



پروژهی تەندروستی دەروونی کوردستان

گەرانندنەوێ هزر، ئاوەدانکردنەوێ ژیان:  
بەهێزکردنی کوردستان لە ڕینگە ی چاودێریکردنی  
تەندروستی دەروونی



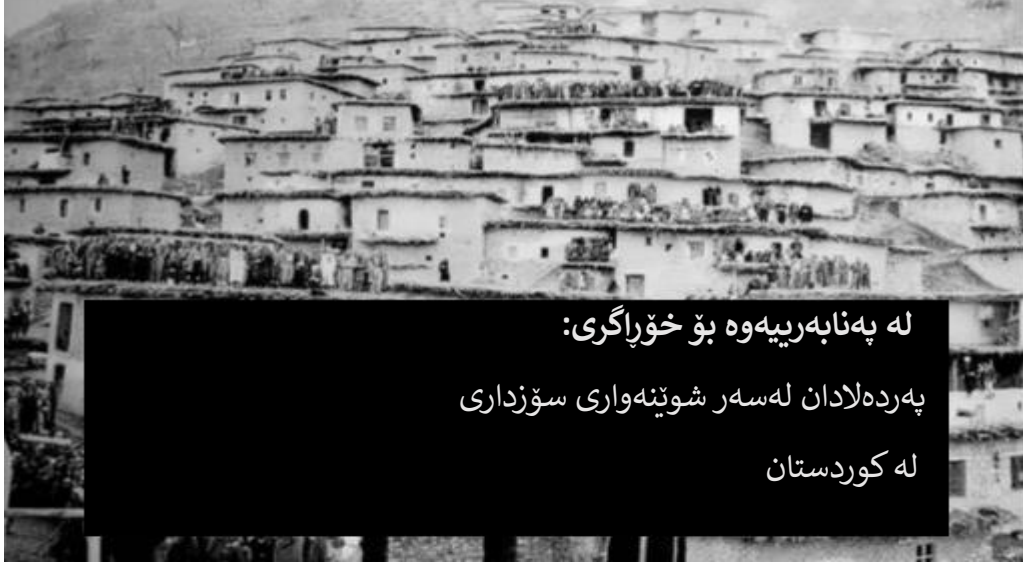
## رأبه رأبه تی کردنی ته ندروستی دهروونی له كوردستانی عیراق

پنكهاته كانی كوردستانی عیراق به درێژایی سالان رووبه رووی ملاملانی بېشومار بوونه تهوه كه به شتی زوریان برینی جهسته بی و دهروونیان له سه ره خه لك به جیه پیشتووه. له ولاتیكدا كه خزمه تگوزاریه كانی ته ندروستی دهروونی سنوورداره، نامانجی پرۆژهی ته ندروستی دهروونی كوردستان راهینانی نهوهیه كی نوئییه له دهروونناسان بو یارمه تیدانی كۆمه لگه ی كوردستان بو باشتر مامه نه كردن له گه ل زهبری دهروونی بۆماوه بی ناوچه كه له دهیان سال له ملاملانی.

پرۆژهی ته ندروستی دهروونی كوردستان راهینانی سانیك به پنه ره نیوده وه له تییه كان بو ۳۰ گه نجی پسپوری دهروونناس له ته كنیكه نوئییه كانی چاره سه ره رهفتاری هۆشیاری (CBT) دهست پیده كات. ئەم چاره سه ره بنجینه بییه كه کاریگه رترین رێگی چاره سه ره به بیی لیکۆلینه وه به رفراوانه كان، ناوچه كه بیی ناشنا نیه، پزیشكه دهروونییه كان یارمه تییه كی كه م پزیشكه ش ده كهن و ته نها هه ولده دن له رێگه ی ده رمانه وه مامه نه له گه ل نه و جو ره كیشه نه بکه ن.

ئیمه به سه ركه وتوو بی بودجه مان بو دوو سالی یه كه می پرۆژه كه به ده سه ته یناوه كه ئیستا دهستی به راهینان كرده وه بو یه كه م گروپی چاره سه ركه ران، به لام ئیستا هه ولده دن بو ده سه ته به ركردنی داها تویییه كی مامنا وه ند بو پرۆگرامه كه. ئیمه ناماده ین بو ریبازه هاوبه شه كانی دابین كردنی بودجه بو پینج سالی پلان بو دارێژراو.





