د. زاهیر سوران
پسپۆری نەخۆشییە درمەکان
پسپۆری پزیشکی گشتی
ستۆکهۆلم

کۆنیشانەی ناچاری

Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

بریتییە لە بارێکی بایۆلۆژی دەماری ، لەم بارەدا دووبارەبوونەوەی بیری ناخۆش مرۆ ناچاردەکات کارەکان ئەنجام بدات (کەس زۆر لە نەخۆش ناکات) .

یان

کۆمەڵێك بیرو فەنتازییە کە دەبێتە هۆی گیروگرفتی دووبارەبونەوە و ئەنجامدانی بەناچاری کارەکان . زۆرجاران مرۆ زۆر بە راستی و بیٚ گاڵتەکردن یان بێهەست پێکردن و بێئەوەی بییەوێت پاش ئەوەی دێتە دەرەوە لە ماڵەوە لەو دیو دەرگاکەوە دەڵێت : ئەی ئاوەکەم نەگرتۆتەوە ، گڵۆپەکان یان گازەکەم نەکوژاندۆتەوە ...تاد . بۆ زێدەتردڵنیایی جارێکی دی دەرگای ماڵەوە دەکاتەوە و دێتەوە چوورەوەو کۆنترۆڵی ئەو شتانە دەکات کە خۆی مەبەستییەتی . لە بارە دەروونییە سەختەکاندا مرۆ چەندان جار کۆنترۆڵی دەرگاکان ، بەلوعەی دەستشۆرو گەرماو، ئەلەتریك ، تەباخی گاز ..تاد دەکات .

ئەوەی شایانی باسە تەنیا لە 2٪ ی دانیشتوان زێدەتر لاوان تووشی کۆنیشانانەی ناچاری دەبن ، لەم بارەدا نیشانەکان درێژخایەنن .
ئەوەی راستی بێت زۆرجاران دەست شتن و خۆ شتن چەندان جار دووبارە و سیٚ بارەو دەبارەش دەبێتەوە .

نەخۆش کەلوپەلی نێومالّی بە رێکوپێکی دادەنێت و جلوبەرگ قەد دەکات یان ریزیان دەکات و نایەوێت کەس لێیان بکەوێت ، بیان جوڵێنێت و تێکیان بدات . زۆرجاران نەخۆش تووشی ترس دەبیٚ **(گەر نەخۆش دەستتەکانی چەند جارێك بە ئاووسابوون نەشۆرێت ئەوا دەترسێت تووشی نەخۆشی بە تایبەتی ئەیدز ببێت)** .
گەر نەخۆش ئەو کارانە ئەنجام نەدات ئەوا دەترسێت رووداوێکی دڵتەزێنی لیٚ بکەوێتەوە . لەو هەلومەرجانەی سەرەوەدا نەخۆش زۆر بە ئاگایە کارەکە ئەنجام نەدات بەلاٚم بیرو بۆچوونی خراپ وای لێدەکەن ئەو کارانەی سەرەوە و هی تریش ئەنجام بدات .
دووبارەو سیٚ بارە ئەنجامدانی ئەو کارانەو کاری تریش دەبێتە هۆش گیروگرفت لە رێگای مرۆدا لە بەرئەوەی مرۆ کاتێکی نادیار و وزەیەکی زۆری رۆژانەی لە دەست دەچێت . ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی کاری رۆژانە ، چالاکییە

کۆمەلایەتییەکان یان پەیوەندییەکان . هەندێك جار نەخۆش خوو دەداتە کۆکردنەوە، وەك کۆکردنەوەی گۆڤار ، رۆژنامە ، تا دەگاتە کۆکردنەوە و فڕێ نەدانی خۆراك و خراپ بوون و بۆگەنکردنی .
جاری وا هەیە گەر یەکێك بۆ یەکەم جار سەردانی ئەو جۆرە نەخۆشانە بکات ، پاش چاخواردنەوە نەخۆش پیاڵەو کەوچك فڕێ دەدات وا دەزانێت میوانەکەی نەخۆشەو لەویشەوە ئەم تووشی نەخۆشییەکەی دەبێت . نەخۆش زۆر وردە ، لە ماڵەکەیدا هەندێك کەلوپەلی بە رێکوپێکی داناوە ، ریزکردوە ، بە ژمارەهەڵچنراو ، زۆر پاکوخاوێن رای گرتوون ...تاد . نایەوێت و حەزناکات کەس دەستیان بۆ بەرێت یان تێکیان بدات .
زۆرجاران نەخۆش حەز ناکات سەردانی کەس بکات بۆ ئەوەی کەس سەردانی نەکات نەبادا ماڵەکەی پیس بکەن و کەلوپەلەکانی تێك بدەن .

هۆزانی

– هۆکاری بایۆلۆژی .
– هۆکاری کۆمەلایەتی .
– هۆکاری نائارامی دەروونی .
– لەوانەیە هۆکاری بۆماوە رۆڵی هەبێت .
– پرۆسێسی بەرگریخۆیی (ئاوتۆئیمون) پاش سۆ بە سترێپتۆکۆکەس تێبینی کراوە کە بەکتریای ناوبراو دەبێتە هۆی پێکانی لیمفەگرێ بنچینەییەکان و پاشتر نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەوێت (1) .
پاش چارەسەرکردنی سۆکە نەخۆش هیچ نیشانەیەکی دەروونی تیادا نەماوە و چاك بۆتەوە . هەندێکجار ئەم نیشانانە لە تەمەنی منداڵیدا دەردەکەون ، هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری :
– نائارامی دەروونی .
– پرۆسێسی بەرگری خۆیی .

نیشانەکان

– نەخۆش لە بازنەیەکدا گیرەدخوات و ناتوانێت لێی بێتە دەرەوە وئەمەش دەبێتە هۆی دڵەڕاوکی ، ترس و نائارامی بۆ نەخۆش ، زۆرجار بە نارەحەتی خۆی لێ رزگاردەکات .
– زۆرجاران نەخۆش چەندان جار دەستی دەشۆرێت بۆ ئەوەی تووشی نەخۆشی خراپ یان پیس نەبێت .
– چەندان جار کۆنترۆڵکردنی ئاو ، ئەلەکتریك و کەلوپەلی ناومالٚ .
– زۆرجار نەخۆش ئەوەندە دەستەکانی شتووە پێستی دەستی سوور بۆتەوە یان لەوانەیە تووشی بیرۆ بووبێت .
– زۆرجار ئەم نەخۆشانە لە کاتی خۆیان دوادەکەون و هەرگیز لە کاتی خۆیاندا ئامادە نابن .
– زۆرجاران نەخۆش شەرم زۆر دەکات باسی هەلسوکەوتەکان و ژیانی خۆی بکات و ئەمەش نیشانەکان خراپ دەکات

دەستنیشانکردن

گفتوگۆ لە گەڵ نەخۆشدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە پزیشك نیشانەکانی بۆ دەربکەوێت یان بیان ناسێتەوە .
پاشتر دەروونزان و پزیشکی دەروونی باشتر دەستنیشانی نەخۆشەکە دەکەن .

چارەسەرکردن

– هاریکاریکردن ، راهێنان ، وانە وتنەوە بە نەخۆش زۆر بەسوود بووە .

– دەرمان ، باشتر وایە نەخۆش لە پزیشکی دەروونییەوە دەرمان و رێنمایی وەربگرێت .

ئامۆژگاری

– هەوڵبدە لەسەرخۆبەو ئەو کارانە ئەنجام مەدە ، خۆتیان لێ بدزەرەوە .

– بە خوێندنەوە مرۆ دەتوانێت خۆی لەسەر نەخۆشییەکەی رۆشنبیربکات .

– هەوڵبدە نائارامی کەم بکەرەوە یان خۆت نائارام مەکە، لەبەرئەوەی نائارامی هۆکارێکە بۆ خراپبوونی رێڕۆی نەخۆشییەکە . زۆر پێویستە خزمان و هاوەڵەکان هاریکاری نەخۆش بکەن تا ئەو کارانە کەمبکاتەوە تا وازیان لێ دەهێنێت . لە توێژینەوەیەکدا دەرکەوتووە گەر نەخۆش رێکەوتننامەکانی نێوان خۆی و پزیشك یان چارەسەرکەرانی ئەنجام بدات ئەوا لە 4 نەخۆش 3 یان چاك دەبێتەوە .

سەرچاوەکان

1.Kaplan & Sandock. Comprehensive textbook of Psychatry, 8 th. Vol 1& 2 USA.2005.
2. Murphy ML, Pichichero ME. Prospective identification and treatment of children with pediatric autoimmune neuropsychiatric disorder associated with group A streptococcal infection (PANDAS). Arch Pediatr Adolesc Med 2002;156 (4):36-61.
3. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4 th ed. American Psychiatric Association, diagnostic, kriterier enligt DSM-IV . Washington DC, APA Svensk översättning .Sverige.1995.
4. Praktisk medicin, three doctors förlag. Tvångsyndrom. Sverige.2004; 418-420.
5. Regionalt vård program, Ångestsjukdomar, Stockholms läns landstingen. Sverige.2003.
6. Gail Steketep,Ph.D. Clinical Obsessive-Compulsive Disorder. Best Practices for Therapy .USA.1999.