

په شیویه کانی مه زاج

مندى إقرأ الثقافى

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مندى إقرأ الثقافى

للكتب ( كوردى - عربى - فارسى )

www.iqra.ahlamontada.com



نە بلاوگراوھکانی نەخۇشخانەى دەرونى سۇز  
زنجیرە نامیلکەى ھۇشيارى دەرونى  
نامیلکەى يەكەم

## پەشیویەکانى مەزاج

نامادە کردنى

د. ئەفرام محمد حسن | پىسپۇرى نەخۇشپە دەرونیەکان |

ھاوار ھەمەسالىح | تویژەرى دەرونى |

بزار شەھابەدین | تویژەرى كۆمەلایەتى |

## پەشئویەکانی مەزاج

### (Mood disorders)

پەشئوی مەزاج بە یەکیک لە نەخۆشییە گرنگەکانی سەردەم دادەنرێت بە ھۆی زۆری ریزەیی تووشبووان لە لایەکی و کاریگەری بەرچاوی لە سەر ژبانی تاک لە ڕووی کۆمەڵایەتی و کارکردن و چالاکی و ئەو نەھامەتییانەی لەم نەخۆشییە دەکەونەو لە لایەکی ترەو.

پەشئوی مەزاج کۆمەڵە نەخۆشییەکی لەسەرانسەری جیھان دا ھەیە : میژووی مرووفایەتی بێ ئەم نەخۆشییە نەبوو . بۆ یەکەم جار ﴿ هیپۆکرات ﴾ زاوای (شادی-رەش بینی) بەکارھێنا بۆ وەسف کردنی تێکچوونە دەروونییەکان؛ پاشان لە سالی (١٨٩٩) ﴿ نیمل کرپلن ﴾ وەسفی حالەتی (شادی -خەمۆکی سایکۆسێن ی (Manic-Depressive Psychosis) ی کردوو .

بەشئویەکی ئاسان دەتوانین پیناسەیی پەشئوی مەزاج بکەین بەوێ بەتاک ھەست بە دلتنگی یان شادی دەکات و ئارەزووی کەم یان زیاد دەبێت . واتە تاک باری ئاسایی خۆی لە دەست دەدات ئەم دوو بارە گەر بەتەوای دژی یەکی نەبن ئەوا لە زۆریەیی نیشانەکانیاندا پێچەوانەیی یەکتەر دەشن ھەردوو حالەتەکی لە یەکی کەسدا رویدات ماوہیەکی خەمۆکی ھەبێ و ماوہیەکی تر شادی تەنانت دەشیت لە ھەمان کاتدا نیشانەکانی تێکەڵ بن و لە ھەریەکیکیان ھەندێ نیشانەیی ھەبێ.

ریزەیی تووشبوون (Prevalence):

ریزەیی تووشبوون لە ژناندا دوو ھیندەیی پیاوان دەبێت (لە پیاواندا ١٠٪ و لە ژناندا ٢٥٪) ھۆکاری سەرەکی ئەمەش دەگەرێتەوہ بۆ بوونی فشارێکی کۆمەڵایەتی گەورە لەسەر ژنان و گۆرانکاری ئاستی ھۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منالبوون .

خه‌مۆکی له هه‌موو ته‌مه‌نیکدا رووده‌دات به‌تایبه‌تی له نیوان ته‌مه‌نی (۲۰- ۵۰) سالی‌دا ؛ منال و به‌سال‌ا‌چوانیش له‌م نه‌خۆش‌یی به‌دوور نین؛ زیاتر له‌و که‌سانه‌دا سه‌ره‌لده‌دات که‌په‌یوه‌ندییه‌کی لا‌وزیان به‌چوارده‌وره‌وه هه‌یه؛ له‌نیوان ژنانیشدا نه‌وانه‌ی له‌هاوسه‌ره‌کانیان جیا‌بونه‌توه‌یان هاوسه‌ره‌کانیان کۆچی دوا‌یی کردووه له‌ژنانی تر زیاتر توشی خه‌مۆکی ده‌بن.

په‌شڼیوی مه‌زاجی دوو جه‌مسهری که‌متر رووده‌دات و ریژه‌ی توشبوون نزیکه‌ی له‌( ٪۱ ) ده‌بی‌ت .

### هۆکاره‌کانی په‌شڼیوی مه‌زاج؛

۱- بۆماوه:

رۆلی بۆماوه نالۆزه و تو‌یزینه‌وه‌کان ناما‌ژه به‌وه ده‌کن که‌ریژه‌ی توشبوون به‌خه‌مۆکی له‌که‌سانی په‌یه‌کی نه‌خۆش دا دوو بۆ سێ هینده‌ی که‌سانی په‌یه‌کی مرۆفینکی تهن‌دروسته. هه‌روه‌ها منالی دووانه‌ی یه‌ک هیلکه نه‌گه‌ری توش بوونی دووه‌میان ( ٪۵۰ ) نه‌گه‌ریه‌کیکیان نه‌خۆش‌یه‌که‌ی هه‌بی‌ت ؛ نه‌گه‌ر مناله‌کان دووانه‌ی دوو هیلکه بن ئەم گریمانه‌یه بۆ ( ٪۱۰ - ٪۲۵ ) داده‌به‌زی‌ت.

سه‌باره‌ت به‌ په‌شڼیوی مه‌زاجی دوو جه‌مسهری له‌که‌سوکاری په‌یه‌کی

نه‌خۆشدا ( ٪۱۰ ) هینده زیاتره وه‌ک له‌که‌سانی تر.

ئه‌وه‌ی جی‌ی تیبینییه نه‌وانه‌ی حاله‌تی خه‌مۆکیان هه‌یه که‌سوکاریان زیاتر توشی خه‌مۆکی ده‌بن نه‌ک په‌شڼیوی مه‌زاجی دوو جه‌مسهری به‌لام نه‌وانه‌ی په‌شڼیوی مه‌زاجی دوو جه‌مسهریان هه‌یه که‌سوکاریان نه‌گه‌ری توشبوونیان به‌ په‌شڼیوی مه‌زاجی دوو جه‌مسهری و خه‌مۆکی زیاتره له‌ کاسانی تر.

هه‌ندی تو‌یزینه‌وه‌ باس له‌ رۆلی کرۆمۆسۆمه‌کان ده‌کن له‌ گواستنه‌وه‌ی ئەم په‌شڼیو به‌ تاییه‌تی کرۆمۆسۆمی ژماره ( ۱۱ ) و ( ۱۸ ) ، به‌لام هه‌ندی تو‌یزینه‌وه‌ی تر به‌ هه‌مان نه‌نجام نه‌گه‌شتوون.

۲- ئاستى ۋەرگرە دەمارىيەكانى مېشك:

نۇرئىيىنفرىن: زياتر لە تويزىنەۋەيەك باس لە كەمى ئاستى دەكات لە حالەتى خەمۇكى و زيادبوونى چالاكى نۇرئىيىنفرىن لە شادىدا. بۇيە لە چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەكاردەھىنرى كە كارىگەرى ھەيە لەسەر ئاستى ئەم مادەيە. سىرۋوتۇن: زياتر لە تويزىنەۋەيەك ئامازە بە دابەزىنى ئاستى سىرۋوتۇن و پىنچ ھایدروكسى ئىندول ئەسیدیك ئەسید (HIAA) دەكەن بۇيە ئەو دەرمانانەى كارىگەريان ھەيە لەسەر ئاستى سىرۋوتۇن ۋەكو (سىترالین و فلۇكستىن و سىتالۆپرام و ئىسسیتالۆپرام و پارۆكستىن) بە چارەسەرىكى گىرنگ دادەنرىن بۇ خەمۇكى.

دۇپامىن: رۇلى دۇپامىن لە خەمۇكىدا كەمتر روونە زياتر لە حالەتى شادىدا بەرزى ئاستى دۇپامىن بەدەردەكەۋىت ھەندى بەلگەى زانستىش ھەن لەسەر كەمى ئاستى دۇپامىن لە خەمۇكىدا.

۳- ئاستى كۆرتىزۇل : ئەوانەى خەمۇكىان ھەيە لە ( ۵۰ % ) يان ئاستى كۆرتىزۇلىان بەرزە.

