نەهێشتن و ڕێگری لە

خـــۆکـــوشـــتـــن

نامیلکەیەکی تایبەتە بە نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن
بۆ کارمەندانی کۆمەڵایەتی و تەندروستی سەرەتایی

لە بەشی تەندروستی مێشك/ ڕێکخراوی WHO دەرچووە

وەرگێڕان لە ئینگلیزی: د. عارف حیتۆ

2012

ناوی کتێب: نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن
نووسەر: ڕێکخراوی WHO
وەرگێڕانی لەئینگلیزییەوە: د. عارف حیتۆ
پێداچوونەوەی زمانەوانی: تانیا جەمال غەریب
نەخشەسازی: ئەبوبەکر مەلا عەبدوڵڵا
تایپ: ڤین عارف حیتۆ
چاپ: چاپخانەی ماردین- هەولێر
نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم ٢٠١٢

پێشەکی

خۆکوشتن حاڵەتێکی ئالۆزە کە بە درێژایی مێژووی مرۆڤایەتی بووەتە مایەی سەرنجدانی گەلێك لە پزیشك و بیرمەند و کۆمەڵناس و هونەرمەند و فەیلەسوفەکانی جیهان. بەپێی بۆچوونی فەیلەسوفی فەڕەنسی ئەلبێرت کامۆ لە ''ئەفسانەی سیزیف``دا، خۆکوشتن کێشەی سەرەکی فەلسەفەیە.

خۆکوشتن وەك کێشەیەکی تەندروستی و کۆمەڵایەتی پێویستی بە بایەخدان و سەرنجی ئێمە هەیە، بەڵام ئەوەی جێگای داخە کە رێگری و نەهێشتن و کونترۆڵکردنی حاڵەتەکە ئەرکێکی ئاسان نییە. بە گوێرەی نوێترین لێکۆڵینەوە دەردەکەوێت کە نەهێشتن و رێگری پراکتیکی لە خۆکوشتن پێویستی بە زنجیرە چالاکیەکی پێکەوە بەستراو هەیە. ئەویش بە دابینکردنی

باشترین هەلومەرجی ژیان بۆ منداڵ و گەنجەکانمان کە بە چارەسەرکردنێکی کاریگەر بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان دەست پێدەکات و تا دەگاتە کونترۆڵکردنی ژینگە و هۆکارە مەترسیدارەکانی خۆکوشتن. بڵاوکردنەوەی زانیاری و ووشیارکردنەوەیەکی گونجاو، ئەلەمێنتەکی سەرەکی گرنگە بۆ جێبەجێکردنی بەرنامەی نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشتن.

لە سالی ١٩٩٩ رێکخراوی تەندروستی جیهانی بەرنامەیەکی دەسپێشخەری جیهانی بو نەهێشتنی خۆکوشتن دانا. ئەم نامیلکەیە بەشێکە لە زنجیرە نامیلکەکانی ئەم بەرنامەیە کە تایبەتە بە کارمەندانی کۆمەڵایەتی و گروپە پیشەکارەکانی تەندروستی سەرەتایی کە بە شێوەیەکی تایبەت مامەڵە لەگەڵ نەهێشتن و رێگری خۆکوشتن دەکەن. ئەم بوارە لینکێکە لە زنجیرەیەکی درێژی بەرنامەکانی خەڵك و گروپەکان بۆ نەهێشتنی خۆکوشتن کە ئەم بوارانە لە خۆ دەگرێت؛ پیشەکارانی تەندروستی، مامۆستا و راهێنەرەکان، دەزگا و کارمەندی کۆمەڵایەتی، حکومەت، یاسا دانەرەکان، لیدەر و پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی، پیشتیوانانی یاسا، خێزانەکان و کۆمەڵگا بە گشتی.

شایانی ئاماژەیە پێکردنە ئەم بەرنامە بە شێوەیەکی تایبەتی قەرزاری دکتور لاکشمی ڤیژایاکۆمار، سنێها، چینایی، هیندستانە کە بیرۆکە و چاپی یەکەمی ئەم نامیلکەیەی ئامادە کردووە. هەروەها پێداچوونەوەی ناوەرۆکی نامیلکەکە لەلایەن ئەم بەرێزانەی خوارەوە کراوە کە ئەندامی رێکخراوی تەندروستی جیهانینە لە بەرنامەی تۆڕی نێونەتەوەیی بۆ نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشتن. ئێمە بە شانازییەوە سوپاسییان دەکەین:

د. ئوڤیند ئێکیبێرگ، نەخۆشخانەی ئولیڤال، زانکۆی ئوسلۆ، ئوسلۆ، نورویج.

پروفیسۆر جویوکۆ لونگڤست، پەیمانگای نێونەتەوەیی بو تەندروستی کۆمەلایەتی، هێلسنکی، فینلاند.

پروفیسۆر لۆرانس سکلیبۆش، زانکۆی ناتال، دوربان. باشۆری ئەفریکا.

د. ئایری ڤارنیك، زانکۆی تارتو، تالینن، ئیستونیا.

د. شوتاوو ژایی، زانکۆی پزیشکی نانجینگ، نەخۆشخانەی مێشك، نانجینگ، چین.

ئێستا ئەم نامیلکەیە بە شێوەیەکی بەر فراوان لە جیهاندا بلاّو بۆتەوە بە هیوای ئەوەین کە بۆ هەموو زمانەکان وەرگێردرێت

و لە سەرانسەری جیهاندا بڵاوببێتەوە بۆ ئەوەی وەك سەرچاوەیەکی کاریگەر بۆ نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن سوودی لێوەربگیرێت. هەموو تێبینی و داواکانی وەرگێران و گونجاندنی ئەم نامیلکەیە لەگەڵ بارودۆخە هەمەجۆرەکاندا جێگای سوپاس و خۆشحاڵیمانن.

دکتور ج. م. بێرتولوتی
بەرپرسی هەماهەنگی
لە هۆبەی نەخۆشییەکانی ڕەفتار و مێشك
بەشی تەندروستی مێشك
ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی

قەوارەی کێشەی خۆکوشتن

لە ساڵی ٢٠٠٠ دا نزیکەی یەك ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا خۆیان کوشتووە.

لە هەر ٤٠ چرکەدا کەسێك لە شوێنێکی ئەم جیهانەدا کردەوەی خۆکوشتن ئەنجام دەدات.

لە هەر ٣ چرکەدا کەسێك هەوڵی خۆکوشتن دەدات.

خۆکوشتن یەکێکە لە سێ هۆی سەرەکی مردنی ئەو کەسانەی کە لە تەمەنی ١٥-٣٥ ساڵیدان.

هەر حاڵەتێکی خۆکوشتن بە لایەنی کەمەوە ئاکامی لە سەر شەش کەسی دیکە هەیە.

ئاکامی دەروونی و کۆمەڵایەتی و دارایی خۆکوشتن لە سەر خێزان و کۆمەلگا زیاد دەکات کە بە هیچ پێوەرێك دیار ناکرێت.

