

بيستنى دەنگى نامۇ

د. سامر جەمىل

سايكۆسۆسىيۆلۇژى لەماسترخت بانگەشەى ئەم جۆرە پروانينە دەكات لەكتىبەكەيدا بەناوى ئاسايى وەرگرتنى بيستنى دەنگەكان كە لەسالى 1997 دا بەھاوكارى لەگەل رۆژنامەى ساندرائىسشسیر نووسىويوتى، باس لەئەزموونە دورودرېژەكانى لەگەل ئەم كەسانەدا دەكات كە حالەتى بيستنى دەنگيان ھەيە، بيئەوھى ئەم دەنگانە لەواقىعدا ھەبن.

لەبەرنامەيەكى تەلەفزيونىدا كە رۆمى بەرپۆھىدەبرد داواى لەو بينەرانە كرد كە ئەوھى ئەم حالەتەيان ھەيە پەيوەندى بەبەرنامەكەوھە بكن، سەير لەوھدا بوو 450 كەس تەلەفونيان كردو زۆریشيان ئەم حالەتەيان ھەبوو، بەلام لەھەر سى كەس توانى بووى كە تا ئاستىك بەشيوھەيەكى ئاسايى لەگەل ئەم دەنگانەدا بژى.

مامەلەكردنى ئەم كەسانە لەگەل حالەتەكانيان جياوازبوو، ھەندىكيان تووشى ئازارو نارەھەتى بووبوون

تايبەتمەندەكان ئاماژەدەدەن بەرېژەى بىوونەوھى شىزۆفرىنيا كە نزيكەى 1% دانىشتوان دەگرېتەوھ، بەلام لەگەل ئەوھشدا رېژەى ئەم كەسانەى كە پىيانوايە گوپيان لەم دەنگانە دەبىت كە تەنيا لەئەقلى خۇياندايە، دەگاتە سى بۆ پىنج ئەوھندەى ئەم رېژەيە. ئەمەش ئاماژەيە بۆئەوھى بيستنى دەنگ يان ئەوھى بەزانستى پىيدەوتريت وريئەى بيستراو، مەرج نىيە ئەمە ئاماژەبىت بەتووشبوونى ئەم كەسە بەشىزۆفرىنيا، بەواتايەكى دىكە مەرج نىيە ھەركەسك گويى لەم دەنگانەبوو كە تەنيا لەمىشكى خويىدا بوون و كەسى دىكە لەوكاتەدا نەبىستن ئىدى بوتريت ئەم كەسە تووشى شىزۆفرىنيا بووھ، لەوانەيە لەبەرەتدا پىويست بىت، ئەم جۆرە وريئانە بەوشيوھەيە ھەلنەسەنگىنريت كە ئاماژەى نەخوشى بن.

ماریوس رومی پزیشكى

لەوھدەچىت بيستنى دەنگ يان ئەوھى ھەندىك كەس پىيدەلېت گويى زرنگانەوھ زۆر لەوھ بلاوتريت كە سايكۆلۇژىستەكان بروايان پىيەتى. گۇقارى سايكۆلۇژى ئەلمانى ئاماژەدەدات بەوھى پزىشكانى دەروونى زۇرجار لەدەستنىشانكردنى ئەم حالەتەندا پەلەدەكەن كە دەلېن گوپمان لەدەنگى نامۇ دەبىت و زۇرجار لەكاتى دەستنىشانكردنى شىزۆفرىنيادا پشت بەم وريئانەى نەخۆش دەبەستەن كە دەلېت گوپم لەدەنگى جياوازەو ئەم كەسە ھەستەدەكات پىلاننى لىدەگېرن يان تووشى كىشەيەكى دەكەن.

