرنەکاندا دامەزراوەیی کراوە و لە ڕووی دەروونییەوە زۆر بەهێز نییە. پشتگیری خێزان پاڵپشتییەکی زۆر بەهێزی دەروونی بۆ کەسانی بەساڵاچوو دابین دەکات. دۆخێکی وێرانکەر و وێرانکەرە بۆ تاکی بەساڵاچوو کە لە کۆمەڵگا دووری بخاتەوە.

ب. دڵەڕاوکێ لە تەمەنی پیریدا

هەر نەخۆشییەک کە مەترسی لەسەر تەندروستی دروست بکات، دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ. جگە لەوەش زیادبوونی غودەی دەرەقی، هەڵاوسانی شەکری خوێن، نەخۆشی درێژخایەن و توندی سییەکان، تێکچوونی لێدانی دڵ دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ.

تێکچوونی دڵەڕاوکێ بە نیشانە مەعریفی و جەستەییەکان دەردەکەوێت. نیشانە مەعریفیەکان بریتین لە لەدەستدانی حەز بە ژینگە، چاوەڕوانی ئەوەی شتێکی خراپ ڕووبدات، توڕەبوون، هەستکردن بە نائارامی، ترس لە لەدەستدانی کۆنترۆڵ یان شێتبوون، نیشانە جەستەییەکان بریتین لە لێدانی دڵ، ئارەقکردنەوە، هەناسە تەنگی، نائارامی، ئازاری سنگ، سکچوون، سەرگێژخواردن، هەستەکانی زەقبوونەوە. لەبەر ئەوەی تاکی بەساڵاچوو بە گونجاو نازانن باسی کێشە دەروونییەکانیان بکەن، زۆرجار باس لە دەرکەوتە سۆماتیکییەکان دەکەن. بۆیە دەکرێت دڵەڕاوکێ لەگەڵ نەخۆشی جەستەیی تێکەڵ بکرێت و ببێتە هۆی بەکارهێنانی بێهودە لە دەرمان.

وا بیر دەکرێتەوە کە بەشێکی گرنگ لە نەخۆشییەکانی دڵەڕاوکێ کە لە تەمەنی پیریدا دەستنیشان دەکرێن لە تەمەنی گەنجی پێگەیشتووەوە دەست پێدەکات و لە تەمەنە پێشکەوتووەکاندا بەردەوام دەبێت. ئەگەر دڵەڕاوکێ بۆ یەکەمجار لە تەمەنێکی بەرزدا دەرکەوت، پێویستە دەستنیشانکردنی دیکە لەبەرچاو بگیرێت؛ وەک خەمۆکی، خەمۆکی، یان نەخۆشییەکی جەستەیی تازە زیادکراو.
فۆبیا باوترین نەخۆشی دڵەڕاوکێیە لە تەمەنی پیریدا. جگە لە ئاگۆرافۆبیا (ترس لە تەنیا بوون، چوونە دەرەوە بە تەنیا و بوون لە شوێنە قەرەباڵغەکان)، دەگمەنە کە نەخۆشییەکانی دڵەڕاوکێ بە پلەی یەکەم لە تەمەنی پیریدا دەست پێبکات. ئاگۆرافۆبیا کە هەوڵ دەدرێت بە ڕوونکردنەوەکانی وەک ترس لە کەوتن و ناتەواوی جەستەیی بشاردرێتەوە و دەبێتە هۆی کشانەوەی کۆمەڵایەتی، زۆرجار لە تەمەنی پیریدا دەبینرێت.

دیاریکردنی دۆخە دڵەڕاوکێ وروروژێنەرەکان ئاسانکاری دەکات بۆ یارمەتیدانی تاک لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم بارودۆخانە. ناسینەوە و چارەسەری نەخۆشییەکانی دڵەڕاوکێ کوالیتی بەرز دەکاتەوە.

ج. دڵەڕاوکێی مردن لە کەسانی بەساڵاچوودا

لە ئەنجامی ئەزموونەکانی جەستەی پیر و نەخۆش، کەسی پیر دەست دەکات بە هەستکردن بە مردن نەک وەک چەمکێکی ئەبستراکت، بەڵکو وەک ئەگەرێک کە دەتوانرێت لە هەر ساتێکدا ئەزموون بکرێت. هەر لەبەر ئەم هۆکارە چەمکی مردن لە تەمەنی پیریدا مانایەکی جیاواز بەدەست دەهێنێت. لە کاتێکدا تاکی بەساڵاچوو لە لایەک واقیعی بایۆلۆژی قبوڵ دەکات، بیرکردنەوە لە مردن بە ئاسانی دەتوانێت هاوسەنگی هەستیاری تێکبدات و ببێتە هۆی ناڕەحەتی و نائومێدی. لە کاتێکدا زۆرێک لە کەسانی بەساڵاچوو بە هێمنی نزیکبوونەوەی مردن قبوڵ دەکەن، هەندێکیان تووشی ترس و دڵەڕاوکێ یان کاردانەوەی ئینکاری دەبن. لە لایەکی ترەوە خەمۆکی پیری، نەخۆشی دڵەڕاوکێ، فۆبیا و وەسوەسە، تێکچوونی دەروونین کە دڵەڕاوکێ و ترس لە مردن لە کەسانی بەساڵاچوودا زیاد دەکەن.تاکە بەساڵاچووەکە کە پێداچوونەوە بە ژیانی خۆیدا دەکات؛ ئەگەر بەو شتە ڕازی بێت کە تا ئێستا ژیاوە، پێشبینی دەکرێت کەمتر دڵەڕاوکێی مردنی هەبێت. ئەگینا ئەگەر کەسەکە لە ئەزموونەکانی ڕابردوو ڕازی نەبوو، وا بیردەکاتەوە کە چەندین ئەزموونی تری هەیە کە حەز دەکات ئەزموونی بکات. تێبینی ئەوە کراوە کە ژنان زیاتر لە پیاوان ترسیان لە مردن هەیە. لە کەسانی بەساڵاچوو کە ترسیان لە مردن هەیە، بچووکترین ناڕەحەتی جەستەیی نیشانەکانی دڵەڕاوکێ زیاد دەکات.

د. تەمەن

خەم و پەژارە بریتییە لە دەرکەوتنی کاردانەوە هاوشێوەکانی نیشانەکانی خەمۆکی وەک خەمۆکی توند لە کاتی لەدەستدانی کەسێکی ئازیز، کێشەی کۆئەندامی هەرس، دابەزینی کێش و تێکچوونی خەو. یەشک قۆناغێکە کە تاکەکان تووشی زیانێکی زۆر دەبن. هاوکات لەگەڵ مردنی هاوسەر یان هاوڕێ، لەدەستدانی کار و تەندروستی و سەربەخۆیی و ڕۆڵەکانیش هەیە.

کاردانەوەکانی هەر تاکێک بەرامبەر بە زیانەکان جیاوازن، پێکهاتەی کەسایەتی، ژیان و ئەزموونەکانی ڕابردوو، پشتیوانی کۆمەڵایەتی و هتد. کاریگەری هۆکارەکانە. کاردانەوەی خەم کاردانەوەیەکی سروشتییە. ماوەی خۆگونجاندن لەگەڵ زیانەکە و دواتر داڕشتنەوەی دووبارە لەخۆدەگرێت. لە ماوەی توندی لەدەستدانەکەدا (١ مانگی یەکەم، ٦ مانگ)، نیشانەکانی هاوشێوەی خەمۆکی دەبینرێن. نیشانەکانی خەم و پەژارە؛ کەمبوونەوەی ئارەزوو و حەز، لەدەستدانی وزە، دڵتەنگی، لەدەستدانی سەرنج و تەرکیز، زۆر ئارەزووی گریان، هەموو شتێک بێ مانایە، پێشنیاری لەدەستدانی بەردەوام دەکات.

Resim 2.3: Yaşlılıkta çaresizlik

لە کەسانی بەساڵاچوودا، بەتایبەتی دوای لەدەستدانی کەسێکی نزیک، نیشانەکانی هەستکردن وەک بیستنی دەنگی ئەو کەسە، بینینی وێنەکە، هەستکردن لە تەنیشتیان لەوانەیە ئەزموون بکرێت. لە هەندێک تاکدا دەکرێت پرۆسەی ماتەمینی زۆر درێژ بێت، نەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ ژیانی ڕۆژانە، بیرکردنەوە لە مردن و خۆکوشتن. لەم حاڵەتانەدا، پێویستە تاکەکەسەکە چارەسەر بکرێت بە قبوڵکردنی ئەوەی کە خەم و خەمۆکی نەخۆشی یان خەمۆکی پەرەی سەندووە. جگە لەوەش ماتەمینی درێژخایەن و خەمۆکی دەبێتە هۆی تێکچوونی تەندروستی جەستەیی و دەروونی و لە ئەنجامدا ڕێژەی مردن زیاد دەکات.

2.2. تێکچوونی دەروونی لە تەمەنی پیریدا:

تێکچوونی دەروونی لە نێو کێشە تەندروستییەکاندا جێگەیەکی گرنگی هەیە. تاکە بەساڵاچووەکان دەتوانن بە ناسینەوە و چارەسەرکردنی تێکچوونە جەستەیی و دەروونییەکان و پێشکەشکردنی پاڵپشتی دەروونی، وەک تاکەکانی گرووپە تەمەنییەکانی دیکە دڵخۆش و بەرهەمدار و هاوئاهەنگ بن. هەر لەبەر ئەم هۆکارە، زانینی تایبەتمەندی نەخۆشییە دەروونییەکان کە لە کەسانی بەساڵاچوودا دەبینرێن، ڕێگەیەکی ئاسانتر و وردتر بۆ ئەم نەخۆشانە دابین دەکات.

