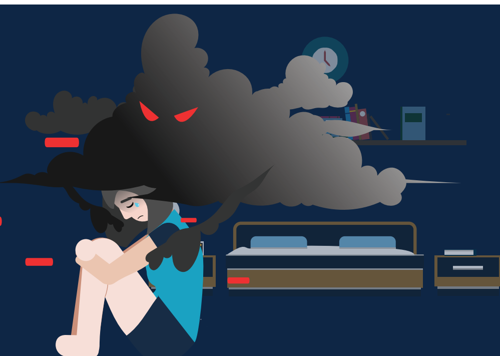
(Kurdi-Sorani)

خەمۆکی

خەمۆکی، فاکتەرێکی لاوازکردنی سڵامەتی مێشکە و مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی لەبیرچوونەوە زیاد دەکات

ئاگاداربوون لە ڕەوان و ناخی مرۆڤ بۆ پاراستنی توانای لەبیرمانی مرۆڤ گرینگە. ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن، کە خەمۆکی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی لەبیرچوونەوە زیاد دەکات. خەمۆکی، باشترە لە کاتی خۆیدا چارەسەر بکرێ. بۆ ئەم مەبەستە، داوای یارمەتی لە ناوەندی لەشساغی بکە

هەموو مرۆڤەکان بە یەک ڕێژە ناکەونە ژێر کاریگەرییەکانی خەمۆکی. ڕەنگە، ویستی تێکۆشان و هەروەها هەنگاوهەڵگرتن بۆ ئەنجامدانی کار و چالاکی دابەزێ. خەمۆکی، ڕێژەی ئۆگری مرۆڤ بۆ بابەتەکان کەم دەکات و باسەکان لە بیر و زەیندا نامێنن. مرۆڤی خەمۆک زیاتر بابەتە نەرێنییەکان دەبینێ، بۆیە مانا و مەبەستە ڕاستەقینەکانی ژیان کاڵ دەبنەوە



خەمۆکی هێزی لەبیرمان لاواز دەکات. وزەی وردروانین، لەبیرمانی کار، ئاگاداری لە ڕەوان و سڵامەتی گشتی کز و لاواز دەکات. مێشک بە شێوەیەکی کارا و بەهێز چالاکییەکانی ئەنجام نادات، چوونکە لە نێو مێشکدا ئاڵوگۆڕی شیمیایی (کیمایی) ڕوو دەدەن. خەمۆکی بە دەرمان چارەسەر دەکرێ. لە ئاکامی بەکارهێنانی دەرمان، توانای لەبیرمان چالاک دەکرێتەوە و خاڵە لاوازەکان چارەسەر دەکرێن

زۆرترین ڕێژەی خەمۆکییەکان پاش ڕووداوە نەرێنییەکانی ژیان و کارەساتەکان دەردەکەون و سەرهەڵدەدەن

ئەگەر و ئەکتەرەکانی خوڵقێنەری خەمۆکی

ڕووداوەکانی ژیان و فاکتەرە کاریگەرەکان، وەکو: کۆچ و دوورکەوتنەوە لە نیشتمان

قەیرانەکانی ژیان، تاقیکارییە دڵهەژێنەکان، ڕووداوە کوتوپڕەکان و مردنی ئازیزان

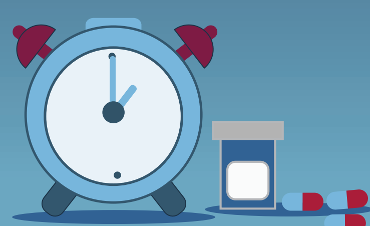
بێکاری و نیگەرانبوون لە داهاتووی خۆ و هەروەها کەسە نیزیکەکان

کەمی پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، تەنیایی و نەبوونی ڕەگ و ریشە. لەو بارودۆخەدا مرۆڤ هەست دەکات، کە گرێدراوی هیچ شتێک نییە و خاوەنی ڕەگ و ریشە نییە

ناکەژامائ و ەناشین

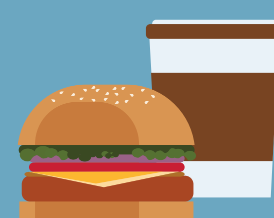
خەمۆکی بە بارودۆخێک دەگوترێ، کە ئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوەی هەبێ:

ماندوویەتی ناسروشتی و بێهێزی بۆ دەستپێکردنی کارێک



کێشەی خەوتن: بێخەوی یان زۆر نووستن

دڵتەنگی و داهێزرانی دەروونی



خواردن بە ڕێژەیەکی زۆر یان کەم بوونی بەرچاوی ویستی خواردن و خواردنەوە. دەرکەوتنی ئازار و ژانی جیاواز، وەکوو ژانەسەر، سینگ و زگ هێشە

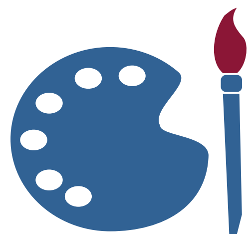
هەست کردن بە بوون لە دۆخێکی بێ مانادا و بیری خۆکوژی، ترس و تەنگەبەری و هەروەها کەڵکوەرگرتنی زۆر لە خورادنەوە ئەڵکۆڵییەکان. ئاماژە جەستەییەکانی وەک لێدانی دڵ و چوونە سەری(بەرزبوونەوەی) پاڵەپەستۆی خوێن

