پێش‌نیاری تەوژمە هەڵگرتووەکان :-

زانایان هۆڵمزو گریگس (Holmes and Griggs) بوونی تەوژمە هەڵگرتووەکانی‌یان بە پێویست زانی بۆ گواستنەوەی ... ناخی زەوی‌دا . وە کەندەکە درێژ ڕۆکانیشیان (Trenchs) بە شوێنی دابەزینی ئەم تەوژمانە بۆ ناو ناوپۆشی زەوی‌دا دانا . کە ئەمیش ئەبێتە هۆی ڕاکشانو ژێربوونەوەی توێکڵە زەوی دەریالووشەکان بۆ خوارەوە . ئەمڕۆ پێش‌نیاری تەوژمە هەڵگرتووەکان دەستێکی باڵای هەیە لە لێکدانەوەی تیۆرەتی جووڵانەوەی کیشوەرەکان . چونکە دەرکەوتووە کە ئەم تەوژمانە پتر ئەبن بەرەو ڕووی زەوی ئەمەش گەورەترین‌و نوێترین دۆزینەوەی لێکۆڵینەوەکانی ژێری دەریا . (وێنەی 3)

بە بەکارهێنانی شێوە تۆپۆگرافی‌یەکانی ژێر دەریا بە درێژایی (40000) میلدا دەرکەوت کە بەرزایی‌یە درێژڕۆکانی ناوەڕاستی دەریالوش (— Mid Oceanic Ridge) لایانداوەو درزی بردووە بە هۆی هێزی شەتەکەوە (Tension) بە گۆشەیەکی وەستاو لەسەر تەوەری بەرزایی‌یە درێژڕۆکان (وێنەی3) . هەروەها آ. بولارد ڕایگەیاند کە ڕۆیشتنی گەرمایی لە نێوانی بەرزایی‌یە درێژڕۆکانی ناوەڕاستی دەریالوش زۆرو ناسروشتی‌یە . ئێستا زۆربەی زانایانی دەریالوش ڕێککەوتوون لەسەر پێش‌نیاری بەرز بوونەوەی تەوژمەکان لەناوناوپۆشەوە بەهۆی بەرزایی‌یە درێژڕۆکانو ڕاکێشانی ژێری دەریا بۆ ناو ناوپۆشدا بە هۆی دابەزینی ئەم تەوژمانە بۆ جارێکی تر پاش سارد بوونەوەیان. (وێنەی 4) . ئەگەر دانمان بە بوونی کیشوەرێکی گەورە داناو پارچە پارچە بوونی لە ماوەی‌میژۆزویکدا ئەوا جیۆلوجی‌یەکان دەتوانن میژووی ئەم شکاندنانەمان بدەنێ سیستەمی ئێستای تەوژمە هەڵگرتووەکانی جێگیربوونی شێوەی گشتیان تاکو میزۆزویك پێشان ئەدات لەکۆتایی‌دا لێکۆڵینەوەکانی کۆنە مەگنەتێك دەریان خستووە کە کە ڤرە ئاگرینی‌و نیشتەجی‌کان دەنگە مەگنەتیکیان تێدا ماونەتەوەو پارێزراون لە ناو ئەو کەڤرە ئاگرینانە پێش سارد بوونەوەیان وەلەناوئەوکەڤرە نیشتەجی‌کانیش پێش ڕەق بوونیان . ئەو دەنگە مەگنەتی‌کانە شێوەیەکی ڕێك وەرئەگرن بەگوێرەی مەگنەتیکی زەوی لەو شوێن‌و کاتدا . وە بەراورد کردنی ئەو کۆنە مەگنەتی‌کانەی ناو کەڤرەکانی لێوازی کیشوەرەکان دەری‌خست کە هەمان شێوەو ڕێرەویان هەیە ئەمیش سەلماندنێکی بەهێزە بۆ یەکبوونی ئەو کیشوەرانە لە کاتی ساردبوونەوەی کەڤرە ئاگرینەکان وە یان‌لە کاتی ڕەق‌بوونی کەڤرە نیشتەجی‌کان .

