نووسینی د . زاهیر سوران
ستۆکهۆڵم

نائارامی

Stress

ئەوەی شایانی باسە رۆژانە هەریەکێك لە ئێمە بەهۆی هەلومەجێك یان چەند هەلومەرجێکی تایبەتییەوە تووشی نائارامی Stress دەبێت . زۆرجاران بارەکە بە ئاسانی و لە ماوەیەکی کورتدا تێدەپەرێت و پاشتر مرۆ هەست بە ئارامی دەکات . هەندێك جار دەبێتە هۆی نائارامی درێژخایەن (تولانی) ، پاشتر نەخۆشی ئۆرگانی ، دەروونی و لە قۆناخێکدا کە چیتر مرۆ بەرگەی ناگرێت لەوانەیە خۆی بکوژێت . نائارامی شێوەیان زۆرە و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی وهاوکات لە نێرینە و مێوینەدا جیاوازە .

بۆ یەکەم جار لە ساڵی 1950توێژیاری نەمساوی Hans Selye زاراوەی Stress ی بەکارهێنا ، پاشتر ئەم زاراوەیە لە دنیایی فیزیکەوە هاتوەتە دنیایی دەروونزانی و پزیشکی یەوە .

لە ساڵی 2000 دا ر ت ج رایگەیاند کە تولانییە نائارامی گیروگرفتێکی گەورەیە و لە زۆربەی وڵاتاندا لە گەڵ نەخۆشییەکانی دی وەك شەکرەی جۆری 2 ، بەرزەپەستانی خوێن ، جەڵتەی مێشك ، خەمۆکی ، شێرپەنجە و خڵەفاوی دا دەبینرێت . ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەشی مرۆ بەرگەی دەرئەنجامی ئەو نەخۆشییانە و نائارامی بگرێت .

لە زۆر هەلومەرجدا نائارامی دەبێتە هۆی خراپبوونی رێرەوی نەخۆشی و باری تەندروستی مرۆ . کاتێك مرۆ تووشی نائارامی نێگەتیف دەبێت ، رێژەی تاریکی زێد دەبێت ئەوکاتە هۆرمۆنی نائارامی کورتیسۆل (Cortisol) بەرزدەبێتەوە . هۆرمۆنی ناوبراو یاریدەی دڵ دەدات و کاری بەرگریکەری لە برین و رووداودا هەیە .

کاتێك رێژەی ئاستی هۆرمۆنەکە بەرزدەبێتەوە وکاردەکاتە سەر کۆئەندامی بەرگری لەش لەبری ئەوەی دژی سووربوونەوە کاربکات دەبێتە دژە کۆئەندامی بەرگری . لە نائارامییە نێگەتیفەکاندا واتە تاریکی، خەمباری پاش مردن ، تەنیایی ، نەبوونی کۆنترۆلکردن ، گرژی ، ترس ، نەبوونی کات ، نائارامی پاش رووداو ، سەرلێشێوان ، شپرزەبوون و پێرانەگەیشن دا هۆی ئەم جۆرە نائارامییە خەمۆکاویانە دەگەرێتەوە بۆ ترس .

زۆرجار نائارامی کاردەکاتە سەر نەخۆشییەکانی پێستی وەك زیپکە، خورشت و تیراویێ کە چارەسەرکردنیان ئاڵۆزدەکات . لە توێژینەوەیەکی نوێدا روون بۆتەوە کە نائارامی دەبێتە هۆی خراپ کارکردنی کۆئەندامی بەرگری لەش و ئەمیش دەبێتە هۆی زێدبوونی ژمارەی خرۆکە سپییەکان . لەبەرئەوەیە ئەو کەسانەی نائارامن کاتێك برینێك لەسەر لەشیان دەردەکەوێت نزیکەی لە 40٪ ی برینەکەیان بە باشی چاك نابێتەوە .

هەروەها ئەو کەسانەی نائارامن یان بە ئاسانی تووشی نائارامی دەروونی دەبن ، هاوکات بە ئاسانی تووشی هەوکردنیش دەبن . ئەنجامی چەند ئامارێك روونی دەکەنەوە کە زۆرجاران ژنان زێدەتر تووشی نائارامی دەروونی دەبن وەك لە پیاوان . ئەو ژنانەی ماوەیەکی درێژ نائارامن ئەوا مەترسی ئەویان لێدەکرێت تووشی کاندیدەی گولینك بن و نیشانەی سەرەکییان خوراندن و ئازاری گولینکە لە گەڵ نەمان یان کەمبوونەوەی زەوقی زایەندیدا (8) .