شىزۆفرىنيا نەخۆشىيەكى ئەقلىيەو دەچىتەسەر لىستى نەخۆشىيە سايكۆسىيەكان كە بەنەمانى تواناي لۇژىكى بۆ برپاردان دەناسریت و بىرکردنەوھ لەبەريەكەلەوھشیت و نەخۆش بىرۆكەى نائەقلانى بۇدیت. سەرچاوه

به هۆی بیستنی ئه و دهنگانه وه، هه ندیکه دیکه یان به شییوه یه کی پۆزه تیقانه مامه له یان کردبوو، 72٪ یان ههستیان ده کرد ئه وان له و دهنگانه به هیژترین که کاریان تییکات، 38٪ یان ههستیان ده کرد ئه و دهنگانه ده بنه هۆی په رتکردنی به ناگیان و له جیهانی دهره وه دایان ده بن، به لام هه ریه ک له و کۆمه له یه -واته ئه وانه ی ناره حهت بوون به و دهنگانه و ئه وانه ش به ئیجابی وه ریان گرتبوو- توانیبوو یان ستراتیژی جیاواز هه لبژێرن بۆ زالبوون به سه ر ئه و دهنگانه دا، چونکه ئه وانه ی تووشی ئه و حاله تانه بووبوون زۆرجار ویستوو یانه ئه و دهنگانه فه رامۆش بکه ن، به لام سه رنه که وتوون.

هه رچی ئه و که سانه شن که ههستیان نه کردوه، بوونی ئه و دهنگانه هینده زیانی پیگه یاندبوون، هه ولیاندا وه ئه و دهنگ و قسه و لیدوانانه ی له میشکیاندا رووده ده ن، فه رامۆشیان بکه ن، هه ندیک له وانه له توانایاندا بووه به ئاسانی گوینه گرن له و دهنگانه.

هه روه ها ده رکه وتوووه ئه و که سانه گو ییان بۆ ئه و دهنگانه شلکردوه ئه گه ر ویستبیتیان شتی پۆزه تیق بلین، هه ندیک له و که سانه ش پینانوا یه ئه و دهنگانه زیاتر وه ک یارمه تیده ریکی ناخی مرۆف وان بۆ به هیژکردنی هه سترکردن به خود، نه ک لاوازکردنی.

له لیکیۆلینه وه یه کی دیکه دا رومی به اوردی له نیوان دوو گروپدا کرد، یه که میان ئه و دهنگانه یان بیستبوو که سه ردانی پزیشکی ده روونیان کردبوو و حاله ته کانیا ن به شیزۆفرینیا

ده ستینشان کردبوو، گروپی دووه میس که هه مان حاله تی بیستنی دهنگیان هه بوو، به لام نه چووبوونه لای پزیشکی ده روونی، دوا ی سالیئیک رومی له ئه نجامی به اورده که یدا، بۆیده رکه وت، گروپی یه که م زیاتر ههستیان به زیانی ئه و دهنگانه کردوه که له ژیا نی رۆژانه یاندا بیستویانه.

ئه وه ی جیگه ی سه رسورمانه ئه م که سانه چه ند کۆمه له و گروپیکیان له ناوخۆیاندا دروستکردوه، له سالی 1995 دا له ماسترخت یه که مین کۆبوونه وه ی ئه و روپی له نیوانیاندا به ستر او پاشان له سه ره تای سالی 1997 دا نزیکه ی 100 که س له وانه ی دهنگ ده بیستن له زانکۆی هامبورگی ئه لمانی له گه ل کۆمه لیک له چاره سه رکاری ده روونی کۆبوونه وه بۆ ئه وه ی شاره زایی و ئه زمونی خۆیان له نیویه کدا ئالوگۆر پیبکه ن.

له راستیدا رومی هه چ شتیکی دیکه ی نوپی نه خسته سه ر زانیارییه کانی که ده رباره ی شیزۆفرینیا هه بیوون، چونکه هه رله وکاته وه که ئویگن بلویلر زاراوه ی گروپی شیزۆفرینیا کانی دا هینا، ده رکه وتوووه و پینه ی بیستراو نیشانه ی سه ره کی نه خۆشی شیزۆفرینیا نییه و ناچیته وه سه ر وینه ی بنه رته ی نه خۆشییه که، واته شیزۆفرینیا بی ده رکه وتنی و پینه ی بیستراویش ده رده که ویئ یان ئه گه ر ده ریشکه وت ئه و به نیشانه ی لاوه کی داده نریت. به لام کیشه ی سه ره کی له شیزۆفرینیا دا ئه وه یه تانیستا له دنیا ی پسپۆره زانسته یاندا ریکه وتنیکی گشتی ده رباره ی شیزۆفرینیا نه خراوه ته روو. ئه و شیوازه ی که رومی له سه ری رۆیشتوووه له هه ولدانیدا بۆ زانی