o

نەخـۆشـی ترس

Phobia

o

دکتۆر عادل حسین عبدلله

o

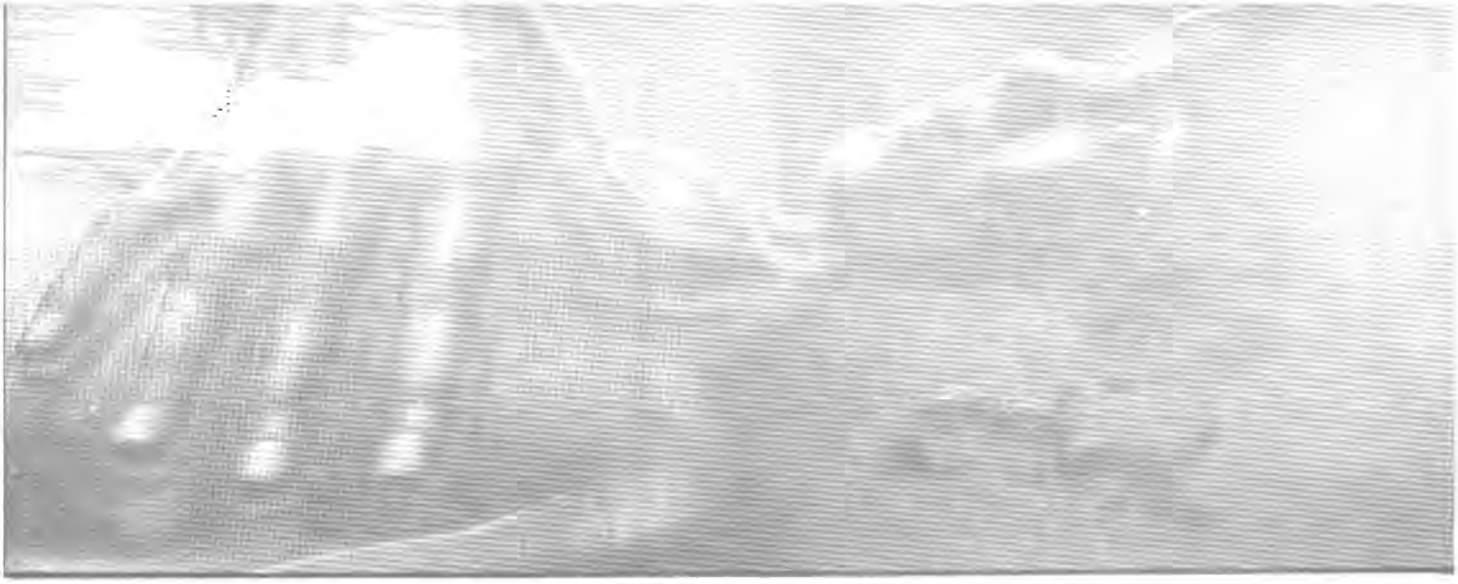
نەخـۆشی ترس نەخـۆشیەکی دەروونی‌یە کە بەشێکە لە کۆمەڵە نەخۆشی نیورۆسز (Neurosis)و بریتی‌یە لە ترسان لە شتێك ـ مرۆڤێك ـ ئەندیشەیەك ـ ئاژەڵێك یان کارێك . ترس زۆر جۆری هەیە وەکو :ـ

ترس لە شوێنی داخـراو (Claustrophobia)تـرس لە شوێنی کراوە (Agarophobia)کە پێشی ئەووترێ ترسی کۆمەڵایەتی Social Phobia

ترس لە شتی چەپەڵ و . بچووك (Mysophobia) ترس لە ئاژەڵ (Alorophobia) ترس لە نەخۆشی لوەپیسە (Can cerophobia) ترس لە نەخۆشی سیفلس (Syphilophobia) ترس لە ئازارAlgophobia) هـەروەهـا گەلێك جوری تری ترس هەن وەکو :ـ

ترس لە مردوو ـ ترس لە خوێن ـ ترس لە شوێنی بەرز ـ ترس لە شوێنی قووڵ ـ ترس نە تاریکی ـ ترس لەچەك ، کە لێرەدا بوارای باس کردنیان نی‌یە .

لە نەخـۆشی ترسدا کەسایەتی (الشخصية Personal) ناشێوێ و ناگۆڕێ .



هۆیەكانی ترس

ترس گەلێـك هۆی هەن ، هەندێكیان هەر لە منالّیەوە دەست پێئەكەن و هەندێكیشیان لە گەورەكاندا ، لەم هۆیانەش :ـ

١ ـ هۆی دەروونی (Psychogenic) ئەم هۆیە زۆر گرنگە وەهەر لە منـالّیـیـەوە ترس دروست ئەكـات وە هەندێ جاریش وا لە گەورەكان ئەكات كە تووشی ترس بن . ئەم هۆیە گەلێك تەنگ و چەڵەمەی دەروونی ئەگرێتەوە وەكو نارەحەت كردنی دەروونی و مانـدووكـردنی دەروونی منـالّ ئایـا لەبـەر نەهێنـانـەدی پێویستەكانی منالّەكە خۆی ، یان لەبەر نارێكی رەووشتی دایك و باوك لەگـەلّ منـالّدا ، یان ناكۆكی لەناو خێزاندا و ئەنجام نەدانی ئاواتەكانی منالّ وای لێئەكەن كە بۆ تۆلّەسەندنەوە لەم هەلّوێستە بە شێوەیەكی نائاگا(لاوعي Involuntary)تووشی ترس بێت و ئەم ترسە هەر لە منالّیەوە دەست پێئەكات و لەگەلّیدا گەشە ئەكات و رەنگە بە درێژایی ژیانی لە ژێر سێبەری ئەم ترسەدا بژی و هەردەم هەست بكا بە نائاسایشی (Unsafe) و نائارامی (Insecurity) .

