



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
 MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA
 የከፍተኛ ጤና ለሃገር ብልጽግና
 HEALTHIER CITIZENS FOR PROSPEROUS NATION



የአእምሮ ጤና መዛገቦች

ምንነቶች፣ መንግሥቶችና መፍትሔዎች



አርታዲያን

ፕ/ር ሳሙኤል ወልደ

ፕ/ር መስፍን አርዲያ

ፕ/ር ሰለሞን ተፈራ

ፕ/ር አታላይ ዓለም

የአገልግሎት ጤና መዘገብ

ምንነቶች፣ መንገዶችና መፍትሔዎች

አርታዲስ

T/C ሳሙኤል ወልደ

T/C ሰለሞን ተፈሪ

T/C መስፍን አርዳ

T/C አታላይ ዓለም

በአዲስ አበባ የኒሽርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ

የአገልግሎት ስርዓትና ችግሮች ክፍል

**የአእምሮ ጤና መዛባቶች
ምንነቶች፣ መንሥቅዎችና መፍትሔዎች**

© የአዘጋጅቹ ሙብት በሕግ የተጠበቀ ነው።

ይህን መጽሐፍ ያለዘጋጀቹ ፈቃድ ማሳተምም ሆነ አባዝቶ መጠቀምም ሆነ መሸጥ በሕግ የተከለከለ ነው። ነገር ግን ለማስተማሪያነት፣ ለምርምርና ለተዛማጅ ክንውኖች በዚህ መጽሐፍ መጠቀም ቢፈለግ፣ ለአዘጋጅቹ ሙሉ እውቅና በመስጠት መጠቀም ይቻላል።

© በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል

አሳታሚ: የኢትዮጵያ ጤና ሚኒስቴር

በ2016 ዓ.ም ታተመ.

ISBN 978-99990-53-29-7

በኢትዮጵያ ብሔራዊ ቤተ መዛግብትና ቤተ መጻሕፍት ድርጅት የተመዘገበ

ሳሙኤል ወልዴ (ፕ/ር)

የመጽሐፉ ዝግጅት ቡድን ሰብሳቢ

ሰለሞን ተፈራ (ፕ/ር)

የመጽሐፉ ዝግጅት ቡድን ጸሐፊ

መስፍን አርአያ (ፕ/ር)

የመጽሐፉ ዝግጅት ቡድን የኅትመት ድጋፍ አፈላላጊ

አታላይ ዓለም (ፕ/ር)

የመጽሐፉ ዝግጅት አባል

አዘጋጅች

ፕ/ር ሰለሞን ተፈራ	ወ/ሪት ሰለሞን-በዙ ጌታቸው	ዶ/ር ፍቅርተ ግርማ
ፕ/ር አታላይ ዓለም	አቶ ሄኖክ ኃይሉ	ዶ/ር ባርኮት ሚልኪያስ
ፕ/ር መስፍን አርአያ	ዶ/ር አስናቀ ልመንህ	ዶ/ር ሻርለት ሀንሉን
ፕ/ር አበባው ፈቃዱ	ዶ/ር ማሕሌት ያፌድ	ዶ/ር ተሾመ ሸብሬ
ፕ/ር ሳሙኤል ወልዴ	ዶ/ር ርብቃ ብርሃኑ	ዶ/ር ሙሉቀን ተስፋዬ
ዶ/ር ዳዊት ወንድማገኝ	ዶ/ር ናት ጽጌብርሃን	ዶ/ር አዜብ አሳምነው
ዶ/ር እንግዳ ግርማ	ዶ/ር ቢንያም ወርቁ	ዶ/ር ብሩህ ዓለማየሁ
ዶ/ር ናርዶስ ሰይፉ	ዶ/ር ዮናስ ባህረጥበብ	

የቋንቋ አርትዖት - ጌታቸው እንዳላማው (ዶ/ር) **የፈደል እርማትና ሌይአውት** - ግርማቸው ሀብቱ
የሽፋን ምስል ንድፍ - ሳሙኤል ወልዴ (ፕ/ር) **Cover Page Concept:** Samuel Wolde (Prof.)
Cover Page Design: Tibebe Menkir (Engineer) & Girmachew Habtie

ምስጋና

በቅድሚያ ባለፉት በርካታ ዓመታት በምርምር እና ሕክምና ሙያ እንድናገለግል እድሉን ለሰጡን ሕመምተኞቻችንና የምርምር ተሳታፊዎች የከበረ ምስጋና እናቀርባለን።

በመጻፍ የተሳተፉ ሳይካትሪስቶችና ሳይኮሎጂስቶች እንዲሁም የሕይወት ታሪኳን ያካፈላችንን የአእምሮ ሕክምና ተገልጋይ ወ/ሮ እሌኒ ምስጋናውን እናመሰግናለን። በተለይ ዶ/ር ተሾመ ሽብሬ ከተመደቡላቸው ጽሑፍ በተጨማሪ በአጠቃላይ ከመጽሐፉ አርታዲያን ጋር ስብሰባ በማድረግና አሳብ በማዋጣት እንዲሁም ጽሑፎችን በማረም ላደረጉት አስተዋፅኦ እናመሰግናለን። ኢንጂነር ጥበበ መንክር በግራፊክ ዲዛይን የሽፋኑን ስዕል በማበርከታቸው ከፍ ያለ ምስጋናችንን እናቀርባለን።

በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል ሥር የሚገኘው ኒውሮጋፕ ፕሮጀክት ለቋንቋ እርማትና ለጽሕፈት ሥራ ባለሙያዎች ክፍያ ላደረገው የፋይናንስ ድጋፍ ምስጋና እናቀርባለን።

መጽሐፉ እየተሰናዳ በነበረበት ወቅት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ሚኒስትር የነበሩት ዶ/ር ሊያ ታደሰ መጽሐፉ ለማሳበረሰባችን የአእምሮ ጤና ግንዛቤ መዳበር የሚያደርገውን አስተዋፅኦ በመረዳት ላደረጉልን ከፍተኛ ድጋፍ ከልብ የመነጨ ምስጋናችንን እናቀርባለን።

ጤና ሚኒስቴር ኅትመቱን በገንዘብ እንዲደግፈን የኢ.ፌ.ዲ.ሪ ጤና ሚኒስቴር ሚኒስትር ክብርት ዶ/ር መቅደስ ዳባ ላደረጉት ትብብር ከልብ እናመሰግናለን።

ማውጫ

ምስጋና	3
ማሳሰቢያ	17
መቅደም	19
መግቢያ	23
ምዕራፍ አንድ	
የአእምሮ ጤና መዛባቶች እንክብካቤና ሕክምና አጭር ታሪክ	29
ምዕራፍ ሁለት	
የአእምሮ ጤና ችግሮች በማህበረሰባችን እይታ	51
ምዕራፍ ሦስት	
የአእምሮ ጤናን የሚመለከቱ ልዩ ልዩ ጽንሰ አሳቦች	57
ምዕራፍ አራት	
የስብዕና መዛባቶች	73
ምዕራፍ አምስት	
የአንጎላ መረበሽ ሕመሞች (PSYCHOSIS SPECTRUM DISORDERS)	83
ምዕራፍ ስድስት	
የስሜት መዛባቶች (MOOD DISORDERS)	115
ምዕራፍ ሰባት	
ልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና መዛባቶች	127
ምዕራፍ ስምንት	
የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች	153

ምዕራፍ ዘጠኝ
 ከሱስ ጋር የተያያዙ ችግሮች.....161

ምዕራፍ አሥር
 የተፈጥሮና ሰው-ሠራሽ አደጋዎችን ተከትሎ በአእምሮ ላይ የሚደርስ የድኅረ-ሰቆቃ መረበሽ203

ምዕራፍ አሥራ አንድ
 በልጆችና በወጣቶች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መዛባቶች.....217

ምዕራፍ አሥራ ሁለት
 በሴቶች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መታወኮች245

ምዕራፍ አሥራ ሦስት
 በዕድሜ በገፉ ሰዎች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መዛባቶች255

ምዕራፍ አሥራ አራት
 የሚጥል ሕመም፣ ከአእምሮ እድገት ጋር የተያያዙ ችግሮች281

ምዕራፍ አሥራ አምስት
 የአእምሮ ጤና መዛባቶችን የማከም ዘዴዎች301

ምዕራፍ አሥራ ስድስት
 የአእምሮ ጤና መዛባትን መከላከል311

ምዕራፍ አሥራ ሰባት
 የአእምሮ ጤና መዛባቶች ሥርጭት በኢትዮጵያ የጥናትና ምርምር ውጤቶች.....319

ምዕራፍ አሥራ ስምንት
 የአእምሮ ጤና እንክብካቤን ለሁሉም እውን እናድርግ!.....337

ጥቂት ስለ ጽሑፍ አቅራቢዎች ማንነት345

የይዘት ማውጫ

ምዕራፍ አንድ

1. የአእምሮ ጤና መዛባቶች እንክብካቤና ሕክምና አጭር ታሪክ	29
የአእምሮ ሕመም ሕክምና ታሪክና እድገት.....	29
2. ዘመናዊው የአእምሮ ሕክምና ታሪክ በኢትዮጵያ.....	38

ምዕራፍ ሁለት

የአእምሮ ጤና ችግሮች በማኅበረሰባችን እይታ	51
-----------------------------------	----

ምዕራፍ ሦስት

የአእምሮ ጤናን የሚመለከቱ ልዩ ልዩ ጽንሰ አሳቦች	57
1. የባሕርይ-ተኮር ጽንሰ አሳብ (BEHAVIORAL THEORY)	58
የፓቭሎቭ ቀደምት የማስለመድ ስልት (የክላሲካል ኮንዲሽኒንግ) ጽንሰ አሳብ	58
የአስተሳሰብና የባሕርይ ቁርኝት (ኮግኒቲቭ ቢዥቭዮራል) ጽንሰ አሳብ	60
የስውሩ አእምሮ (ሳይኮዳይናሚክ) ጽንሰ አሳብ	61
ሰብዓዊ (ሒዩማኒስቲክ) ጽንሰ አሳብ	62
የሥነልቦና እድገት ሂደቶች	63
2. የአእምሮ ሕመሞች በዘር የመተላለፍ ነገር	64
በአካላዊ ሕመሞች ምክንያት የሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች	65
3. ሥነልቦናዊ ምክንያቶች	67
4. ማኅበራዊ እና ባህላዊ ምክንያቶች	68
5. የአእምሮ ጤና መዛባቶች መንገድ ለመረዳት የሚያገለግሉ የተለያዩ ሞዴሎች	69
5.1 የሕክምና ሞዴል (MEDICAL MODEL).....	69
5.2 የውጥረት ተጋላጭነት ሞዴል (STRESS DIATHESIS MODEL)	69
5.3 የማኅበረሰባዊ መማማር ሞዴል (SOCIAL LEARNING MODEL) .	70

5.4 ሳይኮዳይናሚክ ሞዴል (PSYCHODYNAMIC MODEL)70

ምዕራፍ አራት

የሱብዕና መዛባቶች73

ስብዕና74

የሱብዕና ችግር ምንድን ነው?76

አንድ ሰው የሱብዕና መዛባት አለበት የሚባለው መቼ ነው?76

ሦስቱ ዋና ዋና የሱብዕና መዛባት ምድቦች፤77

የሱብዕና መዛባት ሕክምና፤80

ምዕራፍ አምስት

የአንጎላ መረበሽ ሕመሞች (PSYCHOSIS SPECTRUM DISORDERS)83

1. ከአስተሳሰብ መዛባት ጋር የተያያዙ ችግሮች (አንጎላ መረበሽ)84

1.1 ስኪዞፍራይዥያ (SCHIZOPHRENIA)84

 ስኪዞፍራይዥያ መድኃኒት አወሳሰድ፤90

 ለስኪዞፍራይዥያ የሚሰጡ መድኃኒቶች ውጤታማነት92

2. ሥነልቦናዊ ሕክምናና ማኅበራዊ ድጋፎች፤93

 ሥነልቦናዊ ድጋፎች፤93

3. ስለ ሕመሙ ተከታታይነት ያለው ሥነልቦናዊ ትምህርት መስጠት94

3.2 አስተሳሰብና ባሕርይን የመግራት ሕክምና94

3.3 ራስ አገዝ ቡድኖች (SELF -HELP GROUPS)፤95

4. ማኅበራዊ ድጋፎች፤96

4.1 የሙያ ሥልጠና መስጠትና የሥራ እድልን ማመቻቸት፤96

4.2 የማኅበራዊ ኑሮ ክህሎት ሥልጠና፤97

 የስኪዞፍራይዥያ መከሰት በቤተሰብ ላይ የሚያስከትለው ችግር ምንድን ነው?.....97

 ቤተሰቦች ራሳቸውን እንዴት ይጠብቁ?102

 የስኪዞፍራይዥያ ሕመም ማገርሽት ጠቋሚ ምልክቶች፤103

ሕመሙ በሚያገረሽበት ወቅት መደረግ የሚባው ጥንቃቄ፤	105
አልኮልና አደንዛዥ ዕፅ ከመጠቀም መቆጠብ፤	106
5. ከእውነታ የወጣ አሳብ/እምነት፡ ዴሎዥናል ዲስኦርደር	109
የዴሎዥናል ዲስኦርደር ሕመም ምንድነው?	109
5.1. በአጭር ጊዜ የተከሰተ አንጎሎ-መረበሽ (ACUTE PSYCHOSIS).....	111

ምዕራፍ ስድስት

የስሜት መዛባቶች (MOOD DISORDERS)	115
አባች ድባቴ (MAJOR DEPRESSION)	116
በእውነተኛ ታሪክ ላይ የተመሠረተ የሕመምተኛ ታሪክ	116
የድባቴ ሕመም ምልክቶች፤	117
የድባቴ ሕመም መንገዶች፤	118
የሕመሙ ሂደት፤	118
ባይፖላር ዲስኦርደር (BIPOLAR DISORDER)	120
የባይፖላር ሕመም ምልክቶች፤	122
የባይፖላር ሕመም ሕክምና	123
ራስን ከለውጥ ጋር የማላመድ እክል (ADJUSTMENT DISORDER)	124

ምዕራፍ ስባት

ልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና መዛባቶች	127
1. ልዩ ልዩ የጭንቀት ሕመም ዓይነቶችና የእንቅልፍ ችግር	127
የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት (SOCIAL PHOBIA).....	127
የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት ምንድነው?	128
የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት መንገዶች ምን ምን ናቸው?	128
የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት መፍትሔው ምንድነው?	129
ሌሎች የፍርሃት ሕመሞች፤	131
የፓኒክ ሕመም (ድንገኛ ፍርሃት፣ ድንጋጤ፣ መርበትበት)	131
የፓኒክ ሕመም ምንድነው?	133

2. የማይፈለግ፣ ተደጋጋሚ፣ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ አሳብና ድርጊት ሕመም135
 የአሲዲ (OCD) ሕመም ሥርጭቱ ምን ይመስላል?137
 የአሲዲ (OCD) ሕመም ምክንያቱ ምንድነው?.....138
 የአሲዲ (OCD) ሕመም መፍትሔው ምንድነው?138

3. የእንቅልፍ ችግሮችና መፍትሔዎቻቸው138
 እንቅልፍ ምንድነው?139
 የእንቅልፍ ችግሮች ምን ምን ናቸው?140
 ለእንቅልፍ ችግሮች መፍትሔው ምንድነው?142

4. የአእምሮ ሕመምና ተያያዥ ባሕርያት143
 ሕሙማኑ የሚያሳዩትን የኃይለኝነት ባሕርይ እንዴት ማስተናገድ አለብን?.....146

5. ራስን የመጉዳት ባሕርይ (SELF INJURIOUS BEHAVIOR)፤148

ምዕራፍ ስምንት

የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች.....153
 ጤናማ የጾታዊ ግንኙነት ምን ምን ያካትታል?.....154
 በወንዶች ላይ የሚከሰቱ የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች155
 ሴቶች ላይ የሚታዩ የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች.....158

ምዕራፍ ዘጠኝ

ከሱስ ጋር የተያያዙ ችግሮች.....161

1. ሱስ ምንድነው?163
 1.1. ሱስ አስያዥ ነገሮች ምን ምን ናቸው?166
 1.2. ሱስ አስያዥ ነገሮችን አላግባብ የመጠቀም ሁኔታ167
 1.3. ሱስ አስያዥ ዕቃዎችና የአልኮል መጠጦችን የመጠቀም ሂደት170

2. አልኮል171
 2.1 የአልኮል መጠጦችን መጠቀም ለጤና ጠቃሚ ነው?172
 2.2 በአልኮል መጠጦች ምክንያት የሚደርሱ የጤና ችግሮች ምን ምን ናቸው?....173
 2.3. የአልኮል መጠጥ ሱስ ያለባቸውን ሰዎች እንዴት መርዳት ይቻላል?175

3. ጫት.....	176
3.1 ጫት ምንድነው?	177
3.2 ጫት በአእምሮና በአካል ላይ የሚፈጥረው ተጽዕኖ	179
3.3 ጫትና ስኪዞፍሬኒያ	180
3.4 ከጫት ሱስ እንዴት መላቀቅ ይቻላል?	181
4. የሲጃራ (ትምባሆ) ሱስ	181
4.1 ሲጃራ ምንድነው?	182
4.2 የሲጃራ አጫሽ ቁጥር ምን ያህል ነው?	183
4.3 የሲጃራ ተጽዕኖ በአካል ላይ	183
4.4 ሲጃራና አእምሮ	184
4.5 የሲጃራ ሱስ ሕክምና	184
5. ሺሻ	185
5.1. ሺሻ ምንድነው?	186
5.2. ሺሻ በአካላዊ ጤንነት ላይ የሚያስከትለው ጉዳት.....	187
5.3. ሺሻና አእምሮ ጤና	188
5.4. በሺሻ ምክንያት የሚመጣን የጤና ጠንቅ እንዴት መከላከል ይቻላል?	188
6. ካናቢስ (ሀሽሽ)	189
6.1. ካናቢስ (ሀሽሽ) ምንድነው?	190
6.2. የካናቢስ አጭር ታሪክ	191
6.3. ካናቢስ በአእምሮ ላይ የሚያስከትለው ጉዳት	192
6.4. የካናቢስ እና ስኪዞፍሬኒያ ግንኙነት	192
6.5. የካናቢስ ሱስ ሕክምና	193
7. በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶችን አላግባብ መጠቀም	194
8. ሌሎች ሱስ አምጪ ዕቃዎችና ኬሚካሎች	194
8.1 ማስቲሽ	194
8.2 ሄሮይን፣ ኮኬይን	195
9. የባሕርይ ሱሶች	196

9.1 የባሕርይ ሱሶች በአገራችን በምን ያህል ደረጃ ተስፋፍተዋል?	197
9.2 የቁማር ሱስ	197
የቁማር ሱስ ሕክምናው ምንድነው?	198
9.3. የኢንተርኔት ሱስ	199
ከኢንተርኔት ሱስ እንዴት መላቀቅ ይቻላል?	199

ምዕራፍ አሥር

የተፈጥሮና ሰው-ሠራሽ አደጋዎችን ተከትሎ በአእምሮ ላይ የሚደርስ የድኅረ-ሰቆቃ መረበሽ.....	203
የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም	203
የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ምንድነው?	205
የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ምልክቶች	209
የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ዓይነቶች፤	210

ምዕራፍ አሥራ አንድ

በልጆችና በወጣቶች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መዘባቶች.....	217
1. ከትምህርት ጋር የተያያዙ ችግሮች	217
ከትምህርት ጋር ተያያዥ ለሆኑ ችግሮች የሚደረግ ድጋፍ	219
2. ከመጻዳዳት ጋር የተያያዙ ችግሮች	219
ዐይነ ምድርን ከመቆጣጠር ጋር የተያያዙ ችግሮች	220
ሸንት ከመቆጣጠር ጋር የተያያዙ ችግሮች፤	220
3. በልጆች ላይ የሚከሰት ጭንቀት	222
የጭንቀት ምልክት የሚታይባቸውን ልጆችና ወጣቶች እንዴት ማገዝ ይቻላል? ..	223
4. በልጆችና ወጣቶች ላይ የሚታዩ የጠባይ ችግሮች፤	223
5. የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም	228
5.1 የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም መንገዶቻች ምን ምን ናቸው?	229
5.2 የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ምልክቶች ምን ምን ናቸው?	230
5.2.1 የትኩረት ማነስ፤	230

5.2.2 የእንቅስቃሴ መጨመርና ቸኩልነት231

5.2.3 ትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ያለባቸው ልጆች በምን ይለያሉ?.231

5.2.4 የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም መፍትሔዎች ምን ይመስላሉ?..232

5.2.5 ለአሳዳጊዎችና መምህራን ጠቃሚ መልእክት233

5.3 በወጣቶችና በልጆች ላይ የሚታዩ ድኅረ-ጦርነት የሥነልቦና መዛባቶች235

5.4 ጀምላ ብርክ (Mass Hysteria) በት/ቤት238

5.4.1 የጅምላ ብርክ ምንድነው?239

5.4.2 የጅምላ ብርክ ሥርጭት እና ሂደት ምን ይመስላል?240

5.4.3 የችግሩ መንገድ ምን ሊሆን ይችላል?241

5.4.4 የጅምላ ብርክ ሲከሰት ሊደረጉ የሚገባቸው ተግባራት ምንድንናቸው?242

ምዕራፍ አሥራ ሁለት

በሴቶች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መታወኮች245

የሴቶች የአእምሮ ጤና246

1. ድኅረ-ወሊድ የድባቴ ሕመም (POSTPARTUM DEPRESSION)247

4. የባይፖላር ሕመም249

5. ስኪዞኖሪኒያ/አንጎላ መረበሽ እና ተዛማጅ ሕመሞች.....251

6. ጾታዊ ጥቃትና የሴቶች የአእምሮ ጤና252

ምዕራፍ አሥራ ሦስት

በዕድሜ በገፉ ሰዎች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መዛባቶች255

“እርጅና ብቻህን ና!”255

1. የአዛውንትነት ዕድሜ ዘመን256

2. ከዕድሜ ጋር ተያያዥ የሆኑ በአንጎል ውስጥ የሚከሰቱ ለውጦች257

3. በአዛውንቶች ሊከሰቱ የሚችሉ የመጃጀት ሕመሞች259

 የመዘንጋት ችግሮች (DEMENTIA)259

3.1 አልዛይመር259

 የአልዛይመር የሕመም ሂደት ደረጃዎችና የሕመም ምልክቶች260

3.2 ስትሮክ ወይም የአንጎል ውስጥ የደም ሥርጭት መዛባትና ተከትሎ የመጃጀት ሕመም	262
3.3 የፓርኪንሰን ሕመምን ተከትሎ የሚመጣ የመጃጀት ሕመም.....	263
3.4 የሌዊ ቦዲ የመጃጀት ሕመም	264
3.5 በጭንቅላት ላይ የሚደርስ አደጋና የመጃጀት ሕመም	265
3.6 ከኤች. አይ.ቪ/ኤድስ ጋር በተገናኘ የሚከሰት የመጃጀት ሕመም	266
3.7 ከአልኮልና አደንዛዥ ዕጾች ጋር ተያይዞ የሚመጣ የመጃጀት ሕመም	266
የመጃጀት ሕመም ያለባቸውን ዜጎች እንዴት መርዳት ይቻላል?	267
ሕመማንን የሚረዱ የቤተሰብ አባላት የሚገጥማቸው ጫና	268
ለአስታማሚዎች የሚሆኑ የእርዳታ ምክሮች	270
ከመጃጀት ጋር በተጓዳኝነትና በተናጠል ሊከሰቱ የሚችሉ የአእምሮ ሕመሞች	271
1. የጭንቀት ሕመሞች	272
አዛውንቶች ላይ ሊከሰቱ ከሚችሉት የጭንቀት ሕመሞች መካከል፣	272
2. የማይፈለግ፣ ተደጋጋሚ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ አሳብና ድርጊት ሕመም	273
3. የድባቱ ሕመም	274
4. አንጎለ-መረበሽ (ሳይኮሲስ) ሕመም	275
5. ድንገተኛ የማሰብ፣ ራስንና አካባቢን የመለየት መዛባት (DELIRUM)	277

ምዕራፍ አሥራ አራት

የሚጥል ሕመም፣ ከአእምሮ እድገት ጋር የተያያዙ ችግሮች	281
የሕመምተኛ ታሪክ	281
የሚጥል ሕመም እና የአእምሮ ሕመሞች፤	282
የሚጥል ሕመምና የሚታዩ የተለመዱ የአእምሮ ሕመሞች	283
1. ድባቱ (DEPRESSION)	283
2. ባይፖላር ዲስኦርደር (BIPOLAR DISORDER)	285
3. አንጎለ መረበሽ (ሳይኮሲስ) (PSYCHOTIC DISORDERS).....	285

4. የጭንቀት ሕመሞች (ANXIETY DISORDERS)	285
5. የሰብዕና መዛባቶች (PERSONALITY DISORDERS)	286
6. ራስን ማጥፋት እና ራስን መጉዳት	286
7. የአንጎል እድገት ውስንነት(NEURODEVELOPMENT DELAY)	287
የውስንነት እድገት ምልክቶች	287
የጥቃቅንና የትላልቅ ጡንቻዎች እንቅስቃሴ ውስንነት እድገት ምልክቶች.....	288
ኦቲዚዝም	291
የኦቲዚዝም ክስትት	293
የኦቲዚዝም መንገድ	293
2/ ውስንና ድግግሞሽ እንደዚሁም የባሕርያት መዛባቶች.....	296
ተጨማሪ የኦቲዚዝም ሕመም ምልክቶች	297
የኦቲዚዝም ሕክምና	297

ምዕራፍ አሥራ አምስት

የአእምሮ ጤና መዛባቶችን የማከም ዘዴዎች	301
1. የአእምሮ ጤና መዛባትን እንዴት ማከም ይቻላል?	301
ጸረ-ድባቴ መድኃኒቶች	302
የሥነልቦናና ማኅበራዊ ሕክምና	306
የሥነልቦና ሕክምና ለምን ያስፈልጋል?	307
የሥነልቦና ሕክምናን ማን ሊሰጥ ይችላል?	308
2. በኢትዮጵያ ያለው የሕክምና አገልግሎት ምን ይመስላል?	308

ምዕራፍ አሥራ ስድስት

የአእምሮ ጤና መዛባትን መከላከል	311
1. የአእምሮ ጤና ችግሮችን እንዴት መከላከል ይቻላል?	312
2. በኢትዮጵያ የአእምሮ ጤናን ለማበልጸግ ምን መደረግ አለበት?	316

ምዕራፍ አሥራ ሰባት

የአእምሮ ጤና መዛባቶች ሥርጭት በኢትዮጵያ የጥናትና ምርምር ውጤቶች.....319

የአእምሮ ጤና መዛባቶችን የማጥናት ጅምር፤320

ጥናቶች፤ በኢትዮጵያ የአእምሮ ጤና መዛባትና ሕክምና ዙሪያ.....322

የቡታጅራ የአእምሮ ጤና ምርምር ፕሮጀክት፤323

የቡታጅራ እናቶችና ሕፃናት የአእምሮ ጤና ጥናት ፕሮጀክት፤325

በሶዶ ጉራጌ የተካሄደው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ጥናት ፕሮጀክት326

በዝዋይ ሐይቅ ደሴቶች እና በቦረና የተደረጉ ጥናቶች326

በአዲስ አበባ የተደረጉ ጥናቶች፤327

ሌሎች ልዩ ልዩ ጥናትና ምርምሮች፤328

ምዕራፍ አሥራ ስምንት

የአእምሮ ጤና እንክብካቤን ለሁሉም እውን እናድርግ!.....337

የአእምሮ ጤና ሕክምና ተገልጋይ ምስክርነት337

ማሳሰቢያ

በተለያዩ የትምህርት፣ የባህል፣ የእምነትና የኑሮ ደረጃ ላይ ያሉ ሰዎች ስለ እእምሮ ሕመምና ሥነልቦና ችግሮች ያላቸው የግንዛቤ ጥልቀት ይለያያል። “አድገዋል” በምንላቸው አገሮች እንኳን ሰዎች ከሥነልቦና ችግሮች ጋር የተያያዙ የጤና እክሎችን በሚመለከት በቂ ግንዛቤ የላቸውም። እንደ አገራችን ባሉትና የአመዛኙ ሕዝብ የትምህርት ደረጃ ዝቅተኛ በሆነበት፣ ከመገናኛ ብዙሃንና ከጽሑፍ ምንጮች የሚገኙ ሳይንሳዊ መረጃዎች በበቂ መጠን በሌሉበት ሁኔታ ዜጎች ያላቸው ግንዛቤ አናሳ ሊሆን እንደሚችል ይገመታል። ከዚህም የተነሣ አንዳንዶቹ አስተሳሰቦች የተሳሳቱ ብቻ ሳይሆኑ ጎጂም እንደሆኑ እንረዳለን። ለምሳሌ፡- የሚጥል ሕመም ወይም አጣዳፊ የአንጎል መረበሽ ያለባቸው ሰዎች በክፉ መንፈስ እንደተለከፉ ብቻ በማሰብ እጅግ አስፈላጊ የሆነውን እገዛ በጊዜው አለማግኘት ብቻ ሳይሆን ለጉዳትም ይዳረጋሉ።

ይህን መጽሐፍ ለንባብ ስናቀርብ ቀዳሚው ዓላማችን የአገራችን የእእምሮ ሕክምና ከየት ተነሥቶ ምን ደረጃ ላይ እንደደረሰ ለማመልከትና በውስጥም ሆነ በውጪ ያሉ በርካታ ወገኖቻችን በግላቸውና በቤተሰባቸው ላይ ለደረሰና ለሚደርስ የእእምሮ ሕመም ችግር የተሻለ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማገዝ ነው።

በአገራችን ለጊዜው የዳበረ፣ በዘመናዊ የእእምሮ ጤናና ሕክምና ዘርፍ ጥቅም ላይ የዋሉትን ቃላት ሁሉ ሊገልጹ የሚችሉ በቂ የአማርኛ ቋንቋ የማግኘት ችግር መኖር በየዕለቱ የምንሰጠውን የሕክምና አሰጣጥና ከሕመምተኞቻችን ጋር ያለንን ተግባራት እንደሚቀንስ የታወቀ ነው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በተቻለ መጠን ከዚህ ቀደም በአማርኛ መዝገበ ቃላት የተመዘገቡትን፣ እንዲሁም ዕለት ተዕለት ከታካሚዎች ጋር በምናደርገው ተግባራትና በምርምር ሥራዎቻችን በተደጋጋሚ የተጠቀምንባቸውን ቃላት ለመጠቀም ሞክረናል። ለምሳሌ፡- ሽቅለት፣ ድባቴ፣ አንጎል መረበሽ፣ መጃጅት የሚሉትን ቃላት Mania, Depression, Psychosis, Dementia የሚሉትን የእንግሊዘኛ ቃላት እንዲተኩ ተጠቅመናል። ተኪ ቃላት ያላገኘንላቸውን ሌሎችን ደግሞ ለጊዜው እንዳሉ በአማርኛ ፊደል ጽፏቸዋል።

ለምሳሌ፡- ስኪዞፍራይዥያ (Schizophrenia)። አንዳንዶቹን ደግሞ የእንግሊዘኛ ቃላት ከመጠቀም ይልቅ ገላጭ በሆኑ ሐረጎች ተክተናቸዋል። ለምሳሌ፡- Auditory Halluciantion, Visual Halluciantion ለሚሉት “የሰሚ ሃሉሲኔሽን” እና “እይታዊ ሃሉሲኔሽን” በማለት ግማሽ እንግሊዘኛና ግማሽ አማርኛ በሆኑና አንባቢውን ግራ ከሚያጋቡ አባባሎች ይልቅ “ለሌሎች የማይሰሙት ድምጾችን መስማት” እና “ለሌሎች የማይታዩ ነገሮችን ማየት” እና የመሳሰሉትን ተጠቅመናል። እንዲህ ዓይነቶቹ የቃላት ችግሮች በአንባቢያንና በቋንቋ ምሁራን ድጋፍ ቀጥለው በሚወጡ እትሞች እንደሚሻሻሉ ተስፋ እናደርጋለን። አንዳንድ ቃላት ደግሞ ለንብረተሰቡ ለመግለጽ የተፈለገውን መልእክት ብቻ ሳይሆን የአእምሮ ጤና ችግር ባላቸው ሰዎች ላይ አሉታዊ የሆነ ተጽዕኖ ይኖራቸዋል ብለን በማመን በተወሰነ ሁኔታ ብቻ ለመጠቀም ሞክረናል። ለምሳሌ፡- የአእምሮ ጤና ቀውስ (Mental Health Crisis) ከማለት፣ የአእምሮ ጤና መዛባት (Mental Health Disorder)፣ የአእምሮ ጤና መረበሽ (Mental Illness) ተብለዋል። የአእምሮ ሕመም፣ የአእምሮ ጤና ችግር፣ የአእምሮ ጤና መዛባት፣ የሥነልቦና ችግር፣ የአንጎል ሕመም የመሳሰሉት አሳቦች ልዩ ልዩ ቦታዎች እንደየ ተጻፉበት ዐውድ በተወራራሽነት ተጠቅሰዋል።

በመጨረሻም አንባቢያን በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተዘረዘሩትን የሕመም ምልክቶች ብቻ በመመልከት ለራሳቸውም ሆነ ለሌላ ሰው የሕመም ፍረጃ ከመስጠት እንዲቆጠቡና ችግሩ እንዳለባቸው ከተጠራጠሩ ወደ ባለሙያ በመሄድ ተገቢውን ምርመራ ለማግኘት እንዲጥሩ የሚያስችል መረጃ ለመስጠት ብቻ የተዘጋጀ መሆኑን ከወዲሁ እናሳስባለን።

መቅደም

በየትኛውም ዓይነት የጤና እክል የሚጠቁ ግለሰቦች በቂና ጥራት ያለው የሕክምና እርዳታ በሰዓቱ ካላገኙ ጉዳቱ የግለሰቦቹ እና የቤተሰብ ብቻ ሳይሆን፤ ምርታማ ሆነው ለአገራቸው መፍትሔና አስተዋፅኦ ሊያደርጉ የሚችሉበት ሁኔታ እጅግ ስለሚጓደል ጉዳቱ የማኅበረሰብ ከዚያም ባለፈ የአገር ይሆናል። የዜጎችን የትውልድ አካባቢ፣ ዕድሜ፣ የቤተሰብ፣ የኑሮ ሁኔታና የትምህርት ደረጃ ሳይለይ የግለሰቦችን ደጅ ከሚያንኳኩ የሕመም ዓይነቶች አንዱ የአእምሮ ጤና መዛባት ነው። እንደ ሌሎቹ የዓለም ክፍላት፤ በአገራችን በዚህ የጤና ችግር የሚጠቁ ግለሰቦች ቁጥር እንደ ሌሎች ተላላፊ ያልሆኑ ሕመምዎች እጅግ ትኩረት የሚሻ ነው።

መረጃዎች እንደሚያሳዩት፤ በአገራችን ከቀላል እስከ ከባድ የሚባሉ የአእምሮ ጤናና የነርቭ ችግሮች አሉ። በ2015 በጤና ድርጅት የተከናወነው ጥናት እንደሚያመለክተው፣ ከሕዝባችን ከ20-25% የሚሆኑት ከቀላል እስከ ከባድ የአእምሮ ጤና ችግር ተጋላጭ እንደሆኑ ያሳያል። ለአብነት ያህል Bipolar Disorder 0.6%, Depression 6.8%, Acute and Chronic Psychosis 0.5%, Epilepecy 1.1%, Dementia 2.4%, የአደንዛዥ ዕፅ ሱስኛነትና ተገዢነት ማለትም የጫት 5%፣ የአልኮል 1.86%፣ ሲጃራ 4.9%፣ እንደዚሁም በተጨማሪ ካናቢስና ኦፕዮድ 0.5% የሚሆኑት ዜጎቻችን ተጠቂዎች ናቸው።

በተለይም ግጭትና ጦርነት ከዚያም ጋር የተያያዙ መፈናቀሎች ሌሎችም የማኅበረሰብ ጉዳቶች በበዙበት እና በርካታ የማኅበረሰብ ክፍሎች በዋጋ መናገር ምክንያት የኑሮ ጫናን ለመሸከም በሥጋት በሚወጠሩበት በአሁኑ ወቅት፤ እንደ ኢትዮጵያ ባሉ አገራት፤ የአእምሮና የሥነልቦና የጤና መዛባት ጉዳይ ከፍ ያለ ትኩረት ይሻል። አገልግሎትን ለማዳረስና ለኅብረተሰቡ ቅርብ ለማድረግ በመንግሥት በስፋት እየተሠራ ሲሆን፤ 70% በላይ ሆስፒታሎች ላይ 29% በሚሆኑ ጤና ጣቢያዎች የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት

እየተሰጠ ይገኛል። ይህንን ይበልጥ ለማስፋት የዓለም ጤና ድርጅት በአስቀመጠው አቅጣጫ ባለሙያዎች በአእምሮ ጤና ላይ ስልጠና በመስጠት አገልግሎት የማሳደግ ሥራ በመሠራት ላይ ነው።

የአእምሮና የሥነልቦና እክሎች መዛባት ተወሳሳቢነት በማኅበረሰቡ ዘንድ በቂ ያልሆነ ግንዛቤ በሕመሙ የሚጠቁ ዜጎቻችንን ተገቢውን እንክብካቤ እንዳያገኙ እንቅፈት ይሆናል። ይህንን የጤና እክልና የሚያስከትለውን ግለሰባዊና ኅብረተሰባዊ አሉታዊ ተጽዕኖ ለመቅረፍ፣ ዜጎቻን ስለ ችግሩ ትክክለኛ ግንዛቤ እንዲያገኙ ማስቻል የመፍትሔው አንደኛውና ቀዳሚ ጉዳይ ነው። በዚህም የአእምሮ የጤና እክል እንደ ማንኛውም የሕመም ዓይነት የሕክምና እርዳታ ሊሰጠው እንደሚችል በባለሙያዎች ለማኅበረሰቡ ማስረጃ ትልቁ መፍትሔ አካል ሲሆን የጤና ሚኒስቴርም በአእምሮ ጤና ዙሪያ ግንዛቤ መፍጠርን ትልቅ ትኩረት በመስጠት በነጻ የስልክ መስመርና በተለያዩ ማኅበራዊና መደበኛ ምዲያ በየጊዜው ለማስተማር ጥረት ያደርጋል።

በአእምሮ ጤና ዙሪያ ያላቸውን የተከማቸ ሳይንሳዊና በዘርፉም ያላቸውን የሥራ ልምድ በመጠቀም ለዚህ አገራዊ ችግር አገራዊ ምላሽ ለመስጠት በመነሣሣት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ የሚገኙ ባለሙያዎች ደግሞ ይህንን በዓይነቱም በይዘቱም ቀዳሚ የሆነ መጽሐፍ አዘጋጅተዋል። ይህ ትልቅ አበርክቶት በአራት ዋና ኢዲተሮች መሪነት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የአእምሮ ጤና ክፍል የሚገኙ ከፍተኛ ባለሙያዎች በጋራ የሠሩት ሲሆን በአእምሮ ጤና መዛባት ጉዳይ ላይ በአገራችን ውስጥ የሚታየውን የግንዛቤ ክፍተት ለማጥበብ የታቀደ የጋራ ርብርብ ውጤት ነው።

በተጨማሪም አገሪቱ ያፈራቻቸው ባለሙያዎች በአንድ ዓላማ ሥር በመሰባሰብ የጋራን ችግር ለመቅረፍ አብረው መሥራት እንደሚጠበቅባቸው የሚያመለክት ብቻ ሳይሆን ይህንን በተግባር የሚያሳይ ነው።

የጤና ሚኒስቴርም ይህንን የመሰለ በጎ ሥራ የሚያበረታታ ብቻ ሳይሆን ለተግባራዊነቱም የሚያስፈልገውን እገዛ ከመለገስ ወደ ኋላ እንደማይል እያረጋገጥኩ በግል ተነሣሺነት ይህንን የመሰለ በአእምሮ ጤና ዙሪያ አገራዊ የመፍትሔ አስተዋፅኦ ያደረጉልንን ዋና አዘጋጆችንና ተባባሪ ጸሐፊያንን እጅግ አድርጌ አመሰግናለሁ። አንባቢያን

ደግሞ፣ ይህንን አገራችን ባፈራቻቸው፣ አገራዊ አንድምታውን፣ ፈሩንና ተደራሽነቱን ጠብቆ የተዘጋጀውን መጽሐፍ በማንበብ ግንዛቤአቸውን እንዲያሳድጉና ከራሳቸው አልፈው በአእምሮ ጤና መዛባት ምክንያት የሚቸገሩ ዜጎቻችን ተገቢውን እገዛ እንዲያገኙ እንዲያበረታቱ አደራ እላለሁ።

ከምስጋናና ከአክብሮት ጋር



ዶ/ር ሊያ ታደሰ

የቀድሞ የኢ.ፌ.ዲ.ሪ ጤና ሚኒስቴር ሚኒስትር
ታህሳስ 2016 ዓ.ም

መግቢያ

ይህ መጽሐፍ ለምንና እንዴት ተጻፈ?

የአንጎልና የሥነልቦና የጤና መዛባት፣ ሰፈር፣ አካባቢ፣ ብሔር፣ ብሔረሰብ፣ አገርና ክፍለ ዓለም እየመረጠ አይከሰትም። በአንድም ይሁን በሌላ ምክንያት የአንጎል ወይም የሥነልቦና ጤና መረበሽ ሊከሰት ይችላል። የሚከሰተውም የግለሰቦች ጤናማ ያልሆነን የአኗኗር ዘይቤ ተከትሎ፣ ድንገተኛ በሆነ ተፈጥሮአዊ ወይም ሰው ሠራሽ ጥፋት በተከሰተ አደጋ መነሻነት የመጣ አካላዊና ሥነልቦናዊ ጥቃት፣ አለበለዚያም ውልደትን ተከትሎ የተከሰተ የነርቭ ሥርዓት መመሰቃቀል፣ የዕድሜን መግፋት ተገን አድርጎ የሚከሰት የአንጎል ሥራ መዛባት፣ የአእምሮ ተግባር መረበሽ ወይም የሥነልቦና መጎዳት ተከትሎ ሊሆን ይችላል።

በኢትዮጵያ በአእምሮ ሕመም መቸገር ረገድ የሚታየውና የሚሰማው አመለካከት በብዛት በመንፈሳዊነት እይታ የተቃኘ ነው። የአእምሮ ሕመም ተጎጂ የሆኑ አያሌ ዜጎች ተገቢውን እርዳታ ከትክክለኛው ቦታ ከማግኘት ይልቅ ውጤታማነታቸው ባልተረጋገጡ ተቋማት እርዳታ ፍለጋ ይንከራተታሉ። አንዳንድ ጊዜ ከግንዛቤ እጥረት የተነሣ የአእምሮ ሕመማን በሠንሰለት ታሰረው በጨለማ ጓዳ ውስጥ ይጣላሉ። ቤተሰቦች ሕመማኑን በቤታቸውና በሌሎች ተቋማት ወስደው መፍትሔ ማግኘት ሲያቅታቸው እና የኢኮኖሚ አቅማቸው ሲዳከም ሕመማኑ ወደ ጎዳና ይወጣሉ፤ እነዚህን ሕመማን “እብድ! እብድ! እብድ!” በማለት የሰፈር ልጆች በድንጋይና በጩኸት ሲያሳድዷቸው ማየት የተለመደ ነው።

እነዚህንና የመሳሰሉትን ቤተሰባዊና ማኅበረሰባዊ ችግሮች ለምን በአእምሮ እክሎች በተያዙ ሕመማን ላይ ይደርሳሉ? ብሎ መጠየቅ ወደ ምንጩ ያመለክታል። ለምን ቢባል፣ የአእምሮ እክልን በሚመለከት የአብዛኛው ኢትዮጵያዊ ግምትና እሴቤ ከእርግማንና ክፉ መናፍስት ጋር የተያያዘ ስለሆነ ነው። የሕመምተኛው ችግር በመላ ቤተሰቡ ማንነት ላይ የሚያስከትለው አሉታዊ ተጽዕኖ እንዳለው ተደርጎ ስለሚታመን፣ በአእምሮ ሕመም የተቸገረ የቤተሰብ አካል እንዳለ እንኳ እንዲታወቅ አይፈለግም።

ስለሆነም የአእምሮ ጤና መዘባቶችን ለመቅረፍና አገራዊ ጤና ተኮር ውይይት ለማካሄድ፣ ከዚያም በጉዳዩ ላይ ጤናማ ግንዛቤ በማግባባት ዘንድ ለማስረጃ ካስፈለገ፣ ባለሙያዎቹ ወደ አደባባይ መጥተው ውይይቱን ሊመሩት ያስፈልጋል።

የዚህ መጽሐፍ ጽንሱም ውልደቱም ከዚህ ጋር የተያያዘ ነው። በአእምሮ ጤና መዘባት ሳቢያ በሚፈጠሩ ግለሰባዊና ማኅበራዊ ተግዳሮቶች ከትምህርት ገበታና ከሥራ ልምድ የተቀሰመን ቀጥተኛ እውቀት ለአንባቢያን ሰንዶ ማስተላለፍ ከባለሙያው የሚጠበቅ ሕዝባዊ አደራ ነው።

ይህንንም መሠረት በማድረግ፤ የተለያዩ በአእምሮና በአንጎል ጤና ላይ የተሰማሩ ባለሙያዎች ማኅበራዊ ለመጥቀም የተለያዩ የሕዝብ ግንኙነት ምንጮችን፣ ጋዜጦችንም ጨምሮ እውቀታቸውን ሲያካፍሉ እንደነበር ይታወቃል። ይሁንና የአንጎል፣ የአእምሮና የሥነልቦናን ችግሮችን ጠለቅ ባለ መንገድ በመጽሐፍ መልክ ለአንባቢያን በሚደርስ መልክ በማቅረብ ደረጃ ይህ ዝግጅት በቀዳሚነት የሚጠቀስ ይሆናል።

በአንድ ወቅት፣ “ወደ ፊት እድል ሲገኝ በአእምሮና በሥነልቦና ጤና መዘባት ረገድ መጽሐፍ ይጻፍበታል፤” በማለት በአቅራቢያው በሚገኘው በፈረንጅኛው ቋንቋ ሳሙኤል ወልዴ (ፕ/ር) እንደ አውሮፓውያኑ ዘመን አቆጣጠር በ2016 ሰንዶ ያስቀመጠውን የዋና ዋና አሳቦች ማመላከቻ ሰነድ ወይም መጽሐፍ ማውጫ ወደ አማርኛ ቋንቋ በመተርጎም ነው የዚህ መጽሐፍ ዝግጅት ጉዞ የተጀመረው። የዋና ዋና አሳቦቻችን ማውጫ ትርጉም ሂደት በኃላፊነት በመውሰድና ይህ ሥራ በትብብር እንዲሠራ ባለሙያዎችን በመመልመል የሥራ ማስኬጃ ሰነድ በማዘጋጀት መልክ እንዲኖረው ተቀዳሚውን ኃላፊነት የተወጣው የፕ/ር ሰለሞን ተፈራ ትልቅ ሚና እንዳለ ሆኖ ስለ መጽሐፉ ዝግጅት ጥቂት ትውስታዎች ማንሳት ያስፈልጋል።

ነገሩ እንዲህ ነው፤ በአሜሪካ የሚገኘው ፕ/ር ሳሙኤል ወልዴ እና በጊዜው በአሜሪካ ቆይታ ሲያደርግ የነበረው ፕ/ር አታላይ ዓለም ተገናኝተው ሙያ ነክ በሆኑ ጉዳዮች ላይ ይመካከሩ ገቡ። በዚህም መካከል ፕ/ር ሳሙኤል የአእምሮ ጤና መዘባቶችን ያማከለ መለስተኛ መጽሐፍ የመጻፍ አሳብና በጥቂቱም መጽሐፉ ሊያካትታቸው የሚችሉትንና ዋና አሳቦችን ማውጫ ማዘጋጀቱን በመግለፅ ይህን መሰል መጽሐፍ ለመጻፍ ግን ከፕ/ር

አታላይና በኢትዮጵያ ከሚገኙ ከሥራ አጋሮቹ የተሻለ ጉልበት ሊገኝ እንደማይቻል በማስረገጥ “በትብብር ብንፀፈው” የሚል አሳብ ያቀርባል።

ፕ/ር አታላይም ለቀረበው በትብብር አዘጋጅቶ መጽሐፍ የማሳተም አሳብ ሙሉ ፈቃደኝነቱን በመግለፅና የእርሱም የረጅም ጊዜ ሕልሙ እንደነበር በማውሳት “ወደ አገር ቤት ስመለስ ለፕ/ር መስፍን አርዳያና ለፕ/ር ለሰለሞን ተፈራ አሳቡን አካፍላቸውና እናብላለን?” በማለት በአሪዞና ስቴት የነበረውን ቆይታ በማጠቃለል ወደ ኢትዮጵያ ተመለሰ። ወደ አገሩ እንደተመለሰም፣ ፕ/ር መስፍንን እና ፕ/ር ሰለሞንን በመሰብሰብ መልእክቱን ካስተላለፈ በኋላ በጉዳዩ ላይ መክረውበት በአሳቡ ተስማሙ። ከዚያም የአእምሮና የሥነልቦና የጤና ዘርፍ ባለሙያዎችን በማማከር ባለሙያዎቹ በሙሉ ልብ መቀበል ብቻ ሳይሆን፣ በመተባበር መንፈስ ፍላጎታቸውንም አረጋግጠው ወደ ሥራ ተገባ።

በኢትዮጵያ የሚገኙ ሦስቱ ፕሮፌሰሮችና በአሜሪካ የሚገኘው ፕ/ር ሳሙኤል በዙም (Zoom) በመገናኘት አሳቡን በጋራ በማብላላት የእሳቤውን ክንውን ለማስተባበር እንዲረዳ የመጽሐፍ ዝግጅት አስተባባሪ ቡድን አዋቀሩ። በዚህም በፕ/ር ሳሙኤል ሰብሳቢነት፣ በፕ/ር ሰለሞን ጸሐፊነት፣ በፕ/ር አታላይ የዝግጅት አባልነትና በፕ/ር መስፍን አባልነትና የማሳተሚያ ሀብት አፈላላጊ ሰብሳቢነት የመጽሐፉ ዝግጅትና ኅትመት ሥራ ሂደት ከአሥራ አራት ወራት በላይ ሲንቀሳቀስ ቆይቷል።

በወቅቱ የጤና ሚኒስቴር ሚኒስትር የነበሩት ዶ/ር ሊያ ታደሰም አሳቡ እንደቀረበላቸው መጽሐፉ የማሳበረሰባችንን የአእምሮ ጤና ግንዛቤ ለማዳበር ጠቃሚ ሆኖ ስላገኙት የሚኒስቴር መሥሪያ ቤቱ አስፈላጊውን ድጋፍ በማድረግ ይህ መጽሐፍ ሊታተም ችሏል።

ይህ መጽሐፍ በአሥራ ስምንት ዐበይት ምዕራፎች የተዋቀረ ነው። እንደሌላው ዓለም ሁሉ በኢትዮጵያ የሚከሰቱ የአእምሮ ጤና እክሎችን የሚያመልክትና የሕክምና አማራጮችን የሚጠቁም መጽሐፍ ነው።

በመጨረሻም መጽሐፉ የተቋጨው የዚህ የአእምሮ ጤና ሕክምና ተጠቃሚ በሆኑት በወ/ሮ እሌኔ ምስጋናው በቀረበ ምስክርነት ነው። በአጠቃላይ ይህ መጽሐፍ በተገቢ መረጃ ላይ የተመሠረተና አንብበው ተጠቃሚ የሚሆኑትን ዜጎቻችንን ታሳቢ በማድረግ ለአብዛኛው ሕዝብ በሚገባው ቋንቋ የተዘጋጀ ነው።

ምዕራፍ አንድ የአእምሮ ጤና መዛባት አገራዊ ግንዛቤንና የአእምሮ ጤናን ሕክምና አቅርቦት ታሪካዊ ዐውድና ጉዞ ያመለከተ ከመሆኑም በላይ፣ የሳይንሳዊ አእምሮ ጤና ሕክምና በኢትዮጵያ እንዴት ተጀመረ? የእስካሁኑስ ጉዞ ምን ይመስላል? የሚሉትን ጥያቄዎች ለመመለስ የተዘጋጀ ነው። ምዕራፍ ሁለት፤ በአገራችን በአእምሮ ሕመም ረገድ የሚንጸባረቁ ዋና ዋና እሳቤዎች ምንድናቸው? የሚለውን ጥያቄ በመመለስ፤ የአእምሮ ጤና ችግሮች በማግኘት ለሰባችን እይታ ምን እንደሚመስል በማብራራት ጠቃሚ መረጃዎችን ያቀርባል። ምዕራፍ ሦስት፤ የአእምሮ ጤና እክሎች መንገዳቸውና የሕመሞቹ ጽንሰ አሳባዊ እይታዎች እንዲሁም ልዩ ልዩ ንድፈ አሳቦችን መሠረት አድርጎ በተለያዩ የሙያው ጠበብት የተሰጣቸው ሳይንሳዊና አመክንዮአዊ ገለጻ ምን እንደሚመስል ያመለክታል። ምዕራፍ አራት በሰብዕና መዛባቶች ዙሪያ ማብራሪያ ይሰጣል።

ምዕራፍ አምስት በአንጎላ መረበሽ ሕመሞች ላይ የሚያተኩር ሲሆን በተለይ፤ ዋነኛ የአእምሮ ጤና መዛባት ተደርጎ የሚታወቀውን የኪስዞፍሬኒያን ሕመም ምልክቶችን በማስተዋወቅ የሕመሙን ምልክቶች፣ ሕክምናውን እንዲሁም ቤተሰብና ተንከባካቢዎች ሊከተሏቸው የሚገቡትን መንገዶች ይጠቁማል። ወደ ስድስተኛው ምዕራፍ አንባቢዎች ሲዘልቁ፤ ከስሜት መዛባት ጋር የተያያዙትን አባች ድባቱንና ባይፖላር ሕመም የመሳሰሉት ላይ አተኩሮ ማብራሪያ ይሰጣል። ምዕራፍ ሰባት የጭንቀት ሕመሞችና ሌሎች የአእምሮ ጤና ችግሮች ላይ ትኩረት ሰጥቶ ያብራራል።

ምዕራፍ ሰምንት በርካታ ሰዎች የሚቸገሩበት ነገር ግን ችግራቸውን ደፍረው የማይናገሩት፣ የፍቅር ግንኙነትን በአሉታዊ መንገድ ከሚፈታተኑት ጉዳዮች አንደኛው የሆነው የጾታ ግንኙነት ችግሮችን በማንሳት ግንዛቤ ያስጨብጣል። በምዕራፍ ዘጠኝ ማንንም ከማንም ሳይለይ እንደሌሎቹ የአእምሮ መረበሽ ዓይነቶች ሁሉ፣ ግለሰቦችን ሊያጠቃ ወደ ሚቸለው ሱሰኛነትና ከሱሰኛነት ጋር የሚቆራኙ የጤና መዛባቶች

ይዘረዘራሉ። ሱስ ማለት ምንድን ነው? የሚለውን ጥያቄ ከመመለስ አልፎ ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን እንዲሁም የአስተሳሰብና ሱስኛ የአኗኗር/ ባሕርያትን በመዘርዘር የሕክምና አማራጮችን ይጠቁማል። የተፈጥሮና ሰው ሠራሽ አደጋን ተከትሎ የሚከሰትን የድኅረ ሰቆቃ የአእምሮ ጤና መዛባት እንዳለ ይታወቃል። ምዕራፍ አሥር እነዚህን በሰው ሠራሽ ምክንያት ይሁን ከቁጥጥር ውጪ በሆነ የተፈጥሮ አደጋ ምክንያት ሊከሰቱ የሚችሉ የጤና መዛባቶችን በመዘርዘር የእርዳታ ዓይነቶችንም ያስተዋውቃል።

ምዕራፍ አሥራ አንድ በሕፃናት ላይ የሚከሰቱትን ዋና ዋና በአገራችን በብዛት የሚታዩ ችግሮችን ያቀርባል። ምዕራፍ አሥራ ሁለት ሴቶችን ባማከሉ የአእምሮ ጤና መታወኮች ላይ ያጠነጠነ ምዕራፍ ሲሆን ዋነኛ በሚባሉት ላይ ልዩ ትንታኔ በማስፈር የሕክምና ዘርፎችን ያመለክታሉ። በምዕራፍ አሥራ ሦስት፣ በዕድሜ በገፉ ሰዎች ላይ ሊታዩ የሚችሉ የአእምሮ ጤና መዛባቶች ምን ዓይነት ናቸው? የሚለውን ጥያቄ ለመመለስ ጥረት ያደርጋሉ። የአዛውንት ዕድሜ ዘመን እንዴት ይሰላል? ከሚለው ጥያቄ አንስቶ ከዕድሜ ጋር ተያይዥነት ያላቸው በአንጎል ላይ የሚታዩ አካላዊና መጠናዊ ለውጦች ምንድን ናቸው? የሚሉትንና የአዛውንትን ዕድሜ ተከትሎ ሊከሰቱ የሚችሉ የአእምሮ ጤና እክሎችን ከጥናታቸውና ከሙያቸው በመነሣት ያስነብባሉ።

ምዕራፍ አሥራ አራት፣ የነርቭን መዛባት ተከትሎ ሊከሰቱ የሚችሉ የአእምሮ ጤና ችግሮችን የሚያመለክት ይሆናል። በዚህ ስለሚጥል ሕመምና ከአንጎል እድገትና ከአንጎል እድገት መዛባት ጋር ተያይዘው ስለሚከሰቱ የአእምሮ ሕመም ዓይነቶች፣ ኦቲዚምን ጨምሮ ትንታኔ በመስጠት የሕክምና ዓይነቶቻቸውንም ያስተዋውቃሉ። ምዕራፍ አሥራ አምስት የአእምሮ ጤና ችግሮችንና መዛባቶችን እንዴት መርዳት ይቻላል? የሚለው ጥያቄ ምላሽ አንባቢዎችን ወደ ተገቢው የሕክምና አቅጣጫ ይመራል።

ምዕራፍ አሥራ ስድስት የአእምሮ ጤና መረበሽን መከላከል ይቻላል ወይ? ተብሎ ሊነሣ የሚችልን ጥያቄ መልስ አለው። በመጨረሻም የአእምሮ ጤና መረበሽ ታማሚዎችን ሊኖሩበትና ሊደርሱበት ከሚችሉበት የሕይወት ስኬት የሚገታ ኬላ አይደለም። የአእምሮ ጤና መዛባት የገጠማቸው ግለሰቦች ተገቢውን ሕክምናና እንክብካቤ በማግኘት ውጤታማና የተሳካ ኑሮ መምራት ይችላሉ።

ምዕራፍ አሥራ ሰባት በአገራችን የአእምሮ ጤና ምርምሮች ከየት ተነስተው የት ደረሱ? ምን ምን ላይ ትኩረት አድርገው ተሠሩ? ምንስ ውጤት አስገኙ? የሚለውን ለአንባቢያን አጠር ያለ መረጃ ይሰጣል።

በመጨረሻም በምዕራፍ አሥራ ስምንት የወ/ሮ አሌክ ምስጋናውን ከአእምሮ ጤና መረበሽ ጋር ተያይዞ የገጠማቸውን ተግዳሮትና በሕክምና ርዳታ ተጠቃሚነታቸው ያስመዘገቧቸውን የኑሮና የሙያ ስኬቶች በማውሳት የራሳቸውን የሕይወት ተሞክሮ በሚያቀርቡት ጽሑፍ መጽሐፉ ይደመድማል።

መጽሐፉ ስለ አእምሮ ችግሮ እንዲሁም የአንጎል ተግባር መዛባት መሠረታዊ የሆነ የመግቢያ እውቀት ለሚሹ፣ በእነዚህ ሙያዎች ውስጥ ለመሳተፍ ለሚዘጋጁና፣ በሙያው ተሰማርተው ለሚገኙ ባለሙያዎች እገዛ እንዲያበረክት ታስቦ የተወሰነበትን የአእምሮና የሥነልቦናን እክሎችን አንባቢያን እንዲረዱት በሚያስችል መልኩና የመፍትሔ አሳቦችን በማካተት የተጻፈ መጽሐፍ ነው። የአርታዲያኑ ምኞትና ቀጣዩ ግብ ይህ መጽሐፍ በተለያዩ የአገራችን ቋንቋዎች እየተተረጎመ በአራቱም የአገሪቱ አቅጣጫዎች በመሠራጨት የተጻፈበትን ዓላማ እንደሚያሳካ ተስፋ ያደርጋል። በመጨረሻም በመጽሐፉ ላይ ያሏችሁን አስተያየቶች ለመቀበል ዝግጁ መሆናችንን እየገለጽን አስተያየቶቻችሁን በትምህርት ክፍሉ የኢሜይል አድረሻ ብትልኩልን የሚደርሰን መሆኑን በአክብሮት እናሳስባለን።

psychiatry.som@aau.edu.et

ምዕራፍ አንድ

የአእምሮ ጤና መዘባቶች እንክብካቤና ሕክምና አጭር ታሪክ

ፕ/ር መስፍን አርአያ

ፕ/ር አታላይ ዓለም

1. የአእምሮ ሕመም ሕክምና ታሪክና እድገት

ጤናን የዓለም ጤና ድርጅት ሲተረጉመው “ጤና ማለት የታወቀ የአካል ሕመም አለመኖር ብቻ ሳይሆን፤ ሁለንተናዊ የሆነ የአእምሮንና ማኅበራዊ ጤንነትን የሚያጠቃልል ነው” ይላል። ይህም ማለት ጤና ሲባል የአካልን፣ የአእምሮንና የማኅበራዊ ደኅንነትን የሚመለከት ጉዳይ ነው ማለት ነው።

የአእምሮ ጤና ስንል የአሳብ፣ የስሜትና የባሕርይ ጤንነት ማለታችን ነው። የአእምሮ ሕመም ስንል ደግሞ የአሳብ ወይም የአስተሳሰብ የስሜትና የባሕርይ መዘባት ማለታችን ነው። ስለ አእምሮ ጤና ችግር መነሻ በዘመናት መካከል ያለው ግንዛቤ ውስን ነው። ከዚህም የተነሣ እስካሁን ድረስ ብዙ ሳይንሳዊ ጥናቶች የተካሄዱና እየተካሄዱ ያሉ ቢሆንም፣ አሁንም ድረስ ግልፅ ያልሆኑ ጉዳዮች በርካታ ናቸው። የሕመሙንም ምልክቶች በተመለከተ በታሪክ ብዙ ምዕራፎች ታልፈዋል። ይህም የሆነበት ምክንያት የአእምሮ ሕመም እንደ ሌሎች የአካል ሕመሞች በልዩ ልዩ ምርመራዎች ብቻ የሚታወቅ ሳይሆን፣ በአብዛኛው የታመመው ሰው በውስጡ በሚሰማው አሉታዊ ስሜትና በሚታዩ የባሕርይ ለውጦች ላይ የተመሠረተ በመሆኑ ነው።

የሚታዩ የባሕርይ ለውጦች ትክክለኛ አይደሉም ተብለው የሚመዘኑት በአንድ አካባቢና ዘመን በአብዛኛው ሰው ላይ ከሚታዩ ባሕርያት ጋር በማነጻጸር ነው። ትክክል አይደሉም

ተብለው የሚፈረጁ ባሕርያት ደግሞ ከቦታ ቦታ ከባሕል ባሕል የተለያዩ ከመሆናቸው የተነሣ በሁሉም ዘንድ ተቀባይነት ያለው ትክክል ያልሆነ ነው ብሎ ለመፈረጅ የሚያስችል ባሕርይ ሁልጊዜም ላይኖር ስለሚችል ነው።

ለምሳሌ፡- ጎፍረተ ሥጋን ብቻ በአራፊ ጨርቅ ሸፍኖ ሌላውን አካል ግን በሙሉ ሳይሸፍኑ መሄድ በአንዳንድ ማኅበረሰብ ዘንድ ትክክልና ተቀባይነት ያለው ሲሆን፣ በሌላው አካባቢ ደግሞ ይህን ዓይነት ባሕርይ ማሳየት ተቀባይነት የሌለው ባሕርይ ነው። ይህም በመሆኑ የአእምሮ ሕመምንና የባሕርይ ለውጥ ምልክቶችን በዓለም ደረጃ የሚያስማማ ትርጉም አልተገኘም። ይሁን እንጂ፣ በሁሉም ባህል ትክክል አይደለም ብሎ ለመስማማት የሚያስችል ወጣ ያለ ባሕርይ የለም ማለት ግን አለመሆኑን ልንረዳ ይገባል። ለምሳሌ፡- ሰውን መግደል በሁሉም ባህል ተቀባይነት ያለው ባሕርይ አይደለም።

ከአእምሮ ሕመም ምክንያቶችም ጋር በተያያዘ ብዙ እምነቶች እና መላምቶች በታሪክ ውስጥ ተከስተው አልፈዋል። እስካሁንም ምክንያቶችን በተመለከተ ሙሉ በሙሉ ስምምነት ላይ ተደርሷል ማለት አይደለም። ሆኖም በሳይንሳዊ ምርምሮች ከጊዜ ወደ ጊዜ ለውጦች እየታዩና የመፍትሔ መንገዶችም እየተሻሻሉ መምጣታቸውን መረዳት አስፈላጊ ነው።

ከዚህ በመቀጠል ከላይ ባነሳናቸውና ለአእምሮ ሕመም እንደ መፍትሔ ተደርገው ይወሰዱ በነበሩት ጉዳዮች ላይ በዓለምና በኢትዮጵያ የአእምሮ ሕመምና የሕክምና ታሪክ ምን ይመስል ነበር? ወይንም ይመስላል? የሚለውን እንመለከታለን።

አንዳንድ ጸሐፊዎች ስለ አእምሮ ሕመም ያለው የግንዛቤ ታሪክ መስመራዊ (linear) ሳይሆን፣ ዑደታዊ (cyclical) ነው ይላሉ። የአእምሮ ሕመም መንገዶቻችን በተመለከተ በታሪክ ሦስት ጽንሰ አሳቦች በተደጋጋሚ ተንጸባርቀዋል። እነርሱም ሰው አእምሮውን የሚታመመው፡-

1. ከራሱ በላይ በሆኑ ክፉ መናፍስት/ኃይላት (supernatural forces) ሲጠቃ፣
2. በሰውነት ውስጥ (somatogenic) መዛባት ሲፈጠር፣

3. የሥነልቦና (psychogenic) መዛባት ሲፈጠር ነው የሚሉት ናቸው።

በእነዚህ እምነቶችና አመለካከቶች ምክንያት በአእምሮ ሕመምና ሕመምተኞች ዙሪያ በታሪክ የተከናወኑትን ሁሉ መዘርዘር የዚህ ምዕራፍ ዓላማ አይደለም። ነገር ግን ለመጠነኛ ግንዛቤ የሚረዱ ጥቂት ምሳሌዎችን እንጠቅሳለን።

ከራሱ ወይንም ከተፈጥሮ በላይ በሆኑ ኃይሎች መጠቃት በሚለው ጽንሰ አሳብ ሥር በአጋንንት መያዝ፣ ልዩ ልዩ የሚመለከጡ ጣዖታት በሰው ግብር አለመደሰት፣ የሕዋ አካላት መረበሽ፣ ርግማን ወይንም ኃጢአት መሥራትና የመሳሰሉት ይጠቃለላሉ። በቀደሙት ዘመናት አይሁዶች የአእምሮ ሕመም የእግዚአብሔር ቅጣት ነው ይሉ ነበር። ሕክምናውም ንስሐ መግባት ወይም ኃጢአትን መናዘዝ ነበር። በሌላ በኩል ደግሞ በዘመኑ የነበሩ የሕክምና ባለሙያዎችም የአእምሮ ሕመምን ማከም ይችላሉ ብለው ያምኑ ነበር።

በ400 ዓ.ዓ. ገደማ የግሪክ ሐኪሞች የአእምሮ ሕመም የሚመጣው ከተፈጥሮ በላይ በሆነ ምክንያት ነው የሚለውን አሳብ ወይም እምነት ተቃውመዋል። በዚያ ዘመን ሂፖክራተስ (Hippocrates 460-370BC) አጉል እምነትንና ሃይማኖትን ከሕክምናው ለመለየት ጥረት አድርጓል ።

በ11ኛው እና 15ኛው ክፍለ ዘመን የኢኮኖሚና የፖለቲካ መዛባት በካቶሊክ ቤተ ክርስቲያን ተከስቶ ነበር። በአውሮፓም ብዙ የተፈጥሮ አደጋዎች ተከስተው ነበር። ለዚህ ሁሉ አደጋ የሚያጋልጠው የክፋት ሁሉ ምንጭ የሆነው ሰይጣን ነው። ይህ አስተሳሰብ የደረሱበትን ችግሮች ሁሉ፣ የአእምሮ ሕመምንም ጨምሮ የሚመጡት ከእርሱ ነው የሚለውን እምነት እንደገና አመጣ። ሕክምናውም ጸሎት ማድረግ፣ የቤተ ክርስቲያን ሥርዓቶችን መፈጸምና ንስሐ መግባት ሆነ። በዚህ ምክንያት በዚያ ዘመን በተለይ የታመሙ ሴቶች እንደ ጠንቋይ ስለሚቆጠሩ ይታደኑ ብሎም ይሰደዱ ነበር (በዘመኑ Witch hunting ተብሎ የተጠራው)። በ1486 ዓ/ም ሁለት የዶሚኒካን የካቶሊክ መነኮሳት እነዚህን ጠንቋዮች የተባሉትን ሴቶች ለማደንና እርምጃ ለመውሰድ የሚረዱ መመሪያ (Malleus Maleficarum) አውጥተው ነበር።

በዚያን ጊዜ ጆሃን ዌየርስና ሮጂናልድ ስኮት (Johann Weyers and Reginald Scot) የተባሉ የሆላንድ ሐኪምና የእንግሊዝ ደራሲ የሆኑ ሰዎች እነዚህ ጠንቋይ የተባሉት ሴቶች የአእምሮ ሕመምተኞች እንጂ፣ ጠንቋዮች አይደሉም፤ ሕመሙም የሚከሰተው በአካላቸው ላይ በተከሰተ ችግር እንጂ፣ ከአጋንንት አይደለም፤ ብለው ለማሳመን ቢሟገቱም እስከ 16ኛው ክፍለ ዘመን መጨረሻ ድረስ ማሳመን አልተቻለም ነበር። እናም፣ ሂደቱ በቀጣዮቹ ሁለት ክፍለ ዘመናት ቀጥሎ በ18ኛው ክፍለ ዘመን መጨረሻ አካባቢ ያ እምነት ውድቅ እስኪደረግ ድረስ በዚህ እምነት ምክንያት ከ100,000 በላይ የሚሆኑ ሴት የአእምሮ ታማሚዎች በእሳት እንዲቃጠሉ ተደርገዋል፣ ተብሎ ይገመታል።

የአእምሮ ሕመም የሚከሰተው በሰውነት ውስጥ በሚከሰት አንድ ዓይነት መዛባት ነው በሚለው ሥር ደግሞ የአካል ክፍል መረበሽ፣ በሕመም መጠቃት፣ በዘር ምክንያት የአንጎል በአደጋ መጠቃትና መዛባት የሚሉት ይጠቀሳሉ። በ1900 ዓ.ዓ. አካባቢ የተገኙ የግብፅና የሜሶፖታሚያ ጽሑፎች እንደሚያመለክቱት ሴቶች የአእምሮ ሕመም የሚያጋጥማቸው ተንቀሳቃሽ ማኅፀን ሲኖራቸውና ማኅፀናቸው ቦታውን ለቆ በሌላ የአካል ክፍል ላይ ሲጣበቅ፣ እንዲሁም ያ የአካል ክፍል ሥራውን ሲያስተጓጉል ነው ተብሎ ይታመን እንደነበር ያትታሉ። በተጨማሪም ማኅፀን ወደ ቦታው ሲመለስ ደግሞ፣ ለታማሚዎ መዳን ይሆናል ተብሎ ይታመን ነበር።

በሌላ በኩል ደግሞ ሰው አእምሮውን የሚታመመው አራቱ የሰውነት ፈሳሾች ማለትም ደም፣ ቢጫ ሐሞት፣ ጥቁር ሐሞትና አክታ ሁሉም በአንድነት ወይም አንዱ በተናጠል የበዛ እንደሆነ፣ ሰው በአካልም ሆነ በአእምሮ ሕመም ላይ ይወድቃል ተብሎ ይታመን ነበር። ይህን እምነት ተከትሎ ለእንዲህ ዓይነቱ ሕመም የነበረው ሕክምናም እነዚህን ፈሳሾች ከሰውነት ውስጥ ቀድቶ ማፍሰስ ነበር። ቁጡ የሆነም ሰው ደም በዝቶበታል ተብሎ ስለሚታመን ደሙን ያፈሱለት ነበር። እስከ 19ኛው ክፍለ ዘመን ድረስ የሰውነት ፈሳሽ ማነስ ወይም መብዛት ለአእምሮ ሕመም ምክንያት ይሆናል ተብሎ ይታመን ነበር።

በሥነልቦናዊ ጽንሰ አሳብ ረገድ ባሉ አስተሳሰቦች ደግሞ በልጅነት የደረሱ የተለያዩ ጥቃቶች በአእምሮ ውስጥ ተመዝግበው ሰውየው ለነገሮች የሚኖረውን አስተሳሰብ ሲያዛቡ ነው ተብሎ ይታመን ነበር። በ2700 ዓ.ዓ. አካባቢ ቻይናውያን የሰው ጤንነት

የሚጠበቀው በሰው ውስጠኛና ውጫኛ ክፍል ያሉ ኃይሎች ሚዛናቸውን ጠብቀው ሲኖሩ ነው። የሚዛን መዛባት ሲገጥም የአካልም ሆነ የአእምሮ ሕመም ይከሰታል ብለው ያምኑ ነበር። ስለ አእምሮ ሕመም መነሻ ያለው ጽንሰ አሳብ የሕክምናውን ዓይነት ይወስናል።

ለምሳሌ፡- በክፉ መንፈስ ተይዟል ተብሎ ለሚታመንና ለታመመ ሰው ይሰጡ ከነበሩት የሕክምና ዓይነቶች መካከል የራስ ቅልን በስቶ ክፉውን መንፈስ ከአንጎል ማስወጣት አንዱ መንገድ ነበር። ለዚህም አንዱ ማስረጃ የጥንት ቅሪት አካላትን የሚያጠኑ ተመራማሪዎች በ6500 ዓ.ዓ. ገደማ የነበሩ ናቸው ተብለው በታመነባቸው የራስ ቅሎች ላይ ተስተካክለው የተበሱ ቀዳዳዎች ተገኝተዋል። ይህም የሚጥል ሕመምንና በክፉው መንፈስ ምክንያት የመጣን የአእምሮ ሕመም ለማዳን ይወሰድ የነበረ የሕክምና ዓይነት ነው ተብሎ ይታመን ነበር።

ሂፖክራተስ የአእምሮ ሕመም ዓይነቶችን በአራት ክፍሎች ከፍሏቸው ነበር። እነዚህም የሚጥል ሕመም (Epilepsy)፣ ሽቅለት (Mania)፣ ድባቴ (Melancholia) የአንጎላ መረበሽ (Brain fever) ናቸው።

ጋሊን (Galen 130-201 AD) የሚባል የግሪክ ሐኪም ከማኅፀን ጋር የተያያዘውን የአእምሮ ሕመም የተቃወመ ቢሆንም፣ በሰውነት ፈሳሾች ችግር ምክንያት መምጣቱን አምኖ ከሥነልቦና ጫና ጋር የተገናኘ ሊሆን ይችላል የሚለውን አስተሳሰብ ሰነዘረ። ሆኖም ግን ለብዙ መቶ ዓመታት አሳቡ ተቀባይነት ሳያገኝ ቆዩ። ይልቁንም በእነዚያ ዓመታት አካላዊ ምክንያቶች በሐኪሞች ዘንድ ተቀባይነት አግኝተው ቆዩ።

ዘመናዊው የአእምሮ ሕክምናና አስተሳሰብ በ16ኛው ክፍለ ዘመን ከመጣው የሕመምተኞችን መታከሚያ ቦታ (Asylum) የመሥራት ንቅናቄ በእንግሊዝና በፈረንሳይ ከተጀመረ ጊዜ ጀምሮ ነው። በዚያን ጊዜ እነዚያ ቦታዎች መሥራት የጀመሩት ማደሪያ የሌላቸው የአእምሮ ሕመምተኞች፣ ሥራ አጦችና ወንጀለኞች ማከማቻ እንዲሆኑ ነበር።

የለንደኑ የቤተልሔሚ ቅድስት ማርያም እና የፓሪስ ሆፐታል ጄነራል የተባሉ ሆስፒታሎች የመጀመሪያዎቹ የአእምሮ ሕመምተኞች ማቆያ ሆነው ያገለገሉ ቦታዎች ነበሩ።

እነዚህ የመጀመሪያዎች ይሁኑ እንጂ፣ ሌሎችም ለዚህ ጉዳይ የዋሉ ቦታዎች ነበሩ። እንደነዚህ ዓይነት ቦታዎች ይሠሩ የነበሩት ለአእምሮ ሕመምተኞች ሕክምና ተብለው ሳይሆን፣ ከአእምሮ ሕመምተኞችና ከአስቸጋሪ ሰዎች የኅብረተሰቡን ደኅንነት ለመጠበቅ ተብሎ ነበር። ስለሆነም እነዚያን ሰዎች እየመገቡ በተከለለ ቦታ ማስቀመጥ የመንግሥት ኃላፊነት ሆኖ ነበር። ለምን ቢባል የዜጎችን ነጻነት ለመጠበቅ እንደሚከፈል ዋጋ ተቆጥሮ እንጂ፣ ሕመምተኞችን ለመርዳት ታስቦ አልነበረም።

አብዛኞቹ ሕመምተኞች በዚያ ይከማቹ የነበረው በግድ ሲሆን፣ የቦታው ሁኔታ በጣም የቆሸሸና ሕመምተኞችም ከግድግዳ ጋር ታስረው የሚቀመጡበት ቦታ ነበር። አንዳንዴም እንደ መዝናኛ ሰዎች ገንዘብ ከፍለው አኗኗራቸውን ለማየት ይመጡ ነበር። በዚያን ጊዜ የአእምሮ ሕመምተኞች አያያዝ ከሌሎች ሕመምተኞች የተለየ ቢሆንም፣ የሁሉም ሕመም መነሻ የአንዱ ከሌላው ተለይቶ አይታይም ነበር። የመነሻውን ምክንያት በተመለከተ ሁሉም ሕመም በአንድ ዓይነት የሚፈረጅ ስለነበረ፣ የሚሰጠው የሕክምና ዓይነትም አንዱ ከሌላው የተለየ አልነበረም። የሕክምናው ዓይነትም በአብዛኛው ደም እንዲፈስ ማድረግ፣ ሕመምተኛው እንዲያስታውክ ማድረግና በሌላም መንገድ የሰውነት ፈሳሽ እንዲቀንስ ማድረግ ነበር።

በሌላ በኩልም በዚያን ጊዜ የአእምሮ ሕመምን እንደ ሰው ስለማይቆጠሩ፣ በትክክል የማያስቡና ሰውን ያለ ምክንያት የሚተናኩሉ ተደርገው ይወሰዱ ነበር። በመሆኑም እንደ ማንኛውም ሰው ስሜትና ፍላጎት ያላቸው ፍጡራን ተደርገው አይወሰዱም ነበር። በትክክል እንዲያስቡ ወይም ምክንያታዊ እንዲሆኑ ይጠቅማል ተብሎ ይወሰድ የነበረው መፍትሔ ማስፈራራት ብቻ ነበር።

በ18ኛው ክፍለ ዘመን ስለ አእምሮ ሕመምን አያያዝ ተቃውሞ መነሣት የጀመረው እንቅስቃሴ ፍሬ አፍርቶ በ19ኛው ክፍለ ዘመን ሕመማችን እንደሰው ማየትና ሰብዓዊነትን የተላበሰ እንክብካቤ መስጠት ተጀመረ።

በ1785 ቪንሴንዝ ቺያሩጊ (Vincenzo Chiarughi) የተባለ ሰው ለመጀመሪያ ጊዜ የአእምሮ ሕመምን ሰንሰለታቸው እንዲፈታ፣ ንጽሕናቸው እንዲጠበቅ፣ መንቀሳቀስ እንዲፈቀድላቸው፣ የክህሎት ሥልጠናም እንዲያገኙ ያደረገ ጣሊያናዊ ሐኪም ነበር። ከዚያም በመቀጠል ታዋቂ የነበረው ፊሊፔ ፒኔል (Philippe Pinel) የተባለው የፈረንሳይ ሐኪምና ቀደም ሲል የአእምሮ ሕመም ታምማ የዳነቸው ጄን-ባፕታይዝ ፑሲን (Jean-Baptiste Pusin) በአንድነት ሆነው የሞራል ሕክምና (Traitement Moral) ሕክምና ጀመሩ። በዚህም የአእምሮ ሕመምተኞችን እንደሰው መቁጠር፣ መንከባከብ፣ ሰንሰለታቸውን ማውለቅ፣ በንጹሕና ብርሃን ባለው ቦታ ማስቀመጥ፣ የግል ንጽሕናቸውን እንዲጠብቁ መርዳትና በግቢው ውስጥ ሳይገደቡ መንቀሳቀስን አስጀመሩ።

በ1796 ዓ/ም በእንግሊዝ አገር የሃይማኖት ሰዎች የአእምሮ ሕመምንን በተመለከተ ሰብዓዊ ሥራ መሥራት አለብን ብለው ተነሡና ዊልያም ቱክ (William Tuke) የተባለ ሰው ኩዌከር የተባሉ የፕሮቴስታንት ሃይማኖት መሪ የሆኑትን ጓደኛውን በመጠየቅ የዮርክ መዝናኛ (the York Retreat) የተባለ ለሕመምተኞች ምቹ የሆነ ቦታ ተመሠረተ። በዚያም ሕመምተኞች ለመጀመሪያ ጊዜ እንደ እስረኛ ሳይሆን እንደ እንግዳ ሆነው ተስተናገዱ። አገልግሎት አሰጣጡም ደረጃውን የጠበቀና ሰብዓዊነትን የተላበሰ እንዲሆን ተደረገ።

በተቀራራቢ ጊዜ (1756-1773) በአሜሪካን አገር ፔንሲልቬኒያ (Pennsylvania) ዊልያምስበርግ (Williamsburg) የተባሉ ሆስፒታሎች በፊላደልፊያ (Philadelphia) ግዛት ውስጥ ተመሥርተው ነበር። በወቅቱም የአሜሪካ የአእምሮ ሕክምና (ሳይኪያትሪ) አባት የተባለው ሐኪም ቤንጃሚን ረሽ ሥራውን አስጀመረ።

የሕክምናው ዓይነት ከአውሮፓው ጋር ተመሳሳይና ደም በማፍሰስ ወንበር ላይ እንዳይንቀሳቀሱ አድርጎ ማስቀመጥና የመሳሰሉት ነበሩ። ከዚያም በመቀጠል ማቆያ ቦታዎች በየቦታው ተስፋፉ። ነገር ግን በእንግሊዝ አገር የተጀመረውን የዮርክ መዝናኛ የተባለውን ዓይነት እንክብካቤ ቢጀምሩም፣ እንደ አጀማመሩ መቀጠል አልቻሉም። በተጨማሪም የሕመምተኞችን ጉልበት መበዝበዝ አንዱ አስቸጋሪ ነገር ሆኖ ተከሰተ።

በ19ኛው ክፍለ ዘመን በአሜሪካም ውስጥ የሞራል ሕክምና የሚባለውን እንደ አጀማመሩ ተግባራዊ እያደረጉ ቢቆዩም፣ ከጥቂት ጊዜ በላይ መቀጠል አልተቻለም። ምክንያቱም የማቆያው ቦታ ውስን ሆኖ ሳለ፣ የሕመምተኛው ቁጥር እየጨመረ በመሄዱ እንደ አጀማመሩ የሕመምተኞችን ንጽሕና መጠበቅ ነጻነታቸውን ማክበር የሚያስፈልጋቸውን ግብዓት ማቅረብ አልተቻለም ነበር። የጉዳዩን አስከፊነት የተረዳች አንዲት ዶሮቲያ ዲክስ (Dorothea Dix 1802-1887) የተባለች ጡረተኛ መምህርት “መንግሥት ለአእምሮ ሕመምተኞች ሆስፒታሎች መገንባት አለበት” የሚል እንቅስቃሴ ጀመረች። በዚያም እንቅስቃሴ አማካኝነት ከ1880-1884 በአሜሪካና በካናዳ 40 የአእምሮ ጤና ተቋማት እንዲገነቡ ሆነ።

በ19ኛው ክፍለ ዘመን መጨረሻ አካባቢ የሞራል ሕክምና የአእምሮ ንጽሕና (Mental Hygiene) በሚባል እንቅስቃሴ ተተካ። እንቅስቃሴውም ከሊፈርድ ዊቲንግሃም ቢርስ (Clifford Whittingham Beers) በሚባል ከአእምሮ ሕመም በዳነ ግለሰብ የተጀመረ ነበር። ይህ ጊዜም የሕመም አምጪ ተሕዋስያን ተለይተው መታወቅ የጀመረበትና ለአንዳንድ ሕመሞችም እንደ ኮሌራ፣ ቂጥኝ፣ ተስቦ፣ ወረርሽኝ ላሉ የሕመም ዓይነቶች ክትባት የተገኘበት ወቅት ነበር። በመሆኑም አእምሮንም ከእነዚህ ጀርሞች መጠበቅና እነሱን ማከም የአእምሮ ሕመም ዓይነተኛ መፍትሔ ተደርጎ ተወሰደ።

በአውሮፓውያን ዘንድ ደግሞ የአእምሮ ሕመም ከአካል ችግር ጋር ብቻ የተያያዘ ሳይሆን፣ ከሥነልቦና ችግር ጋር የተገናኘ ነው የሚለው አስተሳሰብ መንጸባረቅ የጀመረበት ጊዜ ነበር። በዚህም ምክንያት በማኅፀን ቦታ መልቀቅ የተከሰተ ነው በሚባለው ሂስቴርያ (hysteria) በተባለው ሕመም ላይ በዘመኑ በነበሩት የሕክምና ባለሙያዎች ዘንድ ከፍተኛ ክርክር ተነስቶ ነበር። በዚህ ጊዜ ነበር ፍሮይድ (Freud) የተባለው የታወቀ የወቅቱ የነርቭ ሐኪምና የሥነልቦና ሕክምና ሊቅ የተነሣውና ታማሚዎችን የሥነልቦና ሕክምና ሰጥቶ በማዳን ችግሩ ከማኅፀን ጋር የማይያያዝ መሆኑን ያረጋገጠው።

በዚህም ምክንያት ዛሬም ጥቅም ላይ እየዋሉ ያሉ የሥነልቦና የሕክምና ዓይነቶች ተፈጠሩ። በመሆኑም የአእምሮ ሕመም መነሻ በአካላችን ላይ በሚፈጠር ችግር ነው የሚለው ነገር አጠያያቂ ሆነ። ሁሉም በሥነልቦና ወይም በንግግር ሕክምና ሊፈታ

ይቻላል የሚለው ጽንሰ አሳብ ገናና እየሆነ ቢመጣም፣ ይህን አሳብ ያልተቀበሉ የሕክምና ባለሙያዎች ነበሩ።

ከ20ኛው ክፍለ ዘመን አጋማሽ (በ1952 ዓ/ም እ.ኤ.አ) እስከዛሬም ድረስ ጥቅም ላይ እየዋሉ ያሉ በአእምሮ ሕመም ሕክምና ላይ ትልቅ እመርታ ያመጡ ክሎርፕሮማዚን (ላርጋክቲል Largactile) ቆይቶም ሃሎፔሪዶል (ሃልዶል Haldol) የተባሉ መድኃኒቶች በመገኘታቸው ታሪክ ተለወጠ። በእነዚህ መድኃኒቶች ምክንያት ብዙ ታካሚዎች ከእስር ተፈቱ። በማቆያ ቦታ ተወስነው ይኖሩ የነበሩ ማኅበረሰቡንና ቤተሰብን መቀላቀልና መኖር ጀመሩ። ከዚህም የተነሣ የአእምሮ ሕመም የአንጎል ንጥረ ነገሮች መዛባት ነው እንጂ፣ ሌላ ምክንያት አይደለም፤ የሚሉ ተመራማሪዎች ተነሡ።

ሆኖም መድኃኒት መስጠት ለሁሉም የአእምሮ ሕመም ዓይነቶች መፍትሔ ሆኖ አልተገኘም። በመሆኑም በአሁኑ ጊዜ ያለው ስምምነት የአእምሮ ሕመም መነሻ ሥነ ሕይወታዊ፣ ሥነልቦናዊ እና ማኅበራዊ ከሆኑ እክሎች ጋር የያያዘ ነው የሚል ነው። በዚህም መሠረት የሕክምናው ዓይነትም እነዚህን ሁኔታዎች የሚያካትት መሆን አለበት ተብሎ ይታመናል። ሰው የሕዋሳትና የንጥረ ነገሮች ስብስብ ብቻ ሳይሆን ማኅበራዊም ሥነልቦናዊም ፍጡር ነው ማለት ነው። አንድ ሰው ጤነኛ የሚሆነውም የእነዚህ ክፍሎች ሁሉም ሳይለያዩ ጤነኛ ከሆኑ ብቻ ነው።

በአጠቃላይ እስካሁን ድረስ የዘረዘርናቸው የአእምሮ ሕመምን የመረዳትና የሕክምናውን አጭር ታሪካዊ ትንተናዎች ናቸው። በዚህ ጉዳይ ላይም እስካሁን ድረስም ቢሆን በሕክምናው ሳይንስ ገና ያልተመለሱ በርካታ አከራካሪ ጥያቄዎች አሉ። በዚህ ረገድ ብዙ ምርምሮችም በዓለም ዙሪያ እየተደረጉ ይገኛሉ። ይህ የሚያመለክተው የአእምሮ ጤና ጉዳይ እስካሁን ባሉ የምርምር ሥራዎችና በተጠቀሙባቸው ዘዴዎች በቀላሉ የተደረሰበት አለመሆኑን ነው።

በዚህ አኳያ ሲታይ የአእምሮ ሕመም ከሌሎች ሕመምዎች ጋር ተመሳሳይነት አለው ማለት ይቻላል፤ ምክንያቱም ስለሌሎችም የሕመም ዓይነቶች እስካሁን ድረስ የማይታወቀው ጉዳይ ብዙ ነውና። እንዲህ ሲባል ግን ክብደቱን ለማሳየት ያህል እንጂ፣ ተስፋ የሌለው ነገር ነው ማለት አይደለም። በተለይ ከ20ኛው ክፍለ ዘመን አጋማሽ

ወዲህ የመጡ መድኃኒቶችና የተገኙ የአእምሮ ሕክምና ዓይነቶች ብዙዎችን ረድተዋል፤ የሕመምተኞችን አያያዝ በእጅጉ ቀይረዋል፤ ብዙዎችንም እንደማንኛውም ሰው አምራችና የቤተሰብ ኃላፊዎች ሆነው ሕይወታቸውን እንዲመሩ አስችለዋቸዋል።

2 . ዘመናዊው የአእምሮ ሕክምና ታሪክ በኢትዮጵያ

ኢትዮጵያ በጣልያን ፋሺስት መንግሥት በ1928 ዓ/ም ከመወረሯ በፊት በዋና ከተማዋ አዲስ አበባ የነበሩት በቁጥር ጥቂት የሚባሉ ሆስፒታሎች ሲሆኑ፣ ከእነዚህም ለአብነት ዳግማዊ ምኒልክና ቤተሳይዳ ሆስፒታሎች በአገር ግዛት ሚኒስቴር ሥር የሚተዳደሩ የመንግሥት ሆስፒታሎች ሲሆኑ፣ መንግሥታዊ ካልሆኑት ደግሞ ላምቤና ደጃዝማች ባልቻ ሆስፒታሎች ተጠቃሽ ናቸው።

የጣልያን ወራሪ ኃይል ከአገር ተሸንፎ ሲወጣ፣ ለነበረው ሩብ ሚሊዮን የከተማዋ ሕዝብ በወረራው ወቅት ከተሠሩ ተጨማሪ ሆስፒታሎች በተለይም ለአገር ተወላጆች (Indigenous People) ተብሎ በጊዜው ከከተማው ወጣ ብሎ ለተክለሃይማኖት አካባቢ ነዋሪዎች በወቅቱ የተሠራው የአማኑኤል ሆስፒታል ነበር። ይህ ሆስፒታል ኢትዮጵያ ውያንን ያገለለ የጠቅላላ ሕክምና መስጫ ስለነበር፣ በጊዜውም ከመሃል ከተማ ርቀቱና ትርፋማነቱ ጋር ተደማምሮ ለሌላ አገልግሎት መዋል ወይም ጨርሶ መዘጋት ነበረበት። በዚህም በወቅቱ የጤና አገልግሎቶችን የሚቆጣጠረው የአገር ግዛት ሚኒስቴር የሰጠው ውሳኔ በጣልያን ወራሪ ኃይል ለአምስት ዓመታት ሥቃይና ግፍ የደረሰበት የከተማው ነዋሪና ከየቦታው የተሰባሰበው ሕዝብ በአካል ብቻ ሳይሆን በአእምሮም የተጎዳው አያሌ ስለነበር፣ ይህን ተቋም ወደ አእምሮ ተጎጂዎች ማሰባሰቢያነት (asylum) እንዲቀየርና አገልግሎት እንዲሰጥ የሚለው አማራጭ የሌለው ውሳኔ ነበር።

በዘመኑ ከአካባቢው ጥቅጥቅ ጫካነትና ለመሃል ከተማው አራዳ “እጅግ” ሩቅ ከመሆኑ ጋር ተያይዞ የዛሬው መሃል ከተማ ይሆናል ብሎ የገመተም አልነበረም። ተቋሙ ስሙን ያገኘው ከጎኑ ከሚገኘው የአማኑኤል ቤተ ክርስቲያን ነው። ቢሆንም ለዘመናት ሁለቱ ተቋማት በጥርጣሬ የሚተያዩ ቢመስሉም ለበርካታ ሥር-ሰደድ ቤት አልባ የአእምሮ ሕሙማን ቤተ ክርስቲያኑ ምግብ ማግኛና መጠለያ ሆኖ አገልግሏል። የቤተ ክርስቲያኑም ስም ከሆስፒታሉ ጋር ከመቆራኘቱ የተነሣ ለአእምሮ ሕሙማኑና በተቋሙ ለሚሠሩ

ሠራተኛ እስከአሁን ድረስ የዘለቀ አግላይ (Stigmatizing) መጠሪያ ሆኖ ቀርቷል።

በ1983 ዓ/ም ኤርትራ ከኢትዮጵያ ከመለየቷ በፊት አሥመራ የሚገኘው ፀፀረት ወይንም ቅድስት ማርያም የአእምሮ ሆስፒታል በወቅቱ ለነበረው የኢትዮጵያ ሕዝብ የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት የሚሰጥ ሁለተኛው ተቋም ነበር። ወደ ነዚህ ሆስፒታሎች የሚመጡት ታማሚዎች ደግሞ ማንኛውም አገራዊና ባህላዊ የሕክምና ዘዴዎች፣ ማለትም ጸበል ማስጠመቅ፣ ዱዓ ማስደረግ፣ ክታብ ማስጻፍ፣ ወይንም ወደ ተለያዩ “አዋቂዎች” መወሰድ ወዘተ... ተሞክረውላቸው፣ ሕሙማኑ ያለመሻል ወይንም የመባባስ ምልክት ሲያሳዩ ነበር።

እነዚህም ስለ ዘመናዊ የአእምሮ ሕክምና ግንዛቤ ባላቸው የማጎበረሰቡ አባላት ተጠቁመው ከተለያዩ የአገሪቱ ክፍሎች በቤተሰቦች ወይንም በቅርብ ሰዎች በአብዛኛውም ተገደው እንዲመጡ የሚደረጉ ሕሙማን ነበሩ። ታዲያ ታካሚዎች ከሁሉም የአገሪቱ ክፍሎች ረጅም መንገድ ተገዘው፣ በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ አልፈው ከመምጣታቸው፣ በተለይም ደግሞ አብዛኛዎቹ በሰንሰለት ታስረው ወደ ተቋሙ ከመድረሳቸው አኳያ ሲታይ፣ በወቅቱ አማካኤ ሆስፒታል የነበሩት 360 አልጋዎች ብቻ በቂ ባለመሆናቸው በቶሎ አልጋ ለማግኘትና ሕክምናውን ለመጀመር ከፍተኛ መከራ ነበር። ይህ ደግሞ ሕመምተኞቹን ወደ ተቋሙ ለማድረስ አብረው የሚመጡ ቤተሰቦቻቸው ወይም አስታማሚዎቻቸው ቁጥር ሲታከልበት፣ ችግሩ በጣም የከፋ ነበር።

በተጨማሪም ሕሙማኑን ይዞ መቼ አልጋ እንደሚገኝ በውል ለማይታወቅ ጊዜ መጠበቅ፣ ለዚያውም ትናንሽ ማደሪያዎችን ሳይቀሩ ተጠቅሞ በከፍተኛ የአእምሮ ሕመምተኞችን ለማስተናገድ የማይታሰብ ነበር። በዚህ ላይ አልጋ ባለመገኘቱ ሕመምተኛን ይዞ ለመመለስም ትራንስፖርት ማግኘት እጅግ በጣም አዳጋች ነበር።

ስለዚህ የነበረው አማራጭ በሆስፒታሉ አካባቢ በሚገኙ መንደሮች ውስጥ ከሆስፒታሉ በሕገወጥ መንገድ ሾልከው በሚወጡ መድኃኒቶች ራሳቸውን ባስተማሩና ከሕክምና ውጪ በሚያገለግሉ “አስተኔ-ሐኪሞች” ማስታገሻ ማግኘት፣ ያ ካልሆነ ደግሞ አስታማሚዎች ሕሙማኑን ባሉበት ትተው ወደ መጡበት መመለስ ብቻ ነበር። በዚህም ምክንያት ቀደም ብሎ እንደተጠቀሰው እኒያን ምንዱባን የማስተናገድ ሥራ በጎረቤት ቤተ

ክርስቲያንና በምእመናንቿ፣ አልያም በአጎራባች መንደሮችና በአጠቃላይ በመሳሰሉት የመርካቶ አካባቢ ባሉ የጎብረተሰብ አካላት ትከሻ ላይ የወደቀ ኃላፊነት ሆኖ ነው የኖረው። በዚህ አጋጣሚም እዚህ ላይ የተጠቀሰው የአካባቢው ሕዝብና ቤተ ክርስቲያን የአእምሮ ሕክምና አካል መሆናቸውን መዘከር ተገቢ ነው።

በመጀመሪያዎቹ የሆስፒታሉ ዓመታት የተለያዩ ሐኪሞች ከተለያዩ አገራት በመምጣት አገልግለዋል። ለምሳሌ፣ ጣሊያናዊው ዶ/ር ካፖን፣ እንግሊዛዊው ዶ/ር ዊሊያምስ፣ አርጄንቲናዊው ዶ/ር ኦቶ በመጨረሻም ሕይወቱ በልብ ድካም እስካለፈችበት እስከ አብዮቱ መባቻ ድረስ ለረጅም ዓመታት በዚህ ሆስፒታል በብቸኝነት ያገለገለው የጎዝላቪያዊው ዶ/ር ፓቪቼቪች የሚዘከሩ ናቸው።

እስከ የ1966 ዓ/ም አብዮት መጀመሪያ ድረስ በሆስፒታሉ ከአንድ በላይ ሐኪም ያልነበረ ቢሆንም፣ በርካታ የልምድና የተማሩ ጤና ረዳቶች፣ ከአሥር ያልበለጡ ነርሶች፣ እጅግ በርካታ የጥበቃና የአስተዳደር ሠራተኞች ነበሩ። ሕሙማኑም እጅግ አስከሬ ሁኔታ ላይ የሚገኙትና አደገኛ ናቸው የተባሉት በ“በምብ” ክፍል ከሠላሳ ዓመታት በላይ የ“ተጠለሉ” ሲሆን፣ ሌሎች ታካሚዎች ግን ተሰባጥረው እየኖሩ፣ የተሻለው የባሰበትን የሚያግዝበት ያልተጻፈ አሠራር ነበር። በወቅቱ አገልግሎት ላይ ይውሉ የነበሩት መድኃኒቶች በመርፌና በእንክብል (ኪኒን) መልክ ሲሰጡ፣ ከአራት ሜትር በላይ የሆነውን የአጥር ግንብ ዘለው በመሄድ ለአደጋ ይጋለጣሉ የተባሉት ታካሚዎች ደግሞ ከመድኃኒቶቹ በተጨማሪ በእግር ብረት ከመታሰር አያመልጡም ነበር።

መድኃኒቱ ቶሎ አልሠራላቸውም ተብሎ ሲታመን፣ ባሕርያቸው በተኝቶ መታከሚያው አካባቢ ካልተወደደና ለአገልግሎት አቅራቢዎች አስቸጋሪ ከሆኑ የኤሌትሪክ ንዝረት ሕክምና (Electroconvulsive Therapy) በአገልግሎት መዘርዘሩ ውስጥ የቀዳሚነቱን ቦታ ሊይዝ ይችል ነበር። በተለይ ይኼኛው የሕክምና ዘዴ ለእይታም ሆነ ለመተግበር አሳዛኝ ከመሆኑ የተነሣ ሕክምናው በሚሰጥበት ቀን ለሕክምናው የሚዘጋጁ ሰዎችን ማየት አሳዛኝም አስገራሚም ነበር። ይኼውም ታካሚዎች ንዝረቱን ሲወስዱ ቢያስመልሳቸው ከሆዳቸው የሚወጣው ነገር ወደ ሳምባቸው መስመር እንዳይገባ ለጥንቃቄ ሲባል ቁርስ መመገብ ክልክል ነበር። ታዲያ ይህን ያወቁ ወይም የጠረጠሩ ሕሙማን በአፋቸው ውስጥ ምግብ ይዘው በመገኘት ከንዝረት ሕክምናው ያመልጡ

ነበር።

በሌላ በኩል ደግሞ ሕክምናውን ለመስጠት ታካሚው በጀርባው ተንጋሎ ትከሻውን አንድ ሰው ጥርቅም አድርጎ ከአልጋው ጋር አጣብቆ፣ ሌላው የታችኛውና የላይኛውን መንገጭላ ግጥም አድርጎ፣ ሦስተኛው ደግሞ ዳሌው አካባቢ በተመሳሳይ ይዘት የድርቀትና የመርገፍገፍ (Tonic-Clonic Phase) ቅጽበት እስኪያልፍ ድረስ በጥንቃቄ በመጠበቅ በሽተኛው እንዳይታፈን፣ የመንገጭላ ውልቃትና የዳሌ/አከርካሪ ስብራት እንዳይደርስ ከፍተኛ ጥንቃቄን የሚሻ በመሆኑ፣ ይህ ያለማደንዘዣ የሚሰጠው የሕክምና ዘዴ ለአገልግሎት ሰጪው እጅግ ከባድ ነበር። አልፎ አልፎም የመንገጭላ ውልቃት ሲያጋጥም፣ ለማስተካከልና ወደ ቦታው ለመመለስ እንደ ጤና ረዳት ካህ¹ ዓይነት ፍቱን እጆች ያሏቸው ባለሞያዎች ሐኪሞቹን ያስንቁ ነበር። ይሁንና በዚህ ሂደት በሚያጋጥም የአከርካሪ ስብራትም ሆነ እስከወዲያኛው ከወገብ በታች ለሙሉ ድንዛዜ (Paralysis) ያጋጠማቸውም ነበሩ። ይህ ሕክምና በሌሎች አገሮች ሲሰጥ፣ ሕመምተኛው የሰመመን መርፌ (General Anesthesia) ተወግቶ ምን እንደተደረገለት እንኳ ሳያውቅና ሳይንዘፈዘፍ ነው የሚነቃው።

በአንድ ወቅት አንዱ ባልደረባችን ለሱብሰባ ካናዳ ሄዶ ስለ ሆስፒታሉ ሥራ ጽሑፍ ሲያቀርብ፣ የኤሌክትሪክ ንዝረት ሕክምና ያለማደንዘዣ እንደሚሰጥ ሲናገር፣ ጉዳዩ ለሰሚዎቹ ጆሮ የማይታመን፣ የሚከብድና ዘግናኝ ነበር፤ “ለምንድነው ያለማደንዘዣ የምትሰጡት?” ብለው ጠየቁት፣ እርሱም የሰመመን ባለሙያ፣ የሰመመን መድኃኒትና የአክሲዥን ሲሊንደር ሆስፒታሉ ስለሌለው ነው አላቸው። ወዲያውኑ ከተሰብሳቢዎች መካከል ጥቂት ሰዎች ገንዘብ አዋጡና የአክሲዥን ሲሊንደር ገዝተው ወደ ሆስፒታሉ ላኩ።

በዚያን ጊዜ ወደ አገሪቱ አዲስ የሚገባ የአክሲዥንና የጋዝ ሲሊንደር ስላልነበረና ከተገኘም እንደትልቅ ሀብት ይቆጠር ስለነበር፤ የዚህ ዕቃ ወደ ሆስፒታሉ መምጣት ለሆስፒታሉ ትልቅ ደስታ የፈጠረ ነገር ነበር።

¹ ጤና ረዳት ካሳ በወቅቱ በሆስፒታሉ ከነበሩት ጤና ረዳቶች አንዱ ነበሩ።

የአእምሮ ሆስፒታል በመሆኑ ይህ ዕቃ መምጣቱ እንደብርቅ ተቆጠረ እንጂ፤ በሌሎች ሆስፒታሎች መገኘት ካለባቸው መሠረታዊ ዕቃዎች አንዱ ነበር። የሲሊንደሩ መኖር ደግሞ ብቻውን ሥራውን ስለማይሠራ፣ ሌሎች የሚያስፈልጉ የሰመመን መድኃኒቶችና ባለሙያዎች ከሌሎች ሆስፒታሎች መፈለግ የግድ ነበር። በዚህም መሠረት በሳምንት ሁለት ቀን እየመጣ የሰመመን መድኃኒት የሚሰጥልን ባለሙያ ከራስ ደስታ ሆስፒታል ተገኘ። የሰመመን መድኃኒቶችን ደግሞ ጥቁር አንበሳ ሆስፒታል ውስጥ የሚሠሩት ብሩትላንድና ስትሪትፊልድ የሚባሉ የውጪ አገር የሰመመን ሕክምና አስተማሪዎች በሆስፒታሉ ውስጥ ከነበራቸው ቀንሰው ሰጡ። እነዚህ ዝግጅቶች ተጠናቀው ሲያልቁ በሲሊንደሩን አክሲዮን ለማስሞላት በከተማው ብቸኛ ወደ ነበረው የመንግሥት ድርጅት ሲኬድ ያልተጠበቀው ነገር ገጠመ፤ የሲሊንደሩ ጫፍ እዚህ አገር ካለው መሙያ ጋር አይገጥምምና መሙላት አይቻልም ተባለ።

ይህ ለሆስፒታሉ ሠራተኛ ትልቅ መርዶ እንደመሰማት ሆነ። ከዚያም ሆስፒታሉን ሊረዳ በጣም ይተጋ ለነበረው የሰመመን ሕክምና ባለሙያውና መምህሩ ለስትሪትፊልድ ጉዳዩ ተነገረው። እሱም እኔ እሰጣችኋለሁ አለ። ሆኖም ግን የአንድ ሆስፒታል ንብረት ለሌላው መስጠት ከባድ ስለበር፣ ሆስፒታሉ አይፈቅድም የሚል ነገር ተነገረው። ለምን አይፈቅድም? እዚያስ ሄዶ ለሕመምተኛ አገልግሎት አይደለም ወይ የሚውለው? በማለት በጥቁር አንበሳ ሆስፒታል ቀዶ ጥገና ክፍል ተሞልተው ከተደረደሩት ሲሊንደሮች አንዱን አነሣና አንዱን ሠራተኛ ጠርቶ “ይህንን ያዝልኝ” ብሎ ከፊት ከፊት ቀድሞ እየሄደ አውጥቶ ለአማኑኤል ሆስፒታል ላከው። ከዚያም አማኑኤል ሆስፒታል የነበሩ ሐኪሞች ከበው እያዩ በሆስፒታል ታሪክ ለመጀመሪያ ጊዜ እንደሌሎች አገሮች ሁሉ የኤሌክትሪክ ሕክምና በሰመመን መስጠቱን አይተው ደስ ተሰኙ።

ነገር ግን ከጥቂት ወራት በኋላ ደስታቸውን የሚቀለብስ ክስተት ተፈጠረ። ለካስ የሆስፒታሉ የአክሲዮን ሲሊንደር በቁጥርና በመለያ ኮዱ ይታወቃል። ጥቁር አንበሳ ሆስፒታል ደግሞ ሲሊንደር ጠፍቶብኛልና ለመሞላት ሲመጣ እንዲያዝልኝ ብሎ አክሲዮን ለሚሞላው ድርጅት አሳውቋል። አማኑኤል ሆስፒታል ያሉ ይህን አላወቁም ነበርና አክሲዮን አልቆ ለማስሞላት ሲሄዱ አማኑኤል ሆስፒታል የጥቁር አንበሳ ሆስፒታልን ሲሊንደር መውሰዱ በመታወቁ ለማስሞላት የሄዱት ሠራተኞችን ባዶ እጃቸውን ተመለሱ። የኤሌክትሪክ ሕክምናውም ወደ ቀደመው የአሰጣጥ ዘዴ ተመለሰ።

ሆኖም ከጥቂት ዓመታት በኋላ ሁኔታዎች ተለወጡና ሕክምናውን በሰመመን መስጠት እንደገና ተጀመረ፤ እስካሁንም በዚያው መንገድ ቀጥሏል።

ሆስፒታሉ ወንዶችንና ሴቶችን በተለያዩ ክፍሎች አስተኝቶ ሲያከም፣ ሕፃናት ሲያጋጥሙ ግን ሁለቱም ጾታዎች የሚተኙት በሴቶች ክፍል ነበር። የወንዶችንና የሴቶችን ተኝቶ መታከሚያ ቦታዎች በመሃል የሚለየው በኋላ ላይ በግንብ የተቀየረ ከሦስት ሜትር በላይ የሆነ የጣውላ አጥር ነበር። ያም ሆኖ ከነበረው የሠራተኛ (ጥበቃ) ማነስና መላላት ጋር ተያይዞ ወንዶች በአጥር ላይ እየዘለሉ ሴቶችን መድፈር አልፎ አልፎ ያጋጥም ነበር። የተመላላሽ ክፍሉና ተኝቶ መታከሚያዎቹም እንዲሁ የራሳቸው መግቢያ የነበራቸው ሲሆን በጥበቃ ሠራተኞችም የሚጠበቁ ነበሩ።

ከአብዮት መከሰት ጀምሮ አገራችን ፊቷን ወደ ምሥራቅ በማዞሯ የምሥራቅ አውሮፓ የአእምሮ ሐኪሞች ወደ ኢትዮጵያ መምጣት ጀመሩ። ዶ/ር ካራጀቫና ዶ/ር ሉኪቸ የተባሉት ሐኪሞች ተቀዳሚዎቹ ሲሆኑ፣ ካራጀቫ እንዲያውም የመጀመርያዋ የሆስፒታሉ ዳይሬክተርም በመሆን አገልግለዋል። በተከታታይ ዶ/ር አሲኖቭና ዶ/ር ኢቫኖቫ ከቡልጋሪያ፣ ዶ/ር ኦብሮሶቭና ዶ/ር ኢንጋ ከቀድሞዋ ሶቪዬት ኅብረት በሆስፒታሉ ያለገሉ ተጠቃሽ የአእምሮ ሐኪሞች (ሳይኪያትሪስቶች) ናቸው። በተመሳሳይ ሁኔታም በድሬዳዋ ሆስፒታል ሰባት ዓመታት ካገለገሉ በኋላ ወደ አማኑኤል ሆስፒታል ተዛውረው በቅንነትና በፍቅር ያገለገሉት ደቡብ ኮሪያዊው ዶ/ር ሱክ-ኩ-ሊ ሌላው ተጠቃሽ ሐኪም ናቸው።

በ1976 ዓ/ም በሆስፒታሉ ላይ በተደረገ ፈጣን የዳሰሳ ጥናት በወቅቱ ተኝተው ይታከሙ ከነበሩት 570 ሕሙማን መካከል ሰባ አምስት በመቶ የሚሆኑት በአማካይ አሥራ ስምንት ዓመታትን በሆስፒታሉ ያስቆጠሩ የነበረ ሲሆን፣ የመቆያ ዕድሜያቸውም ከአምስት እስከ ሠላሳ ዓመታት የሚደረስ ነበር። የሚገርመው ደግሞ ከአልጋውና ከሰው ቁጥር ያለመመጣጠን የተነሣ መሬት የሚተኙ፣ አልያም በአንድ አልጋ ላይ ለሁለት የሚተኙ ታካሚዎች ነበሩ። ሕሙማኑም ሠላሳ አንድ ዓመት በሆስፒታሉ ከቆዩትና (በ1976 ዓ/ም ማለት ነው) ራስ ዓሊ ብለው ራሳቸውን ከሰየሙት ታካሚ ጀምሮ አምስት ዓመት እስከኖረው በዕድሜ ትንሹ ሌዎ (ይኸኛው ደግሞ በሚጥል ሕመም

ምክንያት ነበር እንዲተኛ የተደረገው) ድረስ ያሉትን ታካሚዎች ያካትት ነበር። እጅግ የሚገርመው ደግሞ በሆስፒታሉ ለረጅም ጊዜ እንዲቆዩ የተደረገው ወደ መጡበት አካባቢያቸው (በተለምዶ አነጋገር ወደ አገራቸው) መመለሻ የትራንስፖርት ገንዘብ በማጣታቸው መሆኑ ነው።

ለአብነትም አንድ “ስሙ ያልታወቀ” ታካሚ አሥራ ስምንት ዓመታት እንዲተኛ የተደረገው ታካሚ፣ ወደ ሆስፒታሉ ከገባ ከስድስት ወራት በኋላ “ተሽሎታል፤ ወደ ቤቱ መሄድ ይችላል” ቢባልም፣ ወደ ቤቱ ደብረሲና አካባቢ መመለሻ ሦስት ብር (በዘመኑ ተመን) በማጣቱ ለተጨማሪ አሥራ ሰባት ዓመታት በሆስፒታሉ እንዲቆይ ተደርጓል፤ በዚህም ሆስፒታሉን ለብዙ የገንዘብና የሀብት ብክነት ከመዳረጉ በላይ በወቅቱ ባለመውጣቱና ወደ ኅብረተሰቡ ባለመደባለቁ የደረሰበትን የሥነልቦና ጉዳት በገንዘብ መተመን በጭራሽ የማይሞከር ነው፤ ሁኔታውንም ታሪክ ይዘክረዋል።

በሕክምና ትምህርት ላይ በፊት ልዕልት ፀሐይ (ጦር ኃይሎች) ሆስፒታል በኋላም ጥቁር አንበሳ ይማሩ የነበሩ የሕክምና ተማሪዎች ወደ አማኑኤል ሆስፒታል መምጣት ቢኖርባቸውም፣ በመጨረሻ የአእምሮ ሕክምና ትምህርታቸው መገባደጃ ሲደርስ፣ ለግማሽ ቀን ጉብኝት የሚመጡ ካልሆነ በስተቀር ወደ ዚህ ሙያ የመሳቡ ነገር ሳይሆንላቸው ቆይቷል። ከ1974 ዓ/ም በኋላ ግን ለጥቂት ጊዜም ቢሆን ወጣት ጠቅላላ ሐኪሞች ብቅ ብቅ ማለታቸው አልቀረም። ከእነዚህም ውስጥ በኋላ ወደ ሙያው ገብተው በሙያቸው ከፍተኛ ተከባሪ የነበሩትን ዶ/ር አብዱልረሺድ አብዱላሂን፣ በኋላ ወደ ሳምባ ሕክምና የሄዱትን ዶ/ር አህመድን መጥቀስ ይቻላል። ከ1976 ዓ/ም ጀምሮ ግን በፍላጎትም በአጋጣሚም በቋሚነት ኢትዮጵያውያን ጠቅላላ ሐኪሞች ጓዟቸውን ሸክፈው ለአእምሮ ሕክምና አገልግሎት ወደ አማኑኤል መግባት የጀመሩበት ጊዜ ነው።

ለዚህም አብነት የሚሆኑ በመጀመርያ ዶ/ር መስፍን አርአያ፣ በመቀጠል ደግሞ ዶ/ር አታላይ ዓለም ናቸው። ከእነዚህም በኋላ ዶ/ር ተፈራ ሙጩ፣ ዶ/ር ደምሳቸው አሸናፊ፣ ዶ/ር ምኒልክ ደስታ ወዘተ በሙያው ተጠቃሾች ናቸው።

ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ነው ሆስፒታሉን ከማቆያነት (asylum) ወደ ሕክምና ቤትነት ለመቀየር ትግል የተጀመረው። ከተከናወኑ ዋና ዋና ተግባራት መካከልም ሥር-ሰደድ ታማሚ ነገር ግን ለኅብረተሰቡ ችግር እንደማይፈጠሩ የታወቁ ሕሙማንን ርዳታውን ባሉበት እንዲያገኙ በማድረግ ወደ መጡበት አካባቢ ማድረስ፣ የንዝረት ሕክምናን ለተገቢ ታካሚ ብቻ እንዲሰጥ ማድረግ (በአንድ ወቅት እስከ ሁለት መቶ አምሳ የንዝረት ሕክምና በሳምንት ይሰጥ ነበር) የሚጠቀሱ ናቸው።

በየቀኑም የሚሰጠውን የንዝረት ታካሚ ቁጥርም ወደ ሃምሳ ዝቅ ማድረግና ቀስ በቀስም ተጨማሪ ሰመመን ሰጪ ሐኪሞችን በማስመደብና ይኼው እንዲተገበር ማድረግ፣ እንዲሁም “አንድ አልጋ ለአንድ ሕመምተኛ” የሚለውን መርሕ መተግበር፣ ቀስ በቀስም በ1979 ዓ/ም የአእምሮ ሕክምና ነርሶች ሥልጠና በመጀመር በዋና ዋና የክፍለ አገር ከተሞች የሕክምና አገልግሎቱን መስጠት መጀመር፣ የአእምሮ ጤና ክብካቤን ለኅብረተሰቡ ማስተዋወቅና ተያያዥ የሆኑ ማግለልን (Stigma) የሚፈጠሩ ኩነቶችን ለኅብረተሰቡ ማስተማር፣ ለአእምሮ ሕክምና ትምህርት (Psychiatry) ሐኪሞችን ወደ ተለያዩ አገሮች መላክ፣ በአገርም ውስጥ ይኼው ሥልጠና እንዲጀመር መሠረት መጣል ወዘተ የሚሉት ተግባራት ተጠቃሾች ናቸው።

ስለ አእምሮ ጤና አገልግሎት ሲነሣ አሁን በአዲስ አበባ (በቀድሞው የቀዳማዊ ኃይለሥላሴ) ዩኒቨርሲቲ ሥር በሚገኘው የሕክምና ትምህርት ቤት ያለውን የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል ማንሣት ተገቢ ነው።

በሃምሳዎቹ መጨረሻ ወደ አገራችን የመጡት የኔዘርላንድስ ተወላጅ ዶ/ር (በኋላ ፐሮፌሰር) ሮበርት ጊል የአእምሮ ሕክምና ትምህርትን በሥርዓት ለወቅቱ ተማሪዎች በመስጠት ይታወቃሉ። በተለይ የሕክምና ትምህርት ቤቱን የሚመሩት እንግሊዛውያን “የአእምሮ ሕክምና በውስጥ ደዌ (Internal Medicine) ሥር መሆን አለበት” የሚል አቋም ስለነበራቸው፣ ለዚህም ያሳዩት ተቃውሞ በኋላ ላይ በእርሳቸው አመቻቸነት ወደ ዊስኮንሲን፣ አሜሪካን አገር ሄደው ትምህርታቸውን በአእምሮ ሕክምና ጨርሰው በአብዮቱ መባቻ ወደ አገራቸው በድፍረት ለተመለሱት የመጀመርያው ኢትዮጵያዊ የአእምሮ ሐኪም ዶ/ር ፍቅረ ወርቅነህ የመጀመሪያውን የአእምሮ ሕክምና ትምህርት

ክፍል (Psychiatry Department) ለመክፈት መንገድ በተወሰነ ደረጃ ጠርጎላቸዋል።

ፕሮፌሰር ጌል እስከ መጨረሻው የሕይወት ዘመናቸው ኢትዮጵያን የሚያፈቅሩ በተለይ የአእምሮ ሕክምናን እድገት በኢትዮጵያ በተወሰነ ደረጃም ቢሆን ለማየት የታደሉ ብቻ ሳይሆኑ በዘርፉም አንቱ የተባሉ ተመራማሪና መምህር ነበሩ። የዚህ ምዕራፍ አቅራቢዎችም (ጸሐፊዎችም) በስማቸው የተሰየሙን ሽልማት ለመቀበል የበቁ በመሆናቸው በጣም ደስተኞች ሲሆኑ፣ እንዲያውም አንደኛው ደግሞ የእርሳቸው ቀጥተኛ ደቀመዝሙር ለመሆን በቅቷል።