خۆکوشتن ئەو حاڵەتە ئالۆزەیە کە یەك هۆکاری نییە. لە ئەنجامی تێکەڵیەك لە هۆکارەکانی بایولۆژی و بوماوەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی و کلتوری و ژینگە دروست دەبێت.

ئایا بۆچی هەندێك خەڵك خۆیان دەکوژن و هەندێکی دیکەش لەهەمان بارودۆخدا یانیش لە رەوشی خرابتردان بەڵام کردەوەی خۆکوشتن ئەنجام نادەن؟ شرۆڤەکرنی ئەم هەلومەرجە کارێکی

ئاسان نییە، بەلام هەرچۆنێك بێت دەتوانین بڵێین کە لە تواناد‌ا هەیە ڕێگری لە خۆکوشتن بکرێت.
ئێستا خۆکوشتن بووەتە بابەتی سەرەکی تەندروستی کۆمەلگا لە هەموو وڵاتانی جیهاندا. بەهێزکردنی تواناکانی کارمەندانی چاودێری کۆمەڵایەتی و تەندروستی سەرەتایی بۆ دەستنیشان کردن و هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردن و ئیحالەکردنی ئەو کەسانەی کە هەوڵی خۆ کوشتن دەدەن لە ناو کۆمەڵگادا هەنگاوێکی گرنگە بۆ نەهێشتن و ڕێگری کردن لە خۆکوشتن.

بۆچی کارمەندانی چاودێری تەندروستی سەرەتایی؟

کارمەندانی چاودێری تەندروستی سەرەتایی سەربۆردەیەکی درێژ و پەیوەندییەکی نزیکیان هەیە لەگەڵ کۆمەڵگا، لە لایەن خەڵکیش متمانە پێکرا و قەبووڵکراون.
بۆ دروست کردن و ڕەخساندنی لینکێکی کارا و کاریگەر لە نێوان کۆمەڵگا و سیستەمی چاودێری تەندروستیدا.
لە وڵاتانی نا پێشکەوتوودا گەشەسەندنی خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی تێدا لاواز و کزە، لە زۆربەی زۆری جاراندا ئەم کارمەندانە دەبنە سەرچاوەی یەکەمی چاودێری

تەندروستی.
لەتوانایاندا هەیە یارمەتی لە خێزان و هاوڕێ و ڕێکخراوەکان وەرگرن چونکە نزیکن لە کۆمەڵگا و زانیاری تەواویان لە سەر خەڵکی دەڤەرەکەیان هەیە.
لە دۆخێکی بەردەوامی خزمەتگۆزاریدان، دەتوانن بە بەردەوامی خزمەتگۆزارییەکانی چاودێری و تەندروستی پێشکەش بە کۆمەڵگا بکەن.
لە زۆربەی زۆری جاراندا خاڵی یەکەمی پەیوەندی کردنن بۆ ئەوانەی هەست بە نائارامی دەروونی دەکەن و پێویستییان بە خزمەتگۆزاری تەندروستی دەروونی هەیە.
بە کورتی دەتوانین بڵێین، ئەم کارمەندانە ئامادەن و پەیوەستن بە کۆمەڵگاوە و شارەزانە و بە بەردەوامی خزمەتگۆزاری چاودێری و تەندروستی پێشکەش بە کۆمەڵگا بکەن.

خۆکوشتن و نەخۆشییەکانی دەروونی

لە هەردوو گرووپی وڵاتانی پێشکەوتوو و نا پێشکەوتوودا دوو فاکتۆری ئاشکرا بۆ خۆکوشتن هەیە.
یەکەم: زۆربەی ئەوانەی خۆکوشتن ئەنجام دەدەن

نەخۆشیەکی دەروونی دەستنیشانکراویان هەیە.
دووەم: خۆکوشتن و رەفتاری خۆکوشتن لە ناو ئەو کەسانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە بەربڵاوە.

ئەو نەخۆشییە هەمەجۆرانەی کە پەیوەندییان بە دروست کردنی مەترسی خۆکوشتن هەیە، ئەمانەی خوارەوەن:

خەمۆکی (بە هەموو جۆرەکانییەوە).
پێشێڵبوونی کەسایەتی (کەسایەتی دژەکۆمەلگا و کەسایەتی سنووردار لەگەڵ هەندێك خەسڵەتەکانیپاڵنەرایەتی، کەسایەتی دوژمنکارانە و ئەوانەی میزاجییان بەردەوام لە گۆڕاندایە).
ئاڵودەبوون بە ئەلکهول (یان ئەوانەی بە مادده هۆشبەرەکان ئاڵودە دەبن، بە تایبەتی لە تەمەنی هەرزەکاریدا).
شیزۆفرینیا.
پێشێلبوونی ئۆرگانی لە مێشکدا.
هەندێك نەخۆشی دیکەی دەروونی و مێشکی.
هەرچەندە، زۆربـەی ئەوانەی کە پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن یان خۆکوشتن ئەنجام دەدەن، نەخۆشی دەروونییان هەیە، بەڵام زۆربەیان سەردانی پسپۆری نەخۆشییەکانی دەروونی ناکەن، تەنانەت لە وڵاتـە پێشکەوتووەکانیشدا. بۆیە رۆڵی

کارمەندانی چاودێری کۆمەڵایەتی و تەندروستی سەرەتایی گرنگ و کاریگەرە لەم بوارەدا.

خەمۆکی

خەمۆکی بەربڵاوترین نەخۆشی دەروونی دەست نیشانکراوە لە حاڵەتی خۆکوشتندا. هەر کەسێك لە ئێمە جار جار هەست بە خەمگینی، خەفەت، تەنیایی و نا ئارامی دەکات، بەڵام ماوەیەکە و چاك دەبێتەوە. بەڵام ئەوانەی کە ئەم هەستانە لە لایان جێگیر دەبن و دەبنە رێگر و ئاستەنگ بۆ ژیانی سرۆشتی مرۆڤ، ئەو کاتە ئەو هەستانە دەبنە هەستی خەمۆکی و لە کۆتاییشدا ئەم هەستانە دەبنە نەخۆشی خەمۆکی.

هەندێك لە نیشانە بەربڵاوەکانی خەمۆکی

هەموو رۆژێك، بە درێژایی رۆژەکە هەست بە خەفەت و خەمگینی دەکات.

حەزی لە ئەنجامدانی چالاکییە سرووشتییەکانی نامێنێت.

کێشی لەش کەمدەبێتەوە (ئەگەر ریجیم نەکات)، یانیش

کێشەکەی زیاد دەبێت.
زۆر دەخەوێت یان کەم دەخەوێت، هەروەها زوو لە خەو هەڵدەستێت.
هەموو کاتێك هەست بە ماندووبوون و لاوازی دەکات.
هەست بە بێ بەهایی و بێ ئۆمێدی و گونەهباری دەکات.
بەردەوام هەست بە تۆڕەبوون و ووروژاندن و نا ئارامی دەکات.
توانای تەرکیزکردن و بڕیاردان و بیرکردنەوەی بەرامبەر شتەکان لاواز و کەمترە.
بە بەردەوامی هزر لە مردن و خۆکوشتن دەکات.

