زانیاری دەربارەی نیگەران بوون بەهۆی گرێی دەروونییەوە

نیگەران بوون بەهۆی گرێی دەروونییەوە ئەتوانێت بەخێرایی لە دوای ئەزموونێکی تەکاندەری ژیانــەوە گەشــە بکــات. نموونــە بــۆ ئــەم ڕوداوانــە وەکــوو ئــەزموونی جــەنگ، ئــەزموونی ئەشکەنجەدانو لێدان، کارەساتی سەختی ئوتومبێل وە کارەساتی سروشتی وەکو بومەلەرزە، لافـاو یـان گێژەڵوکـەی بەهێـز. لەم حاڵەتانەدا کەسەکە خۆی یان کەسێکی نزیکی لە مەترسی مـردن دا دەبـێ وە وە هیـچ دەسـەڵاتێکی بەسەر ئەو بارودۆخەدا نیە. لەم حاڵەتانەدا زۆر جار هەستێکی بێ دەستەڵاتی لەگەڵ ترس لەو کەسەدا دروست دەبێت.

کـاتێك کەسـەکە گـرفتی نیگـەرانی بـەهۆی گـرێی دەروونیـەوە دەچـێژێت ئـەوا کارەسـاتە تەکاندەرەکـە زۆر جـار دێـتەوە بـیری وەدەبێــە هـۆی سەخڵەت بوونی. بەشێوەیەکی ئاسایی بـەردەوام خـەوی نـاخۆش دەبیـنێت. هـەندێ جـار لەوانەیـە ڕووداوەکـان دووبـارە بـە توندی هەستی پێ بکاتەوە وە ئەزمونی هەستی نا واقیعی لەلای دروست دەبێت.

کەسێك کە گرفتی نیگەرانی بەهۆی گرێی دەروونییەوە دەچێژێت لە زامە دەروونییەکەوە ئەو شـتە ناخۆشـانەی بـیر دەکەوێـتەوە کـە نارەحەتی دەکات وە هەوڵدەدات کە خۆی لێ لابدات. ئەمە لەوانەیە کە ژیانی ڕۆژانە سنووردار بکات. هەندێ جار بۆ کەسەکە سەختە ئەو ڕوداوانەی بـیر بکەوێـتەوە کـە پـەیوەندی بـە نارەحەتیـیە دەرونییەکەوە هەیە وە وەکو ئەوە وایە کەلە مێشـکیدا سـڕابێتەوە. هـەروەها بەگشتی ئەو شتانەی پەیوەندی بە گرفتەکەوە(خەلەلەکەوە) هەیـە ئەوەیـە کـە سـەختە بـۆی لەگـەڵ خـەڵکی تـردا دابنیشـێتو قسە بکات وەلەوانەیە پاش ماوەیـەکی تـر خـەڵك هەست بکەن کەئەو کەسە نامۆیە وە لێی بترسن. ئەو کەسەی کە هەست بەم گرفتە دەکات زۆرجار بۆی سەختە هەست بە ئیحساساتێکی گەرموگوڕ بکات وەلە ژیانیدا هەست بە بێ هیوایی دەکات. هەندێ جار تەنانەت شتی ئاسایی وەکو پەڕینەوە لە شەقام یان نان خواردنی بەلاوە زەحمەتە.

زۆر جـار گـرفتی نیگـەرانی بـەهۆی گرێی دەروونییەوە دەبێـتە هۆی کەم خەوی. ئەو کەسەی کـە ئـەم گرفـتە دەچـێژێت لەوانەیـە بـە زەحمـەت خـەوی لـێ بکەوێت یان بە ئاسانی خەبەری ببێـتەوە. ئاکامــەکانی کــە زۆر ئاسـایی دیـاری دەدات سـەختی تەرکیـز کـردن (تێـرامان) وە حەسـاس بوونـە. هەروەها کەسەکە زۆرجار بەبەردەوامی دڵەراوکەی هەیە وە بەئاگاداربییەوە

