

خه مۆکی



خه مۆکی، فاکتەرێکی لاوازکردنی سڵامهتی مێشکه و مهترسی تووشبوون به نهخۆشی لهبیرچوونهوه زیاد دهکات

ئاگادارییوون له رهوان و ناخی مرۆف بۆ پاراستنی توانای لهبیرمانی مرۆف گرێگه. ئەنجامی لیکۆلینهوهکان دهڕیدهخه، که خه مۆکی مهترسی تووشبوون به نهخۆشی لهبیرچوونهوه زیاد دهکات. خه مۆکی، باشتره له کاتی خۆیدا چارهسەر بکری. بۆ ئەم مهبهسته، داوای یارمهتی له ناوهندی لهشسانی بکه

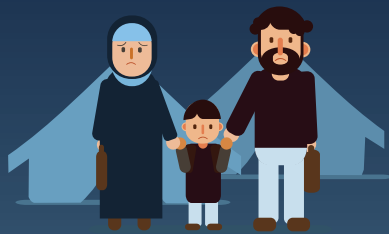
خه مۆکی هێزی لهبیرمان لاواز دهکات. وزه ی وردروانین، لهبیرمانی کار، ئاگاداری له رهوان و سڵامهتی گشتی کز و لاواز دهکات. مێشک به شتیهیهکی کارا و بههێز چالاکیهکانی ئەنجام نادات، چونکه له نێو مێشکدا ئالوگۆری شیمیایی (کیمیایی) روو دهدهن. خه مۆکی به دهرمان چارهسەر دهکری. له ناگامی بهکارهێنانی دهرمان، توانای لهبیرمان چالاک دهکریتهوه و خاله لاوازهکان چارهسەر دهکری



هه موو مرۆفهکان به بهک رێژه ناکهونه ژیر کاریگه ریهیهکانی خه مۆکی. رهنگه، ویستی تیکۆشان و ههروهها ههنگاهه لگرتن بۆ ئەنجامدانی کار و چالاکي دابه زێتی. خه مۆکی، رێژهی ئوگری مرۆف بۆ بابهتهکان کهم دهکات و باسهکان له بیر و زهیندا نامین. مرۆفی خه مۆک زیاتر بابهته نه رێژیهیهکان دهیبێ، بۆیه مانا و مهبهسته راسته قینهکانی ژیان کال دهبنهوه

زۆرتین رێژهی خه مۆکیهکان پاش رووداوه نه رێژیهیهکانی ژیان و کارهساتهکان دهردهکهن و سه رهه لدهدهن

ئه گهر و ئەکتەرەکانی خولقینهری خه مۆکی



رووداوهکانی ژیان و فاکتەرە کاریگەرەکان، وهکو: کۆچ و دوورکوتنهوه له نیشتمان



قهیرانهکانی ژیان، تاقیکارییه دلّه ژینهکان، رووداوه کوتوپرهکان و مردنی نازیزان



بیکاری و نیگه رانیبوون له داهاتووی خۆ و ههروهها کهسه نیزیکهکان



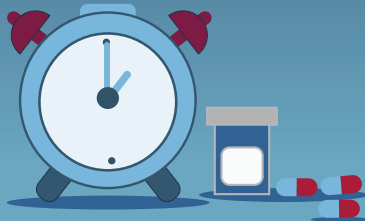
کهمی پێوهندییه کۆمه لایه تیهیهکان، ته نیایی و نه بوونی رهگ و ریشه. له و بارودۆخه دا مرۆف ههست دهکات، که گرێ دراوی ههچ شتیکی نییه و خاوهنی رهگ و ریشه نییه

ناکه ژامای و ه ناشین

خه مۆکی به بارودۆخێک دهگوتری، که ئەم تایه قه ندیانهی خوارهوی هه بێ



دلتهنگی و داهێزانی دهروونی



کیشهی خهوتن: بێخهوی یان زۆر نووستن



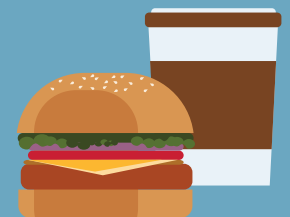
ماندوو بیهتی ناسرووشتی و بیهیزی بۆ دهستی کردنی ئکارێک



خۆ به کهم گرتن و نه مانی باوهر به خۆبوون



ههست کردن به بوون له دۆخێکی بێ مانادا و بیري خۆکوژی، ترس و تهنگه بهری و ههروهها که لکوهرگرتنی زۆر له خورادنهوه ئە لکو لیهیهکان. ئاماژه جهسته ییهکانی وهک لیدانی دل و چوونه سهری (به رزیوونهوی) پاله په ستۆی خۆین



خواردن به رێژهیهکی زۆر یان کهم بوونی بهرچاوی ویستی خواردن و خواردنهوه. دهرکهوتنی نازار و ژانی جیاواز، وهکوو ژانه سهر، سینگ و زگ ههیشه

