The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

خەمناکیی ئەخلاقیی (پەژارەی ئاکاریی)

پێناسە

پەژارەی ئاکاریی کاتێک ڕوودەدات کە کارمەندانی بایەخدانی تەندروستی لە جێگا مرۆییەکاندا ئەو کردارە گونجاوە دەزانن کە دەبێت بگیرێتە بەر، بەڵام ناتوانن بەو شێوەیە ڕەفتار بکەن. پەژارەی ئاکاریی کاتێک ڕوودەدات کە کارمەندانی بایەخدانی تەندروستی پێویستە بەجۆرێک هەڵسوکەوت بکەن کە پێچەوانەی بەها کەسیی وپیشەییەکانیان بێت، بەوەش هەستی سەرڕاستیی و ڕەسەنایەتی کەسێتییان دەلەرزێنێت.

> پەژارەی ئاکاریی کاتێک ڕوودەدات کە کارمەندانی بایەخدانی تەندروستی پێویستە بەجۆرێک هەڵسوکەوت بکەن کە پێچەوانەی بەها کەسیی وپیشەییەکانیان بێت، بەوەش هەستی سەرڕاستیی و ڕەسەنایەتی کەسێتییان دەلەرزێنێت.

ڕێژە ومەودای بارودۆخە مرۆییەکان (کە پاندەمیک/پەتای جیهانی، کارەساتە سروشتییەکان وجەنگەکان دەگرێتەوە) نێوەندگیریی ئەو بەها، پابەندبوون وئاکارانە دەکەن کە بناغەی بایەخدانی تەندروستی شوناسی پیشەیی و هۆکاری ڕەوشتبەرزیی کارمەندانی تەندروستین. لەم بارودۆخانەدا، کارمەندانی تەندروستی داوایان لێ دەکرێت هەڵبژاردەی مەحاڵ ئەنجام بدەن کە دەبێتە هۆی ناکۆکیی لەنێوان بەها کەسییەکانیان وڕاستییەکانی بارودۆخەکەیاندا. ئەو ڕووداوانەی کە لەڕووی ڕەوشتییەوە ئەگەری هەیە بریندارکەر بن، دەکرێت سەرهەڵبدەن لە هەریەک لە ئەنجامدان (بۆ نموونە، بژاردەی لابردنی نەخۆشێک لەسەر دەزگای پاڵپشتیی-ژیان بۆ دەستەبەرکردنی بایەخ بۆ نەخۆشێکی تر) یاخود لە ئەنجام نەدانەوە (بۆ نموونە، نەتوانیت بە شێوەیەکی تەواو پاکردنەوە ئەنجام بدەیت بەهۆی نەبوونی پێویستییەکانەوە، و ئەمەش ببێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی).

بژاردە ڕەوشتییەکان بە داخوازییە ناکۆکەکانی کار وخێزانەکان زیاتر ئاڵۆز دەبن. بە ڕۆشتنیان هەموو ڕۆژێک بۆ سەرکار، ئەوان نەک تەنها خۆیان، بەڵکو خێزانەکانیشیان دەخەنە مەترسییەوە، ئەو خێزانانەی کە دەکرێت منداڵی بچووک، کەسانی بەتەمەن وکەسانی تری تێدابێت کە زیاتر لەبەر مەترسییدان. تاوانی کەسی ڕزگاربوو، کە لایەنێکی باش تۆمارکراوی کاردانەوەی زەبری دەروونییە لە ڕێوشوێنی سەربازی وڕێوشوێنەکانی تردا، کەمێک جیاوازتر دەردەکەوێت بە هاوبەشبوونی لەگەڵ بریندار بوونی ڕەوشتییدا. ئاوێتەبوونی ئەمە لەگەڵ ترس لە نەخۆشکەوتن، بریتیە لە ئەگەری هەستکردن بەوەی تاوانبارییت کە لە بەردەم ئازارکێشانێکی زۆر ومردندا ڕزگار ببیت.

