



## Association Internationale Aphasie (AIA)

*Dibe ku ji demekê da tu bi girêdana dengkirinê ketibê, yan tu nikaribê dengkê. Ev jî mirov dajo ser pîrsekê li ser heyîna lalbûnê û sedema pêketina wê û piroblemên pêra tên.*

### Lalbûn yan jî nikarîna dengkirinê çi ye?

Mirov ziman bi kar tîne, dengkirin û têgihîştin û xwendin û nivîsan û dîtina pyva minasib u eşmar, ewana tev weke karin dikevin hundur bikaranîna me ji zimên ra. Lê ji ber piroblemek di mêjî da dibe ku ew karinê bi kartên di zimên da teîsîr bin û dighîne ta bi nikarîna bikaranîna wan karina bi awakî mezin, ew jî em jê ra dibêjin girêdana dengkirinê yan jî lalbûn. Yanê mirov nikarê tiştê dixwazê dengkê, yan bi rengêkî din nikarê zimên bi kar bîne.

Dibe ku lalbûn piroblemin din bi xwe re bîne wek:

- Tênegihîştin û fehim nekirin.
- Balnedana derdora xwe (mirovê pêketî)
- Tênegihîştin û xwepêşandin û nekarîn du tiştan di wextekê da bikê, û bi ser da jî piroblemên di bîremenyê da (bîrewarîyê da).

Pir kesên disêfirin welatên derve, piroblemên dan û stanê bi xelkên wan wetatan re dibînin dema ku nikarin têbighên tiştên ji wan ra tên gotin, û tiştên ku ew dibêjin nikarin bidin fehimkirin. Û tanî welatê ku em zimanê wî dizanin em wê tiştî dibînin dema ku wek çûndina cem textor. Û li welatê ku em zimanê wî baş nizanin dereca danûstanê bi xelkê wî welatî re qelse, wek ku em nikarin li rêstorantekê hemî tiştên em dixwazin bixun. Weke wan tiştina bi kesên lalbûne ra derbasdibin. Lalbûn girêdayî ye bi zimên ve. Û ew jî cudayî ye li cem her yekî ji wan, wekhevî di vî warî de tuneye, û hêza lalbûnê tê gihortin li gora cihê problemê di mêjî de û giringî ya wê û li gora kesayetî ya yê pêketî û xurtbûna zimanê wî biçûkane. Hin kesên lalbûne dikarin zimên baş têbighên lê çetinbûnê di axaftinê de di dîtina peyvê minasib û çêkirina hevokan de dibînin. Û hin din jî wana dikarin tiştên dixwazin baş bêjin lê kesê lê guhdar dibe zehmetî yê di têgihîştinê de dibîne, evana jî pir caran piroblemên zimên li cem hene. Wateya zimên dinavbera wan herdu şeweyan de dimîne. Lê divê ku mirov bîne ziman ku yên lalbûne hişmendin bi awakî gelembar. Di piranî ya xwe de çêtirîn dikeve zimên lê pir kêûm û çênabê çêbûna lalbûnê. Lê çêdibe ku başbûnek cêbibê bi berdewamya derman kirinê û tekrarkirinê.

### Peydabûna lalbûnê:

Lalbûn ji piroblemek di mêjî da peyda dibê. Sedema we pirê caran nexweşiyên tamara ne yên ku digînin xwînbûna mêjî, yan jî xetimandinên mêjî ne (celte) yên ku di textoriyê de dibêjin (bûyerên tamarên mêji) û sedemên wê jî yên din qezayê tirafîkê ne yên ku piroblemê di mêjî de çêdikin yan jî kansera mêjî ye.

Mêjî yê mirov oksecîn û glokoz jê re divê da ku karibike, lê ji ber piroblemên ku pêre çêdibin gera xwîne astengî tê de çêdibe û bi awakî normal naghîne yê, ew jî dihêlê ku selên mêjî bimrin di cihê ku piroblem tê de, mêjî yê mirov ji çend paran pêk tê, û cihê bi zimên ve girêdayî li aliyê çepê ji mêjî ye û dema ku piroblem di we parî de çêdibe lalbûn peyda dibê.

