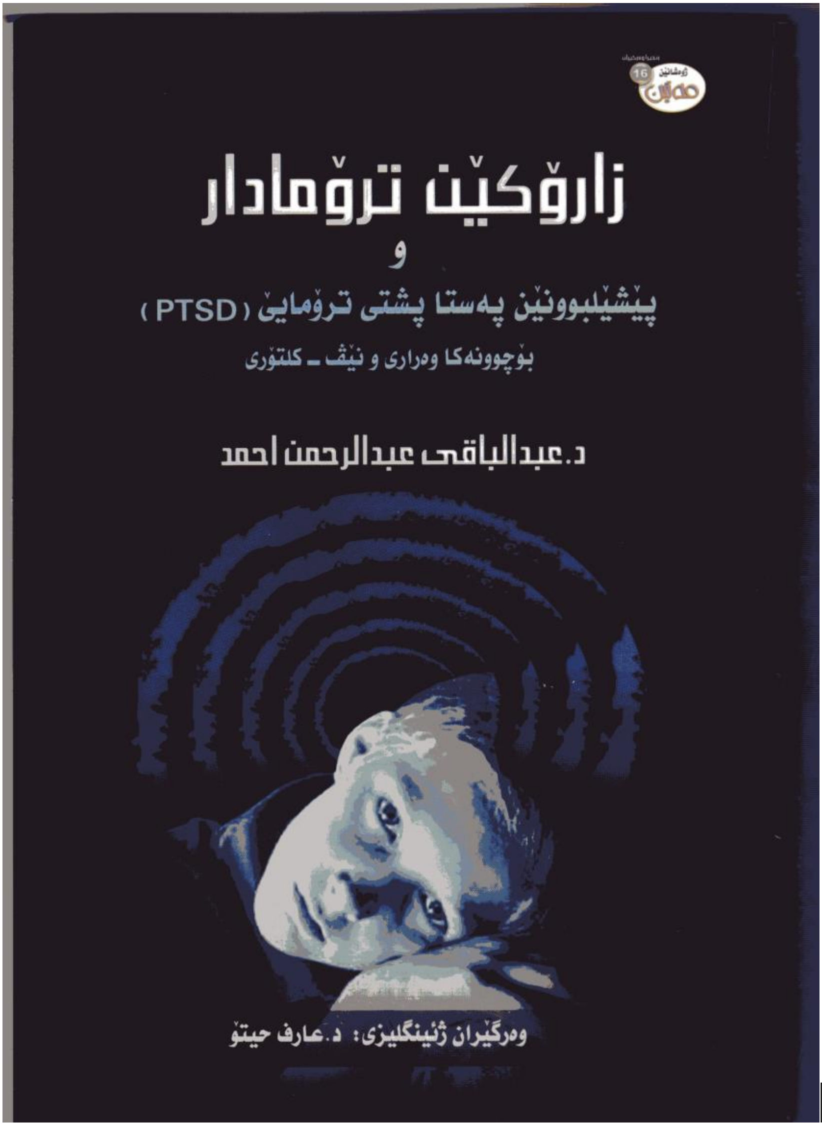

زارۆکێن ترۆمادار
و
پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ (PTSD)
بۆچوونەکا وەراری و نێڤ ـ کلتۆری
د.عبدالباقی عبدالرحمن احمد
وەرگێران ژئینگلیزی: د.عارف حیتۆ

زارۆكێن ترۆمادار و پێشێلبوونێن پشتی ترۆمایێ

د. عبدالباقی عبدالرحمن احمد

زارۆكێن ترۆمادار

و

پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ (PTSD)

بۆچوونەكا وەراری و نێڤكلتۆری

وەرگێران ژ ئینگلیزی

د.عارف حیتو

- **ناڤێ كتێبێ**: زارۆكێن ترۆمادار و پێشێلبوونێن پشتی ترۆمایێ
- ڤەكۆلینەكا زانستییە/ بۆچوونەكا وەراری و نێڤكلتۆری
- **نڤیسین**: د. عبدالباقی ئەحمەد مایی
- **وەرگێران ژ ئینگلیزی**: د. عارف حیتۆ
- **تیپچنین**: رۆناك عبدالقادر بامەرنی
- **دەرهێنانا هونەری**: شەمال محەمەد ئەمین دهۆكی
- **بەرگ**: رەهوان ئیسلام پیرۆمەری
- **ژمارا سپاردنێ**: ٩١٦
- **وەشان**: ژ وەشانێن كۆڤارا مەتین سنسلا وەرگێرانێ ژمارە (١٦)
- **تیراژ**: ٥٠٠ دانە
- **چاپ**: چاپا ئێكێ، چاپخانا هاوار/ دهۆك- ٢٠٠٧

دەرگەه

ل سالا ۱۹۹۹ێ، ئەز پشکداری خۆلەکا چارەسەری یا دەروونی ببووم. وەکو پشکەك ژ کارێ پراکتیکییێ قوتابیان، فەر بوو ئەز سیمینارەکێ ب زمانێ کوردی ل سەر بابەتێ چارەسەری یا دەروونی یا زارۆك و سنێلەیان بۆ پشکدارێن خۆلێ پێشکێشکەم. ئەڤجا سەرپەرشتکارا پرۆژەی پرۆفیسۆر: ماریان سیدەر یلاد، ژ من خواست کو سیمینار یا هەڤبەند بیت ب دەڤەرا مەڤە، پێشنیازکر کو یەك ژ ڤەکۆلینێن د. عبدالباقی مایی وەرگەرینمە سەر زمانێ کوردی و پێشکێشکەم.

دەمێ من بابەتێ د. عبدالباقی مایی ب زمانێ ئینگلیزی دخواند و ڤەدگوهاستە سەر زمانێ کوردی، خەیالا من ئەز دوور بر بوومە ناف خواندنا ڤان جۆرە بابەتان و کتێبخانا کوردی یا ڤالا ژ بابەتێن زانستی و ئەکادیمی. حەزەکا دژوار د سینگێ مندا دکرە هاوار"ما بۆچی ب زمانێ خوە یێ دایکێ سەرەدەرییێ دگەل بابەتێن دەروونی ناکەین؟"

ئەو ب خوە هەتا مرۆڤ زانستەکێ مینا زانستێ دەروونی ب زمانێ خوە نە خوینیت، نەشێت ب کاملانی تێ بگەهیت. لێ وەرگێرانا ڤەکۆلینەکا زانستی بۆ سەر زمانێ کوردی هەولدانەکا نە هێسانە، ئەگەر نە بێژم موغامەرەیەکە مرۆڤ دگەل زانستی و زمانی دکەت.

رۆژ هاتن و بۆرین، ئەڤ حەزا د دلێ مندا دژوارتر لێ دهات، ئەز بوومە قوتابییێ خواندنێن بلند و هێژاییێ ڤەکۆلەر (د. عبدالباقی ئەحمەد مایی)، بۆ سەرپەرشتیارێ تێزا من یا ماستەرێ. رۆژەکێ من ئەڤ حەزا خوە یا مینا موغامەرێ ل دەف ماموستاییێ خوە درکاند. وی ژی ب گەرمی پێشوازی یا ڤێ هزرێ کر و ئەز هاندام کو ڤی پرۆژەی دەست پێ بکەم و ئەڤ پرۆژە ببیتە دەسپێشخەرییەکا نموونەیی ژبۆ پاچڤەکرنێن دی یێن هزری و زانستی.

ب هزرا من، هەتاکو ماددە یێن زانستی ب زمانەکێ دەسنیشانکری نە هێنە نڤیسین، ئەو زمانە گیاندار نابیت و نەشێت وەرار و کاملانی یا خوە بپارێزیت.

پشتی من تێزا خوە ب دوماهی ئینای، ئەڤ پرۆژە د سەرێ مندا دلڤلڤی و هەردەم من دگۆتە خوە "چ کار بێ کێماسی نینن، بلا دەسپێکرن ژ من بیت و پاشی کاروانێ وەرگێرانا زانستێ دەروونی، دێ دەست پێ کەت."

لێ د هەمان دەمدا ژی، چەندین پرسیارێن گرنگ هەڤالجێمکێن ڤێ هزرکرنێ بوون... ئەرێ ما مە ئەو پەیڤ و ئیدیۆم هەنە کو کەڤلێ زانستەکێ مینا زانستێ دەروونی یا زارۆك و سنێلەیان پڕکەت؟ ئەگەر من وەرگێرا، کی دێ چاپکەت؟ پرۆسا چاپکرن و بەلاڤکرنێ، ئێکە ژ مەزنترین و کاریگەرترین ئاستەنگێن د رێیا پرۆژێن وەرگێرانا بابەتێن زانستیدا. پاشی ئەگەر هاتە چاپکرن ژی، کی دێ خوینیت؟

ب راستی، نە بوونا بەرسڤێن قاییلکەر بۆ ڤان پرسیاران، ئەز دوودل و پێشوپاش دکرم. لێ هەبوونا هژمارەکا زۆر ژ زارۆك و کەسێن ترۆمادار دناڤ جڤاکێ مە دا و کۆمێن وان کارەسات و روودانێن دلتەزین و بۆیەرێن

مرۆڤچێکەرێن دکوردستانێدا روودایین، پێدڤییا ژبۆ هەبوونا ژێدەرەکێ ب ڤی شێوازی پتر لێ دکر.

ژ لایەکێ دیڤە ژی، د ڤان پازدە سالێن ئازادی و خوەسەرییێدا، رڤێشتەکێ نوو یێ گەنجان پێگەهشتینە و یێ پێ دگەهن. ئەڤ رڤێشتێ نوو، بەرهەمێ هزر و کلتۆرێ پشتی سەرهلدانا ١٩٩١ێیە. ڤی رڤێشتێ نوو، خواندنا خوە یا دەسپێکی ب زمانێ کوردی خواندییە و رۆژانە ب زمانێ خوە یێ دایکێ سەرەدەرییێ دگەل هەمی بیاڤێن راگەهاندنا دیتی و بهیستی دکەن. ئەڤجا زمانێ کوردی دبیتە زمانێ وان یێ سەرەکی و د هەمی وەلاتێن جیهانێدا ژێدەرێن زانستی و دایکێن کتێبان ب زمانێ سەرەکییێ وەلاتی دهێنە چاپکرن. ئەڤ چەندە ژی بەردەوام مە پالددەت کو هزرێ د بیاڤێ وەرگێرانێ ب گشتی و وەرگێرانا بابەتێن زانستی ب تایبەتی بکەین و کار بۆ بکەین. هەمی کار ژ پێنگاڤێن کورت و بچووك دەست پێ دکەن و ب بەرهەمێن مەزن و شاکار ب دوماهی د هێن.

د ڤێ مالخولیانێدا، سەیدایێ هێژا (محسن قوچان)، سەرنڤیسەرێ کۆڤارا مەتین ل دهۆکێ، دەست ب پرۆژەکێ وەرگێرانا کتێبێن هزری و زانستی و رەوشەنبیری یا گشتی کر و ژ من ژی خواست کو ڤێ هزرا د مەژییێ خوە دا بکەمە کریار و دەست پێ بکەم. ئوو من ژی دەست ب وەرگێرانا ڤێ کتێبا ل بەر دەستێ وە کر.

ئەو ب خوە، بابەتێ ترۆماییێ و حالەتێ PTSD بۆ جارا ئێکێ، د سالێن هەشتێیاندا ب ئاشکرایی کەفتییە دناڤ کتێبا ئەمێریکی یا دەسنیشانکرنا نەخۆشیێن دەروونیدا(DSM). ئوو ل سەرانسەری هەمی جیهانێ، ڤەکۆلین

و دویفچوون ل سەر ڤی حالەتی هاتینە کرن و ب تێروتەسەلی ژ هەمی لایەنێن ئاکاما وێ یا دلینیێ، رەفتارێ، تەرکیز و هزرکرنێ هاتییە دیراسەتکرن.

هەر ژ دەسپێکا سالێن بیستان ژ سەدێ بۆری، کوردێن هەر چوار پارچێن کوردستانا مەزن و ب نەمازەیی کوردێن کوردستانا باشۆر (پشکا ل عیراقێ) بەرئاتافی گەلەك هەولدانێن هلوەشاندن و بنبڕکرنا کەساتی و نفشێ خوە یێ کوردینییێ بووینە. د ڤان هەولداناندا گەلەك کریارێن مشت ژ توندوتیژییێ، رەڤاندنێ، ئەشکەنجەدانێ، زڕبەهرکرنێ و وێرانکرنێ ل دژی مللەتێ کورد هاتینە کرن. د ڤێ پرۆسێدا ژن و زارۆك قۆربانی یێن سەرەکی بوون. د جڤاکێ کوردیدا، ژن وەکو ستوونەکا سەرەکی یا جێگیری و خۆشی یا خێزانێ، زارۆك ژی وەکو بشکوژ و چرا یێن پاشەرۆژا مللەتی، هەژی پووتەدان و گرنگی پێدانێنە.

وەسا خویا بوویە کو ژ ئەگەرێ ڤان کریارێن هۆڤانە یێن ل دژی کوردان هاتینە کرن، گەلەك نیشانێن پێشێلبوونێن دلینیێ و هزرکرنێ و رەفتارێ ل قۆربانییان دەردکەڤن. ئەڤ پێشێلبوونە ژی کار دکەنە سەر چالاکی یێن رۆژانە یێن زارۆکی و تەرکیز و شیانێن وی ل خواندنگەهێ ژی پێ ئاکامدار دبیت.

تێکچوونا هەر چوکلەکێ سێگوشەیا پێکهاتەیا کەسایەتی یا جڤاکی یا مرۆڤی (دلینی، هزرکرن، رەفتار)، کار دکەتە سەر چوکلێن دی ژی و میناکەکێ نە سرۆشتییێ مینا دینان ددەتە نەخۆشی. ژبەر ڤێ ئەگەرێ بوویە کو ڤەکۆلەری پارچە شعرا هێژا (محسن قۆچان)ی کرییە دەرگەهێ سەرەکییێ ڤێ ڤەکۆلینا ئەکادیمی.

شاعری ب ئاشکرایی و هۆستایانە کریارا ترۆماداربوونا زارۆکی دایە خویاکرن. دەمێ بۆیەرەکێ دلتەزین کو گەفێ ل ژیانا زارۆکی یان یا ئێکێ دی دکەت، چ ب سەری بهێت، یان ببینیت، یان ژی گوهـ لێ ببیت و شیانێن خۆگونجان و راهاتن و سەرەدەریا دگەل بۆیەری نەبن، دێ تۆشی ترۆمایێ بیت. د شعرێدا بۆیەرەکێ هۆڤانە ب سەرێ زارۆکی و خێزانا وی دهێت، پاشی ب چاڤێ سەرێ خوە دبینیت کا چ ب سەرێ دایکا وی دهێت، ئەوا پالپشت و پشتەڤانی یا وی یا ئێکێ د ڤان جۆرە کریاراندا. پەهلەوانێ ڤێ شعرێ تۆشی ترۆمایێ دبیت و ژ هەوارێن وی دیارە کو چ پالپشتی و هێزا بەرگرییێ ل دەف نەمایە و یێ کەفتییە د تۆرا بێزاری و بێ ئۆمێدیەکا کوژەکدا، ئوو بەرێخودانا خەلکی ژبۆ رەفتارێن وی یێن نە سروشتی، ئاکاما ترۆمایێ ل سەر کەسایەتی یا زارۆکی خویا دکەت. شاعر سێ میناکێن پێکڤەگرێدایی و تێکرەس ب شارەزایی ژبۆ خویاکرنا ترۆماداری یا زارۆکی دکەتە هێڤێنێ شعرا خوە:

١. میناکێ هەبوونا بۆیەرەکێ ترۆمایی کو خێزانێ هەمییێ ڤەگریت، ب سەرێ زارۆکی دهێت و دبینیت ژی.
٢. نە بوونا شیانێن خۆگونجانێ و خۆ ل بەر نە گرتنا بۆیەری، ئانکو بێزاری و بێ ئۆمێدی ژ ئەگەرێ هەستکرن ب نەمانا پالپشتی و پشتەڤانی یا هەیی.
٣. ئاکاما بۆیەری ل سەر رەفتار و دلینی و هزرا زارۆکی کو دبیتە ئەگەرێ نە سروشتیبوونا کەسایەتی یا وی و خەلك ڤێ نەسروشتیبوونێ ب دیناتییێ دبینن.

ئەو ب خوە، ویژەڤان و دەروونزان هەردوو سەرەدەریێ دگەل کووراتی یا ناخێ مرۆڤی و مرۆڤانییێ دکەن. د پرانی یا جاراندا، بەرهەمێن ویژەڤانێن بەهرەمەند دبنە ژێدەر و رێ نیشاندەرێن تیۆرێن دەروونی. ب هزرا من، ئەڤ چەندە بوویە وە ل ڤەکۆلەری کری کو شعرەکێ بکەتە دەرگەهێ سەرەکییێ کتێبا خوە.

ئەڤ کتێبە ژ کۆمەکا ڤەکۆلینان پێك دهێت. بابەتێ ترۆماداری یا زارۆکان و حالەتێ PTSD هەمیا پێکڤە گریددەت و دبیتە ڤەکۆلینەکا ئەکادیمی یا کاملان، کو ڤەکۆلەری ژبۆ تێزا خوە یا دکتۆرایێ بکار ئینایە.

دبیت گەلەك تێزێن دکتۆرایێ ژلایێ زانا و بسپۆرێن هەرێما مەڤە هات بنە نڤیسین، لێ هندی ئەز پێ ئاگەهدار ئەڤە ئێکەمین تێزا دکتۆراییێیە ل سەر ئێشێن دەروونی یێن زارۆك و سنێلەیان هاتییە پێشکێشکرن. ئوو ئەڤ وەرگێرانا مە ژی دێ بیتە ئێکەمین وەرگێران ژبۆ تێزەکا دکتۆرایێ کو ل وەلاتەکێ ئەورۆپایی هات بیتە نڤیسین و پێشکێشکرن.

د ڤێ وەرگێرانێدا، من یێ هەولدای کو هندی دشیاندا بیت، ژ چوارچوڤێ زمانێ وێ یێ زانستی دەرنەکەڤم. هەمی تایبەتمەندی یێن زمانێ کوردی ل بەر چاڤ بگرم. ئوو ئەو پەیڤێن مە چ تێرمێن کوردی یێن هەڤکویف بۆ نەدیتین، مە وەکو خوە هێلاینە و کرینە دناڤبەرا دوو کڤانان‌دا. هەروەسا ژبۆ تێرمێن ئامارێ ژی، مە چ تێرمێن کوردی بۆ نە دانایینە و وەکو خوە ماینە.

دگەل ڤێ ڤەکۆلینێدا، شەش ڤەکۆلینێن دی یێن تێکرەس و جوداجودا هەنە، د دەمێن جوداجودا دا هاتینە کرن و ب سەربەخۆیی ل داوی یا کتێبێ هاتینە دانان. ئەڤە وەکو ڤەکۆلینێن سەرەکی یان دەسپێکی یێن ڤێ تێزێ دهێنە

هژمارتن و ئەو ژی ب تەڤاڤی هاتینە وەرگێران، داکو دەمێن پێدڤیدا خواندەڤانێن لێگەر ل درێژی و تیروتەسەلی یا هەر ڤەکۆلینەکێ بزڤریت و ب سەر شەنگستەیێ ڤێ ڤەکۆلینێ هلببیت.
هەروەسا هەردوو پرسیارنامەیێن تایبەت ب ڤەکۆلەرێ ڤێ کتێبێڤە، کو وەکو ئالاڤێن چاڤپێکەفتنان بکار ئینباینە، ب تەڤاڤی هاتینە وەرگێران و ب پاشکۆیا کتێبێڤە هاتینە نووساندن.
دەربارەی فیگەر و وێنە یێن د ڤەکۆلیناندا هاتینە پێشکێشکرن، هەروەکو خوە هاتینە سکانەرکرن و ئەو پەیڤێن ئینگلیزی یێن ل سەر فیگەر و وێنەیان ژی، وەکو خوە نە. لێ دناڤ تێکستیدا ب کوردی هاتینە شرۆڤەکرن. هەمان کریار دگەل بابەتێ ژێدەران ژی هاتیە کرن.
هەژی گۆتنە کو وەرگێران ژ زمانەکێ پێشکەفتی و دەولەمەندێ مینا زمانێ ئینگلیزی، بۆ سەر زمانەکێ پشتگوهـ هاڤێتیێ مینا زمانێ کوردی، کو بۆ ماوێ چەندین سالان ل بن گەفێن دەهمەنکرنێ و ژنافبرنێ د ژیا، کریارەکا نە هێسانە. ئەڤجا بێگومانە کو دێ گەلەك کێماسی د ڤێ وەرگێرانێدا هەبن. لێ هەروەکو ئەحمەدێ خانی گۆتی:

ئەڤ مەیوە ئەگەر نە ئابدارە
کورما نجیە ئەو قەدەر ل کارە
ئەڤ تیفلە ئەگەر نە نازەنینە
نووبارە ب من قەوی شرینە

ل داويىَ ژى دبێژين، هيڤييه هەمى نڤيسەڤان و خواندەڤانێن هێژا ب تێبينى يێن خوە يێن مفادار و بهادار پشتەڤانى يا ڤى پرۆژەى بكەن، داكو د چاپێن بهێندا يان ژى د وەرگێرانێن هەمان شێوازدا كێمتر كێماسى هەبن.

چ بەرهەم ميناكىَ كاملانيىَ ب خۆڤه ناگرن، چونكو كاملانى تنىَ ژبۆ خودێيه.

هيڤيدارم ئەڤ وەرگێرانه جهىَ مفادارى يا كتێبخانەيا كوردى بيت.

د. عارف حيتۆ

دهۆك/ ٢٠٠٦

arifhito.balata@gmail.com

من ددیت بچویکا چاڤێن وان دبەستی
شاهێ درندە یێ دهاژۆت تۆپزەك ئاگر ددەستی
بێت هاژۆتن هەتا پێت وان خوین دگریت
دزڤریتن خوینا وان دخۆتن
هەتا کو ژلەشی ماین هەستی

❊

زڤری دەیکا من گرت و هنجنی
لەشێ وێ ژخوینێ هونی
ئاگر بەردایێ و سۆت
هندی من کر.. ئاگری خۆ بەرنەدا
من کر هەوار: شرینێ دا.. شرینێ دا
هەمیا گۆت: بەخت ب رەشی سەر ب شینە!
بەخەدەنێ وەللا یێ دینە!

هوزانڤانێ کورد
محسن قۆچان

١. پێشگۆتن

أ. چەند پێزانینەك دەربارەی ترۆمایێ

١. پێناسەیا ترۆمایێ

ترۆما.. وەکو ئیدیۆم، دبنەکۆکا خوەدا پەیڤەکا گریکیيا کەڤنە و رامانا بریندار‌بوونێ ددەت. بۆ وان برینێن لەشی یان مەژی دهێتە گۆتن ئەگەر ژ ئەنجامێ هێزەکێ پەیدا بن. د نۆژدارییێدا، ئەڤ ئیدیۆمە (ترۆما) رامانا وێ رەوشێ یان دەمارگیرییێ ددەت ئەوا ژ برینداریێ پەیدا دبیت. د دەروونناسییێدا، رامانا سەربۆرێن دلینییێ، یان هەلنگفتنێ ددەت کو ل داویێ ئاکام و بەرژەنگێن دەروونی پەیدا بکەت (ماك کێخنی- ٧٧).

ترۆمایا دەروونی دهێتە پێناسەکرن کو پالێنەرێن سەربۆرێ دگوهوریت، یان ژی پێشێلبوونێن دلینی یان مەژی زێدەتر لێ دکەت (دیرکخ- ٩٧).

دوور نینە کو سیگموند فروید ئێکەمین نۆژدار بیت، بیردۆزا خوە یا دەروونییا مەزنان ل سەر شەنگستێ ترۆما بێن زارۆکینییێ شرۆڤە کر بیت، وەکو فاکتۆرەکێ هۆکاری یا نەساخییا دەروونی. ئەو بۆیەرێن ژلایێ فرویدڤە هاتینە شرۆڤەکرن وەکو جۆرێن ترۆمایێ، هەر ژدیتنا کریارا سێکسی یا دایبابا د دەمێ زارۆکینییێدا و هەتا دگەهتە تەعدایی یا سێکسی یان ژی

چەوت بکارئینانا کریارا سێکسی د دەمێ پێگەهشتنێدا (ڤان دەر کولك-٨٧).

هەرچەوا بیت، ئەڤ پێناسە ب تێگەهشتنێڤە هەڤبەندە، ئانکو ل شوونا خوەییێ کریارا بۆیەرێ ترۆمایی ب خوە، حالەتێ مەژی د دەمێ ترۆماییێدا شرۆڤە دکەت. ل گورەی بیردۆزا فروید، سەربۆرێن ترۆمادار ئانکو "هەر ئاکامەکا هەبیت کو دەزگەهێ دەماران نەکاریت ب رێکا هزرکرنا هەڤبەند یان ژی ب کارتێکرنێن لڤاندنێ، سەرەدەرییێ دگەل بکەت."

ب شێوەیەکێ دی، ئەم د کارین بێژین کو "حالەتەکە مەژی دئێختە دبن پالدەرەکێ ب هێزدا داکو ب شێوەیەکێ نۆرمال و سروشتی سەرەدەرییێ دگەل بکەت." هەروەسا ب هەمان شێواز پییر ژانێت Pierre Janet ژی ترۆماییێ پێناسە دکەت، لێ پتر داکۆکییێ ل سەر ژێوەرێن ترۆماییێ دکەت، ئەوێن دبنە ئەگەرێ پێشێلکرنا شیانێن راهاتنا کەسۆکی (ڤاندەر کولك- ٨٩). دسالێن نۆتاندا، ترۆما یا دەروونی ب ڤی شێوە یێ ل خوارێ دهێتە پێناسەکرن "سەربۆرا بۆیەرەکێ پەستا دژوارە کو میکانیزما راهاتنێ ل جەم کەسی دوەستینیت یان پێشێل دکەت (ڤان دەر کولك-٩٥).

د نڤشتۆکا ئەمێریکیدا ئەوا دەربارەی"دەسنیشانکرن و ئامارا پێشێلبوونێن مەژی- DSM" پێناسە یا بۆیەرێن ترۆمادار ب ئازادییەکا ئاشکراتر یا هاتییە ناساندن، چونکو دەسنیشانکرنا پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆماییێ PTSD ل گورەی ڤی سیستەمی، ب تەمامی ل سەر خویاکرن و دەسنیشانکرنا بۆیەرێن ترۆمایی رادوەستیت. ئەڤجا دێ یا ب ساناهی بیت کو ئەم د پرۆسا ترۆماییێ بگەهین، ئەگەر ئەم ل دویڤ شۆپا ڤێ وەرگێرانا

راستڤەکری یا DSM بچین. د ئێکەمین پێشگۆتناحالەتێ پێشێلبوونێن پشتی ترۆماییێ (PTSD) یا (DSM- III)دا، بۆیەرێن ترۆمایی ب ڤی شێوێ خوارێ پێناسە کرییە: "هەر پەستەکا بەرنیاس و مرۆڤ هزرێ ژێ بکەت کو دپرانی یا کەساندا ببیتە ئەگەرێ پەیداکرنا نیشانێن پێشێلبوونێ، دبێژنێ بۆیەرێ ترۆمایی". لێ د وەرگێرانا (DSM- III) یا راستڤەکریدا، جارەکا دی ترۆماییێ ب ڤی شێوەی پێناسە دکەت: "بۆیەرەکە کو ژ دەرڤەی تێکرایی یا سەربۆرا کەسەکێ هەچکوهەیی بیت و د پرانی یا کەساندا ببیتە ئەگەرێ پەیداکرنا نیشانێن پێشێلبوونێ". لێ د وەرگێرانا (DSM-IV)دا، پێناسەکرنا ترۆماییێ یا ئاشکراتر لێ کری کو تایبەتمەندیەکێ ب خۆڤە بگریت.

"بۆیەرەکە یان چەندین بۆیەرن د سەربۆرا مرۆڤیدا کو ب سەری دهێت یان ژی دبینیت، زەرگەهـ پێ دگەهنێ یان دبیتە ئەگەرێ گەفێن مرنێ، یان ژی دبیتە ئەگەرێ قرۆمبوونا وی یان کەسەکێ دی." هەرچەوا بیت، ئەڤ بۆیەرێن ژێگۆتی ل گورەی (DSM-IV) د هێنە هژمارتن کو پالدەرێن ترۆماییێنە، ئەگەر "کاردانەوە یا مرۆڤێ بەرئاتاڤ یا پڕ بیت ژ ترسا دژوار و هەست ب بێ هاریکارییێ و ڤەچغاندن و پاشڤەبرنێ." د زارۆکاندا، ئەڤ کاردانەوەیە ب رێکا "رەفتارێن ئازراندی و نە رێکخستی" دهێنە خویا کرن. هەرچەندە ئەگەر ئەڤ پێناسە یا داوییێ بۆ ترۆماییێ پتر یا پراکتیکی بیت ژ یێن بەری خوە، لێ هێشتا ئەڤ پێناسەیە تنێ بۆ مەزنان ل کارە.

ژبۆ دەسنیشانکرنا ڤان بۆیەرێن پڕ ژ گەفێن ل سەر ژیانێ و قرۆمکرنا لەشێ کەسی یان یێ ئێکێ دی، یا فەرە مرۆڤ ل ئاستەکێ دیارکری یێ وەراریێ بیت.

بەری وی ئاستیٚ وەرارکرنیٚ، زارۆك ناهیٚتە هژمارتن کو ییٚ دبن مەترسیا گەفا ژیانیٚ یان یا قرۆمکرنیٚدا، وەکو مەزنان. د هەمان وەختدا، دبیت زارۆك هندەك بۆیەریٚن سروشتی ییٚن رۆژانە ب بۆیەریٚن گەفا ل سەر ژیانیٚ تیٚ بگەهیت، ئەڤە ژی ل سەر ژییٚ زارۆکی و وەرارا وی یا تیٚگەهشتنیٚ و شیانیٚن وی ییٚن کارتیٚکرنیٚ دگەل جڤاکی رادوەستیت.

ژبلی هزریٚن جودا جودا ییٚن فرویدی دەربارەی تیٚگەهشتنا ترۆماییٚ، ترۆما د نڤیسینیٚن دەروونیدا، ل دەسپیٚکیٚ بۆ مەزنان دهاتە پیٚناسەکرن. لیٚ دسەر ڤیٚ هەمییٚ را خالا هەڤپشکا هەمی پیٚناسەیان ئەوە کو ترۆما بۆیەرەکیٚ دیارکرییە دگەل کاردانەوەیا مرۆڤی بۆ وی بۆیەری. ئەڤە ژی ویٚ چەندیٚ دگەهینیت کو ناڤەرۆکا راستەقینە یا بۆیەری هند یا گرنگ نینە وەکو رامانا خوەییٚ بۆیەری بۆ کەسیٚ بەرئاتاڤ.. ئەڤ هەردوو ئەلەمەنتیٚن پیٚناسەکرنا ترۆماییٚ، ئانکو (بۆیەریٚ نە د هزریٚدا و کاردانەوە یا تایبەت یا کەسی) ژلاییٚ ئانا فرویدڤە هاتنە بکارئینان ژبۆ شرۆڤەکرن و پیٚناسەکرنا ترۆما یا زارۆکان.

ب ڤیٚ چەندیٚ، ئانا فروید وەسا هزر دکەت کو هەر بۆیەرەکیٚ نە د هزرا زارۆکیدا و ب سەری بهیٚت، دبیتە ترۆما. نەمازە ئەگەر د شیانیٚن زارۆکیدا نە بیت کو د ڤی بۆیەری بگەهیت یان ژی سەرەدەرییٚ دگەل بکەت. ئەزا زارۆکی د قورمچیت و پیٚشیٚل دبیت، دەمیٚ سەربۆرا وی یا پیٚشین نە کاریت سەرەدەرییٚ دگەل بۆیەرەکیٚ نوو بکەت. (فروید- ٤٣).

٢. دیرۆکا ترۆمایێ

ئەگەر ئەم سەحکەینە وەرار و بکارئینانا ترۆمایێ د وارێ نڤیسینێن دەروونیدا، هەر ژ سەردەمێ فرویدی و هەتا کارێن نهۆ، دێ بینین کو گەلەك رێك و بیاڤێن جوداجودا ب خۆڤە گرتییە. لێ د سەرهندێ را نیشانێن بۆیەرێن ترۆمایی یێن ژیانێ ب تەڤاڤی ل سەر شەنگستێ بیردۆزێن دایینامیکی و شرۆڤەکاری یا دەروونی، وەسا خویا دکەن کو سەربۆرێن زارۆکینییێ رۆلەکێ کاریگەر هەیە د پەیداکرنا هەڤرکی یێن دەروونی یێن ناخێ مرۆڤی و ئەڤ هەڤرکییەنە دبنە ئەگەرێ پرانی یا نەساخی یێن دەروونی ل دەمێ مەزنبوونێ (ڤان دەر کولك-٨٧). خواندنگەهێن شرۆڤەکاری یا دەروونی، پتر گرنگیێ ددەنە میکانیزما نە هشیارییا مرۆڤی ل سەر کەتواری و دەوروبەران، ل سەر شەنگستێ وێ چەندێ کو کەتواری ئاکامەکا کێمتر هەیە ژ نەهشیارییا مرۆڤی. هەمی رەنگێن سەربۆرێن نەبالبەر (نێگەتیڤ) د ژیانا زارۆکینییێدا وەکو کارەساتێن ژیانێ، ژ هەڤ دووربوون و بێ بەهرکرن د نەهشییا زارۆکیدا دهێنە هلگرتن و دبنە سەدەمێ پشێلبوونێن دەروونی. ب ڤێ چەندێ، بکارئینانا ترۆمایێ وەکو تێگەهەك ژبۆ خویاکرنا بۆیەرێن جودا جودا یێن ژیانێ، د پرانی یا نڤیسینێن دەروونیدا، هەتا نهۆ ژی مژداریەکا ل سەر هەی. ئەڤجا نە تشتەکێ سەیرە کو ئیدیۆمێ ترۆمایێ ب شێوەیەکێ بەربەرلاڤ و مژدار بهێتە بکارئینان. ئەڤێ چەندێ ژی یا وە ل هندەك دختۆرێن مجد دڤی واریدا کری کو بێژن ئەڤ ئیدیۆمە پێدڤی ب چ پێناسە یێن جێگر و ئاشکرا ناکەت و د پرانی یا جاراندا وەکو "ئیدیۆمەکێ جەڤەنگی یان رۆژنامەڤانی" دهێتە بکار ئینان (سومەرفیلد- ٩٩).

ژ لایەکێ دیڤە، خواندنگەهێن بایو- دەروونی وەسا ددەنە خویا کرن کو فاکتۆرێن جینی و ڤنێتی (بۆماوەیی) دبنە ئەگەرێ پێشێلبوونێن دەروونی. ئەوێن ڤان خواندنگەهان د هاژۆن، هەولددەن بدەنە خویاکرن کو ئاکاما ترۆمایێ وەکو سەدەمەکێ پەیداکرنا نەساخی یێن دەروونی، یا کێمە یان ژی هەر نینە.

ڤان هەردوو هزرێن سەرەکی بابەتێ ترۆما یا دەروونی گرچنتر لێ کر و ئێدی ب زەحمەتتر لێهات کو د وارێن ڤەکۆلینێ و کارێ رۆژانەیێ دختۆرییێدا پێکهاتنەکا تەڤایی یان ژی هزرەکا ئێکگرتی ل سەر ترۆمایێ پەیدا ببیت. هەردوو گرۆپێن سەرەکی، خواندنگەها شرۆڤەکاری یا دەروونی و خواندنگەها بایو- دەروونی، گرنگییەکا کێم یان ژی چ گرنکییێ نادەنە رۆلێ دەوروبەران دپەیداکرنا پێشێلبوونێن دەروونیدا (بریمنەر- ٩٩).

هەرچەوا بیت، ڤەکۆلینێن نوو هندەك شەنگستێن بشافتی دەربارەی پرۆسا وەرارکرنا ترۆمایێ ب شێوەیەکی زانستی و ب گرۆڤ بۆ ڤی بیاڤی دانایینە. ژ لایێ دیرۆکێڤە، ڤێ پرۆسێ یا دەسپێکری، دەمێ هندەك جۆرێن جودا جودا یێن حالەتێن نەساخییان هاتینە دەسنیشانکرن، نەمازە ئەوێن پشتی بۆیەرێن دلتەزین پەیدا بووین. گەلەك نۆژداران، ل گەلەك جهێن جیهانێ، هەر ئێکی ژلایێ خۆڤە بێی ئاگەهداری یا یێ دی، نیشانێن هندەك حالەت و ئارێشێن نۆژداری یێن د خوەییێ کەساندا شرۆڤە کرینە، ب تایبەتی ئەو کەسێن بەرئاتاڤی بۆیەرێن دلتەزین و نێگەتیڤ بووین. بێی کو بشێن سەدەمێن ڤان نیشانان دەسنیشانکەن یان ژی بدانە دگەل نەساخییەکا ئاشکرا کری. رەنج و هەولدانێن سەرەکی یێن د ئێکگەهشتنێ و نێزیکبوونێ دناڤبەرا هەمیاندا

دەربارەی ڤان حالەتێن دەروونی یێن ژنوو دەسنیشانکری، ئەو نیشان و بەرژەنگ بوون ئەوێن پشتی کارەساتان دەردکەفتن، وەك وەرگەراندنێن ترێنا (شەمەندەفران)، ئوو بۆیەرێن شەران کو هژمارەکا زۆر ژ خەلکی بەرئاتاڤی هەمان سەربۆر دبن (هورووتیز-٨٧).
ژ کارکەفتنا سەرەکی یا پشتی بۆیەرێن رێکا ئاسنینا ترێنێ، بۆ نموونە، دگۆتنێ: "موڤکێن رێکا ئاسنین" (ترمبل-٨١). د رەوشێن شەڕاندا، هندەك سەربازان هندەك نیشانێن هەڤبەند ب شەڕیڤە لێ دیار دبوون بێی کو هیچ سەدەمەکێ هەڤبەند، ئاشکرا بکەت، ڤی حالەتی ژی دگۆتنێ: "دلێ سەربازان"، "دەمارگیرییا شەڕی"، "وەستیانا کریاران" ، "هەلنگفتنا بۆمبا ـــ صدمة القذائف"... هتد (گاردنەر-٤١، سوسارد- ١٩). هندەك ژ وان ژنکێن بەرئاتاڤی تەعدایی یا سێکسی بووین، هندەك نیشانێن سەیر لێ دیار دبوون کو دشیاندا نەبوو وەکو نەساخی بهێنە دەسنیشانکرن. سەرەرای وێ چەندێ کو ئەڤ نیشانە د درێژخایەن و دژوار بوون، ڤی حالەتی دگۆتنێ: "حالەتێ تەعدایی یا سێکسی- متلازمة الاغتصاب"، ئوو پاشی ئەڤ نیشانە هاتنە بکار ئینان ژبۆ شرۆڤەکرنا وان نیشانێن جوداجودا یێن دژنکادا دەردکەفتن پشتی بەرئاتاڤی تەعدایی یا سێکسی دبوون (بۆرگێس-٧٤، کلپاتریك-٨٥). ئەو نیشانێن د زارۆکاندا پەیدا دبوون پشتی سەردەریکرنەکا نە باش و خراب، دگۆتنێ: "حالەتێ زارۆکێن ڤەچغاندی" (سکێتی-٨٤، گرین-٨٠). گەلەك ژ وی خەلکێ د سەردەمێ شەرێ جیهانییێ دووێ دا ژ کامپێن نازییا قورتالبووین، هندەك نیشان و ژ کارکەفتن و قرۆمی لێ دیار ببوون دگۆتنێ: "حالەتێ ـKZ " (باروکاس- ٧٥، هورووتیز-٨٧). ئەڤ

حالەتانە تا رادەکی دبەربەلاڤ بوون. سەرەرای وێ راستییێ کو ئەڤ حالەتانە ب شێوەیەکێ خوەسەر و ل دەمێن جوداجودا و ژلایێ زانا یێن جوداڤە و ل جهێن جوداجودا یێن جیهانێ هاتینە خویاکرن و شرۆڤەکرن. هەمی حالەت ژ ئەنجامێ بەرئاتاڤبوونا بۆیەرێن نە سروشتی پەیدا بووینە و پڕانی یا نیشانان ژلایەنێن دلینی، رەفتار و نیشانێن لەشیڤە (فیزیکیڤە) وەکهەڤن.
ل دوماهییا سالێن شێستان، دەمێ سەربازێن ئەمێریکی ژ شەڕێ ڤێتنامێ د زڤرین دبوونە بابەتێن ڤەکۆلینان ژبەر وان نیشان و پێشێلبوونێن دژوارێن لێ پەیدا دبوون کو ژ ئەنجامێ شەڕی بۆ پەیدا ببوون. ژ ئەنجامێ ڤان ڤەکۆلینان پێشێلبوونێن (بایو- دەروون- جڤاکی) هاتنە دەسنیشانکرن کو بۆ جارا ئێکێ ئەڤ ئەنجامە ل سەر کتێبا (دەسنیشانکرن و ئامارا پێشێلبوونێن مەژی DSM) ل چاپا سییێ (DSM- III) هاتنە زێدەکرن و ئیدیۆمێ (PTSD) ئانکو پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆماییێ، وەکو حالەتەکێ دەروونی هاتە شرۆڤەکرن (APA-٨٠).

٣. ترۆما و رێبازا پەیدابوونا نەساخیێ Pathogenesis

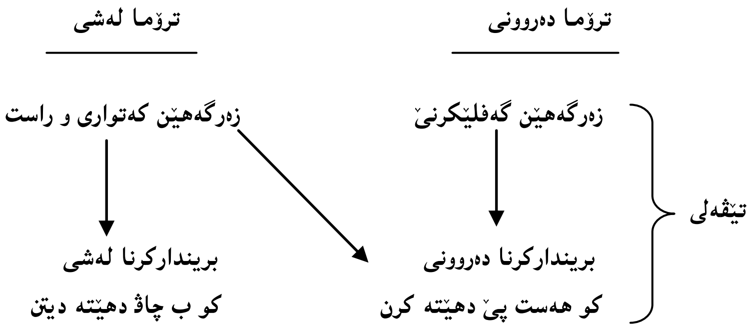
ئێك ژ وان بابەتێن گرنگ و سەرنجڕاکێش کو ب درێژاهییا دیرۆکێ نۆژدار و زانا و فیلوسوف و پێغەمبەر ژی پێڤە مژوول بووین ئەوە کو پشتی مرۆڤ بەرئاتاڤی بۆیەرەکێ دلتەزینێ دەوروبەران دبیت، دێ نیشانێن نەساخیێ و پێشێلبۆونێن ژکارکەفتنێ لێ پەیدا بن. ل دەسپێکێ، خەلکی وەسا هزر دکر کو نە ب تنێ پێشێلبۆونێن دەروونی ژ ئەنجامێ تورەبوونا عفریتا و هێزێن نە دیتی یێن دسەر سروشتی را پەیدا دبن، بەلکو وەسا هزر دکرن کو نەساخی

یێن لەشی ژی ژ ئەگەرێ ڤان هێزێن مژدار و نە دیتی پەیدا دبن. لێ ئەڤروکە یا خویا بووی کو نەساخی یێن لەشی ژ ئەگەرێ تۆشبوونێ و فاکتۆرێن دەسنیشانکری یێن نەساخییێ پەیدا دبن. هەردەمێ رێبازا نەساخییا هەر نەساخییەکێ، ب ئاشکرایی یا دیار نە بیت، خەلك دێ پەنا بەتە بەر هێزێن مژدار و د سەر سروشتی را، ژبۆ شرۆڤەکرنا سەدەمێ نەساخییێ.

نهۆ، د ڤی سەردەمیدا ئەم د کارین ب درێژی ل سەر سەدەم و فاکتۆرێن نەساخییێ، رێبازا پەیدابوونا نەساخییێ، ماوە و سەربارکێن هەر نەساخییەکا لەشی و خۆ ترۆما یێن لەشی ژی باخڤین و شرۆڤە کەین. نهۆ و ل گورەی پێزانینێن هەیی، دشیاندایە کو جۆرێ نەساخییێ و ماوەیێ مانێ و ئاکاما هەر ترۆمایەکێ ل سەر لەشی دەسنیشانکەین. لێ دسەر هندێ را، نە هەستێن مە یێن گرچن و نە تەکنیکێن پێشکەفتی یێن د دەستێ مەدا دشێن بەرسڤا پرسیارێن بۆیەرێن دەرڤەیی بدەن وەکو: (ئەگەر، چ، چەوا و هەتا چ رادە) ، کو کار دکەنە سەر پشکا دەروونی یا کەسی. پڕانی یا بیردۆز و کار و گریمانێن مە ل سەر ترۆما یا دەروونی، هەتا نهۆ ل سەر شەنگستێ هزر و تێرامان و باوەری یێن مە یێن کەسۆکی یێن ئایینی یان ئیدیولۆژی دهێنە شرۆڤە کرن. هەروەسا نەبوونا گرۆڤێن زانستی بوویە ئەگەرێ وێ چەندێ کو ئەوا دبێژنێ (هەستا شەشێ) رۆلەکێ گرنگ بگێریت د ڤی واریدا.

ب ساناهیترین رێك ژبۆ تێگەهشتنا ترۆمایا دەروونی ئەوە کو ڤێ ترۆمایێ هەمبەری ترۆما یا لەشی بکەین و دێ بینین کو وەکهەڤی دناڤبەرا ڤان هەردوو ترۆمایاندا پترە ژ تێڤەلیێ (خشتەیێ -١).

خشتە (١): ترۆما یا دەروونی ل هەمبەری ترۆما یا لەشی.



وەکهەڤی:
- دهێتە پیڤان
- جۆرێ زەرگەهی نە یێ چوارچۆڤە کرییە
- ئەو ب خوە ساخ دبیتەڤە
- سەربارك هەنە
- ئێککگرتن- تێکهەلکرن

هەردوو ترۆما یێن لەشی و یێن دەروونی ژ زەرگەهێن دەرڤەیی پەیدا دبن، هەرچەوا بیت، د ترۆما یا لەشیدا زەرگەهێ دەرڤەیی، یێ کەتواری و راستە. لێ د ترۆما یا دەروونیدا، زەرگەهێن گەفلێکرنێ و یێن بەرهەست، دبنە ئەگەرێ بریندارکرنا دەروونی و ترۆماداریێ. ژبۆ پێناسەکرنا ترۆما یێن لەشی و دەروونی، فەرە هەردوو زەرگەهێن دەرڤەیی (یێن بەرهەست و یێن کەتواری)، پێکڤە دگەل ئاکامێن وان ل سەر خوەییێ کەسی (برینداربوونا

ئەندامێن لەشی یان دەزگەهێ دەروونی) ب سنسلە تێکهەل بکەین. نهۆ ترۆما یا دەروونی ژی، هەروەکو ترۆما یا لەشی دهێتە دەسنیشانکرن و پیڤان، پیڤانا ترۆما یا دەروونی **ب دژواری، خەستی، قەبارە و رووبەر، ماوە و دووبارەبوونا روودانا بۆیەری، لێ نە ب جۆرێ بۆیەری دهێتە پیڤان** (بۆ نموونە، کەفتن ژ جهەکێ بلند، لێکدان و وەرگەریانا ترومبێلان، بریندااربوونا د شەڕیدا، یان تەعدایی یا سێکسی...هتد. یا باوە بۆ هەردوو جۆرێن ترۆمایێ کو کەسی شیانێن مەزنێن ساخبوونێ هەبن، بێی کو بزانین چەوا. ئەم دزانین کو کێم حالەت ژ ترۆماداری یا مە، چ لەشی بیت یان دەروونی، ئاکام و سەربارکێن درێژخایەن ل دویڤ خوە دهێلیت و خرابتر لێ دهێت و دبیت ببیتە ئەگەرێ پەیداکرنا پێشێلبوونەکا بەردەوام. بارا پتر ژ ترۆماییێن مە یێن لەشی یان دەروونی دگەل دەمی ئەو ب خوە ساخ دبنەڤە.

د ڤی سەردەمیدا، گەلەك پێزانین دەربارەی میکانیزما پرۆسا ساخبوونا ترۆما یێن لەشی هەنە. لێ ژبۆ ساخبوونا ترۆما یێن دەروونی، کێم پێزانین هەنە. ب شێوەیەکێ گشتی، پێزانینێن مە دەربارەی سروشت و پێکهاتەیێ دەزگەهێ دەروونی گەلەك د کێمن، نەمازە دەمێ ئەم هەمبەری پێزانینێن ئەندامێن لەشی دکەین. هەتا رادەکێ زۆر ئەڤ کێم پێزانینییا ل سەر دەروونی، ڤەدگەرنەڤە بۆ زەحمەتییا شیانێن خویاکرنا دەزگەهێ دەروونی، چ ب رێکێن چاڤدێری و لێنێرینێ بیت یان ژی ب رێکێن تەکنیکی و ب کومکرنا داتایان بیت. هەر چەوا بیت، ڤەکۆلینێن نوو، ب تایبەتی ئەوێن دەربارەی پێکهاتە و کارێ مەژی دڤی واریدا ئاسۆ یێن گەش ل پێشیا مە ڤەدکەن. سەربۆرێن ئاژەلان و سەرهاتی یێن مرۆڤان خویا کرییە کو هەر زەرگەهەکا لەشی تا

رادده‌کی یا هه‌ڤبه‌نده ب جۆره‌کی ژ جۆرێن زه‌رگه‌ه یان بریندار‌بوونێن ده‌روونی. د پڕانی یا جاراندا، زه‌رگه‌هێن ده‌روونی ژی ژ ئه‌نجامێ هنده‌ك ئاکامێن نه بالبه‌رێن (نێگه‌تیڤ) یێن بریندار‌بوونا له‌شی په‌یدا دبن، نه مازه ئه‌وێن دبنه ئه‌گه‌رێ مرنا خانه یێن له‌شی(کولب -٨٧، ساپولسکی-٩٦).

لێ بریندار‌بوونا له‌شی ب تنێ، ل ده‌مێ زه‌رگه‌هێن راستی یێن که‌تواری ب له‌شی دکه‌ڤن په‌یدا دبن، گه‌فێن ب هێز د کارن بریندار‌بوونه‌کا (ترۆمایه‌کا) ده‌روونی په‌یدا که‌ن. ئه‌ف گه‌فێن هه، دبیت گه‌فێ ل سه‌ر ژیانێ، ئێمنیێ یان ته‌ڤاڤه‌تی و رێکوپێکی یا مرۆڤی بکه‌ت. ده‌مێ بۆیه‌ره‌ك ب سه‌رێ زارۆکی دهێت، گه‌فێ ل ژیان و ئێمنی و رێکوپێکی یا وی دکه‌ت (APA-٩٤).

ژبۆ ده‌سنیشانکرنا ئه‌گه‌رێ ترۆما یا ده‌روونی، یا فه‌ره بۆیه‌ره‌کێ ده‌رڤه‌کاری هه‌بیت کو دبیت ته‌عداییه‌ك تێدا بیت یان ژی ب تنێ گه‌ف بیت، هه‌روه‌سا یا فه‌ره کو بۆ جارا ئێکێ ب سه‌رێ مرۆڤه‌کی بێت.

ئه‌ڤه ژی خاله‌کا گرنگه ژبۆ جوداکرنا ترۆما یا ده‌روونی ژ یا له‌شی، چونکو ب ڤێ گه‌فلێکرنێ یان ته‌عداییێ، زه‌رگه‌ه دگه‌هنه ده‌زگه‌هێن له‌شی و مه‌ژی پێ تێك دچیت (بریندار دبیت) و ده‌زگه‌هێ ده‌روونی پێشێل دبیت. ژبۆ هه‌ر بۆیه‌ره‌کی، چ ترۆمایی بیت یان نه، ده‌مێ ب سه‌رێ ئێکی دهێت، یا فه‌ره کو ب کێمی، ب رێکا ده‌زگه‌هه‌کێ هه‌ستێ دله‌شیدا (هه‌سته‌وه‌رێن له‌شی) بگه‌هته سیسته‌مێ بیردانکێ، چونکو پێنگاڤا ئێکێ یا به‌رئاتاڤبوونێ هه‌ستپێکرنه. ئه‌ڤ هه‌ستپێکرنه هه‌تاکو دبیته پشکه‌ك ژ بیردانکێ یان دبیته سه‌ربۆرا که‌سه‌کی، فه‌ره د چوارچوڤێ بۆیه‌ره‌کێ ترۆماییدا بیت.

هەمی پشکێن ڤێ رێبازێ (دەزگەهێ هەستپێکرنێ، سیستەمێ بیردانکێ و سیستەمێ کاردانەوەییێ) دڤێت دساخلەم و پێگەهشتنێ بن، ژبۆ ڤەگوهاستنا ئەلەمەنتێن گەفلێکرنێ ژ هەلومەرجەکێ دەرڤەیی بۆ بنگەهێن ئارمانج دناڤ مەژیدا، داکو کارێ سیستەمێ کاردانەوێ دەست پێ بکەت.

خشتە (٢): رێبازا ترۆما یا دەروونی

جه			
سیستەمێ کاردانەوێ دپەردە یێن مەژیدا، میحوەرێ (HPA, ANS) سیستەمێ بەرگرییێ	سیستەمێ بیردانکێ ستوییێ مەژی مەژییێ ناڤین دەڤەرا پەراوێز	دەزگەهێ هەستپێکرنێ	هەلومەرجێ دەرڤەیی
وەرگرتن و تیگەهشتن، شرۆڤەکرن، بەرئاتاڤکرن و دەرکەفتنا نیشانان	هەلگرتن و بیرکرن و گرتنا پێزانینان، دەسپێکا هێرشێ، چالاکبوونا نیۆرۆنان، هەستپێکرنا ب ئالۆزیێ	ڤەگوهاستنا ووزەی ژ رۆناهیێ، دەنگی، تامێ بێهنکرنێ و دەستکرنێ بۆ چالاکی یێن ڤلڤل د نیۆرۆنێن هەستپێکرنێدا	تەعداییەکا ژ راستا یان زۆرداریيەکا کەتواری
کاردانەوە			

دەمێ هەستپێکرنێن بۆیەرەکێ دەرڤەییێ گەفلێکرنێ دگەهتە جهێ دەسپێکێ ژ بنگەهێ سەرەکیێ رێکخستنێ د ستوییێ مەژی و د مەژییێ

ناڤیندا، ئەڤجا ئەڤ هەستپێکرنە دێ هەڤرکیێ ل دژی چالاکی یێن سەربۆرێن پێشین یێن نخافتی کەت.

ئەگەر پێلێن چوونە ژوورا هەستان د نەزانراو بن یان ژی ئەگەر ب گەفلێگرنەکا پێشینڤە دگرێدای بن، هەر دەملدەست دێ کاردانەوەیا ئاگەهدارکرنەکا سەرەتایی کار کەت و دێ چالاك بیت (ئاستون، جون- ٨٦).

ئەو پشکا دەماغی ئەوا بەرپرسیارییا سەرەکییا رێکخستنا ڤێ کریارا پێزانینێن دەملدەست ل سەر ئازراندنا دلینیێ دکەت، تازە یا هاتییە زانین کو ئامیگدالایە Amygdala (لی دوکس- ٩٦).

ئەمیگیدالا، مینا کاکلا باهیڤەکا بچووکە، دکەفتە دناڤ دەماغێ پێشیندا. وەسا یا هاتییە زانین کو ئەڤ باهیڤوکە پشکەکە ژ سیستەمێ پەراوێزێ، ئەوێ کونترۆلا کاردانەوەیا رەوشێن ترسێ دکەت. ئەڤ کارە ئێکسەر دهێتە کرن بەری کریارا پێزانینێن پەردا دەماغی ژ ئازراندنێن دەرڤەی روو بدەت. هەروەسا پشتی هینگی ب شێوەیەکێ ئێکسەر ژی روو ددەت. ئەڤ رێبازا راستەوخۆ، وە ل مە دکەت کو سەرەدەرییێ دگەل ئازراندنێن ترسناکێن نەپەن بکەین، بەری ب تەڤاڤی تێ بگەهین، یان ژی بزانین کا ئەو ئازراندن ب خوە چ جۆرە و چییە. چالاکی یێن دەماری د ئەمیگدالادا و دبنگەهێن دی یێن ستوییێ مەژی و مەژییێ ناڤێندا، دبیتە ئەگەرێ رێژتنا ڤەگوهێزکێن دەماری، مینا: (کاتیکۆلامین- Catecholamines، نور ئیپنێفرین - Norepinephrine، دوپامین-Dopamine ، سیروتونین- Serotonin)، دەزگەهێن چێکرنا دەماران و پێپتایدێن دەماران وەکو هورمۆنێ ئەدرینو- کورتیك- ترافیك (ACTH)، فاکتۆرێ رێژتنا

کورتیکوتروفین(CRF) و ڤاسوپرێسین Vasopressin. ئەڤ گرچنی و تێکهەلەیا کاردانەوەیا فسیولۆژی یا دەماران، سیستەمێ دەمارێن ناڤین، سیستەمێ دەمارێن ئوتۆنومی، تەوەرێ (HPA) و سیستەمێ بەرگرییێ ب خۆڤە دگریت و لەشێ مرۆڤی دئێختە د رەوشا شەڕی و رەڤینێدا (کانوون-١٤، -٢٩)، ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ پەیداکرنا چەندین نیشانێن ئازرێنەر دمرۆڤیدا (گیلەر-٩٠).

زێدەباری کاردانەوە یا ئێکسەرا هێرشێ (بۆیەری) دبنگەهێن دەسپێکی یێن ستوییێ مەژی و مەژییێ ناڤیندا، کو د پڕانی یا جاراندا کاردانەوە دهێتە کرن، بەری پێزانین بگەهنە ئاستێ بلند یێ پەردا دەماغی. پرۆسا هەڤبەندی یا دناڤبەرا چالاکی یێن دەماران و ئازرێنەرێن هەستیارێن تایبەتدا، دجهەکێ بەرفرەهێ مەژیدا روو ددەت. کۆمەلا گرێیان ئەوێن شێوازێن هەمەرەنگێن هەستیاران پێکڤە گرێددەن، دجهێن گرچنێن مەژیدا روو ددەن، وەکو ئەمیگدالا (Amygdala) و هیپوکامپەس (Hippocampus). ب ڤێ چەندێ گرچنترین کۆمەلێن گرێیان د پەردا دەماغیدا روو ددەن. ب شێوەکێ سروشتی، ئەڤ شیانا بەرچاڤ یا دەماغی ژبۆ پێکڤەگرێدانێ، میکانیزمەکا راهاتنا هەڤسەنگییێیە کو دبیتە ئەگەرێ ب هێزئێخستنا ژیانەکا دۆمدرێژ (فیلپس-٩٢).

د رەوشێن گەفلێکرنێدا، شیانێن کۆمەلە یێن گرێ یێن دەماغی، مرۆڤی بەرئاتاڤ دکەت و زەمینەیەکێ خۆش دکەت ژبۆ پەیداکرنا کۆمەلە گرێ یێن چەوت و ب ڤێ چەندێ ژی، گشتیکرنەکا چەوت ژ بۆیەرێن تایبەتێن

ترۆمایی بۆ رەوشێن ئێمن و نە ترۆمایی پەیدا دبیت، ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ پەیداکرنا حالەتەکێ کلینیکیێ دبێژنێ فلاشباکێن هەڤبەند ب ترۆماییێڤە.

ل گورەی شەنگستەکێ دی یێ ساخلەتێن دەماغی، دبێژنێ لاستیکی: ئانکو شیانێن گوهورینێ هەنە ل گورەی کاردانەوە یا چالاککەرێن دەماران ب ئازرێنەرێن هەستدار (سینگەر-٩٥، سوئینێن-٩٥). ڤەکۆلینێن نوو ل سەر بیردانکێ، هندەك پێزانینێن ل سەر تێگەهشتنا مە بۆ وەرارا بیرهاتنێن ترۆمادار زێدەکرن.

مەژی (دەماغی) هندەك شیانێن گرچن هەنە ژبۆ چێکرن و هەلگرتنا میناکێن ناڤخۆیی بۆ وێنە یێن جیهانا ناڤخۆیی و دەرڤەیی. هەمی پشکێن دەماغی، پێزانینان ژ ئازرێنەرێن ناڤخویی و دەرڤەیی هلدگرن (بیرهاتنا چێ دکەن)، ئەڤ هلگرتنە ژی ب رێکا گوهورینێ د کاردانەوەیا چالاککەرێن دەماراندا دهێتە کرن (پێربی-٩٥).

هەمی خانە یێن دەماری، ب رێکا دانانا پێزانینێن نوو یێن کو ب ئاوایەکی بکەڤنە سەر چالاکی یێن بۆری، شیانێن گوهورینا کاردانەوەیان هەنە بۆ میناکێن دەرڤەکاری. ساخلەتێن بیردانکێ و جۆرێن پێزانینێن هلگرتی ل گورەی کارێ تایبەتێ جهی یان سیستەمێ د مەژیدا دجودانە، ب ڤێ چەندێ ژی، چوار جۆرێن بیردانکێ دهێنە نیاسین:

(١) بیردانکا تێگەهشتنێ کو ژ دەمێ فیربوونێ پەیدا دبیت.

(٢) بیردانکا لڤۆك کو ژ دەمێ لڤلڤینێ پەیدا دبیت.

(٣) بیردانکا دلینیێ کو ژ دەمێ سەربۆرێن دلینیێ پەیدا دبیت.

(٤) بیردانکا حالەتی کو ژ دەمێ چالاکیان د حالەتەکێ رێکخستنا پشکێن مەژیدا پەیدا دبیت (کورچینی- ٩٤، گرین والد- ٩٦، لی دوکس- ٩٠، پیری-٩٥، سیلدەن -٩١،شۆرس-٩١).

گەلەك خالێن بیردۆزی و ئەزمۆنگەری ل سەر سروشتی ئاڤاهیێ بیردانکا مرۆڤی هاتینە دیتن (چاکتەر-٩٨). دەمێ شێوازێ سرۆشتییێ چالاکی یا نیۆرۆنی ب هندەك بۆیەرێن دەرڤەکاری پێشێل دبن، بیرهاتنێن ترۆمایی دەردکەڤن، ئوو ژ ئەگەرێ ڤێ پێشێلبوونێ یان/ ئوو دبیت ئەڤ بۆیەرێ هەیی یێ هەڤبەند بیت ب هندەك بۆیەرێن دی یێن هەلگرتی یێن پێشێن و گەفدارڤە (بیرهاتن)، شێوازێ چالاکییا نیۆرۆنی د دەمێ سەربۆرێن تروماییدا ژ پەردا دەماغی (تێگەهشتن) بۆ ستوییێ مەژی (رێکخستنا گیاندارا فسیولۆژی) دهێنە گوهارتن. ئەڤ هەردوو کریارە د مرۆڤیدا روو ددەن بێی کو مرۆڤی ئاگەهـ ژێ هەبیت (چوارتز-٩٤). ئەڤ شیانا گوهورینێ دپشکێن جودا یێن دەماغیدا یا جودایە. ب شێوازەکێ سنسلەییێ پێشێلبوونێ پەیدا دبیت، ژ زەحمەترین گوهورین (ستوییێ مەژی) بۆ ب ساناهیترین گوهورین (پەردا دەماغی). ئەڤ جوداهییە ل سەر تێگەهشتنا ئەندامی یا دەماغی رادوەستیت (ستوییێ مەژی د هەرسێ هەیڤێن داوییێ ژ ژیانا کۆرپەی پێ دگەهیت و پەردا دەماغی ب درێژاهییا ژییێ کۆرپەی پێ دگەهیت).

ژبەر ڤێ چەندێ، بیرهاتنێن ترۆمایی ل پشکێن جودا جودا یێن دەماغی دروست دبن. ژ چالاکی یا کاردانەوە یێن ب ترس و ژنشکاڤە ژ ستوییێ مەژی دەست پێ دکەت و پاشی دچیتە مەژییێ ناڤین و پاشی بۆ دەڤەرا سالامین و پەراوێز و پەردا دەماغی. هەرچەوا بیت، کریارێن ژ ناڤدا ساخلەتێن جودا

جودا ل سەر ئاستێن جودا جودا یێن دەماغی هەنە. د پرانی یا جاراندا، ئەڤ کریارە نە بابەتینە دبنگەهێن سەرەکی یێن ستوییێ مەژی و مەژییێ ناڤیندا، لێ پری تەنگەزاری و هەستا ئالۆزییێنە د سالاماس و سیستەمێ پەراوێز دا، ئوو ل داوییێ شرۆڤەکرن و هەڤبەندی، ل دەڤەرێن پەردا دەماغی گرچنتر لێ دهێن (سینگەر- ٩٥).

ب ڤێ چەندێ، حالەتێ ترۆماییێ ژ ئەگەرێ بیرهاتنێن ڤان دەڤەران پێك دهێت (حالەتێ رێکخستنا ناڤین، دلینی، وەزیفە یێن لڤینێ و تێگەهشتنێ) کو ب شێوەیەکێ سنسلەیی پەیدا دبیت و شێوازێن جوداجودا ب خۆڤە دگریت، ئەڤ چەندە ژ بۆیەرێن ترۆمایی پەیدا دبیت و ژبۆ چێکرنا بیرهاتنێن ترۆمایی کار دکەت (پاینوس-٨٩،چوارتز- ٩١،-٩٤، تیر-٨٣).

هندەك جاران کاردانەوە یا دلینییێ یا مەرجەدار پەیدا دبیت، کو دەنگ و میناکێ بۆیەرێ ترومایی وەکو پالدەر یان ئازرێنەرەکێ مەرجدار کار دکەت، ژبۆ کاردانەوە یێن فیتری یێن ژنشکاڤە (کولب- ٨٧). دگەل هندێ ژی، ئەڤ شێوازێ فسیولۆژی و رێبازا نەساخییێ دحالەتێن (PTSD)دا مەترسییا گوهورین یان ژکارکەفتنا رێبازا نیورۆنان خویا دکەت، ب تایبەتی دەمێ بەرئاتافی گەلەك حالەتێن تروماییێ بن (ماك گوف-٩٠). ئەڤ خالە ژی پشتەڤانی یا بنەما یێن مەرجدارییا کلاسیکی دکەت (Classical Conditioning)، نەمازە د هەر دوو فاکتۆرێن فێربوونا شێوازێ بیرۆدزا وەرار و گەشەکرنا نیشانێن PTSD دا (کال هون- ٩٣، کینی- ٨٥). ئەڤە ژی ل گورەی شێوازێ پرۆسێسا پێزانینان، د کاردانەوەیا ترومایێدا دهێتە ئەنجامدان (هورویتز-٨٧).

هەڤتەریبی یان هەڤسەنگی یا ترۆمایێ، پێدڤی ب یەك ژ ڤان پرۆسەیان هەیە، یان بۆیەرێ ترۆمایی دگەل هێلکاری یا تێگەهشتنا هەیی تێکهەل دبیت، یانژی هێلکارییەکا نوو دهێتە پەیداکرن.
ئەڤ شێوازێ شرۆڤەکرنێ هزرێن دینامیکی یا دەروونی دگەل مەرجدارییێ و هزرێن گشتیکرنێ ل سەر بیردۆزێن تیگەهشتنا هەبوونێ تێکهەل دکەت (کال هون-٩٣، فووا-٨٩).

٤. ترۆما و کاردانەوە یا پەستێ

پێناسەیا دروست یا پەستێ و پەستدارییێ، هەتا نهۆ ژی وەکو ئاریشەیەکا سەرەکی دهێتە هژمارتن، ژبلی تایبەتمەندی یا بیاڤێن بکارئینانا وێ، دبیتە ئەگەرێ مەزنترین ئاستەنگێن هەلسەنگاندنا تیۆری و بکارئینانا نۆژداری یا تێگەهێ پەستێ (سیلای- ٧٦)، هەروەکو هانز سیلای دبێژیت:
"یاسا یێن مەزنێن سروشتی، ئەوێن بەرگرییا مرۆڤی ل دژی پەستێ رێك دئێخن، ب شێوەیەکێ بنەرەتی د هەمی ئاستێن ژیانێدا وەکهەڤن، هەر ژ خانە یێن مرۆڤی و هەتا دگەهتە ئەندامێن گرچنێن لەشێ مرۆڤی و جڤاکی" (سیلای- ٧٥).
ئەڤ بیرۆکە زارۆکان و مەزنان هەردووان ڤەدگریت. ل ڤی سەردەمی، پەست دهێتە ناساندن کو حالەتەکە گەفێ ل راهاتنا سیستەمێ ئەلوستاتی دکەتن (ماك ئوین-٩٨). ژلایێ زانستیڤە، پەیڤا پەست ژبۆ شرۆڤەکرنا ئازرێنەری (پەستداری) دهێتە بکارئینان، کو حالەتەکێ ناڤخۆیی یە، یان ژی کاردانەوەیەکا ئاشکرایە (گودیەر-٩٠، ماسۆن-٧٥، روتەر-٨١).

مژداری یا دناڤبەرا هەردوو لایەنێن پەستێدا، چ وەك فاكتۆرەكێ ئەگەردار یان ژی وەك ئەنجام، ب رێكا خویاكرنا جوداهیی یێن دناڤبەرا پەستێ و پەستدارییێدا دهێتە ئاشكراكرن و بنبڕكرن. یا هاتییە خویاكرن، كو حالەتێ پەستێ ل گورەی پێناسەیا وێ، نە تایبەتە ب سەدەمیڤە. ب ڤێ چەندێ ژی، ل سەر فاكتۆرێن مەرجدارییێ رادوەستیت كو ب شێوەیەكێ تایبەت ئاكامێ دكەتە سەر چالاكی یێن هندەك ئەندامێن دەسنیشانكری، ئوو هەمان پەستداری دكاریت نیشانێن هەمەجۆر دكەسێن جودا جودا دا پەیداكەت (سیلای-٧٥).

هەر ژ رۆژا ئەدولف مایەر دەست ب كارێ خوە كری (مایەر-٥١)، هەتاكو تێگەهێن نوو یێن بۆیەرێن پەستدارێن ژیانێ هاتینە خویاكرن (گودیەر-٩٠)، وەسا خویا بوویە كو ئەگەرێن سەرەكی یێن ئێشێن دەروونی ل دەف مەزنان بۆیەرێن پەستدارێن ژیانێنە.

د سەر هندێ را ژی، دەسنیشانكرنا زوو یا پێشێلبوونا هەڤبەندییێ، ئەوا ژ ئەنجامێ ژ هەڤ دووربوونا دایباب و زارۆكان پەیدا دبیت، ئاكامەكا مەزن ل سەر تێگەهێن تیۆری و پراكتیكی یێن ساخلەمی یا مەژییێ زارۆكی هەیە. ڤێ هزرێ بۆ ماوێ چل سالان ڤەكێشا، رامان و میكانیزما ڤان دیاردەیان ژ ئاشكراییێ دوورە (روتەر- ٨٩).

ڤەكۆلینێن راهاتنێ وەسا دیاركرییە كو بەری راهاتنا ل سەر نەساخیێن دەروونی ددەمێ تێگەهشتنێدا، چ كاریگەرییا خوە ل سەر رەوشێنن نەجێگر و قەیرانكی نینە (ڤون كنۆرینگ-٨٥). لێ د سەر ڤێ چەندێ را ژی، هەژی گۆتنێیە كو پەستا دەروونی ل دەمێ زربەهرییێ، مشەختكرنێ و ژێكڤە

قەتیانێ دیار دبیت. ب ڤێ چەندێ ژی، گۆمان ل سەر وێ تیۆرێ پەیدا دبیت، ئەوا دبێژیت کو بۆیەرێن سەرەکی یێن ژیانێ رۆلەکێ کاریگەر دچێکرنا پێشێلبوونێن دەروونی یێن زارۆکاندا دبینن (بێردن-٩٠).
ڤەکۆلینێن ل سەر هەڤبەندییا بۆیەرێن ژیانێ ب خەمۆکییێڤە خویا کرییە کو هەر بۆیەرەکێ گەفەکا دەروونییا درێژ دگەلدا بیت، مەترسیدارترە ژ بۆیەرێن دی، د پەیداکرنا پێشێلبوونێن دەروونیدا (ساندبێرگ- ٩٣). ئەو سنێلەیێن خەمۆکییەکا دۆمدرێژ هەین، وەسا دیارە کو گەلەك سەربۆرێن نەخۆش دناڤ خێزانەکا هشکباوەر و رەقدا یێ ب سەری هاتین، لێ ئەوێن هندەك جاران تۆشی حالەتێن دۆمکورتێن خەمۆکیێ دبن، هندەك پەستێن دگەل هەڤالان یێ ب سەری هاتین (ئولسون- ٩٨). د ئەنجامدا، ئەگەر قوتان و زۆرداری، گەف، هەولدانێن خۆکوشتنا داییابان یان ژی هەر بۆیەرەکێ دی یێ ترۆمایێ دگەل ڤان رەوشاندا بیت، دێ بنە PTSD ئانکو پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ (پاینوس-٩٠).
هێز و دژواری یا پەستێ پتر ژ جۆرێ پەستێ دبیتە ئەگەرێ ترۆماداریێ و پاشی دبیتە رامانا بۆیەرێن دی یێن ژیانێ بۆ کەسی. ئانکو هێزا پەستێ دیار دکەت کا ئەڤ بۆیەرە ترۆمادارە یان نە. ڤەکۆلینێن ل سەر پەستا دەروونی وەسا خویا دکەن کو مرۆڤ ب سروشتێ خوە ل سەر سێ ئاستان بەرهنگاری یان کاردانەوە یا پەستا دەروونی دکەت: ئاستێن دەروونی، بایولۆژی و جڤاکی، تێکرەسان و تەڤلیهەڤیا کاردانەوەیا مرۆڤی دناڤبەرا ڤان ئاستاندا کاردانەوەیا مرۆڤی ژبۆ پەستێ دەسنیشان دکەت (خشتەیێ-٣).

ئاستێ دەروونی

مرۆڤ ل هەمبەری پەستێن دەرڤەکاری یێن ژنشکاڤە کاردانەوەیێ دگەل راهاتنا دەسپێکی یا ئالاڤێن بەرگرییێ دکەت. ئەزا مرۆڤی هێشتا ئەو هێزا تەڤاڤ نینە کو دگەل رەوشا نوو رابهێت، نەمازە ئەگەر یا ب هێز بیت، ئەڤجا ئەو پەست دێ بیتە ئەگەرێ پێشێلبوونا سیستەمێ ئەزێ (فروید- ٦٧). بیردانکا نەئاگەها ڤەشارتی، ب پێرینەیا ئەمیگدالا و ب رێکا کاردانەوەیەکا بلەزا ترسیانێ کو بەری پەردەیا مەژی بهێتە ئاگەهدار کرن، پەیدا دبیت. ژ لایەکێ دیڤە ژی دەمێ هایپوکامپاس تێدا پشکدار دبیت، بیردانکا ب ئاگەها ئاشکرا پەیدا دبیت (لی دوکس-٩٦). بەرئاتاڤبوونا پەستێن دژوار و کاریگەر دیار دکەت کا چەوا مرۆڤ وەرگرتنا هزرێن دەربارەی خوە و کەسێن دی، یەك ل دویف یەك رێك دئێخیت (ڤان دەر کولك- ٩٨).

ل گورەی ڤەکۆلینێن ئەزمۆنگەری یێن هوروتس، کاردانەوەیا پەستێ ب ڤی شێوازێ خوارێ پێناسە دکەت:

"شیانێن مەژینە ژبۆ تێگەهشتنێ، رێکخستنێ، سەردەریکرنێ و راهاتنێ دگەل بۆیەران." ئەڤە ژی دهێتەکرن ب رێکا ئالوگۆرکرنا دناڤبەرا دووبارەکرنا بۆیەری و ماندلاکرنا هندەك ژ پشکێن بۆیەری(هوروتس-٨٧). دەربرینا دلینیەکا زێدە ددەمێ بۆیەریدا، یان ژی رەفتارەکا نە رێکخستی و نەسروشتی، راستییان ب ساناهی بەرزە دکەت، ئەو راستی یێن هەڤبەند ب دووبارەکرنا هندەك کریارێن ئارێشا هەیی و وەستیانا ژ ئەگەرێ سەربۆرێن پەستا بۆیەری پەیدا بووین (ترۆما/ ڤان دەر کولك- ٩٨).

هەستكرن ب نە بوونا هاریكاریێ، كێمبوونا هەستا ژیاتیێ وكێمبوونا رێزگرتنا كەسی بۆ بهایێ كەساتیا خوە، وەكو كاردانەوە یێن دەروونی یێن نە سروشتی دهێنە هژمارتن، كو ژ ئەنجامێ ترس و لەزا سەربۆرا ترۆمایێ پەیدا دبیت.

ئەڤە ژی ب نیشانێن دووبارەبوونا سەربۆرا ترۆمایی و خۆدانەپاش یان خوە ژێ دووركرنێڤە هەڤبەندە و د DSM دا هاتینە شرۆڤەكرن (APA- ٩٤، پاینوس-٩٠). خۆدانەپاش ژ هزر، هەست و رەوشێن هەڤبەند ب بۆیەرێن ترومایێڤە، ئاشكراترین میكانیزما راهاتنێیە كو ب نیشانێن سەرەكی یێن پەیدابوونا پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێڤە PTSD دهێنە نیاسین.

ژبۆ شرۆڤەكرنا نیشانێن پشتی سەربۆرەكا ترۆمایی، ستراتیژی یێن جوداجودا یێن راهاتنێ هەنە. دبیت ستراتیژیا چارەكرنا ئارێشێ بیت، یان ژی راهاتنا ل سەر شەنگستێ دلینیێ بیت. ئەڤ هەردووە ژی ل سەر شیانێن كەسی رادوەستیت كا د كاریت سەرەدەریێ دگەل ئارێشێ بكەت و چارەسەر كەت یان نەشێت وێ چەندێ بكەت. زارۆكێن ترۆمادار (ئەوێن PTSD لێ) پتر راهاتنا ل سەر شەنگستێ دلینیێ بكار دئینن (بلاك-٩٢).