2.2.1 تێکچوونی باری دەروونی:

یەکێک لەو تایبەتمەندییە سەرەتاییانەی کە مرۆڤ لە زیندەوەرانی دیکە جیا دەکاتەوە، ژیانی سۆزدارییە. تاک هەست بە دڵتەنگی و خەم و دڵەڕاوکێ دەکات لە بەرامبەر ئەو ڕووداوانەی کە ناخۆشی لە ژیانیدا دروست دەکەن، لە بەرامبەر ئەو ڕووداوانەی کە دڵخۆشی دەهێنن، خۆشی و شادی و حەماسەت و وروژاندن. تاک دەتوانێت ئەو هەستانەی لە ناوەوە هەستی پێدەکات، لەگەڵ ڕەفتارەکانیدا بهێڵێتەوە. دەتوانێت بە قسەکانی بیر لە جیهانی دەرەوە بکاتەوە؛ ئەمە حاڵەتێکی سروشتییە. لەوانەیە کەسێک لە ماڵەوە لەگەڵ هاوسەرەکەی مشتومڕ بکات و توڕە بێت. بەڵام دوای چەند کاتژمێرێک لەوانەیە ئاگاداری سەرکەوتنی منداڵەکەی بێت و زۆر دڵخۆش بێت. ئەم ئەزموونە سۆزدارییە نابەردەوامە و گۆڕاوە پێی دەوترێت کاریگەری. جگە لەمەش ئەو حاڵەتە سۆزدارییە هەیە کە کەسەکە بەردەوام تێیدایە. ئەم ئینترۆڤێرتە دەتوانێت بێدەنگ بێت، ئینترۆڤێرت دەتوانێت زۆر قسە بکات، ئەمەش پێی دەوترێت میزاج یان مەزاج.

ئەگەر تاک گۆڕابێت بۆ خەم و پەژارەیەکی زۆر، خەمۆکی، ڕەشبینی، تاوانباری، مەیلی خۆکوژی، خەمۆکی وەک وەستان یان خۆشییەکی زۆر، جووڵە، وزە، حەماسەت و زیادبوونی قسەکردن، ئەوا تاک لە نێوان ئەم دوو توندڕەوییە و حاڵەتێکی نەخۆشیدا دەڕوات و دەگەڕێتەوە، نەخۆشییەک ڕوودەدات، ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت "تێکچوونی باری دەروونی".

تێکچوونی باری دەروونی هەندێک جار بەهۆی نەخۆشییەکی جەستەیی، ئۆرگانیکی یان فیزیۆلۆژییەوە دروست دەبێت   لەوانەیە بەهۆی هۆکارێکی دەروونی یان دەروونییەوە ڕوودەدات، هەندێکجار بەبێ نیشانەیەکی ئۆرگانیک. سێ تێکچوونی باری دەروونی

- تێکچوونی خەمۆکی
- تێکچوونی دوو جەمسەری (Manic depression) تێکچوونی باری دەروونی تر
- نەخۆشی خەمۆکی باوترین تێکچوونی باری دەروونییە لە کەسانی بەساڵاچوودا.
- تێکچوونی باری دەروونی دوو جەمسەری.

خەمۆکی

خەمۆکی لە تەمەنە بەتەمەنەکاندا یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکانی دابەزینی کوالیتی ژیان و پەیوەندییەکی نزیکی بە نەخۆشییە جەستەییەکانەوە هەیە. هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی بەلاڕێدابردنی چاودێری تەندروستی و زیادبوونی خەرجییە ناپێویستەکان.

هەروەها کاریگەرییە دەروونییەکانی پیربوون دەتوانن هەندێک گۆڕانکاری بایۆلۆژی دروست بکەن. لە کاتێکدا خەمۆکی درەنگ دەستپێکردن زیاتر پەیوەندی بە گۆڕانکاری پێکهاتەیی مێشک و گۆڕانکارییەکانی خوێنبەرەکانی مێشک (خوێنبەرەکانی مێشک)ەوە هەیە، خەمۆکی سەرەتایی زیاتر پەیوەندی بە هۆکارە خێزانیی و بۆماوەییەکانەوە هەیە.

خەمۆکی لە تەمەنی پیریدا جیاوازە لە نیشانەکانی خەمۆکی کە لە کەسانی گەنج و تەمەن ناوەڕاستدا دەبینرێن. دڵەڕاوکێ و وروژان و نیشانە دەروونییەکان زیاتر لە خەمۆکی بەساڵاچووانda ڕوودەدەن. نیشانەکانی دەروونی؛ وەک حوکمدان بە خۆ، تاوانباری و گوناهباری توند، بیرکردنەوە لە بێ بەهایی و وەهمە جەستەییەکان دەردەکەوێت (دڵم لێدەدات، ئەندامەکانی ناوەوەم ڕزیون، دەخنکێم و هتد). بەپێی ئەم وەهمانە، ڕەتکردنەوەی خواردن و دابەزینی کێش و نەخۆشییە پزیشکییە لاوەکییەکان دەبینرێت. هەروەها کەمبوونەوەی بیرەوەری و سەرنج و خێرایی پرۆسێسی زانیاری لە خەمۆکی پیردا باو و ئاساییە.

هۆکاری زیادکردنی مەترسی هەیە بۆ نەخۆشیەکانی خەمۆکی لە تەمەنی پیریدائەمانەن:

- ئاستی خوێندن و داهات نزم
- بارودۆخی شوێنی حەوانەوە و خۆراک،
- ئەو سنووردارکردن و کێشە و گرفتانەی کە بەهۆی بەرزبوونەوەی تەمەنەوە تووشی دەبن،
- چارەسەر و دەرمانی ناتەواو،
- کەمئەندامی و هەبوونی نەخۆشی درێژخایەن (زیادبوون لە تەمەنی پیریدا)
- نەخۆشیەکانی وەک بەرزی فشاری خوێن، شەکرە، بە هەردوو جۆری بایۆلۆژی و دەروونی
- خەمۆکی پیری زیاد دەکەن بە دروستکردنی کێشە.)
- نەخۆشییە ئازاربەخشە درێژخایەنەکان،
- ڕووداوە نەخوازراوەکانی ژیان (وەک خانەنشینی یان زیان)
- نەبوونی سیستەمی پشتیوانی کۆمەڵایەتی.
- بوونی تێکچوونی مەعریفی (نەخۆشی ئەلزەهایمەر، نەخۆشی پارکینسۆن،
- زیادبوونی خێرای بوونی نەخۆشییەکانی وەکو خەمۆکی فرە ئینفارتک هەیە.) مەیلی بۆماوەیی بریتییە لە زیان.

دەستنیشانکردنی جیاوازی و چارەسەرکردنی خەمۆکی لە تەمەنی پیریدا پێویستە بە وردی ئەنجام بدرێت. خەمۆکی چارەسەرنەکراو دەبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشییە لاوەکییە جەستەییەکان و لەدەستدانی کارایی و کەمبوونەوەی کوالیتی ژیان

Resim 2.4: Yaşlılık ve depresyon

پیری و خۆکوشتن

مرۆڤ لە تەمەنی پیریدا لەگەڵ خۆیدا لە ململانێدایە، یان تاڵە، هیوای لەدەستداوە و ئامانجی شەڕانگێزییەکەی خۆیەتی. هۆکارەکانی وەک بێهیوایی و تەنیایی و باوەڕبوون بەوەی کە هیچ سوودێکی نییە، بە ئاسانی بەساڵاچووان بەرەو مردن دەبەن. پێویستە مەترسی خۆکوشتن لە هەموو ئەو نەخۆشانەدا هەڵسەنگێندرێت کە تووشی خەمۆکی بوون بەتایبەتی لە نەخۆشە بەساڵاچووەکاندا، زۆر گرنگە مەترسی خۆکوشتن هەڵسەنگێندرێت. بیرۆکە و ڕەفتاری خۆکوژی لە کەسانی بەتەمەندا زیاترە بە بەراورد بە گروپە تەمەنییەکانی تر. ڕەگەزی نێر و تەمەنی پێشکەوتوو دوو هۆکاری ناسراوی مەترسین بۆ خۆکوشتن. ڕێژەی خۆکوشتنی تەواو (مردن) زۆرە. هەوڵە سەرکەوتوو نەبووەکان ئەگەری دووبارە هەوڵدانیان زیاترە. کاتێک پرسیاری ئاشکرا و ڕاشکاوانە لە تاکەکان دەکرێت سەبارەت بە بیرکردنەوە و پلانەکانی خۆکوژی، زۆرجار بیرکردنەوەکانیان دەردەبڕن و داوای یارمەتی دەکەن. بۆیە پێویستە زۆر بە وردی گوێ لە نەخۆش بگیرێت و بیری خۆکوشتن بخرێتە ژێر پرسیارەوە.

هەروەها ڕەنگە بەساڵاچووان هەوڵی خۆکوشتنی ناڕاستەوخۆ بدەن. لەوانەیە ڕەفتارەکانی وەک ڕەتکردنەوەی خواردن، بڕینی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرە گرنگەکان، بەکارهێنانی کحول و جێبەجێنەکردنی ئامۆژگارییە پزیشکییەکان پیشان بدەن. پێویستە دڵنیا بکرێتەوە کە ئەو کەسانە لەژێر چاودێرییەکی زۆر وردا دەهێڵرێنەوە و هاوکاری کەسێکی پسپۆڕ وەردەگرن.

تێکچوونی باری دەروونی دوو جەمسەری (تێکچوونی دوو جەمسەری، خەمۆکی مانیکی

تێکچوون) تێکچوونی باری دەروونی دوو جەمسەری؛ هەروەها بە نەخۆشی خەمۆکی مانیکی یان نەخۆشی دوو جەمسەری ناسراوە. وشەی دوو جەمسەری بۆ وەسفکردنی ئەو نەخۆشانە بەکاردێت کە لە نێوان دوو مەزاجێکی توندا دەلەرزن.

لە ژیانی سۆزداری مرۆڤەکاندا، گۆڕانی باری دەروونی، هەوراز و نشێو ئەزموون دەکرێت. هەموو مرۆڤێک دەتوانێت هەوراز و نشێو لە ژیانی ڕۆژانەیدا ئەزموون بکات، لەنێوان هەستکردن بە توڕەیی، خۆشی، دڵتەنگی، حەماسەت، خەم و نائارامی، دڵەڕاوکێ، کە بۆ چەند خولەکێک، چەند کاتژمێرێک، یان هەندێکجار تەنانەت چەند ڕۆژێکیش دەخایەنێت. بەڵام لە تێکچوونی باری دەروونی دوو جەمسەریدا؛ گۆڕانی توندی باری دەروونی ئەزموون دەکرێت، بەشێکی یان بە تەواوی پەیوەندی بە ڕووداوەکانەوە نییە، کە بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام دەبێت، لەگەڵ هەوراز و نشێوی تیژ. ئەم گۆڕانکاریانە کاریگەری لەسەر بیرکردنەوە و هەست و تەندروستی جەستە و ڕەفتار و ئەرک و ژیانی کەسەکە هەیە.

