

አእምሮአዊ ቅልውላው(መንታል ዲስትረስ Mental distress) እንታይ ኢዩ?

ብናይ አእምሮ ቅልውላው ዝሰቅዩ ሰባት ኣብ ኣተሓሳስብኦምን፣ ኣብ ዕለታዊ ስነምግባራቶምን፣ ስሚዒቶምን ሽግር የጋጥሞም። ብኻልእ ኣዘራርባ እቲ ምስ ካልኣት ውልቀ ሰባት ዝገብርዎ ርክብን ዝምድናን ኣተሓሳስብኦምን ብሙሉኡ ዝተዋቐዐ ይኸውን። ኣብ ዕለታዊ ስርሓቶምን ናይ ናብራኡም ደስታን ጣልቃ እናኣተወ የሰቅዮም።

ናይ ስነአምሮአዊ ቅልውላው ነቲ ብኡኡ ዝሰቅዩ ሰባት ቤተሰቡን ይርብሾም/የሸግሮም። ነገር ግን ክትሓፍርሉ ዘለዎካ ጉዳይ ክኸውን የብሉን።

አእምሮአዊ ቅልውላው(መንታል ዲስትረስ Mental distress) መንቀሊኡ እንታይ እዩ?

ናይ አእምሮ ቅልውላው(መንታል ዲስትረስ) ክህልወካ/ኪ ናይ ዝኸነ ውልቀ ሰባ ጌጋ ከምዘይኮነ ክንርዳእ ይግባእ። ሳሕቲ ግዜ እዚ ሕማም እዚ ብሓጥያት ምክንያት መቐጻዕቲ ኢሉ ዝወረደ፣ ብረሳሕ ደም ወይ ድማ ብመርገም ወይ ድማ ብኢደሰብ(ዓይኒ ሰባ) እዩ ዝምጽእ ዝብል ግጉይ ብሂል ኣሎ። ብናይ ሓኻይም ኣራኣእያ ግን ናይ አእምሮ ቅልውላው ጠንቁታት በዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዝርከቡ ዝተፋላለዩ ምክንያታት ክማጽእ ይክእል ኢዩ ኢሎም ይኣምኑ። ንሳቶም ከኣ፡

- ኣብ ሓንጎል ዝርከቡ(ከሚካልስ) ንጥረ ነገራት ዘይተመዛዙ ምስገብኩ
- ጸቕጢ ጭንቀትን መዓልታዊ ዘጋጥሙ ሽግራትን
- ንኣዝዩ ሕማቕን ዘጨንቕ ተመክሮታት ምቅላዕ

ኣብ ኩሉ ኩነታት ናይዚ አእምሮ-ራዊ ጭንቀት መንቀሊኡ እዚ እዩ ኢልካ ብርግጽ ንክትዛረብ ብጣዕሚ ኣሸጋሪ ኢዩ። ሓደ ሓደ ግዜ ናይ ኣካላዊ ድኻም(ፊዚካል ዲስትረስ) ኣብ ናይ አእምሮ ቅልውላው ስምዒት ከምርሕ ይክእል ኢዩ።

ናይ አእምሮ ቅልውላው ካብ ወላዲ ናብ ውሉድ ይመሓላለፍ ድዩ?

መርምር (ሪሰርች) ከም ዝሕብሮ ሓደ ሓደ ሰባት ብናይ ተፈጥሮ ዝተሓላለፍ (ጀነቲክስ) ጽልዋ አእምሮአዊ ቅልውላው ከማዕብሉ ይክእሉ። ነዚ ሕማም እዚ ከማዕብሉ ዝክእሉ ረቓሒታት ዝተሓላለኹ ስለዝኮኑ ምስ ሓኪምካ ምምያጥ ዝሓሸ እዩ።

አእምሮአዊ ቅልውላው ተመሓላላፊ ሕማም ድዩ?

ከም ብዓል ፍሮማይ ወይ ጉንፋዕ ካብ ሓደ ሰባ ናብ ሓደ ሰባ ኣይመሓላለፍን እዩ።

እቶም ቀንዲ ናይ ኣእምሮ ችልውላው ሕማማት ከንደይ ዓይነት እዮም?

