

„PTBS“

የአእምሮ ሕመም ማለት ምን ማለት ነው?

እኛ የሰው-ልጆች አንዳንድ እንታመማለን። ብዙውን ጊዜ ሰውነታችን ይጎዳል። ለምሳሌ፣ መጥፎ ጉንፋን ወይም የሆድ ሕመም አለብን። ነፍስ ስትታመም "የአእምሮ ሕመምተኛ" ትባላለች። ነፍስ ሲባል - የአንድ ሰው አስተሳሰብ፣ ስሜት እና ሳቅ ማለት ነው። ነፍስ ስትታመም ሰዎች ብዙውን ጊዜ የሚናገሩትን ወይም የሚያደርጉትን በትክክል አያውቁም። ማንኛውም ሰው ነፍስ አለው። ስለዚህ ማንኛውም ሰው የአእምሮ ሕመም ሊደርስበት ይችላል።

PTBS ምን ማለት ነው?

PTBS የድህረ-አስቃቂ ውጥረት ዲስኦርደር፣ ምህጻራ-ቃል ነው። ይህ ለአእምሮ-ሕመም ከባድ ቃል ነው። በዚህ የተጎዱት ግለሰቦች፣ ለየት ያለ አስጊ እና መጥፎ የሆነ ነገር አጋጥሟቸዋል። ለምሳሌ፣ እነሱ ራሳቸው ወይም በዙሪያቸው ያሉ ሌሎች ሰዎች ክፉኛ እንደተጎዱ አይተው፣ ሊረዷቸው አልቻሉም። ብዙ ፍርሃትና ጭንቀት ስለጋጠማቸው፣ ነፍሳቸውን ተጎድተዋል። የነፍስ መጎዳት „ሳይኮሎጂ" ወይም በቀላሉ „ጉዳት" ይባላል። ነፍሳችን ከስተቶቹን መቋቋም ስለማትችል፣ የተጎዱት ሰዎች በተደጋጋሚ ያጋጥሟቸዋል። ለምሳሌ በቅዠት መልክ፣ በተጨማሪም በየጊዜው በሚደጋገሙ ትውስታዎች መልክ ነው። በሌሎች ሰዎች ላይ ሙሉ ለሙሉ የማይጎዱ ሁኔታዎች፣ ለምሳሌ በትምህርት ቤት፣ በሚገዙበት ጊዜ ወይም በሥራ ቦታ፣ ያጋጠሙዎትን ነገር ያስታውሳሉ እና ፍርሃትን ይፈጥራሉ። በዚህ የተጎዱት ሰዎች፣ በዙሪያቸው ላሉ ሰዎች፣ ለመረዳት በሚያስቸግር ሁኔታ ምላሽ ይሰጣሉ።

አንድ ሰው PTBS እንዳለበት እንዴት አውቃለሁ?

በአእምሮ ሕመም ምክንያት የተጎዱት ሰዎች፣ ከሌላ ሰው ሁልጊዜ እየሸሹ ይሄዳሉ። በደስታ የሚያደርጓቸው የነበሩትን ነገሮች፣ አሁን ፍላጎት የላቸውም። ለምሳሌ ስፖርት፣ ከጓደኞች ጋር መገናኘት፣ ትምህርት ቤት ወይም ስራ። የታመሙ ሰዎች ብዙ ጊዜ ይናደዳሉ። መጥፎ የሆነ እንቅልፍ ይተኛሉ እና ዝላይ ወይም ተጠራጣሪ ናቸው። ትኩረት ለማድረግ ይከብዳቸዋል፣ ስለዚህም ስራቸውን አይቀጥሉም ወይም ትምህርት ቤት ውስጥ ለረጅም ጊዜ ትኩረት መስጠት አይችሉም። ያለማቋረጥ መፍራት ጥሩ ስሜት ስላልሆነ፣ በዚህ የተጎዱት ሰዎች አንዳንድ ጊዜ በጣም ይናደዳሉ። ከዚያም ይጨካሉ፣ አከባቢያቸውን ይመታሉ ወይም የሆነ ነገር ይሰብራሉ። አንዳንዶቹ ያጋጠማቸውን ነገር ለመርሳት፣ አልኮል ይጠጣሉ፣ በእርግጥ ይህ አይሰራም ምክንያቱም፣ ነፍሳችን አሁንም ታውቃለች እና አልኮል ከጥቅሙ የበለጠ ጉዳት አለው። የPTBS ሊጠቁሙ የሚችሉ ሌሎች ብዙ ባህሪያት ሊኖሩ ይችላሉ። በጣም የተለመዱት ጥቂቶቹ እነሆ።

ማን ሊረዳ ይችላል?

