کێشەکانی میدیا لە هەرێم

بەشی هەشتەم

ریکلامی بازرگانی

گەشەی ئابووری و کرانەوەی وڵات بە رووی بازارەکانی جیهاندا و هاتنە ناوەی بەرهەم و کاڵا بازرگانییەکان کە پێویستیان بە ساغکردنەوەیە. لەهەمان کاتدا ئازادیی راگەیاندن و زۆربوونی کەناڵ وایکرد کە پێویستیان بە سپۆنسەرو دارایی بێت بۆ ئامادەکردنی بەرهەم و کڕینی بابەتە میدیاییەکان. ئەمە میدیای کوردیی لە هەرێم بردە ناو بڵاوکردنەوەو پەخشکردنی ریکلامی بازرگانی بە شێوەیەکی فراوان و تا رایدەیەکی زۆریش بێ بەرنامە، گومانیش نییە لەوەی کە دراما و بابەتە بەزمەساتەکان زیاتر سپۆنسەریان دەست دەکەوێت، ئەمە جگە لە کاریگەریی کولتووری و ناسنامە بەهۆی ئەوەی زۆرینەی ئەو دراماو فیلمە بیانییانە کە نمایش دەکرێن، جیاوازن لە کولتوور و پەروەردەی تاکی ئەم کۆمەڵگەیە و ئەوەش چەندین ئاسەواری نەرێنیی پەروەردەیی لێدەکەوێتەوە. لە لایەکی ترەوە ئەمە وایکرد کە بەرهەمی خۆماڵی رەواجی نەمێنێت و بینەری کەم ببێتەوە، لەبەر ئەوەی ئاستی هونەری و تەکنیکیی درامایەکی کوردی ناگاتە ئاستی درامایەکی بیانی. ئەمە لەگرفتی ناوەرۆك و کاریگەری کە باسی زۆر زیاتر لەمە هەڵدەگریت. ئەوەی لێرەدا پێویستە ئاماژەی پێ بکەین، گرفتی ریکلامە کە بووەتە بابەتێکی سەرەکیی کەناڵە میدیاییەکان، لەکاتێکدا هیچ رێکخستنێکی یاسایی بۆ نەکراوە.

کەمیی تەمەنمان لەگەڵ چوونە ناو ریکلام و نەبوونی کەسی پرۆفیشناڵ و ریکلامساز لە هەرێمی کوردستاندا، وایکردووە کە فەرهەنگ و کولتوور و مافی بەکاربەر لەبەردەم بابەتە ریکلامییەکاندا پارێزراو نەبێت. چونکە لە پرۆسەی ریکلامدا سێ لایەنی بەشدار هەیە کە پێویستە بە یاسا ماف و ئەرکیان دیاری بکرێت، ئەوانیش (کەناڵ، کاڵا، بەکاربەر)ن. هەریەکە لەمانە یاسای رێکخستنی ریکلام دیاری دەکات کە چۆن مامەڵە بکات، یان مامەڵەی لەگەڵ بکرێت لە دیزاینکردن و پەخشکردنی ریکلامێکی بازرگانیدا. لەم هەرێمەدا بۆشایی یاسایەك بۆ رێکخستنی ریکلام یەکێکە لەو گرفتانەی کە لە ئەمڕۆدا

پ.ی.د. نەزاکەت حوسێن حەمەسەعید

بۆ گوڵان نووسیویەتی

بەکاربەر بەتایبەتی و خاوەن کاڵا و دەزگاکانی راگەیاندن بەگشتی بە دەستیەوە دەناڵێنن. لە لایەکی ترەوە ئەگەر سەیری دەرەنجامەکانی ئەم بابەتە بکەین، زۆربوونی کەناڵ و فەوزای ژینگەی میدیایی لە هەرێمی کوردستاندا بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی سەرچاوەیکی دیکەی دارایی بۆ میدیا کە سپۆنسەر و داهاتی ریکلامەکەیەتی، ئەوەش وایکردووە میدیاکان لە پێناو بەرزکردنەوەی رانك و زۆرکردنی تیراژ و فرۆش و وروژاندنی سەرنجراکێشان، تەنیا گرنگیی بە بابەتە سەرنجراکێشەکان بدەن و لە کواڵیتیی میدیا دوور بکەونەوە، ئەوەش وادەکات لە بری راستگۆیی، پشتبەستن بە فاکت ببێتە مۆرکی بەشیکی زۆر لە کەناڵ و رۆژنامە و گۆڤارەکان .

ئاسەوارەکانی:

١- دروستبوونی فەوزایەك لە ژینگەی میدیایی.

٢-دابەزینی کوالیتی و پەنابردن بۆ ناوەرۆکی لاواز و سەرنجراکێش.

٣-کاریگەری نەرێنی لەسەر کۆمەڵگە لە رووی کولتووری و فەرهەنگی و پەروەردەییەوە.

٤-زامن نەبوونی مافی بەکاربەر و مافی خاوەن براندو کاڵاکان.

٥-دروستبوونی بێمتمانەیی بەرامبەر میدیاکان بەهۆی ناڕاستگۆیی و لاوازیی ریکلامەکانیان.

چارەسەر:

١-بوونی یاسایەك بۆ رێکخستنی ریکلام.

٢-بوونی بۆردێك بۆ رێکخستنی میدیا لە هەرێم و میدیای بازرگانی و دیاریکردنی بەرپرسیاریەتی و ئەرکەکانی.

٣-بوونی یاسایەك بۆ پاراستنی مافی بەکاربەر.

٤-هەوڵدان بۆ بە زانستی کردنی ریکلام لە رێگەی کردنەوەی ناوەندی خوێندن و پەیمانگای خوێندنی زانستیی ریکلام.

ناوەندەكانی چاكسازی تاچەند توانیویانە تاوانكارانی بەندكراو تێكەڵ بە كۆمەڵگە بكەنەوە؟

دوای رووخانی رژێمی بەعس لەعێراق لەسەر دەستی هێزەكانی ئەمریكا و هاوپەیمانان، بیرۆكەی (پرۆسەی چاكسازیی سزادراوان و راگیراوان) هاتەئاراوە و هەوڵدرا بنەماكانی پرۆسەی چاكسازی لە بەندیخانەكانی عێراق بەگشتی و كوردستان بەتایبەتی جێبەجێ بكرێت. حكومەتی هەرێمی كوردستان هەر زوو لە رێگەی وەزارەتەكانی (ناوخۆ، داد، تەندروستی، كار و كاروباری كۆمەڵایەتی و مافی مرۆڤی) هەوڵی دا، میكانیزمێكی سەردەمییانە بۆ بەندیخانەكانی هەرێم رەنگرێژ بكات، بە شێوەیەك كە هاوتەریبی ستانداردی جیهانی بێت و رەچاوی بنەماكانی مافی مرۆڤ و بەندییەكان بكرێت، بەڵام زۆر جار پرسیار دەكرێت: ئایا ناوەندەكانی چاكسازی، تاچەند توانیویانە بە بەرنامەی چاكسازیی خۆیان كار لەسەر كەسایەتیی تۆمەتبار و تاوانكارانی بەندكراو بكەن و تێكەڵ بە كۆمەڵگەیان بكەنەوە؟ بەشداربووانی ئەم راپۆرتەی گوڵان لەو بارەیەوە راو سەنجی تایبەت بە خۆیان هەیە.

