The Impact of Social Factors on the Development of Chronic Diseases in Soran City

Aryan Salem Kheder[1], Murad Hakim Mohammad[2]
Soran University

DOI: https://doi.org/10.31918/twejer.2583.14

Published:1/12/2025

Abstract

This research looks at how social factors affect the start and worsening of long term illnesses, mainly focusing on the most common ones in KRI such as high blood pressure, heart disease, and diabetes. The study shows that these physical illnesses are strongly affected by social conditions. The researchers spoke with seven patients and seven doctors who specialize in chronic diseases. The information gathered was then studied using the biopsychosocial model. The results showed that financial difficulties, facing social stress, dealing with problems in life, and gender differences made it harder for most patients to control their illness. The doctors said that social factors are very important, and their experience shows that when a patient's social life gets worse, their health usually gets worse too. Therefore, it is necessary to adopt a healthcare model that treats biological, social and psychological aspects as equally important in understanding and addressing chronic diseases.

Keyword: *Diseases, Biopsychosocial Model, Chronic Diseases, Social Factorsh*

کاریگەری هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان لە سەر گەشەکردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە شاری سۆراندا

ئاریان سلیم خدر[1] و مراد حکیم محمد[2]

[1]بەشی کۆمەڵناسی و کاری کۆمەڵایەتی، فاکەڵتیی ئاداب، زانکۆی سۆران، هەرێمی کوردستان ـ عێراق

aryan.kheder@soran.edu.iq

[2]بەشی کۆمەڵناسی و کاری کۆمەڵایەتی، فاکەڵتیی ئاداب، زانکۆی سۆران، هەرێمی کوردستان ـ عێراق

murad.mohammad@soran.edu.iq

پوختەی توێژینەوە:

ئەم توێژینەوەیە ئامانجیەتی بە دوای هۆکارە کۆمەڵایەتییەکاندا بگەڕێت، کە کاریگەرییان لە سەر سەرهەڵدان و خراپتربوونی دۆخی ئەو کەسانە هەیە، کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، بە تایبەت ئەو نەخۆشییە درێژخایەنە باوانەی لە کۆمەڵگەکەماندا بەرچاون (بەرزەفشاری خوێن، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە). بە مەبەستی نیشاندانی ئەوەی، کە نەخۆشییە جەستەییەکان بە کاریگەری ڕاستەوخۆی هۆکارە کۆمەڵایەتییەکانە. توێژەران چاوپێکەوتنیان لەگەڵ (٧) چارەخواز و (٧) پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییە درێژخایەنەکان ئەنجامداوە، دواتر داتای کۆکراوە لە سەر بنەمای ئامانجەکانی توێژینەوە و بە هۆی مۆدێلی بایۆسایکۆسۆشیال شیکردنەوەی بۆ کراوە. دەرکەوتووە، خراپی باری دارایی، گوشاری کۆمەڵایەتی، کێشە کۆمەڵایەتییەکان و جیاوازی ڕەگەز کاریگەرییان لە سەر زۆربەی چارەخوازان داناوە و وایکردووە، نەتوانن بە شێوەیەکی باش لەگەڵ نەخۆشییەکانیاندا بگوزەرێنن. پزیشکەکان باوەڕیان وایە، نابێت ڕۆڵی فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان بە هیچ شێوەیەک فەرامۆشبکرێت، چونکە لە نموونەی نەخۆشەکانەوە ئەزموونی ئەوەکراوە بە خراپبوونی دۆخی کۆمەڵایەتی، دۆخی جەستەیی نەخۆش خراپتربووە. بۆیە پێویستیمان بە مۆدێلێکی چارەسەر، کە لایەنی کۆمەڵایەتی –دەروونی– بایلۆژی بە گرنگ سەیربکات.

وشە سەرەکییەکان: نەخۆشی، مۆدێلی بایۆسایکۆسۆشیال، نەخۆشییە درێژخایەنەکان، هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان

دەروازە

تەندروستی یەکێکە لە گرنگترین کەرتەکانی کۆمەڵگە و یەکێکە لە گرنگترین ئەو بوارانەی پەیوەندی بە جەستە و ئاسوودەیی مرۆڤەوە هەیە. پرسە تەندروستییەکان و نەخۆشییەکان لە هەموو کۆمەڵگایەکدا بوونی هەیە. هەڵبەت جۆری نەخۆشی زۆرە و لە ژێر کاریگەری کۆمەڵێک فاکتەری جیاوازدایە، نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە نەخۆشییە هەرە باوەکانی کۆمەڵگەن، کە بەپێی زانستەکان، توێژینەوەی دیاریکراویان لەبارەیەوە کراوە. زانستە سروشتی و کۆمەڵایەتییەکان بەگوێرەی پێویست بایەخیان بەم بابەتە داوە، لە نێو زانستەکانی وەک، کۆمەڵناسی و دەروونناسی بابەتی نەخۆشی جێگای بایەخە.

نەخۆشییە جەستەییە درێژخایەنەکان، بە تایبەت ئەوانەی زۆر باون وەک، شێرپەنجە، شەکرە، بەرزەفشاری خوێن، نەخۆشییەکانی دڵ و هەناسە و جەڵتەی مێشک، وەک یەکێک لە گەورەترین ئاستەنگەکانی تەندروستییە جیهانی سەیردەکرێن لە سەدەی بیست و یەکدا.

بە پێی پێناسەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی تەندروستی هەر مرۆڤێک تەنها پەیوەست نییە بە باشی دۆخی فیزیکی لەشی مرۆڤ، بەڵکو دەبێت هاوکات تاکەکەس هەست بە ئاسوودەیی دەروونی، ئەقڵی و کۆمەڵایەتی بکات. هەروەها ئەنتۆنی گیدنز باوەڕی وایە، هەریەکە لە تەندروستی و نەخۆشی بەشی خۆیان کاریگەرییان لە سەر پێکهاتە کۆمەڵایەتییەکان هەیە، فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان ڕاستەوخۆ بەندن بە چاودێری تەندروستی تاکەکانەوە (سیوەیلی، ٢٠٢٠: ٣٠)

سەرچاوەکان تیشک دەخەنەسەر چەندان فاکتەری کۆمەڵایەتی، کە کاریگەرییان لە سەر نەخۆشییە درێژخایەنەکان هەیە، بیرۆکەیەکی هەڵە هەیە، کە پێی وایە، نەخۆشییە درێژخایەنەکان تەنها بە هۆی نابەرپرسیاریەتی تاکەکەسییەوە دروست دەبن، کە کاریگەری فاکتەرە کۆمەڵایەتی، دەروونی و ئابوورییەکان پشتگوێ دەخات. بۆ نموونە: هەژاری کە دەبێتە هۆی زیادبوونی نەخۆشی و کەمبوونەوەی دەستڕاگەیشتن بە چاودێری باش (Yach et al, 2004).

واتا، لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت، نەخۆشی هەرچەندە حاڵەتێکی بایلۆژی و نارێکییە لە سیستەمی لەشی مرۆڤ، بەڵام بە ڕوونی لە ژێر فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکاندایە. ئەوەی کە تیشکمان خستەسەر کاریگەری هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان و بەستمانەوە بە نەخۆشییە جەستەییەکان، کێشەی توێژینەوەی خۆمان دیاریکرد، دەتوانین بڵێین: پرسیاری سەرەکیمان لەو توێژینەوەیەدا بریتییە لەوەی، چۆن هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان کاریگەرییان هەیە لە سەر نەخۆشییە درێژخایەنەکان؟ لێرەوە دەبێت پەنجە بۆ ئامانجەکانی توێژینەوە درێژبکەین، کە خۆیان لەمانەی خوارەوەدا دەبیننەوە:

١. بەرچاوخستنی فاکتەرەکانی وەک، کێشە خێزانییەکان، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، پاڵپشتی، گوشار، باری دارایی و جیاوازی ڕەگەز و کاریگەرییان لە سەر گەشەی نەخۆشییە جەستەییەکان.

٢. دەستنیشانکردنی هۆکارەکانی وەک، ئابووری و کۆمەڵایەتی، کە دەکرێت، لە هەلی توشبوونی زیاتر بە نەخۆشییەکان بەشدار بن یان درەنگتر چاکبوونەوە.

گرنگی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە، هەوڵدەدات باس لە دیارترین ئەو نەخۆشییە درێژخایەنانە بکات، کە ساڵانە لە باشوری کوردستان ژمارەیەکی زۆر خەڵک ڕووبەڕووی دەبنەوە، هەروەها باس لە لایەنی کۆمەڵایەتی پشت ئەو حاڵەتانە بکات. لەوە تێبگات، چۆن ئەم فاکتەرانە بەشدارییان لە سەرهەڵدان، گەشەسەندن و خراپ یان باشترکردنی حاڵەتە تەندروستییەکان هەیە.

هەروەها دیاریکردنی کاریگەری ئەو فاکتەرانە لە لایەک و پەیوەندیشیان بە گەشەی نەخۆشییەکانەوە گرنگە، بۆئەوەی وەک تاک، خێزان و دامەزراوەکان مامەڵەیەکی دروستتر لەگەڵ تووشبووان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان بکەین و هەوڵبدەین کاریگەری ئەو فاکتەرە کۆمەڵایەتییانەی لە سەریانە کەمیبکەینەوە و بەر لە گەشەی نەخۆشییەکە بگرین، کە لە هەموو ڕوویەکەوە لە سوودی نەخۆش، کەسە نزیکەکانی و دامەزراوەکاندا دەبێت.

چوارچێوەی تیۆریی

نەخۆشییە جەستەییە باوەکان

نەخۆشیی جەستەیی باو Common Physical Disease چەندەها ناوی هەیە. لە هەندێک سەرچاوە بە دۆخی درێژخایەن (Chronic condition) ناودەبرێت، هەروەها بە دەردی سەخت (Chronic disease) و نەخۆشیی درێژخایەن (Chronic illness) ئاماژەی پێ کراوە (سەجادی، ٢٠٢٢؛ ڤەژینلێکس، ٢٠٢٥). لە زانستی پزیشکیدا واتاکەی بریتییە لە دەرد و نەخۆشییەک، کە لە ماوەیەکی درێژدا بوونی هەبێت، هەروەها (Bernell & Howard, 2016) تاوتوێی پێناسە و بەکارهێنانە نارێکەکانی دەستەواژەی "نەخۆشی درێژخایەن" لە سەرچاوە پزیشکی، ئەکادیمی و نوسینە گشتییەکاندا دەکەن. باس لە جیاوازییە بەرچاوەکانی پۆلێنکردنی نەخۆشییەکانی وەک: درێژخایەن، پێوەرەکانی ماوەی نەخۆشییەکە و ئەو سەرلێشێواوییەی دەکەن، کە بۆ پیشەوەرانی تەندروستی و خەڵکی گشتی دروست بووە. نەبوونی ڕوونی لەو بابەتە، ڕێگرە لە بەردەم تێگەیشتنی ورد بۆ کاریگەری ڕەوشە درێژخایەنەکان، بەڵام دواجار ناچارین لە سەر هەندێک لە جۆرەکانی نەخۆشی کۆک بین، کە وەک نەخۆشی درێژخایەن بیناسێنین بۆ پۆلێنکردنێکی دروست.

بەگوێرەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان بریتین لە نەخۆشییەکانی دڵ، جەڵتە، شێرپەنجە، شەکرە، نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سییەکان (WHO, 2025) هەورەها بەگوێرەی پێناسەی پەیمانگای نەتەوەیی شێرپەنجە، نەخۆشی درێژخایەن حاڵەتێکی تەندروستییە، کە زیاتر لە سێ مانگ دەخایەنێت، ئەگەری هەیە بە تێپەڕبوونی کات خراپتر بێت. نەخۆشیی درێژخایەن زیاتر لە کەسانی پێگەیشتوو ڕوودەدات. دەکرێت، نەخۆشەکە لەگەڵی ڕابێت و وردە وردە کۆنترۆڵی بکات، بەڵام ناتواندرێت چارەسەری بنبڕی بۆ بکرێت. لە پۆلینکردنەکەیاندا دەڵێن: باوترین جۆرەکانی نەخۆشی درێژخایەن بریتین لە شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی دڵ، جەڵتەی مێشک، شەکرە، هەوکردنی جومگەکان (NIH, 2025)(Bernel & Howard, 2016) بە واتایەکی دیکە، ئەو کەسەی نەخۆشی درێژخایەنی هەیە، لە پرۆسەیەکی بەردەوامدایە لەگەڵ نەخۆشییەکەی، سەرەڕای بەرەوپێشچوون و هەندێکجار ئاڵۆزبوون، یا باشبوونی حاڵەتەکەی (Prokop & Bradley, 1981: 280) واتا، بەگوێرەی وەرگرتنی چارەسەر و

هۆکارە کۆمەڵایەتییەکانی کەسەکە دۆخی تەندروستییەکەی بۆ باشبوون هەڵکشان و داکشان بەخۆیەوە دەبینێت.

فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان

فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان کۆمەڵێک بارودۆخن، کە لە چواردەوری تاکێکی دیاریکراو هەن و لە کەسانی دیکە جیایدەکەنەوە. ئەو کۆمەڵە پەیوەندییە جیاوازەی تاکەکە هەیەتی لەگەڵ خێزان، کۆمەڵگە، قوتابخانە، هاورێ و هەر دامەزراوەیەک وا دەکات، هۆکاری کۆمەڵایەتی جیاواز بۆ ئەو تاکە پەرەبسێنێت لە بەرەنگاربوونەوە و ڕەفتار و کاردانەوە بەرامبەر بە هەر شتێکی دەورووبەری خۆی (مصطفى و بكر، ٢٠٢٠: ١٣٨)

لە ڕووی مێژووییەوە، بۆ یەکەمجار لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەوە گرنگیدان بەم باسە دەستپێکردووە و دواتر وردەوردە گەشەیکردووە. دیاریکەرە کۆمەڵایەتییەکان Social Determinants مەبەست لە بارودۆخە ئابووریی و کۆمەڵایەتییەکانی تاکە، کە تەندروستی مرۆڤ لەژێر کاریگەری ئەوانەدایە. واتا، دەستڕاگەیشتن بە داهات، خانووبەرە، خۆراک، خوێندن، کارکردن، خزمەتگوزاری و هەمویان وەک یەکەیەک لە یەکەکانی دیاریکەرە کۆمەڵایەتییەکانی تەندروستی جەستەی مرۆڤ بەشدارن (Raphael, 2024: 3–4). ئێمە لەم توێژینەوەیەدا، کە باس لە هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان دەکەین، دەچێتە چوارچێوەی دیاریکەرە کۆمەڵایەتییەکانەوە.

دۆخی هەر کۆمەڵگەیەک گرنگی لەوەدایە، تاکەکانی ئەو کۆمەڵگەیە هەلی توشبوونیان بە نەخۆشییەکانیان هەیە یاخود نا. دەرکەوتووە، بەشێکی زۆری نەخۆشییەکانی وەک نەخۆشی دڵ، شێرپەنجە و هەوکردنی سینگ لە ژێر کاریگەری تایبەتمەندی و دۆخی کۆمەڵایەتی کۆمەڵگەدایە. ئەگەر بژێوی ژیان و دۆخی کۆمەڵایەتی هەر تاک و گرووپێک لە کۆمەڵگەدا باش بێت، ئەگەری ئەوە کەمترە، لە داهاتوودا بەدەست نەخۆشییەوە بناڵێنێت (Clausen, 1963).

١. دۆخی کۆمەڵایەتی- ئابووری

یەکێک لە هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان دۆخی کۆمەڵایەتی-ئابوورییە. بەپێی پێناسەی کۆمەڵەی دەروونناسی ئەمریکی (APA) دۆخی کۆمەڵایەتی-ئابووری (SES) بریتییە لە پێوانەیەک بۆ دۆخی کۆمەڵایەتی و ئابووری تاک یان گرووپێک، لە سەر بنەمای فاکتەرەکانی وەک داهات و پیشە. کە کاریگەری هەیە لە سەر دەستگەیشتن بە سەرچاوەکان، چاودێری تەندروستی و تەندروستی گشتی. شێوە بە دەرفەت و ئەنجامەکانی ژیان دەدات. لە کۆمەڵناسیدا، دۆخی کۆمەڵایەتی-ئابووری، ئاماژەیە بۆ دۆخی تاکێک یان گرووپێک لە ناو هەرەمی کۆمەڵایەتیدا، کە بە سەرچاوە ئابوورییەکان، ئاستی پەروەردە و پێگەی پیشەیی دیاریدەکرێت. دۆخی کۆمەڵایەتی-ئابووری کاریگەری هەیە لە سەر دەستگەیشتن بە دەسەڵات، سوودمەندی و دەرفەتەکان، بزاوتی کۆمەڵایەتی، تەندروستی و هەلی ژیانی باش. کۆمەڵناسان دۆخی کۆمەڵایەتی-ئابووری نەک تەنها وەک تایبەتمەندییەکی تاکەکەسی شیدەکەنەوە، بەڵکو وەک فاکتەرێکی پێکهاتەیی کە نایەکسانییە کۆمەڵایەتییەکان بەهێز دەکات لە ڕێگەی دامەزراوەکانی وەک چاودێری تەندروستی و بازاڕەکانی کار (Winkleby, Jatulis, Frank, & Fortmann, 1992؛ Cockerham et al, 2014: 1-2).

٢. پاڵپشتی کۆمەڵایەتی

توخمێکی تری هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان، چەمکی پاڵپشتی کۆمەڵایەتییە، کە لە (١٩٧٠) کانەوە گرنگییەکی بەرچاوی پێدراوە، بە بەشداری چەندین بیرمەند، لەوانە: جۆن کاسێل، سیدنی کۆب، جێرالد کاپلان. کاسێل و کۆب کاریگەرییە ئەرێنییەکانی فاکتەرەکانی پەیوەندی لە سەر تەندروستییان دەرخست، جەختیان لە سەر پاڵپشتی کۆمەڵایەتی وەک میکانیزمێکی پارێزگاری کردەوە. کاسێل (١٩٧٤، ١٩٧٦) بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکانی بۆ دوو گرووپ پۆلێنکرد: ئەوانەی تەندروستی بەرەوپێش دەبەن و ئەوانەی دەبنە هۆی نەخۆشی. لە ڕوانگەی کارکردنەوە، پاڵپشتی کۆمەڵایەتی وەک فاکتەرێکی پارێزگاری گرنگ

دەستنیشانکرد، کە تاکەکان لە کاریگەرییە فیسیۆلۆژی و دەروونییەکانی گوشار دەپارێزێت. بەمەش ڕۆڵێکی گرنگ لە پاراستنی تەندروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشی دەبینێت (Cobb, 1976).

٣. گوشاری کۆمەڵایەتی

گوشاری کۆمەڵایەتی یەکێکە لەو هۆکارە کۆمەڵایەتیانەی بە شێوەیەکی دیار کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیە لە سەر تەندروستی دەروونی تاکەکانی کۆمەڵگە بە گشتی، کە لە هەر کۆمەڵگەیەکدا بەپێی کولتوور و نەریتەکان جیاوازە. دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی توند و گۆڕان لە شێوازی ژیانکردن. تەنانەت گۆڕینی سیستەمی خۆراک، کە هەندێکجار کاریگەری خراپ لە سەر تەندروستی جێدەهێڵێت، وەک، لاوازبوونی سیستەمی بەرگری لەش یان چەندین تێکچوونی جەستەیی دیکە (Maitrik, 2024: 3).

٤. جیاوازی ڕەگەز

ژنان لە زۆربەی کۆمەڵگەکان زیاتر دووچاری ئەم گوشاری کۆمەڵایەتییە دەبنەوە، کاریگەری چاوەڕوانییەکانی کۆمەڵگە لە سەر بڕوابەخۆبوون و تەندروستی دەروونی ژنان زۆر قووڵ و فرە لایەنە. ژنان زۆرجار ڕووبەڕووی تۆمەتی ناڕاست دەبنەوە لەبارەی ڕوخسار، هەڵسوکەوت و دەستکەوتەکان لە بواری کەسیەتی و پیشەییەکاندا. ئەم چاوەڕوانییانە بە هۆی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، خێزان و پێودانگە کولتوورییەکانەوەیە. کاتێک ژنان هەست بەو فشارانە دەکەن، تووشی دڵەڕاوکێ، خەمۆکی و کێشەی جەستەیی دەبنەوە. کاتێک هەوڵدەدەن ئەم داواکارییانەی کۆمەڵگە جێبەجێبکەن، تووشی گرفتی گەورە دەبنەوە. ژنانی کۆمەڵگە پەڕاوێزخراوەکان ڕووبەڕووی گوشاری تێکەڵ دەبنەوە، بە هۆی بابەتەکانی پەیوەست بە ڕەچەڵەک، چین و ڕەگەز. لە کاتێکدا هۆشیاری ئەم کێشانە لە زیادبووندایە، بەڵام زیانە دەروونییەکانی هێشتا کاریگەرییان هەیە (Shoemaker & Furman, 2007: 2-3؛Ding, 2024).

مۆدێلی بایۆسایکۆسۆشیال

لە نێو بیرمەندانی کۆمەڵناسیی کلاسیکدا گرنگی بە بابەتی تەندروستی دراوە. دۆرکهایم جگە لە توێژینەوەکەی لەبارەی خۆکوشتن لە (١٨٩٧)دا، تیشک دەخاتەسەر پرسی تەندروستی. لە کتێبی گەشەسەندنی دانیشتووان و نەخۆش و مردن بە لای پرسی کۆمەڵناسیی پزیشکیدا چووە. تالکۆت پارسۆنز لە کتێبی سیستەمی کۆمەڵایەتی لە (١٩٥١)دا، باس لە ڕۆڵی نەخۆش لە پەیوەندی بە دامەزراوە پزیشکییەکان دەکات، هەروەها ڕۆڵی خێزان لە تەندروستی و نەخۆشیدا دەخاتەڕوو. دەیڤد میکانیک، یەکێکی دیکەیە لەو کۆمەڵناسانەی پەنجەی خستۆتەسەر ئەو بابەتە و لە کتێبەکانی کۆمەڵناسیی پزیشکیدا، تەندروستیی کۆمەڵ و پزیشکیی خێزان. سەرباری چەندین توێژینەوە لەبارەی گوشار و ڕەفتاری نەخۆش. هەروەها ئادوین لیمێرت لە کتێبی نەخۆشیی کۆمەڵایەتی تیشکی خستەسەر تیۆری لەکە و کتێبی لەبارەی گوشار و نەخۆشییە درێژخایەنەکان نوسی (حەسەن، ٢٠٢٣: ٦٤-٦٧؛Cockerham, 2021).

