شیزوفرینیا چی یەو چۆن چارەسەر دەکرێت

ناصح کمال عثمان

● شیزۆفرینیا یا ئەسکیزۆفرینیا (الفصام) یەکێکە لەو نەخۆشی‌یە باوانەی زۆر کەس پێوەی ئەناڵێنن . ئەم نەخۆشی‌یە بە زۆری لە سەردەمی هەرزەکاری‌دا (المراهقه) ڕوو ئەدات واتە لە نێوان (١٥ــ٣٠) ساڵ بۆیەش بە شێتی‌ی هەرزەکاری نلو ئەبرێت .

ئەم نەخۆشی‌یە لەوەوە دەست‌پێ‌ئەکات مرۆڤ وردە وردە خەیاڵ باڵ بەسەر دەروونی‌دائەکێشی زۆر تووشی خەونی بە ئاگایی (احلام اليقظه) دەبێت . هەتا بێت زیاتر لە خەیاڵ‌دا نوقم ئەبی‌و زیاتر لە جیهانی راستی دوورئەکەوێتەوە تاوای لێ دێ ئەکەوێتە خەوێکی قووڵەوەو وەك بێ گیانێکی لێ‌دێ لە ئاستی هەموو بزوێنەرەکانی دەوروبەردا . هیچ شتێ کاری تێ ناکات‌و خەیاڵی ناپچرێنێ . بەکورتی پەیوەندی بە واقیعەوە نامێنی‌و جیهانی خودی لە هی مەوزوعی ئەپچرێنی‌و لەوەی یەکەم‌دا گیر دەخوات ،

شیزۆفرینیا زیاتر تووشی لاوان دەبێ بە کوڕو کچەوە لە سەردەمی هەرزەکاری‌دا ئەمیش پەیوەندی بە باری ژیانی هەرزەکارەوە هەیە .

هۆیەکانی بە تەواوی ئەم نەخۆشی‌یە دیاری نەکراوە. هەندێك دەڵێن پەیوەندی بە زکماکەوە هەیە ، بەلگەشیان ئەوەیە زۆرجار نەخۆش خزمی تری ، هەیە تووشی هەمان نەخۆشی یا نەخۆشی تری دەروونی بووین هەروەها ئەوەش کە بە زۆری ئەم نەخۆشی‌یە لەوانەدا دەرئەکەوێ کە کەڵەگەت‌و لاوازو دەم‌و چاو دریژکۆلەن وە کەچەڵ نابن .

هەندێکی تر دەڵێن تووش‌بوون بەم نەخۆشی‌یە

ئەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونی فرمانی کۆێرە گلاندەکان (الغدد الصماء) واتە ئەو گلاندانەی کە ڕاستەوخۆ هۆرمۆنەکانیان دەکەونە خوێنەوەو کارلە گەشەو بەڕێوە چوونی فرمانەکانی لەش ئەکەن .

هۆیەکی تریشی وەک(کریبلن) دەڵێت ژەهراوی بوونە لە ناوەوەی لەشدا بە هۆی کارلێکردنی کیمیایی یە .

ئەم هۆیانەی سەرەوە هەرچۆنی بنو کاریان هەرچەندبێ ناتوانن کەسێ تووشی شیزۆفرینیا بکەن کە زروفی ژیانی یارمەتی دەر نەبێ . بۆیە هۆی سەرەکی و گرنگ ڕوو بەڕوو بوونەوەی مرۆڤە لەگەڵ ئەو زروفانەی ژیاندا کە لە ژوور توانایەوەن و ناچارە بیان کات . واتە بەکورتی هۆی شیزۆفرینیا لەم ڕستەیەدا کورت دەکرێتەوە (من ناتوانم بژیم)

کاتێ کەسێ (بەتایبەتی ئەگەر لەوەوپێش لەخۆشی و نازدا ژیابێ) ئەکەوێتە بارێکەوە ناتوانێ بە دڵی خۆی هەڵسێ و دابنیشێ ، کاتێ ناچار ئەبێ هەرچەند پڕ بەدڵ پێی ناخۆشەو ناتوانێ کارێ بکات، کاتێ بێ بەش دەبێ لە خۆشی ، لە ڕابواردن ، لەهەموو هۆیەکی حەسانەوە، کاتێ ئەمانەی بەسەردێ تا ئەوپەڕی ڕادە بێزار ئەبێ و کارو فرمانو ژیان لەبەر چاوی ڕەش ئەبێ ، بۆیە ناچار ئەبێ بۆ ئەوەی پارسەنگی ئەم تاڵی یە بداتەوە پەنابباتە بەر خەیاڵ و دووز پەرێزی، جڵەو بۆ خەیاڵی شل ئەکات و چێژ لە خەیاڵەکانی وەرئەگرێت. وای لێ دێ خەیاڵ بەسەریدا زاڵ ئەبێ و تەنانەت لەخۆیدا ئەلوێتەوەو ئاگای لەدەوروبەر نامێنێ .