ئاستی بلاو بوونه وه ی حاله تی بیستنی دهنگ له ناو خه لکدا و به تایبه تی له و که سانه دا که بۆ ئه م مه به سه ته سه ردانی پزیشکیان نه کردوه شیوازیکی نوپی له م بواره دا، به لام ئه م شیوازه له ره خنه به ده ر نییه که زۆرجار ئاراسته ی پزیشکی ده روونی ده کریئ و پینانوا یه پزیشکه کان له ری کۆمه لیک سیفته که له هه ندیک که سدا کۆیده که نه وه، نه خۆش ده که نه گۆشه یه کی ته سه که وه و حاله ته که ی به نه خۆشییه که ده ستینشان ده که ن.

له رووی پزیشکییه وه کاتی که حاله ته که به پیی هه ندیک نیشانه و پیوه ری باو ده خنه قالبی نه خۆشییه که وه له گه ل ئه گه ری چاوپۆشین له سیفه ته کانی دیکه ی نه خۆش که له وانه یه ئامازه به پیچه وانه ی ئه و نه خۆشییه بدن، دوا جار ئه مانه له وانه یه حالی نه خۆشه که به ره و خراپتر به رن کاتی که ناوی نه خۆشییه که له حاله ته که ی ده نیئ. له کاتی که ئه و که سانه ی له به ر زۆر هۆکار سه ردانی پزیشک نا که ن له ده رئه نجامی ئه مجۆره ده ستینشان کردنانه به دور ده بن. بیگومان لی ره دا مه به سه ت له وه نییه بواری پزیشکی سایکۆلۆژی یان چاره سه ری ده روونی یان پشکنین و ده ستینشان کردنی حاله ته ده روونیه کان فه رامۆش بکرین، به لکو ئه م بۆچوونه بانگه شه یه بۆ پشتبه ستن به دیدیکی فره ته وه ره که باری کۆمه لایه تی و رۆشنیری نه خۆشه که وه نه خۆشییه که ش به هه ند وه ربگیریت، چونکه کلتوری باو له هه ر شوینیکدا حاله ته کانی تاک دیاریده کات چی به دیارده یه کی نه خۆشی داده نریت و

چى به حاله تى دروست و سروشتى له قه له م ده دريټ، ليړه شه وه هر كلتورى باوه حاله تى ټو نه خوښييه دياريده كات كه تيا دا ده ژين و هه روه ها چوټي گوزار شت كر دنيش له نه خوښييه كه ده ستني شانده كات.

هه موو حاله ت و نه خوښى و ديارده يه ك به پيى روانگه ي كلتوره كان، جياوازن، نمونه كانيش له سر ټو م زورن بو نمونه له يوناني ديريندا هوموسيكسوالي به شيوه يه كي بالا له خوښه ويستي داده نرا، يان له وانه يه كه سيټى ټو كه سه ي له هند پيى ده و تريټ پياوي ټاين يان حه كيمي سوامى له خورټاوا پيى بوتريټ شيزوفرينياى ته خته يي يان كه تا ټوني.

هه نديك بو چوون هه يه پيوايه چه مكه كاني ناسروشتى و سروشتى ته نيا گريمانه ي تيورين كه هه ولده دن ناو بو ټو و شتانه دروستبكه ن كه مامه له يان له گه لدا ده كه ين و بريتي نين له شتى راسته قينه كه له دنياى واقعيدا بوونيان هه بيت. كيشه كه ش له وه دايه هر له گه ل دوزينه وه ي ناويك بو ټو و خه ياله ي يان ټو و بيو كه يه ي كه له ميشكماندا سره له دات به شيوه يه ك مامه له يان له گه لدا ده كه ين هه روه ك بلي هه حقيقه تى ماددين و له دنيا كه ماندا بوونيان، هه يه، ټو نيش تانين له گفتوگويه كدا له گه ل ه ايسينبيرگ گوزار شت له م حاله ته ده كات و ده ليټ: تيور ټو وه دياريده كات كه تيبينى ده كه ين. ټو وه ي ليړه دا ده مانه ويټ گوزار شتى ليبيكه ين ټو و چوټي ته يه كه به هويه وه سه يري شته كاني پيده كه ين و به هويه وه

زورجار چوټي مامه له كر دنيش له گه ل ياندا دياريده كه ين ته نانه ت ټو گه ر هه حقيقه تى ټو و شتانه به و شيوه يه ش نه بوون كه تيايدان ليړه دا مه به ستمان له و كه سانه يه گوي بيستي ټو و ده نگانه ده ين كه له راستيدا بوونيان نييه، كاتيك ده چنه لاي پزيشك و حاله ته كه يان به نه خوښى وه سف ده كريت يان وه ك ديارده يه كي نه خوښى داده نريټ، ټو و زياتر تووشى دل راوكي و نا نارامى ده ين. له كاتيكدا ټو وانه ي سه رداني پزيشكيان نه كرده وه له روانگه يه كي ديكه وه له بابته كه يان روانيو وه هه ولياندا وه به و شيوه يه مامه له له گه ل نيشانه كاني بكه ن، ټو و ريژه ي ټو و كه سانه ي كه ټازاريان به هوي بيستي ټو و ده نگانه وه چه شتو وه، زور نزم تر بو وه، چونكه به ساكاري له گه ل حاله ته كه دا ژياون و ريگه يان نه دا وه كار كات سه ر ژيانين. به ر له 20 سال پسپورپكي سايكولوژي ټو مه ريكي به ناوي ديقيد روزنمان له كتيبيكدا به ناوي له شساغيك له ټوقيانوسى نه خوښدا گوزار شتى له هه مان بيو كه كرده وه، كه ليړه دا مه به ستي له وه يه هه نديجار دامه زراوه پزيشكيه سايكولوژييه كان له رپي سه رچاوه ي نه خوښييه كه وه ده ستني شانكر دني له چوارچيوه يه كي دياريكراودا ټو و حاله ته دروستده كه ن كه خويان ده يانه ويټ چاره سه ري بكه ن.

له لايه كي ديكه وه له سه ر ټاستى فسيولوژي ده ماخ ټو وه له مېواره دا نوييه باوه ري زاناکانه به وه ي بيستي ده نگ بريتيه له تيکچوونيكى فسيولوژي سه ربه خو و

ته نيا نيشانه يه كي هاوكات نييه له گه ل شيزوفرينيا يان پشيوبييه ده روونيه كاني ديكه، هه روه ها بيستي ده نگ خوي به ديارده يه كي سايكوسى دانانريټ، به لام نه تانين له مامه له كر دني له گه ل ټو و ده نگانه دا ده بيته هوي دروستكر دني ديارده يه كي يان حاله تيكي نه خوښى.

ټو گه ر توانرا جه خت له م گريمانه يه بكرټ، ټو و ده روازه يه كي نوټي له به رده م تيگه يشتمان بو زوريك له پشيوبييه سايكوسسيه كاني كه سه رچاوه كه يان ده روونى يان جه سته ييه، والا ده كات شيوازه كاني چاره سه ركر دنيش له هه نديك حاله تدا پيوستي و له هه نديكي ديكه بايه خي ټو و ټوي نييه، تائيسټا ټو م بابته له هه نگاوي گه ران و ليكولينه وه دايه، چونكه ټو و وړپنانه ي له نه خوښييه جياوازه كاندا ده رده كه ون له پروي سروشتيانه وه ټو و ټو زمونانه وه كه هاوكاتن له گه ليدا، جياوازن.

