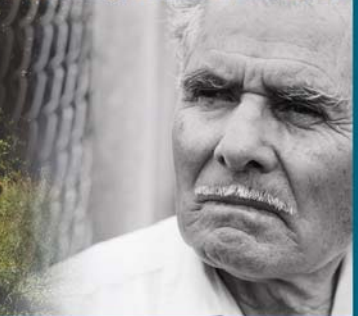


የአዕምሮ ሕመም ምንድን ነው?

(What is mental illness?)



የአዕምሮ ሕመም ምንድን ነው?

ከአምስት አንዱ አውስትራልያዊ የአዕምሮ ሕመም ያጋጥመዋል። ብዙዎቻችን በሕይወታችን ውስጥ የአዕምሮ ሕመም ችግር ይደርስብናል።

የአዕምሮ ሕመም የብዙ የተለያዩ በሽታዎች አጠቃላይ መጠሪያ ነው። ለምሳሌ የልብ በሽታ ሲባል ልብን የሚያጠቁ የተለያዩ በሽታዎች የጋራ መጠሪያ እንደሆነው ማለት ነው።

የአዕምሮ ሕመም (Mental Illness) ማለት አንድ ሰው የሚሰማውን ስሜት፣ ሃሳቡን፣ ጸባዩንና ከሌሎች ጋር ያለውን ግንኙነት በከፍተኛ ደረጃ የሚወስን የጤና ችግር ነው ይህንንም ለመመርመር የተወሰኑ መመዘኛዎች አሉ። **የአዕምሮ መታወክ በሽታ (Mental Disorder) የሚለው ቃል** ይህን የጤና ችግር ለማመልከት ነው።

የአዕምሮ የጤና ችግር (Mental Health Problem) ስዎች እንደት እንደሚያስቡ፣ ስሜታቸውን እና በጠባያቸው ላይ ጣልቃ ይገባል። ይሁን እንጂ ከአዕምሮ ሕመም ባነሰ ሁኔታ ነው የሚያጠቃቸው። የአዕምሮ ሕመም በጣም የተለመደ ነው። አንድ ሰው በኑሮው ላይ ጨና ሲኖር ለአጭር ጊዜም እንኳን ቢሆን የሚደርስበትን የአዕምሮ ሕመም የሚያጠቃልልና በጣም የተለመደ የጤና ችግር ነው።

የአዕምሮ ጤና ችግሮች እንደ አዕምሮ በሽታዎች የከፋ አይደሉም ይሁን እንጂ በቂ ሕክምና ካልተደረገ ወደ አዕምሮ ሕመም ሊለወጡ ይችላሉ።

የአዕምሮ ሕመም በሽተኛውን እጅግ በከፋ ሁኔታ ያስቃያል። ቤተሰቦችና ጓደኞቻቸውም እንዲሁ ይሰቃያሉ።

ችግሩ በተጨማሪም እየተባባሰ የሚሄድ ሆኖ ነው የሚታየው። አለም አቀፍ የጤና ድርጅት እንደገለጸው 2020 ዓም በዓለም ላይ የጤና ችግሮች ከሆኑት ውስጥ ጭንቀት ትልቁን ቦታ ይይዛል።

የአዕምሮ ሕመም ዓይነቶች (Types of Mental Illness)

የአዕምሮ ሕመሞች የተለያዩ እና የሚያስከትሉትም የሕመም ደረጃ እንዲሁ የተለያዩ ነው። ዋና ዋናዎቹ፤ ጭንቀት፣ መረበሽ፣ በጭንቅላት ውስጥ ድምጽ መስማት ባይ ፖላር ሙድ ዲስኦርደር፣ የጠባይ መታወክ በሽታ እና የሙብላት ችግር ናቸው።

ብዙ ጊዜ የተለመዱት የአዕምሮ ሕመሞች የመረበሽና የመጨነቅ መታወክ በሽታዎች ናቸው። ሁሉም ሰው አልፎ የአዕምሮ ውጥረት፣ ፍርሃት፣ ወይም የሀዘን ስሜት ይሰማዋል። እነዚህ ስሜቶች በጣም የሚረብሹ እና ሙሉ በሙሉ የየአለት ተግባርን ለምሳሌ ሥራ፣ በረፍት ጊዜ መዝናናትና ግንኙነትን ማካሄድ ሲሳናቸው የአዕምሮ ሕመም ነው ይባላል።

