نەهێشتن و ڕێگری لە

خــۆکــوشــتــن

(٣)

نامیلکەیەکی تایبەتە بە نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن
بو پزیشکانی پیشەکار لە بنکەکانی تەندروستی سەرەتاییدا

لە بەشی تەندروستی مێشك/ ڕێکخراوی WHO دەرچووە

وەرگێران لە ئینگلیزی: د. عارف حیتۆ

2012

(٣)

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

تیراژ: ٢٠٠٠ دانە

لەبڵاوکراوەکانی هەڵمەتی ١٦ ڕۆژی نەهێشتنی توندوتیژی

پێشەکی

خۆکوشــتن حاڵەتێکــی ئاڵــۆزە کــە بــە درێژایــی مێــژووی مرۆڤایەتــی بووەتــە مایــەی ســەرنجدانی گەلێــك لە پزیشــك و بیرمەنــد و کۆمەڵنــاس و هونەرمەنــدان و فەیلەســۆفەکانی جیهان. لە «ئەفســانەی ســیزیف»دا، فەیلەســۆفی فرەنســی ئەلبێــرت کامــۆ دەڵێــت کــە خۆکوشــتن کێشــەی ســەرەکی فەلســەفەیە.

وەکــو کێشــەیەکی تەندروســتی و کۆمەڵایەتــی پێویســتی بــە بایەخــدان و ســەرنجی ئێمــە هەیــە، بــەڵام جێــگای داخە کە رێگــری و نەهێشــتن و کونترۆلکردنــی حاڵەتەکــە ئەرکێکــی ئاســان نییــە. بە گوێــرەی نوێتریــن لێکۆڵینــەوە دەردەکەوێت کە نەهێشــتن و رێگری پراکتیکی لە خۆکوشــتن پێویســتی بە زنجیــرە چالاکیەکــی پێکەوە بەســتراو هەیە. بــە دابینکردنی باشــترین هەلومەرجــی ژیــان لــە منــداڵ و گەنجەکانمانــەوە

دەست پێدەکات و بە چارەسەرکردنێکی کاریگەر بۆ نەخۆشییە دەروونیەکانی تێدەپەڕێت و تا دەگاتە کونترۆڵکردنی ژینگە و هۆکارە مەترسیدارەکانی خۆکوشتن.
بڵاوکردنەوەی زانیاری و ووشیارکردنەوەیەکی گونجاو، ئەلەمێنتەکی سەرەکی گرنگە بۆ بەرنامەی نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن.
لە ساڵی ١٩٩٩ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بەرنامەیەکی دەسپێشخەری جیهانی بۆ نەهێشتنی خۆکوشتن دانا. ئەم نامیلکەیە بەشێکە لە زنجیرە نامیلکەیەکی ئەم بەرنامەیە کە تایبەتە بە کارمەندانی کۆمەڵایەتی و گروپی پیشەکارەکانی تەندروستی سەرەتایی کە بە شێوەیەکی تایبەت مامەڵە لە گەڵ نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن دەکەن. ئەم بوارە لینکێکە لە زنجیرەیەکی درێژی بەرنامەکانی خەلك و گروپەکان بو نەهێشتنی خۆکوشتن کە ئەم بوارانە لە خۆ دەگرێت؛ پیشەکارانی تەندروستی، مامۆستا و ڕاهێنەرەکان، دەزگا و کارمەندی کۆمەڵایەتی، حکومەت، یاسا دانەرەکان، لیدەر و پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی، پیشتیوانانی یاسا، خێزانەکان و کۆمەڵگە بە گشتی.
شایانی ئاماژەیە کە بەرنامەکە بە شێوەیەکی تایبەتی

قەرزاری دکتور جین- پییەر سـوبرییەر، گروپی هوسـپیتالیەر کوچین، پاریس، فرەنسـا، ئەوەی کـە بیرۆکە و چاپی یەکەمی ئـەم ناميلكەيـەی ئامـادە كـردووە. هەروەهـا پێداچوونەوەی ناوەرۆکـی ناميلكەكـە لـە لایـەن ئـەم بەرێزانـەی خـوارەوە کـراوە کـە ئەندامـی رێکخـراوی تەندروسـتی جیهانیـن لـە بەرنامـەی تـۆڕی نێونەتەوەیـی بـۆ نەهێشـتن و رێگـری لـە خۆکوشـتن. ئێمە بـە شـانازییەوە سوپاسـییان دەکەین:

د. سـێرجیۆ پێرێـز باڕیرۆ، نەخۆشـخانەی دی بیامۆ، گرانما، کیۆبا.

د. ئەنیتـا بیاترێـس، خوێندنگـەی کریسـچێرچ بو پزیشـکی. کریسـچێرچ، نیۆزیلەنـدا.

پروفیسـۆر دیاگـۆ دی لیـۆ، زانکـۆی گریفیـس، بریسـبانە، ئوسـترالیا.

د. ئەحمەد عکاشە، زانکۆی عین شمس، قاهیرە، میسر.

پروفیسـۆر لۆرانـس سـکێلبوش، زانکـۆی ناتـاڵ. دوربـان، باشـوری ئەفریـکا.

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

پروفیسـۆر دانیوتـا واسـەرمان، سـەنتەری نێونەتەوەیـی بو لێکۆڵینەوە و کونترۆڵکردنی خۆکوشـتن، سـتوکهۆلم، سـوێد.

د. شــوتاوو ژای، نەخۆشــخانەی مێشــك لە زانكۆی پزیشكی نانژینــگ، نانژینگ، چین.
هەروەهــا سوپاســی د. لاكشــمی ڤیجاياكۆمــار، دەكەیــن لــە SNEHA، چیننــای، هیند كە ئــەم نامیلكەیە بە تێبینییەكانی دەوڵەمەندتــر كرد.
ئێســتا ئــەم نامیلكەیــە بــە شــێوەیەكی فــراوان لــە جیهاندا بــڵاو بووەتــەوە و بــە هیــوای ئەوەیــن كــە بــۆ هەمــوو زمانەكانــی دیكــە وەربگێردرێــن و لــە سەرانســەری جیهاندا بڵاوبكرێنــەوە بــۆ ئــەوەی ببێتــە ســەرچاوەیەكی كاریگەر بۆ نەهێشــتن و رێگری لە خۆكوشــتن. هەموو تێبینی و داواكانی وەرگێرانــدن و گونجاندنــی ئــەم نامیلكەیــە لەگــەڵ بارودۆخە هەمەجۆرەكانــدا جێــگای سوپاســی و خۆشــحاڵیمانن.

دكتور ج. م. بێرتولوتی
بەرپرسی هەماهەنگی لە هۆبەی نەخۆشییەكانی رەفتار و مێشك
بەشی تەندروستی مێشك
رێكخراوی تەندروستی جیهانی

نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن
بۆ پزیشکی پیشەکار لە بنکەکانی تەندروستی سەرەتاییدا

یەکێك لە ناخۆشـترین و خراپترین سـاتەکانی پزیشـك ئەوەیە کـە ڕووبـەڕووی خۆکوشـتنی نەخۆشـێك دەبێتـەوە. باوترین و بەربڵاوتریـن کاردانـەوەی پزیشـکەکان لـەم حاڵەتـەدا، بڕوانەکردنـە بـە ڕووداوەکە، نەمانـی متمانەیە بـە تواناکانی خۆیـان، توڕەبـوون و شـەرمکردنە. خۆکوشـتنی نەخۆشـێك هەسـتکردن بـە ناتـەواوی تواناکانـی پزیشـکی دروسـت دەکات. گومـان لـە تواناکانـی خۆیان دەکەن و لە دەسـتدانی سـومعەی خۆیان دەترسـن. سـەرەرای ئەمەش پزیشـکەکان زەحمەتێکـی زۆر گـەورە دەبینـن بـۆ مامەڵەکـردن لەگـەڵ خێـزان و هاورێیانـی کەسـە مردووەکـەدا.

ئـەم نامیلکەیـە بـە شـێوەیەکی سـەرەکی بـۆ پزیشـکانی پیشـەکار ئاراسـتەکراوە. بابەتـی فاکتـەرەکان و پێشـێڵبوونەکانی پەیوەسـت بـە خۆکوشـتنەوە بـە پوختەیـی نیشـان دەدرێـن و هەندێك پێزانینـی دەربارەی دەستنیشـان کـردن و چارەسـەرکردنی خۆکوشـتن پێشـکەش دەکرێـن.