ናይ ምርባጽን ቐጥዲ ዘይብሉ ፍርሕን ምጭናቕን (ኤንዛይቲ ዲስኦርደር Anxiety Disorder)

እዚ ዓይነት ሕማም ዘጥቅዖ ሰብ ኣዝዩ ይሸበርን፣ ይፈርሕን፣ ይጭነቕን። እቶም ፍሉይት ምልክታቱ ድማ ጸቕጢ ደም ምልዓል፣ ጸዕቂ ህርመት ልቢ፣ ናይ ከስዔ ዘይምቅዳው፣ ምንቅጥቃጥ ሰውነት፣ ናይ ጭዋዳታት ሰውነት ምግትታር፣ ቅሳነት ምስኣን፣ ልዋም ድቃስ ምስኣን ኢዮም።

ሕሉፍ ሕማቕ ተሞክሮ ዘስዓቦ ኣእምሮአዊ ሕንፍሽፍሽ (Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) ፖስት ትራውማቲክ ስትረስ ዲስኦርደር ፒኤስዲ)

እቶም ቀንዲ ምልክታቱ ከኣ ሕማቕ ሕልሚ ምሕላም፣ ብሕሉፍ ሕማቕ ተሞክሮኻ ደጋጊምካ ምሕላብ፣ ድቃስ ምስኣን፣ ብቐሊሉ ምፍራህን ምድሃልን ኢዮም።

ጭንቀት/ኣእምሮአዊ ጽቕጠት (ዲፕረሽን Depression)

ጭንቀትን (ዲፕረሽን) ናይ ደቂ ሰብ ባህርያትን ኣተሓሳስባን ይጸሉ።

ቐሊል ጽቕጠት/ጭንቀት (ማይልድ ዲፕረሽን Mild Depression) መብዛሕትኦም ቐሊል ጭንቀት ዘሎዎም ሰባት ጓሂን ዝኾነ ነገር ምግባር ዘይምድላይን ጠባያት የርእዩ።

ከቢድ ጽቕጠት/ጭንቀት (Major Depression መጀር ዲፕረሽን)፣ ምልክታት ናይ ከቢድ ጽቕጠት እዞም ዝስዕቡ ኢዮም። ካብ ልክዕ ንላዕሊ ጓሂ፣ ምስቁርቋር፣ ድሌትን ንያትን ምዕጻው፣ ንኣብነት ከም ስራሕ፣ ጽራት ሰውነት ዘይምክትታል፣ ልዋም ድቃስ ምስኣን፣ ሽውሃት መግቢ ምስኣን፣ ክብደት ሰውነት ምጉዳል፣ ሓይሊ ሰውነት ምድካም፣ ነብሰቕትለት ክትፍጽም ምሕላብ፣ እንተዝመውት ኢልካ ምምትምናይ፣ ንነብሰኻ ኣትሒትካ ምርኣይ፣ ተስፋ ሙቕራጽ፣ ኣነ ዋጋ የብለይን ምባል፣ ብዘይፈጸምካዮ ነገራት ጥፍኣተኛ እየ ኢልካ ምሕላብ።

ናይ ኣምሮ ጽቕጠት ከቢድ ይኹን ቐሊል ብምክንያት እቶም ኣብ ሂወትና ዘጋጥሙና ዕለታዊ ነገራት ሳዕቤን ዝቐለ ክኸውን ይክእል። ንኣብነት ብምክንያት እትፈትዎ ሰብ ብሞት ምፍላይ፣ ስራሕ ምስኣን፣ ኣብ ምልምማደ ናብራ ናይ ዝኣቐኻዮ ሓዲስ ሃገር እተካይዶ ጸዕርታት ኪኸውን ይክእል። ነገር ግን ብዘይፍለጥ ጠንቂ ግዳማዊ ነገራት እውን ክመጽእ ይክእል ኢዮ።

እንተደኣ ክብደት ጸቕጢ(ዲፕረሽን) ክብደቱን መጠኑን ንምፍላጥ ዘሽግረካ ኮይኑ ናብ ክኢላታት ሰብ ሙያ ሓካይም ብምኻድ ዘድሊ ሓገዝ ክትረክብ ኣናዲዮም/ሕተቶም።

ማኒክ ዲፕረሲቭ ዲስትረስ Manic Depressive Distress

እዚ ሕማም እዚ ናይ ወልቀ ሰብ ባህርያትን ጠባይን ይጸሉ ኢዩ። እቲ በዚ ሕማም እዚ ዝሓቀ ሰብ ኩነታት ጠባይን ባህርያቱን ኣዝዩ ክልዕልን ክወርድን ይኸእል ኢዩ።

ምልክታት ናይ ትሕት ዝበለ ባህርያት ወይ ድማ ኩነታት ጠባይ ከምዚ ዝስዕብ ይኸውን ነብሰ ተኣምንነት ምጥፋእ፣ ዋጋ የበለይን ዝብል ስምዒት ምሕዳር፣ ነብሰ ችትለት ክትፍጽም ምሕሳብ፣ ሞት ምትምናይ፣ ጭንቅት ዝመልኦ ጠባያት ምርኣይ፣ ልዋም ድቃስ ምስኣን፣ ሸውሃት መግቢ ምስኣን ።