በጣም ሲባባስ የአዕምሮ መጨነቅ ያለባቸው ሰዎች ከአልጋቸው ውስጥ መውጣትም ሆነ ራሳቸውን መንከባከብ ይሳናቸዋል። የመረበሽ እና የመጠብብ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ወደ ውጭ መውጣት ይፈሩ ይሆናል ወይም ፍራቻቸውን ለመወጣት እንዲረዳቸው አስገዳጅ ሁኔታዎችን ይፈጥራሉ።

ሳይኮስ ያለበት የአዕምሮ ሕመም ብዙም የተለመደ አይደለም ለምሳሌ አስኪዚርርኒያ እና ባይ ፖላር ሙድ የመሳሰሉት ናቸው። ሐይለኛ የሆነ ሳይኮስ ያለባቸው ሰዎች ከአውነት የራቁ እና አካባቢያቸውን ከተለመደው ሁኔታ የተለየ አድርገው ያያሉ። የሚያስቡት፣ የሚይዛቸው ስሜትና አካባቢያቸውን መረዳት ይሳናቸዋል።

የሳይኮቲክ አንዱ ክፍል ከንቱ ስሜት ለምሳሌ ጥቃት ደርሶብኛል ብሎ ማመን፣ ጸጸት ወይም የትልቅነት ስሜት ይሰማል። ያልኖሩ ነገሮች እንዳሉ ያህል በሃሳብ ቀርጾ ማየት፣ መስማት፣ ማሸተትና ማጣጣም ናቸው። ሳይኮቲክ ኤፒሶድስ ለሌሎች ሰዎች አስፈሪ የሆነና ግራ የሚያጋባ ነው። እንደዚህ አይነቱን ጠባይ አይተው የማያውቁ ሰዎች በሁኔታው ግራ ይጋባሉ።

የአዕምሮ ሕመም ህክምና (Treatment of Mental Illness)

ብዙዎቹን የአዕምሮ ሕመምተኞች ማከም ይቻላል። የአዕምሮ ሕመም ሲጀምር የሚታዩ ምልክቶችን ለይቶ ማወቅና አስቀድሞ ህክምና መሻት ጠቃሚ ነው። ህክምና ቶሎ ከጀመሩ የመዳን እድል ከፍ ያለ ነው። በሰዎች ሕይወት ውስጥ በተለያዩ ጊዜ የአዕምሮ በሽታዎች ሊከሰቱ ይችላሉ። አንዳንድ ሰዎች የአዕምሮ ሕመም አንድ ጊዜ ብቻ ይይዛቸውና ሙሉ በሙሉ ይድናሉ ሌሎችን ግን እየተመላለሰ ሕይወታቸው ሙሉ በተደጋጋሚ ይይዛቸዋል።

የሚሰጠው ውጤታማ ሕክምና፣ መድሃኒት መውሰድ፣ ይስክሎና ህክምና ማድረግ፣ የኅብረተሰብ ድጋፍ ማግኘት፣ የአዕምሮ በሽተኞች የመልሶ ማቋቋም፣ ችግሩን ከሚያባብሱ ነገሮች መራቅ ለምሳሌ ከመጠጥ እና የተከለከሉ እጾችን ከመውሰድ መቆጠብ፣ እና እራስን የማከምና ሕይወትን በሚገባ መምራት ያስፈልጋል።

የመንፈስ ጥንካሬ ስላላቸው ብቻ ሰዎች የአዕምሮ ሕመምን ማስወገድ አይቻላቸውም። ይህ ይሆናል ብሎ ማሰብ ለሕክምና አይበጅም።

የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች የአካል ሕመም እንዳለባቸው ሰዎች ሁሉ እርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው መታወቅ አለበት። የአዕምሮ በሽታ ከሌላው የተለየና ማንም ሊወቀስበት የሚገባ ሕመም አይደለም።

የአዕምሮ ሕመምን በተመለከተ መሰረተ ቢስ አምነት፣ የተሳሳተ ግንዛቤና አውነታው።

የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ጎጂ የሆኑ የአልቦልና የእጽ ሱሰኞች ሊሆኑ ይችላሉ። ይህ ሁኔታ ሕክምናውን ይበልጥ ያከብደዋል። ስለሆነም የአልቦልና የእጽ ሱሰን መቆጣጠርና ለማቆም መሞከር ጠቃሚ ነው።

በአንዳንድ የአዕምሮ በሽታ የሚሰቃዩ ሰዎች በሽታው እንዳለባቸው በምርመራ ከታወቁ ወይም ከሆስፒታል ከወጡ በኋላ ራሳቸውን የመግደል አደጋ በጣም ከፍ ያለ ነው።