## له په نابه‌رییه وه بو خوراگری: په رده‌لادان له سهر شوینه‌واری سۆزداری له کوردستان

وئینه که له لایهن ماموستا جه لال گهراوه له سهر سنووری عێراق و ئیران، سالی ۱۹۷۰

سیاسه‌تی چه کدارانی ده‌وله‌تی ئیسلامی له ده‌ستدریژی سیکسی و ئەشکه‌نجه‌دانی ژنان و کچانی گه‌نجی ئیژدی، پیوستی هه‌ریمی کوردستانی بو چاره‌سه‌ری ده‌روونی و جه‌سته‌ی قوربانییه‌کانیان زیاتر کرد.

حکومه‌تی هه‌ریمی کوردستانی عێراق و هه‌روه‌ها ریک‌خراوه‌ مرۆبیه‌ نیوده‌وله‌تیه‌کان، خه‌باتیان کرد بو دۆزینه‌وه‌ی ئەو کوردانه‌ی که ئەزموون و پراهنان و شاره‌زایی دروستیان هه‌بیت بو چاره‌سه‌رکردنی شوکی قوولی ده‌روونی ئیژدییه‌کان.

به‌گشتی ئۆتۆنۆمی له‌ سالی ۱۹۹۱ هه‌ گه‌شه‌سه‌ندنێکی زۆری به‌دوای خۆیدا هه‌یناوه‌ به‌ به‌راورد به‌ سیاسه‌تی سه‌دام حوسین که‌ رووخاندنی هه‌زاران گوند بوو بو سه‌ر زه‌وی. به‌لام سه‌قامگیری درێخایه‌ن شتیکی زه‌حمه‌ته‌ و تۆری سه‌لامه‌تی دامه‌زراوه‌ی بو هه‌وولاتیانی ئاسایی که‌م هه‌یه. وه‌رگرتن و پێشکه‌شکردنی په‌ناگه‌ زۆر گرنگه‌ بو میژووی ئەم دواییه‌ی هه‌ریمی کوردستان و به‌شیتی پر شانازییه‌ له‌ چیرۆکی گشتی خۆیدا، به‌لام پیوستی به‌ پشتیوانییه‌کی زۆر هه‌یه‌ بو ئەوه‌ی وه‌ک په‌ناگه‌یه‌کی سه‌لامه‌ت بمینێته‌وه‌ له‌سه‌ر یه‌کیک له‌ رینگا سه‌ره‌کییه‌کانی رۆژه‌لاقی ناوه‌راستی ناسه‌قامگیردا.

ململانی و زه‌بر و کاره‌ساتی ده‌روونی لانیکه‌م له‌ ۱۹۶۰ هه‌ریمی کوردستانی عێراق گرتۆته‌وه‌. خه‌نکی ئەم ناوچه‌ شاخاوییه‌ دووچاری شه‌ری دووباره‌ بووته‌وه‌، له‌وانه‌ هه‌نمه‌تی جینۆسایدی ئەنفال له‌لایهن رژیمی سه‌دام حوسین، سه‌رۆک کۆماری عێراقه‌وه‌.

هه‌ریمی کوردستانی عێراق به‌ بوونی خۆی قه‌رزاری بپاره‌که‌ی سالی ۱۹۹۱ ی هه‌وایه‌بمانی رۆژئاوايه‌ بو پاراستنی کورد له‌ سه‌دام حوسین له‌ رینگه‌ی دروستکردنی 'په‌ناگه‌یه‌کی سه‌لامه‌ت'. دوای له‌شکرکێشیه‌که‌ی سالی ۲۰۰۳ به‌ سه‌رۆکایه‌تی ئەمریکا، پینگه‌ی فیدرالی ده‌ستووری سالی ۱۹۷۰ ی وه‌رگرته‌وه‌ له‌ چوارچێوه‌ی عێراقدا.

