نەهێشتن و رێگری لە

خــــۆكـــوشـــتـــن

(٤)

ناميلكەيەكی تايبەتە بە نەهێشتن و رێگری لە خۆكوشتن
بۆ ماموستا و كارمەندی قوتابخانەكان

لە بەشی تەندروستی مێشك/ رێكخراوی WHO دەرچووە

وەرگێران لە ئینگلیزی: د. عارف حيتۆ

2012

(٤)

ناوی کتێب: نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن

نووسەر: ڕێکخراوی WHO

وەرگێڕانی لەئینگلیزییەوە: د. عارف حیتۆ

پێداچوونەوەی زمانەوانی: تانیا جەمال غەریب

نەخشەسازی: ئەبوبەکر مەلا عەبدوڵلا

تایپ: ڤین عارف حیتۆ

چاپ: چاپخانەی ماردین- هەولێر

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم ٢٠١٢

تیراژ: ٢٠٠٠ دانە

لەبڵاوکراوەکانی هەڵمەتی ١٦ ڕۆژی نەهێشتنی توندوتیژی

پێشەکی

خۆکوشتن حاڵەتێکی ئالۆزە کە بە درێژایی مێژووی مرۆڤایەتی بووەتە مایەی سەرنجدانی گەلێك لە پزیشك و بیرمەند و کۆمەڵناس و هونەرمەندان و فەیلەسوفەکانی جیهان. لە «ئەفسانەی سیزیف»دا، فەیلەسۆفی فرەنسی ئەلبێرت کامۆ دەڵێت کە خۆکوشتن کێشەی سەرەکی فەلسەفەیە.

وەکو کێشەیەکی تەندروستی و کۆمەڵایەتی پێویستی بە بایەخدان و سەرنجی ئێمە هەیە، بەڵام جێگای داخە کە رێگری و نەهێشتن و کونترۆلکردنی حاڵەتەکە ئەرکێکی ئاسان نییە. بە گوێرەی نوێترین لێکۆڵینەوە دەرکەوتووە کە نەهێشتن و رێگری پراکتیکی لە خۆکوشتن پێویستی بە زنجیرە چالاکیەکی پێکەوە بەستراو هەیە. بە دابینکردنی باشترین هەلومەرجی ژیان لە منداڵ و گەنجەکانمانەوە دەست پێدەکات و بە چارەسەرکردنێکی کاریگەر بۆ نەخۆشییە دەروونیەکان تێدەپەرێت و تا دەگاتە کونترۆڵکردنی ژینگە و هۆکارە مەترسیدارەکانی خۆکوشتن. بڵاوکردنەوەی

زانیاری و ووشیارکردنەوەیەکی گونجاو، ئەلەمێنتەکی سەرەکی گرنگە بۆ بەرنامەی نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشتن.

لە ساڵی ١٩٩٩ رێکخراوی 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 دیکە کە بە شێوەیەکی تایبەت مامەڵە لەگەڵ نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشتن دەکەن. ئەم بوارە لینکێکە لە زنجیرەیەکی درێژی بەرنامەکانی خەلك 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 کۆمەڵگە بە گشتی.

شایانی ئاماژەیە کە بەرنامەکە بە شێوەیەکی تایبەت قەرزاری پروفیسۆر دانیوتا واسێرمان، پروفیسۆری نەخۆشیەکانی دەروونی و زانیاری و زانستی خۆکوشتن، هەروەها د. ڤێرونیك ناربۆنی، لە سەنتەری نێونەتەوەیی سوید و هەرێمی ستوکهۆلم بۆ توێژینەوە و نەهێشتنی خۆکوشتن لە لای نەخۆشە دەروونیەکان، سەنتەری هەماهەنگی رێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO)، کە بیرۆکە و چاپی یەکەمی ئەم نامیلکەیەی ئامادە کردووە. هەروەها پێداچوونەوەی ناوەرۆکی نامیلکەکە لە لایەن ئەم بەرێزانەی

خوارەوە کراوە کە ئەندامی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانین، لە بەرنامەی تۆڕی نێونەتەوەیی بۆ نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن. ئێمە بە شانازییەوە سوپاسییان دەکەین:

د. ئەنیتا بیاترێس، خوێندنگەی کریسچێرچ بو پزیشکی. کریسچێرچ، نیۆزیلەندا.

پروفیسۆر ریچارد رامسێی، زانکۆی کالگاری، کالگاری، کەنەدا.

پروفیسۆر جین – پێری سۆبریێر، گروپی نەخۆشخانەی کوچین، پاریس، فرەنسا.

د. شوتاوو ژای، نەخۆشخانەی مێشك لە زانکۆی پزیشکی نانجینگ، نانجینگ، چین.

هەروەها سوپاسی ئەم پسپۆر و شارەزایانەی خوارەوە دەکەین کە بە تێبینیە گرنگیەکانیان بەشداریان کردووە:

پروفیسۆر بریتا ئالن- ئاکەرمان، بەشی پەروەردە لە زانکۆی ستوکهۆلم، ستوکهۆلم، سوید.

پروفیسۆر ئالان ئاپتەر، نەخۆشخانەی دەروونی گیها، پیتاه تیقوا، ئیسرائیل.

پروفیسۆر دێڤید برێنت، پەیمانگە و نۆرینگەی نەخۆشیە دەروونیەکانی ڕۆژئاوا، پیتسبۆرگ، PA، ئەمێریکا.

د. پاول کورکۆران، دەزگای نێونەتەوەیی بۆ توێژینەوەی خۆکوشتن، کورك، ئێرلەندا.

د. ئاگنێس هۆلتێن، لە سەنتەری نێونەتەوەی بۆ توێژینەوە و نەهێشتنی خۆکوشتن، ستوکهۆلم، سوید.

د. مارگرێت کێلیهەر، دەزگای نێونەتەوەیی بۆ توێژینەوەی خۆکوشتن، کورك، ئێرلەندا.

پروفیسۆر فرانچویس لادامی، زانکۆی جێنیڤا، جێنیڤ، سویسرا.

د. گونیللا لی جونگمان، نۆرینگەی سایکاتری بۆ منداڵ و هەرزەکاران لە نەخۆشخانەی ڤاستیراس، ڤاستیراس، سوید.

د. گونیللا ئولسۆن، بەشی سایکاتری منداڵ و هەرزەکاران لە زانکۆی ئوپسالا، ئوپسالا، سوید.

پروفیسۆر ئیسرائیل ئورباخ، زانکۆی بار- ئیلان، رامات- گان، ئیسرائیل.

پروفیسۆر خافییر پۆمێریوا، سەنتەری ئەبادیە، بۆردیاووکس، فرەنسا.

د. ئینجا- لیل رامبێرگ، لە سەنتەری نێونەتەوەی بۆ توێژینەوە و نەهێشتنی خۆکوشتن، ستوکهۆلم، سوید.

پروفیسۆر پییر- ئەندێرس ریدێلیەس، بەشی سایکاتری منداڵ و هەرزەکاران لە پەیمانگەی کارۆلینسکا، سوید.

پروفیسۆر داڤید شافییر، زانکۆی کولۆمبیا، نیویۆرک، ئەمێریکا.

پروفیسۆر مارتینا تومۆری، زانکۆی لی ژوبلیژانا، لی ژوبلیژانا، سلۆڤینیا.

پروفیسۆر سام تیانۆ، نەخۆشخانەی دەروونی گیها، پیتاه تیقوا، ئیسرائیل.

پروفیسۆر کین ڤان هێرینگەن، یەکەی توێژینەوەی خۆکوشتن، نەخۆشخانەی زانکۆ، غێنت، بەلجیکا.

پروفیسۆر ئانا- لیس ڤۆن کنۆرینگ، بەشی سایکاتری منداڵ و هەرزەکاران لە زانکۆی ئوپسالا، ئوپسالا، سوید.

پروفیسۆر میرنا وێیسمان، بەشی سایکاتری منداڵان، زانکۆی کولۆمبیا، نیویۆرک، ئەمێریکا.

ئێستا ئەم نامیلکەیە بە شێوەیەکی فراوان لە جیهاندا بڵاو بووەتەوە و بە هیوای ئەوەین کە بۆ هەموو زمانەکانی دیکە وەربگێردرێن و لە سەرانسەری جیهاندا بڵاوبکرێنەوە بۆ ئەوەی ببێتە سەرچاوەیەکی کاریگەر بۆ نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشتن. هەموو تێبینی و داواکانی وەرگێران و گونجاندنی ئەم نامیلکەیە لەگەڵ بارودۆخە

هەمەجۆرەکاندا جێگای سوپاسی و خۆشحاڵیمانن.

دکتور ج. م. بێرتولوتی

بەرپرسی هەماهەنگی لە هۆبەی نەخۆشییەکانی رەفتار و مێشك/ بەشی تەندروستی مێشك

رێکخراوی تەندروستی جیهانی

نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن

بۆ مامۆستا و کارمەندی قوتابخانەکان

لە سەرانسەری جیهاندا، خۆکوشتن یەکێکە لە پێنج هۆی سەرەکی مردن بۆ گروپی تەمەن ١٥ هەتا ١٩ساڵی. لە هەندێك وڵاتدا خۆکوشتنی کوڕ و کچانی گەنج لەم تەمەنەدا بە هۆکاری یەکەم یان دووەمی مردن دەژمێردرێت. لەبەر ئەوە نەهێشتن و ڕێگری کردن لە خۆکوشتنی منداڵ و هەرزەکاران ئەرکێکی سەرەکی و گرنگە (ئەولەویاتە). لە زۆربەی هەرێم و وولاتانی جیهاندا گەنجانی ئەم تەمەنە (١٥ – ١٩ ساڵ) قوتابین لە قوتابخانەدا و قوتابخانە باشترین و گونجاوترین زەمینەیە بۆ دانانی بەرنامەیەکی پتەوی ڕێگری و نەهێشتنی خۆکوشتن بۆ قوتابیانی گەنج.