خشته- ٣

خشته- 3: مۆدێلا بایو- دەروونی و جڤاکی ژبۆ کاردانەوەیا پەستا ترۆمایێ خویا دکەت

ANS: Automatic Nervous System, HPA axis: Hypothalamus Pituitary Adrenal axis

	هەبوونا پەستێ			ئەمانا پەستێ
	بابەت	کاردانەوەیا بلەز	کاردانەوەیا کەڤنار	کاردانەوەیا نەسروشتی
پەستا ترۆمایی ←	دەروونی	- بەرزانکا ڤەشارکی. - نەمان یان لاوازبوونا ئەزێ- Ego.	- بەرزانکا ئاشکرا - کێمبوونا هەستکرنێ ب ژیاتیێ و پێڤەگرێدانێ و نەمانا بهایێ کەسۆکی. - ستراتیژی یێن جوداجودا یێن راهاتنێ	دووبارەبوونا سەربۆرێ
پەستا ترۆمایی ←	بایولۆژی	- زێدەبوونا چالاکی یێن ئەمیگدالا: HPA-axis, ANS - هورمۆن و کاتیکولامین دەمێ هەبوونا پەستێدا.	- گوهۆرینێن هایپوکامپال نەسروشتی یا HPA-axis - جێگیربوونا زێدەچالاکی یا ANS - هورمۆن و کاتیکولامین دەمێ هەبوونا پەستێدا.	زێدە هشیاری
پەستا ترۆمایی ←	جڤاکی	- بەرهنگاری و رەڤین - بکارئینانا ئەزێ و گرنگیدان ب رەفتارێن مانێ و خوەڤوورتالکرنێ	- گومانکرن، ڤەقەتیان، خوەدوورکرن ژ هەڤبەندی یێن جڤاکی	خوەدانەپاش و پێشێلبوونا دلنیێ

ئاستێ بایولۆژی

گەلەك خالێن ئاشكرا و رێ نیشاندەر هەنە ژبۆ خویاكرنا كاردانەوەیا سروشتی و یا نە سروشتی یا ئالۆزییێ. ل هەمبەر بۆیەرێن گەفلێكرنێ، كاردانەوە یێن دەماری- فسیولۆژی هاتینە خویاكرن (ئاستون، جونس- ٨٦، كانون-١٤، -٢٩، كورسچین- ٩٤، گیلەر-٩٠، گرینوالد- ٩٦، لی دۆكس- ٩٠، پێری-٩٥، فیلپس-٩٢، سلیدن-٩١، شورس-٩٠، سینگەر- ٩٥، سوینن- ٩٥). هەروەسا گوهورینێن ئەندامی ژی دمەژییێ مرۆڤێ ترۆماداردا هاتینە تێبینیكرن، بۆ نموونە: قورمچینا هیپوكامپۆس Hippocampus و وەرمتنا زكوكی Ventricle و مەزنبوونا قەبارەییێ وێ (بریمنەر-٩٩، ساپولسكای- ٩٦). هەر چەوا بیت، دانوستاندن ل سەر راستی و دروستی یا ڤان داهێنانا هاتینە كرن. بۆیەرەكێ دژوار، خۆ ئەگەر بەروەخت بیت ژی دبیتە ئەگەرێ تێكچوونا (دێندرایت)ان د هیپوكەمپۆسدا. دێندرایت، پشكێن خانە یێن دەمارێنە (نیورۆنس) ئەوێن پێزانینان وەردگرن و هەروەسا بەرپرسێن پشكەكا مەزنن ژبۆ قۆناغێن دەسپێكی یێن چێكرنا بیردانكا دۆمدرێژ. ئەگەر ئالۆزی یان بۆیەرێ ترۆمایی نە یێ بەردەوام بیت و ب راوەستیت، ئەڤ گوهورینە ژی دێ زڤرنەڤە سەر سروشتێ خوە یێ جاران. لێ ئەگەر ئالۆزی و بۆیەر د دژوار بن، ئەڤ گوهورینە نازڤرنەڤە سەر سروشتێ خوە. د راستیدا خانە یێن هیپوكامپۆس تێك دچن و دبنە ئەگەرێ ژ دەستدانا بیرهاتن و بیردانكێ (ماك ئەوین-٩٢).

هیپوكامپۆس كو بنگەهەكە د مەژیدا، رۆلەكێ گرنگ دكریارا فێركرن و بیردانكا نوودا دبینیت، هەروەسا وەكو گرنگترین پشكا مەژی دهێتە هژمارتن

کو ناڤگینەکە ژبۆ کاردانەوەیا پەستیێ و پێ ئاکامدار دبیت. ژبۆ هورمۆنێن پەستیێ، سیستەمەکێ دووانییێ خانە ییێن وەرگر هەیە، کاری هەڤسەنگ دکەت. نەمازە د دەمێ رێژتنا زێدە یا هورمۆنێ گلوکوکورتیکویددا، ئەڤ رێژتنە ژی ددەمێ پەستا دژواردا روو ددەت (تراپ-٩٦). هەروەسا هیپوکامپۆس ب رێکا ئاکاما نەهێلانێ ل سەر جەوسەرێ HPA رێژتنا گلوکوکورتیکوید هەڤسەنگ دکەت. ب ڤێ چەندێ دهێتە خویاکرن کو هیپوکامپۆس بنگەهەکێ گرنگە ژبۆ ساخلەمی و یەکگرتنا تێگەهشتنێ، کاردانەوە یا پەستیێ ب کیمیکی و هورمۆنێن دەماران دکەت. وەسا دهێتە دیتن کو پێشێلبوونا وێ ژلاییێ تیۆریڤە، شەنگستەکێ ئەناتومی بۆ بیردانکا ترۆمایی و بەرژەنگێن دی ییێن PTSD دروست دکەت (بریمنەر-٩٩).
هەروەسا زێدەبوونا رێژتنا ماددەییێ ئەدرینالین (ژ گلاندێ ئەدرینال) ب شێوەیەکێ نە راستەوخۆ و ب رێکا ئازراندنا دەمارێ بەرزە، کارێ بیردانکێ ب هێز دئێخیت (لی دوکس- ٩٦).
وەسا دهێتە هزرکرن کو زێدەبوونا کورتیسۆلی ژ ئەگەرێ پەستیێ کار دکەتە سەر بیردانکێ و پێشێلبوونا بیردانکێ پەیدا دکەت (کیرشبایوم-٩٦)، و کێمبوونا کۆرتیسۆلی، کارێ بیردانکێ ب هێز دئێخیت (سیمان- ٩٧). یا هاتییە خویاکرن کو هەردوو هورمۆنێن کورتیسۆل و ACTH کار دکەنە سەر تێکهەلەییێ بۆیەرێن هەڤبەند ب کریارانڤە کو نیشانەکا ئاشکرایە ژبۆ پویتە پێکرنەکا تایبەت (بۆرن- ٨٧ ،-٩٠).

ئاستێ جڤاکی

ئاکاما پەستەکا زێدە کار دکەتە سەر هەڤبەندی یێن جڤاکی و دبیتە ئەگەرێ پێشێلبوونا هەڤبەندی یێن دناڤ خێزانێدا و هەروەسا دناڤ جڤاکیدا ژی. ل دەف زارۆکان دبیتە ئەگەرێ نەمانا هەڤبەندی یێن پێڤەگرێدانێ کو ژنشکەکێڤە پەیدا دبیت، یان ژی بەرەبەرە پەیدا دبیت. ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا پێشێلبوونێن پێڤەگرێدانێ Attachment ل نك زارۆکی (بلاك- ٩٨).

سەرنجا کەسی، ب تەڤاڤی دێ کەفتە سەر بۆیەرێن هەیی و ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ وێ چەندێ کو نە کاریت ئەرکێن خوە یێن جڤاکی ب جهبینیت و هەروەسا نە کاریت دخێزانێدا و ل جهێ کاری و د سەرەدەریکرنا دگەل خەلکیدا ژی، یێ سەرکەفتی بیت. ژبەر ئەگەرێ بیرهاتنێن بەردەوام و ژنشکاڤە دەربارەی بۆیەرێ ترۆمایی و/ یان ترسا خۆڤەکێشانێ ژ رەوش و چالاکی یێن کو وەکو جەڤەنکەکێ ترۆماییێنە، وە لێ دکەت کو هەڤبەندی یێن هەڤالینییێ ژی پێشێل بن و ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەرێ هەڤڕکی یێن دناڤبەرا ژن و مێراندا، ئوو دبیتە ئەگەرێ بەردانا ژنێ و ژ دەستدانا کاری.

نیشانێن خەمۆکییێ و پێشێلبوونا هەڤبەندی یێن هەڤالینییێ د وان پەستێن هەڤبەند ب کەسانڤە پتر دبەربەلاڤن، وەکو ڤان رەوشێن ل خوارێ: سەرەدەرییا نە باش (یا لەشی و سێکسی) د دەمێ زاروکینێدا، دوژمنکاری یا دخێزانێدا دهێتەکرن، ئەشکەنجەدان، رەهینەکرنا زارۆکان، دەستەسەرکرنا زارۆکان ل کامپان یان ژی ئێخسیرێن شەڕی (APA-٩٤). گەلەك نەساخێن دەروونی ب شێوازێ بیرهاتن یان دلینییێ، ژیانا خوە ل دویڤ شێوازێن بەردەوامێن

ڤەژیانەڤەیا دناڤ بیرهاتنێن ترۆماییدا رێك دئێخن. ئەڤ کریارە وەکو ئاراستەکرنەکا چەوت ژبۆ کونترۆلکرنا هەستان و ئێمنبوونێ دهێتە کرن. پێشێلبوونا فوجائی یا رەفتارێن جڤاکی ل دەف ئاژەلان ژ ئەگەرێ پێشێلبوونەکێیە د ئەمیگدالادا، ئەو بنگەهێ کاردانەوەیا ترسێ د مەژیدا هەڤسەنگ دکەت (ڤان دەر کولك- ٩٨). لێ، دەمێ ئەڤ پێشێلبوونا ئەمیگدالا ل دەمەکێ زوو ژ ژیێ زارۆکی پەیدا ببیت، نیشان ب ڤی شێوە یێ مە گۆتی خویا نا بن.

پەستێن دژوار ئەوێن دبنە ئەگەرێ کاردانەوە یێن دەروونی، بایولۆژی و جڤاکی، هەروەکو بەری نهۆ هاتییە خویاکرن، ب شێوەیەکێ سروشتی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا هندەك نیشانێن بەروەختێن دوودلیێ، هەست نەکرن ب هەبوونا هاریکارەکی، هەستکرن ب ترسێ، ئالۆزیێ، گۆمانکرنێ و بەرهەڤبوونا کەسی ژبۆ رەڤێ یان بەرهنگاریێ. ئەڤە کاردانەوە یێن سرۆشتینە ژبۆ رەوشێن نە سروشتی. ئەڤ نیشانە وەکو کاردانەوە یێن سروشتی دهێنە هژمارتن خۆ ئەگەر بۆ ماوەیەکێ درێژ ژی بمینن، هندی پەست یا بەردەوام بیت، ئەڤ کاردانەوە ژی دێ هەر د بەردەوام بن.

ل دوماهیێ، پشتی پەستا دژوار نە مینیت، ئەڤ کاردانەوە یێن سروشتی ژی نامینن. لێ زێدەباری ڤێ چەندێ، هندەك جاران و ل دەف هندەك کەسان و ژبەر هندەك ئەگەرێن هەتا نهۆ نە ددیار، ئەڤ نیشانە دحالەتێ "رەڤین یان بەرهنگاریێ" دا دمینن، خۆ ئەگەر پەستا دژوار نە ما بیت ژی.

لێ هندەك جاران کاردانەوەیا پەستێ هەر ژ دەسپێکێ نە یا سروشتیە (ڤان دەر کولك- ٩٧). د هەردوو حالەتاندا، حالەتەکێ نەساخیێ پەیدا دبیت کو

هەڤبەندە ب پێشێلبوونا بایو- دەروون- جڤاکیڤە و ڤی حالەتی دبێژنێ پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ PTSD.

٥. پێشێلبۆونێن پەستا پشتی ترۆمایێ PTSD

ژئەنجامێ گەلەك ڤەكۆلینێن ل سەر پرسا ئەمێریکی- ڤێتنامی، PTSD وەکو حالەتەکێ دەسنیشانکریێ دەروونی هاتە پێناسەکرن و بۆ جارا ئێکێ ل چاپا سییێ ژ کتێبا ئامار و دەسنیشانکرنا ئەمێریکی ژبۆ نەساخیێن مەژی (DSM-III) ل سالا ١٩٨٠ هاتە خویاکرن(APA-٨٠).

ئەڤ دەسنیشانکرنە د چاپا چاککریدا DSM-III-R (APA-87) و هەروەسا د چاپا (DSM -IV) دا هاتییە بەلاڤکرن (APA-٩٤). ئەڤ دەسنیشانکرنە ژبۆ مەزنان هاتییە دانان. لێ د پڕانی یا وان ڤەکۆلینێن نوودا هندەك نیشانێن هەڤبەند ب زارۆکانڤە هاتینە تێبینیکرن (بریت- ٨٨، پاینوس-٩٠، فیڤەربایوم- ٩٧، تیر-٨٣، -٩١). هەموو نیشانێن تایبەت ب زارۆکانڤە ژبۆ دەسنیشانکرنا حالەتێ PTSD دخشتەیێ(٤)دا خویاکرینە.

بەربەلاڤبوونا PTSD د هەمی ژیانێدا ژبۆ مەزنان دناڤبەرا (١- ٥٨٪) یە، ئەڤ رێژەیە ژی ل سەر شێوازێ ڤەکۆلینێ رادوەستیت، کا جڤاك هەمی وەرگرتیە یان تنێ ئەوێن دبن ترومایێڤە وەرگرتینە (APA-٩٤، داڤێدسون -٩٣، وونگ-٩٧). هەرچەندە چ رێژە ییێن دەسنیشانکری ژبۆ PTSD یا زارۆکان ل بەر دەست نینن، لێ ل سەر شەنگستێ بۆیەرێن ترۆمایی د دەمێ زاروکینێدا، هندەك رێژە ییێن ئاماریێ ب هشیاری بۆ هاتینە دانان.

هاتییه خویاکرن کو ئەڤ بۆیەرێن ل خوارێ دبیت ببنه ئەگەرێ پەیدا بوونا PTSD: کارەسات، توندوتیژی یا دناڤ خێزانێدا، سەرەدەریا نە باش، سەرەدەریا سێکسی یا نە باش، رەوشێن شەڕی، توندوتیژی یێن رامیاری، ئەشکەنجەدان، زیندانکرن، دزین، بۆیەرێن سروشتی یێن وەکو بۆیەرێن رێکێ، بریندداربوونێن دژوار، سۆتن، نەخۆشییێن گەفێ ل ژیانێ دکەن، رەڤاندن، رەهینەکرن... ئەگەر ئەڤ بۆیەرە ب سەری هات بن، دیت بن یان بهیست بن کو یێ ل کەسەکێ نێزیکی وی قەومین، یان ژی ئەگەر مرنەکا نە سروشتی یا کەسەکێ بیانی دیت بیت، دێ تۆشی ڤێ پێشێلبوونێ بیت (APA- ٩٤).

نێزیکی ٦٪ ژ زارۆك و سنێلە یێن دناڤ جڤاکیدا، نیشانێن PTSD ل دەف هەنە (جیاکونیا- ٩٥). لێ ل گورەی هژمار، سرۆشت و شێوازێ بۆیەرێ ترۆمایی (٢٧- ١٠٠٪) ژ زارۆکان تۆشی PTSD دبن، نەمازە ئەوێن ژنشکاڤە بەرئاتافی کارەسات و دوژمنکاری یێن مرۆڤچێکەر دبن (ماك نیلی- ٩٣).

د وان کۆمێن سەرەدەریا نە باش یا لەشی و/ یان یا سێکسی دگەل زاروکاندا دهێتە کرن، بنگەهێ ڤەکۆلینا ترۆما یا زارۆکان ل شیکاگۆ، ل گورەی DSM-III-R، وەسا دیتن کو ٨٥٪ ژ وان زارۆکێن PTSD لێ تێکرەسانا نەخۆشیان ل دەف هەیە (پێری-٩٤). ئەو نموونێن ب دژواری سەرەدەریا نە باش دگەل هاتیە کرن ٣٥٪ تۆشی PTSD ببوون (فامیولارو-٩٦).

خشتەیێ (٤): فاکتۆرێن دەسنیشانکرنێ ژبۆ PTSD

أ. بۆیەرێن ترۆمایی:

هەرکەسەکێ بەرئاتافی بۆیەرەکێ ترۆمایی ببیت. فەرە ئەڤ هەردوو خالە هەبن:

١. بۆیەر پێ ب سەرێ کەسی هاتی، یان پێ دیتی، یان ژی پێ هەمبەری بۆیەرەکی یان هندەك بۆیەران بووی کو بوویە ئەگەرێ گەفا مرنێ یان برینداربوونەکا دژوار یا وی کەسی، یان ژی گەفەکە ل لەشێ خەلکێ دی دهێتەکرن.

٢. وەکو کاردانەوەیا بۆیەری ئەو کەس دێ گەلەك ترسییێت و دێ هەست ب نەبوونا هاریکارییێ کەت. د زارۆکاندا ئەو کاردانەوەیە ب شێوازێ رەفتارەکا ئازراندی یان یا نە رێکخستی دەردکەڤیت.

ب. نیشانێن دووبارەکرنا سەربۆرێ:

ئەگەر یەك (یان پتر) ژ ڤان نیشانێن خوارێ ل نك کەسێ ترۆمادار هەبن، سەربۆرا بۆیەرێ ترۆمایی ب بەردەوامی ل نك دهێتە دووبارەکرن:

١. جار جارە بۆیەرێن ترۆمایی ژنشکەکێڤە دهێنە بیرا کەسی، وەکو وێنە پێن بۆیەری، هزر یان تێگەهشتنا بۆیەری. د زارۆکاندا ئەو یاری دهێنەکرن ئەوێن دەربڕینێ ژ میناك و شێوازێ بۆیەرێ ترومایی دکەن.

٢. جار جارە خەونێن دەربارەی بۆیەری پەیدا دبن. د زارۆکاندا خەونێن ب ترس دهێنێ و ڤان خەونان چ ناڤەرۆکێن ئاشکرا نینن.

٣. وەسا هەست پێ دکەت یان رەفتار دکەت کو بۆیەرێ ترۆمایی دێ جارەکا دی ژی قەومیت (وەکو هەستکرن ب بەردەوامی یا سەربۆرا ترۆمایی، هەپارە (وەهم)، هەلوەسە و ڤەگەریانا بۆیەری ب شێوەیەکێ پەرت و بەلاڤ بۆ ناڤ مەژیێ کەسی،

هەروەکو ل دەمێ هشیاربوونێ یان ژەهراویبوونێ پەیدا دبیت).
٤. دەمێ هەمبەری هندەك ئیشارەتێن دەرەکی یان نافخۆیی دبیت، کو ئەڤ ئیشارەتە مینا جەڤەنك و شێوازێن بۆیەرێ ترۆمایی بن، پێشێلبوونەکا دەروونی یا دژوار بۆ پەیدا دبیت.
٥. دەمێ هەمبەری هندەك ئیشارەتێن جەڤەنگی یێن دەرەکی یان نافخۆیی یێن بۆیەرێ ترۆمایی دبیت، هندەك چالاکی یێن فسیولۆژی بۆ پەیدا دبن.

ج. خۆدانە پاش یان سربوون:

خۆدانەپاشەکا بەردەوام ژ هەر پالدەرەك یان ئازرێنەرەکێ هەڤبەندی ب ترۆماییڤە هەبیت و هەروەسا سربوونا کاردانەوە یێن گشتی یێن کەسی (کو بەری بۆیەرێ ترۆمایێ ئەڤ سربوونە نە بوو).
ئەڤ ساخلەتە ب سێ (یان پتر) ژ ڤان نیشانێن خوارێ دەردکەڤیت:
١. هەر سوحبەتەك یان هزرەك یان هەستەکا هەڤبەندی ب بۆیەرێ تروماییڤە هەبیت، خوە ژێ ددەتە پاش.
٢. هەر چالاکییەك، یان جهەك یان کەسەکێ بیرا وی ل بۆیەرێ ترۆمایێ دئینتەڤە، خوە ژێ ددەتە پاش.
٣. نەشێت بیرا خوە ل هندەك پشکێن گرنگێن بۆیەری بینتەڤە.
٤. ب ئاشکرایی، چ زەوق یان حەز نامینیت و نەشێت پشکدارییێ د چالاکی یێن گرنگدا بکەت.
٥. هەست دکەت کو ژ کەسێن دی یێ دوور و ڤەقەتیاییە.
٦. چوارچوڤە بوونا دلینییێ (بۆ نموونە: نەشێت هەستا حەژێکرنێ هەبیت).
٧. هەست ب کورتییا پاشەرۆژێ دکەت (بۆ نموونە: هەست دکەت کو نەشێت

ژیانەکا سروشتی ببەتە سەر، کارەك هەبیت، ژنەکێ بینیت، زارۆك هەبن یان ژی هەست دکەت کو شێواز و ماوەیێ ژیانا وی د سروشتی نابن).

د. زێدە هشیاری:

نیشانێن زێدە هشیاریێ ب بەردەوامی ل نك نەساخی هەنە (کو بەرێ ترۆمایێ نە بوون).

ئەڤ ساخلەتە ب دوو (یان پتر) ژ ڤان نیشانێن خوارێ دەردکەڤیت:

١. ب زەحمەت د کاریت یێ نڤستی بیت یان یێ رازایی بیت.

٢. هەردەم یێ ئازریاییە و زوو تورە دبیت.

٣. ب زەحمەت دشێت تەرکیزێ ل سەر تشتان بکەت.

٤. گەلەك دمینتە هشیار.

٥. ژبۆ هەر کاردانەوەیەکا بچووك ژی، د رەجفیت یان جرف ڤێ دکەڤن.

ه. ماوە یێ پێشێلبوونێ (نیشانێن خالێن ب، ج، ئوو د) پترە ژ هەیڤەکێ.

و. ئەڤ پێشێلبوونە دبیتە ئەگەرێ ژ کارکەفتنەکا گرنگ د وارێ جڤاکی، کارکرنێ و بیاڤێن دی یێن گرنگێن چالاکی یێن رۆژانە.

※ **دژوار:** ئەگەر ماوە یێ نیشانان کێمتر بوو ژ سێ هەیڤان.

※ **کەڤنار:** ئەگەر ماوە یێ نیشانان پتر بوو ژ سێ هەیڤان.

※ **درەنگ دەرکەفتنا نیشانان:** ئەوە کو ب کێمی نیشان پشتی شەش هەیڤان ژ بۆیەرێ ترۆمایی پەیدا بن.

٦. ترۆمایێن زارۆکینییێ

ل سالا ١٩٣٨ێ، لێڤی دا خویاکرن کو کاردانەوەیا زارۆکان ژبۆ بۆیەرێن ترۆمایی وەکو کاردانەوەیا مەزنانە (لێڤی- ٣٨). لێ ڤەکۆلینێن نوو خویا کر، کو جوداهییەکا مەزن د سەربۆر و نیشانێن ترۆما یا مەزن و زارۆکاندا هەیە (ماکنالی-٩٣، پاینوس-٩٠، تیر- ٨٣،-٩١)، چونکو ب شێوەیەکێ گشتی زارۆکان کێمتر سەربۆر هەنە ژ مەزنان، هەروەسا شیانێن وان یێن خۆگونجانێ ب باشی گەشە نە کرینە، لەوا پتر ژ مەزنان بەرئاتافی بۆیەرێن ترۆمایی دبن و نیشان پتر ل دەف زارۆکان دەردکەڤن. لێ ئەڤ بابەتە هەتا نهۆ ب تەڤاڤی نەهاتیە خویاکرن. د ڤان سالێن داوییێدا، ڤەکۆلینان خویا کرییە کو ئاکامێن جوداجودا یێن ترۆمایێ ل تەمەنێن جودا جودا دەردکەڤن.

سەرەدەریکرنا نە باش دگەل زارۆکی، ئەو ب خوە دبیتە ئەگەرێ گەلەك ئاریشێن دەروونی، وەکو خەمۆکیێ، ئالۆزییێ، هزرێن خۆکوشتنێ، پالێنەرێن دۆژمنکارییێ، بەدرەفتارییێ، چەوت بکارئینانا دەرمانان، نە رێکخیستنا دۆمدرێژا دلینییێ، کێمشیانی یا فێربوونێ، ئاریشێن هەلوەشیانێ، حالەتێن دەروونلەشی و پێشێلبوونا تێگەهشتنێ دەربارەی خوە و یێن دی (ڤان دەر کولك-٩٧).

گرۆڤێن سەرەکی ددەنە خویاکرن کو سەربۆرێن زوو یێن ترۆمایێ کار دکەنە سەر وەرارا پەردا دەماغی و سیستەمێ لیمبك Limbic System (تێچەر- ٨٩). هەروەسا خویا بوویە کو د زارۆکێن ترۆمادارادا، لایێ چەپێ یێ دەماغی ژ کار دکەڤیت. ژ لایەکێ دیڤە ژی، لایێ راستێ یێ دەماغی زوو پێ دگەهیت و پێکهاتەیەکێ نموونەییێ مژاوی هەیە و ب شێوازێن

هەستەوەران رێکێ ددەتە تێکرەسی و هەڤ تەڤاڤکرنا شرۆڤەکاری و بیر تیژییێ.
ئەڤ داکەفتنا کارێ لایێ چەپێ یێ دەماغی، دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا حالەتێ هلوەشیانێ: وەکو پەرتبوونا کەساتییێ و نە کەتوارییێ، هەبوونا ئاستەنگێن سەرەدەریکرنێ و هندەك ئارێشە یێن تایبەت ب بابەتێن هزرێڤە، کریارا سنسلەیی یا پێزانینان و پۆلێنکرنا تێگەهشتنێ ژی پێ ئاکامدار دبیت. د چەند سالەکێن بۆریدا، پەیدابوونا وێنەگرتنا دەماران ژبۆ دوکیومێنتکرنا پێکهاتە و کارێ نە سروشتیبوونێ د PTSD دا، رێکێن نوو یێن تێگەهشتنا سەربارکێن ترۆما یا زارۆکینییێ ل بەر ڤەکۆلەران ڤەکرن (تیچەر-٩٤، ستین- ٩٤). زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، یا خویا بووی کو ئازراندنا زێدە یا سیستەمێ دەماری یێ بنگەهین CNS ددەمێ ترۆمایێدا، دبیت ببیتە ئەگەرێ گوهورینێن بەردەوامێن دەماران، کو دئەنجامدا ئاکامەکا نێگەتیڤ دکەتە سەر کریارێن فێربوونێ، راهاتنێ و ژ هەڤجوداکرنا ئازرێنەران (کولب -٨٧).
ئەڤ پێزانینەیە پشتەڤانی یا دژواری یا ترۆما یا زاروکینییێ دکەت ل هەمبەری ترۆما یا مەزنان. بۆیەرێن ترۆمایی حالەتێ شەنگستەییێ مەزنی د وارێ رێکخستن و هەڤسەنگییێدا دگوهورن، لێ دبیت ببیتە سەربۆرەکا شەنگستەیی یا رێکخستنێ ل نك زارۆکی. ئوو هوسا چوارچوڤەکرنا دانانا رێکخستن و هەڤسەنگییێ ب کلیلا سیستەمێ دەماران دهێتە دیتن. هەر چەوا بیت، ڤەکۆلینێن نوو وەسا دبینن کو زارۆك گوهدار و پێگیرە. زارۆك ڤەدگەرنەڤە سەر ساخلەمییا خوە یا دەروونی یا جاران، ئەگەر پشکداری کاردانەوە یێن پەستا دەماری- بایولۆژی نەبن کو دبیتە خۆدیکا سەربۆرێن

وان یێن پەروەردە و چاڤدێری یا کاملان (پێری- ٩٨، سەندیلین، واهلستین- ٩١). سەربارکێن ترۆما یا دەروونی یا زارۆکان مینا ترۆما یا مەزنان نە هاتینە خواندن و لێکۆلینکرن. هەر چەوا بیت، سەربارکێن دژوار، ددەمێ زارۆکینییێ و پشتی هینگێ، د ژیانا مەزنبوونێدا ل بەر چاڤ هاتیە وەرگرتن (تیر- ٩١، ولسۆن- ٩٣).

کەسێن مەزن ل نەخۆشخانا دەروونی گازندا ژ ڤان جۆرە پێشێلبوونان دکەن: خەوزڕان، ئالۆزی، پێشێلبوونا کەساتییا سەرتوخیب، پێشێلبوونێن هەمەجۆرێن کەساتییێ، سەرەدەریا نەباش یا دگەل زارۆکان، تەعدایی یا سێکسی، خەمۆکی، خوە تەشویهکرن و هەولدانێن خۆکوشتنێ... هەروەسا ئەڤ حالەتە د رێبازا ترۆما یا زارۆکینییێدا ژی هاتینە تومارکرن (ئەحمەد- ٩٥، بۆرکس- ٨٧، کارمێن-٨٤، فیرمان- ٩٣، هیرمان- ٨٩، پۆتنام-٩٦، روسێل- ٨٦، تیچەر-٩٤، ڤان دەر کولك- ٨٧).

هەروەسا هەڤبەندییا دناڤبەرا ترۆما یا زارۆکینییێ و نەخۆشی یێن دەروونی یێن مەزنان هەتا نهۆ ژی نەیا ئاشکرایە و زانایان چ پێکهاتن ل سەر نە کرینە. وەکو وێ چەندێیە کو هندەك سەربۆرێن تایبەتێن زارۆکینییێ دبنە ئەگەرێ بەرئاتاڤبوونا تۆشبوونێ ب پێشیلبوونێن سیستەمێ ڤەگوهێزکێن دەماران، نەمازە سیروتونێرژی و نورئەدرینێرژی، کو ل داوییێ ژی ب پەستا دەروونی دهێنە چالاککرن.

سروشت و هەستداری یا پەستێن زارۆکان ب وێ چەندێ دهێنە پیڤان و دیارکرن، کا کیژ سیستەمێ ڤەگوهێزکێن دەماران پتر بەرئاتاڤی ژکارکەفتنێیە (ڤان دەر کولك- ٨٧).

هەروەکو د ترۆماییێن مەزناندا، پڕانی یا بەرهەمێ چاپکری ل سەر ترۆما یا زارۆکینییێ، بەری نهۆ (مینا فروید، ١٩٤٣) و ڤەکۆلینێن نوو ژی دەربارەی رەوشێن شەڕانە (مینا جیلس-٨٩، مەحجۆب- ٨٩، پوناماکی-٩٠، رایهیدا- ٨٦، رۆفی-٨٢). سەرەرای دیتنێن وان یێن جودا جودا، ب کێمی ژبەر جوداهی یێن تیۆر و رێکێن کارکرنێ، ئەڤ هەمی دیتنە پێك دهێن کو شەڕی و توندوتیژییا رامیاری ئاکامەکا ب هێز ل سەر وەرارا زارۆکان هەیە و دبیت ببیتە ئەگەرێ پەیداکرنا حالەتەکێ گرچن ژ پەستا پشتی ترۆماییێ (هێرمان- ٩٢)، یان ژی هندەك پێشێلبوونێن دی یێن ژبلی PTSD (ریچمان- ٩٣).

زێدەباری شەڕی و توندوتیژییا رامیاری، خویا بوویە کو ئەڤ بۆیەرێن ل خوارێ ژی دبنە ئەگەرێ ترۆما یا زارۆکان: لێدانا لەشی، تەعدایی یا سێکسی، رەوشێن زیندانکرن و رەڤاندنێ، توندوتیژییا تیرۆریزمێ، توندوتیژییا چەتە و عیسابەیان، هێرشێن دوژمنان، کریارێن جینۆسایدێ، برینداربوونێن دژوار مینا سۆتنێ، ئەو نەخۆشی یێن گەفێ ل ژیانێ دکەن، کریارێن نۆژداری یێن ب مەترسی، بۆیەرێن رێکا، کارەساتێن سرۆشتی و یێن مرۆڤ چێکەر، دیتنا تەعدایی یا سێکسی، دیتنا کوشتنێ یان ژی دیتنا رەفتارا خۆکوشتنێ (بۆ نموونە: جێنسن-٩٣، ئواتس- ٨٦، پێری- ٩٤، پوناماکی- ٩٠، پاینۆس- ٨٥، -٩٠، روان- ٩٣، ساك- ٩٣).

گەلەك ڤەکۆلینان خویاکرییە کو ئەو زارۆکێن توندوتیژییا خێزانێ دیتین ل هەمبەر گرۆپەکێ دی یێ کونترۆلێ، ئەڤ حالەتە ل نك وان زێدەترن: PTSD یا زارۆکینییێ، ئارێشێن دلینییێ، ئارێشێن تێگەهشتنێ و هەڤبەندییێ،

هەروەسا پێشێلبوونێن دەروونلەشی ژی، ب گرنگی ل نك دیار دبن (گارمێزی-٩٤ ، پیلید- ٩٥).

دكارەساتاندا، هەمان مەترسی یێن تۆشی مەزنان دبن، تۆشی زارۆكان ژی دبن (پاینۆس-٩٠). زێدەباری حالەتێ PTSD، بەرئاتاڤبوونا ترۆمایێ ددەمێ زارۆكینییێدا، چ كەڤنار بیت یان دژوار، پشتی خەمەكا مەزن دبیتە ئەگەرێ كاردانەوەیا خەمگینییێ، وەكو خەمۆكیێ و پێشێلبوونێن ئالۆزیێ (بلاك-٩٥)، پێشێلبوونێن هەڤبەندیێ (بلاك-٩٨)، پێشێلبوونێن هلوەشیانا كەسایەتیێ، نە سروشتیبوونا لەشی و گوهورینا تێگەهشتنا مرۆڤی بۆ خوە و بۆ كەسێن دی ژی (ڤان دەركۆلك- ٩٨). بێی لێنێرینا تایبەت ب نیشانێن PTSD یڤە، حالەتێ كێمفامی و زێدە لڤینێ ADHD، خەمۆكی، فۆبیا، زوهان، هزرێن خۆكوشتنێ، حالەتێ كەساتییا سەر توخیب و پێشێلبوونا گێولی دناڤ زارۆكێن ترۆماداردا هاتینە دیتن (فامیولارۆ- ٩١، -٩٦، پۆناماكی-٩٠، ساك- ٩٣، تیر-٨٣).

زارۆكێن قورتالبوویی ژ سەربۆرێن ترۆمایی، نیشانێن هەمەجۆر ل دەف هەنە. ئەو زارۆكێن یەك بۆیەرێ ترۆمایی ب سەری هاتی نیشانێن دووبارەبوونا سەربۆرێ لێ پەیدا دبن، مینا دووبارەكرنا یارییان، خەونێن هەڤبەند ب بۆیەرێ ترۆماییڤە، دووبارەبوونا بەحسكرنا تێروتەسەلا بۆیەری (**جۆرێ ئێكێ یێ ترۆمایێ**). ژلایەكێ دیڤە ترۆما یا كەڤنار یان ئەو زارۆكێن گەلەك بۆیەر ب سەری هاتین د پڕانی یا جاراندا دبنە ئەگەرێ خۆدانەپاشێ و پێشێلبوونا دلینیێ (**جۆرێ دووێ یێ ترۆمایێ**) (تیر-٩١). هەروەكو سەربارکێن تایا رۆماتیزما زارۆكینیێ دسەردەمێ مەزناتییێدا، لینۆر تیر ب درێژی بەحسی

سەرباركێن ترۆما یا زارۆكینیێ د سەردەمێ مەزناتیێدا دكەت. تایا رۆماتیزمێ، پشتی كەفتنا بەلاعینا ژ ژەهرا ستریپتوكوكال پەیدا دبیت و د سەردەمێ مەزنیێدا ئاكامەكا نێگەتیڤ دكەتە سەر گەلەك ئەندامێن لەشی یێن مینا دلی، گولچیسكان و دەزگەهێ دەماران. هەروەسا ترۆما یا زارۆكینیێ ژی، ئاكامێ دكەتە سەر دەروونی و دبیتە ئەگەرێ پێشێلبوونا پشتی ترۆماییێ كو ل دەسپێكێ یا ڤەشارتییە یان نە یا ئاشكرایە، لێ د سەردەمێ مەزنیێدا ب شێوازێ PTSD، ئوو پێشێلبوونا كەساتیێ و نەخۆشی یێن دەروونی دەردكەڤیت.

زێدەباری ساخلەتێن دەسنیشانكرنا PTSD یێن تایبەت ب زارۆكانڤە ل گورەی كتێبا DSM (APA- ٨٧، -٩٤)، هەروەسا هندەك ساخلەتێن دی ژی هەنە، پێشێلبوونا بیردانكێ، مینا تێكچوونا بیرهاتنێن دەربارەی توندوتیژییێ یان ژی ماوە و سەرباركێن بویەری، شیان و پێشبینی یێن چەوت دەربارەی بۆیەرێن پاشەرۆژێ، ژ دەستدانا شارەزایی یێن وەرگرتی، ڤەگەراندنا هندەك رەفتاران و پەیدابوونا ترسەكا نوو (برێت- ٨٨، پاینۆس--٩٠، تیر- ٩١). چونكو هەڤبەندییا ئێمن رێكەكا سەرەكییە كو زارۆك پێ فێر دبن ژبۆ رێكخستنا رەوشێن گوهورینا ناخی (باولبی- ٨٤، ڤان دەر كۆلك- ٩٨)، پێشێلبوون و نەمانا ئێمنی یا جڤاكی خالا هەرە گرنگ و كاریگەرە د ترۆما یا زارۆكینیێدا. لێ ژییێ ژ هەمیا گونجایتر ژبۆ بەرئاتاڤبوونا ترۆماییێ دكەفتە دناڤبەرا (٨- ١٢) سالییێدا، زارۆكێن بەری ژییێ ئاخفتنێ ب تەمامی ب دایبابێن خۆڤە گرێداینە، نەمازە د هەردوو رەوشێن نیاسین و كاردانەوەیا گەڤێدا (شۆگار- ٨٩).

ترۆماییێن کەڤنار و دووبارەبوویی د ژییێ زارۆکینییێدا، دبنە ئەگەرێ پێشێلبوونەکا مەزن و بەربەلاڤ د وارێ دلینییێ، تەحەمولا سۆزدارییێ، رێکخستنا دوژمنکارییێ و رەفتارا هەڤبەندییێدا، بۆ نموونە: وان زارۆکێن سەرەدەرییەکا خراب و نە باش دگەل دهێتە کرن، دبیت ببیتە ئەگەرێ پەیدابوونا پێشێلبوونا کەساتییێ و دوور نینە کەساتییا نێرگزیزمێ یان کەساتییا سەرتوخیب ل دەف زارۆکی پەیداکەت (پاینۆس-٩٠).

سەربۆرێن ترۆمایی یێن دئاستێن هەمەجۆردا دبنە ئەگەرێ ئاکامێن هەمەجۆر ل سەر ئاستێ تێگەهشتنێ، دلینییێ و رێکخستنا بایولۆژی یا لەشێ زارۆکی، هەروەسا کار دکەنە سەر وەرارا بیاڤێن کارێ تێگەهشتنێ، باوەرییێ، هەڤبەندی یێن سەرەکی یێن دناڤ کەساندا، ستایلێ کەساتییێ، رێزگرتنا خوەیی، دیتن و بەرێخودانا بابەتان، ئوو کونترۆلکرنا پالێنەران (پاینۆس-٩٠).

ژبەر ڤێ چەندێیە، دبیت ترۆماییێن زارۆکینییێ ببنە ئەگەرێ تێکدانا وەرارا سروشتی و دئەنجامدا کۆمەکا سەربارکان ددەمێ مەزنبوونا ویدا پەیدا دبن.

دووبارەبوونا یاری یێن هەڤبەند ب بابەتێن ترۆماییڤە، ب تنێ د یاری یێن ئاشۆپی یێن زارۆکاندا هەنە و چ تام و خۆشییێ نا دەتە کریارا یاریکرنێ و ل داوییێ ژی دبنە ئەگەرێ تێکدانا وەرارا سروشتی یا زارۆکی (تیر-٨٤). ژبۆ زارۆکان، دوور نینە بۆیەرێن ترۆمایی یێن سێکسی، ژ ئەگەرێ سەربۆرێن نە گونجایی یێن وەرارا سێکسی پەیدا بن، بێی کو گەف یان توندوتیژی یان برینداری یێن تەعدایی یا سێکسی هەبن (APA-٩٤). هەرچەندە تەعدایی و گەفێن سێکسی نینن، لێ سەربۆرێن نە پێگەهشتی یێن زارۆکی

ژلایێ ئازراندنا سێکسیڤه دبیت ببنه ئەگەرێ تێکدانا کریارا وەرارا سرۆشتی یا زارۆکی.

٧. فاکتۆرێن ڤەگەرێ و ساخلەمییا دەروونی

د ساخلەمییا لەشیدا، یا هاتییه خویاکرن کو دەمێ ئەندامێن لەشی تۆشی سەربۆرێن ب زەحمەت و نەخۆش دبن بەرگرییا وان ژبۆ پاشەرۆژێ زێدەتر لێ دهێت.

نموونەکا ساکار، ئەگەر جوتیارەك و کەسەکێ چ جاران کارێ کشتوکالییێ نه کر بیت، بەرئاتاڤی هەمان زەبرا فیزیکی ببن، دێ بەرگرییا جوتیاری ژ یا یێ دی پتر بیت. ئەم ژچارەسەری یا دەروونی دزانین کو پیڤەرێن پێشکگرتنێ (وقایه) ژبۆ راهێنانا چالاکییان یان راهێنانا ئەندامێن لڤینێ د وەرزشێدا ئەوه کو ئەندامێن لەشی ب شێوەیەکێ سەرکەفتی بەرئاتاڤی ئاستەکێ بلندێ زەبرا ژ دەرڤەیی بکەین. هەروەسا ئەم ژ ئاکاما بێژەنکارییێ (**الحساسية**) دزانین کو ژبۆ ڤاکسینکرنێ یان کێمکرنا هەستدارییێ، دەمێ د رەوشەکا کونترۆلکریدا لەشی بەرئاتاڤی تەنێن نەخۆشیکار دکەن، نا بیته ئەگەرێ پەیداکرنا نەخۆشییێ. ئەڤ زەبرێن فیزیکی و بەرئاتاڤبوونا تەنێن نەخۆشیکار، ل دەسپێکا بەرئاتاڤکرنێ دبنه ئەگەرێ پەیدابوونا هندەك نیشانێن هەمەجۆر، لێ ددویڤدا، ئەڤ نیشانه نامینن یان ژی شیانێن خۆراگرتنا لەشی ژبۆ هەمان بەرئاتاڤییێ زێدەتر لێ دهێن. هەرچەوا بیت، ئەڤ زەبرێن دەرڤەکاری، نا بیت ژ راددەیەکێ دیارکری دەرباز ببیت. ئەگەر نە، ب شێوەیەکێ بەر وەخت یان هەتا هەتاییێ دێ بیته ئەگەرێ تێکچوونا کارێ

ئەندامێ بەرئاتاڤبوویی. هەمان تشت ژبۆ سەربۆرێن دەروونی ژی راستە. ستراتیژی یێن راهاتنێ و ڤەمراندنێ (دگەل نموونە یێن شرۆڤەکاری یێن کێمکرنا هەستداری یا سیستیماکی) دشیاندایە کو ژلایێ دەروونیڤە ببنە هەڤکویفێن راهێنانا فیزیکی و ڤاکسینکرنێ.
شیانێن ڤەشارتی یێن مرۆڤی یێن قورتالبوونێ ژ کارەساتان، یێن ڤەگەریانا رەوشا ساخلەمییێ، هاندانا ساخبوونێ و گونجانێ و راهاتنا دگەل سروشتێ پێدڤییان، هەتا نهۆ ژلاییێ ڤەکۆلەرانڤە ب وی شێوازی نەهاتینە دیراسەتکرن. لێ وەکو رێخوشکرنا نەخۆشبوونێ و بەرئاتاڤبوونا مەترسیدار هاتینە دیراسەتکرن. پاراستنا وەرارا سروشتی دناڤ رەوشێن نالەباردا دبێژنێ ڤەگەر (فۆناگی-٩٤). ئەڤە ژی بیاڤەکێ گرنگە کو ددەمێ دیراسەتکرنا ترۆما یا زارۆکینییێدا ل بەرچاڤ بهێتە وەرگرتن.
نهۆ گرنگیدانا ب زارۆکێن ڤەگەر (ئەوێن دشێن پشتی ترۆماییێ ڤەگەرنەڤە سەر رەوشا خوە یا جاران) وەکو پشکەك ژ پێشگرتنا دەسپێکی ژبۆ بیاڤێ ترۆما یا زارۆکینییێ گەلەك یا گونجایە، ئەڤ ڤەگەرە ژبۆ ساخلەمییا دەروونی یا زارۆکان و پێشگرتنا ئێشێن دەروونی یێن مەزنان هەردووان پێدڤییە. دراستیدا، ژبۆ وان زارۆکێن تۆشی سەربۆرەکا ترۆمایی یا دژوار بووین، ئەگەر پرسیارێن دەربارەی چەوانییا وەرارا سروشتی ژێ بکەی گەلەك کاریگەرتر و هەڤالینیترە ژ وێ چەندێ ئەگەر پرسیارێن دەربارەی ئەنجام و سەربارکێن نێگەتیڤێن وێ ترۆماییێ ژێ بکەی. هەروەکو ماستن گۆتی: "ژبۆ تێگەهشتن و پێشگرتنا نە گونجان و نە راهاتنا دگەل بۆیەران، فەرە ئەم ب باشی د وەرارا فاکتۆرێن ڤەگەریانێ بگەهین، چونکو پشکێن هەمەجۆرێن هەمان

چێرۆکێنه" (دناڤ نڤیسینێن فۆناگی-٩٤). هەرچەندە فەرە فاکتۆرێن ڤەگەرێ ب هندەك مەترسی یێن دەسنیشانکریڤە د تایبەت بن کو دبیت گەلەك ب کێمی سرۆشتی بن، لێ پیڤەرەکە ژ ڤەکۆلینێن نوو هاتییە خویاکرن کو پێشبینی یێن ئارامکرن و پشتراستکرنێ ب خۆڤە دگریت (رەتەر-٩٠).

د زمانێ فاکتۆرێن ڤەگەرێدا، سەربۆرێن ترۆمایی یێن سڤك کو بەری سەربۆرێن دژوار ب سەرێ زارۆکی دهێن، بەرگری یا وی ل دژی پەستا دەروونی زێدەتر لێ دکەن، ئانکو زارۆك ل دژی پەستێ دهێنە ڤاکسینکرن، دوور نینە ژی ببیتە ئەگەرێ گوهارتنا کریارا ترۆمایی (فۆناگی-٩٤).

سەرەرای وێ چەندێ کو مەترسییا ڤەگوهاستنا ڤنێتی یا سەردەرییا نە باش دگەل زارۆکی پترە ژ ٣٠٪ (سیککیتی-٨٩)، پرانی یا ئەوێن دمینن، هەمان رەفتارا نە سروشتی ل دەف نینە. میکانیزما ڤەگەرێ د ڤی حالەتیدا، دبیت ژ ئەگەرێ وێ ئێمناهییا هەڤبەندییێ بیت د ژیانا زارۆکینی یا زوودا (باولبی-٨٤). د ڤان سالێن داوییێدا، هندەك ڤەکۆلەران دەست پێکرن کو تەرکیزێ ل سەر شەنگستەیێ ساخلەمیێ بکەن، ئانکو فاکتۆرێن ساخلەمیێ (ئەنتونوڤسکی -٧٩، سیدەربلاد- ٩٥، سەندلین، والهستین -٩١).

ئەرێ کیژان فاکتۆر شوینا ئاکامێن نێگەتیڤێن بۆیەرێن ترۆمایی دگرن؟ ئوو ئەو چ تشتە وە ل پشکا دەروونی یا مرۆڤی دکەت کو سەرەرای کارەسات و رەوشێن نالەبار، یا بەردەوام بیت و ژ کار نەکەڤیت؟ ئەڤە ئەو پرسیارن یێن کو فاکتۆرێن ساخلەمییا دەروونی دگەل بیاڤێ ترۆماتولۆژییا دەروونی یا گونجای بیت. هەرچەندە شەر و توندوتیژیا رێکخستی ل سەر ژیانا مرۆڤانییێ

زاله، لێ خەلکەکێ کێم تۆشی ئێشێن دەروونی یێن دۆمدرێژ دبن. ئەو جڤاکێن ب بەردەوامی دناڤ رەوشێن کارەساتیدا د ژین، رڤێشت بۆ رڤێشتی بێی هیچ نیشانەکا ئێشێن دەروونی یێن ب کۆم د ژین و پڕانی یا وان سروشتینە. لێ ڤەکۆلینێن نوو یێن ل سەر ترۆماییێ، ب شێوەیەکێ بەرچاڤ کارتێکرنێن نێگەتیڤێن سەربۆرێن ترۆمایی ددەنە خویاکرن، ئوو ڤەکۆلەران گەلەك ب کێمی ئیشارەت کرینە ئاکامێن پۆزەتیڤێن ڤان سەربۆران (ئەندرسۆن- ٩٣، کالای ژیان- ٩٦).

قورتالبوویێن ژ سەربۆرێن ترۆمایی دگەل وەرارا ستراتیژی یێن راهاتنێ و خۆگونجانێ یا بوویە فاکتۆرەکێ پێشگرتنا زارۆکی کو بەرگری یا وی ل دژی هەمان رەوشێن ترۆمایی زێدەتر لێ دکەت و هەروەسا دبیتە فاکتۆرەکێ پێشگرتنا ڤنێتی کو هێزا کەساتییا زارۆکی زێدەتر لێ دکەت و ساخلەمییا وی یا دەروونی دپارێزیت (هورۆیتز-٨٧، پوناماکی-٩٠). زارۆکێن قورتالبووی ژ شەڕێ جیهانییێ دووێ و ئەوێن ژ فنلندا مشەخت بووینە سوێدێ، د وارێ نیشانێن نە سروشتی یێن دەروونیدا دگەل گرۆپەکا کونترۆل کو چ سەربۆرێن شەڕی نە دیت بوون هەڤبەرکرن، دئەنجادا وەسا خویا بوو کو چ جوداهی دناڤبەرا هەردوو گرۆپاندا نە بوون، ئەڤە ژی رامانا وێ ئەوە کو فاکتۆرین پێشگر و پێن ساخلەمییا دەروونی د زارۆکینییێدا هاریکاری یا رەوشا ساخلەمییا سروشتی د دەمێ مەزنییێدا دکەن (راسانێن -٩٠). هەمان ئەنجام ل دەف وان زارۆکێن زیندانکری دگەل دایکێن خوە، ل سەردەمێ شەڕێ ناڤخۆییێ گریکی هاتینە خویاکرن (دانیالیس، کارامباتزاکیز-٩٤).

ڤەکۆلینێن ل سەر وان زارۆکێن د رەوشەکا نالەبارا دەروونی- جڤاکیدا ژیاین و ئەوێن ب دژواری هاتینە پشتگوهـ هاڤێتن خویا کرییە، کو ئەگەر پشتەڤانییەکا جڤاکی یا ب هێز بۆ بهێتە پێشکێشکرن، زارۆکان شیانێن ڤەگەریّ بۆ سەر کاریّ خوە ییّ سروشتی هەنە (سەندلین، والهستین-٩١).

ئەڤ ئەنجامە ژلاییّ نووترین لێکۆلینڤە هاتینە پشتەڤانیکرن. ئەڤە ژی رامانا ویّ ئەوە کو ئەگەر چاڤدێرییەکا کاملان ژلاییّ دایبابانڤە هەبیت، مەژی (دەماغی) د زارۆکینیەکا زوودا نەرماتیەکا ئاشکرا هەیە ژبۆ شونگرتن و گەرەوتەژیکرنا گەلەك ژ کریارێن نە سروشتی د مەژییّ زارۆکیدا (لی دوکس- ٩٦، ڤان دەر کۆلك- ٨٧).

٨. ئەو فاکتۆرێن کارتێکرنیّ ل سەر ترۆما یا زارۆکینییّ دکەن

د ڤان سالێن داویێدا گەلەك ڤەکۆلەران گرنگییەکا بەرچاڤ دایە ئاکاما فاکتۆرێن مەترسی و پاراستنیّ ژبۆ ساخلەمی و وەرارا زارۆکان (وارنەر -٩٢، سەندلین، والهستین- ٩٣).

پرسیار ئەوە، کا کیژ جۆریّ پێشێلبوونیّ و د چ رەوشدا زارۆکی دئێخیتە د وەرارەکا ب مەترسیدا؟ پرسیارا دی یا گرنگ ئەوە، کا ئەو چ تشتە زارۆکی ژ پێشێلبوونیّ دپارێزیت خۆ ئەگەر ترۆمادار ببیت یان بەرئاتاڤی مەترسییّ بیت ژی؟ کیژان فاکتۆریّ پاراستن و پێشگرتنیّ کار دکەتە سەر پرۆسا وەرار و ساخلەمییا زارۆکی؟

فاکتۆرێن ڤەگەریێ، پالپشتییا جڤاکی و ستراتیژی یێن راهاتنێ، هندەك فاکتۆرێن گرنگن کو د رەوشێن ترۆمایی و نە سروشتیدا کار دکەنە سەر وەرارا سروشتی یا زارۆکی.

هەر ژ دەمێ بۆ جارا ئێکێ PTSD وەکو حالەتەکێ دەروونی هاتییە دەسنیشانکرن (APA-٨٠) ڤەکۆلین و کارێن پراکتیکی گرنگییەکا زۆر ب سەربۆرێن ترۆمایی و سەربارکێن وێ دایە (پاینۆس-٩٠).

ساخلەتێن تایبەت ب دەسنیشانکرنا PTSD یا زارۆکانڤە بۆ جارا ئێکێ دکتێبا راستڤەکری یا دەسنیشانکرن و ئامارا پێشێلبوونێن مەژیدا هاتییە پێشکێشکرن (APA- ٨٧). هەر ژ وی دەمی وەرە، گەلەك فاکتۆر هاتینە پێشنیارکرن کو د زارۆکاندا کار دکەنە سەر کاردانەوە یێن پەستا پشتی ترۆمایێ (ماکنالی- ٩٣، نادر-٩٠).

ل گورەی ڤەکۆلین و کریارێن کلینیکی، ئەڤ فاکتۆرێن ل خوارێ هاتینە دەسنیشانکرن کو فاکتۆرێن گرنگ و پێشگرن ژبۆ ترۆما و PTSD یا زارۆکینیێ:

٨-١. ژی و ئاستێ وەرارێ:

هەر ژ زارۆکینیەکا زوودا و پاشی ژی، زارۆك یێ ئاگەهدارە و هندەك کاردانەوە یێن دلینیێ ژبۆ دلینی یا کەسانێن دەوروبەر خویا دکەت (بلاك-٩٦). هندەك ژ ساخلەتێن دووبارەکری یێن ترۆما یا زارۆکینیێ، دبیت ل دەڤ زارۆکێن بەری ژیێ ئێکسالیێ خویا بن (تیر-٩١). بەری د ژیێ ٢،٥- ٣ سالییێدا کو هێشتا بیردانکا ئاخفتنێ ل دەڤ زارۆکی وەرار نەکرییە، زارۆکی

شیانێن تومارکرنا ئازراندنا هەستەوەرێن شەنگستەیی یێن وەکو دەنگی، رۆناهیێ و رەنگان هەیە. لینۆر تیر ئیشارەت کریە ساخلەتێن دووبارەکری یێن ناڤەرۆکا بەرهەمێن گەلەك هونەرمەندێن ب ناڤودەنگ کو هەڤبەندی ب ترۆمایەکا زووڤە هەبوویە. د ڤێ قۆناغا وەرارێدا کاردانەوە یێن پشتی ترۆمایێ: ژ نەرەحەتی، گریانا بەردەوام، نە وەرارکرنا لەشی، پاشڤەزڤرینا وەرارا دەروونی و لڤینێ، ئوو نە وەرارا رەفتارا پێدڤی دەردکەڤن.

دراستیدا، زارۆکێن د ژیێ بەری سێ سالییێدا، دەمێ بەرئاتاڤی گەفێن کەتواری دبن، هەست ب ترسیانێ ناکەن. ب ڤێ چەندێ ژی، هندەك جاران وەسا خویا دبیت کو وان بەرگری ل دژی ترۆما یا دەروونی هەیە (شوگار-٨٩).

د ژیێ بەری خواندنگەهێدا زارۆك هەلپەرستن و تەرکیزێ ل سەر ئەزاتیا خوە دکەن. ژبۆ شرۆڤەکرنا جیهانا دەردۆرێن خوە، ئاشۆپێ بکار دئینن. هەڤبەندی یا وان دگەل کەسانێن دەوروبەر ل سەر وێ شەنگستێ رادوەستیت کا چ هزر بۆ یێ دی دکەن، ئانکو ل گورەی هزرا وی کا فەرە یێ دی یێ چەوا بیت، دێ وەسا سەرەدەریێ دگەل کەت. ئەڤ هزرکرنە ژی ئاشۆپێن گەلەك ب ئێش ب خۆڤە دگریت، کو زارۆك نە دشێت دەرببڕیت و نە د شێت کونترۆلکەت ژی. پڕانی یا بۆیەران ل گورەی هەڤبەندی یا وان ب ئەزا خۆڤە شرۆڤە دکەن. بۆ نموونە: زارۆکێن مەزنتر زێدەتر داییابان ژخوە تورە دکەن، گازندا ژخوە دکەن کو دبیتە ئەگەرێ دل نەخۆشییا وان. د پڕانی یا جاراندا، شیانێن وان یێن نە تێگەهشتی دبنە ئەگەرێ تێکچوونا تێگەهێ وان دەربارەی سەدەمان، بۆ نموونە: ئەگەر سەحکەینە بۆیەرەکێ تایبەت کو ب شێوەیەکێ بەر وەخت

هاتییه کرن، سەدەمێ وێ ب هەمان بۆیەرڤە گرێدایە (بلاك-٩٦).
کاردانەوەیا وان ژبۆ ترۆماییێ ل سەر شەنگستێ وەرگرتنا بێ شرۆڤەکرنەکا لۆژیکی راوەستایە. زارۆکان کێماتییەك دمیکانیزما بەرگرییێدا هەیە، ئەڤە ژی بەهانەکرن و رامانا وێ چەندێ ددەت کو کەسانێن مەزن دتەنگاڤیاندا ستراتیژی یێن راهاتن و خۆگونجانێ بکار دئینن. ب ڤێ چەندێ ژی، هەست کرن ب گونەهێ ل دەف زارۆکێن ترۆمادار د ڤی گرۆپێ تەمەنیدا پتر دنیشاناندا خویا دبیت. ئەڤجا دبیت نەڤێن دانوستاندنێ ل سەر بابەتێ ترۆماییێ بکەن، یان بەرگری یا ڤێ دانوستاندنێ بکەن، لێ ئەڤ چەندە نابیتە چەوتییەك ژبۆ ژبیرکرنێ (پاینۆس-٩٠).
هەرچەندە زارۆکێن بەری ژییێ شەش سالیێ چ دەمێن دروست یێن تێگەهشتنێ نینن، سەربارك و سنسلا ئەنجامان تێك دچیت و ماوەییێ ڤەکێشای د قەومینا بۆیەرێ ترۆماییدا ب ئاشکرایی دبیتە ئەگەرێ تێکچوونا وەرگرتنێ، کو بۆیەرێ ترۆمایی دپێکهاتەیێ تێگەهشتنا ویدا دئازرینیت (فریدریش- ٨٥، شۆگار- ٨٩، تیر-٩١).
زارۆکێن دناڤبەرا (٦-١١) سالییێدا ب شێوەیەکێ کەتواری دگەڤێن دەرڤەیی دگەهن. د ڤی تەمەنیدا کا چ تشت (بۆیەر) مەترسییە ل سەر ژیانا وان و ژیانا کەسێن دی، ب کەتواری تێ دگەهن. لێ دسەر ڤێ چەندێ را ژی، ئەو نەشێن بەهانەکرنا ڤان گەفان ژبۆ ئاستێن رویت بزڤرینن. ئەڤجا شیانێن وێ چەندێ نینن کو ب شێوەیەکێ لۆژیکی د ڤان گەفان بگەهن، چونکو هەتا نهۆ خوەیاتییا وان ب پێدڤی کاملان نەبوویە کو بکارن ب خوەسەری کاردانەوەیا بۆیەران بکەن و هەستکرنا ب ترسێ کێمتر لێ بکەن. ئەڤجا

زارۆکێن د ڤی تەمەنیدا، ب دژواری سەرەدەرییێ دگەل ئالۆزییێ دکەن کو ژ ئەگەرێ ترۆما یێن هەمەجۆر پەیدا دبیت. د دەمێن کارەساتاندا، زارۆکێن دناڤبەرا (٨- ١١) سالییێدا ژ هەمیا بەرئاتاڤترن کو تۆشی ترۆما یا دەروونی بن (شوگار- ٨٩).

د ڤی تەمەنیدا، زارۆك ب نیشانێن (لەشی، ترسیان ژ بریندار‌بوونێ، فۆبیا و ئالۆزی یا بێشێلبوونا لەشی)، کاردانەوەیا بۆیەرێن ترۆمایی دکەن. نیشانێن لەشی مینا؟ سەرئێشان، زکئێشان، پێشێلبوونا نڤستنێ، ب خۆڤە میزتن، ب خۆڤە ریتن، نزمبوونا ئاستێ خواندنێ و نەمانا گێولێ خواندنگەهێ و چالاکی یێن دی یێن رۆژانە... هتد، ئەڤ نیشانە دناڤ کارەساتێن سروشتیدا و رەوشێن شەران و ژێکڤەقەتاندنا ب زۆری، ل دەف زارۆکان دهێنە دیتن.

هەڤبەرکرنا ڤان نیشانان دگەل یێن تاوانان (بۆ نموونە: حالەتێ ستوکهۆلم)، کەفتنەسەر یان ئێخستنا سەر (**الاسقاط**) و دووبارەکرنا نواندنا رۆلان، هەروەکو د رەوشێن ترۆماییدا، هندەك ستراتیژی یێن راهاتن و خۆگونجانێنە کو زارۆکێن ڤی تەمەنی ژبۆ دەرێژکرنا پەستێن دەروونی و کونترۆلکرنا وان بکار دهینن. ژبۆ هندێیە کو داخوازی یا هاریکارییێ بکەن یان ژی ژبۆ تۆلڤەکرنێ بکار دئینن.

د دەمێ سنێلاتییێدا، تێگەهشتنەکا کاملان و کەتواری ژبۆ گەفێ و وەرارا سەربارکان هەیە. زارۆك دەربارەی ترۆمایێ و کاردانەوە یێن پشتی ترۆمایێ مینا مەزنان رەفتارێ دکەن و خوە وەکو کەسانێن مەزن نیشا خەلکی ددەن.

٨-٢. جێندەر:

جوداهی یێن جێندەری دناڤ ترۆما یا زارۆکینییێدا هاتینە دیتن، هندەك ڤەکۆلینان خویا کرینە کو نیشانێن ترۆماییێ پتر ل کچان دیار دبن و هندەکێن دی دبێژن کو پتر ل کوران دیار دبن. هەروەسا جوداهی یێن جۆری یێن جێندەری دنیشان و ساخبوونێدا ژی هەنە (پێری- ٩٦، پفیفێربایوم-٩٧).

وەسا دهێتە پێشنیازکرن کو جوداهی یێن جێندەری ڤەدگەرنەڤە بۆ ستایلێ بەرگرییێ، میکانیزما راهاتنێ، هەبوون و بکارئینانا پشتەڤانییا جڤاکی و هەبۆونا پێشبینی یێن کاردانەوە و ساخبوونێ.

٨-٣. فاکتۆرێن پێکهاتەیی و نەخۆشی یێن هەڤکویف:

هەرچەندە هەبوونا بۆیەرەکێ تایبەت ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD پێدڤییە، لێ فاکتۆرێن رێخۆشکەرێن نەخۆشییێ مینا قنێتییێ و ساخلەتێن کاردانەوە یا پەستێن بۆماوەیی رۆلەکێ بەرچاڤ د بەردەوامکرنا PTSD دا هەیە (جونس-٩٢). نەخۆشییێن هەڤکویف دناڤ PTSD یا زارۆکینییێدا یا بەربەلاڤ و باوە (پفیفێربایۆم- ٩٧).

حالەتێن ژ هەمیا باوتر ب سنسلە ئەڤێن ل خوارێنە، پێشێلبوونا کێمفامی و زێدە لڤینێیە ADHD، پێشێلبوونا ئالۆزی یا گشتیGAD، فۆبیا جڤاکی و خەمۆکی(هوبارت- ٩٥). دڤەکۆلینێن داوییێدا، پتر ژ نیڤەکا نەخۆشێن PTSD حالەتەکێ دی یێ دەروونی یێ زێدەبار دگەلدایە. دەسنیشانکرنا PTSD ل دەف وان زارۆکێن ب دژواری هاتینە ئێشاندن، ب

شێوەیەکێ بەرچاڤ دگەل یەك ژ ڤان پێشێلبوونان هەڤکویفە و پێکڤە گرێداینە، زێدەباری پێشێلبوونا زوهانا کورت، هەبوونا هزرێن خۆکوشتنێ و نێزیکبوون ژ پێشێلبوونا گێولێ نەخۆشی (فامیولارۆ- ٩٦).
هەبوونا رێژەیەکا بلند ژ نەخۆشییێن هەڤکویف دگەل PTSD یا زارۆکینییێ، یا بوویە بابەتەکێ هەڤبەند ب راستی یا نەخۆشییێن هەڤوکیفڤە ل دژی دەسنیشانکرنا دروست یا PTSD، چونکو نیشانێن حالەتێن دەروونی یێن هەمەجۆر تێکرەسن. هەروەسا یا خویا بووی کو هەبوونا نەخۆشییێن هەڤکویف دگەل هەبوونا ئاکامێن دلینییێ ژ هندەك فاکتۆرێن دی پتر لێ دهێت، وەکو فاکتۆرێ بەرزەکرنێ و فرە سەربارکێن حالەتان (پاینووس-٩٠).
دانانا ساخلەتێن هشك و کاملان، ئەو ژی ژبۆ PTSD یا زارۆکان وەکهەڤییەکا شەنگستەیی ددەتە دەسنیشانکرنێن دی یێن پێکهاتەیی (فامیولارۆ- ٩٦). هەر چەوا بیت، بەرئاتاڤیا سروشتێ پێکهاتەیی و ژینگەها دەردۆران وەکو فاکتۆرێن هۆکار دهێنە هژمارتن (کالهوون- ٩٣، بریمنەر- ٩٩).
ڤەکۆلینێن نوو یێن دەربارەی حالەتێن (دەروونی- دەماری) یێن مینا پێشێلبوونا تۆرێت (Tourettes)، پێشێلبوونا وەسواسا ب کریار و پێشێلبوونا ئەسپێرجەرس (Aspergers) خویاکریە کو بەرئاتاڤی یا قنێتی رۆلەکێ بەرچاڤ هەیە، خۆ ئەگەر پشتی بۆیەرەکێ ترۆمایی ژی، PTSD لێ هەبوو بیت.

٨-٤. نێزیكی یا ترۆمایی، دژواری، ماوه و فرە جۆری:

نهۆ یا بەربەلاڤە كو گرنگییا جۆرێ سەربۆرا ترۆمایێ كێمترە ژ زەبیرین، دژواری، ماوه و هەمەجۆری یا ترۆمایی (كالهوون- ٩٣). پەیدابوونا PTSD ب زێدەبوونا دژواری یا پەستا دەروونی زێدەتر لێ دهێت (APA-٩٤). یا هاتییە خویاكرن كو گەلەك جارێن ترۆماداربوونێ، ترۆمادارى یا كەڤنار و دووبارەبوونا بەرئاتاڤی یا هەمان بۆیەرێ ترۆمایی دبیتە ئەگەرێ هەمان پێشێلبوونا پێكهاتەیێ كەساتییێ، بێی كو جۆرێ ترۆمایێ ل بەر چاڤ بهێتە وەرگرتن (فامیولارو- ٩٦، پاینوس- ٩٠، تیر-٩٠).

پاینووس و هەڤالێن خوه خویا كرییە كو هەڤبەندییەكا گرنگ دناڤبەرا نێزیكبوون ژ توندوتیژییێ و دژواری یا PTSD ییدا هەیە، ئەڤە دناڤ كۆمەكا زارۆكاندا كو دناڤ باخچەیێ خواندنگەها خوەدا بەرئاتاڤی هێرشەكا قوتانێ بووینە (پاینووس- ٨٧). پێكهاتن ل سەر وێ چەندێ چێبوویە كو PTSD ژ ئەنجامێ دژوارییێ، ماوەیێ ڤەكێشانێ و بەردەوامبوونا دلینی یێن ب ترس كو چ بیاڤێن رەڤێ نەبن پەیدا دبیت (پاینووس).

٨-٥. هەبۆونا دایبابان، سەربۆر و پشتەڤانی یا خێزانێ:

ل گورەی تیۆرا ڤەگرتنێ، ترۆما یا زارۆكان و PTSD ژ دایبابان دهێتە ڤەگرتن (نەجاریان- ٩٦، ساك- ٩٣، تیر- ٨٣، -٩١). ئاكاما نێگەتیڤا بەرئاتاڤبوونا دایبابان ژبۆ بۆیەرێن ترۆمایی ل سەر زارۆكان، د ڤەكۆلینا ل سەر زارۆكێن قورتالبوویی یێن سۆتنگەهێ هاتییە داكوكیكرن (بۆ نموونە، بارۆكاس- ٧٥). ڤەگوهاستنا ئاكامێن نێگەتیڤێن سەربۆرێن ترۆمایی یێن

دایبابان دناڤ رڤێشتاندا، دوور نینە ببیتە ئەگەرێ گەشەکرنا هندەك سەربارکێن نالەبار دناڤ قورتالبوویی یێن رڤێشتێ دوویدا ژی (والتەر- ٩٥). سەربۆرێن ترۆمایی یێن دایبابان دبیتە ئەگەرێ وێ چەندێ کو دایباب ل نك زارۆکێن خوە نەبن و پشتەڤانی یا پێدڤی بۆ پێشکێش نەکەن، ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ پێشێلبوونا دینامیکی یا خێزانێ دناڤ پەناهندە یێن پشتی شەڕاندا، ئوو ژلایێ خۆڤە ئاکامەکا نێگەتیڤ ل سەر زارۆکان پەیدا دکەت (ئالمکڤست -٩٧). ڤەگوهاستنا نە ئێمنییێ دناڤبەرا رڤێشتاندا ژ لاییێ تیۆری یا هەڤبەندییێڤە هاتیە پێشنیازکرن، کو تنێ یەك مودێلا شرۆڤەکرنێ ژبۆ ڤان ئاکامێن نێگەتیڤ ددەت (ڤان ئیزەندورن- ٩٥). فاکتۆرەکێ دی یێ پێشێلبوونێ کو دبیتە ئەگەرێ توندوتیژی یا خێزانێ و نەهێلانا شیانێن بەرگرییا زارۆکان، چەوت بکارئینانا کحولێیە دناڤ خێزانێدا (ریدیلیەس-٨٩). د راستیدا، ئێکەمین تێزا ل سەر ئێشێن دەروونی یێن زارۆکان ل سوێدێ، دەربارەی ئاکامێن مەی ڤەخۆری یا بابێ ل سەر ساخلەمی و وەرارا زارۆکان بوو (نیلاندەر-٦٠). ڤێ لێکۆلینا هەڤبەرکرنێ خویا کرییە کو ئەو ژنێن دناڤ خێزانەکێدا کو زەلامێ وێ مەی ڤەخۆر بیت، ئەگەر هەڤبەری خێزانەکا دی بکەین کو زەلامێن وی نە مەی ڤەخۆر بن، دێ بینین کو رەوشێن ئالۆزی و پەستا دەروونی و زەحمەتی یا ژیانێ ل دەف خێزانێن مەیڤەخۆران پترە. هەروەسا هاتییە دیتن کو سەرەدەری یا خراب و نە سەخبێرییا زارۆکان ژی د ڤان خێزاناندا پترە ژ وان خێزانێن زەلامێن وان مەیێ ل مال نە ڤەخۆن.

ئەنجامێن وان ڤەکۆلینێن ستوونی یێن ل سەر زارۆکێن د ڤان رەوشاندا وەرارێ دکەن، خویا کرییە کو دەمێ مەزن دبن، گەلەك ژ وان بێی ل بەر چاڤگرتنا

گرۆپێ جڤاکی یا وان، تۆشی مەترسیا گەشەکرنا گەلەك جۆرێن ئێشێن دەروونی، سەرەدەریا نەباش و تاوانبارییێ دبن (ریدیلیەس- ٨١).
ل هەمبەر ڤێ چەندێ ژی، داکۆکی ل سەر هندێ دهێتە کرن کو رۆلێ گرنگێ پشتەڤانییا داییابان د دەمێ کارەساتاندا دبنە فاکتۆرێن پێشگرتن و بەرگرییێ (بۆ نموونە، شۆگار- ٨٩). کارێ پاراستنێ ئەوا پالپشتی یا خێزانێ و جڤاکی ل سەر گەشەکرنا PTSD یا زارۆکان دکەت، ژلایێ گەلەك ڤەکۆلینانڤە هاتییە دوکیومێنتکرن (بۆ نموونە: فیگلی- ٨٥، گیپسۆن- ٨٩، هوروتیز- ٨٧، شۆگار- ٨٩). دڤەکۆلینێن نوودا، ئاکاما پشتەڤانی یا جڤاکی وەکو فاکتۆرەکێ هێسانکار، ئوو دیرۆکا خێزانێ ژبۆ ئێشێن دەروونی وەکو فاکتۆرەکێ بەرئاتاڤی یا گەشەکرنا PTSD هاتینە خویاکرن (فۆی-٩٢).

٨-٦. فاکتۆرێن جڤاکی- کلتۆری:

ڤەکۆلینێن دەربارەی کارتێکرنا بابەتێن کلتۆری ل سەر ترۆما یا زارۆکینییێ هێشتا چوارچوڤە کرینە و جێگر نە بووینە. هەرچەوا بیت، ڤەگوهاستنا دناڤ رڤێشتاندا دەربارەی توندوتیژی و میکانیزما سەرەدەرییا نە باش د مەژی و تێگەهێن سیستیماتیکدا هاتینە لێکۆلاندن (کرۆگمان- ٨٧). لێ مەترسییا ڤەگوهاستنا سەرەدەریا نە باش ژ رڤێشت بۆ رڤێشتی ب رێژە یا پتر ژ ٣٠٪ یە (سیکێتی- ٨٩). بها و هەلویستێن جڤاکی ب رێکا وێ باوەرییێ کو قوتانا زارۆکان باشترین رێکا پەروەردێیە، دخێزانێدا سەردەرییا نەباش دگەل زارۆکی زێدەتر لێ دکەت (ستراوس -٨٠). د دەمێ شەڕان و رەوشێن دۆمدرێژێن توندوتیژی یا رامیاریدا، جڤاك توندوتیژییێ وەکو رێکەکا رەوا یا

چارەسەرکرنا ئارێشەیان بکار دئینیت (جێنسن- ٩٣). ئەڤە ژی رڤێشتەکێ زارۆکێن توندتیژ پەیدا دکەت، ئەو زارۆکێن د زارۆکینی یا خوە یا زوودا، ژبۆ ب دەسڤە ئینانا ئێمناهیێ، رێزگرتنا خوەیی و ب دەسڤەئینانا پشتەڤانی یا هەڤالان، ب چالاکی پشکداری دخەباتا چەکداریدا کرینە (ئیلدەر- ٧٩). دەمێ مرۆڤ بەرئاتاڤی گەفەکا دەرڤەیی دبن، هەمی کۆم کۆمە خوە ددەنە ئێك داکو بکارن ل دژی دۆژمنێ دەرڤەیی خوە بپارێزن. یا ئاشکرا بووی کو نەمانا هەڤگرتنا جڤاکی، پشتی ترۆمایەکا ب کۆمەل، دبیتە ئەگەرێ نەمانا سنجی، بەرزەبوونێ، بێ ئارمانجیێ، بێ ئاراستەییێ، کەساتییەکا لاواز و بەرئاتاڤ، ئوو نەمانا هەڤبەندیێ (ئەریکسۆن- ٧٦). دگەلەك کلتۆراندا، ژبۆ ڤەگەراندنا ئالۆزیێ کو دبیتە ئەگەرێ ڤەگەراندنا ئێکگرتنا خوەیی، قەبوولکرنا ژلایێ جڤاکیڤە و چێکرنا تۆڕەکا پشتەڤانی یا گیاندار، کریارا پاقژکرنا ئاییردەیان دهێتە کرن (ڤان دەر کولك- ٨٧).

گرنگییا فاکتۆرێن کلتۆری دپەیداکرنا PTSD دا ل جەم مەزنان هاتییە خویاکرن (ئیسکوبار-٨٣). هەرچەوا بیت، چ ڤەکۆلینێن چاپکری ل سەر PTSD نەهاتینە کرن کو تێگەهێ کلتۆری د هەمان خێزاندا بۆ زارۆك و مەزنان ل بەر چاڤ بگریت (پینایۆ-٩٠). ڤەگەران یان فاکتۆرێن ڤەگەرێ ل دەف زارۆکێن قورتالبوویی د شەرێ نافخۆییێ گریکیدا، ب رێکا کاراکتەرێن کەسۆکی و کارلێککرنا وان دگەل فاکتۆرێن ژینگەهێ و خێزانێ و تۆرا جڤاکیدا، دهێنە ب هێزئێخستن و پێشڤەبرن (دانیالیس- کارامباتزاکیس- ٩٤).

