The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

دێوەزمە/خەوی ناخۆش

پێشەکی

خەوی ناخۆش کێشەیەکی باوی ڕزگاربوانی زەبری دەروونیە. لەگەڵ فلاشباک و یادەوەریە نەخوازراوەکاندا، خەوی ناخۆش یەکێکە لەو ڕێگایانەی تێیدا ڕزگاربوویەکی زەبری دەروونی ڕەنگە دووبارە ئەزموونی ژیان بکاتەوە لەناو زەبرە دەروونیەکەیدا بۆ ماوەی چەند مانگ یان ساڵێک لەدوای ڕووداوەکە. ئەو خەوە ناخۆشانەی بەهۆی فشاری دوای زەبری دەروونیەوە دروست دەبن بە گشتی پێناسە دەکرێن بەو خەوە هەڕەشەئامێز یان ترسێنەرانەی کە دەکرێت کەسێک خەبەر بکەنەوە و ڕەنگە بە هەر سۆزێکی نەرێنیی چڕوپڕ بناسرێنەوە، وەک ترس، تووڕەیی، یان تەنانەت خەمبارییش. ئەم خەوە ناخۆشانە دەبنە هۆی خەمباریی/مەینەتیی سەخت (لە میانەی خەوەکە و لەدوای بەئاگاهاتنەوەش هەردووکیان) و ڕەنگە حەفتەی چەندجارێکیش ڕوودەن.

خەوە ناخۆشەکان بەشێکن لە نیشانەکانی دوای زەبری دەروونی کە دووبارە ئەزموونکردنەوەی ئەوەی لەگەڵدایە کە بەشێوەیەکی باو بە فلاشباک ناسراوە. ئەمەش ئەوەیە کە یادەوەریی زەبرێکی دەروونی بەشێوەیەکی خۆنەویستانە دێتەوە یاد، جا چ ئەو کاتە بێت کە بەئاگایت کە لەسەرشێوەی فلاشباک دەبێت، یان کاتی شەو کە لەسەرشێوەی خەوی ناخۆش دەبێت. ئەم یادەوەریە خۆهەڵقورتێنانەی زەبری دەروونی دەکرێت بەشێوەیەکی بەرچاو زیندوو بن، بەشێوەیەکی نغرۆکەر سۆزدارانە بن، و بەشێوەیەک ئەزموون بکرێنەوە وەک ئەوەی هەر ئێستا و لەم شوێنەدا ڕوودەن. لەگەڵ ئەو خەوە ناخۆشانەدا سۆزی چڕوپڕ/توند هەیە وەک ترس و تووڕەیی، کە زۆرجار هاوشێوەی ئەو سۆزانەیە کە لەکاتی خودی ڕووداوە زەبراوییەکەدا ئەزموونکراون. جەستە بەشێوەی وەڵامدانەوەی فشارێکی دەروونی کاردانەوە دەنوێنێت لەو کاتەدا کە ڕووداوەکەی دێتەوە یاد: لێدانی دڵی کەسەکە خێرا دەبێت، کەسەکە دەست دەکات بە ئارەق کردنەوە، و ڕەنگە هەستی جەستەیی پڕلەئازاریش سەرهەڵبدات. ڕەنگە یادەوەریەکان بەشێوەی چەندبارە بگەڕێنەوە، و ئەوە کاریان تێ ناکات کە ئاخۆ چەندە کەسەکە نایەوێت ئەوانەی بێتەوە یاد. خەوە ناخۆشەکان خەڵک بەئاگا دێننەوە و دەبنە هۆی تێکدانی خەوتن. زۆرجار خەڵک ناتوانن یان دەترسن لەوەی بگەڕێنەوە بۆ خەوتن، بۆیە ئەو خەوە ناخۆشانە دەبنە هۆی بێخەویی (بێبەشبوون لەخەو) و بابەتی پەیوەندیدار لەگەڵ خەوزڕاندا کە سەرەنجامی کاریگەری هەیە لەڕووی تەندروستی و خۆشگوزەرانیەوە.