ئەم نامیلکەیە بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ ماموستایان و کارمەندانی دیکەی قوتابخانە ئاراستە کراوە، بۆ ئەو کارمەندانەی کە ئیش لەگەڵ قوتابیان دەکەن وەکو ڕاوێژکاران، توێژەری کۆمەڵایەتی، پەرستیار و پزیشکی قوتابخانە، هەروەها نوێنەرانی پارێزگا لە ئەنجومەنی قوتابخانەدا. هەروەها پیشەکارانی تەندروستی کۆمەڵایەتی و گروپەکانی دیکەی کار لە سەر بەرنامەی ڕێگری و نەهێشتنی خۆکوشتن دەکەن، دەتوانن سوود لەم نامیلکەیە وەرگرن. ئەم نامیلکەیە ڕەهەندەکانی ڕەفتاری خۆکوشتن لە لای هەرزەکاران شرۆڤە دەکات و فاکتەرە سەرەکیەکانی مەترسی و خۆپاراستن

لەم رەفتارە ئاشکرا دەکات. سەرەرای ئەمەش ئاماژە بەوە دەدات کە چۆن کەسێك لەژێر مەترسی خۆکوشتندا دەستنیشان دەکرێت و چارەسەری گونجاوی بۆ پێشکەش دەکرێت. هەروەها ئەگەر کەسێك لە قوتابخانەدا هەوڵی خۆکوشتن بدات یان خۆی بکوژێت، ئەم نامیلکەیە شێوازی رەفتاری یارمەتیدان پیشان دەدات.

زۆربەی زۆری حاڵەتەکانی خۆکوشتن لە سەرەتای قۆناغی هەرزەکاریدا روودەدەن (سەرووی تەمەنی ١٤ ساڵی) و زۆر بە دەگمەن لە خوار تەمەنی ١٢ ساڵیدا دەبینرێن. هەرچەندە لە هەندێك وولاّتدا زیادبوونێکی ترسناك هەیە لە حاڵەتەکانی خۆکوشتن لە خوار تەمەنی پازدە ساڵیدا و لە گروپی ١٥ – ١٩ ساڵیشدا حاڵەتی خۆکوشتن بە زۆری تۆمار دەکرێن. بەلاّم بە پێی ئامارەکانی ئێستا و بە شێوەیەکی گشتی، خۆکوشتن لەلای منداڵانی خوار تەمەنی ١٥ ساڵی باو نییە.

شێوازەکانی خۆکوشتن لە ولاّتێکەوە بۆ ولاّتێکی دیکە جیاوازن. بۆ نموونە، لە هەندێك ولاّتدا دەرمانی مێشکوژ رێگایەکی باوی خۆکوشتنە، کەچی لە هەندێك ولاّتی دیکەدا ژەهراویبوون بە دەرمان و بەکارهێنانی ئوتۆمبێل و چەك باوترین رێگای خۆکوشتنن. کوڕەکان زیاتر لە کچەکان بەهۆی خۆکوشتنەوە دەمرن. لەوانەیە ئەمەش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە کوڕان زیاتر لە کچان پەنا بۆ رێگای توندوتیژی وەك خۆهەڵواسین و تەقەمەنی دەبەن. سەرەرای ئەمەش لە هەندێك ولاّتدا خۆکوشتنی کچان لە تەمەنی ١٥ – ١٩ ساڵیدا

زیاترە لە کوڕەکانی هاوتەمەنیان. لە دەساڵی رابردوودا هاوڕێژەی خۆکوشتنی کچان بە بەکارهێنانی رێگای توندوتیژ زیادی کرد بوو.

هەرکاتێك کرداری خۆکوشتن روو بدات، باشترین رێگای رێگری و نەهێشتن لە قوتابخانەدا تیمی کارکردنە کە لە ماموستا و پزیشکی قوتابخانە و پەرستیار و دەروونناس و توێژەری کۆمەڵایەتی قوتابخانە پێك دێن. ئەمانە هەموویان پێکەوە کار دەکەن و هەماهەنگی لەگەڵ دەزگاکانی تری کۆمەڵگە دەکەن بۆ ئەوەی بەرنامەیەکی گونجاوی رێگری و نەهێشتنی خۆکوشتن لە قوتابخانەدا پەیرەو بکرێت.

هەبوونی هزری ناوبەناوی خۆکوشتن نا سروشتی نیە. هەبوونی ئەم هزرە ناوبەناوانە بەشێکن لە پرۆسەی گەشەسەندنی سروشتی منداڵ و هەرزەکار، چونکە منداڵان لەم تەمەنەدا بیر لە پرسەکانی هەبوون دەکەن و هەوڵ دەدەن کە لە ژیان و مردن و واتای ژیانەوە تێ بگەن. پرسیارنامەی رووپێوەکان دەریان خستووە کە نیوەی قوتابیانی دواناوەندی ناوەبەناوە هزری خۆکوشتنیان لەلا دروست دەبێ [١]. پێویستە گەنج و هەرزەکارەکان ئەم بابەتانە لەگەڵ کەسانی پێگەییشتوو گفتوگۆ بکەن [٢].

هزری خۆکوشتن لەلای منداڵان و هەرزەکاران سروشتی نابن، ئەگەر هەستیان پێکرد کە ئەم هزرانە تاکە رێگان بۆ دەربازبوون لە تەنگانەکانیان. ئەو کاتەش مەترسی جیددی خۆکوشتن یان هەوڵدانی خۆکوشتن لە لایان دروست دەبێت.

به کەمتر نرخاندنی کێشەکە

لە هەندێك حاڵەتدا هەڵسەنگاندن و توێژینەوەی ئەو مردنانەی بە هۆی لێدانی ئوتومبێل یان خنکان یان بەربوونەوە یان بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانی نایاسایی روو دەدات [٣]، زەحمەتە بزانرێت کە ئایا بە ئەنقەستە یانیش بەرێکەوتە (بە بێ ئەنقەستە). تۆمارکردنی رەفتاری خۆکوشتن لەلای هەرزەکاران بە نادیاری دادەنرێت، چونکە زۆربەی حاڵەتەکانی مردنیان بە ناوردی و چەوتی وەکو حاڵەتی بەرێکەوت یان قەزاوقەدەر هەژمار دەکرێن.

لێکۆڵینەوەکانی پشکنینی پاش مردن لە سەر جەستەی ئەو هەرزەکارانەی کە بەهۆی توندوتیژیەوە مردوون، ئاشکرایان کردووە کە ئەندامەکانیان لە گروپێکی یەکدەست و هاوتوخم پێك ناهێنرێن. هەروەها لەم پشکنینانەدا روونکردنەوەی وردی دەربارەی خۆئازاردان و هەبوونی مەترسی خۆکوشتن دەخەنەروو[٤]. بەم پێیەش دەتوانین بڵێین کە هەندێك حاڵەتی مردن بە رێکەوت روویانداوە، بەڵام هەندێکی دیکە لە ئەنجامی ئازارەکانی ژیان بە ئەنقەست روویداوە.

سەرەرای ئەمەش، پێناسەی هەوڵدانی خۆکوشتن لەلای قوتابیان جیاوازە لەو پێناسەی کە پزیشکەکانی دەروونی بۆ هەوڵدانی خۆکوشتن دایدەنێن. ئەنجامەکانی راپۆرتی کەسی خودی هەرزەکاران پیشان دەدەن کە هەوڵی خۆکوشتن لەلایان دوو

ئەوەندەی ئەنجامەکانی چاوپێکەوتنەکانی پزیشکی دەروونی زیاترە. شرۆڤەکردنی ئەم جیاوازیەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە کاردانەوەی قوتابیان لە کاتی پرسیار و لێپرسینەوەی نەناسراودا پێناسەیەکی بەرفراوانتریان هەیە بۆ هەوڵدانی خۆکوشتن. شایانی ئاماژەیە کە تەنها ٥٠٪ لەو هەرزەکارانەی کە هەوڵی خۆکوشتنیان داوە، دوای هەوڵەکە داوای چاودێری نەخۆشخانەیان کردووە. بەم پێیەش دەتوانین بڵێین کە ئامارەکانی چارەسەرکردن لە نەخۆشخانەکاندا گوزارە لە قەوارەی راستەقینەی هەوڵەکانی خۆکوشتن و رەهەندەکانی کێشەکە لەناو کۆمەڵگەدا ناکەن.

بە شێوەیەکی گشتی هەرزەکارە کوڕەکان زیاتر لە کچەکان خۆیان دەکوژن، بەڵام هەوڵدانی خۆکوشتن دوو یان سێ ئەوەندە لە لای کچان زیاترە. کچەکان زیاتر لە کوڕەکان توشی خەمۆکی دەبن، بەڵام دەتوانن بە ئاسانی باسی هەست و کێشەکانیان بکەن و داوای یارمەتی بکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی و رەفتاری خۆکوشتن. کوڕەکان سەرەرۆتر و دوژمنکارترن لە رەفتارەکانیاندا، هەروەها زۆربەی زۆری جاران لەژێر ئاکامی ئەلکەهۆل یان دەرمانی ناقانوونی رەفتار دەکەن، ئەمەش ئەنجامی کوشندە بۆ زیادکردنی مەترسی و رەفتاری خۆکوشتن دروست دەکات.

فاکتەرەکانی پاراستن

ئەو فاکتەرە سەرەکیانەی کە هەرزەکاران لە رەفتاری خۆکوشتن دەپارێزن ئەمانەی خوارەوەن:

- شێوازی خێزان

* هەبوونی پەیوەندی باش لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا.

* هەبوونی پاڵپشتی لەلایەن خێزانەوە.

- کەسایەتی و ستایلی فێربوون

* هەبوونی شارەزایی باش دەربارەی کۆمەڵگە و ژیان.

* هەبوونی متمانەیەکی پتەو بە خودی خۆی و رەوشی ژیانی و ئەنجامدانی چالاکیەکانی.