ناوچه‌ که‌ جارێکی دیکه‌ شله‌ژاکتیک چه‌ کدارانی ده‌وله‌تی ئیسلامی له‌ باشووری عێراق و سووریاوه‌ له‌ سالی ۲۰۱۴ دا به‌ توندی هێرشیان کرده‌ سه‌ر خاکه‌که‌ی، له‌ لوتکه‌ی ئەو قه‌یرانه‌دا دوو ملیۆن که‌س به‌ره‌و هه‌ریمی کوردستانی عێراق هه‌له‌اتن؛ دانیشتوانی خانه‌خوێ ته‌نها پینچ ملیۆنه‌.





وئنه که له لایهن  
هه بو بۆب گهراوه،  
په نابه رانی کورد  
له سنووری  
تورکیا- عێراق  
سانی ۱۹۹۱

'له ماوهی سه دهی رابردوودا کۆمه لگا و  
خه لکی کوردستان به ده ست مملانی  
به رده وام و ئالۆزه وه ده نالینن که جیهان زۆر  
به که می بایه خی پێداوه. ده رته نجامه کانی  
بۆ ته ندروستی ده روونی کورد  
یان تابۆ بووه یان شاردراونه ته وه'

-ئیدت مۆبیک، دروستکهری نه رشیفیکی گه وره ی دیجیتالی  
وئنه کانی کوردستان و نووسه ری دێرینی ده رباره ی ناوچه که.



## ئازاری بیدەنگ

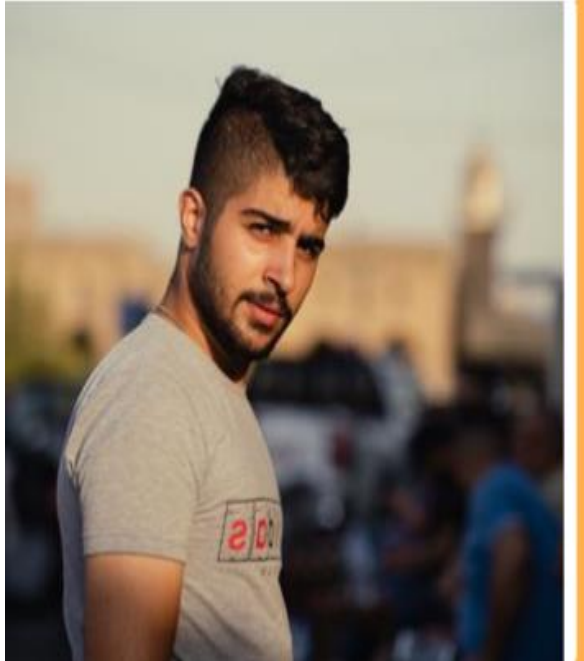
### بۆشایی تەندروستی دەروونی لە ھەرئیمی کوردستانی عێراق

تەکنیکەکانی چارەسەری دەروونی لە قۇناغی سەرھەتاییدایە لە کوردستان ھیچ شارەزاییەکی شایستە نەبوو کە سودی لێوەریگیری لە کۆمەلگەیی میواندار-سەرەرای ئەووی کە بێبەشە لە چارەسەری قسەکردن، لە رووی میژووویەو کورد لە عێراقدا ئازار دەچێژێت لە زەبری جەستەیی و دەروونیەو. کۆمەلگەکانی رۆژئاوا تەنھا لەم دوایاندا دەستیان کرد بە پیشکەوتنی بەرچاو لە ھاوتاکردنی تەندروستی دەروونی بەیپی پێداویستیەکان و چارەسەرکردنی ئەو چەواشەکارییەکی کە زۆر کەس رادەگرێت لە پێراگەشتن. لە کوردستانی عێراقدا داواکارییەکان لەسەر پێکھاتە حکومییە دەرکەوتووکان زۆر بوون و خەزینەیی ھەرئیمە کە دەگۆرێت و بەو پێیەش خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی دەروونی لە پێشینە نەبوون، وەک لە زۆریی خۆرھەلاتی ناوھەراست.



زۆریک لەو کوردانەیی بەدەست زەبر و زەنگ و خەمۆکییەو دەنالتین، بە دوای ئاسوودەیی لە بنەمالەکانیانەو یان لە ئایینە کەیاندا دەگەران. نزیکی دوو دەیان پزیشکی دەروونی ھەن کە زۆر کاریان کردوو بەلام بە دەگمەن چارەسەری دەروونی پیشکەش دەکەن و تەندروستی دەروونی لە پرۆسەیی دەستیانکردنی نەخۆشیدا رەچاو ناکەن.

لە زۆریی کۆمەلگا بەخشەرەکاندا تیگەبشتنیک لە گەشەکردنایە، کە لەلایەن ریکخراوی تەندروستی جیھانی (WHO) و توێژەرانی تەندروستی پشستگیری دەکرێت، کە تەندروستی بەی تەندروستی دەروونی نییە.



بەلام ئەو راستییانە و چاوەروانی زیادبوونی دابینکردنی تەندروستی دەروونی لە رۆژئاوا دەبێت بە تەواوی بگوازێتەو بەو جۆری کە کۆمەلگەیی بەخشەرەکان رۆلی خۆیان لە دۆخە مرۆیی و گەشەسەندووکان لە سەرانسەری جیھاندا دەبینن. ئیستا کاتی ئەو ھاتوو کار لەسەر ئەو تیگەبشتنە بکەن کە کۆمەلگا زیاتر خۆراگر دەبێت بە دەستەبەرکردنی خزمەتگوزاری چارەسەری تەواو بۆ ئەو کەسانە کە تووشی زەبر و خەمۆکی دەبن.







## ھاوبەشى كىردن لە گەل

### سەنتەرى چارەسەرى ھۆشيارى ئۆكسفۆرد

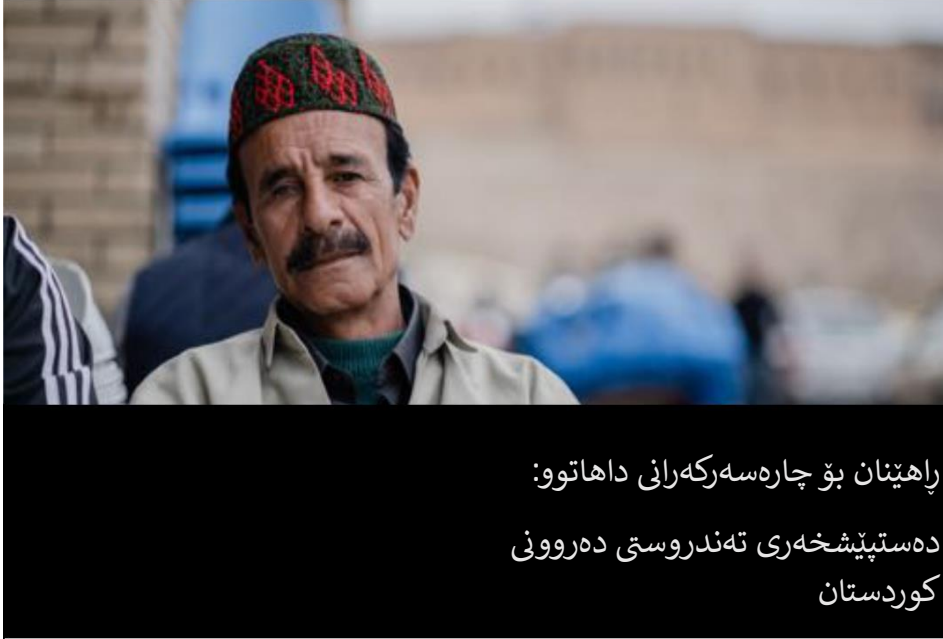
ئىمە ھاوبەشىن لە گەل سەنتەرى چارەسەرى ھۆشيارى ئۆكسفۆرد (OCTC) ، يەكەم ناساندنى بەرچاوى چارەسەرى رەفتارى ھۆشيارى (CBT) بۇ ناو كوردستانى عىراق دەخەينە روو

