

**በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም
የአጭር ጤና አጠባበቅ ፓኬጅ**

**በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር**

**ነሐሴ 2001 ዓ/ም
አዲስ አበባ**

ማግኘት



1. መግቢያ.....	1
2. ዓላማ	2
2.1. አጠቃላይ ዓላማ.....	2
2.2. ርዕስ ዓላማዎች.....	2
3. የማስፈጸሚያ ስልቶች	2
4. የአእምሮ ጤና አጠባበቅን በሚመለከት የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት.....	3
5. መሠረታዊ የአእምሮ ጤና ግንዛቤ.....	4
5.1. የአእምሮ ሕመም (Mental illness).....	5
5.2. የአእምሮ መታወክ (Mental Disorders).....	5
6. የማስተማሪያ ዘዴዎች/ መንገዶች፣	6
7. የአእምሮ ህመም ምክንያቶች.....	7
8. የሥነ ልቦና ጫናዎች (Psychosocial Stressors).....	8
9. የአእምሮ ሕመም ስሜቶችና ምልክቶች፣	10
10. Psychosis (ሳኩሲስ)	14
11. ሥር ያልሰደደ የአእምሮ በሽታ (Acute psychotic disorder)	19
12. ሥር የሰደደ ከባድ የአእምሮ በሽታ (chronic Psychotic Disorders).....	22
13. ድብርት (Depression).....	25
14. ሁለት መልክ ያለው (የድብርትና የግሽፈት) ሕመም (Bipolar Disorder)	27
15. Somatoform disorder (በአካላዊ ህመምና ምልክት የሚገልጥ የአእምሮ በሽታ)	29
16. የመድኃኒቶችና ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች አላግባብ አጠቃቀም.....	32
17. የሚጥል በሽታ (Epilepsy)	37
18. የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ ለፊት	45
19. ክትትልና ግምገማ	48

1. መግቢያ

የአእምሮ ጤና ችግር ብዙ ጊዜ በህብረተሰቡ ውስጥ የሚታይ ነው። የአእምሮ ጤና ችግር ደረጃው ይለያይ እንጅ የአብዛኛው ሰው ችግር ነው።

የአእምሮ ሕመማን ለብዙ ችግሮች የተጋለጡ ከመሆናቸውም በተጨማሪ በተለይም እንደ ኢትዮጵያ ባሉት አገሮች ከሕመሙ ባህርይ የተነሣ ህብረተሰቡ ዝቅተኛ ግምት ይሰጣቸዋል። የአእምሮ ሕመም የሕመምተኞችን ብቻ ሳይሆን የቅርብ ዘመዶቻቸውን ፍላጎት ይነካል። ለሕመማኑ የሚሰጠው አገልግሎት ለባለሙያው ብቻ የሚተው ሳይሆን ኃላፊነቱ የሕመምተኛው፣ የቤተሰቡ የማህበረሰቡ፣ የሌሎች ሕክምና ባለሙያዎችም ጭምር መሆኑ መታወቅ አለበት።

ተባቢ የአእምሮ ሕክምና አገልግሎት ከተሰጠ የአእምሮ ሕመማን ጥራት ያለውና የተሻለ ህይወት መምራት እንደሚችሉ ይታመናል።

የአእምሮ ህመም ስርጭት በአለማችን አገራችንን ጨምሮ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ እንደመጣ ለመገንዘብ ተችሏል። የአእምሮ ህመምን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ህብረተሰቡን ስለችግሩ አሳውቆ በመቆጠሩና መከላከሉ ተግባር ተሳታፊ እንዲሆን ማድረግ ይገባል። በዚህ ረገድ ቁልፍ ሚና የሚጫወቱት የጤና ኤክስፐርትን ባለሙያዎች ሲሆኑ ስለ

አእምሮ ህመም ህብረተሰቡን ለማሳወቅ ይረዳ ዘንድ ይህ ፓኬጅ ተዘጋጅቷል።

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

ህብረተሰቡ የአእምሮ ጤና ችግሮችን ተገንዝቦ በመከላከልና በመቆጣጠሩ ተግባር ተሳታፊ እንዲሆን በማድረግ የአእምሮ ህመምን መከላከልና ስርጭቱን መግታት።

2.2. ማህተም ዓላማዎች

- ህብረተሰቡ ለአእምሮ ህመምን ክብካቤና ድጋፍ እንዲሰጥ ግንዛቤውን ማዳበር፤
- ለአእምሮ ህመምን ተገቢውን ክብካቤና ድጋፍ እንዲያገኙ መርዳት፤

3. የማስፈጸሚያ ስልቶች

- ህብረተሰቡን ስለ ፓኬጁ አጠቃላይ ኘርፅራም በማስተፋፋት፤
- መነሻ ጥናት /ቅኝት/ በማካሄድ፤
- ህብረተሰቡን ያሳተፈ የስራ ዕቅድ በማውጣት፤
- ስልጠና በማካሄድ፤

- ለፓኬጃ ሥራ ደጋፊ ሊሆኑ ከሚችሉ መንግስታዊና መንግስታዊ ካልሆኑ ድርጅቶችና የህብረተሰብ ክፍሎችጋር ቅንጅት በመፍጠር፤
- በአካባቢው የሚገኙ የጤና ባለሙያዎችን በማሳተፍ፤
- ህብረተሰቡን በማስተማር፤ በማስተባበርና በመቀስቀስ በቀጠታ ተሳታፊ በማድረግ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጣ በማስቻል፤
- በአካባቢው የሚገኘውን ሀብት በመጠቀም፤
- ጠገን ልገገግ በማረጋገጥ፤
- የማነቃቂያ ዘዴዎችን በመጠቀም፤
- አካባቢያዊና ህጋዊ ደንቦችን በመጠቀም፤
- የክትትልና የቁጥጥር ስራዎችን በማካሄድ የጤና ችግሩን ለመከላከልና ለመቆጣጠር በጋራ መጣር ይቻላል።

4. የአእምሮ ጤና አጠባበቅን በሚመለከት የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት

- በቅድሚያ በብዛት የሚታዩትን የአእምሮ ሕመም ዓይነቶች መለየት፤ ሕሙማን አስፈላጊ አገልግሎት እንዲያገኙ እርምጃ መውሰድ፤
- ከአቅም በላይ ችግር ሲያጋጥም ወዲያውኑ ሕሙማንን እርዳታ ወደሚያገኙበት የጤና ተቋም መላክ፤

- ወደ ማህበረሰቡ የተመለሱትን ሕሙማን በቦታው ተገኝቶ ማበረታታትና፣ ማስተማር፣
- ለማህበረሰቡ ሥልጠና መስጠት፣
- ስለ ሕመሙ መረጃ መሰብሰብ ናቸው።

5. መሠረታዊ የአእምሮ ጤና ግንዛቤ

- ጤና ማለት የበሽታ አለመኖር □□ም አቅመ ደካማነት ብቻ ሳይሆን በአካል፣ በአእምሮና በማህበራዊ ደህንነት የተሟላ ሆኖ መገኘት ነው።
- የአእምሮ ጤና ማለት የግለሰቡ ጠንካራ የጤንነት ስሜት፣ በሁሉም አቅጣጫ ክራስ አልፎ እለት በእለት ሊያጋጥሙ የሚችሉትን የኑሮ ጫናዎች ተቋቁሞ ውጤታማና ፍሬያማ ተግባር መፈፀም ሲችልና ለማህበረሰቡም አስተዋጽኦ ማበርከት ሲችል ነው።
 - በአካል ብቻ ጤናማ መሆን የተሟላ ጤና አለኝ ለማለት አያስችልም። ጤናኛ ሰው አ□ምሮ□ም አንጎሉም ጤናኛ መሆን አለበት።
 - በሕይወት የሚያጋጥሙትን የተለያዩ ችግሮችን በመጋፈጥ መፍታትና
 - ማቃለል መቻል አለበት።

- ከሌሎች ሰዎች ጋር ጥሩ ማህበራዊ ግንኙነት መፍጠር መቻል አለበት።
- ከማህበረሰቡ ጋር ደስተኛና ጤናማ የሆነ ግንኙነት በመፍጠር በሰላም፣ በፍቅር በደስታ አብሮ መኖር መቻል አለበት።

5.1. የአእምሮ ሕመም (Mental illness)

የአእምሮ ሕመም ማለት፡-

- በሥነልቦና ፣ በማህበራዊ፣ እና ወይም የአካል ጤና መቃወስ፣
- አካባቢያቸውን በውን አለመገንዘብ፣
- ለማህበራዊ ሕይወት የግንዛቤ ማነስ፣
- ከማህበረሰብ ራስን ማግለልና ብቸኛ መሆን፣
- የእንቅልፍ መዛባት፣
- በራስ መተማመንና ጥንካሬ ማጣት እና በመሳሰሉት □□ለ□ል።

5.2. የአእምሮ መቃወክ (Mental Disorders)

- አንድ ሰው የአእምሮ መቃወክ አለበት የሚባለው በዚህ መስክ በሰለጠነ ባለሙያ ታይቶና ተመርምሮ ቃለ መጠይቅ ተደርጎለት በመጨረሻ ባለሙያው ባየውና

ባገኘው መረጃ ላይ ተንተርሶ የሕመሙን ዓይነት መግለጽ ሲችል ነው።

በብዛት የሚታዩ የአእምሮ መታወክ ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው፤

- □ብርት (Depressive Disorders)
- ክፍተኛ ጭንቀት (Anxiety Disorders)
- ከክፍተኛ የሥራ ጫናና ጭንቀት ጋር የሚያያዝ የአእምሮ ሕመም (Stress related disorders)
- የፀባይ መለዋወጥ (mood disorders)