ڕاستە خەیاڵ و بگرە خەیاڵ پلاویش تووشی هەموو کەسێکی ئاسایی دێ . هەر یەک لەێمە بگری جار جار دوورە پەرێز ئەبێ و وەک ئەڵێن (ئەچێتە ژێری) ئاگای لەکەس نامێنی کە بە بەردەمیا ئەڕوا هەرچەندە چاوی زەقەو دەڕوانی کەچی جگە لە تارمایی یەک هەست بەهیچی تر ناکات . بەڵام ئەمهە لوێستە وەختی یەو زۆر ناخایەنێو لەگەڵ لێ ڕەوینی دا مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی و پێکەنین و بەجێ هێنانی ئاسایی فرمانەکانی . بەڵام خەیاڵی شیزۆفرینایی کات و ڕادە نازانی ، ئەو زۆربەی کات دیلی خەیاڵەکانیەتی ، کە بەبەردەمی دا دەوڕێت ، بانگی دەگەیت تەنانەت ڕاستی ئەوەشێنێ وەک مێشت لێ دەرکردبێ وایە ، هیچ خۆی تێک نادات و ئەوپەڕی قسەیەکی ئاسایی دەکات وەک بڵێ (وامەکە)

لەبەر ئەوەی سەردەمی هەرزەکاری زیاتر دەوری دوو دڵی و دژواری یە ، بەتایبەتی لە کۆمەڵانی ڕۆژهەڵاتدا بەکوردیشەوە ئەو ڕەقابە یەی خراوەتە سەر (جنس) جیاکردنەوەی کوڕو کچ و بە شوورەیی دانانی (جنس) ئەمانە هەموو دەردی هەرزەکار زیاددەکەن و ناچاری دەکەن ئارەزووەکانی بخواتەوە (یکظمها) و پەنابەرێتە بەر هۆی وا کە خۆشی بەلایەوە گوناه بێت . ئەو لاوەی کەجارێک یا زیاتر لە دڵداری دا ژێر دەکەوێ ئەگەر خۆی بدات بەدەستەوە ئەگونجێ خۆی بەرەو ئەم نەخۆشی یە بەرێت . یا ئەو هەرزەکارەی بە هۆی نەبوونی هۆیەکانی (تەفریغی) وزەی جنسیەوە پەنا ئەباتە بەر (عادەتی سرری)و لە هەمان کاتدا وا دەزانی ئەمە کارێکی ناڕەوایەو هەست بەگوناه دەکات ، ویژدانی تێکدەچێ و ئەم نەخۆشی یەی لێدیار ئەدات .

هەموو ئەو داروخانانەی بەسەر مرۆڤدا دێن وەک سەرنەکەوتن لەکاردا یا لەمۆن هێناندا یا لە شووکردندا ، یا لە هاورێ یەتیدا .... بۆیان هەیە مرۆڤی ئامادە واتە کەسێک نەتوانێ ڕووبەڕووی ژیان بێتەوە ، لەم نەخۆشی یە نزیک بکەنەوە .

ئەو منالەی بە ناز بەخێو دەکرێت ئیمکانی تووش بوونی زیاترە چونکە بە دژواری و تەنانەت جێبەجێ نەبوونی داواکانیش ڕانەهاتوە بۆیە هەمیشە ئەیەوێ هەموو کەس و هەموو شتێک لە بەردەمی دا سەر شۆڕ بێت ، بەڵام کاتێ ڕووبەڕووی ژیان ئەبێتەوەو ئەوەی بۆ ناڵوێ و تەنانەت هەندێ جار ناچاریش دەبێ لەبەردەم زروفدا سەر شۆڕ بکات توانای بەرگەگرتنی ئەم زروفانەی نامێنێ و خۆی ئەدات بە دەستەوە .

جیا کەرەوەکانی :

بە پێی ڕادەی توندی نەخۆشی یەکە جیاکەرەوەکانیشی دەگۆڕێن، بەڵام بەگشتی نەخۆشێکی نموونەیی بە مانەی خوارەوە جیائەکرێتەوە .