گفتوگۆیەکی بەردەوام هەیە بەبێ کۆدەنگیی لەسەر ئەوەی بۆچی ئێمە خەوی ناخۆش دەبینین. زۆرێک لە شارەزایان لەو باوەڕەدان کە خەوبینین بەشێکە لە شێوازی هۆش بۆ پرۆسێسکردنی سۆزەکان و خستنەیەکی یادەوەریەکان. کەواتە خەوە خراپ و ناخۆشەکان ڕەنگە بریتی بن لە پێکهێنێکی وەڵامدانەوەی سۆزدارانە بۆ ترس و زەبری دەروونی، بەڵام توێژینەوەی زیاتر پێویستە بۆ ئەوەی بە دیاریکراویی ئەوە ڕوون بکاتەوە کە ئاخۆ بۆچی خەوی ناخۆش ڕوو دەدات. (دێردر بارێت ١٩٩٦)، کە دەروونناسێکە لە زانکۆی هارڤارد، تیۆریزەی ئەوە دەکات کە خەوی ناخۆش بەسوودە بۆ مانەوەمان یان ئەگەر وا نەبوایە ئەگەری ئەوە هەبوو کە بەهۆی پەرەسەندنەوە ڕزگارمان ببوایە لێی. ئەو دەڵێت خەوە ناخۆشەکان ڕۆڵ دەبینن وەک شێوازێکی مێشک بۆ چڕکردنەوەی سەرنجی کەسێک لەبارەی ئەو بابەتانەوە کە پێویست دەکات دەست بخاتە سەریان/بیانخاتە بەر باسکردن.

> گفتوگۆیەکی بەردەوام هەیە بەبێ کۆدەنگیی لەسەر ئەوەی بۆچی ئێمە خەوی ناخۆش دەبینین. زۆرێک لە شارەزایان لەو باوەڕەدان کە خەوبینین بەشێکە لە شێوازی هۆش بۆ پرۆسێسکردنی سۆزەکان و خستنەیەکی یادەوەریەکان.

چارەسەر بۆ خەوە ناخۆشەکان

خۆشبەختانە، چەند هەنگاوێک هەیە کە تۆ و چارسازە دەروونیەکەت، ئەگەر لەگەڵ یەکێک لەواندا کاردەکەیت، دەتوانن بیگرنەبەر بۆ ئەوەی چەندبارەبوونەوەی خەوە ناخۆشەکانت و کاریگەریی ئەوانە لەسەر ژیانت کەم بکەیتەوە.

سەرەتا، ئەو گۆڕانکارییە ڕەفتاریانە و ئەو هەنگاوانەی دەتوانیت لەلایەن خۆتەوە بیانگریتە بەر، کە ڕەنگە چەندبارەبوونەوەی خەوە ناخۆشەکان کەم بکەنەوە، ئەمانە لەخۆ دەگرێت:

خشتەیەکی ڕێکخراوی لەخەوهەستان بپارێزە. ئەمەش بەمانای ئەوە دێت کە لە هەمان کاتدا ڕۆژانە بنوویت ولەخەو هەستیت

بەشداربە لە ڕاهێنان لەکاتی ڕێکخرداو کە ڕەنگە یارمەتی ڕەواندنەوەی ئەو دڵەڕاوکێ و فشارە بدات کە بووەتەهۆی خەوی ناخۆش

هەندێک فۆرمی ڕاهێنانی تێڕامانیش ڕەنگە یارمەتیدەر بێت

ڕاهێنانی خەوتنی باشی تەندروست ئەنجام بدە. ئەمەش ئەوە دەگرێتەوە کە ژووری نوستنەکەت بکەیتە شوێنێکی ئاسوودە و ئارامبەخش کە تەرخان کرابێت بۆ نووستن، و ئاگاداربیت لە بەکارهێنانی مادەی کحولیی، و کافایین، و نیکۆتین، کە بۆی هەیە ڕێسای نوستن بپچڕێنن، و سەیری TV مەکە یان هۆکارە ئەلکترۆنیەکان بەکار مەهێنە (بۆ نمونە، مۆبایل، کۆمپیوتەر) ڕاستەوخۆ لەکاتی نوستندا. باشترین کار ئەوەیە کە بوەستیت لە سەیرکردنی TV و بەکارهێنانی هۆکارە ئەلکترۆنیەکان بەلایەنی کەمەوە یەک کاتژمێر پێش کاتی نوستن؛ و دووریش بکەوەرەوە لە خواردنی نانی ئێوارە و ژەمی سووک لەو کاتانەدا کە نزیکە لە کاتی نوستن.

