نەخۆشی بەڕێز
ئەو نامیلکەیەی کە لە دەستتدایە زانیاری پێویست لەخۆدەگرێت سەبارەت بە نەخۆشییەکەی ئێستات و چۆنیەتی چارەسەرکردن و چاودێریکردنی.
بەهیوای تەندروستیەکی باش و چاکبوونەوەتان

**نەخۆشی دوو جەمسەری لە منداڵان و تازەلاوان**

نەخۆشی دوو جەمسەری جۆرێکە لە نەخۆشی دەروونی کە تێیدا باری دەروونی و هەڵسوکەوتی منداڵ گۆڕانکارییەکی بەرچاوی بەسەردا دێت ئەم گۆڕانکاریانە هەندێکجار زۆر توند دەبن. منداڵانی تووشبوو بەم نەخۆشییەهەندێک جار زۆر چالاک و پڕ جموجۆڵن هەست بە دڵخۆشی و ڕازیبوونێکی زۆر دەکەن و جوڵەیان زۆرە ئەم ماوەیە نەخۆشییە پێی دەوترێت "شەیدایی" یان "مانیا" لە لایەکی ترەوە ئەم منداڵانە هەندێک جار زۆر نارەحەت دەبن، چالاکییەکانیان زۆر کەم دەبێتەوە و ئارەزوو و دڵخۆشیەکانیان لەدەست دەدەن ئەمە ماوەی "خەمۆکی" ئەم نەخۆشیەیە
ئەگەر منداڵ و تازەلاوی تووشبوو بە نەخۆشی دوو جەمسەری دەست بە ماوەی چارەسەرکردن بکەن، ئەوا دەتوانن وردە وردە نیشانەکانی نەخۆشیەکەیان کۆنترۆڵ بکەن و سەرکەوتوو بژین.

**نیشانەکانی نەخۆشی دوو جەمسەری**

نەخۆشی دوو جەمسەری ئەڵقەی گۆڕانی باری دەروونی هەیە، کە بریتین لە دەرکەوتنی بەهێزی هەست بۆ ڕووداوەکان، گۆڕانکاری بەرچاو لە خووەکانی خەوتن و ئاستی وزە و چالاکییەکانی ڕۆژانە، هەروەها گۆڕانکاری لە بیرکردنەوە یان ڕەفتارە کۆمەڵایەتی و کەسییەکان.
،نەخۆشی دوو جەمسەری لەوانەیە وەک ئەڵقەی مانیکی دەربکەوێت
.خەمۆکی یان ئەڵقەی "تێکەڵاو". نەخۆش لە قۆناغی "تێکەڵاو"دا لە یەک کاتدا خەمۆکی و مانیای هەیە
ئەم جۆرە نەخۆشییە دوو جەمسەرییە زۆر دەگمەنە و نیشانەی ئاڵۆزی هەیە کە تەنها پزیشکانی دەروونی بە ئەزموون دەتوانن .دەستنیشان بکەن. نیشانەکانی گۆڕانی باری دەروونی لە چەند ڕۆژێکەوە تا چەند هەفتەیەک بەردەوام دەبێت
گۆڕانی باری دەروونی و ڕەفتاری منداڵ لەم قۆناغانەدا جیاوازییەکی بەرچاوی هەیە لەگەڵ ڕەفتار و چالاکیە ئاساییەکانی پێش دەستپێکردنی ئەڵقەکانی باری دەروونی هەروەها جیاوازییەکی زۆری لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ڕەفتارەکانی منداڵان و تازەلاوانی .تەندروستدا هەیە

**نیشانەکانی ئەڵقەی مانیکی لە نەخۆشی دوو جەمسەریدا**

،خۆشحاڵی بێ هۆکار بۆ ماوەیەکی زۆر، نائارامی و توڕەبوون، قسەکردن لەسەر بابەتگەلی جۆراوجۆر بەبێ بیرکردنەوە هەستنەکردن بە ماندوێتی سەرەڕای کەمبوونەوەی کاتژمێرەکانی خەوتن، تێکچوونی لەسەرخۆیی، کەمخەوی، ئارەزووی زۆر بۆ چالاکی چێژبەخش بەڵام مەترسیدار، بێباکی و ئەنجامدانی کارە مەترسیدارەکان

