گوڵان
ژمارە (٧٤١)
٢٠٠٩/٧/١٣

ڤیتامینەکانی دواڕۆژ
Future Vitamins

لەوانەیە کە بەم دواییە گوێت لەم زاراوەیە بووبێت کە لە میدیاکاندا باسی لێوە دەکرێت، مادە کیماییە رووەکیەکان (Phytochemicals). با بزانین مانای تەواوی ئەم زاراوەیە چیە ؟ لە بەرووبوومە رووەکیەکاندا جگە لە مادە خۆراکیەکانی وەکو پرۆتین، کاربۆهیدرات، ڤیتامین و کانزاکان چەند مادەیەکی تر هەن کە زۆر گرنگن بۆ پاراستنی تەندروستی مرۆڤ، هەندێکیان سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە ((Anti- oxidant))، هەندێکی دیکە رۆڵیان هەیە لە پاراستنی مرۆڤ لە شێرپەنجە، هەندێکی دیکە مرۆڤ دەپارێزن لە نەخۆشی دڵ. توێژینەوەکان روونیان کردۆتەوە کە دەکرێ بە رێژەیەکی زۆر رێگا بگیرێ لە تووشبوون بە شێرپەنجە، بە مانایەکی تر شێرپەنجە لەو نەخۆشیانەیە کە دەتوانین خۆمانی لێ بپارێزین. تەنها بە چەند گۆڕانێك لە ستایلی ژیانماندا دەتوانین بە رێژەی ٪٦٥ پارێزراو بین لە شێرپەنجە. ئەمەش روونکراوەتەوە کە هۆکاری ٪٣٠ ی حاڵەتەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە بۆ نارێکی لە خۆراکدا دەگەڕێتەوە وەکو خۆراکی چەوری زۆر و خۆراکی کەم ریشاڵە. دەمێکە زیاد خواردنی میوە و سەوزەوات ئەگەری تووشبوونی مرۆڤیان بە گەڵێك جۆری شێرپەنجە کەم کردۆتەوە، بەڵام جەخت دەکرێتەوە لەسەر (رۆژانە پێنج جار) بۆ تەندروستی باشتر، ئەمەش لە لایەن پەیمانگای شێرپەنجەی نیشتیمانیی ئەمریکیەوە (NCI) جەختی لەسەر کراوەتەوە.

هۆکارەکانی قەبزی منداڵ

قەبزی واتە ئەگەر پاش رەتبوونی سێ رۆژ یان پتر ئینجا ریخۆڵە بەتاڵ بێتەوە. هۆکارەکانی قەبزی لە منداڵاندا جیاوازییەکی زۆری نییە لەگەڵ گەورەکاندا، هۆکارەکان بریتین لە:

- کەمی ئاو و سەوزە و میوە لە خۆراکدا.
- زیاد بەکارهێنانی دەرمانی وەکو ئاسن بۆ کەم خوێنی، دەرمانی دژی سك ئێشە.
- دواکەوتنی منداڵ لە W.C یان لەسەر (قەعدە).
- بۆتیولیزم، زۆر جار ژاروبوون بە میکرۆبی بۆتیولیزم کوشندەیە و دەبێتە ئەگەری بێ هێزی گشتی، خاوبوونەوەی ماسولکەکان.

ئەم نەخۆشییە لەبەر خواردنی ئالودەبوو بە میکرۆب دوچاری مرۆڤ دەبێت.

خۆراک و خەو
Diet and Sleep

ئایا دەزانی کە بە خواردنی هەندێك جۆری خواردن دەبوژێی و بە هەندێکی تر هەست بە وزە و چالاکیی دەکەیت! ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەندێك خۆراك کاریگەرییان هەیە لەسەر چۆنییەتی نووستنت لە شەودا و چۆنییەتی بەئاگابوونت لە رۆژدا. ئەمانەی خوارەوەش چەند نموونەیەکن:

- خۆراکی پڕ لە کاربۆهیدرات وەکو نان و هەویرکارییەکان وات لێدەکەن کە زیاتر بە لای خەودا بچیت.
- کاربۆهیدرات و پرۆتین بەیەکەوە زیاتر دەتبوژێنێ، بۆ نموونە دانەوێڵە و شیر، کێك و پەنیر.
- ژەمی گەورە وات لێدەکات کە هەست بە هیلاکی بکەیت، بە تایبەتی کە کاربۆهیراتی زۆر بێت وەکو برنج، نان، پەتاتە، شیرینی.
- کافائین لە خواردن (شوکولاتە و نەستەلە و خواردنەوەکاندا (چا، قاوە، کاکاو، کۆلا، خواردنەوە وزەبەخشەکان)،ئەگەرچی لە سەرەتا وروژێنەرە بۆ مێشك بەڵام هۆرمۆنەکان بلۆك دەکات لە مێشکدا وات لێدەکات کە تووشی بۆرژان بیت.

