

۳-۳ ھەستىياريى ۋە ھوشىياريى بۇ زەبرى دەروونى لە كارى كۆمەلەيتىدا

چنور قادرى

پوختە:

لەم بابەتەدا زاراۋەى زەبرى دەروونى پىناسە دەكرىت لەگەل شىۋازى پەرەسەندى زەبرى دەروونى لەرۋوى تەندروستىي دەروونى ۋە نىشانە ۋ شەژانەكان ۋەك ئەۋەى لە سىستەمەكانى پۆلېنبەندى نىۋدەۋلەتيدا پىناسە كراۋە. لەھەمان كاتدا، سنوردارىيەكانى بابەتى تراوما دىارى دەكرىت بە باسكردى دىاردەكانى تايبەتى زەبرى دەروونى. ئەم سنوردارىيە بەتايبەتى لەۋ كاتەدا پۋون دەبنەۋە كە سەرنچ دەخرىتە سەر ھۆكارەكانى توشبوون بە زەبرى دەروونى، ئەمەش نەك تەنھا رېخۆشكەرە بۇ پونكردەۋەى ۋەلامى نىۋرۇبايۋلۇجى، بەلكو رېخۆشكەرە بۇ بەسىياسى كردى بابەتى تراوما لەسەر بنەماى لايەنى سىياسى ۋ دەروونى كۆمەلەيتى.

زاراۋە سەرەكپىيەكان: زەبرى دەروونى، توشبوون بە زەبرى دەروونى، تەنگزەى دەروونى پاش زەبر، كارى كۆمەلەيتى، شىۋازى پەرەسەندى زەبرى دەروونى

۱-پىشەكى

زانىارى سەبارەت بە زەبرى دەروونى لەزۇر بوارى كارى كۆمەلەيتىدا پىۋىستە. ئەستەمە بواريكى دەروونى كۆمەلەيتى يان پەرۋەردەى ھەبىت كە تىايدا مامەلەكردن لەگەل زەبرى دەروونى ۋ كارىگەرىيەكانى بتوانرىت

فهرامۆش بکریت، به تاییه تی له و ناوچانهی که کاریگه ری جهنگ و توندوتیژیان له سه ره وا پیشبینی ده کریت که زهبری دهروونی بابه تیکی په یوه ندیدار بیت بو کاری کومه لایه تی. خه لکی هه ری می کوردستانی عیراق له ماوه ی ده یه کانی رابردوودا ئەزموونی میژوو یه کی به رده وامیان کردوو له روداوی زه براوی و پاشان زهبری دهروونی. جهنگ، توندوتیژی سیاسی و ئاینی، کوچی زوره ملی، پیشیلکردنی مافی مروّف، بیکاری و هه ژاری مهینه تیه کی زوریان به سه ر کومه لگه دا هیناوه. ئەم هوکارانه پشت راستی ده که نه وه که زهبری دهروونی و په شیوی دهروونی شتیکی باون له ناو دانیشتوانی عیراقدا. له جیهاندا خه ملاندنه کان ده لێن که ۱۰٪ی ئەو که سانه ی که ئەزموونی روداوی زه بر دروستکه ری ململانیی سه ربازی و توندوتیژی ده که ن کیشه ی گه وره ی دروستی دهروونیان هه یه. له ۱۰٪ی تریش چالاکیه کومه لایه تیه کانیا ن که مده بنه وه. پیداچونه وه ی ریشه یی بو لیکۆلینه وه کان له سه ر PTSD (ته نگزه ی دهروونی پاش زه بر) پاش کاره ساته کان به کاره ساته مروّف کرده کانیشه وه ئەوه یان نیشان دا که ده رکه وتنی PTSD⁸ له و که سانه دا که به رکه وتون شتیکی ئاشکرایه. ده رئه نجامی لیکۆلینه وه شیکارییه کان له ناوچه ململانی له سه ره کاندان نیشانده ری به ربلاوی ته نگزه ی دهروونی پاش زه بر به ریژه ی ۱۵٪ بوو. ئەم ریژه یه ش زور زیاتره له ریژه ی تیکرا له ناو دانیشتوانی گشتیدا که ۶-۷٪ پیکده هیئت (AlObaidi, 2013).

ریژه ی به ربلاوی تراوما و ده رئه نجامه کانی له سه ر دروستی دهروونی له کوردستانی عیراقدا سه خته ده ستنیشان بکریت. ریژه یه کی به رزی کیشه ی دهروونی و روبه روو بونه وه ی زهبری دهروونی له نیوان په نابره عیراقیه کاندان له سه رانه ری جیهاندا ده ستنیشان کراوه. به هوی حاله تی نادلنیایی به رده وام و ریژه ی به رزی توندوتیژییه وه وه ها پیشبینی ده کریت تراوما له ئیستادا وه ک بابه تیکی په یوه ندیدار بمیئت.

له خواره وهدا ریبازیکی گشتگیر و داینامیکی زهبری دهروونی پیشان ده دریت وه ک پرۆسه یه کی که سیی، دهروونی و کومه لایه تی- سیاسی. ئەم

⁸ Posttraumatic stress disorder (PTSD)

خالانه باس دهکړین؛ سهرهتا دستهواژه و میژووی زهبری دهروونی، دواتر شیوازی پهرهسهندن، پرپوسه زهبری دهروونی و نیشانهکانی تهنگزهی دهروونی پاش زهر پوون دهکړینهوه، پاشان تیشک دهخریته سهر دیارده و سنوردارییهکان بههوی لایهنه سیاسی و دهروونی کومه لایهتییهکانهوه.

۲- بنچینهکانی زهبری دهروونی Psychotraumatology

۲-۱ ناساندنی دستهواژه و میژوو

زهبری دهروونی (تراوما) دستهواژهیهکی مشتومر لهسهر و سهخته بو پیناسه کردن. ناروونیهکهی له وشهی زهبرهوه دست پیدهکات، که ئاماژهیه بو روداویکی توندوتیژو ههروهها کاریگهرییه دهروونیهکهی لهسهر کهسیک یان کومهلیک یان کومهلگهیهک. روداویک ناکریت پی بوتریت زهر هینه یان زهر دروستکه، به بی گویدانه تیروانینه کهسی و دهرنهجامهکانی بو کهسیک؛ و به پیچهوانهشهوه، هیچ کاردانهوهیهکی زهرهینه بوونی نییه بهبی رهچاوکردنی روداویکی توندوتیژی پهیوهندیار. تاییهتمندی ناسینهوهی زهبری دهروونی بریتیه له پهیوهندی و پیکداچوون له نیوان روداویکی دهرهکی و کاردانهوهیهکی تاکه کهس. نهوهش لهخورا نییه که پیناسهیهکی باوی فیشه و ریدیسهر ههیه سهبارت بهوهی که زهبرهکهوتن بریتیه له «دژیهکییهکی پیویست له نیوان بارودوخی ترسینه و توانای خوگونجاندنی کهسی لهگل ههستکردن به نیگهرانیهکی زور، بی هیوایی، نه پاریزراوی و شوکیکی ههمیشهیی لهسهر خودبینی و تیروانینت بو جیهان (Fischer & Riedesser, 2009: p.84). نوسهرهکان ناروونی دستهواژهی «زهبر» و «زهبر بهرکهوتن» بهکیشه دادهنین. نهوان جهخت دهکهنهوه لهسهر پهیوهندی نیوان روداویکی کرداری و نهزموونیکهی کهسی. نهوان باسی «شوکیک لهسهر خودبینی و تیروانینت بو جیهان» دهکن، چونکه زهبری دهروونی نهزموونیکهی قوله که نهک تهنها قوربانیهکه دهترسینیت، بهلکو نهوانهش دهترسینیت که نزیکیان دهبنهوه. توشبوون به زهبری دهروونی توند، وهک کلاوس ئوتومیهر دهلیت (Ottomeyer: 2011: p.87) کابوسیکه که

بووه به راستییهک، کاتیک توشی دهبین زیانیکی گوره له متمانه بهخوبونمان له دونیادا دهدات، زهبری دهروونی بهرهو پرسپاری بنچینهیی باوهپرمان دهبات (Herman, 2003).

چیرۆکی چه مکی زهبری دهروونی خوی لهخویدا پره له کهلین. میژووه بهنزیکهیی ۱۶۰ سالهکهی زانستی زهبری دهروونی (Flatten, 2011) بهوه دهناسریتتهوه که به کومهلیک قوناغی ههمهجوړدا تیپهپیوه، له ههندیکیاندا توژیینهوهی چروپر نهجامدراوه له ههندیک قوناغی دیش بیدهنگی و بی وزهیی لهبواری توژیینهوهدا بالادهست بووه. هوکاری بوونی ئەم قوناغه جیاوازانهی توژیینهوه لهنیوان بهدهنگهاتن و بیدهنگی ئەوهیه که توشبون به زهبری دهروونی پهیوهسته به کیشه ووروژینهرو تازهکانی ناوکومهلگاوه، که تییاندا توژیهرهکان کاریان لهسهر ههالمالینی تابو کومهلایهتییهکان کردووه، سهرئهجامیش ئەم ههولانه بوونهته هوی دهرخستنی ههریهک له تاوانکار و قوربانی که بهپی پیوهرهکانی ئەو سهردهمه ههلسوکهوتیان لهگهلا کراوه.