٢ ـ هیستریا (Hysteria)

هیستریا بریتییە لە نەخۆشیەكی دەروونی كە بەزۆری تووشی ئافرەت دەبێت،تاكو ئافرەت بێهۆش دەبێت بۆ ماوەیەكی كەم سەرنجی خەلّكی تر رابكێشێت لەبەر پەستیەك كە لە ناخی دەروونیدا هەیە بۆیە ئەم نەخۆشانە سەرەرای هیستریا تووشی نەخۆشی ترسیش دەبن.

٣ ـ فێربوونی ترس (Learning Phobia)

فێربوونی ترس بە شێوەیەكی سەرەكی لە منالّدا بەدی ئەكرێ . دایك و باوك زۆر جار لەبەر بەرژەوەندی منالّ و خێزان، منـالّ ئەتـرسێنن بە چیرۆك یان چەنـد شتێكی ترسناك وەكو درندەو كارەساتی سامناك ، لێرەدا ئەم هەستە لەناو دەروونی منالّدا ئەمێنێتەوە و منالّ لەگەلّ ئەم ترسەدا ئەژی وە بەدرێژایی ژیانی لێی رزگار نابێت ئەگەر زوو چارەسەر نەكرێ .

دەوروپشت (دەوروبەر) بەدەوری خۆی كارێكی زۆر ئەكـاتـە سەر چاندنی ترس لە دەروونی منالّدا كە لە باری گەشەكردندایە .

٤ ـ بەزۆر ترسان (Obssessional Phobia)

گەلێـك كەس دوچـاری ئەوە ئەبن كە بیروبـاوەرێكی تایبەتی بەسـەریاندا زالّ بێ كە ناتوانن لەم بیروباوەرە رزگاریان بێ بەهیـچ جۆرێك ، هەرچەندە ئەم بیروباوەرەش جێگای ترس و گومـانـە ئایا بۆ هەموو خەلّك یان تەنها بۆ ئەو كەسانە . ئەم نەخۆشانە خۆیان باش ئەزانن كە مرۆڤ نابێ لەم بیروباوەرانە بترسێ بەلاّم لەهەمان كاتیشدا لە ترسی ئەم بیرانە رزگاریان نابێ واتە وەكو شتێكی بەزۆری وایە .

نیشانەكانی نەخۆشی ترس

نەخۆش جگە لە هەست كردن بەترس لەكاتی بەرەنگار بوون بەو روخسارەی كە لێی ئەترسێ گەلێك نیشانەی تری لێ دەرئەكەون كە مەرج نییە هەموویان
بەیەكەوە و لە هەموو نەخۆشێكدا دەربكەون ، لەم نیشانانەش

ـ زیـاد کوتـانی دڵ (Tach Cardia)ـ تەنـگ بوونی هەناسە هەناسە سواربوون (Dyspnoea)ـ هەست کردن بە کوتانی ـڵ (Palpitation) ـ بەرزبوونەوەی تەوژمی خوێن ـ رەنگ زەرد هەڵگـەران ـ ئارەقە کردن (Sweating)و نەخۆش ئەشێوەیێ و بریاری نامێنێ و تەوژمێکی گەرم بەلەش دائەروات و ماندوو ئەبێت تووشی پەستیەکی زۆر ئەبێت و هەموو لەشی ئەلەرزێ . گەلێك جاریش نەخۆش تووشی ئەوە ئەبێت کە بازانی لە کوێیەو ـ کاتێکەو ناوی خۆی لە بیرئەچێ ، واتە کات و شوێنی لە بیر ئەچێ یان لێی تێك ئەچێ (Depersona lization And Derea liza-tion)

چارەسەرکردنی ترس

چارەســەرکـردنی ترس جێگـای رەزامـەندی نیە لەبەر ئەوەی ئاسان نیە وەکاتێکی زۆریشی ئەوێ ، هـەندێ جاریش مەحاڵە ، بۆیە گەلێك لەم نەخۆشانە ناچار تامردن لەگەڵ ترسدا ئەژین . هەنگـاوەکـانی چارەســەرکـردنی پزیشکی بریتین لە چارەسەرکردنی دەروون و رەوشت و هەندێك دەرمان :ـ

