

زخشی کسای تی: ناسا ندن،
 هکار کان، نیشا نکان و
 چار سارید زانستی کان. . 151. .
 ابراهیم مود (ئب اهام
 لقای)

زنجیر ۱۵۱

نځې شى كېسايې تى برىتييې لې كېمېكې دځى دېروونى كې كاريگېرى
لېسر شېوازي بيركردنېو، هېسوكېوت و پېيوېندى تاك لېگې كېسانى
ديكې دروست دېكاتن. ئېم نځېشيانې بې درېژايى كات پېرې دېسېنن و
دېبنې هېكېشې لې ژيانى ئېژانې و پېيوېندييې كېمېكېايېتييېكاندا.
لېرېدا نموونېيېكې لېسر خېم دېهېنمېوې تاكو دېخېكې زياتر ئوون
بېتېوې بې ئېوې.

بہ نموونہ: ٹیباہام گنجہکی ۲۶ سالہ ک نیشا نہ کا نی نہخشی کسایہ تی خود-شہدایی (Narcissistic Personality Disorder) پیشان دہات. ٹو:

ههسته‌کی زه‌ر به‌ره‌زی له‌ خه‌بایی بوونی هه‌یه، خه‌بایی سه‌ره‌که‌وتنی به‌ سنووری هه‌یه، په‌ویستی به‌ ستایش و سه‌ره‌نجی به‌رده‌وامی خه‌بکی هه‌یه، که‌م هاوسه‌زی له‌گه‌هه‌ستی که‌سانی تر نیشان ده‌دات.

لله ووی زانستی و، ئم جارم نڅشی کسای تید به هی
کمم فاکتوری ژینگه یی و ژند تیکید و پرم دستند.

ھڪ ڪارڻ کان:

ھه کار کا نی نڅڅی کسایه تی ئا زن و زه جار تکک واک ل چ ند
فاکتور کن:

بـ ما و- جينـ تيلـ: لـكـينـ وـكانـ پيشانيان داوـ كـ هـندـكـ سـ
لـوانـيـ مـيليـ زياتريان هـبـتـ بـ پرـسـ نـديـ نـخـشيـ كـسايـتيـ
بـهيـ فاكـرـ جينيـكانـ وـ.

ژینگځی: ئزموونځ نځرنځیځانی سځردځمی منداځی، وځک پځشگوځ خستن یان دځسندرځژی، دځتوانن ځځځځکی گړنگ بگځځن.

کیمیاځی مځشک: ناهاوسځنگی لځ ماددځ کیمیاځیځانی مځشکدا دځتوانځت کارځیگځری هځبځت لځسځر گځشځی کځسایځتی.

کولتووری: هځندځک فاکتځری کولتووری دځتوانن کارځیگځری لځسځر پځرځسځندنځی نځخځشی کځسایځتی.

نیشاځنځانی نځخځشی کځسایځتی دځگځځځن بځپځی جځری نځخځشځکځ، بځځام هځندځک نیشاځنځی گځشتی بریتین لځ:

کځشځ لځ پځیوځندی دروستکردن و پاراستنی پځیوځندیځکان هځځسوکځوتی ناځسایځی یان توندوتیژ، هځستی بځردځوام بځ ناځارامی یان ترس، گځشځگیری کځمځځایځتی، کځشځ لځ کځنترځځکردنی هځست و سځز، بیرکردنځوی ناځځک یان شځواو.

چارځسځریځ زانستځکان:

چارځسځری نځخځشی کځسایځتی بځپځی جځری نځخځشځکځ و توونځدی نیشاځنځکان دځگځځځت. هځندځک لځ چارځسځرځ باوځکان بریتین لځ:

دځرمان: دځرمانځکان وځک دځځ خځمځکی و دځځ دځځځاوکځ دځتوانن یارمځتیدځر بن بځ کځنترځځکردنی هځندځک نیشاځنځ.

چارځسځری دځروونی: چارځسځری ځځفتاری-مځعریفی (CBT) و چارځسځری دیالځکتیکی ځځفتاری (DBT) لځ کارځیگځرتین شځوازځانی چارځسځرن.

چارځسځری گرووپی (group counselling): ئم جځرځ چارځسځریځ یارمځتی نځخځشځکان دځدات بځ فځربوونی کارلځکی کځمځځایځتی باشتړ.

اهاځنځانی پځیوځندی کځمځځایځتی: فځرکردنی کارامځیځ کځمځځایځتیځکان دځتوانځت یارمځتی نځخځشځکان دځدات بځ باشتړکردنی پځیوځندیځکانیان.

چارځسځری خځزانی: بځشدارپځکردنی ئندامانی خځزان لځ پځرځسځی چارځسځردا دځتوانځت کارځیگځر بځت.

سځرچاوځی بځکارها تووی زانستی:

- 1

<https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21195251-2](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21195251-2)

<https://psycnet.apa.org/record/2018-00745-000-3>

<https://psycnet.apa.org/record/2018-00745-023-8>
[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10786009-0](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10786009-0)