دەرهاوێشتە کۆمەڵایەتی- دەروونییەکانی شڵەژانی دوای هێدمە

سابات جیهانگیر مستەفا [١]، موراد حکیم محەمەد [٢]

[١] بەشی کاری کۆمەڵایەتی، کۆلێژی ئاداب ، زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر، هەرێمی کوردستان، عێراق

[٢] بەشی کۆمەڵناسی، فەکەلتیی ئاداب ، زانکۆی سۆران، هەرێمی کوردستان، عێراق

پوختە

ئامانجی سەرەکیی لەم توێژینەوەیە بریتییە لە تێگەیشتن لە دەرهاوێشتە کۆمەڵایەتی و دەروونییەکانی شڵەژانی دوای هێدمە لە نێوان خێزاندا، ناسین و خستنەڕووی هۆکارەکانی دروستبونی شڵەژانی دوای هێدمە. هەروەها کاریگەریی شڵەژانی دوای هێدمە لەسەر ئەندامانی تری خێزان، لە هەمان کاتدا خستنەڕووی مامەڵەی خێزان و پاڵپشتی بۆ ئەو تاکانەی کە شڵەژانی دوای هێدمەیان هەیە. بۆ ئەم مەبەستە توێژینەوەیەکی چۆنایەتی ئەنجامدراوە، توێژەر چاوپێکەوتنی لەگەڵ کومەڵێك بەشداربوو کردووە کە ژمارەیان (16) کەسە لەوانەی توشبوی شڵەژانی دوای هێدمەن لە شاری هەولێر، بەشداربووەکان لە هەردوو ڕەگەز پێکهاتبوون، بەڵام زۆرینەیان ڕەگەزی مێن، تەمەنیان لە نێوان (48-6). بۆ شیکردنەوەی داتای بەردەست، لەم توێژینەوەیەدا، پڕۆگرامی ماکس کیو دی ئەی (MAXQDA) بەکارهاتووە، ئەم بەرنامەیە نەرمەکاڵایەکە/سوفتوێرێکە بۆ شیکردنەوەی داتای چۆنایەتی بەکاردێت. لە ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە دەرکەوت: کە پاڵپشتینەکردنی خێزان بۆ توشبوان بەشێوەکی زۆر زەق دەردەکەوێت. هەروەها تێپەربوونی بەشداربوان لە ڕوداوی ناخۆش و هێدمە بەشێوەیەکی دیار کاریگەریی لەسەر پەیوەندیی کومەڵایەتی و خێزانییان هەبوە، بەهۆی گۆڕانکاریە دەرونی، کۆمەڵایەتی و جەستەییەکان، هەروەها دەرکەوتنی نیشانەکان دوای ئەزمونی ناخۆش، زۆربەی بەشداربوان لەلایەن ئەندامانی خێزانەکانیانەوە سەرزەنشت و لۆمەکراون؛ بەهۆی ئەوەی بە هۆکاری سەرهەڵدانی کێشەکان دانراون، یاخود تێنەگەیشتن لە لێکەوتە و کاریگەریی هێدمەکە بۆ سەر بەژداربووەکان وایکردووە کە مامەڵەی خێزان بۆ ئەو کەسانە کەمتر یارمەتیدەربێت لە چارەسەر. پاڵپشتینەکردنی ئەندامانی خێزان بۆ بەژداربوان، پەیوەندیی بە لاوازیی پەیوەندیی کۆمەڵایەتییەوە هەیە، ئەوەش بەهۆی خۆدوورگرتن لەو مامەڵەی کە خێزان بەرانبەریان دەکات، تەنانەت پەیوەندیی بە بیرۆکەی خۆکوژی و گیروگرفتەکانی خەو هەیە. بەشێوەیەکی کەمتریش دەرکەوتووە کە پاڵپشتی خێزان کاریگەریی زۆری هەیە لە کەمکردنەوەی نیشانەکانی شڵەژانی دوای هێدمە لە نێو بەشداربواندا.

وشە سەرەکییەکان: هێدمە، شڵەژانی دوای هێدمە ، خێزانی هێدمەدار ، پاڵپشتی خێزانی، دەرهاوێشتەی هێدمە.

پێشەکی

هێدمە بریتیە لە ئەزمونکردنی ڕوداوێکی ناخۆش، دەکرێ بەسەر کەسێك هاتبێت یان کەسەکە شایەتحاڵی ڕوداوەکە بێت، وەکو ڕوداوی مردن، ئازاردانێکی زۆر، ترس و تۆقاندن، هەڕەشە لە ژیانی کەسەکە یان کەسێکی نزیکی. زۆرکات وشەی گوشاری دەرونی لە جیاتی هێدمەی دەرونی بەکاردەهێرێ. ئەمانە دوو وشەی جیاوازن؛ جیاوازییەکە ئەوەیە ئێمە لە زۆر کاروبار و چالاکییەکانی ڕۆژانەدا ڕوبەڕوی گوشار دەبینەوە، بەڵام هێدمە ئەزمونێکی ناخۆشە (Raja.2012:11).

گۆڤاری زانکۆی کۆیە بۆ زانستە مرۆڤایەتی و کۆمەڵایەتییەکان، بەرگی ٨، ژمارە ١ (٢٠٢٥)
ڕێککەوتی: وەرگرتن ١١ شوبات ٢٠٢٤؛ پەسەندکردن: ١٢ ئادار ٢٠٢٤
توێژینەوەی ڕێکخراو: لە ١٠ شوبات ٢٠٢٥ بڵاوکراوەتەوە
ئیمەیڵی توێژەر: sabat.mustafa@su.edu.krd
مافی چاپ و بڵاوکردنەوە © ٢٠٢٥ سابات جیهانگیر مستەفا، موراد حەکیم محەمەد، گەیشتن بەم توێژینەوەیە کراوەیە لە ژێر ڕەزامەندی - CC BY-NC-ND 4.0

زۆربەی تاکەکان ڕۆژانە ڕوبەڕوی گوشاری دەرونی دەبنەوە، کە دەشێ هەندێ کات کەسەکە زۆر ماندوبکات، بەڵام ئاکامەکانی قورس نین و لەگەڵ نەمانی گوشارەکە، کاریگەرییەشی بەرەو نەمان دەچێت، بەڵام هێدمە ئاکامەکانی قورسن و بە کۆتاییهاتنی ڕوداوەکە کۆتایی پێنایەت و کاریگەرییە قورس و گرفتارییەکانی بەردەوام دەبن.

هێدمە یاخود تڕاوما، دەگەڕێتەوە بۆ هەر ڕوداوێکی لەڕادەبەدەر سەخت و ناخۆش کاتێك بەسەر تاکەکەس دێت. تێگەیشتن لە کاریگەرییەکانی ڕوداوە تڕاوماییەکان هەوڵێکی ئاڵۆزە. تڕاوما لەسەر ئاستی جۆراوجۆردا کاریگەری لە خەڵک دەکات(Levers, 2012: 3)، واتە نەک تەنیا کەسەکە خۆی، بەڵکو کەسە نزیکەکانی لە خێزان، خزمی نزیک و هاوڕێ.

هێدمە دەکرێ بریتی بێت لە چەند بارودۆخێك، لە ئازاردانی جەستەیی یان سۆزداریی تاکێك، کە ڕاستەوخۆ بەسەری هاتبێت. یاخود ئەو کەسانەی بینیویانە بەسەر کەسانیتردا ڕویداوە. کە ڕەنگە لە سەرەتادا بۆ کەسەکە جێی باوەڕپێکردن نەبێت، دواتر هەست بە شۆك و ترس بکەن (Kizilhan and others, 2019: 92).

هێدمە لەوکاتە ڕوودەدات، کە کەسێك ئەزموونی ڕوداوێکی ناخۆشی کتوپڕ یان چاوەڕواننەکراوی لەناکاو دەکات، لەئاکامدا توانستەکانی تاك بۆ بەرەنگاربونەوەی ئاسایی تێکدەچێت و دەشلەژێت. بەگوێرەی ڤان دێر کۆلیك، هێدمە یاخود تراوما لەمانە پێکدێت: یەکەم ڕوداوێکی چاوەڕواننەکراو، دووەم ئازارێکی زۆر، سێیەم لەدەرەوەی توانا و ئەزمونی ئاسایی مرۆڤەکەیە، چوارەم ئەو ڕوداوەیە، کە کەسێك دەترسێنێت. (قەرەچەتانی،2005: 57).

کەواتە دەکرێ بڵێین هێدمە بریتییە لەهەر ڕوداوێك، کە ئازاری جەستەیی یان سۆزداریی هەبێت و لەڕادەبەدەر ئازاربەخش بێت، ڕوداوەکە بەسەر تاکدا هاتبێت یان تاکەکەس شایەدی ڕوداوەکە بێت. کاردانەوەی تاکەکان بەرانبەر هێدمە جیاوازە؛ لەوانەیە لە سەرەتادا شۆك و باوەڕنەکراو بێت، دواتر کۆمەڵێك گۆڕانکاری لەو تاکانەدا دروست بکات یاخود دەبێت بە کۆمەڵێك ئاڵەنگاریی ژیانی تاک، لەوانەش فلاشباك، کێشەی نوستن، سەرئێشە و کێشەی جەستەیی.

بەشێوەیەکی گشتی، قوربانییەکانی هێدمە، لەوانەیە قوربانی سەرەکی، یاخود قوربانی لاوەکی بن. قوربانییە سەرەکییەکان، ئەو تاکانە لەخۆدەگرێت کە ڕوداوەکەیان بەسەرهاتووە. قوربانییە لاوەکییەکان، ئەو کەسانەن کە بە چاوی خۆیان ڕوداوەکە دەبینن (ڕوداوێکی کوشتن یان دەستدرێژیی سێکسی لە سەر یەکێك یاخود ئازار و ئەشکەنجەدانی کەسێك) یاخود ئەو کەسەیە کە پەیوەندیی ڕاستەوخۆی بەو کەسەوە هەیە، کە قوربانی سەرەکیی ڕوداوێکی دڵتەزێن و جەرگبڕە (قەرەچەتانی، 2005: 25)..

بێگومان هێدمە تایبەت نییە بە تەمەن و ڕەگەزێکی دیاریکراو، کەسانی سەڵت یان هاوسەردار، هەژار یان دەوڵەمەند، بەڵکو ئەزموونێکە کە گەوران و منداڵان لە مەترسیدان کە هەر کاتێك ڕوبەڕوی ببنەوە. ڕەنگە دەرکەوتنی نیشانەکانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازبێت. هەروەها دەرکەوتنی نیشانەکان لە منداڵاندا، ڕەنگە بەپێی تەمەن بگۆڕێت. بێگومان منداڵانیش هاوشێوەی پێگەیشتوان ڕوبەڕوی هێدمە دەبنەوە بە هۆکاری جیاجیا: ڕوداوی سروشتی، دەستدرێژی، ئازاردان، جەنگ و ڕوداوی تری ئازاربەخش.

بەپێی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO)، منداڵان ساڵانە بەهۆی توندوتیژییەوە ڕوبەڕوی هێدمە دەبنەوە، وەکو توندوتیژیی سێکسی، خراپ مامەڵەکردنی جەستەیی و دەرونی، پشتگوێخستن، خەتەنەکردنی مێینە، بازرگانی و شێوەی تری بەکارهێنان کە هۆکاری ئازارێکی زۆر بێت بۆ منداڵ. دەستدرێژیی سێکسی، توندوتیژیترین هۆکارە بۆ دەرکەوتنی هێدمە و دەرهاوێشتە دەرونی و کۆمەڵایەتی و تەنانەت جەستەیی، بێجگە لە مەترسیی نەخۆشییە گوازراوەکانی وەکو ئایدز. ئەمە بێجگە لەو منداڵانەی کە توندوتیژی بە چاوی خۆیان دەبینن، کە ئەگەری ئەنجامدانی توندوتیژییان هەیە لە داهاتوودا و دەکەونە ژێر کاریگەریی ڕوداوەکە. تاکو تراوماکە گەورەتر بێت، دەرهاوێشتە و لێکەوتەکانی زیاتر دەبن، بەتایبەتی کاتێك دەستگەیشتن بە چارەسەری گونجاو نەبێت (WHO Africa, 2023).

کۆمەڵگای ئێمە ڕوبەڕوی کۆمەڵێك ناخۆشی و ڕوداو بۆتەوە، کە دەتوانین بڵێین بە هێدمەی بە کۆمەڵ (Collective trauma) ناوبنێین، وەکو ئەنفال و کیمیابارانی هەڵەبجە و شەڕی داعش و ڕوداوی ناوچەکە بە گشتی کاریگەرییەکی درێژخایەنیان لەسەر کۆمەڵگاکەمان هەبوە. هێدمەی بەکۆمەڵ، ڕوداوێک یان زنجیرەیەک ڕوداوە، کە نەک تەنها کاریگەریی لەسەر یەک کەس بەڵکو کۆمەڵێک کەسی دیاریکراو دەکات. هێدمەی بەکۆمەڵ بە گشتی ئاماژە بەو تراومایانە دەکات کە ڕەگیان لە سەرکوتکردن یان جیاکاریی بەرانبەر بە کۆمەڵەیەکی کەمینە لەلایەن گروپێکی زاڵەوە دەکرێت. ئەو جینۆسایدانەی بەرانبەر بە کورد کراون، بە هێدمەی بە کۆمەڵ دادەنرێن.

