

የኢዕምራ
ጭንቀት

ከመለሰ ወጉ

June 1992

የአዕምሮ ጭንቀት

ETHIOPIAN OUTREACH MINISTRY
P. O. BOX 3413
YORK, PA 17402
U. S. A.

Printed in the United States of America

አስተያየት

በዘመናችን የተደረገው ጥናት ከአራት አንዲ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለፈ ወይም የሚያልፍ እንደሆነ ያረጋግጥናል። በተለይ በውጪ አገር የሚኖርና አገሩ በትግል፣ በለውጥ ላይ ያለ ሕዝብ ደግሞ የበለጠ ለዚህ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ነው። ይህንን በማስተዋልና ለወገኑ በማስብ ወንድም መለስ ወጉ ይህችን መጽሐፍ፣ ሰው እራሱን እንዲመዝንበት፣ ወገኑን እንዲረዳበት በማለት በሞላ ጉደል ከላይ ኩሎጂ የተገኙትን መመሪያዎችና ሃሳቦች በቋንቋችን ተርጉሞ አቅርቦልናል።

ሊግመንድ ፍሮይድ (Sigmund Freud) (1856-1939) የዘመኑ ላይ ኩሎጂ አባት ተብሎ የሚጠራው፣ የሰውን የአዕምሮ በሽታ እጥንቶ በጊዜው የፈተነውንና ያቀረበውን መፍትሄ፣ «ሳይ ኩቲራፒ» ወይም በነ ልበናዊ ህክምና፣ ብዙዎች ሞያቸው አድርገው በውን ይረዱበታል። የፍሮይድ ጥበብ መሠረት ይሁን እንጂ ብዙ ልዩ ልዩ መልክ የያዙ ከመድኃኒት ሌላ የአዕምሮ በሽታን ለመፈወስ የሚችሉ የሳይ ኩሎጂ ሰርዓተ ጥበቦች አሉ። ሰው ራሱን ችላ ብሎ እስኪብዘበት ከቶ የያለ ፈቃድ ታበሮም ሆነ ተገደ ህክምና እንዲወሰድ ኅብረተሰቡ ያደርጋል። ነገር ግን አዕምሮው ደህና ሳለ ራሱን አውቅና መርምሮ ጥቃቅንም ቢሆኑ እከሎቹን ተገንዝቦ ራሱን ቢረዳ፣ ከዛም በላይ ወደሚረዱት ያስማፈርና ያስኩራት ችግር አለኝ ቢል፣ ሊደርበበት ከሚችለው ጭንቀትና ከሳይ ህመም ሊድን ይችላል። ሳይ ኩሎጂ ለህዝባችን ጥቅም ባዕድ ነው። ሊታመምም በሽታውን አፍሮበት የሚደብቀው ፈውስ የለም የሚል በሜትና አበተሳሰብ ኖሮት ይሆናል። ነገር ግን ይህ ፍርሃትና ዝንባሌ በዕውቀት፣ መረጃ በማግኘትና መልካም ምክሮችን በመምከር ሊወገድ ይችላል። ለዚህም ዕውቀት መግቢያ ሊሆን የሚችል ትምህርት በዚች መጽሐፍ ውበጥ ይገኛል። አንባቢው የእከሌ ታሪክ ነው ሳይል ምን ይላል ብሎ ቢያነብ አንዳንድ ነገሮችን በለ ራሱ ሊገነዘብ ይችላል። የቀረቡትን ዝርዝር ሃሳቦችና ማብራሪያዎች አንባቢው ጠቃሚ መበተዋት አድርጎ ራሱንና ወገኑን የሚረዳበት እንደሚሆን ተስፋ አለን። በክራቲስ «ያልተመረመረ ሕይወት ዋጋ ቢሰ ሕይወት ነው» ("The unexamined life is not worth living") አለ። ሰው ለተፈጠረበት ዓላማ መልካምና ጤና ሆኖ ካልኖረ በብስጭት፣ በአዕምሮና ወይም በሞራል ውድቀት የሚኖረው ኑሮ የተሟላ አይሆንም።

የአዕምሮ ጭንቀት መለስ እንዲጠቅሰው ልዩ ልዩ ደረጃና ምክንያቶች ያሉት የአዕምሮ በሽታ እንደ ክፍል ነው። ይህም እንደ ዓይነቱ በመደጋ ኒት የሚረድ፣ በምክር የሚረድ እንደሁም በሰይክ ቴራፒ የሚረድ ሊሆን፣ በውለፊው ተበፋ እያለው ችለ ብሎ በጭንቀት ራሱንና ቤተሰቡን ማበቃየትና መበደል የለበትም። በአካባቢው በዚህ ጥበብ ትምህርት የተበማሩ ከሌላ እንኳ ራሱን ለበሽታ ሙሉ በሙሉ ከማጋፈጥ (ከማጋለጥ) ወደ ቤተ ክርስቲያን በዎች ጠጋ ብሎ ችግርን ማዋየት፣ አበቀድሞ ራሱን በሃኪም ማመርመርና የተቻለውን ያህል እርዳታ መጠየቅ ጥሩ ነው። ችግሩ ከበድ ሊል ሳይኩሎጂኮችን በተለይ እግዚአብሔርን የሚያውቁትን ማማከር ወይም መታከም አበረሳጊ ነው።

ክርስቲያን ሳክሱሎጂስት መሠረቱ የእግዚአብሔር ቃል ሆኖ ምርኩዙና እንደሁም አጉልቶ የሚያይበት በትምህርት ጥበብ ክፍል የተገኙ መሣሪያዎች አሉት። ይህንን መሰክ ወክዩ የተጠየቅሁትን መግቢያ በሚቀጥሉት የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች እደመድማለሁ። የዓለም ጥበብ ሁሉ መልካም አይደለም፤ እግዚአብሔር ከልተጠመረበት (ምሳሌ 1፡7)፤ እንደሁም ደዊት በመዝሙር 139 ረቂቅ ፍጡርነታችንን ያረጋግጣል። በምሳሌ 3፡2 እግዚአብሔር ህጌን አትርሳ፤ ብዙ ዘመናትና ረጅም ዕድሜ፤ በሰዎችም ይጨምራልሃል ይላል። በሰዎችም የአዕምሮ ጭንቀት ተቃራኒ ነው። በሰዎችም ከእግዚአብሔር ይገኛል። ይህንን ማለት ግን እግዚአብሔርን የሚያውቅ ሁሉ ጤነኛ ነው፤ በሰዎችም አለው ማለት አይደለም። ከሚያስቸለው ከእግዚአብሔር ዘንድ መጽናናትና እንደሁም ፈውስ ይገኛል። ነገር ግን ሰው ራሱን ተረድቶ ችግርን ሊያበወግድ የሚችለውን ጥረት ማሳየት አለበት።

—ደክተር ምስራቅ ተሸመ

(ደክተር ምስራቅ ተሸመ፣ በከሊኒካል ሳይኩሎጂ ትምህርት ከሰውዘርን ካሊፎርኒያ ዩኒቨርሲቲ (Southern California Graduate School of Psychology) በደክተራት ዲግሪ (Ph.D) የተመረቀች ክርስቲያን እህት ስትሆን፣ በአሁኑ ወቅት ካሊፎርኒያ ውበጥ ለሎስጎንጂላስ ካውንቲ ሪጅናል ሴንተር (Los Angeles County Regional Center) የሥነ አዕምሮ አማካሪ (Psychological Consultant) ሆና አገልግሎት በመስጠት ሳይ ትገኛለች።)

ማውጫ

የአዕምሮ ጭንቀት ምንድነው?	9
የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው የሚሰማው ስሜት	23
የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ይሆን?	42
ለአዕምሮ ጭንቀት በጣም የሚጋለጡ ምን ዓይነት ሰዎች ናቸው?	54
የአዕምሮ ጭንቀት መልክና የሚመጣበት ልዩ ልዩ ምክንያት	62
ኑርናል (Neuronal) የአዕምሮ ጭንቀት	75
በልዩ ልዩ ምክንያት የሚመጣ (Reactive) የአዕምሮ ጭንቀት	81
በመካከለኛው ዕድሜ ሰላት በዎች ላይ የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት	94
በሴቶች ላይ የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት	103
የአዕምሮ ጭንቀት እንደይደርስ አበቀድሞ መከላከል ይቻላል?	113
ለአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሕክምና ይኖረው ይሆን?	123
ከአዕምሮ ጭንቀት ለመውጣት በሽተኛው መውሰድ ያለበት እርምጃ	136
የአዕምሮ ጭንቀት የያዘውን ሰው የመርዳትና አብሮ የመኖር ዘዴ	150
የአዕምሮ ጭንቀት ከመንፈስ ዊህድነት ጋር ያለው ግንኙነት	162

መግቢያ

የእዕምሮ ጭንቀት በሽታ በውን አይመርጥም። ወንድ፣ ሴት፣ ወጣት፣ ሽግግሌ፣ አይልም። ጃግፕቶ፣ ከፍተኛ የእዕምሮ ችሎታ ያላቸውና በመንፈሳዊ ሕይወታቸው ብርቱ የነበሩ ሰዎችም እንኳን በእዕምሮ ጭንቀት ልምምድ ውስጥ እንደሰፉ ታሪክ ይመሰበራል። ከነዚህ መካከል ዊኒስተን ቸርችል፣ አብርሃም ሊንኮን፣ ንጉሥ ዳዊት፣ ሌልያስ፣ ዮናስ፣ ሊዮብ ይገኙበታል። አስፈላጊውን ዕርዳታ በአስፈላጊው ጊዜ በማግኘታቸው ብቻ እነዚህ ሌሎችም ከነበረባቸው ፍርሃት፣ ተርግሬ፣ ጭንቀትና ተበፋ መቁረጥ ሕይወት ውስጥ መውጣት ችለዋል።

የእዕምሮ ጭንቀት ሁሉም አንድ ዓይነት አይደለም። ቀላልና ከባድ የሆነ የእዕምሮ ጭንቀት አለ። በሀይወታችን በጉ ያልሆኑ አንደኛድ ጥቃቅን ነገሮች ሲደርሱብን፣ የምንወደውና ይሆንልናል ብለን የጠበቅነውን ሰናጣ፣ ክብራችን (ego) የተነካ ሲመሰሰን፣ በአጭር ጊዜም ይሁን እንጂ ልባችን በሀዘን የሚሞላበት ጊዜ አለ። በሌላ አቅጣጫ ደግሞ ሰሜታችንን የሚያሰናክል (crippling emotions)፣ የተሰፋቢነት፣ የባዶነት ሰሜት ውስጣችንን እየተጫነው ደስታችንን፣ ጉልበታችንን የሚሰርቅ፣ እንዲሁም ከመጠን ያሰፈ የበደሰኛነት ሰሜትና ሀፍረት እንዲሰማን የሚያደርግ፣ የእዕምሮ ጭንቀት ሲደርሰብን ይችላል። ይሄም ቶሎ አስፈላጊውን ዕርዳታ ካላገኘ፣ በበሽታው የተያዘውን ሰው እራሱን እንዲገድል የሚገፋ አደገኛ በሽታ ነው።

አንደኛድ ሰዎች በእዕምሮ ጭንቀት ብዙ ቢሰቃዩም፣ አስፈላጊውን ዕርዳታ በመፈለግ ፈንታ ችግራቸውን ይደብቃሉ። ያልተገነዘቡት ነገር ቢኖር በኑሮው የሚያጋጥሙትን በፋ ነገሮች ሁሉ ሁልጊዜ ተቋቁሞ ደንቶ መቶም የሚችል ምንም ዓይነት ሰው እንደሌለና ሁላችንም የሌላ ሰው ድጋፍ ወይም ዕርዳታ በሕይወታችን የሚያስፈልገን ጊዜ እንደሰ ነው።

ተበፋ በመቁረጥ «--ከዚህ መውጣት አልቻልኩም፣ --ተበፋ የሰኝም፣ --እኔ መደን አልቻልኩም፣ --ሁኔታዎች በሕይወቴ ፈጽሞ አይሻሻሉልኝም» በማለት በርን ዘግቶ፣ እራሱን ደብቶ መኖር ማንኛውንም ሰው ቢሆን ወደ ዘፋ የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታል እንጂ መፍትሄ አይሆንም። ይህንንም የእግዚአብሔር ቃል ያረጋግጣልናል። «ተበፋ ሲመነምን ልብ በሀዘን ይደቅቃል» ይላል (ምሳሌ 13፣12)።

ይህን መጽሐፍ ሰማዚጋጃት የተነሳሁት፣ በሥነ እዕምሮ ሙያ ከተሰበሩት

የተሻለ ዕውቀትና ችሎታ ሞሮኝ ሳይሆን፤ በሽታው በኢትዮጵያውያን ወገኖቹ መካከል እየተሰፋፋና ሥር እየሰደደ ሲሄድ ሁኔታው ሰላሳሰበኝ ሰጊዜው በመጠኑም ቢሆን የዓይን መግሰጫ ይሆናል ብዬ በማሰብ ነው። ይህ ጽሁፍ ስለ «አዕምሮ ጭንቀት» ጠቅላላ መግሰጫ ይዞ የቀረበ ነው ብዬ እሳምንም። በጥራትም ሆነ በአቀራረብ ብዙ ይቀረዋል። በዝግጅቴ ሳይ በተለይ ሰአንዳንድ በእንግሊዝኛ ስተገለጹ የሥነ-አዕምሮ ቃላት፤ ጥሩ የአማርኛ ትርጉም ማግኘት አስቸጋሪ ሆኖ አግኝቼዋለሁ። በዚህ የተሻለ ሰፊ ትምህርት ያዘለ በሙያው የተሰለፉ ወገኖቹ አዘጋጅተው እስኪያቀርቡ ድረስ፤ በሰህተቴ ይቅርታ እያደረጋችሁልኝ በጽሁፉ እንድትገለገሉበት እጋብዛችኋለሁ።

— መሰሰ ወጉ

ምዕራፍ ፩

የአዕምሮ ጭንቀት ምንድነው?

ዓለምንሽ ስትምህርት ስትል የተወለደችበትን አገር ጥላ ከወጣች አሥራ አምስት ዓመት ሆኗታል። በመካከሉ አንድ ጊዜ ብቻ፤ ያውም ለአራት ወር ያህል ዘመዶችዋን ለማየት ወደ ኢትዮጵያ ትመለስ እንጂ፤ የተቀረውን ጊዜ ያሳለፈችው አሜሪካ ነው። ያም ሆኖ ዓለምንሽ የውጭ አገር ኑሮ የሰለቻት አልነበረችም። በተፈጥሮዋ ተጫዋችና ከማንኛውም ሰው ጋር የመገባባት ችሎታ ያላት ስመሆኗ የሚወዷት እንጂ የሚጠልዋት ሰዎች የሉም። አሜሪካ ስቶየችባቸው በአሥራ አምስት ዓመታት ውስጥ ባፈራቸቸው አሜሪካውያን ወዳጆችዋ ተከባ ስለምትኖር አንድ እብዛኛዎቹ የውጭ አገር ሰዎች ይህን ያህል የብቸኝነት ስሜት ያጠቃት ሴት አልነበረችም።

ዓለምንሽ ቀደም ሲል ውጪ አገር ሄዳ ከፍተኛ ትምህርት ለመማር በነበራት ምኞትና ፍላጎት መሠረት፤ የትምህርት ዕድሉን አግኝታ ከጠበቀችውና ከተመኘችው በሳይ ተማረች። በጠባይዋ፤ በትምህርቷና እንዲሁም በመንፈሳዊ ሕይወቷ በሥነ ሥርዓት የምትራመድ ወጣት በመሆኗ ጥሩ ትዳር የመያዝ ችግር አልነበረባትም።

ሊያገብዋት ዓይናቸውንና ልባቸውን ከጠሉበት ወጣቶች መካከል በባህረው፤ በመንፈስዊ አቋሙና እንዲሁም ወደ ፊት ባሰው የማደግ ዝንባሌውና ችሎታው ሲማርከት የቻለውን ወጣት አገብታ በደስታ ትጥራለች።

ዓለምነሽ በማከታተል የወሰደቻቸው ሁለት ወንዶችና አንድ ሴት ልጅ ያሉአት ሊሆን፤ ሁሉም ጤናማዎች ናቸው። ተምራ በተመረቀችበት የሙያ ትምህርት ጥሩ ሥራ አግኝታ ትሠራለች። ባለቀም አስተማማኝ ሥራና ጥሩ ደሞዝ ያለው በመሆኑ የገንዘብ ችግር አልነበረባቸውም። የራሳቸው የሆነ የመኖሪያ ቤት፤ እንዲሁም ያማረና የተሟላ የቤት ዕቃ ነበራቸው። ለትምህርት የደረሱትንም ሁለቱን ልጆቻቸውን ገንዘብ እየከፈሉ ከጥሩ ትምህርት ቤት አስገብተው ያስተምራሉ። ዓለምነሽ ከባለዋ ጋር ያላት ፍቅርና መተባበብ ጠንካራ ስላሆነ በትዳርዋ ፍጹም ደስተኛ ነች።

ዓለምነሽ ሦስተኛውን ልጅዋን ከወሰደች በኋላ ግን እንደንድ የባህሪ ሰውጥ ይታይባት ነበር። ቀድሞ የነበራት ባትና ፈገግታ ቀስ በቀስ እየቀነሰ መጣ። ደስተኛ ከምትሆንበት ጊዜ ይልቅ በሀዘን ውስጥ የምትሆንበት ጊዜ እየበረከተ ሄደ። ያም ሆኖ ሰምን እንደዚያ እንደምታዝን ምክንያቱን ፈልጋ ማወቅ አቃታት። ከጊዜ ወደ ጊዜ ሀዘንዋና ጭንቀቷም እየጨመረ መጣ። በውን ማየት፤ ከሰው ጋር መገናኘት ፍጹም በሰ ጠላት፤ ሰብቻዋ የምትሆንበት ጊዜም በረከተ። ልጆቿዋንና ባለዋን ለማየት እንኳን ጠላች። የባለዋ ፍቅር፤ ርህራሄና ደግነቱ አልታይ አላት። ከባለዋ ጋር በሃብብ መጠጠም በሰ አቃታት መጪቃጪ ቅ ጀመረች። ከዚህ በፊት አልፋ የመጣችበት ሕይወት ሁሉ በጎ ሆኖ አልታይ አላት። የወደፊቱም ኑሮዋ ጨለማ የበዘበት መስሎ ስለሚታያት በፍርሃት ተሞላች። የሰዎች ቀና አነጋገር ሁሉ መጥፎ ትርጉም እንደሰው ሆኖ ይገባት ጀመር። ነገርን ሁሉ ወደ በጎ መተርጎም አቃታት። በው ሁሉ የሚጠላትና በሰ አርስዋ መጥፎ ነገር የሚናገር ይመስላት ጀመር።

ዓለምነሽ ቀበ በቀስ በሰ እራብዋ ግድ የሊሳት መሆን ጀመረች። ጸጉርዋን አበጥራ መሥራት እንደ ትልቅ ሽኩም በሰሚሰማት ራብዋን ችላ ማለት ጀመረች። ምንም ባትሠራ እንዲሁ ይደከማታል። የሰው ድምጽ መበማት በተሰይ ሮክ ብሎ የሚናገር ሰው ፈጽሞ ጠላች። ሊሳው ቀርቶ የልጆቿዋ ድምጽ እንኳን ይረብሽታል። ባታሰበው ድንገት ልትቆጠረው የማትችለው ንደት በውስጥዋ እንደ እሳት ይነዳል። ንደቷ ሲነሳ «በሰው

ሳይ ክፉ ነገር እደርግ ይሆናል» በማለት እራሰዋን ማመን ስለ አቃታት ከሰውና ከልጆቿዋ መሸሽ ጀመረች። እንቅልፍ ማጣቱም በየቀኑ እየጨመረ ሄደ። በሰውነቷዋም ሳይ በተሰያየ ሥፍራ የህመም በሜት ይሰማት ጀመረ።

ሐኪም ቤት ሄደ በትመረመር ምንም በሽታ እንደሌለባት ተነገራት። በዓለምነሽ በሰም ማጣት የተነሳ የቤተሰባቸው ኑሮና ጤናማ ሕይወት በጣም ተናጋ። ልጆቿዋ እናታቸውን መጠጋት በሰ ፈሩ በመከላከቸው ስጋትና መራራቅ ተፈጠረ። የትምህርት ውጤታቸውም እየቀነሰ ሄደ። ባለቀም የዓለምነሽ ሁኔታ ግራ አጋባው። የጠባይ መሰወጥ እንደ ውስጣዊ ችግር እንደሰበሰበ አልተረዳም ነበር። እንደ እሳተ ግመራ ድንገት የሚፈነዳው ንደትዋ ብቅ ሲል ዓለምነሽ በምትፈጽመው ጽርጊትና በምትሰነዝረው ከባድ ቃል በየጊዜው ባሰቤትዋን ታስቀይመው ጀመር። ቤታቸው የሰላም ቤት መሆኑ ቀርቶ ጩኸትና ጭንቀት የበዘበት ቤት ሆነ።

የዓለምነሽ ጠባይ ድንገት እንደዚህ መሰወጥ ባለዋን ግራ ቢያጋባውም እውነተኛ ችግርዋን ሰመረዳት አልቻለም። ከባድ ችግር ሳይ መሆንዋን የተረደው ግን እንድ ማታ ከሥራው ቢመለስ ነው። ያሰወትርዋ ያን ዕለት ጥዋት «ዘረ ሥራ አልሄድም ትንሽ በሰተሟሟ ነኝ ተኝጄ እውሳሰሁና ልጆቼን ትምህርት ቤት አድርስባቸው» ብላ ተኛች።

ዓለምነሽ እንደሰቸው ለመተኛት ብትፈልግም ጩርሰ መተኛት አቃታት። መንፈሰዋ ተጨነቀባት። ራብዋን መውቀስና እራሷን አባንሳ ማየት ጀመረች። በአጠቃላይ መኖር በሰቻት። ትግል የሞላበት መበሎ ከሚታያት ሕይወት ለመገለገል ተመኝች። በሞኑን እንቅልፍ አልወሰድ ሲሳት ሀኪሟ ያዘዘላትን የእንቅልፍ ኪኒን ያለውን ሁሉ ከብልቃጡ አፋግፋ ወደ አፍዋ ጨመረቻቸውና ተኛች።

አሥራ ሁለት በዓት ገደማ ባለዋ ልጆቿን ከትምህርት ቤትና ከሕሳናት መዋያ ይዞ ወደ ቤቱ ሲገባ ዓለምነሽን ከአልጋዋ ሳይ እንደተኛች አገኛት። ቢያነጋግራት መልስ አልሰጥ አላቸው። ጠጋ ብሎ ቢመለከት የእንቅልፍ ኪኒን የነበረበት ጠርመብ ባደ ሆኖ አገኘው። በጣም ደነገጠ። ገሳጥ አድርጎ ሲመለከታት በድን ሆኖ ተኝታለች። ቢያገላብጣትም መንቃት አልቻለችም። አምባገንሰ እስጠርቶ በፍጥነት ከሀኪም ቤት ወሰዳት። ሕይወቷን ለመመለስ ሐኪሞች ከፍተኛ ትግል አደረጉ። ከብዙ ትግልና ጥረት በኋላ ሁኔታዋ የተሻሻለ መልክ ያዘ።

ከዋት ያመለጠች መሆኑን ከሀኪሞች ከሰማ በኋላ ልጆቿን ይዞ ወደ ቤቱ ተመለሰ።

ዓለምነሽ እንዴት እንዳደረገች ለማወቅ ጥዋት ወደ ሆስፒታል ሲሄድ ከአልጋዋ ሳይ ቀና አድርገው አበቀምጠዋት አገኛት። ይሁን እንጂ ሙሉ በሙሉ የነቃች አልነበረችም። አራት ቀን ያህል ሆስፒታል ከቶየች በኋላ ዓለምነሽ በደረሰባት ከፍተኛ የእዕምር ጭንቀት (ደፕረሽን) ምክንያት ራስዋን ለመግደል ሙከራ ማድረግ ታወቀ። ችግርዋንም ስትናገር፤ «ግራ ግብት ብሎኛል። በመሠረቱ በኑሮዬ ሁሉም ነገር ተሟልቶልኛል። የሚወደኝና የሚጠነቀቅልኝ ጥሩ ባል አለኝ። ልጆቼ ጤናማዎች ናቸው። የገንዘብ ችግር የሰብኝም። በሥራዬም ደግሞ ደበተኛ ነኝ፤ ይሁን እንጂ ትንሽዋን ልጄን ከወለድኩበት ጊዜ ጀምሮ መንፈሴ ይጨነቅብኛል። ከፋ ነገር እንጂ መልካም ነገር ስለ ራሴም ሆነ ስለ በው ማሰብ አልችልም። ስለሠራ ይደክመኛል። የባሴ ቀና መልስ እንኳን ያበሳጠኛል። ሁኔታዬ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየከፋ በመሄደ መኖር ስለቻለ። ለዚህ ነው ራሴን ለመግደል የወሰንኩት» አለች።

ዓለምነሽ ከሆስፒታል ወጥታ የሥነ እዕምር (የሳይክሲክስት) እርዳታ ማግኘት ወደምትችልበት ሐኪም ተመራች። በሐኪምዋና በባልዋ እርዳታ ቀስ በቀስ እየተሻሻለች መጣ። ችግርዋ ዓለምነሽ የሥጋዋና የእዕምርዋ እቅም ከሚፈቅደው በሳይ ለመሸከም በመታገቧ ነበር። «ይሄንና ያን ስለ አልሠራሁ ደካማ ነኝ» በማለት ራስዋን መውቀስ ታበዛ ነበር። ስለ ራስዋ ያሳት ግምት መጥፎ እንጂ ጥሩ አልነበረም። በዚህ ምክንያት ፍጹም ልትቋቋመው ከማትችሉ የመንፈስ ጭንቀት ውስጥ ገባች።

በአሁኑ ጊዜ፤ ዓለምነሽ ባለፈችበት የእዕምር ጭንቀት ውበጥ ያሟኖሩና የሚያልፋ በዎች ቁጥር ትንሽ አይደለም። የእዕምር ጭንቀት ህመም ከዚህ በፊት በኢትዮጵያውያን ሳይ ይህን ያህል ጎልቶ የሚታይ አልነበረም። ከአገራቸው ወጥተው በው እገር በሚኖሩ ኢትዮጵያውያን መካከል ግን በዚህ ህመም ተይዘው የሚባቃዩ ቁጥራቸው በየጊዜው እየጨመረ በመሄደ ሁኔታው ከአሳሳቢነት ደረጃ ደርሷል። በእዕምር ጭንቀት ምክንያት ራሳቸውን ለመግደል የሚሞከሩና እንዲሁም ተሳክተላቸው የራሳቸውን ሕይወት በገዝ እጃቸው ያጠፉ ኢትዮጵያውያን፤ ለየሥፍራውና በየአገሩ እንዳሉ ተረጋጋጦታል። የዚህም መጽሐፍ ዋና ዓላማ በዚህ ህመም ለሚባቃዩና እንዲሁም እብረዋቸው ለሚኖሩ በዎች የዚህ በሽታ ባህሪና መልክ ምን እንደሆነ መጠነኛ ሀሳብና

እንዲሁም ምክር ለመስጠት ነው።

በእዕምር ጭንቀት የተያዙ ሰዎች ችግራቸው የሁሉም የተለያየ ነው። መጠኑና ዓይነቱ ይለያይ እንጂ የእዕምር ጭንቀት የሚደርስባቸው ሰዎች ሁሉም በትልቅ ስቃይ ውበጥ እንደሚያልፉ የተረጋገጠ ነው። ይሄ ህመም የሚያጠቃው በሰ መንፈሳዊ ነገር ፈጽሞ ግድ የሌላቸውን ሰዎች ብቻ ሳይሆን ጥሩ ክርስትያን የሆኑትንም ጭምር ሊይዝ የሚችል መሆኑን መዘንጋት የለብንም።

ችግሩን የበለጠ ከባድ የሚያደርገው፤ ህመምተኛው ራሱ በሽታውን አለማወቁ ብቻ ሳይሆን፤ በበሽተኛው እካባቢ የሚኖሩ በዎችም የህመሙን ጠባይና መልክ ባለማወቃቸው ነው። በእዕምር ጭንቀት የተያዘ ሰው ድንገት ብዙ የባህረ ሰውጥ ያሳያል። ያ፤ በው የጠባይ ሰውጥ ሲያሳይ በሕመም ምክንያት ነው ብሎ የሚረዳበት ሰው ባለመኖሩ ችግሩ የበለጠ የከፋ ይሆናል።

በዚህ ህመም የሚባቃየውን በው ለመርዳት፤ በሽታው በበሽተኛው ሳይ የሚያመጣውን ሰውጥ በጥንቃቄ መመርመሩ ይጠቅማል። በእዕምር ጭንቀት ህመም የሚያበቃዩ በዎች ቁጥር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ ይሄድ እንጂ፤ ዓይነቱ የተለያየ በመሆኑ ህመሙ «ይህን ይመስላል» ብሎ በግልጽ መናገር ያስቸግራል። በዚህ ህመም የሚባቃዩ እንደንድ ሰዎች የህመሙን በሜት ሲገልጹ «የእእምር ጭንቀት የራስን ምስኪንነትና ዋጋ ቢበኑት እምኖ መቀበል ማለት ነው» ይላሉ።

በእዕምር ጭንቀት ውበጥ ያሉ ሰዎች ምንም ያህል ከፍተኛ ትምህርት የተማሩና፤ እንዲሁም እንደጥራቸው የሚመኝላቸው ቁሳቁሳዊ ነገሮች ሁሉ የተሟላላቸው ቢሆንም፤ የወደፊት ሕይወታቸው ጩላ ስለሚታያቸው ደስታ ጨርሶ የሸሸቸው ይሆናሉ። ደስታቸው ተሰርቶ፤ መንፈሳቸው ያለምክንያት ሲጨነቅባቸው ግራ በመጋባት «ለመሆኑ በሕይወቴ የሳትኩት እምኑ ሳይ ነው? ለምን እጨነቃለሁ? ከጭንቀቴ በነፃ የምወጣው መቼና ምን ባደርግ ነው? ባለሁበት ችግር ለመውጣትስ ወደ ፊት ምን ተስፋ ይኖረኛል?» በማለት ራሳቸውን ይጠይቃሉ።

የበውን የመኖር ፍላጎት የሚያጠልሙ፤ እንዲሁም በው ሚዛናዊ የሆነ ሕይወት እንዳይኖረው የሚያደርጉ፤ ወይንም እዕምርውን ሙሉ በሙሉ እንዲሰት ከሚያደርጉት ልዩ ልዩ ምክንያቶች መካከል የእዕምር

ጭንቀት የመጀመሪያውን ደረጃ ይዟል። ይሄ በሽታ በተሰይሠ ሴቶች ላይ በብዛት ይተያይ እንጂ ማንኛውም ሰው በዚህ ህመም ሊያዝ ይችላል። ድህሙሩ ያልተማረው ብቻ ሳይሆን ባስገንዘቡና የተማረውም በዚህ በሽታ መመታት ይችላል። በኑሮ የተገሳቶሉ ሰዎች ብቻ ይሄ በሽታ ያጠቃቸዋል እንደይባል በሁሉም አቅጣጫ የተሟላና ያማረ ኑሮ ያላቸውም አንዳንድ ሰዎች በዚህ ህመም ሊሰቃዩ እናያለን።

የሰሜን አሜሪካ የአለም ጤና ጥበቃ ድርጅት በሰጠው መግለጫ፣ ከመቶ አሥራ አምስት (15%)፣ ይኸውም 50 ሚሊዮን አሜሪካውያን የእዕምሮ ጭንቀት ሰሜት ውስጥ በሕይወታቸው እንደ ጊዜ እንደሚያልፉ አረጋግጦአል። የዎል በትሪት ጄርናል፣ በመሰደው ጥናት ሴቶች ከወንዶች ይልቅ በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደሚያልፉ ገልጾአል። ስይኩሉጂ ቱ ደ በእንደ ወቅት ከአራት እስከ ስምንት ሚሊዮን የሚደርሱ አሜሪካውያን የመንፈስ ጭንቀት እንደሚደርስባቸው ሲገምት፣ ከነዚህ ውስጥ በዓመት ከመቶ ሃያ አምስት ሺ የሚበልጡት ደግሞ ከፍተኛ የመንፈስ ጭንቀት ደርሰባቸው ሆበፒታል ገብተው ይታከማሉ። ከሁለት መቶ ሺ የሚበልጡት ደግሞ በተመሳሳሽነት የሥነ አእምሮ ህኪሞች (ሳይካትሪስት) ዘንድ ሂደው እርዳታ እንደሚደረግባቸው ተረጋግጦአል።

የመጨረሻው የእዕምሮ ጭንቀት ህመም ውጤት የራስን ሕይወት በገዛ እጅ ማጥፋት ሊሆን፣ በእዕምሮ ጭንቀት ህመም ከተያዙት ከሁለት መቶ ሰዎች መካከል እንደ ሰው ራሱን እንደሚገድል ታውቋል። የሰውን ሕይወት ያስጊዘው ገርሰቦ ከሚጥሉት ገፍታሪ ጋይሎች መካከል፣ የመንፈስ ጭንቀት አንደኛው ነው። የሁኔታው አሳሳቢነት ታውቆ በበዚህ ችግር ብዙ የተለያዩ መጽሐፍት ተጽፈዋል። በነዚህ መጽሐፍት ላይ የቀረቡት ብዙ ሃሳቦች እንደ ክሌሳው የሚጋጩና የሚቃረኑ ናቸው። ሰዚህ «የሰው ደስታ ገፋፊ» ስሆነው በሽታ መድኃኒት «ይሄ ነው» ብሎ እቅውን ስመናገር በጣም ያስቸግራል። የተለያዩ ሃሳቦችና ቲዮሪዎች የያዙ ልዩ ልዩ መጽሐፍት እየተጻፉ በየቀኑ ወደ ገበያ ይገቡ እንጂ፣ በዚህ በሽታ በመያዛቸው ምክንያት መኖር የሰለቸቸው ሰዎች ቁጥር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ መሄድ እልቀረም።

የእዕምሮ ጭንቀት የሰውን ልጅ ማሰቃየት የጀመረው ዓለም ከተፈጠረ ጀምሮ ነው። የዚህ የሰው ሁሉ ጠላት የሆነው በሽታ መኖሩን ለመጀመሪያ ጊዜ የገለጸው፣ በሁለተኛው መቶ ክፍለ ዘመን ይኖር የነበረ፣ በህክምናውና በፍልስፍና ችሎታው በዘመኑ ከፍተኛ ዝናን

ያተረፈው ግሪካዊው ሂፖክራተስ ነው። ይሄው ሰው፣ የሰውን አራቱን ተፈጥሮአዊ ባህሪ የሆኑትን ሲገልጽ፣ ከአራቱ አንደኛውን «ትካዚ» (Melancholia) ይሰዋል። ሂፖክራተስ የእዕምሮ ጭንቀት መኖሩን ይገልጽ እንጂ፣ ህመሙ በምን ምክንያት እንደሚደርስ ትክክለኛ መግለጫ አልሰጠም። እንደ እርሱ አባባል እንደ ሰው የሀዘን ወይም የትካዚ ሰሜት (የእዕምሮ ጭንቀት) የሚደርስበት ወፍራምና ጥቁር ደም ሰሰው የደም ሥር ውስጥ በሚያልፍበት ጊዜ ነው ይላል።

ሌላው በሁለተኛው መቶ ክፍለ ዘመን በስ እዕምሮ ጭንቀት መኖር የተናገረው «አረታኦስ» የተባለው ሰው ነው። ይኸው ሰው የእዕምሮ ጭንቀት ያሰባቸውን ሰዎች ሲገልጽ፣ «የመንፈስ መረበሽ»፣ «እንቅልፍ ማጣት»፣ እንዲሁም «በሰውነታቸው ላይ ክሳት» እንደሚታይባቸው ተናግሯል። ግሪካውያን፣ ሮማውያንና የአረብ ህኪሞች ጥንት በእነጋገሩ፣ በአስተሳሰቡ፣ እንዲሁም በአረማመዱ ጉተት የሚል ሰው የእዕምሮ ጭንቀት ያሰበት ሰው ምልክት እንደሆነ ጽፈዋል።

በሰሰጠ ኑት ምዕራባውያን መካከል በኑሮ ሁሉም እንደ ክሌሳው ለመብላጥ በሚታገልበት ዓለም፣ ብዙዎች እንደጠበቁት የውድድሩ ለሸናፊዎች ካልሆኑ፣ ወይም የወጠ ኑትና የተመኙትን ማግኘት ካልቻሉ፣ ለእዕምሮ ጭንቀት የተጋሰጡ ይሆናሉ። ብዙ የሥነ እዕምሮ ሊቃውንት ባለፉት ሃምሳ ዓመታት ውስጥ አይሉ ይታይ የነበረው «የበጋት ዘመን» (Age of Anxiety) ተሰውሎ፣ በአሁኑ ጊዜ «የሀዘን ዘመን» (Age of Melancholia) በሚለው ሰሜት የተለወጠ እንደሆነ ይናገራሉ። ይህም ማለት ያለንበት ዘመን የእዕምሮ ጭንቀት አይሉ የሚታይበት ዘመን ማለት ነው። ይሄም የሥነ እዕምሮ ሊቃውንት ባደረጉት ምርምርና ጥናት የተደገፈ ነው። ባለፉት 20 ዓመታት ውስጥ የእራሳቸውን ሕይወት በገዛ እጃቸው የሚያጠፉ ሰዎች ቁጥር በእጥፍ ጨምሯል።

ይሄ የእዕምሮ ጭንቀት የተባለው በሽታ የሚታየው በሰሰጠ ኑት አገሮች ብቻ ሳይሆን ባለሰሰጠ ኑትም አገሮች ሁሉ ነው። ሁኔታውና ዓይነቱ ይለያይ እንጂ ማንኛውም ሰው ቢሆን የመንፈስ ጭንቀት ሊደርስበት ይችላል። የበሽታው ባህሪ ዓለም አቀፍነቱ ብቻ ሳይሆን የሰው ምርጫም የሰውም። በዚህ ህመም ድሃው የሚሰቃየውን ያህል ሃብታሙም ሊሰቃይ ይችላል። በአለምሮ የበሰሉትንም ሆነ ያልበሰሉትንም የማጥቃት ጋይል አለው። በማንኛውም ዓይነት የሥራ መስክ የተሰማሩትንም ሊያጠቃ ይችላል።

«ትካዜ»፤ «ሀዘን» እንዲሁም «ገለልተኛ» ሆኖ መታየት የመንፈስ ጭንቀት ማለት ይሆን? ሰው በሀዘን ወይም በትካዜ የሚያዘው እርግጥ ነው በሕይወቱ እንደ በጉ ያልሆነ ነገር ሲደርስበት ነው። ይሁን እንጂ የመንፈስ ጭንቀት ያለበት ሰው ለሌላው ሰው በግልጽ የሚታይ የሰሜት ለውጥ ሳይታይበት ይችላል። የእዕምሮ ጭንቀት እንደሌለባቸው ለመደበት የሚሞክሩ እንደንድ ሰዎች በውጪያዊ እካላቸው ሳይ ምንም ዓይነት ለውጥ እንዳይታይ ራሳቸውን ከሚገባው በሳይ ሲጠብቁ ይታያሉ። ከሰው ይደብቁ እንጂ በውስጣቸው በእዕምሮ ጭንቀት እንደሚሰቃዩ ግልጽ ነው።

እንደንደቁ ደግሞ የእዕምሮ ጭንቀታቸውን ለመደበት ያለማቋረጥ ኪኒን ሲውጡ ይታያሉ። ሌሎች ደግሞ የአልኩል መጠጥ ሰብኞች ይሆናሉ። እንደ እውነቱ የእዕምሮ ጭንቀት ከተራ ሀዘንና ትካዜ ጋር የሚወደደር አይደለም። እርግጥ ነው ሰው ሀዘኑን ገደብ ማስያዝ ካልቻለ፤ ሀዘኑ አይሉ የእዕምሮ ጭንቀት እንደሚያስከትልበት ግልጽ ነው። በሀዘንና በእእምሮ ጭንቀት መካከል ትልቅ ልዩነት አለ። በሀዘን ወይም በትካዜ የተሞሰ ሰው፤ በዓለም ውስጥ ምንም የሚሰማውና የሚጥም ነገር እንደሌለበት ወይም ዓለም በደ እንደሆነች ይለማዋል። የመንፈስ ጭንቀት ያለበት ሰው ግን በደ ሆኖ የሚታየው ዓለምና እካባቢዋ ብቻ ሳይሆን፤ እርሱ ራሱ በደ፤ ምንም የማይረባና ፋይዳ እንደ ሌለው መስሎ ይሰማዋል።

የእዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው ስለ ራሱ በጣም ዝቅ ያለ አስተያየትና ግምት እንዳለው በግልጽ የሚታወቀው፤ ምንም ነገር መሥራት እንደማይችል፤ ዋጋ የሌለው ሰው እንደሆነ፤ ራሱን ለመለወጥና ለማሸሽል ሁኔታዎች የጨለመበትና መንገዶች ሁሉ የተዘጉበት መስሎ ሲሰማው ነው። በሰበት የእዕምሮ ጭንቀት ምክንያት፤ የሰውየው ጠቅላላ አስተሳሰብና በሰሜቱ መለዋወጥ ምክንያት፤ ተከከለኛና የተጠራ አመለካከት እንዳይኖረው ይሆናል። ይህም ከተራ የሀዘን ሰሜት ፍጹም የተለየ ነው።።

«ሰጋት» (anxiety) ከእዕምሮ ጭንቀት ጋር ይመሰሰሉ እንጂ፤ ሰጋት ወይም ደንጋጤ የመንፈስ ጭንቀት አይደለም። ማንኛውም ሰው የጠበቀው ነገር ሳይሰካለት ሲኖርና እንዲሁም የወደ ፊቱ ጨለማ ሆኖ ሲታየው ሕይወቱ በሥጋት ይሞሳል። እንዲሁም ከደረሰበት ጉዳት ፈጽሞ ማምለጥ እንደማይችል ወይም ሁኔታውን የማሸሽል አቅምና ችሎታ እንደ ሌለው እምኖ ከተቀበለ፤ ሰጋቱ ወደ መንፈስ ጭንቀት ይለወጣል።

ሰጋት «ወደ ፊት ምን ይደርስብኝ ይሆን?» የሚል ፍርሃት ሲሆን፤ የእዕምሮ ጭንቀት ግን የተሰፋ መቁረጥና የተሰፋሲነት ሰሜት ነው። «ሰጋት» ያደረሰበት ሰው፤ «በሮቹ ሁሉ ዝግ ናቸው» ብሎ እያምንም። የእዕምሮ ጭንቀት ያደረሰበት ሰው ግን «መውጫ ቀዳዳ የለኝም፤ ተሰፋ ቢሰ ነኝ» ብሎ ያምናል።

«ሰልቹ» መሆን ወደ መንፈስ ጭንቀት ያመራል። ጉልቶ የሚታይ ጉዳት በይታይበትም፤ ሰልቹ ሰው በደና እሳዘኝ ሰው ይሆናል። ሰልቹ ሰው ዕለታዊ ኑሮው ያልጠፈጠና የደበዘዘ ሆኖ ይሰማዋል። በዚ ጊዜ ሰልቶች ካለ ሕይወት ውስጥ የሰቅሶ የሚያስወጣውን ነገር ይፈልጋል። የሚያነቃቃውን ሥራ ይፈልጋል። በሌላ እንጻር ደግሞ «ሥራ በዘብኝ» ብሎ ሲያግር ይሰማል። በሚሠራውም ሥራ ጠዕምና ትርጉም ያጣበታል።

አልፎ አልፎ መጠኑ ይለያይ እንጂ ሁላችንም በኑሮአችንና በዕለታዊ ሥራችን ጣዕም የምናጣበትና ሰልቶች የሚለን ጊዜ አለ። ከዚህ ሰሜት ነጻ የሆነ ሰው ማንም የለም። እንደንድ ሰዎች ከዚህ ሰልቶች ከሚል ሕይወት ነጻ ለመውጣት ሲሉ በመጠጥ፤ በሀሺሽ፤ በቴሌቭዥን፤ በቢኒማና እነዚህን በመሰለሉት ነገሮች ሳይ ለፈ ጊዜያቸውን ያሰልፋሉ፤ እንዲሁም ብዙ ገንዘባቸውን ያጠፋሉ። ይሄ ሰሜት እየቀጠለና እያደገ ከሄደ፤ ቀስ በቀስ ከሉበት ሕብረተሰብና ከእውነት እየሸሹ እንዲሄዱ ስለሚያረጋቸው፤ የእዕምሮ ጭንቀት ይደርስባቸዋል።

የእዕምሮ ጭንቀት የሰሜት መለዋወጥ ብቻ ሳይሆን፤ የእዕምሮ፤ የሥጋና እንዲሁም የሰሜት ድክመት በእንድ ሳይ ሲደማመር ነው። ፊሳችንን «ዋጋ የለኝም» ብለን እስከአልጠልንና ተሰፋ እስካልቆረጥን ድረስ የተለያዩ ችግሮችንና ፈተናዎችን በትዕግሥት ማሰለፍ እንችላለን። በፊሳችን ተሰፋ ከቆረጥን ግን እቋማችን የተሰበሰበ ይሆናል።

የእዕምሮ ጭንቀት የጥንት ሰዎች እንደሚያምኑት በእማልከት ወይም እርኩሳት መናፍስት በሰው ሳይ የሚያመጡት በሽታ ብቻ አይደለም። በሰው ሳይ ሲደርሱ እንደሚችሉት በሽታዎች፤ ማለትም ልክ እንደ እንጃት፤ ኩሳሲት፤ የልብ ወይም ሌሎች ዓይነት በሽታዎች የተለየ አይደለም። የሚያሰዝነው ይኼኛው በሽታ መድኃኒት ቢኖረውም መድኃኒት እንደማይገኝለት መምሰሉ ብቻ ነው። ይሁን እንጂ በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የተያዙ ሰዎች እስፈሳጊውን ዕርዳታና ሀኪምና ከገኙ መደን ይችላሉ። በመጀመሪያ ደረጃ ለፈውሳቸው መንገድ የሚሆናቸው፤

ቢተሰባቸው ወይም አብረዋቸው የሚኖሩ በዎች በቅጡ ይዘታቸውን የተረዱላቸው እንደ ሆኑ ነው።

የእዕምሮ ጭንቀት ህመም እደበ መጥ በሽታ አይደለም። ጥንትም በመጽሐፍ ቅዱስ ዘመን የነበረ ነው። ሲቀጣጠሩት ከሚችሉት በላይ ትልቅ ህዘን ውበጥ ገብተው፤ በእግዚአብሔር ላይ የነበራቸው እምነት ጠፍቶ፤ በላ ራሳቸው የነበራቸው ግምት ተበላሽቶ፤ የወደፊቱ ተስፋቸው ደብዝዘና ጨልሞ የታያቸው ወንዶችና ሴቶች ብዙ ነበሩ። በመጽሐፍ ቅዱስ «የእዕምሮ ጭንቀት» ተብሎ አይታወቅ እንጂ ይህ በሜት በተለያየ መልክ በበዎች ሕይወት ውስጥ ጉልቶ ይታይ ነበር። ተስፋ መቁረጥ፤ ህዘንና ብሰጭት፤ በበዎች የመረሳትና እንዲሁም የዝቅተኛነት ስሜት ይሰማቸው ነበር። እንደንደቹ ጭንቀታቸው በማየሱም ከንጉሥ መሞትን የመረጡ እንደነበሩ ታሪካቸውን በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እናነባለን። ሙሴ «በዚህ ሁኔታ እንደበቃይ ከምታደርግኝ ይልቅ ብትራራልኝና እሁን ብትገደለኝ ይሻላል» (ዘሁልቁ 11፡15) ሲል፤ ኤልያስ ደግሞ «--እሁንስ ይብቃኝ፤ ከቀድሞ አባቶቼ እልበልጥምና ነፍሴን ውስድ» (1ኛ ነገሥት 19፡11) በማለት ሁለቱም መሞትን እንደመረጡ እናያለን።

የእዕምሮ ጭንቀት ህመም መኖሩን ቀደም ሲል ይታወቅ እንጂ በበሽታው የተያዙትን በዎች ለመርዳት ትክክለኛ ምርመራ (ጥናት) ተደርጎ ሆሰጧቸው የተከፈተው በቅርቡ ማለትም በ18ኛው መቶ ክፍለ ዘመን መጨረሻ ላይ ነው። በዘመናችን የእዕምሮ ጭንቀት በበው ላይ ሊደርስ የሚችለው የጥንት በዎች እንደሚያምኑት በአልታወቁ እርኩሳን መናፍብት እማካኝነት ሳይሆን፤ በሰው አካል ላይ በሚፈጠሩት እንደንድ ሁኔታዎች፤ በኑሮ ውጥረት፤ እንዲሁም በሚኖርበት ኅብረተሰብ በሚያጋጥመው ግፊት ምክንያት፤ የሰውየውን ነርቭ በእግባቡ ሥራውን እንደያከናውን በለሚኳ ነው እንደ ሆነ ይታወቃል። የሰውን ነርቭ የሚኳ ኑ ልዩ ልዩ ሁኔታዎችና እንቅስቃሴዎች ሲፈጠሩ፤ የሰውየው ባህሪ፤ በሜትና እንዲሁም እስተሰባብ ይለወጣል።

የእዕምሮ ጭንቀት ህመም በው አይመርጥም። «እከሴ እዋቂ ነው -- እከሴት ተጫዋችና ደበተኛ ነች፤ የእዕምሮ ጭንቀት እንደነርቡ ባሉት ላይ ሊደርስ አይችልም» ማለት አይቻልም። የእዕምሮ ጭንቀት በው ላይመርጥ ሁሉንም መንካት ይችላል። የተማረውን፤ ያልተማረውን፤ ድህውን፤ ሀብታሙን፤ ልጆችን፤ በመካከለኛ ዕድሜ ያሉትንና ሽማግሌዎችን ጭምር ሲይዝ ይችላል።

የእዕምሮ ጭንቀት በበዎች ላይ በተለያየ ሁኔታና መልክ ይደርሳል። ሳይታሰብ ድንገት በበው ላይ ሲመጣ ይችላል። እንደንድ ጊዜ ደግሞ ቀስ በቀስ የሚይዝ በሽታ ነው። ብዙ ጊዜ የእዕምሮ ጭንቀት በውን የሚይዘው፤ መጀመሪያ ላይ በምክንያትም ሆነ ያለምክንያት ልቡ በትልቅ ትካዜ ወይም ህዘን ሲሞላ ነው። ይህ በውስጡ የተፈጠረውን የህዘን ስሜት ሥር ሳይበድ በወቅቱ እስመገደ መጣል ከቃተውና በውስጡ ከቆየ፤ እንዲሁም በሰውየው ዕለታዊ ኑሮ ውስጥ ገብቶ እርምጃውን የሚያደናቅፍበት ከሆነ፤ ህዘኑ ተራ ህዘን ወይም ትካዜ መሆኑ ይቀርና ወደ እዕምሮ ጭንቀት ይለወጣል። የህዘን ደመና እንደከበበው ሰውየው ሲያይ «ይህን የመሰለ ህዘን ውስጥ የከተተኝ ምን ይሆን?» በማለት እራሱን መጠየቅ ይጀምራል።

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ በው፤ ያልተሰመደ እንገደ የሆነ ስሜት እንደመጣበት በግልጽ ሳያውቅም፤ እንድ ልክ ያልሆነ ነገር ሕይወቱን እንደሚኳ ነው ወይም እንደሚገፋው ይገነዘባል። «ምክንያቱን አሳውቅም፤ ግን ልቤን ይከብደኛል» በማለት ስሜቱን ለመግለጽ ይሞክራል። በዚህ ዓይነት ስሜት ውስጥ የሚያልፍ በው በዕለታዊ ኑሮው እሸንፎ መውጣት የሚችል መበሎ አይታየውም። የእዕምሮ ጭንቀቱ የበረታ ከሆነ ግን ዕለታዊ የሕይወት እርምጃውን ያደናቅፋል። ትንሹና ተራው እንቅፋት ልክ እንደ ትልቅ ተራራ ተልቆና አድጎ ይታየዋል። እዕምሮው በትክክል ማበብ ባለመቻሉ የተነሳ ምንም ነገር ማስታወቅ ስለሚቻልታው ከሰው ጋር ተግባብቶ መነጋገር ይቸገራል።

እንዲሁም ተበፋ መቁረጥ፤ ፍርሃት፤ ቁጣ፤ ተበፋ ቢሰነት፤ እየተሰማው እዕምሮው በለሚጨነቅበት «ምነው ባልተወለድኩ» ወይም «ምነው ሞቼ ባረፍኩት» የሚል መጥፎ ምኞት በውበጡ ይመሳሰላል። በእዕምሮው ብቻ ሳይሆን በሥጋውም ላይ እንደንድ ለውጦች ይታያሉ። የአጥንት መጋጠሚያዎቹ ላይ ሁሉ ህመም ይሰማውል። ማቅለሽለሽ፤ የራስ ምታት እንዲሁም ሌሎች የህመም በሜቶች ይሰማዋል። እስፈላጊ የሆኑት የጤንነት ምርመራዎች ሲደረጉለት በሥጋው ላይ በሽታ አይገኝበትም። ይሁን እንጂ አልታመም ማለት አይደለም።

የነርቭ በብራት (ህመም) (Nervous Breakdown) በበው ላይ መድረሱ የሚታወቀው በው ስሜቱ ታውኩ የግል ሕይወቱን መምራት ያቃተውና እንዲሁም ሠርቶ መግባት ያልቻለ እንደሆነ ነው። ይሁን እንጂ የነርቭ ህመም ያለበትን በው እጠቃሳይ ሁኔታ በደንብ

ሲገልጽልን በሰማይቸል ይህን ቃል መጠቀም ያስቸግራል።

ሁላችንም ማንኛቸውንም ዓይነት ተፈጥሮአዊ ስሜት የሚኖረን፤ መንቀሳቀስ፤ ማለብ፤ መሥራት የምንችለው፤ ከምንበላው ምግብ አስፈላጊ የሆነውን ኃይልን (energy) ያገኘን እንደሆነ ብቻ ነው። የካሎሪክ ኃይል (Caloric energy) ከማግኘታችን በፊት፤ እንጉላችንና የደም ሥርቶችን በመተባበር በሰውነታችን ውስጥ ያለትን ልዩ ልዩ ንጥረ ነገሮች (chemicals) በሥራ ላይ በማዋል በጡንቻዎቻችን (muscles) እማክኝነት የሚታየውን ኃይል ይፈጥራሉ። የሰውነታችን አሠራር ከእንደ ተሽከርካሪ መኪና የተለየ አይደለም። ነዳጅ መኪናን የሚያንቀሳቅስ ኃይል ነው፤ ይሁን እንጂ ጋዝ (ነዳጅ) ያለ ኢሌክትሪክ ሲስቴም፤ ስፓርክ ፐላን፤ ከነዳጁ የሚወጣውን እባት መጠን የሚቆጣጠረው ታይመር (Timer) ከሲሊ፤ ጋዝ ብቻውን መሥራት አይችልም። ሁሉም በህብረት ወይም እንደ ላይ መሥራት አስባቸው።

ለው ሁሉ በያንደንድ ሰውን ውስጥ የተወሰነ ኃይል ከሰውነቱ ያሰወጣል። ያለዚያ ለው መኖር አይችልም። ጥያቄው ግን ምን ያህል ኃይል ከውስጡ እንደሚያመነጭ፤ ምን ያህሉን እንደሚጠቀምበት ማወቁ ነው። ብዙ ሰዎች ለውነታቸው የሚያመነጩትን ኃይል የሰለት ተግባራቸውን ለማከናወን በእግባቡ ይጠቀሙበታል። ከውስጡ የሚፈጠረውን ኃይል በእግባቡ መጠቀም የሚችል ሰው፤ በህይወቱ አስቸጋሪ ነገር፤ ከባድ ሁኔታና ልዩ ልዩ ትግሎች ሲያጋጥሙ፤ ታገሎ ለማሸነፍና ለመወጣት በውስጡ ያለውን ኃይል መጠቀም ይጀምራል። በውስጡ ያለው «ኃይል» ሲያልቅ የተለመደውን ዓይነት ድካም ብቻ ሳይሆን ልዩ የሆነ የድካም ስሜት ይለማል።

ሲላው ደግሞ በውስጡ ብዙ ኃይል ያመነጭና፤ ያለውን ኃይል በእግባቡ መጠቀም ባለመቻሉ፤ ብዙ ኃይል በውስጡ ይጠራቀማል። በዚህ ምክንያት የአዕምሮ ግፊት ስሜት (Psychosomatic) ይለማል። ስሜቱን እየተለማመደው ሲመጣ ግን በጣም ይደክመዋል። እንደንድ ሰዎች ከቁጥጥራቸው ውጪ በሆነና በልሆነ ምክንያት ብዙ ኃይል ከሰውነታቸው ማሰወጣት ሲያቅታቸው፤ ወይም አፍነው ሲይዙ፤ ይገነፍልና ውጪ በመፍሰስ፤ ማለትም በሥጋቸው (በአካላቸው) ላይ እንደንድ ለውጥ መታየት ይጀምራል። በመጨረሻም እንደ ሁኔታው ያላቸውን ኃይል መጠቀም ያቅታቸዋል። ማንኛውም ሰው በውስጡ ያለውን ኃይል በመጠቀም ያጋጣሙትን ሁኔታ ችሎና አሸንፎ መኖር ሲያቅተው ያኔ በአዕምሮ ጭንቀት ይያዛል። ስለዚህ የአዕምሮ ጭንቀት

ማለት፤ ለው ግፊት የበዘበት (ያለበት) ኑሮ ሲያጋጥመው፤ ግፊቱን ተቋቁሞ መኖር ሲያቅተው የሚደርስ ሁኔታ ነው። ይህ ሲሆን የሚችለው የሰውየው ጥፋት ሆኖ አይደለም። ለው ከሰውነቱ ውስጥ የሚመነጨው ኃይል በእግባቡ ሥራ ላይ ላይውል ሲቀር፤ በሰው ላይ የአዕምሮ ጭንቀትን ያስከትላል።

የአዕምሮ ጭንቀት ህመምተኛ፤ ሀኪም ዘንድ እርዳታ ለመፈለግ ሄዶ ችግሩን የሚገልጸው «የአዕምሮ ጭንቀት አለብኝ» ብሎ አይደለም። የሚሰማውን ልዩ ልዩ ዓይነት ስሜቶች ለሀኪሙ ይገልጻለታል። ለምሳሌ፤ «በቀላሉ እሠጋለሁ፤ ለብቻዬ መሆን አፈራለሁ፤ በቀላሉ እበላለሁ ወይም እናደዳለሁ፤ --ተናድጄ በማደርገው ነገር ሁሉ እሄዳለሁ» የሚል ይሆናል። እነዚህ ሁሉ የአዕምሮ ጭንቀት ምልክቶች ናቸው።

መጠንቀቅ ያለበን ማንኛውም ፍርሃት፤ በጋትና ንደት ከአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት የመጣ አሰመሆኑን ነው። የነርቭ ሲስተማችን የሚያመነጫቸው ስሜቶች ተፈጥሮአዊና ጠቃሚዎች ናቸው። እነዚህ ስሜቶች ከፋ ነገር ሲደርስብን የሚያመለክቱን ስለሆነ በሕይወት ለመኖር የሚረድን ወይም የሚጠብቁን ናቸው። በሕይወታችን ላይ ከፋ ነገር ሲያመጣብን የሚችል አደጋ ሲያጋጥመን፤ ስሜታችን ለሰሚነገረን ለመጠንቀቅ እንችላለን።

ለምሳሌ ሥጉ መሆን ሙሉ በሙሉ መጥፎ አይደለም። ሥራችንን በደንብ ካልሠራን፤ በለዓቱ ካልገባን፤ የሚጠበቅብንን ያህል ካልፈለግን ቀጣሪያችን ከሥራ እንደሚያባርረን አውቀን ከሆነ፤ በለዓቱ እንገባለን፤ ሥራችንንም በትጡና በእግባቡ መሥራት እንችላለን። ስለዚህ የሥጋት ስሜት በውስጣችን መኖሩ፤ በሕይወታችን ጠቃሚነት እንደሰው እናያለን። «ፍርሃትም» ልክ እንደዚሁ ጠቃሚነት አለው። ለምሳሌ፤ መኪና በኃይል እየበረረ ሲመጣ እያየን ካልፈራን፤ ሰንጠነቀቅ መንገደችንን ለማቋረጥ ለንሞክር ተገጭተን እንሞታለን። ወይም ጉዳት ይደርስብናል። ፍርሃት እግባብ ያልሆነ እርምጃ ወይም ውሳኔ እንደንወሰድ ይጠቀመናል። «ቁጣም» እንደሁ እግባብ ያልሆነ ነገር ሲደርስብን፤ ወይም ሰዎች ሲረባረቡብንና ሲያጠቁን ሲሞክሩ ለመብታችን መቶም እንድንችል ያደርገናል።

ይሁን እንጂ ከላይ የገለጽናቸውን ዓይነት ስሜቶች በእግባቡና በመጠኑ በመጠቀም ፈንታ፤ ከመሥመር በወጣ መልክና ኃይል ስንጠቀም

ችግር እንደሰብን ያሳያል። ከቁጥጥራችን ውጪ የሚሆነው በእዕምሮ ጭንቀት ህመም ስንያዝ ነው። ያኔም የሁኔታውን አሳሳቢነት በመመልከት እርዳታ መፈለግ ይኖርብናል። የእዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሲደርስበት በውክሚገባው በሳይ ሥጉ፤ ፈሪና ቁጡ ይሆናል።

የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው እንዲህ በሜቶች በግልጽ ይታዩበታል። በግም ስጉ በመሆኑ በቀሳሉ ይደነግጣል። ሁልጊዜ የሚታየው ሁኔታዎች ሁሉ ከፍተውና ወልመው ነው። ወሰን የሰቀቀ ለጋት እንደሰበት በግልጽ የሚታወቀው፤ የራስ ምታት ሲሰማው፤ ሲያልበውና ሌሎች እንደንድ ተወግሮ የሰሜት ሰውጦች ሲታይበት ነው። እንዲሁም እንደንድ ለብቻው መሆን ይፈራል። እንደንድ ደግሞ ሰው በበዛበት አካባቢ መገኘት ያስፈራዋል። ገና ምንም ነገር ሳይደርስበት «እንዲህ ሰላሆን አልቀርም፤ እንዲህ ሳያደርጉኝ አይቀሩም» በማለት ሲያደርገው የወሰነውን ነገር ከመሥራት ይሸሽል።

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ከህመሙ የተነሳ ከመጠን በሳይ ይታገላል፤ ይበሳሽላል። ሁሉንም መተቸት፤ አቃቂር ማውጣት፤ ሌላውን መንቀፍ፤ በኃይል መጮህ፤ እንደንድም ከመደባደብ ደረጃም ይደርሳል። ሰው ሁሉ ሲያጠቃው ወይንም ሲያጠፋው እድሞ የተነሳበት መሰሉ ይሰማዋል። እንድ ሰው በተደጋጋሚ እነዚህን ከሳይ የገለጽናቸውን ማለትም፤ ሥጋት፤ ፍርሃትና ንዴት በሕይወቱ ሲታይ፤ በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደሰ ማወቅ ይቻላል። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው መሰመር የሚሰቀው ሰሜቱ ብቻ ሳይሆን፤ አስተሳሰቡም ጭምር ነው። ቀኑን ቁጭ ብሎ በጥቃቅኑ ነገር ሁሉ ሳይ ሲያስብና ሲጨነቅ ይውሳል። ይህን የመሰለ የማያቋርጥ ህሳብ ጤንነት እንደልሆነ በሰሚያውቅ «ሰብድ ነው እንደ?» ሲል ራሱን መጠየቅ ይጀምራል።

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ብዙ ጊዜ የሚሰማውን ገልጽ ለመናገር አይፈልግም። ሁኔታውን ምስጢር ለማድረግ ፈልጎ ሳይሆን፤ «የሚሰማኝን ሰበዎች ብናገር ሁኔታዬ ብዙዎችን ያስቃቸው ይሆናል» ወይንም «አብደል ብለው ስም ያወጡልኛል» በማለት በሰሚፈራ ነው። ሌላው ፍርሃቱ፤ ደግሞ እርሱ ከበደ፤ ልጆች ከሉት ወደ ልጆቹ ይተሰሰራል በማለት የሚፈራው ፍርሃት ነው። ይህን የመሰለ መሠረት የሌለው ሥጋት እንደሆነ ሲያውቅ ሰውየውን ይበልጥ የደካማነት ሰሜት ይሰማውና ወደ ከፋ የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል። የእዕምሮ ጭንቀት በውየውን አያሳብደውም፤ የሚያሳብደው ነገር ቢኖር «ሳሳብድ አልቀርም» የሚለው ፍርሃቱ ብቻ ነው።

ምዕራፍ ፪

የእዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው

የሚሰማው ሰሜት

የመንፈስ ጭንቀት ያለበት ሰው በምን ይታወቃል? የመንፈስ ጭንቀት የደረሰበት ሰው በሥጋው፤ በእዕምሮውና በሰሜቱ ሳይ የተለያዩ ሰውጦችና ሁኔታዎች ይታዩበታል። በሥጋው ሳይ የሚታየው ሰውጥ ውጪ ዊ ስለሆነ ማንኛውም ሰው በቀሳሉ አይቶ መረዳት ሲችል፤ በሰሜቱ ሳይ ያለውን ሰውጥ ግን በግልጽ ስለማይታይ፤ ሲያውቁ የሚችሉት የሥነ-እዕምሮ ሲቃውንት ብቻ ናቸው። እንደንድ ሰዎች በእዕምሮ ጭንቀት ሲያዙ ከዚህ በፊት ያልተሰማቸውን ዓይነት ልዩ ልዩ ዓይነት ሰሜቶች ይሰማቸዋል። በሀሪያቸው፤ አስተሳሰባቸውና እንዲሁም ድርጊታቸው ሁሉ ከቀድሞው የተለየ ይሆናል። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች እንደንድ የሰሜት ሰውጥ ይኑራቸው እንጂ ሁሉም የሚሰማቸው ሰሜት ተመሳሳይ አይደሉም። የአብዛኛዎቹ ይለያያል። እንደ የተሰማውን ዓይነት ሰሜት ሌላው ሳይሰማው ይቸሳል።

በህመሙ የተያዘው በው እንደንድ በበውነቱ ሳይ ከሚታዩት እንደንድ ለውጦች ሌላ የባህሪም ለውጥ ይታይበታል። አብሮት የሚኖረው በው ወይንም የሥራ ባልደረባው፤ ያ በው ባህሪው በምን ምክንያት እንደተሰወደ ካልተረዳ፤ ታግቦና ተገባብቶ ክእለቱ ጋር ብዙ መቆየት ወይንም አብሮ መኖር ያስቸግረዋል። በዚህ ምክንያት የእንደንድ ሰዎች ትደር ሲናጋ ይታያል። ለምሳሌ ቀደም ሲል ባሏን ትወድ የነበረችዋ ሌት በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስታልፍ ያለእንደች ምክንያት ባሏ አጠገቧ እንደደርሰ ወይንም እንደነካት አትፈልግም። ለሚጠይቃት ጥያቄ ሁሉ ትከክለኛና ቀና መልስ አትሰጠውም። የሚበጣት መልካም አስተያየት ሁሉ ልዩ ትርጉም እየበጣት ያለ በቂ ምክንያት ያበቅጣታል።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ በው መልካም የእግዚአብሔር ሰላምታ እንኳን ቢሆን መቀበልና መበጠት ያደግተዋል። ለምሳሌ፤ «እንደ ምን ነህ? ደህና ነህ?» ብሎ መልካም ጥያቄ ለሚጠይቀው ሰው፤ «ምን አገባህ! ከመቼ ጀምሮ ነው ሰለ እኔ ደህንነት እንተ ማሰብ የጀመርከው» የሚል መልስ ይሰጣል። ይህን ዓይነት መልስ የሚሰጠው፤ ወይንም ቁጣ ቁጣ የሚለው በተፈጥሮው ያ በው መጥፎ ሆኖ ወይንም እንደዚያ ለመሆን ፈልጎ አይደለም። «ሰሜቱን ተቆጣጥሮ ቀና መልስ መበጠት እይቅልም ወይ?» የሚል ጥያቄ መነሳቱ እይቀርም። ለምሳሌ፤ የራስ ምታት ሕመም የተሰማው ሰው፤ በራሱ ጋይላ ህመሙን ማስታገስ ወይንም ማጥፋት እንደማይችል ግልጽ ነው። ልክ እንደዚሁ፤ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥም የሚገኝ ሰው የሚሰማውን ሰሜት ሁሉ መቆጣጠር አይቅልም። በጣም የታመመ በው እንደ ልቡ መራመድ፤ መሮጥና መዝለል እንደማይችለው ሁሉ፤ በአዕምሮ ጭንቀት ህመም የተያዘ በውም የሚሰማውን የተለያየ ሰሜት፤ አስተሳሰብ፤ ንዴት፤ ፍርሃትና እንደሁም «ከህብረተ ሰቡ ሸሽተህ ለብቻህ ኑር» የሚያሰኘውን የሰሜት ግፊት መቆጣጠር ወይንም እንደይሰማው ማድረግ አይቅልም።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ያለ እንደች ምክንያት ዝም ብሎ ያለቅሳል። ይህን እይቶ አንድ ሰው «ለምን ታለቅሰህ? ምን ነካህ? አይዘህ! በርታ በልና ቁም እንጂ!» ቢለው፤ እባባሉ ለዚያ በው ቀና ምክር ሆኖ አይገባውም። በዚህ ፈንታ ግን «እራሱን መቆጣጠር አትቅልም» ብሎ የወቀሰው መበሎ በሰሚሰማው የዚያ በው አነጋገር ያበቅጣውና ክፉ ቃል ይመልስበታል። በዚህ ዓይነት ሁኔታ በአዕምሮ ጭንቀት ከተያዘ ሰው ጋር መኖር ወይንም አብሮ ብዙ መቆየት በጣም ያስቸግራል።

የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት በው፤ በምን ዓይነት ሰሜት ውስጥ እንደሰ፤ እንደሁም በውሴጡ ምን ዓይነት ሰሜት እንደሚመሰሰስ አብሮት የሚኖረው በው ያወቀሰት ሲመሰሰው ደስ ይለዋል፤ ሁኔታውንም ይበልጥ ያቃልላሉታል። ሰሜቱን የሚረዳለት፤ መረዳት ብቻ ሳይሆን እርሱ በለው ጉልበትና እቅም የሚራመድለትን ሰው ሲያገኝ ደስ ይለዋል። የህመምተኛውን ሰሜት አውቆ አብሮት ለመራመድ ደግሞ በቅድሚያ ምን ዓይነት የባህሪና የሰሜት ለውጦች እንደሉት ማወቅ ያስፈልገዋል። በዚህ ቀጥሎ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ በው የሚሰማውን ልዩ ልዩ ሰሜትና የባህሪ ለውጥ፤ እንደሁም አብሮት ለሚኖረውና እንደሁም ሲረዳው ለሚፈልገው ሰው አስቀድሞ ማወቅ ያለበትንና ህመምተኛውን ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚገባው በመዘርዘር መጠነኛ ህሳብ ከዚህ ቀጥሎ ለማሰፈር ሞክረናል።

(ሀ) በሥጋው ላይ የሚታይ ለውጥ

(1) እንቅልፍ ማጣት

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ብዙ ጊዜ በቀሳሉ እንቅልፍ አይወሰደውም። ከአንድ ጉኑ ወደ ሌላው ጉኑ ቢገሰበጥ፤ አልጋ ቢቀይር ወይንም ልዩ ልዩ ዘዴ ቢፈጥር እንቅልፍ ቶሎ አይወሰደውም። በዚህ ችግር ምክንያት ብዙዎች የሚያስተኛ መድጋኒት መውበድ ይጀምራሉ። ያም ቢሆን ከጊዜ በኋላ በውነታቸው ይለምደውና ሊያስተኛቸው አይቅልም። ሌላው ደግሞ በብዙ ችግር ማባበል ተኝተው እንደሆነ ሌሊት ያለ ምክንያት ክእንቅልፋቸው ይነቃሉ። በዚህ በፊት በተለያየ ምክንያት ከእንቅልፋቸው ሲነቁ ቶሎ ተመልበው መተኛት ይችሉ ነበር። አሁን ግን ተመልበው መተኛት ያደግታቸውና ሲገሰበጡ ብዙ ሰዓት ያሳልፋል። ሌሊቱ በጣም ይረዝምባቸዋል። እንቅልፍ ሲያጡ ብዙ ህሳቦች ወደ እዕምሮአቸው ይመጣል። አብዛኛዎቹ ህሳቦች ጥሩ ህሳቦች አይደሉም። እንደንደ የሚያስቧቸው ህሳቦች ከተፈጸሙ አሥር ዓመት ያሳልፋቸው ቢሆኑም፤ ድርጊቱ ልክ ትሳንት እንደ ተፈጸመ እድረገው ስለሚያሰቡ በሁኔታው ሲበሳሰቡና ሲያዝኑ ይታያሉ። ብዙ ሰዓት ያለእንቅልፍ ከሳሰሩ በኋላ ልክ ሲነጋጋ ሲል እንቅልፍ ይወሰዳቸዋል። መተኛት በሚገባቸው ሰዓት ስላልተገኘና በቂ እንቅልፍ ስላሳገኙ፤ ጥዋት ተነስተው ወደ ሥራቸው መሄድ ያቅታቸዋል። ሌላው ቀርቶ ከአልጋቸው ተነስተው ለብሳቸውን መልበስ እንኳን ትልቅ ሥራ

ሆኖ ይሰማቸዋል።

አንደኛው በአእምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ደግሞ ትንሽ ተኝተው እንደሆነ ቶሎ ይነሳሉ፤ ተመልሰው ሲተኙ ግን እንቅልፍ ወደያው ይወስደቸዋል። በዚህ ዓይነት የእንቅልፍ ሰዓታቸው በጣም የተቅራረጠ ነው። አንደኛዱ ደግሞ ብዙ እንቅልፍ ይተኛል። የተሰመደው የሰምንት ሰዓት እንቅልፍ አይበቃውም። ከአለበት የጭንቀት ዓለም ማምለጥ የሚችለው ተጠቅልሎ በመተኛት በሰላማማሰው፤ ከአልጋው መውረድን ፈጽሞ አይፈልግም።

በአዕምሮ ጭንቀት ህመም ከተያዘ ሰው ጋር የሚኖር ሰው፤ ህመምተኛው በእንቅልፍ ማጣት ሲቸገር እንዴት ሲረደው ይችላል? ህመምተኛው ሌሊት እንቅልፍ አልወበደህ ሲለው፤ ወይም ያለ ሰዓቱ ሌሊት ሲነቃ፤ በዚያ ጠለማ በከበበው መኝታ ከፍሎ ሁሉ ነገር ከብደና አበፈረ ሆኖ ይታየዋል። ብቸኝነትና ፍርሃት ይሰማዋል። በዚያን ሰዓት ቁጭ ብሎ የሚያጫውተው ሰው ይፈልጋል። እብርት ለሚኖረው ሰው በዚያን ሰዓት ከእንቅልፉ ተነስቶ የህመምተኛውን ሰው ፍላጎት ማሟላት ከባድ ይሆንበታል። ይሁን እንጂ በሽተኛውን ለመርዳት አልፎ አልፎ ከእንቅልፍ ተነስቶ ማዋራቱ፤ የሚፈልገው ነገር ከለ መጠየቁ፤ እንዲሁም ቀርቦ መብላት ቢያበፈልገው ሠርቶ መስጠቱ በሽተኛውን ይበልጥ መርዳት ይሆናል።

በተጨማሪም በሽተኛውን ለመርዳት አስታማሚው ብዙ የተለያዩ ነገሮች ቢያደርግ ሁኔታውን ይበልጥ ማሻሻል ይችላል። ለምሳሌ በሽተኛው ከመተኛቱ በፊት ሞት ባለ ውሃ ገላውን እንዲታጠብ ማድረግ፤ መኝታ ቤቱ መላው በመላው ጠለማ ከሚሆን መጠነኛ ብርሃን እንዲኖረው ማድረግ፤ ከመተኛቱ በፊት ለጠገራው የሚከብድ እራት እንዲያበላ መጠንቀቅ፤ መኝታ ቤቱ በጋይል እንዲያሞት ወይም እንዲያቀዝቅዝ መቅጣጠር፤ እንዲሁም ቢቻል ከመተኛቱ በፊት የሚያጣላ ወይም የሚያጠቃጭት ንግግር እንዲያኖር መጠንቀቅ ሁኔታውን በመጠኑም ቢሆን ያሻሽላል።

(2) የምግብ ፍላጎት መቀነስ

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ አንደኛው ሰዎች የምግብ ፍላጎታቸው ይጠፋል። ለረጅም ጊዜ እንኳን ባይበሉም፤ ፍጹም