بابهتی بنچینهیی ئەوهیه که روداوو زهبره دهرهکییهکان روودهدهن و دهبه هوی کاردانهوهی ئالۆزی دهروونی، نهک تهنها ههر قوربانیهکان دهخهنه بهردهم بی متمانهیی، تهنا ته توژیهره لیکولیارهکانیش دهخهنه ژیر پرسپار سهبارهت بهوهی که تا چند ئەم روداو و دیاردانه له راستییهوه نزیکن و باوهر پیکراون. بو نمونه، ئەو کهسانهیی که پییان دهگوترا توشبووی زهبری قهلاغانی (shell-shoked) له جهنگی جیهانی یهکه مدا به پهکهوتتهی ئەخلاقی و ترسنوک پیناسهده کران. کاتیک زوری ویست ههتا زاناکان دهربرپینیک بدۆزنهوه بو ئەو تاوانانهی دژی قوربانیهکانی جهنگی جیهانی دووهم کرابوون (Lifton 1986, 2004). توژیینهوهکان که له سهرهتادا لهسهر سهربازهکانی بهشداری جهنگی قیتنام دهکران و دواتریش لهسهر ئەو سهربازانهی که لهمللانی جیهانییهکان دهگهپانهوه مالهوهو دووچاری ئازار و زهبری دهروونی هاتبوون، بهردهوام پرسپاری دروستکردووه لهسهر سیاست، لوجیکی جهنگ، نیشاندهری دهرئهجامهکانی توندووتیژی و جهنگ و بیچارهیی. بزووتنهوهی ژنان داوای نههیشتن و قهدهغهکردنی توندووتیژی سیکسیان کرد لهدژی ژنان (Herman, 2003). توژیینهوهیهکی هاوبهش تیشکی خسته سهر دهرئهجامهکانی

توندوتیژی دژی مندالان (Brisch & Hellbrügge, 2012) و ئەوهی نیشاندا که په یوه ستبونی سه لامهت (attachment) پیوستییه کی سه ره تایی مروقه و په یوه ستبونی ناسه لامهت ئەگه ری توو شبوون به زهبری دهروونی زیاد دهکات. به ناو ئەم گه شه سه ندانده، چه مکی زهبری دهروونی (تراوما، واته برین به یونانی کون) توانی به شیوه یه ک خوئی جیگیر بکات که ده توانریت له سیستمه پۆلینه ندییه کانی شله ژانه دهروونییه کاند (ICD و DSM⁹) له ریگی چه مکی پزیشکی «ته نگزه ی دهروونی پاش زهبر». ئەمه له هه مانکادا بلاو بوویه وه له گه ل دۆزینه وه کانی توژیینه وه له سه ر یاده وه ری .

۲-۲ شیوازی په ره سه ندنی زهبری دهروونی له رووی پزیشکییه وه - پرۆسه ی زهبر

پیگه یشتنی دهروونی

زهبر پیگه یشتنی دهروونی پرۆسه یه کی داینامیکیه که له سه ر په یوه ندی نیوان لایه نه کانی روداوه که، که سه که، هه ستیاری که سی و باروودوخه که به نه، چونکه ئەم روداوانه له زه مینه ی بایوگرافی و هه لومه رجییدا به یه ک ده گهن، که ده کریت جیگیر یان هه ستیار بیته. فیشهر و ریدیسه ر (Fischer & Riedesser, 2009: p.131) له بیردۆزه که یاندا سه بارهت به تراوما، ئەم پرۆسه یه دابه ش ده که ن بو سی ساته وهخت، یه که م حاله ته زهبر هینه ره که یه که ده بیته هوی هه لویسته کردنیک و دروستبوونی که لینیک له ئەزموونیک پیشتردا، دوو هه میش ساته وهختی کاردانه وه یه بو زهبره که و هه ولیک بو تیگه شتن له شتیک که تیگه شتن لی مه حاله و خالی سیه هه میش بریتیه له ساته وهختی پرۆسه ی زهبر بهرکه وتنه که و دروست بوونی کاردانه وه که .

ئەم پیکداچوونه ئالوز و حاله ته جهسته ی و دهروون - کومه لایه تیانه به شیوه یه کی رون و ساده ده کریت روونبکریتته وه له ریگه ی بیردۆزی هه ستیاری - فشاره وه (Stress-Vulnerability Model Wittchen & Hoyer, 2011: p.21).

به پیی ئەم بیردۆزه هه ستیاری که سی و توانای رووبه رووبونه وه ی که سیک، له گه ل روداوه زهبر دروستکه ره که و باروودوخ پاش روداوه که هه موویان له بهرچاو ده گیرین. ئەمه بیردۆزیک داینامیکیه که تیاییدا رون

9 International Classification of Diseases (ICD); Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)

دەبیتەووە کە زەبر بەرکەوتنی دەروونی ڕیگایەکی حەتمی نییە، بەلکو بەندە لەسەر پیکداچوونی ئەم لایەنە خوارەو:

لایەنەکانی ڕووداوە: ڕوداوە زەبر هینەرەکان دەکریت زۆر جیاوازی لە یەکتەری. لە زاراوە تاییبەتمەندەکاندا، جۆرەکانی زەبر جیاوەکرینەو بە پێی ڕادەو چەندیتی ڕودانیان، ھۆکارەکانیان (Landolt, 2004)، و پلە ی ترسناکی (چۆنیەتی). بەم جۆرە، ڕوداوە کورت خایەنە لەناکاوەکان کە یەک جار ڕوو دەدەن وەک ھێرش و ڕوداویکی لەناکاوە بە «تاکە زەبری دەروونی بە ڕیکەوت» ناو دەبریت یانیش بە جۆری ۱. (Terr, 1991) لە لایەکی تریشەو، کرداری درێژخایەن و دووبارە ی وەک «ئەزموونە کە لەکەبووەکان» (cumulative trauma) (Khan, 1963) لە ئازاردانی منداڵا یان «زەبری یەک لە دوا ی یەک» (sequential traumatization) لە ئەزموونە جەنگییەکاندا بە فرەزەبری دەروونی (poly-traumatization) (Keilson, 1979/2005) دادەنرین یاخود ناسراون بە جۆری ۲. ئەنجامدانی جۆری دوویم زیاتر بەربلاو و ئالۆزە، بەتاییبەتیش لەبەرئەو ی بەئەنقەست بەسەر خەلکی دیکە دا دەھینریت وەک کارەساتە مرقۆکردەکان (man-made-disasters). کاتیک ئەم توندووتیژییە لەلایەن سەرپەرشتیکی نزییکەو ئەنجامدرا بێت کاریگەرییەکی زۆر قول دادەنیت لەسەر قوربانییە کە. ئەمە دەکریت بێتە ھۆی داروخانیکی توندی متمانە بەخۆبوون و لەدەستدانی متمانە بە جیھان و خەلکانی دیکە، و زۆر سەختە بۆ قوربانییە کە بە شیوہیەکی ئاسایی ژیان بەر ی بکات. ھەر وھا دەبیت ئەو ھش لەبەرچاوە بگیری ت کە ئایا بە تەنھا ڕوبە ڕووی توندووتیژییە کە بوو تەو یان وەک بەشیک لە گروپیک یاخود کۆمەلە یە ک.

بەپێی جۆری زەبرە کە، مەترسی توشبوون بەگرفتی پاش زەبرە کە زیاد دەکات. بۆ نمونە، پاش ڕوداویکی ھاتووچۆ، بەپێی توندی و مەترسیداری ڕوداوە کە، نزییکە ی ۱۰٪ خەلک تووشی تەنگەژە ی زەبری دەروونی پاش زەبر دەبن. پاش دەستدریژی سیکی، زۆربە ی قوربانییەکان نیشانەکانی PTSD یان تیدایە لە ھەفتەکانی سەرەتا دا نزییکە ی ۳۰٪ حالەتە کە بەتوندی گەشە دەکات لەگەلایاندا. خەمڵاندنەکان بۆ بابەتی ئەشکەنجە زۆر خراپن و

رېژه‌ی توشبوونيان به تهنگزه‌ی دهروونی پاش زهر بریتیه له ۵۰٪ (Flatten et al., 2011).

هه‌روهک باسکرا زهبری دهروونی زور به‌توندی گریډراوی کاره‌ساته مروڤکرده‌کان و راده‌ی تووندی ئەزمونه زهر دروستکه‌ره‌کانن، بو نمونه زهبری که‌له‌که‌بوو و یهک له‌دوای یهک به‌رکه‌وته‌ی زیاتر، ده‌بیته هو‌ی دروستبوونی کاریگه‌ری خراپتر.

لایه‌نه په‌یوه‌ن‌دیداره‌کان به خه‌لک: هه‌موو ئەو که‌سانه‌ی که ئەزموونی روداو‌یکی ناخوش یاخود زه‌بر‌او‌ی ده‌کن مه‌رج نییه توشی شله‌ژانی زه‌بری دهروونی ببن. ئەمه له‌کاتیکدا پرووده‌دات که دژیه‌کیه‌ک هه‌یه له‌نیوان لایه‌نه‌کانی روداو مه‌ترسیداره‌که و توانای به‌رگه‌گرتنی تاییه‌تی که‌سه‌که. ئەم میکانیزمه تاییه‌تیانه هو‌کاری مه‌ترسی و پاریزگار‌یکردن دیارییان ده‌کات. هو‌کاره مه‌ترسیه تاییه‌تییه بایو‌گرافیه‌که‌ی که‌سه‌که پیش به‌رکه‌وته‌ی زه‌بری دهروونی ئەمانه له‌خو ده‌گریت: ته‌مه‌نی که‌سه‌که، ئەزموونی تالی پیشوتر، هه‌بوونی شله‌ژانی دهروونی و جه‌سته‌ی له‌پیشتردا، بارودو‌خی خراپی ژیان وهک ئەرکی باری سه‌ختی خیزانی، ژیان له‌ناو کو‌مه‌لگه‌یه‌کی سه‌رکو‌تکه‌ردا، ئاستی نزمی کو‌مه‌لایه‌تی و ئابووری، ئاماده‌باشی که‌سه‌که بو توش بوون، و ره‌گه‌زی می (Pielmaier & Maerker, 2015). ژنان دووه‌ینده‌ی پیاوان توشی PTSD ده‌بن. هو‌کاره‌کانی باسیان لیوه‌کراوه و مشتومریان له‌سه‌ره، یه‌کیک له پیش‌بینیه‌کان ئەوه‌یه که هه‌رچه‌نده ژنان که‌متر ئەگه‌ری هه‌یه پرووبه‌روی زه‌بر ببنه‌وه، به‌لام ئەگه‌ری پرووبه‌روبوونه‌وه‌یان به زه‌بری نه‌خوشخه‌ر زیاتره، وهک توندوتیژی سیکیسی. ئەمه زورجار له ته‌مه‌نی که‌مدا پرووده‌دات، وه به‌وه‌ویه ئاگادار‌بوون وه‌سته‌کردن به‌مه‌ترسی و له‌ده‌ستدانی کو‌نترۆل زیاد ده‌کات. شایه‌نی ئاماژه‌یه ئەگه‌ر زه‌بره‌که له ئاستیکی توندوتیژدا بیت، هیچ کاریگه‌ریه‌کی ره‌گه‌زی بوونی نابیت له‌نیوان ئاستی توشبوون به‌شله‌ژانی دهروونی له‌نیوان نیرو میدا، بو نمونه له‌حاله‌تی جه‌نگ یان ئەشکه‌نجه (ibid). ئەم کاریگه‌ریه‌ش ده‌کریت پروون بکریته‌وه له‌رېگه‌ی چوار چیوه‌ی (جه‌سته‌یی دهروون کو‌مه‌لایه‌تیدا) (Spitzer, Wingenfeld & Freyberger, 2015).