ئامانج لەم توێژینەوەیە بریتیە لە تێگەیشتن لە دەرهاوێشتە کۆمەڵایەتی و دەرونییەکانی شڵەژانی دوای هێدمە لە نێوان خێزاندا، ناسین و خستنەڕوی هۆکارەکانی دروستبوونی شڵەژانی دوای هێدمە. هەروەها کاریگەریی شڵەژانی دوای هێدمە لەسەر ئەندامانی تری خێزان، لە هەمان کاتدا خستنەڕوی مامەڵەی خێزان و پاڵپشتی بۆ ئەو تاکانەی کە شڵەژانی دوای هێدمەیان هەیە.

١- چوارچێوەی تیۆری توێژینەوەکە:

١-١ خێزانی هێدمەدار (The Traumatized Family):

یەکێك لەو ژینگانەی کە شڵەژانی دوای هێدمەی تێدا ڕوودەدەت، خێزانە. خێزان کاریگەری و ڕۆڵێکی بەهێزی هەیە لەسەر نیشانەکان و چارەسەری هێدمە، لە هەمان کاتدا تاکی هێدمەدار کاریگەریی لەسەر هەموو ئەندامانی خێزان، سیستەمی خێزان و داینامیکی خێزان بەگشتی هەیە.

هەموو ئەو خێزانانەی کە یەکێک لە ئەندامەکانی شڵەژانی دوای هێدمەی هەیە، بەو مانایە نییە خێزانەکە هێدمەدارە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا وەک خێزانەکانی دیکە هەندێ کێشەیان هەیە. زۆرجار کاریگەریی هاوبەش (mutual-influence) هەیە لە نێوان چارەسەرخواز و ئەندامانی تری خێزان. لێکۆڵینەوە لەناو خێزانەکاندا بەشێکە لەوەی کە (چارلس فیگلی)، پێی دەوترێ (systemic traumatology)، کە بریتییە لە لێکۆڵینەوە لە گروپەکان، دامەزراوەکان، دەزگا مرۆییەکانی تر کە کاردانەوەی فشاری دەرونییان هەیە لە ئەنجامی ڕوداوێکی/ڕوداوەکانی تراومایی." خێزانی تراومایی لای فیگلی (1989) بریتییە لە خێزانێك کە هەوڵدەدات چاکتربێت، یان خۆی بگونجێنێ لەگەڵ بارودۆخێکی بە ئازار". هەروەها پێیوایە کە ئەم خێزانانە بەلایەنی کەم یەکێکیان ڕوبەڕوی شڵەژانی دوای هێدمە (PTSD) دەبێتەوە، ئەوانی تر توشی STSD و (secondary traumatic stress disorder) دەبن، یان سوتانی دەرونی (Burnout) لەو ئەندامانەی کە بە ئەزمونێکی ناخۆشدا تێپەڕبوون. (Cash, 2006: 307)

وەك چۆن کۆمەڵناسی خێزانی ڕیوبێن هیل (Reuben Hill)، کە یەکێك بووە لە یەکەمین کەسەکان، ئاماژەی بە ڕۆڵی گواستنەوەی هێدمە کردووە لە ئەندامێکی خێزانەوە بۆ ئەوانی تر، لە پەرتوکی (خێزانەکان لەژێر فشاردا) لە ساڵی 1949. وەکو خێزانەکانی جەنگی دووەمی جیهانی، کە سەربازەکان دەگەڕانەوە. بە هەمان شێوەی ئەو سەربازانەی کە لە عێراق گەڕاونەتەوە بۆ ناو خێزانەکانیان، هەمان هەست و دەرکەوتەیان هەیە، لە کاتێکدا لە دوو کاتی جیاواز ڕوویداوە. هیل ئاماژەی بە چەمکی فشاری خێزانی کردووە، پێیوابوو کە خێزانەکان بە شێوەیەکی دیار دەکەونە ژێر کاریگەریی ڕوداوەکان. (Figley & Barnes,2005: 381)

٢-١ هێدمەی گوازراوە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە Trans-generational trauma:

بە پێی توێژینەوەکان و کاری کلینیکی لەوانەیە گواستنەوەی نەوە بۆ نەوەی هەندێك لە نیشانەکانی شڵەژانی دوای هێدمە هەبێت لە لای ڕزگاربوانی هێدمەی بە کۆمەڵ، وەکو هۆلۆکۆست، زیندانیکردنی ژاپۆنییەکان لە ماوەی جەنگی دووەمی جیهانی و

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n1y2025.pp82-92

منداڵانی سەربازە کۆنەکانی ڤێتنام. منداڵان و کەسانی تری ناو خێزان، ڕاستەوخۆ بە دەست هەمان نیشانەکانی ئەوانەی بەرکەوتەی ڕوداوەکان دەناڵێنن، هەروەها بۆ ئەوانەی کە شڵەژانی دوای هێدمەیان هەیە ئەگەری زۆرە ڕووبەڕووی کێشەکانی وەکو خەمۆکی، بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر ببنەوە. بەهۆی ئەوەی منداڵەکان لەگەڵ دایك و باوکیان لە پەیوەندییەکی نزیك دان، توشی خەمۆکی، تورەیی، هەستی تاوان، لەدەستدانی کۆنترۆڵ، خەون بینین و فلاشباك دەبن. زۆر کات منداڵەکان بە ڕوداوەکانەوە ناودەنرێن یان ناوێك کە پەیوەندیدار بێت بە ڕوداوەکەوە، هەندێجار وەکو هێمای لەدەستدانی خزم، هاوڕێ ناودەبرێ یاخود بە کەسی ڕزگارکەر دەناسرێ. ئەمەش زۆر جار لە کاتی ناونانی منداڵدا دەردەکەوێ، دوای ئەوەی کەسێك گیان لەدەستدەدات، ئەم کەسانەش زیاتر لە مەترسیدان کە گەورەبوون شڵەژانی دوای هێدمەیان هەبێ. (Cash, 2006: 310)

پێمانوایە ئەمە بەشێوەیەکی دیار لە کۆمەڵگای ئێمەدا ڕەنگی داوەتەوە، بەهۆی ڕوداو و جینۆسایدەکانی چارەگی کۆتایی سەدەی بیست، تاکو ئێستاش زۆر کات تاکەکان بەوە باس دەکرێن و دەناسرێن کە لە هەمان ساڵ لەدایکبووە کە پەیوەندیی بە هێدمە و ڕوداوی ئەو ساڵەوە هەیە، نمونە شۆڕشەکان، کیمیابارانی هەڵەبجە، کۆڕەو، ئەنفال و پرۆسەی ڕاگواستن، بۆ نمونە ناوی ڕزگار، شۆڕش، یاخود ناوەکان جورێك لە بێهیواییان تیادایە وەکو (نەزان، غەمبار، شیوەن، قەدەر، هاوار، بێزار، کاژین، کۆڤان، خەم، بەهیا و تازیا...).

هێدمەی نەوەیی/نەوە بۆ نەوە، بریتییە لە گواستنەوەی ئازاری هەستی، جەستەیی، دەرونی، ڕۆحی و کۆمەڵایەتی کە کاتێک چارەسەر نەکرێت، دەتوانرێت لە ناوەوە و بە درێژایی نەوەکان لە نێوان خێزانێکی تاک یان کۆمەڵگایەکدا ئاڵۆز بێت و بمێنێتەوە. (Sarkissian and others, 2021: " P2)

هێدمە کاریگەریی درێژخایەنی هەیە بەسەر منداڵدا. دەکرێ ڕێڕەوی گەشەکردنی منداڵێك بەتەواوەتی بەهۆی هێدمەوە بگۆڕێت. دەبێتە هۆی گۆڕانکاریی درێژخایەن لە چەندین لایەنی جیاوازی دەرونی، کۆمەڵایەتی و جەستەیی. ئەو کاریگەریە درێژخایەنانەی پەیوەندییان بە هێدمەی منداڵییەوە هەیە، بریتین لە (نارێکیی خواردن، هەڵسوکەوتی خۆکوژی، خواردنەوەی ئەلکهول، کێشەی ڕیخۆڵە، کێشەکانی ژن لۆژی\ گاینۆکۆلۆجیکەڵ و هەر کێشەیەك پەیوەندیی بە سیستەمی زاوزێی مێینەوە هەبێت (بۆ نمونە کێشەکانی سووڕی مانگانە)، کێشەی جەستەیی و سوماتیکی وەکو سەرئێشە، هیلاکیی درێژخایەن، هەروەها بێگومان شڵەژانی دوای هێدمەش. بۆیە هێدمە بەشێوەیەکی گشتی دەرهاوێشتەی درێژخایەنی long-term consequence هەیە بەسەر ژیانی منداڵ لە داهاتوودا (Cash, 2006: 303)

٣-١ شڵەژانی دوای هێدمە (post-traumatic stress disorder):

شڵەژانی دوای هێدمە کاردانەوەیەکی باوە لەلایەن ئەو کەسانەی بە ئەزمونێکی ناخۆشدا تێپەڕیون. بۆ دەستنیشانکردنی شڵەژانی دوای هێدمە، دەبێت ئەزمونێکی ناخۆش هەبێت وەکو مردن، هەڕەشەی مردن، ئەشکەنجەدان، هەڕەشەی سەلامەتیی جەستەیی تاکێك یان کەسێکی نزیکی. کاردانەوەی تاکەکان بەرانبەر بەم ڕوداوە بە شێوەیەکی گشتی بریتییە لە ترس و تۆقین و لاوازی. لەگەڵ ئەوەشدا، دوای ڕوداوەکە، کەسەکە بە یەکێك یان زیاتر لە یەکێك لەم نیشانانە دەناڵێنێت: مانەوە و بیرهاتنەوەی کارەساتەکە بۆ ماوەیەکی درێژ، خۆدوورگرتن، هەستکردن بە نیگەرانی و دڵەڕاوکێی بەردەوام (Raja, 2012:15; American psychiatric Association, 2022) .

شڵەژانی دوای هێدمە کەسێك توشی دەبێت کە بەرکەوتنی هەیە بە ڕوداوێك. نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە بریتین لە چەندین جۆر ئازاری دەرونی و برینداربوونی هەست و سۆز، ترسێکی توند، بینینی خەوی ناخۆش، هەڵچوون، بیرهاتنەوەی کارەساتەکە بۆ ماوەیەکی درێژ (هەمەوەند،2009: 289).

شڵەژانی دوای هێدمە پەیوەندیی بەهەر ڕوداوێکی سەختی وەکو ڕوداوی هاتوچۆ، کارەساتی سروشتی، هەر ڕوداوێکی ئازاربەخشەوە هەیە. شتێکی باوە دوای ئەم ئەزمونانە گۆڕانکاریی زۆر سەخت ڕوودەدەن لە هەستەکاندا، وەکو هەبوونی ترس و غەمگینی و خۆدوورگرتن لە هەر بارودۆخێك و شوێنێك کە ببێتە هۆی بیرخەرەوەی ڕوداوەکە. کەواتە شڵەژانی دوای هێدمە هەبوونی ئەو نیشانەن، لە کاتێکدا کە ڕوداوەکە کۆتایی پێهاتووە (Schwartz .2017: 17).

شڵەژانی دوای هێدمە، پەیوەندیی هەیە بە زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشیی خەمۆکیی سەرەکی، نائارامیی پەیوەست بە ماددە، پەشێویی ترس، ئەگۆرافۆبیا، پەشێویی خولیا-زۆرەملێ، پەشێویی دڵەڕاوکێی گشتیکراو، فۆبیای کۆمەڵایەتی، فۆبیای تایبەت و نەخۆشیی دووجەمسەری. ئەم ناتەواوییانە یان دەتوانن پێش بکەون، یان دوای بکەون، یان دەربکەون بە هەمان شێوە لەگەڵ دەستکەوتنی دوای کێشمەکێشمەکان). Levers, 2012: 9)

ئەزمونی ناخۆش و شڵەژانی دوای هێدمە (Trauma and PTSD):

ئەگەر ئاماژە بەوە بکەین کە چی ڕوودەدات کاتێك تاکێك ڕووبەڕووی ئەزمونێکی سامدار و ناخۆش دەبێتەوە؟ لە سەرەتادا تاکەکە لەوانەیە واهەست بکات کە هیچ ڕوداوێك ڕوینەداوە و ڕاست نییە، دواتر لەوانەیە هەست بە ترس و تۆقین بکات. شتێکی دەگمەن نابێت تەنانەت ئەگەر کەسەکە توانای بیرهاتنەوەی هەموو وردەکاریی ڕوداوەکەی نەبێت (یان هیچ وردەکارییەك)ی ئەزمونەکە. ئەگەر ڕزگاربووی ئەزمونی ڕوداو بەدرێژایی ژیان بێت لەوانەیە کاردانەوەکان جیاوازبن (Kizilhan and others, 2019: 93).

بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری تراوما یاخود هێدمە لەسەر تاکەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆردرێت. ڕێژەی کاریگەری هێدمە لەسەر تاك دەوەستێتە سەر: جۆری زەبرەکە، توندوتیژی ڕوداوەکە و هەروەها جۆری ئەو کەسەی کە بەر زەبرەکە دەکەوێت. لە کۆتایشدا سرۆشتی ئەو بارودۆخ و هەڵوێستەی کە هێدمەکە تێیدا ڕوودەدات. بۆیە کاتێك هێدمە چارەسەر ناکرێ، لەوانەیە کەسەکە خوی لەگەڵ ئەزمونەکە بگونجێنێ و بەشێوەیەکی تایبەتی خۆی لەگەڵ نوێکاری دیکەی ژیان سەرقاڵ بکات. بەڵام کاتێك هێدمەکە بەهێزو بەردەوام بێت، خاوەنەکەی تووشی چەندین فشاری دەرونی تر دەکات، بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ئەو ڕوداوە ناخۆشە ڕێگا چارەی کاریگەر نادۆزێتەوە. هەروەها ئەگەری توشبوونی ئەو تاکە بە نەخۆشیە دەرونیەکان زۆر دەبێت (وەکو دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، نەخۆشی جەستە دەرونیەکان\سایکۆ سۆماتی، تێکچوون و شڵەژانی کەسایەتی وەك نەگونجانی کۆمەڵایەتی و ڕەشبینی لە ژیان. ئەنجامدانی تاوانەکان وەك لادانی ڕەوشتی و شەرانگێزی و توندوتیژی، خۆکوشتن .(قەرەچەتانی،2005: 58).

زۆر خەڵك وا بیردەکەنەوە تێپەڕبوون بە ئەزمونی ناخۆشدا، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی شڵەژانی دوای هێدمە. بێگومان ئەمەش ڕاست نییە. زۆرکات مرۆڤ ڕووبەڕووی هێدمە و ڕوداوی ناخۆش دەبێتەوە، بەڵام مەرج نییە توشی شڵەژانی دوای هێدمە ببێت. هەندێ کەس دوای ڕووداوی ناخۆش تۆشدەبن. هەبوونی ئەزمونێکی ناخۆش تاکە

پێداویستی نیە بۆ دەستنیشانکردنی شڵەژانی دوای هێدمە، ئەگەر بەو شێوەیە بوایە، ژمارەیەکی زۆر کەس دەستنیشاندەکران (Feinblatt, 2022)

بۆ تێگەیشتن لەشڵەژانی دوای هێدمەی دەرونی کە ئاماژەپێکراوە لە دەستنیشانکردن و ئاماری نەخۆشیە دەروونییەکان Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders، مانوێلی کلینیکیە تیایدا چارەسەری نەخۆشیەکانی خراوەتەروو. پێویستە سەرەتا تیشک بخەینەسەر تێگەیشتن لە ئەزمونی ناخۆش، کە دەکرێ بریتی بێت لە چەند بارودۆخێکی جیاوازی سەخت، دەکرێ خەڵك ببینرێ لە ئازاردانی جەستەیی و سۆزی بەشێوەیەکی ڕاستەخۆ، یاخود ڕوداوەکەیان بینیبێت یان بەرکەوتەی کەسانی خاوەن ئەزمونی ناخۆشن. لە هەندێك بارودۆخدا تاکەکان قوربانیی دووەمن، بەمانای ئەوە کە ئەوان چاودێر و سەیرکەرن. هەروەها کاریگەریی ئەزمونی سامدار و کەوتنەبەر ئەزمونی توقێنەر ببێتە هۆی دەرکەوتنی هێدمەی لاوەکی (secondary trauma) (Feinblatt, 2022). هێدمەی لاوەکی چونیەکە لەگەڵ شڵەژانی دوای هێدمە، بۆ نمونە لە نیشانەکانی دووبارە ئەزمونکردنی ڕوداوی ناخۆش، دوورکەوتنەوە، زیاد ئاگایی، مەرج نیە چارەسەرخواز بەهەمان ئەزمونی خاوەن کێشەدا تێپەڕبێت (Holmes and others: 2021: 496).

کەواتە مەرج نیە نیشانەکانی شڵەژانی دوای هێدمە بەوە دەرکەوێت کە خودی تاکەکە ئەزمونی ناخۆشی بەسەرهاتبێت، بەڵکو بەرکەوتەی کەسانی ترن کە ئەزمونەکەیان هەبووە، بەشێوەیەکی بەردەوام بەرکەوتەی دەرهاوێشتەکان و وردەکارییەکانی ئەم کەسانەن، بۆ نمونە ئەفسەرانی پۆلیس بە بەردەوامی ڕوبەڕوی کێشەکانی توندوتیژی و دەستدرێژی دەبنەوە، کە هۆکارن بۆ دەرکەوتنی نیشانەکانی شڵەژانی دوای هێدمە https://psychcentral.com/ptsd/symptoms (Gepp, 2021) یاخود ئەوانەی لە سوپادا خزمەتیانکردووە، لە کۆتاییدا هەموو تاکێك مەترسیی توشبوون بەشڵەژانی دوای هێدمەی لەسەرە، لە هەر تەمەنێکدا و بەهەر هۆکارێك بێت لە ژیانیدا. (New York State Office of Mental Health, 2023: 1)

٤-١ نیشانەکانی شڵەژانی دوای هێدمە (PTSD):

هەموو ئەو نیشانەکانی شڵەژانی دوای هێدمە، کاریگەریی زۆریان لەسەر لایەنی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و لایەنەکانی تری تاکەکە هەیە، منداڵەکان لەڕوی کۆمەڵایەتیەوە ڕوبەڕوی کەمیی هاوڕێ، ترس و دڵەڕاوکێ لە سەردانیکردنی شوێنی نوێ و هۆگری کەسانی گەورە، کە کاریگەریی لەسەر کەمیی بەشداریکردن لە چالاکییەکان دەبێت، لە قوتابخانەو ئەو ژینگە کۆمەڵایەتییەی تێیدایە، ئەمەش بێگومان کاریگەریی لەسەر کەسایەتی و خودویستی دەبێت، یان ڕێزی (self-esteem) لای تاکەکە نابێت. بەهەمان شێوە کاریگەری لەسەر پێگەیشتوان لەناو خێزان و دەرەوەی خێزان و شوێنی کارکردن و ژیانی پیشەیی و کۆمەڵایەتییان دەبێت.

لە پێناسەی شڵەژانی دوای هێدمە بۆمان ڕووندەبێتەوە کە PTSD کاریگەریی لەسەر تاکەکان هەیە، ئەمە خاڵێکی گرنگە بۆ تیشکخستنەسەری و هەڵسەنگاندنی بارودۆخی تاکەکان لەلایەن دەروناسان و چاڵاکوانان، زۆربەی کات کاریگەریی لەسەر ئەرکی ڕۆژانە دەبێت، ئەرکی کەسی و پیشەیی، پەیوەندیی کۆمەڵایەتی (پەیوەندیی دایك و باوك و پەیوەندیی نزیکەکان). (Kizilhan and others, 2019: 97; American Psychiatric Association, 2013).

لە خوارەوە کۆمەڵێك پێوەر، کە لەلایەن DSM-5 وەکو نیشانەکانی شڵەژانی دوای هێدمە ناسێنراون، دەخەینەڕوو:

1- ئەزمونکردنی ڕوداوێکی ناخۆش. ئەم ڕوداوە یان بەسەر تاکەکە هاتبێت یاخود بینیبێتی یان ڕوبەڕوی زنجیرە ڕوداوێك بیێتەوە، کە ئەزمونی ترسێکی زیاد و بێتوانایی یان هەڕەشە بۆ سەر ژیانی هەبێت. بەپێی مانوێلی نەخۆشییەکانی دوای هێدمەی دەرونی DSM-5 شڵەژانی دوای هێدمە ڕوبەڕوی تاکەکان دەبێتەوە، بەتایبەت کاتێك کاریگەریی ڕوداوە ناخۆشەکە بەردەوام بێت بۆ ماوەی 1 مانگ، یاخود بوونی هەبێت بەلایەنی کەم دوای 6 مانگ لەڕوداوە ناخۆشەکە. کاتێك لە ڕێگەی یەکێك لەمانەوە ڕوبەڕوی مردن، هەڕەشەی مردن، ئازار و برینێکی سەخت، یان توندوتیژیی سێکسی بووبێتەوە (بەرکەوتە و ئەزمونی ڕاستەوخۆ، شایەتحاڵی ڕوداوەکە، بەرکەوتەی ناڕاستەخۆ). بەرکەوتەو و دووبارەبوونەوەی ڕوداوی ناخۆش و سەخت وەکو بەشێك لە ژیانی پیشەیی (پۆلیس و پزیشکانی فریاکەوتن)، نەک لە ڕێگەی ئەلکترۆنی میدیا، تەلەفزیۆن، یان وێنە/فیلم، مەگەر کارکردن پەیوەندی هەبێت Kizilhan and others, 2019: 97; علی، ٢٠٢٣: ١٠٣؛ American Psychiatric Association, 2013)

2- دووبارە ئەزمونکردنی ڕوداوەکە، واتا ئەو ڕوداوە ناخۆشە بەشێوەیەکی بەردەوام زیندووە لە دەرونی کەسەکەدا. ئەمەش بە یەکێك لەم شێوازانەیە: یەکەم: گەڕانەوەی خەوبینین (Nightmares) لەسەر ئەزمونەکە یان ناڕەحەتی بەشێوەیەك کە پێیوایە ڕوداوەکە دووبارە دەبێتەوە. دووەم: بریتییە لە هەستکردن بە ناڕەحەتی کاتێك کەسەکە توشی شتێك دەبێت، یان ڕوداوەکەی دێتەوە یاد. سێیەم: بریتییە لە بیرکەوتنەوەی ڕوداوەکە و ناڕەحەتییەکی زۆر بەهۆی ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ شتێکی دەرەکی یان ناوەکیی پەیوەندیدار بە ڕوداوەکە یان بیری بخاتەوە. چوارەم: بریتییە لەکاردانەوەیەکی دەرونی، ئەمەش بەهۆی شتێکی دەرەکی یان ناوەکی بێت، کە ڕوداوەکەی بیر دەکەوێتەوە. نیشانە دیارەکانی شڵەژانی دوای هێدمە بریتین لە خۆبەدوورگرتن و خۆدوورخستنەوە (Avoidance)، لە هەر هاندەر و وروژێنەرێك کە پەیوەستن بە ڕوداوە ناخۆشەکەوە، لەوانەی سێ یان زیاتری لەم نیشانانەی هەبێت:

- خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدانی خۆدوورخستنەوە لەو بیرۆکە، هەست و گفتوگۆیانەی کە پەیوەندیدارن بە ڕوداوەکە.
- خۆدوورگرتن لەو شوێن، چالاکی، کەس و هەر شتێك کە پەیوەندیی بە ڕوداوەکەوە هەبێت و بەبیری بهێنێتەوە.
- نەتوانینی بەیادهاتنەوەی لایەنێکی ڕوداوکە. یاخود نەویستنی بیرکەوتنەوەی ڕوداوەکە.
- هەستکردن بە نامۆبوون.
- کەمیی بەشداری و ئارەزوو لە چالاکییە گرنگەکان.
- سنورداربوونی سۆز وەکو هەستنەکردن بە خۆشەویستیی کەسانی تر.
- ڕەشبینی بەرانبەر بە دوارۆژ، وەکو دەستنەکەوتنی کار یان هاوبەشی ژیان. زۆرکات نیشانەکان لە منداڵاندا لە کاتی یاریکردندا دەردەکەوێ. بەردەوامبوون و دەرکەوتنی نیشانەکان و وروژانی زیاد، کە بەر لە ئەزمونە ناخۆشەکە بوونی نەبوە، لەوانەیە دوو یان زیاتر لە نیشانەکانی وەکو: خەوزڕان، هەڵچوون و تورەبوون،

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n1y2025.pp82-92

کێشە و گیروگرفتی تەرکیزکردن، راچڵەکینی زۆر. ڕەفتاری تێکدەر و سەرشێتانە، هایپەرڤیجەلیەنس (زیاد ئاگایی).