ዶ/ር ፍቅረ ወርቅነህ አልፎ አልፎ ከውጪ አገር ከሚገኙት ዶ/ር ቦያ፣ ዶ/ር ኬክስትራ፣ ዶ/ር ክዋንደልዋል፣ ዶ/ር ኮርትማን የተባሉ የውጭ አገር መምህራን መጥተው ከማስተማራቸው በስተቀር ለረጅም ዓመታት በብቸኛ ሐኪምነትና መምህርነት ብዙ ተከታዮችን አፍርተዋል። ምንም እንኳን ያለ ጊዜያቸው ወደ ጡረታ ቢገቡም፣ በሙያቸው ከፍተኛ ከበሬታን ያተረፉ የመጀመሪያው ኢትዮጵያዊ የአእምሮ ሕኪም ብቻ ሳይሆኑ፣ ብዙ ሐኪሞች ወደ እንግሊዝ አገር በመሄድ ሥልጠና እንዲያገኙ የጣሩና የተሳካላቸውም ባለውለታ ናቸው።

በአገራችን የዘመናዊ ሕክምና ታሪክ ለውጥ መምጣት የጀመረው ከ1976 ዓ/ም ጀምሮ እንደሆነ እዚህ ላይ አፅንዖት ሰጥቶ መጥቀስ ተገቢ ነው። በዚህ ጊዜ ነበር በወቅቱ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር አሁን የጤና ሚኒስቴር ምክትል ሚኒስትር በነበሩት ዶ/ር ጌታቸው ታደሰ ሰብሳቢነት ሁለገብ ብሔራዊ የአእምሮና የነርቭ ክብካቤ ቡድን (National Mental Health Action Group) ተቋቁሞ የመጀመሪያውን ስብሰባ በናዝሬት/አዳማ ራስ ሆቴል በማካሄድ የረጅምና የአጭር ጊዜ የአእምሮ ሕክምና ማበልጸግ ዕቅድ ላይ ተወያይቶ ባሳለፈው ውሳኔ መሠረት ብዙ ዐባይት ክንውኖች በየደረጃው የተተገበሩት።

ከእነዚህም መካከል በአጭር ጊዜ ዕቅድ የአእምሮ ሕክምና ነርሶችን ሥልጠና በመጀመር በየቦታው የሕክምና አገልግሎቱን መስጠት ማስጀመር፣ ሐኪሞችን ለአእምሮ ሕክምና ትምህርት ወደ ውጪ አገር ልኮ ማስተማር፣ የአእምሮ ጤና ግንዛቤን ለሕዝባችን ደረጃ በደረጃ ማዳረስና የጥቁር አንበሳ ሕክምና ትምህርት ቤት ተማሪዎች ወደ አማኑኤል

ሆስፒታል እየመጡ ትምህርት እንዲያገኙ ማድረግ ወዘተ የሚሉት ተጠቃሽ ሲሆኑ፣ በረጅም ጊዜ ደግሞ፣ በአእምሮ ሕክምና የድኅረ ምረቃ ትምህርት ማስጀመር፣ የአእምሮ ሕክምና አገልግሎትን ባማከለ መንገድ በየአካባቢው ተደራሽ ማድረግ፣ በእያንዳንዱ የክልል ሆስፒታል የተኝቶ የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት ጭምር መጀመር፣ በአእምሮ ጤና ረገድ ሰፊ አገራዊ መርምር ማካሄድ ወዘተ የሚሉት ዋና ዋናዎቹ ውሳኔዎች ናቸው።

እነዚህን ውሳኔዎች/ዕቅዶች ተከትሎ ከተሠሩት ዐበይት ተግባራት መካከል በ1979 ዓ.ም የተጀመረው የአእምሮ ሕክምና ነርሶችን እያሰለጠኑ በአማኑኤል ሆስፒታል ተወስኖ የነበረውን የሕክምና አገልግሎት በክልል ከተሞች ማዳረሱና ማስፋፋቱ ነው። ሥልጠናው ለሁለት ዓመትና ከዚያ በላይ በጠቅላላ ነርሶች ሙያ ያገለገሉና ፍላጎት ያላቸውን ነርሶች ከክልል ሆስፒታሎች እየመለሙ ለአንድ ዓመት ነበር የሚሰጠው።

በመጀመሪያ ሲጀመር ለሦስት ወር ከዚያም ለስድስት ወር ማሰልጠን ይበቃል ተብሎ የነበረ ቢሆንም በሂደት ስልጠናው ከአንድ ዓመት ያነሰ መሆን እንደሌለበት ስምምነት ላይ ተደርሶ ከሃያ ዓመት በላይ በዓለም ጤና ድርጅት የገንዘብ ድጋፍ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍልና በአማኑኤል ሆስፒታል ትብብር ስልጠናው ሲካሄድ ቆይቷል።

ከዚህ የሰልጠና ፕሮግራም የተመረቁ ነርሶች ሁለት ሁለት እየሆኑ በየሆስፒታሉ እየተመደቡ የአእምሮ ሕክምናን በአገሪቱ በማስፋፋትና ተደራሽ በማድረግ፣ ስለ አእምሮ ጤንነት እንዲሁም ስለ ሕክምናው በኅብረተሰቡ ዘንድ ግንዛቤን በማዳበር በኩል ከፍተኛ ሚና ተጫውተዋል። ለበርካታ ዓመታት እነዚህ የአእምሮ ሕክምና ነርሶች በአስተማሩአቸው የአማኑኤልና የአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የአእምሮ ሕክምና ተኪሞች የመስክ የድጋፍ ጉብኝትና ተከታታይ ስልጠናዎች ይሰጣቸው ነበር።

የዚህ ስልጠና መጀመር አገልግሎቱን በአገሪቱ ከማዳረሱ በተጨማሪ በአማኑኤል ሆስፒታል ውስጥ የሚሰጠውንም አገልግሎት በእጅጉ የለወጠ ነገር ነው። በአሁኑ ጊዜ ይህ ትምህርት በመጀመሪያና በሁለተኛ ዲግሪ ደረጃ በብዙ የአገራችን ዩኒቨርሲቲዎች እየተሰጠ ምሩቃኑም በአገሪቱ በተለያዩ የሕክምና ተቋማት ውስጥ በማገልገል ላይ ይገኛሉ።

የድኅረ ምረቃ ትምህርቱ በጥቁር አንበሳ የሕክምና ትምህርት ቤት በሦስት መምህራንና በቶሮንቶ፣ ካናዳ ዩኒቨርሲቲ እገዛ በ1995 ዓ/ም በሰባት የድኅረ ምረቃ ተማሪዎች የተጀመረው እንቅስቃሴ ተጠናክሮ በመቀጠሉ በወቅቱ ከነበሩት ከዘጠኝ የማይበልጡ የአገሪቱ የአእምሮ ሐኪሞች ቁጥር አሁን ላይ ከአንድ መቶ አምሳ በላይ እንዲደርስ አስችሏል። አሁን ላይ በአእምሮ ጤና ምርምር የሦስተኛ ዲግሪ ትምህርትና በሥነልቦና ሕክምና (Clinical Psychology) ትምህርት በሁለተኛ ዲግሪ ይኼው የትምህርት ክፍል እየሰጠ ይገኛል።

በተጨማሪም በአሁኑ ሰዓት የድኅረ ምረቃ ትምህርቱ በአምስት የሕክምና ትምህርት ቤቶች ከመስጠቱም ባሻገር፣ በአእምሮ ጤና አገልግሎትም የመጀመሪያና ሁለተኛ ዲግሪ ሥልጠና በተለያዩ ከፍተኛ የጤና ትምህርት ተቋማት በመስጠት ላይ ነው። ከዚህም ባሻገር በሕፃናትና ወጣቶች የአእምሮ ሕክምና (Child and adolescent Psychiatry)፣ ከወንጀል ጋር በተያያዘ የአእምሮ ጤና ምርመራና ሕክምና (Forensic Psychiatry)፣ የሱስ ሕክምና (Addiction Psychiatry) በተለያዩ ተቋማት እየተሰጡ ሲሆን፣ የአእምሮ ሕክምና ዕርዳታ ባለሙያዎች ከውጪ ተምረው ወደ አገራቸው በመመለስ በቅርቡ ተመሳሳይ ሥልጠና በጥቁር አንበሳ (አአዩ) ሕክምና ትምህርት ቤት ለመጀመር በዝግጅት ላይ ይገኛሉ። በአእምሮ ጤና ረገድ የተደረጉ ሳይንሳዊ ምርምሮች በአፍሪካ ተምሳሌታዊ ክንውኖች ከመሆናቸውም በላይ በዘርፉ ላሉ ተመራማሪዎች ዓለም አቀፍ እውቅናን አስገኝተውላቸዋል።

ዘመናዊ የአእምሮ ጤና ክብካቤ በአገራችን ሰማንያ ዓመታትን ቢያስቆጥርም አሁንም ገና ብዙ ይቀረዋል። የአእምሮ ሕክምና አገልግሎታችን በመድኃኒት፣ በምርመራ ቁሳቁስ፣ በተሃድሶ ሕክምና መደራጀት ይኖርበታል። የአእምሮ ሕሙማንም የራሳቸውን ማኅበር አቋቁመው ለዘርፉ እገዛ ማድረግ ብቻ ሳይሆን፣ መብታቸውንም ማስጠበቅ ይኖርባቸዋል፤ ለዚህም ጉዳይ በመነሳሳትም ላይ ይገኛሉ። ለዚህ ማኅበር መቋቋም እርሾ የሆነው ታዲያ ከፍተኛና አስመስጋኝ አስተዋፅዖ ያበረከተው ደግሞ “የአእምሮ ጤና ክብካቤ ማኅበር በኢትዮጵያ” የተባለው በአእምሮ ሕሙማን ቤተሰቦችና ወዳጆች ተቋቁሞ የነበረው ማኅበር ነው።

ምዕራፍ አንድ፡ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Ingrid Ferreras. History of mental illness. In book: Noba textbook series: Psychology; DEF Publishers : Editors: R. Biswas-Diener, E. Diener, 2013, PP 245-255
2. Edward Shorter. A History of Psychiatry: from the Era of the Asylum to the age of Prozac. Published by John Wiley & Sons, Inc , 1997; ISBN 0-471-24531-3

ምዕራፍ ሁለት

የአእምሮ ጤና ችግሮች በማኅበረሰባችን እይታ

ዶ/ር ዳዊት ወንድማገኛ

በአገራችን የአእምሮ ጤና ችግሮችን በተመለከተ የተለያዩ አስተሳሰቦች ይሰነዘራሉ። ከእነዚህ ልዩ ልዩ አስተሳሰቦችና አመለካከቶች መካከል ለሕመሙ በመንገድነት የሚፈረጁትን በዚህ ምዕራፍ ለመገምገም ይሞከራል። ከዚህም በተጨማሪ በአእምሮ ሕመም ስለሚቸገሩ ዜጎች የሚኖረው አስተያየት ከእነዚህ ማኅበረሰባዊ አመለካከቶች የሚመነጨ መሆናቸውን እናሳያለን።

የአእምሮ ሕመምን በሚመለከት በአገራችን ሦስት ዓይነት አስተሳሰቦች ይስተዋላሉ፤ የመጀመሪያው አስተሳሰብ፣ የአእምሮ ሕመም “ለመግለፅ በማይቻል፣ ከሰው ኃይል እና አቅም በላይ በሆነ አካል የሚመጣ ሕመም ነው።” የሚለው ሲሆን፣ ሁለተኛው ደግሞ “እንደ ማንኛውም ሕመም አካላዊ የተፈጥሮ መዛባት ነው።” የሚል ነው። ሦስተኛው ደግሞ የአእምሮ ሕመም “ሥነልቦናዊ እና ማኅበራዊ መንገዶች ያሉት ሕመም ነው” የሚለው አስተሳሰብ ነው።

የአእምሮ ሕመም የሚመጣው በቃላት ለመግለፅ በማይቻሉ ለመረዳትም በሚያዳግቱ ከሰው አቅም እና ተፈጥሮ በላይ ወይም ውጪ በሆኑ አካላት ነው የሚለው አመለካከት፣ በአገራችን በጣም የተለመደ እና የሚታመንበት ነው። ይህ አመለካከት በአእምሮ ሕመም ብቻ ሳይሆን በሌሎችም የሕመም ዓይነቶች ላይ ተመሳሳይ ነው። እንዲያውም በማኅበረሰቡ ዘንድ ሕመምን የአካል እና የአእምሮ ብሎ የመክፈል ዝንባሌ እምብዛም አይታይም። ቀደም ሲል ሕመም የሚታወቅ ምክንያት ከሌለው በራሱ የሚመጣ ነው የሚለው አመለካከት በብዛት ይስተዋል ነበር። በራሱ የሚመጣ ሕመም

ደግሞ ከሰው ልጅ ተፈጥሮና ቁጥጥር ውጪ እንደሆነ ተደርጎ ይወሰዳል። ይህ ከሰው ልጅ ተፈጥሮ እና ቁጥጥር ውጪ የሆነ ሕመም ደግሞ መንገዱ በአንድ ወገን መለኮታዊ ወይም መንፈሳዊ ሲሆን፣ በሌላ ወገን ደግሞ ከጥንቆላ ጋር የተያያዙ አካላት እንደሆኑ ይታመናል።

በዚህ ግንዛቤ መሠረት ሰዎች ሕመም ሲኖራቸው የሚመርጡት ሕክምና በመንገዱነት እንዳመኑት ሁኔታ ይወሰናል። ሕመሙ የመጣው በመለኮትና በመናፍስት ቁጣ ወይንም በመንፈስ መያዝ ከሆነ የሕክምናው ዓይነትም እንዲሁ ከዚሁ ጋር የተያያዘ ይሆናል። መፍትሔውም በዚያው ባመኑበት መንገድ የሚገኝ እንደሆነ ይታሰባል። ከመናፍስቱ ጋር የመታረቅ አልያም፣ ሕመም ያመጣው ጥንቆላ ነው ተብሎ የሚታመን ከሆነ ደግሞ መፍትሔው በዚያው በጥንቆላ መንገድ እንደሆነ ይታሰባል።

ከመናፍስቱ ጋር በመታረቅ ወይንም መናፍስትን በማራቅ ጸሎት፣ ጠበል እና ጾም የመሳሰለውን ሕክምና መጠቀም የተለመደ ሲሆን፣ በጥንቆላ ምክንያት የመጣውን ሕመም ደግሞ እንዲሁ አዋቂ ቤት በመሄድ መታከም ይቻላል ተብሎ ይታመናል። ሁለተኛው በአገራችን ያለው የአእምሮ ሕመም አረዳድ ደግሞ የአእምሮ ሕመም እንደሚገኘውም ሕመም አካላዊ እና ከተፈጥሮ ሂደት መዛባት ጋር ተያይዞ የሚመጣ ነው የሚለው ሲሆን፣ ይህ አመለካከት ቀደም ባለው ጊዜ በጣም የተለመደ ባይሆንም ሰዎች ሕክምናን ፍለጋ የባህል ሐኪም ዘንድ በመሄድ የተለያዩ ዕጠኞችን በመድኃኒትነት ይጠቀሙ ነበር።

ይህም በተወሰነ ደረጃ በሰውነት ውስጥ አንድ የተዛባ አሠራር ወይንም ንጥረ ነገር አለ የሚለው አመለካከት መኖሩን የሚያመለክት ነው። ከዚህ በተጨማሪ የአእምሮ ሕመምን ሆነ በተወሰነ ደረጃም ሌሎች ሕመሞች ሁሉንም ሕመም በአንድ በሌላ ሰው ተንኮል ምክንያት የሚመጡ ናቸው ተብሎ ይታመናል። በመሆኑም የሕመም መንገዱ መመረዝ ነው ተብሎ ይደመደማል። የሕመም መንገዱ መመረዝ ከሆነ ደግሞ ወደ ሰው ውስጥ የገባው መርዝ አንዳች የሰውነት አሠራራችንን የሚያዛባ በመሆኑ ለሕመም ይዳርገናል። ስለሆነም ሕመምተኛው ወደ አዋቂ ቤት ሄዶ ለሕመሙ ማርከሻ የሚሆነውን መድኃኒት ሲያገኝ ይፈወሳል ተብሎ ይታመናል።

በሦስተኛው ደረጃ የተለመደው አመለካከት ደግሞ የአእምሮ ሕመም የሚመጣው በሥነልቦናዊ እና ማኅበራዊ ችግሮች ምክንያት ነው የሚለው ነው። ይህ አመለካከት በአብዛኛው በእርግጠኝነት ብዙ ያልተፈተሽ ቢሆንም በጥልቀት ለመረዳት ከሞከርን ግን ብዙ ጊዜ የማናገኘው አመለካከት ይኸኛው ነው።

ሁሉም ሰው በአእምሮ ሕመም ደረጃ የሚሰሙትን የሕመም ምልክቶች፣ ስሜቶች እና የመሳሰሉትን የሚይዘው በመጀመሪያ ከራስ ችግር አንጻር ነው። ይህ ሕመም ያመመኝ እኔ ስለሆንኩኝ ነው፤ ወይም ይህንን ማድረግ ሲገባኝ ስላላደረኩኝ ነው፤ በሚል አስተሳሰብ ምክንያት መንግሥቱን ከየራስ የውስጥ ፍላጎት እና ግፊት አለመጣጣም ጋር ያያይዘዋል። ከዚህ ጎን ለጎን ደግሞ ብዙውን አሉታዊ የሆነ ስሜት የሚፈጥሩትን ብዙዎቹን አጋጣሚዎች ደግሞ በሌላ አካል ምክንያት እንደተፈጠሩ አድርጎ መግለፅ የተለመደ ነው።

በቋንቋችን ውስጥ አሉታዊ ስሜትን የሚፈጥሩ ገጠመኞችን ስንገልጽ “ተደረገብኝ፤ አደረገብኝ፤ አደረገብኝ፤” ወዘተ የሚሉ አገላለጾችን በብዛት እንጠቀማለን። ለምሳሌ፡- በዝናብ ውስጥ የሚሄድ ሰው “ዝናብ ደበደበኝ” ይላል። ፀሐይ ላይ የቆመ ሰው “ፀሐይ አቃጠለኝ፤” ቀላል ፈተና ተፈትኖ የወደቀ ተማሪ “አስተማሪው ጣለኝ” ይላል። በተቃራኒው ደግሞ አዎንታዊ በሆነ የሕይወት ገጠመኝ ውስጥ ስናልፍ ደግሞ ተቃራኒ የሆነ የቋንቋ አጠቃቀም አለን፤ ፈተና ያለፈው ልጅ “ፈተና አለፍኩኝ፤ ደፈንኩኝ” እንጂ፤ “አስተማሪው አሳለፈኝ፤” አይልም፤ “ፀሐይ ሞቅኩኝ” እንጂ፤ “አቃጠለኝ” አይልም።

ይህ አንድ የቋንቋ አጠቃቀም ምሳሌ ቢሆንም፣ መረዳት የሚቻለው፣ አሉታዊ የሆነ የስሜት አገላለጽ ልምዳችን የሚያጠነጥነው ከሌሎች ጋር ባለን ግንኙነት ላይ መሆኑን ነው። ይህ ግንኙነት ከተፈጥሮ እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ላይ የተመሠረተ ነው። በመሆኑም ለአእምሮ ሕመም ያለን አመለካከት ከሌሎች ጋር ባለን ግንኙነት ላይ የተመሠረተ መሆኑ፣ በእኛ ማኅበረሰብ ውስጥ ያለው “ማንነት” ከሌላው ጋር ባለን ግንኙነት ላይ የተመሠረተ ከመሆኑ ጋር የተሳሰረ መሆኑን ማስተዋል ያስፈልጋል።

የአእምሮ ሕክምና ሳይንስ ያደገው በአውሮፓውያን እይታ መሆኑ ግራ መጋባትን መፍጠሩ አይቀርም። በአውሮፓውያን እይታ የአንድ ሰው ማንነት ግላዊ እና ብቸኛ ነው ተብሎ ይታመናል። ይህ ግላዊ እና ብቸኛ ማንነት ራስ-ተኮር እና ለራስ ብቻ የቆመ

ሲሆን፣ ሌሎች የሚያስፈልጉት ለግል የልብ ፍላጎትን ለሚሟላት ብቻ ነው።

ይህ አውሮፓዊ ግዴታ ወደ ሌሎች ዓለማት ሲሄድ፣ ተመሳሳይ መረዳት እና ግንዛቤ ሊኖረው አይችልም። በተቀረው ዓለም “ማንነት” እንደየ ቦታውና እና እንደየ ዘመኑ፣ እንደየ ባህሉ ወይም እንደየ እምነቱ (ሰማያዊ፣ መለኮታዊ...) ወይም መንፈሳዊነት፣ ከተፈጥሯዊ እና ከማኅበራዊ አባልነት አንጻር ብቻ የሚለካ ሆኖ እናገኘዋለን።

በአጠቃላይ ከላይ ያነሳናቸው በቋንቋ የሚገለጹት አሉታዊና አዎንታዊ ጉዳዮች እነዚህን አራት የማንነት መስፈሪያዎች እንደሆነ እንረዳለን። በዚህ ምክንያት የሕመም መንገድ በግንኙነቶቻችን ላይ የተመሠረተ መሆኑን መቀበል ይቻላል።

ከዚህ ጋር በተያያዘ የአእምሮ ሕመም ምልክቶች የተለመዱ በመሆናቸው ምክንያት የትኛው ምልክት የሕመም ምልክት፣ የትኛው ደግሞ የጊዜያዊ ስሜት ምልክት መሆኑን መለየት በጣም አስቸጋሪ የሚሆንባቸው አጋጣሚዎች አሉ። ለምሳሌ፣ የኅዘን ስሜት መቼ ነው የሕመም ምልክት የሚሆነው? መሳቅ እና መጫወትስ? ሁሉም የአእምሮ ሕመም ምልክቶች ከተወሰኑት በስተቀር በጤናማ የሕይወት ውጣ ውረድ ውስጥ የሚከሰቱ ናቸው። በመሆኑም እነዚህን ለመለየት ይረዳን ዘንድ የአእምሮ ሕመም ምልክቶችን እንዴት መለየት እንደምንችል ከዚህ በታች ተዘርዝሯል።

በመጀመሪያ ደረጃ፣ አንድ ታማሚ ሰው አንዳች ስሜት፣ አሳብ ወይም ድርጊት ማሰቡንና ይህንም በማሰቡ የተፈጠረበት የኅዘን ስሜት የሕመም ምልክት መሆኑን ተገንዝቦ ታማሚው ራሱ በዚህ ስሜት ምክንያት ጤነኛ አለመሆኑን ማመን እና መናገር ይኖርበታል። ምክንያቱም ሁሉም ሰው ኅዘን ምን እንደሆነ ስለሚያውቅ፣ የተለየ ኅዘኑን ወይም አሁን በሚሰማው ኅዘን መጨነቁን ባለቤቱ ሲረዳው የሕመም ምልክት ነው እንላለን።

በሁለተኛ ደረጃ አንዳንድ የሕመም ምልክቶች ለታማሚው ላይታወቁት ይችላሉ። በመሆኑም ሌላ ሰው በታማሚው ላይ የሚያየው ምልክት ከታማሚው የተለመደ ባሕርይ ውጭ መሆኑ ካሳሰበው እና ይህንንም ለሕክምና ባለሙያ ካሳወቀ ታማሚው የሕመም ምልክት አለው እንላለን።

የአእምሮ ጤና

መዛባቶች ምክንያቶች፣ መንገዶችና መፍትሔዎች

በሦስተኛ ደረጃ ታማሚውም ሆነ በቅርብ የሚያውቁት ሰዎች ያልተረዱት ግን የሕክምና ባለሙያ የሆነ ሰው በሥራው አጋጣሚ ባለው የተለየ እውቀትና ልምድ ተመርኩዞ ሕመምተኛው የሕመም ምልክት እንዳለው ሊያስተውል ይችላል።

በመጨረሻም የትኛውም የአእምሮ ሕመም ምልክት የአንድን ሰው ከሰዎች ጋር ያለውን ግንኙነት ካወከ፣ ለራስ የሚደረጉ ክብካቤዎችን መቀነስን ጨምሮ ሥራ መሥራት የማያስችል ሆኖ ከተገኘ፣ ቤተሰብ የአእምሮ ሕመም ምልክት መኖሩን ለማወቅ ይችላል።

ምዕራፍ ሁለት፣ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Baheretibeb, Y., Soklaridis, S., Wondimagegn, D., Martimianakis, M. A. T., & Law, S. (2022). Transformative learning in the setting of religious healers: A case study of consultative mental health workshops with religious healers, Ethiopia. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 897833.
2. Forthal, S., Fekadu, A., Medhin, G., Selamu, M., Thornicroft, G., & Hanlon, C. (2019). Rural vs urban residence and experience of discrimination among people with severe mental illnesses in Ethiopia. *BMC psychiatry, 19*(1), 1-10.
3. Girma, E., Ketema, B., Mulatu, T., Kohrt, B. A., Wahid, S. S., Heim, E., ...& Thornicroft, G. (2022). Mental health stigma and discrimination in Ethiopia: evidence synthesis to inform stigma reduction interventions. *International journal of mental health systems, 16*(1), 1-18.
4. Mulatu, M. S. (1999). Perceptions of mental and physical illnesses in north-western Ethiopia: causes, treatments, and attitudes. *Journal of health psychology, 4*(4), 531-549.
5. Teferra, S., & Shibre, T. (2012). Perceived causes of severe mental disturbance and preferred interventions by the Borana semi-nomadic population in southern Ethiopia: a qualitative study. *BMC psychiatry, 12*, 1-9.

ምዕራፍ ሦስት

የአእምሮ ጤናን የሚመለከቱ ልዩ ልዩ ጽንሰ አሳቦች

ዶ/ር እንግዳ ገርማ
ወ/ሪት ሰላምብዙ ጌታቸው
አቶ ሄኖክ ኃይሉ
ፕ/ር ሳሙኤል ወልደ

መግቢያ፤

የአእምሮ ጤና መዘባትን በመረዳትና በመርዳት ረገድ የሥነልቦና ጥናትና የሥነልቦና ሕክምና ዘርፍ ያለው ቀጥተኛ አስተዋጽኦ ከፍተኛም፣ መሠረታዊም ነው። የአእምሮ መረባረብን በተመለከተ የሥነልቦና የጤና ሳይንስ ዘርፈ ብዙ የሚባሉ ጽንሰ አሳቦችን ያካተተ ነው። እነዚህም ጽንሰ አሳቦች በተለያዩ የአሳብ ንድፎች ዙሪያ እየጠነጠኑ ስለ ሰዎች የአስተሳሰብ መዋቅር፣ ባሕርያትና የስሜት ዓይነቶችና ምንጮቻቸው ግንዛቤ ለመስጠት ይጥራሉ።

የሥነልቦና ጠበብት በእነዚህ በምርምር ላይ በዳበሩ ጽንሰ አሳቦች ላይ በመመርኮዝ፤ የግለሰቦችን የአስተሳሰብ ዘይቤና ባሕርያት በማጥናት ወደ ፊት ሊሆኑ ስለሚችሉ ልዩ ልዩ ውሳኔዎች፣ ባሕርያትና፣ ድርጊታዊ ክስተቶችን በማስመልከት የተቀመረ ግምት ወይም አንዳች አሳብ ይሰጣሉ።

በዚህ ምዕራፍ እነዚህ በዋናነት የሚጠቀሱ የሥነልቦና ጽንሰ አሳቦች ስለ ሰዎች የአስተሳሰብ ሂደት፣ የሱብዕና ውቅር፣ የድርጊትና የባሕርይ ክስተት መንገድ ይተነትናሉ ከዚያም የአስተሳሰብ፣ የአመለካከት፣ የባሕርይና የድርጊት መዘባቶችን በምን ዓይነት መንገድ መግራትና ማከም እንደሚቻል ያመለክታሉ።

1. የባሕርይ-ተኮር ጽንሰ አሳብ (Behavioral Theory)

የባሕርይ ተኮር የአእምሮ ሕመሞች አረዳድ በሁለት ዋና ዋና መሠረታዊ ጽንሰ አሳቦች የተዋቀረ ነው። የመጀመሪያው ንጽረተ ዓለም ሲሆን፣ ይህም በራሺያዊው ተመራማሪ ኢቫን ፓቭሎቭ አማካኝነት እውቅና ያገኘው ጥንታዊ (ክላሲካል ኮንዲሺንግ) በሁኔታዎች ቅደም ተከተልና ተዛምዶ (association) ላይ ተመርኩዞ የሚመጣ ሂደታዊ ቅኝት የሚያስከትለው የባሕርይ ክስተት ነው። ሁለተኛው ንጽረተ ዓለም ደግሞ በቶርንዳይካ እና በቢኤፍ ስኪኔር አማካኝነት ተቀባይነትን ያገኘው የነባራዊው ዓለም ተጽዕኖና ድርጊቶችን ተከትለው የሚመጡ ግቦችና ውጤቶች የሚቃኙበት የባሕርይ ክስተት ነው። እንደነዚህ ሁለት የባሕርይ ተመራማሪዎች አስተሳሰብ የዙሪያ ገባውን አዎንታዊ ወይንም አሉታዊ ግብ ተንተርሶም ይሁን ድርጊቶችን ተከትሎ የሚመጣ የደስታና የሽልማት ወይንም የቅጣትና የሥቃይ ስሜት በባሕርይ ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ የማይካድ ሃቅ ነው።

የፓቭሎቭ ቀደምት የማስለመድ ስልት (የክላሲካል ኮንዲሺንግ) ጽንሰ አሳብ

የተጠነሰሰው ታዋቂ በሆነው ፓቭሎቭ ሙከራና ማዛመድን በማለማመድ በሚመጣ ውጤት ላይ ነው። በመጀመሪያ ለውሻው ምግብ ለማቅረብ በቅድሚያ የደወል ድምፅ ካሰማው በኋላ ወዲያው ምግብ ይሰጠዋል፤ ይህንም በተከታታይ በመፈጸም በደወሉ ድምፅና ምግብ በማቅረብ ሂደት መካከል ውሻው ቁርኝት እንዲፈጥርና እንዲያዳብር ያደርገዋል። በመሠረቱ የተራብ ውሻ ምግብ (እንደ ፓቭሎቭ የምርምር ሂደት ከሆነ የተፈጩ ሥጋውን) ሲመለከት፣ አስቀድሞ ምራቁ እንደሚዝረበረብ ይታወቃል። ፓቭሎቭም የደወል ድምፅና የምግብ አቅራቢቱን ቁርኝት ሥልጠና በተደጋጋሚ በመከወን ውሻው የደውሉን መጮህ ከሚቀርብለት ምግብ ጋር እንዲያዛምድ ካደረገና የውሻውን የነገሮችን ቅደም ተከተል የመጠበቅ ሁኔታ በበቂ ካረጋገጠ በኋላ አቀራረቡን ይለውጣል።

ከዚያም የደወል ድምፁንና የምግብ አቅራቢቱን በጥቂት ሰከንዶች ልዩነት ውሻው ማዛመድ ስለሚችል የምግብ አቅርቦቱን ሂደት በመቀየር ደወል ሲደወል ብቻ ውሻው ምራቁን በማዝረብረብ የምግብ ፍላጎቱን አሳይቷል። ሂደቱም ቀደምት የማስለመድን ስልት ተከትሎ ልምድ መፍጠር (Conditioning) ተብሎ ይታወቃል። ይህም ማለት

ተፈጥሮአዊ ለሆነው አካባቢያዊ ማነቃቂያ ውሻው የሚሰጠው ተፈጥሮአዊ ምላሽ ምራቅ ማመንጨት ነው። በተመሳሳይም ይህን ተፈጥሮአዊ ምላሽ በሂደታዊ ማስለመድ ማነቃቂያ (ለምሳሌ የደወል ድምፅ) ተፈጥሮአዊ ምላሽ ምግብ ላልሆነ ነገርም በማዋል ማስለመድ አስችሏል። በዚህም መሠረት በቀደምት የማስለመድ ስልት እሳቤ መሠረት ሁለት የተለያዩ ነገሮች አብረው በተደጋጋሚ በሚከሰቱበት ጊዜ ተፈጥሮአዊ ለሆነው አነቃቂ ነገር የሚሰጠውን ዓይነት ምላሽ ለሁለተኛውም አብሮ ለሚከሰት ነገር በማዋል ማለማመድ ይቻላል።

ለምሳሌ፡- አንዳንድ የምናውቃቸው ሽታዎች (ለምሳሌ ሽቶ ሊሆን ይችላል) በሚሸቱን ጊዜ ከእነዚያ ሽታዎች ጋር የምናያይዛቸውን ሁኔታዎች፣ ሰዎችና ሌሎችም ነገሮች በማስታወስ በመጀመሪያው አጋጣሚ ወቅት ይሰማን የነበረው ስሜት እንዲሰማን ሊያደርጉ ይችላሉ።

በዚህም መሠረት ጥንታዊው የማስለመድ ስልት ሰዎች ለአንዳንድ ነገሮች የሚያሳዩትን ባሕርይ እና ስሜታዊ ምላሾችን ለመረዳት ይረዳናል። ለምሳሌ በውሻ የተነከሰ አንድ ሰው በሌላ ወቅት ውሾችን በሚያይዘው ወቅት የፍርሃት እና የመሸሽ ምላሽ መስጠት ሊጀምር ይችላል። ይህም መነከስን እና ሕመሙን ከውሾች ሁሉ ጋር ስለሚያያይዝ ነው።

ሌላኛው ዋነኛ የባሕርይ ተኮር ጽንሰ አሳብ በቶርንዳይክ የተጽዕኖ ሕግ (Thorndike law of effect) የተጀመረውና ከዚያም በቢኤፍ ስኪነር (B.F Skinner) ተጠናክሮ የተገለጸው ቁጥጥር ተኮር የማስለመድ የአፔራንት ኮንዲሽኒንግ እሳቤ ነው። ይህ የባሕርይ ተኮር ጽንሰ አሳብ የሰዎችን ባሕርይ እንዴት በሽልማትና እና በቅጣት መቅረጽ እንደሚቻል የሚያስረዳ ነው።

ይህ አመለካከት በመሠረታዊ እሳቤው የግለሰቦች ባሕርያት በአካባቢያቸው በሚደረግ ላቸውና በሚደረግባቸው ወይንም በሚጨምርላቸውና በሚቀንስባቸው ውጫዊ ተጽዕኖዎች እንደሚቃኙ ያስገነዝባል። ግለሰቦች ሽልማትንና ሙገሳን የሚያጎናፅ ፏቸውን ተግባራት ደጋግመው ለመተግበር ይነሳሳሉ። ጥሩ ወይንም የደስታን ስሜት የሚያስከትሉ ተግባራት በተደጋጋሚ የመደረጋቸው አጋጣሚና ተነሣሽነት የላቀ ነው። ይህ የተግባርና የስሜት ተወራራሽነት በሱሰኝነት ሂደት ውስጥም ትልቅ አስተዋፅኦ እንዳለው

ይታወቃል። የአብዛኛዎች የባሕርይ ድግግሞሽ ምክንያቶች ባሕርያቱን ተከትለው የሚከሰቱ የመደሰት ወይንም የመዝናናት ስሜቶች ናቸው። በሌላ አባባል በአብዛኞቹ ጊዜያት ግለሰቦች በሂደት ቅጣትና ሥቃይ ከሚያስከትሉ ተግባራት ይታቀባሉ ማለት ነው።

የአስተሳሰብና የባሕርይ ቁርኝት (ኮግኒቲቭ ቢሄቭየራል) ጽንሰ አሳብ

የኮግኒቲቭ ቢሄቭየራል ጽንሰ አሳብ ማዕከላዊ አሳብ የሥነልቦና ውጥረት ወይም መረበሽ የሚመጣው በተሳሳቱ እሴቶች ወይም በተዛቡ ግንዛቤዎች ምክንያት ነው ብሎ ያስረዳል። የሰዎች ግንዛቤ እና የሚያስቡበት መንገድ ለሕይወት ኩነቶች የሚሰጧቸውን ስሜታዊ እና ባሕርያዊ ምላሾችን በመቅረጽ ረገድ ተጽእኖ ያደርጋሉ። በዚህም መሠረት ባሕርይ፣ ለቅድመ ሁኔታ (ለተፈጠረው ሁኔታ) እና ለተተረጎመበት መንገድ የሚሰጥ ምላሽ ነው፤ ወይም ውጤት ነው። አስቀድሞ የተፈጠረው ሁኔታ የሚተረጎምበት መንገድ በግለሰቡ ገጽረተ ዓለም፣ የግለሰብ እሴቶች እና እምነቶች የሚወሰን እና የሚቃኝ ይሆናል።

ለምሳሌ፣ አንድ ግለሰብ ጥቂት ሰዎችን በርቀት ይመለከታል እንበል። እነዚህ ሰዎች ደግሞ ወደዚህ ግለሰብ አቅጣጫ እየተመለከቱ ይስቃሉ። ይህንን የተመለከተው ግለሰብ ሁናቴውን በተለያዩ አቅጣጫ የመተርጎም እድል እንዳለው ይታወቃል፤

(1ኛ) እነዚህ ሰዎች ደስ የሚያሰኝ ዜና ወይንም ከመካከላቸው አንደኛው የሚያስቅ አጋጣሚ አጋርቷቸው መሆን አለበት እንደዚህ የሚስቁት የሚል ማጠቃለያ ላይ መድረስ ሲሆን፤

(2ኛ) እነዚህ ሰዎች ወደ እኔ እያዩ የሚስቁት ስለእኔ የሆነ ነገር ተነጋግረው፣ የሆነ ነገር አይተውብኝ ወይንም ስምተውብኝ መሆን አለበት የሚል ድምዳሜ ላይ መድረስ ይሆናል።

ሁለቱም በሰዎቹ ድርጊት ላይ የተመሠረቱት ትርጓሜዎች የተለያዩ ስሜታዊ ዐውድ ውስጥ እንደሚያስገቡ እርግጥ ነው። የመጀመሪያውን አማራጭ ብንወስድ፣ “ሳቃቸው

ከእኔ ጋር ግንኙነት የለውም። የሚስቁት የደስታ ዜና ወይም አስቂኝ ነገር ሰምተው ነው” የሚለው ግለሰቡን ወደ ጥርጣሬ ወይም ወደ ኅዘን ውስጥ አይከተውም። ነገር ግን ሁለተኛውን አማራጭ ከወሰድን ግለሰቡ “የሚስቁት በእኔ ነው። ስለእኔ የሆነ ነገር ሰምተው ነው ወዘተ...” ብሎ እንዲደመድም ስለሚያደርገው፣ ድምዳሜውን ተከትለው የሚከሰቱ ጥርጣሬ፣ ኅዘን ወይም ጭንቀት ወዘተ... የመሳሰሉ አሉታዊ ስሜቶች ይኖራሉ። እነዚህ አሉታዊ ስሜቶች ደግሞ አሉታዊ ለሆኑ ባሕርያትና ተግባራት አሳልፈው ይሰጣሉ።

ስለዚህም ጤናማ ያልሆነ ባሕርይን ለመቀየር ኢምክንያታዊ እና ጠቃሚ ያልሆኑ (ጎጂ) አሳቦችን መቀየር አስፈላጊ ይሆናል። ይህም ግለሰቡ የሚያጋጥሙትን ሁኔታዎች የሚያደራጅበትን እና ትርጉም የሚሰጥበትን መንገድ እንዲቀይር ይረዳዋል።

የሰው ልጅ አእምሮ (ሳይኮሎጂ) ጽንሰ አሳብ

ይህ ጽንሰ አሳብ በተደበቁ ውስጣዊ ያልተፈቱ የሕይወት እንቅስቃሴዎች፣ ሰቆቃዎችና ውሳኔዎች ግጭቶች ላይ ያተኮረ ሲሆን፣ እነዚህ የተደበቁ እልባት ያላገኙ ውስጣዊ ግጭቶች አንዴት ባሕርይንና ስብዕናን እንደሚወስኑ ያስረዳል። በተጨማሪም የባሕርይ እና የስብዕና ችግሮች እና መረበሾች ከእነዚህ የተደበቁ ውስጣዊ ግጭቶች እንደሚመነጩ ይገልጻል። እንደፍርድ ምልክታ፣ በሕፃንነት ዕድሜ ተከስተው እልባት ያላገኙ ሰቆቃዎችንና እነሱን መሠረት ያደረጉ ትውስታዎች በድብቁ አእምሮ ውስጥ ተቀብረው ስለሚቆዩ እኩይና አላስፈላጊ ባሕርያትን የማንቀሳቀስ አቅም አላቸው። በዚህም ምክንያት ፍርድ የሰውን አእምሮ በሁለት ክፍሎች ከፍሎ ይገልጻቸዋል።

ከነባራዊው የአሳብ እውቅና የተሰወረውን የአእምሮ ውቅር “ከግግር በረዶ” ሥር ያለ ድብቁ የአሳብ ዓለም “unconscious mind”፣ ከግግሩ በረዶ ክምር በላይ ያለውን ገሃዱንና ዕውቁን የአእምሮ ውቅር ወይም እሳቤ ደግሞ ገሃዳዊ ወይም የተገለጠው የአሳብ ዓለም “conscious mind” በማለት ይገልጻል። በመሆኑም የአንድን ሰው የማይፈለጉ ባሕርይዎችን እና ስብዕናዎችን ለመቀየር እነዚህን እልባት ያላገኙ ድብቅ ግጭቶች፣ ተያያዥ ስሜቶች እና አሳቦችን ማወቅ እና መረዳት ይገባል ብሎ ያምናል። ይህ ጽንሰ አሳብ በታዋቂው የአእምሮ ሐኪም ሲግመንድ ፍሮይድ ጽንሰ አሳብ ላይ

የተመሠረተ ነው።

ከዚህ በተጨማሪ ፍሮይድ ሦስት እርስ በርሳቸው የሚገፉትና የሚመጋገቡ የስብዕና ክፍሎች እንዳሉ ያስረዳል። እነዚህም ሦስት የስብዕና ተገፋፊና ተመጋጋቢ ኃይላት የግለሰቦችን ባሕርይ የመቅረብ ወይም በገሃዱ ዓለም በሚገለጡ በግለሰቦች ዝንባሌዎች ላይ ተጽዕኖ የማሳደር ኃይል አላቸው ይላል። እነዚህንም ተገፋፊና ተመጋጋቢ የስብዕና ኃይላት፣ ደመናሳዊ (ኢድ)፣ ዕውናዊ (ኢጎ)፣ እና ሞራላዊ (ሱፐር ኢጎ) ሲል ሰይሟቸዋል።

ደመናሳዊ (ኢድ) የተባለው የስብዕና ክፍል ደመናሳዊ የሆነውና ድብቅ እና ደመናሳዊ የሆኑ ፍላጎቶች የያዘ እና በእነርሱ የሚመራ የስብዕና ክፍል ነው። ኢድ ቅጽበታዊ እርካታና ደስታ ላይ የተመሠረተ ሲሆን፣ ሥቃይንና ሞትን ለመሸሸ የሚሸቀዳደም ነው። ሞራላዊ (ሱፐር ኢጎ) የተባለው የስብዕና ክፍል ማኅበረሰባዊውን ማንነት ይወክላል። ይህ ክፍል ከግብረገብ፣ ከማኅበረሰባዊና ግለሰባዊ የባሕርይ መለኪያዎች እና የራስ ግምገማ፣ ራስ ትችት ጋር የተገናኘ ነው።

ከወላጆች እና ከአሳዳጊዎች የሚመጡ እይታዎች እና ግብረገብን ውስጣዊ የሚያደርግ ሲሆን፣ ኤጎ የተባለው የስብዕና ክፍል ደግሞ በኢድ እና በሱፐርኢጎ መካከል የሚያሸማግለው ክፍል ነው። ኤጎ እውነታን ማዕከል ያደረገና በዚህ ግጭት ምክንያት የሚፈጠረውን ውጥረት፣ ጥረት እና ጭንቀትን ለማስተካከል ወይም ለማመቻቸት የሚጥረው የአእምሮ ክፍል ነው።

ስብዕናዊ (ሒዩማኒስቲክ) ጽንሰ አሳብ

ይህ ሰባዊ ጽንሰ አሳብ ስብዕናዊ ራስ-ገዝነት በማጉላት ላይ ተመሥርቶ የተነሣው የሥነልቦና ምልክታ በ20ኛው ክፍለ ዘመን ከዚያ በፊት የነበሩት ሁለት ንጽረተ-ዓለማትን በመከታተል ነው። የፍሮይድን “የሰው ባሕርይ ምንጩ እንሰሳዊ የሆነው የፍትወትና የተድላ ፍላጎቱ ወይም ከሥቃይና ከሞት ሥጋት ለማምለጥ የሚያደርገው ደመናሳዊ ሩጫው ነው” የሚለውን ንጽረተ-ዓለም ይክዳል። “የሰው ልጅ በደመናሳዊ የሚመራ የድብቅ የአእምሮ እሳቤ ውቅር ሰለባ ሳይሆን፣ በራሱ ፈቃድ የሚያደርግና የማያደርግ ራስገዝ

ፍጡር ነው በማለት ሰብዓዊ ራስ-ገዝነቱን ያስረግጣል።

ከዚያም በታዋቂው የባሕርይ ተኮር ሥነልቦና ተመራማሪው ቢ ኤፍ ሲኪነር ሥራ በስፋት እውቅና ያገኘውን “የሰው ባሕርይ በአካባቢው አወንታዊና አሉታዊ ተጽዕኖዎች ይቃኛል” የሚለውን ንጽረተ-ዓለም ልክ አይደለም በማለት ይሞግታል። “የሰው ልጅ ምርጫና ፈቃድ የሌለው፣ የውጫዊውና የአካባቢው ተጽዕኖ ወዲህና ወዲያ እንዲል የሚያስገድደው አሻንጉሊት ወይም ተስፋና ድምፅ የለሽ ጉልት አይደለም” በማለት የግለሰቦችን ሰብዓዊ ራስ-ገዝነት ያሳስባል።

ይህ ጽንሰ አሳብ ግለሰብ ተኮር ሲሆን፣ በእያንዳንዱ ግለሰብ ልዩነት ላይ ያተኩራል። በዚህ ጽንሰ አሳብ መሠረት የሰዎች አረዳድና የሰዎች የራስ እውቀት፣ ራስ-ገዝነት ላይ እና በእያንዳንዱ ግለሰብ ግለሰባዊ ኑባሬን እና ነባራዊ ሁኔታን በማክበር ላይ የተመሠረቱ ናቸው። በተጨማሪም ይህ ጽንሰ አሳብ ሰዎች በአለፉ ሁኔታዎቻቸው እና በአካባቢያቸው ባሉ ኩነቶች የሚወስኑ ብቻ ሳይሆኑ፣ በራሳቸው ዓለም ግንባታ ላይ ቀጥተኛና ንቁ የሆነ ሚና ያላቸው ናቸው ብሎ ያምናል። አዎንታዊ የሆነ የሰዎች ተፈጥሮ አመለካከት አለው። የአእምሮ ሕመምን እና ደኅንነትን የሚረዳበት መንገድ የጋራ ከሆኑ የሕመም ምልክቶች ይልቅ የራስ መረዳት ላይ መድረስ፣ አወንታዊ የሆነ የራስ ምልከታ፣ እያንዳንዱ ግለሰብ ያለውን የማደግ አቅም እና ከምልክቶች ይልቅ ሙሉውን ሰው ማከም ላይ ያተኩራል።

የሥነልቦና እድገት ሂደቶች

የሥነልቦና እድገት ማለት አንድ ግለሰብ ከሌላው ለየት ብሎ እንዲታወቅ የሚያስችሉ በተፈጥሮ ተሰጥኦና በአካባቢ ተጽዕኖ መካከል በሚካሄድ ውስብስብ ግንኙነት ደረጃ በደረጃ የሚቀረጽ የባሕርይ ውቅር ነው። ግለሰቦች ከውልደት አንስቶ ለሚገጥሟቸውና ለሚያልፉባቸው ሁኔታዎች የሚሰጧቸው ስሜታዊና አስተሳሰባዊ ምላሾችና ግምቶች የተለያዩ በመሆናቸው፣ ይህ ባሕርይ አንዱን ከሌላው ግለሰብ እንደሚለያይ ያመለክታል። ይህ ውስብስብ የባሕርይ ውቅር በግለሰቦች ተሰጥቶ፣ ስሜትና ከገሃዱ ዓለም በሚሰርፀው ተጽዕኖ መካከል ከሚካሄድ ተከታታይ ግንኙነት የሚፈጠርና የሚያደግ ግለሰባዊ ሂደት ነው። ይህንን ግለሰባዊ፣ የሥነልቦና ውቅር የውልደትና እድገት ሂደት ለመግለጽ፣ የተለያዩ የሥነልቦና ተመራማሪዎች ትንተና እነ ሲግመንድ ፍሮይድና ኤሪክ እርክሰንን

የመሳሰሉት የሙያው ጉምቱዎች ሰጥተዋል። እነዚህ ተመራራማሪዎች ስለሰው ሥነልቦና እድገት ያቀረቧቸውን ዝርዝር ጽንሰ አሳቦች ለማካተት የመጽሐፉ ገጾች ይገድባሉ።

2. የአእምሮ ሕመሞች በዘር የመተላለፍ ነገር

ዘረመል (Genes) የትውልድን ሥነ ሕይወታዊና ባሕርያዊ ሁኔታዎች የሚወስን፣ ከወላጅ ወደ ልጅ የሚወረስ ሕይወታዊ ቅንጣት ነው። የተለያዩ ፕሮቲኖች እንዲመረቱ በማዘዝ አካላዊ ገጽታን፣ ውስጣዊ የአካል ክፍሎችን፣ የሰውነትን የአሠራር ሂደት፣ ባሕርይን እና ለከባቢ የሚሰጥን ምላሽ ይወስናል። ሁሉም ሰው ባለው የዘረመል ስብጥር መሠረት የተለያዩ ነው። በተለያዩ መልኩም ለሁኔታዎች ምላሽ ይሰጣል።

ዘረመል ከከባቢ ጋር በሚደረግ መስተጋብር ለተለያዩ ሕመሞች ያለን ተጋላጭነት፣ የሕመሞቹን ተጽዕኖና እንዲሁም ሂደትን ይወስናል። በዘረመል የሚተላለፉ ሕመሞች፣ ልዩ ልዩ ከዘር ወደ ዘር የመተላለፊያ ሂደትና አቅም አላቸው። አንዳንድ ሕመሞች በአንድ ለሕመም በሚያጋልጥ ዘረመል መወረስ ምክንያት ብቻ ይመጣሉ።

ሌሎች ሕመሞች ደግሞ ከሁለቱም ወላጆች የሚመጡት ዘረመሎች ለሕመሙ የሚያጋልጡ ሲሆኑ ይከሰታሉ። የአእምሮ ሕመሞችን ጨምሮ አብዛኛውን ሕመሞች የሚከተሉት የመተላለፍ ሥርዓት ከዚህ የተለያዩ ነው። ለምሳሌ፣ አንድ ሰው በአንድ የአእምሮ ሕመም ለመጠቃት ሕመሙን ሊያመጡ የሚችሉ ጥቃቅን ለውጦች በብዙ ዘረመሎች ላይ ተቀናጅተው መከሰት አለባቸው። በተጨማሪም ሕመሙ እንዲከሰት ምቹ የሆኑ ከባቢያዊ ሁኔታዎች መኖር አለባቸው።

ልክ እንደ የልብ፣ የካንሰር ወይም ሌሎች ሥር-ሰደድ አካላዊ ሕመሞች ሁሉ የአእምሮ ሕመም ተጋላጭነትም ጥቃቅን በሆኑ በብዙ ዘረመሎች ላይ በሚከሰቱ ለውጦች ምክንያት በዘር ይተላለፋል። በዋነኝነት የሚተላለፈው ሕመሙ ሳይሆን፣ ለሕመሙ የሚኖር ከፍ ያለ ተጋላጭነት ነው። ለምሳሌ፣ ተመሳሳይ መንትያ ወንድሙ የሽቅለት (የባይፖላር) ሕመም ያለበት ከሆነ በባይፖላር ሕመም የመያዝ ዕድሉ ከ60-80% ይሆናል። ተመሳሳይ ያልሆነ መንትያ ወንድሙ ከሆነ ደግሞ የመያዝ ዕድሉ 8% ብቻ ነው። ከዚህ መረዳት የሚቻለው 100% የዘረመል ተመሳሳይነት ያላቸው መንትያዎች

በሚጋሩት ዘረመል ምክንያት ለተመሳሳይ የአእምሮ ሕመም በከፍተኛ ሁኔታ የተጋለጡ መሆናቸውን ነው። መንትያ ባልሆኑ ሰዎችም በጥቃቅን የዘረ-መል ለውጦች ምክንያት ይተላለፋሉ።

የቤተሰብ የአእምሮ ሕመም ታሪክ ያላቸው ሰዎች በተመሳሳይ የአእምሮ ሕመም የመጋለጥ እድላቸው የቤተሰብ የአእምሮ ሕመም ታሪክ ከሌላቸው ሰዎች የበለጠ ነው። ይህ ማለት በቤተሰብ ውስጥ የአእምሮ ሕመም ታሪክ ያላቸው ሰዎች ሁሉ ያማቸዋል ማለት ነው? በፍጹም አይደለም። ከላይ ለመግለጽ እንደሞከርነው የአእምሮ ሕመሞች በዘረመል ብቻ የሚወሰኑ አይደሉም። ይልቁንም ለሕመም አጋላጭ ከባቢያዊ ሁኔታ፣ በቤተሰብ ውስጥ ታሞ ከሚያውቀው ሰው ጋር ያለ ቅርበት እና ርቀት፣ እንዲሁም የወረሱት የዘረመል ለውጦች ብዛት ዓይነት እና ቅንጅት ለሕመሙ ተጋላጭነትን የሚጨምሩ መሆን አለባቸው። ስለዚህ የቤተሰብ ታሪክ ያለው ሰው ሁሉ የአእምሮ ሕመም ይገጥመዋል ወይም የቤተሰብ የአእምሮ እክል የሌለው ሰው ሁሉ የአእምሮ ሕመም አይዘውም ብሎ መገመት ስሕተት ነው።

በአካላዊ ሕመሞች ምክንያት የሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች

የአእምሮ ሕመሞች ከተለያዩ መሠረታዊ ሁኔታዎች አንጻር በልዩ ልዩ መልክ ይከፋፈላሉ። ራሳቸውን ችለው የሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች እና ከሌሎች ሕመሞች፣ መድኃኒቶች፣ መጠጥ ወይም አንደኛዎች ዕቃዎች ጋር በተገናኘ የሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች ብሎ መክፈል አንደኛው የተለመደ የመከፋፈያ መንገድ ነው። ራሳቸውን ችለው የሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች በየዘርፋቸው የሚዳሰሱ ሲሆን፣ በዚህ ንዑስ ክፍል ከአካላዊ ሕመሞች እና ሕክምናዎቻቸው ጋር ተያይዘው ስለሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች ብቻ በጥቅሉ እናያለን።

ተጓዳኝ የአእምሮ ሕመሞች ከሌላው የኅብረተሰብ ክፍል በተለየ አካላዊ ሕመም ባላቸው ሰዎች ላይ በብዛት ይከሰታሉ። ጥናቶች እንደሚያሳዩት እስከ 67% ከሚደርሱ አካላዊ ሕመሞች ጋር ተጓዳኝ የአእምሮ ሕመሞች ሊከሰቱ ይችላሉ። የተጓዳኝ ሕመሞቹ መብዛት እንደ አካላዊ ሕመሙ ዓይነት እና ከፍተኛነት የሚወሰን ነው። ተጓዳኝ የአእምሮ ሕመሞች መከሰት በቀጥታ አካላዊ ሕመሙ ያመጣው፣ ለአካላዊ ሕመሙ ታማሚው

የሚሰጠው ሥነ ልቦናዊ ምላሽ የቀሰቀሰው ወይም አካላዊውን ሕመም ለማከም የተሰጡ መድኃኒቶች ሥነ ሕይወታዊ ሂደት ያመጣው ሊሆን ይችላል። አልያም በሦስቱም ሁኔታዎች በተለያየ መጠን መገኘት እና በእነዚህም የሚፈጠረው መስተጋብር ለተጓዳኝ የአእምሮ ሕመሙ መንገዱ ሆነው ሊሆን ይችላል።

የአእምሮ ሕመሞች ሊያስከትሉ ከሚችሉ የአካላዊ ሕመም ሁኔታዎች መካከል ቀዳሚዎቹ፣ አካላዊ ሕመሞች በሥነ ሕይወታዊ መንገድ የሚያመጡት ተጓዳኝ የአእምሮ ሕመሞች ናቸው። ለምሳሌ፡- የልብ እና የደም ግፊት ሕመም ያላቸው ሰዎች ለጭንቀት እና ለድባቴ ሕመሞች ከፍ ባለ ሁኔታ የተጋለጡ እንደሆኑ ብዙ ጥናቶች ያሳያሉ። የድባቴ እና የጭንቀት ሕመሞች ከጨጓራ እና የአንጀት ችግሮች፣ ከኩላሊት እና የሽንት ቧንቧ እክሎች፣ ከሰኳር እና ሌሎች የሆርሞን ችግሮች እንዲሁም ከካንሰር ሕመሞች ጋር አብረው የመከሰት እድላቸው እጅግ ከፍተኛ እንደሆነ በተደጋጋሚ ጥናቶች ታይቷል። እንደ ቲቢ እና ኤች.አይ.ቪ ያሉ ተላላፊ ሕመሞች ያሉባቸው ሰዎችም ከፍ ባለ ሁኔታ የድባቴ ሕመም ይስተዋልባቸዋል። ኤች.አይ.ቪ ከድባቴ በተጨማሪ የሽቅለት (Mania) እና የአእምሮ መዘባት ሕመምም ያስከትላል። ከላይ የዘረዘርናቸው ሕመሞች በሙሉ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ሲደርሱ፣ ዴሊሪየም (delirium) የተባለ ነባራዊውን ሁኔታ በቅጡ መገንዘብ ባለመቻል እና ግራ በመጋባት የሚገለጽ ሕመም ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ለአካላዊ ሕመሞች ሕክምና የሚሰጡ አንዳንድ መድኃኒቶች የአእምሮ ሕመም ሊያስከትሉ ይችላሉ። እንደማሳያም የደም ግፊት፣ የደረት ላይ የሥቃይ ስሜትና ለልብ ምት ችግር የሚታዘዘው ፕሮፕራኖሎል የተባለው መድኃኒት ስንፈተ ወሲብ፣ ከመጠን ያለፈ የልብ ምት ለማስተካከል የሚወሰደው ካርቪዲሎል የተባለው መድኃኒት እና የደም ግፊት ማስታገሻው ሜታይልዶፖ የእንቅልፍ ችግር ሊያመጡ ይችላሉ። የደም ግፊትንና የልብን ችግር ለማስታገስ የሚታዘዙት ኢናላፕሪል እና ካፕቶፕሪል የስሜት መዋኸቅ ሊያመጡ የሚችሉበት ጊዜ አለ። በተለይ የድባቴ ሕመም የማምጣት እድል ያላቸው መድኃኒቶች ብዙ ናቸው። ይሁንና መድኃኒቶች በአብኛው ጊዜ የተጠቀሱትን የአእምሮ ሕመሞች እንደማያስከትሉ ሊታወቅ ይገባል።

ለአካላዊ ሕመሞች የሚሰጡ ሥነልቦናዊ ምላሾች ሌላው አካላዊ ሕመሞችን እና ተጓዳኝ የአእምሮ ሕመሞችን የሚያገናኙ ሁኔታዎች ናቸው። ቋሚ የሆነ ሕመም እንዳለባቸው

ማመን ለብዙ ሰዎች ቀላል አይደለም። ስለዚህ ጥቂት የማይባሉ ሰዎች የገጠማቸውን ሕመም ለመቀበል ይቸገራሉ። አልያም ቀለል አድርገው ለማየት ይሞክራሉ። አንዳንዶች ከሌላ መንግሥቱ እና ውጤት ጋር አያይዘው ይቆያሉ። ይህ ለአጭር ጊዜ ራስን ለማረጋጋት የሚረዳ ቢሆንም፣ ለረጅም ጊዜ ከቆየ ሕመሙ ሥር ሳይሰድ የመታከም እድልን ይቀንሳል። በተቃራኒው ሕመሙ እና ያደረሰውን ተጽዕኖ አጋንኖ ማየት ለከፍተኛ ጭንቀት ይዳርጋል።

ራስን እንደ ሕመምተኛ ማየት እና ሕመሙ ያስከተለውን ችግር መቀበልም አብረውት የሚመጡ የሥነልቦና ተጽዕኖዎች አሉት። በተለይም በሌሎች ላይ ጥገኛ መሆን፣ ከሕመሙ በፊት ያከናወኗቸው የነበሩ ነገሮችን ማድረግ አለመቻል እና ሕልማቸው እንደተጨናገፈ መሰማት በራስ መተማመንን የሚቀንሱ የተለመዱ መገለጫዎች ናቸው። ቋሚ እና ጽኑ ሕመም ያለባቸው ሰዎች የሕመሙ ምልክቶች በታዩ ቁጥር ሞታቸውን በማሰብ ሥጋት እና ፍርሃት ይሰማቸዋል።

ከላይ የዘረዘርናቸው የአእምሮ እና የሥነልቦና እክሎች በተጓዳኝነት መከሰት የአካላዊ ሕመሙን ሕክምና ሂደት በእጅጉ ያወሳሰቡታል። የድባቴ፣ የጭንቀት ወይም ሌሎች የሥነልቦና ችግሮች የሚገጥሟቸው ታማሚዎች ተጓዳኝ የአእምሮ እክል ካልገጠሟቸው ሰዎች ጋር ሲነጻጸሩ፣ ሕክምናቸውን ማቋረጥ እና መድኃኒታቸውን በታዘዘው መሠረት አለመውሰድ ይስተዋልባቸዋል። ሕመማቸውም የመሻል ወይም በቁጥጥር ሥር የመዋል እድሉ የቀነሰ ይሆናል።

ስለዚህ ማንኛውም እንደ የደም ግፊት፣ የልብ፣ የኤች አይ.ቪ፣ የሰኳር፣ የኩላሊት፣ የካንሰር፣ የጨጓራ፣ የጉበት ወይም ሌሎች ሥር-ሰደድ ሕመሞች ያሏቸው ሰዎች ለአእምሮአዊ እና ሥነልቦናዊ ምልክቶቻቸውም ትኩረት በመስጠት በክትትላቸው ጊዜ ሁሉ አጠቃላይ የአእምሮ ጤና ምርመራ ማድረግ ይኖርባቸዋል።

3. ሥነልቦናዊ ምክንያቶች

የማኅበራዊ ሳይንቲስቶች እና የሥነልቦና ሕክምና ባለሙያዎች የአንድ ሰው የሕይወት አጋጣሚ፣ የሥነልቦና መዛባት እና የአእምሮ ሕመሞች ይፈጥራል ብለው ያስረዳሉ።

ለምሳሌ፡- እንደ አሉታዊ የወላጅ እና ልጅ ግንኙነት፣ የስሜት መዛባት፣ ተስፋ አስቆራጭ ግንኙነቶች እና አስጨናቂ የሕይወት ሁኔታዎች አንድን ሰው በስሜታዊ፣ በባሕርይ እና በሥነልቦና ደረጃ እንዲረበሽ ያጋልጣሉ። በተጨማሪም፣ የተሳሳተ የአመለካከት እና የክስተቶች ትርጓሜ አንድን ሰው ወደ የሥነልቦና መዛባት እና የአእምሮ ሕመሞች ይመሩታል። ሥነ ሕይወት ያልተለመደ እድገትንና የጤናን መዛባት እንደሚያመጣ ሁሉ፣ በሰው ሕይወት ውስጥ ያሉ ጉልህ የተዛቡ የሥነልቦናዊ ክስተቶችም የሚያስከትሉት የጤናና የማኅበረሰባዊ ተግባራት አክሎች ይኖራሉ።

4 . ማኅበራዊ እና - ባህላዊ ምክንያቶች

አብዛኛው ማኅበራዊ የሚወሰነው በሕይወታችን ማዕከላዊ ክበቦች ውስጥ በሚደረጉ የእርስ በርስ መስተጋብር ነው። ማኅበራዊ እና ባህላዊ የሚሉት ቃላት በሰዎች ሕይወት ውስጥ የተለያዩ የማኅበራዊ ተጽዕኖ ክበቦችን ያመለክታሉ። አብሮ ከሚኖር ሰው ወይም ከቤተሰብ አባል ጋር ያለው ችግር፣ አንድን ሰው ከባድ ጭንቀት እንዲሰማው ሊያደርግ ይችላል። ከወዳጅ ወይም የትዳር አጋር ጋር የሚኖረን ያልተሳካ ግንኙነትም ወደ ጭንቀት ወይም ውጥረት እና መደበር ይመራል። በአስቃቂ ግንኙነት ውስጥ መሳተፍ፣ የተበደለ ሰው በተደጋጋሚ ጉዳት ከሚያደርሱ ሰዎች ጋር የሚገናኝበትን ግለሰባዊ ዘይቤን ወይም አናኗርን ሊጀምር ይችላል። በወላጅና ልጆች መካከል ባለ ጤናማ ያልሆነ ግንኙነት የአንድን ሰው በቁጥጥር እና በስሜት መጎዳት ምክንያት ማኅበራዊ ግንኙነቱ እንዲዛባ ሊያደርግ ይችላል።

እያንዳንዱ የሥነልቦና መረበሽ ሰውዬውን ለሥነልቦና ችግሮች የሚያጋልጡ ልዩ ወይም ጥምር ምክንያቶችን ይከተላል። የሥነልቦና ባለሙያዎች የሥነልቦና መዛባትን ለመረዳት፣ ለመግለፅ እና ለማከም የተለያዩ የጽንሰ አሳባዊ ሞዴሎችን ይጠቀማሉ። ከእነዚህ መካከል የተወሰኑትን እና ዋናዎቹን ጽንሰ አሳባዊ ሞዴሎች እንደሚከተለው ቀርቦዋል።

5 የአእምሮ ጤና መዛባቶች መንገድ ለመረዳት የሚያገለግሉ የተለያዩ ሞዴሎች

5.1 የሕክምና ሞዴል (Medical Model)

የሕክምና ሞዴል የሥነልቦና እክሎችን እንደ ሕመምዎች ብቻ የሚገልጽ እና የሚያብራራ መንገድ ነው። የሥነልቦና ሕመምዎችን ለመግለጽ ጥቅም ላይ የሚውሉ ብዙ ቃላት ከሕክምና ሞዴል የመጡ ናቸው። ለምሳሌ፡- ምርመራ የሚለው ቃል በሕመምዎች መካከል ያለውን የመለያየት ሂደትን ያመለክታል፤ መንገድ (ኤቲዮሎጂ) የሚለው አሳብ የሕመሙን መንገድ ወይም አመጣጥ ያመለክታል፤ ትንበያ ደግሞ የሚያመለክተው ሕመምው ሊከሰት ስለሚችልበት ሁኔታና፣ አካሄድ እና ውጤት ትንበያ ነው።

ይህን አሳብ የሚተቹ ሰዎች ሞዴሉ የሥነልቦና ችግሮችን ለመግለጽ ተስማሚ እና ምሉእ አይደለም ብለው ይከራከራሉ። ለዚህም አንድ ዋና ነጥብ የሚያነሱት ሥነልቦናዊ ችግሮች ከአካላዊ ተፈጥሮአዊ ተግባር አፈጻጸም መጥፎ የተነሣ የሚገጥሙ ሕመምዎች ብቻ አለመሆናቸውንና ከሥነ ምግባር ወይም ከማኅበረሰብ ያፈነገጡ ባሕርያትና ልምዶች ውጤቶችም መሆናቸውን በመጥቀስ ነው። የሥነልቦና ችግር ከአካላዊ ጤና ማጣት ጋር ተያይዞ ሊመጣ እንደሚችል ሁሉ፣ ከግለሰቦች የአኗኗር ዘይቤ፣ ከተሳሳተ የሕይወት ቅደም ተከተል መዛባትና በግብታዊነትና በአቻ ጉትጎታ ጫና በመገፋት የሚወሰዱ ውሳኔዎችን ተከትሎ የሚመጣ የሥነልቦና መዛባት ይኖራል።

5.2 የውጥረት ተጋላጭነት ሞዴል (Stress Diathesis Model)

የውጥረት ተጋላጭነት ሞዴል የሥነልቦና መዛባት ሥነ ሕይወታዊ እና በአካባቢያዊ ሁኔታዎች መካከል ባለው መስተጋብር እንደሚመጣ ይናገራል። በዚህ ሞዴል መሠረት ለአንድ የተወሰነ ሕመም አካላዊ ተጋላጭነት ያላቸው ግለሰቦች፣ ለአንዳንድ የአካባቢ ጭንቀቶች በሚጋለጡበት ጊዜ የሁለቱ መስተጋብር የሥነልቦና እክሎችን ይፈጥራል የሚል ነው።

5.3 የማኅበረሰባዊ መማማር ሞዴል (Social Learning Model)

ትምህርት የመማማር ዝንባሌ አለው። ትምህርት ኅብረተሰባዊ ምሳሌነትን ያካትታል የሚለውን ይህን አስተሳሰብ እውቅና እንዲያገኝ ያደረገው ተመራማሪ አልበርት ባንዱራ ይባላል። እንደ ባንዱራ አመለካከት በማኅበራዊ ዐውድ ውስጥ አንዱ ሌላውን በመመልከት የሚካሄደው የመማማር ሂደት በሥነልቦና ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ ከፍተኛ ነው። የማኅበረሰባዊ የትምህርት ሞዴል የሥነልቦና መዛባት የሚከሰተው ያልተለመደ፣ የማይፈለግ እና ጤናማ ያልሆነ ባሕርይን የሚያጠናክሩ ማበረታቻዎችና እንደምሳሌ በሚታዩ ግለሰቦች ምክንያት ሲከሰት እንደሆነ ንድፈ አሳቡ ያስረዳል።

5.4. ሳይኮዲያናሚክስ ሞዴል (Psychodynamis Model)

ይህ ሞዴል የሥነልቦና መዛባት የሚከሰተው ሙሉ በሙሉ በማያውቁት ወይም በማይቆጣጠሩት እጅግ ጥልቅ በሆነው ኢ-ንቁ የአስተሳሰባቸው ክፍል (Unconscious Mind) ውስጥ በተከማቹትና በሦስቱ የአእምሮ ውቅሮች መካከል በሚከሰቱ ግጭቶች እና በመጥፎ መከላከያዎች ነው። እነዚህ በሲግመንድ ፎሮይድ አማካኝነት ለእውቅና የበቁት ሦስቱ የሱብዕናና የግብረገብ መገኛ መሠረቶች፣ ድብቁ፣ ቅድመ-ግልጽ ወይም ከፊል-ድብቅ፣ እና ግልጽ ወይም የሚታወቀው የአእምሮ ክፍሎች በመባል ይታወቃሉ።

የሰውን ልጅ የአስተሳሰብ፣ የአመለካከት፣ የባሕርይና የድርጊት ውቅሮችን አንድ ወጥ በሆነ ጽንሰ አሳብና ንጽረተ-ዓለም ብቻ በበቂ ለመግለፅ ያስችግራል። ምክንያቱም የሰው ልጅ እጅግ ውስብስብና ተፎካካሪ፣ ተጻራሪና አንዳንዴም ተመጋጋቢ በሆኑ ውስጣዊና ከባቢያው ተጨባጭ ሁኔታዎች የሚሸመን ስብዕና ያለው ፍጡር ነው። ይህንን ውስብስብ የሱብዕና ጥልፍልፍ ለመፍታትና ለማፍታት የተለያዩ እይታዎችና ምልክታዎች በተለያዩ ጊዜና ከተለያዩ የምልክታ ገጽታና ጠርዝ መሰንዘር አስፈላጊ ነው። የሥነልቦና ሳይንስ ጥልቅና ቁጥራቸው በዛ ባሉ ሳይንሳዊ ጽንሰ አሳቦች የተሞላ ነው።

ምንም እንኳ አንዳንዶች በሥነልቦና ዘርፈ ብዙ ጽንሰ አሳቦች ዙሪያ እንዲሁም በሌሎች በሳይንሳዊ ጥናቶች ውስጥ ተፎካካሪ ንድፈ አሳቦች መኖራቸውን የሚታዘቡ አንዳንዴም የዚህ ሳይንስ ዘርፍ ያልበሰለና ገና ያልተዋጣለት ብሎም በቂ የሆነ እውቀት እንደሌለው

ቢያስቡም፣ የሰው ልጅ ማንነትና የባሕርይ፣ የአስተሳሰብና የውሳኔ አሰጣጥ ሂደት በተጠና ቁጥር አዲስ ግንዛቤን የሚያጭር የጥናት ዘርፍ ነው። ስለሆነም፤ በሳይንሳዊ ፍልስፍና ውስጥ ያሉ ታዋቂ እሳቤዎች ማንኛውም ነጠላ ንድፍ አንድን ጉዳይ በተለይም እጅግ ውስብስብ የሆነውን የሰውን ልጅ ለመረዳት እና ለመግለጽ ብቻውን ምሉእ አይደለም ብለው የሚሞግቱ የሙያው ጠባብነት አሉ።

እንደ ፊዚክስ፣ ኬሚስትሪ እና ባዮሎጂ ያሉ ጠንካራ ሳይንሶች እንኳን አንድን ነገር ለመግለጽ የሚያስችል ብቻውን ብቃት ያለው አንድ ንድፍ አሳብ የላቸውም። ስለ ጉዳዮች ጠቅላላ ግንዛቤ የሚገኘው አንዱ በአንዱ ላይ እየተነባበረ፣ እየተጋገዘና እየተናበበ መሆኑ ይታወቃል። በመሆኑም የአንድ ንድፍ አሳብ ሳይንሳዊ ጠቀሜታ ሊለካ የሚገባው ችግሮችን ለመረዳት፣ ለመተንተን እና ለመፍታት ያለውን አቅም ምን ያህል ነው? ከሌሎች ተወዳዳሪ ንድፍ አሳቦች ጋር በማነጻጸር እና በመገምገም ጠንካራ ጎኖቹን በመውሰድ እና ጉድለቶችን ከሌሎቹ የተሻለን አሳብ በመዋስ የመሙላት ዝግጁነቱ ምን ይመስላል? በሚሉት መመዘኛዎች ቢሆን ይመረጣል።

ምዕራፍ ሦስት፤ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Barlow, D. H. (2021). *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by step treatment manual*. Sixth edition. New York, The Guilford Press.
2. Jin, J., Jonas, K., & Mohanty, A. (2023). Linking the past to the future by predictive processing: Implications for psychopathology. *Journal of Psychopathology and Clinical Science, 132*(3), 249–262. <https://doi.org/10.1037/abn0000730>
3. Kent, J. S., Markon, K., & MacDonald, A. W. III. (2023). Theories of psychopathology: Introduction to a special section. *Journal of Psychopathology and Clinical Science, 132*(3), 223–227.
4. Lykken, D. T. (1987). What's wrong with psychology anyway? In D. Cicchetti & W. M. Grove (Eds.), *Thinking clearly about psychology: Matters of public interest* (pp.3–39). University of Minnesota Press.
5. Olthof, M., Hasselman, F., Oude Maatman, F., Bosman, A. M. T., & Lichtwarck-Aschoff, A. (2023). Complexity theory of psychopathology. *Journal of Psychopathology and Clinical Science, 132*(3), 314–323. <https://doi.org/10.1037/abn0000740>
6. Wakefield, J. C. (1992). The concept of mental disorder. On the boundary between biological facts and social values. *American Psychologist, 47*(3), 373–388. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.3.373>

Wright, A. G. C., & Woods, W. C. (2020). Personalized models of psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology, 16*(1), 49–74. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-102419-125032>

ምዕራፍ አራት

የስብዕና መዘባቶች

ዶ/ር አስናቀ ልመንህ
ፕ/ር ሳሙኤል ወልደ

ፍሥሐ (ስሙ የተቀየረ) የአሥራ ዘጠኝ ዓመት ወጣት ነው። ነገር ግን ገና አዳጊ በነበረባቸው ዓመታት እንኳን ተግባሩ ከጎልማሳ ሰው የበለጠ የረቀቀ ነበር። ፍሥሐ ትውልዱም እድገቱም ሐዋሳ ከተማ ነው። ለወላጆቹ ሦስተኛ ልጅ ሲሆን፣ ወላጆቹ ከታላቅ ወንድሙና እህቱ ይልቅ ይሳሉለታል፤ የደረጃ ተማሪ ስለሆነም ለማበረታታት በሚል እንዳሻው የጠየቀውና የፈለገው እየተደረገለት “ቀብጦ” ያደገ ልጅ የሚሉት ዓይነት ነው።

እህቱ “ጭንቅላቱ ከባድ ነው፤ ሁሌም አንድ ደረጃ ይቀድማል” በማለት ስትገልጸው፣ ወንድሙ ደግሞ “የሚያስበው አይታወቅም” ይላል። አንድ ቤተሰቡን በቅርብ የሚያውቅ ሰው ፍሥሐን ሲገልጸው፣ “የማሳመን ብቃቱ ራስህን እንድትጠራጠር የሚያደርግ ነው” ይል ነበር። ሁሉም የሚሰማሙበት ፍሥሐ የሚፈልገውን ለማግኘት ማንኛውንም ነገር የሚያደርግ መሆኑን ነው፤ በሁሉም ረገድ ቅድሚያ የሚሰጠው ለራሱ ነው። በቀላሉ ከሰው ጋር የሚግባባ፣ ተጫዋች፣ ፈጣን እና ብዙ ጓደኞች ያሉት ልጅ ነው።

ይሁንና ፍሥሐ ገና በ14 ዓመቱ ነበር፣ የእጅ አመል ያመጣው። ሁሉም ነገር ተሟልቶለት እና የጠየቀው ሁሉ እየተደረገለት መስረቁ መላጆቹን ያስገርማቸው ነበር። ገንዘብ ሲያነሣ እንደሌለው ልጅ ሃምሳና መቶ ብር ሳይሆን፣ በሺዎች የሚቆጠር ብር ነው የሚሰርቀው። አንዴ አሥር ሺ፣ ሌላ ጊዜ ሃያ ሺ ብር ድረስ አንስቶ ያውቃል። የቤት ዕቃ አውጥቶ የሚሸጠው፣ ውድ የሆኑ እንደ ቴሌቪዥን፣ ኮምፒውተር እና ወርቅ ያሉትን ነበር። ብዙ

ጊዜ ጥፋቱ ሲደረስበት፣ “ይቅርታ፤ አይደገምም፤” በማለት ቢምል ቢገዛትም፣ ብዙም ሳይቆይ በተመሳሳይ ተግባር ይገኛል። ፍሥሐ ስለዚህ ሲጠየቅ “እኔ አንድ ነገር ከፈለኩ ምንም ወደ ኋላ የምለው የለም! ለእኔ የሚታዩኝ ምን እሆናለሁ ሳይሆን፣ ምን እፈልጋለሁ የሚለው ነው” ነበር ያለው። ዕድሜው ከፍ ሲልም ዕቃ ከማንሣት ተሻሽሎ የኤ.ቲ.ኤም እና ቼክ ማጭበርበር ስርቆት ጀመረ።

በሌላ በኩል ደግሞ በ18 ዓመቱ እናቱን አሳምኖ ከፍተኛ ገንዘብ እንዲሰጡት በማድረግ የተበለተ ዶሮ ለትላልቅ ሆቴሎች የማቅረብ ሥራ ጀምሮ ነበር። ሥራው ጥሩ ገቢ የነበረው ቢሆንም አልቀጠለበትም። ሥራውን ሲተወው ብዙ የሚባል ገንዘብ እጁ ላይ ይገኝ ነበር። ግን ምን ያደርጋል? ገንዘቡን ብዙም ሳይቆይ ነበር ያጠፋው፤ ሲጠየቅም “ምን አላት! ተዝናናሁባት፣ ጋበዝኩባት፣ ለሚፈልግም ሰው ሰጠሁት” ነበር ያለው። ይሁንና በእጁ ላይ የነበረውን ገንዘብ ሁሉ ሲያወድም፣ ለመነሻ ከእናቱ የወሰደውን (የተበደረውን) ገንዘብ እንኳ ሳይመልስ ነበር። የፍሥሐ ታሪክ ረጅምና ውስብስብ ቢሆንም ለማሳያ እስካሁን የቀረበው ይበቃል።

በዚህ ምዕራፍ በሰብዕና ጽንሰ አሳቦች፣ መዛባቶችና መለያ ምልክቶቻቸው እንዲሁም በሚያስከትሉት ችግሮችና መፍትሔዎቻቸው ላይ ያተኮረ ዝርዝር ጽሑፍ ይቀርባል።

ስብዕና

በታሪክ ውስጥ ፈላስፋዎች ስለ ሰዎች መሠረታዊ ተፈጥሮ እና ስለ ሰዎች ድርጊት ምክንያቶች ለመረዳት የተለያዩ ሙከራዎችን አድርገዋል። ለረጅም ዓመታት በፍልስፍና ውስጥ እንደ አንድ ክፍል የኖረው ሥነልቦና ክፍል ሰዎችን ተነጥሎ ራሱን ከቻለበት ጊዜ አንስቶ ስለሰዎች ስብዕና ያለው አረዳድ በተለያዩ መንገድ ተሻሽሏል። ነገር ግን ስብዕና እንደልዩ የሥነልቦና ክፍል መታወቅ የጀመረው እ.ኤ.አ. ከ1930ዎቹ ጀምሮ ነበር። በአብዛኛው እንደ ጎርደን አልፖርት ያሉ ፈላስፋዎች ታላላቅ የጥናት ሥራዎችን በማበርከታቸው የተነሣ ስብዕና የበለጠ እንዲታወቅ እድል ከፍቷል (Allport 1937)።

ለብዙ ሰዎች ስብዕና ብዙውን ጊዜ በማኅበራዊ ተወዳጅነትና ተፈላጊነት ይገለጻል፤ “ጥሩ ስብዕና” ያለው ሰው ከሰዎች ጋር ጥሩ ግንኙነት እንዲኖር በማድረግ ሌሎችን የሚማርክ ነው ተብሎም ይታመናል። ለምሳሌ፡- የቁንጅና ውድድር ተወዳዳሪዎች የሚመዘኑት በችሎታ እና በአካላዊ ውበታቸው ብቻ አይደለም። ነገር ግን በባሕርያቸው በዳኞች እና በሌሎች ተወዳዳሪዎች ዘንድ ካላቸው ተወዳጅነት እና ማራኪነት አንጻር ይገለጻል። ይህም ማለት በተፈጥሮ ውበት በተመልካቾች ወይም በዳኞች ፊት እንከን የማይወጣላቸው ተወዳዳሪዎች ሆነው ሊገኙ ቢችሉም፣ ነገር ግን “የሰው መውደድና” የባሕርይ መስህብ ከሌላቸው ቁንጅናቸው ብቻ አሸናፊ አያደርጋቸውም ማለት ነው።

አንዳንድ ግለሰቦችም “ጥሩ ስብዕና” ማለት በተመልካቹ ወይም በማኅበረሰቡ ዘንድ ተቀባይነት ያለው ባሕርይ የሚያሳዩ ሰዎች መገለጫ ነው ብለው ያስባሉ። ይህ ግን ስብዕናን እጅግ ጠባብ በሆነ እና በተሳሳተ መንገድ መረዳት ላይ ያደርሳል። ስብዕና የሰዎች ተያያዥና እና የተደራጁ የባሕርይዎች ስብስብ ሆኖ በልዩ ሁኔታ እያንዳንዳቸውን የሕይወት ክፍል የሚነካ፣ በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ የእያንዳንዱን ግለሰብ ለነገሮች ያለውን ግንዛቤ፣ ተነሣሽነት እና ባሕርያት የሚያካትት ነው። የግለሰቦች ስብዕና ግለሰቦቹ ለሚገጥማቸው ማኅበራዊም ሆነ ስሜታዊ ተግዳሮት ወይም ስኬት ምላሽ የሚሰጡበትንም ሂደት ያካትታል።

ከላይ እንደተገለጸው ስብዕና የማይነካው የሰው የሕይወት ክፍል ባለመኖሩ ሰዎች ለሚያጋጥሟቸው የተለያዩ አካባቢያዊ እና ሥነልቦናዊ ሁኔታዎች በሚሰጧቸው ምላሾች ላይም ተጽዕኖ ያሳድራል ማለት ነው። ይህም ማለት ሰዎች የሚሰጧቸው ምላሽ ጤናማ፣ ተገቢ እና ለሚገጥሟቸው ተግዳሮቶችና አጋጣሚዎች ተመጣጣኝ ምላሽ በማይሆኑበት ወቅት የሥነልቦና የስብዕና እክሎችን ጨምሮ የአስተሳሰብ መዛባት እንዳለም ሊያመለክት ይችላል። በተጨማሪም የግለሰቦችን ስብዕና በሚመለከት የሚደረግ ትኩረት፣ የግለሰቦች ከማኅበረሰቡ ቅቡልነት ያፈነገጡ ባሕርያት በሂደት እንዴት ከክፉ ወደ እጅግ ወደ ከፋው ሊገለጥ እንደሚችል ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት ጠቃሚ ነው። ይህንንም በብቃት ለማሳየት ከዚህ በታች የተለያዩ የስብዕና ግድፈቶች በምሳሌ እየተዋዙ ተጠቅሰዋል። የባለታሪኮችና የአካባቢ ስያሜዎች ፈጠራዊ ናቸው።

የሱብዕና ችግር ምንድነው?

ሱብዕና በአራት ምስራቆች ላይ የቆመ ነው። የመጀሪያው አስተሳሰብ ነው፤ ይህም ስለራሳችን፣ ስለሌሎች ሰዎች እንዲሁም ስለ ዓለም ያለን አመለካከትን ያካትታል። ሁለተኛው የስሜት አገላለጽ ነው፤ ይህ ትዕግሥትን፣ ስሜታዊነትን፣ ቁጣን፣ ፍቅርን፣ ኅዘንን፣ ደስታን፣ ጥላቻን መግለጽን ያካትታል። ሦስተኛው ራስን የመግዛት ችሎታ ነው፤ ይህም ውሳኔን አጠናቆ መወሰንን ወይም በተቃራኒው ችኩልነትን ያካትታል። አራተኛው ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለ ግንኙነት ሲሆን ይህም ብቸኝነትን፣ ጓደኝነትን እና ሌሎች ማኅበራዊ ተግባራትን ያካትታል። በእነዚህ አራት የሱብዕና ምስራቆች ላይ ተመስርቶ እያንዳንዳችን የራሳችን የሆነ ልዩ መገለጫ ባሕርይ፣ አስተሳሰብ፣ ስሜት፣ የነገሮች አረዳድ እና የወደ ፊት ተስፋ፣ እንዲሁም ማኅበራዊ ግንኙነት አለን። አንዳችን ትሁት ስንሆን ሌሎቻችን ደግሞ ቁጡና ኃይለኛ እንሆናለን። እንዳንዶች ተጠራጣሪ፣ ሌሎች ገራገር፣ እንደገና ደግሞ ሌሎች ባሕርያችን የማይጨበጡ እንሆናለን። የአንድ እና የሁለት ባሕርይ ወይም ስሜት በተናጠል መኖርና አለመኖር፣ አንድ ዓይነት ሱብዕና አለ ወይም የለም አያስብልም።

ሱብዕና የተለያዩ የባሕርይ፣ የአስተሳሰብ፣ የስሜት እና የማኅበራዊ ግንኙነት ሁኔታዎች በአንድ ሰው ላይ በጥምረት ሲገኙ የሚፈጥሩት ባሕርይ የዚያ ሰው ዓይነተኛ የሱብዕና መገለጫ ማለት ነው።

አንድ ሰው የሱብዕና መዛባት አለበት የሚባለው መቼ ነው?

በዓለም ላይ ፍጹም የሚባል ሱብዕና ያለው ሰው የለም። ሁላችንም ላይ በአንድም በሌላ ጉድለቶች ይታያሉ። ነገር ግን በአእምሮ ጤና መዛባት የሚመደበው የሱብዕና መዛባት ከዚህ የሚከተሉት ምልክቶች ሲታዩ ነው።

1. ጤናማ ያልሆነና ሚዛኑን ያልጠበቀ ማኅበራዊ ግንኙነት፤ ይህም ማለት አብዝቶ ብቸኛ መሆን ወይም በሌሎች ላይ ጥገኛ መሆን፤ ከሌሎች ጋር ለመኖር የሚያስችሉ የተግባራት ክህሎቶች ሳይኖሩን ሲቀር፤

- 2. እጅግ የበዛ ስሜታዊነት ወይም ስሜት አልቦ መሆን፤
- 3. ነገሮችን በልካቸው በእውነታ ላይ ተመሥርቶ መረዳትና መመዘን ያለመቻል፤
- 4. ውሳኔን እና ድርጊትን ሳያመዘዝኑ በቅጽበት መወሰንና መተግበር፤

እነዚህ መዛባቶች አዘውትረው ቋሚ መገለጫዎች ሲሆኑና በግለሰቡ እንዲሁም በሌሎች ሰዎች ላይ ችግር ሲያስከትሉ የሰብዕና መዛባት አለ ልንል እንችላለን።

የሰብዕና ችግሮች በሁለት ዋና ዋና ነጥቦች ይመዘናሉ። መጀመሪያ ላይ የግለሰቦች ስብዕና ከልጅነት ዕድሜ ጀምሮ እየጎለበተ የሚመጣና ከግለሰቦቹ ጋር አብሮ የሚዘልቅ የማንነት መገለጫ መሆኑ ነው። የሰብዕና አካል ያልሆኑ ምልክቶች እንደየሁኔታው ሊጀምሩ፣ ሊብሱም፣ ሊሻሻሉም የሚችሉና እየመጡ የሚቀሩ ሲሆን፣ የግለሰቦች ስብዕና ግን ቀድሞም፣ አሁንም፣ ወደ ፊትም ከእኛ ጋር የሚዘልቅ መለያችን ነው።

በሁለተኛ ደረጃ የሚወሳው የሰብዕና ችግር ምልክት የሰብዕናው ችግር የሚገለጥባቸው ዐውዶች ወይም አካላዊነታቸው ነው። ይህም ሲባል የሰብዕና ችግሩ ያለበት ሰው በቤቱም ይሁን በአደባባይ፣ በሚያውቀው ሰውም ይሁን በእንግዳ ፊት፣ በሥራ ወይም በመዝናኛ ቦታ፣ ሲያተርፍም ይሁን ሲከሰር፣ እንዲያው በሁሉም ሁኔታ ውስጥ ሆኖ ይህንኑ ስብዕናውን ተላብሶ መገኘቱ ነው።

ሦስቱ ዋና ዋና የሰብዕና መዛባት ምድቦች፤

በአሜሪካው ሳይካትሪስቶች ማኅበር የአእምሮ ጤና መዛባቶች አመዳደብ መጽሐፍ (DSM-5) መሠረት የሰብዕና መዛባቶች በጥቅሉ በሦስት ምድቦች ይከፈላሉ።

በምድብ “ሀ” ውስጥ የሚጠቃለሉ የሰብዕና መዛባቶች፣

- 1. ያለ ማቋረጥ የመጠራጠርና የመጠርጠር ዝንባሌ የሚታይባቸው፣ ቁመኞች። የዚህ ስብዕና መዛባት የሚታይባቸው ሰዎች ጤናማ ማኅበራዊ ግንኙነት መመሥረት ይቸገራሉ

(Paranoid personality disorder)።

2. ስለ ወዳጅነትና ስለ ማኅበረሰብ ግንኙነቶች ግድ የሌላቸው፣ ቀዝቃዛቸው፣ ስሜታዊ ለውጦች የማይታይባቸው፣ ማኅበረሰባዊ የተግባቦት ስምና ወርቆችን ነቅሶ የማውጣት ጥበብ የሚጎድላቸው፣ ስለ ወሲባዊ ግኑኝነት (ተቃራኒ ጾታ ግንኙነት) ብዙም ፍላጎት ወይንም ምንም ፍላጎት የማያሳዩ፣ ገለልተኞች (Schizoid personality disorder)።

3. ከተለመደው ባሕርይ ወጣ ያለና ግራ የሚያጋባ አመለካከት፣ አስተሳሰብ፣ መንፈሳዊ መረዳት፣ አለባበስ የሚያዘወትሩ፣ የቅርብ ጓደኛ የመያዝ ፍላጎትን የሚቀንስና አዳጋች የሚያደርግ ስብዕና ያላቸውን ግለሰቦች ያካትታል (Schizotypal personality disorder)።

በምድብ “ለ” ውስጥ የሚካተቱት የስብዕና መዘባቶች፣ ቅጥ ያጣ ግብታዊነትንና ትወናዊ የባሕርይ ዝንባሌዎችን ያካትታል።

1. ስለ ሌሎች መብት ግድ የማይሰጣቸው፣ በመዋሽትና በማታለል ተግባራቸው የሚታወቁ፣ ሕግ የሚጥሱ፣ ለራሳቸው ጥቅም ሲሉ ሌሎችን ሰዎች አደጋ ላይ ከመጣል የማይመለሱና የሚጥሉ፣ ሕግን የመተላለፍ ዝንባሌያቸው ከፍ ያለ፣ ጥፋታቸውን የማያምኑና የማይጸጸቱ ናቸው (Antisocial personality disorder)።

2. ስሜታውያን፣ ከወዳጅ ወደ ጠላት፣ ከፍቅረኛ ወደ ቁመኛ፣ እንደዚሁም ከአዲስ ፍቅረኛ ወደ ሰሞኑኛ የሚዛለሉ ወረትና፣ ግብታዊነት የሚያጠቃቸው፣ ራሳቸውን አደጋ ላይ ወደ ሚጥል ወሲባዊና ማኅበረሰባዊ ግንኙነቶች ዘለው የሚገቡ፣ ዘለው የሚወጡ፣ ወዲያው ሞቀው ወዲያው የሚበርዱ፣ የሚዋኝቅ ባሕርይ የሚያጠቃቸው፣ ራሳቸውን የማጥፋት ዛቻ የሚያበዙና የሚሞክሩ ናቸው። ስለራሳቸው ማንነት የጠራ ግንዛቤ የሌላቸው፣ እንዲሁም እውነታና የምናብ ዓለም የሚደበላለቅባቸው ናቸው (Borderline personality disorder)።

3. የሰውን ትኩረት አብዝተው የሚፈልጉ፣ ያለቅጥ ስሜታዊነት የሚያጠቃቸው፣ በቀላሉ በሌሎች ተጽዕኖ ሥር የሚወድቁ፣ የጸና ወዳቸውን ለመመስረት የሚቻግራቸው ናቸው (Histrionic personality disorder)።
4. ከሰው ሁሉ የተሻለ ተሰጥኦ እንዳላቸው የሚያስቡና የሚያስነግሩ፣ ከሌሎች የማይቋርጥ ሙገሳና እውቅናን የሚጠብቁ፣ ሥልጣንን፣ ስኬትን፣ ተፈላጊነትን፣ እና ተወዳጅነትን በጽኑ የሚፈልጉ፣ ከሌሎች የማይገባቸውን ውለታ የሚጠብቁ፣ ለራሳቸው ክብርና ጥቅም የሌሎችን ጥቅም ወደ ኋላ የሚያስቀሩ፣ ሌሎችን ዝቅ አድርገው የሚመለከቱ፣ ስኬታቸውን የሚያጋንኑ፣ በሌሎች የሚቀኑ፣ የሌሎች ስሜት ግድ የማይሰጣቸው፣ በራሳቸው ፍላጎት፣ ክብርና ጥቅም ዙሪያ የሚያጠነጥኑ ናቸው (Narcissistic personality disorder)።

በምድብ “ሐ” የሚጠቃለሉ የስብዕና መዛባቶች፣ በቀላሉ የመጨነቅን፣ በፍርሃት የመሸብብን እሳቤዎችንና ባሕርይዎችን ያጠቃልላል። ለምሳሌ፦ በዚህ ምድብ በሚጠቀሱ የስብዕና መዛባቶች የሚካተቱት፡

1. በሰው ዘንድ የሚገኝ ተቀባይነት ግድ የሚላቸው፣ ተቀባይነትን ቢያጡ ዓለሙ ሁሉ ያገለላቸው የሚመስላቸው፣ ትችትን የሚፈሩ፣ በሌሎች ሰዎች ዘንድ ግምት ውስጥ የሚጥል ወይም ግምገማ የሚያስከትል ተግባር ውስጥ መሳተፍ የማይፈልጉ፣ ከጓደኝነትና ማኅበራዊ ተሳትፎ የራቁ፣ ዓይን አፋርነት የሚታይባቸው፣ የበታችነት ስሜት የሚያስቸግራቸው፣ በራሳቸው የማይተማሙና ብቁ አቅም እንደሌላቸው የሚያስቡ ናቸው (Avoidant personality disorder)።
2. ያለ ቅጥ ጥገኝነት የሚታይባቸው፣ በግላቸው ነገርን ጀምረው ለመፈጸም በራስ መተማመን የሚጎድላቸው፣ ከሌሎች ጋር የሚኖራቸውን የአሳብ ልዩነት ለመግለጽ የሚፈሩ፣ በቀላሉ በሌሎች ተጽእኖ ሥር የሚወድቁ፣ አንድ የፍቅር ወይም የማኅበረሰባዊ ጓደኝነት ሲፈርስ አዲስ ጓደኝነትን ለማፍራት የሚቸኩሉ (ብቻቸውን መሆን የሚያስፈራቸው) ናቸው (Dependent personality disorder)።

3. የነገሮች ቅደም ተከተልና አሰላለፍ የሚጨንቃቸው፣ ከሰዎች ጋር ኃላፊነትን ተከፋፍሎ ከመሥራት ይልቅ በግላቸው ሁሉን መሸከም የሚፈልጉ፣ ኃላፊነትንም ካከፋፈሉ ሰው ሁሉ እነርሱ በሚፈልጉት መንገድ ብቻ ኃላፊነት እንዲወጣ የሚፈልጉ፣ በሌሎች ሥራ የማይረኩ፣ የአመለካከትና የተግባር ግትርነት የሚታይባቸው፣ ለአዳዲስ አሠራር ክፍተት የማይሰጡ ናቸው (Obsessive-compulsive personality disorder)።

የስብዕና መዘባት ሕክምና፤

የስብዕና መዘባቶች ሥር-ሰደድና የግለሰቡ ማንነት መገለጫ በመሆናቸው እንዲሁም ግለሰቡ ራሱን ችግር እንዳለበት ለመቀበል ስለሚቸገር ሕክምናው ቀላል አይደለም። በተራዘመ የሳይኮቴራፒ ሕክምና (ኢንሳይት ኦሬንትድ ቴራፒ) ራሱን እንዲያውቅና ችግሮቹን እንዲያይ መለወጥ የሚችላቸውንና ያለበትን ጉዳዮች እንዲለውጥ ማገዝ ይቻላል።

በተጨማሪም፣ ዳይሊክትካል ብሔሽራል ቴራፒ (Dialectical behavioral therapy/ DBT) የተባለውን የሳይኮቴራፒ የሕክምና ዘዴ በመጠቀም፣ በዘርፉ የተካኑ ባለሙያዎች የተዛቡ ስብዕናዎችን ማከም ይችላሉ። ይህ የሕክምና እገዛ፣ በስብዕና መዘባት የሚቸገሩ ግለሰቦች፣ አሉታዊ ስሜታቸውን እንዴት እንደሚገዙ፣ ጫናዎችን በስኬታማነት ማስተናገድ እንደሚችሉና ከሌሎች ጋር ያላቸውን ተግባባቶች በውጤታማነት እንዲያ ሳልጡ ይረዳቸዋል። ከሳይኮቴራፒ ሕክምና በተጨማሪ፣ ለተወሰኑ የስብዕና መዘባት ዓይነቶች በአእምሮ ሕክምና ባለሙያዎች መድኃኒት ሊታዘዝላቸው ይችላል።

ለተወሰኑ የስብዕና መዘባት ዓይነቶች በአእምሮ ሕክምና ባለሙያዎች መድኃኒት ሊታዘዝላቸው ይችላል።

ምዕራፍ አራት፤ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Babiak, P., & Hare, R. D. (2006). Snakes in suits: When psychopaths go to work. Regan Books/Harper Collins Publishers.
2. Barenbaum, N. B., & Winter, D. G. (2008). History of modern personality theory and research. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 3–26). The Guilford Press.

ምዕራፍ አምስት

የአንጎላ መረበሽ ሕመሞች (Psychosis Spectrum Disorders)

ፕ/ር ስለሞን ተፈራ
ዶ/ር ማህሌት ያሬድ
ፕ/ር አታላይ ዓለም

የአንጎላ መረበሽ ሕመሞች በአጭር ጊዜ ከሚሻሻል ድንገተኛ የአንጎላ መረበሽ ሥር-ሰደድ መዛባት እስከሚያስከትለው ስኬድሬኒያ ድረስ ያካትታሉ። በአንጎላ መረበሽ ሕመሞች ሥር የሚካተቱ የሕመም ዓይነቶች ሲከደደቡ፣ ስኬድሬኒያ የስብዕና መዛባት፣ የአጭር ጊዜ የአንጎላ መረበሽ፣ ስኬድሬኒያ፣ ስኬድሬኒያ ደራሽና የአንጎላ መዛባቶች ናቸው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ በሥርጭታቸው ቀላል የማይባል የማኅበረሰብ አባላት ላይ የሚከሰቱ ብቻ ሳይሆኑ፣ የሕመም ምልክቶቹ የታማሚውን ሁለንተና በተለያዩ መንገድ ሊጎዱ የሚችሉና በታማሚዎችም የዕለት ተዕለት ኑሮ፣ ቤተሰባዊና ማኅበራዊ ግንኙነት እንዲሁም የመሥራት አቅማቸው ላይ ከፍተኛ ጫና ሊያሳርፉ የሚችሉ ሦስት የሕመም ዓይነቶች ላይ ልዩ ትኩረት ተሰጥቶባቸዋል። በዚህ ምዕራፍ በትኩረት የሚዳሰሱት ሦስቱ የአንጎላ መረበሽ ሕመሞች ስኬድሬኒያ፣ ደራሽና የአንጎላ መረበሽ ሕመምና በድንገት የሚከሰት አንጎላ መረበሽ (Acute Psychosis) ናቸው። በተጨማሪም፣ ለሕመሞቹ መፍትሔነት የሚሰጡ የመድኃኒትና ሌሎች አማራጭ ሕክምናዎች ተካተዋል።

ከአንጎላ መረበሽ ሕመሞች መካከል ዋነኛ የሆነው የስኬድሬኒያ ሕመም ካለባቸው ሰዎች መካከል ግማሽ ያህል የሚሆኑት አእምሮአቸውን የታመሙ መሆናቸውን አይረዱትም። በዚህም ምክንያት በቤተሰብም ሆነ በባለሙያዎች የሚሰጠውን ምክርና

ሕክምና በአግባቡ ለመከታተል ስለሚችገሩ በቤተሰብ ላይ ያለው ጫና ከፍተኛ ይሆናል። እንዲህ ዓይነቱ ከባድ ሕመም በአመዛኙ የሚጀምረው ደግሞ ከሃያዎቹ መጀመሪያ እስከ ሠላሳዎቹ አጋማሽ የዕድሜ ክልል ውስጥ በመሆኑ በታማሚውና በቤተሰብ ላይ የሚያደርሰው ጫና ረዘም ላለ ጊዜ ይሆናል። ይህንንም ከግምት በማስገባት ሕመተኞችን በሚንከባከቡ የቤተሰብ አባላት ላይ የሚደርሰውን ጫና ለመቋቋም የሚረዱ ዘዴዎች ሰፊ ተደርገው በምዕራፉ ተዳሰዋል።

1. ከአስተሳሰብ መዛባት ጋር የተያያዙ ችግሮች (እንገለ መረበሽ)

1.1. ስኪዞፍራኒያ (Schizophrenia)

ስኪዞፍራኒያ ከአእምሮ ሕመሞች አንዱና ዋነኛው ነው። ስያሜው የተገኘው ሁለት የግሪክ ቃላትን በማጣመር ሲሆን “ስኪዞ” የሚለው መከፋፈልን ወይም መበታተንን ሲያመለክት፣ “ፍራኒያ” የሚለው ደግሞ አእምሮን/አንጎልን ያመለክታል። ሁለቱ ሲጣመሩ ስኪዞፍራኒያ ወይም “የተከፋፈለ ወይም የተበታተነ አእምሮ” ማለት ነው። ይህም ተቀናጅቶ ወጥነት ያለውና ከእውነታ ጋር የተናበበ አሳብ ማመንጨት የሚችገርና አሳብን ማቀናጀት ያቃተው አእምሮን ያመለክታል። ምንም እንኳን ስያሜው ስኪዞፍራኒያና የተለያዩ ሌሎች ከባድ የአእምሮ ሕመሞችን የሚጨምር ቢሆንም፣ በአብዛኛው በዚህ ሕመም የተጠቁ ሰዎች በአማርኛ በተለምዶ (ቃሉ አሉታዊ ስሜት ያለው ቢሆንም) “እብድ” በሚለው ስያሜ የሚታወቁ ናቸው። ይህ ስያሜ ሕሙማኑ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ የሚሰርፍና አግላይ በመሆኑ ፈጽሞ ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።

ከዚህ ቀጥሎ የቀረበው የሕመምተኛ ታሪክ ስለስኪዞፍራኒያ ሕመም ምንነት የመንደርደሪያ አሳብ ይሰጣል።

ከአራት ዓመት በፊት ጀምሮ በማሙሽ (ስሙ የተቀየረ) ሕይወት ላይ የተፈጠረው ታሪክና የሚያሳዩቸው ለውጦች በመጀመሪያ ቀላል ክስተቶችና ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ግርምታን ከማስከተል ባሻገር በቸልታ የሚታለፉ ይመስሉ ነበር። ቤተሰቡም ምንም እንዳልተፈጠረ ራሳቸውን ለማሳመን ከፍተኛ ጥረት ቢያደርጉም፣ ለውጡ ከሚችሉት

በላይ ሆኖ ይረብሻቸው ጀመር። ከፍተኛ ግራ መጋባት ውስጥም ገቡ። ልጃቸው ከእነርሱ እየራቀና ስሜት አልባ እየሆነ መጣ።

በቤተሰቡም መካከል ጭንቀትና ፍርሃት ነገሠ። እናቱ የደረሰባቸውን ጭንቀት ሲገልጹ፣ “ባለፉት ሦስት ዓመታት የደረሰብንን ጭንቀትና ችግር ሳስታውሰው ከየት ጀምረው መናገር እንደምችል እንኳን አላውቅም። ማሙሽ ለመረዳት የሚያስችግር ተለዋዋጭ ባሕርይ አለው። አንዳንድ ጊዜ ያለምክንያት ተጠራጣሪ ይሆናል፤ ጉዳት የምናደርስበት ይመስለዋል። አንዳንድ ጊዜም ለእኛ ትርጉም የማይሰጥ ድምፅ አውጥቶ ያጉተመትማል። ለእኛ የማይታዩንን ሰዎች ይታዩኛል ይል ነበር።”

የሁለተኛ ደረጃ ትምህርቱን ሊጨርስ አካባቢ ይበልጥ አስቸጋሪ ባሕርያትን ማሳየት ጀመረ። የትምህርት ቤቱን አማካሪ በእንባ እየታጠብኩ ችግሩን እንዲያስረዳኝ እማጸነው ነበር። ሁሉም ሰው ማሙሽ ደህና እንደሆነና እንደሚሻሻል በመግለጽ ያጽናኑን ነበር። ምንም እንኳን ችግሩን አቅልለን እንድናየው ሰዎች ቢመክሩንም፣ ከረጅም ጊዜ ውዝግብ በኋላ የአእምሮ ሐኪም እንዲያየውና የተሻለ ድጋፍም ወደ ሚያኝበት የግል ትምህርት ቤት እንዲገባ ጥረት አደረግን። በተደረገለት ሕክምናም መሻሻል አሳይቶ ትምህርቱንም መቀጠል ቻለ። መድኃኒቱን ለረጅም ጊዜ መውሰድ እንዳለበትና ችግሩ አብሮት የሚቆይ ስኪዞፍሬኒያ የተባለ የአእምሮ ሕመም መሆኑን ተረዳን።”

የሁለተኛ ደረጃ ውጤቱ ከፍተኛ ባይሆንም፣ ኮሌጅ ለመግባት የሚያስችል ውጤት አግኝቶ ወደ ኮሌጅ ገባ። ነገር ግን ኮሌጅ እንደገባ ልዩ ልዩ ሱስ አስያዥ ዕዎችን መጠቀምና መጠጥ ማዘውተር በመጀመሩ የጤናው ሁኔታ የተባባሰና የትምህርት ውጤቱም የተበላሸ ሆነ። የኮሌጅ ትምህርቱንም አቋረጠ። ይሁንና ተስፋ ባለመቁረጥ በተሰበቡቹ የቋንቋ ትምህርት ቤት ስላስገቡት ዕለት በዕለት የተሻለ ውጤት ማስመዝገብ ጀመረ። ተስፋ ሰጪ ሁኔታዎችም ይታዩበት ጀመር። ከዚያም ተመልሶ ኮሌጅ ገባ። ከቤት ራቅ ብሎ ኮሌጅ መዋሉ ለቤተሰቡም ትንሽ እጩይታን ፈጠረ። እናቱ ስለዚህ ሁኔታ ሲናገሩ፣ “ምንም እንኳን የምወደው ልጄ ቢሆንም፣ እርሱን ማየት በጣም እየከበደኝ መጣ። ስለዚህ በትምህርት ሰበብ ከዳይኔ ዘወር ማለቱ እጩይታን ፈጥሮልኝ ነበር። ለረጅም ጊዜ የአእምሮ ሕመም እንዳለበት ለመቀበል ዝግጁ አልነበርንም። ምናልባት ይህ የሚያሳየው የባሕርይ ችግር ከጉርምስና የመጣና በዕድሜ የሚስተካከል አድርጌ ተስፋ

ማድረግን ቀጠልኩ።” በመጨረሻም የባሕርይው ችግር መሻሻሉና በትምህርቱም ጥሩ ውጤት ማስመዝገቡ በቤተሰቡ ዘንድ ታላቅ ደስታን ፈጠረ።

ከላይ ከቀረበው ታሪክ እንደምንረዳው ስኪዞፍራይድ በዚህ ጊዜ በትክክል ጀምሯል ብሎ ለመናገር ያስችግራል። ነገር ግን ሕመሙ እየተከሰተ እንደሆነ የሚያመለክቱ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች መታየት የሚጀምሩት የሕመሙ ምልክቶች ሙሉ ለሙሉ ከሚታዩበት አንዳንዴም ከወራት፣ አንዳንዴም ዓመታት ቀደም ብሎ ነው። ነገር ግን እነዚህ ቀዳሚ ምልክቶች (Prodromal Signs) በቀላሉ የጉርምስና ምልክቶች ተደርገው ሊወሰዱና ትኩረት ላይሰጣቸው ይችላል።

ከእነዚህ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች መካከል የግል ንጽሕናን ቸል ማለት፣ በፍልስፍናና በሃይማኖት ጉዳዮች ላይ ያልተለመደና የተጋነነ ትኩረት መስጠት፣ ከጓደኛና ከቤተሰብ ራስን ማግለልና ብቸኝነትን መምረጥ፣ በጥቃቅን ነገሮች መበሳጨት፣ ቅጽበታዊ የባሕርይ መለዋወጥ ማሳየት፣ ስሜት አልባ መሆን፣ ነገሮችን መርሳት ወይም ዝንጉ መሆን፣ ድንጉጥ መሆን፣ በተለያዩ ሰዎች መጠመድ፣ በትምህርትና በሥራ ላይ ድክመት ማሳየትና የመሳሰሉት ናቸው።

ነገር ግን ከእነዚህ ምልክቶች የትኛውም ቢሆን በተለየ ሁኔታ ስኪዞፍራይድ እየተከሰተ እንደሆነ በእርግጠኝነት የሚያመለክቱ አይደሉም። በዚህ ምክንያት ሕመምው ሙሉ ለሙሉ እስኪከሰት ድረስ በአብዛኛው ሳይታወቅ ይቆያል። እዚህ ላይ ወላጆች ማስታወስ የሚገባቸው በልጆቻቸው ላይ የሚከሰቱ የጠባይ ለውጦችን እንዲሁም በትምህርት ላይ የሚከሰት የውጤት ማሽቆልቆልን በቸልታ ሳይመለከቱ ውይይት ማድረግና የችግሩን ምንጭ ለመረዳት መሞከር የሚኖርባቸው ሲሆን ነገሩ ሊረዱት የማይችሉት ከሆነ ባለሙያ ማማከር በጣም ጠቃሚ ነው። ሕመሙ ሳይባባስ የሚደረግ ሕክምና ወደ ፊት ሊደርስ የሚችለውን ዘላቂ ማኅበራዊና ሥነልቦናዊ ጉዳት ለመከላከል ከመርዳቱም በላይ በሕመምተኛውና በቤተሰብ ላይ የሚደርሰውን አላስፈላጊ እንግልትና ጭንቀት ለመከላከል ይረዳል።

ሀ. የስኪዞፍራኒያ መከሰት አመላካቾች፤

ከላይ እንደተገለጸው ምንም እንኳን ከእነዚህ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች የትኛውም ቢሆን የስኪዞፍራኒያን መከሰት በእርግጠኝነት ለማወቅ የማያስችል ቢሆንም፣ ከዚህ የሚከተሉት ምልክቶች ግን ትኩረት ሊደረግባቸው ይገባል፤

1. አንድ ወጣት ባልተለመደ ሁኔታ ራሱን ከማኅበራዊ ሕይወትና ከቤተሰብ አብዝቶ የማግለል ሁኔታ ካሳየ፣ ለተከታታይ ጊዜያት በትምህርትና በሥራ የውጤት ድክመት ከታየበት፣ ለየት ያሉና ያልተለመዱ ባሕርያትን ማሳየት ከጀመረ ወይም ያለ ምክንያት የመጨነቅና የመበሳጨት ምልክቶች የሚታይበት ከሆነ፤
2. ለአጭር ጊዜ የሚቆይ (ሄድ መጣ የሚል) የአእምሮ መረበሽ ስሜቶች ለምሳሌ፣ ለብቻ ማውራት፣ መሳቅ፣ ሰዎች ሊረዱት የማይችሉት ለብቻ ድምፅ በማሰማት ማልጎምጎም፣ እንዲሁም ከእነዚህ ስሜቶች ጋር ተያይዞ በትምህርትና በሥራ ላይ ድክመት ማሳየት፤
3. ተያያዥ የሆኑ ችግሮች ለምሳሌ፣ የድባቱ ስሜቶችና ሱስ አስያዥ ነገሮችን መጠቀም፣ ከዘመድና ወዳጅ ጋር መጋጨት የመሳሰሉት መከሰት፤ የሕመሙን መኖር ሊያሳዩ ስለሚችሉ ትኩረት መስጠት ይገባል።

ለ. አንድ ሰው የስኪዞፍራኒያ ሕመምተኛ ሆኗል የሚባለው ምን ሲሆን ነው?

እንደሚታወቀው የአእምሮ ሕመም መኖርን ለማረጋገጥ የሚያስችል የተለየ የመመርመሪያ መሣሪያ ባለመኖሩ የአእምሮ ሐኪሞች ታማሚው ከሚያሳያቸው ባሕርያት፣ ከሚያንጸባርቃቸው አሳቦች፣ ከሚታዩ የስሜት ለውጦች፣ እንዲሁም በእነዚህ ለውጦች ምክንያት ከሚያጋጥሙ ችግሮች ለምሳሌ፡- የሥራና የማኅበራዊ ግዴታዎችን መወጣት አለመቻልን መሠረት በማድረግና ልዩ ልዩ ሳይንሳዊ መስፈርቶችን በመጠቀም የሕመሙን መኖርና አለመኖር መናገር ይቻላል። በዚህም መሠረት አንድ ሰው የስኪዞፍራኒያ ሕመም አለበት ለማለት ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ምልክቶች መታየት ይኖርባቸዋል።

1. በስሜት ሕዋሳቶች ውጫዊ ምንጭ የሌላቸው ስሜቶችን መቀበል (Hallucination)፤ ለምሳሌ፡- በሌሎች ሰዎች የማይሰሙ የተለያዩ ድምፆችን መስማት፣ ምስሎችን ማየት፣ በአካባቢ የሌለ ነገር ማሸተት ወዘተ...።
2. የአስተሳሰብ መዘዋት (Delusion)፤ በመረጃ ላይ ያልተመሠረተ የተሳሳተ እምነት መያዝ ለምሳሌ ምክንያት አልባ ጥርጣሬ፣ ሰዎች ያለ ምክንያት ትኩረት እንደሚያደርጉበት ማሰብ፣ ሰዎች የማስበውን ነገር ምሥጢሬን ሁሉ ያውቁብኛል ብሎ ማሰብ፣ በሚዲያ የሚነገርን ነገር ከራስ ጋር ማያያዝና የመሳሰሉትን አሳቦች ማንጸባረቅ።
3. የንግግር መዘዋት (Disorganized Speech)፤ ይህም ማለት ለአድማጩ ትርጉም በማይሰጥ ሁኔታ ቃላትን መቀላቀል፣ ትርጉም የማይሰጡ ቃላትን መፍጠር ወዘተ...።
4. የባሕርይ መዘዋት (Disorganized Behavior)፤ ይህም ማለት ከዕድሜ፣ ከኑሮ ደረጃና በኅብረተሰቡ ዘንድ ተቀባይነት ካላቸው ባሕርያት ያፈነገጡ ባሕርያትን ማሳየት፣ አንድ ቦታ ዝም ብሎ ወደ ሰማይ አንጋጦ መቆም ወይም ለየት ያሉ አካላዊ አንቅስቃሴዎችን ማሳየት ወዘተ...።
5. ተነሣሽነት ማጣት (Negative Symptoms)፤ ቀድሞ የሚያደርጋቸውን ነገሮች ለማድረግ ውስጣዊ ግፊት ማጣት፣ ስሜት አልባ መሆን፣ ዝምተኝነት ወዘተ...።
6. ከእነዚህ ምልክቶች በተጨማሪ ለስድስት ወራትና ከዚያም በላይ ለሆነ ጊዜ የቆየ በማኅበራዊ፣ በሥራና በትምህርት አካባቢ ቀስ በቀስ ድክመቶች መታየትን የመሳሰሉ ችግሮች ይገኙበታል።

ሐ. ስኪዞፍራኒያ በኅብረተሰቡ ውስጥ ያለው ሥርጭት ምን ይመስላል?

ስኪዞፍራኒያ የሰው ዘር በሚኝበት ቦታ ሁሉ ተሰራጭቶ የሚገኝ ሕመም ነው። በአብዛኛው ከአሥራዎቹ የዕድሜ ክልል ጀምሮ ጾታ፣ የሀብት መጠን፣ የትምህርትና የኑሮ

ሁኔታን ሳይመርጥ የሚከሰት ከባድ የአእምሮ ሕመም ነው። በዓለም ላይ ሥርጭቱ በጥናት እንደተመለከተው እስከ አንድ ከመቶ በሚሆነው ኅብረተሰብ ውስጥ ሊከሰት የሚችል ሲሆን፣ ከቦታ ቦታ የተወሰነ ልዩነት ይኖረዋል። ከጾታ አንጻርም የችግሩ ስፋት በወንዶች ላይ በተወሰነ መልኩ ጨምሮ ይታያል። በአገራችን በአዲስ አበባ ከተማ እንዲሁም በቡታጅራና አካባቢው የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ሥርጭቱ እንደ ቅደም ተከተላቸው 0.8 በመቶ እና 0.5 በመቶ መሆኑን ያሳያል። ይህ ወደ አኅዝ ሲመነዘር በመቶ ሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎች በአገራችን ከዚህ ችግር ጋር እንደሚኖሩ ያሳያል።

ስኪዞፍሬኒያ ያለባቸው ሰዎች ከፍተኛ ማኅበራዊ መገለልና ጥቃት እንደሚደርሰባቸው፣ ለሕመሙ በቂ ሕክምና እንደማያገኙ፣ እንዲሁም ከሥራና ከትዳር ውጪ ሆነው በችግር እንደሚኖሩ ጥናቶቻችን አመልክተዋል። ከዚህ ሕመም ጋር የሚኖሩ ሰዎች ከእኩዮቻቸው እስከ 20 ዓመት ባነሰ ዕድሜ ማለትም ቀድመው እንደሚሞቱ በእነዚህ ጥናቶች ተመልክቷል። ነገር ግን በቂ ሕክምና ያገኙ ሰዎች ከሕመሙ የመሻል እድል እንዲሁም ወደ ምርታማነት የመመለስ እድል እንዳላቸውና የተሻለ ሕይወት መምራት እንደሚችሉም በእነዚህ ጥናቶች ተጠቁሟል። በሌሎች አገሮች የተደረጉ ጥናቶችም ሆነ የእኛም ልምድ እንደሚያሳየው በዚህ ሕመም የተያዙ ሰዎች በትክክል ሕክምናቸውን ከተከታተሉ ወደ ቀደመው ሕይወታቸው የመመለስ እድል አላቸው።

መ . የስኪዞፍሬኒያ ሕክምና ምን ምን የካትታል?