**نیشانەکانی خەمۆکی لە نەخۆشی دوو جەمسەریدا**

،هەستکردن بە دڵتەنگی بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ هۆکار،دڵناسکی و زووتۆران، توڕەیی و شەڕانگێزی و هەندێک جار شەڕ هەستکردن بە ئازار، بەتایبەت ئازاری گەدە و سەرئێشە،زیاد بوونی بەرچاو ماوەی خەو، کێشەی چڕبوونی ، سەرنج، هەستکردن بە بێهیوایی و بێ بەها بوون، لاوازی لە پەیوەندیکردن یان پاراستنی پەیوەندی، کەم خواردن یان زۆر خواردن، کەمبوونەوەی وزە و بێ ئارەزوویی منداڵ لەو چالاکییانەی کە پێشتر چێژیانی لێ وەردەگرت، بیرکردنەوە لە مردن و خۆکوشتن

**تێکچوونەکانی پەیوەست بە نەخۆشی دوو جەمسەری**

منداڵ و تازەلاوانی تووشبوو بە نەخۆشی دوو جەمسەری لەوانەیە لەگەڵ ئەم نەخۆشییە کێشەی دیکەیان هەبێت: بەکارهێنانی مەی دڵەڕاوکێ و ترس ،ADHDو ماددە هۆشبەرەکان، کێشەی کەم سەرنجی بە بۆنەی

**دەستنیشان کردنی نەخۆشی دوو جەمسەری لە منداڵان و تازەلاوان**

هیچ پشکنینی خوێن یان سکانێکی مێشک نییە کە بتوانێت نەخۆشی دوو جەمسەری دەستنیشان بکات. لەوانەیە پزیشک پشکنین بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی بزانێت ئایا شتێکی تر جگە لە نەخۆشی دوو جەمسەری ئەم نیشانانەی لە منداڵەکەتدا دروستکردووە، چونکە هەندێک نەخۆشی جەستەیی نیشانەی هاوشێوەی لێدەکەوێتەوە، بۆیە دەبێت سەرەتا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە جەستەییەکان بپشکنرێت و ئەگەر منداڵەکە لە ڕووی جەستەییەوە تەندروست بێت، ئەوا پزیشکەکە بە پرسیارکردن دەربارەی باری دەروونی منداڵەکەت، شێوازی خەوتن، ئاستی وزە و ڕەفتارەکانی هەوڵ دەدات بە شێوەیەکی دروست نەخۆشییەکە دەستنیشان بکات، پێویستە ،پزیشک ئاگاداری مێژووی نەخۆشییە دەروونییەکانی ناو خێزان و ئەگەری بەکارهێنانی کحول و مادەی هۆشبەر بێت لە ماڵەوە چونکە بەکارهێنانی ئەو ماددانە لە خێزاندا کاریگەری لەسەر پەیوەندیی خێزانی دەبێت و نیشانەکانی تێکچوونی دەروونی ، وەک .نەخۆشی دوو جەمسەری توندتر دەکات

**چارەسەری**

منداڵان و هەرزەکارانی تووشبوو بە نەخۆشی دوو جەمسەری دەتوانن پلانی چارەسەرکردن بە هاوکاری پزیشک و پسپۆڕی .دەروونناسیان ئامادە بکەن کە یارمەتیدەریان دەبێت بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە و باشترکردنی کوالیتی ژیانیان ئەگەر چارەسەری منداڵ و هەرزەکاران بکەیت کە تووشی نەخۆشی دوو جەمسەری بوون، وردە وردە باشتر دەبن. شایانی باسە .کە چارەسەرەکە کاتێک کاریگەر دەبێت کە پزیشک و ڕاوێژکار و نەخۆش و خێزانەکەی هاوکاری پێویستیان هەبێت

