

# ککرنا - فپیا و دەر و ندروستی ... د. سهاحی گهرمیان

کاتک مرځ ههسته کات چالاکیه کانی ژیان له اوهستان دایه له جیهاندا، باری ئابوری و ئاتان بهرهو دا مان ئه وات، جوو هی ها تووچ له سهر زهوی و له ئاسمانی و ئاتاندا تادیت سست ئه بقت، شاره گه وره کانی؛ له نندن، پاریس، نیویورک، بهیجین، ما، بهرلین، تورینت، سیدنی و زری تریش کشوماتن. فاکتوری و کارگه زه به لاحه کانی و ئاتان له کارکردن وهستاون، که نا له کانی میدیا و سایتی ئینتهرنیتی و تله کانی سشیال-میدیا ههوا و وینه و ئاگاداریی ج راوچری ته شه نه کردنی په تاکه ئه گوازنه وه. واته زله زه کان دهسته وهستان و جبه خانه ی چه کی ئه تمی و م شه کی دورمه وداکانیان که نیشانه ی هه بهت و با دهستیان بوو، ب توانا و ب کاریگهرین لهم د خه ئا ز و ترسناکه دا. پزیشک و زانا و تو ژهرانی زانک و ناوه نده زانستییه کان و داموده زگا و ئامر و که رهسته ج راوچ ره کانی و ئاتانی پشکه و تووی جیهان له هه و ک ششان ب د زینه وهی چاره سهر. کار و که سابهت نه ماوه، زانک و خو ینگه کان داخراون و داها تووی مندا و لاوان نادیاره، په رستگا کان چن، په یوه ندی و گردبونه وهی ک مه لایه تی به رهو نه مان ئه چت، به گمانه وه ئه وانیتته نزیکترین هاو کانی نه بادا هه گری فایرس بن. ههر هه موومان به رهو نادیاره هه نگاو ئه نین و ترسمان له شت کی نه زانراو هه یه ئ قره ی ل ب یوین، دهستکی ده رگا کان، دهستی که سانی خ شه ویستمان، شو نه گشتیه کان، ههره موو هه هشن له سهر ژیانمان. د خه که وایکردوو هه خه ک واز له کار و ماف و ئازادی و خشی خیان ب نن و کونجی ما هه بگرن له پ ناو خ پاراستن لهو فایروسه.

ئه وانه و له ئه نجامی دروستبوونی وتیواتی ناو ک مه و ب او بوونه وهی ههوا و اپرتی به سه روبهر و ناوون له سه رچاوه ی جیا جیاوه، یان له بری زانایان و پسپ رانی بواری ته ندروستی و زانست، ئه بینین سیاسه تمه داران و بهرپرسانی نه شارهزا ئه دو ن و ههوا و زانیاری هه ئه گه یه نن به مه بهستی ده رب یینی هاو خه می ب خه کی واته که یان ب ئامانجی سیاسی. بیه له ههر شو ن ک ههوا ی توشبوون به فایروسه که وه ب او ب ته وه، نادیاره با ئه ک شت به سهر ئ زانی داها تووی خه کدا و کاردانه وهی زر ئه خاته سهر باری دهروونیان،

ترس و دځه اوکځی له توشبوون به ځایر سهکوه دایاننه گرځت و له زړه حاکه تدا مته کهی مردن بهر کیان پښه گرځت و توشی فځیا نه بن. بهواتایه کی تر دیاردهی (کځر نا - فځیا aCoronaphobi) دځته ناراه له نه جامی ترسی زړه و شه ژان و دځه اوکځی بهرده وام. بځگومان بځ کهسانه کځ شهی دهروونیان هه بځت، وهک سکیز فرینا، پارانه یا و خه مځکی، شه ژانی دهروونی و هتد، نهوا ژیانیان سهخترته کات و باری دهروونیان قورستر نه بځت.

نهو حاکه تی فځ بیایه ته شه نه ته کات تا ته گاته حاکه تی هیستیریا وهک له کاتی هه هداوانی خه کځ بځ بازار و سوپه رمارک ته کان بځ به دهسته نانی شتومهک و پځ داویسته کانی ژیان. له که شه کی وادا زړه جار بشووی و نا زړی و ووداوی نه خوازاوی جځ راوجړی لځته که و ته وه، دوورنیه نا آرامی و بځ سهروبه ری با بځ بکځ شهت به سه ر دځخی سیاسی و نا بوری و کځ مه لایه تیدا.