ስኪዞፍሬኒያ ሥር-ሰደድ አንዳንዴም የዕድሜ-ልክ ከሆኑ ሕመሞች አንዱ ነው። ስለዚህ ሕክምናው ረዘም ያለ ጊዜ የሚወስድ ነው። ሕክምናው የመድኃኒትንና የሥነልቦና እንዲሁም ማኅበራዊ ድጋፍን ያቀናጀ መሆን ይኖርበታል።

የመድኃኒት ሕክምና

ምንም እንኳን ሌሎች አጋዥ ሥነልቦናዊና ማኅበራዊ ድጋፎች ቢኖሩም የስኪዞፍሬኒያ ዋነኛው ሕክምና መድኃኒት ነው። ሙሉ ለሙሉ ሕመምውን የሚያጠፋ መድኃኒት እስከዛሬ ድረስ ያልተገኘ ቢሆንም መድኃኒቶቹ እ.ኤ.አ. ከ1950ዎቹ ጀምሮ ላለፉት 70

ዓመታት ጥቅም ላይ የዋሉና በሕመማኑ ላይ ከፍተኛ ለውጥ ማስገኘት የቻሉ ናቸው። እነዚህ መድኃኒቶች በተከታታይ ሲወሰዱ፣ የሕመሙን ምልክቶች በሚገባ የመቆጣጠር ብሎም የማጥፋት ችሎታቸው ከፍተኛ ነው። መድኃኒቶች ልዩ ልዩ ዓይነትና ስያሜ ያላቸው ሲሆን በሁለት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላሉ።

እነዚህም የመጀመሪያው ትውልድ ጸረ አንጎለ-መረበሽ መድኃኒቶች (first generation antipsychotics) ለምሳሌ፣ ክሎሮፕሮማዚን፣ ሃሎፔሪዶልና የመሳሰሉት እና ሁለተኛው ትውልድ ጸረ አንጎለ-መረበሽ (second generation antipsychotics) ለምሳሌ፣ ሪስፔሪዶን፣ አላንዛፒን የመሳሰሉት ናቸው። መድኃኒቶቹ በሐኪም ትእዛዝ ብቻ የሚወሰዱ ሲሆን፣ የጎንዮሽ ችግር (አልፎ አልፎም ከበድ ያለ ችግር) የሚያስከትሉ በመሆናቸው የባለሙያ ትእዛዝና የቅርብ ክትትል ያስፈልጋቸዋል። እነዚህ መድኃኒቶች የሰው አንጎል ኬሚካላዊ ሥርዓትን በማስተካከል ታማሚው ከገሃዳዊው ዓለም እውነታ ጋር ጤናማ መስተጋብር እንዲመሠርትና አስተሳሰቡ እንዲስተካከል የሚያደርጉ የሰው ልጅ ድንቅ የሳይንስ ምርምር ውጤቶች ናቸው።

ስኪዞፍሬኒያና መድኃኒት አወሳሰድ፤

ከስኪዞፍሬኒያ ሕመም ምልክቶች አንዱና ዋናው ሕመምተኛው ምንም እንኳን አስተሳሰቡ፣ ባሕርይውና ስሜቱ ወትሮ ከነበረው የተቀየረ ቢሆንም፣ ምንም ችግር እንዳልተፈጠረ አድርጎ አእምሮው ስለሚያስብ ሕመምተኛ መሆኑን መቀበል አለመቻል ነው። ሥራ መሥራትና ትምህርት መማር ትቶ እንዲሁም ራሱን ከአስፈላጊ ማኅበራዊ እንቅስቃሴዎች አግልሎ ጤነኛ ነኝ ብሎ ማሰቡን ይቀጥላል። ሌሎች ሰዎች ችግር እንደደረሰበትና እርዳታ እንደሚያስፈልገው ቢነግሩትም አይቀበልም። ለዚህም ምክንያቱ ይህንን ሁኔታ የሚያገናዝብበት የአእምሮው ክፍል በከፍተኛ ሁኔታ በሕመሙ በመጎዳቱ ነው። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ያለ ሕመምተኛ ስለ ሕመሙ ግንዛቤ ወይም ኢንሳይት (insight) የለውም ማለት ነው። ኢንሳይት ማለት አንድ ሰው ስለ ራሱ ሁኔታ የመገምገምና ትክክለኛውን አስተያየት የማንጸባረቅ ችሎታ ማለት ነው።

ከዚህም የተነሣ የስኪዞፍሬኒያ ሕመማንን ወደ ሕክምና ማምጣትና መድኃኒት እንዲወስዱ ማድረግ ከባድ ችግር ነው። ሕመምተኛውን በዘዴ ወይም አንዳንዴም

በማሰባሰብ ወደ ሕክምና ቦታ ማምጣት የተለመደ ተግባር ነው። መድኃኒትም ለመውሰድ ፈቃደኛ ስለማይሆን (ሕመምተኛ መሆኑን ስለማያምን) በተለያዩ መንገድ አግባብቶ፣ አልፎ አልፎም አሰገድዶ መስጠት ግድ ይሆናል። ኪነን መዋጥ ፈቃደኛ ለማይሆኑ ሕሙማን ብዙ ጊዜ በመርፌ መልክ የተዘጋጁ መድኃኒቶችን እንዲወስዱ ይደረጋል። በመርፌ የሚሰጡ የስኪዞፍሬኒያ መድኃኒቶች ሕመምተኞች መድኃኒታቸውን እንዳያቋርጡ ከመርዳት በተጨማሪ የጎንዮሽ ጉዳቱን በእጅጉ ይቀንሱታል።

የስኪዞፍሬኒያ ሕመምተኛ ዘመዶችና ወዳጆች ሕመምተኛው ከዛሬ ነገ ፈቃደኛ ሆኖ ወደ ሕክምና ቦታ ይሄዳል በማለት ታማሚውን ሲጠብቁ ዓመታት የሚቆጠሩበት ሁኔታ የተለመደ ነው። ሕመምተኛው ሕክምናው ከተጀመረለት በኋላ ያለበትን ሁኔታ እስኪረዳ ድረስ ሳምንታትና ወራት ሊፈጅበት ይችላል። ስለዚህ ሳይሰለጩ መከታተልና መድኃኒቱ እንዳይቋረጥ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ሕመምተኛው መድኃኒቱን በሚወስድበት ጊዜ የሚከሰቱ የማይፈለጉ የጎንዮሽ ችግሮች ለመድኃኒቱ መቋረጥ አስተዋጽኦ ሊያደርጉ ይችላሉ። እነዚህ የማይፈለጉ የጎንዮሽ ችግሮች መድኃኒቱ እንደተጀመረ ወይም መወሰድ ከተጀመረ ከረጅም ጊዜ በኋላ የሚከሰቱ ሊሆኑ ይችላሉ።

መድኃኒቶቹ እንደተጀመሩ የሚከሰቱ ችግሮች የአንቅልፍ መብዛትና መፍዘዝ፣ የእጅ መንቀጥቀጥ፣ የሰውነት መተሳሰር እንዲሁም አንድ ቦታ ተረጋግቶ መቀመጥ ያለመቻል ሲሆኑ፣ በተጨማሪም የዓይን እይታ ብዥ ማለት፣ የአፍ መድረቅና የሆድ ድርቀት የመሳሰሉት ናቸው።

እነዚህ ችግሮች መድኃኒቱን ለመጀመሪያ ጊዜ በወሰዱ ሰዎች እስከ 50 በመቶ በሚሆኑት ላይ ሊከሰት ይችላል። ይህም ማለት ከላይ የተዘረዘሩት የመድኃኒት የጎንዮሽ ችግሮች በሁሉም ሰው ላይ የሚከሰቱ አይደሉም ማለት ነው። እነዚህን ችግሮች በሌሎች መድኃኒቶች መከላከል ይቻላል። ስለዚህ የአእምሮ ሐኪሞች በብዛት ለመድኃኒቶች አዲስ ለሆኑ ሰዎች እነዚህን መከላከያ መድኃኒቶች አብረው የሚያዙበት ሁኔታ አለ። መድኃኒቶቹ መውሰድ ከተጀመሩ ከረጅም ጊዜያት በኋላ የሚከሰቱ ችግሮች በተለይ የአፍ አካባቢና የእጅ መንቀጥቀጥ የመሳሰሉት ችግሮች እስከ 25 በመቶ በሚሆኑት ሰዎች ላይ ሊከሰቱ ይችላሉ።

ሆኖም ተከታታይ ምርመራ በማድረግ ችግሩን በጊዜ መለየትና መከላከል የሚቻልበት እድል አለ። በአጭር ጊዜም ሆነ በረጅም ጊዜ ሕክምና የሚከሰቱ ያልተፈለጉ የጎንዮሽ ችግሮች ከቅርብ ጊዜ ወዲህ በተሠሩት አዳዲስ የሁለተኛው ትውልድ መድኃኒቶች (second generation) ላይ ጎልተው አይታዩም። ነገር ግን እነዚህ መድኃኒቶች ዋጋቸው ውድ በመሆኑ ከተወሰኑት በስተቀር በአገራችን እንደ ልብ የሚገኙበት ሁኔታ የለም፤ ከዚህ በተጨማሪ ክብደት መጨመር፣ የሰውነት ቅባትና የስኳር መጠን መጨመር የመሳሰሉት ችግሮችን ያስከትላሉ፤ ስለዚህ እነዚህን መድኃኒቶች የሚወስዱ ታማሚዎች የላብራቶሪ ምርመራ ማድረግና የሰውነት ክብደታቸውን መከታተል ይኖርባቸዋል።

ለስኪዘፍሬኒያ የሚሰጡ መድኃኒቶች ውጤታማነት

ቀደም ሲል እንደተገለጸው ስኪዘፍሬኒያ ውስብስብ የሆነ ሕመም ነው። ሕመምውን ሙሉ ለሙሉ የሚያጠፋ መድኃኒት እስካሁን አልተገኘም። እንደማንኛውም ሥር - ሰደድ ሕመም (ለምሳሌ፣ የስኳር ሕመምና ደም ግፊት) የሕመሙን ምልክቶች በመድኃኒት መቆጣጠር ብቻ ነው የሚቻለው። ሕመሙ እንደጀመረ መድኃኒት መውሰድ ሕመምውን ለመቆጣጠር ያስችላል። መድኃኒት ዘግይቶ መጀመር ውጤቱን አጥጋቢ እንዳይሆን ያደርገዋል።

ለመጀመሪያ ጊዜ የታመመ ሰው መድኃኒቱን ሳያቋርጥ ቢያንስ ለአንድ ዓመት መውሰድ ይኖርበታል። ሕመሙ እንደጀመረ መድኃኒት መውሰድ ከጀመሩ ሕመምተኞች መካከል እስከ 85 በመቶ በሚሆኑት ላይ ሕመሙን መቆጣጠር ይቻላል።

አብዛኛዎቹ ሕመማን መድኃኒታቸውን ስለሚያቋርጡ ሕመምው ያገረሸባቸዋል። ዓመት ሳይሞላው መድኃኒቱን ያቋረጠ ታማሚ ሕመሙ የማገርሸት እድሉ 70 በመቶ ያህል ነው። ለሁለተኛ ጊዜ ሕመሙ ያገረሸበት ሰው መድኃኒቱን ሳያቋርጥ ለአምስት ዓመታት መውሰድ ይኖርበታል። ከሁለት ጊዜ በላይ ሕመሙ ያገረሸበት ሰው መድኃኒቱን ፈጽሞ ማቋረጥ የለበትም። ስለዚህ ጊዜ ሳያባክኑ ሕመምተኛው መድኃኒት እንዲወስድ ማድረግና ከሐኪም ተከታታይ ምክር እንዲያገኝ ማድረግ እጅግ አስፈላጊ ነው።

2. ሥነልቦናዊ ሕክምናና ማኅበራዊ ድጋፎች፤

ስኪዞርኛው የተባለውን ከባድ የአእምሮ ሕመም ከሌሎች ሕመሞች ልዩ የሚያደርገው በታማሚው ላይ የሚያስከትለው ሁሉን አቀፍ የጤናና የማኅበራዊ ሕይወት መዛባት ነው። በዚህም ምክንያት ሕመሙን በመድኃኒት ብቻ ለመቆጣጠር የሚደረገው ሙከራ ዘላቂነት ያለው ውጤት ሲያስገኝ አይታይም። የስኪዞርኛው ሕክምና መሆን ያለበት በመድኃኒት ብቻ ሳይሆን ሁሉን አቀፍ ነው። ይህም ሁሉን አቀፍ ሕክምና መድኃኒትንና ሌሎች ማኅበራዊና ሥነልቦናዊ ድጋፎችን ያካትታል። ይህም የሕክምና አሰጣጥ ባዮ-ሳይኮሎጂ (Bio-Psycho-Social) በመባል ይታወቃል። እንደሚታወቀው የስኪዞርኛው ሕመም ምልክቶች በሁለት ምድብ የሚከፈሉ ሲሆን፣ በመጀመሪያው ምድብ የሚገኙት የአሳብና የስሜት መዘበራረቆችን ያካትታሉ። ለምሳሌ፣ ያለ በቂ ምክንያት መጠራጠርን እንዲሁም ውጫዊ ምንጭ የሌላቸውን ድምፆች መስማትን መጥቀስ ይቻላል።

በዚህ ምድብ የሚገኙት ምልክቶች በአብዛኛው በመድኃኒት ሊስተካከሉ የሚችሉ ናቸው። በሁለተኛው ምድብ የሚገኙት ደግሞ የፍላጎት ተነሣሽነት መቀነስ፣ የአሳብ ፍጥነትና የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፣ የስሜት መደንዘዝ የመሳሰሉት ናቸው። እነዚህን በሁለተኛው ምድብ የሚገኙት ምልክቶች በመድኃኒት ማስተካከል በቀላሉ ላይሳካ ይችላል። በዚህም ምክንያት ሕሙማኑ ከፍተኛ የሆነ የሥራ ተነሣሽነትና የማኅበራዊ ተሳትፎ መቀነስ ይታይባቸዋል። ስለዚህ ለእነዚህ ምልክቶች መሻሻል አስተዋጽኦ ሊያደርጉ የሚችሉ ልዩ ልዩ ማኅበራዊና ሥነልቦናዊ ድጋፍ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ከቤተሰብ ድጋፍ በተጨማሪ ለሕሙማኑ በባለሙያ እገዛ የሚደረጉ ልዩ ልዩ ማኅበራዊ ድጋፎች በበለጸጉት አገራት ተግባራዊ ተደርገው ውጤት ተገኝቶባቸዋል። ውጤታማነታቸውም በልዩ ልዩ ጥናቶች ተመልክቷል። ከእነዚህ ድጋፎች የሚከተሉት ይገኙባቸዋል።

ሥነልቦናዊ ድጋፎች፤

ውጤታማነታቸው በበርካታ ጥናቶች የተደገፉ ልዩ ልዩ ሥነልቦናዊ ድጋፎች ለስኪዞርኛው በመሰጠት ላይ ይገኛሉ። ከእነዚህ ሥነልቦናዊ ድጋፎች ጥቂቶቹን ከዚህ

እንደሚከተለው እንመለከታለን። እነዚህ ድጋፎች በአእምሮ ሐኪሞች፣ በሥነልቦናና ማኅበራዊ ባለሙያዎች እንዲሁም በሌሎች ከሙያው ጋር ተያያዥነት ባላቸው ባለሙያዎች ሊሰጡ ይችላሉ።

3. ስለ ሕመሙ ተከታታይነት ያለው ሥነልቦናዊ ትምህርት መስጠት (Psychoeducation)፤

3.1 ይህ ስለሕመሙ ግንዛቤን ለማዳበር ለሕመምተኛውና ለቤተሰብ የሚሰጥ ትምህርት ወይም ሕመሙን እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ የሚረዳ ነው። በዚህ ገለጻ መድኃኒታቸውን በማቋረጥ የሚደርሰውን ግርሻ በመከላከል እንዲሁም ሕመሙን ለማባባስ አስተዋጽኦ ከሚያደርጉ ተግባራት እንዲታቀቡ የሚረዳቸው ምክርና ድጋፍ ያገኛሉ። በበርካታ ጥናቶች እንደተመለከተው ለስኪዘፍሬጊያ ሕመም መባባስና ማገርሸት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ሁለት ዋና ዋና ምክንያቶች መድኃኒትን በትክክል አለመውሰድና ልዩ ልዩ አደንዛዥና አነቃቂ ዕቃዎችን መጠቀም ናቸው።

ሕመማኑ በሚያገኙት ተከታታይ ምክርና የሥነልቦና ድጋፍ ከእነዚህ ሕመሙን ከሚያባብሱ ነገሮች በመታቀብ ጤንነታቸውን መንከባከብ ይችላሉ። በተከታታይነት የሚሰጥ ትምህርት ለሕመማኑ ብቻ ሳይሆን፣ ለሚንከባከቧቸው ቤተሰብ አባላትም ጭምር አስፈላጊና ውጤታማነቱም በጥናቶች የተረጋገጠ ነው። ስለ ሕመሙ ምልክቶችና በተለይ ደግሞ የሕመሙን ማገርሸት የሚጠቁም የቅድሚያ ማስጠንቀቂያ ምልክቶችን (Early Warning Signs) ማወቃቸው ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። እንዲህ ዓይነቱን ድጋፍ የሚያገኙ ሕመማኑ ሕመማቸው በተደጋጋሚ እያገረሹ ሆስፒታል የመግባት ዕድላቸውን እንደሚቀንሰው ታውቋል።

3.2 አስተሳሰብንና ባሕርይን የመግራት ሕክምና (Cognitive Behavioral Therapy)

ጥቂት የማይባሉ የስኪዘፍሬጊያ ሕመማን መድኃኒታቸውን እየወሰዱ እንኳን አንዳንድ የሕመሙ ምልክቶች የሆኑ የአስተሳሰብና የባሕርይ መዘበራረቆች ሊያጋጥማቸው ይችላል። በዚህም ምክንያት ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚፈጥሩት ማኅበራዊ ግንኙነት ላይ

አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድርባቸው ይችላል። በሕሙማኑም ላይ ከፍተኛ የሆነ ጭንቀት ሊፈጥርባቸው ይችላል። ይህ ዓይነት ችግር ላለባቸው ሕሙማን በሚደረግላቸው የሥነልቦና ሕክምና የእነዚህን በመረጃ ላይ ያልተመሠረቱ አሳቦችና ውጫዊ ምንጭ የሌላቸው ድምፆች መንገዱ በመረዳት ብዙም ትኩረት እንዳይሰጧቸውና በእነሱ እንዳይመሩ በመርዳት ጭንቀታቸውን ማቃለል ይቻላል።

ይህንን በምሳሌ ለማስረዳት ያህል አንድ የስኪዞፍራይድ ሕመምተኛ ሰው ተሳደብ ወይም ደግሞ ይህንን አድርግ፣ ያንን አድርግ እያለ ትእዛዝ የሚሰጠው ድምፅ ሊሰማ ይችላል። ይህንን ትእዛዝ የሚሰጠውን ድምፅ ምንጭ ካልተረዳና በትእዛዙ ከተመራ ችግር ላይ ሊወድቅ ይችላል። በሚደረግለት የሥነልቦና ሕክምና የድምፁ ምንጭ የራሱ አእምሮ እንጂ፣ ከሌላ ሰው የሚመጣ እንዳልሆነ ሲረዳ ድምፁ የሚሰጠውን ትእዛዝ ቸል በማለት ችግር ላይ ከመውደቅ ይደናል ማለት ነው። በዚህ ችግር በከፍተኛ ሁኔታ ይጠቃ የነበረውና እ.ኤ.አ. በ1994 በኢኮኖሚክስ የኖቤል ሽልማት ያገኘው ጆን ኖሽ በአንድ ወቅት በጋዜጠኞች መጠይቅ ተደርጎለት የሚከተለውን መልስ ሰጥቶ ነበር፤ “የሕመሜ ስም ፓራኖይድ ስኪዞፍራይድ (Paranoid Schizophrenia) ተብሎ ይጠራል። ውጫዊ ምንጭ የሌላቸውን ድምፆች (Auditory Hallucination) መስማት የጀመርኩት ሕመሙ ከጀመረኝ ከረጅም ጊዜ በኋላ ነበር፤ እናም ከድምፆች ጋር እኩል ነበር። ፖለቲካዊ ይዘት ያለው ንግግር ይናገሩኝ ነበር። እየቆየሁ የድምፆቼን ምንጭ ስረዳ ቸል እያልኩት መጣሁ፤ የድምፁም ክስተት እየቀነሰ መጣ፤ ሕመሙም በጊዜ ሂደት እየተሻለኝ ሄደ።”

3.3. ራስ አገዝ ቡድኖች (Self -Help Groups)፤

የስኪዞፍራይድ ሕሙማን በመሰባሰብና በራስ-አገዝ ቡድኖች ወይም በማኅበር በመደራጀት የእርስ በርስ ድጋፍና እንክብካቤ ማድረግ ይችላሉ። እንቅስቃሴያቸው በባለሙያ በመታገዝ ሊከናወን ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ የእነዚህ ቡድኖች ወይም ማኅበራት እንቅስቃሴ የሚመራው በሕሙማን በራሳቸው ነው። የአብሮነት ስሜት በማዳበር አንዱ የሌላውን ችግር በቀላሉ ስለሚረዳ ከፍተኛ ሥነልቦናዊ ጠቀሜታ አለው።

እንዲሁም በሕመማት ላይ የሚደርሱ ጥቃቶችን በመከላከል፣ ለሕመማት ልዩ ልዩ ማኅበራዊ ድጋፎች እንዲደረጉ በመወትወት፣ ስለ ሕመሙ ኅብረተሰቡን በማስተማር ከፍተኛ አስተዋጽኦ ሊያበረክቱ ይችላሉ። መደራጀት የተጠቀሱትን ተግባራት ለማከናወን ከፍተኛ ጠቀሜታ እንዳለው በአገራችን የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደማቸው የተገኘባቸው ሰዎች የተቋቋመውን የተስፋ ኅህ ኢትዮጵያ ማኅበርን ስኬት ማስታወስ ይበቃል፤ በአገራችንም በቅርብ ጊዜ የአእምሮ ሕክምና ተጠቃሚዎች ማኅበር ተቋቁሞ ይህንን ዓይነት ሥራ ይሠራል። እነዚህ ማኅበራት በማኅበረሰቡም ሆነ በመንግሥት ሊደገፉ ይገባል።

4 . ማኅበራዊ ድጋፎች፤

4 . 1 የሙያ ሥልጠና መስጠትና የሥራ እድልን ማመቻቸት፤

እንደሚታወቀው ስኬታማነት በአብዛኛው የሚያጠቃው በወጣትነት ዕድሜ ላይ ያሉ ሰዎችን በመሆኑ፣ አብዛኞቹ ራስን ችሎ ለመኖር የሚያስችል የትምህርት ደረጃም ሆነ የሙያ ክህሎት ከማግኘታቸው በፊት በሕመሙ ይሰናከላሉ። በዚህም ምክንያት ራሳቸውን ችለው ለመኖር የሚያስችላቸው የሙያ ሥልጠና እንዲገኙ ማድረግ ከማኅበራዊ ድጋፎች ዋነኛው ነው። እንደየ ሕመማቸው ደረጃና የአቀባበል ችሎታቸው መጠን ተገቢውን ስልጠና መስጠት ያስፈልጋል። የዕደ ጥበባት ውጤቶችን ከማምረት ጀምሮ በዘመናዊ ግብርናና በሌሎች ተግባራት ሊሰማሩ ይችላሉ። ይህንንም እንቅስቃሴ ለማከናወን ልዩ ልዩ የሥልጠና ማዕከላትና የማገገሚያ ጣቢያዎች (Rehabilitation Centers) ማቋቋም ያስፈልጋል። ከሥልጠና በኋላም የሥራ እድል የሚያገኙበትን ሁኔታ ማመቻቸት ይገባል።

ሕመሙ የሚያጠቃው አምራች የሆነውን ወጣቱን የኅብረተሰብ ክፍል በመሆኑ እነዚህ ሰዎች ያለሥራ በጥገኝነት በሚቀመጡበት ጊዜ ለሕክምናቸውና ለኑሮአቸው የሚወጣው ወጪ በበተሰብም ሆነ በአገር ላይ የኢኮኖሚ ጫና እንደሚያስከትል በበርካታ ጥናቶች የተረጋገጠ ነው። ስለዚህ በዚህ ችግር ውስጥ ለሚገኙ ሰዎች ልዩ ድጋፍና ስልጠና እንዲሁም የሥራ እድል ማመቻቸት የታማሚውን ጤና ከማሻሻል ባሻገር ከፍተኛ ኢኮኖሚያዊ ጠቀሜታ ያስገኛል። ከመታመማቸው በፊት ልዩ ልዩ ሙያና ሥራ

የነበራቸው ሰዎች ተገቢውን ድጋፍ ተደርጎላቸው ወደ ቀደመው ሥራቸው/ሙያቸው እንዲመለሱ ማገዝ ያስፈልጋል።

4.2 የማኅበራዊ ኑሮ ክህሎት ሥልጠና፤

አብዛኞቹ የስኪዞፍራሬኒያ ሕመማን ብቸኛና ከማኅበረሰቡ የተገለሉ ናቸው። በሕመሙ የተነሣም ከሌሎች ሰዎች ጋር መግባባት ይቸገራሉ። ይህንን ችግር ለመፍታት የማኅበራዊ ግንኙነት ክህሎት ስልጠና (Social Skills Training) እንዲያኙ ማድረግ በተሻለ ሁኔታ ከማኅበረሰቡ ጋር እንዲግባቡና ማኅበራዊ ኑሯቸው እንዲሻሻል ያግዛል። ከማኅበራዊ ግንኙነት ክህሎት በተጨማሪም የገንዘብ አጠቃቀም ዘዴ፣ የሕዝብ ትራንስፖርት አጠቃቀም እንዲሁም የዕለት ተዕለት ችግሮችን ለመፍታት የሚያስችል ክህሎት እንዲኖራቸው ሥልጠና መስጠት ይቻላል። በበለጸጉት አገራት ይህንን ሥልጠና የሚሰጡ ባለሙያዎች በብዛት የሚገኙ ሲሆን፣ እንደ ኢትዮጵያ ባሉ አገራት እነዚህ ባለሙያዎች እምብዛም አይገኙም። ሆኖም ትኩረት ከተሰጠው በአጫጭር ሥልጠናዎች ባለሙያዎችን ማፍራት ይቻላል።

የስኪዞፍራሬኒያ መከሰት በቤተሰብ ላይ የሚያስከትለው ችግር ምንድነው?

ከላይ ለምሳሌ በቀረበው ታሪክ እንደተመለከተው የሕመሙ ተጠቂዎች በሚያሳዩዋቸው ለየት ያሉ ባሕርያት የተነሣ በመላው ቤተሰብ አባላት ዘንድ ጭንቀት፣ መረበሽ፣ መደንገጥ፣ እንዲሁም አጠቃላይ ውጥረት ይነግሣል። በርካታ ወላጆችም የችግሩ ምንጭ እነሱ እንደሆኑ በማሰብ የጥፋተኝነት ስሜት የሚሰማቸው ሲሆን፣ ራሳቸውን የሚወቅሱ ወላጆች ቁጥርም ቀላል አይደለም።

ወላጆች ለምን ሕመሙን ለመቀበል እንደሚቸገሩና ምን ምን ስሜቶችን እንደሚያንጸባርቁ ከዚህ እንደሚከተለው እናቀርባለን። በተመሳሳይ ሁኔታም የስኪዞፍራሬኒያ ሕመም በትዳር አጋር ላይ ሲከሰት ምን ያህል አስቸጋሪ ጊዜያትን እንደሚያሳልፉ መገመት አስቸጋሪ አይደለም።

ስኪዞፍራሬኒያ የሚያስከትለውን የባሕርይ ለውጥ ለመረዳት አስቸጋሪና ሕመምተኛው ፈጽሞ በእርስዎ ወይም በልጆቹ ላይ ፍላጎት የሌለው እስኪመሰል ድረስ ከቤተሰቡ ራሱን ሊነጥል ይችላል። ቀሪውን ሕይወትዎን በደስታ ለመኖር ወስነው ያገቡት የትዳር ጓደኛዎ ድንገት በዚህ ከባድ ሕመም ቢቸገር ምን ይሰማዎታል?

1. ችግሩን አቅልሎ ማየት ወይም ከነጭራሹኑ መርሳት ወይም ግራ መጋባትና ተስፋ መቁረጥ፤

ይህ የመጀመሪያው ደረጃ ሲሆን፣ በብዙ ቤተሰቦች ላይ የሚታይ ነው። የሚወዱትና የሚሳሱለት ሰው ይህ ከባድ ሕመም አለበት ብሎ ማመንና መቀበል በቀላሉ የሚቻል አይደለም። ይህ ሂደት የራሱ ችግሮች የሚያስከትል በመሆኑ ጊዜው በተራዘመ ቁጥር ታማሚው ፈጥኖ ሕክምና በመጀመር ሊያገኘው ይችላል የነበረውን የመሻሻል እድል ሊያጨልም ይችላል።

አንዳንድ ወላጆች ታማሚው የሚያሳየውን ባሕርይ እንደ ጤናማ ባሕርይ የመቁጠር አዝማሚያ ሊያሳዩ ይችላሉ። ሌሎች ደግሞ ከጉርምስናና አጉል ጠባይ ከመልመድ ጋር ሊያያዙት ይችላሉ። ሕመም መሆኑን ቢረዱትም እንኳን አብዛኛውን ጊዜ ወደ ሕክምና አገልግሎት መስጫ ተቋም ከማምጣት ይልቅ ወደ ሌሎች ቦታዎች መውሰድን ይመርጣሉ። ወደ አእምሮ ሐኪም ዘንድ ይዘው ቢመጡ እንኳን የሚጠብቁት መልስ ችግሩ ቀላል እንደሆነና በቀላሉ እንደሚስተካከል ነው። በዚህ ወሳኝ ወቅት ከታማሚው ባላነሰ ለቤተሰብ አባላት ተከታታይነት ያለው ምክርና የሥነልቦና ድጋፍ ማድረግ ተገቢ ነው። ምክንያቱም ይህ አጋጣሚ መላው የቤተሰብ አባል በከፍተኛ ጭንቀት የሚዋጥበት ወቅት በመሆኑ ነው። ይህ የሚሆነው ታማሚው ከሚያሳያቸው ተለዋዋጭ ባሕርያት የተነሣ ነው።

2. ሌሎችን መክሰስ ወይም መውቀስ፤ ብዙ የቤተሰብ አባላት በዚህ በሁለተኛነት በተቀመጠው ሂደት ውስጥ በሚያልፉበት ጊዜ ልዩ ልዩ አካላትን ለታማሚው ሕመም መንገዱ አድርገው ይቆጥራሉ። አንዳንድ ጊዜ ራሱ ታማሚው ሕመሙን በራሱ ላይ እንዳመጣ አድርገው የሚከሱበት አጋጣሚ ይታያል። በተለይ በእኛ አገር የአእምሮ ሕመም በልዩ ልዩ ውጪያዊ ምክንያቶች (ለምሳሌ፣ መተት፣ ጥንቆላ፣ አጋንንት ወዘተ) እንደሚመጣ በማሰብ ጣታቸውን በልዩ ልዩ ግለሰቦች ላይ የሚያመለክቱበት ሁኔታ

የተለመደ ክስተት ነው። “በትምህርቱ ጎበዝ ስለሆነ ጓደኞቹ ደብተሩ ላይ አስደገሙበት፤ መድኃኒት በምግብና በመጠጥ አቀመሱት” እና የመሳሰሉት ክስቶች የተለመዱ ናቸው።

በዚህም ምክንያት ከብዙ ወዳጅና ዘመድ ጋር የሚቆራረጡ በርካቶች ናቸው። ይህ ሂደት በቤተሰብ አባላት ላይ ከፍተኛ ውጥረትን የሚፈጥርና ለወንጀል ድርጊት የሚገፋፋም ጭምር ሊሆን ይችላል። እዚህ ላይ አንድ ወላጅ “ልጄን እንዲህ እንዲሆን ያደረጉትን ሰዎች ለመበቀል አስቤ ነበር፤” ያሉትን ማስታወስ ይበቃል። ከላይ እንደተመለከተው በሳይንሱ ዓለም እንደሚታመነው ስኪዞፍሬኒያ በተፈጥሮ ተጋላጭነት ላይ ተመሥርቶ በአእምሮ ላይ ጫናና ውጥረት የሚፈጥሩ የተለያዩ ሥነልቦናዊና ማኅበራዊ ክስተቶች ድምር ውጤት እንጂ፣ በመተት፣ በጥንቆላ ወይም አጋንንት ጥቃት የሚመጣ ሕመም አይደለም። ይህንን መረዳት ቤተሰብንና ታማሚውን ከልዩ ልዩ እንግልት ይታደጋል።

3. የጥፋተኝነት ስሜት፤ የቤተሰብ አባላት አሳባቸው ሰከን እያለ ሲመጣ፣ ወደ ውስጣቸው መመልከት ይጀምራሉ። በዚህም ምክንያት ወላጆች ወይም ሌሎች የቤተሰብ አባላት በታማሚው ላይ ለደረሰው ሕመም ራሳቸውን ተጠያቂ ማድረግ ይጀምራሉ። “ምናልባት በልጅነቱ በቂ እንክብካቤ አላደረግንለት ይሆን? በትምህርቱ እንዲበረታ ከባድ ጫና አድርገንበት ይሆን? ከሰው እንዳይቀላቀል ጨቁን ይዘነው ይሆን?” እና የመሳሰሉትን ጥያቄዎች ለመመለስ ጥረት ያደርጋሉ። ይህ ሂደት በተለይ ለቤተሰቡ ከባድ ሲሆን፣ በቤተሰብ አባላት ዘንድ መወቃቀስንና መከፋፈልን ሊፈጥር ይችላል።

በተለይ ወላጆች በጣም የሚወዱትና የሚሳሱለት እንዲሁም ብዙ ተስፋ የጣሉበት ልጃቸው በዚህ ሕመም ምክንያት ከጓደኞቹ ተለይቶ ወደ ኋላ ሲቀር የሚፈጥርባቸውን ስሜት በቃላት ለመግለፅ ከባድ ነው። ብዙ ወላጆች በልጃቸው ሕመም ምክንያት ለፍተው ያገኙትን ሀብትና ስኬት የማጣጣም እድል እንኳ ያጣሉ። “ፈጣሪን ምን በድለነው ነው እንዲህ የሚቀጣን?” እያሉ ፈጣሪያቸውን ያማርራሉ። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ወላጆች ለራሳቸውም ጭምር የሥነልቦና ባለሙያ ቢያማክሩ ይመረጣል። የትዳር አጋር የስኪዞፍሬኒያ ሕመም ተጠቂ ሲሆን፣ ምንም እንኳን ለስኪዞፍሬኒያ መከሰት የእርስዎ አስተዋጽኦ ባይኖርበትም “ምናልባት አንድ ነገር አድርጌው ይሆን እንዴ ይህ ሰው የታመመው?” የሚል ጥያቄ ራስዎን መጠየቅ ሊጀምሩ ይችላሉ። ለምሳሌ

“አበሳጭቼው ይሆን? ውጥረት የሚፈጥርበት ሁኔታ ውስጥ እንዲገባ ገፋፍቼው ይሆን?” እና የመሳሰሉትን ጥያቄዎች ራስዎን ሊጠይቁ ይችላሉ።

ከዚህ በተጨማሪም የሕመምተኛው ወላጆችና ዘመዶች ለሕመሙ መከሰት እርስዎን እንደሰበብ ሊቆጥሩዎት ይችላሉ። “ልጆችን እሷን ካገባ በኋላ ነው ሕመምተኛ የሆነው፣ እሷን ከማግባቱ በፊት ፍጹም ጤናማ ነበር” እና እነዚህን የመሳሰሉ የእርስዎን ሞራል የሚነኩ ጥያቄዎችና ንግግሮች ሊሰሙ ይችላሉ። ስለዚህ ከሌሎች ሰዎች የሚሰነዘሩ አሉታዊ አስተያየቶችን ዋጋ በመስጠት ራስን ማስጨነቅ አስፈላጊም ተገቢም አይደለም። እዚህ ላይ ማስታወስ የሚያስፈልገው በጥናቶች እንደተረጋገጠው የቱንም ያህል ግንኙነታችሁ ችግር ያለበት ቢሆንም እንኳን ይህ ግን ለስኪዞፍሬኒያ መከሰት በቂ ምክንያት አለመሆኑን ነው። ስኪዞፍሬኒያ በዋናነት በተፈጥሯዊ ተጋላጭነት ላይ የሚመሠረት ሕመም ነው። ሕመሙ የሚከሰትበት ጊዜ የተለያየ ቢሆንም በአብዛኛው ተደብቆ የቆየ ሕመም መሆኑን መረዳት ያስፈልጋል።

4. **ቁጣ፤ ይህ ቁጣና ብስጭት የሚመነጨው ከተስፋ መቁረጥ ነው።** ወላጆችና ቤተሰቦች ከእነርሱ አንዱ የሆነው ሰው በከባድ የአእምሮ ሕመም እንደተጠቃ ባረጋገጡ ጊዜ ቁጣቸውና ብስጭታቸው ይበረታል። በትንሽ በትልቁ መናደድ ይጀምራሉ። በዚህን ጊዜ የቤተሰብ አባላት ስሜታቸው የበለጠ እንዳይገቡ መጠንቀቅ ይኖርባቸዋል። በውስጣቸው የሚከማቸውን ኅዘንና ቁጣ በልዩ ልዩ ጤናማ መንገድ ማስተንፈስ ይኖርባቸዋል። ከሥነልቦና ባለሙያዎች እንዲሁም ከሃይማኖት አባቶች ምክርና መጽናናትን ለማግኘት ጥረት ማድረግ ተገቢ ነው። ይህ ጊዜ በቤተሰብ አባላት ላይ ከፍተኛ የሥነልቦና ጫና የሚፈጥርበት ወቅት ነው።

5. **ኅዘንና የማጣት ስሜት፤** ልጆቻቸው ወይም የትዳር አጋራቸው የስኪዞፍሬኒያ ሕመምተኛ መሆኑን የተረዱ እናቶች ወይም ሚስቶች ከባድ ኅዘንና ጭንቀት ሊሰማቸው ይችላል። አንዲት ባሏ በዚህ ሕመም የተጠቃ ሴት ገጠመኞቿን እንዲህ በማለት ገልጸለች፤ “ባለቤቴ በሥራው ኩሩ የሆነ ሰው ነበር። ፈተናን ተጋፍጦ ማሸነፍ የሚወድ ሰው ነበር። ግን ለሥራው ያለው ፍላጎት በጣም ቀንሷል፤ ችሎታውም ተዳክሟል፤ ቀላል ተግዳሮቶችን እንኳ መቋቋም ሲሳነው ማየት በጣም አስጨናቂ ነገር ነው።” ባጠቃላይ ባለቤታቸው ቀስ በቀስ እየተለያቸው መሆኑን ሲረዱ ማዘን ይጀምራሉ። ያላቸው

ቀረቤታም እየቀነሰ ይመጣል። አንድ ባለቤቱ በስኪዞፍሬኒያ የታመመችበት ሰው ገጠመኙን እንዲህ በማለት ተናግሯል፤ “ከመታመሟ በፊት ስለ ሁሉም (መጥፎም ሆነ ጥሩ) ነገር እንወያይ ነበር። በአሁኑ ጊዜ ተቀራርቦ መነጋገር አስቸጋሪ ነገር ሆኗል። ወደ ፊት ነገሮች ተሻሽለው ወደ ቀድሞ ሁኔታቸው ይመለሳሉ ብዬ ተስፋ አደጋለሁ።”

6. የጎፍረት ስሜት፤ የስኪዞፍሬኒያ ሕመምተኛ የሆነ የትዳር አጋራቸው በሚናገራቸው ንግግሮችና በሚፈጽማቸው ተግባራት የማፈር ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል። ለምሳሌ፡- አንዲት ባሏ የስኪዞፍሬኒያ ሕመምተኛ የሆነች ሴት ጓደኛዋ ቡና ለመጠጣት እቤትዋ በመጣች ጊዜ ባለቤቷ እቤት ስለነበር፣ እንግዳዋ ወንበር ላይ ልትቀመጥ ስትል፣ ሕመምተኛው አባወራ “መስኮቱ አጠገብ ያለው ወንበር ላይ እንዳትቀመጭ፤ እሱ ወንበር ለፕሬዚደንቱ የተዘጋጀ ነው፣ ሊጎበኙን ሲመጡ የሚቀመጡበት” ብሎ ሲናገራት፣ ከፍተኛ የጎፍረት ስሜት እንደተሰማት ተናግራለች። አንድ አባወራ ደግሞ ከሕመምተኛ ባለቤቱ ጋር መንገድ ላይ እየሄዱ ሳለ፣ የሚያውቋቸው ሰዎች አግኝተው ሰላም ሲሏቸው፣ ባለቤቱ ግን ሰዎቹን እያወቀቻቸው ሰላም ለማለት ፈቃደኛ አለመሆኗ በጣም እንዳሸማቀቀው ተናግሯል። “ለሚያያት ሰው ጤነኛ ስለምትመስል ሰዎች ምን ይሉኝ ይሆን?” በማለት ነበር የተረበሸው።

7. ስለ ወደ ፊት ሕይወት መሥጋት፤ በተለይ ሕመምተኛው የቤተሰብ ዋና አስተዳዳሪና ሥራውም የቤተሰቡ ዋና የገቢ ምንጭ ከሆነ “ወደ ፊት ምን ሊፈጠር ይችላል?” የሚለው ሥጋት የበለጠ ይሆናል። በቤተሰቡ የኑሮ ዋስትና ላይም ከባድ ጥላውን ሊያሳርፍ ይችላል። በተለይ ሕመምተኛው ለሥራው ያለው ፍላጎት ወይም የመሥራት አቅሙ እየተዳከመ ከመጣ በቀላሉ ሥራውን ሊያጣና መላው ቤተሰብ ችግር ላይ ሊወድቅ ይችላል። ስለዚህ ጤናማ የቤተሰብ አባላት ቆም ብለው ማሰብና ወደ ሥራ የሚሰማሩበትን እድል መፍጠር ይኖርባቸዋል። እዚህ ላይ ማስተዋል የሚገባው ሕመምተኛው ተገቢውን የሕክምና ምክርና ክትትል ካገኘ በሥራው የመቀጠል ዕድሉ ከፍተኛ መሆኑን ነው።

8. መቀበል፤ ይህ የመጨረሻው ሂደት ሲሆን፣ ብዙ የቤተሰብ አባላት ችግሩን በመቀበል ታማሚው የሚያስፈልገውን እንክብካቤ እንዲያኝ ጥረት የሚያደርጉበት ጊዜ ነው።። መቀበል ማለት ለችግሩ እጅ መስጠት ማለት አይደለም። ነገር ግን ሰከን ባለ አእምሮ

ችግሩን እንደማንኛውም ችግር ተቀብሎ የሚያስፈልገውን እንክብካቤና ድጋፍ ማድረግ ማለት ነው። አንዳንድ ቤተሰቦች እዚህ ደረጃ ለመድረስ ረጅም ጊዜ ሊወስድባቸው ይችላል። ይህም ሁኔታ የራሳቸውንና የታማሚውን ሥቃይ ያራዝመዋል። ለሥቃይም ከተለያዩ ሰዎች የሚሰነዘሩ ልዩ ልዩ ተጨባጭነት የሌላቸው ወሬዎችም የራሳቸውን አስተዋፅኦ ያደርጋሉ።

“የአእምሮ ሕክምና መድኃኒት አታስነኩት!” የሚለውን የመሳሰሉ ምክሮች ከልዩ ልዩ ስለ ሕክምናው አንዳች እውቀት ከሌላቸው ሰዎች ይሰነዘራሉ። በዚህም ምክንያት የቤተሰብ አባላት በልዩ ልዩ አሰቦች መካከል ሲዋልሉ ይታያሉ። ለዚህ መፍትሔው ከተገቢው ባለሙያ እውነተኛውን መረጃ ማግኘት ነው። እዚህ ላይ ማስታወስ የሚገባው ተመሳሳይ ችግር የገጠማቸው ቤተሰቦች ችግሩን እንዴት እንዳስተናገዱት ልምድ መጠየቅ ጠቃሚ ይሆናል።

ቤተሰቦች ራሳቸውን እንዴት ይጠብቁ?

ከስኪዘፍሬሬጊያ ሕመምተኛ ጋር የሚኖሩ የቤተሰብ አባላት የራሳቸውን ጤንነት ቸል እንዳይሉ ይመከራሉ። ከዚህ የሚከተሉት ምክሮችና የመፍትሔ አሳቦች ጠቃሚ ናቸው ተብሎ ይታመናል።

1. የተለመዱ የቤተሰብ የመዝናኛ ፕሮግራሞችን መቀጠል፤ የቤተሰብ አባላት በተቻለ መጠን የደስታ ጊዜያትን ለመፍጠር ጥረት እንዲያደርጉ ይመከራሉ። ችግሩ ከመከሰቱ በፊት በቤተሰብ አባላት ዘንድ የሚደረጉ የተለመዱ የመዝናኛ ፕሮግራሞችን (ለምሳሌ፣ ወጣ ብሎ በመዝናናት፣ ፊልም ማየት ወዘተ ሊሆን ይችላል) እና ማኅበራዊ ተሳትፎዎችን መቀጠሉ አስፈላጊ ነው። አንድ የቤተሰብ አባል ስለታመመ ብቻ መላ ትኩረትን እርሱ ላይ ማድረግና ራስንና ሌሎች የቤተሰብ አባላትን ቸል ማለት አደጋው የከፋ ነው፤ ስለዚህ እንደተለመደው እንዲቀጥሉ ጥረት ቢደረግ መልካም ነው።

2. ከታማሚው ላይ አላስፈላጊ ትኩረትን መቀነስ፤ አንዳንድ ወላጆች ሁሉ ነገራቸውን እርግፍ አድርገው በመተው ትኩረታቸውን በታማሚው ልጃቸው ላይ ብቻ ያደርጋሉ። ለምሳሌ፣ አንዲት እናት ታማሚ ልጇ ላይ ልዩ ትኩረት በማድረግ ሥራዋ ገላውን

ማጠብብ፣ ልብሱን ማልበስ፣ ምግቡን ማጉረስ ከሆነ ሥራዎ መቶ በመቶ ቁጥጥር ማድረግ ብቻ ይሆናል። ይህ ድርጊት በታማሚውም ሆነ በሌሎች የቤተሰብ አባላት ላይ ጤናማ ያልሆነ ስሜት ሊፈጥር ይችላል። ለታማሚው የተወሰነ ነጻነት አለመስጠት እንክብካቤ ሳይሆን ውጥረት መፍጠር ይሆናል። በልዩ ልዩ ጥናቶች እንደተረጋገጠው ይህ ሁኔታ ሕመሙን ሊያባብሰው ይችላል። ምክንያቱም ታማሚው ምንም ነገር በራሱ ማከናወን የማይችል አድርጎ እንዲያስብ ስለሚያደርገው ነው።

3. ስለ ሕመሙ በቂ መረጃ ማግኘት፤ አብዛኞቹ ከስኪዘፍሬኒያ ሕመምን ጋር የሚኖሩ ቤተሰቦች ስለ ሕመሙ፣ ስለ ሕክምናውና ምን ማድረግ እንደሚገባቸው ተከታታይነት ባለው መልኩ ማንበብና የባለሙያ ምክር ማግኘት ጠቀሜታው የጎላ ነው። አቅሙ ካለ በወቅቱ የሚደረጉ ምርምሮችን መከታተልና ታማሚው የተሻለ የሚረዳበትን ሁኔታ ማጥናትም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ወላጆች በዚህ ጉዳይ ላይ ስናነጋግራቸው የሚሰጡን መልስ “እንዲያው ቢቀርብኝ ባላውቀው ይሻለኛል፤” የሚል ሲሆን፣ ይህ መልስ ግን ችግሩን ለመቀበል ዝግጁ አለመሆንን ያመለክታል።

የስኪዘፍሬኒያ ሕመም ማገርሽት ጠቋሚ ምልክቶች፤

ስኪዘፍሬኒያ በባሕርይው የማገርሽት ጠባይ ያለው ሕመም ነው። ሕመሙ ሊያገረሽ ሲል የሚታዩ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች አሉ። ሕመምተኞች፣ ወላጆችና ቤተሰቦች እነዚህን ምልክቶች ጠንቅቀው እንዲያውቁ ይመከራል። ከእነዚህ ምልክቶች ውስጥ የሚከተሉት ይገኙበታል።

1. የውጥረት ስሜት፤ ይህ ስሜት አብዛኛውን ጊዜ ለስኪዘፍሬኒያ ማገርሽት መንደርደሪያ መሆኑን ልብ ማለት ይገባል። የውጥረት ስሜት ምልክቶችን ባስተዋልን ጊዜ ቸል ብለን ማለፍ የለብንም። አንድ ታማሚ ይህንን ሁኔታ እንዲህ በማለት ያስታውሰዋል፤ “ሕመሙ ሊያገረሽብኝ ሲል፣ ከልጆቼ ጋር መጫወት ያስጠላኛል፤ ድምፃቸው ይጮኹብኛል፤ እንዲሁም ሁሉ ነገራቸው ይፈጥንብኛል። እና ከእነርሱ ጋር ጊዜ በማሳለፍ መዝናናት እቸገራለሁ። እንዲሁም አንድ ቦታ ተረጋግቼ ለረጅም ሰዓት መቀመጥ እቸገራለሁ፤ ውስጤን የመታፈንና የመወጠር ስሜት ይሰማዋል።”

2. የአንቅልፍ ችግር፤ የስኪዞፍራኒያ ሕመም የማገርሽት ሂደት ላይ እንዳለ ከሚጠቁመን ዋነኛ ምልክቶች አንደኛው የአንቅልፍ መዘባት ነው። ሕመምተኛው እንቅልፉ የሚቆራረጥበት ከሆነ፣ በሌሊት እንቅልፉን አቋርጦ ጉድ ጉድ የሚል ከሆነ፣ ቴፕ የሚከፍት ወይም ቴሌቪዥንና ፊልም በማየት አብዛኛውን ሌሊት የሚያሳልፍ ከሆነ ታማሚው በቂ እንቅልፍ እየተኛ አይደለም ማለት ነው። ይህም ለሕመሙ ማገርሽት እንደዋነኛ መንደርደሪያ ምልክት ሊያገለግል ይችላል። ስለዚህ ታማሚው በዚህ ሁኔታ ውስጥ ለቀናት እንዲቆይ መፍቀድ ተገቢ አይደለም። እንቅልፍ ማጣት ወይም የእንቅልፍ መዘባት እንደተከሰተ አፋጣኝ መፍትሔ መፈለግ ይገባል። ይህም በመጀመሪያ መድኃኒቱን በትክክል እየወሰደ መሆኑን ማረጋገጥና ከዚያም ሐኪሙን ማማከር ተገቢ ነው።

3. የድብርት ስሜት፤ ብዙ የስኪዞፍራኒያ ሕመማን ሕመሙ ሊያገረሽ አካባቢ ከፍተኛ የሆነ የድብርት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል። በፊት ያስደስቷቸው በነበሩ ነገሮች ላይ ፍላጎት ያጣሉ። ከዚህም በተጨማሪ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ የድካም ስሜት፣ መፍዘዝ፣ ራስን መውቀስ፣ እንዲሁም ኑሮን መጥላትና ሞትን መመኘት እና የመሳሰሉት የድባቴ (ዳፕራሽን) ምልክቶች ናቸው። እነዚህ የድባቴ ምልክቶች የስኪዞፍራኒያ ማገርሽት ጠቋሚዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ስለዚህ ሕመምተኛው በተደራሲ የድባቴ ሕመም እየተጠቃ ስለሆነ ተጨማሪ ሕክምና እንደሚያስፈልገው መረዳት ያስፈልጋል።

4. ራስን ማግለል፤ የስኪዞፍራኒያ ማገርሽት ሌላው መገለጫ ምልክት ከሰዎች ራስን ማግለል ነው። ይህ ሁኔታ የሚከሰትባቸው ምክንያቶች ታማሚው በሰዎች መካከል በሚሆንበት ጊዜ ምችት ያለመሰማት ስሜት ስለሚያጋጥመው ሊሆን ይችላል። ወይም ደግሞ ባስ ሲል ሰዎችን የመጠራጠር ስሜት ውስጥ ገብቶ ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ በሰብ-ብ አስባቡ ከቤት ላለመውጣት ሊወስን ይችላል። ይህም ሁኔታ የሕመሙ የማገርሽት ምልክት መሆኑን በመረዳት አፋጣኝ መፍትሔ መፈለግ የግድ ነው።

5. ብስጭነት፤ ከላይ እንደተገለጸው የውጥረት ስሜት የስኪዞፍራኒያ የማገርሽት አንዱ ምልክት ሲሆን፣ ከዚህ ጋር ተያያዥ የሆነው የስሜት ስስ መሆን ነው። ይህም ማለት ሕመምተኛው በትንሽ ነገር ስሜቱ ሊነካና ሊበሳጭ ይችላል ማለት ነው። ስለዚህ ሕመምተኛው ከወትሮው በተለየ ሁኔታ በትንሽ በትልቁ መበሳጨት ሲጀምር፣ ሕመሙ

ሊያገረሽ መሆኑን በመረዳት አፋጣኝ መፍትሔ መፈለግ ተገቢ ነው።

6. መድኃኒትንና የሐኪም ትእዛዝን ቸል ማለት፤ የሐኪምን ትእዛዝ በትክክል ተከትሎ መድኃኒቱን ይወስድ የነበረ አንድ የስኪዞፍሬኒያ ሕመምተኛ፣ መድኃኒቱን መውሰድ ቸል ማለትና ለራሱ ያደርጋቸው የነበሩትን የጥንቃቄ እርምጃዎች ማላላት ሲጀምር ሕመሙ ወደ ማገርሽት እየተንደረደረ መሆኑን መረዳት ያስፈልጋል። ችግሩ ተባብሶ ወደ ከፍተኛ ደረጃ ከመሸጋገሩ በፊት ወደ ሐኪም መሄድ የግድ ነው።

7. ለየት ያሉ የማገርሽት ምልክቶች፤ አንዳንድ የስኪዞፍሬኒያ ሕመማን ሕመሙ ሊያገረሽባቸው ሲል ከላይ ከተጠቀሱት ለየት ያሉ ባሕርያትን ሊያሳዩ ይችላሉ። ከእነዚህ ለየት ያሉ ባሕርያት ጥቂቶቹን ለመጥቀስ ያህል፣ ሙሉ ለሙሉ ጥቁር ልብስ መልበስ፣ በርከት ያለ የሎተሪ ትኬት መግዛት፣ ያለማቋረጥ ማጨስ፣ የስልክ ጥሪዎችን ያለ ምክንያት ያለመመለስ፣ ወትሮ ከተለመደው ለየት ያለ የጸጉር አቆራረጥ መቆረጥ ወዘተ... ናቸው። እነዚህንና ሌሎችን ምልክቶች በቸልታ ማለፍ አይገባም። ሁልጊዜ የታማሚውን ባሕርያት በንቃት መከታተልና ከተለመዱት ባሕርያቱ ለየት ያሉ ባሕርያትን በሚያሳይበት ጊዜ ሕመሙ በማገርሽት ሂደት ላይ ሊሆን ስለሚችል፣ ሐኪም ማማከር ያስፈልጋል። አብዛኛዎቹ የስኪዞፍሬኒያ ሕመማን ሕመሙ ሊያገረሽባቸው ሲል፣ የሚያሳዩት ለውጥ የመደጋገም ባሕርይ ስላለው እነዚህ ለውጦች ያለመከሰታቸውን መከታተል ያስፈልጋል።

ሕመሙ በሚያገረሽበት ወቅት መደረግ የሚገባው ጥንቃቄ፤

የስኪዞፍሬኒያ ሕመም ሊያገረሽ ሲል የሚያሳያቸውን ምልክቶች ጠንቅቆ ማወቅ ያስፈልጋል። ስለዚህ ሁል ጊዜ ዝግጁ ሆኖ መከታተል አስፈላጊ ነው። በዚህ ጊዜ መደረግ ስላለበት ተግባር ሁሉም የቤተሰብ አባል እውቀት ቢኖረው ሕመምተኛውን ለመርዳት ቀላል ይሆናል። ማወቅ ከሚገቡን ነገሮች ከዚህ በፊት ለማገርሽት ምክንያት የነበሩትን ክስተቶች፣ የማገርሽት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች፣ ማንን ማማከር እንደሚያስፈልግ፣ የት ቦታ መሄድ እንደሚያስፈልግና በቤተሰብ ደረጃ ሊደረጉ ስለሚገባቸው ጥንቃቄዎች የተሟላ ግንዛቤ መያዝ የሚሉት ይጠቀሳሉ።

ሕመምተኛው ነጻነት እንዲሰማው ማድረግ፤

በብዙ ጥናቶች እንደተረጋገጠው ወላጆች ወይም የሕመምተኛው ተንከባካቢዎች የሚያሳዩባቸው ባሕርያት ለሕመሙ መሻሻል ወይም መባባስ አስተዋጽኦ ሊያደርጉ ይችላሉ። ለምሳሌ፡- አንዳንድ ወላጆችና ተንከባካቢዎች ሕመምተኛውን በከፍተኛ ሁኔታ የማንቋሽሽና የመስደብ እንዲሁም ሞራሉን የሚነካ ንግግር መናገር፣ አልፎ ተርፎም አካላዊና ሌሎች ሥነልቦናዊ ጥቃቶችን የሚፈጽሙበት ሁኔታ ይታያል። ይህ ክስተት በሚስተዋልባቸው ቤተሰቦች ዘንድ ሕመምተኛው ሕመሙ ቶሎ ቶሎ የሚያገረሽበት ሲሆን ከዚህ ድርጊት መታቀብ ይኖርባቸዋል።

አልኮልና አደንዛዥ ዕፅ ከመጠቀም መቆጠብ፤

የስኪዞፎሬኒያ ሕሙማን እነዚህን ነገሮች በአነስተኛ መጠን እንኳን ከተጠቀሙ ሕመሙ በቀላሉ ሊያገረሽባቸው ወይም ሊባባሰባቸው ይችላል። ቀደም ብለን እንደጠቀስነውና ጥናቶች እንደሚያሳዩት ቶሎ ቶሎ ሕመሙ እያገረሸባቸው ሆስፒታል የሚገቡ ሕሙማን ለሕመማቸው መባባስ አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ሁለት ዋና ዋና ምክንያቶች፣ አደንዛዥ ዕፅዎችን መጠቀምና መድኃኒትን በአግባቡ አለመከታተል ናቸው። ስለዚህ እነዚህ ሕሙማን እነዚህን ነገሮች ከመጠቀም እንዲቆጠቡ መምከርና በሱስ ለተያዙት ደግሞ የባለሙያ ድጋፍ እንዲያገኙ መርዳት ያስፈልጋል። ለምሳሌ፣ የቤተሰብ አባላት ከሕመምተኛው ጋር ቀጥተኛ ውይይት በማድረግ ሕመምተኛው ጊዜውን ጤናማ በሆኑ እንቅስቃሴዎች እንዲያሳልፍ መርዳት፣ እንዲሁም ልዩ ልዩ የመዝናኛ ዘዴዎችን መጠቀም እንዲችል መርዳት ያስፈልጋል። ከሱስ ነጻ የሆኑ ጓደኞች እንዲኖሩት መርዳትም አንዱ ጠቃሚ መንገድ ነው።

ከሕመምተኛ ጋር ጤናማ ግንኙነት መፍጠር፤

ከሕመምተኛው ጋር ሊኖር የሚገባው ግንኙነት እንክብካቤ ከማድረግ የዘለለ መሆን ይኖርበታል። ከሌሎች ጤናማ የቤተሰብ አባላት ጋር የሚደረገውን ግንኙነት በተቻለ መጠን ጠብቆ መያዝ ያስፈልጋል። ከሕመሙ ጋር ያልተያያዙ ቤተሰባዊ ጉዳዮችና ሌሎች ነገሮች ላይ ውይይት ማድረግ ጠቃሚ ነው።

በቤተሰብ ውስጥ በሚደረጉ የመዝናኛም ሆነ ሌሎች እንቅስቃሴዎች ላይ ሕመምተኛው እንዲሳተፍ ማድረግ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፡- ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን አብሮ መጫወት፣ አብሮ ሽርሽር መውጣት፣ ሙዚቃ አብሮ ማዳመጥ፣ ፊልም ወይም ቴሌቪዥን አብሮ ማየት፣ ቤተ ክርስቲያን አብሮ መሄድ አስፈላጊ ነው።

አንዳንድ ጊዜ መግባባት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ምክንያቱም ከስኪዞፍሬኒያ ሕመም መገለጫ ምልክቶች ዋናዎቹ በሳይንሳዊው አጠራር፣ የአእምሮ በፍጥነት የማሰብና የማመዛዘን ችሎታ እንዲሁም የተነሣሽነት መቀነስ ምልክቶች (Negative and Cognitive Symptoms) በሚል ጥቅል መጠሪያ የሚታወቁት ሲሆኑ፣ እነዚህ ምልክቶች በዋናነት ውስብስብ የሆኑ የማሰብ፣ የማቀድና ተግባራትን የማከናወን ብቃት የያዘው የአእምሯችን ክፍል (Prefrontal Cortex) በተገቢው መጠን ተግባሩን ማከናወን በሚቸገርበት ጊዜ የሚከሰቱ ናቸው። በዚህም ምክንያት የስኪዞፍሬኒያ ሕመማን ነገሮችን በፍጥነት የማሰብ፣ የማስታወስ፣ አቀላጥፎ የመናገርና አሳብን የመግለጽ ችግሮች ሊኖርባቸው ስለሚችል፣ በተገቢው መጠን ማሳበራዊ ግንኙነት ማድረግ ይቸገራሉ።

አንዳንዴም ገለልተኛና በራሳቸው ዓለም ውስጥ የሚኖሩ መስለው ይታያሉ። ስለዚህ የእነዚህ ሕመማን የማሳበራዊ ተሳትፎ ጉድለት በሕመሙ ምክንያት የተከሰተ እንጂ፣ ፈልገው ያደረጉት አለመሆኑን መረዳት ያስፈልጋል።

ስለዚህ የቤተሰብ አባላት የችግሩን መንገዱ በሚገባ በመረዳት ተገቢውን የመፍትሔ አቅጣጫ በመከተል ሕመምተኛውን ለመርዳት ጥረት ማድረግ መልካም ውጤት ያስገኛል። ከመግባቢያ ዘዴዎች ውስጥ የሚከተሉት ይገኙባቸዋል።

- **ቀስና ረጋ ብሎ በግልጽ ቋንቋ መነጋገር፤** ከስኪዞፍሬኒያ ሕመምተኛ ጋር በምንነጋገርበት ጊዜ በአጭጭርና ግልጽ ዓረፍተ ነገሮች መጠቀም ተገቢ ነው። የተናገርነውንም ነገር መረዳታቸውን ማረጋገጥም ያስፈልጋል። ይህ ለምን አስፈላጊ እንደሆነ አንድ የስኪዞፍሬኒያ ሕመምተኛ ከዚህ በሚከተለው መልኩ ገልጾታል፤ “አብዛኛውን ጊዜ ነገሮችን በአትኩሮት የመከታተል ችሎታዬ ስለሚዋዥቅ ባንድ ንግግር ከሚነገር ዓረፍተ ነገር ግማሹን ብቻ ነው የማዳምጠው፤ ሁለት ወይም ሦስት

ቃላት ልሰት እችላለሁ። ይህ ሁኔታ የሰዎችን ንግግር ሙሉ ለሙሉ ለመረዳት ያስቸግረኛል።”

➤ **ሕይወታቸውን በሥርዓት እንዲመሩ መርዳት፤** እንደሚታወቀው እያንዳንዱ ሰው ሕይወቱን የሚመራበት የራሱ መንገድ አለው። አብዛኛው ሰው በየቀኑ ምን መሥራት እንዳለበት ማቀድና መተግበር ይችላል። የስኪዘፍሬኒያ ሕሙማን ግን እንዲህ ማድረግ ስለሚችገሩ በየዕለቱ ሕይወታቸውን ትርጉም ባለው ሁኔታ እንዲመሩ ተከታታይነት ያለው ድጋፍ ማድረግ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፦ በሳምንቱ ውስጥ ምን ምን ማከናወን እንዳለባቸው፣ የግል ንጽሕናቸውን እንዲጠብቁ፣ ቤት ውስጥ ወይም ከቤት ውጪ የሚሠሩት ሥራ ካለ፣ እንዲሁም የመዝናኛ ፕሮግራሞችን ጨምሮ አብሮ ቁጭ ብሎ ማቀድ ያስፈልጋል። በዕቅዳቸው መሠረትም ተግባራቸውን ማከናወናቸውን መከታተል ያስፈልጋል። አንድን ተግባር እንዲያከናውኑ በምንፈልግበት ጊዜ በግልጽና በማያሻማ ቋንቋ መልዕክቱ እንዲደርሳቸው ማድረግ ያስፈልጋል። አንድን ተግባር በትክክል ማከናወን ቢያስቸግራቸው መቆጣትና መተቸት አስፈላጊ አይደለም። ምንም እንኳን ተግባራቸው ቢያበሳጩንም ታግሶ ማለፍ ይመረጣል።

➤ **ተከታታይነትና ወጥነት ያለው ባሕርይ ማሳየት፤** በቤተሰብ ውስጥ የሚከሰተው ግራ መጋባት የቤተሰብ አባላት ወጥነት የሌለው ተለዋዋጭ ባሕርይ እንዲያሳዩ ሊያደርጋቸው ይችላል። ይህም ሁኔታ በታማሚው ላይ መደነጋገርን ሊፈጥርበት ይችላል። አንዳንድ ጊዜ በውስጡ የሚያስባቸውን ልዩ ልዩ የተዛቡ አሳቦች የሚያጠናክርበትም ሊሆን ይችላል። ስለዚህ በፍቅር መቅረብ፣ መቀበል፣ ማበረታታት፣ ጊዜ ሰጥቶ አሳባቸውን ማዳመጥ፣ አክብሮትን ማሳየት፣ ችግሩን የሚያቃልለው ሲሆን ማንኳሰስ፣ ታማሚውን ምንም እንደማያስብ ሕፃን መቁጠር፣ የማይችሉትን እንዲያደርጉ ማስገደድ፣ መጥፎ ፊት ማሳየት፣ መከራከር፣ ትእዛዝ ወይም መግለጫ ማብዛትና ከእነርሱ ጋር ግብ ግብ መግጠም ችግሩን የበለጠ ያወሳስበዋል።

5. ከእውነት የወጣ አሳብ/አምነት፣ ደሎዥናል ዲስኦርደር (Delusional Disorder)

አፀደ (ስሟና ማንነትን ገላጭ መረጃዎች ተቀይረዋል) የ27 ዓመት ወጣት ስትሆን፣ ለሕክምና የመጣችበት ምክንያት ከእናቷ ጋር መስማማት ስላቃታት ነው። እናቷ እንደሚናገሩት፣ “ያልተለመዱ እና ወጣ ያሉ ባሕርያትን ማሳየት ከጀመች ወደ አንድ ዓመት ሆኗታል።” ቀጥለውም “ሕመሙ የጀመራት ቀስ በቀስ ሲሆን፣ መጀመሪያ ሰሞን ጎረቤቶቿን ስለ እጮኛዬ እያወራችሁ ነው፣ በማለት መኮነን ጀመረች።” ቆየት ብላም መሳደብ እና ለመተናኮል ማሰብ መጀመሯና፣ ይኼ ደግሞ በማኅበራዊ ኑሮዎቿ ላይ ጫና መፍጠሩን በጎዘን አስረድተዋል። ከዚያም በኋላም የሥራ ባልደረባዋ ለትዳር እንደጠየቃት፣ እናም ትዳር ልትመሠርት እንደሆነ በማሰብ ዝግጅት እንደ ጀመረች የተረዱት እናቷ ስለ ሁኔታው የሥራ ባልደረቦቿን ለማነጋገር ወደ ሥራ ቦታዋ ይሄዳሉ። እዚያም እሷ እጮኛዋ የምትለውን ሰው ሌሎች ሴቶች ቀርበው ሲያናግሩት ከተመለከተች ወደ ጸብ እንደምታመራ እና በዚህ ምክንያትም ሥራዋን በአግባቡ መሥራት እንዳልቻለች የሥራ ባልደረቦቿም ስለ ሁኔታው ይነግሯቸዋል። ይሁንና በሥራ ቦታ ላይ እጮኛዬ ብላ ከምታስበው ሰው ጋር ምንም ዓይነት የፍቅር ግኑኝነት እንደሌላቸው፣ ነገር ግን እሷ እንደሚገናኙ እና ላግባሽ ብሎ ጠይቋት ብትስማማም ቤተሰብ እና ጎረቤት ግን እምቢ በማለት ስለ እርሱ መጥፎ ነገር በስተጀርባ እንደሚያወሩ ትነግራቸው እንደነበር አስረድተዋል።

የደሎዥናል ዲስኦርደር ሕመም ምንድነው?

ደሎዥን ከእውነት የራቀ የማይነቃነቅ እና ሌሎች ሰዎች የማይጋሩት ጠንካራ አሳብ ወይም አምነት ነው። የአሳቦቹ ዓይነቶች እንደየታማሚው ሊለያዩ የሚችሉ ሲሆን፣ ሕክምናውም ውስብስብ የመሆን እድሉ የሰፊ ነው። ይህ አሳብ አንድ ሰው አእምሮውን እንደታመመ ከሚጠቁሙ ምልክቶች አንዱ ሲሆን ታማሚው ይህን ምልክት ለአንድ ወር እና ከዚያ በላይ እያሳየ ከቆየ ከዚህም ጋር በተያያዘ ታማሚው በኑሮውና በተግባቦት ሂደቱ የመዘባት ሁኔታዎች ላይ ከደረሰ መታመሙን ማረጋገጥ ያስችላል። የደሎዥን ጠንካራ አምነት የሌሎች አእምሮ ሕመሞች መገለጫ ሆኖ ሊከሰትም ይችላል።

በዚህ ሕመም የተጠቁ ሰዎች ከሌሎች ከባድ የአእምሮ ሕመም ታማሚዎች የሚለዩት ሕመሙ የሚያስከትለው ማኅበራዊና ሥነልቦናዊ ጫና በማይለወጠው እምነት ላይ ብቻ የሚያጠነጥን መሆኑ ነው። ይህም ማለት ለምሳሌ ታማሚው የተወሰኑ ሰዎች እኔን ሊጎዱ ይፈልጋሉ የሚል የጠነከረ እምነት ካለው፣ የሕመሙ ጫና በዚህ ዙሪያ የሚያጠነጥን ብቻ ሆኖ በሌሎች የሕይወቱ፣ የሥራና የማኅበራዊ ግንኙነቶቹ ላይ ግን ጫና ላያደርስ ይችላል።

ይህ የአእምሮ ሕመም በዓለማችን ላይ በትንሽ መጠን የሚከሰት ሲሆን፣ በአደገት አገራት ወደ 0.3% የሚጠጋ የማኅበረሰብ ክፍል ላይ እንደሚከሰት ጥናቶች ያሳያሉ። ይሁን እንጂ፣ ይህ ሕመም በአገራችን በምን ያህል የማኅበረሰቡ ክፍል ላይ እንደሚከሰት የሚያሳዩ በቂ ጥናቶች የሉንም።

የዴሎዥን አእምሮ ሕመም መንገዱ በግልጽ ባይታወቅም፣ ለሕመሙ ሊያጋልጡ ይችላሉ ተብለው የሚታመንባቸው ሁኔታዎች አሉ። ከእነዚህ መካከል በአንጎል ላይ የሚከሰት ጉዳት ወይም እንደ ዕጢ ያለ ሕመም፣ የማየት ወይም የመስማት እክል ማጋጠም፣ የዕድሜ መጨመር፣ ከማኅበረሰብ መገለል፣ እንደ ስደት ያሉ ምክንያቶችን ጨምሮ በቤተሰብ ውስጥ ተመሳሳይ ሕመም መኖር ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

የዴሎዥን የአእምሮ እክል የተለያየ ዓይነት ነው። ከሰው ሰው ሊለያይም ይችላል። እንደየ ዓይነቱ ቢለያይም፣ በብዛት ከሚከሰቱት መካከል አንዱ ኦብዘቶ የመጠራጠር (Paranoid delusion)፣ የተጋነነ ችሎታ እንዳለው ማሰብ ወይም በፈጣሪ እና ሌላ ኃይል እንደተመረጡ ማሰብ (Grandiose delusion) ፣ እንዲሁም በጣም ኦብዘቶ የመቅናት (Delusional jealousy) ዓይነቶች ይጠቀሳሉ። ከላይ በምሳሌነት የተጠቀሰችው ታማሚ በአሳቧ የተፈጠረው አፍቃሪ Erotomanic delusion ተብሎ ይጠራል።

ሕክምናው በቅድሚያ ዴሎዥኑ በታማሚው ሕይወት ላይ የሚያመጣውን ጫና ለመቀነስ አልሞ የሚደረግ ሲሆን፣ ምልክቶቹ ለሕክምና አስቸጋሪ እና ውስብስብ ሊሆኑ ይችላሉ። የሕክምናው ሂደት በዋነኝነት ከታካሚው ጋር አዎንታዊ የሚባል ግንኙነት በመፍጠር የንግግር ሕክምናን ጨምሮ መድኃኒቶችን (antipsychotics) ያካትታል።

5.1 በአጭር ጊዜ የተከሰተ አንጎል መረበሽ (acute psychosis)

አንድ 23 ዓመት ወጣት ወደ አእምሮ ሕክምና ክፍል በቤተሰቦቹ ታጅቦ ሲመጣ፣ የተረበሽ ስሜት ላይ ነበረ። ተረጋግቶ ቁጭ ማለት ባለመቻሉ ወንድሙ በተደጋጋሚ ይይዘው የነበረ ሲሆን፣ አስጸያፊ ቃላትንም ይናገር ነበር። ወንድሙ ሊያስገድለው እንደፈለገና ከጓደኞቹ እና ሌሎች ከሚያውቁት ሰዎች ጋር ተባብሮ ሊያጠቃው እንደፈለገም ደጋግሞ ይናገር ነበር። ይህ የባሕርይ ለውጥ የጀመረው የዩኒቨርሲቲ ትምህርቱን እየተከታተለ ባለበት ወቅት ሲሆን፣ “ድንገተኛ በሚባል መልኩ ጀመረው” ብለው ጓደኞቹ እንደነገሩት ወንድሙ ያስረዳል።

ወንድሙ ሁኔታው በቀናት ውስጥ እየተባባሰ እንደመጣና ከጀመረው ወደ ሳምንት እንደሆነው፣ በዩኒቨርሲቲው ግቢ ውስጥም ያልተገባ ባሕርያትን ማሳየት ጀምሮ ከመምህራን እንዲሁም ጓደኞቹ ጋር ጸብ መፈለግ መጀመሩን፣ “ተባብራችሁ ልታጠቁኝ ነው፤ እየሰለላችሁኝ ነው” በማለት ሰዎችን መወንጀል እንደጀመረ፣ እንዲሁም አንቅልፍ መተኛት ተቸግሮ ሌሊቱን ሲዘር እያደረ እንደነበር ከጓደኞቹ መስማቱን አስረድቷል።

እንደዚህ ዓይነት በአጭር ጊዜ የሚከሰት አንጎል መታወክ በድንገት የሚከሰት የአእምሮ ሕመም ሲሆን፣ ምልክቶቹም ሌሎች ሰዎች የማይቀሩት እና የማይሰማቸው ነገሮች መታየት እና መስማት፣ ዲሎዥን ማለትም ከእውነታ የራቀ የማይነቃነቅ እምነት፣ የአሳብ መዘበራረቅ፣ እንዲሁም የትኩረት ማጣት ችግሮች ናቸው።

እነዚህ ምልክቶች ለአጭር ቀናት የሚቆዩ፣ ማለትም አንድ ቀን እና ከዚያም በላይ፣ ነገር ግን ከአንድ ወር ላልበለጠ የሚቆዩ ይሆናሉ። ይህ ሕመም በአብዛኛው በወጣትነት ዕድሜ ክልል የሚገኙ ሰዎች ላይ ሲከሰት፣ ከወንዶች ይልቅ ደግሞ በሴቶች ላይ አብዝቶ እንደሚያጋጥም ጥናቶች ያሳያሉ። ለሕመሙ ያጋልጣሉ ተብለው ከሚታሰቡ ሁኔታዎች መካከል ዋነኞቹ ፍልሰት፣ የከፋ ድህነት እና ከባድ የሥነልቦናዊ እና ማኅበራዊ ጫና (stress) ይገኙበታል።

በአብዛኛው ይህ የአእምሮ እክል ያጋጠማቸው ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ የተከሰተ ከባድ የሚባል የስሜት መረበሽ ያስከተለ አጋጣሚ ይኖራል፤ ለምሳሌ ያህል አንድ የቅርብ

ወዳጅ የሆነን ሰው ወይም ቤተሰብን በሞት ማጣት፣አካላዊ ጉዳት ወይም አደጋ፣ ብቸኝነት፣ አዲስ አካባቢ ውስጥ መሆን። ነገር ግን ሁሉም ታማሚዎች እንደዚህ ዓይነት ትልቅ አጋጣሚዎች ሲደርስባቸው ብቻ አይደለም የሚታመሙት፤ መካከለኛ የሆነ የስሜት መረበሽም ወደ ሕመሙ ሊመራ ይችላል።

ይህ የአእምሮ እክል ያጋጠማቸው ግለሰቦች በብዛት ጥሩ በሚባል መልኩ በሕክምና ለውጥ ሲያሳዩ፣ 50 በመቶ የሚያክሉት ደግሞ ከጊዜ ቆይታ በኋላ አንድ ስኬታዊ ጊዜ ወይም ባይሆንም ዓይነቶች ሌሎች ከባድ የአእምሮ መዛባቶች ሊሸጋገሩ ይችላሉ።

ራስን ለመጉዳት መሞከር ወይም ራስን ለማጥፋት የሚደረጉ ሙከራዎች ዓይነት የሳይክሲስ ምልክቶች ባሉበትም ወቅት ይሁን ሕመሙ ካገገመ በኋላ በሚመጣ የድባቴ ስሜት ውስጥ ሆኖ ሊያጋጥም የሚችል አደገኛ ምልክት ነው። ይህ ምልክት አጣዳፊ የሚባል የባለሙያ ክትትል ስለሚያስፈልገው በአቅራቢያ ወደ የሚገኝ ጤና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል።

በአጭር ጊዜ የሚከሰት የአእምሮ መረበሽ ሕክምና የተለያዩ አማራጮች ያሉት ሲሆን፣ የመጀመሪያው እና ዋነኛው የመድኃኒት ሕክምና ነው። ታማሚው ወደ ጤና ተቋም በመጣበት ወቅት ያለበትን ሁኔታ ያማከለ ሕክምና ይደረግለታል። ይህም ማለት ታካሚው ራሱን ወይም ሌሎችን ሊጎዳ የሚችልበት እድል ይኖራል? ታካሚው ወደ ቤት ሄዶ ሕክምናውን ቢከታተል ምግብ በደንብ ይወስዳል? መድኃኒት ያገኛል? እንዲሁም የግል ንጽሕናውን በአግባቡ መከታተል ይችላል? የሚሉት ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነጥቦች ናቸው።

የሚታዘዙት መድኃኒቶች የተለያዩ አማራጮች ያላቸው ሲሆን፣ ምርጫዎቹም ከታካሚ ታካሚ ሊለያዩ ይችላሉ። የጸረ አንጎለ መረበሽ (antipsychotics) መድኃኒቶች በዋነኝነት ይታዘዛሉ። መድኃኒቶቹም ሲወሰዱ፣ በታካሚውም ላይ ለውጥ እንዲያሳዩ ከሚጠበቁት ምልክቶች መካከል ሌሎች ሰዎች የማይሰማቸው ድምጾች ወይም ንግግሮች መሰማት ወይም ምስሎች መታየት፣ ከእውነታ የራቁና የማይለወጡ እምነቶች፣ የመረበሽ ስሜት እና የእንቅልፍ መዛባት መቆም ይገኙበታል።

በአጭር ጊዜ የሚከሰት የአእምሮ መረበሽ ሕክምናው በአጭር ጊዜ ውስጥ ታማሚዎች በሙሉ ወይም በከፊል የምልክት ለውጦች እንዲያመጡ የሚረዳ ነው። በአንድ ወር ጊዜ ውስጥ የሕመሙ ምልክቶች ሙሉ ለሙሉ ካልጠፉ ሌሎች የአእምሮ ጤና መዛባቶችን መኖር ሊያመለክት ይችላል።

ምዕራፍ አምስት፣ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Torrey, E. F. (2001). *Surviving schizophrenia: A manual for families, consumers, and providers*. 4th Edition. Harper Perennial.
2. Compton M.T., Broussard, B. (2009). *The First Episode of Psychosis: A Guide for Patients and Their Families*. Oxford University Press.
3. Mueser, K.T., Gingerich, S. (2006). *The Complete Family Guide to Schizophrenia: Helping Your Loved One Get the Most Out of Life* Illustrated Edition. The Guilford Press; Illustrated edition.

ምዕራፍ ስድስት

የስሜት መዛባቶች (Mood Disorders)

ዶ/ር ርብቃ ብርሃኑ
ፕ/ር አበባው ፈቃዱ

በዚህ ምዕራፍ ሥር ስለተለያዩ የስሜት መዛባት ሕመሞች (mood disorders) ማብራሪያ፣ የሕመም ምልክቶች፣ የሕክምና አማራጮች፣ የቤተሰብ እንዲሁም የማኅበረሰብ ድጋፍ አስፈላጊነት ይዘረዘራሉ። በዚህ የስሜት መዛባት ሕመም ምዕራፍ ሥር የሚካተቱት ርዕሶች በዋናነት የአባች ድባቴ (Major depressive disorder)፣ የባይፖላር ሕመም (Bipolar disorder) እና ራስን ከለውጥ ጋር ለማላመድ የመቸገር ሕመም (adjustment disorder) ሲሆኑ ሌሎች ተዛማጅነት ያላቸው የሕመም ዓይነቶች እንደ ሳይክሎታይሚያ (cyclothymia) እና ዲስታይሚያ (dysthymia) ያሉት ደግሞ በጥቂቱ ይጠቀሳሉ። የስሜት መዛባት ሕመም ቀላል በማይባል መጠን በአገራችን የሚታይና በጎረቤቶቻችን፣ በቤተሰቦቻችን ላይ ሊከሰት የሚችል ሕመም ነው። ሆኖም በተለያዩ የሕክምና ድጋፍ እና የማኅበረሰብ እርዳታ ለውጥ ማግኘት የሚቻልባቸው የሕመም ዓይነቶች ናቸው ማለት ይቻላል።

በዚህ ምዕራፍ ከላይ የተጠቀሱት የሕመም ዓይነቶች ከሰዎች ታሪክ ጋር በማያያዝ በዝርዝር ይቀርባሉ።

አባቶች ድባቱ (Major Depression)

በአውነተኛ ታሪክ ላይ የተመሠረተ የሕመምተኛ ታሪክ

አበበች (ስሟና ማንነትን ገላጭ መረጃዎች ተቀይረዋል) የ32 ዓመት ሴት ስትሆን፣ በአምቦ አካባቢ ከባለቤቷ እና ከሁለት ልጆቿ ጋር አብራ ትኖራለች። ላለፉት ሁለት ወራት ከፍተኛ የሆነ የጸባይ ለውጥ እንዳላት ቤተሰቦቿ አስተውለዋል። አበበች በብዛት ምክንያቱን በማታውቀው ጉዳይ እንደምትከፋ፣ ይህ መከፋት እንደበፊቱ ከልጆቿ ጋር ስትጫወት እንኳን እንደማይለቃት፣ ሁሉም ቀናት ላይ ያላት ስሜት የጎዘን እንደሆነ ትናገራለች።

ባለቤቷም ከወትሮው በተለየ ለብቻዋ መቀመጥ አና አብዝታ ማልቀስ አይቶባታል። አበበች ለባለቤቷ በወደ ፊት ሕይወቷ ተስፋ እንደቆረጠች፣ ጥቅም የሌላት ሰው እንደሆነች፣ ለልጆቿ መልካም እናት እንዳልሆነች በተደጋጋሚ ትነግረዋለች። ይህም የተከሰተው ከሁለት ወር ወዲህ እንደሆነ ባለቤቷ አስተውሏል። በዚህ ወቅት የአበበች የምግብ ፍላጎቷ እንዲሁም እንቅልፏ በጣም ቀንሷል። ከሳምንት በፊት የባለቤቷ እናት አበበችን በባዶ ክፍል ውስጥ ገመድ በእጇ ይዞ እንዳገኘች ከዚያም ለምን እንደያዘች ሲጠይቁት ከእንግዲህ ወዲህ መኖር ስለማትፈልግ ራሷን ለማጥፋት እንደሆነ ትነግራቸዋለች። በዚህም ሙሉ ቤተሰቡ እጅግ ተደናግጦ ነበር።

ወደ ጸበል ቦታ ለሳምንት እያመላለሱ ሲያስጠምቁት ቆይተዋል። እንቅልፍ መተኛት ላይ የተወሰነ ለውጥ ቢያዩም፣ ሌሎች የጸባይ ለውጦች ግን ተመሳሳይ በመሆናቸው ቀጥሎ ምን ማድረግ አንዳለባቸው ቤተሰቦቿ እያሰቡ ግራ መጋባት ስሜት ውስጥ ተውጠዋል። የአበበች ጎረቤት የሆኑት አቶ ጣሰው ለቤተሰቦቿ ወደ ሕክምና ቦታ ቢወስዷት ልትረዳ እንደምትችል ጠቆሟቸው።

ሕክምና ቦታ አስፈላጊው ምርመራ ከተደረገላት በኋላ አበበች የአባቶች ድባቱ (Depression) ሕመም ሊኖርባት አንደሚችል ለዚህም የመድኃኒትና የንግግር ሕክምና ርዳታ ቢደረግላት ጥሩ ለውጥ እንደምታመጣ ለቤተሰቦቿ ሲነገራቸው ዕረፍት ተሰማቸው።

የድባቴ ሕመም ምልክቶች፤

ሰው ሆኖ የድብርት ወይም የጎዘን ስሜት ተሰምቶት የማያውቅ ሰው የለም። ነገር ግን ይህ ስሜት ለተወሰኑ ሰዓታት ወይም ቀናት ብቻ ነው የሚቆየው። ለብዙ ቀናት ማለትም ለሁለት ሳምንታት ወይም ከዚያ በላይ የድብርት ስሜት ወይም የጎዘን ስሜት ከቆየ የድባቴ ሕመም ምልክት ሊሆን ይችላል። አባቶች ድባቴ የተባለው የአእምሮ ሕመም ልክ እንደ አበበች በሰዎች ላይ በተለያዩ ሁኔታ በሚታወቅም ሆነ በማይታወቅ ምክንያት ከበድ ባለ የጎዘን ስሜት ሊከሰት ይችላል።

አባቶች ድባቴ ሕመም ያለባቸው ሰዎች የሚያሳዩዋቸው ዋና ዋና ምልክቶች፣ ተከታታይ የሆነ የጎዘን ስሜት፣ በቀላል ጉዳይ ቶሎ ቶሎ መበሳጨት እና የደስታ ማጣት ስሜት ናቸው። በተጨማሪም የቁጣ ስሜት (ቶሎ መበሳጨት)፣ የንዴትና የባዶነት ስሜት ናቸው። እነዚህ ስሜቶች ለሁለት ሳምንታት ወይም ከዚያ በላይ በየቀኑ ሊባል በሚችል መልኩ ከቀኑም በአብዛኛው ጊዜ ካሉ ይህ ሕመም እንዳለ ጠቋሚዎች ይሆናሉ። አባቶች ድባቴ ያለባቸው ሰዎች ድካም መሰማት፣ ለነገሮች ተነሣሽነት ማጣት፣ የትኩረት መበታተን፣ የመሥራት ፍላጎት መቀነስ ይታይባቸዋል። በዚህም ምክንያት የዘወትር ሥራቸውን ለማከናወን ይቸገራሉ።

ለወትሮው በፍቅር ለሚያከናውኗቸው እንደሥራ፣ ጨዋታ፣ መዝናናትና ወሲብ ለመሳሰሉት ፍላጎት ማጣት፣ በተጨማሪም ራስን ዝቅ ማድረግ፣ መውቀስ፣ ዋጋ ቢስና ረዳት የለሽ አድርጎ ማሰብ ይታይባቸዋል። ድምፅ ማሰማት አለመፈለግ ወይም ብቻ መሆን መፈለግ ይታይባቸዋል። የእንቅልፍ መዘባት (እንቅልፍ ማጣት ወይም ለረዥም ጊዜ መተኛት)፣ የተስፋ መቁረጥ ስሜት፣ ማልቀስ እንዲሁም አዘውትሮ ስለሞት ማሰብ፣ ሞትን መመኘት፣ ራስን ለማጥፋት መፈለግና ሲከፋም ራስን ማጥፋት ሊከሰት ይችላል።

የአባቶች ድባቴ ሕመም በዓለም ላይ ከሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች በአንድ ሰው የሕይወት ዘመን የመከሰት ዕድሉ ከሌሎች የአእምሮ ሕመሞች ጋር ሲወዳደር በአንደኛነት ይጠቀሳል። ይህም በአንድ ኅብረተሰብ ውስጥ በሕይወት ዘመን ወደ 17 በመቶ የሚጠጋው ሰው ሕመሙ ሊኖርበት ይችላል የሚል ግምት እንዲኖር አድርጓል። ይህ የድባቴ ሕመም በአገራችን በኢትዮጵያም የሚያደርሰው የጤና ጫና ቀላል የሚባል

አይደለም። በአብዛኛውም የሚከሰተው በሴቶች ላይ ነው፤ ወደ ሁለት እጥፍ ከወንዶች በበለጠ ሴቶች ላይ ይህ ሕመም ይከሰታል።

የድባቱ ሕመም መንገዶች፤

የድባቱን ሕመም በማሳሰብ ለሌሎችን ውስጥ እንደ አንድ የአእምሮ ጤና መዛባት ለመቁጠር ሰዎች ሊቸገሩ ይችላሉ። ብዙዎች ይህ ሕመም በሚያውቁት ሰው፣ ቤተሰብ፣ ጓደኛ ላይ ሲከሰት ታማሚውን እንደ ቀሰሰተኛ ወይም ሰነፍ ሰው ሊቆጥሩት ይችላሉ። የአባች ድባቱ ሕመም በተለያዩ ተፈጥሮአዊ እንዲሁም ማኅበራዊ እና ሥነልቦናዊ መንገዶች ሊመጣ ይችላል። በጥቂቱ ለመጥቀስ ያህልም፣ ተፈጥሮአዊ መንገዶች የሚባሉት በአንገል ውስጥ ያሉ ንጥረ ነገሮች መዛባት፣ የሴት ልጅ የወር አበባ መቅረት (ሜኖፖዝ)፣ የተለያዩ ዕዎችን አብዝቶ መጠቀም ፣ የእንቅልፍ መዛባት ሕመም፣ ደም ማነስ፣ እንቅርት፣ የስኳር ሕመም ሲሆኑ፣ ማኅበራዊ ምክንያቶች ደግሞ የሚወዱት ሰው በሞት መለየት፣ ሥራ ማጣት፣ ግጭት የመሳሰሉት ናቸው። ሥነልቦናዊ ምክንያቶች ከመጠን በላይ ተጨናቂ መሆን፣ በልጅነት ወላጆችን ማጣት ወዘተ ናቸው። ይሁንና አንዳንድ ጊዜ ግን የሕመሙ መንገድ በግልጽ ላይታወቅ ይችላል።

የሕመሙ ሂደት፤

አንዳንድ ሰው ላይ አባች ድባቱ ሕመም ከስድስት እስከዘጠኝ ወር ባለው ጊዜ ውስጥ በራሱ ሊጠፋ እንደሚችል ጥናቶች ያሳያሉ። ነገር ግን በዚህ ወቅት ታማሚው ከዚህ ሕመም የተነሣ በራስ ወይንም በሌሎች ሰዎች ላይ ከፍተኛ ጉዳት (እስከሞት የሚያደርስ) ሊያደርስ ይችላል። በተጨማሪም ይህ ሕመም የተከሰተው ለመጀመሪያ ጊዜ ካልሆነ በራሱ የመዳን እድሉ ረጅም ጊዜ (ዓመታት) ሊወስድ ይችላል።

ሕክምና፤

ከላይ የአበባችን ታሪክ እንዳየነው ሰዎች በድባቱ ሕመም ሲጠቁ ሊደረጉ የሚችሉ የሕክምና አማራጮች እንደሚከተለው ቀርበዋል፤

የድባቱ ስሜት ቀለል ያለ ሲሆን፤ በአግባቡ መተኛትና ምግብ መውሰድ፣ ቀን አለመተኛት፣ መጠጥ አለማብዛት፣ ወዳጅ ዘመድ መጠየቅ፣ ጭንቀትንና ሥጋትን ለቅርብ ሰው ማካፈል፣ የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ፣ በአእምሯችን የሚመጡብንን አሉታዊ አሳቦች ለመተው (ለመቀየር) መሞከር፣ ደስታን የሚሰጡ ነገሮችን ከሥራ ግዴታ ጋር መቀላቀል ጠቃሚዎች ናቸው፤ እነዚህ ተግባራት በዋናነት የባሕርይ እንቅስቃሴን (Behavioral Activation) ማስቀጠል ላይ ያተኮሩ ናቸው።

የድባቱ ስሜት ከበድ ያለ ሲሆን ወይም አልታገስ ሲል፤ ወደ ሕክምና ተቋም መሄድ፣ ለድባቱ የሚሆኑ ፍቱን መድኃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ፣ ሥራን አለማቋረጥ፣ ደስታ የሚሰጡ ነገሮችን ማድረግና ራስን መንከባከብ መቀጠል፣ የንግግር (ሳይኮቴራፒ) አገልግሎት ማግኘት ጠቃሚዎች ናቸው።

በሕክምና ሊደረጉ የሚችሉ መፍትሔዎች ለሁለት ይከፈላሉ። እነዚህም የመድኃኒትና የንግግር ሕክምና አማራጮች ናቸው። የጸረ ድባቱ መድኃኒቶች የድባቱና የጭንቀት ምልክቶችን ያክማሉ። የሕመምተኞችን ስሜት እና ኃይል ከፍ ለማድረግ ይጠቅማሉ። በአገር ውስጥ የሚገኙ የመድኃኒት አማራጮች እንደ አሚትሪፕታይን (Amitriptyline)፣ ፍሎክሰቲን (Fluoxetine)፣ ኢሚፕራሚን (Imipramine)፣ ሰርትራሊን (Sertraline) የመሳሰሉት ናቸው። እነዚህን መድኃኒቶች የጀመረ ሕመምተኛ የመሻል ምልክት ከሁለት እስከ አራት ሳምንት ውስጥ እንደሚያሳይ ይጠበቃል። መሻሻል ካሳየም በኋላ መድኃኒቶቹን ከ 6 እስከ 9 ወራት ያለማቋረጥ መውሰድ ይኖርበታል።

ከእነዚህ መድኃኒቶች በተጨማሪ በድባቱ ሕመም ውስጥ ላለ አንድ ሰው የእንቅልፍ መቸገር ካለበት ችግሩን ለጊዜው ለማቃለል ለጥቂት ጊዜ የሚሰጡት ለእንቅልፍ የሚረዱ መድኃኒቶችም አሉ። እነርሱም እንደ ቤንዞዲያዜፒን (Benzodiazepine) እና ፕሮሜታዚን (Promethazine) የመሳሰሉት ሊሆኑ ይችላሉ።

የንግግር ሕክምና በድባቱ ሕመም ውስጥ ላሉ ሰዎች ከመድኃኒት ጋር አብሮ ቢሰጥ እጅግ ውጤታማ እንደሚሆን ጥናቶች ይጠቁማሉ። አንዳንድ ጊዜም ከመድኃኒት ውጪ ሊሰጥ ይችላል። የተለያዩ የንግግር ሕክምና አማራጮች እንደ አሳብንና ስሜትን የመግራት ሕክምና (CBT)፣ በኑሮ ውስጥ የሚደርስ ለውጥንና መዘዎችን መቋቋም የሚያስችል

(IPT)፣ እንዲሁም ሌሎች በባሕርይ ላይ ለውጥ ለማምጣት የሚሰጡ ሕክምናዎች አሉ። ለታካሚው የሚሆነው የሕክምና ዓይነት በጤና ባለሙያው እና በራሱ በታካሚው ስምምነት የሚመረጥ ይሆናል።

አንድ ሰው ከፍተኛ የሆነ ራስ ላይ ጉዳት የማድረስ ሁኔታ ወይም ሌሎች ከበድ ያሉ ምክንያቶች ሲገኙበት (ለምሳሌ፣ ምግብ መመገብ ማቆም፣ ራስን መጠበቅ ያለመቻል፣ ከሰው ጋር ንግግር ማቆም ራስን የማጥፋት ፍላጎት/ሙከራ የመሳሰሉት) ተኝቶ እንዲታከም ሊያደርጉት ይችላሉ። ከባድ አባች ድባቄ በተለይ ራስን ለማጥፋት አደጋ የሚዳርግ እንዲሁም ምግብና መጠጥ የሚከለክል ከሆነ አእምሮን በኤሌክትሪክ ንዝረት የማነቃቃት ሕክምና (Electroconvulsive Therapy) ሊያስፈልገው ይችላል።

በተጨማሪም ከቤተሰብ ብሎም ከማኅበረሰቡ የሚጠበቁ ድጋፎች አሉ። እነዚህም ሕመምተኞችን ማዳመጥ፣ፍቅር እና ድጋፍ ማሳየት፣ያሉበትን ሁኔታ መርጠው ሳይሆን፣ ከሕመም የተነሣ አንደሆነና፣ በሕክምና እንዲሁም በእነሱ እርዳታ ከፍተኛ ለውጥ ማግኘት እንደሚቻል አውቆ ራስንና ሌሎችን ማስተማር ከብዙዎቹ ጥቂቶቹ ናቸው። ስለዚህ በድባቄ ሕመም ላይ ለሚገኝ ሰው የሚያስፈልገው ድጋፍ ከሕክምና ባለፈ፣ ከቤተሰቡ እንዲሁም ከማኅበረሰቡም ጭምር መሆኑን መረዳት መልካም ነው።

ባይፖላር ዲስኦርደር (Bipolar Disorder)

ማንያየልሽ (ስሚና ማንነትን ገላጭ መረጃዎች ተቀይረዋል) ተወልዳ ካደገችበት ከወረታ አካባቢ ወጥታ ወደ አዲስ አበባ ከገባች ጥቂት ዓመታትን አስቆጥራለች። ለዚህም ምክንያቱ በየጊዜው የሚነሳባት የስሜት መዋዠቅ ወይም መለወጥ ነው። ማንያየልሽ በሃያዎቹ ዕድሜ ውስጥ የምትገኝ፣ በፊት በትምህርት ቤት ውስጥ ጥሩ ውጤት ከሚያስመዘግቡ ልጆች መካካል የምትመደብ፣ ጎበዝ ሠዓሊ እንዲሁም ገጣሚ ነበረች። ካለፉት ጥቂት ዓመታት ወዲህ ግን ትምህርቷን ትታለች፤ ከቤተሰብም ጋር ባለመስማማቷ አዲስ አበባ ወደ ሚገኙት አክሲቲ ቤት ከገባች ወደ ሁለት ዓመታትን አሳልፋለች።

የማንያየልሽ ቤተሰቦች በየወቅቱ ስለሚነሳባት የከፍተኛ ስሜት ለውጥ ሲያስረዱ፣ የዛሬ ሦስት ዓመት ገደማ በመጀመሪያ ከወትሮ በተለየ አብዝታ መለፍለፍ፣ ድምፅዎን ከፍ አድርጋ ሰዎችን አላስወራ ማለት፣ እንደ ጀመራት ሰሞን እንቅልፍ የሚባል ሳትተኛ ማደር፣ ሌሊትም ቀንም የቤት ውስጥ ሥራ አብዝታ መሥራት እንደነበር፣ አንዳንዴም የዘፈን ሙዚቃ ከፍታ እንደምትጨፍር፣ ይህንን ትታ እንድትተኛ ሲነገራት ከመቆጣት አልፋ፣ ለመማታትም እንደምትሞክር ይናገራሉ። ማንያየልሽ በዚህ ሁኔታ ውስጥ ወደ ሁለት ወር አካባቢ ከቆየች በኋላ ወደ ቀድሞ መረጋጋቷ ተመልሳ ነበር። ነገር ግን ከአንድ ዓመት በኋላ ተመሳሳይ የስሜት ለውጥ ውስጥ ገባች። በዚህ ወቅት ግን የደስታ ስሜቷ አይሎ እንደነበር፣ አንዳንድ ጊዜ በሌሊት ከቤት ወጥታ እንደምትሄድ፣ በዚያን ሰዓትም ከተለያዩ ወንዶች ጋር ግንኙነት ስትፈጽም የሰፈር ሰዎች አይተው ለቤተሰብ እንደተናገሩ፣ ቤተሰቦቿ ያስረዳሉ።

በዚህም የተናደዱት ቤተሰቦቿ ከድርጊቷ ሊያስቆሟት ሲሞክሩ፣ ድብድብ ውስጥ ገብተው እንደነበር፣ በመጨረሻም ወደ አዲስ አበባ እንደላኳት ይናገራሉ። አዲስ አበባ ከገባች በኋላም ይህ የስሜት አለመረጋጋት ቀጠለ። የማንያየልሽ አክስት አንዳንድ ጊዜ ማንያየልሽ በዓለም ላይ ከሷ በላይ ቆንጆ እንደሌለ ስትናገር እንደሰሟት ይገልጻሉ። ወደ ስድስት ወር አካባቢ በዚህ ሁኔታ ከቆየች በኋላ ከፍተኛ የሆነ የገዝን ስሜት፣ አብዝቶ ማልቀስ፣ ተስፋ መቁረጥ፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ አሳየች። ባለፉት ሁለት ወራት ላይ ደግሞ ከዚህ በፊት የነበሯት የመፍለቅለቅ፣ ከፍተኛ ኃይል መጨመር እንዲሁም አንድ ቦታ ያለ መቀመጥ ጠባይ ተባባሰ። ከዚያም ወደ ሕክምና ማዕከል አክስቷ ሲወሰዷት፣ ማንያየልሽ ባይፖላር (Bipolar) የሚል ሕመም ዓይነት እንዳለባት፣ ይህም መታከም የሚችል እንደሆነ፣ የመድኃኒት እገዛም እንደሚያስፈልጋት ለአክስቷ እንዲሁም ለማንያየልሽና ለቤተሰቦቿ በጤና ባለሙያ ተነገራቸው።

በማንያየልሽ ላይ የታየው ዓይነት ባይፖላር የሚባለው የአእምሮ ሕመም እየቆየ የሚቀሰቀስ ሲሆን፣ ሕመሙ ሁለት ዓይነት ገጽታ ያለው ነው። ሕመሙ ሲቀሰቀስ በብዛት ከሁለቱ የሕመም ገጽታዎች በአንዱ መልክ የሚታይ ሲሆን፣ አልፎ አልፎ ግን ሁለቱም የሕመም ገጽታዎች ተዳብለው ወይንም በቀን ውስጥ የሚፈራረቁ ሆነው ሊታዩ ይችላሉ። አንደኛው የሕመም ገጽታ ሽቅለት (ማኒያ) ይባላል። ሁለተኛው የሕመም ገጽታ ደግሞ የድብቱ ሕመም ነው።

የባይፖላር ሕመም ምልክቶች፤

የባይፖላር ሕመም ዋና መግለጫው ሽቅለት (ማኒያ) ይባላል። ሽቅለት ዋናው ምልክቱ የተጋነነ የደስታና የብስጩነት ስሜት ሲሆን፣ ራስን ከፍ አድርጎ ማሰብና ማየት እና ያልተለመደ የደስታ ስሜት መታየት ምልክቶቹ ናቸው። ይህ ስሜት ለአንድ ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ በየቀኑ ሊባል በሚችል መልኩ ከቀኑም በአብዛኛው ጊዜ ይቆያል። ከዚህ በተጨማሪም ከመጠን በላይ መቅበጥበጥ፣ እንቅልፍ ማጣት፣ መዝፈን፣ ገንዘብ ማጥፋት፣ ያሰቡትን ሁሉ ያለ ገደብ ማውራትና ለመፈጸም መሞከር፣ የበዛ የጾታዊ ግንኙነት ፍላጎት ማሳየት፣ ተጓዳኝ ምልክቶች ናቸው። ከተዘረዘሩት ስሜቶች ውስጥ ሆነው ሊያደርጉ የፈለጉትን ነገር ሰዎች ከከለከሏቸው ግጭት ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ። ይህ የሽቅለት ሕመም ሲጠና፣ አንዳንድ ታማሚዎች አምላክ እንደሆኑ ጭምር ሊሰማቸው ይችላል። በሌሎች ሰዎች ሊሰሙ ወይም ሊታዩ የማይችሉትን ነገሮች እንደሚሰሙ ወይም እንደሚያዩ ሊገልጹ ይችላሉ።

ሁለተኛው የሕመም ገጽታ የድባቴ ሕመም ነው። እርሱን ከዚህ ቀደም በነበረ ርዕስ ሥር የተዘረዘሩት የሕመም ምልክቶች የሚታዩበት ነው። የሕመም ገጽታዎች እየተፈራረቁ ወይም ሁለቱም ተቀላቅለው ሊከሰቱ ይችላሉ። ሕመሙ ሄድ መጣ የሚልና የማገርሽት ባሕርይ ያለው ነው። ታማሚው ከተሻለው በኋላ ለወራት ወይንም ለዓመታት ፍጹም ጤነኛ ከሆነ በኋላ ዳግም የመቀስቀስ ባሕርይ አለው። ባይፖላር የተባለው ሕመም በአንድ ሕዝብ መካከል ሊከሰት የሚችልበት አጋጣሚ ከአንድ በመቶ ያንሳል።

ከላይ በማንያየልሽ ታሪክ ላይ እንዳስተዋልነው በባይፖላር ሕመም የሚጠቁ ሰዎች የሚያደርጓቸውን ተግባራት እና የሚያሳዩዋቸውን ባሕርያት ቤተሰብ እንዲሁም ማኅበረሰቡ በቀላሉ ላይረዳቸው ይችላል። ከባህላችን እንዲሁም በተለያዩ የሃይማኖት ሥርዓቶቻችን ከሚፈቀዱትም ወጣ ብሎ ሊታይ ይችላል። ነገር ግን ባይፖላር ሕመም በምናውቃቸውና በምንወዳቸው ሰዎች ላይ ሊከሰት የሚችል የአእምሮ ጤና መዛባት ነው። ይህ የባይፖላር ሕመም መንገዱ ሙሉ በሙሉ ይህ ነው ማለት ባይቻልም ሕመሙን ሊያስነሱ ወይንም ሊያባብሱ የሚችሉ ነገሮች እንዳሉ ጥናቶች ይጠቁማሉ። ለባይፖላር ሕመም በተፈጥሮ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች የተለያዩ ሕመሙን የሚያስነሱ ወይም የሚያባብሱ ሥነልቦናዊ እና ማኅበራዊ ምክንያቶች ሲያጋጥሟቸው ሕመሙ ሊቀሰቀስ ይችላል።

ተጋላጭ የሚሆኑት ሰዎች በአብዛኛው በዘር ሐረግ ውስጥ ተመሳሳይ ሕመም ያላቸው ሲሆኑ፣ ቀስቃሽ ወይም አባባሽ ምክንያቶቹ ደግሞ እንደእንቅልፍ ማጣት፣ ውጥረት የበዛበት ሕይወት ሊሆኑ ይችላሉ። በተወሰኑት ሰዎች ላይ የባይፖላር ሕመም ገጽታዎች ታማሚው ሕክምና ሳያገኝም ለወራት ቆይተው በራሳቸው ሊጠፉ ይችላሉ። ነገር ግን ሕክምና የሚያስፈልገው የሕመሙን ጊዜ ለማሳጠር፣ ወደ ፊት የመቀስቀሱን እድል ለመቀነስ፣ እንዳይባባስ ለማድረግ፣ እንዲሁም ታማሚውን ከሥቃይ እና ከጉዳት ለማዳን ነው። እንዲሁም ታማሚው በራሱ፣ በሌሎች ሰዎችና በንብረት ላይ ሊያደርስ የሚችለውን ጉዳት ለማስቀረት ነው።

የባይፖላር ሕመም ሕክምና

ለዚህ ሕመም ሁለት ዓይነት የሕክምና አማራጮች አሉ። እነዚህም የመድኃኒት እና የንግግር ሕክምና ናቸው። በአገራችን ያሉ የመድኃኒት አማራጮች እንደ ሊትየም (Lithium)፣ ካርቦማዜፒን (Carbamazepine)፣ እንዲሁም ሶድየም ቫልፕሮየት (Sodium valproete) ናቸው። እነዚህ መድኃኒቶች የስሜት መዋገቅን በመቆጣጠር ወደ ተመጣጣኝና መካከለኛ ስሜት እንደሚያመጡ ይታሰባል። እንደሶድየም ቫልፕሮየት (Sodium Valproete) ዓይነት መድኃኒቶች ለነፍሰጡር ሴቶች እንዳይሰጡ ይመከራል። ይህም ጽንሰ ላይ ሊፈጠሩ የሚችሉ ጉዳቶችን ታሳቢ በማድረግ ነው። በተጨማሪም ለእነዚህ ታማሚዎች ሌሎች አማራጮች ሊሰጡ ይችላሉ። ለእንቅልፍ እንዲሁም የተወሰነ መረጋጋትን የሚያመጡ ቤንዛዲያዜፒን (Benzodiazepine) የተባሉ መድኃኒቶች በባይፖላር ሕመም ውስጥ ላሉ ሰዎች ለጥቂት ጊዜ ይሰጣሉ፤ ቤንዛዲያዜፒን መድኃኒቶች የመላመድ (ወይም ሱስ የማስያዝ) ባሕርይ ስላላቸው ረዘም ላለ ጊዜ እንዲሰጡ አይመከርም።

በጤና ባለሙያውና በታካሚው ስምምነት የንግግር ሕክምና አማራጮችን መወሰን ይቻላል። እንቅልፍና ስሜትን የሚያዛቡ ማኅበራዊ ተግባራትን መቀነስ ላይ ትኩረት ያደረገ የምክክር ሕክምና (IPSRT- Interpersonal social rhythm therapy) በአብዛኛው የሚሰጥ ሲሆን፣ ሌሎች በኑሮ ውስጥ የሚደርስ ለውጥንና መዛባትን መቋቋም የሚያስችል ሕክምና (IPT)፣ ስሜትና አሳብን የመግራት ሕክምና (CBT) ጥሩ የንግግር ሕክምና አጋዥ ናቸው። ቤተሰብ ለሕመምተኛው አስፈላጊውን ሥነልቦናዊ

ድጋፍ ሊያደርጉ ይገባል። ከተቻለም ሕመምተኛውን ጫጫታ ባልበዛበትና ከአደጋ ነጻ በሆነ ቦታ ማቆየት ያስፈልጋል። ማኅበረሰቡም ከማግለል ሊቆጠብ ይገባል። አንድ ሰው ከታከመ በኋላ ሥራ እንዲሠራና እንዲጠናከር ማበረታታት ይጠበቃል።

ራስን ከለውጥ ጋር የማላመድ እክል (Adjustment Disorder)

ደበበ (ስሙና ማንነትን ገላጭ መረጃዎች ተቀይረዋል) የ35 ዓመት ወጣት ነው። በአዲስ አበባ ከተማ ከቤተሰቦቹ ጋር አብሮ ይኖራል። ላለፉት ሰባት ዓመታት በጣም ከሚወዳት ፍቅረኛው ጋር ጥሩ ፍቅር ነበረው። የዛሬ ሁለት ወር አካባቢ እጮኛው በድንገት ከእግዲህ በኋላ አብራው መቆየት እንደማትፈልግ፣ ከዚህም አገር ለቅቃ ሄዳ በውጪ አገር ኑሮ ልትመሠርት እንደሆነ ነግራው ተለየችው።

ደበበ በጣም ተደናገጠ። ከዚያን ዕለት ጀምሮ አብዝቶ ይጨነቅ ጀመር። ይህም በየቀኑ ሁሉንም ሰዓታት የጭንቀት ስሜት ነበረው። ከዚያም ጋር ተያይዞ ያለመረጋጋት ስሜት በየቀኑ ይሰማዋል። ከቀን ወደ ቀንም ምንም መሻሻል አልነበረውም። በተጨማሪም የምግብና የእንቅልፍ ፍላጎቱ እየቀነሰ መጣ። አሳቡን ሰብስቦ ትኩረት ሰጥቶ ሥራውን ማከናወን ስላልቻለ፣ ከሥራ አብዝቶ መቅረትም ጀመረ። ይህን ጉዳይ ለጓደኞቹ እንዲሁም ለቤተሰቡ ቢያማክርም የሚሰማው ስሜት ሊስተካከል አልቻለም። በመሆኑም በአቅራቢያ ወደ ሚገኘው የጤና ማዕከል ሄዶ እርዳታ ጠየቀ። የሕክምና ባለሙያው ዝርዝር ታሪኩን ከሰማ በኋላ ይህ ራስን ከለውጥ ጋር የማላመድ ችግር (Adjustment disorder) ሊሆን እንደሚችል፣ በንግግር ሕክምናም ሊረዳ እንደሚችል አስረዳው።

ይህ ራስን ከለውጥ ጋር የማላመድ እክል ሰዎች በሕይወታቸው ድንገተኛና ጥሩ ያልሆነ (የሚያስጨንቅ) ክስተት ሲኖር፣ ያንን ተከትሎ የሚመጣ የስሜት መረበሽ ወይንም የጸባይ ለውጥ ነው። ይህ በሕይወት ላይ የሚደርስን ለውጥ ተከትሎ የሚመጣን መረበሽና አለመረጋጋት ከሌላው ለውጥን ተከትሎ ከሚመጣ ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ወይንም ጊዜያዊ መረበሽ ለየት የሚያደርገው አለመረጋጋቱ የሚቆይበት ጊዜ ነው። ማንኛውም ለውጥ ይዘት የሚመጣው ጤናማ ተደርጎ የማይወሰድ የስሜት ለውጥ ብሎም አለመረጋጋት ይኖራል። ነገር ግን የለውጥን ወይንም የሽግግርን ሂደት ተከትሎ የሚከሰት የስሜት አለመረጋጋትና መረበሽ አዋቂዎችና ማኅበረሰቡ በቂ ነው ከሚሉት ጊዜ

ካለፈና በለውጡ ወይም በሽግግሩ ሂደት ምክንያት የስሜት መረበሽ የሚደርስባቸው ግለሰቦች፣ በሙያው የሰለጠኑ ሐኪሞችን ወይም የሥነልቦና ባለሙያዎችን እርዳታ ሊያገኙ ይገባቸዋል።

ምክንያቶቹም በደበበ ታሪክ ላይ እንዳስተዋልነው የመከሰቱ ሁኔታ በአብዛኛው በጭንቀትና አለመረጋጋት ወይም በከፍተኛ ድባቄ ስሜት፣ በጠባይ መለወጥ (ሥራ መሥራት ያለመቻል)፣ ወይም እነዚህ በጋራ ሲታዩ ሊሆን ይችላል። ይህ ራስን ከሁኔታዎች የማላመድ እክል ክስተቱ ከተፈጠረ በኋላ ባሉት በመጀመሪያው ሦስት ወራት ውስጥ የሚፈጠር ሲሆን፣ በሚቀጥሉት ስድስት ወራት ግን በራሱ ወይም በሕክምና እርዳታ የመሻሻል ወይም ሙሉ ለሙሉ የመዳን ባሕርይ አለው።

ይህን ሕመም ሊያባብሱ የሚችሉ የተለያዩ ምክንያቶች ያሉ ሲሆን፣ ጥቂቶቹም ከሚወዱት ሰው መለያየት፣ ሥራ መቀየር፣ የጤና ችግር፣ በአዲስ ትዳር ውስጥ አለመስማማት እና/ወይም ፍቺ፣ የቤተሰብ ችግሮች ከለመዱት ቦታ ተለይቶ ወደ ሌላ አካባቢ መሄድ (ኮሌጅ መግባት) ወዘተ ናቸው። ይህ ሕመም ከተፈጠረ በኋላ አንዳንድ ጊዜ ሕመምተኛው ተገቢውን የሕክምናና የማኅበረሰቡን ድጋፍ ካላገኘ ወደ ተለያዩ የአእምሮ ጤና መዛባት ሊቀየር ይችላል።

ሊደረጉ የሚገቡ የሕክምና አማራጮች በአብዛኛው የንግግር ሕክምና አማራጭ ሲሆን፣ ከእነዚህም በኑሮ ውስጥ የሚደርስ ለውጥን መቋቋም የሚያስችል ሕክምና (IPT)፣ ስሜትንና አሳብን የመግራት ሕክምና (CBT)፣ የሥነልቦና ድጋፍ ሕክምና (Supportive Psychotherapy) ይገኙበታል። በሕክምና ከሚደረገው እርዳታ ጎን ለጎን የቤተሰብ ድጋፍ፣ አብሮ መሆን እንዲሁም ማበረታታት ከፍተኛ ለውጥ ያስገኛል። ከላይ ከተጠቀሱት ውጪ በስሜት መዛባት (mood disorder) ሕመም ውስጥ የሚካተቱ ለዓመታት የሚቆይ መጠነኛ ደረጃ ያለው ድባቄ (Dysthymia) እና ፈጣንና በቀናት ውስጥ የሚፈራረቅ፣ ሽቅለትና ድባቄ (Cyclothymia) የተባሉ የአእምሮ ሕመም ዓይነቶች አሉ።

ምዕራፍ ስድስት፣ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Jamison, K. R. (2015). *An unquiet mind: A memoir of moods and madness* (Vol. 4). Pan Macmillan.
2. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. Guilford Publications.

ምዕራፍ ሰባት

ልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና መዘባቶች

ፕ/ር ሰለሞን ተፈራ

1. ልዩ ልዩ የጭንቀት ሕመም ዓይነቶችና የአንቅልፍ ችግር (Anxiety Disorders, Sleep Disorders)

የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት (Social Phobia)

ዓለሜ (ስሙ የተቀየረ) የ26 ዓመት ወጣት ሲሆን፣ በዋናነት እየተቸገረበት ያለው ጉዳይ ከሰዎች ጋር ተቀራርቦ መግባባት ያለመቻል ነው። በተለይ ከሰዎች ጋር በሚነጋገርበት ጊዜ የሚያስቀይማቸው ነገር እናገር ወይም ሰዎች በኔ ላይ እንዲሳለቁብኝ የሚያደርግ ስህተት እፈጽም ይሆን? እያለ መፍራትና ራሱን ገለልተኛ ማድረግ ነው። ይህ ችግሩም በማኅበራዊ ሕይወቱ እንዲሁም በሥራው ላይ ተጽዕኖ እየፈጠረበት ይገኛል። በተለይ አዳዲስ ሰዎችን ስለመተዋወቅ ሲያስብ ጭንቅ ጭንቅ ይለዋል፤ ከባድ ፍርሃትም ይሰማዋል። በዚህ ምክንያት ምንም እንኳን ፍላጎት ቢኖረውም የተቃራኒ ጾታ ጓደኛ ለመያዝ ሳይችል ቀርቷል። ይህን በመሰለ ችግር ውስጥ ያሉ ሰዎች ምን ያህል ይሆኑ? ለዚህ ችግርስ መፍትሔው ምንድነው? የዓለሜ ችግር የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት (Social Phobia) ይባላል።

የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት ምንድነው?

የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት በጥቅሉ ፎቢያስ (Phobias) ተብለው ከሚጠሩት የጭንቀት ሕመሞች የሚመደብ ሲሆን ዋነኛ ምልክቱም መሠረት የሌለውና ምክንያታዊነት የሚጎድለው ፍርሃት ነው። በዚህ ችግር የሚቸገሩ ሰዎች ለምን እንደሚፈሩ ሲጠየቁ፣ ቁርጥ ያለና ግልጽ ምክንያት ማቅረብ አይችሉም። የሚያውቁት ነገር ቢኖር በአንድ በሚፈሩት ሁኔታ ውስጥ ራሳቸውን ሲያገኙ፣ ከፍተኛ የመርበትበት ስሜት የሚታይባቸው መሆኑን ነው።

ይህ የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት በርካታ መገለጫዎች ያሉት ሲሆን፣ ከእነዚህም ውስጥ ሰዎች በተሰበሰቡበት ስፍራ መሆንን መፍራት፣ በስብሰባ መካከል መናገር ያለመቻል፣ መድረክ ላይ ወጥቶ መናገር ያለመቻል፣ ከማያውቁት ሰው ጋር በቀላሉ መግባባትና አሳብ መለዋወጥ ያለመቻል፣ ጥያቄ መጠየቅ ያለመቻል፣ ሰዎች ፊት መመገብ መፍራት፣ የበላይ አለቆች ፊት መናገር አለመቻል፣ ለሥራ ቅጥር ቃለመጠይቅ በሚቀርቡበት ጊዜ በከፍተኛ ሁኔታ መርበትበትና አሳብን ፈጽሞ መግለጽ ያለመቻል፣ የማያምኑበትን ነገር በድፍረት እምቢ ማለት ያለመቻል፣ በርከት ያሉ ሰዎች በሚገኙበት ቦታ (ለምሳሌ ጂም ወይም የስፖርት ቦታ) መገኘት መፍራት፣ እንዲሁም ከተቃራኒ ጾታ ጋር መግባባትን ለመፍጠር በከፍተኛ ሁኔታ መቸገርን ያካትታል።

በልዩ ልዩ የዓለማችን ክፍሎች የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት፣ የዚህ ችግር ሥርጭትን በተመለከተ በአንድ ማኅበረሰብ ውስጥ ከ10 በመቶ በላይ በሚሆኑት ሰዎች ላይ ይታያል። በዚህ ስሌት መሠረት በአገራችን ምን ያህል ሚሊዮኖች በዚህ የጭንቀት ሕመም እንደሚቸገሩ መገመት አያዳግትም። ይህ ክስተት በአብዛኛው የሚጀምረው በልጅነት ዕድሜ ሲሆን፣ እስከ ሽምግልናም ሊቀጥል የሚችል ችግር ነው። ነገር ግን ሰዎች በሂደትና በራሳቸው ጥረት ችግሩ ቀለል እያለላቸው ሊሄድ የሚችልበት እድል አለ።

የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት መንገዶች ምን ምን ናቸው?

