

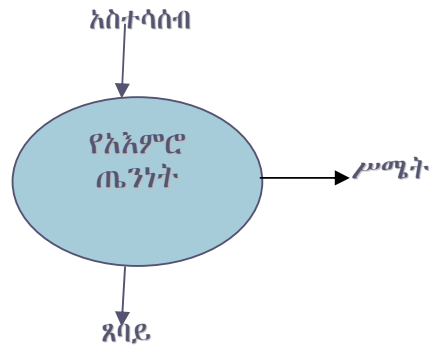
የአእምሮ ጤንነት

የአእምሮ ጤንነት መታወክ ከመለስተኛ የቀን በቀን ችግር አንስቶ እስከ ከፍተኛ ደረጃ ድረስ እስተሳሰብንና ባህርይን በማወክ ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት የሚያበላሽና ሳይወትን ባግባቡ ለመምራት የሚያስችግር ጉኔታን ይፈጥራል።

ይህ ችግር በሁላችንም ላይ በማንኛውም ጊዜና ቦታ ሊከሰት የሚችል ሲሆን፤ ችግሩ ከፍተኛ ደረጃ ላይ የደረሰበት ሰው የምክር ሰጭዎችንና የባለሙያዎችን እርዳታ ማግኘት ያስፈልገዋል። ህመሙ እንደታየ ህክምና ካላገኘ በጣም ከተወሳሰበ ደረጃ ላይ ስለሚደርስ በታማሚው፤ በቤተሰቡና በዙሪያው በሚገኙ ሰዎች ላይ ከፍተኛ ስቃይን ያስከትላል።

ልክ እንደሌሎች በሽታዎች የአእምሮ ጤንነት መታወክም፤

- አካላዊ
- ስሜታዊና
- አእምሮአዊም ጭምር ነዉ



ባለንበት ዘመን በእንግሊዝ አገር ዉስጥ ከአራት ሰዎች አንደኛው በአእምሮ በሽታ የተጠቃ ነዉ።

- በየዓመቱ 250000 ሰዎች በአእምሮ ህመም ምክንያት ሆስፒታል ዉስጥ ይገባሉ።
- 4000 ሰዎች እራሳቸዉን በራሳቸዉ ያጠፋሉ።
- በ 2004 ና በ2006 መካከል ብቻ ቢያንስ 7 ኢትዮጵያዉያን ራሳቸዉን በራሳቸዉ አጥፍተዋል። ይህም የችግሩን ከፍተኛነት በግልጽ የሚያሳይ ነዉ።

የአዕምሮ ጤና መታወክ ምክንያቶች ከኢትዮጵያዉያን አንጻር የአዕምሮ ጤና መታወክ ምክንያቶች ብዙ ሲሆኑ እንደግለሰቡ የተለያዩና የተወሳሰቡ ናቸዉ

የአእምሮ ህመም ሊመጣ የሚችለዉ አካባቢአችን በሚፈጥርብን ዉጥረት ምክንያት ሲሆን ከነዚህም ዉስጥ የፖለቲካና የማህበራዊ ችግሮች፣ ጦርነት፣ ርሃብ፣ ድህነት፣ ረብሻና ጸበኝነት የስደት ኑሮ፣ የቤተሰብ ዉስጥ ችግር፣ የዘርና የባዮኬሚካል አለመመጣጠን ይገኙበታል።

የተለያዩ የኢትዮጵያ ማህበረሰብ ድርጅቶች አባላት በ2004 እራስን በራስ የማጥፋት ሁኔታ እንግሊዝ አገር ዉስጥ በብዛት በመከሰቱ ስብስባ ባደረጉበት ወቅት የሚከተሉትን ምክንያቶች ከግምት ዉስጥ አስገብተዋቸዋል።

- ☞ የስደተኞች ጉዳይ
- ☞ የስራ ማጣትና የገቢ ምንጭ ማነስ (ድህነት)
- ☞ ከሀገርና ከሚወዱት ነገር መለየት
- ☞ ቤት የለሽነት
- ☞ መሪ ሀዘን
- ☞ መጠጥ/አልኮል
- ☞ ጫት
- ☞ አደገዛኝ መድኃኒት/ዕጽ

- ☞ ዘረኝነት
- ☞ ቁማር ና ሌሎችም ይገኙባቸዋል። ስለዚህ አንባቢ ከላይ ከተጠቀሱት የአእምሮ ህመምን ሊያስከትሉ ከሚችሉ ነገሮች ዉስጥ አንዳንዶቹን መራቅ ስለሚችል ግንዛቤ እንዲወስድ እናሳስባለን።

የአእምሮ መታወክ ዐይነቶች እስከ ከሁን ድረስ ወደ 200 የሚጠጉ የአእምሮ ህመም ዐይነቶች ተገኝተዋል። ከነዚህ ዉስጥ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸዉ።

- ☞ ስቼዞፍራኒያ (Schizophrenia) - ከእዉነተኛዉ ዓለም መነጠል፤ የእስተሳሰብ መዘበራረቅና በማይጨበጥ ዕምነት ዉስጥ መኖር።
- ☞ ዲፕራሺን (Depression) - ደስተኛ አለመሆንና ህይወትን መጥላት
- ☞ ፓራኖያ (Paranoia) በጤነኛ አእምሮ ሊብራራ የማችል ከፈተኛ ጥርጣራን የሚያሳደር
- ☞ ዲመንሺያ (Dementia) - በጭንቅላት መጎዳት ወይም እድሜ እየገፋ ሲሄድ በአንጎል ላይ የሚመጣ በሽታ።
- ☞ ባይፖላር ዲስኦርደር (Bipolar disorder) manic-depressive disorder - በአንጎል መመስቃቀል የሚመጣና የሰዉን

ባህርይ፤ ሀይልና ችሎታ የሚለዋወጥ

- ☞ ሥጋት (Anxiety disorder)
 - ፓኒክ ዲስኦርደር (Panic disorder)
 - በተለያዩ ድንገተኛና ተከታታይነት ባለው ምት (በሃሳብ) የመሸበርና የመሳቀቅ ስሜት።
 - ፖስት ትራረማቲክ ዲስኦርደር (Post-traumatic stress disorder)
 - በራሳችንና በሚቀርቡን ሰዎች ላይ በሚደርሱ የረጅም ጊዜ መሸበርና መሳቀቅ ሁኔታ በኋላ የሚቀር የፍርሃት ትውስታ
 - ስፔሲፊክ ወይም ሶሻል ፎቢያ (social phobia /Specific phobias) - ሰውን ወይም አንድን ነገር ለይቶ የመጥላት የመፍራት አባዜ - አይጥን!!!!
 - ☞ ቢረብረብ (Bereavement) - የሚወዱት ሰው በሞት ሲለይ በሚሰማ ሀዘን የሚመጣ የአእምሮ ህመም።
 - ☞ ስትረስ (Stress) - ዲፕራሺንን ከሚያመጡ ምክንያቶች ዋነኛው ሲሆን አካላዊ ጤንነትንም በአጅጉ ይጎዳል
- ዋናዎና ምልክቶቹ ፤
- ☞ መነጫነጭ
 - ☞ እንቅልፍ ማጣትና ማለዳ ያለመነሳት
 - ☞ የመጠጣትና የማጨስ ፍላጎት ማደግ
 - ☞ የምግብ አለመፈጨት ችግር
 - ☞ ማተኮር አለመቻልና የመሳሰሉት ናቸው።

የአእምሮ ጤንነት መታወክ ምልክቶች ከአእምሮ ህመም ምልክቶች ወሰጥ ዋነኛው የወጭአዊ ባህሪ ለወጥ ነው

- ☞ ያልተለመደ ዝምተኛነት
- ☞ በድንገት እንባ ማፍሰስ/ማልቀስ
- ☞ በቀላሉ ወይም ድንገት መበሳጨት/መቆጣት

ሌሎች የአእምሮ ህመም ምልክቶች

- ☞ የተደጋገመ የአእምሮ ግራመጋባት
- ☞ ቀጣይነት ባለው ሁኔታ በስሜት ክፍና ዝቅ ማለት
- ☞ ከመጠን ያለፈ መሰረት የሌለው ፍርሀትና ስጋት
- ☞ ከማህበረሰብ ራሱን ማግለል
- ☞ በአመጋገብና በእንቅልፍ ላይ ከፍተኛ ለወጥ ማሳየት(ያልተለመደና የተደጋገመ እንቅልፍ ማጣትና መረበሽ)
- ☞ በቀላሉ በከፍተኛ ንዴት መጠፍ
- ☞ ኑሮን በአግባቡ የመምራት ችሎታን ማጣት ና ሌሎችም ናቸው

የአእምሮ ህመምን መቋቋም

የአእምሮ ጤንነት ችግር የገጠማቸው ሰዎች የተለያዩ የህክምና አማራጮች መኖራቸውን ማወቃቸው

በአጅጉ ጠቃሚ ነው፡ ከነዚህ ወሰጥ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

- ☞ መድሀኒት መውሰድ
- ☞ ካወንስሊንግ (ከባለሙያ ጋር ችግርን ለመቅረፍ የሚደረግ የሀሳብ ለወወጥ)
- ☞ ሳይኮቴራፕይ
- ☞ ኮምፕሊሜንታርይ ቴራፕይ (ተጨማሪ የጤንነት ችግርን ለመቋቋም ሚረዳ ህክምና)
- ☞ እራስን የመርዳት ስልት

ደስተኛ ለመሆንና ኑሮን በአግባቡ ለመምራት የሚረዱ ድርጊቶች

- ☞ ራስን ማዘናናት
- ☞ የራስን ስሜት መግለጽ
- ☞ ከግብ የሚያደርስ አላማን መከተል
- ☞ ጤናማ አመጋገብን መከተል

- ☞ የሚወዱትን የአካል ማሰልጠኛና እንቅስቃሴዎችን ማድረግ
- ☞ የሚያስመሰግኑ ስራዎችን መስራት
- ☞ ሥራንና መዘናናትን በተመቻቸና በተመጣጠነ ሁኔታ ማካሄድ
- ☞ መስራት ለምትፈልገው ነገር ጊዜ መስጠት
- ☞ ለቤተሰብና ለገብደኛ ጊዜ መስጠት
- ☞ ለመዘናኛ ጊዜ መስጠት

ለተጨማሪ መረጃና ማብራያ በሚከተለው አድራሻ ይጻፉ ወይም ደወለው ያነጋግሩን፤

የኢትዮጵያ የጤና ድጋፍ ማህበር (Ethiopian Health Support Association) Priory House, Kingsgate Place, London NW6 4TA የስልክ ቁጥር: 020 7419 1972 ፋክስ: 020 7691 2385 ኢሜል: admin@ethsa.co.uk ድረ ገጽ: www.ethsa.co.uk