የአዕምሮ ጭንቀት ምንድን ነው?

የአዕምሮ ጭንቀት ያለባቸው ሰዎች በአስተሳሰባቸው፣ በስሜታቸው ወይንም በባሕሪያዊ ሁኔታዎቻቸው ላይ ችግሮች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። በሌላ አባባል፣ በአስተሳሰባቸው፣ ስሜታቸው እና ባሕሪያቸው ሁሉ የተደበላለቀ ይሆናል ማለት ነው። ይህ ሁኔታ ደግሞ ሰዎቹ ከሌሎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት መሀል፣ በስራቸው ዘንድ፣ እንዲሁም የህይዎትን 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 የስነልቡናዊ ምልክቶችን ሊያሳይ ይችላል።

የአዕምሮ ጭንቀት ከዘር የሚወረስ ነውን?

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

የአዕምሮ ጭንቀት ተላላፊ ነውን?

የአዕምሮ ጭንቀት እንደ ጉንፋን ወይንም እንደ ኩፍኝ የሚተላለፍ አይደለም።

ዋና-ዋናዎቹ የአዕምሮ ጭንቀት አይነቶች ምን ምን ናቸው?

ከስጋት (ጭንቀት) የሚመጣ የስሜት መዛባት ወይንም 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 (የስነልቡና ዝቅጠት) (Depression)
የስጋትን ወይንም የጭንቀትን መነሻ ምክንያት በጣም በተመስጦ ከማሰላሰል የሚመጣ ወፈፍ የሚያደርግ አይነት አለመረጋጋት (Manic Depressive Distress/ Bi-Polar Disorder)
ከተጨባጩ ዓለም ውጪ በሆነ ሀሳብ ውስጥ ገብቶ መዋዕዠቅ (Schizophrenia)

❖ ከስጋት (ጭንቀት) የሚመጣ የስሜት መዛባት ወይንም አለመረጋጋት (Anxiety Disorders) አንድ ሰው በጣም ብርቱ የሆነ ጭንቀት፣ ፍርሀት ወይንም 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 (የስነልቡና ዝቅጠት) (Depression)

የስሜት መጨፍገግ (መላሸቅ) በአንድ ሰው ስሜታዊ ሁኔታ ላይ ተጽዕኖ ያደርጋል። <u>ለስለስ ያለ ስሜታዊ መጨፍገግ (መላሸቅ)፣</u> ብዙ ሰዎች ለስለስ ያለ ስሜታዊ ጭፍገጋ፣ ለምሳሌም እንደ ሀዘን (ንዴት)፣ ወይም ምንም አይነት ስራ መስራትን ያለመፈለግ የመሳሰሉት ሁኔታዎች በህይወታቸው ውስጥ ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። <u>ዓቢይ ስሜታዊ ጭፍገጋ፣</u> 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 ማሰላሰል
- 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 ጉዳትዊ መጠኑ ምን ያክል እንደሆነ እርግጠኛ በልሆኑ ጊዜ የባለሙያዎችን ምክር ለማግኘት ይጣሩ።

❖ የስጋትን ወይንም የጭንቀትን መነሻ ምክንያት በጣም በተመስጦ ከማሰላሰል የሚመጣ ወፈፍ የሚያደርግ አይነት አለመረጋጋት **(Manic Depressive Distress/Bi-polar Disorder)**

ይህ ሁኔታ በአንድ ሰው ስሜት ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። ሰውዬው በከፍተኛውና በዝቅተኛው አጽናፍ መካከል የሚዋዥቅ 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 የምልክቶች 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

የስጋትን ወይንም የጭንቀትን መነሻ ምክንያት በጣም በተመስጦ ከማሰላሰል የሚመጣ ወፈፍ 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 ሰብዓዊ ስሜቱን ሲያጣ ወይም በነባራዊው ዓለምና በሀሳባዊው ዓለም መካከል ያለውን ልዩነት መለየት ሲያቅተው ነው።