أ.تێکچوونی باری دەروونی دوو جەمسەری؛ نەخۆشییەکی دەروونییە کە چارەسەر دەکرێت و بە گۆڕانکارییەکی زۆر لە هەست و بیرکردنەوە و وزە و ڕەفتارەکاندا دەناسرێتەوە، کە دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە هەست بە وروژاندنی زۆر بکات (ئەڵقەی وەسوەسە/هیپۆمانیا) یان زۆر وەستان (خەمۆکی) یان تێکەڵەیەک لە هەردووکی (ئەڵقەی تێکەڵاو). دەکرێت لە هەر تەمەنێک و لە هەر ڕەگەزێکدا ڕووبدات، هۆکاری وردی نادیارە، بەڵام وا بیردەکرێتەوە کە بەهۆی مەیلی بۆماوەیی و هۆکاری بایۆکیمیایی و ژینگەییەوە بێت.

وەسوەسە؛ تایبەتمەندی سەرەکی سەردەمی مانیکی میزاجێکی بەرز و ئاوساو و خراپەکارییە. نیشانەکانی بە درێژایی ڕۆژ دەمێننەوە و کاریگەری لەسەر پەیوەندی و ئەرکەکانی تاکەکەسەکە دەبێت.دەبێتە هۆی تێکچوون. ئەم نیشانانە دەبێت بەلایەنی کەمەوە ٤-٧ ڕۆژ بخایەنێت بۆ ئەوەی تووشی وەسوەسە ببن.نیشانەکان:

.کەسەکە هەست بە دڵخۆشی و ڕژانییەکی زۆر دەکات، لەگەڵ زیادبوونی وزە.دەتوانێت لە هەندێک کاتدا لە ڕادەبەدەر توڕە بێت. سەرەڕای کەمخەوی، بەڵام زۆر وزەبەخشە.زۆر خێرا قسە دەکات بۆ ئەوەی کەسانی تر نەتوانن پێی بگەن. قسەی نەخۆش ناتوانرێت بوەستێنرێت یان ببڕدرێت، زۆرجاریش گاڵتە و گاڵتەجاڕی تێدایە بەبێ گوێدانە کاردانەوەی گوێگر، بیرکردنەوە خێرایە، بیرکردنەوەکان بە خێرایی لە مێشکیدا دەست دەکەن بە لێشاوی. لەدەستدانی تەرکیز هەیە، سەرنج بە ئاسانی سەرقاڵ دەبێت. متمانەی بەخۆی زیادی کردووە. هەست بە بەهێزی، گرنگ، باڵاتر لەوانی تردەبینێت. گۆڕانکاری لە ڕەفتاری وەک زیادە خەرجکردن، وەرگرتنی دیاری، داواکردن، زیادبوونی چالاکیی سێکسی، زیادبوونی بەکارهێنانی مەی، خێرا لێخوڕینی ئۆتۆمبێل، قومارکردن، ئەنجامدانی بڕێکی زۆر لە کار (پلان و پڕۆژە) دەبینرێت.

- له حاڵەتە توندترەکاندا، وەسوەسەی وەک بیستنی دەنگی ناڕاستەقینە، بینینی شتەکان، و بیروباوەڕ و بیرکردنەوەی درۆینە کە پەیوەندییان بە واقیعەوە نییە (گومان، وا بیرکردنەوە لەوەی کە مرۆڤ شوێنکەوتووە، بیرکردنەوە لە خۆت وەک کەسێک کە تایبەتمەندی گرنگ و باڵاتر و هتد) دەبینرێت.

- وا بیردەکرێتەوە کە ئەو ئەڵقانەی مانیکی کە بۆ یەکەمجار لە تەمەنی پیریدا ڕوودەدەن، ڕەنگە فیزیۆپاتۆلۆژییەکی جیاوازیان هەبێت لەوانەی کە لە گەنجیدا ئەزموون دەکرێن، هەروەها بەهۆی گۆڕانکارییەکانی مێشک لەگەڵ پیربوون ڕوودەدەن. کاریگەری دەرمانەکان، نەخۆشییە دەمارییەکان، نەخۆشییە جەستەییەکان یان گۆڕانکارییەکان ڕەنگە ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕن لە هۆکارەکەدا.

- نیشانەکانی هاوشێوەی نیشانەکانی نەخۆشە گەنجەکان، وەک چالاکیی زۆر، کەمبوونەوەی پێویستی بە خەوتن، فڕینی بیرۆکەکان و وەهمە گەورەکان، دەتوانرێت لە وەسوەسە و کەسانی بەساڵاچوودا ببینرێت، بەڵام هەندێک نیشانەی تایبەت بۆ نەخۆشە بەساڵاچووەکانیش هەیە. ئەمانە وەهمەکانی گۆشەگیری، کاردانەوەی زۆرن. لە نێو ئەم نیشانانەدا تووڕەیی، قسەکردنی دەوروبەر، گومان لە کەسانی دەوروبەر، لەدەستدانی پەیوەندی لەگەڵ ژینگە و سەرقاڵکردن، نیشانەکانی خەمۆکی و سەرلێشێواوی. نیشانەکانی خەمۆکی و وەسوەسە نزیکەی هەمیشە لە نەخۆشە بەساڵاچووەکاندا پێکەوە دەبینرێن.
- هێپۆمانیا؛ خشتەیەکە کە نیشانەکانی وەسوەسەی سووکترن. لە قۆناغی هایپۆمانیکدا کەسەکە دڵخۆشییەکی زۆری دەبێت و لە هەموو کاتێک هەست بە باشتربوون دەکات و لەم ماوەیەدا بەرهەمدارتر دەبێت. لەوانەیە نیشانەکانی نەخۆشەکە یان کەسوکاریان هەستیان پێبکرێت، بەڵام ژیان بەقەد وەسوەسە قورس ناکەن. بەزۆری کەسەکە ئەم حاڵەتەی هەیە. دڵخۆشە. بەڵام دوای ئەم ماوەیە لەوانەیە لەناکاو وەسوەسە یان خەمۆکی دروست بکات. ئەڵقەی خەمۆکی: نیشانە سەرەکییەکانی بریتین لە خەمۆکی، مەزاجێکی قووڵی خەمناک؛
- 6 خاوبوونەوە و چەقبەستوویی لە بیرکردنەوە و قسەکردن و جوڵەدا: بێ بەهایی، بێدەسەڵاتی، دوودڵی، ڕەشبینی. ئەوەی کە نیشانەکان نزیکەی هەموو ڕۆژێک و بە درێژایی ڕۆژ دەمێننەوە، پەیوەندی و ئەرکەکانی تاکەکەس تێکدەدەن و ئەم دۆخە لانیکەم بۆ ماوەی دوو هەفتە بەردەوام دەبێت، ئاماژەیە بۆ ڕوودانی ئەڵقەی خەمۆکی.
- نیشانەکان: تاک هەست بە دڵتەنگی، خەمۆکی دەکات، یان ئارەزووی ئەو شتانە لەدەست دەدات کە بە شێوەیەکی ئاسایی چێژیان لێ وەردەگرێت. تاک هەست بە سستی و ماندوێتی دەکات. لەدەستدانی وزە هەیە. خۆپاراستن کەم دەبێتەوە.گلەیی لە لەبیرچوونەوە دەکات. لەوانەیە هەست بە بێ بەها و تاوانباری بکات. لەوانەیە بیرکردنەوە لە خۆکوشتن یان مردن هەبێت. ماوەی تێکەڵاو؛ ئەزموونی هاوکاتی نیشانەکانی وەسوەسە و خەمۆکییە کە لە ڕۆژدا زۆرجار دەگۆڕێت.

- تێکچوونی باری دەروونی دوو جەمسەری کە لە تەمەنی پیریدا دەبینرێت، چاودێری کراوە کە تایبەتمەندی جیاوازی هەیە. نەخۆشی دوو جەمسەری لە کەسانی بەساڵاچوودا زیاتر لە شێوەی نیشانەکانی مانیکی و خەمۆکی هاوکات ڕوودەدات. ڕەوتی نەخۆشییەکە و ماوەی نێوان سوڕی مانگانە لە پیر و گەنجدا جیاوازە. ماوەی نێوانیان لە کەسانی بەساڵاچوودا بە شێوەیەکی بەرچاو درێژترە. وێنەیەکی نائاسایی لە کەسانی بەساڵاچووی وەسوەسەدا دەبینرێت، لە شێوەی ناڕێکی (دڵەڕاوکێ و باری دەروونی ڕەشبینی) و ڕەتکردنەوەی نیشانەکان.

تێکچوونی ناڕێکی

نەخۆشی دیستیمیک نەخۆشییەکی دەروونییە کە بە خەمۆکی درێژخایەنی باری دەروونی پێناسە دەکرێت کە نیشانەکانی لە خەمۆکیدا دەبینرێن سووکترن بەڵام لانیکەم بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام دەبن. تایبەتمەندی سەرەکی تێکچوونی دیستیمیک بریتییە لە بوونی باری دەروونی درێژخایەنی خەمۆکی کە نزیکەی ڕۆژێک دەخایەنێت، نزیکەی هەموو ڕۆژێک، لانیکەم بۆ ماوەی ٢ ساڵ نەخۆشی دیستیمیک لە کۆمەڵگادا زۆر باو و ئاساییە، بەڵام زۆربەی نەخۆشەکان درکی پێناکەن. کەس خۆی بەم شێوەیە پێناسە دەکات "تا ئەو کاتەی لەبیرمە بەم شێوەیە بووم، خەمۆکم". نەخۆشی تاکەکەسی بەو پێیەی پێی وایە نیشانەکانی سیفەتی کەسایەتی خۆیەتی، پێویست ناکات بەدوای چارەسەردا بگەڕێت. تووشی نەخۆشی ناڕێکی ستیمیا بوو نەخۆشەکان نیشانەکانی خەمۆکییان هەیە؛ بەڵام ئەم نیشانانە سووکتر و درێژخایەنن سەیردەکات. زۆرجار کەسەکە ناخۆش و ڕەشبینە. خەوتن، تێکچوونی ئارەزووی خواردن، لەدەستدانی وزە و...ماندوێتی، سەرنجدان، تێکچوونی تەرکیز، سەختی بڕیاردان، کەمی خۆبەگەورەزانین و بێهیوایی.