ئەگەرچی ئەلکهول سەرەتا وات لێ دەکات کە هەست بە خاوبوونەوە بکەیت و زوو بچیتە خەوەوە، بەڵام لە درێژەی شەودا خەوت دەزڕێنێ و لە خەوێکی ئارام بێبەشت دەکات.

تاتووی پزیشكی بۆ كێ دەكرێت؟

تاتـــووی پزیشـــكی Medical Tattoo، واتــە كوتین بۆ مەبەســتێكی پزیشــكی، زۆر جار بۆ تاقیكردنەوەی بوون و نەبوونی هەســتەوەری بەكاردێت. هەروەها وەكو هاریكارییەك بۆ چارەســەر بە تیشك Radiotherapy، بــۆ كەمكردنەوەی تێكشكانی شــانەكان كەهەر چەند شوێنی تیشــك لێدان بچووكتر بێت باشترە بۆ كەمتر زیان گەیانــدن بە شــانەكانی دەورووبەر و یارمەتیدانی ئاراســتەكردنی پیمی ئامێری تیشــك. لەپاش نەشــتەرگەری لابردنی مەمــك، بۆ شــێوەدانەوە بە ســینگ لەو كاتەی كە گــۆی مەمــك لادەبرێت، یان لەپاش گواســتنەوەی گرافتی پێســت بۆ شــوێنی لابردنی مەمك. هەروەها لە باوری جوانكاریدا تاتووی بەكاردێت بۆ شاردنەوەی هەندێك قانی قژرووتانەوە، دروســتكردنی هێڵی برۆ یان درێژكردنەوەی برۆكان.

رێنمایی سەبارەت بە خۆراكی قووتووبەند

- خۆراكی قوتووبەند یەكێكە لە نەریتە خراپەكانی خواردن.
- خۆراكی قوتووبەند هەرگیز جێگرەوە نیە بۆ خۆراكی سروشتی.
- چەندین مادەی كیمیایی لەگەڵ خۆراكە قوتووبەندەكاندا تێكەڵكراون.
- خۆراكی قوتووی قۆپاو بەكارمەهێنە بۆ خواردن.
- قوتووی كونبوو ئەگەری پیسبوونی بە میكرۆب لێدەكرێت.
- قوتووی ئاوساو شیاو نییە بۆ خواردن و مەترسیدارە بۆ تەندروستی.
- خۆراكی قوتووی بەسەرچوو لەوانەیە ببێتە هۆی ژاراویبوون بە خۆراك.
- قوتووی خۆراك كە ژەنگی هەڵهێنابێت بۆ خواردن ناشێت.

ئاگاداربە لە شێوازی هەڵــگــرتنی خۆراكەكان

ژاراویبـــوون بە خۆراك هەندێك جار ژیان دەخاتە مەترسییەوە، ئەمەش لەبەر ئالودەبوونی خۆراكــە بە میكرۆبــی جۆراوجــۆر، بۆیە تاقتكردنی خۆراك مەسەلەیەكی چەندی بڵێی گرنگە. نان، سەموون، دانەوێڵە لەناو شتێكی وشك و داخراودا لە پلەی گەرمی كە پتر نەبێت لە ٣٨پلەی سانتیگراد هەڵبگرە. دەبێ پلەی گەرمی ناو سەلاجەكەت لە ژێرەوەی ٤ پلەی سەدی و پلەی گەرمی ناو فریزەر لە ژێرەوەی ١٨پلەی ســەدیدا بێت. گۆشتی خاو و ماسی خاو لەناو دەفرێكدا لە لای بنەوەی سەلاجەدا بنێ تاكو ئەو شــلەیەی كە لێیــان دەتكێت نەكەوێتە سەر خۆراكەكانی تر. ئەمە یارمەتی پاك راگرتنی ناو سەلاجەكەت دەدات هەر وەكو خاوێنكردنەوەی ناو ســەلاجە و فریزەر كە زوو زوو ئەنجامــی دەدەیت. هێلكە لەناو كارتۆندا بنێ ئینجا بخرێتە ناو سەلاجە، دانانی هێلكە لەناو شوێنی تەرخانكراو لە دەرگای سەلاجەدا ساردێتی هێلكەكان بەباشی ناپارێزێت. ئەگەر هێلكەیەك درزی بــرد، بیخەرە ناو دەفرێكی داخراو و هەر لەناو ســەلاجەدا بیهێڵەوە و بەر لە تێپەڕبوونی چوار رۆژ بۆ خواردن بەكاری بێنە، ئەگەر زیاتر مایەوە فرێی بدە. خۆراكی زیاد پاش ژەمەكان لە میانەی دوو كاتژمێردا بخەرە ناو ســەلاجە لەنــاو قاپی تەنكدا تاكو هەموو خۆراكەكە وەكو یەك و لە یەك كات و بە خێرایی ســارد ببن. دەكرێ خۆراكی پاش ژەمەكان لەناو كیســەی تایبەت (كیســەی فریزەر Freezer Bags). بەم شــێوەیە دەكــرێ خۆراك بــۆ ماوەی چــوار رۆژ بە سەلامەتی تاقت بكرێ.