ምልክታት ናይ ክብድ ዝበለ ባህርያትን ጠባያትን እዞም ዝስዕቡ ኢዮም። ምንጽርጸርን ሕርቃንን፣ ብታህሞኽ ምዝራብ፣ ዓጀውጀው ምባል/ዘይንጹር ዘረባ ምዝራብ፣ ብሃንደበት ዘይተሓስበ ነገር ምፍጻም፣ ንነብሰኻ ኣልዲልካ ምርኣይ፣ ዓቢ በዓል ስልጣን እዩ ፍሉይ ክእለት ኣሎኒ ኢልካ ምእማን።

ብባይፖላር ዲስኦርደር ዝብሃል ሕማም ኣእምሮ ዝሓቐ ሰብ ናይ ሳይኮሲስ ተርእዮ የርኢ።

ሳይኮሲስ፡ እዚ ዓይነት ናይ ኣእምሮ ሕማም ዘሎዎ ውልቀሰብ ካብ ክውንነት ርሒቑ፣ ጋህድን ሕልምን ክፈሊ ዘይክእል ኮይኑ፣ ኣብ ናቲ ናይ ሕልሚ ዓለም ክነብር እንከሎ ማለት እዩ።

ስኪሲፊርንያ(Schizophrenia)

እቲ ቀንድን ዕሉልን ናይ ኣእምሮ ዕበደት ሕማም እዩ።

እቲ ምልክታት ድማ ከምዚ ዝስዕብ እዩ። ናይ ምድንጋርን ጭንቀትን ስምዒት፣ ካብ ዓጽመ ስጋ/ቤተሰብን ኣዕሩኽን ምርሓቕ፣ ርክብ ምስ ደቂሰባት ምቁራጽ፣ ናይ ዘየልዉ ሰባት ዘረባ ይሰምዕ ኣልኹ ኢልካ ምእማን፣ ካልእ ሰብ ዘይሰምየ ድምጽታት ምስማዕ፣ ደቂ ሰባት ክጎድኡኒ ኢዮም ኢልካ ምእማን፣ በዓል ዝና እዩ ወይ ድማ ሓያል ሰብ እዩ ኢልካ ምእማን፣ ስሚዕትን ሓሳባትን ዘይምግግም ንኣብነት ኣብ ዘጉሂ ሓሳባት ብዘይመሳሰል ምኽንያት ምስሓቕ፣ ናይ ዕለታዊ ናብራ ንጥፊታት ምክያድ ምስኣን ከም በዓል ናይ ውልቀ ሰውነት ንጽህናን ኣመጋግባን ዘይምግባር።

ወልቀ ሰብ ሓገዝ ክረክብ እንታይ ክግበር ይክኣል?

በዘም ዝጠቐስናዮም ምልክታትት ናይ ስነኣእምሮ ጸቕጢ ዝሳቐዩ ወልቀ ሰባት ናይ ሕክምና ሓገዝ ከናድዩ ኣለዎም። ናይ ኣእምሮ ጭንቀትን ስቕያትን ልክዕ ከምቲ ናይ ሰውነትና ኣካላት ጭንቀትን ስቕያትን እዩ።

ካብዚ ሕማም እዚ ንምንጋፍን ንምሕዋይን ሕክምና ከተካይድ ብጣዕሚ ኣድላዩ እዩ። እቲ ሕማም ኣብ ዝጅምረሉ እዋን ቀልጢፎም ሕክምና ዘካይዱ ሰባት ክሓውዩ ይክእሉ ኢዮም።

እዞም ዝስዕቡ ነገራት ሓደ ወይ ድማ ብሓባር ምጥቃም ንወልቀሰብ ክሕግዙ ይክእሉ ኢዮም፡

- መድሃኒት ንሓድ ሓደ ናይ ኣእምሮ ሕማማት ክሕግዙ ይክእሉ እዮም፡ ነቲ ምልክታት ንምቁጽጻር ድማ ይሕግዙ።
- ናይ ደገፍቲ ጉጅለ ምዕዶ ብዛዕባ እቲ ሕማም ጠንቂ ብምምይያጥ ንምፍቀስን ምልክታቱን ንምቁጽጻርን ንምጽዋር እቲ ሕማምን ይሕግዙ።
- ናይ ተደጋገፍቲ ጉጅለ ኣኼባታትን ምስ ካልኦት ናይ ኣእምሮ ሕማም ዘለዎም ሰባት ምርኻብን። ኣኼባታት ናይ ሕሙም ዘሎውም ኣባላት ስድራ ቤታት ብሓባር ምክያድ። እዞን ጉጅለታት እዚኤን ድማ እቶም ሕሙማት ተሞከርኦም ንክለዋወጡን ብዛዕባ ሕማም ኣእምሮን ሓባራዊ ምትሕግጋዝ ንምክያድ ይሕግዝኦም።

ዓላማ ናይዚ ሓገዝ እዚ ክብረትን ነብሰ ተኣማንነትን ብናይ ኣእምሮ ጭንቀት ዝሳቐዩ ወልቀሰባት ንምዕቃብ እዩ።

እዚ ዓይነት ሓገዛት ካበይ ክረክብ እክእል?