OCTC دەرگايەكە پالپىشت بە داراپى خۇى كاردەكات لە چوارچىوہى متمانہى تەندروستى NHS ئۆكسفۆرد ، كە خزمەتگوزارى تايبەتى CBT پىشكەش دەكات ، بەتايبەتى لە وانەوتنەوہ و راھىناندا . بە ھاوكارى لە گەل زانكوى ئۆكسفۆرد ، OCTC ئەزموونى ۳۰ سالى ھەيە لە پلاننانان و بەرئوہبىردنى سەرکەوتووانەى خولى جۇراوجورى CBT ، كە لە گەل بنەما ناوخۇبيەكان لە سەرانسەرى جىھاندا گونجاوہ و كۆمەلئىكى بەرفروانى خوينەرى ھەيە لە پىشە جياوازەكانەوہ ، لەنئوياندا كەسانى سەرەتايى . شارەزايى OCTC لە زەبرەكانى پەيوەست بە شەر و زەبرەكانى دىكە كە بە تايبەتى گىرنگى بۇ تىگەپىشتن لە بارودۇخى جياوازى كوردستانى عىراق .



ھەر لەبەر ئەم ھۆكارەيەكە ئىمە پىكەوہ كار دەكەين بۇ گەياندى ئەم خزمەتگوزارىيە گىرنگانە بە خەلكى كوردستانى عىراق . ھاوبەشەكانمان لە OCTC بە درئىزايى پرۇژەكە جىبەجىكردن و سەرپەرىشتى راھىنان و ھەئسەنگاندنى فىرخوازان دەكەن .





## راهینان بۆ چاره سه ره که رانی داها توو: ده ستپیشخه ری ته ندروستی ده روونی کوردستان

پروژهی ته ندروستی ده روونی کورد دواى راوئیزی به رفراوان له گه ل حکومه تی کوردستان و به رپرسان،  
ئه کادیمییه کان و لایه نه به یوه نندیداره کانی چاره سه ره ده روونی به کان دارپژرا. شان به شانی OCTC ئیمه هاویه شین  
له گه ل ریکخواه راهینه ره کانی ناو هه ریم، سه نته ری ته کنه لۆژیا و راهینانی ئه وروپی (ETTC) که پروژه که  
چالاک ده کات.

ETTC له سالی ۲۰۰۵ دامه زراوه، ریکخواویکی  
کوردی قازانج نه ویسته له کوردستان -شاری  
هه ولیر که میژوویه کی سه رکه وتووی هه یه له  
گه یاندنی پروگرامی راهینانی ئیوده وه له تی.

به هه ماهه نگی له گه ل OCTC، ETTC به دواى  
کاندیددا ده گه ریت له هه موو به شه کانی هه ریمی  
کوردستان، ده رووناسه تازه ده رچوه کان یان  
ئه وانه ی له که رتی گشتی و که رتی تابه ت و  
ریکخواه قازانج نه ویسته کاندیدا کارده که ن. ETTC  
میوانداری راهینانه کان ده کات، نوینه رایه تی  
پروژه که ده کات بۆ حکومه تی هه ریمی کوردستان،  
داواى ناساندنی فه رمی به بروانامه ی OCTC  
ده کات و پيشکه وتنی پروژه که به میدیای  
کوردستانی عیراق و پلاتفورمه کانی دیکه  
ده گه یه نیت.



European Technology and  
Training Centre (ETTC)



## پابەندبوون بە گۆرانکاری

### ئەركى تەندروستی دەروونی KR-UK Impact

ئەم پرۆژە بىرۆكەى كۆمەلئىك لە پىسپۆرانی تەندروستی دەروونی ئىنگلیز-كوردە لە بەریتانیا كە رىكخراوى خىرخوازی KR-UK-Impakt يان دروستكردوو. رىكخراوه كە پىوئىستىيەكەى دەستنىشان كرد، چەمكى بنەرەتى راھىنانی چارەسەرى دارىشت و ئەو شارەزا سەرەكیانی كۆكردەوه كە دەتوانن جىبەجىت بکەن.