بارگرانی یان خەمی خۆکوشتن

بـە پێی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروسـتی جیهانی WHO نزیکەی یەك ملیۆن کەس لە سـاڵی ٢٠٠٠ خۆیان کوشـتووە. لـە هەموو وڵاتێکدا، خۆکوشـتن یەکێکە لـە دە هۆکاری مردن، هەروەهـا یـەك لـە سـەر سـێی هـۆکاری مـردن لـە تەمەنی (١٥ – ٣٥) سـاڵیدا پێـك دەهێنێـت. ئاکامەکانـی دەروونـی و کۆمەڵایەتـی خۆکوشـتن لـە سـەر خێـزان و کۆمەڵگەدا، بە شـێوەیەکی رادەبەدەر قـورس و زەحمەتە. وەکـو تێکراییەك، هـەر حاڵەتێکـی خۆکوشـتن بـەلای کەمیـەوە کار دەکاتـە سـەر شـەش کەسـی دیکـە. بـەڵام ئەگـەر خۆکوشـتن لـە قوتابخانەیـەك یـان لـە شـوێنی کارکردنـدا روویـدا لەوانەیە کار بکاتە سـەر سـەدان کەسـی دیکە.

بارگرانـی خۆکوشـتن بـە پەککەوتنـی ڕێکخسـتنی سـاڵانی ژیـان تەخمیـن دەکرێـت. بە پێی ئـەم پێوەرە، لە سـاڵی ١٩٩٨ بارگرانـی خۆکوشـتن بە ڕێـژەی ١,٨٪ لە سـەرجەم بارگرانی نەخۆشـییە بەربڵاوەکانـی جیهان هەژمار دەکـرا. لە وڵاتە کەم داهاتەکانـدا بـە ڕێـژەی ١,٧٪ و لـە وڵاتـە زۆر داهاتەکاندا بە ڕێـژەی ٢,٣٪ بـوو. ئەمـەش بە ڕێـژەی ئەو بارگرانیـەی کە لە ئەنجامـی کوشـتار و جەنگەکاندا روودەدەن یەکسـانە. نزیکەی دوو ئەوەنـدەی بارگرانـی نەخۆشـی شـەکرەیە و بەقـەدەر بارگرانـی ترۆمـا و خنکانـی منداڵە لـە کاتی لـە دایکبووندا.

خۆکوشتن و پێشێلبوونەکانی مێشك

ئێســتا خۆکوشتن بەوە دەناســرێت کە پێشێڵبوونێکی فرەجۆر و فرەرەهەنــدە کــە لــە ئەنجامــی کارلێککــردن و تێکەڵبوونی کومەڵێــك فاکتــەری وەك (بایولــۆژی، بۆماوەیــی، دەروونــی، کۆمەڵایەتــی و ژینگەیــی) پەیــدا دەبێت. لێکۆڵینــەوەکان ئەوە نیشــان دەدەن کــە ٤٠٪ - ٦٠٪ لــە ئــەو نەخۆشــانەی کــە خۆیان کوشــتووە بە ماوەی مانگێك پێش ڕوودانی خۆکوشــتن ســەردانی پزیشــکیان کردووە. زۆربەیان لە جیاتی پزیشــکی دەروونی ســەردانی پزیشــکی پیشــەکار دەکەن. ئەو وڵاتانەی کــە خزمەتگۆزاریەکانــی دەروونــی هێشــتا تیایاندا بە باشــی گەشــەی نــە کــردووە، ڕێــژەی ئەو کەســانەی کە ســەردانی پزیشــکی گشتی (پیشــەکار) دەکەن زیاترە. ئەو نەخۆشانەی لە ژێر مەترســی خۆکوشــتندان، لەجیاتی پزیشــکی دەروونی یــان دەروونناس ڕاوێــژ بە پزیشــکی گشــتی دەکــەن. لەبەر ئــەوە پزیشــکی گشــتی پیشــەکار ڕۆڵێکــی گرنگــی هەیــە لە دەستنیشــان کــردن و هەڵســەنگاندن و چارەســەرکردنی ئەو نەخۆشــانەی کە لــە ژێر مەترســی خۆکوشــتندان. بایەخدان بــەم جــۆرە پزیشــکانە ڕۆڵێکــی کاریگــەر و یەکلاکــەرەوە لە پرۆســەی ڕێگری و نەهێشــتنی خۆکوشــتندا دەبینێت.

خۆکوشتن خۆی لە خۆیدا نەخۆشی نییە،

مەرجیش نییە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی پێوە دیار بێت،

بەڵام پێشێلبوونەکانی مێشك فاکتەری سەرەکی پەیوەندیدارن بە خۆکوشتنەوە

ئاستی بەربڵاوبوونی خۆکوشتن لە هەردوو گروپی وڵاتانی گەشەکردوو و ئەوانەی کە گەشەدەکەن بە ڕێژەی ٨٠٪ - ١٠٠٪ بەهۆی پێشێلبوونەکانی مێشکەوە روو دەدەن. بە پێی هەندێك لێکۆلینەوە، ئەوانەی کە پێشێڵبوونی میزاجیان هەیە (بە تایبەتی خەمۆکی) بە ڕێژەی (٦ – ١٥٪) خۆکوشتن ئەنجام دەدەن، ئەوانەی ئەلکەهۆلیستن بە ڕێژەی (٧ – ١٥٪) و ئەوانەی شیزۆفرینیایان هەیە بە ڕێژەی (٤ – ١٠٪) خۆکوشتن ئەنجام دەدەن.

هەر چۆنێك بێت، ڕێژەیەکی زۆر لەو کەسانەی کە خۆیان کوشتووە، بە بێ سەردان و بینینی پسپۆری تەندروستی دەروونی مردوون کە لەوانەیە نەخۆشیەکەیان دەستنیشان نەکرا بێت. بۆیە بایەخدان بە چاککردنەوەی پرۆسەی دەستنیشان کردن و سیستەمی ئیحالە و چارەسەرکردنی نەخۆشی دەروونی ڕۆلێکی گرنگ و کاریگەر لە ڕێگری و نەهێشتنی خۆکوشتندا دەبینێت.

لــە لایەکــی تریشــەوە ئاشــکرا بــووە کــە لەوانەیــە زیاتــر لــە یــەك پێشــێلبوون لــە لای نەخۆشــێکی خۆکــوژ هەبێــت. باوتریــن پێشــێلبوون کــە پێکــەوە دەردەکــەون ئەلکەهۆلیــزم و پێشــێلبوونەکانی میزاجــن (خەمۆکــی)، یــان پێشــێلبوونی کەســایەتی و هــەر پێشــێلبوونێکی دیکــەی مێشــك.

ئەرکی سەرەکی پزیشکی گشتی ئەوەیە

کە هەماهەنگی لەگەڵ پزیشکی دەروونی بکات و پشتراست بێت

کە چارەسەرییەکی تەواو و گونجاو پێشکەش بە نەخۆشەکە کراوە.

- پێشێلبوونەکانی میزاج

ئاشــکرا بــووە کــە لەوانەیــە هەمــوو جۆرەکانی پێشــێلبوونی میــزاج ببنــە هۆی خۆکوشــتن. ئــەم جۆرانــەش پێشــێلبوونی دلینــی (عاتیفــی) دوو جەمســەر، بۆیــەری خەمۆکــی، دووبارەبوونــەوەی پێشــێلبوونی خەمۆکــی و پێشــێلبوونی جێگــری میــزاج (وەکــو سایکلوســایمیا و دیسســایمیا) لــە خــۆ دەگرنــەوە، کــە پۆلێنەکانی F٣١-F٣٤ لــە کتێبی ICD-١٠ پێــك دەهێنــن (١). بــەم پێیــەش مەترســییەکی گرنگــی

خۆکوشتن لە حاڵەتەکانی خەمۆکی نا چارەسەرکراو یان نا دەستنیشان کراودا هەیە. خەمۆکی لەناو کۆمەڵگەدا بەرفراوان و بەربڵاوە و لە لایەن زۆربەی خەڵکەوە بە نەخۆشی دانانرێت. ئامارەکان وا دەردەخەن کە ٣٠٪ لەو نەخۆشانەی کە لە لایەن پزیشکی پیشەکاری گشتیەوە دەبینرێن خەمۆکیان هەیە. نزیکەی ٦٠٪ لەو نەخۆشانەی کە بە دوای چارەسەری دەگەرێن لە سەرەتادا پزیشکی پیشەکاری گشتی دەبینن. پزیشکی پیشەکار کە لە هەمان کاتدا کار لەگەڵ نەخۆشیەکانی دەروونی و جەستەیی دەکات ئەرکێکی تایبەت و قۆرسیان لەسەر شانە. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، خەمۆکی شاراوەیە و نەخۆشەکە بە هەندێك نیشانی جەستەیی دەربڕین لە نەخۆشیەکەی دەکات.