3- ئەگەر هەیە کەسی توشبوو بە هۆی ئەم نارەحەتیانە روبەڕوی کێشەو گیروگرفتی زۆر ببێتەوە لەڕوی پیشەیی، کۆمەڵایەتی، یاخود خوێندن. (Kizilhan and others, 2019: 97; Hampshire CAMHS, 2024; علی، ٢٠٢٣: ١٠٣؛ American Psychiatric Association, 2013)

کۆمەڵێك نیشانەی دیکە هەن، لە DSM5 ئاماژەیان پێکراوە، ناویان لێنراوە (بیرکردنەوە و هەستی ناخۆش)، بریتین لە:

- لۆمەکردنی خودی بەشێوەیەکی بەردەوام. یاخود لۆمەکردنی خودی بەرانبەر بەوەی رویداوە، هەستە نقومبوەکانی تووڕەیی، خەم، تاوان یان شەرم (Mind, 2024)
- لۆمەکردنی کەسانی تر بەشێوەیەکی بەردەوام. بەوەی بۆچی رِوداوەکە بەسەریان هاتووە، کە دەبێتە هۆی هەستکردن بە تاوان و شەرم (علی، ٢٠٢٣: ١٠٣-١٠٤؛ NHS, 2022).
- خۆدوورگرتن لە خەڵك و گۆشەگیری. هەستە جەستەییەکان وەک ئازار، ئارەقکردن، ڕشانەوە یان لەرزین کۆمەڵێك نیشانە و ئاڵەنگاریی ترن کە نەخۆشانی شڵەژانی دوای هێدمە روبەڕوی دەبنەوە. کۆمەڵێك کێشەی تر هەن لەڕوی بیروباوەڕ و هەستەوە وەکو: هەستکردن بە بێمتمانەیی بەرانبەر بە کەسانی تر، یاخود هەستکردن بەوەی هیچ شوێنێک سەلامەت نییە، هەستکردن بەوەی کە هیچ کەسێك لێی تێناگات. (علی، ٢٠٢٣: ١٠٣-١٠٤؛ Mind, 2024).
- نەمانی ئەو حەز و ئارەزوانەی کە پێشتر هەیبوون.

4- بەبیرنەهاتنەوەی هەندێ لایەنی گرنگی ئەزمونە ناخۆشەکە. (تێبینی: ئەمە لەبیرچوونەوەی ئاسایی نییە). (علی، ٢٠٢٣: ١٠٣؛ Kizilhan and others, 2019: 97; American Psychiatric Association, 2013; Taylor-Desir, 2022)

هەروەها ئەوانەی شڵەژانی دوای هێدمەیان هەیە، هەندێ نیشانەکانی وەکو خەمۆکی، ئالودەبوون بە ماددەی هۆشبەر و ئەلکهول، هەڵچوون، دەرکەوتنی هەندێک نیشانەی جەستەیی دەکرێت لەو تووشبوانەدا دەرکەوێ (Corcoran & Walsh, 2010: 164).

رِوداوە نەخوازراوەکان کە چاوەڕواننەکراون، تاکە رِوداون، سەرسوڕهێنەر و وێرانکەرن، بەڵام لە ماوەیەکی سنورداردا رِوودەدەن (بۆ نمونە دەستدرێژیی سێکسی، رِوداوی ئۆتۆمبێل) ئەگەری هەیە نیشانەکانی بیرەوەری توند، خۆدوورگرتن و دەردانی وزەی زیاد لە پێویست (هایپەر ئەراوزەل)، بەڵام لە رِوداوی وەکو فشاری درێژخایەن، بۆ نمونە (لێدانی بەردەوام، شەڕ)، لەوانەیە نیشانەکانی بێتوانایی، دابڕان لە واقیع، کێشەی کەسایەتی، بەکارهێنانی میکانیزمی خۆپارێزی self-protective mechanisms وەکو بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر لە دوای ئەو رِوداوانەوە دەرکەون (Brandell, 2014: 339).

فلاشباك بریتییە لە ئەزمونێکی رون، کە تێیدا تاکەکەس هەست بە دووبارەژیانەوەی رِوداوە ناخۆشەکە، یان چەند رِویەکی رِوداوەکە دەکات. هەست دەکات لەهەمان کاتی ئەزمونە ناخۆشەکەیە. ئەمەش بە ئەزمونکردنی یەکێك لەمانە دەبێت (بینینی بەشێك یان رِویەکی تەواوی رِوداوە ناخۆشەکە، ڤیدیۆ یان هەر شێوەیەکی تر، هەر هەستێکی تری تێبینیکردن و بینین، بیستن، بۆنکردن کە پەیوەندیداربێت بە ئەزمونە ناخۆشەکە، هەستی جەستەیی وەکو ئازاری جەستەیی و گوشار. ئەزمونکردنی هەمان هەست، کە لە کاتی پێکان و ئەزمونی ناخۆشدا هەستی پێکراوە. فلاشباکەکان دەتوانن تەنها بۆ چەند چرکەیەک یان بۆ چەند کاتژمێرێک یان تەنانەت چەند رۆژێک بەردەوام بن (Mind, 2024).

ئەو خەڵکانەی شڵەژانی دوای هێدمەیان هەیە، بەدەست کۆمەڵێك کێشەی تری وەک، خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، فۆبیا دەناڵێنن. هەروەها هەڵسوکەوتی ئازاردانی جەستەیی و هەڵسوکەوتی تێکدەر، بۆ نمونە ئەلکهول یان نیشانەی جەستەیی تر، وەکو سەرئێشە، ئازاری سینگ و گەدە، سەرسوڕان) (NHS, 2022).

بەشێوەیەکی گشتی، شڵەژانی دوای هێدمە لەماوەی 6 مانگ، دوای ئەزمونکردنی رِوداوی ناخۆش سەرهەڵدەدات، بەڵام لە هەندێ تاکدا دوای چەند ساڵێک دەردەکەوێت، ئەمەش پێی دەگوترێت درەنگ دەرکەوتن دەرکەوتنی-دواکەوتن (delayed-onset PTSD)، لەناو 5 کەسدا، تاکێك توشدەبێت، بەڵام هەمان نیشانەکانی شڵەژانی دوای هێدمەن (Mental health Uk, 2024).

5-1 دەرکەوتنی شڵەژانی دوای هێدمە:

شڵەژانی دوای هێدمەی دەرونی، لەلایەن رێکخراوی تەندروستیی جیهانی، وەکو وەڵامدانەوەیەکی هەنوکەیی رِوداوێکی توند پێناسەکراوە، (رِوداوەکە چ درێژخایەن یان کورتخایەن بێت)، کە لە رِادەبەدەر ترسناك بێت و دەشێ هەر تاکێك روبەڕوی ببێتەوە. لە 1980 ئەم نەخۆشییە بۆ مانوێلی نەخۆشییە دەرونییەکان زیادکرا(DSM) (Taylor-Desir, 2022).

پێش دەستنیشانکردنی شڵەژانی دوای هێدمە وەک نەخۆشیی دەرونی، هەندێک لە پزیشکە دەرونییەکان باوەڕیان وابوو کە ئەو کەسانەی کە ئەزمونی رِوداوە زۆر توندوتیژەکانیان کردووە - لە قوربانییەکانی دەستدرێژیی سێکسی، سەربازە کۆنەکانی جەنگ یان ئەوانەی لە کارەساتە سروشتییەکان رزگاریان بووە، کەسایەتییەکی لاوازیان هەیە، بەڵام لە دەستنیشانکردنە نوێیەکان ئاماژە بەوە دەکات کە ئەم کاردانەوانە ئاسایین (Brandell, 2014: 374). لە 1999 ئالان یەنگ و جوهن ئێریکسون، کاریان لەگەڵ قوربانیانی رِوداوێکی شەمەندەفەردا کرد، بە کارێکی بێهاوتا ناسێنرا، بەهۆی ئەوەی نیشانەکان تەنها جەستەیی نەبوون، برین و ئازارە راستەقینەکە نادیاربوو. شارەزایان پێیانوابوو کە قوربانیان ئازاری دەمارزانییان(neurological) هەیە، دەرئەنجامی هەست و سۆزی نقومکەر، ئەمە بە گریمانەی تراومای دەمار ناسێنرا (nerve-trauma hypothesis). دواتر جەیین-مارتن چارکوت گرنگیی بیرەوەریی خستەڕوو لە کاتی رِوداوەکاندا، پێیوایە هەندێ کات جۆری بیرەوەری تراوماوی (traumatic memory) جیاوازە لە بیرەوەریی ئاسایی. هەروەها (ئەلان یەنگ) تایبەتمەندیی زیاتری بۆ تێگەیشتن لە شڵەژانی دوای هێدمە زیادکرد، لەم کاتەدا وای دانا کە پەیوەستن بە یادەوەریی هێدمە یان شێوەیەک لە شێوەکانی لەبیرچوونەوە (Cash, 2006: 7).

شڵەژانی دوای هێدمە دەتوانێت لە هەموو کەسێکدا روبدات، هەر نەتەوەیەک، نەژاد و کلتورێک و لە هەر تەمەنێکدا بێت. هەروەها دەرکەوتووە 30% ئەو تاکانەی روبەڕوی ئەزمونی ناخۆش دەبنەوە توشی (PTSD) دەبن (Spencer, 2024).

مێژوونوسان، جەنگی یەکەمی جیهانی وەک ماوەیەکی گرنگی پەرەسەندنی بیرۆکەی شڵەژانی دوای هێدمە دەستنیشان دەکەن (Cash, 2006: 8).

بۆیە پسپۆرانی دەرونی، لە دوای جەنگی دووەمی جیهانی، لەو نیشانانە تێنەدەگەیشتن کە سەربازەکانی دوای جەنگ هەیانبوو، کە ئاسان نەبوو بۆ دەستپێکردنەوە و خۆگونجاندنیان لەگەڵ ژیانی دوای جەنگ. ئەمە لە سەرەتادا بە (shell shock)

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n1y2025.pp82-92

ناسێنرا. (شەکەتی جەنگ) "combat fatigue" دوای جەنگی دووەمی جیهانی (Spencer, 2024)، بۆیە ئەمە وایکرد زیاتر کاربکەن بۆ تێگەیشتن و یارمەتیدانی ئەم کەسانە، بەتایبەتی دوای جەنگی ڤێتنام، چونکە پێشتر زانیاری و تێگەیشتن لەو دەرکەوتانەی بارودۆخە ترسناکەکانی ژیان نەبوو، کە دەستپێك و هەوڵێکی باش بوو بۆ یارمەتیدانی ئەو تاکانە (Raja, 2012: 39). ئەوکاتەی کۆمەڵەی دەروونپزیشکیی ئەمریکی، ڕێنماییە فەرمییەکانی لەسەر نەخۆشیە دەروونییەکان بڵاوکردەوە، بریتیی بوو لە ڕێنمایی دەستنیشانکردن و ئاماری نەخۆشییە دەروونییەکان (DSM-1952)، هیچ ئاماژەیەك بە شڵەژانی دوای هێدمە PTSD نەکرابوو. (Cash, 2006: 9). دوای خەباتێکی درێژ لەلایەن چالاکوانە پیشەییەکانەوە، یەکەم جار بە فەرمی لە کتێبی دەستنیشانکردن و ئاماری نەخۆشییە دەروونییەکان، لە چاپی سێیەمی کۆمەڵەی دەروونپزیشکیی ئەمریکی لە ساڵی 1980 ناسێنرا.

لە مانوێلی دەستنیشانکردن و ئاماری نەخۆشییە دەروونییەکان DSM4دا هاتووە؛ شڵەژانی دوای هێدمە پەیوەندیدارە بە بەرزبوونەوەی ڕێژەیەکی زۆری خەمۆکیی گەورە، پەشێوی پەیوەندیدار بە ماددە، شێواوی ترس، ئەگۆفۆبیا،-Obsessive compulsive Disorder، نەخۆشی دڵەراوکێی گشتی، فوبیای کۆمەڵایەتی، فۆبیای دیاریکراو، نەخۆشیی جوتجەمسەری، ئەم شێواویانە ڕەنگە پێش یان دوای شڵەژانی دوای هێدمە دەرکەون.

هەروەها لە DSM4 دا پۆلێنی دوو جۆری دەستنیشانکردنی تایبەت بە تراوما دیاری دەکات کە بریتین لە PTSD و ASD . ئەمانە لە پۆلی پەشێویی دڵەڕاوکێ پۆلێندەکرێن، هەرچەندە ئەوە ئاسایی نییە بۆ کەسێك کە PTSD هەبێت ئەزمونی دابڕان لە واقع یان دیپێرسنالیزەیشن بێتەوە. ئەمە بە جیا پۆلێن دەکرێن لە پۆلی پەشێوییەکانی دابڕان لە واقع، بەڵام هەریەکە لە نیشانەکانی تری وەکو (هەڵسوکەوتە خۆ وێرانکەرەکان، پاڵنەری هەڵسوکەوتەکانی کۆنترۆڵکردن، سکاڵای سۆماتیکی، دوژمنایەتی، کە لەوانەیە بە تراوماوە پەیوەست بن، هەروەها لەگەڵ نەخۆشییەکانی تر بە جیا پۆلێن دەکرێن (Levers, 2012: 9; Corcoran & Walsh, 2010: 164).