له گه ل فه راموشكر دني لايه ني سه ربه خوټي ټو و وړپنه بيستر اوانه وه كه نه خوښييه كي يان حاله تيكي تايه تي يه كيك له و پرسيارانه ي ليړه دا ده كريت: ټايا تا ئيسټا له هه نديك يان زور حاله تدا پشيوبييه كي ديكه مان چاره سه ر كرده وه، به واتايه كي دي وړپنه بيستر اوه كان وه حاله تيكي پشيوټي تايه تي ته ماشاكر اون و چاره سه ركر اون؟ پاشان ټو و چي ده رياره ي ټو و وړپنه بيستر اوانه ي ده شيت به شيوه يه كي لاهه كي له شيزوفرينياى راسته قينه دا ده ريكه ون؟ ټايا ئيمه له به رده م دوو جوړي جياوازن له وړپنه دايين؟ واته له به رده م دوو جوړي جياوازن

رەشكە بەرگىرى لەش بەھيزدە كات

رەشكە پۈۋەككى گۈلدارى سالانە يە و بەشپۈۋە يەكى سەرەكى لەئاسيادا پلاۋە ئەم پۈۋەكە دىرئىيەكەى كە مەتر لەمەترىك دەبىت، كە گۈللىكى شىنى ھەيە، بەشپۈۋە يەكى سەرەكى بۇ تۈۋەكەى دەچىنرىت، كە تۈۋىكى رەنگ رەشى ھەيە و تۈۋەكەش بۇنىكى تايىبەتى ھەيە، ھەر لە زۆر كۆنە وە لاي مىسرىيە كۆنەكان و نەتە وەكانى دىكە وە ناسراو و گرنگىيەكى تايىبەتى ھەبوۋە كە بۇ مەبەستى چارەسەر كىردن بەكارھاتوۋە، ئىستاش لەھەندىك شوپن رۆنەكەى لەكە پىسولى ھەبدا دەفرۆشرىت بۇ چارەسەر كىردن بەكارىدەھىنن، يەككە لەو پۈۋەكانەى كە زۆر دەۋەلە مەندە بە و ماددە كىمىا و يانەى كە لەش پىۋىستى پىيانە، كە نىزىكەى 21٪ پىۋىت و 35٪ كاربۇھىدرا ت و 38-35٪ چەۋرى و لەگەل پىژەى جىاۋاز لەشەكرو ترشە ئەندامىيەكان ھەرۋەھا 15 ترشى ئەمىنى كە پىۋىت دىرۋست دەكەن لەتۈۋى رەشكەدا ھەيە كە تىايدا ھەشت لەو تۆ ترشە ئەمىنىيەى كە لەش ناتاۋىت بەپىي پىۋىست دىرۋستى بكات لەتۈۋى رەشكەدا دەست دەكە وىت، ھەرۋەھا كارۋىتىنى تىدايە كە لەلايەن جگەر ھەرۋە دەگۆرپىت بۇ قىتامىن A ھەرۋەھا تۈۋى رەشكە سەرچاۋە يەكە بۇ كالىسىۋم و ئاسن و سۇدىۋم و پۇتاسىۋم كە بەپىكى گونجاۋ پىۋىستىن بۇ لەش، بەھۇى گرنكى ئە و ماددە كىمىا يانەى كە لەتۈۋى رەشكەدا ھەيە لەبۋارى پىزىشكىدا گرنگىيەكى تايىبەتى ھەيە و بۇ چارەسەر كىردى چەندىن نەخۋشى بەكار دىت وەك نەخۋشىيەكانى كۆنەندامى ھەناسە و نەخۋشىيەكانى گەدە و رىخۆلە و فرمانەكانى جگەر و كۆنەندامى سۈرپان ھەرۋەھا رۇللىكى گرنكى ھەيە لە زىاد كىردى سىستىمى بەرگىرى لەش.