2.2.2. تێکچوونی خەو (کەمخەوی):

خەوتن هاوسەنگی جەستە و ڕۆح دابین دەکات. جەستە و دەروون ئارام دەکاتەوە، یارمەتی جەستە دەدات بۆ وەرگرتنەوەی هێزی خۆی. کەسانی بەتەمەن پێویستیان بە خەوی کەمتر هەیە لە چاو کەسانی گەنج. ٦-٧ کاتژمێر خەوتن بەسە بۆ کەسانی بەساڵاچوو. گۆڕانکاری لە فیزیۆلۆژیای خەودا لەگەڵ پیربووندا ڕوودەدات. دەکرێت زۆر جار خەوتن بپردرێت، ماوەی کاتی خەوتن و قووڵایی خەو کەم دەبێتەوە. هەرچەندە ماوەی خەوی سووک و خەوی REM وەک خۆی دەمێنێتەوە لەگەڵ زیادبوونی تەمەن، بەڵام کەمبوونەوەی خەوی قووڵ بەدی دەکرێت. بەهۆی ئەم گۆڕانکاریانە مرۆڤەکان تووشی کەمخەوی بوون. خەوی قووڵ ماوەی خەوێکی چاککەرەوەیە.

- **تێکچوونی خەو** یەکێکە لە کێشە باوەکانی تەمەنی پیری. زیاتر لە 40%ی ئەو کەسانەی تەمەنیان لە سەرووی 65 ساڵەوەیە کێشەی خەوتنیان هەیە. کێشەی خەوتن: دەتوانێت ببێتە هۆی کێشەی دەروونی وەک ماندوێتی درێژخایەن، دڵەڕاوکێ، و دڵەڕاوکێ. ئەگەر بە باشی دانەنرێت و چارەسەر نەکرێت، کوالێتی ژیانی مرۆڤەکان تێکدەدات و لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشی و مردن. تێکچوونی سەرەکی خەو لە تەمەنی پیریدا بریتین لە:

- **تێکچوونی هەناسەدانی شەوانە؛** وەستانی هەناسەدان لە کاتی خەودا کێشەیەکە کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئۆکسجین (کەمی ئۆکسجین لە خوێندا)، زۆر بەخەبەرهاتن و خەواڵووی ڕۆژ و تێکچوونی کارایی، لەگەڵ وەستانی هەناسەدان بۆ ماوەی ١٠ چرکە یان زیاتر لە کاتی خەوتندا.

زۆر پچڕانی خەو؛ بەئاگاهاتنەوە لە خەو بە درێژایی شەو چەندین جار. دەبێتە هۆی ڕووداو، لەدەستدانی بیرەوەری، سەرلێشێواوی.

پرخە پرخ: زیاتر لە 50%ی پیاوانی بەتەمەن و 30%ی ژنانی بەتەمەن تووشی خڕخڕ دەبن، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچوونی خەو.

تێکچوونی ڕەفتاری خەو لە REM (پاراسۆمنیا)؛ نەخۆش لە خەودا قسە دەکات، هاوار دەکات، کۆتاییەکانی دەجوڵێنێت، لە جێگاکە هەڵدەستێت، دەکەوێتە خوارەوە، بە کاریگەری خەونێک دەجولێت تایبەتمەندە بە چالاکیی جووڵەیی زۆر، بریندار‌بوونی دووبارەبوونەوەی نەخۆش و هاوبەشەکەی لە کاتی...

- **هۆکارەکانی کێشەی خەو:-**

- نەخۆشی جەستەیی (بەتایبەت ئەوانەی دەبنە هۆی ناڕەحەتی هەناسەدان).
- ئەو دەرمانانەی کە بەکارهێنراون (دەرمانی میزهەڵگر، دژە خەمۆکی و هتد).
- کحول.
- کافاین و نیکۆتین، گرژییە ڕۆحییەکان.
- ڕێوشوێنی خۆپارێزی کە دەبێت بگیرێتەبەر بۆ خەوێکی تەندروست
- هەبوونی کاتی خەوتنی ئاسایی، هەموو ڕۆژێک لە هەمان کاتدا خەوتن، و...
- پاراستنی ڕیتمی خەبەربوونەوە بۆ خەوتن، بەکارهێنانی ژووری نوستن تەنها بۆ خەوتن.
- نەمانەوە لە جێگادا لەکاتی بەئاگابووندا
- کاتی نانخواردنی ئاسایی
- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە کحولیەکان و کافاین و نیکۆتین بەتایبەتی
- دوورکەوتنەوە لە زۆر خواردنی شلە لە ئێواران، دوورکەوتنەوە لە خەوی ڕۆژانە،
- زیادکردنی چالاکییەکان لە ڕۆژدا ئەگەر ئازار هەبێت، چارەسەرەکەی، دڵنیابوون لە وەرزشی بەردەوام هەموو ڕۆژێک، کەمکردنەوەی هاندەرەکانی وەک دەنگ و ڕووناکی لە کاتی خەوتن.

2.3. تێکچوونی دەروونی ئۆرگانیک

تێکچوونە دەروونییە ئۆرگانییەکان بریتین لە حاڵەتێکی دەروونی کە بە هۆکاری جۆراوجۆر ڕوودەدەن و بە تێکچوون لە پێکهاتە یان ئەرکەکانی مێشکدا دەناسرێنەوە. لەم تێکچوونانەدا تێکچوونی کارایی هەمیشەیی یان کاتی لە مێشکدا هەیە. نیشانە دەروونی و ڕەفتارییەکان لە وێنەی کلینیکیدا دەرکەوتن. تێکچوونە دەروونییە ئۆرگانییەکان کە بە هۆکاری جیاواز ڕوودەدەن بەم شێوەیە پۆلێن دەکرێن:

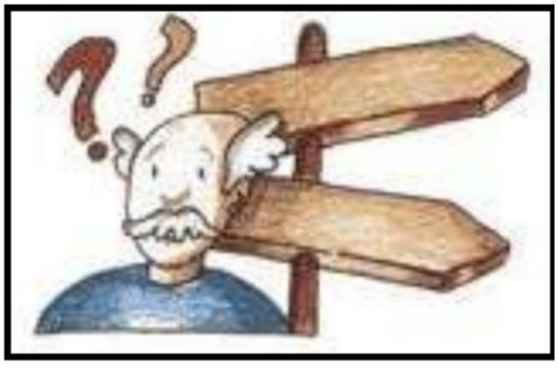
- هێڵنجدان، خەمۆکی، تێکچوونی لەبیرچوونەوە و تێکچوونەکانی تری مەعریفی.
- تێکچوونی دەروونی کە بەهۆی بارودۆخی پزیشکی گشتیەوە دروست دەبێت.
- تێکچوونی پەیوەست بە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان.

2.3.1نەخۆشی بیرچونەوە

دابەزینی بەرچاو لە ئەرکە دەروونییەکانی وەک یادەوەری و بیرکردنەوە و چارەسەرکردنی کێشەکان پێی دەوترێت خەمۆکی .نەخۆشی بیرچوونەوە ئاماژەیە بۆ یەک نەخۆشی، بەڵکو بۆ کۆمەڵێک نەخۆشی، ناوی گشتی زۆرێک لە نەخۆشیەکانە .یەکێکە لەو کێشە گرنگانەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی .کەسانی بەساڵاچوو تووشی کێشەی گونجاندن بین

تاکی بەساڵاچوو توانا مەعریفیەکانی پێشووی لەدەست دەدات و دەست دەکات بە ئەزموونکردنی ناتەواوی لە ژیانی ڕۆژانەیدا .دابەزینێکی گشتی لە هەموو ئەرکە دەروونییەکان و دابەزینی فیکریدا هەیە .باوترین و جددیترین گرووپی نەخۆشی لە تەمەنی پیریدا پێکدەهێنێت .ڕێژەی تووشبوون بە .نەخۆشی بیرچوونەوە لەگەڵ تەمەندا زیاد دەکات .بە فێڵبازانە دەست پێدەکات و پێشکەوتنخوازانە .تێکچوونی بیرەوەری لەم دواییانەدا)شتە تازە فێربووەکان و ڕووداوە تازە ئەزموونکراوەکان (دیارە

ئەو لەبیرچوونەی کە لە ڕۆژدا لە تەمەنی گەنج و ناوەڕاستدا ڕوودەدات، کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر ژیانی ڕۆژانە نییە و پێشکەوتوو نییە، بە لەبیرچوونەوەیەکی سادە پێناسە دەکرێت .ئەم



Resim 2.5: Demans

لەبیرچوونانە ڕەنگە نیشانەی خەمۆکی بن، بەڵام نەخۆشی بیرچوونەوە نین .بۆ نەخۆشی بیرچوونەوە

دەبێت لەبیرچوونەوەکە لە کەسێکی بەساڵاچوودا بێت، پێشکەوتوو بێت و کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانەی کەسە بەساڵاچووەکە هەبێت
هۆکار یان جۆرەکانی نەخۆشی بیرچوونەوە زۆرن. لەم نەخۆشییە بیرچوونەوەیانە، نەخۆشی بیرچوونەوە هەن کە بە چارەسەرکردن دەگەڕێنەوە و ناگەڕێنەوە. سەرەتا پێویستە دیاری بکرێت کە ئایا هۆکاری تێکچوونی مەعریفی لە نەخۆشێکی تووشبوو بە نەخۆشی بیرچوونەوەدا دەگەڕێتەوە یان نا. هەندێک نەخۆشی جەستەیی دەتوانن ببنە هۆی خەمۆکی گەڕاوە کاتێک زوو دەستنیشان دەکرێن. ئەگەر ئەم نەخۆشیانە لە قۆناغی سەرەتاییدا دەستنیشان بکرێن و چارەسەر بکرێن، ئەوا تێکچوونی مەعریفی لە کەسانی بەساڵاچوودا باشتر دەبێت. نەخۆشی بیرچوونەوە نامێنێت. ئەم نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی نەخۆشی بیرچوونەوە بریتین لە:

1. تێکچوونی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ، نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی،
2. تێکچوونی خۆراکی، کەمی ڤیتامین. کاریگەری لاوەکی مادده هۆشبەرەکان و ژەهراوی بوون بە مادده هۆشبەرەکان.
3. تێکچوونی هاوسەنگی شەکر و ئەلکترۆلایت،
4. هەوکردنی کۆئەندامی دەماری ناوەندی،
5. وەرەمی مێشک و لەکارکەوتنی ئەندامەکانی جەستە، کحولی،
6. **6.** سستبوونی دڵی کۆنگێستیڤ. وەک کەمخوێنی درێژخایەن وایە.
7. جۆرێکی تری نەخۆشی بیرچوونەوە بریتییە لە نەخۆشی بیرچوونەوە کە نەگەڕێتەوە. تێکچوون و تێکچوون لە مێشکدا بە تەواوی چاک نابێتەوە. بۆیە تایبەتمەندی سەرەکی نەخۆشی بیرچوونەوە بریتییە لە نەبوونی پێچەوانەبوونەوە.

