

**የአዕምሮ ጭንቀት ምንድን ነው?**

የአዕምሮ ጭንቀት ያለባቸው ሰዎች በአስተሳሰባቸው፣ በስሜታቸው ወይም በባሕሪያዊ ሁኔታዎቻቸው ላይ ችግሮች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። በሌላ አባባል፣ በአስተሳሰባቸው፣ በስሜታቸው እና ባሕሪያቸው ሁሉ የተደበላለቀ ይሆናል ማለት ነው። ይህ ሁኔታ ደግሞ ሰዎቹ ከሌሎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት መሀል፣ በስራቸው ዘንድ፣ እንዲሁም የህይወትን ጣዕም ለማጣጣም በሚያደርጉት የኑሮ ግብግብ መሀል ጣልቃ እየገባ አለቅጥ ያስቸግራቸዋል።

የአዕምሮ ጭንቀት በአንድ ሰው ላይ ሲኖር ለደውዬውም ሆነ ለቤተሰቡ በጣም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ይህ ደግሞ የሚያሳፍር ነገር አይደለም።

**የአዕምሮ ጭንቀት የሚመጣው በምን ምክንያት ነው?**

የአዕምሮ ጭንቀት በአንድ ሰው ላይ መኖር ማለት የማንም ሰው ስህተት እንዳልሆነ መረዳት ያስፈልጋል። አንዳንድ ጊዜ ይህ ሁኔታ በመጥፎ ደም አማካኝነት፣ በቅጣት ወይም በቡዳ በመበላት (ዓይነ-ስብ) (የሰው ዓይን) አማካኝነት ሊመጣ እንደሚችል ይታመናል። በሌላ በኩል ደግሞ፣ የአዕምሮ ጭንቀትን ሊያስከትሉ የሚችሉ በርካታ ምክንያቶች እንዳሉ ሀኪሞች (ዶክተሮች) ያምናሉ።

- በአንጎል ውስጥ ያለ ንጥረ-ነገር (ኬሚካል) አለመመጣጠን
- ስጋትና የዕለት-ከዕለት ችግሮች
- በጣም አስጨናቂ ለሆኑ ሁኔታዎች መጋለጥ

በማንኛውም ሁኔታ፣ የአዕምሮ ጭንቀትን የሚያስከትሉ ሁኔታዎችን (ምክንያቶቹን) ሙሉ በሙሉና በፍጹማዊ እርግጠኛነት ለመናገር ያስቸግራል። አንዳንድ ጊዜ፣ አካላዊ ውጥረት የሰነልቡናዊ ምልክቶችን ሊያሳይ ይችላል።

**የአዕምሮ ጭንቀት ከዘር የሚወረስ ነውን?**

ጥናቶች (ምርምሮች) እንደሚያሳዩት፣ አንዳንድ ሰዎች ከወላጅ (ከዘር ሃረግ) ሊተላለፍ ለሚችል የአዕምሮ ጭንቀት ሊጋለጡ ይችላሉ ይሆናል ተብሎ ይገመታል። በርካታ ውስብስብ ሁኔታዎች ስለአሉ ይህን ጉዳይ በተመለከተ ከሀኪምዎ ጋር በመወያየት ጠቃሚ ነው።

