

خەمۆكى دەستەيەك نەخۆشى زۆر باوى دەروونىيە و كارىگەرى خراپى لە سەر زىدەتر لە ۳۰۰ مىليۇن كەس لە جىھاندا ھەيە. خەمۆكى لە خراپترىن شىپوھيدا دەتوانى بە خۆكۆشتن كۆتايى بىت و ھەرسال نىك ۸۰۰ ھەزار كەس لە جىھاندا بە ھۆى خۆكۆشتن ھەيان لە دەست دەدەن، خۆكۆشتن دووھم ھۆكارى مردنە لە كەسانى ۱۵ بۆ ۲۹ سال لە جىھاندا (WHO). (۱)

پىچەوانەى باوھرى جەماوەر، خەمۆكى نەخۆشىيەك نىيە. راستىيەكەى دەستەيەك پەرىشانىيە كە چەندان جۆرى جىاوازى ھەيە، بەلام تەواوى جۆرەكان كۆمەللىك تايبەتمەندى ھاوبەشيان ھەيە كە دەيانخاتە نىو يەك بەستىنەو كە برىتىن لە: خەمىن بوون، ھەست بە بىكەللى، بىھۆبى و بىھىوايى، ھەلزنكاوى (۲) لەگەل گۆرانكارىيە لەشى و زەينىيەكان كە كارىگەرىيان لەسەر توانايى و ئاكارەكانى تاك دەبىت. جىاوازى لە جۆرەكانىشدا دەگەرپتەو ھەيە: ماوھەكى، بەردەوامى، يان ھۆكارناسى گرمانەيى.

ئەنىستىتۆى نەتەوھىيى بۆ تەندروستى دەروونى (NIMH) (۳) بەشپىك لە ئەنىستىتۆى نەتەوھىيى بۆ تەندروستى ولانتى ئەمريكا، لە سەر لاپەرھى فەرمى خۆى سەبارەت بە خەمۆكى نووسىيەتەي: خەمۆكى پەرىشانىيەكى خووېى و راشكاوھ (۴) كە دەبىتە ھۆى دروستبوونى كۆمەللىك نىشانەى سەخت كە لە سەر بىر كەردنەو، ھەست و كەردەكانى رۆژانە وەك نووستن، خواردن، يان كاركردن كارىگەرى دەبىت. بۆ دەستنىشان كەردنى (۵) خەمۆكى، دەبى نىشانەكان لانى كەم دوو ھەفتە بخايەنىت، ھەروھە بە پىي رىنۆپنى ئەژمارى و

پىوەر و جۆرەكانى شىواوى خەمۆكى

موختار كەرىي*
(سەقىز)

دهستنيشانکردنی پهريشاننیه دهرورنیه کان (DSM-IV) (۶) نووسراوهی ریکخراوهی دهرورنپزیشکی ئەمریکا (APA) (۷) پتورهکانی (۸) دهستنيشانکردنی پهريشاننیه خه مۆکی گه وره، یان خه مۆکی کلینیکال (۹) بریتین له :

(۱) بوونی پینج (یان زیدتر له پینج) نیشانهی خوارهوه له یهک خولی دوو هفته بیدا که پیشاندهری گۆرانه له کردهکانی پیتشوودا و لانی کهم یه کیتک له نیشانهکان، خولقی خه مین، یان نه مانی هۆگری، یان چیتز بپیت.

۱- بوونی خووی خه مین له بهشیکي زۆری رۆژدا، نزیک به هه موو رۆژتیک، به شیوهیهک که وتهکانی نهخۆشه که بۆ نمونه "ههست به خه مینی و پووچهلای، یان بێ هیوایی ده کهم"، یان بینراوهکانی کهسانی دیکه بۆ نمونه "گریان دیتته بهرچاوم" نه وه دهسهلمینیت.

۲- دابه زینی بهرچاوی هۆگری، یان چیتز بۆ هه موو شت و ئاکاریک، له بهشیکي زۆری رۆژدا، نزیک به هه موو رۆژتیک (به شیوهیهک که وتهی نهخۆشه که، یان بینراوهکانی کهسانی دیکه پیشانی ده ده ن).

۳- دابه زینی بهرچاوی کیشی له ش به بێ هه یچ پارێزیک له خواردن، یان هه لکشانن کیش (واته گۆرانی زیدتر له پینج له سه دی کیشی له ش، له یهک مانگدا)، یان دابه زین، یان هه لکشانن ئیشتیا نزیک به هه موو رۆژتیک.

۴- بێ خه وی، یان خه والوویی زۆر، نزیک به هه موو رۆژتیک.

۵- شله ژاوی، یان هیتواشی دهرورونی- جووله یی (۱۰)، نزیک به هه موو رۆژتیک (که ته نیا هه ستیکي زهینی ناآرامی، یان هیتواشی نییه و کهسانی دیکه ده توانن بیینن).

۶- هیلای، یان نه بوونی وزه و هیتز، نزیک به هه موو رۆژتیک.

۷- ههست به بێ نرخ، یان تاوانباری له راده به دهر، یان بێ هۆکار (که رهنه گه ورینه یی بپیت) نزیک به هه موو رۆژتیک (که ته نیا بریتی نییه له خۆلۆمه یی (۱۱)، یان ههست به تاوان سه بارهت به نهخۆش بوون).

۸- دابه زینی توانایی بیرکردنه وه، یان چرپونه وه، یان

بێ بریاری و بێ هه لوتیستی، نزیک به هه موو رۆژتیک (به شیوهیهک که وتهی نهخۆشه که، یان بینراوهکانی کهسانی دیکه پیشانی بدن).

۹- بیرگه لی سه ره له دهر (۱۲) سه بارهت به مردن (نهک ته نیا به شیوهی ترس له مردن). رامان سه بارهت به خۆکوژی به بێ گه لاله یهکی دیاریکراو، یان هه ولی خۆکوشتن، یان گه لاله یهکی دیاریکراو بۆ خۆکوژی.

(ب) ئەم کۆمه له نیشانه ده بنه هۆی په شوکاوی، یان دروستبوونی که مایه تی کلینیکالی بهرچاوی له ئاکاره کۆمه لایه تیه کان، کار، یان به ستینگه لی دیکه ی ژبانی تاک

(پ) ئەم خوله به هۆی کاربگه ریه یه فیسسیۆلۆجیکیه کانن مادده یه کی (۱۳) سپهر، یان نهخۆشیه کی له شی دیکه نییه.

سه رنج: پتورهکانی (م) پپیشاندهری یهک خولی خه مۆکی گه وره یه.

خه مۆکی چه ند جوړی هه یه که له یهک جیاوازن و له بارودۆخی جوړاوجوړدا خو یان نیشان ده دن، جوړه سه ره کییه کانن خه مۆکی بریتین له :

په ریشانی خه مۆکی به رده وام (۱۴): جوړتیک له خه مۆکیه که لانی کهم دوو سال ده خایه نیت که سی تووشبوو بهم په ریشانییه بۆ ماوه یه کی زۆر خاوه نی به شیکي گه وره له نیشانه سه خته کانن خه مۆکیه.

خه مۆکی دوایی زاین (۱۵): جوړتیک له خه مۆکیه که تایبه ته به ئافره تان و دوایی له دایکبونی مندال روو ده دات، ههست به نیگه رانی و دلله راوکت و هیلاکی له گه ل بێ هیتزیه کی زۆر که کاربگه ریه کی نه ریتی له سه ر کردهکانی رۆژانه و راگه یشتن به منداله که دروست ده کات.

خه مۆکی شیاو (۱۶): جوړتیک له خه مۆکیه که که سی تووشبوو له گه ل بوونی خه مۆکیه کی سهخت، به شیک له نیشانهکانی شیواویی دهرورنیشی هه به وهک باوه ری نه گۆر و ناراست «ورینه» (۱۷)، یان بینن و بیستنی شتگه لیک که کهسانی دیکه ناتوانن بیینن، یان بیبست «وهه م» (۱۸).

خه مۆکی وهزی (۱۹): جوړتیک له خه مۆکیه که تووشبوو له وهزیکی تایبه تدا وهک زستان، یان به هار که

تیشکی خۆری سروشتی کهم ده‌بیتته‌وه، نیشانه‌کانی
خه‌مۆکی پیشان ده‌دات، خه‌مۆکی وهرزی زۆرجار له‌گه‌ڵ
زیده‌تربوونی خه‌و و چوونه‌سه‌ره‌وه‌ی کیش به‌شیتوه‌یه‌کی
چاوه‌روانکراو هه‌موو سالییک ده‌گه‌پیتته‌وه و که‌سه‌که
تووشی ده‌بیتته‌وه.

په‌راویزه‌کان:

World Health Organization سازمان به‌داشت جهانی

Irritability تحریک پزیر

«The National Institute of Mental Health, 2016

انستیتوی ملی سلامت روان (آمریکا

Serious جدی

Diagnosis تشخیص

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Dis-

orders, ۲۰۱۳ راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی

American Psychiatric Association انجمن روانپزشکی

آمریکا

Criterion معیار

Clinical بالینی

Psychomotor retardation کندی روانی حرکتی

Self-blaming خود سرزنشی

Recurrent عود کننده

Substance ماده

Persistent depressive disorder اختلال افسردگی مداوم

Perinatal depression افسردگی پس از زایمان

Psychotic depression افسردگی روانپزشانه

Delusion هژیان

Hallucination توهم

Seasonal affective disorder افسردگی فصلی

* ماسته‌ری ده‌رووناسی کلینیکال، چاره‌سه‌رکه‌ری ده‌روونی.