* داواکردنی هاوکاری لە کاتی تەنگانەدا، بۆ نموونە کار و ئەرکەکانی قوتابخانە.

* داواکردنی ئامۆژکاری لە کاتی رووبەرووبوونەوەی بڕیاردان و هەلبژارتندا.

* تێروانینێکی کراوەیی هەبێت بۆ چارەسەری و سەربۆردەی خەڵکانی دیکە.

* مێشکێکی کراوەی هەبێت بۆ وەرگرتنی زانیاری نوێ.

- فاکتەرەکانی کەلتوری و نیشتەجێبوونی کۆمەڵایەتی (sociodemographic)

* ئیندماج بوون و بەشداریکردنی کۆمەڵایەتی، بە رێگای

بەشداریکردن لە چالاکیەکانی وەرزشی و ئاییردەکانی ئایینی و ئەندامبوون لە یانە و چالاکیەکانی دیکەی کۆمەڵایەتیدا.

* هەبوونی پەیوەندی باش لەگەڵ هاوڕێکانی قوتابخانەدا.

* هەبوونی پەیوەندی باش لەگەڵ ماموستاکان و کەسە پێگەییشتووەکانی دیکەدا.

* هەبوونی پاڵپشتی و هاوکاری لەلایەن کەسانی پەیوەندیدارەوە.

ڕەوش و فاکتەرەکانی مەترسیدار

ڕەفتاری خۆکوشتن لە هەلومەرجی تایبەتدا کە لە هەندێك خێزاندا باوە و لەهەندێکی دیکەدا کەمترە، بۆ فاکتەرەکانی ژینگە و بۆماوەیی دەگەڕێتەوە. شیکردنەوەکان وا دەردەخەن کە ئەم هەموو ڕەوش و فاکتەرانەی خوارەوە بە هەوڵدان و ئەنجامدانی خۆکوشتنی منداڵان و هەرزەکارانەوە پەیوەستن، بەڵام شایانی ئاماژەیە کە مەرج نیە لە هەموو حاڵەتێکدا هەبن. هەروەها ڕەوش و فاکتەرەکانی مەترسیدار لە کێشوەرێکەوە یان وڵاتێکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازن، ئەم جیاوازیەش لەسەر شەنگستەی تایبەتمەندیەکانی کەلتوری و رامیاری و ئابوری دروست دەبن کە لەوانەیە لە نێوان دوو وڵاتی دراوسێشدا هەبن.

- فاکتەرەکانی کەلتوری و نیشتەجێبوونی کۆمەڵایەتی

نزمبوونەوەی ئاستی کۆمەڵایەتی و ئابوری کە هەژاری و نەخوێندەواری و بێکاری لە خۆدەگرێتەوە فاکتەری مەترسیدارن لە ناو خێزاندا. خەڵکی سروشتی و کۆچبەرەکان نوێنەری ئەم گروپەن چونکە بە تەنها رووبەرووی ئاستەنگەکانی زمانەوانی و دڵینی (عاتیفی) نابنەوە، بەڵام تۆڕی پەیوەندیەکانی کۆمەڵایەتیشیان لاوازە. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەم فاکتەرانە لەگەڵ ئاکامەکانی دەروونی ئەشکەنجەدان و شەڕ و گۆشەگیری و کەنارگرتن کۆدەبنەوە.

هەروەها ئەم فاکتەرە کەلتوریانە بە بەشدارینەکردنی چالاکیە راهاتووەکانی کۆمەڵایەتی و ململانێی نێوان گروپە هەمەجۆرەکانەوە بەستراون. ئەم ململانێیانە بە شێوەیەکی تایبەتی، فاکتەری بەهێزن بۆ ئەو کچانەی کە هاووردەی وڵاتێکی نوێ و ئازاد دەکرێن یان بۆ ئەوانەی کە لەوێ لە دایك دەبن و لە هەمان کاتیشدا رەگوریشە بەهێزەکانی دایکوباوکیان رادەگرن یان بە کەلتورە باوەکانەوە بەستراون.

گەشەسەندنی هەر کەسێکی گەنج بە شێوەیەکی سروشتی لەگەڵ دابونەریتەکانی کەلتوری هەرەوەزی ژینگەی خودی کەسەکە تێکەڵاو دەبێت. ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی کە هیچ رەگوریشەیەکی کەلتوریان نەبێت، رووبەرووی کێشەی ناسنامە دەبن و توانای

چارەسەرکردنی ململانێیان لەلا لاوازتر دەبێت. لەبەر ئەوەیە کە لە هەندێك رەوشی گوشار و ماندووبوونی دەروونیدا پەنا بۆ رەفتاری خۆئازاردانی وەکو هەوڵدان یان ئەنجامدانی خۆکوشتن دەبەن. لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە کە رێژەی رەفتاری خۆکوشتن لەلای خەڵکی رەسەن بە بەراوورد لەگەڵ خەڵکی نارەسەنی کۆمەڵگە زیاترە.

هەروەها تایبەتمەندیەکانی گۆشەگیری و نا هاورِێرەوی دەربارەی بابەتەکانی پەیوەند بە ئاراستەی سێکسیەوە فاکتەری مەترسیدارن بۆ پەیداکردنی رەفتاری خۆکوشتن. ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی کە بە شێوەیەکی ئاشکرا لە ناو خێزانەکانیان، هاورێکانیان، قوتابخانەکانیان و دەزگاکانی دیکەی کۆمەڵگە رەتدەکرێنەوە، کێشەیەکی جیددیە دەربارەی ناقبوڵکردنیان لەناو کەلتوردا کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی پاڵپشتی کۆمەلایەتی، ئەمەش کارێکی نێگەتیڤ دەکاتە سەر سروشتی گەشەسەندنیان لەناو کۆمەڵگەدا.

- شێوازی خێزان و رووداوە نێگەتیڤەکانی ژیان لە منداڵیەتیدا

تێکچوونی شێوازی خێزان و بوونی رووداوی زەبری دەروونی لە سەردەمی منداڵیەتی زوودا کار دەکاتە سەر ژیانی داهاتووی منداڵەکە، بە تایبەتی ئەگەر توانای راهاتن و گونجانی لەگەڵ زەبرەکە نەبوو بێت و بە تەواوەتی چارەسەر نەکرا بێت [٦].

رووخســارەكانی ناجێگیــری و تێكچوونــی خێــزان و رووداوە نێگەتیڤەكانــی ژیــان كە لەلای منــداڵ و هــەرزەكارە خۆكوژەكان دەبینرێــن ئەمانــەی خــوارەوەن:

* هەبوونــی نەخۆشــی دەروونــی لەلای دایك یان بــاوك (٧)، لەگەڵ هەبوونی پێشــێلبوونەكانی دلینی (عاتیفە).

* ئاڵودەبــوون بــە ئەلكەهــۆل یــان مــاددەی هۆشــبەر، یانیــش هەبوونــی رەفتــاری ناكۆمەڵایەتــی لەنــاو خێزانــدا.

* هەبوونی خۆكوشــتنێك یان هەوڵدانێكی پێشــتری خۆكوشــتن لە مێژووی خێزانەكەدا.

* هەبوونــی توندوتیــژی و خــراپ ئیســتغلالكردنی منــداڵ لــە خێزاندا (وەكو توندوتیژی جەســتەیی و ئیســتغلالكردنی سێكسی منداڵەكــە).

* كــەم بایەخــدان و كــەم چاودێــری كــردن لەلایــەن دایكوباوك و سەرپەرشــتیارانی منداڵەكــە، هەروەهــا نەبوونــی پەیوەندیەكــی بــاش لەگــەڵ ئەندامانــی دیكــەی خێزاندا.

* هەبوونــی شــەڕ و ململانێی بەردەوام لەنێــوان دایك و باوك یان سەرپەرشــتیارەكانیدا، بــە تایبەتــی ئەگــەر تەنگــژە و توندوتیــژی لەگەڵ ململانێكانــدا هەبێت.

* تەڵاقــدان یــان جیابوونــەوەی دایــك و بــاوك یانیــش مردنیــان (یەكێــك یــان هەردووكیــان).

* گواســتنەوەی بەردەوامــی خێزانەكــە بــۆ شــوێنی جیــاوازی نیشــتەجێبوون.

* هەبوونــی پێشــبینی ئاســت بــەرز یــان ئاســت نــزم لەلایــەن

دایكوباوكــەوە دەربــارەی منداڵەكەیــان.
* دایكوبــاوك یــان سەرپەرشــتیار بــە دەســتەڵاتێكی زۆرەوە منداڵەكــە كونتــرۆڵ دەكــەن یانیــش هیــچ ئاگایــان لــێ نییــە و بەرەلــڵای دەكــەن.
* دایكوباوكــەكان ئــەو كاتەیــان نییــە مامەڵەیەكــی دروســت لەگــەڵ تەنگانەكانــی دەروونی- دلینــی منداڵەكەیان بكــەن، یانیش ژینگەیەكــی نالەبــاری دەروونــی لەنــاو خێزانــدا هەیە كــە دەبێتە هــۆی رەتكــردن و فەرامــۆش كردنــی منداڵەكــە و خواســت و پێداویســتیەكانی.
* بوونی منداڵ لە خێزانێكی توند و دڵرەقدا [٨].
* بوونی منداڵ لەناو خێزانێكی جێگرەوە یان بەخێوكەردا.
هەبوونی ئەم شێوازانەی خێزان، لە زۆربەی زۆری جاراندا دەبنە هۆی ئەوەی كە منداڵ یان هەرزەكار خۆی بكوژێت یان هەوڵی خۆكوشتن بدات. بەڵگەكان ئاماژە بەوە دەدەن كە خۆكوشتنی گەنجان لەو خێزانانەدا زۆرترە ئەوانەی زیاتر لە كێشەیەكی كەڵەكەبوویان هەیە. لەبەر ئەوەی كە منداڵەكان دڵسۆزن بۆ خێزانەكانیان و هەندێك جار جوان نییە (خوازیار نییە) كە نهێنیەكانی خێزانەكانیان ئاشكرا بكەن، بۆیە منداڵەكان داوای هاوكاری و یارمەتیدان لە دەرەوەی خێزان ناكەن.