کارەساتەکان لەخۆیانەوە روونادەن!

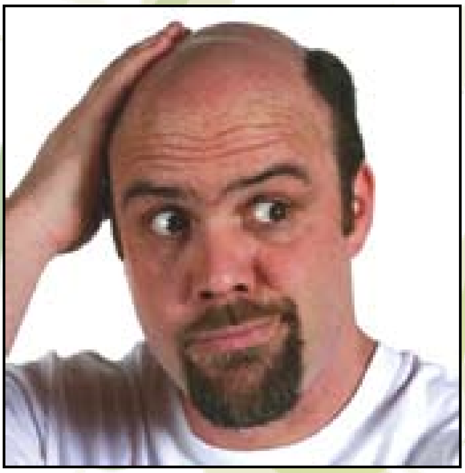
تووڕەبوون و سەرنەکەوتن لە کارێکدا، شەکەتی، کفتی و بێزاری وامان لێ دەکات کە بە ئانقەست خۆمان دوچاری کارەسات Accident بکەین. پەستی کە دەگاتە رادەی تووڕەبوون یان قیسکەتەنگی، زۆر جار وا لە مرۆڤ دەکات کە بە ئانقەست کارەساتێکی بچووك یان کارەساتێکی گەورە ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی کە بیر لە ئەنجام و ئاکامە خراپەکانی بکاتەوە، پاشان کە کارەساتەکە روویدا ئینجا هەست بە هەڵە و تاوان دەکات چونکە دەرك بەوە دەکات کە دەستی لە روودانی کارەساتەکەدا هەبووە، هەروەها بە رادەیەك پەشیمان دەبێتەوە کە توندیەکەی بە گوێرەی زیان و قەبارە و گەورەیی کارەساتەکە دەگۆڕێت، ئینجا خۆی بە خۆی دەڵێت ((پێویستیم بە سزادانێکی خۆم هەیە)). نزیکەی هەموومان کەم یان زۆر، رووبەڕووی کارەساتین کە بە دەستی خۆمان دروستی دەکەین، لە راستیدا ئەمەش بە دەورووبەرەوە بەندە هەندێك کەس لە پاش پەستییەکی تیژی ماوە کورتدا دوچاری کارەسات دەبنەوە. هەندێك کەسی تر بەرگەی پەستییەکەیان دەگرن بۆ ماوەیەکی درێژ بەڵام هەر پاشان رووبەڕووی کارەسات دەبنەوە. کەسانێکیش هەن بەردەوام و لە هەر ساتێکدا لە ئامادەباشیدان بۆ تووشبوون بە کارەسات. ئەو کارەساتەی کە دەیخولقێنن بە هەوڵێك ((هەوڵێکی نا سەرکەوتووانە)) بۆ داپۆشینی گرفتەکانیان لە قەڵەمی دەدەن. خەم و پەژارە Grief، تووڕەیی، دارمان یان فەشەل و سەرنەکەوتن لە کارێکدا Frusration یان پەستی وا لە مرۆڤ دەکات کە ترسناکانە و بە بێ وریایی کارەسات ئەنجام بدات. گۆڕانێکی گەورە لە ژیانی یەکێکدا، دەیخاتە ژێر مەترسی رووبەڕووبوونەوە کارەسات بە بەردەوامی و بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ.

35%ی شێرپەنجەکان پەیوەندیان بە خۆراکەوەو هەیە

بە پێی لێکۆڵینەوەکی دەزگای توێژینەوەی شێرپەنجەی ئەمەریکی ٪٣٥ی شێرپەنجەکان لەبەر جۆری خۆراك روودەدەن. لەمێژە مەسەلەی پەیوەندی خۆراك بە شێرپەنجەوە باسی لێوە دەکرێ. توێژینەوەکان دەڵێن کە لەوانەیە خۆراکی کەم چەوری و پڕ لە سەوزە و میوە و ریشاڵی رووکی مرۆڤ بپارێزن لە شێرپەنجە. بەڵام هەرگیز یەك جۆرە میوە ئەم ئامانجە ناپێکێت. بۆ باشترین خۆپاراستن لە شێرپەنجە رێنماییە خۆراکییەکان بەم شێوەیەن:

- بەرە بەرە چەوری لە خۆراکتدا کەم بکەرەوە.
- سەوز و میوە زیاد بخۆ. زۆر کەم چەوریان تێدایە، ڤیتامین و کانزا و مادەی دژەئۆکسێنییان تێدایە کە لە راستیدا دژی شێرپەنجەن.
- ریشاڵی رووەکی زیاد بخۆ بە خواردنی رووەکە پاقلەییەکان، دانەوێڵەی تەواو، میوە. ریشاڵ مادە شێرپەنجەکارەکان لە ریخۆڵەدا رادەماڵێت و نایەڵێت کە ماوەیەکی زۆر لەوێدا بمێننەوە.

