



ስለ አዕምሮ ጤንነትና የአዕምሮ ጤንነት ችግሮች

የአዕምሮ ጤንነት ምንድነው?

የአዕምሮ ጤንነት በሰውነት፣ በአዕምሮ፣ በስሜትና፣ በመንፈስ በሁሉም የሕይወት ጉዳዮች ላይ ሚዛናዊነትን ማግኘት ይዳስሳል። ይህም ምርጫዎችንና ውሳኔዎችን በማድረግ ቢሆን፣ አስቸጋሪ ሁኔታዎችን በማሸነፍ ወይም በመለማመድ ወይም ስለምኞቶችና ፍላጎቶች በመናገር ቢሆን በሕይወት የመደሰት ችሎታና በየቀኑ በፊታችን የሚደቀኑ ተግዳሮቶችን የመቋቋምን ሁኔታ ያሳያል።

ሕይወትዎና ሁኔታዎችዎ ሁልጊዜ እንደሚለዋወጡ፣ እንዲሁ ስሜቶችዎና አሳቦችዎ፣ ከደህንነትዎ ሁኔታ ጋር ይለዋወጣሉ። በሕይወትዎ እርስ በርስ በተያያዙ ገጠመኞች መሃል በጊዜ ውስጥ ሚዛናዊነትን ማግኘት በጣም ጠቃሚ ነገር ነው።

አንዳንዴ ከሚዛን ውጭ ሆነን ቢሰማን የተለመደ ነገር ነው። ለምሳሌ ኃዘንተኛ፣ ጭንቀታም፣ ድንጉጥ፣ ወይም ጠርጣሪ መሆን። ነገር ግን እነዚህና የመሳሰሉት ስሜቶች በሕይወት ጎዳናና ጉዞ ላይ ለረጅም ጊዜ የሚደቀኑ ከሆነ ችግር ሊሆን ይችላል።

ለአዕምሮ ጤንነት አስተዋጽኦ የሚያደርግ ምንድነው?

ሰዎች የአዕምሮ ጤንነት ችግር ለምን እንደሚያጋጥማቸው ብዙ እምነቶች አሉ። የአዕምሮ ጤንነት ችግሮች በአንጎል ውስጥ ከሚፈጠር የባዮ-ኬሚካል መታወክ እንደሚመነጨ፣ ሳይንሳዊ ጥናቶች ይጠቀሙሉ። ባለሙያዎችም ልዩ ልዩ ሥነ-ልቦናዊ፣ ማኅበራዊና አካባቢ ሁኔታዎች ጤንነትን እንደሚነኩ ያምናሉ። በተጨማሪም የአዕምሮ ጤንነት በሰውነት በአዕምሮና በሕይወት መንፈሳዊ ክፍሎች ሊነካ ይችላል። ጭንቀት በነዚህ ወይም በሁሉም ክፍሎች እንዴት ራስዎን እንደሚያስተካክሉ ተጽእኖ ሊኖረውና ዕለታዊ ሥራዎችዎን ሊያደናቅፍዎት ይችላል። ለዚህም የሚጠቅሙ አዳዲስ ዘዴዎችና መረጃ ስለሌልዎትም ምናልባት ለመቋቋም ተቸግረው ይሆናል።

ምናልባት ከዚህ በታች ካሉትና ከመሳሰሉት ችግሮች ጋር እየታገሉ ይሆናል፣ እንደ፡-

- በትዳር ፍች ማለፍ
- የሚወዱት ሰው ሞቶ ማዘን
- የመኪና አደጋ ገጠመኛ
- የአካል ጤንነት ችግር በተመለከተ በቂ ምርመራ ማድረግ
- ጦርነት በሚበዛበት አገር በማደግዎ፣ የመጡበትን አገር ትተው አዲስ አገርን ለመልመድ (ይህም ማለት ከኢሚግሬሽንና (ፍልስት) ሰፈራ ልምምድና ውጣ ውረድ የተነሣ)
- ከዘረኝነት ወይም ከሌላ ዓይነት አግባብ የሌለው ጥላቻ ጋር መጋፈጥ (የጾታ፣ የዕድሜ፣ ሃይማኖት፣ ባህል፣ መደብ...ምክንያት ወዘተ)
- ገቢዎ አነስተኛ ሲሆን ወይም ቤት-የለሽ ከሆኑ
- ለትምህርት፣ ለሥራና፣ ለሕክምና እኩል ዕድል ሳይኖርዎ ሲቀር