بۆچی خەمۆکی دەست نیشان ناکرێت

سەرەرای هەبوونی چارەسەری هەمەجۆر و گونجاو بۆ نەخۆشی خەمۆکی، بەڵام هەندێك هۆکار هەن کە دەبنە هۆی ئەوەی تا ئەم نەخۆشیە بە ئاسانی دەستنیشان نەکرێت.
خەڵك بە دەست نیشانکردنی خەمۆکی ئیحراج دەبن، چونکە وا دەزانن کە نیشانەکانی خەمۆکی لاوازی و بێهێزی کەسایەتییە.
خەڵك لەگەڵ خەمگینی و هەستەکانی دیکەی پەیوەست بە خەمۆکی راهاتووە و زەحمەتە وەکو نەخۆشییەکی دەروونی

تێی بگەن.
ئەگەر نەخۆشیەکی دیکەی لەشی هەبێت، دەستنیشان کردنی خەمۆکی زەحمەتر دەبێت.
هەر کەسێك نەخۆشی خەمۆکی هەبێت، هەست بە ژان و ئێشانێکی هەمەجۆری لەش دەکات.

خەمۆکی چارەسەری هەیە
و خۆکوشتنیش رێگری و راوەستاندنی هەیە

ئاڵودەبوون بە ئەلکهول

ئاشکرا بووە کە یەك لەسەر سێی حاڵەتەکانی خۆکوشتن ئاڵودەبوونی ئەلکهولیان هەیە.
بە رێژەی ٥ – ١٠٪ لەوانەی کە ئاڵودەبوونی ئەلکهولیان هەیە، بە خۆکوشتن کوتایی بە ژیانیان دەهێنن.
لە کاتی خۆکوشتندا ئاشکرا بووە کە زۆربەیان لە ژێر ئاکامی ئەلکەهول خۆیان کوشتووە.
ئەو کەسانەی کە بە هۆی کێشەی ئەلکهولیزمەوە، خۆکوشتن ئەنجام دەدەن ئەم ساخلەتانەیان هەیە:

له تەمەنێکی زۆر گەنجدا دەستی بە خواردنەوەی مەی کردووە.
بۆ ماوەیەکی گەلێك درێژ ئالۆدەی مەی خواردنەوە بوون.
هەر جارێك بڕێکی زۆر لە مەی دەخواتەوە.
تەندروستی لەش زۆر باش نییە.
هەستی خەمۆکیان لە لا هەیە.
کەسایەتییەکی ئاژاوەیی و ئالۆزیان هەیە.
لە قەیرانی لەدەستدانێکی تازەو دژواردا دەژیت، وەکو دووربوون لە هاوسەرەکەی یان خێزانەکەی، تەلاقدان یانیش کارەساتێکی تازە لە ژیانی روویدا بێت.
زۆر بە لاوازی پیشەکەی ئەنجام دەدات.
ئەو ئەلکهۆلیستانەی کە خۆکوشتن ئەنجام دەدەن، سەرەرای ئەوەی کە لە تەمەنێکی زۆر گەنجییەوە مەیخۆرن و لە هەر جارێك چەنداتییەکی زۆری مەی دەخۆنەوە، هەروەها لە خێزانێکی مەیخۆریشن.
خۆکوشتن لە ناو ئەو هەرزەکارانەدا روودەدات کە بەشێوەیەکی فراوان ئالۆدەبوون بە مادده هۆشبەرەکان.
ئەو کەسانەی کە هەردوو حاڵەتی خەمۆکی و ئەلکهولیزمیان هەیە.
بە دژواری لە ژێر مەترسی خۆکوشتندان.

شیزۆفرینیا

نزیکەی ١٠٪ ئەوانەی نەخۆشی شیزۆفرینایان هەیە دووچاری خۆ کوشتن دەبنەوە. شیزۆفرینیا نەخۆشییەکی دەروونییە و هەندێك نیشانەی وەك پێشێڵبوونی قسەکردن، هزرکردن، بینین، بیستن، بایەخ نەدان بە تەندروستی کەسی و ڕەفتاری نا کۆمەڵایەتی لە لا دەبینرێن. ئەوانەی دووچاری ئەم نەخۆشیە دەبن لە ماوەیەکی کورتدا گۆرانکاری بەسەر ڕەفتار یا هەست کردن یا هزرکردنیاندا دێت، لەوانەشە ئەمانە هەموویان پێکەوە پەیدا ببن.

ئەو نەخۆشە شیزۆفرینیانەی کە لە ژێر مەترسی خۆکوشتندان ئەمانەی خوارەوەن:

گەنجی سەڵت و بێ کار، بەتایبەتی گەنجی کوڕ.

لە قۆناغی سەرەتای دەست پێکردنی نەخۆشییەکەدا.

ئەگەر خەمۆکیش لە گەڵ نەخۆشییەکەدا هەبێت.

ئەگەر حاڵەتی پێشێڵبوونەکە بە بەردەوامی دووبارە ببێتەوە.

ئەگەر ڕۆشنبیر یان بڕوانامەیەکی بەرزی خوێندنی هەبێت.

ئەگەر پارانۆیای لەگەڵ بێت، زۆر گوماناوی و ترساو دەبێت.

نەخۆشی شیزۆفرینیا لەم حاڵەتانەی خوارەوە کردەوەی خۆکوشتن ئەنجام دەدات:

لە قۆناغی سەرەتایی نەخۆشییەکەدا، کاتێ: کە نەخۆش مشەوەش و سەرگەردان دەبێت.

لە سەرەتای چاکبوونەوەیاندا کە هێشتا لە ناخی خۆیاندا هەستیار و لاوازن، بەڵام لە دەرەوە وا دیار دەبێت کە هیچ نیشانەی نەخۆشیەکەیان پێوە دیار نامێنێ و وا دەردەکەون کە چاکبوونەوە. لە سەرەتای دووبارەبوونەوەی پێشێلبوونەکەدا، کە خۆیان وا هەست دەکەن چاکبوونەتەوە و لە پڕێکدا نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەونەوە.

یەکسەر دوای دەرچوونیان لە نەخۆشخانە.