ب . پاشخانا کلتۆری- جڤاکی یا نموونەیان

١. کوردستان

کوردستان وەلاتێ بیست و پێنج ملیون کوردانە، کو مەزنترین نەتەوەیە دجیهانێدا هەتا نهۆ بێ دەولەتا خوە یا خوەسەرن (بۆزان- ٩١). کورد ژ نەژادێ گرۆپەکا ئەتنی یا هەڤگونجایینە، زمانێ خوە یێ تایبەت هەیە، دیرۆك، کلتۆر و ناسنامە یا عورف و عەدەتێن خوە یێن تایبەت هەنە، بەرمایکێن میدی یێن کەڤنن، بەری عەرەب و تورك بهێنە دەڤەرێ، کورد ل سەر ڤی وەلاتی د ژیان (بدلیسی-٨١، کوردۆ- ٨٨).

هەر ژ سەردەمێ کوردستان ل پشتی شەرێ جیهانیێ ئێکێ دناڤبەرا تورك، ئیران، عیراق و سوریێدا هاتیە دابەشکرن، کوردستانەکا خوەسەر و ئازاد خەونا هەر کوردەکی یە و ئارمانجا سەرەکی و دوماهیێیە ژبۆ خەباتا چەکداری و سیاسەتا وان یا نە ئاشکراکری. ب دلرەقی و بێ دلۆڤانی ژلایێ هێزێن داگیرکەرڤە هاتییە تەپەسەرکرن، ئەڤ وەلاتە دەست ژڤێ تەپەسەرکرنێ بەرنادەن هەتاکو مللەتێ کورد دناڤ واندا دحەلیێت (چالیاند-٨٠).

هەروەکو جڤاکەکێ کشتوکالی، خێزان دکوردستانێدا گرنگترین یەکە یا جڤاکیە. بەرەڤانی ژێ دهێتە کرن و دەستەلات هەیە. خزم و کەسوکار پێکڤە گرێدانە و ددەمێن تەنگاڤ و کارەساتاندا پشتەڤانییا هەڤ دکەن (بدلیسی-٨١).

زێدەباری گرنگی یا خێزانێ وەکو یەکەیەکا جڤاکی یا هاریکار و پارێزەر، هەروەسا هەبوونا کوردان وەکو کێمەنەتەوە دناڤ وەلاتێن داگیرکەردا ڤێ چەندێ بهێزتر دئێخیت.

د داوی یا هەفتییان و سالێن هەشتییاندا، تەپەسەرکرنا کوردستانێ گەهشتە وی رادەی کو هێرشێن لەشکەری، وێرانکرنێ، مشەختکرنێ، دەستەسەرکرنا ب کۆم، ئەشکەنجەدان و چەکێن کیمیاوی ژی ب خۆڤە بگریت (میدل ئیست ووچ - ٩٣). زارۆك کو ٦٠٪ ژ کۆمەلا خەلکێ کوردستانێ پێك دهینن، د پرانی یا جاراندا، دبنە قوربانی یێن ڤان کارەساتان، چ ب شێوەیەکێ راستەوخۆ یان ژی ب نەراستەخۆیی، ب رێکا ژ دەستدانا دایبابان، خانی، سامانی، پێکهاتەیێ پشتەڤانی یا جڤاکی یان ژی ب رێکا دیتنا توندوتیژییێ دبنە قوربانیی (ئەبۆ کاوا- ٩٠، ئەمنێستی ئنتەر ناشیونال-٩٠). هێرشا لەشکەرێ عیراقێ ئەوا ژ ٢٣ی سباتێ و هەتا ٦ ئیلونا ١٩٨٨ێ ڤەکێشای، هەولدانا بنبڕکرنا مللەتێ کورد بوو ل باکۆرێ عیراقێ (میدل ئیست ووچ- ٩٣). ل گورەی پێشکێشکرنا هیلبێرگ و وان دوکیومێنتێن شۆڕەشڤانێن کورد ل سەرهلدانا ئادارا ٩١ێ، ب دەست خوە ئێخستین، چاڤدێرێن مافێ مرۆڤی ئەڤ هێرشا هە ب هەولدانا جینوسایدێ ل قەلەمدایە (هیلبێرگ-٨٥). جڤاکێ کورد ب ستراتیژی یێن خوە یێن تایبەت ژبۆ قورتالبوونێ، شیان ل هەمبەر هێزێن داگیرکەر بەرگری یا ڤی هەولدانا جینۆسایدێ بکەن (ئەبۆ کاوا-٩٠، ئەمنێستی ئینتەر ناشیۆنال-٩٠، کالبێرس-٩١، کوردو- ٨٨، میدل ئیست ووچ- ٩٣). ژ ئەنجام و سەربارکێن ڤێ چەندێ، کۆمەکا زارۆکان بوونە هێتیم . چاڤدێرییا ڤان هێتیمان ب تنێ

ژلاییێ سیستەمێ هەییڤە دهێتەکرن، ئەڤ سیستەمە ژی ئەوە کو زارۆکێ هێتیم بدانن دناڤ مالەکا مرۆڤێن ویدا.

هەتا نهۆ ژی ئاکاما جڤاکی- دەروونی یا توندوتیژی یا رێکخستی و دۆمدرێژ ل سەر جڤاکێ کوردی نە هاتییە بەحسکرن و ئاشکراکرن. ل بۆهارا ۹۱ێ و پشتی شەرێ کەنداڤی، بریارا ۷۸۸ ژلاییێ جڤاتا ئێمناهی یا نەتەوەیێن ئێککگرتیڤە هاتەدان، کو دەڤەرەکا تەنا و ئێمن ژبۆ کوردستانا عیراقێ دانن، داکو کوردان ژ هێرشێن لەشکەرێ عیراقێ بپارێزن. پاشی پەرلەمانێ کوردستانێ ژلاییێ دەڤەرێڤە هاتە هلبژارتن و حکومەتەکا دەڤەرۆکی بۆ هەرێمێ هاتە دانان. ڤێ رەوشی بیاڤێ کریارێن ئاڤەدانکرنێ و بەرنامە یێن وەرار و گەشەپێدانێ سازکرن، دچوارچوڤێ ڤی بەرنامەیدا پرۆژە یێن ساخلەمییێ و نۆژدارییێ ژی ل دەڤەرێ هاتنە ب جهئینان، هاریکاری یا دارایی ژ رێکخراوێن نەحکومی یێن بیانی ژی دهاتە پێشکێشکرن. نوونەرێ کومەلا نۆژدارێن کورد ل سوێدێ و ب هەڤکاری دگەل هندەك رێکخراوێن دی یێن کوردان ل سوێدێ، ڤەکۆلەرێ ڤێ ڤەکۆلینێ پشکداری دچێکرنا هەماهەنگی یا دناڤبەرا گەلەك رێکخراوێن سوێدیدا کر، مینا رێکخراوا سوێدی یا پاراستنا زارۆکان، کومەلا خاچا سۆرا سوێدی و کومیتا سوێدی ژبۆ مافێن مرۆڤێن کورد. ب هاریکاری یا ئاژانسا هەماهەنگییا وەرارا ناڤ نەتەوەیی یا سۆیدی (سیدا- SIDA)، پرۆگرامەکێ گەشەپێدانا سوێدی ل کوردستانا عیراقێ (پرۆژێ قەندیل) هاتە دانان.

ب هەماهەنگی دناڤبەرا وەزارەتا ساخلەمییێ و کاروبارێن جڤاکی ل هەرێما کوردستانێ و پشکا ئێشێن دەروونی یێن زارۆك و سنێلەیان ل نەخۆشخانا

ئوپسالا سوێدی و ب هەڤکاری دگەل پرۆگرامێ قەندیل، بەرنامەیەکێ چاڤدێری یا دەسپێکی یا ساخلەمییا دەروونی یا زارۆکان ب ناڤێ (هاوار) ل تەمموزا ۹۱ێ ژبۆ کوردستانا عیراقێ هاتە دانان. مەرەم ژ ڤی بەرنامەی دەسنیشانکرنا ئاکامێن ترۆما یا دەروونی بوون ل سەر زارۆکێن کوردستانێ، هەروەسا مەرەم ژێ گوهارتن و پێش ئێخستنا تێگەهێ ئێشێن دەروونی یێن زارۆکان بوو ل کوردستانا عیراقێ.

۲. سوێد

ل سوێدێ، ئەڤە بۆ ماوێ نێزیکی ۲۰۰ سالانە چ رەوشێن شەڕی تێدا روو نە داینە. ل ژێر سیبەرا سیستەمەکێ دیمۆکراسی، پرۆسە یێن بەردەوام یێن وەرار و گەشەپێدانێ دهێنە ئەنجامدان. خەلك دناڤ سیستەمەکێ بەختەوەرییا جڤاکیدا د ژین. هەرچەندە کریارێن راستەوخۆ یێن توندوتیژی یا رێکخستی، هەروەکو د رەوشێن شەڕان و تەپەسەرکرنا رامیاریدا، وەکو کریارێن بیانی ل جڤاکێ سوێدی دهێنە نیاسین، لێ قورتالبوویی یێن تاوانێن توندوتیژییێ، روودانێن دژوار، سەرەدەرییا نەباش دگەل زارۆکی، ب سەرداگرتنا پەناهندەیان و گەلەك بۆیەرێن دی یێن ترۆمایی دناڤ خەلکیدا دهێنە دیتن و ئێدی نەما ئەڤ کریارە دکێم بن. بەرهەڤی یا خەلکی ژبۆ دەستێوەردانێن بلەزێن پشتی ڤان بۆیەران نەیا کاملانە (هاکانسۆن- ۹۲، لوندین- ۸۳، پێلینگ-۹۲)، هەروەسا داخوازی یا خەلکی ل سەر پلانێن بلەزێن نۆژداری یا دەروونی پشتی خەندقینا ڤەگوهێزکا ئاڤێ ل ئیستۆنیا زێدەتر لێ هاتینە (لوندین- ۹۷، تێمنین- ۹۵). بلندکرنا هشیاری یا خەلکی دەربارەی سەربارك و ئەنجامێن

ترۆما یا دەروونی و نێزیکبوونا گەشەکرنا پێزانینێن نێڤ نەتەوەیی یێن ل سەر PTSD ب شێوەیەکێ ئاشکرا یا پێدڤیە، نە ژبۆ بلندکرنا جۆراتی و کاریگەریا بیاڤێ چارەسەریا دەروونی یا زارۆکێن پەناهندا ددەمێ کارەساتاندا ب تنێ، لێ ژبۆ ڤەکرنا تێگەهەکێ نوو ژبۆ پێشگرتن و پاراستنا مەزنان ژی ژ ئێشێن دەروونی.
گەلەك ڤەکۆلین دەربارەی رەوشا ساخلەمی یا زارۆکێن پەناهندەیان هاتینە چاپکرن (بۆ نموونە: ئالمکویست-٩٧، هژێرن-٩٠، میکلوس، جەنگبێرگ-٨٩)، ئوو زارۆکێن ژلایێ دەروونی- جڤاکیڤە بۆینە بارگرانیەکا چارەسەریێ (سەندلین، واهلستین-٩١). هندەك ژ وان، گرنگی ب سەربۆرێن ترۆما یا زارۆکان و گەشەکرنا PTSD دایە. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، دوور نینە زارۆکێن پەناهندەیان، دەمێ روو ب روویێ دەستەلاتێن سوێدی دهێن ژبۆ کریارا مانەوە یا ل سوێدێ، جارەکا دی دناڤ سەربۆرێن خوە یێن ترۆماییدا دژینەڤە. بۆ نموونە، ددەمێ تویژاندن و دانوستاندنێدا ژبۆ وەرگرتنا مافێ پەناهندەییێ، بیرا زارۆکێن پەناهندەیان ل کریارا ترۆمایی یا پۆلیسان دهێت، دەمێ د وەلاتێ واندا دگەل دهاتە کرن، ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ دووبارەبوونا ترۆماداریێ و دبیت ئەڤ سەربۆرە ئاکاما کاردانەوە یا PTSD ل سەر وان بگوهوریت. گەلەك ژ پەناهندەیان، چ زارۆك بن یان ژی مەزن، پێشێلبوونێن دەروونلەشی ل دەف هەنە و دبیت گەلەك ئارێشێن دی یێن ساخلەمیێ هەبن، ئەڤ ئارێشە و پێشێلبوونە ب سیستەمێ چاڤدێرییا ساخلەمیا هەچکوهەیی ناهێنە دەسنیشانکرن. مادەم ئارێشە ب هندەك سەربۆرێن بۆری یێن

ترۆماییڤە هەڤبەندە، ڤان نەخۆشان پێدڤی ب گرنگیدانەکا تایبەت هەیە (هژێرن-٩٠).
ل دوماهی یا سالێن (١٩٧٠)ێ، مشەختبوونا پەناهندەیێن کورد بۆ سوێدێ دەست پێ کرییە و ب شێوەیەکێ بەرچاڤ ل سالێن(١٩٨٠) یاندا زێدە بووینە. هەرچەندە نە یا زانراوە کا چەند کورد ل سوێدێ د ژین، چونکو ل گورەی یاسایێن سوێدی وەکو کارەکێ سنجی، نابیت هەمی پەناهندە ب ئاشکرایی بهێنە تومارکرن. لێ دسەر ڤێ چەندێ را ژی وەسا دهێتە حسێبکرن کو زێدەتر ژ پازدە هزار کوردان ژ هەمی پارچێن کوردستانێ ل سوێدێ د ژین. ئەڤ هژمارە د دەمێ نڤیسینا ڤێ ڤەکولینێدا، ل سالا ١٩٩٥ێ، هاتییە حسابکرن. رێژەیا بەربەلاڤبوونا حالەتێ PTSD دناڤ زارۆکێن سوێدیدا هەتا نهۆ ژلایێ چ ڤەکۆلینانڤە نەهاتییە تومارکرن. کاردانەوە یا زارۆکێن سوێدی ل هەمبەر زارۆکێن دی یێن ژ پاشخانەکا کلتۆری- جڤاکی یا جودا ژبۆ ترۆما یا دەروونی چییە؟ پرسیارەکا دی یا هەژی بەرسڤدانێیە.
ئەڤ تێزە دێ هەولدەت کو خوە ل ڤی بابەتێ گرچنێ دەربارەی بابەتێ ترۆماداری یا زارۆکینیێ بدەت، ژبۆ هندێ کو هندەك پرسیارێن زەق و ئاشکرا دەسنیشانکەت و بەرسڤدەت.

٣. ئارمانجێن ڤێ تێزێ

ئەڤ تێزە ژ کۆمەکا ڤەکۆلینان پێك دهێت. هندەك ژ وان ل سەر زارۆکێن کوردستانا عیراقێ و خێزانێن وان هاتینە چێکرن، هندەکێن دی ژی ل سەر زارۆکێن سوێدی هاتینە ئەنجامدان. ڤەکۆلینا ئێکێ دەربارەی دووبارەیی و

دەسنیشانکرنا PTSD یا زارۆکینییێ و نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، دەملدەست پشتی تراجیدیا رەڤا مەزن ل سالا ۱۹۹۱ێ (MET) هاتییە چێکرن، ئوو د سێ رەوشێن دویفچوونێدا هاتیە ئەنجامدان، پاشی ئەنجامێن ڤێ ڤەکۆلینێ، هێتیم هاتنە هلبژارتن کو دەرئەنجام و بیردۆزێن ڤەکۆلینا (MET) ل سەر تاقیکەین. وەسا دەرکەفت کو خێزانا ساخلەم فاکتۆرەکێ پێشگر و پاراستنێیە ژبۆ PTSD یا زارۆکینییێ، نە بوونا بابی ژی فاکتۆرەکێ بەرئاتاڤییێیە. گرنگی یا رەوشا خێزانێ د PTSD یا زارۆکینییێدا ل هەمبەر ساخلەتێن تایبەت ب زارۆکیڤە کو ژ هەردوو ڤەکۆلینێن (MET) و هێتیمان دەرکەفتینە، پێدڤی ب تاقیکرنێنە ل سەر هندەك گرۆپێن وی یێن زارۆکان کو ب دژواری ترۆمادار بووینە و سەربۆرێن ترۆمایی یێن ژێکڤەبوونا خێزانێ دیتینە. ئەڤجا، قورتالبوویی یێن کریارا جینۆسایدی یا ئەنفالان باشترین نموونە یێن ڤێ مەرەمێنە. ژبۆ هندێ کو دەرئانجامێن ڤەکۆلینێن ل کوردستانێ هاتینە کرن، تاقی بکەین، ئاکامێن جهگیر و چوارچوڤەکری یێن فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە ل سەر ترۆما یا زارۆکینییێ و PTSD فەرە ژ لاییێ هەمەجۆری و ناڤ کلتۆریڤە بهێنە تاقیکرن. ژبۆ ڤێ مەرەمێ ژی، پلانا ڤەکۆلینەکا هەڤبەرکرنێ دناڤبەرا زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی و زارۆکێن سوێدی دا هاتە دانان.

ئارمانجێن ڤێ تێزێ، د ڤان خالێن پوختەکریدا خویا دبن:

١- ژبۆ دەسنیشانکرنا دووبارەیی یا بۆیەرێن ترۆمایی یێن ژیانێ و نیشانێن PTSD دناڤ سێ جۆرە گرۆپێن زارۆکان ل کوردستانێ، ئوو هەڤبەرکرنا وان

دگەل گرۆپەکێ زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی ل سوێدێ و پاشی هەڤبەرکرنا وان دگەل گرۆپەکێ زارۆکێن سوێدی.

٢- ژبۆ تاقیکرنا هەڤبەندی یا دناڤبەرا فاکتۆرێن گشتی و یێن تایبەت ب زارۆکانڤە، کا بۆچی هندەك زارۆکان کاردانەوەیەکا نێگەتیڤ ژبۆ هندەك بۆیەرێن سڤك و نە هەژی هەیە و هندەك زارۆکێن دی یێن قورتالبوویی ژ کارەساتێن دلتەزین چ کاردانەوە یێن نێگەتیڤێن ئاشکرا لێ دەرناکەڤن. کیژان فاکتۆرێن پێشگر و یێن تایبەت ب بەرئاتاڤی یا زارۆکانڤە ژبۆ گەشەکرنا تێگەهێن نافکلتۆری دهێنە دەسنیشانکرن.

٣- ژبۆ تاقیکرنا هەڤبەندی یا دناڤبەرا سەربۆرێن ترۆمایی یێن دایبابان و کاردانەوە یا پشتی ترۆمایێ ل دەف زارۆکێن وان، ب هەردوو شێوازێن ناڤ رڤێشتی و تێکهەلەیی یا کلتۆران.

٤- ژبۆ پێشکێشکرنا هەلسەنگاندن و گەشەکرنا ئالاڤێن گونجایی یێن نافکلتۆری ژبۆ هەلسەنگاندنا ترۆما یا زارۆکینیێ و PTSD.

٢. رێك و ئالاڤێن كارى

أ. نموونە ژكوردستانا عیراقێ

نموونەیێ كوردستانا عیراقێ ژ ڤان نموونەییێن ل خوارێ پێكهات بوو:

١. تراجیدیا رەڤا مەزن (MET):

ل ئادارا ١٩٩١ێ، دەمێ عیراق د شەڕێ كەنداڤیدا شكەستی و پشتی سێ هەفتییان ژ سەرهلدانا گشتی ل دەڤەرێ، لەشكەرێ عیراقێ ب هەلیكۆپتەران هێرشەكا ئاسمانی كرە سەر باژێرێن كوردستانێ: كەركوك، هەولێر، سلێمانییێ و دهوكێ. ژ ئەگەرێ ڤێ كریارا لەشكەری و ژبەر ترسا خەلكی ژ چەكێ كیمیاوی، نێزیكی (٣-٤) ملیون كەسان مال و ملكەتێ خوە هێلان و رەڤین. د چەند رۆژێن كێمدا ئەڤ باژێرە ب تەڤاڤی هاتنە چۆلكرن و خەلكی ب ترسەكا دژوارڤە د رێكا چیا و گوند و رێكێن مشتی ئاستەنگدا قەستا سەرسنۆرێن توركی و ئیرانێ كرن.

بیست زارۆكێن دەڤەرا دهوكێ د ژیێ (٦- ١٦) سالیێدا (١٣ كور و ٧ كچ) ب شێوەیەكێ عەشوایی ژ كامپەكا سەر سنۆرێ عیراق و توركیا هاتنە هلبژارتن و چاڤپێكەفتنا ئێكێ دكامپێڤە دگەلدا هاتەكرن. ئوو دوو هەیڤان

پشتی رەڤا مەزن (چاڤپێکەفتنا شەنگستەیی/ دەسپێکێ)، هەژدە زارۆك ژ وان هاتنە دیتن (١٢ کور و ٦ کچ) و چاڤپێکەفتنا دویفچوونا پشتی دوو هەیڤان، دەمێ ڤەگەریاینە مالێن خوە ل دەڤەرێ دگەلدا هاتەکرن (لێنێرینا -٢). پشتی ١٤ هەیڤان و ٢٦ هەیڤان ژ ڤێ لێنێرینێ جارەکا دی چاڤپێکەفتن دگەل ١٧ زارۆکان (١١ کور و ٦ کچ) هاتە کرن (لێنێرینا- ٣ و ٤، ب دویف ئێکڤە).

کاراکتەرێن زارۆکان ئەو بوون کو د ژییێ ٦- ١٦ سالییێدا بن، چ ئارێشێن ساخلەمی یا لەشی یان یا دەماغی لێ نەبن، بەری نهۆ ژی وان یان خێزانێن وان چ ئارێشێن مەژی لێ نە بوو بن، چ ئارێشێن دەماغی یێن بەری(MET) لێ نە بوو بن، ئوو هەروەسا هەموو زارۆك ژ هەمان دەڤەر و هەمان پاشخانا کلتۆری- جڤاکی بوون. د دەمێ ڤێ ڤەکۆلینێدا، چ زارۆکێن نموونە ژبەر ئارێشێن ساخلەمیێ سەرا چ کلینیکێن دەڤەرۆکی یێن ساخلەمی یا زارۆکان نەکر بوون.

٢. نموونەیێ هێتمیان ژبۆ هەڤبەرکرنێ:

ژ چوار هێتیمخانەیێن دهۆك و سلێمانییێ، بیست و چوار هێتیمان (١٥ کور و ٩ کچ، تێکرایی ژییێ وان ٩,٨ سال بوون)، کو هەمی کاراکتەرێن پشکدارکرنێ د ڤەکۆلینێدا ل دەف هەبوون. رەوشا هەر چوار هێتیمخانەیان تا رادەکی وەکهەڤ بوون. د هەمان دەڤەرێدا، ئەو هێتیمێن ب تەڤاقی دناڤ خێزانەکا دی دا د ژین، ٣٠ هێتیم (١٠ کور و ٢٠ کچ، تێکرایی یا ژییێ وان ٩,٨ سال) هاتنە دیتن و چاڤپێکەفتن دگەل هاتنە کرن. ددویفچوونا پشتی

ساله‌کێدا، ب تنێ د هێتیمخانه‌یانڤه ٢١ زارۆك (١٢ کور و ٩ کچ، تێکرایی یا ژیێ وان ٩,٩ سال)، ئوو دناڤ مالێن سه‌خبێردا ب تنێ ٢٠ زارۆك (٧ کور و ١٣ کچ، تێکرایی یا ژیێ وان١٢,٤ سال) بوون، جاره‌کا دی هاتنه دیتن. سێ کورکان هێتیمخانه ب جه هێلا بوو، ئوو دناڤ مالێن خزمێن خوه‌دا د ژیان، ئه‌ڤ زارۆکه نه هاتنه تۆمارکرن. ژ لایه‌کێ دیڤه، زارۆکێن دی یێن ڤه‌قه‌تیای ژ نموونه یێ خێزانێن سه‌خبێر، ئه‌و بوون کو خێزانا سه‌خبێر گوهارتینه، یان ژی چووینه جهه‌کێ دی یێ نه دیار.

ژبۆ هندێ کو جوداهی یێن دناڤ نموونه‌یاندا کێمتر لێ بکه‌ین، کاراکته‌رێن پشکدارکرنا زارۆکان هاتنه چوارچوڤه‌کرن و ب تنێ ئه‌و زارۆك ب خۆڤه گرتن یێن دایبابێن وان د خه‌باتا رزگاریخوازی یا کورداندا نه ماین و ژی یێن وان دناڤبه‌را (٤ – ١٦) سالیێدا بوو بن، ئوو مه‌رجه چ نه‌خۆشیێن ده‌روونی یان نیشانێن ئێشه‌کا دی یا سیستماتیکی لێ نه‌بن.

دوو زارۆك (کورکه‌کێ پێنج سالی ژ نموونه‌یێ خێزانا سه‌خبێر و کچکه‌کا پێنج سالی ژ نموونه‌یێ هێتیمخانه‌یان)، د دیفچوونا پشتی ساله‌کێدا چاڤپێکه‌فتنا ترۆمایێ دگه‌ل نه‌هاته کرن. ژیێ وان دبن ژیێ ده‌سنیشانکریێ ئالاڤێ ترۆماییێدا بوو. دوو زارۆکێن دی رازی نه بوون کو چاڤپێکه‌فتنێ ته‌ڤاڤکه‌ن (کچکه‌کا ده‌ه سالی ژ نموونه‌یێ خێزانا سه‌خبێر و کورکه‌کێ شه‌ش سالی ژ نموونه‌یێ هێتیمخانه‌یان).

زارۆکێن مایی (٣٧ زارۆك، ١٩ د هێتیمخانه‌یانڤه و ١٨ دناڤ خێزانێن سه‌خبێردا) چاڤپێکه‌فتنا کاردانه‌وه یێن پشتی ترۆمایێ دگه‌ل هاته‌کرن.

٣. قورتالبوویی یێن ئەنفالان:

ئەنفال ناڤێ کریارەکا لەشکەری یێ سوپایێ عیراقی بوو، ل سالا ١٩٨٨ێ، ل دژی کوردان هاتبوو کرن. وەکو دڕندەترین کریارا جینۆسایدێ د مێژووا نوودا دهێته هژمارتن (ئەبۆ کاوا-٩٠، میدل ئیست ووچ- ٩٣).

پێنج سالان پشتی ڤێ کریارێ، نموونەیەك ژ ٤٥ خێزانێن قورتالبوویی ب شێوەیەکێ عەشوایی ژ دوو کامپێن پەناهندەیان هاتنە هلبژارتن.

چاڤپێکەفتن دگەل زارۆکێ ژ هەمیا مەزنتر (٢٤ کور، تێکرایی یا ژیێ وان ١٢,٣سال، ئوو ٢١ کچ، تێکرایی یا ژیێ وان ١٢,٤سال بوون) و سەمیانێن وان (٢٢ زەلام، تێکرایی یا ژیێ وان ٤١,٥ سال، ئوو ٢٣ ژن، تێکرایی یا ژیێ وان ٤٢,٨ سال بوون) هاتەکرن.

ب تنێ ٤٢٪ ژ سەمیانێن زارۆکان د خواندەوار بوون، هەمی ژی زەلام بوون. هەرچەوا بیت، چ مەزنێن سەمیان د ڤێ لێکۆلینێدا نە گەهشت بوونە ئاستێ زانینگەهێ. د پڕانی یا جاراندا هەمی سەمیانان بەری کریارا ئەنفالێ کارێ تایبەتێ کشتوکالیێ دکر.

دەربارەی کاراکتەرێن نموونەیان د هەردوو کامپاندا چ جوداهی نەبوون. زارۆکێن پاشڤەمانا مەژی هەین، ئەوێن ئەندامەکێ خێزانێ د دەمێ بۆریدا ئارێشەکا دەروونی هەین یان ژی ئەوێن بەری ئەنفالێ ئێشەکا دەروونی هەین و زارۆکێن دبن ژیێ دوو سالیێدا ژ دەمێ دەسپێکرنا ئەنفالان نەهاتنە وەرگرتن ژبۆ پشکداریکرنێ د ڤێ ڤەکۆلینێدا.

خێزانێن نموونەیان ژ لایەنێن ئەتنیڤە (کورد)، دینیڤە (موسلمان)، پاشخانا وان یا مێژوویی (بەری ئەنفالان زەڤی و ئاژەلێن خوە هەبوون و پشتی ئەنفالان

هاتینە نیشتەجێکرن) وەکهەڤ بوون. هەمی پێکڤە بەرئاتاڤی هەمان کریارا لەشکەری بووینە و ژبۆ ناڤەراست و باشۆرێ عیراقێ هاتینە نەفیکرن، بۆ ماوێ ٤- ٣٢ هەفتییان کرینە دناڤ زیندانەکا ب تنێدا و کەفتینە دبن زڕبەهری و ئەشکەنجێدا، هەروەسا ڤان خێزانان کوشتن و بەرزەبوونا ئەندامێن خێزانێ ژی دیتینە.

٤. پیڤەرێ ژناڤدا ژبۆ نموونەیێ هێتیمان:

ژبۆ هندێ کو باوەری و راستی یا نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ژبۆ زارۆکان PTSS-C ب پیڤین، نموونەیەکێ هێتیمان کو ٣٣ زارۆکێن دناڤبەرا (٦ - ١٨) سالییێدا (١٤کچ و ١٩ کور)، ب شێوەیەکێ عەشوایی ژ هێتیمخانەیێن باژێرێ دهوکێ ل کوردستانا عیراقێ هاتنە هلبژارتن.

د هەمان دەمێ چاڤپێکەفتنا PTSS-C دا، دوو پیڤەر ژبۆ بەرسڤێن زارۆکان هاتنە تومارکرن.

پشتی سەرهلدانا ١٩٩١ێ، هەمی هێتیم دناڤ هەردوو هێتیمخانەیانڤە بوون. هەمی هێتیم د چوونە خواندنگەهێ.

ئوو چاڤدێرییەکا رێکوپێکا ساخلەمیێ بۆ دهاتە پێشکێشکرن. چ ئێشێن دەروونی یان لەشی ل دەف چ زارۆکان نەبوون و هەمی زارۆك د رازی بوون کو پشکداریێ د ڤێ ڤەکۆلینێدا بکەن.

ب. نموونه ژ سوێدێ

١. زارۆکێن پەناهندە ییێن کوردستانی:

ژناڤ زارۆکێن پەناهندە ییێن کوردستانی ل باژێری ئوپسالا سوێدی، نموونەیەکێ دەسپێکی کو ١٧٠ زارۆکێن دناڤبەرا (٦- ١٨) سالییێدا هاتە وەرگرتن. ئەڤ زارۆکە ژبنگەهێ چاڤدێری یا زارۆکی، چاڤدێری یا ساخلەمییێ ل خواندنگەهان و هەردوو کۆمەلە ییێن کوردستانی ل باژێرێ ئوپسالا هاتینە وەرگرتن. ب نامەیان داخواز ژ زارۆك و دایباب/ سەمیانێن وان هاتەکرن کو پشکدارییێ د ڤێ ڤەکۆلینێدا بکەن و رازی بن داکو چاڤپێکەفتن د مالێن وانڤە دگەلدا بهێتەکرن.

ئەو نامە ییێن بەرسڤداین کو مالێن وان ژ باژێری هاتینە ڤەگوهاستن، زارۆکێن وان ژی ژ ڤەکۆلینێ هاتنە دەر. ب تنێ ٥٥ زارۆکان (٣٥ کچ و ٢٠ کور، تێکرایی یا ژییێ وان ١١,٧سال بوون) ب ئەرێنی بەرسڤا نامەیان دا. پرسیار ژ خویشك و برا ییێن زارۆکێن پشکدار هاتە کرن کو ئەو ژی پشکدارییێ بکەن. ب ڤێ چەندێ ژی، ١١٨ پەناهندە ییێن کوردستانی د ڤێ ڤەکۆلینێدا پشکدار بوون (٦٨ کچ و ٥٠ کور، تێکریی یا ژییێ وان ١١,٤ سال بوون).

پەناهندە ییێن کوردستانی ب وێ چەندێ دهاتنە نیاسین کو یەك یان هەردوو دایباب ل کوردستانێ ژ دایك بووینە (ئانکو دەڤەرێن کوردستانێ ل تورکیا، ئیران عیراق و سوریا).

٢. زارۆکێن سوێدی:

ژبۆ هندێ کو هەڤبەرکرنەکێ دناڤبەرا زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی ل سوێدێ و زارۆکێن سوێدیدا، دەربارەی ترۆماییێ و PTSD بکەین، نموونەیەکێ زارۆکێن سوێدی ژ سەرجەمێ گشتییێ مرۆڤێن هەمان باژێرێ نموونەییێ زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی وەرگرتین، هاتنە هلبژارتن. ژبۆ هەر زارۆکەکێ د نموونەییێ پەناهندە یێن کوردستانیێدا، دوو زارۆکێن د هەمان توخم و تەمەندا، ژ زارۆکێن سوێدی هاتنە وەرگرتن.

سەرجەمێ ١٨٨ زارۆکێن سوێدی هەمی کاراکتەرێن پشکداریکرنا ڤێ ڤەکۆلینێ ل دەف هەبوون. ب نامەیان دایباب/ سەمیانێن زارۆکان هاتنە ئاگەهدارکرن کو پشکدارییێ د ڤەکۆلینێدا بکەن. هژمارا ٥٣ زارۆکان ب تنێ بەرسڤ ب ئەرێنی دا (٢٦ کچ و ٢٧ کور، تێکرایی یا ژییێ وان ١٢,١ سال بوون). دگەل خویشك و برایێن وان سەرجەمێ ١٠٤ زارۆکێن سوێدی (٥٧ کچ و ٤٧ کور، تێکرایی یا ژییێ وان ١١,٩ سال بوون)، نموونەییێ دەسپێکییێ زارۆکێن سوێدی د ڤێ ڤەکۆلینێدا پێك ئینا.

٣. شرۆڤەکرنا زارۆکێن ڤەقەتیای:

ژبەرکو د هەردوو نموونەیاندا، هژمارەکا مەزن ژ زارۆکێن ڤەقەتیایی هەبوون، جوداهی یا دناڤبەرا پشکداران و ڤەقەتیاییاندا، ل گورەی هەڤبەندییا وان ب نۆژدارێ ئێشێن دەروونی یێن زارۆکانڤە هاتینە شرۆڤەکرن. د ڤی بیاڤیدا، چ جوداهی یێن گرنگ دناڤبەرا پشکداران و ڤەقەتیاییاندا نە بوو، نە دنموونەییێ

پەناهندە ییێن کوردستانیدا (٥,٤٪، ئوو ٤,٣٪)، ئوو نە د نموونەییێ هەڤبەرکاریێ سوێدیدا (١,٩٪، ئوو ٣,٩٪).

ئەو زارۆکێن ئەدرەسێ مالا وان هاتییە گوهارتن، کو ب رێکا بەرسڤا نامەیان هات بوونە دەسنیشانکرن، ژ شرۆڤەکرنا ڤەقەتیاییان هاتنە دوورئێخستن (٤٦ زارۆکێن پەناهندە ییێن کوردستانی و ٢٠ زارۆکێن سوێدی بۆون).

٤. نموونەییێ هەڤبەرکرنێ:

ژبەر هژمارا مەزنا زارۆکێن ڤەقەتیایی د هەردوو نموونە ییێن دەسپێکیدا، دشیاندا نە بوو چ هەڤبەرکرنێ ل سەر شەنگستێ دیزاینا سەرەکی یا ڤەکۆلینێ بکەین. هەرچەندە هەردوو گرۆپێن پشکداران و ڤەقەتیاییان ل گورەی هەڤبەندییا دگەل نۆژداریێ ئێشێن دەروونی ییێن زارۆکان، چ جوداهی ییێن گرنگ خویا نە کر، لێ هەر یا ب زەحمەت بۆو کو هەردوو نموونە ییێن دەسپێکێ هەڤبەری هەڤ بکەین. ئوو سەدەمێ نە پشکداری یا هندەك زارۆکان، هەتا نهۆ ژی نە دیارە. ژبۆ هندێ کو د هەر گرۆپەکێدا نموونەیەکێ هەڤبەرکرنێ چێکەین، ئەو زارۆکێن هەمان ئاستێن سەربۆر و دیتنا ترۆماییێ هەین ژناڤ هەردوو نموونە ییێن پەناهندە ییێن کوردستانی و زارۆکێن سوێدی هاتنە بژارتن و د هەمان رەگەز و تەمەندا بوون. دوو نموونە ییێن ب تەڤاڤی ژ لایەنێن تەمەنی، جێندەری و نمرە ییێن ترۆماداریێ هاتنە هلبژارتن. نموونەییێ زارۆکێن پەناهندە ییێن کوردستانی ژ ٣٢ زارۆکان (١٨ کچ و ١٤ کور، تێکرایی یا ژییێ وان ١١,٣سال بوون) پێك هات بوو، نموونەییێ سوێدی یێ

هەڤبەرکرنیێ ژ ٣٢ زارۆکان (١٩ کچ و ١٣ کور، تێکرایی یا ژییێ وان ١١,٥ سال بوون) پێك هات بوو.

ج. ئالاڤێن کاری

١. نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ ل دەف زارۆکان (PTSS-C)

نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ ل دەف زارۆکان PTSS-C ژلاییێ نڤیسەریێ ڤیێ ڤەکۆلینێڤە هاتییە ئافراندن، داکو ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD، ئوو ئیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD یا زارۆکانڤە ب رێکا چاڤپێکەفتنێن نیمچە پێکیهاتەیی یێن هەلسەنگاندنا کلتۆری بهێتە بکارئینان، نەمازە ل دەف زارۆکێن پشتی تراجیدیا رەڤا مەزن MET ل کوردستانا عیراقیێ، ئەوا ل ئادارا ١٩٩١یێ قەومی.

هەر ١٧ بابەتێن دەسپێکیێ ژ ساخلەتێن دەسنیشانکرنا PTSD ژ کتێبا (DSM-III-R) هاتینە وەرگرتن. ل گورەی ڤیێ چەندیێ، ئەڤ بابەتە ل سەر سیێ کۆمان هاتە دابەشکرن، بابەتێن دووبارەبوونا سەربۆریێ (بابەتێن ١- ٤)، خۆدانەپاش (بابەتێن ٥– ١١)، ئوو زێدەهشیارییێ (بابەتێن ١٢– ١٧).

حالەتیێ PTSD دەسنیشان دبیت، دەمیێ ب کێمی، یەك بابەتیێ دووبارەبوونا سەربۆریێ، سیێ بابەتێن خۆدانەپاشیێ و دوو بابەتێن زێدە هشیارییێ ل دەف نەخۆشی هەبن.

PTSD یا هەنۆکەیی ئەوە یا ددەمیێ چاڤپێکەفتنێدا دهێتە دەسنیشانکرن.

PTSD یا دەمێن ژیانێ ئەوە یا ب تەڤاڤی بەری چاڤپێکەفتنێ هاتییە دەسنیشانکرن.

ل گورەی دەھ سالێن سەربۆرا ڤەکۆلەری دبیاڤێ نۆژداری یا کلینیکی یا زارۆکاندا ل کوردستانێ و سوێدێ و پاشخانێن دی یێن کلتۆری، ڤەکۆلەری سێزدە بابەتێن دی یێن زێدەبار پشتی راوێژکاریکرنا دگەل ڤەکۆلینێن بەری نهۆ ژبۆ ڤی ئالاڤی هلبژارتن (بۆ نموونە، سیدەربلاد- ٨٦، ٨٦، پانیوس- ٨٦، سێی- ٨٩، زیلبێرگ- ٨٢).

ئەڤ نیشانێن زێدەبار (بابەتێن ١٨-٣٠) ژ گوهورینێن گێولی، ئارێشێن خوارنێ، گازندێن لەشی، زێدەلڤینێ، پێشێلبوونێن ئاخفتنێ، هەستداری، فۆبیا یا نە تایبەت ب ترۆمایێڤە و کاردانەوە یێن توقینەوێ کو پشتی قەومینا بۆیەری پەیدا دبیت، پێك دهێن. هەمی پێکڤە، هەر سیھ پرسیار ب بەرسڤێن بەلێ/ نەخێر هاتینە دانان.

هەر بەرسڤەکا بالبەر (بەلێ) نمرە (١) ددەنێ و هەر بەرسڤەکا (نەخێر) نمرە سفر ددەنێ. نمرە یێن هەڤبەند ب PTSD یڤە ژ سەرجەمێ هەمی نمرە یێن (١- ١٧) پێك دهێت، نمرە یێن نە هەڤبەند ب PTSD یڤە ژ سەرجەمێ هەمی نمرە یێن (١٨-٣٠) پێك دهێت، ئوو سەرجەمێ هەمی نیشانان ژ سەرجەمێ هەمی نمرە یێن ڤی ئالاڤی پێك دهێت. زێدەترین نمرە ژبۆ دووبارەبوونێ، خۆدانە پاشێ و زێدەهشیاریێ، ب سنسلە (٤، ٧، ٦)، لێ کێمترین نمرە ژبۆ هەر ئێکێ ژ وان سفرە.

ئالاڤێ PTSS-C ب رێکا چاڤپێکەفتنا نیمچە پێکهاتەیی ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD و ڤاڤارتنا نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ئەوێن تایبەت ب زارۆکانڤە و نە هەڤبەند بن ب PTSD یڤە، بکار دهێت.
د دەمێ شرۆڤەکرنا داتایاندا، ئەڤ ئالاڤە دگەل ساخلەتێن DSM-IV ژبۆ PTSD هاتییە گونجاندن، ئەڤە ژی ب رێکا ڤەگوهاستنا "کاردانەوە یێن فسیولۆژی، دەمێ دبۆیەراندا دهێنە بەحسکرن" ژ کۆما نیشانێن زێدەهشیاریێ بۆ نیشانێن دووبارەبوونا سەربۆرێ دهێنە کرن. ئەڤ ساخلەتێن دەسنیشانکرنێ دگەل سیستەمێ دەسنیشانکرنێ د(ICD -10)دا دگونجیت.

٢. ئیندێکسا کاردانەوە یا پێشێلبۆونا پەستا پشتی ترۆما یا زارۆکان (CPTSD-RI)

ئالاڤێ CPTSD-RI ب شێوەیەکێ بەربەلاڤ و ب ئاوایێ چاڤپێکەفتنا پێکهاتەیی ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD یا زارۆکینیێ بکار دهێت (فریدریك-٨٥، - ٨٦، پانیوس- ٨٦، - ٨٧). ئەڤ ئالاڤە ژبۆ نموونەیێ قورتالبوویی یێن کریارا لەشکەری یا ئەنفالان هاتییە بکارئینان، کو ساخلەمی و رەوایی یا ئالاڤێ PTSS-C ژبۆ دەسنیشانکرنا ساخلەتێن PTSD پێ تاقی بکەت.
٤ -٧ رۆژان پشتی چاڤپێکەفتنا PTSS-C ژبۆ ٢٣ زارۆکان هاتییە بکارئینان.

٣. چافپێکەفتنا دەسنیشانکرنێ ژبۆ زارۆك و سنێلەیان (DICA)

ئەڤ ئالاڤە ژلایێ هێرژانك و ڕیچ هاتییە چێکرن، کو ب شێوازێ چافپێکەفتنا پێکهاتەیی ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD یا زارۆکان و سنێلەیان، ل گورەی کتێبا DSM-III بهێتە بکارئینان (هێرژانك-٨٢). د ڤەکۆلینێن دەربارەی کۆما گشتی یا خەلکی و گرۆپێن لاوەکی یێن تایبەتدا، ب شێوەیەکێ بەربەلاڤ هاتیە بکارئینان (لیڤینگستۆن- ٩٠، فامیولارۆ- ٩٦، ئولزەن- ٩٨)، ئوو هەروەسا ساخلەمی و باوەرپێکرنەکا باش د وارێ دەسنیشانکرنا حالەتێن DSM-III-R دا خویاکرییە (بۆیلی- ٩٣). وەرگێرانا سوێدی یا ڤی ئالاڤی د ڤێ ڤەکۆلینێدا هاتییە بکارئینان (ئۆلسون- ٩٨).

٤. پرسیارنامە یا هارڤارد- ئوپسالا ژبۆ ترۆما یا زارۆکان (HUTQ-C)

دناڤ زارۆکێن سوێدی و قورتالبوویی یێن ئەنفالاندا، گەلەك بۆیەرێن ترۆمایی هاتنە تومارکرن. ئەڤ بۆیەرە ب رێکا ئالاڤەکێ تایبەت هاتنە تۆمارکرن. ئەڤ ئالاڤە ژ پرسیارنامە یا هارڤارد یا ترۆمایێ HTQ و پشکا مەزنان یا ڤێ پرسیارنامێ کو هندەك بۆیەرێن دی یێن زێدەبار ل سەر پشکا ئێکێ یا HTQ زێدە کرینە (پینایۆ- ٩٣). ئالاڤێ HUTQ-C ژ ٣٠ بۆیەران پێك دهێت، کو ل گورەی کارێ کلینیکی و ڤەکۆلینێن بەری نۆکە وەکو بۆیەرێن ترۆمایی ژبۆ زارۆکان هاتینە نیاسین.

ژبۆ هەر بۆیەرەکێ تومارکری دا پرسیار ژ زارۆکی هێتەکرن، کا ئەڤ بۆیەرە ب سەری هاتیە، دیتییە یان ژی بهیستییە، هەروەسا کا ژیێ زارۆکی چەند بۆو دەمێ ئەڤ بۆیەرە قەومی.

ژبۆ هەر بۆیەرەکێ تومارکری مە نمرەك ددایێ. ئەگەر بۆیەرێ ترۆمایی دسالەکێدا سێ جاران قەومی با دا سێ نمرەیان دەینێ. سەرجەمێ هەمی نمرە یێن ب سەری هاتنێ، دیتنێ و بهیستنێ، ئاستێ ترۆمایێ دیار دکەت.

٥. پرسیارنامە یا هارڤارد یا ترۆمایێ (HTQ)

ئالاڤەکێ نێڤکلتۆرییە، دکاریت بۆیەرێن ترۆمایی و نیشانێن پشتی ترۆمایێ ل دەف مەزنان بپیڤیت (مۆلليكا- ٩٢). پشکا ئێکێ سەرجەمێ نمرە یێن ترۆمایێ دپیڤیت، پشکا دووێ بۆیەرێن ژ هەموویان ب ئێشتر تۆمار دکەت و پشکا چوارێ دکاریت دەسنیشانکرنا PTSD بکەت. هەرسێ پشك ژبۆ هەمی نموونە یێن مەزنان د بەرنامێ ڤێ ڤەکۆلینێدا هاتنە بکارئینان. پشکا سیێ کو دەربارەی برینداربوونێن سەری بوو، ژ ڤێ ڤەکۆلینێ هاتە دوورکرن.

٦. چێکلیستا رەفتارا زارۆکی (CBCL)

ئەڤە بەربەلاڤترین ئالاڤە کو ژبۆ هەلسەنگاندنا چالاکی و رکەبەرییا زارۆکان و ئاریێشێن رەفتارێ دهێتە بکار ئینان (ئاخنباخ- ٨٣، -٩١). ژبۆ سەمیانێن د نموونەیێ هێتیمێن کوردستانێدا، ب شێوازێ چاپێکەفتنێ هاتییە بکارئینان، ئوو هەروەسا ژبۆ سەمیان و زارۆکێن د نموونەیێ سوێدێدا ژی هاتییە بکارئینان.

بابەتێن پشکا ئێکێ ژ سێ پیڤەرێن چالاکی و رکەبەریێ پێك دهێن: پیڤەرێ رکەبەرییا خواندنگەهێ کو چوونا خواندنگەهێ ب خۆڤە دگریت، پیڤەرێ جڤاکی کو هەڤالینیێ، رەفتار ل مال و دگەل یێن دی، پشکداری یا د چالاکیان و رێکخستنناندا ب خۆڤە دگریت، ئوو پیڤەرێ چالاکییان کو پشکداری یا د وەرزشێ و چالاکی یێن دی دا ب خۆڤە دگریت.

پشکا مایی ژ ١١٣ بابەتان پێك دهێت کو دەربارەی ئارێشێن ناڤخۆیی و دەرڤەیی یێن دلینی- جڤاکینە، ئەڤ چەندە ژی هەشت حالەتان ب خۆڤە دگریت: مەیلا خۆڤەکێشانێ، گازندێن لەشی، ئالۆزی/ خەمۆکی، ئارێشێن جڤاکی، ئارێشێن هزری، ئارێشێن تەرکیزکرنێ، رەفتارا ڤارێبوونێ و دوژمنکارییێ.

ژبۆ نموونەیێ سوێدی، ب تنێ پشکا هەشتێ ژ ئالاڤی کو دەربارەی ئارێشێن رەفتارێ بوو، د ڤێ شرۆڤەکرنێدا هاتە بکارئینان. سەرجەمێ نمرە یێن ئارێشێن رەفتارێ، نمرە یێن ئارێشێن ناڤخۆیی و یێن دەرڤەیی ب سنسلە دناڤبەرا (٠- ٢٢٦، ٠- ٣٠، ئوو ٠- ٧٠)دا بوون.

٧. نەخشەیا خێزانێ (جینۆگرام)

نەخشەیا خێزانێ، ئەوا راستڤەکری (پینای-٩٠) ژبۆ خرڤەکرنا داتا یێن دیمۆگرافی د نموونەیێ ئەنفالان ل کوردستانێ و هەردوو نموونەیێن سوێدێ هاتییە بکارئینان.

دەمێ د بەرهەڤبوویی، ئەڤ گوهورێن خوەسەر ژ هەر ئەندامەکێ خێزانێ و سەمیانان هاتنە وەرگرتن: ژی، جێندەر، بارێ خێزانی، بارێ رەوشەنبیری، کار،

نەخۆشی یێن کەڤنار و دۆمدرێژ، دەرمانێن نهۆ وەردگریت، ژێکڤە قەتیان، مرن، بەرزەبوون، نە دیار بوون، پێکهاتەیێ خێزانێ بەری و پشتی ئەنفالان، پشتی گەهشتینە سوێدێ.

د. شێوازێ کارکرنێ

رەوشا کوردستانا عیراقێ کو پارچەکا نە پویتەپێکری یا وەلاتییە، دناڤ شەرەکێ دۆمدرێژ و نەجێگرییەکا رامیاری یا بەردەوامدا ژیایە. ئەڤ چەندە ژی ئاستەنگەك بوو د رێکا وێ چەندێدا کو ئەڤ ڤەکۆلینە پلانا دیراسەتکرنا رێکێن بەربەلاڤبوونێ و لێکۆلینێن سەرجەمێ گشتییێ خەلکێ دەڤەرێ دانیت. پشتی دامەزراندنا دەڤەرا تەنا ژ لایێ نەتەوێن ئێککگرتیڤە، ڤەکۆلەر شیا سەرەدانا کوردستانا عیراقێ بکەت و دگەل پرۆگرامێن قەندیل و هاوار، ڤێ ڤەکۆلینێ ئەنجامدەت. نموونە یێن ڤەکۆلینێ ژ کوردستانا عیراقێ ددەم و جهێن جوداجودا دا هاتنە هلبژارتن و چاڤپێکەفتن دناڤ کۆمێن خەلکی یێن جوداجودا دا دگەل هاتنە کرن. ئەڤ کریارە ل گورەی رەوشا نافخۆیی ل سەر دەڤەرێ هاتە گشتیکرن.

لێکۆلینا ئێکێ ل سەر تراجیدیا رەڤا مەزن MET هاتە کرن، ئەڤە ژی مەزنترین رەڤ بوو د دیرۆکا کوردستانێدا. لەوا وەکو لێکۆلینا سەرجەمێ خەلکی هاتە هژمارتن، چونکو پتر ژ ٩٠٪ ژ خەلکێ کوردستانا عیراقێ د ڤێ تراجیدیا رەڤێدا پشکدار ببوون. ژبۆ هندێ کو هەلسەنگاندنا ئەنجامێن لێکۆلینا (MET) دەربارەی کێم هژماری یا حالەتێن PTSD، پێشبینی

یا رۆلێ خێزانێن پشتەڤان، کاراکتەرێن تایبەتێن زارۆکان د سەربۆرین ترۆمایی و کاردانەوە یێن پەستا پشتی ترۆماییێدا بهێتە کرن، نموونەیەکێ هێتیمان هاتە هلبژارتن.

مەرەمەکا دی یا زێدەبار ژی، د هلبژارتنا نموونەیێ هێتیماندا هەبوو، کو هەردوو سیستەمێن چاڤدێری یا هێتیمان د جڤاکێ کوردستانێدا هەڤبەری هەڤ بکەین، ئەو هەردوو سیستەم: سەخبێری یا هێتیمان دناڤ خێزانێن هەچکوهەیی و دناڤ سیستەمێن نوو یێن هێتیمخانەیاندا بوون. د ڤان هەردوو کۆمێن زارۆکاندا، دیزاینەکا دویفچوونێ هاتە دانان کو دویفچوونا نیشانێن PTSD بکەت و دگەل چالاکی- رکەبەری یا زارۆکان و رەفتارێن وان هەڤبەر بکەت.

هلبژارتنا نموونەیێ سییێ ژبۆ هندێ بوو کو فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە، ئەوێن دبنە ئەگەرێ ترۆما یا زارۆکینیێ و PTSD دناڤ کۆما ترۆماداری یێن دژوارێن زارۆکاندا ل کوردستانێ تاقیکەت، ئەڤ کۆمە ژی قورتالبوویی یێن ئەنفالێ بوون. هەر دوو نموونە یێن هێتیمان و قورتالبوویی یێن ئەنفالێ ب وەکهەڤی ژ سەرجەمێ خەلکێ دەڤەرێن سۆرانی یێن د رۆهەلاتێدا و بادینی یێن د رۆژئاڤاییێدا هاتنە هلبژارتن، ئەڤە ژی باشترین نموونە یێن ترۆماداری یا ناڤنجی و دژوار بوون دناڤ زارۆکێن کوردستانا عیراقێدا.

د- ١. تراجیدیا رەڤا مەزن (Mass-Escape Tragedy)

ژبەر شەرێ کەنداڤی و هەلویستێن دژی کوردان ژ لایێ تورکی و ئیرانێڤە، کارەساتا رەڤا مەزن، بلەز سەرنجا هەمی خەلکێ جیهانێ راکێشا. ژبۆ

هاریکاری یا خەلکێ دەڤەرێ، هندەك شاندێن تەنگاڤییان ژ سویێدێ سەرەدانا کوردستانێ کرن، ژبەرکو ڤەکۆلەر ئەندامێ یەك ژڤان شاندان بوو، ئوو ژلایێ کومەلا نۆژدارێن کورد ل سویێدێ هاتبوو هنارتن، دەرفەتەکا باش هلکەفت کو سەرەدانا دوو کامپێن مەزنێن بەروەخت بکەت، هەر کامپەکێ نێزیکێ (٢٠٠-٣٠٠ هزار) کەس لێ د ژیان، هەروەسا شیا سەرەدانا چوار کامپێن بچووك ژی بکەت کو هەر ئێکێ نێزیکی (٥- ٣٠ هزار) کەس لێ د ژیان، ئەڤ کامپە ل سەر سنۆرێ عیراق- تورکیا هاتبوونە دانان.

ئەو زارۆکێن گونجایی دگەل مەرجێن ڤەکۆلینێ، چاڤپێکەفتن دگەل هاتە کرن. ڤەکۆلەری ب خوە، هەمی چاڤپێکەفتن ئەنجامدان. زارۆك و دایبابێن وان، ب مەرەم و شێوازێ ئەنجامدانا ڤێ ڤەکۆلینێ هاتبوونە ئاگەهدارکرن. کەسەکێ نە رازیبوونا خوە یا پشکداریکرنێ خویا نە کر، د دەمێ چاڤپێکەفتنێدا، ب کێمی یەك ژ دایبابان ل وێرێ بوو، نەمازە ئەگەر زارۆکی داخواز کربا. ددەمێن پێدڤیدا، دایبابان بەرسڤێن زارۆکێن خوە تەڤاڤ دکرن. نێزیکی دوو هەیڤان پشتی کارەساتێ، چاڤپێکەفتنا شەنگستەیی دناڤ کامپێن بەروەختێن پەناهندەیاندا ل سەر توخیبێ عیراق- تورکیا هاتە ئەنجامدان، هەرسێ چاڤپێکەفتنێن دویفچوونێ، ٤ هەیڤ، ١٤ هەیڤ و ٢٦ هەیڤ، ب سنسلە پشتی کارەساتێ ل دەڤەرا تەنا (کوردستانا عیراقێ)، د مالێن زارۆکانڤە هاتنە کرن.

د چوارچوڤێ بەرنامێ (هەوار)دا، نۆژدارەکا زارۆکان ژ پشکا نۆژداری یا زارۆکان ل خەستەخانا گشتی یا دهوکێ و نۆژدارەکێ راوێژکار دئێشێن دەروونیدا ژ نەخۆشخانا زانینگەها ئەربیل، پشکداری یا دویفچوونێن ڤێ

ڤەکۆلینێ کرن. مەرەم ژ ڤێ چەندێ ئەو بوو، کو ئالاڤێن نافخۆیی یێن لێگەریانا نەخۆشییان دانین و بەرنامەیێن گونجایی یێن دەستپێوەردانێ چێکەین، ژبۆ دەسنیشانکرن و چارەسەرکرنا حالەتێن دەروونی و PTSD دناڤ زارۆکێن کوردستانێدا.

د- ٢. نموونە یێن هێتیمان ژبۆ هەڤبەرکرنێ

پشتی دامەزراندنا دەڤەرا تەنا ل کوردستانا عیراقێ ب سالەکێ، ئانکو سالەکێ پشتی بۆهارا ١٩٩١ێ، ڤەکۆلەری سەرەدانا هەرچوار هێتیمخانە یێن کوردستانێ کر، ئەوێن دکەڤنە باژێرێن سلێمانییێ ل دەڤەرا رۆژهەلاتێ- سۆرانی و دهوکێ ل دەڤەرا رۆژئاڤایا- بادینی.

ژبەر کو حکومەتا دەڤەرێ هێشتا یا ساڤا بوو، نە شیا بوو چ ئامار و تۆماران دروست بکەت، داتا یێن دەربارەی چاڤدێری یا خێزانێن شونگر ژ وێ رێکخراوا ئێکانە یا کو ب کارێ هاریکاری و تۆمارکرنا هێتیمێن کوردستانا عیراقێ را دبوو وەرگرتن، ئەڤ رێکخراوە ژی (رێکخراوا مندالپارێزی یا کوردستانێ) بوو. د دەمێ چاڤپێکەفتنا شەنگستەییدا، چاڤپێکەفتنا CBCL دگەل وان کەسێن مەزنێن هەڤبەند ب زارۆکیڤە (سەمیانێن وان) هاتە کرن. زارۆکان بیاڤێ وێ چەندێ هەبوو کو تێبینی یێن خوە ل سەر ئەنجامدانا بابەتێن پشکا ئێکێ ژ ئالاڤێ CBCL بدەن.

ڤەکۆلەری هەمی چاڤپێکەفتن ئەنجامدان. ئەڤ چاڤپێکەفتنە د مالێن شونگرێن سەخبێری یا زارۆکان و هێتیمخانەیانڤە هاتنە کرن، هەمی چاڤپێکەفتن ب زمانێ کوردی بوون، ئێکسەر ژ زمانێ ئینگلیزی بۆ سەر

زمانێ کوردی د هاتنه وەرگێران، گەلەك ژ وان سەمیانان نە خوێندەوار بوون و چ کەسان نەرازیبوونا خوه ژبۆ پشکدارکرنێ خویا نەکر. د دویفچوونا پشتی سالەکێدا، زێدەباری ئالاڤ و تەکنیکێن سەرەکی، هەردوو ئالاڤێن ترۆمایێ CPTSD-RI، ئوو PTSS-C ب شێوازێ چاڤپێکەفتنا نیمچە پێکهاتەیی ژبۆ هەموو نموونەیێ ترۆمادار هاتە بکار ئینان.

د- ٣. قورتالبوویی یێن ئەنفالان

ل هاڤینا سالا ١٩٩٣ێ، ب هەڤکاری و هەماهەنگی دگەل پشکا ئێشێن دەروونی ل نەخۆشخانا زانینگەها ئەربیل، ڤەکۆلەری سەرەدانا کامپا سمۆد ل دەڤەرا رۆژهەلاتا سۆرانی و کامپا جێژنیکان ل دەڤەرا رۆژئاڤا یا بادینی کر. گەلەك ژ قورتالبوویی یێن ئەنفالێ، ئەوێن ل سەرهلدانا ١٩٩١ێ، ژ ئێخسیریێ هاتینە بەردان و گەهشتینە مرۆڤێن خوە و زڤرینەڤە سەر دەڤەرێن خوە یێن بەرێ. ئەوێن مایی ژی (٦٠٠) کەس ل کامپا سمۆد و (٢٢٠) کەس ل کامپا جێژنیکان هاتبوونە نیشتەجێکرن. ئەڤ خێزانە نە د شیان بزڤرنەڤە دەڤەرێن خوە، چونکو گوندێن وان د وێرانکری بوون، یان ژی دبن کونترۆلا حکومەتا عیراقێڤە بوون. ژبەر رەوشا نافخۆیی، مینا ژێدەرێن کێم و نە بوونا دەمێ پێدڤی، د شیاندا نەبوو کو چاڤپێکەفتنێ دگەل پتر ژ ٤٥ خێزانان بکەن، ئەڤ خێزانە ب شێوەیەکێ عەشوایی ژ هەردوو کامپان هاتبوونە هلبژارتن.

ئەڤ هژمارە ژی ل گورەی حسابکرنێن ئاماری یێن پێدڤی د گونجای بوون. د هەر خێزانەکێدا، داتا ژ زارۆك و مەزنان هەردووان هاتنە وەرگرتن. د هەمی

خێزاناندا، چاڤپێکەفتن دگەل زارۆکێ ژ هەمیا مەزنتر و سەمیانێ خێزانێ هاتنەکرن. هلبژارتنا زارۆکێ مەزن دناڤ خێزانێدا، ژبۆ هندێ بوو کو چاڤپێکەفتنا دگەل زارۆکی یا کاملان و تەڤاڤ بیت. مەرەم ژ سەمیانێ خێزانێ، ئەو کەسە یێ بەرپرسایەتی یا ژیارا خێزانێ د ستوییێ ویدا. هلبژارتنا سەمیانی ژبۆ هندێ بوو کو پێزانینێن کاملان و تەڤاڤ دەربارەی رەوشا خێزانێ ژێ بهێنە وەرگرتن، ئوو هەروەسا داکو ئەڤ لێکۆلینە بکاریت بەرپرسیاری، کونترۆلکرن و ئاکامێن ڤەگر ل سەر PTSD یا زارۆکینیێ دناڤ خێزانێدا خویا کەت.

د هەمی خێزاناندا، ل دەسپێکێ زارۆکێ مەزن و سەمیان دەربارەی مەرەم و شێوازێ کارکرنا ڤێ ڤەکۆلینێ هاتنە ئاگەهدار کرن. رەزامەندی یا وان ب ئاخفتن هاتە وەرگرتن، چونکو پرانی یا خێزانان نەخۆێندەوار بوون.

هەمی رازیبوون و کەسەکێ پشکداریکرن د ڤی کاریدا رەت نە کر. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، گەلەك دلخۆش ببوون کو ڤەکۆلەری دەمێ خوە تەرخانکرییە ژبۆ گوهداری و گرنگی پێ دانا گازندێن وان.

ئالاڤ ب زمانێ کوردی هاتنە ئەنجامدان، هەروەکو خوە، ئێکسەر ژ زمانێ ئینگلیزی بۆ زمانێ کوردی هاتنە وەرگێران. ڤەکۆلەری هەمی چاڤپێکەفتن کرن، ژبلی ئالاڤێ CPTSD-RI.

پشتی چاڤپێکەفتنا PTSS-C ب (٤- ٧) رۆژان، نۆژدارەکێ ئێشێن دەروونی یێن راهێنانکری، چاڤپێکەفتنێن CPTSD-RI بۆ هەمی زارۆکێن پشکدار ل کامپا جێژنیکان کرن.

شێوازێ خرڤەکرنا داتایان ژ ئالاڤێن جینۆگرام و HTQ هاتنە وەرگرتن کو ل دەسپێکێ ب شێوەیێ چاڤپێکەفتنا نیمچە پێکهاتەیی، ژبۆ سەمیانێن هەمی خێزانان هاتنە ئەنجامدان. بۆ دەمەکێ کورت، دا ژ مەزنترین زارۆکێ مالێ هێتە داخوازکرن کو ئازادانە و ل دویف دلێ خوە وێنەیەکی چێکەت. بەری دەسپێکرنا چاڤپێکەفتنا نیمچە پێکهاتەیی یا ترۆمایێ، دا ژ زارۆکی هێتە داخوازکرن کو وێنەیێ چێکری شرۆڤە کەت. ئەڤە ژی ژبۆ هندێ بوو کو دانوستاندنەکا هەڤتەریب دناڤبەرا واندا چێ ببیت.

ژبۆ تۆمارکرنا سەربۆرێن ترۆمایی یێن زارۆکان، پشکا ئێکێ و دووێ ژ HTQ بەری PTSS-C دهاتە بکار ئینان. هەژی گۆتنە کو هەمی چاڤپێکەفتن دکەسۆکی بوون.

د- ٤. پیڤاندنا دناڤ نموونەیێ هێتیماندا

ل باژێرێ دهوکێ، نموونەیێ هێتیمێن ژ سیستەمێ هێتیمخانە یێن فەرمی هاتنە هلبژارتن ژبۆ تاقیکرنا راستی و ساخلەمییا PTSS-C. ئەڤ نموونە یە بگورێن تەمەنی و توخمێ مایی ب خۆڤە دگریت، وەسا پێشبینی بۆ دهێتە کرن کو هەمی نیشانێن پشتی ترۆمایێ دێ ب خۆڤە دگریت و دێ شێوازێن کارکرنێ بلەزتر ئێخیت، کو هەردەم وەخت و بیاڤەکێ بەرفرەه پێ دڤێت، نەمازە د وان ڤەکۆلینێن ل وەلاتێن نە پێشکەفتیدا دهێنە کرن.

ئەڤ رەوشا هە یا گونجایی بوو، ژبۆ تاقیکرنا ساخلەتێن PTSS-C کو ئالاڤەکێ ب ساناهی، پراکتیکی و بلەزە ژبۆ بکار ئینانێ. پیڤەرێ ناڤخۆییێ رەواتی و راستیا دەسنیشانکرنا PTSD ب دوو پیڤەران، د هەمان دەم و د

هەمان چافپێکەفتندا هاتە پیڤان. ل وی دەمێ ڤەکۆلەری چافپێکەفتنێن نیمچە پێکهاتەیی یێن PTSS-C ب شێوەیێ کەسۆکی ئەنجامددان، ڤەکۆلەرەکێ جڤاکییێ راهێنانپێکری ب سەربەخۆیی نمرە یێن نیشانان دپیڤان. هەمی چافپێکەفتن دناڤ هێتیمخانە یێن فەرمی یێن زارۆکاندا هاتنە ئەنجامدان.

بەری بکار ئینان PTSS-C، ئوو ژبۆ دەسپێکرنا دیالۆگا دەربارەی ترۆمایێ دناڤبەرا زارۆکی و ڤەکۆلەریدا، ئەڤ پرسیارا ڤەکری ژ زارۆکی دهاتە کرن: "نەخۆشترین بۆیەرێ ب سەرێ تە هاتی چ بوو؟"

د- ٥. شێوازێ کارکرنێ ل سوێدێ

لیستە یێن ناڤێن زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی ل سوێدێ ژ بنگەهێ چاڤدێری یا زارۆکی، چاڤدێری یا ساخلەمی یا ل خواندنگەهێ و هەردوو کۆمەلە یێن کوردستانی ل باژێرێ ئوپسالا، هاتنە داخوازکرن.

دگەل هەر زارۆکەکێ کوردستانی، دوو زارۆکێن سوێدی ژ هەمان ژی و توخم، ژناڤ سەرجەمێ خەلکێ باژێری هاتنە هلبژارتن. نامە یێن جوداجودا بۆ هەمی دایباب و زارۆکێ/ زارۆکا وان هاتنە هنارتن و تێدا بەحسی مەرەم و ئارمانجێن ڤێ ڤەکۆلینێ هاتە کرن و هەروەسا داخواز ژێ هاتە کرن کو پشکدارییێ د چافپێکەفتنێن ڤێ ڤەکۆلینێدا بکەن. بەری سەرەدانا خێزانان بکەین ژبۆ چافپێکەفتنان، رەزامەندی یا ئیمزاکری ژبۆ پشکداریکرنێ ژێ هاتە وەرگرتن. د دەمێ سەرەدانێدا، خویشك و برا یێن زارۆکی، ئەوێن دناڤبەرا ٦- ١٨ سالییێدا هاتنە داخوازکرن کو پشکدارییێ د ڤێ ڤەکۆلینێدا

بکەن. د ماوەییَ دوو هەفتیاندا و د دوو سەرەدانانداً، هەمی زارۆکان هەمی چافپێکەفتن تەڤاڤکرن. هژمارەکا زۆر یا ئالاڤێن چافپێکەفتنێ دگەل هەر زارۆکەکێ پشکدار هاتە کرن.
د چافپێکەفتنێن نیمچە پێکهاتەییدا، ڤەکۆلەری ب خوە جینوگرام و CBCL دگەل سەمیانێن زارۆکان بکار ئینان، هەروەسا ئالاڤێ PTSS-C ژی دگەل زارۆکان بکار ئینا. ئوو چافپێکەفتنێن مایی، دکتورەکێ دەروونناس ئەنجامدان و هەر وی دکتۆری، ئالاڤێ HUTQ ژی د ڤێ ڤەکۆلینێدا ئەنجامدا.

د- ٦. باوەری و رەواتی یا PTSS-C

ژبۆ تاقیکرنا رەواتی یا PTSS-C، ئەڤ ئالاڤە ل دژی CPTSD-RI یا تایبەت ب زارۆکانڤە، ل سەر ٢٣ زارۆکێن ژ نموونەیێ قورتالبوویی یێن ئەنفالێ ژ کوردستانا عیراقێ هاتە تاقیکرن. هەروەسا ژبۆ رەواتییێ ل دژی ئالاڤێ DICA یێ کو ل سەر شەنگستێ DSM هاتییە دانان، ل سەر ٦٦ زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی و ٦٧ زارۆکێن سوێدی د ڤێ ڤەکۆلینێدا هاتە تاقیکرن. ساخلەتێن دەسنیشانکرنا PTSD ب ئەنجامدانا ڤان چافپێکەفتنێن ئێك ل دویف ئێك و د هەمان دەمدا دهێتە پیڤان: PTSS-C دگەل CPTSD-RI، ئوو PTSS-C دگەل DICA.
نۆژدارەکێ ئێشێن دەروونی یێن راهێنانپێکری چافپێکەفتنێن CPTSD-RI ئەنجامدان، لێ دکتورەکێ دەروونناس چافپێکەفتنێن DICA ئەنجامدان. هەر دوو ئالاڤێن CPTSD-RI و DICA د ماوەییَ (٤- ٧) رۆژاندا

پشتی چاپپێکەفتنێن PTSS-C هاتنە ب جهئینان. پیڤاندنا نافخۆیی یا رەواتی یا PTSS-C ل سەر ٣٣ زارۆکێن ژ نموونەیێ هێتیمان ل کوردستانا عیراقێ هاتە پیڤان. ئەڤ نموونەیە ب شێوەیەکێ تایبەتی ژبۆ ڤێ مەرەمێ ژناڤ سیستەمێ هەیی یێ هێتیمخانەیان ل باژێرێ دهوکێ/ کوردستانا عیراقێ هاتە هلبژارتن. د هەمان دەمێ ڤەکۆلەرێ ڤێ ڤەکۆلینێ PTSS-C دگەل زارۆکان بکار دئینا، ڤەکۆلەرەکێ جڤاکیێ راهێنانپێکری چاپپێکەفتنا پیڤاندنێ ئەنجامددا.

ژبۆ پیڤانا جێگریا نافخۆیی یا ئالاڤێ PTSS-C ، ئەلفایا کرۆنباخ و سەرجەمێ بابەتێن فاکتۆرێ هەڤبەندیێ ل سەر نمرە یێن PTSS-C هاتنە هژمارتن و نموونەیێ قورتالبوویی یێن ئەنفالێ، پیڤاندنا نافخۆیی یا نموونەیێ هێتیمان، زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی و زارۆکێن سوێدی هاتنە بکار ئینان.

ئەڤ نموونە یە ژبۆ تاقیکرنا ساخلەتێن سایکومێتری یێن PTSS-C دگونجای بۆون، چونکو نموونە ژ قەبارەکێ مەزن بوو، دئاستێن جودا یێن ترۆماداریێدا بوون و سێ گرۆپێن جوداجودا یێن کلتۆری ب خۆڤە گرت بوون. پشتی خرڤەکرنا نموونەیان دناڤ گرۆپێن هەڤبەند ب کلتۆریڤە، بهایێن هەڤبەندیێ جوداجودا هاتنە حسێبکرن.

٥. ئامار

ژبۆ تاقیکرنا جوداهی یێن دناڤبەرا گرۆپاندا، یەکە یێن ئاماری یێن مینا (ANCOVA, T- test, Chi-Square, ANOVA) د شرۆڤەکرنا ئاماریدا هاتنە بکارئینان. ئوو ANCOVA ژبۆ لێنێرینا پشکەکێ ژ هەڤبەندییێ (هەڤبەندی یا نە تەڤاڤ) هاتە بکارئینان، داکو ئاکاما گرۆپێ ڤەقەتیایی خویا کەت و هەروەسا کو هەڤبەرکرنەکا ئاماری یا ئەنجامێن دەسکەفتی دناڤبەرا چافپێکەفتنێن شەنگستەیی و دویفچوونێدا شرۆڤەکەت.

ژبۆ شرۆڤەکرنا گوهورینێن دگەل وەختی ل سەر داتا یێن دابەشکری پەیدا بووین، تێستا ویلکوکسۆن هاتە بکارئینان. شرۆڤەکرنەکا جودا و تایبەت ژبۆ نموونەیێ قورتالبوویی یێن ئەنفالێ هاتە بکارئینان، ژبۆ دیتنا فاکتۆرەکی یان پتر کو زارۆکێن PTSD لێ و ئەوێن PTSD لێ نەبیت، ژێکجودا کەت. هەڤبەندی یا دناڤبەرا هەمی گوهوراندا، ب رێکا فاکتۆرێ پیرسۆن یێ هەڤبەندییێ هاتە پیڤان.

ئەلفا یا کرونباخ و سەرجەمێ بابەتێن فاکتۆرێ هەڤبەندییێ ژبۆ پیڤانا جێگرییا نافخۆیی یا ئالاڤێ PTSS-C هاتە بکارئینان. کوهینز کاپا ژبۆ تێستکرنا پیڤاندنا نافخۆیی یا رەواتییێ و پێکهاتنا تایبەتمەندییێ، هەستدارییێ، هێزا پێشنیی یا نێگەتیف و هێزا پێشبینی یا پۆزەتیف هاتە بکار ئینان. هەڤبەندی یا بەرهەمێ – نهۆ یێ پیرسۆن ژبۆ پیڤانا هەڤبەندی یا دناڤبەرا نمرە یێن ترۆما یا زارۆکان و نمرە یێن نیشانێن PTSS-C هاتە

بکارئینان. د هەمی پرۆگرامێ ڤێ ڤەکۆلینێدا، ئاستێ گرنگ ژلایێ ئامارێڤە (P<0.05) بوو.

و. ل بەر چاڤگرتنا ئەتیکێتان

د هەمی نموونە ییێن کوردستانا عیراقێدا، خەلك ییێ باش و هاریکار بوو، ب ئەرێنی کاردانەوە یا پشکداریکرنا د ڤێ ڤەکۆلینێدا دکر. ئەڤە ژی رامانا رێژەیەکا بلندا سەرنەرمییا خەلکی ددەت. د هەمان دەمدا ژی، رامانا بلندی یا بابەتێن سنجی ددەت، کو فەرە دانوستاندن ل سەر بهێتە کرن. ئەگەرێن وێ چەندێ کا بۆچی خەلك ب ڤێ بالبەرییێ و خوینگەرمییێ حەز دکەت چاڤپێکەفتن دگەل بهێتە کرن، نەمازە د بابەتەکێ هەستدارێ وەکو سەربۆرێن ترۆماییدا ب تەڤاڤی نەهاتینە خویاکرن، یەك ژ ئەگەران دبیت ئەو حورمەت و رێزگرتنا خەلکێ کوردستانا عیراقێ بیت ل هەمبەری نۆژداران، نەمازە دەمێ ژ دەرڤەی وەلاتی ڤەدگەرنەڤە کوردستانێ. سەدەمەکێ دی، دبیت ژبەر هندێ بیت کو خەلك نەیێ کەهییە دگەل ڤەکۆلینان، لەوا دڤێن بزانن کا ئەڤ چاڤپێکەفتنە چنە، لایەنێن پۆزەتیڤ و نێگەتیڤێن بابەتی چنە و هەروەسا دڤێن بزانن کا چ جوداهی دناڤبەرا دەربرینا هزران و ڤەکۆلینێن زانستیدا هەیە. ئەڤ پشتگوە هاڤێتنا ژلایێ جڤاکێ نێڤ دەولەتیڤە و هەبوونا سەربۆرێن هەمەجۆرێن داگرتن و نە دەربرینێ، هەروەسا هەبوونا توندوتیژییا رێکخستی مینا کریارێن جینوسایدێ و گەلەکێن دی، خەلکێ کوردستانێ

وەسا هزر دکەت کو هەر چاڤپێکەفتنەکا دگەل دهێتەکرن، بیاڤەکە ژبۆ سەرنجراکێشانێ و پێشکێشکرنا هاریکاریێ.
خەلك دناڤ رەوشەکا سیاسی- جڤاکی یا ب زەحمەتدا دژیت، کو فەرە بهێتە گوهۆرین. ژبەر ڤێ چەندێ، خەلکێ کوردستانێ ب سوپاسیڤە پشکداری د ڤێ لێکۆلینێدا کر.
ئەگەر ئەڤ رەوشە ب هشیاری ل بەر چاڤ نەهاتبا وەرگرتن، دا ئاستەنگێن دژوار د دەمێ ئەنجامدانا ڤەکۆلینێدا گەفا ل بهایێن ئەتیێکیتێ کەن. ئەگەر رەوشا وان بلەز نەهاتبا باشتر لێکرن، دا خەلك تۆشی بێزاری و بێ ئومێدیێ بیت، هەروەسا دا هزرکەن کو یێن دهێنە بکارئینان و ئێشاندن.
د جڤاکێ کوردستانێدا، نە بوونا ئۆرگانێن ئەتیێکیتی یێن دەربارەی ڤەکۆلینا زانستی، ئاستەنگەکا دی بوو کەفتییە درێیا ڤێ ڤەکۆلینێدا. ب ڤێ چەندێ، پلان و بەرهەڤکرنا ڤێ ڤەکۆلینێ ل گورەی رێکخستن و رۆلێن سوێدی هاتییە دانان، وەکو هەلسەنگاندنا کومیتە یا ئەتیکێتێ. ئوو مە وەسا دیت کو ل گورەی پێدڤیێ گرنگیێ بدەینە بهایێن دەڤەرۆکی و عورف و عەدەتان. ئەڤجا، هەمی پشکێن بیاڤێن ڤێ ڤەکۆلینێ ل کوردستانا عیراقێ ب هەماهەنگی دگەل دەستەلاتێن دەڤەرێ هاتەکرن. لێ هەتا نهۆ ژی، هەر ل بەر چاڤگرتنا تایبەت یا ئەتیکێتان و ئۆرگانێن دەستەلاتدارێن ئەتیکێتی ل کوردستانێ پێدڤینە.
چاڤپێکەفتنا خەلکی دەربارەی سەربۆرێن وان یێن ترۆمایی، مەترسییا وێ چەندێ هەبوو کو دەرێ برینێن چوویی ڤەببیت و سەربارکێن وان یێن نە رەحەتییا دەروونی یان رەوشێن دی یێن تایبەت کو پێدڤی ب چارەسەرییەکا

تایبەته پەیدا بن. ل کوردستانا عیراقێ چاڤدێری یا پێدڤی دناڤ سیستەمێ هەچکوهەییێ نۆژداری و ساخلەمییێدا نینه کو بەرهنگاری ئاریشێن سەرەکی یێن ساخلەمییێ ببیت، ئەگەر ژڤێ ڤەکۆلینێ دەرکەفتن یان پەیدا بوون. ژبەر ڤێ چەندێ، دەمێ ڤەکۆلینا ئێکێ دهاته کرن پرۆگرامەکێ چاڤدێری یا ساخلەمی یا دەروونی یا زارۆکان ل دەڤەرێ هاته دانان. پشکا نۆژداری یا زارۆکان و نۆژداری یا دەروونی ل خەستەخانا دەڤەرێ دناڤ ڤی پرۆگرامیدا بوون.

ل سوێدێ، پرانی یا پەناهنده یێن کوردستانی تۆشی تەپەسەرکرنا رامیاری بووینه ژلایێ حکومەتێن وەلاتێن خۆڤە. ترسیان ژ بەردەوامی یا ڤێ تەعداییێ، ل سوێدێ ژی د هزرا هندەك پەناهنده یێن رامیاریدا بوو. لەوا، خرڤەکرنا داتا یان ل سەر ڤان خێزانان، د پرانی یا جاراندا بابەتەکێ هەچکوهەییێ ئەتیکێتان بوو کو فەره ل بەر چاڤ بهێته وەرگرتن. ئەڤ ڤەکۆلینا دەربارەی تایبەتمەندی یێن خەلکی و سەربۆرێن کەسۆکی، دبیت ئەگەرێ وێ چەندێ بیت کو رێژەیا ڤەقەتیانێ یا مەزن بیت، نەتنێ دناڤ نموونەیێ پەناهنده یێن کوردستانیدا، لێ هەروەسا رێژەیا ڤەقەتیانێ دناڤ گرۆپێ زارۆکێن سوێدیدا ژی یا زۆر بوو.

٣. ئەنجام

أ. ئە نجام ل كوردستانا عیراقیٚ

١. تراجیدیا رەڤا مەزن (MET)

دوو هەیڤان پشتی تراجیدیا رەڤا مەزن، دچافپێکەفتنا شەنگسەییدا، هەموو زارۆكێن دنموونەییٚ دویفچوونێدا نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییٚ ب بەربەلاڤی خویاکرن، لیٚ تنیٚ چوار زارۆکان (٢٠٪) هەمی ساخلەتێن PTSD ل نك هەبوون. ب شێوەیەکیٚ گرنگ و بەرچاڤ ، نیشانێن حالەتی دتاقیکرنا دویفچوونا چوار هەیڤیدا (تاقیکرنا- ٢) کێمتر لیٚ هاتن $\{t(17) = 6.5, P < 0.001\}$. ئوو حالەتیٚ PTSD ل کەسەکیٚ دیار نە بوو. تێکرایی یا نیشانان جارەکا دی ددویفچوونا ١٤- هەیڤیدا (تاقیکرنا- ٣) زێدە بوونەڤە $\{t(15) = 2.2 , P < 0.05\}$ ئوو هەروەسا د دویفچوونا ٢٦- هەیڤیدا ژی (تاقیکرنا- ٤) نەهاتنە گوهورین $\{t(17) = 0.35, P = 0.6\}$.

د هەمان دەمدا، بەلاڤبۆونا PTSD بۆ چوار حالەتان(٢٣٪) و سیٚ حالەتان (١٨٪) د هەر دوو تاقیکرنێن (٣) و (٤)دا. هەرسیٚ حالەتێن PTSD ئەوێن د تاقیکرنا شەنگستەییدا دەرکەفتین، جارەکا دی ل تاقیکرنێن(٣) و (٤) دەرکەفتنەڤە، پشتی کو دتاقیکرنا (٢)دا دەرنەکەفتین.

پشتی هەمان کێمبوونا تێکرایی یا نیشانان دناڤبەرا تاقیکرنا شەنگستەیی و یا دووێدا، نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە ب ئاشکرایی زێدەتر لێ هاتن ژ نیشانێن نەهەڤبەند ب PTSD ڤە دناڤ هەردوو تاقیکرنێن سیێ و چوارێدا {$t(16) = 4.2, P= 0.001$ ، ئوو$t(16) = 4.3, P < 0.001$}.

ل گورەی تاقیکرنا ویلکوکسون، ئەو پێشێلبوونا د نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە ددەمێ دویفچوونا ١٤- هەیڤیدا (تاقیکرنا- ٣)، ئەگەر هەمبەری دویفچوونا چوار هەیڤییێ (تاقیکرنا- ٢) بکەین، ژلایێ ئامارێڤە گرنگیا خوە هەیە{$Z (-2.4), P< 0.05$}، زێدەبوونا بەرچاڤ یا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە دەمێ دویفچوونا چواردە هەیڤیدا (تاقیکرنا-٣) دناڤ گرۆپە نیشانێن خۆدانەپاش و زێدەهشیارییێدا دهاتنە دیتن {ب سنسلە، $Z(-2.4), P<0.05$ ئوو $Z (-2.2) , P<0.05$}، لێ گرۆپە نیشانێن دووبارەبوونا سەربۆرێ پشتی د تاقیکرنا دووێدا کێمبووین، نەهاتنە گوهورین. د هەردوو تاقیکرنێن شەنگستەیی و دویفچوونا چوار هەیڤییێدا، نیشانێن کچان ب ئاشکرایی ژ یێن کوران پتر بوون:

{ب سنسلە: $t (18) = - 2.5, P < 0.05$ ، ئوو$t(16) = (-2.5), P< 0.05$}،

هەروەسا زارۆکێن مەزنتر پتر نیشان ل دەڤ هەبوون ژ زارۆکێن بچووکتر {ب سنلە: $t(18) = 4.3, P< 0.001$ ئوو$t(16) = 3.1, P < 0.01$}.

ل گورەی تاقیکرنا ANOVA ئاکامەکا کارتێککرنا توخم و تەمەنێ زارۆکان ل سەر نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە نیشا ددەت. وەسا خویا بوو کو کچێن مەزنتر پتر نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە لێ هەنە

{F(3) = 3.28, P < 0.05}. ئەو زاروکێن یەك ژ داییابیێن وان دساخ (دوو خویشکێن ژییێ وان ١٣ و ١٦ سال، کو بابێ وان ب نەخۆشییەکێ بەری تراجیدیا رەڤا مەزن (MET) مر بوو، ئوو کورەکێ ٧ سالی کو بابێ وی ب روودانا ترۆمبیلێ ب دەمەکێ زۆر بەری (MET) مر بوو)، هژمارەکا پتر ژ نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە نیشا دان.

هەردوو خویشکان دچاڤپێکەفتنا شەنگستەیی، ئوو د دویفچوونێن چوار هەیڤی و ٢٦- هەیڤییێدا ژی، PTSD ل دەف وان هاتبوو دەسنیشانکرن.

٢. نموونەیێن هەڤبەرکری یێن هێتیمان

هەردوو سیستەمێن سەخبێری یا نافمالێ و یا هێتیمخانەیان د هەردوو چاڤپێکەفتنێن شەنگستەیی و دویفچوونا ئێك سالییێدا، زێدەبوونەکا بەرچاڤ یا تێکرایی یا هەمی نمرە یێن چالاکییان خویا کرن: { ب سنسلە: t(19) = 5.17, P < 0.001، ئوو t(20) = 7.69, P < 0.001}.

تێکرایی یا نمرە یێن هەمی ئارێشەیان ل دەف نموونەیێ هێتیمخانەیان پتر بوون{t(20) = 2.02, P= 0.06}، ئوو ب ئاشکرایی ل دەف نموونەیێ سەخبێری یا نافمالێ کێمتر لێ هات بوون {t(19) = -2.23, P < 0.05}.. لێنێرینا هەڤبەندی یا نە تەڤاڤ خویاکر کو گرۆپێ ڤەقەتیایی چ ئاکامێن گرنگ خویا نەکرن، خۆ دەمێ توخم، ژی، ئوو جۆرێن ئارێشەیان، یان جۆرێ چاڤدێری یا سەمیانان ژی بکار ئینای، هەر گرنگی نەبوو.

د زێدەبوونا ڕێژەیێ نمرە یێن چالاکی یێن هەردوو نموونەیاندا، جوداهی یێن توخمی یان ژییێ زارۆکان، چ گرنگی نەبوو. هەر چەوا بیت (t- test)، ژبۆ نموونە یێن جووت هاتە بکارئینان، هەردوو حالەتێن کێمبوونا تێکرایی یا نمرە یێن ئارێشەیان ل دەف گرۆپێ زارۆکێن ژی مەزن دناڤ نموونەیێ چاڤدێری یا نافمالان و زێدەبوونا وان ل دەف زارۆکێن ژی بچووکتر دناڤ نموونەیێ هێتیمخانەیاندا

.{t (13) = 2.32, P < 0.05 ئوو، t(12)= - 2.24, P< 0.05 }

د لێنێرینا تێکرایی یا سەرجەمێ نمرە یێن ئارێشەیان دناڤبەرا هەردوو نموونەیان و هەردوو ڕەوشێن لێنێرینێدا، ANCOVA چ ئاکامێن ژی و توخمێ زارۆکان خویا نەکر.

ڕەفتارا دوژمنکارییێ د هەردوو نموونە یێن چاڤپێکەفتنا شەنگستەییدا بەرچاڤترین ڕەفتار بوو، د دویفچوونا پشتی سالەکێدا، ئەڤ ڕەفتارە ل دەف گرۆپێ چاڤدێری یا نافمالان باشتر لێ هات بوو، دەمێ نموونەیێ هێتیمخانەیان هەڤبەری نموونەیێ سەخبێری یا نافمالان کرین ANCOVA زێدەبوونەکا گرنگ د تێکرایی یا نمرە یێن ڤان ئارێشەیاندا خویاکر:

ڕەفتارا دوژمنکارییێ (t = - 2.03, P = 0.05)،

ئالۆزی/ خەمۆکی (t = - 2.11, P < 0.05)،

ئارێشێن تەرکیزکرنێ (t = 1.91, P = 0.06)،

ڕەفتارا ڤارێبۆونێ (t = - 2.73, P < 0.05)،

ئارێشێن دەرڤەیی (t = -2.48, P < 0.05)،

ئوو ئارێشێن نافخۆیی (t = -2.16, P < 0.05).

دناڤ نموونەیێ هێتیمخانەیاندا 47.4٪ ژ زارۆکان PTSD ب تەڤاڤی لێ هەبوو، لێ د نموونەیێ سەخبێری یا نافمالاندا ب تنێ ۳۳،۳٪ ژ زارۆکان PTSD هەبوو.

۳. قورتالبوویی یێن ئەنفالێ

PTSD ب شێوازەکێ گرنگ و بەرچاڤ ل دەف زارۆکان پتر بوو ژ سەمیانێن وان (۸۷٪ ل بەرامبەری ۶۰٪)، ($\chi2 = 10.4, P < 0.005$).

دناڤ سەمیاناندا، PTSD ل دەف ژنان پتر بوو ژ زەلامان ($\chi2 = 24.4, P < 0.001$)، لێ د زارۆکاندا چ جوداهی دناڤبەرا کور و کچاندا نە هاتە تومارکرن. بلندترین تێکرایی یا تەمەنی ل دەف زارۆکێن PTSD هەبوو، ژ زارۆکێن دی ($t =2.74, P < 0.01$).

هەمی دایکان ساخلەتێن PTSD ل نك هەبوون، لێ چ بابان PTSD ل نك نەبوون. بەلاڤبوونا PTSD ل دەف داپیر و باپیرێن سەخبێری یا زارۆکان دکر ۷۵٪ بوو، ئوو ل دەف خویشك و برا ۶۷٪ بوو. هەمی حالەتێن PTSD یێن خویشك و برایان کچ بوون، لێ دناڤ داپیر و باپیراندا ۶۷٪ ژن بوون. پڕانی یا دایکێن سەمیان سەربۆرێن گرتن و ئێخسیری یا ددەمێ ئەنفالێدا یا ب سەری هاتی، لێ باب رەڤی بوون و پشتی سەرهلدانا ۱۹۹۱ێ، زڤری بوونەڤە ناڤ خێزانێن خوە. هەمی زارۆك، ئەوێن PTSD لێ هەین و یێن دی ژی د چنە خواندنگەهێ، ۵۱٪ ژ ڤان زارۆکان (هەمی ئەو کورێن د سەر ژیێ هەشت سالییێدا) رۆژانە بۆ ماوێ چەندین دەمژمێران کار دکەن ژبۆ هندێ کو ژلایێ ئابۆریڤە هاریکاری یا خێزانێن خوە بکەن.

زارۆکێن کور ب شێوەیەکێ گرنگ و بەرچاڤ ژ کچان پتر دڤی بیاڤێ هاریکاریا خێزانێدا کار دکەن($\chi^2 = 31.1, P=0.001$).

نمرە یێن ترۆماداری یا زارۆکان هەڤبەندییەکا پۆزەتیڤ دگەل سەرجەمێ نیشانێن PTSS-C هەیە ($r = 0.66, P<0.001$).

هەرچەندە نمرە یێن نە هەڤبەند ب PTSD یڤە هەڤبەندییەکا گرنگ و پۆزەتیڤ دگەل نمرە یێن ترۆماداری یا زارۆکان هەیە، لێ هەڤبەندی یا دگەل نمرە یێن نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە کێمترن ($r = 0.44, P<0.005$).

هەرچەندە هەمان کریارێن لەشکەری ب سەرێ هەمیان هاتینە و بەرئاتاڤی هەمان شێوازێ گرتن و ئیخسیریێ بووینە، زارۆك و مەزنان (ژبلی ئەوێن رەڤین و نە ئێخسیر بووین) نیشانێن جوداجودا یێن نەخۆشترین بۆیەر تومارکرن. زارۆکان دگۆت کو توندوتیژی یا ل دژی عەزیز و کەسێن گرنگ دهاتە کرن، نەخۆشترین بۆیەر بوون (٩٢٪)، لێ مەزنان دگۆت کو توندوتیژی یا ل هەمبەری کەساتی یا وان هاتییە بکار ئینان، نەخۆشترین بۆیەر بوون (٨٧٪)، دیتنا ژ دەستدانا بابی، دیتنا ئێشاندنا دایکێ، دیتن یان بهیستنا وێ چەندێ کو ئەندامەکێ خێزانا وان یێ هاتییە کوشتن و هەروەسا نەبوونا نهانییەکی کو تێدا ڤەحەوییێن، نەخۆشترین بۆیەر بوون ژ لایێ زارۆکانڤە هاتینە تومارکرن (ب سنله ٣٦٪، ٣٤٪، ١٣٪، ئوو ٩٪).

ژبۆ هندێ کو بزانین کا کیژان گوهور یێ گرنگە ژبۆ پێشبینیکرنا PTSD ل دەف زارۆکان، شرۆڤەکرنەکا جوداکاری یا بەرەبەرەیی بۆ هاتەکرن.

ئەو گوهۆرێن هەڤبەندییەکا پۆزەتیڤ دگەل PTSD یا زارۆکینیێ نیشادای وەکو گوهۆرێن خوەسەر هاتنە بکارئینان: ژیێ زارۆکان، نمرە یێن ترۆما یا

زارۆکان، ماوەییٚ ئیٚخسیرییٚ، نمرە ییٚن ترۆما یا سەمیانان، PTSD یا سەمیانان، ئەو بابیٚن ڤەگەراینەڤە ناڤ خیٚزانیٚن خوە و بابینی یا وان (بیٚ دایباب، هەبوونا یەك ژ دایبابان یان هەردووان). هەرچەندە هەڤبەندییەکا گرنگ دگەل PTSD یا زارۆکینییٚ هەیە، لیٚ توخمیٚ زارۆکان نەکرییە دناڤ ڤیٚ شرۆڤەکرنا جوداکارییٚدا، چونکو ب تنیٚ کچەکیٚ، هەمی ساخلەتیٚن PTSD ل نك هەبوون. ماوەییٚ ئیٚخیسیرییٚ و نمرە ییٚن ترۆما یا زارۆکان پیٚشبینی ییٚن ئیٚکانە ییٚن گرنگ بوون ژبۆ PTSD یا زارۆکینییٚ{کاریٚ جوداکاری یا هیٚلا فیشەرس ژبۆ گرۆپا نە PTSD هاتە پیڤان ب

(-3.33+0.55*) ماوە ییٚ ئیٚخسیرییٚ (0.35* +) نمرە ییٚن ترۆما یا زارۆکان، لیٚ فاکتۆریٚ گریٚدایی ژبۆ گرۆپا PTSD هاتە پیڤان ب

(-55.5+2.78*) ماوە ییٚ ئیٚخسیرییٚ (1.28*+) نمرە ییٚن ترۆما یا زارۆکان}. ئەڤە مۆدیٚلە ١٠٠٪ ژبۆ زارۆکان هاتییە پۆليٚنکرن. رەواتی یا نافخۆیی ژی هەمان ئەنجام هەبوون.

ب. ئە نجام ل سویٚدیٚ

دناڤ نموونەییٚ دەسپیٚکییٚ زارۆکیٚن پەناهندە ییٚن کوردستانی و زارۆکیٚن سۆیدیدا، بەربەلاڤییا دەسنیشانکرنا PTSD یا هەیی ب ریٚژە ییٚن 9,6٪ و 8,6٪ بۆون، لیٚ هەبوونا PTSD دناڤ ژیانا زارۆکیدا 8,19 و 6,12٪ بوون. ئەڤ جوداهییا هەیی ژ لاییٚ ئاماریڤە نە یا گرنگە.

د نموونەییٚ هەڤبەرکرییٚ داوییٚدا، 4,9٪ ژ زارۆکیٚن کوردستانی و 5,12٪ ژ زارۆکیٚن سویٚدی ددەمیٚ لیٚنیٚرینیٚدا PTSD لیٚ هەبوو، لیٚ PTSD ب

دریژاهییا ژیانیّ ل دەف زاروّکیّن کوردستانی 5,12٪، ئوو ل دەف زاروّکیّن سوێدی 6,15٪ هاتنە دەسنیشانکرن. خوّ ئەڤ جوداهییە ژی د هەردوو حالەتاندا نە یا گرنگە ژلایێ ئاماریڤە، ئەوێن هەمی ساخلەتیّن PTSD هەین ژی وەکو نمرە ییّن نیشانیّن پەستا پشتی تروّماییّ هاتنە هژمارتن. هەردوو نموونە ییّن هەڤبەرکرنیّ خویا کر کو جوداهییا گرنگ تنیّ دناڤ کوّما نیشانیّن دووبارەبوونا سەربوّریّدا، ئەوێن ب دریژاهییا ژیانیّ پەیدا بووین، هەیە. ڤیّ ڤەکوّلینیّ وەسا خویا کر کو نمرە ییّن بلندتر دناڤ زاروّکیّن سوێدیدا هەنە ($t(31)= 2.3$, $p <0.05$) ئەوێن کو نمرە ییّن PTSD ییّن ب دریژاهییا ژیانیّ ژی پتر خویاکرین ($t(13)= 1.8$, $p < 0.079$).

دناڤ وان هەر سیە بوّیەریّن تروّمایی ییّن(HUTQ-Q)دا، تنیّ سەربوّریّن شەڕی ب شیّوەیەکیّ گرنگ، نمرە ییّن بلند دناڤ زاروّکیّن پەناهندە ییّن کوردستانیدا نیشا دان، ئانکو نمرە ییّن بلندتر ژ گروّپیّ هەڤبەرکرییّ زاروّکیّن سوێدی ($t(31)= 2.8$, $P<0.01$).

نیشادانا نمرە ییّن بلندتر ژ بابەتیّ (بەرزەبوونیّ) و ییّن نزمتر ژ بابەتیّ (روودانیّن ددەمیّ ڤالادا) دناڤ زاروّکیّن پەناهندە ییّن کوردستانیدا ل هەمبەر زاروّکیّن سوێدی هەبوون

(ب سنسلە: $t(31)= 1.9$, $P = 0.06$، ئوو$t(31)= 1.9$, $P = 0.06$).

ژبلی ڤیّ چەندیّ ژی، هەردوو نموونەیان، هەمان نمرە ییّن تروّمایی دهەمی بابەتیّن دی دا نیشا دان. ئەو بوّیەریّن تروّمایی ییّن د هەردوو نموونەیاندا ب مشەیی هاتینە توّمارکرن کو ب سەری هاتینە، دیتینە یان ژی بهیستینە، ب سنسلە ئەڤیّن ل خواریّ بوون: روودانیّن ریّکیّ، روودانیّن خواندنگەهیّ،

روودانێن دەمێ ڤالادا، هێرشکرن، سەرەدەرییا خراب و برینداربوونا دژوار. د پرانی یا جاراندا و هەردەم زارۆك بەرئاتاڤی رووداتێن رێکێ دبن، لێ پتر ژ ٥٠٪ ژ زارۆکان د هەردوو نموونە یێن هەڤبەرکرنێدا بۆیەرێن هێرشکرنێ ب سەری هاتینە، دیتینە یان ژی بهیستینە (٢٠ زارۆکێن کوردستانی و ٢٣ زارۆکێن سوێدی).
دەمێ نەخۆشترین بۆیەر ب سەری هاتین، زارۆکێن کوردستانی د ژییێ (٣-٧) سالییێدا بوون و زارۆکێن سوێدی د ژییێ (٨- ١١) سالییێدا بوون. دەربارەی ئارێشێن رەفتاریێ، چ جوداهی یێن گرنگ دناڤبەرا هەردوو نموونەیاندا نە بوون، نە د نمرە یێن ئارێشێن نافخۆییدا و نە د نمرە یێن ئارێشێن دەرڤەییدا ژی.

ج. رەواتی و ساخلەمی یا PTSS - C

ژبلی باکگراوندا کلتۆری، هەموو نموونە یێن د ڤێ ڤەکۆلینێدا نیشا دا کو هەڤبەندی یا سەرجەم بابەتان و ئەلفا، ژبۆ هەمی پرسیارنامەیان، یا ساخلەم و کاملان بوو. ئوو هەروەسا بۆ پرسیارنامەیێن لاوەکی یێن هەڤبەند ب PTSD یڤە و هەروەسا یێن نە هەڤبەند ژی، یا کاملان و ساخلەم بوو، ب تنێ نموونەیێ قورتالبوویی یێن ئەنفالێ تێ نەبن کو ئەلفا ل دەف نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD یڤە بلندترە ژ پرسیارنامە یێن لاوەکی یێن هەڤبەند ب PTSD یڤە، د هەموو نموونە یێن دیدا، ئەلفا ل دەف پرسیارنامە یێن لاوەکی یێن هەڤبەند ب PTSD یڤە بلندترە.

ئەڤە ژی رامانا وێ ئەوە کو PTSS-C رەواتی و ساخلەمییەکا بلند هەیە دجوداکرنا نیشانێن پشتی ترۆما یا نە هەڤبەند ب PTSD یڤە ژ نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە.

د هەموو نموونەیاندا، بابەتێ "دووبارەبوونا یاری یێن دەربارەی بۆیەری"، بابەتێ ئێکانە بوو کو د پرسیارنامەیێ هەمییێدا هەڤبەندییەکا نە گرنگ دگەل سەرجەمێ نمرەیان چێ دکر. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، بابەتێن "رەنجێن هزرنەکرنا بۆیەری یان بیرا خوە نە ئینان ل بۆیەری"، ئوو "لەقدانا نینۆکا" هەڤبەندییەکا دبن ئاستێ گرنگییێدا دناڤ هەموو نموونە یێن کوردستانێدا نیشا دان. ژلایەکێ دیڤە، ژبۆ هەموو نموونە یێن سوێدێ، بابەتێ " کابووسێن دەربارەی بۆیەری" هەڤبەندییەکا نە گرنگ دگەل سەرجەمێ نمرەیان چێ دکەت. بابەتێ " لەقدانا نینۆکا" هەڤبەندییەکا نە گرنگ دناڤ هەموو زارۆکێن کوردستانیدا چێ دکەت. بۆ هەردوو گرۆپان، ئەوێن ل کوردستانا عیراقێ و سوێدێ د ژیان، لێ هەڤبەندی یا بابەتێ "مێژتنا تبلێ"، ب تنێ ژبۆ زارۆکێن سوێدی نە یا گرنگە.

ئەگەر ئەم هەمی بابەتان پێکڤە وەرگرین، بابەتێن "دووبارەکرنا یاری یێن دەربارەی بۆیەری" ل دەف پرسیارنامەیا لاوەکی یا هەڤبەند ب PTSD یڤە خویا کر کو هەڤبەندی یا نمرە یێن سەرجەم بابەتێن کەسۆکی دبن ئاستێ گرنگییێدانە.

رەواتی یا پیڤانا نافخۆیی یا PTSD ل سەر ٣٣ زارۆکێن هێتیمێن کوردستانا عیراقێ هاتە هەلسەنگاندن. رەزامەندی یا دوو پیڤەران ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD ب کاپا کوهینز هاتە پیڤان کو (٠,٩٤) بوو.

هەردوو پیڤەر رازیبوون ل سەر دەسنیشانکرنێ دناڤ هەژدە حالەتاندا، ژ سەرجەمێ نوزدە حالەتان (٩٥٪).

هۆکارێ کاپا ژبۆ هەر بابەتەکی هاتە بکارئینان کو رەزامەندی یا پیڤەرێ نافخۆیی ل سەر هەبوون و نەبوونا نیشانێن دایی نیشانکەت. نمرەیەکێ ددەنە هەر نیشانەکا تومارکری، هۆکارێ کاپا ژبۆ ١٧ نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە دناڤبەرا (0.47 - 1.0)دایە، ب تێکرایی یا (٠,٨٩)، لێ ژبۆ ١٣ نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD یڤە، هۆکارێ کاپا دناڤبەرا(٠,٠٣ -١,٠) دایە، ب تێکرایی یا (٠,٩١)، رەزامەندی یا هەردوو پیڤەران دپیڤاندنا بابەتێن کەسۆکی ل گورەی کاپا کوهینز ژبۆ هەمی بابەتان گرنگ بوون، تنێ ژبلی بابەتێ کاردانەوە یێن توقینەوێ کو هۆکارێ وێ یێ کاپا (P =0.857, 0.03) بوو.

ل سەر شەنگستەیێ دەسنیشانکرنا CPTSD-RI ژبۆ ساخلەتێن PTSD دناڤ نموونەیێ قورتالبوویی یێن ئەنفالێدا هاتیە بکارئینان، ئالاڤێ PTSS-C خویاکر کو هەستداری (٩٦٪) یە و تایبەتمەندی (١٠٠٪)یە.

هێزا پێشبینی یا پۆزەتیڤ یا PTSS-C (٩٢٪) بۆو، ئوو هێزا پێشبینی یا نێگەتیڤ (١٠٠٪) بۆو. ب شێوەیەکێ گشتی، ب رێژەیا (٩٦٪)، ئالاڤێ PTSS-C شیا ب دروستی حالەتێ PTSD ل دەف نموونەیان دەسنیشان کەت. لێنێرینا رەواتیا- ناڤین ئاشکرا کر کو هەڤبەندییا بەرهەمی- هەنوکەییێ پیرسۆن دناڤبەرا نمرە یێن ترۆما یا زارۆکاندا دڤی نموونەیدا و نمرە یێن سەرجەم نیشانێن PTSS-C یا وان

{r(23)=0.66, P <0.0001} بوو.

هەڤبەندیەکا بلندتر دناڤبەرا نمرە ییێن نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە و نمرە ییێن ترۆمایی ل دەف زارۆکان {r(23)= 0.73, p<0.0001} هەبوو، ئەڤە ژی وێ رامانێ ددەت کو ساخلەمی و رەواتییا PTSS-C ژبۆ پیڤاندنا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە یا دروست و باشە. خۆ نمرە ییێن نەهەڤبەند ب PTSD یڤە ژی هەڤبەندیەکا گرنگ و پۆزەتیڤ نیشادا {r(23)=0.44 p<0.005} رامانا وێ ژی ئەوە کو زێدەکرنا هەر ١٣ بابەتێن زێدەبار ل سەر ساخلەتێن PTSD، جۆراتی یا ڤی ئالاڤی د دەسنیشانکرنا نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ، ئەوێن تایبەت ب زارۆکانڤە موکمتر و باشتر لێ کرییە.

هەستداری، تایبەتمەندی، هێزا پێشبینی یا پۆزەتیڤ و هێزا پێشبینی یا نێگەتیڤ یا PTSS-C، هەروەسا ل دژی DICA ژبۆ دەسنیشانکرنا ساخلەتێن PTSD د هەردوو نموونە ییێن سۆیدیدا هاتە بکارئینان. بها ییێن سەرجەمێ هەموو نموونەیان ب سنسلە ئەڤە بوون (3.64%، 6.96%، 2.69، ئوو 8.95%)، ژبۆ زارۆکێن سوێدی ئەڤە بوون (4.71%، 7.96%، 4.71%، 7.96)، ئوو ژبۆ زارۆکێن پەناهندە ییێن کوردستانی ژی ئەڤە بوون(1.57، 6.96%، 7.66%، 0.95%).

ژبۆ هەلسەنگاندنا رەزامەندی یا دناڤبەرا PTSS-C و DICA د وارێ دەسنیشانکرنا PTSD دا، هۆکارێ کاپا کوهینز هاتە بکارئینان. ژبۆ سەرجەمێ هەموو نموونە ییێن سوێدێ (0.63)، ژبۆ زارۆکێن سۆیدی (0.68)، ئوو ژبۆ زارۆکێن پەناهندە ییێن کوردستانی (0.57) بوو.

ژبۆ PTSS-C, CPTSD-RI **هۆکاریّ هەڤبەندیا سپیرمان دناڤبەرا دەسنیشانکرنا** PTSD (0.90, p<0.001)**بوو، ئوو ژبۆ نمرەییێن سەرجەمیّ نیشانان** (0.95, p<0.001) **. دەربارەی نمرە ییێن سەرجەمیّ نیشانان هەڤبەندی دکچاندا(١) بوو** (p<0.001)**، ئوو دکوڕاندا** (0.87) **بوو** (p<0.001).

٤. دانوستاندن

أ. نموونه يێن ڤەكۆلينێ

سەرجەمێ ٣٧١ زارۆكان د ژيێ ٦- ١٨ ساليێدا (١٥٢ زارۆك ژ كوردستانا عيراقێ، ١١٨ زارۆك ژ پەناهندە يێن كوردستانى ل سويدێ و ١٠٤ زارۆك ژ سوێدێ)، چاڤپێكەفتنێن دەربارەی سەربۆرێن ترۆمايى و نيشانێن پشتى ترۆمايێ دگەل هاتنەكرن. ژبۆ ليێگەريانا فاكتۆرێن تايبەت ب زارۆكانڤە هەروەكو ژ جوداهى يێن دناڤبەرا رڤێشتاندا يان ژ ئاكاما ب ڤەگرا ترۆما يا زارۆكينيێ و PTSD هاتييە خوياكرن، چاڤپێكەفتن دگەل دايباب/ سەميانێن زارۆكان دنموونەيێ قورتالبوويى يێن ئەنفالێ و هەردوو نموونە يێن سوێدێ ژى هاتەكرن. نموونە يێن كوردستانا عيراقێ ل گورەی ئاستێ ترۆمادارييێ ژ سێ شێوازێن جڤاكێن زارۆكان هاتبوونە هلبژارتن. نموونەيێ ئێكێ ژ پشكدارێن تراجيديا رەڤا مەزن (MET) هاتينە هلبژارتن. چونكو وەكو نموونێ گشتييێ كۆمەلێ هاتييە هژمارتن، ئەڤە كێمترين شێوازێ ترۆمادارييێ بوو. پاشى، نموونە يێن هێتيمان ژ هەردوو سيستەمێن سەخبێرى يا نافمالان و هێتيمخانەيێن نوو هاتنە هلبژارتن و مينا شێوازێ دژوارێ ترۆمايێ هاتە هژمارتن. ل داوييێ ژى، قورتالبوويى يێن كريارا جينۆسايدێ

(ئەنفال) هاتنە هلبژارتن و ئەڤ نموونەیە ب دژوارترین شێوازێن ترۆما یا زارۆکان دجڤاکێ کوردستانیدا دهێتە هژمارتن.
نموونە یێن سوێدێ ژبۆ هەڤبەرکرنێ هاتنە هلبژارتن، ژبۆ هندێ کو ئەنجامێن ڤەکۆلینێن کوردستانا عیراقێ دگەل زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی (ژهەر چوار پارچێن کوردستانێ، ترکیا، ئیران، عیراق و سوریا)، ئوو دگەل نموونەیەکێ هەڤبەرکرنێ ژ زارۆکێن سوێدی دگەل ئێك هەڤبەر بکەین.

١. تراجیدیا رەڤا مەزن (MET)

پشتی دوو هەیڤان ژ هێرشا لەشکەری و رەڤینەکا ژ نشکاڤە و دامەزراندنەکا بەروەخت، چاڤپێکەفتن دگەل بیست زارۆکێن کوردستانا عیراقێ هاتنە کرن، ب رێژەیەکا بلند نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ل دەف زارۆکان دبەربەلاڤ بوون، نەمازە دناڤ کچێن مەزنتردا. ئوو د دویڤچوونێن چوار هەیڤی، چواردە هەیڤی و ٢٦- هەیڤیدا ژی نمرە یێن نیشانان ل دەف کچان زێدەتر دهاتنە تومارکرن ژ کوران.
پشتی کارەساتا (MET) ب دوو هەیڤان، چوار هەیڤان، چواردە هەیڤان و ٢٦ هەیڤان، ئەگەر دگەل کارەساتێن دی یێن وەکو وێ هەڤبەر کەین، دێ بینین کو تا رادەیەکی ب کێمی PTSD ل دەف زارۆکان دهاتە تومارکرن (ب سنسلە،٢٠٪، سفر٪، ٢٣٪، ئوو ١٨٪). نیشانێن پشتی ترۆمایێ د دویڤچوونا چوار هەیڤیدا پشتی کارەساتێ ب شێوەیەکێ دژوار و بەرچاڤ کێمتر لێ هات بوون، ئوو نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە ب شێوەیەکێ

گرنگ د دویفچوونا چوارده هەیڤییێدا دیار بوونەڤە، ئوو هەمان نیشان ددویفچوونا ٢٦- هەیڤیدا ب جێگری مانەڤە.

ئەڤ ئەنجامە دگەل ڤەکۆلینێن بەری نهۆ دگۆنجن کو داکۆکییێ ل سەر ئاکامێن خێزانێ و جڤاکی دکەن ل سەر رێگرتن و نەهێلانا وەرارکرنا نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ (گیبسۆن- ٨٩، گرین- ٩١). بەربەلاڤی یا نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ل دەف کچێن مەزنتر و وان زارۆکێن یەك ژ دایبابێن وان ساخ، نیشانا هندێیە کو فاکتۆرێ جڤاکی- کلتۆری و رۆلێ دایبابان کار دکەنە سەر کاردانەوە یێن زارۆکان، یێن پشتی ترۆمایێ (لۆنیگان- ٩١، شۆگار- ٨٩). سیستەمێ شوپیارێزییێ و عەشیرەتگەرییێ دجڤاکێ کوردیدا، شێوازێ ئێکانەیێ رێکخستنا جڤاکی بوو ددەمێ تراجیدیا رەڤا مەزندا. وەکو جڤاکەکێ دەستەلاتدار و کۆلەکتیڤ، رۆلێن هەر کەسەکی دناڤ خێزانێدا ب باشی دئاشکرانە، خۆ بۆ زارۆکان ژی. ددەمێ رەڤا مەزندا هەر ئێکی ئەرکەك هەبوو، پێ رادبوو. زارۆکان ل گورەی تۆخمێ خوە چاڤلێکرن و هاریکاری یا چالاکی یێن دایبابێن خوە دکرن. کوران هاریکاری یا بابێن خوە دکرن کو پێدڤی یێن خێزانێ یێن خوارنێ دابین دکرن و بەرەڤانی و پاراستنا خێزانێ دکرن، لێ کارێ کچان پتر بوو، هاریکاری یا دایکێن خوە دکرن دچێکرنا خوارنێ و پاقژکرنا مالێ و سەخبێرییا زارۆکێن ساڤادا. هەردوو ئەگەرێن کێمبوونا نیشانێن PTSD ل ڤەگەرێ بۆ مالێن خوە و تێکچوونا وان یا پشتی سالەکێ ژ ڤەگەرێ، دبیت هەڤبەندی ب رەوشا جڤاکی- ئابۆری یا دەڤەرێڤە هەبیت.

دەمێ تراجیدیا رەڤا مەزندا (MET)، هاریکاری یا خێزانێ و جڤاکی، ئەوا بۆ زارۆکان هاتییە پێشکێشکرن، یا بوویە ئەگەرێ کێم بەلاڤبوونا PTSD دەسپێکێدا. لێ ژلایەکێ دیڤە، زێدەبوونا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە پشتی چواردە و بیست و شەش هەیڤان، دبیت ژبەر تێکچوونا رەوشێن رامیاری، جڤاکی و ئابۆری یا دەڤەرێ بیت، پشتی کو ژلایێ دەستێوەردانێن نەتەوێن ئێککگرتیڤە، دەڤەر هاتییە تەناکرن (کین- ٩٣).
ژ ڤەکۆلینێن بەری نهۆ هاتییە خویاکرن کو هندەك گەنجێن قوربانی یێن ترۆمایێ، دبیت بیرەوەری یێن ترۆمایی سەرکوتکەن و ڤەشێرن، ئوو ئەڤ بیرەوەرییە دەمەکێ دیدا سەرهلددەنەڤە (ڤان دەرکۆلك- ٨٧). دشیاندایە ڤی حالەتی ژبۆ تێکچوونا شێوازێ هاریکاری یا جڤاکێ مەزنان بدانین، چونکو بهاداری یا هاریکاری یا جڤاکی ژبۆ پاراستنا زارۆکان دەمێ کارەساتاندا یا ئاشکرا و زانایە (فیگلی- ٨٥، شۆگار- ٨٩).
رەوشا نە ئێمنی یا رامیاری و تێکچوونا بارێ ئابۆری، ئەوا کو پشتی سالەکێ ژ دابینکرنا دەڤەرا تەنا ل کوردستانا عیراقێ پەیدا بووی بێزاری و بێ ئومێدیەکا دژوار ل دەف مەزنان پەیدا کر و ڤێ بێزارییێ ژی ب نە بالبەرێ کار کرە سەر سیستەمێ هاریکاریکرنا وان ژبۆ زارۆکان. پێکهاتەیێ جڤاکی و عورف و عەدەتێن وی کو کەفت بوونە دبن گەفا ڤێ رەوشا نوودا، نێزیکی فالنجبۆونێ ببوو.
مەترسییا بەردەواما هۆڤاتییا لەشکەری، هەروەکو کوردان بەری نهۆ دیتی، زیدەتر لێ هات و بیرا خەلکی ل سەر دەمێ (MET) و کریارێن بەری وێ دئیناڤە. ب ڤێ چەندێ، شیانێن دابینکرنا ئێمنییێ، ب کارئینانا ژێدەرێن

جڤاكی و راهاتنەكا كاملان ب ئاشكرایی و گرنگی كێمتر لێ هات بوو، ئوو ئێدی نەما زارۆك بشێت ڤان ژێدەران وەكو هاریكار و كێمكەرێ ترۆماییێ بكار بینیت.

هەروەسا یا هاتییە زانین كو نیشانێن PTSD د رەوشێن وەكو یێن ترۆماییێدا، یان یێن ب جەڤەنگ ئیشارەتێ ددەنە ترۆماییێ، دبیت دیار ببنەڤە یان ژی پێ بئازرییێن (APA- ٨٧، ٩٤). ئەڤ هەردوو فاكتۆرە و پشتەڤانییا جڤاكی وەكو فاكتۆرەكێ رەوشێن جڤاكی- كلتۆری، ئوو بیرئینانا رەوشێن ترۆمایی وەكو فاكتۆرەكێ تایبەت ب زارۆكانڤە، فەرە د ڤێ ڤەكۆلینێدا ل بەر چاڤ بهێنە وەرگرتن، دەمێ بلند بوونا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە، دهێتە شرۆڤەكرن.

ئەگەرێ وێ چەندێ نیشانێن ترۆماییێ پتر ل دەف كچان هاتینە نیشادان ژ كوران، دبیت ب بها یێن جڤاكی و عورف و عەدەتێن جڤاكێ كوردیڤە هەڤبەند بن. د بەرپرسیارییێدا، كەسا مێ ژ كەسێ نێر كێمترە. دەمێ ئەڤ فاكتۆرێ بەرگرییێ ب كریارا كارەساتێن وەكو رەڤا مەزن، لاوازتر لێ دهێن، كەسا مێ نەچار دبیت كو زێرەڤانی و پاراستنا ژیانا خوە یا تایبەت، یا بەری نهۆ خویا كەت. ل داوییێ ژی، ئێمناهی و ئێككگرتنا وێ ب دژواری دكەفتە دبن گەفێدا و ژ كوران پتر بەرئاتاڤی تۆشبوونێ و وەراركرنا نیشانێن پشتی ترۆماییێ دبیت. هەروەسا بلندی یا نیشانێن پشتی ترۆماییێ دناڤ كچاندا (پتر ژ كوران)، ئەوا دڤێ ڤەكۆلینێدا خویا بووی، دبیت ژبەر وێ راستییێ بیت كو كچ پتر نیشانێن دلینییێ خویا دكەن ژ كوران(بۆ نموونە: سیدەر بلاد- ٨٦، ئەیسێنك- ٩١).

ئەو نیشانێن ب بەربەلاڤی ددویفچوونێن ١٤- هەیڤی و ٢٦- هەیڤییێدا هاتینە خویاکرن، ب شێوەیەکێ سەرەکی ئەون یێن دناڤ ساخلەتێن DSM یێن دەسنیشانکرنا PTSD دا هاتینە وەرگرتن (APA-٩٤).
ئەڤ ئەنجامە شیانێن PTSS-C خویا دکەت کو ئالاڤەکێ ترۆمایی یێ تایبەتە ب زارۆکانڤە ژبۆ ژێکجوداکرنا نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ، ئەوێن هەڤبەند و یێن نە هەڤبەند ب PTSD یڤە ل دەف زارۆکان. هەروەسا پشتەڤانی یا گرۆپکرنا نیشانێن PTSD دکەت وەکو ساخلەتێن دەسنیشانکرنەکا ساخلەم، خۆ بۆ زارۆکان ژی. هەرچەوا بیت، بلند بوون و نزمبوونا دگەل دەمی یا نیشانان، وێ پرسیارێ دچەسپینیت ئەوا دەربارەی دەمێ قەومینێ یێ گرۆپێن هەمەجۆرێن نیشانا PTSD ئاراستەی کاراکتەرێن DSM دکەت (ئۆدونوهوی- ٩١، ئودون- ٩٣).
سروشتێ نیشانێن خۆدانەپاشێ، وەکو نموونە، د(DSM ــ IV) دا نە هاتینە ئاشکراکرن. چ ئاراستە یێن هاریکار ژبۆ دەسنیشانکرنا زوو یا حالەتێن PTSD پێشکێش ناکەت، نەمازە دەمێ هندەك ژ نیشانان بۆ ماوێ چەندین سالان پشتی ترۆماییێ، دبیت دئاشکرا نەبن.
قەبارەیێ بچووکێ ڤی نموونەی ئاستەنگ بوو د رێکا دەرئەنجاماندا، ب تایبەتی د وارێ جوداهی یێن ژی و توخمیدا، هەروەسا هژمارا کێم یا نموونەیان بێ باوەریەکێ ددەتە هەلسەنگاندنێ.

٢. نموونه يێن هێتيمێن هەڤبەركرنێ

دووگرۆپێن هێتيمان ل كوردستانا عيراقێ، دەربارەى بەربەلاڤيا PTSD، ئوو گوهورينێن دگەل دەمى يێن چالاكى و رەفتارا زارۆكان هاتنە هەڤبەركرن. نموونەيەكێ هێتيمخانەيان (٢٤ زارۆك) و نموونەيەكێ سەخبێرى يا نافمالان (٣٠زارۆك) كو دايبابێن خوە ددەمێ كارەساتا مرۆڤچێكەردا ژ دەستداينە و ئەو ژ بۆيەران رزگار بووينە. پشتى سالەكێ ژ دانانا وان دناڤ مالەكا سەخبێردا يان هێتيمخانێدا هاتنە فەحسكرن.

ددويفچوونا پشتى سالەكێدا خويا بوو، كو تێكچوونا ساخلەمييا دەروونى و رەفتارێ دناڤ نموونەيێ هێتيمخانەياندا پترە ژ هێتيمێن نموونەيێ سەخبێرى يا نافمالان. هەر چەوا بيت، هەردوو نموونەيان شيانێن ئەنجامدانا چالاكييان نيشا دان. ئەڤ ئەنجامە دگەل بۆچوونێن ژێدەران دگونجيت (عبۆد- ٩١، ئاژدۆكوڤيك- ٩٣).

د لێنێرينا دويفچوونێدا، نموونەيێ هێتيمخانەيان پتر بەربەلاڤيا PTSD ل نك هەبوو ژ نموونەيێ سەخبێرى يا نافمالان. لێ جهێ داخێيە كو چ چافپێكەفتنێن ترۆمايى د لێنێرينا شەنگستەييدا نەهاتنە ئەنجامدان.

باشترلێهاتنا نمرە يێن چالاكيان د نموونەيێ هێتيمخانەياندا، دبيت ژبەر هندێ بيت كو زارۆكێن هێتيمخانەيان دچنە خواندنگەهێ و ئەڤ چوونە ژى ب شێوەيەكێ گرنگ زێدە دبوو، لێ ئەڤێن سەخبێرى يا نافمالان نە ب ڤێ گرنگيێ بوون. ژلايەكێ ديڤە، زێدەبوونا سەرجەمێ نمرە يێن ئاريشەيان دناڤ هێتيمخانەياندا و كێمبوونا وان دناڤ نموونەيێ سەخبێرى يا دناڤ مالاندا وەكو

ڕەواتییەکا سروشتی یا ئاشکرا دهێتە هژمارتن، چونکو ئەڤ ئەنجامە ژ گرۆپێ ڤەقەتیایی د خوەسەر بوون.

جوداهییا توخمی دڤی نموونەیدا (کور ل هێتیمخانەیان د زۆر بوون و کچ پتر ل سەخبێری یا نافمالان بوون)، دبیت ب شێوەیەکێ نە تەڤاڤ ژبەر کاراکتەرێن جڤاکی- کلتۆری یێن جڤاکێ کوردی بیت. کچان د مالڤە دهێلن هەتاکو شوو دکەن، ئوو بەرەڤانیکرن و پاراستنا کچێ ژ بابەتێن گەلەك گرنگ و مەزنە ل دەف عەشیرەت و خزمێن وێ. ب ڤێ چەندێ، بۆ سەمیانی یا ب زەحمەتە و فهێتی یە کو بهێلیت کچ بچیتە هێتیمخانەیێ و وەکو کوری تێڤە بژیت.

باشتربوونا دناڤ زارۆکێن سەخبێری یا نافمالاندا، ب شێوەیەکێ سەرەکی ژبەر سیستەمێ چاڤدێری یا پێکهاتەیێ خێزانێیە، بەروڤاژی چاڤدێری یا کۆلەکتیڤا دناڤ سیستەمێ هێتیمخانەیاندا کو کەشێ خێزانێ ب تەڤاڤی یێ ژێ کێمە. ئەڤ شرۆڤەکرنە دگەل ئەنجامێن هندەك ڤەکۆلینێن بۆری و دەسپێکی یێن دەربارەی ڤەقەتاتیانا زارۆکان دگونجیت (روبەرتسون- ٧١).

دڤێ ڤەکۆلینێدا دهێتە پێشنیارکرن کو د جڤاکێ کوردیدا عەدەتێن سەخبێری یا نافمالان ژبۆ هێتیمان چێترە ژ سیستەمێ هێتیمخانەیان. هەر چەوا بیت، ئەنجام نە دەرئەنجامینە، هەرچەندە نموونە د پاشخان و دەم و ئەگەرێن هێتیمبوونێدا وەکهەڤبوون. گەلەك فاکتۆرێن ئاستەنگ د ڕێکا ڤێ ڤەکۆلینێدا هەبوون، مینا قەبارەیێ بچووکێ نموونەیان، نە وەکهەڤیا دابەشبوونا ژی (تەمەن) و توخمێ زارۆکان، قەبارەیێ مەزنێ گروپێ ڤەقەتیایی و کێمی یا مەرج و ساخلەتێن پشکدارکرنێ.

٣. قورتالبوویی یێن ئەنفالان

پشتی پێنج سالان ژکریارا جینۆسایدێن (ئەنفال) ل کوردستانا عیراقێ، نموونەیەکێ ٤٥ زارۆکێن قورتالبوویی هاتە وەرگرتن، کو ب رێژەیا ٨٧٪، PTSD ل نك هاتبوونە تۆمارکرن. ئەڤ رێژەیە ب شێوەیەکێ گرنگ بلندتر بوو ژ وێ رێژەیا PTSD ل دەف سەمیانێن وان د هەمان خێزاندا هەی (٦٠٪). هەرچەندە هەڤبەندییەکا گرنگ دناڤبەرا PTSD یا زارۆکان و سەمیانێن واندا هەبوو، لێ PTSD یا سەمیانان پێشبینی یا PTSD یا زارۆکینییێ نە دکر. نە PTSD یا دایکان و نە ڤەگەریانا بابی بۆ ناڤ خێزانەکا بێ PTSD، چ کارتێکرنێن گرنگ ل سەر PTSD یا زارۆکینییێ نە بوو. نمرە یێن ترۆما یا زارۆکان و ماوەیێ ئێخسیرییێ، فاکتۆرێن سەرەکی یێن پێشبینیکرنا PTSD یا زارۆکینییێ بوون.

د بابەتێ PTSD یا زارۆکینییێدا، چ جوداهی یێن توخمی نە بوون، لێ جوداهی یێن تەمەنی ب گرنگی هاتنە خویاکرن، زارۆکێن ژی مەزنتر پتر تۆشی PTSD دبوون ژ زارۆکێن ژی بچووکتر. ئەڤ ئەنجامە وەسا ددەنە خویاکرن کو سەربۆرێن کەسۆکی، نە فاکتۆرێن دناڤ سیستەمێ خێزانێدا، ئەگەرێن سەرەکی یێن وەرارکرنا PTSD یێنە ل نك زارۆکان.

جوداهی یێن دناڤبەرا زارۆك و مەزناندا، پرانی یا بۆیەرێن ترۆمایی تۆمارکرن. هەروەسا فاکتۆرێن کەسۆکی یێن تایبەت ب زارۆکانڤە، پێشبینی یا ڤی حالەتی دکەت: ترۆمادارییا کەسۆکییە، نە ئاکاما ڤەگرتنا نیشانێن

حالەتی ب خوەیە، بەربەلاڤبوونا زێدە یا PTSD ل دەف زارۆك و سەمیانێن وان شرۆڤە دکەت.

ل گورەی ئاکاما ڤەگرتنا نیشانان (ناجاریان- ٩٦، تیر- ٨١، ٨٣)، ئاستێ بلندێ PTSD یا زارۆکان ل بن ئاکاما PTSD یا سەمیانان وەراریێ دکەت. ئەڤ چەندەیە وێ هەڤبەندی یا گرنگ یا دناڤبەرا PTSD یا زارۆکینییێ و سەمیاناندا، د ڤێ ڤەکۆلینێدا شرۆڤە دکەت. هەرچەوا بیت، گەلەك زارۆکان PTSD لێ هەبوو، بێی هەبوونا PTSD یێ ل دەف سەمیانێن وان. زارۆکێن ساڤاتر ب شێوەیەکێ سروشتی پتر ب دایکێن خوڤە گرێدانە. ئەگەر ئاکاما ڤەگرتنێ ل بەرچاڤ بهێتە وەرگرتن، ئەڤجا پێشبینی دهێتە کرن کو زارۆکێن ساڤاتر دێ پتر تۆشیPTSD دبن ژ زارۆکێن ژی مەزنتر. لێ بەروڤاژی ڤێ پێشبینییێ، د ڤێ ڤەکۆلینێدا، زارۆکێن ژی مەزنتر پتر تۆشی PTSD بووینە ژ زارۆکێن ژی بچووکتر، ئەڤە ژی راستییەکە دبیت ب بابەتێن بەرگریکرنێ، کونترۆلکرنێ و بەرپرساتییا دناڤ کلتۆرێ کوردیدا بهێتە شرۆڤەکرن.

د جڤاکێ کوردیدا، قۆناغا سنێلاتییێ یا کورت و نە ئاشکرایە، نەمازە د رەوشێن کارەساتاویدا (جهێ داخێیە کو د پڕانی یا جاراندا ب شێوەیێ کارەساتێن مرۆڤچێکەر دجڤاکیدا روودەدەت) کو زارۆك پشکدارییا کار و وەزیفە یێن مەزنان دکەت. هەرچەندە هێشتا ب دروستی نە پێگەهشتینە، لێ ل گورەی توخمێ خوە بەرپرسیاری یێن مەزنان وەردگرن. د ئەنجامدا، بەرئاتاڤی کارەسات و زێدەبوونا مەترسی یێن ترۆمادارییێ دبن.

هندەك جاران سنێله وەكو زارۆكان دهێنه دیتن و هندەك جارێن دی ژی مینا مەزنان دهێنه پێش چاڤ. ب ڤێ چەندێ ژی، دەمێ سەربۆرێن قوربانیبوونا دایبابێن وان ب سەری دهێن، هەست ب نەمانا بەرگری و ئێمناهیێ دكەن. هەروەسا چونكو مینا مەزنان رەفتارێ دكەن، ترس و گەفێن توندوتیژییێ بۆ دهێنه ئاراستەكرن.

هەر چەوا بیت، وەسا دیار دبیت كو ئاستێ بلندێ PTSD و نیشانێن پشتی ترۆمایێ چ كارتێكرنێ ل سەر ئاستێ كار و چالاكی یێن زارۆكان ناكەت. بەروڤاژی ڤێ چەندێ، ئەو زارۆكێن ئاستەكێ بلندێ PTSD ل دەف هاتییە تۆماركرن، د هەمان دەمدا ل سەر خواندنێ د بەردەوامن و د زیرەكن ژی، هەروەسا حەزەكا زۆر هەیە ژبۆ ب دەسڤە ئینانا پارەی ژبۆ هاریكاریكرنا ئابۆری یا خێزانێ و كار بۆ دكەن: مینا فرۆشتنا تشتان، شاگردی یا بەر دكانان و خوارنگەهان، یان ژی هندەك خزمەتێن تایبەت دكەن وەكو بۆیاغكرنا پێلاڤان، ترومبێل شووشتن و ڤەگوهاستنا تشتان ژبۆ كو ژلایێ ئابۆریڤە هاریكاری یا خێزانێن خوە بكەن. هەمان ئەنجام ژلایێ گەنجێن پەناهندە یێن كەمبۆدی هاتینە دیتن (ساك- ٩٣، ٩٥). ئاستێ بلندێ چالاكییان ل دەف ڤان جۆرە زارۆكان، دبیت ژبەر ئەگەرێ زێدەهشیاریێ بیت ئەوا كو ل سەر نیشانێن PTSD یا زارۆكینیێ زالٚ بوویی.

هەرچەوا بیت، ئەڤ چەندە د ڤەكۆلینێن بهێندا، دێ پتر ئاشكرا بن. سەرەرای وێ چەندێ كو هەمی باب بەرئاتافی كریارێن لەشكەری یێن ئەنفالێ بووینە، لێ ساخلەتێن PTSD ل دەف كەسێ ژ وان خویا نەبوون. خەباتا وان یا چالاك ل دژی دوژمنكارییا لەشكەری، ئوو شیانێن وان یێ رەڤینێ ژ

ئێخسیریێ، دبیت نیشانا وێ چەندێ بیت کو دشێن کریارێ کونترۆلکەن و مینا فاکتۆرەکێ بەرگرییێ بهێتە هژمارتن.
هەمی دایك و خویشکێن سەمیان ساخلەتێن PTSD نیشا دان. ژلایێ لەشکەریڤە هات بوونە گرتن، بەرگری و بەرەڤانی یا مێر و بابێن خوە ژ دەستدا بوون، ئوو هەروەسا کەفت بوونە دناڤ پرۆسا ئێخسیرییێدا. ب ڤێ چەندێ، پرانی یا حالەتێن PTSD دناڤ سەمیاناندا دایك و خۆیشکێن زارۆکان بوون. ئەڤە ژی ئەو راستی یە یا جوداهییا توخمی یا PTSD دناڤ سەمیاناندا دڤێ ڤەکۆلینێدا شرۆڤە دکەت.
سەرەرای وێ چەندێ کو جهێ بابی د بەرەڤانیکرنا خێزانێدا جهەکێ سەرەکی و گرنگە دناڤ جڤاکێ کوردیدا، لێ هەبوونا بابێن بێ PTSD چ کارێ بەرگری و بەرەڤانییێ ژبۆ PTSD یا زارۆکینییێ دڤێ ڤەکۆلینێدا نەکرییە، ب کێمی د ماوەیێ وان دوو سالێن ئەو ڤەگەراینەڤە دناڤ خێزانێن خوەدا.
دوور نینە، ڤەگەریانا بابی بۆ ناڤ خێزانێ وی کاری نەکەت کو هاریکاری و ئێمناهییێ دناڤ خێزانێدا ئاڤا کەتەڤە، ئوو پێکهاتەیێ خێزانێ ب بەردەوامی نە یا ئێمنە و هەردەم یا بەرئاتافی تۆشبۆنییە.
شرۆڤەکرنەکا دی یا کلتۆری ژبۆ ڤان ئەنجامان ئەوە کو باب هەردەم ژبەر ئەگەرێن جودا و د دەمێن جوداجودا دا ل دووری مالێیە. ل شوونا وی دایك ب کریارا دابینکرنا ئێمناهییا زارۆکان رادبیت دناڤ خێزانێدا. دەمێ زارۆك دکەڤنە دناڤ رەوشا نەمانا ئێمناهییێدا، نەمازە دەمێ دایکا خوە یا ترۆمادار دبینیت، فاکتۆرێ سەرەکییێ بەرگرییێ نامینیت و زارۆك دێ پتر بەرئاتاف بیت ژبۆ ترۆماداربوونێ. دێ یا سەرنجراکێش بیت کو بزانین کا دێ حالەت یێ

چەوا بیت، ئەگەر دایك ل دەف زارۆکی نەبیت و پاشی ل شوینا بابی ڤەگەریتەڤە، نەمازە ژ PTSD یا زارۆکان یا خویا بووی کو هەڤبەندییەکا گرنگ دگەل پەستێن دەروونی یێن دایکێ هەنە (مغر- ٩٥). ئەڤ بابەتە ژبۆ ڤەکۆلینێن ئاییندەیی دێ یا سەرنجراکێش بیت.

١٠٠٪ ژ رێژەیا گازندەیان دناڤ پشکداراندا ب فاکتۆرێن کلتۆری- جڤاکی دهێنە شرۆڤەکرن: دختۆران رێز و بهایەکێ بلند دناڤ جڤاکێ کوردیدا هەیە، نەمازە ئەگەر ژ دەرڤە هات بن، ئەو شێوازێ دەستەلاتێ هەیە کو بۆ خەلکی یا ب زەحمەت بیت ئاراستە و داخوازی یێن وان رەت بکەن. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، کۆمەلا جڤاکی ژ وان کەسان پێك دهێت، ئەوێن ژ کارەساتەکا مرۆڤچێکەر قورتالبووین و هەتا نهۆ ژی ژ لایێ جڤاکێن نێڤ دەولەتیڤە د پشتگوه هاڤێتینە. ب راستی، دبیت ئەڤ ڤەکۆلینە سەرنجا وان بەرەف رەوشا وانڤە بکێشیت و ببیتە ئەگەرێ وێ چەندێ کو کاودانێن ژیانەکا باشتر بۆ دابینکەن.

٤. نموونە یێن سوێدێ

نموونەیەکێ دەسپێکی ژ ١١٨ زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی پێك دهات، ژ هەمی پارچێن کوردستانێ (ترکیا، ئیران، عیراق و سوریا) هاتنە وەرگرتن، ناڤێن زارۆکان ژ لیستەیا زارۆکێن کوردستانی ژ بنگەهێ چاڤدێری یا زارۆکی، چاڤدێری یا ساخلەمیا خواندنگەهێ و هەردوو کۆمەلە یێن کوردی ل باژێری ئوپسالا سوێدی هاتنە وەرگرتن.

نموونەیەکێ سویێدی ژ لیستا ناڤێن زارۆکێن کۆمەلگەها سویێدی ل باژێرێ ئوپسالا هاتنە وەرگرتن و هژمارا ١٠٤ زارۆکێن سویێدی دڤێ ڤەکۆلینێدا پشکداری کرن. ژبۆ هندێ کو نموونەیەکێ سویێدییێ هەڤبەرکرنێ پەیدا کەین، دوو زارۆکێن سویێدی ل بەرامبەری هەر زارۆکەکێ نموونەیێ سەرەتاییێ پەناهندە یێن کوردستانی هاتنە هلبژارتن، کو ب ژی و توخمی وەکهەڤ بوون. هەرچەوا بیت، هژمارا مەزنا زارۆکێن ڤەقەتیایی د ڤێ ڤەکۆلینێدا وە ل هەڤبەرکرنێ کرییە کو دناڤبەرا نموونە یێن سەرەتاییدا نە یا کەتواری بیت. ب ڤێ چەندێ، نموونە یێن هەڤبەرکرنێ ل سەر شەنگستێ نمرە یێن ترۆمایی ژ هەردوو گرۆپان ب هەمان توخم و ژی هاتینە هلبژارتن.

ئەنجامان خویاکر کو بەربەلاڤبوونا PTSD د هەردوو حالەتێن دەسنیشانکرنا PTSD یا نهۆ و یا ب درێژاهی یا ژیانێ پەیدا دبیت، وەکهەڤن. هەروەسا ئارێشێن رەفتارێ ژی وەکهەڤ بوون. جوداهییا گرنگا ئێکانە دناڤبەرا هەردوو گرۆپاندا ئەو بوو کو ل دەف زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی پتر سەربۆرێن شەرِی هەبوون، ئوو ل دەف زارۆکێن سویێدی پتر نیشانێن PTSD یێن دووبارەبوونا بۆیەرێ ترۆمایی د درێژاهی یا ژیانێدا هەبوون.

ئەگەر ئەنجامێن ڤەکۆلینا کوردستانێ ل بەرچاڤ بگرین، دێ بینین کو دناڤبەرا هەردوو گرۆپێن سویێدیدا وەکهەڤی پتر بوون ژ جوداهییێ.

وەسا دهاتە پێشبینیکرن کو زارۆکێن دناڤ رەوشێن شەرِیدا، ئەگەر دگەل وان زارۆکێن دناڤ جڤاکەکێ ئێمن و جێگرێ مینا جڤاکێ سویێدی هەڤبەر بکەین، دێ پتر PTSD، پتر ئارێشێن رەفتارێ، پتر نیشانێن رێبازا نەخۆشییێ ل دەف

هەبن. زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی د ڤێ ڤەکۆلینێدا بەرئاتاڤییا خوە یا شەڕی ماندلا نەکرن، ئەڤە ژی ژ خویاکرنا سەربۆرێن وان یێن شەڕی یا ئاشکرا بوو. ژلایەکێ دیڤە ژی، مانا وان ل سوێدێ وەکو فاکتۆرەکێ چارەسەرییێ و ساخکرنێ ژبۆ زارۆکان دهێتە هژمارتن. ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژی ئەوە کو نەخۆشترین بۆیەرێن ترۆمایی، ئەوێن ب سەرێ زارۆکان هاتین، د دەمێ گەنجینی یا واندا قەومینە.

دوور نینە فاکتۆرێن بەرگرییێ ژبلی کۆمەلگەها پشتەڤان، وەکو هاریکاری یا خێزانێ و جڤاکی، کار بکەنە سەر وەرارا زارۆکی. د هەمان بابەتدا، دبیت فاکتۆرەکێ دی ژی گرنگییا خوە هەبیت، هەرچەندە زارۆکێن کوردستانی ژ رەوشەکا شەر تێدا هاتینە، لێ ل وەلاتەکی وەرار کرینە کو بۆ ماوێ چەندین سالان تا رادەکێ زۆر هەست ب ئێمناهییێ تێدا کرینە (لیندێن- ٩٩).

ئەگەر زارۆکێن سوێدێ دگەل زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی هەڤبەر کەین، دێ بینین کو ژیان و مانا زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی ل سوێدێ بوویە ئەگەرێ ساخبوونا وان، ئانکو ژیان ل سوێدی فاکتۆرەکێ ساخی و چارەسەرییێ بوویە. هەرچەوا بیت، هەڤبەرکرنا نموونە یێ پەناهندە یێن کوردستانی دگەل زارۆکێن سوێدی، بێی ل بەرچاڤگرتنا وێ چەندێ کا زارۆك ل سوێدێ بووینە یان ل سوێدێ نەبووینە، وەکهەڤ بوون. هەرچەندە سەربۆرێن جوداجودا هەبوون، لێ دگەل زارۆکێن سوێدی پشکداری یا هەمان رەوشا نوو دکرن.

هەروەسا دەربارەی نمرە یێن نەهەڤبەند ب PTSD یڤە، زێدەهشیارییێ سەرجەمێ نمرە یێن PTSD ژی هەڤتەریبی و هەڤسەنگییەك نیشا دان.

ئەڤ ئەنجامانە ئەگەر دگەل مەزنان بهێنە هەڤبەرکرن، دکەڤنە دبن فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە، ئەوێن دەربارەی ترۆمایێ و PTSD.

ب. دیتنێن سەرەکی

١. تایبەتمەندی یا نیشانێن پشتی ترۆمایێ

بەلاڤبوونا PTSD د ڤان ڤەکۆلینانندا ب ئاستێ ترۆماداررییا زارۆکانڤە هەڤبەندە. بابەتێن ژ هەمیا ترۆمادارتر (قورتالبوویی یێن کریارا جینوسایدێ- ئەنفال) بلندترین رێژا بەلاڤبوونێ (٨٧٪) نیشا دایە. دژوارترین بابەتێن ترۆمایی ددویف یا ئێکێدا هێتیم بوون (3.40٪)، ئوو تراجیدیا رەڤا مەزن (MET) کێمترین بەلاڤبوون (٢٠٪) نیشا دایە. هەرچەندە (MET) دژوارترین کارەساتا مرۆڤچێکەر بوو، کو ل گورەی کریارێن هەمان شێوە دجیهانێدا، دهاتە پێشبینیکرن دێ بلندترین بەلاڤبوونا PTSD نیشا دەت (هوبارد- ٩٥، خەمیس- ٩٣). لێ کێمی یا نیشانێن ترۆمایێ ب فاکتۆری پشتەڤانی و هاریکاری یا کۆمەلگەهێ و جڤاکیڤە دهێتە شرۆڤەکرن. هەمی کومەلگەها کوردستانا عیراقێ د ڤێ تراجیدیا رەڤا مەزندا پشکدار ببوو. ئەڤجا، ئەڤ نموونەیە مینا نموونێ گشتییێ کۆمەلێن خەلکی دهێتە هژمارتن.

زارۆکێن کوردستانی ل سوێدێ بەلاڤبوونەکا کێم یا PTSD یا هەنۆکەیی نیشا دابوون (د نموونەیێ سەرەکیدا 9.6٪، ئوو دنموونەیێ هەڤبەرکرنێدا 4.9٪ خویا کر بوون)، ئەڤە ژی گەلەك ژ نموونەیێ کوردستانا عیراقێ کێمتر

بوون، ئوو وەكو نمونەيێ زارۆكێن سوێدی بوون (د نموونەيێ سەرەكیدا 8.6٪، ئوو دنموونەيێ هەڤبەركرنێدا 5.12٪ خويا كر بوون). ئەڤ ژی رامانا وێ ئەوە كو وەكهەڤییەكا نێڤكلتۆری د وارێ PTSD یا زارۆكینییێدا هەیە، نەمازە دەمێ كونترۆلكرنا ئاستێ ترۆمايێ دهێتەكرن.

هەروەكو د PTSD یا مەزناندا هاتییە خویاكرن، رەواتی یا PTSD وەكو پێشێلبوونەكا كلینیكی كو ب شێوەیەكێ نەمازەیی ب ئاستێ ترۆمادارییێڤە هەڤبەندە، دشیاندایە د ڤێ ڤەكۆلینێدا پشتەڤانییێ ژ راپورتێن زارۆكان وەرگریت. بەشداركرنا نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD يڤە دناڤ ئالاڤێ PTSS-C دا، ئەو رێك ڤەكر كو نیشانێن هەڤبەند ب PTSD يڤە ژ يێن نەهەڤبەند جودا كەت، كو رێبازا جوداهیێ یا نیشانێن هەردوو جۆران د ڤەكۆلینا دویفچوونا (MET) دا پێ خویا بوو.

٢. فاكتۆرێن تایبەت ب زارۆكانڤە

ڤەكۆلەرێ ڤێ ڤەكۆلینێ فاكتۆرێن تایبەت ب زارۆكانڤە دەسنیشانكرینە، وەكو ساخلەتێن تایبەت ب زارۆكانڤە ژبۆ سەربۆرێن ترۆمایی و گەشەكرنا نیشانێن پشتی ترۆمايێ، داكو وەكو فاكتۆرێن تایبەت ب زارۆكانڤە ژ دەسنیشانكرنا PTSD یا مەزنان بهێنە جوداكرن.

ئەنجامێن ڤێ ڤەكۆلینێ پشتەڤانییا وان هەولێن نوو یێن د وارێ ڤەكۆلینێن ترۆمايێدا دكەت، نەمازە ئەوێن ژبۆ دەسنیشانكرنا ساخلەتێن تایبەت ب زارۆكانڤە بۆ ترۆمايێ و PTSD دهێنە كرن (APA- ٨٧، ٩٤، ماكنالی- ٩٣، نادر- ٩٠، پانیووس- ٩٠، تیر- ٨٣،- ٩١).

ل گورەی ڤەکۆلینێن بەری نهۆ، ئەڤ فاکتۆرێن ل خوارێ کو تایبەتن ب زارۆکانڤە ژ دەرئەنجامێ ڤان ڤەکۆلینان دەرکەفتینە: تەمەن و ئاستێ وەرارێ، توخم، هەبوونا دایبابان، پشتەڤانییا خێزانێ و سروشتێ سەربۆرا ترۆمایی ل دەف زارۆکی کو ناڤەرۆك و نێزیکی و دژواری و ماوەیێ ترۆمایێ ب خۆڤە دگریت (دێیکن- ٩٩). زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، ل گورەی دیتنا ڤەکۆلەری جۆرێ ترۆما یا کەسۆکی و نمرە یێن ترۆمایی و ئاستێ کارکرنا زارۆکی دناڤ سیستەمێ خێزانا ئێمندا، دڤێ ڤەکۆلینێدا ل سەر فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە زێدەکرینە.

گرنگی یا ڤێ وەرارا ل سەر شەنگستێ ئاستێ کار و چالاکیێن تایبەت ب زارۆکیڤە دناڤ سیستەمێ خێزانەکا هاریکاردا، ل گورەی گوهورینێن رەوشا جڤاکی- ئابۆری یا دەڤەرێ، بلندی و نزمی یا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە شرۆڤە دکەت. نزمبوونا دگەل دەمی یا ئارێشێن رەفتارێ و نزمبوونا PTSD دناڤ هێتیمێن سەخبێری یا نافمالاندا، هەروەسا بلند بوونا بەلاڤبوونا ئارێشێن رەفتارێ و بلندی یا PTSD ل دەف هێتیمێن دناڤ هێتیمخانەیاندا ڤێ بیرۆکێ پەسەند دکەت.

نمرە یێن ترۆما یا زارۆکان و ماوەیێ ئێخسیریێ، پێشبینی یا PTSD ل دەف زارۆکێن قورتالبوویی یێن ئەنفالێ دکەت، بێی ل بەرچاڤگرتنا نمرە یێن ترۆما یا دایبابان و PTSD یا وان بابێن ڤەگەریاینەڤە ناڤ خێزانێن خوە، گرنگییا کەسۆکی ژبۆ بەرئاتاڤی یا تایبەت ب زارۆکانڤە دچەسپینیت کو پترە ژ ئاکامێن ڤەگرتنێ.

دەربارەی گرنگی یا فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە دناڤ نیشانێن PTSD یدا، سەرەرای ئاستێ بلندێ PTSD دناڤ زارۆکێن قورتالبوویی یێن ئەنفالاندا، د ڤێ ڤەکۆلینێدا ئاستێ کار و چالاکی یێن زارۆکان یێ بلندە، ئەڤە ژی ب دەربرینا تایبەتا زارۆکان بۆ زێدەهشیاریێ دهێتە شرۆڤەکرن.

د راستیدا، زارۆکان ب دەڤێ خوە، گەلەك ب کێمی بەحسی دووبارەکرنا یاری یێن هەڤبەند ب ترۆماییێڤە و ژبیرکرنا دەروونی کرینە.

دگەل ساخلەتێن تایبەت ب زارۆکانڤە، هەروەکو د ڤەکۆلینێن بەری نهۆدا هاتینە خویاکرن، هندەك بەرژەنگێن دی ژی هەنە، مینا: بەد بەختی، دووبارەکرنا کریاران، پاشڤەگەریانا شارەزاییان و خەونێن مژدار و ب ترس، کو وەکو بەرژەنگان (نە نیشانان) ژبۆ PTSD یا زارۆکینیێ دهێنە هژمارتن. وەکو ڤان ترۆماییێن تایبەت ب زارۆکانڤە و ساخلەتێن PTSD ب شێوەیەکێ نافکلتۆری، دناڤ زارۆکێن کوردستانا عیراقێ، زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی ل سوێدێ و زارۆکێن سوێدیدا هاتینە دیتن. د هەمی نموونە یێن ڤێ ڤەکۆلینێدا، فاکتۆرێن بەرئاتاڤی و بەرگری یا تایبەت ب زارۆکانڤە دەربارەی PTSD و ترۆمایا زارۆکینیێ، رۆلەکێ گرنگتر دگێرن ژ ئاکامێن ڤەگرتنێ. دبیت فاکتۆرێن جڤاکی- کلتۆری ئاکامەکا بەرگرییێ ژبۆ ترۆما یا زارۆکینیێ هەبیت، وەکو سیستەمێ خێزانا دەستەلاتدار دناڤ جڤاکێ کوردیدا و سیستەمێ خزمەتگوزارییا جڤاکی دناڤ جڤاکێ سوێدیدا، هەروەسا ئاکامێن بەرئاتاڤییێ ژی هەنە مینا توندوتیژی یا دۆمدرێژا رامیاری ل کوردستانێ و نەبوونا سەربارکێن ژیانێ ل سوێدێ.

٣. ئالاڤێن ترۆما یا تایبەت ب زارۆکانڤە

ژئەنجامێن ڤێ ڤەکۆلینێ خویا بوویە کو دشیاندایە ساخلەتێن تایبەت ب زارۆکانڤە ژبۆ ترۆمایێ و PTSD دەسنیشانکەین و ب رێکا بکارئینانا ڤان ئالاڤێن تایبەت ب زارۆکانڤە و گونجایی دگەل کلتۆری، ژ مەزنان جوداکەین. ئەڤ ئالاڤە ژی ل گورەی گونجانا دگەل کلتۆری، ئالاڤێن ساخلەم و رەوانە ژبۆ ترۆما یا تایبەت ب زارۆکانڤە.

