

کاریگری جڼگ لښر د ښوونې تاکځکان و کځمکځگای دواي جڼگ. . ۱۶۷. . ابراهیم موځمځد (نځبځاهام لځځای)

کاریگری جڼگ لښر د ښوونې تاکځکان و کځمکځگای دواي جڼگ،
بځتایبځت لځ باشووری کوردستان، دیاردځیځکی نځنځزځ کځ چځنځین
هځنځی د ښوونې و کځمکځایځتی و سیاسی و نابووری لځځدځگرځت: لځم
وتارځدا تیشک دځځینځ سر لایځنی سایکځلځژی تاکي کورد لځ باشووری
کوردستان بځهی بځشداري جڼگ یاخود بینینی جڼگځو.

ابراهیم موځمځد (نځبځاهام لځځای)، زنجیرځی ۱۶۷.

لځ ځووی د ښوونییځو، نځ و کځسانځی ځاستځوځ بځشداري جڼگیان
کردوځ یان شایځتحای ځووداوځ جڼگیځکان بوون، زځر جار تووشی
دځخی پځست تراوما (PTSD) دځبن. نځم دځځ بځ شځوځی ځوونی ناځش،
یادځوځری نځازاردځر، هځستی تځقین و دځځاوکځی بځردځوام ځی
دځردځخات.

لځکځځینځو د ښوونییځکان د ځریانځستوو کځ جڼگ یځکځک لځ
کاریگریرتیرین ځووداوځ تراوما تیکیځکان کځ کاریگری ځری درځځخایځنی
لښر د ښوونې تاک و کځمکځگا جځدځهځت (Van der Kolk, 2014). لځ
باشووری کوردستان، بځهی چځنځین د ځی شځ و پځکځدادان، نځم
کاریگریریانځ بځشځوځیځکی بځرچاو د ځبینرځن.

پځست تراوما تیک سترځس دیسځردځر (PTSD):

بځپځی لځکځځینځوځی (Herman, 2015)، نزیکځی ۴۰٪ ی نځ و کځسانځی
ځاستځوځ بځشداري جڼگیان کردوځ یان شایځتحای ځووداوځکان بوون،
نیشانځکانی PTSD یان تځدا دځردځکځوځت

نیشانځکان بریتین لځ: ځوونی ناځش و کا بووس، یادځوځری بځردځوامی
ځووداوځ تراوما تیکیځکان، دځځاوکځی بځردځوام
، هځستی تځقین و ځدوورځستنځو لځ کځمکځگا.

هځروځها، نځوځی دووځم و سځیځمیش کاریگری تراوماي جڼگیان
پځدځگات، نځمځش بځ "تراوماي نځوځ بځ نځوځ" ناسراوځ. منځایځانی نځو
کځسانځی جڼگیان بینوځ، هځرچځندځ ځیان ځاستځوځ نځزموونی

جنگیان نه‌بوو، بې‌نام له ګڼګڼی ګڼګڼانو و کارېګری د‌روونی باوان و دایک‌نیا نه‌وو کارېګری نه‌رنی و‌رد‌ګرن.

له لای‌نی فیسې‌ل‌جیې‌وو، جنگ د‌ب‌ت هې ګڼګڼانکاري له سیستمې ه‌رم‌نی و د‌ماری مر‌فدا. ب‌رزبوون‌وی ناستی ک‌رتیز (ه‌م‌نی ستر‌س) ب‌ماو‌ی‌کی در‌ثر د‌ب‌ت هې ک‌شې ت‌ندروستی ج‌ست‌ی و د‌روونی.

ه‌رو‌ها ګڼګڼانکاريې فیسې‌ل‌جیې‌کان: ب‌پ‌ی تو‌ژین‌وو‌کانی (McEwen, 2017): ب‌رزبوون‌وی ماو‌ی در‌ثرخای‌نی ناستی ه‌م‌نی ک‌رتیز، ګڼګڼانکاري له پ‌ک‌هات‌ی م‌شک ب‌تایب‌ت له ناو‌چ‌ی، هپ‌ک‌ام‌پ‌س و ئ‌می‌ګدالا، لاوازیوونی سیستمې ب‌ر‌ګری ل‌ش و زیاد‌بوونی م‌ترسی نه‌خ‌شیې ج‌ست‌ی‌کان.

له ناستی ک‌م‌م‌ګادا، جنگ کارېګری ل‌س‌ر پ‌یو‌ندیې ک‌م‌م‌ای‌تیې‌کان و متمان‌ی گشتی داد‌ن‌ت. له‌ک‌ک‌ین‌وو‌کان پیشانی د‌د‌ن ک‌ ک‌م‌م‌ګاکانی جنگیان ب‌س‌ردا هاتوو، ناستی توندوتیژی و گرفت‌ د‌روونی‌کان تیا‌اندا ب‌ر‌تر.