پځویسته نه وه بزاین، ترس و دځه اوکځ وستر س نیشانه ی لاوازی که سځتی و ترسند کی و کځ شهی دهروونی نین، به کځ کو پځویستن بځ ووریایي و ناگادار بوونه وه و خځ پاراستن له هه ه شه و مه ترسی جځ راوجړ. نهو حاکه ته دهروونیان، هر له سهرتای میژووه وه به شه کځ بوون له نه زمونی ژیان مرځف، وهک میکانیزمی سروشتی بځ به رهنکار بوونه وهی مه ترسییه کان په نای بځ بردووه. دځه اوکځ وهک نمونه، بنه مایه کی گرنگه و هاندهره بځ گه شه کردن و په رسه ندنمان و وه لمدانه وهی گونجاندن و خځ نامده کرده به ره و ووی مه ترسی و هه لکردن له گه بارودځخی دیاریکراودا. مرځف ناتوانت له دځه اوکځ خځ به دور بگرځت، به کځ کو نه توانت هه و بځدات فځربځت چځن مامه هی له گه بکات بځ نه وهی بتوانت کاریگه ربځت له ژیان لځ ژانه یدا. گهر خو لندکار کځ بځ نمونه، ترس و دځه اوکځی له دهرنه چوون له تاقیکردنه وه دا نه بځت، ناچه هکځت و خځی ناماده ناکات، یان شه فځر کځ به بځ ترس و دځه اوکځ ئځ تځ مایل لځ خو بځت، بځگومان توشی وودا و نه بځت و ژیان خځی و کهسانتر ته خاته مه ترسی و بهر هه ه شهی له ناوچوونه وه.

له ئځستادا باشتیرین لځگاچاره، خځ ناماده کرده بځ ووبه بونه وهی نادیا ری ژیان دها توومان. کات کځ له دځځ کی وادا خځمان نه بینین، جهسته و هځشمان بهرده وام له هه و دانی دځزینه وهی لځگاچاره بځ هځور کرده وه و هه سترکردنمان به نا آرامی وهک میکانیزم کځ بځ بهرده وامی به ژیان. بځیه زړه نا سایه توشی

کات کځ دځخه که درځه نه کځ شهت، زړه جار ترس و دځه اوکځ و شه ژان و فځیا کاردانه وهی نه رځنیان لځته که و ته وه وهک په نابردنه بهر خوارنه وهی نه لکوه و ماده س که ره کان، یان زیاده خځری و وه سواسی و تو هی و هه شاخان به ده و روبه ردا. له حاکه تی وادا پځویسته مرځف

ژیرانه بهځایدا بچتهوه و ژیرانه په نابباته بهر شوازی دروست و لځیکي بل زابلوون بهسهر تهو حالتهاندا که دواتر دپینه سهری. دهر و ندروستی لهسهردهمی کړرناقا یروسدا

کړرناقا یروس زهنگی مهترسی لځدا و ئقرهی له ملیان کهس له سهرانسهری جیهان بل یوه و بهئاگای هئاینهوه تا بهځماندا بچینهوه و شوازی ژیان و بیرکړدنهوه مان بگڼین و تهو بلچوونانهی لهگه زانستدا یهکناگرنهوه بهلاوهیان نین و تهنیا لهی زانیاری و زانست و نمانییه تهندروستی و دهر و ندروستیهکانهوه ئکړت زابلین بهسهر پهتا و نهځشییهکاندا نهک به گوښندان و خه مساردی و په نابردنه بهر نزا و پاانهوه و خورافاتی بل بنهما. لهم ئژگارهی سهردهمی کړرنادا، بایه خدان به دهر و ندروستی هاوتای بایه خدانه به دزینهوهی چارهسهر بل په تاکه و چهنده کړرناقا یروس مه رسیداره، ترس و تځین له نادیاری و مهترسی توشبوون بههمان شوه کاری لهسهر تهندروستی و باری ژیانی مرځ هیه.