چارەسەرکردنی دەروون (Psychotherapy)

چارەســەرکردنی دەروون بوارێکی فراوان پێکدێنی لە چارەســەرکـردنی زۆربـەی زۆری نەخۆشیە دەروونیەکان ، لێرەدا نەخۆش ئەبێ هەفتەی دووسێ جار بچێتە لای پزیشکی دەروون (Psychiatrist) کە هەڵئەسێ بە روونکردنەوەی جۆری ترس و هانـدانی نەخۆش بۆ بەرەنگاری کردنی ترس تا بەرە بەرە نەخۆش خۆی لەسەر ئەم ترسە رابێنێو بەرەو چاکتر بچێتە . چارەسەرکردنی دەروون ئەکرێ بە دوو بەشەوە :ـ

چارەســەرکـردنی دەروونی یاریـدەیی (Sup – Portive) کە ماوەیەکی کەمی ئەوێ ، چارەسەرکردنی دەروونی قوڵ (Deep Psycho therapy) کە ماوەیەکی دوورو درێژی ئەوێ . زۆر جار نەخۆش سوود لەم چارەسەرکردنە وەرناگرێ چونکە بێزار ئەبێ لە چونە لای پزیشك بەبەردەوامی .

دەرمان

دەرمانی ئارامکەر (مهدئ Tranquillizer)
تا رادەیـەك یارمـەتی نەخـۆش ئەدات لەمانەش وەکو :ـ ڤالیوم (Valium) (٥)ملغم رۆژی سێ جار بەشێـوەی حەبیان.ناردیل (Nardil) (٥) ملغم رۆژی سێ جار بەشێوەی حەب گرنـگـی دەرمـان کەمـتـرە لە چارەسەرکردنی دەروون و رەووشت بۆ نەخۆشی ترس .

چارەسـەرکردنی رەۆوشت (Behaviour therapy)

لێرەدا نەخۆش ئەبێ بە بەردەوامی بچێتە لای پزیشکی دەروون، ئاواتـی پزیـشـك بریتی‌یـە لە کەم کردنـەوەی نیشانەکان یان نەهێشتنی ترس زیاتر لە چارەسەرکردنی هۆی ترس. ئەم چارەسـەرکردنەش ئەکرێ بە دوو بەشەوە :ـ

١ ـ لابردنی ترس (Desensitization)

لابردنی ترس ئەکرێ بە نیشان دان و نزیك کردنەوەی شتی یان روخساری ترسناکی تایبەت بە نەخۆش لەلایەن پزیشکی دەروون تا بەرەبـەرە نەخـۆش بتوانێ راهاتنێك بەرامبەر بەو شتەی کە لێی ئەترسێ پەیدا بکات و بەئاسانی بەرەنگاری بێ .

ئەم چارەســەرکـردنـە تا رادەیەکی زۆر یارمەتی نەخۆش ئەدات و زۆریان چاك ئەبنەوە .

٢ ـ چارەسەرکردنی رەووشتی بەزۆری (Flooding)

ئەمـەش بریتی‌یە لە پێچەوانەی لابردنی ترس ، لێرەدا نەخۆش نزیکەی (٢) سەعاتی ئەوێ بۆ ئەم جۆرە چارەسەرکردنە نەخۆش بە تەنیا دائەنرێ لە ژوورێك دا ، وە ئەوشتەی کە لێی ئەترسێ لە پڕێکەوە ئەخرێتە نزیك نەخۆش و دەرگای ژوورەکە دائـەخرێ ، ئینجا نەخۆش وای لێدێ کە ئیتر ترسی نەمێنێو چاك بێتەوە ، هەنگاوەکانی ئەم چارەسەرکردنەش بە نەخۆش ناووترێ ، بۆیە ئەم چارەسەرکردنە زۆر سوود ـ بەخش نی‌یە . گەلێك جاریش نەخۆش ئەبردرێتە ئەو شوێنەی کە لێی ئەترسێ وە لەوێ بە تەنیایی جێ ئەهێڵرێ بۆ ماوەیەکی کورت پاشان بەرەبەرە بۆ ماوەیەکی زۆرتر تا چاك ئەبێتەوە .

سـەرچاوەکان

1- Psychiatry By K . L johnson 1983 .

2- Psychiatric Emergencies by Dr . F . Aldabag .

3- Postgraduate medicine 1982 – Page 502 .

٥