هەرچەندە ئەو تیۆرە سەرەتاییەی پشتگیریی پەژارەی ئاکاریی دەکات بەشێکی زۆری لە پەرستاری پیشەییەوە سەرچاوەی گرتووە کە لە بارودۆخی تا ڕادەیەک پڕ لە سەرچاوەدا کاریانکردووە، کاری نوێتر کە سەرنج دەخاتە سەر ئەزموونی کارمەندە تەندروستییەکانی دەوروبەرە مرۆییەکان، پشت دەبەستێت بە کاری دەروونناسە سەربازییەکان وچەمکی بریندار بوونی ڕەوشتی. لە ڕێوشوێنە مرۆییەکەدا هەردوو چەمکەکە بریتین لە دەنگدانەوەی ئەزموونی چەندین کەس کە ڕۆژانە داکۆکیی لە پێویستییەکانی نەخۆشەکانیان دەکەن لە بەرامبەر هۆکاری فشاردروستکەر وئاستەنگی دەرەکی ماندووکەردا.

هێما و نیشانەکان

جەستەیی	هەستی و هزری	ڕەفتاریی
• شەکەتبوون • خەولێکەوتن بەزەحمەت • بەزەحمەت مانەوە بە خەوتوویی • سەرئێشە • دڵەکوتێ • بەزەحمەت هەناسەدان • ناساغی زیاتر تەندروستی گشتی	• خۆ- لۆمەکردن و هەستی تاوانباری • شەرمەزاریی • تووڕەیی و نائومێدیی • بێتوانایی • بیرۆکەی خۆهەڵقورتێن • پەژارە/مەینەتیی ڕۆحی • دابەزین/نزمبوونەوەی وڕەی کەسەکە • لەدەستدانی هەستی بەهای خۆیی • نەتوانینی لێخۆشبوون لە خود • تەنیایی	• خۆبەدوورگرتن لە لایەنەکانی کارەکە، یاخود لە کارکردن بە گشتی • کشانەوەی سۆزداریی لەبەرامبەر نەخۆشەکان • کشانەوەی کۆمەڵایەتی لەبەرامبەر هاوپیشەکان • دەس لە کارکێشانەوە وبەجێهێشتنی پیشەکە • زیاد بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان: کحول وماددە یاسای ونایاساییەکان

	• خەمۆکی • هەستکردن بە تاوان لە ڕزگاربوون	• ڕەفتاری زیان بە خۆگەیاندن بە خۆکوشتنیشەوە

نمونەی حاڵەت

ڤیسەنت پەرستارێکی دەروونناسە کە پەرۆشە دەربارەی کارەکەی لەگەڵ ئەو کەسە بەتەمەنانەدا کە بەدەست نەخۆشی زەهایمەر (لەبیرچوونەوە) وجۆرەکانی تری نارێکییەکانی مێشکەوە دەناڵێنن. ئەو دەزانێت کە دەتوانێت ببێتە هۆی جیاوازییەک، بەتایبەتی لەکاتێکدا کە ئەو کلینیکەی کاری تێدا دەکات لە گەڕەکێکی هەژاردایە وبەشێکە لە سیستەمێکی تەندروستی کە پارەی کەمی بۆ تەرخانەکراوە و تیایدا سەرچاوەی کەم لەبەردەستدایە بۆ کەسە بەتەمەنەکان یاخود بۆ بایەخدان بە تەندروستی هۆشەکی.

هەروەک زۆرکات حاڵەتەکە بەو جۆرەیە، نەخۆشەکانی نارێکیی مێشک دەکرێت زۆر بورووژێن وتەنانەت شەڕەنگێزیش ببن. ئەو تێدەگات کە هەندێجار، ئەم نەخۆشانە پێویستییان بەوەیە بە شێوەیەکی فیزیکی ببەسترێنەوە بۆ پاراستنی خۆیان وپاراستنی کەسانی تر لە نزیکییانەوە. هەرچەندە ئەو حەز بەم بەشەی کارەکەی ناکات، ئەو بە ڕوونی دەزانێت کە بەستنەوەی لەو جۆرە پێویستە و، بەباشترین شێوە لە بەرژەوەندی نەخۆشەکاندایە. لەبەر ئەم هۆکارە، ئەو دەتوانێت ئەم بەشەی کارەکەی بە ئاگاییەکی ڕوونەوە ئەنجام بدات ونارەحەتی ئەو ساتەی بەخێرایی تێدەپەڕێت هەرکات نەخۆشەکە هێورکەرەوەی پێ درا وئارام بوویەوە.

