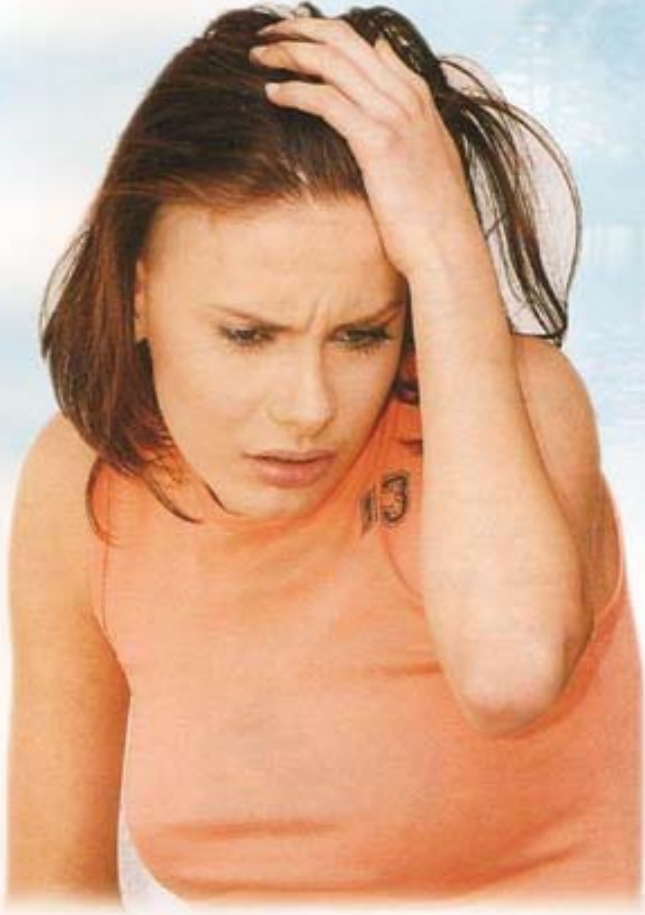


بۆچىس كلينىكا دەرۋىسى؟



ئا. د. پەرچان ھاشم ناكرەبى
چارەسەركارى دەرۋىسى ل
بىنگەھىن دەرۋىسى PSETC



گەلەك جاران مەرۇف توۋشى ھىندەك ئارىشىن دەرۋىسى دىبىت يىن كۆ مەرۇفى كىم زانن ل سەر ھەين، ئەف كىم زاننە دىبىتە ئەگەرەكى مەزن بۇ زىدەبوونا ئان جۇرە ئارىشان، ھەرەسا دى بىتە ھۆيەك بۇ دەستېيكرنا پىنشىلبوون و ئەساخىيىن دەرۋىسى ئەگەر مەرۇفى چارە بۇ ئەدەيت. كىم زاننىنى و ئەدىتقا چارەسەركرنا دروست قەدگەرەيت بۇ گەلەك ئەگەرەن، ۋەكى "شەرم" كۆ دەھىتە ھۇمارتن ئەگەرەكى ژ ھەمىيان مەزنتىر ب تايبەتى دناف جىفاكىن رۇۋھەلاتى دا، چونكى ھەتا نھو سەحكرنا خەلكى بۇ بابەتتىن دەرۋىسى گەلەك يا بەرتەنگە. ھەرچەندە ۋەك ئەم دزانن كۆ ل چەند سالىن دوماھىيى، پىنشىكەفتەكا ب لەز دناف خەلكى باژىرى مە دا (باژىرى دھوكى) د بواری ساخلىمىا دەرۋىسى دا چىبىووبە. ئەفە ژى پىشتى كۆ بىنگەھى ساخلىمىا دەرۋىسى PSETC-center دھوكى ھاتىبە دانان و پىشكا ساخلىمىا دەرۋىسى يا زارۇكان ل كولىزىا پىزىشكى ل زانكۇيا مە ھاتىبە دانان، شىيان تا رادەپەكى باش رەوشىبىرىا جىفاكى ل سەر بابەتتىن دەرۋىسى پىش بىخىن. بەلى يا شەرم، ب تايبەتى ژلايى ئافرەتى قە، دىبىتە ئاستەنگ بۇ لىگەرەيانا ۋى ل ژىدەرەن چارەسەركرنى.

ئەفە نەۋنەپەكە ژ وان پىسىاران:

پىرس/ ئەز كچكەكا ۱۷ سالى مە، ل پۇلا پىنجى ئامادەيى، ئەفە سى ھەيغە ئەز يا توۋشى ئارىشەكا گران بووم، كۆ د نناف پۇلى دا: بەنا من تەنگ دىبىت، ئەز خۇھى ددەم، و دترسم كۆ ب خەندەقم و ل سەر فى حالى ئەز نەشىم قوتابخانا خۇ بەردەوام بىكەم ئەز چ بىكەم؟

بەرسف/ ئەفە تىشانن پىشىلبوونەكا دەرۋىسى ئە يا گىردايە ب ترسى قە ب نافی Panic Attacks كۆ دەھىتە ھۇمارتن ژ پىشىلبوونىن ئالۇزىا دەرۋىسى (اضطرابات القلق النفسى)، ھەر چەندە ئەفە نەخۇشەپەكا ب مەترسى نىنە، و چارەسەركرنا ۋى يا ئاسانە، بەلى پا زۇر يا فەرە پەيوەندى ب نوژدارى دەرۋىسى يى تايبەتەند بەھىتەكرن، داکو چارەسەركرنا ب دەرمانان دەست يى بىكەت، ھەرەسا روپىشتىن چارەسەركرنا دەرۋىسى زۇر يا ب مفايە.

ھەر كەسەكى پىسارەك يان ئارىشەك ھەبىت دى شىت ب رىكا ئەتتەرنىتى بۇ فى ئەدرىسى قىكەت .

ھىندەك جاران مەرۇفى ئارىشەكا ھەي، ۋەسا ھەست كەت كۆ ۋە ب تنى يى ئەساخە ب فى جۇرى ئەساخىي، ئەفە ژى مەترسىەكا مەزن بۇ ۋى چىدكەت. بەلى يا راست ئەۋە كۆ گەلەك كەسىن دى ب ھەمان جۇرى ئەساخىي توۋش بووينە، ژ بەرقى چەندى زۇر يا فەرە كۆ زاننە دەرۋىسى دناف جىفاكى خۇدا پىش بىخىن.

ئەو كەسىن ئارىشىن دەرۋىسى يان جىفاكى ھەين و نەشىن، ژ بەر شەرمى يان ھەر ئەگەرەكا دى، خۇ بگەھىنە چارەسەركارى دەرۋىسى، و مەترسى بۇ وان چىدبىت، دى شىن پەيوەندى ب مە كەن ب رىكا پىسار قىركنى بۇ گوقارا مە ل سەر وان نناف و نىشانن ل خوارى دياركرى، و ئەم دى ھەول دەين بەرسقا وان ب شىۋەپەكى زانستى دەين و رىكىن چارەسەرى دى بۇ دياركەين. و نناف و نىشانن وان كەسىن پىساران قىرى دكەن ناھىنە دياركرن ژبەر رەوشتىن نوژدارىسى(يان ژى دى ل دويىف داخاوازا خودانا پىسارى بىت). دقى ژمارى دا ھىندەك پىسار دى ھىنە خوارى يىن كۆ ئارىشە دروست كرى و ھاتىنە بىنگەھى چارەسەركرنا دەرۋىسى.

drperjan_helin@yahoo.com