گوڵان: كۆمەڵایەتی

دیمەن محەمەد بەڕێوەبەری چاكسازیی ئافرەتان و منداڵان، لە ئاخافتنێكیدا بۆ گۆڤاری گوڵان هێما بۆ ئەوە دەكات كە لە دەستپێكی پرۆسەی چاكسازیی بەندكراوان و بەتایبەتی چاكسازیی ئافرەتان و منداڵان، وەك یەكەم هەنگاو بە جیاكردنەوەی سزادراوان و راگیراوان (المحكومین و الموقوفین) لە یەكتری دەستی پێكرد و بەڕێوەبردنی ئیدارەكانیش بە هاوبەشی لەلایەن وەزارەتی (ناوخۆ و وەزارەتی كار و كاروباری كۆمەڵایەتی) لەناو یەك بینایە لەو بوارەدا كاری هاوبەشیان كردووە.

بەپێی ئاماری بەڕێوەبەرایەتی چاكسازیی ئافرەتان و منداڵان لە ئێستادا ژمارەی ئافرەتی راگیراو(٩٠) و ئافرەتی سزادراو(٣٥) و نەوجەوانی سزادراو(٧٠) و نەوجەوانی راگیراو(٥٥) كەسن و وەك بەڕێوەبەری ئەو ناوەندەش باسیكرد، «بەندكراوان بە رێژەیەكی بەرز ئەو كەسانەن كە بە هۆی ماددەی تیرۆر لە چاكسازیدان، دوای ئەوان كوشتن و ماددەی هۆشبەر و تاوانی جۆراوجۆری دیكە هەن. بەڕێوەبەری چاكسازیی ئافرەتان و منداڵان دەڵێت: «ئێمە وەك بەڕێوەبەرایەتیی چاكسازی هەموو جۆرە خزمەتگوزارییەك پێشكەش بە نەوجەوانان و ئافرەتان دەكەین، تا ئەو كاتەی لە چاكسازی دەردەچن، لەوانە خزمەتگوزاریی كۆمەڵایەتی، دەروونی، یاسایی، پەروەردەیی، وەرزشی و خۆشگوزەرانی. توێژەرانی كۆمەڵایەتی و دەروونی خزمەتگوزاری جۆراوجۆر پێشكەش دەكەن، لە نێو چاكسازی سەنتەرێكی دەروونی بۆ نەوجەوانان، بە هەماهەنگی رێكخراوی وچان كراوەتەوە، هەروەها لە رێگەی وەزارەتی تەندروستییەوە پزیشكێكی دەروونی هەفتانە سەردانی چاكسازی دەكات، ئەویش بۆ بینین و چارەسەری ئەو كەیسانەی كێشەی دەروونییان هەیە، قوتابخانەیەك لە نێو چاكسازی هەیە كە هەمان سیستەمی قوتابخانەی ئاساییە و نەوجەوانان و ئافرەتان تیایدا بەردەوامی بە خوێندن دەدەن. هەروەها فێربوونی زمان بۆ نەوجەوانان بە هاوكاری رێكخراوی یونسێف و منداڵپارێزی و چەند رێكخراوێكی لۆكاڵی و چەند كەسێكی خۆبەخش بەردەوامە، لە رووی راهێنانی پیشەییش چەندین خولمان كردۆتەوە، وەك خولی سەرتاشی، وێنەكێشان، وێنە گرتن، كارەبا، ئاسنگەری،

ئەگەر كۆمەڵگە و سیستمی كولتووری و ئابووری یاریدەری كەسی ئازادكراو نەبن، ئەگەری ئەنجامدانی تاوان و گەڕانەوەی بۆ زیندان زۆر دەبێت

هەروەها وەرشەیەکی کاری دەستیمان بۆ ئافرەتان هەیە و هەماهەنگیمان کردووە لەگەڵ سکرتاریەتی ئافرەتان بۆ ئەوەی کەلوپەلەکانیان بۆ بفرۆشین و داهاتەکانیان پێ بدەین، لە رووی یاساییەوە پارێزەریان بۆ دابین دەکەین، بۆ ئەوەی کەیسەکانیان لە دادگا بجووڵێنن، هاوکات فەرمانگەی داواکاری گشتی لە نێو چاکسازیمان هەیە، کە بەدواداچوون بۆ کارەکانی چاکسازی دەکات و رۆڵی بەرچاویان لە بەرەوپێشخستنی کاری چاکسازی هەیە، هەفتانە دوو رۆژ لەلایەن خێزانەکانیان سەردانی دەکرێن، هەروەها پەیوەندی تەلەفۆنییان بۆ دابینکراوە، لە هەموو مەراسیم و یاد و بۆنەیەك شدارییان پێ دەکرێت.»

رۆژنامەنووس هەڵبەست ساڵح لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا کە ناوەندەکانی چاکسازی تاچەند توانیویانە تۆمەتبار و تاوانکارانی بەندکراو تێکەڵ بە کۆمەڵگە بکەنەوە؟ دەڵێت: «بە رای من، ناوەندەکانی چاکسازی نەك نەبوونەتە ناوەندێکی باشی چاکسازی بۆ کەسانی تاوانبار، بگرە دالدەی کەسی تاوانباریشیان داوە و بوونەتە پاڵنەرێك بۆ تاوانی زیاتر، چونکە خەڵکێك هەیە کە لە زیندان ئازاد کراوە، تاوانی زۆر قێزەونتری ئەنجام داوە.» گوتیشی: «هەر وڵاتێك پاداشت و سزای نەبێت، دۆسیەی تاوان تێیدا کراوە دەبێت، لە وڵاتی ئێمەشدا پەیرەوی سیستەمی پاداشت و سزا ناکرێت، بۆیە لەلایەك تاوان زۆر بووە، لەلایەکی دیکەیشدا هیچ چاکسازییەك نەکراوە. خاڵێکی دیکە، کە زۆر گرنگە نەبوونی توێژەی دەروونی و کۆمەڵایەتیی باشە لە ناوەندەکانی چاکسازی، کە وایکردووە، هیچ گۆڕانکارییەك لەکەسی تاوانبار روونەدات، چونکە زیندانی هەبووە، تاوانی زۆر گەورەتر و قێزەوەنتری کردووە، بۆیە تۆ ناتوانی کاریگەری ئەرێنی لەسەر ئەوانەدا دابنێی، ئەگەر پلان و بەرنامەیەکی چاکسازی تۆکمە دانەنێی، کە ئەوەی دەگوزەرێت چاکسازی نییە و ناوێکی قەبەیە، بەپێویستی دەزانم هەموو ناوەندەکانی چاکسازی بایەخێکی زیاتریان پێ بدرێت، بۆ ئەوەی بتوانن بەرهەمی چاکسازی بهێننە بوون، کە لەئێستادا من هیچ شتێك نابینم بە ناوی چاکسازییەوە. هەڵبەت بەراورد لەگەڵ وڵاتانی دیکە لە رووی زۆری و

