نووسینی د . زاهیر سوران
پسپۆری نەخۆشییە درمەکان
پسپۆری پزیشکی گشتی

خەمۆکی

Depression

ئەوەی شایانی باسە هەر یەك لە ئێمە کەم یان زۆر بەرتەکی جیاوازی لەمەڕ هەست ، خەمباری ، دڵخۆشی و رووداوەکاندا هەیە . دەربڕینی هەست و نەستی مرۆ لە رووخسارو زۆرجاران جولاندنی لەشدا دەبینرێنەوە ئەمەش گرنگی توانای کۆمەڵایەتی مرۆ دەردەخات .

مێژوو

هیپۆکرات ی گریکی لە ساڵانی 460–377 پ ز دا لە مەڕ خەمۆکی و نیشانەکانی دا نووسیوە . ئەو وای دادەنا کە خەمۆکی ئەنجامی ناهاوسەنگی شلەی نێو لەشە .

لە ساڵانی 1900 دا توێژیاران کەوتنە توێژینەوە لە مەڕ کەسایەتی مرۆ ، ئەوکاتە (**سیگموند فرۆید**) قوتابخانەیەکی لە مەڕ مۆدێلی توێژینەوەی دینامیکی دەروون دانا .

لە ساڵی 1960 دا لە مەڕ نیشانەکانی خەمۆکی منداڵ واتە (**خەمۆکی داپۆشراو**) نووسرا .

لە ساڵی 1983 دا توانرا باشترو و تێروتەسەلتر لەمەڕ خەمۆکی منداڵ و هەرزەکارەوە گفتوگۆ بکرێت .

پێناسە

خەمۆکی ، بریتییە لە بارێکی دەروونی ئاڵۆز بە هۆی نزمبوونەوەی دەرکردنی (**سێرۆتۆنین ، دۆپامین و نۆرئەدرێنالین**) لە لایەن کۆئەندامی ناوەندی دەمارەوە .

یان

بریتییە لە گۆڕانکارییەکی تولانی لە گەڵ نزمبوونەوە لە هەست و نەستی نەخۆشدا .

گەلێك توێژیار ئەو مۆلێکیولانەی سەرەوە دەبنە هۆی دەرکەوتنی بارودۆخێکی دەروونی تایبەت لە کۆمەڵێك نیشانەدا دەردەکەون . هەندێکی دی دەبێژن بریتییە لە کۆمەڵێك بیر، خواست ، ناخواستن ، نائارامی دەروونی، خێرایی و پەلە پەل لە نەخۆشدا دەردەکەون . رێژەی مەترسی تووشبون بە خەمۆکی جیاوازە لە مێوینە دا لە 40٪ دایە و لە نێرینەدا دەگاتە 20٪ دا . بەڵام خۆشبەختانە بە هۆی کاریگەری دەرمانی دژەخەمۆکی و پێشکەوتنی شێوەکانی چارەسەرکردنی دەروونییەوە توانراوە رێژەی هەوڵدانی خوکوژی یان خۆکوشتن زۆر کەم بکرێتەوە .

بۆنمونە لە وڵاتێکی وەك سویدا ساڵانە لە 2000 نەخۆشەوە کە هەوڵیانداوە خۆیان بکوژن گەیشتۆتە 1700 نەخۆش .

بە پێی توێژینەوە جوداکان ئەو رێژە و ژمارانەی سەرەوە لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دی دەگۆڕێت .

نابێت ئەو راستییەشمان لە یاد بچێت کە ژمارەیەکی زۆری کوردی نێوەوە و دەرەوەی کوردستان گیرۆدەی خەمۆکین وەلێ تا ئەمڕۆ ژمارەیان نازانرێت .

(وێنەیەک لە مۆزەخانەی پزیشکی کۆنەوە ، لە سەرچاوەی ژ 6 ەوە وەرگیراوە)

هاوکات لە گەڵ زێد بوونی تەمەندا مەترسی خەمۆکی زێدەتر دەبێت و ئەم جۆرەش ناسراوە بە خەمۆکی بەتەمەن واتە لە بەساڵاچوودا دەردەکەوێت و زۆر پسپۆر دەبێژن رێژەی تووشبوان بەم شێوەیە (9) .

