

” تيارى پلاسيب ئيفيكت - Placebo effect “ .. ابراهيم مودم (ئىبىھام لىقاي)

تيارى پلاسيب ئيفيكت پىشنيار دىكات كى بيركردن و و
ھىستىكانمان كاريگىريىكى گورىيان ھىي لىسىر ئىزمونىكانمان
لى زياندا. ئىو تيارى پىي وايى كى “زىربى كىشكانمان لى شىوازي
بيركردن ومان سىرچا و دىگرن، نىك لى دىخى دىركىيىكان”. واتى
ئىم خىمان كىشكان گورى دىكىين و دىيانكىينى بىربىستى سىرىكى
لى زيانماندا. كاريگىري پلاسيب بى شىو يىكى فراوان لى توئىن و
پزىشكىيىكاندا سىلمىرا و بى شىك لى توئىن وكان پيشانى
دىدن كى با و و چا و وانىيىكان بى باشبون دىتوانن كاريگىرييان
ھىبى لىسىر ئىنجام فىزىيىللىيىكان.

وونكردن و (با وى دابنىين بى نمونى دوو پاكت حىبى سىرنىش
ھىي پاكتىكىان سوور ئىو وى تريان شىن، گىر تى پىت واپىت كى
پاكتى شىن كى چار سىر بى سىرنىش كى لىكاتى كدا ھىردو و حىبى
لى ووى كوا وى و ھىموو پرسىكانى ترو وى يىكن ئىوا بى شىو يىكى
ئىت ماتيكي مىشكى تى گاريگىري باشبون بى پاكتى حىبى شىن كى
زىاتر دىكاتن وىك لى سوور كى).

توئىن وكان لى بوارى دىرووناسى ئىرنىدا (Positive Psychology)
پشتگىرى لى كاريگىري بيركردن وى ئىرنى لىسىر
تىندروستى دىروونى و فىزىكى دىكىن، زانستى نىيى بايىللىجى پيشانى
دا و كى مىشك دىتوانىت وىننىكان و ئايدىيائىكان بگىت و
بخت و بىي ئىزمون و بيركردن وىكانى تازىكان. (بىھام پرسىكى
تر ھىي كى دىم و وىك سىرنىك بىخىم و و ئىو وىش ئىو يى: بى
نمونى تى كىسكىت پىرو و و گىور كىرو و لىسىر ئايدىيائىك بى
درىزايى ۳۰ سى ئىم زىرقورس بى ئىم تاك كى ئايدىيائىكى تر
و رگىت كى پىچىوانى ئىو پرسىبىت كى لىسىرى گىور كىرا و ھىرچىندى
است- فاكى بىتن چونكى ئىو پرس و بابى تانى كى بى قولى دىچىن و
“ئاگايى مىق” دووبار پىرو و ردىكردن و و نو كىردن وىيان قورس
بىھام مىحى نىيى بى كىسكى كى وىستى ھىبىت بى و تاد).

لىك تايىدا ئىم تيارىيى ناكىت وىك چار سىرىكى سىحراوى بى ھىموو
كىشكان سىربىر، ھىشتا فاكى دىرىكى و بايىللىيىكان كى

گرنگ دښگڼن لږ ټيان و ټنډروستيماندا. هډروها، ټم پرسه زږ جياواز لږ و پرسانهی که (گشپډرانی مری لږ باشووری کوردستان باسی دښکڼ، گشپډانی در و ئیگ، دروستکردنی وښپیکی خپای زیاد لږ نډاز گډورتر و قښتر، که سرئښجام پیونډی تاکښک دپچرښت ښگڼ واقعښکی و تووشی سډها کهشی جښراجښری دښکاتن).

سښچاوښ زانستیښ بښکارها تووښکان بښ ټم با بښتښ:

- 1

<https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-power-of-the-placebo-effect>

-2

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2814126/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2814126/)

-3

<https://www.brainfacts.org/brain-anatomy-and-function/cells-and-circuits/2020/the-neuroscience-behind-the-placebo-effect-110420>

-4

<https://www.verywellmind.com/what-is-the-placebo-effect-279546>

6