የዚህ የአእምሮ ጤና ችግር መንገዶች በዋናነት ይህ ነው ብሎ ወደ አንድ ጉዳይ መጠቆም አስቸጋሪ ነው። በዚህ ችግር የሚጠቁ ሕሙማን ዋነኛ ምክንያታቸው ትችትን መፍራት ነው። በአእምሮአቸው ደጋግሞ የሚመላለሰው ነገር “በሰዎች ፊት የሚያሳፍር ሥራ

ብሠራና (ወይም ብናገርና) ቢሳቅብኝስ፣ ቢያላግጡብኝስ፣ ቢሳለቁብኝስ!” የሚል አሳብ ነው። ለምንድነው እንዲህ ዓይነት አሳብ ወደ አእምሮአቸው ተደጋግሞ የሚመለሰው? ለሚለው ነገር ትክክለኛ መልስ ለመስጠት ያስቸግራል። በበርካታ ጥናቶች እንደተመለከተው የዚህ ችግር ተጠቂዎች በልጅነታቸው ዓይናፋርና ብቸኝነት የሚታይባቸው ናቸው። ስለዚህ ከአስተዳደግ ጋር የሚያያዝበት እድል ይኖራል። በዘር የመተላለፍ እድል እንዳለውም አንዳንድ ጥናቶች ይጠቁማሉ።

የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት መፍትሔው ምንድነው?

1. ለዚህ ችግር ዋነኛው መፍትሔና በበርካታ ጥናቶችም የተደገፈው ዘዴ አስተሳሰብንና ባሕርይን የመግራት ሕክምና (Cognitive Behavior Therapy) ነው። ለምሳሌ፣ ሄምበርግ በተባለው የሥነልቦና ባለሙያ የተቀመረውና በቡድን ተመሳሳይ ችግር ላለባቸው ሰዎች የሚሰጠው አስተሳሰብንና ስሜትን የመቀየር ሕክምና አንዱ ነው። እዚህ ላይ ማስታወስ የሚገባው ይህ ሕክምና በተናጠልም ሊሰጥ የሚችል መሆኑን ነው። በሄምበርግ ቀመር መሠረት ሕክምናው አራት ደረጃዎች አሉት። አንደኛው ስለ ችግሩ በቂ ግንዛቤ ማስጨበጥ (Psychoeducation)፣ ሁለተኛ አስተሳሰብን የመቀየር ልምምድ ማድረግ (Cognitive Restructuring)፣ ሦስተኛ በባለሙያ በመታገዝ የሚፈሩትን ሁኔታ መድፈር (in vivo exposure) እና አራተኛ የቤት ሥራ በመውሰድ በግል መለማመድ ናቸው።
2. ሌሎች የሕክምና ዘዴዎች በዋናነት የማኅበራዊ ተሳትፎ ክህሎትን በማዳበር ላይ (Social Skills Training) ትኩረት አድርገው የሚሠሩ ናቸው። በዚህ አስተሳሰብ መሠረት ሰዎች የማኅበራዊ ተሳትፎ ክህሎታቸውን ቢያዳብሩ ከዚህ ችግር መላቀቅ ይችላሉ ማለት ነው። ስለዚህ የሰውየውን አስተሳሰብ ለመለወጥ ጥረት ከማድረግ ይልቅ በዋናነት ማኅበራዊ ክህሎቶች ላይ ብቻ ትኩረት አድርገው ይሠራሉ ማለት ነው። የዚህ አስተሳሰብ ተቃዋሚዎች ግን በዋናነት ችግሩ ያለው የክህሎት ጉድለት ላይ ሳይሆን፣ አስተሳሰባቸው ላይ በመሆኑ በዋናነት አስተሳሰባቸውን በመቀየር ላይ ትኩረት መደረግ እንዳለበት ያሳስባሉ። ሁለቱንም ዘዴዎች አጣምሮ መስጠቱ ግን ጥሩ ውጤት እንደሚያስገኝ በልዩ ልዩ ጥናቶች ተመልክቷል።

3. ሌላው በቅርቡ ጥቅም ላይ የዋለውና ተስፋ ሰጪ ውጤት የተገኘበት ክላርክ በተባለ የሥነልቦና ባለሙያ የተነደፈው ዘዴ ነው። ይህ ባለሙያ መቅረጸ ሥዕልን (የቪዲዮ መቅረጫን) በመጠቀም የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት ያላቸው ሰዎች በሚፈሩት ሁኔታ ውስጥ እንዴት እንደሚሆኑ እንዲቀረጹና በኋላም ቁጭ ብለው ራሳቸውን በማየት ያሳዩትን ባሕርይ እንዲገመገሙ የሚያደርግ ነው። በዚህም መሠረት አንድ የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት ያለበት ሰው በዚያ ሁኔታ ውስጥ ሆኖ (ለምሳሌ ሕዝብ በተሰበሰበበት ቦታ ሲናገር) ይቀረጽና በኋላም ራሱን ይመለከታል ማለት ነው።

ሰውየው የሚያስበው “ውስጤ ፍርሃት ስለተሰማኝ በምስሉም ላይ ፍርሃቴ በግልጽ ይታያል፤” ብሎ ነው። ነገር ግን በርካታ ሰዎች ከሚያስቡት በተቃራኒ የፈሩት ነገር ሳይሆን፣ ጥሩ ሆነው ተገኝተዋል። ስለዚህ ሰዎች ስለራሳቸው የሚያስቡትንና በተግባር የሚያሳዩትን ነገር ልዩነቱን አጉልቶ በማሳየት ችግራቸውን እንዲረዱ ማድረግ እንደሚቻልና ለራሳቸው ያላቸውም ግምት ከተስተካከለ ከፍርሃቱ ሊላቀቁ የሚችሉበት እድል ሰጪ መሆኑን በክላርክ የተነደፈውን ዘዴ በመጠቀም የተደረገ ጥናት አመልክቷል።

4. መድኃኒትን መጠቀም፤ ከላይ ለመጥቀስ እንደተሞከረው ሰዎች ከባለሙያ በሚያኙት ድጋፍ በመረዳት በራሳቸው ጥረት ካደረጉ ሊቀይሯቸው የሚችሉ በርካታ ነገሮች እንዳሉ አሳይተናል። አስተሳሰብን መግራት፣ የማኅበራዊ ተሳትፎ ክህሎትን ማዳበርና በተከታታይ ራስን በመገምገምና ከሌሎች ጭምር አስተያየት በመጠየቅ ራስን ማሻሻል ይቻላል። በእነዚህ ዘዴዎች መፍትሔ ማግኘት ለማይችሉና ከፍተኛ ችግር ላለባቸው ሰዎች መድኃኒቶችን በመጠቀም ማከም የሚቻልበት እድልም አለ።

መድኃኒቶቹም በሁለት ዓይነት መንገድ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። አንደኛ እንደ አስፈላጊነቱ ለምሳሌ፣ በስብሰባ ላይ ንግግር በሚደረግበት ጊዜ፣ የሥራ ቃለመጠይቅ በሚኖርበት ጊዜ ወይም ተመሳሳይነት ያላቸው አስፈላጊ ነገሮች በሚኖሩበት ጊዜ የሚወሰዱ መድኃኒቶችን በመጠቀም የፍርሃት ስሜትን መቆጣጠር ይቻላል። በዚህ ጊዜ የሚወሰዱ መድኃኒቶች በባለሙያ የሚታዘዙ መድኃኒቶች ብቻ ናቸው። እነዚህ መድኃኒቶች በፍርሃት ጊዜ ሰውነት የሚያመነጫቸው ኬሚካሎች ተግባራቸውን እንዳያከናውኑ በመከልከል የሰውነት ሙቀት መጨመርን፣ የትንፋሽ መቆራረጥን፣

ላብ ላብ ማለትንና የመሳሰሉትን የጭንቀት ምልክቶች እንዳይከሰቱ የሚያደርግ ነው። እነዚህ መድኃኒቶች ለአስጨናቂ ሁኔታ ከመጋለጥ ከ30 ደቂቃ አስከ አንድ ሰዓት ቀደም ተብለው መወሰድ ይኖርባቸዋል። ሁለተኛ በተከታታይ የሚወሰዱ መድኃኒቶች ለምሳሌ፣ አንዳንድ ሰዎች በየዕለቱ ለአስጨናቂና ለአስፈሪ ማኅበራዊ ሁኔታ የሚጋለጡበት በመኖሩ በየዕለቱ እየተጨነቁ የሚኖሩ በመሆናቸው መድኃኒቶችን በተከታታይ ቢወስዱ ተጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ። በየዕለቱ የሚወሰዱ መድኃኒቶች እንደ አስፈላጊነቱ ከሚወሰዱት መድኃኒቶች የተለዩ በመሆናቸው መታዘዝ የሚችሉት ልዩ ሥልጠና በወሰዱ የሕክምና ባለሙያዎች ብቻ ነው።

ለማጠቃለል ያህል የማኅበራዊ ተሳትፎ ፍርሃት በዓለማችን ላይ በርካታ ሰዎች የሚቸገሩበት የአእምሮ ጤና መዛባት ሲሆን፣ ተገቢውን ሕክምና ካገኘ ግን ሊሻሻል የሚችል ችግር ነው።

ሌሎች የፍርሃት ሕመሞች፤

ከቀላል እስከከባድ ችግር የሚያስከትሉ ልዩ ልዩ የፍርሃት ሕመሞች አሉ። የተለያዩ ሰዎች ለብዙ ነገሮች ፍርሃት ሲታይባቸው ይስተዋላል። ፍርሃትን የሚያስከትሉ ጉዳዮች እጅግ በርካታ ናቸው። አንዳንድ ጨለማን ይፈራል፤ ሌላው ከፍታ ቦታን ይፈራል፤ ሌላው አይጥ ይፈራል ወዘተ። ሕክምና የሚያስፈልጋቸውና የማያስፈልጋቸው ይኖራሉ፤ በዋናነት በዕለት ተዕለት ሕይወት ላይ ተጽዕኖ የሚፈጥሩ እንዲሁም አስጨናቂ ከሆኑ ባለሙያ በማማከር አስፈላጊውን እርዳታ ማግኘት ይመከራል።

የፓኒክ ሕመም (ድንገኛ ፍርሃት፣ ድንጋጤ፣ መርበትበት) (Panic Disorder)

አቶ አውላቸው የ52 ዓመት ሰው ሲሆኑ በአንድ የመንግሥት መሥሪያ ቤት ተቀጥረው ይሠራሉ። ብዙ ጊዜ የሚቸገሩበት ጉዳይ ከየት መጣ ሳይባል ድንገት ልባቸው ይመታል፤ ትንፋሽ ያጥራቸዋል፤ ሰውነታቸው ይርበተበታል፤ ላብ ጥምቅ ያደርጋቸዋል፤ መሬቱ ይዘርባቸዋል፤ ነፍሳቸው ልትወጣ የደረሰች ይመስላቸዋል። ራሳቸው በሕይወት መኖራቸውን ወይም ይህ ዓለም እውነት መሆኑን እንኳን ጥርጣሬ ይገባቸዋል። ይህ ካባድ ስሜት ለ15 ደቂቃ ያህል ከቆየ በኋላ ያልፍላቸዋል። ብዙ ጊዜ የልብ ሕመም

ይሆናል በሚል ልዩ ልዩ ምርመራዎችን አድርገዋል። ነገር ግን ምንም አካላዊ ችግር እንደሌለባቸው ተነግሯቸዋል። ይህ ክስተት ድንገት ሳይታሰብ የሚመጣ በመሆኑ ብዙ ጊዜ መቼ ይሆን ደግሞ የሚነሳብኝ እያሉ ይጨነቃሉ። እንዲሁም ምናልባት በምርመራ ያልተገኘ ከባድ የልብ ሕመም ሊኖርባቸው እንደሚችል እያሰቡ በውስጣቸው ይታወካሉ።

ከላይ የቀረበው የአቶ አውላቸው ታሪክ በአእምሮ ሕክምና አጠራር ፓኒክ ዲስኦርደር የተባለ ሕመም ያለባቸው ሰዎች የሚያሳዩት ባሕርይ ነው።

የፓኒክ ሕመም ምንድነው?

የፓኒክ ሕመም ከጭንቀት ሕመሞች አንዱ ነው። ይህ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ድንገት ሳይታሰብ በሚከሰት ከባድ የጭንቀትና የፍርሃት ስሜት የሚቸገሩ ናቸው። ምልክቶቹ ከላይ እንደተጠቀሰው ድንገት ያለምክንያት የሚሰማ ከባድ ፍርሃትና ጭንቀት ሲሆኑ፣ ከእነዚህ ጋር ተያይዞ የሰውነት መንቀጥቀጥ፣ በላብ መዘፈቅ፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የሆድ ሕመም ወይም ተቅማጥ፣ ማዞር፣ የእውነታ መዛባት፣ እንዲሁም “ልሞት ነው ወይ?” የሚል አሳብ ጭምር በአእምሮ እንዲመጣ የሚያደርግ ከባድ ስሜት ነው። ከላይ እንደተጠቀሰው በርካታ የዚህ ሕመም ተጎጂ ሰዎች ከ90 በመቶ በላይ የሚሆኑት የልብ ድካም ሕመም እንደያዛቸው ስለሚያስቡ፣ በቀጥታ ወደ ልብ ሐኪም ወይም ወደ ሌላ ዓይነት ሕክምና ነው የሚሄዱት። ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ ምርመራ ሲደረግላቸው ልባቸው ጤነኛ ሆኖ ይገኛል። የዚህም ምክንያት ችግሩ ያለው ልባቸው ላይ ሳይሆን አእምሯቸው ላይ በመሆኑ ነው።

የፓኒክ ሕመም ሴቶችንም ሆነ ወንዶችን ሊያጠቃ የሚችል የአእምሮ ሕመም ነው። በአገራችን በዚህ ሕመም ላይ የተደረገ ጥናት ባይኖርም፣ በአደገት አገራት በተደረጉ ጥናቶች ለምሳሌ፣ በአሜሪካን አገር በአንድ ዓመት ጊዜ ውስጥ እስከ 3 በመቶ የሚሆነው ሕዝብ የፓኒክ ዲስኦርደር የሚቸገሩ እንደሆነ አሳይተዋል። ችግሩ በሴቶች ላይ በእጥፍ ከፍ ብሎ ታይቷል (ወንዶች ላይ ወደ 2 በመቶ ሲሆን፣ ሴቶች ላይ ደግሞ ወደ 4 በመቶ ያህል ታይቷል)። በአጠቃላይ በሕይወት ዘመናቸው ወደ 5 ከመቶ የሚሆኑት ዕድሜያቸው ከ18 ዓመት በላይ የሆኑት አሜሪካውያን በፓኒክ ሕመም እንደሚቸገሩ

ጥናቶች ያመለክታሉ።

የፓኒክ ሕመም የሕመሙ ስያሜ ሲሆን፣ በተደጋጋሚ ጊዜ የሚከሰተውና ለአጭር ጊዜ የሚቆየው የጭንቀትና የመርበትበት ስሜት ድንገተኛ የፍርሃት/ጭንቀት ጥቃት (ፓኒክ አታክ) ተብሎ ይጠራል። በአርግጥ ይህ ችግር ያለባቸው ሰዎች ፓኒክ አታክ በማይኖርበት ጊዜ እንኳን ሕይወታቸው በሥጋት የተሞላ ነው። መቼ ይሆን ተመልሶ የሚመጣብኝ? የአእምሮዬን የሳትኩ ሕመምተኛ እሆን ይሆን? የልብ ድካም ይይዘኝ ይሆን? የመሳሰሉት አሳሳቶች አእምሯቸውን ሰቅዞ ይይዛቸዋል። በዚህ ምክንያት ሕይወታቸው ሰላም የራቀውና በሰቀቀን የተሞላ ነው። በሥራቸውም ሆነ በማኅበራዊ ሕይወታቸው ላይም ከፍተኛ ተጽዕኖ የሚፈጥር ነው።

ይህ ሕመም እንደ አብዛኞቹ የአእምሮ ጤና ችግሮች መንገዱ በውል ተለይቶ የሚታወቅ አይደለም። በቤተሰብ ተደጋግሞ የመታየት ባሕርይም እንዳለው ጥናቶች አመልክተዋል። በአንዳንድ ሰዎች ላይ ጭንቀትን የሚፈጥሩ ክስተቶች፣ አንዳንድ አነቃቂ መጠጦችና ዕዎች የፓኒክ አታክ ሊያስከትሉ ይችላሉ።

➤ **ሕክምናው/መፍትሔው ምንድነው**

የፓኒክ ሕመም እንደማንኛውም የአእምሮ ጤና ችግር በሕክምና ሊስተካከል የሚችል ነው። ሕክምናዎቹ የንግግርና የመድኃኒት ሕክምናን ያካትታሉ።

➤ **የንግግር ሕክምና**

ፓኒክ አታክን የሚያስነሱት ነገሮች ከታወቁ፣ እነዚህን ነገሮች በባለሙያ እየታገዙ ቀስ በቀስ ራስን በማጋለጥ ስሜቱ እንዳይከሰት ማድረግ ይቻላል። ነገር ግን ይህ ሊሆን የሚችለው የሕክምና ዘዴ በጥንቃቄ በባለሙያ እርዳታ የሚካሄድና መንገዶቹም በአቅራቢያ የሚገኙና ተለይተው የታወቁ ሲሆን ብቻ ነው።

➤ **አሳብንና ባሕርይን የመግራት ሕክምና (Cognitive Behavioral Therapy)**

ይህ የሕክምና ዘርፍ በዋናነት የሚያተኩረው አእምሮን ወይም አሳብን በመቆጣጠር ስሜትን የማቀብ ስልት ላይ ነው። በዚህ የሕክምና ዘርፍ ላይ ጥናት ያደረጉትና ሕክምናውን የፈጠሩት ዶ/ር አሮን ቲ ቤክ እንደሚሉት ማንኛውም ስሜት የአሳብ

ውጤት ነው። ሰዎች አስተሳሰባቸውን በመቆጣጠር ስሜታቸውን መቆጣጠር ይችላሉ። ለምሳሌ፡- ፓኒክ አታክ ሲከሰት ነገሩን አክብሮ በማየት “ልሞት ነው”፤ “ልብ ድካም ሊይዘኝ ነው”፤ ወዘተ... የሚሉ አሳቦች ወደ አእምሯችን ሲመጡ ወዲያውኑ እሱን አፍራሽ የሆነ አሳብ በማመንጨት ለምሳሌ፡- ይህ የሚያልፍ ነገር ነው፤ ምንም ከባድ አደጋ አያስከትልብኝም፤ ወዘተ... በማለትና ነገሩን አግዘፎ ከማየት ይልቅ አቅልሎ ወደ ማየት (Decatastrophization) ፣ እንዲሁም ፍርሃቱ የተጋነነ እንደሆነ ራስን በመንገር ወዲያው ጭንቀቱ እንዲቀንስ ማድረግ ይቻላል።

ከዚህ ጋር ተያይዞ ደግሞ ብዙ ጊዜ የሚከሰተውን የመተንፈስ መዛባት በማስተካከል አየር ወደ ውስጥ በደንብ በመሳብና በማስወጣት (አየር በደንብ ሆኖ እስኪወጠር ድረስ በማስገባት) አተነፋፈስን በመቆጣጠር ስሜቱን ማርገብ ይቻላል። ለዚህም የአተነፋፈስ ሥርዓት ባለሙያዎች ሥልጠና ሊሰጡ ይችላሉ። ችግሩ ያለባቸው ሰዎች የኢንተርኔት ተጠቃሚ ከሆኑ ደግሞ በቀላሉ ዩ ቲብ ውስጥ ገብተው ሊያዩና ሊያነቡ ይችላሉ።

በአጠቃላይ ችግሩ ከአእምሮ ጤና ባለሙያ ጋር በሚደረግ ምክክር እንደሚቀረፍ መገንዘብ ያስፈልጋል። ችግሩ ከቦድ ያለና በምክክር የማይስተካከል ከሆነ የአእምሮ ሕክምና ስፔሻሊስቶች መድኃኒት ሊያዙ ይችላሉ። እነዚህ መድኃኒቶች በአንጎል ውስጥ ያለውን ኬሚካላዊ ሥርዓት በማስተካከል ታማሚው ከፓኒክ አታክ ነጻ እንዲሆን የሚያደርጉ ናቸው። እነዚህ መድኃኒቶች በሙያው በሰለጠኑ ሐኪሞች ብቻ የሚታዘዙ በመሆናቸው ግዴታ ባለሙያን ማማከር ያስፈልጋል።

ከላይ ለአብነት የቀረበው ታማሚ ወደ አእምሮ ሕክምና እያመነቱም ቢሆን መጥተዋል፤ ምክንያቱም የሜዲካል ሐኪሙ ምንም ዓይነት የአካላዊ ጤንነት ችግር ስላላገኘባቸው። ወደ አእምሮ ሐኪም ሲያስተላልፋቸው፣ ሐኪሙን በጣም ተቀይመውት ነበር፤ እንዴት የአእምሮ ጤንነቴን ሊጠራጠር ቻለ? በማለት። ነገር ግን ወደ አእምሮ ሐኪም ዘንድ መጥተው ከታዩና የምክክር እና የመድኃኒት ሕክምና ከተደረገላቸው በኋላ ከችግሩ ተላቀው ሕይወታቸው ሰላማዊ ሆኗል።

2. የማይፈለግ፣ ተደጋጋሚ፣ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ አሳብና ድርጊት ሕመም (Obsessive Compulsive Disorder -OCD)

ወ/ሮ አልማዝ (ስሟ የተቀየረ) አንድ ወንድሟ፣ ሚስቱና ልጃቸው በኤች. አይ. ቪ. ኤድስ ምክንያት ከ10 ዓመት በፊት ሞተውባታል። አሁን እሷ ፍርሃት አለባት። የሆነ ነገር ከቆረጣት ወይም ከወጋት “ኤች. አይ.ቪ ያዘኝ” ነው የምትለው። በተደጋጋሚም የኤች.አይ.ቪ ምርመራ አድርጋለች። በተደጋጋሚም ተመርምራ ነጻ ስለተባለች መርማሪዎቹ ተማረው ሁለተኛ እንዳትመጣ አስጠንቅቀዋታል። የልብስ መርፌ ወጋኝ፣ ዜጥ ፋቀኝ፣ የበር እጅታ፣ ቁልፍ፣ መነሻውን ያላወቀችው ነገር ከጫራት በዚህ መነሻ መሠረት በሌለው ሥጋት ትጠቃለች። ከሥጋቷም የተነሣ ለሕክምና ስትሄድ፣ የሐኪሞቹ መርፌ ወይም የተለያዩ ነገር የተጸዳበት ጥጥ፣ እጃቸው፣ ሁሉም ነገር ሥጋት ይሆንባታል። ያለምንም ማስረጃና ምክንያት ጸጉር ቤት ሄዳ ወግተውኝ ይሆን ብላ ትጨነቃለች።

የተጠቀሱትና እንዲሁም ተመሳሳይ ሥጋቶች የጤና እክል መሆን አለመሆናቸውን ማየት ካስፈለገ የሚከተሉትን መጠይቆች መመልከት ጠቃሚ ይሆናል።

1. የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ ይይዘኝ ይሆን? የሚል ፍርሃትና በዚህም ምክንያት ተደጋጋሚ ምርመራ አድርጎ “ነጻ ነዎት” የሚለውን ውጤት ለመቀበል መቸገር አለ?

2. ጭንቀትና ፍርሃት ዘወትር ይታይባቸዋል?

እነዚህ በተራ ቁ 1 እና 2 ላይ የተጠቀሱት ችግሮች የሚያመለክቱት ተጠቃሿ ሴት ኡብሰሲቭ ኮምፕልሲቭ ዲስኦርደር (ባጭሩ አሲዲ) ተብሎ በሚታወቅ የአእምሮ ጤና መዛባት እየተቸገሩ እንደሆነ ነው።

ለመሆኑ የማይፈለግ፣ ተደጋጋሚ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ አሳብና ድርጊት ምንድነው?
አሲዲ ከአእምሮ ጤና መዛባቶች አንዱ ሲሆን፣ ስያሜውም የተገኘው ከሁለት ቃላት ነው። እነዚህ ቃላት ኡብሰሲቭን (Obsession) እና ኮምፕልሲቭን (Compulsion) በመባል ይታወቃሉ።

➤ የማይፈለግ፣ ተደጋጋሚ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ አሳብ ኡብሴሽን (Obsession)

እ.ኤ.አ. በ1878 ካርል ዌስትፋል የተባለ ተመራማሪ ኡብሴሽንን እንዲህ በማለት ተርጉሞታል፤ “ያለሰውየው ፍላጎትና ፈቃድ እንዲሁም በቂ ስሜታዊ ምክንያት ሳይኖረው፣ በጤናማ አስተሳሰብ ላይ ተሰንቅሮ የሚገባ አሳብ ማለት ነው።” በሕመምነት የሚፈረጀው ኡብሴሽን አራት መስፈርቶች ያሉት ሲሆን፣ እነርሱም፡-

- 1) ከሰውየው ፍላጎትና ፈቃድ ውጪ የሆነ አንዳች አስጨናቂ፣ ተመላላሽና የማይቋረጥ አሳብ፣ ስሜት ወይም ምሥል መምጣት።
- 2) አሳቦቹ፣ ምስሎቹ ወይም ስሜቱ ከዕለት ተዕለት የኑሮ አሳብና ጭንቀት በከብደትም በጥልቀትም ላቅ ያሉና የተለዩ መሆናቸው።
- 3) ሰውየው አሳቡን፣ ስሜቱን ወይም ምሥሉን ለመርሳት ወይም ለማፈን ልዩ ልዩ ጥረቶችን ማድረግ።
- 4) ሰውየው የአሳቦቹ፣ የስሜቱና የምሥሎቹ ምንጭ ውጫዊ ሳይሆን የራሱ አእምሮ እንደሆነ መገንዘብ።

እነዚህ ኡብሴሽኖች አስጨናቂና ሰውየው በጤናማ አእምሮ ፈጽሞ ሊያስባቸው የማይችሉ ናቸው። ጥቂት ምሳሌዎችን ለመጥቀስ ያህል፣ ይህ ዓይነት ችግር ያለበት ሰው ፈጣሪን የመሳደብ፣ ሰዎች ላይ ጉዳት የማድረስ፣ በሕመም የመለከፍ፣ መቆሽሽ ወዘተ... አሳቦች ሊመላለሱበት ይችላሉ። እንደዚህ ያሉ አሳቦች የሚመላለሱበት ሰው አሳቦቹ ወደ ተግባር እንዳይለወጡ ከፍተኛ ጥረት ያደርጋል። ያም ሆኖ ግን ከፍተኛ ሥጋትና ፍርሃት ይሰማዋል። ሕይወቱ ሁሉ በመወላወልና በጥርጣሬ የተሞላ ነው። ራሱን አያምንም። ለምሳሌ፣ በር በትክክል መዝጋቱን፣ ስቶቭ ማጥፋቱን፣ እጁ መጽዳቱን ወዘተ በርግጠኝነት መናገር አይችልም። አብዛኛውን ጊዜ ኡብሴሽን ከተከታይ ድርጊት (ኮምፕልሽን) ጋር የተያያዘ ሲሆን ከ10 - 25% የሚሆኑ ሰዎች ግን ኡብሴሽን ብቻ ይኖራቸዋል።

➤ **ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ድርጊት ኮምፕልሽን (Compulsion)**

ኮምፕልሽን ማለት በማይፈለጉ አሳቦች (ኦብሴሽንስ) ምክንያት የሚፈጠርን ጭንቀት ለመከላከል የሚፈጸሙ ልዩ ልዩ አስገዳጅ ድርጊቶች ማለት ነው። እነዚህ ባሕርያት ልዩ ልዩ መልኮች ሲኖራቸው፣ በዋናነት ደጋግሞ እጅ መታጠብን፣ ደጋግሞ ማመሳከርን፣ ተደጋጋሚ ምርመራ ማድረግን፣ በአንደበት አንድን ነገር መደጋገምን፣ ሁልጊዜ ትክክል የመሆን ፍላጎትና ለጥቃቅን ነገሮች ከሚያስፈልገው በላይ ትኩረት መስጠት ወዘተ ይጠቀሳሉ።

አንድ ሰው ኮምፕልሽን አለበት ለማለት ከዚህ የሚከተሉት መስፈርቶች መሟላት አለባቸው፤

1) አንድን ባሕርይ በተግባር መደጋገም (ለምሳሌ፣ እጅን መታጠብ፣ ተደጋጋሚ ምርመራ ማድረግ ወዘተ) ወይም በአሳብ መደጋገም (ለምሳሌ፣ በአሳብ ደጋግሞ መቁጠር፣ ቃላትን በለሆሳስ መደጋገም ወዘተ) ።

2) እነዚህ በተግባር ወይም በአሳብ የሚገለጹ ተደጋጋሚ ባሕርያት ዓላማቸው በኦብሴሽን አሳቦች ምክንያት የሚመጣ ጭንቀትን መከላከል ወይም ማስታገስ ነው። ነገር ግን እነዚህ ድርጊቶች በጣም የተጋነኑና ከኦብሴሽን አሳብ ጋር ምክንያታዊ ትስስር የሌላቸው ናቸው።

የኦሲዲ (OCD) ሕመም ሥርጭቱ ምን ይመስላል?

በበርካታ ጤናማ ሰዎች ዘንድ የማይፈለጉ አሳቦች ወደ አእምሯቸው መምጣት የተለመደ ክስተት ነው። ነገር ግን ጤናማ ሰዎች እነዚህን አሳቦች ማቆም ወይም መቆጣጠር ይችላሉ። የኦሲዲ ተጠቂ የሆኑ ሰዎች ከጤናማ ሰዎች የሚለዩበት አሳቦቹ ተደጋጋሚ፣ ለማቆም አስቸጋሪና አስጨናቂ መሆናቸው ነው። ይህ ሕመም ከማኅበረሰቡ እስከ 2.5 በመቶ የሚሆኑት ሰዎች ላይ ይታያል። በወንዶችና በሴቶች መካከል ያለው የችግሩ ሥርጭት ተመሳሳይነት እንዳለው በጥናቶች ተመልክቷል። ነገር ግን በልጅነት ዕድሜ በሚጀምረው ኦሲዲ በወንዶች ላይ የበለጠ እንደሚከሰት ታውቋል። ኦሲዲ በማንኛውም

የዕድሜ ክልል ሊከሰት የሚችል ቢሆንም፣ በተለይ በዋናነት በወጣቶች ላይ ጎልቶ ይታያል።

የአሲዲ (OCD) ሕመም ምክንያቱ ምንድነው?

እንደ አብዛኞቹ የአእምሮ ጤና መዛባቶች ለአሲዲም አንድ ነጠላ ምክንያት ማስቀመጥ ያስቸግራል። የአሲዲ ሕመም መንገዱ በአንጎል ላይ የሚከሰቱ ተፈጥሯዊ መዛባቶች፣ በሕፃናት ላይ የሚከሰተው በስትሬፕቶኮክስ ባክቴሪያ አማካኝነት ከሚመጣ የጉሮሮ መቁሰል ጋር ተያይዥነት ያላቸው ችግሮች፣ እንዲሁም ከአስተዳደግ ጋር የሚያያዙ ሥነልቦናዊ ችግሮችና የሌሎች ማኅበራዊና ሥነልቦናዊ ችግሮች ድምር ውጤት ሊሆን ይችላል የሚሉ አስተሳሰቦች ያሉ ቢሆንም በርግጠኝነት ግን ምክንያቱ ይህ ነው ብሎ መናገር አስቸጋሪ ነው። አሲዲ በቤተሰብ ተደጋግሞ የሚከሰት ችግር መሆኑን አንዳንድ ጥናቶች አመለክተዋል።

የአሲዲ (OCD) ሕመም መፍትሔው ምንድነው?

የአሲዲ ሕክምና በዋናነት በሁለት መልኩ የሚሰጥ ነው። አንደኛው መድኃኒትን በመጠቀም፣ እነዚህን የማይፈለጉ አሳቦችንና ተያያዥ የጭንቀት ስሜቶችን ማከም ሲሆን፣ መድኃኒቶቹን ለበርካታ ወራት ያለማቋረጥ መውሰድ አስፈላጊ ነው። ከእነዚህ ውጤታማ መድኃኒቶች መካከል ፍሎክሱቲን fluoxetine እና ሌሎችም ተመሳሳይ መድኃኒቶች ይገኙበታል ። ሁለተኛው የሕክምና ዘዴ ደግሞ ሥነልቦናዊ ሕክምና ሲሆን፣ ለተከታታይ ጊዜ በሚሰጥ አሳብንና ስሜትን የመግራት ሕክምና (Cognitive Behavioral Therapy) ታማሚው አሳብንና ስሜቱን መቆጣጠር እንዲችል መርዳት ይቻላል። መድኃኒትንና አእምሮን የመግራት ልምምድን (ሳይኮቴራፒን) በጥምረት መጠቀም ውጤቱን የተሻለ ያደርገዋል።

3 . የአንቅልፍ ችግሮችና መፍትሔዎቻቸው

ሳምሶን (ስሙ የተቀየረ) የ32 ዓመት ወጣት ሲሆን ላለፉት በርካታ ዓመታት ከአንቅልፍ ችግር ጋር ኖሯል። በአብዛኛው የሚተኛው ለጥቂት ሰዓታት ብቻ ሲሆን፣ ራሱን

መጻሕፍት በማንበብና ሬዲዮ በማዳመጥ ካዳከመ በኋላ ለጥቂት ሰዓታት እንቅልፍ ይወስደውና ተመልሶ ይነቃል። እንደገና በብዙ ትግል የተወሰነ ሰዓት ይተኛል። በዚህ ሁኔታ የተወሰኑ ዓመታት ካሳለፈ በኋላ ወይን መጠጣት ለእንቅልፍ እንደሚረዳ ከጓደኞቹ በመስማቱ ማታ ማታ አንድ ብርጭቆ ቀይ ወይን መጠጣት ጀመረ። ለተወሰኑ ቀናት ቶሎ እንቅልፍ እንዲወስደው ቢረዳውም ሌሊት ከመንቃት ግን አላዳነውም። ይረዳኝ ይሆናል በማለት የሚጠጣውን የወይን መጠን ወደ ሁለት ብርጭቆ፣ እያለ ወደ ሦስት ብርጭቆ አሳደገ። ይህ ሌላ መዘዝ ይዘበት መጣ። ማታ ማታ መጠጣቱን እየለመደው ስለመጣ በየቀኑ አንድ አንድ ጠርሙስ ይዞ ቤቱ መግባት ጀመረ። የእንቅልፉን ችግር ለማስወገድ ይረዳኝ ይሆናል በሚል የጀመረው መጠጥ ልማድ ሆነበት፤ የእንቅልፍ ችግሩን ግን አላሻሻለለትም።

እንቅልፍ ምንድነው?

እንቅልፍ ከሰው ልጅ እንቆቅልሾች አንዱ ነው። እንቅልፍና ሕልም ለዘመናት ጸሐፍትን፣ ተመራማሪዎችንና ሐኪሞችን ሲያመራምሩ የኖሩ ጉዳዮች ናቸው። እንቅልፍን በተመለከተ ዘመናዊው እውቀት የተገኘው ባለፉት 40 ዓመታት ነው። በእርግጠኝነት ለምን እንደምንተኛና የአንጎላችን ክፍሎች እንዴት ተቀናጅተው እንቅልፍን እንደሚያመጡ ሙሉ ለሙሉ መናገር የሚቻልበት ደረጃ ገና አልተደረሰም።

ከጥንት ጀምሮ እንቅልፍ አእምሮና አካል የሚያርፍበትና የሚታደስበት ሂደት ተደርጎ ይታሰብ ነበር። ይህ አመለካከት በተለይ በ19ኛው ክፍለ ዘመን በሰፊው ይንጸባረቅ የነበረ አስተሳሰብ ሲሆን፣ በዘመኑ የነበሩ ተመራማሪዎች እንደሚያምኑት ንቁ ሆነን በምንቆይበት የቀኑ ክፍለጊዜ በሰውነት ውስጥ የሚከማቹ መርዛማ ኬሚካሎች (ሂፕሮቶክሲንስ) በእንቅልፍ አማካኝነት ይወገዳሉ።

በዘመናዊው አመለካከት መሠረት እንቅልፍ አንጎልና ሰውነት የሚያርፉበት ሳይሆን፣ ይልቁንም ከፍተኛ እንቅስቃሴ የሚያደርጉበት ጊዜ አንደሆነ በልዩ ልዩ ጥናቶች ተመልክቷል። እንቅልፍ በሂፕሮቶክሲን አማካኝነት የሚከሰት ሳይሆን፣ በሌሎች በርካታ ኬሚካሎች አማካይነት የሚከሰት መሆኑ ተደርሶበታል። እንዲሁም የቀንና ማታ መፈራረቅ ለእንቅልፍ መከሰት ዋና ምክንያት መሆኑም ታምኖበታል።

ለምሳሌ፡- እንቅልፍ ሳይተኙ ያደሩ ሰዎች ቀን ላይ ለመተኛት የሚቸገሩበት አጋጣሚ በርካታ ነው። ለዚህም ምክንያቱ በአንጎል ውስጥ የቀንና ሌሊትን መፈራረቅ የሚከታተል ክፍል መኖሩ ነው።

ሰዎች ቀን ቀን ንቁ ሆነው እንዲውሉ ይህ የአንጎል ክፍል አስተዋጽኦ ያደርጋል። በጥናቶች እንደተመለከተው አንድ ሰው አንቅልፍ በሚተኛበት ጊዜ የሚያልፍባቸው ደረጃዎች አሉ። እነዚህ የእንቅልፍ ደረጃዎች ከቀላል እንቅልፍ እስከጥልቅ እንቅልፍ ያሉትን ያካትታሉ። እነዚህ ደረጃዎችም በአንድ ሌሊት እየተፈራረቁ የሚከሰቱ ናቸው። ዕድሜ እየጨመረ ሲመጣ አንድ ሰው በእንቅልፍ የሚያሳልፍበት ሰዓት እየቀነሰ ይመጣል። ለምሳሌ፡- እስከ አንድ ዓመት ዕድሜ ያላቸው ሕጻናት በቀን ከ13-16 ሰዓታትን በእንቅልፍ የሚያሳልፉ ሲሆን፣ በዕድሜ የገፉ ሰዎች የእንቅልፍ ጊዜ በቀን በአማካይ ከ5-8 ሰዓታት ብቻ ናቸው።

የእንቅልፍ ችግሮች ምን ምን ናቸው?

የእንቅልፍ ችግሮችን በሦስት ዋና ዋና ክፍሎች ከፍሎ ማየት ይቻላል። እነዚህም የእንቅልፍ ማነስ ወይም የእንቅልፍ መብዛትና በእንቅልፍ ወቅት የሚከሰቱ ልዩ ልዩ ችግሮችን ያካትታሉ።

➤ **የእንቅልፍ ማነስ (ወይም ፈጽሞ መተኛት አለመቻል)፤** ይህ ዋናው የእንቅልፍ ችግር ሲሆን፣ በርካታ ሰዎች የሚቸገሩበት ነው። በአገራችን ምን ያህል ሰው በእንቅልፍ ማነስ እንደሚቸገር የተደረገ ጥናት ባይኖርም፣ ባደጉት አገሮች የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ችግሩ በስፋት የሚከሰት ነው። ለምሳሌ፡- በአሜሪካን አገር የተደረገ ጥናት እንደመለከተው 15 ከመቶ የሚሆኑት አሜሪካውያን በእንቅልፍ እጦት ይቸገራሉ። በአገራችን በጥናት የተደገፈ መረጃ ባይኖርም በርካታ ሰዎች በእንቅልፍ እጦት እንደሚቸገሩ በአእምሮ ሕክምና ሙያ ላይ የተሰማሩ ሰዎች የተዘወተረ ገጠመኝ ነው።

አንድ በአዋቂ ዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኝ ሰው በአንድ ሌሊት ከሰድስት ሰዓታት ላላነሰና ከዘጠኝ ሰዓታት ላልበለጠ ጊዜ መተኛት ይኖርበታል። ከዚህ ጊዜ ላነሰ ሰዓት

መተኛት ችግር ሊያስከትል ይችላል። በአእምሮ ሕክምና አንድ ሰው ከፍተኛ የእንቅልፍ ማነስ ችግር አለበት የሚባለው በተከታታይ ያለ በቂ ምክንያት ለአንድ ወርና ከዚያ በላይ እንቅልፍ ያልተኛ እንደሆነ ነው። በርካታ ሰዎች እንቅልፍ ባይኖራቸው ሳይዘር ጣሪያ ጣሪያውን ሲያዩ የሚያድሩበትን አጋጣሚ ሲናገሩ መስማት የተለመደ ነው።

➤ **የእንቅልፍ መብዛት፤** እንደ እንቅልፍ ማነስ በስፋት የሚከሰት ባይሆንም በእንቅልፍ መብዛት የሚቸገሩ ሰዎችን ማየት የተለመደ ነው። በተለይ ቀን ቀን በሥራ ቦታ እንቅልፍ የሚያናውዛቸው ሰዎች ምን ያህል እንደሚቸገሩ መገንዘብ አዳጋች አይሆንም። ከእንቅልፍ መብዛት ችግሮች በተለይ ከባዱ ናርኮሌፕሲ (Narcolepsy) ተብሎ የሚጠራው ሲሆን፣ ይህ ችግር ያለባቸው ሰዎች በድንገት በሚከሰትና መቋቋም ከሚችሉት በላይ በሆነ ጥልቅ እንቅልፍ የሚወድቁ በመሆኑ ለአደጋ የመጋለጥ እድላቸው የሰፋ ነው። ለምሳሌ፣ መኪና እየነዱ፣ ማሽን ላይ እየሠሩ፣ እንዲሁም በሌሎች ለአደጋ በሚያጋልጡ ሁኔታዎች ውስጥ ሆነው በከባድ የእንቅልፍ ተጽዕኖ ሥር በሚወድቁበት ጊዜ ለከፋ አደጋ ሊጋለጡ ይችላሉ።

➤ **በእንቅልፍ ወቅት የሚከሰቱ ልዩ ልዩ ችግሮች፤** እነዚህ ችግሮች ከአስጨናቂ ሕልሞችና ቅዠቶች ጀምሮ ሌሎች ክስተቶችን ያካትታሉ። ለምሳሌ፣ በእንቅልፍ ውስጥ ሆኖ መነጋገር፣ ተነስቶ መሄድ፣ ልዩ ልዩ ተግባራትን ማከናወን፣ እግርን ማወራጨት፣ መራገጥና በከፍተኛ ሁኔታ ማንኮራፋት የመሳሰሉትን ያካትታል። የእነዚህ ችግሮች ክብደትና የሚያስከትሉት ጉዳት የተለያየ ቢሆንም፣ አብዛኛው ሰው ችግሮቹን ብዙ ትኩረት ሰጥቶ ሐኪም ዘንድ ሄዶ ምክር የሚጠይቅበት አጋጣሚ ውስን ነው።

➤ **የእንቅልፍ ችግሮችና አእምሮ ጤና፤** በተለይ በእንቅልፍ ማነስ የሚቸገሩ ሰዎች ለልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና ችግሮች የተጋለጡ እንደሆኑ በብዙ ጥናቶች የተረጋገጠ ጉዳይ ነው። በተጨማሪም የእንቅልፍ ማነስ ራሱ ከአእምሮ ሕመም መገለጫ ምልክቶች አንዱና ዋናው ነው። ለምሳሌ፣ ከላይ በተመለከተው ጥናት መሠረት በአሜሪካን አገር በእንቅልፍ እጦት ከሚቸገሩት ሰዎች መካከል 50 በመቶ የሚሆኑት በድባቤ ሕመም (ዲፕሬሽን) የሚቸገሩ መሆናቸው በጥናቱ ተረጋግጧል። እንዲሁም ስኪዞፊሪኒያ ያለባቸው በርካታ ሰዎች በእንቅልፍ ችግር እንደሚታወኩ ይታወቃል። የእንቅልፍ ችግር የአእምሮ ሕመም ማገርሽትም ዋናው ምልክት ነው።

ለእንቅልፍ ችግሮች መፍትሔው ምንድነው?

አንድ ሰው ለተከታታይ ቀናት እንቅልፍ መተኛት ከተቸገረ መንገዱን መመርመር ይኖርበታል። በሕይወት ሂደት የሚያጋጥሙ አስጨናቂ ክስተቶች እንቅልፍ የሚነሱበት አጋጣሚ በርካታ ነው። ልዩ ልዩ አካላዊ ሕመሞች የእንቅልፍ ማጣት ችግሮችን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ከላይ እንደተጠቀሰው እንቅልፍ ማጣት የልዩ ልዩ አእምሮ ሕመሞች ምልክት ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ምክንያቱን ለመለየት ጥረት ማድረግና ተገቢውን መፍትሔ መፈለግ ግድ ይላል። ይህ ነው ተብሎ በውል ባልተለየ ምክንያት ለሚከሰት የእንቅልፍ ማጣት ከዚህ የሚከተሉትን ቀለል ያሉ ምክሮች ተግባራዊ በማድረግ ለውጥ ማግኘት ይቻላል፤

- በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ወደ መኝታ ሄዶ መተኛትና መነሳት፤
- ከሰዓት በኋላ ምንም ዓይነት አነቃቂ ነገሮችን (ቡና፣ ሲጃራ፣ መጠጥ) ከመውሰድ መቆጠብ፤
- በቀን ውስጥ የሚወሰድን ሽላብታ ማስወገድ፤
- ከመኝታ በፊት ተከታታይነት ያለው ጠንከር ያለ አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ፤
- የመኝታ ቤትን ሙቀት መመጠን (አለባበስንና መብራቶችን ማስተካከል)፤
- እራት ላይ ከባድ ምግብ ከመመገብ መቆጠብ፤
- ቴሌቪዥን ከማየት ይልቅ ለስላሳ ሙዚቃን ማዳመጥና መጽሐፍ ማንበብ፤
- በመኝታ ቤት ምንም ዓይነት ሥራን ከመሥራት መቆጠብ፤ (ሥራን ቢቻል ቢሮ ካልተቻለ ደግሞ ከመኝታ ቤት ውጪ አጠናቅቆ ወደ መኝታ መሄድ)፤

- ገላን ሞቅ ባለ ውኃ ቢያንስ ለ20 ደቂቃዎች ያህል ከመኝታ በፊት መታጠብ፤
- አልጋ ውስጥ ሆኖ ከ15 ደቂቃ በላይ እንቅልፍን አለመጠበቅ (እንቅልፍ አልወሰድ ካለ መኝታ ቤቱን ለቆ በመውጣት ሌሎች ሥራዎችን ለመሥራትና መጻሕፍትን ለማንበብ መሞከር፤ የእንቅልፍ ስሜት ሲመጣ ወደ አልጋ ተመልሶ መተኛት)፤
- ከመኝታ በፊት አእምሮን በሚያዝናና መልኩ በጥሞና ስሜት ውስጥ ጊዜን ማሳለፍ (ጸሎት፣ ሜዲቴሽን፣ ዮጋ ወዘተ...)።

በእነዚህ ከላይ በተጠቀሱት ዘዴዎች መፍትሔ ማግኘት ካልተቻለ፣ የአእምሮ ሐኪም ማማከር ያስፈልጋል። በራስ ተነሣሽነት የእንቅልፍ መድኃኒትን መጠቀም ወይም ሐኪም ካዘዘው መጠንና ጊዜ በላይ መውሰድ ለእነዚህ መድኃኒቶች መላመድና ሱሰኝነት ይዳርጋል። በዓለማችን በበርካታ ሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች በእንቅልፍ መድኃኒቶች ሱሰኝነት ሥር ወድቀው ይገኛሉ። ከሱሱም መላቀቅ ቀላል አይሆንም።

ሌላው ከዚህ ጋር ተያይዞ መነሳት ያለበት ጉዳይ በበርካታ ሰዎች እንቅልፍ ያስተኛናል በሚል መጠጥ ያዘወትራሉ። አልኮል አእምሮን የማደንዘዝ ኃይል ያለው በመሆኑ በብዛት ከተወሰደ ወዲያው እንቅልፍ የማስያዝ ኃይል አለው። ነገር ግን በአልኮል የሚመጣው እንቅልፍ ከተፈጥሮው እንቅልፍ የተለየና ሲነጋ የመታደስ ስሜት የማይፈጥር ነው። ይህም የሚሆነው የተቆራረጠና ደረጃውን ያልጠበቀ እንቅልፍ ስለሚያስከትል ነው። በዚህም ምክንያት ለአልኮል ሱሰኝነትና ለልዩ ልዩ ችግሮች መዳረግንም ሊያስከትል ስለሚችል መጠንቀቁ ተገቢ ነው።

4 . የአእምሮ ሕመምና ተያያዥ ባሕርያት

አብዛኞቹ የአእምሮ ሕመምን ሰላማዊና በሌሎች ዘንድ ጉዳት የማያደርሱ ሲሆን አልፎ አልፎ አንዳንድ ሕመምተኞች ከሕመማቸው ባሕርይ የተነሣ በሌሎች እንዲሁም በራሳቸው ላይ ጉዳት ሊያደርሱ ይችላሉ።

በአገራችን በዋናነት የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት በመስጠት ወደ ሚታወቀው አማኑኤል የአእምሮ ስፔሻላይዥድ ሆስፒታል በሆነ አጋጣሚ ጎራ ያለ ሰው በተለይ በድንገተኛ ሕክምና ክፍል አካባቢ በሰንሰለት፣ በገመድና በመሳሰሉት ነገሮች ታስረው ሕክምና የሚጠባበቁ ሕሙማንን ማየቱ የተለመደ ነው። እነዚህ ሕሙማን በዋናነት የሚታሰሩበት ምክንያት በሕመማቸው ምክንያት ለየት ያለ ባሕርያትን ስለሚያሳዩና ወደ ሕክምና ለመምጣት ፈቃደኛ ስለማይሆኑ ነው።

የአእምሮ ሕመምተኛ የሆኑ ሰዎች የሚያሳዩዋቸው ባሕርያት በቤተሰቦቻቸውና በሌሎች ሰዎች ዘንድ አሳሳቢ የሚሆኑበት አጋጣሚ አለ። ይህንን ሁኔታ በተገቢው መንገድ ለመረዳትና አስፈላጊውን ጥንቃቄና ለሕሙማነም ተገቢውን ክብካቤ ለማድረግ ይረዳ ዘንድ ለግንዛቤ ማስጨበጫ የሚሆኑ አሳቦችን ቀጥለን እናቀርባለን።

1. **ኃይለኝነት፤** ይህንን ባሕርይ የሚያንጸባርቁ ሕሙማን ሌሎች ሰዎች ላይ አካላዊ ወይም ሥነልቦናዊ ጉዳት ሊያደርሱ ይችላሉ። በቃላት የሚገለጽ ኃይለኝነት ስድብን፣ ዛቻንና ጩኸትን ያካትታል። አካላዊ ጥቃት የሰውነት ክፍሎችን (ለምሳሌ፦ በእጅ ወይም በእግር ወዘተ) እንዲሁም ስለታም ነገሮችንና የጦር መሣሪያን በመጠቀም ሊፈጸም ይችላል። በርካታ ሰዎች የአእምሮ ሕሙማንን የሚፈሩበት አንዱ ምክንያት ሳይታሰብ አደጋ ሊያደርሱ ይችላሉ፤ ተብሎ ስለሚታመን ነው። በተጨማሪም ሲታይ ግን አብዛኞቹ በሰዎች ላይ የሚደርሱ አካላዊና ሥነልቦናዊ ጥቃቶች የሚፈጸሙት አእምሯቸው ጤናማ ነው በሚባሉ ሰዎች ነው። የአእምሮ ሕሙማን ኃይለኛ የሚሆኑበት ምክንያት የተለያየ ነው። ከእነዚህም ምክንያቶች ውስጥ የሚከተሉት ይገኙበታል፤

➤ **አናዳጅ ድምፆችን መስማት፤** እንደስኪዞፍሬኒያ የመሳሰሉት ከባድ የአእምሮ ሕመሞች መገለጫ ከሆኑት ምልክቶች መካከል ውጫዊ ምንጭ የሌላቸውን ድምፆች መስማት አንዱ ነው። የእነዚህ ድምፆች ይዘት ተሳዳቢና አናዳጅ ይዘት ሊኖረው ይችላል። በተለይ እነዚህ ድምፆች ከሕሙማኑ ቤተሰብ አባላትና በቅርብ ከሚያውቋቸው ሰዎች የመነጨ መስሎ ከተሰማቸው በእነዚያ ሰዎች ላይ ጥቃት ለመፈጸም ሊነሳሱ ይችላሉ።

- **የሚፈልጉትን ነገር ማድረግ እንዳይችሉ ሲከለከሉ፤** በርካታ ሰዎች የአእምሮ ሕመማን ምንም ነገር መሥራት የማይችሉ ደካሞችና እምነት የማይጣልባቸው አድርገው ይመለከቷቸዋል። በዚህም ምክንያት ምንም ነገር ሊያደርጉ በሚሞክሩበት ጊዜ ማንቋሽሽና ነቀፌታ ሊገጥማቸው ይችላል። በዚህም ምክንያት ወደ ተስፋ መቁረጥና ብስጭት ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ። ወይም ደግሞ አንዳንድ ሕመማን (ለምሳሌ፡- ሽቅለት ወይም ማኒያ ያለባቸው) አንድ ነገር ካሰቡ ወዲያው ወደ ተግባር መለወጥ ይፈልጋሉ (ምንም ያህል ነገሩ አደገኛ ቢሆንም ወይም በሌሎች ሰዎች ዘንድ ተቀባይነት የሌለው ቢሆንም እንኳን)። ይህንን ሙከራቸውን የሚቃወም በመሰላቸው ሰው ላይ እርምጃ ለመውሰድ ሙከራ ሊያደርጉ ይችላሉ።
- **ሱስን ለማርካት ሳይችሉ ሲቀሩ፤** በበርካታ ጥናቶች ላይ እንደተመለከተው የአእምሮ ሕመማን ከሕመማቸው በተጨማሪ በርካታ ሱሶች ሊኖሩባቸው ይችላል (ለምሳሌ፡- የሲጃራ፣ የመጠጥ፣ የጫትና የሀሽሽ) እነዚህ ተደራቢ ሱስ ያለባቸው ሕመማን በአብዛኛው እነዚህን ዕቃዎች ለመግዛት የሚሆን ገንዘብ የሚያገኙት ከቤተሰቦቻቸውና ከሌሎች ዘመድ ወዳጆቻቸው ነው። ለነዚህ ዕቃዎች መግዣ የሚሆን ገንዘብ በሚከለከሉበት ጊዜ ኃይል የቀላቀሉ ባሕርያትን ሊያንጸባርቁ ይችላሉ።
- **የአእምሮ መዛባት (confusion)፤** በከባድ ስካር ወይም በአንጎል መመረዝ (ኢንፌክሽን) እንዲሁም በኬሚካል መመረዝና በመሳሰሉት ምክንያት ሰዎች የአእምሮ መዛባት ሊደርስባቸው ይችላል። አእምሮአቸው የተናወጠ ሰዎች የት ቦታ እንዳሉ፣ ሰዓቱና ቀኑ ስንትና ማን እንደሆነ ወይም በአካባቢያቸው ያሉ የሚያቋቸውን ሰዎች ለይተው ለመናገር ሊቸገሩ ይችላሉ። በዚህም ምክንያት በከፍተኛ ጭንቀት ውስጥ ሊገቡና በፍርሃት ሊዋጡ ይችላሉ፤ ስለሆነም በአጠገባቸው ባለ ሰውም ሆነ ቁሳቁስ ላይ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።
- **የሕመምተኛው መረበሽ ጠቋሚ ምልክቶች፤** አንድ ሕመምተኛ ጉዳት ሊያደርስ እንዳሰበ የሚያመለክቱ ጠቋሚ ምልክቶችን ማወቅ ጥንቃቄ ለማድረግ ይረዳል። ከእነዚህ ምልክቶች ውስጥ ለምሳሌ፡- ሕመምተኛው ጮኽ ብሎ ዛቻን የቀላቀለ ንግግር ካደረገ፣ እጁን እንደባከሰኛ ጨበጥ ዘርጋ ካደረገ፣ ቶሎ ቶሎ ከተነፈሰ፣ ወድያና ወዲህ መንቆራጠጥ ካበዛ፣ ጠረጴዛ ግድግዳና ሌሎች ቁሳቁሶችን መደብደብ

ከጀመረ ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል። በተለይ የመጠጥ ሽታ ካለው (ወይም ስካር እንደበቱን ያዝ ካደረገው) ወይም በሌላ ዕፅ ተጽዕኖ ሥር መሆኑን የሚያመለክቱ ምልክቶች ከታዩ (ለምሳሌ፣ የዓይን መቅላትና መፍጠጥ ወይም መስለምለም) ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል። በእጁ ሊገቡ የሚችሉ ስለት ያላቸው ቁሶችና ሌሎች ጉዳት ሊያደርሱ የሚችሉ ነገሮችን ከአካባቢው ማራቅ ያስፈልጋል።

ሕመማኑ የሚያሳዩትን የኃይለኝነት ባሕርይ እንዴት ማስተናገድ አለብን?

የአእምሮ ሕመማን የኃይለኝነት ባሕርይ በሚያሳዩበት ጊዜ መደረግ የሚገባቸው የጥንቃቄ እርምጃዎች ከዚህ የሚከተሉት ናቸው፤

- የባሕርይውን መንገድ ለመረዳት መሞከር፤ ከላይ እንደተገለጸው ሕመማኑ በልዩ ልዩ ምክንያት የኃይለኝነት ባሕርይ ሊያሳዩ ይችላሉ። እነዚህም ሁለት ዋና ዋና ምክንያቶች ሲኖሯቸው፣ የመጀመሪያው ከሕመሙ ጋር በቀጥታ የተያያዙ የባሕርይ ችግሮች ናቸው። ከሕመሙ ጋር የተያያዙ ማለት ሕመምተኛው በሚሰማቸው አናዳጅ ድምጾች (Hallucinations) ወይም ምክንያት አልባ ጥርጣሬና ፍርሃት (Delusion) የተነሳ የሚከሰቱ ሲሆን፣ ለዚህ ችግር ዋነኛው መፍትሔ ታማሚው ተገቢውን ሕክምና እንዲያገኝ ማድረግ ነው።

ሁለተኛው መንገድ ታማሚው ያለበት የባሕርይና የስብዕና ችግር ሲሆን፣ የዚህ ችግር መንገድ በቀጥታ ሕመሙ ላይሆን ይችላል። የዚህ ዓይነት ችግር ያለባቸው ሕመማን በዋናነት ከሱስ ጋር ተያያዥ የሆኑ ተደራቢ ችግሮች ያሉባቸው ሲሆን፣ ሕመማቸውን ሰብብ በማድረግ የሚፈልጉትን ነገር ለማድረግ የሚሞክሩ ናቸው። እነዚህ ሕመማን የሚያስፈልጋቸው ሕክምና ብቻ ሳይሆን፣ ገደብ ማበጀት (limit setting) ይገባል። ይህም ሲባል የሕመማኑ ተንከባካቢ ቤተሰቦች ችግሩ የባሕርይ መሆኑን በመረዳት ቀጥተኛ መልእክት ለሕመማኑ ማስተላለፍ ይጠበቅባቸዋል ማለት ነው። ሊደረግላቸው የሚችለውንና የማይችለውን ነገር በግልጽ ቋንቋ መንገር ያስፈልጋል ማለት ነው። ያንን ገደብ አልፎና ሕመማቸውን ሰብብ በማድረግ “የፈለኩትን ነገር ማድረግ እችላለሁ!” በሚል ዛቻና ማስፈራሪያ የሚጠቀሙ ከሆነ የሕግ አስከባሪ አካላትን ማማከር ያስፈልጋል።

➤ ሕመምተኛው የኃይል ባሕርይ በሚያሳይበት ጊዜ መደረግ ያለበት ጥንቃቄ፤ በተቻለ መጠን ከሕመምተኛው ጋር የሚደረግ የቃላት ልውውጥ እየተጋጋለ ከመሄዱ በፊት ለመውጫ (በር) ቅርብ የሆነ ቦታ መሆንና ሕመምተኛውን በቀጥታ ዓይን ዓይኑን እያዩ ከማናገር መቆጠብ ያስፈልጋል። በተጨማሪም ለስለስ ባሉ ቃላት ማናገርና ለማረጋገጥ ጥረት ማድረግ ተገቢ ነው። ተወርውረው ጉዳት ሊያደርሱ የሚችሉ ቁሳቁሶች በታማሚው አቅራቢያ አለመኖራቸውን መመልከትና ማረጋገጥ ጠቃሚ ነው። ጉዳት የማድረስ አዝማሚያው እያየለ ከመጣ ግን እርዳታ ለማግኘት ጥረት ማድረግ ያስፈልጋል። በተለይ ታማሚውን ጉዳት እንዳያደርስ ሊይዙት የሚችሉ ጠንከር ያሉ ሰዎችን ወይም የጸጥታ ኃይሎችን ማማከርና እርዳታ መጠየቅ ያስፈልጋል። ሕመምተኛው ተገቢውን ሕክምና ወደ ሚያገኝበት ቦታ ሲወሰድም እንቅስቃሴውን የሚገታ አያያዝ ማድረግ ያስፈልጋል።

➤ በጤና ድርጅቶች የሚሰጥ ሕክምና፤ የኃይለኝነት ጸባይ ለሚታይባቸው ሕመማን ምን መደረግ እንዳለበት የጤና ባለሙያዎች ልዩ ልዩ ስልጠናዎች ይሰጣቸዋል። በተለይ በአእምሮ ሕክምና የሰለጠኑ ባለሙያዎች በዚህ ጉዳይ ላይ ከህሎትና እውቀት አላቸው። ሕመምተኛው ወደ ጤና ድርጅት እንደደረሰ ባለሙያው ተገቢውን ምርመራ በማድረግ፣ የኃይል ባሕርይው ምክንያት ምን እንደሆነ ለመረዳት ጥረት ያደርጋል። ከሕመምተኛው ጋርም ውይይት ለማድረግና አሳቡንና ስሜቱን ለመረዳት ይሞክራል።

የሕመምተኛውንም የኃይል ባሕርይ ለመቀነስ ለስለስ ባለ አንደበትና ሕመምተኛው በሚረዳው ቋንቋ ለማረጋገጥ ጥረት ማድረግ (de escalation) የመጀመሪያው እርምጃ ሲሆን፣ ሕመምተኛው መረጋጋት ካልቻለና በኃይለኝነት ባሕርይው ከቀጠለ በፈጣን ሁኔታ ባሕርይውን ሊያረጋጉ የሚችሉ ልዩ ልዩ መድኃኒቶችን በእንክብል ወይም በመርፌ መልክ በመስጠት እንዲረጋጋ ማድረግ ይቻላል።

እነዚህ መድኃኒቶች ለተወሰኑ ሰዓታት ሕመምተኛው ተረጋግቶ እንዲቆይ የማድረግ ባሕርይ ያላቸው ስለሆነ፣ የሕመምተኛው የኃይለኝነት ባሕርይ እየተገመገመ ደጋግሞ መስጠት ሊያስፈልግ ይችላል። ከዚህ ቀጥሎ መወሰድ ያለበት እርምጃ ከሕመምተኛው ጋር የተጀመረውን ውይይት መቀጠል፣ ቀጥሎ መወሰድ ስለሚገባው እርምጃ መወሰን

ናቸው። የኃይለኝነት ባሕርይው ከሕመሙ መባባስ ጋር ተያይዞ የመጣ ከሆነ ተኝቶ እንዲታከም ሊደረግ ይችላል። ሌሎች ምክንያቶች (ለምሳሌ፦ ስካር ወይም ጊዜያዊ ግጭት ከሆነ) ታማሚው በቀላሉ ሊስተካከል/ሊረጋጋ ይችላል።

5. ራስን የመጉዳት ባሕርይ (self injurious behavior)፤

አልማዝ (ስሟ የተቀየረ) የ20 ዓመት ወጣት ስትሆን፤ በተደጋጋሚ በራሷ ላይ በምታደርሰው ጉዳት ወደ ሕክምና ቦታ ቤተሰቦቿ ያመላልሷታል። በተለያዩ ጊዜያት መድኃኒቶችን አብዝታ በመውሰድና በስለት ልዩ ልዩ የሰውነት ክፍሎቿን በመቁረጥ በራሷ ላይ ጉዳት ለማድረግ ትሞክራለች። ለመሆኑ የአልማዝ ችግር ምንድነው?

እንደዚህ ዓይነት ባሕርይ በወጣቶች ላይ በሚከሰትበት ጊዜ በቤተሰብ አባላት ላይ ከፍተኛ ፍርሃትንና ጭንቀትን ሊፈጥር ይችላል።

የእነዚህን ሕመማን ችግር በተገቢው መንገድ መረዳት ይህንን ጭንቀትና ፍርሃት ለማስወገድና ተገቢውን እንክብካቤ ለማድረግ ይረዳል።

➤ **ራስን የመጉዳት ባሕርይ መንገዶቻቸው፤** ወጣቶች ራሳቸውን ለመጉዳት የሚሞክሩባቸው ምክንያቶች ልዩ ልዩ ሲሆኑ፤ ከስብዕና ችግሮች (Personality Disorder) እስከ ልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና ችግሮች የሚደርሱ ሊሆኑ ይችላሉ። ከስብዕና ችግሮች መካካል ቦርደርላይን የስብዕና መዛባት (Borderline Personality Disorder) ተብሎ የሚታወቀው ዋነኛው ሲሆን፤ በዚህ የስብዕና ችግር የተጠቁ ወጣቶች ልዩ ልዩ ባሕርያትን ያሳያሉ። ስለዚህ የስብዕና መዛባት ዝርዝር በምዕራፍ አራት ቀርቧል።

➤ **ስኬዞፍሬኒያና ሌሎች የአእምሮ ሕመሞች፤** የስኬዞፍሬኒያ ሕመምተኛ የሆኑ ሰዎች በሚገጥማቸው ልዩ ልዩ የአሳብ መዘበራረቆች (delusions) የተነሣ ራሳቸውን የሚጎዱበት አጋጣሚ በርካታ ነው። የተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻቸውን በስለት ወግተው ሊቆርጡና ከአገልግሎት ውጪ ሊያደርጉ ይችላሉ። ለዚህ ምሳሌ

የሚሆነው በዓለም ላይ እጅግ ታዋቂ የሆነውና ሥዕሎቹ በብዙ ሚሊዮን ዶላሮች በመሸጥ ላይ የሚገኙት የዳች ተወላጅ የሆነው ሠዓሊ ቪንሰንት ቫን ጎ ነው። ይህ ሰው በስኪዘፍሬኒያ ሕመምተኛ የነበረ ሲሆን፣ ሕመሙ ተባብሶበት በነበረበት በአንድ ወቅት አስተሳሰቡ ተመስቃቅሎበት በራሱ ላይ ባደረሰው ጉዳት አንዱን ጀርድን በገዛ እጁ ቆርጦ ሊጥለው ችሏል።

በአገራችንም የስኪዘፍሬኒያ ሕመምተኞች ጥርሳቸውን የማውለቅ፣ እንዲሁም የጀር ታምቡራቸውን የመብሳትና የወንድ ብልታቸውን የመቁረጥ ተግባር የፈጸሙባቸው አጋጣሚዎች ታይተዋል። በተጨማሪም ሌሎች የአእምሮ ሕመሞች ለምሳሌ የሱስኝነት ባሕርይና ልዩ ልዩ የጭንቀት ሕመሞች ያሉባቸው ሰዎች ራሳቸውን የሚጎዱበት አጋጣሚ በርካታ ነው። በተለይ የአባቶ ድባቴ (ዲፕሬሽን) የተባለው የአእምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ራሳቸውን ከመጉዳት ባለፈ የራሳቸውን ሕይወት ሊያጠፉ ይችላሉ። በድባቴ (ዲፕሬሽን) ሕመም የሚቸገሩ 100 ሰዎች 60 ያህሉ ስለሞትና ራሳቸውን ስለማጥፋት የሚያሰላስሉ ሲሆን፣ እስከ 15 በመቶ የሚሆኑት ደግሞ ራሳቸውን ሊያጠፉ እንደሚችሉ ጥናቶች ያሳያሉ።

➤ ራስን የመጉዳት ባሕርይን የመለያና የመፍትሔ ዘዴዎችን፤

በተደጋጋሚ ራሳቸውን የመጉዳት ባሕርይ የሚታይባቸው ሰዎች በጊዜው መፍትሔ ካላገኙ በቀጣይ በተሳካ ሁኔታ ራሳቸውን ሊያጠፉ ይችላሉ። ስለዚህ ችግሩን ቸል ሳይሉ በጊዜ አስፈላጊውን መፍትሔ መፈለግ የሚከስተውን አስከፊ ሁኔታ ለመከላከል ይረዳል። ራስን የመጉዳት ባሕርይ ራሱን የቻለ “ቋንቋ” ነው፤ የሚያስተላልፈው መልእክት አለው። ለምሳሌ ከላይ በምሳሌነት የጠቀስናት ወጣት ችግር መንገዱ በውስጧ የሚሰማትን የበታችነት ስሜት፣ ትኩረት የመነፈግ ሁኔታ፣ የተስፋ ቢስነት ስሜት፣ የማንነት መዛባት፣ በሰዎች ዘንድ ያለመፈለግ ስሜትና የመሳሰሉት መልዕክቶችን ለማስተላለፍና ምናልባትም ያጣቸውን ትኩረትና ክብካቤ ለማግኘት እየሞከረች እንደሆነ መረዳት ይቻላል።

ይህንን ሁኔታ ለይቶ ለማወቅ ወጣቷን ጠጋ ብሎ ጠይቆ መረዳት ያስፈልጋል። አስተዳደጃንና ከወላጆቿ ጋር ያላትን ግንኙነት ጠለቅ ብሎ መፈተሽ ያስፈልጋል። ምናልባትም በልጅነቷ የወሲብ ጥቃትና ሌሎች ከባድ ሥነልቦናዊ ጥቃቶች ተፈጽሞባት

ይሆናል። ምናልባትም በከባድ የአእምሮ ሕመም (ለምሳሌ፡- አባቶች ድባቱ) እየተቸገረች የነበረ ሊሆን ይችላል፤ ወይም ከላይ እንደተቀሰው የቦርደርላይን ስብዕና መዘባት ችግር ያለባት ልትሆን ትችላለች። እነዚህንና ሌሎች ለችግሩ ምክንያት ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን በጥልቀት መመርመር አስፈላጊ ነው። የችግሩ ምንጭ በሚገባ ከተጠናና ምንነቱ ከታወቀ መፍትሔው በሁለት መንገድ ሊታይ ይችላል። የመጀመሪያው መፍትሔ የሥነልቦና ድጋፍና ሕክምና (ሳይኮቴራፒ) ሲሆን፣ ከሕመምተኛው ጋር በሚደረግ ተከታታይ ውይይት ለሕመምተኛው ችግር መንገዱ የሆኑ ስሜቶቹን፣ አስተሳሰቦቹንና ባሕርያቱን በመመርመር ችግር ያለባቸውን አስተሳሰቦችና ስሜቶች በጤናማ አስተሳሰቦችና ስሜቶች በመቀየር ሕይወትን አስተካክሎ የሚመራበትን መንገድ መርዳት ነው።

የዚህ ሕክምና ሂደት ብዙ ትዕግሥት የሚጠይቅና እልህ አስጨራሽ ሲሆን ታማሚው ለዘመናት ለማንም ሳይተነፍስ አፍኖ ይዞ ሲያስጨንቀው የኖረውን አሳብ ፈልፍሎ ለማውጣት ታላቅ ጥበብን ይጠይቃል። በተለይ የቦርደርላይን የስብዕና ችግር ያለባቸውን ሰዎችን ማከም እልህ አስጨራሽ ነው።

የዚህ ችግር ተጠቂ የሆኑ ሰዎች ከሐኪማቸው ጋር ጤናማ መስተጋብር መፍጠር ስለማይችሉ፣ እነርሱ ጋር የሚደረግ የሥነልቦናዊ ሕክምና (የሳይኮቴራፒ) በፈተና የተሞላ ነው። ለሐኪማቸው የሚኖራቸው አስተያየት በቅጽበት የሚለዋወጥ ከመሆኑ የተነሣ፣ ለምሳሌ፡- በአንድ ወቅት ሐኪማቸውን እንደፈጣሪያቸው ማምለክ ሲቃጣቸው ወዲያውኑ ደግሞ ተገልብጠው ዓይኑን ማየት የሚያስጠላቸው ጭራቅ አድርገው ሊቆጥሩት ይችላሉ። እርግጥ ነው በአገራችን ባለው የባለሙያ እጥረት ምክንያትና ለአእምሮ ሕክምናም በተሰጠው አናሳ ትኩረት እንደዚህ ዓይነት አገልግሎት የሚሰጡ የሰለጠኑ ባለሙያዎች በቀላሉ ማግኘት አስቸጋሪ ነው። በተለይ በሥነልቦናዊ ሕክምና (ሳይኮቴራፒ) ትኩረት በማድረግ ልዩ ሥልጠና ያላቸው ባለሙያዎች በአገራችን በበቂ ሁኔታ አሉ ለማለት አያስደፍርም።

ምዕራፍ ሰባት፤ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Bourne, E. J. (2011). The anxiety and phobia workbook. New Harbinger Publications.
2. Walker, M. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Scribner; Illustrated edition.

ምዕራፍ ስምንት

የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች

ፕ/ር ሰለሞን ተፈራ

የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች ለጉዳዩ ከደረሱ ወጣቶች ጀምሮ በሁሉም የዕድሜ ክልሎች ላይ የሚከሰቱ በተቃራኒ ጾታዎች መካከል ያለን ግንኙነት የሚያውኩና የሕይወት እርካታን የሚያደፈርሱ እክሎች ናቸው። በዚህ ችግር የሚፈተኑ ሰዎች ከጾታዊ ግንኙነት የሚገኘውን ደስታ ማጣጣም ስለሚጎድልባቸው ለልዩ ልዩ የሥነ-ልቦና ችግሮች ሊጋለጡ የሚችሉ ናቸው። ይህ ችግር ይብዛም ይነስም በሁሉም ባህል በሚባል ደረጃ ድብቅ ጉዳይ በመሆኑ ምክንያት በርካታ ሰዎች ለሌሎች አውጥተው መናገር ስለሚፈሩ ለብቻቸው ይዘው የሚቆዝሙበት ጉዳይ ነው። ችግሩ በወንዶችም ሆነ በሴቶች ላይ ሊከሰት የሚችል ነው።

በዚህ ምዕራፍ ጤናማ የጾታዊ ግንኙነት ሂደት እንዲሁም በወንዶችና በሴቶች የሚከሰቱ የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች በተመጠነ መልክ ቀርቦታል። ለመነሻ ያህል ከዚህ የሚከተለውን እውነተኛ ታሪክ እንመልከት።

አቶ አበራ (ስማቸው የተቀየረ) የ60 ዓመት አዛውት ሲሆኑ ወደ አእምሮ ሕክምና ክሊኒክ የመጡት ከቅርብ ዓመታት ወዲህ ስለተከሰተባቸው አሳሳቢ ችግር ባለሙያ ለማማከር ነበር። ሐኪሙ የመጡበትን ጉዳይ ሲጠይቃቸው ፈራ ተባ እያሉ “ግንኙነት ላይ ችግር አለብኝ” አሉት። በዝርዝር አብራርተው እንዲነግሩት ሲጠይቃቸው ካለፉት አምስት ዓመታት ወዲህ ሰውነታቸው ከዚህ በፊት እንደነበረው ለግብረ ሥጋ ግንኙነት ዝግጁ ስለማይሆን ከባለቤታቸው ጋር ጾታዊ ግንኙነት ማድረግ እንዳልቻሉና በዚህም ምክንያት ከባለቤታቸው ጋር ጭቅጭቅ እንደበረታ ነገሩት።

ይባስ ብሎም ባለቤታቸው ከሌላ ሰው ጋር ግንኙነት ጀምሯል የሚል ጥርጣሬ እንደገባቸውና ለእሳቸው ፍላጎት ያጡትም በዚህ ምክንያት እንደሆነ በመንገር የረጅም ዓመት ትዳራቸው አደጋ ላይ እንደወደቀ አስረዱት። እሳቸው የቻሉትን ያህል ለማስረዳት ቢሞክሩም ከባለቤታቸው በጎ ምላሽ እንዳላገኙ ዓይናቸው እምባ አቅርቦ ነገሩት። በዚህ ምክንያት ደስታ እንደራቃቸው፣ በራስ መተማመናቸው በከፍተኛ ሁኔታ እንደወረደ፣ እንዲሁም ሰው ሁሉ የሚያውቅባቸው እየመሰላቸው ከማሳበራዊ ግንኙነት ጭምር ራሳቸውን እንዳራቁ በሰፊው አጫወቱት። መፍትሔ ብለው ያሰቡትን አማራጮች ቢሞክሩም ውጤት እንዳላገኙ በመጨረሻም ሕክምና ለመሞከር እንደመጡ በመንገር እንዲረዳቸው ተማጸኑት።

ጤናማ የጾታዊ ግንኙነት ምን ምን ያካትታል?

ወንዶችና ሴቶች ዕድሜያቸው ሲደርስ በሰውነት ላይ ከሚታዩ ለውጦች መካከል ከሆርሞኖች ለውጥ ጋር ተያይዞ የሚከሰት የመራቢያ አካላት እድገትና የጾታዊ ግንኙነት ፍላጎት መጀመርን ያካትታል። እነዚህን ለውጦች ተከትሎ ወንዶችና ሴቶች ጾታዊ ግንኙነትን ይጀምራሉ። ጤናማ የሚባለው ጾታዊ ግንኙነት ማለትም በትዳር ማዕቀፍ ውስጥ የሚካሄደው የትዳር ማጣፈጫ ቅመም ከመሆን አልፎ ልጆችን በመውለድ ዘርን ለማስቀጠል የሚያስችል ነው። ጾታዊ ግንኙነት በወንዶችም ሆነ በሴቶች ከሞላ ጎደል ተመሳሳይ የሆኑ አራት ደረጃዎች አሉት፤ እነዚህም ፍላጎት፣ መነሣሣት፣ እርካታና ዕረፍትን የሚያካታቱ ናቸው።

ፍላጎት የመጀመሪያው ደረጃ ሲሆን ወደ ጾታዊ ግንኙነት ከመግባት በፊት የወንዶች አካል መነሣሣት እንዲሁም በተመሳሳይ በሴቶችም በኩል ተመሳሳይ ዝግጁነት ወይም ፍላጎት መኖር የስፈልጋል። ከአካላዊ ዝግጁነት ቀጥሎ ግንኙነት መፈጸም ሲሆን በዚህም ጊዜ ሁለቱም ከግንኙነቱ ማግኘት ያለባቸው የእርካታ ደረጃ እስኪደርሱ መቀጠል ይኖርበታል። ይህ ሂደት እንደሁኔታው ሊያጥርም ሊረዝምም ይችላል።

ከግንኙነት ቀጥሎ የዕረፍት ጊዜ ሲሆን በተለይ በወጣትነት ዕድሜ የሚገኙ ተጣማጆች በአጭር የጊዜ እርቀት ተደጋጋሚ ግንኙነት ሊያደርጉ ይችላሉ። ዕድሜ እየጨመረ ሲመጣ ድግግሞሹ እየቀነሰ ይመጣል። በተወሰነ ጊዜ ምን ያህል ግንኙነት መደረግ አለበት የሚለው የብዙዎች ጥያቄ ቢሆንም ይኼ ነው ተብሎ የተቀመጠ ገደብ የለም።

ጤናማ ጾታዊ ግንኙነት የሚባለው ለሁለቱም እርካታን የሚሰጥና ግንኙነታቸውን የሚያጠናክር እንዲሁም ፍቅርን የሚጨምር ሲሆን ነው። የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች በወንዶችም ሆነ በሴቶች ላይ የሚከሰቱ ሲሆን የሰው ልጅ በስፋት ከሚፈተንባቸው የጤናና የሥነ-ልቦና ችግሮች መካከል ይመደባሉ። በአገራችን በዚህ ጉዳይ ላይ የተደረገ ሰፊ ጥናት ባይኖርም በሕክምና ተቋማት ከሚመጡ ተገልጋዮች እንዲሁም በውስን ደረጃ ከተደረጉ ጥናቶች መረዳት እንደሚቻለው ችግሩ በስፋት እንደሚታይ ነው። በፋርማሲዎች በተለይ ለ“ስንፈተ-ወሲብ” የሚታዘዙ መድኃኒቶች ሰፊ ገበያ እንዳላቸውም ይታወቃል። በሌሎች አገራትም የተደረጉ ጥናቶች እነዚህ ችግሮች ተገቢውን ትኩረት ያላገኙ ነገር ግን ብዙ ሰዎችን የሚፈትኑ እንደሆኑ ያሳያሉ።

በወንዶች ላይ የሚከሰቱ የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች

ከላይ የተገለጹት አራቱ የግንኙነት ደረጃዎች ጋር ተያያዥ የሆኑ ችግር ሁሉም በወንዶች ላይ የሚታዩ ሲሆኑ ከእነዚህ ውስጥ በተለይ ሁለቱ ችግሮች በወንዶች ላይ ጎልተው ይታያሉ። እነዚህም የብልት ለግንኙነት ዝግጁ አለመሆን (በተለምዶ ስንፈተ-ወሲብ ተብሎ የሚጠራው) እንዲሁም የሚጠበቀው እርካታ ላይ ሳይደረስ ያለጊዜው ቀድሞ መጨረስ ናቸው። ሁለቱ ላይ አተኩረን በዝርዝር እንመልከታቸው።

- **የብልት ለግንኙነት ብቁ አለመሆን፤** የወንድ ብልት ለግንኙነት ብቁ የሚሆነው የጾታዊ ግንኙነት ፍላጎት ሲኖር እንዲሁም ብልት ለግንኙነት ዝግጁ ሲሆን ነው። ይህም የሚሆነው የብልት የደም ሥሮች በደም ተሞልተው ሲያጠነክሩት ነው። በማንኛውም ኅብረተሰብ ውስጥ ቀላል ቁጥር የሌላቸው ወንዶች ይህ ችግር እንደሚገጥማቸው ጥናቶች ያሳያሉ። ችግሩ የተለያዩ ደረጃዎች ያሉት ሲሆን አልፎ አልፎ ከሚከሰት የብልት ዝግጁ አለመሆን እስከ በተከታታይ ፈጽሞ አለመታዘዝ ድረስ ደረጃዎች አሉት።

ስለዚህ ጉዳይ የሚጻፉ ጥናቶች የወንዶችን ዕድሜ ለሁለት ይከፍሉታል፤ ከ40 ዓመት በታችና ከ40 ዓመት በላይ በማለት። ከአርባ ዓመት በታች ከሚሆኑት ሰዎች ላይ ከ5 እስከ 10 ከመቶ በሚሆኑት ወንዶች ላይ ችግሩ ሊታይባቸው ይችላል። በዚህ የዕድሜ ክልል ውስጥ ባሉ ወንዶች ላይ ችግሩ የሚከሰተው በዋናነት በሥነልቦናዊና ማኅበራዊ ምክንያቶች ነው።

ከሥነልቦናዊ ችግሮች መካከል ልዩ ልዩ አስጨናቂ ክስተቶች፣ ድባቱ፣ በግንኙነት ውስጥ ያለ ውጥረት፣ አልኮልና አደንዛዥ ዕጾችን መጠቀም፣ ልዩ ልዩ መድኃኒቶችን ለልዩ ልዩ የጤና ችግሮች መውሰድ (ለምሳሌ፦ የደም ግፊት ሕመም መድኃኒቶች) ይገኙበታል። ከ40 ዓመት በላይ የሚከሰት የብልት አለመታዘዝ ችግር በዋናነት ከዕድሜ ጋር ተያይዞ የሚመጣ አካላዊ ለውጥ ሲሆን የሆርሞን መቀነስን ጨምሮ የብልት የደም ሥሮች ስፋት መጥባብንም ያካትታል።

ዕድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይ በሆኑ በሆኑ ሰዎች ዘንድ እስከ 50 ከመቶ በሚሆኑት ወንዶች ላይ ችግር በጊዜያዊነት ወይም በቋሚነት ሊታይባቸው ይችላል። ዕድሜ እየገፋ ሲሄድ የሚከሰቱ ልዩ ልዩ የጤና ችግሮች፣ እንዲሁም ከመጠን ያለፈ ክብደት ለዚህ ችግር ሊዳርጉ ይችላሉ።

ከላይ በመግቢያችን ለምሳሌ ባቀረብናቸው ታካሚ እንደተመለከትነው የወንዶች ብልት ለግንኙነት ዝግጁ አለመሆን በትዳር እና ፍቅር ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ የሚፈጥርና ለጭቅጭቅ እንዲሁም ለትዳር መፍረስ ጭምር የሚዳርግ ነው።

የወንዶች የብልት አለመታዘዝን በሁለት መንገድ ማከም የሚቻል ሲሆን የመጀመሪያው የተሟላ ምርመራ በማድረግ የችግሩን መንገድ መለየት ነው። የችግሩ መንገድ ሥነልቦናዊ፣ ማኅበራዊ እንዲሁም አካላዊ የጤና ችግሮች መሆናቸው ከተረጋገጠ ችግሩን ከምንጩ በማከም ለማስተካከል ጥረት ይደረጋል። በተለይ በወጣትነት ዕድሜ የሚከሰት ከሆነ በዋናነት ችግሩ ሥነ-ልቦናዊ ወይም ማኅበራዊ ሲሆን ሕክምናውም ሥነ-ልቦናዊ ነው። ከባለሙያ ጋር በሚደረግ ምክክር ወጣቶች ሥነ-ልቦናቸውን በማዳበር ችግሩን ለቀርፉ ይችላሉ። ስለችግሩ በግልጽ ባለሙያ ማወያየት መፍትሔ ለማግኘት የመጀመሪያው እርምጃ ነው።

በዕድሜ የገፋ ሰዎች እንዲሁም ልዩ ልዩ የጤና ችግሮች ያሉባቸውና መድኃኒቶችን የሚወስዱ ሰዎች ችግሩ አካላዊ ሲሆን ከሐኪም ጋር በመመካከር የብልት አለመታዘዝን ሊያስተካክሉ የሚችሉ መድኃኒቶችን መውሰድ ችግሩን መቅረፍ ይችላሉ። በከተሞች ነዋሪዎች ዘንድ ተዘውትሮ የሚታየው እነዚህን መድኃኒቶች ያለሐኪም ትእዛዝ የመውሰድ ሁኔታ ነው። እነዚህ መድኃኒቶች ልዩ ልዩ ያልተፈለጉ የጎንዮሽ ጉዳዮች ስላላቸውና በተለይ ከአንዳንድ ለሕመም ከሚወስዱ መድኃኒቶች

ጋር ሲወሰዱ የጎንዮሽ ጉዳት ሊኖራቸው ስለሚችል ያለጤና ባለሙያ ድጋፍ መውሰድ ችግር ሊያስከትል ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል።

- **ቀድሞ መጨረስ፤** ሁለተኛው በወንዶች ላይ ተዘውትሮ የሚታየው የጾታዊ ግንኙነት ችግር የሚጠበቀው እርካታ ላይ ሳይደረስ የወሲብ ግንኙነቱን ቀድሞ መጨረስ ነው። ግንኙነት አስደሳችና ለሁለቱም ተጣማሪዎች ተስማሚ የሚሆነው ቁጥጥር ሲኖረውና ለተፈላጊው ጊዜ ያህል መቆየት ሲችል ነው። ይህ ችግር ያለባቸው ወንዶች ግንኙነት ገና እንደተጀመረ በሴኮንዶች ውስጥ የሚጨርሱ ሲሆኑ ይህም ለሴት ተጣማሪያቸው ከፍተኛ የብስጭት ምንጭ ሊሆን ይችላል። ግንኙነቱንም ይረብሻል። በወንዶችም ዘንድ ተስፋ መቁረጥንና በራስ መተማመንን የሚቀንስ ክስተት ይሆናል።

የዚህ ችግር መንገድ በውል ተለይቶ ባይታወቅም በዋናነት ሥነ-ልቦናዊ እንደሆነ ይታመናል። ይህ ክስተት በተለይ በወጣቶች ላይ ጎልቶ የሚታይ ሲሆን በተለይ በጾታዊ ግንኙነት ዙሪያ የተሳሳተ ግንዛቤ መኖር ለዚህ አስተዋጽኦ ያደርጋል። ችግሩ በብዙ ሰዎች ዘንድ አልፎ አልፎ የሚከሰት ሲሆን ደጋግሞ ሲከሰት ግን ችግር ስለሚሆን ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል። ካለጊዜ ፈጥኖ መጨረስን ለማከም ዋነኛው ዘዴ ሥነ-ልቦናዊ ሲሆን በግል ወይም ጥንዶችን በአንድ ላይ በማማከር ሊታከም ይችላል። ችግሩ ያለበት ወንድ ከተጣማሪው የሴት ጓደኛው ጋር በግልጽ መወያየት የሚኖርበት ሲሆን በመተጋገዝ ችግሩን ማስወገድ ይቻላል።

ከእነዚህ ዘዴዎች መካከል ሴቷ እንድትቆጣጠረው ማድረግ፣ የመጨረስ ስሜት ሲሰማው በማቋረጥና እንደገና በማዘግየት የግንኙነቱን ጊዜ ማራዘም ይቻላል። እንዲሁም የሽንት መቆጣጠሪያ ጡንቻዎችን በልምምድ በማዳበር የቆይታ ጊዜን ማራዘም ይቻላል። ከሁሉም ዋናው ውጤታማ ዘዴ ጭንቀትን ማስወገድ ነው። አንዳንድ ወጣቶች ጭንቀትን ለማስወገድ በሚል የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች ሲጠቀሙ ይታያሉ። ይህ ልምምድ በጊዜያዊነት መሻሻልን የሚያስከትል ቢሆንም በተራዘመ ሂደት ለአልኮል ሰብኝነት የሚዳርግ ስለሆነ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

በአልኮል ተጽዕኖ የሚደረግ ግንኙነትም ተፈጥሯዊውን ስሜት የሚቀይርና የግንኙነቱን ዓላማ የሚረብሽ ነው። በግንኙነት ወቅት አእምሮን በሌሎች አሳቦች መጥመድም ትኩረትን ከግንኙነቱ ላይ በማንሳት የቆይታ ጊዜን ሊያራዝም ይችላል። ከዚህ በተጨማሪ ኮንዶም መጠቀም እንዲሁም በወንድ ብልት ላይ የሚቀባ ማደንዘዣ መጠቀም እንዲሁም በአእምሮ ሕክምና ባለሙያ የሚታዘዙ መድኃኒቶችን በመጠቀም ችግሩን መቅረፍ ይቻላል።

አንዳንድ ወንዶች ላይ በጊዜው መርካት ያለመቻል ወይም ለረጅም ሰዓት መቆየት የሚታይ ሲሆን ይህም ራሱን የቻለ ችግር ነው። ይህ ክስተት በተለይ በሴቷ ላይ ልዩ ልዩ ችግሮችን የሚያስከትል ሲሆን በግንኙነታቸውም ላይ ጫና ሊፈጥር ይችላል።

ሴቶች ላይ የሚታዩ የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች

- የግንኙነት ፍላጎት ማጣት፤ ሴቶች ላይ ከሚታዩ የጾታዊ ግንኙነት ችግሮች አንዱ የግንኙነት ፍላጎት ማጣት ነው። በርካታ ሴቶች የጾታዊ ግንኙነት ፍላጎት ችግር ያለባቸው ሲሆን ይህ ደረጃው ግንኙነትን ፈጽሞ አስከመጥላት ሊደርስ ይችላል። ይህ ችግር በተለይ እንደ ድባቴና ጭንቀት ባሉ የአእምሮ ጤና መዛባቶች በሚቸገሩት ላይ ጎልቶ ይታያል።

እንደሚታወቀው እነዚህ ችግሮች ከወንዶች ይልቅ በሴቶች ላይ በስፋት ይታያሉ። ከዚህ በተጨማሪ ተደጋጋሚ እርግዝና፣ የኑሮ ጫና፣ ድካም፣ የግንኙነት መሻከር፣ ከዕድሜ መጨመር ጋር ተያይዞ የሚከሰት የሆርሞን መቀነስ፣ ልዩ ልዩ አካላዊ ሕመሞች እና ለእነዚህ ሕመሞች የሚወሰዱ መድኃኒቶች እንዲሁም ጾታዊ ጥቃት ለግንኙነት ፍላጎት መቀነስ አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ችግሮች ናቸው።

በሴቶች ላይ የሚከሰት የጾታዊ ግንኙነት ፍላጎት አለመኖር በትዳር ላይ ጫና የሚፈጥርና እስከፍቺ የሚዳርግ ችግር ነው። ለዚህ ችግር ዋነኛው መፍትሔ የፍላጎት ማጣቱን ያመጣውን መንገድ በሚገባ መርምሮ ችግሩን ከሥሩ መፍታት ነው። በዚህ ሂደት የአእምሮ ሕክምና ባለሙያዎች እንዲሁም ሌሎች የሥነ-ልቦና ባለሙያዎች እገዛ ወሳኝነት አለው። ባለትዳሮች የችግሩን መኖር አምነው፣ እንዲሁም ችግሩ በባለሙያ እርዳታ ሊፈታ እንደሚችል ተስፋ በማድረግ ባለሙያ ለማማከር

መነሣሣት እንዲኖራቸው ይመከራል። ስሜታቸውን የሚያነሳሱ ልምምዶችን ማድረግ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እንዲሁም ውጥረትንና ጫናን የሚቀንሱ አእምሮን የሚያዝናኑ ተግባራትን ማከናወን እንደ መፍትሔ ከሚሰጡ ምክሮች መካከል ናቸው።

- የሰውነት ለግንኙነት ዝግጁ አለመሆን፤ ሁለተኛው በሴቶች ላይ የሚታይ የጾታዊ ግንኙነት ችግር የግንኙነት ፍላጎቱ እያለ የሰውነት ዝግጁ አለመሆን ነው። ሴቶች ሰውነታቸው ለጾታዊ ግንኙነት ዝግጁ በሚሆንበት ጊዜ ግንኙነቱን የሚያሳልጥ ፈሳሽ ከሰውነታቸው ስለሚመነጭ ከድርቀት ከሚመነጭ ሕመም ነጻ የሆነ አስደሳች ግንኙነት ማድረግ ይችላሉ። ሰውነታቸው ዝግጁ ካልሆነ ሕመምና የወሲብ ብልት ጉዳት ሊያጋጥማቸው ይችላል። ይህ ችግር የሚታይባቸው ሴቶች ከግንኙነት በፊት ጊዜ ወስደው መቆየትና ሰውነታቸው ዝግጁ መሆኑን ማረጋገጥ ይኖርባቸዋል። ወንዶችም ይህንን ችግር በመረዳት የራሳቸውን አስተዋጽኦ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።
- እርካታ ላይ መድረስ ያለመቻል፤ ሌላው በሴቶች ላይ የሚታየው የጾታዊ ግንኙነት ችግር እርካታ ላይ መድረስ ያለመቻል ነው። በርካታ ሴቶች ግንኙነት የሚያደርጉት የባላቸውን ስሜት ለማርካት እንጅ ለራሳቸው አይደለም። ይህ ሁኔታ ሲደጋገም ግንኙነትን በሰብብ አሰባቡ መከላከል አልፎ አልፎ እርካታ እንደተሰማቸው ማስመሰልም ሊኖር ይችላል። ይህ ችግር የሚታይባቸው ሴቶች የጾታዊ ጥቃት ታሪክን ጨምሮ ልዩ ልዩ የአእምሮና አካላዊ ጤና ችግሮች የሚታይባቸው ሊሆኑ ይችላሉ። ይህ ችግር ለባቸው ሴቶች የሥነ-ልቦና ባለሙያን በማማከር ሊረዱ ይችላሉ።
- በግንኙነት ወቅት የሚከሰት የማኅፀን ሕመም፤ ሌላው በሴቶች ላይ የሚታየው የጾታዊ ግንኙነት ችግር በግንኙነት ወቅት የሚከሰት የወሲብ ብልትና የአካባቢው የሕመም ስሜት ሲሆን ይህም ክስተት ግንኙነትን የሚያውክ ችግር ነው። በተለይ ከሌላ የማኅፀን ሕመም ጋር ለምሳሌ፡- ከጊዜያዊ ኢንፌክሽን ጋር የማይያያዝ ሆኖ በጾታዊ ግንኙነት ወቅት በተደጋጋሚ የሚሰማ የሕመም ስሜት ከሆነ ሴቶች ግንኙነት ከማድረግ ሊቆጠቡ ይችላሉ። ይህም ለትዳር ጤና ማጣት እንዲሁም ለፍች ጭምር የሚዳርግ ችግር ሊሆን ይችላል። ይህ ሕመም የሚታይባቸው ሴቶች በልጅነታቸው የአስገድዶ መደፈር ስለባ የሆኑ እንዲሁም በማኅፀን አካባቢ ያሉ ነርቮች መቆጣት

የመሳሰሉት ችግሮች የሚታይባቸው ሊሆኑ ይችላሉ። በተደጋጋሚ በግንኙነት ወቅት ሕመም የሚሰማቸው ሴቶች የማኅፀን ሐኪም እንዲሁም የሥነ-ልቦና ባለሙያ በማማከር ከችግሩ የመላቀቅ እድል አላቸው።

ለማጠቃለል፤ የጾታዊ ግንኙነት ችግር በርካታ ሚሊዮኖች የሚፈተኑበት የጤና እክል ነው። ብዙዎች መፍትሔ እንዳለው ባለማወቅ ወይም ደግሞ በባህል ተጽዕኖ ምክንያት ባለሙያ ሳያማክሩ ከችግሩ ጋር ዕድሜያቸውን ይገፋሉ፤ ትዳራቸው ይፈርሳል፤ እንዲሁም ሕይወታቸው ጣዕም አልባ ይሆናል። ይህ ችግር በሕክምና የመስተካከል እድል አንደሚኖረው በመረዳት በጊዜ መፍትሔ መፈለግ ተገቢ ነው።

ምዕራፍ ዘጠኝ

ከሱስ ጋር የተያያዙ ችግሮች

ፕ/ር ሰለሞን ተፈራ
ዶ/ር በአካል አማረ
ፕ/ር ሳሙኤል ወልደ

አቶ ዓለማየሁ (ስሙ የተቀየረ) የ45 ዓመት ሰው ሲሆን፣ ታታሪ፣ ንቁና ራሱን ያስከበረና ሌላውንም አክብሮ የሚኖር በአንድ የግል ድርጅት ውስጥ በጥሩ ደመወዝ ተቀጥሮ የሚሠራ ነበር።

ጎረቤቶቹ ስለሱ ሲናገሩ በቁጭት ውስጥ ሆነው ነው፤ “የዛሬን አያድርገውና ምን የመሰለ የተከበረ ሰው ነበር፤ በሙያው የተመሰረከረለት፣ ሰው አክባሪና የተቸገረ አይቶ የማያልፍ ደግ ሰው ነበር፤” በማለት ያደንቁታል፤ የቀደመውን ኑሮውን ከአሁኑ ጋር እያነጻጸሩ። የሚሠራው በአንድ ትልቅ ጋራሻ ውስጥ በሜካኒክነት ነበር። ነገር ግን ከ25 ዓመታት በፊት ከጓደኞቹ ጋር ለመዝናናት መጠቀም የጀመረው የአልኮል መጠጥ እየዋለ እያደረ እየተቆጣጠረው መጣ። የጀመረውም ድራፍት በመጠጣት ለመዝናናት ነበር፤ ቀስ በቀስ የሚጠጣው የድራፍት መጠን እየጨመረ መጣ፤ ደጋግሞ ጃምቦ ድራፍቱን ካልጠጣ መዝናናቱ እየቀነሰ መጣ፤ መጠጡንም አልፎ አልፎ ከመጠጣት በየቀኑ ወደ መጠጣት ተሸጋገረ።

ቀስ ብሎም ከድራፍት ወደ ጂን ተሸጋገረ፤ ቀስ በቀስ አልኮሉ ሰውነቱንና አእምሮውን እየተቆጣጠረው ሲመጣ፣ ሳይጠጣ ሲቀር ሰውነቱ ይንቀጠቀጥና ላብ ያጠምቀው ጀመር፤ እንዲሁም ጭንቅ ጭንቅ ይለው ጀመር። በዚህም ምክንያት ጠዋት ሲነሳ አልኮል ወደ

መጎንጨት ተሸጋገረ። “በጠዋት አልኮል ካልተጎነጨሁ ሰውነቴ አይታዘዝኝም፤ ብሎን መፍቻ እንኳን መያዝ ያስቸግረኛል።” ይላል። በሂደትም የሥራ ውጤታማነቱ እየቀነሰ መጣ፤ ከሥራ ማርፊድ ብሎም መቅረት ማዘውተር ጀመረ። በዚህም ምክንያት የሥራ ጥራቱም እየቀነሰ ስለመጣ ከአለቆቹ ጋር ግጭት ውስጥ መግባት ጀመረ።

ዓለማዊ የሥራ ውጤታማነቱ ብቻ ሳይሆን ኪሱም እየተመናመነ መጣ። በዚህም ምክንያት የሚጠጣው መጠጥ በአንጻራዊነት ርካሽ ወደ ሆነው የሐበሻ አረቄ ተሸጋገረ። የሚያመሸው አረቄ ቤት ከመሆኑም በላይ ጠዋት ሲነሣ በቅድሚያ የሚያስበው አረቄ ብቻ ሆነ፤ በዚህም ምክንያት ለቤተሰብና ለጓደኝነት ጊዜና ቦታ ስለሌለው ከዘመዶቹና ከድሮ ጓደኞቹ ከተራራቀ ዓመታት ተቆጥረዋል። አተኩሮ ለሚያየው ጉስቆልናውና ያለ ዕድሜው ማርጅቱ ያስታውቃል።

እያሸቆለቆለ የሄደው የዓለማዊ ኑሮ ቀጥሎ ይብሱኑ በመጨረሻ ከሥራው ሊባረር ቻለ። የቤት ኪራይ መክፈል አቅቶት ጎዳና ላይ ሊወድቅ አንድ ሐሙስ ሲቀረው፣ ጎፍረቱን ዋጥ አድርጎ ዘመዶቹን እንዲያስጠጉት ተማጸነ። ቃልም ገባላቸው፤ “አሁን ታዩኛላችሁ፤ እመኑኝ! የምሬን ነው፤ መጠጥ የሚባል ርጉም ነገር ዘር ብዩ አላይም።” እያለ ምሎ ተገዘተ። ይህንን ሲል ብዙ ጊዜ ቢሰሙትም ትንሽ ሳንቲም ሲያገኝ ግን ዘር አረቄ ቤት ይገኛል። ቤተሰቦቹም ሁሉን ችለው ሜዳ ላይ እንዳይወድቅ በማለት አስጠግተውታል።

ችግሩ እየተባባሰ መጥቶ ጨጓራውን ታመመ፤ ጠዋት ጠዋት ደም የተቀላቀለበት ሐሞት ሲያስመለሰው በማየታቸው ወደ ሐኪም ዘንድ ሄዶ የጉበት ምርመራ ተደረገለት። የምርመራ ውጤቱም አልኮሉ ጉበቱን በከፍተኛ ሁኔታ እንደጎዳው የሚያሳይ ነበር። አቶ ዓለማዊሁን የገጠመው ችግር ምንድነው? ቀጥሎ ባሉት ክፍሎች በዝርዝር እንመለከተዋለን።

የአደንዛዥና አነቃቂ ዕቃዎች ተገዥነት ወረርሽኝ ዓለም አቀፋዊና አሳሳቢ ችግር እየሆነ መምጣቱ ይታወቃል። ባለጸጋ አገሮችን ከድሀ አገሮች ሳይለይ፣ የዕፅ ተገዥነት ዜጎችን በሚያስደነግጥ ፍጥነት እየጎዳ መምጣቱ ይታያል። በመሆኑም የአልኮል፣ የትምባሆ፣ የአንዛዥ እና አነቃቂ ዕቃዎች ተገዥነት ቀዳሚ ዓለም አቀፋዊ የጤና ችግሮችን እያስከተለ መሆኑን አዋቂዎች ያስጠነቅቃሉ። በተጨማሪም ከቴክኖሎጂ ጋር በተገናኘም

ኮምፒዩተርንና ስማርት ስልኮችን አብዝቶ የመጠቀም ጥገኝነቱ የበለጠ እያየለና በቴክኖሎጂ የተደገፈ ቁማርተኝነትም የበለጠ ጨምሮ ወደ ሱስነት እያደገ በመምጣቱ የነገውን አገር ተረካቢ ትውልድ ሥነልቦናዊና ማኅበራዊ ሕይወት አደጋ ላይ እየጣለው ይገኛል። የአደንዛዥና አነቃቂ ዕቃዎች ተገዥነት የግለሰብ፣ የቤተሰብና የማኅበራዊ ሁለንተናዊ ስኬት መዛባት ከመሆኑም በላይ አገር ብቃት ያለው ተተኪ ትውልድ እንዳይኖራት፣ የወላድ መካን የሚያደርግ ከፍተኛ ሰው ሠራሽ ችግር እየሆነ ነው።

ከላይ የቀረበው የአቶ ዓለማየሁ ታሪክም ሱስ በጤና፣ በማኅበራዊ፣ እንዲሁም በሥራ ላይ የሚያስከትለውን መዛባት ፍንትው አድርጎ የሚያሳይ ነው። ስለሆነም በዚህ ጉዳይ ላይ አትኩሮት በመስጠት በሚቀጥሉት ገጾች “ሱስ” ለሚለው ቃል ትክክለኛ አገባብና ፍቺ ከማቅረብ ባለፈ፣ የችግሩን መለያዎች ነቅሶ በማውጣት ትክክለኛ ግንዛቤ ለማስረጃና የመፍትሔ አሳብ ለማመልከት ተሞክሯል።

1. ሱስ ምንድነው?

በአገራችን በርካታ ሰዎች ሱስ የሚለውን ቃል ለልዩ ልዩ ባሕርያት መግለጫነት ሲጠቀሙበት ይስተዋላል። አልኮል፣ አደንዛዥና አነቃቂ ዕቃዎችን ከመጠቀም ጀምሮ እስከ ሰዎች ባሕርያት መገለጫ ድረስ። “እከሌ ሱስኛ ነው” የሚል አገላለጽ መስማት የተለመደ ነው። ለመሆኑ ሱስ ምንድነው? ሱስኛስ ማን ነው? የሚሉትን ጥያቄዎች ከአእምሮ ሕክምና አንጻር መረዳት ችግሩን በትክክል ለመለየትና ተገቢውን መፍትሔ ለመፈለግ ይረዳል።

በርግጥ ሱስ እና ሱስኛ የሚለውን ቃል በቀጥታ በአእምሮ ሕክምና ውስጥ አንጠቀምበትም ምክንያቱም ሊለካ የማይችል ጥቅል አሳብ ስለሆነ እንዲሁም የሰውን ስብዕና ዝቅ የሚያደርግ ቃል በመሆኑ ነው። ነገር ግን በኅብረተሰባችን ዘንድ የተለመደ ቃል ስለሆነ፣ የሚወክለውን ባሕርይና ልምምድ ከሳይንስ አንጻር አጥርቶ ማወቅ ጠቃሚ ነው።

ሱስ የሚለው አሳብ በግርድፉ አዲክሽን (Addiction) የሚለውን የእንግሊዝኛ ቃልና አሳብ የሚወክል ነው። አዲክሽን ማለት አዲክተስ (Addictus) ከሚለው የላቲን ቃል

የተወሰደ ሲሆን፣ ትርጉሙም ለአንድ ነገር ራስን አሳልፎ መስጠት፣ ራስን ተገዥ ማድረግና ጥገኛ መሆን ማለት ነው። ይህ ቃል ታሪካዊ አመጣጡ በቀደመው የሮማ ሥርወ-መንግሥት ሰዎች ገንዘብ ተበድረው መክፈል ሲያቅታቸው ላበደራቸው ሰው በባርነት እንዲያገለግሉ ይፈረድባቸው ነበር። በራሳቸው ላይ ባመጡት ችግር ነጻነታቸውን ያጡ ነበር።

በዚህ ሥርዓት ያለፉ ሰዎች አዲክተስ ይባሉ ነበር፤ በፈቃዳቸው ራሳቸውን በባርነት ቀንበር ያስገዙ ማለት ነው። ስለዚህ ሱስ ያለበት ሰው ሱስ ላስያዘው ነገር ጥገኛ ወይም ተገዥ ሆኗል ማለት ነው። ሱስ ያለበት ሰው ችግር እንደሚያስከትልበት እየተገነዘበም ጭምር በባሕርይው ላይ ቁጥጥር ያጣል። ይህንን ጉዳይ ከአእምሮ ሕክምና አንጻር ዘርዘር አድርገን እንደሚከተለው እናቀርባለን።

ከላይ እንደተገለጸው ሱስ የሚለውን ቃል በቀጥታ አንጠቀምም፤ ነገር ግን ችግር የሚያስከትል አጠቃቀም ወይም ባሕርይ በሚል ወስደን መስፈርቶችን እንጠቀማለን። መስፈርቶቹም ከዚህ የሚከተሉት ናቸው፤

በአሜሪካ የአእምሮ ሕክምና ማኅበር እ.ኤ.አ. በ2013 የተዘጋጀው፣ 5ኛው እትም የአእምሮ ሕክምና መራሔ ሥራ ሰነድ (ማኑዋል) መሠረት አንድ ሰው ባለፉት 12 ወራት ውስጥ ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት አሥራ አንድ ምልክቶች ውስጥ ሁለትና እና ከዚያ በላይ ምልክቶች የታዩበት ከሆነ፣ ችግር የሚያስከትል ባሕርይ ወይም አጠቃቀም አለበት እንላለን።

እነዚህ መስፈርቶች በተለይ የአልኮል ይዘት ላላቸው መጠጦች ጥቅም ላይ የሚውሉት ዕድሜያቸው ከ21 ዓመት በላይ ለሆኑት ብቻ ነው። በ 2011 ዓ.ም በአገራችን ፓርላማ በጸደቀው የአልኮልና ትምባሆ ቁጥጥር ሕግ መሠረት ማንኛውም ዕድሜው ከ21 ዓመት በታች የሆነ ሰው የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች (በፋብሪካ የሚመረቱ እንደ ቢራ፣ ወይን፣ ጅን እንዲሁም በቤት የሚጠመቁ እንደ ጠላ፣ ጠጅ፣ አረቄ የመሳሰሉት) መጠጣት የተከለከለ ነው። የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች መጠቀምን በምሳሌነት በመጠቀም አሥራ አንዱ መስፈርቶች ከዚህ እንደሚከተለው ቀርበዋል።

1. የሚጠጣውን የአልኮል መጠጥ መጠን የመወሰን አቅም ማጣት፤ እንዲሁም ለሰንት ሰንት እንደሚጠጣ መወሰን ያለመቻል። ይህም ማለት ግለሰቡ አንድ ጊዜ መጠጥ መጠጣት ከጀመረ ማቆም አይችልም ማለት ነው። ልክ ፍሬኑ እንደተጠበሰ መኪና ሆነ ማለት ነው።
2. የአልኮል መጠጦችን መጠጣት ለማቆም መፈለግ፤ ለመቀነስ ወይም ጨርሶ ለማቆም ተደጋጋሚ ሙከራ ማድረግና ያለመቻል። ካቆሙም በኋላ ተደጋጋሚ ማገርሽትና ወደ ነበሩበት የመመለስ ሁኔታ ።
3. ጊዜን ማባከን፤ በጠቃሚ ተግባራት ላይ መዋል የነበረበትን ጊዜ የአልኮል መጠጦችን በመፈለግ በመጠጣትና ከስካር ለመላቀቅ ሰፊ ጊዜን ማባከን።
4. የአልኮል መጠጦችን ለመጠጣት አብዝቶ መሻት፤ ከልክ ያለፈ የአልኮል መጠጥ አምሮት መኖርን የሚያመለክት ነው።
5. ኃላፊነትን መዘንጋት፤ ይህም በመጠጥ ምክንያት በሥራ፣ በትምህርት፣ እንዲሁም በቤተሰብ ውስጥ የሚጠበቀውን ተግባርና ኃላፊነት መወጣት አለመቻልን ያመለክታል።
6. ማኅበራዊ ተጽዕኖ/ግጭት፤ ከቤተሰብ፣ ከሥራ ባልደረቦች ወዘተ ጋር በመጠጥ ምክንያት መጋጨት፤ መጠጥ ማኅበራዊ ችግሮች ማስከተሉን እያወቁ ማቆም አለመቻልን ያሳያል።
7. ቸልተኝነት፤ አስፈላጊ የሆኑ ማኅበራዊ፣ የሥራና የመዝናኛ ተግባራትን ቸል በማለት ወይም ፈጽሞ በመተው መጠጥ ላይ ብቻ ትኩረት ማድረግን የሚገልጽ ነው።
8. ለአደጋ መጋለጥ፤ መጠጥን አብዝቶ መጠጣትና ለአደጋ መጋለጥን የሚያመለክት ነው፤ ለምሳሌ፡- ጠጥቶ ማሽከርከር።
9. የጤና መዛባት፤ በአልኮል መጠጥ ምክንያት የተከሰተ ወይም የሚባባስ የጤና መዛባት መኖሩን እያወቁ መጠጣትን መቀጠል፣ ማቆም ያለመቻል።

10. ከሰውነት ጋር መለማመድ፤ ሰውነት መጠጥን የመላመድና በተወሰነ መጠን ከመጠጡ የሚገኘው መነቃቃት/ስካር እየቀነሰ በመምጣቱ ምክንያት የሚጠጡትን መጠን ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመሩ መምጣት ወይም ደግሞ ወደ ጠንካራ የአልኮል መጠጥ መሸጋገርን፣ ለምሳሌ፡- ከቢራ ወደ ደረቅ አልኮል መሸጋገርን ያመለክታል።

11. ጥገኝነት፤ መጠጡን በቀነሱ ጊዜ ወይም ጨርሶ ባቆሙ ጊዜ ሰውነት በተገቢው መንገድ ሥራውን መሥራት ያለመቻል፣ ለምሳሌ የእጅ መንቀጥቀጥ፣ ላብ ላብ ማለት፣ መጨነቅ፣ እንቅልፍ ማጣት፣ የሰውነት መንዘፍዘፈፍ (ልክ የሚጥል ሕመም እንዳለበት)፣ እንዲሁም አእምሮን መሳት ወዘተ መከሰታቸው የጥገኝነት ምልክት ነው።

ከእነዚህ ከላይ ከተጠቀሱት ምልክቶች የትኞቹና ለምን ያህል ጊዜ የታዩበት ግለሰብ በአልኮል ጥገኝነት እየተጠቃ ነው? ለሚለው ጥያቄ በሙያው ባለቤቶች ምርመራ የሚወሰን ይሆናል። አንባቢው ለግንዛቤ እንዲረዳው ከላይ የቀረበውን የአቶ ዓለማየሁን ታሪክ ከእነዚህ መስፈርቶች አንጻር በመፈተሽ የችግሩን መጠን መገምገም ይችላል።

ከላይ የቀረቡት መስፈርቶች አንድን ሰው በደፈናው መጠጥ ስለሚጠጣ ብቻ አጠቃቀሙ ችግር ያለበትና ሱሰኛ ነው ማለት ተገቢ አይደለም፤ በተጨማሪም በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ችግሩን በሚገባ መረዳት አስፈላጊ እንደሆነ ያመለክታሉ። ይሁን እንጂ፣ የአልኮል መጠጦችን የሚጠጡ ሰዎችም እነዚህን መስፈርቶች በመጠቀም ራሳቸውን መፈተሽና ያሉበትን ደረጃ በማወቅ ተገቢውን የባለሙያ ድጋፍ ማግኘት ይኖርባቸዋል። ከአሥራ አንዱ መስፈርቶች ሁለትና ከዛ በላይ የታዩበት ሰው የአልኮል ጥገኝነት ሊኖርበት ስለሚችል ባለሙያ እንዲያማክር ይመከራል።

ለሱስ ስለሚያጋልጡ ዕቃዎች፣ መጠጦችና ተግባራት ጥቂት ፍንጭ ለመስጠት የሚቀጥሉት ማሳያዎች እንደ አብነት ተጠቅሰዋል።

1.1. ሱስ አስያዥ ነገሮች ምን ምን ናቸው?

ማንኛውም አእምሮን የማነቃቃት ወይም የመለወጥ አቅም ያለው ዕፅ ወይም ኬሚካል ወይም ተግባራዊ ልምምድ (ባሕርይ) ሲደጋገም ሱስ የማስያዥ አቅም አለው። በተለይ

የደስታ ስሜትን የሚፈጥሩ ኬሚካሎች እንዲሁም ልምምዶች የበለጠ ሱስ የማሰያዝ አቅም አላቸው። እነዚህ ልምምዶች በአንጎል ውስጥ የደስታ ስሜት የሚፈጥረው ዶፓሚን የተባለው መልእክት አስተላላፊ ኬሚካል በከፍተኛ መጠን እንዲጨምር የሚያደርጉ ናቸው።

አንድ ሰው የሚሰማው የመነቃቃትና ደስታ መጠን በአእምሮው ውስጥ በሚፈሰው የዶፓሚን መጠን ይወሰናል። ለምሳሌ፡- አንድ ሰው ቸኮሌት ሲበላ የዶፓሚን መጠን እስከ 50 ከመቶ ይጨምራል፤ የወሲብ ግንኙነት ሲያደርግ እስከ 100 ፐርሰንት ይጨምራል፤ ነገር ግን ሲጃራ ሲያጨስ እስከ 150 ከመቶ ይጨምራል፤ እንዲሁም አምፌታሚን ወይም ኮኬይን የተባሉትን አነቃቂ አደገኛ ዕቃዎች ሲጠቀም ፍሰቱ እስከ 1000 ፐርሰንት ይጨምራል፤ ይህም ማለት አንጎል እነዚህን ዕቃዎች ሲለምድ በጤናማ መዝናኛዎች ደስታን ማግኘት ያቆማል፤ ይህ ክስተትም “የአእምሮ መጠለፍ” (Hijacking of the brain) ተብሎ ይጠራል። በአጠቃላይ ሱስ የሚያስይዙ ነገሮች በሁለት ይከፈላሉ፤

1. የአንጎልን አሠራር የሚለውጡ ኬሚካሎች፤ ለምሳሌ፡- የአልኮል መጠጦች፣ ካናቢስ (ሀሽሽ፣ ዊድ)፣ ጫት፣ ትምባሆ፣ ቪሻ፣ ኮኬይን፣ መድኃኒቶች (ትራማዶል፣ ሞርፊን፣ ፔቲዲን) ወዘተ...
2. አነቃቂ ልምምዶች ወይም አንጎልን ስቅዘው የሚይዙ ተደጋጋሚ ልምምዶች፤ ለምሳሌ፡- ቁማር፣ ኢንተርኔት፣ የወሲብ ፊልሞች (ፖርኖግራፊ) ማየት፣ ሶሻል ሚዲያ፣ ምግብ፣ ግብይት (የማያስፈልግን ቁሳቁስ ጭምር መግዛት)፣ የተጋነነ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ወዘተ... የመሳሰሉትን ያካትታል።

1.2. ሱስ አስያዥ ነገሮችን አላገባብ የመጠቀም ሁኔታ በምን ያህል ስፋት ይታያል?