**የአዕምሮ ጭንቀት ተላላፊ ነውን?**

የአዕምሮ ጭንቀት እንደ ጉንፋን ወይም እንደ ኩፍኝ የሚተላለፍ አይደለም።

**ዋና-ዋናዎቹ የአዕምሮ ጭንቀት አይነቶች ምን ምን ናቸው?**

ከስጋት (ጭንቀት) የሚመጣ የስሜት መዛባት ወይም አለመረጋጋት (Anxiety Disorders) ከአንድ መጥፎ አጋጣሚ በኋላ በስሜት ተቀርጾ በሚቀር ጭንቀትና ፍርሀት ወይም ስጋት አማካኝነት የሚመጣ የስሜት በዛባት (PTSD - Post Traumatic Stress Disorder) የስሜት መጨፍገግ (የሰነልቡና ዝቅጠት) (Depression) የስጋትን ወይም የጭንቀትን መነሻ ምክንያት በጣም በተመስጦ ከማሰላሰል የሚመጣ ወፊፍ የሚያደርግ አይነት አለመረጋጋት (Manic Depressive Distress/ Bi-Polar Disorder) ከተጨባጩ ዓለም ውጪ በሆነ ሀሳብ ውስጥ ገብቶ መዋዕዠቅ (Schizophrenia)

- ❖ ከስጋት (ጭንቀት) የሚመጣ የስሜት መዛባት ወይም አለመረጋጋት (Anxiety Disorders) አንድ ሰው በጣም ብርቱ የሆነ ጭንቀት፣ ፍርሀት ወይም ስጋት ሊገጥመው ይችላል። በተለምዶ የሚታወቁት ምልክቶቹም፣
  - ከፍተኛ የደም ግፊት
  - የልብ ምታት መጨመር
  - የሆድ መረበሽ
  - የፍርሃት ስሜት
  - የጡንቻ መወጠር
  - እረፍት የማጣት ስሜት
  - እንቅልፍ ማጣት
  
- ❖ ከአንድ መጥፎ አጋጣሚ በኋላ በስሜት ተቀርጾ በሚቀር ጭንቀትና ፍርሀት ወይም ስጋት አማካኝነት የሚመጣ የስሜት መዛባት (PTSD - Post Traumatic Stress Disorder) በዋናነት (በመደበኛነት) የሚታወቁት ምልክቶቹም፣
  - ቅዠት
  - ቀደም ሲል አጋጥሞ በነበረ ችግር ምክንያት ስለአዩት ስቃይ በጣም ብዙ ማሰብ
  - እንቅልፍ ማጣት
  - በቀላሉ ድንግጥ ማለት
  
- ❖ የስሜት መጨፍገግ (የሰነልቡና ዝቅጠት) (Depression) የስሜት መጨፍገግ (መላሸቅ) በአንድ ሰው ስሜታዊ ሁኔታ ላይ ተጽዕኖ ያደርጋል። ለስለስ ያለ ስሜታዊ መጨፍገግ (መላሸቅ)፣ ብዙ ሰዎች ለስለስ ያለ ስሜታዊ ጭፍገጋ፣ ለምሳሌም እንደ ሀዘን (ንዴት)፣ ወይም ምንም አይነት ስራ መስራትን ያለመፈለግ የመሳሰሉት ሁኔታዎች በህይወታቸው ውስጥ ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። ዓቢይ ስሜታዊ ጭፍገጋ፣ በዚህ ረገድ የሚከሰቱ ምልክቶች የሚያካትቱትም፣
  - ከልክ ያለፈ ሀዘን ወይም ተስፋ መቁረጥ
  - ምንም ዓይነት ስራ (ለምሳሌ ለመተዳደሪያ ገቢ የሚያስገኝ ስራን) የመስራት ፍላጎት ማጣት
  - የእንቅልፍ (የመኝታ) ችግር
  - የምግብ ፍላጎት ማጣት
  - ክብደት መቀነስ
  - አቅም ማጣት
  - ራስን የማጥፋት ስሜታዊ ፍላጎት ወይም ሞትን መምረጥ
  - የጥፋተኝነት (የበዳይነት ወይም የስህተተኛነት) ስሜት ማዳበርና ይህንኑም ማሰባሰብ
  - ተስፋ መቁረጥ
  - ለምንም አልጠቅምም (ፋይዳ ቢስ ነኝ) ብሎ ራስን መገመት