የተጎዱ ሰዎች፣ ስለ አእምሮ ሕመም ከሚያውቅ ሰው እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። የሥነ አእምሮ ሐኪም በሽተኛውን ይመረምራቸዋል፣ ያናግራቸዋል እና ለአንዳንድ ችግሮች የሚረዳ መድሃኒት ሊያዝላቸው ይችላል። ለምሳሌ፣ እንደገና በተሻለ ሁኔታ ለመተኛት። ሆኖም፣ PTBS በመድሃኒት ብቻ ሊደኛ አይችልም። ለዚህም ነው መድሃኒቶች ፍፁም የተሳሳተ መፍትሄ የሆኑት። ከሳይካትሪስቶች በተጨማሪ፣ የሥነ ልቦና ባለሙያዎች እና ቴራፒስቶች ከአእምሮ ሕመምተኞች ጋር ለመስራት፣ ልዩ ሥልጠና አግኝተዋል። በሕክምና/ቴራፒ ውስጥ ያደርጉታል።

ሕክምናው ምንድን ነው እና ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

በሕክምናው ውስጥ አንድ የሥነ ልቦና ባለሙያ፣ በሳምንት አንድ ወይም ሁለት ጊዜ የሚመለከተውን ሰው ያዳምጣል፣ ያነጋግራል፣ መፍትሄዎችን ይፈልጋል እና መጥፎ ስሜቶችን እንዴት መቋቋም እንደሚቻል ጠቃሚ ምክሮች እና ዘዴዎች ይሰጣል። ለምሳሌ፣ የመዝናናት እንቅስቃሴ፣ የእንቅስቃሴ ልምዶች ወይም እንደ መቀባት ወይም መጻፍ የመሳሰሉ የፈጠራ ልምዶች ወይም መጻፍ የመሳሰሉ ልዩ ልምዶችን መምራት ይችላል። ስለ ልምድ ማውራት ለሁሉም ሰው ጥሩ ነው! እራስዎ አንዴ ይሞክሩት። ስለማንኛውም ነገር ከሐኪምዎ፣ ከቴራፒስትዎ ወይም ከተንከባካቢዎች ጋር መነጋገር እና ማንኛውንም ጥያቄ መጠየቅ ይችላሉ። እርስዎ ወይም ለእርስዎ ቅርብ የሆነ ሰው ሲታመሙ ብዙ ትዕግስት ያስፈልግዎታል ምክንያቱም፣ የአእምሮ ሕመም ለመፈወስ፣ ከጉንፋን የበለጠ ጊዜ ይወስዳል። ቴራፒ ብዙ ወራት ሊቆይ ይችላል፣ አንዳንዴም ሙሉ ዓመት ይፈልጋል።

በአእምሮ ሕመም ምክንያት ወደ ሆስፒታል መሄድ አለበት?

እግርዎ ከተሰበሩ፣ ወደ ሆስፒታል መሄድ አለብዎት ምክንያቱም እዚያ በተሻለ ሁኔታ ሊረዱዎት ይችላሉ። ለአንዳንድ የአእምሮ ሕመምተኞች፣ ሕክምና ውስጥ ባለው ቴራፒ ለመፈወስ በቂ አይደለም። ምናልባት ነገሮች በእርስዎ ማረፊያ ሊሳኩ ይችላሉ ይሆናል። በእንክብካቤ መስጫ ቦታዎ ወይም በቤተሰብ ውስጥ ግን አይሳኩም፣ ወይም ሕመሙ እየተባባሰ ይሄዳል። ከዚያም የሥነ አእምሮ ሐኪም የታመመውን ሰው ለአእምሮ ሕመምተኞች ልዩ ሆስፒታል፣ የአእምሮ-ሕክምና ክፍል ይልካል። እዚያም የሥነ አእምሮ ሐኪሞች እና የሥነ ልቦና ባለሙያዎች እንደ ቴራፒስቶች አብረው ይሠራሉ። እዚህ ቦታ እያንዳንዱ የታመመ ሰው፣ እስኪሻሻል ድረስ ችግሮቻቸውን ይንከባከባል። ለዚህም በቀንም ሆነ በሌሊት በማንኛውም ጊዜ ድጋፍ ይቀበላል። በሳይካትሪ ክፍል ውስጥ መቆየት፣ ብዙ ወራት መውሰድ ይችላል።

እንደገና ጤናማ መሆን ይቻላል? መቼ?