የአዕምሮ በሽታን መሰረተ ቢስ አምነት፣ የተሳሳቱ ግንዛቤዎችና የተለያዩ ስድቦች ከበዋቸው ይገኛሉ።

ይህ ታዲያ የአዕምሮ ሕመም ያለባቸውን ሰዎች፣ ቤተሰቦቻቸውና ሞግዚቶቻቸው ላይ መጥፎ ስም የሚያሰጥ፣ ተለይተው እንዲታዩ እና ከሰዎች እንዲገለሉም ያደርጋል።

የአዕምሮ ሕመምን በተመለከተ የተለመዱ ጥያቄዎች የሚከተሉት ናቸው።

የአዕምሮ ሕመምተኞች፣ ከአዕምሮ አለመብሰል ወይስ በጭንቅላት ላይ ከሚደርስ ጉዳት ነው የሚመጣው?

አይደለም። እንደሚገኘውም በሽታ ማለትም የልብ ህመም፣ የስኳርና የአሰም በሽታ አይነት ማለት ነው። እንደተለመደው ግን ለሌሎች በሽተኞች የሚደረገው እንክብካቤ፣ ማስተዛዘን፣ አበባ ይዞ መጠየቅ ለአዕምሮ በሽተኞች ይህ አይደረግም ስብረተሰቡ ይህንን ይነፍጋቸዋል።

የአዕምሮ ሕመም ሊድን የማይችል የአድሜልክ በሽታ ነው?

አይደለም። ተገቢው ሕክምና በቶሎ ከተደረገላቸው ብዙ ሰዎች ይድናሉ። በድጋሚም ላይዛቸው ይችላሉ። ሌሎች ሰዎችን ግን በሕይወት ዘመናቸው ሙሉ እየደጋገመ ሊያጠቃቸው ይችላል። ስለሆነም የማይቋርጥ ህክምና ማደረግ አለባቸው። ይህ በሽታ ከሌሎች በሽታዎች ማለትም ከስኳር በሽታና ከልብ ህመም ተለይቶ አይታይም። እንደነዚህ የአድሜልክ በሽታዎች ሁሉ የአዕምሮ ህመም ያለበትም ሰው በደንብ ታክሞ የተሟላ ህይወት መምራት ይቻላል።

ምንም እንኳን አንዳንድ ሰዎች በማይቋርጥ የአዕምሮ ሕመም ሲጠቁ ኑሮአቸው የሚሰናከል ቢሆንም ብዙዎቹ ግን የከፋ ህመም ይዞአቸው እንኳን ሕይወታቸው የተሟላና እንደሚገኘውም ጤናማ ሰው ስርተው ማደር ይችላሉ።

ሰዎች የአዕምሮ በሽተኛ ሆነው ይወለዳሉን? አይወለዱም። ለአንዳንድ የአዕምሮ በሽታዎች ለምሳሌ፤ በሰሜት ክፍና ዝቅ ማለት የመታወክ በሽታ (Bipolar Mood Disorder) በዘር ሊተላለፍ ይችላል። የአዕምሮ ሕመም በቤተሰባቸው ውስጥ ባይኖርም አንዳንድ ሰዎችን ሊያዝ ይችላል።

ብዙ ነገሮች ለአዕምሮ ሕመም መያዝ አስተዋጽዖ ያደርጋሉ። እነርሱም፡ ጭንቀት፣ ሀዘን፣ ከሚወዱት መጣላት፣ በአካል ወይም በወሲብ መደፈር፣ ስራ አጥነት፣ ከጎብረተሰብ መገለል፣ ከፍተኛ የሆነ የአካል ህመምና የአካል ጉድለት ናቸው። በየጊዜው ስለህመሙ መንስኤ ያለን እውቀት እያደገ በመሄድ ላይ ነው።

ማንኛውም ሰው የአዕምሮ ሕመም ሊያዘው ይችላልን?

አዎን። በአውስትራልያ ውስጥ ከአምስት አንድ ሰው በህይወቱ ውስጥ የአዕምሮ በሽተኛ ሊሆን ይችላል። ማንም ሰው ለአዕምሮ ጤንነት ችግር የተጋለጠ ነው።

ብዙ ሰዎች የአዕምሮ ሕመም ከማለት ይልቅ የሰሜት ሕዋስ ወይም የነርቭ ችግር ብለው መጥራቱን ይመርጣሉ።

ስለአዕምሮ ሕመም በግልጽ መነጋገር በጣም ጠቃሚ ነው። በጎብረተሰቡ ዘንድ የተሰጠውን መጥፎ ስም እንዲፋቅ ለማድረግና በሽታው እንደጀመረ ሰዎች እርዳታ እንዲሹና ወደኋላ እንዳይሉ ማድረግ ይቻላል።

የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ሁሉ አደገኞች ናቸውን?