ئەنجامی توێژینەوەیکی سوێدی کە زانکۆکاندا کراوە ئاماژەی پێدەکەن کە خوێنکارانی کۆلێژی پزیشکی زۆر نائارامترن وەك لە خوێندکارانی کۆلێژەکانی دی . پاش پێوانی ، رێژەی هۆرمۆنی نائارامی لە کچە خوێنکارەکاندا زۆر زێدەتر بووە وەك لە کوران تەنانەت هەندێك خوێنکار نیشانەی دەروونی وەك بێ ٚ هێوایی ، بێ ٚ مانایی ژیان ، ترس ، کۆنیشانەی سەرلێشێواوی ، تورەیی و بێئارامییان تێدا تۆمارکراوە (10) .

هۆکارەکانی دەرکەوتنی نائارامی

– هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونیەکانی نائارامی نێگەتیف .
– فەنکشەکانی ئۆرگانەکانی لەش .
– تەندروستی (جگەرەکێشان ، ئەلکهۆل ، وەرزش و خۆراك) .

– گاڵتە پێکردن ، پێڕابواردن و زێدکردنی بێهۆی بێ مانا .

– لەم سالأنەی دووایيدا ئەو راستييەش روون بۆتەوە كە بە هۆی پێشكەوتنی تەكنۆلۆژيای تەلەفۆنی مۆبایل و ئینتەرنێتەوە ئەو كەسانەی كە رۆژانە ژمارەیەكی زۆر SMS یان نامەی ئەلەكترۆنی دەنێرن زێدەتر تووشی نائارامی و بگرە خەمۆكیش دەبن .

نیشانەكانی نائارامی

– گرژی ، سەرئێشە ، سك ئێشە و بیرخراپی .

– تێكچوونی خەو(**كەمی یان زۆری**) .

– نارێك لێدانی ریتمی دڵ .

– زۆرجار لە رۆژی پشودا مرۆ نەخۆشە .

– دەركەوتنی خورشت و بیرۆی پێست .

– ناتوانێت بیری خۆی كۆبكاتەوە ولە سەر بۆچوونەكەی یان مەبەستەكەی سوور بێت .

– بە ئاسانی تووڕەبوون .

– بە ئاسانی دەگری و بەرگەی هەندێك هەلومەرج ناگرێ .

– كەمبوونەوە یان نەبوونی بیر و بۆچون .

– توانای لاواز لە كاتی چارەسەركردنی گیروگرفتدا .

– ئەنجامدانی كارەكان لە پشوودا .

– هەڵە زۆری .

– خەمۆكی ، بێتاقەتی و خەمباری .

– مرۆی نائارام حەز ناكات كەسانی دی ببینێت .

– دووركەوتنەوە و نەچوون بۆ ئاهەنگ و بۆنە قەڵەباڵخییەكان .

– قژكەوتن (وەرین) و گیروگرفتی لەقبوونی ددان .

نائارامی رۆڵی گرنگی لە دەركەوتنی ئەم نیشانە و نەخۆشیانەدا هەیە

– ئازاری ماسولكە (ئازاری مل، دەفەی شان ، پشت و باڵەكان) ،سەر ئێشە.

– خورشت ، بەرهەنگ (ئەستما) و تیراویٚ .

– برینی سەر نێوپۆشی گەدە ، گیروگرفتی ریخۆڵە .

– درێژخایەنە ماندوویەتی ، هێز تیادا نەمان .

– گیروگرفتی سوڕدانی خوێنی دڵ و بۆریەكانی خوێن .

– گیروگرفتی خەو(خەوزراندن یان بێخەوی) ، ترس و ناڕەحەتی .

– تێكچوونی خۆراكخواردن .

– سووربونەوەی رۆماتیسمی .

– شەكرە ، قەڵەوی ، خەمۆكی ،شێرپەنجە ، پەستانی خوێن .

– خۆراك نەخواردنی دەماری .

– گیروگرفتی زایەندی ، بێهێزی زایەند .

– جەڵتەی دڵ و مێشك .

– پوك ، نێودەمە سۆ و لەقبوونی ددانەكان .

– خۆكوشتن .

– لە توێژینەوەیەكی ئینگلیسەكاندا كە لە مانگی جەنیوەری 2006 دا و لە ماڵپەڕی گۆڤاری BJM دا بڵاوكراوەتەوە ئامارژەی پێدەكەن كە كاری نائارام دەبێتە هۆی زێدبوونی مەترسی نەخۆشییەكانی دڵ و شەكرە .