لە هەر بۆیەرێکی نموونەیی خەمۆکیدا، نەخۆشەکە ئەم حاڵەتانەی خوارەوە هەیە:

میزاجی خەمگین (خەمگینی)

نەمانی حەز و ئارەزووی بەشداریکردن لە چالاکی رۆژانەدا

کەمبوونەوەی ووزە و تواناکان (لاوازی و ماندووبوون)

ئەو نیشانە باوانەی کە لە کەسێکی خەمۆکیدا دیار دەبن:

- ماندووبوون
- خەمگینی
- نەمان یان کەمبوونەوەی تەرکیزکردن
- ئالۆزی و دوودڵی
- نا ئارامی و ووروژاندنی بەردەوام
- پێشێلبوونی نووستن و خەوتن
- ئێشانی هەمەجۆری جەستەیی

ئەم نیشانانە دەبنە هۆی ئاگادارکردنەوەی پزیشک لە سەر هەبوونی حالەتی خەمۆکی و پێویستە هەلسەنگاندن و بەدواداچوونی مەترسی خۆکوشتن بۆ نەخۆشەکە بکات.

ئەو نیشانە تایبەتانەی کە پەیوەستن بە بەرزکردنەوەی خۆکوشتن لە خەمۆکیدا ئەمانەی خوارەوەن (٢):

* خەوزڕانێکی جێگر و بەردەوام.
* گرنگی نەدان بە خودی خۆی.
* نەخۆشی توند و قورس (بە تایبەتی خەمۆکی زۆهانی).
* پێشێلبوونی بیرکردنەوە.
* نا ئارامی و ووروژاندنی بەردەوام.
* نۆبەی تۆقینەوە.

ئـەم فاکتەرانـەی خوارەوە مەترسـی خۆکوشـتن لـە حاڵەتی خەمۆکیـدا بەرز دەکەنـەوە (٣):

* تەمەنی خوار ٢٥ ساڵی لە پیاواندا.
* قۆناغەکانی سەرەتایی نەخۆشیەکە.
* خواردنـەوەی ئەلکەهـۆل بـە شـێوەیەکی زیاتر لە ئاسـتی سروشتی.
* قۆناغی خەمۆکی لە پێشێلبوونی دووجەمسەریدا.
* حاڵەتـی تێکـەڵاو لـە هـەوەس و خەمۆکـی (خەمۆکـی هەوەسـی).
* هەوەسی زۆهانی (مانیای سایکۆتی).

خەمۆکـی فاکتەرێکـی گرنگـی خۆکوشـتنە بـۆ هـەرزەکار و بەسـاڵاچووان، بەڵام ئەوانەی بـە درەنگی رووبەرووی حاڵەتی سـەرەتایی خەمۆکی دەبنەوە، مەترسـی خۆکوشتنیان زیاترە. پێشـکەوتنی نوێ لە چارەسەرکردنی خەمۆکیدا تا رادەیەکی زۆر لەگـەڵ بەرنامـەی رێگـری و نەهێشـتنی خۆکوشـتن دەگونجێـت و پێکـەوە پەیوەسـتن، بـە تایبەتـی لـە بنکەکانی چاودێری تەندروسـتی سـەرەتاییدا. توێژەرانی وڵاتی سـوید ئاشـکرایان کـردووە کـە فێرکـردن و بەهێزکردنـی تواناکانی پزیشـکی پیشـەکار لە چارەسـەرکردن و دەستنیشان کردنی نەخۆشـی خەمۆکیدا دەبێتـە هۆی کەمکردنەوەی خۆکوشـتن

(٤). داتاكانی بڵاوبوونەوەی نەخۆشـــی پەتا پێشـــنیار دەکەن کـــە بەکارهێنانـــی دەرمانەکانـــی دژەخەمۆکـــی دەبێتـــە هـــۆی کەمکردنـــەوەی رێـــژەی خۆکوشـــتن لە لای ئەو کەســـانەی کە نەخۆشـــی خەمۆکیـــان هەیە. ژەمـــی تەواوی چارەســـەرکردن بـــۆ ماوەی چەند مانگێك بە نەخۆشـــەکە دەدرێـــت. لە حاڵەتی پیـــر و بەســـاڵاچوواندا، دوای چاکبوونەوەیـــان پێویســـتە بـــۆ مـــاوەی دوو ســـاڵ لە ســـەر وەرگرتنی چارەســـەری بەردەوام بـــن. ئاشـــکرا بـــووە کە رێـــژەی مەترســـی خۆکوشـــتن لە لای ئـــەو نەخۆشـــانەی بە لیســـیۆم چارەســـەر دەکرێـــن کەمترە لە جۆرەکانـــی تـــری چارەســـەرکردن (٥).

- ئەلکەهۆلیزم

ئەلکەهۆلیـــزم بـــە هـــەردوو جۆرەکانـــی (ئاڵوودەبـــوون و زێدەروویـــی لە خواردنـــەوەدا) رەفتارێکی دەستنیشـــان کراوە لـــە لای زۆربـــەی ئەو کەســـانەی کە خۆکوشـــتن ئەنجامدەدەن، بـــە تایبەتـــی لـــە تەمەنـــی گەنجایەتیـــدا. کۆمەڵێـــك فاکتـــەری بایولـــۆژی، دەروونـــی و کۆمەڵایەتـــی هەن کـــە پەیوەندی نێوان خۆکوشـــتن و ئەلکەهۆلیـــزم شـــرۆڤە دەکـــەن. ئـــەو فاکتـــەرە تایبەتانەی کە دەبنە هۆی بەرزکردنەوەی مەترســـی خۆکوشتن لـــە لای کەســـانی ئەلکەهولیســـت ئەمانـــەی خـــوارەوەن:

* سەرەتای دەست پێکردن بە زێدەرۆیی لە خواردنەوەدا.

* خواردنـــەوەی ئەلکەهــۆل بـــە بەردەوامـــی و بــو ماوەیەکی درێژ.
* ئاڵوودەبوونێکی توند بە ئەلکەهۆلەوە.
* هەبوونی میزاجێکی خەمگینی بەردەوام.
* تێکچوونی تەندروستی جەستەیی.
* نزمبوونـــەوە و تێکچوونـــی ئاســـتی ئەنجامدانـــی چالاکی و ئەرکەکان لـــە کاردا.
* هەبوونـــی مێـــژووی ئەلکەهۆلیـــزم یـــان کەســـێکی ئەلکەهۆلیســـت لـــە نـــاو خێزانـــدا.
* پەیدابوونـــی ئاســـتەنگێکی نـــوێ یـــان نەمانـــی پەیوەندیـــە ســـەرەکیەکانی کەســـی.

- شیزۆفرینیا

خۆکوشـــتن یەکێکـــە لـــە بەربڵاوتریـــن هـــۆکاری مردنـــی پێشـــوەخت لە ناو کەسانی شـــیزۆفرینیاییدا. لە شیزۆفرینیادا کۆمەلێـــك فاکتەری مەترســـیداری تایبەت هـــەن کە دەبنە هۆی خۆکوشـــتن وەکو (٦):
* گەنجی بێکاری نێر.
* دووبارەبوونەوە و سەرهەڵدانەوەی نیشانەکان.
* تـــرس لـــە تێکچوون و دارمـــان، بە تایبەتی لـــە نێو ژیرمەند و کەســـانی بلیمەتدا.

* نیشانە پۆزەتیڤەکانی گومانکرن و وەهمەکان.
* نیشانەکانی خەمۆکی.