አይደሉም። ይህ የተሳሳተ አስተሳሰብ በበሽተኞች ላይ ተለጥፎ የሚገኘው ስም እንደት ጎጂ እንደሆነ ያሳያል። የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች በርግጥም አልፎ አደገኞች ናቸው። አስከፊ የሆነ የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ብዙ ሰዎች እንኳን ተገቢውን ሕክምናና ድጋፍ ካገኙ አደገኝነታቸው የሚታየው አልፎ ነው።

የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ከጎብረተሰቡ መገለል ይኖርባቸዋልን?

አይኖርባቸውም። የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ብዙ ሰዎች ቶሎ ስለሚደኑ ሆስፒታል እንኳን መግባት አያስፈልጋቸውም አንዳንዶች ደግሞ ለአጭር ጊዜ ሆስፒታል ገብተው ሕክምና ይደረግላቸዋል። በቅርቡ አስር ዓመታት ውስጥ በተደረገው የሕክምና የመሻሻል እድገት ብዙ ሰዎች በጎብረተሰቡ ውስጥ አብረው ይኖራሉ። ስለሆነም ባለፉት ጊዜያት ሲደርግ እንደነበረው ከጎብረተሰቡ ተለይተው ለብቻቸው መጠበቅ አይኖርባቸውም።

የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ጥቂት ሰዎች አንዳንድ ጊዜ ከፍላጎታቸው ውጪ ቢሆንም ሆስፒታል ግብተው ሕክምና ያስፈልጋቸዋል።

በሕክምና የተደረገው መሻሻል ይህንን ሁኔታ ቀስ በቀስ ስለቀነሰው በአሁኑ ሰዓት ከ 1000 ሰዎች መሃል አንድ እንኳን የሚሆን ሰው ህክምና ለማግኘት አይገደዱም።

በአዕምሮ ሕመም የሚሰቃዩ ሰዎችን የተለያዩ ስም መስጠቱ ትልቅ ችግር ይፈጥራልን?

አዎን። ሰዎች ከአዕምሮ ሕመም ለማገም ለሚያደርጉት ጥረት አንዳንድ ዋናው ሰዎች ስለነሱ ያላቸውን አመለካከት መጋፈጡ ነው ክፍተኛው ችግር። በመሆኑም የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች በሽታው ስላለባቸው ብቻ ከጎብረተሰቡ ይገለላሉ፤ ልዩነትም ይደረግባቸዋል።

የአዕምሮ ሕመም ላለባቸው ሰዎች ተስፋ የሚሰጥና ቀና አመለካከት ከቤተሰቦቻቸው፣ ከጓደኞቻቸው፣ ከአገልግሎት ሰጪ ክፍሎች፣ ከአስሪዎቻቸው እና ከተቀረው የጎብረተሰቡ ክፍል ድጋፍ ማግኘታቸው ለሕይወታቸው መቃናትና ፈጥነው እንዲያገግሙ ይረዳቸዋል።

ለአዕምሮ ሕመም ስለተሰጠው መጥፎ ስም ምን ማድረግ ይቻላል?