بەپێی ئاماری بەڕێوەبەرایەتی چاکسازیی ئافرەتان و منداڵان لە ئێستادا ژمارەی ئافرەتی راگیراو(٩٠) و ئافرەتی سزادراو(٣٥) و نەوجەوانی سزادراو(٧٠) و نەوجەوانی راگیراو(٥٥) کەسن

ڕێژەی ئەنجامدانی تاوانەوە، هێشتا کوردستان زۆر باشترە، لەبەر ئەوەی کەلتوور و دین و ژینمان جیاوازە و لە تاوان دوورمان دەخاتەوە، هاوکات گەلی کورد پێکهاتەیەکی نەرمە و ڕێز لە گەلانی دیکە دەگرێت، بەوەش ئاسایش و ئارامییەکی باش و پێکەوەبوون و پێکەوەژیانێکی جوان لەنێوان پێکهاتە ئایینی و نەتەوەییەکانی کوردستاندا هەیە، کە سیمایەکی جوانی نیشانی دنیای دەرەوە داوە، هاوکات گرنگە کار بۆ ئیدارەدانێکی باشتر بکەین و عەدالەتی کۆمەڵایەتی بهێنینەدی.»

توێژەری کۆمەڵایەتی لەتیف حوسێن، سەبارەت بە هەمان پرس ڕایوایە: «تاوانباران پێویستیان بە جۆرێك لە مامەڵەی تایبەت هەیە، بۆ ئەوەی بتوانرێت لەو ڕێگەیەوە بگەڕێندرێتەوە بۆ ناو کۆمەڵگە و ژیانی ئاسایی خۆی دەست پێ بکاتەوە، بۆ ئەمەش هەنگاو و کاری زۆری پێویستە کە دەبێت حکومەت و لایەنی پەیوەندیدار و چاکسازییەکان بەهەماهەنگی بیگرنەبەر. بەداخەوە زۆرجار ڕوانینی کۆمەڵگە بۆ کەسی تاوانبارو تاوانکار، ڕوانینێکی خراپە و کەسێك کە تاوانێکی کرد، زۆر بە ئەستەم دەتوانێت لەو سزا کۆمەڵایەتییە ڕزگاری بێت، کە کۆمەڵگە بەسەریدا دەیسەپێنێت، وێڕای تەواوکردنی سزا یاساییەکەی، بۆیە ئەگەر تا ئێستا نەتوانرابێت چاکسازییەکان بکرێنە شوێنی چاکسازیکردنی تاوانباران، یەکێك لە هۆکارەکانی ئەم ڕوانینەی کۆمەڵگەیە، کە بەداخەوە سیستمی چاکسازییەکانیشی لەسەر بینا دەکرێت. ئێستا لەکوردستاندا بەهۆی گۆڕانکارییەکان و بوونی چاودێری و پابەندبوون بە مافەکانی مرۆڤ، وایکردووە تا ڕادەیەك هەنگاوی باش بنرێت و چاکسازییەکان بکرێنە شوێنی چاکسازیکردن لە ڕەفتاری ئەوانەی کە تاوانیان ئەنجامداوە، بەڵام تا ئێستا ئەم بابەتە وەك پێویست نییەو لە ماوەکانی ڕابردوودا بینیومانە کەسانێك کە سزاکەشیان تەواو کردووەو گەڕاونەتەوە ناو کۆمەڵگە، دیسان تاوانی دیکەیان ئەنجامداوە، بۆیە دەکرێت بڵێین چاکسازییەکان بەهۆی کۆمەڵێك کێشەو گرفت کە پێشتر ئاماژەم بۆ کرد، نەیتوانیوە ببێتە شوێنی چاکسازیکردن لە ڕەفتاری تاوانکارەکاندا.»

لوقمان محەمەد مامۆستای زمانی عەرەبی و قوتابی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتییە لە قوناغی چوارەم و لە ڕوانگەی خۆیەوە باسی ڕۆڵی ناوەندەکانی چاکسازی دەکات و دەڵێت: «چەمکی (پرۆسەی چاکسازیی سزادراوان و بەندکراوان) لە کوردستان مێژوویەکی زۆر دووری نییە، هەرچەندە سەرەتای جێبەجێکردنی سیستەمی چاکسازی لە بەندیخانەکان، بینایە و ژینگەی بەندیخانەکان گونجاو نەبوو بۆ جێبەجێکردنی پرۆسەکە، بەڵام بە سەرتایەکی باش دادەنرا لەلایەن ڕێکخراوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان (UNAMI) و مانگی سووری نێودەوڵەتی و ڕێکخراوەکانی (NGO)، تاکو ساڵی ٢٠١٥ کە دوو باڵەخانەی مۆدێرن بە جیا دروستکران، کە یەکێکیان تایبەت بوو بە ڕاگیراوان و ئەوەی دی تایبەت بە سزادراوان، هەرچەندە پرۆسەی چاکسازیی سزادراوان تەنیا لە دەزگاکانی چاکسازی ئەنجام دەدرێت و کار لەسەر چاککردنی ڕەوشت و ڕەفتاریان دەکرێت، لە میانەی دابینکردنی ژینگەیەکی گونجاو بۆ ئەوەی ڕۆژانە ژیانێکی ئارام و تەندروست و باش بگوزەرێنن لە نێو چوارچێوەی بەندیخانەکان، لە ڕێگای هەڵسوکەوتکردن لەگەڵیان لەلایەن کارمەندانی بەندیخانە و سەیرکردنیان بە چاوێکی پڕ لە ڕێزگرتن لە مافەکانیان بەڵام بەداخەوە ئەگەر سەیری ئامار و لێدوانەکانی لایەنی ئەمنی و پۆلیس و بەشی نەهێشتنی تاوان بکرێت، دەبینین هێشتا کەسانێك هەن لە نێو سزادراوانی ئازادکراو کە دووبارە هەڵساون بە ئەنجامدانی تاوان، یان مەترسیی ئەنجامدانی تاوانیان لێ دەکرێت و کاریگەی پرۆسەی چاکسازیان لەسەر دیار نییە، پاش ئەوەی چەندین ساڵ تەمەنیان لە بەندیخانەکان و چاکسازییەکان بەسەر بردووە. ئەمەش هۆکاری زۆری هەیە، یەکێك لەو هۆکارانە ئەوەیە کە هێشتا بەندیخانەکان و دەزگاکانی چاکسازی کاریگەرییەکی بەهێزیان نەبووە لەسەر گۆڕین و چاککردنی ڕەوشت و ڕەفتاری کەسی تاوانبار، ئەمەش وادەکات پرۆسەی چاکسازیی سزادراوان لە کوردستان بخرێتە ژێر پرسیارەوە، بۆیە پێویستە دووبارە پێداچوونەوە بە سیستەمی دەزگاکانی چاکسازیدا بکرێت و بەرنامەیەکی تۆکمەو گونجاو دابندرێت و چاوێك بە یاسای سزادانی عێراقی و لێبوردنی گشتی و تایبەتدا بخشێندرێتەوە بۆ نموونە: ئەگەر کەسێکی تاوانبار دوای بەسەربردنی ماوەیەکی زۆر لە دەزگاکانی چاکسازیی سزادراوان، دووبارە هەڵسا بە ئەنجامدانی تاوانێکی دی، ئەوا ڕێوشوێنی توندتر و سزایەکی قورستر بدرێت، بۆ ئەوەی ببێت بە پەند و عیبرەت بۆ کەسانی دیکە، بۆ ئەوەش کە کەسی تاوانبار جارێکی دیکە بیرۆکەی ئەنجامدانی تاوان لە مێشکی نەمێنێت، پێویستە چەند ڕێوشوێنێك بگیردرێتە بەر وەك:

- گرینگدان بە لایەنی دەروونی و ڕۆحی و عەقڵیی سزادراوان لەلایەن توێژەرانی کۆمەڵایەتی و پزیشکانی دەروونی.
- گرینگیدانی زیاتر بە لایەنی پەروەردە و فێرکردن و هۆشیارکردنەوەیان لە مەترسیی ئەنجامدانی تاوان، ئەویش لە ڕێگای کردنەوەی خول و پێشکەشکردنی وتار و ئامۆژگاری ئایینی و پەروەردەیی و ڕۆشنبیری و فەلسەفی.

پێویستە دووبارە پێداچوونەوە بە سیستەمی دەزگاکانی چاکسازیدا بکرێت و بەرنامەیەکی تۆکمەو گونجاو دابندرێت و چاوێک بە یاسای سزادانی عێراقی و لێبوردنی گشتی و تایبەتدا بخشێندرێتەوە

پێویستە پاش ئازادبوونی تاوانبار لە دەزگاکانی چاکسازی، یان تەواوبوونی ماوەی سزاکەی، چاودێری و ئاسانکاری بۆ بکرێت و هەلی کاری بۆ بڕەخسێت، بۆ ئەوەی بتوانێت وەک کەسێکی ئاسایی بگەڕێتەوە بۆ ناو کۆمەڵگە و دووبارە بیر لە ئەنجامدانی تاوان نەکاتەوە

ئەگەر ئەندامێکی کۆمەڵگە ڕێگەی هەڵەی گرتەبەر، ئەرکی کۆمەڵگە و ناوەندەکانی پەیوەندیداری حکومەتە کە بە هەموو چەشنێک یارمەتی تاوانبارەکە بدەن و بیگەڕێننەوە نێو باوەشی کۆمەڵگە

- تەنیا کار لەسەر چاکسازی و راهێنان و هۆشیارکردنەوەی سزادراوان نەکرێت لە بەندیخانەکان بۆ ئەوەی رەوشت و رەفتاریان چاك بکەن و دیدگایان بگۆڕێت لەسەر ئەنجامدانی تاوان، بەڵکو پێویستە کار لەسەر ژینگەی دەرەوەی بەندیخانەکانیش بکرێت، واتە تاکی کۆمەڵگە وا تێبگەیەندرێت کە پێویستە رقی لە تاوان ببێتەوە، نەک بە چاوی رێزەوە سەیری کەسی سزادراو بکات، هەروەها پێویستە پاش ئازادبوونی تاوانبار لە دەزگاکانی چاکسازی، یان تەواوبوونی ماوەی سزاکەی، چاودێری و ئاسانکاریی بۆ بکرێت و هەلی کاری بۆ برەخسێت، بۆ ئەوەی بتوانێت وەك کەسێکی ئاسایی بگەڕێتەوە بۆ ناو کۆمەڵگە و دووبارە بیر لە ئەنجامدانی تاوان نەکاتەوە.»

د. ئازاد موورادیان د.ئازاد موورادیان، پزیشکی دەروونناس و پسپۆڕی کێشەی خێزانی و ئەندامی فەرمی رێکخراوی دەروونناسانی خێزان لە ئەمریکا، جەخت لەوە دەکاتەوە کە «شێوازی هەڵسوکەوت لەگەڵ بەندکراو و تاوانبار کاریگەریی بەرچاوی دەبێت لەسەر گۆڕانکاری لە رەفتار و کردەوەی کەسی تاوانبار، ئەمەش بە پشت بەستن بە یاسا و سیستمی داد و شێوازی کاری ناوەندەکانی چاکسازی دەکرێت، واتە بێگومان رەفتار و کرداری زیندانی لە سیستمی چاکسازیدا دەتوانێت بگۆڕدرێت، بەڵام ئەگەر کۆمەڵگە و سیستمی کولتووری و ئابووری یاریدەری کەسی ئازادکراو نەبن، ئەگەری ئەنجامدانی تاوان و گەڕانەوەی بۆ زیندان زۆر دەبێت.» هاوکات دەڵێت: «روانگەی سیستمی رۆژهەڵاتی بە تاوان و تاوانبار لەسەر دوو بنەمای کۆمەڵایەتی دامەزراوە، کە تاك و کۆمەڵگە لە ژیاندا دەبێت یارمەتیدەری یەك بن. ئەگەر ئەندامێکی کۆمەڵگە رێگەی هەڵەی گرتەبەر، ئەرکی کۆمەڵگە و ناوەندەکانی پەیوەندیداری حکومەتە کە بە هەموو چەشنێك یارمەتی تاوانبارەکە بدەن و بیگەڕێننەوە نێو باوەشی کۆمەڵگە، زۆربەی سەرچاوە زانستییەکانیش ئاماژە بەوە دەکەن کە تاوان و تاوانبار هەڵقوڵاوی کۆمەڵگەن و کۆمەڵگەی تەندروست دەتوانێت کەمترین رێژەی تاوان و تاوانباری تێدا بێت، زۆربەی دەروونناسەکان باوەڕی تەواویان بە گۆڕانی رەفتار و کردەوەی تاك هەیە، هەرچەند بە رێژەیەکی زۆر کەم لە تاوانباران هەن کە لە باری سایکۆلۆژییەوە دژ بە یاسا و دژ بە هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی پێناسە کراون و گۆڕانکاری لە هەڵسوکەوتیاندا کارێکی درێژخایەنی دەوێت و بەداخەوە زۆر سەرکەوتووش نابێت.»

د. ئازاد موورادیان سیستمی زیندان و ناوەندەکانی چاکسازی لە ژیانی تاوانباران لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بە نموونە دەهێنێتەوە و دەڵێت: «لە ماوەی ٤٠ ساڵی رابردوودا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بیروڕای تاوان و سزادانی تاوانبار جێگەی خۆی داوەتە چاکسازی و راهێنان و گۆڕانکاری لە رەفتاری تاوانبار، ئەم سیستمە سێ گرووپی بەرپرسی لە خۆ گرتووە، ئەو گرووپانە زیندانی لە نێو زیندانەکاندا دەپارێزن و چاودێرییان دەکەن.» گوتیشی: «سیستمی چاکسازی لە وڵاتانی رۆژئاواییدا کاتێکی گونجاو و مەودایەکی دابینکراو بۆ چاودێریی تاوانباری ئازادکراو دادەنێت و بەپێی دۆخی تاوانبارەکە ماوەی چاودێرییەکەش دابین دەکرێت. ئەم چاودێرانە یارمەتیدەری تاوانبارە ئازاد کراوەکە دەدەن، بۆ ئەوەی لە ئەزموونەکانی زیندان و هەموو ئەو زانیارییانەی کە فێر بووە بۆ گەڕانەوەی بۆ ناوکۆمەڵگە کەڵك وەربگرێت. لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا زۆرترین رێژەی زیندانی هەیە. بەپێی ئاماری رێکخراوی ئاماری ئەمریکا، لە ساڵی ٢٠١٧ پتر لە دوو ملیۆن و سێ سەد هەزار کەس لە زیندانەکانی ئەمریکادا بوون، وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە رووی رێژەی زیندانەوە، یەکەم وڵاتە لەسەر ئاستی جیهان و یەك لەسەر چواری هەموو زیندانییەکانی جیهان لە ئەمریکادان. بەپێی ئاماری فەرمی لە هەر سەد کەس یەکیان لە زینداندان. پتر لە ٤٦٪ی ئەم زیندانییانە بە هۆی کڕین و فرۆشی ماددەی هۆشبەر گیراون، سیستمی چاکسازی و بارهێنانی زیندانی و تاوانبار لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە دە ساڵی رابردوودا هەوڵیداوە رێژەی زیندانییان کەم بکاتەوە، ئەویش بە گۆڕانکاری لە هەندێ یاسا. هەرچەندە هەموو لێکۆڵینەوەکان کارامە بوون و تۆکمەیی سیستمی چاکسازیی ئەمریکا ئەرێنی بووە، بەڵام بەپێی ئامارەکان تەنیا ٢٣٪ی تاوانبارە ئازادکراوەکان پاش ئازادبوون لە زیندان، ژیانی ئاسایی خۆیان دەست پێ کردووەتەوە و سەرکەوتوو بوون، ٧٧٪ی ئازادکراوەکان لە ماوەی پێنج ساڵدا بۆ جارێك یان چەند جارێك زیندانی کراونەتەوە، ئەمەش ئەو راستییە دەسەلمێنێت کە کاری پسپۆڕ و راوێژکارانی کۆمەڵایەتی، دەروونناسان و پۆلیسی چاودێر تەنیا بەشێك لە هۆکاری نەخۆشی و ناکۆکی تاوانبار دەرمان دەکات، کۆمەڵگە و ئەندامانی و ناعەدالەتی باری ئابووری و نەداری لە بازنەی ئەو چاکسازییەدا نین.»

سیستمی چاکسازی لە وڵاتانی رۆژئاواییدا کاتێکی گونجاو و مەودایەکی دابینکراو بۆ چاودێریی تاوانباری ئازادکراو دادەنێت و بەپێی دۆخی تاوانبارەکە ماوەی چاودێرییەکەش دابین دەکرێت

کاری پسپۆڕ و راوێژکارانی کۆمەڵایەتی، دەروونناسان و پۆلیسی چاودێر تەنیا بەشێك لە هۆکاری نەخۆشی و ناکۆکیی تاوانبار دەرمان دەکات، کۆمەڵگە و ئەندامانی و ناعەدالەتی باری ئابووری و نەداری لە بازنەی ئەو چاکسازییەدا نین

لە نێو چاکسازی سەنتەرێکی دەروونی بۆ نەوجەوانان، بە هەماهەنگی رێکخراوی وچان کراوەتەوە، هەروەها لە رێگەی وەزارەتی تەندروستییەوە پزیشکێکی دەروونی هەفتانە سەردانی چاکسازی دەکات، ئەویش بۆ بینین و چارەسەری ئەو کەیسانەی کێشەی دەروونییان هەیە

زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشیی خەمۆکی زەنگێکی مەترسیدارە

بەپێی ڕاگەیاندنی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی، زیاتر لە (٣٠٠) ملیۆن کەس لە جیهاندا تووشی نەخۆشیی خەمۆکین و لە ساڵی (٢٠٠٥)ەوە ئەو نەخۆشییە بە ڕێژەی (١٨٪) بەرز بۆتەوە. (د. مارگرێت چان) بەرپرسی گشتی تەندروستیی جیهانی لەم بارەیەوە دەڵێت: «ئەم ژمارە نوێیە هۆشدارییەکە بۆ تەواوی وڵاتان تاکو جارێکی دی لەسەر شێوەی پاراستنی تەندروستیی خەڵکەکەیان و دەرمانەکان هەنگاو هەڵێنن.» هەرچەندە خەمۆکی و گرفتە دەروونییەکان زۆربەی زۆریان بە ئاسانی و بە سەردانی پزیشکی دەروونی چاک دەبنەوە، بەڵام لە وڵاتی ئێمەدا تا ئەمڕۆش چوون بۆ لای پزیشکی دەروونی بە عەیبێکی گەورە هەژمار دەکرێت، بەشداربووانی ئەم ڕاپۆرتەی گۆڤاری گوڵان هەڵسانکاندنی زیاتری ئەم نەخۆشییە دەکەن.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

د.ئومێد قادر تەها، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان، سەرەتا باسی ئەوە دەکات کە «چۆن نەخۆشییەکانی دیکە چارەسەر دەکرێن، نەخۆشییە دەروونییەکانیش بە هەمان شێوە چارەسەریان هەیە، نەخۆشیی خەمۆکیش کە یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییەکان هۆکاری تایبەتی خۆی و ڕێکاری چارەسەریشی هەیە.» هاوکات دەڵێت: «کۆمەڵگەی ئێمەش کۆمەڵگەیەکی دانەبڕاوە لە کۆمەڵگەکانی دیکە و بەدەر نییە لە کێشە و گرفت و نەخۆشی، دیارە بەپێی توێژینەوەکان و بەپێی ئاماری ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO) دەرکەوتووە، (١٨٪)ی هەموو کۆمەڵگەیەك نەخۆشیی دەروونی هەیە، بەڵام بەپێی لێکدانەوەکانمان وەك پسپۆڕانی دەروونی ئەگەری زیاتری ئەو ڕێژەیە لە کۆمەڵگەی خۆماندا هەیە، بەهۆی ئەوەی ساڵانێکی زۆر لە شەڕ و کوشتار و نەهامەتی و نارەحەتی و نەبوونیدا بووە.»