KR-UK-Impakt لە سالى ۲۰۲۰ دامەزراره، كۆمەلئىك پىشەپى ھاویرن كە پابەندن بە باشترکردنى داينکردنى تەندروستی دەروونی لە ھەرئىمى كوردستانی عێراق. ھەرئىمى كوردستان و گەلەكەى بە دەیان سال لە زەبرى دەروونی و جىنۆساید و مەلمانى و كۆچى زۆرەلمى و گۆشەگىرى زەرەمەندبووه، بەلام خزمەتگوزارییەكانى تەندروستی دەروونی لە قوناعى سەرەتاییداى. ئىمە لەگەل كەسانىك كاردەكەين كە دەیانەوئىت ئەوه بگۆرن، بۆ ھىنناتی یارمەتى و پشٹیوانى بۆ خەلك يان ھەرئىمى كوردستان كە خۆى بەناگە و داندى بۆ ئەوانى دىكە داين كردوو. بەدواداچوون و راپۆرتکردنى كاریگەرییەكان كۆمەلئىك پىسپۆرى خۆبەخشی تەندروستی دەروونی لە چوارچىوہى KR-UK Impact ئەنجامى دەدەن لەگەل چەندین كوردى عێراقى تاراوگە لە بەریتانیا، وە كرىس باوهرز، كونسولنى گشتى پىشوووى بەریتانیا لە ھەولێر.



KR-UK Impact ھەماھەنگى توئىنەوہ و چاودىرى و ھەئسەنگاندن دەكات و ھەرۆھا سەرپەرشتى ھەولەكان دەكات بۆ بنیاتنانى رژىمى داراى بۆ قوناعى دووہمى پرۆژەكە، كە بە شىوہیەكى ئایدیال سى-چوار سالى دىكە دەخایەنىت بۆ ئەوہى پرۆژەكە توانای خۆبۆتوى ھەبىت. ھەرۆھا KR-UK-Impakt سالانە وردبىنپىیەكى گرنكى سەرپەخۆ داين دەكات، وە دواى پىنج سال، ھەئسەنگاندنىكى نووسراوى بەرچاوى، بە شىوہیەكى ئایدیال دەستەبەر دەكات بۆ بلاوكردنەوہى دەرەكى.

زیاتر لێرە بدۆزەرەوہ:

<https://www.kr-uk-impakt.org/>



پرۆژەى تەندروستی دەروونی كوردستان



## دیارییه کی بیئاو

### بۆ یادی به خشنده پی کورد

ئهو دیارییهی که ریگهی به پرۆژهی تهندرستی دهروونی کوردستان دا دهست به ئۆبه راسپۆن بکات، به ناوی ئهو رۆژنامه نووسانهی که میژووی سهرهه لانی کوردستانی عێراقیان له دهیان سالهی تاریکییه وه تۆمار کردوو، به پی ئه وهی ناوی خۆی ده ریخات. دامه زراوه که ویستوبه تی بۆشاییه ک له چاره سهره دهروونییه کانی نازاره به ده گمه ن باوه ریپیکراوه کانیانیان له ماوهی ۶۰ سالی رابردوو دا هه بووه، چاره سهر بکات.



وینه که له لایه ن هیو پۆپ گیراوه، په نابهرانی کورد، سنووری عێراق و تورکیا، سالی ۱۹۹۱.

به تایبه تی له سالانی پێش ۲۰۰۳، ئهو به شه بچووکه له په یامنیانی دهروه ژبانی خۆیان خسته مه ترسییه وه بۆ راپۆرتکردن له سهر چاره نووسی کورد له سهر ده می تیرۆری سه دام حوسپندا. میژووی هه ئمه تی ئه نفال بۆ تۆله سه نده وهی جینۆساید و کیمیابارانکردنی هه زاران کورد له هه ئه بجه دا. ترسناکییه کانی ده ولته تی ئیسلامی به دوای خۆیدا هینا، له وانه ش چاره نووسی ترسناکی ئێزدییه کان.