دهر و ندروستی بهشکی دانه بلاوه له سهلامه تی گشتی مرځ و تهنیا ئهوه نیه له بشوی و شهزانی دهر و ونی خت بهدوور بگریټ، بهکو ئهوه یه کاتل مرځ له دځکدا ئهژت، تیایدا بتوانت خی بگونجندت و ههکات لهگه گوشار و کشه و کسپ و ئگری و هه هشهکانی سهری ژیانیدا.

بایه خدان بهلایه نی دهروونی و دهر و ندروستی ئهرککی پلویست و گرنگه و نابت بهکم سهریرکرت لهم ساتهوهخته دا. ئهوهی جی نیگه رانییه، لای زلرک له تاکهکانی کمه و بگره لای هه ندک له کاربه دهستانی حکومی و بواری تهندروستیش درک به کاریگرهی نیگه تیغی لاوازی باری دهر و ونی لهسهر سیسته می بهرگری و خپارزی له توشبوون به په تاکه ناکرت.

تلکچوونی باری دهر و ونی بههی ترس و ده اوک و سترسهوه هکاره بل دهر دانی همرم نی کرتیزل که کارئه کاته سهر لاوازیوونی سیسته می ئگرتن له میکرب و قایروسه کان (Immune System)، بگومان لهپا چه ندین هکاری تر لهوانه، شوازی ژیان، کهمخوی، جگره کشان، جری خواردن و خواردنهوه. به پچه وانه شهوه، دهر و ندروستی و دځشی و ههستکردن به کامهرانی و گه شبینی هکاری گرنگن بل بهه زکردنی سیسته می ئگرتن و یارمه تیدهرن بل بهه زکردنی بهرگری لهش دژ به کړرناقا یروس و پهتا و درمه جراوجره کان.

چه ندین توژینهوهی نوی لهسهر شوازی بیرکړدنهوه سهلمان دویانه، تهو نهځشانهی به شوهی نهرنی ئهوانه چارهسهری نهځشی ئژهی چاکبونهوهیان که متره، پچه وانهی ئهوانه به شوهی ئهرنی ئهوانه چارهسهری نهځشی.

زاټټوون به سهر ترس و دټټه اوکټی و کټټنا - فټټیادا  
چه نده کټټنا فایروس هټټه هټټه له سهر ژیا نی مرټټ و مه ترسی  
گواستنه وهی و بټټاوبونه وهی خټټرایه، ئه وه ندهش ترس و دټټه اوکټی  
توشبوون به په تاکه و کټټنا - فټټیایا هټټه هټټه به خټټرایی  
ده گوازرټټه وه له که سټکه وه بټټه که سټکی تر و له وانه شه ټټ کارټټکردنی  
فاکته ری دهروونی په تاکه گوره تربټ له کارټټکردنی په تاکه ټټ خټټی.  
هر له م باره یه وه

توټټینه وه یه کی ئینستیوتی ماکس پلانک Max Planck له ئه مانیا  
دریخته وه، چټټن په تا بټټاوتنه بټټه وه، ترس و دټټه اوکټیش به ه مان  
شټټه وه ته شه نه ئه کات ټټ و له ناو خه ټټکدا بټټاوتنه بټټه وه. له ئه نجامی  
بینینی که سانیتړ له خه ماری و ناخټټشیدا چ که سانی نزیکن یان  
دوور، ستړیسی هاوسټی ټټو له زیادبوون ئه کات.

کاتټټکټکټیش له هه موو سوچټکی دوونیا خه ټټک له ترس و دټټه اوکټداین،  
هټټه به ته کاردانه وهی نه رټټنی زټټری ئه بټټت به سهر هر تاکټکه وه. بټټه  
زټټر پټټویسته له هه وټی ئه وه دابین که که سوکار و هاوټټ و که سانی  
دهو روبه ری خټټمان هټټور و ئارام کهینه وه. شتومه کی زیاد له پټټویست  
که ټټه که نه که ین و گهر نیشانه ی نه خټټشی تیاماندا ده رکوت نه چینه ټټ  
دهره وه، یارمه تی دراوسټ و دهو روبه رمان بده ین، چونکه میهره بانی و  
چاکه ش ته شه نه ئه کات و بټټاوتنه بټټه وه بټټه وانی تر.