۴- ھۆكارى كۆمەلەيەتى و دەروونى (Psychological and Social Factors):

لەدەست دانى سەرۋەت و سامان و كار و پىشە : يان لەدەست دانى يەككى لە ئەندامانى خىزان يان ھاورپىيەكى خۆشەۋىست : جىيابونەۋەى خىزان و راگواستق و ئاۋارە بوون و دەربەدەرى و سەرنەكوتن لە كاردا ئەگەرى خەمۇكى لەماۋەى ( ۶ ) مانگى ئايندەدا شەش ھىندە زىاد دەكات.

كىشە كۆمەلەيەتەكانى ناوخىزان و زەبىرى دەروونى و سۆزدارى بەھۆكارىكى گىرنگى سەرھەلدانى دادەنرىت.

بەپىيى زياتر لە تويزىنەۋەيەك لەدەست دانى باۋان پىش تەمەنى ( ۱۱ ) سالى

نه‌گه‌ری خه‌موکی زیاد ده‌کات له ته‌مه‌نی لایوتی‌دا.  
 بی‌کاری هوک‌اری توش‌بو‌نه به‌گه‌لیک نه‌خو‌شی : نه‌گه‌ری تووش‌بوون به‌خه‌موکی  
 له‌ک‌ه‌سی بی‌کاردا سی هی‌نده زیاتره وه‌ک له مرو‌فی خاوه‌ن پیشه.  
 ۵- که‌سی‌تی: هه‌رچه‌نده هه‌موو که‌سی نه‌گه‌ری تووش‌بو‌نی به‌خه‌موکی هه‌یه  
 و هه‌موو مرو‌فی تا ناستی‌کی دیاری کراو به‌رگه‌ی کیشه‌کاني ژیان ده‌گریت :  
 به‌لام تی‌بی‌نی کراوه نه‌و که‌سانه‌ی خاوه‌ن که‌سایه‌تی‌یه‌کی ( هستیری ) یان ( وه‌سواسین )  
 زیاتر توشی خه‌موکی ده‌بن وه‌ک له که‌سانی خاوه‌ن که‌سایه‌تی‌یه‌کی  
 ( دژه‌کومهل ) یان ( پارانوید ) ( Antisocial and Paranoid Personality ) .

۶- نات‌ه‌وای رژینی په‌ریزاده ( غوده‌ی ده‌ره‌قی ) : گه‌ر چالاک‌ی رژینه‌که که‌م  
 بی‌ته‌وه نیشانه‌کاني هاوشی‌وه‌ی خه‌موکی ده‌بن و گه‌ر چالاک‌یه‌که‌ی زوری‌ت  
 نیشانه‌کاني هاوشی‌وه‌ی شادی یان دل‌ه‌راوکی ده‌بی‌ت.

۷- ته‌من: هه‌موو ته‌مه‌نیک نه‌گه‌ری توش‌بو‌ونی هه‌یه به‌خه‌موکی به‌لام تی‌بی‌نی  
 کراوه له ره‌گه‌زی می‌ینه‌دا زیاتر له چه‌ند مانگی دوای مندالبون و ته‌مه‌نی  
 نا‌ئومیدیدا رووده‌ات، له‌هه‌ردوو ره‌گه‌زدا له به‌سال‌چاواندا نه‌گه‌ری توش‌بوون  
 زیاتره.

### نیشانه‌کاني په‌شی‌وی مه‌زاج : ( Sign and Symptoms ) :

خه‌موکی:

- ۱- تا‌ک له زوری‌ه‌ی کاتدا مه‌زاجی نی‌یه یان مه‌زاجی که‌مه : نار‌ه‌زووی چالاک‌ی  
 نی‌یه یان زور به‌که‌می به‌ش‌داری چالاک‌ی ده‌کات .
- ۲- نار‌ه‌زووی خوار‌دنی که‌م ده‌بی‌ته‌وه یان نار‌ه‌زووی نامینیت ، کیشی  
 داده‌بزی‌ت و هه‌ندی جار به پی‌چه‌وانه‌وه نار‌ه‌زووی خوار‌دنی زورده‌بی‌ت و

كىشى زىاددەكات .

۲- خىشتەى خەوتنى تىك دەچىت و زۆر جار خەوى كەم دەبىتەو و خەوى لىناكەوئىت ئەگەر بخەوئىت خىرا خىرا بەناگادىتەو و يان خەوى ناخوش دەبىنىت و دەشى پاش نوستنى تەواوئىش وا ھەست بكات كە نەنوستو و . بە پىچەوانەشەو لە ھەندىكى تردا ماوھى خەوتنى زىاتر دەبىت و سەرھراى نوستن بۇ ماوھى پىويست ھەست بە شەكەتى و ئارەزووى زىاتر دەكات بۇ خەو .

۴- لەرووى جەستەيىو زۆر بەى كات مات و كەم چالاكە و ھەندى جار جولەى زۆر دەبى و لەشۋىنىكدا ئۇقرە ناگرى .

۵- لەرووى سىكسەو كەم بوونەوھى ئارەزووى كارى سىكسى لەھەردو و رەگەزدا يان نامىنى ئارەزوو، لە مۇينەدا تىكچونى سورى مانگانە .

۶- نەمانى وورە بۇ كار كردن و زوو ھەست بەماندوويەتى كردن و خىرا شەكەت بوون .

۷- لۇمە كردنى خود بەشۋىيەكى نەشیاو و ھەست كردن بەگوناه وگەرە كردنى ھەلەكانى خۇى .

۸- كەم بوونەوھى تواناى بىر كەنەو و ووربايى و لاوازى ھۆشپىدان .

۹- زۆر كات يان ھەمىشە لايەنى رەشى يان(سلبى - نەگەتيفى) روودا وەكان دەبىنىت ، نەمانى ئۇمىد و ھىوا بە ئايندە و نا ئومىدبوون لە چاكبوونەو و لەو باوھەردا دەبىت ھىچ چارەسەرىك چاكى ناكاتەو .

۱۰- ھەر وھا كەسەكە ئارەزووى مردن دەكات و دەشى بىرى خۇكوشتنى بەخەيالدا بىت و ھەولى خۇكوشتن بدات .

﴿ رىزەى خۇكوشتن لەو كەسانەى بەدەست نەم نەخۇشپىيەو دەنالن نرىكەى ﴾  
 ۱۵٪) ، لە نىوان ئەو كەسانەى كەخۇيان دەكوژن لە (۲۰٪-۷۰٪) خەمۇكىيان ھەيە ﴿ بىرمان نەچىت نەم رىزانە زىاتر لە ئەوروپا و ئەمەرىكاو وەرگىراو بەلام لای خۇيان بەھۇى بتەوى باوھرى ئاينىو تەك كەمتر پەنا بۇ خۇكوژى



دەبات. بېگومان ئەم نىشانانە يان ھەندى لەم نىشانانە بەشۋىيەك يا بە شۋىيەكى تر كاردەكەنە سەر ژيانى تاك لەرووى كۆمەلایەتى و دەروونى و كارکردنەمە و دەشى شىۋازى ژيانى تاك بەتەۋاۋى بگورى لەمروقىكى چوست و چالاك و خزمەت بەخشەمە بېتە مروقىكى سست و گۆشەگىر و پشت بەستوو بەكەسانى تر.

دەبىت ئەۋەش بزائىن ھەركەسىك ھەندى لەم نىشانانەى ھەبوو ماناى ئەۋە نىيە نەخۆشى خەمۇكى ھەيە بەلكو بەپىي رابەرى دەستنىشان كردن و ناماركردى نەخۆشىيە دەرونيەكان

(IV-TR. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders دەبى بەلایەنى كەمەۋە (پىنج) يان زياتر لەو نىشانانەى سەرۋەدى ھەبى بۇ ماۋەى زياتر لە دوۋەفتە و كارىكاتە سەرپەيوەندى كۆمەلایەتى و تواناى كاركردن ؛ ھەرۋەھا ئەم نىشانانە بەھۇى بەكار ھىنانى دەرمان يان نەخۆشى ترەۋە نەبىت ۋەكو كەمى چالاكى رزىنى پەريزادە (Hypothyroidism).