ده‌توانریت وهک رېگای به‌سودی مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل زه‌بردا فاکته‌ره‌کانی

پاراستنی تاک به کاربهنرین که بریتین له: توانای بوژانه وه، چوستی بهرچاوو (Bandura, 1997) ههست کردن به تواناکانی خوٚت، جگه له وهش ههستی یه کگرتووی (Antonovsky, 1997) (sence of coherence) له لیها تووی وهه لویسته که سییه کانیش، وهک تیروانینیکی ئه رینی بو ژیان، ئاینی بوون، توانا میشکییه کان و هتد. ههروهها زانیاری دهرباره ی بهرکه وتنی زهبری دهروونی و دواتریش ئه گهری گه شه سه ندنی یه کیکه له خو پاریزی سه ره تای. که سیک که چاوه ری دهکات دهستگیر بکریت و ئه شکه نجه بدریت له بهر چالاکیه سیاسییه که ی، یان سه ربازیکی یان ئاگرکوژینه وهیه ک رهنگه خو یان ئاماده کن بو روبه روو بوونه وهی روداویکی زهبر دروستکه ر، به به راورد به که سیک که به شیوهیه کی چاوه پروان نه کراو رووبه رووی ئه زموونیکی زهبر دروستکه ر ده بیته وه له دید گه یه کی که سییه وه.

بارودوخه ژینگه ییه کان: ژینگه ی پاش رووبه روو بوونه وهی زهبری دهروونی یه کیکه له گرنگترین به شهکانی ئه م پرؤسه یه (Brewin et al., 2000). بارودوخیکی ژینگه یی پاریزه ر هه بوونی دلنیایی، پشتیوانییه کی کومه لایه تی بهرچاو و به های کومه لایه تی (به تیگه شتنی یاسایی و قه ره بووه وه) له خو ده گریت. ههروهها کوتایی هینان و لابردنی تابووه کان و ئه زموونیک له ناو چوارچیوهیه کی پاریزراو و کونترپول کراودا، و له گه ل هه ستردن به هه بوونی «دادپهروه ری». له به رامبه ریشدا، په یوه ندییه کی هاوبه شی گه وره هه یه له نیوان تووشبوون به نیشانهکانی ته نگه ژه ی زهبری دهروونی پاش زهبر و نه بوونی پشتگیری کومه لایه تی و بارودوخی ناله باری پاش رووبه روو بوونه وهی زهبر.

بارودوخی ژینگه یی ده کریت پاریزه ر بیت ئه گه ر دلنیایی و ئارامی دابین بکات، ئه گه ر ئه و نادادپهروه رییه ی ئه نجامدراوه ئاشکرا بکریت و به نه یینی نه هیلدریته وه، و ئه گه ر تیگه شتنی یاسایی و کومه لایه تی بدریت به و که سانه ی رووبه رووی تاوانه که بوونه ته وه. به م ریگایه، بارودوخی ژینگه یی ده بیته هوی به هیزکردنی ههستی کونترپولکردن و توانای زالبوون و واتاداربوونی ئه زموونه که، و رینمایی پشتگیری و کومه لایه تی دهسته بهر دهکات.

بەركەوتنى زەبرى دەروونى چى دەگەيەنئىت وەك كاردانەوہیەكى فشارى
نيورۇبايۇلۇجى؟ بەركەوتنى زەبرى دەروونى چ كاريگەرييەك دەكاتە سەر
يادەوہرى و ھەستەكان؟

كاتىك باس لە تووشبوونى زەبرى دەروونى دەكرىت كە تواناى پيشوترى
چارسازى دەروونى تىپەردەبىت و شىۋازى كاركردى دەروونى تىك
دەچىت وشلەژانىك ياخوددابرېنىك دروست دەبىت. ئەم دابراش شىۋازى
ئاساى وەرگرتنى زانىارى دەوہستىنئىت، سەرئەنجام دەبىتە ھوى خىرا
ئاگاداركردەوہى دەمار پڙىنەكان، (بۇ نموونە كۆرتىزۇن) كە ئەمانە زور گرنگن
بۇ مانەوہ لەژياندا، بەلام لەھەمان كاتدا بەردەوامى رېكخستە يادەوہريەكانى
مىشك دەگۆرپىت تا ئاستى وەستانى تۆمارى يادەوہريەكان لە مىشكدا
(Fischer & Riedesser, 2009).

پرۇسەى ئاساى وەرگرتنى زانىارى بەم شىۋەيەيە: مىشكى سەرەكيت
(reptilian brain) بەرپرسە لە لىدانى دلت، ھەناسەدانت و كۆنترۇلى خەوت
دەكات. (thalamus) فەرمانە ھەستىيەكانت دەگوازىتەوہ، كە پيشى دەگوتريت
«دەروازەى ئاگايى». كاتىك خۆشى وەردەگرىت لە وانەيەك، ئاھەنگىك يان
ئەو كاتانەى لەگەل خىزانەكەتدا بەسەرى دەبەيت، ھتد. بەشى لىمبىك سىستىم
(limbic system) بەرپرسە لە ھەبوونى ھەستى خۆشى وەرگرتن و ترسان،
ئەمانە پرمەكىن (instinctive) و لە ناخود ئاگايى ئىمەدا پروودەدەن. ئەمىگدالا
(amygdala) بەشى سەرەكىيە لە لىمبىك سىستىم، يەك كارى ھەيە؛ كە ئاماژەى
مەترسى بنىرپىت بۇ پزگاركردى ژىانت؛ بەشىكى كۆن و خىراى مىشكە.
كارى ھىپۇكامپەس (hippocampus) رېكخستنى يادەوہريە بۇ ھەلگرتن.
ئەركى نيوكورتىكس (neocortex) ئەوہيە كە زانىارىيەكان بگونجىنئىت لەگەل
يەكدا، بىركردەوہ و پلان دانان. بەلام ئەگەر شتىكى نائاساى پروودات ئەوہ
"بىرلىنەكراوہ" يە بۇ مىشكمان. لەكاتى مەترسى و نىگەرانىيدا سىستىمى مىشكمان
دەگۆرپىت بۇ پرۇسەى پزگاربوون تا بمانپارىزىت. ئەو شلەژانە دەروونىانەى
بەھوى زەبرەوہ دروست دەبن بەھوى ئەزموونى ترس لە مردن و بىچارەيى
توندەوہ دەھەژىن، كە سىستىمى ورياكەرەوہى مروؤف و خۇپاراستن دەخەنە
كار. ئەمە دەبىتە ھوى جىابوونەوہى ئەزموون و يادەوہرى لەمىشكدا، و

پۆلین کردنه شوین کاتییه کان په یوه نندیدار به هیپۆکامپهس (hippocampus) و تواناکانی پیکه وه به ستنی ئاگایی (ئهرکی پلی پیشه وهی میشک)، که له حاله تی ئاساییدا زانیارییه کی ههستی ده به ستنیه وه به ئه زموونیکی په یوه سته وه و دواتر ئه مه هاوپیچ دهکات به یاده وه رییه کی بیرهاتوه وه که پاشان بتوانریت وازی لیبهینریت. ئه م گۆرانکارییه دهماریی دهر وونیا نه دهنه هوی ناریکی یاده وه ری و بیرهاتنه وه، و کیشه له دهر برین و باسکردنی ئه زموون، چونکه زمان (language) پئویستی به په یوه نندییه کانی توانای میشکی ههیه، و کار دهکاته سهر دهر ئه نجامی په یوه نندییه که سییه کان.

به زار او هیه کی روونتر، باشتر ده توانیت له جیا وازی نیوان سیستمی یاده وه ری که سیکی ته ندروست و که سیکی زهر بهر که ووتوو تیبه گهیت به نمونه ی یاده وه ری روداو به ره سته کاند، وهک خوانی نیوه رۆی دوینی، کۆتا ئاههنگی خیزانی، یان یاده وه ری یه که م رۆژی قوتابخانه. له حاله تیکی ئاساییدا، راستییه کان سه بارهت به روداو که له هیپۆکامپه سدا زه خیره کراون؛ که ی بوو؟ له کوئی بوو؟ کی له وی بوو؟ چه سپاندنی ئه زموونه که له چوارچیوهی روداو و شوین و کات (له هیپۆکامپه سدا) له هه مان کاتی چه سپاندنی زانیارییه هه ستنیه کاند (باری دهر وونی، هه سته کان، کهش) روده دات له ئه میگدالا (amygdala). یاده وه رییه کان له و به شه ی یاده وه رییدا که پشتگیری واقع و هه لسه نگاندنی هه سته په یوه سته کان و یاده وه رییه جه سته ییه کان بوونیا نه هه یه و به یه که وه زه خیره ده کرین. هه رچه نده، له حاله تی زه بری دهر وونیدا به هوی ئاماده باشی میشکه وه بو مه ترسی، هیپۆکامپهس به شیکی به ته واوی داخراوه، به و هوی شه وه یاده وه رییه هه ستنی و جه سته ییه کان به شیوه یه ک زه خیره دهکات که په یوه نندیان به روداو که وه نییه. له جیاتی زه خیره کردنی هاندره که له ناو یاده وه ری ئاشکرادا (هیپۆکامپهس)، دابهش بوون له ناو یاده وه ری نائاشکرادا (ئه میگدالا) و وهکو کارتیکه ری هه ستنی پیکه وه نه به ستر او که سروشتیکی بیستنی، دهنگی، بینینی یان جولیهان ههیه، زه خیره کراون (Landolt & Hensel, 2007: p.15).

پۆلین کردنی ناوه رۆکی یاده وه رییه کان بو شوین و کات ریخوشکه ره هه م بو ریخستننی فشار و هه سته قول و تونده کان، هه م بو به هیماکردنی گیرانه وه

(narrative symbolization) . له کاتی حاله تیکی زهبر دروستکهردا بههوی وروژاوی و ریژهی بهرزی دهردانی هورمونناوهکیهکانی فشار پرؤسهی وهرگرتنی زانیارییهکان زیانی پیدهگات. نهجامی ئەم ناریکییه ئەوهیه که ئەو هاندهرانهی (trigger) که خهک بیری روداوه زهبر دروستکهرهکه دهخهنهوه، دهتوانن وینه و ههستی تر به شیوهیهکی کۆنترۆل نهکراو چالاک بکهن و دووبارهیان بکهنهوه وهک پارچه یادهوهری و بیرکهوتنهوهی رابردوو. لهگهڵ ئەمه دا بههوی ئەو پهیوهندیانهوه چهسپاندنی توانایی فیروون کیشهی تیدهکهویتی له بهشه زمانهوانیهکهی میشکدا وهدهرئه انجام مروّف ووشهی بۆبهسه رهاتهکهی نابییت (semantic representation). ناوچهی بروکای میشک (Broca's area)، که گرنگترین بهشی پیکهاتهیهی بۆ پرؤسهی ئاخاوتن له میشکدا لهگهڵ ناوچهی ویرنیکا له میشکدا (Wernicke's area) له چالاکیهکهی دهوستینرییت و دهست دهگرییت بهسه ردهبرین یان «گواستنهوهی ئەزموونهکان بۆ زمانی پهیوهندیی کردن» دا (Hofmann 2014: p.24).