بەر لە مۆدێلی بایۆسایکۆسۆسیال، تەندروستی زێدەتر لە گۆشەنیگای زیندەناسییەوە سەیر دەکرا، کە تەنها جەختی لە سەر فاکتەرە بایۆلۆژییەکانی وەک بۆماوە و پرۆسەی نەخۆشییەکان دەکردەوە. گۆڕانکارییەکە کاتێک دەستیپێکرد، کە توێژەران بینیان ئەم ڕێگایە سنورداریی هەیە، بۆیە هەستان بە تێکەڵکردنی کاریگەرییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان کرد. تاوەکو لە دەیەی (١٩٥٠)، پزیشکی سایکۆسۆماتیک دانی بە پەیوەندییەکانی نێوان مێشک و جەستەدا نا، بەڵام بەڵگەی ئەزموونی بۆ ئەمە کەم بوو. مۆدێلی بایۆسایکۆسۆسیال وەکو سیستەمێکی تەواوکار سەریهەڵدا، کە ڕەهەندەکانی بایۆلۆژی، دەروونی و کۆمەڵایەتی پێکەوە بەکاردەهێنێت بۆ ڕوونکردنەوەی تەندروستی و نەخۆشی (Lawrence et al, 2002: 7-8).

لە (١٩٧٧) جۆرج ئێنگڵ ئاماژە بە دامەزراندنی مۆدێلێکی نوێی پزیشکی دەدات بۆ چارەسەری نەخۆشی. ئەوە ڕووندەکاتەوە، چیدیکە مۆدێلی پزیشکی بە تەنها بەس نییە بۆ دابینکردنی بنەمایەک بۆ تێگەیشتن لە هۆکارەکانی نەخۆشی و گەیشتن بە چارەسەری ژیرانە و بەرەو پێشبردنی سیستەمی

چاودێری تەندروستی، دەبێت نەخۆشەکە، ئەو زەمینە کۆمەڵایەتییەی کە تێیدا دەژی، ئەو سیستەمە تەواوکارەی کە کۆمەڵگە دایڕشتووە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشی. واتا، ڕۆڵی پزیشک و سیستەمی چاودێری تەندروستی و دۆخی دەروونی و کۆمەڵایەتی تاک و دەوروبەری نەخۆش لەبەرچاو بگیرێت (Engel, 1977؛ 1980). بۆیە پێویستی بە مۆدێلێکی نوێ هەیە، کە بە بایۆسایکۆسۆسیال ناویدەبات. مۆدێلێکە بۆ دیاریکردنی ئەوەی، کە ئایا ئەو کەسەی داوای یارمەتی دەکات "نەخۆشە" یان "تەندروستە". ئەگەر نەخۆشە، بۆچی نەخۆشە و بە چ شێوەیەک نەخۆشە. سنورەکانی نێوان تەندروستی و نەخۆشی بە ئاشکرا دیارنین و هەرگیز ئاشکرا نابن، چونکە بە تێڕوانینی کولتووری، کۆمەڵایەتی و دەروونی دەوردراون (Engel, 2012؛ Smith, 2002).

لە توێژینەوەیەکی دیکەدا (Engel, 1980) مۆدێلی بایۆسایکۆسۆسیال لەگەڵ مۆدێلی بایۆپزیشکی نەریتیدا بەراورد دەکات، بەو پێیەی، مۆدێلێکی نوێ بوو لەو زانستەدا. مۆدێلی بایۆسایکۆسۆسیال نەخۆش وەک کەسێکی تەواو لە ناو سیستەمێکی پەیوەندیدار بە چەندین لایەنی تر لەبەرچاودەگرێت، جگە لە هۆکارە بایۆلۆژییەکان، باس لە هۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان دەکات. ئەم ڕێبازە لە ڕێگەی توێژینەوەی کەیسی پیاوێکەوە دەخاتەڕوو، کە تووشی جەڵتەی دڵ بووە. توێژینەوەکە جەخت لەوە دەکاتەوە، کە چۆن یەکخستنی ڕەهەندە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان دەتوانێت چاودێری نەخۆش و ئەنجامەکانی حاڵەتی نەخۆشییەکەی بەرزبکاتەوە. توێژینەوەکە باس لەوە دەکات، ئەم ڕێبازە بایۆسایکۆسۆشیالییە سوودی بۆ پەروەردەی پزیشکی نوێ دەبێت و توانای چارەسەر بەرزدەکاتەوە و لە هەمانکاتدا پەنجە دەخاتەسەر گرنگی ئەم مۆدێلە نوێیە.

توێژینەوەی (Syed et al, 2020) پێداچوونەوە بۆ ڕۆڵی مۆدێلی بایۆسایکۆسۆشیال دەکات لە تەندروستی گشتیدا. بەراوردی ئەم مۆدێلە دەکات، کە فاکتەرە بایۆلۆژی، دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان لەبەرچاودەگرێت، لەگەڵ مۆدێلی بایۆمێدیکاڵ، بە شێوەیەکی سەرەکی جەخت دەکاتەسەر فاکتەرە بایۆلۆژییەکان. دەریدەخات، کە مۆدێلی بایۆسایکۆسۆشیال چەندین ڕێگا پێشنیاز دەکات بۆ تێگەیشتن و

مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکانی تەندروستی. ئەوان نموونەی وەک نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵی تاجی بەکاردەهێنن بۆ ڕوونکردنەوەی ئەوەی، کە چۆن شێوازی ژیان و فاکتەرە دەروونییەکان ڕۆڵیان لە گەشەکردنی نەخۆشیدا هەیە. لەگەڵ ئەوەی ڕەخنەکان لە مۆدێلەکە دەخاتەڕوو، جەخت دەکاتەسەر گرنگی ئەو مۆدێلە لە باشترکردنی چاودێری نەخۆش و ستراتیژیەکانی تەندروستی گشتی لە ڕێگەی یەکخستنی بیرۆکەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

هەروەها توێژینەوەی (Havelnka et al, 2009) ڕەخنە لە مۆدێلی بایۆمیدیکاڵی باڵادەست لە بواری تەندروستیدا دەگرێت، کە بە شێوەیەکی سەرەکی جەخت دەکاتەسەر فاکتەرە بایۆلۆژییەکان بۆ ڕوونکردنەوە و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان. گرنگی گۆڕانکاری بەرەو مۆدێلی بایۆسایکۆسۆسیال کە فاکتەرە بایۆلۆژی، دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان یەکدەخات لە تێگەیشتن لە تەندروستی و نەخۆشی دەردەخەن. توێژینەوەکە جەخت دەکاتەسەر زەمینەی مێژوویی ڕێبازی بایۆمیدیکاڵ و سنوردارییەکانی لە مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشییە درێژخایەنەکان. هەروەها باس لە گەشەکردنی سایکۆلۆژیای تەندروستی و بوارە پەیوەندیدارەکان دەکات، وەک وەڵامدانەوەیەک بۆ پێویستی دیدگایەکی گشتگیرتر. هەروەها توێژەران باس لە ڕۆڵ و ڕەخنەکانی مۆدێلی بایۆسایکۆسۆسیال لە پراکتیزی پزیشکی و پەروەردەدا دەکەن، جەخت دەکەنەسەر تواناکانی بۆ باشترکردنی کاریگەری چاودێری تەندروستی و مرۆڤاندنی چاودێری نەخۆش.

میتۆدۆلۆژیی توێژینەوە

لەم توێژینەوەیەدا پشت بە میتۆدی چۆنایەتی بەستراوە. توێژینەوەی چۆنایەتی بە پێچەوانەی شێوازە چەندایەتییەکانە، بە شێوەیەکی گشتی سەرنجی لە سەر وشەکانە، نەک ژمارەکان. شێوازەکانی پێوانەکردنی وەک پۆلێنکردن لەخۆدەگرێت. بەدواداچوون بۆ ئەو مانایانە دەکات، کە مرۆڤ بە ئەزموونەکانیەوە دەبەستێتەوە و ئامانجی لێکدانەوەی دیاردە کۆمەڵایەتییەکانە. تایبەتمەندی سەرەکی بریتییە لە توێژینەوە لە مرۆڤەکان و چاودێریکردن، بەشداریکردن، چاوپێکەوتن، یان شیکردنەوەی دەقە نوسراوەکان. هۆکاری هەڵبژاردنی ئەم میتۆدە ئەوەیە زۆرجار بە بەکارهێنانی چەندین شێواز لە چاودێری

تەندروستیدا، یارمەتیدەرە بۆ توێژینەوە لە ڕەفتار و پابەندبوون بە چارەسەرکردن یان بڕیاردان لە دۆخی نەخۆش (Pope & Mays, 2006: 3–4)

نموونە ئەو بەشە لە دانیشتووان دەگرێتەوە، کە لە توێژینەوەیەکی دیاریکراودا بەشداری دەکەن و داتایان لێ کۆدەکرێتەوە (Vanderstoep & Johnston, 2009: 26). لەم توێژینەوەیەدا نموونە لە دوو گرووپی جیاواز وەرگیراوە. گرووپی یەکەم نەخۆشەکان، لە نێو شاری سۆران نموونەیەک لەو کەسانە وەرگیراوە کە هەڵگری نەخۆشی درێژخایەنن (شەکرە، بەرزەفشاری خوێن، نەخۆشییەکانی دڵ)، واتا، (٣) نەخۆشی دیاریکراوە. ئەو نموونەیە لە هەردوو ڕەگەز وەرگیراوە لە تەمەنی ٤٠ ساڵ بەسەرەوە. هەروەها گرووپی دیکەی نموونەکە بریتییە لە پسپۆڕان، ئەوانەی پسپۆڕییان لەو نەخۆشییانە هەیە و لە نەخۆشخانەکان وەک پزیشک کاردەکەن. بەم جۆرە نموونەی توێژینەوە لە جۆری نموونەی مەبەستدارە، کە جۆرێکە لە نموونەی نائەگەری. واتا، توێژەر بە مەبەست لە نێو کۆمەڵگەیەکی دیاریکراو ئەو کەسانە هەڵدەبژێرێت، کە زۆرتر خزمەت بە بابەتی توێژینەوەکەی دەکەن (Sarantakos, 2013: 177–178). لەم توێژینەوەیەدا (١٤) کەس وەک نموونەی توێژینەوە دەستنیشانکراون، کە پێکهاتوون لە (٧) چارەخواز و (٧) پزیشکی پسپۆڕ لە بواری جیاوازدا.

لەم توێژینەوەیەدا بۆ کۆکردنەوەی داتا سوود لە چاوپێکەوتن وەرگیراوە. کۆمەڵێک پرسیار لە سەر بنەمای پرسیاری سەرەکی توێژینەوە بۆ ئەندامانی نموونەی توێژینەوە ئامادەکراوە. چاوپێکەوتن ڕێگەیەکی باشە بۆ دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسی بەرامبەر بە شێوەی ڕووبەڕوو یان هەر ئامرازێکی پەیوەندی، بۆ ئەم مەبەستە بۆ وەرگرتنی ڕای پزیشکان چاوپێکەوتنی نیمچەکراوە ئەنجامدراوە، ئەمەش جۆرێکە لە چاوپێکەوتن و دەرفەتی ئەوە بە توێژەر دەدات، جیا لە پرسیارە ئامادەکراوەکان، لە ماوەی چاوپێکەوتن ئەگەر بابەتی گرنگ هاتەپێش، بتوانێت پرسیاری دیکە زیادبکات یان جێگۆڕکێ بە پرسیارەکان بکات (Matthews & Ross, 2010: 219–220).

لەگەڵ نەخۆشەکان چاوپێکەوتنی بایۆگرافی ئەنجامدراوە لەماڵەکانی خۆیاندا. ئەم جۆرە چاوپێکەوتنە لە ژیانی کۆمەڵایەتی و ئابووری و لایەنە تایبەتەکانی ژیانی کەسەکە دەکۆڵێتەوە بە درێژایی تەمەنێکی دیاریکراو، لە توێژینەوەی چۆنایەتیدا، بە یەکێک لە ئامرازەکانی کۆکردنەوەی داتا دادەنرێت (Criswel, 2009: 181–182). هەر چاوپێکەوتنێک ماوەکەی لە نێوان (٣٠) خولەک بۆ یەک کاتژمێر بووە لەگەڵ پزیشکەکان و چارەخوازاندا لە ساڵی ٢٠٢٥ ئەنجامدراوە.

