Jeeqamni Sammuu Maali?

Namoonni jeeqama sammuu qabani akkaataa itti yaadani, itti hubatani fi amala isaanii ilaalchisee rakinni isaan qaqqabuu danda'a. Jecha gar-biraan, yaadni, hubanno fi amalli isaani wal-horfaa ta'a jechu dha. Kunis waliin dhufeenya nama wajjin qabaatan, jiru fi gammachuu jireenya isaani likka malee xuqa.

Jeeqama sammuu qabaachuun namichaaf rakkina dha, maati isaafis rakkina dha. Haa ta'u malee garuu waan itti qaani'aman miti.

Jeeqama Sammuu Maaltu Fida?

Jeeqama sammuu qabaachuun ballessaa nam-kamii iyyuu akka hin taane hubachuun hedduu gaari dha. Yeroo tokko-tokko akka waan dhiiga badaa, dheekkamsa yookan ija-buda wa'ii irraa dhufetti amanama. Karaa gar-biraa garuu, sababoonni hedduun jeeqama sammuu akka fiduu danda'ani eegduwwan fayyaa itti amanu.

- Madalli dhabina kemikaala sammuu
- Muddamu fi rakkowwan guyya-guyyaan nama qaqqabani
- Jejjeqama jireenyaa ciccimo itti saxilamuu

Waan jeeqama sammuu fidu maal akka ta'e, akkaataa hundaan sirritti hubachuun hedduu rakkisaa dha. Yeroo tokko-tokko, jeeqamni qaamaa, mallatto dhukkuba sammuu qabaachuu danda'a.

Jeeqamni Sammuu Aalamaa?

Namoonni tokko-tokko hidda dhalootaan kan dhufu jeeqama sammuu argachuu akka danda'an qorannoon agarsiisa. Sababoonni waliin xaxamaa ta'an hedduun waan jiraniif, waan kana ogeessa fayyaa wajjin irratti hasa'un gaari dha.

Jeeqamni Sammuu Namatti Darbaa?

Jeeqamni sammuu akka utaalloo yookan dhukkuba maariyye [measles] waan namatti darbu miti.

Sanyiin Jeeqama Sammuu Gur-guddon Warra Kami?

Qalbiin jeeqamuu [Anxiety disorders]
Jeeqama rakkina darbe irraa maddu [Post Traumatic Stress Disorder, PTSD]
Gad-cabina qalbi yookan sammuu [Depression]
Jeeqama miidhaa sammuu kan deddebi'e dhufu [Manic depressive distress/ Bipolar disorder]
Dhukkuba sammuu [Schizophrenia]

Qalbiin Jeeqamuu [Anxtiety Disorders]

Dhukubichi gadda hamma hin-qabne, rirrifachuu cinqamuu nama irraan gahuu danda'a. Mallatton dhukkubichaa yeroo baayyee waan harmaan gadii dabalatu:

- guddina dhiibbaa dhigaa,
- ol-ka'ina rukkuttaa laphee/onnee,
- dhukubbi garaa, (akka haqisuu nammtti dhagahamuu)
- hurguffaa qaamaa,
- dhagoogga ribuu fooni [muscle tension],
- Boqonnaa dhabinni namatti dhaga'amuu,
- Hirriba dhabuu.

Jeeqama Rakkina Darbe irraa maddu

[Post Traumatic Stress Disorder, PTSD]

Mallattoon dhukkubaa kan yeroo heddu argaman waan armaan gadii dabalatu:

- abjuu yaraa
- sababa rakkina darbe kan qaamaa/sammuu irra ga'e irraa ka'en yaada hedduun qabamuu,
- hirriba dhabuu,
- salphaa dhumaan sardamuu

Qalbii Gad-cabina [Depression]

Qalbii gad-cabuun amala nam-tokko xuqa.

<u>Qalbi gad-cabina laafaa</u>: Namoonni hedduun jireenya isaani keessatti qalbiin gad-cabuun isaan quunnamuu danda'a, fakkeenyaf gadduu yookan waan fedhe ille hojjechuf fedhi dhabuu.

<u>Qalbi gad-cabina isa cimaa:</u> Mallatton isaa waan harmaan gadi jiran dabalata:

- gadda guddaa;
- waan fedhe ille hojjechuuf fedhi dhabuu, fakkeenyaf dalaga, hoobi, yookan qolqullumma egachu [hygiene];
- rakkoo hirriba dhabuu;
- fedhi nyaata dhabuu;
- ulfina qaamaa hir'achuu;
- humna dhabuu;
- uf ajjeesuf yookan du'uf hawwuu;
- yakka hojjechuun namatti aga'amuu;
- abdii dhabuu;
- akka nama faayidaa hin qabne namatti aga'amuu;

Qalbi gad-cabinni, inni laafanis ta'e inni cimaan kan dhufuu danda'u dallansu akkaataa jireenyaa irraa kan ka'e dha, fakkeenyaf nama jaallatan tokko dhabuu, jiruu dhabuu, biyyaa bahuu,yookan akkaataa jireenya biyya haaraa itti baruuf tattafachuu. Haa ta'u male garuu, sababoota beekamoo diida irraa nama qaqqabani tokko illee kan hin qabaanne ta'u danda'a.

Yoo ammaata qalbi gad-cabina kee irratti shakki qabaatte, mee gorsa beektota rakko kana soqadhu.

Jeeqama Miidha Sammuu Kan Deddebi'e Dhufu
[Manic depressive distress/Bipolar disorder]

Kuni amala [mood] nam-tokko xuqa. Nam-tokko amalli isaa gamaa fi gamanatti utaaluu, jechuu kan guddaa ta'u fi xiqqaatu qabaachu danda'a.

<u>Mallattonni jeeqama amalaa xiqaa [low mood] kan dabalatu:</u>

- akka dadhaba tokkotti yookan akka nama gatii hin qabnetti uf lakka'u;
- uf ajjeesuf yookan du'uf hawwuu;
- amala qalbiin gadi-cabaa [depressed mood] qabaachuu;
- rakkoo hirribaa;
- fedhii nyaataa dhabuu;

<u>Mallattonni jeeqama amalaa guddaa kan dabalatu:</u>

- salphaan dallansuu agarsisuu;
- hedduu arifannon waan dubatuuf haasa wal-makuu;
- dubbi irratti hin yaadne laachuu [impulsiveness];
- akka waan nama hedduu barbadamaa ta'etti yookan humna guddaa qabutti uf lakka'uu;

Namni miidha jeeqama sammuu jecha biraan [bipolar disorder] jedhamu qabu rakkina yaada waliin makuu [psychosis] qabaachuu danda'a.

[<u>Psychosis</u>]: rakkoon akkasi kan nama qaqqabuu yeroo nam-tokko waan ugaan ta'u qabuu [reality] fi waan jabdummaa [fantasy] ta'e addaan qoodu dadhabu;

Dhukuba Sammuu [Schizophrenia]

Fekkeenyi Jeeqama sammuu (psychosis) yeroo hedduu hubatamuu keessaa tokko [schizophrenia] dha. Mallattoon isaas kan dabalatu:

- akka fajajuu yookan qalbiin gad-cabuu namatti aga'amuu;
- maati fi hiriyyaa irraa cituu, quunnamti namaa (hawwaasaa) xiqqeessuu;
- sagalee nama hin jirree yookan kan namni gar-biraan hin ageenye aga'uu;
- akka namoonni midhaa irraan ga'uf barbaadan amanuu;
- akka nama hedduu beekama ta'e itti yookan humna-qabeessa ta'e itti uf amanuu;
- kan yaadani fi kan itti aga'amu waliin dhufeenya dhabuu, fakkeenyaf sababa malee yaada nama gaddisisu itti kolfuu;
- dirqama guyya-guyyaan ta'u qabu fiixan baasu dadhabuu, fakkeenyaf qulqullummaa qaama ufii egachuu yookan waan nyaatamu qabu guuttachu dadhabuu;

Nam-tokko Gargaaruf Maaltu Godhamuu Danda'a?

Namoonni mallattonni akkanaa isaan muddate gargaarsa wal'ansa fayyaa soqachuu qabu. Jeeqamni sammuu dhukkuba qaamaa wajjin tokko dha.

Dhukkubba akkasi irraa fayyu dhaaf wal'ansa argachuun hedduu barbaachisa dha. Yoo nam-tokko yeroo jalqaba dhukkubba irratti dafee wal'ansa argate, dafani fayyuun indanda'ama. Waan armaan gadi jiran tokkoon yookan tokkoon-oleen isaani nama gargaaru danda'u:

- Dawwaa (qoricha) argachuun jeeqama sammuu tokko-tokkof nama gargaara. Mallatto dhukkubaa hubanno jala galchuuf nama gargaara.
- Gargaarsi fi gorsii [counsling] akka rakko jeeqama sammuu sana fi mallattoota isaa irratti hojjechu danda'amuu nam-tokko waliin hasaa gochuu dha.
- Wal-ga'ii gargaarsaa gurmuun ta'u fi namoota gar-birroo jeeqama sammuu qaban waliin ta'uu. Waliin dhufeenya maati warra miseensa jeeqama sammuu qabanii qabaachuu. Gurmuun kuni muuxanno waliin hiruu akka danda'amu, waa'eta jeeqama sammuu akka baratamu fi deeggarsa akka walii laatamu carraa namaa laata.

Kaayyon gargaarsa kanaas namni jeeqama sammuu qabu akka kabaja, enyumma fi ufabdinna isaa akka deebisee argatufi dha.

Gargaarsa Kana Essaan Argadha?

- Iddoo egumsa fayyaa [Primary Care Provider]
  Ogeessi fayyaa kee dhukubaaf hundee kan ta'u danda'an rakkoon qaamaa akka hin jirre mirkaneessu danda'a. Isaan (ogeesonni fayya) nama jeeqama sammuu qabu wal'anu dandau. Ogeessi fayyaa kee iddoo tajajila foyyi'a gar-biraa itti si erguus danda'a.

- Mana wal'ansota sammuu kan hawwaasaa [Community Mental Health Clinics]
  Hojjettotni isaan kan akka ogeessota jeeqama sammuu [psychiatrists], beektota sammuu [psychologists], narsoota jeeqama sammuu, ogeessota dhidhibba qaamaa [therapists], hojjettota hawwasaa. Isaanis nama jeeqama sammuu qabuuf akkasumas/yookanis maati isaaf gargaarsa adda-addaa laatu. Kunis gargaarsa jeeqama jireenyaa dabalata.

- Mannewwan yaala kan jeeqama sammuu [Psychiatric Hospitals]
  Nam-tokko dhukkuba cimaan yoo qabame, mana yaala keessa ta'u mala. Yoo mata isaani yookan nama gar-biraa irraan miidha ga'u jedhamee sodaatame, fedhi isaani malee mana yaala itti galffamu danda'u. Takkaa yoo mana yaala itti galffamani, nageenyi sammuu isaani sagantaa murtaa'en ilaalama. Kaayyoon mana yaala itti galchuu akka fayyaan sammuu nama sanaa dafee iddoo itti deebi'e gara mana isaanitti galuu danda'ani dha.

Rakkoon Koo Iccittiin Egamaa?

Yeroo ogeessa fayyaan ilaalamtu, odeeffannon dhukkuba kee eyyama kee malee nama gar-biraatti darbee hin laatamu. Turjumaanni yoo jiraates odeeffanno kee iccittiin qaba.

Namni jeeqama sammuu qabu tokko akka favyuf wal'ansa argachuun barbaachisa dha. Yoo jeeqamni suni out wal'ansa hin argatiin ture, deebi'ani fayyun isaas yeroo dheera fudhata.

Odeeffanno Dabalaa Essaan Argachuu Danda'a?

Odeeffanno dabalaa argachuuf ogeessa fayyaa [primary care doctor] kee gaafadhu.

Yoo ati, miseensi maati kee yookan hiriyyaan kee jeeqama sammuu kan cimaa ta'e qabaatte/qabaate fi ogeessi fayya kee hin jiru yoo ta'e, mana yaala naanno kee jiru damee wal'aansa hatattamaa [emergency room] deemu qabda.

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