ጨፍገግተኝነት፣ ለምሳሌም ይሁን ዓቢይ፣ በህይወት ውስጥ ከሚያጋጥሙ ሁኔታዎች፣ ለምሳሌም የሚወዷትን እንደማጣት፣ ስራን ማጣት (ከስራ መፈናቀል)፣ ወይም በአዲስ ማህበረሰብ ውስጥ ገብቶ እራስን እንደማለማመድ ከመሳሰሉት ችግሮች ሊመጣ ይችላል። ያም ሆኖ፣ ይህ ነው ተብሎ በውል የማይታወቅ ውጫዊ ምክንያቶችም ሊያኖሩት ይችላል። ያጋጠመዎት ጨፍገግተኛነት ጉዳትዎ መጠኑ ምን ያክል እንደሆነ እርግጠኛ በልሆኑ ጊዜ የባለሙያዎችን ምክር ለማግኘት ይጣሩ።

❖ **የሲጋትን ወይም የጭንቀትን መነሻ ምክንያት በጣም በተመስጦ ከማሰላሰል የሚመጣ ወፊፍ የሚያደርግ አይነት አለመረጋጋት (Manic Depressive Distress/Bi-polar Disorder)**

ይህ ሁኔታ በአንድ ሰው ስሜት ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። ሰውዬው በከፍተኛውና በዝቅተኛው አጽናፍ መካከል የሚዋሃድ ስሜት ይኖርበታል።

ለዝቅተኛው ስሜት የሚታዩ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፤

- የውድቀት ወይም የፋይዳቢስነት ስሜት
- እራስን የማጥፋት ፍላጎት ወይም ሞትን መመኘት
- የደበዘዘ (የቀዘቀዘ፣ የጨፈገገ) ስሜት
- የእንቅልፍ (የመተኛት) ችግር
- የምግብ ፍላጎት ዝቅተኛነት

ለከፍተኛው ስሜት የሚታዩ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፤

- በቀላሉ መበሳጨት
- በጣም በፍጥነት ከማውራት የተነሳ የንግግር መደበላለቅ
- ቱግ ማለት (በሚዛናዊ አስተሳሰብ ሳይሆን በስሜታዊነት መገፋፋት)
- እራስን እንደ አንድ ዋና ሰው ወይም ትልቅ ኃይልና ስልጣን እንዳለው አድርጎ ማመን

የሲጋትን ወይም የጭንቀትን መነሻ ምክንያት በጣም በተመስጦ ከማሰላሰል የሚመጣ ወፊፍ የሚያደርግ አይነት አለመረጋጋት (እንዲሁም ባለ ሁለት ዋልታ መታወክ በመባልም ይታወቃል) ያለበት ሰው የዓዕምሮ ህመም ሊያጋጥመው ይችላል።

የዓዕምሮዓዊ ህመም፣ ይህ ሁኔታ የሚያጋጥመው አንድ ሰው ነባራዊ ዕውነታን የመገንዘብ ስብዓዊ ስሜቱን ሲያጣ ወይም በነባራዊው ዓለምና በሀሳባዊው ዓለም መካከል ያለውን ልዩነት መለየት ሲያቅተው ነው።

❖ **ገሃዳዊውን ዓለም ያለመገንዘብ ችግር (ስኪትሰፍሪንያ) (Schizophrenia)**  
በጣም የታወቀው የስነዓዕምሮ መዛባት ችግር፣ ነባራዊውን ዓለም በአግባቡ መረዳት ያለመቻል ችግር (ስኪትሰፍሪንያ) የሚባለው ነው።  
በዚህ ህመም ላይ የሚታዩ ምልክቶችም የሚከተሉትን ያካትታሉ፤

