



# የተለምዶ ስሜቶች

አንድ ነገር ሲበላሽ ወይም የቅርብ ዘመድ ወይም ጓደኛ ሲሞት ማዘን የደህና ነው። አንዳንዴም የቀን ውሎዎ መጥፎ ሲሆን ወይም በቂ እንቅልፍ ካላገኙ ሀዘን ሊሰማዎ ይችላል።

እነዚህ ስሜቶች የተለመዱ ሲሆኑ ከግዜ ጋራ ደግሞ ይጠፋሉ።

እነዚህ ስሜቶች ዕለታዊ ህይወትዎ ላይ ጫና ከፈጠሩ ወይም ከ 2 ሳምንታት በላይ ከቆዩ፣ የአእምሮ ዝቅጠት (ዲፕሬሽን) ሊሆን ይችላል።

# የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች

ሁሌ ሀዘን የሚሰማዎ ከሆነና ሁሌ ማልቀስ የሚፈልጉ ከሆኑ፣ ይህ “የአእምሮ ዝቅጠት” ይባላል።

ሌሎች የአእምሮ ዝቅጠት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ \*

- ማድረግ ደስ የሚልዎ ነገሮችን የማድረግ ፍላጎትዎ መቀነስ
- እረፍት የለሽ ስሜቶች
- በጣም ብዙ መተኛት፣ ወይም እንቅልፍ እምቢ ማለት
- ብዙ ክብደት መጨመር ወይም መቀነስ
- በሕክምና ሊሻሻል የማይችል እራስ ምታት፣ ሆድ ቁርጠት፣ የሆድ ችግሮች ወይም ህመም መኖር



# የአእምሮ ጤና ባለሞያዎች

የአእምሮ ዝቅጠት ካለብዎት፣ ሐኪምዎን ያማክሩ።

ለአእምሮ ዝቅጠት እርዳታ የሚሰጡ የህክምና ባለሞያዎች የሚከተሉት ናቸው \*

- ካውንስለሮች
- ሳይኮሎጂስቶች
- ሳይኪያትሪስቶች