خۆکوشتن و نەخۆشی جەستەیی

هەندێك نەخۆشی جەستەیی یان ئۆرگانی هەن کە ڕێژەی خۆکوشتن لە لای نەخۆشەکان زیاد دەکەن:

پێشێڵبوونی کاری دەمارەکان

پەرکەم

هەندێك جار زیادبوونی پاڵنەر وەك دوژمنکاری و نەخۆشی

درێژخایەن لەکەڵ نەخۆشی پەرکەم پەیدا دەبن و ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی مەترسی خۆکوشتن لە لای ئەوانەی نەخۆشی پەرکەمیان هەیە. هەروەها ئاڵودەبوون بە ئەلکهول و مادده هۆشبەرەکانیش دەبنە هۆکاری زیادبوونی مەترسی خۆکوشتن لە لای ئەوانەی نەخۆشی پەرکەمیان هەیە.
برینەکانی کەللەی سەر و بڕبڕەی پشت و جەلتەی دەما غ چەند برینەکان قورستر و دژوارتر بن، مەترسی خۆکوشتن زیاتر دەبێت.

شێرپەنجە

هەندێك نەخۆشی کوشندە هەن وەکو نەخۆشی شێرپەنجە کە رێژەی رەفتاری خۆکوشتن لە لای نەخۆشەکان زیاتر دەکەن.

مەترسی خۆکوشتن لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا زیاتر روودەدەن:

رەگەزی نێر.
دوای دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە (لە ماوەی پێنج ساڵی یەکەمدا).
ئەو کاتەی نەخۆش چارەسەری کیمیاوی وەردەگرێت.

ئێدز

هەست کردن بە شەرمەزاری، نەبوونی چارەسەری و سرۆشتی نەخۆشییەکە مەترسی خۆکوشتن لە لای نەخۆشەکانی ئێدز زیاد دەکات. لەکاتی دەست نیشانکردندا، ئەو کەسانەی کە رێنمایی و ئاراستەکردنی دوای نۆڕینی پزیشکی وەرنەگرت بێت، بە رێژەیەکی بەرز تۆشی رەفتاری خۆکوشتن دەبن.

حاڵەتە درێژخایەنەکان

ئەم حاڵەتە درێژخایەنانەی خوارەوە ئەگەری مەترسی خۆکوشتن زیاتر دەکەن:

نەخۆشی شەکرە.

حاڵەتەکانی درێژخایەنی پێشێڵبوونی کاری گورچیلە و جگەر و گەدە و رێخۆڵەکان.

پێشێڵبوونی جومگە و ئێسقان لەگەڵ ئێشانێکی درێژخایەن.

نەخۆشییەکانی دڵ و دەمار و بۆریچکەکانی خوێن.

پێشێڵبوونەکانی سێکسی

هەروەها پێشێڵبوونەکانی رۆیشتن و بینین و بیستنیش مەترسی خۆکوشتن لە لای نەخۆشەکان زیاد دەکات.

مەترسی خۆکوشتن بە هەبوونی ئێشان و حاڵەتی درێژخایەن زیاد دەبێت
فاکتۆرەکانی ژینگە و نیشتەجێبوونی کۆمەڵایەتی خۆکوشتن.

توخم

ئەنجامدانی خۆکوشتن لە لای رەگـەزی نێر زیاتـرە، بەڵام هەوڵدانی خۆکوشتن لە لای رەگەزی مێ زیاترە.

تەمەن

بەرزترین رێژەی خۆکوشتن لە تەمەنی (١٥ — ٣٥) و (زیاتر لە ٧٥)ساڵیدا روو دەدات.

باری خێزانی

کەسانی سەڵت، تەلاقدراو، بێوەژن (یان پیاوی ژن مردوو) زیاتر لە مەترسی خۆکوشتندا دەبن لەوانەی کە خێزاندارن. هەروەها ئەوانەی بە تەنیا دەژین و ئەوانەی لە هاوسەرەکانیان جیابوونەتەوە لە ژێر مەترسیدان و لەوانەیە دووچاری خۆکوشتن ببنەوە.

پیشه

به پێی ئامار و لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە کە رێژەی خۆکوشتن لە لای پزیشکەکان، پزیشکەکانی ئاژەل، دەرمانسازەکان، کیمیاگەرەکان و جووتیارەکان زیاترە لە پیشەکانی تر.

بێکاری

ئەوانەی کە پیشەکانیان لە دەست دەدەن، زیاتر پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن لەوانەی کە لە بنەرەتدا بێکارن.

ئاوارەبوون

ئەوانەی لە لادێ و شوێنە دوورەکان ئاوارەی سەنتەری شارەکان دەبن و هەروەها ئەوانەی ئاوارەی وڵاتێکی بێگانە یان شوێنێکی تری جیاواز دەبن دەکەونە ژێر مەترسی رەفتاری خۆکوشتندا.

فاکتەرەکانی ژینگە

پەستی ژیان، زۆربەی ئەوانە کە خۆکوشتن ئەنجام دەدەن، لە سێ مانگی پێش کردەوەی خۆکوشتن رووبەرووی ژمارەیەك رووداوی پەستی و کێشەی ژیان بوونەتەوە وەکو:

کێشە ناوخۆییەکان، وەکو شەڕکردن لەگەڵ هاوسەرەکەی، خێزان، هاورێ یان خۆشەویستەکەی.
ڕەتکردنەوە، وەکو جیابوونەوە لە خێزان و هاورێکانی.
لە دەستدان یان ڕووداوێکی زیانبەخش، وەکو زیانێکی دارایی یان کارەساتێك.
کێشەکانی دارایی و ئیش، وەکو لە دەستدانی پیشە، خانەنشینبوون و کێشە داراییەکان.
گۆڕانکاری لە ژیاندا، وەکو گۆڕانکاریەکی بە پەلەی ئابووری یان رامیاری لە کۆمەلگادا.
هەندێك پەستی یان گرفتی دیکەی ژیان وەکو شەرمنی و ترس لە تاوانبارکردن.

بەئاسانی گەییشتن بەهۆیەکانی خۆکوشتن

بە ئاسانی گەییشتن بە ئامێر و هۆیەکانی خۆکوشتن، فاکتۆرێکی گرنگی خۆکوشتنە. چونکە ئەگەر ئەم هۆیانە لە بەردەست نەبن، لەوانەیە کەسەکە خۆی نەکوژێت. بۆیە دوورخستنەوەی ئامێر و هۆیەکانی خۆکوشتن کاریگەری نەهێشتن یا رێگری دەبێت لە خۆکوشتن.

رووبەرووبوونەوەی خۆکوشتن

بەشێکی کەم لەو هەرزەکارانەی کە لە ژیانی راستەقینەیاندا رووبەرووی خۆکوشتن بوونەتەوە لە دەزگاکانی راگەیاندندا دەیبینن کە لەوانەیە بکەونە ژێر ئاکامی ئەم تاقیکرنەوانە و رەفتاری خۆکوشتنیان لە لا پەیدا ببێت.

حاڵەتی مێشك لە لای کەسە خۆکوژەکاندا.