- በቤተሰብ የአዕምሮ ጤንነት ችግር ታሪክ ሲኖር ወይም በሁከት፣ ተገቢ ባልሆነ አድራጎት፣ ወይም በሌላ ቀውስ ጉዳት ሲመጣ።
- በዓመጽ፣ አግባብ በሌለው ሁኔታ መጉዳትና በሌላ ፍርሃት ተጠቂ መሆን

በተጨማሪም የአዕምሮዎ ጤንነት ከቤተሰቦችዎና ከሌሎች በተቀበሉት ፍቅር፣ ድጋፍና ተቀባይነት መጠን ሊነካ ይችላል።

ሁሉም ባሕሎች የአዕምሮን ጤንነት በአንድ ዓይነት መንገድ እንደማይዩት ማወቅ በጣም ጠቀሚ ነው። ለምሳሌ በአንዳንድ አገሮች እስኪዞረደረደ ያላቸው ሰዎች ልዩ ኃይልና ጠልቆ የማወቅ ችሎታ እንዳላቸው ሆነው ይታያሉ።

አልኮልና ሌላ አደንዛዥ ዕዕ መጠቀም ብዙም ጊዜ ለአዕምሮ ጤንነት ችግር ምክንያት አይሆኑም። ነገር ግን ብዙውን ጊዜ ችግሩን ሊያባብሱ ይችላሉ።

ችግርዎን ለመለየት፣ መንስኤው ወይም ለችግርዎ አስተዋጽኦ የሚያደርግን ለማወቅና እንዴት ሊረዱ እንደሚችሉ ለመፈለግ እርስዎና ሐኪምዎ አብራችሁ መስራት ይኖርባችኋል። የፈለገ ምክንያት ይኑር፣ የአዕምሮ ጤንነት ችግር ጉዳይ የርስዎ ጥፋት እንዳልሆነ ማወቅ አለብዎት። ችግር እንዲኖረው ማንም አይመርጥም።

የአዕምሮ ጤንነት ችግር ዓይነቶች

በተለያዩ ጊዜዎች የአዕምሮ ጤንነት ችግሮች የተለያዩ ቅርጽና ይዘት ይኖራቸዋል። አንዳንድ ሰዎች መደበኛ ይሰማቸዋል። ሌሎችም መሸበርና ፍርሃት ይሰማቸዋል። አንድ ሕጻን ክፍል ውስጥ ሊጫወት ይችላል፣ ወይም ከሌሎች ሊሸሸ ይችላል። አንዳንዶች ብዙ አይበሉም። ሌሎች ደግሞ ከመጠን በላይ ይባላሉ። አንዳንዶች የሚሰማቸውን ስቃይ ለማደንዘዝ በአልኮል ወይም በሌሎች አደንዛዥ ዕዕች ይታመናሉ።

አሁንም አንዳንዶች ተጨባጭ ሁኔታን ማስተዋል ያቅታቸዋል። ለምሳሌ ድምጾችን ሊሰሙ ይችላሉ። የሌሎትን ነገሮች ያያሉ፣ ወይም እውነት ያለሆኑትን ነገሮች ያምናሉ። አንዳንዶች ራስን የመግደል ሀሳብ አላቸው። ይህንንም ሀሳብ ተግባራዊ ያደርጉታል። አንዳንዶች ቀጣ ቀጣ ይላቸዋል። አንዳንዶች እንደ ከባድ የመኪና አደጋ የመሰለ አንድ ትዝታ ምክንያት ፍርሃት ፍርሃት ይላቸዋል። ብዙ ሰዎች የረጅም ጊዜ ችግር ለምሳሌ በሕጻንነታቸው የደረሰባቸው አግባብ የሌለው አስጸያፊ ድርጊት የተነሣ በአንድ አፍታ ከአንድ በላይ ችግር ይኖራቸዋል።