هەرچەندە تێکچوونی مێشک هەمیشەیی و چارەسەر ناکرێ، بەڵام زۆرێک لە نیشانە سۆزداری و جەستەییەکان لەم نەخۆشانەدا دەتوانرێت چارەسەر بکرێن. لەم ڕووەوە پێویستە لە ڕوانگەی کۆمەڵایەتی و دەروونی و هەروەها لە ڕووی پزیشکییەوە لە نەخۆشانی نەخۆشی بیرچوونەوە نزیک ببنەوە و پێویستە بە وردی پێداچوونەوە بە نەخۆشەکەدا بکرێت لە ڕووی زوو دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنەوە، هەروەها پشتیوانی بۆ نەخۆشەکە بکرێت. زوو دەستپێکردنی چارەسەر کوالیتی ژیانی نەخۆشەکە باشتر دەکات، کە دەتوانێت ئەرکە خۆبژێوەکانی خۆی بپارێزێت و پێویستی بە پاراستنی بەردەوام هەیە.
زۆر گرنگە چونکە تەندروستیم دوادەخات و خەرجییە تەندروستییەکانم بەم ئاراستەیە کەمدەکاتەوە.
نەخۆشی بیرچوونەوە کە نەگەڕاوەتەوە دەتوانرێت بە شێوەیەکی بەرفراوان دابەش بکرێت بەسەر سێ کەسدا. ئەمانە:

1. نەخۆشی ئەلزایمەر. خەمۆکی فرە ئینفەکتی (Vascular)،
2. ئەوان نەخۆشی بیرچوونەوەن بەهۆی هۆکاری ئۆرگانیکەوە.
3. هەرچەندە هۆکار و جۆرەکانی نەخۆشی بیرچوونەوە جیاوازن، بەڵام بە هەندێک قۆناغدا تێدەپەڕێت.

ئەم قۆناغانە لەخوارەوەدا باس کراون:

وەرزی یەکەم:-

- کەسەکە ئاگادارە کە بەزەحمەت بیری دەهێنێتەوە.
- بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ئەمە، لیستەکان دەهێڵێتەوە و ناوەکان دەنووسێت.
- ئەم قۆناغە جیاوازییەکی زۆری نییە لەگەڵ ئەو قۆناغانەی لەبیرچوونەوە کە هەموو کەسێک ئەزموونی دەکات.
- ئەو باوەڕە هەڵەیەی کە پێشکەوتن لە لەبیرچوونەوە دەرئەنجامێکی سروشتی پیربوونە، وا دەکات کە دەستنیشانکردنی نەخۆشی بیرچوونەوە لە قۆناغێکی سەرەتاییدا قورس بێت.

- بە دەستنیشانکردنی پێشوەختە و چارەسەرکردن و پاڵپشتی، زۆر کەس دەتوانن لەم ماوەیەدا بمێننەوە، لەوانەیە نەخۆشییەکە بەرەو پێش نەچێت یان بە هێواشی بەرەوپێش نەچێت.

وەرزی دووەم:-

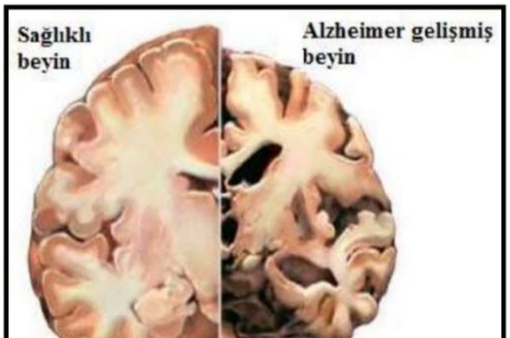
- **.کێشەی سەرنجدان و یادەوەری ئەم دواییە هەیە**
- **وشەکان تێکەڵن .قسەکردن دەتوانێت بێ ئامانج و دووبارەبوونەوەی بێت .ناتوانێت بیری بێت کە شتەکانی لە کوێ داناوە .ئەو کەسە ناتوانێ بدۆزێتەوە کە لە کوێ دایانناوە دوای ٢-٣ خولەک دوای دانانی ئەو شتانەی کە ڕۆژانە بەکاری دەهێنێت، وەک چاویلکە یان مۆبایل، لە .شوێنێک**
- **تەقینەوە و شەڕانگێزی و گومان و ئیرەیی و گریان**
- **.گۆڕانی کەسایەتی وەکو گرژبوون لەوانەیە ڕووبدات**
- **ئەم گۆڕانکاریانە لە کەسایەتی و نیشانەکانی دابەزینی پرۆسە دەروونییەکان بە ڕوونی بەدی .دەکرێن**
- **کەسوکارەکەی ئاگادارن کە نەخۆشییەکی سەختی هەیە .بەڵام تاک خۆی ئەم گۆڕانکاریانە قبوڵ ناکات .بۆ نموونە کاتێک پرسیاری ناوی سەرۆک وەزیران دەکرێت، وەڵامەکە**
- **.دەتوانن بیانووی وەک "من ئارەزووی سیاسەم نیە "دروست بکەن**
- **کەمخەوی یەکێکە لە نیشانە نارەحەتکەرەکان .تاکەکەش کە ڕۆژەکەی بە خەوەوە بەسەر ،دەبات، تا بەیانی ناتوانێت بخەوێت، ئەگەر بتوانێت هەستێتەوە بەدەوری خۆیدا دەسوڕێتەوە ئەگەریش لە جێگادا بوو، بەردەوام هاوار دەکات و داوا لە کەسوکارەکەی دەکات کە بەدەوریدا .دابنیشن و خزمەتی بکەن**

وەرزی سێیەم:-

- لەدەستدانی بیرەوەری زۆری هەیە.
- لەوانەیە خواردن لەبیرت بێت یان تووشی جۆرێک لە خواردن بیت. ڕەنگە هەندێک جار لەبیری بکات کە خواردنی خواردووە و بیەوێت جارێکی تر بخواتەوە.
- مانگ و وەرزەکان تێکەڵ دەبن.
- ناتوانن ئاگاداری خۆیان بن، دەتوانن دۆڕان. ناتوانێت جل و بەرگی گونجاو لەبەر بکات،
- ئەم کەسانە بە تەنیا جێناهێڵرێن و پێویستیان بە چاودێری بەردەوام هەیە

أ.نەخۆشی ئەلزایمەر:-

نەخۆشی ئەلزەهایمەر جۆرێکە لە نەخۆشی بیرچوونەوە. لە ئێستادا باوترین جۆری نەخۆشی بیرچوونەوەیە لە جیهاندا دوای تەمەنی ٦٥ساڵی. 50-80%ی هەموو نەخۆشیەکانی بیرچوونەوە پێکدەهێنێت. پێشبینی دەکرێت لە هەر ٢٠ ساڵێک کەسێک کە تەمەنی ٦٥ ساڵ و سەرووتر بێت، لە هەر چوار کەس یەکێکیان تەمەنیان لە سەرووی ٨٠ ساڵەوە بێت و نیوەی ئەوانەی تەمەنیان لە ٩٥ ساڵ و سەرووترە تووشی نەخۆشی ئەلزەهایمەر ببن. نەخۆشی لەبیرچونەوەی ئەلزەهایمەر چوارەم هۆکاری مردنە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا. تەمەنی سەرهەڵدانی بەزۆری لە نێوان ٤٠-٦٠ ساڵدایە. 3-2 هێندەی پیاوان لە ئافرەتان زیاترە.



Resim 2.6: Sağlıklı ve Alzheimerlı beyin görünümü

هۆکاری نەخۆشییەکە نادیارە. هۆکارە ئەگەرییەکانی مەترسی بۆ نەخۆشی ئەلزەهایمەر ئەمانەی خوارەوەن.

- تەمەنی بەرز و ڕەگەزی مێ،
- بەرزی فشاری خوێن، شەکرە، کۆلیسترۆڵ، ترایگلیسیرید.
- نەخۆشی دابەزین،
- کەمی ڤیتامین B12. زوو زوو زەبر و زەنگی سەر
- کەمبوونەوەی غودەی دەرەقی.
- هەوکردنەکان،
- جگەرە، کحول،
- نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی مێشک،
- بەرزی ئاسن و فێریتین.
- بەکارهێنانی ئیسترۆجینی پارێزەر، سکچوونی ماسولکەکانی دڵ.
- وەستانی سوڕی مانگانە

هەندێک هۆکار هەن کە دەبنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی ئەلزەهایمەر. سووکترین نەخۆشی تاو، دۆخی نەشتەرگەری، گۆڕانی ژینگە یان مردنی هاوسەر و هتد. فشاری دەروونی کە بەهۆی بارودۆخەکانەوە دروست دەبێت، لەناکاو دەتوانێت دەربکەوێت. لە جۆری فێڵبازدا زۆرجار لە سەرەتاوە قۆناغێکی سوکی لەبیرچوون هەیە. ئەمە لەوانەیە لە قۆناغی سەرەتاییدا نەخۆش تووشی خەمۆکی بێت بە درککردن بەوەی کە شتێک نەماوە و لە ڕووی فیکرییەوە لە ناویدا دەگۆڕێت.