በዓለማችን ላይ የሰው ልጅ ባለበት ሁሉ እነዚህ ሱስ አስያዥ ነገሮች ተሠራጭተው ይገኛሉ። ይህ ችግር የማይታይበት አገር ወይም ማኅበረሰብ የለም። በዚህም ምክንያት ሱስ የሰው ልጅ ሁሉ ችግር ነው ተብሎ ይወሰዳል። እ.ኤ.አ. በ2007 የወጣው በሰው ልጆች ላይ የሚታዩ ሕመሞች ጫና ዝርዝር እንዳስረዳው ከዓለማችን የሕመም ጫናዎች

4 በመቶ ያህሉ በሱስ አምጭ አልኮልና አደንዛዥ ዕቃዎች ምክንያት የሚከሰት ነው። ይህ እንግዲህ ሁሉም ተላላፊና ተላላፊ ያልሆኑ ሕመሞች ተደምረው ከሚያስከትሉት ጫና የአልኮልና አደንዛዥ ዕቃዎች ድርሻ ማለት ነው።

በተጨማሪም የዓለም ጤና ድርጅት ለአራቱ ዋና ዋና ተላላፊ ላልሆኑ ሕመሞቻቸው (ማለትም፤ የልብ ሕመም፣ ካንሰር፣ የመተንፈሻ አካል ሕመምና የስኳር ሕመም) አጋላጭ ምክንያቶች ብሎ ከለያቸው አራት ምክንያቶች (የአመጋገብ ችግር፣ በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያለማድረግ፣ የአልኮል መጠጦችን አብዝቶ መጠጣት፣ ትምባሆ ማጤስ) ውስጥ 50 ከመቶ የሚሆኑት ከትምባሆ ማጤስና የአልኮል መጠጦች አብዝቶ ከመጠጣት ጋር ይያዛላሉ። ይህ አሁን እነዚህ ሱስ አስያዥ ዕቃዎችና የአልኮል መጠጦች ምን ያህል ለጤና ችግር እንደሚዳርጉ ያመለክታል።

ሱስ አስያዥ ዕቃዎችና የአልኮል መጠጦች በጤና ላይ የሚያስከትሉት ችግር ሰፊና መላውን የሰውነት ክፍሎች፤ ማለትም ከራስ ጠጉር እስከ እግር ጥፍር ድረስ የሚነካ ችግር ነው። ሱስ ያለባቸው ሰዎች ሱስ ከሌለባቸው ሰዎች ጋር ሲነጻጸሩ በሕይወት የሚኖሩበት ዕድሜ ቢያንስ በ10 ዓመት ያጠረ ነው። ስለዚህ ሱስ ገዳይ የሆነ ችግር ነው ማለት ነው። በሕይወት ሲኖሩም፣ ለልዩ ልዩ የጤና ችግሮች የሚጋለጡ ከመሆናቸውም በተጨማሪ ያለ ዕድሜ የማርጀት ምልክትም ይታይባቸዋል። በዚህም ምክንያት ከፍተኛ የሕይወት ጥራት ችግርና ጉስቁልና ይታይባቸዋል።

በኢኮኖሚ ላይ የሚያስከትሉትም ችግር ከፍተኛ ሲሆን አምራች የሆነውን የኅብረተሰብ ክፍል ስለሚያጠቃ በአጠቃላይ አገራዊ ኢኮኖሚ ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያስከትላል። የሥራ ውጤታማነትን ይቀንሳል፤ ለሕክምና፣ ለወንጀል መከላከል ወዘተ ለከፍተኛ ወጪ ይዳርጋል። እንዲሁም የወንጀል መበራከትን በማስከተል ማኅበራዊ መዛባትን ያመጣል።

በአገራችን ሱስ አስያዥ ዕቃዎችን መጠቀምንና አልኮል መጠጦችን መጠጣትን በተመለከተ በ2007 ዓ/ም ወደ 10 ሺ የሚጠጉ ዕድሜያቸው ከ15-65 ዓመት በሆኑ ተሳታፊዎች ላይ በተደረገ ወካይ አገር አቀፍ ጥናት መሠረት ከዚህ የሚከተሉት ውጤቶች ተገኝተዋል። ጥናቱ በተለይ ትኩረት ያደረገው በአልኮል መጠጦች፣ በትምባሆና በጫት አጠቃቀም ላይ ነበር።

በኢትዮጵያ የአልኮልና ዕዳቸ ተጠቃሚነትን የሚያሳይ ሠንጠረዥ፤ 2007 ዓ/ም

አልኮልና ዕዳቸ	ወንዶች	ሴቶች	አማካይ
	ባለፉት 30 ቀናት ውስጥ የተጠቀሙ (በመቶኛ)	ባለፉት 30 ቀናት ውስጥ የተጠቀሙ (በመቶኛ)	
የአልኮል መጠጦች	46.6	33.5	40.05
ትምባሆ	7.3	0.4	3.85
ጫት	21.1	9.1	15.8

ከላይ ከተጠቀሱት በተጨማሪ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ በተለይ ካናቢስ ወይም በተለምዶ ሀሽሽ ወይም ዊድ እየተባለ የሚጠራው አደንዛዥ ዕፅ በተለይ በወጣቶች ዘንድ በሰፊው እየተለመደ መጥቷል። ወካይ የሆነ አገር አቀፍ ጥናት ባይኖርም በልዩ ልዩ ጊዜያት የተደረጉ ጥናቶች እንዳመለከቱት በሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎች በተለይም በአዲስ አበባ በግል ትምህርት ቤት በሚማሩ ተማሪዎች ዘንድ ችግሩ በሰፊው እንደሚታይ አመልክቷል።

ከበርካታ ዓመታት በፊትም የታተመ ጥናት በአዲስ አበባ በመንግሥት ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች 1 በመቶ ተማሪዎች፣ እንዲሁም በግል ትምህርት ቤቶች በሚማሩ ተማሪዎች እስከ 30 በመቶ የሚሆኑት ቢያንስ አንድ ጊዜ ካናቢስ የተባለ ዕፅ ተጠቅመው እንደሚያውቁ ተናግረዋል። በእርግጥ አብዛኛቹ ወጣቶች በልምምዱ አይቀጥሉበትም። በአንድ የመንግሥት ዩኒቨርሲቲ በተደረገ ጥናት ደግሞ 5 ከመቶ የሚሆኑት ተማሪዎች ካናቢስ እንደሚጠቀሙ ተናግረዋል።

ሌሎች አደገኛ የሚባሉ ዕዳቸ (ለምሳሌ፡- ሄሮይን እና ኮኬይን የመሳሰሉት) ዕዳቸ በአገራችን እምብዛም አይታዩም። በአንጻሩ ደግሞ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የሕመም ማስታገሻዎችን አላግባብ የመጠቀም አዝማሚያ እየታየ መጥቷል። ከእነዚህ መካከል በተለይ ፔቲዲን የሚባለው በመርፌ የሚወሰድ ጠንካራ የሕመም ማስታገሻ፣ እንዲሁም

ትራማዶል የሚባል በኪሊን እንዲሁም በመርፌ የሚወሰድ የሕመም ማስታገሻ ይገኙበታል። በተለይ በአዲስ አበባ በወጣቶች ዘንድ ትራማዶል የተባለውን ሕመም ማስታገሻ መድኃኒት አላግባብ መውሰድ በስፋት ይታያል።

1.3 ሱስ አስያዥ ዕዎችና የአልኮል መጠጦችን የመጠቀም ሂደት

አብዛኛው ሰው እነዚህን ዕዎች መጠቀም የሚጀምረው በወጣትነት ዕድሜ ላይ ሲሆን፣ ከ50 ከመቶ በላይ የሚሆኑት ሰዎች ሱስ የሚጀምሩት ከ18 ዓመት ዕድሜ በታች ሳሉ ነው። ወጣቶች ገና በለጋ ዕድሜያቸው ለነዚህ አንጎልን ለሚጎዱ ዕዎችና ለአልኮል መጠጦች በመጋለጥ ለዕድሜ ልክ ጉዳት ሊዳረጉ ይችላሉ።

ወጣቶችን በዋናነት ወደ ሱስ የሚገፋፏቸው ቢጤዎቻቸው ማለትም ከእነርሱ ቀድመው ወደ ሱስ የገቡ ሌሎች ወጣቶች ሲሆኑ፣ ይህም “የአቻ ግፊት” በመባል ይታወቃል። በተጨማሪም አዋቂዎችም ወጣቶችን ወደ ሱስ በመገፋፋት አስተዋጽኦ ሲያደርጉ ይታያሉ።

የአቻ ግፊት በተለይ በሥነልቦና ባልጠነከሩና ተጋላጭ በሆኑ ወጣቶች ላይ ይታያል። በራስ መተማን የሌላቸው ወጣቶች በቀላሉ ወደ ሱስ ሊሳቡ ይችላሉ። ልዩ ልዩ የአእምሮና አካላዊ ጤንነት ችግሮች ያሉባቸው ወጣቶችም ለሱስ ተጋላጮች ናቸው። ከእነዚህ አጋላጭ ምክንያቶች በተለይ የቤተሰብ ክትትል ማነስ ዋናው ነው። በበርካታ ጥናቶች እንደተመለከተውም የቤተሰብ የቅርብ ክትትል ያላቸው ወጣቶች ለሱስ የመጋለጥ ዕድላቸው አነስተኛ ሲሆን፣ ተሳታፊነት ችግሩ ውስጥ ቢገቡ እንኳን ወዲያው ስለሚደረስባቸው ሳይባባስ ከችግሩ የመውጣት እድላቸው ሰፊ ነው። አዲስ ነገርን የመሞከር ጉጉትና ጀብደኝነት በተለይ በወጣቶች ላይ የሚታይ በመሆኑ አንደኛው ለሱስ አጋላጭ ምክንያት ነው። ሱስ አስያዥ ነገሮች በርካሽና በቀላሉ መገኘታቸውም ሌላው አጋላጭ ምክንያት ነው።

በአዋቂ (በጎልማሳ) ዕድሜ ላይ ያሉ ሰዎችም እንደወጣትነት ባይሆንም፣ በልዩ ልዩ ምክንያቶች ለሱስ ሊጋለጡ ይችላሉ፤ ለምሳሌ፡- እንደ ኪሳራ፣ የሚወዱትን የትዳር ጓደኛ በሞት መነጠቅ፣ ወሲባዊና አካላዊ ጥቃት፣ መፈናቀል፣ የመሳሰሉት ማህበራዊ መዛባት

ሲገጥማቸው እንዲሁም ልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና ችግሮችና ሥር-ሰደድ አካላዊ ሕመሞች ሲገጥማቸው ለሱስ ሊጋለጡ ይችላሉ። ከዚህ ቀጥሎ የተወሰኑትን ሱስ አስያዥ ነገሮች በዝርዝር እንመለከታለን።

2. አልኮል

በሥነ-አእምሮ ሕክምና አልኮል እያልን የምንጠራው ማንኛውንም የአልኮል (ኢታኖል፣ ወይም ኢታይል አልኮል፣ Ethanol, Ethylalcohol) ይዘት ያለውን መጠጥ ነው። ይህም አንጎልን የመለወጥ፣ የማስከርና ልዩ ልዩ ችግሮችን የማስከተል አቅም ያላቸውን የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች ሁሉ ያካትታል። እነዚህ መጠጦች በቤት ውስጥ የሚመረቱ እንደ ጠላ፣ ጠጅ፣ አረቄ፣ ቦርዴ፣ ኮረፌ እንዲሁም በፋብሪካ የሚመረቱትን እንደ ቢራ፣ ወይን፣ አረቄ፣ ጅን፣ ቮድካ፣ ዊስኪ የመሳሰሉትን ያካትታል።

የአልኮል ይዘት ያላቸው መጠጦች የአልኮል መጠን የሚያሳይ ስንጠረዥ

የመጠጡ ዓይነት	የሚመረትበት ተቋም	አማካይ የአልኮል ይዘት	ማብራሪያ
ዘመናዊ			
የቢራ ምርቶች	በፋብሪካ	5 በመቶ	የአልኮል መጠኑ ከ1.5 ከመቶ እስከ 10 በመቶ ሊሆን ይችላል።
የወይን ምርቶች	በፋብሪካ	12 በመቶ	የአልኮል መጠናቸው ከ10 እስከ20 በመቶ ሊሆን ይችላል።
ደረቅ መጠጦች (ጅን፣ ዊስኪ...)	በፋብሪካ	40 በመቶ	የአልኮል መጠናቸው ከ20 እስከ90 በመቶ ሊሆን ይችላል።
ባህላዊ			

ጠላ፣ ቦርዴ፣ ኮረፌ	በቤት	4 በመቶ	የአልኮል መጠናቸው ከ2-6 በመቶ ሊሆን ይችላል።
ጠጅ	በቤት	10 በመቶ	የአልኮል መጠኑ ከ5 እስከ 15 በመቶ ሊሆን ይችላል።
የሐበሻ አረቄ	በቤት	40 በመቶ	የአልኮል መጠኑ ከ30 እስከ50 በመቶ ሊሆን ይችላል።

2.1 የአልኮል መጠጦችን መጠቀም ለጤና ጠቃሚ ነውን?

በርካታ ሰዎች የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች በመጠኑ መጠቀም ለጤና ጠቃሚ እንደሆነ ሲናገሩ ይደመጣል። ይህ ምን ያህል ሳይንሳዊ መሠረት አለው የሚለውን ቀጥለን እንመለከታለን። በእርግጥ በአነስተኛ መጠን ማለትም፣ ግማሽ የቢራ ጠርሙስ፣ በአነስተኛ ብርጭቆ ወይን ወይም አንድ መለኪያ ደረቅ መጠጥ መውሰድ በተወሰነ መጠን የደም ዝውውርን በማቀላጠፍ የልብ ሕመምን እንደሚቀንስ በበርካታ ጥናቶች የተመለከተና በዋና ዋና የሕክምና ትምህርት መጻሕፍትም ውስጥ የሚገኝ ነው። ነገር ግን አልኮል በሁለት በኩል እንደተሳለ ሰይፍ ነው።

በአንድ በኩል በጣም በአነስተኛ መጠን ሲወሰድ የተወሰነ የጤና ጥቅም የማስገኘቱን ያህል፣ መጠኑ ከፍ ሲል ደግሞ የልብ ሕመምን ጨምሮ ለልዩ ልዩ የጤና ችግሮች የሚዳርግ ነው። እዚህ ላይ ልብ ማለት የሚገባው አብዛኛው መጠጥ የሚጠጣ ሰው መጠኑን በቀላሉ ስለሚያልፈው ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ያመዘንበታል።

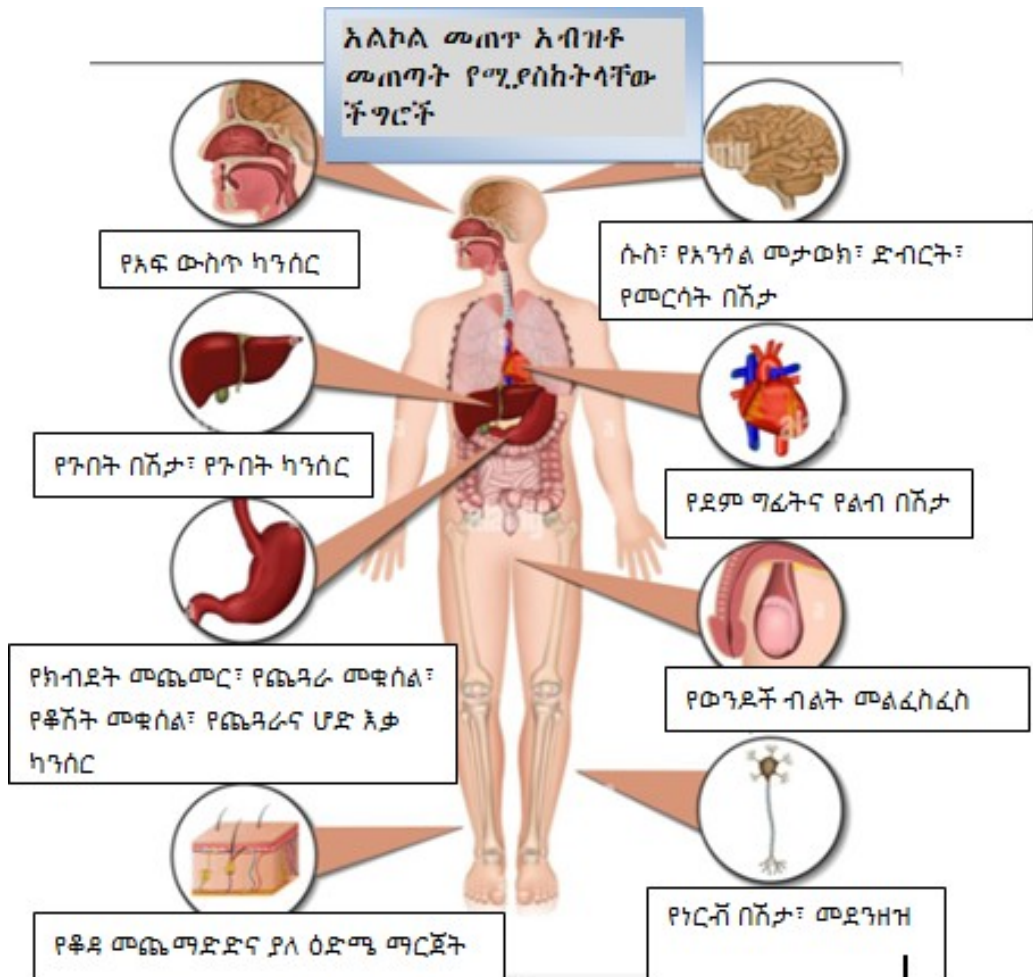
ቀደም ብሎ እንደተጠቀሰው ከማኅበረሰባችን ግማሽ ያህሉ የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች ይጠቀማል። በ2007 ዓ/ም በተደረገው አገር አቀፍ ጥናት መሠረት ከወንዶች ከ20 በመቶ በላይ የሚሆኑት የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች ጤናን በሚጎዳ ሁኔታ አብዝተው ይጠጣሉ። ይህም ማለት በአንድ ጊዜ 6 መለኪያ ወይም 4 ቢራና ከዚያ በላይ ይጠጣሉ ማለት ነው። ይህ መጠን የአልኮል ሱስን ጨምሮ ለልዩ ልዩ የጤና መዘባቶች የሚዳርግ ነው።

2.2 በአልኮል መጠጦች ምክንያት የሚደርሱ የጤና ችግሮች ምን ምን ናቸው?

አልኮል በሚወሰድበት ጊዜ በጨጓራ እና በትንሹ አንጀት ውስጥ በሚገኙት ቀጫጭን የደም ሥሮች አማካኝነት ወደ ሰውነት የደም ዝውውር ሥርዓት ይገባል። በመጀመሪያ በጉበት በኩል ስለሚያልፍ ጉበት በተወሰነ መልኩ አልኮሉን ለማስወገድ ይሞክራል፤ መርዛማ ኬሚካል በመሆኑ። ጉበት ዋነኛ ሥራው መርዛማ ኬሚካሎችን ከሰውነታችን ማስወገድ ነው።

ለዚህም ሥራ የሚውሉ አልኮል ዲሃይድሮጂኔዝ (Alcohol Dehydrogenase)፣ እንዲሁም አልዲሃይድ ዲሃይድሮጂኔዝ (Aldehyde Dehydrogenase) የሚባሉ ቅመሞች (ኢንዛይሞች) ይገኛሉ። እነዚህ ኢንዛይሞች አልኮልን በመሰባበር ወደ ውኃ እና አሴቶን (Acetone) በመቀየር በቀላሉ በሽንት እንዲወገድ ያደርጋሉ። ነገር ግን ጉበት አንድ መለኪያ አረቄን ለማስወገድ በአማካኝ አንድ ሰዓት ያህል ይፈጅባታል፤ አንድ በራን ለማስወገድ ደግሞ እስከ ሁለት ሰዓት ሊፈጅበት ይችላል።

በዚህ ምክንያት ሰዎች አከታትለው በሚጠጡበት ጊዜ አልኮሉ ከጉበት የማስወገድ አቅም በላይ ስለሚሆን፣ ሳይጣራ እያለፈ ወደ ደም ዝውውር ሥርዓት ውስጥ ይገባል፤ በቀላሉም ወደ አንጎል ውስጥ ገብቶ የሰካር ሁኔታ ያስከትላል ማለት ነው። ሰው የሚሰክረው አልኮል ከጉበት በኩል አልፎ አንጎሉን ሲነካው ነው። ይህ ሁኔታ ሲደጋገም አልኮል ከአንጎል ሥርዓት ጋር በመለማመድ ጥገኝነትን ወይም ሱስን ይፈጥራል ማለት ነው። ከዚህ በተጨማሪ በደም ዝውውር አማካኝነት መላ ሰውነትን ስለሚነካ ከራስ ጠጉር እስከእግር ጥፍር ድረስ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። ከዚህ ቀጥሎ የሚታየው ሥዕል የአልኮልን ጉዳቶች የሚያመለክት ነው።



ስዕል-1 አልኮል በጤንነት ላይ የሚያስከትላቸው ጉዳዮች

በዓለም ጤና ድርጅት መረጃ መሠረት ከአልኮል ጋር በተያያዘ በዓለም ላይ በየዓመቱ እስከ ሦስት ሚሊዮን ሰዎች ይሞታሉ። ይህም ከአጠቃላይ የሰው ልጆች ዓመታዊ የሞት መጠን 5 በመቶ በላይ የሆነውን ይሸፍናል። ይህ አላገባ በተለይ ዕድሜያቸው ከ20-39 ዓመት ክልል ውስጥ ባሉት ሰዎች ዘንድ ከ13 በመቶ በላይ ለሆነው ሞት መንገድ እንደሆነ ያሳያል። አልኮል ከ200 ዓይነት በላይ ለሆኑ ሕመምዎችና አደጋዎች በአጋላጭ

መንግሥቱ ይታወቃል። ከእነዚህም ወስጥ የልብ ሕመምና ሌሎች ተላላፊ ያልሆኑ ሕመምዎች (ለምሳሌ ካንሰር)፣ እንዲሁም እንደ ኤች. አይ. ቪ ቫይረስ ላሉ ተላላፊ ሕመምዎች ያጋልጣል።

አንጎልን በተመለከተ ከሱስ በተጨማሪ ለልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና ችግሮች (ለምሳሌ፡- አባች ድባቴ፣ ጭንቀት፣ የመርሳት ሕመም) የሚያጋልጥ ሲሆን፣ በተለይ የአእምሮ ጤና ችግሮች ባላቸው ሰዎች ዘንድ ሕመሙን በማባባስ ይታወቃል። መድኃኒታቸውንም በወቅቱ እንዳይወስዱ በማደናቀፍ የመሻሻል ዕድላቸውንም የሚቀንስ ነው።

ከዚህ በተጨማሪ አልኮል ኢኮኖሚያዊና ማኅበራዊ መዛባት በማምጣት ይታወቃል። የአልኮል ሱስኛ የሆኑ ሰዎች ኃላፊነታቸውን መወጣት ስለማይችሉ ምርታማነታቸው ይቀንሳል፤ ቤተሰባቸውን በሥርዓት ማስተዳደር ስለማይችሉ የቤተሰብ መበተን ይከሰታል። ከዚህ በተጨማሪም ለወንጀልም መስፋፋት የራሱን አስተዋጽኦ ያደርጋል፤ በሰከር ምክንያት ሞትና አካል መጉደል እንዲከሰት ያደርጋል። ጠጥቶ ማሽከርከር ለአደገኛ የመኪና አደጋ በማጋለጥ ሞትና አካል ጉዳት በማስከተል ይታወቃል። በአገራችን በተለይ በምሽት የሚደርሱ ከባድ የመኪና አደጋዎች በአብዛኛው ጠጥቶ ከማሽከርከር ጋር የተያያዙ ናቸው።

2.3 የአልኮል መጠጥ ሱስ ያለባቸውን ሰዎች እንዴት መርዳት ይቻላል?

የአልኮል መጠጥ ሱስ ከላይ እንደተጠቀሰው የተለያዩ ደረጃ ያለው ሲሆን፣ ከቀላል እስከ ከባድ ሱስ ሊደርስ ይችላል። ቀላል ችግር ያላቸው ሰዎች በአጭር ጊዜ የምክር አገልግሎት የችግሩን መጠን እንዲገነዘቡ በማድረግ ነጻ እንዲሆኑ መርዳት ይቻላል። ሰዎች የሚወስዱትን የአልኮል መጠን በመመጠን ሱስ እንዳይሆንና ሌላ የጤና ችግር እንዳያስከትል መከላከል ይቻላል።

የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች ጠጥቶ መኪና ማሽከርከር ለአደጋ የሚያጋልጥ በመሆኑ ከዚህ ተግባር መታቀብ ወይም ሌላ አማራጭ (ለምሳሌ፡- “ሹም ሹፌር”) መጠቀም ይገባል። ነፍሰጡር ሴቶች ፈጽሞ የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦች መጠቀም የለባቸውም። በቅርብ ጊዜ የተደረጉ ጥናቶች ምንም ዓይነት መጠን ይኑረው፤

በአጠቃላይ የአልኮል መጠጥ ጽንሱን የመጉዳት ባሕርይ ስላለው ፈጽሞ መጠቀም አይገባም።

ከበድ ያለ የአልኮል ሱስ ያለባቸው ሰዎች የሕክምና ርዳታ ያስፈልጋቸዋል። ሕክምናው በመጀመሪያ በመድኃኒት የታገዘ ሲሆን፣ ምናልባትም ተኝቶ መታከምም ሊያስፈልግ ይችላል። ለምሳሌ፡- ሳይጠጡ እጃቸው ጠዋት ጠዋት የሚንቀጠቀጥ ሰዎች ድንገት መጠጡን ቢያቆሙ ለጉዳት ሊዳረጉ ስለሚችሉ ባለሙያ ሳያማክሩ በራሳቸው ማቆም መወሰን የለባቸውም። በጤና ተቋም ተኝተው ሲታከሙ ልዩ ልዩ መድኃኒቶች ይሰጣቸዋል፤ ሕክምናው ከ 1-2 ሳምንት ሊቆይ ይችላል። ከመድኃኒት በተጨማሪ ልዩ ልዩ የምክር አገልግሎት ይሰጣቸዋል። ሕመምው የማገርሽት ባሕርይ ያለው በመሆኑ ተከታታይነት ያለው የምክክር ሕክምና ያስፈልገዋል። የምክክር ሕክምናው በግል ወይም በቡድን ሊከናወን ይችላል። ተመሳሳይ ችግር ባላቸው ሰዎች በተቋቋሙ ቡድኖች (ለምሳሌ፣ አልኮሊክ አኖኒሙስ፣ Alcoholic Anonymous) አማካኝነትም የማገርሽት ችግርን ለመከላከል ይቻላል።

በአጠቃላይ ከባድ የአልኮል ሱስ ሕመም በርካታ ጉዳቶችን የሚያስከትልና ያለ ዕድሜ መሞትንም ጭምር የሚያመጣ በመሆኑ ሰዎች ራሳቸውን ተቆጣጥረው መጠቀም ይኖርባቸዋል። በቤተሰባቸው የአልኮል ሱስኛ ታሪክ ያላቸው ሰዎች ካሉ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርባቸዋል፤ ምክንያቱም የአልኮል ሱስ ሕመም በዘር የመተላለፍ ባሕርይ ያለው በመሆኑ ነው።

3. ጫት

ስለ ጫት በዝርዝር ከማቅረባችን በፊት የሚከተለውን ታሪክ እንመልከት።

አቶ ሸምሱ (ሰሙ የተቀየረ) የ 30 ዓመት ሰው ነው። ስለገጠመኛ እንዲህ በማለት ይተርካል “ጫት በምቅምበት ወቅት ችግሬን ያስረሳኛል። በተስፋ እንድሞላ ያደርገኛል፤ ዳገቱ ሁሉ ሜዳ መስሎ ይታየኛል። ማንኛውንም ችግር የማሸንፍ መስሎ ይሰማኛል። ጫት ባልቃምኩበት ቀን ከምሠራው ሥራ ይልቅ ከእጥፍ በላይ የበለጠ መሥራት እችላለሁ። ችግሩ የሚመጣው ማታ ላይ ነው። ባለቤቴና ልጆቼ ተኝተው፣ እኔ ዓይኔን

ጨለማው ላይ ተክዬ በአሳብ እብከነከናለሁ። ቀን በውስጤ ሞልቶ የነበረው ተስፋ እንደገናም በንኖ ጠፍቶ በጨለምተኛና በተስፋ መቁረጥ አሳብ ይተካል። “ልጆቼ ምን ይሆኑ ይሆን?” “ከጓደኞቼ በታች ሆኜ መቅረቴ ነው፤ ተስፋ የለኝም፤” እያልኩ እብሰከሰካለሁ። በጓሮዬ ሰዎች እኔን ሊያጠቁ የሚያደቡ ይመስለኛል። በጨለማው ውስጥ ሹክሹክታና ኮሽታ ይሰማኛል። በዚህን ጊዜ ከፍተኛ የሆነ ጭንቀት ይሰማኛል። ባለቤቴን እቀሰቅሳትና “መጡብን ሊገድሉን ነው!” እላታለሁ። እሷም “ኧረ እባክህ ምንም ነገር የለም፤ ዝም ብለህ ተኛ!” ትለኛለች። “ሌሊቴን እንደተጨነቅኩኝ እንቅልፍ ባይኔ ሳይዘር ይነጋል። ጫት ከቃምኩኝ መድኃኒቱን ብውጠውም አይሠራም። አንዳንድ ጊዜ ሐኪም ካዘዘልኝም በላይ ጨምሬ የምወስድበት ቀን አለ። ይህም ቢሆን ብዙ አይረዳኝም።”

ይህ ታሪክ የተቀነጨበው በስኪዘፍሬሬይ ሕመምተኞች ላይ ጫት መቃም ስለሚያስከትል ልባቸው ችግር አንድ በሕመሙ የተቸገረ ግለሰብ ከሰጠው ምስክርነት ነው።

በርካታ የአእምሮ ሕመማን በተለይ የስኪዘፍሬሬይ ሕመምተኞች ጫትን አዘውትረው የሚቅሙ በመሆናቸው፣ ይህ አነቃቂ ዕፅ በአእምሮ ሕመም ላይ ያለውን አስተዋፅኦ መዳሰስ አስፈላጊና የብዙዎችም ጥያቄ ጭምር ነው።

3.1 ጫት ምንድነው?

ይህ ጥያቄ ለብዙ ሰዎች ቀላል የሚመስልና ምናልባትም መጠየቅ የሌለበት ጥያቄ ሊመስል ይችላል። ነገር ግን ከሳይንሳዊ አመለካከት አንጻር ስለጫት ምንነት ብዙ የአገራችን ሕዝብ ግንዛቤ አለው ብሎ በድፍረት ለመናገር ያስቸግራል። በዚህም ምክንያት አንዳንድ ጫትን የተመለከቱ ሳይንሳዊ ትንተናዎች መስጠቱ አስፈላጊ ይመስለናል።

ጫት አምፌታሚንስ (amphetamines) ተብለው ከሚጠሩ አነቃቂ ውሁዶች ክፍል የሚመደብ ሲሆን፣ በሳይንሳዊ ስያሜው ካታ ኤዲሊስ (catha edulis) ተብሎ ይጠራል። ስያሜውን ጨምሮ ስለጫት ባሕርያት ለመጀመሪያ ጊዜ የተሟላ ትንተና የሰጠው ስዊድናዊው የሥነ ዕፅዋት ተመራማሪ (botanist) ፒተር ፎርስካል (Peter Forskal) በአሥራ ስምንተኛው ክፍለ ዘመን ሲሆን፣ የመን ውስጥ ስለጫት ልዩ ልዩ

ምርምሮችን አካሂዷል። ግኝቱንም በመጽሐፍ መልክ አሳትሟል። በእርግጥ በጫት ውስጥ የሚገኙት አነቃቂ ውሁዶች ስዊዘርላንድ በሚገኘው የዓለም ጤና ድርጅት ዓለም አቀፍ ላቦራቶር ውስጥ ተፈትሸው የተገኙት እ.ኤ.አ. በ 1975 ነው።

በዚህም ፍተሻ መሠረት ጫት በውስጡ በተለይ ካቲኖንና (cathinone) ካቲን (cathine) የተባሉ አእምሮን የማነቃቃት ኃይል ያላቸው ንጥረ ነገሮች እንዳሉት ተረጋግጧል። በእርግጥ እነዚህ ውሁዶች ከተነሣንበት ጉዳይ ጋር የተያያዙ ስለሆኑ ጠቃቀስናቸው እንጂ፣ በጫት ውስጥ ከ60 በላይ ልዩ ልዩ ውሁዶች እንደሚገኙ በጥናት ተረጋግጧል። ከእነዚህ ከሁለቱ ውሁዶች በተለይ ከፍተኛ የማነቃቃት ኃይል ያለው ካቲኖን ተብሎ የሚጠራውና ባልበሰለው የጫት ቅጠል (ቀንበጥ) ውስጥ የሚገኘው ነው።

ጫት ትኩሱን እንደተቆረጠ የሚቃምበትና ሰዎች የጫቱን ቀንበጥ የሚቅሙበት ዋና ምክንያት ይህ ካቲኖን የተባለው ውሁድ ጫቱ ሲያድርና ቅጠሉ ሲጠወልግ ወደ ካቲን ስለሚቀየር ነው። ካቲን የማነቃቃት ኃይሉ አነስተኛ ነው። የጫት ጥራት የሚለካውም በዚህ የካቲኖን ይዘቱ ነው። በአገራችን የሚመረቱ ልዩ ልዩ የጫት ዓይነቶች በተለያዩ ዋጋ የሚሸጡ ሲሆን፣ ዋና መስፈርቱም የማነቃቃት (የማመርቀን) ችሎታው ነው። በአገራችን የተለያዩ ቦታዎች አቡ ሚስማር፣ በለጨ፣ ወንዶ፣ ባህር ዳር፣ ገለምሶ፣ የጉራጌ ጫትና በመሳሰሉት ስያሜዎች ጫት ለገበያ ይቀርባል። "ምርጥ በለጨ"፣ "ትኩስ የባህር ዳር ጫት" ወዘተ የሚሉትን ማስታወቂያዎች በየጫት መሸጫ ሰቆች ላይ ማየት የተዘወተረ ነው።

የጫትን ታሪክ ያጠኑ ብዙ ተመራማሪዎች የጫት መገኛ አገር ኢትዮጵያ እንደሆነች ይስማሙበታል። ጫት ከኢትዮጵያ ወደ የመንና ሌሎች አገሮች እንደተስፋፋም ይታመናል። በእርግጥ ጫት በአብዛኛው በምሥራቅ አፍሪካና የመን የሚገኝና በዚህ አካባቢ በሚኖሩ ሕዝቦች ዘንድ የሚዘወተር ነው። ጫት በኢትዮጵያ፣ በኬንያ፣ በየመን፣ በሶማሊያና በጅቡቲ ዘወትር ይቃማል። በአውሮፓና ሌሎች አገሮችም ከዚህ አካባቢ የተሰደዱ ሰዎች እንደሚቅሙ የተለያዩ ዘገባዎች ያሳያሉ። እንደ አንዳንድ የቆዩ ጥናቶች ዘገባ ከሆነ፣ አዘውትሮ ጫት የሚቅመው ሰው ቁጥር ወደ 10 ሚሊዮን እንደሚሆን ያመለክታሉ። ምናልባት ቁጥሩ ከዚህም በላይ ሊሆን ይችላል።

በኢትዮጵያ የተለያዩ አካባቢዎች ጫት የሚቅመው ሕዝብ መጠን የተለያየ ሲሆን፣ በተለይ በምሥራቅ ኢትዮጵያ በሰፊው እንደሚዘወተር ይታወቃል። በተለያዩ ጊዜያት የተደረጉት ጥናቶች እንደሚያሳዩት በአንዳንድ አካባቢ ከ60 ከመቶ በላይ የሚሆኑ አዋቂዎች አዘውትረው እንደሚቅሙ ተመልክቷል።

3.2 ጫት በአእምሮና በአካል ላይ የሚፈጥረው ተጽዕኖ

ከላይ ለመጥቀስ እንደሞከርነው ጫት አእምሮን የማነቃቃትና ጥሩ ስሜት የመፍጠር ኃይል ያላቸው ውህዶችን የያዘ ሲሆን፣ ሰዎችም በዋናነት ጫትን የሚቅሙት ይህንኑ ውጤት ለማግኘት ነው። አንድ ሰው ጫት በሚቅምበት ወቅት በአእምሮውና በአካሉ ላይ ልዩ ልዩ ለውጦች ይከሰታሉ።

ከእነዚህም ውስጥ የደስታና የመነቃቃት ስሜት፣ የእንቅስቃሴና የንግግር ፍጥነት መጨመር፣ የአሳብ ፍሰት መጨመር፣ የሰውነት ሙቀት መጨመር፣ ቶሎ ቶሎ መተንፈስ፣ የድካምና የሕመም ስሜት ያለመሰማት የመሳሰሉት ይገኙበትል። ይህ ክስተት የሚፈጠረው በጫት ውስጥ የሚገኙት አነቃቂ ንጥረ ነገሮች (ካቲኖንና ካቲን) በአንጎል ውስጥ የሚገኙ የመልእክት ልውውጥንና ስሜትን የሚያቀላጥፉ ዶፓሚንና (dopamine) ኖርኢፒኔፍሪን (norepinephrine) የተባሉት ውህዶች በብዛት እንዲለቀቁ ስለሚያደርግ ነው።

ይህ ስሜት በተለምዶ አጠራር "ምርቃና" ተብሎ የሚጠራ ሲሆን፣ የሚቆየውም ለጥቂት ሰዓታት ነው። ይህን ተከትለው የሚመጣው ስሜት፣ ዝምተኝነት፣ በአሳብ መብሰልሰል፣ የመጨነቅና የመበሳጨት ስሜቶች ናቸው። ምርቃናን ተከትሎ የሚመጣው ሌላው ዋናኛ ችግር የእንቅልፍ ማጣት ነው።

እነዚህ ስሜቶች በአብዛኛው ጫት ቃሚ ዘንድ የማይፈለጉና ደስ የማይሉ በመሆናቸው እነሱን ለማጥፋት ብዙዎቹ የአልኮል መጠጥ፣ ሌሎች ደግሞ ወተት በመጠጣት የማይፈለጉ ስሜቶችን ለማርከስ ጥረት ሲያደርጉ ይታያሉ፤ ረጅም መንገድ በእግር መሄድ የሚያዘወትሩም አሉ። ይህም በቃሚዎች ቋንቋ "ጨብሲ" ተብሎ የሚጠራው ነው።

ጫትን አዘውትሮ መቃም ለተለያዩ አእምሯዊና አካላዊ ችግሮች እንደሚዳርግ በልዩ ልዩ ጥናቶች ተመልክቷል። በአገራችን ይህንን ጉዳይ በተመለከተ እስካሁን ድረስ ጠለቅ ያለ ጥናት ያልተደረገ ቢሆንም በተለይ በየመንገድ ሰማሌላንድ እንዲሁም በልዩ ልዩ የአውሮፓ አገሮች የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ጫትን አዘውትረው የሚቅሙ ሰዎች ለጭንቀት፣ ለድባቄ፣ ለአንጎል መረበሽ (ሳይኮሲስ) የሚጋለጡበት ሁኔታ እንዳለ ተመልክቷል። በተለይ ከጥቂት ዓመታት በፊት በሰማሌላንድ አርኔሳ የተደረገ ጥናት ጫትን ከወጣትነት ዕድሜያቸው ጀምሮ አብዝተው የሚቅሙ ሰዎች ለአንጎል መረበሽ (ሳይኮሲስ) የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ እንደሆነ አመልክቷል።

ከአእምሮ ጋር ከተያያዙ ችግሮች በተጨማሪ ዘወትር ጫት የሚቅሙ ሰዎች የጥርስ መብለዝና መውለቅ፣ የድድ ሕመም፣ የጨጓራ ሕመም፣ የሆድ ድርቀትና የፊንጢጣ ኪንታሮት፣ የራስ ምታት፣ ስንፈተ ወሲብ የመሳሰሉት ችግሮች እንደሚያጋጥሟቸው በልዩ ልዩ ጥናቶች ተመልክቷል።

3.3 ጫትና ስኪዞፍራኒያ

ከላይ በመግቢያችን እንደገለጻቸው የስኪዞፍራኒያ ሕሙማን ጫትን አዘውትረው እንደሚቅሙ የአእምሮ ሐኪሞች የዕለት ተዕለት ትዝብት ነው። በአገራችን የተደረገ አንድ ጥናት እንዳመለከተው እነዚህ ሕሙማን ጫትን ለምን እንደሚቅሙ ሲጠየቁ የሚሰጡት መልስ ለመዝናናት፣ ጊዜ ለማሳለፍ፣ ከጓደኛ ጋር ለመመሳሰል፣ ከድብርትና ከጭንቀት ስሜት ለመላቀቅ፣ እንዲሁም አንዳንዶቹ የሚወስዷቸው መድኃኒቶች የሚፈጥሩባቸውን የማይፈለጉ የጎንጎሽ ውጤት ለማርከሻ እንደሆነ ይገልጻሉ። ነገር ግን በተጻራሪው ጫት የሚቅሙ የስኪዞፍራኒያ ሕሙማን ሕመሙ ቶሎ ቶሎ እንደሚያገረሽባቸውና የመድኃኒቶቹንም ውጤታማነት እንደሚቀንሰው ራሳቸው ታማሚዎቹ፣ ቤተሰቦቻቸውም ሆኑ የአእምሮ ሐኪሞች የሚያውቁት ሐቅ ነው።

ይህም እውነት ከላይ በመግቢያችን ላይ ቀንጨብ አድርገን ባቀረብነው ታሪክ በሚገባ ተመልክቷል። ጫት በጊዜያዊነት ከሚፈጥረው የመነቃቃትና የደስታ ስሜት በኋላ ከፍተኛ የሆነ የጭንቀትና የእንቅልፍ ማጣት ችግር የሚያስከትል በመሆኑ ለስኪዞፍራኒያ ሕመም ማገርሽት ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያደርጋል። ስለዚህ ችግርን ለመርሳት በሚል ሰብ

የሚቃመው ጫት ተጨማሪ ውስብስብ ችግር የሚያስከትል በመሆኑ የስኪዞፍራሬኒያ ሕመምተኛ የሆኑ ሰዎች ጫት ከመቃም ቢቆጠቡ በጤናቸው ላይ ከፍተኛ መሻሻል ሊያሳዩ ይችላሉ። ቤተሰብም ይህንን ጉዳይ በመረዳት ተገቢውን ክትትልና ድጋፍ ማድረግ ይጠበቅበታል።

3.4 ከጫት ሱስ እንዴት መላቀቅ ይቻላል?

ጫት አዘውትሮ መቃም ለልዩ ልዩ አካላዊና አእምሯዊ ጤና ችግሮች ሊዳርግ ይችላል። በመሆኑም ከዚህ ሱስ ለመላቀቅ የባለሙያ ድጋፍ ሊያስፈልግ ይችላል። ነገር ግን በርካታ ሰዎች በግል ውሳኔ የማቆም እድላቸው የሰፋ በመሆኑ ጫት ችግር እያስከተለባቸው መሆኑን ግንዛቤ ማግኘትና መወሰን ከቻሉ ከሱስ መላቀቅ ይቻላል፤ ነገር ግን ለተወሰኑ ቀናት የሚቆይ የእንቅልፍ መረበሽ ስሜት (በተለምዶ ዱካክ እየተባለ የሚጠራው)፣ ድካምና መነጨነጭ ሊያጋጥማቸው ይችላል። ሆኖም ግን እነዚህን ስሜቶች በቀላሉ ሊቋቋሟቸው የሚችሏቸው በመሆናቸው፣ ዋነኛው ጉዳይና መፍትሔ መወሰን ነው።

4. የሲጃራ (ትምባሆ) ሱስ

አቶ አበራ (ስሙ የተቀየረ) የ54 ዓመት ጎልማሳ ሲሆኑ፣ ከሃያ ዓመታት በላይ ሲጃራ ሲያጨሱ ኖረዋል። ለበርካታ ጊዜያት ያልተሳኩ የማቆም ሙከራዎችን ያደረጉት አቶ አበራ በሲጃራ መማረር ከጀመሩ ሰንበትበት ብለዋል። እንደ አቶ አበራ አነጋገር የሲጃራ ሱስ በቤተሰባቸው እንዲሁም በጓደኞቻቸው የሚወደድላቸው ባሕርይ አይደለም።

ከቅርብ ጊዜ ወዲህም ሥር የሰደደ ሳል እያስቸገራቸው ነው፤ ቀንም ሌሊትም ያሰላቸዋል። አቶ አበራን የሚያሳስባቸው ከዚህ ሱስ እንዴት መላቀቅ እንደሚችሉ ነው። ለበርካታ ጊዜያት ሲጃራ ለማቆም ጥረት ቢያደርጉም ሊሳካላቸው አልቻለም። ከጥቂት ቀናት እስከወራት ለሚሆን ጊዜ ሲጃራ የማቆም ሙከራ አድርገዋል፤ ነገር ግን ደጋግሞ እያገረሸ ያስቸግራቸዋል።

4.1. ሲጃራ ምንድን ነው?

ይህ ጥያቄ ለብዙዎች ቀላል የሚመስል ነገር ግን ውስብስብ ጥያቄ ነው። ብዙዎች ሲጃራ ሲባል፣ ወደ አእምሯቸው የሚመጣው በነጭ ስስ ወረቀት የተጠቀለለ ከስር ሹሮ ከለር ፊልተር ያለው (ወይም የሌለው) በእሳት ተለኩሶ የሚጨስ ነገር ነው።

ሲጃራ የሚያጨሱ ሰዎች ጭሱን ወደ ሳምባቸው በማስገባት መልሰው በአፍና በአፍንጫቸው ወደ ውጪ ያስወጡታል። በዚህ የጭስ የመማግ ምልልስ ሂደት የሚፈጠረውን ጉዳይ በሚገባ የሚያውቁት ወይም ሲጃራውን የሚያጨሱት ሰዎች ወይም ደግሞ በመስኩ ምርምር የሚያደርጉና በዚህ ጉዳይ ላይ የሚጻፉ ጽሑፎችን የሚያነቡ ሰዎች ናቸው። በሲጃራ ውስጥ ያለው ትልቁ ምሥጢር ኒኮቲን (nicotine) የተባለ ንጥረነገር ነው። ኒኮቲን በሲጃራ ጭስ አማካኝነት ወደ ሳምባ ቀጥሎም በደም ዝውውር አማካኝነት ከሳምባ ወደ አንጎል በመግባት በአንጎል ሕዋሶች ላይ ቀጥተኛ ተጽዕኖ ያደርጋል።

በአንጎል ሕዋሳት የመልእክት ልውውጥ ሥርዓት ውስጥ ተዋናይ ከሆኑት አንዱ አሴቲልኮሊን (acetylcholine) ተብሎ የሚጠራ ሲሆን፣ ይህ ንጥረ ነገር የማስታወስ ችሎታና መሰል ተግባራትን ያከናውናል። ኒኮቲን ራሱ ከዚህ ኬሚካል ጋር ተመሳሳይ መዋቅር ስላለው፣ በአንጎል ሴሎች ላይ አሴቲልኮሊን በሚጣበቅበት ክፍል (nicotinic receptors) ላይ ራሱን በማጣበቅ ተግባሩን ማከናወን ይጀምራል። ስለዚህ ኒኮቲን ለአንጎል ሴሎች ከውጪ የመጣ ባዕድ ነገር ሳይሆን በአንጎል ወስጥ እንደተመረተ ኬሚካል ይወሰዳል ማለት ነው።

ሲጃራ ኒኮቲን ወደ ሰውነት የሚገባበት ዋነኛውና የተለመደው መንገድ ሲሆን፣ በሌሎች መንገዶችም ጥቅም ላይ ሲውል ይታያል፤ አንድ ሰው ሲጃራ ሲያጨስ በ 7 ሰከንድ ውስጥ መልእክቱ ወደ አእምሮ ይደርሳል። ትምባሆ (ኒኮቲን) የሚወሰድባቸው መንገዶች ለምሳሌ፣ በማስቲካ መልክ፣ በከንፈር ሥር በሚቀበር ሱረት (ትምባሆ)፣ በዱቄት መልክ በአፍንጫ በማሸተት፣ እንዲሁም ክንድ ላይ የሚታሰር (nicotine patch) ሲሆኑ፣ ቀደም ብሎ እንደተቀሰው በሲጃራ መልክ የሚጨሰው ኒኮቲን ዋነኛው መንገድ ነው።

4.2. የሲጃራ አጫሽ ቁጥር ምን ያህል ነው?

ሲጃራ ማጨስ በከተሞች አካባቢ የተለመደ ቢሆንም በገጠሩ የአገራችን ክፍሎች የአጫሽ ቁጥር አነስተኛ ነው። ይህ ልምድ በዋናነት በወንዶች ላይ የሚታይ ሲሆን የሴት ሲጃራ አጫሾች ቁጥር እጅግ አነስተኛ ነው። በበለጸጉት አገራት ሲጃራ በከፍተኛ ሁኔታ የሚጨስ ሲሆን፣ ለምሳሌ የዓለማችን ታላላቅ አገራት የሆኑት አሜሪካና ቻይና ሲጃራ በከፍተኛ ሁኔታ የሚጨሰባቸው አገራት ናቸው። ለምሳሌ በአሜሪካን አገር 25 በመቶ የሚሆነው ሕዝብ ሲጃራ የማጨስ ታሪክ ያለው ነው። በአሜሪካው የሕመም መቆጣጠሪያና መከላከያ ተቋም (CDC) ስሌት መሠረት 46.5 ሚሊዮን የሚሆኑ ሰዎች ሲጃራን ያጨሳሉ። እንዲሁም 44.3 ሚሊዮን ሰዎች ደግሞ ባንድ ወቅት ሲጃራ አጫሽ የነበሩ ሰዎች ናቸው። የእኛ አገር መረጃ ቀደም ሲል ቀርቧል።

4.3. የሲጃራ ተጽዕኖ በአካል ላይ

ሲጃራ ከኒኮቲን በተጨማሪ በውስጡ በርካታ ልዩ ልዩ ኬሚካሎችን የያዘ በመሆኑ አንድ ሰው የሲጃራ ጭስን ወደ ሳምባው በሚምግበት (በሚስብበት) ጊዜ እነዚህ ኬሚካሎች ወደ ሰውነቱ ይገባሉ ማለት ነው። ከእነዚህ ኬሚካሎች በተለይ እንደ ታር (tar) የመሳሰሉት መርዛማ ኬሚካሎች በአካል ላይ ዋና የጤና መዛባት የሚያስከትሉ ናቸው። በአሜሪካን አገር የተደረገ ጥናት እንዳመለከተው በሲጃራ ጦስ በየአመቱ 440,000 ሰዎች ይሞታሉ፤ በኢትዮጵያም በሲጃራ ጠንቅ በዓመት 17ሺ ሰዎች እንደሚሞቱ መረጃዎች ያሳያሉ።

በሲጃራ ሱስ የተነሣ ሴቶች 13 ዓመታትን፣ እንዲሁም ወንዶች 14 ዓመታትን ከዕድሜያቸው ላይ ያጣሉ። የኢኮኖሚው መቃወሱ የት የትየለሌ ነው። በየዓመቱ ከሲጃራ ጋር ለተያያዙ የሕምና ወጪዎች ብንመለከት በአሜሪካ 75.5 ቢሊዮን ዶላር ወጪ ይደረጋል። በሲጃራ ምክንያት በአካል ላይ የሚደርሰው ዋናው ችግር ከመተንፈሻ አካላት ጋር የተያያዘ ችግር (ለምሳሌ፡- ሥር የሰደደ ሳልና የሳምባ ካንሰር) ሲሆን፣ ሲጃራን ለረጅም ጊዜ የሚያጨስ ሰው በሳምባ ካንሰር የመጠቃት እድሉ ከማያጨሱ ሰዎች ጋር ሲነጻጸር 10 እጥፍ ይበልጣል። በልብና በደም ሁኔታ ሕመምም የመጠቃት እድሉ በጣም ከፍ ያለ ነው። በተጨማሪም የጨንጎ ቁስል እንዳይደን ያደርጋል።

4.4. ሲጃራና አእምሮ

በሲጃራ ውስጥ የሚገኘው ኒኮቲን የተባለው ንጥረ ነገር በከፍተኛ ሁኔታ ሱስ የማስያዝ ኃይል አለው። ሲጃራ እንደተጨሰ በሰከንዶች ውስጥ ወደ አንጎል በመግባት ተግባሩን ያከናውናል። የአንድ ሲጃራ ተጽዕኖ ቢበዛ የሚቆየው ለሁለት ሰዓታት ነው። በዚህም ምክንያት የሲጃራ ሱስኞች በተመሳሳይ ስሜት (ሙድ) ውስጥ ለመቆየት ቶሎ ቶሎ ለማጨስ ይገደዳሉ። ከሌሎች ሱስ አስያዥ ዕቃዎችና መድኃኒቶች ጋር ሲነጻጸር አልፎ አልፎ ከማጨስ ወደ ሱስኝነት ለመሸጋገር ፈጣንና ቀላል ነው። እስከ ሃምሳ በመቶ የሚሆኑት ሲጃራ የሚሞክሩ ሰዎች ወደ ሱስኝነት ይቀየራሉ። አብዛኞቹ ሲጃራ የሚያጨሱ ሰዎች የኒኮቲን ጥገኞች ናቸው።

ኒኮቲን በአንጎል ውስጥ በሚገኙት የነርቭ ሴሎች ላይ በመጣበቅ የተለያዩ የአንጎል ክፍሎች እንዲነቃቁ ያደርጋል። ከእነዚህ የአንጎል ክፍሎች ውስጥ በተለይ ኒዩክለስ አኩምበንስ (Nucleus Acumbens) ተብሎ የሚጠራው የአንጎል ክፍል መነቃቃት የደስታና የመዝናናት ስሜትን የሚፈጥር ሲሆን፣ በሱስ ለመጠቃት መንግሥታዊም ይኼው ነው። አንድ ሰው የሲጃራ ሱስኛ ነው ለማለት በየጊዜው የሚያጨሰው የሲጃራ መጠን መጨመር፣ ሲጃራ በሚያጣ ጊዜ የመደበኛና የመነጫነጭ ስሜት መሰማት፣ ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ያልተሳኩ በርካታ የማቆም ሙከራዎች ማድረግ፣ እንዲሁም በጤና ላይ ግልጽ ጉዳት እያስከተለ እንኳን ማጨስ መቀጠልና የመሳሰሉት ባሕርያት ይገኙበታል።

4.5. የሲጃራ ሱስ ሕክምና

በሥነ አእምሮ ሕክምና የኒኮቲን ሱስ ከአእምሮ ሕመሞች አንዱ ነው። በጥናቶች እንደተመለከተው ከ70 በመቶ በላይ የሆኑ የኒኮቲን ሱስኞች ማቆም እየፈለጉ ማቆም ያልቻሉ ናቸው። ስለዚህ የራሱ ሕክምና ያስፈልገዋል ማለት ነው። ሕክምናዎቹን በሁለት ከፍሎ ማየት ይቻላል።

- **የመድኃኒት ሕክምና፦** በዚህ ምድብ የሚገኙት የመጀመሪያ ደረጃና ሁለተኛ ደረጃ መድኃኒቶች ተብለው የሚታወቁ ሲሆኑ፣ በተለይ በመጀመሪያ ሕክምና ረድፍ

የሚገኙት ውጤታማነታቸው በጥናት የተረጋገጠ ነው። ቡፕሮፒዮን (ዛይባን) (Bupropion, Zyban) ተብሎ የሚታወቅ መድኃኒት እንዲሁም በአራት ዓይነት መልክ የሚወሰዱ አነስተኛ የኒኮቲን መጠን ያላቸው የኒኮቲን ማስቲካ፣ የሚሸተት ኒኮቲን፣ በአፍንጫ ላይ እንደፊሊት የሚነፋ፣ እንዲሁም በክንድ ላይ የሚለጠፍ የኒኮቲን ፓችን ያካትታል። እነዚህ መድኃኒቶች ከሚጠቀሙት የኒኮቲን ሱሰኞች ከ 30-50 በመቶ የሚሆኑት ከሱስ ነጻ ሊሆኑ ይችላሉ። በሁለተኛ ደረጃ ሕክምና የሚመደቡት መድኃኒቶች እንደክሎኒዲንና (Clonidine) ኖርትሪፕቲሊን (Nortriptyline) የተባሉት መድኃኒቶች ናቸው። በቅርብ ጊዜ በተለይ ሲጃራ ለማቆም ዓላማ የተፈጠረ ቫሬኒክሊን (Varenicline) የተባለ መድኃኒትም አለ።

- **የሥነልቦናዊ (የሳይኮቴራፒ) ሕክምና፡-** የኒኮቲን ሱስ የባሕርይ ሕመም ነው። ባሕርይን በማስተካከል ከሱሱ መላቀቅ ይቻላል። በሥነልቦናዊ ሕክምና (ሳይኮቴራፒ) የባሕርይ ሕክምና ተብለው የሚታወቁና ከኒኮቲን ሱስ ለመላቀቅ የሚረዱ አራት ዓይነት ዘዴዎች አሉ። እነዚህም ተግባር ተኮር ምክር (ለምሳሌ፣ አስጨናቂና ውጥረት የሚፈጥሩ ክስተቶችን በጥበብ የማስተናገድ ዘዴ)፣ ተከታታይነት ያለው ድጋፍ (ለምሳሌ፣ ማበረታታት፣ ሲጃራ የማጨስ ስሜት በሚሰማው ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለበት ምክር መስጠት)፣ የማኅበራዊ ተሳትፎ ማድረግና ከሌሎች ሰዎች ድጋፍን ማግኘት ናቸው።
- **ጥምር ሕክምና፡-** የመድኃኒትና የሥነልቦናዊ ሕክምና (የሳይኮቴራፒ) ጥምር ሕክምና ሲጃራ የማቆምን እድል በከፍተኛ ደረጃ ይጨምረዋል።

5. ሺሻ

በሺሻ ምንነት፣ በተለይም ከአእምሮ ጤናና ከሌሎች የጤና ችግሮች ጋር ስላለው ተያያዥነትና ሊፈጥረው የሚችለውን አሉታዊ ውጤት በተመለከተ የተደረጉ ጥናቶችን በመዳሰስ የተገኙት መረጃዎች ከዚህ እንደሚከተለው ቀርበዋል።

5.1. ሺሻ ምንድነው?

ሺሻ የአረብኛ ቃል ሲሆን፣ በህንድ ደግሞ ሁካ በመባል ይታወቃል። ስያሜው በአብዛኛው የማጨሻውን ዕቃ የሚመለከት ሲሆን በርካታ ሰዎች ቃሉን የሚጠቀሙበት ለሚጨሰው ሲጃራ ነው። ስለዚህ በዚህ ጽሑፍ ትኩረታችን በማጨሻው ዕቃ ላይ ሳይሆን፣ በሚጨሰው ነገር ላይ በመሆኑ ይህንኑ ቃል እንጠቀማለን። ሺሻን መጠቀም የጀመሩት ህንዶች ናቸው። በሂደትም ወደ አረቡ ዓለም ሊስፋፋ ችሏል። ባሁኑ ጊዜ ከሰሐራ በታች ባሉት የአፍሪካ አገራትና በምዕራቡ ዓለምም ልምዱ እየተስፋፋ ይገኛል።

ሺሻ በአጭሩ ሲጃራ ነው። ከመደበኛው ሲጃራ የሚለየው የሽቶ መዓዛ ያለው ቅመም የሚጨመርበት በመሆኑና በልዩ ሁኔታ ለዚህ ዓላማ በተሠራ ለስፖርታዊ ጨዋታዎች በሽልማት የሚሰጥ ዋንጫ መሰል ዕቃ የሚጨስ በመሆኑ ነው። የአጭጫሱም ሁኔታ ትንባሆው በውኃ ውስጥ እንዲያልፍ ተደርጎ በቱቦ አማካኝነት ጭሱን በአፍ በመምጠጥ ነው።

ሺሻ በተለይ በህንድና በፓኪስታን፣ በቱርክ በመካከለኛው ምሥራቅ በሚገኙ የአረብ አገራትና በሰሜን አፍሪካ (በተለይ በግብፅ) የሚዘወተርና ከእነዚህ አገራት ባህል ጋር የተያያዘ ነገር ነው። ይህም ማለት ሺሻ የአረቦች ባህል አካል ነው ማለት ነው። በሳዳም ሁሴን የሥልጣን ዘመን በኢራቅ ሺሻ ማጨስ በአብዛኛው ክልክል የነበረ ሲሆን፣ የእርሱን መውደቅ ተከትሎ በርካታ የሺሻ ቤቶች ተከፍተዋል።

ሺሻ የሚጨሰው በአብዛኛው ሰዎች ሰብሰብ ብለው ተቀምጠው ተራ በተራ የማጨሻውን ቱቦ እየተቀባበሉ ነው። በበርካታ አረብ አገራት የሺሻ ማጨሻ ሻይ ቤቶች የሚገኙ ሲሆን፣ ሰዎች በዕረፍት ቀናቸው ወይም ከሥራ መልስ ወደ እነዚህ ቤቶች ጎራ በማለት ሺሻን ያጨሳሉ። እነዚህ የሺሻ ማጨሻ ቤቶች በአውሮፓና በአሜሪካም ከቅርብ ጊዜ እየተስፋፉ የመጡ ቢሆንም በርካታ ባሉት ከተሞች እነዚህ ቤቶች እንዲዘጉ ተደርገዋል።

በህንድም የጤና ጥበቃ ሚኒስትሩ እነዚህ የሺሻ ማጨሻ ቤቶች እንዲዘጉ ትእዛዝ አስተላልፏል። ሺሻ በሚጨሰበት ጊዜ ጭሱ በውኃ ውስጥ ስለሚያልፍ የሚንበቀበቅ አስቂኝ ድምፅ ይፈጥራል። አገራችን ለአረቡ ዓለም ካላት ቅርብ አንጻርና በርካታ ያሉ ሰዎች ወደ አረቡ ዓለም በሚያደርጉት ምልልስ ይህን ልምድ ወደ አገራችን ይዘው

እንደመጡ ይገመታል። በተለይ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ሺሻን ከጫት ጋር መጠቀም በሰፊው እየተዘወተረ የመጣ ጉዳይ ነው።

5.2. ሺሻ በአካላዊ ጤንነት ላይ የሚያስከትለው ጉዳት

በርካታ ሰዎች ሺሻ በውኃ ውስጥ የሚያልፍ ሲጃራ በመሆኑ ከመደበኛው ሲጃራ ጋር ሲነጻጸር በጤና ላይ የሚያስከትለው ጉዳት አነስተኛ እንደሆነ ያምናሉ። ነገር ግን በቅርቡ ስዊድን አገር በሚገኘው ካሮሊኒስካ ዩኒቨርሲቲ ተመራማሪዎች 262 ሳውዲ አረባውያን የሺሻ አዘውታሪዎች ላይ ባደረጉት ጥናት 30 በመቶ በሚሆኑት ላይ የድድና የጥርስ ሕመም ተገኝተዋል። ለንጽጽር ያህል ይህ ችግር 24 በመቶ በሚሆኑት ሲጃራ አጫሾች ላይም የተገኘ ሲሆን፣ ሺሻም ሆነ ሲጃራ በማያጨሱት ላይ ግን ችግሩ የተከሰተው 8 በመቶ በሆኑት ላይ ብቻ ነው። ይህ የሚያሳየን ሺሻ ከሲጃራም በበለጠ ለጥርስና ለድድ ሕመም የሚያጋልጥ መሆኑን ነው።

ከዚህም በተጨማሪ ቱቦውን በርካታ ሰዎች እየተቀባበሉ የሚያጨሱ በመሆኑ የአፍ መቁሰልን ለሚያስከትሉ እንዲሁም ለጉበት ሕመም ምክንያት የሚሆኑ ልዩ ልዩ ቫይረሶች መተላለፍ ምክንያት ሊሆን ይችላል። ከዚህ በተጨማሪም ለሳምባ ነቀርሳ ሕመም ምክንያት ለሚሆነው ባክቴሪያ መተላለፊያ መንገድ ሊሆን ይችላል። በሲጃራ አማካኝነት በመተንፈሻ አካላት ላይ የሚከሰቱ ልዩ ልዩ ችግሮች (ለምሳሌ፡- የሳምባ ካንሰር) በሺሻም አማካኝነት እንደሚከሰቱ ተረጋጧል።

ለምሳሌ፡- ከሳምባ ካንሰር አንጻር የተመለከትን እንደሆነ በቅርቡ በህንድና በፓኪስታን የሺሻ አጫሾች ላይ የተደረገ ጥናት እንዳመለከተው ሺሻ የሚያጨሱ ሰዎች በሳምባ ካንሰር የመጠቃት እድላቸው ከፍ ያለ እንደሆነ በጥናቱ ተመልክቷል።

ሺሻ የሚቀጣጠልበት አሳት ከሲጃራ ያነሰ በመሆኑ የሚመነጨው የታር (የሳምባ ካንሰር የሚያስከትል መርዛማ ኬሚካል) መጠን አነስ ያለ በመሆኑ የችግሩ ስፋት ከሲጃራ ጋር ሲነጻጸር በተወሰነ ደረጃ ያነሰ ቢሆንም፣ ከማያጨሱ ሰዎች ጋር ሲነጻጸር በከፍተኛ ደረጃ ጨምሮ ተገኝቷል። አንዳንድ የሲጃራ አምራቾች ከታር ነጻ የሆነ ሲጃራ እንደሚያመርቱ ሲናገሩ ይሰማል። ይህ አባባል ስሕተት ነው። ታር በሲጃራ ማምረት ሂደት የሚጨመር

ሳይሆን፣ ትምህርት ሲቀጣጠል የሚፈጠር መርዛማ ኬሚካል ነው። የሺሻው ሲጃራ የሚቀጣጠልበት ከሰልና እንጨት የመሳሰሉት በውስጣቸው ልዩ ልዩ ኬሚካሎችን የሚይዙ በመሆኑ ወደ ሳምባ በመግባት ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።

5.3. ሺሻና አእምሮ ጤና

ሺሻና ሲጃራ በአእምሮ ላይ የሚፈጥሩት ተጽዕኖ ተመሳሳይ ነው። በሲጃራ (ሺሻ) ውስጥ የሚገኘው ኒኮቲን የተባለው ንጥረነገር በከፍተኛ ሁኔታ ሱስ የማስያዝ ኃይል አለው።

ሺሻ ከሲጃራ የሚለየው ለረጅም ሰዓት መጨረሱ ነው። በጥናቶች እንደተመለከተው ሰዎች አንድ ጊዜ ማጨስ ከጀመሩ ያለማቋረጥ ቢያንስ 140 ደቂቃዎች ያጨሳሉ። በዚህም ምክንያት ወደ ሰውነት የሚገባው የኒኮቲን መጠን በዚያው መጠን ይጨምራል ማለት ነው።

ለምሳሌ፡- አንድ ሰው ሺሻ በማከታተል ከ40 እስከ 45 ደቂቃ ቢያጨስ፣ በሰውነቱ ውስጥ ያለው የኒኮቲን መጠን በ250 በመቶ ይጨምራል። ይህም የኒኮቲን መጠን በአእምሮ ላይ ከፍተኛ መነቃቃትን ሊፈጥር ይችላል። ከዚህ ጋር ተያይዞ የሚወሰደው ጫት የሚፈጥረው መነቃቃት ሰዎች ይህንን ዕፅ የበለጠ እንዲጠቀሙ የሚገፋፋና በሱስ እንዲያዙ የሚያደርግ ነው። በርካታ ሰዎች ጫትን ከሺሻ ጋር መቃም ከለመዱ ሺሻው ቢቋረጥ ከጫቱ የሚያገኙት መነቃቃት በከፍተኛ ሁኔታ እንደሚቀንስ ሲናገሩ ይደመጣሉ።

5.4. በሺሻ ምክንያት የሚመጣን የጤና ጠንቅ እንዴት መከላከል ይቻላል?

በልዩ ልዩ አገራት የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት አብዛኞቹ የሺሻ አጫሾች ወጣቶችና በጎልማሳ የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ሰዎች ናቸው። ወጣቶች አዳዲስ ነገሮችን ለመሞከር ካላቸው ጉጉት አንጻርና በቡድን ሆነው የመንቀሳቀስ ባሕርይ ስላላቸው በቀላሉ በሺሻ ወጥመድ ሊያዙ ይችላሉ። በተለይ በአገራችን ሺሻ ከጫት ጋር በጥብቅ የተጎዳኝ በመሆኑ ችግሩን እጥፍ ድርብ ያደርገዋል። የሺሻ ሱስ አስያኝነት በቀላሉ የሚታይ አይደለም። በአካላዊ ጤንነት ላይ የሚያስከትላቸው ችግሮች ከሲጃራ

የሚተናነሱ አይደሉም። ሺሻን በማጨስና ጫት በመቃም የሚባከነው ጊዜ ወጣቶች ወርቃማ ጊዜያቸውን ሕይወታቸውን በሚለውጥና አገራቸውን በሚገነባ ተግባር ላይ እንዳያውሉ በማድረግ ለከፍተኛ ጉዳት ይዳርጋቸዋል።

ስለዚህ በመንግሥት በኩል የጫት ማስቃሚያና ሺሻ ቤቶች ላይ ጠበቅ ያለ ክትትልና እርምጃ መውሰዱ አግባብነት ያለውና ሊቀጥል የሚገባው ነው። በርካታ አገራት እነዚህን የሺሻ ቤቶች ለመዘጋት ከፍተኛ ጥረት በማድረግ ላይ ይገኛሉ። ለወጣቶችም ተከታታይነት ያለው ትምህርት በመስጠት ራሳቸውን ወደ አገል ልማዶች በመክተት በአካላቸውና በአእምሯቸው ላይ የሚደርሰውን የጤና መዛባትና የዓላማ መሰናከል ለመከላከል ጥረት ማድረግ ያስፈልጋል። ሺሻ ጉዳት የማያስከትል ነገር ተደርጎ የሚናፈሰው ወሬ በብዙ ጥናቶች ውድቅ የተደረገና ምናልባትም በዚህ ዕፅ ንግድ ላይ የተሰማሩ አካላት ሰዎችን ለማማለል የሚያስወሩት መሆኑን በመገንዘብ ራስን መጠበቅ ያስፈልጋል።

ሺሻ የሚጠቀሙ ሰዎች ከባድ ሱስ የሚያስከትል ችግር መሆኑን እንዲሁም በቀላሉ ሊላቀቁት ወደ ማይቸል ችግር ሊሸጋገር እንደሚችል መረዳት ይኖርባቸዋል። በተጨማሪም ልክ እንደ ሲጃራ ለልዩ ልዩ አካላዊ ጤና ችግሮች (ካንሰርን ጨምሮ) የሚዳርግ መሆኑን በመረዳት ከቻሉ በግል ጥረት ካልቻሉ ደግሞ በባለሙያ ድጋፍ ከዚህ ሱስ መላቀቅ ይኖርባቸዋል።

6. ካናቢስ (ሀሽሽ)

ዮሐንስ (ስሙ ለዚህ ጽሑፍ የተቀየረ) የ32 ዓመት ወጣት ሲሆን፣ ላለፉት ሰባት ዓመታት አዘውትሮ በተለምዶ አጠራር ሀሽሽ የሚባለውን ዕፅ ያጨሳል። ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የሚያጨሰው የሀሽሽ ጥቅል ሲጃራ (ጆይንት) መጠን እየጨመረ መጥቶ በቀን እስከ 20 ጆይንት ያጨሳል። ይህ ብቻ አይደለም፤ በቤተሰቦቹ ድርጅት ውስጥ የተሰጠውን የሥራ ኃላፊነት መወጣት ትቶ ቀኑን ሙሉ ሀሽሽ ሲያጨስ ይውላል። ቤተሰቡም በእርሱ ላይ ልዩ ልዩ የባሕርይ ለውጦች ማየት ከጀመሩ ሰንበትበት ብለዋል። በትንሽ በትልቁ ይቆጣል፤ ይነጫነጫል፤ ብቻውን ክፍሉ ውስጥ ዘግቶ ይቀመጣል፤ ራሱን መንከባከብ ትቷል። አንዳንድ ጊዜም ክፍሉ ውስጥ ብቻውን ሆኖ ከራሱ ጋር ጮክ ብሎ

ሲነጋገርና ሲስቅ ይሰማል። ይህንን ያስተዋሉ ወላጆች አእምሮውን ታሟል በማለት የአእምሮ ሐኪም ዘንድ ወስደውት ሕክምና እንዲከታተል አድርገዋል። ወላጆች ለአእምሮው መረበሽ ዋነኛ መንገዳዊ አድርገው ያስቀመጡት የሚያጨሰውን ሀሽሽ ነው።

የዮሐንስን የአእምሮ ሕመም ምልክቶች ስንመለከታቸው ከስኪዞፍሬኒያ ሕመም ምልክቶች ጋር ተመሳሳይነት አላቸው። ይህም አንድ ጥያቄ በአእምሯችን እንዲጭር ያደርጋል። “ሀሽሽ ለስኪዞፍሬኒያ ሕመም መንገዳዊ ሊሆን ይችላል?” ይህ የብዙዎች ጥያቄ ሲሆን፣ ከዚህ በሚከተለው መልኩ ማብራሪያ ተሰጥቶታል።

6.1. ካናቢስ (ሀሽሽ) ምንድነው?

በተለምዶ “ሀሽሽ” የሚባለው ዕፅ በሳይንሳዊ አጠራሩ “ካናቢስ ሳቲቫ” (Cannabis Sativa) ተብሎ ከሚጠራ ተክል የሚገኝ ሲሆን፣ አጠቃቀሙም በዋናነት እንደ ትምባሆ ቅጠሉን አድርቆ እንደ ሲጃራ በወረቀት ጠቅልሎ በማጨስ ነው።

ካናቢስ የሚለው ቃል በአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ዘንድ ሀሽሽ ከሚለው የተሻለ ተመራጭ ነው። ምክንያቱም ከቅጠሉ ሌላ ከዕፅ የሚቀመጡ ልዩ ልዩ የጥንካሬ ደረጃ ያላቸውን ውጤቶች ስለሚያካትት ነው። በትክክለኛው አነጋገር ሀሽሽ ከቅጠሉ ሳይሆን ከአበባው ላይ ተጣብቆ ከሚገኘው ሙጫ መሰል ነገር የሚቀመጠው ከፍተኛ የሆነ የማነቃቃት ኃይል ያለው ዕፅ ነው። ስለዚህ በዚህ ጽሑፍ ውስጥ ከዚህ ቀጥሎ በሀሽሽ ምትክ በትክክለኛው ቃል ማለትም ካናቢስ በማለት እንቀጥላለን።

ካናቢስ በተጠቃሚዎች ዘንድ በልዩ ልዩ ስያሜ የሚታወቅ ሲሆን ከእነዚህም ውስጥ ጋንጃ፣ ዊድ፣ ግራስ፣ ፖት የመሳሰሉት ይገኙበታል። በካናቢስ ዕፅ ውስጥ ከ400 በላይ ኬሚካሎች የሚገኙ ሲሆን፣ ከእነዚህ ውስጥ በተለይ በአእምሮ ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድረው አነቃቂ ንጥረ ነገር ቴትራሃይድሮካናቢኖል (Tetrahydrocannabinol, THC) ተብሎ የሚጠራው ነው። የልዩ ልዩ የካናቢስ ዓይነቶች ደረጃና ጥራት የሚለካው በዚህ አነቃቂ ንጥረ ቅጠም የይዘት መጠን ነው። ሴቷ የካናቢስ ዕፅ ጠንካራ የቴትራሃይድሮካናቢኖል ይዘት እንዳላት በጥናት ተረጋግጧል። በተለይ ከቅጠሉ ይልቅ

እንደሙጫ የሚያጣብቅ ፈሳሽ ከአበባው ላይ የሚመነጭ ሲሆን፣ ይህ ሙጫ ወይም ዕጣን መሰል ነገር ከፍተኛ አነቃቂ የንጥረ ነገር ይዘት አለው።

6.2. የካናቢስ አጭር ታሪክ

ካናቢስ ከሰው ልጅ ጋር ረጅም ዓመታትን ያስቆጠረ ነው። በህንድ፣ በቻይናና በመካከለኛው ምሥራቅ ከስምንት ሺህ ዓመታት በላይ ለመድኃኒትነት፣ ለቃጫና ለልብስ መሥሪያነት፣ እንዲሁም ከፍሬው ዘይት በመቀመም ጥቅም ላይ ይውል እንደነበረ በተለያዩ መረጃዎች ተመዝግቦ ይገኛል።

በልዩ ልዩ የሃይማኖት ተቋማትና ገዳማት ዕፁን በመትከልና በመጠቀም ለተመስጦና ለጸሎት እንደሚጠቀሙበት ይነገራል። ነገር ግን የዕፁ አብዛኛው ተጠቃሚ ለመዝናኛነት የሚወስደው ነው። በሂደትም በአእምሮ ላይ የሚያስከትለው ጉዳት ግልፅ እየሆነ በመምጣቱና ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ እንደሚያመዘን በመታወቁ በዓለም ጤና ድርጅት በአደገኛ ዕፅነት ሊፈረጅ ችሏል።

በበርካታ አገራት ኢትዮጵያን ጨምሮ ይህንን ዕፅ ማዘዋወርም ሆነ ይዞ መገኘት በወንጀል የሚያስጠይቅ ድርጊት ነው። ለምሳሌ፦ በኢትዮጵያ ወንጀለኛ መቅጫ ሕግ በከባድ እሥራት እንዲሁም በገንዘብ መቀጮ እንደሚያስቀጣ ይደነግጋል። ይህም ሆኖ እያለ ዕፁ ከቡና፣ ከሲጃራና፣ ከአልኮል መጠጥ ቀጥሎ በአራተኛ ደረጃ በስፋት እንደሚዘወተር የተለያዩ ጥናቶች ያሳያሉ።

የዕፁ በቀላሉ መገኘትና በየጓሮው ሊተከል የሚችል መሆኑ እንዲሁም የዋጋው ርካሽነት ብዙ ተጠቃሚዎችን ሊስብ ችሏል። የወጣት ተጠቃሚዎች ቁጥር ከአዋቂዎች ይልቅ እንደሚልቅ በልዩ ልዩ ጥናቶች ተረጋግጧል። ይህም የሚያሳየን ወጣቶች አዲስን ነገር ለመሞከር ካላቸው ጉጉት የተነሣ በቀላሉ በዚህ ዕፅ ወጥመድ ውስጥ ሊወድቁ እንደሚችሉ ነው። በተለይ በአገራችን የዚህ ዕፅ ተጠቃሚዎች ቁጥር እየጨመረ እንደመጣ አንዳንድ ጥናቶች ያሳያሉ። እዚህ ላይ ማስታወስ የሚገባው በወጣትነት ጉጉት ተነሣስተው የሚሞከሩ ብዙ ወጣቶች ቢኖሩም አብዛኞቹ ቋሚ ተጠቃሚ እንደማይሆኑ ወይም ወደ ሱስኝነት እንደማይሸጋገሩ ነው።

6.3. ካናቢስ በአእምሮ ላይ የሚያስከትለው ጉዳት

አንድ ሰው ካናቢስ በሚያጨስበት ጊዜ በስሜቱና በአስተሳሰቡ ላይ ልዩ ልዩ ለውጦች ይከሰታሉ። በአነስተኛ መጠን ከተወሰደ የመዝናናትና የደስታ ስሜት እንደሚፈጥር ብዙ ተጠቃሚዎች ይናገራሉ። ነገር ግን ይህ ክስተት ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ሲሆን በብዙ ተጠቃሚዎች ዘንድ ከፍተኛ የሆነ የጭንቀትና የፍርሃት ስሜት፣ ነገሮችን የመርሳት፣ የመፍዘዝ፣ የሰውነት አካላቸውንም ሆነ የነገሮችን ቅርፅና መጠን አዛብቶ መረዳት (ለምሳሌ፡- አፍንጫቸው ከመጠን በላይ የረዘመ ሊመስላቸው ይችላል!)፣ እንዲሁም መጠኑ በዛ ተደርጎ ከተወሰደ ከፍተኛ የሆነ የአንጎል መረበሽ (ሳይኮሲስ) ሊያስከትል ይችላል።

ለረጅም ጊዜ ካናቢስ ተጠቃሚ በሆኑ ሰዎች ላይ ሱሰኝነትን (ጥገኝነትን) የሚያስከትል ሲሆን፣ በተጨማሪም አጠቃላይ የባሕርይና የሰብዕና ለውጦች ሊከሰቱባቸው ይችላል። ከእነዚህም ውስጥ ለምሳሌ፡- ራስን መጣል፣ የሥራ ተነሣሽነት ማጣት፣ ግዴላሽነት፣ አሳብንና አትኩሮትን መቆጣጠር አለመቻል፣ ገለልተኛ መሆንና የመሳሰሉት ይገኙበታል። በዚህ ሁኔታ ውስጥ የሚገኝ ሰው በተለምዶ አጠራር ጀዝባ (pot head) ተብሎ ይጠራል።

6.4. የካናቢስ እና የስኪዘፍሬኒያ ግንኙነት

“ካናቢስ ለስኪዘፍሬኒያ ሕመም መንገድ ሊሆን ይችላል?” የሚለው ጥያቄ ለዘመናት በአእምሮ ሐኪሞች ዘንድ ሲብላላ የቆየ ጥያቄ ነው። እንደሚታወቀው ስኪዘፍሬኒያ የብዙ ውስብስብ ሂሳቶች ድምር ውጤት በመሆኑ አንድን ምክንያት ብቻ ነጥሎ መንገድ ነው ለማለት አስቸጋሪ ነው።

የመጀመሪያው የስኪዘፍሬኒያና የካናቢስ ግንኙነት የመረመረ ጥናት የተካሄደው በስዊድን ነው። ይህ ጥናት የተደረገው ለውትድርና በተመለመሉ ወጣቶች ላይ ሲሆን፣ እነዚህን ወጣቶች ከ15 ዓመታት በኋላ ምን ያህሉ በስኪዘፍሬኒያ ሕመም እንደተጠቁ በማየት ማጠቃለያ ለመስጠት ተሞክሯል። በዚህም መሠረት ካናቢስ አብዝተው ተጠቃሚ የነበሩት ወጣቶች ተጠቃሚ ካልነበሩት ጓደኞቻቸው ጋር ሲነጻጸሩ

በስኪዞርሬሪያ የመያዝ እድላቸው ከሁለት እጥፍ በላይ የላቀ ሆኖ ተገኝቷል።

በኔዘርላንድ የተደረገ ሌላ ጥናት በተመሳሳይ ካናቢስ አብዝተው የሚጠቀሙ ሰዎች ላይ ለ3 ዓመታት በተደረገ ክትትል የስኪዞርሬሪያ ሥርጭት ተጠቃሚዎች ከማይጠቀሙ ሰዎች ጋር ሲነጻጸሩ ከ 6 እጥፍ በላይ በዝተው ተገኝተዋል። እነዚህን ጥናቶች ለአብነት ያህል አነሳን እንጂ፣ በልዩ ልዩ አገሮች የተደረጉ ሌሎች ጥናቶችም ካናቢስን አብዝቶ መጠቀም ለስኪዞርሬሪያ ሕመም እንደሚያጋልጥ ደምድመዋል። ነገር ግን ማስታወስ የሚገባን ነገር እነዚህ ጥናቶች የራሳቸው የሆነ ውሱንነት (Limitations) እንደነበሯቸውና በተለይ የነጠላ መንገድና ውጤት ትንተና ላይ ተመሥርቶ ካናቢስ ስኪዞርሬሪያ ያመጣል ለማለት የማያስችሉ ነበሩ።

ነገር ግን በ2011 መጀመሪያ ላይ እንግሊዝ አገር በሚታተመው British Medical Journal በተባለው የሕክምና መጽሔት ላይ የወጣው የጥናት ጽሑፍ ዕድሜያቸው ከ14 እስከ 24 ዓመት የሆናቸውን 1923 ወጣቶች ያካተተ ሰፊ ጥናት ሲሆን፣ ተመራማሪዎቹ እነዚህን ወጣቶች ለ10 ዓመታት ያህል ክትትል አድርገውባቸዋል። በዚህም መሠረት በጥናቱ ሂደት ካናቢስ መጠቀም የጀመሩ ወጣቶች ካልጀመሩት ጋር ያላቸው የአንጎለ መረበሽ (የሳይኮሲስ) ምልክት ክስተት ሲመረመር ተጠቃሚዎቹ ላይ የሳይኮሲስ ምልክት በሁለት እጥፍ በልጦ ተገኝቶባቸዋል። ይህ የሚያመለክተው የካናቢስ ተጠቃሚ መሆን ለሳይኮሲስ ሕመም የማጋለጥ እድሉ ከፍተኛ መሆኑ ነው። እንደሚታወቀው ከሳይኮሲስ ሕመሞች ዋነኛው ስኪዞርሬሪያ የተባለው ከባድ የአእምሮ ሕመም ነው።

ካናቢስ አዘውትሮ ማጨስ ለከፍተኛ የአእምሮ ጤና መዛባት የሚዳርግ ሲሆን፣ በተለይ የአእምሮ ሕሙማን ይህንን ዕፅ በሚያጨሱበት ጊዜ ሕመማቸው ደጋግሞ ሊያገረሽና በመድኃኒትም ለመቆጣጠር አስቸጋሪ ሊሆን ስለሚችል መጠንቀቅ ይበጃል።

6.5. የካናቢስ ሱስ ሕክምና

የካናቢስ ሱስ የተለያዩ ደረጃዎች ያለው ሲሆን ከቀላል እስከ ከባድ ሊሆን ይችላል። ቀላል የካናቢስ ሱስ ያለባቸውን ሰዎች በምክክር ሕክምና ማገዝ የሚቻል ሲሆን ከባድ ሱስ ያለባቸው ተኝተው በመድኃኒት እገዛም ጭምር መታከም ሊኖርባቸው ይችላል።

ቁርጠኝነቱ ካለና ችግሩን በሚገባ ከተረዱት ካናቢስ ማቆም (በተለይ ከቀላል እስከ መካከለኛ ሱስ ላላቸው) ብዙ የሚከብድ አይደለም፤ መድኃኒትም ላያስፈልጋቸው ይችላል። ከባድ የካናቢስ ሱስ ያላቸው በሱስ ተሃድሶ ማዕከላት በመግባት ጭምር መታገዝ ይኖርባቸዋል።

7. በሐኪም የሚታዘዙ መድኃኒቶችን አላግባብ መጠቀም

ለሕመም ማስታገሻ እንዲሁም ለእንቅልፍ የሚታዘዙ ልዩ ልዩ መድኃኒቶች ከፍተኛ ሱስ የማስያዝ ባሕርያት አላቸው። ከእነዚህ የሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶች ለምሳሌ፣ ፔቲዲን፣ ሞርፊን፣ ትራማዶል የመሳሰሉት ይገኙበታል። እነዚህ መድኃኒቶች በኪኒን እንዲሁም በመርፌ መልክ የሚወሰዱ ሲሆን፣ በተለይ በመርፌ የሚወሰደው መጠኑ ከፍ ያለ ከሆነ አደገኛና ለሞት ጭምር የሚዳርግ ነው። በአንዳንድ ሰዎች ዘንድ ከሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶች በተጨማሪ የእንቅልፍ ኪኒኖችን እንዲሁም ለሰመመን ማምጫ የሚያገለግሉ መድኃኒቶችን ያለአግባብ መጠቀም ይታያል። ስለዚህ ሰዎች ያለ ሐኪም ትእዛዝ እነዚህን መድኃኒቶች መጠቀም ለጉዳት እንደሚዳርጋቸው መረዳት ይኖርባቸዋል።

8. ሌሎች ሱስ አምጪ ዕቃዎችና ኬሚካሎች

8.1 ማስቲሽ፡- ከላይ ከተዘረዘሩት አደንዛዥ ዕቃዎች በተጨማሪ በአገራችን በተለይ በጎዳና ተዳዳሪ ሕፃናትና ወጣቶች ዘንድ ማስቲሽ የመማግ ሁኔታ ተዘውትሮ የሚታይ ሲሆን፣ እነዚህ ወጣቶች በተደጋጋሚ ማስቲሽ በመማግ ለመደንዘዝና ለዘላቂ የአእምሮ ጉዳት ሊዳረጉ ይችላሉ። በማስቲሹ ውስጥ የሚገኘው የመትነን ባሕርይ ያለው ሃይድሮካርቦን ወደ አንጎል ውስጥ በሳምባ አድርጎ በመግባት ልክ እንደ አልኮል መጠጥ የስካርና የመደንዘዝ ስሜት ያስከትላል። እየቆየ ሲሄድ ሱስ የሚያሲዝ ሲሆን፣ ከላይ እንደተጠቀሰው የአንጎልን የነርቭ ሴሎች በመጉዳት ለዘላቂ የአንጎል ጉዳት ሊዳርግ ይችላል።

ስለዚህ የሚመለከታቸው አካላት እነዚህ ወጣቶች ለከፍተኛ ጉዳት ሲዳረጉ በቸልታ ሊመለከቱ አይገባም። ወጣቶቹ ሁሉን አቀፍ የተሃድሶ አገልግሎት እንዲያገኙ በማድረግ

ምርታማና ጤናማ የኅብረተሰብ አካል እንዲሆኑ ማገዝ ያስፈልጋል።

8.2. ሄሮይን፣ ኮኬይን

ነጻነት (ስሟ የተቀየረ) የ32 ዓመት ሴትና የአንዲት ልጅ እናት ስትሆን፣ በሄሮይን ሱስ ምክንያት ከትዳር አጋሯ ተለያይታለች። የአምስት ዓመት ሴት ልጇንም ተነጥቃለች። ወደ ዚህ ሱስ የገባችው በአጉል መዳፈር ነው። ውጪ አገር ይኖር የነበረውና በሄሮይን ሱስ ምክንያት ተጠርዞ የተባረረው ወንድሟን ለመርዳት ከፍተኛ ጥረት ታደርግ ነበር።

ብዙ ጊዜ፣ “እንዴት ራሱን መቆጣጠር ያቅተዋል?” እያለች ትወቅሰው ነበር፤ በራስ መተማመኗም ከፍተኛ ነበር። አንድ ቀን እንዲህ አለች፣ እኔ ይህንን (ሄሮይን) ነገር ተጠቅሜ በማቆም ለወንድሜ አሳየዋለሁ በማለት ለመጠቀም ወሰነች። በዚህ አሳብ በመነሳሳት (በመሳሳት) የመጀመሪያውን የሄሮይን አደንዛዥ ዕፅ በመርፌ ወሰደች። ከዚያ በኋላ ያለው ታሪክ የአንዲት በራስ መተማመን የነበራት፣ ጥሩ ትዳር የነበራት የልጅ እናት ሕይወት መመስቃቀል ነበር።

ከላይ እንደተጠቀሰው ትዳሯ ፈረሰ፤ ውብቷ ረገፈ፤ ሥራዋም ሄሮይን ማሳደድ ወይም ሆስፒታል መመላለስ ሆነ። ልታድነው ሕይወቷን የሰጠችለት ወንድሟም በአንድ ሌላ ተመሳሳይ ችግር ባለበት ሰው ከዕፅ ጋር በተያያዘ በተነሳ ግጭት በጨቤ ተወግቶ ሞተ። ይህ አሳዛኝ እውነተኛ ታሪክ የነዚህን ዕፆች አደገኛነት ፍንትው አድርጎ የሚያሳይ ነው።

እነዚህ እጅግ አደገኛ የሚባሉ አደንዛዥ ዕፆች ሲሆኑ፣ በአገራችን ሕግ ሲጠቀሙ መገኘት እንዲሁም ለሌሎች ማስተላለፍ ከፍተኛ የእስር ቅጣት የሚያስከትል ነው። ኮኬይን ከፍተኛ ሱስ የማስያዝ ኃይል ያለው አነቃቂና አደንዛዥ ዕፅ ሲሆን፣ ተጠቃሚዎችን ለልዩ ልዩ የጤና ችግሮች ይዳረጋል። ለምሳሌ፡- በአፍንጫ ሲሳብ የአፍንጫ ግድግዳ መሸንቆርን ጨምሮ የማሽተት ችሎታን ሊያሳጣ ይችላል። የኮኬይን ስካር ለልቅ ወሲብና ለሌሎች ወንጀሎች ሊዳርግ ይችላል። ኮኬይን የሚጠቀም ሰው ለድብርትና ሌሎች የአእምሮ ጤና ችግሮች ሊዳረግ ይችላል። ኮኬይን እጅግ ውድ በመሆኑ ለኢኮኖሚ ድቀት የሚዳርግ ነው። ኮኬይን ተጠቃሚዎች ሱሳቸውን ለማርካት የሚረዳቸው ገንዘብ ለማግኘት በወንጀል ድርጊትም ሊሰማሩ ይችላሉ፤ አንድ ግራም ኮኬይን ለማግኘት በሺዎች

የሚቆጠር ገንዘብ ያስፈልጋል።

በተመሳሳይ ሄሮይን ከፍተኛ ሱስ የማስያዝ ኃይል ያለው በመርፌ የሚወሰድ አደንዛኝ ዕፅ ነው። ሄሮይን የሚጠቀሙ ሰዎች ከፍተኛ የጤና መዛባት የሚገጥሟቸውና በተለይ ጎጂና በጎደለው ሁኔታ መርፌ የሚጠቀሙ በመሆኑ ለልዩ ልዩ ኢንፌክሽኖች የተጋለጡ ናቸው። ከእነዚህ ኢንፌክሽኖች በተለይ በመጋራት ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፉት ሄፓታይቲስ ቢ እና ሲ፣ እንዲሁም ኤች.አይ.ቪ ይጠቀሳሉ። መርፌውን በሚወጉበት ወቅት ቆዳቸውን ስለማያጸዱ በቆዳ ላይ የሚገኙ ጀርሞች ወደ ሰውነታቸው ውስጥ በመግባት ከፍተኛ ቁስለትና የደም መመረዝ (ሴፕሲስ) ሲከሰትባቸው ይታያል። ይህም ብዙዎችን ለሞት ይዳርጋቸዋል። በተለይ የሚወስዱት መጠን ስለሚሞክሩት መጠኑን ከፍ ሲያደርጉት ከመጠን በላይ መድኃኒቱ ወደ ሰውነታቸው በመግባት (በአቨርዶዝ) የአተነፋፈስ ሥርዓታቸውን በማዛባት ለሞት ሊዳርጋቸው ይችላል።

ኮኬይንና ሄሮይን ሱስ ያለባቸው ሰዎች ሱሱን በቀላሉ ለመላቀቅ የሚችገሩ ስለሆነ የተጠናከረ የባለሙያ ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል። ይህ ድጋፍ የሥነልቦና ድጋፍንና የመድኃኒት ሕክምናን ያካትታል። ከሁሉም በላይ መሠረታዊው ነገር እነዚህን አደገኛ ዕዎች አለመዳፈር ነው። እስኪ ምን እንደሚያደርገኝ አያለሁ፤ እኔ ራሴን መቆጣጠር እችላለሁ፤ በማለት መዳፈር ለዕድሜ ልክ ሥቃይና ያለ ዕድሜ ሞት የሚዳርግ በመሆኑ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

9 . የባሕርይ ሱሶች

ማንኛውም ስሜትን የሚያነቃቃ ተግባር ሱስ የማስያዝ ባሕርይ አለው። ሰዎች ያስደሰታቸውን ነገር ደጋግሞ ለማድረግ መሞከራቸው ተፈጥሯዊ ነው። ይህ ፍላጎት ግን ከተገቢው በላይ ሲደጋገምና አእምሮን ሰቅዞ ሲይዝ ወደ ሱስነት ይቀየራል። ሙሉ ጊዜንና ጉልበትን በሱ ላይ በማዋል የሕይወት መመሰቃቀልን ሊያስከትል ይችላል።

9.1. እነዚህ የባሕርይ ሱሶች በአገራችን በምን ያህል ደረጃ ተስፋፍተዋል?

ከልዩ ልዩ የሕክምና ክሊኒኮች እንደምናየው በርካታ ሰዎች በባሕርይ ሱሶች እንደተጠቁ መረዳት ይቻላል። ነገር ግን በዚህ ጉዳይ ላይ የተጠናቀረ ጥናት የለም። በአሁኑ ጊዜ በከተሞች የቁማር መስፋፋት ይታያል። ለምሳሌ፡- በወጣቶች ዘንድ የሚታየው የእግር ኳስ ቤቲንግ ሱስ አሳሳቢ ደረጃ ደርሷል። በተመሳሳይ የኢንተርኔት ጌም መጫወትም ከፍተኛ ሱስ የማስያዝ ባሕርይ አለው። የስማርት ስልኮች በቀላሉ መገኘት፣ እንዲሁም የኢንተርኔት ፍጥነትና ርካሽነት ሰዎች በስልካቸው ላይ ረጅም ሰዓታትን እንዲያሳልፉ ምክንያት እየሆነ ነው።

በአሁኑ ሰዓት በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሰዎች የተንቀሳቃሽ ስልክ ተጠቃሚ ሲሆኑ፣ ከፍተኛ ቁጥር ያላቸውም በስልክ የኢንተርኔት አገልግሎት የሚጠቀሙ ናቸው። ምንም እንኳን ኢንተርኔቱን ለብዙ ጠቃሚ አገልግሎቶች መጠቀም ቢቻልም፣ አብዛኛው ሰው የሚጠቀመው ለሶሻል ሚዲያ ነው። ሰዎች ሶሻል ሚዲያ ላይ በቀን በርካታ ሰዓታት ያጠፋሉ። ሠራተኞች በሥራ ሰዓት እንዲሁም ተማሪዎች በትምህርት ሰዓት ጭምር ሶሻል ሚዲያ በመጠቀም ሲዘናጉ ይታያሉ። ይህም በሠራተኞችና በተማሪዎች ውጤታማነት ላይ ከፍተኛ አሉታዊ ጫና ያሳድራል።

9.2. የቁማር ሱስ

ቀደም ካሉት ጊዜያት ጀምሮ በባሕርይ ሱስነት የሚታወቀው የቁማር ሱስ ሲሆን በአእምሮ ሕክምና ሳይንስ በአእምሮ ጤና መዛባት ደረጃ የተፈረጀው የቁማር ሱስ ለዚህ የባሕርይ ሱስ ዋነኛ ተጠቃሽ ነው። አንድ ሰው የቁማር ሱስ ሕመም አለበት ለማለት ከዚህ የሚከተሉት መስፈርቶች መሟላት ይኖርባቸዋል። መሥፈርቶቹ ዘጠኝ ሲሆኑ፣ ከእነዚህ ውስጥ ቢያንስ አራቱ መሟላት ይኖርባቸዋል።

1. ለቁማር የሚያሰዙትን ገንዘብ በየጊዜው እየጨመሩ መምጣት፣ በትንሽ ገንዘብ በመጫወት አለመርካት፤

2. ቁማር መጫወት ለማቆም ሲያስቡ ወይም ሲወስኑ ብስጫ መሆን ወይም መንቀሻቸውን (ዕረፍት አልባ መሆን)፤
3. ቁማር ለማቆም የተደረገ ተደጋጋሚ ያልተሳካ ሙከራ፤ ራስን መቆጣጠር ያለመቻል፤
4. ስለ ቁማር ጨዋታ አዘውትሮ ማሰብ፤
5. ቁማርን እንደጭንቀት ማስታገሻ መጠቀም፤
6. የተበሉትን ገንዘብ ለማስመለስ በቁጭት ስሜት ደጋግሞ መጫወት፤
7. ያለባቸውን የቁማር ሱስ መደበኛ፣ መዋሸት፤
8. በቁማር ምክንያት የሕይወት መመስቃቀል ማጋጠም፤ ለምሳሌ፤ የትዳር መፍረስ፤ ከሥራ መፈናቀል፤ ከትምህርት መስተጓጎል፤
9. ኪሳራ ላይ መውደቅ፤ በቁማር ምክንያት ገንዘብን፣ ንብረትን ማጣት እንዲሁም ለከፍተኛ ኪሳራና ዕዳ መዳረግ፤

የቁማር ሱስ ሕክምናው ምንድነው?

የቁማር ሱስ ሕመም እንደማንኛውም የአእምሮ ሕመም ሕክምና ያስፈልገዋል። ሕክምናው በዋናነት የምክክር የሳይኮቴራፒ ሕክምና ሲሆን፣ ተጠቂው ከባለሙያ ጋር በመሆን ከችግራቸው እንዴት እንደሚላቀቁ ልዩ ልዩ ሥነልቦናዊ ዘዴዎችን በመጠቀም አሳብንና ስሜትን በመቆጣጠር ከችግሩ ለመላቀቅ ይችላሉ። ችግሩ በቀላሉ የሚላቀቁት ባለመሆኑ ትዕግሥትና ቁርጠኝነት የሚጠይቅ ነው። የምክክር ሕክምናው በቡድንም ሊሰጥ ይችላል፤ ተመሳሳይ ችግር ያለባቸው ሰዎች በቡድን ሕክምና የሚረዱበት ዘዴ (Gamblers Anonymous) ውጤታማነት በበርካታ ጥናቶች የተደገፈ ነው።

9.3. የኢንተርኔት ሱስ

ይህ ሱስ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ በሰፊው የሚታይ ሲሆን በዚህ ዘርፍ የስማርት ስልኮች፣ የማኅበራዊ ሚዲያ እንዲሁም የኢንተርኔት ፖርኖግራፊን በምሳሌነት መጥቀስ ይቻላል።

የእነዚህ ሱሶች ዋነኛ ችግር ሰዎች ከእውነተኛው ዓለም በመለየት በምናባዊ የኢንተርኔት ዓለም በመግባት ከሕይወት ግባቸው ሊዘናጉ ይችላሉ። በኢንተርኔት (ሶሻል ሚዲያ) አማካኝነት የሚደረጉ ግንኙነቶች በአብዛኛው በማስመሰልና በውሸት የተሞሉ በመሆናቸው እውነታው ሲገለጥ ለድብርትና ጭንቀት ሊዳርግ ይችላል። ሰዎች እውነተኛ ማንታቸውን ለመደበቅ በሚያደርጉት ጥረትም “እጋለጥ ይሆናል” ለሚል ጭንቀት ሊዳረጉ ይችላሉ።

ከዚህ በተጨማሪ ተቀባይነትን ለማግኘት በሚል አላስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ማኅበራዊ ሚዲያ ላይ በመለጠፍ ለስብዕና መዛባት ሲዳረጉ ይታያሉ። በተለይ ወጣቶች ላይ ጥቃት ሊደርስባቸው ይችላል፤ ሞራላቸውን የሚነኩና የሚያዋርዱ ስድቦች (Cyber Bullying) ለአእምሮ ጭንቀት ብሎም ራስን ለማጥፋት እንደሚዳርጋቸው በበርካታ ጥናቶች ታይቷል። በተመሳሳይ የፖርኖግራፊ ሱስ ያለባቸው ወጣቶች በፊልም የሚያዩትን እንደ ትክክለኛ በመውሰድ ለምመከር ሊገፉ ይችላሉ።

በዚህም ከተቃራኒ ጾታ ጋር ጤናማ ግንኙነት ለመመስረት ሊቸገሩ ይችላሉ። ወይም ግለሰብን በማዘውተር ከተቃራኒ ጾታ ጋር ጤናማ ግንኙነት ለመመስረት በራስ መተማመናቸው ሊቀንስ ይችላል። በዚህም ምክንያት ለከፍተኛ ጭንቀት ሊዳረጉ ይችላሉ። በአጠቃላይ እነዚህ የባሕርይ ሱሶች የሕይወትን ሚዛን የሚያዛቡ፣ ጊዜን የሚያባክኑ፣ ለጭንቀት የሚዳርጉና ማኅበራዊ ችግሮች የሚያስከትሉ እንዲሁም ከዓለማዊ የሚያዘናጉ በመሆናቸው እንደ የአእምሮ ጤና ችግሮች ሊወሰዱ ይችላሉ።

ከኢንተርኔት ሱስ እንዴት መላቀቅ ይቻላል?

ኢንተርኔት በአሁኑ ጊዜ በጣም አስፈላጊ ከሆኑ ነገሮች አንዱ ነው። በአሁኑ ጊዜ ወደ 5 ቢሊዮን የሚጠጉ ሰዎች ኢንተርኔት ይጠቀማሉ፤ ይህም ከዓለም ሕዝብ ከግማሽ በላይ

ነው። ኢንተርኔት በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ላይ በርካታ ጠቃሚ አስተዋጽኦዎች ያለውን ያህል፣ በአግባቡ ካልተጠቀምንበት ለችግር ሊዳርገን ይችላል። ዋነኛው ነገር መመጠን ነው፤ በተገቢው ሰዓት ለተገቢው አገልግሎት መጠቀም ይገባል። መዝናናትም ካስፈለገ ከሥራና ከትምህርት በኋላ በአግባቡ መጠቀም ይገባል።

ችግር የሚያስከትል የኢንተርኔት አጠቃቀም የሚታይባቸው ሰዎች ከሚያሳዩዋቸው ባሕርያት መካከል ራስን መቆጣጠር አለመቻል፣ የስሜት መረበሽ፣ አሉታዊ ተጽዕኖ (ለምሳሌ፡-በሥራ፣ በትምህርት ወዘተ) እንዲሁም ኢንተርኔት በመጠቀም የሚያሳልፉበት ጊዜ በየጊዜው እየጨመሩ መሄድ፣ በማይጠቀሙ ጊዜ የስሜት መረበሽ የመሳሰሉት ይጠቀሳሉ፤ እነዚህ ምልክቶች ከታዩ የችግሩ ተጠቂ መሆንን በመረዳት ችግሩን በራስ ጥረት ለመቆጣጠር መሞከር እንዲሁም የሥነልቦና ባለሙያ ማማከር ይገባል።

ምዕራፍ ዘጠኝ፤ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Sheff, D., & Sheff, N. (2019). *High: Everything you want to know about drugs, alcohol, and addiction*. HMH Books For Young Readers.
2. Ethiopia-2015-steps-factsheet.pdf (who.int)
3. [https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_e ffects/tobacco_related_mortality](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality)
4. Anderson D., Beckerleg, S., Hailu, D., Klein, A. (2007). *The Khat Controversy: Stimulating the Debate on Drugs*. Published by Routledge.

ምዕራፍ አሥር

የተፈጥሮና ሰው-ሠራሽ አደጋዎችን ተከትሎ በአእምሮ ላይ የሚደርስ የድኅረ-ሰቆቃ መረበሽ (Post Traumatic Stress Disorder)

ፕ/ር ሳሙኤል ወልደ
ዶ/ር ቢንያም ወርቁ
ፕ/ር መስፍን አርአያ

የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም

የሊና ሰቆቃ (ስሜ የተቀየረ)

“አባቴ በጠና ታሞ ሆስፒታል ገብቷል”፤ የሚለው ዜና ከደረሰኝ ጊዜ ጀምሮ ልክ አይደለሁም። ለረጅም ዓመታት ሰላም የነሳኝ ስሜት ተመልሶ እያገረሸብኝ ነው የሚመስለኝ። እንቅልፍ መተኛት አልቻልኩም፤ ትንሽ ነገር ኮሽ ባለ ቁጥር መበርገግ ነው፤ ጭንቀትና ፍርሃቱ፣ የልቤ ምት ፍጥነቱ፣ የትንፋሽ ማጠር ችግሩ ምን ብዬ ልንገርህ፣ መፈጠራን ነው የሚያስጠላኝ፤” ትላለች ሊና ወንበሯ ጫፍ ላይ ተቀምጣ ዙሪያ ገባውን በሥጋት እየገላመጠች።

ሊና የ35 ዓመት ሴት ናት። በከተማውና በአካባቢው በዋናነት የሚያገለግለውን ከ400 በላይ ሠራተኞችን በቅጥር ያካተተውን ባንክ በተቀዳሚ ሥራ አስኪያጅነት ስትመራ ሦስት ዓመታትን አስቆጥራለች።

“ልቆጣጠረው በማልቸለው ጭንቀት ታሰፊ ከቤቴ እንኳን መውጣት እያሰፈራኝ ሥራ ከቀረሁኝ አራት ሳምንት አለፈኝ፤” ትላለች ለምርመራ የገባችበትን ክፍል በሩን መስኮቱን አሁንም አሁንም እያማተረች። “የአባቴ በጠና መታመም እያሰደሰተኝ ወይንም እያሳዘነኝ እንደሆነ በቅጡ አልገባሽ ይለኛል። አለ አይደል? ግራ ያጋባኛል።” አለች ከትንፋሽዋ ጋር በፉክክር የወጣ በሚመስል ድምፅ። የአተነፋፈስና የአመለካከት ለውጥ ብቻ አይደለም፤ የሊናን ሕይወት ነውጥ ውስጥ የከተተባት። ሰውን ማመን እየከበዳት፤ የጥርጣሬ እሳቤ እያሰጨነቃት ይገኛል።

“የእኔ ሥራ የተጠናና በውል የተደገፈ ሰውን ማመን ይጠይቃል። አሁን ግን ሁሉን ተጠራጣሪ እየሆንኩ፤ ሰውን ማመን ከብዶኝ ቢጨንቀኝ ራሴን ማግለሉን መርጫለሁ፤” ትላለች ሊና እህል ያልዘረበት የደረቀ ከንፈርዋን በምላስታ እያረጠበች። “ምግብ አልበላ ብሎኝ ከረመ። በምግብ እንኳን አልጨክንም ነበር። አለመብላት ሳይሆን፤ ብዙ የመብላት ፍላጎት ችግር ነበር የሚገዳደረኝ” አለች የገረጣ ፊትዋን ከሚያክማት ሐኪም ለመሸሸግ እያቀረቀረች።

ሊና ብዙውን ዕድሜዋን የልጅነት ትዝታዋን ለመርሳት በትምህርትና በሥራ ውስጥ ለመደበቅ ብትሞክርም፤ ነገር ግን እንደዚህ እንደ አሁን ምክንያት እየጠበቀ የሚያገረሽባት የሕይወት መዛባት እንደጎርፍ እየመጣ ሊያጥለቀልቃት አጋጥሟት አያውቅም። ሊና ከታናሽ እህቷ ጋር ስታድግ ስለወላጆችዋ የምታውቀው ነገር ቢኖር በየማታው የምትሰማው የቁጣ ድምፅና በዚህም መጣላታቸው ነበር።

አባቷ እናቷን ካልደበደብኩኝ እያለ ሲዝትና ሲጋበዝ፤ አንዳንዴም እየተማታ ሲያስለቅሳት ታስታውሳለች። “እኔ ገና አምስት ዓመቴ እህቴ ደግሞ አራት ዓመቷ ነበር፤ ለመጀመሪያ ጊዜ አባታችን የእናታችንን ቀኝ ክንድ ሰብሮ እናታችን ወደ ወጌሻ ቤት ጎረቤት መጥቶ ሲወስዳት። እናታችን ወደ ቤታችን አልመለስም ብላ ብዙ ሳምንታት ቤተሰቦቿ ዘንድ ትቆይ እንደነበር ትዝ ይለኛል” አለች ሊና ትዝታው የጨለማውን ጊዜ ስሜት ቀስቅሶባት ዓይኗን ጨፍና።

የወላጆች የየማታ ጠባቸውና የአባት የእየጠጣ ሰክሮ መምጣት ብቻ አይደለም የሊና ልጅነት ትዝታዎ። “የት አለች ሊና? ሊና! እያለ ሲጣራ ጣር ይይዘኛል። ከዚያ በኋላ የሚሆነውን ስለማውቅ” አለች፤ እንባዋም እየተደብለብ በተሰረገዱ ጉንጮች ላይ ተንከባሎ ወለሉ ላይ መንጠባጠብ ጀምሯል። “እናታችን እያለችም ይሁን ተጣልተው ከቤት በወጣችበትም ጊዜ ይብስብታል፤ አባቴ እኔን የማይሆን ቦታ በጣቶቼ መነካካት ከጀመረ ቆይቷል” አለች ሲቃ እየተናነቃት።

እንደ ሊና ትውስታ የአባት አተነፋፈሱና ከአፉ የሚወጣው የአልኮል ሽታ ከውስጥ እስካሁን አልጠፋም። “ከዚያም በላይ ትንፋሹና በጣቶቼ በሚያደርገው መነካካት ምክንያት የሚሰማኝን ሥቃይ ለመርሳት ስል ራሴን ሰማይ ላይ እንደሚንሳፈፍ ነጭ ደመና እየቆጠርኩ በሰመመን ዓለም አሳልፍ እንደነበር ትዝ ይለኛል። አሁንም ነገር ክብድ ሲለኝ እንደልጅነቴ ጊዜ በሰማይ ላይ እንደነጩ ደመና በመንሳፈፍ ዕርፍት አገኛለሁ” አለች ሊና እንባዋን እየጠራረገች፤ መፍትሔ የሚማጸነውን ዓይኗን በሐኪሟ ላይ ለመጀመሪያ ጊዜ በማነጣጠር።

የድኅረ-ስቆቃ ሕመም ምንድነው?