ئەوەی کە ڤیسەنت زۆر بێزاردەکات ئەوەیە کە هەندێجار هاوپیشەکانی بەرگەنوێن بەکاردێنن بۆ هێشتنەوەی نەخۆشەکان لەناو کورسییەکانیاندا بۆ چەندین کاتژمێر لە ڕۆژەکەدا، یاخود لە شەودا لە جێگای نوستنەکانیاندا. هەندێجار، ئەو خۆی پەنای بردۆتەبەر ئەم شێوازەی بەڕێوەبردنی ئەو کەسانەی بایەخیان پێدەدات وبۆ ئەمە هەست بە شەرمەزاری دەکات. ئەو بڕوای وایە کە ئەم جۆرە بەستنەوەیە نەشیاوە، دەبێتە هۆی دروستکردنی مەینەتی بۆ نەخۆشەکان، ونیگەرانی ئەوەیە کە ڕەنگە ئەو نەخۆشانەی لەڕووی جەستەییەوە زیاتر لاوازن بیانخاتە ژێر مەترسییەوە کاتێک هەوڵدەدەن خۆیان ئازاد بکەن.

ڤیسەنت ئەمە لەگەڵ سەرپەرشتیاری تیمەکەیدا دێنێتە پێشەوە کە هاوڕایە لەگەڵیدا بەڵام ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە ئەوان ستافی پێویستییان نییە بۆ ئاگاداریی هەموو نەخۆشەکان لە هەموو کاتێکدا، وئەوان بەشی پێویست دەرمانیان وەرنەگرتووە تا هەموو کلایەنتە زۆر شەڕەنگێزەکان بەشێوەیەکی کیمیایی بەڕێوەبەرن. ئەو بەڵێن دەدات کە بیگەیەنێتە ڕێکخەری پێداویستییەکان. بەداخەوە، بۆ ماوەی شەش مانگ هیچ شتێک نەگۆڕاوە وبەجێهێنانی(مومارەسەی) بەستنەوەی نەخۆشەکان بەردەوام بووە.

چەند مانگێکە، هەرکات نەخۆشێک دەبینێت بەدەست ئازادکردنی خۆیەوە زەحمەت دەکێشێت، ڤیسەنت هەست بە تووڕەیی و نائومێدیی دەکات وئیتر خۆی بەدوور دەگرێت لە چوونە ناو پانتایی گشتیی نەخۆشەکان بۆ ئەوەی ناچار نەبێت ئەمە ببینێت. لەگەڵ ئەوەشدا خۆی لە هاوپیشەکان وسەرپەرشتیارەکەی بەدوور دەگرێت، بەتایبەتی ئەوانەی بەزۆری ئەم بەجێهێنانە بەکاردێنن یاخود بەرگە نوێنەکان زۆر بە توندی دەبەستن. ئەو لە شەودا بە نیگەرانیی ئەم کێشەیەوە بەخەبەر دەمێنێتەوە، و پرۆفەی گفتوگۆی تووڕە دەکات لەگەڵ سەرپەرشتیار وڕێکخەرەکەیدا، بەڵام لەکۆتاییدا هەست بە بێدەسەڵاتی دەکات کاتێک بۆی دەردەکەوێت کە شتێکی زۆر نییە کە ئەو یاخود ئەوان بتوانن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە ئەنجامی بدەن. ئەو هەمیشە ماندووە، بە بەردەوامیی دەکرێت هەڵبچێت لەسەرکار ولە ماڵەوە، وکەمتر سەرنجی کارەکەی دەدات. بە تێپەڕبوونی کات بەشێوەیەکی سۆزدارانە هەست بە کشانەوە لە نەخۆشەکانی دەکات. ئەو کارەکەی خۆی ئەنجام دەدات بەڵام کاتێک ئەوان گلەیی دەکەن دەربارەی بەرگەنوێنەکان، وا خۆی نیشان دەدات کە گوێی لێیان نییە. کاتێک ئەمە ڕوودەدات هەمیشە هەست بە تاوانباری دەکات، بەڵام یارمەتی دەدات ڕۆژەکە بەڕێبکات. ڕۆژێک، کاتێک هاوڕێیەکی منداڵیی قوتابخانە پێشنیاری کارێک بۆ ڤیسەنت پێشکەش دەکات، ڤیسەنت دەستبەجێ بە دەرفەتەکە ڕازی دەبێت، و ئەو کارە لەدوای خۆی بەجێ دێڵێت کە ڕۆژانێک بەرامبەری زۆر بەپەرۆشبوو.