ካብ ቀንዲ/ቀዋሚ ዶክተር (ፕራኦይመሪ ኬር ፕላሽዲር)

እቲ ቀዋሚ ዶክተር/ኪ ተደራቢ ኣካላዊ ሽግር ከይህልወካ ንምርግጋጽ ይምርመረካ። ነቲ ናይ ኣእምሮ ቕልውላው ዝሳቐ ሰብ መድሃኒት ብምእዛዝ ክፍውሶ ይክእል። ከምኡውን ንኣድላዩ ናይ ሕክምና ኣገልግሎት ክትረክብ ናብ ካልኦት ሓካይም ከተሓላልፈካ ይክእል።

ካብ ናይ ከባቢ ስነኣእምሮ ክንክን ጥዕና ክሊኒክ (Community Mental Health Clinic)

ኣባላት ናይቲ ሕክምና ክንክን ዝገብሩ እዞም ዝስዕቡ እዮም። ሳይካታሪስትስ፡ ሳይኮሎጂስትስ፡ ናይ ሳይኪያትሪክ ነርስስ፡ ኣኩፕሽናል ተራፒስትስ፡ ናይ ማሕበራዊ ናብራ ጉዳያት ዘሳልጡ ሰራሕተኛታት(ሶሻል ምርኮርስ)። ንሕሙማትን ስድራቤቶምን ዝተፈላለዩ ዓይነት ናይ ኣእምሮ ሕክምና የቕርቡ፡ ከምኡውን ናይ ቕልውላው ግዜ ሓገዛት የበርክቱ።

ካብ ሳይኪያትሪክ ሆስፒታላት (Psychiatric Hositals)።

ሓደ ሰብ አጸቢቹ ምስ ዝሓምም ኣብ ሆስፒታል ደቂቡ ክሕከም ኣለዎ። ሓደ ሓደ ሰባት ኣብ ነብሶም ኮነ ወይ ከኣ ንኻልኣት ሰባት ጉድኣት ከስዕቡ ይኸኢሉ እዮም ዝብል ጥርጠራ ምስዝህሉ ብዘይፍቓዶም ኣብዚ ሆስፒታል ደቂቶም ከምዝሕከሙ ይግበር ኢዩ። እቲ ሰብ ሓንሳብ ኣብ ሆስፒታል ምስኣተወ ናይ ኣእምሮ ሕማም ኩነታቱ ብተኸታታሊ ይጽናዕ። ዓላማ ናብ ሆስፒታል ምእታው ናይቲ ውልቀ ሰብ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ቅልውላው ብእዋኑ ዓቂብካ ንቤቶም ንምፍናው እዩ ።

ሽግረይ ብምስጢር ክዕቀብ ድዩ?

ምስ ናይ ሓለዋ ጥዕና በዓል ሞያ ኣብ እትምርመረሉ ግዜ ብዛዕባ ናይ ሽግርካ ሓበሬታ ንዝኸነ ሰብ ብዘይናትካ ፍቓድካ ኣይወሃብን እዩ። ኣስተርጓሚ ምሳኻ ምስዝህሉ ድማ ነቲ ጉዳይካ ብምስጢር ክዕቅዩ ኣለዎ።

ናይ ኣእምሮ ሕማም ዝሳቐ ሰብ መታን ክሓዊ ሕክምናዊ ረድኤት ክረክብ ኣለዎ። እዚ ሕማም እዚ ብእዋኑ እንተዘይትፈቂዑ ንምፍቃዕ ብዙሕ ግዜ ይውሰድ ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ካበይ ክረክብ እኽእል?

ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ንቀዋሚ ሓኪምካ ሕተቶ

ንሸኻ፣ ዓርክኻ፣ ወይ ድማ ኣባል ስድራ ቤትካ፣ ብብርቱዕ ናይ ኣእምሮ ሕማም ምስትሳቐዩ እሞ ቀዋሚ ሓኪምኩም ክትረኽቡዎ ምስዘይትኸኢሉ ኣብ ጥቓኹም ዝርከብ ናይ ህጹጽ ሕክምና ኣገግሎት ዝግበረሉ ክፍሊ (ኤመርጀንሲ ሩም) ክትከዱ ኣለኩም።

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