وەک د. ئومێد قادر باسیکرد، زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کە سەردانیان دەکەن بریتین لە: «نەخۆشییە ویژدانییەکان و میزاجییەکان، لەگەڵ نەخۆشییەکانی دڵەڕاوکێ، هەڵبەت لە کۆمەڵگەی ئێمەدا تێکچوونی کەسایەتی زۆرە، بەڵام خۆیان بە نەخۆش نازانن و سەردانمان ناکەن، واتە جۆرەکانی نەخۆشیی دەروونی زۆرن و جۆرەکانی چارەسەریشی زۆرن، لەوانە چارەسەرکردنی دەرمانی کە کۆمەڵێ دەرمانمان هەیە بۆ چارەسەری، جیا لەوە چارەسەری دەروونیمان هەیە کە کەسی چارەساز لەگەڵ نەخۆشەکە دادەنیشێ بۆ چەند جارێك و هەر دانیشتنێك ماوەکەی ٤٠ تا٤٥ خولەك دەبێت، لەوانەیە نەخۆشەکە پێویستی بەوە بێت، هەفتەی جارێك یان دوو جار پزیشکەکە ببینێت، هەروەها چارەسەری خێزانیمان هەیە کە کێشەی نێوان ژن و مێرد چارەسەر دەکات، نابێ ئەوەشمان لە بیربچێت کە چارەسەری مەعریفی زۆر گرنگە و زیاتر وەك چارەسەر بەکاردێت و پسپۆڕی ئەو چارەسەرییەش جیایە و کاری ئێمە نییە، هەروەها چارەسەری شیکاری دەروونی بەپێی فێرگەکانی فرۆید و ئانا فرۆید کە بە کاریانهێناوە، هەروەها چارەسەری کۆمەڵایەتی کە لە ڕێگەی توێژەران و پسپۆڕانی ئەو بوارە ئەنجام دەدرێت، بە مەبەستی هۆشیارکردنەوەی کەسوکاری نەخۆشەکە و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیدا، وشەدەرمانییش شتێکی زانستییە و کاریگەری خۆی هەیە، بەڵام زۆر پێویستە هاووڵاتی وشیار بکەینەوە لەوەی کە نەخۆشیی دەروونی شتێکی عەیب نییە و هەموومان ئەگەری تووشبوونی ئەو نەخۆشییەمان هەیە، چونکە لەوەتەی مرۆڤایەتی هەیە کێشەی

لە کۆمەڵگەی ئێمەدا لەگەڵ ئەوەی تێکچوونی کەسایەتی زۆرە، کەچی خۆیان بە نەخۆش نازانن و سەردانی پزیشکی دەروونناس ناکەن

زۆر پێویستە هاووڵاتی وشیار بکەینەوە لەوەی کە نەخۆشیی دەروونی شتێکی عەیب نییە و هەموومان ئەگەری تووشبوونی ئەو نەخۆشییەمان هەیە، چونکە لەوەتەی مرۆڤایەتی هەیە کێشەی دەروونیشی هەبووە

چارەسەرنەکردنی خەمۆکی و هەر نەخۆشییەکی دەروونی کێشەی خێزانی دروست دەکات، وێڕای ئەوەی تاکێکی ناساغ و ناتەندروست دەخزێتە نێو کۆمەڵگە و دەبێتە بارگرانی

لە میکانیزمی بەرگریی لەشدا وەک چۆن خرۆکە سپییەکانی خوێن بەرگری لە لەش دەکەن، بۆ دەروون و رۆحی مرۆڤیش نزیکەی ١٠١ بەرگری هەیە، بۆیە هیوادارم هاووڵاتیان بزانن دەروونیش بەشێکە لە جەستە و پێویستی بە پارێزگاریکردن هەیە

هەستکردن بە خەمباری، دڵتەنگی، بەدبەختی و بێچارەیی و هەستکردن بە فەرامۆشکراوی و بێ هیوایی هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشیی خەمۆکین و زۆربەشمان لە ساتێکی ژیانماندا هەست بەم حاڵەتانە دەکەین، بەڵام تەنیا بۆ ماوەیەکی کەم و درێژە ناکێشێت

پیاو و ژن لە هەموو تەمەن، نەتەوە و هەموو ئاستێکی ئابووری تووشی خەمۆکی دەبن، هەروەکو چۆن لە منداڵ و مێرمنداڵ و تازەپێگەیشتووانیشدا روو دەدات

دەروونیشی هەبووە، هەوەها پێویستە بزانین چارەسەرنەکردنی خەمۆکی و هەر نەخۆشییەکی دەروونی کێشەی خێزانی دروست دەکات، وێڕای ئەوەی تاکێکی ناساغ و ناتەندروست دەخزێتە نێو کۆمەڵگە و دەبێتە بارگرانی، هیوادارم تاکەکان بزانن دەروونیش بەشێکە لە جەستە و پێویستی بە پارێزگاریکردن هەیە.»