ئەوەی شایانی باسە کۆرتیسۆل دەبێتە هۆی هەستکردن بە ژانەسەر ، هیشکبوونەوەی نێودەم ، ئازاری سنگ ، نارێکی ریتمی دڵ ، نائارامی ، بێزەوقی ، گیروگرفتی بیرکردنەوە ، ماندووبوون ، خەمباری و خەمۆکی .

ئەو خۆراکانەی دەبنە هۆی کەمبوونەوەی نائارامی

ئەوەی شایانی باسە زۆر خۆراك بە هۆی بوونی ماددەی بە کەڵکەوە دەبنە هۆی کەمبونەوەی نائارامی گرنگترینیان بریتین لە : تەماتە ، سەندەویچی نانو پەنیر ، ماست و میوە ، ماسی لاکس ، سەلاتەی تێکەڵ ، ئەناناس ، مۆز، خەیار ، پرۆتین دەبێتە هۆی گەشەکردنی دۆپامین و ئەدرێنالین . کۆلیهیدرات دەبێتە هۆی گەشەکردنی سێرۆتۆنین .

توێژیارانی زانکۆی مالموێ ی سوید دەبێژن :

کاتێك نێرینە نائارام دەبێت مرۆ تووشی گیروگرفتی دڵ دەبێت بەڵام مێوینە باشتر بەرگەی بارە کۆمەڵایەتییەکان دەگرێت ، کۆنترۆڵیان دەکات و هەڵیان دەسەنگێنێت .

توێژیارانی ئینستیتوتی کارۆلینسکای ستۆکهۆڵم دەبێژن:

زۆربەی زۆری ئەو کەسانەی کە تووشی تیراوێ دەبن ، پێشتر بە 2–3 مانگ زۆر نائارامن و ژمارەیەکیان ئازاری جومگەکانیاشیان هەیە . بەپێی توێژیارانی سوێد نائارامی نێو ماڵ و خێزان مەترسییەکی گەورەیە لە سەر تەندروستی ئافرەت . هەر کاتێك پەیوەندی نێوان ژن و مێرد خراپ بێت ئەوا نائارامی دەبێتە هۆی زێد بوونی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ ، جاری وا هەیە نائارامییەکە ئەوەندە کاریگەرە ئافرەت بەرگەی ناگرێت و پەنادەباتە بەر خۆکوشتن (ئافرەتانی کورد زێدەتر خۆیان دەسووتێنن) .

توێژیارە هەنگارییەکان دەبێژن :

نائارامی ناوماڵ گاریگەری لە سەر ژن و پیاو هەیە و هاوکات مەترسی هەیە کە هەردووکیان تووشی نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن بکات .

توێژیارە ئینگلیسەکان دەبێژن :

کاتێك مرۆ تووشی بارێکی نائارام دەبێت و پیایدا تێپەردەبێت وەك ئەوە وایە لەشی مرۆ (مەشق) پرۆڤەی کردبێت و ئەمەش دەبێتە هۆی باشترکردنی کۆئەندامی بەرگری لەش .

توێژیارە کەنەدییەکان دەبێژن :

لەوانەیە نائارامی درێژخایەن ببێتە هۆی تێکچوونی کۆئەندامی بەرگری لەبەرئەوەی بارەکە وا لە مرۆ دەکات بە ئاسانی تووشی هەوکردن ببێت بە تایبەتی ئەو کەسانەی کە ماوەیەکی زۆر خزمەت و یاریدەی نەخۆشی دی دەکەن یان دەدەن . لە توێژینەوەی دی دا ئەو راستییە دەرکەوتووە کە هەموو کارێك کەم یان زۆر مەترسی ئەوەی لێدەکرێت مرۆ تووشی نائارامی بکات بەڵام گرنگ ئەوەیە کە مرۆ بتوانێت کۆنترۆڵی باری دەروونی خۆی بکات .

هەندێك توێژینەوەی دی دەبێژن :

ئەو کەسانەی کە رۆژانە لە بەرێوەبەرایەتییەکاندا ، کۆمپانیاکاندا کاردەکەن نارێکوپێکی فایل و کاغەزو پێنووسی سەر مێزی کارەکەیان هۆیەکی گرنگە و رێگاخۆشکەرە بۆ ئەوەی مرۆ تووشی نائارامی دەروونی ببێت.

جۆرەکانی نائارامی

پێشتر نائارامی پۆزەتیف و نێگەتیف دیاریکراوە بەڵام ئەمرۆ گرنگترینیان بریتین لە:

– نائارامی کۆمەڵایەتی .

– نائارامی دەروونی .

– نائارامی دەروونی– کۆمەڵایەتی .