አይርባቸውም። ቢርባቸው እንኳን፤ ምግቡ ለሰማይጣፍጣቸው ደብ ብሎአቸው መብላት አይችሉም። እንዲሁም መብላት ራሱ እንደ ትልቅ ሥራ ሆኖ በሰሚታቸው ሆዳቸው ባደ እንኳን ቢሆን ተነስተው መብላት አይሆንላቸውም። ከዚህ በፊት ይወዱት የነበረው የምግብ ዓይነት ቢቀርብላቸው እንኳን፤ ለመበላት ፍላጎት አይኖራቸውም። የጉረሰትን ምግብ አሳምጠው መዋጥ የሚያቅታቸውም ጊዜ አለ። ቤና መጠጣት የሚወዱ ከሆኑ፤ ቤና ብቻ በመጠጣት ሳይበሉ ብዙ ቀናት ያሳልፋሉ። በዚህ ዓይነት በእጭር ጊዜ ውስጥ የሰውነታቸው ከብደት ከመጠን በላይ ይቀንሳል። እንዲሁም በሺታሚን ማነስ ምክንያት ሰውነታቸው ከመጉሳቅሉም በላይ፤ የእዕምሮ ጭንቀት ህመማቸውም ይበልጥ እየከፋ ይሄዳል።

አንደኛው በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች ደግሞ ከመጠን በላይ የመብላት ፍላጎታቸው ይጨምራል። ጭንቀታቸውን የሚወጡት ብዙ በመብላት ነው። በዚህም ምክንያት በጣም ይወፍራሉ። በውፍረታቸውም ምክንያት ሰውነታቸውን እንደ ልባቸው ማዘዝ ሲያቅታቸው፤ መልካቸውና የሰውነት ቅርጻቸው ተለዋውጦ እራሳቸውን በመበታወት ሲያዩ፤ ይበልጥ እራሳቸውን መጥላት ይጀምራሉ። በዚህም ምክንያት የእዕምሮ ጭንቀታቸው እየጨመረና እየበረታ ይሄዳል።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው ምግብ መብላት ሲያቅተው አስታማሚው አንደኛው ማወቅና ማድረግ የሚገባው ነገር አለ። በሽተኛው እየራበው «አልበላም» ሲል፤ «መብላት እይገባኝም፤ እኔ ለማንም የማልጠቅም፤ ቁጭ ብዬ ተመጋቢ ብቻ ነኝ» የሚል በሜት እየተሰማው እራሱን ለመቅጣት የሚወበደው ውሳኔ ሲሆን ይቻላል። «ትንሽ ብላ፤ ይጠቅምሃል» ማለት በሽተኛውን የተቃረኑት ወይም የተቃወሙት፤ እንዲሁም እራሱን እንዲያቀጣ የከለከሉት መበሎ ለሰሚሰማው ከዚያ «ብላ» ከሰው ሰው ጋር መጋጨት ይጀምራል። ለዚህ መጽጋኒቱ በጥሩ አነጋገር «እንደራበህ ይገባኛል፤ ያለአገባብ እራሱን መጥፋት አይጠቅምምና ትንሽ ምግብ ብትበላ ይሻላል። በውበጥህ አንደኛው በሜት እንደሚሰማህ አውቃለሁ፤ ቢሆንም ትንሽ ብትበላ ይሻላል» ብሎ ማነጋገሩና መጠየቁ ይጠቅማል። ይሁን እንጂ ካልበላህ እያሉ ማሰጠን አልቻልኩም ሆነ ለአስታማሚው አይጠቅምም። ምግቡን ለዓይን እንዲያምር እድርጉ ማዘጋጀትና ማቅረቡ በመጠኑም ቢሆን ይረዳል። በሽተኛው ትንሽ በልቶ «በቃኝ» ቢል፤ ያልበላውን እይቶ ከመውቀስ ይልቅ፤ ለበላው ማመገን ይሻላል።

የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው በው አንዳንድ ጊዜ በራሱ እጅ እየቆረሰ ወይም እየቆረመ መብላቱ እንደ ትልቅ ሥራ ይከብደው ይሆናል። የሚያጋርሰው ግን ከተገኘ፤ አፋ አጠገብ የቀረበውን ተቀብሎ እኛ ኩ መዋጥ ይችላል። ስለዚህ በሽተኛውን ስመርዳት ከተፈለገ፤ አልፎ አልፎ ማጉረቡ አይገባም። ይህን ሲያደርግ፤ የሀመምተኛው ምግብ አለመብላት በደረሰበት የአዕምሮ ጭንቀት የመጣ መሆኑን አበታማሚው ወይም አብሮት የሚኖረው በው የተረዳለት ስለሚመስሉ በሽተኛው ደስ ይለዋል።

(3) ራስን መጥሳት

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው አንዳንድ ሰዎች ከዚህ በፊት በሌላ ለባበባቸው፤ ስለ ጸጉር አሠራራቸው በጣም ይጨነቁ የነበሩት፤ ከዚህ በፊት ጠንቃቃነታቸውን የሚያውቁ አንዳንድ ሰዎች እንዲሁ ለውሳኔ «ምን ነካቸው?» ብለው እስከሚጠይቁ ድረስ ፍጹም እራሳቸውን ይጥሳሉ። «ሰው ምን ይለኛል?» የሚለውን ጥያቄ ያኔ አዕምሮአቸው መጠየቅ አይችልም። ቤተች ከሆኑ ጸጉራቸውን በደንብ መሥራት ይተዋሉ። ቢቀደድም፤ ቢጨማደድም ደግመው ደጋግመው አንድ ልብስ ብቻ ይለብሳሉ። በለማይታጠቡና ንጽህናቸውን ስለማይጠብቁ ሰውነታቸው ልዩ ጠረን ማምጣት ይጀምራል። ወንድም ከሆነ ጸሙን አይሳጭም፤ ሽሚዙን አይቀይርም፤ ያደረገው ካልሲ ልዩ ሽታ ቢያመጣም ሌላ ካልሲ ቀይሮ ማድረግ አይሆንለትም። በው የፈለገውን አስተያየት ቢሰጠው ፍጹም ገድ የለውም።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው በዚህ በኩል መርዳት ያበፈልጋል። ይገባዋል በማለት በተዘዋዋሪ ወይም በዘይ መናገር አይጠቅምም። «ይህን ሲለኝ ንጽህናህን ጠብቅ ማለቱ ነው» ብሎ የማሰብና የመመራመር ችሎታ በዚያን ጊዜ የለውም። ይህ ሰው ሌላው ቀርቶ ልብሱን መርጦ መልበስ እንኳን እንደ ትልቅ ሥራና ኃላፊነት መበሎ ይሰማዋል። ለዚህ ነው አጠገቡ ያለውን፤ ትላንት ማታ አውልቶ ያስቀመጠውን ብድግ አድርጎ እየደጋገመ የሚለብሰው። በሰዚህ በተዘዋዋሪ ሳይሆን በግልጽ የታመመውን ሰው የሚለብሰውን ልብስ መርጦ በማትረብ፤ «ይኸውልህ የታጠበ ልብስ፤ ልበስ-- ጥርሰህን በርሽ፤ ጸምህን ተሳም፤ ካልሲህንም ቀይር» ብሎ በፍትህ መናገርና እንዲያደርግ መርዳት ያበፈልጋል። የምንነገረው በነቀፋ መልኩ፤ እራሱን ችሎ መቆም እንደማይችል አድርገን በማሳየት መሆን የበበትም።

በውየው ካለበት የአዕምሮ ችግር ጋር ይሄ ከሳይ የገለጽነው «እራስን መጠበቅ» የሚለው ሀሳብ ፍራ ቢበና ትንሽ ነገር አይደለም ወደ ማለታችን አይቀርም። እርግጥ ነው ከችግሩ ጋር ሲታይ ይሄ ትንሽ ነው። ይሁን እንጂ ሀመምተኛው የበለጠ እራሱን እንዲጠብቅ፤ ከሀብረተሰቡ የሚለጠውን ክብርና ሥፍራ እንዲያጣ ይረዳዋል። ይህ ሰው ከጥቂት ጊዜ በኋላ ተሸሎት አሁን ካለበት ሁኔታ ስለሚወጣ፤ እራሱን እንዲጠብቅ ከረዳነውና ከተቆጣጠርነው ወደ ኋላ መለስ ብሎ ያሳለፈውን ህይወት በማስታወስ እፍረት እንዲይሰማው እንረዳለን።

(4) ሳይሠራ መድከም

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው ሳይሠራ በጣም የሚደከመው ከመሆኑም በላይ፤ በሰምንም ነገር ገድ የለውም። ከዚህ በፊት የሚወደውን እንኳን ይጠላል። የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው ለረጅም ሰዓት ተኝቶ ቢነሳም፤ ምንም ሳይሠራ ድክም ይሰዋል። ሰሜቱን የሚያነቃቃና የሚቀስቅስ ነገር አያገኝም። የዕለት ሥራውን ሠርቶ መዋል ይቻል እንጂ ይህን ያህል የሥራ ውጤቱ አጥጋቢ አይደለም። ቀደም ሲል ይሮጥ፤ ይዘል፤ በጋይል ይሠራ የነበረው ሰው፤ በዚህ በሽታ መያዝ ሲጀምር በቀላሉ መድከምና ወደ ኋላ መጉተት ይጀምራል። ሌትም ከሆነች ቤቷ ዝብርቅርቁ ቢወጣ፤ አልጋው ባይነጠፍ፤ የተሰላበት ስህን ከተሰላበት ጠረጴዛ ሳይ ባይነሳ፤ ቤቷ ባይጠረግ ውሎ ቢከርም ግድ የሌላት ትሆናለች። «ውሃ ቀጠነ» ትል የነበረችዋ ቤት፤ አሁን ግን ግደለሽ ትሆናለች። ዉ ዋታዋና እንዲሁም ንግግሯ ይቀንሳል።

(5) ከሰው አካባቢ መሸሽ (ISOLATION)

በአዕምሮ ጭንቀት የታመመ ሰው፤ ጤነኛ በነበረበት ጊዜ ሲያደርገው ደስ ይለው የነበረው ነገር ሁሉ አሁን ፈጽሞ ይጠፋል። ማግባቱ ኑሮን የሚወድ፤ ከሰዎች ጋር አብሮ መብላት፤ አብሮ መጠጣትን የሚያዘውትር ተጫዋችና ፍልቅልቅ የነበረው ሰው፤ በአዕምሮ ጭንቀት ሀመም ሲያዝ ሁሉ ነገሩ ይለወጥና ከሰው ሁሉ ሸሽቶ ለብቻው መሆኑን ይመርጣል። ከሰው መሸሽ ብቻ ሳይሆን፤ ከዚህ በፊት ይወዳቸው የነበሩትን ነገሮች ሁሉ ይጠላል። ለመሸሽ የሚሞክረው በፍት ያሉትን ሰዎች ብቻ ሳይሆን በቅርቡ ከአለት ቤተሰቦቹ፤ ማለትም ከሚሰቱና እንዲሁም ከልጆቹ ጭምር ነው። ከእነርሱ መሆኑ በሙሉ መሸሽ ስለማይችልና በየቀኑ በአጠገቡ ስለሚገኙ ያለማቋረጥ በየትናንሹ ምክንያት ሁሉ፤ ምክንያት ባይኖር እንኳን ምክንያት እየፈለገ ይጋጫል።

በዚህ ጊዜ ከማንኛውም ሰው የበለጠ በዚህ ሰው ሁኔታ ወይም ድርጊት በጣም የሚጉደት በአጠገቡ ያሉት ሚስት (በል)፣ ልጆችና ወላጆች ናቸው።

ከዚህ በፊት ያልነበረውን ዓይነት ጠባይ ሰለሚያሳይ፣ አብረውት ለሚኖሩ ሰዎች አስቸጋሪ ይሆንባቸዋል። ይሁን እንጂ ያ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በመሆኑ እንጂ በዓመል መለወጥ ምክንያት አንዳልሆነ ሲያውቁለት ይገባል። በህመም ላይ ያለው ሰው በዚያን ወቅት ስለ ሌሎች ፍጹም ግድ የለውም፤ የሚያተኩረው በራሱ ላይ ብቻ ነው። «ሌላው ሰው ይጉዳል፣ ቅር ይለዋል፣ ያዝንብኛል፣ የሌላውን ሰው ሕይወት አስቸጋሪ አደርጋለሁ» ብሎ የማለብ ኃይልና ጉልበት የለውም። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው ማንንም ደስ ማሰኘት አይችልም።

በዚህ ጊዜ ይህን የታመመውን ሰው ከማንም በበለጠ ሁኔታ ሊረዳው የሚችለው አብሮት የሚኖረው ሰው ነው። በመጀመሪያ ደረጃ፣ ያ ሰው እንደዚያ የሚሆነው ወይም ልዩ ጠባይ የሚያሳየው በህመም ምክንያት መሆኑን ተገንዝቦ በትዕግሥት የያዘው እንደሆነ ነው። ከሚወደውና ከሚወደቸው ሁሉ ሸሽቶ ለብቻው መቀመጥን የሚመርጠው ይህ ህመምተኛ፣ ቀስ በቀስ ወደተለመደው ጤናማ ወደ ሆነው ዕለታዊ ሕይወቱ እንደመለሰ መርዳትና ማደፋፈር ያስፈልጋል። አንዳንድ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች፣ ብዙ ሰው በአለበት አካባቢ መገኘት፣ ሱቅ ገብቶ ዕቃ መግዛት፣ ወይም ለብቻቸው መሆን ይፈራሉ። እነዚህን ድሮ ሲያደርጓቸው የነበሩት ነገሮች አሁን ሲያስፈሩአቸው፣ እነዚያን ያስፈሩአቸውን ነገሮች በማቃለል፣ እንደያደርጓቸው በኃይል መግፋት ሁኔታውን ይበልጥ ያብስዋል እንጂ አያሻሽለውም። ከዚህ ይልቅ ቀስ በቀስ ማድረጉና እንደገና ማለማመዱ የበለጠ ውጤት ያመጣል። ለምሳሌ ሱቅ ገብቶ ብዙ ነገር በአንድ ጊዜ ገዝቶ እንደወጣ ከማድረግ ይልቅ መጀመሪያ አንድ፣ ሁለት ዕቃ እየገዛ እንደወጣ ማድረግ ይበልጥ ይረዳዋል። አስታማሚው «ይሄ ምን ያስፈራል! የሚናከስ ነገር እሱቁ ውስጥ የለም» እያለ በመናገር በሽተኛው ይበልጥ እራሱን እንዲከሰ፣ የበለጠ ትንሽነትና ተሰፋ ቢሰኝ እንዲሰማው ከማድረግ መቆጣብ አለበት። በዚያን ወቅት በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው እንደጤነኛ ሰው የማሰብና የማድረግ ኃይል የለውም።

(6) ከቁጥጥር የወጣ ቁጣና መደባደብ

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው በውስጡ እንደ እባት

የሚነድና የሚገነፍል ቁጣ ይታይበታል። ንዴቱን ሊወጣበት የሚፈልገው ሰው፣ ከዚህ በፊት ጉድፋኛል ወይም አስቀደሞኛል በሚለው ሰው ላይ ነው። ያ ጉድጃ የሚለው ሰው በአካባቢው የማይገኝ ከሆነ ደግሞ፣ ንዴቱን የሚወጣው አጠገቡ ባለው ሰው ላይ ነው። ያ አጠገቡ ያለው ሰው፣ የሚወደው፣ የሚጠነቀቅለት ቢሆንም ግድ የለውም። ቁጣውን በመጮህ መግለጽ ብቻ ሳይሆን አልፎ አልፎ መደባደብና የያዘውን ዕቃ በሰው ላይ ይወረውራል።

ተደባደቦ ወይም ጮኾ ሰሜቱን ከሰወጣ በኋላ ትንሽ ቶይቶ ይህን የመሰለ ድርጊት በመፈጸሙ በጣም ትልቅ ሀዘንና ጸጸት ይሰማዋል። እጣኝ ከሆነ ደግሞ «እጣኝ ሆኜ ይህን የመሰለ ድርጊት እንዴት አደርጋለሁ?» በማለት ልዩ ቅሬታና ሀዘን ይሰማዋል። ንስህ የሚገባበትና ይቅርታ የሚጠይቅበት ጊዜ ተደጋጋሚ ሆኖ ሲያገኘው፣ «ምንም ማድረግ አልችልም፤ የሄ ከቁጥጥራ ውጪ ነው» በማለት መጸጸቱንና ንስህ መግባቱን አየተወው ይመጣል። ክርስትያን ሲኖረውና ሲያሳየው የሚገባውን ዓይነት በህሪ እንዲኖረው የሚነግረውን ሰው ምክር በመቀበል ፈንታ፣ ያ ሰው ያን የተናገረው እርሱን ለመጪቱን የሚጠቀምበት መንገድ ወይም ዘዴ ስለሚመስለው ምክር መቀበል እንቢ ይላል።

(ለ) በሰሜቱ ላይ የሚታዩ ለውጦች

(1) የባህሪ መለዋወጥ

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ቋሚ ወይም ዘላቂ የሆነ ጠባይ የለውም። በአለበት ሕብረተ ሰብ ተወዳጅነትና ተቀባይነት የነበረው ሰው፣ ድንገት ለብዙዎች ግልጽ ባልሆነ ምክንያት ከሕብረተ ሰቡ መሸሽ ይጀምራል። ንግግሩ ረጋና ለሰለሰ ያለው ሰው፣ በዚህ በሽታ ውስጥ ሲያልፍ፣ ያለአግባብ በኃይል ሲጮህ፣ ቁጣ ቁጣ ሲለው፣ በቀላሉ ሲናደድ ይታያል። በጥቃቅኑ ምክንያት ከሰው ጋር ሲጋጭ ይገኛል። ለጥቂት ጊዜ ሰቶና ተጫውቶ እንደ ሆነ፣ ያለ በቂ ምክንያት ሲከፋውና ሲያለቅስ ይታያል። ከሰው ጋር የሚጋጭበት ምክንያት ቢያጣ፣ ምክንያት ፈልጎና ቆኖ ያወጣል። ቀና መልስ መስጠት አይሆንለትም። ሰው ሁሉ የበደለውና የጉደው መሰሎ ይታያል። ሁኔታው ከተፈጸመ በጣም ብዙ ዘመን ያለፈበትን ነገር ሁሉ ወደ ኋላ እየተመለሰ ሰውን መውቀስ ይወዳል።

(2) የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ፍላጎት መቀነስ

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው «መኖር ትርጉም የለሽ» ለሰላማዊነት ለሩካቤ ሥጋ ግንኙነትም የነበረው ፍላጎት ይጠፋል። ይህ ሰው መኖሩን ያሳገባ ሰው ሊያውቀው አይችልም። ያገባ ከሆነ ግን በቀላሉ ይታወቃል። ቀደም ሲል በሩካቤ ሥጋ ግንኙነታቸው ተግጥመውና ደስ ብሎአቸው የሚኖሩ ባልና ሚስት፣ ለምሳሌ ቤትየዋ በአዕምሮ ጭንቀት ስትያዝ፣ የነበረው የሥጋ ፍላጎት ስለሚጠፋ፣ የባሏን ፍላጎት ለማሟላት ብቻ አልፎ አልፎ ትፈጽም እንጂ ከዚህ በፊት ደስ እንደሚላት ሆኖ አታደርገውም።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ወንድ ከሆነ፣ የሥጋ ፍላጎቱ ሲጠፋ እንደሌላ አስመሰሎ ማድረግ አይችልም። ምክንያቱም ሰውነቱ ለሩካቤ ሥጋ ግንኙነት አይታዘዝለትም። ምክንያቱን ያልተረዳ ከሆነ ወይም ጊዜያዊ መሆኑን ያሳወቀ እንደ ሆነ ፍርሃት ሕይወቱን ይሞላዋል። «ከእንግዲህ የእኔ ሕይወት እበቃ» በማለት በተሰፋ መቀረጥ መንፈስ ይበልጥ ይሞላል። ይህን ያልተረዳ ባልና ሚስት ነገሩን በመጥፎ በመተርጎም «ላእኔ ግድ የላትም»፣ ——ወይም «ላእኔ ያለው ስሜት ጠፍቷል» በማለት በመወቃቀስ ትደራቸውን ባላማወቅ ያጠልሙታል።

ከላይ እንደገለጽነው በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘችው ሴት ከሆነች፣ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ፍላጎት ባይኖራትና ደስ ባይላትም ደስ እንዳላት አስመሰላ መቅረብ ትችላለች። ወንድ ግን ሥጋው ጤናማ በነበረበት ጊዜ እንደነበረው አይታዘዝለትም። በዚህ ምክንያት ፍርሃቱና ስጋቱ እየጨመረ ስለሚሄድ የመኝታ ሰዓቱን ይፈራዋል። በዚህ ወቅት የሚስትየዋ እርዳታ በጣም ይጠቅመዋል። ባሏ ያለበትን ችግር መግለጽ አቅጥሮ ዝም ሲል፣ እርሷም ምናልባት ትከክል ያልሆነ እርምጃ እወስድ ይሆናል በማለት ዝም ብትል ችግሩን አታቃልላትም።

ባሏ ችግሩን ገልጦ መናገር ከቃተው ሚስትየዋ፣ «ያለህበት ሁኔታ ይገባኛል፤ እሁን በእሳህበት ሁኔታ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም ሥጋህ የማይታዘዝልህ መሆኑን ተረድቻለሁ። እይዞህ አትሰጋ። ይሄ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ እይደለም። እስከዚያው ድረስ እታገባለሁ» በማለት ልታደፋፍረው ይገባል። ይሄም በሽተኛውን በጣም ይረዳዋል። ቶሎ ካለበት ሁኔታ መውጣት ያስችላዋል። እንዲሁም «የሩካቤ ሥጋ ፍላጎት ስላልተሟላላት ተበሳጭታ ሌላ ወንድ ዘንድ

ትሄድ ይሆናል» የሚል ስጋቱ ይጠፋለታል። በዚህ ችግር ላይ ሁለቱም በግልጽ መነጋገርና እንዲሁም እንዲ ሌላውን ማደፈርና ማበረታታት ወደፊት የሚኖራቸውን የሩካቤ ሥጋ ግንኙነታቸውን የጠላጠ ጥሩ ከማድረጉም በላይ እንድንታቸው የተጠበቀ ይሆናል።

እዚህ ላይ እንድንገባ ማወቅ የሚያስፈልጋቸው ነገር እለ። ይኸውም፣ የሩካቤ ሥጋ ፍላጎታቸው ይቀንሰ ወይም ለጊዜው ይጥፋ እንጂ በሌላ አቅጣጫ ያላቸው የፍቅር መገለላጫ መንገዳቸው ይዘጋል ማለት እይደለም። እጅ ለእጅ መያያዝ፣ መተቃቀፍ፣ መሰባሰብ፣ እንዲ ለሌላው ያለውን ፍቅር መግለጫ ቃላቶቻቸው መጥፋት የለበትም። ይህን ከላይ የገለጽነውን ነገር በአዕምሮ የተጠነቀው ሰው ከጣ፣ የተተወ ወይም ችላ የተባለ መሰሎ ይሰማዋል። ይህ እንደሆነ መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

(3) በተለያየ የሰውነት ክፍል ላይ የሚሰማ የሕመም ስሜት

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው ብዙ ጊዜ ጤንነት አይሰማውም። «ይህን፣ ያን እመመኝ» ይላል። ህዚም ቤት ሂደ ሲመረመር ምንም ዓይነት በሽታ እንደሌለበት ይነገረዋል። አብዛኛዎቹ ከሚሰሙአቸው የህመም ስሜቶች መካከል ጥቂቶቹን ለመጥቀስ ያህል፣

- ድከም ይለዋል፤ ሰውነቱ ይንቀጠቀጥበታል፤
- ቶደውን ያሳክክዋል
- የሆድ ድርቀት ወይም ተቅማጥ ይኖረዋል
- የራስ ምታት ይሰማዋል
- ያዘረዋል፤ ብዥ ይልበታል
- ጅርባውን፣ እግሩን ይቆረጣጥመዋል
- ቃር ይሰማዋል፤ ያ ቅላሽልሽዋል
- ልቡ ቶሎ ቶሎ ይመታል
- ዐይኑ እጥርቶ አያይሰትም
- ሚዛኑን መጠበቅ ያ ቅተዋል፤ የያዘውን ዕቃ ይጥላል
- ሽንት ሳይኖረው ልክ እንደሰው ሆኖ ወደ ታች ይጫነዋል
- በቀላሉ መተንፈስ ያ ቅተዋል፤ ዐየር ያንሰዋል
- የሆድ ህመም ይሰማዋል

ከላይ የዘረዘርናቸውን ዓይነት እንደንድ የህመም ስሜት

ተሰምቶት ሀኪም ሲያይና እንዲሁም ሀኪሙ ምንም በሽታ እንደሌለበት ሲነግረው፤ «ችሎታ ሰሰሊሳቸው ነው እንጂ እንደት ይህን ዓይነት ሀመም አየተሰማኝ ምንም በሽታ የለብህም ይሉኛል» በማለት በሀኪሞቹ መበላሸት ይጀምራል። ሀኪሞቹ ሲቸገራቸው የሚያስተኛ መድኃኒት ስጥተው ይሸጥታል። ጥያቄው ግን «ሰምን ሀመም ይሰማዋል?» የሚል ይሆናል። ማንኛውም ሰው በኃይል ሰሜታዊ ነገር ውስጥ ሲገባ፤ ወይንም ሲሰማው ሰጊዜው በሥጋው የሚሰማው ነገር አለ። ሰምሳሌ አንድ የሚያስቅ ነገር ሰምተን ወይንም አይተን ሰሜታችን በኃይል ተነክቶ በጣም ከሰቅን በሥጋችን ላይ የሚመጡ ወይንም የሚሰሙን ነገሮች አሉ። ሰምሳሌ፤ በኃይል ሰንሰቅ፤ ዓይኖችን ያስቅሳል፤ ሆዳችንን ያመንና «እረ ሆይ በሰቅ ቶሰሰ» እንሰሰን። ትንፋሾችን ይቋረጣል፤ ልባችን በኃይል ይመታል፤ እንደንድ ሰው በኃይል ሲሰቅ ሽንቱንም መቆጣጠር ያቅተዋል፤ ወይንም ከመሬት ይወድቃል።