ھەرۋەھا دەبىت خەمۇكى لە ھەندى نەخۆشى تر جيا بكرىتەۋە ۋەكو نەخۆشى پاركنسونىزم كە لە ( %۷۵- %۵۰ ) خەمۇكىان ھەيە ھەرۋەھا زۆرىك لەنەخۆشىيە دەرونيەكان ھەندى لە نىشانەكانى خەمۇكىان لەگەلدایە ۋەكو سكىتوزفرىنيا و دلەراۋكى و ۋەسۋاسى و پەشۋىي پاش زەبىر.

### نىشانەكانى شادىبەرون:

- ۱- تاك ھەست بە شادمانى دەكات و جولەى زۆر دەبىت زۆرچار بى مەبەست يان بۇ ھەندى چالاكى كە پىويست ناكات .
- ۲- قسە زۆردەكات و دەنگى لە ناسايى بەرزترە .
- ۳- لە رەفتارەكانىدا گوئى نادات بە دەوروبەرو پۇشاكى سەيرو رەنگاۋرەنگ لەبەردەكات و لەماۋەيەكى كورتدا چەندجارىك پۇشاكەكانى دەگۆرى بەبى

ئەۋەي پېۋىست بىكات.

۴- پارەيەكى زۆر خەرج دەكات و ھەندى كەرەستەو پېداۋىستى دەكرى كە پېۋىستى پېنى نىە يان چەند دانەيەكى ترى ھەيە لە ھەمان كەرەستە.

۵- ئارەزوۋى سېكىسى زۆردەبى دەشى ھەندى رەفتارى دژە دابونەرىت بە ئەنجام بگەيەننى يان پەيۋەندى ھاوسەرى دروست بىكات يان خىزانى دووم پېكەۋە بنىت لەۋ ماۋەيەدا ھەندى جار باۋان و ئەندامانى ترى خىزان ھاندەر دەبن بۇ ئەم جۆرە برىارە بە بۇچوونى خۇيان ئەمە رېگە چارەيەكە بەلام لە راستىدا ئەم جۆرە برىارانە تەنھا كېشەكان ئالۇزتر دەكات.

۶- بىر كەرنەۋەي خىرا دەبىت و كۇنترۇلى خۇي پېناكرىت و لە ھەموو بابەتېك دەدوۋى و پېش ئەۋەي بابەتېك تەۋار بىكات بابەتېكى تر دادەمەزىنېت.

۷- زۆر برواي بەخۇي دەبى و خۇي لە خەلكى پى گرنىگتر بەتۋاناترە و ھەندى جار ۋەكو كەسنىكى دىندار دەدوۋى و واخۇي دەردەخات كە پەيامىكى پىيە دەبى خەلكانى تر شوپىنى بگەون و ھەندىجار خۇي بە پىغەمبەر دەزانىت دەشى لەۋەش زىاتر بروات.

پۇلېن كەرنى پەشۋىيەكانى مەزاج:

۱- يەك جەمسەرى (unipolar):

نەخۇش تەنھا توشى خالەتى خەمۇكى دەبىت و دەگەرېتەۋە بارى ئاسايى پاش ماۋەيەكى تر خەمۇكېيەكەي بۇدەگەرېتەۋە .

□ خەمۇكى گەۋرە (Major Depression):

ئەگەر نەخۇشەكە پېنج يا زىاتر لە نىشانەكانى سەرەۋەي ھەبىت.

□ دەسسىميا (Dysthymia):

جۇرېكى خەمۇكى سوكة و نىشانەكانى دەبىت بەلايەنى كەمەۋە بۇ ماۋەي دوو سال بەردەوام بىت و نىشانەكانى ناگاتە ئاستى خەمۇكى گەۋرە . رېژەي

توشبون بەم جۆرە خەمۇكىيە نىزىكەي ( ۶٪ ) و مى دوو ھىندەي نىر توشى ئەم حالەتە دەپى.

۲-دووجەمسەرى ( Bipolar ))

□ دووجەمسەرى جۆرى يەكەم ( Bipolar I disorder )):

لەم حالەتەدا مەزاجى نەخۇش لەنىوان شادى و خەمۇكىدا دەپىت ھەندى جار توشى خەمۇكى دەپىت و ھەندى جارى تر توشى شادى دەپىت : لەنىوانياندا ماوئەيەكىش ئاساسى دەپىت و نىشانەي نەخۇشى تيا بەدى ناكرىت . رىژەي توشبون ( ۸٪ ) ە ھەردوو رەگەز وەك يەك توشدەبن . زۆرىيە كات لە سەرەتاي بىستەكانى تەمەندا نىشانەكان سەرھەلدەدەن .

□ دووجەمسەرى جۆرى دووم ( Bipolar II Disorder )):

مەزاجى نەخۇش لەنىوان خەمۇكى و شادىيەكى كەمدا دەپىت و ھەندى جارىش مەزاجى ئاساسىيە ، بەو جىادەكرىتەوہ لە جۆرى يەكەم كە نەخۇش ھىچ كاتى ناگاتە شادى تەواوتى . رىژەي توشبون ( ۰,۵٪ ) دەپىت و رەگەزى مى زياتر توشدەپى وەك لە نىر .

□ ساىكلۆسىمىيا ( Cyclothymia )):

مەزاجى نەخۇشەكە لەنىوان خەمۇكىيەكى كەم و شادىيەكى كەمدا دەپىت ، رىژەي توشبون ( ۸٪ ) ە مېنە بىرئك زياتر لە نىر توشى ئەم حالەتە دەپىت .

بەپپى پۆلئىن كىردنى جىھانى بۇ نەخۇشەكان ( International ۱۰ ICD Classification for Disease ) خەمۇكى دەكرىت بە سى جۆرەوہ ( ئاسان و مامناوہند و توند ) بە پپى ژمارەي ئەو نىشانانەي ھەيەتى بىگومان لە كەسىكەوہ بۇ كەسىكى تر دەگۆرىت .

چارەسەركردن ( Treatment ) :

۱- بەشىۋىكى زۆر لە حالەتەكان دەتوانرئەت لە دەروەى نەخۇشخانە چارەسەر بكرئەت لە رىئە پىدانى دەرمانى تايبەت بە نەخۇشى خەمۇكى وەكو تۇفرانىل و ئەنەفرانىل يان فلوكستىن و سىتالۇپرام ..... ەتد .

۲- چارەسەركردنى دەروونى لەرىئە چارەسازى دەروونىيەو. بەتايبەتى بۇ خەمۇكى جۇرى ئاسان پىويستى بەدەرمان نىە و دەتوانرئەت لەرىئە ئەم رىگەيەو بە تەواوى چارەسەر بكرئەت ەروەها لە خەمۇكى مامناوەندا وا پىويست دەكات ەردوو جۇرى چارەسەرەكە دەرمان و چارەسەرى دەرونى پىكەو بەكاربەنرئەت تاكو ئەنجامىكى باشترمان دەست بەكوئەت. بەلام لە خەمۇكى توندا و باشە چارەسەرى دەرونى برئەك دواخرئەت ەتا دەرمانەكان كارى خۇيان دەكەن پاشان دانىشتنەكان بە ئەنجام بەگەيەنرئەت .

۳- چارەسەركردنى كۆمەلەيەتى لەرىئە تويژەرى كۆمەلەيەتتەو. ديارە گرفت و كىشە خىزانى و سۆزدارىەكان بە كۆمەلە ەوكارىكى گرنكى سەرەلدانى خەمۇكى دادەنرئەت بۇيە زۆر گرنگە لەگەل بەكارەينانى دەرمان بۇ ەنوركدنەوەى تاك و زالبوون بەسەر ئەو نىشانانەى تاك بىزار دەكەن تويژەرى كۆمەلەيەتى رۇلى خۇى ببىنئەت لە چارەسەرى كىشەكان چونكە بەمانەوەى كىشەكان ئەگەرى دووبارە و چەندبارە بونەوەى حالەتەكە زياتر دەكات و ەندىجار بە شىوازىكى توندتر خۇى نىشان دەداتەو .

۴- خەواندى نەخۇش لە نەخۇشخانە. چارەسەركردنى بەرىگاكانى سەرەو ەگەل كردنى كارى پىويست بۇ ەر حالەتتەكە ەيىت .