جگه له م ریپازه نیورۆبایۆلۆجیه بۆ تیگهشتن له یادهوهری له پرؤسهی شلهژانی دهروونیدا، ریپازی دیکهش ههیه؛ یادهوهری پرؤسهیهکی ههمیشهیه له خۆبونیدانهوه، دووباره لیکدانهوه و گواستنهوهی رابردوو له دید گایهکی هاوچهرخهوه. بنیاتنانهوهی رابردوو به پروونی ئەنجام دهدرییت و بهشیوهی سهرگوزهشته دهبییت. لهگهڵ بنیاتنانهوهی رابردووماندا، به وتهی کۆمه لئاسی فهرهنسی پییه روردیو (۲۰۱۵) «ئیمه ئایدیۆلۆجیستی ژیانی خۆمانین». بیرهاتنهوه پهیوهندیار وگهیهنه ره. پهیوهندیهکی دوولایه نه ههیه له نیوان یادهوهری تاک، کۆمه ل وه کۆمه لایه تی، که ئەمه بهنده به پرؤسهی بیرهاتنهوه وله بیرچوونهوه وه گۆرانی بهردهوامی یادهوهریهکان بههوی گۆرانی واقعی کۆمه لایه تی. له مانه وه ئەفسانه و سهرگوزهشته باسنه کراو و پروونه کراوهکان دینه کایه وه، که ههندیکیان دهبن به باس و سهرگوزهشته بالادهست (dominant narrative).

۲-۳ فشار و نیشانه‌کانی پاش توشبوونی زهبری دهروونی: مهودا و فرهنه‌خوشتی له‌گه‌ل

بوون (comorbidity)

توشبوون به زهبری دهروونی ده‌کریت بیته هوی شله‌ژانی زور جیاوان، ناسراوترینیان ته‌نگزهی دهروونی پاش زهبری دهروونییه. به‌شیوه‌یه‌کی تیوری، په‌سیویه‌کانی زهبر بواریکی فراوانی شیکاریی ری تیچوو له‌خو ده‌گریت، وه‌ک شله‌ژانه خه‌موکییه‌کان، نه‌خوشتییه په‌ریشانییه‌کان، نه‌خوشتییه جه‌سته‌یه‌کان، شله‌ژانی داپرانه‌کان (dissociative disorders)، ئالوده‌بوون یاخود پشتبه‌ستن به‌ده‌رمانه دهروونگورپه‌کان. له‌ئه‌نجامی ئه‌مه‌شدا، فره په‌شیویه‌کان له‌گه‌شه‌کردنی چه‌ندین جور گرفتگی دهروونیدا هه‌ن، ئه‌مه یاساکه‌یه نه‌ک حاله‌تی هه‌لاویرده. له‌ئه‌نجامدا، ئه‌و که‌سانه‌ی په‌شیوی فشاری پاش زهبری دهروونییان هه‌یه، ده‌کریت له‌هه‌مان کاتدا په‌شیوی دیکه‌ی دهروونیان هه‌بیته که پیوستی به‌چاره‌سه‌ر بیته.

هه‌ردوو ICD-10 و DSM-V ناوی شله‌ژان به‌هوی زهبره‌وه ده‌ناسینن. به‌تایبه‌تی DSM-V شله‌ژانه‌کانی خواره‌وه ده‌ناسینیت که په‌یوه‌ستن به‌زه‌بر و فشاره‌ینه‌ره‌کانه‌وه: (Falkai & Wittchen, 2014)

- شله‌ژانی په‌یوه‌ستبوونی کاردانه‌وه‌یی
Reactive Attachment Disorder
- شله‌ژانی په‌یوه‌ستبوون له‌گه‌ل چه‌پاندنی کومه‌لایه‌تی
Attachment Disorder with Social Disinhibition
- شله‌ژانی فشاری پاش زهبری دهروونی
Post-traumatic Stress Disorder
- شله‌ژانی فشاری توند
Acute Stress Disorder
- شله‌ژانی گونجاندن
Adjustment Disorder

بنه‌ما پیوه‌ریه‌کان بو شله‌ژانه‌کانی په‌یوه‌ست بوون بریتین له‌فه‌راموشکردنی کومه‌لایه‌تی له‌چاودیریه‌کی زور نه‌شیاودا له‌مندالییدا (په‌یوه‌ست به‌مندالانی ته‌مه‌ن خوار ۵ سال).

ناسراوترينيان بریتییه له شله ژانی فشاری پاش زهبری دهروونی. نیشانه سهرهکییه کانی شله ژانی فشاری پاش زهبری دهروونی (F43.10)، که دهگریت له مندالانی ته مهن سهروو شهش سالدا هه بییت، ئەمانه له خو دهگریت:

● دهرکه وتنی بیرکه وتنه وهی نهویستراو – (intrusion) وینه، بۆن و بیرکردنه وه له حاله ته زهبرهینه ره که به شیوهیه کی نهویستراو و دووباره بووه دینه میشکه وه. دهگریت به هوی چه خماخه (Trigger) شتیکی هانی ئەم بیرکه وتنه وهی بدات، خهون و کابووسیش زور پرووده دن له گه ل بیرکه وتنه وهی له ناکاو (Flashback).

● خۆلادان (avoidance) – هاندهرکانی په یوه ست به زهبره که وه خویان لی به دوور دهگریت، وهک شوین و خه لک و ههسته کان. ههستیکی ناموبوون و سربوونی ههسته کان که پیی دهوتریت سرکه ر «Numbing» زالدیه بییت به سه ر که سه که دا، خو به دوورگرتنیکی گشتی، گرنگی نه دان و گوپیینه دانیکی ناوه کی شتانیکی باون له م که سانه دا، ههروه ها ههسته کردن به وهی مردون یان له دۆخی سربوونان Frozen.

● نه ریینی – گوپانکاری پرووده دات له بارودۆخی دهروونی و بیرکردنه وه کانی په یوه ست به زهبره که وه.

● زور وروژاوی (hyperarousal) – که سه کان زور نیشانه ی خرۆشاویان تیاده هیه وهک راپله کان، نه مانی ته رکیز، ههستیاریی، نارپکی خه و، ووریایی وئاگیی زیاد له ئەندازه، خوړانه گری به رامبه رههستی ناخۆش و بهرگه نه گرتنی کارتیکه ر (affect intolerance).

له مندالیدا نیشانه کان و کاریگه ریه کانی زهبره که رهنگه تاراددهیه ک بگوپرپیت (بو نمونه، دووباره کردنه وهی ئەزموونه زهبر درووستکه ره که له کاتی یاریکردندا، رهفتاری شه پانگیزی، نائاسایی بوونی رهفتار). به پیی جیاوازی ته مهنی منداله که ده بییت ئەوه له بهرچاو بگریت که مندالان له چه ند سالی سه رهتای ته مهنیاند زور ههستیارین به هوی لاستیکییه تی دهماره کانی میشکییانه وه (neuroplasticity)، به واتایه کی تر به هوی توانای میشکییانه وه بو گوپانی ههستیاریبوون بو ئەزموونی نوی (Scherwath & Friedrich 2012: pp.29). ئەمه رهنگه بیته هوی شله ژانی ئالۆز و سهخت به هوی زهبری دهروونییه وه و نه خویشیه کانی په یوه ستبوون و دواکه وتنی گه شه کردن.

۲-۳ دیارده‌کانی زهبر - له سهر دیارده تایبه‌ته‌کانی په‌یوه ست به یاده‌وهری و دینامیکی ستریس

پووبه‌پووبونه‌وهی پوداوی شه‌پرانگیزی توندوتیژی مروّف و تیکشکینه‌ریی ده‌بیته هوی دروستبوونی هه‌ستی ترس و توقین و ترسان له‌ژیانی خود، به‌هوی ئەم لایه‌نانه‌ی وجودی مروّفه‌وه که ئەگەر نه‌بینریت زۆربه‌ی جار هه‌بوونیان رەت دەدریته‌وه. هەر تاکیک له ئیمه که شایه‌ت‌حالی کرداریکی توندوتیژ بووه که‌وتوته ئالینگاریه‌وه. زهبر هه‌ستگه‌لیک ده‌وروزینیت، که ده‌ربرینیکی تایبه‌تی زۆرجار پیچ‌ه‌وانه‌یی (dialectic) هه‌یه ده‌رباره‌ی حاله‌ته هه‌ستییه‌کانی دیکه‌یه (بروانه 2017 Mlodoch):

مشتومری سهرکی ده‌رباره‌ی زهبر: له‌نیوان نوقومبوون و خۆبه‌دورگرتندا

جودیت هیрман پیناسه‌ی «مشتومری سهرکی زهبری ده‌روونی» ده‌کات به «ناکوکی نیوان ویستی نکۆلی کردنی پوداوه سامناکه‌کان و ویستی ئاشکراکردنیان به ده‌نگی به‌رز» (Herman, 2015: p.1). مه‌یلی پیچ‌ه‌وانه‌ی خۆلادان و پیکداچوون و به‌دوای یه‌کدا هاتنی نیشانه‌ی په‌یوه‌سته‌کان به مشتومره سهره‌کییه‌کانی پرۆسه‌ی زهبر به‌رکه‌وتن داده‌نریت. له‌لایه‌که‌وه که‌سی زهبر به‌رکه‌وتوو وزه‌یه‌کی زۆر سهرف ده‌کات بۆ خۆبه‌دورگرتن و وازه‌ینان و ته‌نانه‌ت خۆجیاکردنه‌وه له‌و خه‌لک و شوین و بارودۆخانه‌ی که په‌یوه‌ستن به یاده‌ینه‌ره‌وه‌ی حاله‌ته زهبر دروستکه‌ره‌کان، تاراده‌ی نیشانه‌ی پچراندن له‌که‌سایه‌تی، ئاگایی و یاده‌وه‌ریه‌کانی خود وه دروست بوونی فره‌که‌سایه‌تی له‌یه‌ک مروّفدا (dissociation). له‌لایه‌کی دیکه‌شه‌وه، به‌هوی خه‌یال و یاده‌وه‌ری زهبره‌ینه‌ره‌وه له ئەشکه‌نجه‌دان، دووباره ئەزموونی حاله‌ته زهبر دروستکه‌ره‌که ده‌که‌نه‌وه له کابووسه‌کانیادا، یان بیرکه‌وتنه‌وه‌یه‌کی له‌ناکاو هیرشیان ده‌کاته سهر که به هه‌مان ئەندازه‌ی ئەزمونه زهبر دروستکه‌ره‌که ئازاری ده‌روونیان بۆ دروست ده‌کات.