ሀዘን ደርሶበት የሚያስቅሰው ሰው ደግሞ፤ አንጃቱ ኩምትር ይሳል፤ ያስታውክዋል፤ ልቡ በኃይል ይመታል፤ እጁን መሸከም ያቅተዋል፤ ብሹ ይልበታል፤ ያቅሸልሸዋል። ይሄ ሁሉ ከላይ የገለጽነው «ከሰሜት» ጋር የተገናኘ ነው። የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ላይ የሚደርሰው እንደኛው ምክንያት፤ በሰሜቱ መነካት የሚደርስ ነው። ሰሰ ሆነም ሰው የአዕምሮ ጭንቀት ሲሰማው ጊዜያዊ የሆነ ጤና ማጣት ሊሰማው ይችላል። ይህ ሰሜት ሲሰማው ያ ሰው በሽታ በሥጋው ላይ እስከ ማለት አይደለም።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው ደጋግሞ «አመመኝ» ሲል አስታማሚው ወይንም አብሮት የሚኖረው ሰው ያን ሰው ሆስፒታል መውሰዱ አይቀርም። ሀኪሙ በጥንቃቄ ከመረመረው በኋላ የልብ ሀመም እንደሌለበት፤ ወጋራው፤ ኩሳሊቱ ጤነኛ እንደሆነ ሲነግረው፤ ሀኪሙ የነገረውን መቀበል ያሰፈልጋል። ይሁን እንጂ በሽተኛው «ሆዴን አመመኝ» ሲል፤ «ሆድህን አሰመመህም፤ በሀሳብህ ብቻ የፈጠርክው ነው፤ ሀመም የሰብህም» ማለት ትክክል አይደለም። ሀመምተኛው እንደገለጸው አሞት እንጂ ስያመው የፈጠረው አይደለም። የሀመም ሰሜት ይሰማው እንጂ ሀመሙ የመጣው በውስጣዊ አካሉ ላይ ልዩ በሽታ ኖሮት አይደለም። በኃይል ሰንሰቅ ሆዳችንን ለጊዜው እንደሚያመን ሁሉ፤ ያም በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው ጊዜያዊ የሆድ ሀመም ሊሰማው ይችላል። ስቃችን ሲያበቃ ሀመሙ እንደሚተወን ሁሉ፤ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰውም፤ ጤናማ ሰሜት ሲኖረው የሆድ ሀመሙ ወይንም ሌላ የሀመም ሰሜት ሁሉ ይቆማል።

በሰዚህ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው «አሰመመህም፤ አንተ በሀሳብህ የፈጠርክው ነው» ማለቱ ትክክል አይደለም። በዚህ ምትክ ግን፤ «እራሴን አመመኝ» ሲል ትንሽ አረፍ እንዲል፤ «ደረቄን አመመኝ» ሲል በጆርበው ግድግዳውን ተደግፎ በመቆም በሥርዓት እንዲተነፍስ መንገር፤ ሀኪም መድኃኒት ስጥቶት እንደ ሆነ መድኃኒቱን እንዲወስድ ማድረግ የታመመውን ሰው መርዳት ይሆናል። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው እንደንድ ሰዎች ችላ የተበሉ፤ የተተው ሰላሚመሰሳቸው፤ «አመመኝ» በማለት ሰውን ወደራሳቸው ለመሳብ የሚጠቀሙበት ዘዴም ሊሆን እንደሚችል አዋቂዎች ይናገራሉ።

(4) አንድ ነገር ላይ ማተኮር አለመቻል

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው አንድ ነገር ላይ ጊዜ ወስዶ መቆየት አይችልም። ሌላው ቀርቶ ወጡን ከእንጃራ ጋር ማያያዝ የሚያቅተው ጊዜ አለ። መጽሐፍ ሰማንበብ ሲሞክር፤ የመጀመሪያውን ገጽ አንብባ እንደሆነ፤ ሁለተኛውን ገጽ ጃምሮ መጨረስ አይሆንለትም። ጥያቄ ቢጠይቅ፤ የተጠየቀው ጥያቄ ቢገባውም መልስ ለመስጠት ግን አቀባት ይሆንበታል። ሀሳቡን ሰብሰባ ስተጠየቀው ጥቃቄ መልስ መስጠት ያስቸግረዋል።

በአንድ ነገር ላይ ማተኮር ስለማይችል፤ በአካባቢው የሚሰማው፤ የሚያየው እንቅስቃሴ ሁሉ ይረብሸዋል፤ ያደናገረዋል። ከሁኔታዎችና ከሰዎች ጋር እራሱን ማዘመድ አይችልም። ከሀመምተኛው ጋር ፈት ሰፈት አየተያዩ መናገር ይበልጥ ሀሳቡን ለመበብሰብ እንዲችል ይረዳዋል። በሰዚህ ጥያቄ ጠይቀነው እንደሆነ፤ መልስ ለማግኘት በትእዛዝ እንጠብቀው። እንደ መናገር ከጀመረ፤ መልሱ ፈጣን ይሆናል። ብዙ ጊዜ ውይይቱ ረዘም ቢል ይጠቀመዋል። መልስ ለመስጠት በይፈልግ ግን በጣም አንግፋው። ከአንድ ወይንም ከሁለት በዓት በኋላ ጥያቄውን ወይንም ውይይቱን መልስ መከፈት ይረዳል። በዚህ ዓይነት መልስ ለመስጠት እየተሰማመደ ከሄደ፤ በአንድ ነገር ላይ ማተኮር ይችላል።

(5) ነገር በቀላሉ መርሳት

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ብዙ ነገር ማስታወስ አይችልም። ጥቃቅኑን ነገር ጤናማውም ሰው ቢሆን ሊረስ ወይንም

ሳያስታውስ ይችላል። ይህን ዓይነቱን ማስታችን አይደለም። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚገኝ ሰው ትስታትና እቤቱ መጥቶ አራት የበሰውን፣ ለዕረፍት ከእንድ ወር በፊት የሄደበትን ሥፍራ ማስታወስ አይችልም። ያለማስታወሱ ዋና ምክንያት በእንድ ነገር ሳይ ሀሳቡን ማተኩር ስለማይችል ነው። በእንድ ነገር ሳይ ማተኩር የማይችለውም የነርቭ ኃይል ስለ ደከመ ወይም ጉልበት ስለሌለው ነው።

የሚያስገርመው ሰውየው ከእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ከወጣ ወይም ከተሸለው በኋላ፣ በሀመም ሳይ በነበረበት ጊዜ የሆነውን፣ ያስሰፈውን ሁኔታ ብዙውን እያስታውሰም። ይህም ማለት ሰውየው ገና አልደነም ማለት አይደለም። የማያስታውሰበት ዋና ምክንያት፣ በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በነበረበት ወቅት በእንድ ነገር ሳይ ማተኩር ስለማይችል፣ ከእን ጉሉ ውስጥ ተመዝግቦ የቀረ ምንም ነገር ስለሌለ ነው። እዚህም ሳይ እስታማሚው ወይም በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ካለ ሰው ጋር የሚኖር ሰው ትልቅ ትዕግስት እንዲኖረው ያስፈልጋል። በቅርብ ጊዜ የሆነውን ነገር ተጠይቆ ማስታወስ ሲቻል ትውፊት «እንዴት ይህን አታስታውስም?» በማለት መናገር «እዕምሮህን ልትሰት ነው» የሚል ትርጉም ይዞ ይገባዋል። ከዚህ ይልቅ ለሰለሰ ባለ እነጋገር «ሁኔታው ሲፈጸም እንተ ሌላ ሀሳብ ውስጥ ስለ ነበርክ አታስታውስም ይሆናል» ስማለት ገልጾ ማሰረዳት ይጠቅማል።

(6) ውሳኔ የመወሰን ችግር

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው፣ ምንም ያህል ቀሳልም ቢሆን ውሳኔ መወሰን ይቸገራል። ሰግብኻ ሲጠራ ምን ዓይነት ልብስ ለብሶ መሄድ እንደሰበት፣ ሆቴል ገብቶ የሚበሰውን የምግብ ዓይነት መርጦ ማዘዝ እንኳን ይከብደዋል። የሀመምተኛውን እቋም ያልተረዳ ከሆነ እብሮት ያለው ሰው «እንዴት ይህን መወሰን ያቅትሃል?» በማለት በንዴት ቃል ይመልሰሰታል። ይህም ያን የታመመውን ሰው ይዞታ ይበልጥ ያብስበታል እንጂ እያሸሸለውም። ውሳኔ መወሰን አለመቻል የሰው ተፈጥሮአዊ ባህሪ ሆኖ ሳይሆን ከእዕምሮ ጭንቀት ምክንያት የመጣ መሆኑን መረዳት ለእስታማሚውም ሆነ በውስጡ ለሚያልፈው ሰው ይጠቅማል።

ከዚህ በፊት እንደንድ ከፍተኛ ውሳኔዎችን መወሰንና እንዲሁም ልዩ ልዩ ሁኔታዎችን ሁሉ በቁጥጥሩ ሥር ያደርግ የነበረ ሰው፣ ዘራ በትንሿ ነገር ሳይ እንኳን ውሳኔ መውሰድ አስቸጋሪ ሲሆንበት አበሮት

የሚኖረው ሰው ሲያይ፣ ሁኔታው ሲያስደነግጠው ይችላል። መረዳት የሚያስፈልገው ግን ያ ሰው እዕምሮውን መስቀል ሳይሆን በእዕምሮ ጭንቀት በመያዙ ምክንያት መሆኑን ነው። ስለዚህ የታመመውን ሰው ለብቻው የፈለገውን ውሳኔ እንዲያደርግ ከመተው ይልቅ መረዳቱ ይጠቅማል።

(7) ያለምክንያት መስጋት (ANXIETY)

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ስሜቱ በቀለሉ ይነካል። የማበብ ችሎታው ስለሚቀነስ ትንሹ ነገር እነኳን ያስጋዋል፤ ያስሰበዋል። ስለ ሁሉ ነገር ይጨነቃል፤ ይፈራል። እጠገቡ ያለው ሰው እንደ እርሱ የማይጨነቅ፣ የማይስጋ ከሆነ ያ ሰው ግደለሽ እንደሆነ ይታያል። ሁኔታዎቹ ሀመምተኛው እንደሚያየውና እንደሚያስበው እንደሆነ ገልጾ ማሰረዳት አስቸጋሪ ነው። ስምስሌ ሲጠይቀው እቤቱ እንግዳ እንደሚመጣ ሲያውቅ፣ ያለምክንያት ይጨነቃል። በእዕምሮ ጭንቀት የተያዘቸው ሴት ከሆነች፣ እንግዳ እመጣለሁ ካለች የቤቷ ንጽህና፣ የዕቃው አደራደር፣ የልጆች ልብስ፣ መኝታ ቤታቸው፣ ምን ዓይነት ምግብ መሥራት እንደሰበት፣ በእጠቃሳይ ከትንሹ እስከ ትልቁ ያለው ሁሉ ያስጨንቃታል፤ ያስሰበታል።

«ምንም የሚያስጨንቅ ነገር የለም፤ ስምን ትጠነቂያለሽ?» ማለት ብቻ ሴትዮዋን እንደትጠነቅቅ እያደርጋትም። የማበብ ችሎታዋ በእዕምሮ ጭንቀት ምክንያት እንደቀደሞ አይደለም። በሽተኛዋን ይበልጥ የሚጠቅማት፣ እስክትረጋጋና እንዲሁም የእዕምሮ ሁኔታዋ ደህና እስኪሆን ድረስ በተቻለ መጠን የእንግዳን ቁጥር ለመቀነስ ወይም ሰው ሳለመጋበዝ መሞከር ነው። በሌላ ጊዜ እንደመጣ ለማድረግ የማይችሉት እንግዳ ከሆነ፣ ክስምንት በኋላ እመጣለሁ ብሎ እንደ ሆነ፣ ሀመምተኛዋ ካልሰማች የእንግዳችን መምጣት አስቀድሞ አለመንገር፤ ያለእግባብ እንደትጠነቅቅ ወይም በስጋትና በፍርሃት ውስጥ እንደትቆይ ይረዳታል።

(8) ብቻ መሆን መፍራት (AGRO-PHOBIA)

በሚያደርገው ነገር ሁሉ ደፋር፣ ታታሪና ብርቱ የነበረው ሰው በእዕምሮ ጭንቀት ሲያዝ፣ ሁኔታው ተስውሎ መፍራት ይጀምራል። ለብቻ እቤት ውስጥ መቀመጥ፣ መንገድ ማቋረጥ፣ በኢሊቪተር ፎቅ መውጣት፣ በእውቶብስ ወይም በባቡር መሄድ፣ መኪና መንደት የሚያስፈራቸው ሰዎች አሉ። ሌላው ቀርቶ ከሰው ጋር ካልሆነ ሱቅ

ገብቶ ዕቃ መግዛት የሚፈሩም አሉ። ሌላው ቀርቶ የዓየር ሰውጥ እንኳን ሳይቀር፣ ይኸውም ዝናብ፣ በረዶ፣ መብረቅ የሚያሰፈራቸው ሰዎች አሉ።

ትልቅ ቤት ይዞ ከሳይ ታች እያለች ቤቷን በጥንቃቄ ቤተሰቦቿን ታስተዳድሮ የነበረች የቤት እመቤት በእሳምሮ ጭንቀት ውስጥ ስታልፍ ድንገት ለብቻዋ እቤት መሆን ያሰፈራታል። ሁልጊዜ አብሮአት የሚሆንላት ሰው ትፈልጋለች። ሌላው ቀርቶ ብቻዋን ወጥ ቤት ገብታ ምግብ መሥራት እንኳን አትችልም። ገበያ ሄደ ዕቃ መግዛት ጩሳ የማታሰበው ነገር ነው። በፍርሃቷ የተነሳ ያሰባትን የቤት ኃላፊነት መፈጸም ያቅታታል።

«ምን ያሰፈራሽ? አይዘሽ» ማለት በእሳምሮ ጭንቀት ውስጥ ሳለችው ሴት አይረዳም። ሁኔታው እስኪሸሽልና ሴትየም ከህመሟ እስክትወጣ ድረስ በእካባቢዋ ሰው የሚገኝበትን ዘዴና መንገድ መፍጠር ይጠቅማል። ፍርሃት ውስጥ ባለችበት ጊዜ «ምን ያሰፈራኛል? ጅብ መጥቶ አይበሳኝ!» ብላ ለማሰብ እንጉሷ አይታዘዝላትም። ስለዚህ በሁኔታው ከመውቀስና ተስፋ ቢሰ መሰላ እንድትታይ ከማድረግ ይልቅ ሁኔታዋን መረዳት ይበልጥ ይረዳታል።

(9) የተስፋ መቁረጥ ስሜት (DESPAIR)

በእሳምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ተስፋ ከመቁረጡ የተነሳ ለመኖር ያለው ፍላጎት ሁሉ ይጠፋል። ፈቱ ይገረጣል፤ ዕረፍተ ቢስ፣ ቀኸቃኝ፣ በቀሳሉ የሚቆጣ፣ የሚበሳጭ፣ ነገር ሁሉ ጩልም የሚታየው ይሆናል። «ለእኔ ምንም ልክ የሚመጣ ነገር የለም፤ በቁሜ የሞተኩ ነኝ፤ ወደፊትም ምንም ተስፋ የለኝም፤ ምንም ሞቼ ባረፍኩት» በማለት ቢናገር ይሰማል። በዚህ ዓይነት እነጋገሩ በሽተኛው በእሳምሮ ጭንቀት ምክንያት ከመጨረሻው ነጥብ ሳይ የደረሰ መሆኑንና እራሱን ለመግደል እንደሚፈልግ ያሳያል።

ይህን ከመሰለ ሁኔታ ሳይ ከደረሰ፣ የህመምተኛው ይዘታ እስኪሸሽል ድረስ ሰው ከእጠገቡ ባይጠፋ ይመረጣል። ከእስጊ ደረጃ ሳይ ሀመምተኛው ከሆነ፣ የግድ ጠባቂ ሰው እንዲኖረው ያሰፈራታል። እራሱን ለመግደል የወሰነ ሰው ሰው በእካባቢው እያለ እራሱን ለመግደል አይሞክርምና ቢቻል ከእጠገቡ ሰው እንደይጠፋ ማድረግ ይጠቅማል። እንዲሁም እራሱን ሊጉደበት የሚችልባቸው መሣሪያዎች፣ የእንቅልፍ ማሰመጫ መድኃኒቶች ከእጠገቡ ማሸሽ ያሰፈራታል።

በእሳምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው በግልጽ እራሱን ለመግደል መወሰኑ በምን ይታወቃል? ለምሳሌ «እራሴን በገመድ እንጠልጥዬ ከመግደል በስተቀር ሌላ ከዚህ ህይወት መገሳገል አልችልም» ከሰ፣ እባባሱን እንደ ተራ ንግግር በመቁጠር ችላ ማለት አይገባም። የዚህ ሰው እባባል ፍጹም ተስፋ እንደ ቅረጠና እንዲሁም እራሱን ለመግደል መወሰኑን ያሳያል።

በሌላ በኩል ግን «ምን እስ እንድ ነገር መጥቶ ቢገድለኝና ከዚህ መከራዬ ቢገሳገለኝ» ብሎ ቢናገር ግን፣ እንደ እነጋገሩ ሰውየው እራሱን ከእደጋ ሳይ ለመጣል ደርሷል ወይም ዕቅድ እያወጣ ነው ማለት አይደለም። ይሁን እንጂ ይሄም ሰው በጥንቃቄ እንቅስቃሴውን መጠበቅ ያሰፈራታል።

(10) ያለምክንያት ማዘን

እማረ በተፈጥሮው ደስተኛ ልጅ ነበር። ሁልጊዜ ለሰሚሰቅ «የሰቅ ገንብ» የሚል የቅጽል ሰም ገደኞቹ እውጥተውለታል። ሰውን ሁሉ እንደ ጠባዩና እንደ ዓመሴ የመያዝ ችሎታ ሰላሰው፣ ይኸው ባህሪው የወደጅ ባለጸጋ አድርጎታል። ሁኔታዎች እርሱ እንደሚፈልጋቸው ቢመቻቹለትም፣ ባይመቻቹለትም፣ ቢኖረውም ባይኖረውም ሁልጊዜ ደስተኛ ነበር። በዚህ ምክንያት «እማረን እዝኖ እየሁት» ብሎ የሚል ሰው የለም። ስቅ ማሰቅ ተሰጥቶ ያለው ሰው ነው።

እንድ ቀን እማረ ከእንቅልፋ ነቅቶ እንደ ወትሮው ክእለታው ፈንጠሮ ብሎ መነሳት አቃተው። ሥጋው ብቻ ሳይሆን እሳምሮውም ጭምር ድክምክም ሰላሰበት፣ ለብሶ ለመነሳት ብዙ ጊዜ ፈጅበት። ያልተሰመደ ልዩ ስሜትና ሀሳብ ወደ እሳምሮው መጣ። ደስታው ሁሉ ጠፋ። ደስታውን ሊገፍበትና እንደዚያ የሚጫጫን ስሜት ለምን እንደ ተሰማው ምክንያቱን ፈልጎ ማግኘት አልቻለም። የእማረን ሰውጥ ለመረዳት ገደኞቹ ጊዜ አልፈደባቸውም። ምክንያቱን ግን ማወቅ አልቻሉም። እነርሱ ብቻ ሳይሆኑ እራሱም እማረም እንኳን ማወቅ አልቻለም። እማረ በእሳምሮ ጭንቀት ውስጥ መሆኑን የተረዱት ብዙ ጊዜ ቆይተው፣ እማረ እርዳታ ለመፈለግ ሆሳፒታል ሄደ ሀኪሙ ከነገረው በኋላ ነው።

በእሳምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ያለምክንያት ወይም

አጥጋቢ ባልሆነ ምክንያት ያለቅሰል። ለብቻው አንድ ጥገ ሥፍራ ይዞ ማንም ሳያየውና ሳይሰማው ያለቅሰል። በዚህ ወቅት ምንም ዓይነት ማጽናኛ ቃል ሲፈውሰው አይችልም። «እኔ የማልረባ ሰው ነኝ፤ ብዋት ይሻሰኛል» እያለ ያለቅሰል። ለቅሰው ክእውነተኛ ልብ የወጣ ሲሆን፤ የሰውየውን ሀዘንና ተሰፋ መቁረጥ የሚያሳይ ነው። አንደኛው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ግን ማልቀስ በቀላሉ አይሆንባቸውም። «ባለቅሰ ደስ ይለኝ ነብር፤ ግን አልችልም» ሲሉ ይሰማሉ።

የምንወደቀው ሰዎች ዕንባ እያፈሰሱ ሲያለቅሱ ማየት ከባድ ይሆንብን ይሆናል። ይሁን እንጂ ማልቀስ በአጠቃሳይ ክፉ አይደለም። ከውስጥ የሚሰማቸውን ሀዘን ወደ ውጪ የሚያስወጡበት በይ ወይንም መንገድ ነው። በቀላሉ ማልቀስ የማይችሉ ሰዎች ሀዘን በውስጣቸው ስለሚያጠራቅሙ ይበልጥ ይጉደሉ። ይሁን እንጂ ከመጠን ሰላይ ዕንባ እያፈሰሱ፤ ደረት እየመቱ እራሳን ማጉባቸው ግን ጉጂ ስለሆነ፤ ከህመምተኛው ሰው ጋር የሚኖረው ሰው፤ ሰውየውን ለመርደት መሞከር አለበት። አስታማሚው የሚያለቅሰውን ሰው እጅ ያዝ አድርጎ «ማልቀስ ክፈለግህ አልቅሰ፤ ግን የእኔን ዓይን እያየህ አልቅስ» ይበሰው። የሚያለቅስ ሰው ይህን ማድረግ ለመጀመሪያ ፈቃደኛ በይሆንም በተደጋጋሚ ሲጠይቅ የሰውየውን ዓይን ማየት ይጀምራል። ወዲያው የዚያ ሰው ዕንባ ይቆምና ለምን እንደለቀሰ የልቡን መናገር ይጀምራል። በየጊዜው አስታማሚው በዚህ ዓይነት የሰውየውን ለቅስ ሲያሰቅም ያስለግባቸው ክስውየው ህይወት ውስጥ እየወጣ የሚባከነውን ኃይል እንዲቆጥብና የደረሰበትን የአዕምሮ ጭንቀት የሚዋጋበት ኃይል እንዲሆንለት ያደርግለታል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ያለ ምክንያት ይጨፈግዋል፤ እንዲሁም ስለ ራሱም ሆነ ስለ ሌላው ሰው ጥሩ ሰሜት አይኖረውም። የሚያሳዝነው ብዙዎች ይህን የሚለማቸውን ልዩ ሰሜት ለሌሎች መግለጽ አይፈልጉም። በጥንቃቄ ልብ ብሎ ስተመለከታቸው ሰው ግን አንደኛው ሰውጦች በውጪአዊ አካላቸው ሳይ ይኖራል። የጨፈገገ፤ የገረገጠና የደካም መልክ ይታይባቸዋል። ቀና ብለው መሄደቸው ይቀርና ጉንበስ ብለው እግሮቻቸውን እየጉተቱ፤ መሬት መሬት እያዩ መራመድ ይጀምራሉ። ሲታዩ አንድ ትልቅ ድንጋይ ወይንም ሽክም በራሳቸው ሳይ የተደፋባቸው ይመሰሳሉ። ፈገግታቸው ጨርሶ ይጠፋል።

ይህን ዓይነት ሰሜት ሲለማቸው አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች

መጪ ነቅና ማሰብ ይጀምራሉ። «ምን እንደዚህ አደረገህ? ምን ነካህ? ምን በደልኩህ? ምን አሰቀየምኩህ?» በማለት የታመመውን ሰው መጪ ቅጢ ቅ ይጀምራሉ። ይሄ ይበልጥ ነገሩን ያብስዋል እንጂ የሰውየውን ሁኔታ አይሰውጠውም። ለምን እንደሚያዝን ተጠይቆ መልሰ ለመሰጠት ከፈለገ፤ የሚሰጠው ምክንያት ይህን ያህል ቁም ነገር የሌለው፤ ወይንም «ጉደኝ» ብሎ ምክንያት የሚሰጠው ምናልባት ከአሥር ወይንም ከሃያ ዓመት በፊት የተፈጸመ ነገር ሲሆን ይችላል። «ይሄ እኮ ያለፈና የተረሰ ነገር ነው፤ ወይንም ይሄ እኮ በግም ትንሽ ነገር ነው» የሚል መልስ ሲሰማ ይበልጥ ያበሳጠዋል። «ለአንተ ሁሉ ነገር ቀሳል ነው፤ መናገሩን አልፈልግም ነበር፤ የተናገርኩት ሰላጢ ቀጢ ቅክኝ ብቻ ነው» በማለት ቅሬታውን ይገልጻል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የሚያደምጠው ሰው ይፈልጋል። ከእርሱ ጋር መከራከሩ ሰለማይጠቅም፤ አብዛኛውን ጊዜ እዳማጭ ብቻ መሆኑ ይመረጣል። አልፎ አልፎም ዝም ማለቱ ያስቆጣውና «የእኔን ሰማህ! ግን ምንም የሰጠኸኝ መልስ የለም፤ ምን ትለኛለህ?» ሲል ይጠይቃል። በዚህ ጊዜ አብሮት የሚኖረው ሰው በጣም ይጨነቃል። ምንም ዓይነት ጥሩ መልስ ቢሰጠው ያንን ሰው እንደሚያስቆጣውና እንደሚያናድደው ስለሚያውቅ ምን ዓይነት መልስ እንደሚሰጥ ግራ ይገባዋል።

እዚህ ሳይ በሽተኛውንም ሆነ አስታማሚውን የሚረደው፤ ያ ሰው ያንን የመሰሰ የባህሪ መለዋወጥ የሚያሳየው ጠባዩ ተሰውጦ፤ አስቸጋሪ ሰው ስለሆነ ሳይሆን በአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት መሆኑንና፤ ይሄ ሁሉ መጥፎ ሁኔታ እንደሚያልፍ አስታማሚው የተረዳለት እንደ ሆነ ነው። ረዘም ሳለ ጊዜ ያለ ምክንያት ሲከብደው፤ ሲጨፈግገው፤ የሀዘን መልክ ሲታይበት፤ ክስው ሽሽቶ ብቻውን ለመሆን ሲፈልግ፤ ያ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መሆኑን ቢያመለክትም ሌሎች ተጨማሪ ምልክቶች መኖር አለመኖራቸውን በጥንቃቄ መመልከት ይጠቅማል።

ምዕራፍ ፫

የእዕምሮ ጭንቀት በሽታ ይሆን?