● نەخۆش عاتیفەیەکی ساردی دەبێت واتە ئەو شتانەی لەدەوری ڕوودەدەن کاریان تێناکات و بایەخ بە هیچ شتێک نادات ، . تەنانەت وای لێدێ ترس ، خەفەت ، تووڕەیی .. لای نامێنن . بو نموونە ئەگەر پێی بوترێ یا براکەت مردووە

یا ماڵەکەت دزراوە هیچ خۆی تێك نادات و وەڵام دانەوەکەی زۆر هێمن و ئاسایی دەبێ .

● نەخۆش لە خەیاڵێکی قووڵدا ئەژی،ئاگای لە واقیع نامێنێ،بۆیە لە کۆمەڵ و خەڵك دوورئەکەوێتەوە تا لە تەنیایی‌دا جڵەو بۆ خەیاڵی شل بکات و واقعێکی زاتی بۆ خۆی دروست بکات و داخی دڵی تیا هەڵ ڕێژێ .

● هەر ئیشارەت وشتێك ببێنی وا دەزانی باسی ئەوە بۆ نمونە ئەگەر دووکەس ئیشارەت بۆ یەکتر بکەن وا دەزانی باسی ئەم دەکەن . یا چیرۆکی دەخوێنێتەوە یا گوێی لێ‌دەبێ وا دەزانێ باسی ئەم دەکات بۆیە واز لە خوێندنەوەی دەهێنی یا لە هۆڵی شانۆگەری‌یەکە ئەچێتە دەرەوە .

● نەخۆش تووشی هەڵوەسەی بیستن و بینین و بۆن‌کردن دەبێ واتە گوێ و چاو و لووتی ڕێشکەو پێشکە ئەکەن ، وەك ئەوەی هەر لە خۆیەوە گوێی دەزرنگێتەوەو وا دەزانی بانگی ئەکەن یا قسەی پی‌ئەڵێن . یا چاوی ڕێشکەو پێشکە ئەکەن وا دەزانێ کەسێك لەبەر دەمیدایە . یا هەر لە خۆیەوەهەست بە بۆن ئەکات بێ ئەوەی شتێکی بۆندار لە نزیکەوە بێ .

لەم دیاردەی هەڵوەسەیەوە زۆرجار ڕەوشتی دوژمنانەی‌نەخۆش سەر هەڵ ئەدات . بو نموونەکانی تووشی هەڵوەسەی گوێ ئەبی وا ئەزانێ بەرامبەرەکەی یا دکتۆرەکەی بانگی ئەکات یا جنێوی پێ ئەدات‌بۆیە جاری وا هەیە توورە دەبێ و ڕەوشتی دوژمنانە دەنوێنی‌و دەست ئەوە شێنێ .

کەوابێ شزۆفرینایی دوو کە سایەتی جیاوازی هەیە جارێك هێمن و بێ ئاگایەو هیچ نای بزوێنێ، جارێکیش لە خۆیەوە هێرش دەباتە سەرت یا سەر دکتۆرەکەی و هەوڵی خنکاندنی ئەدات ، ئەمەش وەك وتمان لە ئەنجامی هەڵوەسەی گوێ‌یەوە . تەنانەت ئەگونجێ هەر لەخۆیەوە بێ ئەوەی کەسی لای‌بێت هێرش بەرێتە سەر دکتۆرەکەی‌و قسەی پی بڵێ‌و بی خنکێنێ بێ ئەوەی دکتۆری لابێت ، واتە تووشی هەڵوەسەی بینین بووەو وا ئەزانێ دکتۆرەکەی لەبەردەم دایە .

● هەندێ جار دا توندی بێ ئاگایی‌و نوقم بوون لە خەیاڵدا ئەگاتە ڕادەیەك نەخۆش هەست بە هیچ پێویستی‌یەکی تەنانەت لاشەیش ناکات . برسێتی ، تینوێتی ، غەریزەی خۆپاراستن ... هەست بە هیچیان ناکات بۆیە زۆرجار ناچار دەبن خواردن بە زۆری بکەنە قورگی‌یەوە .

زۆربەی نەخۆشەکان هەست بەنائومیدی ئەکەن‌وا دەزانن کۆمەڵ و خەڵك تلوانبارن و هەموو شت بەرامبەر ئەو زۆدارە، خۆشی بە زۆر لێ‌کراوێك دەزانێ هەموو جیهانی بۆ لەکەمیندایە . واتە بە زۆری تووشی (ماسوکی‌یەن) دەبێت ، هەرچەندە وەك وتمان هەندێ جار نەخۆشی هەڵ دەگەڕێتەوە بۆ (سادیزم)و وەك مرۆڤێکی (سادی) خۆی وەنوێنی .

جاری واهەیە نەخۆش ماوەیەکی زۆر لە وەزعێکدا ئەمینێتەوە . بۆ نموونە نەخۆشێك ماوەیەکی زۆر بە پێوە وەستاوە ، دەسی ڕاستی خستۆتە سەر ڕانی‌و دەسی چەپی بەرەو سەرەوە درێژکردۆتەوە کە بە نیازی خۆی (مەسینە) یا (قۆری چای) دروست کردووە. بەڵام سەیر لەوەدایە دوای ئەوەی تاقەتی چووە هەرچی ڕووی‌داوە لە دەوری گێراویەتیەوە.

چارەسەر کردنی

پێش ئەوەی باسی چارەسەرکردن بکەین باشی‌وایە لە خۆپاراستن بدوێن کە هەمیشە لە چارەسارکردن باشترە ،

شیزۆفرینیا هەر بریتی نیە لە تێك شکانی مرۆڤ لە بەرامبەر ناهەمواری‌یەکانی ژیاندا چونکە ئەگەر وا بوایە ئەبوو هەموومان نەخۆش بووینایە ، بەڵکوو بریتی‌یە لە لەبیر نەبردنەوەی کەوتنەکان و ڕەبەردان ، بەزەیی بەخودا هاتنەوەو کرووزانەوە .

کەوتن و تێك‌شکان کاتێ مرۆڤ بەرەو شیزۆفرینیا ئەبەن کە مرۆڤ ئامادەبێ بەسەر ژیانی ڕابردووی‌دا شین بکات ، بەزین بە چاکترین چار بزانی ، پەنابباتە بەر بە زەیی بەخۆدا هاتنەوە .

ئەو کەسانەی ئیرادەیان بە هێزەو دژواری‌یان زۆر دیوە زەحمەتە تووشی ئەم نەخۆشی‌یە بین چونکە ئەوانە هەمیشە وورەیان بەرزەو بە چاوێکی گەشەوە لە داهاتوو دەڕوانن .

بەزەیی بە خۆدا هاتنەوە مرۆڤ بەرەو کەندەڵانی تێك شکان دەبات چونکە لەم بارەدا مرۆڤ کە دەوری ماسوکی‌یەك دەبینێ وەسیلەیەك شك نابات دەردو ئازاری پێ کەم بکاتەوە ئەوە نەبێ داخی دڵی خۆی بۆ خۆی هەڵ ڕێژێ . دیارە ئەم داخ هەڵ ڕشتنەش دوورە پەرێزی‌و تەنیایی

دەوێت ، ئەوساش مرۆڤ کە تەنیا بوو چی لە سکدایە بۆ خۆی هەڵ دەرێژێو هەموو مرۆڤ بە دوژمن دەزانێ تەنیا خۆی هەقە کەچی هەر خۆشی بەشی هەر شەقە . ئەم مرۆڤە بەو پێیەی ماسوکی یە چێژ لەم رازو گلەیی‌و بەزەیی بە خۆدا بە هاتنەوەیەی وەرگرێ بۆیە حەز ئەکا زوو زوو دووبارەی بکاتەوە و بچێتە خەلوە تا سەرەنجام ئەیکاتە خەلوەتی هەمیشەیی .

بۆ ئەوەی تووشی ئەم دەردە نەبێت ئەوەندە بەزەییت بە خۆتدا نەیەتەوە ، لە جیاتی ئەوەی سکالا بۆ خۆت دەربڕێت بۆ کەسێکی تری دەربڕە چونکە لەلایەکەوە لێشاوی دڵت بەش دەکەیت لە لایەکی تریشەوە ئەو کەسە بە شێوەیەکی مەوزوعی‌تر لەخۆت وەمەسەلەکەت بۆ لێك ئەداتەوە کە ڕەنگە بەزەیی بەخۆدا هاتنەوەکەت کەم بکاتەوە .

بۆ ئەوەی خۆت نەدەیت بەدەست ئەم نەخۆشی‌یەوە هەمیشە گەشبین بە خۆت فێری ئیحا بەخۆدان (الایحاء الذاتی) بکە واتە هەمیشە بە خۆت بڵی (هیچ شتێك نام بەزێنی ، ئەبێ هەموو شتێك بەزێنم) ، بەڵی راستە پیاو ئارەزوو بێنێ کێو لەبن دێنێ .

دایکان‌و باوکان ، منالەکانتان بە ناز بەخێومەکەن ، بە زۆریش هەموو شتێکیان بە سەردا مەسەپێنن چونکە لە هەردوو بارەکەدا ئامادەیی‌یەك تیایاندا دروست دەبێت بۆ ئەم نەخەۆشی‌یەو ئەوانی‌تر . ئەو منالەی نازی دەدرێتێ کاتێ گەورە ئەبێ ، پشت بە خۆ بەستن نازانێ‌و زەحمەتی نەدیوە بۆیەکە بەرەو رووی واقیع دەبێتەوە نازانێ چۆن بەرگەی ناهەمواری بکرێت . ئەو منالەش کە زۆر بەخێو دەکرێ هەر لەسەرەتاوە لەژیان بێزار ئەبێ‌و ئەگونجێ ورەی بڕوخێ .

چارەسەرکردنی شیزۆفرینیا وەك هۆیەکانی جیاوازە . لە چارەسەری لاشەیی‌دا هەندێ جار کارەبا بەکاردەهێزێت . یا ئەگەر رادەی شەکر لە خوێنی نەخۆشەکەدا زۆر بێت (ئەنسۆلین)ی ئەدرێتی . هەندێ جاریش (جەراحەی) مێشك بەکار دەهێزێت .

چارەسەری گرنگ بریتی‌یە لە چارەسەرکردنی دەروونی کە ئەمیش بریتی‌نیە لە چارەسەرکردنی مێشکی نەخۆشەکە چونکە نەخۆشی‌یەکە هەرچەندە لەوێدایە بەڵام هۆیەکەی بە زۆری لەدەرەوەیە ، کەواتە پێویستە لە دەرەوە دەست‌پێ‌بکەین . چاك وایە مێژووی ژیانی نەخۆشەکە پێش توش بوونی‌و پاش تووش بوونی لێ‌بکۆڵرێتەوە تا بۆمان دەربکەوێ هۆی نەخۆشی‌یەکە چی‌یە . ئایا تووش بوونیەتی بە کارێك لەتوانایدا نیە ، یا تێکشاندنی دڵداری‌یە ، یا هاورێ‌یەتی یا خێزان .... ئەگەر توانیمان هۆیەکەی دەرەوە دیاربکەین ئەوا دەشتوانین چارەسەر ی بکەین .

بۆ نموونە پێویستە ئەو زەختەی لەسەر نەخۆشە لابرێت ، واتە ژیان کە لە بەرچاوی ڕەش بووە وا لێ‌بکەین پێشوازی بکات واتە ئاسانی بکەین .

پێویستە نەخۆش دڵنیا بکرێت، ڕێی حەسانەوەو سەیران‌و تێکەڵاوی‌و سینەماو شتی‌تری بدرێت . ئەگەر ژن‌بوو سەربەستی بدرێتێ ئەگەر منداڵ بوو ڕێی یاری‌و دڵخۆشی لێ نەبەسترێت ،

لەگەڵ ئەم چارەسەری دەوروبەردا چاك وایەو بە کەڵکە بکرە پێویستیشە لە ڕێگەی ئیحا یا لێکۆڵینەوەوە ڕەوای نەخۆش بە بە خۆی زیاد بکرێت ، دڵنیا بکرێت کە دنیا ئەوەندە بێ ماناو دەروبەر ئەوەندە دڕندە نیە ئەم لەبەر دەمی دا ببەزێت بەڵکو ئەمیش وەك کەسانی تر ئەتوانێ روو بەرووی ژیان ببێتەوە ، چاك وایە هاوبەشی خەمی تێکەڵی کۆمەڵ بکرێت تا ئەوەندە بەزەیی بە خۆیدا نەیەتەوە .

بە جێ‌بەجێ کردنی ئەمانە نەخۆش وردە وردە بەرەو چاکی دەڕوات ، لە خەیاڵ دەکشێتەوە هەست بە دەوروبەری دەکات. کاتێ لەیەکەم هەنگاودا سەر ئەکەوێ کەمی ورەی دێتە بەر ؛ دوای ئەوە کە لە چەند هەنگاوێکی تردا سەر ئەکەوێ بۆی دەر ئەکەوێ روو بەروو بوونەوەی ژیان لە توانادایەو خۆ بە دەستەوە دان‌و راکردن لە واقیع پێویست نیە . بەم جۆرە چاك دەبێتەوە ، بەڵام بەپێچەوانەوە ئەگەر بارو زروفی نەخۆش هەر بە خراپی ڕۆیشت ئەوا چرای ئەقلی ئەکوژێتەوەو ئەبێتە شێتێکی تەواو.

سەرچاوەکان :

(١) عقلی‌و عقلك ـ سلامه موسی
(٢) علم النفس الاکلینیکی ـ د. مصطفی فهمی
(٣) مجله طبیبك ـ تشرین الاول ١٩٧٢