شیکردنەوەی داتای توێژینەوەکە لە سەر بنەمای شیکاری بابەت (Thematic Analysis) بووە، دوای ئەوەی هەموو چاوپێکەوتنەکان تۆمارکراون و بەشێوەی دەق دووبارە نوسراونەتەوە لە سەر فایلی (Word). دواتر ئەم فایلانە خراونەتەسەر سۆفتویری (MAXQDA) و لە ڕێگای کۆدکردنی دانە دانەی چاوپێکەوتنەکان، توێژەر تەوەرەی سەرەکی و سیمەکانی دۆزیوەتەوە. واتا، توێژەر لە نێو داتاکەیدا بە دوای ئەو سەرە بابەتانە گەڕاوە، کە گرنگی زۆری بە لێکدانەوەکانی ئەو دەبەخشن، بۆ ئەم مەبەستەش، لە نێو دەقی چاوپێکەوتنەکاندا، لە هەر شوێنێک بزاندرێت ئەو بابەتەی پەیوەندیدارە، وەک کۆتەیشن دەقی لێ توێژراوان وەرگیراوە یاخود بۆ پاڵپشتی لایەنی زانستی وتەی تایبەتمەندانی بواری پزیشکی بە بەڵگە هێندراوەتەوە.

دۆزینەوەکان و تاوتوێکردن

لەم پاژەدا، ئەو داتا و زانیارییانە دەخەینەڕوو، کە لە پرۆسەی کۆدکردنی چاوپێکەوتنەکانەوە بەرهەمهاتووە و دواتر هەریەک لەو کۆدانە وەک ناونیشانێکی فراوانتر بوونەتە یەکەی شیکردنەوە و لێکدانەوەی زانیارییە بەدەستهاتووەکان. لەم پرۆسەیە، ژمارەیەکی زۆر کۆد دروست بوو، لە کۆی (١٤) چاوپێکەوتن، دواتر ئەم کۆدانە بوونە بەشێک لە چوار تەوەری سەرەکی. ئەو تەوەرانە نیشانماندەدەن، کە باوترین نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە کوردستاندا چ جۆرە نەخۆشییەکن، هەروەها چارەخوازەکان چۆن ئەزموونی نەخۆشیان کردووە لە پاڵ هەبوونی کێشەی کۆمەڵایەتی، خراپی دۆخی دارایی، فشاری دەروونی...هتد. واتا، گرنگی هۆکارە کۆمەڵایەتی و دەروونییەکان دەردەخەن، کە بە چ شێوەیەک لە

کۆمەڵگەی هەرێمی کوردستان فاکتەری بەهێزن بۆ ئەم کەیسانە و پەرەپێدانیان، بە هەمانشێوە دۆزینەوەکان ڕای پزیشکانی پسپۆڕ دەخەنەڕوو لەبارەی ڕۆڵ و کاریگەری دۆخی دەروونی و کۆمەڵایەتی نەخۆش لە خراپترکردن و نارەحەتکردنی زیاتری نەخۆشەکان لەبارەی جەستەییەوە و هەستکردنی زیاتر بە نارەحەتی. هەروەها لە دۆزینەوەکاندا، جگە لەو هۆکارانەی توێژەر لە سەرەتای توێژینەوەکەیدا ئاماژەی پێ کردووە، کۆمەڵێک هۆکاری دیکە لە لایەن چارەخواز و پزیشکان ئاماژەی پێ کراوە، کە ڕۆڵیان لەبەردەم پرۆسەی زوو چاکبوونەوە و ئاسانترکردنی دەستڕاگەیشتن بە چاودێرییەکی باشتر هەیە، کە بۆ دیاریکردن و جیاکردنەوەی فاکتەرەکان گرنگن، بەپێی گرنگی و ڕادەی کارتێکەرییان بە سەر نەخۆشییەکانەوە.

کاریگەری هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان لە سەر نەخۆشی درێژخایەن

لەم تەوەرەیەدا، هەوڵ دەدەین، ئەو دۆزینەوانە بخەینەڕوو، کە جەخت لە سەر کاریگەری هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان دەکەنەوە لە توشبوون و گەشەکردن و خراپتربوونی دۆخی چارەخوازان، بەپێی ئەو شیکردنەوەی لە قسەکانی لێتوێژراوانەوە هەڵێنجراوە. ئەو هۆکارە کۆمەڵایەتییانەی ئاماژەی پێدراوە جۆراوجۆرن، هەریەکە لەم بابەتانە لە توێژینەوەکەدا لە لایەن ئەندامەکانەوە زۆرترینجار ئاماژەیان پێ دراوە: هەژاری، پشتگیری خێزان، ناو و ناتۆرە و قسەی دەوروبەر، کێشەی کۆمەڵایەتی نێو خێزانەکان، ئاستی ڕۆشنبیری ئەندامانی خێزان، ڕۆشنبیری تەندروستی. واتال هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان ڕۆڵی سەرەکییان لە توشبوون، گەشەکردن، خراپتربوونی نەخۆشییەکان هەیە، تەنانەت دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش نەخۆشییەکەی خۆی پەراوێزبخات.

گوشاری کۆمەڵایەتی

یەکێک لە هۆکارە هەرە گرنگەکانی نێو هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان، بریتییە لە کاریگەری گوشاری کۆمەڵایەتی لە سەر تاکەکان. لە توێژینەوەیەکدا (Link & Phelan, 1995) بارودۆخی کۆمەڵایەتی وەک هۆکاری بنەڕەتی نەخۆشی دەناسێنێت، هەرچەندە دان بە ڕۆڵی خۆراک و وەرزشدا دەنێت، بەڵام باوەڕی وایە، نەخۆشی پێویستی بە تێگەیشتنێکی قووڵتر هەیە و پێویستی بە تێگەیشتنە لەو کاریگەرییانەی دەوروبەر

لە سەر تاک هەیە، ئەم کاریگەرییانە لە درێژمەودادا دەردەکەون، بۆیە ڕۆڵیان بە کەم سەیردەکرێت، ئەگەرنا بارودۆخی کۆمەڵایەتی جیاوازی تەندروستی زۆر گەورە بۆ تاکەکان لە پاشەڕۆژدا دروست دەکات. ئەمەش تێگەیشتنێکی زۆر گرنگە، بۆئەوەی بزانین گوشار دەکرێت، کە خەڵک، کۆمەڵگە، ئابووری هەریەک لەو لایەنانە بێت و بەشێوەی تاک یان بەیەکەوە کاریگەری لە سەر نەخۆشکەوتن دابنێن.

لە کۆمەڵگەدا تاکەکان بە هۆی ئەو ڕۆڵ و پێگەیەی کۆمەڵگە پێیان دەبەخشێت، پێویستە هەڵسوکەوتبکەن، بۆیە کاتێک تاکە هیچی تر ناتوانێت بەگوێرەی داخوازییەکانی کۆمەڵگەکەی هەڵسوکەوتبکات، ڕووبەڕووی گوشار و فشاری کۆمەڵایەتی دەبێتەوە لە ناو خێزان و خزم و هاوڕێ و دراوسێکانیدا. بۆ ئەم مەبەستەش، ئەگەر سەرنج لە لێ توێژراوان بدەین، زۆربەیان ئاماژەیان بەوە داوە، کە گوشارە کۆمەڵایەتییەکان کاریگەری لەسەریان داناوە. نەخۆشەکان ئاماژەیان بەوە داوە، دوای نەخۆشی بەشێوەیەکی جیاواز مامەڵەیان لەگەڵ کراوە و هەندێکجار ناو و ناتۆرەیان بۆ دۆزراوەتەوە، یاخود توانجیان لێ دراوە، یان دووچاری بێڕێزی بوونەتەوە، هەڵبەتە ئەو گوشارە بە شێوەی زۆر جیاواز کاریگەری لە سەر نەخۆشەکان هەیە. هەبووە زۆر پێی نارەحەت بووە و هەبووە کەمتر گرنگی پێ داوە. بۆ نموونە، چارەخوازێک دەڵێت: ***"هەموو شت دەڵێن، بەڵام مرۆڤ نابێت گرنگی پێ بدات، گەر گوێی بدەیتێ باری دەروونیت خراپتر دەبێت، زیاتر فشارت بۆ دێت"چ٢.*** واتا، نکوڵی لە هەبوونی ئەو دیاردەیە ناکەن، کە کۆمەڵگە بەدەستییەوە گیرۆدە بووە. باس لەوە دەکەن، کە سەردانی شوێنان دەکەن و خەڵکانێک هەن بە ناڕاستەوخۆ قسەیان لەبارەوە دەکەن. ئەمە پێمان دەڵێت: گوشاری کۆمەڵایەتی وەک کارتێکەرێکی بەهێز، بەشێکە لە هۆکارەکانی خراپترکردنی دۆخی نەخۆش.

کێشە کۆمەڵایەتییەکان

یەکێکی دیکە لە گرفتە هەرە بەرچاوەکان، بریتییە لە کێشە کۆمەڵایەتییەکان لە ناو خێزاندا. زۆربەی نەخۆشەکان ئاماژە بەوە دەکەن. لە ناوماڵەکانیاندا کێشەی کۆمەڵایەتی هەیە، ئەوەش هۆکارە بۆ دروستبوونی نەخۆشییەکانیان. تەنانەت زۆرجار ئەو کێشە کۆمەڵایەتییانە بە کاریگەرتر دەبینن لە سەر

تەندروستیان، وەک لە خودی نەخۆشییەکەیان. واتا، نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکان بە خراپتر دەبینن وەک لە نەخۆشییە جەستەییەکان. کێشەکان لە نێو ئەندامانداا فرەچەشنن، کێشەی نێوان هاوسەران، کێشەی جیابوونەوەی هاوسەران، کێشە لەبارەی شێوەژیان و شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ یەکتری، کێشەی کۆمەڵایەتی لە سەر زۆر بابەت بەدیدەکرێت، هەتا ئەگەر بەشێک لە ئەندامان بە ڕاستەوخۆ دانیپێدانەنێن، چونکە بە هۆی داخراوی کۆمەڵگەوە، هەندێک ئەندام هەر باسینەکەن، هەر بە ڕووداوەکانی ژیانیانەوە دیارە.

بۆ نموونە، نەخۆشێک دەڵێت: " ***خەم لە نەخۆشی هەڵناگرم، خەم لە ڕووداوەکە هەڵدەگرم"چ7.*** ئەمە نموونەی نەخۆشێکە، کە کێشەیەکی کۆمەڵایەتی زۆر گەورە لە ماڵەکەیدا ڕوویداوە و بەردەوام لە بیری ئەو بابەتە دایە. باوەڕی وایە، هەموو ژیانی پەیوەستە بەو ڕووداوە، هەربۆیە دەڵێت: ئەگەر کێشە کۆمەڵایەتییەکەی چارەسەر نەبێت باشتر نابێت. بۆیە ئەندامانی توێژینەوە باوەڕیان وایە، هەتا کێشەی کۆمەڵایەتی لە ماڵێکدا هەبێت نەخۆشیی جەستەیی هەر بەردەوام دەبێت و دوایی نایەت. نەخۆشەکان باوەڕیان وایە، مرۆڤ ئەگەر لە تەمەنێکی بچووکیدا بێت بۆی هەیە تووشی نەخۆشی درێژخایەن ببێت بە هۆی ئەو گرفتانەی لە ناو خێزان دێتە پێشەوە.