مەترسـی خۆکوشـتن لـەم حاڵـەت و کاتانـەی خـوارەوەدا زیاترینـە:

* قۆناغەکانی سەرەتایی نەخۆشیەکە.
* سەرەتای گەرانەوە و دووبارەبوونەوەی نیشانەکان.
* سەرەتای چاکبوونەوە.

چەند ماوەی نەخۆشـیەکە درێژتر بێت، مەترسـی خۆکوشـتن کەمتر دەبێت.

- پێشێلبوونی کەسایەتی

بـە پێـی نوێتریـن لێکۆڵینەوەکانـی دەربـارەی خۆکوشـتنی گەنجـان، ئاشـکرا بـووە کـە پێشـێلبوونی کەسـایەتی بـە رێژەیەکـی بـەرز (٢٠ – ٥٠٪) لـە لایـان هەبـووە. ئـەو پێشـێلبوونانەی کە پەیوەندیەکی زۆری بە خۆکوشتنەوە هەیە؛ کەسـایەتی سـنووری (borderline personality) و پێشـێلبوونی کەسـایەتی سـایکۆپاتی دژە کۆمەڵایەتییـە (٧). هەروەهـا جۆرەکانـی دیکـەی پێشـێلبوونی کەسـایەتی وەکو کەسـایەتی هیسـتیری و نێرگزی و هەندێك رەفتاری دەروونی وەك رەفتارەکانـی دوژمنکاری (پەلامـاری- aggression)

و ســەرەڕویی (ئیندفاعــی- impulsivity) پەیوەندیــان بــە خۆکوشــتنەوە هەیە.

- پێشێلبوونەکانی ئالۆزی (قەلەق)

لەنــاو هەمــوو پێشــێلبوونەکانی ئالۆزیــدا، تۆقیــن (panic disorder) لــە هەموویــان زیاتــر دەبێتــە هــۆی مەترســی خۆکوشــتن، ئینجــا پێشــێلبوونەکانی وەسوەســەی قەهــری (OCD) لــە دوای توقینــەوە دێــت. هەروەهــا حاڵەتەکانــی دەروونی-جەســتەیی (somatoform disorder) و پێشــێلبوونەکانی خواردن (بێ ئەشتیای ناساق anorexia nervosa و برســیەتی رادەبــەدەر bulimia) دەبنە هۆی پەیداکردنــی مەترســی خۆکوشــتن.

خۆکوشتن و پێشێلبوونەکانی جەستەیی

مەترســی خۆکوشــتن لــە لای ئەوانــەی نەخۆشــیە درێژخایەنەکانیــان هەیــە زیاتــرە لــە نەخۆشــیەکانی دیکــە (٨). هەروەهــا پێشــێلبوونەکانی دەروونیــش لــە لای ئــەوان زیاتــر دەبێــت، بــە تایبەتــی لــە حاڵەتــی خەمۆکیــدا کــە بــە شــێوەیەکی گشــتی لە لای زۆربەی نەخۆشــیەکانی جەستەیی درێژخایەنــدا دەردەکەوێــت. درێژخایەنــی نەخۆشــیەکە، پەککەوتــن و نەبوونی هیوای چاکبوونەوە (پێشــبینی نەکردنی

چاکبوونـــەوە)، مەترســـی خۆکوشـــتن لەلای نەخۆشـــەکە زیاد دەکات.

- نەخۆشیەکانی دەمارەکان

حاڵەتـــی پەرکـــەم یان فـــێ یەکێکە لـــەو حاڵەتانەی کـــە دەبێتە هـــۆی پەیداکردنـــی مەترســـی خۆکوشـــتن لەلای نەخۆشـــەکە. ئـــەم مەترســـییە لـــە ئەنجامـــی ســـەرەڕۆیی و ڕەفتـــاری دوژمنـــکاری و پەککەوتنـــی درێژخایەنـــی نەخۆشـــی پەرکـــەم پەیـــدا دەبێـــت. هەروەهـــا برینداربوونـــی مێشـــك و بڕبـــڕەی پشـــتیش دەبنـــە هـــۆی پەیداکردنـــی مەترســـی خۆکوشـــتن. لێکۆڵینـــە نوێیـــەکان ئاشـــکرایان کردووە کە ١٩٪ لـــە ئەوانەی کە توشـــی جەڵتـــەی دەماغ دەبن، بـــە تایبەتی ئـــەو جەڵتانەی کـــە دەبنـــە هـــۆی پەککەوتن و ئیفلیـــج بـــوون، خەمۆکیان هەیە و مەترســـی خۆکوشـــتن لـــە لایـــان زیـــاد دەبێت.

- گرێی شێرپەنجەیی

بەرزتریـــن ئاســـتی مەترســـی خۆکوشـــتن لـــە کاتـــی دەســـت نیشـــانکردن و لـــە هـــەردوو ســـاڵی یەکەمی نەخۆشـــیەکە و لە کاتـــی گەشەســـەندنی خانەکانـــی شـــێرپەنجەدا دەردەکەوێت. ژان و ئازارەکانـــی جەســـتە لە کاتی نەخۆشـــی شـــێرپەنجەدا فاکتەرێکـــی گرنگی خۆکوشـــتنە.

- ئێدز
تۆشبوون بە ڤایرۆسی ئێدز ڕێژەی مەترسی خۆکوشتن لە لای گەنجان زیاد دەکات. لە کاتی پشتراست بوون لە دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکە و لە قۆناغەکانی سەرەتایی دەستنیشان کردندا مەترسی خۆکوشتن زیاترە. هەروەها ئەو ئالۆودەبووانەی کە ماددەی هۆشبەر لە ڕێگای دەرزی لێدانەوە بەکار دەهێنن هەموو کاتێك لە ژێر مەترسی خۆکوشتندان.

- هەندێك حاڵەتی دیکە
هەندێك حاڵەتی نەخۆشی درێژخایەن هەن وەکو؛ نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلە، نەخۆشیەکانی جگەر، پێشێلبوونەکانی جومگە و ئێسقان، نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریچکەکانی خوێن، هەروەها حاڵەتەکانی تێکچوونی گەدە و ڕیخۆڵەکان دەبنە هۆی پەیدا کردنی مەترسی خۆکوشتن لە لای نەخۆشەکانەوە. پەککەوتنی گوێزرانەوە، نابینایی و نابیستنیش، خۆکوشتن تاودەدات و دەنیشێنێ.
لەم سەردەمە نوێیەدا بابەتەکانی هاوکاری کردنی خۆکوشتن و کوشتنی بێ ئازار ڕووبەڕووی پزیشکەکان دەبێتەوە. ئەنجامدانی کوشتنی بێ ئازار بە پێی دەستەڵاتە دادوەریەکانی هەموو وەڵاتەکانی دونیا، نا رەوا و قەدەغەیە. هاوکاری کردنی خۆکوشتنیش دەکەوێتە ناو مشت و مڕی فەلسەفە و رەوشت و ئەتیکێتی پزیشکی و کۆمەڵایەتیەوە.

خۆکوشتن و فاکتەرەکانی کۆمەڵایەتی و دانیشتووان

خۆکوشـــتن کردەوەیەکی کەسۆکیە. بەڵام ســـەرەڕای ئەوەش، لەنــاو چەمکــە کۆمەڵایەتیەکانــدا روودەدات و بــە کۆمەڵێــك فاکتــەری کۆمەڵایەتی و زانســـتی توێژینەوەی دانیشـــتووانەوە پەیوەســـتە.

- رەگەز

لــە زۆربــەی زۆری وڵاتانی جیهاندا، ئەنجامدانی خۆکوشـــتن لــە لای پیاوان زیاتــرە لە ئافرەتان. بەڵام رێژەی خۆکوشـــتنی پیــاو بــو ئافرەت (پیــاو/ ئافرەت) لــە وڵاتێکەوە بــۆ یەکێکی دی جیــاوازە. چیــن وڵاتێکی تاقانەیە کە رێژەی خۆکوشـــتنی ئافرەتــان لــە ڕادە بــەدەرە بــە نســبەت خۆکوشـــتنی پیــاوان لــە دەڤــەرە دوورە گونــد نشــینەکاندا، بــەڵام لــە دەڤــەرە شارنشــینەکاندا رێــژەی خۆکوشـــتنی پیــاوان و ئافرەتــان تا راددەیــەك وەکــو یەکە.