نیوەی پیاوان لە تەمەنی 50 ساڵیدا تووشی قژڕووتانەوەی هۆرمۆنی دەبن



قژڕووتانەوەی هۆرمۆنی بریتیە لە هەڵوەرینی قژ لە ئەنجامی چەند هۆکارێك بە یەکەوە لەمانە هۆکاری زگماکی و هۆرمۆنەکانی نێرینەیی (ئەندرۆجینەکان (Androgens). (٪٤٠ ی ئافرەتانیش دوچاری ئەم گرفتە دەبنەوە. لە زۆربەی پیاوە تووشبووەکاندا، قژ لە لای پێشەوە و تۆقی سەردا هەڵدەوەرێ، کەچی قژی لا تەتیشتەکان و پاشەوەی سەر هەڵناوەرێت. هەندێك جار زاراوەی قژهەڵوەرینی نێرینەیی بۆ ئەم گرفتە بەکاردەهێنرێت کە زاراوەیەکی هەڵەیە چونکە گرفتەکە لە هەر دوو نێر و مێدا بەدی دەکرێت، بەڵام لە هەردووکیاندا هۆرمۆنی نێرینەی هۆکارێکی زەق و سەرەکییە . لە هەندێك پیاو و لە زۆربەی ئافرەتاندا کە دوچاری گرفتەکە دەبنەوە، تەنکبوونی قژ بە گشتی (Diffuse) Hair Lossتێبینی دەکرێ کە زیاتر لە تۆقی سەردا روودودات.

ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی زیاتر لە ئافرەتدا دەبینرێ

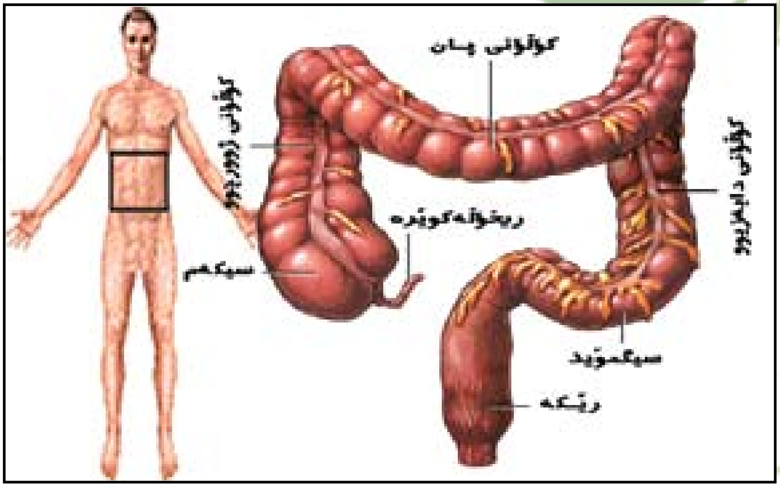
ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی Thyroitoxicosis کە بریتییە لە زیاد کارکردنی ئەم گلاندە Hyperthyroidism واتە زیاد چالاکبوونی شانەکانی ناو گلاندەکە کە دەبێتە ئەگەری زیاد بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی پایرۆکسین Thyroxine(یان T٤) یان هۆرمۆنی T٣)) یان هەردووکیان. هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی لەسەر ئاستی خانەدا گرنگن، کاریگەری دەکەن سەر نزیکەی هەموو خانەکانی لەش. فرمانی هۆرمۆنەکانی دەرەقی بریتییە لە زیندەپاڵ (میتابۆلیزم) و فرمانی خانەکان. لەگەڵ زیادبوونی ئەم هۆمۆنانەدا، کرداری میتابۆلیزم تاودەدرێت و دەزگای دەماری سیپەپاویش تاودەدرێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی تاودانی کۆئەندامەکانی لەش هەر وەکو زیادبوونی ژەمی ئەدرینالین لە لەشدا کە نیشانەکانی بریتین لە: خێرابوونی لێدانەکانی دڵ و دڵەکوتێ Palpitation، دەست لەرزین Tremor، نیشانەکانی پەستی، سکچوون لەبەر زیاد گرژبوونی ریخۆڵە، کەمبوونەوەی کێشی لەش، بەرگەنەگرتنی گەرما، ئارەقەکردنی لەپی دەستەکان.

هەرزانترین و ئاسانترین سەرچاوەی وزە بۆ لەشی مرۆڤ

کاربۆهیدراتەکان کە نیشاستە و شەکرەکان و ریشاڵی رووەکی دەگرێتەوە بە هەرزانترین و ئاسانترین سەرچاوەی وزەی خۆراکی دادەنرێت، کە بەم وزەیەوە پلەی گەرمی لەش بە جێگیری دەمێنێتەوە و فرمانی ئەندامەکانی پێ رادەپەڕێنرێت، ئەم وزەیە هێزی جوولانەوەی لەشیش دابین دەکات. یەك گرام کاربۆهیدرات ٤ کالۆری وزە دەداتە لەش. گلوکۆز کە سادەترینی شەکرەکانە، تاکە سەرچاوەی وزەیە بۆ مێشك و ماسولکەکان. هەروەها کاربۆهیدراتەکان رۆڵی گەورەیان هەیە لە هێشتنەوەی بالانسی نێوان ئاو و کانزاکان لە لەشدا. وا باشە کە خۆرکی رۆژانەی مرۆڤی پێگەیشتوو بە رێژەی ٥٥٪- ٦٠٪ لە کاربۆهیدرات پێکهاتبێت.

گرژبوونی قۆڵۆن

گرژبوونی قۆڵۆن یان دیاردەی نارەحەتی قۆڵۆن IBS بریتییە لە تێکچوون لە ریتمی گرژبوون و خاوبوونەوەی ریخۆڵە ئەستوورە (قۆڵۆن). هەندێك جار قۆڵۆن زیاد گرژدەبێتەوە، ئەمەش رەوانی وەکو سکچوون پەیدا دەکات، هەندێك جاریش قۆڵۆن زیاتر خاودەبێتەوە ئەمەش نیمچە قەبزییەك پەیدا دەکات. تا ئێستا هۆکاری راستەقینەی تووشبوون بەم نەخۆشییە بە تەواوی دیارنییە و چاکبوونەوەی تەواویشی نییە. گرژبوونی قۆڵۆن بێزاری و نیگەرانییەکی زۆر بۆ تووشبوو پەیدا دەکات، بە هەرحاڵ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکان دێتی ئەنجام بە پارێزێکی خۆراك و دەرمان و کەمکردنەوەی سترێس و وەرزش. بە گشتی ئەم خۆراکانەی کە ئەگەری نیشانەکان زیاد دەکەن بریتین لە: شیر و بەرهەمەکانی، نەستەلە و شوکولاتە، ئەلکهول، قاوە، چا، کاکاو، سۆدە، نوشابە گازدارەکان، شیرینی و هەویرکارییەکان، چەوری، بنێشت، شەکری فرکتۆز. هەروەها جگەرەکێشان و هەندێك دەرمان نیشانەکان زیاد دەکەن.



د.كارزان جەلال شاه

خەمۆكی چارەسەری تەواوی هەیە

■ خەمۆكی Depression،یەكێكە لەو نەخۆشـــییە دەروونیانەی كە بەبێ جیاوازی لە هەموو كۆمەڵگاكاندا و لەهەموو ئاستە كۆمەڵایەتییەكاندا دەبینرێ. نزیكەی هەموومان رۆژێك لە رۆژان دوچاری چەندین نیشانەی خەمۆكی بووینە، لەوانەشە كە هەر یەكێكمان و لە هەر كاتێكدا دوچاری خەمۆكی بین. خەمۆكی زۆر جار مەترسی دەخاتە سەر تووشـــبوو لەبەر ئەوەی كە ئەگەری خۆكوشـــتن لە ئارادایە و زۆر جاریش پاش چاكبوونەوەی نەخۆش بۆ ماوەیەك دیسان خەمۆكی بەرۆكی دەگرێتەوە و دەیهێنێتەوە خاڵی سـفر. خەمۆكی لە راسـتیدا ژیانی تووشبووان تاڵ دەكات، وایان لێ دەكات كە هەست بە خۆشی نەكەن لە شتە خۆشەكان كە هەموومان هەستییان پێ دەكەین، بۆیە دەبینین كە تووشبووان خاوەن ژیانێكی سارد و سڕن. زۆر جاریش تووشـــبوو پیشـــە و خێزان لەدەست دەدات، یان لەوانەیە كە لەهەر ســـاتێكدا و لەناكاو كۆتایی بە ژیانی خۆی بێنێت. بۆ زانینی گشت لایەنەكانی خەمۆكی ئەم گفتوگۆیەمان لەگەڵ بەڕێز د.كارزان جەلال شاه / پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەكان ئەنجامدا..■

*** لەوانەیـــە كە هەر كەسـێك لە هەر تەمەنێكـــدا و لە هەر ســـاتێكدا دوچاری خەمۆكی بێتـــەوە، ئایا ئەگەری خەمۆكی لە پیـــاو یان ئافرەت و لـــە چ تەمەنێكدا زیاترە؟**

- خەمۆكی لە ١٠-٢٠٪ ی كۆمەڵگادا دەبینـــرێ، ئافرەت زیاتر لە پیاو تووشـــی دەبێت بە رێـــژەی ١:٢. زیاتر لە تەمەنی هەرزەكاریدا و لەكاتی خولی مانگانەدا كە لەوانەیە پەیوەنـــدی هەبێت بە هەڵبەزین و دابەزینی چەند هۆرمۆنێك كە بەرپرسن لە روودانی خولی مانگانەی ئافرەتدا.

*** خەمۆكـــی بە چەندین شـــێوە پۆلێن كراوە بە پێی فاكتـــەری جۆراوجۆرەوە. بە پێـــی دوایین پۆلێنكـــردن خەمۆكی چەند جۆری هەیە؟**

- بە پێی توندیی خەمۆكی سێ جۆری هەیە: خەمۆكی سووك Mild، خەمۆكی مام ناوەنـــدی Moderate، خەمۆكی تونـــد یـــان قـــووڵ Severe. بە پێی پۆڵێنێكی تر خەمۆكی دەكرێ بە دوو جۆر: تاك جەمســـەر Unipolar و خەمۆكس دوو جەمسەر Bipolar. لەگەڵ بوون و نەبوونی نیشانەكانی سایكۆتی (ژهانـــی Psychotic)، یانیـــش جۆری میلانكۆلیـــا Melancholia (الكابە الســـودائیە)، هەروەها خەمۆكیی پاش منداڵبوون و چلە.

*** ئەگەری تووشـــبوون بـــە خەمۆكی زیـــاد دەكات بە بوونـــی كۆمەڵێك فاكتەر كە هەندێكیان بەدەست مرۆڤ و هەندێكی تریان بەدەســـت مرۆڤ نین، ئەو هۆكارانە چین كە ئەگەری تووشـــبوون بە خەمۆكی زیاد دەكەن؟**

- جینەكان (زگماكی). لەدەســـتدانی كەسێكی خۆشەویســـت. مردنی دایك یان باوك لـــە تەمەنـــی منداڵیدابەكارهێنانی هەندێـــك دەرمـــان لەكاتـــی دووگیانیدا. بەدخۆراكی لەكاتـــی دووگیانیدا، گرفت لەكاتـــی منداڵبووندا، ئایـــا منداڵبوون لە ماڵـــەوە یان لە نەخۆشـــخانەدا بووە و ئایا منداڵ دوچاری كەمی گازی ئۆكســـجین Hypoxia بـــووە یان نا. زەردوویی زۆر Jaundice.

*** رۆڵـــی خێزان گرنگـــی زۆری هەیە لەسەر لایەنی دەروونی منداڵدا، مامەڵەی خراپ، بەســـەرهاتی ناو خێزان و ململانێ نێـــوان ژن و مێرد بمانـــەوێ و نەمانەوێ كاریگەرییەكی بەرچاو دەكاتە سەر دەروونی منداڵەكان، زۆر جاریش تووشـــی نەخۆشی دەروونی دەكات. حـــەز دەكەین وردەكاری ئەم مەسەلەیە بزانین بە تایبەتی ئەوەی كە پەیوەندی بە خەمۆكییەوە هەیە؟**

- لە نێو خێزاندا سێ جۆر مامەڵەی خراپ هەیە كە ئەگەری تووشبوونی منداڵەكانیان زوو یان درەنـــگ بە خەمۆكی زیاد دەكەن وەكو: ئەزیەتدانی بەدەنی (فیزیكی) وەكو لێدان و ئەشـــكەنجەدان، فەرامۆشـــكردنی منداڵ Child Neglect، دەستدرێژی سێكسی Sexual Abuse.

*** چـــۆن گرفتە دەروونییـــەكان زۆر جار دەبنە ئەگەری پەیدابوونی نەخۆشـــی جەستەیی ئاواش زۆر جارنەخۆشی جەستەیی یان ئۆرگانی (حـــذوی) درێژخایەن دەبێتە ئەگەری گرفتە دەروونییەكان كە یەكێكیان خەمۆكییە، چۆن نەخۆشییە فیزیكییەكان دەبنە ئەگەری خەمۆكی؟**