هۆکارەکانی لاوازی

توێژینەوە لەسەر پەژارەی ئاکاریی لەنێوان کارمەندانی تەندروستی لە دەرووبەرە مرۆییەکاندا سنووردارە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، توێژینەوە لە دەروبەرە سەربازییەکان وبایەخدانە تەندروستیەکانی تردا پێشنیازی ئەم هۆکارانەی مەترسی بۆ پەژارەی ئاکاریی دەکەن:

ژینگەی ئەخلاقی	لەو دەورووبەرانەدا کە کارمەندە تەندروستیەکان بڕوایان وایە کە بەڕێوبەر وهاوپیشەکانیان بەپێی پێویست گرنگی بە ستاندەردەکانی بایەخدان بە نەخۆش وبەجێهێنانی ئەخلاقیی نادەن، مەترسییەکی گەورەتری پەژارەی ئاکاریی لەئارادایە. کاتێک ژینگە گشتییە ئەخلاقییەکەی ڕێکخراوێک لەلایەن ستافەوە بە کەمتەرخەم دەبینرێت، مەترسیی پەژارەی ئاکاریی زیاترە.

نەبوونی هێز/دەسەڵات	پەژارەی ئاکاریی بە شێوەیەکی نزیک بەستراوەتەوە بە هێزەوە؛ توانستی داکۆکیکردن لە نەخۆشەکان ودڵنیابوونەوە لەوەی کە مافەکانیان پارێزراوە. لەبەر ئەم هۆکارە، ئەو کارمەندە تەندروستیانەی کە دەبن بە شایەتحاڵی ناڵاندن ومردنی نەخۆش، بەڵام دەسەڵاتێکی کەمیان هەیە یاخود دەسەڵاتیان نییە لە کارکردنە سەر بریارەکان، هەست بە پەژارەی ئاکاریی زیاتر دەکەن. ئەوەی کە کێ دەسەڵاتی کۆمەڵایەتی هەیە بۆ کارکردنە سەر بریارەکان وپەیرەوەکان وکێ ئەوەی نییە، لە نێوان دەوروبەرەکان ولە نێوان ڕێکخراوەکاندا زۆر جیاوازە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، لە زۆر حاڵەتدا، دەسەڵاتی زیاتر لەدەستی هەندێک پیشەوەر (بۆ نموونە، پزیشک وپزیشکە دەروونناسەکان)، هەندێک ڕۆڵ (بۆ نموونە، ڕێکخەر وبەرێوەبەرە پلەبەرزەکان)، کارمەندە بیانییەکان، کەسانی سپی پێست، وپیاواندایە. ئەو کارمەندە تەندروستیانەی کە ناکەونە ناو ئەم پۆلێنکردنەوە، دەکرێت توانستی کەمتریان لە کارکردنە سەر بایەخدان بە نەخۆش هەبێت ودەکرێت لە مەترسییەکی گەورەتری پەژارەی ئاکارییدا بن.
تەمەن	کارمەندە تەندروستییە بەتەمەنترەکان وئەو کارمەندانەی کە ئەزموونی زیاتریان لە ڕۆڵەکانیاندا هەیە باس لە ڕوودانی زیاتری پەژارەی ئاکاریی دەکەن، بەڵام توندی ئەو پەژارەیەی کە وەسفی دەکەن کەمترە لەوەی کە هاوپیشە گەنجترەکانیان وئەوانەی ئەزموونیان کەمترە وەسفی دەکەن. ئەمە پێشنیاری ئەوە دەکات کە هەندێک کارمەندی تەندروستی سازانێکی درێژخایەنتر دەدۆزنەوە لەنێوان واقیعی دەوروبەری کارەکەیان، و بەها ئەخلاقییە کەسی وپیشەییەکانیاندا. ئەو هاوپیشانەی ئەزموونیان کەمترە دەکرێت هێشتا لەگەڵ ئەم ناکۆکییە ناوەکییانەدا زەحمەت بکێشن و بەو پێیەش لە ئەنجامدا باس لە پەژارەی توندتر دەکەن.
هۆکارەکانی کەسی نەخۆش	هۆکارەکانی کەسی نەخۆشیش بە هەمان شێوە پێشبینیکەری گرنگی پەژارەی ئاکاریین. ئەو کارمەندە تەندروستییانەی کە بەزۆری لەگەڵ منداڵان وپێگەیشتوانی لاودا کاردەکەن، بە بەراورد بەوانەی کە لەگەڵ کۆمەڵە بەتەمەنەکاندا کاردەکەن، لە بەردەم مەترسییەکی گەورەتری پەژارەی ئاکارییدان. هاوکات گەورەترین مەترسی پەژارەی ئاکاریی لەو کاتەدایە کە نەخۆشەکان ئەزموونی ئاستێکی بەرزی ئازارکێشان دەکەن و دەکرێت شتێکی کەم ئەنجام بدرێت بۆ کەمکردنەوەی ئازار وپەژارەکەیان.
ڕۆڵی لۆمەکردن	کاتێک کارمەندانی تەندروستی ئەزموونی لۆمەکردن دەکەن لەبەرامبەر دەرئەنجامی تەندروستی خراپدا، وەک ئەوەی لەلایەن نەخۆش، ئەندامانی خێزان، هاوپیشە، سەرپەرشتیار، ئەندامانی کۆمەڵگا، ولە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان وباوەکاندا گوزارشتی لێ دەکرێت، مەترسی پەژارەی ئاکاریی بە ئاستێکی گەورە بەرزدەبێتەوە.