የአዕምሮ ጤንነት ችግር ለብዙ ዓመታት አልፎ አልፎ እየተደጋገመ ይመጣል ወይም ከነጭራሹ አይለቅም የሚል አስተሳሰብ ነበረን። አሁን ግን ብዙ ሰዎች ከዚህ ችግር ሊደኑ እንደሚችሉ እናውቃለን።

የአዕምሮ ጤንነት ችግር ያላቸው ብዙ ሰዎች በራሳቸው ብርታትና ቶሎ የመዳን ችሎታ፣ በቤተ ሰብና በንደኞች ድጋፍ፣ በሥነ-አዕምሮ ሕክምና ሕመማቸውንና ምናልባትም የሚወስዱትን መድኃኒት በመቀነስ ዘዴ ይሻላቸዋል።

አንዳንድ ሰዎች ደክተሮች፣ ችግሮቻቸውን እንዴት እንደሚመረምሩ በማወቅ ቀለል ሊላቸው ይችላሉ። ችግራቸው ምን እንደሆነ የሚጠቀሙ ጥናትና (ቲዎሪ) እንዴት ሊታከሙ እንደሚችሉ የሚገልጹ አስተያየቶችን የሚያስገኝ የምርመራ ውጤት ለማግኘት ደስ ሊላቸው ይችላሉ። ሌሎች ግን የምርመራ ውጤት ብዙ የሚረዳቸው ሆኖ አያገኙትም። ሁኔታቸውን የማይገልጽ ስምና ምድብ አድረገው ሊያዩት ይችላሉ። ወይም የሁኔታቸውን

መንስዔው ከሕመም ወይም ከሚያልፉት አስቸጋሪ ሕይወት ምክንያት የመጣ አድረገው ሊያምኑ ይችላሉ።

በእውነት አንዳንድ ሰዎች የተሳሳተ ምርመራ እየተደረገ የተሳሳተ ሕክምና ይደረግላቸዋል። አንዳንዴ የሰዎች የአዕምሮ ጤንነት የምርመራ ውጤቶች በዓመታት ውስጥ ስለሚለዋወጡ ስለሆነም ሌሎች ግን ለዋወጥኑ ጭራሽ በሕክምና በአሰራርና ተቋም ላይ የነበራቸውን እምነት ሊያጡ ይችላሉ።

ሌሎች ግን ትክክለኛ ምርመራ ሊረዳቸው እንደሚችል ተረድተው መታከምን ይመርጣሉ። ጥሩ ውጤትና የበለጠ እንክብካቤም ያገኛሉ።

እርዳታን ማግኘት ወይም ለተጨማሪ መረጃ፡-
ማክላግሊን የሱስና አዕምሮ ጤንነት መረጃ ማዕከል

1 800 463 6273
በቶሮንቶ 416 595 6111

የሰፈርዎ ጤና ጥበቃ ክፍል - በአካባቢዎ የስልክ ቀጥተኛ ማውጫ በሰማያዊ ገጻች ውስጥ ይፈልጉ ወይም 411 ይደውሉ።

የሰፈርዎ የሕዝብ መረጃ ማዕከል - በአካባቢዎ የስልክ ቀጥተኛ ማውጫ በሰማያዊ ገጻች ውስጥ ይፈልጉ ወይም 411 ይደውሉ።

የቀበሌዎ የሠፈራ/መኖርያ አገልግሎቶች

- www.settlement.org
- www.ocasi.org
- www.camh.net
- www.211Toronto.ca

ከ “ቻለንጅስ ኤንድ ችይስስ” ፋይናንሻል ሚንስቴር ሌልዝ ሰርቪስስ ኢን አንታርዮ የተወሰደ የ 2003 የሱስና አዕምሮ ጤንነት ማዕከል ቅጅ መብቱ በሕግ የተጠበቀ