* «شه‌یتانه‌که‌ی ناوه‌وه» - کاریگه‌ری تاوانکاران

له‌هه‌ولیکی نائومیدانه‌دا بۆ له‌ژیاندا مانه‌وه یان بۆ که‌مکردنه‌وه‌ی شه‌په‌نگیزیان، رزگاربووه‌کان هه‌ول ده‌دن که «تیبگه‌ن» له تاوانباره‌کان، له ناخه‌وه تیبگه‌ن له تیزوانینی به‌چاوی سوک سه‌یرکردنه‌کانی تاوانباره‌کان له‌سهر خۆیان. بۆ قوربانیه‌کان وادیاره ئەوه ئاسانتر به‌رگه بگیردریت که تاوانی ئەتککردنه‌که‌یان قبول بکه‌ن وه‌ک له‌وه‌ی ئەوه قبول بکه‌ن که که‌سیکی متمانه پیکراویان که پشتیان پیبه‌ستوو خیانه‌تیان لیبکات و که‌سیکی «شه‌یتان ئاسا» یه.

* ههستکردن بههته و گوناھباری

پزگار بووان بیزار دهن بههوی ئه و پرسیارانهی روه پرووی خویانی دهکه نه وه که ئایا «کاره راسته که» یان ئهجامداوه له حاله ته ترسناکه که دا. به تاییه تی له حاله ته کانی توندوتیژی به کومه ل، خه لک ئه و بیرکردنه وانه ئازاریان ده دات که ده یانتوانی زیاتریان بکردایه بو ریگریکردنی کاره ساته که بو خویان و خه لکی دیکه و بو پاراستنی که سوکاریان و هاوریکیانیان و خویان. ده ربړینیکی تر بریتییه له «سیندرۆمی ههستکردن به گونا له لایهن پزگار بووان» وه (survival guilt syndrome) باس له ههستی تاوانباری دهکات له بهرئه وهی که سه که پزگاری بووه له کاتیکدا خه لکی تر مردوون. هه رچه نه ده، ههستی تاوانباری و لومه کردنی خود ده کریت هۆکاری «راسته قینه» ی هه بیته، ئه گه ر بو نمونه ده سته سه رکران و قوربانیانی ئه شکه نجه خیانه تیان له هاو زیندانیه کانیان کرد بیته.

* شه رمه زاریی

خه لک هه ست به شه رمه زاریی ده که ن بو له ده ستدانی کۆنترۆل له کاتی ئه زمونه زه بردروستکه ره که دا، بو سه رشۆرکردنیان له لایهن تاوانباره که وه و خۆبه ده سته وه دانیان و روتیی و په یوه ندی جه سته بیان له گه لیاندا.

* پېشینییه تیکشکاوه کان

ئه زموونکردنی توندوتیژی سه خت نه ک ته نها سه لامه تی ده روونی تیکده شکینیت، به لکو تیروانیی قوربانییه کان بو خویان و بو جیهانیش تیکده شکینیت، بیرو بپروا سه ره تاییه کانیان تیکشکاوه و متمانه ی کومه لایه تیان له ده ست داوه. ده روونناسی ئه مریکی رۆنی جانۆف بولمان (۱۹۹۲) چه مکی پېشینییه تیکشکاوه کانی ناساند: باوه ربوون به دونیا یه کی له بنه ره تا دادپه روه رانه و باش و «خه لک» ی له بنچینه دا باش زۆر به خراپی تیک ده شکیت، له گه ل باوه ربه خۆبووندا، و باوه ربوون به به هیزی خۆت و متمانه کردن به توانایی خۆت. ئه و که سانه ی له توندوتیژی زۆر خراپ پزگاریان بووه وا هه ست ده که ن که سه رچاوه ی ژیا نی ئاسایی و خه لکیان لی پچریندراوه، وه ک ئه وه ی ژیا نیان لی سه ندرابیتته وه.

* بییری تۆله سه ندنه وه

خه یالی تۆله سه ندنه وه له قوربانیانی توندوتیژی سه ختا وه ک ده ربړینی ئاره زووی زالبوون به سه ر ئه زموونی ته واو بیده سه لاتی لیی ده روانریت که

له حاله ته زه بر درووستکه ره که دا روه پرووی بوونه ته وه، به لایه نی که م له خه یالیاندا به سه ریدا زال ده بن. قبول کردنی کومه لگه بو هه ست و کرداری توله سندنه وه ده گوریت به پیی نه و کلتور هی تییدا نه جام دراوه. له نه وروپای روثاوادا کومه لگه کان به شیوازیکی نه رینی له بیروکه ی توله سندنه وه ده روانن و له جیاتی نه وه بیروکه ی گه پاندنه وه ی تهنروستی و ناشت کردنه وه ی که سه که به کومه لگه له ناو سیستمی دادگادا جیگه ی گرتووه ته وه، به لام له نه مریکا و عیراق و چهن دین ولاتی دیکه شدا توله سندنه وه ی دامه زراوه یی له سه ر شیوه ی سزای مردن به رده وام له سه پاندنایه.

* شین کردن (mourning)

چه مکی شین کردن ته نها ئاماژه نییه بو پرسه گپانی مردوویه ک یان له ده ستدانی مروقیکی دیکه، به لکو به مانایه کی فراوانتر ئاماژه شه بو له ده ستدانی باوه ر به جیهانیکی باش، له ده ستدانی که رامه ت و متمانه به خوبوونی که سیک. نه مه به خالیکی وه رچه رخان داده نریت له چاره سه ری زه بری ده روونیدا، کاتیک قوربانیه کان ده توانن شین بو نه و نازار و شوکه بگپرن که توشیان بووه، یان شین بو نه و شتانه دابنن که له ده ستیان داوه به هو ی نه و توندوتیژییه ی به سه ریاندا هاتووه وه ک؛ گه نجیته کی بی په روا، خیزان، یان - له حاله تی توندوتیژی خیزانیدا - مندالییه کی پاریزراو و دایک و باوکیکی پاریزگار.

* کیشه ی ئالوزی شین کردن و هه ستکردن به تاوانباری له گه ل «له ده ستدانه نادیاره کاندا»

کیشه ی هه ستکردن به تاوانباری و شین کردن نه و کاته ئالوز ده بیت که له ده ستدانی که سوکار و هاوړپیان نادیاری له گه لدایه له باره ی چاره نووسیان وه. نه مه دوخی نه و که سانه یه که که سوکاریان رفیندراون و هه تاهه تابه دیار نه ماون، وه ک پلان داریژانی وونکردنی به کومه لی خه لکه دابریتراوه کان، که له لایه ن ده سه لاتداره دیکتاتور هکانه وه به کارهینرا له چیلی و نه رجه نتین له سالی ۱۹۷۰ کان و ۱۹۸۰ کاندا و هه روه ها له لایه ن رژی می ره گه زپه رستی نه فریقای باشور به کارهینرا یان به کارهینانی له لایه ن رژی می به عسی عیراق له ئوپه راسیونه کانی نه نفالدا دژی دانیشتوانه کورده کان له سالی ۱۹۸۸. زور له په نابهران که که سوکاریان به جیهیشت له بارودوخی ناجیگیردا یان لییان جیا بوونه وه له کاتی هه له اتندا کاریگه ری «له ده ستدانی نادیار» یان له سه ره و نازار ده کیشن به هو ی نادلیایی و توپکی ئالوزه وه له نازاری بیچاره سه ر و بی هیوایی و هه ستکردن به تاوان و ناچاری که نه و هه سته یان له رابردوودا زیندانیی ده کات و ریگه نادات ژیانیکی نوی دروست بکن.

۳- رهنگدانوه و سنوردارییهکان بههۆی لایهنه سیاسی و دهروونی کۆمه لایه تییهکانهوه

به رکهوتنی زهبر ههم (دهروونی کهسی) ه و ههم پرۆسهیهکی (کۆمه لایه تی سیاسی) ه. بۆیه چه مکی زهبر ههمیشه جیگای مشتومر بووه. ئەمه به پرونی دهرده کهویت بههۆی ههولهکانهوه بۆ دانانی پیناسهیهکی داینامیکی، میژووی زانستی زهبری دهروونی و سه رهه لانی دهستنیشانکردنی PTSD له نیوان دهستکهوتی سیاسی و زانستی نهخۆشی زانیدا.

چه مکی په یوه ست به زهبر له رابردوو و له ئیستاشدا ههیه که جهخت له سه ر لایهنه سیاسی و کۆمه لایه تییهکانی زهبر ده که نه وه. ئەم چه مکانه له سالانی ۱۹۸۰کان و ۱۹۹۰هکاندا گه شه یان کرد، له بارودوخیکا که دیکتاتۆری و توندوتیژی له چه ند ولاتیکا هه بوو، وهک ئەمریکای لاتین و ئەفریقای باشور، و له کاتی کارکردن له گه ل قوربانانی توندوتیژی سیکی و له سه ر بنه مای جینده ر. شیوازی ئالۆزی زهبر له کاتی توندوتیژی کۆمه لایه تی و سیاسی له م چه مکه دیاریکراوه وه سه ری هه لدا، وهک زهبر به رکهوتنی توند ، زهبر به رکهوتنی ئالۆز یان زهبر به رکهوتنی سیاسی. دایقید بیکه ر (Becker, 2006/2014) که له گه ل هاوکاره چیلییهکانیدا کاری له سه ر قوربانانی ئەشکه نجه و زیندانییه سیاسییهکانی رژی می (پینۆشی) دا کردوو، په ره ی به چه مکی پرۆسه ی زهبر به رکهوتنی کۆمه لایه تی سیاسییدا (concept of sociopolitical traumatization).