۵- بەكارەينانى تەزووى كارەبا لەزىر بەنجى گشتىدا : ەفتەى دوو بۇ سى جار بەتايبەتى لەو كەسانەى كە خەمۇكىيەكەيان توندە و نىشانەكانى ساىكۇسسىيان ەيەو سوود لە دەرمان وەرناگرن و ەولى خۇكوشتن دەدەن و خواردن ناخۇن . تەزووى كارەبا بەيەككە لە چارەسەرە گرنگەكان دادەنرئەت و رىژەى كارىگەرى لە ( ۲۰ % ) زياترە لە بەكارەينانى دەرمان .

- ۶- بېگومان بەكارھىننى ھەر رىگا چارەيەك بەپىيى تايىبەتمەندى ھالەتەكەيە و بەكارھىننى زياتر لە رىگا چارەيەك كاريگەر ترە لە تەنھا رىگايەك.
- ۷- سەبارەت بە شادى دەرمانى دژە سايكۆسس بەكاردەھىنرئىت ھەرۋەھا دەرمانەكانى جىگىرکردنى مەزاج و ھەندى دەرمان و رىگا چارەيى تر بەپىيى پىويستى نەخۇشەكە.
- ۸- بەكارھىننى دەرمانەكانى جىگىرکردنى مەزاج وەكو كاربامازىپىن و سۇدىوم ئالپرۇيد .
- ۹- زۆرگرنەك پزىشك و چارەسازى دەرونى و كۆمەلايەتى و كارمەندى تەندروستى لەو باۋەرەدا بن كە كارەكانىان تەواوكەرى يەكتەرە نەك جىگەرەۋەي يەكتەر و ھەموويان يەك تىمىن ولەكاتى چاكبونەۋەي نەخۇشدا سەرەكەوتنە بۇ ھەموان و كاتىك يەككە لە شىۋە چارەسەرەكان كەموكورتى ھەبىت كاريگەرى ئاشكراي لەسەر شىۋە چارەسەرەكانى تر دەبىت.

ئايىندەي نەخۇش ( Prognosis ) :

خەمۇكى :

- گەر چارەسەرى گونجاويان بۇ بىكرىت ئەۋا ( ۵۰٪ ) يان لە ماۋەي كەمتر لە سالىكدا چاك دەبنەۋە ئەگەرى سەرھەلدانەۋەي نەخۇشى يەكە بەم شىۋازەيە :
- ۱ - لە ( ۲۵٪ ) ھالەتەكەيان سەرھەلدەداتەۋە لە ماۋەي شەش مانگدا پاش چاك بونەۋە.
  - ۲ - لە ( ۳۰٪-۵۰٪ ) ھالەتەكەيان سەرھەلدەداتەۋە لە ماۋەي دوو سالددا .
  - ۳ - لە ( ۷۰٪-۵۰٪ ) ھالەتەكەيان سەرھەلدەداتەۋە لە ماۋەي پىنچ سالددا .
- بەشىۋەيەكى گىشتى ھەتا ماۋەي نىۋان سەرھەلدانەۋەيەك و سەرھەلدانەۋەيەكى تر كەم بىت ئەۋا توندى ھالەتەكە زياتر دەبىت و نەخۇشەكە زياتر ئانارام دەبىت .
- ھەتاكو ھالەتەكە ئاسان بىت و نىشانەكانى سايكۆسىزى لەگەلدا نەبىت و

ماوەیەکی کەم بۆمینیتهوه ئەو ئایندەى نەخۆشەکە باشتره ؛ باری خێزانی و هاوکاری هاوڕێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەى هەیه لەسەرچاک بوونەوه و سەرهلەندانەوهى نەخۆشییەکە.

زۆر بەکەمى رۆدەدات تاکیک تەنھا حالەتى شادی هەبیت بەلکو زۆرەى جار خەمۆکی لەگەڵدايە گەر تەنھا حالەتى شادیشى هەبیت هەر بە حالەتى پەشێوی مەزاجى دووجەمسەرى ناودەبریت بە بەکارهێنانی دەرمان لە ماوەیى کەمتر لە ( ۲ ) مانگدا چاکدەبنەوه بەلام ئەگەرى سەرهلەندانەوهى زۆرە و دەبێ چارەسەر بەکاربینی بۆ ماوەى پێویست و لەلایەن پزیشکەوه کاتى راگرتنى دەرمان دیارى دەکړیت.

### وێلامى هەندىك پرسیارى گرنگ

۱- بۆی چارەسەر کردن بە تەزوى کارەبا چى یه؟ کەى تەزوى کارەبا بەکار دیت لە چارەسەر کردندا؟

چارەسەر بەتەزوى کارەبا جۆریكى گرنگەو بەسوده لە چارەسەر کردنى تیکچونە دەرونى یەکان وه کاتیک بەکار دەهینریت کە نەخۆش توشى خەمۆکی توند هاتبیت هیچ وەلام دانەوهیەکی بۆ دەرمانى دژە خەمۆکی نەبیت یان نەخۆش نەتوانی بەرگەى لایەنە نینگەتيفهکانى دەرمانەکان بگړیت یان پێویست بەوه بکات حالەتەکەى خیرا رۆولە باشبوون بکات، هەندىک لە نەخۆشەکان وەلام دانەوهیان نى یه بۆ دەرمانى دژە خەمۆکی یان دەرمانەکانى جیگړ کردنى مەزاج لێرەدا چارەسەر بە تەزوى کارەبا رینگەیهکی باشه بۆ چارەسەر کردنى ئەم حالەتانه هەرودها لە هەریەکە لە خەمۆکی وشادی دا بەکار دیت، لەهەمان کاتدا ئەو نەخۆشانهى دەنالینن بەدەست نەخۆشى یه ئەندامى یەکانەوه و ناتوانن دەرمانى دژە خەمۆکی بەکار بهینن وهک ئەوانهى نەخۆشى گورچیلەیان هەیه چارەسەرکردنیا ن بە تەزوى کارەبا باشتره بۆیان لە بەکار هێنانی دەرمانى دژە خەمۆکی، هەرودها بۆ ئەو ژنانەى کە سک پرن

يان ئەوانەى نەخۇشى دىيان ھەپە و توشى خەمۇكى دىن ئەوا پەنا دەبىتتە بەر تەزوى كارەبا بۇ چارەسەرى حالەتەكەيان چونكە نەخۇش تواناى چاۋەرۋانى نى يە بۇ ماۋەيەكى زۇر تا بارى دەرونى بەرەو باشتىر بچىت لەگەل بەكارھىنانى دەرمانى دژە خەمۇكى بەتايىبەت لەو كاتانەدا كە نەخۇش يىرى خۇكۇزى ھەبىت يان نەخۇش كارۋىپىشەيەكى ھەستىيارى ھەبىت پىۋىست بەرە بكات زوو بەرەو باش بوون بچىت چونكە باش بوون بە تەزوى كارەبا لە نىۋان دوو ھەفتە بۇ سى ھەفتە كاريگەرى يە باشەكانى دەردەكەۋىت..

۲- ئايا تەزوى كارەبا دەبىتتە ھۇى لەدەست دانى خانەكانى مېشك؟  
 ھىچ بەلگەيەكى زانستى نى يە لەسەر ئەۋەى كە تەزوى كارەبا بېتتە ھۇى لەدەست دانى خانەكانى مېشك، تويكارى مېشكى خانىك كراۋە دواى مردنى بە شىۋەيەكى سىروشتى دەرگەوت لە ماۋەى ژيانىدا ( ۱۰۰ ) جەلسەى كارەباى بۇ كراۋە و ئەۋە سەلمىنرا كە ھىچ خانەيەكى مېشكى لەدەست نەداۋە دواى ئەو ھەموو جەلسەيەى كە تەزوى كارەباى بۇ كراۋە.  
 لەراستىدا ھەندىجار كاردەكاتە سەر يادگەى ئەو كەسەى كە تەزوى كارەباى بۇ دەكرىت بەلام دواى ماۋەيەك شتەكانى بەيىر دىتەۋە بەشىۋەيەكى سىروشتى.