– لە 15٪ ی ئەوانەی تەمەنیان لە سەروو 65 ساڵانەوەیە .

– لە 30٪ ی ئەوانەی لە کلینیکی پیران یان ماڵی پیراندا دەژیت .

– لە 44٪ ی ئەوانەی لە نەخۆشخانەی پیرەکاندا دەژین .

– لە 30–40٪ ی ئەوانەی پیرن و تووشی خڵەقاوی بوون .

– لە 40٪ ی ئەوانەی تووشی جەڵتەی مێشك دەبن .

– لە 80٪ یان زێدەتری ئەو کەسانەی تووشی لەرزۆك (پارکینسۆن) بوون .

لە توێژینەوەکانی ساڵی 2005 دا روون بۆتەوە کە ئەو کەسانەی تووشی خەمۆکی دەبن زێدەتر و زووتریش لە کەسانی دی تووشی جەڵتەی دڵ دەبن

هۆزانی

هەموان دەزانین ژمارەیەکی فرە هۆکار و هۆ هەن کە رۆڵیان لە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکیدا هەیە وەلێ گرنگترینیان بریتین لە :

1– هۆکارە بایۆلۆژییەکان

چەند جۆرێك تەزوو یان هێما گەیەنەر لە مێشکدا هەیە و گرنگترینیان بریتین لە (سێرۆتۆنین ، دۆپامین و نۆرئەدرێنالین) ئەم تەزوو گەیەنەرانە کار دەکەنە سەر چەند فەنکشنێکی لەشی مرۆ لەوانە خەو ، ئیشتیها و بیر . گەر هاوسەنگی ئەو تەزوو گەیەنەرانە تێك بچێت ئەوا ئەو فەنکشانە تێکدەچن و ئەوسا نیشانەکانی نەهۆشی خەمۆکی دەردەکەون .

دەمارە تەزووگەیەنەرەکان :

A– سێرۆتۆنین واتە 5 hydroxitryptamin،

سێرۆتۆنین مۆلێکیولێکی گچکەیە وەك کۆنترۆڵکەری قەبارەی هەستی مرۆ کاردەکەن ، کاردەکاتە سەر ئاگا ی مرۆ، وەك هێمنکەرەوە کاردەکا . فەنکشنەکانی سێرۆتۆنین دەبێتە هۆی گۆرانکاری لە کەسایەتی خەمۆکیدارردا ، گەر رێژەکە باش بێت ئەوا مرۆ هێمن و دڵخۆشە ، گەر رێژەکە نزم بێت ئەوا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ترس ، بێزەوقی ، ماندوویەتی ، خەولێهاتن و تووڕەیی . لە مرۆی ئاساییدا ، لە 90٪ ی رێژەی سێرۆتۆنینەکان لە ماسولکەی گەدە و ریخۆڵەکاندا بەکاردەهێنرێت . دوا توێژینەوەی سویدی کە لە گۆڤاری Science ی ساڵی 2005 دا بلاوکراوەتەوە ئاماژەی پێدەکات کە ناتەواوی لە پرۆتینێکدا دەبێتە هۆی خراپبوونی فەنکشنەکانی سیستەمی سیرۆتۆنین کە پەیوەندییەکی بەهێزی بە خەمۆکییەوە هەیە (10) . توێژیاران لەو باوەڕەدان ئەنجامی توێژینەوەکەیان رێگاخۆش بکات تا چارەسەرێکی باشتری نەخۆشی خەمۆکی ئەنجام بدرێت بۆ ئەوەی زێدەتر سوود بە نەخۆش بگەیەنرێت .

B- دۆپامین Dopamin،

بریتیین لە مۆلێکیولی خۆشی، هێماگەیەنەری نێوان دەمارەخانەکانی مێشك و شلەی نێوپتکەدەمارنن . مێشك ئەم مۆلێکیولانە دەردەدات بۆ ئەوەی مرۆ لە ژیاندا دڵخۆش و بە ئاگابێت .

کاتێك مرۆ برسی دە بێت هەوڵدەدات نان یان خۆراك بخوات . کاتێك سەرمای بێت هەوڵدەدات خۆی گەرم بکاتەوە . مرۆ لەشی بەخۆراك و خواردنەوە پردەکات و لە رێگای پیسای و میزەوە لەش بەتاڵ دەکاتەوە ، لەبەرئەوەی زۆربەی زۆری پێویستییەکانی لەشی مرۆ لەسەر ئەم مۆلێکیولانە بەندە . دۆپامین لە لایەن خانەکانی نێو مێشکەوە دەردەکرێن ، بە رێژەیەکی خەست لە نێو لیمفەگرێ بنچینەییەکاندا هەس و لە کۆنترۆڵکردنی جوڵاندنی ماسولکەکانی لەشدا زۆر گرنگن .

ئەمانیش 3 گرووپن :

1- یەکەم ، جوڵەی لەش بەرێوە دەبەن .

2- دووەم ، کاردەکەنە سەر Hypophis .

3- سێهەم ، کاتێك تەنێکی بێگانە کاردەکاتە سەر لەش ئەمانەن کە بەرتەکی لەش دەردەبڕن .

C- نۆرئەدرێنالین Noradrenalin ،

ئەم مۆلێکیولانە کەم یان زۆر کاردەکەنە سەر ئاگای مرۆ ، نائارامی ، حەز ، هەست و بیر کردنەوەی مرۆ . ناهاوسەنگی ئەم مۆلێکولانە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی دەروونی جیاواز .

2- هۆکارە بۆماوەییەکان

ئەم هۆکارانەش لە یەکێکەوە بۆ یەکێی دی جیاوازن . توێژیارانی سوێد لە مانگی دیسەمبەری 2005 دا رایانگەیاند کە زۆرجاران نەخۆشی خەمۆکی لە جینەکانی نەخۆشدایە . توێژیاران چەند جینێکیان دۆزیوەتەوە کە لە شیزۆفرێن و خەمۆکدایە ئەمەش ئەو راستییەی روون کردۆتەوە کە نەخۆشییەکە لە هەندێك خێزاندا زێدەتر دەردەوێت وەك لە هەندێکی دی دا. بە پێی توێژیاران ئەم ئەنجامە وا دەکات کە چارەسەری نەخۆشییەکە ئاسانتر ببێت .

3- نەخۆشی

- نەخۆشییەکانی دڵ ، کەمبوونەوەی ڤیتامین B12 و کەمبوونەوەی دەردانی هۆرمۆنی تایرۆید .
- دەرمان ، چارەسەرکردن بە کۆرتیزۆن ، ئەلفا و بێتا خەفەکەرەکان رۆڵی خۆیان هەیە .
- پەیوەندی نێوان خۆراك نەخواردن و خەمۆکی .

4- رووداو

مردن یان لەدەستدانی خۆشەویست ، جودابوونەوەی ژن و مێرد ، لە 10-15٪ ژنی زەیستان لە 2 هەفتەی یەکەمدا تووشی خەمۆکی دەبن ، تەنیا نیوەیان پێویستییان بە چارەسەرکردنە .

5- هۆی دەروونی

نائارامی ، کەمخەوتن ، گیروگرفتی ئابووری ، کاریگەری نێگەتیفی سەرکار ، ترس لە قەڵەباڵخی دەبێتە هۆی زێدبوونی تووشبون بە خەمۆکی ، سەلێشێواندن و رووخاندنی مرۆ .

6- وەرز

زۆرجاران لە وەرزی پایز و زستاندا مرۆی بە تەمەن زێدتر تووشی خەمۆکی دەبێت وهۆی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ کەمبوونەوەی تیشکی خۆر . لە هەندێك وڵاتدا زێدخواردنەوەی ئەلکهۆل ،خووگرتن بە دەرمانەوە هۆکاری ترن و لە دەرکەوتنی خەمۆکیدا رۆڵیان هەیە .

نیشانەکان

ئەوەی شایانی باسە بەپێی سەرچاوەی ژمارە (1) گرنگترین نیشانەکانی خەمۆکی بریتیین لە :

1- گوێنەدان یان بایەخنەدان بە چالاکییەکانی رۆژانە ، کەمتەرخەمی لە ژیانی رۆژانەدا (خەمبار، بێزەوق ، دەڵێی پاپۆرەکەی نوقم بووە ، دڵناخۆش.... تاد) .

2- نزمبوونەوەی ئیشتیهای خۆراکخواردن .

3- نزمبوونەوەی کێشی لەش یان بە پێچەوانەوە .

4– کەمبوونەوە یان زێد خەوتن (نەخۆش نایەوێت رۆژ ببێتەوە و لەخەو هەڵبسێت) .

5– نزمبوونەوەی خولق یان زەوقی زایەندی ، نائارامی ژیانی رۆژانە .

6– کەمبوونەوەی وزە و ماندوویێتی رۆژانە .

7– ئازاری لەش ، (ناروون و نادیار) قەبەکردن یان گەورەکردنی نەخۆشییەکان .

8– لەسەرخۆبیرکردنەوە ، کەمبوونەوەی توانای بیرکردنەوە ونەتوانینی بڕیاردان لە کاتی پێویستدا .

9– مەرگ بە ئاواتخواستن ، بیر لەخۆکوشتن کردنەوە .

10– بیربلاوی ، هەستکردن بە تاوانباری (ئەوە خەتای من بوو ، بەهۆی منەوە وای لێهات ... تاد) .

دەستنیشانکردن

بە پێی هەمان سەرچاوە (1) بەلایەنی کەمەوە چوار نیشانەی سەرەوە دەستنیشان خەمۆکی دەکەن .

پێشبینیکردن

لەوانەیە لە ژێرکاریگەری دەرماندا ماوەیەك نیشانەکان بڕەوێنەوە یان نەخۆش چاك ببێتەوە .

زۆربەی زۆری خەمۆکیدارەکان یەك جار یان چەند جارێك نیشانەکانیان لیٚ دەردەکەوێتەوە . لەوانەیە نەخۆشییەکە ببێتە هۆی خووگرتن بە دەرمان ، مادە بێهۆشکەرەکان ، ئەلکهول . یان لەوانەیە نەخۆش ببێتە مرۆیەکی شەڕکەر و بگرە تاوانیش ئەنجام بدات .

چارەسەرکردن

لە زۆربەی زۆری بارەکاندا پسپۆری نەخۆشییە دەروونییەکان ، هاریکاریکردنی چارەسەرکەرەکان و گوێگرتن لە نەخۆش دەبێتە هۆی دەستنیشانکردن .

چارەسەرکردن بە (Cognitive-Behavioral Therapy, CBT) .

ئەوەی شایانی باسە CBT یەکێکە لە گرنگترین جۆرەکانی چارەسەرکردنی دەروونی ئەمڕۆ لە دنیادا لەبەرئەوەی لەم چەند ساڵانەی دواییدا سوودێکی باشی گەیاندووە بەو کەسانەی تووشی خەمۆکی، ترس ، شیزۆفرێنیا ، ئازار یان گیروگرفتی پەیوەندی کردنیان هەبووە .

پاشتر جۆرێك چارەسەرکردنی گفتوگۆ بەرێوە دەبرێت ، هاوکات دەرمانی دژی خەمۆکی بۆ نەخۆش دیاری دەکرێت بە مەبەستی رەوینەوەی نیشانەکان .

زاراوە :

تەزوو – هێما– Signal

گەیەنەر– پەیامنێر – Messenger

سەرچاوەکان

1. 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.
2. Praktisk medicin, three doctors förlag. Depression. Sverige.2004; 412-415.
3. Regionalt vård program, depressionssjukdomar. inkl mano-depressiv sjukdom, Stockholms läns landstingen. Sverige.2003.
4. Kaplan & Sandock. Comprehensive textbook of Psychatry, 8 th. Vol 1& 2 USA.2005.
5. Lennart Wetterberg. Psykiatri i fickformat, Stockholm 1993.
6. Ingvar Karlsson, Bilden av depression, pfizer. Sverige, 2000.
7. www.serotonin.se © 051010
8. www.transmittoren.se © 051110
9. C.G.Gottfries, Depressioner hos äldre, symtom, diagnos och behandling. Sverige 1999.
10. www.DN.se © 060109