- የተምታታ ወይም የቀዘቀዘ ስሜት
- ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች መገለል፣ እና ማህበራዊ ግንኙነቶችን (ግብብነቶችን) መቀነስ፣
- በአካባቢው የሌሉ ሰዎችን ድምጽ ወይም ማንም ሌላ ሰው የማይሰማውን ድምጽ መስማት፣
- ሌሎች ሰዎች ጉዳት ሊያደርሱባቸው እንደሚፈልጉ አድርጎ ማመን፣
- እራስን እንደ አንድ እውቅ፣ ዝነኛና ኃይለኛ ሰው አድርጎ ማመን
- የስሜትና የአስተሳሰብ (የሀሳብ) አለመጣጣም፣ ለምሳሌም ማንም ሊያስቅ የሚያስችል ምክንያት በማይታይበት አንድ አሳዛኝ ሀሳብ ከት ብሎ መሳቅ፣
- የዕለት-ከዕለት ተግባራትን በአግባቡ ማከናወን አለመቻል፣ ለምሳሌ የራስን ንጽህና ወይም አመጋገብን መቆጣጠር አለመቻል፣

**ይህ ችግር የለበትን አንድ ሰው ለመርዳት ምን መደረግ አለበት?**

የዚህ ችግር ምልክቶች የሚታዩባቸው ሰዎች የህክምና እርዳታ መሻት ይኖርባቸዋል። የአዕምሮ ጭንቀት ልክ እንደ አካላዊ ህመም ነው።

ከችግሩ ለመዳን ይቻል ዘንድ ተገቢውን ህክምና ማግኘት ያስፈልጋል። ሰዎች በህመም የመጀመሪያ ደረጃ ላይ እንዳሉ ህክምናውን ካገኙ በቀላሉና በተሻለ ፍጥነት ሊድኑ ይችላሉ። ከሚከተሉት አንዱ ወይም የነዚህ ቅይዣ (ቅልቅል) አንድን ሰው ሊረዳው ይችላል።

- የመድሃኒት ህክምና መውሰድ ለተወሰኑ የአዕምሮ ጭንቀት አይነቶች ይረዳል። የህመሙን መከሰቻ ምልክቶችም ለመቆጣጠር ይረዳል።
- ድጋፍና ሙያዊ ምክር ማለት ከችግሮቹ አያያዝና መፍትሄዎቻቸው ጋር በተያያዘ ሙያዊ ብቃት ካለው፣ ጭንቀትንና የዚህንም ችግር መከሰቻ ምልክቶቹን ለመቋቋም ይቻል ዘንድ ከሚረዳ አንድ ሰው ጋር መነጋገር ወይም መመካከር ማለት ነው።
- የድጋፍ ሰጪ ቡድን ስብሰባዎችና ከሌሎች የአዕምሮ ጭንቀት ካለባቸው ሰዎች ጋር መሆን። የአዕምሮ ጭንቀት ያለባቸው የቤተሰብ አባላት ያሏቸው ቤተሰቦች የጋራ ግንኙነት ማድረግ። እነዚህ ቡድኖች፣ ሰዎች ልምድ እንዲለዋወጡ፣ ስለ አዕምሮ ጭንቀት ምንነት እንዲማማሩና በጋራም እንዲደጋገፉ እድል ይሰጣሉ።

የዚህ ድጋፍ (እርዳታ) ዓላማም ክብርን፣ ከበሬታን (መከባበርን) እና በራስ መተማመንን ለመጠገንና ወደ ቅድመ ሁኔታዎቻቸው እንዲመለሱ ለመርዳት ነው።