کاراکتەرێن سایکومێتری یێن PTSS-C کو ئالاڤەکێ ساخلەم و رەوایە. د کاریت PTSD و نیشانێن پشتی ترۆمایێ یێن نەهەڤبەند ب PTSD یڤە ل دەف زارۆکان دەسنیشانکەن. بێی ل بەرچاڤ گرتنا پاشخانا کلتۆری، ب کاملانی هەمی لایەنێن تایبەت ب زارۆکانڤە ڤەدگریت.

PTSS-C ئالاڤەکێ ب ساناهییە و تەکنیکەکا چاڤپێکەفتنا نیمچە پێکهاتەیی یە، زارۆك حەز ژێ دکەن و دشیاندایە ددەمەکێ تا راددەکی کورتدا،PTSD و نیشانێن دی یێن پشتی ترۆمایێ دەسنیشانکەت، نەمازە ئەو نیشانێن پشتی سەربۆرێن ترۆمایی و ب زەحمەت ل دەف زارۆکان پەیدا دبن. ئەنجام وەسا دبینن کو ئاویزە یا سەربۆرێن ترۆمایی یێن زاروکان، دشیاندایە کو ب ئالاڤەکێ چێکریێ تایبەت و ب چاڤپێکەفتنا راستەوخۆ یا دگەل زارۆکاندا بهێنە خویاکرن.

ئالاڤێ HUTQ-C ئالاڤەکێ گونجایی و رەوایە ژبۆ ڤێ مەرەمێ. هەرچەوا بیت، د راستیدا پێدڤییە پتر بهێتە هەلسەنگاندن و گوهۆرین ل سەر بهێنە کرن، داکو بکاریت کاراکتەر و جۆرێن دی یێن ترۆما یا تایبەت ب زارۆکانڤە

ڤەگریت. رەواتی و ساخلەمی یا HUTQ-C پێدڤی ب پتر دویفچوون و هەلسەنگاندنێیە.

٤. رێکخستنا نافخۆیی و رێکێن هەمەجۆر

هەرچەندە، شرۆڤەکرنا کلاسێن لاوەکی ژبەر بچووکی یا قەبارەیێ نموونەی یا ب زەحمەت بوو. هندەك ئەنجام هەبۆون پشتەڤانییا وان ڤەکۆلینێن بەری نهۆ یێن ل سەر پاشڤەگەریێ (الرجوعیە) دکر، نەمازە ئەوێن دەربارەی جوداهی یێن ژی و توخمی (فۆناگی- ٩٤). کچێن مەزنتر پتر نیشانێن PTSD ل دەف هەبۆون ژ کورکان.

زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، د ڤەکۆلینا ئەنفالێدا، پتریا وان زارۆکێن بچووکێن گەلەك نمرە یێن نیشانان ل نك هەین کور بوون. ب گشتی زارۆکێن بچووکتر کێمتر نیشان ل دەف هەبوون ژ ئەوێن مەزنتر.

ئەڤ ئەنجامە پشتەڤانییا وێ هزرێ دکەن ئەوا دبێژیت کو بیاڤێ PTSD و ترۆما یا زارۆکینییێ ب رێکا تیۆرا سایکوپاتی یا وەرارکی، باشتر دهێتە شرۆڤەکرن و تێگەهاندن (فینکلهور- ٩٥، پانیووس- ٩٠، ڤان دەرکولك- ٩٨)، یان ئەوا بەحسی بیاڤێن دەربارەی فاکتۆرێن ساخلەمی یا دەروونی و فاکتۆرێن بەرگری و بەرئاتاڤیێ دکەت (ئانتونوڤسکی- ٧٩، سیدەربلاد-٩٤، سەندلین- والهستین- ٩١).

ئەنجام ددەنە خویاکرن کو بیاڤێ ترۆما یا زارۆکینییێ رێکەکا بلەز و کاریگەر و گونجایە ژبۆ لێگەریان و تێگەهشتن و شرۆڤەکرنا ئاکامێن ڤان بیاڤێن جوداجودا. ژبۆ پێکڤە گرێدانا هەمیا پێکڤە، کو باشتر د وەرارا ساخلەمی یا

زارۆکی بگەهین، د پڕانی یا جاراندا سەربۆرێن ترۆمایی باشترین بۆیەرێن پێناسە کرینە کو ب ساناهی دکاریت دەسنیشانکرنا فاکتۆرێن هەڤبەند، بەرئاتاڤیێ یان بەرگرییێ، فاکتۆرێن ساخلەمی یا دەروونی و ساخلەتێن پاشڤە زڤرینێ (الرجوعیە) بکەت و بکەتە فاکتۆرێن گەلەك ئاشكرا ژبۆ لێگەریان و لێکۆلینێ.

فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە د وارێ ترۆما و PTSD یدا، دبیت گەلەك فاکتۆرێن مەترسی و بەرگرییێ ب خۆڤە بگرن کو دپرۆسا پاشڤەزڤرینێدا بەشدار دبن و بیاڤێ ساخلەمی یا دەروونی ژی ب خۆڤە دگرن. ئەنجامێن ڤێ ڤەکۆلینێ پشتەڤانی یا رێکێن هەمەجۆرێن لێگەریان و دەسنیشانکرنا ترۆما و PTSD یا زارۆکینییێ دکەن.

ج. فاكتۆرێن سنۆرداركرنێ (ئاستەنگ)

هندەك فاكتۆرێن سنۆرداركری یێن دژوار، وە ل دیتنێن ڤێ ڤەكۆلینێ كر كو پتر تیۆری و دەرخستەیی بن ژ دەرئەنجامەییێ. ئەڤ ئەنجامە ناهێنە گشتیكرن ژبەر كومەكا فاكتۆرێن سنۆرداركرنێ، وەكو بچووكی یا قەبارەیێ نموونەی، رێژەیا مەزن یا ڤەقەتیانێ و دیزاینێن هەمەجۆرێن لێكۆلینێ.

فەرە ب هشیاری سەرەدەری دگەل جوداهی یێن كلتۆری بهێتە كرن. هەرچەندە نموونە ژ سێ گرۆپێن كلتۆری یێن جوداجودا هاتینە وەرگرتن، شیانێن نوونەراتییا وان یا سنۆردای بوو ژبەركو قەبارەیێ نموونەی یێ بچووك بوو. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، هندەك جوداهی و وەكهەڤی یێن د كاراكتەرێن ترۆمایێ و PTSD یدا، دبیت ژبەر سنۆرداركرنا ئالاڤان بیت، پتر ژ جوداهی یێن پوختێن كلتۆری.

گەلەك فاكتۆرێن گرنگێن مینا ئەزمۆنكرنا سەربۆرێن بەری نهۆ یێن زارۆكان، تایبەتمەندی یێن سەرەكی، پێكهاتەیێ بەری نهۆ یێ خێزانێ و خێزانا ژنوو پێكخۆشبوویی پشتی ڤەگەریانا بابی بۆ ناڤ خێزانا وێرانكری، دڤێ ڤەكۆلینێدا ل بەرچاڤ ناهێنە وەرگرتن ژبەر كاودانێن هەیی. گرنگییا ڤان فاكتۆران د هەڤبەندییا خوە دا دگەل فاكتۆرێن تایبەت ب زارۆكانڤە د دەربارا PTSD و ترۆماییێدا ژڤێ ڤەكۆلینێ یاكێمە.

جهێ داخێیە، كو كاودانێن ڤەكۆلین تێدا هاتییە كرن، حەز و ئومێدێن مە ژبۆ لێگەریانێن زێدەتر سنۆرداركرن، ئوو بچووكی یا قەبارەیێ نموونەی ببوو

ئەگەرێ زەحمەتی یا شرۆڤەکرنا زێدەتر یا داتایان، نەمازە دەمێ کلاسێن لاوەکی ل بەرچاڤ دهاتنە وەرگرتن.

گرنگی یا سنۆرداری یا د ڤان لێکۆلیناندا، راستییەکا دی بەرچاڤکر کو د دەمێ ڤەکۆلین ل سەر PTSD و ترۆما یا زارۆکینییێ دهێتە کرن، پێدڤییە رێکێن هەمەجۆر بۆ بکار بینن.

هەرچەوا بیت، دەمێ پلانا هندەك ڤەکۆلینێن دی دهێتە دانان، فەرە ئەڤ راستییە ب موکمی و مجدی ل بەرچاڤ بهێتە وەرگرتن.

شرۆڤەکرنا نموونەیان (ماکنوسۆن- ٨٣)، دەسنیشانکرنا PTSD یا هەڤبەند ب بەرئاتاڤی و فاکتۆرێن بەرگرییێڤە، دبیت یا پێدڤی بیت کو جوداجودا بهێتە بکارئینان، کارلێککرنا دناڤبەرا فاکتۆرێن جوداجودا دا، دبیت ئێکودوو هەڤسەنگ کەن یان ژی مەزنتر لێ بکەن، دوور نینە ئەڤە ژی ببیتە ئەگەرێ ب دەسکەفتنا ئەنجامێن شاش.

٥. دەرئەنجام

بەربەلاڤیبا PTSD و نمرە یێن نیشانێن هەڤبەند ب PTSD یڤە ل گورەی ئاستێ ترۆماداری یا کەسۆکی دهێتە گوهۆرین. زارۆکێن ژ هەموویان ترۆمادارتر پتر تۆشیPTSD دبن، هەروەکو د نموونەیێ ئەنفالێدا خویا بووی. ئەگەر زارۆك دناڤ خێزانەکا ئێککگرتی یا دەستەلاتداردا، یێ چالاك و کارکەر بیت، کێمتر تۆشی PTSD دبیت، خۆ ئەگەر سەربۆرەکا دژوار یا ترۆمایێ هەبیت (وەکو نموونەیێ MET)، یان ژ وەلاتێ خوە هاتبیتە دوورکرن (وەکو زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی ل سوێدێ). هەرچەوا بیت تنێ نمرە یێن ترۆما یا کەسۆکی ب گرنگی پێشبینی یا PTSD یا زارۆکینییێ دکەن، بێی ل بەرچاڤگرتنا PTSD یا دایکان یان ڤەگەریانا بابی بۆ ناڤ خێزانێ (هەروەکو ل دەف قورتالبوویی یێن ئەنفالێ).

وەسا دیارە کو ترۆماداری یا کەسۆکی یا تایبەت ب زارۆکانڤە، ترۆما و PTSD یا زارۆکینییێ دەسنیشان دکەت پتر ژ ئاکامێن ب ڤەگر. هندەك کاردانەوە یێن پشتی ترۆمایێ د زارۆکینییێدا ب هێسانی وەکو بەرژەنگ دهێنە دیتن، ئەڤە ژی وەکو نیشانێن PTSD یێن تۆمارکرنا کەسۆکی دهێنە هژمارتن، مینا یاری یێن ترۆمایی یێن پاتولۆژی، ژبیرکرن و دووبارەکرنا رۆلان.

فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە، مینا: ژی، توخم، نمرە یێن ترۆمایی، ئاستێ چالاکیێ دناڤ خێزانەکا تەڤاڤدا و هەبوونا دایبابان، ئاکاما ترۆما و PTSD

یا زارۆکینییێ دەسنیشان دکەت. د پرانی یا جاراندا ئەڤ دەسنیشانکرنە ب هەماهەنگی و تێکهەلیبا دگەل فاکتۆراندا دبیتە ئەگەرێ جوداهی یێن کەسۆکی دکاردانەوە یا زارۆکاندا ژبۆ ترۆماییێ. ئەڤجا ژبۆ چێکرنا ڤەکۆلینێن ل سەر ترۆما و PTSD یا زارۆکان، ژبەر کاراکتەرێن وێ یێن وەرارکی، ل بەرچاڤگرتنا فاکتۆرێن وێ یێن بەرئاتاڤی و بەرگرییێ، ئوو شیانا وێ یا بکار ئینانا رێکێن شرۆڤەکرنا نموونەی ژبۆ چارەسەری و سەرەدەریکرنا ئاماری، پێدڤییە رێکێن هەمەجۆر بکار بینن.

هەبوونا دایبابان ئێکە ژ فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە ژبۆ دەسنیشانکرنا ترۆما و PTSD یا زارۆکینییێ، لێ ترۆما و PTSD یا دایبابان د ڤێ ڤەکۆلینێدا پێشبینی یا PTSD یا زارۆکینییێ ناکەت. خەمسارییا دایبابان و نەبوونا پشتەڤانییا خێزانێ د نموونێ قورتالبوویی یێن ئەنفالێدا هاتنە دیتن. هەروەسا ڤی نموونەی بلندترین نمرە یێن ترۆما یا زارۆکینییێ و بەلاڤبوونا PTSD خویا کر. هەرچەوا بیت، د ڤێ ڤەکۆلینێدا نەهاتییە ئاشکرا کرن کا ئاکاما کیژان فاکتۆری بوویە ئەگەرێ وەرارا PTSD ل دەف زارۆکان.

د ڤەکۆلینا دویفچوونێدا پشتی کریارا MET، هاتییە دیتن کو کاودانێ بەرئاتاڤێ کلتۆری- جڤاکی ب تێکچوونا PTSD یا زارۆکینییێڤە گرێدایە. هەر وەکو وێ چەندێیە، کو سەربۆرێن نمرە یێن بلندێن نیشانێن PTSD دناڤ زارۆکێن سوێدیدا هاتینە دیتن دەمێ دگەل زارۆکێن پەناهندە یێن کوردستانی ل سوێدێ هەڤبەر دکەن.

هەرچەوا بيت، ئاكاما فاكتۆرێن كلتۆری- جڤاكی د ڤان ئەنجاماندا ب شێوەیەكێ سەرەكی نە هاتينە دەرئەنجامكرن. جهێ سەرنجێيە كو دڤەكۆلينێن ئاينيدەيدا ل بەرچاڤ بگرن.
هندەك فاكتۆرێن كەسۆكی، نێڤكلتۆری و فاكتۆرێن نێڤ- رڤشتی يێن تايبەت ب زارۆكانڤە هەنە، د كارن ترۆما و PTSD يا زارۆكان دەسنيشانكەن و ژ يا مەزنان جوداكەن. وەكهەڤييا دناڤبەرا زارۆكێن پەناهندە يێن كوردستانی ل سوێدێ و نموونەیێ سوێدییێ هەڤبەركرنێ كو دەربارەی بۆيەرێن ترۆمايی، نمرە يێن ترۆمايێ، بەلاڤبوونا PTSD و نيشانێن پشتی ترۆمايێ بوون، پشتەڤانييا فاكتۆرێن تايبەت ب زارۆكانڤە دكەت، بێی كو كاراكتەرێن كلتۆری و سەربۆرێن دايبابان ل بەرچاڤ بگريت.
كاراكتەرێن تايبەت ب زارۆكانڤە ژبۆ PTSD و ترۆمايێ، دشياندایە ب رێكا ئالاڤێن ساخلەم و رەوايێن تايبەت ب زارۆكانڤە و ترۆما يا رێكخستی يا كلتۆريڤە، ژ ترۆما يا مەزنان جوداكەن.
ئالاڤێ PTSS-C خوياكر كو یێ گونجايی و كاملانە ژلايێ تايبەتمەندی يێن سايكومێتريڤە ژبۆ دەسنيشانكرنا PTSD يا زارۆكان و نياسينا نيشانێن نە هەڤبەند ب PTSD يڤە پشتی سەربۆرێن ترۆمايی ب سەری دهێن، چونكو ئەڤە ئالاڤەكێ هێسانە، چافپێكەفتنێن نيمچە پێكهاتەیی يێن تايبەت ب زارۆكانڤە دكەت.
هەروەسا ئالاڤێ HUTQ-C پێنگاڤەكا گونجايی یە د وارێ نياسين و دەسنيشانكرنا سەربۆرێن ترۆمايی يێن زارۆكينييێدا.

ژێدەر

ڕێزگرتن و سوپاسی

ڤەکۆلەر ڕێز و سوپاسی یێن خوە یێن بێ پایان ئاراستەی پروفیسۆر ئانالیس ڤون کنورینگ و دکتور هێنریك پیلینگ دکەت ژبۆ هاندان و سەرپەرشتی و پشتەڤانییا وان بۆ ڤێ ڤەکۆلینێ کری. گەلەك سوپاسی بۆ ڤیڤیکا سەندلین-واهلستین، ئەوا ددەمێن پێدڤیدا ب هزرێن خوە یێن دەربارەی زارۆکێن د مەترسییێدا هاریکاری یا ڤێ ڤەکۆلینێ کری، هەر ژ قۆناغێن دەسپێکێ و هەتا گەهشتییە پشکداریا وێ یا چالاك د چاڤپێکەفتناندا کو کەشەکێ داهێنەر و ب هەدار بۆ من دابینکر و هزرێن من یێن دەربارەی ترۆمایێ پێ بەرفرەهتر لێ هاتن.

هاریکاری یا مەزن ژلایێ دکتور بۆ لارسۆن هاتە پێشکێشکرن، نەمازە د وارێ شرۆڤەکرنا داتا یێن ئاماری یێن دەسپێکێ د ڤەکۆلینا ئێکێدا، ئەڤ هاریکارییە بوو کو سەرەرای قەبارەیێ بچووکێ نموونەی ئەنجامێن گرنگ ب دەست مە ئێخستین. گەلەك سوپاسی بۆ هانس ئارنییێل کو هەردەم د هاریکاری یا ئاماری و تەکنیکیدا یێ بەرهەڤ بوو. سوپاسی بۆ ئوللا جونسۆن کو فریاگوزاری یێن بهادار د وارێ کێمکرنا ئاستەنگان و سکرتاریەتیێدا پێشکێشکرینە.

ئوو سوپاسی بۆ هەمی هەڤال و هوگرێن من ل پشکا نەساخی یێن دەروونی یێن زارۆك و سنێلەیان، ل نەخوشخانا زانینگەها ئوپسالا و ل کوردستانا

عیراقێ کو پشکداری د پشکێن جودا یێن ڤێ لێکۆلینێدا کرینە و هاریکاری یێن بهادار پێشکێشکرینە کو ئەڤ ڤەکۆلینە ب ڤی شێوازێ تایبەت دەرکەڤیت.

سوپاسی بۆ دانییێل وینتەرس و دێڤید هێنلی کو هاریکاری یا راستڤەکرنا زمانێ ئینگلیزی کرینە.

هەروەسا سوپاسی بۆ هەڤژینا من و کچا من، ژبۆ هاریکاری و پشتەڤانی و هەدارا وان دگەل مندا. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، سوپاسی بۆ هەموو زارۆك و مەزنێن پشکداری د چاڤپێکەفتناندا کری، یان ب هەر شێوازەکێ دی هاریکاریا تەمامبوون و دەرکەفتنا ڤێ ڤەکۆلینێ کری.

پاشکۆ

پرسیارنامەیا هارڤارد- ئۆپسالا ژبۆ ترۆمایا زارۆکان (HUTQ-C)

ز	بۆیەرێ ترومادار	ب سەری هاتییە	دیتییە	بهیستییە
١	بۆیەرێن رێکێ			
٢	بۆیەرێن ل خواندنگەهێ د قەومن			
٣	بۆیەرێن د دەمێن زێدەدا د قەومن			
٤	بۆیەرێن تەکنیکی			
٥	کارەساتێن سروشتی			
٦	برینداربوونێن دژوار			
٧	بۆیەرێن دزیێ			
٨	سەرەدەرییا نەباش/ هێرشەکا ژنشکاڤە			
٩	ئاژاوە/ یان ترانە پێکرن			
١٠	رەهینە/ یان ئێخسیرکرن			
١١	رەڤاندن			
١٢	زیندانکرن			
١٣	بەرزەکرن/ نەدیاربوون			
١٤	ڤەدەرکرنا ب زۆری ژ کەسێن دی			
١٥	دویرکرنا ب زۆری ژ ئەندامێن مالێ			

١٦	نەبوون یان کێمبوونا خوارنێ و ڤەخوارنێ			
١٧	نەبوونا مالێ یان جهەکێ ڤەحەواندنێ (پەناگەه)			
١٨	سەربۆرێن شەری (هەڤرکییێن چەکدار، بۆمبە بارانکرن.... هتد)			
١٩	ئەندامەکێ مالێ چوویە/ یان برییە شەری			
٢٠	ئەشکەنجەدان			
٢١	تەعدایی یێن سێکسی			
٢٢	نێزیکی مرنێ بوویە			
٢٣	چاڤدێری یا نوژداری یا ب زۆری			
٢٤	سەربۆرێن ب ترسێن ل نەخۆشخانێ			
٢٥	نەساخی یێن بێ چارەسەرییا نوژداری			
٢٦	کوشتنا هەڤالەکی یان ئەندامەکێ خێزانێ			
٢٧	کوشتنا کەسەکێ بیانی			
٢٨	مرنەکا نە سروشتی یا هەڤالەکی یان ئەندامەکێ خێزانێ			
٢٩	شویشتنا مەژی			
٣٠	بۆیەرێن دی یێن ترۆمایی			

ئالاڤێ نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ژبۆ زارۆکان

ناڤ: ....

ژی: ....

توخم: ....

رۆژا چاڤپێکەفتنێ: ....

ئەز دێ هندەك پرسیاران دەربارەی بۆیەری ژ وە کەم (بۆیەرێ ژ هەمیا نەخۆشتر ل دەف زارۆکی تۆمارکە). ئەرێ هەتا نهۆ ژی چ نیشان ژ ڤان نیشانێن ل خوارێ ل دەف تە هەنە؟ ب کێمی د هەیڤا بۆریدا ل نك تە هەبوون؟

ب	١	دوبارەکرنا یاری بیێن دەربارەی بۆیەری		
	٢	کابووسێن دەربارەی بۆیەری		
	٣	هەست دکەی کو بۆیەر دێ جارەکا دی قەومیت		
	٤	ترسیانا تایبەت ب ترۆمایێڤە		
ج	٥	هەولددەی کو هزرێ د بۆیەریدا نەکەی		
	٦	هەولددەی کو بیرا خوە ل بۆیەری نە ئینییەڤە		
	٧	ژکارکەفتنا بیردانکێ		
	٨	خوە گرێدانا ب داییابانڤە		
	٩	مەیلا خۆڤەکێشانێ		
	١٠	هەست دکەت کو نەشێت ئەڤینییێ بکەت		
	١١	هەست ب پاشەرۆژێ نا کەت		
د	١٢	پێشێلبوونا نڤستنێ		

	١٣	ئازريان			
	١٤	ب زەحمەت تەركيزێ دكەت			
	١٥	تنگژين- زێدە هەستداری یا ل پل			
	١٦	كاردانەوەيێن دژوارێن ڤەجنقينێ			
	١٧	دەمێ بيرا وی ل بۆيەری دهێت، كاردانەوە يێن فسيولۆژی بۆ پەيدا دبن.			
ه	١٨	گێولەكێ خەمگين			
	١٩	گێولەكێ نە جێگر			
	٢٠	هەستكرن ب گونەهبارییێ			
	٢١	پێشێلبوونێن خوارنێ			
	٢٢	زكئێشان يان سەرئێشان			
	٢٣	زێدە چالاكی يێن دەروونی يێن لڤينێ			
	٢٤	رەجفين (لەرزينا هندەك بەشێن لەشی)			
	٢٥	لەقدانا نينۆكان			
	٢٦	مێژتنا تبلێ			
	٢٧	پێشێلبوونێن ئاخفتنێ			
	٢٨	هەستداری			
	٢٩	كاردانەوە يێن توقينەوێ (ترسا دژوارا ژنشكانڤە)			
	٣٠	فۆبيا			

ب = دووبارەبوونا بۆيەری ج = خۆدانەپاش د = زێدە هشياری ه = نيشانێن دی

لێکۆلینێن تەمامکەر

دڤێ پاشکۆییێدا، دێ کۆمەکا ڤەکۆلینێن زێدە بارێن نڤیسەری بەلاڤکەین کو وەکو تەمامکەرێن تێزا وی یا دکتورایێ بوون و د دەمێن جوداجودا دا ئەنجامداینە. هەژی گۆتنە کو ئەڤ لێکۆلینێن تەڤاڤکەر د کتێبا وی یا ب زمانێ ئینگلیزیدا ژی هەنە و وەکو پاشکۆ یێن تێزا دکتورایێ هاتینە بەلاڤکرن.

I

نیشانێن پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ دناڤ زارۆکێن دەربەدەرێن کوردێن عیراقێدا

(قوربانی یێن کارەساتا مرۆڤکەرا پشتی شەرێ کەنداڤی)

د. عبدالباقی عبدالرحمن احمد

Nord. J. Psychiatry 1992; 46: 315- 319

پوختە

پشتی شەرێ کەنداڤی هێرشا لەشکەرێ عیراقێ ل سەر کوردستانێ دژوار بوو. ل دوماهییا هەیڤا ئادارێ- ١٩٩١ ئەڤ هێرشە بۆ ئەگەرێ ڤالاکرنەکا دەملدەست و پڕانی ل با کۆرێ عیراقێ. ژبەر کەفتنا بەر کریارێن هۆڤانە یێن لەشکەری: وەکو کریارێن گوللەبارانکرنا خەلکی ب هەلیکوپتەر و تۆپا، ئوو ژبەر ترسا بکار ئینانا چەکێ کیمیاوی، پتر ژ سێ ملیون کەسان هاتنە نەچارکرن کو وەلاتێ خوە بهێلن و بەرەف سنۆرێن تورکیا و ئیرانێ برەڤن.

دناڤ ڤان خێزاناندا، ئەوێن ب شێوەیەکێ بەروەخت ل خیڤەتگەهێن سەرسنۆرێ تورکیا بنەجھ بووین، مە بیست زارۆکێن (٦- ١٦ سالی) دیتن و مە هەڤدیتنێن دەربارەی سەربۆرێن نەخۆش و نیشانێن نەرەحەتی و ئالۆزییێ دگەلدا کرن.

دڤان هەڤدیتناندا مە پتر گرنگی ددا نیشانێن پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ PTSD .

هەمی هەڤدیتن دوو هەیڤان پشتی کارەساتێ هاتنە ئەنجامدان و پشتی دوو هەیڤان ژ ڤەگەرا وان بۆ وەلاتی، جارەکا دی هەڤدیتن دگەلدا هاتنە کرن. ئەڤ هەڤدیتنێن داوییێ ژی ب مەرەما دویفچوونا نیشانێن وان هاتنە کرن.

وەسا خویا بوو کو د هەڤدیتنا پێ پیڤدا هەموو زارۆکان هندەك نیشانێن PTSD ل نك هەبوون، لێ ب تنێ چوار زارۆکان ل گورەی فاکتۆرێن دەسنیشانکرنا نیشانێن PTSD د سیستەمێ DSM-III-R دا (ئانکو

سیستەمێ ئامارییێ دەسنیشانکرنا پێشێلبوونێن دەماغی، چاپا راستڤەکری یا سییێ) ل سەر دچەسپین.

ددەمێ دویفچوونێ و هەڤدیتنا دووێدا، وەسا خویا بوو کو چ زارۆکان نیشانێن پێشێلبوونێ ل دەف نەماینە.

ل گورەی ئاڤاهیێ سەرەکیێ PTSD دانوستاندن ل سەر مەترسی و بەرئاتاڤییا زارۆکان بۆ روودانێن

خیزانێ و پالپشتییا جڤاکی و سەربۆرا پێشین یا دایبابان ژبۆ بەرئاتاڤییا هێزا پەستێ، هاتە کرن.

□
□
□
□

پێشگۆتن

د داویا سالێن سیهان و د دەسپێکا سالێن چلاندا، هندەك ڤەكۆلین ل سەر كاردانەوە یا زارۆكان بۆ حالەتێن شەری هاتنەكرن و پڕانی یا ئەنجامێن دەسپێكی یێن ڤان ڤەكۆلینان دهەڤدژ بوون(١).

لێگەریان و دیتنێن نوی دەربارەی كاردانەوە یا زارۆكان بۆ ئالۆزییێ و ترۆماییێ، وەسا خویا كرن كو هەلنگفتنا دەروونی(ترۆما) د ژیێ زارۆكینییێدا دبیتە فاكتۆرەكێ گرنگ ژبۆ گەشەكرنا پێشێلبوونێن دەروونی یێن دژوار د زارۆك و مەزنان هەردوواندا(٢).

هەروەسا ڤەكۆلینێن ل سەر ئاكاما جۆرێن جوداجودا یێن كارەساتان ئاشكرا كرییە كو كاردانەوە یێن دلینییێ وەكو ئالۆزی، خەمۆكی و نیشانێن PTSD دناڤ زارۆك و سنێلەیاندا بەربەلاڤترن (٣– ٨).

هەژی گۆتنە كو دەسنیشانكرنا نیشانێن PTSD بۆ جارا ئێكێ دكتێبا (DSM-III-1980)دا هاتینە خویاكرن.

دسالێن هەفتێیان و هەشتێیاندا ل (ئیسرائیل، باكۆرێ ئیرلەندا، باشۆرێ وەلاتێن ئەمێریكی و باشۆرێ ئەمێریكا) چەندین ڤەكۆلینێن زانستی ل سەر ئاكاما پەستا رامیاری ل سەر زارۆكان هاتینە كرن، ڤان هەمی ڤەكۆلینان وەسا دایە خویاكرن كو سەربۆرێن پەستا رامیاری ل سەر زارۆك و سنێلەیان، دبیتە ئەگەرێ پەیدا بوونا هندەك نیشانێن نۆشداری یێن تایبەت د ڤان زارۆك و سنێلەیاندا(١).

ئاكاما پەستا رامیاری یا درێژخایەن هەتا نهۆ ل سەر جڤاکێ کوردستانێ نە هاتییە دەسنیشانکرن و نە کەفتییە بەر ڤەکۆلینێن زانستی.
ئارمانجا مە ژ ڤێ ڤەکۆلینا ل بەر دەستێ وە ئەوە کو ئاکامێن پشتی ترۆمایێ ل سەر زارۆکێن دەربەدەرێن کوردستانێ ئاشکرا و دەسنیشانکەین، نەمازە پشتی وێ کارەساتا هۆڤانە یا ل ئادارا ١٩٩١ێ، ب سەرێ کوردستانا عیراقێ هاتی.

رێکا کارکرنێ

پاشخان

ژبۆ هندێ کو ب دروستی ئەنجامێن تایبەتێن ڤێ ڤەکۆلینێ تێ بگەهین، فەرە هندەك راستی و پێزانینێن سەرەکی دەربارەی دۆزا کوردان و کوردستانێ بدەینە خویاکرن. مللەتێ کورد زمان و کلتۆر و عەدەت و بهایێن جڤاکی یێن خوە یێن تایبەت هەنە. وەکو جڤاکەکێ کشتوکالی، خێزان گرنگترین یەکەیا جڤاکییە: پێدڤییە یا پاراستی بیت و د هەمان دەمدا ژی، جۆرەکێ دەستەلاتدارییێ ژی هەیە. خزم و کەسوکاران هەڤبەندی یێن ب هێز هەنە و ب موکمی پێکڤە گرێداینە، د نەخۆشی و کارەساتاندا هەڤکاری یا هەڤ دکەن(٩).
هەر ژ شەرێ جیهانییێ ئێکێ وەرە، کوردستان وەلاتێ (٢٥) ملیون کەسێن کوردە، ل سەر تورکیا، ئیران، عیراق و سوریایێ دا هاتیە دابەشکرن.

دڤان دەھ سالێن بۆریدا رژێماعیراقیێ ب هەوەکا بەربەرلاڤا کومکوژ (جینوساید) دژی مللەتیێ کورد رابوو(١٠)، د ئەنجامدا نێزیکی ملیون کوردان ژ عیراقیێ رەڤین و نێزیکی نیڤ ملیون کوردان ژی هەتا نهۆ ل تورکیا و ئیرانیێ، د خرابترین کاوداندا دژین.

ل ئادارا ١٩٩١یێ و پشتی عیراق ژ شەریێ کەنداڤی تەڤاڤبووی، رژێما عیراقیێ هێرشەکا هۆڤانەیا بەربەلاڤ کێشا سەر باژێرێن کوردستانیێ (کەرکوك، هەولێر، سلێمانی و دهوك)، د ڤیێ هێرشێدا تۆپ و ئاگربارانا و هەلیکوپتەر بکارئینان، ژ ئەنجامیێ ڤیێ هێرشیێ و ژ ترسا بکارئینانا چەکیێ کیمیاوی، نێزیکی٣-٤ ملیون کەسێن کورد، مال و مولکەت و وەلاتیێ خوە هێلان و رەڤین. د ماویێ چەند رۆژەکێن کێمدا هەمی باژێرێن کوردستانیێ ب تەڤاڤی ژ مرۆڤان هاتنە ڤالاکرن و ڤی خەلکی د نەخۆشترین و ب زەحمەتترین رەوشدا، چیا و دۆل و نهال برین، بەرەف توخیبێن تورکیا و ئیرانیێ دچوون. وەکو کاردانەوەیەك بۆ ڤیێ رەڤینا ب کۆم، تورکیا سنۆرێن خوە گرتن و ئەڤە ژی بۆ ئەگەریێ خرڤەبونا چەندین سەد هزار کەسێن کورد ل خیڤەتگەهێن سەر سنۆریێ تورکیا.

بابەت

ژبۆ هاریکاری یا ڤی خەلکیێ دناڤ جەرگیێ کارەساتێدا د ژیان، چەندین شاندێن هاریکارییێ ژ وەلاتیێ سوید سەرەدانا جهێن سەرسنۆرێن عیراق-تورکیا کرن.

دماوە يێن (٩- ١٨ نيسانێ)، (١٦ گولانێ- ٨ خزيرانێ) و (٦- ٣١ تيرمەهێ)، دەرفەت بۆ نڤيسەرێ ڤێ ڤەكۆلينێ هەلكەفت كو سەرەدانا دوو كەمپێن مەزن بكەت (هەر كەمپەكێ نێزيكى ٢٠٠ - ٣٠٠ هزار كەس تێڤە بوون)، هەروەسا شيا سەرەدانا چوار كەمپێن دى يێن بچووكتر ژى بكەت (هەر كەمپەكێ نێزيكى ٥- ٣٠ هزار كەسان تێڤە بوون). نڤيسەر شيا ٢٠ زارۆكان ژ ناڤ خەلكێ پەناهندا ب هەلبژێريت و هەڤديتنێ دگەل بكەت. ئەڤ بيست زارۆكە د ژيێ ٦- ١٦ سالييێدا بوون (١٣ كور و ٧ كچ). هەڤديتن دەربارەى كاردانەوەيا سەربۆرێن پشتى ترۆمايێ بوو.

هەلبژارتن يا عەشوايى بوو، ژ جه و دەمێن جودا جودا هاتنە وەرگرتن. ئەو زارۆكێن نەخۆشى يێن لەشى هەين، ئەوێن سەربۆرێن پێشتر هەين، ئەوێن نەخۆشييەكا مەژى لێ هەبيت يان دخێزانێدا هەبيت، يان ژى ئەوێن نەخۆشييا مەژى ئێكسەر بەرى كارەساتێ ل نك پەيدا بووى، هەمى ژ ڤێ ڤەكۆلينێ هاتنە دووركرن.

هەڤديتن/ هەڤديتنا دووێ

هەڤديتنا ئێكێ (هەڤديتنا پێ پيڤ)، نێزيكى دوو هەيڤان پشتى كارەساتێ دناڤ كەمپێن پەناهندەياندا ل سەر سنۆرێ توركيا- عيراق هاتە كرن. زارۆك و دايباب ب مەرەم و رێكا كاركرنا ڤەكۆلينێ هاتنە ئاگەهداركرن، هەمى رازى بوون كو پشكدارييێ د ڤێ ڤەكۆلينێدا بكەن. د دەمێ هەڤديتنێدا ب كێمى ئێك ژ دايبابان دگەل زارۆكى يێ بەرهەڤ بوو. مشە جاران دايبابان هاريكارى يا زارۆكێن خوە دبەرسڤدانا پرسياراندا دكر.

پشتی کارەساتیّ ب چوار هەیڤان، ڤەکۆلەری جارەکا دی هەڤدیتن دگەل ڤان زارۆکان کرەڤە، د هەڤدیتنا دوویّدا دوو زارۆك پشتی ڤەگەریّ نە هاتنە دیتن (کچەکا ١٣ سالی، کورەکیّ ٦ سالی) و هەڤدیتن دگەلدا نە هاتەکرن.

ئالاڤیّن کاری

فاکتۆر و نیشانیّن (PTSD) ل گورەی کتیّبا (DSM-III- R) ژبۆ هەلبژارتنا بابەتیّن هەڤدیتنیّ هاتنە بکارئینان(١١). لیّ ژبۆ تۆمارکرنا نیشانیّن دی ییّن پشتی کارەساتیّ پەیدا دبن، هندەك پارچە ژ دوو پیڤەریّن دی دهەڤدیتنیّدا هاتنە بکارئینان. دوازدە پرسیار ژ PTSS-12 هاتنە وەرگرتن، ئەڤ پیڤەرە کو پیڤەریّ نیشانیّن پشتی ترۆماییّیە بۆ وان زەلامان هاتییە بکارئینان، ئەویّن ژ دەرڤەی نەرویج بەرئاتافی کارەساتەکیّ بووین (١٢).

هەروەسا چواردە پرسیاریّن دی دەربارەی ئاریّشیّن خوارنیّ، پیّشیّلبوونیّن ئاخفتنیّ، نیشانیّن لەشی، ئاریّشیّن نڤستنیّ و نیشانیّن کەربڤەبوون و رکوییێ هاتینە بکارئینان. ئەڤ پرسیارە ژ ڤەکۆلینەکا سویدی یا بەربەلاڤی یا نەخۆشیان هاتینە وەرگرتن، کو ژبۆ هەلسەنگاندنا نیشانیّن رەفتارا زارۆکان هاتبوونە بکارئینان(١٣). هەرچوار پرسیاریّن مایی ژی، ترسا تایبەت ب ترۆماییّڤە، دووبارەکرنا یارییان، زیّدەهشیاری و خۆدانەپاش ژ هزرکرنا دەربارەی بویەریّ ترۆمادار: ژ کتیّبا (DSM-III-R) یا نیشانیّن PTSD هاتنە وەرگرتن(٩). هەمی پرسیار پیّکڤە دبنە (٣٠) پرسیاریّن بەرسڤ ئەریّ/ نەخیّر، ل دویف شیّوازیّ کاردانەوە یا وان بۆ بویەری هاتنە

بکارئینان. ژبۆ تاقیکرنا جوداهییا دناڤبەرا گرۆپاندا، ئەڤ پیڤەرێن ئاماری هاتنە بکارئینان: (ANCOVA)،(ANOVA) (t-test) .

ئەنجام

د هەردوو هەڤدیتنێن پێ پیڤ و دویفچوونێدا، هەمی زارۆکان هندەك نیشانێن ئالۆزی و پەستا دەروونی هەبوون. دهەڤدیتنا ئێکێدا (پێ پیڤ) ب تنێ چوار زارۆکان ل گورەی پیڤەرێ DSM-III-R هەمی ساخلەتێن PTSD هەبوون. ئوو زارۆکان نیشانێن PTSD دهەڤدیتنا دویفچوونا دوو هەیڤییێدا خویا نەکرن. ئەو کچکێن نیشانێن PTSD لێ، دوو خویشك بوون، بابێ وان ژبەر نەخۆشیەکێ ژمێژە مر بوو. دەمێ کارەساتێ روودای، دایکا وان ب تنێ دگەلدا بوو. ددەمێ هەڤدیتنا ئێکێدا، ئەو زاروکێن مەزنتر (پتر ژ ١١ سالان) پتر نیشان لێ بوون ژ ئەوێن بچووکتر (کێمتر ژ ١١ سالان) (t(20)= 2.27, P<0.05). هەروەسا هاتییە خویا کرن کو کچکێن مەزنتر (P=0.07) پتر نیشان لێ دیار دبن ژ کوران. لێ دسەر ڤێ چەندێ را ژی، رەگەزی، یان رەگەزی و ژی، چ کارتێکرنێن بەرچاڤ خویا نەکرینە.

دهەڤدیتنا دووێدا، تێکرایی یا هەبوونا نیشانان کێمترە ژ تێکرایی یا هەبوونا نیشانانێن ددەمێ هەڤدیتنا ئێکێدا (t(17)= 6.50, P<0.001)

ئەڤ کێمبۆونە دهەمی زارۆکاندا یا ئاشکرایە (خشتە- ١). ب شێوەیەکێ تایبەت، بەربەلاڤترین نیشان دهەردوو توخماندا پێڤەگرێدانا ب دایبابانڤە بوو. ئەڤ نیشانە ژی ددەمێ هەڤدیتنا دووێدا ب شێوەیەکێ بەرچاڤ بەرەف کێمبوونێ بوون، د هەڤدیتنا دووێدا.

خشته -١: بەلاڤبوونا نیشانان دناڤ زارۆکێن پشکداردا (هەردوو هەڤدیتن).

پترترین هژمارا نیشانان= ٣٠ نیشان

ز	ژی ب سالان	رەگەز	دایباب	هژمارا نیشانان	
				هەڤدیتن١	هەڤدیتن٢
١	١٢	کور	هەردوو	١٢	٤
٢	١٠	=	=	١٠	٦
٣	١٦	=	=	١٠	٥
٤	١٣	=	=	١٠	٤
٥	٧	=	دایک	٦	٢
٦	٨	=	هەردوو	٨	٥
٧	٦	=	=	٨	٣
٨	٦	=	=	٤	٣
٩	١٢	=	=	١٠	٦
١٠	١١	=	=	٣	٤
١١	٦	=	=	٣	?
١٢	٧	=	=	٣	٢
١٣	٩	=	=	٤	٢
١٤	١١	کچ	=	١٠	٦
١٥	٨	=	=	٧	٢
١٦	١٢	=	=	١٠	١٠
١٧	١٤	=	=	٩	٥
١٨	١٣	=	=	٩	?
١٩	١٣	=	دایک	١٦	١٠
٢٠	١٦	=	دایک	١٦	٨

بەروڤاژی ئەوا مە هزرکری، ئەڤ نیشانە پتر دناڤ زارۆکێن مەزنتر و کچکاندا یا بەلاڤ بوو. نیشانەکا دی کو ب بەرفرەهی کێم ببوو د هەردوو هەڤدیتنانداا، کاردانەوەیا ترسیانێ بوو. ئەڤ نیشانە دناڤ پتر ژنیڤەکا زارۆکێن تۆشبوویدا نە ما بوو. نیشانێن دی یێن بەربەلاڤ کو دناڤ پتر ژ ٥٠٪ ژ زارۆکێن تۆشبوویدا هەبوون. د(خشتەیێ- ٢) دا هاتینە ریزکرن، ب تنێ نیشانەکا نوی خویا بوو، ئەو ژی ڤەلەرزین بوو (Tics). هەر پێنج نیشانێن دی ددەمێ هەڤدیتنا دویفچوونێدا نەما بوون، (خەونێن ب ترس- کابیس، پێشێلبوونێن ئاخفتنێ، ئارێشێن سەرنجێ- تەرکیزێ، کاردانەوەیێن ترسێ و توقینەوە- Phobia).

خشتە- ٢: بەلاڤەترین نیشانێن دەروونی ل دەف زارۆکێن پشکدار

نیشان	هەڤدیتن ١		هەڤدیتن ٢	
	کچ ھ=٧	کور ھ=١٣	کچ ھ=٦	کور ھ=١٢
گێولێ دامایی (خەموکی)	٣	٨	١	١
پێڤەگرێدان ب دایبابانڤە	٦	١٠	٣	٤
رەجفینەکا بەردەوام	٦	٥	٣	١
گێۆلەکێ نە جێگر	٥	٥	١	٤
نە ئاگەھ، هەستکرن ب گونەهێ	٣	٩	٣	٨
لڤینێن زێدە	٥	٥	١	٢
هەستدارییا زێدە	٥	٧	٤	٥

دانوستاندن

بیست زارۆکێن کوردان، ئەوێن بەرئاتافی هێرشەکا لەشکەری بووین، تۆشی رەڤینەکا ژنشکاڤە بووین و مالێن وان هاتینە وێرانکرن، هەڤدیتن دگەلدا هاتە کرن ل سەر پەیدابوونا نیشانێن PTSD.

د هەردوو هەڤدیتنێن ئێکێ و دویفچوونا دوو هەیڤییێدا، بیاڤەکێ بەرفرەه ژ نیشانێن پەستا دەروونی دناڤ زارۆکێن مەزنتردا هاتە دیتن، هەمی ئەو زارۆکێن وەکو PTSD هاتینە دەسنیشانکرن، ژییێ وان ژ ١١سالییێ پتر بوو. کاریگەرییا پاراستنا زارۆکی ژ لایێ خێزانێ و پالشتییا جڤاکیڤە ل سەر پەیدابوونا نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ، دگەلەك کار و ڤەکۆلینێاندا هاتینە خویاکرن (٧،١). ئوو هوسا ڤێ ڤەکۆلینێ ژی خویا کر کو رێژەیەکا کێم ژ زارۆکان تۆشی PTSD ببوون (٢٠٪).

ب شێوەیەکێ گشتی، د هەڤدیتنا دووێدا نیشان کێم ببوون و چ حالەتێن PTSD نە هاتنە تۆمارکرن. ئەڤە ژی ڤەدگەریتەڤە بۆ هاریکارییا خێزانێ و پشتەڤانییا جڤاکی ددەمێ کارەساتێدا.

ئەو راستیا خویا بووی کو کچکا پتر نیشان لێ پەیدا دبن، ئەم د کارین ل گورەی وێ راستیا بەرچاڤ شرۆڤە کەین، ئەوا دبێژیت: کو ب شێوەیەکێ گشتی نیشانێن دلینییێ پتر ل جەم کچکا دەردکەڤن (١٣،١٤). هەروەسا دبیت ئەڤ ئەنجامە ب بهایێن جڤاکیڤە دگرێدای بن و ل گورەی ڤان بهایان، پاراستنا کەسا مێ هەردەم دبن کونترۆل و ئاراستەکرنا کەسێ نێرڤەیە. لەوا د کاودانێن هوسادا، کەسێن مێ پتر بەرئاتافی پەستا دەروونی دبن، چونکو

نهێنی و رازێن کەسا مێ هەردەم د ڤەشارتینە و نە بالبەری یا وێ زێدەتر لێ دهێت و گەف ل ئێمنی و ساخلەمییا وێ دهێنە کرن، هەروەکو د حالەتێن کارەساتا ڤێ ڤەکۆلینێدا.

ل گورەی (DSM-III-R)، نشانێن زال د هەر دوو ئەزمۆناندا، نە دتایبەتن ب PTSD ڤە، هەروەسا هندەك حالەتێن خەمۆكیێ و ئالۆزیێ هاتنە دیتن. ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ هندێ کو دەسنیشانکرنا حالەتێ PTSD دناڤ ڤان هەمی نیشانێن بەربەلاڤدا نە جهێ باوەرییێیە.

ل سەر شەنگستێ ڤان دیتنان ژی هەولدانێن بەردەوام ژبۆ نەهێلانا نیشانێن سەرەکی یێن PTSD ل دەف زارۆکان خویا دبیت (١٥).

دایبابێن زارۆکان ئەوێن دگەل ڤێ کارەساتێ ژیاین، ڤەدگەرنەڤە بۆ رڤێشتەکی کو ب کێمی یان ب مشەیی بەرئاتاڤی هێزا پەستا رامیاری بووینە، وەکو: زۆرداری، زیندانکرن، ئەشکەنجەدان، ڤەگوهاستنا ب زۆری، وێرانکرنا گوندان... هتد.

ب ڤێ چەندێ ژی، بۆ مە دیار دبیت کو سەربۆرا وان یا درێژ دگەل زۆرداری یا رامیاری دبیتە ئەگەرێ وێ چەندێ کو دایباب و کەسوکارێن زارۆکی هاریکاری و پشتەڤانییا زارۆکێن خوە بکەن، داکو مەترسیا پەیدابوونا نیشانێن دەروونی ل نك پەیدا نەبن و نەمینن.

هەژی گۆتنە، پشتی کارەساتێ، ئەو پەناهندە یێن دناڤ کەمپێن بەروەختڤە و د رەوشەکا نەباشا ساخلەمیێدا د ژیان، پرانی یا وان تۆشی پەستا دەروونی و ئالۆزیێ ببوون، لێ سەرەرای ڤێ رەوشا نالەبار، وەسا دیارە کو زارۆك دکارن ب هەڤکاری یا خێزانێن خوە ژ ئارێشێن دەروونی قورتال بن.

هەرچەندە ئەم نەکارین گریمانا تۆشبوونێ ڤەدەرکەین، لێ کێمبوونا نیشانێن پەستا دەروونی ل دەف زارۆکان، دبیت ب رێکا پرۆسەیەکا سروشتی یا ساخبوونێ بیت، یان ژی ساخبوونا وان دگەل بۆرینا دەمی بۆ پەیدا بوو بیت. نموونەیێن کێم و نەبوونا گروپێ کونترۆل د ڤێ ڤەکۆلینێدا، نیشانەکە ژبۆ هندێ کو فەرە ب هشیاری سەرەدەری دگەل ئەنجامێن ڤەکۆلینێ بهێتە کرن.

ئەڤ بابەتە پێدڤی ب هندەك ڤەکۆلینێن دییە، نە ب تنێ دەربارەی هەلسەنگاندنا شێواز و سەرەدەری یا باو ژبۆ حالەتێ PTSD دناڤ زارۆك و سنێلەیاندا، لێ هەروەسا فەرە هندەك رۆناهیێ بەردەینە سەر ئاکامێن ترۆمایا پەستا رامیاری یا ل سەر زارۆکان ژی.

II

دويفچوونا ٢٦- هەيڤى يا نيشانێن پێشێلبوونا پەستا پشتى ترۆمايێ دناڤ زارۆكاندا
(پشتى تراجيديا رەڤا مەزن ل كوردستانا عيراقێ)

د. عبدالباقى عبدالرحمن احمد

د. هەوار تەييب محەمەد

د. نزار م. ئەمين

Nord. J. Psychiatry 1998; 52: 357- 366

پوختە

پشتی شەرێ کەنداڤی، هێرشا لەشکەرێ عیراقێ بۆ ئەگەرا تراجیدیا رەڤا مەزن ل کوردستانا عیراقێ. پشتی دوو مەهان ژ ڤێ کریارێ، زاروکێن مشەختبوویی ل سەر سنۆرێ عیراق- تورکیا ب رێژەیەکا زۆر نیشانێن پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایێ لێ ددیار بوون.

ب رێژەیا ٢٠٪ ژ زارۆکێن هاتینە دیتن، نیشانێن PTSD ل گورەی فاکتۆرێن دەسنیشانکرنا DSM-III-R ل دەف هەبوون. کێمبوونا نیشانان پشتی دویفچوونەکا چوار هەیڤی و پاشی دویفچوونەکا ١٤- هەیڤی: وەسا دیار بوو کو نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە زێدەتر لێ هات بوون و د دویفچوونا ٢٦- هەیڤییێدا، نیشانێن PTSD ل دەف زارۆکان جهگیرتر لێ هات بوون.

دانوستاندنا ئەنجامان ل سەر شەنگستێ نیشانێن تایبەتێن هەڤبەند ب PTSD یڤە، نیشانێن دگەل دەمی پەیدا دبن و فاکتۆرێن جڤاکی- کلتۆری یێن پێ پیڤانا PTSD یێ هاتنە کرن.

پێشگۆتن

هەر ژ دەمێ PTSD وەکو ئارێشەیەکا دەروونی ل سالێن هەشتێیان هاتییە نیاسین، چەندین زێدەکرن و راستڤەکرن ل سەر هاتینە کرن (١- ٣). نیشانێن تایبەت ب زارۆکانڤە هاتنە خویاکرن و هەروەسا نیشانێن دۆمدرێژێن PTSD ژی هاتنە زێدەکرن.

گەلەك ڤەکۆلینێن نوو دایە خویاکرن کو ترۆمایێ ئاکامەکا دۆمدرێژ ل سەر زارۆکان هەیە (٤-٦). لێ هەر نە یا ئاشکرایە کا پشتی چەند دەمی نیشانێن PTSD پەیدا دبن؟ ئەرێ نیشان ژبەر دژواری یا کاردانەوەیێن دلینیێ و رەفتارێنە؟ یان ژبەر لاوازی یا شیانێن خۆگونجاندنێنە(٧)؟ یان ژی ژبەر فاکتۆرێن هەستداری یا بەرئاتاڤبۆنێنە؟ یان ژی لاوازی یا سەربۆرێن مەژی دبیتە ئەگەرێ پێشێلبوونا هزران و دگەل دەمی نیشانان پەیدا دکەت (٨). ئەڤ بابەتە هەمی هەژی دانوستاندنێنە.

مەرەم ژ ڤێ ڤەکۆلینێ ئەوە کو دژواری و رێبازا نیشانێن PTSD دناڤ زارۆکێن ساخلەمێن کوردستانا عیراقێدا تاقی بکەین، نەمازە پشتی تراجیدیا رەڤا مەزن.

پاشخان

هەتاكو د ساخلەت و ئەنجامێن ڤێ ڤەكۆلینێ بگەهین، فەرە ل سەر مە هندەك پێزانینان دەربارەی دۆزا كوردان و كوردستانێ ددەمێ ڤەكۆلینێدا پێشكێشكەین. خەلكێ كورد زمان و كلتۆر و بهایێن خوە یێن تایبەت هەنە. وەكو جڤاكەكێ كشتوكالی، خێزان گرنگترین یەكەیا جڤاكییە، پێدڤییە یا پاراستی بیت و د هەمان دەمدا ژی، جۆرەكێ دەستەلاتدارییێ ژی هەیە. خزم و كەسوكاران هەڤبەندی یێن ب هێز هەنە و ب موكمی پێكڤە گرێداینە، دنەخۆشی و كارەساتاندا هەڤكاری یا هەڤ دكەن(٩).

هەر ژ شەرێ جیهانییێ ئێكێ وەرە، كوردستان وەلاتێ (٢٥) ملیون كوردانە و ل سەر توركیا، ئیران، عیراق و سورییایێ دا هاتییە دابەشكرن. گرنگی یا خێزانێ وەكو یەكەیەكا جڤاكی یا پالپشت، گەلەك ب هێزترە دناڤ دوخێ كێماتییا كورداندا، نە مازە ل وان وەلاتێن لێ د ژین.

د سالێن هەفتێیان و هەشتێیاندا، رژێما عیراقی هەوەكا مەزنا جینوسایدێ دژی خەلكێ كوردستانێ ئەنجامدا(١٠).

تراجیدیا رەڤا مەزن

ل ئادارا ١٩٩١ێ، لەشکەرێ عیراقێ هێرشەکا هوّڤانە یا بەربەلاڤ کێشا سەر باژێرێن کوردستانێ (کەرکوك، هەولێر، سلێمانی و دهوك)، د ڤێ هێرشێدا ئاگرباراندن و توّپ و هەلیکوّپتەر بکار ئینان. ژ ئەنجامێ ڤێ هێرشێ و ژ ترسا بکارئینانا چەکێ کیمیاوی، نێزیکی ٣- ٤ ملیون کەسێن کورد مال و مولکەت و وەلاتێ خوە هێلان و د ماوەیێ چەند روّژەکێن کورتدا هەمی باژێرێن کوردستانێ ب تەڤاقی ژ مروّڤان هاتنە ڤالاکرن، دنەخوّشترین و ب زەحمەترین رەوشدا، ڤی خەلکی چیا و دوّل و نهال دبڕین و بەرەف توخیبێن تورکیا و ئیرانێ دچوون.

وەکو کاردانەوەیەك بوّ ڤێ چەندێ، جڤاتا ئێمناهیێ ل نەتەوێن ئێکگرتی بریارا ٩٨٨ دا، داکو "دەڤەرەکا ئێمن" ل باکوّرێ عیراقێ پەیدا کەت، ژبوّ هندێ کو کوردێن دەربەدەر ڤەگەرنەڤە وەلاتێ خوە.

پشتی بریارا نەتەوەێن ئێکگرتی و کارکرنا رێکخراوێن نەحکومی یێن نێڤ نەتەوەیی د وارێ ئاڤاکرنا دەڤەرێدا، گەلەك خێزان ڤەگەرانەڤە مالێن خوە، دویفچوونا دوو هەیڤی یا ڤێ ڤەکوّلینێ ل وی دەمی هات بوو کرن. لێ هینگی نە یا دیار بوو کا ئەڤ دەڤەرە پشکەکە ژ عیراقێ یان ژی دەڤەرەکا سەربەخوّیە. ئەڤ دەڤەرە کەفتە دبن ئابلوقەکا ئابوّری یا دوو لایەندا، یەك ژ لایێ نەتەوێن ئێکگرتیڤە ل سەر عیراقێ و یا دی ژی ژ لایێ رژێما عیراقێڤە ل سەر دەڤەرێن کوردان بوو، ل باکورێ عیراقێ.

دگەل دەمی، خەلکی دەست ب پرسیارکرنێ دکرن: "ئەڤ دەڤەرا ئێمن دێ چ لێ هێت و دێ چەوا پارێزن؟" چونکو چ چارەسەری یێن تەڤاڤ ژبۆ دۆزێن رامیاری یێن کوردان نە هات بوونە دیتن(١١).

لەوا دەمێ دویفچوونا هەلسەنگاندنەیی یا ١٤- هەیڤی و ٢٦- هەیڤی ل دەڤەرێ هاتییە کرن، پرانی یا خەلکێ دەڤەرێ دبێزار و بێ ئۆمێد بوون، هەروەسا رەوشا جڤاکی و ئابۆری یا خەلکی ژی خرابتر لێ هات بوو. نە بوونا ژێرخانا ئابۆری و سیستەمێ هاریکاری یا جڤاکی، ببوو ئەگەرێ بەرئاتافبوونا خێزانێ کو سیستەمێ ئێکانە یێ پشتەڤانیێ بوو ژبۆ زارۆکان، ئەڤ خێزانە ژی ب شێوەیەکێ راستەوخۆ بەرئاتاڤی پێشێلوون و ئالۆزیێ ببوون.

بابەت و رێکا کارکرنێ

بابەت

نموونەیێن زارۆکان

بیست زارۆك دژیێ ٦- ١٦ سالییێدا ژ وان خێزانان هاتنە وەرگرتن، ئەوێن ل سەر سنۆرێ عیراق- تورکیا دکەمپێن بەروەختڤە د ژیان. ئەڤ نموونەیە ب شێوازەکێ عەشوایی هاتنە هەلبژارتن و پشتی کارەساتێ ب دوو هەیڤان، هەڤدیتنا ئێکێ دناڤ کەمپاندا دگەل هاتەکرن (هەڤدیتنا پێ پیف یان هەڤدیتنا شەنگستەیی).

ژێوەر و ساخلەتێن نموونەیان د(خشتەیێ-١)دا هاتینە شرۆڤەکرن.

خشتە- ١: ساخلەتێن نموونەیان یێن تاقیکرنا دویفچوونا پشتی کارەساتا رەڤا مەزن ل کوردستانا عیراقێ، دوو هەیڤان پشتی کارەساتێ (تاقیکرنا شەنگستەیی)، دویفچوونا پشتی چوار هەیڤان (تاقیکرنا- ٢)، دویفچوونا پشتی چواردە هەیڤان (تاقیکرنا- ٣)، ئوو دویفچوونا پشتی ٢٦- هەیڤان (تاقیکرنا- ٤).

	تاقیکرنا شەنگستەیی	**تاقیکرنا-٢**	**تاقیکرنا-٣**	**تاقیکرنا-٤**
هژمارا گشتی	٢٠	١٨	١٧	١٧
هژمارا کوران	١٣	١٢	١١	١١
هژمارا کچان	٧	٦	٦	٦
ژی (سال)				
تێکرایی Mean	١١	١١	١١	١١
ناڤەراست Median	١١	١١	١١	١١
Range	٦ - ١٦	٧ - ١٧	٧ - ١٧	٨ - ١٨
هژمارا ئەوێن بێ باب	٣	٣	٣	٣

پشتی کارەساتێ ب چوار هەیڤان، هەڤدیتنەکا دی (تاقیکرنا- ٢) دگەل هەمی زارۆکان هاتەکرن، ژبلی دوو زارۆکان (کچکەکا ١٣ سالی و کورکەکێ ٦ سالی) کو نە دیار بوون. ئەنجامێن دەسپێکی یێن دەربارەی هەڤدیتنا

شەنگستەیی و دویفچوونا چوار هەیڤی یا پشتی کارەساتێ، بەری نهۆ هاتینە چاپکرن و بەلاڤکرن(١٢).
د تاقیکرنێن دویفچوونا ١٤- هەیڤی و ٢٦- هەیڤییێدا، بێن پشتی کارەساتێ (تاقیکرنا ٣،٤)، هەڤدیتن دگەل ١٧ زارۆکان هاتەکرن (کچکەکا ١١ سالی و دوو کوڕکێن ٧ ، ٩ سالی) دگەلدا نە بوون، چونکو مالێن وان بۆ هندەك دەڤەرێن نەدیار چوو بوون. هەردوو زارۆکێن نەدیار د تاقیکرنا (٢)دا هاتنە دیتن و دتاقیکرنێن (٣،٤)دا هەڤدیتن دگەلدا هاتە کرن.
د درێژاهی یا ماوەیێ ڤەکۆلینێدا، چ زارۆکان ژبەر ئارێشێن ساخلەمییێ سەرەدانا بنگەهێن ساخلەمی یا زارۆکان نەکر بوون.

فاکتۆرێن پشکداری یا نموونەیان

ژبۆ کێمکرنا جوداهی بێن نموونەیان، فاکتۆرێن پشکداریکرنێ د ڤێ ڤەکۆلینێدا ئەڤێن ل خوارێ بوون: ژیێ زارۆکی (٦- ١٦) سال بن، چ ئێشێن لەشی و مەژی لێ نەبن، چ سەربۆرێن پێشێلبوونێن مەژی ل نك زارۆکان یان دناڤ خێزانێن واندا نەبن، چ ئارێشێن دەسنیشانکری بێن مەژی بەری رەڤا مەزن ل نك نەبن، ژ هەمان دەڤەرا دیارکری و هەمان ئاستێ ئابۆری- رەوشەنبیری هات بن، هەمی پێکڤە بەرئاتافی هەمان کارەساتێ بن، وەکو رەڤا مەزن.

رێکا کارکرنێ

هەمی هەڤدیتن ب رێکا یەك کەسی هاتینە ئەنجامدان، ئەو ژی نۆشدارەکێ دەروونییێ زارۆکانە، زارۆك و دایبابێن وان ب مەرەم و رێکا کارکرنا ڤێ ڤەکۆلینێ هاتنە ئاگەهدارکرن و هەمی رازی بوون کو پشکدارییێ تێدا بکەن. ددەمێ هەڤدیتنێدا ب کێمی یەك ژ دایبابان یێ ئامادە بوو، مشە جاران د دەمێ پێدڤیدا، دایبابان بەرسڤێن زارۆکێن خوە تەڤاڤ دکرن. هەڤدیتنا شەنگستەیی دناڤ کەمپا پەناهندەیان، نێزیکی دوو هەیڤان پشتی کارەساتێ ل سەر سنۆرێ عیراق- تورکیا هاتە کرن، هەر سێ هەڤدیتنێن دی بێن دویفچوونێ (٤- هەیڤ، ١٤- هەیڤ، ٢٦- هەیڤ) پشتی کارەساتێ، یەك ل دویف یەك، پشتی هەرێما کوردستانێ تەنا بووی ل مالێن زارۆکان هاتنە ئەنجامدان.

دپێکهاتنەکێدا دناڤبەرا وەزارەتا ساخلەمیێ و کاروبارێن جڤاکی یا هەرێما کوردستانێ و پشکا دەروونی یا زارۆك و سنێلەیان ل خەستەخانا زانینگەها ئوپسالا ل سویدێ و پرۆگرامێ سویدی یێ وەرارێ ژبۆ کوردستانا عیراقێ (پرۆژێ قەندیل)، پرۆگرامەك ب ناڤێ (هاوار) ل تیرمەها ١٩٩٢ێ، ژبۆ ساخلەمی یا دەروونێ زارۆکان هاتە دانان. نۆشدارەکێ زارۆکان ژ پشکا زارۆکان ل خەستەخانا گشتی یا دهوك (هاوار ت. محەمەد) و شیرەتکارەکێ دەروونی ژ پشکا نەساخی یێن دەروونی ژ خەستەخانا زانینگەها هەولێرێ (نزار م، ئەمین) د ڤی پرۆگرامیدا پشکدار بوون.

مەرەم پێ ئەو بوو کو وەراری بێخنە دئالاڤێن هەیی بێن دەسنیشانکرنێدا و بەرنامەکێ ناڤگینیێ گونجای ژبۆ دەسنیشانکرن و چارەسەرکرنا ئارێشێن دەروونی و حالەتێن PTSD ژبۆ زارۆکێن کوردستانێ بدانن.
تەکنیکەکا تایبەت یا هەڤدیتنا زارۆکێن تۆشبوویی ب پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆماییڤە ژبۆ ڤێ مەرەمێ هاتییە وەرارکرن.

ئالاڤێن کارکرنێ

نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ل دەف زارۆکان (PTSS-C)

پیڤەرێ DSM-III-R ژبۆ PTSD د هەڤدیتنێدا هاتە بکارئینان ژبۆ هەلبژارتنا فاکتۆرێن د هەڤدیتنا (٢)دا، لێ ژبۆ دەسنیشانکرنا نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ئەوێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، هندەك پارچە ژ دوو پیڤەرێن دی دهەڤدیتنێدا هاتنە بکارئینان. ب ڤێ چەندێ، دوازدە پرسیار ژ پیڤەرێ (PTSS-12)، ئەوێن ژبۆ ڤەکۆلینا کارەساتان ژلایێ ئەلکیساندەر کیلاندڤە ژ دەرڤەی نوروج بکارئینای هاتنە وەرگرتن(١٣).
چواردە بابەتێن دی، دەربارەی ئارێشێن خوارنێ، پێشێلبوونێن ئاخفتنێ، نیشانێن لەشی، ئارێشێن نڤستنێ و نیشانێن تورەبوونێ کو ل سویدێ ژبۆ ڤەکۆلینا هەلسەنگاندنا رەفتارێ بکارئینااین، هاتنە وەرگرتن(١٤).
هەمی پێکڤە دبنە ٣٠ پرسیارێن بەرسڤ ئەرێ یان نەخێر، ئەو د ڤێ ڤەکۆلینێدا هاتنە بکارئینان.

هەڤدە پرسیارێن ئێکێ دەربارەی نیشانێن PTSD ل گورەی پۆلێنکرنا DSM-III-R بوون. ئەڤە ژی ژ سێ کۆمێن نیشانان پێك هات بوو، دووبارەبوونا سەربۆرێ (پرسیارێن ١- ٤)، خۆدانەپاش و بەنجبوونا دلینییێ (پرسیارێن ٥ – ١١)، ئوو زێدە هشیاری (پرسیارێن ١٢ – ١٧).

ل گورەی DSM-III-R حالەتێ PTSD دهێتە دەسنیشانکرن ئەگەر ب کێمی یەك نیشان ژ کۆما نیشانێن دووبارەبوونا سەربۆرێ، دوو نیشان ژ کۆما نیشانێن خۆدانەپاشێ/ بەنجبوونا دلینییێ و سێ نیشان ژ کۆما نیشانێن زێدەهشیارییێ دنەخۆشیدا هەبن. هەر ١٣ پرسیارێن مایی ژی ئەو نیشانن یێن نە هەڤبەند ب نیشانێن PTSD ڤە، کاریگەری و رەوایەتی یا پیڤەرێ PTSS-C دگەلەك ڤەکۆلینانداخویا بوویە (١٥).

ئامار

پیڤەرێ (ANOVA) و (t-test) ژبۆ تاقیکرنا جوداهی یێن دناڤبەرا گرۆپاندا هاتنە بکارئینان، هەروەسا ژبۆ شرۆڤەکرنا وان گوهورینێن ل گورەی دەمی ب سەر نموونەیاندا دهێن پیڤەرێ ولکوکسون (Wilcoxon) هاتە بکارئینان.

خشتە - ٢: دووبارەبوونا نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ دناڤ زارۆکێن فەحسکریدا پشتی تراجیدیا رەڤا مەزن ل کوردستانا عیراقێ. دوو هەیڤان پشتی تراجیدیا کوچبەرییێ (تاقیکرنا شەنگستەیی)، دویفچوونا چوار هەیڤی (تاقیکرنا- ٢) ، دویفچوونا چواردە هەیڤی (تاقیکرنا- ٣)، ئوو دویفچوونا ٢٦ هەیڤی (تاقیکرنا- ٤).

پترترین هژمارا نیشانان = ۳۰

ژی (سال)	ره‌گه‌ز	داییاب	هژمارا نیشانان			
			تاقیکرنا شه‌نگسته‌ى	تاقیکرنا-۲	تاقیکرنا-۳	تاقیکرنا-٤
۱۲	کور	هه‌ردوو	۱۲	٤	٤	٤
۱۰	کور	هه‌ردوو	۱۰	٦	۱۰	۱۰
۱٦	کور	هه‌ردوو	۱۰	٥	۷	۷
۱۳	کور	هه‌ردوو	۱۰	٤	۲	سفر
۷	کور	دایک	٦	۲	۱۰	۱۰
۸	کور	هه‌ردوو	۸	٥	۹	۱۰
٦	کور	هه‌ردوو	۸	۳	۲	سفر
٦	کور	هه‌ردوو	٤	۳	٦	٥
۱۲	کور	هه‌ردوو	۱۰	٦	۷	٦
۱۱	کور	هه‌ردوو	۳	٤	٥	٤
٦	کور	هه‌ردوو	۳	?	۱	۱
۷	کور	هه‌ردوو	۳	۲	?	?
۹	کور	هه‌ردوو	٤	۲	?	?
۱۱	کچ	هه‌ردوو	۱۰	٦	?	?
۸	کچ	هه‌ردوو	۷	۲	۱	۱
۱۲	کچ	هه‌ردوو	۱۰	۱۰	٤	٥
۱٤	کچ	هه‌ردوو	۹	٥	۱۱	٤
۱۳	کچ	هه‌ردوو	۹	?	٤	۱
۱۳	کچ	دایک	۱٦	۱۰	۱۹	۲۱
۱٦	کچ	دایک	۱٦	۸	۱٤	۲۱

خشته- ٣: ساخلەت و ژێوەرێن حالەتێ پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایێ PTSD

پترترین هژمارا نیشانان = ٣٠

ژی (سال)	رەگەز	دایباب	هژمارا نیشانان			
			تاقیکرنا شەنگستەیی	تاقیکرنا ٢-	تاقیکرنا ٣-	تاقیکرنا ٤-
١٢	کور	هەردوو	١٢ ❊	٤	٤	٤
١٠	کور	هەردوو	١٠ ❊	٦	١٠ ❊	١٠❊
٨	کور	هەردوو	٨	٥	٩ ❊	١٠
١٣	کچ	دایك	١٦ ❊	١٠	١٩ ❊	٢١ ❊
١٦	کچ	دایك	١٦ ❊	٨	١٤ ❊	٢١ ❊

❊ دەسنیشانکرنا PTSD ل گورەی پیڤەرێ (DSM-III-R) یا سەربەخۆیە ژ هژمارا گشتییا نیشانان.

ئەنجام

د هەڤدیتنا شەنگستەییدا، ئانکو دوو هەیڤ پشتی کوچبەرییێ، دووبارەبوونا نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ ل دەف هەمی زارۆکان دبلند بوون (خشتە-٢). کێمبوونەکا گرنگ دنیشانان‌دا هاتە دیتن، ددەمێ دویفچوونا چوار هەیڤییێدا (ئانکو تاقیکرنا- ٢)($t(17) = 6.5,\ P < 0.001$). جارەکا دی ددەمێ دیفچوونا چواردە هەیڤییێدا، تێکرایی یا نیشانان بلند بووڤە (ئانکو تاقیکرنا- ٣) ($t\ (15) = 2.2,\ P < 0.05$).

ئوو ددویفچوونا ٢٦- هەیڤییێدا، نیشان ب شێوەیەکێ بنەرەتی نە هاتنە گوهورین ، ($t\ (17) = 0.35,\ P = 0.6$).

ددەمێ هەڤدیتنا شەنگستەییدا، ب تنێ چوار زارۆکان (٢٠٪) نیشانێن PTSD ب تەڤاڤی لێ هەبوون. لێ دهەڤدیتنا (تاقیکرنا- ٢) دا چ زارۆکان نیشانێن PTSD ل نك دیار نەبوون. ددویفچوونا چواردە هەیڤییێدا، (ئانکو تاقیکرنا-٣)، جارەکا دی چوار زارۆکان (٢٣٪) نیشانێن PTSD ل دەف بوون. ئوو هەروەسا ددویفچوونا ٢٦- هەیڤییێدا، ئانکو (تاقیکرنا- ٤)، سێ حالەتێن PTSD (١٨٪) هاتنە دەسنیشانکرن، هەر ئەو حالەت بوون ئەوێن د هەڤدیتنا شەنگستەییدا هاتینە دەسنیشانکرن، هەروەسا د تاقیکرنا (٣)دا ژی، هاتبوونە دەسنیشانکرن. ساخلەت و تایبەتمەندی یێن PTSD د (خشتە- ٣)دا شرۆڤەکرینە. هەردوو نیشانێن هەڤبەند و ئەوێن نەهەڤبەند ب حالەتێ PTSD ڤە، دهەڤدیتنا شەنگستەییدا هەمان تێکرایی هەبوو. هەروەسا د(تاقیکرنا- ٢)دا، هەمان کێمبوونا تێکرایی یا نیشانان خویا

کرییه. لێ جوداهییا گرنگ دناڤبەرا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە و ئەوێن نە هەڤبەند د(تاقیکرنا- ٣)دا، ب ئاشکرایی دیار بوویە
$(t (16)= 4.2, P = 0.001)$
ئوو د دویفچوونا ٢٦- هەیڤییێدا، ب هەمان شێواز دیار دبیت
$(t (16) = 4.3, P <0.001)$.

ئەڤ جوداهییە ژی وەسا خویا دکەت کو بلندبوونا گرنگ دتێکرایی یا نیشانانیدا، ددەمێ تاقیکرنا سییێدا و مانا ڤان نیشانان ددەمێ تاقیکرنا چوارێدا، ب شێوەیەکێ سەرەکی ژبەر هەبوونا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤەیە. د هەمان دەمدا ژی ئەو نیشانێن نەهەڤبەند ب PTSD ڤە کێمبوونەکا ئاشکرا دتێکرایی یا گشتییا نیشانیدا خویا دکەت.

ل گورەی هەردوو پیڤەرێن ڕانك (Ranks) و ویلکوکسۆن (Wilcoxon) خویا دبیت کو نە جێگری یا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە د تاقیکرنا سییێدا ددەمێ هەمبەری تاقیکرنا دووێ دکەین، ژلایێ ئامارێڤە گرنگی یا خوە هەیە. ئانکو دویفچوونا چوار هەیڤییێ ، $(Z(-2.4) , P < 0.05)$. نیشانێن PTSD ل گورەی تاقیکرنێن جوداجودا، د(خشتە- ٤)دا شرۆڤەکرینە.

تاقیکرنا سییێ، ئانکو دویفچوونا چواردە هەیڤییێ، زێدەبوونەکا گرنگ دنیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە خویا دکەت ژبۆ نیشانێن خۆدانەپاشیێ ، $(Z(-2.4) , P < 0.05)$.

ئوو نیشانێن زێدەهشیاریێ، (Z (-2.2), P< 0.05)، د هەمان دەمدا ژی نیشانێن دووبارەبوونا سەربۆرێ پشتی کێمبوونا سەرەکی دتاقیکرنا دووێدا وەکی خوە ماینە و نە هاتینە گوهورین.
لادانێن پیڤەری SD و هەلسەنگاندنێن گرنگ، د(خشتە- ٥)دا شرۆڤەکرینە.

خشتە- ٤: رێژەیا سەدی یا گوهورینا نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ ل گورەی خالێن هەلسەنگاندنێ دناڤ هەمی نموونە یێن دروستدا.

*** P < 0.05 ** P < 0.01 *** P < 0.001**

	پێ پیڤ تاقیکرنا- ٢	تاقیکرنا (٢ – ٣)	تاقیکرنا (٣ – ٤)	پێ پیڤ تاقیکرنا- ٤
نیشانێن گشتی				
٪ ساخبوون	٨٨.٩ ***	٢٣.٥	٤١.٢	٥٨.٨
٪ بێ گوهورین	٥.٦	٥.٩	٣٥.٣	٥.٩
٪ خرابتر لێ هاتن	٥.٥	٥٨.٨	٢٣.٥	٣٥.٣
نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە				
٪ ساخبوون	٨٨.٩ ***	١٣.٣	٤١.٢	٥٢.٩
٪ بێ گوهورین	٥.٦	١٣.٣	٣٥.٣	٥.٩
٪ خرابتر لێ هاتن	٥.٥	٧٣.٤ *	٢٣.٥	٤١.٢
نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە				
٪ ساخبوون	٧٧.٨ **	٦٠.٠	٤١.٢	٨٢.٣ **
٪ بێ گوهورین	١٦.٧	١٣.٣	٣٥.٣	١١.٨

٪ خرابتر لیٚ هاتن	٥.٥	٢٦.٧	٢٣.٥	٥.٩
نیشانیٚن دووبارەبوونا سەربۆریٚ Re-Experience				
٪ ساخبوون	٣٨.٩	٢٠.٠	٢٣.٥	٥٨.٩
٪ بیٚ گوهورین	٦١.١	٤٠.٠	٦٤.٧	٢٣.٥
٪ خرابتر لیٚ هاتن	سفر	٤٠.٠	١١.٨	١٧.٦
نیشانیٚن خۆدانە پاشیٚ Avoidance				
٪ ساخبوون	٧٧.٨ **	٦.٧	٥٢.٩	٤١.٢
٪ بیٚ گوهورین	١٦.٧	١٣.٣	٢٣.٥	٣٥.٣
٪ خرابتر لیٚ هاتن	٥.٥	٨٠.٠ *	١٣.٦	٢٣.٥
نیشانیٚن زیٚدە هشیاری و ئازریانیٚ Hyper arousal				
٪ ساخبوون	٥٥.٦ **	٦.٧	١٣.٣	٤١.٢
٪ بیٚ گوهورین	٣٨.٩	٤٠.٠	٦٦.٧	١٧.٦
٪ خرابتر لیٚ هاتن	٥.٥	٥٣.٣ *	٢١.٤	٤٧.٠

خشتەیێ- ٥: تێکرایی یا جوداهیێ(تج)، بها یێن گرنگ (*)، ئوو لادانا ستاندارد(S) یا نیشانێن PTSD دناڤبەرا هەڤدیتنا شەنگستەیی یا ٢ هەیڤان پشتی تراجیدیا رەڤا مەزن (هەڤدیتنا شەنگستەیی)، ئوو پاشی دویفچونا چوار هەیڤی (تاقیکرنا- ٢)، دویفچوونا ١٤- هەیڤی (تاقیکرنا- ٣)، ئوو دویفچونا ٢٦- هەیڤی(تاقیکرنا- ٤).

