دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی (Social Phobia): ناساندن, بەشێوەیەکی گشتی باسکردن لە هۆکارەکان و نیشانەکان و چارەسەرییە زانستییەکان.

ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)، زنجیرەی ١٣٩.

بۆ نموونە(ئەبڕاهام ماوەی دوو ساڵە دەبێت بەردەوام هەست دەکات کە ناتوانێت لەگەڵ هاوڕێکانی بچێتە گەشتێك یاخود کۆببنەوە و گفتوگۆیەك بکەن، چونکە ئەبڕاهام کاتێك دەکەوێتە نێو بارودۆخێك کە کۆمەڵێك کەسی تێدایە هەست بە شڵەژان و ترس لە قسەکردن و خێرایی لێدانی دڵ دەکات و دەستەکانی جار جارە دەلەرزن، لەسەر ئەو نیشانانەی کە دەرکەوتن لەو نموونەیەدا، تۆ دۆخەکە چۆن دەبینیت؟). ئەم نموونەیە تەنها یارمەتیدەرە بۆ تێگەیشتن لە بابەتەکە نەوەك دیاریکردن(تەشخیص- Diagnose)ی دۆخی تاکەکە.

شۆشیەڵ فۆبیا: کە بە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیش(Social anxiety disorder) ناسراوە. یەکێکە لە کێشە دەروونییەکان لە جیهاندا. ئەم دۆخە بە ترسێکی قووڵ و بەردەوام لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان پێناسە دەکرێت، کە دەبێتە هۆی ئازاری بەرچاو و سنووردارکردنی ژیانی ڕۆژانەی تاك.
شۆشیەل فۆبیا زیاترە لە تەنها هەستی شەرمنی. کەسانی تووشبوو ترسێکی زۆریان هەیە لە هەڵسەنگاندنی نەرێنی لەلایەن کەسانی ترەوە. نیشانە جەستەییەکان دەکرێت بریتیبن لە لێدانی خێرای دڵ، ئارەقکردنەوە، لەرزینی دەستەکان یاخود قاچ و تاد.

توێژینەوەکان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە کۆمەڵێک هۆکار ڕۆڵ دەبینن لە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا:

- بۆماوەیی: توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە مەیلی تووشبوون بە شۆشیەل فۆبیا دەکرێت بۆماوەیی بێت.
- ژینگەیی: ئەزموونە نەرێنییەکانی ژیان، وەک گاڵتەپێکردن یان شەرمەزارکردنی تاکەکە لە لایەن کەسانی ترەوە، دەتوانن

ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕن لە توشبوونی تاك بە دڵەڕاوکێ کۆمەڵایەتی.

- بایۆکیمیایی: ناهاوسەنگی لە ترانسمیتەرە دەمارییەکاندا، بە تایبەتی کەمبوونی ئاستی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین، دەکرێت پەیوەندی بە شۆشیەل فۆبیاوە هەبێت.

شۆشیەل فۆبیا دەتوانێت کاریگەری قووڵی هەبێت لەسەر کوالێتی ژیان. کەسانی تووشبوو لەوانەیە:

- خۆیان لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان بە دوور بگرن
- کێشەیان هەبێت لە دروستکردن و پاراستنی پەیوەندییەکان
- ئاستەنگیان هەبێت لە خوێندن یان کارکردندا

بەشێك لە چارەسەرییەکان:

چەندین ڕێگای کاریگەر هەن بۆ چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی:

1- دەرمانی دەروونی.

2- چارەسەری Cognitive Behavioral Therapy یە، کە بە کوردی دەکرێت بگوترێت “چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی” : ئەم شێوازە یارمەتی نەخۆشەکان دەدات بە ناسینەوە و گۆڕینی بیرکردنەوە و ڕەفتارە ناکارامەکان.

3- بە شێوەیەکی سیستەماتیک نەخۆش بەرەو ڕووی ئەو بارودۆخانە دەکرێتەوە کە دەترسێت لێیان.(بەمەرجێك زیان بە باری جەستەی و دەروونی تاکەکە نەگەیەنێت).

4- ڕاهێنانی کۆمەڵایەتییەکان:

فێربوونی لێهاتووییە کۆمەڵایەتییەکان و مەشقکردن لەسەریان دەتوانێت متمانەبەخۆبوون زیاد بکات و دڵەڕاوکێ کەم بکاتەوە.(بۆ نموونە کەسێك ترسی هەیە لە قسەکردن لەبەردەم خەڵکدا یاخود پێشکەشکردنی سمینارێك پاش ئەنجامدانی کۆمەڵێك سمینار دەتوانرێ ئەم ترس و دڵەڕاوکێیە بەشێوەیەکی گشتی کەم بکرێتەوە لەسەر تاکەکە).

بۆیە دەتوانین لە کۆتایدا بڵێین کە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دۆخێکی ئاڵۆزە و فرە ڕەهەندە، پێویستی بە تێگەیشتن و چارەسەری فرەلایەنە هەیە. بە بەردەوامبوونی توێژینەوە و پێشکەوتن لە شێوازەکانی چارەسەردا لەناو زانستی دەروونزانیدا، هیوای باشتر بۆ کەسانی

تووشبووبـ□م د□خ□ زیاد د□کاتن و ئ□م چار□س□ریيان□ی ک□ ل□م وتار□دا ئاماژ□مان پ□دا د□توان□ چار□س□ری د□خی د□□□اوکی تاک□ک□ بکاتن.

س□رچاو□کان:

-1
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561

-2
https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/social-phobia

https://www.healthline.com/health/anxiety/social-phobia-3

-4
https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22709-social-anxiety

-5
https://emedicine.medscape.com/article/290854-overview?form=fpf#a1