- تەمەن

کەســانی بەســاڵاچوو (لــە ســەرووی ٦٥ ســاڵیدا) و کەســانی گەنــج (لە تەمەنی ١٥ – ٣٠ ســاڵیدا) ئــەو گروپەنە کە بەرزترین رێــژەی خۆکوشـــتن لە لایــان روودەدات. بە پێــی نوێترین ئاماری جیهانی، پێشــبینی ئەوە دەکرێت کە بەرزترین رێژەی خۆکوشـــتن لــە لای پیاوە تەمــەن مامناوەندیەکانــدا زیاتر بێت.

- باری خێزانی

بێـوەژن و ئافرەتـی تەڵاقـدراو و ئەو کەسـانەی کە بـە تەنیا دەژیـن زیاتـر دەکەونە ژێـر مەترسـی خۆکوشـتنەوە. ژیانی هاوسـەرگیری و هەبوونـی خێـزان فاکتەرێکـی پارێـزەرە بۆ کەمکردنـەوە و نەهێشـتنی مەترسـی خۆکوشـتن بـۆ پیاوان، بـەڵام مـەرج نییـە بـە هەمـان گرنگیـەوە بـۆ ئافرەتانیـش فاکتـەری پارێـزەر بێت. لە یەکتر جیابوونەوەی هاوسـەرەکان و ئەوانـەی بـە تەنیایی ژیـان دەگوزەرێنن زیاتـر ڕووبەڕووی مەترسـی خۆکوشـتن دەبن.

- پیشە

هەندێك گروپی پیشـەیی هەن وەکو نەشـتەرگەری ڤێتێرنەری، دەرمانساز، پزیشـکی ددان، جوتیار و کارمەندانی پیشەکاری تەندروسـتی، لەژێر مەترسـیەکی بەرزی خۆکوشـتندان و هیچ ڕوونکردنەوەیەکـی ئاشـکرا بـۆ دۆزینـەوەی ئـەم بیرۆکەیـە نییـە. بـەڵام لەوانەیـە بـە ئاسـان دەسـتکەوتنی هـۆکاری کوشـندە، پەسـت و گوشـاری ئیش، گۆشـەگیری کۆمەڵایەتی و کێشـەکانی دارایـی هـۆی سـەرەکی ئـەم بیرۆکەیە بن.

- بێکاری

پەیوەندیەکـی بەهێـز لـە نێـوان ڕێـژەی بێـکاری و ڕێـژەی

خۆکوشـتندا هەیـە، بـەڵام سروشـتی ئـەم پەیوەندیانـە ئاڵـۆزن. لە ئاکامـی بێکاریدا هەندێك فاکتـەری وەك هەژاری، بێبەشـکردنی کۆمەڵایەتـی، کێشـەکانی نێـو خێـزان و بـێ ئۆمێـدی پەیـدا دەبـن کـە لەوانەیـە ئەنجامـی بێـکاری بـن یـان بەشـدار بـن لـە دروسـتکردنی حاڵەتـی بێکاریـدا. لـە لایەکـی دیکەشـەوە، ئەو کەسـانەی کە پێشـێلبوونی مێشـك یـان حاڵەتـی دەروونیـان هەیەزیاتـر ڕووبـەڕووی بێـکاری دەبنـەوە بـە بـەڕاوورد لەگەڵ کەسـانی تەندروسـت. لە هەر ڕێژەیەکـدا، پێویسـتە بایـەخ بـە جیـاوازی نێـوان بێـکاری درێژخایـەن و ئەوانەی تازە کاریان لە دەسـت دەدەن بدرێت؛ چونکـە ئەوانـەی دووەم بـە ڕێژەیەکـی زیاتـر دەکەونـە ژێر بـاری مەترسـی خۆکوشـتن.

- نیشتەجێیی: گوند/ شارنشین

لـە هەندێـك وڵاتـدا خەڵکـی شارنشـین زیاتـر پەنـا بـۆ خۆکوشـتن دەبەن، بەڵام لە هەندێك وڵاتی دیکەدا خۆکوشـتن لـە گوندنشـین و دەڤـەرە دوورەکانـدا زیاترە.

- کۆچبەری (ئاوارەبوون)

لـە ژیانـی ئاوارەییـدا، هەبوونی کێشـەی هـەژاری، بێماڵی و نەبوونی جێگەیەکی شـیاوی نیشـتەجێبوون، نەبوونی پاڵپشتی

کۆمەڵایەتی و پەیدابوونی ڕەوشی نابەجێی چاوەڕوان نەکراو دەبنە هۆی زیادکردنی مەترسی خۆکوشتن.

- خاڵی دیکە

هەندێك فاکتەری دیکەی کومەڵایەتی وەکو هەبوونی هۆکارەکانی ئەنجامدانی خۆکوشتن لەبەردەستدا و گۆشار و پاڵەپەستۆی بوویەرەکانی ژیان ڕۆلێکی گرنگ و کاریگەر لە زیادکردنی مەترسی خۆکوشتندا دەبینن.

دەستنیشان کردنی ئەو نەخۆشانەی کە لەژێر مەترسی خۆکوشتندان

ژمارەیەکی فاکتەری ئەکلینیکی و کومەڵایەتی سوودبەخش هەنە بو دەستنیشان کردنی ئەو نەخۆشانەی کە لەژێر مەترسی خۆکوشتندانە (٩)، کە ئەمانەی خوارەوە لە خۆ دەگرێت:

* پێشێلبوونەکانی دەروونی (بە شێوەیەکی گشتی: خەمۆکی و ئەلکهۆلیزم و تێکچوون و پێشێلبوونەکانی کەسایەتی).

* نەخۆشی جەستەیی (نەخۆشی ژاندار و لاوازکەر و کوشندە، ئێدز).

* هەبوونی هەوڵدانێکی پێشتری خۆکوشتن.

* هەبوونــی حاڵەتــی خۆکوشــتن، ئەلکەهۆلیــزم و/ یــان هەبوونــی حاڵەتێکــی دەروونــی لــە مێــژووی خێزانــدا.
* تەڵاقــدان، بێوەژنــی (بێوەمێــری) و حاڵەتــی بــە تەنیایــی بوون.
* گۆشەگیری کۆمەڵایەتی و ژیانی بە تەنیایی.
* بێکاری و خانەنشین بوون.
* بێبەشبوون لە خۆشی ژیانی سەردەمی منداڵیەتی.

ئەگــەر نەخۆشــەکە لــە ژێــر چارەســەری دەروونــی بێــت، مەترســی خۆکوشــتن لــەم حاڵەتانــەدا دەردەکەوێــت:

* ئەوانەی تازە لە نەخۆشخانە دەردەچن.
* ئەوانەی پێشتر هەوڵی خۆکوشتنیان داوە.

ســەرەرای ئەم فاکتەرانەش، هەندێك گوشــاری ژیانی کەســی هەنــە کــە پڕاوپــر ســەرهەڵدەدەن و دەبنــە هــۆی تێکچوونی رەوشــی دەروونــی و زیادکردنی مەترســی خۆکوشــتن. وەکو ئەم گۆشــارە دەروونیانــەی خوارەوە:

* لەیەکتر جیابوونەوەی هاوسەرەکان.
* بێبەشبوون لە خۆشی و ئاسوودەیی ژیانی رۆژانە.
* فەرتەنەی خێزانی، تێکچوونی رەوشی گشتی خێزان.
* گوڕینی پیشە یان تێکچوونی باری دارایی.
* رەتکردنەوە لەلایەن کەسێکی گرنگەوە.

