ئاڵودە بوون و ڕاهاتنی دەروونی بەمادده هۆشبەرەکان

ئەحمەد محەمەد شێخ وەسانی

گەر بمانەوێ بگەڕێینەوە بۆ مێژووی بەکارهێنانی ئەو ماددانەی کە دەبنە هۆی گۆڕینی ئاگایی مرۆڤ و مەزاجی، لەوانەیە شتێکی قورسبێت لەم رووپەڕە تەسکەدا پێی بگەین، .بەلاَم دەکرێت بڵێین بە درێژایی مێژوو خەڵکانێك هەبوونە هەوڵیانداوە کەدەرك کردنیان بۆ ڕاستیەکان بگۆڕن، ئەمیش بەهۆی بەکارهێنانی ماددەکان هەریەکەو بەپێی بیرۆکەو پاساوی جیاواز. جا بوونی ئەم پێگەیە کە هاوسەنگی لە کەسەکەدا ناهێڵێت دەرەنجامی ململانێی دەروونیە لەگەڵ ژینگەی دەوروبەر، کە خۆی لەدەستدەدات و ئالیەتی ئەو (Id) بەسەر کەسایەتیەکەی زاڵدەبێتو کەسێکی سەرپێچیکەرو لاسار دەردەچێت، دوور لەپاساو نەریتە چاکەکان، هەرچەندە هەندێ جار ئەم بیرۆکانەو میکانیزمی بەپاساو هێنانەوە لە قالب و شوێن و کاتی خۆیان دەچنەدەر، بۆیەش هەر سەردەمەو لەگەڵ سەردەمێکیتر بە جیاواز دەبینرێت..من نامەوێت باس لە چۆنیەتی و مەبەستی بەکارهێنان بکەم، چونکە ئەمەش خۆی لەخۆیدا باسێکیتر هەڵدەگرێت. هەزاران ساڵ بەر لە ئێستا لەتەك بەکارهێنانی ئەلکهولو مەوادەکانی تری وەك حەشیشو ئەفیونو ماریوانا ...هتد، لێرەدا بۆ کورتکردنەوەی ئاماژەی ئەلکهول و مەوادەکانی تر (ئە.ما.تر) بەکاردەهێنین..بەپێی گۆڕانی شارستانیەکان هەوڵدراوە بۆ لەناوبردن یاخود چارەسەری گونجاو بۆ خۆ لێڕزگارکردن ئەمیش بەگرتنە بەری ڕێگاو میتۆدی جۆراوجۆر. جا ئەو بەکارهێنراوانە لەوانەیە دەرمانی پزیشکی دەستنیشانکراوبێت، لەوانەشە وروژێنەرەکانی وەك ئەمفیتامین Amphetamines و کۆکاین Cocaine وئەفیونەکان وەك هیرۆین Heroin و یان هەڵمژێنەرەکان Inhalants وجۆرەهای تر، لەوانەشە ستیرۆید Steroids بێت ، تا دەگاتە ماددەی (LSD) کەدەرمانێکی نوێیە، بەرێگای کیمیاوی لەڕوەکی سروشتیەوە ئامادە دەکرێت و بەرهەم دەهێنرێت. سەرەتا بابزانین ئاڵودەبوون یاخود ڕاهاتن چیە؟ وەکو لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە (ئاڵودەبوون) ڕاهاتن پەشێوی داڕوخانی دەروونیو فیکریو جەستەیی تاك کە بەردەوامی و شەیدایی کەسەکە دەردەخات لە بەکارهێنانی ماددەکانو ئاوێتەبوونیان، کەهەستێکی خودی بۆ دروستدەبێت بۆ خۆ ڕزگارکردن لەو ئازێشەو تەنگەژانەی کە ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبنەوە، سەرەڕای بوونی کێشەو زیانی پەیوەندیدار بەماددەکە. بەواتایەکیتر ئاڵودەبوون نقومبوونی پەرەگیریەکانی مرۆڤە، کە کۆنتڕۆڵی خۆی لەدەستدەداتو نائامادەیی خۆی لە توانستی بەرگری و وازهێنان بە کردارێکی بێهیوایی دەداتە قەڵەم، سەرەڕای ئەو هەوڵانەی کە بۆی دەدات، بەمەش دەبێتە هۆی گۆڕان لە دەروون و عەقڵی مرۆڤ، کە کاریگەری دەپەڕێتە سەر سنووری مێشك (Brine) و گۆڕانکاری لە دووجەمسەر (مەزاج)، دەرك و بیرکردنەوەی دروستدەکات. هۆکارەکەشی دەرەنجامی ئەوەیە کە ئەو دەرمان و مەوادانە توانای توانەوەیان هەیە لە چەوری و سنوری خوێنی مێشکیش دەبەزێنن، کە پێی دەڵێن(BBB) واتە (Blood Brine Bariare). ئەمەش مەترسیەکی گەورە و سەرەتایەکی ڕەشی لێ چاوەڕوان دەکرێت، بۆیە پێویستە لە کوردستانی خۆشمان هەرچەند کێشەکە بچوك بێت، بەلاَم بەقەوارەیەکی گەورەو مەینەتیەکی داهاتوو لەواقیعدا تەماشا بکرێتو بەهەند وەربگیرێت. بەتایبەت ئەلکهولەکان کە وەك شتێکی ئاساییو یاسایی لێهاتوە.