٦-١ مەترسیەکانی سەرهەڵدانی شڵەژانی دوای هێدمە:

شڵەژانی دوای هێدمە زیاتر بە دەرهاوێشتەی درێژخایەنی دوای ڕوداوی ناخۆش دەناسرێت. هۆکارەکان بۆ کاردانەوەی خەڵك و چۆنیەتی مامەڵەکردن و ڕوبەڕوبونەوەی دەگەڕێنەوە، ئەمەش بەسەر سێ جۆردا پۆلێنکراوە، هۆکاری پێش ڕوداوەکە (pre-event factors)، هۆکاری ڕوداوەکە (event factors) و دوای ڕوداوەکە (post-event factors). ئامادەیی تاکەکان بۆ هاوکاری و ئاراستەکردنی دەروونی و شێوازی تری دەستێوەردان کاریگەرن بۆ چارەسەری. هەروەها ئاستی خۆڕاگریی کەسێك کە بە ئەزمونەکەدا تێپەڕ بووە، ڕۆڵی کاردانەوەکە بەرانبەر بە ئەزمونەکەر. ئەم سێ پۆلێنانە هۆکاری سەرەکی و دیارن لە سەرهەڵدانی شڵەژانی دوای هێدمە:

هۆکاری پێش ڕوداوەکە (pre-event factor):

بریتین لەو هۆکارانەی کە بەر لە ڕودانی ئەزمونە ناخۆشەکە دەردەکەون یان هەن. دەکرێ ئەم هۆکارانە سەربەخۆبن لە ڕوداوی ناخۆش، بەڵام کاریگەرن بە کاردانەوە و مامەڵەی خەڵك بەرانبەر بە ڕوداوەکان. بۆ نمونە ڕوبەڕوبوونەوە لەگەڵ ڕوداوی دیکەی ناخۆشی پێشوەختە و ئازاردان. یاخود هەبوونی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی لەو کەسەدا، هەبوونی گیروگرفت و ناسەقامگیریی خێزانی. گۆشەگیری و ڕەفتاری تاوانکاری لە ناو خێزاندا، یاخود نەبوونی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی بۆ یارمەتیدانی لە کاتی هەبوونی ئاڵەنگاریدا. هەروەها بەکارهێنانی ئەلکهول و ماددەی هۆشبەر. خاڵێکی تر کە پەیوەندی هەیە، چەندجارە لەدەستدانی پێشوەختە وەکو خەڵك، موڵك و سامان، خانوو. ڕەگەز کاریگەریی لە دەرکەوتنی شڵەژانی دوای هێدمە هەیە (ئافرەتەکان لە مەترسیی زیاتردان لە توشبون بە شڵەژانی دوای هێدمە لە ژیانی خۆیاندا)؛ ئەوانەی لە تەمەنی تازەلاویدان، واتە خوار تەمەن 25 ساڵی، ئەگەری زیاتریان لە توشبون بە شڵەژانی دوای هێدمە هەیە(Kizilhan and others, 2019: 93)

هۆکاری ڕوداوەکە (Event Factor)

بە پێی Kizilhan و هاوکارانی (٢٠١٩) هەروەها (٢٠١٣) American Psychiatric Association، ئەو هۆکارانەی لەماوەی ڕوداوەکە چ بێتە هۆی توشبوون بە PTSD یان نەبوونی لە کاتی ڕوداوەکە ڕۆڵ دەبینن، دەکرێ بریتیبن لە:

- نزیکیی جوگرافی لە ئەزمونەکە.
- ئاستی بەرکەوتن لە ڕوداوەکە.
- ماناو تێگەیشتنی ڕوداوەکە بۆ کەسی بەرکەوتە.
- بوونی هەڕەشە لە ژیانیاندا.
- شایەدحاڵی ڕوداوی مردن.
- تەمەن، کاریگەریی ڕوداوەکان زیاتر لەسەر ئەو تاکانەیە کە گەنجن.
- بوون بە قوربانیی ڕوداوی فرەجۆر.
- ماوەی ئەزمونی ناخۆش.
- ماوەی هەڕەشەی بەردەوام (بۆ نمونە جەنگ).
- دابڕان لە واقع لە ماوەی ئەزمونی ناخۆش.
- سەربازی.
- هەبوونی پیشەیەک کە دووبارەبوونەوەی ڕوداوە ئازاربەخشەکانی لەگەڵدایە.
- قوربانیی دەستدرێژیی سێکسی .
- نەبوونی شێوازی گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی لەلایەن تاکەکە.

هۆکاری دوای ڕوداوەکە Post-event Factors:

دوای ئەزمونکردنی ڕوداوێکی ناخۆش، کۆمەڵێك هۆکار هەن ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن و یارمەتیدەرن بۆ سەرهەڵدانی شڵەژانی دوای هێدمە.، هۆکارەکانی دوای ڕوداوەکە دەکرێ بریتیبن لە:

- نەبوونی پشتگیرییەکی تەواوی کۆمەڵایەتی.
- ڕەگەزی نێرینە.
- کەمیی ڕێزی خود لای تاکەکە.
- نەبوونی کۆنترۆڵ (بێدەسەڵاتی).
- بەزەیی بەخۆداهاتن.
- نەرێنیبوون
- بێتوانایی لە تێگەیشتن و هەستکردنی مانای ئازارچەشتن.

- ڕووبەڕووبوونەوەی پەشێوی شڵەژانی توند (Developing Acute stress disorder).
- دەردانی وزەی زیادی جەستەیی (Kizilhan and others, 2019: 93).

٢- میتۆدۆلۆجیا و داتا

ئەم توێژینەوەیە، توێژینەوەیەکی چۆنایەتییە، هۆکارەکەش بۆ ئاڵۆزیی بابەتەکە دەگەڕێتەوە لە دەستنیشانکردنی کەسانی توشبوو بە شڵەژانی دوای هێدمە و ئامادەنەبوونیان بۆ وەڵامدانەوە و دەستنەکەوتنی نمونەی پێویست کە بتوانرێت قەبارەکەی بە جۆرێک بێت بگشتێنرێت، وێڕای ئەوەی کە لە توێژینەوەی چۆنایەتیدا مانا گرنگە، توێژەران بەلایانەوە گرنگ بوو لەوە تێبگەن شڵەژانی دوای هێدمە لای توشبوان چییە، ئەوان چۆن خۆیان دەبینن و چۆن لە دەوروبەریان دەڕوانن؟ هەموو ئەوەی باسکرا، ئەوە دەردەخەن کە ئەم توێژینەوەیە بە میتۆدی چۆنایەتی بکرێت باشتر دەتوانێت ئامانجەکانی بپێکێت.

بۆ دەستنیشانکردنی نمونەی توێژینەوە ڕوبەڕوی کێشەی زۆر بووینەوە، لەبەرئەوەی پزیشکە دەروونییەکان ئامادەی هاوکاری نەبوون بە پاساوی پاراستنی نهێنیی نەخۆشەکانیان. بەشی دەروونییش لە نەخۆشخانەی کۆماریی هەولێر بەهەمان شێوە نەیانتوانی یارمەتیمان بدەن، چونکە دۆسیەی نەخۆشەکانیان ژمارەی تەلەفۆن و ناونیشانی نەبوو کە بگەڕێینەوە بۆیان و ئەو کاتانەش کە سەردانمان دەکرد یان ئەو نەخۆشەی لێ نەبوو یان پزیشکەکان هاوکار نەبوون. بۆیە بڕیاردرا لە ڕێگای نمونەی تۆپەڵەبەفرەوە کۆمەڵێک لەم توشبوانە بدۆزرێنەوە، لە ئەنجامدا ١٦ نمونەمان دەستکەوت، هەرچەند ژمارەکە زیاتر بوو، بەڵام دوای ئەنجامدانی چاوپێکەوتن دەردەکەوت کە نیشانەکانی توشبوون بە شڵەژانی دوای هێدمە وەک پێویست لایان دەرناکەون و ئەو نمونانە دوورخرانەوە. ئەوانەی وەک نمونە هەڵبژێردران تەمەنیان لە نێوان ٦ ساڵی تا ٤٨ ساڵی بوو، تەنیا ٤ بەشداربوو لە ڕەگەزی نێر بوون، ١٢ بەشداربووەکەی دیکە لە ڕەگەزی مێ بوون. نمونەکان هەموویان دانیشتوی شاری هەولێرن.

بۆ کۆکردنەوەی داتا توێژەران هەوڵیاندا چاوپێکەوتنی نیمچەکراوە بەکاربهێنن. بۆ ئەو مەبەستە کۆمەڵێک پرسیار ئامادەکران بە پشتبەستن بە سەرچاوەکانی پێشوو و ئەزمونی توێژەران لەو بوارەوە. چاوپێکەوتنەکان لە شوێنی جیاواز ئەنجامدراون، هەموویان ڕیکۆردکراون، دواتر بەتاڵکراونەتەوە و کۆدینگیان بۆ کراوە. هەڵبەت لەبەر بارودۆخی تایبەتی توشبوان چاوپێکەوتنەکان بێکێشە نەبوون، لەو کێشانەش بەشداربوان زوو زوو بابەتەکەیان دەگۆڕی، باسی زۆر شتیان دەکرد پەیوەندیی بە بابەتەکەوە نەبوو، دڵتەنگی و گریانی بەشداربوان، بیرۆکەی خۆکوژی لەگەڵ بەشداربووەکان، بۆ ئەوەی دڵنیابکرێنەوە کە ئایا پلانی خۆکوژیان هەبوە یا نا، پرۆتوکۆلی خۆکوژی وەکو کۆمەڵێک پرسیاریان لێکراوە، بۆ دڵنیابوونەوە لە سەلامەتییان، بەپێی پێویستی و ئاستی مەترسی کەسانی چارەسەرکەر بەشداربوەکە ئاگادارکراونەتەوە. دوورەپەرێزی لە بیرکەوتنەوەی بیرەوەریەکە و قورسیی باسکردنی بابەتەکە و هەناسە تەنگی و کۆتاییهێنان بە چاوپێکەوتنەکە لەگەڵ یەکێك لە بەشداربووەکان. بێگومان پاڵپشتیکردن و ئارامکردنەوەی بەر لە کۆتاییهێنانی دانیشتنەکە. دەتوانین بڵێین قۆناغی دۆزینەوەی بەشداربوان و ئەنجامدانی چاوپێکەوتن لەگەڵیان، هەم لەڕوی کاتەوە و هەمیش لەڕوی ماندوبوونی جەستەیی و دەروونییەوە قورس بوو.

بۆ شیکردنەوەی داتاکانی ئەم توێژینەوەیە سوود لە بەرنامەی ماکس کیو دی ئەی (MAXQDA) وەرگیراوە. ئەم بەرنامەیە سۆفتوێرێکە مامەڵە لەگەڵ وشە دەکات لەجیاتی ژمارە. بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە پێویستی بە داخلکردنی داتاکانە لە کۆمپیوتەر. هەموو چاوپێکەوتنەکان لە ١٦ فایلی وۆردا، بە وردی نوسراونەتەوە. ئەو نوسینانە داخڵی بەرنامەکە کراون، بۆ شیکردنەوەی داتاکان شەش ناوەرۆکی (Theme) جیاواز دانراوە، ئەم شەش ناوەرۆکە بە ڕەنگی جیاواز و کۆدی جیاوز پۆلێنکراون.

لەکۆتاییی ئەم باسەدا پێویست دەکات کەمێک لەسەر ئێتیکی توێژینەوەش بوەستین؛ بۆ ئەو مەبەستە لەکاتی چاوپێکەوتنەکاندا زانیاریی تەواو لەسەر ئامانج و بیرۆکەکانی توێژینەوەکە بۆ بەشداربوان ڕونکراوەتەوە، هەروەها پێیانگوتراوە کە ئەو زانیارییانەی لە کاتی چاوپێکەوتنەکە تۆماردەکرێن، چۆن بەکاردێن. بەشداربوان دڵنیاکراونەتەوە کە هەموو زانیارییە تایبەتییەکان بە نهێنی دەمێنێتەوە و هەموو مافێکی ئەو پارێزراو دەبێت.

٢-١ شیکاری داتا

بۆ شیکردنەوەی داتاکان، بەپێی ئەو بابەتانەی باسکراون کۆمەڵێک تەوەر دیاری کراون، کە لە خوارەوە دەخرێنەڕوو.

گۆڕانی بیروباوەڕ و حەز و ئارەزو:

گۆڕانی حەز و ئارەزو یەکێکە لەو گۆڕانکاریە بەرچاوانەی کە تاکەکان، دوای تێپەڕبوون بە ئەزمونێکی ناخۆش، بەسەریان دێت. بەپێی ئەم توێژینەوەیە بەشێوەیەکی کەمتر ڕوداوەکان دەبێتە هۆی گۆڕانکاریی بیروباوەڕ. دەرکەوتووە کە ژمارەیەکی زۆر گۆڕانکاری بەسەر حەز و ئارەزوی تووشبواندا هاتووە، زۆر کات تەنانەت ئارەزوەکان پەیوەندییان بە بژێوی ژیان و داهاتیانەوە هەیە، یاخود کاریگەریی بەسەر منداڵ و ئەندامی تری خێزانەکەوە هەیە. بۆ نمونە بەشداربوی سێیەم ئاماژەی بەوە کردووە کە ئەو شتانەی بەر لە ڕوداوەکان چێژبەخش بوون، بریتین لە کاری دەستی و وێنەکێشان، بەڵام لە ئێستادا ئەم شتانە دروست ناکات.

زۆربەی بەشداربوان ئارەزوی یاریکردنیان لەگەڵ منداڵەکانیان نییە، سەرزەنشتی خۆیان دەکەن لەسەر مامەڵەیان لەگەڵ منداڵەکانیان. بەهەمان شێوە بەشداربوی 14 چیتر ئارەزوی ئەوەی نییە لای کچەکەی بخەوێت، بەهۆی بیرکەوتنەوەی کوڕەکەی کە گیانی لەدەستداوە، وتی"کچەکەم پێم دەڵێت بۆچی تورەی؟ بۆ لێم تورەبووی؟ ... زۆر پەشیمان دەبم، بە دەستەخۆم نییە نامەوێ ئەوها بم" .