* شەرمنی و ترس لەوەی کە تاوانبار ببێت.
لـە ڕووپێوەکانـدا، گەلەك پێوەری هەمەجۆر بۆ هەلسـەنگاندن و دەستنیشـان کردنـی مەترسـی خۆکوشـتن هەیـە، بـەڵام هیـچ پێوەرێـك وەکـو چاوپێکەوتنێکـی ئەکلینیکـی بـاش سوودبەخشـتر نییـە بـۆ دەستنیشـان کردنی ئەو کەسـانەی کـە ڕووبـەڕووی مەترسـیەکی کتوپـڕی خۆکوشـتن دەبنەوە. پزیشـکەکان ڕووبـەڕووی رەوش و حاڵەتـی جیـا جیـای رەفتاری خۆکوشـتن دەبنـەوە. پیاوێکی بەسـاڵاچوو، کە تازە ژنـی مـردووە، لەژێر چارەسـەری نەخۆشـی خەمۆکیدایە، بە تەنیایـی ژیـان دەگوزەرێنێـت و پێشـتر هەوڵـی خۆکوشـتنی داوە. کچێکـی گەنـج بـە هەندێـك برین و ڕوشـان لە باسـك و بـن هەنگڵـی کـە لـە لایـەن دەزگیرانەکەیـەوە لێیـداوە. ئەمـە دوو نموونـەی جیـاوازن لـەو حاڵەتانـەی کـە رۆژانـە لـە لایـەن پزیشـکەکانەوە دەبینرێـن. لـە راسـتیدا، زۆربەی زۆری نەخۆشـەکان دەکەونـە نـاو چوارچێـوەی ئـەم هەردوو چارەنووسـەدا و لـە جۆرێکـەوە بـۆ جـۆری تـر دەگۆڕێن.
هـەر کاتێـك ئاماژەیەکی گونجاو دەسـت پزیشـکەکە بکەوێت کـە نەخـۆش لەژێـر مەترسـی خۆکوشـتندایە، یەکسـەر ڕووبـەڕووی کێشـەی چۆنیەتـی مامەڵەکـردن و هاوکاریکردن دەبێتـەوە. هەندێـك لـە پزیشـکەکان نارەحەتـن کـە مامەڵـە لەگـەڵ نەخۆشـەکانی خۆکوشـتن دەکـەن. لـەم حاڵەتانـەدا،

زۆر گرنگە پزیشـک بە ووشـیاری ئاگاداری هەستەکانی خۆی بێـت و یارمەتـی لـە هاورێیەکانـی داوا بـکات، بـە تایبەتـی لـە پزیشـکی تایبەتمەنـدی دەروونـی. لەبـەر ئەوە پشـتگوێ نەخسـتن و نکۆڵـی لـێ نەکردنـی ئـەم حاڵەتانـە، ئەرکێکـی بنچینەیی پزیشـکە.

ئەگـەر پزیشـکەکە بڕیاری دا کـە هاوکاری یان چارەسـەری نەخۆشـێکی خۆکوشـتن بکات، هەنـگاوی یەکەمی پرۆسـەکە ئەوەیـە کاتێکـی گونجـاوی تـەواو بـۆ نەخۆشـەکە تەرخـان بـکات، ئەگـەر کۆمەڵێـك خەڵکی دیکـە لە چاوەڕوانیشـدا بن، پێویسـتە گرنگی و بایەخێکی تەواو بە نەخۆشـی خۆکوشـتن بـدات. بۆ پیشـاندانی حەزی تێگەییشـتن و هـاوکاری کردن، پزیشـك دەسـت بـە دروسـت کردنـی پەیوەندیەکـی هۆگریی پۆزەتیـڤ لـە گـەڵ نەخۆشـەکەدا دەکات. لـە سـەرەتای دانیشـتنەکەدا، سـوودێکی بـاش لە پرسـیاری راسـتەوخۆ و داخـراو نابینرێـت، بـەڵام ئـەو پرسـیارانەی وەکـو «تو زۆر شـڵەژاو دیـاری؛ دەتوانـی زیاتـر باسـی شـڵەژانی خـۆت بکەیـت» سوودبەخشـترە بـۆ پرۆسـەی هەلسـەنگاندن و چارەسـەرکردن. گوێگرتنی بایەخدەر و پیشاندانی هاودەردی لـە گوێگرتنـدا، هەنگاوێکـی سـەرەکییە بـۆ کەمکردنـەوەی بێـزاری و خەفـەت کـە دەبێتـە هۆی خۆکوشـتن.

ئاشووپ (قسەی خەڵکی ئاسایی)	ڕاستەقینە (شرۆڤەکردنی زانستی)
ئەو نەخۆشانەی کە باسی خۆکوشتن دەکەن، بە دەگمەن ئەنجامی دەدەن.	زۆربەی ئەو نەخۆشانەی خۆکوشتن ئەنجام دەدەن، پێش ئەنجامدان ئیشارەتێك یان ئاگادارکردنەوەیەك بەجێ دێڵن. پێویستە هەڕەشەی خۆکوشتنیش بە جیددی وەربگیرێت.
پرسیارکردن دەربارەی خۆکوشتن دەبێتە هۆی هاندانی نەخۆشەکە بۆ ئەنجامدانی خۆکوشتن.	لە زۆربەی زۆری جاراندا پرسیارکردن دەربارەی خۆکوشتن، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئالۆزی هەستەکان و نەخۆش هەست بە حەسانەوە و تێگەییشتنێکی باشتر دەکات.

چۆن پرسیار دەکەیت؟

کارێکی ئاسان نییە کە پرسیاری هزرەکانی خۆکوشتن لە کەسێك بکەین. باشتر و سوودبەخشترە کە بە شێوەیەکی بەرەبەرەیی (هەنگاو بە هەنگاو) بگەینە پرسیارکردنی سەرەکی. ئەمانە هەندێك لە پرسیاری سوودبەخش بو گەییشتن بە پرسیاری سەرەکی:

١- ئایا هەست بە خەمگینی و نەبوونی هیچ یارمەتیدەرێك

دەکەیت؟
٢- ئایا هەست بە بێزاری و داهێزران یان هیلاکی دەکەیت؟
٣- ئایا هەست دەکەیت کە ئیتر ناتوانیت پێشوازی لە ڕۆژێکی نوێ بکەیت؟
٤- ئایا هەست دەکەیت کە ژیان بارگرانیەکە لە سەر شانت؟
٥- ئایا هەست دەکەیت کە ژیان هیچ بەهایەکی نییە؟
٦- ئایا هەست دەکەیت کە حەزت لە خۆکوشتنە؟

کەی پرسیار دەکەیت؟

گرنگە لەم کاتانەی خوارەوەدا پرسیار بکەیت:

- دوای دروست کردنی هۆگریی و متمانە لە گەل نەخۆشەکەدا.
- ئەو کاتەی نەخۆش هەست بە ئارامی و هێمنی دەکات لە دەربڕینی هەستەکانیدا.
- ئەو کاتەی نەخۆش لە پرۆسەی دەربڕینی هەستە نێگەتیڤەکانیدا بێت.

پرسیاری زیاتر

پرۆسەکە بە زانینی بوونی هزری خۆکوشتن لەلای نەخۆشەکە کوتایی ناهێت. بەڵام بە هەندێك پرسیاری زیاترەوە بەردەوام دەبێت بۆ ئەوەی توندی یان دووبارەیی

هــزرەكان و توانســتی ئەنجامدانــی خۆكوشــتن بزانرێــت و هەڵبســەنگێندرێت. زۆر گرنگــە بزانرێــت ئایــا نەخــۆش هیــچ پلانێكــی بۆ خۆكوشــتن داناوە، هەروەها گرنگــە بزانرێت ئایا هیــچ هۆكارێكی خۆكوشــتن لەبەر دەســتی نەخۆشــدا هەیە. ئەگــەر نەخۆشــەكە بڵێــت كــە پلانی خۆكوشــتنی بــە ڕێگای گوللــە لێدانــەوە داڕشــتووە، بــەڵام تــا ئێســتا هیــچ چەكــی دەســت نەكەوتــووە، لــەم حاڵەتــەدا مەترســی خۆكوشــتن كەمتــرە. بــەڵام ئەگەر هۆكاری خۆكوشــتن لەگــەڵ پلانەكەدا هەبێــت (وەكــو حــەب و دەرمــان) یــان هۆكارەكانــی پلانــی خۆكوشــتن بەردەســت بێت یان بە ئاسانی دەســتكەوێت، لەم حاڵەتــەدا مەترســی خۆكوشــتن بەرزترە. لە پرســیاركردندا، زۆر گرنگــە كــە پرســیارەكان خوازەڵۆك و ناچاركــراو نەبن. بــەڵام پێویســتە بــە گەرمــی و هەســتی هاوڕێیەتــی بــن و پزیشــكەكە هــاودەردی خــۆی بــۆ پیشــان بــدات. وەكــو ئەم پرســیارانەی خوارەوە:

* ئایا هیچ پلانت بۆ كوتایی هێنان بە ژیانت داناوە؟

* چۆن ئەو پلانەت دانا و چۆن جێبەجێ دەكەیت؟

* ئایــا هیــچ دەرمــان (حــەب)، چــەك یــان هــەر هۆكارێكی دیكــەی خۆكوشــتنت لــەلا هەیــە؟

* ئایا داتناوە كەی پلانەكەت جێبەجێ دەكەیت؟

ئاگاداری

- سەرلێشێواندن و چاکبوونەوەی چەوت.. کە نەخۆشێکی ووروژاوی هەڵچوو لە ناکاو ئارام دەبێت، مانای ئەوەیە کە بڕیاری ئەنجامدانی خۆکوشتنی داوە، بۆیە پاش ئەم بڕیاردانە هەست بەئارامی دەکات.
- نکۆڵی کردن. ئەو نەخۆشانەی کە بە جیددی و بە ووردی پلانی خۆکوشتنیان داناوە، لەوانەیە نکۆڵی لە هزرەکانی خۆکوشتن بکەن.