ئاستەکانی بەکارهێنان:

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین دووشتی گرنگ هەن کە پێویستە تەواو پێیدابچینەوە بۆ بە دیارخستنی ئەو ئاستەی بەکارهێنەر تیایەتی، کە بەهۆی بەکارهێنانی (ئە.ما.تر) کێشەو تەنگەژەیان دێتە ڕێ و ئاڵۆسکاویان دەکات ئەوانیش:

یەکەمیان - چیەتیو چەندایەتی ئەو ماددەیەی کە بەکار هاتووە، لەڕووی مەترسی تەندروستی پەیوەندیەکی جیاواز هەیە، ئایا ماددەکە چیە؟ ئەو ڕێژەیەی بەکارهاتووە چەندە، ماوەو هۆکاری بەکارهاتنەکەشی چەندە؟

دووەمیان - خێرایی کاریگەریەکانی هەر ماددەیەك پەیوەستە بەبڕی بەکارهاتوو و ئاستی بەرگەگرتن و وەلاَمدانەوەی کەسەکە، هەڵبەتە هەمووماندەزانین کە خەڵکی جیاوازن لەبەکارهێنانی (ئە.ما.تر) ، هەریەکەشیان کێشەی جیاوازی هەیە، بەواتایەکیتر هەریەکە لە کەسەکان ماوەو ماددەی بەکارهێنانیان جیاوازە، لە هەمانکاتیش ڕێگەو میکانیزمی توشبوونیشیان جیاوازە. دەکرێ بەم ئاستە بیر لە پێوەری بەکارهێنانە بکرێتەوە و هەموویان وەکو یەك تەماشا نەکرێن، تاوەکو ئاسانکاریەکیش بێت بۆ زانینی شێوازەکانی ڕێگەگرتن. لێرەدا کێرفێك

هەیە کە پێوەری ئەلکهول و مەوادەکانی تر (ئە.ما.تر)وەکو پەرەسەندنێك ڕوودەکاتەوە لە هەردوو لایەنی بەکارهێنان و دەرەنجامە خراپەکانیش لەسەر ژیانی خەڵکی بەگشتی:

١ـ لە دەرەوەی بازنەی بەکارهێنان Abstention: واتە کەسەکە لەهیچ هەلومەرجێکدا بەهیچ جۆرێك بەکارهێنانی نیە، لە دەرەوەی قەوارەی بازنەکەدایە و هەوڵی بەکارهێنانی نیە.

٢ـ تاقی کردنەوە Experimentation: ئەمە بەمانای بەکارهێنان دێت لەسەرەتاوە وەکوتاقیکردنەوەیەك، کە کەسەکە حەز بەزانینێك دەکات بۆ ئەو ماددانە، واتە تەنها بزانێت تام وچێژ یان ئاسوودەییە دەروونیەکانی چۆنە، بەبێ ئەوەی هەڵسوکەوتی گەڕان بەدوای (ئە.ما.تر)ی بەدوادابێت یاخود زوو زوو بەکاری بهێنێت.

٣ـ بەکارهێنان لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان، ڕابواردن Social/Recreational: لێرەدا کەسەکە بەشێوەیەکی پچڕپچڕ ماوە بۆ ماوەیەکیتر بەکاریدەهێنێت، دیسان بەردەوام نەگەڕاوە بەدوای (ئە.ما.تر) بەمەش نەبۆتە شێوازێکی جێگیر و دووبارە بووە، واتە ئەو کەسانە هەم دەتوانن بیدۆزنەوە و بەدوای بگەڕێن گەر بەکاری بهێنن، وە هەم دەتوانن ئەگەر بیانەوێ وازی لێبهێنن.

٤ـ خوو پێوەگرتن Habituation: واتە درووستبوونی میکانیزمێك لە شێوازی بەکارهێنان بەبێ بوونی هیچ دەرەنجامێکی خراپ، کە کەسەکان بەردەوام دەبن لەسەر بەکارهێنان، لەو کاتانەشدا چیتر خۆشی لە کاریگەریەکانیشی نابینن، بۆیە هەوڵدەدەن شێواز یان شارەزایی دیکە بەکاربهێنن تاخۆشی وەربگرن.

٥ـ خراپ بەکارهێنان Abuse: لەم خاڵەدا کێرفەکە بەرەو خراپتر دەڕوات، چونکە پێوەرەکە زیاتر هەڵدەکشێ، کەسەکان سەرەڕای زانینی دەرەنجامە خراپەکانیان، بەڵام لەهەمانکاتدا بەردەوام دەبن لە بەکارهێنان.

٦ـ ئالودەبوون (ڕاهاتن) Dependence: ئەمە دوایین خاڵە، کە دەچێتە دواقۆناغ، کەسەکان بەبێ بوونی دەسەڵاتی خۆیان بە ناچاری بەکاری دەهێنن، واتە ناتوانن بەکارهێنانەکە ڕابگرن، بەمەش کاریگەری تەواو دەکاتە سەر جەستەو ڕێخۆشکەرێکیش دەبێ بۆ زیاتر تووشبوون بە نەخۆشیە جەستەییەکان، لە هەمان کاتیش بەشێکی سەرەکی ژیانی داگیر دەکات و تەنانەت کۆنترۆڵی بەڕێوەبردنی گوزەرانیش لەدەست دەدات.

شێوازەکانی ڕێگەگرتن Prevention Methods

١ـ ڕێگەگرتنی سەرەتایی Primary Prevention: لەم ڕێگە گرتنەدا ئامانج لەتاقیکردنەوە و بەکارهێنانە لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان، بەتایبەت لەناو ئەو کەسانەی کە پێشتر بەکاریان نەهێناوە هەوڵبدرێت کە پێشبینی ئەوە بکرێت ڕێبگیرێت لە یەکەم بەکارهێنان، بەشێوەیەکی گشتی کەسانی هەرزەکار و گەنج لێرەدا مەبەستمانن..ئامانجەکانیش ئەمانەن:

١ـ برەودان بە خۆگرتن یان بەکارنەهێنان.

٢ـ یارمەتی کەسەکان بەتایبەت گەنج بۆ فێربوونی ڕەتکردنەوەی ئەلکهول و مەوادەکانی تر.

٣ـ داخستنی تەمەنی یەکەم بەکارهێنان، بەتایبەت بۆ ماددە یاساییەکانی وەك ئەلکهول و تووتن.

٤ـ هاندانی جێگرەوە تەندروستیەکان کە دەرمان نین، بۆ دەسکەوتنی گۆڕانکاری لەحاڵەتی بەئاگایی. واتە شتیتر بکرێت، ئەگەر لە دەسەڵاتدابێت وەك (بدیل)، کەخۆشی بەخش بێت.

٢ـ ڕێگەگرتنی پلە دوو Secondary Prevention: ئەو ڕێگەیە هەوڵی ڕاگرتنی بەکارهێنانی مەوادەکان دەدات، لە سەرەتای دەستپێکردنیەوە، ئەویش لە ڕێگەی ڕۆشنبیرکردن، دەستێوەردانی چارەسەری، بونیاتنانی شارەزایی و هیتر...

٣ـ ڕێگەگرتنی پلە سێ Tertiary Prevention: ئەم ڕێگەیە زۆربەی کات شێوەیەکە لە شێوازەکانی چارەسەرکردن، هەوڵدەدات بۆ ڕاگرتنی زیانی زیاتر، کە بەهۆی کێشەکانی (ئە.ما.تر) دروست دەبن. بەمەش بەدرێژایی دەستێوەردانە چارەسەریەکان و بەرەوپێشبردنی شێوازی تەندروستی ژیان هانی چاکبوونەوەی دراوە، چارەسەرکردنی کێشەکانی بەکارهێنانی(ئە.ما.تر) بەدوور و درێژی توێژینەوەی لەسەرکراوەو بەشێوەی دۆکیۆمێنت پارێزراوە. تاکو کاریگەریێت بۆ ڕێگەگرتن. لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، لە ٤٠٪ بۆ ٥٠٪ حاڵەتەکان لە ڕێی چارەسەرکردنەوە دەگەنە ئەنجامی خۆگرتن، یاخود کەمکردنەوەی بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر، ئەمەش تەنها یارمەتی نەخۆش و خێزانەکانیان نادات، بەڵکو دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی زۆری تاوان و پاشەکەوتکردنی سەرچاوەکانی کۆمەڵگە.

سەرچاوەکان

١.مۆدێل و کۆرسەکانی ڕێکخراوی Heartland Alliance.

٢.لەنێوان هەستونەستدا سابیر بۆکانی ٢٠٠٦. ٣.چەندویستگەیەکی سایکۆلۆژی یوسف عوسمان