خۆپارێزیی و چاکبوونەوە

بەجێهێنانە ڕێکخراوەییەکان

بەرپرسیارێتی خۆپارێزیی وبوونی کاردانەوە بەرامبەر پەژارەی ئاکاریی کارمەندە تەندروستییەکان بەشێکی زۆری کەوتووەتە سەر ئەو پێکهاتە دامەزراوەییانەی کە ئەم خەڵکانە کاری تێدا دەکەن. بەجێهێنانە باشەکان ئەمانە لەخۆ دەگرن:

کولتووری ڕێکخراوەیی	ئاسانکاری لە گەشەپێدانی ئەو کولتوورە ڕێکخراوەییەدا بکە کە کاری ئیتیکیی وبایەخدانی پرکواڵیتی دەکاتە پێشینە
پێداویستییەکان وکەرەستەکان	ئەوەندەی ڕێوشوێنە مرۆییەکان ڕێگە دەدەن، دڵنیابەرەوە کە کارمەندە تەندروستییەکان ئەمانەیان هەیە: • پێداویستی وکەرەستەی پزیشکی پێویست بۆ دابینکردنی خزمەتگوزارییە شیاوەکان؛ • ئەو کەرەستانەی کە پێویستیانە بۆ دابینکردنی ئەو جۆرە خزمەتگوزارییانە بەبێ هەڵکشانی مەترسی لەسەر خۆیان وخێزانەکانیان.
پرۆتۆکۆلەکان	پرۆتۆکۆلی ڕوون بۆ بایەخدان-بە-نەخۆش، بریاردان، وبەرپرسیارێتی دابنێ ودڵنیابەرەوە کە: • بریاردان بە شێوەیەکی گونجاو هاوبەش دەکرێت

	• پرۆتۆکۆلەکانی بڕیاردان بە هەموو ستافەکە دەگەیەنرێن ولێی تێدەگەن.
پاڵپشتیی بەڕێوەبردن	بەڕێوەبەرەکان پێویستە بە شێوەیەکی پێشوەخت؛ • چاودێری پابەندیی ولادانی ڕاست لە پرۆتۆکۆلی بڕیاردانردا بکەن • ناکۆکی پەیوەندیدار بە بڕیارەکانی بایەخدان بە نەخۆشەوە بەڕێوەبەرن • دەربڕینی لۆمەکردن لەبەرامبەر دەرئەنجامەکانی نەخۆشدا لەدەرەوەی ڕایەڵە/کەناڵە ئیتیکییە گونجاوەکاندا بوەستێنن • پشتگیریکردنی ئەرێنی لەبەرامبەر گرتنەبەری پرۆتۆکۆلەکان دابین بکەن بێ گوێدان بە دەرئەنجامەکانی نەخۆش.
پەیوەندیکردن	بەشێوەیەکی زوو زوو وشەفافانە دەربارەی بەردەستبوونی پێداویستی وکەرەستە پزیشکییەکان وکەرەستە خۆپارێزییەکان، لە ئێستا ولە داهاتوودا، لەگەڵ ستافدا پەیوەندی بکە • لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی کەمهێنانی کەرەستە وپێداویستییەکاندا، بانگهێشتی بەشداریی کارمەندە تەندروستیەکان بکە لە چارەسەری کێشە وبڕیاردانردا؛
پاڵپشتیی سۆزداری	لەکاتێکی زوودا و زوو زوو پاڵپشتیی سۆزداری پێشکەش بەو کارمەندە تەندروستییانە بکە کە نەخۆش یاخود هاوپیشەکانیان لەدەست داوە.