- የአዕምሮ ሕመም እንደሌሎቹ ሕመሞችና የጤና መታወኮች ሁሉ ተመሳሳይ ስለሆነ በግልጽ ማውጣቱ አስፈላጊ ነው።
- ከምታገኙት ሰው ጋር ሁሉ ስለ አዕምሮ ሕመም መወያየት ይስፈልጋል። ምን ያህል ብዙ ሰዎች በዚህ በሽታ በተለይም ኃይለኛ በሆነው በመንፈስ መጨጨን፣ መጨነቅና መጠበብ የተነሳ የሚመጣው ምን ያህል ብዙ እንደሆነ ማወቁ ብዙውን ያስገርማል።
- ኅብረተሰቡ ስለበሽታው ያለው የተዛባ አመለካከትና የሚሰጠውንም መጥፎ ስም ለማስቀረት ማስተማር ያስፈልጋል።
- ከልጅነት ጀምሮ እስከ ጉልምስና ድረስ ስለ አዕምሮ ጤንነትና ሊኖር የሚገባውን ጤናማ አመለካከት ማራመድ ያስፈልጋል።
- እራስን ከችግር አውጥቶ ማቋቋም የሚቻልበት መንገድን አውቆ ማዳበር። የሚያስጨንቁ ግንኙነቶች፣ ሁኔታዎችና ክስተቶች ሲገጥሙ ምን ማድረግ እንደሚገባ መማር።
- የአዕምሮ ሕመም ያለባቸውን ጓደኞችና ቤተሰቦቻቸውን በአፋጣኝ እንክብካቤና ሕክምና እንዲያገኙ ማገዝ።
- የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች እንዲሻሻላቸው ለማድረግ ጥሩና ጥራት ያለው ድጋፍና የሕክምና አገልግሎት ማግኘታቸውን ማረጋገጥ።
- የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎችን ቤተሰቦቻቸውንና ሞግዚቶቻቸውን ማገዝ። ግራ ስለሚጋቡና ጨና ስለሚበዛባቸው ማንኛውንም እገዛ ቢደረግላቸው በጣም ይጠቅማቸዋል።
- በማናቸውም መስኮች ማለትም በስራ ቦታ፣ በትምህርት ቤቶች እና በአገልግሎት ሰጪ

አውታሮች ልዩነቶች እንዳይደረጉ መወያየትና ማሳሰብ ያስፈልጋል።

- ስለ አዕምሮ በሽታ ምርምርና ጥናት በየመስኩ እንዲደረግ ማበረታታት። ይህም ስለ በሽታው ይበልጥ ለመረዳትና የጉዳቱንም መጠን በመገንዘብ ሙሉ በሙሉ መከላከል እና/ወይም ማዳን እንደሚቻል ለማወቅ ይረዳል።



እርዳታ ከየት ማግኘት ይቻላል?

- ከግል ሐኪምዎ
- ከኮምዩኒቲ የጤና ማዕከል
- ከኮምዩኒቲ የአዕምሮ ጤና ማዕከል

አገልግሎት ስለሚሰጡ ክፍሎች ይበልጥ መረጃ ለማግኘት የኮምዩኒቲ እርዳታና የበጎ አድራጎት አገልግሎትን (Community Help and Welfare Services) ይጠይቁ። 24 ሰዓት የድንገተኛ ቁጥሮችን በአካባቢዎ የሰልክ ማውጫ ውስጥ ያገኛሉ።

አስተርጓሚ ካሰፈለግዎት በሰልክ የትርጉም አገልግሎትን (TIS) በ13 14 50 ደውለው ይጠይቁ።

ለአጣዳፊ የምክር አገልግሎት (ካውንሰሊንግ) ርዳታ ሰጪዎችን (Lifeline) በ13 11 14 የነጋግሩ። ላይፍ ላይን (Lifeline) ተጨማሪ አድራሻዎችንና እርዳታዎችን ይሰጥዎታል።

ተጨማሪ መረጃዎች ከሚከተሉት ያገኛሉ፤

- www.mmha.org.au
- www.auseinet.com
- www.healthinsite.gov.au
- www.ranzcp.org
- www.mifa.org.au
- www.sane.org

Insert your local details here

ይህንን የመረጃ ጽሑፍ በተመለከተ፤

ይህ ጽሑፍ በአውስትራሊያ መንግስት ገንዘብ ተመድቦለት በብሔረዊ የአዕምሮ ጤና ጥበቃና ስልት ጥናት (National Mental Health Strategy) ስር በተከታታይ ከሚታተመው የመጀመሪያው ክፍል ነው። በዚህ ተከታታይ ጎትመት ውስጥ የሚከተሉትን ያገኛሉ፤

- ከመረጃ ላይ የሚመጣ በሽታ ምንድነው?
- የሰሜት ክፍና ዝቅ በማለት መታወክ ምንድነው?
- የመንፈስ መጨነቅና መታወክ ምንድነው?
- የመመገብ መታወክ ምንድነው?
- የጠባይ መታወክ በሽታ ምንድነው?
- በጭንቅላት ውስጥ የሚሰማ ድምጽ መታወክ በሽታ ምንድነው?

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይካልቸራል ሜንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በሰልክ (02) 9840 3333 ያነጋግሩ።

Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

የሁሉንም ጽሑፎች ኮፒ ከሚከተሉት ቦታዎች ማግኘት ይችላሉ፤ Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:
GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