- لەبـــەر ئـــەوەی كـــە نەخۆشـــییە درێژخایەنـــەكان چارەســـەری بنبـــڕ و یەكجارەكییـــان نییـــە بۆیە تووشـــبوو تا رادەیەكی زۆر ماندوو و هەراســـان دەكەن، ئەم نەخۆشییە درێژخایەنانەی كە لەوانەیە خەمۆكی پەیدا بكەن بریتین لە: نەخۆشی شەكرە، نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، سستبوونی گلاندی دەرەقی. هەروەها هەندێك لە دەرمانەكانی كۆنترۆڵكردنی ئەم نەخۆشـــییانەش وەكو زیانـــی لابەلا دەبنە هۆی خەمۆكـــی وەكو بیتـــا بلۆكەرەكان نموونەی تینۆرمیـــن Tenormin كە بۆ كۆنترۆلكردنی پەســـتانی بەرزی خوێن سوودی لێ وەردەگیرێت.

*** ژیان پڕە لە كیشمەكێشـــی دەروونی رۆژانە، پڕە لە كارەســـات و قەومان، ئایا دەبنە ئەگەری خەمۆكی؟**

- بێگومـــان، هێدمـــەی یان شـــۆكی دەروونی، فشـــاری دەروونـــی هۆكارن بۆ تووشبوون بە خەمۆكی.

*** خەمۆكـــی زیاتر لـــە چ تەمەنێكدا بەدی دەكرێت؟ ئایا جوگرافیا و سروشتی كۆمەڵـــگا هیچ رۆڵێكی هەیـــە لە زیاتر تووشبوون بە خەمۆكی؟**

- خەمۆكی لە هەر تەمەنێكدا دەبینرێ، بەڵام زیاتر لە تەمەنی ١٥-٢٥ ســـاڵیدا . هەروەهـــا لـــە هەمـــوو كۆمەڵگایەكدا بە تایبەتی لە هەژارەكان و گوندنشینەكاندا.

*** نیشـــانەكانی خەمۆكـــی، كلیلـــی**

گفتوگۆ: د.عادل حوسێن

دەستنیشانکردن، لەوانەیە یەك یان پتر لە نیشانەکان بەیەکەوە سەر هەڵبدەن، نیشانەکان لە هەر تەمەنێکدا چین؟

١. دڵتوندییەکی بەردەوام و نەمانی حەز و ئارەزووەکان بە لای کەم بۆ ماوەی دوو هەفتە.

٢. زیادبوون یان کەمبوونەوەی کێشی لەش لەبەر کەمبوونەوە یان زیادبوونی ئارەزووی خواردن.

٣. هیلاکی و بێ تاقەتی.

٤. ژان، بە تایبەتی سەرئێشە یان پشت ئێشە.

٥. کەمبوونەی ئارەزووی سێکسی.

٦. هەستکردنێکی بەردەوام بە تاوان کە لە جێی خۆیدا نییە Inappropriate Guilt.

٧. تێکچوونی خەو، بە شێوەی ناوە ناوە پچڕانی خەو یان لە خەو هەڵسانەوە بەیانیان زوو کە ئیتر نەخۆش ناتوانێ دووبارە بچێتە خەوەوە. تووشبوو هەرگیز وەکو تووشبووان بە پەستی گرفتی نییە لە سەرەتای چوونە خەوەوە.

٨. هەندێك جار هەلوسە Hallucinations بە تایبەتی هەلوسەی بیستن، هەندێك جاریش دیلیوژن Dilusion.

٩. نەمانی سەرنجدان و تەرکیز. هەروەها کەمبوونەوەی توانای بیرکردن(تفکیر).

١٠. بیرکدنەوەی بەردەوام لە مردن و خۆکوشتندا.

١١٠. شڵەژان لە کار و پیشەدا، شڵەژان لە خوێندنی قوتابیاندا.

١٢. لە منداڵاندا، لە جیاتی دڵتوندی، منداڵ دوچاری نۆرەی هەڵچوون و نارحەتی Agitation دەبێتەوە.

*** پاش دەستنیشانکردنی خەمۆکی، سەرەتا چۆن دەست بە چارەسەرکردن دەکەن؟**

- سەرەتا دەبێ بە وەرگرتنی مێژووی نەخۆشی و چەندین پشکنین بوونی نەخۆشییە جەستەییەکان بەلاوەبنرێ. بۆ خەمۆکی سووك و خەمۆکی مام ناوەندی دانیشتن لەگەڵ نەخۆشدا گرنگە، لێرەدا دکتۆر چارەسەری دەروونی Psychotherapy بەتایبەتیش CBT. بۆ خەمۆکی مام ناوەندی و خەمۆکی توند دەرمان دەدەینە نەخۆش.