حاڵەتی مێشك لە لایەن کەسە خۆکوژەکاندا بە سێ نیشانەی تایبەت شرۆڤە دەکرێت:

دوودڵی یان دووانیزم (هاودژی): زۆربەی خەڵك هەستی تێکەڵاویان هەیە دەربارەی خۆکوشتن. لە هەمان کاتدا حەزی ژیان و حەزی مردنیشیان هەیە، ئەمەش وەکو شەڕێکی دوو جەمسەر وایە لە ناخی ئەو کەسانەدا کە رەفتاری خۆکوشتنیان لا هەیە. لە لایەکەوە حەزێکی ووروژێنەری لەناکاویان بۆ رزگاربوون لە ژیان و ئێشانەکانیان هەیە، لە لایەکی تریشەوە هەستێکی شاراوەیان هەیە بۆ ژیان. لە راستیدا زۆربەی ئەو کەسانەی پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەنحەز ناکەن بمرن – تەنها ئەوەیە کە بە ژیانی خۆیان دلخۆش و بەختەوەر نین. ئەگەر

لە رووی کۆمەڵایەتیەوە یارمەتی بدرێن ژیانینا بۆ بگەڕێنرێتەوە ئەوە مەترسی خۆکوشتنیان لە لا کەمتر دەبێتەوە.

پاڵنەر (الاندفاع): خۆکوشتن وەکو هەر پاڵنەرێکی دیکە، کریارێکی پاڵنەرە. ئەو پاڵنەرانەی دەبنە هۆی ئەنجامدانی خۆکوشتن کاتی و لە ناکاون، لەوانەیە لە ماوەی چەند خولەکێك یان چەند کاتژمێرێك کۆتاییان پێ بێت. لە زۆربەی زۆری جاراندا، ئەم پاڵنەرانە بە رووداوە نێگەتیڤەکانی رۆژانەی نەخۆشەکە زۆرتر دەورووژێنرێن لەبەر ئەوە ئارامکردنەوەی قەیرانی رۆژانە بە یاریکردن و خەریککردنی نەخۆشەکە ئاکامی پاڵنەرەکە نامێنێت و حەزی مردن کەمتر دەبێتەوە. بەم شێوەیە کارمەندانی کۆمەڵایەتی و تەندروستی سەرەتایی دەتوانن یارمەتی نەخۆشەکان بدەن.

توندی و ووشکی: ئەو کاتەی مرۆڤ رەفتاری خۆکوشتنی لە لا دروست دەبێت، هزرەکانی، هەستەکانی و رەفتارەکانی رەق و ووشکن. بە بەردەوامی بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە و ناتوانن رێگایەکی تر بو چارەسەرکردنی کێشەکە بدۆزنەوە. بە توندی بیر دەکەنەوە.

زۆربەی ئەو کەسانەی کە بڕیاری خۆکوشتنیان داوە، هزر و ئامانجەکانی خۆکوشتنیان بە دەوروبەری خۆیان رادەگەیەنن. هەندێك ئاماژە بە شێوەی رستەی کورت کورت دەدرکێنن، وەکو "دەمەوێت بمرم" یان "هەست دەکەم کە بێ کەڵکم".. هتد. ئەم ئیشارەتانە وەکو داخوازیەکی یارمەتی ئاراستەی دەوروبەر دەکرێن، بوویە نا بێت ئەم داوایانە یان ئەم دەربرشینانە ئیهمال و پشتگوێ بخرێن.
کێشەکە هەر چییەك بێت، هەست و هزری ئەو کەسانەی کە بڕیاری خۆکوشتن دەدەن لە سەرانسەری جیهاندا وەکو یەکە ئەنجا کێشەکە هەرچیەك بێت.

هەستەکان	هزرەکان
خەفەتبارە، خەمگینە تەنیایی کەس یارمەتی نادات بێ ئۆمێدی بێ بەهایی	«خۆزگە من مردوو بام» «من توانای هیچ شتم نییە» «من لەوە زیاتر بەرگە ناگرم» «من دۆڕاوم و بومەتە هۆی بارگرانی بۆ ئیوە» «ئەوانی دیکە بە نەمانی من دڵخۆش دەبن»

چۆن دەزانیت کە کەسێك بڕیاری خۆکوشتنی داوە؟

زۆر ئاسایی و باوە کە خەڵك دەڵێن "من لە ژیان ماندوومە" یان "هیچ خاڵێکی گەش لەم ژیانەدا نییە"، بەڵام کەس بایەخی پێ نادات و بەڕێی دەکەن، یان نموونەی ئەو کەسانەیان بۆ باس دەکەن کە لە رەوشی خراپتردا ژیاون. ئەمانە هیچیان یارمەتی نەخۆش نادەن.

یەکەم پەیوەندی لەگەڵ نەخۆش زۆر گرنگە. بەڵام ئەم پەیوەندییە لە زۆربەی زۆری جاراندا لە نۆرینگەیەکی پڕ لە ئیش یان لە ماڵ یان لە شوێنێکی گشتیدا روو دەدەن، بۆیە زۆر زەحمەتە کە بتوانرێت گفتوگۆیەکی تایبەتی و هێمن لەگەل نەخۆشدا بکرێت.

بۆ هاوکاری کردنی ئەو کەسانەی کە بیرۆکەی خۆکوشتنیان هەیە باشترە کە پەیڕەوی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بکرێت:

هەنگاوی یەکەم ئەوەیە کە شوێنێکی گونجاو هەبێت بۆ سازدانی گفتوگۆیەکی هێمن و تایبەت و گونجاو لەگەڵ نەخۆشدا.

هەنگاوی دواتر ئەوەیە کاتێکی پێویست بۆ نەخۆشەکە تەرخان بکەیت. نەخۆشەکان پێویستییان بە کاتێکی زۆر هەیە هەتا بتوانن دەربڕین لە کێشەکانی خۆیان بکەن و بارگرانییەکانی سووك بکەن. بۆیە پێویستە لە رووی دەروونیەوە خۆمان ئامادە بکەین بۆ پێدانی کاتی پێویست.

گرنگترین ئەرکی دوای ئەوانەیە ئەوەیە کە بە گەرمی گوێ لە نەخۆشەکە بگرین. پەیوەندیکردن و خودی گوێگرتن گرنگترین هەنگاوی نەهێشتن و رێگرییە لە خۆکوشتن، بە تایبەتی کە نەخۆشەکە لە ئاستێکی بەرزی بێزاریدا بێت.

ئامانجی سەرەکی ئەم گفتوگۆیانە ئەوەیە کە کەلێنی بێباوەری و بێزاری و بێ ئۆمێدێ پڕ بکرێتەوە و ئومێدێك لە لای نەخۆشەکە دروست بکرێت کە رووداوەکانی ژیان بەرەو باشتر دەگۆڕێن.

چۆن پەیوەندیکردنێکی باش و کاریگەر دروست دەکەیت؟

به هێمنی و هاوڕێیانە گوێ لە نەخۆشەکە بگرە.

تێگەییشتنی هەستەکانی نەخۆش و بە تەعاتوفەوە مامەلە لەگەڵ هەستەکانی بکە.

بەکارهێنانی جوڵانەوەی لەش بو قبووڵکردن و رێزگرتن.

