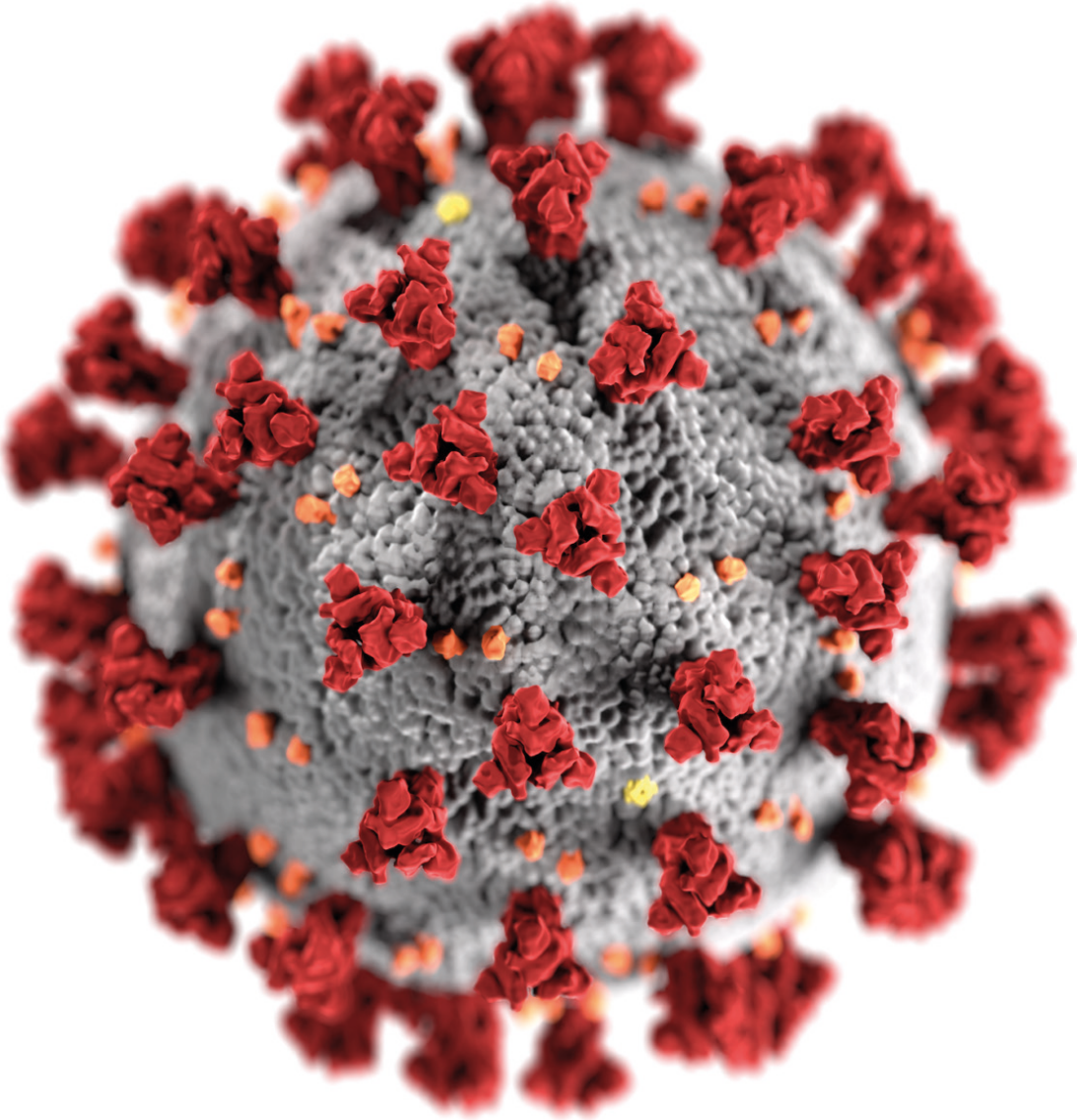
Kovara Derûnnasiyê

Psychology Kurdî

2020 | Gulan
Sal: 4 • Hejmara Taybet

VÎRÛSA KORONAYÊ



- Tendirustiya Derûnî û Pandemiya Covîd-19ê
- Muzîk û Korona an jî di Rojên Koronayê de Muzîk
- Psî-Korona Şewba Xedar û Derûniya Mirov
- Şewba Koronayê û Bertekên li Hemberî Wê
- Bo Vîrûsa Koronayê Pirtûka Xebatê ya Anksiyeteyê

Psychology Kurdî

Kovara Derûnnasiyê
2020 | • Gulan
Sal: 4 • Hejmara taybet

Li ser Navê AJANS J&Jyê Xwedî
Mehmet GÜNGÖRMÜŞ

Berpirsiyarê Giştî
Azad ZAL

Edîtorya
Abdulsıttar ÖZMEN
Mehmet Ali EROL
Siyabend ASLAN
Kenan ÖRMEK
Leyla TURHAN

Redaksiyon
Siyabend ASLAN

Bergsazî û Rûpelsazî
Ridwan Xelîl - ridwanxelil@gmail.com
+90 505 638 6133

ISSN: 2536-4987-3-6

Navnîşan
AJANS J&J Kooperatifler Mh. Rızvan Ağa Cd.
Öz Emek St. A Blok No:33 Daire No: 1
P.K.:21100
Yenişehir/DİYARBAKIR

TLF: +90 412 228 3606 • **GSM:** +90 533 436 58 54
psychologykurdi@gmail.com
ajansjj@gmail.com

Her nivîskar ji nivîsa xwe berpirsiyar e. Ji xeynî nivîsên ku li ser rêzimaniya wan bi nivîskarên wan re şêwir hatiye danîn hemû nivîs li gorî pîvanên kovarê tên sererastkirin.

NAVEROK

3 Tendirustiya Derûnî û Pandemiya Covîd-19ê
Prof. Dr. Dr. Jan Îlhan KIZILHAN
Wergera ji îngilîzî: Bilal ÖZTUNÇ

8 Muzîk û Korona an jî di Rojên Koronayê de Muzîk
Dr. Necat KESKÎN
Wergera ji îngilîzî: Süleyman KESKİN

12 Psî-Korona Şewba Xedar û Derûniya Mirov
Derûnbijîşk Dr. Azad DILDAR

17 Parastina Zarokan Ji Vîrûsa Koronayê
Derûnnas Serwer REZÎKÊ

19 Kovîd-19e û Hîs Dayena ma
Şêwirmendê Derûnî Erdal GÜL

21 Vîrûsa Koronayê û Derûniya Mirovan
Derûnnas Siyabend ASLAN

26 Di Çarçoveya Derûnnasiya Peresanî de Nirxandina Covîd-19ê
Derûnnas Yusuf Siyahtaş

31 Şewba Koronayê û Bertekên li Hember Wê
Derûnnas Leyla NISÊBÎNÎ

34 Covîd-19 û Sendroma Piştî Dermankirina Giran; SPDG
Derûnnasê Klînîkî Newroz Xebat YILDIRIM

37 Di Rojên Koronayê de Jûra Wêjekaran
Kenan ÖRMEK

50 Bo Vîrûsa Koronayê Pirtûka Xebatê ya Anksiyeteyê
Psychology Kurdî

JI EDÎTORYAYÊ...

Edîtorya

Xwendevanên hêja,

Bi şewbeke girseyî ku jê re dibêjin vîrûsa koronayê qeyraneke navneteweyî rû da ku ji aliyê civakî, aborî, siyasî û derûnî ve em hemû mexdûrên wê ne. Herçiqasî, ji bêderfetî yan mecbûrî gelek kesan xebata xwe domand jî jiyana derve rawestiya. Mirovahî ket qonaxeke nû, jiyaneke online dest pê kir û helbet vê rewşê bandor li xebata me jî kir.

Weke me berê jî diyar kiribû mijara dosyaya me ya hejmara 11an "Koçberî û Derûniya Koçberiyê" bû. Lê ew derfet nebû ku em çap bikin û bigihînin xwendevanên xwe. Yeke din jî ew bû ku me nikarîbû xwe li vê şewba gerdûnî/giran kor bikin û derbarê wê de nenivîsînin. Bi vê mebestê me xwest bi hejmareke dijîtal ya taybet derkevin pêşberî xwendevanên xwe.

Yek ji taybetmendiya vê hejmarê jî ew e ku bi navê "Bo Vîrûsa Koronayê Pirtûka Xebatê ya Anksiyeteyê" rêberek bo xweparastin û çareseriya bandora koronayê tê de cih digire. Ev pirtûk ji aliyê The Wellness Society (Komeleya Tendirustiyê) ve hatiye amadekirin û bo çend zimanên cîhanê hatiye wergerandin û me jî xwest ku xwendevanên kurd jî jê sûd wergirin.

Ji bilî vê di vê hejmarê de,

Jan Îlhan KIZILHAN bi nivîsa xwe ya "Tendirustiya Derûnî û Pandemiya Covîd-19ê" derbarê şewbê me agahdar dike û li tendirustiya derûnî dikole.

Necat KESKÎN bi nivîsa xwe ya "Muzîk û Korona an jî di Rojên Koronayê de Muzîk" reng û dengên muzîkê digihîne me.

Azad DILDAR bi nivîsa xwe ya bi navê "Psî-Korona Şewba Xedar û Derûniya Mirov"; **Siyabend ASLAN** bi "Vîrûsa Koronayê û Derûniya Mirovan"; **Leyla NISÊBÎNÎ** "Şewba Koronayê û Bertekên li Hember Wê" bêpergaliyên derûnî û rewşa mirovan radixînin ber çavan.

Yusuf SİYAHTAŞ bi nivîsa xwe ya bi navê "Di Çarçoveya Derûnnasiya Peresanî de Nirxandina Covîd-19ê" bi nêrîneke peresanî Covîd-19ê dinirxîne.

Erdal GÜL bi nivîsa xwe ya kirmanckî "Kovîd-19e û Hîs Dayena ma" bandora Covîd-19ê li ser mirovan berçav dike.

Newroz Xebat YILDIRIM bi nivîsa xwe ya "Covîd-19 û Sendroma Piştî Dermankirina Giran; SPDG" balê dikişîne ser sendroma piştî dermankirina giran.

Nivîseke din ku li bandora koronayê ya li ser zarokan dikole "Parastina Zarokan Ji Vîrûsa Koronayê" ye ku Serwer REZÎKÎ nivîsiye. Em gelekî spasdar in bo ku **M.Salih BEDIRXAN** ev nivîs latînîze kir û gîhande me.

Bi nivîsa "Di Rojên Koronayê de Jûra Wêjekaran", hevkarê me **Kenan ÖRMEK** lêpirsînek derbarê van rojên koronayê de bi helbestvan û nîvîskaran re kiriye.

Bi başbûna rewşê re em dê di demeke kurt de bi hejmara 11an li pêşberî we bin.

Bi hêviya rojên xweş û geş.

TENDIRUSTIYA DERÛNÎ Û PANDEMIYA COVID-19Ê

Jan Îlhan KIZILHAN*,1,2

Wergera ji îngilîzî: Bilal ÖZTUNÇ

Vîrûsa koronayê (COVID-19) ya ku tu kesî texmîn nedikir bi vî awayî belav bibe, bû sedema qeyraneke derûnî ya navnetewî ku bi serê xwe jî xwedî bandoreke derûnî ye (1). Mirov, dema tecribe û çavdêriya qeyranên wekî kerasetên xwezayî yan kîmyayî, qezayên li cihên qerebalix, êrişên terorî yan jî şer dike jî îhtimal e ku bi pirsgirêkên girîng ên derûnî re rû bi rû bimîne. Di dawiyê de, gelek mirov dikevin bin tahdeyên wekî depresyon, anksiyeteyê yan jî nişêtên psîkosomatîk (2). Mirov, bêyî ku bi nexweşiyê bikevin jî, dibe ku bikevin bin bandora wê. Nişêt, dikarin wek encama çavdêriya rûdanên şokê (shocking events), alîkirina mexdûran an mayiyan, tirsa nexweşketina xwe, endamên malbata xwe yan jî hevalên xwe derkevin holê.

Rêgeh û bûyerên vê şewba COVID-19ê tesdîq kir ku di wan qeyranên berê de çi qewimîbû. Yên derûniya wan baş jî tê de, mirov, di asta yekemîn a rewşeke netexmînkirî û nepayî de xwe şikestî hîs dikin. Hinek kes, şoke dibin. Di asta duyemîn de, piraniya kesan, yên serkirde, ramyar, serokên dewletan jî tê de, qeyranê bêqîmet

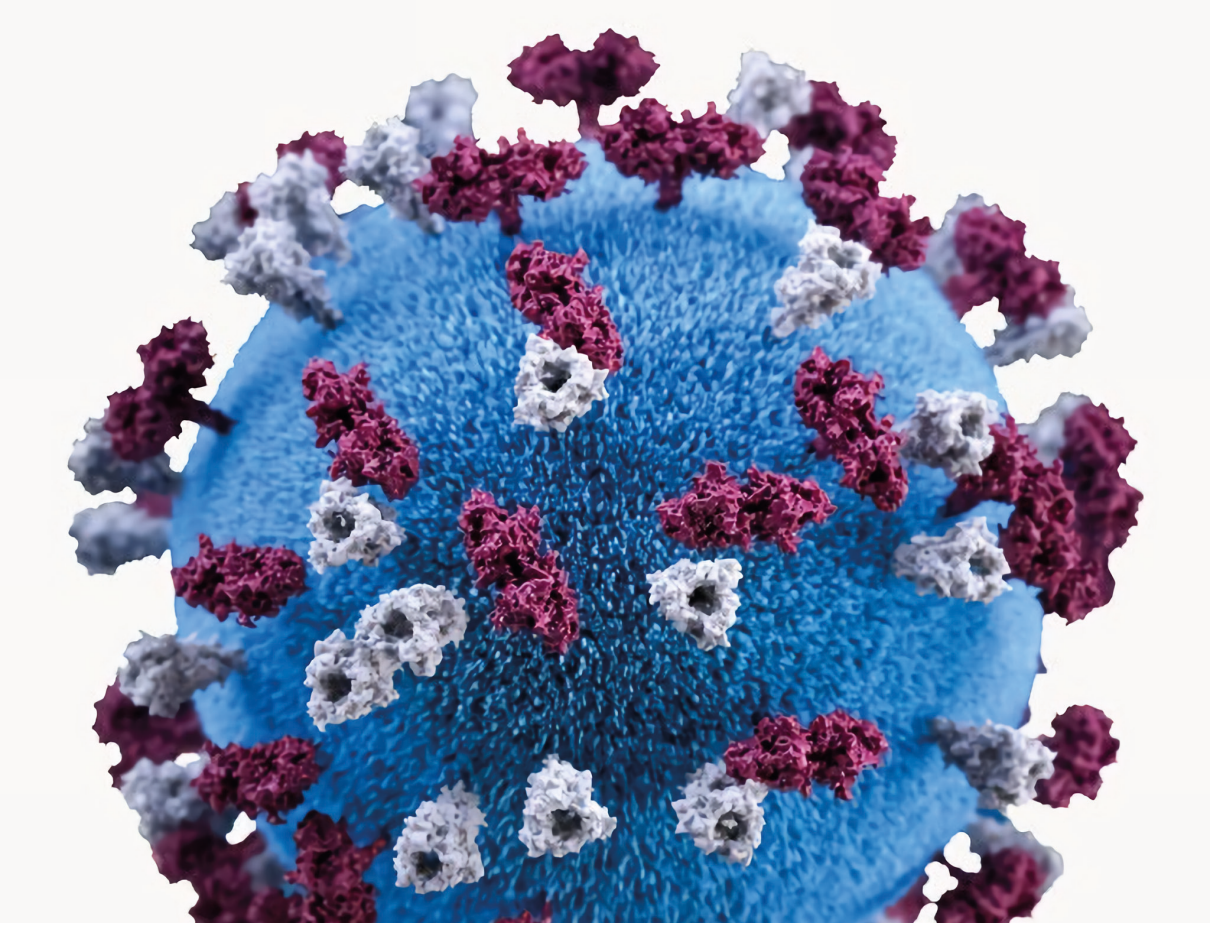
*Prof. Dr. Dr., Beşa Derûnnasiyê.
e-mail: kizilhan@dhbw-vs.de
1 Enstîtûya Psîkoterapî û Psîkotrawmatolojiyê, Zanîngeha Duhokê, Iraq
2 Enstîtûya Zanistên Tendirustî ya Navçandî, Zanîngeha Dewletê ya Baden-Württembergê,Almanya.

dikin û hetta hebûna qeyranê înkar dikin. Ev asta duyem, dibe ku veguhere rewşeke pir bitalûke, ji ber ku helwest û polîtîkayên gayrîciddî pêşiya tevdîrên pêwîst digire. Derbarê COVID-19ê, ev rewş dikare bi peywendeke gerdûnî bê xuyakirin. Koronavîrûs, bi awayekî gelekî berfireh belav bû, ewqas ku ne pêkan bû bê sekinandin. Ramyar û berpirsiyar, di girtina biryaran de dereng man û li hin welatan, vê dudiliya wan rê li karesateke bêveger vekir.

Di asteke din de, mirov guh nadin rêzikên derheqê tedawî û karantînayê. Ev tevger, mimkun e wekî bazareke bi hikumetan û erkên rêveber (mîna polîs, beşa tendirustiya gel û hwd) re wekî mizakereyekî bê nirxandin. Derheqê qeyrana COVID-19ê, vê tevgerê, li gelek hereman bandoreke girîng kir. Yên bi nexweşiyê ketin jî tê de, kesên "nexweş" hatin hesibandin û civatên ku bi nexweşiyê ketin ji hev hatin veqetandin. Ramyar û fermanberan heya ditîn rewş cidî ye û tevdîrgirtin çareseriyeke bibandor e, rewş wek qeyranekê nenirxandin. Xelk, fermanber û ramyar kêmzêde dixwazin bi hev re bixebitin. Îhtimal e ku ew hemû jî di girtina tevdîran de fêdeyekê dibînin. Tevdîr çiqas zû werin girtin, ewqas zû dê pêşî li vîrûsê jî bê girtin (3,4).

Koronafobî û stresa posttrawmatîk

Belavbûna bilez a vê vîrûsa nepayî û kujer, kapasîteya zêde ya zêdebûnê, nepêşbînbarî (unpredictability), kêmasiya bijareyên tedawiyeke guncan û vaksînê (vaccination) û kêmaniya materyalên parastinê (wek lepik û rûdankan) li gelek welatan baweriya xelkê bi dezgeya tendirustiyê ve xist xetereyê (7). Di ser re jî, ji ber girtina kargeh û dikanan gelek pevçûnên derûncivakî jî derketin holê. Yek ji pirsgirêkên derûnî ya girîng 'tirs' e (8). Tirs, bêpergaliyên anksiyeteyê û diltepîniyê jî dihewîne.



Kesên ku van bêpergaliyan û diltepîniyan dikişînin, dema bi şewba COVID-19ê dikevin dibe ku tûşî zehmethenaseyê (dyspnoea) bibin. Bêaramiya hundirîn, rakêşana noronan, hetta hîsa qehrê û bêgavîya ku tê hîskirin rê li gelek bêpergaliyên psîkosomatîk (wek depresyon û bêpergaliyên xewê) vedike. Ji bo rewşên wiha bikaranîna terma "koronafobî" (coronaphobia) di cih de xuya dike. Term, navê xwe ji tirsa awarte ya kesekî ku îhtimal e tûşî COVID-19ê bibe digre. Gelek faktor vê fobiyê ava dikin. Yek jê, vîrûs bixwe ye ku bûye sedema mirina gelek mirovan. Hejmarên miriyan, ku roj bi roj zêde dibin, di nûçeyan û medyaya civakî de cih digrin. Ev hal, dikare fobiyê xurt bike. Wekî tirsa nexweşiya COVID-19ê, tirsa îflasê, tirsa hebûnî (existential fear) û îzolasyonû. Ev faktor tev de, fobiyê xurt dikin ku ev jî mimkin e ji bo stresa posttrawmatîk bi awayê pêşbêjekî (predictor) bê qebûlkirin (9,10).

Rûdanên trawmatîk dikarin bandorê li pêkariya me ya fêmkirin û kirdariya rûdanên li hawirdorê diqewimin bikin. Ev zexta hanê, dikare rê li xemgînî, xem, êş, panîk, şaşî, bêhêvîtî, tirs, depresyon û nişêtên din veke (2). Rûdanên trawmatîk awarte ne, ne ji ber ku pir kêm tên holê, ji ber ku bi rêya zextkirina bertekên hercar û asayî li hember rûdanên nepayî û şokî bandoreke girîng li mirovan dikin. Trawma, tenê ji aliyê kesekî ve nayê tecribekirin. Hemû komên mirovan û civat, bi awayekî kollektîf derbê ji tecribeyên trawmatîk dixwin. Dema trawma bi qasi ku li civatan û komên mirovan bandoreke neyînî bike berfireh bibe, wê demê wek 'trawmaya hevpar' tê binavkirin. Rewş û diyardeyên dikarin rê li trawmaya hevpar vekin, bi piranî şer, komşîdetî (mass violence), komkujî û pandemî ne (11).

Derheqê têkoşîna hember şewban boçûnên nû yên derûnnasiyê

Dema mirov li ser COVID-19ê û bandorên wê yên li ser civakê difikire, firehkirina perspektîfê ji bandorên bijişkî ta encamên civakî û bandora wan a li ser tendirustîya hişî xaleke girîng e. Bi saya lêkolînên berê li ser pandemiyê (wek yên li ser vîrûsên Influenza-A û Ebolayê) derbarê bandorên pandemiyeke mihtemel li ser nifûs û tendirustiya hişî ya wê em xwedî parek hûrbîniyê ne (12). Li gor van hûrbîniyan, di demên ewil ên pandemiyê de lêhûrbûna van pirsan girîng e: Ji bo tedawiyê, çi boçûnên kevin ên bikêr hene? Em çawa dikarin boçûnên nû ava bikin û heke hewce pê hebe, em dê çawa karîgerîtiya van boçûnan bipîvin?

Ji bo tedawiyê dîtina boçûnên bidelîl yên derbarê rewşa niha her tim bi zehmet e, bi taybetî ji bo psîkiyatrî, derûnnasî, psîkoterapî û xizmeta ci-

vakî, ku hemû midaxeleyên derûncivakî û dermansazî dihewînin. Pêdiviya boçûnên ser-stûv ji bo tedawiyê (13) ji ber rastiya ku êdî divê em li bende pandemiyên din jî bin kifş e (14).

Heta vê astê, em dikarin teqez bibêjin ku midaxeleya psîkiyatrîk û derûnî bi awayeki eşkere hewcedariyek e. Wek mînak, li gor agahiyên ji Çînê gihiştine me, li eyaleta Çînê Sichuanê ji bo xwe-alîkariyê destpirtûkek hatiye amadekirin û bi awayekî serkeftî hatiye bikaranîn (15).

Dema ev şewb qedîya, ihtimaleke mezin e ku %20ê mirovan dê bi awayekî mayînde, bi nişêtên derûnî yên wek anksiyete û depresyonê jiyana xwe bidomînin. Ji ber vê yekê jî, dê bivê ev kes li ser lingan an jî razayî bên tedawîkirin. Ev nirxandin bingeha xwe ji tecribeyên kevin yên ji heremên qeyranê digire (16).

Hîn jî, bi rêya şopajotina qeyranên kevin em dikarin vê jî fehm bikin: Bi gelemperî, ragihandineke xurt bi hevkaran û mirovên din re, kêmkirina stresê û rêvebirina rewşên qeyranî hêsantir dike. Tedawiyên psîkoterapîk yên dema qeyranê û piştî qeyranê dikarin bên kirin. Tedawîyên psîkoterapîk, îhtimaleke mezin, dê bivê bên veguherandin da xwedî hêza bersivdana taybetmendiyên karakterîstîk yên rewşa qeyranê bibe (6). Herwiha, divê pirsgirêkên din ên giran jî bên hesêb, ji ber ku ji bo wan alîkariyeke pisporî hewce ye. Ev pirsgirêk, demeke dirêj a di bin qarantînayê de jî dihewîne. Ev rewş, bi taybetî dema kesên nexweş bi tenê dijîn û bi bêdilî xwe dikevin qarantînayê mimkin e ku girantir bibe. Zêdetir jî, ev pirsgirêk, ji aliyê piştgiriya derûncivakî û ragihandinê, tedawiya dermansaziya nerast û kêmasiyan jî dihewîne.

Ancax, piraniya pêşniyarên alîkariya psîkoterapîk û derûncivakî yên hêyî nayên bikaranîn, ji ber ku vîrûs gelekî vegir e. Pêşniyarên alîkariya psîkoterapîk û derûncivakî, terapiyên takekesî û komî, şêwra takekesî û alîkariya rojane ne. Ji ber vê sedemê, tê pêşniyarkirin ku psîkoterapîst, derûnnas, bijişkên malbatê, xebatkarên xizmeta civakî û pisporên din yên di nav midaxeleya qeyranê de, divê hînî tele-klînîk, terapîya ser-înternetê û şêwra ser yekser (online counselling) bibin. Bi vi awayî, dê bikaribin tedawî û alîkariya xwe di rewşên lezgîn û qeyranî de bidomînin. Ji bo vê armancê, şêweyên nûjen yên hînbûnê û şêweyên taybet yên dûr-perwerdehiyê ku ji aliyê boçûna e-tendirustî yan e-tendirustîya-derûnî ve tên parastin û niha ji berê bêtir divên. Bi rêya têkildariya bernameyên lêkolîn û hînkirinê, divê ev şêweyên hînbûnê û perwerdehiyê mecbûrî bin. Gelek lêkolînan karîgeriya terapiya ser-înternetê, tedawiya ser-înternetê û şêwra ser-înternetê dane ber çavan (15-17). Li gel vê, divê astengiyên derbarê bikaranîn û gihiştina têr a înternetê bên rakirin û hevkariyeke

têkûz a navbera beşên zanistî bê sazkirin (16).

Ji bo amadekariya şewbên pêşerojê, hînbûna tiştan ji vê qeyranê ji bo me gelekî girîng e. Niha psîkîyatrîst, derûnnas, psîkoterapîst û hemû profesyonelên tendirustî û civakî hatin vexwendin da ku term û boçûnên nû ava bikin û binirxînin. Ev, dê pêşiya senaryoya ku tê de mirov alîkariyê dixwazin lê nikarin werbigirin jî bigire.

ÇAVKANÎ

(1) Wang C, Horby PW, Hayden FG, Gao GF. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. Lancet. 395: 470-473.

(2) Kizilhan JI. (2020). Stress on local and international psychotherapists in the crisis region of Iraq. BMC Psychiatry. 20: 110.

(3) Stroebe M, Schut H, Boerner K. (2017). Cautioning health- care professionals. Omega (Westport). 74: 455-73.

(4) Doka KJ. (2017). Grief is a journey: Finding your path through loss. New York, NY: Atria Books.

(5) Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, et al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. Lancet. 395: 497-506.

(6) Asmundson GJG, Taylor S, (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. J Anxiety Disord. 70: 102196.

(7) Angus Reid Institute. (2020). Half of Canadians taking extra precautions as coronavirus continues to spread around the globe.

(8) Huang Y, Zhao N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: A web-based cross-sectional survey. MedRxiv. 15: 11.

(9) Xu J, Zheng Y, Wang M, Zhao J, Zhan Q, et al. (2011). Predictors of symptoms of posttraumatic stress in Chinese university students during the 2009 H1N1 influenza pandemic. Med Sci Monit. 17: PH60-64.

(10) Taylor S. (2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

(11) Kizilhan JI, Noll-Hussong. (2017). Individual, Collective and Transgenerational Traumatization in the Yazidi, BMC Medicine. 15: 198.

(12) Douglas PK, Douglas DB, Harrigan DC, Douglas KM. (2009). Preparing for pandemic influenza and its aftermath: mental health issues considered. International Journal of Emergency Mental Health. 11: 137–144.

(13) Duan L, Zhu G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. Lancet Psychiatry. 7: 300-302.

(14) Zhou X. (2020). Psychological crisis interventions in Sichuan province during the 2019 novel c5ronavirus outbreak. Psychiatry Res. 286:112895.

(15) Zagorscak P, Heinrich M, Schulze J, Böttcher J, Knaevelsrud C. (2020) Factors contributing to symptom change in standardized and individualized Internet-based interventions for depression: A randomized-controlled trial. Psychotherapy. Advance online publication.

(16) Hilty DM, Ferrer DC, Parish MB, Johnston B, Callahan EJ, et al. (2013). The effectiveness of telemental health: A 2013 review. Telemed J E Health. 19: 444-454.

(17) Eichenberg C, Küsel C. (2016). The effectiveness of online counseling and online psychotherapy. 4: 93-107.

(18) Sun L, Sun Z, Wu L, Zhu Z, Zhang F, et al. (2020). Prevalence and risk factors of acute posttraumatic stress symptoms during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China. Med Rxiv Preprint.

MUZÎK Û KORONA
AN JÎ DI ROJÊN KORONAYÊ DE MUZÎK*

Necat KESKÎN**

Wergera ji îngilîzî: Süleyman KESKÎN

Ji ber şewba navnetewî ya vîrûsa coronayê ku di dawiya sala 2019an li Çînê dest pê kir û di demeke kurt de li cîhanê hemûyî belav bû van rojan em hemû di rewşeke ne baş de ne. Hejmara nexweşan û miriyan her deqîqe zêde dibe; rayedar bangawaziyê li gel dikin ku dernekevin derve; dewlet yek bi yek bi pey hev re qedexeya derketina kolanan îlan dikin. Weke tiştekî surreal e û weke ku em di nav fîlmekî dîstopîk de ne; ya rastî em di nav fîlmekî dîstopîk de ne ku berê me li ser tvyê lê temaşe dikir. Jiyana me hat guhertin, divê bihata guhertin! Ji ber ku em nikarin derkevin derve, em nikarin hevalên xwe bibînin, çayekê qehweyekê vexwin; em nikarin malbata xwe bixwe jî bibînin. Ez yek ji wan kesên ku ji zarokên xwe, ji hevsera xwe dûrmayî me û ez bawerim gelek kesên weke min hene. Ev qeyrana ku em tê de ne û weke encameke vê qeyranê em di malê de mane asê bandora xwe li ser derûniya me jî dike. Ji bilî ku em xwe, malbatên xwe, xizmên xwe û hevalên xwe hişyar bikin ku li mal bimînin, em xwe diceribînin ku em hinek rêyên dî bîbînin ji bo em ji vê rewşa surreal dûr bikevin. Helbet hinek mirov li filîman temaşe dikin – bi taybetî yên pevxistina zanistî (science fiction) û yên li ser qeyranê-, û hineke dîn jî hinek

* Ev nivîs cara yekem di 28ê Adara 2020an de di www.necatkeskin.blog.spot.com de bi îngilîzî hatiye weşandin.

** Dr., Zanîngeha Mardîn Artukluyê, Hildesheim-Almanya.
e-mail: necatkeskin@gmail.com

rêyên dî dibînin ku jê hînî vê pêvajoyê bibin. Nivîsandin jî rêyeke dî ye, ji hindikayî ve ji bo min, herçiqasî ku zêdeyî hefteyeke jî divê yek bala xwe bidiyê. Û niha em li vir in, ezê xwe biceribînim ku xebatên muzîkê yên li ser virûsa koronayê an jî yên têkîldarî qeyrana navnetewî binivîsim, hinek mînakên bikêf jî hene.

Wisa xuya dike ku rêyeke din, wek mirov, ku me; bo me ji vê rewşê xelas bike dîtiye jî muzîk e. Weke Özge Ç. Denizci ya ku derheqê muzîkê dinivîsê, gotiye "muzîk dê me ji vê qeyranê xelas bike". Ez nizanim bê dê muzîk me ji vê qeyranê xelas bikê an na, lê tiştekî aşkere heye ku, çi bibe jî, dê muzîk alikarîyê bi mirovatiyê re bike.

Ji aliyekî ve, muzîk xebatek e ku mirov hîsê xwe û fikrê xwe bi rîtm û bi melodîyeke aşkere, bi enstruman an jî bê enstruman bidê xuyakirin. Carina muzîk ji bo ku peyameke bide tê çêkirin, carina jî xebatek e ji bo popûlerîtiyê ye; an jî ji bo ku yên din kêfxweş bike, motîve bike, ji bo piştgirîya xwe şanî yên din bike, an jî tenê hîsên xwe rave bike. Di dîrokê de çi bûbe an jî çi bibe hinek kes hîsên xwe yî derbarê van tiştan bi melodî û rîtmeke aşkere, rave dikin. Derbarê wan stran gotine, ya ji bo yên dî kêfxweş bikin yan jî tenê ji bo ku hîsên xwe rave bikin. Weke ku bertekeke civakî ye li hemberî tiştên li derdorê dibin, eyn weke van rojên koronayê. Aşkere ye ku xebatên muzîkê jî weke her tiştî di bin tesîra vê qeyranê de dimînin. Weke gelek xebatên din muzîkjen jî mecbûr man ku qonsertên xwe betal bikin. Hinekan ji wan dest bi qonsertên online kirin. Hinekan rasterast an jî nerasterast muzîkên derbarê qeyrana koronayê çêkirin. Ka em li hinek mînakên ku derbarê vê qeyranê hatine çêkirin binêrin, ji welatê ku ez lê dijîm û ji welatên din bi zimanên cûda. Hinek ji wan tenê ji bo mirov pê bikenin, ji bo mirov pê kêfxweş bibin hatine çêkirin; hinek ji wan weke materyaleke çanda popûler hatine çêkirin, hinek ji bo piştgiriyê, hinek ji bo aşnayiyê xurt bikin; lê hemû jî hîsan îfade dikin.

Pêşiya hemûyan, divê ez bêjim komeke muzîkê ya îtalyan ya Eurodansê (Eurodance) bi navê Corona hebû. Stranbêja sereke Olga de Souza ya ku ji Brezîlyayê ye. Strana wan ya bi navê "rhytm of the night- rîtma şevê" li ser youtube gelekî popûler e. Ji bo performansa zindî, bnr. https://www.youtube.com/watch?v=AvwX81COn6Y û ji bo derbarê komê de jî bnr. http://www.coronadance.it/

Ev jî tiştekî tesadûfî ye ku muzîk, qeyrana koronayê û îtalya hatin cem hev. Mirov bêhtir li muzîkê fikirîn wextê dîtin îtalyanên ku di malê xwe de mane asê û ji bo ku hev motîve bikin û piştgirî yê bidin hev dest bi qonsertên zindî yên li balkonan kirin. Ev jî dîmenek ji wan qonsertan, https://www.youtube.com/

watch?v=Q734VN0N7hw (coronavirus: îtalyanên ku di karantînayê de mane ji balkonan wî rihî radikin). Ev jî yeke din https://www.youtube.com/watch?v=x_rLw6SCSmE

Bi muzîka ku li malan tê çêkirin, li balqonan tê çêkirin û bi mirovan re tê parvekirin dixwazin vê fikra xwe ya "em hê jî dijîn"; "em hê jî zindî ne" bidin xuyakirin. Piştre ev dîmen li welatên dî jî hatin dîtin ku yek ji wan jî ya li bajarê Almanyayê ê bi navê Bambergê bû; mirovan li balqonên xwe strana şoreşgeriyê "Bella Ciao" distiran ji bo piştgiriya Îtalyaya ku her roj hejmara miriyan zêde dibe. Dibe ku ev weke lêborîneke jî be ji aliyê "Yekîtiya Ewropayê" ve (heger hê mabe) ew a ti alikarî neda endameke Yekîtiyê! Mînak ne tenê ji Ewropayê ne. Ji cihên cuda yên cîhanê stranbêjên ku derbarê vîrûsa koronayê stranan dibêjin hene. Weke mînak, ji Tirkiyeyê, welatê ku ez lê dijîm, bi her du zimanan bi kurdî û tirkî heta bi îngîlîzî jî.

Li Tirkiyeyê, heta berî ku nexweşên vê qeyranê bên dîtin jî, Aydin, stranbêjekî herêmî ji bajarê Colemêrgê, bajarekî rojhilata başûr, stranek û klîbek çêkir ku milet hişyar bike li hemberî koronavîrûsê: Öpme (Maçî neke). Tê bîra min,

min digot hevalan divê ev stran û klîp weke daxuyaniya xizmeta civakî (Public Service Announcement) bê weşandin ji bo ku milet hişyar bike li hemberî vê nexweşiyê. Ev jî lînk e, https://www.youtube.com/watch?v=DJ6k1qBSUvU

Hema piştre muzîkjenên dîn jî dest bi gotina stranên koronayê kirin weke stranbêjên kurd yên dawetan: Korona: Nexweşiya Çîn û Japona, **** ! ku di nav xwe de hinek bêjeyên bêhemdîxwe nijadperestî jî dihewînin! https://www.youtube.com/watch?v=Ls3ahhIYWEg Gelek sitranên wisa dikarin bên dîtin li ser youtube hem bi kurdî hem bi tirkî, herhal bi zimanên dî jî. Yeke bikêf bi kurdî: Koronavîrûs derketiye, ziravê me qetiya ye! https://www.youtube.com/watch?v=GwPoq4LfK2o

Heta ev bi danseke re jî li hev anîne û ev jî wê bikêftir dike. https://www.youtube.com/watch?v=1FSaxsjMkgY

Li gel van mînakên bikêf, yên cîdîtir jî hene. Muzîksyênên çînî ji bo vê qeyranê sirûdek çêkirin û ji aliyê popstarên weke Jackie Chan, Wang Leehom, Xiao Zhan, Tong Liya ve hatiye îcrakirin. Ev vîdeoya dilsoj ya Believe Love Will Triumph (Bawer bike dê hezkirin bi ser keve) ji aliyê qanala dewletê Global Timesê bi jêrnivîsa îngilizî hat weşandin û ev klîp ji wêneyên nexweşên koronayê yên Çînî pêk tê û bi "Ji bo gelên Çînî bi qewet bikin em gihan hev dû" xelas dibe. https://www.youtube.com/watch?v=Wmrp9BTLOJ0

Weke ku min li jor jî got, vê qeyranê bandora xwe li ser her tiştî kir, li ser jiyana me yî rojane, li ser edetê me û li ser pergala perwerdehiya me ya fermî. Li gelek welatan dersên online hatin ferzkirin. Li gorî ku xuya dike gelek welat ne amade bûn ji bo vî şiklên dersan. Dr. Michael Bruening, profesorê beşa Dîrok û Zanista Polîtîk li Zaningeha Zanist û Teknolojiyê ya Missouriyê derbarê vê rewşa nû li gel gîtara xwe bi stranekê gazinê xwe tîne ziman ku ji strana Gloria Gaynor ya bi navê "I will survive" adapte kiriye. Vîdeo 16ê adarê hat weşandin û ji hingî vê 2 milyon mirovan lê meyizandine û bi hezaran şîrove li ser hatine kirin. Ev jî dide xuyakirin ku Dr. Bruening ji hîsên hezaran mirovan re dibe tercûman. https://www.youtube.com/watch?v=CCe5Pae-Aeew

Li ser youtubê ji cûreyên muzîkên din jî vîdeoyê têkîldarî qeyrana koronayê hene. Yek ji wan jî "Stay safe from coronavirus by Persian music: https://www.youtube.com/watch?v=AsB0FCu-HOSc

Yeke din jî Funky house music derheqê coronavirûsê de jî: https://www.youtube.com/watch?v=fjtxadAdMco

Ya dawî jî dîsa yeke ji aliyê muzîkjenên kurd ve ye. Îhtimal e di sih salên dawî de ev cara yekem e ku kurdan bi daxwaza xwe Newroz li derve, li kolanan pîroz nekirin. Lê vê yeke jî ew ji pîrozkirinê dûr nexistin. Hinekan stranên derbarê Newrozê li İtunes, li spotify, li youtube, twitter, facebookên xwe bar kirin û bi şopînerên xwe re parve kirin ku bi hev re guhdar bikin. Lê hinekan jî bi telekonferansê stran gotin û li ser rûpelê facebookê yê MA Muzîkê bi sernavê Di Rojên Corona de Newroz, 21 Adarê 2020, weşandin. https://www.facebook.com/1307329805996537/videos/154369865763450/?type=1

Muzîk parçeyekî çalakiyên mirovî yê girîng bû/e. Çi bibe ferq nake em dev ji muzîkê bernadin, û herhal muzîk jî dev ji me bernade. Ev jî dikarê bê gotin ku li gel ku di destpêkê de em xemgîn bûn û me nizanî bû em çi bikin, her em hînî limalêmayinê bûn, me hewl da afirînertir bibin, û xuyaye muzîk bi awayekî alikareke herî mezin e ji bo me ku em "zindî" bimînin û afirînertir bibin. Ewle bimînin bi muzîkê re!

PSÎ-KORONA
Şewba Xedar û Derûniya Mirov

Azad DILDAR*

Destpêk

Pênc hezar sal berê, mirov bi girseyî li bajaran kom bûn, bi vê kombûnê re enfeksiyonan jî gelek xisar da mirovan û bandora wan a xedar jî zêde bû. Bi awayê ku niha jî pêk tê, her ku pêvajoya bajarbûnê û terza hilberîna kapîtalîst ber bi globalîzmê ve çû, xetereya şewbê jî ber bi giştîbûnê ve çû. Wek ku em ji dîrokê jî dizanin, her tim pêşerojeke karesatê heye, tê amadekirin û ji ciyekî der tê.

Şewbên kujende hebûna mirovan tehdît dikin û trawmane wisa ne ku dikarin her kesî tengezar bikin. Bandorên van trawmayan, li gorî tevna çînî, rewşa civakî-aborî, taybetiyên çandî, taybetiyên takekesî û li gorî çarçoveya bingeha derûnî cudahiyan nîşan didin. Li hemberî vê ezmûna jiyanê ya ku mirov dipincirîne, bertekên derûnî yên di qonaxên cuda de derdikevin holê, berî her tiştî ji bo her kesî, komê û tebeqeyên civakî, dê di astên cuda de bên dayîn (Kaya 2020). Mirov nikare bibêje ku di dema şewbê de kesên di qesr û qonaxan de dijîn û kesên ji bêgavî her sibe diçin kar di nav heman derûniyê de ne. Ji ber wê, helbet wê bandoreke çînî hebe. Komên hejar, di ezmûnên civakî yên ji kontrola wan derdikevin, di afet û karesatan de hîn zêde dimirin. Şewb jî yek ji wan e. Ji ber wê ye ku desthilatên siyasî ji bo rastiyê veşêrin dixwazin rewşê bi jimaran îfade bikin, miriyan ji çîroka wan veqetînin û her kesi bi heman rewşê binirxînin.

*Derûnbijîşk, Dr., Stenbol.
e-mail: azaddildar21@gmail.com

Şewb û Derûnî

Wek ku di her şewbê de tê dîtin, bakterî an jî vîrusên nenas, bi belavbûna xwe ya lezgîn û ji ber ku nikarin bên tedawîkirin dibin sebeba tirs û panîkeke mezin. Gelek faktor hene ku dikarin rewşa dramatîk a têgera derûnî hêsantir bikin. Tê zanîn ku sîstema lîmbîk a mêjî, bi taybetî jî amîgdala, destûrê dide hevahenga hestewariyê û rêya têgera hestewar pêk tîne (Hatfield û hev. 1993). Tirsa nexweşiyê, nediyarî, metirsiya ji bo malbatê, wargehên neewle û nirxandinên wek van dê bibin çavkaniya metirsiyeke zêde. Pirsgirêkên girîng, bi taybetî piştî destpêka îzolasyon û karantînayê tên jiyîn. Bertekên kesên nexweş, yên nexweşiyên giran derbas dikin û yên ne nexweş dê ji hev cuda bin (Kaya 2020).

Bi giştî stresa kesên di bin bandora karantînayê de dimînin zêde ye. Zanîn û ragihandina nediyar a di destpêka şewbê de belav dibe, stresa van kesan zêdetir dike (Kim û hev. 2018). Di civakê de stresa şewbê pirî caran agahiyên xelet vedihewîne, bi nediyariyê xwedî dibe, di sîstema lîmbîk de qup dikeve, bi gumanan mezin dibe û paşê jî bi rêya medya û amûrên ragihandinê dibe wek şewba metirsiyê û wek panîkeke girseyî belav dibe (Hatfield û hev. 1993). Bi ser de ev hemû tişt di nav pergaleke wisa de pêk tên ku piraniya mirovan di nav astengiyên aborî de ne û rêjeya birçîbûn, bêkarî, xizanî, pirsgirêkên derûnî, xwekuştin, şîdet, zordarî û tecawiza li hemberî zarok û jinan her tim zêde dibe. Gava pandemî jî li van hemûyan zêde bibe, berê mirov bi lez dide tenêtî, anksiyete, tirs û bêewlehîyê. Nexweşiyên şewbê ne ku bi tenê nexweşiya fîzîkî belav dikin, di heman demê de, li ser bingeha metirsiya şewbê di pergala lîmbîk de arezûyên me yên êrîşkar ên nijadperest, dijminatiya yên din û meyla şîdetê têr di-kin, hesta tawanbariyê kêm dikin, aliyê me yê rûxîner derdixin pêş û ji bo van çalakiyan destûrê didin me (Hatfield û hev. 1993).

Krîza vîrûsa koronayê, ne ji ber ku gefxwarineke xedar pêk tîne, di heman demê de, ji ber ku pêvajoya wê, êrîşên wê û parastina li hember wê nayê zanîn wek rewşeke xetereya bingehîn tê jiyîn. Ev xetereya nenas jî rê dide çîrokên karesatên hundirîn. Ev çîrok her tim ji rastiyên derve mezintir in. Sînorên wan ên diyarkirî û mantiqeke wan î biwate tune ye.

Civak, dikare li hemberî rûdanên ji hêla rêjeyê ve kêm , tolere bike, lê her ku rûdan zêde bibin, şewb di civakê de wê sebr û bêhnfirehiya nediyariyê diqedîne. Di rewşa pandemiyê de, her tişt dibe xerîb, nenas û gefxwar. Bi mirovên nas re hatina ba hev, xetere tê qebûlkirin. Di van rojan de, em di navbera hestên hêvî û bêhêvîtiyê, ewlehî û tirsê de pêş û paş ve kil dibin. Bi piranî li hemberî vê tehdîta mezin, du cure bertek derdikevin meydanê. Yek jê helwesta paranoîd-şîzoîd e. Di vê rewşê de rastî tê redkirin. li vê derê, ji bo ji êşê dûr bimîne, rewşa heyî tê înkarkirin, tune tê hesabkirin. Ya duyem helwesta depresîf e ku vê rewşê qebûl dike û pê re li hev dike. Lê anksiyete û êş rêhevalên vê rewşê ne (Roth 2020). Em hemû heta dawiya jiyana xwe, di nav her duyan de tên û diçin. Lê ev rewşa xetere di heman demê de ji bo mirov derfetek e jî. Sekna me ya sabît, danehevên zanînê yên xapînok, peyman û planên me hemû dihejin û diderizin û bi vî awayî ev rewş rê li ber nirxandineke nû vedike. Kêliyên trawmatîk dihejikin û hişê me bi metirsiyên xurt tijî dibe. Lê bîranînên erênî jî rû didin û dikevin xizmeta me: Comerdî, serederîkirina stresê , minetdariya ji tiştên heyî re û qebîliyeta alîkarîkirina ji kesên din re, êdî armancên taybet ên van nirxên derûnî ne.

Di Şewbê de Bêpergaliyên Psîkiyatrîk:

Di rewşa stresê de dibe ku bertekên her kesekî cuda bin. Di rewşeke lezgîn de, bandora hestewar a li ser her kesekî, dibe ku li gorî taybetiyên kes û serpêhatiyên wî bin. Di heman şiklî de, şertên civakî û aborî yên kes û civaka kes di nav de dijî jî bandorê lê dikin. Berteka hestewar a di rewşên lezgîn de tê dayîn, dibe ku girêdayî çavkaniyên herêmê yê kes xwe

digihîne wan be jî. Mirov nûçe û xuyangên li ser şewbê di medyayê de dubare temaşe dikin, ev jî dibe sebeb ku astengiya tê hîskirin zêde bibe. Zarok, ên ji berê ve pirsgirêkên wan yên derûnî hebin, kesên xizmeta tendirustiyê didin dibe ku hîn zêde bertekan bidin stresa ji ber vê qrîzê pêk hatîye. Di pê- vajoya şewbê de dibe ku bertekên wek metirsî, guhertinên pergala xew û xwarinê, bêpergaliyên konsantrasyonê, nexweşiyên domdar yên tendirustî, zêdebûna bikaranîna alkol, tilyak, tûtin yan jî dermanên din derkevin holê (TPD 2020a).

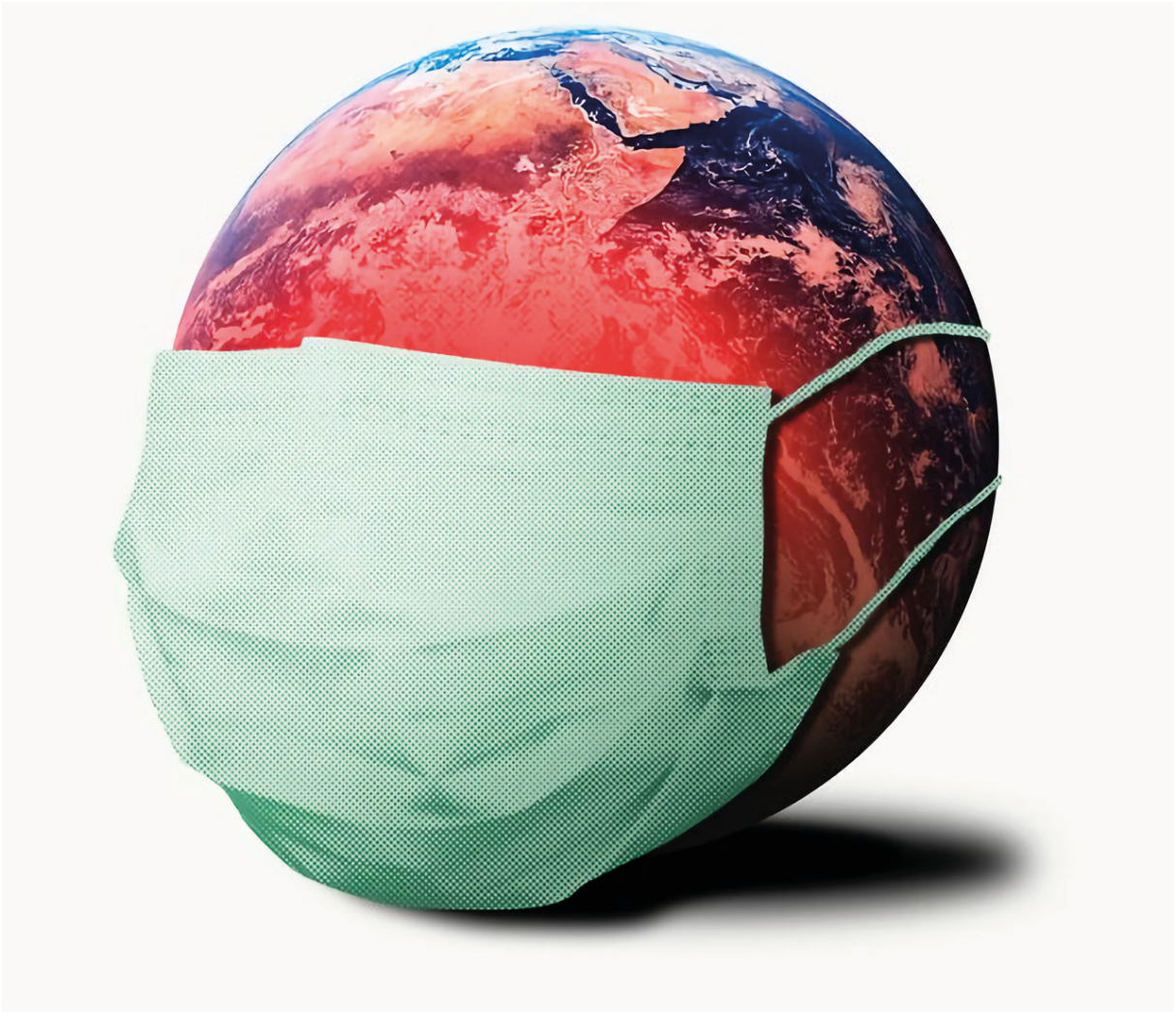
Nediyariya li ser pêvajoya nexweşiyê, dibe ku li ser tevna derûnî bandorên dramatîk pêk bîne. Dibe ku pirsgirêkên hêrsê, reftarî û astengiyên ragihandinê bên jiyîn. Di pêvajoya karantîna û îzolasyonê de, di rojên pêşîn de, herî zêde bertekên stresa akût derdikevin meydanê. Di nav bêpergaliyên derûnî de, di serî de bêpergaliya hevahengiyê herî zêde tê dîtin ku bi nîşaneyên depresyon û anksiyeteyê derdikeve meydanê û bêpergaliya reftarî jî li xwe zêde dike. Bi dirêjbûna şewb û karantînayê re; depresyon, bêpergaliya stresa akût û stresa piştî trawmayê, bêpergaliya anksîyeteyê, panîk, nîşaneyên somatîk, bêpergaliya rewşa hestan û

heta dibe ku psîkoz jî bê dîtin. Wekî din jî, ji bo meyla başbûnê kes dibe ku alkol, tilyak û dermanan bi kar bînin. Bi dirêjbûna pêvajoyê re, girêdayî zêdebûna bêhêviyê, nîşaneyên derûnî dikevin rewşeke domdar, ji ber wê îhtîmal e fikir û hewldanên xwekuştinê jî bên dîtin. Heke bi kesekî re nîşaneyên bêpergaliya derûnî hebin, gava li cîyekî girtî bimîne, ev dikare bibe sebeb ku şîdet û gurrbûna wan nîşaneyan zêde bibe (TPD 2020a). Hinek bikaranînên mîsoger ên di qonaxa şewbê de yên wek karantîna, qedexeya derketina derve, astengkirina rêwîtiya nav bajaran, dibe ku di asteke cidî de bandorê li ser pêvajoya şînê jî bike. Kêmasiya xatirxwestinê, taziye û rîtuelên şînê, dibe ku rê li ber şînên patolojîk-trawmatîk ên cidî vekin. Wekî din, di nav nûçeyên belavbûyî de bûyerên wek şideta li hemberî jinê, îstîsmara zayendî û fizîkî ya li hemberî zarokan, serîlêdanên bo hevdûberdanê jî zêde ne. Ji bo tendirustiya derûniya civakê divê mirov van rûdanan jî ji bîr neke.

Xizanî, bêkarî, ziyanên aborî, bêderfetî, tunebûna hewcedariyên pêwist ên jiyanî, di alîkariyê de bêedeletî, cudakarî, agahiyên kêm, xelet û şaş, dirêjbûna pêvajoya karantînayê, deqkirin, cudakariya etnîk; dibe ku ev hemû faktor bibin sedemên nexweşiyên derûnî û şideta nexweşiyên derûnî yên heyî zêde bikin. Ev faktor, dibin sebeb ku nexweşiyên derûnî yên di dema şewbê de dest pê kirine domdar bibin (Kaya 2020).

Gava erkdar li gorî rêbazên gel ên bingehîn û mafên mirovan tevbigerin, bala xwe bidin tendirustiya derûnî û bi awayekî adil, zelal, jidil tevbigerin û vê pêvajoyê bi awayekî rast bi rê ve bibin, bergiriya van hemû tiştan pêkan e. Ji bo pêvajoya karantînayê veneguhere faktoreke trawmatîk, divê agahiyên rast bên dayîn û ji bo komên hejar, şert û mercên jiyanê bi awayekî baş bê temînkirin, xebatkarên tendirustiyê bên parastin û divê di civakê de her kesek berpirsiyariya xwe bi cî bîne.

Di rewşa karesatekê de divê mirov bi malbata xwe, hevalên xwe û kesên derdora xwe re têkiliyan xurt bike . Li xwe û li derdorê miqate be

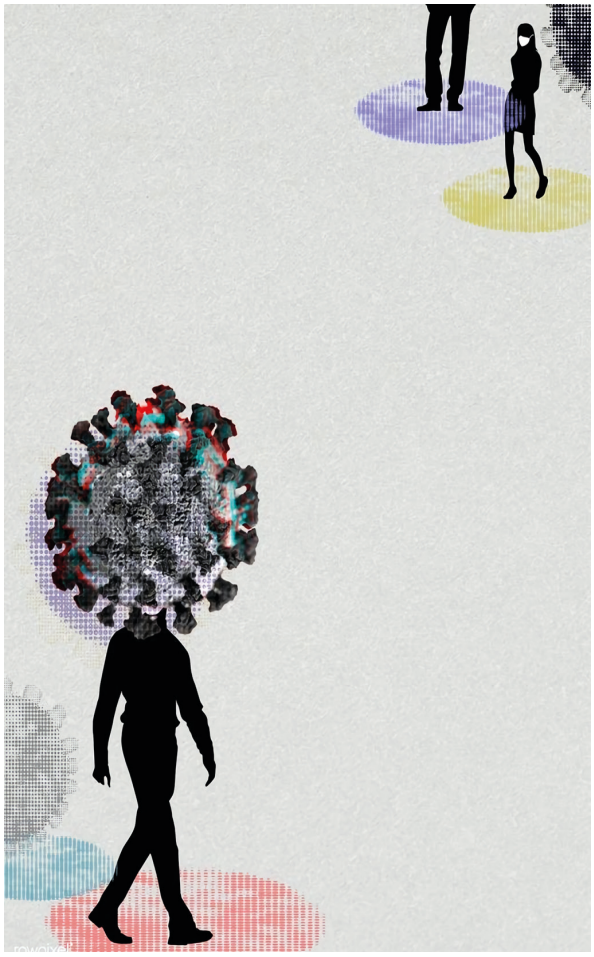


û dê kengî çawa alîkariyê bigire hîn bibe. Xwe pir zêde tûşî weşanên medyayê neke, hinek jê dûr bikeve. Lewra dibe ku her kêlî bihîstina krîzê xembar be. Hewl bide ku xwarinên hevkêş û bisihet bixwe, egzersizan bike, ji xewa xwe nemîne, ji alkol û tilyakê dûr bisekine. Ji bilî van divê mirov hesta hêviyê biparêze, erênî bifikire, maskeyê bi kar bîne, dûrahiya fizîkî biparêze û heta ne mecbûr be nekeve nav qelebalixê (TPD 2020b).

Encam:

Di şewbê de mirov di malen xwe de ne û bi piranî wek ku xwe di hepsê de hîs dikin. Lê berevajî vê jîngeha gelek ajalan fireh bû. Vîrûsê xwe zêde kir, qilêriya jîngehê kêm bû, av paqij bûn û xwezayê xwe nû kir. Van hemû tiştan anî bîra me ku li xwezayê, em ne bi tena sere xwe ne, em ne hêza mîsoger in û em ne serdestê her tiştî ne. Vê jî ew fikra narsîstik ku digot xezebên karesatên xwezayî yên girêdayî hêzên bêkontrol êdî li paş mane, ji binî ve hejand. Xweza her tim di navbera hêzên rûxîner û avakar de kil dibe, li hemberî rûxandinê, bi saya dafdana binhişî, heta careke din vedigu-hêze rûtîna bextewar, mirov di nav xofeke bihirmet de dijî. Fêde tê de heye ku mirov vê tim bîne bîra xwe. Tim wisa bû û wê tim wisa be.

Li ser sebebên pandemiyê; em hewl didin ku di mijarekê de, rastiyê derbixin meydanê, lê di şûna wê de lêpirsîna terza jiyana mirovahiyê gelekî çêtir e. Lewra ev terza jiyana mirovahiyê dibe ku li ser hebûna me gelekî rûxandinan ava bike. Divê em meseleyê bi hevkêşiyê û têkiliya navbera candar û xwezayê îzeh bikin û eleqeya wê bi terza hebûna me ya li ser cîhanê ve deyinin. Lê



berevajî vê, em eleqeya wê bi vîrûsên ku divê bên tunekirin re datînin, mixabin wî çaxî jî ne pêkan e ku em bergiriyê li ti tiştekî bikin. Lewra şewb û vîrûs ne sedem in ew tenê encam in. Ya rast, rastiya ku divê em di hişê xwe de bigirin ew e ku normaleke ku em ê lê vegerin tune ye. Lewra pêşeroja ku em anîn îro normala me bû ku niha va ye em di nav de dijîn. Û pirsgirêka em li hemberî wê rû bi rû mane, ne tenê kapîtalîzm e, di heman demê de ew kapîtalîzm e ku em wê di nav mejîyê xwe de xwedî dikin.

Şewb, helbet dikare ji bo veguherînên civakî, zemîneke guncan pêk bîne. Lê ji bo pêkhatina vê veguherînê, divê mirov ji dil veguherînê bixwaze û ji bo wê gelekî çalak be. An dê bi heman awayî bidome; şewbên nû, krîza îklîmê, serûbinobûnên nû yên ekosîstemê, kûrbûna newekhevî û bêedeletîyê û hwd... Û ji ber van hemû tiştan, em ê ber bi rûxandina dawîn, tunebûn û mehfbûna xwe ve biçin an jî bi fikrekî nû yê mirovahiyê, em ê jiyaneke adiltir, wekhevtir û hevkêştir ava bikin. Dibe ku tiştê herî zêde alîkariya me bike ev be ku em li hemberî rastiyê pasif nemînin. Ez bawerim ku di vê qonaxê de, mirovên ku ji bo xwe rolekê dibînin, berpirsiyariyekê digirin ser milê xwe yan jî kesên ku xemgînî û metirsiyên xwe vediguherînin afirandina tiştekî nû dê ji vê rewşa xedar û bêkontrol serkeftî derkevin.

ÇAVKANÎ

Hatfield E, Cacioppo JT, Rapson RL. (1993). Emotional contagion. Curr Dir Psychol Sci.
June 1993;2(3):96–9.

Kaya B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. Klinik Psikiyatri 2020;23:123-124.

Kim H-C, Yoo S-Y, Lee B-H, Lee SH, Shin H-S. (2018). Psychiatric findings in suspected and confirmed Middle East respiratory syndrome patients quarantined in hospital: a retrospective chart analysis. Psychiatry Investig. 2018;15(4):355–60.

Roth M. Opinion Psychoanalyzing the Coronavirus: This Is What Happens to Our Mind Under a Mortal Threat. https://www.haaretz.com/opinion/.premium-this-is-what-happens-to-your-mind-during-the-coronavirus-crisis-1.8699813, Tikandin: 25 Gulan 2020.

Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi. Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler. https://www.psikiyatri.org.tr/TPDData/Uploads/files/ KarantinaCOVID.pdf, Tikandin: 25 Gulan 2020.

Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi. Koronavirüs Hastalığı Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ve Stresle Baş Etme. https://www.psikiyatri.org.tr/2147/koronavirus-hastaligi-salgini-sirasinda-ruh-sagligi-ve-stresle-bas-etme.pdf, Tikandin: 25 Gulan 2020.

PARASTINA ZAROKAN JI VÎRÛSA KORONAYÊ

Serwer REZÎKÊ*

Ev bûye maweyeke, behsa dubare belavbûna pêla duyem ya vîrûsa koronayê ango COVID 19 tê kirin. Herçende hemû cihên saxlemî û kesên pispor diyar dikin ev pêl ji bo deverên me ji pêla yekê bihêztir e û metirsîdartir e jî xelk bi çavekî lawaztir temaşe dikin heta ku zarok jî henekên xwe pê dikin û bi derew behsa wê dikin.

Herçende her tiştekî nû yê peyda bibe bêhtirî hemû kesan zarokan ditirsine û zarok hizir tê de dikin, pirsiyarên wan bêhtir derbarê wê rûdanê yan wê nexweşiyê ne ji ber ku bo zarokan tiştekî nû ye. Çi pêzanîn di nava bîrdanka wan da nînin. Derbarê wan tiştan di dorûbera wan de çi diqewimin, çi zanyariyên wan tunene. COVID 19 ji bo hemû zarokan cihê pirsiyarkirinê bû û herçende di van mehên borî de gelek dayik û bavan bi şêweyekî baş bo zarokên xwe ew şîrove kirin û ew metirsî bo xwe bi girîngî wergirtin û xwe parastin. Zarokên xwe fêrî tedbîrên xweparastinê kirin.

Piştî jiyan li Duhokê û bajarên din ê Kurdistanê ber bi normalbûne ve çû, kesên li dorûbera zarokan - dayik û bav- êdî henekên xwe bi vîrûsa koronayê dikin û vîrûsa koronayê weke derew wesif dikin. Ev nimûneya xirab a dayik û bavan tesîreke zêde xirab li ser zarokan dike di warê xweparastinê de. Ev jî metirsiyê li ser giyanê zarok û saxlemiya zarok û kes-

*Derûnnas, Zanîngeha Zaxoyê, Iraq.
e-mail: serwer.reziki@gmail.com

ayetiya zarokan çêdike. Ev dibe hokara lawazbûna baweriyê di navbera zarok û dê û bavan û saziyên tendirustî û saxlemiyê de.

Herwiha di pêşerojê de kartêkirin li ser kesayetiya wan zarokan çêdibe ji ber ku me hizira wî, mêşkê wî, kesayetiya wî bi şêweyekî derew li ser binyada nebaweriyê ava kiriye. Xeletî di warê zanîna wî, saxlemî û xweparastina wî de hatiye kirin. Ev xeletî jî di bîrdanika wî de dimîne û zehmetiyeke din durist dike bo dayik û bav û zarokan.

Eger hat û dubare pêla duyem a vîrûsê belav bû û qedexeyên hatinûçûnê hatin ragihandin,vîrûs bêhtir belav bû dê wê demê rewşa zarokan xirabtir bibe. Lewma girîng e dayik û bav li ser avakirina hizir û hestên zarokên xwe cidî bin û kesayetiya zarokên xwe bi saxlemî ava bikin. Ji ber ku kesayetiya zarokan di 5 salên destpêkê de tê avakirin. Lewma girînge dê û bav bi şêweyekî rast û dirust zanyariyan bidin zarokan û wan fêrî tedbîrên saxlemî û xweparastinê bikin û wan tedbîran nîşanî zarokên xwe jî bidin.

Dayik û bav divê li cem zarokên xwe gelekî zêde behsa vîrûsa koronayê nekin û zarokên xwe bi vîrûsa koronayê netirsînîn û wan li gel xwe beşdarî gotinên çîrok û serpêhatiyan bikin û rolê di avakirina bawerîbixweanîn û dirustkirina kesayetiya wan de bigirin.

Dayik û bav guhertinan di hestên xwe û wan de bikin û rojane xwe fêrî çêkirina xwarinekê yan şêrînahiyekê bikin. Bêhtir dema xwe bi nûçeyên koronayê derbas nekin. Bersivên rast û dirust bidin pirsên zarokan, eger me bivê di dahatûyê de me kesên xwedan kesayetiyên bi hêz hebin, divê em tirsê û dudiliyê nexin meşkê zarokên xwe û kesayetiya zarokan li ser tirs û şermê û dudiliyê ava nekin.

KOVÎD-19E Û HÎS DAYANA ME

Erdal GÜL*

Jî zanayişê ma yo pêroyêne,vilabîyayîya corona vîrus verênde aşma kanune de bajarê çîn yê wuhan de vejîye. Hata aşma adare amê resê Tîrkîya. Wexto vejîyayîşê Çîn ra bi nat, ma bi xofîye taqib kerdbî. Hata ke ame kewte bine sere ma. Xeberan de ke temaşa kerdêne, ma ra ke dur bîye hîna tehdîtkar nêbîye. Key ke amê nejdîye ma bîye, tesîrê psîkolojîye na vîrus her ke şî sere ma de bî jede. Verê tena semptomê fîzyolojîk û tesêrê înan ra behs kerdêne. Safhayî averşîyayîş de ehemmîyetê îzolasyonê cematkî ziwan ardîş, vurînayîşe cuyê cematkîyê ma, estbiyayîşê xetera (tehluke) raşta ke cuyê ma tehdît kena, ma hete psîkolojî ra kê bêrehet kerde.

Jû kê, tim keye de vinetayîş, kêmbîyayîşê sahayê azadî û lewînayîş (tevger), cematkîya sînorin, senik bîyayêşê xeberdayîş, heskerdoxê ma, mordemê ma, keyeyê ma, hermeta ma ra jede bîyayêşê mesafeya cematkî û fîzîkîya ma, senik bîyayêşê temasê fîzîkî ra pîya, îhtîyacê ciginayîş, verare vile kerdîş ke mêro herînd, beno ke nê pêro pîya ma hîna depresîf û hîna hêrsin bikerê. Wexto tewr stresin, hêrsin, xemgînin de verare fîştayene vile jû keşî, her wext kê rind yeno însan rê. Labelê tam kê êta de gureyê ziwan xo vîra mekerême. Ziwan teberê temasê fîzîkî ra qeyîr, kes o ke duştê ma der o xeberdayîşê ma bi ey ano herînd. Neql kerdena hîsan bi ziwan mumkîn o. No wext de çiqaş ke beno, hîsanê xo kesê zere keye yo bînan de, bare kerdene û rakerdene psîkolojîyê însan rê rind yeno. Pîl jûbîn de bi ziwan sere vatena xo yenê hurê. Hîsanê domananê xo kê fehm bikerê û na wext bi weşîye ravîyarnê, ardimcîye ênan benê.

Seveta ney gere pîya wext ravîyarnê,hîsanê xo bare bikerê pîya kay kaybikerê. Zere keye de tewir tewir aktîvîteyî bikerê, no hal hem pîl hem kê domanan rê rind yeno. No wextê corana vîrus domonan pêro keye de manenî, enerjîyê înan pîlan ra hondena jeder o. Domanî jî pîlan herînda xo de bese nêkenê bivindê, ê kay wazenê, tevger wazenê, qiseykerdene wazenê, nê aktîvîtey îhtîyacê înanêyê. Anci domanî mektebanî xo ra dur manenê, gere mabenê înan bi dersanê înan derg

*Şewirmendê Derûniyê, Dersim.
e-mail: erdal.gul.6@hotmail.com

memano, eke bî derg meste-bêro mekteb ra benî serdin, adaptasyonê mektebê domanan rê giran yeno. Gere domanan dersanê xo ra dur memanê, seveta ney kê înternet de bi musnayena dur wendoxan, malimanê ra derse bîjerê.

No hal tena seveta domanan nê, ê ma pêroyîne problemo de girs o. Dîna çîyo de nîyanen qe nêpawit bî, bêhazirîye pêcerîye. Her saha de tengîye asê, tewr tengêya girse weşîye de asê. Hata nika nejdîye hîre sey hazar û panc sey kesan merdê. Hîna ne derman o ne kê terpin o. Tabî ma nîya vame la nika tay çimeyê xeberan de yenê nuştîş ke na vîrus ama pawitene. Tay rapor weşan bîyê, gore na raporan, nêjdîye çend serran de bajarê Çîn yê Wuhan de jû vîrus vejîno û dîna ceno bine tesîrê xo zaf kesan mireno, gore na rapor tedbîrê weşîye û debare bijerê.1

Covid-19e verê Çîn de ke vejîye hîna kes fehm nêkerdbî ke na senê nêweşîya. Na nêweşîye mîyane însanan de çitûr vila bena, pêtîna vilabîyayêşe na nêweşîye çitûrêya, kam ra vêrena kam, kûrtîna covîd-19e çiqaş ancena. Însanan ça hîna rew mirenê, ya kê ça tena ê yê ke şeştayûpanc serr der ê înan ser o hîna tesîrîna. Gelo tena kokimî dûçarê na nêweşîye benî ya kê însananê bînan kê dûçar benî. Nê persê pêro aqlê ma de bêcav mendê bî. Hata ke sere nêweşîyê de zanayox qisey kerdê. Dima zanayîşê ma kê bî areze. Covîd 19e çik a çik nêya, endî zanayîme. Dima ma misayême ke na nêweşîye sey harîge nêya, bulase jû ke bîye verinde adir dana, no adir hên adirê normal nêyo rikin o. Nêno cêr. Ancî sere dejayîş û pirnike rezayîş dest pêkena. Domanan de kê Asena la honde pîlan tesîrîn nêya, merdene domanan de zaf nêasena la nê bulaskar ê. Vîrus tebera genî anê bulasê kesanê keyê kenê.O wext ma gira gira fehm kerd ke zanayîşê ma yê verên yê haqa na nêweşîye zaferî şaş ê. Çimeyê nêweşîye şewşewoke bîya.2 Çînîjan şewşewoke wenê, gostê şewşewoke ra kê corona vîrûs vêrda yew însan ey/aye ra kê mîyanê însanan de vila bîya. Tay kê vanê corona vîrus laboratuvarî ra rema û bulasê kesan bîya, coka yo ke hîna tesîrîna, sere DNA yê corona vîrus de kaykerdê. Semedo naye bulasê corona hîna jeder o3 Tabî vatenê zafêyê la nê hîna nêamayê ispat kerdene. Anci ma zanenême ke covid-19e tena kokiman nê însananê her serre dûçarê xo kena labelê, domanan û gencan na nêweşîye hinîke rehet vîyarnenê, çunke mekanîzmaya pawitena înan hondena qewetina. Malûmatê ma yê covîd-19e ke bî zaf, ma hondena tersayîme. Ma fehm kerd ke ilace na nêweşîye çîn a, naye ra xeleşîyayêşe yew raye esta, pakena destan û îzolasyona cematkî. Ma çiqaş xo însananê bînan ra dur bîjerîme hondena xo sevekneme. Raya naye kê keye ra teber nêvejîyayîş o. Uzmanê na babete her roz televîzyon de qiseykenê û miletî roşnenê. Wexto ke vejîyay teber gere maskeyê xo pakerê, mabenê xo yo însananê bînan de mesafeya cematkê qorî bikerê. Asle xo de ma bi corona vîrus yewbîn ra zaf çî museme. Semedo maske kê tay uzman vatînê feyêdeyê maske çîn o, dima vayê nê feyêdeyê maskeyê zaf o. Naye ra dima kê zanayîyê newîyan museme Nika endî zanayîşê ma yo sere na nêweşîye bî zaf. Labelê nafaye kê tersê cu kewt zere ma. Eke îlacê na nêweşîye çîn a, mekanîzmaya pawitena ma kê zar a, o wext merdene ra qeyîr, ma rê taba nêaseno. No hal însan de hîsê besenêkerdayêye ano meyda û omide însan keno kêm. Teber vejîyayîş, şîyayîşê meymanîn, nêjdî vinetayêş,mobetkerdîşê têdust, abîyayêşê mekteban, karan û fabrîkayan xof danê însan, Hîna nê kar ma rê dur asenê.

ÇIMEYÊ

1- https://www.sozcu.com.tr/2020/dunya/almanlarin-8-yillik-corona-virusu-raporu-ortaya-cikti-5700592/
2- https://www.sabah.com.tr/galeri/dunya/korona-virusu-kovid-19-yarasadan-mi-bulasti-corona-virusunun-nereden-geldigi-hakkindaki-iddia-ortaligi-karistirdi
3- https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-52596250

VÎRUSA KORONAYÊ Û DERÛNIYA MIROVAN*

Siyabend ASLAN**

Weke ku tê zanîn di van rojên dawî de nexweşiyeke bi navê COVID-19[1] derketiye holê. Ji ber ku ev vîrûs bi awayekî hêsan belav dibe û encamên talûke bi xwe re tîne gelek mirov hewl dide ku xwe ji vê vîrûsê biparê- zin. COVID-19 vîrûseke perok e û di sîstema danûstandina bêhnê de dibe sedema enfeksiyonê. Weke ku tê zanîn ev nexweşî cara yekem di dawiya sala 2019an de li Çînê[2] derketiye holê. Nîşêtên sereke yên vê nexweşiyê herareta zêde, kuxik û bêhnçikîn e. Êşa masûlkeyan, êşa qirikê, zikêşî, di bêhnstandin û ta'hmstandinê pirsgirêk, belxem, virikîbûn hin nîşêtên dîtir nîşêtên vê nexweşiyê ne.[3] Piştî ku derket pê ve ev nexweşî weke şewbekê li 200 welatî zêdetir belav bûye, heya niha 5.813.416 kes bi vê nexweşiyê ketine û ji van kesan 2.399.247 kes baş bûne, 359.791 kes jî jiyana xwe ji dest dane.[4] Ev hejmar her kêlî zêdetir dibin. Li gorî lêkolînan rêjeya mirinê ji nav 1000 kesên nexweş 5-40 kes e. Gelek kesên ku ji vê nexweşiyê mirine xwedî nexweşiyên kronîk ên weke şekir (diyabet), tansiyon, dil, pirsgirêkên bêhnstandinê ne û ev kesên ku dimirin bêhtir extiyar in.[5] Ev nexweşî

* Ev nivîs cara yekem 4ê Nîsana 2020an di 'Gazete Duvar'ê de hatiye weşandin.

** Derûnnas, Mêrdîn.
e-mail: drn.s_aslan@hotmail.com

1 - Coronavirus disease 2019 (Nexweşiya Vîrûsa Koronayê – 2019)
2 - Li Wuhanê derketiye holê ku ev bajareke welatê Çînê ye û girêdayî eyaleta Hubeiyê ye
3 - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html
4 - https://www.bing.com/covid (Nêrîna dawî 29.05.2020)
5 - https://web.archive.org/web/20200324113720/https://www.bbc.com/news/health-51674743

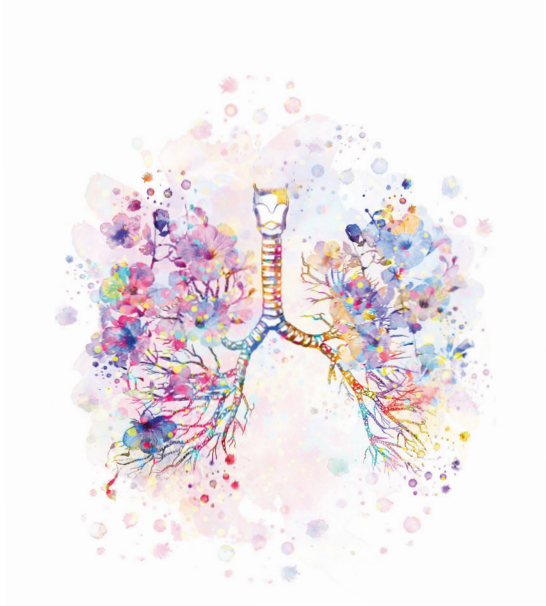
bi gelemperî bi dilopikên ku bi rêya kuxikê derdikevin holê derbasî mirovan dibe. Bi rêya deverên ku vîrûs li ser wan hene (kontamîne) jî belav dibe. Mirov piştî ku dest dide van devaran heger destê xwe bide dev, poz, çavên xwe vîrûs derbasî organîzmaya mirovan dibe û wan nexweş dixe. Pişti ku mirov dûçarî vê vîrûsê tê di 2-14 rojan de nîşêtên nexweşiyê xwe didin der û roj bi roj nîşêt girantir dibin.

Ji ber ku vîrûsa koronayê gelekî xurt ji mirovekî derbasî mirovekî din dibe takekes mecbûr dimîne ku hin bergiriyan bi cih bîne. Îzolasyon, navbera civakî, paqijî hin ji van bergiriyên sereke ne. Her kes heya jê tê xwe îzole dike, ji mala xwe dernakeve, dest û rûyê xwe bi sabûnê dişo an dezenfekte dike, xwe gelekî nêzî mirovan nake. Lê di rewşeke wisa de heger ev bergirî bi awayekî zanebûn neyinin bi cih dê bi mirovan re hin pirsgirêkên derûnî yên weke stres, depresyon, anksiyete, nexweşiya strese ya piştî trawmayê û pirsgirêkên hevahengiyê derbikevin holê. Ji ber ku hêj dermankirina vê vîrûsê nehatiye dîtin û ne diyar e bê ma wê ev rewş çiqasî dom bike ev jî bandorekê giran li derûniya mirovan dike.

Em hemû dizanin bê tirs hesteke çawa ye û bi şiklekî me hemûyan ev hest tecribe kiriye. Dema ku ji nîşka ve dengekî bilind bê me an jî erd biheje em ditirsin. Dema ku mirov li hember tiştekî şênber rewşeke xeternak dijî, tirs bi awayekî xwezayî weke bertekekê derdikeve holê. Hesteke dîtir jî metirsî ye. Ev hest herçiqasî bişibe tirsê jî lê hebekî jê cuda ye. Di rewşa metirsiyê de rewşeke nediyar peyda dibe. Takekes dema ku li hember rewşeke nediyar metirsiyeke zêde dijî dikeve bêhizûriyekê û nizane bê ma wê çawa tevbigere. Bi gelek fikr û fikaran re rû bi rû dimîne û nikare xwe bi hêsanî ji van fikaran rizgar bike. Heger mirov van her du hestan bi awayekî normal bijî û qontrol bike dikare jiyana xwe li gorî wê rewşê gelekî baş saz bike.

Ev rewşa zor û zehmet ji zarokan bigir heya extiyaran hemû kesî dixe bin bandora xwe. Ji ber ku zarok nizanin bê di rewşeke çawa de ne û nizanin bê ew û malbat çawa tevbigerin ez dixwazim destpêkê behsa zarok û malbata wan bikim. Tendirustiya derûnî ya zarokan girêdayî tendirustiya derûnî ya dêûbavê wan e. Dêûbav ji ber agahiyên çewt û nerast çiqasî bi tirs û hêrs tevbigere dê ev tirs û rewşa metirsiyê derbasî zarokên wan jî bibe. Di vir de divê dêûbav bo agahiyên rast serî li çavkaniyên dirust bide da ku bi agahiyên çewt rewşa xwe û rewşa malbata xwe nexe nav tirseke mezin.

Bandora medyaya civakî û nûçeyan gelekî heye li ser zarokan. Di vir de malbat divê hay ji vê rewşê hebe û zarokan gelekî dûçarî medyaya civakî, nûçe, vîdeoyên nebaş yên derbarê vîrûsa koronayê neke. Zarok bi taybetî jî di rewşên karesat û bobelatan de dixwaze xwe di ewlehiyê de hîs bike. Di vir de heya ji me bê divê em bi baldarî tevbigerin da ku zarok hîs bikin ku em li cem wan in û bo parastina wan tiştên ku wê ji destê me bê em ê bikin. Dibe ku zarok derbarê vê vîrûsê hin pirsan jî bike. A rast û baş divê em bi awayekî zanistî lê bi zimanekî ku ew fêm bikin pirsên wan bibersivînin. Bersivên me yên ne li rê dibe ku tirsa wan hîn zêdetir bike. Helbet dema ku em ji zarokan re behsa vê nexweşiyê bikin divê em temenê wan jî li ber çavan bigirin. Dibe ku ev zarok gelekî piçûk jî bin û carcaran bixwaze tiştên ku te aniye zimên dîsa bixwaze ku tu dubare bikî. Di vir de sebr girîng e û divê bi zimanekî ku ew fêm bike em jê re rave bikin. Lewra zarokên ku hê naçin dibistanê nizanin bê ma vîrûs çi ye û tiştekî çawa ye. Di rewşeke wisa de mirov dikare ji wêneyan alîkarî bixwaze. Weke çîrokekê jê re vîrûsê rave bike. Rewşeke nediyar metirsiya zarokan zêdetir dike. Wexta ku nediyariyek hebe dibe ku zarok di serê xwe de gelek senaryoyên nebaş çêbike. Weke mînak zarokên piçûk tiştên ku diqewimin dikarin gelek xelet fêm bikin. Gelo wexta ku qedexeya derketina ji derve çêbibe ma wê xwarina me têra me bike? Gelo wê hemû kes nexweş bikevin û yên ku nexweş dikevin wê hemû bimirin û hwd. Pêwîst e em bizanibin ma gelo ew çi difikirin da ku em li gorî wê alîkariya zarokan bikin û ji wan re xweş rave bikin. Zarokên ji 6 salî piçûktir ji vîrûsa koronayê gelekî ne agahdar in. Divê ji ber vê yekê jî mirov mijarê gelekî veneke da ku em metirsiyekê nexin dilê wan zarokan. Heya ji malbatê were bila xwarin, vexwarin, raketin û lîstika zarokan weke berê di heman saetan de bê kirin. Bi taybetî jî xew, xwarin û vexwarin gelekî girîng in bo zarokan. Ev faktor hem bo tendirustiya wan a derûnî hem jî bo tendirustiya wan fizîkî pêwîst in. Tirs, metirsî û stresa her zarokî ji hev cuda ye û li gorî wê bertekan nişan didin. Hin zarok li hemberî vê rewşê dibe ku bêdeng bimînin, hin ji wan dibe ku gelekî

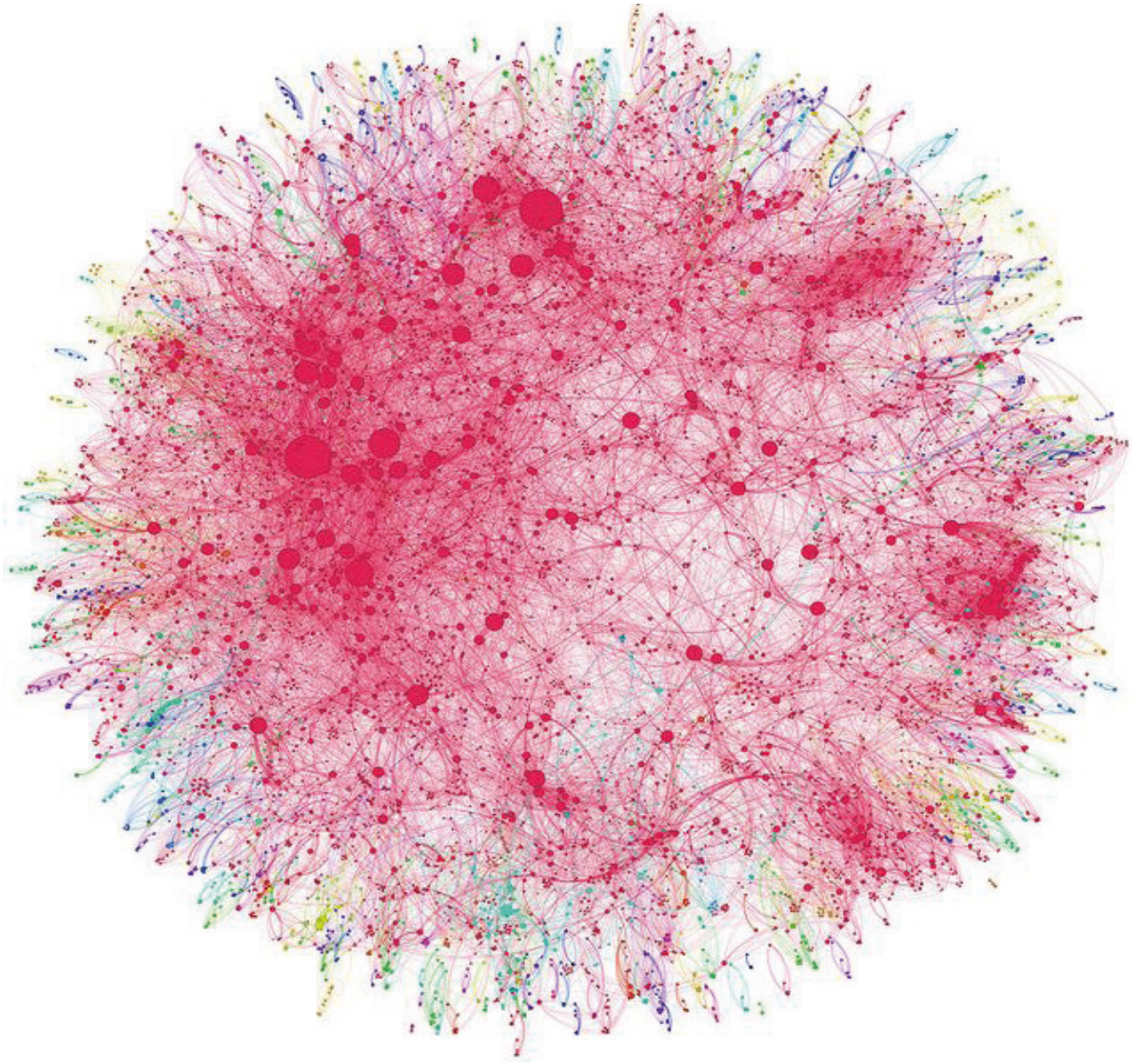


bixwazin biaxivin. A girîng ew e ku divê malbat haydar be û agahiyên pêwîst bi zarokan re parve bike. Dibe ku di nav çalakiyekê de ji wan re behsa vîrûsa koronayê bike û wan fêr bike bê ma wê ew çawa hay ji paqijiya xwe hebin û çawa xwe ji vîrûsê biparêzin û hwd. Gava malbat zarokan fêrî destşûştin û paqijiyê bikin divê hay ji tevgerên xwe hebin da ku ev fêrkirin bi awayekî neyînî bandorê li zarokan neke. Weke mînak heger bo destşûştin û papijiyekê 20 çirke bes be bila malbat vê neke 1-2 deqîqe an jî zêdetir. Paqijiyeke bitirs, paqijiyeke her kêlî û ji wextê xwe zêdetir wê rê li ber nexweşiya strese ya sewesiyê veke.

Wekî din di van rojên ku her kes di mal de ne divê malbat bo tendirustiya xwe ya derûnî li malê bi hev re hin çalakiyan bikin. Weke mînak bi hev re lîstikan bilîzin, wêne xêz bikin, pirtûk bixwî- nin, xwarinê çêbikin, fîlm temaşe bikin. Divê mirov ji sibehê heya êvarî nûçeyan temaşe neke, gelekî nekeve medyayên civakî da ku malbat stresa xwe zêde neke. Mirov nizane bê ma wê ev rewş çiqasî û çawa dom bike, ji ber vê yeke jî mirov divê di malê de bêtevger û bêhereket rûnenê û gelekî xwarinê jî nexwe. Bi egzersîz û hereketan mirov divê tendirustiya

xwe ya bedenê jî biparêze. Tevger û hereket bo xeweke xweş jî wê baş be.

Heger zarok li gorî berê hîn hêrstir be, xwe ji malbatê gelekî îzole bike, fikr û fikarên mirinê pê re peyda bibe, xew û xwarin û vexwarina wî gelekî guherî be, zû bigîrî, di bin xwe de bike an bimîze, tenê nikaribe rakeve, tirs û metirsiyên wî gelekî zêde bibin divê malbat bizanibe ku ji aliyê derûnî ve zarok nebaş e û divê malbat li gorî wê tevbigere. Pêwîst e di rewşên wisa de malbat bertekên tûj nedin zarokên xwe, li hemberî zarokên xwe bêhtir bêhnfireh bin, gelekî bi wan re nexeyidin, heya ji wan bê zarokên xwe fêm bikin, wan gelekî rexne nekin. Di hin rewşan de jî divê malbat teqez li serî nexweşxaneyê bide. Heger zarok xwe bi xwe biaxive, tiştên ku di odeyê de tune ne bibîne û dengên ecêb bibihîse, qet nexwe û venexwe, zirarê bide xwe û derdora xwe, wekî pûtekî bisekine û qet neaxive, xwe ji her kesî dûr bixe, ji odeya xwe dernekeve, ji televîzyonê bitirse, nikaribe raze, piştî xwarinê gelekî verişe, gelekî zeîf bibe û hwd. Em dizanin ku hem ji aliyê derûnî hem jî ji aliyê fizîkî ve vîrûsa koronayê bandorê gelekî li ser extiyaran kiriye. Bo ku ev nexweşî belav nebe û kesên extiyar bê parastin li Tirkiyeyê destpêkê bo extiyaran qedexeya derketina derve hat kirin. Piştî ku ev qedexe hat kirin gelek kes çû ser extiyaran û weke ku vîrûsê wan belav kiriye dan xuyakirin.



Dema ku li derve dihatin dîtin vîdeoyên wan dihat kişandin, peyvên nexweş, zarokane ku tu henekên xwe bi wan bikî ji wan re dihat gotin. Bêgûman ev tevgerên wisa bêhtir derûniya wan xera dikir. Ji ber ku civat her serê kelî diçe ser wan, weke ku ew di lêpirsînekê de ne pirs ji wan tê kirin, sûcdar tên xuyakirin kesên extiyar dikevin ber fediyê. Tevgerên wisa yên civakê dike ku ew jî xwe sûcdar hîs bikin. Hem ji ber ku vîrûsa koronayê bêhtir zirarê dide kesên extiyar hem jî ji ber kotekiya civakê tirs, metirsî, stresa extiyaran zêdetir dibe û dikevin nav depresyonekê. Di rewşeke wisa xeter de tirsa mirinê li gorî zarok, ciwan û kesên mezin bi extiyaran re 5-6 qat zêdetir e. Destpêkê divê em extiyaran guhdar bikin, em bihêlin ku ew xwe îfade bikin û hestên xwe bînin zimên. Gelo çi difikirin, çi hest dikin. Pêwist e em ji wan re rave bikin ku ne ew berpirsiyarê vê vîrûsê ne û bo parastin û qenciya wan ev qedexeya derve heye. Divê tebigihîjin ku aniha mal bo wan cihekî gelekî ewle ye û divê ew dernekevin ji derve. Em hemû jî dizanin ku her ku emir diçe mirov bêhtir hestyar dibe û aniha ew ji me hemûyan hestyartir in. Ji ber vê yekê divê tevgerên me jî li gorî rewşa wan bêhtir hesas bin. Bo ku kesên extiyar xwe bi kêrî tiştekî nayên hîs nekin divê em bi wan re biaxivin, tiştê ku em meraq dikin ji wan bipirsin, guh bidin fikrên wan, ji tecribeyên wan sûd werbigirin, wan tevlî çalakiyên xwe bikin, em ne li cem wan jî bin em dikarin hewcedariyên wan bi cih bînin û bi rêya telefonê wan bibînin û bi wan re biaxivin.

Belê, vîrûsa koronayê pirsgirêkeke mezin e bo tendirustiya mirovan. Lê divê em destûre nedin ku ev nexweşî me û jiyana me qontrol bike û jiyana me têxe nav destê xwe. Bo ku mirov tirs û metirsiya xwe qontrol bike çend tişt hene ku divê wan bi cih bîne. Heya ji we bê xwe bigihînin agahiyên rast. Di medyaya civakî û televîzyonan de gelek agahiyên nerast digerin. Ev agahiyên nerast mirovan bêhtir ditirsîne û wan dixe bin bandora xwe. Wextê xwe hemûyî bi medyaya civakî û televîzyonê derbas nekin. Ji xwe re hin aktîvîteyan çêkin ku hûn xwe hinekî pê mijûl bikin û serê xwe vala bikin. Tirs û metirsiya xwe hîs bikin û qebûl bikin vê rewşa xwe. Ji dêvla ku mirov xwe bêçare bibîne û her serê kêlîkê pirsan bike û bêje “çima” divê hewl bide bê ma ka dikare çawa bike û li hemberî vê vîrûsê çawa tevbigere. Fikr û fikarên neyênî wê we têxe tengasiyê û bike ku hûn nikaribin bi awayekî dirust hewl bidin. Xwe ji van fikrên çewt û nebaş biparêzin û bifikirin gelo di rewşeke wisa de mirov dikare tiştên çawa bike da ku têkoşînê bi vê nexweşiyê bike û xwe baş hîs bike. Wextê xwe hemûyî bi raketinê û di nav livînan de jî derbas nekin. Têkiliyê bi malbata xwe re deyinin, bi hev re tiştinan bikin û bila parvekirinên we hebin.

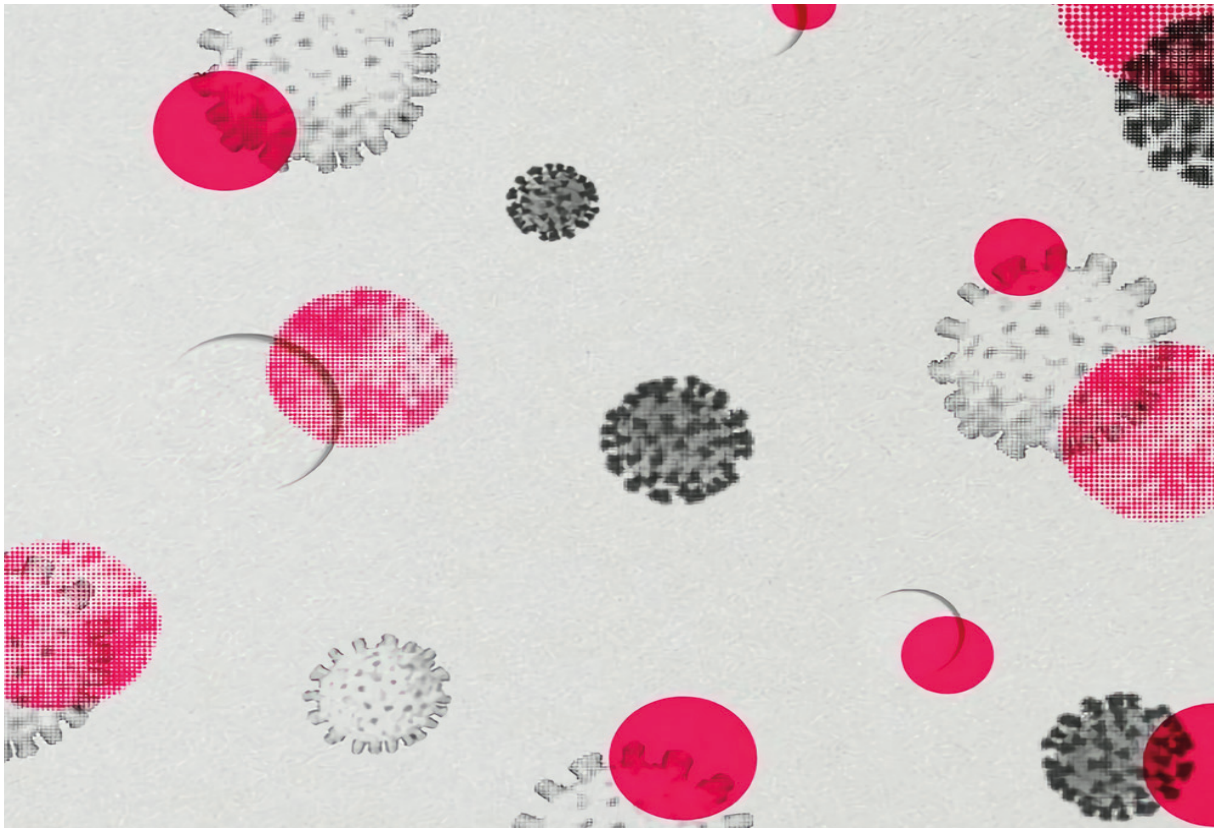
DI ÇARÇOVEYA DERÛNNASIYA PERESANÎ DE NIRXANDINA COVÎD-19Ê

Yusuf SİYAHTAŞ*

Di pêvajoya Covîd-19ê de pirs û bersîvên li ser çawaniya reftar û bertekên mirovan, ger bêyî pêvajoya peresanî ya mirovahiyê bên pirsin bê guman dê kêm bimînin. Ji bo fêmkirina bertekên mirovan yên takekesî û civakî divê di çarçoveya derûnnasiya peresanî de lê bê nêrîn ka pêşiyên me bertekên çawa dane.

Ev şewb di dîroka mirovahiyê ya modern de ne ya ewilîn e û ev jî dike ku dinya ji bo têkoşîna bi Covîd-19ê re dersan ji serboriyên xwe yên berê bigire. Ji bo em bikaribin derbarê bandorên vê şewbê yên civakî biramin, di serî de divê em bizanibin ka Covîd-19 çi ye. Wekî mînak SARS, MERS, EBOLA şewbên demên nêz in û ger em li ser Covîd-19a ku binbeşeke van şewban e bifikirin divê em pirs bikin ka çima ev şewbên dî vî qasî belavî dinyayê nebûn lê Covîd-19 belav bû? Li gorî zanayên vê beşê bersîva vê pirsê têra xwe aşkere ye, çimkî ev vîrûs bi qasî SARS û MERSê ne kujer e (Mahase, 2020). Ji ber ku SARS û MERS kujertir bûn ferqkirina kesên tuşbûyî û rakirina wan ya karantînayê hêsantir bû, li beramberê vê Covîd-19 pirî caran bê nîşaneyên fizyolojîk xwe dide der ango ne bi nexweşên kronîk re be, bi kesên saxlem re wekî şewbeke (înfluenza) sivik xwe dide der, sereke sedemên berbelavbû-

*Derûnnas, Enqere.
e-mail: siyahtasyusuf89@gmail.com



na vê şewbê ne (Peeri,2020). Naxwe pêşiyên me yên tu agahiya wan ji şewbê, vîrûsê û mîkroban tuneyî ev pêvajoyên han çawa derbas kirin?

Du hîmên palder yên derûnnasiya peresanî hene: Yek ji van man-neman (survival) e ya din zayîn (zêdebûn) e. Ji bo mayînê pêşiyên me û cureyên zindewer hin adaptasyon perisandine û kes, civak û zindewerên ev adaptasyon nekirî di pêvajoya dîrokê de hatine seridîn.[1] Em dikarin bibêjin yên xwedî çavkanî di pêvajoya peresanî de yên hêzdar bûne, lê belê vê bi tena serê xwe têra mayîn û zayînê nedikir. Hebûna parîxwerên xwe heya dema me veguhastî, bi me dide nîşan ku di fêmkirin û watedarkirina pêvajoya peresanê de divê em çiqasî aloz bifikirin (G. Geher, 2006). Ji bo dûrneketina çarçoveya mijarê em nakevine van gengeşeyan, li beramberê vê em ê bi pirsyarkirina guherînên ku pêvajoya peresanî li ser pêşiyên me kirine, dewam bikin. Serboriyên di vê pêvajoyê de hatî kirin carina bê ku di ristên alkalî yên DNAyê de guherînên fîzîkî bike, bi guherînên diyar ên reftarên me, li repertuara me ya reftaran zêde kiriye û bi epîgenetîkê veguhastiye carina jî di laşê me de guherînên fizyolojîk çêkirine û di mejî de ji bo vê gurivînê binyatên taybet perisandine (Koçak, 2012).

Ger em bo binyatên taybet ên di mejî de hatî perisandî mînakekê bidin, em dikarin hesta dilhezînê ya li hemberî xwarinên xirabbûyî û şilaviyan ya ku kespa bêhnê ya di pêvajoya peresanî de perisiye bidin ku ji me re agahiya jehrîbûna van dide. Li gorî bîrdoziya ‘leş- xweri’yê- ku îhtîmal e pêşiyên me leşên ajalan xwarine- bijehrîneketina wan de roleke mezîn ya kespa bêhnê ya di mejî de heye (Rose, 1996). Nûveyên destkeftî yên ji teknîkên xuyangî yên mejî hatî girtin, nîşan kir ku di jêra pişta serê me de (oksipital lob) binyatek heye ku hesta jêrevînê kontrol dike. Ger li ser rola sereke ya oksîpîtal lobê ya li ser tevgerên me yên jiyanî û di binyata herî kevin ya mêjî de peri- sîna wê bê fikirîn, dê feraziya (hipotez) me û mînaka me ya guherînên fizyolojik piştrast bibe (Carlson, 2011). Ger li ser laşê me yê bi

1 - Darwin, C. (2012). Türlerin Kökeni, (Çev. Ö. Ünalan). İstanbul: Evrensel Basın Yayım.

hezaran salan di pêvajoyên adapte re derbas bûye bê fikirîn mînak dikarin bên zêdekirin. Wekî encam em dikarin bibêjin ku serboriyên pêşiyên me yên ji dûçarîbûna pêvajoyên adaptasyonan hatî destxistin bi veguhastina genetîkî, epîgenetîkî û çandî bi awayekî aloz xwe gihandine şiklê (form) me yê îroyîn.

Ev pêvajoya adaptîf a ku li ser tevgerên me û şiklê me yê niha vîqasî bibandor, wekî tê texmînkirin bandor li ser têkiliyên me yên civakî jî kiriye. 'Cannibalism'a (tevgera xwarina zindewerên ji cureya xwe) di demên xelayê de bi hin zindeweran re tê dîtin ji bo vê mînakek e. Ev bertekên han ku em difikirin di dinyaya modern de êdî nemane, dibe ku ji bo parastina çavkaniyan bergiriyên hişk bi pêşiyên dabin kirin û dike ku ev tevgera me ya nestî bi şêweguhertinê di roja îroyîn de jî hebûna xwe bidomîne (Polis, 1981). Di hingameya serê pêvajoya Covîd-19ê de beralîbûna me ya stokkirinê, di çarçoveya nevîyên nifşê pêvajoya xelaya 1940-1945an jiyayî de dikare wekî bertekeke fambar bê dîtin. Em dikarin nijda mirovan ya marketan a Tirkiyeyê ya ji ber ragihandina biryara qedexeya hatin û çûnê

ya ewilîn qewimî wekî mînakekê bidin. Tê zanîn ku berdewamiya Covîd-19ê û nediyariya rewşê dibe sedema tirs û xemê. Desthilatdariya heyî çi qasî hêzdar be bila bibe, di pêvajoyên wisa de mirov bi zordariya adaptasyonî dikarin bertekên wisa bidin.Mînakên cîhanê careke din bi me da dîtin ku mirov di rewşên manend de bertekên gerdûnî didin. Çimkî ev mirov neviyên pêşiyên xeladîtî ne û 100/50 xwediyê genên ji kesên xelayê derbasbûyî ne.

Encameke din ya pêvajoya adaptasyonê ya civakî jî di van pêvajoyên han de bilindbûna rêjeya neyartiya biyaniyan ango ya 'êdin' e. Di pêvajoya me ya pêşitî de mihtemel e ku biyanî wekî nexweşokî ango wekî dizê çavkaniyan hatibin dîtin û ev jî tirseke pûç ango neyartiyeke pûç nîne.

Ger em mînakekê bidin, em dikarin behsa kirinên Ewropaya modern (zadegan) ya bi navê misyonerî, dagirkerî ango şaristanîkirinê li êlên 'kûvî'[2] kiriye û bi vîrûsên bihay an bêhay li gel xwe birine, dawîlêanîna bi hezaran êlan bikin (Diamond, 2003). Bi heman awayî bîrdoziyeke xurt li ser frengiyê (sifiliz) jî heye û li gor vê bîrdoziyê ev nexweşî ji Amerîkayê ye û ji aliyê teyfeya Krîstof Kolomb ve derbasî Ewropayê bûye (Farhi,2010). Li vir xala em dixwazin nîşan bidin, cudabûna pêvajoya adaptasyona hatî jiyîn ya li herêmên cuda yên dinyayê û bibandorbûna erdnîgariyê ya li ser beralîkirina adaptasyona mirovahiyê ye. Dikare bê gotin ku hin caran ji hêla 'êdin' ve kujarebûna adaptasyonan, li gel xwe neyariya biyaniyan ango tirsa ji biyaniyan perisandibe ango pejirandibe.

Tirs û kîna di pêvajoya Covîd-19ê de ewil li hemberî mirovên Çînî, paşê jî li mirovên Asyayî hate nişandan nîşaneya vê yekê ye. Û ev bertek bi civakan re sînordar nemaye û di tevgerên polîtîkaya makro de jî bi awayekî siruştî xwe daye der. Ger di çarçoveya peresanî ya li jor hatî bilêvkirin de lê bê nêrîn, mirov

2 - Pinker, S., & Doğan, M. (2010). Boş sayfa: İnsan doğasının modern inkarı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

nikare bibêje ku ev gotarên di zimanên hikûmetên rastgir ango lîberal de cih girtine û dê cih jî bigirin nabe ku di vê pêvajoyê de derketibine holê. Şerê Sûriyeyê yê ji 2011an ve didome û krîza penaberan ya encama vê û helwestên Ewropa û Rojavaya 'modern' yên li hemberê vê, ji ber ku mînakeke dîroka nêz e em dikarin bidin. Dijberiya biyaniyan ya ku wekî zenofobî tê pênasekirin xwe di çalakî û gotarên siyasetmedaran de bi awayekî xurt nîşan dide.Nêrîna ku penaber pîs û kirêt in hişê hevpar ê Ewropaya modern e, li beramberê vê em dikarin pêneewlebûna wan wekî mîrateya me ya pêşitiyê pênase bikin. Xaleke girîngtir jî parîkirina çavkaniyan e û em dikarin bibêjin di rastiyê de sazgêriya herî zêde bikêr jî ev bûye. Lê belê serokatiyên di bikaranîna çavkaniyan de ewqasî bêdil dibe ku vê carê kêm jî be bi mecbûrî çavkaniyên xwe parve bikin. Ev şewb ji hêlekê ve ji mînakên beriya xwe cuda ye, çimkî dîroka miravahiyê heya niha rastî şewbekê li her aliyê dinyayê belavbûyî nehatiye. Di dinyaya gerdûnîbûyî, ku îzafî be wekî jî li gor hin kesan sînor ji holê rabûne, de welatên heya niha polîtîkayên vekişîna navxweyî, bêalîbûnê meşandî dike ku êdî nikaribin van polîtîkayan bi rê ve bibin û bêyî ku bixwazin çavkaniyan parve bikin. Ji bo normalîzebûnê, vegera jiyana normal û serxwevehatinê divê derziya (vaccination) Covîd-19ê bilez bê çêkirin. Veberanîna dewletan û bazarên gerdûnî ya bo derziya Covîd-19ê ji hewcedariya xwedîbûna çavkaniyan tê û senaryoyeke pêkan e ku piştî bidestxistinê, vê bifroşin hemû dinyayê. Gengeşeyên hêdî hêdî dest pê dikin û dibêjin ger derzî bê peydakirin dê ji bo her kesî bê bikaranîn an na, nîşaneyên bêdilbûna parîkirina van çavkaniyan in.

Ji hêleke din ve bersîva pirsa, ger derzî bê peydakirin dê ewil ji bo kê bê bikaranîn û dibêje di serî de dê ji bo leşkeriyê bê bikaranîn, dikare me bibe senaryoyeke din. Ev rewş jî dikare destê alîgirên rastgir, antî-demokratîk û dijberên biyaniyan yên ku hêj beriya pêvajoya Covîd-19ê rêjeya wan bilind hêzdartir jî bike. Gotarên serokê DYAyê yên hema bêje her roj Çîn wekî hedefekê nîşan dida, di siyaseta dinyayê de, di serî de nehatibin qebûlkirin jî em dibînin ku hêdî hêdî hikûmatên din jî li wan bûn xwedî. Ji bo domandina desthilatiya xwe ya di krîzên aborî, civakî polîtîk û hwd. û yên niha heyî de divê aktor ji xwe re 'êdin'ekî biafirînin. Ji bo şênberkirina vê mînakê, mînaka Çînê dikare bê dayîn. Lêbelê hewla dîkekirinê bi komên dî (derxweyî) re sînordar nemaye û komên navxweyî jî para xwe jê girtine. Ger dîsa em mînaka serokê DYAyê bidin; sedema tûşbûyîna zêdetir ya mirovên reşik, li laşê wan û taybetiyên wan yên genetîkî bar kiriye, ev lêbarkirin û helwest û ramanên ku mirovên reşik bi awayê genetîk 'lawaz' in, li gorî me ji dema Hîtler mane.

Ger bi taybetî ji hêla Tirkiyeyê ve lê bê nêrîn, di serê hingameya şewbê de ragihandinên xelet yên medyayî, bûn sedema pêşdaraziyên li hem-

berî mirovên pîr. Di pêvajoyê de pejirîna van daraziyan bi van gotar û tevgeran bêguman dê qewîn bibe. Gava em li ser sazgêriyên di bingeha pêşdaraziyan de hûr dibin, em dibînin ku karigeriyeke herî mezin jî kêmbûna peywendiyan e (Göregenli, 2012). Li komên beriya pêvajoya Covîd-19ê jî merezdarê 'mesafeya/navbera civakî' li mirovên pîr zêde dibûn, dibe ku ev, vê dînamîka pêşdaraziyan cardin bide destpêkirin. Di heman demê de îhtimal e ku li hemberî karkerên tendirustiyê jî pêşdaraziyên bi vî awayî çêbibin. Ji hêleke din ve gava mirov bi vî awayî lê binêre, gotarên kesên ji pileyên bilind bangî civakê dikin yên derbarê kesên lgbtî+ bi mirov şaş nayên. Baweriyên heyî, ango li gelheya mezin ya civakê hatî niçilandin, yên alîgir û yên xelet, hesta dilhezîn ya dê ev mirovên lgbtî nexweşiyê belav bikin çanda me ye. Helbet ev mînak jî wekî mînakên jorîn cara ewil di pêvajoya Covîd-19ê de derneketin holê. Baweriyeke heyî ya berbelav bû jixwe. Armanca vê mînakê ne erênîkirina vê pêşdaraziya civakê ye, berevajî vê nişankirina wê ye ku ev sazgêrî çawa tên pejirandin. Pirsên ku divê bên pirsîn berfireh bibin dikarin ji bo çareserkirina pirsgirêkan an pirsgirêkên ku dikarin çêbibin firsendeke xurt peyda bikin.

Armanca min ew bû ku nîşan bidim, ger pirsên ji bo fêmkirina vê pêvajoyê bên kirin, ji çarçoveya çawaniya vê zanistê (derûnnasiya peresanî) cuda bên kirin, dê kêm bimînin. Bi ya min di nava van nediyariyan de senaryoyên,bîrdoziyên ji pileyên bilind ango gotinên wekî 'dê wisa bibe' ne rast in. Ji ber vê yekê divê hevkarên me û zanayên civakî di avakirina projeksiyonan de bi tedbîr bin.

Bêguman, bo jiyaneke hevpar divê bi zêdekirina navbera fîzîkî û kêmkirina navbera civakî û bi piştgirî em ji bin barê vê qeyranê rabin.

ÇAVKANÎ

Buck, R. (2011). Communicative genes in the evolution of empathy and altruism. Behavior genetics, 41(6). 876-888.

Carlson, N. R. (2011). İşitme, Vücut Duyuları ve Kimyasal Duyular. Fizyolojik psikoloji (s. 205-210). içinde Ankara: Nobel Yayıncılık.

Diamond, J. (2003). Tüfek, Mikrop ve Çelik. Ankara: TUBITAK Yayınları.

Farhi, D. &. (2010). Origins of syphilis and management in the immunocompetent patient: facts and controversies. Clinics in dermatology, 533-538.

Göregenli, M. (2012). Temel kavramlar: önyargı, kalıpyargı ve ayrımcılık. Ayrımcılık çok boyutlu yaklaşımlar. Ayrımcılık çok boyutlu yaklaşımlar, 175-187.
Koçak, E. E. (2012). Psikiyatrik Bozukluklar ve Epigenetik. Türk Psikiyatri Dergisi, 130-140.

Mahase, E. (2020). Coronavirus: covid-19 has killed more people than SARS and MERS combined, despite lower case fatality rate.

Peeri, N. C. (2020). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned? International journal of epidemiology.

Polis, G. A. (1981). The Evolution and Dynamics of Intraspecific Predation. Annual Review of Ecology and Systematics, 225-251.

Rose, L. &. (1996). Meat eating, hominid sociality, and home bases revisited. Current Anthropology. Current Anthropology, 307-338.

ŞEWBA KORONAYÊ Û BERTEKÊN LI HEMBER WÊ*

Leyla NISÊBÎNÎ**

Şewba koronayê ji xeynî bandora xwe ya biyolojîk rê li ber pirsgirêkên derûnî û tevgeran jî vedike. Girêdayî şewbê panîk, tirs, paranoya, depresyon, tevgerên egoîst, bertekên fobîk dikarin bên dîtin û ev jî wekî vîrusê dikarin belav bibin. Her kes di bin bandora van rojên zehmet de ye. Kesên ku ji bo debara xwe bikin derdikevin derve û dixebitin, kesên ku li malê aciz jî dibin, zarokên bêriya hevalên xwe dikin, tev di bin vê bandorê ne.

Şewba koronayê êdî wekî pandemiyê tê binavkirin û bi karesateke gerdûnî tê şîrovekirin. Ji ber ku ev nexweşî bûye gerdûnî, rîska wê ya kuştinê zêde ye û demeke dirêj e didome, em dikarin vê wek krîzê bi nav bikin. Gava qediya em ê jiyana xwe bi çi awayî bidomînin, hê em nizanin. Lê em dikarin li ser rojên niha bisekinin bê ka krîz çi ye, bertekên wê çawa ne û midaxele divê çawa bin, binirxînin.

Krîz, bûyerek an bûyerên ku êrişî kapasîteya me dikin, li hemberî wê rêbazên me yên çareseriyê kêm dimînin û wekî demeke neyînî û neorganîze, dikare bê pênasekirin. Erdhej, lehî, bobelat, teqîna bombeyan, koçberî û hwd hin mînak in. Krîz hevahenga me ya jiyanê xera dike. Hevahengî çiqasî xera bibe, avakirina hevahengeke nû, derbaskirina krîzê jî bi qasî wê

* Ev nivîs cara yekem di 27ê Adara 2020an de di 'Rojnameya Xwebûn'ê de hatiye weşandin.

** Derûnnas, London.
e-mail:trhnleyla@gmail.com

zehmet dibe. Şewb (peta) eynî wekî erdhejekê, lehiyekê yan şewatekê ji bo jiyana mirovan tehdîtek e. Loma dikare rê li trawmayên derûnî veke. Heta carinan bandora wan dikare girantir be. Ji ber ku karesatên wekî erdhej û lehiyan di nav çend çirkan an deqeyan de çêdibin û xelas dibin. Lê şewb dikarin bi mehan bidomin. Di malbatekê de dê yan bav, dikare jiyana xwe ji dest bide û tevî şînê talûkeya rîska mirina mirov bixwe jî wexteke dirêj dikare berdewam bike. Ji ber vê yekê, pergala jiyanê bêhtir xera bikin, bandora wan dikare kûrtir be. Mijareke girîng jî ev e ku wextên krîzê ne wextên asayî ne, loma hest û bertekên me jî dibe ku ne asayî bin. Em nikarin ji xwe û ji mirovan hêvî bikin ku wekî ku tu tişt nebûye, tev bigerin. Dibe ku pergala xwarin û xewê biguhere yan tehemûla kesan kêm bibe. Divê ev heya astekê asayî bên dîtin.

Tirs û fikar ji hev cuda ne

Sedema xemê û stresê ji bo her kesî dibe ku ne yek be. Tirsa her kesî ne yek e ku vîrus dê bigihîje wan û her kes nexweş bikevin. Hinek ditirsin ku karê xwe ji dest bidin. Ji bo hinan rûniştina li malê îmtiyazek e û tirsa wan ew e ku dê nema bikarin debara xwe û ya malbatê bikin. Hinek dûrî dê û bavên xwe ne, tirsa îhtîmala nexweşiya wan û mirina wan streseke ji nexweşiyê mezintir e. Jin heke bi mêrekî êrişkar re li malê be, tirsa zirardîtinê ji ya vîrusa şewbê dibe ku girantir be. Zarokên hinekan astengdar in û tirsa wan ne nexweşî ye, lê fikara wan ew e ku gava nexweş bikevin dê kî li zarokên wan miqate be. Loma sedema xemê ji bo her kesî nikare yek be. Di vir de midaxele divê li gorî hewcedarî û hesasiyetên mirovan be. Heta derfet hebe ji bo çareseriyê piştevaniya malbatê, hevalan, cîranan û kesên pispor di van rojan de gelekî girîng e. Pêvajoya şewba koronayê îhtîmal e ku bibe sedema bertekên nexweşiya stresê ya akût (nexweşiyên zû pê de diçin). Gava takekes bi mirinê re rû bi rû dimîne yan jî dibe şahidê/a mirinê yan jî bobelatên xerab an wan ji derekê dibihîze; hesta neçariyê, bêewlehî, tirs û endîşe pê re peyda dibe. Bi bandora bûyerê û tirsa mirinê ku dewam dike, çêdibe ku xew xera bibe, xewnereşk zêde bibin, pergala xwarin û vexwarinê xera bibe, bêhtir qehrokî bibin, ramanên nexweş dubare bibin û takekes nikaribe xwe ji wan ramanan xelas bike û pê re jî pêşeroj ji wan re ne diyar bibe. Ev bertekên stresa giran heke hundirê 3 yan 30 rojan de derbas nebe, diqulibe nexweşiya stresê ya piştî trawmayê

ku zêdetirî mehekê bi giranî dikare bidome.

Li şûna 'dûrbûna civakî', 'dûrbûna fizîkî'

Hêjayî gotinê ye ku her kes li hember bûyerên zehmet heman bertekan nîşan nade. Bertek li gorî nexweşiyên derûnî ne ku berê jî hebûn, trawmayên berê, di wexta bûyerê de piştgiriya ku ji nas û mirovan hatiye girtin, xisara bûyerê li jiyana takekes û parvekirina hestan digu-here. Wekî ku tê dîtin hêza piştevaniya mal-batî yan civakî tim wekî faktoreke erênî der-dikeve pêşiya me. Ji bo pêşiya nexweşiyê bê girtin, gava têgeha 'dûrbûna civakî' (mesafeya sosyal) hate gotin, pisporên derûnnasiyê û ci-vaknasiyê xwest têgehê sererast bikin û gotin bedêla 'dûrbûna civakî' divê 'dûrbûna fizîkî' bê gotin. Ji ber ku tam jî van wextan hewce-dariya me bi kesên din heye. Mirov çiqasî di van rojan de rewşa hev bipirsin, alî hev bikin, hestên xwe yên wekî tirs û endîşeyê bi hev re parve bikin, ewqasî şensê wan zêde dibe ku xwe ji bandorên neyînî yên mayînde biparêzin.

Piştevanî bandora îzolasyonê kêm dike

Rewşa niha em tê de, ev zêdetirî sê heftayan e îzolasyon heye û li her dera dinyayê sloga-na 'Li malê bimîne' tê berzkirin. Em niza-nin wê çiqasî bidome lê halê hazir rîska nex-weşiyê berdewam e û tim nêzîk e. Hewce ye em vê qebûl bikin. Divê em pirsgirêkên xwe nas bikin û ji bo wan ji nasan, heval û hogi-ran piştgiriyê bixwazin. Ji bo ku zehmetiya van rojan kêm bibe, kesên di talûkeyê de ne, divê tenê nemînin. Hewce ye dewlet û civak xwe ji wezîfeyan dûr nexin. Mafên karkeran divê bên parastin, ji bo jin di malê de tehdeyê nebînin, sazî mekanîzmayan aktîf bikin, kesê xizan ji aliyê aborî ve bên piştgirîkirin, hirmet û rêzdarî ji bo kal û pîran bê nîşandan. Ji tirsa nexweşiyê û bandora îzolasyona fizîkî ancax em dikarin bi piştevaniyê xwe bi qewet bikin.

COVÎD-19 Û SENDROMA PIŞTÎ DERMANKIRINA GİRAN; SPDG
(Post intensive care syndrome; PICS)

Newroz Xebat YILDIRIM*

Di sala 2020an de, cîhan bi pandemiya vîrûsa koronayê (Covid-19) re rû bi rû ye û êdî ev vîrûs li hemû welatên cîhanê belav bûye. Li gorî gelek daneyan diyar dibe ku pergala tendirustiyê li gelek welatan xitimiye yan jî têra vê aloziyê nake ku li nexweşxaneyan dermankirineke birandûman hem bidin nexweşên Covîd-19ê û hem jî bidin nexweşên din ku hewcedariyên wan bi dermankirinê heye. Li gorî daneyên herî dawî heta niha li hemû cîhanê herî kêm 350 hezar kesan jiyana xwe ji dest dane û nêzî 2 milyon kes jî ji vîrûsa koronayê xelas bûne. Em dikarin nexweşên Covîd-19ê di sê beşan de dabeş bikin. Beşa yekem ji nexweşên sivik pêk tê ku nîşêtên pir kêm (weke serêşî) bi wan re xuya dibin û hewcedariyê qet bi dermankirinê nabînin û ev nexweş dikarin jiyana xwe ya rojane berdewam bikin. Beşa duyem ji nexweşên ku nîşêtên kêm bi wan re xuya dibin, pêk tê û vê nexweşiyê wek şewbekê derbas dikin. Nexweşên vê kategoriyê jî dibe ku hewcedariya wan bi dermankirinê hebe û di nexweşxanêyan de an jî di malê de bimînin û bi vî awayî jê xelas bibin. Beşa sêyem jî ji wan kesên ku hemû nîşêt bi wan re xuya dibin, pêk tê. Pêwistiya van nexweşan bi dermanên giran heye. Ev nexweş bi hefteyan bi mekîneya bêhnstendinê (respîratorê)[1]

*Derûnnasê Klînîkî, Swêd.
e-mail:xebat457@hotmail.com

1 - Respîrator, mekîneya bêhnstendinê ye li nexweşxaneyan. Nîşêta herî giran ya nexweşan yek jê ev e ku pêdiwî bi alikariya respîratorê heye.

ve bi tena serê xwe tên girêdan. Li gorî daneyên ku ji Îtalyayê hatine stendin rêjeya van nexweşan ji sedî 15 ye.

Ez dixwazim di vê gotarê de giraniya xwe bidim ser vê kategoriya sêyem ku pîştî dermankirineke giran û zehmet, ev nexweş li malên xwe tedawî dibin.

Sendroma piştî dermankirina giran (SPDG)

Tê zanîn ku nivê kesên ku hewcedarî bi tedawiya giran dibînin û pişt re rehet dibin sendroma SPDGê bi wan re pêde dibe. Dema mirov temen mezin, xwediyê gelek nexweşiyên din be û demeke dirêj bi mekîneya bêhnstendinê ve giredayî bimîne, rîska SPDGê pê re zêde dibe.

Mirov dikare nişêtên "Sendroma Piştî Dermankirina Giran" di bin sê xalan de dabeş bike:

a) Kêmbûna fonksiyonên derûnî (Cognitive):

-Jibîrkirin û lawazbûn di pergala bîrhatin û bîranînê de.
-Pirsgirêkên ponijînê
-Zehmetiyên axaftinê
-Lawazbûna zîqbûnê
-Lawazbûn di rêkûpekbûn û çareserkirina pirsgirêkan de.
-Zûbiryardan (impulsive)

b) Nîşêtên hestiyarî:

-Nexweşiya Stresê ya Piştî Travmayê (NSPT)
-Depresyon
-Taswasî-metirsî
-Kêmbûna motivasyonê
-Kêmbûna xewê
-Sitresa zêde

c) Nîşêtên fizîkî:

-Kêmfonksiyonên kezebê (Dyspne)
-Lawazbûna parsûyan
-Êşa zêde
-Kêmbûna fonksiyonên cinsî
-Kêmtoleransa li hember kiryarên fizîkî
-Betilandin

Bi kurtasî ji bo tedavîkirina nexweşên ku SPDG li wan giran dibe ev metod tên bikaranîn:

-Dermankirina êşa zêde
-Kontrolkirin û birêvebirina delirium
-Berî nexweş ji nexweşxaneyan derkevin divê fîzyoterapîst dest bi xebata fizîkî bikin bi newxeşan re û qelsiyên wan kêm bikin.
-Divê pêşniyara rehabîlîtasyonê bê kirin
-Dermankirina depresyonê, xeternakî û dermankirina NSPTê û psîkoterapî ji bo wan nexweşan.
-Dermankirina hîpoglycemiyê (rêjeya kêm a şekir di xwînê de) û hîpoxemia (asta kêmoksîjenê).
-Divê malbat jî di vê pêvajoyê de aktîf bin.
-Nexweşên ku nîşaneyên hestyarî bi wan re peyda bibin divê şêwirmendiya şopandinê bi psîkologan re bikin.

Tedawîkirina nexweşên Covîd-19ê

Li gorî raporeke (2003) ku li ser nexweşên SARSê (cureyek virûsa korona) yên ku tedawiyeke giran dîtine, hatiye girêdan; diyar dibe ku piştî salekê ji sê nexweşan yek jê depresyona metirsiya giran yan jî nîvgiran li wan pêde bûye.

Piştî dermankirina giran a nexweşên Covîd-19ê gelo wê çend kes nexweşî û nîşêtên

SPDGê û yên din li wan giran û xuya bibin? Hîn ne diyar e lê em dikarin ji niha ve bêjin ku wê hejmar ne kêm be ji ber gelek sedeman.

Li gel ku hemû dewlet û pergala tendirustiyê ji vê kesaretê re ne amade bûn, pirsgirêka duyem jî ji bo kesen ku ji nexweşxaneyan derbasî malê xwe dibin wê çi bê kirin? Çi amadekarî ji bo van nexweşan heye? Pêwistiyên wan wê çawa û kî pêk bîne di hindurê vê aloziyê de? Divê kîjan metodên zanyarî û multî-disiplînî bibin guncav ji bo van nexweşan? Pirs pir in.

Gava pêşî ew e ku kordînasyonek xurt di navbera pergala dermankirina akût û rehabilîtasyonan de hebe û ev nexweş ji nêz ve bên şopandin.

Em dikarin ji niha ve bibêjin ku rehabilîtasyoneke demdirêj li benda nexweşên Covîd-19ê ye. Ger mirov li nîşêtên SPDGê jî binêre pir zelal e ku tedawîkirin û dermankirina van nexweşan pêwistiyê bi xebateke hevbeş heye li gel bijîşkên pispor, psîkolog û fîzyoterapîstan.

Gelek delîl diyar dikin ku dema nexweş bikaribe zû bigihîje alikariya pêwîst û ji van alikariyan sûd bigire ev nexweş ewqasî dikarin encamên tedavîkirina giran kontrol bikin û ev rewşeke erênî ye. Ji ber vê jî divê pergala tendirustêyê ji tecribeyên rehabilitasyonên taybet sûd bigire û di warê derûnî, hişmendî û fizîkî de metod bên zelalkirin û roj berî rojekê têkevin merîyetê ji bo nexweşên Covîd-19ê.

ÇAVKANÎ

Henk J. STAM, MD, PhD1, Gerold STUCKI, MD, MS2,3, Jerome BICKENBACH, LLB, PhD2,3 on behalf of the European Academy of Rehabilitation Medicine : COVID-19 AND POST INTENSIVE CARE SYNDROME: A CALL FOR ACTION.

C.L. Cole1,2 , S. Waterman3, J. Stott1, R. Saunders1 , J.E.J. Buckman1,4, S. Pilling1,4 and J. Wheatley2 : Adapting IAPT services to support frontline NHS staff during the Covid-19 pandemic: the Homerton CovidPsychological Support (HCPS) pathway.

-Svenska Dagbladet 28 April 2020.

DI ROJÊN KORONAYÊ DE JÛRA WÊJEKARAN[1]

Kenan ÖRMEK*

Ji ber vê vîrûsa koronayê jiyana hemû mirovan yekser hat guhertin û jiyan di hundiran de asê ma. Piştî demeke kin ev nexweşî bû bela serê hemû dinyayê ku îroroj tu kes nema dikare bêyî tirsa wê derkeve derve û weke berê bijî. Di van rojên dijwar de piştî demekê sekin û hedana mirovan di hundiran de nema û gelek derûnnas jî tînin ziman ku ev mayîna ji mecbûrî bandoreke mezin li derûniya mirovan dike û dibe ku di pêşerojê de hin nexweşiyên din jî bi mirovan re peyda bibin. Di vê pêvajoyê de me xwest ku nivîskarên me jî "mayîna di hundir de" bi me re binirxînin û em binêrin bê ka ew di vê rewşê de çi dikin û çawa li vê meseleyê dinêrin. Ji nivîskarên (Bahoz Baran, Cîhan Roj, Dilawer Zeraq, Fatma Savcı, Firat Cewerî, Înan Eroğlu, Isabella Bêrîvan, Lokman Polat, Mem Zînistanî, Miradê Miradan, Nûdem Hezex, Osman Mehmed, Osman Özçelik, Receb Dildar, Sadiq Uskan, Sîdar Jîr, Şener Ozmen, Şêxmûs Sefer, Yildiz Çakar) ku me xwe gîhand wan me heman pirs kirin: *"Di van rojên dijwar de ku em hemû mane di hundir de hûn çi dikin, rojên we çawa derbas dibin, hûn çi dinivîsin, gelo derbarê van rojan nivîs an jî helbestên we hene? Vê pêvajoyê çi bandor li we, derûniya we û nivîsa we kiriye? Gelo mirov bêyî ku derkeve derve jî dikare bijî?"* Ji bilî van pirsan jî fikrên xwe yên din jî bi me re parve kirin.

* Mamoste, Mêrdîn.
e-mail: ormekenan@gmail.com

1 - Ji bo vê nivîsê, ji nivîskar û helbestvanên ku min xwe gîhandiye wan min heman pirs kirine. Pirs hemû derbarê wê rewşa ku tu kes ne li bendê bûn. Min ji wan xwest ku hem rewşa xwe û hem jî vê pêvajoya ecêb binirxînin. Min bersivên wan kurt kirine û heta ji min hatiye min bersivên derbarê koronayê hilbijartine. Rêzkirina navan jî li gorî alfabeyê ye.

BAHOZ BARAN

"Mirov
li hundiran dizê.
Li derve ber bixwî jî
berê te li hundiran e."

Mirov li hundiran dizê. Li derve ber bixwî jî berê te li hundiran e. Hinekî din jî li nivîsa xwe hûr bûm. Li hundir mirov bi xwe re ye, bi xwe re bêhtir diaxive, lê mirov bêriya derve, bêriya meşa bêsînor dike. Bêriya însanan, bêriya kuçeyan, bêriya heywanan dike. Beden, bi hereketê li hev e, carina giran dibî li hundiran dibî wekî termekî, lê hundir hundir e.

Hindik maye hevokên lehengê çîroka xwe binivîsim, lê ez ê nenivîsim û vê bibêjim, kurdan gotiye hundir qurbana derve be, lê ez dibêjim bila ew ne qurbanên hev bin, bila heyranên hev bin. Ew bi hev re hene. Ew bê hev nabin, helbet di çarçoveya fizîkê de. Zehmet e. Belkî…

CÎHAN ROJ

"Pirsên bêbersiv
pir têne hişê min!"

Ez bixwe vê pêvajoyê weke rastiyên jiyanê pêşwazî dikim. Nexweşî, saw û bela rastiyên jiyanê ne. Meriv hay ji xwe hebe, tevdîrên xwe bigire lê ji alî derûnî û metirsiyan ve zorê li bedena xwe neke ku di rewşên wisa de beden û aqil gere hevdû xwedî bikin. Mîsal, gelo ji ber şêrpençeyê û nexweşiyên din rojê çiqas mirov dimirin? Heya niha ji bo şêrpençe dûrî mirovahiyê be dinyayê çi tevdîr standin? Çima şêrpençe bi vî awayî nexistin rojeva me?

Hasilî kelam, xwendin û nivîsîn berdewam in lê ne weke rewşeke normal e ji ber ku hezkiriyên mirovan, însanetî di nav rewşeke ne normal de ne, xemên wan bandor li xwendina mirovan jî dike. Valahî tê pê. Di wan valahiyan de, têra xwe tiwîtan lêdikim! Di vê pêvajoyê de pirsên bêbersiv pir têne hişê min! Pirsên bêbersiv hem xweş in hem jî mirov aciz dikin. Min gelek caran anî ziman dîsa bibêjim, di zarokatiyê de pirsên wisa her dihatin hişê min lê bersiv tune bû li cem min! Wisa carina di kêliyên lîstikê de jî ez dûrî hevalên xwe radiwestiyam min ew pirs ji xwe dikirin exlebe jî wexta diçûm navçeyê û dihatim pirs zêde dibûn! Ew pirs dibûn sebebê tenêtiyê, di heman demê de rê didan mirov ku berê xwe bide zinar, çem û mêrgan, têkiliya mirovan û siruştê, têkiliya mirov û objeyan xurttir dibû. Aniha jî ji ber gelek pirsan siruşt bêtir dikeve jiyana mirovan.

DILAWER ZERAQ

"Slogana 'li malê bimîne' sloganeke konformîst e."

Ez di van rojan de tiştekî cuda nakim. Jixwe ev 25 sal in, jiyana min, wek gelek nivîskaran, li malê û bi xwendin û nivîsînê diqede. Dema ku ji min re dimîne, ew dem e ku berê ez bi rehetî derdiketim derve û min hin çalakiyên jiyanî pêk dianîn. Ew dem niha ji destê min çûye û ez wan deman bi temaşekirina fîlm, belgefîlm û rêzefîlmên di netflix û hwd de dibihurînim. A rast ev yek ne dembihorandin e jî; şûnguherîna dû çalakiyên jiyanê ye ku berê li derve bi awayekî din bû niha jî li malê bi awayekî din e.

Mirov nikare bêyî ku derkeve derve bijî. Slogana 'li malê bimîne' sloganeke konformîst e ku ji bo mirovên zengîn, bêderd û kul pir xweş e. Herwiha, çendî ku di serî de dihat gotin, ev nexweşî li zengîn û xizanan nanêre û bandorê bi heman awayî li mirovan dike. Lê paşê me fam kir ku; ev tofan jî herî zêde li belengaz, xizan û mirovên bêparastin dixe. Tew bi ser de jî, ji ber mirovên ku li Ewropa û Amerîkayê ji ber vê nexweşiyê dimirin, ajar-Afrîka û Rojhilata Navîn in, guman tê de heye ku ev nexweşî, ev vîrûs jî li 'spîbûn' û 'zengînbûn'ê dinêre. Ji derveyî çarçoveya tibî û tendirustiyê, ez dikarim bêjim; her wekî di hemû aliyên jiyanê de jî xuyanî ye, ev vîrûs dîsa herî zêde bi kêrî desthilatan û zengîn û maldaran tê. Û tevî ku herî zêde ew dikevin tirsa mirinê jî, bandora vê tirsê li ser xizan û belengazan çêdibe.

FATMA SAVCI

"Ez ya ku dozdeh salan li "hundir", li zindanê mam baş dizanim çi birînan di giyana mirov de vedike."

Ez mamosteya zimanê kurdî me û alîkariya zarokên kurd dikim di dersên swêdî de. Van her du karan jî niha bi rêya amûrên dijital li malê dikim. Ev nêzî du meh in hem em weke mamoste fêrî teknîka pêşketî ya dersdayinê dibin hem xwendekarên me û malbatên wan. Ev yek wextê min pir dixwe ji ber ez hewl didim zarok ji dersan nemînin û spartekên xwe çêbikin ji ber ew ê bawernameyên xwe jî wergirin. Û ez pir hewl didim ku zarok bi vê pêvajoya giran re, ku bandorê li ser derûniya wan dike ji fêrbûna ziman û zanistê sar nebin. Lê dîsa wext ji min bixwe re dimîne û ji vê yekê kêfxweş im. Xwe bi dengbêjan delalî dikim û carinan jî medîtasyon û yogayê dikim.

Helbet mirov dikare bi awayekî bijî bêyî ku derkeve derve, wekî niha. Lê mirov dikare jiyana bê "derve" wek jiyanê bi nav bike? Mirov hebûneke civakî ye, bi dayîn û standina bi mirovên din re heye. Ew tişta ku em jê re dibêjin jiyan ji têkiliya mirov ya bi hev û xwezayê re pêk tê. Naxwe eger têkiliya mirov ji mirovan qut bû, çi dimîne? Di hundir de mayîn, an jiyaneke bê derve dê kêmani-

yekê çêbike di ruhê mirov de. Paşî nizanim dê çi jê derkeve. Ez ya ku nozdeh salan li ”hundir”, li zindanê mam baş dizanim çi birînan di giyana mirov de vedike. (Her çendî cudahî di navbera zindan û karantinayê de hebe jî, ji hêla îzolasyonê ve didim ber hev.) Di xema wê de me eger ku ev pêvajoya pandemiyê dirêjtir bibe, wê mirovan ber bi biyanîbûneke kûr ve bibe. Nirxandina vê rewşê karên civaknasan e helbet, lê xema hemû mirovan e.

Tişta niha li me ketî ew e ku heya ji me bê, em bi zanebûn û xweşî vî wextê xwe derbas bikin. Divê em bikaribin xwe û derûniya xwe biparêzin. Loma jî di wê baweriyê de me, jiyana aniha ku em piranî li hundir derbas dikin, divê bi hostayî were jiyîn. Bi ya min divê mirov bizanibe wextê xwe birêkûpêk, roja xwe bi planeke rengîn dest pê bike. Ne behsa disiplîneke hişk dikim, lê bêguman afirînêriyeke pak lazim e ji bo ne mirov eciz bibe ne jî roja mirov ”vala” derbas bibe.

FIRAT CEWERÎ

“Wê korona bibe çavkaniya afirandinê.”

Her tiştên bi zorê ne xweş in. Her tiştên xweş jî gava bi zorê dibin, dîsa bi mirov ne xweş tên.

Ji bo demek kurt be jî, hemû welat bi hev re di eniyekê de li dijî vî neyarê nediyar şer dikin. Li welatên herî demokratîk jî li dijî vî dijminê bi rêbazên dîktatorî diçin ser. Vê rêbazê, mirov jî vekişandine kozikan. Ne ku wê xwe di kozikan de ji êrîşan re amade bikin, na, ew ê di kozikên xwe de tenê xwe biparêzin. Ev kozik ji hinan re malek, ji hinan re gundek, ji hinan re bajarek, ji hinan re jî welatek e. Hin nikarin ji mala xwe, hin ji gundê xwe, hin ji bajarê xwe, hin jî ji welatê xwe derkevin. Ji bo hinan piştî demekê ev kozik, an jî mayîna di hundiran de dibe mîna zîndanê, lê ji bo nivîskaran hinekî guheriye, qet nebe ji bo min guheriye. Digel ku îsal bi minasebeta 40 saliya nivîskariya min, ez dawetiyê gelek bajar û welatan bûm û hemû rêwîtiyên min hatin betalkirin jî, dîsa ez vê wek firsetekê dibînim û neyêniyê ber bi erêniyê ve dikişînim. Gava min rewş fêhm kir, min texmîn kir ku wê ev tofana koronayê dirêj bajo, min ji xwe re bernameyek çêkir. Yek jê, ez sibehan pir zû radibim, ji bo rojê lîsteyekê çêdikim û heta roj diçe ava ez li gora wê lîsteyê dixebitim. Wekî din, hema her roj li daristana nêzîkî malê derdikevim meşên dirêj. Ez di wan meşan de dikevim cîhana xeyalan û didim dû fikran. Ez carina di wan xeyalan de derdikevim rêwîtiyên dirêj. Ez carina xwe li peravekê dibînim, carina li serê çiyakî. Ez carina dibezim, carina her du lingên min ji erdê hildibin û bi hewa dikevim. Carina xwe berdidim kûrahiya deryayekê û tiştên kes nabîne dibînim. Ez carina bi lehengên xwe re bi deng dipeyivim. Carina hêrs dibim, carina kenek xwe dide ser rûyê

min. Ev yek ne tenê di meşên min de xwe didin der, ev jiyana min e. Afiranderî, hinekî dûrî jiyana rastiyê ye û di kûrahiya cîhana xeyalan de livîn e. Ez jî gelek caran di wê cîhanê de dilivim. Gava ez dikevim cîhana nivîsandinê, ez cîhana derve ji bîr dikim û di cîhana ku ez ava dikim de dibim yek ji fîguran.

Ez nizanim ka wê mirovatî dersekê jê bigire û şer û pevçûnên di navbera xwe de kêm bikin an na, lê ez zanim, çawa ku vîrûsên berê ji nivîskar û hunermendan re bûne çavkaniya afirandinê, wê ev vîrûsa koronayê jî ji gelek afirandêran re bibe çavkanî û bi rêya edebiyatê ji nifşan bigihîje nifşan.

ÎNAN EROĞLU

"Bi qasî jibîrkirinê mirov xwe nû dike, diafirîne."

Ne bi qasî vê demê be jî, berê dîsa zêdetir di malê de bûm. Dibêjim qey ji ber vê yekê ye ewqasî ji Poetîkaya Mekanî ya Gaston Bachelard hez dikim. Loma ew jî mekanekî tenêtiya me ye ku em tê de "êşa tenêtiyê dikêşin, kêfa tehma tenêtiyê dikin, li tenêtiyê digerin û bi tenêtiyê re li hev dikin." Bereksê dema min a kêmtir li malê êdî kêmtir dinivîsim di vê dema xwe ya zêdetir li malê. Pêşî min wisa bawer kiribû ev dê bibe derfetek da ku wan çend çîrokên xwe binivîsim. Min nenivîsîn, erê. Hîn jî dibêjim ha îro, ha sibe ez dê binivîsim. Nikarim konsantre bibim. Jixwe yekî laşgiran bûm, îcar terizê jî lê kir. Min tiştin nivîsîn helbet, lê ne çîrok, ceribîn em bibêjin, yek ji wan derheqê van êşan (şewb) de bû. Di wê nivîsa xwe de hinekî bêhêvî bûbûm û aciz bûbûm ku ev êş bi qasî êşên din nebûne rojeva me. Niha jî ji wê rojevê baz didim, dixwazim ji bîr bikim. Ma ne bi qasî jibîrkirinê mirov xwe nû dike, diafirîne, geşe distîne. Dixwazim çîrokên xwe jî wisa ji bîr bikim da cih hebe ji bo yên nû.

ISABELLA BÊRÎVAN

"Helbet rewşeke dijwar e jî, ne rewşeke ku mirov dikare pê kêfxweş bibe."

Di van rojan de eger mirov nekeve stresê û panîkê neke û netirse wextekî pir xweş e ji bo nivîskaran. Pirtûk hene ku bi salan e min dixwest bixwînim lê wext nîn bû. Niha wext çêbû. Ew yek e, du helbet rewşeke dijwar e, ne rewşeke ku mirov dikare pê kêfxweş bibe. Ji ber vê yekê helbest û ramanên ku di nava min de çêbûn pîçek xemgîn bûn, behsa berxwedan yan li ber xwe dan dikin. Bi rastî nivîskarên ku bi wan re dixebitim û danûstandina me hebe hemû dibêjin, wexteke pir hêja ye ji bo afirandinê, em li mal in dinvîsin, dixwînin. Rewşeke ewqas xerab nîne ji bo nivîskaran. Min di vê demê de tevî hevaleke hêja wergereke derheqê dîroka Med û mediyan de amade kiriye, wê derkeve. Ji ber koronayê heta niha nehatiye weşandin.

Şeş şaxên bihêztirîn ya endustriyê hene, endustriya çekan, ya petrolê, ya xwarinê ya pornografiyê, ya çapemeniyê û ya firotina dermanan. Gelo kî dikare li min piştrast bike ku ev şirketên mezin hemû bi niyeteke qenc û paq dixebitin.

Dixwazim nivîsa xwe bi helbesteke kurt bi dawî bînim: Rastî/ carinan biazar e,/ lê ji bêdengî û/ bendewariyeke bêdawî/ zêde bikar e!

LOKMAN POLAT

"Mirov bêyî ku derkeve derve jî dikare bijî."

Ez li Swêdê dijîm, lêbelê ji bo li Amedê Newrozê pîroz bikim ji Swêdê hatim Stenbolê û ji ber koronayê êdî nikaribûm vegerim Swêdê. Ev du meh in di hundir de me. Rojên min bi xwendina pirtûkan, carina nivîs û carina temaşekirina fîlman derbas dibe.

Belê mirov bêyî ku derkeve derve jî dikare bijî. Kesên di hepisxane û zîndanan de ne çawa dijîn, ji ber rojên koronayê em jî dê weha bijîn. Min pirtûka birêz Nûrî Sinir xwend, di pirtûkê de behsa zilm û îşkenceyên ku di zîndana Amedê de bi girtiyan kirine dike. Girtiyên kurd hêj jî di hepis û zîndanan de di bin mercên zor û zahmet de jiyana xwe didomînin. Birayê min bû 30 sal ku li hepisxaneyê radize. Ji bo korona em jî çend meh di hundir de bin ne xem e.

MEM ZÎNISTANÎ

"Min nediye û nebînaye hetanî niha, ku tu bîrdoziyê, tu dînî û tu xemê hemû însan li ser hizrekê wihakî gîhandine hev."

Vîrûsa koronayê mîna şeteleyekê ji nişkê ve li me derket û mîna hespekî spî yê 'engirî xwe da ber derî û dergehên me. Em hemû bi derbekê bûne dîlê wê. Her kesek vekişiya kozika xwe, xwe ji ber mirinê avêtin taldeyan. Ev cara pêşîn e, ku ez dibînim tirsa dilê hemû mirovan bûye yek. Em hemû bi tirsê bûne yek. Min nediye û nebînaye hetanî niha, ku tu bîrdoziyê, tu dînî û tu xemê hemû însan li ser hizrekê wihakî gîhandine hev. Belkî jî mezintirîn ol û bîrdozî "tirs" e. Erê dilê însên î mişt tirs dibe cihê berxweketinê bo min ji alîkî ve, lê ji aliyê din ve ez şa dibim pariyekî, lew ev cara pêşîn e, ku ez bi çavên serê xwe tirseke wihakî gewre dibînim di awirên "efendî" de. Mebesta min ji gotina "efendî"yê însan e, lew însan e, ku li seranserî hemû tebîatê û mexlûqatan hemû xwe wek hukimdar dihesibîne. Me hemûyan li ber çavên xwe dît wekî ev ji rastiyekê bêtir xewnerojkeke me ye, ku em xwe pê dixapînin. Dema xinzîr û xezalan pevre berê xwe dane nava bajarên me, dema li ber avahiyên me yên metropolîtan piştî maweyeke kurt çêre hêşîn bû di nava qelîştekên betonê re û dema ruhê me kete çavekî me li ber qabloyên me yên fîber, a wê çaxê, kete bin kumê me wekî em ne efendî û tekane ruhberên vê cîhanê ne. Ne ku ez radibim û ji ber xofa dil xwe li hizreke metafîzîk

digirim, na xêr! Ez behsa rasyonalîteyekê dikim ber'eks.

Rûyê mirov nagire wekî mirov rabe li ber mirin û şepirzebûna gelek însanan wilo bibêje, lê vîrûsa koronayê li ba min mîna şahiyeke gumreh gul veda. Ez korayiyê di çavkingên xwe de tînim li ber êşa hemû însanan û dilê min dikewgire li ber ziyana hatî ber derê hemû mexdûrên vê qewamê. Bila min bibexşînin, lê vê vîrûsê kir ku ez hinekî li jûra xwe, di gel kitêb û defterên xwe bîna xwe bistînim qasekê.

MIRADÊ MIRADAN

"Bêderfetiya bêhnvedana li derve bêhna min teng dike."

Ev nexweşiya hanekê eseh e ku kar û amelên me, lîv û lebta me gişan serobino kir. Têsîrêke ecêb li ser dinya alemê û mirovahiyê kir, jiyaneke ji hawîrdor ve dorpêçkirî da destpêkirin di gel vê serobinkirinê her kesekî ji me di van şert û mercên xedar de hewl da ku xebatên xwe bidomîne. Min jî hewl da bidomînim lê çilo be jî mirov nikare destê xwe ji têsîrên wê yên neyênî bişo!

Çawa ku ji roja roj ve ye, nivîs û nivîsandin kela dilê însên rehet dike, min jî wek berê xwê avêt bextê xwendin û nivîsîne. Helbet xebatên min didomin, tiştên nîvcomayî, tiştên li hêviya ducar, dehcarkirina xwe timûdaîm li benda min in. Min hewl da ku, xebatên xwe berdewam bikim. Bi xêra ku min nikarîbû ji mal derêm, gelek berhemên ku min derfet nedidît wan bixwînim, min xwendin. Min şairên bedew î gewre nas kirin, ji şi'ra wan sûd wergirt. Vê yekê jî kir ku sebr û tebata min di mal de be! Jixwe ez jî ne yekî eşqî ger û geştê me lê çilo be jî bêderfetiya bêhnvedana li derve bêhna min teng dikir.

NÛDEM HEZEX

"Van rojên em li malê asêmayîn weke nebatan, weke gurizê, canê min kulîlk da."

Guriz gîhayekî balkêş e. -di nav nebatan de bi tenê gîha nêr e- Biharan şîn dibe, tê xwarin lê piştî kulîlk bigire êdî nayê xwarin. Bi gotineke din, dema pîr dibin kulîlk didin. Gîha gava gelekî diêşin kulîlk didin, ne ji kêf û eşqê, ji êşê... Kulîlk, birînên wan in. Jixwe ev demek bû ez xwe bi xwe re dipeyivîm lê van rojên em li malê asêmayîn weke nebatan, weke gurizê, canê min kulîlk da. Kulîlkên gurizê ecêb xweşik in, dişibin mijmijokan lê nayên mêtin.

Peyv diêşin gava êş dipeyivin. Belê, belê, min gelek peyv êşandin vê demê û min duh dosyaya wan ji weşanxaneyê re şand. Edebiyat êşfiroşî ye, ne bazirgan im lê nexasim vê demê bûme êşfiroş.

OSMAN MEHMED

"Vê heyama pandemiyê û karantînayê hişt ez li jiyana xwe ya berî vê jî gelek hûr bibim û hizra şêweya jiyaneke din jî bikim."

Deh-pazdeh rojên ewil ên karantînayê wek qonaxeke reşbîniyê ez dikarim bi nav bikim. Lê dîsa jî min hewl dida her nûçeyeke li ser vê vîrûsê bixwînim û wê nas bikim da ku em çawa xwe jê biparêzin. Di vê qonaxê de min û yek du hevalan me biryar da em çalakiyekê bidin destpêkirin li ser torên medyaya civakî bi amadekirina vîdyoyên bi zimanê kurdî di malên xwe de wek hişyarî û têbîniyan derbarê xweparastina ji vîrûsa koronayê da ku dê û bav û dapîr û bapîrên me jî bi rêya zarok û neviyên xwe hay jê hebin û xwe biparêzin. Vê çalakiyê hefteyekê deh rojan berdewam kir û jixwe piştre gelek vîdyo û daxuyaniyên bi vî awayî bi kurdî belav bûn di nav torên medyaya civakî de. Pazdeh rojên ewilî yên di karantînayê de bi xwendina kitêban, bi mijûlbûna bi zarok û malê re, bi temaşekirina rêzefîlm û fîlman di Netflixê de û hwd. derbas bûn.

Piştre min dît roj û şev wisa naqedin min biryar da ku dest bi veguhastina dîwanên hindek şa'irên başûr û rojhilatê Kurdistanê bikim bo zaraveyê kurmancî. Gava min ev dikirin jî ji aliyekî ve li şi'rên xwe û li defterên xwe yên berê vedigeriyam û min dixwest kitêba xwe ya sêyem a şi'rê jî amadeyî çapê bikim. Piştî qedandina çar kitêban ji soranî bo kurmancî êdî ez li dosyeya xwe vegeriyam û pêleyekê jî li ser wê min kar kir û berî bi du rojan jî min qedand û min ew jî şand ji Weşanxaneya Avestayê re. Niha jî min çend kitêbên din dane ber xwe ku ez wan ji soranî bikim kurmancî. Vê qonaxa vegera li karûbarên wêjeyî ku ev çend sal in ji ber karên xwe yên din jê dûr ketibûm ez aramtir û bextewertir kirim û herwiha hişt hêviya min a ku dê ev pandemî zora me nebe û em dê dîsa li rojên bêtirs vegerin, geştir kir.

Vê heyama pandemiyê û karantînayê hişt ez li jiyana xwe ya berî vê jî gelek hûr bibim û hizra şêweya jiyaneke din jî bikim. Bo nimûne; li şûna jiyaneke qerebalix û bi serêş, jiyaneke aram û mînîmal. Li şûna jiyana di maleke nav bajêr de, jiyana di maleke li derveyî bajêr û helbet li gorî derfetên aborî. Li şûna xirecira di nav karûbar de ku tu naçar dimînî gelek hezkiriyên xwe piştguh dikî, karekî besît û sade ku tu pê bikarî debara mala xwe bikî û wextê xwe pirtir terxan bikî ji zar û zêç û hezkiriyên xwe re. Mirov dikare van nimûneyan zêdetir bike. Lê bi qasî ku ez xwe û tebî'etê mirov jî nas dikim çawa ku vîrûsa koronayê û ev pandemî bi awayekî dawî lê hat û bû mîna şewbeke asayî; mimkin e ev hizr û raman tev bi yekcarî bên jibîrkirin û ez dîsa li şêweyê jiyana xwe ya berê û rûtîn jî vegerim. Bi raya min ya ji vê vîrûsa kûjer xeternaktir jî ev tebî'et e ku bi her du destên xwe bi bestika me girtiye.

OSMAN ÖZÇELİK

"Bi hêviya mirovahî ji vê nexweşiyê û ji sîstema dermirovahî azad bibe."

Ev serê du mehan e em jî wek tevahiya mirovahiyê bi tirsa vê nexweşiya vîrûsê dijîn û di malê de asê mane. Korona ewqas piçûk e ku di binê mîkroskoba elektronê de milyon car tê mezinkirin wê gavê çavên mirovan dikare vîrûsê bibîne. Belê ew bi milyonan li cihekî digerin ku li wir bijîn jiyana xwe bidomînin. Bêyî ku bizanibin dê bibin sedema mirina mirov xwe li laşê mirov digirin. Mirovahiya ku dikare bi hûrgilî wêneyên gêrestêran bigire, nikare serî bi vê candara piçûk re derxe û em bûne hêsîrên wê.

Ez bixwe ne xerîbê jiyana di malê de me. Em di zîndan û hicreyên sîstemê de hînî jiyana cihên teng bûne. Derveyî wê jî ji ber xebatên wêjeyî û nivîsînê gelek caran bi rojan ji malê dernakevim. Ev nexweşî bû sedema xwendin û nivîsîna karên min ên nîvcomayî.

RECEB DILDAR

"Pêşiyên me gotine: "Li dû zivistanê bihar tê." Niha ez jî li benda wê biharê me."

Mirovahî di qonaxeke nû re derbas dibe. Ne ku berê derbas nebûbû, derbas bûbû; lê ji ber ku hişê me jî wek hişê masiyan zû ji bîr dike, em naxwazin wan rojan bi bîr bînin. Sapîens ji cêrgî bûye serdestê xwezayê, ketiye nav talan û têkbirineke mezin. Ji bo berjewendiyên xwe yên rojane, xwezayê serûbin kir û hemû hevkêşiya jîndaran guhert.

Sapîensên ku niha çerxa cîhanê di destê wan de ne, di şûna ku bifikirin, em ê çawa ji vê rewşê rizgar bibin, hewl didin ku ew ê îktîdara xwe çawa bidomînin û wê sermiyanê xwe çawa zêde bikin. Hovitî û talankerî di nav gen û ruhên me de bi çargavî dibeze. Di vê şewba dawiyê de, xizan xizantir bûn, xwedî sermiyan dewlementir bûn û tebeqeyên navîn gelekî zêde heliyan.

Karê min ne hêsan e. Ji bilî helbest û wergeran, min berê çar kitêbên çîrokan û romanek nivîsiye. Divê ez ji yên berê çêtir binivîsim. Di warê vegotin û teknîkê de, xeletiyên berhemên berê dubare nekim. Jixwe min ji yên berê re, bigota temam ev baş bûye, min ê qelem bişikanda û ez ê rûniştama. Na, ez dizanim ku di yên berê de kêmanî hene û ez ji xwendevanan çêtir wan kêmaniyan dibînim. Loma divê berhema nû, kêmaniyên berê dubare neke û di asteke bilindtir de be. Loma karê min ji yên berê zortir bûye.

SADIQ USKAN

"Têgeha "hundir"
di nava kurdan de,
wateyeke wê ya
ne xweş heye.
Mayîna
di hundir de
weke qebehetekê ye."

Tu bibêjî nebêjî vê rewşa han, mirov hebekî li nava hevdû dixîne. Em jî hebekî çelqiyan. Kal û pîrên me ji me re qala herba ûris, fermana ermenan, xela û berfa sor dikir. Korona û kovîd jî bû para me. Lê ya me, carina lê difikirim, hebekî jî kenê mirov pê tê. Maske û dezenfektan û lepik û nizanim çi û çi. Însan her yek bi derkê de teriqîne. Em rojekê ji neviyên xwe re qala van serpêhatiyên xwe bikin, dê bi me bikenin. Bi rastî piştî van çar pênc salên dawî û tiştên bi serê me kurdan de hatin me li cem xwe digot, ma êdî dê jê xerabtir çi bê serê me? Nizanim belkî ev jî hîn nîna be.

Structuralîst û poststructuralîstan di derheqê vê meseleya derve-hundir de bênderek tişt nivîsîne. Di nava wan de jî herî pir Mc Luhan, Baudrillard û ji ber ku li dîroka hepisxaneyan kolaye, Foucault, serê xwe bêtir bi fenomena derve-hundir re êşandiye. Te dît dibêjin di vî zemanê postmodern de însan ji bo ku ji xwe re, bi tena serê xwe bimînin, diherin derdikevin derve. Jixwe ji salên 1950 û vir ve, li dinyayê, gelek tişt guherîn. Êdî li marketan komek markayên çaya cemidî çêbûne û tehma wan jî ne xerab e. Berê me digot qey çayê, hew germ tê vexwarin. Weke ku gelek tiştan cih guhertine. Tişta ku em ji Mc Luhan jî fam dikin, serdema me, serdema Global System for Mobile Communications e. Vê sîstema seyar, însan giş weke konikê pîrê bi hev ve girê daye. Êdî civîn û konser û nizanim çi û çi giş online bûne. Ji berê bêtir em li panelên kurdî guhdar û temaşe dikin. Însan zêde li xwe naheyirin. Gabriel de Tarde di dîstopyaya xwe ya Fragment D'historire Future de qala tiştekî pir ecêb dike. Ji ber ku roj ve-dimire însan xwe berra binê erdê didin û diherin xwe digihînin dendika dinyayê. Dendika dinyayê jî weke rojê ye. Hîn germ e û diçurisîne. Însan diherin li wir bexçeyan diçînin, bîstanan datînin. Însan ruhberekî ecêb e. Peyveke Oscar Wilde heye, carina ez jî bi bîr tînim. Dibêje, însan nikare nelive. Ê însan rehet rûnanên.

Û têgeha "hundir" di nava kurdan de, wateyeke xwe ya ne xweş heye. Mayîna di hundir de weke qebehetekê ye. Li gor teşe û sosyalîzasyona kurdan, kesê newêrek ji mala xwe dernakeve. Kesê çikûs nare mala cîranê xwe, ji bo ew jî neyê mala wî. Yekî ku tiştekî xerab kiribe, xwînî li dû wî be ya jî dîkê wî hêk kiribe, ji mala xwe dernakeve û di qula hundir de diponije. Kesê ku zêde ji mala xwe dernakeve, hêdî hêdî nexweşiya agorafobî lê peyda dibe. Ya din jî têgeha "hundir" li cem kurdan, nêzîkî peyva hepisxaneyê ye. Neyênî ye. Berê kurdan bêtir li "derve" ye, ne

li hundir e. Kurd nikarin zêde di hundir de rûnên. Tê bîra min, zemanê em li gund bûn, tu kesî deriyê mala xwe nedigirt. Heta tiştekî eyb bû ku mirov deriyê mala xwe bigirta. Hîn jî xelk tinazê xwe bi hev dikin û dibêjin, we xwe xistiye paş heft deriyan. Lê weke ku nexweşiya koronayê vê carê egal hebekî xwar kiriye.

SÎDAR JÎR

"Ez dikarim demeke dirêj li malê, bêyî ku derkevim bijîm. Lê civak ne tenê ez im."

Rast e, em hemû di malan de asê mane. Bi hêviya ku mirovahî di demeke kurt de xwe ji vê şewba koronayê xelas bike. Li mal im, heta ku neçar nemînim ji malê dernakevim. Balkêş e ku ez li malê aciz nebûme. Ji ber ku hin projeyên min nîvco bûn li ser wan xebitîm û hê jî dixebitim. Ev baş bû. Dema min çêbû ku hinekî zêdetir bixebitim. Di vê navberê de min xwendineke dawîn ji bo dosyeyeke li ber destê xwe kir û bi dilê xwe li ser xebitîm. Ew ji bo min gelekî baş bû.

Di van mercan de ez dikarim demeke dirêj li malê, bêyî ku derkevim bijîm. Lê civak ne tenê ez im. Ji aliyê aborî heta aliyê civakî û xwe digihîne rewşa psîkolojîk ev yek ji bo giştiya civatê zehmet e. Ji ber ku wekî nivîskarekî min ev yek tecribe kiriye, dikarim bi mehan di hundir de bijîm. Wekî dema kurketinê, ev dem ji bo hemû nivîskaran girîng e. Belkî jî ev dema karantînayê ji bo min rastî wê demê hat, lewma gelekî rehet im.

ŞENER OZMEN

"Di navbera mitbexê û jûra xwe ya xebatê de piyasê dikim; ji bicîkirina fera û folan hez dikim, ji derêxistina wan jî."

Piştî ku êdî ez nema derketim derve, min dest bi nivîsandina çîrokan kir, hîn jî berdewam e, heke ez qala qonaxa pirtûkxwendinê bikim, jixwe min bêetlahî dixwend, piranî jî bi kurdî bûn; vegeriyam folklora me ya zêrîn. Di demeke gelek kurt de bêhna min ji weşanên zindî yên ku di ser îstagramê re dihatin kirin ku ez jî beşdarî duyan bûbûm, qewî teng bû; pêwendîdanana bi vî terhî, ne li gorî min bû, tew ez ji pêwendîdanînê jî aciz dibûm. Rojên min bi serêşê derbas dibin, serêşa nivîsandinê. Di navbera mitbexê û jûra xwe ya xebatê de piyasê dikim; ji bicîkirina fera û folan hez dikim, ji derêxistina wan jî. Ji vexwarina qehweyê ku weke terapiyekê ye bo min, zêde zêde… heya ji min tê, xwe ji gilîgotin, bertek û çakûkên ku ji sedî sed dê bibin sedema pevçinîneke ku cebirandina wê ne hêsan e, bi dûr dixim; şêweyeke online hat ket jiyana me ya di mal de, jixwe weha bû, lê hîn nû em bi ser ve dibin. Bîra û şerab biha ye û ev demek e ez bêkar im, dahateke min nîne, lê ne di xema min de ye jî! Em ê ji birçînan

nemirin! Bi paqijiya malê dadikevim, şaneşînê dişom û vedişom, cilan radixim, TVya tirkan temaşe nakim, carinan ku ew jî li gorî derûniya min be, xwe bi fîlmeke di Netflixê de mijûl dikim, fîlmên derhênerên Koreyî temaşe dikim, qehweya min sar nabe, ha, piştî ewqasê salan ez hînî birincçêkirinê bûm! Kêm radizêm, carna qet ranazim, heya kewa sibehê şiyar dibînim, ne ku bîst û çar saet li ser dosyeya xwe ya çîrokan dixebitim, tew carinan ji tiştên ku min nivîsandine, aciz jî dibim! Çi dikim? Çima dikim?

Bi min Kafka jî di barûdoxeke weha de dinivîsand, hingê şewbeke din hebû. Heke ez di ser mêtingeriyê re bîr û boçûnan bînim ziman, em jixwe bende bûn, dîl bûn, azadî ne ew e ku tu ji vir rabî û herî Bodrûmê, sînorên nivîskarên me jî heya bi wir e! Cehnema we û Ölü Denizê kirî! Bêyî ku bi dehê caran li nasnameya te bihinêrin, tu nikarî ji vir herî heya Mêrdînê!? Ka çi li Mêrdînê heye? Çi li Êlihê heye? Û li Amedê çi heye? Nexêr, Covid-19ê bandoreke neyênî li min û nivîsên min nekir. Lê bandora wê ya erênî jî, nizanim, nizanim bê diyardeyên wê çi ne?

ŞÊXMÛS SEFER

"Mirovên çavbirçî dawî li dinyayê anîne û rewşa îroj em tê de ne bêguman bi vê yekê re têkildar e."

Di van rojên koronayê de ez jî wekî gelek mirovên ku divê xwe û derdora xwe biparêze bêtir di malê de me. Nivîskar bêtir ji malê hez dikin lê ez ji derve jî hez dikim. Mayîna li malê ji xeynî nedîtina dost û hevalan û dêya xwe min zêde aciz nake. Ji berê bêtir dixwînim lê min berê jî pir nedixwend jixwe.

Di rojên wilo de mirov bêtir di derheqê jiyana xwe û ya dinyayê de difikire. Tu dibînî ku bi rastî jî tu çi biçînî tu yê wê rakî! Mirovên çavbirçî dawî li dinyayê anîne û rewşa îroj em tê de ne bêguman bi vê yekê re têkildar e. Û eger di demên pir zû rê li ber vê yekê neyê girtin ez bawer im wê rewşa mirovatiyê hîn xerabtir bibe. Mesele ne tenê meseleya nexweşiyan e. Mesele ya newekhevbûna jiyînê ye jî. Tenê dixwazim mînakekê bidim; îroj li Hindistanê tenê 176 milyon mirov hatina wan ya rojane 2 dolar û di biniya 2 dolaran de ye û ji ber nikarin derkevin û kar jî namîne di malên xwe de tiştekî bixwin jî nabînin! Îcar ya xetere kîjan e li hember dinyayê; vîrûs an neheqiya ku pergal ava dikin!

Bi ya min zêde şensê dinyayê nemaye lê eger her kes ji aliyê xwe de hewl bide wê zora nexweşiyan jî û neheqiyan jî bibin. Wê demê dibe ku bi wêje û hunerê dinya hinekî din jî xweştir bibe.

YILDIZ ÇAKAR

"Pergalek me bi rê ve dibe ku em nizanin armanca vê pergalê çi ye."

Ger ji ber mayîna hundir navek wiha hewce bike ev wê nebe peyva "dijwar". Ji ber ku jiyana min piranî di hundir de derbas dibe. Heta di odeyekê de. Lê vê vîrûsa koronayê ku em hîn jî nizanin çawa çêbû û çawa hemû dinya kir nava lepê xwe, tiştek bi me da zanîn, tiştekî piçûk ku bi çavan nayê dîtin dikare jiyanê bide sekinandin û mirovahiyê bêçare bike. Heta hikmek wer dikare bike ku, mirov ji tenêtiya xwe razî bibe û hemû kirinên jiyanê li gor wê çêbike. Ango em êdî ne bi destê xwe ne. Pergalek me bi rê ve dibe ku em nizanin armanca vê pergalê çi ye. Van rojan bi me da zanîn êdî em di zemanekî dîstopîk de ne û aqilekî serdest ê teknolojiyê êdî jiyana me kontrol dike. Pirs û fikrên li ser vê jiyanê gelekî bi min re çêbûn. Vê gavê guhdariya dinyayê dikim.

Herçiqasî bi carekê di dinyayê de gelek tişt guherîbe jî (an jî sekinîbe), min nivîsandina romana nû berdewam kir. Ev wexteke dirêj e li ser romana nû dixebitim. Gelek kar û barên min ji ber vê rewşa awarte taloq bûn. Hinek ji wan wê bi rêya dijîtalê werin çapkirin. Yek ji wan bernameya festivala helbestê a navnetewî bû, (21. Poesie Festival Berlin) ji ber "qedexeya bernameyên bi girseyî" wê bi video li ser internetê were belavkirin. Çûyîna min a bo bername û promiyeran, London, Prag û hin bajarên Almanyayê jî heta payîzê taloq bû. Lê bes tiştekî nû bû bo min beşdarbûna min a bernameyan bi rêya vîdeoyan. Di nava mehekê de bo bernameyan min gelek vîdeo çêkir. Vê tecribeyê jî bi min da zanîn ku axaftina li hember kamerayê ne tiştekî hêsan e. Min baş fêm kir ku lîstikvanên cara pêşî derdikevin hember kamerayè karekî ne hêsan dikin.

Wer xuya dike em bi carekê ve ketin nava serdemeke nû û bênav (herçiqasî navê koronayê bi lêv bikin jî). Rojên pêş wê nîşanî me bide ka ev rewşa awarte wê çi bîne serê mirovan û serê dinyayê. Eger mirov bê ku derkeve derve bijî wê çi bibe? Niha ev pirseke bêbersiv e. Tesîra psîkolojîk û sosyolojîk ya vê pevajoyê ew ê çawa be hîn ne diyar e lê wer xuyaye ku ew dê gelek giran be. A girîng berteka mirovan e li hember vê rewşê. Wê çi ji me bixwe, çi li me zêde bike? Ji ber ku mirovahiyê her di serdemên wiha tarî de rêyên nû afirandine. Wê dîsa berê xwe bidin rê û rêbazên nû.

Bo Vîrûsa Koronayê Pirtûka Xebatê ya Anksiyeteyê

Di Demên Zor û Zehmet de Bo Rehetxweşiyê Amûrekî Alîkar

Mafê telîfê yê vê pirtûka xebatê tune ye. Hûn dikarin girêdayî malpera me di malpera xwe de jî belav bikin.

NAVEROK

1 Destpêk
5 Plansaziya Parêza Zanyariyê
7 Rûpelê Xebatê yê Cih û Warê Min
8 Zanayiya Pratîk bo Ragirtina Nediyariyê
9 Kêmkirina Anksiyeteyê bi Kakeboya li Hember Ramanê
10 Kêmkirina Anksiyeteyê bi Rêya Çalakiyên Mijûliyê
15 Destpêkirina Plansaziyê
18 Destpêkirina Egzersizên Dilxweşiyên Rojane
20 Destpêkirina Egzersizên Rojane yên Danûstandina Bêhnê
21 Geşkirina Peywendiyên Civakî
22 Pêkanîna Egzersizên Adedî yên Birêkûpêk
23 Pêkanîna Nexşerêya Stres-ragirtinê
25 Çavkaniyên Din

Destpêk

Di vê serdema nediyariya cîhanî de ku heta niha nehatiye dîtin, bo piştgiriya civakî ku gelekî pêdivî pê heye em fikirîn vê pirtûka xebatê amade bikin.

Niha tiştê ku divê pêşî em bala xwe bidinê ew e ku asayî ye mirov xwedî curbicur hestan be. Qebûlkirina van hestan gava girîng a pêşî ye ji bo semaxê. Hatiye dîtin ku navlêkirineke jirêzê ya hestan jî bo sazkariya derûnî kartêker e. Niha bo guhdêriya laşê xwe hinekî wext bidin xwe û binêrin bê ka hûn xwe çawa hîs dikin. Hestên ku we pênase dikin bixin hundirê xelekê:

- Dilgiran/xemgîn
- Bistres
- Bifikar
- Bitirs
- Ketî
- Tenê
- Şikestî
- Bêçare
- Xeyalşikestî
- Tawanbar
- Hêrsok

Ji bîr nekin: Tiştekî asayî ye ku hûn xwe ne rehet hîs bikin. Qebûlkirina vê, gelek caran tê wê wateyê ku çareserî nêzîk e.

Anksiyete û Stres

Têgehên anksiyete û stresê gelek caran di cihê hev de tên bikaranîn. Bo têgihiştineke xurt ya derbarê sazkariya derûnî girîng e cudahiya wan bê zanîn.

Stres

Kelly Mc Gonigolê ku di zanista stresê ya nûjen de pispor e, vê pênaseyê dike: Stres ew e ku gava em giringiyê bi tiştekî didin derdikeve holê. Gelek ji me di wê rewşê de ne ku derbarê tiştên ne girîng jî bi nediyariyê dorpêç dibin. Ev jî bo zêdebûna stresê dibe sedemeke aşîkar.

Stres gava li laşê mirov dide bêhtirîn tê fêmkirin. Vexuyaniyên ku êm hemû pê dizanin; lêdana dil, xwêdana kefa destan û zikêşî ye. Di navenda sehîtiya stresê de amîgdala heye ku beşek ji mêjî ye û di çêbûna stresê de xwedî roleke girîng e.

Pêkhateya bingehîn a stresê fikra metirsî û xetereyê ye û pispor di vê mijarê de yekdeng in. Îhtîmal e we berê bihîstibe ku li hember talûkeyê reaksiyoneke stresê bi awayê “şer bike an jî bireve” heye. A rastî curbicur reaksiyonên me yên stresê hene. Bo mînak, yek ji wan ev e ku jê re dibêjin “hay jê hebe û bi destê wî bigire” û me teşwîqî piştgiriya civakî dike.

Dr J. Ardenê nivîskarê çend pirtûkên norolojî û psîkoterapiyê gihandine hev, berî bi çendekî, bo gava ku reaksiyona stresê ya laşê me gelekî dom kir rave bike têgeha oto-stresê avêt holê bê ka çi diqewime. Wisa dibêje:

> *"Weke nexweşiyên oto-îmûnoljîk ku ji dêlva laş biparêzin pê pergala jêbexşandinê bi dest dixin û êrîş dikin, oto-stres jî ji dêlva ku pergala reaksiyonên stresê biparêze wê vediguhêze tiştekî ku êrîşî “xwebûn”ê dike."*

Gava laşê we di moda oto-stresê de be, hûn dê derveyî rewşa heyî her tim curbicur nîşetên stresê yên fîzîkî bijîn. Ji ber vê gelek caran mirov dibêjin sedemên diyar tune bin jî xwe xemgîn hîs dikin. Heger acizî zêde be piştî ku vîrûs derbas bibe jî ev hîs winda nabe.

Nîşetên oto-stresê ev in:

- Bêhnçikîn, ew hîsa ku hûn dê nikaribin bêhna xwe bistînin.
- Rakêşana masûlkeyan, êş û jan
- Êşa serî
- Bêpergaliyên xewê
- Bêhizûrî û nerehetî
- Lêdana dil
- Pirsgirêkên serifandina xwarinê

Anksiyete

Bi giştî anksiyete, bi awayê ku nîşetên fizîkî û derûnî bi mirov re hebin tê pênasekirin. Cudahiya di navbera nîşetên fizîkî û derûnî de girîng e. Lewra pêdivî bi amûrên cuda heye bo em li ser nîşetên fizîkî (yên me bi awayê oto-stresê destnîşan kirin) û nîşetên zihnî (yên ku me bi awayê anksiyeteyê destnîşan kirin) rawestin.

Baştirîn pênaseya anksiyeteyê ew e ku gava zihnê mirov li metirsî, nediyarî û neyîniyeke asê dimîne, rêzeramanên pûç, bêfêde pê re peyda dibin.

Dibe ku anksiyete reaksiyonek be li hember stresê an rê li ber stresê veke. Gava bi awayê reaksiyoneke li hember stresê derdikeve holê, dibe ku stresê giran bike û di rewşên herî xirab de bibe sedema panîkatakê.

Girîng e ku rûdana anksiyeteyê nikare bê kontrolkirin ji ber ku ew, mekanîzmaya mêjiyê me ye ku xwe bi xwe li ser lingan bimîne. Ya girîng ew e ku em bikaribin bi awayekî jê sûd wergirin.Gava em vê bikin em di bin bandora wê de namînin.

Bo vê jî divê bala me li ser pênc mînakên jêrîn be:

Sehîtiya metirsiyê	Gava zihnê mirov li metirsiya gengaz (bi zanebûn an ne bi zanebûn) dikole. Sehîtiya metirsiyê bi giştî têkildarî wê ye ku mirov ji rûdanên bêzerer gumane dike. Mînak • *Kontrolkirina laş derbarê vîrûsa koronayê* • *Guhdêriya li nûçeyan bi awayekî obsesîf*
Mezinkirina metirsiyê	Gava zihnê we çîrokên rewşxerabiyê diafirîne ango gava hûn "nîskê dikin gîsk". Mînak • *Hûn difikirin ku sîng li we teng bûye û hûn ji serê xwe dibêjin ku hûn bi koronayê ketine û bobelatek hatiye serê we.* • *Hişê we diçe ser wê ku hemû mirovên hûn ji wan hez dikin êdî ne li dinyayê ne.*

Tirsa farazî	Girîng e ku divê em zanibin metirsî tiştekî normal e. Lêbelê gava cihê tirsên rojane tirsên farazî bigirin ev tu fêdê nade. Di nav tirsên farazî de ramanên mîna "Lê ma ku bê serê me..." hene û ev, ew ramanên ne di destê me de ne. Tirsên rojane derbarê tiştên di destê me de ne û alîkariyê dikin bo em pêşiya xwe bibînin. Heger hûn ji nediyariyê aciz in, îhtîmal e hûn meyldarê tirsa farazî bin û ji dêlva hûn dema têdeyî bifikirin li ser pêşerojê hûr bibin û wextê xwe pê re derbas bikin. Mînak • *"Ez dizanim ku hemû dîrektîfan bi cih tînim lê ku vîrûsê bi hineke din bixim".* • *"Lê ku li supermarketê mirovek gelekî nêzî min bibe û min bi nexweşiyê bixe".*
Mihakemaya hestî	Gava zihnê mirov ji mirov re dibêje hestên we rastiyê nîşan didin.Hestên mirov herçiqasî gelek caran wek qasidên alîkar tevbigerin jî bawerî bi wan nabe. Mînak • *"Ez ditirsim, wî çaxî dibe ku talûkeyek li pêşiya min be".* • *"Ez xwe sûcdar hîs dikim, wî çaxî dibe ku min tiştekî nelirê kiribe".*
Gotina ji pêşerojê (vekirina falan)	Gava zihnê mirov texmînên derbarê siberojê bi awayê rastiyekê derdixe pêş. Mînak • *"Ez ê bi mehan di malê de asê bimînim."* • *"Dê derûniya min roj bi roj xera bibe û divê li dermanên xwe vegerim."*

Nexşeya Ramanên Min yên Pûç

Bo jiyaneke baş divê em bizanibin ku metirsî/anksiyete çi ye û em dê wê çawa kêm bikin.

Di beşa yekem ya vê pirtûka xebatê de em dê amûrên serederîkirina anksiyeteyê bidin nasîn.

Di beşa duyem de hûn dê bo bergirî û kêmkirina oto-stresê Nexşerêya Stres-ragirtina xwe saz bikin.

BEŞA YEKEM

Bo Serederîkirina Anksiyeteyê Amûrên Alîkar

Plansaziya Parêza Zanyariyê

Medya qenc dizane ku mêjiyê me bi awayê meyla xwe bide metirsî, nediyarî, neyîniyê saz bûye û ji vê îstîfade dike. Gelek çavkaniyên nûçeyan bo ku bala me bikşînin (bi awayê neyînî) alîgir, sansasyonel û spekûlatîf in. Anksiyete ji van agahiyên çewt xwedî dibe. Bo kêmkirina anksiyeteyê divê haya me ji parêza me yî zanyarî hebe û girîng e ne bi destê kesên din be.

Parêza Min î Zanyariyê ya Rojane

Hûn zihnê xwe bi kîjan çavkaniyên zanyariyê û çiqasî xwedî dikin.

Rastiyên Vîrûsa Koronayê yên Herî Girîng

Heger hûn meyldarê bobelatan bîn, hûn dê bîbînin baldariya rastîyê ji bo we sûdwer be.

- Piranîya miroven tenê bi awayekî nîsbî nîşetên sivik nîşan didin.
- Kêm-zêde ji sedî 2-3 rûdanên vîrûsa koronayê kujer in.
- Bo tendurîstiya civakê tiştên ku dive em bikin:
    - Bo rewşên li jêr, destên xwe bi ava sargermî û bi sabûnê nêzîkî 20 saniyeyan bişon:
        - *Piştî ku hûn kuxiyan û pişkiyan*
        - *Berî û piştî amedekarina xwarinê (bi amadekirinê re jî)*
        - *Berî xwarinê*
        - *Piştî destavê*
        - *Gava destên we gelekî lewitîn*
        - *Gava hûn bo kal û pîran an nexweşan dibin alîkar*
        - *Piştî êmkirina ajalan an jî gava we cihê wan paqij kir*
    - Destên xwe bi dezenfektanên bialkol bişon lê vê kêm caran bikin
    - Bila di navbera we û kesên ku dikuxin an dipişkin de ji hindikayî ve 2 metro hebin
    - Gava hûn bikuxin an bipişkin bi desmalekê devê xwe bigirin û desmalê zû biavêjin.
    - Heta ji we bê dest nedin çav, poz û devê xwe
    - Mase, telefon, tablet, telefonên mobîl û dezgehên xwe gelek caran dezenfekte bikin.

Çavkaniyên Nûçeyên ku Bawerî bi Wan Dibe

- GOV.KRD
- WHO.int
- CDC.gov
- UNICEF

Çavkaniyên Nûçeyan yên Geşbîn

- Ozalp ê 91 salî ji Elbîstanê ji koronayê rizgar bû
- Li Herêma Kurdistanê 74 tûşbûyên koronayê baş bûne
- Li Sêrt û Wanê 11 kes ji koronayê baş bûn
- Pîra 107 salî Covît 19 têk bir
- 80 salî ye, pişta kansêr û coronayê da erdê

Plansaziya Parêza Zanyariyê

Heger hûn dixwazin tirsa xwe kêm bikin pêşniyara me ew e ku rojê carekê hûn li çavkaniya xwe yî nûçayan ya baweriya we pê tê binêrin. Ji bilî vê, divê hûn parêza xwe yî zanyariyê bi nûçeyên geşbîn xurt bikin.

Hûn dê li kîjan çavkaniyên nûçeyan binêrin û kengî bixwînin? Wekî din hûn dê çawa dûçariya xwe yî nûçeyên metirsîdar bi sînor bikin? (Bo mînak, di hefteyê de carekê detoksa dijîtal û sînordarkirina wextê ji bo tora civakî).

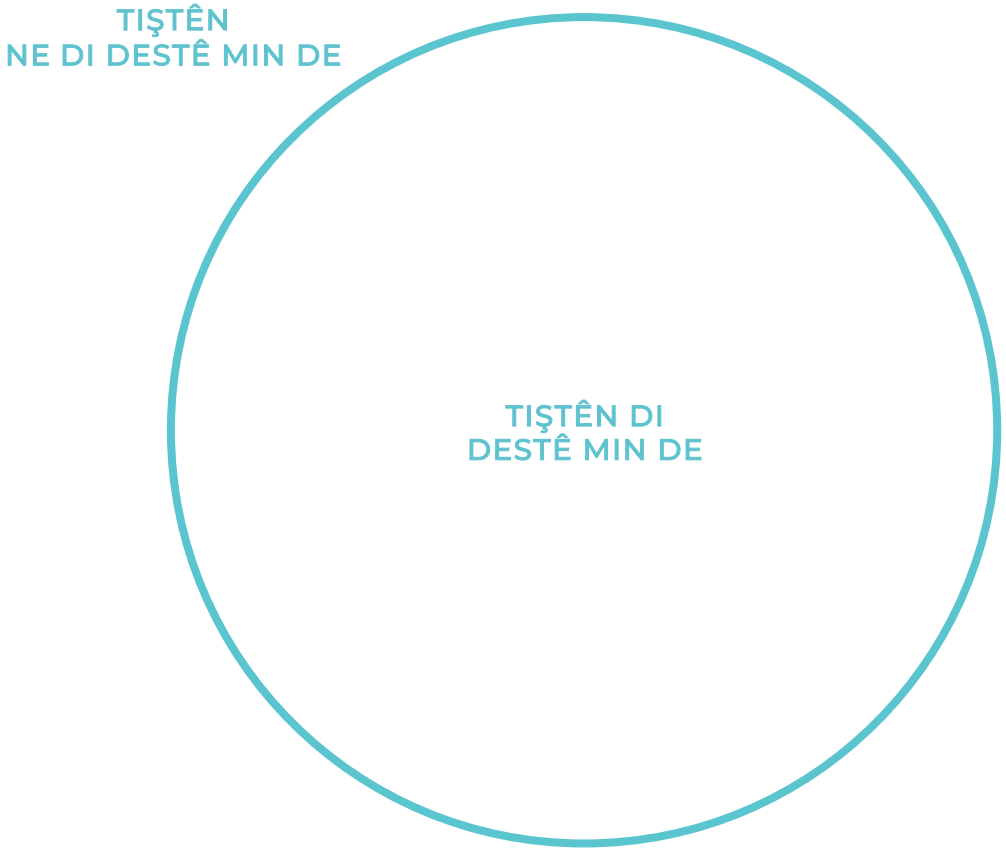
Rûpelê Xebatê yê Cih û Warê Min

Heger hûn meyldarê tirsa farazî bin (Fikara ku mirov dibêje "lê heke wisa be") hewl bidin ku hûn ramanên xwe binasin û piştî wê bala xwe bidin tiştên di destê we de.

Lêkolîn destnîşan dikin ku gava em meyla xwe didin tiştên di destê me de tendirustî û rewşa me ya derûnî baş dibe û performansa me zêde dibe. Ji bo vê, di xeleka jêr de tiştên di destê we de binivîsin û piştî wê ji xeleka jêrîn sûd wergirin û tiştên ne di destê we de rêz bikin.

Ji bîr nekin! Hûn nikarin tirsa farazî rawestînin lêbelê kontrolkirina bertekên li hember vê tirsê di destê we de ye.

Tiştên di destê min de	Tiştên ne di destê min de
• Sazkirina xweragirtinê • Şopandina pêşniyar û agahiyên herî dawî • Parêza min ya zanyariyê • Tiştên di rojekê de dikim • Îstîrahet • Geşkirina peywendiyan • Xwarina baş • Egzersiz • Piştevanî û alîkarî • Dengdan û tevger	• Biryarên kêsên din • Tendirustiya mirovên din • Nûçe • Tevgera hikûmetê • Girtin an jî vekirina dibistanan • Rewşa pergala tendirustiyê • Rawestandina çûnûhatina bi balafiran û rezerwasyonên betlaneyê • Trafîk • Veguhastina komî ya bajêr • Pîrbûn • Keş û hewa



Zanayiya Pratîk bo Ragirtina Nediyariyê

Hatiye destnîşankirin ku ew kesên anksiyeteyê dijîn ji aliyê nediyariyê ve ragirtina wan kêm e. Divê em bizanibin ku rewşên nediyar parçeyekî jiyanê ne û em nikarin qebûl nekin, di rewşên wisa de em çiqasî rehet bin em ê wîqasî zûtir êşên xwe yên derûnî sivik bikin.

Li gorî felsefeya bûdîst û stoapêrazan, guherîn û nediyarî wateya jiyanê bixwe ye. Gelek kes diyar dikin ku zanayiya pratîk bo kêmkirina anksiyeteyê û guhertina zihniyetê alîkariyê dike û xwendinên di vî warî de gelekî bi fêde ne.

Çavkaniyên Zanayiya Pratîk

Vîdeo

- Ji aliyê TED-Ed ve felsefeya Stoaparêz
- Ji aliyê Einzelgänger ve li ser Bûdîzmê

Podcast û Pirtûkên Bideng

- Podcast Kurdî
- Nusxeya Kurdî
- Pirtûkên Dengî

Pendname

- *"Astengiya herî mezin a li ber jiyanê ew bendewarî ye ku xwe dispêre siberojê û îro winda dike. Hemû dahatû di bin nediyariyê de veşartiye: zû bijî." - Seneca*
- *"Ji xwe bipirsin: Ev rûdan girêdayî tiştên di bin qontrola min de ne an ên di qontrola min de ne? Heger girêdayî tiştekî ku ne di qontrola we de be bo ku hûn nekevin nav fikaran xwe perwerde bikin." - Epictetus*
- *"Qontrala we li ser rûdanên ji derve tune ye, li ser zihnê we qontrala we heye. Heger hûn vê ferq bikin, hûn ê bi qewet bibin." - Marcus Aurelius*
- *"Cîhan guherin e; jiyana me ew tişt e ku bi fikrên me ava dibe." - Marcus Aurelius*
- *"Tiştê ku bê serê we ne girîng e, a girîng ew e ku bê ma hûn ê bertekeke çawa nîşan bidin. Tiştê ku di qontrola we de ye helwesta we ya li hemberî wê ye; hûn dikarin wê qebûl bikin an jî dilê xwe bigirin.) - Epictetus*
- *"Tiştên ku mirov jê aciz dibin ne rûdan in, nêrînên wan ên li ser rûdanan in. " - Epictetus*
- *"Nexwazin ku rûdan li gorî dilê we pêk werin an jî ne di hêviyeke wisa de bin. Rûdanan bi şiklê wan qebûl bikin, bi vî awayî hizûra navxweyî pêkan e." - Epictetus*
- *"Nehêlin ku fikrên we yên giştî yên li ser jiyanê we binpê bikin. Bala xwe bidin ser rewşa niha û ji xwe bipirsin gelo çima ev tiştekî ewqas dijwar e û mirov nikare ji derheqê wê were." - Marcus Aurelius*
- *"Azadî û bextewarî bi çavlêgirtina tiştên ji qontrola me wirdetir tên bidestxistin." – Epictetus*

Delîl

Çima hûn li pendên ku hûn gelekî ji wan hez dikin nagerin û lênûskeke têbiniyan amade nakin? Dema we ferq kir ku hûn serê xwe bi tirs û metirsiyê diêşînin, bo ku hûn anksiyeteya xwe kêm bikin lênûska xwe ya nîşeyan biceribînin, di ber çavan re derbas bikin.

Kêmkirina Anksiyeteyê bi Kakeboya li Hember Ramanê

Bo kêmkirina anksiyeteyê kakeboya li hember ramanê di terapiya reftarî ya venasînî de (TRV) teknîkeke hêsan û xurt e.

Weke ku berê jî hat gotin, baştirîn pênaseya anksiyeteyê ew e ku gava zihnê mirov li metirsî, nediyarî û neyîniyeke asê dimîne, rêzeramanên pûç, bêfêde pê re peyda dibin. Kakeboya li hember ramanê wê bike ku hûn nêrîna xwe berfirehtir bikin da ku bo kêmkirina anksiyeteya we bibe alîkar.

Li jêr du teknîkên kakeboya li hemberî ramanê hene ku hûn dikarin biceribînin. Dev ji pratîkê bernedin û bo xwe ya herî baş bibînin.

Teknîka Yekem

Baldarî – Dema ku we xwe di diltengiyê de hîs kir, dev ji karê ku hûn dikin berdin û bala xwe bidin dengê dilê xwe. Zihnê we çi ji we re dibêje?

Bawerî - Ji ramanên xwe rasterast bawer nekin!

Kakebokirin - Bi awayekî berfireh binêrîn û bandora anksiyeteyê ji holê rakin. Wêneyê mezin çi ye? Raman e, rastî ye, hestkirin e? Heger te xwe hê sekantir hîs bikira te dê çi bifikiriya?

Guhnedan - Qebûl bikin ku anksiyete li ser ramanên we serdest e û bihêlin bila ramanên bêfêde ji holê rabin.

Alternatîfan keşf bikin - Ez niha bala xwe bidim çi wê fêde bide min? Çi alternatîfên min hene?

Teknîka Duyem

Rast? – Ev % 100 rast e? Heger na, rastî çi ye û raman çi ye?
Bi fêde? - Baldariya li ser ramanan bo min an jî bo hin kesên sûdwer e?
Îlham? - Raman îlhamê dide min an berevajî ve bandoreke wê heye?
Pêwîst e? - Baldariya li ser ramanan bo min girîng e? Gelo bo min gelekî pêwîst e ku ez li gorî vê ramanê tevbigerim?
Delal? - Ev raman delal e? Heger na, gelo ramaneke hê delaltir çawa bûya?

Delîlên Kakeboya li Hemberî Ramanê

- Nivîsîna qonaxa kakeboya li hemberî ramanê ji hewldana we ya ku hûn di serê xwe de difikirin çêtir e.
- Heger hûn gelekî hîn nebûbin ku hûn bala xwe bidin ser diyaloga xwe ya hundirîn, dibe ku di destpêkê de bi we ecêb were. Xem nake. Wê bi demê re hêsantir pêk bê.
- Mêjiyê we yê hestî hatibe derdestkirin zehmet e ku hûn bi awayekî aqilane bifikirin, heger hûn gelekî xemgîn bin ev ne amûrê herî baş e. Bi çalakiyeke mijûlahiyê ji hestên xwe rizgar bibin (li rûpela din binêrin) û piştî ku hûn sekan bûn dîsa hewl bidin û li ramana xwe ya ku zehmetî dida we vegerin.

Kêmkirina Anksiyeteyê bi Rêya Çalakiyên Mijûliyê

Dema ku mêjiyê we bi ramanên bêfede dorpêç bû, dibe ku çalakiyên mijûliyê bi sedema ku bizrên nebaş berî ku şîn bibin bên qelandin amûrekî sûdwer bin. Bo ku anksiyete bi awayekî baş kêm bibe, ji bîr nekin divê çalakiya mijûliyê tiştekî wisa be ku gelekî balê bikişîne. Wexta ku çalakiyek bi kêr nehat, ji xwe re hinekî wext veqetînin û li ser vê bifikirin gelo bo çi wisa bû û careke din ku we pêk anî divê tiştekî çawa be da ku hê bêtir we mijûl bike.

Çalakiyên mijûliyê bo ku hûn xwe bextewartir, motîve û enerjîk hîs bikin alîkariya we dikin û ji bilî vê dike ku hûn li hemberî aciziyê li ber xwe bidin.

Çalakiya kêm û dûrbûna civakî du faktorên sereke ne ku li ser rewşa derûnî, motîvasyon û vejenê bandoreke neyînî pêk tînin.

Bo ku hûn xwe baştir hîs bikin divê hûn pergala xwe ya motîvasyonê ava bikin (li rûpela 8an binêrin, Rêbera Têgihîştina Tendirustiya Derûnî), çalakiyên xwe zêde bikin, hewcedariyên xwe yên têkiliyên civakî (em ê dûvre lê vegerin) pêk bînin.

Li vir bo çalakiyên mijûliyê lîsteyeke qontrolê heye ku ji 71 ramanan pêk tê. Ji bilî ramanên we, bo ku hûn li lîsteya xwe ya çalakiyan zêde bikin yên ku kêfa we jê re hat nîşan bikin:

- ☐ 1. Bo ceribandinê li çavkaniyên meditasyon û mijûliyê binêrin - di rêbera me ya online de gelek tişt hene.
- ☐ 2. Bi rêya qeydkirina rojane li ser geşedana takekesî bixebitin.
- ☐ 3. Li tarîfên xwarinên nû yên bo tendirustiyeke baş binêrin.
- ☐ 4. Plansaziya xwarinên xwe bikin.
- ☐ 5. Bo alîkariya tendirustiya derûnî hûn dikarin li vê lîsteya fîlman binêrin.
- ☐ 6. Bo ku hûn xwe bextewar hîs bikin li "Têkoşîna Bextewariyê ya 7 rojan" binêrin.
- ☐ 7. Li dokumenterên belaş ên online temaşe bikin.
- ☐ 8. Li henekan temaşe bikin.
- ☐ 9. Bi rêya bernameyên lîstikên mobîl lîstikekê bilîzin.
- ☐ 10. Xwe fêrî hin hereketên bingehîn ên yogayê bikin- Rûpela ku em pêşniyar dikin:
- ☐ 11. Xwe fêrî kalîgrafî an jî destxetê bikin.
- ☐ 12. Xwe fêrî enstrûmanekê bikin.
- ☐ 13. Bi guhdarîvanekî dilxwaz re biaxivin. (Li rûpela 20-26an a Plansaziya Têkiliya Civakî binêrin)
- ☐ 14. Li ser kesekî ku îlham daye we jînegariyekê bixwînin.
- ☐ 15. Bi awayekî baldar rengdarkirinê bikin - li rûpelên me yên rengdarkirinê binêrin.
- ☐ 16. Mûzîka ku we di xortaniya xwe de jê hez dikir dîsa keşf bikin.
- ☐ 17. Li şanoyan temaşe bikin.
- ☐ 18. Li konserên belaş - online temaşe bikin.
- ☐ 19. Bo tiştên ku bên qeydkirin lîsteyekê amade bikin.
- ☐ 20. Bo rehetkirina lingan hûn bixwe merhemekê amade bikin.
- ☐ 21. Tevlî kursên xwarinê yên belaş - online bibin.
- ☐ 22. Dest bi nivîsîna blogekê bikin.
- ☐ 23. Bumble BFFyê daxînin û bi mirovên nû yên herêma xwe re biaxivin.
- ☐ 24. Jiyana xwe ji nû ve saz bikin an jî ji nû ve bixemilînin.
- ☐ 25. Pazilekê çêbikin.
- ☐ 26. Lîsteya armancan ya bo salê amade bikin.

- ☐ 27. Bo guhdarkirinê podcasteke nû bibînin.
- ☐ 28. Xwe ji firaxên ku bi kêrî we nayên xelas bikin.
- ☐ 29. CVya xwe nû bikin.
- ☐ 30. Hûn îsal dixwazin kîjan pirtûkan bixwînin lîsteyekê amade bikin.
- ☐ 31. Di pinterestê de li fikrên projeyên ku hûn jî dikarin xwe bi xwe çêbikin bigerin.
- ☐ 32. Tevlî kursên belaş - online yên xêzkişanê bibin.
- ☐ 33. Di Facebookê de li komên herêmî yên ku fersendên wan ên dilxwaziyê hene bigerin.
- ☐ 34. Bi rêya suhbetên bi dîmên li kesekî ku we ji zû ve lê negeriyaye bigerin.
- ☐ 35. Mûzikên nû keşf bikin.
- ☐ 36. Li vîdeoya egzersizan binêrin û pêk bînin.
- ☐ 37. Gelo mirov dikare çawa bêhtir teserûfe bike, bifikirin.
- ☐ 38. Xwe fêrî çêkirina mobîlyayan an jî modernkirina mobîlyayan bikin.
- ☐ 39. Lîsteyeke tecribeyên jiyanê amade bikin.
- ☐ 40. Versiyona Audible ya bo 30 rojan belaş e peyda bikin û li pirtûkên bideng guhdar bikin.
- ☐ 41. Tevlî kursa belaş - online ya qodkirinê bibin.
- ☐ 42. Tu bixwe "Amûrên Rewşa Başiyê ya Derûnî" amade bike.
- ☐ 43. Bi hevalên xwe re online lîstikan bilîzin.
- ☐ 44. Xwe fêrî zimaneke nû bikin.
- ☐ 45. Tevlî komeke xwendinê ya online bibin.
- ☐ 46. Bo tendirustiya derûnî "Egzersiza Herî Baş ya Xwe bi Xwe Bo 4 hefteyan" pêk bînin.
- ☐ 47. Bo rojbûn an jî rojên taybet plansaziya diyariyan bikin.
- ☐ 48. Bo hin pereyên dîtir ku hûn qezenc bikin dest bi projeyekê bikin.
- ☐ 49. Karên baxçe bikin.
- ☐ 50. Li kursên belaş - online binêrin. (Bo zarokan hin kurs ev in:)
- ☐ 51. Helbestekê an jî çîrokeke kurt binivîsin.
- ☐ 52. Ji xwarinên ku hûn gelekî ji wan hez dikin pirtûkeke xwarinan amade bikin.
- ☐ 53. Dema ku pandemî qediya bo tiştên ku hûn gelekî dixwazin lîsteyeke amade bikin.
- ☐ 54. Bo ku hûn Netflixê bi hevalên xwe re online temaşe bikin Netflix Party bi kar bînin.
- ☐ 55. Bo nasên xwe yên extiyar li hin çalakiyan bigerin.
- ☐ 56. Axaftinên TEDê temaşe bikin.
- ☐ 57. Lîsteyeke mijarên ku hûn meraq dikin amade bikin û online lêkolînê bikin.
- ☐ 58. Bo ku hûn bilîzin ji xwe re seteke lîstikekê bibînin.
- ☐ 59. Bo fikrên çalakiyên bi malbatê re li Pinterestê binêrin.
- ☐ 60. Hûn dikarin ji vir kitêban bixwînin.
- ☐ 61. Xwe fêrî karê honandinê, destkarî an jî neqşê bikin.
- ☐ 62. Bi zarokên xwe re stranan bêjin.
- ☐ 63. Dest bi rojnivîskeke xewnan bikin.
- ☐ 64. Ji xwe re hevalekî bo nameyan bibînin.
- ☐ 65. Li mûzeyên belaş - online bigerin.
- ☐ 66. Bi zarokên xwe re egzersiza vîdeoyên stranan bikin.
- ☐ 67. Hûn dikarin hinekî pijandinê bikin.
- ☐ 68. Bo çalakiyên ku di hundir de bi zarokan re tên kirin li Pinterestê binêrin.
- ☐ 69. Hûn dikarin ji Operaya Metropolîtan li operayeke zindî temaşe bikin.
- ☐ 70. Bo ku hûn di baxçeyê xwe de kamp bikin li fikran bigerin.
- ☐ 71. Paqijiya biharê bikin.

Çalakiyên Min Ên Mijûliyê

Çalakiyên ku we nîşan kirin li qotîka jêr binivîsin.

Fikreke din jî çêkirina lîsteyê ye ku "Ez ê dest bi ..... bikim".

Binivîsin: “Êdî wextê min î vala gelek e, "Ez ê dest bi ..... bikim" û serê xwe pê biêşînin. Ev wextê we yî gelek vala çi li we zêde dike?

MOTÎVASYON ÇALAKIYÊ DIŞOPÎNE.

“Bo têkoşîna li hember tevgera adetî çi dikare bibe alîkar? Hewl bidin ku hûn ya berevajî wê bikin!” - Epictetus

Heger ev wextek e hûn bêtevger bin û xwe şikestî hîs dikin, mihtemel e ku hûn dê vejen û motîvasyoneke hindik bijîn.

Hûn dikarin bi zêdekirina çalakiyê motîvasyon û vejena xwe zêde bikin.

Nefikire - tenê bike.

Wê motîvasyon li pey wê were.

Bo agahiyên dîtir li vê vîdeoya teknîka çalakiya hevdij binêrin.

BEŞA DUYEM

Pêkanîna Nexşerêya Stres-Ragirtinê

—

Bo bergirî û kêmkirina nîşêtên fizîkî yên anksiyeteyê (mînak, stres) em pênc rêbazên cuda pêşkêş dikin. A li gorî xwe hilbijêrin û li Nexşerêya Stres-Ragirtina xwe zêde bikin.

(Çiqasî gelek, ewqasî baş!)

Destpêkirina Pratîkeke Plansaziyê

Wextderbaskirina li gor plansaziyê ji bo başiya derûniya we gelekî baş e. Rûtîn dihêle ku hesta konrolkirinê bilind bibe û hesta şepirzebûnê belewela bibe.

Pêşniyarên Plansaziyê

- **Carinan navberê bidin xebatê.** Bi hişdarî çaya xwe vexwin û bala xwe bidin bêhnvedana xwe. Ji we re ji bo bêhnvedanê malpereke bikêrhatî.
- **Armancên xwe yên heftane binivîsînin.** Diyar bikin bê çi hewce ye ji bo armancên we yên heftane. Armancên xwe bikin wek qevzên piçûk û her cara we pêk anî ser wan xêz bikin da ku hûn pêşketinê eşkere bibînin
- **1-3 karên xwe yên 'herî girîng' diyar bikin.** Lîsteyeke karên herî girîng çêbikin da hûn bikaribin karê herî girîng diyar bikin û ji ber xwe derxînin.
- **Dawiya rojê li karên ku we qedandin binêrin.** Dîtina karên we yên serkeftî dê ji bo derûniya we baş be.
- **Aplîkasyoneke lîsteya kar bi kar bînin.** Çêdibe ku hûn formateke dijîtal wek Google Keep tercîh bikin.
- **Êvaran lîsteyeke karên xwe çêbikin û sibehan dest pê bikin.** Xebata rasterast dê berhemdêriya we zêde bike. Herwiha dê bike ku hişê we zelal û rehet be.
- **Dawiya rojê ciyê xwe yê xebatê biedilînin û paqij bikin.** Xebatên heya neha nîşan dane ku ciyê nedanhevî baldariya mirov belav dikin.
- **Bila xewa we birêkûpêk be.** Xebatên heya niha nîşan didin ku xewa birêkûpêk rehetiya xewê zêde dike.
- **Rîtueleke ji bo dawiya roja kar çêbikin.** Ji bo sînorê jiyana we ya kar û jiyana taybet zelal bibe piştî karê we qediya hûn dikarin rûtuelekê çêbikin. Wek mînak hûn dikarin cilê xwe biguherînin, agahkirinên emaila xwe bigirin û li muzîkekê guhdar bikin.
- **Bernameyeke heftane bi malbatê re çebikin.** Bi rûtînên bi malbatê re têkiliya xwe xurt bikin. Wek mînak 'Roja Înê Lîstik' an 'Şeva Duşemê Şevbuhêrk'.
- **Li hember xwe dilbirehm bin.** Çêdibe ku hûn ji nişkê ve bi gelek tiştan rû bi rû mabin û karê we zehmet be. Hay ji helwesta ku hûn tim xwe rexne bikin hebin û bizanibin ku hûn ancax dikarin tiştê ji destê we tê bikin.

Nîşe

plana heftane

HEFTEYA ÇENDEMÎN:

	DUŞEM	SÊŞEM	ÇARŞEM	PÊNCŞEM	ÎN	ŞEMÎ	YEKŞEM
SIBEH							
PIŞTÎ NÎVRO							
ÊVARÎ							

ARMANCÊN MIN ÊN HEFTANE

© THE WELLNESS SOCIETY

plana rojane

TARÎX:

Saet 06:00

Saet 07:00

Saet 08:00

Saet 09:00

Saet 10:00

Saet 11:00

Saet 12:00

Saet 1 3:00

Saet 14:00

Saet 15:00

Saet 16:00

Saet 17:00

Saet 18:00

Saet 19:00

Saet 20:00

Saet 21:00

Saet 22:00

Saet 23:00

SÊ TIŞTÊN HERÎ GIRÎNG

NÎŞE

© THE WELLNESS SOCIETY

Pratîka Destpêkirina Rojeke bi Dilxweşî

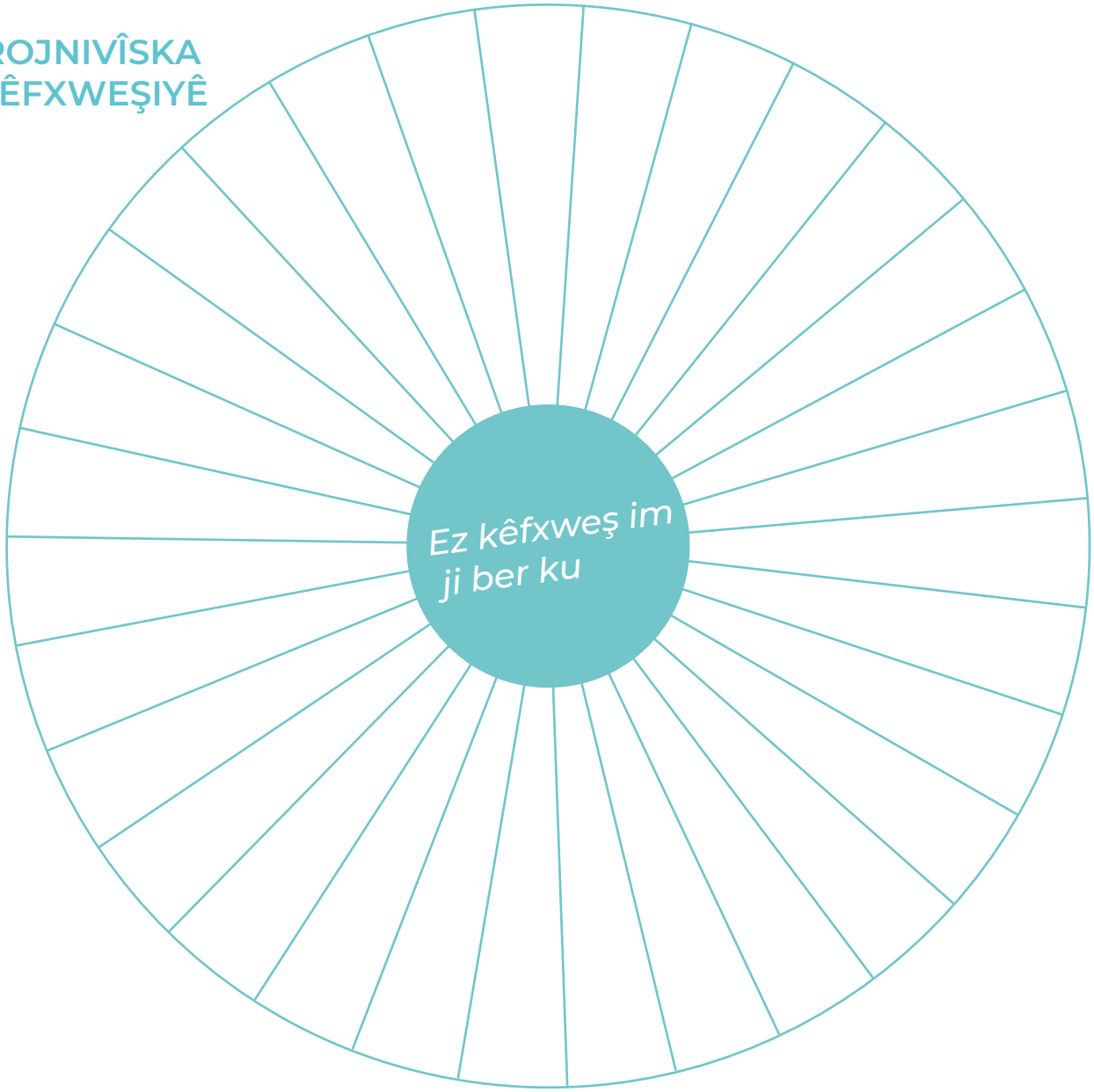
> *“Bi tiştên piçûk şad bibin. Dibe ku hûn rojekê li paşerojê bifikirin û fêm bikin ku ew tişt bi eslê xwe mezin bûn." – Robert Brault*

Xebat nîşan didin ku gelek fêdeyên spasdarî/şikirdariyê hene, wekî:

- Stres û xemê kêm dike
- Kêfê zêde dike
- Qeweta hember nexweşiyan zêde dike
- Xewê rehettir dike

Ji bo hûn şikirdariya xwe zêde bikin, nivîsîna rojane tiştên ku hûn pê spasdar in rêyeke baş e. Her roj, di rûtîna xwe de saetekê diyar bikin û di wê saetê de tişteke ku hûn pê spasdar in binivîsin kaxiza li jêrê.

ROJNIVÎSKA KÊFXWEŞIYÊ



© THE WELLNESS SOCIETY

Pratîka Bêhnvedana Rojane

Gava mirov bi zehmetî bêhnê dide û distîne di xwînê de karbondîoksît kêm dibe û ev dibe sedema:

- Bêhnçikîn
- Tengenefesî
- Tevizîna çeng û tiliyan
- Gêjbûn
- Zêdelêdana dil
- Diltepîn
- Xwêdan an agirê zêde
- Serêşî
- Bêhalî
- Betilînê

Dibe ku ev sîptom ji nişkê ve derkevin holê û rê li panîkatakan vekin. Dibe ku pirsgirêka bêhnê girêdayî van be:

- *Bêhnstandina serkî (bêhnstandina li ser hev)*
- *Bêhnstandina zêde (baweriya ku mirov nikare zêde bêhnê bide û bistîne)*

Hinek van her duyan jî dijîn.

Naxwe ka em bo vê testekê çêbikin:

1. Destekî xwe deyinin ser sînga xwe û destê dî deyinin ser zikê xwe
2. Çend kêliya bêhnê bistînin û bidin. Kîjan destê we radibe?
3. Heke destê we yê ser zikê we be, hûn elimiyê bêhnstandina kurt û serkî ne.

Herçiqasî bêhnstandina kurt û serkî ne rast be jî, zirareke mezin nade we. Bi pratîka domdar, hûn dikarin teknîka xwe biguherînin. Careke dî gava we endîşe hîs kir bala xwe bidin bêhna xwe. Hewl bidin ku hûn bêhna xwe ji nava xwe bistînin, bi bênstandin û vedanê bila zikê we tevbigere ne sînga we.

Ji we re egzersizeke bêhnstandina ji navê, ya 5-10 dk ku hûn dikarin her roj pratîkê bikin:

- Bi aramî bêhnê bistînin, heta 4an bihejmêrin û di wê navberê de nava xwe binepixînin
- Bêhna xwe bigirin û heta 2yê bihejmêrin
- Wexta we hêdîka bêhna xwe berda heta 6an bihejmêrin.

Ev egzersiza "bêhnstandina ji navê" ye. Lêkolîn nîşan didin ku bêhnstandina ji navê, dike ku takekes di hundirê çend hefteyan de xwe bêtir aram hîs bikin.

Geşkirina Peywendiyên Civakî

Di serdema îzolasyonê de hûn çawa dikarin toreke civakî çêbikin?

Ji we re hin pêşniyar. Yên ku bala we kişandin li "Pêkanîna Nexşerêya Stres-Ragirtinê" zêde bikin.

- ☐ 1. Bi hevalên xwe yên ku wextek e we nedîtibûn re hevdîtinên bi videoyê çêbikin.
- ☐ 2. Hûn dikarin aplîkasyona 'Houseparty'ê bi kar bînin.
- ☐ 3. Bi hevalên xwe re heftane online hevdîtinên çay an qehwê li dar bixin.
- ☐ 4. Bi 'Netflix Party'ê bi hevalên xwe re bi hev re flîmên online temaşe bikin.
- ☐ 5. Ji hezkiriyên xwe re nameyan bişînin.

Ji bo çend alternatîfên din yên ji bo hevdîtinên online li vê adresê bitikînin.

Wekî din hûn dikarin çi bikin? Li jêrê binivîsin

Geşedaneke berdewam a egzersizên rêzî

> *“Meş, bo mirovan dermanê herî baş e.” - Hipokrat*

Egzersiz, bi gelemperî tevgerên we yên amîgdala û pergala noronan a sempatîk kêm dike – Parçayên mêjî û laşê we yên ku bertekên stresê çêdike.

Lêkolînan destnîşan kiriye ku egzersizên aerobîk (weke meş, bazdan û ajotina bisiklêtê) mîna egzersîzên ne-aerobîk jî (weke yoga û pilatesê) sûdwer in.

Herwiha lêkolîn pêşniyar dikin ku bo serpêhatiyên sûdwer hefteyê sê caran hewcedarî bi 21 deqîqeyan heye. Ango ne hewce ye ku hûn saetên xwe bo vê xerc bikin – dema ku ev bo me bibe pêşekî, ew tişteke ku piraniyên me dikarin di jiyana xwe de cih bikin.

Bo avakirina hînbûna egzersizan, girîng e ku tiştekî hûn jê hez dikin bibînin. Vêga ji her demê zêdetir mirov bi fîtnêsê ve eleqedar dibin, vebijêrkên we bêsînor in. Di nav van çavkaniyan de ‘fîtnêsa odeya razanê’ û amûrên ku tevgera navmalê hêsan dikin hene.

Li vir çend fikir. Tiştê bala we dikşîne hûn dikarin li Pêkanîna Nexşerêya Stres-Ragirtinê zêde bikin:

- ☐ 1. Bernameya meşeke rojane çêbikin.
- ☐ 2. Ji înternetê egzersizan peyda bikin û ji bo wan bernameyekê çêbikin.
- ☐ 3. Bo egzersîzên li malê aplîkasyonên belaş biceribînin.
- ☐ 4. Hûn dikarin yoga bikin.
- ☐ 5. Egzersizên li malê peyda bikin.
- ☐ 6. Hûn dikarin bi kesên malbatê re govendê bigerînin.

Ji bîr nekin: Motîvasyon çalakiyê dişopîne!

Pêkanîna Nexşerêya Stres-Ragirtinê

Li vê pirtûka xebatê binêrin, pênc kiryarên bi dilê xwe hilbijêrin û li ser rûpela jêrîn li Nexşerêya Stres-Ragirtinê zêde bikin.

Nexşerêya Çalakiya Min a Bo Stres-Ragirtinê

PÊNGAVA ÇALAKIYÊ	EZ Ê KENGÎ BIKIM?	HAT KIRIN ✓

© THE WELLNESS SOCIETY

Hin Çavkaniyên Din

> *“Ji hewcedariya alîkariyê şerm nekin. Weke leşkerekî li ber dîwarê şerekî divê hûn erka xwe bînin cih. Lê ku hûn birîndar bibin û bêyî leşkerekî din nikaribin rapelikin dê çi bibe?”*
> *- Marcus Aurelius*

Bo ku hûn aramiya xwe ya zihnî baş bikin rêyên bêdawî û gelek amûrên ku alîkariyê bikin hene.

Dibe ku demên wisa bo hûn bixwe xwe pêş ve bibin fersendên gelekî baş û kêmpeyda bin û şiyanên we bo pêşerojê geş bikin.

Li vir hin çavkaniyên pêşniyarkirî hene:

- Ji bo derûniya xwe û alîkariyê hûn dikarin ji Kovara Psychology Kurdî sûd werbigirin.
- Bo zarokên 6-11 salî hûn dikarin pirtûka bi navê "Qehremanê min tu yî - Zarokên li hember Covid-19ê li ber xwe didin" bi dest bixin.

Em li benda xeberên we yên xêrê ne.

Spas bo her kesê ku serpêhatiyên xwe ji bo pêşketina vê pirtûka xebatê bi me re parve kirin.

Hevkarî bo me pir girîng e û spas bo alîkariya we ku we kir ku em amûrên xwe herî baş bi kar bînin.

Gelo derbarê pirtûka xebatê gotineke we heye? An jî pêşniyarên we bo nûkirin/ amûrên di pêşerojê de?

Ji kerema xwe ji me re e-mail bişînin hello@thewellnesssociety.org

Em li benda xeberên we yên xêrê ne!

Ev werger ji îngilîzî bo kurmancî ji aliyê Kovara Psychology Kurdî ve hatiye kirin.

JAMMAInternational.

The Wellness Society û Jamma International alîkarên vê xebatê ne.

Psychology Kurdî

- KOVARA DERÛNNASIYÊ -

psychologykurdi psychologykurdi psychologykurdi