پیڤەرێ PTSS-S	هەڤدیتنا شەنگستەی تاقیکرنا- ٢		تاقیکرنا ٢ – تاقیکرنا ٣		تاقیکرنا ٣ - تاقیکرنا ٤		شەنگستەیی- تاقیکرنا ٤	
	تێکرایی یا جوداهیێ	لادانا ستاندارد S	تێکرایی یا جوداهیێ	لادانا ستاندارد S	تێکرایی یا جوداهیێ	لادانا ستاندارد S	تێکرایی یا جوداهیێ	لادانا ستاندارد S
سەرجەم	٣،٨**	٢،٥	- ٢،٣*	٤،٠	٠،٣٥	٢،٨	٢،٤	٤،٩
نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە	٢،٤***	١،٨	ـ٢،٦**	٣،٣	٠،٣٥	١،٩	٠،٥	٣،٤
نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە	١،٥***	١،٤	٣،٠	١،٤	٠،٠	١،٥	١،٩**	٢،٠
دووبارەبوونا سەربۆرێ	٠،٥**	٠،٧	- ٣،٠	١،١	٠،١	٠،٩	٠،٥	١،٣
خۆدانەپاش	١،٥***	٠،٩	ـ١،٧**	٢،٢	٠،٦	١،٥	٠،٠	١،٧
هشیاریا زێدە	٠،٨***	٠،٩	-٠،٦*	٠،٨	- ٣،٥	١،١	٠،٠	١،٦

***** P = < 0.001   ** P= <0.01   * P = < 0.05**

د هەمی حالەتاندا، کچکا پتر ژ کورکا نیشان هەنە. لێ جوداهی یا گرنگ ب تنێ دهەڤدیتنا شەنگستەییدا هەیە ($t(18) = -2.5$ $P < 0.05$).

ئوو هەروەسا د دویفچوونا چوار هەیڤیێدا ژی، ئەڤ جوداهییە یا گرنگە ($t(16) = -2.5$, $P < 0.05$). ب گشتی زارۆکێن مەزنتر پتر نیشان لێ ددیارن ژ ئەوێن بچووکتر، جوداهی یا گرنگ ژلایێ ئامارێڤە، د هەردوو هەڤدیتنێن شەنگستەیی ($t(18) = 4.3$, $P < 0.001$) و تاقیکرنا دوویدا هەیە ($t(16) = 3.1$, $P < 0.01$).

ژبۆ نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە، پیڤەرێ ANOVA گرنگی یا رەگەزی ل گورەی ئاکاما تێکرەسانا تەمەنی خویا دکەت، ئەڤە ژی وێ چەندێ دیار دکەت کو کچکێن مەزنتر پتر نیشانێن PTSD لێ دیار دبن ژیێن دی ($F(3) = 3.28$, $P < 0.05$).

هەروەسا ئەو زارۆکێن ب تنێ یەك ژ دایبابان هەبن (دوو خویشکێن ژیێ وان ١٣ و ١٦ سال بوون، بابێ وان ب ماوەیەکێ درێژ بەری کوچبەریێ ب مر بوو، ئوو کورکەك ژیێ وی ٧ سال بوون، بابێ وی ب بۆیەرەکێ لێکدانا ترومبێلێ بەری کوچبەریێ مر بوو)، پتر نیشان لێ دیار دبن ژیێن دی.

هەردوو خویشکان ل گورەی پیڤەرێ DSM-III-R دهەڤدیتنێن شەنگستەیی، دویفچوونا چواردە هەیڤیێ و دویفچوونا ٢٦- هەیڤیێدا نیشانێن PTSD ل نك هەبوون. خویشکا مەزنتر کو هەردەم کابیس ب بۆیەریڤە ددیتن و ژ بۆیەرێن هەڤبەند ب ترۆمایێڤە دترسیا و پتر حەز ژ تنێیاتیێ دکر، ب سەرکەفتیانە ب رێکا تەکنیکا (re-wind) ژلایێ نوشدارێ خوەڤە هاتە چارەسەرکرن (د. نزار م، ئەمین).

دانوستاندن

هەڤدیتن دگەل بیست زارۆکێن کوردستانێ هاتەکرن، پشتی دوو هەیڤان ژ بەرئاتاڤبوونا وان بۆ هێرشەکا لەشکەری، ژنشکەکیڤە ژ مالێن خوە دوور کەفتن و مشەخت بوون ، ژ ئەنجامێ هەڤدیتنان دیار بوو کو پرانی یا ڤان زارۆکان نیشانێن PTSD ل نك هەنە، نەمازە کچکێن مەزنتر ژ زارۆکێن دی. د پرانی یا جاراندا، کچکان پتر نیشان ل نك هەبوون د هەڤدیتنێن (٤- هەیڤی،١٤- هەیڤی و ٢٦- هەیڤی) یێن دویفچوونێدا.

ئەڤ ئەنجامێن دەربارەی نیشانێن PTSD د هەڤگونجاینە دگەل ڤەکۆلینێن ل سەر PTSD هاتینە کرن (١٨،١٧،٥) ، د وان زارۆکێن دایبابەك ب تنێ هەین و دگەل وێ راستیا دبێژیت کو نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە ب زێدەبوونا هژمارا بۆیەرێن ترۆمادارڤە زێدە دبیت و داکۆکییێ ل سەر وێ چەندێ دکەت کو دایبابان کاریگەرییەکا گرنگ ل سەر (PTSD) یا زارۆکان هەیە. ئەو نیشانێن دڤێ ڤەکۆلینێدا دیار بووین، ب شێوەیەکێ سەرەکی ڤەدگەرنەڤە بۆ نیشانێن PTSD ئەوێن دکتێبا (DSM- IV) دا هاتین. لێ نەجێگرییا نیشانێن خویا بوویی دگەل دەمی، وێ پرسیارێ دووبارە دکەتەڤە بۆ نیشانێن DSM-IV، ئەوا دەربارەی دەمێ رویدانا کۆمێن نیشانێن جوداجودا یێن PTSD (٢٠،١٩).

سروشتی نیشانا خۆدانەپاشێ، بۆ نموونە، نە یا تایبەتە ب نیشانێن (DSM-III-R یان DSM-IV) ڤە، ئەڤ چەندە ژی چ سەردێرێن

تایبەت ئاشکرا ناکەت ژبۆ دەسنیشانکرنا بلەزا PTSD، چونکو هندەك ژ نیشانێن PTSD پشتی چەندین سالان ژ بۆیەرێ ترۆمادار دەردکەڤن.

گەلەك یا ب زەحمەتە کو دەسنیشانکەین کا زێدەبوونا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە دەمێ هەڤدیتنا ١٤ و ٢٦ هەیڤییێدا ژ ئەگەرێ هەبوونا سروشتی یا PTSD یە یان ژی ژ ئەگەرێ دووبارەبوونا بۆیەرێن ترۆمادارە دەڤەرێدا، نەمازە پشتی دابینکرنا دەڤەرا تەنا ژلایێ UN ێڤە.

ژ ڤەکۆلینێن پێشێن یا خویا بووی کو هندەك قوربانی یێن زارۆك، بۆیەرێن ترۆمادار دبیردانکا خوەدا دهلگرن و پاشی دبیت ئاشکرا ببنەڤە (٢١).

وەسا خویا دبیت کو نیشانێن نوو، ئەوێن دەمێ دویفچوونا ١٤- هەیڤیێ و ٢٦- هەیڤییێدا ل جەم زارۆکێن ڤێ ڤەکۆلینێ پەیدا بووین، ب هەمان شێواز دهێنە شرۆڤەکرن. لێ دووبارەبوونا نیشانان پشتی دەمێ دویفچوونا چوار هەیڤییێدا نەماین، چ شرۆڤەکرن بۆ نینن.

ژلایەکێ دیڤە ژی، ئەڤ حالەتە دبیت ژ ئەگەرێ تێکچوونا پێکڤەگرێدان و هاریکاری یا دناڤبەرا مەزناندا بیت، ژبەر رەوشا نالەبارا رامیاری و جڤاکی-ئابۆری ل دەڤەرێ. چونکو یا زانایە کو دەمێ کارەساتاندا زارۆك ژلایێ پشتەڤانییا جڤاکیڤە دهێنە پاراستن (٢٢، ٢٣).

هەروەسا ئەڤ کریارە دگەل دوو لایەنێن ڤەکۆلینا وەرارێ دگونجیت، پشتەڤانی یا جڤاکی و پێکڤەگرێدان یان هەڤبەندی. پشتی هیڤیێ و چارەسەری یا دەسپێکی، خەلکێ کوردستانێ وەسا تێگەهشت کو دەزگەهێن UN ب بەردەوامی رێکێ ل گەفێن لەشکەرێ عیراقێ ناگرن و هەروەسا دپلانا واندا نینە کو ژلایێ رامیاریڤە جێگرییەکێ بێخنە دەڤەرێ. زێدەباری ڤێ چەندێ

ژی، ژ ئەگەرێ ئابلوقەیا ئابۆری یا دوو لایەن، یەك ژلایێ UN ڤە ل سەر عیراقێ و یا دی ژی ژلایێ عیراقێڤە ل سەر کوردستانێ، رەوشا ئابۆری یا خەلکی بەرەبەرە تێك دچوو و ئێدی وە ل خەلکی هات کو پشتا خوە ب هاریکاری یێن مرۆڤایەتی یێن ژ دەرڤە گەرمکەن، کو پشتی رەزامەندیەکا نە ژ دل ژ لایێ تورکیێ، ئیرانێ و سوریێڤە هاتیە ب جھ ئینان.

رەوشا نە ئارامییا ژلایێ سیاسیڤە و تێکچوونا بارێ ئابۆری یێ خەلکی کو پشتی سالەکێ ژ دابینکرنا دەڤەرا تەنا ل کوردستانێ، بێ ئومێدیەك بۆ مەزنان پەیدا بوو، ئەڤێ چەندێ ژی کارکرە سەر پشتەڤانییا مەزنان بۆ زارۆکان. شیانێن دایبابان و کەسانێن دی یێن گرنگ ژبۆ پێشکێشکرنا هاریکاریێ، پشتەڤانییا جڤاکی، دابینکرنا بارێ تەناهیێ و شیانێن خۆگونجانێ ب شێوەیەکێ بەرچاڤ کێمتر لێ دهێن. ئەو زارۆك ژی ئێدی نە کارن خوە بکار بینن وەکو هیسانکەرێن ترۆماییێ.

هەروەسا یا زانایە کو نیشانێن PTSD دکاودانێن جەڤەنگی یێن ترۆماییدا دیار دبنەڤە و زێدەتر لێ دهێن (٢ ،٣). پەیدا بوونا پەستا رامیاری و هەڤرکی یێن لەشکەری یێن ناڤخۆیی ل دەڤەرێ وەکو کارەساتا تراجیدیا رەڤا مەزن خویا دبیت. کریارێن لەشکەری بەرەبەرە زێدە بوون و بیرا خەلکی ل رەوشا بەری نهۆ یا دەسپێکێ ئیناڤە. ئەڤ هەردوو بابەتە، هاریکاری یا جڤاکی و بیرئانینا کاودانێن ترۆمادار، د ڤێ ڤەکۆلینێدا ل بەر چاڤ هاتنە وەرگرتن، دەمێ زێدەبوونا نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە شرۆڤە دکەین.

نە بوونا باوەرییەکا نیڤ دەولەتی ب خوەسەرییا دەڤەرێ و نەرازیبوونا حکومەتا هەرێمێ ل باکۆرێ عیراقێ، مینا دیوارێ ل سەر بەفرێیە، هەروەکو

کورد دبێژن. ئەڤە ژی بوویە ئەگەرێ نە ئارامی و هەستکرن ب نە تەناهییێ ل جەم پڕانی یا خەلکێ دەڤەرێ.

پێکهاتەییێ جڤاکی و باوەرییێن خەلکی ب ڤێ رەوشێ کەفتنە بەر گەفلێکرنێ، هەروەکو نیڤ- فالنجبوونێ لێ هاتن. گەفێن بەردەوامێن دوژمنکاری یا لەشکەری، هەروەکو ب سەرێ خەلکێ کوردستانێ هاتین، زێدەتر لێ هاتن. ئەڤان فاکتۆران هەمیا، دابینکرنا تەناهییێ و پشتەڤانییا زارۆکان ب زەحمەتر لێکر، ئەو پشتەڤانییا ددەمێ کارەساتێدا ژی هەی، کێمتر لێ هات.

کێمبوونا هژمارا نموونەیان د ڤێ ڤەکۆلینێدا بۆ ئەگەرێ سنۆردارکرنا ئەنجامان، هندەك ڤەکۆلینێن زێدەتر پێدڤینە ژبۆ خویاکرنا ئالاڤێن ددەمێ زاروکینییێدا، نەمازە د وەلاتێن دپرۆسا پێشکەفتنێدا د ژین.

ئەڤ چەندە ژی، دێ کاریگەرتر بیت ئەگەر ڤەکۆلینەکا هەڤپشك یا کلتۆری و دەسنیشانکرنا رێبازا نەخۆشیێ بهێتە کرن ژبۆ پتر تێگەهشتنا پێشێلبوونێن بایولۆژی- دەروونی و جڤاکی یێن حالەتێ PTSD.

III

وەرارا دلینی- جڤاکی یا هێتیمێن هێتیمخانە و ب خودانکرنا ل ناف مالان ل کوردستانا عیراقێ

د. عبدالباقی عبدالرحمن مایی

کرمانج محمود/ سلێمانی

No. 12. pp; 1161-،Child Abuse & Neglect. Vol. 20
1173: 1996

پوخته

ژبۆ هندێ کو رەوش و وەرارا هێتیمان ل کوردستانا عیراقێ دەسنیشانکەین، نموونە ژ دوو سیستەمێن ب خودانکرنا هێتیمان هاتنە وەرگرتن: ب خودانکرنا زارۆکان ل ناف مالان و هێتیمخانەیێن مودێرن. ئەڤ نموونەیە دلێنیێرینەکا شەنگستەییدا هاتنە وەرگرتن و پشتی سالەکێ دویفچوونا وان هاتەکرن. د هەردوو رەوشاندا، لێنیێرینا چالاکییێ و ئاریشەیێن رەفتارێ هاتە کرن، ئوو لێنیێرینا کاردانەوە یا پەستا پشتی ترۆماییێ ددویفچوونا پشتی سالەکێدا هاتە کرن.

پرسیارنامەیا ئاخنباخ یا رەفتارا زارۆکی و دوو ئالاڤێن دی یێن دەربارەی پەستا پشتی ترۆمادارییێ PTSD هاتنە بکارئینان.

ل وی دەمێ خالێن چالاکییێ د هەردوو رەوشاندا، د لێنیێرینا دویفچوونێدا باشتر لێهاتین، ئاریشێن رەفتارێ د هێتیمخانەیاندا پتر لێهات بوون و د نموونەیێن ب خودانکرنا دناف مالاندا، کێمتر لێهات بوون.

زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، نیشانێن PTSD پتر ل زارۆکێن هێتیمخانەیان دیار بوون ژ یێن نافمالان.

دانوستاندن ل گورەی عەدەتێن تایبەتێن جڤاکێ کوردی یێن دەربارەی ب خودانکرنا هێتیمان ل سەر ئەنجامان هاتەکرن.

پێشگۆتن

دگەلەك وەلاتێن ل سەرانسەری جیهانێدا، هژمارەکا مەزن ژهێتیمان ژ ئەگەرێ هەژاریێ، نە پێشکەفتنێ، کارەساتان و د رەوشێن شەڕاندا پەیدا دبن، هەروەسا فاکتۆرێن سەرەکی یێن پەیدا بوونا زارۆکێن ل سەر جاددەیانە (ئاپتێکەر-٨٩، ویلیامز-٩٣)، دیسا ژێکڤەقەتیانا خێزانێ، رۆلەکێ مەزن د ڤێ رەوشێدا دبینیت (بریان- ٩٥). دگەل ڤان ژی، هەمەڕەنگیا سەردەری یا نەباش دگەل زارۆکی، مینا رەوشێن ژیانا دناڤ لەشکەریدا، ل جهێ کاری، گونەهباری یێن رێکخستی و دەهمەنپیسی و سەربارکێن نەخۆشی یێن وەکو ئێدزێ... ڤێ رەوشێ پەیدا دکەن و ئاریشێن هەرە گرنگێن جڤاکی یێن ڤان وەلاتانە (کارلینی- ٩٣، گریسێل جانسن و ریشتەر-٩٠، جانسن ریشتەر و گریسێل- ٩٢). هەتا نهۆ ژی ئاڤاکرنا هێتیمخانەیان باشترین چارەسەرییا ڤێ ئاریشێیە ل دەڤەرێ، چونکو هیڤیێن کەسۆکی ژبۆ ڤان زارۆکان دگەل چارەسەری یێن کەتواری رانەهاتینە (عەبوود، صامویل، هادیرا و ئادوس-٩١، جونسۆن و هنەکێن دی- ٩٢). هەر چەوا بیت، ژ وان ڤەکۆلینێن ل سەر هێتیمخانەیان هاتینەکرن، خویا بوویە کو کەش و دەردۆرێن فەرمی، ئاکامەکا نەباش دکەتە سەر وەرارا ژیرمەندی و دلینی- جڤاکی یا زارۆکان (نیز- ٧٣، تزارد- ٧٩).

هەر ژ دەسپێکا دەمێن ئەزمۆنگەریێ ١٨٥٠-١٩٣٠، چاڤدێری یا نە سیستەمکری یا زارۆکان سەرنجا ڤەکۆلەران ب نك مرن و بەد وەراری یا وان

زارۆكانڤه كێشا، ئەوێن د دەزگەهـ و هێتمخانه و نەخۆشخانەیانڤه د ژین (لانگمییر و ماتیژسیك- ٧٥).

هەر زوو سپتزس دەربارەی ڤەحەواندنێ، خەمۆكییێ و حالەتێ زربەهرییێ نڤیسییه و دایه خویاكرن كو ئەڤ حالەتێن ژێگۆتی ژ ئەگەرێ ئاكاما دۆمدرێژا دەزگەهانه ل سەر ژێرمەندی و وەرارا كەساتییا زارۆكان (سپتزس- ٤٥، سپتزس و وولف- ٤٦).

ڤەكۆلینا دەربارەی هێتیمێن قورتالبوویی ژ سۆتنگەهێ، هەتا نهۆ ژی بەربەلاڤه (دالیانیز، كارامبات، زاكس- ٩٤). لێ هندەك ڤەكۆلینێن ستونی یێن دویفچوونێ خویا كرییه كو ئارێشەیێن رێكخستن و خۆكونترۆلكرنێ، نیشانێن دەروونلەشی و كاردانەوەیا دۆمدرێژا خەمۆكییێ، د كیژان رەوشێدا بن، ب بەردەوامی ل نك زارۆكان دمینن (بۆ نموونه: كیلسۆن-٨٠" ستیریا- ٦٨)، لێ هندەكێن دی دبێژن كو ئەڤ قورتالبووییه ژیانەكا سروشتی ددەمێ مەزنبوونێدا دگێرن (فروید و دان- ٥١" موسكۆڤیتز- ٨٥" سپرینگ-٥٢). ئەڤ سروشتیبوونه ژ ئەگەرێن خێزانا ئێككگرتی و شیاندنەكا سەركەفتی د بنگەهێن گرۆپێ خوه ب هێز ئێخستنێدا (روبنسۆن- ٧٦)، كونترۆلكرنا ئالۆزیێ ب رێكا دیتنا شونگرێن تێنا سێكسی یا خوه (فروید و دان- ٥١)، ئوو راهاتنەكا كاریگەر ب رێكا تەركیزكرنا ل سەر دلخۆشی و سەرەدەری یا كاملان دكامپێدا (هوگمان-٨٥) پەیدا دبیت.

هاتییه خویا كرن كو راهاتنا زارۆكان ب سانەهیتره د وان زارۆكێن بۆ ماوەیەكێ درێژ بەری سۆتنگەهێ ب باشی د ژیان (كیستێنبێرك - ٨٥)، رەوشا ئەوێن پاشڤەمانا مەژی هەین، د ژییێ بەری سێ سالییێدا دژوارتره،

هەرچەندە تەپەسەرکرنا وان ژ لایێ نەخۆشییا دەروونیڤە بێ جوداهییە (روبنسۆن- ٧٦).
سەردەمەکێ نوو ییێ ڤەکۆلینێ هات کو رێکێن پێشکەفتیتر بکار دئینن و زربەهری یا دەروونی وەکو پەستا ژیانا زارۆکی ل بەر چاڤ وەردگرن، سەرەرای رەوشا وان یا پڕ مەترسی، هەروەسا د شیاندایە کو نیشانێن چالاکیێ و راهاتنێ ژی ل دەف هەبن. ڤان زارۆکان ژی دبێژنێ "نە بەرئاتاف" (ئەنتونی و کوهلەر- ٨٧)، یان "ب هێز" (وورنەر و سمیت- ٨٢)، یان ژی دبێژنێ"خۆ راگرێ ل بەر پەستێ" (کارمێزی-٨٤). هەر چەوا بیت، ئەڤ تێرمە ب کێمی ژبۆ هێتیمێن قورتالبووی هاتییە بکارئینان، نەمازە د وارێ گرنگییا جۆرێ چاڤدانێدا.
زارۆکێن هێتیم ل ئەسیوبیا ل چاڤ زارۆکێن نە هێتیم ژیرمەندن، لێ کێمتر سەردەری و هەڤبەندیێ دگەل مەزنان دکەن (عەبوود، ساموێل، هادیرا و ئادوس- ٩١). ئەو زارۆکێن د دەزگەهێن ڤەحەواندنێڤە دژین پتر بەرئاتاڤی مەترسی یێن ساخلەمییا مەژینە ژ هەڤژی یێن خوە، ئەوێن دناڤ مالاندا د ژین (ئاژدوکوڤیك و ئاژدوکوڤیك- ٩٣). د لێکۆلینەکا ل سەر زارۆکێن هیندی یێن گواتیمالادا، دەربارەی زارۆکێن ترۆمادار ب مرنا ئەندامەکێ خێزانێ، یان ئەوێن گونەهبارییەکا توندوتیژیێ دیتین و ئەوێن ددەمێ شەڕێ ناڤخۆییدا ژ مالێن خوە هاتینە دەرێخستن، ئەنجامان خویا کر کو ئەو زارۆکێن د هێتیمخانەیانڤە د ژیان پێشبینی یێن کێمتر هەبوون ژبۆ پاشەرۆژێ (مێلڤیلی و لایکس- ٩٢). جۆراتییا کەشێ ب خودانکرنێ، وەکو فاکتۆرەکێ

گرنگ ییَ شکاندنا کریارا ترۆماییَ ژبۆ هێتیمان هاته پێشنیازکرن، نەمازە پشتی کارەساتێن مرۆڤچێکەر (کیلسۆن- ٨٠).

پاشخان

پشتی شەرێ جیهانییێ ئێکێ، کوردستان ل سەر تورکیا، ئیران، ئیراق و سورییێ هاته دابەشکرن و بۆ ماوەیەکێ درێژ د بن ستەم و تەپەسەرییێدا ژیایە. ڤی جڤاکی زمان، کلتۆر و عەدەتێن خوە یێن تایبەت هەنە. سەرەرای هەولێن بۆهژاندنێ و کریارێن جینۆسایدێ، شیاینە تایبەتمەندی یا خوە بپارێزن و ب ستراتیژی یا خوە یا تایبەت، شیا بەر سینگا کریارێن جینوسایدێ و هێرشێن داگیرکەر بگریت (ئەمنێستی ئنتەرناشیونال- ٩٠، کالبریت- ٩١، کوردۆ- ٨٨، میدل ئیست ووچ- ٩٣). ژ ئەگەرێن ڤێ چەندێ ژی کۆمەکا مەزن ژ هێتیمان پەیدا بوون، کو ژبلی سیستەمێ هەیی، چ سیستەمێن دی نەبوون چاڤدێری یا وان بکەت، ئەو ژی سیستەمێ ب خودانکرنا نافمالان بوو.

ل بۆ هارا ١٩٩١ێ و پشتی شەرێ کەنداڤی، دەڤەرەکا تەنا ل هەرێما ئازاد یا کوردستانا عیراقێ ژ لاییێ نەتەوێن ئێکگرتیڤە هاتە دانان. ئەڤ دەڤەرە ژ لاییێ پراکتیڤە ل سەر ئاستێن رامیاری و ئابۆری، ژ عیراقێ جودا بوو. هەر ژ وی دەمی وەرە، رێ ل بەر رێکخراوێن نە حکومی (NGO) ڤە بوو، کو کریارێن نووژەنکرنێ و ئاڤاکرنێ ل دەڤەرێ ئەنجامدەن. ئوو ل دەف هندەك ژ ڤان لایەنان، ئاڤاکرنا هێتیمخانەیان یا گرنگ بوو.

دڤێ لێکۆلینێدا، دێ هەولدەین وەرارا دلینی- جڤاکی ل دەف گرۆپەکێ هێتیمێن کوردستانا عیراقێ دەسنیشانکەین و دێ دگەل جۆرێ ب خودانکرنا هەیی ل دەڤەرێ هەڤبەرکەین.

رێك و ئالاڤێن کاری

نموونه (بابەت)

نموونه یێن هێتیمخانێ:

سالەکێ پشتی چێکرنا دەڤەرا تەنا ل کوردستانا عیراقێ و ل بۆهارا ١٩٩١ێ، نڤیسەرەکێ ڤێ لێکۆلینێ سەرەدانا هەر چوار هێتیمخانەیێن ل باژێرێن سلێمانیێ و دهوکێ کر، بیست و چوار هێتیم (١٥ کور و ٩ کچ، تێکرایی یا ژیێ وان ٨,٩ سال بوون)، هاتنە هلبژارتن کو هەمی مەرجێن لێکۆلینێ ل نك هەبوون. داکو خالێن جوداهیێ کێمتر بن، مەرجێن پشکداریێ ئەو بوون کو دایباب هەردوو دکریارێن ئەنفالاندا ل سالا ١٩٨٨ێ نەما بن، ژیێ وان دناڤبەرا (٤- ١٦) سالاندا بن، چ نیشانێن پاشڤەمانا مەژی یان چ نەخۆشی یێن سیستیماکی یێن گران لێ نەبن.

ئوو رەوشا هەر چوار هێتیمخانەیان تا رادەکێ زۆر وەکو هەڤ بوو.

د سالا ئێکێ یا دویفچوونێدا، ب تنێ ٢١ زارۆك ژ ٢٤ زارۆکێن شەنگستەیی مابوونە دهێتمخانێڤە (١٢ کور و ٩ کچ، تێکرایی یا ژیێ وان٩,٩ سال بوون).

سێ کورکا هێتیمخانه هێلا داکو ل گەل مرۆڤێن خوه بژین، دویفچوون بۆ نه هاته کرن.

نموونه یێن ب خودانکرنا نافمالان:

ژ وان هێتیمێن کو ب تەڤاڤی دناڤ مالێن مرۆڤێن خوەدا د ژیان، د هەمان دەڤەرێدا، ٣٠ هێتیم هاتنه هلبژارتن (١٠ کور و ٢٠ کچ، تێکرایی یا ژیێ وان ٩,٨ سال بوون)، ئەڤ زارۆکه ژ تۆمارا رێکخراوا مندالپارێزی یا کوردستانێ هاتنه وەرگرتن، کو ب گرنگی سەرەدەرییێ دگەل هێتیمان دکەت، چونکو دەستەلاتا ساڤا یا دەڤەرێ دشیاندا نەبوو ئامارێن تایبەت ب خۆڤە بکەت.

د سالا ئێکێ یا دویفچوونێدا، ب تنێ دویفچوون و لێنێرینا ٢٠ هێتیمان هاته کرن (٧ کور و ١٣ کچ، تێکرایی یا ژیێ وان ١٢,٤ سال بوون). ئەوێن نەهاتینه دیتن هاتبوونه ڤەگوهاستن بۆ هندەك مالێن دی، یان ژی هاتبوونه ڤەگوهاستن بۆ هندەك جهێن نه دیار.

ساخلەت و کاراکتەرێن خێزانێن سەخبێر دهەردوو لێنیرینێن شەنگستەیی و ئەوێن نه هاتینه دیتن ژی د(خشتەیێ- ١)دا خویا کرینه. لێ (خشتەیێ- ٢) توخم و ژیێ نموونەیان دیار دکەت.

جوداهی یا توخمی د هەردوو گرۆپاندا ئەو بوو کو کور ل هێتیمخانەیان پتر بوون و دناڤ مالاندا کچ پتر بوون. ئەڤە ژی دبیت ژ ئەگەرێ کاراکتەرێن جڤاکی-کلتۆری یێن جڤاکا کوردی بن، کچ هەتا شویکرنێ دمیننه دمالڤه و پاراستنا کچێ بابەتەکێ گرنگه ل نك خزم و عەشیرەتێ. ب ڤێ چەندێ ژی،

فهێتییه بۆ خزمێن کچێ کو بهێلن دەرکەڤیت و د هێتیمخانەیانڤە بژیت، لێ دهێلن کور بچیت.

نموونه یێن ترۆمادار:

دوو زارۆك (کورکەکێ پێنج سالی ژ گرۆپێ نافمالان و کچکەکا پێنج سالی ژ گرۆپێ هێتیمخانێ) هاتنە دوور ئێخستن، دەمێ د سالا ئێکێ یا دویفچوونێدا هەڤدیتنا دەربارەی ترۆمادارییێ دگەل کری، ژیێ وان ژ ژیێ گونجای بۆ پرسیارنامەییێن دەربارەی ترۆمادارییێ کێمتر بوو. دوو زارۆکێن دی ژی نەڤیان دڤێ لێکۆلینێدا بەردەوام بن (کچەکا دەهـ سالی ژ گرۆپێ نافمالان و کورەکێ شەش سالی ژ گرۆپێ هێتیمخانێ). ئەوێن مایی (۳۷ زارۆك، ۱۹ د هێتیمخانێڤە د ژیان و ۱۸ دناڤ مالێن مرۆڤێن خوەدا د ژیان).

چاڤپێکەفتن دەربارەی کاردانەوە یێن پشتی ترۆمایێ دگەل هاتە کرن و بارا پتر پرسیار ل سەر کریارا ئەنفالان یا سالا ۱۹۸۸ێ (میدل ئیست ووچ- ۹۳)، ئوو تراجیدیا رەڤا مەزنا سالا ۱۹۹۱ێ بوون (ئەحمەد- ۹۲).

خشتە-۱: کاراکتەرێن خێزانا سەخبێر ب رێژەیا سەدی.

بابەت	شەنگستەیی % هژمار = ۳۰	بەردایی % هژمار = ۱۰
هەڤبەندی ب هێتیمیڤە		
خویشك و برا	۱۳,۳	۰
باپیر و داپیر	٦,٧	۰
دایبابێن خویشك و برا	۷۳,۳	۹۰

مرۆڤێن دی	٦,٧	١٠
نه مرۆڤێن وان (نه خزم)	٠	٠
هژمارا زارۆكان		
٠	٤٣,٣	٦٠
١ – ٣	١٣,٣	٠
٤ – ٧	٣٠	١٠
٨ – ١٢	١٣,٣	٣٠
پتر ژ ١٢	٠	٠
رەوشا ژیانێ*		
٠	١٠	٢٠
١	٥٥	٠
٢	٣٥	٨٠
٣	٠	٠
جه		
گوند	١٦,٧	٢٠
كۆمەلگەه	٦٠	٥٠
باژێر	٢٣,٣	٣٠

*** ستانداردێ رەوشا ژیانێ ب هەبوونا موچەی، زەڤی یان مالێ دهێتە پیڤان: (سفر)= چ تشتێ ژێگوتی نینه، (١)= تشتەك هەیە، (٢)= دوو تشت هەنە، (٣)= هەمی تشتێن ژێگۆتی هەنە.**

خشتە-٢: توخم و ژیێ نموونەیان د هەردوو حالەتێن لێنێرینێدا.

ژی ب سالان	خێزانێن سەخبێریێ				هێتیمخانە			
	کور		کچ		کور		کچ	
	شەنکستەیی	پشتی سالەکێ	شەنکستەیی	پشتی سالەکێ	شەنکستەیی	پشتی سالەکێ	شەنکستەیی	پشتی سالەکێ
٤ - ٦	٣	١ (٢)	٤	١ (٣)	٢	١ (١)	٣	١ (٠)
٧ - ٩	١	٠ (١)	٤	١ (٣)	٦	٥ (١)	١	٣ (٠)
١٠ - ١٢	٤	٤ (٠)	٨	٧ (١)	٥	٤ (١)	٣	٣ (٠)
١٣ - ١٥	١	١ (٠)	٢	٢ (٠)	٢	٢ (٠)	٢	٢ (٠)
١٦	١	١ (٠)	٢	٢ (٠)	٠	٠ (٠)	٠	٠ (٠)
سەرجەم	١٠	٧ (٣)	٢٠	١٣ (٧)	١٥	١٢ (٣)	٩	٩ (٠)

هژمارێن دناڤبەرا کڤانادا یێن لێنێرینا دویفچوونێنە.

ئالاڤێن کاری

پرسیارنامەیا ئاخنباخ یا رەفتارا زارۆکی CBCL (ئاخنباخ و ئیدلبرۆک-٨٣) دگەل خێزانێن سەخبێریێ هاتە بکارئینان. بابەتێن پشکا ئێکێ ژ سێ پیڤەرێن چالاکیێ پێك دهێت: پیڤەرێ چالاکی یا خواندنگەهێ کو چوونا خواندنگەهێ ب خۆڤە دگریت، پیڤەرێ چالاکی یا جڤاکی کو هەڤالینیێ، رەفتارا ل مال و دگەل یێن دی، پشکداری یا د رێکخستن و چالاکی یێن هەمەجۆردا ب خۆڤە دگریت، ئوو پیڤەرێ بزاڤان کو پشکداریکرنا وەرزش و بزاڤێن هەمەرەنگ ب خۆڤە دگریت. پشکا مایی ژ ١١٣ بابەتێن مینا ئارێشەیێن دەرڤەیی و ناڤخۆیی یێن دلینی- جڤاکی ب خۆڤە دگریت کو

هەشت حالەتان دەسنیشان دکەت، حەزا خوە ڤەکێشانێ، نیشانێن دەروونلەشی، ئالۆزی/ خەمۆکی، ئاریشێن جڤاکی، ئاریشێن هزرکرنێ، ئاریشێن تەرکیزێ، رەفتارا ڤارێبوویی و رەفتارا دوژمنکارییێ.
دوو ئالاڤێن تایبەت ب زارۆکانڤە ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD ب شێوازێ چاڤپێکەفتنا نیڤ پێکهاتەیی، د سالا ئێکێ یا دویفچوونێدا، دگەل هەمی نموونەیان هاتنە بکارئینان: نیشاندەرێ ستانداردکرییێ کاردانەوەیا پشتی ترۆماییێ ل گورەی پاینووس (پاینووس و سپنسەر- ٨٦) ژبۆ ب دەستڤە ئینانا راستی و باوەری یا وی ئالاڤێ نڤیسەری ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD و هەروەسا ژبۆ هەلسەنگاندنا نیشانێن دی یێن هەڤبەند دناڤ زارۆکێن کوردستانێدا دانای، هاتە بکارئینان. ئەڤ ئالاڤێ نڤیسەری دانای ژ ٣٠ بابەتێن بەرسڤ (بەلێ/ نەخێر)، پێك دهێت (ئەحمەد- ٩٢).
سەبارەت پێزانینێن بکارئینای ژبۆ هەلسەنگاندنا دەروونی، پیڤەرێ CBCL ژبۆ پیڤانا چالاکیا زارۆکان بۆ هەر بابەتەکی، ژ سێ ئاستێن سیستەمکری یێن پیڤانێ پێك دهێت، ژ نزمترین(٠) بۆ بلندترین ئاست (٢) هاتیە دابەشکرن.
تێکرایی یا خالێن هەر پیڤەرەکی دێ دگەل یێن دی کۆمکەن و ل داوییێ، دێ سەرجەمێ خالێن چالاکی یا زارۆکی دیار بن کو دناڤبەرا کێمترین(٠) و بلندترین خالێن(٢٨) پیڤانێنە. هەر بابەتەکێ ئاریشە، د هەر پیڤەرەکێ د CBCL دا سێ بەرسڤ هەنە: (٠) نە راستە، (١) پیچەك راستە و (٢) گەلەك راستە. سەرجەمێ خالێن هەمی ئاریشەیان دبنە (٠ - ٢٤٤) خال،

ئەڤ ئالاڤە (CBCL) ب مشەیی دهێتە بکارئینان و راستی و رەواتییەکا باش هەیە (ئاخنباخ، هوێل، کوێی و کونەرس-٩١، ماك کۆنایوگی- ٩٢).

ئالاڤێ دی یێ لێنێرینا PTSD، پرسیارنامەیا نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ژبۆ زارۆکانە (PTSSCL - C)، ئەڤ ئالاڤە ژی ژ ٣٠ بابەتان پێك هاتییە، کو پرانی یا وان ژ کتێبا DSM-III-R هاتینە وەرگرتن (APA- ٨٧).

هندەك بابەتێن دی ژی تێدا هەنە ژبۆ دەسنیشانکرنا نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە. ئەڤ بابەتە ب شێوازەکی هاتینە هەلبژارتن کو ژبۆ چاڤپێکەفتنا زارۆکێن کوردستانێ دگونجایی بن. هەر ١٧ بابەتێن ئێکێ ل گورەی نیشانێن PTSD دکتێبا DSM-III-R ژبۆ دەسنیشانکرنا حالەتێPTSD هاتینە بکارئینان.

ددەمێ چاڤپێکەفتنا نیشاندەردا، چاڤپێکەفتن دگەل کەسێن مەزن (سەمیان)، ئەوێن هەڤبەندییەکا باش دگەل زارۆکێ هێتیم هەین، هاتە کرن. زارۆکان ئەو بیاڤ هەبوو کو بەرسڤێ ل سەر بابەتێن پشکا ئێکێ یا CBCL بدەن.

هەمی چاڤپێکەفتن ژلایێ یەك ژ نڤیسەرانڤە هاتنەکرن. چاڤپێکەفتن دگەل زارۆکان دمالێن وان یێن سەخبێرییڤە یان دهێتیمخانەیانڤە هاتنە کرن. هەمی چاڤپێکەفتن ب زمانێ کوردی هاتنە ئەنجامدان، کو ب شێوەیەکێ راستەوخۆ ژ پرسیارنامەیێن ئینگلیزی دهاتنە وەرگێران ، چونکو پرانی یا پشکدارێن ڤێ ڤەکۆلینێ نەخواندەوار بوون. چ کەسان پشکداریکرن د ڤێ ڤەکۆلینێدا رەت نەکر، هەمی د رازی بوون.

ددویفچوونا سالا ئێکێدا، زێدەباری تەکنیکێن چاڤپێکەفتنا شەنگستەیی، هەردوو ئالاڤێن دەسنیشانکرنا ترۆماییَ ژی، ب شێوازێ چاڤپێکەفتنا نیڤ پێکهاتەیی دگەل هەمی نموونەیان هاتنە بکار ئینان. ژبۆ تاقیکرنا جوداهییا دناڤبەرا گرۆپاندا (ANOVA)، (Chi- square) ، (t-test) ژ لایێ ئامارێڤە هاتنە بکارئینان.

ژبۆ خویاکرنا ئاکاما نەهاتن یان نەدیتنا هندەك نموونەیان و ژبۆ هەڤبەرکرنێن ئاماری یێن ئەنجامان د هەر دوو لێنێرینێن نیشاندەر و دویفچوونێدا، لێنێرینا هەڤبەندی یا نەتەڤاڤ ب ANCOVA هاتە بکارئینان کو دەربارەی سەرجەمێ خالێن چالاکیێ و سەرجەمێ خالێن ئارێشەیان و جۆرێن وان ئارێشە یێن پەیدا بووین، هاتە کرن.

ئەنجام

تێکرایی یا سەرجەمێ خالێن چالاکیێ د لێنیرینا دویفچوونێدا ل دەف هەردوو گرۆپێن نافمالان و هێتیمخانەیان ب گرنگی دبلند بوون:

گرۆپێ نافمالان ($\mu = 9\text{-}12$), $t(19) = 5.17$, $P < 0.001$)

گرۆپێ هێتمخانێ ($\mu = 7\text{-}12$), $t(20) = 7 - 69$, $P < 0.001$)

تێکرایی یا سەرجەمێ خالێن ئارێشەیان د هێتیمخانەیاندا پتر بوون و ب گرنگی دناڤ گرۆپێ نافمالاندا دکێم بوون:

گرۆپێ هێتیمخانێ ($\mu = 9\text{-}13$, $t(20) = 2.02$, $P= 0.06$)

گرۆپێ نافمالان ($\mu = 14\text{-} 6$, $t(19) = - 2.32$, $P < 0.05$)

باشترلێهاتنا خالێن چالاکیێ ل دەف زارۆکێن هێتیمخانەیان ژ ئەگەرێ چوونا خواندنگەهێیە (38.1%-87.5%)(t 2 (1) = 10.1, p <0.001)، لێ ژبۆ ئەوێن دناڤ مالێن سەخبێرییێدا د ژین، گوهۆرین نە یا گرنگە (45% - 65%).

زێدەبوونا سەرجەمێ خالێن چالاکیێ د هەردوو گرۆپێن نموونەیاندا ئاشکرا و بەرباوەرە، چونکو جوداهییا دناڤبەرا تێکرایی یا سەرجەمێ خالێن چالاکیێ دزارۆکێن دیتی و بێن نە دیتی ددەمێ لێنێرینا نیشاندەردا نە گرنگە. هەروەسا زێدەبوونا سەرجەمێ خالێن ئارێشەیان دناڤ گرۆپێ هێتیمخانێدا و کێمبوونا وان دناڤ گرۆپێ نافمالاندا، چ گرێدان ب نموونەیێن نەدیتیڤە نینە، نەمازە لێنێرینا هەڤبەندی یا نە تەڤاڤ خویا کرییە کو زارۆکێن نە دیتی چ ئاکامێن گرنگ ل سەر ئەنجامان نینە، خۆ ئەگەر توخم، ژی- تەمەن، جۆرێ ئارێشەیان و جۆرێ سەخبێرییێ ژی بکار بینین.

د هەردوو لێنێرینێن نیشاندەر و دویفچوونا هێتیمخانێدا، کوران پتر نیشان لێ بوون ژ کچان، لێ د نموونەیێن نافمالاندا و د هەردوو لێنێرینێن نیشاندەر و دویفچوونێدا، تێکرایی یا خالێن ئارێشەیان ل دەف کور و کچان وەکهەڤ بوون. کێمبوونا خالێن ئارێشەیان ل دەف گرۆپێ نافمالان و زێدەبوونا وان ل دەف زارۆکێن هێتیمخانێ، ل دەف کچان ئاشکراتر بوون ژ کوران. هەر چەوا بیت، (t-test) خویا کرییە کو دگەل دەمی، توخمی چ ئاکامێن گرنگ ل سەر خالێن ئارێشەیان نینن.

د لێنێرینا نیشاندەردا، ژبۆ نموونەیێن هێتیمخانە و نافمالاندا، زارۆکێن بچووکتر (کێمتر ژ ١١ سالان) پتر خالێن چالاکیێ هەنە ژ ئەوێن مەزنتر (پتر

ژ ١١ سالان). لێ دلێنێرینا دویفچوونێدا، زارۆکێن بچووکتر ب تنێ دناڤ هێتیمخانێدا پتر خالێن چالاکیێ هەبۆون. لێ سەرەرای زێدەبوونا خالێن چالاکیێ ل دەف هەردوو گرۆپان و د هەردوو لێنێریناندا، جوداهی یا ژیێ زارۆکان چ گرنگییا خوە دلایەنێ ئامارێدا نە بوو.

دهەردوو لێنێرینێن نیشاندەر و دویفچوونێدا، تێکرایی یا سەرجەمێ خالێن ئارێشەیان دگرۆپێ نافمالاندا، زێدەتر ل دەف زارۆکێن بچووکتر دیار بوون ژ ئەوێن مەزنتر. لێ د هێتیمخانێدا تێکرایی یا خالێن ئارێشەیان ل دەف زارۆکێن مەزنتر پتر بوون ژ یێن بچووکتر. دیسا ژلاییێ ئامارێڤە، جوداهی یا تێکرایی یا خالێن ئارێشەیان د هەردوو لێنێریناندا نە یا گرنگ بوو.

ب کارئینانا (t-test) بۆ گرۆپێن جووت، وەسا دیار کر کو تێکرایی یا خالێن ئارێشەیان ل دەف زارۆکێن مەزنتر ل نموونە یێن نافمالان کێم ببوون و ل دەف زارۆکێن بچووکتر ژ ئەوێن مەزنتر زێدە ببوون. لێ د هێتیمخانێدا تێکرایی یا خالێن ئارێشەیان ل دەف زارۆکێن مەزنتر پتر بوون ژ یێن بچووکتر.

ڤێ چەندێ ژی گرنگیەکا ئاماری هەبوو: (t(12) = - 2024, p <0.05)

(t(13) = 2.32, p <0.05)

دلێنێرینا نیشاندەردا، بەرچاڤترین رەفتار د هەردوو گرۆپاندا رەفتارا دوژمنکاریێ بوو. ددویفچوونا ئێکسالییێدا، ئەڤ رەفتارە ل دەف زارۆکێن نافمالان ب ئاشکرایی باشتر لێ هات بوو، لێ دهێتیمخانەیاندا هەر مینا مەزنترین ئارێشا رەفتارێ دهاتە دیتن. ب کارئینا ANOVA ژبۆ هەڤبەرکرنا هەردوو گرۆپێن هێتمخانە و نافمالان، خویا کر کو د هێتیمخانەیاندا زێدەبوونەکا بەرچاڤ د ڤان ئارێشەیێن ل خوارێ هەیە:

رەفتارا دوژمنکاریێ (t = - 2.03, P = 0.05)،
ئالۆزی/ خەمۆکی (t = - 2.11, P <0.05)،
ئاریێشێن تەرکیزێ (t = -1.91, P = 0.06)،
رەفتارا ڤاریێبۆونێ (t = -2.73, P < 0.05)،
ئاریێشێن دەرڤەیی (t = - 2.48, P < 0.05)،
ئاریێشێن نافخۆیی (t = - 2.16, P < 0.05).

دناڤ نموونەییێن هێتیمخانێدا و ل گورەی هەردوو ئالاڤێن دەسنیشانکرنا PTSD، هاتە خویا کرن کو ٤٧,٤٪ ژ زارۆکێن نموونە هەمی ساخلەتێن حالەتی ل نك هەبوون، لێ د نموونەییێن نافمالاندا ٣٣,٣٪ نیشانێن PTSD ل نك هەبوون (خشتەیێ- ٣). هەر چەوا بیت، ڤێ جوداهییێ چ گرنگی یا ئاماری بۆ نینە.

ب تنێ د زارۆکەکیدا ئالاڤێ (بەلێ/ نەخێر) یا PTSD نە شیا دەسنیشانکرنا حالەتی بکەت، ئەو ژی ب ئالاڤێ پاینووس (Pynoos) هاتە دیارکرن. لێنێرینا باوەرییێ د هەردوو بیاڤاندا خویاکر کو کوهینس کاپا دبیتە (٠,٩٤).

خشته- ٣: هەبۆونا PTSD ب هژمار(ه) و ریژەیا سەدی(٪)، ئوو تیکریی یا ژییێ وان (ب سالان) و توخمێ زارۆکێن دهەردوو حالەتاندا

گرۆپ	کوران				کچان			
	س	ه	٪	سال	س	ه	٪	سال
هێتیمخانه	١١	٥	٤٥.٤	١٠.٢	٨	٤	٥٠.٠	١٠.٧
خزانێن سەخبێرییێ	٦	٤	٦٦.٦	١٣.٢	١٢	٢	١٨.٢	١٢.٨

س = سەرجەمێ هەمی حالەتان د هەر گرۆپەکیدا

دانوستاندن

ژ کوردستانا عیراقێ، دوو گرۆپێن هێتیمان ئەوێن داییابێن وان د کارەساتەکا مرۆڤچێکەردا نەماین، د ڤێ ڤەکۆلینێدا هاتنە وەرگرتن: پشتی سالەکێ ژ مانا وان ل مالەکا سەخبێرییێ یان ل هێتیمخانێ هاتنە دیتن. پشتی سالەکێ دویفچوونا وان هاتە کرن و وەسا خویا بوو کو ل هەمبەری ئەوێن نافمالان، تیکچوونا ساخلەمییا مەژی و ئاریشێن رەفتاریێ ل نك زارۆکێن هێتیمخانەیان هەبوون. لێ سەرەرای ڤێ چەندێ ژی، د هەردوو رەوشاندا چالاکییا زارۆکان باشتر لێ هات بوو.

زێدەباری ڤێ چەندێ، جوداهییا توخمی و تەمەنێ زارۆکان د هەردوو نموونەیاندا، شرۆڤەکرنا گوهورینێن تیکرایی یا خالێن ئاریشەیێن دگەل

دەمی پەیدا بووین ناکەت، چونکو ل گورەی لێنێرینا ANCOVA ل سەر زارۆکێن هەردوو گرۆپان و د هەردوو رەوشاندا، خویا کریە کو توخمی و تەمەنی چ ئاکامێن گرنگ ل سەر تێکرایی یا خالێن ئارێشەیان نینن. ئەڤ ئەنجامە ژی دگەل پێزانینێن تیۆری یێن کتێبان دگونجن (عەبوود و هنەکێن دی-٩١، ئاژکوکۆڤیك و ئاژکوکۆڤیك- ٩٣، دێنیز- ٧٣، ئەکبلاد- ٨٨، تزارد- ٧٩).

گرۆپا ڤەقەتیایی (ئەوێن نە هاتینە دیتن) ژ لایێ ئامارێڤە چ ئاکامەکا گرنگ ل سەر ئەنجامان نە بوو، چونکو هژمارا نموونەیان یا کێم بوو. ئوو وەسا دیارە کو گرۆپەکا هلبژارتی بوو. ب نەمازەیی د گرۆپێ هێتیمخانێدا، زارۆکێن ڤەقەتیایی، سێ کورێن کمێتر ژ ١١ سالیێ بوون و دلێنێرینا نیشاندەردا گەلەك خالێن ئارێشەیان نیشادا بوون. ئەڤە ژی وێ چەندێ دگەهینیت کو د شیانا واندا نینە ب میننە ل هێتیمخانێ و حەز دکەن ڤەگەرنەڤە نافمالێن خزمان.

چاڤدێرێن هەموو زارۆکێن دنافمالاندا د ژیان، خزمێن هێتیمان بوون. باشتر لێ هاتنا زارۆکان ژلایێ خالێن ئارێشەیان و کێمی یا نیشانێن PTSD ڤە، ل دەف زارۆکێن گرۆپێ نافمالان، پشتەڤانییا لێکۆلینێن بەری نهۆ دکەت.

یا هاتیە پێشنیازکرن کو باشترین ئەنجامێن پۆزەتیڤ ژبۆ زارۆکەکێ قورتالبوویی ژ بۆیەرەکێ ترۆمایی ئەوە کو دگەل کەسەکێ گرنگێ دەردۆرا خوە (خزمێ خوە) بژیت، داکو بکاریت دگەل بۆیەرێ ترۆمایی بگونجیت و رابهێت (لیون- ٨٩). ئەنجامێن ژ ڤەکۆلینێن بەری نهۆ خویا بووین کو ژیاناندنا زارۆکێن ترۆمادار دناڤ هندەك جهێن دی یێن دووری خزمان

(عەشیرەتیێ) دبنە ئەگەرێ مەترسییێ ل سەر هێتیمێن کور (بلاك، کاپلان، ئوو هندریکس- ٩٣)، ئەڤە ژی پشتەڤانی یا ئەنجامێن ڤێ ڤەکۆلینێ دکەت. سەرەرای ڤێ چەندێ، هەبوونا خزمانیەکا نێزیك دگەل چاڤدێرێ د مالا سەخبێرییێڤە، نە فاکتۆرەکێ ئێکانە ییێ ئەنجامێن باشێن مالێن سەخبێرێنە، دڤێ ڤەکۆلینێدا.

کورکەکێ دەه سالی، ئەو ب تنێ دگەل خزمەکێ دوور د مالەکا سەخبێرییێڤە د ژیا و باشترین ئەنجام و چارەسەری نیشا دا بوون (تێکرایی یا خالێن ئارێشەیان ژ ١٤ خالان ببوونە ١). ب ڤێ چەندێ، ئەم وەسا دبینین کو باشی یا ب خودانکرنا د نافمالاندا، ژ ئەگەرێ پێکهاتەیێ خێزانییە د ڤی سیستەمێ سەخبێرییێدا، بەروڤاژی سیستەمێ خرڤەکرنا زارۆکان د هێتیمخانەیانڤە کو ب تەڤاڤی ژ کەشێ خێزانێ دوورە. ئەڤ شرۆڤەکرنە دگەل هندەك ڤەکۆلینێن دی یێن بەری نهۆ ل سەر زارۆکێن ڤەقەتیایی دگونجن (روبێرتسۆن و روبێرتسۆن- ٧١). ئوو ژ ئەنجامێن ڤێ ڤەکۆلینێ وەسا خویا بوو کو د جڤاکا کوردیدا، ب خودانکرنا زارۆکان دناڤ مالێن خزماندا گەلەك باشترە ژ خودانکرنا وان دهێتیمخانەیانڤە.

دسەر هندێ را، ئەنجامێن ڤێ ڤەکۆلینێ نە بریاردەرن. هەرچەندە نموونەیێن ڤەکۆلینێ ژ لایەنێن پاشخانێ و دەمی و ئەگەرێ هێتیمبوونێڤە وەکهەڤن. لێ گەلەك فاکتۆرێن کێماسیێ تێدا هەبوون، وەکو هژمارا کێم یا نموونەیان، جوداهی یا دناڤبەرا توخم و ژییێ نموونەیاندا، هەبوونا گرۆپەکێ مەزن ژ نموونەیێن ڤەقەتیایی و چوارچوڤەکرنا مەرج و ساخلەتێن پشکداریکرنێ.

ل داويێ ژی، دەمێ ئەم بەحسی ساخلەتێن نافخۆیی یێن سیستەمێ ب خودانکرنا نافمالان ل کوردستانێ دکەین، فەرە ژبیر نەکەین کو نموونەیێن ڤێ ڤەکۆلینێ نوونەراتییا باشۆرێ کوردستانێ (کوردستانا عیراقێ) ب تنێ دکەن. لەوا ڤەکۆلینێن زێدەتر پێدڤینە کو هژمارەکا مەزنتر یا هێتیمێن جڤاکا کوردی ب خۆڤە بگریت و پتر گرنگییێ بدەتە کەشێ دەردۆر ژبۆ وەرارەکا سروشتی و باشترلێکرنا هێتیمان، هەروەسا ژبۆ هندێ کو سیستەمێ هێتیمخانەیان بهێتە گوهۆرین و مینا کەشێ نافمالێ لێ بهێت. دیسا ئەڤ بابەتە پێدڤی هندەك ڤەکۆلینێن دییە ل سەر سەرەدەری و چارەسەرکرنا رەوشا هێتیمان ل دەڤەرێ و ل هەمی جیهانێ ژی.

IV

پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمادارییێ
ل نك زارۆكێن كوردستانێ
پشتی كریارێن لەشكەری یێن "ئەنفالان"
ل كوردستانا عیراقێ هاتینەكرن

د. عبدالباقی عبدالرحمن ئەحمەد مایی
محمد ئە. سوفی
ڤیڤیكا سوندلین ـــ واهلستین
ئانا ــ لیس ڤون كنورینگ

European Child & Adolescent Psychiatry (2000); 9: 235-43.

پوختە

پشتی کریارا ئەنفالان ب پێنج سالان، چل و پێنج خێزانێن قورتالبوویی ب شێوەیەکێ عەشوایی ژ دوو کەمپان هاتنە وەرگرتن. ژبۆ هەر خێزانەکێ مە چاڤپێکەفتن دگەل سەمیانێ مالێ و مەزنترین زارۆکی کر، ژبۆ ڤێ چەندێ ژی، مە ئامیرێن (PTSS-C)،(HTQ) ل دویف ئێك بکارئینان. بۆ مە وەسا خویا بوو کو ٨٧٪ ژ زارۆکان و ٦٠٪ ژ سەمیانێن وان نیشانێن پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ لێ دیارن.

لێ پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ ددەمێ زارۆکینییێدا، ب شێوەیەکێ بەرچاڤ ب ترۆماداری یا زارۆکی و دەمێ دبەندیخانێدا هەڤبەند بوو، نە باندۆرا پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایا دایکێ و نە ژی گەهشتنا بابێ نە ترۆمادار، نیشان بەرزە کرن. ئاستێ بلندێ کارکرنا زارۆکان و ئاکاما فاکتۆرێن هەڤبەند ب زارۆکانڤە، ئەوێن نە بنە ئەگەرێ ڤەگرتنا نیشانان، دانوستاندن دێ ل گورەی ساخلەتێن کلتۆری و پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایا زارۆکینیێ ل سەر هێتەکرن.

پێشگۆتن

فاكتۆرێن تایبەت ب بۆیەرێن ترۆمادارییڤە و پەیدابوونا نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ، ب شێوەیەكێ بەرچاڤ دڤەكۆلینێن نوو دا زێدە بووینە.

د هندەك ڤەكۆلیناندا، ئەگەر هەڤبەندییەك دناڤبەرا زارۆكان و دایبابێن واندا خویا كر بیت(٢٥). زارۆك ژ مەزنان جودانە، ژ لایەنێن دەسنیشانكرنا بۆیەرێن ترۆمادار، كاردانەوەیا وان ژبۆ بۆیەرێن ترۆمایی، بیرهاتنێن ترۆمایێ و خۆگونجان و راهاتنا دگەل بۆیەرێن ترۆماییدا. ئەڤ جوداهییە ژی ب شێوەیەكێ سەرەكی ل سەر تەمەنی و ئاستێ وەرار و پێگەهشتنا كەساتییێ رادوەستیت (٢٤، ٣٣، ٣٦). ژیێ ژ هەمیا ب مەترسیتر كو بەرئاتاڤی ترۆماداری و نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ببیت (٨- ١٢) سالن.

زارۆكێن بەری ژیێ ئاخفتنێ ب تەڤاڤی ب دایبابێن خۆڤە دگرێدانە، چ ژلایێ دەسنیشانكرنا گەفێ بیت یان ژی ژلایێ كاردانەوەیا وان بیت ژبۆ گەفێ (٣٢). ژی (تەمەن) و پێگەهشتنا زارۆكی، ب كاردانەوەیا دەوروبەران ژبۆ بۆیەرێ ترۆمادار ئاكامدار دبیت. زارۆكێن ساڤا پتر ژ گەفێن ترۆمایێ دهێنە پاراستن ژ زارۆكێن مەزنتر. لێ دسەر ڤێ چەندێ را ژی، ئەو ترۆماییێن ددەمێ زاروكینییێدا روو ددەن، پتر كار دكەنە سەر وەرار و پێگەهشتنا كەساتییێ دئایندەیدا و دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا هندەك سەرباركێن زیانبەخش دكەساتی یا وی یا ئاییندەییدا.

هندەك نیشانێن پشتی ترۆمایێ بۆ ماوێ چەندین سالان (پشتی بۆیەرێ ترۆمایی) ل نك نەخۆشی دمینن (٣٤) و سەرباركێن زیانبەخش ددەمێ

زاروکینییێدا و دەمێن ددویفدا ژی لێ پەیدا دبن(٣٥). ب ڤێ چەندێ ژی، دەسنیشانکرنا نیشانێن پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایێ بۆ جارا ئێکێ ل چاپا سییێ دکتێبا (DSM-III)دا هاتییە بەحسکرن(٧).

هەروەسا جوداهییا توخمێ زارۆکان ژی د ترۆمایا زارۆکینییێدا هاتییە دیتن (٥). هندەك ڤەکۆلینان خویا کرییە کو نیشان پتر ل کچان پەیدا دبن، لێ هندەکێن دی وەسا دیتینە کو نیشان پتر ل کوران دیار د بن. ئەڤ جوداهییە ژی، ڤەدگەریتەڤە بۆ فاکتۆرێن ستایلێ خۆپاراستنێ و بەرهنگاری یا بۆیەرێ ترۆمایێ، میکانیزما راهاتنێ دگەل بۆیەران، هەبوون و ب کارئینانا پشتەڤانییا جڤاکی، هەروەسا ل سەر فاکتۆرێ پێشبینییێن کاردانەوەییێ و زالبوونێ رادوەستیت.

دناڤ زارۆکێن بەرئاتاڤدا، گەلەك فاکتۆر هەنە کار دکەنە سەر پەیدابوونا نیشانێن PTSD (٢١،١٧). لێ د دەمێ شەراندا، دوورکرنا ب زۆری و خۆجهکرنا زارۆکان ل جهێن بەروەخت، ژ هەمی فاکتۆرێن دی پتر نیشانان پەیدا دکەن(٩). گەفێن ژنشکاڤە ل سەر ژیانێ د هێنەکرن مینا توندوتیژییێ (ستەم و قوتان) ژ فاکتۆرێن گرنگێن پەیداکرنا (PTSD)نە (١٧).

هەڤبەندییەکا پۆزەتیڤ دناڤبەرا نێزیکییا ترۆمایێ و دژوارییا کاردانەوەیێن پەستا پشتی ترۆمایێ دناڤ زارۆکێن پشتی ١٩٨٨ێ و بیڤەلەرزێن ئەرمینیا هاتینە دیتن (٢٧).

پشتی سالەکێ ژ بۆمبە بارانکرنێ، کاردانەوەیێن دۆمدرێژێن پەستێ ل نك گرۆپەکێ زارۆکان ل ئیسرائیلێ ما بوون، ئەڤ پەستە ژی ب دژواری یا تۆشبوونێ و تەمەنێن گەنجتر گرێدای بوون (٣١).

سەرەرای وێ چەندێ کو گرنگی یا فاکتۆرێن کلتۆری دپەیداکرنا نیشانێن PTSD دا ل جەم مەزنان ئاشکرانە، لێ ڤەکۆلینێن ل سەر PTSD ژ دیدێن خێزانیێڤە خویا کرییە کو نیشان ل زارۆك و مەزنێن هەمان خێزان هێشتا ب دروستی ئاشکرا نەبووینە (٢٣،٢٥).

کۆمەکا ڤەکۆلینێن ل پەی هەڤ دەربارەی ئاکاما دۆمدرێژا ترۆماییێ ل سەر پەناهندا یێن گەنج ل کەمبۆدیا، ئەوێن کو باوەری و بهاییێن جڤاکی یێن کەمبۆدی ئاکامیێ دکەنە سەر چێکرنا نیشانان و شیانێن خۆگونجانیێ (٢٥).

سەرەرای گرنگیا نیشانێن PTSD، لێ هەبوونا نیشانان مەرج نینە رێکیێ ل کار و خواندن و ئەرکێن نافمالێن گەنجان بگریت، ئوو هەبوونا نیشانان ل جەم داییابان دبیتە ئەگەرێ ئاستەکێ نزم یێ ئەرکێن داییابینییێ (٢٨،٢٩).

هەتا نهۆ پێزانینێن ل سەر فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە کو کار دکەنە سەر نیشانێن PTSD ل جەم زارۆکان نە ئاشکرانە یان تێڤەلن.

ئەڤ ڤەکۆلینە ژبۆ هندێیە کو جوداهی یا دناڤبەرا زارۆك و مەزنێن هەمان خێزان، دەربارەی سەربۆرێن ترۆمایی و پەیدابوونا نیشانێن PTSD دەربێخین. هەروەسا ژبۆ هندێیە کو نیشانێن PTSD ل جەم زارۆکان دەسنیشانکەین، ئەو نیشانێن ژ ئەگەرێ کارەساتێن چێکری یێن مرۆڤان ل کوردستانێ پەیدابووین (پرۆسەیا ئەنفالان).

پاشخان

ژبۆ هندێ کو پتر د کاراکتەر و ئەنجامێن ڤێ ڤەکۆلینێ بگەهین، فەرە پاشخانەکا پێزانینان دەربارەی ئاریشە یا کوردان و کوردستانێ د دەمێ ئەنجامدانا ڤێ ڤەکۆلینێدا بەحسکەین.

ب گشتی کوردان زمان و کلتۆر و بهایێن خوە یێن جڤاکی هەنە. خێزان پێکڤە گرێداینە و د دەمێن تەنگاڤی و کارەساتاندا هەڤکارییا هەڤ دکەن(١٠). وەکو جڤاکەکێ کشتوکال، خێزانا کوردی گرنگترین یەکەیا جڤاکییە کو فەرە بهێتە پاراستن. د پڕانی یا خێزاناندا هژمارەکا زۆر یا زارۆکان هەنە و پتر ژ دوو رڤێشتان ب هەڤرا د ژین و گەلەك ژن و مێر د هەمان خانیڤە د ژین. پشتی دەمەکێ کورت ژ سنێلەییێ، کور و کچ مینا زەلام و ژنان بەرپرسیارییان وەردگرن. ل وی دەمێ ژن بەرپرسیاری یا سەخبێریا مالێ و پەروەردەکرنا زارۆکان وەردگریت، زەلام بەرپرسە ژ دابینکرنا ئابۆرییێ خێزانێ و پاراستنا مالێ. ب ڤێ چەندێ ژی، دەمێ زەلام نە ل مال بن، ژن پتر بەرئاتاڤی ئاریشەیان دبن د دەمێ کارەساتاندا.

هەر ژ دەمێ شەرێ جیهانییێ ئێکێ، کوردستان کو وەلاتێ پتر ژ ٢٥ ملیون کوردانە، دناڤبەرا تورك، ئیران، عیراق و سورییێدا هاتیە دابەشکرن. گرنگی یا خێزانێ وەکو یەکەیا پاراستنا جڤاکی ب هێزتر لێ هات، چونکو کورد د هەر وەلاتەکیدا ب کێمە نەتەوە دهاتنە حسابکرن. ل داوی یا سالێن هەفتییان و د دەسپێکا سالێن هە شتییاندا، حکومەتا عیراقێ هەوەکا جینۆسایدی ل دژی مللەتێ کورد ئەنجامدا(١٨). زارۆك، کو پتر ژ نیڤەکا جڤاکێ کوردی پێك دهینن، قوربانی یێن سەرەکی یێن ڤان کارەساتان بوون،

چ ب راستەوخۆیی بیت، یان ژی ب نەراستەوخۆیی بیت، مینا نەمانا دایبابان، ژ دەستدانا خانی، ژدەستدانا کەل و پەلێن ژیانێ، پێکهاتەیێ پاراستنا جڤاکی و دیتنا کارێن هۆڤانە و مشت توندوتیژی(٨).

هەتا نهۆ چ لێنێرینێن کاملان ژبۆ کارتێکرنا ڤێ توندوتیژی یا رێکخستی و دۆمدرێژ ل سەر رەوشا جڤاکی و دەروونی یا جڤاکێ کوردی نە هاتینە کرن.

ل ڤێ داویێ، نموونەیێ هندەك زارۆکێن کەفتینە دناڤ کەمپاندا، گەلەك نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ لێ دیار بوون، ئەڤ نموونەیە پشتی دوو هەیڤان ژ تراجیدیا رەڤا مەزن ل کوردستانا عیراقێ ل ئادارا ١٩٩١ێ هاتبوونە وەرگرتن(٣). پشتی کێمبوونا نیشانان ددویفچوونا دوو هەیڤیدا، جارەکا دی ل دویفچوونێن پشتی ١٢ و ٢٦ هەیڤان، نیشان ب سنسلەیی پتر لێ هاتن(٥).

د ڤەکۆلینەکا دی یا نوو دا، نیشانێن PTSD و ئارێشێن رەفتارێ ل دەف زارۆکێن هێتیمخانەیان پتر بوون ژ وان زارۆکێن هێتیمێن ژ لایێ سیستەمێ جڤاکیێ کوردستانا عیراقێڤە دهێنە سەخبێرکرن.

کریارا لەشکەری یا ئەنفالان

رامانا ئەنفالێ ئانکو تالانکرن و ژێ ستاندن، ئەنفال ناڤێ سورەتا هەشتێیە ژ قورئانێ. هەروەسا ئەڤ ناڤە ل سەر هەوەکا لەشکەری یا عیراقێ هاتییە دانان ب مەرەما بنبڕکرنا کوردێن باکورێ عیراقێ، ڤێ هەوێ ژ ٢٣ی سباتێ و هەتا شەشی ئیلونا ١٩٨٨ێ ڤەکێشا بوو (١٨).

ل گورەی دوكیومێنتەكا نە بەلاڤكری یا حكومەتا عیراقیێ كو ل دەمێ سەرهلدانا ١٩٩١ێ، ئوپۆزوسیونا كوردی ب دەست خوە ئێخست بوو، ددەتە خویاكرن كو ل دویف نموونەییێ هلبێرگ، ئەڤ هەوە ب جینۆسایدێ ل قەلەمدایە (١٥). ل گورەی لێنێرین و بەرێخودانێن رۆژهەلاتا ناڤێن، ب هزاران گوندی یێن كوردان د هەر هەشت قۆناغێن هەوا ئەنفالێدا هاتینە ئێخسیركرن. ب زیلێن لەشكەری برینە زیندانێن ڤەدەر و دكەلاتێن ناڤەراست و باشۆرێ عیراقێدا هاتینە زیندانكرن. لەشكەری فەرمانێن ئاشكرا هەبوون كو هەمی زەلامێن دناڤبەرا ژیێ ١٦-٦٠ سالییێدا بكوژن.

هندەك ژگەنج و كەسێن كورد ل جهێ ئێخسیركرنێ كوشتن، هندەك ددەمێ ئێخسیرییێدا ژ خێزانێن وان جوداكرن، داكو رەوانەی هندەك جهێن نە دیار بكەن و ب هزاران ژی هاتنە بەرزەكرن (١٤ ، ١٨). گەلەك كەس ژی دەربەدەر بوونە سەر سەر توخیبێن ئیران و توركییێ(١،٢).

پشتی بریارا لێبۆرینا گشتی یا ٦ی ئیلونێ ١٩٨٨، خێزانێن قورتالبوویی كرنە دناڤ هندەك كامپێن تایبەتدا كو مینا جهێن وان بوون.

پشتی سێ سالێن ژێكڤەقەتیانێ، زەلامێن پێشمەرگە ل بۆهارا ١٩٩١ێ زڤرینەڤە و گەهشتنە خێزانێن خوە دناڤ كامپێن ئازادكریدا. ئوو د هەیڤێن ددویڤدا، دەمێ جڤاتا ئێمناهی یا نەتەوەێن ئێكگرتی دەڤەرا تەنا پەیداكری، خێزانێن قورتالبوویی ژ ئەنفالان، كامپێن خوە ب جه هێلان و زڤرینەڤە سەر جهێن خوە یێن سەرەكی.

ڕێکێن کارکرنێ

بابەت

ل هاڤینا ١٩٩٣، هژمارا مایی ژ خێزانێن ئەنفالییان ل ڕۆژهەلاتا دەڤەرا سۆران، ل کەمپا سموود هاتنە ئاکنجیکرن، هژمارا وان ژی ٦٠٠ خێزان بوون، ٢٢٠ خێزانێن دی ل ڕۆژئاڤایا دەڤەرا بادینا، ل کەمپا جیژنیکان هاتنە ئاکنجیکرن. ئەڤ خێزانە نە دشیان ب ڤەگەرنەڤە مالێن خوە، چونکو گوندێن وان ب تەڤاڤی هاتبوونە وێرانکرن یان ژی هێشتا دبن کونترۆلا حکومەتا عیراقێڤە بوون.

دەربارەی قەبارەیێ خەلکێ هەردوو کامپان دناڤ خێزانێن ئەنفالییاندا و ژبۆ خوە دوورکرنێ ژ هلبژارتنا پێشوەختا نموونەیان، هەول هاتنە دان کو نموونەیان ژ ناڤ هەردوو کامپان وەرگرین. ب شێوەیەکی هاتنە هەلبژارتن کو ژ مالا ئێکێ هەتا بیست مالان ژ کەمپا سموود و هەتا دەه مالان ژکەمپا جیژنیکان. ژ هەر کەمپەکێ ٢٥ خێزان هاتنە هلبژارتن.

ئەوێن کێم مەژی، ئەو خێزانێن ئەندامەکێ کێم مەژی هەی یان بەری نهۆ ئەندامەکێ کێم مەژی تێدا هەبوو بیت، یان پێشێلبوونەکا مەژی ددەمێ بەری کریارا ئەنفالێدا هەبوو بیت، ئوو زارۆکێن د بن ژییێ دوو سالییێدا، ژ ڤێ ڤەکۆلینێ هاتنە دوورئێخستن. سێ خێزان ژ کامپا سموود و دوو خێزان ژ کەمپا جیژنیکان ئەڤ خالێن ل سەلال ل نك هەبوون، لەوا ژ ڤەکۆلینێ هاتنە دەرێخستن.

ئەوێن ماین: ٤٥ خێزانێن ئەنفالی بوون (٢٢ خێزان ژ سموود و ٢٣ ژ جیێژنیکان).

زارۆکێ ژ هەمیا مەزنتر د هەر خێزانەکێدا (٢٤ کور، تێکرایی یا ژییێ وان ١٢,٣ سال بوون، ئوو ٢١ کچ، تێکرایی یا ژییێ وان١٢,٤ سال بوون)، ئوو سەمیانێن وان (٢٢ زەلام، تێکرایی یا ژییێ وان ٤١,٥ سال بوون و ٢٣ ژن، تێکرایی یا ژییێ وان ٤٢,٨ سال بوون)، چاڤپێکەفتن دگەل هاتەکرن. ب تنێ ٤٢٪ ژ سەمیانان خواندنگەهـ خواندینە و هەمی زەلام بوون. هەر چەوا بیت، چ سەمیان د ڤێ ڤەکۆلینێدا نە گەهشتبوونە پلا تەڤاڤکرنا زانینگەهێ. پڕانی یا سەمیانان، بەری کریارا ئەنفالێ کارێ کشتوکالییێ دکر. دەربارەی کاراکتەرێن نموونەیان، چ جوداهی ییێن گرنگ دناڤبەرا هەردوو کامپاندا نە بوو (خشتە- ١).

خێزانێن ڤێ ڤەکۆلینێ وەکهەڤن د وارێ ئەتنی (کورد)، ئایینی(موسلمان)، پاشخان (ژ گوندێن دوورێن کوردستانا عیراقێ هاتینە)، ئاستێ جڤاکی و ئابۆری (بەری ئەنفالان، هەمیا زەڤی و ئاژەلێن خوە هەبوون و پاشی ل ڤان جهان ئاکنجی بووینە). ئوو هەمی بەرئاتافی هەمان کریارا لەشکەری بووینە. کریارێن لەشکەری ژی د ڤان وارادا هاتبوونە ئەنجامدان:

١. هێرشێن کیمیاوی و ئاگرباراندنا تەیاران.

٢. هێرشێن تانك و زرێپۆشان ژبۆ وێرانکرنا ملکەت و مالان.

٣. دەستەسەرکرن و ڤەگوهاستنا خەلکی بۆ باشۆر و ناڤەراستا عیراقێ.

٤. هێلانا خەلکی دناڤ خەما واندا کو نەشیان باب و برا و مێرێن خوە ببینن، داکو خەلك هزر کەن کو مرۆڤێن وان هاتینە کوشتن یان بەرزەکرن.

٥. ئێخسیرکرنا خەلکی و هێلانا وان د زربەهرکرنەکا سەختدا، بۆ ماوێ ٤-٣٢ هەفتەیان، خشتەیێ(٢) نەخۆشترین سەربۆرێن زارۆك و سەمیانێن وان خویا دکەت، ئەوێن ددەمێ ئێخسیرییێدا ب سەری هاتین.

ئالاڤێن کاری

- **نەخشەیا راستڤەکرییا خێزانێ** (٢٣):

ئەڤ نەخشەیە Genogram هاتییە ب کارئینان ژبۆ خرڤەکرنا پێزانینێن دیمۆگرافی د سێ بەرەبابکاندا. ئەڤ پێزانینێن خوەسەرێن هەر خێزانەکێ، ژ سەمیانی هاتینە وەرگرتن، مینا: ژی (تەمەن)، توخم، بارێ جوتبوونێ، بارێ خواندنێ، کار، نەخۆشییێن کەڤنار، ئەو دەرمانێن نهۆ ب کار دئینن، ژ هەڤجودابوون، مرن، بەرزە بوون، نە دیار بوون و پێکهاتەیێ خێزانێ، بەری و پشتی کریارا ئەنفالان.