گرنگی و رێزگرتن بۆ بەها و بۆچوونەکانی نەخۆشەکە دەرببڕە.

بە ئەمانەت و راستگۆیانە قسەی لەگەڵ بکە.

بەگەرمی پێشوازی لێ بکە، بە بایەخەوە ئامادەیی یارمەتیدان پیشان بدە.

تەرکیز لە سەر هەستەکانی نەخۆش بکە.

پەیوەندیکردنی ناکاریگەر و بێ سوود

دووبارەکردنەوە و بڕینی قسەکانی نەخۆش و زۆر پرسیار کردن.

کەوتنە ژێر کاریگەری کێشەکانی نەخۆشەکە و تووشی شوك بوون.

وا پیشان بدات کە زۆر سەرقاڵە.

فەرمانی زۆر بە نەخۆشەکە بدات.

پێدانی تێبینی نا ئاشکرا و خۆ تێهەڵقورتان و پێبڕینی قسەکانی نەخۆشەکە.

پرسیاری هەستیار و گران لە نەخۆشەکە بکرێت.

پێویستە شێوازەکانی هێمنی، کراوەیی، بایەخدان، قبووڵکردن و بەکارهێنانی ڕێگایەك کە شێوازی لێکۆڵینەوەی پێوە دیار نەبێت لەگەل نەخۆشەکان بەکار بهێنرێن بۆ ئاسانکردنی پەیوەندیکردنێکی کاریگەر و بەسوود بۆ نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن.

بە گەرمی گوێگرێی لێبگیرێت.

بەرێزەوە مامەڵەی لەگەڵ بکرێت.

پێدانی سۆزی دڵسۆزانە.

بایەخدان لەگەڵ بڕوا بەخۆبوون.

خۆکوشتن لە ڕووی ئاشۆپ و ڕاستییەکانەوە

	ئلشۆپەکان (قسەی خەڵك)		ڕاستییەکان
1	ئەوانەی باسی خۆکوشتن دەکەن، خۆیان ناکوژن.	1	زۆربەی زۆری ئەو کەسانەی کە خۆیان دەکوژن، دەوروبەر لە مەرامی خۆیان ئاگادار دەکەنەوە.
2	کەسە خۆکوژەکان بە شێوەیەکی ڕەهایی حەزیان لە مردنە.	2	زۆربەی زۆریان دوودڵ و هەست و هزری هاودژیان هەیە.
3	خۆکوشتن بە بێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەك ئەنجام دەدرێت.	3	لە زۆرینەی جاراندا نەخۆشەکان ئاماژەی تەواو دەدەن.
4	چاکبوونەوەی دوای قەیرانی دەروونی مانای نەمانی مەترسی خۆکوشتن دەدات.	4	زۆر لە کریارەکانی خۆکوشتن لە کاتی چاکبوونەوە ڕوودەدەن، ئەو کاتەی کە نەخۆش ووزە و توانای هەیە کە هزرە بێزارەکانی بیکاتە ڕەفتاری وێران کردن.
5	نا توانرێت ڕێگری لە هەموو خۆکوشتنێك بکرێت.	5	ڕاستە، بەڵام لە توانادایە نەهێشتن و ڕێگری لە زۆربەی حاڵەتەکان بکرێت.

6	هەر کاتێك کەسێك هەوڵی خۆکوشتن بدات، هەموو کاتێك لەسەر هەوڵەکانی بەردەوام دەبێت.	6	لەوانەیە هزری خۆکوشتن بگەڕێتەوە بەڵام تا هەتا نییە و لە هەندێك نەخۆشدا ناگەرێنەوە.

چۆن رەفتاری خۆکوشتن دەست نیشان دەکرێت

ئەو ئاماژانەی کە لە رەفتاری نەخۆشەکەدا بەدی دەکرێن لەگەڵ مێژووی رابـردووی نەخۆشەکە پێکەوە دەبنە کلیلی دەست نیشان کردنی هەبوونی مەترسی خۆکوشتن.

رەفتاری خۆکشانەوە، نەمانی توانای پەیوەندیکردن بە خێزان و هاورێکانی.

هەبوونی نەخۆشییەکی دەروونی.

ئاڵودەبوون بە ئەلکهول.

نەخۆشی ئاڵۆزی، دوودڵی و تۆقین

گۆڕینی کەسایەتی، رەفتاری وورووژێنەر و ناجێگیری، رەشبینی، خەمۆکی یان بایەخ نەدان.

گۆڕینی ستایلی خواردن و نووستن.

هەبوونی هەوڵێکی پێشتری خۆکوشتن.

رق لەخۆ هەڵگرتن، هەست کردن بە تاوانباری، بێ بەهایی یان شەرمەزاری.
لە دەستدانێکی نوێی گەورە وەکو مردن، تەڵاقدان، جیابوونەوە..
هەبوونی حاڵەتێکی خۆکوشتن لەناو خێزاندا.
حەزێکی لە ناکاو بۆ خۆ رێکوپێك کردن، نووسینی وەسیەتنامە.. هتد.
هەست کردن بە تەنیایی و بێ ئۆمێدی و نەبوونی یارمەتیدەرێك.
نووسینی تێبینی و بیرەوەرییەکانی دەربارەی خۆکوشتن.
هەبوونی نەخۆشیەکی لەشی (تێکچوونی تەندروستی کەسی).
بە بەردەوامی باسکردنی مردن یان خۆکوشتن.

چۆن مەترسی خۆکوشتن هەڵدەسەنگێنی؟

هەر کاتێك کارمەندێکی کۆمەڵایەتی یان تەندروستی سەرەتایی گومانی لە یەکێك کرد کە رەفتاری خۆکوشتنی لە لا هەیە، پێویستە هەڵسەنگاندنی ئەم فاکتۆرانەی خوارەوە بکات:
حاڵەتی ئێستای مێشك و هزرەکانی دەربارەی مردن و خۆکوشتن.
پلانی ئێستای خۆکوشتن – چۆن خۆی ئامادە کردووە و کەی ئەنجامی دەدات.
سیستەم یان تۆڕی یارمەتیدانی نەخۆش (خێزان، هاورێ..

هتد).
باشترین ڕێگا بۆ زانینی هزری خۆکوشتن لە لای هەر کەسێك پرسیار کردن و قسەکردنە لە گەڵ ئەو کەسە، بە پێچەوانەی قسەکانی خەڵکی ئاسایی، قسەکردن دەربارەی خۆکوشتن نابێتە هۆی چاندنی بیرۆکەی خۆکوشتن لەناو مێشکی کەسەکەدا. لە ڕاستیدا، ئەو کەسانەی کە دەتوانن بە کراوەیی و ئاشکرایی باس لە بابەتەکە بکەن و پرسیارەکانی ناو مێشکی خۆیان دەردەبڕن، هەست بە ئاسودەیی و ئارامبوونێکی دەروونی باشتر دەکەن.