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በሚያልፉት ሰዎች ላይ ከሚደርሱት ልዩ ልዩ ችግሮች መካከል እንደሚኖሩት ትልቁ፣ በተለይ በአጠገባቸው የሚገኙ ወይንም አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች ያሉበትን ሁኔታ በደንብ የማይረዱላቸው ሲሆን ነው። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፈው ሰው፣ አብረውት የሚኖሩ ሰዎች በሰማው ቅ «የጠባይ፣ ወይንም የበህረ ሰው ለምጥቷል» በማለት ለሰባታሪ ሰው እንደሆነ አድርገው ሰላሚመለክቱት በጣም ያዝናል። ቶሎ ቶሎ በሚለዋወጠው በህረው ብዙዎቹን ሰላሚያሰቀደም፣ ያወቁት ሁሉ ቀስ በቀስ ይሸሹታል። «ምን

እንደነከው እናውቅም፤ ጠበቁ ለሰባታሪ ሆኖብናል» በማለት ለሰባታሪ ይሰማሉ እንጂ «ሰላርግጥ ታዋላል፤ ዕርደታ ያሰፈልገዋል» አይሉም። በዚህ ምክንያት ያ ሰው ከደረሰበት የእዕምሮ ጭንቀት ቶሎ መውጣት አይችልም። በተለይ በኢትዮጵያውያን መካከል የእዕምሮ ጭንቀት በደንብ ስለ አልታወቀ፣ በህመሙ የሚያዙ ሰዎች ብዙ ችግር ያጋጥማቸዋል።

የእዕምሮ ጭንቀት በሽታ ነው ወይንስ የበህረ ሰው ጥብቻ ነው? ይህን ለመረዳት በቅድሚያ «በሽታ» ምን እንደሆነ መመርመር ያስፈልገናል። ሀኪሞች እንደ ሰው ታዋ የህክምና ዕርደታ ለማግኘት ወደ እነርሱ ዘንድ ሲመጣ፣ በመጀመሪያ ደረጃ ሰውየው በሰውነቱ ውስጥ የሚሰማውን ስሜት ሲገልጽ በጸጥታ ያዳምጡታል። ለምሳሌ በሽተኛው የሚሰማውን ሲገልጽ «ብዙ ውሃ ይጠማኛል፤ ምግብ በደንብ ብበለም በየቀኑ ክብደት እየቀነሰኩ ነው፤ ብዙ ሽንት እሸናሰሁ» ይላል። ከዚህ በፊት ይህን ዓይነት ስሜት ያላቸው ሰዎች «የሰከር በሽታ» የያዘቸው እንደሆኑ ሰላሚታወቅ፣ ይህም ሰው በዚሁ ዓይነት በሽታ ምናልባት ባይያዝ እንደልቀረ ሀኪሙ ይገልጽለታል። ብዙ ውሃ የሚጠማው ሰው፣ ክብደት ቶሎ ቶሎ የሚቀንሰና ብዙ የሚያሸናው ሰው ዋና ምክንያቱ ሀኪሞች እንደሚገልጹት በደሙ ውስጥ ያለው የሰከር መጠን ከፍ በማለቱ ሲሆን፣ ያም የሚሆነው የሀዋት ከረጢት ተፈላጊውን ያህል የሆርሞን ሊገሰሰን መፍጠር ባለመቻሉ ነው። ለማንኛውም ሀኪሙ ከላይ በሽተኛው የተሰማውን ስሜት (pathology) ሰምቶ ብቻ ተጨማሪ ምርመራ ሳያደርግ «በሽታህ ይሄ ነው» በማለት አይደመድምም።

ሀኪሙ ይቀጥልና የበሽታው ምክንያት (etiology) ምን እንደሆነ ይመረምራል። «የሰከር በሽታ» እመጣጥና ምክንያት ለማወቅ ምርምር ያደረጉ ለዋቂዎች እንደገለጹት፣ የሰከር በሽታ የሚመጣው የሀዋት ከረጢት በደንብ መሥራት በሰመቻሉ የሚመጣ በሽታ ነው ይላሉ። የሀዋት ከረጢት በደንብ የማይሠራበት ምክንያት ምን ይሆን? በዘር የመጣ በሽታ (ጄኔቲክ ደፈክት) ይዞት ነው ወይንስ በሽታው ምክንያት? ለነዚህ ጥያቄዎች ሀኪሙ መልስ ከገኘ በኋላ ሰውየው «የሰከር በሽታ» እንደሰበሰባና እንደሌለበት ያረጋግጣል። «የሰከር በሽታ» ያለበት ሰው፣ በሀኪም ሙሉ ምርመራ ገና ሳይደረግለት፣ በሽተኛው በሚሰጠው መገለጫ ብቻ «የሰከር በሽታ» እንደሰበሰባ የሚጠረጠረው በሰውየው ላይ በሚታዩ ልዩ ልዩ ስሜቶች እንደሆኑ ተመልክተናል።

በሥነ እዕምሮ ክልል ውስጥ «በሽታ» የሚለው ሀሳብ ብዙ ክርክር

ፈጥሯል። «የአዕምሮ በሽታ» የሚለውን ሀሳብ ለመቀበል ብዙ ሰዎች ያስቸገራቸዋል። ምክንያቱም «አዕምሮ» የሚለው ቃል የሰውነትን ልምምድና አስተሳሰቡን የሚጠይቅ በመሆኑ፤ ያም ግሳዊ የሆነውን የሰው ሕይወት የሚነካ ስለሆነ ነው። ሁለተኛው ቃል፤ ማለትም «በሽታ»፤ ተጨባጭ በሆነ ሁኔታ መሰከት አይችልም በሚል ሀሳብ ነው።

የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ መሆኑንና አስመሆኑን ለመረዳት ከዚህ በታች ያሉትን ሦስት ጥያቄዎች መጠየቅ ይረዳናል። ይኸውም፤ 1ኛ፤ የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው የሚሰማው ልዩ የሆነ ስሜት አለ ወይ? የአዕምሮ ጭንቀትን፤ ጊዜያዊ የሆነ «ትካዜ»፤ ወይም «መጨፍገግ» ብቻ እንደሆነ አድርገን ከወሰድነው፤ በእርግጥም የአዕምሮ ጭንቀት «በሽታ ነው» እንልም። ይሁን እንጂ የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ከጊዜያዊ ትካዜና ከመጨፍገግ ስሜት በላይ ብዙ የተለያዩ የስሜት ሰውጦች ይታያበታል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የሚታይበትን የስሜት ሰውጦች በምዕራፍ ፪ በስፊው የዘረዘርናቸው በመሆኑ እነርሱን መመልከት ይጠቅማል። «የሰኪር በሽታ» ያለበት ሰው፤ ብዙ ውሃ እንደሚጠማው፤ ከብደት እንደሚቀንሰና ቶሎ ቶሎ ሽንት እንደሚያሸናው ሁሉ፤ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰውም ስለ ራሱ የዝቅተኛነት ስሜት፤ የጉልበት ማነስ፤ በአንድ ነገር ላይ ማተኮር እንደማይቻል ተገንዝበናል። የሥነ አዕምሮ አዋቂ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው የሚሰማውን የስሜት መስዋወጥ ሲያይ የመጀመሪያውን የምርመራ ደረጃ አጠናቀቀ ማለት ነው።

2ኛ፤ ሰው በአካሉ ላይ በሽታ እንዳለበት ማወቅ ይቻላል? «የሰኪር በሽታ» እንዳለበት ሰው የአዕምሮ ጭንቀት ያለበትም ሰው የትኛው የሰውነት ክፍሉ እንደታመመ ወይም ለጭንቀቱ ምክንያት እንደሆነ ማወቅ ይቻላል? አዚህ ላይ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ሁሉም እንደ ዓይነት የሰውነት ለውጥ ይታይባቸዋል ብሎ መናገር ያደግታል። እንደንደቹ ሚዛናቸውን ጠብቀው መራመድ ያቅታቸዋል። ይህ ከሆነ በሰውነታቸው ውስጥ ያለው የንጥረ-ነገሮች (ኬሚካልስ) መዘባበት እንደሰ ስለሚታወቅ፤ እንዲህ ዓይነቶቹን ሰዎች የአዕምሮ ጭንቀታቸውን በመድኃኒት መቋቋም ወይም ማከም ይቻላል።

የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው በሰውነቱ ውስጥ የሚያሳየው መዘባበት ምን እንደሆነ ለማወቅ በቅርቡ በተደረገው ልዩ ጥናት የተገኘ አዲስ ሀሳብ አለ። ይኸውም የሰውን እንጉል በፎተግራፍ የሚያሳይ መሣሪያ፤ (Pet Scanners) እንጉል ያለበትን ይዘታ ከማሰየቱ አልፎ፤

እንጉል ምን ያህል ግሉኩዝ እንደሚጠቀምና፤ ምን ያህል እክሲጂን እንደቃጠለ፤ ጨምሮ ያሳያል። የአዕምሮ ጭንቀት ያለበቸው ሰዎች በዚህ ከላይ ስገሰጽነው መሣሪያ እንጉላቸው ሲታይ፤ በተለያየ የእንጉል ክፍላቸው ላይ ጤናማ ያልሆነ እንቅስቃሴ እንደሰ ያሳያል። አሜሪካ ውስጥ «በደም መርጋት በሽታ» (stroke) ተብሎ ከተረፉ ሰዎች መካከል ቢያንስ ቢያንስ ከመቶ ሃያ አምስቶቹ በአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ይያዛሉ። «ከደም መርጋት በሽታ» (ክስትሮክ) በኋላ በሰዎች ላይ የሚደርሰው የአዕምሮ ጭንቀት ዋና ምክንያት የእንጉል ክፍላቸው መዘባበት እንደሆነ ተረጋግጧል። እንግዲህ እስካሁን እንደየነው በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው፤ የተለያየ የስሜት ለውጥና፤ እንዲሁም እንደንደቹ በእንጉላቸው ውስጥ ያለው ቲሹ መታወክ እንደሆነ ተገንዝበናል።

3ኛ፤ የአዕምሮ ጭንቀትን ያስከተለው ምክንያት ምን እንደሆነ እናውቃለን? ለዚህ ጥያቄ መልስ ለመስጠት መጀመሪያ የአዕምሮ ጭንቀት በሽታው በዘር የመጣ ወይም በዘር ያልመጣ መሆኑን ለይተን ማወቅ ያስፈልጋል። በዘር የሚመጣ (deoxyribonucleic acid - DNA) ከአባት ወደ ልጅ ከዚያም ወደ ልጅ ልጅ የሚተላለፍ በሽታ አለ። በሰው አካል ውስጥ 46 ክፍሎች የያዙ «ክሮሞሶምስ» እየተባሉ የሚጠሩ ነገሮች እንደሉ የታወቀ ነው። ክሮሞሶምስ ደግሞ የተገነባው «ጂንስ» እየተባሉ በሚጠሩ ነገሮች ነው። የአዕምሮ ጭንቀት በሚያይልበት ቤተ ሰብ ውስጥ፤ በሁሉም የቤተ ሰብ አባል ውስጥ፤ እንደ ዓይነት DNA አላቸው። ይህም ጂን እንዳለበት ግልጽ ነው። በአሁኑ ጊዜ በጥናትና በምርምር ውስጥ ያለው፤ የትኛው «ጂን» እንደሆነ ስይቶ ለማወቅና እንዲሁም የእንጉልን አቋም ምን ያህል እንደሚነኩት ለመረዳት ይቻላል።

በዘር የማይመጣ የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ደግሞ የአመጣጡ ምክንያት ብዙ ነው። ከደም መርጋት (ክስትሮክ) በኋላ የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት፤ ምክንያቱ «የደም ግፊት» (ብላድ ፕሬዝር) ነው። የብዙዎቹ ግን ምክንያታቸው ሙሉ በሙሉ የታወቀ አይደለም። እንግዲህ «የአዕምሮ ጭንቀት» በሽታ መሆኑን አስመሆኑን ጠይቀን የምንረዳበት ብዙ መመሪያዎች እንደሉ ተረድተናል።

«የሰኪር በሽታ» ያለበት ሰው፤ በደሙ ውስጥ ያለውን ሰኪር በራሱ ጋደል መቆጣጠር እንደማይችለው ሁሉ፤ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥም የሚያልፍ ሰው የሚሰማውን ልዩ ልዩ ስሜቶች እንደሰማው ለማድረግ አይችልም። ስለዚህ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው የራሱ ችግር (ጥፋት) ድከመት ነው በማለት ሊፈረድበት አይገባም። የሰው ብርታት

በዘር የሚወርሰውን ሁኔታ ሲለውጥ እይታልም።

የእዕምሮ ጭንቀትን ባህሪ ማወቅ፣ በሽታው የያዘውን ሰው እንደ «ዕብድ» እንደይታይ ወይንም እንደይቻጠር ይረዳል። በዚህ በሽታ ሳይያዙ የሚቀሩ ሰዎች ዘሊኩች የበለጠ ብርቱዎች ስለሆኑ እይደለም። ሁሉም ሰው ስዚህ በሽታ የተጋለጠ ነው። ስለዚህ በበሽታው የተያዙትን ሰዎች ልዩ ሰም መሰጠት ተገቢ እይደለም።

የእዕምሮ ጭንቀት «በሽታ» ስለሆነ፣ ህክምና ያስፈልገዋል። በእዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች በህክምና ከመቶ ሰማኒያዎቹ መደን ሲችሉ፣ ከመቶ 20ዎቹ ግን እይድኑም። ማወቅ የሚያስፈልገን የእዕምሮ ጭንቀት እንድንገዛ ብቻ መጥቶ የሚሄድ አለመሆኑን ነው። ክዚህ ሊሳ መገንዘብ የሚያስፈልገን ነገር ቢኖር በእዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው እራሱን የመገደል ዝንባሌ እንዳለው ነው።

የሰው ተፈጥሮአዊ ባህሪ ከእዕምሮ ጭንቀት

ጋር የሚኖረው ግንኙነት

ሰዎች የሌላውን ሰው ባህሪ እያዩ አስተያየት ይሰጣሉ። «ተጫዋቾች፣ ሁለ-ገብ ነው --» «ነገር አጫልማ የምታይ --ሰጌ፤ ነች» በማለት አስተያየት ሲሰጡ ይሰማሉ። የሰው ተፈጥሯዊ ባህሪ፣ ሰሜቱ እንደሚለዋወጠው ዓይነት እይለዋወጥም ሲሉ የሥነ እዕምሮ ሊቃውንት ይናገራሉ። ሰው እንድን ነገር በመደጋገም ሲያደርግ፣ እንዲሁም በየጊዜው የሚያጋጥሙትን ሁኔታዎች የሚወጣበት፣ ተደጋጋሚ ድርጊቱና ዝንባሌው የሰውየውን ተፈጥሮአዊ ባህሪ ያመለክታል። ለምሳሌ እራሱን ለሰው ገልጾ የማያሳይ፣ ተቆጥቦ የሚናገር «ዝምተኛ» (ኢንትሮቮርት) ሲባል፣ ተጫዋቾችና እራሱን የሚገልጽ፣ ሰሜቱን ሁሉ ለሰው የሚያሳይ ክሆነ፣ «ግልጽ ሰው» (ኤክስትሮቮርት) ተብሎ ይጠራል።

የሰውን የተወሰነ የባህሪ ክፍል የሚቀርበው የሰውየው የህይወት ልምምድ ሲሆን፣ በሊሳ በኩል ደግሞ ዘላናትና ዘላባቱ በዘር በእገኘው ተፈጥሮአዊ እቋም ነው። የዚህን እውነት ለማረጋገጥ፣ እንድንገዛ ሁለት መንገዶች ከተወሰዱ በኋላ ሁለቱም የተለያዩ አካባቢ ተለያይተው እንዲያድጉ ተደረገ። የጥናቱ ውጤት እንደሚያሰረዘው እነዚህ መንገዶች ሁለቱም የተለያዩ አካባቢ ተለያይተው ቢያድጉም ብዙ ተመሳሳይ ባህሪ እንዳላቸው ታውቋል።

እንደንድ ሰዎች በተፈጥሮአዊው ነገር አጫልመው ለሰሚመለከቱ፣ ደስታ የራቃቸው ናቸው። ዝምተኛነትና የጫፈገገ ፈት በማሰየታቸው በአካባቢያቸው የሚያዩባቸው ሰዎች ሁሉ የእዕምሮ ጭንቀት እንዳለበት ሰው እድርገው ይመለከቷቸዋል። ሰው በተፈጥሮ ባህሪው ምክንያት የተለየ ጠባይ እንደሚያሳይና እንደሚኖረው ይታመናል።

እንደንድ ሀኪሞች፣ የተወሰኑ ሰዎች ለእንደንድ በሽታ በጣም የተጋለጡ ወይንም በበሽታው ለመያዝ ሰውነታቸው ያደሳል ይሳሉ። ለምሳሌ፣ ተሯሩጠው በኃይል የሚሠሩ ሠራተኞች ለደም ብዛት፣ ለልብ ድካምና፣ ለመሳሰሉት በሽታዎች የተጋለጡ ናቸው። የእዕምሮ ጭንቀት፣ በሽታ ነው ከልን፣ እንደንድ ልዩ ተፈጥሮአዊ ባህሪ ያላቸው ሰዎች በበሽታው ለመያዝ ዝንባሌ አላቸው ማለት እንችላለን? ዝንባሌ አላቸው ሰንል፣ እንደንድ ሁኔታዎች በሰውየው ሕይወት ሲደርሱ በሽታውን ይቀስቅሱታል ማለት ነው። የእዕምሮ ጭንቀት ተመራማሪ የነበረው ደክተር አደልፍ ማየር፣ የሰው የተፈጥሮ ባህሪ ለእዕምሮ ጭንቀት እንደኛው ምክንያት እንደ ሆነ ይናገራል።

የሀዘን ሰሜትና የእዕምሮ ጭንቀት እንድንገዛ እይደለም። እንደንድ ሰዎች የገጠማቸው ሁኔታ ይህን ያህል ሀዘን ውስጥ የሚከት ባይሆንም በቀሳሉ ያዝናሉ። ሰሜቱ በቀሳሉ የሚነካ ሰው መነቀፍ ሲደርስበት፣ ሰሜቱ በቀሳሉ ዘማይነካው ሰው ይበልጥ ነቀፋው ይሰማዋል። ይህን ዓይነቱ የሀዘን ሰሜት ዘላይ ክገለጽነው የእዕምሮ ጭንቀት በጣም የተለየ ነው።

ሰዎች ሁሉ ህመም ሲደርስባቸው ሰሜታቸውን የሚገልጹበት ሁኔታና መንገድ ይለያያል። በሽታው በሰውየው ላይ የሚታየው እንደሰውየው የተፈጥሮ ባህሪ ነው። ለምሳሌ እንደንድ የእዕምሮ ጭንቀት የደረሰባቸው ሰዎች እየመጣ የሚረብሻቸውን መጥፎ ሀሳብ ከእዕምሮአቸው አስወጥተው መጣል እንደቃታቸው ይናገራሉ። እንደንድ ግን፣ እንድን ዓይነት ነገር ለማድረግ ሲፈልጉ፣ እንደያደርጉ በውስጣቸው የሚገፋቸው ነገር እንደሰ ይገልጻሉ። በእዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎችም እንድን ዓይነት ነገር እንዲያደርጉ የሚገፋቸው ሰሜት ያላቸው ሲሆን፣ ይህን ዓይነቱ ሰሜት ደህና በነበሩበትም ጊዜ የሚሰማቸው ናቸው። ለምሳሌ ለአለባበሳቸው ዘሚገባው በሰይ የሚጨነቁ ከሆነ፣ ይህን ዓይነት ባህሪያቸው አዲስ የመጣ ብቻ ሳይሆን ጥንትም

የነበረ መሆኑን ይታወቃል። በዚህ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው ያለአገባብ «ከንሠር ይኖርብኝ ይሆናል» የሚል ሰጋት ቢታይበት፤ ቀደም ሲል ጤነኛም ሆኖ ሳለ ሰለ ጤንነቱ የሚያሰብ ተፈጥሮ ያለው ይሆናል።

በተፈጥሮ በሀሪያቸው ሰው ሳይ በጣም የሚደገፉ እንደንድ ሰዎች፤ ሕመማቸውን ካለባቸው የኑሮ ጋሳፊነት የመሸሽ ምክንያት እድርገው ይጠቀሙበታል። በኑሮ የሚያጋጥሟቸውን ዕለታዊና ተራ ግፊት በራሳቸው በመቋቋም ፈንታ በመድኃኒት፤ በሆስፒታል በጣም ይደገፋሉ። ነገር ግን በሰው የማይደገፉ፤ በራሳቸው ጉልበት ለመቆም ሁልጊዜ የመጣር በሀሪ ያላቸው ሰዎች በአዕምሮ ጭንቀት ሲያዙ፤ «ፍጹም የህኪም እርዳታ አልፈልገም» ይላሉ። እንደንደቹም እንደ ታመሙና እርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው አምነው መቀበል አይሆንላቸውም።

ደካማ ተፈጥሮአዊ በሀሪ ያላቸው ሰዎች የአዕምሮ ጭንቀትን ለመቋቋም ያስቸግራቸዋል፤ ጠንካራ የሆነ የተፈጥሮ በሀሪ ያላቸው ግን ብዙ ጊዜ ቀለል ይሆንላቸዋል። እንደ ሰው በሥጋው ሳይ ሀመም ደርሶበት፤ የሀክምና ዕርዳታ ተደርጎለት ሲድን፤ መዳኑን የሚያረጋግጥበት ሁኔታ አለ። ለምሳሌ፤ ቀደም ሲል ሰውነቱ የቆለለ ከሆነ ቁሳሉ ሲድን ያያል። የሥነ አዕምሮ ሕመም ግን በሽተኛው መዳኑ በግልጽ አይታወቅም። የአዕምሮ ጭንቀት ሀክምና ተደርጎለት ልዩ ሰሜት ቢለማቸው፤ ያ ሰሜት ጤነኛ ሆነው የሚሰማቸው ተፈጥሮአዊ ሰሜት ይሁን ወይንም በመታመማቸው ምክንያት የመጣ ሰሜት መሆን አስመሆኑን ለማወቅ ያስቸግራል።

እንደ ሰው ደረቱን በጋይል ያለሚቋረጥ ቢያመው፤ ያ ደረቱ ሳይ የሚሰማው የሀመም ሰሜት፤ ለውየው የልብ ሀመም እንደለበት የሚያሳይ ምልክት ሰለሆነ በአስቸኳይ ወደ ሀኪም ቤት መሄድ አለበት። ያን ሰሜት ችላ ቢል ግን ለልብ ድካም (heart attack) የተጋለጠ ይሆናል። እንዲሁም የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው በውሰጡ የተሰለፈ ሰሜት ይለማል። ይኸውም ተሰፋቢነት፤ የእንቅልፍ ማጣትና የዝቅተኛነት ሰሜት የመሰባሰብ ናቸው። እነዚህ ሰሜቶች ዝም ብለው የመጡ ሳይሆኑ በበሽታው ምክንያት የመጡ መሆናቸው ግልጽ ነው። በዚህ ፈንታ ግን መጠነኛ ሀዘን ቢለማው፤ ወይንም በቀላሉ ቢበሰጡ ያ ሰሜት በሀመም ምክንያት ይሁን ወይንም የሰውየው ተፈጥሮአዊ በሀሪው በመሆኑ እንደሆነ ማወቅ ያደግታል።

ሰው የሚኖረው የተፈጥሮ በሀሪ፤ ለአዕምሮ ጭንቀት የበለጠ የተጋለጠ ያደርገው ይሆን? ይህንን ከመመርመራችን በፊት የተለያዩ የሰውን ተፈጥሮአዊ በሀሪ (ቴምፕራሜንት) ለመመልከት እንምክራለን። ከ2400 ዓመት በፊት ሂፖክራተስ የሰዎች ተፈጥሮአዊ በሀሪ በአራት ክፍል እንደሚከፈሉ ጽፏል። እነርሱም፤ (ሀ) ሳንጉዊን (ለ) ክሎሪክ (ሐ) ሚላንክሊ (መ) ፍለግማቲክ ናቸው። ሰው ሁሉ ግልጽ ያለ እንደ ዓይነት የማያወሰውል በሀሪ አለው ማለት ያስቸግራል። እንደ ሰው በየመጠኑ ዘአራት ወይንም ዘ3 ዓይነት በሀሪ ያለበት ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ እንደ ሰው 75% ሳንጉዊን፤ 25% ፍለግማቲክ ሊሆን ይችላል። ወይንም 80% ፍለግማቲክ፤ 5% ሳንጉዊን፤ 10% ክሎሪክ ሊሆን ይችላል።