قۆناغی کلینیکی هەیە کە نەخۆشی ئەلزەهایمەر تێیدا تێدەپەڕێت. ئەم قۆناغانە لە خشتەی خوارەوەدا باس کراون.

قۆناغە کلینیکیەکانی نەخۆشی ئەلزەهایمەر:-

قۆناغی سەرەتای:

- لەبیرچونەوەیەکی پێشکەوتووانە هەیە کە کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانە هەیە.
- بیرەوەری و فێربوون تێکدەچێت. کەسەکە دەبینێت و دەبیستێت و هەستی پێدەکات
- ناتوانێت زانیاری تۆمار بکات و لە کاتی پێویستدا ناتوانێت زانیاری لەبیر بکات.
- سەختی دۆزینەوەی وشەکان، تێکچوونی قسەکردن بەدی دەکرێت. زۆرجار دووبارەبوونەوەی پرسیار یان ڕستە هەیە.
- گۆڕانی کەسایەتی هەیە. لەدەستدانی شتەکان، تێکەڵکردنیان، دانانی لە شوێنی نەشیاودا دەبینرێن.

- ئەو کەسەی پابەندی یاساکانە و بە بەردەوامی کاردەکات، زۆر نارێکخراوە. ئەو کەسەی هەموو شتێک لە شوێنی خۆی و لە کاتی خۆیدا ئەنجام دەدات، دەست دەکات بە دوورکەوتنەوە لە بەرپرسیارێتی و جێبەجێنەکردنی ئەو ئەرکانەی کە لە ئەستۆی گرتووە.
- خۆبەگەورەزانینی کەسەکە کەم دەبێتەوە، هێزی داهێنان لەدەست دەچێت.
- مامەڵەکردن لەگەڵ دارایی، لێخوڕینی ئۆتۆمبێل بە تەنیا، چێشت لێنان
- تێکچوونی کارکردن وەک مرۆڤەکان ناتوانن ئەم ئەرکانە ئەنجام بدەن.
- هەوڵ دەدەن بە بیانووی جۆراوجۆر داپپۆشن بە ئینکاری. ئەژنۆکانم ئازاری هەیە، ناتوانم بچمە دەرەوە تا بتوانم بچمە بازاڕکردن، هیچ پەیوەندییەکم بە پارەوە نییە و هتد. دەتوانن وەڵام بدەنەوە.
- چاودێری و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی خۆیان بەڕێوەدەبەن. کەسانی باش خوێندەوار
- بە ئاسانی خۆی دەشارێتەوە و قەرەبووی تێکچوون و زیانەکانی ئەم قۆناغە دەکاتەوە.
- ئەوان دەتوانن.

قۆناغی ناوەڕاست:-

- زیادبوونی لەبیرچوونەوە، نەتوانینی نەک تەنها ڕووداوەکانی ئەم دواییە بەڵکو ڕووداوەکانی ڕابردووش لەبیر بکات.
- خزمەکان، هاوڕێیان ناتوانن لەبیریان بێت.
- تێکچوونی بەرچاو لە قسەکردندا، وشەی نەشیاو بەکاردەهێنێت.
- کێشەی پەیوەندی هەیە.پچڕانی چالاکییە سەرەتاییەکانی ژیانی ڕۆژانە و چاودێریکردنی خۆی.
- تێکچوونی کەسایەتی تەواو دیارە.
- تێکچوونی ڕەفتار و دەروونی؛ ئاژاوەگێڕی، بێمانا گەشتەکان ڕوودەدەن. لەوانەیە وەسوەسە گەشە بکات.
- ئەم نەخۆشانە پێویستە سەرپەرشتی بکرێن و ئازاد نەکرێن. پێویستیان بە یارمەتی هەیە. نابێت بە تەنیا جێبهێڵرێت.

قۆناغی پێشکەوتوو:-

- پەیوەندی و قسەکردن بە تەواوی لەدەست دەچێت.
- ناتوانن خواردنی خۆیان بخۆن.
- ناتوانن میز و پیسایی خۆیان بگرن.
- سەختی ڕۆیشتن بە تەنیا
- لەوانەیە وەهم و خەونبینین ببینرێت. لە قۆناغە پێشکەوتووترەکاندا نەخۆشەکە دەکەوێتە سەر جێگا و پێویستی بە چاودێری دەبێت.
- بەگشتی نەخۆشەکان لەم قۆناغەدا بەهۆی هەوکردن و ئیمبۆلیزمی سییەکان و برینەکانی جێگا و سپێسیسەوە دەمرن.

لە نەخۆشی ئەلزەهایمەردا، هەستەکانی وەک دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، هەڵوێستی نەرێنی و وازهێنان لەوانەیە لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا گەشە بکەن. ئەم نەخۆشانە بە شێوەیەکی گشتی وەهمیان هەیە کە کەلوپەلەکانیان

دزراوە، کە خەڵکی دەوروبەریان زیانیان پێدەگەیەنن یان وازیان لێدەهێنن. ڕەنگە چاودێرانی ئەم نەخۆشە بەهۆی هەڵوێستە نەرێنییەکانی نەخۆشەکەوە کێشەیان هەبێت. لەوانەیە نەخۆشەکان حەز نەکەن خواردن بخۆن و خۆیان بشۆن و جل و بەرگیان لەبەر بکەن. کاتێک پێداگری دەکرێت، نەخۆشەکە ڕەنگە کاردانەوەی شەڕانگێزانە هەبێت. دووبارە و سێبارە پرسیارکردنی هەمان پرسیار، شوێنکەوتنی چاودێرەکە، ویستنی لە ماڵەوە هەڵبێت و مامەڵەکردنی نەشیاو لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکاندا، ئەو کەسە ناچار دەکات کە سەیری دەکات.

پەیوەندی لەگەڵ کەسوکاری نەخۆشەکان گرنگە. ڕێوشوێنی ئاسایشی ناوخۆی کەسوکاری نەخۆش و چاودێران. پێویستە ئاگادار بکرێنەوە لە شێوازی بەکارهێنانی دەرمانەکان، یاساکانی چاودێری گشتی و نەخۆشییەکە. پێویستە ئاگاداری تەندروستی چاودێران و هەروەها نەخۆشەکە بێت. بەو پێیەی چاودێریکردنی نەخۆشانی ئەلزەهایمەر قورسە، لەوانەیە کێشەی تەندروستی دەروونی و جەستەیی لە

Resim 2.7: Aizheimer hastası

چاودێرەکەدا ڕوودەدات.

ب.خەمۆکی خوێنبەرەکان

دووەم هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی بیرچوونەوە. 15-25%ی نەخۆشییەکانی بیرچوونەوە پێکدەهێنێت. لە مێشکدا بەهۆی گیرانی بۆرییە بچووکەکان و تێکچوونی شانەکان بەهۆیەوە ڕوودەدات. لە ئەنجامی ڕووداوە بچووکەکانی ئیسکیمیک، خوێنی پێویست ناتوانێت بچێتە مێشک. ئەم ڕووداوانە دەبنە

هۆی کەمبوونەوەی ئۆکسجین لە ناوچەی دەوروبەری مێشکدا و لە ئەنجامدا خانە دەمارییەکان بە هێواشی دەست دەکەن بە مردن و ئەو ئەرکانەی کە کۆنترۆڵی دەکەن لەدەست دەدەن. نیشانەکانی نەخۆشی بیرچوونەوە لەناکاو دوای ڕووداوی خوێنبەرەکانی مێشک دەست پێدەکات و هەر سێ قۆناغی خەمۆکی دەبینرێت. سەرهەڵدانی خێراترە لە نەخۆشی ئەلزەهایمەر. دابەزینێکی کتوپڕ لە چالاکیی هزریدا هەیە. لە سەرەتادا هیچ تێکچوونێکی دیار لە بیرەوەریدا نییە. بە تێپەڕبوونی کات بەشەکانی تری مێشک ئەرکە لەدەستچووەکان دەگرنە دەست و لەوانەیە باشتربوونیان هەبێت. بەڵام لەگەڵ بەردەوامبوونی گیرانی مێشکدا بەشەکانی تری مێشک ناتوانن قەرەبووی زیانەکان بکەنەوە و نەخۆشەکە بە هەر سێ قۆناغی بیرچوونەوەدا تێدەپەڕێت، هەندێکجار هەردوو نەخۆشی بیرچوونەوەی فرە ئینفەکت و نەخۆشی ئەلزەهایمەر لە 20%ی هەمان نەخۆشدا دەبینرێت.

ج. نەخۆشی بیرچوونەوە بەهۆی هۆکاری ئۆرگانیکەوە:-

هەروەها هۆکارە ئۆرگانییەکانی وەک پارکینسۆن، نەخۆشی داون، وەرەمی مێشک و بەدخۆراکیش دەبنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی بیرچوونەوە. سێ قۆناغی نەخۆشی بیرچوونەوە لە نەخۆشی بیرچوونەوەدا دەبینرێت کە لە ئەنجامی ئەم نەخۆشیانەدا گەشە دەکات. هەروەها نیشانەکانی نەخۆشی بیرچوونەوە زیاد دەکرێن بۆ ئەو نیشانانەی کە بەهۆی تایبەتمەندییەکانی نەخۆشیەکەوە دروست دەبن.

د. ڕێباز بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی بیرچوونەوە بوون:-

پشتگیری بۆ ئەو نەخۆشەی کە تووشی نەخۆشی بیرچوونەوە بووە لە ئەندامانی خێزانەکەی، خزم، دراوسێ، کەسانێکەوە دێت کە دەیانەوێت خۆبەخشانە کار بکەن. پێویستە کەسوکار و ژینگەی نەخۆشەکە هەوڵبدەن تا دەکرێت ئەو نەخۆشە بەساڵاچووەی کە تووشی نەخۆشی بیرچوونەوە بووە لە ماڵەوە بمێنێتەوە و لە ماڵەوە گرنگییان پێبدات. بەردەوام خەواندنی کەسی بەساڵاچوو کە نەخۆشی بیرچوونەوەیەکی سووک

Resim 2.8: Demanslı bireye destek

یان مامناوەندی هەیە لە نەخۆشخانە یان ماڵی بەساڵاچووان دەبێتە هۆی زیادبوونی نەخۆشییەکە و دەبێتە هۆی ئەوەی کەسانی بەساڵاچوو لە ماوەیەکی کورتدا تواناکانی ئێستایان لەدەست بدەن.