የአእምሮ ጤና ግንዛቤ ከዳበረ፣ የአእምሮ መታወክ መንስኤው ከተለየና በህሙሙ ላይ የሚያደርሰው ጫና ከታወቀ የጤና አገልግሎትን በማስፋፋትና የጤና ትምህርት ለህመምተኛው ፣ ለቤተሰቡና ለሕብረተሰቡ በተለያዩ የማስተማሪያ ዘዴዎች በመጠቀም ችግሩን መቀነስ ይቻላል።

6. የማስተማሪያ ዘዴዎች/መንገዶች፤

- በትምህርት ቤቶች፤
- በሀይማኖቶች ተቋማት፤
- በህ□ብ መሰብሰቢ□ ቦታዎች፣ ለምሳሌ እንደ ገበያ ሥፍራዎች፣ ፅድሮች፤

- በብዙሃን መገናኛ (ማስ ሚ.□□)
- በጤና ተቋማት

7. የአእምሮ ህመም ምክንያቶች

የአእምሮ ህመም ሊያመጡ የሚችሉ ምክንያቶች:-

- 1) በአንጉል ላይ የሚደርስ ጉዳት
 - ኢንፌክሽን (Infection)
 - ጉዳት/ አደጋ (Trauma)
 - □□ም □□-□-ር መታወክ፣ መድማት (Bleeding, Blood flow disturbance)
 - መጠጥ አዘውትሮ መውሰድ (Alcohol Addiction)
 - □ቫ□ታሚን እጥረት (Vitamin deficiency)
 - □ልታከመ የሚጥል በሽታ (Un treated epilepsy)
 - በተጨማሪም በነርቭ ሴሎች ደረጃ የሚከሰት የኬሚካል ለውጥ የአእምሮ ህመም □መ□ል።
- 2) በ□□ □ተሳለ□ል።
- 3) የልጅነት አስተዳደግ ሁኔታዎች:-
 - ከወላጆችና ከአሳዳጊዎች የሚሰጥ በቂ ፍቅር፣ የቤተሰብ አመራር ሥርዓት፣ ማበረታታት እና ሥነ ስርዓት ማስተማር ለጤናማ አዕምሮ መሠረቶች ናቸው። እነዚህ ባልተሟሉበት ሁኔታ ሕፃናትና

ወጣቶች በኋላም በጎልማሶች የአጭር ሕመም
የመከሰት ስራ ምራል።

4) የቤተሰብ ሁኔታ :-

- የወላጆች/ የአሳዳጊዎች መጣላት፣ አለመግባባት፣
መለያየት፣ በቤተሰብ መሃል መተማመን አለመኖር
ለአጭር ሕመም ስልጠና።

5) ሌሎች ምክንያቶች:-

- ድህነት፣
- ሥራ ማጣት፣
- ፍትህ ማጣት፣
- ያልተመጣጠነ ውድድር፣
- መጠል፣
- የተመጣጠነ ምግብ አለመኖር የአጭር ሕመም
ምክንያቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

8. የሥነ ልቦና ዉጥረት (Psychosocial Stressors)

ማህበራዊና የሥነ ልቦና ጫናዎች የሚያስከትሏቸው
ሁኔታዎች፣

- የተፈጥሮና ሰው ሰራሽ አደጋዎች ለምሳሌ፡- ጦርነት፣
የጎርፍ መጥለቅለቅ ፣ የመሬት መንቀጥቀጥ እና ድርቅ፣
ታዊ ጥቃት / አስገዳጅ መድፈር፣
- ያልተፈለገ እርግዝና፣
- የትዳር መፍረስና ለብቻ መኖር፣

- ሐዘን፣ ሥራ ማጣት ፣ የንብረት መውደም ፣
- ድህነት፣
- መድሎና መገለል፣
- ከአንዱ የኑሮ ደረጃ ወደ ሌላ የኑሮ ደረጃ መቀየር ናቸው።

የሕመምን ዕርዳታ አሰጣጥ/ አቀራረብ

የአጭር ሕመምተኛ እንዴት እንቅረበው/ባት፣ እናነጋግራቸው፣ እንርዳቸው?

□ ሰ በቂ ግንዛቤ እንክብካቤ ማድረግ አይቻልም። ስለዚህ ግንዛቤ እንዲኖረን እናድርግ።

በአጠቃላይ የአእምሮ ሕመምተኞችን ስናይ ምን ስሜት ይፈጠርብናል?

ጠቃሚና ጎጂ የሆኑ፡-

- ፍርሃት እና ጥርጣሬ
- መናቅ እና መጥላት (ንፁህ ባለመሆናቸው)
- ንዴት እና መራቅ መፈለግን
- አላስፈላጊ ከንፈር መምጠጥ
- ጎጂ የሆነ ሣቅ እና ቀልድ፣ ማሾፍ
- ሕመምተኛን በጥርጣሬ ማየት

የአጭር ሕመምተኛ እንዴት እንቅረበው፡-

- የራስን ስሜት ለይቶ ማወቅና አላስፈላጊ ስሜትን ለመቆጣጠር መሞከር።
- ሕመምተኞች ስሜታችንን ስለሚገነዘቡ የነሱም ግብረ መልስ በዛ መልኩ ነው።

- ከአመንናቸው በፍቅር ከያዝናቸው በዚያ መሠረት ይቀርቡናል።

ሕመምተኛችሁ በራሱ ፀጋ ላይ ምርጫ ጠቅሞት

- ጎጂ አስተያየት አትስጥ
- አትውቀስ
- አትሣቅ
- አዳምጥ
- የሕመማችንን ቃላቶችን ለመረዳት ሞክር

9. የአእምሮ ሕመም ስሜቶችና ምልክቶች፤

የአእምሮ ሕመም ችግር ያለባቸው ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ ጠቅሞት ለሕመሙ ለማሳደግ ጠቅሞት ይጠቀሙ።

የአእምሮ ሕመም ጠቋሚ ምልክቶች በጣም የተለያዩ ናቸው። ልዩነታቸው እንደየሕመሙ ዓይነትና ደረጃ ይለያያል። የግለሰቡ እድሜ፣ የትምህርት ደረጃና እውቀት፣ ባህል እና እምነት በምልክቶቹ ላይ ጉልህ አስተዋጽኦ አላቸው። በአጠቃላይ በአእምሮ ሕመምተኛ ላይ የሚታዩትን ምልክቶች በአጭሩ ከዚህ በታች በተገለፀው መሠረት ይተነተናሉ።

- የስነ-ልቦና፤
- የአካል፤
- የባህርይ፤
- የማህበራዊና የሥራ

ሀ. የስነ-ልቦና ችግሮች

አብዛኞቹ የአእምሮ ሕመሞች በታማሚው ወይም በተጠቂው ስነ-ልቦና ውስጥ የተለያዩ ለውጦች ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ለምሳሌ :-

- ዝምታ፣
- ብስጭት፣
- ደስተኛ አለመሆን፣
- ካለምክንያት መደሰት፣
- የመንፈስ አለመረጋጋት፣
- ካለ ምክንያት ጭንቅ ጭንቅ ማለት።

ለ. የአካል ችግሮች፣

- ብዙውን ጊዜ የአእምሮ ሕመም ሲከሰት በአካላዊ የሕመም ምልክቶች የሚገለጹበት ሁኔታ ያጋጥማል።
- ሰዎች የተለያዩና ለመግለፅ የሚያስችግሩ አካላዊ ስሕመም ምልክቶችን በመግለፅ ወደ ጤና ተቋማት ሊመጡ ይችላሉ፤ ሆኖም ግን በምርመራ ወቅት ምንም ዓይነት አካላዊ ጉድለት ወይም መንስዔ ላይገኝ ይችላል። አስፈላጊ ምርመራ ሁሉ ተደርጎ ምንም ዓይነት ውስጣዊና ውጫዊ የአካል ጉድለት አለመኖሩ በተደጋጋሚ ከተረጋገጠ የችግሩ መንስኤ አእምሮአዊ ሊሆን ይችላል ማለት ነው።

ሐ. የባሕርይ ችግሮች ፣

- የአእሮ ሕመም ባህርይን ይቀይራል፤
- ግለሰቡ ወይም ተጠቂው በፊት ከነበረው የተለየ ባሕርይ ያሳያል።

ለምሳሌ፡-

- ቅብጥብጥነት፤
- ቀስተኝነት፤
- ራስን መጣል፤
- ግድየለሽነት፤
- አጉል ድፍረት እና ሌሎች እንግዳ የሆኑ ባሕሪያት ያሳያሉ።

መ. ማሕበራዊ ችግሮች

- አንድ ሰው የአእምሮ ወይም የባህርይ ችግሮች ሲደርስበት በማሕበራዊ ግንኙነቱ የተለያዩ ዓይነት ችግሮች ሊያጋጥሙት ይችላሉ።

ለምሳሌ፡-

- ተነጫናጭነት፤
- □ለምክንያት መጨቃጨቅ፤
- ኃይለኝነት ፣
- ተጋፊነት፤
- ተደባዳቢነት፤

- ካለአንዳች ምክንያት ሆን ብሎ ሰዎችን የሚገቡዳ ተግባር መፈፀም፤
- አኩራፊነት፤
- ብቸኝነት፤
- ከመጠን ያለፈ ዓይናፋርነት
- ትዕቢተኝነት፤
- ሰው መናቅ፤
- የራስን መብት ለማስከበር አለመቻል፤
- ተጠራጣሪነት፤
- በሰዎች መሐል ሲሆኑ መርበትበት፤
- ተግባርን ወይም ግዴታን መወጣት አለመቻል እና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

