د. زاهیر سوران
پسپۆری نەخۆشییە درمەکان
پسپۆری پزیشکی گشتی
ستۆکهۆڵم

کۆنیشانەی نائارامی پاش رووداو

Post Trauma Stress Syndrom

زۆر لە مێژە باسی کۆنیشانەی نائارامی دوای (پاش) رووداوکراوە ، تەنانەت لە ئینجیل دا لە مەڕ نەخۆشییەکە نوسراوە . پاش جەنگی جیهانی یەکەم و دووەم نەخۆشییەکە بە battle fatigue syndrome وda Costas syndrome نێوبراوە . نزیکەی لە 30٪ ئەو سەربازە ئەمێریکایانەی کە بەشداری جەنگی ڤێتنامیان کردبوو تووشی ئەم جۆرە نەخۆشییە دەروونییە بوون . ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە چەندان توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی تێرو تەسەل لە مەڕ نەخۆشییەکە ، نیشانەکانی و دەستنیشانکردن و چارەسەر کردنیش بکرێت و زانیاری زێدەتر لەمەڕ نەخۆشییەکەوە بڵاوبکرێتەوە .
ئەوەی راستی بێت ئەم نەخۆشییە تەنیا تووشی ئەو کەسانە نابێت کە بەشداری جەنگیان کردووە بگرە ژمارەیەکی زۆر لە دانیشتوانی دنیا بە هۆی چەندان هەلومەرجی نالەباری وەك سەرنگوم کردن یان زیندە بەچاڵکردن ، گرتن ، ئەشکەنجەدان ، دوورخستنەوە یان شاڵاوی پاکتاوی رەگەزییەوە یان لە هەلومەرجی تایبەتی رووداوێکدا تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن . بە پێی هەندێك پسپۆر رووداوە دڵتەزێنە جیاجیاکانی ژیانی مرۆ ، دنیا و پێشێلکردنی ماڤ مرۆڤیش رۆڵی خۆیان لە دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکەدا هەیە .
گەر راستیتان دەوێت زۆربەی زۆری دانیشتوانی کوردستان پاش ئەو هەموو رووداوە دڵتەزێنە دەروونی وجەستەییانەی ساڵانی ژێردەستەیی وا کاری تێ کردووە کەم یان زۆر هەندێك لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەیان لێ دەبکەوێت وەلێ زۆر کەس پێیان نەنگییە تانانەت سەردانی پزیشکی دەروونی بکەن و کەمێك لەو پەستانە دەەوونییەی کە بۆتە هۆی نائارامی یان پاش زیندانیکردن ، بەندی ، راونان ، دوورخستنەوە ، دەرکردن لە کار و ماڵ و گوند ، راگواستنی زۆرەملی ، کۆچڕەو ، شار یان نیشتمان بە جێهێشتن کەم بکەنەوە و ژیانێکی ئاسایی بەسەربەرن . لە زۆربەی زۆری بارەکاندا مرۆڤی کورد کەمتەرخەمی ، نەنگی و قسەی ئەم و ئەو زیانی گەورەی بە تەندروستی و بگرە جەستەی گەیاندوە و بگرە تا ئەمرۆش تەمێ نەبووە و رۆژانە ئەو وشەو زاراوانە کاریگەری خۆیان هەس و کەم یان زۆر کارەکانی رۆژانەی لێ تێدەکەن !!
ساڵی 1980 رێکخراوی American Psychiatric Association کتێبێکی لە مەڕ نەخۆشییە دەروونیەکان بە نێوی Manual of Mental Disorders بڵاوکردەوە و لە کتێبەکەدا بە تێروتەسەلی لە مەڕ ئەم کۆنیشانەیە نووسراوە .
توێژیارانی ئەمێریکا لە Children s Hospital of Philadelpha ئەنجامی توێژینەوەیەکیان لە دوا ژمارەی ساڵی 2005 ی گۆڤاری Clinical Oncology بڵاوکردەوە ، لەو توێژینەوەیەدا راشکاوانە دەبێژن کە ئەو منداڵانەی تووشی شێرپەنجە بوون پاش ماوەیەك دایکوباوکی زۆربەیان تووشی نائارامی دوای رووداو بوون (6) .
ئەمەش ئەو راستییە دەسەلمێنێت کە ئەو کەسانەی کە خۆشەویستەکانیان نەخۆشییەکیان هەیە وەك شێرپەنجە مەترسی زۆری ئەوەیان لێدەکرێت بە هۆی سۆزوخۆشەویستی یانەوە تووشی ئەم بارە دەروونییە نالەبارە ببن .
هەندێك نەخۆش نایانەوێت باری دەروونیان ئاڵۆزببێت و نەتوانن کۆنترۆڵی خۆیان بکەن وەلێ دەبێژن کە دەرکەوتنی نیشانەن بە خواستی خۆیان نییە لەبەر ئەوەیە سەردانی پزیشکی پسپۆر پێویستە .

جۆرەکانی نەخۆشییەکە:

1- کوتوپڕ ، لەم بارەدا کەمتر لە 3 مانگ نەخۆش ئەم نیشانانەی خوارەوەی هەیە .
2- تولانی ، لەم بارەدا زێدەتر لە 3 مانگ نەخۆش ئەم نیشانانەی خوارەوەی هەیە .

نیشانەکان

بە بۆچوونی هەندێك توێژیار بەلایەنی کەمەوە 2 نیشانەی خوارەوە پێویستە بۆ دەستنیشانکردن :

1- لە رادەبەدەر ئاگاداربوون یان دەرکەوتنی بەرتەکی ناچاوەڕوانکراو بە هەژێنەرێکی دەرەوە . واتە هەژێنەرێکی دەرەوە وای کردووە کە مرۆ بەرتەکێك دروست بکات یان لە رادەبەدەر ئاگاداربێت .

2- خەو زڕاندن (مرۆ دەخەوێت وەلێ پاش ماوەیەکی کورت بە ئاگادەبێت و ئیتر ناتوانێت بخەوێتەوە) .

3- هەستکردن بە قەرزاری کە کەسانی دی مردن ، ئەم ماوە و دەژی یان هەستکردن کە پێویست بوو ئەم بژی و نەمرێت .

4- تێکچوونی بیر و بیرکردنەوە یان ناڕەحەتی لە کۆکردنەوەی بیرەوەریەکان .

5- هەوڵدان تا ئەو بیرەوەرییە ناخۆشانەی رووداوەکەی بۆ نەیەتەوە .

6- دەرکەوتنی چەند نیشانەیەك کە پەیوەندی بە رووداوەکەوە هەیە یان وەك رووداوەکە وایە .

لەم بارەدا جەستەی نەخۆش تەواوە وەلێ ئەو نیشانە دەروونیانەی سەرەوەی تیادا دەر دەکەوێت . هەندێك جار لاوەکی مرۆ نیشانەی دەروونی و بگرە خەمۆکی ، ترس ، پەنابردنە بەر ئەلکهوّل ، جگەرە کێشان ،و ماددە بێهۆشکەراکان و نەخۆشی دی دەردەکەوێت .

دەستنیشانکردن

ئەوەی شایانی باسە بە پێی Manual of Mental Disorders ی ئەمێریکاییەکان دەستنیشانکردنی کۆنیشانەکەیان لە 5 خاڵی A-E دا کۆکردۆتەوە کە ئەمانەن:

A – کەوتنە بەر یان خستنەبەر رووداوێك یان هەلومەرجێکی دژواری کورت یان درێژ کە مەترسی هەبێت بۆ سەر ژیانی مرۆ یان رووداوێکی سروشتی کە ببێتە هۆی ترس و نائارامییەکی زۆر بۆ مرۆ .

B- پێویستە گیروگرفت لە بیرهاتنەوەی نەخۆشدا هەبێت وەك گەرانەوە بۆ هەلومەرجەکانی پێشتر .

وەك مرۆ زۆر شتی وەك خۆی دێتەوە یاد، خەوبینین بەو هەلومەرجەی کە بە راستی روویداوە یان بەسەرهاتە ناخۆشەکانی نەخۆش .

C- پێویستە نەخۆش نیشانی بدات کە بە راستی خوازیارە و نایەوێت رووداوەکە یان رووداوەکانی وەبیربێتەوە .

D- پێویستە هەندێك لەم بارانە هەبێت :

- لە دەستدان یان نەمانی توانای وەبیرهاتنەوە (کەمێك یان هەمووی) .
- دەرکەوتنی نیشانەی دەروونی کە پێش رووداوەکە لە نەخۆشدا نەبووە .
- گیروگرفتی خەوتن .
- هەستداری یان رق و کینە لە دڵدا .
- نەمان یان لە دەستدانی توانای بیرکردنەوە .
- دەروونی نەخۆش زۆر ناسکەو بە ئاستەم زوویر دەبێت .

E – پێویستە لە رۆژی رووداوەکەوە نەخۆش لە ماوەی 6 مانگاندا خاڵەکانی B, C, D پڕبکاتەوە .

جۆری ئەو رووداوانەی لە پشتی نەخۆشیەکەوەن

- توندوتیژی جەستەیی، ئەو رووداوانەی ژیان دەخەنە مەترسییەوە ، لێدان یان پەلاماردانی ئافرەت ، دزی ، مرۆ رفاندن ، مامەڵەی خراپی دایکوباوك لە تەك منداڵەکانیاندا و هەڕەشەکردنی کوشتن .
- هێرشی تێرۆریستی ، هێرشی خۆکوژی .
- فەلاقەکردن ، ئازاردان و ئەشکەنجەدانی مرۆ .
- هەموو هەلومەرجێکی جەنگ .
- رووداوی سەختی ئۆتۆمۆبیل ، فڕۆکە ، ماتۆڕ ، شەمەندەفەر و پاس .
- رووداوی نێو نەخۆشخانە ، نەشتەرگەری ، ئازاری توند و کوتوپڕ ، وەرگرتنی ئەنجامی تێستی نەخۆشی وەك ئەیدز یان شێرپەنجە .
- رووداوی سرووشتی (بومەلەرزە ، لافاو ، بەفربارینی زۆر ..تاد)

– شایەتی دان بە درۆ دژی کەسانی دی .

– چەندان هەلومەرجی ناخۆش و نالەبارو سەخت کە ناتوانرێت لە بیری مرۆ بچێتە دەرەوە .

پسپۆرانی دەروونی دەبێژن تا رووداوەکە توند ترو درێژخایەن بێت ئەوا مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکە زێد دەکات و لەوانەیە نیشانەکانیش توندترین .

پێشبینیکردن

لە بارە کوتوپڕەکەدا ڕێڕەوی نەخۆشییەکە لە ژێر چارەسەردا باش دەبێت . ئەو کەسانەی کە تازە تووشی نەخۆشییەکە بوون لە ماوەی ساڵێکدا لە 30٪ یان چاك دەبنەوە ، وەلێ زێدەتر لە 30٪ یان تووشی باری تولانی نەخۆشییەکە دەبن .

چارەسەرکردن

– ئەوەی شایانی باسە لە 50٪ ی بارەکاندا دەرمانی دژە خەمۆکی (SSRI) بە سوودە بۆ نەخۆش .

باشتر وایە دەرمانی Benzodiazepiner نەدرێت بە نەخۆش .

– دڵدانەوە وهێوەرکردنەوەی نەخۆش لە لایەن شارەزای دەروونی و چارەسەرکەرەوە زۆر بە سوودە .

– هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی نائارامی دەروونی وەك وەرزش و پیاسەکردن زۆر بە سوودن .

– فێرکردنی نەخۆش چۆن دەتوانێت لە کاتی رووداوێکدا رووبەڕووی بیروبۆچوونەکانی خۆی ببێتەوە و هاوکات چۆنیەتی بەکارهێنانی فەنکشنەکانی بیر تا بەسەربیروبۆچونەکاندا سەربکەوێت .

سەرچاوەکان

1. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4 th ed. American Psychiatric Association, diagnostic, kriterier enligt DSM-IV .Washington DC, APA. Svensk översättning: Sverige.1995.
2.Torgny Persson, Ångestsjukdomar, Internetmedicin.se Göteberg 2004.
3.Lennart Wetterberg, Psykiatri i fickformat, Stockholm, 1993.
4.kaplan & Sandock. Comprehensive textbook of Psychatry, 8 th. Vol 1& 2 USA.2005.
5. www.netdoctors.se ©
6.www.dagensmedicin.se © 051213