لە توێژینەوەکەیدا (Germov & Poole, 2019) لێکۆڵینەوە لەوە دەکات، کە کۆمەڵناسی دەورێکی باڵای هەیە لە تێگەیشتن لە تەندروستی و نەخۆشی، هۆکارەکەی ئەوەیە لە ڕوونکردنەوە بایەلۆژی و دەروونییەکان تێدەپەڕێت و تێگەیشتنێکی زۆر گشتگیرتر بۆ حاڵەتەکە بەدەستەوە دەدات. واتا، مۆدێلێکی کۆمەڵایەتی تەندروستی بەدەستەوە دەدات، کە دەتوانێت پێمان بڵێت: پەیوەستییەک هەیە لە نێوان پرسی تەندروستی تاکەکەسی و هۆکارە کۆمەڵایەتییە فراوانەکان. بۆیە زانینی کێشە کۆمەڵایەتییەکان و هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان کاریگەری باڵای هەیە لە چارەسەری نەخۆشی لە سەردەمی هاوچەرخدا.

پزیشکەکان ئاماژە بەوە دەکەن، ئەو نەخۆشانەی سەردانیان دەکەن دووچاری کێشەی کۆمەڵایەتی بوونەتەوە، بۆ نموونە، پزیشکەکان باس لەوە دەکەن، تەنانەت لە ناو نۆرینگە زۆرجار ڕوویداوە هاوسەران شەڕ لەگەڵ یەکتری بکەن، چ بە ئاخاوتن و هاوارکردن بە سەر یەکتردا، چ بە لێدانی فیزیکی. بۆ نموونە،

پزیشکێک باس لە نموونەیەک دەکات و باوەڕی وایە، کێشەی کۆمەڵایەتی ڕۆڵی یەکجار کاریگەری لە دروستبوونی نەخۆشی لای ئەو کەسە هەبووە، پزیشک دەڵێت:*"نەخۆشەکە لە تەمەنێکی بچووکدا شوویکرد، هاوسەرەکەی زۆر دڵپیسە و کەسێکی خراپە، ئەو نەخۆشە تووشی بەرزەفشاری خوێن و غوددە بوو، بە هۆی خەم خواردن و لێدان و ئەو کێشانە، بێگومان زۆر پەیوەندی هەیە، هەرجارێک ناڕەحەت بێت، فشاری خوێنی بەرز دەبێتەوە"پ٢.* هەروەها زۆرجار حاڵەتی وا لە نەخۆشخانەکان دەبیندرێت، کە نەخۆش دێت لە ماڵەوە لێی دراوە. تەنانەت لە سەر پرسی میرات و کێشەی نێوان برا و مام و هاوسەران خەڵکانێکی زۆر ڕووبەڕووی نەخۆشی دەبنەوە، چونکە گوشاریان دەخرێتەسەر. ئەو پەیوەندییە خراپە پەستان دروست دەکات و جەستەی کەسەکە لاواز دەکات لە ڕووی بەرگرییەوە.

واتا، پزیشکان باس لەوە دەکەن، هەرچەندە هیچ کام لەمانە بە هۆکارێکی ڕاستەوخۆ دانادرێت بۆ تووشبوونی ئەو نەخۆشیانە، بەڵام کاریگەری زۆرە و وادەکات، کەسەکە بەردەوام فشاری بۆ بێت، بۆ نموونە، پزیشکێک باس لەوە دەکات، ئەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنی بەرزەفشاری خوێنیان هەیە و کێشەی کۆمەڵایەتییان نییە، لەو کەسانە باشتر دەژین، کە نەخۆشییەکەیان نییە و بەهۆی کێشەکانەوە فشاری خوێنیان بەرزدەبێتەوە، چونکە ئەم بەرزبوونەوە و نزمبوونەوە ترسناکترە لەوەی کەسێک بەشێوەی بەردەوام نەخۆشییەکەی هەیە و دەرمان دەخوات.

باری دارایی

دۆخی دارایی لە هەموو کۆمەڵگەکاندا مرۆڤ لەباری تەندروستییەوە تووشی دەرد و ناڕەحەتی دەکات. تەنانەت لە وڵاتێکی وەک هۆڵەندا، کە سیستەمێکی بەهێزی ئاسایشی کۆمەڵایەتی و بیمەی تەندروستی هەیە، لە توێژینەوەکەیاندا (Van Agt et al, 2000) ئاماژەیان بەوە داوە، ئەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە تووشی هەژاری دەبن زۆر زیاتر لەوانەی نەخۆشی درێژخایەنیان نییە. واتا، هەژاری فاکتەرێکی گرنگە لە نێو فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکاندا، کە ڕۆڵی ڕاستەوخۆی هەبووە لە سەر ئەوەی نەخۆش دوای هەستکردن بە نەساغی درەنگ بەدەم نەخۆشییەکەیەوە بچێت. واتا، هەر لە سەرەتاوە

پرۆسەی چارەسەری دواخستووە، یاخود نەخۆشییەکەی وابکات باری دارایی بە تەواویی تێکبچێت، بەو واتایەی پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بەیەکەوە هەیە.

هەروەها لە توێژینەوەکەیاندا لەبارەی دۆخی ئابووری شارەکان و کاریگەری لە سەر نەخۆشییە درێژخایەنەکان (Shaw et al, 2016) باس لەوە دەکەن، کەوا نەخۆشییەکانی وەک بەرزی فشاری خوێن و نەخۆشییە درێژخایەنەکانی دیکە بە ڕێژەیەکی بەرچاو لە ژێر فاکتەری هەژاری و بێکاری و کەم داهاتیدان. باس لەوەش دەکات، لە شارە کەم داهاتەکان حاڵەتەکانی ئەو نەخۆشییانە زۆر زیاتر دەبیندرێت وەک لە شارەکانی دیکە.

چەندان بەشداربوو ئاماژەیان بەوە داوە، کە لە شارێکی وەک سۆران هەژاری هۆکارێکی سەرەکییە لە دەستڕانەگەیشتن بەو خزمەتگوزارییانە، چارەخوازێک دەڵێت: ***"زۆرجاری وا هەبووە کە زۆر نەخۆش بووم، نەمواتنیوە وەک پێویست بچمە لای پزیشک، زۆرجار نەک تەنها جارێک و دووان، چەندین جار وا بووە نەتوانم بچم"چ٣،نەخۆشی شەکرە-دڵ"***. ئەمە دەریدەخا هەژاری ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە خۆپەڕاوێزخستن لە کاتی نەخۆشیدا. بە تایبەت ئەو خێزانانەی تەنها پشتیان بە موچەی کەرتی گشتی بەستووە، دووچاری ئاستەنگ بوونەتەوە لە کڕینی دەرمان و پێداویستییەکانیان لە کاتی خۆیدا، بە هۆی دواکەوتنی موچەکانیان. ئەم دۆخە بە تێکڕا کاریگەری لە سەر زۆرینەی ئەندامانی توێژینەوە هەبووە، چونکە زۆرینەی ئەو ئەندامانە لە کەرتی گشتیدا خۆیان یاخود هاوسەرەکانیان موچەیان هەبووە و سەرچاوەیەکی دیکەی جێگرەوەی ئەو داهاتەیان نەبووە.

بەم شێوەیە ئەم هۆکارە وایکردووە، نەخۆشەکان بڕیاری سەخت بدەن لە نێوان خەرجکردنی پارە لە پێداویستی ژیانی ڕۆژانە بۆ منداڵەکانیان یاخود کڕینی دەرمان. دۆخی چارەخوازان بەر لە توشبوون بە نەخۆشییەکان جیاوازییەکی زۆری هەبووە، چونکە توانیویانە پارەی بەردەست بەو شێوازەی دەیانەوێت خەرجبکەن. تەنانەت لە نێو بەشداربوواندا هەبووە لەبەر هەژاری بڕیاری داوە دەرماننەخوات، هەرچەندە چارەخوازان لەو دۆخەدا زیاتر بابەتەکە دەبەنەوە سەر باسکردنی باوەڕبوون بە گیادەرمان، وەک ئەوەی

جێگرەوەیەکی باشترە لەو دەرمانانەی لە تاقیگە دروست دەکرێت. دواتر کە دێتە سەر باسی دۆخی دارایی، باسی ئەوە دەکەن، هەتا ئەگەر باوەڕیان بە دەرمان هەبێت، هەر زەحمەتە بۆیان ئەو تێچووە بدەن. ئەو چارەخوازانەی باری داراییان خراپە، ئاماژە بەوە دەدەن، کە نەیانتوانیوە نەشتەرگەری پێویست ئەنجامبدەن، چونکە بەشێک لەو نەشتەرگەرییانە، تەنها لە نەخۆشخانە تایبەتییەکاندا ئەنجامدەدرێت. یاخود ئەگەر لە ماڵێکدا دوو نەخۆش هەبووبێت، سەخت بووە بڕیاربدەن پارەکە بە چ شێوەیەک لە چارەسەری خۆیاندا خەرجبکەن، ئایا کامەیان زیاتر پێویستی بە چارەسەر هەیە. بە گشتی نەخۆشەکان دان بەوەدا دەنێن، کە هەژاری لەمپەرە لەبەردەم ئەوەی زوو بە دەم نەخۆشییەکەیانەوە بچن لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا و لە کاتی پرۆسەی چارەسەریشدا کاریگەری و فشاریان بۆ دەهێنێت.

بەپێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO, 2005: 62) خەڵکانی هەژار ئاسۆی چارەسەرکردنیان بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکان زۆر ناڕوونە، هەژاری وادەکات، خەڵک نەتوانن پێداویستییە سەرەتاییەکانیان دابینبکەن، ئەو خەڵکانەی داهاتیان کەمە، بەرەنگاری سەختی ببنەوە، لەوەی چۆن خەرجییەکانیان دابینبکەن. ئەم دیاردەیە شتێک نییە لە وڵاتێکی دیاریکراودا کارتێکەری هەبێت، بە ڕێژەیی هەموو وڵاتانی کەم داهات ڕووبەڕووی ئەو قەیرانە دەبنەوە.

بۆ ئەم مەبەستە ئەو پزیشکانەی وەک نموونە وەرگیراون پێمان دەڵێن، دەستنیشانکردنی نەخۆشی لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا وا دەکات چارەخوازەکان چارەسەریان ئاسانتربێت. بۆیە کاتێک نەخۆش بە هۆی هەژارییەوە بەدەم نەخۆشییەکەیەوە نایەت، ئەمە کاریگەری نەرێنی زۆری لە سەر پەرەسەندنی نەخۆشییەکەی هەیە. دەرکەوتووە، هەندێک لە نەخۆشەکان بە پزیشکیان نەگوتووە، کە لە سەر دەرمانەکانیان بەردەوام نین و نایخۆن. هەروەها بەشێک لەو نەخۆشانە بە هۆی بێکارییەوە، کاتێک باری داراییان خراپ بووە و نەیانتوانیوە سەردانی پزیشک بکەن، هەتا ئەگەر تێچووەکەی زۆر کەمیش بێت، پزیشکێک ئەوە دەخاتەڕوو، زۆرجار تێچووی چارەسەرکردن لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا کەمە، بەڵام ئێمە

نموونەمان بینیووە، نەخۆش هەبووە، تەنانەت ئەو برە کەمەی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەی پێ دابیننەکراوە.

پزیشکێک ئاماژە بەوە دەکات: ***"ئەگەر پارەت کەم هەبێت، پێویستە بڕیار بدەیت پارەکەت لە چیدا خەرج بکەیت، ئایا لە کڕینی دەرمان، یاخود لە کڕینی خواردن بۆ منداڵەکانت، بۆیە پێویستە بڕیار بدەیت کامە بکڕیت، هەژاری یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکان*** "پ٦. واتا، لە پرۆسەی چارەسەری پزیشکیدا باری دارایی نەخۆش ڕۆڵی یەکجار گرنگ دەبینێت. بە گشتی پزیشکان ئاماژە بەوە دەکەن، هەژاری وەک یەکێک لە هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان، یارمەتیدەرێکی سەرەکییە بۆ پەرەسەندنی نەخۆشی. هەروەها لەبەردەم پرۆسەی چارەسەری نەخۆشی گرفتی دروستکردووە.