ሠ. በሥራ ላይ ችግር መፍጠር

ማንኛውም የአእምሮ ሕመም ወይም መታወክ ችግር የደረሰበት ሰው ደረጃው ይለያይ እንጅ በሥራው ላይ ወይም በትምህርት ላይ ችግር ሊያጋጥመው ይችላል፡፡ አነዚህም

- የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፤
- ነገሮችን ማደባለቅ፤
- መሰላቸት፤
- ለሥራም ሆነ ለትምህርት ፍላጎት ማጣት፤

- ግድየለሽነት፣
- ከሥራ ባልደረቦች ጋር መጋጨት ወይም አለመተባበር፣
- ለሥርዓትና ለደንብ ተገዢ አለመሆን እና የመሳሰሉት ናቸው።

10. Psychosis (ሳቅኮሲስ)

ሳቅኮሲስ /Psychosis/ ማለት ከባድ የአእምሮ ሕመም ነው።

ሳቅኮሲስ /Psychosis/ ሕመም ያለባቸው ሰዎች፡-

- ከእውነታ የራቁ እና በራሳቸው አለም የሚኖሩ።
- ክለታዊ ተግባራቸውን ማከናወን ይሣናቸዋል።
- ራሳቸውን ይጥላሉ - አለባበስ ንፅሕና ወዘተ
- ስለሕመማቸው ግንዛቤ የላቸውም። ሌሎችን ይኮንናሉ።
- ሌሎች ሊሰሙት የማይችሉ ድምፅ ይሰማሉ።
- ሌሎች የማያዩት ነገር ይታያቸዋል።
- ባተሣሣተ እምነት ይኖራቸዋል።

በአብዛኛው አንድ ብቻ መንስኤ አይኖራቸውም (ባለፈው የተገለፀውን ይመልከቱ)

Types of Psychosis (የሣይኮሲስ አይነቶች)

- 1) የአጭር ጊዜ ሣይኮሲስ (Acute psychosis)
- 2) ቆይታ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሣይኮሲስ (Chronic psychosis)
- 3) ተመላላሽ (Recurrent psychosis)
- 4) አራጋንክ ሳይኮሲስ (Organic Psychosis)

- 1) የአጭር ጊዜ ሣይኮሲስ /Acute Psychosis/
 - ማለት በድንገት የሚመጣ በአብዛኛው እስከ ሶስት ወር ብቻ ማሳሰቢያ ላይ የሚከሰት አይነት ነው።
- 2) ርቀታማ ሣይኮሲስ /Chronic Psychosis/
 - ሲጸምር ቀስ በቀስ ለረፀም ማሳሰቢያ (ብድር ብድር) ከአንድ ዓመት በላይ የሚከሰት አይነት ነው።
- 3) ተመላላሽ ሣይኮሲስ (Recurrent Psychosis)
 - በተቆራረጠ መልኩ የሚከሰት በተሻላቸው ጊዜ ከመታመማቸው በፊት የነበረው እና የሚመለስበት ሁኔታ አለ።
- 4) ኦርጋንክ ሣይኮሲስ /Organic Psychosis/
 - የውስጥ ደዌ በሚኖርበት ጊዜ የሚከሰት የሣይኮሲስ አይነት ነው።

ሰዎች ስለ ሣይኮሲስ ምን ያስባሉ ?

- በቅተኛ ረጽ ተማሩ ሰዎች ሕመም አይደለም ብለው ያምናሉ።
- በርግማን ወይም በርኩሣን መናፍስት የሚመጣ ነው ብለው ስላሉ።
- በዚህ ምክንያት ወደ ተለያየ ባህላዊ ሕክምና ጠንቋይ ጋ ስላሉ።

የሕክምና ጥቅም

በሕመሙ በታወኩ ሰዎች፡-

- ንብረትን ያወድማሉ።
- ቤተሰብ እና ጓደኛን ይጎብኙ።
- ሥራ መሥራት አይችሉም።
- ኃላፊነታቸውን መወጣት አይችሉም።
- ማህበራዊ መግቢያ።
- ምርታማነት ይቀንሳል።

እነዚህ ነገሮች በወቅቱ ካልታከሙ በሽታው ወደ ከባድ ደረጃ አድጎ ምናልባትም የዕድሜ ልክ ሕክምና ሊያስፈልግ ይችላል ። ስለሆነም የማይችል የአእምሮ ጉዳተኝነትን መቀነስ ስለሚችል የሕመሙ አይነት ታውቆ ስር ሳይሰድ ሕክምና መደረግ ይኖርበታል።

ግንዛቤ በሽታ ምሳሌ

አበበ 20 ዓመት ዕድሜ ያለው ገበሬ ከወላጆቹ ጋር ይኖራል። እስከ አለፈው አንድ ዓመት ድረስ ተግባቢ ሠራተኛና በአካባቢው የተወደደ ሰው ነበር። ሕመሙ ሲጀምረው ቀስ በቀስ ለሰው ግንዛቤ ጀመር። ቀስ በቀስ ሥራ አቆመ፣ ከሰው መገለል ጸመረ፣ ብቻውን መሣቅ ማጎጥም ጀመረ እና የተለያዩ ምልክቶች ለምሳሌ ለሌላ ሰው ማግኘት እንቅስቃሴ ማድረግ ግንግሩም ማታዘብ ጀመረ። ሰዎች ሊገድሉኝ ይፈልጋሉ፣ ሁለት ሴቶች እርስ በርስ እየተነጋገሩ ምፅቡ ስለመሆን አለው ሲሉ ይሰማቸዋል፣ በዚህ ምክንያት ምግብንም አይበላም።

ባህሪውም አስቸጋሪ እየሆነ ከመምጣቱ የተነሣ ያለ ምክንያት ማልቀስና መሣቅ፣ አንድ ቦታ ቆሞ ረጅም ሰዓት ማፍጠጥ፣ ወላጆቹ ሲጨንቃቸው

በግብሉ እና በየጠንቁቁ ቤት ቢወስዱትም እየባሰበት ሄደ፣ እንቅልፍ እጦቱም ቀለ፣ ገላውንና ፊቱን መታጠብ ሰነፈ።

አበበ ምን አይነት በሽታ ማለፍ? አበበ Chronic ተባለ ሣይኮሲስ አሞታል። በአሁኑ ዘመን በመድኃኒት ማከም ይቻላል።

መግቢያው በትክክል ከወሰደ ወደ ቀድሞ ጤናማ ሕይወቱ መመለስ ይቻላል።

ሣይኮሲስን እንዴት ለይቶ ማወቅ ይቻላል?

ሣይኮሲስ መኖሩን ለመለየት ከዚህ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ግብፁ:-

1. ትርጉም የማይሰጥ ንግግር የሚናገር እና እንግዳ የሆነ ባህሪ አለው ወይ?
2. መናገር፣ መግባበት የማይችል ከሰው ጋር የማይቀላቀል ባህሪ አለ ወይ?
3. ሌሎች የማይሰሙትን ድምፅ መስማት ወይም ሌሎች የማያዩትን የሚያይ መሆኑን መጠየቅ፣
4. ተጠራጣሪ የሆነ ሰዎች ያሳድዱኛል ብሎ የሚያምን (ምንም በሌለበት) ሰው ነው ወይ?
5. በግም ግብፁ፣ ቀልፁ፣ ስለራሱ ትልቅ ግምት ያለው (ምንም በሌለበት) ያለው ሰው ነው ወይ?

6. በ□ም □ከፋውና ያለምክንያት የሚያለቅስ ጊዜ አለ ወይ?
7. ራሱን የማጥፋት ሙከራ ያደረገ ወይም ደጋግሞ ስለዚያ ጉዳይ የሚናገር ነው ወይ?
8. ከፍተኛ መንፈሳዊ ጥቃት ደርሶብኛል □ሚል ወይም በርኩስ መንፈስ ተይዣለሁ የሚል አስተሳሰብ አለው ወይ?

ለነዚህ ጥያቄዎች አዎ የሚል ምላሽ ከተሰጠዎ ግለሰብ/ቧ □አ□ኮሲስ በሽታ ተጠቂ ሊሆኑ ይችላል።

ሣይኮሲስ መሆኑን ለይተን ካወቅን በኋላ ምን ይደረግ ?

- ሀ) ራሱን የማጥፋት ስጋት ካለ ወዲያው ወደ ሆስፒታል እንዲሄድ መምከር/መላክ።
- ለ) በሌሎች ላይ አደጋ የሚያስከትል ከሆነ ወይም የሚያስከትል አዝማሚያ ካለ ወደ ሆስፒታል መላ□ ይኖርበ□ል።
- ሐ) □ማስታወስ አቅሙን መለካት። የማስታወስ አቀሙ የተጎዳ ከሆነ ለተሻለ ሕክምና ወደ ሆስፒታል መላ□ □ስ□ል□ል።
- መ) በሚ□ል በሽታ ምክንያት ወይም መጠጥ እና ሌሎች አደገኛ ዕዎች ራሱን ከሣተ ጊዜ ሳያጠፉ በቅጽበት ወደ ሆስ□□ል መላ□።

በአለበት ደረጃ ምን እርዳታ መስጠት ይቻላል?