(ሀ) የሳንጉዊንና የአዕምሮ ጭንቀት

«የሳንጉዊን» ተፈጥሮአዊ በሀሪ ያለው ሰው ሁልጊዜ ሁኔታን ቀና አድርጎ የሚያይ፤ ተጫውቶ የሚያጫውት፤ ተናጋሪ፤ ዘበው ጋር በቀላሉ መግባባት የሚያስችል በሀሪው ባለ ብዙ ወደጃች ያደርገዋል። ለጋሳ፤ በተፈጥሮው ርህራሄ፤ የሰዎች ሰሜት የሚገባውና ሰሜታቸውን የሚጠብቅ ቢሆንም፤ የራሱ የሆነ የተፈጥሮ ድካም አለበት። ይኸውም፤ ሰሜቱ በቀላሉ የሚለዋውጥ፤ ራሱን መግዘት የማይችል፤ አረፍተ-ቢሳ፤ የራሱን ፈቃድ የሚያስቀድም ነው። በወጣትነቱ «ወደፊት በጣም ያድጋል» ተብሎ ቢታሰብም እንደተጠበቀው ሆኖ አይገኝም። ረጋ ማለት፤ ጥቃቅን ነገሮችን መጠበቅና መዘተል አይሆንለትም። ሳይ ለዩን ተናጋሪ፤ ከሁሉም ሰው ጋር የሚገባበ ይምሰል እንጂ በውሰጡ ሰጉ፤ ፈሪ ነው።

«የሳንጉዊን» በሀሪ ያለው ሰው ብዙ ጊዜ በሰዎች አካባቢ ሲሆን የአዕምሮ ጭንቀት አይሰማውም። ሰዎች አካባቢው ካሉ ሰሜቱ ከፍ ስለሚል ያኔ ማዘንና መተከዝ አይችልም። ይህን ዓይነት በሀሪ ያለው ሰው ደግነቱ በወቅቱ በአለው ደስ መሰኘት ይችላል። ወደ ጓሳ ተመልሶ ያስፈውን እየጉረጉረ እያወጣም፤ ወይንም ሰለ ወደ ፊቱ እያሰበ አይጪነቅም።

«የሳንጉዊን በሀሪ» ያላቸው ሰዎች እራሳቸውን መግዘትና ሰሜታቸውን መቆጣጠር ባለመቻላቸው በሕይወታቸው የሚጠብቁትን ያህል ፍሬ ባለማየታቸው በራሳቸው ያዝናሉ። ይሄም የአዕምሮ ጭንቀት በውሰጣቸው እንደፈጠር ያደርጋል። ሰውን ሁሉ በደሰታ ተቀብለው

ማነጋገር ተፈጥሮአዊ ባህሪያቸው ይሁን እንጂ መጠነኛ ከሆነ የእዕምሮ ጭንቀት እያመልጡም። ተወዳጅ ባህሪ ይኑራቸው እንጂ ለክፋ ጊዜ ተሰፋ የሚጣልባቸው አይደሉም። የራሳቸውን ጠባብነትና ድካም እያወቁ ሲሄዱ በራሳቸው ላይ እምነት እያጡ ይመጣሉ። እስተያየት ወይንም ነቀፋ ሲሰሙ በጣም ቅር ይሰኛሉ፤ እንዲሁም እራሳቸውን መከላከል ይጄምራሉ። በዚህ ሁኔታ ለራሳቸው በማዘናቸው ምክንያት በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ።

(ለ) የኩሎሪክ ባህሪና የእዕምሮ ጭንቀት

የኩሎሪክ ባህሪ ያለው ሰው ጠንካራ የራስ ፈቃድ ያለው፣ ነገር አጠልፎ የማይታይ፣ በተፈጥሮው የመሪነት ችሎታ ያለው ሰው ነው። ብዙ ሀሳቦች፣ ብዙ ውጥኖች፣ ብዙ ዓላማዎች የሚፈጥርና በሥራ ላይ ለማዋል የሚታገል ሰው ነው። በሕይወቱ ብዙ የተሰካለት ቢሆንም የራሱ የሆነ የተፈጥሮ ድካም አለበት። በራሱ የሚታመንና የሚመራ፣ ቶሎ የሚናደድ ነው። በባህሪው ጨካኝና ጋይለኛ ነው። ሌሎችን ሰዎች መናቅ እንደኛው ባህሪው ነው። እንዲህ ዓይነት የተፈጥሮ ባህሪ ያለው ሰው ብዙ ጊዜ፣ የጦር መሪ፣ የፖለቲካ ሰው፣ እስተዳደሪና እስተባባሪ የመሆን ችሎታ ያለው ነው።

«የኩሎሪክ ባህሪ» ያለው ሰው በቀሰሉ የእዕምሮ ጭንቀት አይዘውም፤ ምክንያቱም እዕምሮው በእዳዲስ ሀሳቦችና ውጥኖች የተሞላ በመሆኑ ሊደርስባቸው የሚያስባቸው ብዙ ግቦች ስለ አሉት ሌላ ነገር ለማሰብ እዕምሮው ሥራ የፈታ ሰው አይደለም። እንደ ነገር ወጥኖ ሳይሰካለት ቢቀር፣ ሌላ አዲስ ነገር ይጄምራል እንጂ በተበላሸው ነገር ላይ ቁጭ ብሎ የማዘን ጊዜ የለውም። የእርሱ ችግር የወጠናቸውን ሀሳቦችና ዕቅዶች የሚፈጽምበት በቀኑ ውስጥ በቂ ሰዓት ማጣቱ ብቻ ነው።

እንደንድ ሰዎች ነቀፋ ሲደርስባቸው ቶሎ ተሰባብረው የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ። የኩሎሪክ ባህሪ ያለው ሰው ግን በራሱ ከፍተኛ ዕምነት ስለሌለው ነቀፋቸው ሰሜቱን ሊጭረው ወይንም ሊነካው አይችልም። ለብቻው ሊሆን፣ ብቸኛ ሆኑ ብሎ ለራሱ በማዘን ፈንታ ጊዜውን እዳዲስ ዕቅዶችን እውጥቶ በሥራ ላይ ለማዋል ጊዜውን ይጠቀምበታል።

በቀሰሉ የሚናደድ ሰው ይሁን እንጂ፣ እንዲህ በመሆኑ ለራሱ የሚያዝን ሰው አይደለም። በዚህ ፈንታ ግን ቁጣውን በሌሎች ላይ

ይወጣል። ሌሎች ስለ እርሱ ስለሚናገሩት ነቀፋ ፍጹም ግድ ስለሌለው በቀሰሉ የእዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ሰው አይደለም። የኩሎሪክ ባህሪ ያለው ሰው የእዕምሮ ጭንቀት ቢደርስበት፣ ሁኔታዎች እንደወጠነውና እንደቀደው ያልሄደለት እንደሆነ ብቻ ነው።

(ሐ) የሚላንኩሊ ባህሪና የእዕምሮ ጭንቀት

የሚላንኩሊ ባህሪ ያለው ሰው «የእደበባይ ሰው» አይደለም። ረጋ ያለና ድምጹ የማይሰማ ነው። ወደጅ ለማፍራት ቀደም ቀደም የሚል እይሁን እንጂ ለአፈራቸው ወደጅ ጋማኝና ጽኑ ነው። በተፈጥሮው «ፍጹም መሆን አለበት» የሚል ነው። ለዚህ ጥበብ ልዩ ችሎታና ሰሜት አለው። ይሁን እንጂ ሰሜቱ የሚለዋወጥ፣ ነቃፊና፣ በራሱ ላይ ትኩረት የሚሰጥ ባህሪ ያለው ነው። በዓለም የታወቁ የዚህ ጥበብ ሰዎች፣ ፈላስፋዎች፣ ሳይንቲስቶች፣ አዳዲስ ነገር ፈልገደዎች የሚላንኩሊ ባህሪ ያላቸው ሰዎች ናቸው።

የሚላንኩሊ ባህሪ ያለው ሰው በተፈጥሮው ተለዋዋጭ የሆነ ሰሜት ቢኖረውም፣ በየወቅቱ የሚፈጠሩት ሰሜቶች እንደ ሁኔታው ይመነጫሉ እንጂ የአስተሳሰቡ አቅጣጫ ወደዚያ ማድላቱን አይቀበልም። አስተሳሰቡን አስተካክሎ እዕምሮው በቁጣ፣ በበቀል፣ ለራስ በማዘን ሰሜት እንደይሞላ ቢቆጠብ ከእዕምሮ ጭንቀት ነጻ ይሆን ነበር።

የሚላንኩሊ ባህሪ ያለው ሰው «ፍጹምነት» ስለሚያጠቃው በቀሰሉ የእዕምሮ ጭንቀት ይይዘዋል። እራሱን የሚላካው፣ ከፍተኛ ወይንም ፍጹም ነው ብሎ በሚወሰነው መጠን ነው፤ እርሱ ካሰበው ደረጃ መድረስ ካልቻለ፣ በራሱ ተሰፋ ይቆርጣል። የሚያወጣው ደረጃ እጅግ ከፍ ያለ በመሆኑ እርሱም ሆነ በአካባቢው ያሉት ሰዎች ያንን ማሟላት ያቅታቸዋል።

«ፍጹምነት» የሚያጠቃው ብቻ ሳይሆን ሁልጊዜ ትክክልና «እምነት የሚጣልብኝ ንኝ» ይላል። በአካባቢው ያሉት ወደጅ እርሱ ከወሰነው ደረጃ መድረስ ካልቻሉ ስለ ራሱና ስለ ወደጅ ያዝናል። «ድርቅ ያለ» ወይንም «ግትር» በመሆኑ፣ እራሱንና ሌሎችን የሚለካበትን መለኪያና ደረጃ እንደ ሁኔታው ማስተካከል አይፈልግም።

እንደ ማንኛውም ወሳጆች የሚላንኩሊ ባህሪ ያላቸው ወሳጆች ልጆቻቸውን ይወደሉ። በዚያው መጠን ደግሞ በነርሱ ምክንያት

በእዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ። ልጆች እንደ ልጅነታቸው ዝርከርኩትና የሚፈልጉትን ነገር ለራሳቸው እንደሚያመቻቸውና ደስ እንደሚላቸው ለማድረግ የሚወዱ ናቸው። ግትርና «የሚላንኩሊ» ባህሪ ያላቸው ወላጆች ልጆቻቸው ልክ እነርሱ እንደሚፈልጉት ቀጥ ብለውና መሥመር ይዘው እንዲሄዱ ይጫኑ አቸዋል፤ እነርሱ እንደሚፈልጉት ካልሆኑባቸው በቀላሉ በእዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ።

የሚላንኩሊ ባህሪ ያላት እናት ልጆቿን ብትወድም፤ ብዙ ንዴትና ቁጣ በእነርሱ ላይ ታሳያለች። ግድ የሌለው ሕፃን ልጅ እንደ ልቡ ተጫውቶ ማደግ ይፈልጋል። ይሁን እንጂ እቤቷ ውስጥ ሁሉም ነገር «ፍጹም እንደሆንና ሥርዓት ይዞ እንደገኘ የምትፈልግዋ» የሚላንኩሊ ባህሪ ያላት እናት እንደምትፈልገው ካልሆነላት ቁጣዋ በልጇ ላይ የነደደ ይሆናል። «ልጅ ነው፤ በነፃነት ማደግ አለበት» የሚለውን ሀሳብ ብታምንበትም፤ በሌላ በኩል ደግሞ «ሁሉም ነገር ፍጹም መሆን አለበት» ብላ የምታምን በመሆኗ ትንሽ ተዛንፎ ብታገኘው ያንን መቀበል ያቅታታል።

«የሚላንኩሊ ባህሪ» ያላቸው ሰዎች ክሰው ፍጹምነትን ሲያጡ፤ ለክፍተኛ ደረጃ የሚታገሉ እነርሱ ብቻ የሆኑ መሰሉ ስለሚሰማቸው በራሳቸው ያዝናሉ። ሌሎችን እንደሚነቅፉት ያህል እራሳቸውንም ይነቅፋሉ። በዚህም ምክንያት በራሳቸው ብቁ እስመሆን ያዝናሉ።

(መ) «ፍላግማቲክ» ባህሪና የእዕምሮ ጭንቀት

ክሁሉም ሰው ጋር ተግባቢነት ያላቸው፤ የማይቆጡ፤ «ጥሩ ሰው» እየተባሉ የሚጠሩ «የፍላግማቲክ» ባህሪ ያላቸው ናቸው። ረጋ ያሉ፤ የሚወደድ ተፈጥሮ ያላቸው ከመሆናቸውም በላይ፤ ክሰው ጋር በቀላሉ የመግባባትና አብሮ የመሥራት ችሎታ ያላቸው ናቸው። ዝምተኞችና ረጋ ያሉ በመሆናቸው ድካማቸው በቀላሉ ጉልቶ አይታይም። ትልቁ ችግራቸው ብዙ የተነቃቁ አይደሉም። ሥራቸው ላይ ቸልተኛነት የሚያሳዩ፤ ውሳኔ መወሰን የሚቸገሩ ናቸው። ብዙ ነገር ውስጥ መግባት አይፈልጉም። በተፈጥሮአቸው ሰላምን የሚፈጥሩ በመሆናቸው ጥሩ ዲፕሎማቲክ ሊወጣቸው ይችላል። ብዙ አስተማሪዎች፤ ሀኪሞች፤ ሳይንቲስቶችና ጸሀፊዎች «የፍላግማቲክ» ባህሪ ያላቸው ናቸው።

«የፍላግማቲክ» ባህሪ ያላቸው ሰዎች በአጠቃላይ በቀላሉ በእዕምሮ ጭንቀት አይያዙም። ብዙ ጊዜ ሲቆጡ አይታዩም። ሰው

ምንም ዓይነት በደል ቢያደርስባቸው፤ ያን የጉደቸውን ሰው በውስጣቸው ይቅርታ መስጠት ይችላሉ። የፍላግማቲክ ባህሪ ያለው ሰው የእዕምሮ ጭንቀት ቢይዘው ዋናው ምክንያት ኑሮን መጋፈጥ ባለመቻሉ ብቻ ነው። ብዙ ጊዜ ሀሳብ ማፍለቅ የሚችለው እንጉሉ፤ ለተለያዩ ሁኔታ የሚሆን ዕቅድ ያወጣና፤ «ሌሎች ይነቅፉኝ ይሆናል» የሚል ፍርሃት ስለሚኖረው፤ ወይም የውጪ ግፊት ሲያይልበት ሳይሠራው ይተወዋል። በዚህም ምክንያት በራሱ ስለሚያዝን የበለጠ የመንፈስ ጭንቀት እንዲሰማ ይሆናል።

ምዕራፍ ፬

ለአዕምሮ ጭንቀት በግም የሚጋለጡ

ምን ዓይነት ሰዎች ናቸው?

የአዕምሮ ጭንቀት ማንኛውም ሰው ሊደርስበት ይችላል። የተማሪውም፣ የልተማሪውም፣ ድህውም፣ ሀብታሙም በአዕምሮ ጭንቀት ሊያዝ ይችላል። ይሁን እንጂ በአንዳንድ የተለያዩ ሁኔታ ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች በሌሎች ይልቅ የበለጠ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጡ ይሆናሉ።

1) በብዙ እንክብካቤ ውስጥ ያደጉ

የሁሉም ሰው አስተዳደግ ይለያያል። አንዳንድ ፍቅር እጥቶ ያድጋል። ሌላው ደግሞ በሚገባው በላይ ፍቅር ጠግቦ ያድጋል፤ ስለጅ

ፍቅር ሰጥቶ ማሳደግ ጤነኛ ለው ሆኖ እንዲወጣና በራሱ እንድያምን ያደርገዋል። ፍቅርን በእግባቡ አለመግለጽ ደግሞ ልጅን ከሚጠቅመው ይልቅ ይሳደዋል። ሲውል ሲያድርም ደግሞ ሰሜቱን ያከላክላል።

እራሱን ችሎ እንደይራመድ ቤተሰቡ የሚንከባበሩት፣ ከአደገም በኋላ በማንክያ የሚያሳርቡት፣ ልጆቻውን ይሳድታል እንጂ አይጠቅሙትም። በውጭው ዓለም ታግሎ፣ ተወዳድሮ መኖር እንደይችል የተደረገ ልጅ ከወላጆቹ ጋር ተጠግቶ ካልሆነ በሰተቀር እራሱን ችሎ መኖር አይሆንለትም። እውነተኛውን ትግል የሞላበትን ዓለም ሲያይ፣ ለብቻው መታገል ስለማይሆንለት በቀላሉ ተሰፋ ይቆጠል።

«እንደልክ» ሲባል ያደገ ልጅ፣ ካደገ በኋላ በራሱ አቅጣጫ (ልክም ባይሆን) ብቻ በልሄደ ወይም እርሱ እንደለው ካልሆነ በቀር ሀሳብና ምክር መቀበል አይሆንለትም። በዚህ ምክንያት በቀላሉ አጠገቡ ካሉት ሰዎች ሁሉ ጋር ይጋጫል። ዓለም ሁሉ የሰተ እርሱ ብቻ ልክ የሆነ ይመስለዋል። ሌሎችን መንቀፍና መተቸት ዋና ባህሪው ይሆናል።

በተለይ በራሱ ሃሳብና አቅጣጫ ሁኔታዎች ካልሄደለት መበሰጠትና ማማረር ይጀምራል። ቀድሞ በልጅነቱ ሳይታገል በማደጉ፣ እሁን በፈለገውና በተመኘው ደረጃ ያለትግል ለመድረስ እንማይይቻል ሲያውቅ መበሰጠት ይጀምራል። ለድካሙም ምክንያት ሰዎችን እንጂ ራሱ እንደሆነ አምኖ መቀበል ያቅተዋል። እንዲህ ዓይንት ሰው ብሰጧልና ተናዳጅ ስለሚሆን በቀላሉ የአእምሮ ጭንቀት ያጠቃዋል።

«ልጆቼ እኔ ባለፍኩበት እንደያልፋ፣ እኔ ያየሁትን ችግር እንደያዩ አልፈልግም» በማለት ለልጆቻቸው ሁሉን ነገር አመቻችተው የሚያቀርቡ ወላጆች ብዙ ናቸው። በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ልጆች እራሳቸው ማድረግ የሚገባቸውን ነገር እኛ ስናደርግላቸው፣ ልጆቻችንን እንጉዳቸዋለን እንጂ እንጠቅማቸውም። ምክንያቱም ያለእኛ እርዳታ እንደይንቀሳቀሱ በማድረግ ደካሞች እናደርጋቸዋለን። ልጆች ጋላፈነት መውሰድን ቀደም ሲል ካልተማሩና ካልተሰማመደ፣ ውድድር በበዛበት ዓለም ውስጥ ገብተው አሸናፊ ሆነው መቶም አይችሉም። እንደ ነገር ሲደርስባቸው ሁልጊዜ ካደጉም በኋላ ወላጆቻቸው ደርሰው እንደያወጡአቸው ይፈልጋሉ። በውድድር ዓለም ውስጥ መታገል የማይችሉ ሰዎች በቀላሉ ተሰፋ ስለሚቆርጡ፣ የአዕምሮ ጭንቀት ያጠቃቸዋል።

2) በነቀፋ ውስጥ ያደጉ ሰዎች

--ገና በእግሩ መራመድ ሳይጀምር ጡጦውን ወርውሮ ወተቱን ከምንጣፋ ሳይ ሲያፈሰ በማየት የተናደደችው እናቱ ግራው እስኪሰነጠቅ

ደረሰ በመጮህ፤ «አንተ ደንቅሮና ደደብ ልጅ፤ ያደረግኸውን ታያለህ?» ሰትለው፤

--በእግሩ መራመድ ሲጃምር ያሰናደችውን ቤት ሲያተረጎም ስለ «አንተ አጥፊ፤ ተንኩሰኛ ልጅ» መባልን የሰመደ፤

--ትምህርት ቤት ሲጃምር አስተማሪው «እንደ አንተ ደደብ ልጅ አጋጥሞኝ እያውቅም፤ ሰምን እንደ ወንድሞችህ ጥሩ ተማሪ አልሆንክም?» እየተባለ ያደገ፤

--አባቱ «እኔ በአንተ ዕድሜ በነበርኩ ጊዜ ብዙ ነገር እሠራ ነበር፤ አንተ ግን ዉርሶ ሞጋ የለህም» የተባለው፤

--እናቱ «ምነው ስትወለድ ማህጸኔ ውስጥ ውሃ ሆነህ በቀረህ፤ -ወልደህ በልጆችህ እገኘው» በማለት እየተረገመ ያደገ ልጅ ውጤቱ ምን ያህል መጥፎ ይሆን?

ሲነቀፍ ያደገ ልጅ በራሱ እምነት ያጣል። እናቱ፤ አባቱና እንዲሁም አስተማሪው ስለ እርሱ የሰጡት አስተያየት እውነት ነው ብሎ ከተቀበለ፤ «እወን ደካማ ነኝ፤ ሌሎች እንደሌላት የማልረባ ነኝ» ብሎ ከመነ፤ ሁልጊዜ «እስባት ይሆናል» የሚል ፍርሃት በውስጡ ስለሚኖር ምንም ነገር ለመሞከርና ተራራጦ ለመሥራት ፍላጎት አይኖረውም። እራሱን የሚጠሳ በመሆኑ በቀላሉ የእዕምሮ ጭንቀት ይይዘዋል።

በማወቅና ባለማወቅ ልጆቻችንን በነቀፈታ ለማሰደግ የምንሞክር ወላጆች፤ ከምናመጣው ጥቅም ይልቅ የምናደርሰው ጉዳት ይበልጥ ያመዝናል። «አትረባም» ተብሎ ያደገ ልጅ ያን ተቀብሎ በማመን፤ ወደ ፊት ምንም ዓይነት ሙከራ ሳለማድረግ ይወሰናል። ተስፋቢነቱን ያምንበታል። የእዕምሮ ጭንቀት ትልቁ ምልክት ለማንኛውም ነገር ምንም ገድ የሌለው ሆኖ ሲታይ ነው። ልጅን ጤናማና እግባብ ባለው ገንባታ ውስጥ ማሰደግ፤ በሕይወቱ ዓላማ ያለው ሰው ማድረግ ነው። በነቀፈ ውስጥ የሚያድግ ልጅ ለእዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል።

3) በሆዳቸው ነገር የሚይዙ

የሰው ሁሉ ጠባይ ልዩ ልዩ ነው። እንደ ተናጋሪ ሲሆን ሌላው ደግሞ ዝምተኛ ነው። ተናጋሪ ሰው በውስጡ ያለውንና የሚሰማውን ስለሚናገር በቀላሉ ይወጣለታል። ዝምተኛው ሰው ገን ሁሉን ነገር ወደ ውስጥ ያስገባል እንጂ አያስወጣም። በዚህም ምክንያት ብዙ ነገር በውስጡ ተጠራቅሞ ከጉዳት ሳይ ይጥለዋል። የዝምተኛነት ባህሪ የሚታይባቸው ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ በልጅነታቸው የመናገር ነፃነት

እየተነፈጋቸው ያደጉ ናቸው።

የጥንት ኢትዮጵያውያን ወላጆች ብዙዎች ልጆቻቸው በልባቸው የሚሰማቸውን ሀሳብና የሚያውቁትን ነገር እንደናገሩ ነጻነት አይሰጧቸውም ነበር። «ልጅ ከእዋቂ ጋር አይበላም፤ -ከእዋቂ ጋር አያወራም፤ -ለእዋቂ መልሰ አይሰጥም» በማለት ለልጆቻቸው የመናገር መብት አይሰጡም ነበር። ድፍሪት የሮእቸው እንኳን ትንሽ ቃል ቢናገሩ፤ «ንግግርህ አይረባም፤ ምን ታውቃለህ አንተ!» በማለት ሁለተኛ ደፍረው እንደይናገሩ ያደርጉላቸው ነበር።

በአሁን ዘመን በተለይም በሰለጠኑ አገሮች ውስጥ የሚኖሩ ወላጆች ገን ልጆች ነጻነት ተስምቶላቸው ሀሳባቸውን እንደገልጹ ይደረጋሉ። የእነርሱ ችግር ደግሞ ከእኛ ችግር የተለየ ነው። በውጪ አገር የሚኖሩ የኢትዮጵያውያንም ልጆች ከእነርሱ ጋር ተመሳሳይ የሆኑ ችግር አለባቸው። ይኸውም ልጆቻቸው በዙ ሰዓት ቴሌቪዥን በማየት ስለሚያጠፉ፤ የልባቸውን ገልጻው በመናገር ፈንታ ተመልካቾችና አደማጮች ብቻ ሆነው ቀርተዋል። በ1985 (እ.ኤ.አ) በተደረገው ጥናት መሠረት የተገኘው ውጤት እንደሚያሰረዳው እንደ ልጅ ከ7ኛ ክፍል እስከ 12ኛ ክፍል ትምህርት ቤት በሚታይበት ጊዜ፤ ማለትም በ6 ዓመት ውስጥ የሮክ ሙዚቃ በማዳመጥ 10,500 ሰዓት ሲያጠፋ፤ ከ9ኛ እስከ 12ኛ ክፍል እስከደርሰ ማለትም በአራት ዓመት ውስጥ ደግሞ 18 ሺ ግድ ያለበትን ፊልሞችን በቴሌቪዥን በማየት 22 ሺ ሰዓት ያጠፋል። ይኸም፤ 12 ዓመት በትምህርት ሳይ ከሚያሳልፋቸው ሰዓቶች በእጥፍ እንደሚበልጥ ተረጋግጦአል።

ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ለመወያየት ጊዜ ስለሌላቸው፤ የልጆቻቸው ጠባቂና አስደጊ የሚሆነው የቴሌቪዥን ፕሮግራም ይሆናል። በዚህ ምክንያት ልጆች የልባቸውን ገልጻው ለመናገር፤ ሰሜታቸውን ለማሰረዳት ባለመቻላቸው በውስጣቸው ምሬትና ቅሬታ እያደገና ሥፍራ እያገኘ ይሂዳል። የውስጣቸውን ገላልጠው መናገር የማይችሉ፤ ሁሉን ነገር በሆዳቸው የሚይዙ ሰዎች የእዕምሮ ጭንቀት በቀላሉ ያጠቃቸዋል።