- کەسایەتی و ستایلی فێربوون Cognitive style

ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوە بە بەردەوامی لە کەسایەتی هەرزەکاردا دەبێنرێن کە پەیوەستن بە هەوڵدان و ئەنجامدانی خۆکوشتن (بەزۆری لەگەڵ هەبوونی پێشێلبوونی دەروونی دەبێت)، لەبەر ئەوە کاربەری پێشبینکردنی خۆکوشتنیان دیاریکراو دەبێت.

* میزاجێکی ناجێگریان هەیە.
* رەفتاری تورەبوون و دوژمنکارانەیان هەیە.
* رەفتاری ناکۆمەڵایەتیان لەلا هەیە.
* رەفتاری نواندن و خاڵی کردنەوەیان هەیە.
* سەرەرۆیەکی بەرزیان هەیە (اندفاع عالی).
* بێتاقەتی و زوو شێتگیر بوون (تهیج).
* هزرکردنی توند و شێوازی راهاتنیان هەیە.
* لەکاتی پەیدابوونی کێشەدا، توانای چارەسەرکردنی کێشەکانیان لاوازە.
* نەبوونی توانای وەرگرتن و زاڵبوون بەسەر راستییەکاندا.
* هەبوونی مەیلی ژیان لەناو جیهانێکی چەواشەکاردا (خداع).
* جێگۆرکێی خەیاڵی خۆ بەزلزانین لەگەڵ هەستکردن بە بێ بەهایی.
* هەستی ئامادەی هەیە بۆ نائۆمێدی.
* ئالۆزی (قەلەق)، بە تایبەتی لەکاتی نائومێدی سووك یان نەخۆشی جەستەییدا.

* لــە هەموو کار و پرســێکدا خۆ بەراســت دەزانێــت و کارەکانی خۆی بــە رەوا دادەنێت.

* هەبوونــی گومــان و هەســتی خۆبەکەمزانیــن کــە بــە خســتنەڕووی خۆبەزلزانینــەوە شــاراوەیە، هەروەهــا هەبوونــی رەفتــاری رەتکردنەوە یان ئیســتفزازکردنی هاورێیانی قوتابخانە و گــەورەکان و دایکوباوکیشــی.

* گومانکــردن دەربــارەی ناســنامەی رەگــەزی و ئاراســتەکانی سێکســی [٩].

* هەبوونــی هــاودژی و دوودڵــی لــە پەیوەندیەکانیــدا لەگــەڵ هاورێیــان و دایکوبــاوك و گەورەکانــی دیکــەش.

پێشێلبوونەکانی دەروونی

رەفتــاری خۆکوشــتن لــە منــداڵان و هەرزەکارانــدا لەگــەڵ ئــەم پێشــێلبوونە دەروونیانــەی خــوارەوەدا دەردەکەوێــت:

- خەمۆکی

بەڵگــەکان ئامــاژە بــەوە دەدەن کــە تێکەڵاوبوونــی نیشــانەکانی خەمۆکــی لەگــەڵ نیشــانەکانی رەفتــاری نــا کۆمەڵایەتــی دەبنــە هــۆکاری ســەرەکی بەربــڵاوی خۆکوشــتنی هــەرزەکاران [١٠، ١١].

رووپێــوەکان دیاردەکــەن کە ســێ چارەکــی ئەوانەی لــە کۆتاییدا خۆیــان دەکــوژن، یەك یــان زیاتر لە نیشــانەکانی خەمۆکیان هەیە،

وە زۆربەیـــان بـــە کاملـّــی نەخۆشـــی خەمۆکیـــان هەیـــە [١٢]. ئـــەو قوتابیانـــەی کـــە نەخۆشـــی خەمۆکیـــان هەیـــە، لەکاتـــی ســـەردانی پزیشـــکدا باســـی نیشـــانەکانی جەســـتەیی نەخۆشـــیەکەی خۆیان دەکەن [١٣]. نیشـــانەکانی جەســـتەیی وەکو سەرئێشـــە، سك ئێشـە، ئـــازاری لاق و ســـینگ دیارتریـــن و بەربڵاوترین نیشـــانەن.

ئەو کچانەی کە خەمۆکیان هەیە زیاتر مەیلی خۆکشانەوە و بێدەنگیان هەیە، هەموو کاتێك پەست و مەلوول و بێ وورەن. بەڵام کوڕەکان مەیلی تێکدان و ڕەفتاری دوژمنکارانەیان هەیە و داوای بایەخ و سەرنجدانێکی گەورە لە ماموستاکان و دایکوباوکەکانیان دەکەن. ڕەفتاری دوژمنکاری و شەڕخوازی هەرزەکاران بەرەو ئاراستەی تەنیایی و گوشەگیری دەبەن کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا فاکتەرێکی مەترسیداری ڕەفتاری خۆکوشتنە.

هەرچەندە هەندێك لە نیشانەکانی خەمۆکی یان پێشێلبوونی خەمۆکی لەلای منداڵە خۆکوژەکان هەن، بەڵام مەرج نیە هەموو کاتێك هزر و هەوڵدانی خۆکوشتن لەگەڵ خەمۆکیدا هەبێت [١٤]. لەوانەیە هەرزەکارێك خۆی بکوژێت و خەمۆکیش نەبێت، هەروەها دەکرێ کەسێك خەمۆکی هەبێت و ڕەفتاری خۆکوشتنی نەبێت.

-پێشێلبوونەکانی ئالۆزی (قەلەق)

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە پەیوەندیەکی جێگر و بەهێز لەنێوان خۆکوشتنی کوڕەکان و پێشێلبوونەکانی ئالۆزیدا هەیە،

بەڵام ئەم پەیوەندیە لەلای کچەکان لاوازترە. کاریگەری نیشانەکانی قەلەق لەسەر دروست کردنی مەترسی رەفتاری خۆکوشتن لەگەڵ خەمۆکیدا تێکەڵاو نابێت. لەبەر ئەوە هەر هەرزەکارێك کە لەژێر مەترسی خۆکوشتندا بێت و پێشێلبوونی ئالۆزیان هەبێت، پێویستە ئالۆزیەکە هەڵبسەنگێنێت و چارەسەر بکرێت. هەروەها نیشانەکانی جەستەیی- دەروونی بە بەردەوامی لەلای گەنجەکاندا دیار دەبن و بە هزری خۆکوشتن ئازار دەکێشن.

- خراپ بەکارهێنانی ئەلکەهۆل و مادده هۆشبەرەکان

زۆربەی رووداوەکانی خۆکوشتنی منداڵان و هەرزەکاران لەناو ئەوانەی کە مادده هۆشبەرەکان و ئەلکەهۆل بەکار دەهێنن، روودەدەن. لەم تەمەنەدا چارەکی ئەوانەی خۆیان دەکوژن، پێشتر بەکارهێنەری ئەلکەهۆل و مادده هۆشبەرەکان بوون [١٥].

- پێشێلبوونەکانی خواردن

بەهۆی نارەزایی لە شێوازی جەستەکانیان، زۆربەی منداڵ و هەرزەکاران هەوڵ دەدەن کێشەی لەشیان کەم بکەنەوە، لەبەر ئەوە زۆر پەرۆشی ئەوەن کە چی بخۆن و چی نەخۆن. لە نێوان ١٪ و ٢٪ ی هەرزەکارانی کچ بە کەمی یەکێك لە حاڵەتەکانی بێ ئەشتیای ناساق anorexia nervosa یان برسیەتی رادەبەدەریان bu- limia هەیە. زۆربەی ئەو کچانەی کە ئەشتیای خواردنیان نییە تەسلیمی خەمۆکی دەبن و مەترسی خۆکوشتنیان ٢٠ ئەوەندەی

گەنجانی دیکەیە. بەپێی لێکۆڵینەوە نوێیەکان، لەتوانادا هەیە کە کوڕیش توشی حاڵەتەکانی بێ ئەشتیای خواردن و برسیەتی رادەبەدەر ببێت (١٣، ١٧).

- پێشێلبوونەکانی زوهان Psychosis

هەرچەندە زۆر بە دەگمەن منداڵ و هەرزەکار توشی حاڵەتی قورسی پێشێلبوونەکانی زوهانی وەکو شیزۆفرینیا و خەمۆکی مانیا دەبن، بەڵام ئەوانەی کە توش دەبن مەترسیەکی زۆری خۆکوشتنیان هەیە. لە راستیدا، زۆربەی ئەو گەنجانەی کە توشی پێشێلبوونەکانی زوهان دەبن، ئەوانەن کە کۆمەڵێك فاکتەری مەترسیداریان هەیە وەکو هەبوونی کێشەی بەردەوام، خواردنەوە، جگەرەکێشان و چەوت بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان.

- هەوڵەکانی پێشتری خۆکوشتن

هەوڵدانی پێشتری خۆکوشتن یان دووبارەبوونەوەی هەوڵدانەکە، لەگەڵ یان بێ هەبوونی حاڵەتی پێشێلبوونەکانی دەروونی سەرەوە، بە فاکتەرێکی گرنگی مەترسی رەفتاری خۆکوشتن دادەنرێت.

رووداوەکانی نالەباری ژیانی هەنۆکەیی وەکو هاندەرێك بۆ رەفتاری خۆکوشتن

هەستیاری ئاشکرا بۆ زەبری دەروونی لەگەڵ ستایلی فێربوون و تایبەتمەندی کەسایەتی کە لە سەرەوە باسکراون (چ بەهۆی فاکتەری بۆماوەیی بێت یانیش لە ئەنجامی تێکچوونی شێوازی خێزان و سەربۆردە نالەبارەکانی ژیان لە منداڵیەتی زوودا بێت)، بە زۆری لە لای منداڵ و هەرزەکارە خۆکوژەکاندا دەبینرێن (١٦). ئەم هەستیاریە راهاتن و گونجانی مرۆڤ لەگەڵ رووداوە نالەبارەکانی ژیان قورستر دەکات و رەفتاری خۆکوشتن بەم رووداوە نێگەتیڤانە پێش دەکەوێت. ئەمەش هەستەکانی نەبوونی یارمەتیدەر و نا ئۆمێدی و خەفەت و بێزاربوون دەخاتە روو کە هزری خۆکوشتن لەلای گەنجەکە زیاتر دەکات و دەبێتە هۆی هەوڵدان یان ئەنجامدانی خۆکوشتن [١٧].

رەوش و رووداوی مەترسیدار هەوڵ و ئەنجامدانی خۆکوشتن دەتەقێنێتەوە

* ئەو رەوشانەی کە لەوانەیە بە ئازار بن (ئەگەر بە شێوەیەکی بابەتیانە هەڵبسەنگێنرێن مەرج نیە بەو شێوە دژوارە بێت): ئەگەر هەناسە ساردی یان هەستیاری منداڵ و هەرزەکار رووداوێکی بێ بایەخیش بێت، لەوانەیە بە ئازارێکی قوڵ وەربگیرێت و کارلێککردن لەگەڵ ئاڵۆزی و رەفتاری

ئاژاوەیـی بـکات. لـە هەمـان کاتیشـدا گەنجـەکان ئەم رەوشـانە وەکـو هەڕەشـەلێکردنی سـەر وێنـەی خـود وەردەگرن و هەسـت دەکـەن کـە شـکۆمەندی کەسـایەتیان پـێ برینـدار دەبێـت.

* تێکچوونی خێزان (فەرتەنە).

* جیابوونـەوە لـە هـاورێ و هاوپـۆل و کـچ یـان کـوڕێ خۆشەویسـت... هتـد.

* مردنی خۆشەویستێك یان هەر کەسێکی دیکەی گرنگ.

*کوتایی پێهێنانی پەیوەندیەکی خۆشەویستی.

* ململانێ و لەدەستدانەکانی نێو خودی تاکەکەسی.

* هەبوونـی کێشـەی تەمێـکاری (دیسـپلین) و یاسـایی و پەروەردەیـی.

* گوشـاری کەسـانی هاوتەمەن یان پەسـەندکردنی خۆ ئازاردان لەلایـەن هاوتەمەنەکانەوە.

* جوداکاری کردن و ترساندن یان (الاستئساد).

* نـا ئۆمێـدی لـە ئەنجامەکانـی قوتابخانـە یان سـەرنەکەوتن لە خوێندندا.

* داواکاری قورس و زیادە لە کاتی ئەزمونەکانی قوتابخانەدا.

* بێکاری و هەژاری.

* دووگیانبوونێکی نا بە دڵ، لەباربردنی منداڵ.

* تۆشـبوون بـە ئێدز یان هەر نەخۆشـیەکی دیکـەی کە بە رێگای سێکس دەگوازرێتەوە.

* نەخۆشیەکی جەستەیی کوشندە و ترسناك.

* کارەساتی سروشتی.

چۆن ئەو قوتابیانە دەستنیشان دەکەیت کە لە تەنگانە و لەژێر مەترسی خۆکوشتندان

- پێناسەکردن و ناسینەوەی تەنگانە

هەر گورانکاریەکی دراماتیکی و کتوپڕ کە کار دەکاتە سەر ئامادەبوون لە قوتابخانە و جێبەجێ کردنی ئەرکەکان و رەفتاری منداڵ یان هەرزەکار پێویستە بە جیدی وەربگیرێت و کاری بۆ بکرێت (١٨). ئەم گورانکاریانەش وەکو ئەم حاڵەتانەی خوارەوە دەبێت:

* نەبوونی ئارەزووی بەشداریکردن لە چالاکیە ئاسایەکاندا.
* بە گشتی، دواکەوتن لە قۆناغ و پۆلەکانی خوێندندا.
* کەمبوونەوەی ووزە و دەرکەوتنی بێتاقەتی.
* لادان و خراپ رەفتارکردن لەناو پۆڵدا.
* نەچوون یان خۆدزینەوەی بەبێ پرس و هۆ لە قوتابخانە.
* جگارەکێشان و خواردنەوە و خراپ بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان.
* تێوەگلان لە رووداني توندوتیژی قوتابیان و ئەوانەی کە پێویست بە بەشداریکردنی پۆلیس دەکات.

ئەم فاکتەرانە یارمەتی دەستنیشان کردنی مەترسی هەبوونی

تەنگانەی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەلای قوتابی قوتابخانەکان دەدەن و هەروەها یارمەتی دەستنیشان کردنی هەبوونی هزرەکانی خۆکوشتن دەدەن کە لە کۆتاییدا دەبنە هۆی دروست کردنی رەفتاری خۆکوشتن لەلای قوتابیەکان [١٩]. هەر کاتێك ماموستا یان راوێژکاری کۆمەڵایەتی قوتابخانە یەکێك لەم فاکتەرانەی سەرەوە لەلای قوتابیەك ببینێت، پێویستە یەکسەر ئاگاداری تیمی قوتابخانە بکات و پلانێك بۆ هەڵسەنگاندنی قوتابیەکە دابنرێت و جێبەجێ بکرێت، چونکە هەبوونی یەکێك لەم فاکتەرانە مانای ئەوەیە کە قوتابی لە تەنگانەدایە و لە هەندێك حاڵەتدا دەبێتە هۆی دروستبوونی رەفتاری خۆکوشتن.

- هەڵسەنگاندن و خەملاندنی مەترسی خۆکوشتن

هەر کاتێك مەترسی خۆکوشتن هەڵبسەنگێنرێت، پێویستە ستافی قوتابخانە ئاگاداری ئەوە بن کە کێشەکە لە زۆربەی زۆری جاراندا فرە رەهەندە و یەك ئاراستە نییە.

- هەوڵەکانی پێشتری خۆکوشتن

هەبوونی هەوڵێکی پێشتری خۆکوشتن یەکێکە لە فاکتەرە هەرە گرنگەکانی مەترسی خۆکوشتن. کەسی گەنج کە لە تەنگانەیەکی دەروونیدا بێت بە بەردەوامی کردارەکە دووبارە دەکاتەوە.

- خەمۆکی

خەمۆکی فاکتەرێکی دیکەی مەترسیداری سەرەکی خۆکوشتنە. دەستنیشان کردنی خەمۆکی ئەرکی پزیشکی گشتیە یان پزیشکی دەروونی منداڵان و هەرزەکارانە، بەڵام پێویستە ماموستا و کارمەندەکانی دیکەی قوتابخانەش ئاگاداری ئەو نیشانە هەمەجۆرانە بن [٢٠] کە دەبنە هۆی نەخۆشی خەمۆکی یان بەشێك لە نەخۆشی خەمۆکی پێك دەهێنن [٢١]. ئاستەنگەکانی هەڵسەنگاندن و دەستنیشان کردنی خەمۆکی لەوەدایە کە سروشتی گواستنەوەیی قۆناغەکانی هەرزەکاری هەندێك لە نیشانەکانی خەمۆکی لەخۆ دەگرن. هەرزەکاری حاڵەتێکی سروشتیە و لەم دۆخەدا نیشانەکانی وەکو کەمبوونەوەی رێزگرتنی خود، بێزاربوون و بێ ئارامی، کێشەکانی تەرکیزکردن، ماندووبوونی بەردەوام و پێشێلبوونەکانی نووستن لە نیشانە بەربڵاوەکانی هەرزەکاری هەژمار دەکرێن و لە هەمان کاتیشدا بە نیشانەکانی خەمۆکیش دەژمێردرێن. بەڵام پێویستی بە ئاگادارکردنەوە ناکات هەتا نیشانەکان توند و بەردەوام نەبن. بە بەراوورد لەگەڵ خەمۆکی گەوران، گەنجەکان زیاتر مەیلەو کارکردن و خواردن و نووستنن. لەوانەیە هزری خەمۆکی بە شێوەیەکی سروشتی لەلای هەرزەکاراندا پەیدا ببن و رەنگدانەوەی پرۆسەی سروستی گەشەسەندنیان بێت، بە تایبەتی لەو کاتانەی کە هەرزەکار خەریکی هزرکردنی بابەتەکانی هەبوونە. خەستی و چڕی هزرەکانی خۆکوشتن، ماوە و قۆڵاییەکەی، رەوشی شیاوی پەیدابوون و دەستنەدانی فەرامۆشکردنی منداڵ و هەرزەکار لەم

هزرانە (داکۆکیکردن لە هزرەکانی خۆکوشتن)، گەنجی تەندروست لەوانەی لەناو قەیرانی خۆکوشتندا جیا دەکەنەوە.

- ڕەوشەکانی مەترسیدار

ئەرکێکی دیکەی گرنگ، دەستنیشان کردنی هەلومەرجی ژینگە و ڕووداوە نێگەتیڤەکانی ژیانە کە پێشتر ئاماژەیان پێدراوە. ئەم هەلومەرجانەش دەبنە هۆی زیندووکردنەوەی هزرەکانی خۆکوشتن و لە ئەنجامیشدا دەبنە هۆی زیادکردنی مەترسی خۆکوشتن.