پشتگیری کۆمەڵایەتی

پشتگیری نەخۆش لقی زۆر لێ دەبێتەوە و دەکرێت بە چەندان شێواز کاریگەری هەبێت. سەبارەت بە نموونەکان، ئەم پشتگیرییە بە شێوەی جیاواز لە نێو ئەندامانی توێژینەوەدا دەرکەوتووە. چارەخوازان ئاماژە بەوە دەکەن، کە پشتگیری منداڵ، خزم، دراوسێ و کەسە نزیکەکانیان ڕۆڵی یەکجار گرنگیان هەبووە لە باشترکردنی دۆخی تەندروستیان. لێرەدا مەبەست لە پشتگیری و پاڵپشتی کۆمەڵایەتییە لە لایەن دەوروبەر، کاتێک دەزانن کەسێک دووچاری نەخۆشییەکە، هەوڵدەدەن هاوکاری لایەنی دەروونی نەخۆشەکە بکەن و بەدەمییەوە دەچن. بە هەمانشێوە، ئەگەر کەسێک کەمتر هەستی بە پشتگیری دەوروبەر کردبێت ئاماژەی بەوە داوە، کە کاریگەری خراپی لە سەر نەخۆشییەکەی هەبووە و هەستی تەنیاکەوتن بۆ ئەو نارەحەتکەر بووە.

دەبینین لە توێژینەوەکەیان (Kalandari et al, 2023) ئاماژە بەوە دەکەن، ئەو بەتەمەنانەی نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان هەیە، پێویستییەکی زۆریان بە پشتگیری خێزانەکانە، چونکە بارگرانیان زیاترە لەناو ماڵدا، هەروەها زۆر گرنگە پزیشکان لە ڕووی لایەنی هۆشیاری و ڕاوێژکارییەوە بتوانن زانیاری لە سەر ئەو بابەتە پێشکەش بە کەسوکاری نەخۆشەکان بکەن و بەردەوام جەخت لە سەر پشتگیری خێزان

بکەنەوە بۆ نەخۆشەکان. چونکە بە زیادبوونی پشتگیری زیاتر بەرەوپێشچوون و ئەنجامی باشتر لە سەر نەخۆشەکە دەردەکەوێت.

نەخۆشەکان دەڵێن: لە کاتی هەبوونی پشتگیریدا هەستیان بەوە کردووە دۆخی دەروونی و جەستەییان باشتر دەبێت و کاریگەری ئەرێنی لە سەر نەخۆشییەکە هەبووە. بۆ نموونە، چارەخوازێک دەڵێت: ***"بەڵێ، ئەگەر دەچووم بۆ پشکنین، گەر بێ هاوکار بام و لە دەسەڵاتمدا نەبووایە، بۆ من زەحمەت دەبوو، بەڵام کە هاوکاریم هەبوو، بێگومان نیگەران نابم و دەردەکەم دەڕوات" چ٤.*** واتا، لەو دۆخانەدا پاڵپشتی ڕۆڵی ئەرێنی هەیە، هەروەها لە بابەتی ڕێکخستنی شێوە ژیان و خواردن دەوروبەر ڕۆڵی گرنگی هەبووە لە باشترکردنی دۆخی نەخۆش، چونکە لێرەدا دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکان زۆر پتەون، لە کاتی نەخۆشکەوتنی کەسێک خەڵکەکە لە دەوروبەری کۆدەبنەوە و هەوڵدەدەن سەردانییکەن، بە تەلەفۆن لێی بپرسن. ئەمە کاریگەری ئەرێنی هەیە لە سەر ئەوەی نەخۆش هەست بە تەنیایی نەکات.

هۆکارێکی دیکە لە نێو فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان، بریتییە لە پشتگیری دەوروبەر و پاڵپشتی خێزانەکان بۆ نەخۆش. لە توێژینەوەیەکدا (Golics et al, 2013) ئاماژە بەوە دەکەن، دەکرێت لایەنی سۆزداری و چالاکییەکانی ڕۆژانە و پەیوەندییە خێزانییەکان وەک بەربەست یاخود وەک هاوکار دەربکەون بۆ نەخۆشانی درێژخایەن، ئەم هۆکارانە نابێت چاوپۆشی لێ بکرێت، ئەوەش لەپێناو ئەوەیە ئەنجامەکانی تەندروستی زۆر وردتر و باشتر بێت و وەک یەک سیستەمی بە تەواوی ڕۆڵ لە پرۆسەی چارەسەریدا ببینێت.

بە هەمانشێوەی چارەخوازان و پزیشکان دان بە گرنگی ڕۆڵی پاڵپشتی خێزاندا دەنێن لە پرۆسەی توشبوون و چارەسەریدا. ڕوونی دەکەنەوە کە مرۆڤ بەر لەوەی نەخۆش بکەوێت، سەرەتا پێویستی بە پاڵپشتی کۆمەڵایەتییە، بۆئەوەی گوشاری لە سەر نەبێت، ئەگەر نەخۆشێک دەرمانیش بخوات و دەربکەوێت نەخۆشییەکە لە دۆخێکی سەختی کۆمەڵایەتیدایە، دەرمان سوودێکی وای نابێت. گۆڕینی شێوەژیان و خەو و خواردن و ڕاگرتنی گوشارەکانی دەوروبەر هێندەی دەرمان ڕۆڵیان هەیە.

پزیشکان باس لەوە دەکەن، ئەو کەسانەی بە تەنها دەژین یاخود کەمتر کۆمەڵایەتین، ئەگەری توشبوونیان بەو نەخۆشیانە زۆرترە. ڕوونیدەکەنەوە، هەرچەندە لە کۆمەڵگەی ئێمە ئەو دۆخە کەمە و لەو ڕووەوە ئێمە باشترین لە وڵاتانی دیکە و خەڵک کەمتر گۆشەگیرن و کەمتر بە تەنها دەژین، چونکە زۆرتر کۆمەڵایەتین و دەوروبەر دەتوانێت هاوکار بێت. هەروەها باس لەوە دەکەن، نەوەک تەنها لە ناو خێزاندا، تەنانەت لە شوێنی کار و لەگەڵ هاوڕێکاندا، ئەگەر نەخۆش هەست بە پشتگیری نەکات دۆخی خراپتر دەبێت، بەڵام بە نمرە یەک خێزان کاریگەرترین ڕۆڵی هەیە.

لە توێژینەوەی هەردوو پزیشک (Goldberg & Rickler, 2011) باس لەوە دەکرێت، کەوا بەرپرسیاریەتی خێزانەکان ڕۆڵی هەیە لە بەرامبەر نەخۆشییە درێژخایەنەکان بۆ کەسی چارەخواز. چونکە ئەم نەخۆشییانە کاریگەری لە سەر گوزەرانی ڕۆژانەی نەخۆشییەکان هەیە، ئەو کەسانەی چاودێری کەسانی نەخۆش دەکەن، پێویستە بە شێوەیەکی زۆرباش سۆز و پشتگرییان پیشانبدەن، هەتا ئەو کەسانەی لە بواری پزیشکیدا چارەسەردەکەن، پێویستە مامەڵەیەکی گەرم لەگەڵ نەخۆشەکاندا بکەن، چونکە هەبوونی ورە و پاڵپشتی بەرگری جەستەی نەخۆش بەرزدەکاتەوە لە بەرامبەر نەخۆشییەکەیدا.

پزیشکێک لەو بارەیەوە دەڵێت: ***"پشتگیری خێزان و هاوڵی نەخۆش گرنگە بە تایبەت بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی قورس یان درێژخایەنیان هەیە، چونکە ئەم نەخۆشانە، جگە لە دەرمان پێویستیان بە سۆز و میهرەبانی و گرنگی دان هەیە لە پێناو ئەوەی تەندروستی دەروونی سیستەمی بەرگری باشتر بێت"پ٧.*** واتا، ئەو پاڵپشتییە ڕۆڵی هەیە بە شێوەی جیاواز، پزیشکەکان ئاماژە بەوە دەکەن، کە تەنانەت لە هەندێک کەیسدا، دەوروبەری نەخۆش بە هەمان ڕادەی پزیشک کاریگەرییان هەبووە لەوەی کەسەکە باشتر ببێت، وەک جۆرێک پزیشکی دەروونی بوونە بۆ کەسەکە و بەردەوام سۆزیان پیشانداوە، ئەوەش کاریگەری ئەرێنی بەدەستەوەداوە.

بەپێچەوانەوە باس لەوە دەکەن، هەندێکجار دەبینن نەخۆشێک لە ماڵەوە پەراوێزخراوە، زۆر بە زەحمەت نەخۆشییەکەی دەستنیشاندەکرێت، یاخود دەرمانەکانی بە ڕێکی ناخوات و حاڵەتەکەی لە

دەستنیشانکردندا تووشی ئاڵۆزی دەبێت، چونکە زۆرجار هەندێک خێزان لە ڕووی داراییەوە دۆخیان باشە، بەڵام کەمتر بەدەم نەخۆشەکەوە دەچن لە کڕینی دەرمان لە کاتی خۆی و ڕاگرتنی بابەتی پاکوخاوێنی. هۆکارەکە ئەوەیە بە هۆی نەخۆشی درێژخایەنەوە مرۆڤەکە ئیرادەی دەگۆڕێت و چیتر کەسەکەی پێشووتر نییە. ڕەنگە بە هۆی وردترین کێشە لە دەوروبەریدا ئیرادەی لاوازبێت بەرامبەر نەخۆشییەکەی. کە دواجار هەموو ئەمانە ڕۆڵی یەکجار گرنگ دەبینن لەو پرۆسەیە. باشترکردنی کەشی ماڵەوە بۆ نەخۆش لایەنی دەروونی بەرزدەکاتەوە و ئەمە وادەکات کەسەکە بەرگری جەستەی بەهێز بێت لە بەرامبەر نەخۆشییەکانیدا.

جیاوازی ژن و پیاو

یەکێکی دیکە لە فاکتەرە هەرە سەرەکییەکان، کە پزیشکان زۆر سەرنجیان خستووەتەسەر، بریتییە لە جیاوازی نێوان ژن و پیاو لە پرۆسەی توشبوون و کاریگەری و چارەسەر. بە ڕای هەندێکیان، ڕەگەز ڕۆڵی هەیە لە هەموو ئەو خاڵانەی ئاماژەمان پێی دا، بەڵام هەندێکیان بە پێچەوانەوە باوەڕیان وایە، ژن و پیاو لە ڕووی بایلۆژییەوە جیاوازن و هەریەکەیان ئەگەری توشبوونیان بە نەخۆشییەکان پەیوەندی بە باری فسیۆلۆژی جەستەیانەوە هەیە.

توێژینەوەکان ئەوە دەردەخەن، توشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەپێی ڕەگەز و وڵات جیاوازییان هەیە، هۆکارەکەشی ئەوەیە، پەیوەندی بە شێوەی ژیانی هەر کۆمەڵگە و کولتوورێکەوە هەیە. بۆ نموونە، لە توێژینەوەیەکدا کە لە وڵاتی ڤێتنام ئەنجامدراوە (Dung & Lung: 2016) باس لەوە دەکات، دیمۆگرافیا، پرسی ئابووری، دۆخی کۆمەڵایەتی و شێوازی ژیان بەشدارن لەوەی ژنان بەراورد بە پیاوان زیاتر تووشی نەخۆشییە درێژخایەنەکان بن. بە تایبەت لە کەسانی بە تەمەندا فرەنەخۆشی درێژخایەن زۆرە و ئەو نەخۆشییانە زیاتر لەو ڕەگەزەدا هەستی پێدەکرێت و بەو هۆکارەی ئاماژەی پێ دەدەین.