❖ ገሃዳዊውን ዓለም ያለመገንዘብ ችግር (ስኪትሰፍሪንያ) **(Shizophrenia)**

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 በህመሙ የመጀመሪያ ደረጃ ላይ እንዳሉ ህክምናውን ካገኙ በቀላሉና በተሻለ ፍጥነት ሊድኑ ይችላሉ። ከሚከተሉት አንዱ ወይም የነዚህ ቅይጥ (ቅልቅል) አንድን ሰው ሊረዳው ይችላል።

- <u>የመድሃኒት ህክምና መውሰድ</u> ለተወሰኑ የአዕምሮ ጭንቀት አይነቶች ይረዳል። የህመሙን መከሰቻ ምልክቶችም ለመቆጣጠር ይረዳል።
- <u>ድጋፍና ሙያዊ ምክር</u> 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።
- <u>የድጋፍ ሰጪ ቡድን ስብሰባዎችና</u> 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 ሁኔታዋቻቸው እንዲመለሱ ለመርዳት ነው።

ይህን እርዳታ ከየት አገኛለሁ?

- <u>የመጀመሪያ ደረጃ ክብካቤ ሰጪ</u>
  ሀኪምዎ (ዶክተርዎ) መሰረታዊ የሆኑ አካላዊ ችግሮች የሌሉብዎት ስለመሆንዎ በምርመራ ሊያረጋግጥ ይችላል። እነርሱም (ሀኪሞች) የአዕምሮ ጭንቀት የለበትን ሰው በመድሃኒት ሊያክሙ ይችላሉ። እንደዚሁም ሀኪምዎ ወደ ሌላ ተስማሚነት ወደ አላቸው አገልግሎቶች ያስተላልፊዎታል።

- <u>የማህበረሰብ (ኮሚዩኒቲ) የአዕምሮ ጤና ጣቢያዎች</u>
  በነዚህ ክሊኒኮች ውስጥ የሚሠሩ ባልደረቦች (ስታፎች)፣ የስነ-አዕምሮ ጠበብቶችን፣ የስነ-ልቡናዊ ባለሙያዎችን፣ የስነ-አዕምሮ ህክምና ነርሶችን፣ ዕለታዊ ኑሮን ለማቋቋም የሚያስችል ህክምናዊ ምክርና እርዳታ (እገዛ) የሚያስደርጉ ባለሙያዎችን (ኦኪዩፔሽናል ቴራፒስቶች)፣ የማህበራዊ ጉዳይ ሰራተኞችን፣ ያካትታሉ። እነሱም የአዕምሮ ጭንቀት ላለበት ሰውና ወይም ለቤተሰቡም የተለያዩ ዓይነት እርዳታዎችን ይሰጣሉ። ይህም ለችግር (ለውድቀት) ጊዜ የሚሰጥ እርዳታን ይጨምራል።

- <u>የስነ-ልቡና (ስነ-አዕምሮ) ሀኪም ቤት (ሆስፒታል)</u>
  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 አዕምሮዓዊ 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።

ችግሬ በምስጢር ይያዝልኛል ወይ?

የጤና ባለሙያን በሚያዩበት ጊዜ፣ እርስዎን የሚመለከት ማንኛውም ኢንፎርሜሽን ከእርስዎ ፈቃድ ውጪ ለማንኛውም ሰው አይሰጥም። አስተርጓሚዎችም የሚኖሩ ከኖነ፣ 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፣ የቤተሰበዎ አባል የሆነ ሰው፣ ወይም ጓደኛዎ የአዕምሮ ጭንቀት ያለብዎት/ያለባቸው ሆኖ ሳለ፣ በአጋጣሚ ግን የመጀመሪያ ደረጃ ክብካቤ ሀኪምዎ በወቅቱ የማይገኝ ከሆነ፣ በአቅራሪያዎ 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.