چۆن چارەسەری قوتابییەك دەکەین کە بیری خۆکوشتنی هەیە

دەستنیشان کردن و ناسینەوەی گەنجێك لە تەنگانەی دەروونیدا کە پێویستی بە یارمەتیدان هەیە کێشەیەکی گەورە نییە. بەڵام زانینی چۆنیەتی وەڵامدان و کاردانەوەی ڕەفتاری خۆکوشتنی منداڵ و هەرزەکار بابەتی سەرەکی و شایەنی بایەخدانە. هەندێك کارمەندانی قوتابخانە فێرن چۆن بە ڕێز و هەستیاریەوە چارەسەری ئەو قوتابیانە بکەن کە لە تەنگانەی دەروونی و لەژێر مەترسی خۆکوشتندان، بەڵام کارمەندانی دیکە نازانن ئەم چارەسەریە بکەن. بۆیە پێویستە شارەزایی و تواناکانی گروپی دووەم بەهێز بکرێت. ئەو بەلانسەی کە پێویستە لێی بدرێت لە پەیوەندیکردن

به قوتابیە خۆکوژەکاندا ئەوەیە کە لە نێوان دووری و نزیکی یان لەنێوان ڕێزگرتن و هاودەردیدا (تەعاتوف) هەیە. ناسینەوە و چارەسەرکردنی قەیرانەکانی خۆکوشتن لە ناو قوتابیاندا لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی ململانێ لەناو ماموستا و ستافەکانی دیکەی قوتابخانەدا، بەڵام چونکە شارەزایی تایبەتی پێویستیان لەسەر ئەم بابەتەیان کەمە، بۆیە ململانێکان بۆ ماوەیەکی کورتن و ترس لەوەیان هەیە کە خۆیان ڕووبەڕوی کێشەی دەروونی ببنەوە.

* جلەوگیری گشتی: پێش هەر کردارێکی خۆکوشتن ڕوودەدات

روخساری هەرە گرنگی جلەوگیری هەر خۆکوشتنێك تێگەییشتنی پێشوەختی تەنگانەی دەروونی و مەترسیەکانی خۆکوشتنە لەلای منداڵان و هەرزەکاران [٢٢]. بۆ گەیشتن بەم ئامانجە، پێویستە جەخت کردنەوەیەکی تایبەت لەسەر ڕەوشی ستافی قوتابخانە و پەرۆشی قوتابیان هەبێت. ئەمەش بەم ڕێگایانەی کە لە خوارەوە باس کراون دەکرێت. هەندێك لە پسپۆر و شارەزایانی ئەم بوارە پاڵپشتی ئەو چەمکە دەکەن کە باسکردنی خۆکوشتن لەلای گەنجان بە شێوەیەکی ئاشکرا پرۆسەیەکی ناژیرانەیە و پێشنیار دەکەن کە باسکردنی بابەتەکانی خۆکوشتن بە چەمکەکانی تەندروستی دەروونی پۆزەتیڤ بگۆڕدرێت.

- بەهێزکردنی چەمکی تەندروستی دەروونی لەلای ماموستا و ستافی قوتابخانە [٢٣]

لەسەرەتادا، دڵنیابوون لە تەندروستی و هاوسەنگی ماموستا و ستافی قوتابخانە کارێکی بنەرەتی و گرنگە. لەلای ئەوان، لەوانەیە شوێنی کارکردنیان شوێنێکی رەتکراو و شەڕخواز و هەندێك جاریش توندوتیژ بیت. لەبەر ئەوە پێویستیان بە زانیاری و ئەو مەتێریاڵانە هەن کە تێگەییشتن و پێشنیارەکانیان بەهێزتر دەکات و کاردانەوەی باشتریان لەلا دروست دەکات بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ماندوبوونی دەروونی خۆیان یان قوتابیان و هاوپیشەکانیان، تەنانەت لەگەڵ نەخۆشیە دەروونیەکانیش. هەروەها پێویستیان بەوە هەیە کە بچنە ناو بەرنامەی یارمەتیدان و ئەگەر پێویست بوو بەشداری لە پرۆسەی چارەسەرکردنیش بکەن.

- بەهێزکردنی رێزگرتنی خود (سیڵفستیم) لەلای قوتابیان [٢٤]

هەبوونی سیڵفستیمی پۆزەتیف (رێزگرتنی خودی خۆیان)، منداڵان و هەرزەکاران لە بێ ئارامی و تەنگانەی دەروونی دەپارێزێت. هەروەها توانای راهاتن و خۆگونجاندن لەگەڵ زەبری دەروونی و رەوشەکانی گرانی ژیان پێ دەبەخشێت [٢٥].

بـۆ بەهێزکردنـی سیڵفسـتیمی پۆزەتیـف لـەلای منـداڵان و

هەرزەکاراندا کۆمەڵێك تەکنیکی هەمەجۆر بەکار دەهێنرێن. ئەمانەی خوارەوەش هەندێك تەکنیك و ڕێگای پێشنیارکراون بۆ ئەم مەبەستە:

* بایەخدان بە هەبوونی سەربۆردەی پۆزەتیڤی ژیان کە هاوکاری پێکهێنانی خودی کەسایەتیەکی پۆزەتیڤی گەنجان دەکات [٢٦]. هەبوونی سەربۆردەی پۆزەتیڤی رابردوو لەلای گەنجان، هەلی متمانەکردن بە خۆیان لە ئاییندەدا زیاد دەکات.

* ناکرێ منداڵ و هەرزەکاران بخرێنە ژێر گوشارێکی جێگر و بەردەوام کە کاری زیاتر و باشتر بکەن.

* ئەوە بەس نییە کە گەورەکان خۆشەویستی خۆیان بۆ منداڵەکانیان دەرببڕن، بەڵام پێویستە منداڵ هەست بەو خۆشەویستییە بکات. چونکە جیاوازیەکی گەورە لەنێوان هەبوونی خوشەویستی و هەست کردن بە خۆشەویستیدا هەیە.

* ئەوە تەنها بەس نییە کە منداڵ قەبوڵکراو بێت، بەڵام پێویستە عەزیز و لەژێر بایەخدانێکی بەردەوامدا بێت. تەنها لەبەر ئەوەی کە منداڵە و لەم ژیانەدا هەیە، پێویستە بایەخێکی تایبەت بە منداڵیەتی منداڵ بدرێت.

هەرکاتێك دڵسۆزی (سیمپاسی- عەتف) ببێتە ڕێگر لە بەهێزکردنی سێڵفستیمدا، هاودەردی (ئیمپاسی- تەعاتوف) لەخۆی دەگرێت و پەروەردەی دەکات، چونکە حوکمی هەڵسەنگاندنی لەلایەکی دیکەوە

دادەنرێت. لێهاتوویی و خۆبەرێوەبردن لەمنداڵیەتی زوودا دەبێتە هۆی دروست کردنی سەکۆی گەشەسەندنی سێلفستیمی پۆزەتیڤ لە منداڵدا.

ئەنجامدانی سێلفستیم لەلای منداڵ و هەرزەکار لەسەر گەشەسەندنی جەستەیی و کۆمەڵایەتی و شارەزایی پیشەییان رادەوەستێت. بۆ بەدەستهێنانی سێلفستیمێکی بەرز، هەرزەکاران پێویستیان بە سەربەخۆیی هەیە لەناو خێزان و هاوتەمەناکانیاندا؛ کە بتوانێت پەیوەندی لەگەڵ رەگەزی بەرامبەر دروست بکات، خۆئامادەکرن بۆ پیشەیەك کە ببێتە یارمەتیدەری خودی خۆی، هەروەها بتوانێت چەمکێکی فەلسەفی پراکتیکی و بایەخدار بۆ ژیانی خۆی دابنێت.

ئەنجامدانی خولی راهێنان دەربارەی شارەزاییەکانی ژیان بۆ قوتابیان، لەسەرەتادا لە لایەن راهێنەرێکی شارەزاوە و دواتر دانانی ئەم بابەتە وەکو بەشێك لە پروگرامەکانی خوێندن، بە ستراتیژیەکی کاریگەر دادەنرێت. ئەم پروگرامە زانیاریەکان بۆ هاورێیانی قوتابخانە دەگوازێتەوە و فێریان دەکات چۆن یارمەتیدەر بن لەگەڵ یەکتر و ئەگەر پێویست بکات چۆن داوای یارمەتی لە کەسانی گەورە دەکەن. هەروەها پێویستە سیستەمی پەروەردەیی بایەخ بە گەشەکردنی گەشەسەندن و چەسپاندنی هەستەوەرەکانی خودی هەر قوتابییەك بدات.

بەرز نرخاندنی جێگری و بەردەوامی پرۆسەی خوێندنی هەر

قوتابییەك لە قوتابخانەدا، ئامانجێكی دیكەی گرنگی ئەم بەرنامەیە.

- بەرز نرخاندنی دەربڕینی هەستەكان

پێویستە منداڵان و هەرزەكاران فێر بكرێن، بە جیدی دەربڕین لە هەستەكانی خۆیان بكەن و متمانە بە دایكوباوك و گەورەكانی دیكەش بكەن، وەكو ماموستا، پزیشك یان پەرستیاری قوتابخانە، هاورێكانیان، راهێنەرانی وەرزشی و ئامۆژكاری پیاوەكانی ئایینی.

- نەهێشتنی ترساندن و توندوتیژی لە قوتابخانەدا

پێویستە هەندێك شارەزایی كارامە و تایبەت دەربارەی نەهێشتن و رێگری كردن لە ترساندن و ئیستئساد و توندوتیژی لەناو سیستەمی پەروەردەیی قوتابخانە و دەزگاكانی دەوروبەریدا هەبێت، بۆ ئەوەی ژینگەیەكی ئارام و ئەمین و دوور لە ناهەمواری و دەمارگیری دروست ببێت.

- پێشكەشكردنی زانیاریەكانی دەربارەی خزمەتگوزاریەكانی چاودێری

زانیاری و ژمارەی تەلەفۆنی دەزگاكانی خزمەتگوزاری تایبەت بە چاودێری وەكو هێڵی یارمەتیدانی ئیمێرجێنسی و قەیرانەكان، ژمارەی سەنتەری ئیمێرجێنسی دەروونی و هەر دەزگایەكی دیكەی كە لە دەڤەرەكەدا هەبێت، پێویستە بخرێنە بەر دەستی كارمەندان

و به شێوەیەکی بەربڵاو لەسەر هەموو لایەنە پەیوەندیدارەکانەوە بڵاوبکرێنەوە. هەروەها بەرنامەیەکی گونجاوی بۆ دابنرێت کە گەنجەکان بتوانن بە ئاسانی بگەیەنێ و پەیوەندی پێوە بکەن.

* **دەستێوەردان:** ئەو کاتەی مەترسی خۆکوشتن دەستنیشان دەکرێت

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی کە لە تەنگانە و/ یان مەترسی رەفتاری خۆکوشتندان کێشەی پەیوەندیکرن و گەیاندنیشیان هەیە. بۆیە زۆر گرنگە کە گەنجە نائارام و خۆکوژەکان فێری دیالۆگ بکەین.

- پەیوەندیکرن

هەنگاوی یەکەمی نەهێشتن و رێگری کردن لە خۆکوشتن ئەوەیە کە پەیوەندیەکی جێگر و پتەوی متمانەپێکراو هەبێت. لەکاتی گەشەکردنی پرۆسەی خۆکوشتندا، هەبوونی پەیوەندیەکی دوولایەنە لە نێوان گەنجی خۆکوژ و دەوروبەریدا کارێکی گرنگ و کاریگەرە بو رێگرتن لە خۆکوشتن. نەبوونی پەیوەندی و تێکچوونی تۆڕی کۆمەڵایەتی گەنجەکە، ئەم ئەنجامانەی خوارەوەی لێ دروست دەبن:

* هەبوونی پەیوەندیەکی بێدەنگ کە دەبێتە هۆی زیادبوونی شڵەژانی و نائارامی. ترسی گەورەکان لەوەی کە باسکردنی

پەیام و هزرەکانی خۆکوشتن لەلای منداڵ و هەرزەکاردا دەبێتە هۆی هاندان و وورووژاندنی کرداری خۆکوشتن، وایان لێکردووە کە بێدەنگی لە باسکردنی ئەم بابەتانە هەڵبژێرن. ئەمەش هۆی سەرەکی بێدەنگی و نەبوونی دیالۆگە.

* هەبوونی هاودژی ئاشکرا (دوودڵی، دووانیزم). چەمکێك هەیە دەڵێت کە کاتێ پیاوە گەورەکان بەرەنگاری باسکردنی خۆکوشتن دەبن لەگەڵ منداڵ و هەرزەکاردا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ململانێکانی دەروونی کەسی خۆیان. ڕووبەڕوونەوەی کەسێکی ماندوو لەرووی دەروونیەوە لەگەڵ منداڵ یان هەرزەکارێکی شڵەژاو یان خۆکوژ کارێکی قورسە و دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی زنجیرەیەك لە کاردانەوەکانی دلینی (عاتیفی). لە هەندێك حاڵەتدا، کە گەورەکان مامەڵە لەگەڵ گەنجە خۆکوژەکان دەکەن کێشەی دلینی نەچارەسەرکراویان بە ئاشکرایی دیار دەبن. لەوانەیە ئەم کێشانەی پەیوەست بە کەسانی دوودڵ و هاودژ لەناو ستافی قوتابخانەدا باس بکرێت و ببێتە هۆی نەمانی ئارەزوو یان توانای یارمەتیدانی قوتابیە خۆکوژەکان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی خۆلادانیان لە پرۆسەی دیالۆگ و گفتوگۆ.

* هەبوونی شەڕخوازی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ. وا دەکات هەندێك جار گەورەکان ئاسوودە نەبن کە کاردانەوەی کۆتاییان بەرامبەر بە منداڵ و هەرزەکارە نائارام و خۆکوژەکاندا بە یەکێك لە شێوازەکانی شەڕخوازی قسەکەر یان بێ قسە دادەنرێت.

* گرنگە بزانین و تێبگەین کە ماموستا لە پرۆسەی پەیوەندیکردن و فێربوونی چۆنیەتی وەدەستهێنانی پەیوەندیکرنێکی باش و کاریگەر بە تەنیا نییە، بەڵام پرۆسەیەکی بنچینەیی یە لەناو قوتابخانە. پێویستە بۆ هەر رەوشێك دیالۆگێك دروست بکرێت و لەگەڵی بگونجێت. پێش هەموو شتێك، کەسایەتی منداڵ و هەرزەکاران بە دیالۆگ دەناسرێت و پێداویستیەکانیان بۆ هاوکاری کردن دەستنیشان دەکرێت.

لە زۆربەی زۆری جاراندا، ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی کە لە تەنگانە و لەژێر مەترسی خۆکوشتندان هەستیاریەکی زیاتریان هەیە بۆ ستایلی پەیوەندیکردنی کەسانی دیکە. ئەمەش لەبەر ئەوەیە چونکە پەیوەندیەکی بێ متمانەیی لە کاتی پرۆسەی پەروەردە و چاودێریکردندا لەگەڵ خێزان و هاوتەمەن و هاورێکانیدا هەبوو. وە ئەم سەربۆردە بێ متمانەیانە دەبنە هۆی نەمانی ئارەزوومەندی و رێزگرتن و خۆشەویستیش. زیادە هەستیاری قوتابیان بە شێوەی پەیوەندیکردنی قسەدار و بێ قسە، بە هاوچەشنی دیار دەبێت. لێرەش زمانی جەستە وەکو زمانی قسەکردن رۆڵێکی کاریگەر لە پەیوەندیکردندا دەبینێت. پێویستە گەورەکان سست نەبن و وورەی خۆیان لەدەست نەدەن لە بەرگری و دوودڵی قسەکردنی منداڵان و هەرزەکارانی خۆکوژ لە گەڵیاندا، بەڵام پێویستە لە بیریان بێت کە ئەم هەلوێستەی خۆلێلادان یەکێکە لە نیشانەکانی بێ متمانەیی لە گەورەکاندا.

ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی کە لەژێر مەترسی خۆکوشتندان دوودڵی و هاودژیەکی ئاشکرایان هەیە دەربارەی ئەوەی کە یارمەتیدانی پێشکەشکراو قبوڵ بکەن یان ڕەتیکەنەوە، هەروەها هەمان دوودڵیان هەیە دەربارەی ئەوەی کە لە ژیان بمێنن یان بمرن. ئەم دوودڵییە کاردانەوەیەکی ئاشکرا لەسەر ڕەفتاری خۆکوشتنی گەنجان پەیدا دەکات کە لەوانەیە گۆڕانکاریەکی خێرا لە داواکردنی هاوکاری بۆ ڕەتکردنەوە ڕووبدات، ئەمەش لەوانەیە لەلای خەلکانی دیکە بەهەڵە لێکبدرێتەوە.

- باشترکردن و بەهێزکردنی شارەزاییەکانی ستافی قوتابخانە

باشترکردنی پرۆسەی پەیوەندیکردن لەنێوان ماموستایان و ئەو قوتابیانەی کە لە تەنگانە و لەژێر مەترسی خۆکوشتندان، بە ڕێگای خولی ڕاهێنانی تایبەت و خولی ووشیارکردنەوە و تێگەیشتنی مەترسیەکانی خۆکوشتن ئەنجام دەدرێت. هەموو ستافی قوتابخانە پێویستیان بە خولی ڕاهێنان هەیە بۆ ئەوەی بتوانن لە نێوان خۆیاندا و لەگەڵ قوتابیەکانیاندا باسی بابەتەکانی خۆکوشتن بکەن و شارەزاییەکانیان بۆ دەستنیشان کردنی ڕەوشەکانی تەنگانە، خەمۆکی و ڕەفتاری خۆکوشتن باشتر بکەن. هەروەها ئەم خولانە دەبنە هۆی زیادکردنی زانیاریەکانیان دەربارەی چۆنیەتی یارمەتیدان، ئەمانەش هۆکاری گرنگن بۆ نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن. ئامانجی ئاشکرا و سنووری دیاریکراو وەك چۆن لە

نامیلکەی نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتندا باسکراوە، ئامرازی گرنگ و کاریگەری ئەم کارەن.

- ئیحالەکردن بۆ لای پسپۆر

دەستێوەردانێکی ووردی یەکلاکەرەوە و دەستبەجێی دروست ژیانی خۆکوژەکان ڕزگار دەکات. ئەمەش بەوە دەکرێت کە گەنجە خۆکوژەکان ئیحالەی لای پزیشکی پیشەکاری گشتی یان پزیشکی نەخۆشیەکانی دەروونی منداڵ و هەرزەکاران یانیش ئیحالەی بەشی ئیمێرجێنسی بکرێت.

بۆ ئەوەی ئەم بەرنامەیە کاریگەر بێت، پێویستە خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی گەنجان هەستپێکراو و قبوڵکراو و بایەخدار بێت و پێویستە دوور بێت لە لەکەداری و شەرمەزاری. ئەو قوتابیانەی کە لە تەنگانە و/ یان لەژێر مەترسی خۆکوشتندا بن، پێویستە لەلایەن ستافی قوتابخانەوە بە شێوەی کەسی و وورد ئیحالە بکرێت و لەلایەن تیمێکی پزیشکی (کە لە پزیشك و پەرستیار و کارمەندی کۆمەڵایەتی و نوێنەری یاسایی پێك دێت) وەربگیرێت، ئەرکی سەرەکی ئەم تیمە پاراستنی ژیان و مافەکانی منداڵە. ئەم شێوازە چالاکەی ئیحالەکردنی قوتابیان بۆ سیستەمی چاودێری تەندروستی، منداڵەکان لە ڕاکردن و خۆدزینەوە دەپارێزێت کە لەوانەیە لە کاتی گواستنەوەدا ڕووبدات، بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە بە تەنیا بە نامەیەکی ڕەسمی ئیحالە بکرێت.

