نووسینی د . زاهیر سوران
پسپۆری نەخۆشییە درمەکان
پسپۆری پزیشکی گشتی

ترس- تۆقین

Phobi

ئەوەی راستی بێت کەس نییە لە دنیادا رۆژێك لە رۆژان ، ساتێك یان لە هەلومەرجێکدا نەترسابێت و نادڵیایی باڵی بەسەر هەستیدا نەکێشابێت .

ترس واتە نادڵنیایی، مەبەست لە بارەیەکە کە مرۆ لە خۆی دڵنیا نییە لەبەرئەوەی وا گومان دەکات کە تووشی رووداوێك دەبێت یان شتێك روودەدات .

ترس Phobi بەرتەکێکی سروشتی یە وەك وەڵامێك دژی مەترسییەك دەردەکەوێت . لە کاتی ترسدا کۆئەندامی ناوەندی دەماری ئۆتۆنۆم (سەربەخۆ) دەکەوێتە کارو ئەویشە ئەو هەلومەرجە دروست دەکات کە بەسەر مرۆڤدا دێت و لەوانەیە مرۆ وا بتۆقێت و لە ترساندا میز رانەگرێت و خۆی تەڕ بکات .

بە داخەوە لە کۆمەڵگای ئێمەدا بە هۆی نەخوێندەواری ، دواکەوتوویی کۆمەلآیەتی و زانستی خێزانەوە دایکوباوك یان کەسوکاری مندالْ بە بیْ مانایانە و نازانستیانە زارۆك دەترسێنن . جاری وا هەیە مندالْ گەورەش دەبێت ئەو ترسە هەر لە دەروونیدا دەمێنێتەوەو نایەتە دەرەوە ، هەندێك جاریش وەك مۆتەکە تا مردن بە سەرملی مرۆڤەوەیە ، بە جۆرێك سالآنێکی زۆر لە تەمەنی مرۆڤێك دەڕوات بێئەوەی ئەو کەسە راستییەکەش بزانێت .

یان

ترس یان تۆقین ، بریتییە لە هەستێك کە رێگە لە ئەنجامدانی کارێك دەگرێت.

نزیکەی لە7–15٪ دانیشتوان جۆرێك ترسیان هەیە یان جارێك لە ژیانیاندا ترساون (تۆقێنراون) ، یان دەترسن . زۆرجاران لە تەمەنی 7 ساڵییەوە مندالْ لە ئاژەلْ دەترسێت ، لە 22 ساڵیدا تووشی ترس لە سواربوونی فرۆکە دەبێت .

لە 55–75٪ ی دانیشتوان لە خوێن ، دەرزی ، بریندراری رووداو دەترسن .

هەرچەندە لە زۆربەی زۆری بارەکاندا هیچ رووناداات بەلآم مرۆ هەر دڵنیا نییە ، هەندێك جاری دی مرۆ ناتوانێت خۆی لەو ترسە رزگار بکات کە کەوتۆتە دەروونییەوە . گەر بارەدەروونییەکە بەردەوام بێت و بیْ چارەسەرکردن بمێنێتەوە ئەوا لەوانەیە مرۆ نائومێد بکات و ئەنجامی خراپی لیْ بکەوێتەوە .

هۆزانی

ئەوەی راستی بێت تا ئەمرۆ هۆی ترس نازانرێت .

هۆکاری بۆماوە ، هۆکاری ژینکە ، کاریگەری گەورە لە سەر مندالْ ، شەرمنی (جیاوازە لە ترسی کۆمەلآیەتی) .

شەرمنی پێش ترسی کۆمەلآیەتی دەردەکەوێت .

ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن 10–20 سالْ پاش دەرکەوتنی نیشانەکانیان بە شوێن یارمەتیدا دەگەڕێن بە تایبەتی لە نەخۆشخانەی گەڕەکەکاندا .

زۆرجاران نەخۆش بە هۆی نائارامی ، خەمۆکی ..تاد دەگاتە نەخۆشخانە وەلیْ لە راستیدا نەخۆش گیروگرفتی ترسی هەیە و چەند تیۆرییەك لەم بارەیەوە هەیە .

جۆرەکانی ترس زۆرن بەلآم گرنگترینیان بریتیین لە :

1– ترسی کۆمەلآیەتی

پسپۆرانی دەروونی لە ساڵی 1980 ەوە ترسی کۆمەلآیەتی وەك نەخۆشییەکی دەروونی دەدەنە قەڵەم .

جۆرەکانی

– ترسی کۆمەڵایەتی جوداکراوە ، ترس لە هەندێك هەلومەرج بە تایبەتی لە کۆمەڵێك مرۆ .

– ترسی کۆمەڵایەتی گشتی ، ترس لە ژمارەیەکی زۆر هەلومەرجی کۆمەڵایەتی .

رێژەی ئەم جۆرە ترسە لە نێوان 2–19٪ دایە . لەم بارەدا مرۆ ناوێرێت روو لە قەڵەباڵخی بکات واتە لە یەك – دوو کەس زیاتر ببینێت ئەوا پەلوپۆی نامێنێت و دەکەوێتە لەرزین و رووخساری سوور دەبێتەوە لێدانی دڵی زێد دەکات .

زۆرجاران لە ئەزرەتدا مرۆ پەنجەکان یان دەستەکانی هەڵئەگلۆفێت یان لەپی دەستی مرۆ ئارەقە دەکاتەوە و ناتوانێ کۆنترۆڵی هەست و نەستی بکات .

2- ترسی تایبەتی

لەم هەلەمەرجەدا مرۆ لە ئاژەڵ ، هەڵسوکەوت دەترسێت بۆ نمونە :

– ترس لە مار ، دوپشك ، جاڵجاڵۆکە ، مشك .

– ترس لە بەرزی ، فرۆکە ، چیا ، باڵەخانەی بەرز ، باڵندە ، زەردەزیرە و پێشکە .

– ترس لە سروشت ، ئاو ، رەشەبا ، باران ، هەورەتریشقە ، هەورە گرمە ، ئاگر و بومەلەرزە .

– ترس لە پرد ، شوێنی تەسك ، پیسایی ، نوسین ، زەنگی تەلەفۆن و پۆست .

– ترس لە دەرزی لێدان ، خوێن ، نەخۆشخانە و پزیشك .

نیشانەکان

نیشانە دەروونیەکان

ترس ، دوودڵی ، گرژبوون ، بێخەوی یان نەخۆش خەوی لێ ناکەوێت .

نیشانەی ئەندامییەکان

دەرکەوتنی بەرتەکێکی بەهێز لە شێوەی لەرزین ، ئارەقەکردنەوەی لەپی دەستەکان ، تەپەتەپی دڵ ، هێڵنجدان ، هەناسە برکێ ، زێد لێدانی دڵ ، ژانەسەر و ژانە سك ، جاری وا هەیە مرۆ تورەدەبێت یان هەڵدەچێت .

دەستنیشانکردن

لەوانەیە ترس لە شوێنێدا بێت یان لە هەلومەرجێکی تایبەتیدا بێت و زەحمەتە نەخۆش خۆی لێ رزگاربکات یان یارمەتی بگاتێ . لە بارەکەدا نەخۆش رووبەرووی بارودۆخی چاوەڕوان نەکراو یان ناوەختی دەبێتەوە ، وەك دەرکەوتنی نیشانەی تایبەتییەکانی بارەکە . زۆرجاران نەخۆش باسی ترسەکەی خۆی بۆ پزیشك دەکات ئەوسا سووکناییەکی دەروونی پێدادێت.

ئامۆژگاری

نووسەرو دەروونزانی ئەمریکی (Claire Weekes) دەبێژێ :

– هەوڵبدە پەیوەندی لە گەڵ خەڵکدا بکە ، هەوڵ بدە بەرەنگاری بارەکە ببەرەوە .

– رازی ببە کە خەڵك بینیت و گفتوگۆ و دانیشتنیان لە گەڵدا بکە .

– خۆت هێمن و ئارام بکەرەوە .

– رێگە بدە تا کات دەڕوات ، خۆت بێ سەبر مەکە .

چارەسەرکردن

– چارەسەرکردنی دەروونی بۆ رەوینەوەی نیشانەکان .

– خولی راهێنان و مەشق پێکردن لە مەڕ راستییەکان .

– چارەسەرکردن بە دەرمان .

لە توێژینەوەیەکی سویسریدا (7) کە لە ژمارەی مانگی مارس ی گۆڤاری PNAS ئەمێریکادا بلاوکراوەتەوە توێژیاران ئاماژەی پێدەکەن کە هۆرمۆنی نائارامی کاریگەرییەکی باشی لە مەڕ رەوینەوەی ترس هەیە بە تایبەتی ترسی کۆمەڵایەتی وترس لە تەناف شەیتان .

لەو توێنەوەیەدا کاتێك 25 ملگم لە کۆرتیزۆن دراوە بەوکەسانەی کە ترسی کۆمەڵایەتییان هەبووەو نێردراون لە گەڵ گروپێکدا یەگتری ببینن و گفتوگۆ بکەن و ژمارەیەکی زۆریان ترسی ئەوەیان نەماوە یان رەویوەتەوە تا لە بەردەم جەماوەردا یان کۆمەڵێك کەسدا قسەیکەن .

لە لایەکی ترەوە ئەو کەسانەی ترسیان لە تەناڤ شەیتان هەبووە 10 ملگم کۆرتیزۆن یان پێدراوە و ئەمانیش دانیشێنراون تاکو تەماشایی فلیمێك بکەن کە تەناڤ شەیتانی تیادابووە و خۆراگری نەخۆشەکان ئاماژەی باشی کۆرتیزۆنە لەو دوو جۆرە ترسەدا .

سەرچاوە

1. Praktisk medicin, three doctors förlag. Depression. Sverige.2004; 412-415.
2. Regionalt vård program, Ångest sjukdomar, Medicinskt program arbete. Stockholms läns landstingen. Sverige.2003.
3.Bodlund O. Ångest och depression dolt problem i primärvården. Endast vart fjärde fall identifieras. Läkartidningen 1997;94:4612-8.
4. Bech P. Måtte den bli läst! SBUs rapport om depressionsbehandling kan öka vårdkvaliteten. Läkartidningen 2004;101:534-
5.kaplan & Sandock. Comprehensive textbook of Psychatry, 8 th. Vol 1& 2 USA.2005.
6.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.
7. www.dagensmedicin, PNAS USA. Mars 2006