4) ባለ ሥራ ብዙዎች

ጉልበታቸውንና ጊዜያቸውን ሳይመዝኑ ሁሉ ገብ በመሆን የሚሮጡ ሰዎች ለአእምሮ ጭንቀት የተጋለጡ ናቸው። ለመሥራት የሚመኙት ብዙ ሲሆን እቅማቸውና ጊዜው የሚፈቅድላቸው ገን የተወሰነ በመሆኑ ብሰጭት ያጠቃቸዋል።

ብዙ ቤቶች ከብዙ የሥራ ጋሳፊነት ውስጥ እጃቸውን ይክታሉ።

ልዩ ልዩ የቤተ ክርስቲያን ንብረት ስለሚይዙ ለቤታቸው ጊዜ አይኖራቸውም። በዚህም እራሳቸውን ከባሎቻቸው የተሻሉ ክርስቲያኖች እድርገው ስለሚቀጥሩ፤ ጥሩ ክርስቲያን እንደሆኑ ለባሎቻቸው ይፀልያሉ።

ውጭ በሚወሰዱት ኃሳፊነት ምክንያት ቤታቸው የተዘረዘረ፤ አልጋቸው ያልተነጠፈ፤ ለባሎቻቸውና ለልጆቻቸው ጊዜ የሌላቸው ይሆናሉ። ከቤታቸው ውጪ የወሰዱትን ኃሳፊነት እንደያዙ፤ የቤታቸው ሥርዓትና አቋም፤ የልጆቻቸው በሀሪና ይዘታ ሁሉም በአንድ ላይ ልክ እንደመጣ ይመኛሉ፤ ወይም ይጠብቃሉ። ካልተላከ፤ መጪኑን፤ መጠበብ፤ በሎቻቸውንና ልጆቻቸውን መንቀፍና መርግም ይጀምራሉ። ሁኔታዎች ልክ እነርሱ እንደጠበቁት ካልሆኑ፤ መበሰጠትና መናደድ ስለሚጀምሩ በግልጽ በአዕምሮ ጭንቀት ህመም የተያዙ ይሆናሉ።

5) ሥራ ፈቶች

ያለ አንደኛ ሥራ ብዙ ሰዓት ቁጭ ብለው የሚያሰልፉ ሰዎች ለአእምሮ ጭንቀት ህመም በቀሰሉ ይጋለጣሉ። በተለይ ጤረታ የወጡ፤ በሎቻቸው ወይም ሚስቶቻቸው የሞቱባቸው፤ ጥዋት ተነስተው የሚሰሩት ሥራ የሌላቸው ሰዎች ቀኑ ጨለማ ሆኖ ይታያቸዋል። ይህን ዓይነቱ ስሜት በተደጋጋሚ ሲመጣባቸው ለመኖር ያለቸው ፍላጎትና ጉጉት እየቀነሰ ይመጣል። ይሄም የአእምሮ ጭንቀት መግቢያ በር ይሆናል።

አንደኛ ሰዎች ከአእምሮ ጭንቀት ለመደን ራሳቸውን በበጎ ሥራ አገልግሎት ውስጥ በማሰገባት ጠቃሚ የሆነ ግልጋሎት ሲሰጡ ይታያል። ያም ጥቅሙ ዕርዳታ ለሚሰጡበት ድርጅት ወይም ግለሰብ ብቻ ሳይሆን ለራሳቸውም ጭምር ነው። የሥራ ፍራያቸውን ስለሚያዩ «ዋጋ የለኝም» የሚል ግምታቸውን ጥለው በራሳቸው ደስ መሰኘት ይጀምራሉ። ያም ለአዕምሮ ጭንቀት ዓይነተኛ መድሐኒት ነው።

6) ትደር ጀማሪዎች

ቤቷም ሆኑት ወንድ፤ ሰብዙ ዘመን ሲመኙትና ሲጠብቁት የነበረው የጋብቻቸው ሥርዓት ተፈጽሞ ከጫጉሳ ቤት ወጥተው ኑሮአቸውን ሲጀምሩ፤ ቀደም ሲል ከነበራቸው የሐይወት እመራር የአሁኑ ሰዩት ስለሚል እስኪሰመዱት ድረስ ግራ መጋባታቸው እይቀርም። በፈለገው ሰዓትና ጊዜ ወደ ቤቱ መግባት የለመደው ወንድ ሰዓቱን ጠብቆ መምጣት ግዴታው መሆኑን ይረሳል። የፈለገቸውን ዓይነት ልብሰና ጌጥ ትገዛ የነበረቸው ወጣት በበጀት መኖር እንደለባት

ካገባች በኋላ ትገነዘባላች። ያልለመደችው ሁኔታ ነውና በመጠኑም ቢሆን ነፃነቷን ያጣች ስለሚመስላት ቅር ይሳታል። በዚህን ጊዜ የመንፈስ ጭንቀት ህመም ሊይዘት ይችላል።

በዚህ ጊዜና ሁኔታ ሳይ ሰሉ ከዚህ ህመም ከመያዝ ካመለጡ፤ የሚቀጥለው ጊዜ ልክ የመጀመሪያው ልጅ እንደተወለደ ሊሆን ይችላል። የመንፈስ ጭንቀት ህመም ሊጀምራት መሆኑን መረዳት የሚቻለው ያለ ምክንያት በቀሰሉ ማልቅስ ስትጀምር ነው። ይበልጥ የከፋና አደገኛ የሚሆነው እናትየው ደስታዋ እንደቀነሰ ወይም ብስጤና ህዘንተኛ እንድትሆን ያደረጋት ምክንያት ልጅዋ ሆኖ የተሰማት እንደሆነ ነው።

ህመማቸው በጣም እያየለ ከሂደ ልጆቻቸውን በጣም የሚወደ እናቶች «ልጄን እገዳ ይሆን?» የሚል ሰጋት ያድርባቸዋል። ወንድም በዚህ ጊዜ መጠነኛ ይሁን እንጂ የመንፈስ መጪኑን ሊያድርበት ይችላል። ይኸውም የናትየው ፍቅር ከባሷ ይልቅ አዲስ በተወለደው ልጅ ላይ ካተከረ፤ እንደሁም ለቤተሰቡ ተመጣጣኝ የገንዘብ ገቢ ማምጣት እንደለበት ከባድ ኃላፊነት የተሰማው እንደሆነ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል።

በተለይ ልጆች ሳይ በሰይ የተወለደ እንደሆነ ሁኔታውን ይበልጥ ያብስዋል። ሳይ በሰይ የወለደችዋ እናት ለልጇቿ ሁሉ ከጥዋት እስከ ማታ እንከብካቤ በማድረግ ምክንያት እራሱን እንደ እስረኛ የተመሰከተች እንደሆነ ለመንፈስ ጭንቀት ህመም የተጋለጠች ትሆናለች። ከሚሰማት የኃላፊነት ስሜት በሳይ፤ በሥራ ሰውነቷ ይደክማል። በዚህ ምክንያት ስለራሱ የምታዝንና ልጆች በመውለድ የምትጸጸት ክህነት ከፍትኛ የመንፈስ ጭንቀት ይደርስባታል። የመንፈስ ጭንቀት የደረሰባት መሆኑ የሚታወቀው፤ ለራሷ ግደለሽ ሆና የተገኘች እንደሆነ ነው። የደረሰባት የአዕምሮ ጭንቀት እያየለ ሲሂድና እንደሁም እራሱን መጠበቅ እያቃታት ሲመጣ በልዋም ለሚሰቱ ያለው ፍላጎት እየቀነሰ ይሂዳል። እርሷም ይሄን ስታውቅ ይበልጥ በራሷ ማዘን ትጀምራለች። ስለዚህ ይህ እንደይሆን በቅድምያ ወጣቶች የቤተሰባቸውን መጠን እስቀድመው መወያየትና መወሰን ይኖርባቸዋል።

7) በመካከለኛ ዕድሜ ላይ ያሉትን

በሃያና በሰባሰ ዓመት ዕድሜ ውስጥ ያለው ጊዜ ለወንድም ሆነ ለቤቷ የሩጫ ዘመን ነው። «ወደ ፊት እንደርሰባቸዋለን» የሚሉበት ግብና ዓለማ ሰላሳቸው አጥብቀው ይታገላሉ። ከተመኙትና ከፈለጉበት በታ ለመድረስ የማያቋርጥ እሩጫ ሰላሳቸው በዚህ ዕድሜ ክልል ያሉትን ይህን ያህል የአዕምሮ ጭንቀት ህመም እያጠቃቸውም።

በአርባ ዓመት ዕድሜ ከልል ውስጥ ሲደርሱ ግን፤ ሁኔታው ይለወጣል፤ ሩሜቸው፤ ትግሳቸው ይቀዝቅዛል፤ የተሳካሳቸውና ከፈለጉበት ዓላማ መድረስ የቻሉ፤ «ከእንግዲህ የሚያደርግኝ ነገር የለም» ብለው በሰሚሉ ደስታቸው ይቀነሳል። አስተዋይ ሆነው በሕይወታቸው ሲሳ ትልቅ ግብ (ዓላማ) ካልፈጠሩ፤ ዓላማ ቢሰ ሰሰሚሆኑ ቀስ በቀስ ስለአምሮ ጭንቀት ህመም መጋሰጣቸው አይቀርም።

ሳይሳካላቸው የቀሩት ደግሞ «እበከ አሁን ተራራው ካልደረሰኩበት ከእንግዲህ ለመድረስ አልችልም፤» በማለት ተሰፋ ይቆጠራሉ። ጉዳት የሚለጠባቸው የሕይወት ዓላማ (ግብ) የአጭርና የረጅም ጊዜ ስለሌላቸው በሕይወታቸው ምረትና ጥላቻ እየወሰደ ስለሚሄድ የአዕምሮ ጭንቀት በቀሳሉ ይይዛቸዋል። የተሳካሳቸውን የትርብም ሆነ በሩቅ የሚያውቃቸውን ሰዎች የኑሮ ደረጃ እየተመሰከቱ በራሳቸው ያህል። ባላቸው ደስ ብሏቸው ከመኖር ይልቅ በሲሳቸው ነገር እየተበሳጩና እያዘኑ ይኖራሉ። በዚህ ወቅት ከምን ጊዜውም ይበልጥ ያገቡ ከሆነ በባልና ሚስት መካከል ትልቅ ግጭትና አለመጠጣም ይፈጠራል። ሰማደግ እንቅፋት የሆኑባቸው የኑሮ ገደቦቻቸው ስለሚመሰላቸው በጥላቻና በቁጣ ዓይን መተያየት ይጀምራሉ። «አንተን ባላገባ ምር፤ አንቺን ባላገባ ምር ይሄኔ የትና የት እደርስ ነበር» በመባባል እርስ በርስ መከሰስ ይጀምራሉ። በመካከሉ ልጆች ካሉ ደግሞ ልጆቻቸውን የቁጭት መወጣት ያደርጉአቸዋል።

8) ተደራራቢ የሆነ መጥፎ ነገር የደረሰባቸው፤

አንደኛው ሰዎች በህይወታቸው ብዙ ተደራራቢ የሆነ ነገር ይደርስባቸዋል። ሁኔታው እንደይደርስ የማይረግ ጋይልና ስልጣን የላቸውም። የደረሰባቸው ጋጢአተኞች ስለ ሆኑ አይደሉም። በሕይወታቸው ተደራራቢ የሆነ መጥፎ ነገር የሚደርስባቸው ሰዎች የሚያልፉበትን ሁኔታ ለመገለጽ የታመኑ የሕይወት ታሪክ ጥሩ ምሳሌ ይሆናሉ። ታመኑ የሁለት ልጆቹ እናት ሌላ ወንድ ወድዶ ትታውሂደች። በዚያ ህዘን ውስጥ እያለ አንድ ቀን ከሥራ ሲመጣ ከመኪና ጋር ተጋጭቶ፤ ሲሳውን መኪና ይነደ የነበረው ሹፈር ወደያው ሲሞት፤ እርሱ እግሩ ተሰበረ። መኪናውም ከአገልግሎት ውጪ ሆነ። ከጥቂት ሳምንታት በኋላ ታመኑ የሚሠራበት መሥሪያ ቤት ስለ ከሰረ ድርጅቱ ተዘጋና ታመኑ ሥራ ፈት ሆነ። ሁለቱን ልጆቹን ለማሳደግ በስላላቸው፤ እንድታሳድግላት ለአክሲዮኑ ሰጠ። ይህ በዚህ እንደሰ የቤት ኪራይ በወቅቱ መክፈል ስለአልቻለ ቤቱን ያከራየው ሰው የቤት ዕቃውን ወርሶ ከቤት አሰወጣው። ይህን ዓይነት ተደራራቢ ችግርና የኑሮ ጥበት የሚደርስባቸው ሰዎች በቀሳሉ በአዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ።

9) ከአቅማቸው በላይ እንዲያደርጉ የሚጠበቅባቸው

አንደኛው ሰዎች በወላጆቻቸው ወይንም በኑሮ ገደቦቻቸው ከፍተኛ ውጤት እንዲያሳዩ የሚገቡት ጉቱ፤ ወይንም ሊደርሱበት የማይችሉትን ከፍተኛ ዓላማ ሰራሳቸው የሚያደርጉ ሰዎች፤ ያን የተጠበቀባቸውን ወይንም እነርሱ ራሳቸው ከወሰኑት ደረጃ ላይ መድረስ ሲያቅታቸው የእዕምሮ ጭንቀት ይይዛቸዋል። አንደኛው ሌሎች ቢታቸው ፍጹም የማረና ሰዓይን ማራኪ እንዲሆን ይፈልጋሉ። በዚህ ምክንያት ማንኛውም የሴት ዕቃ መገልገያ መሆኑ ቀርቶ የሚገባኝ ጭዝየም ያስመስሉታል። ሁሉም ነገር ፍጹም መሆኑንና ልክ እነርሱ እንደሰቀመጡት መገኘት አለበት። ይሄም በነርሱና በባሉቻቸው እንዲሁም በልጆቻቸው መካከል ትልቅ ችግር ፈጣሪ ምክንያት ይሆናል። «ሳሉን ማንም ሰው እይገባ» ስትል ሕግ ያወጣች አንዲት ሴት ባልየው እንድ ቀን ሲጠንቀው፤ «እዚህ ቤት ተዝናንቼ ልቀመጥበት የምችልበት እንድ ወንበር እንኳን ምንው በኖረኝ!» አለ። የባሏ አነጋገር የነካት ሴት ቢተሰቧ ሁሉ ተዝናንቱ መኖር እንዲችል ቀደም ሲል ያወጣቸውን ሕግና ደንብ ለወጡች።

ወጣት ልጆች እራሳቸውን በምን ምክንያት እንደሚገድሉ ለማወቅ በተደረገው የምርምር ውጤት እንደሚያሰረዳው፤ ወሳጆች ልጆቻቸው ሊደርሱበት የማይችሉትን ግብ ወይንም ዓላማ እንደነኩ ስለሚሟኑአቸው እንደሆነ ታውቋል። ልጅን ከፍተኛ ደረጃ እንዲደርስ መገፋፋትና ማነቃቃት ጥሩ ቢሆንም፤ ወሳጆች ልጆቻቸው እንዲደርሱበት የሚፈልጉት ደረጃ ከአቅማቸው በላይ ከሆነ ይጉደቃል እንጂ እይጠቅማቸውም። እንደ ራሱን የገደለ ወጣት ከመሞቱ በፊት አንድ ማስታወሻ እንዲህ ሲል ጽፎ ተወ። «ዘራ የትምህርት ቤት የፈተና ውጤት (ሠርትፍኬት) የምቀበልበት ቀን ነው፤ ይህን ቀን በጣም እጠላዋለሁ፤ ከዚህ የተሻለ ውጤት ማምጣት ትችል ነበር የሚለውን አነጋገር እጠላዋለሁ። እግዚአብሔር ሆይ! በመንግሥተ ሰማይ ሠርትፍኬት የሚሰጥበት ቀን እንደማይኖር ተስፋ አደርጋለሁ። ከዚህ የተሻለ ውጤት ማምጣት ትችል ነበር የሚለውን አነጋገር ደግሜ ማስማት አልፈልግም» የሚል ነበር።

ብዙ ጊዜ የእዕምሮ ጭንቀት የሚያጠቃቸው ሰዎች ፍቅር ከጉደለበት ቤት የወጡ ናቸው። ያ ሰው ከነቀፋ ብዛት የተነሳ እራሱን የሚንቅ፤ ሰሜቱ የተጉደ፤ እንዲሁም ሕብረሰቡ የጠየቀውን ሁሉ ለማሟላት አቅምና ችሎታ የሌለው ሆኖ ይሰማዋል። ምንም ያህል ደረጃ ቢደርስ፤ ከሚፈለግበትና ከሚጠበቅበት ደረጃ ያልደረሰ መሰሉ ይሰማዋል። በዚህም ምክንያት የበደለኛነት ሰሜት፤ በውስጡ የማያቋርጥ ግጭትና እንዲሁም የተሰፋ መቁረጥ ሰሜት ይሰማዋል።

ምዕራፍ ፭

የእዕምር ጭንቀት መልክና

የሚመጣበት ልዩ ልዩ ምክንያት

የእዕምር ጭንቀት ዓይነት እንደኛው ከሌለው የሚሰይበት፤

- (ሀ) ሕመሙ በበሽተኛው ላይ የሚኖረው ኃይል፤
- (ለ) ሕመሙ በበሽተኛው ላይ የሚቆይበት ጊዜና፤
- (ሐ) ሕመሙ በበሽተኛው ላይ የሚያመጣው ሰው ሆኖ ነው።

(ሀ) «ሕመሙ የሚኖረው ኃይል» ማለት፤ በሽታው ያለውን የተለያየ ደረጃ የሚያስይ ሲሆን፤ ይኸውም፤ ለክፉ የማይሰጥ፤ ማለትም (ለበለበ ያለ)፤ መካከለኛና፤ ኃይለኛ (የጠና) መሆኑን የሚገልጽ ነው። መጠነኛው የእዕምር ጭንቀት ብዙ ጊዜ ሳይወሰድ በቀላሉና ቶሎ ይድናል። መካከለኛውና በመጨረሻው ደረጃ ላይ ያለው ግን አስጊ

በሰሆነ የግድ የህኪም ዕርዳታ ይጠይቃል።

(ለ) ሕመሙ የሚቆይበት ሦስት ዓይነት ደረጃ አለው፤ ይኸውም፤

- 1ኛ፤ ቶሎ የሚድን፤
- 2ኛ፤ በሽታው እየደጋገመ የሚመጣ፤
- 3ኛ፤ ሥር የሰደደ (Chronic) የምንለው ነው።

1) መጥቶ የሚሄደው የእዕምር ጭንቀት በምን ምክንያት እንደሚመጣ ይህን ያህል ባይታወቅም፤ የሚቆይበት ጊዜ ካስምንት እስከ አራት ወር ጊዜ ብቻ እንደሆነና፤ ያሰምንም ህክምና ሊጠፋ እንደሚችል ታውቋል።

2) እየደጋገመ የሚመጣው የእዕምር ጭንቀት ደግሞ፤ በሽታው ይድንና ጥቂት ቆይቶ እንደ ገና ተመልሶ ይመጣል።

3) ሥር የሰደደ (Chronic) የእዕምር ጭንቀት የምንለው ደግሞ በበሽተኛው ላይ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሲሆን የሚድነውም ቀስ እያለ ብዙ ጊዜ ፈጅቶ ነው።

(ሐ) ሕመሙ በሰውየው ላይ የሚያደርሰው ሰውጥ ያልነው ደግሞ፤ በእዕምር ጭንቀት የተያዘውን ሰው እንቅስቃሴውን የሚቀንስ ወይም መንፈሱን የሚነካ፤ ባህሪውን የሚሰውጠውና የማይሰውጠው መሆኑን ስመግስጽ ነው። የእዕምር ጭንቀት በሰው ላይ የሚደርሰው በተለያየ መልክና ምክንያት ነው። ከነዚህ እንደንደን ከዚህ ቀጥሎ እንመለከታለን።

ምክንያቱ ከውስጥ የሆነ (ENDOGENOUSE) የእዕምር ጭንቀት

ውስጣዊ (እንደጂኒስ) የእዕምር ጭንቀት የምንለው፤ በሽታው የሚመጣው በበሽተኛው አካል ውስጥ በሚፈጠር እንደገና ምክንያት ነው። የሰውየው አንጉሉና (brain) የደም ጅማት ሥርዓት (nerve system) በተመደበላቸው ሥራ ላይ ትክክለኛ አገልግሎት መስጠት ሲያቅታቸው የሚደርስ የእዕምር ጭንቀት ነው። ይህን ዓይነቱን የእዕምር ጭንቀት ህኪሞች የደም ሥር (ጅማት) አሠራር ሲዘባ የሚመጣ ነው ይላሉ።

በሥጋቸው ላይ በሚፈጠረው ልዩ ልዩ ሰውጥና ምክንያት

ብዙዎች የአዕምሮ ጭንቀት እንደሚደርስባቸው ተረጋግጧል። ደስተኛና ተጨዋች የነበረው ሰው ድንገት በሀዘን ሲዋጥ ማየት ጠቅላላ ቤተሰቡን ሁሉ ይረብሻል። ሴት መከሰሰች ዕድሜ ስትደርስ ማለት ዘ45 እስከ 55 ዓመት ባለው ጊዜ የወር እበባዋ ይቆያል። በዚህ ጊዜ አንዳንድ ሰውዎች በውስጧ መፈጠር ይጀምራሉ። ከሰማው ቅየታነት ብዙ ጊዜ ብዙ ሴቶች የሀኪም እርዳታ ለማግኘት እይተሩም።

በቀላሉ የምትረበሽ፣ ፈረና ድንገተኛ የሆኑት ሴት እርዳታ ለመፈለግ ሀኪም ዘንድ ክሄደች፤ ሁኔታዋን መርምሮ የወር እበባዋ በመቆመት ምክንያት መሆኑን ያረጋግጣል። ያለውትርዋ በቀላሉ የምትበሰብ፣ በትንሹ ምክንያት ለቅሶ የሚቀድማትና ሆድ የሚብሳት ሴት፣ ብዙ ጊዜ «ነርቮዜን ያመኛል፤ አንገቴን ጨምድ ይይዘኛል» በማለት የሚሰማትን የሀመም ሰሜት ትገልጻለች። ያ ብቻ ሳይሆን የችግሯን ምክንያት ባለማወቅ የተነሳ ሰለጠበቅ መለዋወጥ ብዙ ምክንያት ትሰጣለች። እንዲሁም ውስጥን ቶሎ ቶሎ ተለዋውጣለች። አሁን ጥሩ ነው ያለችውን ትንሽ ቅይታ መጥፎ ነው ትላለች። ሰው ሁሉ በእርሷ ሳይ እድማ የሚያደርግባትና የሚያሳድዳት ይመስላታል።

ወንድም መከሰሰች ዕድሜ ውስጥ ሲያልፍ በአካሉ ሳይ እንደ ሴቷ ሰውጥ ባይታይበትም ለአዕምሮ ጭንቀት በጣም የተጋሰጠ ይሆናል። ሴቷ የሚሰማትን ከሳይ የገለጽነውን ዓይነት እርሱም ይሰማዋል። ሁለቱም በመከሰሰች ዕድሜ ውስጥ ሲደርሱ ለሩካቢ ሥጋ ግንኙነት የነበራቸው ፍላጎት ለተወሰነ ጊዜ ይቀንሳል። በተለይ ወንድ የሚሰቱ የሩካቢ ሥጋ ፍላጎቱ መቀነሱ ምክንያት የሚሰጠው ሚስቱ ሌላ ወንድ ዘንድ በመሄዷ መስሎ ይሰማዋል። ቅናት አዕምሮውን ስለሚሞላው ሚስቱ የሚደርስትን ደብዳቤ፣ ከውጪ የምታገኘውን የሰልክ ጥሪ ሁሉ በምስጢር ይዘታተሳል። ምንም ያህል ታማኝ፣ ትዳሯንና ባሏን የምትወድና የምታከብር ሴትም ብትሆን በዚህ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ባሏ ሲያልፍ ከሌላ ወንድ ጋር መጠርጠሩ እይቀርም። ሚስትየም ለሰላም ስትል ብዙ ጊዜ ምንም ዓይነት የሰልክ ጥሪ እንዳይደርስት ታደርጋለች። ሚስቱን መጠርጠሩ ብቻ ሳይሆን ተስፋቢነት እየተሰማው ከጠለቀ ሀዘን ውስጥ ይገባል። ይህ ሰሜቱ ያየሰ እንደሆነ ከጭንቀቱ መገላገል የሚችለው እራሱን በመገደል ብቻ እንጂ ሌላ አማራጭ መንገድ እንደሌለው ሆኖ ይሰማዋል።

ዕድሜው ከ45 እስከ 55 ዓመት ያለ ሰው ሁሉ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያልፋል ማለት አይደለም። ብዙዎች ምንም ሳይሰማቸው ይህን

ዘመናቸውን ያልፋሉ። «ሰምን?» የሚል ጥቃቂ መጠየቃችን አይቀርም። ለዚህ አጥጋቢ መልስ ማግኘት አይቻልም። ሀኪሞች እንደሚሉት በሰውነቱ ውስጥ የሆርሞን ሰውጥ ሲፈጠር፣ ነርቮዜ ሚዛኑን እንዳይጠብቅ ስለሚያደርጉት የአዕምሮ ጭንቀት በሰውየው ሕይወት ይፈጠራል። በተጨማሪም ሰውየው አክራሪ የሆነ ተፈጥሮአዊ ባህሪ ወይንም ጠባይ ካለው፣ ሁኔታውን ይበልጥ ያብስዋል። ሰምሳሌ፣ ሰውየው «ፍጹምነት» የሚያጠቃውና አንዳንድ የሚፈጠረውን ሰውጥ በቀላሉ መቀበል የማይችል ዘሆነ፣ ወይንም ለማይፈልገው ዓይነት ