

نه خوشی له شساخت له شساختی نه خوش

پسپوران دهبیژن ، زورناخوشه مرو به هوی نه خوشییه که وه نارحته بیچیرتیت وهلی نه وهندهش ناخوشه مرو هست بکات نه خوشه و وهلی جهستهیی له شساخت بیټ . هه مووان دهزانی که په یوهندی نیوان جهسته و رۆحی مرو زور به هیژ و نالۆزه ، هه ره که یان ته واوکه ری نه وی دی یه و بی یه کتری که موکوپی ده که ویته نیو فنه کنشنه کانی له ش و نه وسا مرو هست به چهن نیشانه یه که دهکات و خوی به نه خوش دهزانیټ .

پیناسه :

گه بیټ و له ماوهی 6 مانگان یان زیده تر دا مرو قیک هست یان گومانی نه وهی لا دروست بیټ که نه خوشه و له جهستهی دا نه خوشییه که هه وه هاوکات نه وه خوشییه جهسته یه نه بیټ نه وه به نه خوشی له شساخت نیو دهبیټ . نه وهی شایانی باسه نیوی نه خوشییه که له زاراهوی Hypochondriosis ی گریکی یه وه هاتوه که به مانای ژیر په راسو دیت . نه وه خوشییه یه کی که له نه خوشییه دهرونییه گرنکه بلا وه کانی دنیا و ناسراوه به نه خوشی (Hypochondriasis) . له م باره دا مرو هست دهکات له ژیر په راسوه کانی قهفه زه ی سنگیدا یان زیده تر له نیو دلدا نه خوشه یان شتیکی هه یه . به واتا یه کی دی نه خوشییه که یان نازاره که رۆحییه وه که جهسته یی . به پیی هه ندیک نامار ریژهی نه وه که سانه ی به دست نه وه خوشییه وه دهنالین له نیوان 4-25٪ دایه .

له دنیا دا گه لیک مروی به ناوبانگ له ته مه نیکی ژیاناندا تووشی نه وه خوشییه بوون و پاشتر له مهر نه خوشییه که ی خویانیان نووسیه یان لیی دواون . هه ندیکی دی دهبیژن نریکه ی له 10٪ دانیشتون نه وه خوشییه یان هه یه و به لایه نی که مه وه رۆژ نا رۆژیکیش پزیشک نه خوشییه دهبیټ که نه نیشانانای تیادایه و هه ندیک جاریش هیوه رکردنه وهی نه خوش ناستمه یان زور نارحته ته .

نه خوشییه که له هه ردوه رگه زه که دا دهرده که ویټ ، له ولاتیکه وه بۆ ولاتیکی دی ، ژماره و هه لومه رچی دهرکه وتنی نیشانه کان و نه خوشییه که جیاوازه و زیده تر له ته مه نی نیوان 20-50 سالان دا دهرده که ویټ . به دهگمه ن نه خوشییه که له مندالدا دهرده که ویټ . نه وه که سانه ی نووشی نه وه باروودوخه دهرونییه دهن له هه موو روویه که وه باری جهسته یی له شیان ته واوه واته له شیان ساخه .

به پیی ناماریکی نوی ریژهی تووشبوون له م نه خوشییه دهرونییه له نیوان خویندکارانی کۆلیژی پزشکی زانکۆکانی سویدا زور به زتره وه که له خویندکارانی کۆلیژه کانی دی دا .

میژوو

- قوناخی یه که م ، له سالانی 1600 دا وا دهزانا که نه خوشییه که جهسته ییه و په یوهندی به سکه وه هه یه .
- قوناخی دووه م ، له سالانی 1700-1800 وا دهنرا نه خوشییه کی جهسته ییه و په یوهندی به کۆئندامی دهماره وه هه یه و نه خوشییه که په یوهنده به دهماره کانه وه (ههستی په راویژه کان) .
- قوناخی سیه م ، سالانی 1900 له نه خوشییه کی جهسته ییه وه گۆردرا به دهرونی .

ھۆزانی

ئەوھى شايانى باسە تا ئەمۇرۇ بە تەواۋى ھۆى نەخۇشىيەكە نازانرئىت وەلى تويژىنەۋە لە ھەموو بارەكانى نەخۇشىيەكەۋە بەردەۋامە . ھەندىك پىسپۇر ئامازەى پىدەكەن ئەۋ كەسانەى كە تووشى ئەم نەخۇشىيە دەبن زۇرجاران تووشى كەموكۇرى لە گەياندنى ھىماكانى ۋەك سىرۇتۇنن ى نىۋ مىشكىاندا دەبن .

نیشانەكان

– لەم بارەدا مرۇ ھىچ نەخۇشىيەكى جەستەى نىيە جگە لە ھەستىردن يان گومانىردن بە نەخۇشىيەكى كوشندە كە تەنيا لە خەيالى خۇيدا دەيىنئىت .