- **پرسیارنامەیا هارڤارد ژبۆ ترۆمایێ (HTQ):**

ئالاڤەکە ژبۆ دەسنیشانکرنا بۆیەرێن ترۆمایی و نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ د مەزناندا ب کار دهێت (٢٠). پشکا ئێکێ: هژمارا گشتی یا ترۆمایان دپیڤیت، پشکا دووێ: نەخۆشترین و سەختترین بۆیەران تۆمار دکەت و پشکا چوارێ دەسنیشانکرنا پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆماداریێ دکەت. ناڤرێژا باوەریێ و فاکتۆرێ ئەلفا یێ کرۆنباخ ژبۆ بۆیەرێن ترۆمایێ ب سنسلەیی دبیتە(٠,٩٣ ئوو ٠,٩٠)، ئوو ژبۆ نیشانێن هەڤبەند ب

ترۆماداریێڤە دبیتە (٠,٩٨ ئوو ٠,٩٦). هەر سێ پشك دگەل مەزنان هاتنە ب کارئینان ، لێ ژبۆ زارۆکان پشکا (٢،١) ب تنێ هاتنە ب کارئینان.
پشکا سیێ ژی کو دەربارەی بریندداربوونا سەری بوو، نە هاتە ب کارئینان.

- **ئیندێکسا کاردانەوەیا پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ د زارۆکاندا** (١٢،١٣،٢٦):

ئەڤ ئالاڤە (CPTSD-RI) ژبۆ دەسنیشانکرنا پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆمایێ د زارۆکاندا بکار دهێت. ئەڤ ئالاڤە ژ ١٧ پرسیارێن بەرسڤ (ئەرێ یان نەخێر) پێك دهێت، نافرێژا باوەرییێ ب ٠,٧٨ بکارئینایە.
د ڤێ ڤەکۆلینێدا، دگەل ٢٣ زارۆکان هاتە بکار ئینان ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD. هەر چەوا بیت، ئەڤ ئالاڤە ب تنێ ژبۆ نیشانێن هەڤبەند ب (PTSD)ڤە دهێتە بکارئینان.

- **نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ د زارۆکاندا** (PTSS-C):

ئەڤ ئالاڤە ژ لایێ ڤەکۆلەریڤە (عبدالباقی احمد)هاتیە ئافراندن، بەرهەمێ سەربۆرەکا کلینیکی یا درێژە (پتر ژ دەھ سالان). دگەل زارۆکێن کوردستانێ و سوێدێ و زارۆکێن ژ هندەك پاشخانێن دی بکار ئینایە، هەروەسا بەرهەمێ کارکرنا ڤەکۆلەرییە دگەل زارۆکێن خوەدی دوو پاشخانێن کلتۆری ل کوردستانا عیراقێ و سوێدێ.
ژبۆ بکار ئینانەکا ساکار، کلتۆر ئامێز و ب ساناهی، پێدڤی ب چاڤپێکەفتنێن نیڤ پێکهاتەیی دبیت، مەرەم ژێ دەسنیشانکرنا (PTSD)

یە و جوداکرنا وێیە ژ نیشانێن نە هەڤبەند ب (PTSD) ڤە کو ل پشتی تراژیدیا رەڤا مەزن بۆ زارۆکان پەیدا بووین، ئەڤە ژی سەدەمەکێ بەرهۆز بوو کو ڤی ئالاڤی چێکەین.

دەمێ هەر چاڤپێکەفتنەکێ، نە پتر بۆو ژ ٣٠ خۆلەکان. زێدەباری نیشانێن مەرەم پێ، ساخلەتێن پێدڤی ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD ل گورەی کاراکتەرێن سیستەمێ DSM، ئوو نیشانێن دی یێن پەستا پشتی ترۆماییێ، ئەوێن د ڤەکۆلینێن بەری نوکە و کارێن کلینیکیدا خویا کرین، ب خۆڤە دگریت. هەر هەڤدە ساخلەتێن ئێکێ ژ کتێبا DSM-III-R ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD هاتینە وەرگرتن(٧). ئەڤ ساخلەتە ل سەر کومێن ساخلەتان هاتینە پشککرن، (ساخلەتێن ١- ٤) ژبۆ دووبارە سەربۆرییێ، (ساخلەتێن ٥-١١) ژبۆ خۆدانەپاشێ و (ساخلەتێن ١٢- ١٧) ژبۆ زێدە هشیارییێ هاتینە دانان.

هەر زارۆکەکێ ساخلەتەك ژ کۆما دووبارە سەربۆرییێ، سێ ساخلەت ژ کوما خۆدانەپاشێ و دوو ساخلەت ژ کۆما ساخلەتێن هشیاری یا زیدە ل نك هەبن، دێ شێین ناڤێ PTSD دانینە سەر وی زارۆکی.

ساخلەتێن نە هەڤبەند ب نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێڤە PTSD کو کۆما ساخلەتێن ١٨- ٣٠ ب خۆڤە دگریت، ژ ڤان بابەتان پێك دهێت: گوهورینا گێولی، ئارێشەیێن خوارنێ، ئێشانێن لەشی، زێدە لڤین، پێشێلبوونێن ئاخفتنێ، هەستداری، ترسیانێن نە تایبەت ب ترۆماییێڤە و کاردانەوە یێن ترسەکا دژوار، ئەڤە ژبۆ هندێنە کو دگەل ڤەکۆلینێن بۆریدا هەڤبەرکەین (١١، ٢٦، ٣٠، ٣٧).

هەمی ساخلەت پێکڤە دبنە ٣٠ بابەت کو بەرسڤێن وان ب (ئەرێ یان نەخێر) بیت. هەر بەرسڤەکا ئەرێ، دێ نمرەیا (١) دەینێ و هەر بەرسڤەکا نەخێر بیت دێ نمرەیا (٠) دەینێ. کۆما نمرەیێن ١- ١٧ دبنە نیشانێن PTSD، ئوو کۆما نمرەیێن ١٨- ٣٠ دبنە نیشانێن ترۆمایی یێن نە هەڤبەند ب (PTSD) ڤە. کۆما نیشانان دبیتە سەرجەمێ کۆمکرنا هەمی نمرەیێن د ڤی ئالاڤیدا. بلندترین نمرە ژبۆ دووبارە سەربۆرییێ، خۆدانەپاشێ و هشیاری یا زێدە ب سنسلە دبنە (٤، ٧، ٦)، لێ نزمترین نمرە بۆ هەر ئێکێ سفرە.

خشتە-١: ساخلەتێن نموونەیان دخێزانێن ڤێ ڤەکۆلینیدا.

	سموود (ه= ٢٢)	جێژنیکان (ه= ٢٣)	سەرجەم (ه= ٤٥)
* زارۆک			
تێکرایی یا تەمەنی (ب سالان)	١٢,٣ (٧– ١٧)	١٢,٤ (٧– ١٧)	١٢,٤ (٧– ١٧)
کور	٥٩٪ (١٣)	٤٨٪ (١١)	٥٣٪ (٢٤)
ئەوێن کارکەر	٥٥٪ (١٢)	٤٨٪ (١١)	٥١٪ (٢٣)
* سەمیان			
تێکرایی یا تەمەنی (ب سالان)	٤١,٥ (١٧ – ٩١)	٤٢,٨ (١٧– ٧١)	٤٢,٢ (١٧– ٩١)
زەلام	٥٤٪ (١٢)	٤٣٪ (١٠)	٤٩٪ (٢٢)
ئەوێن کارکەر	٣٦٪ (٨)	٣٠٪ (٧)	٣٤٪ (١٥)

يێن نەخوێندەوار	٥٤٪ (١٢)	٦١٪ (١٤)	٥٨٪ (٢٦)
*** هەڤبەندیا سەمیانی ب زارۆکیڤە**			
باب	٣٢٪ (٧)	٣٠٪ (٧)	٣١٪ (١٤)
دایك	٣٦٪ (٨)	٤٣٪ (١٠)	٤٠٪ (١٨)
خویشك و برا	٢٣٪ (٥)	١٨٪ (٤)	٢٠٪ (٩)
داپیر و باپیر	٩٪ (٢)	٩٪ (٢)	٩٪ (٤)
*** ساخلەتێن خێزانێ**			
تێکرایی یا قەبارێ خێزانێ	٦,٨٪ (٢– ١٢)	٦,٨٪ (٢– ١٥)	٧,٥٪ (٢– ١٥)
تێکرایی یا زارۆکان/ دخێزانیدا	٤,١٪ (١– ٩)	٥,٩٪ (١– ١٣)	٤,٥٪ (١– ١٣)
یەك یان پتر ژ کارکەرەکێ مەزن هەبیت	٥٩٪ (١٣)	٤٨٪ (١١)	٥٣٪ (٢٤)
یەك یان پتر ژ کارکەرەکێ زارۆك هەبیت	٨٦٪ (١٩)	٧٤٪ (١٧)	٨٠٪ (٣٦)
*** دایبابینی**			
نە بوونا دایبابان	٣٢٪ (٧)	٢٦٪ (٦)	٢٩٪ (١٣)
باب کوشتییە یان بەرزەیە	٦٨٪ (١٥)	٦٩٪ (١٦)	٦٩٪ (٣١)
باب هاتییەڤە مال	٣٢٪ (٧)	٣٠٪ (٧)	٣١٪ (١٤)

خشتە-٢: رێژە یا زارۆك و سەمیانێن سەربۆرێن نەخۆش هەین ددەمێ ئێخسیرییێدا.

بۆیەر	زارۆك		سەمیان	
	کچ = ٢١	کور = ٢٤	ژن = ٢٣	مێر = ٨
باب یێ بەرزەیە	٤٤	٢٩	-	٢٥
دایك هاتییە ئێشاندن	٣٨	٢٩	-	-
ئەشکەنجەدان	-	٩	٣٩	-
شووشتنا مەژی	-	-	٣٥	٢٥
مرنا هەڤالەکی یان ئەندامەکێ خێزانێ	٩	١٧	-	١٣
تەعدایی یا سێکسی (اغتصاب)	-	-	٢٢	-
نێزیکی مرنێ بوویە	-	٨	٤	٢٥
نە بوونا جهێ ڤەحەویانێ	٩	٨	-	-
رەوشێن هەڤرکی و شەران	-	-	-	١٣

رێکا کارکرنێ

پشتی سەرەدەریکرنێ دگەل دەستەلاتا کوردستانا عیراقێ، بۆ مە خویا بوو کو چ نەخشە ژبۆ ڤان خێزانێن دکەمپانڤە نەهاتینە دانان. ب ڤێ چەندێ، هەردوو کامپێن سموود و جێژنیکان، جهێن ئێکانە و گونجاینە کو نموونەیێن قورتالبوویی یێن ئەنفالان ژێ بهلبژێرین.

ب هەماهەنگی دگەل پشکا نەخۆشییێن دەروونی ل نەخۆشخانا زانینگەها هەولێرێ، تیمێ ڤێ ڤەکۆلینێ ل (١٢- ١٧) تیرمەها ١٩٩٣ێ سەرەدانا کامپا سموود کر و ل (١٩- ٢١)ی هەمان هەیڤ سەرەدانا کامپا جێژنیکان کر. هەر کامپەك ژ خانی یێن وەکهەڤ پێك هاتبوو کو ب شێوازەکێ هەڤتەریب هاتبوونە رێزکرن. هەر خانییەك ژ سێ ژووران، دەستاڤ و سەرشووەکا ساکار، سیستەمەکێ ئاڤرێژی و کارەبایەکا ساکار پێك دهێت. هەر خانیەکی خێزانەك تێڤە بوو، بێی ل بەر چاڤگرتنا قەبارەیێ خێزانێ. کامپ ژ لایێ کومیتەیەکا هلبژارتیڤە دهاتە ب رێڤەبرن، ئەڤ کومیتەیە ژلایێ ئاکنجیبوویی یێن کامپێ و ل سەر شەنگستێ مرۆڤکانێ و عەشیرەتگەرییێڤە هاتبوو هلبژارتن.

پشتی کومیتەیا کارگێرییێ ب مەرەما ڤەکۆلینێ هاتییە ئاگەهدارکرن، نوونەرەکێ کومیتێ دگەل تیمێ ڤەکۆلینێ دناڤ کامپێدا گەریان، داکو پشکدارییێ دهلبژارتنا نموونەیاندا بکەت و هەروەسا داکو بەری ئەنجامدانا چاڤپێکەفتنان، تیمێ مە پێشکێشی خێزانان بکەت. کاودانێن دەڤەرۆکی یێن مینا نە بوونا ژێدەران و وەختێ کورت، ببوونە ئەگەرێ نە وەرگرتنا زێدەتر ژ ٢٥ خێزانان د هەر کامپەکێڤە. ئەڤ هژمارە یا گونجای بوو ژبۆ

مەرەم و هەلسەنگاندنێن ئاماری. هەروەسا ژبەر کاودانێن دەڤەرۆکی، دشیاندا نە بوو کو چاڤپێکەفتنێ دگەل هەمی ئەندامێن خێزانێ بکەین.

ژبەر ڤێ چەندێ، پێزانینێن هەر خێزانەکێ ژ مەزنترین زارۆکێ خێزانێ و سەمیانێ وێ هاتنە وەرگرتن. زارۆکێ ژ هەمیا مەزنتر هاتە هلبژارتن ژبۆ چاڤپێکەفتنێ، داکو دیدار یا کاملاتر و باشتر بیت. مەرەما مە ب سەمیانی، ئەو کەسەیە یێ هەمی بەرپرسیاری یا خێزانێ دستوییێ ویدا، چاڤپێکەفتن دگەل سەمیانی هاتە کرن کو پێزانینێن تێروتەسەل دەربارەی رەوشا خێزانێ بدەتە مە و هەروەسا ژبۆ لێکۆلینا بەرپرسیاری، کونترۆلکرن و ئاکامێن ب ڤەگرێن (PTSD) یا زاروکینییێ دخێزانێدا بوو.

زارۆکێ مەزن و سەمیان ب مەرەم و رێکا کارکرنا ڤەکۆلینێ هاتنە ئاگەهدارکرن، رازیبوونا وان ب دەڤی هاتە وەرگرتن، چونکو پرانی یا خێزانان نە خواندەوار بوون. کەسەکێ ئەڤ داخوازا پشکداریکرنێ رەت نە کر. لێ بەروڤاژی ڤێ چەندێ، ئەوان سوپاسی یا تیمێ کاری کر کو دەمێ خوە بۆ گوهدارییا وان تەرخانکرییە و پویتە ب ئاریشەیێن وان دایە.

ئالاڤ ب کوردی هاتنە پێشکێشکرن، ددەمێ چاڤپێکەفتنێدا وەرگێرانەکا راستەوخۆ ژ زمانێ ئینگلیزی بۆ کوردی دهاتە کرن. هەمی چاڤپێکەفتن، ژبلی (CPTSD- RI)، ژلایێ نۆژدارێ ئێشێن دەروونی یێن زارۆکانڤە (نڤیسەرێ ڤەکۆلینێ) هاتنە ئەنجامدان، کو پاشخانەکا رەوشەنبیری یا نۆژداری ل کوردستانا عیراقێ هەیە، هەروەسا تایبەتمەندی یا کارێ ئێشێن دەروونی یێن زارۆکان ژ سوێدی وەرگرتییە. ئالاڤێ (CPTSD- RI) ژلایێ نۆژدارەکێ دەروونییێ بسپورڤە (محمد.أ. سوفی- پشکدارێ ڤێ ڤەکۆلینێ) ژبۆ

هەمی زارۆكێن كامپا جیژنیكان، ٤-٧ رۆژان پشتی ئەنجامدانا چاڤپێكەفتنا (PTSS- C) هاتەكرن. سنسلا كۆمكرنا پێزانینان ب نەخشەیا خێزانیێ دەست پێكر و پاشی HTQ كو ل دەسپێكێ ب چاڤپێكەفتنەكا نیڤ پێكهاتەیی دگەل سەمیانێن خێزانان كر. د هەمان دەمدا ژ زارۆكێ مەزنتر دهاتە خواستن كو وێنەیەكێ ئازادانە بنەخشینیت. بەری چاڤپێكەفتنا نیڤ پێكهاتەیی بهێتە كرن، ژ زارۆكی دهاتە خواستن كو رەسمێ خوە شرۆڤەكەت ژبۆ ئازراندنا دانوستاندنەكا هەڤسەنگ. ئوو ژبۆ تۆماركرنا سەربۆرێن ترۆمایی ل دەف زارۆكان، پشكا ئێكێ و یا دوویێ ژ HTQ بەری PTSS-C دهاتە بكارئینان. هەمی چاڤپێكەفتن دكەسۆكی بوون.

ئەنجام

نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ PTSD د زارۆكاندا پتر دیار و بەرچاڤ بوون ژ سەمیانێن وان (٨٧٪ ل هەمبەر ٦٠٪)، $(\chi 2 = 10.4, P < 0.005)$.

ژبۆ دەسنیشانكرنا PTSD، هەڤبەندییەكا گرنگ دناڤبەرا PTSS-C د زارۆكاندا و HTQ د مەزناندا هەیە $(r=0.98, P<0.001)$. ئەڤە ژی واتەیا وێ ئەوە كو گرێدانەك دناڤبەرا(PTSD) یا زارۆكان و سەمیانێن واندا هەیە.

تێكرایی یا ژیێ زارۆكێن PTSD هەین پترە ژ وان زارۆكێن نە PTSD، $(t=2.74, P<0.01)$. چ جوداهی دناڤبەرا كچ و كورێن PTSD لێ، نە بوو $(\chi 2=2.5, P= 0.19)$.

پڕانی یا زارۆکان، چ PTSD لێ هەبیت یان نە، دچنە خواندنگەهێ، ئوو ٥١٪ ژ وان (هەمی کورکێن د سەر ژیێ ٨ سالییێدا)ب کێمی کۆمەکا دەمژمێران د رۆژێدا کار دکەن، مینا فرۆتنا تشتان، کارکرنا ل بەر دەستێ دکاندار و خوارنگەهان، یان ئەو ب خوە کارێن مینا بۆیاغچیاتیێ و شووشتنا ترومبێلان دکەن، یان ژی خولامینییێ دکەن، داکو هاریکاری یا ئابۆری یا خێزانێن خوە بکەن. د ڤان کریاراندا کور پتر پشکدارییێ دکەن ژ کچان ($\chi 2=31.1$, $P<0.001$).

نمرەیێن ترۆمایی یێن زارۆکان ب رێکا HTQ، ب شێوەیەکێ پۆزەتیڤ ب سەرجەمێ نمرەیێن PTSS-C ڤە گرێدای بوون($r=0.66$, $P< 0.001$).

هەڤبەندی یا دناڤبەرا نمرە یێن گرێدای ب PTSD ب تنێ ڤە و نمرە یێن ترۆمادارییا زارۆکان، مینا وێ هەڤبەندی یا دناڤبەرا ترۆمادارییا مەزنان و نیشانێن ترۆماییێە ($r=0.73$, $P< 0.001$; $r=0.75$, $P< 0.001$).

هەروەسا نمرە یێن نیشانێن نە گرێدای ب PTSD یڤە، هەڤبەندییەکا پۆزەتیڤ یا گرنگ دگەل نمرە یێن ترۆمایا زارۆکان خویا کر. سەرەرای ڤێ چەندێ ژی، ئەڤ هەڤبەندییە دگەل نیشانێن گرێدای ب PTSD یڤە گرنگییەکا کێمتر هەبوو ($r=0.44$, $P<0.005$)، زارۆك و مەزنان (ژبلی ئەوێن بابێن وان نە ئێخسیربوویی) جوداهی هەبوون ددەسنیشانکرنا نەخۆشترین بۆیەردا، هەرچەندە هەمی پێکڤە بەرئاتاڤی هەمان کریارا لەشکەری ببوون و د هەمان سەربۆرا ئێخسیرییێدا بۆری بوون.

زارۆکان دگۆت کو توندوتیژی یا ل دژی خوشتڤی یێن وان، نەخۆشترین بۆیەر بوون (٩٢٪)، لێ مەزنان دگۆت کو توندوتیژی یا ب سەرێ کەسی ب خوە

هاتی، نەخۆشترین بۆیەر بوو (٨٧٪). دیتنا بەرزەبوونا بابی (٣٦٪)، دیتنا ئێشاندنا دایکێ (٣٤٪)، دیتن یان بهیستنا کوشتنا ئەندامەکێ خێزانێ (١٣٪) و مانا بێ مال و نهانی (٩٪)... بۆیەرێن هەرە نەخۆش بوون، کو ژلایێ زارۆکانڤە هاتینە خویاکرن.

جوداهی یا بەلاڤبوونا PTSD دناڤ توخمێ سەمیاناندا ب ئاشکرایی هەبوو (χ2=24.4, P<0.001) ، ئانکو پتر دناڤ ژناندا هەبوو ژ زەلامان.

هەمی دایکان ساخلەتێن PTSD ل نك هەبوون ، لێ ل نك چ بابان نە بوون.

هەبوونا PTSD ل نك باپیر و داپیران (٧٥٪) بوو، ئوو ل نك خویشك و برایێن سەمیانان (٦٧٪) بوو. هەمی خویشك و برایێن سەمیانان، ئەوێن ترۆمادار کچ بوون، ئوو ٦٧٪ ژ PTSD یا باپیر و داپیران ژن بوون. پڕانی یا سەمیانێن دایك ئەو بوون یێن د هەموو قۆناغێن ئەنفال و ئێخسیرییێدا بۆرین، لێ سەمیانێن باب ئەو بوون یێن د دەمێ ئەنفالاندا رەڤین و پشتی سەرهلدانا ١٩٩١ێ گەهشتینە خێزانێن خوە.

ژبۆ هندێ کو بزانین کیژان داتا یێن گهۆر ژبۆ پێشبینیکرنا حالەتێ PTSD ل دەف زارۆکان گرنگن، مە شرۆڤەکرنەکا جودا بۆ کر. ئەو گهۆرێن هەڤبەندییەکا بالبەرانە دگەل PTSD یا زارۆکان هەین، وەکو گهۆرێن خوەسەر هاتنە بکارئینان: ژیێ زارۆکان، نمرە یێن ترۆما یا زارۆکان، ماوەیێ ئێخسیرییێ، نمرە یێن ترۆما یا سەمیانان، PTSD یا سەمیانان، بابینی و بابێن گەهشتینە خێزانێن خوە (بێ دایباب، هەبوونا دایکێ یان بابێ ب تنێ، هەبوونا هەردوو دایبابان د مالدا). سەرەرای وێ چەندێ کو هەڤبەندییەکا پۆزەتیڤ ب PTSD یا زارۆکینییێڤە خویا بوو. لێ توخمێ زارۆکان د ڤێ

جوداهی یا شرۆڤەکرنێدا نە بوو، چونکو کچکەکێ ب تنێ کاراکتەرێن PTSD ل نك نە بوون.

ئەنجامان خویا کر کو ماوەیێ ئێخسیریێ و نمرە یێن ترۆما یا زارۆکان، پێشبینکەرێ ئێکانەیێ کرنگ بوو ژبۆ PTSD یا زارۆکان (هێلا فیشەرس یا کارێ جوداکرنێ یێ گرۆپێن نە PTSD (- ٣,٣٣ + ٠,٥٥ ژبۆ ماوەیێ ئێخسیریێ بوو، ئوو +٠,٣٥ ژبۆ نمرە یێن ترۆمایا زارۆکان بوو)، لێ ژبۆ گرۆپێن PTSD (- ٥٥,٥+ ٢,٧٨ ژبۆ ماوەیێ ئێخسیریێ و +١,٢٨ ژبۆ ترۆمایا زارۆکان بوو). ئەڤ مۆدێلە ١٠٠٪ ژبۆ زارۆکان یا راست بوو.

تێکهەلییا رەواتیێ (هێلان- ئێك- ژ دەرڤە- پۆلێنکرن) هەمان ئەنجام هەبوون.

دانوستاندن

پشتی پێنج سالان ژ کریارا جینوسایدا ئەنفالان ل کوردستانا عیراقێ، نموونەکێ زارۆکێن قورتالبوویی، نیشانێن حالەتێ PTSD ل نك هەبوون، ئوو د هەمان خێزاندا ئەڤ حالەتە ب شێوەیەکێ بەرچاڤ دناڤ زارۆکاندا پتر بوو ژ سەمیانێن وان. هەرچەندە هەڤبەندییەکا بەرچاڤ دناڤبەرا PTSD یا زارۆك و سەمیاناندا هەبوو، لێ PTSD یا سەمیانان دگەل پێشبینی یا PTSD یا زارۆکینیێ، نە گونجای بوو. نمرەیێن ترۆمایا زارۆکان و ماوەیێ ئێخسیریێ فاکتۆرێ ئێکانەیێ پێشبینی یا PTSD یا زارۆکینیێ بوو.

د PTSD یا زارۆکینییێدا، چ جوداهییێن توخمی نە بوون، لێ جوداهی یێن بەرچاڤ د ژییێ زارۆکاندا هەبوون، ژییێ ژ هەمیا پتر PTSD لێ دیار بووی،

ژییَ بچووکتر بوو. ئەڤ ئەنجامە ویَ چەندیَ خویا دکەن کو سەربۆرێن کەسوکی دەسنیشانکەریَ سەرەکییَ پەیداکرنا PTSD یە د زارۆکاندا. زێدەباری هەبوونا فاکتۆرێن دی یێن دناڤ سیستەمیَ خێزانیێدا.

جوداهی یا دناڤبەرا زارۆك و مەزناندا دەربارەی بۆیەریَ ترۆماییێ ژ هەمیا نەخۆشتر ل سەر فاکتۆرێن کەسوکی یێن تایبەت ب زارۆکیڤە رادوەستیت.

زارۆکان دایە خویا کرن کو نەخۆشترین بۆیەریَ ترۆمایی ئەوە دەمیَ دایکێن وان هەمبەری توندوتیژییَ دبوون، لیَ دایکان خویا کر کو ئەو توندوتیژی یا ب سەریَ وان هاتی، نەخۆشترین بۆیەریَ ترۆمایی بوو. وەسا دیارە کو ئەڤ ترۆماداری یا کەسۆکی، ئەوا ب مشەیی نیشانێن PTSD خویا دکەت، ئاشکراترە ژ ئاکاما نیشانێن ب ڤەگرێن حالەتی ب خۆ.

ل گورەی ڤەگرتنا نیشانان (٢٢، ٣٣، ٣٤)، ئەو زارۆکێن PTSD یەکا دژوار هەین، دبن باندۆرا PTSD یا سەمیانێن خۆڤەنە.

ئەڤەژی ویَ هزریَ شرۆڤە دکەت کو هەڤبەندییەکا گرنگ دناڤبەرا PTSD یا زارۆکینییَ و PTSD یا سەمیانێن واندا هەیە د ڤیَ ڤەکۆلینێدا. هەر چەوا بیت، گەلەك زارۆکێن PTSD هەین، سەمیانێن وان PTSD نەبوون. زێدەباری ڤیَ چەندیَ ژی، زارۆکێن بچووکتر ب شێوەیەکیَ سروشتی، پتر ب دایکێن خۆڤە گرێداینە، ئەڤجا پتر بەرئاتاڤی تۆشبوونیَ دبن ژ زارۆکێن دی، ئەگەر ئاکاما ڤەگرتنا نیشانان یا راست بیت.

لیَ بەروڤاژی ڤیَ چەندیَ، دڤەکۆلینا مەدا خویا بوو کو زارۆکێن مەزنتر پتر تۆشی PTSD بووینە ژ یێن بچووکتر. ئەڤەژی راستییەکە، دوور نینە ب بابەتێن پاراستنیَ، کونترۆلکرنیَ و بەرپرسیاری یا د کلتۆریَ کوردیدا بهێنە

شرۆڤەکرن. د جڤاکا کوردیدا، ماوەیێ هەرزەکارییێ گەلەك کورتە، یان ژی دبیت هەست پێ نە هێتە کرن. نەمازە د رەوشێن کارەساتیدا (ئەوێن کو ب مخابنیڤە ب شێوازێ کارەساتێن مرۆڤچێکەر دجڤاکیدا مشەنە) کو ب راستەوخۆیی زارۆك پشکداری کارێن مەزنان دبیت. هەرچەندە نە پێگەهشتینە، لێ ل گورەی توخمی بەرپرسیاری یێن مەزنان وەردگرن.

پاشی ئەو زارۆکە بەرئاتاڤی کارەساتان دبن و مەترسیا ترۆمادارییێ ل سەر زێدە دبیت. ئوو هوسا، هندەك جاران هەرزەکار مینا زارۆکان دهێتە دیتن و هندەك جارێن دی ژی مینا مەزنانە. ب ڤێ چەندێ ژی، دەمێ دبینن کو بابێن وان دبنە قوربانی، هەست ب نەمانا ئیمناهی و نەمانا پاراستنێ دکەن، هەروەسا ژ وێ چەندێ دترسن کو دەمێ مەزن دبن، ئەو ب خوە ژی دێ بەرئاتاڤی توندوتیژییێ بن.

سەرەرای ڤێ چەندێ ژی، ئاستێ PTSD و نیشانێن پشتی ترۆماییێ چ کارتێککرنێ دگەل ئاستێ چالاکییا زارۆکی ناکەن. بەروڤاژی ڤێ چەندێ، ئەو زارۆکێن ئاستەکێ بلند ژ نیشانێن PTSD نیشا داین، د هەمان دەمدا ئاستەکێ بلند ل خواندنگەهێ ژی هەیە و ب چالاکی پشکداری یا بلندکرنا ئاستێ ئابۆری یێ خێزانێ دکەن، ئەڤەژی ب رێکا هلگرتنا پارێن کارێ خوە ژبۆ خەرجی یێن خێزانێ دهێتە کرن. هەمان ئەنجام د ڤەکۆلینەکا دەربارەی گەنجێن پەناهندا یێن کەمبۆدی دا هاتینە خویا کرن (٢٨، ٢٩). ئەو زێدە چالاکییا د ڤان زارۆکاندا هاتییە دیتن، دشیاندایە کو وەکو زێدەهشیاری یا زارۆکان بهێتە هژمارتن، ئەڤە ژی ب ئاشکرایی ل دەڤ زارۆکێن PTSD

دیار دبیت. هەر چەوا بیت، ئەڤ چەندە دێ پێدڤی ب شرۆڤەکرنێن زێدەتر بیت د ڤەکۆلینێن پاشەرۆژێدا.

سەرەرای وێ چەندێ کو هەمی باب بەرئاتاڤی کریارێن لە شکەری یێن ئەنفالان ببوون، لێ د دەمێ چاڤپێکەفتنێدا ساخلەتێن PTSD ل دەف چ کەسان دتەڤاڤ نە بوون. دبیت بەرخۆدانا وان ل دژی دوژمنکاری یا لەشکەری و شیانا رەڤینێ ژ ئێخسیریێ، هەستەکا خۆکونترۆلکرنێ ل دەف پەیدا کر بیت و ئەڤ چەندە وەکو فاکتۆرەکێ پاراستنێ هاتبنە هژمارتن.

هەمی دایکان و خویشکێن زارۆك ب خودان دکرن، ساخلەتێن PTSD ل نك وان د تەڤاڤبوون. ژلایێ لەشکەریڤە هاتبوونە گرتن، مێر یان بابێن وان ل دەف نە بوون کو بپارێزن، هەروەسا بۆ ماوەیەکێ درێژ ما بوونە دئێخسیرییێدا. ب ڤێ چەندێ ژی، حالەتێنPTSD ئەوێن دناڤ سەمیاناندا دیار بووین، ب شێوەیەکێ سەرەکی ل دەف دایك و خویشکێن زارۆکان هەبوو. ئەڤە ژی راستییەکە وێ جوداهییا گرنگا دناڤبەرا (PTSD) یا سەمیانێن نێر و مێ یێن د ڤێ ڤەکۆلینێدا شرۆڤە دکەت.

دجڤاکێ کوردیدا، هەرچەندە جهێ بابێ دخێزانێدا رۆلەکێ سەرەکی یێ پاراستنێ دبینیت، لێ هەبوونا بابێن نە تۆشبوویی ب PTSD د ڤێ ڤەکۆلینێدا نە بوویە فاکتۆرەکێ پاراستنێ ژبۆ پاراستنا زارۆکان ژ تۆشبوونا حالەتێ PTSD، ب کێمی د ڤان هەر دوو سالێن ڤەگەراینە دناڤ خێزانێن خوەدا.

دبیت، ڤەگەرا بابێ ب وی شێوەی نە بیت کو خێزانێ بپارێزیت و ئێمناهییێ بۆ پەیداکەت، هەروەسا دبیت پێکهاتەییێ خێزانێ ژی نە ییێ ئێمن بیت و د بەرئاتاڤبوونەکا بەردەوامدا بیت.
شرۆڤەکرنەکا دی یا کلتۆری ژبۆ ڤان ئەنجامان ئەوە کو باب دجڤاکێ کوردیدا ب مشەیی ژ مال دەردکەڤیت، ژبەر ئەگەرێن جوداجودا و د ماوە یێن جوداجودا دا ژی. ئەڤجا ل شوینا وی، دایك پێدڤی یێن فەر ژبۆ ئێمناهییا زارۆکی د مالدا دابین دکەت. دەمێ زارۆك دایکا خوە یا ترۆمادار دبینیت، ئەڤ ئێمناهییا ئەو تێدا نا مینیت، ئەڤجا فاکتۆرەکێ پاراستنێ ژ دەست ددەت و بیاڤێن بەرئاتاڤبوونا ترۆماییێ پتر لێ دهێن. لێ مرۆڤ حەز دکەت بزانیت کا دێ چ قەومیت ئەگەر دایك ل شوینا بابێ یا بەرزە با و ژ نوو هاتباڤە مال، چونکو PTSD یا زارۆکان هەڤبەندییەکا گرنگ دگەل پەستێن دایکێ هەیە(١٥). ئەڤ بابەتە سەرنجراکێشە ژبۆ ڤەکۆلینێن پاشەرۆژێ.
پشکدارییا ١٠٠٪ یا نموونەیان ب ڤان فاکتۆرێن کلتۆری- جڤاکی دهێتە شرۆڤەکرن، دختۆران جهەکێ بلند ل دەف جڤاکا کوردی هەیە، نەمازە ئەگەر ژ دەرڤەی کوردستانێ هات بن. شێوازەکێ دەستەلاتێ هەیە، کو وە ل خەلکی دکەت ئاراستەکرن و داخوازی یێن وان قەبوولکەن و رەت نەکەن. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، کەسێن د ڤەکۆلینێدا ئەون یێن ژ کارەساتەکا مەزنا مرۆڤچێکەر رزگار بووین و هەتا نهۆ ژی ژ لایێ جڤاکا نێڤ نەتەوەییڤە نەهاتینە نیاسین. د رەوشەکا سەختا جڤاکی- رامیاریدا د ژین و ژبۆ باشترلێکرنا رەوشا ژیانا وان، فەرە ئەڤ رەوشا هەیی بهێتە گوهورین.

هندەك كێماسی د ڤێ ڤەكۆلینێدا هەبوون، مینا قەبارێ بچووكێ نموونەیان و كێمبوونا هێز و دەستەلاتێ كو ئەنجام بێ هزرێن دەرئەنجامی بوون. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، گەلەك فاكتۆرێن دی ژی هەبوون، وەكو سەربۆرێن پێشینێن زارۆكان، ساخلەتێن شەنگستەیی، پێكهاتەیێ كەڤنێ خێزانێ و ڤەگەریانا بابی بۆ ناڤ خێزانا خوە یا هلوەشیایی، ئەڤە هەمی گوهۆرێن گرنگ بوون د PTSD یا زارۆكینییێدا.

جهێ داخێیە، كو رەوشا ڤەكۆلین تێدا هاتیە كرن ئاستەنگ بوو د رێكا حەزێن مە یێن ئەنجامدانا لێنێرینێن زێدەتردا، ئوو قەبارێ بچووكێ نموونەیان بۆ ئەگەرێ زەحمەتی یا شرۆڤەكرنێن زێدەترێن داتایان، نەمازە دەمێ گرۆپێن لاوەكی هاتینە پۆلێنكرن. د سەر ڤێ چەندێ را ژی، دەمێ پلانا ڤەكۆلینەكا دی دهێتە دانان، فەرە ئەڤ چەندە ل بەر چاڤ بهێتە وەرگرتن.

شرۆڤەكرنا نموونەیان (ماگنۆسۆن و ئالین، ١٩٨٣)، دبیت ژبۆ دەسنیشانكرنا PTSD یا هەڤبەند ب بیاڤێ بەرئاتاڤبوونێ و فاكتۆرێن پاراستنێ بهێتە ب كارئینان، لێ فەرە جودا جودا بن، چونكو كارتێكرنا دناڤبەرا فاكتۆرێن جوداجودا دا، دبیت ئێكو دوو هەڤسەنگ یان مەزنتر لێ بكەن، ئەڤەژی دێ بیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ئەنجامێن چەوت.

سوپاسی

ئەڤ ڤەکۆلینە وەکو پشکەك ژ دویفچوون و لێگەریانا پێدڤی یێن نۆژداری و دەروونی- جڤاکی یا قورتالبوویی یێن ئەنفالان بوو کو ژ لایێ پرۆگرامێ سویدی یێ وەرارا کوردێن عیراقێ "رێکخراوا قەندیل" ڤە هاتییە پشتەڤانیکرن. هندەك پێزانینێن ڤێ ڤەکۆلینێ د چوارچوڤێ راپۆرتەکێ بۆ دەستەلاتێ هاتینە پێشکێشکرن.
نڤیسەر سوپاسی یا هانس ئارنێل ژ پشکا زانستێن دەماری، ئێشێن دەروونی یێن زارۆك و سنێلەیان ل نەخۆشخانا زانینگەها ئوپسالا دکەت، ژبەر هاریکارییا وی د شرۆڤەکرنێن ئامارێدا.

V

باوەری و ساخلەمییا ئالاڤێ نافکلتۆری (کلتۆرێ تێکهەلە) یێ تایبەت ب زارۆکانڤە ژبۆ هەلسەنگاندنا پێشێلبوونێن پەستا پشتی ترۆماداریێ

د. عبدالباقی ئەحمەد مایی

ڤیڤیکا سەندلین- والستین

محەمەد ئە. سۆفی

جەبار ئە. قادر

ئانا- لیس ڤون کنۆرینگ

پوختە

پیڤەرێ نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایا زارۆکان (PTSS-C) وەکو ئالاڤێ چاڤپێکەفتنا نیڤ- پێکهاتەیی یا نافکلتۆری ژبۆ دەسنیشانکرنا (PTSD) و جوداکرنا نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD یڤە هاتییە دانان، نەمازە ژبۆ وان زارۆکێن سەربۆرێن ترۆمایی ب سەری هاتین.
ئەڤ پیڤەرێ دەروونی دگەل دوو گروپێن ژ هەڤجوداییێن زارۆکان ل کوردستانا عیراقێ هاتە بکارئینان (هێتیمان و قورتالبوویی یێن پرۆسا ئەنفالان)، دگەل نموونەیەکێ زارۆکێن کوردێن پەناهندا ل سوێدێ و زارۆکێن سوێدی.
ڤی پیڤەری خویاکر کو جێگرییەکا نافخۆیی یا هەژی و رەزامەندییەکا بلند یا پیڤەری یا نافخۆیی هەیە، هەروەسا ساخلەمی و باوەری یا ل سەر رەواکرنا کاردانەوەییێن نیشاندەرێن پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایا زارۆکان (CPTSD-RI) و چاڤپێکەفتنا دەسنیشانکرنێ ژبۆ زارۆك و سنێلەیان (DICA) ل گورەی کتێبا (DSM-IV) خویا کرییە.

پێشگۆتن

د سالێن بۆریدا، پێزانینێن پێشکەفتی ل سەر ئاکاما ترۆمایێ و حالەتێ PTSD پەیدا بووینە و خویا بوویە کو ڤان پێزانینان پێدڤی ب پەیداکرنا هندەك رێکێن ستانداردێن لێکۆلین و دەسنیشانکرنێ هەنە. لێ جهێ داخێیە کو ل دەسپێکێ ئەڤ رێکە ژبۆ مەزنان بوون(٢٢). دانانا کاراکتەرێن تایبەت ب (PTSD) یا زارۆکانڤە، دکتێبا (DSM-III-R)، کارێ کلینیکی و لێکۆلینێن دەربارەی ترۆمایا زارۆکان هێسانتر لێ کریە(٧).

گرنگیەکا پتر دایە وێ چەندێ کو کاردانەوە یا زارۆکان ژبۆ ترۆمایا دەروونی جودایە ژ یا مەزنان، د سالێن(١٩٨٠)یاندا چەندین دیدارێن پێکهاتەیی ژبۆ ترۆماداری یا زارۆکان هاتینە دانان (١٣، ١٤، ١٥، ٢٤، ٢٥). هەر چەوا بیت، پرانی یا لێکۆلینێن سیستیماتیکی یێن (PTSD) یا زارۆکینیێ ل سەر چاڤپێکەفتنێن پێکهاتەیی رادوەستیت، ئەوێن د کتێبا (DSM-III-R) دا هاتینە خویاکرن (١٨). بابەتێن د (CPTSD-RI) دا، رێ ل بەر دەسنیشانکرنا (DSM-III-R) ڤەکرییە(٢٠) و هندەك چاڤپێکەفتنێن دی یێن پێکهاتەیی ژبۆ هەلسەنگاندنا پێشێلبوونێن د (DSM-III-R) دا هاتینە دانان، ژڤان پێشێلبوونان (PTSD) یا زارۆکانە(١٧). هەر چەوا بیت، هندەك لێکۆلینێن زێدەبار ل سەر وەرارکرنا باوەری و ساخلەمییا ئالاڤێ نافکلتۆری هاتینە کرن ژبۆ رێکێن هەلسەنگاندنا حالەتێن دەسنیشانکرنێ دکتێبا (DSM-III-R) دا، لێ هێشتا نە هاتینە پەژراندن و بێ گرۆڤن(١٨).

ل گورەی كتێبا (DSM-IV) ئەگەر هەمبەری كتێبا (DSM-III-R) بكەین، دێ بینین كو هندەك جوداهی یێن كێم د كاراكتەرێن دەسنیشانكرنا PTSD دا هەنە (٧، ٨).

ل گورەی نیشانان، جوداهییا ب تنێ ئەوە كو "كاردانەوەیا فسیۆلۆژی ژبۆ بیرئینانا بۆیەری" ژناڤ كۆما نیشانێن زێدەهشیاریێ هاتییە ڤەگوهاستن بۆ ناڤ كۆما نیشانێن ڤەژاندنا سەربۆرێ. ژبەر ڤێ چەندێیە كو دەسنیشانكرنا PTSD ل گورەی (DSM-IV) ل سەر وان ئالاڤان رادوەستیت، ئەوێن دبنەرەتدا د (DSM-III-R)دا هاتینە دانان.

هەر چەوا بیت، چاڤپێكەفتنێن پێكهاتەیی یێن هەیی، دەمەكێ درێژ پێ دڤێت و نیشان ژی تێدا دچوارچووڤەكرینە، چونكو ئەڤ ئالاڤە ژبۆ ترۆماییێن تایبەت هاتینە چێكرن و گەلەك ب زەحمەتە كو ژبۆ گرۆپێن كلتۆری یێن جوداجودا بكار بهێت. ژبەر ڤێ چەندێ ژی، پێدڤیەكا فەر و ئاشكرایە كو ئالاڤەكێ دی یێ ب ساناهیتر ژبۆ چاڤپێكەفتنێ دگەل زارۆكێن د رەوشێن ئاژاوەیی و كارەساتاندا بهێتە دانان، ژبۆ دەسنیشانكرنا نیشانێن PTSD و ئەوێن تایبەت ب ترۆماداری یا زارۆكانڤە.

ئارمانجا ڤێ لێكۆلینێ ئەوە كو ساخلەتێن پێڤەرێ دەروونیێ ئالاڤێ ساكارێ نافكلتۆری ب هەلسەنگینیت، كو بكاریت حالەتێ PTSD و نیشانێن دی یێن تایبەت ب زارۆكانڤە و نە هەڤبەند ب حالەتێ PTSD ڤە، بلەز دەسنیشانكەت، نەمازە پشتی سەربۆرەكا دیاركری یا ترۆمایی.

ئەڤ ئالاڤە ژبۆ گروپێن کلتۆری یێن هەمەرەنگ هاتییە بکارئینان. د ڤێ ڤەکۆلینێدا، گەلەك ساخلەتێن زارۆکان پشکدار کرینە کو د ئاستێن هەمەرەنگێن ترۆمادارییێدا بوون.

رێکا کارکرنێ

نموونەیێن لێکۆلینێ

زارۆکێن قورتالبۆویی ژ ئەنفالان

ئەنفال ناڤێ کریارەکا لەشکەری یا عیراقییە، کو ل سالا ١٩٨٨ێ ل دژی کوردان هاتییە بکار ئینان. ئەڤ کریارە د دیرۆکا نوودا، ژکریارێن هۆڤانە یێن جینۆسایدێ دهێتە هژمارتن (١٩).

ژ قۆرتالبوویی یێن هەمی قۆناغێن ڤێ کریارێ، زارۆکێن ئەنفالکری ژ هەمی جڤاکێ کوردی پتر تۆشی ترۆمایا دەروونی یا دژوار بووینە. پشتی پێنج سالان ژ ڤێ کریارێ، چل و پێنج خێزانێن قۆرتالبوویی ب شێوەیەکێ عەشوایی ژ دوو کەمپێن کوردستانا عیراقێ هاتنە هلبژارتن و ب هاریکاریا رووسپی و ماقۆلێن عەشیری، نموونە ژێ هاتنە وەرگرتن. ژبۆ هەلسەنگاندنا نیشانێن پشتی ترۆمایێ و دەسنیشانکرنا حالەتێ PTSD د وان زارۆکاندا، چاڤپێکەفتن دگەل سەمیانێ خێزانێ و زارۆکێ ژ هەمیا مەزنتر هاتە کرن. هەمی نموونە د رازی بوون کو پشکدارییێ د ڤێ لێکۆلینێدا بکەن. نموونەیێن ڤان خێزانان وەکهەڤ بوون، ژ لایێ ئەتنیڤە کورد بوون، ژ لایێ ئایینیڤە

موسلمان بوون، ژ لايێ پاشخانا ديرۆكيڤە هەمی خەلكێ گوندێن كوردستانا عيراقێ بوون و ژ لايێ كاراكتەرێن جڤاكی- ئابۆريڤە، بەری كريارا ئەنفالان هەميا زەڤيێن خوە يێن تايبەت هەبوون و ئاژەل هەبوون، پشتی ئەنفالان ژی ل كەمپێن ڤەحەواندنێ د ژيان. هەمی ب وەكهەڤی بەرئاتاڤی هەمان كريارا لەشكەری ببوون، بۆ ماوێ ٤ - ٣٢ هەفتييان كەفتبوونە د زيندانێن تايبەتدا و بەرئاتاڤی ئەشكەنجەدانێ ببوون، ب چاڤێن خوە، كوشتنا ئەندامێن خێزانێن خوە ديتبوون. تێكرايی يا هەمی نيشانێن پشتی ترۆمايێ و سەرجەمێ نمرەيێن نيشانان، پێنج سالان پشتی بۆيەری خويا بووينە و هاتينە هەلسەنگاندن.

هێتيم ل كوردستانێ

پشتی سەرهلدانا ١٩٩١ێ، حكومەتا هەرێما كوردستانێ ل عيراقێ، دوو هێتيمخانەيێن هەچكوهەيی ل دەڤەرا دهوكێ دانان، يەك ژبۆ كچان و ئەوا دن ژبۆ كوران. پشتی هەفت سالان، ٣٣ هێتمێن د ژيێ ٦- ١٨ ساليێدا ژ ڤان هەردوو هێتيمخانەيان ب شێوەيەكێ عەشوايی هاتنە هلبژارتن، چواردە كچ ژ مالا كچان و نوزدە كور ژ مالا كوران. چاڤپێكەفتن ژبۆ هەلسەنگاندنا نيشانێن پشتی ترۆمايێ و دەسنيشانكرنا PTSD دگەل نموونەيێن پشكدار هاتنەكرن، د دەمێ چاڤپێكەفتنێدا هەمی زارۆك دچوونە خواندنگەهێ. ل بن چاڤدێرييەكا رێكخستی يا نۆژداريدا بوون. چ كەسەكێ ژ ڤان پشكداران چ ئارێشێن دەروونی يان لەشی لێ نەبوون. هەمی د رازی بوون كو پشكدارييێ د ڤێ لێكۆلينێدا بكەن.

زارۆكێن كوردێن پەناهندا ل سوێدێ

ژبۆ هەلسەنگاندنا فاكتۆرێن كلتۆری یێن بەرئاتاڤی و پاراستنا ترۆمایی یا زارۆكینیێ و حالەتێ PTSD، ڤەكۆلینەكا نافكلتۆری ل سەر دوو گرۆپێن زارۆكان هاتە كرن كو پاشخانێن هەڤجودا ل سوێدی هەبوون: نموونەك ژ زارۆكێن كوردستانی یێن پەناهندا ل سۆیدێ هاتە وەرگرتن و نموونەیێ دی ژی، ژ زارۆكێن سوێدی هاتە وەرگرتن.

شێست و شەش زارۆكێن دناڤبەرا (٦- ١٨) سالێیدا ژ زارۆكێن كوردستانی یێن پەناهندا ل باژێرێ ئوپسالا یێ سوێدی هاتنە هلبژارتن و چاڤپێكەفتن دەربارەی سەربۆرێن ترۆمایی، نیشانێن PTSD، ستراتیژی یێن راهاتنێ و فاكتۆرێن كلتۆری یێن بەرئاتاڤبوون و پاراستنێ دگەلدا هاتنەكرن. مەرەم ب زارۆكێن كوردستانی یێن پەناهندا ئەوە كو دایك یان باب، یان هەردوو ل كوردستانێ بوو بن و ل وێرێ مەزن بوو بن (كوردستان ژ لایێ جیوگرافییێفە جهێ كوردانە و كورد لێ د ژین، ئەڤ وەلاتە ل پشتی شەرێ جیهانییێ ئێكێ دناڤبەرا تورك، ئیران، عیراق و سورییێدا هاتیە دابەشكرن).

نموونەیێ دەسپێكێ، زارۆكێ ژ هەمیا مەزنتر دخێزانێدا ب خۆڤە دگرت، ناڤێ وی ژ بنگەهێ چاڤدێری یا زارۆكی، یەكەیا ساخلەمی یا خواندنگەهێ و هەردوو كۆمەلەیێن كوردان ل باژێرێ ئوپسالا هاتییە وەرگرتن.

خویشك و برایێن نموونەیان ئەوێن دناڤبەرا (٦- ١٨) سالییێدا ژی هاتنە پشكداركرن، لێ ئەو زارۆكێن پاشڤەمانا مەژی لێ یان هەر پێشێلبوونەكا دی یا دەماغی لێ بیت، ژ ڤەكۆلینێ هاتنە دوور ئێخستن.

زارۆكێن سوێدی

ژبۆ هەڤبەركرنا زارۆكێن كوردستانی یێن پەناهندا دگەل زارۆكێن سوێدی ژلایێ ترۆمایا زارۆكینییێ و حالەتێ PTSD ڤە، نموونەیەكێ زارۆكان ژ هەمان باژێرێ پەناهندا یێن كوردستانی لێ، هاتنە هلبژارتن. ل هەمبەر هەر زارۆكەكێ پەناهندا یێ كوردستانی، دوو زارۆكێن د هەمان ژی و هەمان رەگەزدا، ژ زارۆكێن سوێدی هاتنە هلبژارتن. خویشك و برایێن وان ژی هاتنە داخوازكرن كو پشكدارییێ تێدا بكەن. هژمارا ٦٧ زارۆكێن سوێدی پشكداری دچاڤپێكەفتنناندا كرن.

ژبەركو رێژەیەكا زۆر ژ هەردوو نموونەیێن سوێدێ ژ ڤەكۆلینێ ڤەقەتیان، ئەڤجا لێنێرینەكا شرۆڤەكاری یا ڤەقەتیانێ ل گورەی هەڤدیتنا دەروونی یا زارۆكان دناڤبەرا ئەوێن رازی بووین و یێن ب دروستی پشكدار بووین هاتە كرن (خشتە- ١)

نموونەییێن سوێدێ هندەك بابەت ب خۆڤە گرتن كو ب تەڤاڤی پاشخانەكا هەڤجودا یا كلتۆری هەبوو دگەل هەردوو نموونەییێن كوردستانێ (ڤورتالبوویێن ئەنفالان و هێتیم). ژلایەكێ دیڤە، نموونەیێ كوردستانی یێن پەناهندا وەكو تێكهەلەیەكێ هەردوو كلتۆران هاتە حسابكرن.

ساخلەتێن هەمەرەنگێن كلتۆری یێن نموونەیان و ئاستێن هەمەجۆرێن سەربۆرێن ترۆمایی و تێكرایی یا بەرفرەها نیشانێن PTSD ئەوێن دناڤ نموونەیاندا هاتینە پێشبینیكرن، بوویە ئەگەرێ وێ چەندێ كو لێنێرینا ئالاڤێ ساخلەمی یا نافكلتۆری و كێمكرنا مەترسیا زێدەبوونا چێكری بۆ

بهێتە کرن، کاراکتەرێن نموونەیان و ئالاڤێن هاتینە بکارئینان ژبۆ هەلسەنگاندنا پیڤەرێ دەروونی یێ ڤێ لێکۆلینێ د (خشتە- ٢) دا هاتینە خویاکرن.

خشتە- ١: رێژەیا ئەوێن رازی بووین(٪)، ئەوێن ڤەقەتیاین و هەڤدیتنا زارۆکێن کلینیکا دەروونی یا زارۆکان د هەردوو نموونەیێن دەسپێکی یێن سوێدێدا.

	زارۆکێن کوردستانی یێن پەناهندا		زارۆکێن سوێدی	
	نموونەیێ دەسپێکی	هەڤدیتن	نموونەیێ دەسپێکی	هەڤدیتن
ئەوێن رازی بووین	٥٥ (٤٤,٣)	٣ (٥,٤)	٥٣ (٢٨,٣)	١ (١,٩)
ئەوێن رازی نەبووین	٤٨ (٣٨,٧)	١ (٢,١)	١١٦ (٦٢,١)	٥ (٤,٣)
بێ بەرسڤ	٢١ (١٦,٩)	٢ (٩,٥)	٣ (٦,٩)	٠ (٠,٠)
سەرجەمێ ڤەقەتیاییان	٦٩ (٥٥,٦)	٣ (٤,٣)	١٢٩ (٧٠,٩)	٥ (٣,٩)
سەرجەمێ نموونەیان	١٢٤ (١٠٠)	٦ (٤,٨)	١٨٢ (١٠٠)	٦ (٣,٣)

خشته- ٢: نموونه و ئالاڤێن هاتینه بکارئینان ژبۆ هەلسەنگاندنا پیڤەرێ دەروونی یێ زارۆکان PTSS-C.

	جێگری یا نافخۆیی	باوەری یا رێژە یا ژ ناڤدا	تێکهەلییا ساخلەمیێ
* قورتالبوویی یێن ئەنفالێ	بەلێ	نەخێر	CPTSD - RI
هژمار	٤٥	-	٢٣
تێکرایی یا تەمەنی (ب سالان)	١٢,٤	-	١٢,٤
* هێتیمێن کوردستانێ	بەلێ	بەلێ	نەخێر
هژمار	٣٣	٣٣	-
تێکرایی یا تەمەنی (ب سالان)	١٢,٠	١٢,٠	-
* کوردستانی یێن پەناهندا	بەلێ	نەخێر	DICA
هژمار	٦٦	-	
تێکرایی یا تەمەنی (ب سالان)	١٢,٥	-	
* زارۆکێن سوێدی	بەلێ	نەخێر	DICA
هژمار	٦٧	-	٦٧
تێکرایی یا تەمەنی (ب سالان)	١٢,٥	-	١٢،٥
* سەرجەمێ نموونەیان	بەلێ	بەلێ	CPTSD-RI/ DICA
هژمار	٢١١	٣٣	٢٣/ ١٣٣
تێکرایی یا تەمەنی (ب سالان)	١٢,٤	١٢,٠	١٢,٢/ ١٢,٥

ئالاڤێن کارکرنێ

- **ئالاڤێ نیشانێن زارۆکان یێن پەستا پشتی ترۆمایێ (PTSS-C)**

ئالاڤێ PTSS-C ل دەسپێکێ ژلایێ نڤیسەرێ سەرەکیڤە (عبدالباقی مایی) هاتییە دانان کو ب چاڤپێکەفتنێن نیڤ پێکهاتەیی یێن ل سەر شەنگستەیێ کلتۆری دهێتە بکار ئینان ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD و نیاسینا نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە ل دەف زارۆکێن قۆرتالبوویی ژ تراجیدیا رەڤا مەزن ل ئادارا ۹۱ ێ ل کوردستانا عیراقێ (۱، ۳). هەروەسا ژبۆ ڤەکۆلینێن هەڤبەرکرنێ ل سەر هێتیمان (۲) و ژبۆ قورتالبوویی یێن کریارا لەشکەری یا ئەنفالێ(٤) ل کوردستانا عیراقێ هاتییە بکار ئینان. ل سوێدێ، ئەڤ ئالاڤە ژبۆ کوردستانی یێن پەناهندا و زارۆکێن سوێدی هاتییە بکارئینان(٥).

هەر هەڤدە بابەتێن دەسپێکێ ژ کتێبا (DSM-III-R) ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD هاتینە وەرگرتن. ئەڤ بابەتە ل گورەی کاراکتەرێن دەسنیشانکرنێ هاتینە دابەشکرن، دووبارەبوونا سەربۆرێ (خالێن ۱- ٤)، خۆدانەپاش (خالێن ٥-۱۱)، ئوو ژبۆ زێدە هشیاریێ (خالێن ۱۲- ۱۷) هاتینە دانان.

ئەگەر ب کێمی یەك خالا دووبارەبوونا سەربۆرێ، سێ خالێن خۆدانە پاشێ و دوو خالێن زێدەهشیاریێ هەبن، حالەتێ PTSD ل نك نەخۆشی دێ هێتە دەسنیشانکرن.

هەرچەندە ، نیشانێن تایبەت ب زارۆکانڤە ل سەر دەسنیشانکرنا PTSD دکتێبا (DSM-III-R) دا هاتینە زێدەکرن، لێ هەتا نهۆ ژی، ل گورەی ساخلەتێن دەسنیشانکرنا PTSD دکتێبا DSM دا ژبۆ مەزنان ل کارن. گەلەك ژ نیشانێن تایبەت ب زارۆکانڤە، ئەوێن ل گورەی ڤەکۆلین و کارێن پراکتیکی ل سەر دەسنیشانکرنا PTSD هاتینە زێدەکرن (بۆ نموونە: ٩، ١٠، ٢٠، ٢٦، ٢٨)، هەتا نهۆ ژی نە دگەل ساخلەتێن دەسنیشانکرنا (PTSD) دانە.

ل گورەی دەه سالێن سەربۆرێ د وارێ کارێ کلینیکیێ دگەل جڤاکێن زارۆکاندا ژ کوردستانێ، سوێدێ و پاشخانا کلتۆری یا جڤاکێن دی و ل گورەی کارکرنا دگەل ئێشێن دەروونی یێن زارۆکێن دووکلتۆری ژ کوردستانی یێن عیراقی ل سوێدێ، ڤەکۆلەرێ ڤێ نڤیسینێ پشتی راوێژکرنا دگەل ڤەکۆلین و ڤەکۆلەرێن پێشین، سێزدە بابەتێن دی ژی ل سەر ڤی ئالاڤی زێدەکرینە. ئەڤ نیشانێن نوو زێدەکری (١٨- ٣٠)، کو ئەڤێن ل خوارێنە: بابەتێن گوهورینا نە تایبەتا گێولی، ئارێشێن خوارنێ، گازندێن لەشی، زێدەلڤین، پێشێلبوونێن ئاخفتنێ، هەستداری، فۆبیا یا نە تایبەت یا ترۆمایی و کاردانەوەیێن توقینەوێ کو پشتی بەرئاتاڤبوونێ ل نەخۆشی دیار دبن.

هەمی پێکڤە دبنە سیه پرسیارێن بەرسڤ (ئەرێ یان نەخێر). هەر بەرسڤەکا ب ئەرێ(١) نمرە بۆ دادنن و هەر بەرسڤەکا ب نەرێ (نەخێر) نمرە یا سفر بۆ دادنن. نمرە یێن هەڤبەند ب PTSD ڤە، ژ سەرجەمێ کۆمکرنا هەمی نمرە یێن (١- ١٧) پێك دهێت. نمرە یێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، ژ سەرجەمێ کۆمکرنا هەمی نمرە یێن (١٨- ٣٠) پێك دهێت. ئوو هەمی

نیشانێن حالەتی ژ سەرجەمێ کۆمکرنا هەمی نمرەیان د ڤی ئالاڤیدا پێك دهێت.
بلندترین سەرجەمێ نمرە یێن ژبۆ دووبارەبوونا سەربۆرێ، خودانەپاشێ و زێدەهشیارییێ دهێنە دانان، ب سنسلە دبنە (٤، ٧، ئوو ٦)، لێ نزمترین نمرە ژبۆ هەر ئێکێ سفرە. د هەڤبەرکرنا ئالاڤێ PTSS-C دگەل ساخلەتێن (DSM- IV)دا، دێ بینین کو بابەتێ "کاردانەوەیا فسیولۆژی ل سەر بۆیەرێ مایی" ژ کۆما نیشانێن زێدەهشیارییێ بۆ کۆما دووبارە بوونا سەربۆرێ هاتییە ڤەگوهاستن.
ل گورەی ڤێ چەندێ ژی بلندترین نمرە یێن دووبارەبوونا سەربۆرێ دبنە پێنج ل شوونا چوار نیشانان، ئوو یێن زێدەهشیارییێ دبنە پێنج ل شوینا شەشان.

- **پیڤەرێ کاردانەوەیا پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایا زارۆکان (CPTSD-RI)**

پیڤەرێ CPTSD-RI بەربەلاڤترین ئالاڤێ چاڤپێکەفتنێن دەسنیشانکرنا PTSD یا زارۆکانە (١٣، ١٤، ٢٤). ل دەسپێکێ ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD یا ل گورەی کتێبا (DSM-III) دهاتە بکارئینان. پاشی بابەتێن وێ هاتینە راستڤەکرن کو دگەل دەسنیشانکرنا ساخلەتێن DSM-III-R بگونجن.
پیڤەرەکێ پێنج قۆناغی هاتە وەرارکرن ژبۆ هەلسەنگاندن و دەسنیشانکرنا دژواریا PTSD. ئەڤ پیڤەرە ب شێوەیەکێ سەرەکی ژبۆ رۆژئاڤای دهێتە

بكارئينان. ئەڤ ئالاڤە ژبۆ چاڤپێکەفتنێن پێکهاتەیی بکار دهێت کو پێدڤی ب دەمەکێ پترە، زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، ب تنێ نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە ب خۆڤە دگریت. ژ ١٧ پرسیارێن بەرسڤ (ئەرێ یان نەخێر) پێك دهێت. ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD دهاتە بکارئینان و د ڤێ ڤەکۆلینێدا ل سەر ٢٣ زارۆکێن قورتالبوویی یێن ئەنفالان هاتیە بکارئینان.

- **چاڤپێکەفتنا دەسنیشانکرنێ ژبۆ زارۆك و سنێلەیان (DICA)**

ئەڤ ئالاڤە (DICA) ژ لایێ هێرژانی و ریچ هاتییە چێکرن و ژبۆ چاڤپێکەفتنێن پێکهاتەیی دهێتە بکارئینان. ل گورەی کتێبا (DSM-III) حالەتێ PTSD دناڤ زارۆك و سنێلەیاندا دەسنیشان دکەت (١٥). ب بەربەلاڤی دناڤ کۆمەلێن گشتی و کۆمەلێن بچووکێن تایبەتدا دهێتە بکارئینان (١٦، ١١، ٢٧).

ل گورەی پێشێلبوونێن د (DSM-III -R)دا، باوەری و ساخلەمییەکا باش نیشادایە (٩). ئەڤ ئالاڤە بۆ زمانێ سوێدی هاتییە وەرگێران داکو د جڤاکێ سوێدیدا ژبۆ حالەتێن خەمۆکیێ بهێتە بکارئینان (٢١).

دڤێ ڤەکۆلینێدا، چاپا نوو یا (DSM-IV) ژبۆ تاقیکرنا ساخلەمی و باوەری یا بکارئینانا PTSS-C هاتییە بکارئینان ل سەر گرۆپێ زارۆکێن کوردستانی یێن پەناهندا و ژبۆ گرۆپێ زارۆکێن سوێدی ژی.

شێوازێ کارکرنێ

رەوشا کوردستانا عیراقێ وەکو دەڤەرەکا پشتگوهـ هاڤێتی و دشەرەکێ درێژدا بۆری و هەبوونەکا نە ئارامی و نەجێگرییەکا رامیاری یا بەردەوام، د دەمێ ئەنجامدانا ڤێ لێکۆلینێدا چ ئامارێن گشتی یێن خەلکی نە بوون، هەروەسا چ رێکێن ڤەکۆلینێن بەربەلاڤبوونا نەخۆشییان ژی نەبوون، لەوا قورتالبوویی یێن کریارا ئەنفالان و هێتیمێن دناڤ سیستەمێ هێتیمخانەیاندا وەکو نموونەیێن گونجایی یێن ترۆماداری یا زارۆکان و حالەتێن دی یێن ترۆمایا بەربەلاڤ ل کوردستانا عیراقێ هاتنە هلبژارتن.

نموونەیێ ئەنفالان یێ گونجایی بوو ژبۆ پیڤانا پێکهاتەیێ ناڤخۆییێ ئالاڤێ PTSS-C (٤). بیست و سێ زارۆك کو هەمی د کەمپەکا ڤەحەواندنێڤە د ژیان، هاتنە هلبژارتن و چاڤپێکەفتنێن (CPTSD-RI) دگەل هاتنە کرن ژبۆ تاقیکرنا ساخلەمییا پیڤەرێ ناڤخۆییێ PTSS-C.

پشتی بکارئینانا چاڤپێکەفتنێن PTSS-C ب ٤-٧ رۆژان، ئالاڤێ CPTSD-RI ژ لایێ دەروونزانێن شارەزاڤە (نڤیسەر، MAS) ب شێوەیەکی کەسۆکی دگەل زارۆکان هاتە بکارئینان.

نموونەیێ هێتیمان ب مەرەما تاقیکرنا باوەری یا پیڤانا نافخۆیی یا PTSS-C هاتییە هلبژارتن، چونکو ژی و توخمێن هەمەجۆرێن پێدڤی ب خۆڤە دگرتن. هەروەسا چونکو هەمی نیشانێن پشتی ترۆمایێ ب خۆڤە دگریت و شێوازەکێ بلەزێ کارکرنێ هەیە، ئەڤەژی ژ خالێن گرنگێن ڤەکۆلینانە. نەمازە ل وەلاتێن ژنوو پێش دکەڤن. ئەڤ رەوشە دگونجایی بوون ژبۆ تاقیکرنا ساخلەتێن PSS-C.

تاقیکرنا باوەری یا پیڤەرێ نافخۆیی ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD ب نمرە یێن دوو پیڤانان دهێتە حسابکرن: هەمان چاڤپێکەفتن د هەمان دەمدا، ڤەکۆلەرەکێ جڤاکی یێ شارەزا (نڤیسەر، JAQ) د دەمێ ئەنجامدانا چاڤپێکەفتنا کەسۆکی یا نیڤ پێکهاتەیی یا (PTSS-C) دگەل زارۆکێن هێتیمخانەیاندا (نڤیسەر، AA)، نمرە یێن نیشانان ب شێوەیەکێ سەربەخۆیی هاتنە پیڤاندن. ئەڤ رێکە کو دوو پیڤەرێن تاقیکرنا ئالاڤێ PTSS-C د هەمان جەلسەیا چاڤپێکەفتنێدا دهێتە بکارئینان، ژ هەمی رێکێن دی باشترە، چونکو کێمتر دەم پێ دڤێت، زارۆکی گەلەك زەحمەت نادەت و نا هێلیت کو نیشانێن PTSD ل گورەی دەمی بهێنە گوهارتن. لێ ئەگەر چاڤپێکەفتن دگەل هەمان زارۆك و د دوو رەوشێن جوداجودا دا هاتبا کرن، بیاڤێ گوهورینا نیشانێن PTSD دا پتر لێ هێت. چاڤپێکەفتنا هەر ٣٣ زارۆکێن هێتیم د ماوەیێ دوو رۆژاندا هاتەکرن، بێی کو چالاکی یێن رۆژانەیێن زارۆکان تێك بچن. هەروەسا حسابکرنا جێگری یا ناڤخۆیی یا نمرە یێن PTSS-C ژ هەمان نموونەی هاتە وەرگرتن.

نموونەیێ زارۆکێن سوێدی، ژ کۆمەکا گشتی یا باژێرەکێ مەزنێ سوێدی هاتنە وەرگرتن. لیستەیێن ناڤێن زارۆکێن پەناهندا یێن کوردستانی ژ بنگەهێ چاڤدێری یا زارۆکان، یەکەیا ساخلەمیێ ل خواندنگەهان و ژ هەردوو کۆمەلە یێن کوردستانییان ل سوێدێ هاتنە وەرگرتن.

ژبۆ هەر زارۆکەکێ کوردستانی، دوو زارۆکێن سوێدی کو هەمان توخم بیت و د هەمان تەمەندا بیت، ژ لیستەیا زارۆکێن باژێری هاتنە هلبژارتن. نامەیەکا جودا و خوەسەر ژبۆ دایبابێن هەر زارۆکەکی هاتە هنارتن، تێدا

مەرەمێن ڤێ ڤەكۆلینێ بۆ خویاكرن و ژێ هاتە داخوازكرن كو پشكدارییێ دچاڤپێكەفتناندا بكەن. هەروەسا بەری سەرەدانا خێزانان ژبۆ چاڤپێكەفتنێ، رەزامەندییا وان یا نڤیسی هاتییە وەرگرتن.

د دەمێ سەرەدانێدا، پرسیار ژ هەمی زارۆكێن نافمالێ (یێن دناڤبەرا ٦- ١٨ سالییێدا) هاتە كرن كو پشكدارییێ دچاڤپێكەفتناندا بكەن. هەمی پشكداران چاڤپێكەتن د دوو سەرەدانێن مالاندا و د ماوەیێ دوو هەفتیاندا تەمامكرن. پشكەكا مەزن ژ ئالاڤی دگەل هەر زارۆكەكێ پشكدار هاتە بكارئینان. ژبۆ یێن دی، ئالاڤێ PTSS-C ب شێوەیەكێ كەسۆكی و ب شێوازێ چاڤپێكەفتنا نیڤ پێكهاتەیی هاتە بكارئینان. ژبۆ كاراكتەرێن دەستنیشانكرنا حالەتێ PTSD هەردوو ئالاڤێن PTSS-C، DICA ژ لایێ نڤیسەرێ ئێكێڤە (نڤیسەر، AA) هاتنە بكارئینان. ئوو ئالاڤێ DICA ژ لایێ دەروونزانەكێ شارەزاڤە (نڤیسەر، VSW) پشتی (٤-٧) رۆژان ژ بكارئینانا ئالاڤێ PTSS-C هاتە بكارئینان د چاڤپێكەفتنێن زارۆكێن پشكداردا.

د چاڤپێكەفتنێن PTSS-C دا، ل دەسپێكی پرسیارەكا ڤەكری ژ هەموو زارۆكان دهاتە كرن: "نەخۆشترین بۆیەرێ ب سەرێ تە هاتی چ بوو؟" ئەڤ پرسیارە ژبۆ هندێ بوو كو دانوستاندنەكا دەربارەی بۆیەرێن ترۆمایی دگەل زارۆكی ڤەببیت و هەروەسا ژبۆ دیاركرن و دەسنیشانكرنا بۆیەرێن ترۆمایی یێن د ئالاڤێ PTSS-C دا.

دەمێ پێدڤی بۆ هەر چاڤپێكەفتنەكا PTSS-C نێزیكی سیه دەقیقه بوون.

دەستنیشانکرنا PTSD و نمرە ییێن نیشانان ژبۆ زارۆکێن قورتالبوویی ییێن ئەنفالێ دگەل نموونەییێ (CPTSD-RI) هاتە هەڤبەرکرن و هەلسەنگاندن. ئوو ژبۆ هەردوو نموونە ییێن سوێدی دگەل ئالاڤێ DICA هاتنە هەڤبەرکرن و هەلسەنگاندن.

ڤان هەمی نموونەیان، کاراکتەرێن هەمەجۆر و ل سەر ئاستێن هەمەجۆرێن پێشێلبوونا دەروونی یا پشتی ترۆمایێ خویا کرن، ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ هەبوونا جوداهی ییێن کەسۆکی و نەهێلانا هەڤبەندی ییێن چێکری.

ئامار

فاکتۆرێن کرۆنباخس ئەلفا (Chronbachs alpha) و فاکتۆرێ هەڤبەندی یا سەرجەمێ بابەتێن کاملان

(item- total coffelahom coefficients) ژبۆ حسابکرنا جێگری یا ناڤخۆیی هاتنە بکارئینان. ئوو ژبۆ تاقیکرنا باوەری یا پیڤەرێ ناڤخۆیی، فاکتۆرێ کوهێنس کاپا (Cohens Kappa) هاتە بکارئینان.

هەروەسا مە پیڤانا جۆراتییێ، هەستدارییێ، پێشبینکرنا هێزا نێگەتیڤ و هێزا پۆزەتیڤ ژی ل سەر کرن. گرنگی یا ئەنجامان ل سەر ئاستێ ٥٪ د هەمی ڤەکۆلینێدا هاتە بکارئینان.

ئەنجام

جێگریا ناڤخۆیی

هەردوو فاکتۆرێن (item-total correlation coefficiemts)، (Chronbach’s alpha) ژبۆ حسابکرنا نمرە ییێن PTSS- C ب شێوەیەکێ جوداجودا ل سەر هەمی نموونەیان هاتنە بکارئینان، نەمازە پشتی نموونە ل گورەی گرۆپێن هەڤبەند ب کلتۆریڤە هاتینە کۆمکرن. ئەنجامێن لێکۆلینێ دگەل بلندترین و نزمترین هەڤبەندی یا د هەر نموونەکێدا، د(خشتە - ٣)دا خویاکرینە.

د هەمی نموونەیاندا، ژبلی قورتالبوویی ییێن ئەنفالان، بلندترین ئەلفا دناڤ پیڤەرێن لاوەکی ییێن هەڤبەند ب PTSD ڤە خویا ببوون. لێ د نموونەیێ قورتالبوویی ییێن ئەنفالێدا، بلندترین ئەلفا ل دەف پیڤەرێن لاوەکی ییێن نەهەڤبەند ب PTSD ڤە هاتبوونە ئاشکرا کرن. ئەڤە ژی وێ چەندێ دگەهینیت کو باوەری یا ئالاڤێ PTSS-C ژبۆ هەلسەنگاندن و پیڤانا نیشانێن PTSD پتر گونجایە ژ دەسنیشانکرنا PTSD یا نە هەڤبەند ب نیشانێن پشتی ترۆمایێڤە.

ب تنێ یەك بابەت د پیڤەرێ PTSS-Cدا، چ گرنگییەکا ئاماری د هەڤبەندی یا سەرجەمێ بابەتاندا ئاشکرا نەکر، ئەو بابەت ژی "دووبارەبوونا یاری ییێن دەربارەری بۆیەری بۆو" { قورتالبۆویی ییێن ئەنفالان: r= -0.33، هێتیم: r = 0.23، زارۆکێن پەناهندا: r = 0.04، زارۆکێن سوێدی: r =0.05، سەرجەمێ زارۆکێن کوردستانێ: r= - 0.13 ، سەرجەمێ

زارۆکێن سوێدیێ: r = 0.04، سەرجەمیێ زارۆکێن کوردستانیێ: r= 0.08، ئوو سەرجەمیێ گشتی: r= 0.11}.

ئەو بابەتێن بەربەلاڤ دناڤ هەردوو نموونەیێن کوردستانا عیراقیێدا، ئەڤێن ل خواریێ بۆون: "خۆدانە پاش ژ هزرکرنا د بۆیەریدا" ، "لەقدانا نێنوکان"، کو چ گرنگی یا ئاماری ل گورەی هەڤبەندی یا سەرجەمیێ بابەتان نەبوون {قورتالبوویی یێن ئەنفالان: r=0.20, 0.23, 0.21 ، ئوو ژبۆ هێتیمان: r = 0.20, 0.10, 0.11}.

ژ لایەکیێ دیڤە ژی، بابەتیێ "کابیسێن دەربارەی بۆیەری" ل دەف هەردوو نموونەیێن زارۆکێن سوێدی چ گرنگی یا ئاماری نەبوو {زارۆکێن پەناهندا: r = 0.12، زارۆکێن سوێدی: r = 0.08}.

بابەتیێ " لەقدانا نینۆکان" چ گرنگی یا ئاماریێ د هەڤبەندی یا سەرجەمیێ بابەتاندا نەبوو، د هەمی نموونەیێن زارۆکێن کوردستانیێدا، چ ل سوێدیێ بن یان ژی ل کوردستانیێ بن{ قورتالبوویی یێن ئەنفالیێ: r= 0.21، هێتیم: r = 0.11 ، پەناهندایێن ل سوێدیێ: r = - 0.17}.

لێ هەڤبەندی یا بابەتیێ "تبل مێژتنیێ " ب تنیێ ل دەف زارۆکێن سوێدی نە گرنگ بوو (r= 0.23).