1) **□ለ መ□ኃኒት የሚደረግ እርዳታ**

- ሕመምተኛውን በሚያግዝ መልኩ ማነጋገር፤
- የቤተሰብ ችግር ማዳመጥ እና መረዳት፤
- ሕመምተኛ□ ታስሮ ከሆነ ተገቢውን ጥንቃቄ በማ□ረፅ መ□ታት፤
- ሕመምተኛ□ ምፅብ እንዲመገብ መርዳት፤
- አደገኛ መሣሪያዎችን፣ መድኃኒቶችን ከታመመው ሰው ፊት ማራቅ
- በሽተኛ□ን እና ቤተሰቡን በተደጋጋሚ ማነጋገር እና ምክር መስጠት።

2) **□መ□ኃኒት ሕክምና ዕርዳታ በጤና ጣቢያ ደረጃ መታከም ይችላል።**

11. ሥር ያልሰደደ የአእምሮ በሽታ (Acute psychotic disorder)

በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚከሰት የአእምሮ በሽታ ነው ። የሚከተሉት ምልክቶች ሊኖሩት ይችላሉ፤

- ሕመምተኛ□ በአካባቢው ምንም ሰው ሳይኖር ድምጽ ሊሰማ ይችላል። ድምፁ የሚያዘውና የሚያስፈራራ ሊሆን ይችላል። ይህ □ም□ ከሕመምተኛው ጋር አብሮ ላለ ሰው አይሰማም።

አዲስ ወይም እንግዳ የሆነ እምነት በሕመምተኛ ላይ ሊከሰት ይችላል። በተለይም ህመምተኛው እምነት ሌሎች ማህበረሰብ ውስጥ ያልተለመደ እምነት (delusion) ነው።

ለምሳሌ፡ - አንድ ሕመምተኛ ሌሎች መርዝ አብልተውኛል ብሎ ሊያምን ይችላል (መርዝ ሳያበሉት)።

- የሚከታተሉኝና ሊገድለኝ የሚፈልገኝ ኃይል አለ ብሎ ያለምንም መረጃ ሊያምን ይችላል።
- የተደበላለቀ/ ያልተስተካከለ ወይም እንግዳ የሆነ የተዛባ ንግግር በሕመምተኛ ላይ ሊታይ ይችላል።
- ሕመምተኛ ሊቅበጠበጥ ይችላል።
- በጤነኛ ሰው ላይ የማይታይ የተለየ ባህርይ ያሳያል ። እንዲሁም አሉታዊ የስሜትና የባህሪ ለውጦች ሊባሉ ይችላሉ።

አስፈላጊ መረጃዎች ለቤተሰብና ለሕመምተኛ መስጠት፡

- መቅበጥበጥና እንግዳ ባህርይ የእእምሮ ሕመም ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ፤
- ከባድ የእእምሮ ሕመም በደንብ ከታከመ ጥሩ ውጤት አለው፤

- ሁልጊዜ ለሕመምተኛውና ቤተሰቡ የሕክምና አስፈላጊነት ምክር መስጠት አስፈላጊ ነው፤
- በተጨማሪም የመድኃኒቱን አጠቃቀምና ተጓዳኝ ችግር ማስረዳት ተገቢ ነው።
- የአእምሮ ሕመም ምልክቶች ከተወገዱ በኋላ ሐኪሙ/ባለሙያው/ እስካላቆመ ድረስ መድኃኒት መውሰዱ አስፈላጊ መሆኑን ማስረዳት።

ተጨማሪ ድጋፍና ምክሮች

- ቤተሰብና ጓደኛ በተቻለ መጠን ለሕመምተኛው እንክብካቤ ቢያደርጉለት ይመከራል፤
- ለሕይወት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ማቅረብ፤ ለምሳሌ፡ ምግብ፣ ውጫና መጠለያ መስጠት።
- በተቻለ መጠን አስጨናቂና አነቃቂ ነገሮችን መቀነስ፤
- ከአእምሮ ሕመማን ጋር አለመከራከር፤
- የአእምሮ ሕመማንን መጋፈጥና መቃወም አስፈላጊ አለመሆኑን መገንዘብ፤
- ሕመምተኛው ራሱን ማጥፋት ወይም ራሱን የመጣል አዝማሚያ ካለው ወይም የመተናኮል ስሜት ካለው ሆስፒታል ተኝቶ ሕክምናና ክትትል ማድረግ አስፈላጊ መሆኑን ማስረዳት፤

- ሕመምተኛው እየተሻለው ሲሄድ የተለመደውን ሥራ እንዲሠራ ሕመምተኛውን መምከርና ማነቃቃት ተገቢ መሆኑን ማስረዳት ናቸው።

12. ሥር የሰደደ ከባድ የአእምሮ በሽታ (chronic Psychotic Disorders)

የተለያዩ ዓይነቶች ቢኖሩም ከዚህ ክፍል በዋናነት

የሚጠቀሰው “እስኪዞፍራንያ” (Schizophrenia)

የተባለው በሽታ ነው። ከህብረተሰብ ውስጥ 1% ያህሉን ያጠቃል።

የሕመሙ ምልክቶች፣

- የማሰብ ችሎታን ማዛባት፣
- የሐሳብ መመስጥ ችግር፣
- እንግዳ የሆነ ድምጽ መስማት፣ ለሌሎች የማይታዩትን ማዩት፣ የማይሸት ማሸተት፣ የማቀመስ መቅመስና የማይዳሰስ መሰሰት ማስመሰልን ወዘተ፣
- እንግዳ የሆነ እምነት መከሰት፣

ለምሳሌ :- ተጠራጣሪነት፣ አእምሮዬን የሚቆጣጠረኝ

ኃይል አለኝ የሚል ስሜት መኖር ወዘተ፣

የማህበራዊ ችግሮች

ተነጫናጭነት ወይም ኃይለኝነት፣ ተጋፊነት፣ ተደባዳቢነት

□□ተ መታየት፣

በሥራ ላይ ችግር መፍጠር

-በሥራ ላይ ችግር መፍጠር ወይም የሥራ ችሎታ መቀነስ፣ ቀድሞ ያልነበረ የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፣ የሥራ ጥራትና የፈጠራ ችሎታ ማነስ ነገሮችን መደበላለቅ፣ መሰላቸት፣ ከሥራ ባልደረቦች ጋር መጋጨት ወይም አለመተባበር፣ ለሥርዓትና ለደንብ ተገዥ አለመሆን፣ ተቅባባጭነት ወዘተ.

ሌሎች የስሜት ችግሮችና የባሕርይ ችግሮች □□ተ

- ለብቻ ማውራት፣ መሣቅ፣ ንጽህናን አለመጠበቅ ናቸው።

**ለሕሙማንና ለተንከባከቢያቸው
□ሚሰ□- ጠቃሚ መረጃዎች**

- መቅባጥባጥና እንግዳ ባህርይ የአእምሮ ሕመም ምልክቶች ሊሆኑ እንደሚችሉ መገንዘብ እንደሚገባ፣
- ምልክቶቹ አንዳንድ ጊዜ ሊከሰቱና ሊከስሙ እንደሚችሉ፣

- ሕመሙን በዋናነት መቆጣጠር የሚቻለው በዘመናዊ ሕክምና መሆኑን መገንዘብ እንደሚገባ፤
- የተንክባካቢዎች ድጋፍ ሕሙማን መድኃኒቶችን በጥሩ ሁኔታ እንዲወስዱና እንዲያገግሙ እንደሚረዳ፤
- በጎ አድራጊ ድርጅቶች ጠቃሚ ድጋፍና እንክብካቤ ሊሰጡ ፍቅር ይጠበቃል፤
- ከቤተሰብ ጋር ስለ ሕክምናው እቅድ መወያየትና ድጋፍ ማግኘት ተገቢ መሆኑን፤
- ባለሙያው ስለ መድኃኒቱ ማብራሪያ መስጠትና ስለተጓዳኝ ችግሩ እንዲሁም ሕመሙ እንዳያገረሽ መከላከያ መንገዱን ማስረዳት ፍቅር ይጠበቃል፤
- ሕመምተኛው እየታከመ ሥራውን እንዲቀጥል ማበረታታት አስፈላጊ ስለመሆኑ፤
- በተቻለ መጠን ውጥረትን መቀነስ ፍቅር ይጠበቃል፤
- ከሕመምተኛው ጋር ክርክርና መጋፈጥ እንደማይገባ አበክሮ ማስገንዘብ ተገቢ ነው።

ሕመምተኛውን ሕክምናና እንክብካቤ ከሚሰጡት ጋር ጥሩ ግንኙነት እንዲኖረው ማነቃነቅ ተገቢ ነው።

እስኪዘገቡና ሌሎች ሥር የሰደዱና ከባድ የአእምሮ ሕመሞች ከፍ ብሎ እንደተገለጸው ማከም ይቻላል። “አንቲ

ሳይክሎፐታሪያል ደኅንነት ፍቱን መድኃኒቶችን በሀኪም ከታዘዙ በአግባቡ መውሰድ ተገቢ ነው።

13. ድብርት (Depression)

□ብርት ማለት አለመደሰት ወይም ማዘን ብቻ ሳይሆን ከበድ ያለ የአእምሮ ችግር ነው።

□በሽታው ምልክቶች፤

- ሐዘን፣ ቁጣ፣ ተስፋ መቁረጥ፣ ፀፀት፣
- ራስን ማግለልና ብቸኛ መሆን፣
- ደስታ ማጣት፣
- በፊት የሚወዱትንና የሚያስደስታቸውን ሁሉ እርግፍ አድርጎ መተው፣
- ሐሳብን ማሰባሰብ አለመቻል፣
- መርሃት በዚህ የተነሳ በሥራና ትምህርት ድክመት ማሳየት፣
- በራስ አለመተማመን፣
- የምግብ ፍላጎት መቀነስና ክብደት መቀነስ ወይም በተቃራኒው በጣም መብላትና መወፈር፣
- የእንቅልፍ መዘባት፣ መጥፎ ሐሳቦች በአእምሮ መመላለስ፣