بەشداربوی 5 شرینەمەنی دروست دەکرد و دەیفرۆشت، بەر لە هێدمەکە، زۆر گرنگیی بەخۆی دەدا و مکیاژی دەکرد، کەچی لە ئێستادا خولیای ئەوەی نەماوە، وتی"من ئەوانەم هەموو لەدەستدا".

بەشداربوی 6 دوای ئەزمونی ناخۆش، گۆڕانکاری لە بیروباوەڕی ئایینیدا ڕویداوە. لەم توێژینەوە دەرکەوتووە کە پەیوەندیی زۆر لە نێوان گۆڕانی بیروباوەڕ و حەز و ئارەزو لەگەڵ بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخش، هەروەها خۆدوورگرتن، هەیە؛ ئەمەش بەهۆی خۆدوورگرتنیان لە بیرکەوتنەوەی ڕوداوەکان، یاخود نەمانی حەز و ئارەزو بەهۆی بیرکەوتنەوەی ئەو کەسانەی لە ڕوداوەکان لەدەستیانداوە، یاخود بەبیریان دەهێنێتەوە.

پاڵپشتیی خێزان:

لەم توێژینەوەدا دەرکەوتووە پاڵپشتیی خێزان یارمەتیدەرە بۆ کەسانی توشبوو، لەڕوی ئاسایی کردنی ئەو ئەزمونە ناخۆشەی پێدا تێپەڕبوون و یارمەتیدانیان، هەروەها سەرزەنشت نەکردنیان لەو گۆڕانکاری و نیشانانەی کە هەیانە دوای ڕوداوەکان.

بەپێی ئەم توێژینەوەیە پاڵپشتیی خێزان، ڕۆڵێکی سەرەکیی هەبوە بۆ یارمەتیدان و پاڵپشتیکردنی منداڵان، وەك لە مامەڵەی خێزانی بەشداربوی 16 و 4 بۆمان دەردەکەوێت. چاودێرانی بەشداربوی 4 زۆر یارمەتیدەری بوونە، لە مامەڵەکردن لەگەڵی لە کاتی توڕەییدا، هەروەها ناچاربوون بیبەنە خوێندنگەیەك کە زمانی دایك بێت، بۆ ئەوەی یارمەتیدەر بێت بۆی، وەك ئەوەی دکتور داوای کردبوو لێیان، چونکە دوای ڕوداوەکە کێشەی قسەکردنی هەبوە.

بەپێی ئەم توێژینەوەیە خێزان یارمەتیدەر بووە لەگەڵ منداڵەکان، بەتایبەتی بەشداربووی 16 و 4 کە کێشەی قسەکردنیان (speech disturbance) هەبووە، کە یەکێکە لە دەرهاوێشتەکانی دوای هێدمە.

پاڵپشتینەکردنی خێزانی:

پاڵپشتینەکردنی خێزان بریتییە لە یارمەتینەدانی خێزان بۆ کەسی توشبوو بە شڵەژانی دوای هێدمە، کە تاکەکە بەدەست کۆمەڵێك نیشانە دەناڵێنێت، یاخود کەسەکە سەرزەنشت و لۆمە دەکرێت دوای ڕوداوەکە. بەشداربوی ژمارە 5، یەکێك بووە لەو بەشداربوانەی کە دوای ئەو هێدمەی پێیدا تێپەڕبوو، کێشە لەنێوان خۆی و خزمی هاوسەری دەرکەوت، کە سەرزەنشتیان دەکرد لەسەر مردنی منداڵەکەیان، بە هۆکاری مردنی منداڵەکەی دادەنا. وتی" من بەم قسانە دەمرم، کەس نایەوێ منداڵی ئازاری پێبگات"، دوای ڕوداوەکەش هیچ پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتییان نەماوە، تەنانەت کەسوکاری هاوسەری بە هاوسەری دەڵێن ژنی دووەم بهێنێت، ئەمە لەکاتێکدایە کە هاوسەرەکەی باری دەرونیی باش نییە و لە ماڵەوە نامێنێتەوە لەگەڵی، خزم و کەسوکاریان لە چارەسەرکردنی کێشەکەدا یارمەتیدەر نین. بەشداربوی 14 دوای گیانلەدەستدانی منداڵەکەی، بەهۆی ئەوەی زۆر دەگریێت، ناتوانێت سەردانی ماڵی دایکیشی بکات. هەروەها ماڵی خەزورانی بەهەمان شێوە زۆر گلەیی لێدەکەن. خۆیان لێ دوورەپەرێز دەکات. وتی" لەم چاوپێکەوتنە زۆر هەست بە ئاسودەیی دەکەم". بەهۆی ئەوەی دەوروبەری پێی دەڵێن باسی مەکە، زۆر باسی دەکەی، زۆر دەگریت، وتی "زۆر ئارەزوی ئەوەم هەیە کە کەسێك گوێم لێبگرێ، بەڵام کەسانی دەوروبەرم بەو شێوەیەنین لەگەڵم". نەبوونی نهێنیپارێزی یەکێکی ترە لەو هۆکارانەی کە زۆرجار تاکەکان نەتوانن داوای هاوکاری یان باسی بارودۆخی خۆیان بکەن، وەکو بەشداربوی 7 دوای باسکردنی کێشەکەی لای خوشکی هاوسەری، کە زۆرکات قسە لەگەڵ خۆی دەکات و زۆر بیردەکاتەوە، نهێنیی شکاندبوو و لای کەسانی تر باسی ئەوەی کردووە کە شێتبووە. ئەمە ئەوە دەردەخات کە گۆڕانکارییەکان و نیشانەکان لای کەسانی تر ئاشنا نین و زۆرجار قسەکردن و مامەڵەیان، بارودۆخیان خراپتر دەکات.

بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخش

بیرکەوتنەوەی هێدمە یەکێکیترە لە نیشانەکانی کەسانی توشبوو، کە دوای ڕوداوەکە پێی دەناڵێنن، بێگومان هێدمە کاریگەریی لەسەر هەست و سۆزی کەسەکە هەیە. مەبەستمان لە بیری ئازاربەخش؛ بریتییە لە هاتنەوە بەرچاوی هێدمەکە (flash back)، بیرەوەریی ئازاربەخش تایبەت بە هێدمەکە، لە دەستدانی بیرەوەی، بیر و پلانی خۆکوژی یاخود ئارەزوی مردن. هەروەها مەبەست لە هەست و سۆزی ئازاربەخش؛ هەستکردن بە بێهیوایی، سەرزەنشتی خودی، هەستکردن بە شەرمەزاری، ترس، توڕەیی، هەڵچوون، ڕاچلەکین و هەستی نەرێنییە.

هەروەها مەبەست لە هەست و سۆزی ئازاربەخش؛ هەستکردن بە بێهیوایی، لۆمەکردنی خود، هەستکردن بە شەرمەزاری، ترس، توڕەیی، هەڵچوون، ڕاچڵەکین و هەستی نەرێنییە.

بۆ نمونە بەشداربوی 15 یەکێکە لەو بەشداربوانەی کە بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخشی زۆری هەبوە و هەروەها لەکاتی باسکردنی ڕوداوەکە زۆر دەگریا، دەلەرزی، تۆنی دەنگی دەگۆڕا. وتی: "دوای ئەو ڕوداوە من حاڵەت و بارودۆخی دەرونیم بۆ دروستبووە، ناتوانم لەبیری بکەم، هەمیشە دەترسم، ترسێکی زۆرم بۆ دروستبووە" وتی: "من لەو ڕۆژەوە تاکو ئێستا ئاسایی نیم". هەروەها وتی: "من بە هێزبووم، نە لە ئۆتومبێل دەترسام نە لە کارەبا دەترسام ... من بەهێز بووم پێشتر".

خۆدوورگرتن لە بیرخەرەوەکانی هێدمەکە، یەکێکی ترە لە نیشانەکان کە زۆربەی بەشداربوان هەیانبووە. شایانی باسە لە کاتی ئەنجامدانی چاوپێکەوتن لەگەڵ یەکێك لە توشبوان، هەر لە سەرەتای دانیشتنەکەوە خۆی لەقسەکردن لەسەر ئەو ڕوداوەی پێدا تێپەڕبووە دوردەگرت، نەیتوانی باسی هێدمەکە بکات و توشی هەناسەتەنگی بوو، بۆیە دانیشتنەکە بەردەوام نەبوو لەگەڵی، بە ئەنجامدانی تەکنیکی هەناسەدانی قوڵ و هێورکردنەوەی بارودۆخی، کۆتایی بە دانیشتنەکە هێنرا. بەشداربوی 14 وتی "هەمیشە هەست دەکەم کە ڕوداوەکە زیندووە و کوڕەکەم لەبەرچاومە لە نەخۆشخانە". خۆبەدوورگرتنی هەیە لە کانولا و نەخۆشخانەی ڕاپەرین لە هەولێر.

بەشداربوی 15 خۆی لە بینینی تەختیتی دڵ بەدوردەگرێت، هەستی جەستەیی لای دروست دەبێت وەکو (زیادبوونی لێدانی دڵ و لەرزین ...). زۆربەی بەشداربوان هەست بە دڵتەنگی و ترس دەکەن دوای تێپەڕبوون بە هێدمە، بۆ نمونە بەشداربوی 9 وتی: "من وەکو شێتانم دوای ڕوداوەکە، هەمیشە دڵتەنگم". هەروەها بەشداربوی 1، 5 و 6 بە هەمان شێوە هەست بە دڵتەنگی دەکەن بە بیرکەوتنەوەی ڕوداوەکە. بەشداربوی 8 بە هەمان شێوە هەست بە دڵتەنگی دەکات و وتی: "هیچ هیوایەك و ڕووناکی لە ژیانمدا نابینم لەو کاتەدا"، هەمیشە بیرخەرەوەکانی ڕوداوەکە دڵتەنگی دەکەن. لەم توێژینەوەیەدا دەرکەوتووە کە توشبوانی شڵەژانی دوای هێدمە کێشەی دابڕان لە واقعیان (Disassociation) هەیە، وەکو بەشداربوی 5 وتی: "دوای تێپەڕبوون لەم بارودۆخە من ڕۆیشتم بۆ دونیایەکی تر، کە ئەویش سەر سنوری تورکیایە، ئەو شوێنەی کوڕەکەم گیانی لەدەستداوە".

بیرۆکە و پلانی خۆکوژی:

بوونی خاڵێك یان چەند خاڵێکی پارێزگاری لە ژیانی توشبواندا گرنگیی زۆری هەیە بۆ مانەوەیان لە ژیاندا، چونکە بەهۆی هۆکاری جیاواز وەکو بەرگەنەگرتنی ئەو ئەزمونە ناخۆشەی کە پێیدا دەڕۆن، یان نەبوونی مروونە، لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی ژیانی ئەو کەسانە لە مەترسیدا بێت. مەبەست لە خاڵی پارێزگاری لەوانەیە بریتی بێت لە هەر شتێکی ماددی، ڕوحی، یان بوونی تاکەکەسێك بۆ کەسی توشبوو، یاخود هەر شتێك یارمەتیدەربێت کە کەسەکە کۆتایی بە ژیانی خۆی نەهێنێت و بارودۆخی دەرونیی باشتر بکات، بۆ نمونە بەشداربوی 2، 7، 9 و 15، هیچ بیرۆکەیەکی خۆکوژییان نەبوە، بەهۆی ئەوەی لایەنی ئایینی وەکو خاڵی پارێزگاری بووە بۆیان، یارمەتیدەریان بووە لە هێورکردنەوەی بارودۆخیان لە کاتی ناخۆشیدا.

بەشداربوی 5 ، یەکێکی ترە لەو بەشداربوانەی کە پێشتر دوای ئەزمونەکە هەوڵی خۆکوژیی داوە، بەڵام ئێستا ئارەزووی مردنی هەیە و زۆر بێهیوایە لە ژیانی. وتی: "بریا

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n1y2025.pp82-92

من مردبام" هەروەها ئاماژەی بەوە کرد "کێشەکەم ئەوەیە کە قەدەر دژی من بوو، هەموو کەسێکیش دژی من بوو"، بەڵام هەندێك لە بەشداربوان نەك تەنها ئارەزوی مردنیان هەیە، بەڵکو پلانی خۆکوژییان هەیە، بەتایبەت دوای هێدمەکە، وەکو بەشداربوی 13، لەو ماوەیەدا دوو جار هەوڵی خۆکوشتنی داوە، بە گریانەوە وتی: "بۆ ئەوەی لە دونیاکەی تر کوڕەکەم ببینم". ئەوەش کە بەهۆی بەرگەنەگرتنی ئەوەی پێیدا تێپەڕیووە، یان باوەڕنەکردن و بەرگەنەگرتن لە لەدەستدانی کەسانی نزیکیان.