دەربارەی هەردوو پیڤەرێن لاوەکی یێن PTSS-C دناڤ سەرجەمیێ هەمی نموونەیاندا، نە گرنگییا ئاماریێ یا هەڤبەندی یا سەرجەمیێ بابەتان، تنیێ دبابەتیێ "دووبارەبوونا یاری یێن دەربارەی بۆیەری" دا، دناڤ پیڤەریێ لاوەکییێ هەڤبەند ب PTSD ڤە خویا بوو (r = 0.17)، ئوو بابەتیێ "لەقدانا

نینۆکان" دناڤ پیڤەرێ لاوەکییێ نەهەڤبەند ب PTSD یڤە خویا بوو (r = 0.15).

باوەری یا رێژەیا ژناڤدا

باوەری یا پیڤەرێ نافخۆییێ PTSS-C ل سەر ٣٣ زارۆکێن هێتیم ل کوردستانا عیراقێ هاتە هەلسەنگاندن.

دوو پیڤەرێن دەسنیشانکرنا PTSD ب فاکتۆرێ کوهینس کاپا هاتنە حسابکرن (0.94)، د ڤان هەردوو پیڤەراندا، هەژدە زارۆك ژ سەرجەمێ نوزدان هاتنە دەسنیشانکرن (٩٥٪).

فاکتۆرێ کاپا هاتە بکارئینان ژبۆ خویا کرنا گونجایی یا پیڤەرێ نافخۆیی ل سەر هەبوون و نەبوونا نیشانێن دیارکری، ژبۆ هەر نیشانەکا تۆمارکری نمرەیەکێ ددەنێ، فاکتۆرێ کاپا ژبۆ هەر (١٧) نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە دناڤبەرا (0.47 - 1.0) ب تێکرایی یا (0.89) هاتییە پیڤان، لێ ژبۆ هەر (١٣) نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، فاکتۆرێ کاپا دناڤبەرا (0.03 -1.0) ب تێکرایی یا (0.91) دهێتە پیڤان.

هەلسەنگاندنا کەسۆکی یا بابەتان د هەردوو پیڤەراندا ژلاییێ ئامارێڤە گرنگ بوون، ژ بلی بابەتێ "کاردانەوە یێن توقینەوێ" کو فاکتۆری کاپا ببوو(0.03, P = 0.857).

تێكهەلییا ساخلەمی یا ئالاڤی

تێکهەلییا ساخلەمی یا ئالاڤی ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD وەکو ساخلەتەکێ نموونەییێ قورتالبوویی یێن ئەنفالان ل سەر ئالاڤێ CPTSD - RI رادوەستیت.

بیست و دوو زارۆك ژ هژمارا بیست و سێیان هاتنە دەسنیشانکرن کو PTSD یا لێ. ئالاڤێ PTSS-C هژمارا ٢١ زارۆکان ب دروستی دەسنیشانکرن. ب ڤێ چەندێ ژی هەستداری یا PTSS-C دبیتە ٩٦٪. ب تنێ یەك زارۆکی، هەمی ساخلەتێن دەسنیشانکرنا PTSD ل گورەی ئالاڤێ CPTSD - RI ل دەف نە بوون. هەروەسا ل گورەی PTSS-C ژی، نە هاتە دەسنیشانکرن. ب ڤێ چەندێ هەستداری یا ئالاڤێ PTSS-C دبیتە ١٠٠٪. هێزا پێشبینیکرنا پۆزەتیڤ یا PTSS-C ب رێژە یا ٩٢٪ هاتە حسابکرن و هێزا پێشبینیکرنا نێگەتیڤ ١٠٠٪ بوو.

ب شێوەیەکێ گشتی، دەسنیشانکرنا رەوشا PTSD ژبۆ هەمی نموونەیان دبیتە ٩٦٪. ل گورەی ئالاڤێ DICA ژ هژمارا ١٣٣ زارۆکێن هەردوو نموونەیێن سوێدێ، ب تنێ ١٣ زارۆك هاتنە دەسنیشانکرن کو PTSD یا لێ (9.8٪)، هەفت زارۆك ژ سەرجەمێ ٦٧ زارۆکێن سوێدی(١٠,٤٪)، ئوو شەش ژ سەرجەمێ ٦٦ زارۆکێن پەناهندا یێن کوردستانی(٩,١٪) هاتنە دەسنیشانکرن.

ل گورەی ئالاڤێ PTSS-C نەه زارۆك ژ هژمارا ١٣ زارۆکێن PTSD، ئوو پێنج ژ هەفت زارۆکێن سوێدی و چوار ژ شەش زارۆکێن پەناهندا یێن کوردستانی هاتنە جودا کرن. ب تنێ پێنج حالەتێن PTSD ژ هەمی

نموونەییێن سوێدی ب PTSS-C هاتنە دەسنیشانکرن، کو ئالاڤێ DICA نە دەسنیشانکرین (٢ زارۆکێن سوێدی و ٣ زارۆکێن پەناهندا ییێن کوردستانی). ب ڤێ چەندێ ژی، هەستداری، تایبەتمەندی، هێزا پێشبینیکرنا پۆزەتیف ژبۆ ئالاڤێ PTSS-C ب ڤی شێوازی بوو: ٦٤,٣٪، ٩٦,٦٪، ٦٩,٢٪، ئوو ٩٥,٨٪. ژبۆ سەرجەمێ هەمی نموونەیان. ژبۆ نموونەییێن سوێدێ ب ڤی شێوازی بوون: ٧١,٤٪، ٩٦,٧٪، ٧١,٤٪، ئوو ٩٦,٧٪. ژبۆ نموونەییێن پەناهندا ییێن کوردستانی ب ڤی شێوازی بوون: ٥٧,١٪، ٩٦,٦٪، ٦٦,٧٪، ئوو ٩٥٪.

ژبۆ هەلسەنگاندنا هەڤگونجانا هەردوو ئالاڤێن DICA، PTSS-C ددەسنیشانکرنا PTSD یدا، ئالاڤێ کوهینز کاپا هاتیە بکارئینان. بۆ هەموو نموونەییێن ل سوێدێ، زارۆکێن سوێدی و پەناهندا ییێن کوردستانی ل سوێدی ل دویف ئێك ببوو (٠,٦٣، ٠,٦٨، ئوو ٠,٥٧).

دانوستاندن

ژبەر نەبوونا رێکێن ساناهی و نافکلتۆری و گونجایی ییێن هەلسەنگاندنێ، کارەکێ نە ساناهییە کو پێزانینێن نوو ییێن دەربارەی ترۆماییێ PTSD ب شێوەیەکێ گەلەنپەری و جیهانی بهەلسەنگینین. ئەڤ ڤەکۆلینە ژبۆ هەلسەنگاندن و جەرباندنا ساخلەتێن پیڤانا دەروونی یا ئالاڤەکێ ساکار بوو کو ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD و ژێجوداکرنا حالەتێ نە هەڤبەند ب نیشانێن PTSD ڤە ل دەف زارۆکان پشتی تۆشی سەربۆرێن ترۆمایی بووین، هاتیە بکارئینان.

نموونە ژ کلتۆرێن ب تەمامی ژ هەڤجۆدا هاتینە وەرگرتن، زارۆکێن کوردستانێ ژ کوردستانا عیراقێ (قورتالبوویی یێن کریارا جینوسایدێ "ئەنفالان" و زارۆکێن هێتیم)، زارۆکێن کوردستانی یێن پەناهندا ژ تورکیا، ئیران، عیراق و سوریێ ل وەلاتێ سوێدی، هەروەسا زارۆکێن سۆیدی. ژبلی پاشخانا کلتۆری یا نموونەیان، هەمی زارۆکان ئەلفا و هەڤبەندی یا هەمی بابەتان ب کاملانی ژبۆ هەمی پیڤەران خویا کرن، هەروەسا ژبۆ پیڤەرێن لاوەکی یێن هەڤبەند و یێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، جێگری یا ناڤخۆیی یا هەمی پیڤەران ب گرنگی یا باش بوو. پیڤەرێن لاوەکی ژی، بابەتێن هەڤبەند و یێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، کاملانی یا جێگریا نافخۆیی خویا کرن.

ژ بلی نموونەیێ زارۆکێن قورتالبوویی یێن ئەنفالان، فاکتۆرێ ئەلفا د بابەتێن هەڤبەند ب PTSD ڤە باشتر بوو ژ ئەوێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، نەمازە د جێگری یا ئالاڤیدا، ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD وەکو هەبوونەکا جۆدا یا نیشانێن دەروونی یێن پشتی ترۆمایێ.

ئاستێ بلندێ نیشانێن پشتی ترۆمایێ دقورتالبوویی یێن ئەنفالاندا، نیشانەکە ژبۆ ئاستێ بلندێ فاکتۆرێ ئەلفا د پیڤەرێ لاوەکیێ نیشانێن نەهەڤبەند ب PTSD ڤە، هەروەسا د هەمان نموونەدا، ئاستەکێ بلند دنیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە خویا کر. هەر چەوا بیت، نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، د ئالاڤێ PTSS-C دا جێگرییەکا نافخۆیی یا کاملان د هەمی نموونەیێن ڤێ ڤەکۆلینێدا خویا کر، خۆ ئەگەر هەڤبەندیەکا نزمتر ژی دنیشانێن هەڤبەند خویا کر بیت. ئەڤ ئەنجامە وێ گرنگیێ ددەنە

ئاشكرا كرن، كو د دەمێ لێگەریانا ترۆماییێن زارۆكینییێ و نیشانێن دەروونی یێن پشتی ترۆماییێ، نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ یا نەهەڤبەند ب PTSD ڤە دناخێ زارۆكاندا هەیە.
هەردوو پیڤەر ب رێژە یا ٩٥٪ هەڤگونجای بوون ددەسنیشانكرنا PTSDدا، دناڤ هێتیمێن سیستەمێ سروشتی یێ هێتیمخانەیێن كوردستانا عیراقێدا.
هێتیمان ساخلەتێن بەربەلاڤێن جڤاكێ كوردی نیشا دان، كو د ڤی جڤاكیدا دناڤبەرا سڤكترین و دژوارترین حالەتێن ترۆماداری یا زارۆكاندا بوون.
هەروەسا ئەنجامان خویا كر كو نیشانێن دەروونی یێن پشتی ترۆماییێ دناڤ كۆما نموونەیاندا دبەربەلاڤ بوون.
ئەنجامێن گەلەك باش ژ لێنێرینا ساخلەمی یا PTSS-C ل دژی ئالاڤێ CPTSD-RI دناڤ زارۆكێن قورتالبوویی یێن ئەنفالاندا ل كوردستانا عیراقێ هاتنە دیتن. لێ دوور نینە كو ئەڤ ئەنجامە ب زێدەهیڤە هات بنە نیشاندان، چونكو حالەتێ PTSD دناڤ هەمی نموونەیاندا یێ بلند بوو.
بچووكی یا هژمارا نموونەی، فاكتۆرەكێ دی یێ ئاستەنگ بوو د رێكا ڤێ ڤەكۆلینێدا، لەوا لێنێرینا ساخلەمی یا PTSS-C ل دژی ئالاڤەكێ دی یێ ستاندارد و تایبەت ب PTSD یا زارۆكانڤە هاتە بكارئینان، ئەو ژی ئالاڤێ DICA بوو كو ژبۆ زارۆكێن كوردستانی یێن پەناهندا ل سوێدێ و زارۆكێن سوێدی هاتبوو بكار ئینان. بهایێن ساخلەمی یا PTSS-C د ڤان هەمی نموونەیاندا یێ قەبوولكری بوو.
هەردوو بابەتێن "دووبارەكرنا یاری یێن دەربارەی بۆیەری" و "لەقدانا نینۆكان"، كێمترین نمرە یێن هەمی بابەتان دناڤ هەردوو پیڤەرێن لاوەكی یێن

نیشانێن هەڤبەند و ییێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە نیشا دان. هەرچەندە یاری ییێن دووبارەکری، ئەوێن د ڤی ئالاڤیدا ب بابەتێ "دووبارەکرنا یاری ییێن دەربارەی بۆیەری" دهاتە نیاسین، ژ لایێ گەلەك ڤەکۆلەرانڤە وەکو ساخلەتەکێ کاردانەوەیا پەستا پشتی ترۆمایێ دناڤ زارۆکێن سنێلەدا هاتییە نیاسین (بۆ نموونە: ٦، ٢٦)، دناڤ هەمی نموونەیاندا کێمترین نمرە ییێن هەڤبەند ب هەمی بابەتانڤە نیشا دان. ئەڤە ژی وێ چەندێ دگەهینیت کو گەهشتنا ڤی بابەتی ب رێکا چاڤپێکەفتنا راستەوخۆ دگەل زارۆکان کریارەکا نە ساناهییە. ئەڤجا دێ یا باشتر بیت ئەگەر ئەڤ بابەتە ببیتە کریارەنیشان ل شوینا نیشانەکا نە بەرچاڤ د PTSD یا زارۆکاندا.

ژبۆ هەمی زارۆکێن کوردستانێ بابەتێ "لەقدانا نینۆکان" نیشانەکا دوورە بابەت بوو، دەمێ دناڤ هەڤبەندی یا نمرە ییێن هەمی بابەتاندا هاتییە پیڤان. لێ دناڤ نموونەییێن سویدێدا بابەتێ "کابیسێن دەربارەی بۆیەری" کێمترین هەڤبەندی یا نمرە ییێن هەمی بابەتان نیشا دا. ئەڤە ژی جوداهی یا ئێکانەیا ئالاڤێ PTSS-C بوو دنیشانێن دناڤبەرا زارۆکێن کوردستانی و سویدیدا. ب ڤێ چەندێ، ئەم د کارین بێژین کو جوداهی ییێن کلتۆری دناڤ ئالاڤێ PTSS-C دا هەنە ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD یا زارۆکان.

هەر چەوا بیت، ئەڤە وێ چەندێ دگەهینیت کو جوداهی ییێن کلتۆری دکریارا خۆگونجانا زارۆکان دگەل ترۆمایێ و تۆمارکرنا نیشانێن PTSD دا، نە هەڤبەندە ب کارئینانا جۆرێ ئالاڤی. لێ د شیاندا نینە ڤان جوداهی ییێن کلتۆری ییێن دناڤبەرا زارۆکێن کوردستانێ و سویدێدا بکەینە تێگەهەکێ گشتی، چونکو هژمارەکا زۆر ژ زارۆکێن سویدی ژ ڤەکۆلینێ ڤەقەتیا بوون.

هەر چەوا بیت، دکریارا شرۆڤەکرنا زارۆکێن ڤەقەتیایدا خویا بوو کو ل گورەی ئارێشێن دەروونی یێن زارۆکان، چ گرنگی یا ئاماری دناڤبەرا زارۆکێن ڤەقەتیایی و یێن پشکدار دکلینیکێن دەرڤەییدا نینە. لەوا ئەم د کارین بێژین کو وەکهەڤییەك دناڤبەرا زارۆکێن پشکدار و یێن ڤەقەتیاییدا هەیە، ئەڤە ژی وە ل ڤێ ڤەکۆلینێ دکەت کو ئەڤ هەردوو نموونەیە دەرئەنجامدەر بن.
بابەتێ "پێشێلبوونا بیردانکێ"، ئەوا دەربرینێ ژ ژبیرکرنا دەروونی دکەت، کو نەخۆش نەکاریت بیرا خوە ل هندەك لایەنێن گرنگێن بۆیەرێ ترۆمایی بینتەڤە، کێماتییەك د هەڤبەندیا نمرە یێن هەمی بابەتاندا نیشا دا، نەمازە د زارۆکێن کوردستانی یێن پەناهندا دا ل سویدێ. ئەڤ ئەنجامە ژی دگەل ئەنجامێن ڤەکۆلینەکا بۆری ل سەر ئالاڤێن PTSD یا مەزنان دگونجن (١٢).
بابەتێ "دووبارەبوونا یاری یێن دەربارەی بۆیەری" دەمێ د چاڤپێکەفتنێن راستەوخۆدا دگەل زارۆکان، ئەڤ بابەتە ژی نە یێ ب ساناهییە ژبۆ وەرگرتنا ئەنجامێن دروست و گەلەنپەری. پتر ژ لایێ کەسێن دیڤە دهێتە دیتن، کو زارۆك ب خوە بەحس ژێ بکەت.
هندەك رێك و ئالاڤێن دی ژی پێدڤینە (ژ بلی ئەڤێن هەیی)، ژبۆ دەسنیشانکرنا نیشان و کریارەنیشانێن PTSD دناڤ زارۆکێن بچووکدا.
دڤەکۆلینێن بهێتدا، دەمێ لێنێرینا کاراکتەرێن PTSD دهێتە کرن، دێ یا باشتر بیت" ئەگەر ئالاڤێ PTSS-C دگەل دایباب و زارۆکێن دی یێن دگەل زارۆکێن پشکداردا بکاربینن ل شوینا چاڤپێکەفتنێن نیڤ-پێکهاتەیی یێن دگەل زارۆکێن پشکدار دهێنە کرن.

هژمارا کێم یا نموونەیان، جوداهی یا شێواز و رێکێن بکار ئینای، کاراکتەرێن پشکداریکرنێ، ساخلەتێن پشکداران و ماوەیێ ڤەکۆلینێ، فاکتۆرێن چوارچوڤەکرن و ئاستەنگ بوون د ڤێ ڤەکۆلینێدا کوگشتیکرنا ئەنجامێن ڤەکۆلینێ ب زەحمەتتر لێ کر.

ئەنجامێن دەربارەی کاراکتەرێن تایبەت ب کلتۆریڤە و هەڤبەندی یا هەمی بابەتان پتر تیۆرینە ژ هندێ کو دەرئەنجامدەر بن.

لێ دسەرهندێ را ژی، ئەم د کارین بێژین کو ئالاڤێ PTSS-C ئالاڤەکێ گونجایی و باوە کو ب ساناهی د رەوشێن ئاژاوە و کارەساتاندا بهێتە بکارئینان.

ل داوییێ ژی ئەم پێشنیار دکەین کو د ڤەکۆلینێن بهێتدا، ئەڤ ئالاڤە ژبۆ لێنێرینا نیشانێن تایبەت ب زارۆکانڤە ل پشتی سەربۆرێن ترۆمایی بهێتە بکار ئینان، نەمازە د دەمێن کورت و فرەکلتۆردا.

VI

سەربۆرێن ترۆمایی و کاردانەوە ییێن پەستا پشتی ترۆمایێ ل دەف زارۆکێن کوردستانێ و سوێدێ

د. عبدالباقی مایی

ڤیڤیکا سەندیلین- ڤاهلستین

ئانا- لیس ڤۆن کنۆرینگ

پوختە

* ئارمانج:

ئەڤ ڤەکۆلینە ژبۆ هەلسەنگاندنا نمرە یێن ترۆماییێ هاتییە چێکرن، ژبۆ PTSD، نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێ و پیشێلبوونێن رەفتاریێ ل دەف پەناهندا یێن کوردستانی ل سوێدی، ئوو دگەل گرۆپەکێ زارۆکێن سوێدی هاتینە هەڤبەرکرن.

* رێکا کارکرنێ:

دوو نموونە یێن هەڤبەرکرنێ کو ژ ٣٢ زارۆکان پێك هاتبوو، هەر نموونەیەك ل گورەی ژییێ زارۆکی، توخمی و نمرە یێن ترۆمایی هاتینە هلبژارتن. ژبۆ دەسنیشانکرنا بۆیەرێن ترۆمایی و نمرە یێن پیڤانا ترۆماییێ، ب رێکا ئالاڤەکێ تایبەت (HUTQ-C) چاڤپێکەفتن دگەل زۆکان هاتینە کرن، ئالاڤێ (PTSS-C) ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD و نیشانێن هەڤبەند هاتییە بکار ئینان، هەروەسا ژبۆ دەسنیشانکرنا ئارێشە یێن رەفتاریێ، ئالاڤێ (CBCL) هاتییە بکار ئینان.

* ئه نجام:

ل گورەی جۆرێ بۆیەرێن ترۆمایی، چ جوداهی ییێن گرنگ دناڤبەرا هەردوو گرۆپێن نموونەیاندا نەهاتینە خویا کرن، ژ بلی سێ رەوشان، زارۆکێن کوردستانی پتر بەرزەبوون و سەربۆرێن شەڕی تۆمارکرینە، لێ زارۆکێن سوێدی، پتر کارەساتێن ددەمێ ڤالادا تۆمارکرینە.

دەربارەی چەنداتییا هەبوونا PTSD و ئارێشەیێن رەفتاریێ، چ جوداهی ییێن گرنگ دناڤبەرا هەردوو گرۆپێن نموونەیاندا نە بوون.

* دەرئه نجام:

هەرچەندە زارۆکێن کوردستانی پتر سەربۆرێن ترۆمایی ییێن شەڕی ب سەری هاتینە، لێ ل گورەی ترۆماداریێ و ئەنجامێن وێ، چ جوداهی دگەل زارۆکێن سوێدی نە بوون، کو هەمان سەربۆرێن شەڕی ب سەری نە هاتینە. زارۆکێن پەناهندا، ئەوێن ل سوێدێ د ژین وەکو فاکتۆرێ ساخبوونێ دهێنە هژمارتن.

ئەڤ ڤەکۆلینە پشتەڤانی یا وێ گریمانێ دکەت کو فاکتۆرێن تایبەت ب زارۆکانڤە جودانە ژ وان فاکتۆرێن کلتۆری ییێن ئاکامێ دکەنە سەر سەربۆرێن ترۆمایی و کاردانەوە ییێن وێ ییێن پەستا پشتی ترۆمایێ.

پێشگۆتن

* فاکتۆرێن مەترسی و پاراستنێ دەربارەی ترۆمایێ

بۆیەرێن ترۆمایی ئاکامەکا مەزن ل سەر دلینییێ، تێگەهشتنێ، رەفتارێ و وەزیفەیا فسیولۆژی یا کەسی هەیە (پێری- ٩٤). سەربارکێن دژوار د هەردوو دەمێن زارۆکینییێ و مەزنییێدا دیار دبن (تیر- ٩٩). زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، ئاکاما ترۆما یا دەروونی ل سەر زارۆکینییێ ددەمێن بۆری (پفیفەربایم- ٩٧) و ڤەکۆلینێن نهۆدا ژی داکوکی ل سەر هاتییە کرن (ئەحمەد- ٩٩). سەربارکێن ڤان جۆرە ترۆمایان ل سەر زارۆکان، هەتا نهۆ مینا ترۆماییێن مەزنان نەهاتینە شرۆڤە کرن و لێکۆلین ل سەر نەهاتینە چێکرن. هەتا نهۆ ژی گێنگەشە ل سەر وێ چەندێ دهێتە کرن کا کیژان بۆیەر دبیتە ئەگەرێ ترۆمایا زارۆکان و چەوا هەمان بۆیەر ئاکامێن جودا جودا ل سەر زارۆکێن جودا جودا دکەت (ئەحمەد- ٩٩).

ژییێ هەستدار ژبۆ بەرئاتاڤبوونا کارەساتان دناڤبەرا (٨- ١٢) سالاندایە، ئوو زارۆکێن بەری ژییێ ئاخفتنێ ژی ب تەڤاڤی ب دایبابێن خۆڤە دگرێداینە، هەردوو جوین د کارن دگەڤێ بگەهن و کاردانەوە ژی بۆ هەیە (شوگار- ٨٩). هەر چەوا بیت، هندەك نیشانێن پشتی ترۆمایێ بۆ ماوەیێ چەندین سالان پشتی بۆیەرێ ترۆمایی دمینن (تیر- ٨٣) و ب ڤێ چەندێ ژی دبنە ئەگەرێ پێشێلکرنا وەرارا سروشتی یا زارۆکی و هندەك سەربارکێن دژوارتر ژ یێن مەزنان پەیدا دکەن.

بۆیەرێن ترۆمایی، پێکهاتەیێ شەنگستەییێ هەڤسەنگی یا مەزنان دگوهوریت، لێ ژبۆ زارۆکان دبیتە سەربۆرەکا پێکهاتەیێ شەنگستەییێ زارۆکی. ل گوەری ڤێ چەندێ ژی، پێکهاتەیێ رێکخستییێ زارۆکی دەسنیشان دکەت و کلیلا هەڤسەنگی یا سیستەمێ دەمارانە. هەر چەوا بیت، زارۆك گوهدارن، ئەگەر کاردانەوە یا پەستا دەروونی دگەل بایولۆژی یا دەماران بگونجینن کو خۆدیکا سەربۆر و شێوازێ پەروەردەییێ وانە، دێ شێن ببنە کەسانێن ب هێز و پۆزەتیڤ (پێری- ٩٨). هەروەسا جوداهی یا توخمی ژی دناڤ ترۆمایا زارۆکینییێدا هاتیە دیتن (پفیفیربایوم-٩٧). هندەك وەسا دبینن کو کچان پتر نیشان هەنە و هندەکێن دی خویا کرییە کو نیشانێن ترۆمایێ ل دەف کوران پترن. هەروەسا جۆرێ نیشانان و ساخبوونا وان دناڤ هەردوو توخماندا هاتییە بەحسکرن (پێری-٩٥، پفیفێریابۆیم- ٩٧). ئەڤ جوداهی یێن دتوخمیدا، دبیت ژبەر ستایلێ بەرگرییێ بیت، یان ژبەر میکانیزما راهاتنێ، یان ژی دبیت ژبەر بەرهەڤبوونێ ل جهێ بۆیەری و ب کار ئینانا هاریکاری و پشتەڤانی یا جڤاکی بیت. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، دوور نینە ژبەر پێشبینی یێن کاردانەوە و ساخبوونێ بیت. پێزانینێن دەربارەی جۆرێ پێشێلبوونا چێبوویی ژ ئەگەرێ سەربۆرێن ترۆمایی کێمن و نە بەردەستن.

دڤان سالێن داوییێدا، گەلەك ڤەکۆلەران هەولدایە کو تەرکیزێ بکەنە سەر مەترسی و ئاکام و فاکتۆرێن خۆپاراستنێ ل سەر ساخلەمی و وەرارا زارۆکی (وێرنەر و سمیس- ٩٢" سەندلین ڤاهلستین- ٩٣). ڤی تێگەهی چەندین پرسیارێن سەرنجراکێش ئازراندن، بۆ نموونە، چ جۆرە پێشێلبوون بۆ زارۆکێن

بەرئاتاڤ پەیدا دبن و دکیژان رەوشاندا دژوارترن؟ ئەو چ فاکتۆرن زارۆکی ژ پێشێلبوونێ دپارێزن؟ نەمازە ئەگەر بەرئاتاڤی بۆیەرێن ترۆمایی بن.
هەر د ڤی واریدا پرسیارەکا دی یا گرنگ هەیە: چ جۆرە فاکتۆرێن پارێزەر هەنە کو کار دکەنە سەر وەرار و ساخلەمی یا زارۆکی؟ پشتەڤانی یا جڤاکی، ستراتیژی یێن راهاتنێ و پۆزەتیڤی یا کەسایەتی یا زارۆکی، فاکتۆرێن گرنگن کو کار دکەنە سەر وەرارا زارۆکی و پاراستنا ساخلەمیا وی یا دەروونی دکەن.

* پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایێ PTSD

پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایێ، حالەتەکێ بایو- دەروونی و جڤاکییە، ل ڤان سالێن داویێ وەکو نەخۆشییەکا کلینیکی هاتییە نیاسین، کو ژ ئەنجامێ بەرئاتاڤبوونا بۆیەرێن ترۆمایی پەیدا دبیت (APA- ٨٧).
ل دەسپێکێ ئەڤ ناڤە ژبۆ ترۆماییێن مەزنان دهاتە بکارئینان. نهۆ گەلەك پێزانین ل سەر ترۆمایێ د ژیانا مەزناندا هاتینە پێشکێشکرن، لێ سەربارکێن ڤان جۆرە ترۆمایان د ژیانا زارۆکان و زارۆکینییێدا ب کاملانی نە هاتینە بەر بەحس و شرۆڤەکرنێ.
ل سوێدێ، هندەك ڤەکۆلین ل سەر زارۆکێن پەناهندا و زارۆکێن بەرئاتافی ترۆمایێ بووین، ژلایێ دەروونی- جڤاکیڤە هاتینە کرن (ئالمکویست- ٩٧، سەندەلین ڤاهلستین- ٩٣). ڤەکۆلینان گەلەك ب کێمی تەرکیز کرییە سەر بۆیەرێن ترۆمایی. ژ لێکۆلینێن بەری نهۆ خویا بوویە کو ئەو زارۆکێن ترۆمادار دبن، پێشێلبوونێن دەروونی د رەفتارێن گونەهباریێ د دەمێ سنێلەیی و گەنجییێدا بۆ پەیدا دبن.

* ساخلەتێن تایبەت ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD یا زارۆکان

ئەڤ ساخلەتە بۆ جارا ئێکی دکتێبا (DSM-III-R)دا هاتینە پێشکێشکرن (APA- ٨٠). هەر ژ وی دەمی وەرە، گەلەك فاکتۆرێن دی خویا بووینە کو کار دکەنە سەر وەرارا کاردانەوە یێن پەستا پشتی ترۆمایێ ل دەڤ زارۆکان (ماك نالی- ٩٢“ نادر پاینووس- ٩٠“ ئەحمەد- ٩٩).

نیشانێن PTSD دبنە سێ کۆم:

١. بیرئانین و دووبارەبوونا بۆیەرێ ترۆمایی مینا خەون و فلاشباکێن دەربارەی بۆیەری (دووبارە بوونا سەربۆرێ)

٢. خۆدانەپاشەکا جێگر و بەردەوام ژ هەر ئازراندنەکا هەڤبەند ب بۆیەرێ ترۆمایی و کاردانەوە یێن دلینیێڤە بیت.

٣. هندەك نیشانێن بەردەوامێن زێدەهشیاریێ، مینا ڤەجنقینێ، کاردانەوە یێن بلەز، ئاریشێن نڤستنێ، نە رەحەتی و ئاریشێن تێگەهشتن و تەرکیزکرنێ.

نیشانێن PTSD ل دەڤ زارۆکان، مشە جاران دگەل هندەك حالەتێن دی یێن دەروونی تێکهەل دبن، وەکو حالەتێ کێمفامی و زێدەلڤینێ (ADHD)، پێشێلبوونێن سەرەدەریێ (Conduct Disorder)، نەخۆشییا ئالۆزیێ یان ژی پێشێلبوونێن گێولی (تیر- ٩١).

فاکتۆرێن کلتۆری د دەسنیشانکرنا نیشانێن PTSDدا، رۆلەکێ گرنگ هەیە (پینایۆ- ٩٠، پفیفیربایوم- ٩٧، ئەحمەد- ٩٩). لێ ئەو فاکتۆرێن کار دکەنە سەر دژواری یا حالەتی، پێڤاژۆیا نیشانان و سەربارکێن ژێ پەیدا دبن،

هەتا نهۆ ب کاملانی دناڤ کلتۆرێن هەمەرەنگدا نە هاتینە شرۆڤەکرن. ئەحمەد د ڤەکۆلینەکا خوەدا خویاکرییە کو ٢٠٪ ژ زارۆکێن کورد پشتی رەڤا مەزن، ل گورەی ساخلەتێن (DSM-III-R) حالەتێ PTSD ل نك هەبوویە. پشتی کێمکرنا نیشانان د دویفچوونەکا چوار هەیڤی و ئێکا دی یا (١٤) هەیڤیدا، خویا بوویە کو نیشانێن هەڤبەند ب PTSD ڤە زێدەتر لێهاتینە، ئوو ددیفچوونا (٢٦) هەیڤیدا ژی، ئەڤ نیشانە هەر ماینە ل دەف زارۆکان (ئەحمەد- ٩٦، ئەحمەد- ٩٨). پێنج سالان پشتی کریارا ئەنفالان، لێکۆلین ل سەر ٤٥ زارۆکان هاتە کرن و رێژەیا ٨٧٪ ژ زارۆکان و ٦٠٪ ژ سەمیانێن وان حالەتێ PTSD ل نك هەبوو.

ل سوێدێ گەلەك لێکۆلین ل سەر رەوشا ساخلەمی یا زارۆکێن پەناهندا هاتینە کرن. هندەك ژڤان لێکۆلینان تەرکیز کرییە سەر سەربۆرێن ترۆمایی یێن نافکلتۆری (تێکهەلییا کلتۆران) و بەرەبابان.

کاردانەوە یا زارۆکێن سوێدی و پەناهندا یێن کوردستانێ ژبۆ ترۆمایا دەروونی چییە و چەوایە؟ پرسیارەکا سەرنجراکێشە.

ئارمانج

١. ژبۆ لێنێرینا وێ چەندێ کا زارۆکێن سوێدی و کوردستانی جۆرێن جۆدا یێن ترۆمایان هەنە، ددەمێ بەرئاتاڤبوونا کۆمەکا بۆیەرێن ترۆماییدا.

٢. ژبۆ هەڤبەرکرنا چەنداتی یا PTSD و نمرە یێن کاردانەوە یا پەستا پشتی ترۆمایێ دناڤ زارۆکێن سوێدی و کوردستانیدا، نەمازە نمرە یێن تۆمارکری یێن ترۆمایێ ل گورەی ژی و توخمێ زارۆکان.

۳. ژبۆ لێنێرینا ئارێشێن جوداجودا یێن ڕەفتاریٚ دناڤ زارۆکێن سوێدی و کوردستانیدا، نەمازە دناڤ هەردوو نموونە یێن هەڤبەند ب سەربۆرێن ترۆماییڤە.

ڕێکا کارکرنێ

نموونە

نموونەییٚ دەسپێکی

نموونەیەکیٚ دەسپێکی ژ ٥٥ زارۆکێن پەناهندا یێن کوردستانی و ٥۳ زارۆکێن سوێدی کو ژی یێن وان دناڤبەرا (٦-١٨) سالییێدا بوون، هاتنە وەرگرتن و چاڤپێکەفتن دگەل وان هاتەکرن. دچاڤپێکەفتنێدا، خویشك و برا یێن وان (٦۳ کوردستانی و ٥١ سوێدی) و دایبابێن وان ژی (٨١ کوردستانی و ٧٩ سوێدی) دگەلدا بوون.

پەناهندا یێن کوردستانی ب ویٚ چەندیٚ دنیاسی بوون کو دایباب هەردوو یان ئێك ژ وان ل کوردستانیٚ ژ دایکبووینە و مەزن بووینە (کوردستان ئەو دەڤەرا جوگرافییە کو وەلاتیٚ کوردانە، ئوو هەر ژ سەردەمیٚ شەڕیٚ جیهانییٚ ئێکیٚ وەرە دناڤبەرا وەلاتێن تورکیا، ئیران، عیراق و سوریادا هاتییە دابەشکرن). ژبەرکو چ تۆمار و ئامارێن فەرمی یێن کوردستانییان ل سوێدیٚ نە بوون، لیستا ناڤێن زارۆکێن ئوپسالا ژ بنگەهیٚ چاڤدێری یا ساخلەمی یا

زارۆکان، چاڤدێری یا ساخلەمی یا خواندنگەهان و هەردوو کۆمەلە بێن جڤاکێ کوردستانی ل وی باژێری هاتینە وەرگرتن.
ب نڤیسین پرسیار ژ زارۆك و دایبابێن وان هاتەکرن کو پشکداریێ د ڤێ لێکۆلینێدا بکەن. زارۆکێ مەزنتر د هەر خێزانەکێدا هاتە هلبژارتن کو نموونەیێ دەسپێکیێ کوردستانییان پێك بینن.
ل هەمبەر هەر زارۆکەکی د نموونەیێ دەسپێکیێ کوردستانیاندا، دوو یان پتر ژ زارۆکێن سوێدی یێن د هەمان ژی و توخمدا ژ لیستا گشتی یا زارۆکێن ئوپسالا هاتنە هلبژارتن. سەرجەمێ ١٧٠ زارۆکێن کوردستانی و ١٨٧ زارۆکێن سوێدی دگەل دایباب و خێزانێن خوە، هاتنە داخوازکرن کو پشکداریێ د ڤێ لێکۆلینێدا بکەن.

زارۆکێن ڤەقەتیایی

ژ زارۆکێن کوردستانی، ٤٨ زارۆکان نە خواستن پشکداریێ بکەن و ٢١ زارۆکان چ بەرسڤ نەدان. ژ زارۆکێن سوێدی، ١١٦ زارۆکان نە خواستن پشکداریێ بکەن و ١٣ زارۆکان چ بەرسڤ نە بوون. نیازا مە ئەو بوو کو دوو گرۆپێن هەڤبەرکرنێ ل گورەی تەمەن و توخمێ وان ژ زارۆکێن کوردستانی و سوێدی چێکەین. هژمارا زارۆکێن ڤەقەتیایی، یا مەزن بوو. هەروەسا زارۆکێن پشکدار ژی دەربرینێ ژ سەرجەمێ زارۆکێن کوردستانی و سوێدی ناکەن. ژبۆ چاڤپێکەفتنێ سەرەدانا ١٠٨ خێزانان (٥٥ کوردستانی و ٥٣ سوێدی) هاتە کرن. زێدەباری زارۆکێن نموونەیێ دەسپێکیێ کوردستانی و هۆگرێ وێ/ وی ژ نموونەیێ دەسپێکیێ سوێدی، هەمی خویشك و برا یێن

وان، ئەوێن دژییێ (٦- ١٨) سالییێدا، پشکداری د ڤێ لێکۆلینێدا کرن. ئوو چاڤپێکەفتن دگەل ٢٢٢ زارۆکان (١١٨ کوردستانی و ١٠٤ سوێدی) هاتە کرن.

هەڤبەندی یا سایکاتری یا زارۆکان

لێنێرینا هەڤبەندی یا سایکاتری یا (ئێشێن دەروونی) زارۆکان دچاڤپێکەفتناندا هاتەکرن، هەروەکو دگەل زارۆکێن ڤەقەتیاییدا هاتینە هەڤبەرکرن.

خشتەیێ (١) زارۆکێن ڤەقەتیایی و رێژەیا هەڤبەندی یا سایکاتری یا زارۆکان دناڤبەرا ییێن بەرسڤ داین ٣,٧٪، ئەوێن رەتکرین ٣,٧٪، ئوو ئەوێن چ بەرسڤ نەداین ٥,٩٪، چ جوداهی ییێن گرنگ ژلایێ ئامارێڤە دناڤبەرا هەردوو نموونەیاندا نەبوو.

خشتە-١: هژمارا زارۆکێن ڤەقەتیایی و لێنێرینا سایکاتری یا زارۆکان د سایکاتری یا زارۆك و سنێلەیاندا (ل نەخۆشخانێ و کلینیکێن دەرڤە) دناڤ هەردوو نموونە ییێن دەسپێکیدا.

	کوردستانی	س. ز. س	سوێدی	س. ز. س
ییێن بەرسڤداین	٥٥	٣	٥٣	١
ییێن رەتکرین	٤٨	١	١١٦	٥
ییێن بەرسڤ نەداین	٢١	٢	١٣	سفر
سەرجەم	١٢٤	٦	١٨٢	٦

نموونە بێن کوردستانی و سوێدی

ژ هەردوو نموونە بێن داویێ، نموونەیێ کوردستانی (ھ = ١١٨) و نموونەیێ سوێدی (ھ = ١٠٤)، دوو نموونە بێن هەڤبەرکرنێ ل گورەی نمرە بێن ترۆمایێ. توخم و ژیێ زارۆکان پەیدا دبن.

ئەو زارۆکێن سەربۆرێن ترۆمایی دیتین و ب سەری هاتین دناڤ نموونە بێن کوردستانی و سوێدیدا و ل جەم هەمان توخم و ژی بێن زارۆکان هاتینە دیتن.

هەمی ساخلەتێن هەڤبەرکرنێ ل جەم ٣٨ زارۆکان ژ هەر نموونەیەکی هاتنە دەسنیشانکرن.

زارۆکێن نموونەیێ کوردستانی بچوکتر بوون ژ نموونەیێ سوێدی، هەر زارۆکەکێ بچووکتر دگەل هژمارەکا کت ژ نموونەیێ کوردستانی و هەر زارۆکەکێ مەزنتر دگەل هژمارەکا کت ژ نموونەیێ سوێدی هاتنە دوورکرن، داکو نموونە پتر وەکهەڤ ببیت.

ل داویێ ژی، دوو نموونە بێن وەکهەڤ د واریێ ژیێ زارۆکاندا هاتنە پێك ئینان (تێکرایی: ١١,٣١، ١١,٥٣، ناڤەند: ١١، ١١، سنسلە، ١١، ١٢)، هەروەسا د واریێ توخمیدا ژی نێزیکی هەڤن، ٣٢ زارۆکێن کوردستانی (١٤ کور و ١٨کچ)، ئوو ٣٢ زارۆکێن سوێدی (١٣ کور و ١٩ کچ).

ڤان هەمی زارۆکان هەمان سەربۆرێن ترۆمایی دیتینە و ب سەری هاتینە.

خشتە- ٢: کۆم و دووبارەیی یا بەلاڤبوونا ژییێ زارۆکان د هەردوو نموونە ییێن هەڤبەرکرنێدا

أ. نموونەییێ کوردستانی				ب . نموونەییێ سوێدی			
بها	دووبارەیی	رێژە	رێژەیا کومبوویی	بها	دووبارەیی	رێژە	رێژەیا کومبوویی
٧	٢	٦,٣	٦,٣	٦	١	٣,١	٣,١
٨	٥	١٥,٦	٢١,٩	٧	١	٣,١	٦,٣
٩	٥	١٥,٦	٣٧,٥	٨	٥	١٥,٦	٢١,٩
١٠	٤	١٢,٥	٥٠	٩	٥	١٥,٦	٣٧,٥
١٢	٤	١٢,٥	٦٢,٥	١١	٥	١٥,٦	٥٣,١
١٣	٥	١٥,٦	٧٨,١	١٢	٣	٩,٤	٦٢,٥
١٤	١	٣,١	٨١,٣	١٣	٢	٦,٣	٦٨,٨
١٥	٢	٦,٣	٨٧,٥	١٤	٥	١٥,٦	٨٤,٤
١٦	٣	٩,٤	٩٦,٩	١٥	١	٣,١	٨٧,٥
١٨	١	٣,١	١٠٠	١٧	٣	٩,٤	٩٦,٩
				١٨	١	٣,١	١٠٠
سەرجەم	٣٢	١٠٠		سەرجەم	٣٢	١٠٠	

ئالاڤێن کاری

ژبۆ لێگەریان و دەسنیشانکرنا ترۆمایا دەروونی و سەربارکێن وێ ل دەف زارۆکان، فەرە هندەك رێکێن گونجایی و ئالاڤێن چالاکێن بەری نهۆ هاتینە ب کارئینان، بهێنە دانان و ب کارئینان. ژبۆ خرڤەکرنا داتایان، مە ئەڤ ئالاڤێن ل خوارێ ب شێوازێن چاڤپێکەفتنێن پێکهاتەیی یان نیمچە پێکهاتەیی ب کارئینان:

* پرسیارنامەیا هارڤارد- ئوپسالا ژبۆ ترۆمایا زارۆکان (HUTQ-C)

ئالاڤەکێ تایبەتە ژبۆ تۆمارکرنا بۆیەرێن ترۆمایی. ئەڤ ئالاڤە ژبۆ پرسیارنامەیا هارڤارد یا ترۆمایی (HTQ) هاتییە وەرارکرن، کو ئالاڤەکێ نافکلتۆریێ پیڤانا بۆیەرێن ترۆمایی و نیشانێن پەستا پشتی ترۆماییێیە ل دەف مەزنان (مۆلیکا-٩٢).

ئالاڤێ HUTQ- C ژ ٣٠ بۆیەران پێك دهێت کو ل گورەی ڤەکۆلینێن پێشین و کارێن کلینیکی یێن وەکو ترۆما یێن زارۆکان هاتینە دەسنیشانکرن.

ژبۆ هەر بۆیەرەکا تۆمارکری، پرسیار ژ زارۆکی دهێتە کرن کا ئەڤ بۆیەرە ددەمێ قەومینا بۆیەریدا ب سەری هاتییە، دیتییە، یان بهیستییە، ئوو کا ددەمێ قەومینا بۆیەریدا ژیێ زارۆکی چەند بوو.

ژبۆ هەر بۆیەرەکا تۆمارکری، نمرەیەکێ ددەنێ. ئەگەر بۆیەر پتر ژ ٣ جاران د سالەکێدا قەومی بیت، دێ سێ نمرەیان دەنێ. سەرجەمێ نمرەیێن سەربۆرێ، دیتنێ و بهیستنێ، ئاستێ ترۆماداری یا زارۆکی دەسنیشان دکەت.

* نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ ژبۆ زارۆکان (PTSS-D)

ئەڤ ئالاڤە ژ لایێ ڤەکۆلەریڤە (ع. أ) هاتییە دانان، کو وەکو چاڤپێکەفتنەکا ب ساناهی یا نیمچە پێکهاتەیی و راهاتنا کلتۆری بهێتە ب کارئینان ژبۆ دەسنیشانکرنا حالەتێ PTSD و نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ یا نە هەڤبەند ب PTSD ڤە ل دەف زارۆکان، نەمازە ژبۆ تراجیدیا رەڤا مەزن، یا ئادارا ١٩٩١ێ ل کوردستانا عیراقێ (ئەحمەد- ٩٢، ئەحمەد- ٩٦، ئەحمەد- ٩٨). زێدەباری بابەتێن کتێبا DSM یا دەسنیشانکرنا حالەتێ PTSD، هەروەسا هندەك نیشانێن دی یێن پەستا پشتی ترۆمایێ ب خۆڤە دگریت کو دڤەکۆلینێن پێشین و کارێن کلینیکیدا هاتینە خویاکرن و وەکو سەربۆرێن ترۆمایی هاتینە نیاسین، هەڤدە بابەتێن دەسپێکێ ژ ساخلەتێن کتێبا (DSM-III-R) ژبۆ دەسنیشانکرنا PTSD هاتینە وەرگرتن (APA-٨٧). ئەڤ بابەتە ژی ل گورەی نیشانان دبنە کۆم کۆمە: دووبارەبوونا سەربۆرێ بابەتێن (١-٤)، خۆدانەپاش (بابەتێن ٥- ١١)، ئوو هشیاریا زێدە (بابەتێن ١٢- ١٧) ب خۆڤە دگرن.

ژبۆدەسنیشانکرنا PTSD، فەرە ب کێمی نیشانەکا دووبارەبوونا سەربۆرێ، سێ نیشانێن خۆدانەپاشێ و دوو نیشانێن زێدەهشیاریێ ل دەف زارۆکی هەبن. نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ یێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، بابەتێن (١٨-٣٠) ب خۆڤە دگرن. نیشانێن مینا، گوهورینا گێولی، ئارێشێن خوارنێ، گازندێن لەشی، زێدەلڤینێ، پێشێلبوونێن ئاخفتنێ، هەستداریێ، فۆبیا یا نە تایبەت ب ترۆماییڤە و کاردانەوە یێن توقینەوێ لێ هاتینە زێدەکرن- هەمی پێکڤە دبنە (٣٠) پرسیارێن کو بەرسڤ ب ئەرێ/ نەخێر

بۆ بهێته دان. هەر بەرسڤەکا ئەرێ نمرەکێ ددەنێ و هەر بەرسڤەکا نەخێر سفرێ ددەنێ. هەبوونا حالەتێ PTSD ژ کۆمکرنا هەمی نمرە یێن دبابەتێن (١- ٧) دا دهێتە دەسنیشانکرن، ئوو نیشانێن پەستا پشتی ترۆمایێ یا نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، ژ سەرجەمێ نمرە یێن بابەتێن (١٨-٣٠) دهێتە خویا کرن، ئوو سەرجەمێ نیشانان، ژ کۆمکرنا هەمی نمرە یێن ڤی ئالاڤی دهێنە دەسنیشانکرن. مەزنترین نمرە ژبۆ دووبارەبوونا سەربۆرێ، خۆدانەپاشێ و زێدەهشیارییێ ب سنسلە دبنە (٤، ٧، ٦)، لێ کێمترین نمرە یێن هەر بابەتەکی سفرە.

ل گورەی کتێبا (DSM-IV)، ئالاڤێ PTSS-C ژ لایێ جێگری یا نافخۆیی، پێکهاتنا بلندا نافپیڤەری و ساخلەمییەکا نایاب دگەل ئالاڤێ نیشاندەرێ کاردانەوە یا پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایا زارۆکان (CPTSD-RI) و چاڤپێکەفتنا دەسنیشانکرنێ ژبۆ زارۆك و سنێلەیان (DICA) کاملانی و گونجانەکا باش پێشێکێش دکەت (ئەحمەد- ٩٩).

* لیستا هەلسەنگاندنا رەفتارێن زارۆکی (CBCL)

ئالاڤێ CBCL، ئالاڤەکێ ب ناڤودەنگە کو ژبۆ هەلسەنگاندنا چالاکی یا زارۆکی و ئاریشەیێن رەفتارێ دهێتە ب کارئینان (ئاخنباخ- ٩١). پشکا (٨) یا ڤی ئالاڤی، ئەوا دەربارەی ئاریشێن رەفتارێ د ڤێ ڤەکۆلینێدا هاتییە ب کارئینان.

سەرجەمێ هەمی نمرە یێن ئاریشێن رەفتارێ دبنە (٠- ٢٢٦)، نمرە یێن ئاریشێن ژ ناڤدا (٠-٣٠)، نمرە یێن ئاریشێن دەرڤەیی دبنە (٠- ٧٠).

شێوازێ کاری

لیستا ناڤێن زارۆکێن پەناهندا یێن کوردستانی ژ بنگەهێ چاڤدێری یا زارۆکان، یەکەیا ساخلەمی یا خواندنگەهێ و هەردوو کۆمەلە یێن کوردی ل باژێری هاتە داخوازکرن، ل بەرامبەر هەر زارۆکەکێ کوردستانی، دوو زارۆکێن سویێدی د هەمان توخم و تەمەندا ژ سەرجەمێ زارۆکێن باژێری هاتنە هلبژارتن و تێدا ئارمانجێن ڤێ لێکۆلینێ بۆ د هاتنە گۆتن و داخوازی ژێ هاتە کرن کو پشکداریێ دچاڤپێکەفتناندا بکەن.

دەمێ سەرەدانا مالان هاتییە کرن داخواز ژ خویشك و براییێن زارۆکی، ئەوێن دناڤبەرا ٦- ١٨ سالییێدا هاتە کرن کو پشکداریێ د ڤێ ڤەکۆلینێدا بکەن. د ماوەیێ دوو هەفتییاندا، دوو جاران سەرەدانا مالان هاتە کرن و چاڤپێکەفتن دگەل پشکداران هاتە کرن. بیاڤەکێ زۆر ژ ئالاڤی ب شێوازێ چاڤپێکەفتنا نیمچە پێکهاتەیی دگەل زارۆکێن پشکدار هاتە ب کارئینان. نڤیسەرا ئێکێ (ڤیڤیکا سەندلین) پرسیارنامە یێن (CBCL)، (HUTQ-C) ب کارئینان، نڤیسەرێ دووێ ژی (عبدالباقی ئەحمەد) پرسیارنامەیا PTSS-C ب کارئینا.

ئامار

د هەمی ڤەکۆلینێدا (t-test) ژبۆ هەردوو نموونە یێن خوەسەر هاتە ب کارئینان.

ئەنجام

بۆیەر- ترۆما

نیڤەکا پشکداران، د هەردوو نموونە ییێن داوییێدا ٣-٦ بۆیەرێن ترۆمایی یان کێمتر دیتینە یان ب سەری هاتینە. سەرجەمێ نمرە ییێن ترۆمایی ژبۆ زارۆکێن کوردستانی دبوونە ٢٥٩، ئوو ژبۆ زارۆکێن سوێدی دبوونە ٢٤٤. خشتەیێ (٣)، بۆیەرێن هەمەجۆرێن زارۆکان دیتین، بهیستین یان ژی ب سەری هاتین خویا دکەن.

خشتە- ٣: سەرجەمێ هژمارا بۆیەران، تێکرایی یا سەربۆرێن ب سەری هاتین، دیتین، یان بهستین دناڤ پەناهندا ییێن کوردستانی و زارۆکێن سوێدیدا (گرۆپێ کونترۆل)، هژمار = ٣٢:٣٢

بۆیەر	کوردستانێ		سوێدی		بهایێ- T	بهایێ- P
	تێکرایی	لادانا ستاندارد	تێکرایی	لادانا ستاندارد		
سەرجەم	(٨,٠٩)	٣,١	(٧,٦٣)	٣,٤	٠,٥٨	٠,٥٦٤
ب سەری هاتی	(٢,٦٦)	١,٠	(٢,٥٣)	١,٢	٠,٤٥	٠,٦٥١
دیتین	(١,٩٤)	١,٢	(١,٧٢)	١,٢	٠,١٧	٠,٤٦١
بهیستین	(٣,٥)	٣,١	(٣,٣٨)	٢,٧	٠,٧٤	٠,٨٦٦

بەلاڤبوونا بۆیەرێن ترۆمایی یێن تۆمارکری د هەردوو نموونەیاندا نێزیکی وەکهەڤیێنە، دەربارەی دەستەسەرکرنێ، دزیکرنێ و بۆیەرێن تەکنیکی د (خشتەیێ- ٤)دا خویا کرینە. دووبارەبوونا سەربۆرێن شەڕی، روودانێن د دەمێ ڤالادا و بەرزەبوون، ل دەف هەردوو نموونەیان جودانە.

ئەوێن کوردستانی پتر بەرئاتافی سەربۆرێن شەڕی بووینە، رەوشێن بەرزەبوونێ و هەڤبەندییەکا گرنگ پتر ل دەف کوردستانییان هەیە ژ زارۆکێن سوێدی، لێ زارۆکێن سوێدی پتر بەرئاتاڤی روودانێن د دەمێ ڤالادا بووینە، هەروەسا هەڤبەندییەکا گرنگ ل دەف هەیە.

بۆیەرێ ترۆماییێ ژ هەمیا پتر هاتییە تۆمارکرن دناڤ هەردوو نموونەیاندا، چ ب سەری هات بیت، دیت بیت یان بهیست بیت، روودانێن رێکێ، بۆیەرێن ل خواندنگەهێ، بۆیەرێن د دەمێ ڤالادا، دەستەسەرکرن، سەرەدەرییا نەباش و برینداربوونێن دژوار بووینە.

هەمی زارۆك هەردەم بەرئاتافی روودانێن رێکێ دبن، لێ پتر ژ ٥٠٪ ژ زارۆکێن پشکدار سەربۆرا روودانێن رێکێ هەبووینە، چ ب سەری هات بن، دیت بن، یان ژی روودانێن ئاژاوەییێ بهیست بن (٢٠ زارۆکێن کوردستانی و ٢٣ زارۆکێن سۆیدی).

خشتە- ٤: دووبارەبوونا پترین بۆیەرێن ترۆمایی، چ ب سەری هات بیت، دیت بیت، یان بهیست بیت دناڤ هەردوو نموونەیاندا،

هژمار = ٣٢:٣٢

سەرجەمێ بۆیەران	کوردستانی		سوێدی		بهایێ T	بهایێ P
	تێکرایی	لادانا ساندارد	تێکرایی	لادانا ستاندارد		
روودانێن رێکێ	(١,٠)	٠,٦٢	(٠,٨١)	٠,٦٤	١,١٨	٠,٢٤١
روودانێن خواندنگەهێ	(٠,٨١)	٠,٦٤	(٠,٥٦)	٠,٦٢	١,٥٨	٠,١١٩
روودانێن د دەمێ ڤالادا	(٠,٣٤)	٠,٥٥	(٠,٦٦)	٠,٧٥	١,٩١-	٠,٠٦٠
روودانێن تەکنیکی	(٠,٤٤)	٠,٤٢	(٠,٤١)	٠,٤٢	٠,٢٣	٠,٨١٥
بریندار بوونێن دژوار	(٠,٧٢)	٠,٨	(٠,٤٧)	٠,٥٠	١,٤٨	٠,١٤٥
سەرەدەرییا نە باش	(٠,٤١)	٠,٦٧	(٠,٥٦)	٠,٨٠	٠,٨٥-	٠,٣٩٩
ئاژاوەیی	(٠,٦٣)	٠,٧١	(٠,٧٢)	٠,٨١	٠,٤٩-	٠,٦٢٤
بەرزەبوون	(٠,٤١)	٠,٥٠	(٠,١٩)	٠,٤٠	١,٩٤	٠,٠٥٧
سەربۆرێن شەڕی	(٠,٥٣)	٠,٧٦	(٠,١٣)	٠,٣٤	٢,٧٦	٠,٠٠٨
نێزیکبوون ژ مرنێ	(٠,٣١)	٠,٤٧	(٠,٥٣)	٠,٦٧	١,٥١-	٠,١٣٦
سەربۆرێن نەخۆش ل خەستەخانێ	(٠,٣١)	٠,٤٧	(٠,٤٧)	٠,٦٧	١,٠٨-	٠,٢٨٥
کریارێن دزیکرنێ	(٠,٤١)	٠,٦٧	(٠,٣٨)	٠,٦١	٠,٢٠	٠,٨٤٥
زیندانکرن	(٠,٢٨)	٠,٤٦	(٠,١٩)	٠,٤٠	٠,٨٨	٠,٣٨٤
گەفلێکرن	(٠,١٣)	٠,٤٢	(٠,٣١)	٠,٧٨	١,٢٠-	٠,٢٣٦

بۆیەرێن شەڕی، توخم و تەمەن

دناڤ نموونە یێن هەڤبەرکرنێدا، سەرجەمێ ٢٠ زارۆکێن کوردستانی (١٤ کچ و ٦ کور) و ١٧ زارۆکێن سوێدی (١٢کچ و ٥ کور)، دەمێ ژێ هاتییە پرسیارکرن کا "نەخۆشترین بۆیەرێن ب سەرێ وان هاتین چنە"، د بەرسڤێدا بۆیەرێن ترۆمایی تۆمارکرن. دەمێ ئەڤ بۆیەرە ب سەرێ زارۆکان هاتین د تەمەنێن جودا جودا دا بوون. پڕانی یا زارۆکێن کوردستانی دناڤبەرا ٣- ٧ سالییێدا بوون و زارۆکێن سوێدی ژی دناڤبەرا ٨- ١١ سالییێدا بوون (سەحکە هەردوو خشتە یێن ٥، ٦).

خشتە- ٥: ژی یێن هەڤجوداییێن زارۆکێن کوردستانی و سوێدی دەمێ نەخۆشترین بۆیەر ب سەری هاتین

تەمەن	کوردستانی	تێکرایی	سوێدی	تێکرایی
٣ – ٧	١٠	(٠,٥)	٢	(٠,١٢)
٨ – ١١	٧	(٠,٣٥)	١٣	(٠,٧٦)
١٢ - ١٥	٣	(٠,١٥)	١	(٠,٠٦)
١٧ - ١٨	٠	(٠,٠٠)	١	(٠,٠٦)

خشتە- ٦: نەخۆشترین بۆیەر کو ژلایێ زارۆکێن کوردستانی و سوێدیڤە هاتینە تۆمارکرن

بۆیەر	کوردستانی	سوێدی
روودانێن رێکێ	٢	١
روودانێن دەدەمێ ڤالادا	٢	٢
روودانێن تەکنیکی	-	١
کارەساتێن سروشتی	-	١
برینداربوونێن دژوار	٢	-
سەرەدەرییا نە باش	-	١
ئاژاوەیی	١	١
ژهەڤ دوورکرنا ب زۆری	٢	١
سەربۆرێن شەڕی	٢	-
تەعدایی یا سێکسی	١	١
نێزیکبوون ژ مرنێ	٢	١
سەربۆرێن نەخۆش ل خەستەخانێ	١	٢
کوشتنا ئەندامەکێ خێزانێ	١	-
مرنەکا نە سروشتی	-	١
ترۆماییێن دی	٤	٤

پێشێلبوونا پەستا پشتی ترۆمایێ PTSD

ل گورەی کاراکتەرێن (DSM-IV)، سێ زارۆکێن کوردستانی و چوارێن سوێدێ حالەتێ PTSD ل نك هاتە دەسنیشانکرن، لێ PTSD یا ددرێژاهی یا ژیانێدا، ل دەف چوار زارۆکێن کوردستانی و پێنجێن سوێدی

هەبوو. چ جوداهی یا گرنگ دناڤبەرا هەردوو گرۆپاندا نەبوو، نە PTSD یا نهۆ هەیی و نەیا د درێژاهی یا ژیانێدا. هەرچەندە هژمارەکا کێم یا زارۆکان PTSD لێ بوو، لێ گەلەك زارۆکان کاردانەوە ییێن پەستا پشتی ترۆمایێ ل نك هەبوو، سەحکە (خشتەییێ- ٧).

خشتە -٧: کاردانەوەیا پەستا پشتی ترۆمایێ ژبۆ دەمێ نهۆ و ترۆماییێن ب درێژاهی یا ژیانێ هەین، دناڤبەرا هەردوو گرۆپێن کوردستانی و سوێدی دا ل گورەی پیڤەرێ PTSS-C، (هژمار = ٣٢:٣٢)

پیڤانا (نمرەییێن) PTSD	کوردستانی: تێکرایی	کوردستانی: لادانا ستاندارد	سوێدی: تێکرایی	سوێدی: لادانا ستاندارد	بهایێ - T	بهایێ- P
ب درێژاهی یا ژیانێ:						
نمرەییێن PTSD	(٢,١٢)	٢,٦٠	(٣,٥)	٣,٤٩	١,٧٩-	٠,٠٧٩
ییێن نە PTSD	(٠,٧٢)	١,٠٢	(١,٠٣)	١,٦٦	٠,٩١-	٠,٣٦٧
دووبارەبوونا سەربۆرێ	(٠,٦٣)	٠,٧١	(١,١٦)	١,١١	٢,٢٨-	٠,٠٢٦
خۆدانە پاش	(١,٢٨)	١,١٩	(١,٩٢)	١,٧٨	١,٤٨-	٠,١٩١
زێدە هشیاری	(٠,٥٠)	١,٠٥	(٠,٨٤)	١,٣٢	١,١٥-	٠,٢٥٣
د دەمێ نهۆدا :						
نمرەییێن PTSD	(١,٦٣)	٢,٢١	(٢,٤٠)	٣,٠٥	١,١٧-	٠,٢٤٥
ییێن نە PTSD	(٠,٥٦)	٠,٨٨	(٠,٦٩)	١,٣١	١,٤٥-	٠,٦٥٥
دووبارەبوونا سەربۆرێ	(٠,٤٧)	٠,٦٢	(٠,٧٨)	٠,٩٤	١,٥٧-	٠,١٢٢
خۆدانە پاش	(٠,٧٨)	١,١٦	(١,٠٩)	١,٦٥	٠,٨٨-	٠,٣٨٤
زێدە هشیاری	(٠،٣٨)	٠،٨٣	(٠،٥٣)	١،٠٨	٠،٦٥-	٠،٥١٩

هەردوو نموونەیان جوداهییەکا گرنگ و بەرچاڤ د نیشانێن PTSD یا ب درێژاهی یا ژیانێ، نمرە یێن دووبارەبوونا سەربۆرێ و نمرە یێن دەسنیشانکرنا PTSD دا هەنە.

لێ دەربارەی PTSD یا نهۆ ل گورەی پیڤەرێ PTSS-C و کۆما نیشانێن PTSD، چ جوداهی یێن گرنگ دناڤبەرێدا نینە. دەربارەی نیشانێن نە هەڤبەند ب PTSD ڤە، نیشانێن زێدەهشیاریێ و PTSD ژی گونجانەکا هەڤدژ دناڤبەرا هەردوو گرۆپاندا هەیە.

لێ دەربارەی نیشانێن زێدەهشیاریێ و خۆدانەپاشێ، هەڤگونجانەکا ب هێز دناڤبەرا هەردوو گرۆپاندا هەیە. سەرەرای ڤێ چەندێ ژی، پرانی یا زارۆکێن هەردوو نموونەیان نیشانێن دووبارەبوونا سەربۆرێ ل دەف هەنە. سەحکە (خشتەیێ - ٨)

خشتە - ٨: دووبارەیی یا کۆمێن نیشانێن PTSD دناڤ هەردوو نموونەیاندا

دەسنیشانکرن	کوردستانی		سوێدی		بهایێ - T	بهایێ - P
	تێکرایی	لادانا ستاندارد	تێکرایی	لادانا ستاندارد		
دووبارەبوونا سەربۆرێ	(٠,٤٤)	٠,٥٠	(٠,٥٠)	٠,٥١	٠,٤٩-	٠,٦٢٣
خۆدانەپاش	(٠,١٦)	٠,٣٧	(٠,١٦)	٠,٣٧	٠,٠٠	١,٠
زێدەهشیاری	(٠,١٩)	٠,٤٠	(٠,١٩)	٠,٤٠	٠,٠٠	١,٠

ئاریشە یێن رەفتاری

دەربارەی ئاریشێن رەفتاری، چ جوداهی یێن گرنگ و بەرچاڤ دناڤبەرا هەردوو نموونەیاندا نەبوون، نە د سەرجەمێ هەمی ئاریشەیاندا، نە د ئاریشەیێن ناڤخۆیی و یێن دەرڤەییدا. سەحکە (خشتەیێ- ٩).

خشتە - ٩: دووبارەیی یا نمرە یێن پیڤانا ئاریشەیان (CBCL) دناڤ هەردوو نموونەیاندا

ئاریشەیێن رەفتاری	کوردستانێ		سویدی		بهایێ- T	بهایێ- P
	تێکرایی	لادانا ستاندارد	تێکرایی	لادانا ستاندارد		
سەرنجدان و ئاگەهـ	(٢,٧٨)	٢,٦٥	(٣,٣٤)	٣,٠٠	٠,٧٢-	٠,٤٧٦
رەفتارێن ڤارێبوونێ	(٢,٠٨)	١,٩٣	(١,٦٩)	١,٩٣	٠,٧٦	٠,٤٥٢
ئالۆزی/ خەمۆکی	(٤,٢١)	٣,٢٢	(٤,٤٤)	٤,٧٠	٠,١٩-	٠,٨٤٧
ئاریشێن ناڤخۆیی	(١٠,٤٨)	٧,٠١	(٩,٥٩)	٩,٠٨	٠,٣٩	٠,٦٩٨
خۆڤەکێشان	(٦,٣٣)	١٥,١١	(٢,٦٩)	٢,٤٣	١,٣٥	٠,١٨٤
ئاریشێن هزرکرنێ	(٠,٧٨)	١,٢٠	(٠,٩٤)	١,٧٤	٠,٣٧-	٠,٧١٤
رەفتارێن دوژمنکاریێ	(٦,٣٠)	٥,٦٩	(٤,٢٥)	٤,٧٧	١,٤٥	٠,١٥٢
ئاریشێن دەرڤەیی	(٨,٣٩)	٧,٣٣	(٥,٩٤)	٦,١٥	١,٣٥	٠,١٨٤
ئاریشێن لەشی	(٢,٩٦)	٣,٢٩	(٢,٤٧)	٣,٢٩	٠,٦١	٠,٥٤٣
ئاریشێن جڤاکی	(١,٧٨)	١,٦٢	(١,٥٦)	١,٨٥	٠,٤٦	٠,٦٤٩
سەرجەمێ ئاریشەیان	(٣١,٠٧)	٢٢,١٦	(٢٦,٠٣)	٢٢,٣٩	٠,٨٣	٠,٤١٠

دانوستاندن

لێکۆلینەکا هەڤبەرکرنیێ دناڤبەرا زارۆکێن پەناهندا یێن کوردستانی ل سوێدێ و زارۆکێن سوێدی یێن د هەمان توخم، تەمەن و نمرە یێن ترۆماییدا هاتەکرن، دئەنجامدا چ جوداهی یێن گرنگ د وارێن دەسنیشانکرنا PTSD، نمرەیێن کۆما نیشانان، PTSD یا نهۆ، ئوو نمرە یێن ئارێشێن رەفتارێدا نە هاتنە دیتن. سێ حالەتێن جودا هەبوون، سەربۆرێن شەڕی، بەرزەبوون و روودانێن ددەمێ ڤالادا، د هەر دوو نموونەیاندا ب تەڤاڤی وەکهەڤ بوون.

جهێ سەرنج و سەرسورمانێیە کو سەرەرای وێ چەندێ کو زارۆکێن کوردستانی پتر بەرئاتاڤی سەربۆرێن شەڕی بووینە، لێ نموونەیێ زارۆکێن سوێدی خویا کر کو کاردانەوە یێن پەستا پشتی ترۆماییێ ژبۆ دووبارەبوونا سەربۆرێ و PTSD یا ب درێژاهی یا ژییێ زارۆکان پتر بوون و ڤێ پتریێ گرنگییەکا ئاماری هەبوو.

زارۆکێن سوێدی پتر بەرئاتاڤن کو تۆشی کاردانەوە یێن پەستا پشتی ترۆماییێ بن ژ یێن کوردستانی، دوور نینە ژبەر هندێ بیت چونکو مرۆڤێن وان بەرئاتاڤی سەربۆرێن ترۆمایی نە بووینە؟ یان ژی نەبوونا شیانێن خۆگونجانێ دگەل رەوشێن نالەبار و ب زەحمەت. گەلەك فەر و مفادارە کو کەسان سەربۆرێن پێشین هەبن. فاکتۆرێن ڤەگەرێ (ساخلەمیێ) هاندانا وەرارکرنا ستراتیژی یێن خۆگونجان و کونترۆلکرنا ئاستەنگان دکەن (پێری- ٩٨).

ئەگەر زارۆکێن سوێدی دگەل یێن کوردستانی هەڤبەرکەین، دێ بینین کو ئەوێن سوێدی پتر تۆشی روودانێن ددەمێ ڤالادا دبن، ئەڤە ژی دبیت ژبەر هندێ بیت کو زارۆکێن سوێدی، پڕانی یا دەمێن خوە ژ دەرڤە دبۆرینن.

کاراکتەرێن پێکڤەژیانا کەسان د سیستەمێ خێزانا کوردستانێدا وەکو فاکتۆرەکێ پاراستنێ کار دکەن. ژ لایەکێ دیڤە ژی، زارۆکێن جڤاکێ سوێدی ئەوێن ب هەبوونا ئازادی یا کەسۆکی وەراریێ دکەن، هەرچەندە پتر ئازادن، لێ نەشێن مفای ژ پێکڤە ژیانا تۆرا جڤاکی وەرگرن. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، زارۆکێن کوردستانی پتر بەرئاتاڤی سەربۆرێن شەڕی و بەرزەبوونێ بووینە، ئەڤ رەوشە ژی، ب شێوەیەکێ سەرەکی دەمێ دوورئێخستنا واندا بۆ وەلاتێ سوێدێ رووداینە.

ئەنجامێن سەرنجڕاکێش د ڤێ لێکۆلینێدا ئەون کو سەربۆرێن ترۆمایی ئەوێن ژ لایێ پڕانی یا زارۆکێن هەردوو نموونەیانڤە هاتینە تۆمارکرن، هەمەجۆری یا روودانان بوو، نەمازە روودانێن رێکێ، یێن خواندنگەهێ، ئوو روودانێن دەمێ ڤالادا بوون.

یا ئاشکرایە کو سەربۆرێن ترۆمایی یێن زارۆکان د ڤێ لێکولینێدا، ژ روودانێن هەمەجۆر پێك دهێن. ئاژاوەیی ژی وەکو سەربۆرەکا ترۆمایی هاتە هژمارتن، چونکو دبیتە ئەگەرێ پەیداکرنا گەلەك ئارێشەیان بۆ زارۆکان.

کێم زارۆکان د هەردوو نموونەیاندا، PTSD ل نك هەبوو، وەسا خویا بوو کو جوداهییەکا نە گرنگ دەربارەی کاردانەوە یێن پەستا پشتی ترۆمایێ یان نیشانێن ترۆمادارییێ دناڤبەرا هەردوو نموونەیاندا هەبوو.

یەك ژ سەدەمێن ڤێ چەندێ ژی، دبیت ژبەر هندێ بیت کو "نەخۆشترین بۆیەرێ ترۆمایی" ئەوێن زارۆکان تۆمار کرین، دەمێ زوو یێ ژییێ واندا روودایە، دەم ب سەرڤە چوویە و دگەل دەمی ساخ بووینە.

هندەك فاكتۆرێن دی یێن پاراستنێ، مینا خێزانێ و هاریكاری یێن دی یێن جڤاكی كارتێكرنەكا پۆزەتیڤ دكەنە سەر وەرارا زارۆكی. فاكتۆرەكێ دی یێ زارۆكێن كوردستانی د ڤی بیاڤیدا ئەوە كو سەرەرای رەوشێن شەڕی، زارۆك د وەلاتێ خوەدا هەست ب ئێمناهیێ دكەت (لیندێن- ٩٩). ئەگەر زارۆكێن پەناهندا یێن كوردستانی دگەل وان زارۆكێن ل كوردستانێ د ژین، هەڤبەر بكەین، دێ بۆ مە ئاشكرا بیت كو ژیان ل سوێدێ مینا فاكتۆرەكێ ساخبوونێیە (ئەحمەد- ٩٢، ئەحمەد-٩٦، ئەحمەد- ٩٩).

دەربارەی بەرئاتاڤبوونا ترۆمایێ و سەرباكێن وێ، وەكهەڤییەكا گەلەنپەری دناڤ هەمی زارۆكێن سوێدی و كوردستانیدا هەیە، چ ل سوێدێ ژ دایك بوو بن یان نە ل سویدێ، پشكداریێ د هەمان رەوشا زارۆكێن دی یێن سوێدیدا دكەن و د هەمان سەربۆردا د ژین.

هەروەسا هەڤگوتجانەكا ئاشكرا دەربارەی نمرە یێن نە PTSD، زێدەهشیاریێ و دەسنیشانكرنا PTSD دا هەیە. ئەڤ كاردانەوەیا وەكهەڤ ژبۆ ترۆمایێ و سەرباركێن وێ دناڤ هەردوو نموونەیاندا جهێ سەرنجراكێشانێیە. ئەڤ راستییە ژی هێلەكێ دئیختە دناڤبەرا فاكتۆرێن تایبەتمەند ب زارۆكانڤە و مەزناندا. لەوا فەرە هەول بهێتە دان كو PTSD یا دایبابان و دەسنیشانكرنا وێ ل دەف دایبابان بهێتە فەحسكرن.

مرۆڤ وەسا هزر دكەت كو دایبابێن زارۆكێن كوردستانی بەرئاتاڤی هەمان حالەتێن زارۆكێن خوە دبن. پێكهاتنەكا موكم دناڤبەرا زارۆكێن كوردستانی و سوێدێدا هەیە، نەمازە د وارێ كۆما نیشانێن خۆدانەپاشێ و زێدەهشیارییێدا. نیشانێن دووبارەبوونا سەربۆرێ، تا رادەیەكێ زۆر ل دەف

زارۆكان وەراریێ دكەن، ئەڤ كاراكتەریێ تایبەت ب زارۆكانڤە د ڤەكۆلینێن دی دا هاتییە خویا كرن (ئەحمەد- ٩٩).

دەربارەی ئاریێشێن رەفتاریێ ژی، وەكهەڤی د هەردوو نموونەیاندا هەیە. پڕانی یا زارۆكان ئاریێشێن نافخۆیی خویا كرینە. ئەڤە ژی ژبەر هندێیە، چونكو هژمارا كچان د هەردوو نموونەیاندا ژ یا كوران پترە.

ئەڤ لێكۆلینە پشتەڤانییا وێ هزریێ دكەت ئەوا دبێژیت: دەمێ نمرە یێن ترۆماییێ هندی هەڤ بن، فاكتۆرێن تایبەت ب زارۆكانڤە هەنە، كو پشكەكن ژ فاكتۆرێن كلتۆری یێن كو ئاكامێ دكەنە سەر زارۆكان و وەرارا PTSD و ئاریێشە یێن رەفتاریێ. ئەوا سەرنجا مرۆڤی رادكێشیت ئەوە كو زارۆك بەرئاتاڤی سەربۆرێن هەمەجۆرێن روودانان بووینە. ئەڤجا فەرە لێنێرینەكا بەرفرەهتر ژبۆ بەرئاتاڤبوونا روودانان بهێتە كرن.

ژبەركو كۆمەكا زارۆكێن ڤەقەتیایی، تا رادەكێ زۆر د هەردوو نموونە یێن كوردستانی و سوێدیدا هەبوون، لەوا دشیاندا نینە كو دگەل نموونە یێن دەسپێكی یێن زارۆكێن كوردستانی و سوێدی هەڤبەر كەین. هەر چەوا بیت، دشیاندایە كو هەڤبەركرنێ د وارێن بۆیەرێن تۆماركری یێن ترۆمایی و پەیدا بوونا PTSD یان كاردانەوە یێن پەستا پشتی ترۆماییێ و ئاریێشێن رەفتاریێ دناڤبەرا نموونە یێن كوردستانی و سوێدیدا بكەین، نەمازە ل سەر شەنگستێ نمرە یێن ترۆمایی و ل گورەی توخم و ژییێ زارۆكان.

قەبارەیێ بچووكێ نموونەیان ئاستەنگەكە د رێكا دەرێخستنا دەرئەنجاماندا. ئەنجامێن دەربارەی ساخلەتێن تایبەت ب كلتۆریڤە وەكو بابەتەكێ تیۆری دهێنە خویا كرن و گشتیكرن، پتر ژ دەرئەنجامان.

دبیت بها یێن تەمەت هەڤێن نمرە یێن ترۆمایی، دەسنیشانکرنا ئەنجامێن PTSD و کاردانەوە یێن پەستا پشتی ترۆمایێ و پێشێلبوونان دیار دکەن، پتر ژ جۆرێن بۆیەران، کو فەرە د ڤەکۆلینێن پاشەرۆژێدا، بەحس ژێ بهێتە کرن.
هەروەسا ب کارئینانا رێکێن هەمەجۆر، وەکو پیڤەرەکێ گونجاییێ شرۆڤەکرنا داتایان دەربارەی فاکتۆرێن مەترسیێ و پاراستنێ د لێکۆلینێن پاشەرۆژێدا هاتە هژمارتن (ماگنوسۆن- ٨٣).