- دووركردنەوەی هۆكارەكانی خۆكوشتن لەبەر دەستی منداڵ و هەرزەكاران

شێوازی هەمەجۆری چاودێریكردن و پاراستنی قوتابیان لە ڕەفتاری خۆكوشتن هەن، یەكێك لەو شێوازە گرنگانە ئەوەیە كە دەرمانی ترسناك، چەك، یاریە ئاگرینەكان، تەقەمەنیەكان، مێشكوژ و چەقۆ لەبەر دەستی منداڵ لە قوتابخانە و ماڵ و دەزگاگەلەكانی دەوروبەر هەڵبگیرێن و دوور بخرێنەوە. بەڵام ئەم كارە بە تەنها بەس نییە بۆ نەهێشتن و ڕێگری لە خۆكوشتن، بۆیە پێویستە لەهەمان كاتدا یارمەتی و پاڵپشتی دەروونیش بۆ قوتابیەكە پێشكەش بكرێت.

ئەگەر كەسێك هەوڵی خۆكوشتنی دا یان خۆی كوشت

ئاگاداركردنەوەی ستافی قوتابخانە و هاوپۆلەكانی

لەكاتی ڕوودانی حاڵەتەكانی خۆكوشتن یان هەوڵدانی خۆكوشتن، پێویستە هەر قوتابخانەیەك پلانێكی ئیمێرجێنسی بۆ ئاگاداركردنەوەی ستافی قوتابخانە هەبێت، بەتایبەتی ئاگاداركردنەوەی ماموستا و هاوپۆلەكان و دایكوباوكی قوتابیەكە. ئامانجی سەرەكی ئەم ئاگاداركردنەوەش ئەوەیە كە حاڵەتی زیاتری خۆكوشتن ڕوونەدات. ئاكامەكانی لاساییكردنەوەی خۆكوشتن لە مەیلی قوتابیەكان دروست دەبێت كە لەگەڵ چارەسەریەكی وێرانكەردا دەژین، بە

تایبەتی ئەگەر هەوڵێکی پێشتری خۆکوشتنیان هەبێت. راسپاردە و رێنمایەکانی چۆنیەتی نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشتنی بە کۆمەڵ لە سەنتەری ئەمێریکی بۆ کونترۆڵکردنی نەخۆشیەکان، گەشەیان پێکردووە و لە ساڵی ١٩٩٤ بڵاویان کردووە. ئێستاش بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکار دەهێنرێت.

گرنگە هەموو قوتابیە خۆکوژەکان دەستنیشان بکرێن، چ لە هەمان پۆلدا بن یان لە پۆلی جیاواز بن. خۆکوشتنی بە کۆمەڵ تەنها ئەو منداڵ و هەرزەکارانە ناگرێتەوە کە یەکتر دەناسنەوە، بەڵام لەوانەیە ئەوانەی دووریش و ئەوانەی بەتەواوی قوربانیەکە نایناسن بگرێتەوە و ببێتە هۆی دروست بوونی رەفتاری خۆکوشتن لە لایان وەکو ئەنجامێکی نێگەتیڤی کردارەکە. بۆیە پێویستە هاوپۆلەکان و ستافی قوتابخانە و خێزانی قوتابیەکە بە وردی خۆکوشتن یان هەوڵی خۆکوشتنیان ئاگادار بکرێنەوە و هەر نا ئارامیەکی لەم رەفتارانە دروست ببێت، پێویستە بە جیددی ئیشی لەسەر بکرێت.

پوختەی راسپاردەکان

خۆکوشتن کردارێکی ئاڵۆز و پڕاوپڕ نیە لە تەم. ئەو قوتابیانەی کە خۆیان دەکوژن بە تەواوی دەوروبەریان ئاگادار دەکەنەوە و ئاماژە بە بواری دەستێوەردانیش دەدەن. لە بواری نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشتندا، ماموستا و ستافی قوتابخانە رووبەرووی

کێشمەکێشمەیەکی (تحدی) گەورە و گرنگ دەبنەوە کە ئەرکێکی بنەرەتیە بۆ ناسینەوە و یارمەتیدانی قوتابیان و نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن. ئەرکەکانیش ئەمانەی خوارەوەن:

* دەستنیشان کردنی تێکچوونی کەسایەتی قوتابیان و پێشکەش کردنی پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

* دروست کردنی پەیوەندیەکی پتەوی متمانە پێکراو لەگەڵ قوتابیە گەنجەکاندا بە ڕێگای قسەکردن و تێگەییشتن و یارمەتیدانیان.

* کەمکردنەوەی تەنگانە و ئازارە دەروونیەکانیان.

* ڕاهێنانکراو بێت لەسەر ئەوەی پەیامەکانی خۆکوشتن بە قسەکردن یان بە گوڕانکاری ڕەفتاریان بناسێتەوە.

* لەگەڵ ئەرکەکانی قوتابخانە یارمەتی قوتابیە نا شارەزایەکان بدات.

* چاودێری نەهاتنی قوتابیەکان بکات، یان بەدواداچوونی خۆدزینەوەیان بکات لە قوتابخانە.

* هەوڵی نا لەکەدارکردن و شەرمەزاری نەخۆشیە دەروونیەکان بدات و ڕەفتاری چەوت بەکارهێنانی ئەلکهۆل و مادده هۆشبەرەکان لە لایان نەهێڵیت.

* ئیحالەکردنی ئەو قوتابیانەی کە نەخۆشی دەروونیان هەیە یان

ئەوانەی کە ئەلکەهۆل و ماددە هۆشبەرەکان بەکار دەهێنن.

* دوورکردنەوەی قوتابیان لە هۆکارەکانی خۆکوشتن، دەرمانی ترسناك و ژەهراوی، مێشکوژەکان، چەك و تەقەمەنیەکانی دیکە... هتد.

* یارمەتیدانی ماموستا و کەسانی دیکەی قوتابخانە بۆ کەمکردنەوەی نا ئارامی و زەبری دەروونیان لەکاتی ئیشدا.

سەرچاوەکان

References
1. McKey Pw، Jones RW، Barbe RH. Suicide and the school: a Practical Guide to Suicide Prevention. Horsham، PA، LRP Publications، 1993.
2. McGoldrick M، Walsh F. A systematic view of family history and loss. In: Aronson Med. Group and Family Therapy. New York، Brunner/ Mazel، 1983.
3. Litman R. E. Psychological autopsies of young suicides. In: Report of Secretary's Task Force on Youth Suicide. Vol. 3: Prevention and Intervention in Youth Suicide. DHHS Publ. No. (ADM) 89- 1623. Washington DC، US Government Printing Office، 1989.
4. Holinger PC، Klemen EH. Violent deaths in the United States، 19001975-. Social Science and Medicine، 1982، 16: 19291938-.
5. Jilek-Aall L. Suicide behavior among young: a cross-cultural comparison. Transcultural psychiatry research review، 1988، 25: 87105-.
6. Sudak HS، Ford AB، Rushforth NB. Adolescent suicide: an overview. American journal of psychotherapy، 1984، 38: 350-363.
7. Gould MS، et al. Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescent. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry، 1999، 37 (9): 915923-.

8. Carris MJ، Sheeber L، Howe S. Family rigidity، adolescent problem-solving deficits and suicidal ideation: a meditational model. Journal of adolescence، 1998، 21 (4): 459472-.
9. Garofolo R، et al. The association between health risk behaviors and sexual orientation among a school-based sample of adolescents. Pediatrics، 1998، 101 (5): 805902-.
10. Spruijt E، de Goede M. Transitions in family structure and adolescent well-being. Journal of adolescence، 1997، 32 (128): 897911-.
11. Weissman MM، et al. Children with prepubertal-onset major depressive disorder and anxiety grow up. Archives of general psychiatry، 1999، 56: 794801-.
12. Schaffer D، Fisher P. The epidemiology of suicide in children and young adolescents. Journal of the American Academy of Child Psychiatry، 1981، 20: 545565-.
13. Wasserman D. Depression ‑ en vanling sjukdom (Depression - a common illness). Stockholm، Natur och Kultur، 1988.
14. Vandivort DS، Locke BZ. Suicide ideation، its relation to depression، suicide and suicide attempt. Suicide and lif-threatening Behavior، 1979، 9: 205218-.
15. Pommereau X. Quand l'adolescent va mal (when things don't go well for adolescent). 1997. Ed. J'ai lu. 123.
16. Beautrais AL et al. Precipitating factors and life events in serious suicide attempts among youths aged 13 through 24 years. Journal of the American Academy of Child and

Adolescent Psychiatry، 1997، 36: 15431551-.
17. De Wilde EJ et al. The relationship between adolescent suicidal behavior and life events in childhood and adolescence. American Journal of Psychiatry، 149: 4551-.
18. Cohen-Sandler R، Berman AL، King RA. Life stress and symptomatology: determinant of suicide behavior in children. Journal of the American Academy of Child Psychiatry، 1982، 21: 178186-.
19. Zenere FJ، Lazarus PJ. The decline of youth suicidal behavior in an urban، multicultural public school system following the introduction of a suicide prevention and intervention programme. Suicide and life-threatening Behavior، 1997، 27 (4): 387403-.
20. Weissman MM et al. Depressed adolescent grow up. Journal of the American Academy Association، 1999، 281 (18): 17011713-.
21. Marcelli، D. Suicide and depression in adolescents. Revue du Praticien، 1998، 48: 1، 419423-.
22. Malley PB، Kusk F، Bogo RJ. School-based adolescent suicide prevention and intervention programs: a survey. School Counselor، 1994، 42: 130136-.
23. Smith J. Coping with Suicide. New York، Rosen، 1986.
24. Weissman MM، Fox K، Klerman GL. Hostility and depression associated with suicide attempts. American Journal of Psychiatry، 1973، 130: 450455-.
25. Erikson EH. Identity، Youth and Crisis. New York، Norton،

1994.
26. Papenfuss RL et al. Teaching positive self-concepts in the classroom. Journal of school health، 1983، 53: 618620-.
27. Centers for Disease Control. CDC recommendations for a community plan for prevention and containment of suicide clusters. Morbidity and Mortality weekly report، 1994، Suppl.:112-.