پـەیوەندی لەگەڵ دەوروبەرەکەی‌دا دەبەستێت، هەرچەندە پێویستیش ناکات وابێت. لەوانەیە هەست بـەوە بکـات کـە کەسـێك دوای کەوتـبێت. کەسـەکە بۆنموونـە لـە دەنگی بەرز زۆر زوو توورەدەبێـت وە زوو دەترسـێت. لەگـەڵ ئـەوەش دا نیگـەرانی بـە هـۆی بـاری دەروونی‌یـەوە دەبێـتە هـۆی ئـازاری لـەش، وەکـو سـك ئێشـە، سـنگ ئێشـە وە سەرئێشە.هەروەها دڵتەنگی شتێکی باوە بۆ ئەوکەسەی کە گرفتی نیگەرانی دەچێژێت بەهۆی گرێی دەروونی‌یەوە.

ئـەم نیشـانانەی پێشـەوە کـەباس کـران زۆر باون بۆ دوای خۆ بینینەوە لە گرفتی دەروونی‌دا. کـاتێك قسـەوباس لەسـەر گـرفتی نیگەرانی‌یە بەهۆی گرێی دەروونی‌یەوە کە نیشانەکانی زیاتر لـەمانگێك بخایـەنێـت دوای چەشـتنی گرفـتە دەروونی‌یەکە. هەندێك جار نیشانەکان نامێنن وە هـەندێك جـار دووبـارە لـەقۆناغێکی تری ژیان دا دەست پێدەکەنەوە. زۆرجار گرفتی نیگەرانی بـەهۆی گـرێی دەروونی‌یـەوە زیـان دەبەخشـێت لە هەڵس‌و کەوتی رۆژانە وە کاریگەری خراپ لەسەر پەیوەندیە کۆمەڵایەتەکانی کەسەکە دەکات.

چۆن چارەسەری گرفتی نیگەرانی بەهۆی گرێی دەروونییەوە دەکەیت ؟

گـرفتی نیگــەرانی بــەهۆی گــرێی دەروونییــەوە نەخۆشــیەکی درێژخایەنــە وە هــەروەها بۆچارەســەر کـردنی کـاتی زۆری دەوێـت. ئامـانجی چارەســەرکردنەکە کـەم کـردنەوەی ئـەو ســەخڵەتیو ترســە زیــاد لەرادەبەدەرەیــە. زۆر جــار دوای تێــپەڕبوونی ماوەیــەك گــرفتی خەولێکـەوتن وورده وورده کـەم دەبێتەوە. هەروەها بەگشتی مەبەست لەوەیە کە ئەوکەسەی توشـی ئـەم گرفـتە بـووە توانـای چـالاکی کـردنی بگەرێــتەوە وە باشـتر زاڵ بـبێت بەسـەر هەڵسوکەوتیدا هەروەها پەیوەندی گرتن بە دەوروبەرییەوە ئاسایی ببێتەوە.

لـە گفتوگۆی علاج کردن دا سروشتی گرفتەکە (خەلەلەکە) وە ئەو کۆسپانەی کە بوونەتە رێگر لـە ژیـانی رۆژانـەدا ڕوون دەکرێــتەوە. هـەروەها بەگشتی لە چارەسەری درێژخابەنو چڕوپڕدا گفـتوگۆ لەسـەر ئـەزموونی زامـە دەروونییەکـە و بیرکـردنەوەکانی و هەسـتەکانی یەکەبەیەکـە دەکـرێت. مەبەسـت لە گفتوگۆکە ئەوەیە کە ئەو ئەزموونی گرێ دەروونییە بەتاڵ بکاتەوە کە بۆتـە هـۆی دروسـت بوونـی قورسـایی دەرونی، کە هێزو توانای دەباتو ژیانی لێ تاڵ دەکات. لەوانەیـە لـەو سـاتەدا گفـتوگۆکە ببێـتە هـۆی سـەخڵەتیو دیاردەی نەخۆشییەکە زیاد بکات، بەڵام بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ یارمەتی دەدات.

هــەروەها زۆر جـار باشـە کـە مەشـق بکـرێت بـۆ دەربـاز بـوون لـەو حاڵـیتانـەی کەبـە هـۆی سـەخڵەتییەوە تووشـت بـووە. ئـەم مەشـق کـردنانەش وەکـو هاتوچۆکردن بـە پـاس یاخود بینینی هەندێ کەس. هەروەها بەرێگەی جیاواز بۆ ئیسراحەت کردن کە نیگەرانی لەرادەبەدەر کـەم دەکاتــەوە وە هــەروەها لەوانەیـە وەرزشـێکی گونجـاو سـوودی هــەبێت. هەروەها شێلان یارمەتیت دەدات بە زاڵ بوون بەسەر دیاردەی نەخۆشییەکەت دا.

چارەسەر بە دەرمان

هــەروەها بـە هـۆی چارەســەری دەرمانــەوە هــەوڵ دەدەیـن ئـەو دیـاردەی نەخۆشـیانە کـەم بکەیـنەوە کە بەهۆی گرفتی نیگەرانییەوە تووش بووە وەکو سەخڵەتی، نارەحەتی نوستن وە بـیر لێکـردنەوە لـە زامـی دەروونـی . لـە چارەسـەرکردنی گـرفتی نیگــەرانی بـە هـۆی گـرێی دەروونییــەوە هــەمان دەرمــان بــەکار دەهێـنرێت کـە بـۆ چارەسـەرکردنی دڵـتەنگی بـەکار دەهێــنرێت. ئــەو دەرمانانــە ســەلامەتن وە نابـنە هـۆی راهــاتن (مدمـن بـوون) لەســەری.

لەسەرەتای بەکارهێنانی دەرمانەکەدا لەوانەیە هەندێ جار نیشانەی لاوەکی دروست ببێت وەکو ماندوێتی، دڵتێکەڵهاتن، سک ئێشە یان ئارەقکردنەوە. بەگشتی نیشانە لاوەکی‌یەکان لەچەند رۆژێك دا دەرۆن وە دەتوانیت بەردەوام بیت لەسەر بەکارهێنانی دەرمانەکە. بەگشتی کاریگەری باشی دەرمانەکە دوای چەند هەفتەیەك دەردەکەوێت. ئەگەر دەرمانەکە سوودی هەبوو ئەوە باشتر وایە کە چەند مانگێك بەکاری بهێنیت، وەهەندێ جار چەندساڵێکیش. بەکار هێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی درێژ دەرکەوتووە کە هیچ زیانێکی نی‌یە.

هەندێ جار لەچارەسەرکردنی دەرمان دا پێویستە دەرمانی کەمکردنەوەی سەخڵەتی بە شێوەیەکی کاتی یان دەرمانی خەو بەکار بهێنرێت. هەوڵ دەدرێت کە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی کورت بێت. ئەگەر نیشانەی نەخۆشی‌یەکان سەخت بن ئەوا لەوانەیە دەرمانی دەروونی بەسوود بێت. بۆ گۆرینی دەرمانی چارەسەرکەر یان کاریگەری لاوەکی دەرمانەکە، باشتر وایە کە لەگەڵ دکتۆری چارەسەرکەر یان سستەرەکەت دا گفتوگۆ بکەیت. هەروەها باشترە لەکاتی پێویست دا بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی چارەسەری گرفتی نیگەرانی بەهۆی گرێی دەروونی‌یەوە پرسیار بکەیت.

تاپیۆ هاللا
دکتۆری تایبەتی دەروونی
بنکەی تەندروستی دەروونی تامپرێ
گروپی کاری چاککردنەوەی کۆچبەران