ئەو پزیشکە پسپۆڕە بەمجۆرە هۆکارەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان دەخاتەڕوو: «هۆکارە بایەلۆژییەکان، هۆکارە سایکۆلۆژییەکان واتا هۆکارە دەروونییەکان لەگەڵ هۆکارە سۆسۆلۆژییەکان واتا هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان، هۆکارە بایەلۆژییەکان بریتین لە هۆکاری بۆماوەیی کە ئەوەش کۆمەڵێکی زۆر توێژینەوەی لەسەر کراوەو دەرکەوتووە کە هۆکارو فاکتەرێکی گرنگ هەیە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییە دەروونییەکان و لە رێگەی گواستنەوەی کرۆمۆسۆمەکان لە باوانەوە بۆ وەچەکەی کە هەر خانەیەکی لەشی مرۆڤ لە ٤٦ کرۆمۆسۆم پێکهاتووە، هەندێ لەو کرۆمۆسۆمانە هەڵگری ماددەی بۆماوەیین کە لە باوانەوە بۆ وەچەکان دەگوازێتەوە، لە توێژینەوەی ناو خێزانەکان دەرکەوتووە کە باوکێك نەخۆشی دێوانەیی هەبێت، ئەوا ئەگەری تووشبوونی منداڵەکەی (١٠٪) دەبێت، هۆکارە کۆمەڵایەتییەکانیش بە رێژەی (١٪) ئەگەری تووشبوونی تاکەکانی بەم نەخۆشییە هەیە، ئەگەر دایك و باوکەکە هەردووکیان نەخۆشیی دێوانەییان هەبێت، ئەوا منداڵەکەیان ئەگەری (٤٦٪)ی هەیە بۆ تووشبوون، بۆ نموونە ئەگەر ئەو نەخۆشییە لەناو بەرەبابدا هەبێت، (٥تا٦) بەرامبەر ئەگەری تووشبوونی هەیە. هۆکارە بایەلۆژییەکان بریتییە لە تێکچوونی کۆمەڵێك گوێزەرەوەی دەماری کە پێی دەگوترێ «نیۆرۆترانزمیترس»، کۆمەڵێك گوێزەرەوەی دەماری لە مێشکی هەر مرۆڤێکدا هەیە کە زانیارییەکان لە خانەیەك بۆ خانەیەکی دیکەی مێشك دەگوازێتەوە، لە هەر کەسێك کە ئەو گوێزەرەوەی دەمارییانە تێکچوو، نەخۆشییەکە بە کۆمەڵێك نیشانە خۆی دەنوێنێ. هۆکارە سایکۆلۆژییەکان واتە هۆکارە رۆحی و دەروونییەکانە کە پەیوەندی راستەوخۆی بە چۆنیەتی بیرکردنەوە و مامەڵەکردنی لەگەڵ کێشەکانە، واتە هەر لە منداڵییەوە چۆن راهاتووە رووبەڕووی کێشەکانی ببێتەوە، یان ئەو میکانیزم و ستراتیژییەی چۆن هەڵبژاردووە بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵ دەوروبەری، بۆ نموونە کەس هەیە زۆر لەسەر شتەکان دەڕوا و لای خۆی ئاڵۆزی دەکا، ئەمجۆرە کەسایەتییە زۆرتر ئامادەگی هەیە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دەروونی، لەوانەیە بۆ ماوەیەکی زۆریش ئەو نەخۆشییە بشارێتەوە و دەرنەکەوێ، بەڵام کە رووداوێکی ناخۆشتری بۆ دروست دەبێ،یەکسەر نەخۆشییەکەی دەر دەکەوێ. هۆکارە سۆسیۆلۆژییەکان واتە هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان گەلێك زۆرن، لە پەروەردەی خێزانییەوە دەست پێدەکات، کێشەی خێزانی و کێشەی شوێنی کار و ناو گەڕەك و شوێنی نیشتەجێبوون و...هتد، کاریگەری خۆیان هەیە. سێ جۆر هۆکاری دیکەش هەن کە درێژەپێدەری ئەو هۆکارانەن و پێیان دەڵێن «پریدز پۆزین» مانای ئەوەیە ئامادەییان هەیە بۆ تووشبوون، لە میکانیزمی بەرگریی لەشدا وەك چۆن خرۆکە سپییەکانی خوێن بەرگری لە لەش دەکەن، بۆ دەروون و رۆحی مرۆڤیش نزیکەی ١٠١ بەرگری هەیە.»

محەمەد عزەدین قوتابی لە بەشی دەروونزانی زانکۆی سەلاحەدین کۆلێژی پەروەردە، ئاماژە بەوە دەکات: خەمۆکی (Depression) یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییەکان و دەتوانرێت وەسف بکرێت بە باری هەستکردن بە خەمباری، دڵتەنگی، بەدبەختی و بێچارەیی و هەستکردن بە فەرامۆشکراوی و بێ هیوایی هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشیی خەمۆکین و زۆربەشمان لە ساتێکی ژیانماندا هەست بەم حاڵەتانە دەکەین، بەڵام تەنیا بۆ ماوەیەکی کەم و درێژە ناکێشێت. خەمۆکیی توند و راستەقینە بریتییە لە کێشەی مەزاجی مرۆڤ کە تیایدا هەست دەکات بە خەمباری، ونبوون (Loss)، تووڕەیی و بێهیوایی لە هەموو رۆژێکی ژیاندا و بۆ ماوەیەکی درێژخایەن. خەمۆکی دەبێتە هۆی گۆڕان یان لادانی دیدی ئەو کەسە بۆ خودی خۆی و ژیانی و کەسانی دەوروبەری، بە واتایەکی دیکە کەسی خەمۆك رەشبینە بەرامبەر بە هەموو شتێك و زۆر نەرێنییە بەرامبەر بە هەموو رووداوێك و ناتوانێت وا وێنای بکات کە هەر رووداوێك، کێشەیەك، یان هەڵوێستێك بە شێوەیەکی ئەرێنی چارەسەر دەبێت. لە خەمۆکیی توند و راستەقینەدا ئەو کەسە لەوانەیە هەست بە زۆر شتی نەرێنی بکات، لەوانە: خەمباری و رەشبینی، هەستکردن بە تاوانباری، بێ نرخی، بێ پشتیوانی، بێ هیوایی، رق لە خۆبوون و نائارامی. نەمانی هەوەس و لەزەت بینین لە ئەنجامدانی چالاکییە ئاساییەکان کە پێشتر ئارەزووی کردوون (بە ئەنجامدانی سێکسیشەوە). ئاستەنگ لە تەرکیزکردن و خاوبوونەوەی یادگا. خراپتربوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکان لەو کەسانەدا کە نەخۆشیی درێژخایەنیان هەیە، نموونە رۆماتیزمی

جومگەکان، نەخۆشیی شەکرە. گۆڕان لە رژێمی خەوتندا کە دەبێتە هۆی بێخەوی، یان خەواڵوویەتی و زۆر خەوتن. گۆڕانی ئیشتیها بۆ خواردن کە دەبێتە هۆی زیادبوون، یان کەمبوونی کێشی لەش. هەستکردن بە ماندوویەتی و کەم وزەیی. دڵەڕاوکێ، راڕایی و ئاڵۆزی. بیرکردنەوە لە خۆکوشتن و مردن. خاو قسەکردن و خاو جوڵان. سەرئێشە، ئازاری گەدە و کێشە لە کۆئەندامی هەرسدا. حەزکردن بە تەنیایی. لە منداڵ و مێرمنداڵ و تازە پێگەیشتوواندا لەوانەیە ئەم نیشانانە دەربکەون: خەوزڕان، ماندوویەتی، سەرئێشە، ئازاری گەدە و گێژبوون. بێموبالاتی، دورکەوتنەوە لە کۆمەڵگە و دابەزینی کێشی لەش. بەکارهێنانی دەرمانە نایاساییەکان، دواکەوتن لە خوێندنگا و ئاستەنگی تەرکیزکردن. دابڕان لە خێزان و هاوڕێیان..»