پشتگیری بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی بیرچوونەوە بوون

ئەگەر بتوانرێت نەخۆش لە ژینگەیەکی ئاشنا و بەردەوامدا درێژە بە ژیانی ڕۆژانەی بدات. گۆڕانکاری لە ژینگەی ژیاندا دەبێتە هۆی کێشەی گەورە لەم نەخۆشانەدا. هەر لەبەر ئەم هۆکارە ئەگەر بتوانرێت ژینگەیەکی سەلامەت دروست بکرێت بە نەگۆڕینی شوێنی کەلوپەلەکان. لەوانەیە ئەم نەخۆشانە نەتوانن هێمن بمێننەوە، پێویستە ژینگەیەکی سەلامەت دابین بکرێت بۆ دابینکردنی پێویستی جوڵەی زۆر، ئەو شتانەی کە ڕەنگە ببنە هۆی ڕووداوەکە لاببرێن.

پەیوەندیکردن; تێکچوونی قسەکردن (سەختی دۆزینەوەی وشەکان، قسەکردنی ناڕێک و بێمانا، زیادبوونی دووبارەکردنەوە و هتد) و تێکچوونی تێگەیشتن لە نەخۆشانی بیرچوونەوەدا باون. پەیوەندیکردن بە قسەکردن قورس دەبێت. ئەگەر تێگەیشتن کە نەخۆشەکە دەیەوێت بیڵێت، نابێت هەوڵی ڕاستکردنەوەی ئەو وشە هەڵانەی بەکارهاتووە بدرێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆشەکە هەست بە نائارامی، شەرمەزاری یان ناڕەحەتی بکات. پێویستە بە ڕستەی کورت و بە هێمنی و بە هێواشی و دووبارەکردنەوە و جەختکردنەوە لە هەندێک وشەدا قسە بکرێت. پێویستە هەوڵ بدرێت کەسەکە تێبگەیت چی دەڵێت و هانی بدەین بۆ قسەکردن. زەردەخەنەیەک یان دەست لێدان لە شان لەکاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ نەخۆشەکەدا نەخۆشەکە دڵخۆش دەکات.

Resim 2.9: Demanslı bireyle iletişim

بیرخستنەوەی یارمەتیدەر؛ لە قۆناغە سەرەتاییەکانی نەخۆشییەکەدا، واتە لەو ماوەیەی کە نەخۆش دەتوانێت لە وشەکان تێبگات؛ بە هۆکاری جۆراوجۆر، دەتوانێت یارمەتیدەر بێت کە بیری بخەیتەوە کە پێویستە چی بکات و چی ڕوودەدات و ئەو کەسانەی لەوێدان کێن .تابلۆ لەسەر دەرگاکان، لیبێڵەکان کە ڕوونی دەکەنەوە چی چییە و چۆن بەکاردێت، یان وێنەی خێزانی لەگەڵ ئەوەی سەر بە کێیە لە ژێرەوە دەتوانێت یارمەتی نەخۆش بدات بۆ پاراستنی هۆشیاری بۆ کات و شوێن ڕۆژ دەبێت لە هەمان کاتدا ئامادە بکرێت .ئەگەر نەخۆشەکە بەردەوام لە جوڵەدا بوو و نایەوێت لە کاتی ژەمەکاندا دابنیشێت، پێویستە بە

ماوەیەکی کەم بەڵام زۆرجار خواردنی پێبدرێت .چاودێری کەسی و پاکوخاوێنی؛ هەروەها ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی بیرچوونەوە بوون پێویستیان بە یارمەتی هەیە لە پاکوخاوێنی کەسی خۆیان .لەگەڵ بەرەوپێشچوونی نەخۆشییەکەدا، توانای بەکارهێنانی کەلوپەلەکانی وەک شانەی و فڵچەی ددان کەم دەبێتەوە، لەوانەیە ئەو شتانە نەناسنەوە، یان ڕەنگە پاک و خاوێن و جوان دەرنەکەون.

دەتوانن دڵەڕاوکێیان لەدەست بدەن .ئەم نەخۆشانە تا دەتوانن پاکوخاوێنی خۆیان مسۆگەر بکەنپێویستە پشتگیری بکرێت و هان بدرێت .پێویستە لەبری جل و بەرگی دوگمە و زیپدار جل و بەرگی ئاسان بۆ لەبەرکردن هەڵبژێردرێت و هانیان بدرێت بۆ ئەوەی خۆیان جل و بەرگیان لەبەر بکەن .سووربوونەوە، شێتبوون دەتوانێت ببێتە ئەرکێکی ئاڵۆز و قورس بۆ هوستا .هەنگاو بە هەنگاو بە نەخۆشەکە بڵێ چی بکات

بەسودە ڕێکوپێکییەکی دیاریکراو بشۆردرێت، هەمیشە بە هەمان شێوە و لە هەمان کا تدا

وا دەبی .جگە لەوانەی؛

- نابێت داوا لە نەخۆشەکان بکرێت کە لە تواناکانیان زیاتر ئەنجام بدەن .چالاکییەکانی نەخۆش لەگەڵ خواستی نەخۆش و مانەوەی نەخۆشەکەدا دەگونجێت
- .پێویستە لەگەڵ تواناکانیان بگونجێت
- .خشتەکانی نەخۆش وەک خواردن و دەرمان و وەرزشکردن هەموو ڕۆژێک وەک یەکن
- پێویستە لە کاتی خۆیدا ئەنجام بدرێت .زیادەڕۆیی یان کەمی هاندەر لە ژینگەی نەخۆشەکەدا
- لەوانەیە ببێتە هۆی وروژاندن .پەروەردەی نەخۆش بۆ خۆپاراستن لە مەترسییەکانی نەخۆشیەکە، پەروەردەی یادەوەری،
- .ڕاهێنانی ئاراستەکردنی واقیع
- ئەو نەخۆش و خێزانانەی کە لەوانەیە لە ماوەی نەخۆشییەکەدا ڕووبەڕوویان ببنەوە
- .پێویستە تەکنیکەکانی ڕووبەڕووبوونەوە فێربکرێن
- بوون لە ژینگە کۆمەڵایەتییە قەرەباڵغەکان، بەرکەوتن لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی

دەتوانرێت نەخۆش هان بدرێت بۆ ئەنجامدانی کارە سادەکانی وەک چوون بۆ سەیران یان گرنگیدان بە گوڵ .لەگەڵ خراپبوونی وێنەی نەخۆشی بیرچوونەوە، نەخۆشەکە ڕەنگە تووڕە و شەڕانگێز بێت .بە تایبەتی ئەوانەی گرنگی بە نەخۆشەکە دەدەن ئەم جۆرە نێگەتیڤەیان هەیە

نابێت نیشانەکان و ڕەفتارەکان ڕاستەوخۆ بەرامبەر بە خۆیان هەڵسەنگێنن .نزیکبوونەوەیەکی ئارام و ڕێزدارانە لەگەڵ نەخۆشەکە دەتوانێت شەڕانگێزی نەخۆشەکە کەم بکاتەوە.

لەوانەیە نەخۆشەکە نائارام بێت، لەم حاڵەتەدا ئەگەر ڕێگەی پێبدرێت لە دەرەوە لە ژێر چاودێریدا سەرگەردان بێت، ئەوا نائارامیەکەی کەم دەبێتەوە.

ئەگەر نەخۆشەکە کێشەی هەستکردن بە ژینگەکەی هەبوو و لە ماڵەوە دوورکەوتەوە، پێویستە دڵنیابێت لەوەی کە ملوانکەیەکی هەیە کە ناسنامەکەی و ناسنامەکەی و سکێچی شوێنی نیشتەجێبوونی لەسەر بێت.
تاکی بەساڵاچوو بەهۆی هەردوو تایبەتمەندی دەروونی و ئۆرگانیکیانەوە پێویستیان بە پشتیوانی هەیە

2.4ڕێبازی دەروونی بۆ بەساڵاچووان:-

ئەوان گوێیان لێیە. بۆ ئەوەی کەمترین کێشەکان بێت، چاودێر دەبێت یاساکانی دیۆنتۆلۆژی پەیڕەو بکات.

و پێویستە لە هاوکاری بەردەوامدا بێت لەگەڵ کەسوکاری نەخۆشەکە. تاکەکانی بەساڵاچوو،

پەیوەندیان لەگەڵ ئەو کەسانەی لەگەڵیانن و چاودێران زۆر گرنگە. کەسانی بەساڵاچوو، چاودێری

لەگەڵ ئەو کەسانەی کە بەخشین دەکەن کێشەیان هەیە، بەتایبەتی سەبارەت بە هەستکردن بە متمانە. چونکە خەمخۆری تۆئەوان نیگەرانن لەوەی کە ئایا دەتوانرێت بکرێت یان نا. لە پەرەسەندنی پەیوەندی نێوان چاودێر و کەسانی بەساڵاچوودا، لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا کەسی سێیەم لە بنەماڵەی بەساڵاچووان پێویستە. بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ پەرەسەندنی دڵسۆزی و دروستبوونی هەستی متمانە لە نێوان کەسی بەساڵاچوو و چاودێردا، زۆرێک لە کێشەکان چارەسەر دەبن.

دەتوانین بنەماکانی نزیکبوونەوەی دەروونی بۆ تاکەکانی بەساڵاچوو بەم شێوەیە بخەینە لیستی بنەماکانیەوە.