کارېګری‌کانی جنگ ل‌س‌ر ک‌م‌م‌ګا و تا‌ک، ز‌ر قو و در‌ثرخای‌ن. له ووی د‌روونیې‌وو، ز‌رب‌ی ئ‌و ک‌سان‌ی ک‌ جنگیان بینو‌یان ت‌یدا ب‌شدار‌بون، دوو‌چاری ک‌شې د‌روونی و‌ک‌خ‌م‌کی، د‌و‌او‌ک‌ و PTSD (د‌خی فشاری د‌وی تراوما) د‌بن.

تو‌ژین‌وو‌کانی (Yehuda & Lehrner, 2018): کارېګری تراوما ب‌ نه‌وو‌کانی د‌ها‌تو د‌گوازر‌ت‌وو، ګڼګڼانکاري ژ‌ن‌تیکی (Epigenetic changes)، کارېګری ل‌س‌ر ش‌و‌ازی پ‌رو‌رد‌کردنی مندا‌ان، دروست‌بوونی ترس و د‌و‌او‌ک‌ له نه‌وی نو‌ دروست د‌ک‌تن.

ک‌م‌م‌ګای د‌وی جنگ ب‌ گشتی تووشی ګڼګڼانکاري ک‌م‌م‌ای‌تی و ئ‌بووری ګ‌ور د‌ب‌ت. خ‌زان‌کان ل‌ک‌ه‌د‌وو‌ش‌ن، مندا‌ان ب‌ باوک و دایک د‌م‌ن‌وو، و ژ‌رخانی ئ‌بووری و‌ران د‌ب‌ت. ه‌رو‌ها متمان‌ی ک‌م‌م‌ای‌تی له نه‌وان خ‌ک‌دا ک‌م د‌ب‌ت‌وو و ه‌ستی ترس و ګومان زیاد د‌ک‌ت.

له‌ک‌ک‌ین‌وو‌کانی (Bayer et al., 2016) پیشانیان داو: لاوازیوونی پ‌یو‌ندیې ک‌م‌م‌ای‌تیې‌کان، ک‌م‌بوون‌وی متمان‌ ب‌ ک‌سانی دیک‌، ګ‌ش‌گیری و دووری له ک‌م‌م‌ګا، ک‌ش‌ له پ‌یو‌ندیې خ‌زان‌ی‌کان دروست د‌ب‌تن.

کاریگه‌رییه دره‌ژخایه‌ن‌کانی جه‌نگ له‌سه‌ر که‌سایه‌تی تاك د‌رد‌که‌و‌ت له شه‌وازی په‌یوه‌ندی که‌مه‌ایه‌تی، توانای متمانه‌کردن به که‌سانی دیکه، و هه‌ستی ئاسایش. زه‌ر جار ئه‌و که‌سانه هه‌ستی گونا‌هه و خه‌مه‌کیان لای دروست ده‌به‌ت، به‌تایبه‌ت ئه‌گه‌ر که‌سانی نزیکیان له جه‌نگدا له‌ده‌ستدا به‌ت.

له وه‌ووی که‌سایه‌تییه‌وه، تاكه‌کان دوو‌چاری گه‌انکاری قوه‌ ده‌بن. هه‌نده‌ک که‌س توندوتیژتر ده‌بن، هه‌نده‌کی تر گه‌شه‌گیر ده‌بن. زه‌ربه‌یان هه‌ستی متمانه‌به‌خه‌بوون و ئاسایشیان له‌ده‌ست ده‌دن و به‌رده‌وام له ده‌خه‌کی هه‌ستیاری ده‌روونیدا ده‌ژین.

له‌که‌مه‌ینه‌وه‌کانی (Johnson & Thompson, 2008):

گه‌انکاری له خه‌سه‌ته‌کانی که‌سایه‌تی، زیاده‌بوونی هه‌ستیاری به‌رامبه‌ر هه‌مه‌شه، که‌مه‌بوونه‌وه‌ی توانای خه‌گونجاندن. گه‌ان له سیسته‌می به‌ها و بیروباوه‌مه‌کان.

کاریگه‌ری له‌سه‌ر مندا‌هان:

له‌که‌مه‌ینه‌وه‌کانی (UNICEF, 2021): گه‌انکاری له گه‌شه‌ی سه‌روشتی مندا‌هان، که‌شه له فه‌ر‌بوون و په‌روه‌رده، هه‌ستی نائارامی و ناسه‌قامگیری، کاریگه‌ری له‌سه‌ر په‌یوه‌ندییه که‌مه‌ایه‌تییه‌کان.

له لایه‌نی کلتورییه‌وه، جه‌نگ کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌ها که‌مه‌ایه‌تییه‌کان ده‌کات. به نمونه، خه‌که زیاتر گرنگی به مان‌وه ده‌دن. هه‌روه‌ها نه‌ریته که‌مه‌ایه‌تییه‌کان و په‌یوه‌ندییه خه‌زانیه‌کان گه‌انکاریان به‌سه‌رده ده‌ت.

له‌پرسی کاریگه‌ری ئا‌بووری و کارکردن:

به‌په‌ی (World Bank Report, 2019): که‌مه‌بوونه‌وه‌ی توانای کارکردن، زیاده‌بوونی ته‌ژه‌ی به‌کاری، کاریگه‌ری له‌سه‌ر داهاته‌ی خه‌زان، زیاده‌بوونی باری دارایی به‌هه‌ی په‌ویسته‌ی چاره‌سه‌ری ده‌روونی.

هه‌کاره‌کانی چاره‌سه‌ر به ئه‌م ده‌خه له‌سه‌ر ئاستی تاك و پانتای که‌مه‌ه‌گای کوردی له باشووری کوردستان:

له‌که‌مه‌ینه‌وه‌کانی (Cohen & Mannarino, 2015):

گرنگی چاره‌سه‌ری ده‌روونی زوو، به‌کاره‌نانه‌ی ته‌کنیکی EMDR چاره‌سه‌ری گرووپی و خه‌زان، په‌شتگیری که‌مه‌ایه‌تی.

ستراتیجیه‌کانی خه‌گونجاندن:

توه‌ژینه‌وه‌کانی (Folkman & Lazarus, 2020):

گرنگی په‌ره‌په‌دانی میکانیزمه‌کانی خه‌گونجاندن، ته‌ته‌ی باوه‌مه‌ی ئایینی

و کلتووریي کان، گرنگی پښتگیری ځوان و کمم لگا
پر پښت دانی توانا کانی تاک.

پښتیار کان ب چاکساری:

ب پ (WHO Guidelines, 2022):

دام زرانندی سښتاری تایب ت ب چار سښتاری د رونی.
اه نانی پښتانی د رونی، پر پښت دانی ب نام کانی ه شیری
کمم لگا، دابینکردنی پښتگیری دارایی ب قوربانان. ئم پرس
چار سښتاریان ه موویان ل ناستی جیا جیا و رښتی جیا جیادا
د توانن هاوکاربن ب چار سښتاری ئم گرفت.

سښتاری کان:

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8418154-1](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8418154-1)

<https://psycnet.apa.org/record/2015-30136-000-2>

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28856337-3](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28856337-3)

- 4

<https://www.semanticscholar.org/paper/Association-of-trauma-and-PTSD-symptoms-with-to-and-Bayer-Klasen/36a855621b5fe11860aaf519dcb14ce2b77dc323>

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6127768-5](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6127768-5)

- 6

<https://www.semanticscholar.org/paper/The-development-and-maintenance-of-post-traumatic-a-Johnson-Thompson/ea1770e21f771db9785ee22bb1f2ff0032ecc7a6>

[Thompson/ea1770e21f771db9785ee22bb1f2ff0032ecc7a6](https://www.semanticscholar.org/paper/The-development-and-maintenance-of-post-traumatic-a-Johnson-Thompson/ea1770e21f771db9785ee22bb1f2ff0032ecc7a6)

- 7

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0081246322107605>

3

- 8

[https://www.unicef.org/eca/stories/protecting-childrens-mental-health-emergency-](https://www.unicef.org/eca/stories/protecting-childrens-mental-health-emergency-settings#:~:text=The%20World%20Health%20organization%20(WHO,likelihood%20of%20mental%20health%20reactions)

[settings#:~:text=The%20World%20Health%20organization%20\(WHO,likelihood%20of%20mental%20health%20reactions](https://www.unicef.org/eca/stories/protecting-childrens-mental-health-emergency-settings#:~:text=The%20World%20Health%20organization%20(WHO,likelihood%20of%20mental%20health%20reactions)

- 9

[https://wkc.who.int/our-work/health-emergencies/knowledge-hub/
mental-health-psychosocial-support-\(mhpss\)/mhpss-related-
guidelines](https://wkc.who.int/our-work/health-emergencies/knowledge-hub/mental-health-psychosocial-support-(mhpss)/mhpss-related-guidelines)