ئەو دەروونناسە جەخت لەوە دەکاتەوە کە «تا ئێستا هۆکارە سەرەکییەکانی خەمۆکی بە تەواوی نەزانراون، زۆر لە لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان ئەنجامەکەی دەگەڕێننەوە بۆ دروستبوونی ناهاوسەنگیی کیمیایی لە مێشکدا کە لەوانەیە بۆماوەیی بێت، یان بەهۆی رووداني کارەساتی ژیانەوە بێت. هەندێك جۆری خەمۆکی لە خانەوادەکاندا روودەدەن (بۆماوەییە)، بەڵام ئەمە مەرج نییە، چونکە لەوانەیە خەمۆکی لە هەندێك کەسدا روو بدات کە پەیوەندی نییە بە بۆماوەییەوە و لە خێزانی ئەو کەسەدا حاڵەتی خەمۆکی نەبینراوە. ژیانی پڕ لە چەرمەسەری و پڕ لە فشار و مەرگەساتی گەورە لە هەندێك کەسدا دەبێتە هۆی رووداني خەمۆکی، بەڵام لە راستیدا کۆمەڵێك هۆکار بە یەکەوە کار دەکەن بۆ رووداني خەمۆکی. پیاو و ژن لە هەموو تەمەن، نەتەوە و هەموو ئاستێکی ئابووری تووشی خەمۆکی دەبن، هەروەکو چۆن لە منداڵ و مێرمنداڵ و تازەپێگەیشتووانیشدا روو دەدات.» سەبارەت بە چارەسەری ئەو کەسانەش کە خەمۆکییان هەیە، دەڵێت: «سوودوەردەگرن لە هەندێك چارەسەر بە ئاخاوتن و راوێژکردن و سوودێکی باشی دەبێت لەسەر هەست و بیرکردنەوە و لەوەش کاریگەرتر فێر دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات. دەتوانرێت لەم رێگایەوە کەسی خەمۆك فێر بکرێت کە چۆن بجەنگێت دژی بیرکردنەوە نەرێنییەکانی و زیاتر ئاگادار بکرێتەوە لە نیشانەکانی خەمۆکی و فێر بکرێت کە خەمۆکییەکەی بە چی خراپتر دەبێت، لە هەمان کاتدا فێری کارامەیی دەبێت لە چارەکردنی کێشەکانیدا. هەروەها چارەسەری دەروونی یارمەتی کەسی خەمۆك دەدات، کە تێبگات چی لە پشتی ئەو جۆرە هەستکردن و بیرکردنەوە و رەوشتانەیە کە لای دروست بووە. چارەسەر کردن بە کارەبا (Electroconvulsive Therapy - ECT) مەزاج و باری دەروونی ئەو کەسانە باشتر دەکات کە خەمۆکییان هەیە و سوود وەرناگرن لە چارەسەر بە دەرمان یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن.» گوتیشی: «خەمۆکی کێشەیەکە بۆ هەندێك کەس کە سەرهەڵدەداتەوە. ئەو کەسانەی کە خەمۆکییان تووش دەبێت، چارەسەری خێرا و بەردەوامبوون لەسەریان پێویستە بۆ پێشگیری لە زیاتر توندبوونی حاڵەتەکە و خراپتربوونی و درێژخایەنی. هەندێك جار وا پێویست دەکات کە بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ چارەسەر وەربگیرێت.

هەستی باش بەرامبەر بە خۆ، ژینگەی ژیانێکی ئارام و توانایی باش بۆ چارەسەری گیروگرفت پشتیوانی لە تەندروستی دەروونی دەکەن. بەڵام هەڵاواردن، هەژاری، جیاوازییەکان و دۆڕان، پاشەکشە و پەیوەندیی خراپی کومەڵایەتی باری تەندروستیی دەروونی زۆر قورس دەکەن.»

هۆشمەند رەفیق شارەزا لە بواری ئابووری، لە دیدی ئابوورییەوە پرسە هەڵدەسەنگێنێت و هۆکاری ئابووری و خراپی باری دارایی تاك بە هۆکارێك لە هۆکارەکانی خەمۆکی دەزانێت و جەخت لەوە دەکاتەوە خراپبوونی باری ئابووریی تاك، رەنگدانەوەی نەرێنی و راستەوخۆی لەسەر خەمۆکی ولایەنی دەروونیی تاك دروست دەکات، هەروەها گوتی: «زۆر جار کەمیی دەرامەت و بیرکردنەوە لە پەیداکردنی سەرچاوەی داهات بۆ بەڕێوەبردنی گوزەرانی ژیانی وا لە تاک دەکات، لە ماوەیەکی کاتیدا رووبەڕووی دەیان نەخۆشی ببێتەوە، چونکە زۆر بیرکردنەوەو خەمخواردن بەرەو کەمخەوی دەبات و دواجار تووشی نەخۆشیی خەمۆکی دەکات، ئەوەتا دەبینین ئەو نەخۆشییە زیاتر بەرۆکی هەژارو کەم داهاتەکان دەگرێتەوە، چونکە توانایان نییە بە کردار چارەسەری هەژاری بکەن، بۆیە لە دڵی خۆیان خەم دەخۆن و دەرینابڕن، هەرچەندە زۆر جار ئەو نەخۆشییە رووبەڕووی کەسانی سەرمایەداریش دەبێتە لە ئەنجامی ئەوەی مایەپووچ بوون، یا هەیە دەیەوێت سەرمایەکەی زیاتر بێت و بگات بە کەسانی دیکە کە سەرمایەکەیان لەوە زیاترە.»

بە پێی راپۆرتێکی رێکخراوی تەندروستیی جیهانی، نەخۆشیی خەمۆکی زۆرتر لەنێو کەسانی بەتەمەندا بڵاوە و بەگشتیش خانمان (١,٥) هێندەی پیاوان تووشی دەبن و زۆرتر لە (٨٠٪)ی حاڵەتەکانی خەمۆکییش لە وڵاتانی هەژار و مامناوەنددان، هەر بە پێی هەمان راپۆرت زیاتر لە (٣٠٠) ملیۆن کەس لە جیهاندا تووشی نەخۆشیی خەمۆکین و بێگومان رێژەیەکیشی بەر کوردستانییان دەکەوێت.

سوودوەردەگرن لە هەندێک چارەسەر بە ئاخاوتن و راوێژکردن و سوودێکی باشی دەبێت لەسەر هەست و بیرکردنەوە و لەوەش کاریگەرتر فێر دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات

چارەسەرکردن بە کارەبا مەزاج و باری دەروونیی ئەو کەسانە باشتر دەکات کە خەمۆکییان هەیە و سوود وەرناگرن لە چارەسەر بە دەرمان یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن

هەڵاواردن، هەژاری، جیاوازییەکان و دۆڕان، پاشەکشە و پەیوەندیی خراپی کومەڵایەتی باری تەندروستیی دەروونی زۆر قورس دەکەن