زانکۆی سەلاحەدین
کۆلێژی پەروەردەی شەقڵاوە
بەشی زمانی کوردی

# خەمۆکی

پێشکەشکردنی
م.ی چۆمان صباح سعید

٢٠٢٣-٢٠٢٤

# خەمۆکی چییە؟

خەمۆکی یان ژاکاوی (بە ئینگلیزی: Depression) یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییەکان. دەتوانرێت بە بارێکی هەستکردن بە غەمباری، دڵتەنگی، بەدبەختی، بێچارەیی، هەستکردن بە فەرامۆشکراوی و، بێهیوایی وەسف بکرێت. زۆربەی مرۆڤەکان هەر جارێک دەبێت هەست بەم حاڵەتە بکەن لە ژیانیاندا بەڵام تەنیا بۆ ماوەیەکی کەم و درێژە ناکێشێت. خەمۆکیی توند و ڕاستەقینە بریتییە لە کێشەی هەوەسی مرۆڤ کە تێیدا هەست دەکات بە غەمباری، گومبوون ((Loss، تووڕەیی و بێهیوایی لە هەموو ڕۆژێکی ژیاندا و بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.

# خەمۆکی چییە

خەمۆکی دەبێتە هۆی گۆڕان یان لادانی دیدی ئەو کەسە بۆ خودی خۆی و ژیانی و کەسانی دەوروبەری، بە واتایەکی تر کەسی خەمۆک ڕەشبینە بەرامبەر بە هەموو شتێک و زۆر نەرێنییە بەرامبەر بە هەموو ڕووداوێک و ناتوانێت وا وێنا بکات کە هەر ڕووداوێک، کێشەیەک، یان هەڵوێستێک بە شێوەیەکی ئەرێنی چارەسەر دەبێت. توێژینەوە زانستییەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە نزیکەی ١٢٠ ملیۆن کەس لە جیهاندا تووشی نەخۆشیی خەمۆکی بوون، کە لە ٪١٥-٢٥ ژنان و ٪١٠-١٥ لە پیاوانن.

# نیشانەکانی خەمۆکی

- لە خەمۆکیی توند و ڕاستەقینەدا ئەو کەسە لەوانەیە هەست بە پێنج یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە بکات:-
- غەمباری و ڕەشبینی.
- هەستکردن بە تاوانباری، بێنرخی، بێپشتیوانی، بێهیوایی، ڕق لە خۆبوون و نائارامی.
- نەمانی هەوەس و لەزەتبینین لە ئەنجامدانی چالاکییە ئاساییەکان کە پێشتر ئارەزووی کردوون (بە ئەنجامدانی سێکسیشەوە).
- ئاستەنگ لە تەرکیزکردن و خاوبوونەوەی یادگە.
- خراپتربوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لەو کەسانەدا کە نەخۆشیی درێژخایەنیان هەیە، وەک ڕۆماتیزمی جومگەکان و نەخۆشیی شەکرە.
- گۆڕان لە ڕژێمی خەوتندا کە دەبێتە هۆی بێخەوی یان خەواڵوێتی و زۆر خەوتن.

# نیشانەکانی خەمۆکی

- گۆڕانی ئیشتیها بۆ خواردن کە دەبێتە هۆی زیادبوون یان کەمبوونی کێشی لەش.
- هەستکردن بە ماندوویەتی و کەم وزەیی.
- دڵەڕاوکێ، ڕاڕایی و ئاڵۆزی.
- بیرکردنەوە لە خۆکوشتن و مردن.
- خاو قسەکردن و خاو جووڵان.
- سەرئێشە، ئازاری گەدە و کێشە لە کۆئەندامی هەرسدا.
- حەزکردن بە تەنیایی

# نیشانەکان لە منداڵ و مێردمنداڵ و تازەپێگەیشتووان

- خەوزڕان، ماندوویەتی، سەرئێشە، ئازاری گەدە و گێژبوون.
- بێموبالاتی، دوورکەوتنەوە لە کۆمەڵگا و دابەزینی کێشی لەش.
- بەکارهێنانی دەرمانە نایاساییەکان، ئەلکهول، دواکەوتن لە خوێندنگا و ئاستەنگی تەرکیزکردن.
- دابڕان لە خێزان و هاوڕێیان.

# جۆرەکانی تووشبوون

- خەمۆکیی وەرزی کە لەگەڵ گۆڕانی وەرزەکاندا ڕوو دەدات و  هەست بە تەمبەڵی دەکەن.
- خەمۆکیی لەدوای منداڵبوون کە تووشی لە ٥٠%ی ژنان دەبێت پاش منداڵبوون.
- خەمۆکیی توند یان بەهێز کە زۆر بەربڵاوە و ئەو کەسە هەست بە شۆک دەکات و لەهەمانکاتدا بیر لە خۆکوشتن و هەستکردن بە تاوان دەکاتەوە و بێهیوا دەبێت.

# هۆکاری کارەندامزانی

- هۆکارە سەرەکییەکانی خەمۆکی بە تەواوی نەزانراون تا ئێستا، زۆر لە لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان ئەنجامەکەی دەگەڕێننەوە بۆ دروستبوونی ناهاوسەنگیی کیمیایی لە مێشکدا بەناوی «نویروترانسیمترات» کە لەوانەیە بۆماوەیی بێت یان بەهۆی ڕوودانی کارەساتی ژیانەوە بێت.
- هەندێک جۆری خەمۆکی کە لە خانەوادەکاندا ڕوو دەدەن (بۆماوەییە)، بەڵام ئەمە مەرج نییە چونکە لەوانەیە خەمۆکی لە هەندێک کەسدا ڕوو بدات کە پەیوەندیی نییە بە بۆماوەییەوە و لە خێزانی ئەو کەسەدا حاڵەتی خەمۆکی نەبینراوە.
- ژیانی پڕ لە چەرمەسەری و پڕ لە فشار و مەرگەساتی (کارەساتی) گەورە لە هەندێک کەسدا دەبێتە هۆی ڕوودانی خەمۆکی، بەڵام لە ڕاستیدا کۆمەڵێک هۆکار بەیەکەوە کار دەکەن بۆ ڕوودانی خەمۆکی.

# هۆکارەکانی ڕۆڵیان هەیە لە ڕوودانی خەمۆکیدا

- ڕاهاتن لەسەر دەرمان و ئەلکهول، ڕووداو و کارەساتەکانی ژیان وەک دابڕان لە خۆشەویست (هاوڕێی کچ یان کوڕ)، کەوتن و دەرنەچوون لە پۆلەکانی خوێندنگە، نەخۆشکەوتن یان مردنی ئەندامێکی خێزان، یان جیابوونەوەی دایک و باوک (بۆ تازەپێگەیشتوان و مێردمندالآن).
- ڕووداو و کارەساتەکانی ژیانی مندالّی وەک خراپ مامەڵەکردن و پشتگوێخرانی ئەو کەسە لە تەمەنی مندالّیدا.
- تەڵاق، مردنی هاوڕێ یان خزمێکی نزیک، یان لەدەستدانی کار (بۆ گەورەساڵان).
- دابڕانی کۆمەڵایەتی (بڵاوە لە گەورەساڵاندا).
- هەندێک حاڵەتی نەخۆشی وەک کەم کارکردنی غودەی دەرەقی ((Hypothyroidism، بەکارهێنانی هەندێک دەرمان وەک لە چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن، شێرپەنجە، نەخۆشییە گەورەکان و چارەسەری ئازارە درێژخایەنەکان.
- کێشەکانی خەو.

# چارەسەرکردن

- ئەو دەرمانانەی کە ئەو کەسە بەکاریان دەهێنێت بۆ چارەسەری نەخۆشیی تر لەوانەیە ئاستی خەمۆکی بەرەو خراپتر ببات و لەوانەیە پێویست بە گۆڕینیان بکات (لەخۆتەوە هیچ دەرمانێک مەوستێنە یان مەیگۆڕە بەبێ ڕاوێژکردن بە پزیشکەکەت).
- ئەو کەسانەی کە ئەوەندە خەمۆکن ناتوانن کار و فەرمانەکانیان ئەنجام بدەن، یان ئەو کەسانەی کە بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە یان مەترسییان بۆ سەر کۆمەڵگا هەیە پێویستە لە نەخۆشخانەکانی چارەسەری دەروونی داخڵ بکرێن بۆ چارەسەر.
- زۆربەی ئەو کەسانەی کە خەمۆکییان هەیە چارەسەر دەبن و سوود وەردەگرن لە دەرمانەکانی دژەخەمۆکی ( Antidepressants) شان بە شانی چارەسەری دەروونی.

# چارەسەری دەروونی

- ئەو کەسانەی کە خەمۆکییان هەیە سوود لە هەندێک چارەسەر وەردەگرن وەک ئاخاوتن و ڕاوێژکردن و ئەم چارەسەرانە کاریگەریی باشیان دەبێت لەسەر هەست و بیرکردنەوە و لەوەش کاریگەرتر ئەوەیە کە نەخۆشەکە فێر دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات.
- دەتوانرێت لەم ڕێگایەوە کەسی خەمۆک فێر بکرێت کە چۆن بجەنگێت دژی بیرکردنەوە نەرێنییەکانی و زیاتر ئاگادار بکرێتەوە لە نیشانەکانی خەمۆکی و فێر بکرێت کە خەمۆکییەکەی بە چی خراپتر دەبێت، لە هەمان کاتدا فێری کارامەیی دەبێت لە چارەکردنی کێشەکانیدا.
- چارەسەری دەروونی یارمەتی کەسی خەمۆک دەدات کە تێبگات چی لە پشتی ئەو جۆرە هەستکردن و بیرکردنەوە و ڕەوشتانەیە کە لای دروست بووە. چارەسەرکردن بە کارەبا ( Electroconvulsive Therapy – ECT)مەزاج و باری دەروونیی ئەو کەسانە باشتر دەکات کە خەمۆکییان هەیە و سوود وەرناگرن لە چارەسەر بە دەرمان یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن.

# باشترکردنی چارەسەری

- دەرمانەکان بە باشی و ڕێکوپێکی بەکاربێنە.
- فێربە چۆن چارەسەری ماکەکانی خەمۆکی دەکەیت.
- فێربە چاودێری نیشانە سەرەتاییەکانی خەمۆکی بکە کاتێک دەردەکەون و فێری مامەڵەکردن ببە لەگەڵیان کاتێک بەرەو خراپتر دەڕۆن.
- هەوڵ بدە زیاتر وەرزش بکەیت، خۆت خەریک بکە بەو چالاکییانەی کە ئارەزوویان دەکەیت و لەزەتیان لێ دەبینیت.
- دوورکەوە لە ئەلکهول و دەرمانە نایاسییەکان چونکە ئەمانە دەبنە هۆی خراپتر کردنی باری خەمۆکییەکە و زیاتر هاندان بۆ خۆکوشتن.
- کاتێک دەجەنگیت دژی خەمۆکییەکەت هەوڵ بدە لەگەڵ کەسێک کە متمانەت پێی هەبێت بدوێیت لە بارەی چۆنێتی هەستکردنەکانتەوە.
- هەوڵ بدە تێکەڵی خەڵکی کارامە و ئەرێنی ببیت.
- هەوڵ بدە بەشداری بکەیت لەو چالاکیانەدا کە بە کۆمەڵ ئەنجام دەدرێت.

# ئاڵۆزکاری خەمۆکی

- ڕاهاتن لەسەر بەکارهێنانی دەرمانە هۆشبەرەکان و ئەلکهول و جگەرە.
- خۆکوشتن (١٥٪ی ئەو کەسانەی خەمۆکیان هەیە کۆتایی بە ژیانی خۆیان دەهێنن بە خۆکوشتن).
- دروستبوونی کێشەی تری تەندروستی بۆ کەسی خەمۆک کە لەوانەیە ببێتە هۆی زووتر مردن ( Premature Death)لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمان و نەخۆشییەکانی تردا.

- کەسی تووش بوو بە خەمۆکی پێویستە بەخێرایی پەیوەندی بکات بە پزیشکی پسپۆڕی دەروونییەوە ئەگەر :-
- گوێی زرنگایەوە، واتە گوێی لە دەنگێک بوو کە لە ڕاستیدا بوونی نەبوو.
- زۆر جار گریان بەبێ ئەوەی هۆکارێکی گەورە هەبێت یان بەبێ هۆ.
- ئەگەر خەمۆکییەکە بوو بەهۆی دابڕان لە کارکردن، دابڕان لە خوێندنگە، یان ژیانی خێزانی.
- هەستی کرد ئەو دەرمانەی کە بۆ چارەسەری خەمۆکی بەکاریان دەهێنێت کاریگەرییان نییە یان ماکیان (مظاعفات) هەیە.

# ئەنجام

- خەمۆکی زۆربەی جار ئەنجامێکی باشی دەبێت بە چارەسەرکردن بەڵام نەک بۆ هەموو کەسێک، هەروک چۆن خەمۆکی کێشەیەکە بۆ هەندێک کەس کە سەر هەڵدەداتەوە. ئەو کەسانەی کە خەمۆکییان تووش دەبێت چارەسەری خێرا و بەردەوامبوون لەسەریان پێویستە بۆ پێشگیری لە زیاتر توندبوونی حاڵەتەکەی و خراپتربوونی و درێژخایەنی.
- هەندێک جار وا پێویست دەکات کە بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ چارەسەر وەربگیرێت.