خۆ بە کەم گرتن و نەمانی باوەڕ بە خۆبوون

نەخۆشی لەبیرچوونەوە	خەمۆکی
ئاماژە و نیشانەکان بە هێواشی دەردەکەون. رەنگە کەسەکە خۆی هەست بەو ئاڵوگۆڕانە نەکات، بەڵام کەسە نیزیکەکانی ئەو ئاماژە و ئاڵوگۆڕانە دەبینن	سەرەتای دەرکەوتنی ئاماژە و نیشانەکانی بە وردی دەستنیشان دەکرێ. بە گشتی، ڕووداوێکی ناخۆش یان زەبرێکی گەورە خەمۆکی دەخولقێنێ
بۆ ڕاپەڕاندنی کاروباری ڕۆژانە پێویستی بە یارمەتی کەسانی دیکە هەیە. رەنگە، کاتی سەرەدانی دوکتۆر، ناوی کەسە نیزیکەکان، ڕێگا ئاشناکان و وشەکان لە بیربچنەوە	ئەگەر خەمۆکی بە تەواوەتی زاڵ نەبووبێ، مرۆڤی خەمۆک کاروباری ئاسایی ڕۆژانەی ڕادەپەڕێنێ. دەتوانێ خواردن ئامادە بکات و هەروەها جلوبەرگ بشوات
کێشەی لە بیرچوونەوەی ڕووداوە تازەکان سەرهەڵدەدا. بە واتایەکی دیکە، لە بیری نامێنێ، کە ماوەیەک لەوە پێش چ ڕوویداوە. ڕووداوە کۆنەکان و بە تایبەت سەردەمی منداڵی لە بیرە	لە بیرچوونەوە و پچڕانی هەوداکانی وەبیرمان، کە لە ئاکامدا بابەتە تازە و کۆنەکان ڕەنگە لەبیربچنەوە. دەرکەوتنی کێشەی چرکردنەوەی هۆش و هەستەکان لە سەر (بابەتەکان (لاوازبوونی تەرکیز یان تەمەرکوز
تێدەکۆشێ، کە ئاماژە و نیشانەکانی لەبیرچوونەوە بە جۆرێک داپۆشرێن و بشاردرێنەوە	نیشانە و ئاماژەکانی خەمۆکی زەق دەبنەوە، هەستکردن بە نەخۆشی زیادی کردوە و هەستیارە
لە نەخۆشی لەبیرچوونەوەدا، جوڵەی جەستە و دەستەکان و سووکی هەڵسووڕانی جەستە لاواز دەبن	نووسین، قسەکردن و جوڵەی دەست و جەستە لاواز نابن
هەوڵدەدات وڵامی پرسیارەکان بداتەوە، بەڵام ڕەنگە وەڵامەکان هەڵە و ناڕاست بن	زیاتر بە "نازانم" وڵامی پرسیارەکان دەداتەوە
ئەوانەی بە دەردی لەبیرچوونەوە گرفتارن، کەمتر خاوەنی فکر و ویستی خۆکوژین	خەمۆکی مەترسی و فکری زەبرلێدان لە جەستە و خۆکوژیی زیاتر دەکات

ئەو خاڵانەی خوارەوە پارێزگاری لە سلامەتی ناخ و دەروونی مرۆڤ دەکەن

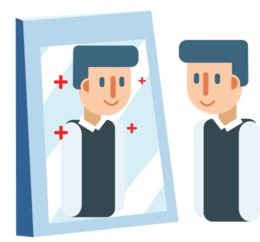
لایەنە باش و ئەرێنیەکانی ژیانی خۆت دەبینی



بە گوێرەی ویست و ئۆگری خۆت، دەتوانی سەرقاڵی بابەت و کاری دڵخواز بی

ماڵ و منداڵ، دۆست، ژینگەیەکی هێمن و ئارامت هەیە و هەروەها خاوەنی داهاتێکی گونجاو بۆ تێپەڕکردنی ژیانی ڕۆژانەیت

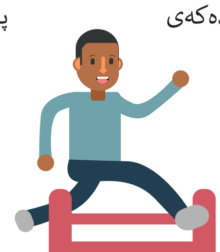
باوەڕت بە دوارۆژ هەیە، مرۆڤێکی هیوادار و خاوەن ئامانج و ئارەزوی



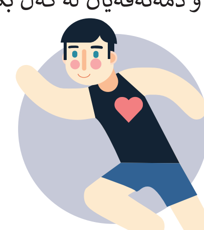
باوەڕت بە خۆیە و هەست بە هونەر و لێزانی خۆت دەکەی

خاوەنی دۆست و کەسی باوەڕپێکراوی، کە لە سەر پرسە گرینگەکان دیالۆگ و دمەتەقەیان لە گەڵ بکەی

لە ڕێگای ڕایەڵکە و هەوداکانی کار، تێپەڕکردنی کات وسەرقاڵبوون یان ئەنجامدانی ئەرکە ئایینیەکان گرێدراوی کۆمەڵگەی



دەتوانی کێشە و گرفتەکان تاوتوێ یان هەڵلاجی بکەی



بە گوێرەی پێویست و گونجاو دەجوڵێی و دەخەویت

توانا و دەرفەتی شوێندانان لە سەر ژیانی خۆت هەیە

سەرچاوەکان : Suomen Mielenterveysseura: Opas maahanmuutajien parissa toimiville | www.mielenterveysseura.fi
Muistiliitto "Työikäisen muistivaikeuden syy on selvitettävä" -Artikkeli, Duodecim | www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00354
Kriisin ja masennuksen tunnnistaminen ja hoito -opas maahanmuuttajille. Turun AMK
Huovinen Maarit (toim.): Muistihäiriöt
Luhtasaari Sinikka: Depis. Masennuksen eri muodot
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com

MEMONI-PROJEKTI
MONIKULTTUURINEN MUISTI 2016- 2019
Salon Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen
TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA