ኣእምሮእዊ ቅልውላው(መንታል ዲስትረስ Mental distress) እንታይ ኢዩ?

ብናይ ኣእምሮ ቅልውላው ዝሳቐዩ ሰባት ኣብ ኣተሓሳስብኦምን፣ ኣብ ዕለታዊ ስነምግባራቶምን፣ ስሚዒቶምን ሽግር የጋጥሞም። ብኻልእ ኣዘራርባ እቲ ምስ ካልኦት ውልቀ ሰባት ዝገብርዎ ርክብን ዝምድናን ኣተሕሳስብኦምን ብሙሉኡ ዝተዋቐዐ ይኸውን። ኣብ ዕለታዊ ስርሓቶምን ናይ ናብራኦም ደስታን ጣልቃ እናኣተወ የሳቕዮም።

ናይ ስነኣምሮእዊ ቅልውላው ነቲ ብኡኡ ዝሳቐ ሰብን ቤተሰቡን ይርብሾም/የሸግሮም። ነገር ግን ክትሓፍርሉ ዘሎካ ጉዳይ ክኸውን የብሉን።

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

ናይ ኣእምሮ ቅልውላው(መንታል ዲስትረስ) ክህልወካ/ኪ ናይ ዝኾነ ውልቀ ሰብ ጌጋ ከምዘይኮነ ክንርዳእ ይግባእ። ሳሕቲ ግዜ እዚ ሕማም እዚ ብሓጥያት ምኽንያት መቕጻዕቲ ኢሉ ዝወረደ፣ ብረሳሕ ደም ወይ ድማ ብመርገም ወይ ድማ ብኢደሰብ(ዓይኒ ሰብ) እዩ ዝምጽእ ዝብል ግጉይ ብሂል ኣሎ። ብናይ ሓኻይም ኣራኣእያ ግን ናይ ኣእሙሮ ቅልውላው ጠንቂታት በዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዝርከቡ ዝተፋላለዩ ምኽንያታት ክማጽእ ይኽእል ኢዩ ኢሎም ይኣምኑ። ንሳቶም ከኣ፣

- ኣብ ሓንጎል ዝርከቡ(ከሚካልስ) ንጥረ ነገራት ዘይተመዛዘኑ ምስዝኾኑ
- ጸቕጢ ጭንቀትን መዓልታዊ ዘጋጥሙ ሽግራትን
- ንኣዝዩ ሕማቕን ዘጨንቕ ተመክሮታት ምቕላዕ

ኣብ ኩሉ ኩነታት ናይዚ ኣእሙራዊ ጭንቀት መንቀሊኡ እዚ እዩ ኢልካ ብርግጽ ንክትዛረብ ብጣዕሚ ኣሸጋሪ ኢዩ። ሓደ ሓደ ግዜ ናይ ኣካላዊ ድኻም(ፊዚካል ዲስትረስ) ኣብ ናይ ኣእምሮ ቅልውላው ስምዒት ከምርሕ ይኽእል ኢዩ።

ናይ ኣእምሮ ቅልውላው ካብ ወላዲ ናብ ውሉድ ይመሓላለፍ ድዩ?

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

ኣእምሮእዊ ቕልውላው ተመሓላላፊ ሕማም ድዩ?

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

እቶም ቀንዲ ናይ ኣእምሮ ቅልውላው ሕማማት ክንደይ ዓይነት እዮም?

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

እዚ ዓይነት ሕማም ዘጥቅዖ ሰብ ኣዝዩ ይሽበርን፡ ይፈርሕን፡ ይጭነቕን። እቶም ፍሉያት ምልክታቱ ድማ ጸቕጢ ደም ምልዓል፡ ጻዕቂ ህርመት ልቢ፡ ናይ ከስዔ ዘይምቅሳው፡ ምንቅጥቃጥ ሰውነት፡ ናይ ጭዋዳታት ሰውነት ምግትታር፡ ቅሳነት ምስኣን፡ ልዋም ድቃስ ምስኣን ኢዮም።

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

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

ጭንቀት/ኣእምሮኣዊ ጽቕጠት (ዲፕረሽን Depression)

ጭንቀትን (ዲፕርሽን) 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 ዲፕርሽን): ምልክታት ናይ ከቢድ ጽቕጠት እዞም ዝስዕቡ ኢዮም። ካብ ልክዕ ንላዕሊ ጓሂ፡ ምስቁርቋር፡ ድሌትን ንያትን ምዕጻው፡ ንኣብነት ከም ስራሕ፡ ጽሬት ሰውነት ዘይምክትታል፡ ልዋም ድቃስ ምስኣን፡ ሸውሃት መግቢ ምስኣን፡ ክብደት ሰውንት ምጉዳል፡ ሓይሊ ሰውነት ምድካም፡ ነብስኻትለት ክትፍጽም ምሕሳብ፡ እንተዝመውት ኢልካ ምምትምናይ፡ ንነብሽኻ ኣትሒትካ ምርኣይ፡ ተስፋ ሙቕራጽ፡ ኣነ ዋጋ የብለይን ምባል፡ ብዘይፈጸምካዮ ነገራት ጥፍኣተኛ እየ ኢልካ ምሕሳብ።

ናይ ኣምሮ ጽቕጠት ከቢድ ይኹን ቐሊል ብምኽንያት እቶም ኣብ ሂወትና ዘጋጥሙና ዕለታዊ ነገራት ሳዕቤን ዝነቐለ ክኸውን ይኽእል። ንኣብነት ብምኽንያት እትፈትዎ ሰብ ብሞት ምፍላይ፡ ስራሕ ምስኣን፡ ኣብ ምልምማደ ናብራ ናይ ዝኣቶኻዮ ሓዲስ ሃገር እተካይዶ ጻዕርታት ኪኸውን ይኽእል። ነገር ግን ብዘይፍለጥ ጠንቂ ግዳማዊ ነገራት እውን ክመጽእ ይኽእል ኢዩ።

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

<u>ማኒክ ዲፕረሲቭ ዲስትረስ Manic Depressive Distress።</u>

እዚ ሕማም እዚ ናይ ወልቀ ሰብ ባህርያትን ጠባይን ይጸሉ ኢዩ። እቲ በዚ ሕማም እዚ ዝሳቀ ሰብ ኩነታት ጠባዩን ባህርያቱን ኣዝዩ ክልዕልን ክወርድን ይኽእል ኢዩ።

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

ምልክታት ናይ ክብድ ዝበለ ባህርያትን ጠባያትን እዞም ዝስዕቡ ኢዮም። ምንጽርጻርን ሕርቃንን፡ ብታህዋኽ ምዝራብ፡ ዓጀውጀው ምባል/ዘይንጹር ዘረባ ምዝራብ፡ ብሃንደበት ዘይተሓስበ ነገር ምፍጻም፡ ንነብሸኻ ኣልዒልካ ምርኣይ፡ ዓቢ በዓል ስልጣን እየ ፍሉይ ክእለት ኣሎኒ ኢልካ ምእማን።

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

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

<u>ስኪሲፈርንያ(Schizophrenia)</u>

እቲ ቀንድን ዕሉልን ናይ ኣእምሮ ዕበደት ሕማም እዩ።

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

ውልቀ ሰብ ሓገዝ ክረክብ እንታይ ክግበር ይከኣል?

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

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

እዞም ዝስዕቡ ነገራት ሓደ ወይ ድማ ብሓባር ምጥቃም ንወልቀሰብ ክሕግዙ ይኽእሉ ኢዮም፤

- መድሃኒት ንሓድ ሓደ ናይ ኣእምሮ ሕማማት ክሕግዙ ይኽእሉ እዮም፣ ነቲ ምልክታት ንምቁጽጻር ድማ ይሕግዙ።
- ናይ ደገፍቲ ጉጅለ ምዕዶ ብዛዕባ እቲ ሕማም ጠንቂ ብምምይያጥ ንምፍዋስን 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። እዘን ጉጅለታት እዚኤን ድማ እቶም ሕሙማት ተሞክርኦም ንኽለዋወጡን 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 እኽእል?

ካብ ቀንዲ/ቀዋሚ ዶክቶር (ፕራኣይመሪ ኬር ፕሳቪደር)

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

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

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

ካብ ሳይኪያትሪክ ሆስፒታላት (**Psychiatric Hositals**)።

ሓደ ሰብ ኣጸቢቑ ምስ ዝሓምም ኣብ ሆስፒታል ደቂሱ ክሕከም ኣሎዎ። ሓደ ሓደ ሰባት ኣብ ነብሶም ኮነ ወይ ከኣ ንኻልኦት ሰባት ጉድኣት ከስዕቡ ይኽእሉ እዮም ዝብል ጥርጠራ ምስዝህሉ ብዘይፍቓዶም ኣብዚ ሆስፒታል ደቂሶም ክምዝሕከሙ 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 ንዝኾነ ሰብ ብዘይናትካ ፍቓድካ ኣይወሃብን እዩ። ኣስተርጓሚ ምሳኻ ምስዝህሉ ድማ ነቲ ጉዳይካ ብምስጢር ክዕቅቦ ኣለዎ።

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

ተወሳኺ ሓበሬታ ካበይ ክረክብ እኽእል?

ተወሳኽሕ ሓበሬታ ንምርካብ ንቀዋሚ ሓኪምካ ሕተቶ

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

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