- پێویستە زانیاری لەسەر ڕێسای مافی نەخۆش و بەساڵاچووان بەدەستبهێنرێت و بەدواداچوون بۆ زانیارییە گۆڕاو و پەرەسەندووەکان بکرێت.
- پێویستە کەسی بەساڵاچوو بە زمانێکی گونجاو و دۆستانە بناسێنرێت و قسەی لەگەڵدا بکرێت.
- پێویستە هەموو کێشەکانی کەسی بەساڵاچوو دیاری بکرێن، ئەولەویەت و ئامانجەکان لە کێشە دیاریکراوەکاندا دیاری بکرێن. گرنگی بوونی گەورەکە ئاشکرا بکرێت و وا بکرێت هەست بەوە بکرێت کە کەسێکی گرنگە.
- پەیوەندیکردن بە زمانێکی ڕوون و سادە و تێگەیشتوو ئەنجام بدرێت. پێویستە بە شێوەیەکی دروست لە پرۆسەی پیربوون ئاگادار بکرێنەوە.
- پێویستە ڕوونکردنەوەی پێویست لەسەر کێشەکانی تاکی بەساڵاچوو بدرێت بەبێ ئەوەی نیگەرانی بکات.
- پێویستە کەسی بەساڵاچوو پاڵنەر و هاندانی هەبێت لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا، پێویستە پاڵپشتی بکرێت بۆ دۆزینەوەی تواناکانی و لێهاتووییەکانی زیاد بکرێت.
- پەیوەندییەکانی لەگەڵ دەوروبەر و خێزانەکەی زیاتر بکرێت. یارمەتیان بدە خۆیان لەگەڵ گۆڕانی دۆخەکاندا بگونجێنن.

- لەکاتی پێشکەشکردنی پاڵپشتی دەروونیدا، نەخۆشەکە ڕەنگە جارجارە لەگەڵ کەسوکاریدا گفتوگۆی ئەرێنی و نەرێنی لەگەڵ کەسوکارەکەیدا ئەزموون بکات. لەم جۆرە حاڵەتانەدا پێویستە مرۆڤ بە سەبرەوە گوێ بگرێت بەبێ ئەوەی دەستوەردان لە پرسەکەدا بکات.

- دەستنیشانکردنی کێشە دەروونییەکان لە کاتی خۆیدا دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆشییەکە بگاتە ئاستێکی مەترسیدار. پێکەوەژیانی زۆرێک لە کێشە تەندروستییەکان لە کەسانی بەساڵاچوودا کاریگەری نەرێنی لەسەر دەروونناسی نەخۆشەکە دەبێت بە مامەڵەکردن لەگەڵ هەر کێشەیەک بە جیا.

- شوێنێک کە تەندروست و خۆشەویست و پێویست و تەیار بێت بە مۆبیلیات پێویستە لە ماڵەوە، نەخۆشخانە یان شوێنی خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی بۆ کەسی بەساڵاچوو ڕێکبخرێت. ئەو کەسەی یاوەری دەبێت زانا و یارمەتیدەر بێت، هەروەها کەسێک بێت کە گەورەکە وەریبگرێت و خۆشی بوێت. زانینی تەمەنی نەخۆش، تایبەتمەندییەکانی پەیوەست بە نەخۆشی، باری پەروەردەیی، خووی خۆراکی، بیروباوەڕی ئایینی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان ئاسانکاری بۆ پشتیوانی دەروونی دابین دەکات.

- دەبێت گوێگرێکی باش بێت، گەورەکە لە کاتی گوێگرتندا حوکم نادرێت (تۆ لە ئێستاوە ئاوایت. بەخشندەیت)

- نابێت کەسی بەساڵاچوو بۆ ماوەیەکی زۆر بەتەنها بمێنێتەوە بەهۆی نەخۆشی بیرچوونەوە و سەرلێشێواوی، ئەمەش بەپێی مەتەڵەکەی چارەسەرکردن یان باری کولتووری.
- هەوڵدان پێشنیار دەکرێت.

- هێزی بیرکردنەوەی شیکاری کەسی بەساڵاچوو پەرەی پێبدرێت. بۆ نموونە لەوانەیە داوای لێبکرێت کتێبێک کە خوێندوویەتییەوە لێکبداتەوە.

- بۆ ئەوەی پشتگیری ئەرێنی بکرێت لە ڕووی فیزیۆلۆژی و دەروونییەوە، وەرزش یان وەرزشی سووک کە گونجاوە بۆ ئەو حاڵەتە پێشنیار دەکرێت. بەتایبەت لە حاڵەتەکانی خەمۆکی و پەخشی دراماتیک و فیلم و هەواڵەکاندا
- دابین کراون بۆ ئەوەی دوور بکەونەوە.

- پێشنیار دەکرێت بۆ ئەوەی ببنە ئەندامی کۆمەڵە یان یانەکانی گونجاو بۆ گروپی تەمەن و پیشەکەیان. پشتگیری پزیشکی گونجاو پێشکەش دەکرێت.
- چالاکیی جێبەجێکردن

بە پەیڕەوکردنی ئەو هەنگاوانەی خوارەوە، ئەو کێشە دەروونیانە جیابکەرەوە کە لە تەمەنی پیریدا دەبینرێن:-.

- هەنگاوەکانی پرۆسێس
- جیاکردنەوەی ئەو کێشە دەروونیانەی کە لە تەمەنی پیریدا تووشی دەبن.
- تەندروستی دەروونی لە تەمەنی پیریدا
- جیاکردنەوەی کەموکوڕییەکان.
- تێکچوونی باری دەروونی ڕوون بکەرەوە.
- دابینکردنی پاڵپشتی بۆ ئەو کەسانەی کە تێکچوونی خەویان هەیە بۆ خەوێکی تەندروست.
- جیاکردنەوەی تێکچوونی ئۆرگانیک.
- جیاکردنەوەی نەخۆشی بیرچوونەوە.
- ئاگاداری ئەو کەسە بە کە تووشی نەخۆشی بیرچوونەوە بووە.
- پێشکەشکردنی پشتگیری دەروونی لەکاتی چاودێریکردنی کەسی بەساڵاچوودا.
- پێشنیار
- دووبارە پشکنینی ئەو گرفتە دەروونیانەی کە لە تەمەنی پیریدا تووشی دەبن.
- دەتوانیت لە سەرچاوەی جیاوازەوە لێکۆڵینەوە لەو تێکچوونە دەروونیانە بکەیت کە لە تەمەنی پیریدا دەبینرێن.
- دەتوانیت لە مۆدیولەکەتەوە پێداچوونەوە بە تێکچوونی باری دەروونی بکەیت.
- • دەتوانیت ئامۆژگاری و پاڵپشتی بدەیت بەو کەسەی کە تووشی تێکچوونی خەو بووە و خێزانەکانیان بۆ خەوتنێکی تەندروست.
- دەتوانیت لە سەرچاوەی جیاوازەوە بەدوای تێکچوونی ئۆرگانیکدا بگەڕێیت.
- دەتوانیت بە نووسینی جۆر و نیشانەکانی لە نەخۆشیەکانی بیرچوونەوە بخوێنیتەوە.
- دەتوانیت پەیوەندی بکەیت و گرنگی بەو کەسە بدەیت کە تووشی نەخۆشی بیرچوونەوە بووە.
- دەتوانیت هاوسۆزی بیت و پاڵپشتی دەروونی بدەیت لەکاتی گرنگیدان بە کەسی بەساڵاچوو.

سەرچاوەکان:-

- AMUK Tarkan, K.Nalan OĞUZHANOĞLU, Yaşlanma ve Depresyon, Anadolu Psikiyatri Dergisi, sayı: 4, 2003.
- ARIOĞUL Servet, Mustafa CANKURTARAN, Demans ve Alzheimer Hastalığı
- http://www.teb.org.tr/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110113040255de
  mans_alzheimer.pdf
- BACANLI Hasan, Şerife TERZİ, Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi, Açılım Kitap, İstanbul, 2012.
- BİLİR Nazmi, Yaşlılık Gerçeği, Yaşlılık ve Halk Sağlığı, H.Ü. GEBAM,
- Ankara, 2004.
- CEYLAN Emin, Erol GÖKA, Alkol Kullanım Bozuklukları, Yaşlılık Psikiyatrisi, Demans, Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul, 1998.
- ÇETİN Mesut, Sabahattin GÜL, Rıfkı EVRENKAYA, Mehmet DANACI, Yaşar KÜÇÜKARDALI, Yaşlılık, Yaşlanmanın Biyolojisi ve Psikolojisi
- http://www.tipbilimleri.turkiyeklinikleri.com/abstract_6459.html Erişim: 27.02.2012

- EKER Engin, Yaşlıda Demans, http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/09/0906ee.pdf
- Erişim: 28.02.2012.
- ER Dilek, Psikososyal Açıdan Yaşlılık, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Elazığ,
- Sayı:11, 2009.
- ERGAN GÜNGÖR Nevin, Yaşlılıkta Sosyal Uyum, I. Ulusal Yaşlılık Konseyi
- Kongresi, TÜRYAK ve Hacettepe Üniversitesi, İstanbul, 2007.
- GÜZ Hatice, Esra GÖRDÜN ÇOLAK, Yaşlılıkta Görülen Psikiyatrik
- Rahatsızlıklar Psikiyatri Dergisi, / Cilt: 3 / Sayı: 2, Ankara, 2002.
- KOÇ Mustafa, Gelişim Psikolojisi Açısından Yaşlılık Döneminde Ruhsal Gelişim, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 12, Kayseri, 2002.
- OKYAYUZ H. Ulgen, Sağlık Psikolojisi, Türk Psikologlar Derneği Yayını,
- Ankara, 1999.

- ÖZBAY Haluk, Erol GÖKA, Emine Zinnur KILIÇ, Ruh Sağlığı Hastalıkları ve Bakımı, Somgür Yayınları, Ankara, 1997.
- PEKTEKİN Çağlayan, Psikiyatri Hemşireliği, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 1992.
- SAYGILI Sefa, Yaşlılık Psikolojisi, Elit Kültür Yayınları, İstanbul, 2011.
- YILDIZ Mustafa, Organik Ruhsal Bozukluklar,
- tip.kocaeli.edu.tr/docs/m_yildiz/orgruhboz.ppt Erişim: 09.03.2012.
- Yaşlılıkta Görülen Kaygı Bozuklukları, Turkish Journal of Geriatrics 2008;
- 11 (1) http://www.geriatri.dergisi.org/pdf/pdf_TJG_384.pdf Erişim: 27.02.2012
- İkiuçlu Duygudurum Bozukluğu (Bipolar Bozukluk) Nedir?
- http://www.bakirkoyruhsinir.gov.tr/Sayfalar/196/Psikiyatri/DuygudurumBozukluklari.aspx Erişim: 09.03.2012.