بەجێهێنانە تاکەکەسییەکان:

بناغەی هێنانەدی ڕێڕەوێکی کاری بەدیهێنەر لە بایەخی تەندروستیدا بریتیە تێگەیشتن وفێربوونی بەڕێوەبردنی پەژارەی ئاکاریی لە ڕێوشوێنە مرۆییەکاندا. ئەمانە چەند شتێکن کە کارمەندانی تەندروستی تر وتوێژینەوەکان پێشنیار دەکەن کە دەکرێت یارمەتیدەر بن:

قوبووڵکردن وسەرنج جستنەسەر ئەرێنییەکان	• بزانە و قوبووڵی بکە کە سازان بەشێکە لە کار لە ڕێوشوێنە مرۆییەکاندا کە ناتوانیت خۆتی لێ لا بدەیت وکە ئەمە دەکرێت زۆر زەحمەت بێت. تێبینی ئەوە بکە کە ئەمە واتای ئەوە نییە کە نابێت بەتوندی لەبری نەخۆشەکانت داکۆکیی بکەیت یاخود بەجێهێنانی نائەخلاقی لەلایەن هاوپیشەکانتەوە قوبووڵ بکەیت. بەڵام واتای قوبووڵکردنی ئەوەیە کە هەموو شتێک لە هەموو بارودۆخەکاندا مومکین نیە. ڕێگە بەم قوبووڵکردنە بدە ببێت بە بەشێک لەو بەها وپرەنسیپانەی کە لە کارەکەتدا بەردەوامیت پێ دەدەن. • بەبێ خۆدوورگرتن یاخود پشتگوێخستنی کێشەکان فێرببە سەرنجت بەجۆرێک چڕبکەیتەوە کە یارمەتیت بدات کاریگەر وتەندروست بیت لەسەر کارەکەت. یەکێک لە ڕێگاکانی ئەنجامدانی ئەمە دڵنیابوونەوەیە لەوەی کە ئەو شتانەی کە دەتوانیت بیکەیت بۆ نەخۆشەکان بەوپەڕی باشترین تواناتەوە ئەنجامی بدەیت. هەندێکات زیاد ڕۆشتنی یەک میل/کیلۆمەتر لە میهرەبانیی بۆ نەخۆشێکدا دەکرێت یارمەتیمان بدات هەستکردن بە باشییمان زیاتر بکەین لە هەموو ئەو شتانەدا کە ڕەنگە نەتوانین بۆ ئەو کەسەی ئەنجام بدەین.
هاوکاری، و بەیەکەوە کارکردن و پاڵپشتی	• بەشێوەیەکی چالاک لەگەڵ ئەندامانی تیم، سەرپەرشتیار وبەڕێوەبەراندا کاربکە بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆ ئەو تەنگژانەی کە کاردەکەنە سەر ئاستی بایەخدانەکە. کاتێک کە بەشێوەیەکی چالاک بەشداریت لە چارەسەری کێشەدا کەمتر ئەگەری کاریگەربوون بە پەژارەی ئاکاریی لەیارادایە.