چۆن پرسیار دەکەیت؟

کارێکی ئاسان نییە کە پرسیاری بیرۆکەی خۆکوشتن لە کەسێك بکەین. باشتر و سوودبەخشترە کە بە شێوەیەکی بەرە بەرەیی (هەنگاو بە هەنگاو) بگەینە پرسیاری سەرەکی.
هەندێك لە پرسیارانەی کە سووبەخش بۆ گەییشتن بە پرسیاری سەرەکی:
ئایا تۆ هەست بە خەمگینی دەکەیت؟
ئایا هەست دەکەیت کە هیچ کەسێك نییە یارمەتیت بدات؟
ئایا هەست دەکەیت کە ژیان هیچ بەهایەکی نییە؟
ئایا هەست دەکەیت کە حەزت لە خۆکوشتنە؟

کەی پرسیار دەکەیت؟

ئەو کاتەی نەخۆش هەست دەکات کە تۆ لێی تێگەیشتووی.
ئەو کاتەی نەخۆش هێمن بێت و بە ئاشکرایی باسی هەستەکانی خۆی بکات.
ئەو کاتەی نەخۆش باسی هەستە نێگەتیڤەکانی خۆی دەکات وەکو تەنیایی و بێ کەسی و بێ هاودەمی.. هتد.

بۆچی پرسیار دەکەیت؟

بۆ ئەوەی بزانیت ئایا نەخۆش پلانێکی پتەوی هەیە بۆ ئەنجامدانی خۆکوشتن یان نا.
ئایا هیچ پلانێکت هەیە بۆ کۆتایی هێنان بە ژیانی خۆت؟
ئایا دەتوانیت پێم بلێیت کە چۆن ئەو پلانە جێ بە جێ دەکەیت؟
بۆ ئەوەی بزانیت ئایا نەخۆش هۆکار و رێگای ئەنجامدانی هەیە یان نا.
ئایا حەب، چەك، دەرمانی مێرووولەکوژ یان هەر رێگایەکی تری خۆکوشتنت هەیە؟
ئایا هیچ هۆکارێکی خۆکوشتنت لەبەر دەستدا هەیە؟
بۆ ئەوەی بزانیت کە ئایا نەخۆش هیچ کاتێکی دیاریکراوی بۆ خۆکوشتن داناوە یان نا.
ئایا بڕیارت داوە کەی کۆتایی بە ژیانت بهێنی؟

کەی پلانی ئەوە دادەنێیت؟
پێویستە ئەم هەموو پرسیارانە بە چاودێری و بایەخدان و دڵسۆزییەوە بکرێن

چارەسەرکردنی حاڵەتی خۆکوشتن

مەترسی کەم

نەخۆشەکە هەندێك هزری خۆکوشتنی لە لا هەیە وەکو "ناتوانم بەردەوام بم" و "حەزم دەکرد لە ژیان نەبام".. هتد. بەڵام هیچ پلانی نییە.

کاردانەوەی پێویست

پاڵپشتی دلینی و دڵسۆزی بۆ پێشکەش بکە.
کار لە سەر هەستەکانی خۆکوشتن بکە. ئەو کەسەی کراوەتر و روونتر باسی بێ بەهایی و لە دەستدان و جیابوونەوە دەکات پێشێلبوونەکانی دڵسۆزی و دلینی کەمتر دەبێ. هەر کاتێك پێشێلبوونەکانی دلینی کەمتر بوون نەخۆشەکەش بەرەو چاکبوونەوە دەڕوات هەستەکانی هەڵدەگەڕێنەوە. پرۆسەی ئەم هەڵگەرانەوەش یەکلاکەرەوەیە، چونکە هیچ کەسێك وەکو نەخۆشەکە ناتوانێت بڕیاری مردن لا بدات و بڕیاری ژیان لە

بری دابنێت.
تەرکیز لە سەر خاڵە پۆزەتیڤ و بەهێزەکانی نەخۆشەکە بکە، هانی بدە باسی ئەوە بکات کە چۆن پێشتر کێشەکانی خۆی بە بێ پەنا بردن بۆ خۆکوشتن چارەسەردەکردن.
نەخۆشەکە بنێرە لای پزیشکێك یان پسپۆڕێکی بواری تەندروستی دەروونی. کۆبوونەوەی ڕێکوپێککراو لەگەڵ نەخۆشەکە بکە وجەخت لەسەر بەردەوامی پەیوەندیکردن بکە.

مەترسی مامناوەندی

نەخۆشەکە چۆن بیرۆکەی خۆکوشتنی لا هەیە بەم شێوەیەش و پلانیشی هەیە، بەڵام پلانی چۆنێتی ئەنجامدانی خۆکوشتنی لە کاتی ئێستادا نییە (ئەو کاتەی کە سەردان دەکات).

کاردانەوەی پێویست

پاڵپشتی بکە و هەستی دلینی و دڵسۆزی پێ ببەخشە. کار لە سەر هەستەکانی خۆکوشتن بکە و تەرکیز لە سەر خاڵە بەهێزەکانی بکە. سەرەڕای ئەمانەش لەگەڵ ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بەردەوام بە.
دوودڵی و هاودژیەکەی بەکار بهێنە. کارمەندی کۆمەڵایەتی یان تەندروستی تەرکیز لەسەر هەستەکانی دوودڵی لەلای

نەخۆشەکە دەکات و بەرەبەرە (تدریجیا) کاری لە سەر دەکات هەتا حەزی ژیان لە لای نەخۆشەکە بەهێزتر دەبێت.
جێگرەوەیەك (بدیل) بۆ خۆکوشتن بدۆزەوە. کارمەندی تەندروستی یان کۆمەلآیەتی هەوڵ دەدات جێگرەوەی هەمەجۆر بۆ خۆکوشتن بدۆزیتەوە، ئەگەر ئەم جێگرەوانەی پێشکەشی دەکات بەلآم چارەسەری نموونەیی نەبن ئەوە کارمەندەکە هیوای ئەوەی هەیە کە بە لایەنی کەمییەوە نەخۆش خۆی لە یەکێك لەو جێگرەوانەدا ببینێت.
رێککەوتنێك دروست بکە. پەیمانێك لە نەخۆشەکە وەرگرە کە خۆکوشتن لەم دوو حاڵەتانەی خوارەوەدا ئەنجام نادات.
ئەو کاتەی لەگەڵ کارمەندانی تەندروستی سەرەتایی نەبێت.
خۆکوشتن بۆ ماوەیەکی تایبەت یان دیاریکراو ئەنجام نەدات.
بە پەلە نەخۆشەکە بنێرە لای پزیشکێك یان چارەسەرکارێکی دەروونی.
پەیوەندی بە خێزان و هاوتەمەن و هاورێکانی نەخۆشەکە بکە و لە پرۆسەی پالپشتی کردندا بەشداریان پێ بکە.