به ده گمه ن، ئه گهر هه رگیز، رۆژنامه نووسان له کاتی جه نگی سه خندا چێژیان له ده ستره گه یشتنیکی ته واه به و شیوه یه وه رگرتوه. کورد رۆژنامه نووسانی ده هینا و ده برده دهروهی کوردستانی عێراق له مه ترسییه کی به رچاو بۆ سه ر خۆیان. سه رکرده کورده کان درکیان به وه کرد که پیدانی نزیک له ئازادی ته واه به په یامنیان باشتین گره ویان بۆ راکیشانی کۆشکی پیرۆزی ده ستیوه ردانی رۆژئاوایی بۆ ریگریکردن له شکست و سه رکوتی پی سنوورتر. به هه ئه ی خۆیان و به هه ئه ی په یامنیه کان پیکه نین. ئه مه ش په یوه ندییه کی به رده وای دروستکرد که به ستره وه ته وه.

به لām گه لانی کوردستان له دواه مانه وه و ناچار بوون به ته نیا له گه ل زبانی ترسناک له زه بری دهروونی به رده وامدا بژین. ئه م دیارییه دوو ساله ییه پالپشتییه بۆ پرۆژهی تهندرستی دهروونی کوردستان، مه به ست لپی وه ک یادگارییه ک بۆ ئهو سه رده مه زۆر ناوبه ناوانه ی که رۆژئاواییه کان یارمه تیان ده دا نه ک ریگری له دۆزی درێژخایه نی کورد بکه ن. به و هیوایه ی خیرخوازانی به خشنده و خاوه ن سه رمایه ی زیاتر، بۆ سالانی پتیویستی دواتر، ئه رکه که په سه ند ده کهن، وه سه رکه وتنی به رنامه که له کۆتاییدا ده سه لاتی کوردی قایل پێبکات که خۆیان به رپرسیاریتی تهندرستی دهروونی له ئه ستۆ بگرن.



## چۆن دەتوانن پشتگیریمان بکەن؟

### بەخشین.

پروگرامی پینچ سالەى ئیمە سالانە ۳۰ کوردرا دەهینیت بۆ ئەوهی بتوانن بە چاودێری کلینیکی بەردەوام پراکتیزەى چارەسەرى رەفتاری هۆشیاری (CBT) بکەن. سوکرده په یوه نیدیله کانی هەریمی کوردستان و وێزله ته کان به تهواوی به ناگان و پشتگیریان ده کەن. له قۆناغه کانی دواتردا، بهرنامه که راهینهران ئاماده ده کات بۆ ئەوهی پرۆژه که بتوانیت ببیت به خۆبۆتوی.

له گه‌ل ده‌سته‌به‌کردنی بودجه بۆ دوو سالی سەرته‌تایی پرۆژه که، ئیستا سەرجمان ده‌گۆریت به‌رو ده‌سته‌به‌کردنی داها‌توویه‌کی بەردەوام بۆ به‌رنامه‌که و کوکرده‌وهی پشتگیری بەردەوام بۆ ئەم ده‌ستپێشخەریه گرنگه‌ی نه‌ندروستی ده‌روونی.

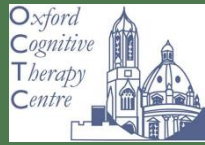
ده‌کریت به‌خشینه‌کان به‌کره‌په‌یزین بۆ ده‌ستپێکردنی کوکرده‌وهی پاره بۆ سالانی سێ تا پینچ. ئەگەر ده‌ته‌وێت زانیاری زیاتر له‌سه‌ر ئەم بابته و چۆنیه‌تی به‌شداریکردن بزانیت، تکایه په‌یوه‌ندیمان پێوه بکە به‌م ئیمه‌یله‌ی خواره‌وه.

### په‌یوه‌ندی:

ئیمه‌یل: [Contact@kr-uk-impact.org](mailto:Contact@kr-uk-impact.org)

وێب‌سایت: <https://www.kr-uk-impakt.org/>

### هاو‌به‌شه‌کانمان:



ETTC: <https://www.ettc-iraq.net/>

OCTC: <https://www.octc.co.uk/>



پرۆژه‌ی چاره‌سەری ده‌روونی کوردستان