هه موو ئەم چه مکه په یوه ستانه ی زهبر به زۆری ئاماژه بۆ تیۆری شیکردنه وه ی دهروونی ده که ن، به لام وردتر ده بنه وه له ته نها ناساندنی نیشانهکانی زهبری دهروونی، و زهبر به ئەزموونیکێ ته واو که سیی دانانین، به لکو به ئەزموونیکێ کۆمه لایه تی و سیاسیش دایده نین. ئەم چه مکانه تایبه تن به په یوه ندیییهکی تایبه ت و ئالۆز له نیوان قوربانی و تاوانباردا له ئەزموونی توندوتیژی سیاسی، سیکی و کۆمه لایه تی له لایهن کهسانی دیکه وه و کاریگه ریی درێژخایه نیان له سه ر دهروونی قوربانیه که. جهخت ده که نه وه له کاریگه ری کۆمه لایه تی، سیاسی و کلتوری له سه ر شه قلدانی ئەزموونی زهبره که خۆی و کاریگه ری لایهنه ئابووری، سیاسی و کۆمه لایه تییهکان له سه ر شیوازی مه مه له کردن له گه لیدا. زۆرینه ی شاره زایانی بواری زهبر که شیکێ جیگه ری کۆمه لایه تی و بارودوخی جیگه ری ژیان وهک بنچینه ی زال بوون و مامه له کردن له گه ل ئەزموونی زهبری دهروونیدا ده بینن.

۳- ھۆشيارى زەبرى دەروونى لە پەيوەندىيە پىشەيەكاندا

لە دەستەبەركردنى پىشتىوانى بۇ كەسە زەبر بەركەوتوۋەكان، رۆلى كارى كۆمەلايەتى بە چەند شىۋازىك پەيوەندىدارە؛ يەكەمىيان، كارى كۆمەلايەتى ۋەك پىشەيەك ۋە درك پىكردىكى خود بە تايبەتى لەسەر ئەم خالى يەكتر بىرپىنەى تاك ۋە كۆمەلگە بەرپۆۋە دەچىت ۋە رەچاۋى ئازارەكانى تاك دەكات ۋە لەگەلىشىدا بەتايبەتى ئەو بارودۇخە كۆمەلايەتى ۋە سىياسىيەى كە تىايدا توندوتىژى بوەتە ھۆى ئەم ئازارە.

لەلايەكى ترىشەۋە، شارەزايانى كارى كۆمەلايەتى تەنھا لەناۋ ژوورى چارەسەرى دەروونىدا بە دىارىكاراۋى چاۋيان بە كەسە زەبر بەركەوتوۋەكان ناكەۋىت، بەلكو لەژيانى رۆژانەى ناۋ داموودەزگاكانىشدا چاۋيان پىيان دەكەۋىت ۋە لەگەلىاندا دەبن، ۋە پەيوەندىيەكى كاراى سودبەخش دەخەنە بەردەستىيان. لەبەرئەۋەى نىشانەكانى زەبرى دەروونى لەھەر كاتىكى ژيانى رۆژانەدا ئەگەرى دەركەوتنىان ھەيە. بەھۆى زۆر ۋرۇژاۋىيەۋە، كەسە زەبر بەركەوتوۋەكان رىژەيەكى زۆر فشاريان لەسەرە كە رەنگە بىتە ھۆى زىادبوونى ھەستىارى ۋە پەشۋوكاۋى، يان رەنگە يادەۋەرىيەكى ھەرپەمەكى بكەۋىتەۋە ياد، لەبەرئەۋەى كەسە زەبر بەركەوتوۋەكان لە رابردوۋدا ئازار دراۋن، دەكرىت ئەمە ۋاىيان لىبكات لە ھەندىك لايەنەۋە لاۋاز بن. شىۋازى ژيانىان باشتەر دەبىت ئەگەر جىگىرى بارى مادىي، كۆمەلايەتى ۋە دەروونى لەناۋ ژىنگەى ژيانىاندا فەراھەم بكرىت، چونكە سەلامەتى ۋە دلنىايى لەناۋ ژيانى رۆژانەدا بوونى ھەيە. ھەرۋەھا لەرۋانگەى زانستى زەبرى دەروونىيەۋە، ژىنگەيەكى دلنىا لەپاش بەركەوتنى زەبرى دەروونى زۆر گرنگە بۇ تواناى چاكبوونەۋەى كەسەكە. بۆنمونه پىپۇرەكان، لەۋانە كارمەندەكانى كارى كۆمەلايەتى بەشىكن لەم ژىنگەيە ۋە كارامەپىيان گرنگىيەكى زۆرى ھەيە.

مامەلەكردنى پىپۇران لەگەل زەبردا بەشىۋەيەكى وشىيارانە پىۋىستى بەۋەيە كە سەرەتا پىشەۋەرەكە زانىارى ۋە ئاگايى ئەۋەى ھەبىت كە تاچەند شىۋازى پەيوەندى نىۋان پىشەۋەرەكە ۋە چارەخۋازەكە (كلاينەت)ەكە گرنگە،

ههروهه ها ئه و دامه زراوهيه كه بوته ژينگه ي ژيانى رۆژانه (Schulze et al., 2012: p.115). ئه م دوولايه نه به شيويه يه كى وردتر باسده كرين له به شه كانى خواره ودا.

۳-۱ دروستکردنى په يوه ندى پيشه يى له گه ل خه لكا

په يوه ندى يه كى يارمه تيدهر بو ئه و كه سانه ي توشى زهبرى دهروونى بوون، ره چاوى ئه و گوپرانكارى يانه دهكات كه به هوى زهبر بهر كه وتنه كه وه دروست بوون، كه متمانه يان به خه لك و به خو و به جيهان تيكشكاوه. كه م كردنه وه ي ترس دهكرى ته ئامانج له ريگاي ئه زموونى دووباره بونياتنانه وه ي په يوه ندى يه كى دروستى نويوه له نيوان چاره خواز (كلاينت) و رينماييكاره كه دا. ههروهه ها له ريگه ي ئه م په يوه ندى بونياتنانه وه ي پردى مروقبوون و دووباره به ستنه وه ي چاره خوازه كه به ژينگه ي كوومه لايه تيه وه. له م په يوه ندى يه كى ستراتيجى بنه رته ي بريتييه له دروستکردنى بارودوخيك كه به زورترين راده پيچه وانه ي بارودوخه زهبر دروستكه ره كه بيت. به واتايه كى ديكه، كه ئاسايش و كه رامه ت فه راهه م بكات به هوى رهفتاريكى ئاشكرا، شه فاف، كراوه و ريزدارانه وه (Reddemann, 2008/2011).

ئه م خواسته له سه ر په يوه ندى يه كى سودبه خش پيوستى به هوشيارى هه يه. چونكه نيشانه كانى بهر كه وتن به زهبر كارده كه نه سه ر دهروون و په يوه ندى يه كه سيبه كان و له ويشه وه ده توانيت كار بكاته سه ر هه موو په يوه ندى يه كى، جا ئه گه ر په يوه ندى يه كه چاره سه رى، په روه رده يى، هاوه لى يان نزيكى بيت. له نيوان هه ردوو/ هه موو كه سه په يوه ندى يه كى كاند، رووبه رووبوونه وه ي رووداوى توندى تورپه يى و تيكشكينه رى مروقه كان رهنگه بيته هوى هه سترکردن به ترس و توقين و هه ره شه ي له ژياندا مانه وه - واته ئه و لايه نانه ي بوونى مروف كه به بى رووبه رووبوونه وه يان زورجار نكولى له هه بوونيان دهكرى ت. كاريگه ريبه كان رهنگه زياد له سنور خو بينينه وه له كه سه زهبر بهر كه وتوه كاندان يان زيادبوونى مه ودا و نه مانى هاوخه مى له خو بگرى ت .

كاردانه وه (countertransference) باوه كانى ئه و كه سانه ي په يوه ندى يان له گه ل كه سه زهبر بهر كه وتوه كاندان هه يه بريتييه له هاوسوزى، تورپه يى توند دژى تاوانبار، هه ستى پالنه رى رزگارکردن، هه ستى بيتوانايى و لاوازى،

ههستی خۆبه که مزانین و قیز، باوه رنه کردن و تاوانبار کردن، ههستی ئه وهی به کارهینراویت، کۆنترۆل کراویت، سودت لیوه رگیراوه یان له به هات که م کراوته وه، ههروه ها ویستی خۆدوورگرتن له که سه که به هوی هه بوونی ههستی تاوانباری و شه رمه زارییه وه.

لیره شه وه ده کریت کاردانه وهی زیادله سنور درووست بییت له لایه ن پیشه گه ره کانه وه، وهک نه بوونی مه ودایه کی شیاو، به نمونه یی بینین، سه رنج خستنه سه ر زه بره که، خه ون بینین به که سه که وه یان هه سترکردن به به رپر سیارییه تی. پیچه وانه ی ئه مه ش کاردانه وهی که مه ترخه مانه یه، وهک نکۆلی کردن، خۆبه دوورگرتن، باوه رنه کردن، به سووک سه یرکردنی زه بره که، شه رمه زار کردن، گوپیینه دان یان ره تکردنه وهی به رپر سیارییه تی. هاوکیشه یه کی به سود بۆ مامه له کردن له گه ل ئه م هه ستانه و دۆزینه وهی هاوسه نگی له نیوان نزیکیی و دوورییدا بریتییه له ”گه وره ترین هاوسۆزی شیاو له گه ل گه وره ترین مه ودای شیاودا“ (Lansen, 1996).

په یوه ندییه پیشه ییه که سییه کان له حاله تی هه بوونی زه بری ده روونیدا له که سیکا ده بییت ئه م تایبه تمه ندیانه له خو بگریت؛ نرخاندن، متمانه، هه بوونی ره فتاری چاوه پروان کراو، پیشنیار بۆ یارمه تیدانی خو ی، ئاماده یی بۆ یارمه تیدان، هه بوونی زانیاری له سه ر زه بری ده روونی، فیروون که چۆن جیاکاری بکه یت له نیوان مه ترسی روکه ش و مه ترسی ناوه کیدا، بوونی توانای پیدانی رو شنبیری ده روونی، وه کاریگه رییه کی هیورکه ره وه ت هه بییت له حاله تی ترسدا و پیش هه موو شتیگ ههستی دلنیایی دروست بکه یت.

له کاتی په یوه ندیکردن له گه ل ئه و که سانه ی که به توندی تووشی زه بری ده روونی بوون، گرنگه ئاگادار بیت به به شتیکی کاریگه رییه تونده کانی ئه زموونی ئه و توندوتیژیانه ی به سه ریدا هاتوو و ههروه ها ئه و راستیییه کی که خه لک له سه ر بنه مای ”میژووی ژیانی خو یانه وه“ ره فتارده که ن. به راده یه ک که یه کییک له نیشانه بنچینه ییه کان وروژاوییه که ده رئه نجامه که ی ناریکییه کی کاریگه ره. به ده ربړینیکی دیکه، ههستی مه ترسییه کی به رده وام ره نگی دهستی به سه ردا بگریت. نه بوونی توانای جیاکردنه وهی نیوان ئیره و ئیستا/ ئه مرۆ و ئه وکاته و ئه وی ناهیلیت وروژاوییه که بره ویته وه. نیشانه ی توندی له و جو ره، وهک ناجیگیرییه کی توند، متمانه نه بوون و خۆبه دوورگرتن، به جو ریک له جو ره کان

دەتوانىن لىي تىيگەين وەك ھەولى روكەشى ئۆتۆماتىكى بۆ مامەلەكردن لەگەل دۆخەكەدا كە لە حالەتى زەبەرەكەوتنەكەدا لۆجىكى بووبىت و دەكرىت لە ئىستادا، لەكاتى پەيوەندى لەگەل كارمەندە كۆمەلایەتییەكاندا، بىزاركەر بىت يان نەگونجاو دەربكەويت / بىت.

پىشەگەران لەكارى كۆمەلایەتیدا "مىژووى خويان" يان ھەيە كە ھانىيان دەدات بۆ يارمەتيدان. ئەمە رەنگە پەيوەندى بەمىژووى خانەوادەكەيانەو ھەبىت يان پەيوەست بىت بە بنەما ئەخلاقىيەكانەو ھە (ئاكارىيەكانەو) بۆ يارمەتيدانى ئەو كەسانەى پىويستىيانە، لەگەل ويستى رىكخستن و پىكەو ھەبەستنى كۆمەلگە. يارمەتيدان كىرارىكە كە دەكرىت بەھۆى ھاوسۆزى دروست بىت. ھاوسۆزى بەماناي خۆخستەبرى كەسانى دىكە، تىگەيشتنە لە ئەزمون و ھەستەكانى كەسىك و پەچكردنەو ھى بۆ كەسەكە. سەبارەت بە چەمكەكان، گىرنگى ھاوسۆزى سەرنجىكى زياترى لەسەرە وەك لە بەزەيى، چونكە بەزەيى "رەنگە بىتە ھۆى شىوازيكى يارمەتيدان بۆ ئەو كەسانەى بەزەييان پىدا ھاتوو ھەتەو كە ئەمەش لەكۆتاييدا دەبىتە بچوككردنەو بە شىو ھەيەكى نابەرچاو. ئەمە لەكاتىكدا رۆودەدات كە رەفتارى يارمەتییەكە بەشىو ھى چاكەكارى يان باوكايەتى/دايكايەتى ئەنجام دەدرىت و بەم شىو ھەيەش بىدەسەلاتى ئەو كەسانە زىاد دەكات كە يارمەتيان دراو ھە. بە دەربىرىنىكى دىكە، كاتىك كە يارمەتییەكە نابىتە ھۆكارى يارمەتيدەر بۆ بەھىزكردنى خۆبەرپىو ھەرى، بەلكو دەبىتە ھۆى پشتپىبەستوويى (dependency) ياخود ئالودەبوون (Wagner, 2017: p.175).

بەخۆداچوونەو ھە ھاوسەنگى راکرتن كارىكى دروستە. ھاوسۆزى (empathy) نەك بەزەيى بنچىنەيە بۆ پەيوەندىيەكى يارمەتيدەر. لە ھەمان كاتدا، زۆرى ھاوسۆزى ئەگەرى ھەيە حالەتتىكى ماندووبوون و زەبرىكى دوو ھەمى (secondary traumatization) دروست بكات. ماندوويى تەنھا لە چالاكى زۆرەو ھە دروست نابىت، بەلكو لە ئەنجامى ئەو ھەشەو ھە دروست دەبىت كە رىگاكانى ژيان وا دياربن ھىچ ھىوايەكيان تىدا نەبىت و بوارىكى بچوك لەبەردەمدا نەبىنرىت. بىنىنى ئازارى خەلك زۆر ھەستىزوينە، و چاوەروانىيەكى زۆر لە خۆت دەكەيت كە يارمەتيدەر بىت. ئەگەر كەسەكە بگاتە خالى سنورە كەسىيەكانى و پىويست

بیت بلیت "نه خیر"، ئەمە رەنگە ببیتە ھۆی دروستبوونی پرسپاری ئەخلاقى. گرنگە كە ھۆشیاری ھەبیت بۆ دۆزینەوھى رېگایەكى شیاو لەنیوان نزیكى و دووریدا. تەنھا دوورى لە ناخ و دەرووندا وا لە كەسێك دەكات كە بتوانیت كاریك بكات كە ببیتە ھۆی رېگرى بۆ حالەتى گواستەوھ (transference).

پەيوەندیکردنی ھۆشیارانەى پيشەگەرەکان گرنگییەكى زۆرى ھەيە بۆ جیگىرى كەسى زەبربەرکەوتوو. پەيوەندیکردنی ھۆشیارانە واتە لە ڤووى ناوھوھ و دەرھوھ ئامادە بیت. ئەمەش دەربرپینە بەھۆى شیوازی وەستانەوھ ڤووبەڤووى بەرامبەر، و پەيوەندى لە رېگای چاوهوھ، و تۆنى دەنگ، و زمان وەك وینەدانەوھىەكى دەنگى. لەکووتاییدا، تیگەشتن تەنھا ۷٪ى ناوھڤۆك دەگریتەوھ، بەلام ۳۸٪ بەشى شیوازی دەربرپینە و ۵۵٪ بەشى كاردانەوھى جەستەییە (Treichel, 2011: p.165). فریدریك نیچە ئەمەى كورت كردووھتەوھ: "كەسێك ڤەنگە بتوانیت بە زمان درۆ بكات؛ بەلام سەرەڤای ئەوھش بە كاردانەوھى ڤوخساریدا راستییەكە دەلیت". (Nietzsche, 1998/1887)

پەيوەندییەكى گفٹووگۆیى واتادار بەدلییایەوھ ئالنگارییەكە لە خویدا، بە تاییەتى ئەگەر سنوربەزاندن یان تورپەى لە كەسە زەبر بەرکەوتووھكەدا دەرکەویت یان بواری كاری پيشەى بەھۆى دلسووزى خیزانییەوھ و گوڤرایەل بوونەوھ.

ئالنگارییەكە پیکدیت لە جیبەجیکردنی كاریكى پيشەى ھاوسەنگ لەنیوان تیگەشتن و لەنیوان چاودیری كردنی یاسا و دەرئەنجامەکان، لەناو مەودایەكى شیاوى نزیكى و دووریدا. ئەم ھاوسەنگیە پيوستی بە تواناییەكى بەرچاوى كۆمەلایەتى و رېژەیهكى زۆر لە رېكخستنى خود و رېكخستنى ستریس ھەيە (بۆ نمونە، لە حالەتى ھەلڤژاندنى ھەستەکاندا) لەلایەنى پيشەگەرەکانەوھ. لەم حالەتەدا، ئاگا لەخۆبوون دەتپاریزیت لە شەكەتبوون و زەبربەرکەوتنى دووھمى. ئەمە دەبیت بەشیک بیت لە پیناسى پيشەى. ھەرچەندە ئەوھ زۆر گرنگە كە مامەلەكردن لەگەل ستریسدا بەرپرسپارییەتى تاییەتى كەسەكە نییە و نابیت ببیت، بەلكو بنیاتی تیمەكە و لایەنەکانى دامەزراوھكە كاریگەرییەكەى زۆر لەسەرى دادەنن.

۲-۳ روانگهی دامه زراوهی

په یوهندییه پیشه ییه کان له بوشاییدا پرونادهن، به لکو له داموده زگاگانی وهک سهنته ره کانی (پاویژکردن، قوتابخانه کان، نه خوشخانه کان و... هتد) دا پرووده دن. ئەم شوینانه به شیوه یه کی نمونه یی ده بیته وهک "شوینیکی دلنیا" (safe place) دیزاین بکرین، له بهرئه وهی دامه زراوه یه کی جیگیر و دلنیا کارده کاته سهرپیشه گه ره کان و هاوکاره کانیا و په یوهندییان له گه ل چاره خوازه کان و رازی بوون و سه لامه تییان (Schulze & Kühn, 2012: pp.170).

شوینیکی سه لامه ت و دلنیا «safe place» بهنده له سه ر توپریکی گشتگیری فرهلق و په رنگه له سه ر پاسپارده ییش. بنچینه ی دامه زراوه یه کی هوشیار به زهبری دهروونی واته گرنگیه کی تایبه تی بدریته به ستاف و ئەوهش په چاوبکریت که به هوی ئەزموونکردنی بیده سه لاتی و فشاری زوره وه، ده کریت توشی زهبری دهروونی دووه می بو بیتن ته نانه ت به بی پرووبه پرووبونه وهی راسته وخوی روداویکی تایبه ت، یانیش په رنگه ئەو فشاره زوره ببیته هوی شه که تی. ناکریت داوی هوشیاری زهبری دهروونی بکریت به بی په چاوکردنی ئەو به شانیه می شک که په یوهندیان به زهبره وه وه هه ستیار بوون به هوی ئەم توانا جهخت له سه ر کراوه وه (Scherwath & Friedrich, 2012: p.180). زانیاری ده رباره ی زانستی زهبری دهروونی پاریزه ره، چونکه ئاسایش و کونترۆل به پیشه گه ران ده دات، که بتوانن بیگوازنه وه بو خه لکانی دیکه. له بهر ئەم هوی، ئوفه ر و شوین بو چاودی ریکردن و خولی راهینان و پیوستیه کانی خاوینکردنه وهی دهروونی پیوسته ته رخان بکریت.

۳-۳ ئەنجامگیری

ئەزموون کردنی ترسی گیانی و بیده سه لاتییه کی زور ده کریت ببیته هوی شله ژانی دهروونی، و سه ربکی شیت بو گورپانکاری له په یوهندییه ده مارییه کان (neurobiology) و بنیاته دهروونییه کان و ده رئه نجامی خراپی هه بیته بو شیوازه کانی په یوهندی له گه ل خه لکدا. هه ربویه بنه مای سه ره کی له کاتی

په یوه نډیکردن له گه ل که سانی توشبوو به زهبری دهروونی، که مکړدنه وهی فشاره به هوی دروستکردنی "شوینی دلنیا" هوه له پرووی دهره وه و ناوه وه. ری بازه کانی مامه له کردن له کاری کومه لایه تیدا له گه ل که سانی زهبر بهرکه وتوودا ده بیت نه م لایه نه له بهرچاو بگریت. وهک بنچینه، جیگیری و گونجانندی دهوروبه ر له شوین (په یوه ندیی) هکی سه لامهت و دلنیا دا له گه ل نه گه ری گوړان و تیکه لوبون و ناراسته کردنه وه پیویسته. له حاله تیکی نمونه ییدا، نه وهی پیی دهوتریت گه شه کردنی پاش زهبری دهروونی (posttraumatic growth) رهنگه پروودات.