ለምሳሌ : ራስን ለመጉዳት ወይም ለማጥፋት እንዲሁም ሌሎችን ለመጉዳት ማሰብ፤

- የመቅበጥበጥና የእንቅስቃሴ ወይም የንግግር ዳተኛነት፤
- የግብረ ሥጋ ግንኙነት መቀነስ፤
- ብዙ ጊዜ መጨነቅ፤

□ብርት በሰዎች ላይ ከሁለት ሳምንት በላይ ከቆየ ችግሩን በጽሞና መከታተልና የሕክምና እርዳታም ማግኘት ያስፈልጋል።

ማሳሰቢያ

- □ብርት ብዙ ጊዜ በሰዎች ላይ የሚታይ በሽታ መሆኑና ፍቱን መድኃኒት እንዳለው ማስገንዘብ ያስፈልጋል።
- □ብርት ስንፍና ወይም ድክመት አለመሆኑን ማወቅ ይገባል።
- □ብርት የመቋቋም ኃይልን ይረብሻል
- □ብርት ያደረገቸው /የሚደበሩ ሰዎች ብዙ ጊዜ እራሳቸውን የማጥፋት ስሜት ስለሚኖራቸው ክትትልና ጥንቃቄ ያስፈልጋቸዋል። በተጨማሪ ሌሎችንም ሊጎዱ እንደሚችሉ መታወቅ አለበት።
- □ብርት ያለበትን ሰው በምን ምክንያት እንደተከሰተና የሚያገረሽበትን ምክንያት ለይቶ ማወቅ ለሕክምናው ጠቃሚ ነው

- □ብርት ካለበት ሰው ጋር ስለሕክምናው ጥቅምና ጉዳት ውይይት ማድረግና ትምህርትም መስጠት አስፈላጊ ነው።

14. ሁለት መልክ ያለው (የድብርትና የግሽፈት) ሕመም (Bipolar Disorder)

ይህ የአእምሮ ሕመም በውስጡ ሁለት መልክ ኖሮት በተለያየ ጊዜ ወይም በአንድ ጊዜ የስሜት መለዋወጥ የሚያስከትል የአእምሮ ሕመም ነው። □ህም ማለት በአንድ ወቅት ግሽፈት (mania) በሌላ ጊዜ ደግሞ □ብርት (Depression) ሲከሰት ነው።

የግሽፈት ጊዜ ምልክቶች፣

- ኃይልና እንቅስቃሴ ከመጠን በላይ መጨመር፣
- ከመጠን በላይ የደስታ ምልክት መታየት፣
- ብስጩነት፣
- የፈጠነ ንግግር፣
- እራስን መጠራጠር ፣
- እንቅልፍ ማጣት፣
- እራስን መካብ ወይም ከሌሎች ማስበለጥ ፣
- ከተለመደው በላይ መናገር፣

- በፍጥነት ከአንዱ ርዕስ ወደ ሌላው ርዕስ መሻገር፤
- ከመጠን በላይ በሚያስደስት ሥራ መጠመድ ናቸው።

የባለቤት ምልክቶች

- ሐዘን፣ ቁጣ፣ ተስፋ መቁረጥ፣ ፀፀት፤
- ራስን ማግለልና ብቸኛ መሆን ፣ ደስታ ማጣት፤
- በፊት የሚወዱትንና የሚያስደስታቸውን ሁሉ እርግፍ አድርጎ መተው፤
- ሐሳብን ማሰባሰብ አለመቻል፤
- መርሃት፤
- ድክመት፤
- በራስ አለመተማመን፤
- ምግብ ፍላጎት መቀነስ ወይም መጨመር፤
- የእንቅልፍ መዛባት፤
- ራስን ለመጉዳት ወይም ለማጥፋትና ሌሎችን ለመጉዳት ማሰብ የመሳሰሉት ናቸው።

ለማጠቃለል “ባይፖላር ዲስኦርደር “ ማለት በተለያዩ ወቅት የግሽፈትና የባለቤት መፈራረቅና በአንድ ወቅት የአንደኛው የሕመም ምልክት ጎልቶ ሊታይ ይቻላል። በተጨማሪ ሕመምተኞች ትክክል ያልሆነ ድምጽና እምነት በተለይ በግሽፈት ወይም በባለቤት ጊዜ ሊኖራቸው ይችላል።

ጠቃሚ መረጃዎች

- ምክንያቱ ያልታወቀ የስሜትና የባህርይ ለውጥ የአእምሮ ሕመም ምልክት ሊሆን ይችላል።
- ግሽፈትና ብርብትን ለማከም ፍቱን መድኃኒት አለው ፤ ማገርሽትን ለመከላከል እረዘም ያለ ሕክምና ያስፈልጋል።
- በብርብት ወቅት ሁልጊዜ እራስን ማጥፋት መኖሩና አለመኖሩን ማረጋገጥ ጠቃሚ ነው።
- በግሽፈት ወቅት መጋፈጥ ወይም መከራከርን ማስወድ ያስፈልጋል። ቤተሰብ የቅርብ ክትትልና አደጅ ባህርይን መለየት አስፈላጊ ነው።
- ትልቅ ውሳኔዎችን መወሰን ማስወገድና የገንዘብ አወጣጥን ሊወሰንለት ያስፈልጋል።
- ሕመሙ እንዳያገረሽ የሚያነቃቁ ሁኔታዎችን ማስወገድ።

15. Somatoform disorder (በአካላዊ ህመምና ምልክት የሚገለጥ የአጭር በሽታ)

በተጋጋሚ በተለያዩ አገሮች (በኢትዮጵያም) በተፈጠሩ ጥናቶች እንደተረጋገጠው በጤና ተቋማት በተለይ በአጠቃላይ ሆስፒታሎችና በጤና ጣቢያ በተመላላሽ ህክምና ክፍል ከሚታዩት ህመምተኞች መሐል ከአምስቱ አንዱ የአእምሮ ህመም ችግር ያለበት ነው።

እነዚህ የአእምሮ ሕመምተኞች በአብዛኛው በሕመምተኞች ላይ የሚቀርቡት የአካላዊ ህመም ምልክቶች ናቸው። ለምሳሌ፡- በራስ ሕመም፣ የወገብ፣ የደረት ሕመም፣ የጭር ስሜት ስሜት መደዝዝ ወይም ሽባ መሆን፣ የማዘር ስሜትና አእምሮ ስቶ መቆየት ስሜት... በዚህም የተነሳ የተለያዩ ምርመራ ቢደረግላቸውም ምንም አይገኝባቸውም፣ ላብራቶሪ ምርመራ፣ ራጅ፣ አልትራሳውንድ ወዘተ.. ቢሠራም ምንም የበሽታ ምልክት አያሳይም። እነዚህ ህመምተኞች ናቸው እንግዲህ "Somatoform disorder" አለባቸው ተብለው የሚጠሩት። 'Somatoform disorder' ለበት ሕመምተኛን ዋና ዋና መለያ ነጥቦች እንመልከት፡-

- የተለያዩ አካላዊ ህመም ወይም ምልክት ይዞ ይቀርባል። አብዛኛውን ጊዜ ለረዥም ወራት በህመሙ ሲሰቃይ የቆየ ነው።
- በተደጋጋሚ ምርመራዎች ቢደረግለትም ምንም የአካላዊ በሽታ ምልክት አይገኝም።
- ይህ ሊሆን ይችላል በሚል የተለያዩ መድኃኒቶች ስለሚጠቀሙ በተለምዶ ህመም ማስቀመጫ (Analgesics) አንቲባዮቲክ (Antibiotics) ቫታሚንስ ወዘተ....
- በዚህም የህክምና ውጤት ስለማይገኝ በተደጋጋሚ በተለያዩ የጤና ተቋማት ይመረመራል። በሽታ ስሜት አልተገኘም ብሎ ከአንዱ የጤና ባለሙያ ወደሌላ የጤና ባለሙያ በመሄድ ለረዥም ጊዜ የተለያዩ ምርመራ በተጠቀሙ ምርመራዎች።

መንስኤዎች

በመጽመሪ□ መታወቅ ያለበት የሥነልቦና ችግሮች በስሜት (ድብርት፣ ጭንቀት ወዘተ..) ወይም በባህሪይ (በንግግር - ድርጊት) ለውጥ ብቻ ሳይሆን በአካላዊ ምልክቶች ሊገለጡ እንደሚችሉ ነው። በሌላ አነጋገር አንድ በኑሮ ላይ ከበድ ያለ ጫናና ውጥረት የደረሰበት ግለሰብ በራስ ህመም ሊ□ መም ይችላል። ሌላ የጭንቀት ምልክት ሳይታዳበት። በትዳሯ ከባድ ፈተና ላይ ያለች ሴት የራስ ማዘርና አእምሮን ስቶ የመውደቅ ሁኔታ ሊከሰትባት ይችላል። ሰዎች ያለባቸውን ወይም የደረሰባቸውን " Psychological distress " በቃላት ወይም በስሜት ሳ□ሆን በአካላዊ ምልክት ያስ□□ቃሉ።