۳- چۆن خىزان و ھاۋرىنى نەخۇش دەتوانن يارمەتى كەسىكى خەمۇك بەدن؟  
 گرنگىترىن يارمەتى ھاۋكارى كە ھەموو تاكىك دەتوانن پىشكەشى نەخۇشى بكات ئەۋەيە كە يارمەتى بىدات چارەسەر ۋەربىگىرت و بەردەوام بىت لەسەرى و قىۋىل نەخۇشى يەكەى بكات كە پىۋىستى بە يارمەتى پزىشكى ھەپە بۇ ئەۋەى نىشانەكانى نەخۇشى يەكە نەمىت لەماۋەى چەند ھەفتەيەك ياخود گەران بەدواى چارەسەرىكى تردا گەر بارى دەرونى باش نەبوو.  
 كەسوكارى نەخۇش بەتايىبەت خىزانەكەى وا پىۋىست دەكات سەردانى پزىشكەكە بكەن بۇ دىيارى كردنى كاتەكانى سەردان كردنى نەخۇشەكەو

ھەروھە لەو كاتانەدا كەوا پىۋىست دەكات كەسوكارى بىينزىت لەلايەن پزىشكەكەوھ بۇ پرسیار كىردن سەبارەت چۆنىتى بەكارھىنانى دەرمانەكان لەلايەن نەخۆشەوھ.

ھاوكارى يەكى ترى نەخۆش ئەوھىيە كە پشگىرى و ھاوسۆزى پىشكەش بە نەخۆشەكە بكەيت بەوھى كە تۆ تىدەگەيت لە حالەتى نەخۆشەكەو لەو قورسايىھىشى كە نەخۆشەكە ھەستى پى دەكات تاكو بتوانىت ئەو قەيرانە تىپەرىنىت وھ ھەلۋىدە گەفتوگۆيەك لەگەل نەخۆش دروست بكەيت و گۆيگىرىكى باش بىت تا بتوانىت بە دلنپايى يەوھ باس لە خەمەكانى بكات وھ لەگەلىشپا ھاوسۆزى خۆتى بۇ دەرىجىيەت بەوھى كە تۆ ھەست بە حالەتەكەى دەكەيت بەلام ھەمىشە راستى يەكانى بىخەرە بەردەم و ھىوايەكى بەردەوامى پى بىبەخشە، وھ ھىچ نىشانو ھىمايەك پىشت گۆى مەخە كە نەخۆشەكە دەيدات بۇ ئەوھى كە بىرى خۆكۆزى ھەيە يان دەيەوى بىرى لى بكاتەوھ، ئەو تىببىيانەى تۆ بۆت دروست دەبن بىنوسەو پىدە دەست پزىشك يان كەسى چارەساز بۇ ئەوھى بەدوادا چۈن ھەبى بۇ حالەتەكە.

دەتوانرى نەخۆش بە چەند چالاكىيەكەوھ سەرقال بكەيت وھ كى بردنى بۇ گەشتىكى دەرەكى يان بۇ پارك و باخچەيەك يان ھەرچالاكى يەكى كۆمەلايەتى كە نەخۆشەكە ئارەزى كىردوھ پىش نەخۆشپىيەكەى بۇ ئەوھى يارمەتى بەدەيت زووتر ئاساسى بىتەوھ. ئەگەر رازى نەبوو يان ئامادەيى نەئواند لەو چالاكىانە بەشدارى بكات ئەوھ دەتوانى بەشىۋىيەكەى نەرمتر و لەكات و ساتىكى تردا داواى لى بكەيتەوھ كە خۆى چى چالاكىەك بەباش دەزانىت لەو خالەوھ دەست بكاتەوھ بە چالاكى يەكانى، كەسى خەمۇك ھەمىشە پىۋىستى بە ھاندان و ھاورىيەتى ھەيە بەلام زۆر پەستان خىستەنە سەرى وا دەكات ھەست بە شكىست و ئاۋمىد بوون بكات بۆيە نەخۆش تاوانبارمەكە بەوھى كە كەسىكى تەمەلەو تواناى نىيە تا واى لى بىت رابكات لە بەرپرسیارىتپىيەكانى، بەلكو دەبىت ھانى بەدەيت و تواناو ھىوا بە نەخۆش بىبەخشىتەوھ كە ئەو دەتوانىت جارىكى تر



دەست پى بىكەتەۋە چۈنكى زۇرىنەي نەخۇشەكان لەگەل چارەسەرى پزىشكى  
 ۋ دەروونى حالەتەكەيان بەرەۋ باشبۇون دەچىت.

۴- ئايا دەرمەنەكانى دژەخەمۇكى ئالودەبۇون دروست دەكەن؟  
 ئەمە يەككىكە لەۋ پالەنرەنەي كەۋا دەكات ھەندىك نەخۇش دەرمەنەكان  
 بەكارنەھىننىت يان بۇ ماۋەيەكى كەم بەكارىبىننىت يان كەسوكارى ئامۇزگارى  
 دەكەن كە بەكارىيان نەھىننىت، لەراستىدا ھىچ كام لە دەرمەنەكانى دژەخەمۇكى  
 حالەتى ئالودەبۇون دروست ناكەن ۋ ئەگەر ئەۋ حالەتەش رويدات ( كە  
 زىياتر نىشانەكانى لىگرتنەۋە رۇدەدات) چارەسەرەكەي زۇر ئاسانەۋ ۋەكو  
 لەماۋەيەكى كورتدا چارەسەر دەكرىت.

۵- نەخۇشى دەرونى دەرنەنجامى لاۋازى كەسىتتە ۋ تاك دەتوانىت خۇي  
 خۇي چاك بىكەتەۋە؟  
 ئەم بۇچۇونە زۇرچار بەۋانە دەوترىت كە نەخۇشى خەمۇكى يان دلەراۋكى  
 يان ۋەسۋاسىيان ھەيە ، كەس ۋكارىيان بەردەۋام فشاردەخەنە سەرىيان ۋ پىيان  
 دەلەن ﴿ ھىچ نىە تۇزى غىرەتت ھەبى؟ ﴾ ، ﴿ تۇخۇت بى غىرەتى؟ ﴾ ، ﴿ ئەۋە  
 ھەر ھىچ نىە؟ ﴾ . لەراستدا زوربەي ئەۋ نەخۇشىانە پەيۋەندىيان بە گۇرانكارى  
 ھەيە لە كىمىيا ۋ فرمانى مىشكدا بۇيە دەتوانىت لەرىي چارەسەرى دەرونى ۋ  
 دەرمەنەۋە چارەسەر بىكرىن.

۶- نەخۇشى خەمۇكى بىرىتتە لە بەشىك لە پىرۇسەي بەسالآچۇون؟  
 شىتىكى ئاسايى نىە تاكى بەسالآچۇو خەمۇكى ھەبىت ، رەنگە بىرىك لە  
 چالاكىەكانى كەم بىتتەۋە ۋ ھەندىك لە نىشانەكانى خەمۇكى ھەبىت بەلام  
 ھەركاتى گەشتە ئاستى خەمۇكى دەبىت چارەسەر ۋەرگىرت ۋ لەۋ كاتەدا  
 بەناگابىن تاك ھىچ نەخۇشىەكى تىرى نىە ۋ گەر ھەر حالەتتىكى تىرى ھەبۇو

دەبىت چارەسەرى بۇ بىكرىت.

۷- خەمۇكى پېويستى بەدەرمان نىيە و بە پىشتگويخستى جاكەدەبىتەوہ؟  
گومانى تىدا نىيە كە خەمۇكى بە نەخۇشى دادەنرىت نىزىكەى لە ( ۱۰٪ )  
ھاۋلاتيان توشى دەبن و رىگە چارەسەرى خۇى ھەيە بە پىنى جۇرى خەمۇكىكە  
و پەيوەندى بە بەھىزى و لاۋازى كەسىيەوہ نىيەو پىشتگوي خستنى ئەنجامى  
مەترسىدارى لىدەكەويتەوہ.