– جۇرو شىۋەى ھەستىردنەكەش جىاۋازە ، ھەندىك ھەست دەكەن كە تووشى شىرپەنجە يان نەخۇشى ئەيدن بوون ، ھەندىكى دى ۋا ھەست دەكەن تووشى نەخۇشىيەكانى دلوپۇرىيەكانى خويىن... تاد . ئەۋەى راستى بىت بەردەۋام ھەستىردن بە مرۇ نەخۇشە دەيىتە ھۆى عەزايىكى دەروونى بۇ نەخۇش ، ھەرچەندە ئەنجامى تىستەكانى تاقىگا ئاسايى يە ۋەلى مرۇ ۋا ھەست دەكات ئەۋ نەخۇشىيەتەى كە خۇى دەيلىت يان گومانى لىدەكات ، بەۋ جۇرە ئەۋەى نەخۇش لە ھەستى دا دروست بوۋە بە نارەھەتى لە مىشك ۋ بىرىدا دىتە دەروە . ھەندىك جار نەخۇش ناۋبەناۋ يان لەۋانەيە زوۋ زوۋ خۇى بگەيەنئىتە لاي پزىشك بۇ دوۋبارەۋ سى بارە تىستىردنەۋەى تاقىگاي ۋ ECG گىتوگۇردن دەربارەى نەخۇشىيەكەى . ئەۋ كەسانەى تووشى ئەم نەخۇشىيە دەبن زۇر گومان لە پزىشك دەكەن كە يارمەتییان نادات يان چارەسەرى نەخۇشىيەكەيان ناكات لەبەرئەۋەشە زۇر گلەيى وسكالا دەكات .

دەستىشانىردن

- 1- پىناسەى نەخۇشىيەكە .
- 2- ھەرچەندە تىستە تاقىگاييەكانى نەخۇش نىگەتيفە ۋەلى بەردەۋام مرۇ گومان دەكات نەخۇشە .
- 3- زۇرجاران لە نیشانەكانى نەخۇشدا دەردەكەۋىت كە نەخۇش دەترسىت ، ترس نیشانەيەكە بۇ يارمەتى دانى دەستىشانىردن نەخۇشىيەكە .
- 4- سى تويژىنەۋەى نوۋ ئامازەى پىدەكەن كە ھەرچەندە مرۇ دەستىشانى نەخۇشىيەكەى كراۋە ۋەلى لە 50-70% ى نەخۇشەكان ئەۋ مەرجانەى دەستىشانىردنئىان بەسەردا ناسەپاۋە ۋ كە لە نەخۇشىيە دەروونىيەكاندا پىادەدەكرىت .

چارەسەركردن

ھەرچەندە پىسپۇرانى نەخۇشىيە دەروونىيەكان دەيژن كە نیشانەى دىارىكراۋ بۇ دەستىشانىردن ئەم بۋارە گىرنگەى ژيان نىيە ۋەلى لە گەل ئەۋەشدا ئەم لايەنە پشت گوى نەخراۋە ۋ بگرە لە ھەندىك ۋلاتدا بايەخىگى زۇرى پىدراۋە ۋ بەردەۋام ھەۋلدراۋە شىۋازى نوۋى دەستىشانىردن ۋ چارەسەركردن بەكاربەيئىت . زۇر جارن دەرمانى دژە خەمۇكى ۋ ترس بە سوۋد بوۋە ۋەلى باشتىن شىۋەى چارەسەركردن برىتئىيە لە چارەسەركردن بە (Cognitive-Behavioral Therapy, CBT) . ئەۋەى شايانى باسە CBT يەكىكە لە گىرنگىرئىن جۇرەكانى چارەسەركردن دەروونى ئەمۇرۇ لەبەرئەۋەى لەم چەند سالانەى دوۋايىدا سوۋدىكى باشى بەۋ كەسانە گەياندۋەۋە كە تووشى خەمۇكى ، ترس ، شىزۇفرئىيا ، نازار يان گىروگىرفتى پەيوەندى كردنئىان ھەبوۋە . لە زۇرىيەى ۋلاتاندا چارەسەركەرى تايبەتمەندى ئەم بۋارە ئامادەدەكرىت يان پىگدەيەنرئىت تا ئەم مئتودە بەكاربەيئىن . (سەبىرى CBT بىكە) .

لەم بارەدا نەخۇش دەرمانى SSRI ىشى دەدرىتتى .

سەرچاۋەكان

1. Kaplan & Sandock. Comprehensive textbook of Psychiatry, 8 th. Vol 1& 2 USA.2005.
2. Beck, A et al. Cognitive Therapy of depression, New York, Guilford press, 1979.
2. www.netdoctors.se ©
3. www.sthlmkbt.se ©
4. www.sos.se (C)
5. www.00tal.com (C)
6. www.kbt-centrum.se (C)
7. www.proicio.se (C)