የአእምሮ ሕመም እንደ ጉንፋን ወይም እንደተሰበረ እግር በቀላሉ አይደንም። የአእምሮ ሕመም ሙሉ በሙሉ ሊድን ይችላል፤ ከአሱ የተረፈ ነገር ሊኖር ይችላል፤ ወይም በሆነ ጊዜ ተመልሶ ሊመጣ ይችላል። ፒ.ቲ.ቢ.ኤስ. (PTBS) ያለባቸው ሰዎች ያጋጠሟቸውን ነገሮች ፈጽሞ ሊረሱት አይችሉም፤ ነገር ግን ችግሩን ለመቋቋም ይማራሉ፤ አሁንም ቢሆን መዝናናት እንደምሚችሉ እና ሒይወታቸውን ያለ ፍርሃት ይኖራሉ። አንዳንድ ጊዜም ከህመሙ ጥሩ የሆነ ነገር ይፈጠራል። ምናልባት በሚያደርጉት ነገር የበለጠ ትርጉም ያገኛሉ፤ ምን መስራት እንደሚፈልጉ፤ ጊዜዎን የትና ከማን ጋር እንደሚያሳልፉ በጥንቃቄ በደምብ ያስባሉ፤ ወይም ለወደፊት ሒይወትዎን ወይም ለስራዎ ምኞት እቅድ አውጥተው ይሆናል።

ለአእምሮ በሽተኛ የሆነ ሰው ተጠያቂው እኔ ነኝ?

የአእምሮ ሕመም የማንም ሰው ጥፋት አይደለም። ከቤተሰብዎ፣ ከአካባቢዎ ወይም የራስዎ መታመም፣ የእርስዎ ጥፋት አይደለም። በሽታው በትምህርት ቤት ውስጥ ባሉ መጥፎ ውጤቶች፣ ባለፈው ባህሪ ወይም በእራስዎ ምክንያት አይደለም። የተጎዱት ሰዎች ማቀነባበር የማይችሉት በጣም መጥፎ ነገር አጋጥሟቸዋል እና ይህ ለበሽታው እድገት ምክንያት ነው። በዙሪያዎ ማንም ቢኖርም፣ ባህሪው ሁልጊዜ እንደዚህ ነው።

በ'PTBS የተጠቁ ሌሎችም አሉ?

የአእምሮ በሽተኛ የሆኑ ብዙ ልጆች፣ ጎረምሶች እና ጎልማሶች አሉ። ጥቂቶቹ ደግሞ ፒ.ቲ.ቢ.ኤስ አላቸው። ብዙ ሰዎች ግን ስለሚያፍሩ ወይም ስለ ጉዳዩ ለመናገር ስለማይደፍሩ፣ ብዙውን ጊዜ ስለ እሱ ምንም አይታወቅም። ብዙ ጊዜ ሰዎች በፋሻ ወይም በጥላስተር ስለማይለብሱ፣ የአእምሮ ሕመምተኞች አይመስሉም። በባህሪያቸው እና በስሜታቸው ማወቅ ግን ይቻላል።

የተጎዱትን መርዳት እችላለሁ? የማጣቀስ ሰው (ወላጆች, ዘመዶች, ጓደኞች) ከተጎዱ ምን ማድረግ አለብኝ?