،لە ئەنجامی چارەسەرەکەدا، نیشانەکانی نەخۆشیی منداڵەکە دەگۆڕدرێن یان نامێنن، پزیشک یان ڕاوێژکار بە بینینی ئەم گۆڕانە گۆڕانکاری لە پلانی چارەسەری منداڵەکەدا دەدات، بەڵام پابەندبوون بە پلانی چارەسەرەکە سوودی هەیە بۆ منداڵان و تازەلاوان و یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە، بەمەش ئەگەری ڕووداوەکانی داهاتوو وەک خۆکوشتن یان زیانگەیاندن بە .کەسانی دیکە کەمدەکاتەوە

لەوانەیە پزیشک یان ڕاوێژکاری منداڵەکەت هێڵکاری ژیانی ڕۆژانەی بۆ بەدواداچوون بۆ گۆڕانکارییەکانی باری دەروونی و ڕەفتار و شێوازی خەوتنی منداڵەکەت بکات پێویستە دایک و باوک تێبینی بکەن کە خوو و ڕەفتاری منداڵەکەیان وەک بڕی و کاتژمێرەکانی خەوتن لەسەر بنەمای ئەم بەرنامەیە بێت. تا زیاتر ڕەفتار و کردارەکانی منداڵ لەگەڵ ئەم بەرنامەی ڕۆژانە بگونجێت، پلانی .چارەسەرکردنی کاریگەرتر و سەرکەوتووتر دەبێت

**چۆن بتوانین یارمەتی منداڵەکەمان بدەین؟**

یارمەتیدانی منداڵانی تووشبوو بە نەخۆشی دوو جەمسەری لە ناسینەوەی ئەم نەخۆشییە و نیشانەکانیەوە دەست پێدەکات و بەردەوام .دەبێت بە بردنی منداڵ بۆ لای پزیشکی دەروونی و دەستپێکردنی پرۆسەی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردن

.پێویستە هەر نیشانەیەک کە هەستت پێکرد لەگەڵ ڕاوێژکار یان پزیشکی منداڵەکەت باسی بکەیت

**ئەو شتانەی کە بۆ منداڵە دوو جەمسەرەکەت ئەنجامی بدەیت**

سەبر بگرە، هانی منداڵەکەت بدە بە هێواشی قسە بکات، تۆش بە وردی گوێی لێ بگرە، گرنگی بە باری دەروونی منداڵەکەت بدە و ئاگاداربە لە هەر گۆڕانکارییەکی بەرچاو، ئەو هۆکارانە بزانە کە منداڵەکە دەوروژێنن و داوا لە ڕاوێژکارەکە بکە ستراتیژیەتەکانت فێر بکات بۆ کۆنترۆڵکردن و بەڕێوەبردنی هەست و سۆزە بەهێزەکان و تووڕەیی منداڵەکەت، منداڵەکە سەرقاڵ بکە، لەبیرت بێت چارەسەرکردن کاتی دەوێت و پابەندبوون بە پلانی چارەسەرکردن وردە وردە بارودۆخی منداڵەکە باشتر دەکات، یارمەتی منداڵ بدە .لەوە تێبگات کە چارەسەرکردن دەتوانێت ژیانی باشتر بکات و هانی بدە بۆ هاوکاریکردن

**کاریگەری نەخۆشی دوو جەمسەری لەسەر ئەندامانی خێزان**

چاودێریکردنی منداڵێک یان تازەلاوێک کە تووشی نەخۆشی دوو جەمسەری بووە، دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ بۆ دایک و باوک و ئەندامانی دیکەی خێزانەکە، ڕووبەڕووبوونەوەی گۆڕانی باری دەروونی منداڵەکە و کێشەکانی دیکە، وەک شەڕانگێزی و ڕەفتارە مەترسیدارەکان، ڕەنگە هەر چاودێرێک ماندوو بکات گرنگە چاودێران ئاگاداری خۆیان و نەخۆشەکە بن، دۆزینەوەی پشتیوانێک .و ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی فشار و دڵەڕاوکێ دەتوانێت لە کۆتاییدا یارمەتی خۆت و منداڵەکەت بدات