۸- كەسانى زىرەك و بەتوانا توشى خەمۇكى نابىن؟  
ھەريەكە لە نىمە ساتىك لە ساتەكانى ژيانى ئەگەرى توشبۇنى بە خەمۇكى ھەيە  
بەبى گويدانە ئاستى زىرەكى و پلەى پىشەيى و ئاستى كۆمەلايەتى ئەوانەى  
ئەرك و فشار و بەرپىسارىتيان زياترە ئەگەرى توشبۇنيان بە خەمۇكى زياترە.

۹- دەرمانە دەرونيەكان لە خودى نەخۇشەكە خراپترن؟  
ئەمە بۇچونى ھەندى كەسى ناشارەزايە سەبارەت بە ميكانىزمى كاركردى  
دەرمان و مەترسىەكانى نەخۇشى، بەھەموو پىوہرىك ھەمىشە بەكارھىنانى  
دەرمان گەر پىويست بىكات لە بەكارنەھىنانى باشترە.

۱۰- پىويستە پىسارى خۇكوزى لە نەخۇش نەكرىت چونكە ايليدەكات بەو  
كارە ھەلسىت؟

ئەمە بۇ چونى ھەندى لە پەرتوكە كۆنەكانە بەلام زانستى نويى نەك رىگر نىيە  
لەوہى ئەو پىسارىە بكەى بەلكو بە بەشىكى گىرنگ دادەنرىت لەو پىسارىانەى  
لە نەخۇش دەكرىت بەتايبەتى ئەوانەى خەمۇكيان ھەيە چونكە گەر نەخۇش  
يىرى خۇكوزى ھەبىت دەشىت لەرنى بەكارھىنانى دەرمانەكانەوہ ھەولى  
خۇكوزى بدات بۇيە زۇر گىرنگە دىنيابىن لەوہى نەخۇش ئەو بىرانەى نىيە، لەكاتى

بۇنىدا دەپت رىئى و شوئىنى پىئويست بگرىنە بەر بۇ رىگرتن لە رودانى وەك پىدانى برىكى كەمتر لەدەرمان و بىننەنەوہى نەخۇش لەماوہىەكى نىزىكترا، دانەنانى دەرمانەكان لای نەخۇش بەلكو بدپىتە يەكىك لە ياورە نىزىكەكانى، دورخستنەوہى نامىرە مەترسىدارەكان لە مالدا، چاودىرى كردنى نەخۇشەكە لە لايەن ئەندامانى خىزانەوہ، گەر پىئويستى كرد خەواندننى لە نەخۇشخانە. بىگومان پزىشك يان چارەساز راستەوخۇ ئەو پرسىيارە ناكات بەلكو لەسەرەتادا ھەندى پرسىيارى تر دەكات وەك:

چۇن دەرمانىتە ژيان؟ ئومىدت بە نايندە ھەيە؟ پلانت بۇ نايندە داناوہ؟ ھەست دەكەيت لە ژيان بىزارىت؟ ھەرگىز وات لىھاتووہ نارمزوى مردنى خۇت بگەيت؟

۱۱- ئايا بەرنامەيەكى پۇژانە ھەيە تاكو يارمەتى خۇم بەدەم بۇ دەرياز بوون لە خەمۇكى؟

لەسەر بنەماي پۇژ بە پۇژو ھەنگاو بە ھەنگاو كۆمەلىك رىگا ھەن دەكرىت تاك بيان دۇزىتەوہ بۇ ئەوہى لەو ھەستە ناخۇشانە دەرياز بىت كە ھەستى پى دەكات لەكاتى توش بوون بە خەمۇكى.

ئەم ھەنگاوانە لەگەل چارەسەرى پزىشكى بەكارھىنراوہ و تاقى كراوہتەوہ لەسەر نەخۇشى خەمۇكى و يارمەتى دەربوہ بۇ نەخۇشەكان بۇيە پىئويستە يارمەتى خۇت بەدەيت لە دۇزىنەوہى گونجاوترىن رىگا بۇ دەربازبوونت لەو خەمۇكىە..

□ ھەموو ئەو مەترسىيانە بنوسە كە بە مېشكتا دىت ، نوسىن وا لە مېشك دەكات ھەست كردنى بە بىزارى و ھىلاكى كەمبىتەوہ و بازنى بىركردنەوہت فراوان بىت.

□ قورئان بخوئىنەوہ يان گوئ بىستى بە بۇ نارامبونەوہى دەرونت.

□ ئەو گۇرانيانە گوئ بىست بە كە خۇت نارەزوى دەكەيت بەتايبەت ئەوانەى

- كە كارىگەرى باشى ھەيە و ھەستىكى بەسۆزت ئەداتى.
- خويندەنەھەي ھەندىك پەرتوك كە خۆت ئارەزوى بابەتەكانى دەكەي يان پىشتر ھەزەت بە خويندەنەھەيەن كىردوھ ، وھ خۆت رۆشنىر بگەو بگەرى بەدواي ئەو سەرچاوانەي كە زانىارىت ئەداتى لەسەر نەخۆشى خەمۆكى و نىشانەكانى و چۆنىتى روبرو بونەھەي يان ئەو كىتبانەي نمونەي خستۆتەر و لەسەر توشبون بە نەخۆشى خەمۆكى و چارەسەر كراون و توانويوانە بەسەرىدا زال بىن.
- ھەولبەدە كە بخەويت وھ تىببىنى ئەو شتانە بگە كە كارىگەرى ھەيە لەسەر جۆرى خەوھەكەت چەندىتى خەوھەكەت.
- ئەگەر ھەستت كىرد مەترسى ھەيە لەسەر ژىانت (واتە بىرى خۆكۆزىت ھەبوو) ھەولبەدە بەتەنھا نەبىت پەيوەندى بگە بەوانەي لە چواردەورتىن و ھەموو كات لەگەلىانبەو داواي ھاوكارىان لى بگە.
- ئەوھت بىر بىت كە بەشۋىيەكى رىك و پىك نان بخۆيت وھ تىببىنى ئەو خواردنانە بگە كە كارىگەرىان ھەيە لەسەر مەزاجت.
- گىرنگى بە خۆشتىن و بە خودى خۆت بدە كە دەرونت ھىور بكا تەوھ وھ بۇنى خۆش بەكار بھىنە.
- ئەگەر كۆمپىوتەرت ھەيە ھەولبەدە بچىتە ھەندى بەرنامەي تايبەت، بەتايبەت گەر بەشدارىت لە ھەندى بەرنامەي ئىنتەرنىتيدا. يان سەيرى ھەندى بابەتى كالتە نامىزو كەيف خۆشى تەماشاشا بگەيت تا مەزاجت ئاسودە بىت و ھەست بە شادمانى بگەيت.
- بەشدارى بگە لە ھەندىك دانىشتنى زانستى و ئاينىدا.
- بچۆ بۆ سەفەر كىردن يان رۆيشتن بە پى بۆ ماوھەيەكى درىژ.
- ئەو خواردنانەي تايبەتن لەلات يان زۆر ھەزى پى دەكەي بۆ خۆتى نامادە بگە.
- ھەندىك لە كاتەكانت بەيارى كىردن لەگەل مندال بەسەر ببە يان پەيوەندى

- بەكە بە كەسنىگەرە كە خۆشئەھوۋىت و لەگەلى ئاسودەھىت.
- ھەندىك لە رۇژنامە كۆمىدى يەكان بخوئىنەوہ.
- شتىكى باش بەكە بۇ كەسنىكى نىزىكت كە پىشېبىنى ئەوہت لى نەكات.
- ھەندىك وەرزشى باش و ئاسان بدۆزەوہو بىكە بەبى ئەوہى خۆت ھىلاك بەكەيت.
- دەتوانىت كۆمەلى شت بەكەيت كە خۆت ئارەزوت لىيەتى و پىنى ئاسودەھىت وەك ئەوہى چەن جۆرىك گۈل بىكرىت و سەيرىان بەكى يان كاتى دابنىيت بۇ سەيرىكردنى سىروشت.
- بچۆرە مزگەوت و شەوانە چەند سەعاتىك لەوى بىمىنەرەوہ يان ھەندى پارە بىبەخشىتە ئەو كەسانەى كە دەزانى نەدارن و پىويىستىان پىتتە يان ئىشىكى خۆبەخشى بەكەيت بۇ خىزمەتى كەسانى تر.
- سەيرى وئىنەيەكى جوان بەكو تەركىز بىخەرەسەرى تا ماوہىەك و بەسەرسورمانەوہ سەپرى ھەندى لەو ئىشانە بەكە كە كردوتن.
- دواين شت خەيالى شتىكى باش بەكە كە لە داھاتودا پرو دەدات.