	• ئەوە بزانە کە تەنگژەکان لە دابینکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکاندا لەو ڕێوشوێنە مرۆییانەدا ئاڵۆزن کە سەرچاوەی سنوورداریان هەیە، وئەو گفتوگۆیانەی چارەسەری کێشەکان دەکرێت ببنە جێی ناکۆکیی. هەوڵی زۆر بدە بۆ ئەوەی لەیادت بێت هەمووان هەمان دەرئەنجامی ئەرێنییان دەوێت وهەوڵبدە کێشەکە لە ڕوانگەی ئەو کەسانەوە ببینیت کە ڕۆڵەکانیان لەهی تۆ جیاوازە. بەشێوەیەکی لەپێشتر پەنا بۆ هاوپیشەی بەئەزموونتر ببە ودەستپێشخەری گفتوگۆ بکە دەربارەی پەژارەی ئاکاریی. بزانە ئەوان لەبارەی ئەم کێشانەوە چۆن بیردەکەنەوە ومامەڵە لەگەڵ ئەو هەستە نەرێنییانە دەکەن کە پەیوەندییان بە پەژارەی ئاکارییەوە هەیە. ئەو جۆرە گفتوگۆیانە ئەرکی (آ) کەمکردنەوەی مەترسی تۆ بۆ پەژارەی ئاکاریی ودابینکردنی پاڵپشتی، و(ب) پێشکەشکردنی پاڵپشتی وتێگەیشتن بۆ هاوپیشەکان دەبینن. • ئەگەر تێبینیت کرد کە کواڵیتی کارەکەت یاخود ژیانی تاکەکەسیت بەهۆی کێشەکانی پەژارەی ئاکارییەوە دەناڵێنێت، پەنا بۆ پاڵپشتیی پیشەیی ببە. هەمیشە باشتر وایە زووتر یارمەتی وەربگریت وەک لە درەنگتر.
بایەخ بەخۆدان	• بەردەوامبە لە گەشەپێدانی هۆشیاری خۆت (بۆ نموونە لەڕێی بەجێهێنانی خودئاگایی وبیردانەوەوە) بۆ قووڵکردنەوەی هۆشیاری ئاگایی ئەو ناکۆکییە ئەخلاقییە ناوەکییانەی کە بۆت دەبنە هۆی مەینەتی. • بەدوای ڕێنوێنیی پێشەنگە ڕۆحییەکان ورێنیشاندەرەکاندا بگەڕێ بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن مانا لەناو ئەو ناکۆکییە ئەخلاقییانەدا بدۆزیتەوە کە بەشێکن لەم کارە.

بناغەی هێنانەدی ڕێڕەوێکی کاری بەدیهێنەر لە بایەخی تەندروستیدا بریتیە تێگەیشتن وفێربوونی بەڕێوەبردنی پەژارەی ئاکاریی لە ڕێوشوێنە مرۆییەکاندا.

سەرچاوەکان

1. Jameton A. (1993). Dilemmas of moral distress: Moral responsibility and nursing practice [تەنگژەکانی خەمناکیی ئەخلاقیی: بەرپرسیارێتیی ئەخلاقیی و ئەنجامدانی پەرستاریی]. *AWHONN's Clinical Issues in Perinatal and Women's Health Nursing*, *4*(4), 542–551.

2. Kröger, C. (2020). Shattered social identity and moral injuries: Work-related conditions in health care professionals during the COVID-19 pandemic [شوناسی کۆمەڵایەتیی پەرتبوو و برینداریە ئەخلاقییەکان: دۆخە پەیوەندیدارەکان لەگەڵ کارکردندا لە پیشەگەرییەکانی بایەخدانی تەندروستی لەماوەی پەتای کۆڤید ١٩ دا]. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(S1), S156–S158. https://doi.org/10.1037/tra0000715

3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review [خەمناکیی ئەخلاقیی ئەزموونکراو لەلایەن پەرستارانەوە: پێداچوونەوەیەکی چەندێتیی توێژینەوەکانی ئەو بوارە]. *Nursing Ethics, 22*(1), 15-31. https://doi.org/10.1177/0969733013502803

4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Moral injury in the wake of coronavirus: Attending to the psychological impact of the pandemic [برینداریی ئەخلاقیی لە سەرهەڵدانی کۆرۆناڤایرەسدا: بەدەمەوەچوونی کاریگەرییە دەروونیەکانی ئەو پەتایە]. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(S1), S131–S132. https://doi.org/10.1037/tra0000780

5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). How professional nurses working in hospital environments experience moral distress: A systematic review [ئەو پەرستارە پیشەگەرانەی لە ژینگەی خەستەخانەکاندا کاردەکەن چۆن ئەزموونی خەمناکیی ئەخلاقیی دەکەن: پێداچوونەوەیەکی سیستەماتیکیی]. *JBI Library of Systematic Reviews*, *7*, 1234-1291. https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209

6. Shay, J. (1999). No escape from philosophy in trauma treatment and research [دەربازبوون نییە لە فەلسەفە لە چارەسەری زەبری دەروونیی و توێژینەوەدا], in B. Hudnall Stamm (Ed.) *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators*, Lutherville, MD: Sidran Press.

7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic [بڕیاردانی پزیشکیی ئەخلاقیی: بەریەککەوتنی بەها پیرۆزەکان لە وەڵامدانەوەی پەتای کۆڤید ١٩ دا]. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(S1), S128–S130. https://doi.org/10.1037/tra0000612