ሀ/ የድኅረ-ስቆቃ ሕመም ምንድነው? በጋራም ይሁን በግል አደጋ ሲደርስ፣ ትኩረት የሚሰበውና በአመዛኙ ሊታይ የሚችለው አካላዊ የሆነው ተጽዕኖ ነው። ነገር ግን ከሚታየው አካላዊ ጉዳት ይልቅ፣ ከፍተኛ የሆነ ሥነልቦናዊ፣ አእምሮአዊ እንዲሁም ማኅበራዊ ተጽዕኖ በመሆኑ በሰዎች እርስ በርስ ግንኙነት፣ የሥራ ሕይወት፣ የማምረት አቅም ረገድ ብሎም ለትውልድ ወደ ትውልድ የሚተላለፍ ጠባሳ ጥሎ ያልፋል።

ስቆቃን ተከትሎ የሚመጣ የአእምሮና የሥነልቦና መዛባት ምን ይመስላል? የሚለው ጥያቄ አግባብ ያለውና ሊመለስ የሚገባው ነው። ድኅረ-ስቆቃ ማለት ሕልውናን አደጋ ላይ የጣለ አሰቃቂ ገጠመኝንና ጉዳትን ተከትሎ የሚከሰት የሥነልቦና፣ የሥነአንገል፣ አካላዊ የጤናና ማኅበረሰባዊ ጥቃትን የሚያካትት የሕይወት መዛባት ነው።

እንደ ዓለም አቀፋዊ የድኅረ-ስቆቃ ምርምር ተቋም መሠረት፣ ስቆቃዊ የሕይወት አጋጣሚዎችን የተጋፈጡ ግለሰቦች የሚገጥማቸው የድኅረ-ስቆቃ ክስተቶች በሚቀጥለው

ሠንጠረዥ ተዘርዝሯል። በሠንጠረዥ የተዘረዘሩት የድግረ-ስቆቃ ጥቃቶች ሁሉን-አቀፍ ናቸውም ባይባልም፣ በአስቃቂ የሕይወት ተሞክሮ ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ስለሚገጥሟቸው የአጭር ጊዜም ይሁን የረጅም ጊዜ ተግዳሮቶች የናሙና ማሳያዎች ሊሆኑ ይችላሉ።

ሰንጠረዥ-1 በአስቃቂ የሕይወት አጋጣሚ የሚያልፉ ሰዎች የሚገጥሟቸው ልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና መዘዎች

የድግረ ስቆቃን ተከትለው የሚከሰቱ የጤና መዘዎች	ችግሩ ካልደረሰባቸው ሰዎች ጋር ሲወዳደር የጤና መዘዎቹ ተጋላጭነት መጠን
ራስን ማጥፋት	15 እጥፍ ከፍ ያለ
የአልኮል ሱስ ጥገኛነት	4 እጥፍ ከፍ ያለ
ጥንቃቄ የጎደለው ወሲባዊ ድርጊቶችን ተከትሎ የሚከሰት የአባላዘር ሕመም	4 እጥፍ ከፍ ያለ
የተለያዩ ሱስ አስያዥ ዕቃዎች ተገዢነት	4 እጥፍ ከፍ ያለ
በድባቱ ሕመም መሰቃየት	3 እጥፍ ከፍ ያለ
ከሥራ ገበታ አለመገኘት (መተጓጎል)	3 እጥፍ ከፍ ያለ
ከፍተኛ ከሥራ ጋር የተያያዙ ችግሮች	3 እጥፍ ከፍ ያለ
የትንባሆ ሱስ ተገዢነት	2.5 እጥፍ ከፍ ያለ

ለ/የድኅረ-ስቆቃ መንገዶች

1/ የተፈጥሮ አደጋ (Natural Disaster Related Trauma)፤ ተፈጥሮአዊ የሆኑ ድንገታዊ ክስተቶች በዓለም ዙሪያ የሚያስከትሉትን ታላቅ ጥቃት በየጊዜው በመገናኛ ብዙኃን ሲዘገቡ ማየትና መስማት የተለመደ አሳዛኝ እውነታ ነው። የመሬት መንቀጥቀጥ፣ የጎርፍ መጥለቅለቅ፣ የሰደድ እሳት፣ ወረርሽኝ፣ በአዝመራ ላይ የተለቀቀ የአንበጣ መንጋ፣ የባህር ወጅብና፣ ፈጣን አውሎ ነፋስ ለምሳሌ የሚጠቀሱ ተፈጥሮአዊ ድንገተኛ ጥቃቶችን የሚያስከትሉ ኃይላት ናቸው። እነዚህ ድንገተኛ ተፈጥሮአዊ ጥቃቶች የግለሰቦችን ወይንም የአገራትን የመቋቋም አቅምና ስልት በማንከታከት ሥነልቦናዊ፣ ሥነ-መለኮታዊ፣ የአእምሮና አካላዊ ጤናና የማኅበረሰባዊ አብሮነትን መሠረት በማናጋት ተጠቂዎቹ ለጥቃቱ ተገቢ ምላሽ እንዳይኖራቸው ያደርጋሉ።

2/ ሰው ሠራሽ አደጋ (Manmade Trauma)፤ ከቁጥጥር ውጪ ከሆኑ ድንገተኛ ተፈጥሮአዊ ጉዳቶች ባሻገር፣ ሰው ሠራሽ የሆኑ ጥቃቶች በማኅበረሰብና በግለሰቦች ላይ የሚያስከትሉት ስሜታዊ፣ አስተሳሰባዊና አካላዊ ጥቃቶች በቀላሉ የማይታለፉ አስከፊ ክስተቶች ናቸው።

ጾታ-ተኮር ግብረ-ሥጋዊና አካላዊ ጥቃቶች፣ በሕፃናት ላይ የሚደርስ አካላዊ ድብደባና ሥነልቦናዊ ጥቃት፣ ለጦርነትና ለጦርነት ሳቢያ ለሚከሰቱ አካላዊና ስሜታዊ ጥቃቶች መጋለጥ፣ ላልተገባና ጎጂ የሕክምና ሂደት ደጋግሞ መጋለጥ፣ ለእስርና ለኢሰብዓዊ ሥቃይ መጋለጥ (ቶርቸር)፣ ለምሳሌነት የሚጠቀሱ ሰው ሠራሽ ነገር ግን ለድኅረ-ስቆቃ የሥነልቦናና የአእምሮ ጤና መረበሽ ምክንያት የሚሆኑ ጥቃቶች ናቸው። ለዚህ የጤና መረበሽ በአብዛኛው ተጋላጭ የሚሆኑ ሰዎች ሴቶችና ልጆች ሲሆኑ፣ በልጅነታቸው ጉዳት/አደጋ የደረሰባቸው፣ ተደጋጋሚና ለረጅም ጊዜ የቆየ አደጋ የደረሰባቸው ሕፃናትና በዕድሜ የገፉ ሰዎች ወዘተ ናቸው።

በዘርፉ የተደረጉ ጥናቶች በተደጋጋሚ እንደሚያመለክቱት፣ ሕፃናት በተለየ ሁኔታ በተፈጥሮና ሰው ሠራሽ አደጋዎች እንደሚጠቁ ይታወቃል። ለዚህም ትልቁ ምክንያት ሕፃናት አንጎላቸው ገና እድገቱን ያላበቃ በመሆኑና በጥቃቱ ወቅት የሕፃናት አንጎል ለከፍተኛ ውጥረት ተጋላጭ ይሆናል።

ከዚህም የተነሣ ሕፃናት ለአስቃቂ ወሲባዊ፣ ስሜታዊና አካላዊ ጥቃቶች ሲጋለጡ፣ ይህንን የሕይወት መዘባት ተከትሎ በሰውነታቸው በተለይም በአንጎላቸው ውስጥ የሚረጨው የውጥረት ንጥረ-ነገር መንፈሳቸውንና ስሜታቸውን ያለቅጥ ንቁ በማድረግ ሁልጊዜ ያልተረጋጉና በቀላሉ የሚደናገጡ በርጋጊዎችና ዕረፍት የለሾች በማድረግ ሕይወታቸውን የመቅረፅ ዝንባሌ ያሳድራል። አደጋን ለመቋቋም ወይም ሽሽቶ ለማምለጥ የሚረጨው ንጥረ ነገር ብዛቱና ጥንካሬው ሳይቀንስ፣ ሁልጊዜ በአደጋ ላይ እንዳሉ ዓይነት ኑሮ እንዲኖሩ በማድረግ ማንነታቸውን የመጫን አቅም አለው።

በተጨማሪም፣ ሕፃናት በሕይወታቸው ለዓመታት ከመኖርና ከሕይወት ተሞክሮ የቀሰሙት ድንገተኛ ሆነ ሰው ሠራሽ ጥቃቶችን የመቋቋምና የሚያልፉበትን ጥበብ ያላካበቱ ስለሆኑ፣ ለተፈጥሮና ለሰው ሠራሽ ችግር ሲጋለጡ፣ ጥቃት በእነርሱ ላይ ይበረታል። በቂ አካላዊና ስሜታዊ እንክብካቤ ያልታደሉ ሕፃናት ለአስተሳሰብና ለስሜት መዘባት እና ለተለያዩ ሕመሞች በቀላሉ የሚጋለጡ ይሆናሉ። ከዚያም ባለፈ፣ ከሌሎች በተገቢ እንክብካቤ ካደጉ የዕድሜ እኩዮቻቸው ጋር ሲነፃፀሩ፣ በሌላው ዕድሜያቸው ለአካላዊ፣ ለወሲባዊ፣ ለስሜታዊና ለተመጣጣኝ ምግብ እጥረት የተጋለጡ አብዛኛዎቹ ልጆች ሲያድጉ፣ በትምህርት አቀባበላቸው ደክም ያሉ እንዲሁም ለተለያዩ ሥነልቦናዊ ችግሮችና አደንዛዥ ዕይታዎች ተጠቃሚነት የሚጋለጡ ይሆናሉ።

3/ በማየት ወይም በመስማት የሚከሰት የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም (Secondary or Vicarious Trauma)፤

ግለሰቦች በቀጥታ ሕልውናን ሥጋት ላይ ለሚጥል ተፈጥሮአዊና ሰው ሠራሽ ሰቆቃ ሲጋለጡ ብቻ አይደለም ለድኅረ-ሰቆቃ የአእምሮ ሕመም የሚጋለጡት። ነገር ግን በተደጋጋሚ ሁኔታ ስለ አደጋ ሲሰሙና፣ ሰቆቃ የደረሰባቸውን ሰዎች በቅርብ ሆነው ታሪካቸውን ሲከታተሉ የድኅረ-ሰቆቃን የአእምሮ ሕመም ምልክቶች ማሳየት ሊጀምሩ ይችላሉ።

ለምሳሌ፡- የጦርነትን ጦሮች ማለትም የጦር ሜዳ ነፍስ ውጪ ነፍስ ግቢ ሰቆቃ ታሪክ፣ በጦርነቱ ሳቢያ አስቃቂ የአካል ጉዳት የደረሰባቸውን አካል ጉዳተኞች ማየትና ታሪካቸውን ደጋግሞ መስማት ወይም አስቃቂ የተፈጥሮ አደጋዎችንና ጉዳተኞችን

ደጋግሞ መስማት ወይም አስቃቂ የተፈጥሮ አደጋዎችንና ጉዳተኞችን ደጋግሞ በመገናኛ-በዙሃን መመልከትና ማዳመጥ የአንዳንድ ግለሰቦችን ሥነልቦናዊ አቅም በማዳከም ግለሰቦቹ የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ምልክቶች እንዲታዩባቸውና በሕመሙ እንዲጠቁ መንገድ እንደሚሆኑ ይታሰባል።

የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ምልክቶች

የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ምልክቶችን በአራት ዋና ዋና ምድቦች በመከፋፈል ማየት ይቻላል።

1/ **ሥነልቦናዊ ምልክቶች**፤ በድኅረ-ሰቆቃ ሕመም የሚጠቁ ግለሰቦች በቀላሉ የሚበሳጨ፣ ቁጡዎች፣ በጥልቅ ኅዘን የሚመቱ፣ ተጠራጣሪዎች፣ ከልኩ ያለፈ ድንገጦች፣ በእጅጉ ራሳቸውን ከሳሾች፣ የአሳብ ውጥረት የሚታይባቸው፣ ለነገሮች አትኩሮት የሚያጡ፣ እውነታን የሚክዱ ወይም ለመቀበል የሚቸገሩ፣ የማስታወስ ብቃታቸው የሚቀንሰባቸው፣ አካባቢያቸውን የማያምኑ ስጉዎች፣ አእምሯቸውን የሚሰውራቸው፣ በተደጋጋሚ በአስፈሪ ቅዠቶች የሚጠቁና በሕልማቸው ሰቆቃዊውን ሕይወት እየደጋገሙ የሚኖሩ ይሆናሉ።

2/ **አካላዊ ምልክቶች**፤ የራስ ምታት፣ የሰውነት ዝለት፣ የእንቅልፍ መዛባት፣ ፈጣን የልብ ምት፣ ማቅለሽለሽና የሆድ ዕቃ የምግብ መፍጨት መዛባት ዋነኞቹ የሰቆቃ ሕመም ጥቃት ምልክቶች ናቸው።

3/ **ማኅበረሰባዊ ምልክቶች**፤ በድኅረ-ሰቆቃ ሕመም የሚጠቁ ግለሰቦች አካባቢያቸውንና ሌሎችን የማያምኑ፣ ተጠራጣሪዎች፣ ራሳቸውን ከማኅበረሰቡ የሚያገልሉ፣ የተዛባ የአብሮት ዘዩ የሚያንጸባርቁ፣ በጉባዔ ወይም በኅብረት መቀመጥ ወይም መሰባሰብ የሚፈሩና፣ በዝግ ወይም በቀላሉ መውጫ መንገድ አናገኝም ብለው በሚያስቡበት ቤት ወይም ሁኔታ ለመገኘት የማይደፍሩ ይሆናሉ።

4/ **መንፈሳዊ መቃወሶች**፤ በድኅረ-ሰቆቃ የሚጠቁ ግለሰቦች በፈጣሪ ላይ ያላቸውን እምነት የሚጠራጠሩ፣ ከደረሰባቸው ጥቃት የተነሣ ቀድሞ የነበራቸውን ለእምነታቸው

የሚያሳዩትን ትጋት የሚቀንሱ፣ አንዳንዶች እስከናካቴው ምፅዋት መመፅወትን፣ ቤተ ክርስቲያን መሳለምን፣ መስጊድ ሄዶ መስገድን፣ በፈጣሪ ስም መጸለይን፣ ቅዱሳትን መጻሕፍትን ማንበብና የመሳሰሉ ሃይማኖታዊ ተግባራትን ፊት ከነበራቸው ልምምድ አብዝተው የሚቀንሱ ወይም ጭራሽኑ የሚያቆሙ ይሆናሉ።

የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ዓይነቶች፤

የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ሦስት ዓይነት ሲሆኑ፣ እነርሱም፡-

- (1) ጽኑ/ትኩስ የድኅረ ሰቆቃ (Acute Stress Disorder)፤
- (2) ጊዜ-ቆጠር (ሥር-ሰደድ) የድኅረ ሰቆቃ (Chronic Trauma)፤
- (3) ውስብስብ የድኅረ ሰቆቃ ሕመም (Complex Trauma) በመባል ይታወቃሉ።

1/ ትኩስ የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም (Acute Stress Disorder)፤

የዚህ የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም መንግሥጫው ግለሰቦች ለአንድ አሰቃቂና ሕልውናን አደጋ ላይ ለጣለ ክስተት በመጋለጥ የሚመጣ የሕይወት መመስቃቀልን የሚያስከትል ሁለንተናዊ መዛባት ነው። ግለሰቦቹ የሚጋፈጡት አሰቃቂ ክስተት ጭንቀትን፣ ውጥረትንና ሥጋትን ከመቀስቀሱ ባሻገር፣ የግለሰቦችን ነባራዊ እይታና የአስተሳሰብ ትልም ወደ አሉታዊ አቅጣጫ የማዛባት አቅም አለው። በዚህ ደረጃ ያለው የሕመም ምልክት (Acute Stress Disorder)፣ ግለሰቦች ለአሰቃቂና ሕይወትን አደጋ ላይ ለጣለ ክስተት ከተጋለጡ ከሦስተኛው ቀን አንስቶ እስከ አራተኛው ሳምንት የሚታይ የሕመም ስሜት ነው። የሕመሙ ምልክቶች ከላይ የድኅረ-ሰቆቃ የሕመም ምልክቶች ተራ ቁጥር አንድ ላይ ተዘርዝረዋል።

2/ ሥር-ሰደድ የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም (Chronic/ Posttraumatic Stress Disorder/PTSD)፤

በዚህ ተራ የሚፈረጀው የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ግለሰቦች በተደጋጋሚ ለረጅም ጊዜ ሰቆቃ ሲጋለጡ፣ የሚከሰተውን ሕመም ያመለክታል። የጽኑው ወይም የትኩሱ የሕመም ስሜት ዕድሜው እየረዘመ ሲሄድ፣ የሥቃይም ስሜት ከመቀነስ ይልቅ እየጨመረ ወይም ደረጃውን ሳይቀንስ ትኩሰነቱን እንደጠበቀ ሲቆይ፣ ግለሰቦቹም ሕይወታቸውን ሥጋት ላይ በሚጥል አሰቃቂ ክስተቶች እየደጋገሙ ሲጠቁ የሕመማቸው ዓይነት ሥር ሰደድ የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም (Chronic/ Posttraumatic Stress Disorder/PTSD) ወደ መሆን ይቀየራል።

3/ ውስብስብ የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም (Complex PTSD)፤

የዚህ ሕመም መንገድ ለተለያዩ አሰቃቂና ሕልውናን አደጋ ላይ ለሚጥሉ አሉታዊ ገጠመኞች መጋለጥ ነው። ይህም በተለይ በማኅበራዊና ቤተሰባዊ አብሮነት ዙሪያ የሚያጠነጥን ሲሆን፣ በግንኙነት ዙሪያ የሚደርሱ ጥቃቶችን ያጠቃልላል። ግለሰቦች በተደጋጋሚ ከሚጠቁበት የፍቅረኛነትና የወዳጅነት ወጥመድ ውስጥ እንደገቡ ሲሰማቸው፣ የሚደርስበቸውን አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ ወሲባዊ ሰቆቃ ሰለባነት ሲያስቡ፣ ሊቋቋሙት በማይችሉት በወላጆች ወይም በአሳዳጊዎች ለአካላዊ ለወሲባዊና ስሜታዊ ጥቃትና እንግልት መጋለጥን ያጠቃልላል።

በትዳር መካከል የሚደርስ ይታን ያማከለ አካላዊ፣ ተግባባታዊ፣ ስሜታዊና ወሲባዊ ጥቃት እንዲሁም በቤተሰብና በወዳጆች መካከል ውል ያልተገኘለት ተደጋጋሚ ጎጂ አታካራና ወላጆች ወይም አሳዳጊዎች በልጆች ላይ የሚያደርሱት አሰቃቂ ስሜታዊ፣ አካላዊና ወሲባዊ ጥቃት እንደ ምሳሌ ይጠቀሳሉ።

ይህም ሲባል የሕይወትን ዋስትና አደጋ ላይ ለግለ አሉታዊ ተፈጥሮአዊ፣ ሰው ሠራሽ ወይም ሰቆቃ በማየትና በመስማት ሰለባ የሆኑ ሁሉ የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም ላይ ይወድቃሉ ማለት አይደለም።

ተመሳሳይ አደጋ ወይም ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎች የተለያዩ ዓይነት ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ፤ ለምሳሌ፡- በአንድ አካባቢ የሚኖሩ ሁለት ጎረቤታዎች በጦርነት ውስጥ ቢያልፉ አንደኛው በጥሩ ሁኔታ አገግሞ ወደ ቀድሞ ሁኔታው መመለስ ቢችል ሌላኛው ደግሞ ሲቸገር ልናየው እንችላለን። የዚህ ምክንያቶች አስተዳደራቸው፣ ከዚህ በፊት ችግር ሲገጥማቸው አዘውትረው የሚጠቀሙባቸው አደጋ የመወጫ መንገዶች፣ ለደረሰባቸው ጉዳት የሚሰጡት ትርጉም፣ የደረሰባቸው ጉዳት ጥልቀትና ማህበረሰባዊ ድጋፍ ጥቂቶቹ ናቸው።

የድኅረ-ሰቆቃን ሕመም በሚመለከት ሊታወቅ የሚገባው ጉዳይ ተጠቂዎች ተገቢውን እርዳታ በተነፈጉ ቁጥር ሥቃያቸውን እየደጋገሙ እንዲኖሩ ማስገደድ መሆኑን ነው። በድኅረ-ሰቆቃ ሕመም የሚጠቁ ግለሰቦች ሁለንተናዊነትን የተላበሰ እርዳታ የሚጠይቁ ሲሆን፣ በበቂ ሁኔታ እገዛ የሚያገኙ ተጠቂዎች የሕመማቸው ዓይነት ከትኩስነት (ጊዜያዊነት) ወደ ሥር-ሰደድነት የድኅረ-ሰቆቃ እንዳይሸጋገርና በሕመሙ ስሜት የዕድሜ ልክ ተጠቂዎች እንዳይሆኑ የማድረግ እድሉ ከፍተኛ ነው። በሰው ሠራሽም ምክንያት ይሁን በተፈጥሮ የሚከሰት የድኅረ-ሰቆቃ ሕመም የግለሰቦችን ሁለንተናዊ (አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ ማህበራዊና መንፈሳዊ ሕይወት) የሚያጠቃ ስለሆነ፣ ተጎጂዎችን ለማከም የሚደረገው ርብርቦሽም ሁለንተናዊ ገጽታ ሊኖረው ይገባል።

ሕክምና፤

ለድኅረ-ሰቆቃ ሕመም የተለያዩ ዓይነት የሕክምና አማራጮች ያሉ ሲሆን፣ በዋናነት የንግግር (Psychotherapy) እና የመድኃኒት ሕክምና በመባል ለሁለት ይከፈላሉ።

1. የንግግር (Psychotherapeutic) ሕክምና፤

ይህ የሕክምና ዓይነት በጣም ሰፊና የተለያዩ ዘይቤዎችን የሚከተሉ የሕክምና አማራጮችን የያዘ ነው። በዋነኝነት የሚጠቀመው የሕክምና ፍልስፍና የማይታየውን የሰዎች ሥነልቦናዊ ቁስል በባለሙያ በሚታገዝ ንግግር ወደ መዳን የሚሄድበትን መንገድ ማመቻቸት ነው።

ከአደጋ/ጉዳት በኋላ ለሚከሰቱ የአእምሮ ጤና መዛባቶች ከሚከወኑ የሕክምና ተግባራት መካከል፣ በተለይም የንግግር ሕክምናዎች ውስጥ ጥሩ ለውጥ ለማምጣት በጥናት የተደገፈ አሳብንና ስሜትን የመግራት ሕክምና (cognitive processing therapy, CBT) ይገኝበታል። ሌላው የሕክምና ዘዴ ደግሞ ታካሚዎች አስከፊ ገጠመኞቻቸውን እየተረኩ ስሜታቸውን የሚያለዝቡበት ሕክምና (narrative exposure therapy, NET) ይባላል።

በተጨማሪም በኑሮ ውስጥ የሚደርስን ለውጥ መቋቋም የሚያስችል ሕክምና (Interpersonal therapy, IPT) እና ተጎጂዎችን ለሰቆቃው በአሳባቸው ደግመው እንዲጋለጡ በማድረግ ከአእምሯቸው እንዲወጣ የማድረግ ስልት (Prolonged exposure) ይገኝበታል።

በአስተሳሰብና በስሜት ላይ ትኩረት አድርጎ በባለሙያዎች እገዛ የሚደረገው፣ ሕክምና ውጤት ከመድኃኒት ሕክምና አንጻር ሲታይ የተሻለ መሆኑ በብዙ ጥናቶች ተረጋግጧል።

የድኅረ ሰቆቃ ሕመም የሚቸገሩ ግለሰቦች በከፍተኛ ድንጋጤ ውስጥ ስለሚሆኑ፣ የማመዛዘንና የማስታወስ ችሎታቸው የተዛባ ይሆናል። በንግግር ሕክምና ይህን የተዛባውን ችሎታ መልሶ የማቅናት ሥራ ይሠራል። የመድኃኒት ሕክምናውም ለዚህ ሥራ አጋዥ ይሆናል።

2 . የመድኃኒት ሕክምና፤

ከአደጋ ጋር በተያያዘ ለሚደርሱ የሥነልቦና መዛባቶች ለማከም የሚያግዙ የተለያዩ መድኃኒቶች አሉ። እነዚህም የሚሠሩት የተዛባ እንቅልፍን በማስተካከል፣ ከፍተኛ የሆነ የስሜት አለመረጋጋትን በማብረድ፣ የተዛቡ የሰውነት እና የአእምሮ ንጥረ ነገሮችን በማስተካከል ሲሆን፣ በዋነኝነት ለንግግር ሕክምና ሰዎችን በማዘጋጀት ይከናወናል። ይህ የሕክምና ዓይነት ለብቻው ብዙም ውጤታማ አይሆንም። ነገር ግን ከንግግር ሕክምና ጋር በተጓዳኝ ሲሰጥ አመርቂ ውጤት ያሳያል።

ከላይ የተጠቀሱትን የሕክምና አማራጮች ለመጠቀም በመጀመሪያ ደረጃ የተጎጂውን ደህንነት በማስጠበቅ እና መረጋጋት በመፍጠር መሆን አለበት። ዘላቂ በሆነ ጉዳት ወይም አደጋ ውስጥ ላለ ሰው የትኛውንም ዓይነት የሕክምና አማራጭ ብንጠቀም ውጤታማ የሚያደርጓቸው ማኅበራዊ፣ መንፈሳዊ፣ ኢኮኖሚያዊና አካላዊ ድጋፎች በቋሚነት ማድረግ ሲቻል ነው። ይህም የግለሰብን፣ የቤተሰብን፣ የማህበረሰብንና የአገርን ንቁ ተሳትፎ የሚጠይቅ ነው። በማገገም ደረጃ ላይ ያለ ሰው ወደ ቀድሞ ሕይወቱ እንዲመለስ አማራጮችን ሲያገኝ፣ ዘላቂታ ያለው ለውጥ ያመጣል ተብሎ ይታሰባል።

ምዕራፍ አሥር፣ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Delahanty, D. L. (2008). *The psychobiology of trauma and resilience across the lifespan*. Jason Aronson Inc.
2. Bromet, E. J., Karam, E. G., Koenen, K. C., & Stein, D. J. (Eds.). (2018). *Trauma and posttraumatic stress disorder: Global perspectives from the WHO world mental health surveys*. Cambridge University Press.
3. Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books

ምዕራፍ አሥራ አንድ

በልጆችና በወጣቶች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መዘባቶች

ዶ/ር ዮናስ ባህረጥበብ
ዶ/ር ፍቅርተ ግርማ
ፕ/ር ሳሙኤል ወልደ
ፕ/ር ሰለሞን ተፈራ

በልጆችና በወጣቶች ላይ የሚደርሱ የአእምሮ ጤና መዘባቶች በርካቶችና ከአንጎል እድገት መስተጓጎል ጀምሮ በአዋቂዎች ላይ የሚታዩትን ማናቸውንም ዓይነት የአእምሮ ሕመሞችን (ለምሳሌ፡- የጭንቀትና የድብጅ ሕመሞች) ሊያካትቱ ቢችሉም፤ በዚህ ምዕራፍ ሊጠቀሱ ይገባል ባልናቸው ችግሮች ላይ ብቻ አተኩረናል።

1. ከትምህርት ጋር የተያያዙ ችግሮች

እንደሚታወቀው ለአንድ ሰው የሕይወት ስኬት ትምህርት ወሳኝ ነገር ነው ተብሎ ይታመናል። ትምህርትም ውጤታማ የሚሆነው በተገቢው ዕድሜ ሲጀመር ነው። ቅድመ-መደበኛ ትምህርት ከ 3 እስከ 6 ዓመታት ያሉትን ሲያካትት መደበኛ ትምህርት የሚጀምረው ደግሞ ከ 7 ዓመት ጀምሮ ነው። በዕድሜ ትንሽ የሆኑ ልጆች ከወላጆቻቸው ሲለዩ ከፍተኛ ፍርሃትና ጭንቀት ስለሚሰማቸው ለመጀመሪያ ጊዜ ከወላጆቻቸው ተለይተው ትምህርት ቤት ሲሄዱ ሊያለቅሱ ይችላሉ። ነገር ግን እየለመዱት ሲመጡ ፍርሃቱ እየለቀቃቸው ይመጣል። አብረዋቸው የሚጫወቱ በርካታ የትምህርት ቤት ጓደኞች ስለሚያገኙ ደስተኞች ይሆናሉ። ትምህርት ቤት መሄድንም ይወዳሉ፤ ይናፍቃሉ። በትምህርት አቀባበል ረገድም ለዕድሜያቸው የሚመጥን ሥርዓተ ትምህርት ከተዘጋጀ ፊደል ከመቁጠር፤ ቀለማትን ከመለየት ተነሥተው ቃላትን ማወቅ፤ ዓረፍተነገሮችን መመሥረት፤ እንዲሁም ቁጥር ከመቁጠር ተነሥተው አራቱን የሂሳብ መደባት እያወቁ ይሄዳሉ። የእድገት ደረጃቸው እየጨመረ ሲሄድ ከአካባቢያቸው

ተነሥተው ስለ አገራቸው፣ ስለ አህጉራቸው እንዲሁም ስለ ዓለም ይማራሉ። እውቀታቸው እየሰፋና እየዳበረ ይሄዳል፤ ከክፍል ወደ ክፍል ውጤት እያመጡ ይሸጋጋራሉ።

ነገር ግን ይህ ጤናማ የትምህርት እድገት ሂደት በሁሉም ለጆች ላይ ላይታይ ይችላል። በትምህርት ቤት ባሉ ለጆች ዘንድ ከትምህርት ጋር የተያያዙ ልዩ ልዩ ችግሮች ሊታዩባቸው ይችላሉ። ከዚህ የሚከተሉትን ምልክቶች ለአብነት ማንሳት ይቻላል።

1. ግራን ከቀኝ መለየት ያለመቻል፤
2. ፊደላትን፣ ቃላትን፣ እንዲሁም ቁጥሮችን አቀያይሮ መጠቀም፤
3. ነገሮችን በመጠናቸው እና በቅርጻቸው ሰድሮ ማስቀመጥ ያለመቻል፤
4. ትእዛዝን በትክክል ተረድቶ መፈጸም ያለመቻል፤
5. የተነገራቸውን ነገር ወይም የተነበበን ነገር ማስታወስ ያለመቻል፤
6. ሰውነታቸውን ሲያንቀሳቀሱ መንገዳገድ/ ወይም ቅልጥፍና ማጣት/፤
7. መጻፍ፣ ስዕል መሳል ወይም በመቀስ ቅርጻ ቅርጽ መቁረጥ ያለመቻል የመሳሰሉት ይገኙበታል።

በአእምሮ ጤና መዛባት ደረጃ የሚመደቡ ከትምህርት ጋር የተያያዙ ችግሮች የሚከተሉትን ያካትታሉ፤

1. የማንበብ ችግር (Dyslexia)፤
2. ሂሳብን የማስላት ችግር (Dyscalculia)፤
3. የመጻፍ ችግር (Dysgraphia)፤

እነዚህ ችግሮች በሚከሰቱበት ጊዜ በልጆቹ ላይ የብስጭት፣ የበታችነት ስሜት እንዲሁም የባሕርይ ችግር እንዲሁም የመገለል ሁኔታ ሊያስከትል ይችላል። እነዚህ ችግሮች ከሌሎች የአእምሮ ጤና መዘባቶች ጋርም ተደርጎ ሊከሰቱ ይችላሉ። በአጠቃላይ እነዚህ ከትምህርት ጋር የተያያዙ ችግሮች ለልጆችም ሆነ ለወላጆች ጭንቀት ምንጭ የሚሆንና ልጆቹ በትምህርት በሚኖራቸው ስኬት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ የሚፈጥር ነው።

ከትምህርት ጋር የተያያዙ ለሆኑ ችግሮች የሚደረግ ድጋፍ

ከትምህርት ጋር የተያያዙ ለሆኑ ችግሮች ያሉባቸው ልጆች በቅድሚያ ተገቢው ምርመራ ሊደረግላቸውና ችግሩ እውነተኛ መሆኑ መለየት ይኖርበታል። ችግሩ ከተለየ በኋላ ለእነዚህ ልጆች ልዩ ስልጠና በወሰዱ መምህራን ተጨማሪ ድጋፍ የሚያገኙበት ሁኔታ መመቻቸት ይኖርበታል። እነዚህ ልጆች ‘ልዩ ፍላጎት’ ያላቸው ልጆች ከሚባሉት የሚመደቡ ሲሆን ከላይ እንደተጠቀሰው ከመደበኛው የትምህርት ክፍለ-ጊዜ በተጨማሪ ሌላ ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል።

ከዚህ በተጨማሪ ሌላ ተደራሲ የአእምሮ ጤና ችግር ካለባቸው በአእምሮ ሕክምና ባለሙያ ምርመራ እንዲደረግላቸው ማድረግ ያስፈልጋል።

ወላጆችም ተስፋ ሳይቆሩ ልጆቻቸው በሚቸገሩበት ጉዳይ እንዲሻሻሉ በቤትም ማበረታታትና በትምህርታቸው ማገዝ ይኖርባቸዋል። ሞራላቸው እንዳይነካም ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርባቸዋል።

2. ከመጻዳዳት ጋር የተያያዙ ችግሮች

ሕፃናት እንደተወለዱ ሽንታቸውን እና ዐይነ ምድራቸውን ላያቸው ላይ የሚጻዳዱ ሲሆን ራሳቸውን መቆጣጠር የሚችሉት በወላጅ ወይም አሳዳጊ በሚሰጣቸው ስልጠና ነው። የተወሰነ ዕድሜ ላይ ሲደርሱ ሽንታቸውንም ሆነ ዐይነ ምድራቸውን እንዲቆጣጠሩ ይጠበቅባቸዋል። ነገር ግን ቀላል ቁጥር የሌላቸው ልጆች ሽንታቸውን እና ዐይነ ምድራቸውን መቆጣጠር ሲቸገሩ ይታያሉ። ለመሆኑ የእነዚህ ችግሮች መንገዶቻችን ምን ምን ናቸው? መፍትሄዎቹስ? በሚሉት ጉዳዮች ላይ ትኩረት አድርገን የሚከተሉትን አሳቦች እናቀርባለን።

ዐይነ ምድርን ከመቆጣጠር ጋር የተያያዙ ችግሮች

ዓይነ ምድራቸውን በከተማ በሕፃናት መጻዳጃ ፓፓ ወይም በገጠር እናቶች እግራቸው መሃል ላይ አስቀምጠዋቸው እንዲጸዱ፣ በማድረግ ራሳቸውን መቆጣጠር እንዲችሉ ያደርጋሉ። በአጠቃላይ ይህ ከዐይነ ምድር መቆጣጠር ጋር የተያያዘ ችግር ልጆች ራሳቸውን መቆጣጠር ከተማሩና ዕድሜያቸው 4 ዓመት ከሆነ በኋላ የሚከሰት ችግር ነው። ችግሩ በዋናነት የሚታወቀው ዐይነ ምድራጆቻቸው ሱሪያቸው ላይ ሲያመልጣቸው ወይም ባልተገባ ቦታ ሲያመልጣቸው ነው። ይህ ከስተት በተደጋጋሚ የሚታይባቸው ሲሆን አልፎ አልፎ በሆድ ሕመም ምክንያት ከሚከሰት የዐይነ ምድር መቆጣጠር አለመቻል የተለየ ነው። ልጆቹ አውቀውም ይሁን ሳያውቁ ይህንን ድርጊት ሊፈጽሙ ይችላሉ።

ይህ ችግር የሚታይባቸው ልጆች የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ የሆድ ቁርጠት፣ ተደጋጋሚ ተቅማጥ፣ የመቀመጫቸውን አካባቢ የማሳካክ፣ ከሌሎች ልጆች ጋር የመጫወት ፍላጎት መቀነስ፣ ራሳቸውን ማግለልና ፍርሃት ይታይባቸዋል።

ይህ ችግር ከሴቶች ይልቅ በወንዶች ልጆች ላይ ጎልቶ የሚታይ ሲሆን ሥርጭቱም በአንድ ማኅበረሰብ ውስጥ ከ 1.5 ከመቶ እስከ 10 ከመቶ ሊደርስ ይችላል። በተለይ የሆድ ድርቀት የሚያጠቃቸው ልጆች ለዚህ ችግር የተጋለጡ ይሆናሉ።

ዐይነ ምድራቸውን መቆጣጠር ለማይችሉ ልጆች የሚደረገው ሕክምና በዋናነት የችግሩን ምንጭ መለየት ላይ ያተኩራል። የልጆቹን የአእምሮ እድገት ብቃት መመርመር ያስፈልጋል፤ ሆድ ድርቀት ያመጣባቸውን ምክንያት መለየት ያስፈልጋል። ተከታታይነት ያለው ስልጠና መስጠት፣ አመጋገብን ማስተካከል፣ ልጆች በቂ ውኃ እንዲጠጡ በማድረግ እንዲሁም የሕፃኑን ሥነልቦና መገንባት ችግሩን ለማስተካከል ይረዳል።

ሽንት ከመቆጣጠር ጋር የተያያዙ ችግሮች፤

ወንድ ልጆች 6 ዓመት ሲሞላቸው እንዲሁም ሴት ልጆች 5 ዓመት ሲሞላቸው መኝታቸው ላይ ሽንት የማምለጥ ከስተት እንዲቆም ይጠበቃል። ከዚህ ዕድሜ በኋላ ከተከሰተ እንደ ችግር ይታያል። ይህ በመኝታ ላይ የመሸናት ሁኔታ በብዙ ልጆች ላይ የሚታይ ሲሆን አልፎ አልፎ ቀንም ሽንታቸው ሊያመልጣቸው ይችላል። ሽንት የማምለጥ ከስተት ከመጀመሪያው ጀምሮ የሚቀጥል ሲሆን አንዳንድ ልጆች ሽንታቸውን

መቆጣጠር ከቻሉ በኋላ እንደገና ወደኋላ ሊመለሱ ይችላሉ። እንደ አሜሪካው የሕፃናት ሕክምና ማኅበር መረጃ መሠረት ዕድሜያቸው ከ 6 ዓመት በላይ የሆናቸው ወደ 5 ሚሊዮን የሚጠጉ አሜሪካውያን ልጆች ሽንት የማምለጥ ችግር ይታይባቸዋል። በአገራችንም ከጥቂት ዓመታት በፊት በአዲስ አበባ የተደረገ ጥናት እንዳሳየው ከጥናቱ ተሳታፊዎች ከ 12 ከመቶ በላይ የሚሆኑት የሽንት ማምለጥ ችግር እንደነበረባቸው አመለካከቷል።

የሽንት ማምለጥ ችግር ከሚከሰትባቸው ምክንያቶች የሚከተሉት ይገኙበታል፤

- በቂ ሰልጠና ያለማግኘት፤
- ሽንት መቆጣጠር የሚያስችል የጡንቻዎች እድገት መዘግየት፤
- የእንቅልፍ ችግር፤
- ሽንት ለመቆጣጠር የሚያግዙ ሆርሞኖች ተግባር መዛባት፤
- ሽንት የመቆጣጠር ችግር ታሪክ በቤተሰባቸው መኖር፤
- እንቅልፍን የሚረብሹ መድኃኒቶች፤

ሽንት የማምለጥ ችግር ያለባቸው ልጆች በቂ የሕክምና ምርመራ ሊደረግላቸው ይገባል። ልጆችንም መውቀስ፣ ማሸማቀቅና መቅጣት ችግሩን ከማባባስ ውጭ መፍትሄ አያመጣም።

ከዚህ የሚከተሉትን ተግባራት በማከናወን ሽንት የሚያመልጠውን ልጅ ማገዝ ይቻላል፤

- ካላንደር መኝታ ቤት ግድግዳ ላይ በመለጠፍ ሽንት ሳያመልጠው ካደረ ስቲከር መለጠፍና ማበረታታት፤ ሽንት ካመለጠው ዝም ማለት፤
- ማታ ላይ ፈሳሽ መቀነስ፤

- ልጁ ሽንት የመቆጣጠር ችሎታውን እንዲያዳብር ስልጠና መስጠት። ለምሳሌ፡- ቀን ላይ መሸናት ሲፈልግ ለተወሰነ ጊዜ ማዘግየት እንዲለማመድ ማድረግ ሽንቱን እንዲቆጣጠር ይረዳዋል።
- የአእምሮ ሕክምና ባለሙያ በማማከር ለተወሰነ ጊዜ መድኃኒት ሊታዘዝለት ይችላል።
- ቤተሰብም ሆነ ሕፃኑ የሥነልቦና ድጋፍ እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል።

3 . በልጆች ላይ የሚከሰት ጭንቀት

በልጆችና ወጣቶች ላይ ልዩ ልዩ የጭንቀት ምልክቶች ሊታዩባቸው ይችላሉ። እነዚህ የጭንቀት ምልክቶች ትምህርት ቤት ሲገቡ ወይም ቦታ ሲቀይሩ ሊታዩ ይችላሉ።

አንዳንድ ልጆች ላይ እነዚህ የጭንቀት ምልክቶች ጎልተው ሊታዩ ይችላሉ። ባሕርያቸውን፣ አስተሳሰባቸውን ሊቀይሩና በትምህርታቸው ፣ ከቤተሰብ ጋር እንዲሁም ከጓደኞቻቸው ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት ላይም ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ።

ከዚህ የሚከተሉት ምልክቶች በልጆችና ወጣቶች ላይ ከታዩ የጭንቀት መኖሩን ሊጠቁሙ ይችላሉ፤

- ትኩረት ማድረግ ለመቻል፤
- እንቅልፍ ማጣት፣ በእንቅልፍ ልብ ከመኝታ መነሣት፣ መቃኘት፤
- ምግብ መቀነስ ወይም ከተለመደው አብዝቶ መመገብ፤
- ብስጭነት፤
- በአሉታዊ አሳብ መጠመድ፤

- ውጥረት፣ ቶሎ ቶሎ መጸዳጃ ቤት መመላለስ፤
- አብዝቶ ማልቀስ፤
- እናታቸው ላይ የመጣበቅ ሁኔታ (ከእናት መለየት አለመፈለግ)፤
- ተደጋጋሚ ምክንያት አልባ የሆድ ሕመም፣ አጠቃላይ የጤና ማጣት ስሜት፤

የጭንቀት ምልክት የሚታይባቸውን ልጆችና ወጣቶች እንዴት ማገዝ ይቻላል?

በመጀመሪያ እነዚህ ምልክቶች የሚታዩባቸውን ልጆችና ወጣቶች ቀርቦ ማነጋገርና ስሜታቸውን መረዳት ያስፈልጋል። አብዛኞቹ ልጆች ከቤተሰብ በሚደረግ ድጋፍና ማበረታታት ከጭንቀት ምልክቶች ነጻ ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን የጭንቀት ምልክቶች ሊሻሻሉ ካልቻሉ፣ የመባባስ ሁኔታ ከታየ ወይም በትምህርታቸው እንዲሁም ከቤተሰብና ከጓደኛ ጋር ባላቸው ማኅበራዊ ግንኙነት ላይ ተጽዕኖ ካሳደረሰባቸው የሥነልቦና ወይም የአእምሮ ሕክምና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።

4. በልጆችና ወጣቶች ላይ የሚታዩ የጠባይ ችግሮች፤

በሕፃናት ላይ የሚታዩ ልዩ ልዩ የጠባይ ችግሮች አሉ፤ ትምህርት ቤት ከመግባታቸው በፊት ገና እንደተወለዱ ጀምሮ አንዳንድ ልጆች የተረጋጉ፣ በተለመደ ሰዓታቸው ምግብ የሚፈልጉ፣ የሚጸዱና ለቅሶ የማያበዙ ሲሆኑ፣ አንዳንዶች ደግሞ የሚነጩነጩ፣ ወላጅን እንቅልፍ የሚነሱ፣ መቼ ምግብ እንደሚፈልጉ፣ መቼ እንደሚጸዱ ለመገመት የሚያስቸግሩ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ ባሕርያት በሥነልቦናው አጠራር temperament ተብለው የሚታወቁ ሲሆኑ በቤተሰብ መስመር ደጋግመው መታየት ባሕርይ ያላቸው ናቸው።

ልጆች ዕድሜያቸው ከፍ እያለ ሲመጣ አንዳንድ አስቸጋሪ ባሕርያት ሊታይባቸው ይችላሉ። ከእነዚህ አስቸጋሪ ባሕርያት መካከል ሁለቱን ለመጥቀስ ያህል፡-

1. **የአንቢተኝነት ባሕርይ (Oppositional Defiant Disorder)፤**
የአንቢተኝነት ባሕርይ መገለጫው በዋናነት በተደጋጋሚ አሉታዊ ባሕርይን ማሳየት ሲሆን ሁልጊዜ የሚታዘዙትን ነገር እንቢ ማለት ሰው ወደ ቀኝ ሂድ ሲላቸው ወደግራ መሄድን የሚመርጡ ልጆች ናቸው። ይህ ጠባይ የሚታይባቸው ልጆች ብስጭ፣ ኃይለኛና ቤተሰቦቻቸውን እንዲሁም መምህራንን የሚገዳደሩ ናቸው። ምንም እንኳን አብዛኞቹ ልጆች ላይ አልፎ አልፎ ያለመታዘዝ ባሕርይ የሚታይ ቢሆንም ተደጋጋሚና አሰልፎ ሲሆን ወላጆችንም ሆነ መምህራንን ሊረብሽ ይችላል። በተለይ የእነዚህ ልጆች አንዱ መገለጫ ሌሎችን የሚያበሳጭ ድርጊት (ለምሳሌ፤ ዕቃ መስበር) እንዲሁም ነውረኛ ቃላትን በመጠቀም ሰዎችን መሳደብ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ ልጆች ቤተሰብ ስለሚማረርባቸው ዘወትር ለአካላዊ ቅጣት ጭምር የተጋለጡ ናቸው።

2. **የጠባይ ብልሹነት (Conduct Disorder)፤** ይኼኛው የጠባይ ችግር ለሌሎች ደንታ ቢስነት፣ እንዲሁም ሕግ አለማክበርና ተንኮለኝነት የተሞላተበት ባሕርይ የሚያሳዩ ልጆች ናቸው። የጠባይ ብልሹነት ያለባቸው ልጆች ለሰዎችም ሆነ ለእንስሳት ርኅራኄ የማያሳዩ፣ ስርቆትና ንጥቂያ እንዲሁም፣ ውሸትና ማታለልን የዘወትር ተግባራቸው ሊያደርጉ የሚችሉ ናቸው። ከትምህርት ገበታ ላይ ብዙ ጊዜ የሚጠፉና አልባሌ ቦታ ጊዜያቸውን የሚያጠፉ፣ ፈተና ሲኖር በኩረጃም ሆነ በማጭበርበር ማለፍ የሚፈልጉ እንዲሁም ከቤት ውጭ ከመሰሎቻቸው ጋር አብዛኛውን ጊዜያቸውን በአሉታዊ ድርጊት የሚያሳልፉ ናቸው። ድብድብንም የዘወትር ተግባራቸው ሊያደርጉ የሚችሉ ናቸው። ለሌሎች ስሜት ግድ የሌላቸው ለችግሮቻቸው ሰብብ የሚፈልጉ እንዲሁም ያለ ዕድሜያቸው እንደ ሲጋራ፣ የአልኮል መጠጦችንና ጾታዊ ግንኙነትን የሚጀምሩ ናቸው። የጠባይ ብልሹነት መንገዱ በውል ባይታወቅም በተለይ ባሕርይን የሚቆጣጠረው የአንጎል ክፍል የእድገት መዛባት እንደሚያሳይ አንዳንድ ጥናቶች ያሳያሉ። ተደጋጋሚና አስቸጋሪ የጠባይ ብልሹነት መኖር ከታወቀ ተጨማሪ ምርመራ እንዲደረግ የሥነልቦና ባለሙያ ወይም የልጆች የአእምሮ ሕክምና ስፔሻሊስት ማማከር ያስፈልጋል። በሚደረጉ ምርመራዎችም የችግሩን ጥልቀት መለየት ይቻላል።

3. የጠባይ ችግሮችን እንዴት ማከም ይቻላል? የጠባይ ችግሮችን ቶሎ መለየት እና አስፈላጊውን ማስተካከያ በማድረግ መቀየር ይቻላል። ሥር ከሰደደ በኋላ መቀየር ከባድ ሊሆን ይችላል ‘በእንቁላሉ በቀጣሽኝ’ እንዳለው ማለት ነው። የጠባይ ችግር የሚታይባቸውን ልጆች ወላጆችም ሆኑ መምህራን በሚያደርጉት ክትትል ማስተካከል ይችላሉ። ተፈላጊ ባሕርያትን ማበረታታት እንዲሁም አስቸጋሪ ባሕርያት ሲታዩ እርምጃ እንዲያደርጉ መምከር ያስፈልጋል። በቤት ውስጥም ሆነ በትምህርት ቤት ግልጽ ሕግና ደንብ በማዘጋጀት እነዚህን እንዲከተሉ ማድረግ ያስፈልጋል። ብዙ ጊዜ እነዚህ የጠባይ መዛባት ያለባቸው ልጆች የቤተሰብ አባላትን በመከፋፈል ለራሳቸው ወዳጅና ጠላት አድርገው ሊጠቀሙ ይችላሉ። ወላጆችም ሆኑ ሌሎች የቤተሰብ አባላት አንድና ወጥ የሆነ አቋም ማሳየት ይኖርባቸዋል።

በተጨማሪም የጠባይ ብልሹነት የሚታይባቸው ልጆች ብልሹነታቸው ከእነርሱም አልፎ በቤተሰባቸው ላይ የሚያደርሰው አሉታዊ ተጽዕኖ የማይካድ ነው። ስለሆነም ቤተሰብን ሁሉ ያካተተ የሥነልቦና ሕክምና ለወላጆች እገዛና መመሪያ በመስጠትና በልጆች ላይ የሚታዩ ብልሹ ጠባያትን በማረቅ ውጤታማነትን ያሳዩ የሕክምና አቀራረብ ነው። በዚህም የሕክምና ሂደት፣ ወላጆችና አሳዳጊዎች በባሕርይ ብልሹነት የሚቸገሩ ልጆችን እንዴት እንደሚገሩ ያመለክታል፤ ልጆቹ በቤተሰብና በማኅበረሰቡ አግባብ ያለውን የግንኙነትና የተግባብ ሥርዓት እንዲማሩ ይደረጋል፤ ብስጫነትንና ቁጣን እንዴት በአዎንታዊ ሁኔታ ማንጸባረቅ እንደሚቻል እገዛ ያገኛሉ፤ ግብታዊነትንና ውጥረትን እንዴት እንደሚቆጣጠሩ ልምድ ያዳብራሉ። የባሕርይ ብልሹነት ችግር በቸልታ የማይታይና የቅርብ ክትትል በሥነልቦና ባለሙያ ወይም የልጆች የአእምሮ ሕክምና ስፔሻሊስት ሊደረግለት ያስፈልጋል።

5. በልጆች ላይ የሚታዩ የአንቅልፍ ችግሮች፤ ሕፃናት እንደተወለዱ ረጅም ሰዓት የሚተኙ ሲሆን ዕድሜያቸው እየጨመረ ሲመጣ የሚተኙበት ሰዓታት እየቀነሱ ይመጣሉ። እስከ 50 ከመቶ የሚሆኑት ልጆች ልዩ ልዩ የአንቅልፍ ችግሮች ይታዩባቸዋል። የአንቅልፍ ችግሮችን በጊዜ መለየት በልጆቹ ላይ የሚደርስን ቀን

ላይ ማንቀላፋት፣ ብስጭት፣ የባሕርይ ለውጥ እንዲሁም ትምህርት አቀባበል ላይ የሚከሰትን መዛባት መከላከል ይቻላል።

በልጆች ላይ የሚታዩ የእንቅልፍ ችግሮች የሚከተሉትን ያካትታሉ፤

1. የእንቅልፍ ማነስ፤ ይህ ሁኔታ ልጆች እንቅልፍ መውሰድ እምቢ ሲላቸው ወይም ከተኙ በኋላ በተደጋጋሚ የመንቃት ችግር ነው። ይህ ከስተት በሰምንት ለሦስት ቀናት በተደጋጋሚ ከተከሰተ እንደ አሳሳቢ ችግር ይታያል። ለምሳሌ፡- ልጆች ያለ ወላጅ እርዳታ ወደ አልጋ ለመሄድ እምቢ ማለት ወይም የሚወዱትን አሻንጉሊት ወይም ብርድ ልብስ ካላገኙ አልተኛም የማለት ሁኔታ ሊያሳዩ ይችላሉ።
2. የእንቅልፍ ሰዓት መዛባት፤ በርካታ ልጆችና ወጣቶች ቶሎ እንቅልፍ ያለመውሰድና ጠዋት የመነሣት ችግር ይታይባቸዋል። ይህም በትምህርት ሰዓት ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ የሚፈጥር ነው።

በታዳጊ ወጣቶች ላይ ከሚታየው የአካል እድገትና ለውጥ ጋር በተጓዳኝነት ከሚከሰቱ ክስተቶች መካከል አንደኛው የእንቅልፍ መዛባት ነው። በተለይም ለአካለ-መጠን በደረሱ ታዳጊ ወጣቶች ላይ የሚታየው የእንቅልፍ መዛባት ተፈጥሮአዊ የሆነ መንገድ አለው። በአብዛኛው ታዳጊ ወጣትነት ዕድሜ ተፈጥሮአዊው የእንቅልፍና የመንቁያ የጊዜ ሰሌዳ (Circadian Rhythms) በአንድ ወይንም በሁለት ሰዓት ወደ ኋላ ይጎተታል። በዚህም ምክንያት ታዳጊ ወጣቶች ቀደም ባሉት ዓመታት ወደ እንቅልፍ በሚሄዱበት ጊዜ ንቁ ስለሚሆኑ ወደ እንቅልፍ ለመሄድ ይቸገራሉ።

በተጨማሪም፤ ከቤተሰብ ውጭ እየሰፋ የሚሄደው ማኅበራዊ ግንኙነታቸውና ተሳታፊነታቸው፣ “እንቅልፍ ለታመሙ፣ ለደከሙ ወይንም በዕድሜ ለገፉ” ብቻ ነው የሚለው የተሳሳተ አመለካከታቸውና ወደ እንቅልፍ በመሄጃ ሰዓት በማኅበራዊ መረቦች/ሶሻል ሚዲያ ላይ ያለቸው ያልተገታ አትኩሮት የእንቅልፍ ጊዜአቸውን እንደሚያዘባቸው ይታወቃል።

3. የእንቅልፍ መብዛት፤ ይህ ችግር በልጆችና ወጣቶች ላይ ሊታይ ይችላል። የእንቅልፍ መብዛት መገለጫው ማታ ረጅም ሰዓታትን መተኛት ብቻ ሳይሆን ቀን ላይም በእንቅልፍ መቸገርን ያመለክታል። የእንቅልፍ መብዛት የሌሎች ጤና ችግሮች ምልክት ጭምር ስለሚሆን ተገቢውን ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

4. ከእንቅልፍ ጋር ተያያዥ ችግሮች፤ በልጆች ላይ በእንቅልፍ ሰዓት ልዩ ልዩ ችግሮች ሊታዩባቸው ይችላሉ። ከእነዚህም ውስጥ ለአብነት በእንቅልፍ ልብ ከመኝታ ተነሥቶ ለመሄድ መሞከር፣ አካባቢን መለየት ያለመቻል፣ በፍርሃት ውስጥ ሆኖ እየተንቀጠቀጡ ከእንቅልፍ መባነን (አስፈሪ ቅዠት) የመሳሰሉትን መጥቀስ ይቻላል። ልጆች በተለይ ቀን የገጠማቸውን አስፈሪ ክስተት በሕልም የማየትና የመፍራት ሁኔታ ተዘውትሮ ሊታይባቸው ይችላል።

5. በእንቅልፍ ልብ መወራጨት፤ ይህ ክስተት በልጆች ላይ ተዘውትሮ ሊታይ ይችላል።

6. ደጋግሞ ከእንቅልፍ መባነን፤ ልጆች ትንፋሽ እያጠራቸው ደጋግመው ከእንቅልፋቸው ሊባኑ ይችላሉ። ይህ ክስተት የሚፈጠረው ልጆች በተለይ ቶንሲል እና አዴኖይድ የተባሉ በላይኛው የመተንፈሻ አካል የሚገኙ ዕጢዎች በኢንፌክሽን አማካኝነት በሚያብጡበት ጊዜ በመኝታ ሰዓት የአየር ቧንቧን ስለሚዘጉ የሚፈጠር የአየር እጥረት ነው።

7. ተደራቢ የአእምሮ ጤና ችግሮች፤ ለምሳሌ፡- ድባቴ፣ ጭንቀት፣ አቲዝም፣ የመሳሰሉት የአእምሮ ጤና ችግሮች የእንቅልፍ ችግሮችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

8. ወጣቶች ሌሊቱን ሰኻል ሚዲያ በመጠቀም ስለሚያሳልፉ ለእንቅልፍ መዛባት ሊዳረጉ ይችላሉ።

በልጆችና ወጣቶች ላይ የሚከሰት የእንቅልፍ መዛባት እንዴት ማስተካከል ይቻላል?

በልጆችና ወጣቶች ላይ ለሚታይ የእንቅልፍ ችግር የመጀመሪያው መፍትሔ ችግሩን በትክክል መለየት ነው። የመኝታ ሰዓትን መወሰን አስፈላጊ ነው። ታዳጊዎች ኤሌክትሮኒክስ መሣሪያዎችን ይዘው እንዳይተኙ ማድረግ ያስፈልጋል። ልጆችን ለብ ባለውኃ ገላቸውን ማጠብ፣ በመኝታ ሰዓት ከባድ ምግብ ከመመገብ እንዲቆጠቡ ከማድረግ መቆጠብ፣ እንዲሁም ለልጆች መጽሐፍትን ማንበብና መዝሙር መዘመር እንቅልፍ እንዲወስዳቸው ያደርጋል። የእንቅልፍ ችግሩ ተደጋጋሚና የማይሻሻል ከሆነ የሕክምና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።

5. የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

የሥራ-ህብዙ (ስሙ የተቀየረ) አባት በልጃቸው ትምህርት ቤት ኃላፊ ቢሮ ተክዘው ተቀምጠዋል። ከዚህ በኋላ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ግራ ገብቷቸዋል። የ10 ዓመቱ ሥራ-ህብዙ ቀልጣፋና ጥሩ የፈጠራ ችሎታ ያለው ቢሆንም፣ ከትምህርት ቤት ሲባረር ይህ ለሦስተኛ ጊዜው ነው።

የሥራ-ህብዙ እናት እርግዝናና ወሊድ ከሌሎች እናቶች ብዙም የተለየ ነገር አልነበረውም። ከወሊድ በኋላም ልጁ ንቁ እና የተረጋጋ አራስ ልጅ ነበረ። ዓመታት እያለፉ ሲመጡ፣ የሥራ-ህብዙ እድገት ከእኩዮቹ በጥቂቱ መዘግየት ይታይበት ጀመረ። አሳቡን መግለፅ ስለሚያስቸግረው ይበሳጫል፣ ይጮኻል፣ ይማታል።

አጻደ ሕፃናት በጀመረ ጊዜ የመናገር ችሎታው ላይ የጎላ ችግር ባይታይበትም የባሕርይ ችግሮቹ ግን እየቀጠሉ መጡ። ከጥቂት ደቂቃ በላይ ተረጋግቶ ተቀምጦ በድርጊቶች ላይ መሳተፍ በጣም ይቸገራል። አብዛኛውን ጊዜ ከቦታው ተነስቶ ስለሚንቀሳቀስና በፈለገው ጊዜ ስለሚያወራ አስተማሪዎች የክፍሉን ሥነ-ሥርዓት ለማስጠበቅ ይከብዳቸዋል። ለነገሮችም ትኩረት መስጠት ስለሚቸግረው አዳዲስ ነገሮችን እንደሌሎች ልጆች በፍጥነት መማር ያቅተዋል። በቤት ውስጥ በጣም ቀዥቃዣ ከመሆኑ የተነሣ ቤተሰቦቹ

እራሱንና ሌሎች ልጆችን አደጋ ላይ እንዳይጥል ይሰጋሉ። ከዚህ ችኩልነቱ የተነሣ ከሌሎች ልጆች ያርቁታል።

ቤተሰቦቹ ሲያድግ ይሻሻላል ብለው ተስፋ አድርገው የነበረ ቢሆንም፣ ሥራህ ብዙ አሁንም በ10 ዓመቱ እንዳያደርግ የተከለከላቸውን ነገሮች ደጋግመው እስካላስታወሱት ድረስ አስታውሶ ማከናወን ይከብደዋል። ዕቃ እንዲያመጣ ሲላክ ከ10 ደቂቃ በኋላ መንገዱ ላይ ባገኘው መጫወቻ ሲጫወት ይገኛል። ዕቃ በቀላሉ ይጠፋበታል። ጥያቄዎች መጠየቅ ያበዛል፤ መልሶቻቸውን ግን በአግባቡ አያዳምጥም። የቤትና የክፍል ውስጥ ሥራዎችን በጊዜ አያስረክብም። በክፍል ውስጥ ይረብሻል፤ ከልጆች ጋር ይደባደባል። በትምህርት ቤት የሚደርስበት ተግሣጽ ስለታከተው፣ በዚህ ዓመት በተደጋጋሚ ከትምህርት ቤት ይቀራል።

ከላይ የቀረበው የሥራህ-ብዙ ታሪክ የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ምልክት ሲሆን ከልጆች አእምሮ እድገት ጋር ተያይዞ ከሚታዩ ሥር-ሰደድ ችግሮች ውስጥ አንዱ ነው። በዚህ ሕመም የሚቸገሩ ልጆች ትኩረት መስጠት፣ ድርጊቶችን አስቦና አስተውሎ መፈጸም እንዲሁም አርፎ መቀመጥ ላይ ሲቸገሩ ሊታዩ ይችላሉ። ይህ ሕመም በሁለቱም ጾታዎች ላይ ሊከሰት የሚችል ሲሆን፣ በወንዶች ላይ በበለጠ ይስተዋላል።

የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም በልጅነት ዕድሜ ላይ የሚጀምር ሲሆን፣ ካደጉም በኋላ በአማካኝ ከሁለት ልጆች አንዱ ላይ የሕመሙ ምልክቶች መታየቱ ይቀጥላል፤ ዕረፍት ማጣቱ መሻሻል ሲያሳይ ትኩረት ማነሱ ሊቀጥል ይችላል። ሕመሙ ያለባቸው ልጆች በትምህርት ቤት ወይም በቤት እና ከዕድሜ እኩዮቻቸው ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት ላይ ችግር ያጋጥማቸዋል። በተጨማሪም እያደጉ በሚመጡበት ጊዜ በሥራቸው ላይ ችግር ከመፍጠሩም በላይ በራስ መተማመናቸው እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል።

5.1 የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም መንግሥቶች ምን ምን ናቸው?

የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም መንግሥቶችንና አጋላጭ ሁኔታዎችን ለመለየት በርካታ ጥናቶች ይካሄዳሉ። ሆኖም እስካሁን በግልፅ የታወቀ ብቸኛ ምክንያት ወይም

መንገድ የለም። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የዚህ ሕመም መንገዶች ወይም ተጋላጭነትን የሚጨምሩ ነገሮች ናቸው ተብለው ይታሰባሉ።

- ከዘረመል ጋር የተያያዙ ምክንያቶች፤
- በተለያዩ ምክንያቶች የሚመጡ የአንጎል ጉዳቶች፤
- የእናት በእርግዝና ጊዜ አልኮል መጠጥ ወይም ሲጃራ መጠቀም፤
- በእርግዝና ወይም በልጅነት ጊዜ ለአካባቢ ብክለቶች መጋለጥ ፤
- የእርግዝና ጊዜ ከመጠናቀቁ በፊት ያለ ጊዜ መወለድ፤
- በወሊድ ጊዜ የልጅ ክብደት አነስተኛ መሆን ናቸው።

ብዙ ጣፋጭ መመገብ፣ ቴሌቪዥን እና ስልክ አብዝቶ መመልከት፣ ወላጆች ልጆችን የምናሳድግበት መንገድ እንዲሁም የኢኮኖሚና ሌሎች በቤተሰብ ውስጥ የሚከሰቱ ችግሮች የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመምን በራሳቸው ያመጣሉ ተብሎ ባይታመንም ምልክቶቹን በተወሰኑ ሰዎች ላይ ሊያባብሱ ይችላሉ ተብሎ ይታመናል።

5.2 የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ምልክቶች ምን ምን ናቸው?

የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ምልክቶች በዋነኝነት በሁለት ይከፈላሉ።

5.2.1 የትኩረት ማነስ፤

በትምህርት፣ በሥራ፣ እንዲሁም በሌሎች ድርጊቶችና በጥቃቅን ነገሮች ላይ አለማተኮርና በግዴለሽነት የመጡ የሚመስሉ ስሕተቶችን መሥራት፣ በሥራና በጨዋታ ላይ ትኩረትን ለረጅም ጊዜ ለማቆየት መቸገር፣ ሰው በሚናገርበት ወቅት የሚያዳምጡ አለመምሰል፣ በአሳብ መዋጥ፣ ንግግሮችንና መመሪያዎችን መከተል መቸገር፣ ሥራዎችን ጀምሮ

ለመጨረስ መቸገር፣ ሥራዎችን አደራጅቶ መከወን ላይ መቸገር፣ በቀላሉ የአሳብ መበተንና ትኩረት መሰረቅ፣ ዕቃዎችን መጣል፣ ነገሮችን መርሳት ወዘተ... ናቸው።

5.2.2 የእንቅስቃሴ መጨመርና ቸኩልነት

እንቅስቃሴ ማብዛት፣ በተደጋጋሚ ከመቀመጫ መነሳት፣ መቁነጥነጥ፣ ተገቢ ባልሆነ ቦታ መሮጥና መንጠላጠል፣ ብዙ ማውራት፣ በዝምታ ለመቀመጥ መቸገር፣ ሰዎች በሚናገሩበት ጊዜ ማቋረጥ፣ ተራ ለመጠበቅ መቸገር፣ ራስን ለአላስፈላጊ አደጋ ማጋለጥ፣ ወዘተ... ናቸው።

በትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ላይ የምናያቸው ምልክቶች ከልጅ ልጅ ሊለያይ ይችላል። አንዳንድ ልጆች ጎልቶ የሚታይባቸው ችግር የትኩረት ማነስ ሲሆን፣ በሌሎች ደግሞ የእንቅስቃሴ መጨመርና ቸኩልነት ሊሆን ይችላል። ሌሎች ደግሞ ሁለቱም ዓይነት ምልክቶች በእኩልነት ጎልተው ይታዩባቸዋል። ሦስቱም የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ዓይነቶች መንግሥቶቻቸው እና ሕክምናቸው ተመሳሳይ ስለሆነ በአንድ ስም ይጠራሉ። በአንድ ሰው ላይ የሚታየው ምልክትም ዓይነት ከጊዜ ወደ ጊዜ መቀያየር ሊያሳይ ይችላል።

5.2.3 ትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ያለባቸው ልጆች በምን ይለያሉ?

የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም በተለያዩ ጊዜ ትኩረት የመስጠትና የባሕርይ ላይ ችግሮች ሊታዩባቸው ይችላሉ። ልጆች እያደጉና እየበሰሉ በሚመጡበት ጊዜ ረዘም ላለ ጊዜ አንድ ነገር ላይ ትኩረት በማድረግና እንቅስቃሴያቸውን በመቆጣጠር ረገድ እየተሻሻሉ ይመጣሉ። የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ያለባቸው ልጆች ግን ዕድሜያቸው እየጨመረ ቢመጣም፣ ከላይ በተጠቀሱት ነገሮች ላይ የሚያሳዩት መሻሻል ከዕድሜ እኩሮቻቸው እና ከአእምሮ ብስለታቸው ጋር ሲነጻጸር ወደ ኋላ መቅረት ይታይባቸዋል።

የትኩረት ማጣት፣ ቸኩልነት፣ እና/ወይም ዕረፍት ማጣት ምልክቶች ልጁ 12 ዓመት ከመሙላቱ በፊት መታየት ይጀምራሉ። አብዛኛውን ጊዜ ምልክቶቹ ከልጁ ጋር አብረው

ያደጉ ናቸው።

ምልክቶቹም ለረጅም ጊዜ ከሰድስት ወር በላይ የሚቆዩ ሲሆን፣ በተለያዩ ቦታዎችና (ለምሳሌ፡- በቤትና በትምህርት ቤት) ሁኔታዎች ላይ ይታያሉ። ችግሮቹ በአንድ ቦታ እና ሁኔታ ላይ ብቻ የተገደቡ ከሆኑ ከትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ይልቅ ሌሎች አካባቢያዊ የሆኑ ምክንያቶችን መፈለግ ይኖርብናል። ለምሳሌ፣ በትምህርት ቤት ብቻ የሚታይ ከሆነ፣ ከትምህርት አቀባበል ወይም ከተማሪዎች ጋር የተያያዙ ችግሮችን ማሰብ፣ በተመሳሳይም በቤት ውስጥ ብቻ የሚከሰት ከሆነ ቤት ውስጥ መንገድ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ማሰብ አስፈላጊ ነው።

በትኩረት ያለመስጠት ባሕርይ ላይ የሚታዩት ችግሮችን እንደ ሕመም ለመወሰድ ምልክቶቹ በልጁ ወይንም በዙሪያው በሚገኙ ሰዎች ዕለት ተዕለት ሕይወት ላይ የጎላ እክል ሊፈጠር ይገባል። አንድ ልጅ የትኩረት ማነስና ዕረፍት የማጣት ሕመም እንዳለው እና እንደሌለው ለማረጋገጥ ልጁን የሕክምና ቦታ በመውሰድ ትምህርቱና ልምዱ ላለው ባለሙያ ማሳየት አስፈላጊ ነው። ውሳኔው ላይ ለመድረስም ባለሙያው መረጃዎችን ከልጁ፣ ከቤተሰቦቹ እና ከአስተማሪዎቹ ይሰበስባል። ምርመራው ከአንድ ጊዜ በላይም ሊወስድ ይችላል። ይህም የሚታዩት ምልክቶች በሌሎች ምክንያቶች እንዳልመጡ ለማረጋገጥ ይረዳል።

5.2.4 የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም መፍትሔዎች ምን ይመስላሉ?

የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመምን በሕክምና መርዳት ይቻላል። ሕመሙን ሙሉ በሙሉ ማዳን ባይቻልም፣ በትኩረት ሕክምና ምልክቶቹን ማሻሻልና መቆጣጠር ይቻላል። ይህም ልጁ በትምህርት ቤትና በቤቱ የተረጋጋ ጊዜ እንዲኖረው ያግዛል፤ ትምህርቱን በአግባቡ እንዲከታተልና ከቤተሰብና ከጓደኛ ጋር የሚኖረው ግንኙነት እንዲሻሻል ያደርጋል። ሕክምናው ተገቢውን ለውጥ እንዲመጣ ተከታታይነት ያለው መሆን ይኖርበታል። ተገቢውን ሕክምና ያላገኙ ልጆች በትምህርት ላይ ከሚገጥማቸው እክል በተጨማሪ ለአደጋና ሌሎች የአእምሮ ሕመሞች ተጋላጭነታቸው ከፍተኛ ነው።

የትኩረት ማነስና መንቀሻቀሻ ሕመም ሕክምና በሕመሙ የክብደት ደረጃና በታካሚው ዕድሜ ይለያያል። የሕመሙ ደረጃ ቀለል ያለ ወይም የታካሚው ዕድሜ ከአምስት ዓመት በታች ከሆነ የባሕርይ ሕክምና (Behavioral Therapy) መስጠት በቂ ሊሆን ይችላል። የሕመሙ ደረጃ ከበድ ያለ ከሆነ ግን መድኃኒቶችን በተጨማሪ መጠቀም ያስፈልጋል። ለቤተሰብ እና ለአስተማሪዎች ስለትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ምንነትና ባሕርይቱ፣ ታማሚውንም መርዳት ስለሚችሉባቸው መንገዶች ግንዛቤና ትምህርት መስጠት አስፈላጊ ነው። ሌሎች ተጓዳኝ ችግሮች ካሉ ለእነሱም አስፈላጊውን ሕክምና ማድረግ ያስፈልጋል።

5.2.5 ለአሳዳጊዎችና መምህራን ጠቃሚ መልእክት

የትኩረት ማነስና ዕረፍት ማጣት ሕመም ምልክቶች ልጆች ፈቅደውና ሆን ብለው፣ እንዲሁም ሌሎችን ለማናደድ በማሰብ የሚያደርጉባቸው ነገሮች አይደሉም። ችግሩ ያለበትን ልጅ ለማገዝ ወደ ሕክምና ተቋም ከመውሰድ በተጨማሪ ማድረግ የምትችሏቸው ነገሮች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል።

- ልጅዎ ጤናማ የሆነ የሕይወት ዘይቤ እንዲኖረው ያድርጉ፤
- በተቻለ መጠን የተመጣጠነና ጤናማ ምግቦችን ይመግቡ፤
- የአካል እንቅስቃሴዎችን እንዲያረጉ ያደፋፍሩ፤
- በቴሌቪዥንና በስልክ ላይ የሚያጠፉትን ጊዜ እንዲወስኑ ይርዱ፤
- በየዕለቱ በቂ እንቅልፍ እንዲያገኙ ይምከሩ፤
- የልጅዎ ባሕርይ እየተስተካከለ እንዲመጣ፣ ጥሩ የሆነ ድርጊት ወይም ባሕርይ ሲያሳይ ተከታትለው ያሞግሱ፣ ያበረታቱ፤
- አሉታዊ ንግግሮችንና ቅጣቶችን ይቀንሱ፤

- ማድረግ የሚፈቀድለትንና የማይፈቀድለትን ነገር በግልጽ ያሳውቁት፤ (ስምምነቱ ካልተከበረና ካልተፈጸመ የሚከተለውን ነገር ወላጆች ከልጆች ጋር በአንድ ላይ በስምምነት እንዲያወጡ ይመከራል።)
- አንድ ነገር ከመናገሩ ወይም ከማድረጉ በፊት ለጥቂት ሰከንዶች እንዲያስብበት ያስተምሩ፤ ያበረታቱ፤
- ልጅዎ የሚጠበቅበትን ነገር በቀላሉ ማድረግ እንዲችል፤
- ዕቃዎች የሚቀመጡበትን ቦታ አለመቀያየር፤
- ማድረግ የሚጠበቁበትን ክንዋኔዎች በቅደም ተከተል በጽሑፍ ማዘጋጀት፤
- አስተማሪዎች የቤት ሥራን ለልጁ በጽሑፍ መስጠት፤
- የዕለት ተዕለት ሥራዎችን በቀላሉ ተገማች እንዲሆኑ በተመሳሳይ ፕሮግራም ማካሄድ፤
- ሥራዎችን በተቻለ መጠን አትኩሮት የሚሰቡ ማድረግ፤
- ልጆች የሚሠሩበትን፣ የሚማሩበትን፣ እንዲሁም የሚጫወቱበትን አካባቢ አሳብን ከሚሰርቁ ነገሮች ማጽዳት፤
- በክፍል ውስጥ የልጁን መቀመጫ ለአስተማሪው ቅርብ ማድረግ፣ ከበር፣ ከመስኮትና ከሌሎች አስቸጋሪ ልጆች ማራቅ፤
- ቀላል፣ ግልጽ እና ቀጥተኛ ቋንቋን መጠቀም፤
- ሥራዎችን ቀለል ባሉ ትንንሽ ደረጃዎች መከፋፈል፤

- በትምህርት ቤት አስፈላጊውን እገዛ እያገኘ እንደሆነ ማረጋገጥ፤ ለምሳሌ፡- ለክፍል ሥራ ተጨማሪ ጊዜ መስጠት፤
- ለማኅበራዊ ኑሮ አስፈላጊ የሆኑ ክህሎቶችን ማስተማር።

5.3 በወጣቶችና በልጆች ላይ የሚታዩ ድኅረ-ጦርነት የሥነልቦና መዘዎች

በሰሜን ኢትዮጵያ ሰሜን ወሎ ዞን ድብኮ በምትባል የወረዳ ከተማ ውስጥ የምትኖረው ወለላ (ስሟ የተቀየረ) ጦርነቱ ከመጀመሩ በፊት ፍጹም ሰላማዊ እና ደስተኛ ኑሮ ትኖር ነበር። በአካባቢያቸው ጦርነቱ ከተጀመረ በኋላ የገበሬዎች የሣር ጎጆዎች በከባድ መሣሪያ መደብደብ ተጀመረ። በወቅቱ የወለላ አባት ወደ እርሻ ሄዶ ስለነበር፣ የወለላ እናት ወለላንና ሌሎች ልጆቿን ይዞ የሣር ጎጆው ከከባድ መሣሪያ የሚያስጥል መስሏት አንዱ ሲመታ ወደ አንዱ እየሮጠች ሰዓታት ቢያልፉም በመጨረሻ እነሱ የተጠለሉበት ጎጆ በከባድ መሣሪያ ተመታ። ጎጆ ውስጥ ከነበሩት ሰዎች ወለላ ብቻ ስትተርፍ ሌሎቹ አለቁ።

ወለላ ሁለት ቀን በየጫካው ስትባዝን ውላ አድራ በመጨረሻም ከአባቷ ጋር ተገናኘች። ወለላ ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ፍጹም ሌላ ባሕርይ አመጣች። እንቅልፍ አትተኛም፤ ምግብ አትባላም፤ መጡ! መጡ! እያለች በፍርሃት ትርዳለች። የእናቷንም ሞት አልተቀበለችም። “እናቴ በሕይወት አለች፤ ውሰዱኝ” ትላለች። ቀንም ሌሊትም ከአባቷ መለየት አትፈልግም። አባቷን ከጎኗ ስታጣ ከፍተኛ መሸበር ውስጥ ትገባለች። የወለላ አባት ከነበሩት ቤተሰቦች ወለላ ብቻ ብትተርፍለትም እሷም አእምሮዋን ትስታለች ብሎ ስለፈራ ለሕክምና ወደ ወልድያ ከዚያም ወደ አዲስ አበባ ይዟት መጣ።

በጦርነት ምክንያት ወለላ ትምህርት ቤቷን፣ ጓደኞቿን፣ የምትወዳቸው ፍየሎቿን የምትቦርቅበትን ሜዳ፣ ውኃ የምትቀዳበትን ምንጭ አጥታለች። ከቀደመ ሕይወቷ እንደዛፍ ከሥሩ ተነቅላለች። በጦርነቱ ቀጠና ውስጥ የመኖር ችግር፣ በስደት ጉዞ ውስጥ የሚፈጠሩ ችግሮች፣ በአካባቢው የሚደርሱ የተለያዩ ሥቃይ እና ጉዳዮች ሰዎችን ለአእምሮ ጤና ችግር ያጋልጧቸዋል። በሚያሳዝን ሁኔታ እያንዳንዱ በጦርነት ግጭት አካባቢ የነበሩ ልጆች በእያንዳንዱ የሕይወታቸው ዘርፍ ላይ ተጽዕኖ በሚያሳድሩ አስከፊ ገጠመኞች እንዲያልፉ ያደርጋቸዋል።

ብዙ ጊዜ ልጆች በጦርነት ምክንያት በሚደርሱ ሰቆቃ እና ውጤቶቻቸው በቀላሉ የመጠቃት ተጋላጭነታቸው ሰፊ ነው። ከቀድሞቻቸው የመፈናቀል ተጽዕኖ፣ ስደተኛ መሆን፣ ከቤትና ከአካባቢ መራቅ፣ አለመመቻት፣ የትምህርት ቤት እና የዕለት ተለት እንቅስቃሴ መስተጓጎል በልጆች ላይ አስከፊ መዘዝ ያስከትላሉ። ያለ ቤተሰቦቻቸው በሚፈናቀሉበት ጊዜ ወይም የቅርብ ቤተሰብን በሞት ሲያጡ የሚደርስባቸውም ጭንቀት ከባድ ሊሆን ይችላል።

ከሁሉ የከፋው እና በጦርነት ውስጥ በሚኖሩ ሕፃናት ላይ ከፍተኛ የሥነልቦና መዘገት የሚያስከትሉት ደግሞ በጦርነት አካባቢ የሚደርሱ ወሲባዊ፣ አካላዊና፣ ስሜታዊ ጥቃቶች ናቸው።

ጦርነት የሕፃናትን የሕይወት መሠረት ያበላሻል፤ ቤታቸውን ያፈርሳል፤ ማኅበረሰባቸውን ይከፋፍላል፤ ከሁሉም በላይ በአዋቂዎች ላይ ያላቸውን እምነት ይንዳል። በጦርነት ምክንያት የተለያዩ የሥነልቦና ችግር የደረሰባቸው ልጆች የተለያዩ የባሕርይ ለውጦች ሊያሳዩ ይችላሉ። ለምሳሌ፡- ያለ ምክንያት መጨናነቅ፣ ዝም ማለት፣ ከእናት ወይ ከአባት መለየት አለመፈለግ፣ የእንቅልፍ መዘገት፣ በእንቅልፍ ጊዜ ሽንት መሸናት እና ከፍተኛ የሥነልቦና ጉዳት ምልክቶችን ሊያሳዩ ይችላሉ።

ከሥነልቦና ጉዳት ማገገም በሚመጣበት ጊዜ የተለያዩ ሁኔታዎች የማገገማቸውን ፍጥነት እና ጥልቀት ይወስናሉ። ከእነዚህ ሁኔታዎች መካከል በጦርነት ምክንያት የተፈጠረው የሥነልቦና ጉዳት ዓይነት፣ መጠን፣ ርዝመትና ክብደት ይወስኑታል። በተጨማሪም ከጉዳቱ በፊት ልጁ የነበረው ባሕርይ፣ እውቀት፣ ማኅበራዊ ክህሎት እና ጉዳትን የመቋቋም የተለየ ክህሎት ከሥነልቦናው ጉዳት የማገገም ሁኔታውን ይወስኑታል።

ብዙ ጊዜ ልጆች በሚያስደንቅ ሁኔታ የሥነልቦናን ጉዳቶች የመቋቋም ችሎታ እንዳላቸው እዚህ ላይ ማስታወሱ በጣም አስፈላጊ ነው። አካባቢው ከተመቻቸላቸው፣ በቂ እንክብካቤ እና ጥበቃ ከተደረገላቸው፣ በጦርነት ምክንያት ከደረሰባቸው ጉዳት በቀላሉ ሊያገግሙ ይችላሉ። በተቻለ መጠን በአስቸኳይ የለመዱትን እና በተደጋጋሚ ሲያደረጉ የኖሩትን የሕይወት ድግግሞሽ ወደ ቦታው መልሶ ወደ ትምህርት ቤት፣ ስፖርት ሜዳ፣ ከጓደኞች ጋር መጫወት እንዲያደርጉ ማበረታታት የማገገም ሂደቱን ያፋጥናሉ።

- ✓ በተቻለ መጠን በጦርነት አካባቢ የሚኖሩትን ሰዎች ስለ ሥነልቦና ጉዳት በተለያዩ መንገዶች (በት/ቤት፣ በእድር፣ ዕቁብ፣ ቀበሌ፣ በሃይማኖት ቦታዎች፣ በበራራ ወረቀት ወዘተ) ማስተማር፤
- ✓ የተፈናቀሉ ሰዎች አዲስ ከሚኖሩበት ማኅበረሰብ ጋር እንዲቀላቀሉ ማበረታታት፤
- ✓ አንዳንድ የዕለት እንቅስቃሴዎች እንዲጀምሩ ማድረግ፤ ስፖርት፣ ሃይማኖታዊ ትምህርት፣ እድር፣ በዓል በጋራ ማክበር ወዘተ፤
- ✓ በጦርነት ምክንያት ጉዳት የደረሰባቸውን ሰዎች በተቻላቸው መጠን በአዎንታዊ አሳቦች እንዲሞሉ ማድረግ፤ በሚቆጣጠሩት እንጂ በማይቆጣጠሩት አሳብ ላይ እንዳያተኩሩ መምከር፤
- ✓ ከቤተሰብ፣ ከዘመድ፣ ከጎረቤት፣ ከጓደኛ ጋር መነጋገር፣ መወያየት፣ የመገለል ስሜትን ይቀንሳል፤
- ✓ በተቻለ መጠን የደግነት አሳብ በመረጃ አሠራጭቶ በተግባር ማሳየት፤ ለቅሶ መድረስ፣ የታመመን መጠየቅ፣ የተቸገረን መርዳት፣ አብሮ ተካፍሎ መብላት፣ በአካባቢው የንባብ ባህል እንዲዳብር ራስ አገዝ የሥነልቦና መጻሕፍት በአካባቢው ማሠራጨት፤
- ✓ የአካባቢ ሽማግሌዎች፣ አዋቂዎች፣ የሃይማኖት አባቶች ችግር አንዴት መቋቋም እንደሚቻል ልምዳቸውን እንዲያካፍሉ ማድረግ፤
- ✓ አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ሰዎች የሥነልቦና ድጋፍና እርዳታ እንዲጠይቁ ማበረታታት።

5.4 ጅምላ ብርክ (Mass Hysteria) በት/ቤት

ግንቦት ወር 1997 ዓ/ም አንዲት የ13 ዓመት የልቤ ፋና የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪ የጠዋት ባንዲራ የመስቀል ሥነ ሥርዓት ላይ ራሷን ስታ ወደ ቀኝ “ፊንት በላች”። የት/ቤቱ መምህራን የወደ ቀኝውን ተማሪ ለመርዳት ሲሯሯጡ፣ ሌሎች አሥር ተማሪዎች እሷን ተከትለው ራሳቸውን ስተው ወደቁ። መምህራን በመደናገጥ ወደ ቀይ መስቀል የአምቡላንስ መኪና ለማግኘት እየደወሉ ተማሪዎችን በቶሎ ወደ ክፍል እንዲገቡ አደረጉዋቸው። ተማሪዎች ወደ ክፍል ከገቡ በኋላ በየክፍላቸው ራስን ስቶ የመውደቅ ትይዕንቱ ቀጥሎ በጠቅላላ ሰማንያ ሰባት፣ አብዛኛው ሴት ተማሪዎች ራሳቸውን ስተው በት/ቤቱ ሜዳ፣ በክፍል እና በአጥር ጥግ ተረፈረፉ።

የት/ቤቱ አስተዳደርና ማኅበረሰብ እና የአካባቢው ኅብረተሰብ በጅምላ ብርክ የተጠቁ ልጆችን ለመርዳት ተረባረቡ። እንደ መጀመሪያ እርዳታ ልጆቹን ቀዝቃዛ ውኃ እየረጩ እንዲነቁ ወዘወዙዋቸው። ነገር ግን ልጆቹ በተቃራኒው ተልፈሰፈሱ፤ አንዳንዶቹ መንቀጥቀጥ ጀመሩ። መምህሮቻቸው መንቀጥቀጡ የሚጥል ሕመም ስለመሰላቸው፣ አፍንጫቸው አካባቢ ክብሪት እየጫሩ አሸተቷቸው። ያም ቢሆን ምንም ውጤት አላመጣም። መንቀጥቀጡ እና አረፋ የሚመስል ፈሳሽ ከአፋቸው መውጣቱ ቀጠለ። ወላጆች ከየቦታው እየተጠራሩ የት/ቤቱን ግቢ በዋይታ ሞሉት። ት/ቤቱ በተፈጠረው የጅምላ ብርክ መከሰት ክፉኛ ተሸበረ። ተማሪዎች ይጫጫኻሉ፤ አስተማሪዎች በየፊናቸው ይሮጣሉ፤ የት/ቤቱ ጥበቃዎች ወላጆችን ወደ ት/ቤት ላለማስገባት ይተናነቃሉ።

የከተማው አምቡላንሶች፣ የድንገተኛ የቀይ መስቀል መኪኖች እየከነፉ ልጆቹን ወደ አንድ ሪፈራል ሆስፒታል ማመላለሱን ተያያዙት። የአምቡላንሶቹ ጩኸት፣ የወላጅ ዋይታ፣ “ልጆቹ በጭስ ተመርዘው ነው” የሚለው ወሬ፣ ት/ቤቱን ብቻ ሳይሆን ከተማውን በሙሉ ማሸበር ጀመረ። የመንግሥት የሥራ ኃላፊዎች፣ ፖሊሶች ነገሩን ለማረጋጋት ወደ ት/ቤቱ ቅጥር ጊቢ አመሩ። በየክፍሉ ያሉ በት/ቤታቸው የተፈጠረውን ሽብር እየሰሙ እና እያዩ ያሉ ሌሎች ተማሪዎች ቀስ በቀስ እነርሱም ራሳቸውን እየሳቱ በሸክም ከየክፍሉ

ይመጡ ጀመር። አንዳንድ የት/ቤቱ አስተማሪዎች ከድካም ይሁን ከሌላ በትምህርት ቤቱ ሜዳ ላይ ተዘርረው ይታያሉ።

የሪፈራል ሆስፒታሉ ግቢ እና ድንገተኛ ክፍል በወላጆች እና በዘመዶቻቸው ተጥለቀለቁ። ሆስፒታል ከደረሱ በኋላ ነቅተው ምርመራ ሲደረግላቸው አብዛኛዎቹ መተንፈስ እንዳቃቃቸው፣ እያዘራቸው እንደሆነ፣ በተጨማሪም ልባቸው እየመታ እያቅለሸለሻቸው እንደሆነ ምርመራው ለሚያደርጉት ሐኪሞች ተናገሩ። ሐኪሞቹ ከት/ቤቱ በአምቡላንስ የሚመጡ ተማሪዎች ቁጥር ከአቅማቸው በላይ መሆኑን ስለተገነዘቡ ፍቃደኛ የሕክምና ተማሪዎችን እርዳታ ወደ መስጠት አሰማሯቸው።

ሐኪሞች የተነገራቸውን ችግር ይዘው በአደረገት አካላዊ ምርመራ፣ የላብራቶሪ፣ አልትራ ሳውንድ ምርመራዎች ምንም ዓይነት አካላዊ ሕመም መኖሩን የሚያረጋግጥ ማስረጃ ሊያገኙ አልቻሉም። በመሆኑም ሁሉም ተማሪዎች ከአንድ ቀን የሆስፒታል ድንገተኛ ክፍል አዳር በኋላ ቀስ በቀስ ወደ ቤታቸው ተላኩ። በት/ቤቱ አካባቢ በሚኖሩት የኅብረተሰብ ክፍሎች ለችግሩ መንገድ ይሆናል ተብሎ ሲወራ የነበረው የመርዝ ጋዝ መረጨት፣ በጤና ሚኒስቴር እና በፖሊስ በተደረገው ሰፊ ምርመራ ምንም ዓይነት የመርዝ ጋዝ መረጨትን የሚያሳይ ማስረጃ አልተገኘም።

5.4.1 የጅምላ ብርክ ምንድነው?

የተለያዩ ጽሑፎች “Mass Hysteria” በጅምላ ብርክና በተለያዩ መጠሪያዎች ሲጠራ ይሰተዋላል። ከእነዚህ አንዱ የጅምላ የሥነልቦና መረበሽ /Mass Psychogenic Illness/ ይባላል። ችግሩ በቡድን /በጅምላ/ በሚታዩ አንድ ዓይነት የሕመም ምልክቶች መታየት እና ለችግሩ መንገድ ተመሳሳይ ምክንያት በቡድኑ በማንጸባረቅ ይገለጻል። ከሁሉም በላይ ተጠቂዎቹ አካላዊ የሕመም ምልክቶች ቢያሳዩም፣ በሕክምና በሚደረግ ምርመራ በመረጃ ውጤት ማረጋገጥ አይቻልም።

ከላይ በልቤ ፋና ት/ቤት እንደታየው ሁሉም በችግሩ ውስጥ የነበሩ ተማሪዎች ራሳቸውን ለተወሰነ ጊዜ መሳታቸው እና ለተፈጠረው ችግር መንገድ ብለው ያሰቡት የተማሪዎቹ በመርዝ ጭስ መታፈንን ነበር። የችግሩ የሕመም ምልክቶች አካላዊ ሕመም መኖሩን

ቢያሳዩም፣ የችግሩ ምልክቶች አካላዊ ለመሆናቸው በምንም ዓይነት የሕክምና ማሰረጃ ማረጋገጥ አልተቻለም።

የጅምላ ብርክ ብዙ ጊዜ በልጆች እና በወጣቶች ላይ በተደጋጋሚ ሲታይ፣ አንዳንድ ጊዜ በሥነልቦና ጫና ሥር ያሉ አዋቂዎች ላይም ሊታይ ይችላል። በአገራችን በተለያዩ ጊዜ በተለይ ከአገር አለመረጋጋት ጋር ተያይዞ፣ በአዲስ አበባ በተለያዩ ት/ቤቶች፣ ከአዲስ አበባም ውጪ በተለያዩ ክልሎች ላይ ታይቶ ይታወቃል። ብዙ ጊዜ ከላይ በተጠቀሰው ት/ቤት እንደታየው ሴቶች ከወንዶች በበለጠ በችግሩ ይጠቃሉ።

ችግሩ ብዙ ጊዜ ቶሎ በመሠራጨት እና የስሜት ሕዋሳትን በማወክ ይገለጣል። በተደጋጋሚ በተለያዩ ጥናቶች ላይ እንደሚታየው አብዛኛውን ጊዜ ችግሩ የማየት፣ የማሸተት እና የመዳሰስ ስሜቶችን ቢያውክም በአገራችን በተደጋጋሚ የሚታየው ከላይ በልቤ ፋና ት/ቤት ላይ እንደከሰተው ለተወሰነ ጊዜ ራስን የመሳት ሁኔታ ነው።

5.4.2 የጅምላ ብርክ ሥርጭት እና ሂደት ምን ይመስላል?

የችግሩ ሥርጭት፣ ብዛት እና ፍጥነት የሚወሰነው ችግሩ የተከሰተበትን ሰው በተመለከቱ የሰዎች ቁጥር ነው። በት/ቤቱ የሠንደቅ ዓላማ (ባንዲራ) ሥነ-ሥርዓት ላይ የመጀመሪያዎ ተማሪ ወደቀች። ያንን ሁኔታ ብዙ ተማሪዎች ተመለከቱ፤ “ፌንት በላች!” “ፌንት በላች!...” እያሉ ተጨጫሁ። በመቀጠልም ሌሎች ልጆች የእሷን ፈለግ ተከትለው ራሳቸውን እየሳቱ መውደቅ ጀመሩ። በት/ቤት አካባቢ የነበረው የአካባቢው ማኅበረሰብ፣ የአስተማሪዎች፣ የወላጆች እና የአምቡላንሶች ያልተቀናጀ የእርዳታ አሰጣጥ አካሄድ እና መሸበር ለችግሩ በፍጥነት እና በብዛት መስፋፋት ጉልህ ሚና ሊጫወቱ ችለዋል። በተጨማሪም መሠረት የሌለው የችግሩን መንገድ ከመርዝ ጋዝ መረጨት ጋር ተያይዞ በአካባቢው ማኅበረሰብ የተሠራጨው መረጃ ችግሩ እንዲባባስ ጉልህ ሚና ተጫውቷል።

- ብዙ ጊዜ የጅምላ ብርክ በእምነት ተቋማት፣ በአዳሪ ት/ቤቶችና በሌሎች ት/ቤቶች፣ የሕፃናት ማሳደጊያዎች፣ ማረሚያ ቤቶች እና ማምለኪያ ቦታዎች ላይ ይከሰታሉ። ለዚህ ጥሩ ማሳያ የሚሆነው በ1983 ዓ/ም የመንግሥት ለውጥ አካባቢ በዝዋይ

የሕፃናት እና የወጣቶች አምባ የተከሰተው በጅምላ የግራ እግር መሸማቀቅ እና ማስነከስ ነበር። በችግሩ የተጠቁ ሰዎች በሰሜን መዘባት እና አካላዊ እንቅስቃሴ መገደብ ታይቶባቸው ነበር።

- የጅምላ ብርክ ከአንድ ተጠቂ ወደ ሌላው ተጠቂ በደቂቃዎች ውስጥ ይሰራጫል። የመጀመሪያው ሰው በችግሩ ሲጠቃ፣ ሌሎች ለጅምላ ብርክ የተጋለጡ ሰዎች በሰበሰቡበት ቦታ እርዳታ ለማድረግ መሞከር ወይም ተማሪዎች በተሰበሰቡበት አዳራሽ ውስጥ ማቆየት የጅምላ ብርክ በቀላሉ እንዲሠራጭ ያደርጋል። ምክንያቱም ተማሪዎቹ በወሬ የሰሙትን “ፊንት በላች” የሚለውን መልስ በዓይናቸው ስለሚያዩ፣ ጭንቀታቸው ይጨምርና እነርሱም በጅምላ “ፊንት የበላችውን” ልጅ ተከትለው ራሳቸውን ስተው ሊወድቁ ይችላሉ።

የጅምላ ብርክ የሕመም ምልክት የተለያየ ነው። ከጅምላ ማነከስ እስከጅምላ ሳቅ ድረስ የተለያዩ አስደማሚ የሕመም ምልክቶች በተለያዩ አገራት ታይተዋል። በልቤ ፋና ትምህርት ቤት ችግሩ የተከሰተባቸው ተማሪዎች ያሳዩዋቸው የሕመም ምልክቶች እንደ መድከም፣ ራስን መሳት፣ ልብ መምታት፣ እና መንቀጥቀጥ ብዙ ጊዜ በአገራችን በጅምላ ብርክ ጊዜ የሚያጋጥም የሕመም መገለጫዎች ናቸው።

5.4.3 የችግሩ መንገድ ምን ሊሆን ይችላል?

አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት የጅምላ ብርክ መንገድ የተለያየ ሊሆን ይችላል። በት/ቤቶች አካባቢ የጅምላ ብርክ ለመከሰት እንደ ምክንያት ተደርገው የሚቀርቡ ሁኔታዎች የሚከተሉት ናቸው፡- የአገር አለመረጋጋት፣ በከተማ የሚገኙ አሉባልታ ወሬዎች፣ ከፍተኛ የትምህርት ጫና፣ በት/ቤት አካባቢ የተከሰተ ድንገተኛ ሞት፣ የተማሪዎች በተለያዩ የማኅበረሰብ ወሬዎች እና አሉባልታዎች ላይ ተመሥርተው መጨናነቃቸውና መወጠራቸው ወዘተ።

5.4.4 የጅምላ ብርክ ሲከሰት ሊደረጉ የሚገባቸው ተግባራት ምንድንናቸው?

- የጅምላ ብርክ በትምህርት ቤት ውስጥ ሲከሰት ለተማሪዎች፣ ለወላጆች፣ ለመምህራን እና ለአስተዳደር ሠራተኞች ትልቅ ሥጋት ይደቅናል። ምክንያቱም በችግሩ ምክንያት የሚደርሱ ተጽዕኖዎች የመማር ማስተማሩን ሂደት፣ የተማሪዎች የእርስ በርስ ግንኙነት እና የማኅበረሰቡን ሰላም በእጅጉ ያውካሉ።
- በሕመምተኛው ምርመራ የሕመሙ መንገድ ሳይታወቅ ሲቀር እና ለተማሪዎች፣ ለአስተማሪዎች እና ለማኅበረሰቡ በቂ ማብራሪያ መግለጫ ካልተሰጠ፣ ሕመሙ ያልተፈታ እንቅስቃሴ ይሆናል። ያ ደግሞ በማኅበረሰቡ ዘንድ ጭንቀት እና የፈጠራ ወሬ መስፋፋትን ያስከትላል።
- እንደዚህ ዓይነት ችግር በት/ቤት አካባቢ በሚያጋጥምበት ጊዜ የተረጋጋ ምላሽ ሰጪ አመራር አስፈላጊ ነው። በአስቸኳይ በአካባቢው ለሚገኙ የሕክምና ተቋማት መረጃ መስጠት እና የመፍትሔው አካል እንዲሆኑ ማስተባበር ይገባል።
- በተቻለ ፍጥነት በጅምላ ብርክ የታየባቸውን ተማሪዎች የብርኩን ምልክት ከማያሳዩት መለየት አለባቸው።
- በጥንቃቄ ተማሪዎችን ችግሩ ከተከሰተበት አካባቢ ወደ ሌላ ቦታ እንዲሄዱ ማድረግ በጅምላ ብርኩ ያልታየባቸውን ተማሪዎች ያረጋጋል።
- ሕመሙ በተከሰተበት እና ተማሪዎቹ በተጓጓዙበት አካባቢ ለችግሩ ምላሽ የሚሰጥ አመራር መገኘት በጣም ወሳኝ ሲሆን ይህም አሉባልታዎችን እና አላስፈላጊ መሠረተ ቢስ ወሬዎችን ለመቆጣጠር ይረዳል።
- ጅምላ ብርክ የታየባቸውን ተማሪዎች በተቻለ ፍጥነት የተለያዩ የትራንስፖርት መገልገያዎችን ተጠቅሞ በፍጥነት ወደ ሆስፒታል ማጓጓዝ ያስፈልጋል።

- ከክስተቱ በኋላ ባሉት ቀናት ለተማሪዎች፣ ለአስተማሪዎች፣ ለማኅበረሰቡ የሥነልቦና ባለሙያዎች ተገቢውን መግለጫ እና ማብራሪያ መስጠት አለባቸው።

- የጅምላ ብርክ ዳግም እንዳይከሰት ምን ምን መከላከያዎች እንዳሉ እና ት/ቤቱ ደህንነቱ የተጠበቀ ስለመሆኑ መረጃዎች ለማኅበረሰቡ በትክክል ሊደርስ ይገባል። ከወላጆች፣ ከመገናኛ ብዙኃን የሚነሱ ጥያቄዎች በሕክምና ምርመራ በተገኘው ማስረጃ ላይ ተንተርሶ ማብራሪያ መስጠት ያስፈልጋል።

- ከክስተቱ በኋላ ስለተከሰተው የጅምላ ብርክ፣ ስለተወሰዱ እርምጃዎች እና ውጤታቸው በሰነድ መልክ አዘጋጅቶ ለትምህርት ቢሮዎች እና ለጤና ተቋማት ማድረስ ተገቢ ነው።

ምዕራፍ አሥራ አንድ፣ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Pier Bryden & Peter Szatmari (2020). Start Here: A Parent's Guide to Helping Children and Teens through Mental Health Challenges. Publisher S&S Canada Adult
2. Zhao, G., Cheng, Q., Dong, X., & Xie, L. (2021). Mass hysteria attack rates in children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of International Medical Research*, 49(12), 030006052111039812.
3. Joshi, P.T. and Deborah O'Donnell (2003) Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* 6(4):279-291 World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive*. World Health Organization.
4. Kelli Miller (2018). Thriving with ADHD Workbook for Kids: 60 Fun Activities to Help Children Self-Regulate, Focus, and Succeed (Health and Wellness Workbooks for Kids). Althea Press; Workbook edition

ምዕራፍ አሥራ ሁለት

በሴቶች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መታወኮች

ዶ/ር ባርኮት ሚልኪያስ

ዶ/ር ናርዶስ ሰይፋ

ፕ/ር ቻርሎት ሀንሉን

ሔዋን (ሰሜ የተቀየረ) የ28 ዓመት ወጣት ሴት ስትሆን፤ ሁለተኛ ልጇን ከተገላገለች ሁለት ወር ሆኗታል። ባለፈው አንድ ወር ከአንድ ሳምንት ጊዜ የምታሳያቸው ባሕርያት ከዚህ ቀደም አራስ ቤት አሳይታቸው የማታውቃቸው አንግዳ ጸባዮች በመሆናቸው ባለቤቷም ሆነ እናቷ በጣም ተደናግጠዋል። የመጀመሪያ ልጇን ስትወልድ መጠነኛ መነጫነጭ፤ ማልቀስና መከፋት የነበራት ቢሆንም፤ ያ ግን እንደወለደች በመጀመሪያው ሳምንት ታይቶ የጠፋ ምልክት ነበር።

በአሁኑ ጊዜ ግን ያለ ምክንያት መከፋትና ማልቀስ፤ ምግብ ለመመገብ አለመፈለግ፤ እንዲሁም ልጇን ለማጥባት ፈቃደኛ አለመሆን እያዘወተረች ነው። ከወለደች ጀምሮ እንቅልፍዋ የተረበሸ ቢሆንም፤ ላለፉት አራት ቀን ግን በቀን ውስጥ ለጥቂት ሰዓታት ብቻ ነበር የምትተኛው።

ቤተሰቦቿ በባሕርይ መቀየር ምክንያት ምናልባትም ልክፍት ሊሆን ይችላል ብለው አስበዋል። ለዚህም ጸሎት በማድረግ እና ልጇን በመንካባከብ ይረዷታል። የሰፈሩ እናቶች ምናልባት ቁጣ ከሰማች ብለው ተቆጥተው ሊመክሯት ቢሞክሩም ለውጥ ካለማሳየቷም በላይ ራሷን ያለመንከባከቧ ሁኔታ ከቀን ወደ ቀን በመባባሱ ባለቤቷ የሕክምና አማራጮችን ለማፈላለግ ሙከራ አደረገ። በመሆኑም በአእምሮ ሕክምና ባለሙያዎች ርዳታ የጤና ሁኔታዋ እየተሻሻለ መጥቶ ወደ ቀድሞው ማንነቷ በሂደት

ተመለሰች።

ሔዋን በቀድሞው እርግዝናዋ ወቅት ያየችው ቀለል ያለ የመከፋትና የመደበር ስሜት ከአራት እናቶች በሁለቱ ላይ ሊታይ የሚችል የተለመደ ክስተት ነው። በሁለተኛው እርግዝናዋ ግን ድኅረ-ወሊድ ድባቴ በተሰኘ የአእምሮ ሕመም ውስጥ እንደነበረች እንመለከታለን። ይህ ሕመም ከተለመደው ቀለል ያለ የመከፋትና የመደበር ስሜት በተለየ መልኩ ረዘም ላለ ጊዜ የሚቆይ፣ መሻሻል ከማሳየት ይልቅ እየተባባሰ የሚሄድ፣ የእናቲቱን እና የሕፃኑን ግንኙነት የሚረብሽ ነው። ይህንን ሁኔታ እንደ ሕመም ካለመረዳት የሚመጡ ተጽዕኖች ሕመሙን የማባባስ ሚና ይኖራቸዋል። ወደ ሕክምና ቦታ መሄዱ ለሔዋንና ለሕፃኑ፣ እንዲሁም ለቤተሰቦቿ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

እንደ ሔዋን ያሉ እናቶች በባለሙያ የሚያገኙት ሕክምና የመድኃኒት ወይም የንግግር ሕክምና ሲሆን፣ ከቤተሰብ የሚደረግላቸው ድጋፍም በከፍተኛ ሁኔታ ለውጣቸውን ያግዘዋል። ያሉበትን ሁኔታ መረዳት፣ በሕክምና ክትትላቸው ላይ መሳተፍ፣ የሥነልቦና ድጋፍ መስጠት፣ የተወለደውን ሕፃን በመንከባከብ መርዳት ሊደረጉላቸው ከሚገቡ እገዛዎች ጥቂቶቹ ናቸው።

የሴቶች የአእምሮ ጤና

በዓለም ላይ በአጠቃላይ ሴቶች ከወንዶች የበለጠ ለአእምሮ ጤና ጫና የተጋለጡ ናቸው። ይህ የሚሆንበት ምክንያት ተፈጥሮአዊና አካባቢያዊ ሊሆን ይችላል። ተፈጥሮአዊ ምክንያቶቹ ከሰውነት ንጥረ ነገሮች፣ ኬሚካሎች መለዋወጥ ፣ ከወር አበባ ዑደት፣ ከእርግዝና እና ወሊድ ጋር በተያያዘ ወዘተ ናቸው። አካባቢያዊ የሆኑት ደግሞ ያለ ዕድሜ ጋብቻ፣ የጾታዊ ትንኮሳ፣ የሴት ልጅ ግርዛት፣ ተለምዶአዊና ባህላዊ በሆኑ ምክንያቶች ከፍተኛ የሆነ የሥራ ጫና ውስጥ መኖር እና የቤተሰብ ኃላፊነት መኖር ወዘተ ናቸው።

በሁለቱም ጾታዎች ላይ የሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞችን ጨምሮ በተለየ ሁኔታ ሴቶች ላይ የመከሰት ዕድላቸው ከፍተኛ የሆኑ የጤና መዛባቶች አሉ። እነዚህም በጥቅሱ ሲታዩ እንደድህረ-ወሊድ ድባቴ፣ ባይፓላር ሕመም፣ ስኪዞርኒያ/አንጎላ መረበሽ እና ተያያዥ ሳይኮሲስ የተባሉ ሕመሞች፣ ከወር አበባ ዑደት ጋር በተያያዘ የሚከሰት የድባቴ ሕመም

(Premenstrual Dysphoric Disorder, PMDD)፣ የጭንቀት ሕመም፣ ድኅረ አደጋ ስቆቃ፣ ከምግብ አወሳሰድ ጋር በተያያዘ የሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች ይጠቀሳሉ።

እርግዝና በአብዛኛው ለሴቶች ጥሩ ስሜትን የሚፈጥር መልካም ጊዜ ነው። የአዲስ ልጅ መምጣት በደስታና በጉጉት ይጠበቃል። አንዳንድ ጊዜ ግን በተወሰኑ ሴቶች ላይ አሉታዊ ስሜትም ሊፈጥር ይችላል። ከእርግዝናና ወሊድ ጋር የተያያዘ የአእምሮ ሕመም በማንኛውም ሴት ላይ ሊከሰት ቢችልም፣ አንዳንድ ሴቶች ላይ ተጋላጭነታቸውን የሚጨምሩ ሁኔታዎች ግን አሉ።

ለምሳሌ፡- ያልታወቀ እርግዝና፣ በተለይም በጾታዊ ጥቃት ምክንያት የሚፈጠር እርግዝና በእናት የአእምሮ ጤና ላይ ተጽዕኖ ያመጣል። ከእነዚህም ተጽዕኖዎች የተነሣ በብዛት ሊቀሰቀሱ የሚችሉ የአእምሮ ሕመሞች ድባቱ እና ጭንቀት ናቸው። እነዚህ በብዛት የሚከሰቱ የአእምሮ ሕመሞች በእርግዝና ወቅት ከ10 ሴቶች ውስጥ በአንዷ ላይ ሊታዩ ይችላሉ። በአንጻሩ ደግሞ አልፎ አልፎ ሊከሰቱ የሚችሉ ከባድ የአእምሮ ሕመሞች በእርግዝና ወቅት የሚታዩበት አጋጣሚ ይኖራል። እነዚህም የባይፖላር ሕመም እና ስኪዞፍሪኒያ የተባሉት ሕመሞች ናቸው።

በተጓዳኝ ከእርግዝና በፊት የአእምሮ ሕመም በነበራት ሴት ላይ እርግዝና በሚፈጠርበት ወቅት የሕመም መቀስቀስንና መባባስን ለመቀነስ ሊደረጉ የሚገባቸው ጥንቃቄዎችና የሕክምና አማራጮች አሉ። ከላይ ከተጠቀሱት ሕመሞች ውስጥ የተወሰኑትን እንደሚከተለው እንመልከት፡-

1. ድኅረ-ወሊድ የድባቱ ሕመም (Postpartum Depression)

አንዳንድ እናቶች በእርግዝና ወቅት ወይም ከወለዱ በኋላ ባለው አንድ ወር ጊዜ ውስጥ የተለያዩ የባሕርይ ለውጦችን ያሳያሉ። ቤተሰቦቻቸው የሚያስተውሉት የባሕርይ ተመሳሳይነት ያለው ሲሆን፣ ይኼውም ያለ ምክንያት ማልቀስ፣ ከፍተኛ የሆነ በጎዘን ወይም በመከፋት ስሜት ውስጥ መዋጥ፣ መነጫነጭ፣ የእንቅልፍ መዘባት፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ ወይም መጨመር፣ ራስን፣ እንዲሁም የተወለደውን ልጅ ለመንከባከብ ፍላጎት ማጣት፣ ራስን ወይም የተወለደውን ልጅ ለመጉዳት መሞከር ወዘተ ይኖራሉ።

የታመሙትን እናቶች ብንጠይቃቸው ደግሞ ከፍተኛ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት፣ ራስን የመጉዳት አሳብ፣ ከፍተኛ የሆነ የጥፋተኝነት ስሜት ወዘተ እንዳላቸው ሊነግሩን ይችላሉ። ይህ ዓይነት ሕመም ድኅረ-ወሊድ የድባቴ ሕመም ሲሆን፣ በአገራችን ውስጥ ያሉ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከስድስት እናቶች በአንዷ ላይ ሊከሰት ይችላል።

ይህ ሕመም በቤተሰብ ላይ ከፍተኛ ጭንቀት የመፍጠር አቅም አለው። በቤተሰብ ላይ ብቻ ሳይሆን፣ በታመመችው እናት ላይና አዲስ በተወለደው ጭቅላ ሕፃን ላይ ጊዜያዊም ሆነ ዘላቂነት ያለው ተጽዕኖ ሊፈጥር ይችላል። የሕፃኑ የአመጋገብ ሥርዓት ስለሚዛባ እንደጉንፋን እና ተቅማጥ ያሉ ሕመሞች በተደጋጋሚ ሊያጠቁት ይችላሉ። ይህም ሕመም ከመከላከል አቅሙ ጋር የተገናኘ ሲሆን፣ ከዚህ በተጨማሪ የሰውነትና የአእምሮ ዕድገቱ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖዎች ይፈጠራሉ።

ሕፃኑ እያደገ በሄደ ቁጥርም ትምህርት በመቀበል አቅሙ ላይና ከሰዎች ጋር በሚኖረው ተግባቦት ላይ እያደገ ሊሄድ የሚችል ችግር ሊያደርስ እንደሚችል ጥናቶች ያመለክታሉ። በዚህ ሕመም የታመመች እናትም ከሚኖርባት ከፍተኛ ጭንቀት በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ለውጥ ለማምጣት የሕክምና አማራጮቹ ዓይነተኛ ሚና አላቸው።

ለዚህ ሕመም የሚደረጉት ሁለት ዓይነት የሕክምና አማራጮች አሉ፤ እነዚህም የመድኃኒትና የንግግር ሕክምና ሲሆኑ፣ ከዚህ በተጓዳኝ የቤተሰብ እና የማኅበረሰቡ እገዛ ከፍተኛ ለውጥ ያመጣል። ይህም ስለ ሕመሟ ከመረዳት እና ከጤና ባለ ሙያው ጋር በመመካከር የሚደረጉ እርምጃዎችን ከመውሰድ ይጀምራል።

2. የመድኃኒት ሕክምና፤

ለድኅረ ወሊድ የድባቴ ሕመም የሚሰጡ የተለያዩ የመድኃኒት አማራጮች አሉ። በአገራችን በዋነኝነት የምንጠቀማቸው (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRI) የተሰኙትን መድኃኒቶች ሲሆኑ ሌሎች የመድኃኒት አማራጮችን እንደየ አስፈላጊነቱ ከእናትየው ሁኔታ ጋር እያዩ የጤና ባለሙያዎቹ ሊያዙ ይችላሉ። በዚህ ሕክምና በጥቂት ቀናት ውስጥ የሚሻሻሉት ምልክቶች ከፍተኛ የሆነ የድብርት ስሜት፣ የእንቅልፍ መዛባት፣ የምግብ ፍላጎት ማነስ ወዘተ ናቸው። ይህ ሕክምና የእናትን

የማጥባት ሁኔታና የልጁን ጤንነት ከግምት ውስጥ ያስገባና የጎንጎሽ ጉዳቶችም በጤና ባለሙያው ከፍተኛ ክትትል የሚደረግባቸው ናቸው።

3 . የንግግር ሕክምና

ይህ የሕክምና ዓይነት በአእምሮ ጤና እና ሌሎች ስልጠና በወሰዱ ጤና ባለሙያዎች የሚሰጥ ሲሆን፣ ከዓይነቶቹም ውስጥ አሳብንና ስሜትን የመግራት ሕክምና (Cognitive Behavioral Therapy CBT)፣ የሰው ለሰው ግንኙነትና የሕይወት ለውጦች ላይ ትኩረት ያደረገ Interpersonal Psychotherapy IPT)፣ የድጋፍ (Supportive Psychotherapy) እና የቡድን የንግግር ሕክምና (Group Therapy) ይጠቀሳሉ።

በአጠቃላይ በዚህ ሕመም ውስጥ ያሉ ሰዎችን በማከም ሂደት ውስጥ ቅድሚያ የሚሰጠው ራሳቸውን ወይም የተወለደውን ጨቅላ ሕፃን ሊጎዱ የሚችሉበት ሁኔታ ካለ በማጣራት አስፈላጊውን ሕክምና በመስጠት ነው። ለዚህም ተኝቶ መታከም የሚያስፈልጋቸው ጥቂት እናቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ከዚህም በተጨማሪ ስለ ሕመሙ፣ ስለ ምልክቶቹ፣ ስለ መድኃኒቶቹ፣ እንዲሁም ስለሌሎች መረጃዎች ከጤና ባለሙያው ጋር በመሆን ጠይቆ መረዳትና አሳብ መለዋወጥ አስፈላጊ ነው። ባህላዊ፣ ሃይማኖታዊና ተለምዷዊ የሕክምና አማራጮችንም በተመሳሳይ መንገድ ተነጋግሮ በጋራ ማስኬድ የተሻለ ለውጥ ያመጣል።

4 . የባይፖላር ሕመም

ይህ ሕመም በወንዶችም በሴቶችም ላይ የሚከሰት ሲሆን፣ ዝርዝር ምልክቶቹ ቀደም ባሉት ክፍሎች ውስጥ ተጠቅሰዋል። የባይፖላር ሕመም በውስጡ ሽቅለት (ማንያ) እና ድባቴ በመባል የሚታወቁ ሁለት የሕመም ስሜቶች አቅፎ የያዘ ሲሆን፣ ይህም በእርግዝና ወይም በወሊድ ጊዜ ሊቀሰቀስ ወይም ሊባባስ ይችላል። በዚህ ወቅት የሚከሰት የባይፖላር ሕመም በተለየ ሁኔታ ጎልቶ የሚታየው ከፍተኛ በሆነ መነጨነጭ ሲሆን፣ ከሽቅለት ስሜት ይልቅ የድባቴ ስሜት በብዛት ይታያል። በአመዛኙ ጥናቶች እንደሚያሳዩት በእርግዝና እና በወሊድ ጊዜ ከሚታዩት ከባድ የአእምሮ ሕመሞች ውስጥ

የባይፖላር ሕመም ትልቁን ቁጥር ይሸፍናል።

ከዚህ ሕመም ጋር ተመሳሳይነት ባለው መልኩ ሳይኮሲስ (አንጎላ መረበሽ) የተባለው የአእምሮ ሕመም ሊከሰት ይችላል። ይህ ሕመም በተገቢው ጊዜ ከታከመ በፍጥነት የመሻሻል ባሕርይ አለው። ሕክምናው በዘገየ ቁጥር ግን ለመድኃኒቶች ያለው ምላሽ እየቀነሰ፣ ቶሎ ቶሎ የመከሰት እድሉ እየጨመረ ስለሚመጣ፣ በፊት ወደ ነበረችበት የጤና ሁኔታ ለመመለስ አስቸጋሪ ይሆናል። በመሆኑም ቤተሰብም ሆነ ማኅበረሰቡ ታማሚዋ እናት በቶሎ የሕክምና እርዳታ እንድታገኝ ከፍተኛ ሚና መጫወት አለበት።

ለዚህ ሕመም ሁለት ዓይነት የሕክምና አማራጮች አሉ። እነዚህም የመድኃኒትና የንግግር ሕክምናዎች ናቸው።

የመድኃኒት ሕክምና፤

ለባይፖላር ሕመም ያሉት የመድኃኒት አማራጮች አዳዲሶቹ ዓይነቶች ጸረ አንጎል-መረበሽ መድኃኒቶች እንዲሁም ሌሎች የስሜት መዋዠቅን የሚገቱ መድኃኒቶች ሲሆኑ፣ ተመራጮቹ የመጀመሪያዎቹ ናቸው።

ከእነዚህም በአገራችን የሚገኙት እንደ ኦላዝፒን (Olanzapine) እና ሪስፔሪዶን (Risperidone) የመሳሰሉት ናቸው። የስሜት መዋዠቅን የሚያስተካክሉ መድኃኒቶች እንደ ሶዲየም ቫልፕሮቴት (Sodium Valproate) እና ሊቲየም (Lithium) ያሉ ሲሆን፣ አስጣጣቸውም እንደታካሚው ሁኔታ በጤና ባለሙያው የሚወሰን ይሆናል። ከዚህም በተጨማሪ እንቅልፍን ለማስተካከል እና ለማረጋጋት ሌሎች የመድኃኒት አማራጮችን መጠቀም ይቻላል። በአጠቃላይ የእናትየው የማጥባት ሁኔታ እና የልጅ ጤና ከግምት ውስጥ የሚገባበት የሕክምና አማራጭ ነው።

የንግግር ሕክምና

ለባይፖላር ሕመም የሚረዱ የንግግር ሕክምናዎች በባለሙያ የሚሰጡ ሲሆን፣ ከእነዚህም አስተሳሰብንና ባሕርይን የመግራት ሕክምና (Cognitive Behavioral

Therapy, CBT፣ ከሰው ጋር ያለን ግንኙነት መመጠን (Interpersonal Social rhythm therapy IPSRT) እና የድጋፍ ሕክምና ይጠቀሳሉ። ተጓዥኛ የሱስ ችግር ላለባቸው ታካሚዎች ደግሞ ተጨማሪ ሕክምና ይኖራል። ለዚህ ሕመም ከንግግር ሕክምና ለመድኃኒት ሕክምናው አጋዥ ነው። የንግግር ሕክምና ከመድኃኒት ጋር ሲሰጥ የተሻለ ውጤት እንደሚያመጣ ጥናቶች ያሳያሉ። ቤተሰብ፣ አስታሚዎች እንዲሁም ማኅበረሰቡ ስለ ሕመሙ ግንዛቤን በማግኘት፣ ታማሚዎች ያለባቸውን ጫና በመቀነስ፣ የቅርብ ድጋፍና ክትትል በማድረግ እንዲሁም ከጤና ባለሙያዎች ጋር አብሮ በመሥራት ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያደርጋሉ።

5. ስኪዞቶሪያ/አንገል መረበሽ እና ተዛማጅ ሕመሞች

በሴቶች ላይ የሚከሰተው ይህ ሕመም በተመሳሳይ ሁኔታ በማኅበረሰቡ ውስጥ ከሚታየው ጋር ይወዳደራል። ስለዚህ ሕመም በዝርዝር በምዕራፍ 6 ቀርቧል።

በተለየ ሁኔታ በሴቶች ላይ ከዚህ ሕመም ጋር በተያያዘ የሚታዩት ነገሮች፣ ለጾታዊ ጥቃትና ላልተፈለገ እርግዝና መጋለጥ፣ ቤተሰብ ለመመሥረትና ልጆችን ወልዶ ለማሳደግ አሉታዊ ተጽዕኖ መኖር ጥቂቶቹ ናቸው። ይህም ከሕመሙ ተጽዕኖ፣ ከኅብረተሰቡ አመለካከት እንዲሁም አልፎ አልፎ ከመድኃኒቶች የጎንዮሽ ጉዳት ጋር የተያያዘ ሊሆን እንደሚችል ታይቷል።

ከወሊድ እና እርግዝና ጋር በተያያዘ ከስኪዞቶሪያ ጋር ተመሳሳይነት ያለው የሕመም ምልክት ሊታይ ይችላል። ይህም ድኅረ ወሊድ ሳይኮሲስ ሲባል፣ በከፍተኛ ሁኔታ ከባይፖላር ሕመም ጋር ተቀራራቢነትና ተያያዥነት ስላለው ለመለየት የጤና ባለሙያ ርዳታ አስፈላጊ ነው።

ለዚህ ሕመም ያሉት የሕክምና አማራጮች ቀደም ባሉት ክፍሎች ለስኪዞቶሪያ ከምንጠቀምባቸው የሕክምና አማራጮች ጋር ተመሳሳይ ናቸው። ከወሊድ በኋላ ወይም በእርግዝና ጊዜ የሚከሰተውን ሳይኮሲስ በማከም ሂደት ውስጥ የጤና ባለሙያው የሕፃኑን ጤንነት ከግንዛቤ ውስጥ ባስገባ መልኩ ይወስናል። በዚህ ሕመም የተያዘ የቤተሰብ አባል ያላቸው ሰዎች ከፍተኛ ጫና እና ጭንቀት ውስጥ ስለሚገቡ ከጤና

ባለሙያው ጋር በቤት ውስጥ ስለሚፈጠሩት ሁኔታዎች በዝርዝር በመነጋገርና አማራጭ መንገዶችን በመፈለግ የሕክምና አካል ቢሆኑ ጥሩ ለውጥ ይመጣል።

6. ጾታዊ ጥቃትና የሴቶች የአእምሮ ጤና

በዓለማችን ላይ ሴቶች ላይ የሚደርሰው ጾታዊ ጥቃት ከፍተኛ እንደሆነ ይታወቃል። በአገራችንም ይኼው ቁጥር ከፍተኛ እንደሆነ ጥናቶች ያመለክታሉ። ይኼውም እስከ 67.7 በመቶ ይደርሳል። እነዚህ ጥቃቶች የሚያደርሱት ስሜትን እና አካልን በመጉዳት፣ በወሲባዊ ጥቃት፣ በሥራ ቦታ በሚደርሱ የማይገቡ ጉንተላዎች፣ በትዳር አጋር በተደጋጋሚ በሚደርስ አካላዊ ወይም ሥነልቦናዊ ጥቃቶች ወዘተ... ናቸው።

በእነዚህ የተለያዩ ጥቃቶች ምክንያት በሴቶች የአእምሮ ጤና ላይ ከፍተኛ ጫና ይፈጠራሉ። ከዚህ ጫና የተነሣ በሴቶች የመሥራት አቅም፣ ኃላፊነትን በቤትም ሆነ በሥራ ቦታ የመወጣት አቅምና፣ በማኅበራዊ ሕይወት ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድር ሲሆን፣ ሴቶች ለራሳቸው ያላቸውን አመለካከት እንዲቀንስ የሚያደርግ ይሆናል። ከዚህም አልፎ በተወሰኑት ላይ የድባቴ፣ የፍርሃት ወይም የጭንቀት፣ የድኅረ-አደጋ ሰቆቃን እና የመሳሰሉት የአእምሮ ሕመሞችን ሊያስከትል ይችላል።

ይህንን ከፍተኛ ችግር ለመቅረፍ የእያንዳንዱ የማኅበረሰብ ክፍል ሚና ከፍተኛ ነው። ይህም በአስተዳደግ፣ በትምህርት ቤት ባሉ እንቅስቃሴዎች፣ በሥራ ቦታ በሚደረጉ ድጋፎች እንዲሁም በማስተማር ችግሩን ለመቅረፍ መሥራት ይቻላል። የተጠቁ ሴቶችን በመደገፍ፣ አስፈላጊውን የሕግ ከለላ በመስጠት፣ ተመጣጣኝ የሆነ ፍርድ እንዲያገኙ መንገዶችን በማመቻቸትና ለሚደርስባቸው ተጽዕኖ ተገቢውን እርዳታና እንክብካቤ በመስጠት ለውጥ እንዲመጣ መሥራት መላውን ኅብረተሰብ የመፍትሔው አካል ማድረግን የሚጠይቅ ነው።

ምዕራፍ አሥራ ሁለት፣ ለተጨማሪ ንባብ ጽሑፎች

1. Castle, D. J., & Abel, K. M. (Eds.). (2016). *Comprehensive Women's Mental Health*. Cambridge University Press.
2. Kendall-Tackett, K. A., & Ruglass, L. M. (Eds.). (2017). *Women's mental health across the lifespan: Challenges, vulnerabilities, and strengths*. Taylor & Francis.
3. <https://pmhp.za.org/resources/parents-families/>

ምዕራፍ አሥራ ሦስት

በዕድሜ በገፋ ሰዎች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ጤና መዛባቶች

ፕ/ር ሳሙኤል ወልደ

ዶ/ር ተሾመ ሽብራ

ከሕዝብ ቁጥር መጨመር አንጻርና ከአጠቃላይ የኑሮ መሻሻል ጋር በተያያዘ የአገራችን የአዛውንቶች ቁጥር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ እንደሚሄድ ይገመታል። በዚህ ክፍል ውስጥ በአዛውንትነት ዕድሜ ክልል የሚገኙትን በርካታ ሰዎችን የሚፈትኑ ችግሮችንና ሕመሞችን ለመጥቀስ ተሞክሮአል። ከዚህ ጋር በአዛውንቶች የጤና ችግሮች ምክንያት በመላው የቤተሰብ አባላት ላይ የሚደርሰውን ጫናና የጤና መዛባት፣ እንዲሁም ጫናውን ለመቋቋም ሊያደርጉ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች በመጠኑ ተዳስሰዋል።

“እርጅና ብቻህን ና!”

የ71 ዓመቷ አዛውንት ወ/ሮ ማሜ (ስማቸው የተቀየረ)፣ ከሚወዱት የመምህርነት ሙያቸው ጡረታ ከወጡ ጥቂት ዓመታት አስቆጥረዋል። አምስት ልጆች እና ዘጠኝ የልጅ ልጆችን ያፈሩና የተወደዱ ወ/ሮ ማሜ የሚኖሩት ከባለቤታቸው ጋር ሲሆን፣ ልጆቻቸውም በየጊዜው ይጎበኙአቸዋል። የወ/ሮ ማሜ እየጨመረ የመጣ የመዘንጋት ችግር ቤተሰቡን ማሳሰብ ከጀመረ ሰንብቷል። “ነገሮችን መዘንጋት ከጀመረች እንኳን ከአራት ዓመታት በላይ መሆኑ ነው” ይላሉ፣ ባለቤታቸውና የ48 ዓመታት የትዳር ዘመን አጋራቸው። እንደ ወ/ሮ ማሜ ባለቤት አነጋገር ከሆነ፣ ወ/ሮ ማሜ በመጀመሪያ የሰዎች ስም እየተዘነጋቸውና እንዲሁም ያስቀመጡትን ዕቃ ፈልጎ ማግኘት እየቸገራቸው ከመጣ ውሎ አድሯል። እየሰነበተ ሲሄድ ግን የቅርብ ወዳጆቻቸውን፣ አልፎ አልፎም ቤተ ዘመዱንም መርሳት ጀምረዋል። አንዳንዴም ሰዎች እቤታቸው እየገቡ ገንዘባቸውንና

ንብረታቸውን እንደሚሰርቁባቸው እንደሚናገሩ ቤተሰቦች ያወሳሉ። ለምርመራ ወደ ሐኪም ዘንድ እንዲሄዱ ቤተሰቦችን ያነሳሳላቸው ሁኔታ ደግሞ ቤተ ክርስቲያን ለመሳሰለው እንደወጡ ሳይመለሱ በዚያው መቅረታቸው የፈጠረው መደናገጥ ነበር።

ሊሳለሙ የሄዱበት ቤተ ክርስቲያን በመኖሪያ አካባቢያቸው አቅራቢያ የሚገኝና ለዓመታት የሚያውቁት ቢሆንም፣ በዚያን ቀን ግን ከቤተ ክርስቲያን ሲወጡ የተመለሱበት አቅጣጫ ወደ ቤታቸው የሚወስደው ሳይሆን፣ በተቃራኒ አቅጣጫ ነበር።

የወ/ሮ ማሜ ከወትሮው በተለየ ሁኔታ ከቤተ ክርስቲያን ሳይመለሱ መዘግየት ያሳሰበው ቤተሰብ ፍለጋ በመውጣት ከብዙ ድካምና ውጣ ውረድ በኋላ ሊያገኟቸው ችለዋል። ወ/ሮ ማሜ በተገኙበት ወቅት፣ ከፍተኛ የሆነ የመደናገጥ፣ የድካም፣ የውኃ ጥምና የርሃብ ስሜት ይታይባቸው ነበር። የሆነውን ለመግለፅ ተጠይቀው በቂ ትንተና መስጠት አልቻሉም። በምርመራው ወቅት፣ በአለባባቸውና በሰላምታ አሰጣጣቸው እንከን የሌለባቸው ቢመስሉም፣ ጉልህ የማስታወስ ችግር ይታይባቸው ነበር። ባለሙያው ስለሚጠይቃቸው በርካታ ጥያቄዎች፣ ተደጋጋሚና ተመሳሳይ ምላሽ ከመስጠታቸው ውጪ ስለዕለቱ እና ስለ አካባቢያቸው የነበራቸው ግንዛቤ አስተኛ ነበር።

1. የአዛውንትነት ዕድሜ ዘመን

ስለ አዛውንቶች ጤና በሚነሳበት ወቅት አዛውንት የሚባለው ከስንት ዕድሜ ጀምሮ ነው? የሚል ጥያቄ አብሮ ይነሳል። ይህ ጥያቄ ለአሥር ሰዎች ቢቀርብ፣ አሥሩም የተለያዩ መልስ ሊሰጡ ይችላሉ። በርካታ የዓለም አገሮች ለጡረታና ጡረታን ተከትሎ ለሚደረጉ ማኅበራዊ ግልጋሎቶች ምቹ እንዲሆን በማሰብ፣ የአዛውንት ዕድሜ የሚጀምረው ከ65 ዓመት ነው በማለት ይገልጻሉ።

እንደሚታወቀው፣ የአብዛኛው የኢትዮጵያ ዜጋ በወጣትነት የዕድሜ ክልል ላይ ይገኛል። ይህም ቢሆን፣ በመላው ዓለም እየተሻሻለ በመጣው የኑሮ ደረጃና ቀደም ሲል በቀላሉ ለሞት ሊዳርጉ የሚችሉትን የሕመም ሁኔታዎች ለመከላከልና ለማከም እየተቻለ በመምጣቱ የአዛውንቶች ቁጥር እየጨመረ መሄዱ ይታያል። የዜጎች አማካኝ የሕይወት ዘመን ግምትም (Life expectancy) ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተሻሻለ መምጣቱ ለዚህ

ማሳያ ነው።

ለምሳሌ፡- በ1940ዎቹ የኢትዮጵያውያን የሕይወት ዘመን ግምት ከ35 ዓመት የማይበልጥ ሲሆን፣ ይህ ቁጥር በ2000 ዓ/ም ደግሞ በመጀመሪያዎቹ አካባቢ ወደ 61.8፣ ከዚያም በ2013 ዓ/ም ወደ 67 ዓመት ከፍ ብሏል። ይህም የሚያመለክተው የዜጎች አማካይ የሕይወት ዘመናቸው ከፍ እያለ በሄደ ቁጥር፣ በአንድ አገር የሚገኘው ዕድሜው 65 እና ከዚያ በላይ የሆነው የኢትዮጵያ ሕዝብ ብዛት ቁጥርም እንዲሁ እንደሚጨምር ግልጽ ነው።

በ2013 ዓ/ም የአገራችን ሕዝብ ቁጥር 119 ሚሊዮን በላይ እንደሆነ ሲገመት፣ የዚህ ቁጥር 3.6% የሚሆነው ደግሞ ከ65 ዓመት በላይ ተገምቷል። በዚህ መሠረት ቁጥራቸው 4.3 ሚሊዮን የሚሆነው ሕዝባችን በአዛውንትነት የዕድሜ ክልል የሚገኝ ነው ለማለት ይቻላል። እንግዲህ የአዛውንቶች የአእምሮ ጤና ጉዳይ ሲነሣ፣ ይህን ያህል ብዛት ስላለውና በየጊዜው ቁጥሩ እየጨመረ ስለሚሄደው፣ በኢትዮጵያ ማኅበራዊ ተግባራትም ከፍተኛ ደረጃ ስለሚሰጠው የኅብረተሰብ ክፍል እያነሣን ነው ለማለት ይቻላል።

2 . ከዕድሜ ጋር ተያያዥ የሆኑ በአንጎል ውስጥ የሚከሰቱ ለውጦች

እርጅና ወይንም በዕድሜ መግፋት በራሱ ሕመም አይደለም። እርጅና ከጊዜ ብዛት የተነሣ የተለያዩ የአካል ክፍሎች ቀደም ሲል ያከናውኑ በነበሩበት ሁኔታ ላይ አለመሆናቸውን የሚያመለክት የሰውነት የእድገት ደረጃ ነው። ዋና ዋና የሰውነት ክፍሎች የአገልግሎትና የአሠራር ቅልጥፍናቸው ከጊዜ ወደ ጊዜ እየቀነሰ ይሄዳል፣ የማሰብና የማስታወስ ችሎታቸውም የቀነሰና የተዛባ ሊሆን ይችላል። ከአካላዊ ለውጦች ጋር፣ ተመሳሳይ በሆነ ሁኔታ የአንጎል መጠንና ክብደት ከ40ዎቹ ኢጋማሽ እና ከ50ዎቹ ዕድሜ ላይ ጀምሮ መቀነስ ይጀምራል።

ለምሳሌ፡- የ20 ዓመት ወጣት የአንጎል ክብደት 1400 ግራም ሲሆን፣ የ65 ዓመት አዛውንት የአንጎል ክብደት ደግሞ 1300 ግራም ገደማ ነው።

ይህ የአንጎል ክብደት መቀነስና የነርቭ ሕዋሳት ለውጥ የሚከሰተው በዕድሜ ምክንያት በአንጎል ላይ በሚታየው የመሟሸሽ ሁኔታና የነርቭ ሕዋሳት እየሳሱ በመሄዳቸው ነው።

የነርቭ መልእክት አስተላለፊ በሆኑ የአንጎል ኬሚካል ቅመሞች መቀነስና በተጓዳኝ ጎጂ የሆኑ ፕሮቲኖች በአንጎል ውስጥ እየተጠራቀሙ መሄድም ከዕድሜ መግፋት ጋር እየጨመሩ በመሄድ የአንጎልን ተገቢ ሥራ ያውካሉ። ከዚህ የተነሣ አዛውንቶች አልፎ አልፎ መጠነኛ የሆኑ ስም የመርሳት፣ ቀኖችን የመዘንጋት፣ አካላዊና የአስተሳሰብ ቅልጥፋናቸው የመቀነስ ሁኔታ ሊታይባቸው ይችላሉ።

እነዚህ መጠነኛ ለውጦች ከዕድሜ ጋር ተመጣጣኝ እስከሆኑና የዕለት-ተዕለት ተግባራትን እስካላስተጓጉሉ የግድ እንደ ሕመም ሊወሰዱ አይገባም። በጊዜ ብዛት ከአንጎል ሴሎች መሳሳት በተጨማሪ በዕድሜ መግፋት ምክንያት በአንጎል ሴሎች ውስጥ የሚጠራቀሙ የፕሮቲን ስብርባሪዎች (beta amyloid) እና በየሴሎቹ መሃል የሚለጠፉ የታር (Tar) ፕሮቲን ስብርባሪዎች መጠላለፍ (neurofibrillary tangles) እየበረከተ ሲሄድ የአንጎልን የዕለት ተዕለት ሥራን ሊያውኩ የሚችሉ የመዘንጋት ችግሮችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ይህም ከመሆኑ የተነሣ ጥቂት የማይባሉ አዛውንቶች ላይ የመጃጀት (ዲሜንሺያ፣ Dementia) የጤና ችግር ይከሰታል። መጃጀት የሚለው ቃል በአጠቃላይ እርጅናን ተከትለው በሚከሰቱ የማሰብና የማስታወስ ችሎታ መድከም ምክንያት በዕለት ተግባርና ኑሮ ላይ የጠነከረ መዛባትን የሚፈጥሩ የሕመም ዓይነቶችን ለመግለጽ የሚውል ቃል ነው። በመግቢያችን ላይ የተነሱት የወ/ሮ ማሜ የሕመም ምልክቶችም ይህንኑ የሚያመለክቱ ናቸው።

የሰውነት ጠቅላላ ቅንጅታዊ ሂደት በአንጎልና በነርቭ ሥርዓቶች ጤናማ እንቅስቃሴ ይካሄዳል። ከብዙ በጥቂቱ የአንጎልና የነርቭ ቅንጅታዊ ተግባራት የሰውነትን እንቅስቃሴ፣ ስሜታዊ እንድምታዎችን፣ እንደዚሁም የአስተሳሰብ ቅንብርንና፣ የትውስታን ቀረጻ፣ ትውስታን የማቆያ ቋትና ትውስታን የመከለስ ብቃትን መቆጣጠር ይሆናል። በተጨማሪም አተነፋፈሪ፣ የልብ ምት፣ የረሃብና የሩካቤ ፍላጎቶች፣ የአንጎልና የነርቭ ሥርዓታዊ ጤናማ አገልግሎት ውጤቶች ናቸው። የነርቭ ሥርዓቶች ተቀዳሚ ተግባር።

በነርቭ ሕዋሳቶች መካከል ከሚካሄደው ኤልክትሪካዊ ተግባር የሚመነጨትን ንጥረነገራዊ መልዕክቶችን ከሰውነት ክፍሎች ወደ አንጎል፣ ከአንጎል ወደ መላው ሰውነት ማስተላለፍ ነው። በዚህ ሂደት ውስጥ የአከርካሪ አጥንት በድርቡ በተሸረበው የነርቭ ክምችት አማካኝነት በተቀረው የሰውነት ክፍልና በአንጎል መካከል እንደ ድልድይ የማገልገል ወሳኝ ስፍራ አለው። በሰውነት ክፍልና በጤነኛ አንጎል መካከል የሚደረገው የማያቋርጥ ተራክቦ የአንድ ግለሰብ አካላዊ ስሜታዊና አስተሳሰባዊ ስኬቶችን ይወስናል።

3 . በአዛውንቶች ሊከሰቱ የሚችሉ የመጃጀት ሕመሞች

የዕድሜ ባለጸጋ መሆን ትልቅ በረከት መሆኑ ባይካድም ከዕድሜ መግፋት ጋር ተያይዘው የሚከሰቱ ችግሮች መኖራቸውን እሙን ነው። በአገራችን “እርጅና ብቻህን ና!” የሚለው ብሂልም ይህንኑ ያመለክታል። ከዕድሜ መግፋት ጋር የሚመጡ የመስማት፣ የማየት፣ የጥርስ፣ የጀርባ፣ የመገጣጠሚያ ሕመሞችና የመሳሰሉት እንደሚያጋጥሙ ሁሉ፣ የመዘንጋት፣ አቅጣጫን ከመሳት የተነሣ ወጥቶ ለመግባት የመቸገርና የዕለት ተዕለት ተግባሮችን ለማከናወን አለመቻል፣ አልፎ አልፎም የጭንቀትና የመደበት ምልክቶችም በዕድሜ ባለጠጎች ላይ ሊከሰቱ ይችላሉ። ከዚህ ዕድሜ ጋር የሚከሰቱ ችግሮች በአመዛኙ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተባባሱ የሚሄዱ ቢሆኑም በሕክምና ሊረዱና ሊሻሻሉ የሚችሉ በርካታ ችግሮች መኖራቸውን መረዳት ተገቢ ነው። ከዚህ በመቀጠል በዕድሜ ባለጠጎች ላይ አዘውትረው ሊከሰቱ የሚችሉትን የአእምሮ ጤና መዛባቶች ከመጠነኛ ማብራሪያ ጋር ቀጥሎ ቀርቦታል።

የመዘንጋት ችግሮች (Dementia)

3.1 አልዛይመር

አልዛይመር እየተባለ የሚታወቀው የመጃጀት ዓይነት ዕድሜያቸው ከ65 በላይ የሆኑ አዛውንቶችን በማጥቃት ቀዳሚውን ሥፍራ ይወስዳል። በኢትዮጵያ ምን ያህሉ ዕድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ የሆኑ ግለሰቦች በዚህ ሕመም እየተጠቁ እንደሆነ ባይታወቅም፣ ዩናይትድ ስቴትን እንደ ምሳሌ ብንወስድ፣ እስከ 10% የሚሆኑት ዕድሜያቸው ከ65 በላይ የሆኑ ሰዎች አልዛይመር እየተባለ በሚታወቀው የመጃጀት

ሕመም ይቸገራሉ። በተጨማሪም ዕድሜአቸው 85 ዓመት ከዚያ በላይ ከሆነው የአሜሪካ ሕዝብ ግማሹ በአልዛይመር ሕመም እንደሚቸገር ይታወቃል።

የአልዛይመር ሕመም ምንድነው? የአልዛይመር ሕመም የነርቭ እሳቤ (neuro-cognitive) ተግባራት ከጊዜ ወደ ጊዜ እየቀነሰ መሄድ ነው። ይህም ማለት በአልዛይመር ምክንያት የሚከሰት የመጃጅት የጤና መዛባት የታማሚውን የማስታወስ፣ የማሰብና በዕለታዊ ግላዊና ማኅበረሰባዊ ጉዳዮች ላይ የሚንጸባረቁ አሉታዊ የሥነ ምግባር ለውጦችን ያስከትላል። የሕመሙ ዓይነት በሂደት እየከፋ የመሄድ ባሕርይ አለው። የአልዛይመር ሕመም የእድገት ሂደት መግቢያ መጠነኛ፣ ከፍተኛና፣ የመጨረሻ ደረጃ በመባል ይታወቃል።

የአልዛይመር ሕመም መንገዱ ምንድነው? በጊዜው ያለው ሳይንሳዊ ግንዛቤ እንደሚያመለክተው የአልዛይመር ሕመም ሴረብራል ኮርቴክስ (cerebral cortex) እየተባለ የሚታወቀው የአንጎል ክፍል ተግባር መስተጓጎል ውጤት ነው። ምንም እንኳን የአልዛይመር ሕመም ምልክት በጉልህ መታየት ከመጀመሩ አስቀድሞ ለዓመታት በሂደት ላይ የመቆየት ባሕርይ እንዳለው ቢታመንም፣ የሕመሙ ምልክቶች መታየት ከጀመሩ በኋላ የሚያሳየው የእድገት ሂደት ደረጃ አለው። ደረጃዎቹም ከዚህ የሚከተሉት ናቸው፤

የአልዛይመር የሕመም ሂደት ደረጃዎችና የሕመም ምልክቶች

I. **የመጀመሪያ ደረጃ፤** መጠነኛ ወይንም በጅምሬ (ከ2-4 ዓመታት) ላይ የሚታዩት የመጃጅት ምልክቶች፡-

- (1) አሳብን ለመግለፅ ትክክለኛ ቃል የማጣት ችግር፤
- (2) በውል የሚያውቁትን ስም መርሳት፤
- (3) በግልም ሆነ በማኅበረሰባዊ መርሐ ግብሮች ያለ እንከን የሚወጡትን ተግባር የማከናወን ተግዳሮት፤

(4) ያነበቡትን አሳብ ወዲያው መርሳት፤

(5) ጠቃሚ የሆኑ ቁሳቁሶችን የት እንዳስቀመጡ መርሳት፤

(6) ነገሮችን አቅዶ ለመተግበርና የተናበቡ መርሐ ግብሮችን ለማቀናጀት አለመቻል።

የዚህ የመጃጀት መግቢያ የሕመም ደረጃ ላይ ያሉ አዛውንቶች የኑሮአቸውን ቅደም ተከተል በማስተካከል፣ ዋና ዋና ናቸው በሚሏቸው የሕይወታቸው ጉዳዮች ላይ በማተኮርና የዕለተ ተዕለት ጫናዎችን በመቀነስ በሰላም መኖር የሚችሉበት ደረጃ ነው።

II. መካከለኛ ደረጃ፤ የአልዛይመር ሕመም እየበረታ ሲሄድ የመካከለኛ ደረጃን ተከትለው የሚመጡ ሌሎች ጉልህ መዛባቶች ይከተላሉ። እነዚህም እስከ 10 ዓመት ለሚሆን ጊዜ ሊዘልቁ የሚችሉ የእንቅልፍ ሰዓት መዘበራረቅ፣ የቀንና የማታ ጊዜ መዘበራረቅ፣ በቀላሉ ሊዘነጉ የማይገባቸውን ዋና ዋና ነገሮች መርሳት፣ በቀላሉ ግራ መጋባትና ነገሮችን በአግባቡ ለማከናወን መቸገር፣ የርቀት ግምቶችንና አቅጣጫዎችን መዘንጋትና ከዚያም የተነሣ መንከራተት፣ ሽንትና ዓይነ ምድር መቆጣጠር አለመቻል፣ የስሜት መፈራረቅና የመሳሰሉ ሊሆኑ ይችላሉ። በዚህ መካከለኛ ደረጃ የሕመም ሁኔታ ላይ ያሉ ሕሙማን ተገቢው የቤተሰብ ክትትልና እርዳታ ከታከለበት አስፈላጊ በሆኑ ማኅበረሰባዊ ተግባሮች ላይ ሊሳተፉ ይችላሉ። ዋናው ነገር ሕመምተኞች በግላቸው ማድረግ የሚችሉትንና የማይችሉትን ለይቶ መረዳት ይሆናል።

III. ከፍተኛ የመጃጀት የሕመም ደረጃ፤ እስከ ሦስት ዓመት ድረስ ሊሄድ የሚችል የመጨረሻው የዚህ ሕመም ደረጃ ነው። በዚህ ደረጃ ላይ የሚገኙ ሕሙማን ስለራሳቸውም ሆነ ስለሌሎች ያላቸው መረዳት የተዛባ ስለሚሆን፣ ለነገሮች ትክክለኛ ምላሽ ለመስጠት ይሳናቸዋል። የቋንቋና የተግባር ትኩረት ላይ ያለውን ለውጥ ይከዳቸዋል። ምንም እንኳን የተወሰኑ ቃላትና ሐረጎችን ቢያውቁም ከቤተሰብም ሆነ ከሌሎች ከሚረዱቸው ሰዎች ጋር ትርጉም ያለው ተግባር በቅጡ ሊያደርጉ አይችሉም። በተጨማሪም፡-

- 1) የሰውነት አንቅስቃሴያቸው ይዳከማል፤ የመቆምና የመቀመጥ ችግር ይገጥማቸዋል፤
- 2) በቀላሉ ይወድቃሉ፤
- 3) ስለ ራሳቸውና ስለ አካባቢያቸው ያላቸው ግንዛቤ ጨርሶ ይዛባል፤
- 4) ለሕይወታቸው ማለፍ ምክንያት ሊሆኑ ለሚችሉ እንደ ሳንባ ምችና የሽንት ቧንቧ ኢንፎክሽን ላሉ ሕመምዎች በቀላሉ ይጋለጣሉ።

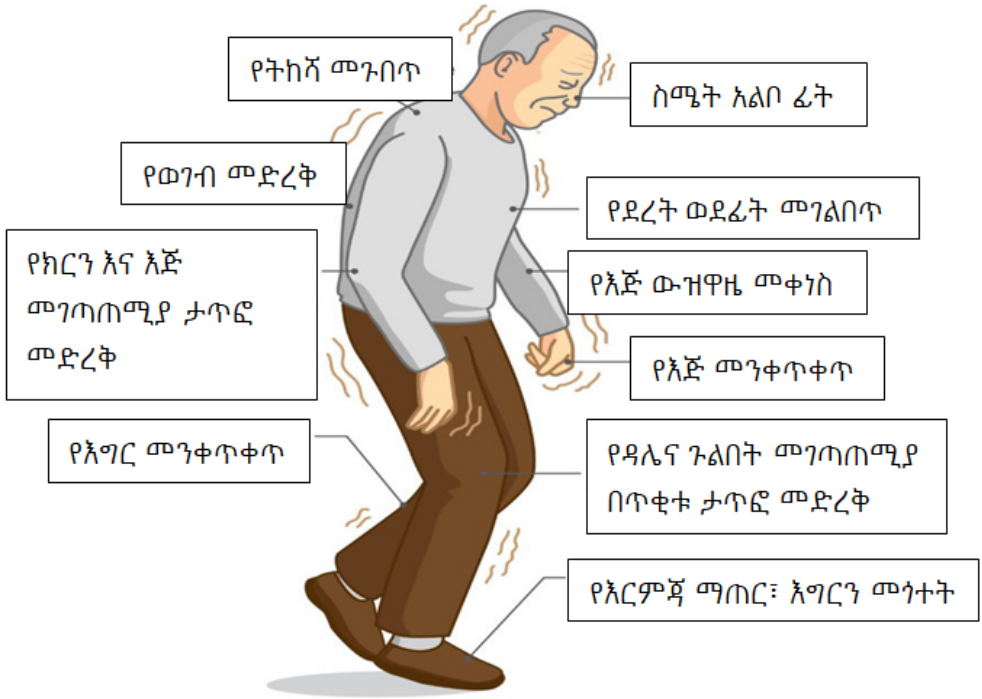
3.2 ስትሮክን ወይንም በአንጎል ውስጥ የደም ሥርጭት መዛባትን ተከትሎ የሚከሰት የመጃጀት ሕመም

ይህ ዓይነቱ የመጃጀት ሕመም ከአልዛይመር ቀጥሎ በሁለተኛነት የሚከሰት ነው። ለዚህም ምክንያቶቹ ከደም ዝውውር መዛባቶች ጋር የሚከሰት ቀስ በቀስ ወይንም በድንገት የደም ሥሮችን ሊያፈነዳ የሚችል ከፍ ያለ የደም ግፊትና የነጠፈ የደም ቧንቧ ወይም ፍሰት ናቸው። የደም ሥርጭቱ መስተጓጎል የሚያስከትለው የአእምሮ ጤና መዛባት ከአዛውንትነት ዕድሜ በፊት ባሉት ዓመታት እንኳን ሊጀምር የሚችልና የደም ግፊት ሕመም በተገቢው ሕክምና መስተካከል ካልቻለ ደግሞ በድንገት ወደ ከፍተኛ ደረጃ ሊሸጋገር የሚችል ነው። የአንጎል ውስጥ የደም ሥርጭት መስተጓጎል፣ አንጎል ሊያገኝ የሚገባውን ምግቦችንና ንጹሕ አየር እንዳያገኝ ስለሚያደርግ አንጎል ተገቢውን የማሰብና የማስታወስ ሥራውን ከመሥራት ይስተጓጎላል። የዚህ ችግር ተጠቂዎች፡-

- 1) የስሜት መዋኝዮቹ፤
- 2) የውሳኔና አፈጻጸም ክህሎት መላሸቅ፤
- 3) በቀላሉ ግራ መጋባትና ቅንጅት ማጣት፤
- 4) በተጎዳው የአንጎል ክፍል ይመሩ የነበሩት የአካል ክፍሎችና ጡንቻዎች መድከም፤

መደንዘዝ፣ ሚዛናዊ አቋም ማጣትና አለመታዘዝ፤

5) ቋንቋን በአግባቡ የመጠቀምና የመረዳት ችሎታ መዘባት ሊደርስባቸው ይችላል።



ስዕል-2፤ የፓርኪንሰን ሕመም መገለጫ ምልክቶች

3.3 የፓርኪንሰን ሕመምን ተከትሎ የሚመጣ የመጃጀት ሕመም

አካላዊ እንቅስቃሴና ቅንጅትን ማወክና መግታት ዋና ምልክቶቹ የሆኑት ይህ ሕመምና ከረዥም ዓመታት በኋላ ተከትሎት የሚመጣው የመጃጀት ሕመም 10 ሚሊዮን የሚጠጋ የዓለምን ሕዝብ እንደሚያጠቃ ይገመታል። ይህን የዕድሜ መግፋት ተከትሎ የሚከሰተው የጤና መዘባት በአንጎል ውስጥ የሚገኝ ባዛል ጋንግልያ (Basal Ganglia) የተባለው ክፍል የነርቭ ሴሎች ከመጠን በላይ በመቀነሳቸው ወይም እየሞቱ በመሄዳቸው

የሚመጣ መሆኑ ይታወቃል። ይህ የአንጎል ክፍል ደግሞ ዶፓሚን (Dopamine) በመባል የሚታወቅና የሰውነትን እንቅስቃሴ የሚቆጣጠር የነርቭ መልእክት አስተላላፊ ኬሚካል የሚያመነጭ በመሆኑ የሴሎች መጠን መቀነስና መሞት የአካል እንቅስቃሴ በተገቢው ሁኔታ እንዳይቀነሳበር ያደርገዋል። የዚህ ሕመም ምልክት የሆኑት የመንቀጥቀጥና አጠቃላይ የአካል ውስንነት-ምልክቶች የሚታዩት ቀስ በቀስ በሂደት ቢያንስ 50% የሚሆነው የዚህ ክፍል የነርቭ ሴሎች ከሞቱ በኋላ ነው።

በፓርኪንሰን ሕመም የሚጠቁ ሕሙማን የሰውነት መንቀጥቀጥ፣ የመገጣጠሚያ ክፍሎች መድረቅ፣ የእንቅስቃሴ ውስንነት፣ የወገብ መጉባጠ፣ ሚዛኑ የተዘባ አቋቋም፣ የተደናቀፈና ሚዛኑን ያልጠበቀ እርምጃ የሚታይባቸው ናቸው። የሕመምው ዓይነት ቀላል የሚባሉ ዕለታዊ ተግባራትን፣ ለምሳሌ፡- ከኪስ ወይም ከቦርሳ ውስጥ ዕቃ ለማውጣት መቸገርን፣ ውስብስብና ከአንድ በላይ የሆኑ የአካል ክፍሎችን ቅንብር የሚጠይቁ እንደ ዋና የመሳሰሉ እንቅስቃሴዎች የመተግበር ክህሎትን ያውካል።

በአጠቃላይ የፓርኪንሰን ሕመም ምልክቶች መኖር ሳይኖርባቸው የሚከሰቱ ለምሳሌ፡- “ጤነኛ” በሚባሉ ላይ የማይታዩ በጠረጴዛ ላይ ያረፈ እጅ መንቀጥቀጥ፣ ብር የመቁጠር ወይም መቁጠሪያ የመቁጠር የሚመስል የጣቶች እንቅስቃሴ፣ የጡንቻዎች መገታተር፣ አስፈላጊ ያልሆኑ የሰውነት ንዝረቶች ወይም እንቅስቃሴዎች ይገኙባቸዋል። መኖር ሲኖርባቸው የሚጎድሉ ምልክቶች ደግሞ ከተቀመጡበት የመነሣት ችግር፣ ስሜት አልባ ገጽታና የአነጋገር ለዛ እጦትና በዝግታ መራመድና ሕመምው እየከፋ ሲሄድ፣ የአስተሳሰብ መዛባትንም ያካትታል።

ለምሳሌ፡- ታዋቂው የዓለም የቦክስ ሻምፒዮን የነበረው መሐመድ ዓሊ (በቀድሞ ስሙ ካሲስ ክለይ) የተባለው አትሌት ከወጣትነቱ ጀምሮ ለፓርኪንሰን ሕመም መጋለጡና ቆይቶም ከዚሁ ጋር በተያያዘ በመጃጀት ሕመም ይጠቃ እንደነበረ ይታወቃል።

3.4 የሌዊ ቦዲ የመጃጀት ሕመም

ይህ የመጃጀት ሕመም የሚከሰተው በአንጎል ውስጥ በሚገኙ የነርቭ ሕዋሳት ላይ በጊዜ ብዛት የሚከማች ሌዊ ቦዲ (Lewi Bodies) ከሚባል የፕሮቲን ክምችት የተነሣ ነው።

ይህም በማስታወስ፣ በአስተሳሰብና በእንቅስቃሴ ሂደቶች ላይ መዛባትን ያስከትላል። በዚህ ሕመም የሚጠቁት አዛውንቶች እንደ ፓርኪንሰን ዓይነት መንቀጥቀጥ፣ ለሌሎች ሰዎች የማይታዩ ትዕይንቶች ማየት፣ የመደበኛ የመጠራጠር ችግሮች፣ አጠያያቂ የንቃት ሁኔታ፣ የእንቅልፍ ሰዓትና ጊዜ መዛባት፣ እየቆየም ሲሄድ የማስታወስ ችግር እየታየባቸው ይሄዳል። የሕመማቸው ሁኔታ እየጠነከረ ሲሄድ የጎላ ከእንቅስቃሴ ጋር የተገናኙ መዛባቶችና የመንገዳገድ ሁኔታ እየታየባቸው ሊሄድ ይችላል።

3.5 በጭንቅላት ላይ የደረሰ አደጋን ተከትሎ የሚመጣ የመጃጃት ሕመም (Traumatic Brain Injury/TBI)

በጭንቅላት ላይ የሚደርስ ጉዳት እንደ አደጋው ዓይነት፣ መጠንና ጉዳቱ እንደደረሰበት የአንጎል ክፍል ወዲያው ምልክት የሚያሳዩና በቆይታ ቀስ በቀስ የሚከሰቱ ሊሆን ይችላሉ። አንዳንድ ጉዳቶች መቁሰልን፣ ደም መፍሰስን፣ የራስ ቅል ስብራትና እንደየ ሁኔታው በአንጎል ላይ ቀጥታ ጉዳት ሲያደርሱ አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ መፈለግ ተቀዳሚ ተግባር ይሆናል። በሌላ በኩል ደግሞ ተደጋግሞ በጭንቅላት ላይ የደረሰውን አደጋ ተከትሎ የሚታይ የመቁሰልና ደም መፍሰስ ሁኔታ ስለማይታይ ጉዳቱን በቀላሉና በቸልታ የማለፍ ሁኔታ ይፈጠራል። አልፎ አልፎ እንዲህ ዓይነቱ በቸልታ የሚታለፍ ጉዳት ሕይወትን አደጋ ላይ የሚጥል መሆኑን መረዳትና ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ይሆናል።

በጭንቅላት ላይ የሚደርስ ከፍተኛ አደጋ አንጎል ተረጋግቶ የነበረበትን ስፍራ እንዲለቅ፣ በዙሪያው ካለው የራስ ቅል ጋር እንዲጋጭና ተገቢውን ሥራ እንዳያከናውን እስከማድረግ ሊደርስ ይችላል። እንዲህ ዓይነቱ መናጋትና ነውጥ ከፍተኛ በሚሆንበትና አንጎል ውስጥ በሚገኙ የነርቭ ሕዋሳት ላይ ጉዳት በሚያደርስበት ጊዜ አንዳንድ ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ። እነዚህም ምልክቶች ራስንና አካባቢን ለመለየት መቸገር፣ ትኩረት ማጣት፣ መርሳት፣ የአሳብ መዘበራረቅ፣ የአሳብ ቅልጥፍና ማነስ፣ አዳዲስ መረጃዎችን ለመቀበልና መረጃዎቹን አስታውሶ በሥራ ላይ ለማዋል መቸገር ሊሆኑ ይችላሉ።

በአንጎል ላይ የሚደርሰው ጉዳት ከፍተኛ ወይም ተደጋጋሚ በሚሆንበትም ወቅት በቁጣ፣ በግልፍተኝነት፣ ራስን በማግለል፣ በተራ ጉዳዮች ላይ በቀላሉ መጨነቅና በድባቴ መልክ ሊገለጥና ከጊዜ ርዝመት ጋር ተያይዞ ለመጃጀት ሕመም ሊያጋልጥ ይችላል።

3.6 ከኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ጋር በተገናኘ የሚከሰት የመጃጀት ሕመም

የኤች.አይ.ቪ እንጫክሽን በሰውነት ውስጥ እየበረታና ወደ ኤድስ በሚቀየርበት ጊዜ፣ የነርቭ ሕዋሳትን በማስቆጣት (Inflammation) ተገቢውን ተግባራቸውን እንዳያከናውኑ ያሰናክላቸዋል። ይህም በነርቭ ሕዋሳት ላይ የሚደርሰው የተግባር መዛባት፣ ታማሚዎቹን ለመርሳት ወይም ለማስታወስ ችግር፣ ለትኩረት መቀነስ፣ ለተግባር ያላቸውን መነሳሳት መቀነስ፣ ለመደበት፣ ለአሳብ መመስቃቃል (Confusion)፣ በቃላት እጥረት ምክንያት አሳብን በትክክል ለመግለፅ አለመቻል ያጋልጣል። ከዚህም በተጨማሪ በዚህ ሕመም የሚጠቁ ሕመማን የሳይኮሲስ ምልክቶችም ሊታይባቸው ይችላል። ይህ ግን በአመዛኙ የሚከሰት የCD 4 ሕዋሳቶቻቸው ቁጥር ከ200 በታች በሆነባቸው ሕመምተኞች ላይ ነው።

የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ተላላፊ ሕመምን አስቀድሞ በመጠንቀቅ መከላከልና በሕመምው ከተጠቁ በኋላ ደግሞ ሕክምናን በአግባቡ በመከታተል የሕመምውን ጉዳት ለመቀነስ ይቻላል።

3.7 ከአልኮልና አደንዛዥ ዕጾች ጋር ተያይዞ የሚመጣ የመጃጀት ሕመም

የአልኮል መጠጦችን አብዝቶ መጠጣት ከረጅም ዘመን በኋላ በአዛውንትነት ዕድሜ እንዲሁም ከዚያም ቀድሞ ለመጃጀት ሕመም ሊዳርግ ይችላል። በተመሳሳይ አደንዛዥ ዕጾችን መጠቀምም አንጎልን በመጉዳት ለመጃጀት ሕመም ሊዳርግ ይችላል። ስለዚህ የአልኮል መጠጦችን አብዝቶ ከመጠጣት እንዲሁም አደንዛዥ ዕጾችን ከመጠቀም መታቀብ ይገባል።

የመጃጃት ሕመም ያለባቸውን ዜጎች እንዴት መርዳት ይቻላል?

በመጃጃት ሕመም የሚጠቁ ዜጎችን ያማከለ እርዳታ ሁለገብና ግለሰባዊ፣ ቤተሰባዊ፣ ማኅበረሰባዊ፣ ሳይንሳዊና ባህላዊ ዘርፎችን ያካተተ ሊሆን ይገባዋል። ዕድሜ ጠግበው በመጨረሻዎቹ ዓመታት በተለያዩ የመጃጃት ሕመም የሚቸገሩ ዜጎች እርዳታ ምን ሊመስል ይገባዋል? የሚለው ጥያቄ ሲነሣ፣ ከሁሉ አስቀድሞ የኢትዮጵያን አዛውንት አክባሪ የሆነውን ባህል ማንሣት የግድ ነው። ይህ ባህል የዕድሜ ጸጋ የተጎናጸፉትን ዜጎች አክባሪ የሆነው ባህል በተጠናከረ መልክ እንዲቀጥልና የኢትዮጵያዊነቱን መዓዛ እንዳይለቅ ከመንከባከብ አዛውንቶች ሊያገኙ ከሚገባቸው እርዳታ ጋር የተቆራኘ ነው። ወላጅን ማክበር ብቻ ሳይሆን በጎረቤት፣ በሰፈር፣ ከዚያም ባለፈ በጎብረተሰቡ ውስጥ የሚኖሩትን አዛውንቶች ማክበርና መንከባከብ ከጥንት የመጣ ኢትዮጵያዊ ወግና መለያ ነው።

የዚህ ባህላዊ ውበት የሚደምቀው ደግሞ አደጉ ከሚባሉ ከምዕራባዊያኑ አገራት አዛውንቶቻቸው ከሚሰጡት ምልክታ ጋር ሲነጻጸር ነው። በብዙ የምዕራባዊያኑ አገራት ባህል፣ ዜጎች የጡረታ ዕድሜ ውስጥ ሲገቡ፣ የማኅበረሰባዊ አሰላለፋቸው ይቀየራል። ከፊት ከፊት በመሆን በተለያዩ ሙያዊና ማኅበረሰባዊ መስክ ኃላፊነት ተሰጥቷቸው የነበሩ አዛውንቶች ተፈላጊነታቸውና ተሰሚነታቸው ይወርድና ወደ ኋላ ይገፋሉ፤ ይረሳሉም። በአገራችን ደግሞ አዛውንት ዜጋዎች ዕድሜያቸው በጨመረ ቁጥር በቤተሰብም በጎብረተሰቡም ዘንድ ያላቸው ክብር እየጨመረ፣ በሽንጎቻችን የአስታራቂነት ሚናቸው እየጎላ፣ የቡራኬና የጸሎት ድምፃቸው እየተናፈቀ ይሄዳል።

በመጃጃት ሕመም የሚጠቁ ወላጆችና አያቶች ያሏቸው ቤተሰቦችም ከዚህ የባህል ባህር የተቀዱ እንደመሆናቸው መጠን የሕመማችን ሰብዓዊነት በማይጥስ አቀራረብ በፍቅርና በአከብሮት አቅማቸው እስከፈቀደ ድረስ ሊረዷቸው ይገባል። በመጃጃት ሕመም የሚጠቁ ዜጎች፣ የሕመሙ መጠን በጠነከረ መጠን በቤተሰብ ላይ ያላቸው ጥገኝነት እየጨመረ መምጣቱ ብቻ ሳይሆን፣ በቤተሰብ እጅና ኃላፊነት ላይ ይወድቃሉ። ሕመሙ እየበረታ ሲሄድ ሕመማችን ለራሳቸው በጎውን ለማሰብ ስለማይችሉና፣ ራሳቸውን ማንቀሳቀስ፣ ማልበስ፣ ለራሳቸው ማሰብ፣ መመገብና መጸዳዳት እስከማይችሉ ድረስ ስለሚጠቁ፣ የዚህ የማያቋርጥ የዕለት ከዕለት ኃላፊነት በቤተሰብና በቤተዘመድ ላይ እንደሚወድቅ እሙን ነው። ይህንን ከሕመምው እድገት ጋር እየጨመረ የሚሄደውን

የኃላፊነት ክብደትና ዓይነት ተረድቶ ከቤተሰብና ከቤተዘመድ እየመከሩ ለሕሙማን የሚባቸውን እርዳታ ማከናወን ኢትዮጵያዊ ኃላፊትም ጸጋም ነው።

በኢትዮጵያ የመጃጀት ሕመምን ለማከም በቂ ሙያዊ ክህሎት ያላቸው በኑዩሮሎጂካትሪና ሥነልቦና ጥበብ የተካኑ ሐኪሞች ብዛትና ጥራት መጨመር አስፈላጊነት አጠያያቂ አይደለም። የባለሙያ ምርመራና ምክር በተለይም በመጀመሪያዎቹ የመጃጀት ሕመም ዓመታት ከፍተኛ ስፍራ የሚሰጠው ነው። ይህም ሕመሙንና ደረጃውን ለመረዳት ከሚደረግ ምርመራ አንስቶ የተለያዩ የደምና የራጅ ምርመራዎችን እስከማድረግ፣ የሕመምው ደረጃ ከተረጋገጠ ደግሞ እየከፋ የመሄድ ሂደቱን የሚገቱ መድኃኒቶችን እስከማዘዝ የሚደረሰ ሊሆን ይችላል። ከሁሉም በላይ ደግሞ በመጃጀት ሕመም ላለመጠቃትና ከሆነ በኋላ ደግሞ የእድገት ፍጥነቱን ለማዘግየት በጤናማ የአኗኗር ዘዴዎች ላይ ማተኮር ይበጃል።

“ታሞ ከመማቀቅ አስቀድሞ መጠንቀቅ!” እንደሚባለው፣ በአካል እንቅስቃሴና ጤናማ አመጋገብ ላይ ማተኮር፣ እንደ ትምባሆ፣ መጠጥና አደንዛዥ ዕቃዎች ካሉ ነገሮች መጠበቅ ይጠቅማል።

ሕሙማንን የሚረዱ የቤተሰብ አባላት የሚገጥሟቸው ጫና

ሀ. አካላዊ ጫና፣ በመጃጀት ሕመም የሚጠቁ ሕሙማንን የሚያስታምሙ የቤተሰብ አባላት ከሚጋፈጧቸው ተግዳሮቶች መካከል አካላዊ ዝለት በቅድሚያ የሚነሣው ነው። ይህም የሚሆነው፣ የማስታመሙ ተግባር አንዴ ወይንም ለአፍታ ተደርጎ የሚያበቃ ሳይሆን፣ እንደ ሕመሙ ጽናት የአስታማሚዎች ሁለገብ የሆነው የማስታመም ተግባር የማያቋርጥ ስለሆነ ነው። ታማሚዎችን ከአልጋ ሲወጡና ሲገቡ ከመደገፍ፣ በተለያዩ ጎን እንዲተኙ ከማገልበጥ ባሻገር፣ በቀንና በሌሊት ንጽሕናቸውን መጠበቅ፣ መመገብ፣ የመጸዳጃ ቤት አጠቃቀሞቻቸውን መከታተል፣ ከከፋም በሽንትና እዳሪ የቆሽሽ የውስጥ ልብሳቸውን የመቀየሩ ሂደት፣ የታማሚዎችንም ጉዳዮች መከታተልና ማስፈጸም ሰውነትን አድካሚ የሆኑ የማያሰልሱ ተግባራት ናቸው።

ለ. ሥነልቦናዊ ጫና፣ አካላዊና ሥነልቦናዊ ጤንነት የተያያዙ ከመሆናቸው የተነሣ፣ ያለ ዕረፍት በሽተኛው ላይ ብቻ በማተኮር የዛሉ አስታማሚዎች የመንጫነጭ፣ ትዕግሥት የማጣት፣ በቀላሉ የመናደድ ምልክቶችን ማሳየታቸው አይቀርም። ለራሳቸው አካላዊ፣ ሥነልቦናዊ፣ ማኅበራዊና መንፈሳዊ ፍላጎት ጊዜ ያልሰጡ አስታማሚዎች በቀላሉ ሆድ የሚብሳቸው፣ የኅዝንና የጭንቀት ድባብ የሚያጠላባቸው፣ ከከፋም በድባቴና በጭንቀት የሚታመሙ “ጤንነታቸው የተዛባ አስታማሚዎች” ይሆናሉ። በሥርዓቱ ያላሟሉት አካላዊ፣ ሥነልቦናዊ፣ መንፈሳዊና ኅብረተሰባዊ ፍላጎቶች ችላ ስለሚሏቸውና የትም ስለማይሄዱ፣ አቋራጭ መንገድ በመፈለግ ፍላጎታቸውን ለማርካት የሚገደዱም ይኖራሉ። ከእነዚህ አቋራጭ ከሆኑ ነገር ግን የኋላ ኋላ ጠስ ከሚሆኑት አማራጮች መካከል በተለያዩ ሱሶች መጠመድ ይገኝበታል።

ጫና (stress) እየበረታ በሄደ ቁጥር ደግሞ ከማኅበራዊ ግንኙነቶች መራቅና ብቸኛ መሆንን ያስከትላል። የሕመሙ ደረጃ እየጨመረ ሲሄድ አንዳንድ ታማሚዎቻቸውን የመጠራጠር ባሕርይ ሊያሳዩ ይችላሉ። ለምሳሌ፡- አስታማሚዎቻቸው ገንዘባቸውን እንደሰረቁባቸውና ሊጎዷቸው እንደሚፈልጉ ሊናገሩ ይችላሉ። ይህም አስታማሚ በሆኑ ቤተሰቦች ላይ ጫና ያሳድራል። የታማሚዎች የተግባብ ችሎታም ከሕመምው ደረጃ ጋር ሊታወክና ይህም ከአስታማሚዎቻቸው ጋር ያላቸውን መግባባት ሊያበላሽ ይችላል። ለምሳሌ፡- የአልዛይመርስ ሕመም ተጠቂዎች የመርሳት ብቻ ሳይሆን፣ የቋንቋ ችሎታቸውም ቀስ በቀስ ሊጠፋ ይችላል።

ሐ. ማኅበራዊ ጫና፣ ሕመማንን የማስታመሙ የጊዜ ጫና እየበረታ በሄደ ቁጥር አስታማሚዎቹ ወይም የሚያስታምሙ የቤተሰብ አባላት ቀስ በቀስ ከማኅበራዊ ግንኙነቶች እየራቁ ይመጣሉ። ይህ ደግሞ ለብቸኝነት ስሜትና በቀላሉ ከተቀረው የኑሮና ማኅበራዊ ኃላፊነት እንዲገለሉ ምክንያት ይሆናል። ከዚህም የተነሣ አስታማሚዎቹ ከሌሎች ጋር የሚኖራቸው አብሮነት የላላ ስለሚሆን፣ በስብዕናቸው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ያሳርፍባቸዋል። ከሌሎች የመቀበልና ለሌሎች የመስጠት ማኅበራዊ ስሌት የተዛባባቸው ይሆናሉ ማለት ነው።

ከዚህም ባለፈ የሚያስታምሟቸው ሕመምተኞች በሌሎች ሰዎች ፊት በቀላሉ ያለአግባብ በመናገር ሊያሳጧቸው ይችላሉ። ታማሚዎች የአስታማሚዎችን ማንነት ወደ መዘንጋት

ደረጃ ሲደርሱ፣ የገዛ ቤተሰቦቻቸው እንደዘረፏቸው፣ እንደደፈሯቸው፣ እንደበደቧቸው ሊከሷቸው እንደሚችሉ ይታወቃል። ይህን መሰሉ ከሕመማን ዘንድ የሚደርስባቸው ስሞታ የታማሚዎችን የሕመም ሁኔታ በማያውቁ ግለሰቦች ፊት ሊያሳጣቸው ከመቻል አልፎ ከሌሎች ጋር የሚኖራቸውን ማኅበረሰባዊ ግንኙነት ያሻክራል።

መ. የድግግሞሽ ጫና፤ በመጃጃት ሕመም የሚቸገሩ ዜጎች ፈጥነው የሚረሱና የማስታወስ አቅማቸው የተዛባባቸው ስለሚሆኑ፣ የተመለሰላቸውን ጥያቄ ደጋግመው የሚጠይቁ ይሆናሉ። በተጨማሪም የተደረገላቸውን እንክብካቤ የሚረሱና ሲጠየቁም የተደረገላቸውን እንክብካቤ የሚከዱበት ጊዜ ጥቂት አይደለም። ለምሳሌ፡- የተመገቡትን የምግብ ዓይነት ማስታወስ አለመቻል ብቻ ሳይሆን፣ መመገባቸውን ከነጭራሹ የሚዘነጉ ናቸው። የተነገራቸውን መርሳት ብቻ ሳይሆን፣ የተናገሩትንም ስለሚረሱ፣ አንድን ነገር ደጋግሞ በመናገር አስታማሚዎችን የሚያሰለቹ ይሆናሉ። ይህ ፈጥኖ የመርሳት፣ ተደጋጋሚ አስታዎሽ የመፈለጉና የተናገሩትን እንደአዲስ እየደጋገሙ የመናገራቸው ጉዳይ አስታማሚዎች ላይ የሚያደርሰው አላስፈላጊ ጫና ቀላል አይደለም።

ሠ. የተግባቦት ጫና፤ በመጃጃት ሕመም የሚጠቁ ዜጎች፣ እንደ መጃጃቱ ዓይነት፣ ለምሳሌ፣ በአልዛይመር የሚጠቁ ሕመምተኞች የቋንቋ ክህሎታቸው ስለሚዛባ፣ የሚፈልጉትን ለማለት ቃላት የሚጠፋቸው ስለሚሆኑ፣ በቅጡ ለመግባባት አይችሉም። የሚፈልጉትን መግለፅ ካለመቻላቸው የተነሣ ደግሞ በጎደለባቸው ፍላጎት ምክንያት የሚፈጠርባቸው የስሜት መዛባት አስታማሚዎቻቸው ሊሸከሙ ከሚችሉት በላይ ሊሆን ይችላል። ታማሚዎቹ አሳባቸውን መግለፅ አለመቻላቸው ብቻ ሳይሆን የአስታማሚዎቻቸውን መልዕክቶች በአግባቡ የመረዳት ችሎታ አይኖራቸውም።

ለአስታማሚዎች የሚሆኑ የአርዳታ ምክሮች

- (1) በለዘበ፣ ነገር ግን ሊሰማ በሚችል ድምፅ ቀላልና አጭር ቃላትን በቀስታ መናገር፤
- (2) ታማሚዎቹ በፍጥነት ምላሽ እንዲሰጡ አለማስገደድ ወይም አለመጠበቅ፤

- (3) በታማሚዎች ዙሪያ ያሉትን ዕቃዎች አቀማመጥ ከመለወጥ ወይም ቶሎ ቶሎ ከመለወጥ መቆጠብ፣ የተለየ ድምፅና በአካባቢ የሚደረግ ማንኛውም ለውጥ የታማሚዎችን ግራ መጋባት ስለሚያብሰው፣ በተቻለ መጠን በአካባቢያቸው የሚደረጉ ክንዋኔዎችን ተመሳሳይ እንዲሆኑ መትጋት፤
- (4) ታማሚዎቹ ያለ ግራ መጋባት ወይም በቀላል እርዳታ ሊወጧቸው የሚችሉትን ተግባራት ማወቅና በእነዚያም ተግባራት ሕሙማኑን ማሳተፍ፤
- (5) ለራስ ጊዜ መስጠት ለታማሚውና ለአስታማሚውም ስለጠሚቅም የራስን ጊዜ መውሰድ የሰፈራጋል። የራሳቸውን ሰዋዊ ፍላጎቶች ለሚሟላት ጊዜ ያጡና ያልቻሉ አስታሚዎች ለተለያዩ የሥነልቦና፣ የአእምሮና የአካል ሕመምዎች እያደር መጋለጣቸው ስለማይቀር፣ ራስን አለመጣል፣ ታማሚውን ለታመኑ የቤተሰብ አባላት ወይም ወዳጆች በመተው፣ ወጣ ብሎ የሚወዱትን በማድረግ ራስን ለማዘናናት ከወዳጆች ጋር ጣዕም ያለው ጊዜ እያሰለሱ ለማሳለፍ ቋሚ ቀጠሮዎችን መያዝ።

ከመጃጀት ጋር በተጓዳኝነትና በተናጠል ሊከሰቱ የሚችሉ የአእምሮ ሕመሞች

በአዛውንቶች ላይ ሊከሰት ስለሚችል የአእምሮ ጤና መዛባት በሚነሳበት ጊዜ፣ በአመዛኙ ትኩረት የሚሰጠው እንደመጃጀት ላሉ የጤና እክሎች ብቻ ነው። ነገር ግን አዛውንቶች በበርካታ የአእምሮ ሕመሞች ሊጠቁ ይችላሉ። ከእነዚህም ጥቂቶቹ ከዚህ በታች ተካተዋል። ከዚህ ጋር ተያይዞ ሊተኮርበት የሚገባው ዑብይ ቁም ነገር ደግሞ፣ የአእምሮ ጤና መዛባቶች በአመዛኙ በሕክምና ርዳታ፣ በመድኃኒትና በሥልጡን የማማከር አገልግሎት በባለሙያዎች ድጋፍና እርዳታ ሊገኝላቸው የሚቻል መሆኑን ነው። የአእምሮ ሕመም በሕክምና እርዳታ ሊገኝለት እንደሚችል ማወቅ፣ ታማሚዎች በቶሎ ተገቢውን የሕክምና እርዳታ የሚያገኙበትን መንገድ በማፈለግ እርዳታ እንዲያገኙ ያደፋፍራቸዋል። ከመጃጀት ጋር በተናጠል ወይም በተጓዳኝነት ሊከሰቱ የሚችሉ የአእምሮ ሕመሞች መካከል የሚከተሉት ለአብነት ተጠቅሰዋል።

1. የጭንቀት ሕመሞች

አዛውንቶች ላይ ሊከሰቱ ከሚችሉት የጭንቀት ሕመሞች መካከል፤

(ሀ) አጠቃላይ ጭንቀት ሕመም (Generalized Anxiety Disorder)፤ ይህ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ወይም በአንድ ጉዳይ ላይ መሥጋት ከሚገባው በላይ በጭንቀት መወጠርን ያመለክታል። እንዲህ ዓይነቱ ጭንቀት እንቅልፍ መንሣትን፣ ድካምንና አጠቃላይ የጡንቻዎችን ውጥረት ያስከትላል። ዕረፍት ማጣትና መቅበጥበጥ፣ የአሳብ መበታተን፣ የትንፋሽ መቆራረጥ፣ አንዳንዴም የማጥወልወል ስሜቶች ከዚህ ጋር ሊከሰቱ ይችላሉ።

(ለ) የፓኒክ ሕመም (Panic Disorder) ፤ ይህ ሕመም ድንገተኛ የሆነ የድንጋጤና የልብ ትርታን የመጨመር፣ ትንፋሽ የማሳጠር፣ የማላብ የመንቀጥቀጥ፣ የሆድ መረበሽና የስሜት መዘበራረቅን ምልክቶች ሊያሳይ ይችላል። የፓኒክ ሕመም በአመዛኙ እንደወጀብ በድንገት የሚከሰትና በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ የሚሄድ ቢሆንም ታማሚዎች ያ ድንገተኛ ነውጥ ተመልሶ ይመጣል በሚለው አሳብና ፍርሃት ሕይወታቸው የተወረረና በየዕለቱ ለማድረግ የሚጓጓቸውን ነገሮች ከማድረግ የሚያስተጓጉላቸው ሊሆን ይችላል።

(ሐ) የድኅረ ሰቆቃ ሕመም (PTSD)፤ የድኅረ ሰቆቃ ሕመም በሦስት መንገድ ይከሰታል።

- አንደኛው ቀጥተኛ በሆነ አጋጣሚ ሕልውናን ጥያቄ ውስጥ ባስገባ ከባድ አደጋና ሰቆቃ ውስጥ ማለፍ ነው።
- ሁለተኛው በቤተሰብ ሆነ በሌሎች ሰዎች ላይ የደረሰውን ዘግናኝ የሆነ የሕይወት ገጠመኝን በቅርብ በማየት ሲሆን፤
- ሦስተኛው ደግሞ ይህንን አሰደንጋጭ ዜና ደጋግመው በዜና በሰሙት ላይ ሊከሰት ይችላል።

በእንደዚህ ዓይነት ጭንቀት የሚሰቃዩ ሰዎች አስደንጋጭን ክስተት የሚያስታውሳቸው መጥፎ ትውስታዎች ወይም እነዚያን ትውስታዎች የሚቀስቅስ ወሬ፣ ቦታና ሁኔታ በሚገጥማቸው ጊዜ ከፍተኛ የሆነ የመረበሽና የጭንቀት ስሜት ይፈጥርባቸዋል። አንዳንዴም አስደንጋጭ ወይም ተመሳሳይ ገጠመኝ በቅዠት መልክ እየተከሰተ በድንጋጤ ከእንቅልፍ ሊቀሰቅሳቸው ይችላል።

የአዛውንቶች የጭንቀት ሕመሞች እጅግ የተለመዱና በመጨረሻ ጥቂት ዓመታት ውስጥ እስከ 20% የሚሆኑ አዛውንቶች በዚህ ሊጠቁ እንደሚችሉ ጥናቶች ያረጋግጣሉ። ከቁጥጥር ወጪ ለሆነ ጭንቀት አጋላጭ ከሆኑ ቆስቋሽ ቅድመ ሁኔታዎች ጥቂቶቹ ከዚህ በታች ተጠቅሰዋል። እነዚህም፣ ቀደም ባሉ ዓመታት የነበሩ የጭንቀት ሕመሞች ግርሻ፣ አጠቃላይ አካልዊ ጤና መዘባትና መዳከም፣ ስለወደ ፊት ሁኔታ መሥጋትና መጨነቅ፣ ማህበራዊ ጫናዎችና እረዳትና ጠያቂ ማጣት፣ የትዳር ጓደኛን፣ ባልንጀራንና የቅርብ ቤተዘመድ በሞት መለዩትን የመሳሰሉት ናቸው። በጭንቀት ሕመም የሚሰቃዩ አዛውንቶች ወደ ባለሙያ በመሄድ የምርመራ፣ የመድኃኒትና የምክር ሕክምና አገልግሎት መሻት ይገባቸዋል።

2. የማይፈለግ፣ ተደጋጋሚ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ አሳብና ድርጊት ሕመም (Obsessive Compulsive Disorder)፤ ይህ ከአእምሮ ውስጥ ለማስወገድ የሚያዳግት ተመላላሽ አሳብ የሚከሰትበት የአእምሮ ሕመም ዓይነት ነው። ይህ ክስተት አእምሮን የሚረብሽና ዕረፍት የሚነሳ ነው። በዚህ የሙጥኝ ያለ የአሳብ አስገድዶ ቁስቆሳ የሚጠቁ ግለሰቦች፣ ቁስቆሳውን ለማስታገሥ ወይም ለማስቆም በማለት ለተመልካች ግራ የሚያጋቡ ተግባራትን በተደጋጋሚ ማድረግ ይጀምራሉ።

ለምሳሌ፡- አንድ ጊዜ በሥርዓት የቆለፉትን በር በመጠራጠር ደጋግሞ ለማረጋገጥ መሞከር፣ እጅ ላይ ቆሻሻ ወይም ሕመም አምጭ ተሕዋስያን አሉ በሚል በአእምሮ ውስጥ በሚመላለስ ተደጋጋሚ ሥጋት ደጋግሞ እጅን መታጠብና የመሳሰሉትን ያጠቃልላል።

እንዲህ ዓይነት ከአእምሮ የማይወጣ፣ ተደጋጋሚና አስጨናቂ አሳብና አላስፈላጊ የድርጊት ድግግሞሽ በዕለታዊ ኑሮ ላይ የሚያደርሱት አሉታዊ ጫና አስቸጋሪ በሚሆንበት ጊዜ

የባለሙያን ምክር መጠየቁ ጠቃሚ ይሆናል።

3. የድባቱ ሕመም

በድባቱ ሕመም የሚጠቁ አዛውንቶች እሳቤአቸው በአሉታዊ ዛቢያ እንዲዘወር ከማድረጉ በተጨማሪ፣ በሕመማቱ ላይ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ያሳድራል። በአዛውንቶች ላይ የሚከሰተውን የድባቱ ሕመም በጊዜ በማከም ተገቢውን እርዳታ እንዲያገኙ ማድረግ ካልተቻለ፣ የሕመምው ተጠቂዎች ራሳቸውን የማጥፋት እርምጃ እንዲወስዱ ምክንያት የመሆን እድሉ ከፍተኛ ነው። የበርካታ አገሮች ጥናት እንደሚያሳየው፣ አጠቃላይ የአዛውንቶች ቁጥር ከሌሎች የዕድሜ ክልል ዜጎች ጋር ሲነጻጸር አነስተኛ ቢሆንም፣ ራሳቸውን ከሚያጠፉት ሰዎች መካከል ዕድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ የሆኑ የአዛውንቶቹ ቁጥር ከፍተኛውን ቁጥር ይይዛል። ለድባቱና ከዚያም በተያያዘ ራስን ለማጥፋት አዛውንቶች እርምጃ እንዲወስዱ ከሚገፋፏቸው ምክንያቶች ከብዙ በጥቂቶቹ ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል፤

- (ሀ) ብቸኝነት፣ በተለይም፣ የትዳር ጓደኛ፣ የቤተሰብ አባልና የቅርብ ጓደኞች በሞት የተነጠቁባቸው አዛውንቶች የዚህ ችግር ዋና ተጠቂ ይሆናሉ።
- (ለ) የጤንነት መጓደል፣ የአካል እንቅስቃሴ ውስንነት፣ የደም ግፊት፣ የስኳር ሕመም፣ ኮሌስትሮል፣ የልብ፣ የኩላሊትና ሌሎችም ሥር-ሰደድ ሕመምዎች በአንገል የደም ዝውውር ሥርዓት ላይ እክል በመፍጠር የድባቱን ሕመም ሊያስከትሉ ወይም ሊያባብሱ ይችላሉ።
- (ሐ) ሌሎች ተጓዳኝ የአእምሮ ሕመሞች፣ ለምሳሌ የጭንቀትና የመጃጃት ሕመምዎች አዛውንቶችን የራሳቸውን ሕይወት የማጥፋትን አሳብ ሊያባብሱ ይችላሉ።
- (መ) ከመጠጥና ሌሎች ሱሶች ጋር ተያያዥ የሆኑ የጤና ችግሮች።
- (ሠ) ጾታ፣ ወንዶች ራስን ለማጥፋት የበለጠ የተጋለጡ ናቸው።

- (ረ) ዕድሜ እየገፋ መሄድና፣
- (ሰ) ተስፋ መቁረጥ ይገኙባቸዋል።

በድባቱ የሚታመሙ ሁሉ ራሳቸውን ይገድላሉ ባይባልም፣ ራሳቸውን በገዛ እጃቸው የሚያጠፉ በአብዛኛዎቹ በድባቱ የመጠቃት ታሪክ ያላቸው ናቸው። ራስን ማጥፋት የድባቱ መድኃኒት አለመሆኑ በውል ትኩረት ሊሰጠው የሚገባ ሲሆን፣ ጥቂት የሕክምናና የመፍትሔ ፍንጮች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል፤

- (ሀ) በሰለጠኑ ባለሙያዎች የሚታዘዙትን መድኃኒቶች በአግባቡ መጠቀም፤
- (ለ) እንደ አስፈላጊነቱ በሐኪም የሚታዘዝ የኤሌክትሮክ ንዝረት ሕክምና መከታተል፤
- (ሐ) ከመድኃኒቶች ጋር የሚሰጡ የምክር አገልግሎቶችን መከታተል።

4. አንጎሎ-መረበሽ (ሳይኮሲስ) ሕመም

በአዛውንትነት ዕድሜ ላይ ከሚከሰቱት የሳይኮሲስ ምልክቶች፣ የሲኪዞፍራኒያ ሕመም ጋር ተያያዥነቱ ከ1% የማይበልጥ ነው። ይህ የሚያሳየው በዚህ ዕድሜ የሚከሰቱ የሳይኮሲስ ምልክቶች አብዛኛውን ጊዜ ከሲኪዞፍራኒያ ጋር የማይገናኙ መሆናቸውን ነው። እነዚህንም በተገቢው ምርመራና ሕክምና በመቆጣጠር የሳይኮሲስ ምልክቶችን ማሻሻልና ማስወገድ ይቻላል። በዚህ ዕድሜ ውስጥ የሚከሰቱ የሳይኮሲስ ሕመም መንግሥቶች ጥቂቶቹ ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል።

ሰንጠረዥ-1 በአዛውንቶች ላይ የሚታይ የሳይኮሲስ ሕመም መንገዶች ሥርጭት

ተ.ቁ.	የአእምሮ ሕመም ዓይነቶች	በመቶኛ (ፐርሰንት)
1	ከመጃጃት ሕመም ጋር በተያያዘ	40
2	ከድባቴ ሕመም ጋር በተያያዘ	33
3	ከድንገተኛ እሳቤና ትኩረት መዋገቅና ግራ መጋባት (Delirium) ጋር በተያያዘ	7
4	ከአካላዊ የጤና መዛባቶች ጋር በተያያዘ	7
5	ከሽቅለት ሕመም ጋር በተያያዘ	5
6	ከአልኮልና አደንዛኝ ዕቃዎች አጠቃቀም ጋር በተያያዘ	4
7	ከአስተሳሰብ መዛባት (Delusional Disorder) ጋር በተያያዘ	2
8	ከስኪዞፍራኒያ ጋር በተያያዘ	1%

በእርጅና ዕድሜ ዘመን የሚከሰቱ የሳይኮሲስ ሕመሞችን ለማከም ዋነኛው እርምጃ፣ ለሳይኮሲስ ምልክቶች መታየት መነሻ በሆኑትና ከላይ በተዘረዘሩት ሁኔታዎች ላይ ትኩረት ማድረግና ማከም ይሆናል። በዚህ ዕድሜ ያሉ ታማሚዎች የጸረ ሳይኮሲስ መድኃኒቶችን የመቋቋም ችሎታቸው አነስተኛ ሊሆን ስለሚችል፣ በሚታዘዘው የመድኃኒት መጠን ላይም ጥንቃቄ ማድረግ ይጠይቃል።

ለምሳሌ፡- የጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ጉድለት (ፎሌት፣ ቫይታሚን ቢ 12፣ ታያሚን፣ ናያሲን) እና ሆርሞን አመንጨ ዕጢዎች (የታይሮይድ ዕጢና የመሳሰሉት) ላይ በሚከሰቱ መዛባቶች ምክንያት ለሚደርሱ የአካላዊ ጤና መታወኮች ተገቢ የሕክምና አገልግሎት መስጠት የሳይኮሲስን ምልክት ሊያስወግደው ይችላል።

5. ድንገተኛ የማሰብ ራስንና አካባቢን የመለየት መዘዎች (Delirium)

ይህ አጣዳፊ የሆነና ለሁኔታው መከሰት ምክንያት የሆኑ የጤና ችግሮች ሲወገዱ የሚሻሻል፤ ከፍተኛ የሆነ የትኩረት መለዋወጥና አቅልን የመሳት ሁኔታን የሚፈጥር ሕመም ነው። ይህ ሁኔታ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ሊከሰት የሚችል ቢሆንም በአዛውንቶች ላይ ይህንን የሚያበራክቱ ችግሮች በርካታ ናቸው። እንዲህ ዓይነቱ ችግር የሚከሰተው በከፍተኛ ደረጃ ላይ በደረሰ የመጃጅት ሕመም፣ እንደ ሳንባ፣ የልብ ሕመምና ካንሰር በመሳሰሉት ከባድ የአካል ሕመምዎች ተከትለው በሚመጡ የጤና መዘዎች ምክንያት ነው።

በተመሳሳይ፣ ከመድኃኒት ጋር የተያያዘ አሉታዊ ምላሽ፣ ኢንፌክሽን እንዲሁም የሰውነት ንዳድ/ትኩሳት ሳቢያ በሚሰቃዩና በአጣዳፊ ሁኔታ ላይ ባሉ ታማሚዎች ላይ የሚታይ ችግር ነው። የታማሚዎች የትኩረት አቅም አንድ ጊዜ ደህና፣ በሌላ ጊዜ ደግሞ የታወከና የተዘበራረቀ ከመሆኑም በተጨማሪ የሰዎችን ቦታና ሁኔታዎችን በውል የመለየት ክህሎታቸው ይገድባል። በሕመሙ ምክንያት ባሕርያቸውም እንደትኩረታቸው ከመቀባዣዎቹ የተነሣ ራሳቸውንና አልፎ አልፎ ሌሎችንም አደጋ ላይ ሊጥሉ የሚችሉ ድርጊቶችን ሊፈጽሙ የሚችሉና አንዳንድ ጊዜም ከማይታዩ ሰዎች ጋር እንደመነጋገርና የመሳሰሉ የሳይኮሲስ ምልክቶች ሊታዩባቸው ይችላሉ።

እነዚህንና የመሳሰሉት ሁኔታዎች በአዛውንቶች ላይ በሚከሰቱበት ወቅት፣ በአንጎል ውስጥ ባሉ በተለያዩ መልእክት አስተላለፊ ኬሚካሎች ላይ መዘዎች በቀላሉ ሊፈጠሩ ይችላሉ። ይህም ከላይ እንደተጠቀሰው በዕድሜ አመሻሽ ላይ እየቀነሱ በሚመጡ በእነዚህ ኬሚካሎች ላይ ተጨማሪ የመዘበራረቅ ችግር ይፈጥራሉ። ይህ ሕመም ለሞት ሊዳርግ የሚችል ከፍተኛ የሕመም ደረጃ ቢሆንም ተገቢ ሕክምና ከተደረገለት ሊቃለል ይችላል። ከዚህም በተጨማሪ ለዚህ ችግር አጋላጭ የሆኑ ሁኔታዎችን አስቀድሞ በመቆጣጠርና በማከም ላይ ትኩረት ማድረግ ጠቃሚ ነው። ይህንንም ለማድረግ፣

(ሀ) ቀለል ባሉ ሕመሞች ከመዘናጋት አስፈላጊውን ሕክምና በቶሎ ፈልጎ መታከም፣ ለምሳሌ፣ የሽንት ቧንቧ ችግር፣ እንፌክሽን፣ ከሚወስዱት መድኃኒት ጋር የተያያዘ ከሚጠበቀው ባለፈ አሉታዊ የሰውነት ምላሽና ለውጥ፣ ትኩሳትና ወዘተ ሲከሰቱ፣

የሕዝብና አገልግሎት ፈጥኖ መፈለግ ከከፋ የጤና መዘባት ወይንም ለሞት ለሚያስጋ ሁኔታ አልፎ ከመሰጠት ይጠብቃል።

(ለ) ሰውነት በጥም እንዳይደርቅ በተገቢው መጠን ውኃ መጠጣት፤

(ሐ) ለአደጋ አጋላጭ የሆኑትን ሁኔታዎች መቀነስ፤ ለምሳሌ፡- ምርኩዝና ከዘራ መጠቀም፣ እይታና የመስማት ችግሮችን የሚያውኩ ሁኔታዎችን ማስወገድ።

(መ) የአልኮል መጠጦችንና የአንጎልን ተግባር ሊያውኩ የሚችሉ ዕቃዎችን መጠቀም መቀነስ ወይንም ከመጠቀም መታቀብ።

ምዕራፍ አሥራ ሦስት፣ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's Dement.*, 16: 391-460. [https:// doi.org/10.1002/alz.12068](https://doi.org/10.1002/alz.12068)። Retrieved Feb, 12, 2020
2. Chapman, D. P, & Perry, G. S., (2008). Depression as a major component of public health for older adults. *Preventing Chronic Disease*, 5 (1), A22.
3. Ethiopia Life-Expectancy 1950-2022, macro-trend.net/countries/ETH/Life-Expectancy. Accessed Feb6, 2022
4. Holroyd, & Laurie, S. (1999). Correlates of psychotic symptoms among elderly outpatients. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 14, 379-384.
5. Kesler R., et al. 2005. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archive of General Psychiatry*. (62), 593-602.
6. Lori Li Beason-Held, and Barry Howitz. *Encyclopedia of the human Brain*, 2002, 43-57
7. Parkinson's Disease Statistics. *Parkinson.org*. Retrieved on Feb 14, 2022.
8. Torrey, E. (2021). Parkinson's: The weirdest disease. *Psychological Medicine*, 51(5), 727-730. doi:10.1017/S003329172000522X
9. Wang et al., (2021). Shared risk and protective factors between Alzheimer's disease and ischemic stroke:A population based longitudinal study. *Alzheimer & Dementia: The Journal of Alzheimer's Association*. 2021-17. Pp191-204

ምዕራፍ አሥራ አራት

የሚጥል ሕመም፣ ከአእምሮ አድገት ጋር የተያያዙ ችግሮች

ዶ/ር ሩት ጽጌብርሃን
ፕ/ር ሳሙኤል ወልደ

የሕመምተኛ ታሪክ

የ45 ዓመቷ ሴት ላለፉት ስድስት ወራት የጎዘን እና የድብርት ስሜት ስለተሰማት ለድንገተኛ የአእምሮ ሕክምና የተመለሰች ታካሚ ክፍል መጣች። ከስድስት ዓመት በፊት ጀምሮ የሚጥል ሕመም እንዳለባት እና ጸረ የሚጥል መድኃኒት (AED) (Phenobarbitone 100mg) በየቀኑ ትወስድ እንደነበር ገልጸለች። ጸረ የሚጥል መድኃኒት (AED) መውሰዷን ብትቀጥልም በዓመት አንድ ጊዜ ወይም ሁለት ጊዜ ከፍተኛ የሆነ ማንቀጥቀጥ ያጋጥማታል። ባለፉት ስድስት ወራት ውስጥ ፍቅረኛዋ ጥሏት ከሄደ በኋላ የጎዘን፣ የድብርት ስሜቱ እንደተባባሰ እና ማኅበራዊ ሕይወቷ ላይም ተጽዕኖ በማሳደሩ ተሳትፎዋን እንደቀነሰች ትናግራለች።

የ45 ዓመቷ ሴትም የማትወደድ ሰው እንደሆነች እና በዙሪያዋ ያሉ ሰዎች ከእሷ ጋር ምንም ግንኙነት እንዲኖራቸው እንደማይፈልጉ ደጋግማ ታስባለች። እሷም የዋጋ ቢስነት ስሜት ይሰማት ነበር። ነገር ግን ሥራዋን እና ራሷን መንከባከብን ቀጠለች። ከዚያም ከሁለት ዓመት በፊት AEDን ለሁለት ተከታታይ ቀናት ሳትወስድ ቀረች፤ እና ያልተለመደ ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ማንቀጥቀጥ ጀመራት። ራሷንም ከአልጋዋ ላይ ወድቃ አገኘችው። ይኼን ከባድ የሰውነት ማንቀጥቀጥ ተከትሎ የድብርት ስሜቷ እየባሰ ሄደ። በጣም መበሳጨትም ጀመረች፤ ከጎረቤቶቿም ጋር በትንንሽ ጉዳዮች ትጣላለች። ጥሩ እንቅልፍ አይወስዳትም ነበርና ዕረፍትም አጣች። ትኩረቷን መሰብሰብ ወይም የዕለት

ተዕለት ሥራዎን ማከናወን አልቻላችሁም።

የሚጥል ሕመም እና የአእምሮ ሕመሞች፤

ተመራማሪዎች የሚጥል ሕመም ከአእምሮ ሕመሞች ጋር ያለውን ግንኙነት ከተረዱ ቆየት ብለዋል። በጣም በቅርብ ጊዜ ብዙ የአእምሮ ሐኪሞች እና የነርቭ ሐኪሞች በሚጥል ሕመም ላይ ከተለያዩ ገጽታዎቹ አንጻር ብዙ ምርምሮችን ማድረግ ጀምረዋል። ለዚህም የተደረጉ ጥናቶች እና ኅትመቶች መጨመር ማሳያ ይሆናል።

የሚጥል ሕመም ያለባቸው ሰዎች ከሌለባቸው ሰዎች ይልቅ ለአእምሮ ሕመም ያላቸው ተጋላጭነት እንደሚጨምር የጥናት መረጃ ያሳያል። ለምሳሌ፡- በሚጥል ሕመም እና ድባቱ በተባለው ሕመም መካከል ያለው ግንኙነት በግልጽ የታወቀ ሲሆን፣ ሌሎችም የአእምሮ ሕመም ምልክቶች አንድ አራተኛ ወይም ከዚያ በላይ በሆኑ የሚጥል ሕመም ባላቸው ሰዎች ላይ ይታያል። ለምሳሌ፡- የሚጥል ሕመም ከጭንቀት፣ ከስብዕና ለውጥ፣ ከበርካታ የሳይኮሲስ ዓይነቶች ጋር የተያያዘ መሆኑ ይታወቃል።

እነዚህ ተደራቢ የአእምሮ ሕመሞች የሚጥል ሕመም ላለባቸው ሕሙማን የሕይወት እርካታ እና ደህንነት ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። የአእምሮ ሕመሞች የሚጥል ሕመምን ሕክምና ያወሳስባሉ። የሕክምና አገልግሎትን የመፈለግ ባሕርይ መቀነስ፣ ለሚጥል ሕመም የታዘዙ መድኃኒቶችን በአግባብ አለመውሰድን ያስከትላል። እነዚህ ተደራቢ የአእምሮ ሕመሞች ከሚጥለው ሕመም በላይ የታካሚውን የሕይወት እርካታ ሊጎዱይችላሉ።

ስለዚህ የሚጥል ሕመም ሕክምና እና አጠቃላይ እንክብካቤ፣ የሚጥል ሕመም የሚያመጣውን ሥነልቦናዊ እና ማኅበራዊ መዘዝ የሚያሻሽል እና ሕመምውን መቆጣጠር ላይ ትኩረት ያደረገ መሆን አለበት።

የሚጥል ሕመም ያለባቸው ሰዎች ላይ የሚታዩ የተለመዱ የአእምሮ ሕመሞች

1. ድባቴ (Depression)

በዓለም ላይ በተሠሩ የተለያዩ ጥናቶች ማየት እንደሚቻለው ከ7.5 እስከ 34 በመቶ የሚሆኑ የሚጥል ሕመም ባለባቸው ሕመምተኞች ላይ የድባቴ ሕመም በተጨማሪ ሊከሰት ይችላል። የድባቴ ሕመም የሰውነት መንቀጥቀጡ መሃል፣ ዙሪያ ወይም በኋላ ሊከሰት ይችላል። በአማካይ፣ የድባቴ ሕመም የመንፈስ ጭንቀት፣ የመረበሽ ስሜት፣ እንቅልፍ ማጣት፣ ፍርሃት፣ ጭንቀት፣ መነጨነጭ፣ ስሜታዊነትና የመሳሰሉትን ምልክቶች ለምሳሌነት ሊያካትት ይችላል።

ልጆችን በሚመለከት፣ የድባቴ ሕመም፣ ብዙውን ጊዜ ልጆች የሚያዝኑ ባይመስሉም እና የመንፈስ ጭንቀት እንደ አዋቂዎቹ በብዛት የሚታይባቸው ባይሆኑም፣ በሚከተሉት ሊገለጹ ይችላሉ።

- መበሳጨት፤
- ተቃዋሚነት/እምቢ ባይነት፤
- ግልፍተኝነት/ጉልበተኝነት፤
- ቁጣ፤

አልፎ አልፎ በሰውነት መንቀጥቀጥ ዙሪያ የሚከሰተው የድባቴ ሕመም አደገኛነቱ ሲጨምር፣ ወይም ከተለመደው መንቀጥቀጥና ራስን መሳት (ictus) በላይ ሲሆን፣ ራስን ወደ ማጥፋት አሳብና ድርጊት ሊያመራ ይችላል። ሁኔታዊ የስሜት መረበሽ፣ ብዙ ጊዜ መበሳጨት፣ ራስን የማጥፋት ባሕርይ እና ከሥነልቦና ምልክቶች ጋር የሰውነት መንቀጥቀጥ እንቅስቃሴን በመጨመር ሊከሰት ይችላል።

የሚጥል ሕመም ባለባቸው ታካሚዎች ላይ ድባቴ ከፍተኛ ሥርጭት ቢኖረውም፣ ብዙውን ጊዜ ሳይታወቅና ሳይታከም ይቆያል። የሚጥል ሕመም ባለባቸው ሕመምተኞች ላይ የጤና ባለሙያዎች በጊዜ የአለመለየታቸው እና የአለመገንዘባቸው ምክንያቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ታካሚዎች የበለጠ መገለልን በመፍራት የሥነ አእምሮ ምልክቶቻቸውን ይደብቃሉ።
- የሚጥል ሕመም ባለባቸው ላይ የሚታየው ድብድብ ሕመም ዓይነት ከሊኒካዊ መግለጫዎች የሚጥል ሕመም ከሌላቸው ሕመምተኞች የሚከሰተው ድብድብ ስለሚለያይ፤
- የጤና ባለሙያዎች ብዙውን ጊዜ ስለ አእምሮአዊ ምልክቶች አለመጠየቅ፤
- ታካሚዎች እና ጤና ባለሙያዎች የድብድብ ሕመም ምልክቶችን አስፈላጊነት ላይ ትኩረት አይሰጡም፤ ምክንያቱም ከዚህ ሥር የሰደደ ሕመም ጋር የተለመደው የሕይወት መላመድ ሂደት ነጻብራቅ አድርገው ስለሚቆጥሩት፤
- ጸረ ድብድብ መድኃኒቶች የሰውነትን መንቀጥቀጥ ሊጨምሩ ይችላሉ፤ በሚለው አሳብ የሕክምና ባለሙያዎች የሚጥል ሕመም ላለባቸው ሕመምተኞች የአእምሮ ሕክምና መድኃኒቶችን ለመጠቀም ዳተኝነት መታየት፤

ሕክምና፤

- የሚጥል ሕመም እና ድብድብ ባለባቸው ሕመምተኞች በመጀመሪያ ሙሉ ሕክምናውን እንደገና በመገምገም ይጀመራል። ይህም ጥንቃቄ የተሞላበት ነገር ግን ጸረ ጭንቀት ወይም ጸረ ድብድብ መድኃኒቶችን መጠቀም እና የንግግር ሕክምናን (ሳይኮቴራፒ) ያጠቃልላል።
- በመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና የሚጥለውን ሕመም ቁጥጥርን በተገቢው መድኃኒት ማከምን ያካትታል።
- ቫልፕሮኤት፣ ጋባፔንቲን፣ ካርባማዜፔይን እና ላሞትሪጅን የተባሉት መድኃኒቶች ጸረ የሚጥል ሕመም ከመሆን በተጨማሪ ጸረ ድብድብ ውጤቶች እንዳሏቸው እና የሚጥል ሕመም ላለባቸው ታካሚዎች ድብድብን በማከም ረገድ ውጤታማ ሊሆኑ እንደሚችሉ

የሚያሳይ ማስረጃ አለ።

- ከሚጥል ሕመም ጋር የተያያዘ ድባቴ በሚታከምበት ጊዜ፣ የተሻሻለ ሕይወት ከሚጥል ሕመም ነጻ ከመሆን (seizure remission) ጋር አብሮ የሚሄድ ሲሆን፣ የሚጥል ሕመሙን መቆጣጠር ቅድሚያ ሊሰጠው ይገባል።

2. ባይፖላር ዲስኦርደር (Bipolar Disorder)

በድብርት ምክንያት ከሚጥል ሕመም ጋር ተያይዞ ከሚመጣው የስሜት መረበሽ ይልቅ በማኒክ (ሽቅለት) ባሕርያት ወይም በተደባለቁ ባሕርያት ምክንያት የሚመጣው የስሜት መረበሽ (ባይፖላር ዲስኦርደር) እጅግ በጣም ያነሰ ነው። ባይፖላር ዲስኦርደር ሥር የሰደደ የአእምሮ ሕመም ሲሆን፣ በስሜት ላይ ከፍተኛ ለውጥ የሚያመጣ መሆኑ ብዙ መገለጫዎቹ ያሳያሉ። የባይፖላር ምልክቶች የሚጥል ሕመም ከሌላቸው ሰዎች ይልቅ በ6.6 እጥፍ የሚጥል ሕመም ባለባቸው ሰዎች ላይ የመከሰት እድል አለው።

3. አንጎለ መረበሽ (ሳይኮሲስ) (Psychotic Disorders)

አንጎለ መረበሽ ከሚጥል ሕመም ጋር የተቆራኘ ከበድ ያለ የአእምሮ ሕመም ነው። ይህ ሕመም በሚጥል ሕመምተኞች መካከል ያለው ሥርጭት ከ 7 እስከ 12 መቶ ይደርሳል። ይህ ከጠቅላላው ሕዝብ ይልቅ በግምት ከ 5 እስከ 8 እጥፍ የሚበልጥ የሚጥል ሕመም በለባቸው ላይ ይከሰታል። አንጎለ መረበሽ ከሰውነት ማንቀጥቀጥ እና አቅልን መሳት መሃል፣ ዙሪያ ወይም በኋላ ሊከሰቱ (ictal, peri-ictal or postictal) ይችላሉ።

4. የጭንቀት ሕመሞች (Anxiety Disorders)

የጭንቀት ሕመሞች ምልክቶች ከፍተኛ ፍርሃት እና የጭንቀት ስሜት ፣ በተጨማሪም የጡንቻ ውጥረት፣ ዕረፍት ማጣት፣ መቁነጥነጥ ፣ ግራመጋባት፣ ትኩረት መቀነስ ወይም ራስን ለመቆጣጠር አለመቻል ሊያካትት ይችላል።

የጭንቀት ሕመሞች ከድብቱ ቀጥሎ የሚጥል ሕመም ባለባቸው ታካሚዎች ላይ ሁለተኛው በብዛት የሚታዩ ተጓዳኝ የአእምሮ ሕመሞች ናቸው። በሚጥል ሕመምተኞች ላይ የጭንቀት ሕመሞች ሥርጭት እስከ 30 ከመቶ ሊደርስ ይችላል።

የሚጥል ሕመም ላይ የሚከሰቱ የጭንቀት ሕመሞች የሥነልቦናዊና ማኅበራዊ ችግሮች እንዲባባሱ ሊያደርጉ ይችላሉ። ይህም በሚጥለው ሕመም ምክንያት የመደበኛ እንቅስቃሴዎች መገደብ፣ በተጠቂው ሰው ላይ ዝቅተኛ በራስ መተማመን፣ መገለልን እና በማኅበራዊ ሕይወት ተቀባይነትን ማጣት ያስከትላል።

5. የስብዕና መዘዎች (Personality Disorders)

በሚጥል ሕመም ሕመምተኞች ላይ ከፍተኛ የሆነ የስብዕና መዘዎች ችግር ሊታይ ይችላል። ከዚህ ሕመም ጋር ተያይዞ የሚከሰት የስብዕና መዘዎች ያለባቸው ሰዎች የጥገኝነት እና የመሸሽ ባሕርያትን ሊያሳዩ ይችላሉ። አንዳንድ ግልፍተኝነት ሊታይባቸው ይችላል። ይህ የስብዕና መዘዎች በከፊል መበሳጨትን፣ ራስን የማጥፋት ሙከራዎችን እና አልፎ አልፎ ድንገተኛ ግንፍል ግንፍል ማለትን (intermittent explosive disorder) ሊያስከትል ይችላል። በሌላ በኩል የሚጥል ሕመም ያለባቸው ሰዎች የመገለል፣ የመፍራት እና ሥራ የማግኘት ችግር፣ መኪና የመንዳት እና በትዳር ውስጥ የመቆየት ችግር ሊያጋጥማቸው ይችላል። እነዚህ የሥነልቦና እና ማኅበራዊ ችግሮች በብዙ ታካሚዎች ላይ ለሚኖረው ጥገኝነት፣ ለራስ ዝቅ ያለ ግምት መስጠት እና አጠቃላይ የስብዕና መዘዎች አስተዋፅኦ ያደርጋሉ።

6. ራስን ማጥፋት እና ራስን መጉዳት

የሚጥል ሕመም ባለባቸው ሰዎች ዘንድ ራስን የመጉዳት፣ ራስን የማጥፋት ሙከራ እና ራስን የማጥፋት አደጋ ይህ ሕመም ከሌላቸው ይልቅ ከፍ ያለ ነው። የሚጥል ሕመም ከሌላቸው ጋር ሲነጻጸር የሚጥል ሕመም ያላቸው ሰዎች ራስን የማጥፋት እድላቸው ከ 4 እስከ 5 እጥፍ ከፍ ያለ ነው።

7. የአንገል እድገት ውስንነት (Neurodevelopment Delay)

ሕፃናት ጤናማ የሆነውን የጊዜን እርከን ያማከለውን የአካል፣ የቋንቋ፣ የአስተሳሰብና የባሕርይ እድገት ደረጃ የሚደርሱበት የየራሳቸው ሂደት አላቸው። አንዳንድ ሕፃናት ፈጣን የእድገት ደረጃ ሲያስመዘገቡ፣ ሌሎቹ ደግሞ በቀስታ ከደረጃ ወደ ደረጃ የሚሸጋገሩበት አጋጣሚ ይኖራል።

አብዛኛዎቹ ወላጆች እንደሚመስክሩት የልጆቻቸው የእድገት ደረጃ ከአንዱ ወደ ሌላው ልጅ የተለያየ ሊሆን ይችላል። አንደኛው ልጅ ፈጥና መዳሀ ወይም መናገር ስትጀምር፣ ወንድምዎ ደግሞ ዘግየት ብሎ መዳሀ ወይም መናገር የሚጀምርበት አጋጣሚ ብዙ ነው። የዚህ አንዱ ከሌላው የሚለያይበት አጋጣሚ በጊዜ ሂደት ልዩነት ወደ ጤናማው የአካል፣ የቋንቋና የአስተሳሰብ የእድገት ደረጃ መዳረስ ወላጆቻችን ወይም አሳዳጊዎቻችን አሳብ ላይ ሊጥል አይገባም። ነገርግን ዘልቆ የሄደና በተለያዩ የእድገት አቅጣጫዎች (በቋንቋ፣ በአካል፣ በባሕርይና ወዘተ) ላይ የሚከሰት ውስንነትን ትኩረት ሊሰጠው ይገባል።

ስለሆነም የቋንቋ፣ የአስተሳሰብ፣ የአካል ብቃት፣ የተግባራትና የአብሮነትን ክህሎት ለማዳበር የሚያስችል ጤናማ የሚባለውን የጊዜ እርከን ያልጠበቀ የእድገት ሂደት ግን ውስንነት፣ የእድገት ሂደት ችግር እንደሆነ ማስገንዘብ አስፈላጊ ነው። ይህ ውስንነት እድገት ደረጃ (Developmental Delay) በተለያዩ ሁኔታዎች ምክንያት ሊከሰት ይችላል። ሁኔታውን በውል ለመረዳት የሕፃናት ሐኪሞችን ማማከር ሁልጊዜም አስፈላጊ ነው። የውስንነት እድገት መዛባት ግን ከዘረመል ጋር ተያይዞ በመጣ የዘረመል ግድፈት፣ በእርግዝና ወቅት በሚፈጠር እክልና ከጊዜ ቀድሞ ከመወለድ ጋር ተያይዞ ሊከሰት ይችላል።

የውስንነት እድገት ምልክቶች

1/ የጥቃቅንና የትላልቅ ጡንቻዎች እንቅስቃሴ ውስንነት (Fine and Gross Motor Skills Delay)፤ የጥቃቅን ጡንቻዎች እንቅስቃሴ ተግባራት ትናንሽ ዕቃዎችን በቅጡ ለመጨበጥ አስፈላጊ ናቸው። ለምሳሌ፤ በጥቃቅን ጡንቻዎች እንቅስቃሴ

ውስንነት የሚጠቁ ሕፃናት እንደ እርሳስና እስኪሪቢቶ የመሳሰሉትን ወይንም ትናንሽ መጫወቻዎቻችን ለማንሣት ወይንም ጨብጦ ለመያዝ ይቸገራሉ። ከዚያም ባለፈ፣ የዕድሜያቸው የጊዜ እርከን በሚፈቅደው ሁኔታ አስፈላጊዎቻችን ትላልቅ ጡንቻዎች በመጠቀም መዘለል፣ ደረጃ መውጣትና ኳስ የመወርወር ብቃት አይኖራቸውም።

ሕፃናት በተለያዩ የጊዜ ሰሌዳ የሚጠበቀውን የእድገት ደረጃ ላይ መወጣት ቢችሉም፤

1. **በሦስት ወር፤** ዕድሜያቸው አንገታቸውን ቀና የማድረግ ችሎታ ይጠበቅባቸዋል።
2. **በሰድስት ወር፤** ጊዜ ውስጥ ድጋፍ ተደርጎላቸው መቀመጥ መቻል ይጠበቅባቸዋል።
3. **ከ24 ወር በፊት፤** የመራመድን ችሎታና ቢያንስ ቢያንስ ሁለት ቃላትን በማጣመር ፍቺ የሚሰጥን ንግግር የመናገር ችሎታ ማዳበር ይጠበቅባቸዋል።
4. **በአምስት ዓመታቸው፤** አብዛኞቹ ልጆች በአንድ እግራቸው ቢያንስ ቢያንስ ለ10 ሴኮንድ መቆም ይጠበቅባቸዋል እንዲሁም የእጅና የዓይን ቅንብርን በሚጠይቁ ተግባራት ማለትም በማንኪያ ራሳቸውን የመመገብ ችሎታ ይጠበቅባቸዋል።

ነገር ግን ልጆች ከላይ ለምሳሌነት ከተጠቀሱት የአካላዊና የቋንቋን እድገቶች ይልቅ የጥቃቅንና የትላልቅ ጡንቻዎች እንቅስቃሴን ውስንነት የሚያመለክት እንቅስቃሴ ሲያሳዩ ተገቢው ትኩረት በቶሎ ሊደረግላቸው ይገባል።

የጥቃቅንና የትላልቅ ጡንቻዎች እንቅስቃሴ ውስንነት አድገት ምልክቶች

1. ያልጠና ወይንም ያልጠነከረ ክንድና እግር፤
2. በቀላሉ የማይታጠፍ እጅና እግር፤
3. የተወሰኑ እግርና እጅን ያካተቱ እንቅስቃሴዎች፤

4. በዘጠኝ ወር ጊዜ ውስጥ ያለድጋፍ መቀመጥ አለመቻል፤

5. ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ አላስፈላጊ የሆኑ የጡንቻዎች እንቅስቃሴ፤

6. በአንድ ዓመት ጊዜ ውስጥ የራስን ክብደት ተሸክሞ በእግር መቆም አለመቻል ይገኙባቸዋል።

ነገር ግን ልጆች ጤናማ የሆነውን የጊዜ እርከን ያልጠበቀ የእድገት ሂደት አንጻራዊ ማለት በዚህ ሁኔታ የሚገኙ ልጆች ሁሉ የውስንነት እድገት ችግር አለባቸው ማለት አይደለም። ለዚህም ነው ከባለሙያዎች ጋር የቀረበ ምክክርና ክትትል እንደሚያስፈልግ ማስገንዘብ የሚያስፈልገው።

ውስንነት እድገት የተግባቦትና የቋንቋ (የንግግር) ፤

ውልደትን ተከትሎ፣ የአንጎልን ፈጣን የእድገት ደረጃ ታኮ፣ የመጀመሪያዎቹ ሦስት ዓመታት በልጆች የቋንቋ እድገት ሂደት ላይ ዋናና ቀጥተኛ ተጽዕኖ እንዳላቸው ይታወቃል። የሕፃናት የቋንቋ ችሎታ መታየት የሚጀምረው መራባቸውን፣ መቆሸሻቸውንና ደስተኛ አለመሆናቸውን በለቅሶ ከሚያስተውቁበት ከጨቅላነት ጊዜ አንስቶ ነው።

በስድስት ወር ጊዜ ውስጥ ሕፃናት በአካባቢያቸው የሚነገረውን መሠረታዊ የቋንቋ ድምፅ የመገንዘብ ችሎታ ይኖራቸዋል። ሕፃናት ከ12 ወራት ጀምሮ እስከ 24 ወራት ሁለትና ሦስት ቃላት በማጣመር የመናገር ሙከራና ችሎታ ያሳያሉ። በአብዛኛው እንደሚታየው ከ18 ወራት ጀምሮ በሦስት ዓመት ጊዜ ውስጥ ዓረፍተ ነገሮችን በማሳካት የመነጋገርን ክህሎት ልጆች ማንጸበርቅ ይጀምራሉ።

የቋንቋና የተግባቦት እድገት ውስንነትአንድ ዓይነት የጤናማ የእድገት ሂደት ግድፈቶች አይደሉም። የመናገር እድገት ውስንነትክስተት ልጆች ለዕድሜአቸው ጤናማ የሆነውን የጊዜ እርከን ተከትሎ የቃል፣ የቃላትና የዓረፍተ ነገር ቅንብር ችሎታ ማዳበር አለመቻልን ያጠቃልላል። የተግባቦት ክህሎት ውስንነትበሌላው ጎኑ ግን ልጆች የሌሎችን ሰዎች አሳብ የመረዳትና የራሳቸውን አሳብ የመግለጥ ክህሎት ማጣት ነው። የተግባቦት ክህሎት

የራስን ምኞትና ፍላጎት ለሌሎች በሚገባ መንገድ ማስተላለፍንና የሌሎችን በቃላትም ይሁን በፊት ገጽታ ወይም በሰውነት እንቅስቃሴ የሚተላለፉ መልዕክቶችን መረዳትን ይጠይቃል።

በተጨማሪም የተግባቦት ክህሎት የአብሮነትን ክህሎት በማሳለጥና በማቀላጠፍ ሂደት የሚኖረው አስተዋፅኦ ከፍ ያለ ነው። የንግግርና የተግባቦት ግድፈት ወይንም ውስንነት እድገት ጉዳይ ሲነሳ፣ ዐቢይ ትኩረት ሊሰጠው የሚገባ ጉዳይ አለ። ይህም የዕድሜን ጤናማ የእድገት እርከን የማይመጥን የቋንቋና የተግባቦት ውስንነትበልጆች ላይ ሲከሰት፣ ወላጆች ወይንም አሳዳጊዎች እነዚህ ልጆች አጠቃላይ የሕክምና ምርመራ እንዲያገኙ ማድረግ እንደሚገባቸው ግንዛቤ ሊኖራቸው ይገባል። በተለይም የመስማት ችግር የንግግርን (የቋንቋን)፣ የተግባቦትንና የአብሮነትን ክህሎት የማሳደጉን ችሎታ ስለሚገዳደረው፣ የእነዚህ ልጆች የመስማት ችሎታና የጀርሀቸው ጤናማነት በሐኪሞች መረጋገጥ ይኖርበታል።

ሕክምና

በቋንቋ፣ በተግባቦት፣ በአብሮነት፣ የዕድሜን ደረጃ ያልጠበቀ የሰውነት ቁመና የእንቅስቃሴ ውስንነት እድገት የሕክምና እርዳታ በማግኘት አመርቂ መሻሻልን ሊያሳይ ይችላል። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የሕክምና ዓይነቶች በምሳሌነት የሚጠቀሱ ናቸው።

- የአካል ብቃት ሥልጠና ሕክምና (Physical Therapy) የአካል ብቃት ሥልጠና የትላልቅ ጡንቻዎች እንቅስቃሴ ችግር ያለባቸውን ልጆች በመርዳት ይታወቃል።
- የዕለታዊ ተግባራትን ስልቶች ለማዳበር የሚደረግ ሕክምና (Occupational Therapy) የዚህ ሕክምና ጥቅሙ የልጆችን ጥቃቅን ጡንቻዎች እንዲዳብሩ በመርዳት፣ ኳስ በመወራወርና የመጫወቻ ዕቃዎችን በመለዋወጥ ከሌሎች የዕድሜ እኩዮቻቸው ጋር እንዲጫወቱና ዕቃዎችን የማንሣት፣ የመጨበጥ ችሎታቸውን በማዳበር ውጤታማ የዕለት ኑሮ እንዲመሩ ይረዳቸዋል።

- የቋንቋና ንግግር ሕክምና (Language and Speech Therapy)
- ቀዳሚ ልዩ የልጆች ትምህርት (Early Childhood Special Education)
- ባሕርይ ተኮር ሕክምና (Behavioral Therapy)

ኦቲዚም

የኦቲዚም ሕመም ውስብስብና የአንጎልን እድገት ያማከለ የነርቭ እክል (Neurodevelopmental) የሚያስከትለው የቋንቋ፣ የተግባብትና የኦቲዚም ጤናማ ክህሎት የማዳበር ችግር የሚያስከትለው መዛባት ነው። በዚህ ሕመም የሚጠቁ ግለሰቦች፣ ትክክለኛ የሆነውን የእድገት የጊዜ እርከን ተከትሎ የሚከሰትን የቋንቋና የኦቲዚም ስልት የማዳበሩን ብቃት ከአለመቻላቸውም ባሻገር፣ በዓይነት የተመጠኑ ነገር ግን ድግግሞሽ የሚንጸባረቅባቸውን ባሕርያት ያዘወትራሉ። ከዚህም በተጨማሪ በአካባቢያቸው ላይ የሚደረግ ከወትሮው የተለየ ለውጥ በቀላሉ የሚረብሻቸው፣ የአካባቢያቸው የቁስና የድርጊት ሂደት እንደነበር እንዲቀጥል የመፈለግና የማስገደድ ዝንባሌ ይታይባቸዋል።

ከዚህም በተጨማሪ ኦቲዚም ያለባቸው ሰዎች መጠኑና ዓይነቱ ቢለያይም በእጅጉ ወደ ላይ የወጣ ወይም የወረደ የስሜት ሕዋሳት ምላሽ ይታይባቸዋል። ለምሳሌ፡- አንዳንዶች የሚለብሱት ልብስ የሚኮስኩሳቸው ከዚህም የተነሣ የሚለብሱትና ሆነ የሚደረግባቸውን ጃኬትም ይሁን ሹራብ ለማውለቅ ወይም እጅጌውን ለመሸብሸብ የሚፈጥኑ ይሆናሉ። በተጨማሪም በዙሪያቸው ለሚሰሙት ድምፅና የብርሃን ዓይነት ፈጣንና አሉታዊ ስሜታዊ ምላሽ በመስጠት የአካባቢያቸውን ነባራዊ ተጽዕኖ የሚያንጸባርቁ ጥቂቶች አይደሉም።

የኦቲዚም ሕመም ያለባቸው ሁሉ አንድ ዓይነት የሕመም ምልክቶች አያሳዩም። የሕመሙ ክብደትና የሚታዩት ምልክቶች ከሰው ሰው ሊለያይ እንደሚችል መገንዘብ አስፈላጊ ነው።

አቲዚም የሚለው ስያሜ ስያሜ (መጠሪያ) ሲሆን፣ ይህም የሕመሙ ዓይነት አንድ ወጥ እንዳልሆነ ለማመልከት የሚረዳ ነው። ይህም ማለት አቲዚም በሚለው ስያሜ ውስጥ ከመካከለኛ እስከ ከፍተኛ ደረጃ ሊደርሱ የሚችሉ የተለያዩ ምልክቶችን ያካተቱ የአቲዚም ሕመም ዓይነቶች ሕመም አይነቶች አሉ። አቲዚም የሚለው ስያሜ፡-

1/ የአውቲስቲክ ሕመም

2/ የአብሮነትና የተግባብት ጤናማ እድገት ግድፈት አካታች ሕመም (Pervasive developmental disorder)

3/ የአስፐርገር ሕመም

የአቲዚም ሕመም ያላቸው ሰዎች የዕድሜ የእድገት እርከን የሚፈቅደውን ጤናማ የሆነ ማኅበራዊ ግንኙነቶችን ለማከናወን ይቸገራሉ። ቃላትን በመጠቀምም ይሁን፣ የሰውነትንና የፊትን ገጽታ በመቀያየር የሚፈልጉትን መልእክት ለማስተላለፍ አለመቻል፣ የሌሎችንም ግለሰቦች በቃል ወይም በአካል እንቅስቃሴ እንዲሁም የፊትን ገጽታ በመጠቀም የሚተላለፍን መልእክት ተገንዝቦ መልዕክቱን በቅጡ በመረዳት በተግባር ላይ የማዋል ተግዳሮት ይገጥማቸዋል።

የአቲዚም ሕመም አንድ ወጥ ያልሆነና የችግሩ ጥልቀት ከሕመምተኛ ሕመምተኛ የሚለያየ በመሆኑ፣ ሕመሙ በታማሚዎቹ የዕለት ትዕለት ኑሮ ላይ የሚያስከትለውም መዘባት ይለያያል። ከዚህም የተነሣ ሕመሙን በቀላሉ በፍጥነት ለይቶ ለማወቅ የሚያዳግት በመሆኑ፣ የባለሙያዎች እርዳታ አስፈላጊነት አያጠያይቅም። ነገር ግን አጠቃላይ ግንዛቤ ለማስፈጸም ያህል ጥቂት እውነታዎችን ስለ ሕመሙ የመከሰት መጠንና ምልክቶች ማመልከት ሕመሙን በቶሎ ለይቶ አስፈላጊውን እርዳታ ለመለገስ ይጠቅማል።

የአቲዚምን ሕመም የተለያዩ በጥናት የተደገፉ የእድገት እርከንና ባሕርያት ማጣሪያዎችን፣ የኒዩሮሳይትሎጂና የዘረመላዊ (የጄኔትክ) ምርመራዎችን በመጠቀም ሕመሙን በአቲዚም

የሕመም ዓይነቶች (አቲዝም ስፔክተረም) መጠቃታቸውን ወይም አለመጠቃታቸውን መረዳት ይቻላል።

የኦቲዚም ክስትት

በአሁኑ ጊዜ በኢትዮጵያ ምን ያህል ግለሰቦች የአቲዝም ሕመም እንዳለባቸው የሚያመለክት ጥናት ባይኖርም፣ በሰሜን አሜሪካና በሌሎችም አገራት የሕመምተኞች ቁጥር እየጨመረ በመሄድ ላይ ይገኛል። የአሜሪካ አእምሮ ሐኪሞች (ሳይካትሪስቶች) ማኅበር ባዘጋጀው የአእምሮ ሕመም ምርመራ አምስተኛው የመምሪያ መጽሐፍ (DSM-5) እንደተጠቀሰው፣ በሰሜን አሜሪካና በሌሎች አገራት የኦቲዚም ሕመምተኞች የምርመራ ምዝገባ የሕዝባቸውን አንድ በመቶ (1%) ደረጃ መድረሱ ታውቋል። የኦቲዚም ሕመም ከሴት ልጆች በበለጠ ወንዶች ላይ እንደሚታይም ተረጋግጧል። ለምሳሌ፡- የአሜሪካ የሕመም ቁጥጥርና መከላከያ ማዕከል (CDC) የ8 ዓመት ዕድሜ ያላቸውን የዩናይትድ ስቴትስን ልጆች ባካተተው ጥናቱ በወንድ ልጆች ላይ ከ 4 እጥፍ በላይ ጨምሮ ታይቷል።

በተጨማሪም፣ በአሜሪካ የሚገኘው የሕመም ቁጥጥርና መከላከያ ማዕከል ጥናት እንዳመለከተው፣ ከ 54 ሰዎች መካከል አንድ ሰው በኦቲዚም ስፔክትረም እንደሚኖርበት ታውቋል። ችግሩ ያለባቸው ሰዎች ቁጥር መጨመር ምክንያቱ በውል ባይታወቅም፣ ባለፉት ዓመታት በሥራ ላይ የዋለው የሕመም ምርመራ አምስተኛው መምሪያ (DSM-5) ተቀራራቢ የኦቲዚም የሕመም ምልክቶችን ማካተት፣ የኦቲዚምን ሕመም በሚመለከት የግንዛቤ ማደግና ሕመሙን የመረዳትና የመመርመር እውቀት ማደግ ከፍ እያለ ለመጣው የታማሚዎቹ የምዝገባ ቁጥር ምክንያት ሊሆኑ እንደሚችሉ ይገመታል።

የኦቲዚም መንገድ

የኦቲዚምን መንገድ በእርግጠኝነትና በግልጽነት ከዚህ ነው ለማለት ያዳግታል። ነገር ግን፣ የተለያዩ ጥናቶች ዘረመልና የአካባቢ የሰው ሠራሽና የተፈጥሮ ሁኔታዎች ለሕመሙ መከሰት አስተዋጽኦ እንደሚኖራቸው ያስገነዝባሉ። በተጨማሪም የወላጆች የዕድሜ መግፋት፣ በሕፃኑ ላይ የሚታይ ዝቅተኛ የወሊድ ጊዜ ክብደት፣ ያለ ጊዜው ቀድሞ

መወለድና የእናቲቱ በእርግዝና ወቅት የአደንዛኸ ፅዳቶችን መጠቀም፣ መድኃኒቶች፣ በእርግዝና ወቅት ለተለያዩ ወረርሽኞችና ለመርዛማ ከባቢያዊ ንጥረ ነገሮች መጋለጥ የሚወለዱትን ልጆች በሕመምው የመጠቃት እድል እንደሚጨምሩም ይታሰባል።

ከዚህም በመቀጠል የኦቲትም ሕመም የሚገለጥባቸውን ምልክቶች እንመልከት።

1/ የቋንቋ፣ የተግባቦትና የኦቲት መዘባቶች

የኦቲትም ሕመም በታማሚዎቹ የመጀመሪያ አምስት ዓመታት ውስጥ ተግባቦትን ያማከሉ ጤናማ ባሕርያት እንዳይከሰቱ ተግዳሮትን ይፈጥራል።

ለምሳሌ፡-

1) ከውልደት እስከ ዘጠኝ ወር የወላጅን ወይንም አሳዳጊን በአጠቃላይ የቤተሰብን ዓይን በዓይን ለማየት ወይም መተያየቱን እስከተወሰነ ጊዜ ድረስ ለመጠበቅ አለመቻል (Trouble maintaining eye contact)፤

2) በስድስት ወር ውስጥ የደስታ ወይንም የፍንደቃ ድምፆችን ማውጣት አለመቻል፤

3) በዘጠኝ ወራት ጊዜ ውስጥ ስማቸው ሲጠራ አውቆ ምላሽ አለመስጠት፣ ፈገግታ ማጣት ወይንም ፈገግ ሲባልላቸው በፈገግታ አለመቀበል ወይንም ፈገግታን በፈገግታ አለመመለስ፤

4) እስከ አሥራ ሁለት ወራት ድረስ ባለው ጊዜ ውስጥ እንደ “አየሁህ/ አላየሁህ፣ አየሁሽ/ አላየሁሽ” እናበመሳሰሉት ጨዋታዎች ላይ አለመሳተፍ፤

5) እስከ አሥራ ሁለት ወራት ባሉት ጊዜያት ውስጥ እጅን በማወዛወዝ የሚተላለፉ ቀላል መልዕክቶችን፣ ለምሳሌ “እምቢ፣ ና፣ ሂድ፣ ማስተላለፍ አለመቻል ወይንም ውስን መሆን፤

6) በአሥራ ስድስተኛው ወር ምንም ዓይነት ቃላት ማውጣት ወይም መናገር አለመቻል፤

7) እስከ አሥራ አምስተኛው ወር ባሉት ጊዜያት የሚወዷቸውን የአሻንጉሊቶች ዓይነት ለሌሎች በማሳየት የሚወዱት የትኛውን መጫወቻ እንደሆነ ለሌሎች ማስተዋወቅ አለመቻል፤

8) እስከ አሥራ ስምንተኛው ወር ባለው ጊዜ ውስጥ የሌሎች ግለሰቦችን ዓይን ተከትለው ግለሰቦቹ ወደ ሚያዩበት አቅጣጫ ማየት ወይም ወደ ተመሳሳይ አቅጣጫ ማመልከት አለመቻል።

9) በ24 ወራት ጊዜ ውስጥ የሌሎች ሰዎችን የደስታና የጎዘን የፊት ገጽታዎችን አለመገንዘብና ቢያንስ ቢያንስ ሁለት ቃላትን የያዙ ነገር ግን ፍቺ የሚሰጡ መልዕክቶችን ማስተላለፍ አለመቻል፤

10) በ30 ወራት ጊዜያት ውስጥ በልብ ወለድ (pretended play) ጨዋታዎች አለመሳተፍ፤ ለምሳሌ፡- አሻንጉሊትን አቅፎ ለማባበል መሞከር አለመቻል።

11) ከ36 ወር ጀምሮ የራስን ስሜት ለመግለፅ አለመቻልና የሌሎችንም ስሜት አሳብና ስሜት አለመረዳት

12) በ60 ወር ጊዜ ውስጥ ከሌሎች የዕድሜ እኩያዎቻቸው ጋር በመተባበር፣ ተራቸውን እየጠበቁ መጫወት አለመቻልና (engaging in parallel playing) ጤናማ የቋንቋን ክህሎት አለማንጸባርቅና የአብሮነትን ስልት ያለማዳበር ችግር የኦቲዝም ሕመም ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

ከላይ የጠቀሱት ምልክቶች ሁሉን አካታቾች ናቸው ባይባልም ምልክቶቹ በሚታዩበት ጊዜ ሕፃናቱ ተገቢውን ምርመራና እርዳታ ወደ ሚያገኙበት ተቋም እንዲቀርቡ ምክንያት ይሆናሉ።

2/ ውስንና ድግግሞሽ እንደዚሁም የባሕርያት መዛባቶች

- ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎች ማለትም የፊትና የኋላ ውዝዋዜዎች፣ ክንድን ያለ ማቋረጥ ማወዛወዝ፣ ክብ ሠርቶ መዞር ወይም መሽከርከርና ያለማቋረጥ ወደ ፊትና ወደ ኋላ መሮጥ፣
- የመጫወቻ ዕቃዎችን እና ተለያዩ ቁሳቁሶችን በቀስታ የመደርደርና ሌሎች ድርድራውን ሲያዘንፉባቸው መቆጣት ወይም መበሳጨት፣
- ከተወሰኑ ዕለታዊ ተግባራት ጋር የጠበቀ ግንኙነት ማሳየት፣ ለምሳሌ፡- በአንድ አቅጣጫ ወይም መንገድ ብቻ የመሄድ ዝንባሌ፣
- ከሌሎች የሰሟቸውን አንዳንድ ቃላት አሰልፎ በሆነ ሁኔታ መደጋገም፣
- በቀላሉ መበሳጨት፣
- ቁሳቁሶችን ሲመለከቱ በአንድ የተወሰነ አካባቢ ብቻ ማተኮር፣
- የስሜት ሕዋሳትን ለሚቀሰቅሱ እንደሽታ፣ ድምፅና ጣዕምን ለመሳሰሉ አካባቢያዊ መልዕክቶች ያልተጠበቀ ምላሽ መስጠት፣
- ለተወሰኑ እንቅስቃሴዎች ወይም ክስተቶች ያላሰለሰ ፍላጎት ማሳየት፣
- አንዳንዶች ከዕድሜያቸው በላይ የማንበብ ብቃት ማሳየት፤ በአቲዝም ከሚጠቁ ሕሙማን አንዳንዶች በተወሰኑ ጉዳዮች ላይ አስደናቂ ብቃት የማሳየት ሁኔታ አላቸው። ለምሳሌ፡- የሙዚቃ መሣሪያዎችን የመጫወት ችሎታ ወይም አንዴ የሰሙትን ሙዚቃ ደግመው ያለጥናት መጫወት፣ ቀናትንና ዓመታትን የማስታወስ ልዩ ብቃት ወይም በሂሳብ ቀመር አቻ የማይገኝለት ችሎታ ማሳየት ወዘተ ይገኙባቸዋል።

ተጨማሪ የኦቲዚም ሕመም ምልክቶች

የኦቲዚም የሕመም ምልክትና ዓይነት ከታማሚ ታማሚ ሊለያይ ይችላል። ከዚህም በተጨማሪ በአንዳንድ የኦቲዚም ተጠቂዎች ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ ተጨማሪ የሕመም ምልክቶችን በጥቂቱም ቢሆን ለአንባቢያን ማስታወስ ስለ ሕመሙ የሚኖራቸውን ግንዛቤ ያስፋል።

- የአእምሮ አቅም ማነስ የአካላዊ እንቅስቃሴ፣ የቋንቋ ወይም የንግግር ክህሎት፣ የአስተሳሰብ ብቃት እድገት፤
- የጨጓራ የመግብ መፍጨት ሂደት መዛባትና የተለያዩ የሆድ ሕመም ምልክቶች፣ እንዲሁም የተቅማጥ ችግር፤
- ከቁጥጥር የዘለለ ፍርሃትና ጭንቀት፤
- ግብታዊነት፣ ልብ ያለማለት ወይም ያለማስተዋል ችግርና ያለመረጋጋት አዝማሚያ፤
- ከሌላው ቤተሰብ ወጣ ያለ የአመጋገብ ስልትና የምግብ ፍላጎት፤
- የሚጥል ሕመም ማጋጠም፤
- ያልተጠበቀ ስሜታዊ ምላሽና ጤናማ ተብሎ ከሚገመተው የእንቅልፍና የአተኛኘት ዘይቤ የወጣ የእንቅልፍ ሂደት፤

የኦቲዚም ሕክምና

በአብዛኛው ጊዜ የኦቲዚም ዓይነቶች (ኦቲዝም ስፔክተረም) ሕመም የዕድሜ ዘመን ተግዳሮት ሊሆን እንደሚችል ይታወቃል። ነገር ግን ሕመሙ የሚታይባቸው ልጆችም ይሁኑ አዋቂዎች በባለሙያዎች የሚደረገውን ሕክምና ቢከታተሉ ሊጠቀሙ እንደሚችሉ

ማስገንዘብ አስፈላጊ ነው። እስካሁን ባለው የሕክምና አቋም የኦቲዚም ሕመም በመድኃኒት ሳይሆን፣ ሥነልቦናንና ባሕርያትን እንደዚሁም ዕለታዊ ጤናማ የአኗኗር ሂደትን ባማከለ ሕክምና መልካም ውጤት በማሳየት ላይ ይገኛል። እርግጥ ነው፣ ሕመሙ ያለባቸው ሰዎች ራሳቸውንና አካባቢያቸውን አደጋ ላይ የሚጥል ባሕርያትን በሚያሳዩ ጊዜ እንደ አስፈላጊነቱ ለማረጋጋት በቂ የሆነ የመድኃኒት ሕክምና በሐኪሞች ትእዛዝ ሊሰጣቸው ይችላል። ምንም እንኳን የኦቲዚም ሕመም ዋናው የሕክምና ሂደት ባሕርይንና ሥነልቦናን እንደዚሁም ጤናማ የሆነውን ዕለታዊ ተግባራትን ያማከለ ቢሆንም፣ ጥቂት የማይባሉ ሕመምተኞች ከምግብ አለመፈጠራት ጋር በተያያዘ በተዛባ ሥርዓትና በሚጥል ሕመም ስለሚቸገሩ የመድኃኒት ሕክምና እንደሚያስፈልጋቸው ማስረገጡ ተገቢ ነው።

አንዳንዴ እንደሚታየው ወላጆች የልጆቻቸውን የጤና ሁኔታ ካለመቀበል የተነሣ፣ በመደበኛም ይሁን በማመንታት የሚወስዱት ጊዜ ልጆቻቸው ተገቢውን የሕክምና እገዛ በተገቢው ጊዜ እንዳያገኙ እንቅፋት ይሆናሉ። የልጆቻቸው በኦቲዚም ይሁን በተለያዩ የአእምሮ ሕመም መቸገር በእነርሱ ምክንያት የመጣ እንደሆነ ወይም በወላጆች ላይ የሚያመለከተው አሉታዊ ነጻ-በራቅ እንዳለው በማሰብ የልጆቻቸውን የጤና ሁኔታ ደብቆ መያዝ አያስፈልግም።

በጸሎት የፈጣሪን ምሕረት መማጸን ወይም የሃይማኖት አባቶችን መፈትሔ መሻት ታማሚዎች ተገቢውን የሕክምና አገልግሎት እንዳያገኙ አይከለክልም። መንፈሳዊውን መፍትሔ እየፈለጉ ሕሙማን በባለሙያዎች የሚደረግን ሕክምና እንዲወስዱ ማድረግ ይቻላል።

የኦቲዚም ሕመም በመጀመሪያዎቹ አምስት ዓመታት ጀምሮ ትኩረት ተሰጥቶት ሕመምተኞች ተገቢውን ሙያዊ እርዳታ እንዲያገኙ ካልተደረገ፣ በሕክምና ሂደት ሊሻሻል የሚገባውን የሕሙማኑ ሁኔታ በጊዜው አለመርዳት ብቻ ሳይሆን፣ ከዘገየ በኋላ የሚደረገው ሕክምና አድካሚና ፈታኝ እየሆነም ይሄዳል። ስለሆነም ታማሚዎችን በመጀመሪያው ከሦስት እስከ አምስት ዓመታት ድረስ በቂ እርዳታ እንዲያገኙ ወላጆች አጥብቀው ይመከራሉ።

ምዕራፍ አሥራ አራት፤ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. Thijs, Roland D., Rainer Surges, Terence J. O'Brien, and Josemir W. Sander. "Epilepsy in adults." *The Lancet* 393, no. 10172 (2019): 689-701.
2. Devinsky, O. (2007). *Epilepsy: a patient and family guide*. Demos Medical Publishing.
3. Andrew G. Herzog, Hannah B. Mandle, Devon B. MacEachern, Does the age of seizure onset relate to menarche and does it matter?, *Seizure*, 10.1016/j.seizure.2019.03.018, **69**, (1-6), (2019).
4. Bogdashina, O. (2003) *Communication issues in autism and Asperger syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers.
5. Jordan, R. (2001) *Autism with severe learning difficulties*. London: Souvenir Pres

ምዕራፍ አሥራ አምስት

የአእምሮ ጤና መዛባቶችን የማከም ዘዴዎች

ዶ/ር ሙሉቀን ተስፋዬ

ፕ/ር ሰለሞን ተፈራ

የአእምሮ ጤና መዛባቶች በሕክምና እርዳታ መፍትሔ ሊገኝላቸውና መሻሻል ሊያሳዩ የሚችሉ የጤና ችግሮች ናቸው። በዚህ ምዕራፍ የአእምሮ ጤና መዛባቶችን ለማከም የሚረዱ ልዩ ልዩ ዘዴዎች ይዳሰሳሉ። እነዚህ የሕክምና ዘዴዎች በዋናነት በሁለት የሚከፈሉ ሲሆኑ፣ የመጀመሪያው ልዩ ልዩ መድኃኒቶችን በመጠቀም የሚሰጥ ሕክምና ሲሆን፣ ሁለተኛው ደግሞ ሥነልቦናዊ እና ማኅበራዊ የሕክምና ዘዴዎችን ያካትታል።

1. የአእምሮ ጤና መዛባትን እንዴት ማከም ይቻላል?

የአእምሮ ጤና ችግሮች በሳይንሳዊ የሕክምና ዘዴዎች ልንረዳቸው የሚችሉ የጤና ችግሮች ናቸው። ማኅበረሰባችን ለአእምሮ ጤና ችግሮች ባለው አመለካከት የተነሣ አብዛኛውን ጊዜ ወደ ዘመናዊ ሕክምና የሚመጣው ሁሉንም ሌሎች አማራጮች (ባህላዊና ሃይማኖታዊ) አሟጦ ተጠቅሞ ለውጥ ሲያጣ ነው።

በአእምሮ ሕመም የተያዙ ብዙ ሰዎችን ለማገዝ ብዙ የተለያዩ የሕክምና አማራጮች አሉ። ለሁሉም ሰው የሚሆን አንድ ዓይነት ሕክምና የለም። ግለሰቦች በተሻለ ሁኔታ የሚረዳቸውን ሕክምና ወይም የሕክምና ጥምረት ከሐኪማቸው ጋር በመመካከር መምረጥ ይችላሉ። በርግጥም የአእምሮ ሕመም ሊታከም ይችላል። ይህ ማለት የአእምሮ ሕመም ያለባቸው ብዙ ሰዎች ከታከሙ በጥሩ ሁኔታ ወይም ሙሉ በሙሉ ጤንነታቸው ወደ ነበረበት ይመለሳል። ነገር ግን ለእያንዳንዱ ሕመም መባባስ ወይም መሻሻል አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ብዙ የተለያዩ ምክንያቶች ስላሉ፣ አንዳንድ ጊዜ አንድ ሰው እንዴት? መቼ? ወይም በምን ደረጃ እንደሚሻሻል ለመተንበይ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ከቅርብ ጊዜያት ወዲህ የአእምሮ ሕክምና ላይ አመርቂ እድገቶች ታይተዋል። በዚህ ምክንያት፣ ብዙ የአእምሮ ጤና መዛባቶች አሁን እንደ አካላዊ ሕመም በተሳካ ሁኔታ ሊታከሙ ይችላሉ። ብዙ የተለያዩ የሕክምና አማራጮች አሉ። እነዚህንም የመድኃኒት፣ የሥነልቦና እና ማጎበራዊ ሕክምና ብለን እንከፍላችኋለን።

የመድኃኒት ሕክምና

ይህ የሕክምና አማራጭ በአእምሮ ሕክምና በጣም የተለመደ የሕክምና ዓይነት ነው። በዚህ ረገድ የሚሰጡ መድኃኒቶች የአእምሮ ጤና ችግሮችን ሊያድኑ፣ ብዙ ከባድ ሥቃይ የሚያስከትሉ ምልክቶችን ሊገቱ ወይም ሊያቃልሉ ይችላሉ። የትኛው ዓይነት መድኃኒት በምን መጠን እና ሁኔታ እንደሚሰጥ የአእምሮ ሐኪሞች ተገቢውን ምርመራ ካደረጉ በኋላ ይወስናል። ለዚህ ተግባር የምንጠቀምባቸው በተለያዩ መደብ ሥር በርካታ መድኃኒቶች ያሉ ሲሆን፣ ለምሳሌ ያህል ጥቂቶቹ ከዚህ በታች ተጠቅሰዋል፤

ጸረ-ድባቴ መድኃኒቶች

እነዚህ በአብዛኛው ከፍተኛ የጭንቀት ሕመም ላለባቸው ሰዎች የሚታዘዙ ናቸው። በተጨማሪም፣ አብሰሲቭ ኮምፕልሲቭ ዲስኦርደር (አሲዲ OCD)፣ የአመጋገብ መዛባት ወይም ክፍተኛ የድብርት እና ለሌሎች የአእምሮ ሕመሞች ላሉባቸው ታማሚዎች እንደ አስፈላጊነቱ በባለሙያ የሚታዘዙ ናቸው። ከእነዚህ መድኃኒቶች ውስጥ በአገራችን ቀደም ካሉት አሚትሪፕቲሊን (Amitriptyline)፣ ኢምፕራሚን (Imipramine) እንዲሁም በቅርብ ጊዜ ከተሠሩት ፍሎክሲቲን (Fluoxetine) እና ሰርትራሊን (Sertraline) የተባሉት መድኃኒቶች ይገኛሉ።

- **አሚትሪፕቲሊን (Amitriptyline)**፤ ይህ መድኃኒት አገራችንን ለረጅም ጊዜ ጥቅም ላይ የዋለ ሲሆን፣ ውጤታማ ከሚባሉ ጸረ-ጭንቀትና ጸረ ድባቴ መድኃኒቶች አንዱና ዋነኛው ነው። መድኃኒቱ እንቅልፍ የማስተኛት ባሕርይ ያለው በመሆኑ መወሰድ ያለበት ማታ ላይ ነው። ይህ መድኃኒት የሚታዘዘው በሐኪም ሲሆን፣ መጠኑ እንደ አስፈላጊነቱ በሐኪሙ ይወሰናል። በርከት ያሉ አሉታዊ የጎንዮሽ ውጤቶች ያሉት በመሆኑ ክትትል ያስፈልገዋል። ከእነዚህ አላስፈላጊ የጎንዮሽ ውጤቶች መካከል

ተዘውትረው የሚታዩት የአፍ መድረቅ፣ ራስ የማዘር፣ የሆድ ድርቀት፣ ቀን ላይ እንቅልፍ እንቅልፍ ማለትና የመሳሰሉት ይገኙበታል። መድኃኒቱ በዕድሜ በገፉ ሰዎች ላይ የልብ ችግር ሊያስከትል ስለሚችል፣ ከመታዘዙ በፊት የልብ ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው። በዕድሜ ለገፉ ሰዎች የሚሰጠው መድኃኒት መጠኑ ለወጣቶችና አዋቂዎች ከሚሰጠው በግማሽ ያነሰ መሆን ይኖርበታል።

- **ፍሎክሲቲን (Fluoxetine)**፤ ይህ መድኃኒት በተነጻጻሪ በቅርብ ዓመታት በሰፊው ጥቅም ላይ የዋለ ሲሆን፣ በአገራችንም ላለፉት 20 ዓመታት ያህል በሰፊው ጥቅም ላይ እየዋለ የሚገኝ ፍቱን የጭንቀትና የድባቱ መድኃኒት ነው። በተነጻጻሪ ሲታይ፣ ያልተፈለገ የጎንዮሽ ውጤቱ አነስ ያለ ነው። የሚወሰደው መጠንም በሐኪም የሚወሰን ሲሆን፣ ከአሚትርፕቲሊን በተቃራኒ የማንቃት ባሕርይ ያለው በመሆኑ፣ መድኃኒቱ መወሰድ ያለበት ጠዋት ከቁርስ በኋላ ነው። መድኃኒቱ ከሚታዩበት ያልተፈለጉ የጎንዮሽ ውጤቶች መካከል የጨጓራ መረበሽ፣ የእንቅልፍ መረበሽ፣ እንዲሁም ለተወሰኑ ቀናት የሚቆይ የመቁነጥነጥና የመረበሽ ችግር ሊያስከትል ይችላል። መድኃኒቱ በድባቱ ሕመም በተጠቁ ወጣቶች ላይ በተወሰነ ደረጃ ራስን የማጥፋት ስሜትን የሚፈጥር በመሆኑ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።
- **ስርትራሊን (Sertraline)** ከፍሎክሲቲን አንድ ቤተሰብ የሆነ ጸረ-ድብርት መድኃኒት ሲሆን በአማራጭነት የሚታዘዝና በተወሰነ ደረጃ እንቅልፍ ላይ ያለው ተጽዕኖ ከፍሎክሲቲን አነስ ያለ ነው፤ የመቁነጥነጥ ስሜትም እንዲሁ ቀነሰ ያለ ነው። ፍሎክሲቲን ለማይስማማቸው ሰዎች በአማራጭነት የሚታዘዝ ነው። የእነዚህ መድኃኒቶች ዝርያ የሆኑ ሌሎች ጸረ-ድብርት መድኃኒቶች በሌሎች አገራት ጥቅም ላይ የዋሉ ቢሆንም ወደ አገራችን ገና አልገቡም።
- **አንቲ ሳይኮቲክስ**፤ እነዚህ መድኃኒቶች በዋናነት የአስተሳሰብና የስሜት መዛባትን ለማከም የሚረዱ ናቸው። በእነዚህ መድኃኒቶች ከሚታከሙ የአእምሮ ሕመሞች ዋነኛው ስኪዞፍሬኒያ የተባለው የአእምሮ ሕመም ነው።

አጣዳፊ የአእምሮ መረበሽን ለማረጋጋትም በጣም ጠቃሚ ናቸው። ከእነዚህ መድኃኒቶች ቀደም ብሎ ጀምሮ ጥቅም ላይ የዋሉትን ክሎርፕሮማዚንን (Chlorpromazine)፣

ሃሎፕሪዶልን (Haloperidol)፣ ትራይፍሎፔራዚንን (Trifluoperazine)፣ ፍሎጌናዚን ዴካኖኤት (ምዲኬት)ን (Fluphenazine Decanoate, Modecate) ለአብነት መጥቀስ ይቻላል። በቅርብ ጊዜ ከተሰሩት ጸረ ሳይኮቲክ መድኃኒቶች ደግሞ ሪስፔሪዶን (Risperidone) እና ኦላንዛፒን (Olanzapine) የተባሉትን መጥቀስ ይቻላል። ከእነዚህ መድኃኒቶች አንዳንዶቹ በመርፌ መልክ ሲሰጡ፣ ሌሎቹ ደግሞ በኪኒን መልክ የሚሰጡ ናቸው።

ቀደም ያሉት መድኃኒቶች በርከት ያሉ የጎንዮሽ ችግሮች የሚታዩባቸው ሲሆን፣ አንዳንዴ ቀላል አልፎ አልፎ ከበድ ያሉ ችግሮች ሊታዩ ይችላሉ። ስለ እነዚህ መድኃኒቶች በዝርዝር ማቅረብ የዚህ መጽሐፍ ዓላማ ባለመሆኑ ማንኛውንም ጥያቄ ለአእምሮ ሐኪሙ ማቅረብና ምላሽ ማግኘት ይመከራል።

የእንቅልፍ ከኒኖች እና የጭንቀት ማረጋገጫዎች (Sleep Aids, Anxiolytics)፤ እነዚህ መድኃኒቶች ለከባድ የእንቅልፍ ችግሮች ከባድ ጭንቀት ሲከሰት የሚረዱ መድኃኒቶች ናቸው።

የእንቅልፍ ኪኒኖች እንደዲያሜፓም (ቫሊየም) (Diazepam, Valium) ያሉትን መድኃኒቶች የሚያካትት ሲሆን፣ የእነዚህ መድኃኒቶች ዋነኛ ችግር ሱስ የማስያዝ ባሕርይ ያላቸው መሆኑ ነው። እነዚህ መድኃኒቶች በዓለማችን ላይ በበርካታ ሚሊዮኖች የሚዘወተሩ ሲሆን፣ ቀላል ቁጥር የሌላቸው ሰዎች ደግሞ በእነዚህ መድኃኒቶች ሱስ ተጠቅተው ይገኛሉ። አንዴ በእነዚህ የእንቅልፍ መድኃኒቶች ሱስ ከተጠቁ መላቀቅ አስቸጋሪ ነው። በመሆኑም ያለ ሐኪም ትእዛዝ ፈጽሞ መውሰድ አይገባም። በተከታታይም ከአንድ ሳምንት በላይ መውሰድ በሱስ የመያዝ እድልን ይጨምራል። ለአለርጂ ሕክምና የሚውሉ እንክብሎች እንደ ቀላል የእንቅልፍ አጋዥ መድኃኒቶች ተደርገው ይወሰዳሉ፤ ከእነዚህ ውስጥ ለምሳሌ፡- ፕሮሜታዚን (Promethazine) እና ዳይፌንሄድራሚን (Diphenhydramine) ተጠቃሽ ናቸው።

የስሜት ማጋገጫዎች (መድ ስታቢላይዘርስ, Mood Stabilizers)፤ ከፍተኛ የስሜት መለዋወጥ ለምሳሌ፡- ባይፖላር ዲስኦርደር ካጋጠመና በባለሙያ በምርመራ ከተረጋገጠ እነዚህ መድኃኒቶች፣ ስሜት ለማረጋጋት ይረዳሉ። አንዳንዴም ለተደጋጋሚ ከባድ

ጭንቀት ሊታዘዙ ይችላሉ። ከእነዚህ መድኃኒቶች ሊቲየም ካርቦኔት (Lithium Carbonate)፣ ካርቦማዜፒን (Carbamazepine), እንዲሁም ሶዲየም ቫልፖሬት (Sodium Valproate) የተባሉትን መጥቀስ ይቻላል። ከእነዚህ መድኃኒቶች በተለይ ሊቲየም የተባለው ከፍተኛ ጥንቃቄ የሚጠይቅ ሲሆን፣ በደም ውስጥ ያለው መጠን በየጊዜው መለካት ይኖርበታል። የኩላሊት ምርመራም በየጊዜው ማድረግ አስፈላጊ ነው። ለሌሎቹ ደግሞ በዋነኛነት የደምና የጉበት ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል።

የአእምሮ ሕክምና መድኃኒቶች ለምን ያህል ጊዜ መወሰድ ይኖርባቸዋል?

በአብዛኛው ለአእምሮ ሕመም የሚታዘዙ መድኃኒቶች ታካሚው ከሕመሙ ካገገመ በኋላ እንደ ሕመሙ ዓይነት ለተወሰነ ጊዜ መድኃኒቱን በአግባቡ መውሰድ ይጠበቅበታል። ይህም ሕመሙ እንዳያገረሽ ያግዛል። ብዙ ሰዎች እነዚህን መድኃኒቶች ጠቃሚ ሆነው ያገኛቸዋል፤ ምክንያቱም ከባድ ሥቃይ ያላቸውን ምልክቶችን ስለሚያክምላቸው እና በሥራ በታ እና በቤት ውስጥ የሚገጥማቸውን የሕይወት ጫና ለመቋቋም ስለሚያስችላቸው ነው። አምራች ዜጋ እንዲሆኑም ይረዳል። ይሁን እንጂ መድኃኒቶች አንዳንድ ጊዜ እንደማንኛውም መድኃኒት የጎንዮሽ ችግሮች ሊኖራቸው ይችላል። እንዲሁም ከመጠን በላይ ከተወሰዱ አካላዊ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ፤ ሕይወትንም አደጋ ላይ ሊጥሉ ይችላሉ። ይህም ከባለሙያ ጋር በመወያየት የጎንዮሽ ችግሮቹ እንዳይከሰቱ፣ ከተከሰቱም በሕክምና ሙሉ በሙሉ ማጥፋት ወይም መቀነስ ይቻላል።

በማኅበረሰባችን ውስጥ ለአእምሮ ሕመም በሚሰጡ መድኃኒቶች ላይ ከፍተኛና ልክ ያልሆነ ግንዛቤ መኖሩን ልብ ማለት አስፈላጊ ነው። እነኚህ መድኃኒቶች የሚያፈዙ፣ ከመጠን በላይ የሚያወፍሩ፣ አንጎልን እና የውስጥ አካልን የሚጎዱ እንደሆኑ በብዙ ይታመናል። ይህም ብዙዎች ወደ ሕክምና እንዳይመጡ ከሚያደርጉ ምክንያቶች አንዱና ዋነኛው ነው። ይሁንና አሁን በደረሰንበት የአእምሮ የሕክምና እድገት በርካታ አመርቂ የመድኃኒት እና የሕክምና ጥበብ ግኝቶች እና አማራጮች ያለ ጉልህ የጎንዮሽ ችግሮች የመድኃኒት ሕክምናው እንደሚሰጥ ማወቅ ያስፈልጋል።

ማኅበረሰባችንም ይህን እንዲረዳ በማስተማር ታማሚውንና ቤተሰቡን ካላስፈላጊ ሥቃይ መታደግ ይቻላል። ሕሙማንና ተንከባካቢዎቻቸው ከሐኪሞች ጋር በቅርብ በመመካከር

ለሕመምተኛው ተስማሚ መድኃኒት እንዲታዘዝለት ማድረግ ይቻላል። ሕክምናው ቶሎ ካልተጀመረ የመዳን እድልን ይቀንሳል።

የሥነልቦናና ማኅበራዊ ሕክምና

የሥነልቦናና የማኅበራዊ ሕክምናዎች የተለያዩ የሳይኮቴራፒ (የንግግር ሕክምና) ሕክምና ዓይነቶችን እና ማኅበራዊ እና የሙያ ሥልጠናዎችን ያካትታሉ። ዋና ዓላማውም የአእምሮ ሕመም ላለባቸው እና ለቤተሰቦቻቸው ድጋፍ፣ ትምህርት እና ምክር ለመስጠት ነው። የሥነልቦና ሕክምና የአእምሮ ሕመም ላለባቸው ግለሰቦች እና ቤተሰቦቻቸው የሕይወት ደኅንነትን ለማሻሻል ውጤታማ መንገድ ነው። በቤት ውስጥ፣ በትምህርት ቤት እና በሥራ ቦታ የሕመምተኛውን ውጤታማነት ይጨምራል። ደጋግሞ በሆስፒታል ተኝቶ መታከምን ይቀንሳል።

የሕክምናውም ሂደት የሚከተሉትን ውጤቶች ያስገኛል፤

- የራስን አስተሳሰብ እና ባሕርይ በተሻለ ሁኔታ ለመረዳት ያስችላል።
- የሥነልቦናን መዛባት በመረዳት መፍትሔ ለማግኘት የሚያስችሉ በጥናት የተደገፉ ፍንጮችን ይሰጣል።
- የአእምሮ ሕመም ምልክቶችን ለመገንዘብ ያስችላል።
- ሕመሙን ተከትሎ የሚከሰቱ ከባድ ሥቃይ ያላቸውን ምልክቶች ይቀንሳል።
- አሉታዊ ባሕርይዎችን ለማሻሻል ያስችላል።
- የሕይወትን ደኅንነት ጥራት ለማሻሻል ፈር ይቀዳል።

- የሥነልቦና ሕክምናዎች ሕፃናትን ጨምሮ በሁሉም የዕድሜ ክልል ላሉ ሰዎች ጠቃሚ ናቸው።
- ከተለያዩ የባህል፣ የማኅበራዊ እና የቋንቋ ዳራ የመጡ ሰዎችን ለመርዳት ያስችላሉ።
- በግልም ሆነ በቡድን በመሆን የሥነልቦና ሕክምና ሊደረግ ይችላል።

የሥነልቦና ሕክምና ለምን ያስፈልጋል?

የሥነልቦና ሕክምናዎች እንደሚከተሉት ላሉ የአእምሮ ሕመሞች ላሉባቸው እንደሚረዱ ተረጋግጧል።

- ለከፍተኛ የጭንቀት ሕመም
- ለድባቱ
- ለሱስ
- ለአመጋገብ መዛባት
- ለድኅረ አደጋ ሰቆቃ
- ለአብሰሲቭ ኮምፕልሲቭ ዲስኦርደር
- ለባሕርይ መዛባት እና ለመሳሰሉት

እንዲሁም ሰዎች የሚከተሉትን ችግሮች እንዲቋቋሙ ለመርዳት በተሳካ ሁኔታ ጥቅም ላይ ይውላሉ፤

- ውጥረት
- ስሜታዊ ችግሮች
- ኅዘን እና ጉዳት
- የማኅበራዊ ግንኙነት ችግሮች

ከአብዛኛዎቹ የሥነልቦና ሕክምናዎች ውጤቶችን ማየት እንደሚቻለው፣ ብዙ ሳምንታትን ወይም ወራትን ሊወስድ ይችላል። እንደ መድኃኒት ሕክምና ፈጣን መፍትሔ

የሚሰጡ አይደሉም። ነገር ግን አወንታዊ ተጽዕኖዎቻቸው (ውጤታቸው) ብዙውን ጊዜ ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ ናቸው።

የሥነልቦና ሕክምናን ማን ሊሰጥ ይችላል?

በሙያው ልዩ ስልጠና ያላቸው የአእምሮ ሐኪሞች፣ የሥነልቦና ባሙያዎች፣ የአእምሮ ሕመም ላለባቸው ሰዎች የሥነልቦና ሕክምና ሊሰጡ ይችላሉ። አንዳንድ ጠቅላላ ሐኪሞች፣ የማኅበረሰብ ሠራተኞች (ሶሻል ወርከርስ)፣ የአእምሮ ጤና ነርሶች፣ አማካሪዎች እና ሌሎችም ሥልጠና የወሰዱ ቴራፒስቶች የሥነልቦና ሕክምናዎችን ሊሰጡ ይችላሉ።

2. በኢትዮጵያ ያለው የሕክምና አገልግሎት ምን ይመስላል?

በኢትዮጵያ የአእምሮ ሕመም ከሚያስከትለው ማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ጫና (Disease Burden)) አንጻር ተላላፊ ካልሆኑ ሕመምዎች ቀዳሚው ሕመም ነው። በእርግጥ በኢትዮጵያ ገጠራማ አካባቢዎች የአእምሮ ሕመም ጫና 11 በመቶውን እንደሚያዝ ጥናቶች ይጠቁማሉ። የስኪዞሬሪንያ እና ከድባቴ ጫና ሌሎች ሕመምዎች ከሚያስከትሉት ጫና ጋር ሲነጻጸር ከቀዳሚዎቹ አሥር ሕመሞች ዝርዝር ውስጥ ይካተታል። እነዚህ ጥናታዊ የሆኑ አሐዛዊ መረጃዎች እንደሚያሳዩት፣ የአእምሮ ሕመሞች በኢትዮጵያ ውስጥ ትልቅ የጤና ችግር መሆናቸውን ገሐድ የሚያወጡ እና ቅድሚያ ሊሰጣቸው እንደሚገባ፣ እንዲሁም በአእምሮ ሕመሞች ላይ ያነጣጠሩ የኅብረተሰብ ጤና ፕሮግራሞች እንደሚያስፈልጉ የሚያስረዱ ናቸው።

ወደ 15% የሚገመተው ኢትዮጵያዊ በአእምሮ ሕመም እና በአደንዛዥ ዕፅ ሱሰኝነት ችግር የተጠቃ ቢሆንም፣ ከችግሩ ስፋት አንጻር ለበርካታ አሥርት ዓመታት አጥጋቢ ሥራ አልተሠራም። እ.ኤ.አ. በ1980ዎቹ ውስጥ በአገሪቱ ውስጥ አንድ የአእምሮ ሕመም ሕክምና መስጫ ሆስፒታል ብቻ ነበር። በዚያ የነበሩት ጥቂት አእምሮ ሐኪሞች (ሳይካትሪስቶች) ነበሩ። እናም ከነበረው ፍላጎት አንጻር ሕክምና ለማግኘት ፈታኝ ነበር።

በቀደምት የአእምሮ ስፔሻሊስት ሐኪሞች ያላሰለሰ የዓመታት ጥረትና ሥራ በኋላ፣ የኢትዮጵያውያንን የአእምሮ ሕክምና በማሻሻል ረገድ ትልቅ ዋጋ አስገኝቷል። በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የድንገት ምረቃ የአእምሮ ሕክምና ስፔሻሊቲ መርሐ ግብር መጀመሩ በርካታ ኢትዮጵያውያን በዘርፉ ለውጥ እንዲያመጡ እድል ሰጥቷቸዋል። ዛሬ ኢትዮጵያ ውስጥ ወደ 150 የሚጠጉ የአእምሮ ሕክምና ስፔሻሊስት ሐኪሞች (ስፔሻሊስቶች) አሉ። አምስት ተቋማት የድንገት ምረቃ በሳይካትሪ ስፔሻላይዜሽን መርሐ ግብር እያካሄዱ ነው። በመሆኑም የአእምሮ ሐኪሞቻችን ቁጥር በቀጣዮቹ ሦስት ዓመታት በእጥፍ ያድጋል ተብሎ ይጠበቃል። ከዚህ በተጨማሪ የሥነልቦና ሕክምና አገልግሎት የሚሰጡ ክሊኒካል ሳይኮሎጂስቶች በአገር ውስጥ ሰልጥነው አገልግሎት በመስጠት ላይ ይገኛሉ።

ከእነዚህ የአእምሮ ሐኪሞች በተጨማሪ በመቶዎች የሚቆጠሩ የአእምሮ ሕክምና ነርሶችም አሉ። እነዚህ ነርሶች በመላ አገሪቱ ሰፊ አገልግሎት በመስጠት ላይ ይገኛሉ። ይህም በአብዛኛዎቹ የኢትዮጵያ ሆስፒታሎች የአእምሮ ጤና አገልግሎት እንዲሰጥና አግዟል። ከዚህም በላይ በዓለም እና በሌሎች ትልልቅ ስም ያላቸው ችግር ፈቺ ጥልቅ የአእምሮ ሕክምና ምርምር የሚሠሩ ባለሙያዎች ቁጥራቸው ጨምሯል።

በአገራችንም በተለይ ከቅርብ ዓመታት ወዲህ መንግሥት ለዘርፉ የሚሰጠው ትኩረት እየጨመረ በመምጣቱ፣ በፌዴራል ጤና ሚኒስቴር ሥር በአእምሮ ጤና ላይ ትኩረት አድርጎ የሚሠራ ቡድን ተቀቅሯል። እንዲሁም እ.ኤ.አ. ከ2012 ጀምሮ አገሪቱ ለመጀመሪያ ጊዜ የአእምሮ ጤና ስትራቴጂክ ዕቅድ አዘጋጅታ ተግባራዊ ለማድረግ ሙከራዎች በመደረግ ላይ ናቸው፤ ምንም እንኳን ስትራቴጂው በተሟላ ሁኔታ ተግባራዊ እየተደረገ ነው ለማለት ባይቻልም። የአእምሮ ጤና አገልግሎትን በሌሎች ባለሙያዎች እንዲሰጥ ለማድረግ የሚረዳ በዓለም ጤና ድርጅት የተዘጋጀው Mental Health Gap Action Program (MhGAP) የተባለው ፕሮግራምም አገልግሎቱን ለማዳረስ የራሱን አስተዋጽኦ እያደረገ ይገኛል።

እነዚህ ጥረቶች አበረታች ቢሆኑም፣ ከችግሩ ስፋት አንጻር በአገራችን ዘመናዊ የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት የሚያገኘው ማኅበረሰብ አሁንም ከ20 በመቶ ያልበለጠ በመሆኑ ሰፊ ሥራ መሥራት ይጠበቅብናል።

ምዕራፍ አሥራ አምስት፤ ለተጨማሪ መረጃ ጽሑፎች

1. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments>
2. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>
3. WHO (2019): mhGAP Intervention Guide: Version <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>
4. Hanlon, C., Alem, A., Lund, C., Hailemariam, D., Assefa, E., Giorgis, T. W., & Chisholm, D. (2019). Moving towards universal health coverage for mental disorders in Ethiopia. *International journal of mental health systems*, 13, 1-16.
5. Fekadu, A., Medhin, G., Lund, C., DeSilva, M., Selamu, M., Alem, A., ...& Hanlon, C. (2019). The psychosis treatment gap and its consequences in rural Ethiopia. *BMC psychiatry*, 19, 1-11.

ምዕራፍ አሥራ ስድስት

የአእምሮ ጤና መዘባትን መከላከል

ዶ/ር አዜብ አሳምነው
ዶ/ር ብሩህ ዓለማየሁ

የአእምሮ ጤና መዘባቶች እንደ ማንኛውም ሕመም በጥናት ተለይተው የታወቁ የራሳቸው መንገዶች ያላቸው ሲሆን፣ ውጤታማ የመከላከል ዘዴዎችን በመጠቀም እነዚህ መዘባቶች እንዳይከሰቱ ማድረግ ይቻላል። በዚህ ምዕራፍ እነዚህን ልዩ ልዩ አጋላጭ ምክንያቶች በመዘርዘር እንዴት የአእምሮ ጤናን መጠበቅ እንደሚቻልና የአእምሮ ጤና መዘባቶችን እንዴት መከላከል እንደሚቻል ግንዛቤ ይሰጣል። ለማሳያ እንዲሆን የሚቀጥለውን በእውነትኛ ክስተት ላይ ተመረኮዘውን ታሪክ መመልከት ጠቃሚ ነው።

ዓይናለም (ስሟ የተቀየረ) የ28 ዓመት ወጣት ስትሆን፣ የተወለደችው በሰሜን ወሎ ሐይቅ አካባቢ ነው። እናቷ እርሷን ስትወልድ በመሞቷ እና የአባቷንም ማንነት ስለማታውቅ ከአያቶቿ ጋር ነው ያደገችው። አያቶቿ ለእናቷ ሞት እርሷ ምክንያት እንደሆነች ብዙ ጊዜ ስለሚነግሯት ደስተኛ አልነበረችም።

ትምህርት ቤት በዕድሜዋ ብትገባም የቤት ውስጥ ኃላፊነት ስለሚበዛባት ከ5ኛ ክፍል በኋላ አልቀጠለችም። ዕድሜዋ 19 ሲሆን፣ ሌሎች የአካባቢዋ ሰዎች ሲያደርጉት እንዳየችው ወደ አረብ አገር ለመሄድ ወሰነች። ለቤተሰቦቿ ሳትነግር በሕገ ወጥ መንገድ ወደ ሳውዲ አረቢያ ሄደች። በጉዞ ላይ ረሃብ፣ የጾታዊ ትንኮሳ፣ ቢያጋጥሟትም በማይመች መልካም ምድር የነበረውን ረጅም ጉዞ ተቋቁማ ያሰበችው ቦታ ደርሷለች። በቦታው ስትደርስ ግን እንዳሰበችው ለመሥራት እና ገንዘብ ለማግኘት ተቸገረች፤ ብዙም ሳትቆይ በአእምሮ ሕመም ምክንያት ተመልሳ መጣች።

የአእምሮ ጤና መዛባቶች በዓለም ላይ እስከ 1 ቢሊዮን በሚሆኑ ሰዎች ላይ የሚታይ ሲሆን፣ በዕድሜ ዘመን ከአራት ሰዎች በአንዱ ሰው ላይ ሊከሰት እንደሚችል ይጠቁማል። እነዚህ ችግሮች የቀንተቀን ሕይወት ላይ ጫና በማሳደር በሰዎች ሥነልቦና፣ ኢኮኖሚ እና አካላዊ ጤና ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። በዚህ ምክንያት የአእምሮ ጤና ችግሮችን መከላከል ላይ መሥራት አስፈላጊ ነው። ነገር ግን የአእምሮ ጤና መዛባት መንገዶች ሙሉ ለሙሉ ገና ተለይተው የታወቁ ባይሆንም የተወሰኑ አጋላጭ ምክንያቶች በጥናት ተለይተው ታውቀዋል።

የአእምሮ ጤና ችግሮችን ለመከላከል፣ መንገዶቹን መልሶ ማጤን ያስፈልጋል። መንገዶቹ ማሳበራዊ፣ ሥነ ሕይወታዊ እንዲሁም ሥነልቦናዊ መነሻ ሊኖራቸው ይችላል። እነዚህም መንገዶች እርስ በእርስ የተቆራኙ ናቸው። የአእምሮ ጤና ችግሮችን መከላከል ለችግሮቹ አጋላጭ የሆኑትን ጉዳዮች መቀነስን፣ የሰዎችን አጋዥ ልምዶችን ማጠናከርን፣ የአእምሮ ጤና ችግሮች ምልክቶችንና፣ በአእምሮ ጤና ችግሮች ምክንያት የሚመጣውን ጉዳት መቀነስን ያካትታሉ።

ይህንን ማድረግ አጠቃላይ የአእምሮ ጤናን ከማሻሻል ባለፈ የአካላዊ ጤናን ያሻሽላል፤ ማሳበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ጠቀሜታዎችም ይኖሩታል። በዚህም ምክንያት ይህ የመከላከል ሥራ ከጤና ሥርዓቱ እና ከማሳበራዊ ፖሊሲዎች ጋር የተቆራኘ እንዲሆን ይመከራል። ከዚህም በተጨማሪ የሰዎችን መብት የሚጋፉ ክስተቶች፣ ለምሳሌ፣ እንደ ሕጻናት ጥቃት፣ ግጭት፣ ጦርነት፣ ከፍተኛ ድህነት የመሳሰሉት ለአእምሮ ጤና ችግሮች አጋላጭ በመሆናቸው የሰዎች መብቶች ላይ ያተኮሩ ፖሊሲዎች እና እንቅስቃሴዎችም ትልቅ የመከላከል ሥራ አካላት ናቸው።

1. የአእምሮ ጤና ችግሮችን እንዴት መከላከል ይቻላል?

የአእምሮ ጤና ችግሮችን መከላከል በሦስት ደረጃዎች ይከፈላል፡-

የመጀመሪያ ደረጃ መከላከል፣

ይህ የሚመለከተው የአእምሮ ጤና ችግር ከመከሰቱ በፊት እንዳይከሰት የሚደረጉ ጥንቃቄዎች ሲሆን፣ በአጠቃላይ አነጋገር የአእምሮ ጤና በሁሉም ሰው ዘንድ እንዲኖር

የሚደረግ እንቅስቃሴ ነው። ይህ ሁሉም የማኅበረሰብ አካላትን በቀጥታ የሚመለከት ነው። በዚህ ደረጃ ላይ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች፣ ለምሳሌ፡- በትምህርት ቤቶች ውስጥ የአእምሮ ጤና ክለብ በመመሥረት ልጆችን ስለ አእምሮ ጤና ማስተማር፣ ሰዎች ስለ አእምሮ ጤና ሲወያዩ ክብርን በማይነካ መልክ እና በነጻነትና ያለፍረጃ እንዲወያዩ ማገዝ፣ እንዲሁም ማኅበራዊ ችግሮች በሚከሰቱበት ወቅት የበለጠ ለአእምሮ ጤና ትኩረት ሰጥቶ መወያየት የተባሉትን ከብዙ በጥቂቱ ያካትታሉ። በዚህም መሠረት ለሁሉም ሰው በግለሰብ ደረጃ የሚመከሩ ርምጃዎች የሚከተሉት ናቸው፤

ጥሩ እንቅልፍ መተኛት፤ እንቅልፍ መተኛት ለአካላችን ዕረፍት ከመስጠቱ ባሻገር፣ አእምሮአችን ውስጥ ያሉትን አሳቦች፣ ትዝታዎች፣ ስሜቶች የበለጠ በምንረዳበት መልኩ ለማስቀመጥ እና በሚቀጥለው ቀን በተሻለ መንፈስ እንድንቀጥል ያግዘናል። ስለዚህም የእንቅልፍ ሰዓታችንን ማስተካከል የምንተኛበትን እና የምንነሳበትን በተመሳሳይ ሰዓት በማድረግ፣ የእንቅልፍ ሰዓት ሲደርስ መብራት እና ሌላ ኤሌክትሮኒክ ዕቃዎችን በማጥፋት እንዲሁም ወደ ማታ አካባቢ እንደቡና ያሉ አነቃቂ መጠጦችን በመቀነስ የተሻለ እንቅልፍ መተኛት እንችላለን።

ሱስ አምጪ ነገሮችን መጠቀም መቀነስ ወይም መተው፤ እንደ አልኮል እና ጫት ያሉ የተለያዩ ሱስ አምጪ አእምሮን የሚለውጡ ኬሚካሎች ለተለያዩ የአእምሮ ጤና ችግሮች አጋላጭ በመሆናቸው እነዚህን መቀነስ ወይም መተው ይመከራል።

የአካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ፤ በተለያዩ ጥናቶች ላይ እንደተመለከተው አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ፣ አጠቃላይ አካላዊ ጤናን ከማሻሻሉ በተጨማሪ ድብርት እና የመሳሰሉ ጥሩ ያልሆኑ ስሜቶችን ለመቀነስ ጠቃሚ ነው።

ማኅበራዊ ትስስርን መጨመር፤ ሰዎች ማኅበራዊ ትስስራቸው ጥሩ ሲሆን፣ የአእምሮ ጤና ችግሮችም የመከሰት ዕድላቸው ይቀንሳል። ሰዎች በውስጣቸው ያሉ ስሜቶችን በነጻነት መግለጽ የሚችሉባቸው እናም የሚረዱቸው ሰዎች ይፈልጋሉ። ስለዚህም በሃይማኖት ሥርዓት ውስጥ ያሉ ግንኙነቶች፣ እድሮች፣ ማኅበሮች እንዲሁም ጓደኝነቶች የማኅበራዊ ትስስር ምሳሌ ናቸው። የትስስር መጠን እንደግለሰቡ ባሕርይ የሚለያይ እንደሆነም ማስተዋል ጠቃሚ ነው።

በማኅበረሰብ ደረጃ የሚመከሩ የመጀመሪያ ደረጃ መከላከል ሥራዎች፤

- በልጆች አስተዳደግ ላይ ደጋፊ እና ነጻ የቤተሰብ ግንኙነት መፍጠር፤
- የተሻለ የትምህርት እድል ለሁሉም የማኅበረሰብ አካላት መፍጠር፤
- ልጆች የተመጣጠነ ምግብ እንዲያገኙ ማስቻል፤
- ሴቶችንና ሕፃናትን ከጥቃት መከላከል እና ማኅበረሰቡን ማስተማር፤
- አዳሬ ወጣቶች ሥነልቦናቸውን የሚያዳብሩበትን እና የሚመሩበትን መንገድ ማስተማር፤
- ማኅበራዊ ትስስርን የሚፈጥሩ መድረኮችን በትምህርት ቤት እና በአካባቢ መፍጠር፤
- የሥራ እድል መፍጠር፤
- ሰዎች ስለ አእምሮ ጤና ያላቸውን ግንዛቤ ማሳደግ፤

ሁለተኛ ደረጃ መከላከል፤

ይህ ደግሞ ትኩረቱን የሚያደርገው በተለያዩ ሥነሕይወታዊ፣ ሥነልቦናዊ ወይም ማኅበራዊ ምክንያቶች የተነሣ ለአእምሮ ጤና ችግር ተጋላጭ የሆኑትን የማኅበረሰብ ክፍሎች በማጤን የአእምሮ ጤና ችግሮች እንዳያጋጥማቸው በመከላከል ላይ ነው። ለምሳሌ፡- በተለያዩ ምክንያቶች ከማኅበረሰቡ የተገለሉ ሰዎች ለአእምሮ ጤና ችግሮች የበለጠ ተጋላጭ ናቸው። ስለዚህም እነርሱን የማግኘት እና ከማኅበረሰቡ ጋር የበለጠ መስተጋብር እንዲኖራቸው ማገዝ የመከላከል ሥራው አካል ነው። በተመሳሳይ ከባድ አካላዊ ሕመም ያለባቸው እና በሕመም የሚሰቃዩ ሰዎች የአእምሮ ጤና ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል።

የበለጠ ትኩረት የሚያስፈልጋቸው የማኅበረሰብ አካላት መከላከል ለምሳሌ፡-

- በቤተሰብ ውስጥ የአእምሮ ጤና ችግር ያለበት ሰው፤
- በልጅነት የሚደርሱ ጥቃቶች ያጋጠሟቸው፤
- በቤተሰብ ውስጥ ከባድ ጫና ያሳለፉ፤
- የማኅበራዊ ግንኙነት መሠረት የሌላቸው፤

- ጾታዊ ወይም ወሲባዊ ጥቃቶች ያጋጠማቸው፤
- ሱስ አምጪ ኬሚካሎችን የአልኮል መጠጦችን አብዝተው የሚጠቀሙ፤
- በዕድሜ አዳጊ ወጣት የሆኑ፤
- በዕድሜ አረጋዊያን የሆኑ፤
- ከባድ ኢኮኖሚያዊ መዛባት ያጋጠማቸው፤
- በግጭት/በጦርነት ውስጥ መኖር ወይም መጠቃት ውስጥ ያለፉ፤
- በስደት ውስጥ ያለፉ ወይም ከባድ ችግር ያጋጠማቸው፤

ሦስተኛ ደረጃ መከላከል፤

በዚህ ደረጃ የመከላከል ሥራው የሚያተኩረው በአእምሮ ጤና ችግር ውስጥ ያሉ ሰዎች ላይ ነው። ለእነዚህ ሰዎች የሕመማቸው ምልክቶች እንዲቀንሱ፣ ሕመማቸው በተደጋጋሚ እንዳይነሳ፣ የዕለት ተዕለት ኑሮአቸው ላይ ያለው ተጽዕኖ እንዲቀንስ እና ጥሩ የሕይወት ምልክታት እንዲኖራቸው ያግዛል። በዚህም ራሳቸውን የበለጠ እንዲያግዙ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው ለማድረግ ያለመ ነው።

የአእምሮ ሕክምና ተቋሞች መስፋፋት እና የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች በብዛት እንዲኖሩ እና አገልግሎት እንዲሰጡ ማድረግ፣ ሰዎች አገልግሎቱን በቀላሉና በቅርበት እንዲያገኙ እና ከሕመማቸው እንዲያገግሙ እድል ይሰጣል። የመድኃኒቶች በቂ አቅርቦት መኖርም ከዚህ ጋር የተያያዘ ነው። ለእነዚህ ደግሞ በቂ የሆነ የፖሊሲ ትኩረት እና የበጀት ሥርዓት ያስፈልጋቸዋል።

ከዚህም በተጨማሪ የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች እርስበርስ የሚደጋገፉባቸውን መስመሮች መፍጠርና እንዲሁም ከማኅበረሰቡ ጋር ያላቸውን መስተጋብር የሚያሻሻሉ ፕሮግራሞች ያስፈልጓቸዋል። ለእነዚህም የማገገሚያ ማዕከላት፣ ማኅበሮች እና ሃይማኖታዊ ተቋማት ጥሩ እገዛ ያደርጋሉ።

2 . በኢትዮጵያ የአእምሮ ጤናን ለማበልጸግ ምን መደረግ አለበት?

ብዙ ጊዜ የአእምሮ ጤና ችግሮችን ስለመከላከል የሚታሰበው ችግሩ ከደረሰ እና ከተባባሰ በኋላ በመሆኑ፣ በተለይ የመጀመሪያ ደረጃ መከላከል ስራዎች ላይ ያለው ትኩረት አነስተኛ ነው። ችግሮቹ ከማኅበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ ሥነልቦናዊ እና ፖለቲካዊ ችግሮች ጋር የተቆራኙ በመሆናቸው፣ የተለያዩ አካላትን የቅንጅት ስራ ይጠይቃል።

የአእምሮ ሕመምን ማኅበረሰቡ የሚረዳበት መንገድ ባለማድገም ምክንያት ማግለል እና መድሎ በመኖሩ ሰዎች በግልጽ ስለ አእምሮ ጤና ችግሮቻቸው እንዳይወያዩ እና ሳይዘገይ መፍትሔ እንዳይፈልጉ ያደርጋቸዋል። በተለይም የአእምሮ ጤና ችግር ስላለባቸው ሰዎች በመገናኛ ብዙሃን (ሚድያ)፣ ከኪነ-ጥበብ ውጤቶች (ፊልም፣ ድራማ፣ ቴአትር ወዘተ) ጭምር የሚነገርበት መንገድ ሰዎች እንዲሳቀቁ፣ ራሳቸውን ዝቅ እንዲያደርጉ፣ ወደ ሕክምና እንዳይመጡ፣ ለከባድ የአእምሮ መዛባትና አካላዊ ሕመም እንዲጋለጡ፣ ብሎም ለማኅበረሰቡ እና ለራሳቸው ማበርከት የሚችሉትን አስተዋፅኦ እንዲቀንስ ያደርገዋል።

ስለዚህ የአእምሮ ሕመም በማንኛውም ሰው ላይ ሊከሰት የሚችል መሆኑን መረዳት እንዲሁም እንደማንኛውም ሕመም ውጤታማ ሕክምና ያለው መሆኑን በመገንዘብ ከአሉታዊ አስተሳሰብ መታቀብ ይገባል።

ምዕራፍ አሥራ ስድስት፡ ለተጨማሪ መረጃ ማጣቀሻ ጽሑፎች

1. WHO Mental Health Report, 2022. Geneva
2. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>
3. Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ...& Stubbs, B. (2020). A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World psychiatry*, 19(3), 360-380.
4. Hoven, C. W., Mandell, D. J., & Bertolote, J. M. (2010). Prevention of mental ill-health and suicide: Public health perspectives. *European Psychiatry*, 25(5), 252-256.
5. <https://www.samhsa.gov/find-help/prevention>

ምዕራፍ አሥራ ሰባት

የአእምሮ ጤና መዘባቶች ሥርጭት በኢትዮጵያ
የጥናትና ምርምር ውጤቶች

ፕ/ር ሰለሞን ተፈራ
ዶ/ር ተሾመ ሽብሬ
ፕ/ር ሻርሎት ሃንለን
ፕ/ር አበበው ፈቃዱ
ፕ/ር ኦታላይ ዓለም

በአገራችን በተለምዶ አነጋገር አንድ ሰው የአእምሮ ጤና ችግር ደርሶበታል የሚባለው በከፍተኛ ሁኔታ ባሕርይው ሲቀየርና ጨርቁን ሲጥል ነው። ነገር ግን ምንም እንኳን ጨርቅን መጣል የከባድ የአእምሮ ጤና መዘባት ምልክት ቢሆንም ሌሎች በርካታ የአእምሮ ጤና ችግር መከሰትን የሚያመለክቱ ምልክቶች አሉ። በአእምሮ ሕክምና አንድ ሰው የአእምሮ ጤና ችግር ደርሶበታል የሚባለው በአስተሳሰቡ፣ በስሜቱና በባሕርይው ላይ ለውጥ ሲከሰትና በዚህም ለውጥ ምክንያት በራሱና በሌሎች ላይ እክል ሲያስከተልበት ወይም ማኅበራዊና ሌሎች ግዴታዎቹን (ለምሳሌ፦ ሥራ መስራት) መወጣት ሲቸግረው ነው።

በአገራችን ዘመናዊ/ምዕራባዊው ሕክምና ከመቶ ዓመታት በላይ ያስቆጠረ ቢሆንም የአእምሮ ሕክምና ከተጀመረ ከግማሽ ምዕተ ዓመት ያልዘለለ ዕድሜ ነው ያለው። በተለይ በአእምሮ ጤና ምርምር ዘርፍ፣ ማለትም በአገራችን የአእምሮ ጤና ሁኔታን በሳይንሳዊ ዘዴ በማጥናት ስለ ችግሩ ስፋት ለማወቅ ጥረት ከተጀመረ ከ50 ዓመታት አያልፍም።

በዚህ ምዕራፍ በአገራችን የአእምሮ ጤና መዘባቶችን ለመለየት የተደረጉ ጥናቶችና የተገኙ ውጤቶችን በማስመልከት በወፍ በረር ቅኝት እናደርጋለን። እነዚህ ጥናቶች በአገር ውስጥ

ባለሙያዎች እንዲሁም በልዩ ልዩ አገራት በሚገኙ ተመራማሪዎች በትብብር የተደረጉ ጥናቶች ሲሆኑ፤ በፋይናንስም ከተለያዩ የአገር ውስጥና የውጭ የፋይናንስ ምንጮች ድጋፍ የተደረጉ መሆኑን ለማስታወስ እንወዳለን። እነዚህ ጥናቶች በቆዳ ስፋት በርካታ የአገራችንን ክፍሎች የሸፈኑ፤ እንዲሁም ስፋት ያላቸውን የኅብረሰብ ክፍሎች ለምሳሌ፡- ወጣቶችና ሕፃናትን፣ ሴቶችን፣ አርብቶ አደሮችን እንዲሁም ከኤች.አይ.ቪ ጋር የሚኖሩ የኅብረተሰብ ክፍሎችን ያካተተ ነበር።

የአእምሮ ጤና መዛባቶችን የማጥናት ጅምር፤

በአገራችን ዘመናዊ የአእምሮ ሕክምና ጥናትና ምርምር የተጀመረው በ እኤአ በ1969 ሲሆን በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የጥቁር አንበሳ ሕክምና ትምህርት ቤት እንደተከፈተ የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ለቅድመ ምረቃ ተማሪዎች ለማስተማር ከኔዘርላንድ በመጡትና ለአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል መመሥረት መሠረት በጣሉት በፕሮፌሰር ሮበርት ጌል (ሂል) ነው።

ፕሮፌሰር ሮበርት ጌል አሁን በሕይወት ባይሆኑም በተለይ በኢትዮጵያ ዘመናዊ የአእምሮ ሕክምና ትምህርትን በማስጀመርና የአእምሮ ጤና ምርምር በማካሄድና ጥናታቸውንም በታዋቂ የሳይንስ መጽሔቶች ላይ በማሳተም ፈር ቀዳጅ በመሆናቸው ለኢትዮጵያ ባለውለታ ናቸው።

የጥናታቸውን ውጤት በእንግሊዙ ታዋቂ የአእምሮ ጤና ምርምር በሚታተምበት ብሪቲሽ ጆርናል አፍ ሳይካትሪ ላይ ያሳተሙ ሲሆን ጽሑፋቸውን የጀመሩት “በኢትዮጵያ የአእምሮ ጤና መዛባቶች ሥርጭት እስካሁን ተጠንቶ አያውቅም፤ ስለ ችግሩም ሥርጭት ምንም የሚታወቅ ነገር የለም” በማለት ነበር። ይህን የመጀመሪያውን ጥናታቸውን ያካሄዱትም በደቡብ ምዕራብ ኢትዮጵያ በጊዜው አጠራር በከፋ ክፍለ አገር በምትገኘው ቦንጋ ከተማ ነበር፤ በወቅቱ የሕዝቧ ብዛት 3ሺ 5 መቶ ነበር።

በተመላላሽ ሕክምና ክፍል በ 337 ታካሚዎች ላይ ባደረጉት ጥናት 64 (ወደ 19 ከመቶ) የሚሆኑት የአእምሮ ጤና መዛባት ታይቶባቸው ነበር። በነዋሪዎች ላይ በተወሰደ 384 ናሙና (ሳምፕል 33 ሰዎች) (8.6 ከመቶ) የሚኖኑት የተረጋገጠ የአእምሮ ጤና

መዘባት ተገኝቶባቸዋል¹። ይህ ጥናት በኢትዮጵያ የአእምሮ ጤና መዘባቶች በሰፊው እንደሚገኙ ያመለከተ እና ወደ ፊት በልዩ ልዩ የአገራችን ክፍሎች ለተደረጉ ጥናቶች መሠረት የጣለ ነበር።

ከዚህ በተጨማሪ ስዊድናዊው ፕሮፌሰር ላርሽ ጃኩብሰን በምዕራብ ኢትዮጵያ ወለጋ በስዊድሽ ሚሽነሪ አማካኝነት በነቀምቴ ሆስፒታል የሕክምና አገልግሎት ለመስጠት ወደ ኢትዮጵያ የመጡት በ1970ዎቹ መጀመሪያ ነበር። በዚህ ጊዜ ከአካላዊ ሕመም በተጨማሪ የአእምሮ ሕመም ሁኔታን ማጥናት ችለው ነበር።

ለምሳሌ፡- ከ465 ተመላላሽ ታካሚዎች 18 ከመቶ የሚሆኑት የአእምሮ ጤና መዘባት እንደነበረባቸው በጥናታቸው አሳይተዋል። አነዚህ የአእምሮ ጤና መዘባቶች በሴቶችና ወጣቶች ላይ እንዲሁም የትምህርት ደረጃ እና ገቢያቸው የተሻለ በነበሩት ላይ ጨምሮ ታይተዋል።² ከዚህ በተጨማሪ በዚያው አካባቢ የራስን ማጥፋት ሁኔታ ምን እንደሚመስል³ እንዲሁም የአሥር ዓመት የሕመምንን ፋይሎች ወደ ኋላ በማየት የአእምሮ ጤና መዘባት ምን ያህሉ ላይ እንደተከሰተ አጠናቅረው⁴ አሳትመዋል።

ፕሮፌሰር ላርሽ ጃኩብሰን አብዮቱ ሲፈነዳ በተነሣው ግርግር ምክንያት በኢትዮጵያ የነበራቸውን ቆይታ አቋርጠው ከነ ቤተሰባቸው ወደ አገራቸው ስዊድን ተመልሰዋል ከዓመታት ቆይታ በኋላ እኤአ በ90ዎቹ አጋማሽ ከኢትዮጵያ ጋር ያላቸውን ግንኙነት በማደስ ኢትዮጵያዊያን የአእምሮ ሕክምና ስፔሻሊስቶች ከፍተኛ የአእምሮ ጤና ምርምር ትምህርት በፒ.ኤች.ዲ ደረጃ ስዊድን አገር በማመቻቸት በርካቶች እንዲሰለጥኑ አድርገዋል።

የመጀመሪያ ተማሪያቸው ፕሮፌሰር አታላይ ዓለም ሲሆኑ የመጨረሻ ተማሪያቸው ደግሞ ፕሮፌሰር ሰለሞን ተፈራ ነው። እነዚህን ባለሙያዎች ካሰለጠኑ በኋላ የፒ.ኤች.ዲ ስልጠናው በአገር ውስጥ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል እኤአ በ2011 ተጀምሮ በተጠናከረ ሁኔታ እየተካሄደ ሲሆን በርካታ ባለሙያዎች በፒ.ኤች.ዲ ተመርቀው ሥራ ላይ ይገኛሉ።

ጥናቶች፤ በኢትዮጵያ የአእምሮ ጤና መዛባትና ሕክምና ዙሪያ

የመጀመሪያው ኢትዮጵያዊ የአእምሮ ሕክምና ስፔሻሊስት (ሳይካትሪስት) ዶ/ር ፍቅረ ወርቅነህ የተባሉት ሲሆኑ ትምህርታቸውንም አሜሪካን አገር ከሚገኘው ዊስኮንሲን ዩኒቨርሲቲ ጨርሰው የተመለሱት እኤአ በ1972 ዓ/ም ነበር። ከአሜሪካ እንደተመለሱም እኤአ በ1973 ዓም በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የሕክምና ፋካልቲ የአእምሮ ሕክምና ዲፓርትመንትን በማቋቋም ታሪካቸውን አስቀምጠዋል። ከዚህ በተጨማሪ ዶ/ር ፍቅረ ወርቅነህ ከዓለም ጤና ድርጅት ጋር በመተባበር በአገራችን የሳይካትሪ ነርሶች ትምህርት ስልጠና እንዲጀመር ያስቻሉ ሲሆን ከዚህም በተጨማሪ በእንግሊዝ አገር በርካታ ሐኪሞች የአእምሮ ሕክምና የስፔሻላይዜሽን ስልጠና እንዲያገኙ አስችለዋል።

እኤአ በ1975 ዓ/ም ከፕሮፌሰር ጌል ጋር ሆነው ያሳተሙት የመጀመሪያው ጥናት በኢትዮጵያ ሃይማኖታዊ የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት ምን ይመስል እንደነበር ሲሆን፤ የአርቶዶክስ ክርስትና ሃይማኖት ቄሶች እንዲሁም የእስልምና ሃይማኖት ሼኮች የሚሰጡት የሕክምና አገልግሎት ላይ ያተኮረ ነበር። በዚህም ጥናታቸው በአገራችን የአእምሮ ጤና መዛባት ለገጠማቸው ዜጎች ዘመናትን ያስቆጠረውን ሃይማኖታዊ የፈውስ አገልግሎት በማጥናት ለዓለም አስተዋውቀዋል።^{5,6} ፕሮፌሰር ፍራንክ ኮርትማን የተባሉ ሌላ የደች ተወላጅም እንዲሁ በኢትዮጵያ ስለሚካሄደው ባህላዊ የአእምሮ ጤና አገልግሎት በማጥናት ለዓለም አስተዋውቀዋል።⁷

እኤአ በ1990ዎቹ መጨረሻ ኢትዮጵያዊው ሳይካትሪስት ዶ/ር አብዱልረሽድ አብዱላሂ በተለይ ራስን በራስ መጉዳት፣ ራስን ማጥፋት (ሱሳይድ) በኢትዮጵያ በተለይ በአዲስ አበባ ምን መልክ አለው ለሚለው ጥያቄ መልስ የሚሰጡ ተከታታይ ጥናቶችን በማካሄድ አሳትመዋል። ጥናታቸው ያተኮረው በአዋቂዎች ብቻ ሳይሆን ወጣቶችንም ያካተተ ነበር።^{8,9} ከዚህም በተጨማሪ ትኩረት ያደረጉበት መስክ በደርግ መንግሥት በሰፊው የተካሄደውና የብዙ ወጣቶችን ሕይወት የቀጠፈው የቀይ ሽብር ዘመቻ በሰለባዎቹ ቤተሰቦቻቸው ዘንድ ያስከተለውን ሥር የሰደደ ንዝን እና የአእምሮ ጤና መዛባት ነበር። በዚህም በአገራችን የተከሰተውን ጥቁር ታሪክ ሌላ ገጽታ በጥናት አስደግፈው ማሳየት ችለው ነበር።¹⁰⁻¹²

ዶ/ር አብዱልረሽድ አብዱላሂ አሁን በሕይወት የተለዩን ቢሆንም ከመጀመሪያዎቹ ኢትዮጵያውያን ሳይካትሪስቶች አንዱ ሲሆኑ ከዶ/ር ፍቅረ ወርቅነህ ቀጥለው የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍልን በኃላፊነት መርተዋል። በታታሪነታቸው የሚታወቁት ዶ/ር አብዱልረሽድ በቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል በተለይ ሊቲየም ክሊኒክ ተብሎ የሚታወቀውን የሕክምና አገልግሎት በአገራችን በማስጀመር በርካታ በባይፖላር ሕመም የሚቸገሩ ወገኖቻችንን በውጤታማነት ማገዝ ችለዋል። ለሥራቸው ካላቸው ፍቅር የተነሣ የዓመት ፈቃድ ላይ ሆነው እንኳን ሐሙስ ቀን ሊቲየም የሚወስዱ ሕመምተኞቻቸውን እየመጡ ያከሙ ነበር።

በተመሳሳይ እኤአ በ1990ዎቹ መጨረሻ በፕሮፌሰር መስፍን አርአያ እና የኔዘርላንድ ተወላጅ በሆኑት ዶ/ር ዴ ጆንግ የተመራውና የደርግ መንግሥት ሲወድቅ ከኤርትራ ተፈናቅለው በልዩ ልዩ መጠለያዎች ተጠልለው በነበሩ ዜጎች ላይ ባደረጉት ጥናት መፈናቀል እና ጥቃት ለከባድ የአእምሮ ጤና መዛባት እንደሚዳርግ ማሳየት ችለው ነበር። የእነዚህ ተፈናቃዮች አስከፊ የኑሮ ሁኔታም ለአእምሮ ጤና መዛባት እንደሚዳርጋቸው በጥናታቸው ማሳየት ችለዋል።^{13,14}

የቡታጅራ የአእምሮ ጤና ምርምር ፕሮጀክት፤

የቡታጅራ የአእምሮ ጤና ምርምር የተጀመረው እኤአ በ1990ዎቹ መጀመሪያ ሲሆን በመጀመሪያው ዙር ጥናት በ10 መንደሮች (ቀበሌዎች) 13 ሺ ሰዎች የተሳተፉበት ጥናት የተደረገ ሲሆን ትኩረቱም በአእምሮ ጭንቀት፣ በጫትና አልኮል እንዲሁም ራስን በማጥፋት ሁኔታ ላይ ያተኮረ ነበር፤ ከዚህ በተጨማሪም የአካባቢው ነዋሪ ስለ አእምሮ ሕመም ያለው ግንዛቤ እንዲሁም ለታማሚዎች ምን ዓይነት ሕክምና እንደሚደረግላቸው የተጠናበት ነበር።^{15,18}

ሁለተኛው ግዙፉ ፕሮጀክት ኮርስ ኤንድ አውትካም ኦፍ ሲቪር ሜንታል ዲስኦርደርስ የተባለው ጥናት ነው። ይህ ፕሮጀክት ኢትዮጵያን በአእምሮ ጤና ምርምር ከአፍሪካ ከቀደምት አገራት ተርታ እንድትሰለፍ ያስቻለና ቀጣይነት ላለው ዘመናዊ እና ሳይንሳዊ ጥልቅ የአእምሮ ጤና ምርምር መሠረት የጣለ ነው ማለት ይቻላል። በዚህ ፕሮጀክት አማካኝነት ስለ ኢትዮጵያ የአእምሮ ጤና ሁኔታ ዓለም በሰፊው ሊያውቅ ችሏል። ጥናቱ

ቡታጅራ ከተማና በዙሪያው ባሉ ገጠራማ አካባቢዎች የተካሄደ ሲሆን ቦታው የተመረጠበት ምክንያት ከዚህ ጥናት ቀደም ብሎ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ኅብረተሰብ ጤና ትምህርት ቤት የተጀመረ የኅብረተሰብ ጤና ምርምር ፕሮጀት ስለነበረና ከመሥራቾቹ አንዱ የአእምሮ ጤና ምርምር ፕሮጀቱ ተባባሪ ተመራማሪ ስለነበር ነበሩ ነው። ስማቸውም ፕሮፌሰር ደረጃ ከበደ ይባላሉ፤ በሙያቸውም የኅብረተሰብ ጤና ስፔሻሊስት ናቸው፤ በዘርፉም ከፍተኛ ምርምር ያደረጉ እውቅ ባለሙያ ናቸው።^{19,20}

የጥናቱ የገንዘብ ምንጭ “ሰታንሊ ሜድካል ሪሶርች ኢንስቲትዩት” ከተባለ አሜሪካን አገር ከሚገኝ በጎ አድራጎት ድርጅት የተገኘ ሲሆን ጥናቱ የተጀመረው እኤአ በ1990ዎቹ መጨረሻ አካባቢ ነበር።²¹ የዚህ ኢንስቲትዩት መሪ የነበሩት ዶ/ር ፋለር ቶሪ በወጣትነታቸው ዘመን በኢትዮጵያ የአሜሪካ ፒስ ኮር ባልደረባ ሆነው ያገለገሉ ሲሆን ኢትዮጵያን አብዝተው የሚወዱ ሰው ናቸው። አሁን ዕድሜ ቢጫጫናቸውም፣ ጤና ቢርቃቸውም ለኢትዮጵያ ያላቸውን ፍቅር በቦረና የሚገኙ ልጃገረዶችን የትምህርት እድል እንዲያገኙ የሚያግዘውንና በዶ/ር ተሾመ ሽብሬ የሚመራውን “ሜጋ ቪዥን ኢትዮጵያ” የተባለውን ድርጅት በገንዘባቸው በማገዝ ላይ ይገኛሉ። በዚህ ፕሮግራም በመቶዎች የሚቆጠሩ ወጣት ልጃገረዶች የዩኒቨርሲቲ ትምህርታቸውን ጭምር አጠናቀው በሥራ ላይ ይገኛሉ።

ይህ ጥናት በዋናነት ትኩረት ያደረገው ከባድ የአእምሮ ጤና መዛባቶች (ሳይኮሲስ፣ የባይፖላር ሕመም እንዲሁም ዲፕራሽን) ላይ ሲሆን እነዚህ ሕመሞች ቀደም ብሎ በዚህ ጥልቀትና ስፋት ደረጃ ተጠንተው አያውቁም ነበር። ይህ ጥናት በስፋቱም ሆነ በጥልቀቱ በኢትዮጵያ ብቻ ሳይሆን በአፍሪካ ቀዳሚው ሲሆን በዓለም ደረጃም ከቀደምቶቹ የሚመደብ ነው። በጥናቱ ከ 68 ሺ ሰዎች በላይ የተሳተፉ ሲሆን ጥናቱ የተካሄደው ቤት ለቤት ነበር።²² በዚህም የመጀመሪያ ዳሰሳ ጥናቱ ከአርባ ወራቶች በላይ ጊዜ የወሰደ ሰፊ ቦታንና ማኅበረሰብን ባካተተ ጥናት ከላይ የተጠቀሱት ሦስት ከባድ የአእምሮ ጤና መዛባቶች መለየት ችለዋል። በጥናቱም ስኪዞፍራይኒያ ከ 1 ሺ ሰው በ 5 ሰዎች ላይ አንደሚታይ (0.5 ከመቶ)፣ የባይፖላር ሕመም በወንዶች ላይ 0.6 ከመቶ እንዲሁም በሴቶች ላይ 0.3 ከመቶ (የሁለቱ ጾታዎች አማካይ 0.5 ከመቶ) እንደሚከሰት አሳይቷል። እንዲሁም የዲፕራሽን ሕመም 0.3 ሰዎች ላይ እንደሚከሰት ጥናቱ

አሳይቷል። ከዚህ በተጨማሪም በእነዚህ ሕመሞች ዙሪያ በዓለም አቀፍ ደረጃ እንደ እውነት ይወሰዱ የነበሩ ጽንሰ አሳቦችን የሚሞግቱ መረጃዎች ተገኝተዋል። ለምሳሌ፤ “የስኪዞፍራይድ ሕመም በታዳጊ አገራት ቀለል ያለ ሂደትና የተሻለ ጫና አለው” የሚለውን ውጤት የሚሞግት ውጤት ተገኝቷል። ምክንያቱም ከግማሽ በላይ የሚሆኑት የስኪዞፍራይድ ሕመማን ተከታታይነት ያለው የሕመም ምልክቶች ታይቶባቸዋል።

ከስኪዞፍራይድ ጋር ተያይዞ ችግሩ በወንዶች ላይ አምስት እጥፍ ጨምሮ ታይቷል፤ ይህም ስኪዞፍራይድ በወንዶችና ሴቶች በእኩል መጠን ይከሰታል የሚለውን ንድፈ አሳብ ጥያቄ ውስጥ ያስገባ ነበር።²³ ለ 5 ዓመታት እንዲሁም ለ 10 ዓመታት የተደረጉ የክትትል ጥናቶች እንዳሳዩት ደግሞ የስኪዞፍራይድ ሕመምተኞች በቂ ሕክምና ካላገኙ ሕመሙ እንደሚጸናቸው እንዲሁም ከጤናማ የኅብረተሰብ ክፍሎች ሲነጻጸሩ በብዙ እጥፍ የመሞት እድል እንዳላቸው ታይቷል። በሕመምተኞች ዘንድም ራስን የማጥፋት ሁኔታ በሰፊው የታየ ክስተት ነበር።²³⁻²⁷

መድኃኒት በትክክል የወሰዱ ሕመምተኞች ካልወሰዱት ሲነጻጸሩ በተሻለ ጤናማና ካለዕድሜያቸው የመሞት ሁኔታም ያነሰ ሆነው ተገኝተዋል። እነዚህ የጥናት ውጤቶች ለአገራዊ ስትራቴጂ ቀረጻ በከፍተኛ ሁኔታ በግብአትነት አገልግለዋል።

በአንጻሩ የዲፕሬሽን ሕመምተኛ ብዛት ከተጠበቀው በታች ነበር የተገኘው። ይህም ራሱን የቻለ እንቅስቃሴ ነበር። ይህ ክስተት በኢትዮጵያ ብቻ ሳይሆን በሌሎች በታዳጊ አገራትም ጭምር የሚታይ ነው።²⁸ ሆኖም ግን ሌሎች በኢትዮጵያ በልዩ ልዩ ቦታዎች በተከታታይ የተካሄዱ ጥናቶች የድባቴ ሕመም ከ 6 እስከ 11 ከመቶ ሥርጭት እንዳለው አሳይተዋል።²⁹

የቡታጅራ እናቶችና ሕፃናት የአእምሮ ጤና ጥናት ፕሮጀክት፤

በእንግሊዝና ኢትዮጵያውያን ተመራማሪዎች በጋራ የተካሄደውና ከ1 ሺ በላይ ነብሰ ጡር እናቶች የተሳተፉበት የእናቶች እና ሕፃናት የአእምሮ ጤና ምርምር ፕሮጀክት በዘርፉ በአገራችን የመጀመሪያውና በእነዚህ ትኩረት በሚሹ ተጋላጭ የኅብረተሰብ ክፍሎች ዘንድ የአእምሮ ጤና ችግሮች ምን መልክ እንዳላቸው፣ እንዲሁም አጋላጭና

ጠባቂ/ተከላካይ ሁኔታዎች ምን እንደሆኑ የለየ ነበር። የጥናቶቹም ግኝቶች ለእናቶችና ሕፃናት ጤና ሁሉን አቀፍ እንክብካቤ ለማድረግ ጥቅም ላይ የዋለ ነበር። ጥናቱ ካካተታቸው ሂደቶች መካከል ለእናቶች የአእምሮ ጤና ጥቅም ላይ የሚውሉ መለኪያዎችን ከኢትዮጵያ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር የሚሄዱትን መለየት፣ በነበሰ ጡር እናቶች ላይ የሚከሰት የአእምሮ ጤና መዛባት በሚወለዱት ሕፃናት ላይ የሚያስከትለውን ተጽዕኖ መከታተል ይገኙበታል።^{30,31}

በሶዶ ጉራጌ የተካሄደው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ጥናት ፕሮጀክት

ይህ ፕሮጀክት እኤአ ከ2011-2017 ዓ/ም ቡታጅራ ድንበር ላይ በሚገኘውና የጉራጌ ዞን አንድ አካል በሆነው ሶዶ ወረዳ የተደረገ ጥናት ሲሆን በዋናነት ትኩረት ያደረገው የአእምሮ ጤና አገልግሎትን እንዴት ከመደበኛው የመሠረታዊ ጤና አገልግሎት ጋር አቀናጅቶ መስጠት ይቻላል በሚለው ላይ ነው። ጥናቱ የተካሄደውም ከእንግሊዝ መንግሥት በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ ነበር። ጥናቱም አምስት አገራትን ያካተተ ሲሆን አገራቱም ኢትዮጵያ፣ ዩጋንዳ፣ ኔፓል፣ ህንድ እና ደቡብ አፍሪካ ነበሩ።

ከ 5 ዓመታት በላይ የፈጀው ጥናት የአእምሮ ጤና መዛባቶች በተለይ ሳይኮሲስ እንዲሁም የሚጥል ሕመምን በውጤታማነት በመሠረታዊ የጤና አገልግሎት ተቀናጅቶ መስጠት እንደሚችል አሳይቷል። ለዚህም ውጤታማነት ለመሠረታዊ ጤና አገልግሎት ሰጪ ባለሙያዎች ሥልጠና እንዲሁም ተከታታይነት ያለው ድጋፋዊ ክትትልን አስፈላጊነት በጥናቱ አረጋግጧል። ይህ በሠርቶ ማሳያነት በአንድ ወረዳ የተደረገ ጥናት በመላ አገሪቱ ሊተገበር የሚችል ውጤታማ የአእምሮ ሕክምና አገልግሎትን ያሳየ ነበር። የጥናቱ ውጤትም ለአገሪቱ የአእምሮ ጤና ስትራቴጂ በግብአትነት አገልግሏል።³²

በዝዋይ ሐይቅ ደሴቶች እና በቦረና የተደረጉ ጥናቶች

በዝዋይ ሐይቅ በሚገኙት ደሴቶች ላይ በሚኖሩት የዛይ ማኅበረሰብ ላይ የተደረጉ ጥናቶች ከሰፊው ማኅበረሰብ ተለይተው በሚኖሩ ውስን ቁጥር ባላቸው ማኅበረሰቦች ዘንድ የአእምሮ ጤና ችግሮች ምን መልክ እንዳላቸው ያሳዩ ነበሩ። እነዚህ ጥናቶች ያሳዩዋቸው ለየት ያሉ ውጤቶች የአካባቢያዊ ተጽዕኖ ወይም የዘረ-መል ወይም

የሁለቱም ድምር ውጤት በአእምሮ ሕመም ሥርጭት ላይ የሚኖራቸውን ተጽዕኖ ጥቆማ የሰጡና ተጨማሪ ጥናቶችን የሚጋብዙ ነበሩ።³³ ከዚህ በተጨማሪ ኬንያ ድንበር በሚገኘው በቦረና አርብቶ አደሮች ላይ የተደረገው የአእምሮ ጤና ጥናትም ለየት ያለ ውጤት ያስገኘ ነበር። በዚህ ጥናት በመጀመሪያው ዙር ምንም ዓይነት የሳይኮሲስ ሕመምተኛ ማግኘት አልተቻለም ነበር። ለየት ያለ የጥናት ዘዴ ተጠቅመን ባደረግነው ሁለተኛ ጥናት እነዚህ ሕመማን እንዳሉ፣ ነገር ግን የሚያሳዩዎቸው ምልክቶች ከተለመዱት ለየት ያሉ ሆነው አግኝተናል። ይህም የአእምሮ ሕመም ምልክቶች በአካባቢያዊ/ባህላዊ ተጽዕኖ የመለያየት ሁኔታ እንዳላቸውና የምዕራቡን የጥናት ዘዴ በቀጥታ አምጥተን መጠቀም እንደሌለብን ያመለክታል ነበር።³⁴

በአዲስ አበባ የተደረጉ ጥናቶች፤

በአዲስ አበባ ከተማ የአእምሮ ጤና መዛባትን ሥርጭት ለማወቅ በርካታ ጥናቶች ተደርገዋል።³⁵⁻³⁷ ከዚህም በተጨማሪ በጎዳና ላይ የአእምሮ ሕመማን ላይ ትኩረት ያደረጉ ጥናቶች የተካሄዱ ሲሆን በአሁኑ ሰዓትም ለእነዚህ ሕመማን ምን ዓይነት የሕክምና አገልግሎት ማቅረብ ይቻላል ለሚለው ጥያቄ መልስ ለመስጠት የሚረዳ ጥናት በመካሄድ ላይ ይገኛል።³⁸ ከዚህም በተጨማሪ በሕፃናትና ወጣቶች የአእምሮ ጤና መዛባቶች ላይ የተደረጉ ጥናቶች ውጤታማ የነበሩ ሲሆን የቅድመ መደበኛ ትምህርት አገልግሎት ለማደራጀት የሚረዱ ሳይንሳዊ ውጤቶችን አስገኝቷል።³⁹ ከዚህም በተጨማሪ በሕፃናት የጉልበት ብዝሃነት እና በሚያስከትላቸው የአእምሮ ጤና ችግሮችም ላይ የተደረጉ ጥናቶች ችግሩን በማሳየት ለእነዚህ ተጋላጭ የኅብረተሰብ ክፍሎች ትኩረት እንዲሰጥ የሚያሳስብ ነበር።⁴⁰

በአዲስ አበባ በትምህርት ቤት እንዲሁም ከትምህርት ውጭ የሚገኙ ወጣቶች የሚያሳዩትን ሱስ አስያዥ ዕቃዎችን የመጠቀም ባሕርይ እና ለኤች.አይ.ቪ አጋላጭ ባሕርያትን የተመለከቱ ጥናቶችም በተለይ ከትምህርት ውጭ ያሉ ወጣቶች ለኤች አይ ቪ ቫይረስ ያላቸውን ተጋላጭነት ያሳዩ ነበር።⁴¹

ሌሎች ልዩ ልዩ ጥናትና ምርምሮች፤

በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል የሚካሄዱ ጥናቶች ትኩረታቸው በአገራችን የአእምሮ ጤና መዘባቶች ሥርጭት፣ ባሕርያቸው፣ አጋላጭና ተከላካይ ምክንያቶችን እንዲሁም የአእምሮ ጤና አገልግሎት እንዴት ይደራጅ በሚለው ብቻ የተወሰነ ሳይሆን የመድኃኒት ምርምሮችንም ያካተተ ነበር፤ ከእነዚህ ውስጥ ለምሳሌ፡- ትራይሜቶፕሪም እና ሚኖሳይክሊን የተባሉት መድኃኒቶች እንዲሁም ፎሌት/ቢ12 የተባሉት ቫይታሚኖች ለስኪዘፍሬኒያ ሕመም የሚሰጡት ጠቀሜታ እንዳለ ለማወቅ ጥልቅ ምርምሮች ተካሂደዋል።⁴²⁻⁴³

ከዚህ በተጨማሪ ልዩ ልዩ ሥነልቦናዊና ማኅበራዊ የሕክምና ዘዴዎችን ከአገራችን ተጨባጭ ማኅበራዊና ባህላዊ ልዩ ጠባቦች ጋር በማጣጣም ውጤታማ የሕክምና ዘዴዎችን ለመለየትና ተግባራዊ ለማድረግ የተደረጉ ጥናቶችም ይገኛሉ።^{45,46}

ከዚህ በተጨማሪ የሃይማኖታዊ ሕክምናን (በተለይ በአርቶዶክስ ቤተ ክርስቲያን የሚሰጠውን የጸበል ሕክምና) ከዘመናዊ ሕክምና ጋር አቀናጅቶ ለመስጠት የሚያስችሉ ፕሮጀክቶችና ጥናቶች ተካሂደዋል።^{47,48}

በመጨረሻ ከባድ የአእምሮ ሕመም የሆነውን ሳይኮሲስ መዋቅራዊ መንገድ (ዘረ-መል፤ ጄኔቲክ) ለመለየት አሜሪካን አገር ከሚገኘው ከሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ ጋር በመተባበር ጥልቅ ጥናትና ምርምር በመካሄድ ላይ ይገኛል። በዚህ ጥናትና ምርምር ከኢትዮጵያ በተጨማሪ ከአፍሪካ ሦስት አገራት ማለትም ኬንያ፣ ዩጋንዳና ደቡብ አፍሪካ በመሳተፍ ላይ የሚገኙ ሲሆን ጥናቱም በመላው ዓለም የሰው ዘርን በሚወክሉ ልዩ ልዩ አህጉራት የሚካሄድ ዓለም አቀፍ ጥናት አካል ነው። በዚህ ጥናት የሚገኘው ውጤት የከባድ አእምሮ ሕመምን መሠረታዊ መንገድ በመለየት በሕክምናው ላይ ሥር-ነቀል ለውጥ የሚያመጣ ውጤት ሊገኝበት ይችላል ተብሎ ይታመናል።⁴⁹

ለማጠቃለል፣ ከላይ የቀረቡት ጥናቶች በተለይ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል ባልደረባዎችና ተባባሪዎች የተሰሩትን የጥናትና ምርምር እድገቱን ለማሳየት መርጠን የተወሰኑትን አቀረብን እንጂ ሁሉንም ሥራዎች ለማቅረብ

ካስፈለገ ራሱን የቻለ መጽሐፍ መጻፍ ይጠይቃል። በትምህርት ክፍሉ የታተሙት የጥናት ውጤቶች ከ 500 በላይ ሲሆኑ በተከታታይነት በልዩ ልዩ የአእምሮ ጤና ጉዳዮች ላይ ያተኮሩ ምርምሮች በመካሄድ ላይ ይገኛሉ።

ከአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ በተጨማሪ በአገራችን በተለይ ባለፉት 20 ዓመታት በአእምሮ ጤና ዘርፍ የተሰማሩ ባለሙያዎችና ተመራማሪዎች ቁጥር በከፍተኛ ሁኔታ መጨመሩን ተከትሎ በልዩ ልዩ የከፍተኛ ትምህርት ተቋማትና በአማካኝ የአእምሮ ስፔሻላይዜድ ሆስፒታል በሚገኙ ባለሙያዎች በርካታ ጥናቶች የተካሄዱ ሲሆን እነዚህ ጥናቶች የአገራችንን የአእምሮ ጤና አገልግሎት በማሻሻል ረገድ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አበርክተዋል።

ምዕራፍ አሥራ ሰባት፤ ዋቤ ጽሑፎች፤

1. Giel, R., & Van Luijk, J. N. (1969). Psychiatric morbidity in a small Ethiopian town. *The British Journal of Psychiatry*, 115(519), 149-162.
2. Jacobsson, L. (1985). Psychiatric morbidity and psychosocial background in an outpatient population of a general hospital in western Ethiopia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 71(4), 417-426.
3. Jacobsson, L. (1985). Suicide and attempted suicide in a general hospital in western Ethiopia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 71(6), 596-600.
4. Jacobsson, L. (1985). Mental disorders in patients admitted to a general hospital in western Ethiopia 1960–1970. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 71(4), 410-416.
5. Workneh, F., & Giel, R. (1975). Medical dilemma: a survey of the healing practice of a Copitic priest and an Ethiopian sheik. *Tropical and geographical medicine*, 27(4), 431-439.
6. Giel, R., & Workneh, F. (1977). Mental illness and its management in Ethiopia. *Ethiopian Medical Journal*, 15(2), 83-89.
7. Kortmann, F. (1987). Popular, traditional, and professional mental health care in Ethiopia. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 24(4), 255-274.
8. Bekry, A. A. (1999). Trends in suicide, parasuicide and accidental poisoning in Addis Ababa, Ethiopia. *Ethiopian Journal of Health Development*, 13(3).

9. Bekry, A. A. (1999). Trends in suicide, parasuicide and accidental poisoning in Children in Addis Ababa, Ethiopia. *Ethiopian Journal of Health Development, 13*(3).
10. Bekry, A. A., & Ali, M. H. H. (1997). Morbid grief I: Are close relatives of the "red terror" victims of Addis Ababa still suffering from a morbid grief and other complications of bereavement?. *Ethiopian Journal of Health Development, 11*(3).
11. Bekry, A. A., & Ali, M. H. H. (1997). Morbid grief II: The phenomenology of pathologic grief process, depression and anxiety among close relatives of red-terror victims. *Ethiopian Journal of Health Development, 11*(3).
12. Bekry, A. A., & Ali, M. H. H. (1997). Morbid grief III: The influence of variables on the degree of grief reaction, depression and anxiety among close relatives of the "red-terror" victims. *Ethiopian Journal of Health Development, 11*(3).
13. De Jong, J. T., Komproe, I. H., Van Ommeren, M., El Masri, M., Araya, M., Khaled, N., ... & Somasundaram, D. (2001). Lifetime events and posttraumatic stress disorder in 4 postconflict settings. *Jama, 286*(5), 555-562.
14. Araya, M., Chotai, J., Komproe, I. H., & de Jong, J. T. (2007). Effect of trauma on quality of life as mediated by mental distress and moderated by coping and social support among postconflict displaced Ethiopians. *Quality of life research, 16*, 915-927.
15. Alem, A., Kebede, D., Woldesemiat, G., Jacobsson, L., & Kullgren, G. (1999). The prevalence and socio-demographic correlates of mental distress in Butajira, Ethiopia. *Acta psychiatrica scandinavica, 100*, 48-55.

16. Alem, A., Kebede, D., & Kullgren, G. (1999). The prevalence and socio-demographic correlates of khat chewing in Butajira, Ethiopia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 100, 84-91.
17. Alem, A., Jacobsson, L., Araya, M., Kebede, D., & Kullgren, G. (1999). How are mental disorders seen and where is help sought in a rural Ethiopian community? A key informant study in Butajira, Ethiopia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 100, 40-47.
18. Alem, A., Kebede, D., Jacobsson, L., & Kullgren, G. (1999). Suicide attempts among adults in Butajira, Ethiopia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 100, 70-76.
19. Kebede, D., Alem, A., Shibre, T., Negash, A., Fekadu, A., Fekadu, D., ... & Kullgren, G. (2003). Onset and clinical course of schizophrenia in Butajira-Ethiopia: a community-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38, 625-631.
20. Shamebo, D., Sandström, A., & Wall, S. (1992). The Butajira rural health project in Ethiopia: epidemiological surveillance for research and intervention in primary health care. *Scandinavian journal of primary health care*, 10(3), 198-205.
21. <https://www.stanleyresearch.org/>
22. Alem, A., Shibre, T., Kebede, D., Kullgren, G., & Jacobsson, L. (2002). The Butajira Study—a comprehensive Ethiopian study on mental disorders. *European Psychiatry*, 17(S1), 47s-47s.
23. Kebede, D., Atalay Alem, Teshome Shibre, Alemayehu Negash, A. Fekadu, Daniel Fekadu, N. Deyassa, Lars Jacobsson, and Gunnar Kullgren. "Onset and clinical course of schizophrenia in Butajira-Ethiopia: a community-based study." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 38 (2003): 625-631.

24. Shibre, T., Hanlon, C., Medhin, G., Alem, A., Kebede, D., Teferra, S., ... & Fekadu, A. (2014). Suicide and suicide attempts in people with severe mental disorders in Butajira, Ethiopia: 10 year follow-up of a population-based cohort. *BMC psychiatry*, *14*(1), 1-12.
25. Fekadu, A., Medhin, G., Kebede, D., Alem, A., Cleare, A. J., Prince, M., ... & Shibre, T. (2015). Excess mortality in severe mental illness: 10-year population-based cohort study in rural Ethiopia. *The British Journal of Psychiatry*, *206*(4), 289-296.
26. Teferra, S., Shibre, T., Fekadu, A., Medhin, G., Wakwoya, A., Alem, A., ... & Jacobsson, L. (2011). Five-year mortality in a cohort of people with schizophrenia in Ethiopia. *BMC psychiatry*, *11*, 1-9.
27. Teferra, S., Shibre, T., Fekadu, A., Medhin, G., Wakwoya, A., Alem, A., & Jacobsson, L. (2012). Five-year clinical course and outcome of schizophrenia in Ethiopia. *Schizophrenia research*, *136*(1-3), 137-142.
28. Fekadu, A., Demissie, M., Birhane, R., Medhin, G., Bitew, T., Hailemariam, M., ... & Prince, M. (2022). Under detection of depression in primary care settings in low and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, *11*(1), 1-10.
29. Bitew, T. (2014). Prevalence and risk factors of depression in Ethiopia: a review. *Ethiopian journal of health sciences*, *24*(2), 161-169.
30. Hanlon, C., Medhin, G., Alem, A., Araya, M., Abdulahi, A., Hughes, M., ... & Prince, M. (2008). Detecting perinatal common mental disorders in Ethiopia: validation of the self-reporting

- questionnaire and Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Journal of affective disorders*, 108(3), 251-262.
31. Hanlon, C., Medhin, G., Alem, A., Tesfaye, F., Lakew, Z., Worku, B., ... & Prince, M. (2009). Impact of antenatal common mental disorders upon perinatal outcomes in Ethiopia: the P-MaMiE population-based cohort study. *Tropical Medicine & International Health*, 14(2), 156-166.
32. Fekadu, A., Hanlon, C., Medhin, G., Alem, A., Selamu, M., Giorgis, T. W., ... & Lund, C. (2016). Development of a scalable mental healthcare plan for a rural district in Ethiopia. *The British journal of psychiatry*, 208(s56), s4-s12.
33. Fekadu, A., Shibre, T., Alem, A., Kebede, D., Kebreab, S., Negash, A., & Owen, M. J. (2004). Bipolar disorder among an isolated island community in Ethiopia. *Journal of affective disorders*, 80(1), 1-10.
34. Shibre, T., Teferra, S., Morgan, C., & Alem, A. (2010). Exploring the apparent absence of psychosis amongst the Borana pastoralist community of Southern Ethiopia. A mixed method follow-up study. *World Psychiatry*, 9(2), 98.
35. Kebede, D., & Alem, A. (1999). Major mental disorders in Addis Ababa, Ethiopia. I. Schizophrenia, schizoaffective and cognitive disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 100, 11-17.
36. Kebede, D., & Alem, A. (1999). Major mental disorders in Addis Ababa, Ethiopia. II. affective disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 100, 18-23.
37. Kebede, D., & Alem, A. (1999). Major mental disorders in Addis Ababa, Ethiopia. III. Neurotic and somatoform disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 100, 24-29.

-
38. Fekadu, A., Hanlon, C., Gebre-Eyesus, E., Agedew, M., Solomon, H., Teferra, S., ... & Prince, M. (2014). Burden of mental disorders and unmet needs among street homeless people in Addis Ababa, Ethiopia. *BMC medicine*, 12(1), 1-12.
39. Desta, M., Deyessa, N., Fish, I., Maxwell, B., Zerihun, T., Levine, S., ... & F. Garland, A. (2017). Empowering preschool teachers to identify mental health problems: a task-sharing intervention in Ethiopia. *Mind, Brain, and Education*, 11(1), 32-42.
40. Fekadu, D., Alem, A., & Hägglöf, B. (2006). The prevalence of mental health problems in Ethiopian child laborers. *Journal of Child psychology and psychiatry*, 47(9), 954-959.
41. Kebede, D., Alem, A., Mitike, G., Enquselassie, F., Berhane, F., Abebe, Y., ... & Gebremichael, T. (2005). Khat and alcohol use and risky sex behaviour among in-school and out-of-school youth in Ethiopia. *BMC public health*, 5, 1-8.
42. Shibre, T., Alem, A., Abdulahi, A., Araya, M., Beyero, T., Medhin, G., ... & Fekadu, A. (2010). Trimethoprim as adjuvant treatment in schizophrenia: a double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Schizophrenia bulletin*, 36(4), 846-851.
43. Fekadu, A., Mesfin, M., Medhin, G., Alem, A., Teferra, S., Gebre-Eyesus, T., ... & Shibre, T. (2013). Adjuvant therapy with minocycline for schizophrenia (The MINOS Trial): study protocol for a double-blind randomized placebo-controlled trial. *Trials*, 14, 1-10.
44. Borba, C. P., Fekadu, A., Teferra, S., Bekele, D., Shibre, T., Oppenheim, C. E., ... & Henderson, D. C. (2014). A placebo-controlled trial of folate with B12 in patients with schizophrenia

- with residual symptoms in Ethiopia using a sequential parallel comparison design. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 4(23), 4090.
45. Asher, L., Birhane, R., Weiss, H. A., Medhin, G., Selamu, M., Patel, V., ... & Fekadu, A. (2022). Community-based rehabilitation intervention for people with schizophrenia in Ethiopia (RISE): results of a 12-month cluster-randomised controlled trial. *The Lancet Global Health*, 10(4), e530-e542.
46. Demissie, M., Hanlon, C., Ng, L., Mayston, R., Abayneh, S., & Fekadu, A. (2021). Development of a psychological intervention for people with bipolar disorder in rural Ethiopia. *BJPsych Open*, 7(5), e168.
47. Baheretibeb, Y., Wondimagegn, D., & Law, S. (2021). Holy water and biomedicine: a descriptive study of active collaboration between religious traditional healers and biomedical psychiatry in Ethiopia. *BJPsych open*, 7(3), e92.
48. Baheretibeb, Y., Soklaridis, S., Wondimagegn, D., Martimianakis, M. A. T., & Law, S. (2022). Transformative learning in the setting of religious healers: A case study of consultative mental health workshops with religious healers, Ethiopia. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 897833.
49. Stevenson, A., Akena, D., Stroud, R. E., Atwoli, L., Campbell, M. M., Chibnik, L. B., ... & Koenen, K. C. (2019). Neuropsychiatric genetics of African populations-psychosis (NeuroGAP-Psychosis): a case-control study protocol and GWAS in Ethiopia, Kenya, South Africa and Uganda. *BMJ open*, 9(2).

ምዕራፍ አሥራ ስምንት

የአእምሮ ጤና እንክብካቤን ለሁሉም እውን እናድርግ!

የአእምሮ ጤና ሕክምና ተገልጋይ ምስክርነት

የዚህ ታሪክ ባለቤት፣ ባለትዳርና የአንድ ልጅ እናት ነኝ። የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት ተጠቃሚዎች ማኅበር (Mental Health Service Users Association) አባል መሥራችና በአሁኑ ጊዜም በፕሬዝዳንትነት ማኅበሩን እየመራሁ እገኛለሁ። በዓለም አቀፍ ደረጃም በግሎባል ሜንታል ኸልዝ ፒር ኔትወርክ (Global Mental Health Peer Network) ውስጥ ኢትዮጵያን በመወከል የክብር አባል ሆኜ እያገለገልኩ ነው። በማኅበረሰብ ሳይንስ የማስተርስ ዲግሪና በአእምሮ ጤናና ሕግ የዓለም አቀፍ ዲፕሎማ አለኝ።

የመጀመሪያ ዲግሪዬን በኢኮኖሚክስ ከሠራሁ በኋላ፣ በኢትዮጵያ ንግድ ባንክ በተለያዩ የሥራ መደቦች ሠርቻለሁ። እንዲሁም ከማስተርስ ትምህርቴ በኋላ በተለያዩ አገር በቀልና ዓለም አቀፍ ግብረ ሰናይ ድርጅቶች ውስጥ በፕሮግራም አስተባባሪነትና በሌሎች የሥራ ኃላፊነቶች ስሠራ ቆይቻለሁ።

ከላይ የዘረዘርኩላችሁ በሙሉ ሕይወት ብዙ እድል የሰጠቻት የአእምሮ ሕመምተኛ ሴት ስኬቶች ናቸው። በእርግጥም በዚህ መጽሐፍ ምዕራፍ ስድስት ላይ የተገለጸው የባይፖላር ሕመም አለብኝ።

ሕመሙ የጀመረኝ ገና በአሥራዎቹ መጨረሻ ዕድሜ ላይ እያለሁ ነበር። ለትምህርት አውሮፓ ሄጄ ከአጎቴ ጋር እየኖርኩ በነበረበት ጊዜ ያጋጠመኝን የሕይወት ጫና ለመቋቋም በብዙ ተፈትኜ ነበር። ብዙ ስታገል ከቆየሁ በኋላ ከአቅሜ በላይ በሆኑ አባባሽ ምክንያቶች የተነሣ ሕመሙ ተቀሰቀሰብኝ።

በወቅቱ በእኔ እይታ የዓለም መጨረሻ እንደሆነና፣ ወደ አውሮፓ የመጣሁት ፈጣሪ ልዩ ተልዕኮ ሰጥቶኝ እንደሆነ፣ ከጥፋት የመታደግ ኃላፊነትን ተቀብቼ እንደሆነ ይሰማኝ ነበር። ለዚህ ልዩ ዓላማ በአምላክ የተመረጥኩ ልዩ ሰው እንደሆንኩ ነው ራሴን እቆጥር የነበረው። ይህ ተልዕኮ እንቅልፍ የማይሰጥ ስለነበር ለተከታታይ ረጅም ቀናት እንቅልፍ በዓይኔ አይዘረም። ሌሊቱን ሙሉ በዚህ ኃላፊነት ተጠምጄ ዕቅድ ሳወጣ፣ ስጸልይ፣ ስጽፍ ነበር የሚነጋው። ለሌሎች ሰዎች የማይሰሙ ድምፆችና የማይታዩ ነገሮች ለእኔ ይሰሙኝና ይታዩኝ ነበር። ለሌላ ሰው ብቻዬን የማወራ ልምሰል እንጂ፣ እኔ ከእነዚህ ሰዎች ጋር ስለተልዕኮዬ እማከር እንደነበር ነው የሚሰማኝ።

መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የተጠቀሱ ሰዎች አውሮፓን ከመጨረሻው ዘመን ጥፋት ለመታደግ ስለተሰጠኝ ተልዕኮ ምሪት እንዲሰጡኝ ከአምላክ የተላኩ እንደሆኑ ነበር የምረዳው። አንዳንዶቹን በሰም እየጠራሁ አወራቸው ነበር። በከፍተኛ ድምፅ መዝሙር እከፍትና ዘማሪዎቹ ቀጥታ ለእኔ መልእክት ለማስተላለፍ የተመደቡ እንደሆነ ስለማስብ መዝሙሩን በልዩ ትኩረት ነበር የምከታተለው።

በዚህ ሁሉ ውስጥ እጅግ የተትረፈረፈ የደስታ ስሜት ይሰማኝ ስለነበር፣ ከዚህ ፍሥሐ ምንም ነገር እንዲያወጣኝ አልፈልግም ነበር። ሌሎች ሰዎች ለእኔ የሚመጥኑ እንዳልሆኑ ስለሚሰማኝ ማንንም ለማናገርም ሆነ ለመስማት ፈቃደኛ አልነበርኩም።

ከቀናት በኋላ ግን ራሴን ሆስፒታል ውስጥ አገኘሁት። የማስታውሰው ነገር ቢኖር እመኝታ ቤቴ አልጋ ላይ ተኝቼ ሰዎች በጣም በትግል መርፌ ሊወጡኝ ሲታገሉኝ እንደነበር ነው። ለሦስት ወራት ያህል ሆስፒታል ተኝቼ ከተሻለኝ በኋላ እናቴ መጥታ ወደ ኢትዮጵያ መለሰችኝ።

የውጪ አገር እድል ብርቅ በሆነበት ዘመን ለትምህርት ውጪ አገር ሄዶ አእምሮ ታምሞ መመለስ ትልቅ ኅፍረትና ኪሳራ እንደሆነ ከሰዎች አስተያየት እረዳ ነበር። ከንፈር መጣጩ ብዙ ነው፤ ከቤተዘመድም ምናል እድሉን ሌላ የቤተሰብ አባል ቢጠቀምበት ኖሮ የሚሉ አልታጡም። የሰው አስተያየት ከቤት እንዳልወጣ ከለከለኝ። ቤት ለጥያቄ የሚመጡትም “ተኝታለች” እየተባሉ መመለሳቸው ግድ ነበር።

ከመድኃኒቱ የጎንዮሽ ጉዳት አንዱ የጡንቻ መገተር ስለነበር፣ መንገድ ላይ የሚያዩኝ ሁሉ ከንፈር ይመጣሉ። የሚያውቁኝ “ተበላሽቶ በቃ ይቺን የመሰለች አበባ ልጅ! ያለጊዜዋ ተሰናከለች” እያሉ ለእናቴ ኅዘኔታቸውን ይገልጻሉ። በሕይወት እንዳለሁ፣ ጆሮዬ እንደሚሰማ፣ የሚሉትንም እንደማዳምጥ አይገምቱም። በእነርሱ አስተያየት አእምሮው የታመመ ሰው እንደሞተ ነው የሚቆጠረው። “ምኑን ኖረው!” የሚል ዓይነት እምነት አላቸው።

ይህን ስሰማ እኔም ከእንግዲህ ወዲህ በሕይወት መኖር ለእኔ ብዙ ትርጉም እንደሌለው አሰብ ነበር። በሌላ መልኩ ደግሞ፣ “ቤተሰቡ ምን ያህል ኃጢአት ቢሠራ ነው፣ ፈጣሪ በእንዲህ መልኩ የቀጣቸው?” ብለው የሚያስቡም ነበሩ። “ወላጆቿ እንኳን ለሰው አሳቢ፣ የተቸገረን የሚረዱ፣ በማኅበራዊ ሕይወታቸውም የተመሰገኑ ናቸው። ይኼ ርግማን እንዴት አገኛቸው?” ብለው የሚመራመሩም ብዙ ነበሩ።

አንድ ዓመት ሙሉ እቤት ተቀመጥኩ። ሰው ማግኘት እየፈራሁ፣ የሰው ንግግር በቁሰሌ ላይ እንጨት እንደመስደድ እየሆነብኝ ተደብቄ ኖርኩኝ። ከምወደ ው ትምህርቴም ተለየሁ። እኩዮቼም ጥለውኝ ሄዱ። “የተሻለ የትምህርት እድል አገኘች፤” የተባልኩት ጭራሽ ውራ ሆኜ ቀረሁ። ይኼ ስሜት በጣም ጎዳኝ! ተመልሼ ወደ ትምህርት ዓለም የምገባ ስላልመሰለኝ እጅግ ተስፋ ቆረጥኩ። ከሰው ተርታ ለመሰለፍ መሥፈርቱን እንደማላሟላ አሰብ ነበር፤ ከሰው የማይሰ ስሜት ይሰማኛል።

“በዚህ ዕድሜዬ ካልተማርኩ በቤተሰብ ላይ እስከመቼ ሸክም ሆኜ እኖራለሁ? ሕይወት ምን ተስፋ ሰጠችኝና ለመኖር እጓጓለሁ? እኔ ኑሮ ብዬ ከምኖረው፣ የሞተ ሰው ስንት እጥፍ ይሻላል፤” እያልኩ እጅግ በጣም ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ውስጥ ነበርኩ። ብዙ ጊዜ

የሰንብት ደብዳቤ ጽፌ ፈርማ እስከወዲያኛው ለመሰናበት ዕቅዶች አወጣለሁ። ነገር ግን እናቴና አባቴ ያሳዘኑኛል፤ አለቅሳለሁ። ለእኔ የከፈሉት ዋጋ፣ አብረውኝ የተሰቃዩት ሥቃይ፣ በእኔ ምክንያት የተሸማቀቁት ሁሉ ትዝ ይለኝና ዕቅዴን ለመፈፀም አቅም አጣለሁ። በሌላ መልኩ ደግሞ ይኼን ጨለማ ጊዜ እንዴት እንደማልፈው ግራ ይገባኛል።

ወራት አለፉ፤ የማያልፍ ጊዜ የለም፤ የምወስዳቸው መድኃኒቶች ተዋህደው መሥራት ሲጀምሩ፣ እኔም እየተረጋጋሁ፣ ምክሮችን እየሰማሁ፣ በፈጣሪ ላይ እምነቴን እያፀናሁ ስሄድ፣ ነገሮች ቀስ በቀስ መልክ መልክ መያዝ ጀመሩ።

አፈሩ ይቅለላቸውና ዶክተር አብዱልረሺድ እንደአባት ሆነው እየተቆጡ፣ እየመከሩ ወደ ራሴ እንድመለስ ጉልበት ሆኑኝ። በጳውሎስ ሆስፒታልም የሊትየም መድኃኒት ከሚወስዱ የመጀመሪያዎቹ ታካሚዎች መካከል አንዱ ሆንኩኝ። ይህ ነው የማይባል የጤና ለውጥ አመጣሁ። ለሌሎች ሰዎች የማይሰሙ ለእኔ ግን የሚሰሙኝ ድምፆችና የሚታዩ ነገሮች እየቀነሱ፣ ከገሃዱ ዓለም ጋር እየተስማማሁ፣ የስሜት መዋዠቅም እየተረጋጋልኝ ሲመጣ፣ ያቋረጥኩትንም ትምህርት ቀጥቼ ተማርኩኝ። ነጥብ ስለመጣልኝ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የኢኮኖሚክስ ትምህርት ክፍል ገብቼ የመማር እድሉን አገኘሁ።

በየመሃሉ ሕመሙ ሲነሳብኝ ቶሎ ወደ ሐኪም ቤት ስለምሄድ፣ አብዛኛውን ጊዜ የስሜት ለውጤ ሳይጋነን ይደረስበትና ቶሎ መድኃኒቶቹ ተስተካክለውልኝ ዳግም ወደ ተረጋጋ ሕይወት እገባ ነበር።

አዳጊ አገር የመኖር አንዱ ችግር ምርጫ ማጣት ነው። መድኃኒት በየጊዜው ስለሚጠፋ በጣም እቸገራለሁ። እውነት ለመናገር ከባይፖላር ሕመም ጋር ስኖር፣ የስሜት መዋዠቅ ወይም ኤፒሶድ ከፈጠሩብኝ ነገሮች 85 በመቶ ከመድኃኒት ተግዳሮት ጋር የተያያዙ ናቸው ማለት እችላለሁ።

የመድኃኒት ቅንጅት ተስማምቶኝ የተረጋጋ ሕይወት እየኖርኩ እያለ አንዱ መድኃኒት ከአገር ይጠፋል፤ ቀጥሎ ሌላው ይጠፋል፤ ሌላ ተለዋጭ መድኃኒቶች ስወስድ የስሜት

ለውጡ ያገረሻል። ትክክለኛውን የመድኃኒት ምጣኔ ለማግኘት ስንት ጊዜ ይፈጃል?
ስንትስ ዋጋ ይከፈላል! ወይ ደግሞ መድኃኒቱ በታዘዘልኝ ግራም አይገኝም።

ለምሳሌ፡- 25 ሚሊ ግራም ታዘዘኝ ገበያ ላይ ያለው የ100 ሚሊ ግራም ይሆናል። ብዙ ጊዜ ፋብሪካው የሠራው መክፈያ ስለማይኖረው በቢላ አራት ቦታ ሲከፈል ግማሹ ዱቄት ይሆናል፤ ሌላ ኪሳራ!

እኔ እንደውም መካከለኛ ገቢ ያላቸው ቤተሰብ ኖሩኝና የሚረዳኝ አገኘሁ እንጂ፤ በየጊዜው የሚጨምረው የመድኃኒት ዋጋስ እንዴት ይገፋል? በዚያ ላይ ለጥቁር ገበያ መዳረግም አለ።

የላብራቶሪ ምርመራ እጦቱስ? በተለይ ሊትየም እወስድ ስለነበር፤ በየሦስት ወሩ የታይሮይድ ምርመራ ማድረግ ግዴታ ነበር። ግን ኬሚካሉ ብዙ ጊዜ ከአገር ስለሚጠፋ “ናሙና ወስደን ውጪ አገር ልከን ነው የምናሠራው” በሚል ከፍ ያለ ዋጋ መክፈሉ ተጨማሪ ተግዳሮት ነው። እርሱም አንዳንዴ አይገኝም።

ሌላው ደግሞ አንዳንድ ቀን ስለመድኃኒት እና የጎንዮሽ ጉዳት ለማውራት ሳይሆን፤ እንዲሁ ከመድኃኒት ውጪ ባሉ ተግዳሮቶች ላይ መነጋገር፤ መወያየት እፈልግ ይሆናል። እኔ ሕክምና በጀመርኩበት ከዛሬ ሦስት አሥርት ዓመታት በፊት የሥነልቦና ሕክምና በብዛት አልነበረም። የአእምሮ ሕክምና ስፔሻሊስቱ ራሱ የሥነልቦና ባለሙያ (ሳይኮቴራፒስት) ሆኖ ለማገልግል ይገደዳል። ግን ወረፋ ይዘው የሚጠብቁትን ተረኞች የት አድርጎ እኔን አንድ ሰዓት ያዋራኛል? የመድኃኒት ጉዳይ ካለቀ ቀጠሮ ተቀብሎ መሄድ ነው!

ቤተሰቦቼ በጣም የሚረዱኝና የሚደግፉኝ ቢሆኑም፤ አንዳንዴ የተረጋጋ ሕይወት እየኖርኩኝ በአንድ አስደሳች ጉዳይ በጣም ተደስቼ ከታየሁ “ገና ለገና ሕመሙ ሊነሳባት ነው” ከማለት ፍራቻ ደስታዬን ውኃ ይቸልሱበታል፤ ወይ ደግሞ እንደማንኛውም ሰው ልብ የሚሰብር ጉዳይ አጋጥሞኝ ሳለቅስና ትክዝ ብዬ ስቆይ ድባቴው የመጣ

እየመሰላቸው ሥጋት ያድርባቸዋል። “አይ እኔ! በቃ ከሕመሙ ጋር ያልተያያዘ መደበኛ ስሜቴን እንኳን በነጻነት ማስተናገድ አልችልም?” ብዬ አዝናለሁ። በርግጥ በእነርሱም አይፈረድም፤ አስበውልኝ ነው።

በሥራ ዓለምም ታታሪ ከሚባሉ ሠራተኞች እመደባለሁ። በአለቆቼም፣ በሥራ ባልደረቦቼም ጥሩ ተቀባይነት ነበረኝ። ከተመረቅሁ በኋላ ለሰባት ዓመት በኢትዮጵያ ንግድ ባንክ ማርኬቲንግ ኤጀንሲነትና ሌሎች የሥራ መደቦች ካገለገልኩ በኋላ የፋይናንስ ሴክተር ብዙ ጥሪዬ እንዳልሆነ ከረፈደ ተገነዘብኩ። በዚህ ምክንያት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ሁለተኛ ዲግሪዬን በማኅበረሰብ ሳይንስ ሠራሁና በተለያዩ መንግሥታዊ ባልሆኑ ድርጅቶች ውስጥ ተቀጥሬ ስሠራ ቆይቻለሁ።

ነገር ግን በዚህ ሁሉ ጊዜ በተቀጠርኩበት መሥሪያ ቤት የአእምሮ ሕመሜ እንዳይታወቅብኝ በጣም እጠነቀቃለሁ። አምኝ የሕመም ፈቃድ እንኳን ቢሰጠኝ፣ የሐኪሜ የስም ማጎተም (ቲተር) የአእምሮ ሐኪም (ሳይካትሪስት) ስለሚል ብዙ ጊዜ የዓመት ፈቃዴን መሙላት እመርጣለሁ፤ ወይ ደግሞ የስሜት መዋዠቁ አንዳንዴ ከተጓዳኝ አካላዊ ሕመሞች ጋር ስለሚመጣ እነዚህን ታክሜ የአእምሮ ሕመም ታካሚ መሆኔን የማያስጠረጥር ማስረጃ አቀርባለሁ። ይህ ሁሉ ጥንቃቄ በአእምሮ ሕመም ላይ በጣም የተዛቡ አመለካከቶች ስላሉ፣ መጥፎ ስም እንዳይሰጡኝ፣ እንዳይጠቋቆሙብኝ፣ እንዳያገሉኝ ብሎም በሥራዬም ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ እንዳያሳድር በመፍራት ነው።

ከላይ እንደገለጽኩት ይህ ታሪክ ፈረንጆች እንደሚሉት Privileged Account ነው። ሕይወት ብዙ እድሎች የሰጠቻት የአእምሮ ሕመምተኛ ታሪክ ነው ለማለት ነው። ነገር ግን የእኔን ያህል እድል ያላገኙ ሕሙማን እልፍ ናቸው። የትምህርት፣ የሥራ፣ የማኅበራዊ ግንኙነት ቀርቶ፣ እንደ ሰው የመቆጠርን ሰብዓዊ መብታቸው ያልተከበረላቸውን ቤት ይቁጠራቸው። ቤተሰብ የሰው አፍ በመፍራት የፈጣሪ ቁጣ ነው በማለት ወደ ሕክምና የማይወስዷቸው፣ እቤት አስረው ያስቀመጧቸው፣ አገግመው የተረጋጋ ሕይወት መኖር እየቻሉ ይህን እድል ያላገኙ ብዙ ናቸው።

በጎዳና ላይ የወደቁ፣ አስታዋሽ ያጡ፣ ቤተሰብ እንኳን ያላቸው የማይመስሉ ወገኖቻችን ብዙ ናቸው። አንድ ሰው እንዳለው “የአንድ ማኅበረሰብ ሥልጣን የሚለካው ተጋላጭ

ለሆኑ የኅብረተሰብ ክፍሎች በሚሰጠው ትኩረት ነው።” በየሰብሰባ አዳራሹ የምናነሳቸው የመፍትሔ አሳቦች ውጤታማነታቸው የሚለካው እነዚህን እድል ያጡ የአእምሮ ሕመማንን መድረስ ስንችል ነው። ሁላችንም ለአእምሮ ጤና ባለድርሻ አካል ነን። ሚናችንን በመወጣት ለአእምሮ ጤና የጋራ ድምፃችንን እናሰማ። የአእምሮ ጤና እንክብካቤ ለሁሉም እውን እናድርግ!

አመሰግናለሁ!

ወ/ሮ እሌኔ ምስጋናው

0945 565656

www.mhsua.org

ከቀደም ስለ ጸሐፊ አቅራቢዎች ማንነት

መስፍን አርአያ

(MD, PhD, Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ ለረጅም ዓመታት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እንዲሁም በትምህርት ክፍሉ በኃላፊነት ፣ በተጨማሪም በቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል ሚሊንደም የሕክምና ኮሌጅ በፕሮቨሰትነት አገልግለዋል። የአማኑኤል ሆስፒታልን በሜዲካል ዳይሬክተርነት፣ የኢትዮጵያ የአእምሮ ሕክምና ማኅበርን በፕሬዚደንትነት ያገለገሉ ሲሆን በበርካታ ተቋማትም በበርድ አባልነት አገልግለዋል። የኢትዮጵያ ሳይንስ አካዳሚ አባል ናቸው። በአሁኑ ጊዜ የአገራዊ ምክክር ኮሚሽን ዋና ኮሚሽነር ሆነው በማገልገል ላይ ይገኛሉ።

አታላይ ዓለም

(MD, PhD, Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ ለረጅም ዓመታት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነትና በተመራማሪነት አገልግለዋል፣ የአማኑኤል ሆስፒታልን በሜዲካል ዳይሬክተርነት፣ በጤና ሚኒስቴር የአእምሮ ጤና አገልግሎት የባለሙያዎች አማካሪ ቡድን አባል በመሆን አገልግሎት ሰጥተዋል። በአሁኑ ወቅት በኤመሪታት ፕሮግራም ደረጃ ላይ የሚገኙና በበርካታ ተቋማትም በበርድ አባልነት ያገለገሉና በማገልገል ላይም ሲሆኑ የኢትዮጵያ ሳይንስ አካዳሚ አባልም ናቸው።

ሳምሌል ወልዴ

(LP, PhD, MA, MDIV, MS, Professor)

በሙያቸው ክሊኒካል ኒውሮሳይኮሎጂስት፣ ክሊኒካል ሳይኮሎጂስት፣ አዲክሽን ስፔሻሊስትና ፕሮፌሰር የሥነልቦና ሐኪም ሲሆኑ በአሜሪካን አገር አሪዞና ግዛት በግራንድ ኬንዮን ዩኒቨርሲቲ የድኅረ-ምሩቃንና ዶክተሪት ክፍል የሂዩማኒቲስ ፕሮፌሰር እንዲሁም በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል የክሊኒካል ሳይኮሎጂ አጀንታት ተባባሪ ፕሮፌሰር ናቸው። “ከመደነጋገር መነጋገር” በሚል ርዕስ መጽሐፍ በመጻፍ ለሕዝብ ተነባቢ በማድረግ ይታወቃሉ። በተጨማሪም በአሜሪካን አገር በአሪዞና፣ በቴክሳስ፣ በኬንቲኬትና በሮድ አይባንድ ጠቅላይ ግዛቶች የባለ ሙሉ ሕጋዊ ፈቃድ የኒውሮ ሳይኮሎጂና የአጠቃላይ ሳይኮሎጂ የአንጎልና የአእምሮ ጤና ሕክምና አገልግሎት ሰጪና ኪሊኒካል ዳይሬክተርም ናቸው።

ሰለሞን ተፈሪ

(MD, PhD, Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት በአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነትና በተመራማሪነት እያገለገሉ ይገኛሉ። የትምህርት ክፍሉንም በኃላፊነት በመምራት አገልግሎት ሰጥተዋል። በጤና ሚኒስቴር የአእምሮ ጤና አገልግሎት የባለሙያዎች አማካሪ ቡድን አባል፣ በኢትዮጵያ ምግብና መድኃኒት ቁጥጥር ባለስልጣን የብሔራዊ ትምህርት ቁጥጥር ግብረ-ኃይል አባል፣ እንዲሁም በኅብረተሰብ ጤና ኢንሰይትቶች የአገር አቀፍ ስፔሻላይዥን ሰርቪዘር የአማካሪ ባለሙያዎች ቡድን አባል በመሆን አገልግለዋል። በተጨማሪም የኢትዮጵያ የአእምሮ ሕክምና ማኅበርን በፕሬዚዳንትነት የመሩ ሲሆን፣ በአፍሪካ የአእምሮ ሐኪሞች ማኅበር የሥራ አስፈጻሚ አባል፣ የዓለም የአእምሮ ሕክምና ማኅበር የክብር አባል፣ እንዲሁም የኢትዮጵያ ሳይንስ አካዳሚ አባል ናቸው። የሱስና ተያያዥ ችግሮች ሕክምና ሰብ-ስፔሻሊስትም ናቸው። በዚህ ሙያቸው በመንግሥት ተቋማት እና በግል የሱስና ተያያዥ ችግሮች ሕክምና አገልግሎት አደራጅተዋል።

አበባው ፈቃዲ

(MD, PhD, MRCPsych, Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነትና በተመራማሪነት እያገለገሉ ይገኛሉ። በትምህርት ክፍሉ ሥር የሚገኘውን የዓለም ጤና ድርጅት ተባባሪ የምርምር ማዕከል በኃላፊነት የሚመሩ ሲሆን በተጨማሪም በዩኒቨርሲቲው የሲዲቲ አፍሪካ መሥራቾች ዋና ዳይሬክተር ናቸው። የኢትዮጵያ ሕክምና ማኅበርን በሥራ አስፈጻሚ አባልነት አገልግለዋል። እንዲሁም በዓለም ጤና ድርጅትና በላንሴት ኮሚሽን በኮሚቴ አባልነት ያገለገሉ፣ የኪንግስ ኮሌጅ ለንደንና ዩኒቨርሲቲ አፍ ሰቤክስ ተባባሪ አባል እና የኢትዮጵያ ሳይንስ አካዳሚ አባልም ናቸው።

ቫርሎት ሃንሊን

(MBBS, PhD, MRCPsych, Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በአጀንክት ፕሮፌሰርነትና በተመራማሪነት እያገለገሉ ይገኛሉ። በተጨማሪም በትምህርት ክፍሉ የፒኤችዲ ፕሮግራም አስተባባሪ ናቸው። ዩናይትድ ኪንግደም በሚገኘው ኪንግስ ኮሌጅ ለንደን የግሎባል ሜንታል ሄልዝ ፕሮፌሰር፣ የሴንተር ፎር ግሎባል ሜንታል ሄልዝ ተባባሪ ዳይሬክተርም ናቸው።

ዮናስ ባህረኅበብ

(MD, MSc, Associate Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። የትምህርት ክፍሉን በኃላፊነት በመምራትም አገልግሎት ሰጥተዋል። በተጨማሪም በትምህርት ክፍሉ የልጆችና ወጣቶች የአእምሮ ሕክምና ሰብ-ስፔሻሊስትና በመስኩ የሰብስፔሻላይዜሽን ፕሮግራም መሥራቾች አስተባባሪ ናቸው። ከዚህም በተጨማሪ የሕክምና ትምህርት ቤቱ የሕክምና ትምህርት አሰጣጥ ዘዴ የክፍል ኃላፊ ሆነው

እያገለገሉ ይገኛሉ። የኢትዮጵያ አእምሮ ሕክምና ማኅበርን በምክትል ፕሬዚዳንትነት አገልግለዋል። የግል የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት በማደራጀትም ፈር ቀዳጅ ናቸው።

ዳዊት ወንድማገኝ

(MD, MA, MSc, Associate Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስትና የሳይኮቴራፒ ስፔሻሊስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። የትምህርት ክፍሉንና የጤና ሳይንስ ኮሌጅን በኃላፊነት በመምራትም አገልግሎት ሰጥተዋል። በተጨማሪም በቶሮንቶ ዩኒቨርሲቲ እና አዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ በትብብር የሚካሄደውን የስልጠና ፕሮግራም አስተባባሪ እና የዓለም የአእምሮ ሕክምና ማኅበር የክብር አባል ናቸው። “አለመኖር” በሚል ርዕስ መጽሐፍ በመጻፍ ለሕዝብ ተነባቢ በማድረግ ይታወቃሉ።

ተሾመ ሽብሬ

(MD, PhD, Associate Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስትና ሳይኮጆሪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነትና በትምህርት ክፍሉ ኃላፊነት አገልግለዋል። በአሁኑ ጊዜ በካናዳ ኒውብራንስዊክ ግዛት በፍሬድሪክተን ዩኒቨርሲቲ በአእምሮ በሕኪምነት በማገልገል ላይ ይገኛሉ።

አስናቀ ልመንህ

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። በትምህርት ክፍሉ የፎሬንሲክ ሳይካትሪ አገልግሎት አስተባባሪ ሲሆኑ በልደታ ፍርድ

ቤት ለወንጀል ተጠርጣሪዎች የአእምሮ ጤና ምርመራ አገልግሎት የሚሰጥ ማንታል ሄልዝ ኮርት አቋቁመዋል።

ፍቅርተ ግርማ

(MD, MPhil, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። በትምህርት ክፍሉ የሕፃናትና ወጣቶች የአእምሮ ሕክምና ሰብ-ስፔሻሊስት እንዲሁም በመስኩ ሰብ-ስፔሻሊዊዜሽን ፕሮግራም መሥራቻና ምክትል አስተባባሪ ናቸው።

ቢኒዖም ወርቀ

(MD, Associate Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። የትምህርት ክፍሉን በኃላፊነት በመምራትም አገልግሎት ሰጥተዋል። በሳይኮትራውማ ላይ ትኩረት አድርገው ሰብ-ስፔሻሊዊዝ ያደረጉ ሲሆን በዚህ መስክ አገልግሎት በመስጠት ላይ ይገኛሉ። የኢትዮጵያ አእምሮ ሕክምና ማኅበርን በሥራ አስፈጻሚ አባልነት አገልግለዋል።

ባርኮት ሚልኪዖስ

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። ዲፓርትመንቱን በኃላፊነት በመምራትም አገልግሎት ሰጥተዋል። የኢትዮጵያ አእምሮ

ሕክምና ማኅበርን በምክትል ፕሬዚዳንትነት አገልግለዋል።

ሙሉቀን ተስፋዬ

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ ቅዱስ ጳውሎስ ሚሌኒየም ሜዲካል ኮሌጅ የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እንዲሁም ዲፓርትመንቱን በኃላፊነት በመምራትም አገልግሎት ሰጥተዋል። የኢትዮጵያ አእምሮ ሕክምና ማኅበርን በፕሬዚዳንትነት አገልግለዋል። የኤካ ኮተቤ ሆስፒታል ዋና ሥራ አስፈጻሚ ሆነው በማገልገል ላይ ናቸው።

ርብቃ ብርሃኑ

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። የአንጎሉ-መረበሽ (ሳይኮሲስ) ሰብ-ስፔሺያሊስት ናቸው። የኢትዮጵያ አእምሮ ሕክምና ማኅበርን በሥራ አስፈጻሚ አባልነት አገልግለዋል።

እንግዳ ግርማ

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ።

ብሩህ ዓለማዮሀ

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ።

አዜብ አሳምካው

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። የኢትዮጵያ አእምሮ ሕክምና ማኅበርን በዋና ጸሐፊነት አገልግለዋል።

ማህሌት ያሬዳ

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ።

ናርዶስ ሰይፋ

(MD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ።

ሩት ጸ ጌብርሃን

(MD, PhD, Assistant Professor)

በሙያቸው ሳይኪያትሪስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት አገልግለዋል። በአሁኑ ጊዜ በሩዋንዳ ይገኛሉ።

ሄኖክ ኃይለ

(BA, MA, Lecturer)

በሙያቸው ክሊኒካል ሳይኮሎጂስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ። የኢትዮጵያ ሳይኮሎጂስቶች ማኅበርን በፕሬዚዳንትነት መርተዋል። የክሊኒካል ሳይኮሎጂ ስልጠና ፕሮግራምን በማስተባበር አገልግለዋል።

ሰላምብዙ ጌታቸው

(BA, MSc, Lecturer)

በሙያቸው ክሊኒካል ሳይኮሎጂስት ሲሆኑ በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ሕክምና ትምህርት ቤት የአእምሮ ሕክምና ትምህርት ክፍል በመምህርነት እያገለገሉ ይገኛሉ።

ማስታወሻ፤ ከላይ ለጸሐፊዎች በሥራ ልምድነት ያቀረብናቸው ጉዳዮች ለማሳያ ያህል እንጅ ሁሉንም የሥራ ኃላፊነቶችና ተሳትፎዎች ያላካተትን መሆኑን ለማስታወስ እንወዳለን።

በአእምሮ ጤና ዙሪያ ያላቸውን የተከማቸ ሳይንሳዊና በዘርፉም ያላቸውን የሥራ ልምድ በመጠቀም ለዚህ አገራዊ ችግር አገራዊ ምላሽ ለመስጠት በመነሣሣት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ባለሙያዎች ይህንን በዓይነቱም በይዘቱም ቀዳሚ የሆነ መጽሐፍ አዘጋጅተዋል። ይህ ትልቅ አበርክቶት በአራት ዋና ኢዲተሮች መሪነት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የአእምሮ ጤና ትምህርት ክፍል የሚገኙ ከፍተኛ ባለሙያዎች በጋራ የሠሩት ሲሆን በአእምሮ ጤና መዛባት ጉዳይ ላይ በአገራችን ውስጥ የሚታየውን የግንዛቤ ክፍተት ለማጥበብ የታቀደ የጋራ ርብርብ ውጤት ነው።

ዶ/ር ሊያ ታደሰ
የቀድሞ የጤና ሚኒስቴር ሚኒስትር

ይህ መጽሐፍ በአእምሮ ጤና ዙሪያ በአገራችን ያለውን አሉታዊ አመለካከት ለመቅረፍ ዓይነተኛ ሚና እንደሚኖረው እረዳለሁ። የአእምሮ ሕክምና ተገልጋዮችም ስለ ሕመሙና ተጓዳኝ ጉዳዮች የበለጠ እውቀት ኖሮአቸው የተሻለ ሕይወት ለመምራት የሚያግዝ በመሆኑ በአእምሮ ሕክምና አገልግሎት ተጠቃሚዎች ማኅበር ስም በመጽሐፉ ዝግጅት የተሳተፉ ባለሙያዎችን በሙሉ ከልብ አመሰግናለሁ።

ወ/ሮ እሌኒ ምስጋናው
የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት ተጠቃሚዎች ማኅበር ፕሬዚዳንት

ይህ መጽሐፍ በአካዳሚክ እና በዕለት ተዕለት ሕይወት መካከል ያለውን እውነት በማጣመር፣ በማኅበረሰባችን ውስጥ ጥልቅ ግንዛቤን እና ርኅራኄን በማጎልበት፣ የአእምሮ ደህንነት ፈተናዎችን በመፈተሽ ለአንባቢያን ተግባራዊ መሳሪያዎችን ያስታጥቃል። ግልጽ በሆነ ቋንቋ፣ ግለሰቦችን፣ ቤተሰቦችን እና ባለሙያዎችን ለማበረታታት የተዘጋጀ ነው። ይህም ወደ ሁለንተናዊ ደህንነት በምናደርገው የጋራ ጉዞ ላይ ዘላቂ አዎንታዊ ተጽዕኖ ይፈጥራል።

ዶ/ር መሉቀን ተስፋዬ
የኢትዮጵያ አእምሮ ሕክምና ማኅበር ፕሬዚዳንት

ISBN 978-99990-53-29-7



9 789999 053297 >

Bm PRINTING PRESS