۱۲- ئايا رىنگايەك ھەيە بۇ زال بوون بەسەر تەنگەژەكانى ژياندا كە ئەبىتە ھوى ناومىدى و خەمۇكى؟

ھەموومان بەبى جىاوازى رۇژانە توشى چەند سەرچاويەكى جىاوازى تەنگەژەى دەرەكى دەبىنەوہ كە لەوانە كارو خوئىندن يان تەنگەژەى خىزانى، تەنگەژەى پەرورەدە كوردنى مندال و چارەسەر كوردنى كىشە تەندىروستى يەكان و كاروبارى ئابورى قەيرانە جىاوازەكان ھەرەكە چۆن رۇژانە دوچارى تەنگەژە ناوہكى يەكان دەبىنەوہ، ئەوہشەمان بىر نەچى بوونى تەنگەژە لە ژيانى ھەرىكەمان تارادەيەك ئاسايىيە چۈنكە مرۇف دەيەوى لە ناو باشەكان باشترىن ھەلبىزىرىت بۇ ژيانى ھەرىكەمان بەشىك لەو رۇوداوانەى رۇژانەمان بەردەكەھوۋىت و ھەرىكەش بەپلەيەكى جىاواز كارلىك دەكات لەگەل ژيانمان و

دەيگونجىنن بۇ بەدەست خىستنى ويىستە تايىبەتئىيەكانمان لەو پروانگەيەو  
 و بەھۆي ئەوئەھەندى كاري پيشبىنى كراو پيشبىنى نەكراو روودەدات  
 و دەبىتە تەنگەژە لەلامان وە نەھىشتنى ئەو تەنگەژانەش بە خۆلادان لىي  
 نايىت بەلكو دەبىت بژىت و رووبەرووي ببىتەو بەشئوپەيەكى پۆزەتيفانە وە  
 چارەسەرى لايەنە نىگەتيفەكانى بكەيت.

ئەمانەي خوارەو ھەندىك بئەمايە بۇ چۆنىتى رووبەرووي بونەوئەي تەنگەژەو زالبوون  
 بەسەريدا:

- ۱- چارەسەر كىردنى تەنگەژەو رووبەروو بونەوئەي يەك لەدوای يەك چونكە  
 كۆبونەوئەي ئالۆزتر دەبىت و چارەسەرىش ئالۆزتر دەبىت.
- ۲- ئامانجەكانت با واقەى بن چونكە مرؤف ناتوانىت سەرجم بارگرانى و  
 تەنگەژەكانى ژيانى لەناو ببات.
- ۳- ئەنجام دانى راھىنانى خۆ خاوكردنەوئە لە ھەندى كاتى كورتدا پۆزانە  
 يارمەتيت ئەدات كە زال بىت بەسەر ئەو شلەژانەتدا.
- ۴- ھەتا ئەتوانىت ھەلچون و ئىرەيى بەكانت كەم بكەرەوئە بە فېربوونى رىگاي  
 تازە بۇ زالبوون بەسەر تۆرەيى و ھەلچونەكانتدا.
- ۵- ھەلدادان بۇ چارەسەر كىردنى ئەو مەملانىيانەي كە لەناو كار يان لە  
 خىزاندا دروست دەبىت، ھەولە دەرگاي گفتوگۆو گۆرپنەوئەي بىرورا  
 بكەيتەوئە بۇ بابەتەكان و بەبى ئەوئەي راي خۆت بسەپىنى
- ۶- باشتركىردنى گفتوگۆكان لەگەل ناخ و دەرونى خۆتدا واتە گفتوگۆي  
 پۆزەتيفانەو بىر كىردنەوئەي باش بخەرە دەرونى خۆتەو.
- ۷- پىكھىنانى بازنەيەك لە ھاوړى و ناسياو بۇ خۆت كە خوشەويستن لەلات  
 و ھەرەھا دور بكەرەوئە لەو كەسانەي كە رەخنەت لى دەگرن و مەملانىت  
 لەگەل دەكەن.

- ۸- گرنكى پيدانهكانت فراوانتر بكو سەرچاوهى خوشبەختى يەكانت بدۆزهوهو باشتريان بكو، شارەزاييهكانت زۆرتر بكو ئەويش بە گەشت و ناسىنى خەلكان و پەرتوك خویندەنەوه..
- ۹- ئەو بارگرانىيەى لەسەر شانته دابەشى بكو وه فىرى ئەوه ببە كه چۆن كاتهكانت ريك بخەيت.
- ۱۰- فىر ببە وشەى نەخىر بەكار بىنيت بۇ ئەو شتانەى كه شياو نين يان جىي بايەخ نين.
- ۱۱- هاوسەنگيەك بخەرە نيو پيوستىيە تايبەتى يەكانت بۇ تەندروستى يەكى باش و پشوو دان لەنيوان ئەو كاتانەى پيداويستى كەسانى تر جىيەجى دەكەيت.
- ۱۲- گرنكى دان بە وەرزش كردن و لەش جوانى ئەويش كردنى ئەو وەرزشانەى بۆت بەسودن و هىلاكت ناكەن وه دانانى خشتەيەكى گونجاو بۇ خواردن كه لەگەل تەندروستى و تەمەنت دەگونجيت. خۆت بەدور بگره له جگره كيشان و هەواى ژەهراوى هەولده پشوو بەدەيت بە جەستەت.
- ۱۳- خۆت بەدور بگره له پەنابردنە بەر مادە ئەلكحولى و مادەهۆشبەرەكان چونكه مەترسى ئالودەبونيان هەيه و دواتر ناتوانيت بەناسانى دەربازييت لىيان.

### پەشۋىيەكانى پاش مندالبوون Postpartum Disorders

لەبەر گرنكى ئەم بابەتەو پەيوەنديەكى زۆرى بەلايەنى مەزاجەوه بە پيوستمان زانى لەم ناميلكەيەدا باسى بکەين.

سكبون و مندالبوون دوو قوناغى سروشتين له تەمەنى ميينهەدا ، رەنگە كەم

مى ھەيىت ھەز بەم دوو قوناغە نەكات. ئەوھى لىرەدا مەبەستمانە تەنھا باس لە پەشئویەکانى پاش مندالبوون دەكەين.

دەتوانىن ئەو پەشئوى و ھالەتەنە بگەين بە چوار جۆرەوھ:

۱- دلتەنگى پاش مندالبوون (شىنكە دلتەنگى):

ئەم بارە نزىكەى لە ( ۷۰٪ - ۷۰٪ ) مئینە ھەيەتى پاش مندالبوون بە ھالەتتىكى نەخۆشى دانانرئیت بەلكو ئاسايیە و لە چەند رۆژى پاش مندالبوون بەتایبەتى پىنج رۆژى يەكەمى دواى مندالبوون دايك ھەست بە دلتەنگى دەكات و جار جار دەگرى لەبەرخۆبەوھ ، خەوى تىكدەچئیت واتە بە نارەھەت خەوى لىدەكەوئیت يان ناتوانئى بە پئى پئوىست لە خەودا بمئینتەوھ، ترسى ئەوھى دەيئیت نەتوانئیت كۆرپەكە بە خئوبكات، ھەست بە ناارامى دەكات. ھۆكارى ئەم دلتەنگیە بۆ گۆران لە ئاستى ئىستروچىن و پروچىستىرۆن دەگەرئتەوھ كە پاش مندالبوون بە خئرايى دادەبەزئت.

ئەگەرى ئەم ھالەتە زياترە لەوانەى:

يەكەم جارە مندالىان بئیت.

پئىشتەر گەرفتياں ھەبووھ لە كاتى سورى مانگانە كە پئى دەلئىن نیشانەى پئىش سورى مانگانە.

لاوازى پالپشت و خۆگونجاندىنى كۆمەلايەتى.