ئامۆژگاری

هەندێك توێژیار وای بۆدەچن کە رێزگرتن لەم خاڵانەی خوارەوە زۆر بەسوودەو مرۆ دەتوانێت ئاگاداری تەندروستی خۆی بێت لەم بارەیەوە توێژەری ناسراوی سوێدی تۆماس دانێلسۆن دەبێژێت (1) :

– هەوڵبدە پۆزەتیف بە .

– وەرزش ، خوراك و خەو دەتوانن سنوورێك بۆ ئاستی نائارامی دیاری بکەن .

- هەوڵبدە دڵخۆش بە یان دڵخۆشی بدۆزەرەوە .
- لەوە زێدتر خۆت نائارام مەکە کە خۆت نائارامی.
- پشویەك بە خۆت بدە و کەمێك بیربکەرەوە.
- بەراووردی خۆت لە گەڵ کەسانی دی دا مەکە .
- خۆت فێربکە (رابهێنە) کۆنترۆڵی خۆت بکە .
- بوێرو بە جورئەت بە ، بۆچوونی خۆت دەرببڕە و قسە بکە .
- ئاوات و داخوازییەکانت دیاری بکە بۆ ئەوەی کاتی کاروپشو لە یەکتری جودابکەیتەوە.
- بڵێ تۆ چەند باشیت بەڵام ددان بە کارە خراپەکانیشتا بنێ .

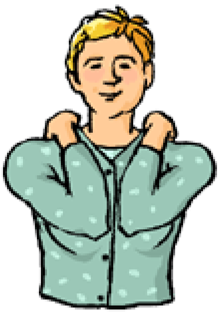
چارەسەرکردن

باشترین یارمەتیدەر یان شێوەی چارەسەرکردن بریتییە لە جوڵان و پیاسەکردن . لەبەرئەوەی لەم بارەدا هەردووکیان دەبنە هۆی نزمبوونەوەی پەستانی خوێن ، کۆئەندامی ناوەندی دەمار باشتر کاردەکات ، رێژەی دەردانی هۆرمۆنی نائارامی لە گورچیلەدا نزمدەبێتەوە . گەر مرۆی نائارام هەفتانە 3 جاران وەرزش و پیاسە بکات ئەوا باری دەروونی زۆر باش دەبێت و بەشێکی زۆری نائارامییەکەی دەرەوێتەوە .

وەرزش (9)

ئەوەی راستی بێت هەردەم وەرزش لە بارە دەروونییەکاندا رۆڵێکی گەورەی هەبووە لە باشکردنی رێڕەوی نەخۆشییەکە . لە کاتی نائارامیدا ئەم مەشقانەی لای خوارە زۆر بە سوودن گەر مرۆ بە گشتی و نائارام بە تایبەتی پەیڕەوییان بکات .

رێك رابوەستە، چەند جارێك سەری پەنجەکانت بخەرە سەر شانەکانت ، چەند جارێك دووبارەی بکەرەوە .



بۆ ماوەی 5-10 چرکە هەردوو دەستەکانت بخەرە ئەملاولای پشتەوەی شانەکانت ، 5-6 جاران دووبارەی بکەرەوە .

لەسەرخۆ باڵەکانت بەرزبکەرەوە و پاشتر شۆڕیان بکەرەوە بۆ پشتەوە ، 5–6 جار دووبارەی بکەرەوە .

© Lotta Persson

هەوڵبدە بەم شێوەیە پاڵ بکەوە ، بە مەرجێك لەشت گرژ (رەق) بکەیت وپشتی سەروو هەردوو لاقت کەمێك لە زەوی بەرزبکەرەوە (نزیکەی 2–3 ملم) و ماوەی 10–16 چرکە خۆت ڕاگرە ، لە کۆتاییدا هەناسەیەکی قەڵ بدەرەوە و خۆشت شل بکەرەوە ، چەند جارێك مەشقەکە دووبارە بکەرەوە .

سەرچاوەکان

1. Kaplan & Sandock. Comprehensive textbook of Psychatry, 8 th. Vol 1& 2 USA.2005.
2. Aftobladet, Stockholm. 8 okt.2004.
3. Tommy Wadebeck, stress livet krydda och plåga. Kompetens fabriken .Sverige.2001.
4. Lennart Wetterberg: Psykiatri i fickformat, Stockholm. 1993.
5. Vanja Blomkvist, Dan Hasson, Stressa med flyt !, 2004. Sverige.
6. Hypertension nr 10, december 2005; 12.
7. www.expressen. se © 060117
8. Cecillia Odlind. Långvarig stress ökar risken för kronisk svampinfektion.Medicinsk vetenskap, nr 3, 2005. sidan 23-24.
9. www.infomedica.se (C) 050912
10.Läkartidningen , nr.11, Mars 2006 , vol 03.