ዋና ዋና መንስኤዎች

- ከትዳር ጓደኛ፣ □ቅረኛ ጋር ያለ ግንኙነት መሻከር
- በቤተሰብ □-ስጥ ችግር - በልጆች ላይ የባህርይ ችግር፣ የጤና ችግር፣ የእርስ በርስ ግንኙነት ላይ ውጥረት
- ሃዘን - የማወዳት - የቅርብ የሆነ ሰው በሞት ሲለይ
- የኢኮኖሚ ችግር፣ ክ□፣ ሥራ ማጣት
- □ሥራ ቦታ አለመመቸት፣ የሥራ ጫና መብዛት፣ ከሥራ ባልደረባ ወይም ከአለቃ ጋር ጥሩ ግንኙነት አለመኖር
- አስደንጋጭ ድንገተኛ አደ□፣ መኪና አደጋ፣ ጎርፍ፣ እሳት ቃጠሎ፣ አስገድዶ መ□□ር።

ምን መደረግ አለበት

- እነዚህ ህመምተኞች ለማታለል የሚሞክሩ፣ የሚያመልኩ አይደሉም። በእርግጥም በስቃይ በህመም ውስጥ ነው ያሉት።
- በመጀመሪያ የአካላዊ በሽታ እንደሌለባቸው በምርመራ ማረጋገጥ ያስፈልጋል። አንዴ ይህ ከተደረገ በኋላ እንደገና ላብራቶሪ፣ ራጅ ወዘተ.. ፈፅሞ አያስፈልግም።
- አላስፈላጊ መድኃኒት አለማዘዝ።
- በተለያዩ በነሮ የሚያጋጥሙ ጫናዎች (ከባድ ሀዘን፣ የኢኮኖሚ ችግር፣ በትምህርት በሥራ ወይም በትዳር አካባቢ የሚከሰቱ ውጥረቶች ወዘተ..) አካላዊ ምልክት ሊመጡ እንደሚችሉ ማስረዳት፣ ማስተማር።
- በግልና በማህበራዊ ህይወት ዙሪያ ያሉትን ጫናዎች ለተጠቃሚ እንደያውቁና መፍትሄ የሚሆኑ አማራጭ ሃሰቦችን በማቅረብ የምክር አገልግሎት መስጠት።
- ወደ ስነ አእምሮ ህክምና ክፍል ርፈር ማድረግ።

16. የመድኃኒቶችና ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች አላግባብ አጠቃቀም

የአደገኛ መድኃኒቶች አላግባብ አጠቃቀም /substance abuse/ ማለት ለሕክምና አገልግሎቶች ብቻ እንዲውሉ የተፈቀዱትንና ሱስ ሊያስይዙ የሚችሉ መጠጫዎችና ንጥረ ነገሮችን ያለአግባብና በተደጋጋሚ ለረዥም ጊዜ በመጠቀምና በመቆየት

ሳቢያ የሚከሰቱ መጠነ ሰፊ ችግሮችና ውስብስብ የጤና ሁኔታዎችን ያጠቃልላል።

ለአደገኛ መድኃኒቶችና ንጥረ ነገሮች ምርኮኛ መሆን /Dependency/ :- ማለት ያለነዚህ መድኃኒቶች ወይም ንጥረ ነገሮች መንቀሳቀስ፣ መናገር ፣ ማሰብ ያለመቻልና በየወቅቱ ያጠቃቀም መጠን የመጨመር፣ በዚህ ምክንያት ሊከሰት የሚችለውን አስከፊ የሆነ የአካልና የሥነልቦና ችግሮች ለመከላከል በሚደረግ ሂደት ውስጥ የሚከሰት ጤናማ ያልሆነ ችግር ነው።

የአደገኛ መድኃኒቶችና ንጥረ ነገሮች ምርኮኝነት ባህርይ /Dependency/ በሁለት ባህርያት ይገለጻል።

ሀ/ ስነልቦናዊ ምርኮኝነት /psychological Dependency/

- በተደጋጋሚ ሱስ ለሚያስይዙ ንጥረ ነገሮች አጠቃቀም መጋለጥና ከፍተኛ ፍላጎት መኖር፣
- በተደጋጋሚ በመጠቀም ደስታ ለማምጣትና ለማቆየት ወይንም ጤናማ ያልሆኑ የሕመም ስሜቶችን ለመቀነስ ወይንም ጨርሶ እንዳይኖሩ ለማድረግ ፍላጎት መኖር ናቸው።

ለ/ ለሕልውና ወሳኝነት ያላቸው የሰውነት ውስጣዊ አሰራር ሂደቶች ወይም ሁኔታዎች ምርኮኛ መሆን /physiological Dependency/

- □ህም ሲባል ሰውነት ሥራውን ሙሉ በሙሉ ለማንቀሳቀስ የሚያስችለው ንጥረ ነገር መ□ኃኒቱ በሰውነት ውስጥ በመጠን መቀነስ ወይንም አለመኖር ሳቢያ የሚፈጠር አስከሬ የጤና ቀውስ ነው።

አጠቃላይ ምልክቶቹ ከዚህ የሚከተሉት ናቸው።

ሀ) የባህርይና የስነ ልቦና ችግሮች፡-

- የስሜት መዛባት ወይም አለመረጋጋት፤
- ያለምክንያት ደስተኛ መሆን ወይም ዝምተኝነት፤
- በተደጋጋሚ በአንድ ነገር ወይም ሁኔታ ላይ አላማ የለሽ ትኩረት ማድረግ፤
- ጤናማ ያልሆነ የፍትወት ፍላጎት፤ ድርጊትና እርካታ መጠን መዛባት፤
- ከግለሰብና ከማህበረሰብ □ር □ለ መልካም ግንኙነት መዛባት፤
- የአካላዊ ጥንካሬ ወይም አቅም ማጣት፤
- ምክንያት የለሌው መከፋት ወይም መደሰት።

ለ) አካላዊ ቀውሶች

- በአነጋገር መንቀጥቀጥ ወይም መከላከል፤
- የአካሄድ ወይም የአረማመድ አለመቀናጀት፤
- ለነገሮችና ሁኔታዎች ትኩረት ማጣት ወይም መቀነስ፤
- የእይታ መቀነስ ወይም መዛባት፤
- የሰውነት መዛል ወይም ራስን መሣት፤
- የልብ ምት ፍጥነት መዛባት፤
- የደም ዝውውር መታወክ፤
- ከመጠን በላይ በላብ መዘፈቅ፤
- የፊት ቀለም መቀጠር፤
- የሆድ እቃ መታወክ፤
- የምግብ ፍላጎት መጨመር ወይም መቀነስ፤
- ግራ መጋባት፤
- የአፍ መድረቅ እና
- የክብደት መቀነስ ናቸው።

አደገኛ መድኃኒቶችና እጾችን መጠቀም ከግለሰብና ቤተሰብ አልፎ በማህበረሰብ ደረጃ እየታየ ያለና መጠነ ሰፊ ችግር እያስከተለ መሆኑ ይታወቃል።

አጠቃቀምን ተከትሎ ሰዎች ስርተውና ተምረው ወይም የተለያዩ ተግባራት በማከናወን ምርታማና ራሳቸውን ችለው ከመኖር ይልቅ ህልውናቸውን ከመፈታተንም በላይ አደጋና ለአላስፈላጊ

የወንጀል ድርጊት በመገፋፋትና እንዲፈፀምም ምክንያት በመሆን ከባድ ቀውስን አስከትሏል።

ከዚህ በተጨማሪ ተማሪዎች በትምህርት ገበታቸው ሠራተኞች በሥራ ገበታቸው ሌሎችም በተሰማሩበት የሥራ ዘርፍ ፀንተው እንዳይኖሩ፣ ጊዜያቸውን በአልባሌ ቦታ እንዲያባክኑ ሲዳርግ በተለይም ወጣቱ የሕብረተሰቡ ክፍል ለዚህ አስቸጋሪ የጤናና ማህበራዊ ቀውስ ሁኔታ ተጋልጦ ይገኛል።

ወንዶች ለዚህ ችግር ከሌቶች ይልቅ የበለጠ የተጋለጡ ናቸው።

ሕክምናው

ይህ የጤና ችግር ያለባቸው ህሙማን ችግራቸውን አምነው ለመቀበል የሚያሳዩት ጤናማ ያልሆነ ባህርይ ስለማይፈቅድላቸው ብዙውን ጊዜ መታመማቸውን አምነው ለመቀበል ሲቸገሩ ይስተዋላል። ከዚህም ሌላ ከችግሩ ለመላቀቅ በራሳቸው ላይ ውሳኔ ለመስጠት እጅግ ግራ ይጋባሉ።

ሕክምናው የሚያካትታቸው ሁኔታዎች

- በችግሩ ውስጥ የገቡ ሰዎች ያሉበትን የጤና ደረጃና የጉዳታቸውን ዓይነትና መጠን አስቀድሞ መለካት፣

- እንደህመሙ ደረጃና ዓይነት ሁኔታው ማይባባስ ቶሎ እርዳታ መስጠት፤
- የአጠቃቀሙ ባህርይ ከፈጠረው የጤና ችግር ለመላቀቅ ቀስ በቀስ ከመድኃኒቱ /አ/ መለየት፤
- ሱስ የማስያዝ አቅማቸው በጣም አናሣ ወደሆኑት መድኃኒቶች በመዛወር በአጭር ጊዜ መለየት፤
- እንደሁኔታው የሚከሰቱትን ሕመሞች ማከም፤ ግርሻን ለመከላከል በመድኃኒት ማከም ናቸው።

17. የሚጥል በሽታ (Epilepsy)