چارەسەرکردنی نەخۆشێك کە لەژێر مەترسی خۆکوشتندا بێت

ئەگـەر نەخۆشـێك لەڕووی دلینـی یەوە (عاتیفی یـەوە) ئالۆز و وەڕس بێـت و هزری نادیاری خۆکوشـتنی هەبێت. هەبوونی بوارێـك بۆ نەخۆشـەکە کە هەسـت و هزرەکانـی خۆی لەلای پزیشـکێك (کە بایەخ و گرنگی پێ دەدات) ئاشـکرا و گفتوگۆ بـکات، دەبێتـە هـۆی ئـارام بـوون و کەمبوونـەوەی هـزری خۆکوشـتن. سـەرەرای ئەمـەش، پێویسـتە بەدواداچوونـی حاڵەتەکـە هـەر بەردەوام بێت، بەتایبەتی بۆ ئەو نەخۆشـانەی کـە پاڵپشـتیەکی کەمـی کۆمەڵایەتیـان هەیـە. کێشـەکە چی و چـۆن بێـت، هەسـتەکانی نەخـۆش سێگۆشـەیەکە لـە بـێ

ئۆمێـدی، هەسـت کردن بـە نەبوونی یارمەتیـدەر و بێزاری لە ژیـان. لـەم بوارەشـدا سـێ حاڵەتی سـەرەکی هەنە:

١. دوودڵی یان دووانیـــزم (هاودژی): زۆربـەی زۆری ئـەو خەڵکانـەی کـە حـەزی خۆکوشـتنیان هەیـە تـا کوتایی دوودڵ و هـاودژن لـە گـەڵ خۆیـان. لـە هەمان کاتـدا حەزی ژیـان و حـەزی مردنیشـیان هەیـە، ئەمـەش وەکو شـەڕێکی دوو جەمسـەرە لـە ناخـی ئـەو کەسـانەدا کـە ڕەفتـاری خۆکوشـتنیان لا هەیـە. لـە لایەکـەوە حەزێکـی وورووژێنەری لەنـاکاو بـۆ ڕزگاربـوون لـە ژیـان و ئێشـانەکانی هەیـە، لـە لایەکی تریشـەوە هەسـتێکی شـاراوەی حەزی ژیانیان هەیە. ئەگـەر ئـەم دوو دڵییـە لـە لایـەن پزیشـکەوە بـۆ زیادکردنی حـەزی ژیـان ئاراسـتە بکرێت، مەترسـی خۆکوشـتنیان لە لا کەمتـر دەبێت.

٢. ســـەرەرۆیی (الاندفـــاع): خۆکوشـتن دیاردەیەکـی پاڵێنـەر و سـەرەرۆیە، وەکـو هـەر پاڵنەرێکـی دیکـەش، لـە سروشـتی خۆیـدا کاتییـە. لەوانەیـە لـە مـاوەی چەنـد خۆلەکێـك یـان چەنـد کاتژمێرێـك کۆتاییـان پێ بێـت. ئەگەر لەکاتـی سـەرەرۆییدا یارمەتـی و پاڵپشـتی بـۆ نەخۆشـەکە پێشـکەش بکرێـت، لەوانەیـە قەیرانەکـە ئـارام ببێـت و مەترسـی خۆکوشـتنیان نەمێنێـت.

٣. توندی و ووشـــکی (پتەوی): نەخۆشـەکانی خۆکوشتن لە

هــزر و هەســت و رەفتارەکانیانــدا کورتبیــن و رەق و ووشــکن، لە زۆربــەی زۆری جارانــدا هزرەکانیان بۆ چەمکی (یان ئەم یان ئەو) دابــەش دەبێــت. ئەرکی پزیشــك ئەوەیە کە کۆمەڵێــك ئەلتەرناتیڤی تــر بــۆ مــردن بدۆزیتــەوە و بــە هێمنــی وا لــە نەخۆشــەکە بکات کــە هەســت بــە بەدیهێنانــی هەندێــك هەڵبــژاردەی تر بــکات، خۆ ئەگــەر نموونەییــش نەبــن، بوارێکــی دیکەی گونجــاون بۆ ژیان.

یارمەتیدانی پاڵپشت

خەملاندن و هەڵســەنگاندنی سیســتەم یان تۆڕی یارمەتیدانی بەردەســت، ئەرکێکــی گرنگــی پزیشــکە. پێویســتە هــاورێ و خــزم و کەســوکاری ناســراو یــان هــەر کەســێکی دیکــە کــە توانــای یارمەتیدانــی نەخۆشــەکە هەبێــت دەستنیشــان بــکات و داوای یارمەتیــان لــێ بــکات بۆ ئەوەی لە پرۆســەی یارمەتیدانــی نەخۆشــەکەدا بەشــدار ببــن.

رێککەوتننامە (گرێبەست)

دروســتکردنی رێککەوتنامــە یــان گرێبەســتی (نــا بــۆ خۆکوشــتن)، تەکنیکێکی سوودبەخشــە بۆ نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشــتن. لــە توانادایە، کەســە نزیکەکانی نەخۆشــەکە لــە دانــان و تاوتوێکردنــی ئــەم گرێبەســتەدا بەشــدار بکەن. تاوتوێکردنــی گرێبەســتەکە کۆمەڵێــك بابەتــی هەمەجــۆری

گونجاو بۆ دانوستاندن دەووروژێنێت. لە زۆربەی زۆری جاراندا نەخۆشەکە ڕێز لە بەڵێنەکانی خۆی دەگرێت کە بە پزیشکی دەدات و پێی پابەند دەبێت. ئەم ڕێکەوتنامەیانە (گرێبەستانە) لەو کاتانەدا گونجاون کە نەخۆش دەتوانێت کونترۆڵی ڕەفتارەکانی خۆی بکات.
لە کاتی نەبوونی پێشێلبوونێکی توندی دەروونی یان مەبەستێکی پتەوی خۆکوشتن، پزیشکەکە دەتوانێت دەست بە چارەسەری دەرمانی بکات، بە شێوەیەکی گشتی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بەکار بهێنێت و چارەسەری دەروونی بۆ پێشکەش بکات، بە تایبەتی چارەسەری ڕەفتاری و تێگەیشتن (العلاج الادراکی السلوکی). زۆربەی نەخۆشەکان سوود لە بەردەوام بوونی پەیوەندی لەگەڵ ستافی چارەسەرکردن وەردەگرن؛ پێویستە ئەم بابەتانە لە چوارچێوەی پێداویستیەکانی کەسی ڕێك بخرێن.
بێجگە لە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی زێدەباری حاڵەتەکە، کەمێك لە نەخۆشەکان زیاتر لە ٢-٣ مانگ پێویستیان بە هاوکاریکردن هەیە و لە کاتی یارمەتیداندا پێویستە تەرکیز لەسەر پێشکەش کردنی ئۆمێد و هاندانی سەربەخۆیی نەخۆشەکە بکرێت. هەروەها پێویستە نەخۆش لەسەر ڕێگا هەمەجۆرەکانی ڕاهاتن و خۆگونجاندن لەگەڵ گوشاری ڕۆژانەی ژیان فێر بکرێت.

ئیحالەکردن بۆ چاودێری تایبەتمەند

کەی نەخۆشەکە ئیحالە دەکەیت:

لـەم حاڵەتانـەی خـوارەوەدا، پێویسـتە نەخـۆش ئیحالـەی چاودێـری تایبەتمەنـد بکرێـت:

* ئەگەر نەخۆشییەکی دەروونی هەبێت.
* ئەگەر پێشتر هەوڵی ئەنجامدانی خۆکوشتنی هەبێت.
* ئەگـەر پێشـتر ئەندامێکـی خێزانەکەی خۆی کوشـت بێت، یـان ئەندامێکـی ئەلکەهۆلیسـت یانیش نەخۆشـێکی دەروونی لــە ناو خێزانــدا هەبێت.
* ئەگەر تەندروستی جەستەیی زۆر خراپ بێت.
* ئەگەر هیچ پاڵپشتیەکی کۆمەڵایەتی نەبێت.

چۆن ئیحالە دەکەیت:

دوای بڕیاردانی ئیحالە کردن، پێویستە پزیشك:

* کاتێـك بـۆ نەخۆشـەکە تەرخـان بـکات و بە تێروتەسـەلی هـۆی ئیحالەکردنـی بۆ شـرۆڤە بکات.
* ئـەو ئاڵۆزیانەی دەربـارەی دەرمانی دەروونی و شـەرمنی حاڵەتەکـە بـۆ نەخـۆش پەیدا دەبـن، کەم بکرێنـەوە و ئارامی و هێمنـی نەخۆشـەکە بپارێزرێت.
* بـۆ نەخـۆش ئاشـکرا بکرێت کـە چارەسـەری دەروونی و چارەسـەری بـە دەرمان ڕێگای گرنـگ و کاریگەرن بۆ ڕێگری

و نەهێشــتنی خۆکوشتن.
* داکۆکیکــردن لەســەر ئەوەی کــە ئیحالەکــردن مانای ئەوە نییــە پزیشــك دەســتی لــە کێشــەکە و یارمەتیدانــی نەخۆش دەشواتەوە.
* ژووانێــك بــۆ بینینــی پزیشــکی تایبەتمەنــدی دەروونی رێك بخات.
* دوای ئەنجامدانــی ژووانــی پزیشــکی دەروونــی، کاتێك بۆ بینینــی نەخۆشــەکە تەرخــان بکات.
* نەخۆشــەکە پشتراســت بکرێتــەوە کــە پەیوەندیەکــەی لەگــەڵ پزیشــك بــەردەوام دەبێــت.

کەی نەخۆش لە نەخۆشخانەدا دەخەوێنی؟

هەندێــك ئامــاژەی گرنــگ هــەن کــە پێویســتە یەکســەر نەخۆشــەکە داخلــی نەخۆشــخانە بکرێــت:
* دووبارەبوونەوەی سەرهەڵدانی هزری خۆکوشتن.
* هەبوونــی ئاســتێکی بەرزی حەز و مەبەســتی خۆکوشــتن لــە نزیکتریــن کاتــدا (لــە چەنــد رۆژ یــان چەنــد کاتژمێــری داهاتوودا).
* هەبوونی وورووژاندن یان تۆقینەوە لەلای نەخۆش.

* هەبوونـــی پلانێکـــی داڕێژراو بۆ بەکارهێنانـــی توندوتیژی و ئەنجامدانـــی ڕێگاکانی یەکســـەر و بەپەلەی خۆکوشـــتن.

چۆن نەخۆش داخلی نەخۆشخانە دەکەیت؟

* بەجێ نەهێشتنی نەخۆشەکە بە تەنیایی.

* ڕێکخســـتنی خەوانـــدن یـــان داخڵکردنـــی نەخـــۆش لـــە نەخۆشـــخانەدا.

* ڕێکخســـتنی گواســـتنەوەی نەخۆشـــەکە بـــە ئوتۆمبێلـــی فریاگـــوزاری یـــان بـــە ئوتۆمبێلـــی پۆلیـــس.

* ئاگادارکردنـــەوەی لایەنـــی پەیوەندیـــدار و خێزانـــی نەخۆشـــەکە.

پوختەی هەنگاوەکانی ڕێگری و نەهێشتنی خۆکوشتن

خشـــتەی خوارەوە، هەنگاوەکانی ســـەرەکی بۆ هەڵســـەنگاندن و چارەســـەرکردنی ئـــەو نەخۆشـــانەی کـــە لەژێـــر مەترســـی خۆکوشـــتندان پۆخت دەکاتەوە:

مەترسی خۆکوشتن: دەستنیشان کردن و هەڵسەنگاندن و دارژتنی پلانی کارکردن

مەترسی خۆکوشتن	نیشانەکان	هەڵسەنگاندن	پلانی کارکردن
٠	هیچ تەنگانەی نییە	--	--
١	وەڕس بوونی دلینی (عاتیفی)	پرسیار لە هزرەکانی خۆکوشتن دەکات	بە هاودەردییەوە (تەعاتوف) گوێ لە نەخۆشەکە بگیرێت
٢	بیرۆکەی نادیاری دەربارەی خۆکوشتن	پرسیار لە هزرەکانی خۆکوشتن دەکات	بە هاودەردییەوە (تەعاتوف) گوێ لە نەخۆشەکە بگیرێت
٣	هزری نادیار دەربارەی خۆکوشتن	هەڵسەنگاندنی مەبەست، (باسی پلان و هۆکارەکان بکە)	دۆزینەوەی توانستەکان، دەستنیشان کردنی یارمەتیدان و پاڵپشتی کردن

٤	بیرۆکەی خۆکوشتن بەڵام بە بێ هەبوونی پێشێلبوونی دەروونی	هەڵسەنگاندنی مەبەست، (باسی پلان و هۆکارەکان بکە)	دۆزینەوەی توانستەکان، دەستنیشان کردنی یارمەتیدان و پاڵپشتی کردن
٥	بیرۆکەی خۆکوشتن لەگەڵ پێشێلبوونی دەروونی یان زەبری توندی ژیان	هەڵسەنگاندنی مەبەست، (باسی پلان و هۆکارەکان بکە). گرێبەست لەگەڵ نەخۆش بکە	بۆ پزیشکی دەروونی تایبەتمەند ئیحالە بکە
٦	بیرۆکەی خۆکوشتن لە گەڵ پێشێلبوونی دەروونی، یان زەبری توندی ژیان، یان ووروووژاندن، یانیش هەبوونی هەوڵدانی پێشتری خۆکوشتن	لەگەڵ نەخۆشەکە بمێنەوە بۆ ئەوەی دەستی نەگاتە هۆکارەکانی خۆکوشتن	نەخۆشەکە لە نەخۆشخانەدا بخەوێنە (داخلی نەخۆشخانەی بکە)

سەرچاوەکان

References
1. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems، Tenth Revision، Vol. 1. Geneva. World Health Organization، 1992.
2. Angst J، Angst F، Stossen HM. Suicide risk in patients with depressive disorders. Journal of clinical psychiatry، 1999، 60، suppl. 2: 5762-.
3. Simpson SG، Jamison KR. The risk of suicide in patients with bipolar disorder. Journal of clinical psychiatry، 1999، 60، suppl. 2: 5356-.
4. Rutz W، von Knorring L، Walinder J. Long-term effects of an education programme for general practitioners given by the Suicidal Committee for Prevention and Treatment Depression. Journal of psychiatrica Scandinavica، 1992، 85: 8388-.
5. Schou M. The effect of prophylaxis from treatment of mortality and suicidal behavior. Journal of affective disorders، 1998، 50: 255…
6. Gupta S، et al. Factors associated with suicide attempts among patients with schizophrenia. Psychiatric services، 1998، 10: 1353…
7. Isometsa ET، et al. Suicide among subjects with personality disorders. American journal of psychiatry، 1996، 153: 667…
8. Gonzalez Seijo JC، et al. Population group at high risk. Prevention of suicidal and parasuicidal behavior. Masson، Barcelona، 1997….
9. Gunnell D، Frankel S. Prevention of suicide aspiration and evidence. British medical Journal، 1999، 306: 12271233-.