بە پێی ئەم توێژینەوەیە مامەڵەی خێزان و کەسانی نزیك بۆ ئەو کەسانەی کە شڵەژانی دوای هێدمەیان هەیە، بەڕادەیەك کاریگەری هەیە لەوانەیە ئەو تاکانە کۆتایی بە ژیانی خۆیان بهێنن. بۆ نمونە بەشداربوی 8، دوای ئەوەی کە براکانی هەڕەشەی کوشتنیان لێکردووە، کە پەیوەندی خۆشەویستیی هەبوە لەگەڵ کەسێك، بڕیاری داوە کۆتایی بە ژیانی خۆی بهێنێت، بەڵام بەهۆی منداڵەکانی هاتبوونە دەرەوە، نەیتوانیبوو کۆتایی بە ژیانی بهێنێت.

گۆڕانکاریی جەستەیی :

گۆڕانکارییە جەستەییەکان ڕەگەکەی بێگومان دەگەڕێتەوە بۆ کاتی ئەو هێدمەی کە تاکەکە پێدا تێپەڕیووە. گۆڕانکاری و کاریگەریی شڵەژانی دوای هێدمە، دەکرێ لەهەر بەشێکی جەستەدا ڕوبدات بۆ کەسانی توشبوو. گۆڕانکارییەکان دەکرێ بریتیبن لە زیاد لێدانی دڵ، خەوبینین، بەکوڵگریان یان بەئاسانیگریان، خەوزڕان، لەرزین، گرژیی ماسولکە، هەناسەتەنگی، سەرئێشە، ئارەقکردن.

بەشداربوی 1 یەکێکە لەو بەشداربوانەی کە دەتۆقی panic attack ، وتی: "تەنانەت دوو جار خەریکبوو بمرم"، بەهۆی ئەوەی توشی هەناسەتەنگی بووە، لێدانی دڵی زیاد بووە، هەروەها هەستی بە ئازار کردووە لە سینگی، ئارەقەی کردووە و گیانی سڕبووە. وتی: "بۆ ماوەیەك ئەوها بووم، ئەوەندە ترساوم وام دەزانی تەواو دەمرم".

منداڵانیش هاوشێوەی پێگەیشتوان ڕوبەڕوی گۆڕانکاری و گیروگرفتی جەستەیی دەبنەوە، بۆ نمونە بەشداربوی 4 یەکێکە لەو منداڵانەی لە دوای هێدمەکە نەیتوانیوە قسە بکات، لەو کاتەدا زمانی گیرابوو، نەیدەتوانی باسی ڕوداوەکە بکات و قسە بکات، تاکو ڕۆژی دواتر، دایك و باوکی زانیویانە کە بە تەواوەتی ناتوانێ قسەبکات، تەتتەئەی دەکرد(زمانگیران) و نەیدەتوانی هەندێ دەنگ بەتەواوی دەربڕێت.

شڵەژانی دوای هێدمە، هاوشێوەی فشاری ژەهراوی لە منداڵانی بچوکدا، دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاریی هەمیشەیی لە پێکهاتە و کردارەکانی مێشکدا، لەوانە ئەمیگدالا و هیپۆکامپس ئەستۆڤی زۆر چالاک بێت.

گرفتەکانی خەوتن:

گرفتەکانی خەوتن بریتین لەو ئاڵەنگاریانەی کە توشبوانی شڵەژانی دوای هێدمە ڕوبەڕوی دەبنەوە، بەتایبەتی دوای تێپەڕبوون بە ڕوداوی ناخۆش، گۆڕانکاری بەسەر خەویاندا دێت. ئەو گۆڕانکارییانە بریتین لە زیاتر نوستن لە جاران، یان بەپێچەوانەوە کەمتر نوستن، زۆر هەستان لە خەو، کە بە کەمترین دەنگ هەڵدەستن، ڕاچڵەکین لە کاتی خەو، زۆر خەوبینین بە ڕوداوەکان، یان بە بەردەوامی خەونی ناخۆش دەبینن، لە منداڵاندا بەهەمان شێوە خەونی ناخۆش دەبینن، یاخود کێشەی ڕۆیشتنیان هەیە لە کاتی نوستندا، هەروەها زۆر کات ددانیان لەیەکدی دەخشێنن، سەرەڕای ئەوەی یەکێك لە نیشانە باوەکان خۆتەڕکردنە نەك تەنها لە کاتی نوستن، بەڵکو لە هەندێ منداڵان لە ڕۆژدا یان لە کاتی تورەبوندا.

زۆر کات خەونبینینی زۆر وا لە توشبوان دەکات کە هەست بە بێهیوایی یان نائارامی زۆر بکەن، وەکو بەشداربوی 15، کە بە چەند ئەزمونێکی جیاوازدا تێپەڕیووە، بە بەردەوام خەونی ناخۆش دەبینێت، زۆر کات لە ناو خەو ڕادەچەڵەکێ و دەلەرزێ. بەشداربوی 12 یەکێکە لەوانەی نایەوێ بخەوێت. دایکی ئاماژەی بەوەکرد نایەوێ بخەوێت، تاکو خەونی ناخۆش نەبینێت، زۆر ڕادەچڵەکێ و هەموو نیوکاتژمێرێك لەخەو هەڵدەستێ. لە کاتی خەودا قسەدەکات. گەیشتۆتە ڕادەیەك نایەوێ بخەوێت بۆ ئەوەی خەونی ناخۆش نەبینێت، تەماشای تەلەفزیون یان فیلم کارتۆن دەکات، تاکو بەرەبەیان ناخەوێ.

بەپێی ئەم توێژینەوەیە زۆربەی بەشداربوان کێشەی کەمنوستنیان هەیە و خەویان سوکە، بە کەمترین دەنگ هەڵدەستن، وەکو بەشداربوی 16 یەکێکە لەوانەی گیروگرفتی نەنوستن یان خەوزڕانی (insomnia) هەیە، هەندێ کات بۆ ماوەی دوو شەو ناخەوێ.

دەردانی وزەی زیاد (hyper arousal):

دەردانی وزەی زیاد بریتییە لە بارێکی نائاسایی لە دەردانی وزەی زیاد، کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی جەستەیی و دەرونی، وەکو نەبوونی وردبینی و کەموریایی، یاخود زیاد ئاگایی (hyper vigilant)، ڕەفتاری خۆتێکدەری وەکو خێرا لێخوڕینی ئۆتومبێل یان زۆر ئاو خواردنەوە. تورەبوونی زۆر و هەڵچوون. بەرزبوونی لێدانی دڵ و هەناسەتەنگی، هەروەها دڵەڕاوکێ.

زۆربەی بەشداربوان لەم توێژینەوەدا هەستی جەستەیان هەبووە، بەشێوەیەکی گشتی زۆربەیان لێدانی دڵیان زیاد دەکات لە کاتی بیرکەوتنەوە یان بینینی هەر بیرخەرەوەیەکی ڕوداوەکان، ئارەقکردن و هەناسە تەنگییان هەیە، هەروەها بەشێوەیەکی بەردەوام ترسیان هەیە، تەنانەت هەندێکیان لە کاتی چاوپێکەوتنەکە و باسکردنی ڕوداوە ناخۆشەکان هەستە جەستەییەکانیان دەردەکەوتن، وەکو بەشداربوی 1، 2، 3، 7، هەروەها بەشداربوی 15 یەکێکە لەوانەی کە لەرزینی هەبووە لە کاتی باسکردنی ڕوداوەکان، تەنانەت زمانی جەستەی گۆڕا کاتێك باسی چوونە ناو ئۆتومبێلی کرد. دوای ڕوداوەکە زۆر دەگریێت، تەنانەت لە ئێستادا بەئاسانی دەگریێت، پێش ڕوداوەکە بەوشێوەیە نەبوە. بەشداربوی 1، بەهەمان شێوە زۆر بە کوڵ دەگریا، وتی: "ببورە ناتوانم نەگریێم، بەدەستە خۆم نییە... هەر بە بیرم دێتەوە دڵتەنگ دەبم، لە کوێیم دەگریێم".

یەکێك لەو بارودۆخانەی کەسانی شڵەژانی دوای هێدمە ڕوبەڕوی دەبنەوە بریتییە لە زیادئاگایی (hyper vigilance)، کە بریتیە لە زیاد تێبینیکردنی کەسەکە بۆ ئەو ژینگەی تێیدایە، ناکرێ بڵێین جۆرێکی دەردانی وزەی زیادە، بەڵام توشبوانی شڵەژانی دوای هێدمە ڕوبەڕوی دەبنەوە، بەشداربوی 6 یەکێك بوو لەوانە. ئەوانەی زیادئاگاییان هەیە، زۆرکات واهەستدەکەن دووبارە ڕوداوە ناخۆشەکە یان ڕوداوێکی ناخۆش ڕوودەدات، یاخود بۆ پارێزگاری هەمیشە تێبینی ئەو ژینگەیە دەکەن کە تێیدان.

بەپێی ئەم توێژینەوەیە دەرکەوتووە زۆرکات دوای ئەزمونی ناخۆش، تاکەکان ڕەفتاری خۆتێکدەریان دەبێ (self- destructive behavior)، وەك بەشداربوی 6، کە زۆر ئاوی دەخواردەوە.

دابڕان لە واقع (disassociation) یەکێکی ترە لە نیشانەکانی ئەو کەسانەی شڵەژانی دوای هێدمەیان هەیە. لەم توێژینەوەیە دەرکەوت کە چەند کەسێك دابڕان لە واقیعیان هەیە، بەشداربوی 5 یەکێکە لەوانە، ڕۆژانە ڕوبەڕوی دەبێتەوە، وتی: "دەمەوێ کەسێك دەستم بگرێ و بمگەڕێنێتەوە".

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n1y2025.pp82-92

خۆدوورگرتنی بیری و جەستەیی:

خۆدوورگرتن بریتییە لە هەر دوورەپەرێزییەکی کەسی توشبوو، لە هەر بیرخەرەوەیەك یان شتێك پەیوەندیداربێت بە ئەزموونی ناخۆش، کە دەبێتە هۆی بیرکەوتنەوەی ڕوداوە ناخۆشەکە و بەرگەنەگرتنی دوای تێپەڕبوون لەو ئەزمونە. خۆدوورگرتنی بیری بریتییە لە خۆپاراستنی کەسێک لە بیرکردنەوە یان هەستەکانی دەربارەی هێدمەکە. ئەم جۆرە خۆپاراستن و دوورەپەرێزییە لەناوخۆی کەسەکەیە، لەوانەیە کەسانی دەوروبەر نەزانن کە لە چی دووردەکەوێتەوە و بۆچی.

بەپێی توێژینەوەی بەردەست، زۆربەی بەشداران خۆدوورگرتنیان هەبوە، بەتایبەتی خۆدوورگرتنی جەستەیی، زۆربەیان خۆدوورگرتنیان هەیە لە شوێنی ڕوداوەکە. ئەوەش بۆ خۆپاراستن لە نەبوونی کۆمەڵێك نیشانەی وەکو هەستی جەستەیی و دەردانی وزەی زیاد و بیرنەکەوتنەوەی ڕوداوەکە. هەروەها بە پێی توێژینەوەکە ئەم ڕەفتارە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بەپێی کات دەگۆڕێت؛ بۆ هەندێکیان تەنانەت دوای تێپەڕبوونی چەند ساڵێکیش بەردەوامە، بۆ نمونە بەشداربوی 15، دوای ماوەیەکی زۆر لە ڕوداوەکە، هەر خۆدوورگرتنی هەبوە لە ئۆتۆمبێل. وتی: "زۆر لێی دەترسم لەبەر ئەوەی زۆر خێران، لە دەنگی ئوتومبێل دەترسم ".

بەپێی توێژینەوەکە زۆربەی بەشداربوان خۆدوورگرتنی جەستەیان هەیە، بەتایبەتی شوێنی ڕوداوەکە. بۆ نمونە بەشداربوی 11، خۆدوورگرتنی هەیە لە سەردانی ماڵی برایەکەی، بەهۆی ئەوەی دایکی لەوێ گیانی لەدەستدا. بەشداربوی 14، خۆدوورگرتنی هەیە لە سەردانیکردنی نەخۆشخانەی ڕاپەڕین. بەشداربووی 9، خۆدوورگرتنی هەیە لە ڕۆیشتنی بۆ پرسەکان.

بەپێی توێژینەوەی بەردەست، جۆری هێدمە لە هەندێك بەشداربوو وایکردووە کە خۆدوورگرتنی بیریان زۆر هەبێت، وەکو بەشداربووی 7، کە ڕوبەڕوی توندوتیژیی سێکسی ببوو، نەیدەتوانی باسی ڕوداوەکە بکات، ئاماژەی بەوەکرد کە نایەوێ ڕوداوەکەی بەبیر بێتەوە، بە گریان و گرژیەکی زۆر لە دەم و چاوی و دەستەکانی توند گرتبوو و ماسولکەی گرژببوون. وتی: "دەستلێدانەکە زۆر ناڕەحەتی کردم". هەروەها بەشداربوی 10، هێدمەی سوتانی هەیە، خۆدوورگرتنی بیریی هەیە، نایەوێ ڕوداوەکەی بیربێتەوە. وتی: "ئێستا زۆر دەترسم و هەوڵدەدەم لەبیری بکەم، بەڵام ناتوانم، بە دەستە خۆم نییە و کە بە بیرم دێت زۆر دەترسم". نایەوێ ئەزمونەکەی بەبیربێتەوە.

پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و خێزانی:

بێگومان شلەژانی دوای هێدمە نەك تەنها کاریگەریی بەسەر لایەنی دەرونی و جەستەی توشبوان هەیە، بەشێوەکی دیار کاریگەریی بەسەر پەیوەندی و لایەنی کۆمەڵایەتیی ئەو تاکانەوە هەیە، بە هۆکاری جیاواز. هەموو ئەو گۆڕانکارییانە توشبوان دووچاری کۆمەڵێك نیشانە دەکاتەوە. بێگومان هەریەکە لەو گۆڕانکارییانە کاریگەریی لەسەر پەیوەندیی تاکەکە دەبێت، چ لەناو خێزان یان کەسانی دەرەوەی خێزان.

بەپێی توێژینەوەی بەردەست، هۆکاری جیاواز هەن کاریکەنە سەر پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و خێزانی، بۆ ئەو کەسانەی کە شلەژانی دوای هێدمەیان هەیە. یەکێك لە هۆکارە دیارەکان بریتییە لە خۆدوورگرتن، لەگەڵ کەسانی تر و شوێنی تر. ئەوەش هۆکارە کە دوای هێدمەکە گۆڕانکاری لە پەیوەندییان دروست ببێت، جا لەوانەیە لەگەڵ یەکێك لە ئەندامانی خێزان بێت، یاخود کەسێکی دەرەوەی خێزان.

تێنەگەیشتنی کەسانی تر لە نیشانەکانی شلەژانی دوای هێدمە، سەرزەنشتکردنیانە لەلایەن کەسانی ترەوە. بۆیە توشبوان هەوڵی دوورەپەرێزی دەدەن لەگەڵ کەسانی تردا.

یەکێك لە هۆکارەکانی تر بریتییە لە نەمانی ئارەزو لەو چالاکییانەی، کە پێش کاتی هێدمەکە دڵخۆشکەربوون. ئەوەش وادەکات کەمتر ئەو کەسانە ئارەزوی سەردانیکردنی خزم و کەس و بەشداریکردنی بۆنەکان لەگەڵ خێزان و کەسانی نزیکیان هەبێت.

هەروەها لەگەڵ بوونی نەخۆشیی تری دەرونی، لەوانەیە پاڵنەرێبێت بۆ ئەو کەسانەی شلەژانی دوای هێدمەیان هەیە، وەکو خەمۆکی و دڵەڕاوکێ.. کە وا لە توشبوان بکات گۆشەگیرین و ئارەزوی تێکەڵبوونیان لەگەڵ کەسانی تردا نەبێت. یاخود هەندێ کات، قسەنەکردن و گیروگرفتی قسەکردن لە منداڵاندا سەرهەڵدەدات.

٣- ئەنجامەکانی توێژینەوە:

لەم توێژینەوە دەرکەوتووە کە پەیوەندیی زۆر هەیە لە نێوان گۆڕانی بیروباوەڕ و حەز و ئارەزو لەگەڵ بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخش، هەروەها خۆدوورگرتن، ئەمەش بەهۆی خۆدوورگرتنیان لە بیرکەوتنەوەی ڕوداوەکان، یاخود نەمانی حەز و ئارەزو بەهۆی بیرکەوتنەوەی ئەو کەسانەی لە ڕوداوەکان لەدەستیانداوە، یاخود بەبیریان دەهێنێتەوە.

بەپێی ئەم توێژینەوەیە، بە شێوەیەکی گشتی پاڵپشتیی خێزان کاریگەریی زۆری هەیە لە کەمکردنەوەی نیشانەکانی شلەژانی دوای هێدمە، بەڵام بەشێوەیەکی کەم دەرکەوتووە لەنێو کۆی بەشداربوەکان. هەروەها پاڵپشتیی خێزان پەیوەندیی بە بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخش هەبوە، بەتایبەتی لەو خێزانانەی کە زیاتر لە ئەندامی خێزانەکە هێدمەدارە، یا بەهەمان هێدمە تێپەڕبوون. بەهۆی بیرکەوتنەوەی ئەزمونەکە پاڵپشتیەکە لاوازتر بووە بۆ کەسی توشبوو بە شلەژانی دوای هێدمە، بۆ یارمەتیدانی ئەندامی تری خێزانەکە، کە بەهەمان شێوە توشبووە.

پاڵپشتی نەکردنی خێزان، بەشێوەکی زۆر زەق لەم توێژینەوەیەدا دەرکەوتووە. بەهۆی گۆڕانکاری و دەرکەوتنی نیشانەکان، زۆربەی بەشداربوان لەلایەن ئەندامانی خێزانەکانیانەوە، سەرزەنشت کراون. هەروەها پاڵپشینەکردنیان پەیوەندیی بە بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخشەوە هەیە، چ بەهۆی سەرزەنشتکردنیان، یا بە هۆکاری سەرهەڵدانی ڕوداوەکە، یاخود دوای ڕوداوەکان سەرزەنشت کراون. بۆیە ئەوە وایکردووە زیاتر بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخشیان هەبێت بەوەی کە پێدا تێپەڕبوون. ئەمە سەرەڕای ئەوەی پاڵپشتینەکردنی ئەندامانی خێزان پەیوەندیی بە لاوازیی پەیوەندیی کۆمەڵایەتییەوە هەیە، بێگومان لە ئەنجامی خۆدوورگرتنیان لە بیرخەرەوەکانی ئەزمونەکە، هەروەها تەنانەت پەیوەندی بە بیرۆکەی خۆکوژی و گیروگرفتەکانی خەوەوە هەیە.

بەپێی توێژینەوەی بەردەست، زۆربەی بەشداربوان هەستی ترس و دڵەڕاوکێیان هەبوە، بە بەردەوامی هەستیان بە ترس و ڕاچڵەکین کردووە، لە هەموو تەمەنێکدا. بەشێکی زۆریشیان بیرۆکەو پلانی خۆکوژییان هەبوە. بیرەوەریی ئازاربەخش لەسەر ڕوداوەکە یەکێك بووە لەو نیشانانەی زۆربەیان پێوەی دەناڵێنن. پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخش، لەگەڵ پاڵپشتینەکردنی ئەندامانی تری خێزاندا هەبوە، هەروەها لەگەڵ خۆدوورگرتنی جەستەیی و بیری، ئەمەش کاریگەرییەکی دیاری لەسەر لاوازیی پەیوەندیی خێزانی و کۆمەڵایەتی هەبوە. بیر و هەست و سۆزی ئازاربەخش تەنانەت کاریگەریی زۆری هەبوە لەسەر بەشداربوان کە بیرۆکە و پلانی خۆکوژییان هەبێت دوای هێدمەکە و گرفتەکانی خەوتن لە توشبواندا.

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n1y2025.pp82-92

٤- پێشنیاز و ڕاسپاردەکان:

1- ئەنجامدانی توێژینەوەی تر لەسەر شڵەژانی دوای هێدمە، بەهۆی ئەوەی لە کۆمەڵگەیەکداین کە شەڕ و ناکۆکی زۆرتێیدا ڕویداوە لە ڕابردوودا، وەکو (ئەنفال، کیمیاباران، ڕاگواستنی زۆرەملێ، شەڕی داعش ...).

2- دانانی نازناوێك بۆ دەرچوانی بەشی کاری کۆمەڵایەتی وەکو (social worker)، لە زانکۆی سەلاحەدین، وەکو پیشەی کاری کۆمەڵایەتی هیچ نازناوێکی پیشەییان نییە، بەشێوەیەکی ڕەسمی بە زمانی کوردی بە توێژەر ناسێنراون، بەڵام توێژەران زیاتر دەرچوی بەشی کۆمەڵناسین.

3-لەسەر ئاستی حکومی و کەرتی تایبەت و ڕێکخراوەکان گرنگیی زیاتر بدرێتە ئەم بابەتە و نەخۆشیی تری دەرونی، بۆ زیاتر دروستکردنی هۆشیاری و دروستکردنی متمانە بۆ کەسانی توشبو بۆ سەردانیکردن و داواکردنی هاوکاری ، کە لەوانەیە دەرگایەك بێت لە کەمکردنەوەی لەکەی کۆمەڵایەتی (stigma) لەلایەن کۆمەڵگاوە لەسەر نەخۆشییە دەرونییەکان، یاخود کەمکردنەوەی مەترسییەکان لەسەریان کە دەتوانرێ بەشێك بێت لە پرۆسەی چارەسەری یاخود ڕێگریکردن لە پەرەسەندن.

4-لە وەزارەتی پێشمەرگە پشتگیریی ئەو کەسانە بکرێن کە لە جەنگدا توشی ڕوداوی ناخۆش دەبنەوە، دامەزراوەیەك یا بەرنامەیەکی ڕێکتر هەبێت بۆ یارمەتیدانیان، یاخود دروستکردنی هۆشیاری و ئاساییکردنەوەی ئەوەی کە داوای هاوکاری بکەن لە هەبوونی هەر نیشانەیەك، چونکە بەپێی سەردانی توێژەر بۆ نەخۆشخانەی دەرونی، زۆربەی نەخۆشەکان کە شڵەژانی دوای هێدمەیان هەیە، پێشمەرگە بوون. ئەمە ئەو ژمارەیە کە سەردانی نەخۆشخانەیان کردووە، لەوانەیە ژمارەیەکی زۆری تر بەهۆی لەکەی کۆمەڵایەتی، یاخود بەهۆی خودی نەخۆشییەکە دوورەپەرێزی دەکەن لە باسکردنی بارۆدوخی خۆیان.

5-بەشی کلینیکی کاری کۆمەڵایەتی (Clinical social work) بکرێتەوە، بەوەی کۆمەڵگای ئێمە پێویستی بەم جۆرە بەشانە هەیە، بۆ یارمەتیدانی توشبوانی نەخۆشی و کێشە دەروونییەکان لە کۆمەڵگەدا.

سەرچاوەکان

شەریف، ك.2005. سایکۆلۆژیای ڕێنمایکردنی دەرونی. هەولێر. چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە.

عەلی،ئ.2023. دەرونساغی. سلێمانی. سەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فیکریی.

هەمەوەند، ح.2019. فەرهەنگی دەروونزانی. سلێمانی،ناوەندی سارا.

American psychiatric Association. “what is posttraumatic stress disorder (PTSD)?” November, 2022. Psychiatry.org - What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?.

American Psychiatric Association. (2013).Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders. Washington. American Psychiatric Association.

Brandell, J. R. (Ed.). (2014). Essentials of clinical social work. Sage Publications.

Carin Gepp (2021) What Are the Symptoms of PTSD? Available on: https://psychcentral.com/ptsd/symptoms

Cash, A. (2006). Wiley concise guides to mental health: Posttraumatic stress disorder. John Wiley & Sons.

Corcoran, J., & Walsh, J. (2010). Clinical assessment and diagnosis in social work practice. Oxford University Press.

Der Sarkissian, A., & Sharkey, J. D. (2021). Transgenerational trauma and mental health needs among Armenian genocide descendants. International journal of environmental research and public health, 18(19), 10554.

Figley, C. R., & Barnes, M. (2005). External trauma and families. Families and change, 379-401.

Hampshire CAMHS, 2024, Available on: https://hampshirecamhs.nhs.uk

Holmes, M. R., Rentrope, C. R., Korsch-Williams, A., & King, J. A. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on posttraumatic stress, grief, burnout, and secondary trauma of social workers in the United St ates. Clinical Social Work Journal, 1-10.

Kizilhan, J. I., Friedl, N., Steger, F., Rüegg, N., Zaugg, P., Moser, C. T., & Hautzinger, M. (2019). Trauma Workbook for psychotherapy students and practitioners. Pabst Science Publishers.

Levers, L. L. (2012). An introduction to counseling survivors of trauma: Beginning to understand the context of trauma. Trauma counseling: Theories and interventions, 1-22.

Mental health Uk (2024) Types of post-traumatic stress disorder (PTSD), Available on: https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/types-of-ptsd/

Mind (2024) Post-traumatic stress disorder (PTSD). Available on: https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/post-traumatic-stress-disorder-ptsd-and-complex-ptsd/symptoms/

Natalie Feinblatt Does Trauma Always Lead to PTSD? - Mental Health Therapy, Psychotherapy, Counseling, Coaching, Psychiatry Blog Post By Natalie Feinblatt (inclusivetherapists.com)

New York State Office of Mental Health (2023) Available on: https://omh.ny.gov/omhweb/booklets/ptsd.pdf

NHS (2022) Symptoms - Post-traumatic stress disorder - NHS (www.nhs.uk) https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/symptoms/

Schwartz,A.(2016).The complex PTSD workbook.US,california.Althea press.

Spencer, Eth (2024) Expert Q&A: Posttraumatic Stress Disorder (PTSD), Available on: https://www.psychiatry.org/Patients-Families/PTSD/Expert-Q-and-A?id=5160

Taylor-Desir (2022) What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)? Available on: https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd

WHO Africa, Trauma among children who are victims of violence, available on: https://www.afro.who.int/news/trauma-among-children-who-are-victims-violence

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n1y2025.pp82-92