پرۆتۆکۆڵەکانی خەوی ناخۆش

لەخوارەوە ٢ پرۆتۆکۆڵ هەیە کە لەلایەن شارەزایانەوە پەرەیان پێدراوە بۆ ئەوەی یارمەتیدەر بن لە خەوی ناخۆشدا:

پرۆتۆکۆڵی یەکەمی خەوی ناخۆش

لەلایەن (بابێت ڕۆتشیڵد)ەوە پەرەی پێدراوە (٢٠٠٠)

ئەمە ڕێبەرێکی هەنگاوبەهەنگاوە بۆ وەستاندنی یادەوەرییەکانی زەبری دەروونی. کاتێک بۆ یەکەمجار بەکاری دێنیت پێویستە لەژێر ڕێنمایی چارەسازێکی تەندروستی هۆشەکییدا بێت و لە دانیشتی چارەسەری دەروونیدا ئەنجام بدرێت. دواتر، دەتوانیت دەستەواژەکە لەپێش کاتی نوستندا بخوێنیتەوە (باشترین ڕێگە ئەوەیە بە دەنگی بەرز بیخوێنیتەوە) و دوای پرۆتۆکۆڵەکە بکەویت ئەگەر بەهۆی خەوێکی ناخۆشەوە بەخەبەر هاتیتەوە. کاتی پێدەچێت بۆ ئەوەی خەوی ناخۆش کەم بکەیتەوە، بەڵام لەگەڵ ڕاهێناندا ئەوە دەبێتە شتێکی مومکین.

ئەم ڕستانەی خوارەوە بە دەنگی بەرز بخوێنەرەوە، و بۆشاییەکان پڕ بکەرەوە:

1. ئەمڕۆ هەستم بەوە دەکرد کە بەڕاستیی نیگەران بووم/دەترسام لە ....
2. کەواتە، ڕەنگە خەوێکی ناخۆشم دیبێت و بەخەبەر هاتبمەوە و هەستم بە .... کردبێت. (ناوی هەستەکە بڵێ: بۆ نمونە؛ ترس، ناساغیی، تووڕەیی، خەمباریی)
3. ئەگەر ئەوە ڕوویدات، ئەوا بە خۆم دەڵێم کە من ئەو خەوە ناخۆشەم بینییەوە چونکە من .... م بیر دەکەوێتەوە. (ناوی ڕووداوەکە بڵێ، بەڵام درێژەی ڕووداوەکە نا: بۆ نمونە؛ "ئەو شتە خراپەی کە ڕوویدا"، "ئەو کەسە خراپە").
4. دواتر گڵۆپ دادەگیرسێنم و چاو بە ژوورەکەمدا دەگێڕم و ناوی ٥ شت دەڵێم کە لە ژوورەکەدا دەیبینم.
5. ئینجا بە خۆم دەڵێم کە من هەر ئێستا خەوێکی ناخۆشم بینییەوە و .... لە ئێستا و لە هیچ کاتێکدا بەسەر مندا ڕوونادات.

6. ئەگەر پێویست بکات، لە جێگەکەم هەڵدەستم و شتێک دەکەم بۆ ماوەی ١٠ چرکە یان زیاتر (بۆنموونە: پەرداخێک ئاو دەخۆمەوە، سەیری ٥ شت دەکەم، و ناویان دەڵێم و دەستیان لێ دەدەم؛ گوێ لە هەندێک مۆسیقای ئارامبەخش دەگرم؛ قسە لەگەڵ کەسێکدا دەکەم) کە یارمەتیم دەدات ئەوەم بیتەوەیاد کە من لە کوێم و ئێستا چ کاتێکە، و ئەوەش کە ئەوەی دێتەوە یادم، لە ئێستادا ڕوونادات.
7. کاتێک کە بەشێوەیەکی پێویست ئارام بوومەوە، دەگەڕێمەوە بۆ سەر جێی نوستن.
8. ئەم پرۆتۆکۆڵە دووبارە دەکەمەوە هەموو جارێک کە خەوێکی ناخۆش ببینم.

پرۆتۆکۆڵی دووهەمی خەوی ناخۆش

لە نامیلکەی ڕاهێنانی شارەزاییەکانی DBT و ڕاهێنانە نووسراوەکانی وەرگیراوە، چاپی دووهەم، لەلایەن (مارشا ئێم. لینەهان)ەوە.

هەنگاوبەهەنگاو ئەنجامی بدە کاتێک خەوی ناخۆش ڕێگریی دەکات لەوەی بتوانیت بخەویت

١. خاوکردنەوە ئەنجام بدە، وێنەی ئەندێشەیی خوازراو، و شارەزاییەکانی هەڵکردن لەسەرەتادا، بۆ ئەوەی دڵنیا بیتەوە لەوەی ئامادەیت کار لەسەر گۆڕینی خەوە ناخۆشەکات بکەیت. خاوکردنەوەی بەرەوپێشچوو ئەنجام بدە، و/یان ڕاهێنانی هەناسەدانی قووڵ بەهێواشیی؛ گوێگرتن لە مۆسیقا یان وێنەی ئەندێشەیی ڕێنوێنیکراو.
٢. خەوێکی ناخۆش هەڵبژێرە کە جەندبارە بۆتەوە کە خوازیاریت کاری لەسەر بکەیت. ئەمەش دەبێت بە خەوی ناخۆشی بەئامانجکراوی تۆ. خەوێکی ناخۆش دیاریی بکە کە دەتوانیت لەئێستادا ئیدارەی بدەیت. خەوە ناخۆشەکانی زەبری دەروونی دوابخە هەتا ئەو کاتەی کە ئامادە دەبیت بۆ ئەوەی کاریان لەسەر بکەیت.
٣. خەوە ناخۆشە بەئامانجکراوەکەت بنووسە. وەسفکردنە هەستییەکانیشت بنووسە (بینینەکان، بۆنەکان، دەنگەکان، تامەکان، هتد). هەروەها هەر بیرۆکە یاخود هەست یان گریمانەیەکیش بنووسە لەبارەی خۆتەوە لەکاتی خەوبینینەکەدا.
٤. دەرەنجامێک هەڵبژێرە کە گۆڕانکارییەک بێت لە خەوە ناخۆشەکەدا. ئەو گۆڕانکارییە پێویستە بکەوێتە **پێش** ئەوەی هەرشتێکی زەبراویی یان خراپ لە تۆ یان خەڵکانی تردا ڕووی دابێت لەناو خەوە ناخۆشەکەدا. لەبنەڕەتدا، تۆ دەتەوێت بگەیتە گۆڕانکارییەک کە ڕێگریی لە ڕوودانی دەرەنجامە خراپەکەی ئەو خەوە ناخۆشە هەمیشەییە بکات. کۆتاییەک بنووسە کە هەست/واتای ئاشتییت پێ ببەخشێت کاتێک کە بەخەبەر هاتیتەوە. تێبینی: گۆڕانکاریی لە خەوە ناخۆشەکەدا دەکرێت زۆر نائاسایی و لە سەروو ئاساییەوە بێت (بۆ نموونە؛ ڕەنگە تۆ ببیتە کەسێک کە هێزێکی سەروومرۆڤەکانت هەبێت و بتوانیت دەرباز بێت بەرەو سەلامەتی یان شەڕکردن لەگەڵ هێرشکەراندا). دەرەنجامە گۆڕانکاریی تێداکراوەکان (گۆڕراوەکان) دەکرێت بیرۆکە، یان هەست، یان گریمانەکانیش لەبارەی خۆتەوە بگرێتەوە.
٥. تەواوی خەوە ناخۆشەکە بنووسە بە گۆڕانکارییەکانیشەوە.
٦. هەموو شەوێک **پراوە (پرۆڤە) بکە** و **خۆت خاو بکەرەوە** پێش ئەوەی بچیت بۆ نوستن. هەموو شەوێک پراوە لەسەر خەوە ناخۆشە گۆڕراوەکە بکە بەهۆی بەبیرناوکردنی هەموو خەوەکە و گۆڕانکارییەکانیشەوە، پێش ئەوەی تەکنیکەکانی خۆخاوکردنەوە ئەنجام بدەیت.
٧. لەکاتی ڕۆژدا **پراوە (پرۆڤە) بکە** و **خۆت خاو بکەرەوە**. هەموو خەوەکە و گۆڕانکارییەکانیشی بەبیرناو بکە، و چەند بۆت بگونجێت خۆخاوکردنەوە ئەنجام بدە لەکاتی ڕۆژدا.

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma and dreams [زەبری دەروونی و خەونەکان]. Harvard University Press. [MBl, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *DBT® Skills Training Manual, Second Edition* [ڕێبەری ڕاهێنانی شارەزاییەکانی دی بی تی]. New York, NY: Guilford Press; 2015. [Google Scholar]
3. ROTHSCHILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment [جەستە لەیادی دەمێنێت: فیزیۆلۆجی دەروونیی زەبری دەروونی و چارەسەری زەبری دەروونی]. New York: Norton