نارێکی و نەخۆشییە دەروونییەکان

د.محمد قادر خۆشناو
پزیشکی نەخۆشییە دەروونییەکان
قوتابیی ماستەر لە دروستیی دەروونی و دەروونناسیی پزیشکی/ زانکۆی لەندەن میترۆپۆلیتان

دروستیی دەروونی چیە؟

- "حاڵەتێکی دروستییە کە تاک تواناکانی خۆی دەناسێتەوە، دەتوانێت لەگەڵ فشارە ئاساییەکانی ژیان خۆی بگونجێنێت، دەتوانێت کاری بەرهەمدار ئەنجامبدات و بەپێی پشکی خۆی بەشداری کۆمەڵ بکات" (ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی).
- "پێکدێت لە دروستیی کۆمەڵایەتی و هەست و دەروون. کاریگەریی هەیە لەسەر چۆنیەتی بیرکردنەوە و هەستکردن و هەڵسوکەوتمان، هەروەها ئەوەش دیاریدەکات کە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ فشار دەکەین، پەیوەندی بەوانی دیکەوە دەکەین و چ بڕیارێک دەدەین. دروستیی دەروونی گرنگە لە هەموو قۆناغەکانی منداڵی و هەرزەکاری و گەورەیی تەواو" (سەنتەری کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیی و خۆپارێزی).
- "حاڵەتی ساغیی عەقڵی و سۆزە، جیادەکرێتەوە بەوەی کە نەخۆشیی دەروونی نیە و ئاسوودەیە سەبارەت بەخۆی و بەوانی دیکە و دەتوانێت پێداویستییەکانی ڕۆژانەی جێبەجێ بکات" (فەرهەنگی مەریەم وێبستەر).

نەخۆشیی دەروونی چیە؟

- نەخۆشییە دەروونییەکان (نەخۆشییە عەقڵییەکان) کۆمەڵێک حاڵەتن کە کاریگەرییان دەبێت لەسەر شێوازی بیرکردنەوە، هەستکردن، بارودۆخی دەروونی و هەڵسوکەوت. دەکرێت کورتخایەن یان درێژخایەن بن. کاریگەریشییان دەبێت لەسەر پەیوەندییەکان لەگەڵ دەوروبەر و ئەنجامدانی کاروباری ڕۆژانە.

پۆلێنی نەخۆشییە دەروونییەکان

- نەخۆشیەکانی دڵەڕاوکێ (نۆرەی تۆقین، دڵەڕاوکێی گشتی، جۆرەکانی فۆبیا).
- نەخۆشییەکانی "Mood" (کۆمەڵە نەخۆشییەکانی خەمۆکی).
- نەخۆشییە خواردەنییەکان.
- شلەژانی کەسایەتییەکان.
- نەخۆشییە دەروون-جەستەییەکان.
- فشاری دەروونی دوای زەبر.
- وەسواسی
- زوهان (شیزۆفرینیا و دووجەمسەر)
- نەخۆشییەکانی منداڵان.
- نەخۆشییەکانی هەرزەکاران.
- نەخۆشییەکانی ژنان.
- نەخۆشییەکانی بەتەمەنەکان.
- ئالوودەبوونەکان.
- بەشەکانی دیکەی وەکو (پزیشکیی دادگەریی دەروونی و دەرکەوتە دەروونییەکانی نەخۆشییەکانی دیکە و کێشەکانی خەو، سێکس و ...هتد)

باوترین نەخۆشییە دەروونییەکان کامانەن؟

- لەسەدا ٢٥ی دانیشتووان تووشی نەخۆشیی دەروونی دەبن لە کاتێک لە کاتەکانی ژیان، لە هەندێک لە وڵاتان ئەم ڕێژەیە تا ٥٠ ٪ بەرز دەبێتەوە.(ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی، ٢٠٠٠).
- لە ئەمەریکا، ٤٦٪ی دانیشتووان مەرجەکانی نەخۆشییە دەروونییەکانیان تێدایە لە کاتێک لە کاتەکانی ژیانییاندا (ڕاپرسیی تەنەوەیی ئەمەریکی بۆ نەخۆشییە نەگوازراوەکان ٢٠١٦).
- نەخۆشییە دەروونییەکان بەگشتی لەژنان زیاترن تاوەکو پیاوان، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ هۆکارە بایۆلۆجییەکان و ژینگەییەکان، بەڵام هەندێک نەخۆشیی دەروونی هەیە لەپیاوان زیاترە وەکو ئالوودەبوون و هەندێک جۆری شڵەژانی کەسایەتی. (مانوەڵی دەستنیشانکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان ٢٠١٣).

