

## زانبارى دهر باره‌ى دلته‌نگى (كه‌ئابه)

مه‌به‌ستمان له دلته‌نگى ئه‌و بارودۆخه‌يه كه مرۆڤه‌كه ماوه‌يه‌كى زۆر ناره‌حه‌ته، بارى دهر وونى سه‌خته وه ژيانى تاله (تاريكه). كاتيك كه كه‌سيك دلى ته‌نگ ده‌بيت ئه‌وا دلى به هيچ شتيك خوش نابيت. كه‌سيك كه دلته‌نگى هه‌بيت ئه‌وا زۆر زه‌حه‌مه‌ته كه ده‌ست بكات به جى به‌جى كردنى ئه‌ركيك وه زوو ماندوو ده‌بيت. به‌گشتى برياردان له‌سه‌ر شت بوى زه‌حه‌مه‌ت ده‌بيت، وه هه‌روه‌ها بۆ نمونه ناتوانيت بۆ خويندن و خويندنه‌وه ته‌ركيز بكات.

به‌گشتى ئه‌و كه‌سه‌ى كه دلته‌نگى ده‌چيژيټ ناره‌حه‌تى خه‌وى هه‌يه. به‌شيوه‌يه‌كى ئاسايى له‌به‌ره‌به‌يانه‌كان دا خه‌به‌رى ده‌بيته‌وه. كه‌سى كه دلته‌نگى ده‌چيژيټ ناوه‌ناوه خه‌وى لى ناكه‌ويټ يان خه‌وه‌كه‌ى ڤووكه‌ش و ڤچرچه. هه‌ندى جاريش دلته‌نگى ده‌بيته هوى نوستنى له‌راده‌به‌ده‌ر. ئيشته‌يه‌ى خواردن وه دابه‌زىنى كيشى كه‌سه‌كه زۆر جار په‌يوه‌ندى به دلته‌نگى‌يه‌وه هه‌يه، له‌لايه‌كى تره‌وه كه‌سى دلته‌نگى هه‌بيت له‌وانه‌يشه خواردن زۆر بخوات.

به‌گشتى كه‌سى كه دلته‌نگى هه‌بيت هه‌ساس ده‌بيت وه بوى زه‌حه‌مه‌ت ده‌بيت له‌گه‌ل خه‌لكى له‌په‌يوه‌ندا بيت. هه‌روه‌ها زۆر جار خۆبان به‌تاوانبار ده‌زانن. بپرکردنه‌وه له‌مردن و خۆكوشتن ئاسايى‌يه بۆ كه‌سيك كه دلته‌نگى هه‌يه. هه‌روه‌ها ئاسايى‌يه كه كه‌سه‌كه ئازارى جوراوجورى له‌له‌شى دا هه‌بيت وه‌كو سه‌رئيشه، ئازارى ماسولكه‌ى له‌ش، سكه ئيشه و پشت ئيشه كه مه‌رج نيه هه‌ميشه هۆيه‌كانى له ئه‌ندامه‌كانى له‌شى دا بدۆزريته‌وه.

### دلته‌نگى به‌هوى چى‌يه‌وه‌يه

هه‌ميشه دلته‌نگى له بارودۆخيكه‌وه ده‌ست پى ده‌كات كه گۆرانكارى گه‌وره له ژياندا ڤوو ده‌دات. له‌وانه‌يه دلته‌نگى دواى هه‌ل ومه‌رجيك دروست ببيت كه ناچار بووبيتت واز له‌كه‌سيكى خوشه‌ويستت يان شتى ژيانى گرنگت هينابى وه‌كو ئيشه‌كه‌ت يان خانوه‌كه‌ت. هه‌ندى جاريش دلته‌نگى له‌وه‌وه‌زه‌وه ده‌ست پى ده‌كات كه ده‌بيت به‌سه‌ر ڤووبه‌ڤوو بوونه‌وه‌يه‌كى گه‌وره‌و تازهدا زال بيت به‌لام هه‌ست ده‌كه‌يت تواناو ده‌سه‌لاتت به‌سه‌رى‌دا

ناشکی. نمونہ ہی ئەم جوړه کیشه و پووبه پووبونه وانه ده کریت چون بیت بو سهر کاری تازه، یان خو گونجاندن له کهلتووری تازه، یان فیروونی زمانی تازه بیت.

هندی کهس له چاو خه لکی تر دا ئاسانتر تووشی دلته نگی ده بن. ئەمه له وانه یه په یوه ندی به کاریگری بو ماوه وه (وراثه) یان به باری سروشتی کهسه که وه هه بیت. هه روه ها ده زانین که دلته نگی په یوه ندی به گورانگاری چالاکی میشکه وه هه یه که ئەم چالاکی یه ده گه ریته وه سهر باری جارانی خوئی کاتی که دلته نگی یه که نامینی.

### چون دلته نگی چاره سهر ده کریت

ئه گه دلته نگی زیانی دا له هه لس و کهوت و چالاکی دریزخایین و چالاکی روژانه ت، باشتر وایه داوای یارمه تی بکه یت. ده توانیت بو نمونه له گه ل دکتور یان سسته ردا له و باره وه گفتوگو بکه یت. هه روه ها باشتره له گه ل کهسی نزدیکی خو ت دا باسی حالته که بکه یت. زور جار ئەو کهسه ی که توشی دلته نگی بووه خوئی تاوانبار ده کات به وه ی که توشی ئەم دلته نگی یه بووه وه ئەمه ش دلته نگی زیاتر ده کات. زور جار له سهره تادا باشتر وایه هیمن ببیت و کات بده یت به خو ت بوئه وه ی باش ببیته وه. کهسی که دلته نگی بیت بوئی زه حمه ته که ته نگ وچه له مه ی گه وره چاره سهر بکات وه بو چاره سهر کردنی باشتر وایه که دوا ی بخت ئە گه ر بتوانی ت دوا بخری ت. بو چاک بوونه وه له دلته نگی پیوستیت به کاته هه یه، که چند هه فته یه که ده خایه نی ت وه له هندی کات دا چند مانگی کیش ده خایه نی ت.

له گفتوگو کردن له گه ل کهسی چاره سهر که ردا هه ول ده دری ت که لایه نه کانی حالته که پوون وه هیمن بکری ته وه. زور جار باس کردنی ته نگ وچه له مه و سه ختی یه کان حالته که ئاسان تر ده کات هه رچه نده ده ست به جی چاره سهر ی بو نادور زیته وه. له دوا ییدا که حالته که هیمن ده کری ته وه ئەوا فرسه تی ئەوه هه یه که به ووردی گفتوگو بکری ت له باره ی باری ژیان و هوکاری نی گه ران بوونه که وه ژیان رابردوو، وه سه باره ت به ری گه ی ده رباز بوون وه به دیله کانی چاره سهر کردنه که بیر بکری ته وه. هه روه ها به هوئی گفتوگو وه زور جار فرسه تی ئەوه هه یه که بو ته نگ وچه له مه ی ژیان وه شیوه ی هه لس و کهوت و بیر کردنه وه ی خو ت وه هه روه ها بو

په یوه ندیت به خه لکه وه گوښه و بوچوونی تازه بدوزیته وه. مه به ست ئه یه که که سه که دووباره هیژوتوانای خوی به ده ست بهینیته وه.

چاره سه رکردن به درمان زور جار دلته نگی به خیرایی چاک ده کاته وه. ئه و درمانانه ی که به کار ده هیژوتوانای له چاره سه رکردنی دلته نگی دا سه لاهه تن وه نابنه هوی راهاتن یان مدمن بوون له سه ری. ۲ تا ۴ هه فته دواي ده ست پیگردن به به کار هیژوتوانای درمانه که کاریگری درمانی چاره سه رکره له سه ر باری دروونی وه نیشانه کانی نه خوشی یه که به گشتی درده که ویته. باشتره دواي ئه وه ش که چاک ده بیته وه هر به رده وام بیت له سه ر به کار هیژوتوانای درمانی چاره سه رکره که. چونکه دواي وه ستاندنی درمانه کان نیشانه کان زور به زویوی دینه وه. به کار هیژوتوانای درمانه که ۶ مانگ تا یه ک سال ده خایه نیته وه ده بیته درمانه که به شیوه ی به رده وام هه موو روژیک بخوریت. بو ته و او بوونی چاره سه رکردنه که باشتر وایه له گه ل دکتوردا قسه بکه یت.

له سه ره تاي به کار هیژوتوانای درمانی چاره سه رکردا له وانه یه کاریگری لاهه کی دروست بیته. کاریگری لاهه کی ئاسایی ئه مانه ن: هه ستکردن به دلته نکه اتن، سه ریئشه، زور ئاره ق کردنه وه، سک ئیشه و ماندویه تی. به گشتی کاریگری لاهه کی سووکه و له چه ند روژیک دا لاده چیت که ئه ندانه کانی له ش به درمانه که رادین. هه ندی جار درمانه که ده بیته بگوریت ئه گه ر کاریگری لاهه کی زور سه خت بیت یان درمانه که به گویره ی پیویست سوودی نه بیته. هه روه ها دربارهی کاریگری لاهه کی تریش باشتر وایه له گه ل دکتوری چاره سه رکردا قسه و باس بکه یت. له گه ل به کار هیژوتوانای درمانی دلته نگی دا له وانه یه به شیوه ی کاتی پیویستیت به درمانی تر هه بیته که خه وت ئاسان ده کات یان سه خله تیت که م ده کات.

ئه گه ر پیویستیت به زانیاری تر هه بوو دربارهی دلته نگی و چاره سه رکردنی ئه و باشتره له سسته ر یان دکتوری خوت پرسیار بکه یت.

ئه م نامیلکه یه دکتوری تایبه تی دروونی تاپیو هالا (Tapio Halla) دایرشتووه که له گروپی چاک که ره وه ی کوچ به ران له بنکه ی باری دروونی تامپری کار ده کات.