نه خوښی له بیرچوونهوه

ناماژه و نیشانه کان به هښواشی دهرده کهون. رهنکه کهسه که خوی ههست به و نالوگورانه نه کات، به لام کهسه نيزیکه کانی نهو ناماژه و نالوگورانه دهینن

بۆ راپه راندنی کاروباری روژانه پتویستی به یارمه تی کهسانی دیکه ههیه. رهنکه، کاتی سهردانی دوکتور، ناوی کهسه نيزیکه کان، رنیکا ناشناکان و وشه کان له بیرچنه وه

کیشه ی له بیرچوونه وه ی رووداوه تازه کان سهره نه دهه. به واتایه کی دیکه، له پیری نامینی، که ماوه یه ک لهوه پتیش چ روویداوه. رووداوه کونه کان و به تایبه ت سهرده ی مندالی له پیره

تیده کۆشی، که ناماژه و نیشانه کانی له بیرچوونه وه به جوړیک داپوشرین و بشاردرینه وه

له نه خوښی له بیرچوونه وه ده، جولهی جهسته و دهسته کان و سووکی هه لسه وروانی جهسته لاواز دهین

هه ونده دات ولای پرسیاره کان بداته وه، به لزم رهنکه وه لامه کان هه له و ناراست بن

نه وانهی به دهردی له بیرچوونه وه گرفتارن، که متر خاوه نی فکر و ویستی خوکوژین

خه موکی

سهره تایی دهرکه وتی ناماژه و نیشانه کانی به وردی ده ستنیشان ده کری. به گشتی، رووداویکی ناخوښ یان زهرینکی که وره خه موکی ده خولقتینی

نه گهر خه موکی به ته واوتی زال نه بووی، مروقی خه موک کاروباری ناسایی روژانه ی راده پهرینی. ده توانی خواردن ناماده بکات و ههروهه جلوبه رگ بشوات

له بیرچوونه وه و پچرانی هه وداکانی وه بیرمان، که له ناکامدا بابه ته تازه و کونه کان رهنکه له بیرچنه وه. دهرکه وتی کیشه ی چرکدرنه وه ی هوش و ههسته کان له سهر (بابه ته کان (لاوازیوونی ته رکیز یان ته مه رکوژ

نیشانه و ناماژه کانی خه موکی زهق ده بنه وه، هه ستکردن به نه خوښی زیادی کردوه و هه ستیاره

نوو سین، قسه کردن و جولهی ده ست و جهسته لاواز نابین

زیاتر به "نازانم" ولای پرسیاره کان ده داته وه

خه موکی مه ترسی و فکری زهرلیدن له جهسته و خوکوژینی زیاتر ده کات

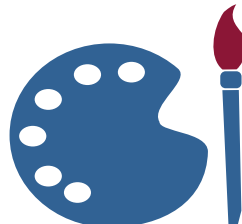
نهو خالته ی خواره وه پاریزگاری له سلامه تی ناخ و دهروونی مروقی ده کهن



باوه رت به دواروژ هه یه، مروقیکی هیوادار و خاوه ن نامانج و ناروزی



مال و مندال، دوست، ژینگه یه کی هین و نارامت هه یه و ههروهه خاوه نی داهاتیکی گونجاو بۆ تپه رکردنی ژبانی روژانه ت



به گویره ی ویست و نوگری خوت، ده توانی سهرقانی بابه ت و کاری دلخوازی



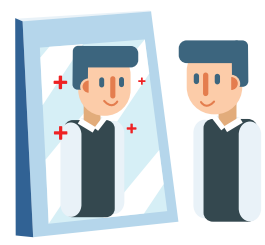
لایه نه باش و نه رتبه کانی ژبانی خوت ده بین



له ریگی رابه لکه و هه وداکانی کار، تپه رکردنی کات و سه رقالبوون یان نه جامدانی نه رکه نایینه کان گرتدراوی کومه لگی



خاوه نی دوست و کهسی باوه رپیکراوی، که له سهر پرسه گرینگه کان دیالوگ و دمه ته قه یان له گه ل بکه ی



باوه رت به خوینه و هه ست به هونه ر و لیژانی خوت ده که ی



توانا و دهره تی شویندانان له سهر ژبانی خوت هه یه



به گویره ی پتویستی و گونجاو ده جولینی و ده خه ویت



ده توانی کیشه و گرفته کان تاوتوی یان هه للاجی بکه ی

سرچاوه کان : Suomen Mielenterveysseura: Opas maahanmuuttajien parissa toimiville | www.mielenterveysseura.fi
 Muistiliitto "Työikäisen muistivaikkeen syy on selvitettävä" -Artikkeli, Duodecim | www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tt100354
 Kriisin ja masennuksen tunnistaminen 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