چارەسەرکردنی

هۆیەکە بۆ رزگاربوون

جمال عمروەری گیراوە

دەروونی

لە ترسە دەروونیەکان

بەشی یەکەم

شتێکی ئاسایی یە گەر هەموو مرۆڤێك هەست بەترس یان دڵەڕاوکێیەکی (قلق) کاتی بکات لەهەندێ هەڵوێستی ڕۆژانەیدا ، بەڵام ئەم ترس و دڵەڕاوکێیە لای زۆرکەس کە ئەتوانین بەهەزاران بیانژمێرین ئەبێتە نەخۆشی یەك کەتاکو ماوەیەکی زۆر بەرۆکیان بەرنادا . .

دڵەڕاوکێ وەکو ناساغی یەك ، بریتی یە لەوەی کە هەڵچوونی مرۆڤ بەرامبەری ئەو شتانەی ڕووبەڕووی ئەبنەوە لەسنووری ئاسایی و زانراوی خۆی دەرئەچێ .

زۆر کەسان ئەم دڵەڕاوکێیە بەشێوەیەکی کت وپڕ زاڵ ئەبێ بەسەریانا تەنانەت لەکاتێکا کە لەشەقامەکاندا ئەڕۆن بەبێ هیچ هۆیەکی ڕوونیش .

ئەم دڵەڕاوکێیە تاوێکی زۆریان بۆ ئەهێنێ هەتا ئەبێتە ترسێکی گەورەو پەکیان ئەخات ، هەروەك بڕێك کەسی دیکە هەن تووشی جۆرە گرژبوونێکی دەروونیی کاتی و ترسێکی وەها ئەبن کە لەبنەرەتدا بارودۆخی ژیانیان گێرمەو کێشەو چەڵەمەیەکی وەهای تێدانی یە کەشایانی ئەوەبێ ئەوکەسە تووشی ئەو حاڵەتە دەروونی یە بکات ، هەر ئەمەیشە وامان لێ ئەکات کەناوی (ناساغی دڵەڕواکێ) بنێین بە تەوێڵی ئەو حاڵەتە ناائاسایی یەوە .

لەم بوارەدا ئەتوانین دەستنیشانی دوو جۆر لە دڵەڕاوکێ بکەین ، یەکەمیان دڵەڕاوکێیەکی گشتی یە ؛ ئەویش لەوەدا کۆئەبێتەوە کە ئەو کەسە هەست بە گرژبوون و خەمێکی هەمیشەیی بکات . ئەم جۆرە کەسانەش تووشی جۆرە گرژبوونێکی مێشکی و هەڵچوونێکی خێرای هەمیشەیی ئەبن .

بەلاْم هەرچی جۆری دووەمیانە نیشانەکەی لەوەدایە کە ئەو کەسە تووشی هەندێ نۆرە ترس‌و سامێکی وەها ئەبێ زۆر جار وای لێ‌دێ بەبێ هیچ هۆیەك بیری بۆئەوە ئەچێت کە لەمردن یاخود شێت بوون نزیك ئەبێتەوە ، هەر لەو کاتەشدا لێدانی دڵ بەرەو زیادبێ ئەچێت . پزیشکە دەروونی‌یەکان لەو بڕوایەدان کە ئەم دووجۆرەی ئەم نەخۆشی‌یە جیاوازن .

هەندێکی دیکە هەن کە لە شوێنە گشتییەکاندا یان بەرزایی ئاسماندا ئەم ترسەیان لێ‌ئەنیشێ ، ئەوانەیشی کە تووشی ئەم چەشنەیان دێن حەزناکەن یان ئەترسن لەوەی کە بەتەنهایی بچنە دەرەوە یاخود بەبێهاوڕێ بچنە سەفەر .

ئەم نەخۆشی ترسە بەزۆربێ لەدوا دوایی قۆناغی هەرزەکاریی یان سەرەتای تەمەنی بیست ساڵیدا دەست پێئەکات . شایانی باسە کە بەلایەنی کەمەوە بەسێ قۆناغدا تێئەپەڕێ ؛ لەقۆناغی یەکدا نەخۆشەکە وا هەست ئەکا کە هیچی نی‌یەو بەلام بەبێ هۆیەکی روون‌و ئاشکرا تووشی نۆرە ترس ئەبێ ، زۆر جار خۆیشی پیشانی دکتۆرێك ئەدا بێ ئەوەی دکتۆرەکە هەست بەو هۆیە بکات .

کە تووشی ئەم حاڵەتەی کردووە بەتایبەتیی ئەو کاتەی کە تان‌و پۆی نەخۆشی‌یەکە کەم ئەبێتەوە . . پاش ئەوە نەخۆشەکە تووشی نۆرە ترسی دووەم و پاشان سێیەمیش ئەبێ ، لە نێوانی هەر نۆرەیەك‌و نۆرەیەکی دیکەدا هەست کردنی نەخۆشەکە بە گرژبوونە دەروونی‌یەکەو ترس دەست پێئەکات ، ئەم قۆناغی زیادبوونەش بە قۆناغی دووەمی ئەم نەخۆشی‌یە نەفسی‌یە دائەنرێ – کە بە قۆناغی ترسی ناوبەناو ناوزەد ئەکرێ – ، جا ئەوەی شایانی باسیش بێت نەخۆش لەم حاڵەتەدا هەوڵی ئەوە نادات کە یارمەتیی‌و هاوکاری لەلایەن ئەم‌و ئەوەوە دەست بکەوێ هەتاکو ئەگاتە قۆناغی سێیەم ، ئەویش بریتی‌یە لە قۆناغی – دوورکەوتنەوە – کە بریتی‌یە لە دوورکەوتنەوە لەو هەڵوێستانەی کە نەخۆش تیایدا هەست بەترس ئەکات بەوەی کە یارمەتیی‌و هاوکاری دەست ناکەوێت کاتێك نۆرە ترسی تووش ئەبێت .

کە نەخۆش ئەگاتە ئەم قۆناغی سێیەمە حەز بەوە ناکا کە بەتەنهایی گەشت‌و گەڕان بکا ، تەنانەت ئەگەر خاوەنی ئۆتۆمبیل بێت حەز بەوە ناکا کە ئۆتۆمبیلەکەی بەسەر پردێك یان ناو تونێلێکدا بتاژوێ ، ئەگەر چووشە سینەما حەز بەدانیشتنی سەر ئەو کورسییانە ئەکات کە ئەکەونە ئەمسەری یان کەناری ارەوەکانی سینەماکەوە ، هەروەها لە کۆبوونەوە گشتییەکانیشدا کورسی‌یەکانی بەشی دواوە هەڵئەبژێرێ بۆ دانیشتن .

ئەو دیاردانەی کە ئەو کەسە نەخۆشە هەڵس‌و کەوت لە چوارچێوەیاندا ئەکات ئەوە دەرئەخات کە لە بڕێك کاروباری جیاواز ئەترسێ ، بەلاْم لەگەڵ ئەوەشدا ئەو کەسە لە راستەقینەیی حاڵەتەکەیدا لە یەك شتی سەرەکی ئەسڵەمێتەوە ئەویش ئەوەیە کە تووشی نۆرە ترسێك ئەبێ وای لێ‌ئەکات بیر لەوە بکاتەوە یان لەوە بترسێ کە لەو بارەی تێیدایەتی توانای ئەوەی نەبێ بە هیچ کارێك هەستێ . ئەو ترسەشی کە تووشی ئەم جۆرە نەخۆشە دەروونی‌یانە ئەبێت لە رادە بەدەرە ، بەشێوەیەك وەکو ئەو کەسانەیان لێ بەسەر دێ کە لە ژوورێکدان‌و پڵنگێك دێتە ژوورەکەیانەوە ، یان هەست بە دڵتەنگیی‌و ئازار لەئاسنگدا ئەکەن هەروەك ئەوەی وایان بە بیردا بێت کە لە مردن نزیك بوونەتەوە ، یان کاتێك ئەو کەسانە بە پێوە ئەوەستن هێزیان لەبەر ئەبڕێو وایان لێ‌دێ قاچی‌یان توانای هەڵگرتنی لەشیانیان نەبێ ، لەهەمان کاتدا پەلوپۆی تووشی کۆمەڵێك نۆرە ئالۆ سەرمای یەك لە دوای یەك‌و هەروەها ئارەق کردنەوەیەکی زۆر ئەبێ کە ئەبنە هۆی هەڵ لەرزینی ماسولکەکانی .