چارەسەر:

لەبەر ئەوھى ئەم بارە نەخۆشى نىھ بۆیە پئوىستى بە دەرمان نىھ بەلكو تەنھا بربك پالپشت كردن و دلئىايى كردنەوھى دەوئى. لە ماوھى دوو بۆ سئى رۆژدا ئاسايى دەبئتەوھ.

ئایندەى ئەم ھالەتە:

زۆربەى زۆريان دەگەرئتەوھ بارى ئاسايى و ھەندىكى كەمیان گەر



دلتهنگىكەى زۆر بىت رەنگە بىيىتە حالەتى خەمۆكى پاش مندالبون.

۲- خەمۆكى پاش مندالبون:

لە ماوەى شەش ھەفتەى يەكەمى پاش مندالبون روودەدات ، ئەگەرى سەرھەلدانى لە ( ۱۰% - ۱۵% ) دەبىت.

نیشانەكانى:

- ھەستکردن بە دلتهنگى و گريان.
- بېخەوى و خەوى ناخوش.
- كەمبونەوى ئارەزوى خواردن.
- كەمبونەوى تەركيز و لاوازى تواناى برياردان.
- بىرى سلبىانە سەبارەت بەخۆى كە ناتوانىت بايەخ بدات بە كۆرپەكەى.
- دلەراوكىى زۆر سەبارەت بە تەندروستى كۆرپەكەى و گومان دەبات بەوى كۆرپەكەى ناتەواوى ھەيە يان نەخوشى ھەيە.
- بىرى خۆكۆزى و تەنانەت بىرى زيان گەياندن بە كۆرپەكەى.

ئەگەرى ئەم حالەتە زياترە لەوانەى:

- ژيانيان بىرىكى زۆر تەنگرە و گرفتى ھەيە.
- مېژوى پەشۋىيە دەرونيان ھەيە.
- تەمەنيان كەمە.
- پەپوھندى ھاوسەريان لاوازە.
- پالپىشتى كۆمەلايەتيان لاوازە.
- سكيان بووہ بە بى پلان دانان ،سكى نەخواستراو.
- شىرى خۇيان نادەنە مندال.
- بىكارن.

ھۆكۈرى ئەم ھالەتە دەگەرئىتەۋە بۇ خېرا دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنەكان پاش  
مندالبوون.

چارەسەر:

بەپپى توندى ھالەتەكە رەنگە پئويىست بكات لە نەخۇشخانە بخەيئىرئىت، بە  
تايبەتى گەر مەترسى لەسەر ژيانى خۇى يان كۆرپەكەى ھەبوو.  
بەكارھىنانى دەرمانى دژەخەمۆكى. دەببىت پزىشك ئەۋە رەچاۋ بكات ئەم  
دەرمانانە بربىكى زۆريان لە شىرەۋە دىنە دەرى بۇيە دەببىت ئەۋ جۆرەيان  
ھەلبۇزىرى كە مەترسى بۇ كۆرپە دروست ناكات يان كەمترىن مەترسى ھەيە.  
ئايندەى ھالەتەكە:

زوربەيان لە ماۋەى كەمتر لە شەش مانگدا چاكدەبنەۋە بە بەكارھىنانى دەرمان  
و رىنعمايى پئويىست ، گەر تاك چارەسەر ۋەرنەگىرئىت مەترسى ئەۋەى ھەيە  
ببىتە ھالەتلىكى درىژخايەن و چەند تويژىنەۋەپەك ئاماژە بەۋە دەدەن ئەۋ  
تاكانەى چارەسەر ۋەرنەگىرئىت پاش سالىك لە مندالبونەكە ھىشتا لە ( ۵۰٪ ) يان  
خەمۆكيان ماۋە.

۲- ساىكۆسىسى پاش مندالبوون:

ئەم پەشئويە لە ھەر ( ۵۰۰ ) مېينە پاش مندالبوون يەككىيان توشى ئەم  
ھالەتە دەببىت ( ۰،۲٪ ) لە ماۋەى چوار ھەفتەى يەكەمى پاش مندالبوون  
رۈودەدات ، بەتايبەتى لە ئىۋان ھەفتەى ( ۲-۴ ) دا.

ئىشائەكان:

- بېخەۋى بەبى ئەۋەى كۆرپەكەى بگىرى.
- تىكەل كىردن و گىرقتى يادەۋەرى.
- كۆران لە بواری مەزاجدا بە ماۋەيەكى زۆر كورت بۇ نەمۇنە پىدەكەنى و  
پاش ساتىكى كەم دەست دەكات بە گىريان زۇرچار بەبى ئەۋەى ھۆيك ھەبى  
بۇ ھىچيان.

- بوونى وەھم سەبارەت بە كارمەندانى نەخۇشخانىە يان كەسوكارى.
- بوونى وەھمى خۇبەگەورە زانين رەنگە خۇى بە كەسئك بزائى كە سروس (وھى) بۇ ھاتوۋە و داواىكات لە كەسوكارى شوئنى بكەون.
- زۇرئاخاوتن و خئرا ئاخاوتن .
- بئى ئۇقرەيى و فرەجولەپى .
- ھەندىجار خەمۇكى و دلەراوكئى زۇر .
- بېرى خۇكوزى و كۆرپەكوزى ، تەنانەت لەم حالەتەشدا كە بارى ھۇشمەندى و ھەلسەنگاندىنى پەشئوپەكى زۇرى پئوھدىارە و زۇرچار تاك بەرپرس ئىە لەۋەى دەىكات ئەگەرى خۇكوزى زىاترە لە كۆرپە كوزى ( ٥% ، ٤% ) .

#### چارەسەر:

بەپئى نىشانەكان دەگۆرئت لە بەكارھئنانى دەرمانى دژەسايكۇسس و دژەخەمۇكى و دەرمانى جئگئركردنى مەزاج وھەندىجار گەر نەخۇش دەرمان نەخوات يان سوود لەدەرمانەكان وەرنەگرى بە تەزۋى كارەبا چارەسەردەكرئى.

#### ئائىندەى تاك:

زوربەيان چاكدەبنەۋە بەلام مەترسى دووبارەبونەۋەى ھەيە لە كاتى مندالبوونى ئائىندەدا . بۇيە پئوئستە رئئمايى تاك بكرئى سەبارەت بەو حالەتەو لە سكەكانى ئائىندەدا كارى پئوئستى بۇ بكرئت . بە ھئچ جۇرئ پئوئست بەۋە نەكات سەردانى بازركانەكانى ئائىنئان پئى بكەئت و بوونى حالەتەكە بۇ جنۇكە بگەرئئنەۋە و برئكى زۇر پارەكەت لئبئسەنن .

#### ٤- دروست نەبوونى پەيوھندى:

پاش مندالبوون بە شئوپەكەى سروسئتى و ئاسايى پەيوھندىكەى پتەو لە نئوان دايك و كۆرپەكەى دروست دەبئت و ھەرىكەيان ھۇگرى ئەۋى تر دەبئت ، بەلام

لەم حالەتەدا ئەم پەيوەندىيە دروست نابىت و لەبرى خوشەويستى رق دروست دەبىت دايك ھەست بە ھىچ سۆزىك ناكات بەرامبەر بە كۆرپەكەى و توند دەبى لەگەلىدا و ھەول دەدات زىانى پى بگەيەنيت.

چارەسەرى ئەم حالەتە لە يەكەى (Baby Friend) (ھاورپى مندال) وە دەست پىدەكات و چارەسەرى ھەر پەشۋىيەك كە دايك ھەبىت و ببىتە ھۆى ئەو ھەلوئىستە سلبىيە بەرامبەر بە كۆرپەكەى و چارەسەرى دەرونى لەرىى چارەسەرى سلوكى و ھزىيەو زۆر بەسودە.

سەرچاوەكان:

- ۱- Oxford hand book of psychiatry ۲۰۰۹, David Semple, Roger Smyth, Jonathan Burns, Rojan Darjee, Andrew Mcintosh.
- ۲- Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry ۲۰۰۷, Michael Gelder, Richard Mayou, Philip Cowen.
- ۳- Oxford shorter of psychiatry ۲۰۰۴, James N. Abnormal psychology core concept ۲۰۰۸, Butcher, Susan Minera, Jill M. Hooley.
- ۴- ھەندى سايتى ئىنتەرنىت.