የሚጥል በሽታ (Epilepsy) ማለት ከመጠን በላይ ከአንድ የአንጉል ክፍል የሚመነጭ የኤሌክትሪክ እንቅስቃሴ ሲሆን፤ ከዚህ የተነሣ በአብዛኛው ሕመምተኛው በድንገትና ባልታሰበ ሁኔታ ራሱን ስቶ የሚወድቅበትና የሰውነት ንዝረት/ መናጥ/መንቀጥቀጥ ማታይበት የሕመም ዓይነት ነው።

በአገራችን በኢትዮጵያ ብዙ ሰዎች የሚጥል በሽታ ቢኖርባቸውም ተገቢውን የሕክምና እርዳታ የሚያገኙ በጣም ጥቂቶች ናቸው። ይህም የሆነው ከግንዛቤ ማነስና የሚጥል በሽታ በህክምና ሊድን እንደሚችል በቂ ዕውቀት ስለሌላቸው ነው። ለህም ዋና ምክንያቱ የሚጥል በሽታ ያለባቸው ሰዎች በርኩስ መንፈስ የተያዙ በመሆናቸው ዘመናዊ ህክምና አያድናቸውም የሚል

□ተሳሳተ እምነት በሀብረተሰቡ ዘንድ ስለተንሰራፋ ነው። አንዳንድ ሰዎች የሚጥል በሽታ ይተላለፋል በሚል ሥጋት ለተጠቂዎች አስፈላጊ ክብካቤ አያደርጉም። ነገር ግን የሚጥል በሽታ ከሰው □□ ሰ□ አይተላለፍም። በመሆኑም በሽተኛውን በመንካት፣ በለሀ□ ፣ ህመምተኛውን በመርዳት፣ በሽታው አይተላለፍም። ይሁን እንጂ አልፎ አልፎ እንደሚያጋጥም በቅርብ ዘመዶች መሀል □ሚ□ል በሽታ ሊከሰት ይችላል።

የሚጥል በሽታ መንስኤዎች፣

□ሚ□ል በሽታን የሚያመጡ ምክንያቶች በ□ርግጠኝነት ባ□ታወቁም የሚከተሉት □ንደ ምክንያት ሊታዩ ይችላሉ-

- ከወሊድ በፊትና በወሊድ ጊዜ ህፃኑ ላይ የሚደርስ አደጋ ሞኝተው ምክንያት ነው። ይህም ብዙውን ጊዜ ከእናት ሕመምና አስቸጋሪ ምጥ ጋር ሊያያዝ ይችላል።
- በአንጉል ውስጥ በተፈጥሮ ያልተስተካከለ ወይም የጉደለ ክፍል ሲኖር (cerebral malformation)
- በሕፃንነት ጊዜ የነበሩ ኃይለኛ የትኩሣት በሽታዎች ወይም ተመሳሳይ ሁኔታዎች
- የአንጉል ኢንፌክሽን ለምሳሌ እንደማጅራት ገትር ኢንፌሩላይትስ (Encephalitis) ፣ የወባ በሽታ ወዘተ.
- አንጉል ውስጥ የሚያድጉ እጢዎች

- በሰውነት ውስጥ የሚገኙ ለሰውነት የሚጠቅሙ ንጥረ ነገሮች በልክና በትክክል አለመገኘት፣ ለምሳሌ በደም ውስጥ ያለ ስኳር በጣም ዝቅ ማለት
- በተለ[] አደጋዎች ጭንቅላት ሲመታና አንጎል ላይ ጉዳት ሲደርስ፣
- የአካል በመርዝ መበከል፣
ለምሳሌ፡ ራስን ለማጥፋት ተብለው የሚወሰዱ መርዞች ናቸው።

የሚጥል በሽታ ዓይነቶች

ሀ/ "ፒቲትማል" (Petitmal)

- በሕፃናት ላይ የሚከሰት ሲሆን ይህ በሽታ አይጥልም
- ከ5-10 ሰከንድ ህመምተኛው እንደቆመ ህሊናውን ሊስት ይችላል።
- የዓይን መርገብገብና መፍጠጥ ፊትን ቋጠር ፈታ ማድረግ የበሽታው መቀስቀስ ምልክቶች ናቸው። ሲለቃቸውም አይደናገሩም ስለዚህ በሽተኞቹ አያውቁም ነገር ግን ቤተሰቦች ይህንን ሲያዩ መረጃዎቹን ሰብስቦ ሐኪም ማማከር ይኖርባቸዋል።

ለ/ ግራንድማል (Grandmal)

ድንገት ሕሊናን የሚያስት ጠቅላላ ሰውነትን ግትር ከምትር ዘርጋ እያደረገ ደጋግሞ ሊከሰት የሚችል የሚጥል በሽታ ዓይነት ነው።

- ሕሊና ስቶ መውደቅ፤
- አረፋ በአፍ ማስደፈቅ፤
- ጥርሶችን ማፋጨትና ምላስን መንከስ፤
- የሰውነት መድረቅና እንደበድን መሆን፤
- የሰውነት መንቀጥቀጥ፤
- ሽንት መሳት፤
- የአእምሮ ሕመም ምልክቶች መታየት ናቸው።

እነዚህ ሕመማን አደጋ የተጋለጡ ናቸው፤ ለምሳሌ፡- ለአጥንት ስብራት፤ ለደም መፍሰስ፤ ለመቃጠል የተጋለጡ ናቸው። እንደዚሁም ምላሳቸውንና ከንፈራቸውን መንከስና የምራቅ መዘረክረክ ሊታይባቸው ይችላል።

ሐ/ ተምፖራል ሎብ ኢፕሊፕሲ /Temporal lobe Epilepsy/

- አዋቂዎችንና በእድሜ ከፍ ያሉ ሕፃናትን ያጠቃል፤

- ንግግርና አጠቃላይ የጠባይ ለውጦች ሊታይበት ይችላሉ፤
- ሕመሙ ሲቆም ወደ ቀጠሎ ሆኔ ሊመለስ ይችላሉ፤
- አንዳንድ ጊዜ በአውቶቡስ ወደማያውቁት ቦታ ተሳፍረው ሊሄዱ ይችላሉ።

መ/ ስታተስ ኤክሊፒቲክስ (Status Epilepticus)

- በድግግሞሽ ያለ ማቋረጥ የሚጥል አደገኛ የሆነ ሕመም ነው፤
- እንደግራንድማል ዓይነት ሆኖ በተደጋጋሚ የሚከሰት ነው፤
- ብዙጊዜ የሚከሰተው በድንገት መድኃኒት በማቋረጥ ሲሆን፤ ፈጥኖ ሐኪም ቤት ካልተወሰደና ተገቢው አስቸኳይ የመድኃኒትና ሌላም እርዳታ ካልተደረገለት ሞትን ሊያስከትል ይችላል።

ከትኩሣት ጋር የሚመጣው የሚጥል በሽታ

(Febrile convulsions)

ይህ በህፃናት ላይ የሚከሰት ሲሆን ከህፃናቱ ትኩሳት የሚያመጡ በሽታዎች መጠቃት ምክንያት ነው። ይህንን ለማቆም የህፃኑ ትኩሳት በመድኃኒትና ለብ ባለ ውሃ በፎጣ ሰውነቱን ማቀዝቀዝ ስለሚችል።

ለሚጥል በሽታ የሚሰጥ የሕክምና አገልግሎት

የሚጥል በሽታ ሕክምና ከጥቂት ዓመታት እስከ እድሜ ልክ ክትትል ሊያስፈልገው የሚችል የሕክምና ዓይነት ነው። ምክንያቶቹም፤

- የቅርብ ክትትልና ቁጥጥር ስለሚሻ፤
- አንድ ጊዜ ሕክምና ከተጀመረ ሐኪሙ ወይም የጤና ባለሙያው መድኃኒቱን እንዲቆም ካላዘዘ በስተቀር ህመሙ መከራከሩን በታዘዘለት መሠረት በየቀኑ መውሰድ ስለአለበት፤
- መድኃኒቱን በድንገት ማቋረጥ ወይም መቀነስ ኃይለኛ የሚጥል በሽታ እንዲያገረሽበት ሊያደርግ ስለሚችል፤
- በሽታው መጣሉን ቢተወውም እንኳን ሐኪሙ /የጤና ባለሙያው/ እስካላቆመ መድኃኒቶቹን በጭራሽ ማቋረጥ ስለማይገባው ናቸው።

ለሚጥል በሽታ የሚደረግ የመጀመሪያ ሕክምና

ክርዳታ (First aid)

- በሽታው ከተነሣበት ፀጥታ ያስፈልገዋል። ሕመምተኛው ሲነቃ እንዳይደነግጥ በአቅራቢያው ያሉትን ሰዎች ማረጋገጥ፤
- በሕመሙ ጊዜ እንቅስቃሴውን ለመግታት አለመሞከር፤
- ጉዳት ላይ ሊጥሉት የሚችሉትን እንደ ስለት ብረቶች ወይም ድንጋይ የመሳሰሉትን ከአካባቢው ማራቅ፤
- ከእሣት አቅራቢያ ማራቅ፤
- ትራስ ወይም ጨርቅ ጠቅልሎ ከራሱ ሥር ማድረግ፤
- የመተንፈስ መታወክ እንዳይደርስበት ፊቱን ወደጎን አዙሮ ማስተኛት
- አንዴ ከወደቀና ማንቀጥቀጥ ከጀመረው በኋላ በጥርሱ መሐል ማንኛውንም ነገር (የተቀለለ ርቅ ማም tongue blade) ለመክተት አለመሞከር፤ እንደዚህ በጥርስ በሐል የሚከተት ነገር የሚያስፈልገው በቀን ውስጥ በተጠቃሚ ማረጋገጥ በሽታ የሚነሣበት ሲሆንና ማንቀጥቀጡ ለተወሰነ ደቂቃ በሚተውበት ሰዓት ብቻ ነው።
- ለብቻው ፎቅ ላይ እንዳይወጣ፤
- ዛፍ ላይ እንዳይወጣ፤
- ውሐ ዋና፣ ወንዝ ለብቻው እንዳይሻገር ወዘተ.