باوترین نەخۆشییە دەروونییەکان کامانەن؟

- خەمۆکی
- دڵەڕاوکێ

- یەک تریلیۆن دۆلار ساڵانە.
- لە ساڵی ٢٠١٠ - ٢,٥ تریلیۆن دۆلار.
- بۆساڵی ٢٠٣٠ - ٦ تریلیۆن دۆلار.
- وەبەرهێنان لەدروستیی دەروونی تەنها ١ دۆلار!

هۆکارەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان چین؟

- تیرۆریی جیاوازی لێکدانەوە هەیە بۆ هۆکارەکان، بەڵام تیۆری پەسندکراوی سەرتاسەری بریتییە لە (Bio-Psycho-Social Model).
- فاکتەرە بایۆلۆجییەکان (بۆماوەیی، نەخۆشییە جەستەییەکان، گوێزەرەوە دەمارییەکان، بەکارهێنانی دەرمان).
- فاکتەرە ژینگەییەکان (گەورەبوون، خەو، خواردن، باری دارایی، کۆمەڵگە، خێزان، خوێندن، فشارەدەروونییەکان، ئایین ...هتد)
- فاکتەرە دەروونییەکان (کەسایەتی، تێروانینی کەسی، میکانیزمەکانی خۆگونجاندن).

هەڵە تێگەیشتنەکان چین دەربارەی نەخۆشییە دەروونییەکان؟

- نەخۆشییە دەروونییەکان باو نین.
- کەسانی نەخۆش ناتوانن کاری ڕۆژانەیان جێبەجێ بکەن.
- نەخۆشییە دەروونییەکان نیشانەی لاوازیین.
- نەخۆشییە دەروونییەکان تا هەتایین.
- ئالوودەبوون نیشانەی بێتوانایی و بێ ئیرادەییە.
- شیزۆفرینیا دوو کەسایەتیی جیاوازە.
- نەخۆشی دەروونی توند و تیژە.
- چارەسەر بە دەرمان دەبێتە هۆی ئالوودەبوون.
- من تووشی نەخۆشیی دەروونی نابم.
- ئەوانەی پاڵپشتیی دەروونیی باشیان هەیە، چارەسەرییان ناوێت.

هەڵە تێگەیشتنەکان چین دەربارەی خۆکوژی؟

- خۆکوژی نیشانەی لاوازییە.
- خۆکوژی ڕێگری لێناکرێت.
- خۆکوژی کارێکی خۆپەرستانەیە.
- ئەوەی باسی خۆکوژی بکات، دەیەوێت سەرنجی دەوروبەری ڕابکێشێت.
- پرسیارکردن دەربارەی خۆکوژی، دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆشەکە بیری لێبکاتەوە.
- خۆکوژی پێشبینی کراوە.
- ئەوەی جارێک هەوڵبدات، دووبارە هەوڵ ناداتەوە.

ئایین و ڕۆحانییەت لەنێوان چارەسەری زانستیی و خورافات دا.

- ڕۆڵی ئەرێنی ئایینەکان و ڕۆحانییەت

١- نەخۆشییە دەروونییەکان کەمترن لەناو کەسانی بڕوادار.

٢- ڕێژەی خۆکوشتن لەناو کەسانی بڕوادار ٩٠٪ کەمترە لەسەر ئاستی جیهان. (ڕیپۆرتکردن؟)

٣- پاڵپشتیی دەروونی زیاترە لەناو کۆمەڵگەی بڕوادار.

٤- ڕێژەی چاکبوونەوە لەکەسانی بڕوادار بەرزترە بە کەسانی بێباوەڕ.

٥- ئایین ڕۆڵی ڕێگریکردن دەبینێت لە نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو میکانیزمێکی خۆگونجاندن.

ئایین و ڕۆحانییەت لەنێوان چارەسەری زانستیی و خورافات دا.

- ڕۆڵی نەرێنی ئایینەکان و ڕۆحانییەت

١-بێباوەڕی نەخۆشیی دەروونییە.

٢- نەخۆشیی خەمۆکی نیشانەی لاوازی باوەڕە.

٣- نەخۆشییەکانی زوهان بریتیین لە جنۆکە و ڕۆحی پیس.(وڕێنەکان و وەهمەکان).

٤- نەخۆشیی دەروونی و دڵەڕاوکێ نیشانەی سحر و جادووە.

٥- چارەسەر بە دەقی ئایینی وەکو جێگرەوەی چارەسەری زانستی.

٦- باوەڕیی ئایینی دەبنە هۆکاریی نارێکیی دەروونی (خورافات).

٧- زیادەڕۆیی لە وابەستەبوون بە ئایدۆلۆژیای ئایینی.