ناراسته کردنه وه له پاش زالوبون به سهر زهبری دهروونیدا په یوه سته به توانای ری کخستنی نه وه هه ستانه وه که دروست دهن و به ده سته هینانه وهی کونترول به سهر رهفتاری که سه که خویدا. نه زمونه زهبر دروست که رهکان یهک دهگرن و دهن به به شیک له تیروانینی که سه که بو خوی و جیهان. هه رچهند نه مه به و واتایه نایهت که زالوبون به سهر زهبره دهروونیه که دا یه کسانه به "پوچهل کردنه وهی"، به لکو یه کسانه به تیکه لوبونی نه و شته ی که نه زمونیکی نازار به خش بووه له یاده وه ریدا و ناراسته کردنیکی بنیاتنه ر له گه ل تیروانینیک بو مامه له کردن له گه ل ژیانی روژانه و داهاتوودا. له م پرؤسه یه دا پرسپاری مانای ژیان، هه سته کانی شین کردن، تاوانباریی و شهرمه زا ریی ده توانن جیگی خویان بدوزنه وه. ده سته کیکی نوی پیویستی به په یوه ندیه ک هه یه له گه ل کومه لگه دا و پشت ده به سته تیت به تیگه شتن و حساب کردنی کومه لگه بو کرداره توندووتیژییه نه انجام دراوه کان. به شیوه یه کی نمونه یی، که سه که رابردووی خوی به ده ست ده هینیته وه و ده توانیت باسی بکات، و نه و حاله تی بیده نگیه ونادوییه که له ناو دهماره کانیدا (neuro) جیگیر بووبون کوتای پی دیت (Van der Kolk 2019 , Reddemann 2008 , Becker 2006/2014 , Schulze et al. 2012).

له کوتاییشدا، بهرکه وتنی زهبری دهروونی ناکریت هه رگیز ته نها وهک زانستی نه خوشیزانی سهیر بکریت به جیا له چواردهوری کومه لایه تی سیاسی. ناستی سیاسی به پروونی و به ته واوی په یوه سته به رووداوه هانده ره کانه وه وهک پروونکردنه وهی ته واوه تی کیشه توندووتیژییه کان له گه ل په ره سه ندنی کومه لایه تی سیاسییدا.

ئەم ئالنگارېيە وەك (بۆرديو) باسى ليوە دەكات ”ئەوھيە كە لەھەمان كاتدا لە چارەنوسەكانى ژيان تېڭەين بە تايبەتمەندىي و گشتگىرىيەكەيەوھ“ (Bourdieu, 1997: p.788). زەبر بەركەوتن پروسەيەكە كە تەنھا لەرېڭاي تېروانىيكي دايناميكي و ژينگەيي گشتگىرىيەوھ دەتوانرېت لېي تېڭەيت، كە ئەمە ھەميشە سياسيشە. دواترېش زەبربەركەوتن لە پاش خۆي شوينەواري ھەستكردن بە تاوانباريي يان شەرمەزاريي بەجى دەھيلىت، مشتومرېك بەرھەم دەھيلىت لەنيوان بېدەنگي و قسەكردن، يان قسەي ھېماداردا. ئالنگارېيەكي گرنگە كە زمانىكي باو ھەلبژيرېت يان ھېماي ديكە بۆ ئەو شوكە. مروقەكان پېويستيان بە ژينگەيەكي جيگير، ئاسايش و ھيوابەخش ھەيە بۆ خويان يان نەوھ جيگرەوھكان.

پرسيارەكان

- پ ۱ / پېناسەي شيوازي پەرەسەندنى پزېشكى و پروسەي توشبوون بە زەبرى دەروونى بكە بە دەربرىنى خۆت.
- پ ۲ / كام حالەتەي زەبر باسكراوھ لە دەقەكەدا؟ ئايا ھاورايت؟
- پ ۳ / ئايا توشبوونى زەبرى دەروونى زانستىكي نەخوشيزانىيە يان پروسەيەكي سياسى؟
- پ ۴ / لە چ بواريكي كرداريى كاري كۆمەلايەتيدا ئەزمونت ھەيە؟ ھوشيارى زەبرى دەروونى چى دەگەيەنېت لەم بەش يان دامەزراوھدا؟

تېبىنى؛

NAWA: زانىارى و پراھيئانەكان بۆ كەسە زەبر بەركەوتووھكان – بە چەندىن زمان: سوّرانى، كرمانجى، عەرەبى، توركى، فارسى، فەرەنسى، ئىنگلىزى، تاميل، روسى
MP۳ و دەقەكان بۆ داگرتن:

<https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>

دەقى سوّرانى:

https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/#Kurdisch/_/_Sorani

Ed.: Psychosocial Center for Refugees Düsseldorf, Germany

Conception, editing and realization: Cinur Ghaderi

- AlObaidi, Abdul Kareem (2013). Psychological Trauma: Experience from Iraq. *J Trauma Treat S4*: 005. [doi:10.4172/2167-1222.S4-005](https://doi.org/10.4172/2167-1222.S4-005)
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Erweiterte deutsche Ausgabe von A. Franke. Tübingen: dgvt-Verlag
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The Exercise of Control.* New York: Freeman
- Becker, D. (2006/2014). *Die Erfindung des Traumas – Verflochtene Geschichten.* Berlin: Freitag. Neu aufgelegt 2014, Gießen: Psychosozial Verlag
- Bourdieu, P (1998/1993). Verstehen. In: Bourdieu, P. (Hg.): *Das Elend der Welt. Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft.* Konstanz: UVK, S. 779–802
- Bourdieu, P. (2015/1992). *Die verborgenen Mechanismen der Macht.* Hamburg: VSA
- Brewin C.R., Andrews B. / Valentine J.D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (5), S. 748–766
- Brisch, K. H. / Hellbrügge, Th. (Hg.) (2012). *Bindung und Trauma.* Stuttgart: Klett-Cotta
- Falkai, Peter / Wittchen, Hans-Uwe (Hg.) (2014). *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen – DSM-5,* Göttingen, 361–396
- Fischer, G. / Riedesser, P. (2009). *Lehrbuch der Psychotraumatologie.* München: Reinhardt.
- Flatten, G u.a. (2013). *Posttraumatische Belastungsstörung: S3-Leitlinie und Quellentext,* Stuttgart
- Flatten, G. (2011). 150 Jahre Psychotraumatologie. In: *Trauma & Gewalt* 5, (3), S. 190–199
- Flatten, G., Gast, U., Hofmann, A., Knaevelsrud, Ch., Lampe, A., Liebermann, P., Maercker, A., Reddemann, L. & Wöller, W. (2011). S3 – Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung. ICD 10: F 43.1. In: *Trauma & Gewalt*, 5, (3), S. 202–210
- Herman, J L (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*

- Herman, J. (2003). Die Narben der Gewalt. Paderborn: Junfermann
- Hofmann, A. (2014). EMDR. Praxishandbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. Stuttgart: Thieme, S. S. 16–44
- Janoff-Bulman, Ronnie (1992): Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York. Free Press
- Keilson, H. (1979/2005). Sequenzielle Traumatisierung bei Kindern. Untersuchung zum Schicksal jüdischer Kriegswaisen. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Khan, M. M. (1963). The concept of cumulative trauma. In: Psychoanalytic Study of the Child, 18, S. 286–306, DOI: [10.1080/00797308.1963.11822932](https://doi.org/10.1080/00797308.1963.11822932)
- Landolt, M. A. (2004). Psychotraumatologie des Kindesalters. Göttingen: Hogrefe
- Landolt, M. A. / Hensel, T. (2007). Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen, Göttingen: Hogrefe. S. 15
- Lansen J. (1996). Was tut “es” mit uns? In: Graessner et al. (Hg). Folter. An der Seite der Überlebenden. München: Beck, S. 253–270.
- Lifton, R. J. (1986). The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psychology of Genocide. New York: Basic Books
- Lifton, R. J. (2004). Doctors and Torture. In: New England Journal of Medicine, 351, S. 415–416. Verfügbar unter: <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp048065> [31.01.2016]
- Mlodoch, K (2017): Gewalt, Flucht – Trauma? – Grundlagen und Kontroversen der psychologischen Traumaforschung. Reihe FluchtAspekte. Göttingen
- Nietzsche, Friedrich (1998/ Org.1887): Jenseits von Gut und Böse. Projekt Gutenberg eBooks, eBook #4363, “Beyond Good and Evil”, translated by Helen Zimmern
- Ottomeyer, K. (2011). Die Behandlung der Opfer. Über unseren Umgang mit dem Trauma der Flüchtlinge und Verfolgten. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 87
- Pielmaier, L. / Maerker, A. (2015). Risikofaktoren, Resilienz und posttraumatische Reifung. In: Seidler et al. (Hg.). Handbuch der Psychotraumatologie. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 74–84
- Reddemann, L. (2008). Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Reddemann, L. (2011). Stabilisierung in der Traumatherapie – Eine Standortbestimmung. In: Trauma und Gewalt, 5 (3), S. 256–263

- Scherwath, C. / Friedrich, S. (2012). Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung. München: Reinhardt
- Schulze, H. / Kühn, M. (2012). Traumaarbeit als institutionelles Konzept: Potentiale und Spannungsfelder. In: Schulze et. al. (Hg.). Soziale Arbeit mit traumatisierten Menschen. Reihe: Grundlagen der sozialen Arbeit – Band 28. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren, S. 166–189
- Schulze, H., Loch, U., Gahleitner, S. B. (Hg.) (2012). Soziale Arbeit mit traumatisierten Menschen. Reihe: Grundlagen der sozialen Arbeit – Band 28. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren:
- Spitzer, C., Wibisono, d., Freyberger, H. J. (2015). Theorien zum Verständnis von Dissoziation. In: Seidler et al. (Hg.). Handbuch der Psychotraumatologie. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 22–38
- Terr, L. (1991). Childhood Traumas. An Outline and Overview. In: American Journal of Psychiatry, 148 (1), S. 10–20
- Treichel, D (2011). Kommunikation und Kultur, in: Treichel, D / Mayer, C-H: Lehrbuch Kultur, Münster, 158–169.
- Van der Kolk, B (2019). Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau: Probst Verlag
- Wittchen, H.-U. / Hoyer, J. (2011). Klinische Psychologie & Psychotherapie. Berlin: Springer