የቅርብ ሰው የአእምሮ ሕመምተኛ ሲኖር፣ ቀላል አይደለም። ተጎዲዎቹ የባለሙያ እርዳታ መጠየቅ አለባቸው። የተጎዱትን ለመርዳት ከሁሉ የተሻለው መንገድ፣ እራስዎን በደንብ መንከባከብ ነው። ይህም ማለት ከጓደኞች ጋር መዝናናት፣ ስፖርት መሥራት፣ መጫወት እና መሳቅ አለብዎት ማለት ነው። ይህን ለማድረግ የማያምኑ ወይም የማይችሉ ሆኖ ከተሰማዎት፣ ከሚያምኑት ትልቅ ሰው ጋር ተነጋገሩ። ይህ የእርስዎ ተንከባካቢዎች፣ አስተማሪዎች፣ ዶክተሮች፣ ወዘተ ሊሆን ይችላል። በእርግጥ እርስዎ መደገፍ፣ በቤት ውስጥ መርዳት፣ ትናንሽ ወንድሞችን እና እህቶችን መንከባከብ ይችላሉ - ግን ኃላፊነቱ በትላልቆቹ ላይ ነው። ሁሉም ነገር ለእርስዎ በጣም እየበዛ እንደሆነ ከተሰማዎት ወይም ተግባሮቹ በጣም ከባድ ከሆኑ፣ እርዳታ ለማግኘት ከሰው መንገር አለብዎት። ምናልባትም ለራስዎ የሚፈግፈግ ቦታ መፍጠር ጥሩ ሊሆን ይችላል - ለምሳሌ በአፓርታማ ውስጥ ምቹ የሆነ ጥግ፣ ወደ ኋላ መመለስ የሚችሉበት ውጭ የተወሰነ እና የተጠበቀ ቦታ፣ እራስዎ መሆን እና ኅይል ወይም ጉልበት መሙላት ይችላሉ።

ከአሁን በኋላ ምን ማድረግ እንዳለብኝ እስካላውቅ ድረስ እና፣ በጣም መጥፎ ከሆነ፣ ማንን አነጋግራለሁ?

ሕመሙ በእርስዎ ላይ ወይም ለእርስዎ ቅርብ በሆነ ሰው እየባሰ ከሄደ፣ የተጎዳው ሰው ከመጠን በላይ አልኮል ከጠጣ፣ አደንዛዥ ዕፅ ከወሰደ ነው፣ ወይም በጣም የሚያስፈራዎት ነገር ሲከሰት፣ እርዳታ መጠየቅ አለብዎት። የበለጠው ነገር፣ ከሚያምኑት አዋቂ ጋር መነጋገር ነው። ይህ ዘመዶች፣ ጎረቤቶች፣ አስተማሪዎች፣ ዶክተሮች፣ ተንከባካቢዎች፣ የሀሙስ ቡድን እና ሌሎችም ሊሆኑ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ ለአንድ ሰው መንገር ብቻ በቂ አይደለም ምክንያቱም፣ እርሱ በደንብ የማያውቅ ከሆነ፣ ለሌላ ሰው መንገር ይሻላል። ማለት፣ እርዳታ በእውነቱ እየተሰጠ ነው የሚል ስሜት አስኪሰማዎት ድረስ። ማነጋገር የሚችሉት ሰው ማሰብ ካልቻሉ፣ በጀርመን ላሉ ልጆች እና ወጣቶች ሁሉ ስልክ ቁጥር አለ። ቀን እና ማታ በጀርመን ውስጥ ከየትኛውም ቦታ ሆነው “የሐዘን አንጻር ቁጥር” 0800 1110333 በነጻ መደወል ይችላሉ።

እኔ ከተጎዳሁኝ፣ በድጋሜ ማድረግ ያለብኝ ምንድነው?

ምንም ዓይነት ፍርሃት አይኖርዎት። የእርስዎ የአእምሮ ሕመም በማንኛውም ሰው ላይ ሊከሰት የሚችል ፍጹም ተፈጥሯዊ ነገር ነው። ለእርስዎ ቢሆን፣ የባለሙያ እርዳታ ማግኘት አስፈላጊ ነው። ይህንን ከዶክተርዎ ወይም ከቴራፒስትዎ ማግኘት ይችላሉ። የባለሙያ እርዳታ ለማግኘት የሚረዳዎትን የሚያምኑት አዋቂን ያነጋግሩ። ይህ ዶክተሮች፣ አስተማሪዎች፣ ተንከባካቢዎች፣ ነገር ግን ሌሎች የምታምኗቸው አዋቂዎች ሊሆኑ ይችላሉ። እዚህ ላይም የሚሆነው፣ አንዳንድ ጊዜ ለአንድ ሰው ብቻ መንገር በቂ አይደለም ምክንያቱም፣ እርሱ በደንብ የማያውቅ ከሆነ፣ ለሌላ ሰው መንገር ይሻላል። ማለት፣ እርዳታ በእውነቱ እየተሰጠ ነው የሚል ስሜት አስኪሰማዎት ድረስ።

⇒ ማንኛውም ጊዜ ማነጋገር የሚችሉት የ'uma-ቡድን ነው፣ እሱም በተለይ ለእርስዎ አለ። የእውቂያ ዝርዝሮችን በመነሻ ገጹ ላይ ማግኘት ይችላሉ።