**Piroblemên vê re tên çine?** Pir kêûm pêketina lalbûnê bi tenha tê, weke tê zanîn bi çend piroblemên din di mêjî de tê wek:

- Felçbûna nivê laş. Li cem kesên bi lalbûnê ketine felçbûn herî pir di aliyê rastê ji laş da ye kontrola li ser sinir û edelatên nivê laş kêûm dibe û ew jî dihêlê ku hevkarî di navbera herdu aliyên laş de nemîne.

- Pêketina bi nexweşîya dîtina nivî ja ku bi çavan dikeve, û kesê pêketî tiştên li alîyê sax dibîne, û yên li alîyê pêketî nabîne.
- Nikarîna binasîna kirina karên rojane, wek lixwe kirina cil û bergan û xwarin vexwarinê, ew nasîna wan tiştina winda dike, û weke mînak ew nizanê çawa mûmikê vemrîne (bi pufê kirinê) gava jê werê xwastin, lê ew wê yekser darikê kebrîtê ji dest xwe bavêje gava tilîyên wî bişewitîne.
- Piroblemên xwarin û vexwarinê û daqirtandina xwarinê, ji ber ku edelatên bikartên di daqirtina xwarinê da felç dibin, û ya pir sensetîv dibin yan jî bi careke namînin sensetîv û ji ber wê jî xwarin û vexwarin zehmet dibe, û ji ber felçbûnê û windabûna heskirinê bi fekê xwazî herikandina bê hest çêdibê.
- Piroblemên bi bîranîna zanyariyan, ji ber ku weke tê zanîn ziman roleke mezin û giring di bibîranîne de dileyze, ji ber wê çêtire ku soz werin nivîsandin bi awakî taybet da ku bibîranînin hesan be ji kesê bi lalbûnê ketî re.
- Dan û stan bi awakî ne normal, kesên bi celtên mêjî ketine bi awakî ne normal radibin rûdinin, û kontrola daxwazan bir çetin dibê, dibe ku yê pêketî bigrî yan bikenê bê ku bihesanî rawestê.
- Kirîzeyên axirîyê, axiri piroblemeke di cîhazê sinirî da, ew jî komek ji xerapbûna di karê mêjî da ye tê nasîn bi sedmeyên nişka û li peyhev. Di rewşa normal da sêlên mêjî hinek ênircîka êlîktirîkê çêdikê û edelata dilivîne, lê carina mêjîyê kesê bi axirîyê nikarê kontirola çêkirina ênircîkê bikê, û sedma axirîyê çedibe, ya ku jê re tê gotin kirîza axirîyê dema ku ew sêlîna komek sert û nişka ji ênircîya êlîktirîkê bi der dixê, û dibe ku çend deqan dirêj bike, di piranî ya xwe de nişkava tê û mirov bixwe û derdora wî ditirsîne.

Xelên hatine bi navkirin ne temamin, hîn pir hene, ji ber ku lalbûn û tiştên vêra tèn tê gihortin ji mirovekî û mirovê din, dibe ku tiştên me binavkirine tev bibin û dibe ku tev nebin.

### **Dermankirina girêdana dengkirinê:**

Bê gûmane ku piranîya kesên bi girêdana dengkirinê ketine demek di nexweşxanê de derbaskirin ji ber celtak mêjî yan jî piroblemek di mêjî de, lê piştî derketina ji nexweşxanê kesên bi lalbûnê ketine pêdivî bi alîkarî yê hene, lê ew nizanin kuve biçin ta ku alîkarîyê bixwazin, ji ber wê ji textorê ku derman dike bipirs li ser îmkanên alîkarîyê li derve yî nexweşxanê hene. Dermankirina lalbûnê di rêya pisporê dengkirinê re tê kirin û ew alîkarîyê pêşkêşî nexwes dike, ji ber wê li agehdarîyên pêdivyayî li welatê xwe bipirs.