پزیشکێک باوەڕی وایە، لەباری جەستەییەوە ماسوولکەی پیاو بەهێزترە، بۆیە بەرزی فشاری خوێن لە پیاواندا بەهێزترە وەک لە ژنان، یاخود بە هۆکاری ناڕاستەوخۆی دیکەی ناپزیشکی، وەک قەڵەوی و

جگەرەکێشان پیاوان زیاتر ئەگەری توشبوونیان بە نەخۆشی بەرزەفشاری خوێن هەیە. پزیشکان هەریەکە لەو بارەیەوە کۆمەڵێک خاڵ دەخەنە بەر باس و شیکردنەوە و ڕای جیاواز بەدیدەکرێت.

پزیشکێکی دیکە باس لەوە دەکات لە نێو ئەو سێ نەخۆشییەدا، بابەتی ڕەگەز لە نەخۆشی دڵ زیاتر کاریگەرییەکانی هەستی پێدەکرێت، بۆ نموونە، بە گشتی پیاو لە کۆمەڵگەی ئێمەدا زیاتر جگەرە دەکێشێت و بەرکەوتنی هەیە لەگەڵ ژینگەی دەرەوە و لە ژیانی ڕۆژانەیدا ئەگەری هەڵچوون و تورەبوون و دەمەتەقێ زۆرە، هەروەها پزیشکی دیکە هەن باوەڕیان وایە، ئەگەری زۆرترە پیاوان، وەک ژنان تووشی بەرزەفشاری خوێن و شەکرە و نەخۆشی دڵ ببن، چونکە باس لەوە دەکەن کە بە سروشت ژنان زیاتر گرنگی بەخۆیان دەدەن، وەک لە پیاوان. بۆیە ژنان زووتر سەردانی پزیشک دەکەن بۆ پشکنین و ڕاوێژ و زووتر نەخۆشییەکەیان دەستنیشاندەکرێت. لە کاتێکدا پیاوان ڕەنگە لەو بارەیەوە شتەکان زۆر بەهەند وەرنەگرن.

سەبارەت بە ژمارەی سەردانیکەران و بەربڵاوی نەخۆشییەکان لە نێوان ڕەگەز و چارەخوازاندا، کە سەردانی نەخۆشخانەکان دەکەن، پزیشکان دەڵێن: بە گشتی ڕێژەی نەخۆشی ژن زیاترە وەک لە پیاو، کە ڕەنگە هۆکارەکە ئەوە بێت ژن کاتی زیاترە و لە ماڵەوەیە و هەرکات حەزبکات دەتوانێت بە تەکسی سەردانی پزیشک بکات، بەڵام پیاو لە کارە و ئەو کاتەی نییە. بەڵام لە هەمانکاتدا، ڕای پێچەوانە هەیە، لەوەی کە دەگوترێت لێرە ژن درەنگتر سەردانی پزیشک دەکات، بە هۆی دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکانەوە، زۆرجار ژنان ناتوانن لە کاتی پێویستدا دەستبەجێ سەردانی پزیشک بکەن. ژنان بۆ سەردانی پزیشک، پێویستە مۆڵەت لە هاوسەر و باوک و برا وەرگرن، بۆیە ئەو کێشانە لە نێو ژناندا زیاترە.

پزیشکان دەڵێن: ڕەگەز ڕۆڵی زۆرە لەوەی کەسەکە گیرۆدەی نەخۆشی بێت، جگە لە لایەنی بایلۆژی، کە بە زانستی سەلمێندراوە، ژنان و پیاوان جیاوازییان چییە و جیاوازییەکان ڕوونن، بەڵام لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە ژنان ئەنجامی جیاوازی تەندروستیان لێ بەدیدەکرێت بە هۆی دۆخی کۆمەڵایەتی کۆمەڵگەوە. پێودانگە کۆمەڵایەتییەکان و هۆکارە ئابوورییەکان کاریگەری یەکجار زۆریان هەیە لەوەی ژنان بەراورد بە پیاوان هەلی تووشبوونیان بەو نەخۆشییە درێژخایەنانە زیاتر بێت (Prya & Pndey: 2024).

هەر لەوبارەیەوە، ڕای جیاواز هەیە، ڕایەکی دیکە دەڵێت: ژنان زیاتر تووشی نەخۆشی بەرزەفشاری خوێن و شەکرە دەبن، هۆکارەکەی ئەوەیە ژنان زۆربەیان قەڵەون و جوڵەیان کەمە. زیاتر ئیشی ناو ماڵ دەکەن نەک وەرزش، گۆڕانی شێوەژیان لە ماوەی (٣٠) ساڵی ڕابردوو کاریگەری هەبووە لە سەر ئەوەی ژنان زۆرتر لە ماڵەکاندا بمێننەوە.

لە توێژینەوەیەکدا (Abeyegbe, et al: 2025) کە لە وڵاتی نایجیریا ئەنجامدراوە لە سەر زیاتر لە (٣٥) هەزار کەس دەرکەوتووە، کە دابەشبوونێکی یەکسان لە نێوان نێر و مێدا هەیە لە توشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەک، شەکرە، بەرزی فشاری خوێن و هەوکردنی جومگەکان. واتا، کەمترین جیاوازی بەدیکراوە، هەربۆیە توێژینەوەکە باوەڕی وایە، پێویستە دەستڕاگەیشتنی یەکسان بۆ هەردوو ڕەگەزەکە هەبێت، چونکە لە تووشبووندا جیاوازییەکی وا بەدینەکراوە بە هۆی ڕەگەزەوە.

پزیشکێکی دیکە سەردانی نەکردنی ژنان بۆ نەخۆشخانە بۆ هۆکارێکی دیکە دەگەڕێنێتەوە، باوەڕی وایە، ژنان ئابووری سەربەخۆیان نییە، بۆیە ناتوانن بە دەسەڵاتی خۆیان سەردانی پزیشک بکەن و دەبێت داوای پارە لە هاوسەرەکانیان بکەن، کە زۆرجار نارەحەتکەرە بۆ خێزانەکان. هەروەها پزیشکان باوەڕیان وایە، لەگەڵ ڕەگەز، تەمەن ڕۆڵی گرنگی هەیە لە نەخۆشی. ئەو ژنانەی تەمەنیان بچووکترە زۆرتر نیشانەکانی نەخۆشی دڵیان تێدا دەردەکەوێت، هەرچەندە زۆرجار بوورانەوە و دڵەکوتەیە و نەخۆشی دڵ نییە، کە بە هۆی تەمەنی هەرزەکارییەوە تووشی دەبن. کچان لەو تەمەنەدا بە جیهانی دەرەوە ئاشنا دەبن و پەیوەندییان دەگۆڕێت لەگەڵ ماڵەوە لەوەی ڕێگای زۆر شت لە کچەکە دەگیرێت بەراورد بە کوڕان لە هەمان تەمەندا. بۆیە ئەگەری هەیە لە زۆر ڕووەوە لە ماڵەوە سەرکۆنە بکرێن. ئەمەش لە ئەنجامدا کاریگەری دابنێتە سەر تەندروستیان. بە تایبەت ئەو ژنانەی تازە هاوسەرگیری دەکەن لە کۆمەڵگەی هەرێمی کوردستان، زۆرینەیان لە ساڵەکانی سەرەتای هاوسەرگیریاندا زۆرترین سەردانی پزیشک دەکەن، بۆئەو حاڵەتانەی وەک نەخۆشی دڵ و فشاری خوێن و هەناسەتەنگی، چونکە بە ڕوونی لە پەیوەندیدا هەست بە گۆڕان دەکەن.

هەرچەندە ئەو نموونانە زۆرن، زۆرجار بەوە ناودەبرێن، کە حاڵەتی ئاساییە، بەڵام پزیشکان باس لەوە دەکەن، ئەم حاڵەتانە لەخۆوە نییە، زۆربەیان گوشاری خێزانەکانیان لەسەرە، بۆ ئەم مەبەستە پزیشکێک دەڵێت: ***"ئەو نموونانە زۆرن. واتا، پزیشک هیچی لێ دیار نەبووایە، دوای بەرزی فشاری خوێن و تیشک و پشکنینی هێلکاری دیکە، دەگووترا hys، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوە هەڵەیە دەبێت دەستنیشانبکرێت. کچێک هەبوو تەمەنی ١٥ ساڵ بوو دووەم جار بوو بێتە فریاکەوتن، جوڵەی سەری هەبوو، واتا، جوڵەی جەستەی ناسروشتی، بە کەسوکاریم گوت ئەوە گەشکە نییە، نیشانەکانی نییە، فەرامۆشی بکەن، دوای ساڵێک بینیمەوە، منداڵەکە هەمان دۆخی هەبوو، لە قوتابخانە مامۆستا قسەی پێ گوتبوو، لەو کاتەوە تووشی ئەو حاڵەتە بووبوو"پ٥.*** بۆیە ئەگەری زۆر هەیە نەخۆشییە درێژخایەنەکان بە هۆی زەبری دەرەکی کۆمەڵایەتییەوە دروست ببن. وەک باسمانکرد ئەو کچانەی تازە هاوسەرگیری دەکەن بەشێکی زۆری نیشانەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان تێدا دەردەکەوێت، هەتا ئەگەر نەخۆشییەکەیان نەبێت. چونکە دان بەوەدا دەنێن، کێشە کۆمەڵایەتییەکان لە کوردستان زیاتر دەکەوێتە ئەستۆی ژنان و پیاوان ئازادترن.

ئەنجامگیری

لە کۆتاییدا دەگەین بەوەی، کە فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان و تەندروستی لە کۆمەڵگەدا هەمە چەشنن و کاریگەرییان بە شێوەی هەمەچەشن لە سەر چارەخوازان دەردەکەوێت، هەتا ئەگەر چارەخوازان خۆیان باس لە هەبوونی ئەو گوشارە کۆمەڵایەتییانە نەکەن و کێشە کۆمەڵایەتییەکانیان نەخەنە بەرباس، بەڵام بە ڕوونی هەست بە هەبوونی کاریگەری ئەو فاکتەرە دەکرێت لە سەریان. کێشە کۆمەڵایەتییەکان، پاڵپشتی، گوشار، ڕۆشنبیری کۆمەڵایەتی، ڕۆشنبیری تەندروستی، باری دارایی و جیاوازی ژن و پیاو لە دیارترین ئەو هۆکارە کۆمەڵایەتییانەن، کە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە هەیە، بە گۆڕانی هەریەک لەو کارتێکەریانە دۆخی نەخۆشەکانیش لەباری فیزیکیەوە گۆڕانی بەسەرداهاتووە، و پزیشکان هەمان ڕایان هەیە لەوەی ئەو کارتێکەریانە نابێت فەرامۆش بکرێن و دەبێت وەک یەک پاکێج لەگەڵ لایەنی پزیشکی سەیربکرێن و کاریان لەسەر بکرێت.

جیا لەو فاکتەرانەی لە سەرەوە باسکرا، هەریەک لە نەخۆشەکان هۆکاری توشبوونی بە نەخۆشییەکان بۆ بابەتی جیاواز دەگەڕێنێتەوە، هەروەها ئاماژە بە کۆمەڵێک پرس دەکەن لە دەرەوەی هۆکارە تەندروستییەکان کاریگەری لە سەر دروست بوونی نەخۆشییەکەیان هەبووە. چارەخوازان باس لە چەندان هۆکار دەکەن، لەوانە: ڕووداوەکانی وەک گیان لەدەستدانی ئەندامێکی خێزان، دایک، باوک، خوشک و برا. هەروەها هەندێکجار بە هۆی ڕووداوی وەک جیابوونەوە منداڵەکانیان لە هاوسەرەکانیان، دۆخی دوای لەبارچوونی منداڵ، کێشەی کۆمەڵایەتی ناو خێزان...هتد.

هەروەها پزیشکەکان، جگە لەم فاکتەرە بەرچاوانە، فاکتەری دیکەی کۆمەڵایەتییان بەلاوە گرنگە و باوەڕیان وایە، ڕۆڵیان لە نەخۆشیدا هەیە، بۆ نموونە: جیاوازی هەیە لە نێوان ئەو تاکانەی لە سەنتەری قەزاکان دادەنیشن لەگەڵ ئەوانەی لە گوندەکان دەژین. ئەوانەی لە سەنتەری شارەکانن بە هۆی پیسی ژینگە و وەرزش نەکردن و جوڵەی کەم و خواردنی خراپ ڕێژەی نەخۆشی درێژخایەن لە نێویاندا زۆرترە.

پێشنیازەکانی توێژینەوە

١. لە داهاتوودا توێژەرانی بواری کۆمەڵناسی و بواری پزیشکی و بوارە پەیوەندیدارەکانی دیکە بەو دوو زانستە، توێژینەوە ئەنجام بدەن سەبارەت بەو هۆکارە کۆمەڵایەتی و دەروونیانەی کە ئێمە لە توێژینەوەکەدا باسماننەکردووە و ئاماژەمان پێی نەداوە.

٢. توێژەرانی دیکە هەوڵ بدەن لە داهاتوودا توێژینەوە لەبارەی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی دیکەی ئەنجامبدەن، وەک نەخۆشییەکانی هەناسە و نەخۆشییەکانی بڕبڕە و غودە.

٣. توێژینەوە لەبارەی گرووپی دیاریکراو، بەتەمەنەکان، ژنان، ئاوارەکان، گەنجان، یاخود هەر گرووپێکی دیکە ئەنجامبدرێت، کە بتواندرێت بە دیاریکراوی توێژینەوەی لەبارەوە بکرێت.

ڕاسپاردەکانی توێژینەوە

١. وەزارەتی تەندروستی و ئیدارەی سەربەخۆی سۆران هەوڵبدەن گرنگی زیاتر بە کەرتی تەندروستی لە شاری سۆران بدەن، چونکە بە شێوەیەکی گشتی هاووڵاتییان ناتوانن دەستیان بە هەموو

جۆرە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان لەو شارەدا بگات، بۆیە بەشێکیان ناچاران سەردانی شارە گەورەکان بکەن.

٢. کردنەوەی سەنتەری ڕاوێژی دەروونی و کۆمەڵایەتی لە نەخۆشخانەکان، بۆئەو کەیسانەی کە بەشێوەیەکی ڕێژەیی پەیوەستن بە کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان، ئەمەش یارمەتیدەری زیاتری پزیشکەکان دەدات لە کارەکانیاندا، هەروەها چارەخوازانیش سوودمەندی سەرەکی دەبن.

٣. ڕاهێنانی کارمەندانی بواری پزیشکی بۆ ئاشنابوون بەو فاکتەرە کۆمەڵایەتی و دەروونیانە لەم کۆمەڵگایەدا هەیە، بۆ ئەمەش پێویستە خوڵ ببینن، بۆئەوەی بتوانن باشتر لە نەخۆشییەکان و ڕەهەندە فراوانەکانی تێبگەن. ئەم خولانە دەبێت وەزارەتی تەندروستی بە هاوکاری وەزارەتی کار و کاروباری کۆمەڵایەتی و زانکۆکان بکرێنەوە.

لیستی سەرچاوەکان

حەسەن، ئیحسان محەممەد (٢٠٢٣). *کۆمەڵناسی پزیشکیی*. و: ئارام ئەمین شوانی. چاپی یەکەم، هەولێر. ناوەندی فێربوون.

سەجادی، بەختیار (٢٠٢٢). *فەرهەنگی زاراوەی ڕەخنەیی*. چاپی سێیەم، هەولێر، ماڵی وەفایی.

سیوەلی، ڕێبوار (٢٠٢٠). *فەلسەفەی ئاکاری پزیشکی و مافەکانی نەخۆش*. چاپی دووەم. لە بڵاوکراوەکانی سەندیکای پزیشکانی کوردستان و ڕێکخراوی زەریاب بۆ خزمەتگوزاری کولتووری.

فەرهەنگی سەرهێڵ، ماڵپەڕی ڤەژینلێکس، دوایین جاری بینین ١ شوبات ٢٠٢٥ لە:
https://lex.vejin.net/ck/

مصطفی، اسماعیل ابراهیم و بکر، جوان اسماعیل (٢٠٢٠). کاریگەری هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان لە گەڕانەوە بۆ سەر تاوان. *گۆڤاری قەڵای زانست*. ٥ (٣). ١٣١-١٥٣.

Agbeyegbe, E. B., Francis, E. O., & Ibeodo, J. C. (2025). Gender distribution of chronic diseases and healthcare seeking behaviour: Evidence from a cohort of 39,876 patients across Nigeria. Asian Basic and Applied Research Journal, 7(1), 320–326.

Bernell, S., & Howard, S. W. (2016). Use Your Words Carefully: What Is a Chronic Disease? Frontiers in Public Health, 4, 159.

Clausen, J. A. (1963). Social factors in disease. The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, 346(1), 138–148.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38(5), 300–314

Cockerham, W. C. (2021). Medical sociology (15th ed.). Routledge.

Cockerham, W. C., Dingwall, R., & Quah, S. R. (Eds.). (2014). The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society. John Wiley & Sons, Ltd.

Creswell, J. W. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (3rd ed.). SAGE Publications.

Ding, X. (2024). The impact of societal expectations on women's self-esteem and psychological health. Dean & Francis Academic Publishing, 1(9).

Dung, L. D., & Long, G. T. (2016). Gender differences in prevalence and associated factors of multi-morbidity among older persons in Vietnam. International Journal on Ageing in Developing Countries, 1(2), 113-132.

Engel, G (1977). The Need for a New Medical Model: A challenge for Biomedicine. American Association for the Advancement of Science.

Engel, G (1980). The Clinical Application of the Biopsychosocial Model.

Engel, G. L. (2012). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Psychodynamic Psychiatry, 40(3), 377–396.

Friedman, H. S., & Silver, R. C. (Eds.). (2007). Foundations of health psychology. Oxford University Press.

Germov, J. & Poole, M. (eds) 2019, Public Sociology: An Introduction to Australian Society, 4th edn, Allen & Unwin, Sydney.

Goldberg, A., & Rickler, K. S. (2011). The role of family caregivers for people with chronic illness. In 2011-02-41.pdf (pp. 41–42).

Golics, C. J., Basra, M. K. A., Salek, M. S., & Finlay, A. Y. (2013). The impact of patients' chronic disease on family quality of life: An experience from 26 specialties. International Journal of General Medicine.

Havelka, M, Lucanin, J, Lucanin, D (2009). Biopsychosocial Model-The Integrated Aprroach to Health and Disease.

Kalandari, E., Govina, O., Tzonichaki, I., Adamakidou, T., Mantoudi, A., Apostolara, P., Drakopoulou, M., & Mantzorou, M. (2023). Exploration of the Relationship between the Burden and Family Support among Family Caregivers of Older Adults with Chronic Diseases: A Cross-Sectional Study. International Journal of Caring Sciences, 16(1), 51-61.

Lawrence, S, Zittel, K. M, & Wodarski, J. S. (2002). Biopsychosocial model of health and healing. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 5(1), 19–33.

Link, B. G., & Phelan, J. (1995). Social conditions as fundamental causes of disease. Journal of Health and Social Behavior, (Extra Issue), 80-94.

Maitrik, J. (2024). Impact of peer pressure on quality of life. The International Journal of Indian Psychology, 12(1), 1-8.

Matthews, B., & Ross, L. (2010). Research methods: A practical guide for the social sciences. Pearson Education Limited.

National Cancer institute, Chronic Disease, Last Seen 1 July 2025: https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/chronic-disease

Ouakinin, S. (2016). Teaching psychology in medicine: The context, methodologies and doctor's professional identity. Acta Médica Portuguesa, 29(12), 869–874.

Pope, C., & Mays, N. (Eds.). (2006). Qualitative research in health care (3rd ed.). Blackwell Publishing Ltd.

Priya, V. N., & Pandey, S. (2024). Navigating Gender Disparities on the Management of Chronic Disease: A Narrative Review. International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR).

Prokop, C. K., & Bradley, L. A. (Eds.). (1981). Medical psychology: Contributions to behavioral medicine. Academic Press.

Raphael, D. (Ed.). (2024). Social determinants of health: Canadian perspectives (Fourth edition). Canadian Scholars.

Sarantakos, S. (2013). Social research (4th ed.). Palgrave Macmillan

Shomaker, L. B., & Furman, W. (2007). Same–sex peers' influence on young women's body image: An experimental manipulation. Journal of Social and Clinical Psychology, 26(8), 871–895.

Smith, R. C. (2002). The biopsychosocial revolution: Interviewing and provider–patient relationships becoming key issues for primary care. Journal of General Internal Medicine, 17(4), 309–310.

Syed, S, Syed, S, Bhardwaj, K (2020). The role of the bio-psychosocial model in public health.

Van Agt, H. M. E., Stronks, K., & Mackenbach, J. P. (2000). Chronic illness and poverty in The Netherlands. European Journal of Public Health, 10(3), 197.

VanderStoep, S. W., & Johnston, D. D. (2009). Research methods for everyday life: Blending qualitative and quantitative approaches. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Winkleby, M. A., Jatulis, D. E., Frank, E., & Fortmann, S. P. (1992). Socioeconomic status and health: How education, income, and occupation

contribute to risk factors for cardiovascular disease. American Journal of Public Health, 82(6), 816–820.

World Health Organization. (2005). Preventing chronic diseases: A vital investment: WHO global report. WHO Press, World Health Organization.

Yach, D., Hawkes, C., Gould, C. L., & Hofman, K. J. (2004). The global burden of chronic diseases: Overcoming impediments to prevention and control. JAMA, 291(21), 2616–2622.

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العوامل الاجتماعية التي تؤثر في نشوء وتفاقم حالات المصابين بالأمراض المزمنة، ولا سيما الأمراض الشائعة في إقليم كردستان العراق، مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والسكري. وتبيّن النتائج أن المرض الجسدي لا ينفصل عن السياق الاجتماعي، بل يتأثر به تأثرًا مباشرًا. اعتمد الباحثان في جمع البيانات على مقابلات مع عدد من المرضى وأطباء مختصين في الأمراض المزمنة، وتم تحليل هذه البيانات بالاستناد إلى أهداف الدراسة ومن خلال النموذج البيولوجي-النفسي-الاجتماعي. وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية، مثل تدهور الوضع المالي، والضغوط الاجتماعية، والمشاكل الأسرية، والتمييز القائم على النوع الاجتماعي، تؤثر سلبًا على قدرة المرضى على التكيّف مع أمراضهم وإدارتها. كما أشار الأطباء إلى أهمية عدم إغفال الأبعاد الاجتماعية في معالجة الأمراض المزمنة، حيث لوحظ أن تدهور الحالة الاجتماعية للمريض غالبًا ما يتزامن مع تدهور حالته الصحية. توصي الدراسة بضرورة تبنّي نهج علاجي شامل يأخذ في الاعتبار الأبعاد البيولوجية والنفسية والاجتماعية معًا، لضمان رعاية صحية أكثر فاعلية وشمولية.

الكلمات المفتاحية: ألأمراض، النموذج البيولوجي–النفسي–الاجتماعي، ألأمراض مزمنة، العوامل الاجتماعية