بټټه زاټټوون به سهر ترس و دټټه اوکټی و کټټنا - فټټیادا، ئه م  
ټټټنمایانه که زټټربه ی پسټټرانی بواری دهروونی کټټکن له سهری  
پټټویستن به رچاوبگیرن.

• بټټه به ده سته ټټانی زانیاری، پټټویسته په ناببرټه بهر سهرچاوه ی  
باوه ټټټکراو وهک وهزاره تی ته ندروستی و ټټټکخراوی ته ندروست جیهانی  
و تا بکرټت دورکه ویته وه لهو سهرچاوانه ی جټټی متمانه ین و هه وټی بټټه  
بنه ما بټټاوتنه که نه وه. به تایبته ئه وه هه وټیانه ی له ټټټی ټټټه کانی  
سټټشال میدیا وه ئه گوازرټټه وه.

• پټټویسته پشوو بدرټت به مټټشک، له ټټټکدا ته نیا یهک یان دوو جار  
گوټ له هه وټیانه کان بگره و کات دیاریبکه بټټه گوټگرتن و سه یرکردنی  
به رنامه ی جیاجیا له که ناټه ته له فیزیټنه کان و بیروټټ له که ټټه که سانی  
تر له سهر پرسه جیاجیا کاندای بگټټه وه.

• ئه وه بزانه، باشتړین ټټگا ئه وه یه، بیر و هټټشت به شټټه یه کی  
پټټزه تیغ بخته ټټسهر ئه وه لایه نانه ی گرنگ و بایه خدارن له ژیا نندا،  
هه وټی بده گه شبین به، چونکه بټټه ئه م دټټخه که نادیار و ئاټټزه،  
هټټشین ی باری دهروونیت خراپتر ئه کات. له جیهاندا چه ندین قه یران و  
ئافات و کاره سات ټټوویاندا و به سه رچوون و ئه م قایرټسه ش ټټټپه ټټه بټټت  
و بټټگومان زانایان ټټټگای چاره سهر ئه دټټزنه وه بټټی.

• گۆڭ يىنى شىۋازى نەرىنى لە بىر كۆرۈنۈشكە ئېرىشكەن ھەيلى ترس و دىھەۋاۋىگە بە شىۋازىكى ئېرىنى و ھەۋىيەدە شىۋازى دىيالىگە لەگەڭ خەتدا بىگەرە، بىنمۇنە؛ لەكەتە بەدىكۆرۈنۈش نىشانەي نەخەشى، لەبىرى ئەۋەي بىلەن يىت؛ مەن نەخەشەم يەنە نەخەشەكەۋم، ئەكرەت بىلەن: ۋادەتە ئەقەم خەرىكە نەخەشەكەۋم، ۋاتەن لەمەشكى مەندە ۋادە رەئەكەۋەت و لە ئاستىدا خەي ۋانە.

• گۈرۈگە پەيۋەندى كەمەيەتە بەردەۋام بىت، لەبارودەخى ئىستەي سەۋۋەردەكۆرۈنۈش ھەتۋەچەنە، ئەكرەت بەلەگەي ئىنتەرنەت و سەشەيەل مەيدەيە ۋە پەلەكەيەشنى مەيەلەۋە بىت.

• ئامەنەكە دانەكە بىتۈەنەت بەدەستەي بىنەت.

• ھەۋىيەدە باش بەخەۋىت.

• گۈرۈگە بە جەلەي جەستە ۋە ھەزەش بەدە. چۈنكە ھەزەش چەندە سۈدى بە جەستە ھەيە ئەۋەندەش بە بىرەۋەنى بەتەيەتە بەسۈدە بە كەمەكۆرۈنۈش دىھەۋاۋىگە ۋە خەمۈكى ۋە سەتەس.

• شىۋازەكەنى ئارامبەۋەنەۋە پەۋەكە، ۋەكە تەكەنىكى ھەنەسەدان، سەرنەجەدان ۋە يەگە.