Şîretên ji bo dan û stanê:

Pêketina bi girêdana dengkirinê dihêle ku awa yê têgihîştinê li cem nexweş werê gihortin, lê di rêya bikaranînek durust ji şeweyên dan û stanê derdora nexwêş kanê dan û stanê pêre bike. Bi kesê bi lalbûnek giran ketî re mirov di karê zorê bidê ser peyvên bêlî û taybet, ji ber ku nexweş ji bilî peyvên bêlî ji bevokê ténagihêjê, lê divê ku mirov zanibê ku peyvên bêlî û taybet zor û balkêşînek jê re divên, ku ne webê wê şaş têbighê û rîaksyonên ne wek em dixwazin bikê.

### **Çi divê ger te xwast tu tişteki ji yekî lalbûye re bêjê?**

- Lezê neke û dema axaftinê baş bistîne, û dest bi dan û stana bi çavan bike.
- Li ser xwe baş bi axiv, û pirsên tu bersivên wan dizanê pirske.
- Bi nermî dengke û bi hevokên kurt. Zorê bide ser peyvên giring di hevokê de.
- Peyvên giring binivîs û nivîsana peyvan dubare bike, piştire bide nexweş ji ber ku ewên alîkarbin jê re di warê birewarî yê û dan stanê de.
- Alîkarîyê ji yê bi lalbûnê ketî ye re bike û bihêl ku bi eşmaran û nîgarî yê nivîsanê dan stanê bike, jê bipirs ku we karê, û pêre li peyva ku ew dixwazê bikê di ferhengokê re lê biger.

**Dema ku yê bi lalbûnê ketî ye dixwazê tiştêkî ji te re bêjê:**

Yekemîn divê ku mirovê dixwazê pêre dengê bêlî be û çî bûye yan jî dibê û li ku û kînga, pir pêwîste pirsên minasib jê werin kirin, hewl bide ku tu zîrek bê tê de û normal be bi qaser tu karê, pirsên du alî jê bike yên ku ew karibe bersiva wan bihesanî û li keyfa xwe vebrêje.

**Alavin alîkar ji bo dan stanê:**

Li pir welatan pirtûkên taybet hene bi şêweyên eşmaran û nîgaran hatine çêkirin, di rêya nîgar û peyvên re mirov dikare tiştê dixwazê têbighîne û bêjê. Dudiş mebe ku tu ji textor yan pispore axaftinê bipirsê li ser hebûna alavên ku jiyana nexwêş û derdora wî hesan bike, û ku ew alav tunebûn, hewl bide ku tu bi xwe çêke weke çêkirina pirtûkekê bi wêne û nîgaran ji tiştina re, yên giring ji nexwêş re, ewê dan stanê pêre hesan bike di jiyana rojane de.

Di dema dan stanê bi nexwêşê lalbûnê re, tu dikare di rêya pirtûka bi wêne û peyv re li tiştên giring bigere û pêre dan stanê bike. Ji ber wê her tim bi xwe re kaxez û pênuşekî rake da tu karibê peyvên giring bi nivîse û wana li peyhev rêzbike û saziyek baş jê re dîne ji bo tu karibê bikar bîne bi yê bi lalbûnê ketîye re.

**Bi sebr û aramê em zora hemî tiştî dibin:**

Axaftin bi yê bi lalbûnê ketîye re demek dirêj û aramek mezin dixwaze. Û dibê ku rêyên me nîşan dane tu bi kar bîne û negihîne armanca tu dixwazê, ev normale, bêzar mebe û hertim hewl bide careke din, û demek din tu yê sekê ku te encamek baş di dest xist.

**Ji bo agehdariyên fireh:**

Here malpere komele ya cîhanî ya lalbûnê [www.aphasia-international.com](http://www.aphasia-international.com) û tu yên bêtirî lînkên bibîne yên pispore di kar û barên nexwêşên lalbûnê û bi gelek zimanan.

Daxwaza wê malperê ewe ku balê bikêşe ser lalbûnê û komên hevkarîyê çêbike û tenêbûne lalan bişkîne.