لەتۈۋىزىنە وە يەكدا كە لەزانكۆى ئۇدىسەى و لاتى دانىماركدا ئەنجامدرا بۇيان دەركە و ت بوۋى ماددەى نىگلىيون لەپۆنى رەشكەدا دەبىتەھۆى كە مكردەنە وەى رژاندىنى ئە و ماددانەى كە لەكاتى ھەستىارىدا زۆر دەبن بەتايىبەتى ماددەى ھىستامىن كە دەبىتەھۆى دىرۋست بوۋى خوران و سوۋىبونە وە لەپىستدا ھەرۋەھا بەھۇى بوۋى ماددەى دژە وەرەمە وە بەكار دىت بۇ چارەسەر كىردى نەخۋشىيەكانى وەرەمى چاۋ و سك و وەرەمى جگەر ھەرۋەھا بەكار دەھىنرىت بۇ چارەسەر كىردى چەندىن نەخۋشى دىكە وەك نەخۋشى ئىكزىما كە لەنیشانەكانى ئەم نەخۋشىيە برىتىيە لەسوۋىبونە وەى پىست و خوران و دىرۋست بوۋى بلىقى سوۋر لەسەر پىست ھەرۋەھا بەكار دەھىنرىت بۇ چارەسەر كىردى ھەلامەت، بۇ چارەسەر كىردى نەخۋشى رەبۆۋ كە نەخۋشىيەكى زۆر باۋە لەنیشانەكانى ئەم نەخۋشىيە برىتىيە لەتەنگە نەفەسى، كۆكە و خىزە، سەرژمىرىيە تازەكان دەلەن 5٪ يىگە يىشتۋان و 10-5٪ مندالان لەجىھاندا ئەم نەخۋشىيە يان ھەيە. ھەرۋەھا بەتاقىكردەنە وە سەلمىنراۋە كە رەشكە كارىگەرىيەكى بەھىزى ھەيە لەزىاد كىردى دەردانى شىر لەلاى دايكان ھەرۋەھا لەتۈۋىزىنە وە يەكى نويدا كە لەفىلادلفىادا ئەنجامدراۋە دەركە و تۈۋە سايموكۋىنون كە ماددە يەكە لەپۆنى رەشكە دەردەھىنرىت بۇ رىگرتن لەگەشە كىردى خانەكانى شىرپەنجە و لەناۋىردىن بەكار دەھىنرىت.

يوسف تەھا

لەپشپۈۋە يەكى كە بەشپۈۋە يەكى ھاۋكات لەئەنجامى مىكانىزمىكە وە روۋدە دەن؟

زاناكەن چەند لەنەپنى شىزۆفرىن و مىكانىزمى كار كىردىن نىزىك بىنە وە، ئە وەندەى دىكە نەپنىيەكان تە مومزۋاىتر دەبن و چىژى نەپنىش لەمەدايە.

زاناكەنى دەماخ لەمپۇدا بىستى دەنگەكان بەشپۈۋە يەك لىكە دەنە وە ھەرۋەك بلىسى گىتوگۋىيەكى ناۋە وەى مرقۇفە و پىياناۋىيە ناۋەندى بىستىن لەو شوپنە دازىاتر لە ناۋەندى قسە چالاكترە. لەبەر كۆمەلەك ھۆكارى ئاشكرا تائىستا وادەردەكە وىت دەماخ شىكستىبىنىت لەناسىنە وەى ئە و گىتوگۋىيە و دىارىكردىنى ئەم گىتوگۋىيە كە بەرەمى دەماخ خۇيەتى، بەلام والىكىدە داتە وە ئە و گىتوگۋىيە لەجىھانى دەرە وە يە. ئەگەر گوزار شتەكە بەمشپۈۋە يە راست بىت. تۈى خۇيەرىش ئەگەر لەو كەسانەى كە گوپت لەدەنگ دەبىت و ئە و دەنگانەش لەواقىعدا نىن و تائىستاش بەكارايى مامەلەت لەگەلدا كىردون رىگە تەناۋە ئە و دەنگانە ژىانت لىتتىكبدەن و كۆنترۆل بكن، ئە وە بزائە تۆ تەنيا نىت لەم جىھانەدا و گرنىگ ئە وە يە رىگە نەدە دىت كۆنترۆل بكن.

سەرچاۋە:

www.almostshar.com/web/consult_Desc.php?Consult