*** ئێستا دەرمانی نوێ بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی هاتوونەتە بازاڕەکان و هەموشیان لە لایەن ئەژانسی خۆراك و دەرمانی ئەمریکییەوە FDA ڕێگە پێدراون، ئایا کاریگەری دەرمانەکانی خەمۆکی چۆنە و شێوازی بەکارهێنانیان چۆنە؟**

- پاش ٣-٦ هەفتە لە بەکارهێنانی دەرمان ئینجا ئەنجامی دەبێت و کاریگەری دەرمان لەسەر خەمۆکی دەردەکەوێت. کە نیشانەکانی خەمۆکی کەمبوونەوە، دیسان دەرمانی دژی خەمۆکی بە هەمان ژەمی پێشوو بۆ ماوەی شەش مانگ بە بەردەوامی دەدەینە نەخۆش. پاش ئەم شەش مانگە، نەخۆش لەسەر دەرمان بەردەوام دەبێت بەڵام ژەمی دەرمانەکان بەرە بەرە کەم دەکەینەوە ئینجا رایدەگرین.

*** پاش چارەسەرکردن بە دەرمان بە کۆرسی تەواویشەوە، ئەگەری سەرهەڵدانەوەی خەمۆکی هەیە، ئەگەر هەیە ئایا هەمان ئەم نیشانانەی دەبێت کە لەسەرەتای تووشبووندا هەبوون؟**

- ئەگەری گەڕانەوە یان دووبارە سەرهەڵدانەوەی خەمۆکی لەئارادایە. نیشانەکانی سەرهەڵدانەوەش بریتین لە: تێکچوونی خەو، دڵتوندی، هەستکردن بە نائارامی Unsafe، یان دووبارەبوونەوەی فکری ناخۆش(بیرکردنەوە لە مردن یان خۆکوشتن). لێرەدا دەبێ نەخۆش بە زووترین کات سەردانی دکتۆر بکات یان ببردرێت بۆ لای دکتۆر.

*** هەر وەکو دەزانین دەرمانەکان مادەی کیمیایین و نزیکەی هەموو دەرمانەکان زیانی تەندروستی لاوەکیان هەیە Side Effects، دەرمانەکانی دژی خەمۆکیش بەدەر نین لە زیانی تەندروستی لاوەکی. زۆر لە تووشبووان پاش بەکارهێنانی دەرمانەکان بەدەست چەند زیانێکی لاوەکی ئەم دەرمانانەوە دەناڵێنن، دەکرێ باسی ئەم زیانانە بکەن؟**

- وشکبوونی دەم، شڵەژان لە بینیندا، گرفت لە گەدەدا بە شێوەی بەدهەرسی (سوء هچم)، قەبزبوون.

*** چارەسەر بە لێدانی کارەبا ECT لەمێژە بۆ حاڵەتە قورسە دەروونییەکان سوودی لێ وەردەگیرێت، کە ئەم چارەسەرە بۆ خەمۆکی بەکاردەهێنن؟**

- لە خەمۆکییدا، تەنها لەو کاتانە پەنا بۆ ئەم چارەسەرە دەبەین کە:

١. چارەسەرکردن بە دەرمان و جۆراوجۆر کردنی دەرمان بۆ ماوەی یان کۆرسی تەواو کاریگەری نەبێت و هیچ پێشڤەچوونێك لە نەخۆشبەدی نەکەین.

٢. ئەگەر نیشانەی سایکۆتی (ژهانی Psycchotic) وەکو دابڕان لە واقیع و هەلوسەی توند لە نەخۆشدا دەربکەون.

٣. ئەگەر نیشانەکانی کپبوون Retardation لە تووشبوودا دەرکەون کە بریتین لە:نەخواردن، قسەنەکردن، جوولە نەکردن.

*** خەمۆکی گرفتێکی تەندروستی گەورەیە لە هەر تەمەنێکدا، گەورەکان دەبێ زۆر زوو بەدوای چارەسەردا بگەڕێن، چونکە دەبێتە ئەگەری شێواندنی ژیانی و لەبیرکردن. هەروەها خەمۆکی هۆکارێکی زەقی مردنە لەو پێگەیشتووانەی کە دوچاری نەخۆشی دڵ بوونەتەوە. کەی نواندنی تووشبوو بە خەمۆکی لە نەخۆشخانەدا پێویست دەکات؟**

- لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا نەخۆش داخلی نەخۆشخانە دەکەین:

- ئەگەر نەخۆش هەوڵی خۆکوشتن بدات یان هەوڵی خۆکوشتنی دابێت بەڵام نەمردبێت.
- ئەگەر نیشانەکانی کپبوون لە نەخۆشدا دەرکەون.
- ئەگەر خەمۆکییەکە زۆر قووڵ و نیشانەکان زۆر قورس بوون.

لەوانەیە پەیوەندی هەبێت بە هەڵبەزین و دابەزینی چەند هۆرمۆنێك کە بەرپرسن لە رووداني خولی مانگانەی ئافرەتدا