- ስለ ሕመሙና የሕክምና አገልግሎት ለቤተሰብ ትምህርት መስጠት ይገባል። ስለበሽታው የምክር አገልግሎት ለሕመምተኛው መስጠት፤

ማጠቃለያ

የሚጥል በሽታ በጠጠር እንደሚገለጹ እርግጠኛ ወይም የሰይጣን በሽታ ሳይሆን የራሱ የሆነ መንስኤዎች አሉት። እንደማንኛውም በሽታ፣ ለምሳሌ እንደ ስኳርና ደም ግፊት በሕክምና ሊቆጣጠሩት የሚችል ስለሆነ ሕብረተሰቡ ይህን አውቆ ወደ ሕክምና መስጫ ቦታ ሕመምተኛውን መውሰድ አለበት።

የሚጥል በሽታ ያለበት ሰው ሰርቶ ፍሬያማ መሆን የሚችል ሲሆን ሕፃናትም ቢሆኑ ተምረው ትልቅ ደረጃ ላይ ሊደርሱ ይችላሉ። አስተማሪዎችና ተማሪዎች ስለዚህ በሽታ በቂ ግንዛቤ ቢኖራቸው ሕመምተኞችን ከማግለል ይቆጠባሉ።

የሚጥል በሽታ ያለበት ሰው ላይ ግንዛቤ ሕብረተሰብ ሁሉ በተጠቃሚ የአእምሮ ሕመም ምልክቶች ሊኖርበት ይችላል። ቤተሰብ ማወቅ የሚገባው ነገር ቢኖር አንዳንድ ጊዜ በሽተኛው የሚያሳየውን የባህሪ ለውጥ ለምሳሌ፡- መነጫነጭ፣ መናደድ፣ መቆጣት፣ ተስፋ መቁረጥ ማልቀስ ወዘተ. ቢያዩ ከሱ ጋር

ከመጣላት በመታገስ ወደ ጤና አገልግሎት መስጫ ተቋማት ቢወስዱት መፍትሄ ያገኛሉ።

18. የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ ኃላፊነት

1) የአጭር ሕመምና የሚጥል በሽታ ያለባቸውን ለይቶ ማቅቅ። ይህን ማድረግ የሚቻለው፡-

በአካባቢው ታዋቂ የሆኑትን ሰዎች ማነጋገር፣ አስተማሪዎችን የተማሩ ወጣቶችን ወጣት ክብብ አባላት ባለሱቆች ባለሆኑሎች በመጠየቅ ስለታመሙ ሰዎች መረጃ መስብሰብ።

ግንባታም የአጭር ሕመም መታከም የሚችል መሆኑን አስረዷቸው። በጤና ጣቢያ ማግኘት ለሰው ሕክምና ስለሚሰጥ ወደዚያ መሄድ ይቻላል። ቤት ለቤት ጉብኝት በምታደርጉበት ጊዜ በአጭር ሕመም የሚሰቃ ሰዎች ካሉ ጠይቆ እላይ የተጠቀሱትን ጥያቄዎች በጥንቃቄ አቅርቦላቸው። ጎረቤትም የሚቆይ ካለ ጭቆና።

ትምህርት ቤት ጉብኝት ስትሄዱ አስተማሪዎችንና ተማሪዎችን የባህሪ ለውጥ ማድረግ ማግኘት ለሰው ሕክምና ስለሚሰጥ ወደዚያ መሄድ ይቻላል። በሽታ ያላቸው ካሉ ጠይቆ ወደ ሐኪም እንዲደርሱ ምክር ስጧቸው።

የአጭር ሕመም ያለባቸው የተለያዩ ምልክቶች ሊኖሩባቸው ይችላሉ።

- 1) ማረጋገጥ ፣ ማረጋገጥ
- 2) ማረጋገጥ እና ዝም ያለ

3) ተ□ራ□ሪ

4) ፅራ □ተ□ባ

5) ጤነኛ ሊመስል ይችላል

ሀ) የሚረብሽ ከሆነ ምን መደረግ አለበት ?

- i) ሕመምተኛውን የሚያበሳጭ ወይም የሚያናድድ ነገር ሰዎች እንዳይናገሩ ም□ር ስጡአቸው።
- ii) ከሕመምተኛ ጋር ክርክር ወይም የማሳመን ሙከራ መደረግ የለበትም።
- iii) ቀስብሎ በመቅረብ ችግሩን ለመረዳት መሞከር።
- iv) ምፅብ እንዲወስድ ምክርና እርዳታ ማድረግ።
- v) ሐኪም ጋ እንዲቀርብ ምክር መስጠት።

ለ) የፈዘዘና እና ዝም ያለ ከሆነ፡-

- i) ሕመምተኛውን ለማናገር መመከር።
- ii) ምፅብ እንዲወስድ ማበረታታት።
- iii) መ□□ ሃሳብ፣ እራስን የማጥፋት ሃሳብ ካለ □□ቁ።
- iv) ሕክምና ቦታ ሄዶ እንዲረዳ ምክር መስጠት።

ሐ) ተ□ራ□ሪ ሕመምተኛ ከሆነ፡-ሐቀኛ ሆኖ መቅረብ።

- i) ሐቀኛ ሆኖ መቅረብ።
- ii) □ር□ር መፍጠር አያስፈልግም።

- iii) ስለግርግራ እንዲናገር ማበረታታት።
- iv) እንቅልፍ ችግር፣ ምግብ አለመወሰድ ካለ አሳምኖ ሕክምና ሰጥቶ እንዲሄድ መምከር።

መ) ፅራ ተግባር በሽተኛ ከሆነ፡-

- i) ማረጋገጫ በሽታ ካለ ማጣራት።
- ii) የስኳር ወይም የደም ብዛት ካለ ማጣራት።
- iii) አደጋ ተከስቶ ከሆነ መጠጥ ተጠቃሚ ከሆነ ማረጋገጥ።
- iv) ትኩሣት እንዳይኖር ምርመራ ይደረግ። እነዚህ ሕመምተኞች በሙሉ ወደ ሕክምና ሰጥቶ መወሰድ ይኖርባቸዋል።

2) ወደ ሕክምና ሰጥቶ መላክ።

○ መላኪያ ቅጽ

3) የሕክምና ክትትል በሚያረጋግጥ ወቅት የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቁ።

- ሀ) ሕመምተኛው መጋንቱን በታዘዘው መሠረት ማረጋገጥ ?
- ለ) ምን ያህል ተሻሻሏል ?
- ሐ) በመጋንቱ ምክንያት የመጡ አላስፈላጊ ነገሮች ተከስተዋል ?
- መ) ሥራ ጸምሯል ?

19. ክትትልና ግምገማ

- ❖ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎ የአእምሮ ህመምን በመከላከል ያከናወኛቸውን ተግባራት ከዕቅድ ጋር የተጣጣሙ መሆናቸውን ለማወቅ የሚያስችሉ ጥያቄዎች በማዘጋጀት ስራዎን ለመከታተል ትችላለች።
- ❖ ቤት ለቤት በምትሄድበት ወቅት የአእምሮ ህመማን እንዳሉና የሚደረገላቸውን ክብካቤ ትመለከታለች። አስፈላጊውንም ምክር ትሰጣለች።
- ❖ የአእምሮ ህመማን የታዘዘላቸውን መድሃኒት በአግባቡ ትከታተላለች።
- ❖ ህብረተሰቡን ስለ አእምሮ ህመሞች ምንነት ታስተምራለች። የሥራ ዘገባ ታቀርባለች።
- ❖ በአግባቡ የሚገኙትን ወጣቶች ለአደገኛ ሱስ እንዳይገደቡ ትምህርት ትሰጣለች።

ለአእምሮ ሕመማን የሚደረጉ ድጋፎች

ከሕክምና ድርጅት

- በጊዜ መታመሙን ማወቅ
- ስለ ህመሙና ህክምናው ግንዛቤ መውሰድ
- የሕክምና እንክብካቤ

ከማህበረሰብ የሚጠበቁ

- ማግለልና መታቀብን ማስወገድ
- የተሟላ ማህበራዊ ትብብር
- የሰዎች መብት መጠበቅ

- የሥነ ልቦና እገዛ
- ሆስፒታል ማስተኛት

ከመልሶ ማቋቋም የሚጠበቁ

- ማህበራዊ እገዛ
- ማስተማር
- የሙያ እገዛ
- በቀን የሚደረግ እንክብካቤ
- የረጅም ጊዜ እንክብካቤ
- መንፈሳዊ ፍላጎት ማሟላት

ከቤተሰብ የሚጠበቁ

- ለእንክብካቤ ዘዴ ይኑረው
- የቤተሰብ ትስስር
- የቤተሰብ ትብብር
- በአስቸጋሪ ጊዜ ለሚፈጠሩ ቀውሶች መፍትሄ መፈለግ
- የገንዘብ ዕገዛ ማድረግ
- ፋታ የመስጠት እንክብካቤ ማድረግ