نووسینی د . زاهیر سوران
ستۆکهۆڵم

خەو

فەیلەسوفی گریکی Aristoteles دەبێژێت :
خەو بریتییە لە بە ئاگابوونێکی ناتەواو . بە بۆچوونی هەندێك توێژیار خەو کردارێکی ناچالاکە و تا ساڵانی 1900 کانیش تێروانینی کە گوایە خەو پێچەوانەی بە ئاگابوونە بڕی کرد وەلێ لەم 35 ساڵانەی دوواییدا ئەنجامی ژمارەیەك توێژینەوە بوونە هۆی زێد بوون و دەوڵەمەندبوونی زانیاری لە مەڕ نووستن . هەرچەندە لە نێو مێشکدا مەڵبەندی خەو نییە وەلێ ژمارەیەك لە بەشەکانی کۆئەندامی دەمار بەشداری پێکهێنانی خەو دەکەن . زۆربەی پسپۆڕان وای بە باش دەزانن مرۆ لە رۆژ وشەوێکدا 7 کاژێر و 23 خولەك بخەوێت ، مرۆ دەتوانێت ئەو ماوەیە کەم بکاتەوە تا 5,5 کاژێر بەڵام بە قۆناخ . گەر مرۆ رۆژانە لە 5 کاژێر کەمتر بخەوێت ئەوا تێرخەو نابێت و رۆژی دواتر هەست بەماندووبوون دەکات و پێویستە بخەوێت . هەرکاتێك مرۆ شەو باش بخەوێت ئەوا رۆژەکەی ژیان و کاریشی باش دەبێت و بە پێچەوانەشەوە . نابێت ئەو راستییەشمان لە بیر بچێت کە خەو یەکێکە لە پێویستەکانی گرنگەکانی ژیانی مرۆ لەبەرئەوەی مرۆ نزیکەی یەك بەش لە سێ بەشی ژیانی دەخەوێت .

ئەوەی راستی بێت بۆ ئەوەی مرۆ دەروونی–جەستەیی کاربکات پێویستە ماندووبوونی لەش بە خەو بڕەوێنرێتەوە . ئەوەی شایانی باسە ژمارەیەکی زۆری دانیشتوانی وڵاتانی سوێد ، فینلاندە ، نەرویژ و بگرە کەمێکیش لە دانمارك کەمخەون یان خەمۆکن هۆی ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی تیشکی خۆر و هاوکات بێهێزی تیشکەکە . لەم وڵاتانەدا نەبوون یان کەمی رووناکی رۆژ دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی دەردانی هۆرمۆنی (melatonin) لە لایەن مێشکەوە . کەم دەردانی هۆرمۆنی ناوبراو دەبێتە هۆی گیروگرفتی نووستن و ئەمەش دەبێتە هۆی ماندووبوون و بێ زەوقی رۆژانە . پسپۆرانی ئەم بوارە پێشنیار دەکەن و بە باشی دەزانن هەموو مرۆڤێك بە رێکوپێکی بخەوێت لەبەرئەوەی نووستن دەبێتە هۆی لەشساخی مرۆ لەبەرئەوەی لە کاتی خەوتندا هۆرمۆنی melatonin ی مێشك جارێکی دی دەبێتە هۆی دروستبوونەوەی لەش ، بەشە خراپەکان چاکدەکاتەوە و ئامادەمان دەکات کە رووبەڕوی داواکاریەکانی ژیان ببینەوە .
ئەوەی راستی بێت لەشی مرۆ بە تایبەتی شەو لە کاتی نووستندا هۆرمون دەردەدات گرنگترینیان هۆرمونی گەشەکردن و زاوزێ یە هاوکات کۆئەندامی بەرگریش بەهێز دەبێت لەبەرئەوەی ماسوولکە و مێشك پشوو دەدەن . هەریەك لە ئێمە بەرتەکی جیاوازی هەیە ، لەبەرئەوەیە چەند قۆناخێکی جیاوازی نووستنیشمان هەیە .

قۆناخەکانی خەو

– **قۆناخی 1** ، مرۆ خەواڵوە و چاوی لێك دەنێت نزیکەی 5–20 خولەك دەخەوێت .
لەم قۆناخەدا مرۆ لەسەرخۆ هەناسەدەدات و پرتەی دڵ لەسەرخۆیە .
– **قۆناخی 2**، سووکە خەو واتە سەرەتای خەو یان پێی دەگۆترێت خەوی ستاندەر، نزیکەی نیوەی هەموو خەوە . لەم قۆناخەدا مرۆ بە ئاسانی دەخەوێت ئەوسا چالاکییەکانی مێشك زۆر لاوازتر دەبن .
– **قۆناخی 3 و 4** ، واتە خەوی قووڵ ، لە سەرەتای شەودا دەست پێدەکات بە تایبەتی کاتێك مرۆ ماندووە . لەم قۆناخەدا مێشك ناچالاکە ، لەش هۆرمونی نائارامی دەرنادات وەلێ بە رێژەیەکی باش هۆرمونی گەشەکردن دەردەدات .
– **قۆناخی 5**، واتە قۆناخی خێرا چاو جوڵان و خەوبینین ، نێونراوە بە **(Rapid eye movment, REM)** . لەم قۆناخەدا یەك بەش لە 5 بەشی ماوەی نوستن مرۆ خەو دەبینێت . هەناسەدان نارێك دەبێت دڵ بە گوڕمتر لێدەدات ، پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە ، مێشکیش وەك بیرخەرەوەیەك کاردەکات تا مرۆ بەئاگا بێنێتەوە .

پاش 5–20 خولەك خەوبینین مرۆ دەگەڕێتەوە بۆ قۆناخی یەکەم . جاری وا هەیە مرۆ بە ئاسانی بە ئاگادەبێتەوە پێش ئەوەی سوڕدانێکی خەو دەست پێبکات . زانستییانە ئاماژەکراوە کە لە شەوێکدا مرۆ هەموو قۆناخەکانی خەو(نووستن) ئەنجام دەدات . لە تەمەنی لاویدا شەوانە ئەو قۆناخانە 5–6 جاران دێنە نێو خەوەوە . زۆرجاران بەشی یەکەمی خەو قوڵە لە کۆتایی شەودا دەگۆڕدرێتە سەر خەوی سووك یان مرۆ خەو دەبینێت . لەبەرئەوەیە هەندێك کەس دەبێژن یەك کاتژێر نووستنی پێش نیوە شەو زۆر باشترە وبگرە خۆشتریشە وەك لە یەك کاتژێری پاش نیوە شەو .

لە سووکە خەودا ، مرۆ بە ئاسانی بە ئاگا دەبێت لەبەرئەوەی لەشی مرۆ زێدەتر بە ئاگایە وەك لە مێشکی . لەم کاتەدا چالاکی مێشك کەم دەبێتەوە . جاری وا هەیە بە ئاسانی بە ئاگابوون وەك هۆکارێك وایە بۆ باشتر مانەوەمان . گەر مرۆ نەیتوانی شەو بە باشی بخەوێت ئەوا سەرخەو شکاندن لە ڕۆژدا بۆماوەی 20–30 خولەك زۆر پێویستە تا شوێنی خەوی لە دەستچووی شەوی بگرێتەوە . لە کاتی نووستنی قووڵدا لەشی مرۆ بڕێکی باش لە هۆرمونی گەشەکردن دەردەکات وا پێدەچێت لەم قۆناخەدا مێشك دووبارە بە خۆیدا دەچێتەوە و جارێکی دی چالاك دەبێتەوە . هاوکات ماسولکەکان پشوو دەدەن ، لە بەر ئەوەیە کە مرۆ لە ناڕەحەتی خەوبینین بە ئاگا دێت یان لە خەو خەبەری دەبێتەوە . لە کاتی خەو بینیندا لەشی مرۆ کارێکی دی دەکات ئەویش بریتییە لە ئەمبارکردنی تواناى نوێ لەو ماوە دوورودرێژەی بیرکردنەوەدا . شایانی ئاماژە پێکردنە کە بە پێی تەمەن هەریەك لە ئێمە پێویستە کات یان ماوەی جیاواز بنووێت .

– کۆرپەیەکی تازە لە دایکبوو لە ڕۆژوشەوێکدا پێویستی بە 16– 20 کاژێر خەو هەیەو نیوەی ماوەکە خەون دەبینێت . پاشتر کە گەورە دەبێت هێدی هێدی ئەوەندە پێوستی بە خەو نامێنێت و کەمی دەکاتەوە .

– منداڵێکی تەمەن 10 ساڵان پێویستی بە 9–11 کاژێر خەو هەیە .

– لاوێك ڕۆژانە پێویستی بە 7–8 کاژێر خەو هەیە ، وەلێ ئەو ژمارەیە دەگۆڕدرێت ، لاوان قۆڵتر دەنوون .

– لەپیریدا پێویستی نووستن کەم دەبێتەوە ، تەنانەت ئەو چەند کاژێرەی مرۆ دەنووێت بەندە لە سەر تەمەن . لە ماوەی لێچوونەوەی ئافرەتدا هەست بەو جیاوازییە دەکرێت . لە تەمەنی 75 ساڵیدا مرۆ بە دەگمەن بە قووڵی دەخەوێت و زوو زوو بە ئاگا دێتەوە .

توێژیارانی ئینگلیزی لە ئامارێکدا ئاماژەی پێدەکەن کە لە 3 منداڵدا 2 یان ناتوانن باش بخەون ، هاوکات دەبێژن کە ئەو دایکوباوکانەی ناتوانن باش بخەون بەو جۆرە کاردەکەنە سەر خەوی منداڵەکانیان و ئەوانیش خراپ دەخەون .

کاژێری بایۆلۆژی

ڕیتمی ڕۆژانەی مرۆ لە لایەن پێکهاتوویەکی شێوە کاژێرەوە دەبرێت بەڕێوە لە نێو **Hypotalamus** و لەوێوە زانیاری دەنێرێت بۆ بەشەکانی دی لەش و ئەویش نێونراوە کاژێری بایۆلۆژی لەش .

بۆچی مرۆدەنووێت ؟

هەمووان دەزانین و پەی بەو ڕاستییە دەبەین کە پاش ئەنجامدانی کاری ڕۆژانە یان کارێکی قورس و گران لەش وزەیەکی فرە لەدەست دەدات و ماسوولکەکانی لەش نەرم وشل (خاوبوونەوە) دەبێتەوە و ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هێز یان توانایان ، شەکەت و ماندووبوونە هۆیەکە کە مرۆ خەوی بێت .

هۆکاری خراپی خەوتن

ژمارەیەك نەخۆشی و چەند هۆکارێکی ستایلی ژیان دەبنە هۆی ئەوەی مرۆ کەم بنووێت یان باش نەنوێت واتە تێر خەو نەبێت . هەرکاتێك مرۆ لە 4 کاژێر کەمتر بخەوێت ئەوا کەمخەوی کاردەکاتە سەر کۆئەندامی بەرگری لەش ولاوازی دەکات .

گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە :

– نەخۆشی شەکرە ، لەم بارەدا گرنگ نییە ڕێژەی شەکر بەرزە یان نزمە .
– بەرزەپەستانی خوێن ، هەندێك دەرمانی دژی بەرزەپەستان دەبنە هۆی بینینی خەوی ناخۆش ، باشتر وایە پزیشك دەرمانەکە بگۆڕێت .
– سییەسۆ .

- شەوانە ڕەقبوونی ماسولکەی پوز و پەنجەکانی پێ یان هەستکردن بە مێروولەکردن لە ژێر پێستدا.
- نائارامی و گرژی ماسولکە (کۆڵنجکردن) .
- ناڕێکوپێکی ماوەی کارکردن .
- خەمۆکی .
- بینینی خەوی ناخۆش یان ترسناک بە تایبەتی کاتێك باری ئابووری یان کۆمەڵایەتی نەخۆش خراپە .
- درێژخایەنە ئازاری لەش (لە تاوئازار مرۆ خەوی لێناکەوێت) پێویستە پزیشك ئازارشکێن بداتە نەخۆش .
- پرخەپرخ ،(گرنگ نییە هی خۆت بێت یان هی هاوسەرەکەت) .
- نزمبوونەوەی هۆرمونی ئۆستڕۆجێن پاش لێچوونەوەی بێنوێژی .
- زێدخواردنەوەی مەی دەبێتە هۆی خەوی قورس بەڵام لە پڕ دەچێتە قۆناخی سووکە خەو یان سەرخەو شکاندنەوە و مرۆ بە ئاسانی بە ئاگا دەبێت .

کەمخەوی دەبێتە هۆی :

- بەرزبوونەوەی ڕێژەی نەخۆش بوون .
- بەرزبوونەوەی چەوری نێوخوێن .
- لە شەکرەداردا کاریگەری ئینسولین خراپ دەکات .
- نزمبوونەوەی دەردانی ڕێژەی هۆرمونی گەشەکردن (زۆر پێویستە بۆ چاککردنەوەی لەش) .
- نزمبوونەوەی دەردانی هۆرمونی زاوزێ .
- مێشك دەردانی هۆرمونی تایرۆید چالاك دەکات .

جۆرەکانی تێکچوونی خەو:

1- کەم خەوی، لەم بارەدا مرۆ کەم دەخەوێت وەك لە مرۆی بەتەمەندا دەبینرێت ، هەندێك مرۆ وا ڕاهاتوە تا کەم بخەوێت .

2- زۆر خەوی ، بریتییە لەو بارودۆخەی کە مرۆ بەشێکی زۆری ڕۆژەکەش دەخەوێت و زۆر بە نارەحەتی بە ئاگادێت .
ئەمەش لە سەر تێکچوونی هەناسەدان ، پرخاندن و نەخۆشی بەندە.

3- خەو زڕان ، هەندێك مرۆ هەن کە بە ئاسانی لە کاتی خەوتندا بە ئاگادێن (خەویان تێکدەچێت) واتە دەزڕێت و هەرچەند هەوڵ دەدات (تەپاوتل دەکات) بەڵام بێ سوودەو جارێکی دی مرۆ ناتوانێت بخەوێتەوە .

4- بێخەوی ، یەکێکە لەو گیروگرفتانەی کە زۆر کەس دەناڵێنێت بە دەستییەوە ، لە هەندێك ئاماردا ئاماژەی پێکراوە لە 3 کەسدا یەکێکیان گیروگرفتی بێخەوی هەیە وەلێ ئەم ڕێژەیە نەگۆڕ نییە و بگرە جیاوازە .

بێخەوی 3 نیشانەی هەیە کە ئەمانەن :

- مرۆکە خۆی دەڵێت کە بێخەوە .
- ڕۆژانە مرۆڤ بێتاقەتە ، ماندووە و خەوی دێت .
- دەرکەوتنی کەمبوونەوەی فەنکشنەکانی مرۆ .

جۆرەکانی بێخەوی

1- بێخەوی کوتوپڕ

2- بێخەوی تولانی .

لەم بارەدۆخەدا مرۆ ڕۆژوشەو بە ئاگایە وخەوی لێ ناکەوێت یان ناتوانێت بخەوێت لەبەرئەوەی مێشك هۆرمۆنی (melatonin) دەرنادات تا مرۆ بخەوێت . هەندێك مرۆ لە ڕۆژی دوایی ئەنجامی بێخەوی لەسەر دەردەکەوێت .
هەندێك نەخۆشیی وەك نائارامی ، گیروگرفتی دەروونی، کۆمەڵایەتی (خەفەت ، مردن ، یان نیشانەی لاوەکی دەرمان ، نائارامی پاش ڕووداو ، مەستی ، ستایلی ژیانەوە ..تاد) وا لە مرۆ دەکات کە نەتوانێت بخەوێت . ئەو کەسانەی کە زۆر هەوڵ دەدەن وەلێ ناتوانن لە کاتی خۆی دا بخەون ئەوا پێویستە ڕێوشوێنی تایبەتی بگرنەبەر وەك :

– جولاَن ، به مەرجێك پێش چوونه نێو جێگا نەبێت دەنا زۆر به سوودە .
– بێدەنگی له نێو ماڵدا یان له ژووری نووستندا رۆڵی خۆی هەیە .
– هەوڵ بدە ناَئارام مەبه ، گەر ناَئارامیت هەوڵ بده مێتودێكی خاوبوونەوەی لەش بەكاربهێنه تاخەوت لێدەكەوێت.
– نزیكەی 2 كاژێر پێش چوونه نێو جێگا ئەو خواردنەوانه مەخۆ كه چالاكت دەكات وەك قاوه یان كۆكا كۆلا .
گەر ئەو هەولاَنه بیَ سوود بوون ئەوا پێویسته مرۆسەردانی پزیشك بكات تا دەرمانی دژی بێخەوییان بۆ بنووسێت و بەكاری بهێنن .

ئامۆژگاری

– هەوڵ بده له رۆژ و شەوێكدا به لایەنی كەمەوه 6 كاژێر بخەوه .
– كاتێك لەخەو رابه كه زانیت تێرخەو بوویت .
– زۆر باشه و خۆشیشه كاتێت مرۆ خەوی هات بخەوێت .
– خۆت ناَئارام مەكه بۆ ئەوەی بخەویت .

توێژینەوە (9)

له دوا ژمارەی مانگی ئۆكتۆبەری 2005 ی گۆڤاری **Diabetes Care** دا ئەنجامی توێژینەوەیەكی ئینستیتوتی ئۆپسالا – سویدی ئاماژەی پێدەكات كه ئەو كەسانەی بەلایەمی كەمەوه له رۆژ و شەوێكدا نزیكەی یان كەمتر له 5 كاژێر دەخەون یان هەموو شەوەكه به ئاگان یان ناخەون ئەوا مەترسی تووشبوونیان به نەخۆشی شەكره زێد دەكات . به پێی توێژینەوەكه پەیوەندییەكی به هێز له نێوان خەوزڕاندن و نەخۆشی شەكرەدا هەیە . له هەمان توێژینەوەدا مەترسی تووشبوون به جەڵتەی دلَ 3 جاران لەو كەسانەدا زێدەتر وەك له كەسانی دی دا .

چارەسەركردن

گەر مرۆ بتوانێت ئامۆژگارییەكانی پزیشك (سەرەوە) فەرامۆش نەكات ئەوا زۆر باشترەوە وەك له پەنابردنه بردنه بەر دەرمان . شێوەكانی دەمان زۆرن وەلیَ راستییەك هەیە كه نابێت لەبیر بكرێت ئەویش ئەوەیە كه به پێی توانا باشترایه نەخۆش بیَ دەرمان خواردن بتوانێت بخەوێت گەر نەكرا ئەوا حەب یان دلۆپه دەرمان هەیە زۆرجاران 30 خولەك پێش نووستن مرۆ دەیان خوات و پاشتر خەوی لێدەكەوێت .
یەكێك له گیروگرفته سەرەكییەكانی حەبی خەو بریتییه له **خووگرتن** پێوەی و ئەوسا مرۆ به جۆرێك چارەسەركردن دەتوانێت وازی لێبهێنێت . له زۆربەی ولاَتاندا خووگرتن به حەبی خەوەوه گیروگرفتێكی گەورەی بەشی دەروونزانییه و زۆر جاران هی پزیشكی گشتییشه . جگه لەمانه گیروگرفتێكی دی بریتییه له نیشانەی لاوەكی دەرمان كه له یەكێكەوه جیاوازه بۆ یەكێكی دی ، ئەوه جگه له گرانی نرخی هەندێك دەرمان .

سەرچاوەكان

1.Steven James Linton, Sov bättre, åta steg till bättre sömn, ICA Bokförlag, Sverige. 2002.
2.Torbjörn Åkersted, Sömn betydelse för hälsa och arbete, Fakta och goda råd, Sverige 2002.
3.Ballm H.L, looker, E., & Kelly, P.J (2000). Parent-infant Co-Sleepng: fathers, Roles and prespctives.Infant and Children Development, 9, 67-74.
4.William sears, Nighttime Parenting, LaLech league International, 1993.
5. www.Itkronoberg.se ©
6.www.infomedica.se ©
7.www.stressmotagningen.com ©
8.www.sdskliniken.se ©
9.www.dagensmedicin.se © 051027
10.Markus jansson, läkartidningen. Nr 49, vol 102, december 2005