مەترسی بەرز

نەخۆشەکە پلانێکی جێگیری هەیە، هۆکاری ئەنجامدانی خۆکوشتنی لەبەر دەستدا هەیە و ئامادەیە ئێستا خۆی بکوژێت (لە کاتی سەرداندا).

کاردانەوەی پێویست

لەگەڵ نەخۆشەکە بمێنە و هیچ کاتێك نەخۆشەکە بەتەنیایی مەهێڵە.

بە دڵسۆزی و هێمنی لەگەڵ نەخۆشەکە قسە بکە و هۆیەکانی یاخود کەرەسەی خۆکوشتن وەکو حەب، چەقۆ، چەك، دەرمانی مێرووولەکوژ.. هتد، لێی دوور بخەوە (دوورخستنەوەی هۆکارەکانی خۆکوشتن لە نەخۆش).

ڕێککەوتنێك لە گەڵ نەخۆشەکە دروست بکە.

یەکسەر پەیوەندی لەگەڵ پزیشکێك یان پسپۆڕێکی دەروونی بکە و ئەمبیولانسێك ئامادە بکە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە ببات و بۆ نەخۆشخانەوە و لەوێدا بمێنێتەوە.

ئاگاداری خێزانەکەی بکە و لە پڕۆسەی پاڵپشتی کردندا بەشداریان پێ بکە.

ئیحالەکردنی نەخۆش

کەی ئیحالە دەکەیت

ئەگەر نەخۆشییەکی دەروونی هەبێت.

ئەگەر پێشتر هەوڵی ئەنجامدانی خۆکوشتنی دابێت.

ئەگەر پێشتر ئەندامێکی خێزانەکەی خۆکوشتنی ئەنجام دابێت، یان ئەندامێکی ئەلکهولیست یانیش نەخۆشێکی دەروونی لە ناو

خێزانەکەیاندا هەبێت.
ئەگەر تەندروستییەکەی (تەندروستی لەش) زۆر خراپ بێت.
ئەگەر هیچ پاڵپشتیەکی کۆمەڵایەتی نەبێت.

چۆن ئیحالە دەکەیت

پێویستە کارمەندی تەندروستی یان کۆمەڵایەتی هۆی ئیحالەکردن بە تێروتەسەلی بو نەخۆشەکە شرۆڤە بکات.
ژووانێك بۆ ئیحالەکردن رێك بخرێت.
پێویستە نەخۆشەکە لەوە ئاگادار بکەیەوە کە ئیحالەکردن مانای ئەوە نییە کە کارمەندەکە دەستی لە کێشەکە کێشاوەتەوە.
دوای رێنماییکردن و چارەسەری دەروونی، سەردانی نەخۆشەکە بکە.
بە بەردەوامی پەیوەندی بە نەخۆشەکەوە بکە.

سەرچاوەکان

بەردەستترین سەرچاوەی سروشتی بۆ پاڵپشتی کردنی نەخۆشەکە ئەمانەی خوارەوەن:
خێزان.
هاورێیەکان.
هاورێی کار یان خوێندن.

پیاوی ئایینی.
سەنتەرەکانی چارەسەرکردنی قەیرانی دەروونی.
پسپۆرەکانی چاودێری و تەندروستی.

چۆن سەرچاوەکان ڕێك دەخەیت

لە سەرەتادا ڕەزامەندی نەخۆشەکە وەرگرە کە سەرچاوەکانی بەردەست لە پرۆسەی پاڵپشتی کردندا بەشدار دەکات، ئینجا پەیوەندییان پێ بکە.
ئەگەر نەخۆشەکە ڕازیش نەبوو، هەوڵبدە یەکێك لە کەسە دڵسۆزەکان لەگەڵ نەخۆش هەبێت بۆ ئەم مەبەستە و کاری لەگەڵ بکە.
پێشوەخت بابەتەکە بۆ نەخۆش شرۆڤە بکە و پێی بڵێ کە قسەکردن لەگەڵ یەکێکی بێگانە ئاسانترە لە خۆشەویستێك.
بۆیە هەست بە زەرەر یان پشتگوێ خستن ناکات.
قسە لەگەڵ کەسانی نزیکی (سەرچاوەکان) بکە بە بێ ئەوەی تاوانبارییان بکەیت یان وایان لێ بکەیت کە هەست بە تاوان بکەن.
پاڵپشتی سەرچاوەکان بکە و بیانخەرە ناو پلانی کارکردن و ڕۆڵییان پێ بدە.

له هەموو هەنگاوەکانی کارەکەتدا ئاگاداری پێداویستییەکانی سەرچاوەکانیش بە.
ئەو شتانەی کە دەبێت بیانکەیت و ئەوانەی کە نابێت بیانکەیت
ئەو شتانەی کە دەبێت بیکەیت
گوێ بگرە و هەردەم تەعاتوف پیشان بدە و ئارام و هێمن بە.
هەردەم پاڵپشتی چاودێری نەخۆشەکە بکە.
رەوشەکە بە جیددی وەرگرە و هەڵسەنگاندنی پلە و ئاستی مەترسییەکە بکە.
پرسیاری هەوڵەکانی پێشتری خۆکوشتن بکە.
جێگرەوەکانی دیکەی خۆکوشتن بدۆزەرەوە.
پرسیاری پلانی خۆکوشتن بکە.
له گەل کاتدا رێککەوتن لەگەڵ نەخۆشەکە دروست بکە.
سەرچاوەکانی بەردەست بۆ پاڵپشتیکردن دەست نیشان بکە.
ئەگەر لە تواناندا بێت، هۆیەکانی خۆکوشتن لە نەخۆشەکە دووربخەرەوە.
بڕیاری کارکردن بدە، بە خەڵکی دیکەش بڵێ و پاڵپشتی و هاوکارییان لێ وەرگرە.
ئەگەر مەترسییەکە زۆر بوو، لەگەڵ نەخۆشەکە بمێنەوە.

ئەو شتانەی کە نابێت بیکەیت

پشتگوێ خستنی ڕەوشەکە.
تووشی شۆکی دەروونی یان تۆقین یان ئیحراج ببی.
بڵێی هەموو شتێك باشتر دەبیت.
بە نەخۆشەکە بڵێیت ئەگەر ڕاست دەکەیت برۆ بیکە.
کێشەکە بە هەند وەرگریت و بڵێیت ئەوە کێشەیەکی ئاسایی و سروشتییە.
دەستەبەرکردنی چەوت پیشان بدەیت.
سوێند بخۆیت کە نهێنییەکە ئاشکرا ناکەیت.
نەخۆشەکە بە تەنیا بەجێ بهێلیت.

دەرئەنجام

پێگیری، هەستداری، تێگەییشتن و بایەخدان بە کەسانی دیکە، ئەو بڕوایەی کە ژیان شایانی چاودێری و بایەخدانە- سەرچاوەی سەرەکین بۆ کارمەندانی کۆمەڵایەتی و تەندروستی سەرەتایی بۆ ئەوەی یارمەتیدەر بن بۆ نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن.