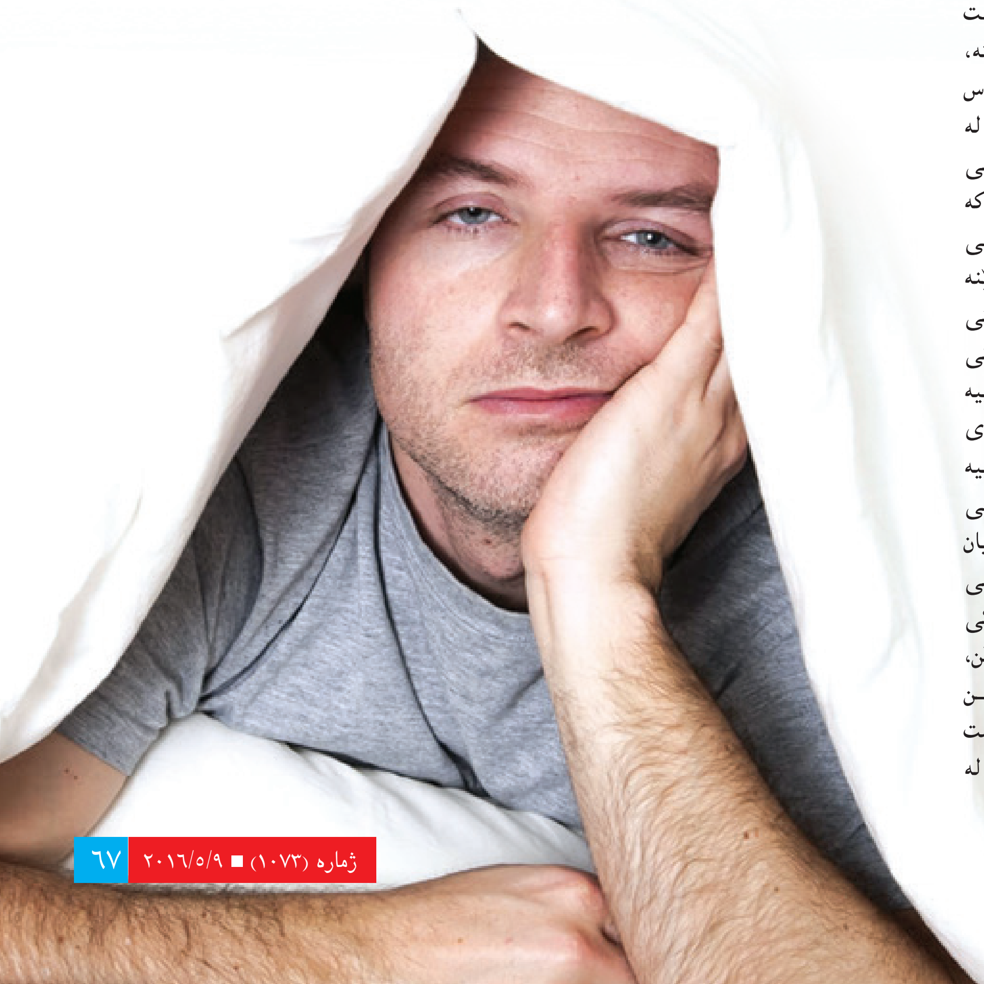
سوودێکی دیکەی دەرزی بۆتۆکس

بۆتۆکس Botox بەوە ناسراوە کە لۆچبوونەکانی دەموچاو بۆ ماوەی نزیکەی ٣- ٤ مانگ دەشارێتەوە، بەڵام بەم دواییە ئەمە سەلمێنراوە کە بەکارهێنانی دەرزی بۆتۆکس سوودی هەیە بۆ چارەسەرکردنی ئیفلیجبوونی دەماری دەموچاو، یان دەماری حەفتەم Facial palsy، هەروەها بۆ چارەسەرکردنی گرفتی دەماری دیکە لە ناوچەی دەموچاودا. ئیفلیجبوونی دەماری حەفتەم واتە ئیفلیجبوونی دەماری دەموچاو کە کۆنترۆڵی دەمارەکانی یەك لای دەموچاو دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی جوولە یان گرژبوونەوەی خۆنەویستانەی ماسولکەکانی لایەکی دەموچاو. بۆتۆکس دەبێتە ئەگەری لاوازکردنی چەند ماسولکەیەکی تایبەت بەهۆی بلۆککردنی کاتیی دەمارەکانیان. بۆتۆکس بەرە بەرە یەکسانی بۆ هەردوولای دەموچاو دەگەڕێنێتەوە لە ڕێگای کەمکردنەوەی گرژبوون یان گورجبوونی ماسولکەکان، لەگەڵ کەمکردنەوەی هێڵە شاقولییەکانی مل کە لە ئەنجامی گرژبوونی ماسولکەکانی مل پەیدادەبن. بەڵام پێویستە ئەمە لەبیرنەکرێت کە چارەسەر بە بۆتۆکس کاتییە و پاش نەمانی کاریگەرییەکەی واتە پاش چەند مانگێك پێویستە کە دووبارە بەکاربهێنرێتەوە. لەگەڵ ئەمەشدا، چارەسەر بە دەرزی بۆتۆکس هێشتا بە چارەسەرێکی یەکجار ئاکتیڤ بۆ ونکردنی لۆچەکانی پێست دادەنرێت و گۆڕانی پۆزەتیڤی بەرچاو لە جوانیی دەموچاودا پەیدا دەکات.

بۆچی لە کاتی نووستن لە جێگایەکی نوێدا دوچاری خەوزڕان دەبیت؟

لەوانەیە هەستت بەوە کردبێت کاتێك کە لە شوێنێکی نوێ دەخەویت ئەوا هەرگیز بە دروستی ناچیتە خەوەوە بەتایبەتی لە شەوی یەکەمدا. بە پێی لێکۆڵینەوەکان لەکاتی گۆڕینی شوێنی نووستن بەتایبەتی لە دەرەوەی ماڵ یان شوێنی رۆژانەی نووستن، ئەوا نیوەی یان لایەکی مێشك زیاتر لە نیوەکەی تر بە بیداری دەمێنێتەوە. هەروەها بە بەکارهێنانی تەکنیکە پێشکەوتووەکانی وێنەکێشانی مێشك دەرکەوتووە کە لەکاتی نووستن لە یەکەم شەودا پاش جێگۆڕین، نیوەی چەپی مێشك لە نیوەی راست زیاتر ئاکتیڤ دەبێت لەکاتی نووستنی قووڵدا واتە خەوی شەپۆڵی کز Slow-wave sleep. ئەمە وەکو ئەو چالاکییەی مێشك وایە کە لە شیردەرە ئاوییەکانی وەکو نەهەنگ و دۆلفیندا روودەدات کە لەکاتی نووستندا بە نۆرە هەر جارەی نیوەیەکی مێشك دەخەوێت و نیوەکەی تر بێدار دەمێنێتەوە. لە لێکۆڵینەوەکاندا ئاماژە بەوەش کراوە کە هەر چەند جیاوازی نێوان چالاکیی دوو نیوەی مێشك زیاتر بێت، هێندە چوونە خەو قورستر دەبێت.



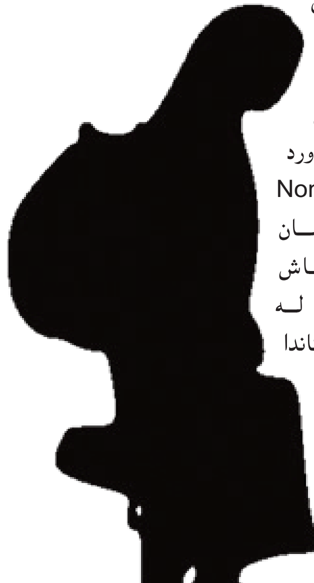
گواستنەوەی پێست بۆ تووشبووان بە بەڵەکی

پسپۆڕانی نەخۆشییەکانی پێست لە نەخۆشخانەی هێنری فۆرد لە ئەمریکا جەخت لەمە دەکەنەوە کە نەشتەرگەریی گواستنەوەی پێست Skin transplant زۆر کاریگەر و سەلامەتە بۆ گەڕاندنەوەی رەنگی ئاسایی پێست لە تووشبووان بە بەڵەکی Vertigo. بۆ ئەم مەبەستە، لەژێر بەنجی خۆجێییدا خانەکانی پێست لە هەمان کەس وەردەگیرێن لە شوێنیکی لەش کە پێستەکەی ئاسایی بێت لە رووی رەنگ و دروستی و نەبوونی ئاسەوار ئینجا بۆ شوێنی تووشبوو بە بەڵەکی دەگوازرێنەوە. لەو لێکۆڵینەوانەی کە لە وڵاتە یەکگرتووەکان ئەمریکادا ئەنجام دراون، تێبینی ئەوە کراوە کە پاش ٦ مانگ لە نەشتەرگەرییەکە، شوێنە چارەسەرکراوەکە تا رێژەی ٤٥- ٧٠٪ رەنگی ئاسایی پێستی بۆ گەڕاوەتەوە و پێستەکەی لە هەموو رووێکەوە وەکو پێستی ئاسایی لێهاتۆتەوە. بەڵەکی نەخۆشییەکی پێستە و بریتییە لە نەمانی رەنگی پێست بە شێوەی قەبارەی جیاوازی پەڵەی سپی لە شوێنی جیاوازی لەشدا، چارەسەرە باوەکەی بریتییە لە چارەسەر بە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی و کرێمی تایبەت. لە کەسانی تووشبوودا، بۆیەخانەکانی پێست یان میلانۆسایتەکان Melanocytes لە لایەن خودی سستمی بەرگری لەشەوە تێکدەشکێن، بەمەشەوە چەند شوێنێکی پێست رەنگ ون دەکەن و کاڵ دەبنەوە یان سپی هەڵدەگەڕێن، چونکە بۆیەخانەکان چیتر بۆیەی پێست یان میلانین Melanin بەرهەم ناهێنن. نەشتەرگەری گواستنەوەی پێست بۆ چارەسەرکردنی بەڵەکی بە MKTP ناسراوە و ئێستا لە گەلێك وڵاتی جیهاندا ئەنجام دەدرێت.

پەستی وات لێدەکات کە بڕیاری هەڵە بدەیت

پەنابەران دووچاری کام گرفتی دەروونی دەبنەوە؟

پەنابەران Refugees بە شێوەیەکی توند ڕووبەڕووی گرفتە دەروونییە قووڵ و هزرییەکان Psychotic disorders دەبنەوە کە دووکەسێتیش Schizophrenia دەگرێتەوە بە بەراورد لەگەڵ کۆچبەرانی ناپەنابەر -Non refugee migrants کە لە هەمان وڵاتەوە هاتبن. هەروەها سترێسی پاش کارەسات PTSD، گرفتێکی باوە لە پەناربەراندا. لە لێکۆڵینەوە سویدییەکاندا هاتووە کە گرفتەکانی پاش گەیشتن و هەتا پاش وەرگرتنیش وەکو پەنابەر



سترێسی درێژخایەن
زیان بە تواناکانی مێشک دەگەیەنێت

دوچاربووان بە سترێسی درێژخایەن Chronic stress لەبەر کار و پیشەی قورس زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە کەمبوونەوەی تواناکی مێشك لێدەکرێت، ئەمە بە گوێرەی ئەنجامی چەندین لێکۆڵینەوەی تایبەت بە سترێس. ئەمەش لە لێکۆڵینەوەکاندا جەختی لەسەر کراوتەوە کە سترێسی درێژخایەن پێوەندی هەیە بە تووشبوون بە پەستی بۆ ماوەیەکی زۆر، ئەمەش لە لایەکی ترەوە کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر توانا و چالاکییەکانی مێشك. پێدەچێت کە کەمبوونەوەی توانای هزر و بیر لە هەمان کاتیشدا سستمی بەرگری لەش دەوروژێنێت و کاردانەوەکەی دەبێتە هۆی هەوکردنی نامیکرۆبی Inflammation لەناو خانەکانی مێشکدا. میکانیزمەکە بەو شێوەیە کە سترێس هۆکارە بۆ زیادبوونی خانەکانی سستمی بەرگری لەش لەناو مۆخی ئێسکدا (خرۆکە سپییەکان) کە پاشان دەگەنە ئەو دەمارەخانانەی مێشك کە کەوتوونەتە ژێر فشاری سترێسەوە، بەمەشەوە کاریگەری دەکەوێتە سەر توانای هزر و بیر.

پەستی Anxiety یان ترس و نیگەرانی لە زۆربەی هەڵوێستەکان، گرفتێکی ئەوتۆیە کە ژیانی رۆژانە بە بەردەوامی کۆنترۆڵ دەکات. بە پێی لێکۆڵینەوە نوێیەکان، پەستی هۆکارە بۆ بریاری خراپ Bad decision یان بریاردانی هەڵە. بە گوێرەی ئامارە پزیشکییەکان، پەستی و سترێسی پاش کارەسات PTSD و تۆقین دوچاری پتر لە ٢٠٪ی خەڵك دەبنەوە. بەگشتی پەستی کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر ژیانی رۆژانە لە کار و پیشە و پێوەندییە کەسییەکاندا. نیشانە باوەکانی پەستی بریتین لە: هەستکردن بە نیگەرانی و ترس و زەحمەتبوونی شتەکان و ترس و دوودڵی لە ئەنجامەکان، گرفت لە نووستندا، ساردبوون و تەزینی دەست و پێیەکان، نۆرەی هەناسەڕاوکێ، دڵەکوتێ، کەمبوونەوەی توانای هێوربوونەوە، وشکبوونی دەم، هێڵنج، گرژبوونی ماسولکەکان، سەرسووڕان. بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکان، گرووپێك دەمارەخانە کە کەوتوونەتە بەشی پێشەوەی تونێکلی مێشك PFC رۆڵی سەرەکییان هەیە لە بریارداندا، پەستی کاریگەری دەکاتە سەر ئەم گرووپەی دەمارەخانەکان، بە مانایەکی تر پەستی کاریگەری دەکاتە سەر ئەو دەمارەخانانەی کە هەڵبژاردن دادەڕێژن، بۆیە لەوانەیە کە پەستی کاریگەری نێگەتیڤ بکاتە سەر هەڵبژاردنە باشەکان و ببێتە هۆی بریاردانی هەڵە.

یان کۆچبەر بریتین لە: جیاکاری لە مامەڵەدا Discrimination، جیاکاری کۆمەڵایەتی Social exclusion، نەژادپەرستی یان جیاکاریی نەژادی Racism، دژایەتیکردن لەبەر نەژاد یان نەتەوە یان ئایین Persecution، ئەمانە هەموویان کاریگەری نێگەتیڤی توند دەکەنە سەر باری دەروونی پەنابەران و دەبنە ئەگەری تەنگژەی کۆمەڵایەتی Social adversity. هەروەها نۆستالژیا Nostalgia یان هەستی غەریبی و بیرهاتنەوەی رابردوو بەتایبەتی یادەوەرییە خۆشەکان، لەگەڵ ئارەزووی گەڕانەوە بۆ سەر زێد و وڵاتی دایك گرفتێکی ترە کە رووبەڕووی پەنابەر و کۆچبەران دەبێتەوە.