**ይህን እርዳታ ከየት አገኛለሁ?**

- የመጀመሪያ ደረጃ ክብካቤ ሰጪ ህኪምዎ (ዶክተርዎ) መሰረታዊ የሆኑ አካላዊ ችግሮች የሌሉበዎት ስለመሆንዎ በምርመራ ሊያረጋግጥ ይችላል። እነርሱም (ህኪሞች) የአዕምሮ ጭንቀት የለበትን ሰው በመድሃኒት ሊያከሙ ይችላሉ። እንደዚሁም ህኪምዎ ወደ ሌላ ተስማሚነት ወደ አላቸው አገልግሎቶች ያስተላልፈዎታል።
- የማህበረሰብ (ኮሚዩኒቲ) የአዕምሮ ጤና ጣቢያዎች በነዚህ ክሊኒኮች ውስጥ የሚሠሩ ባልደረቦች (ስታፎች)፣ የስነ-አዕምሮ ጠበብቶችን፣ የስነ-ልቦናዊ ባለሙያዎችን፣ የስነ-አዕምሮ ህክምና ነርሶችን፣ ዕለታዊ ኑሮን ለማቋቋም የሚያስችል ህክምናዊ ምክርና እርዳታ (እገዛ) የሚያስደርጉ ባለሙያዎችን (አኪዩፔሽናል ቴራፒስቶች)፣ የማህበራዊ ጉዳይ ሰራተኞችን፣ ያካትታሉ። እነሱም የአዕምሮ ጭንቀት ላለበት ሰውና ወይም ለቤተሰቡም የተለያዩ ዓይነት እርዳታዎችን ይሰጣሉ። ይህም ለችግር (ለውድቀት) ጊዜ የሚሰጥ እርዳታን ይጨምራል።
- የስነ-ልቦና (ስነ-አዕምሮ) ህኪም ቤት (ሆስፒታል) አንድ ሰው በጣም ከታመመ ሆስፒታል መግባት ይኖርበታል። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች እራሳቸውንም ሆነ ሌሎችን አደጋ ላይ ሊጥሉ የሚችሉበት ሁኔታ ሲከሰት ያለፈቃዳቸው በግዳጅ ወደ ሆስፒታል ይወሰዳሉ። ሰውየው አንዴ ሆስፒታል ውስጥ ከገባ በኋላ አዕምሮዳዊ ጤናው በየወቅቱ ክትትልና ቁጥጥር ይደረግበታል። ወደ ሆስፒታል የማስገባቱ ዋነኛው ዓላማም የሰውየውን የአዕምሮ ጤና በተቻለ ፍጥነት ወደ ነበረበት ጤንነቱ ለመመለስና ከዚያም በሰላም ወደ ቤቱ ለመመለስ እንዲችል ለማድረግ ነው።

**ችግራ በምስጢር ይያዝልኛል ወይ?**

የጤና ባለሙያን በሚያዩበት ጊዜ፣ እርስዎን የሚመለከት ማንኛውም ኢንፎርሜሽን ከእርስዎ ፈቃድ ውጪ ለማንኛውም ሰው አይሰጥም። አስተርጓሚዎችም የሚኖሩ ከኖሩ፣ ኢንፎርሜሽኑን በምስጢር መጠበቅ ይኖርባቸዋል።

አንድ የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው ከችግሩ ይፈወስና ይድን ዘንድ ህክምና መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። ጭንቀቱ ሳይታከም ለረዥም ጊዜ ከሰነበተ፣ ሰውየውም ከህመሙ ለማገገም (ለመዳን) በጣም ረዥም ጊዜ ይወስድበታል ማለት ነው።

**ተጨማሪ መረጃ (ኢንፎርሜሽን) ከየት ማግኘት እችላለሁ?**

ለተጨማሪ መረጃ (ኢንፎርሜሽን) የመጀመሪያ ደረጃ ክብካቤ ሀኪምዎን ይጠይቁ። ምናልባት እርስዎ ራስዎ፣ የቤተሰብዎ አባል የሆነ ሰው፣ ወይም ጓደኛዎ የአዕምሮ ጭንቀት ያለብዎት/ያለባቸው ሆኖ ሳለ፣ በአጋጣሚ ግን የመጀመሪያ ደረጃ ክብካቤ ሀኪምዎ በወቅቱ የማይገኝ ከሆነ፣ በአቅራቢያዎ ወደሚገኘው ሀኪም ቤት (ሆስፒታል) የድንገተኛ ክፍል (ኢመርጀንሲ ሩም) መሄድ ይኖርብዎታል።

*This information was adapted from a brochure titled "What is Mental Illness" produced by ADEC (Action on Disability within Ethnic Communities) Victoria, Australia.*