ئایین و ڕۆحانییەت لەنێوان چارەسەری زانستیی و خورافات دا.

- ڕاحەتی دەروونی؟
- چاککردنەوەی کوێر و ئیفلیج؟
- جنۆکە دەرکردن؟ (حالەتی ترانس)

فریاگوزاریی سەرەتایی دەروونی چیە؟

- کۆمەڵێک تەکنیکی زانستیی جێبەجێکراوە کە ڕاستەوخۆ دوای قەیران پێشکەشی ڕزگاربوو دەکرێت.
- جۆرەکانی قەیران (تاکەکەسی و گشتی)
- هەموو کەسێک دەتوانێت پێشکەشی بکات.
- کورتخایەنە و ڕاستەوخۆیە.

قۆناغەکانی لەدەست دان

١- نکۆڵیکردن.

٢- تورەبوون.

٣- مامەڵەکردن.

٤- دڵتوندی.

٥- قبوڵکردن.

بنەماکانی فریاگوزاریی سەرەتایی دەروونی

- پێشکەشکردنی پاڵپشتیی کرداریی بێ زۆرەملێ.
- هەڵسەنگاندنی پێداویستیی و نیگەرانییەکان.
- یارمەتیدان بۆ گەیشتن بە پێداویستییە بنەڕەتییەکان.
- گوێگرتن، بەڵام فشارنەکردن بۆ قسە.
- پێدانی هەستی دڵنیایی و ئارامکردنەوە.
- یارمەتییدان بۆ گەیشتن بە زانیاریی و سەرچاوە بەردەستەکان.
- رێگریکردن لە زیانی دیکە.
- ڕوونکردنەوەی قۆناغی داهاتوو و ڕەوانەکردن لەکاتی پێویست.

بنەماکانی فریاگوزاریی سەرەتایی دەروونی

بیکە	مەیکە
واقعی بوون لە قسەکانت	بەڵێنی زۆر و زیادلەپێویست دڵنیاکردنەوە
دووپاتکردنەوەی هەستی ڕزگاربووەکە	کەمکردنەوەی لەدەستدانەکان و بەراوردکردنی بەکەسانی دیکە
مانەوە لەگەڵ سەرنجی ڕزگاربووەکە	گۆڕینی بابەتەکە
هێشتنەوەی ماوەی بێ دەنگی	پڕکردنەوەی بێدەنگییەکان
قبوڵکردنی توڕەبوون و نارەحەتی و گرژییەکان	وەڵامدانەوە و ڕاستکردنەوەی دەربڕینەکان، بەشەخسی وەرگرتن

ڕێگرییەکان لە گەیشتن بە خزمەتگوزاریی درووستیی دەروونی چین؟

- ڕێگرییە کەسییەکان
  - تێروانینی کەسی بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان و شەرم.
  - بێ متمانەیی بە چارەسەرو کەسی پسپۆڕ.
  - هەستنەکردن بە پێویستیی خزمەتگوزارییەکە.
  - پاراستنی نهێنی.
  - باری دارایی.
  - نەخۆشیی جەستەیی.
  - زانیاریی دەربارەی شوێن و خزمەتگوزارییەکان.

- ڕیگرییە کۆمەڵایەتی و لۆجستیکییەکان
  - نەبوونی دامەزراوەی دروست و تایبەتمەند.
  - نەبوونی کەسانی پسپۆر.
  - سنورداری خزمەتگوزارییەکان.
  - شەرمی کۆمەڵگە.
  - پێداگریی لەسەر هەوڵی تاکەکەسی.
  - خشتەی کارەکانت.
  - نەبوونی پاڵپشتیی دارایی.
  - کێشەی گواستنەوە.

چارەسەری نە خۆشییە دەروونییەکان چین؟

- چارەسەری نەخۆش نەک نەخۆشی.
- هێڵەکانی چارەسەری
  - چارەسەری نادەرمانی

١- چارەسەری دەروونی (وەکو ڕاوێژکردن، چارەسەری سلوکی، چارەسەری مەعریفی، ...هتد)
٢- چارەسەری خێزانی
٣- پاڵپشتیی کۆمەڵایەتی و دارایی
٤- شێوازی ژیان (خەو، خواردن، جوولە، ڕاهێنانەکانی حەسانەوە، گەشت، وەرزش، پەیوەندیی کۆمەڵایەتی).

  - چارەسەری دەرمانی

  - چارەسەر بەڕێگەی دیکە (کارەبا)

چۆن ئاگاداری درووستیی دەروونیی خۆم بم؟

بەهیوای دەروونێکی درووست بۆ هەموولایەک

سوپاس بۆ ئامادەبوون و گوێگرتنتان

پرسیار؟