ئەم نەخۆشی‌یە ئەچێتە قاڵبی تاقیکردنەوەیەکی ناقۆلاْی ژیانی ئەو کەسەوە ، زۆر جار ئەوکەسەی کەتووشی ئەم جۆرە ترسە ئەبێ ئەچێتە لای پزیشکێکی دڵو وائەزانێ نەخۆشی دڵیتی ، پزیشکی دڵیش دوای تاووتووکردنی هیچی تیا بەدی ناکاو رەوانەی دکتۆرێکی نەفسی ئەکا .

لێکۆڵینەوە زانستی‌یەکان دەریان خستووە کە لە توانای زانیاریی پزیشکی دا هەیە ئەم حاڵەتەی نەخۆش بەرەو چاك بوونەوە بەرێ ، ئەویش بەوەی کە هەندێ داوو دەرمانی دژی – (دڵ گوشران) – ی بدرێتێ لە بری ئەوەی کە دەرمانی هێمن کەرەوەی مێشکیی پێ بدرێ ، هەروەك دەریشکەوتووە کە ٩٠٪ ی ئەو نەخۆشانەی بەداوو دەرمانی دژی – دڵ گوشران – چاریان کراوە بەرەو چاك بوونەوە چوون ، لەو دەرمانانەش وەکو (ئیمیبرامین) . . .

وەکو زۆربەی چارە سەرە پزیشکییەکانی تر ئەم جۆرە چارە سەرەش هەندێك ئاکامی لاوەکی لێ ئەبێتەوە ، لەو ئاکامانە کە لە ئەنجامی خواردنی داوو دەرمانەوە دێتە دی وەکو دەم ووشك بوون ، بەلاْم ئەم جۆرە ئاکامانە ئەوەندە ئاڵۆزو کاریگەر نین تا ببنە هۆی مەترسی .

زۆربەی زۆری ئەو نەخۆشانەی کە ئەم جۆرە داوو دەرمانانەیان پێئەدرێ ، واتە داوو دەرمانی دژ بەدڵ – گوشران ، هەوڵ ئەدرێ کە بەردەوام بیاندرێتێ – تاکو ماوەی شەش مانگ – بەشێوەیەکی بەردەوام تاکو ئەو کاتەی نەخۆشەکان هەست بەوە ئەکەن کە حاڵەتیان بەتەواوی باش بووە ، ئەمە لەگەڵ ئەوەی پێویستە بزانین کە ۲۰٪ ی ئەو نەخۆشانە جاری وا هەیە لە ماوەی ساڵێکدا نۆرە ترس بەکەمی دایان ئەگرێ کە پێویست وایە هەمان چارە سەریان بۆ بکرێ .

شایانی باسکردنیشە بڵێین ئەو نەخۆشانەی کە تووشی ترسێکی نائاسایی دێن ، بەڵام نۆرە ترسی قورس دایان ناگرێ پێویستە برێك هێمن کەرەوەی مێشکیان پێ بدرێ ، لەگەڵ ئەوەی کە ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر ئەو نەخۆشانەی تووشی ترسی نائاسایی سووك بوون بەتەواوی نەیان چەسپاندووە کە ئەم جۆرە داوو دەرمانە سوودێکی ئەوتۆی هەبێ .

* * *

بەش دووەم

ئایا بۆماوە(الوراثە) رۆڵی خۆی ئەگێرێ لەو بوارەدا

لەم بوارەدا هەندێك بەڵگەی نیمچە سەلێزاو هێن ئەوە ئەگەیێنن کە تووشبوونی کەسان بەم نۆرە ترسە پەیوەندیی هەیە بە (بۆماوە – الوراثە)وە ، هەر لەوێشەوە ئەوە ئەگەیێنن کە ئەم نەخۆشییە ، هەرە هۆی سەرەکیی گەشە سەندنەکەی بریتییە لە رەگەزی بۆماوە نەك هۆی رۆشنبیری یان هۆی دەوروبەر . کۆمەڵێك لێکۆڵینەوەی زانستییش هەنکە ئەوە ئەگەیێنن ، بەڵام بەشێوەیەکی کەمتر . . . هەروەك زۆربەی نەخۆشەکانیش ئەوە ئەڵێن کەدایکیان یان باوکیان کاتی خۆی تووشی هەمان نەخۆشی هاتوون . لە لایەکی دیکەوە دکتۆرەکانی دەروون روونیان کردۆتەوە کە نزیکەی ۲۰٪ ی ئەو نەخۆشانە خاوەنی سەربردە یان مێژوویەکی وەهان کەدەلالەتی ئەوە ئەکات ئەمانە لە قۆناغی منالیدا هەمیشە تووشی گرژبوونی دەروونی بوونو لە ژیانیشیان بەزۆری پشتیان بە دایكو باوكو ئەو کەسانەی کە بەردەوام لە تەکیانا بوون بەستووە ، دکتۆرەکان لەو بروایەدان .

ئەم رەوشتی پشت پێبەستنە لە قۆناغی منالیدا بەشێوەیەکی لەرادەبەدەر ئەوە دەرئەخات کە عاتیفەی ئەو جۆرە کەسانە لەو تەمەدا ئامادەمان ئەکات بۆئەوەی لەگەورەییاندا تووشی ئەو نۆرە ترسە بین .

زۆربەی زۆری ئەو جۆرە چارەسەرە دەروونیانەی لەم پێناوەدا ئەکرێن – جگە لە مەسەلەی داوو دەرمان – لە شێوازی = رازیکردن یان قەناعەت پێکردندا = دێنە دی .

ئەمە سەرباری ئەمەی کە ئەو نەخۆشانەی بە هۆی حاڵەتێکی تایبەتیو نائاساییەوە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون چەند جارێ بخرێنە هەمان حاڵەتەوە کە بۆتە هۆی ترس پێیەیداکردنیان ، وەکو ئەوەی کە یەکێك ترسی هەیە لەوەی بەناو تونێلێکدا تێپەرێ ، جا بۆ چارەسەرکردنی پێویستە چەند جارێكو لەگەڵ کۆمەڵێك نەخۆشی دیکەدا بەر – شوێنەدا ببرێ ، چونکە ئەگەر کۆمەڵێك نەخۆش بن ، ئەوە لەدووسەرەوە باشە ، یەکەمیان لەبەرئەوەی نەخۆشەکە هەست ناکا بەوەی تەنها خۆی ئەو حاڵەتەی هەیە ، دووەمیشیان لەبەر ئەوەی جۆرە هێزو بروایەك دروست ئەکات . . . ئەمە لەگەڵ ئەوەی پێویستە ئەوە لەیادنەکەین کە لەم کاتی تاقیکردنەوەیەدا پێویستە داوو دەرمانی – دڵ گوشران – ی پێبدرێ ، نەکا لە ناکاودا نەخۆشەکە تووشی نۆرەترسێکی قورس بێو زیانێکی زۆری پێبکات .

* * *

بەشی سێیەم

رۆڵی خێزانو هاورێیان لەم چارەسەرەدا

شایانی باسە کەخێزانو هاورێیانی نەخۆشەکە رۆڵێکی گرنگ لەم رووەوە ئەگێرن ، گومانی تیانییە ئەگەر خێزان یان هاورێیانی نەخۆش هەستیان بەوەکرد کە نەخۆشی ترسو دڵەراوکێ ، چارەسەری چزیشکییو دەروونی توانای زاڵبوونی هەیە بە سەریا ئەوکاتە یارمەتییەکی چاکی نەخۆشەکە ئەدەن بۆ ئەوەی بگاتە چارەسەرێکی راست ، هەروەك دەریشکەوتووە کە ئەو کەسانەی تووشی ترسە نەخۆشی ئەبن وەکو ئەو کەسانە ئاڵۆز نین‌کەتووشی نەخۆشی شیزۆفرینیا یاخود دڵ گوشرانی قورسو تیژ ئەبن ، هەر – لێرەیشەوە ئەگەینە ئەو بروایەی کە ئەوانەی نەخۆشیی ترسیان هەیە بەرێكو پێکیی ئەتوانن کارو کردەوەی خۆیان وەکو زۆربەی خەڵکی دیکە جێبەجێ بکەن . هەروەها دۆستایەتیی لەگەڵ هاورێو هاودەمی خۆیاندا ببەستنو ژیانێك بژین کە لەناوەرۆکیا ژیانێکی سروشتیو چالاکانە بێت

لە گۆڤاری طبیبك ژمارە ۲۷٤ سالی ۹۸۰ وەرگێردراوە.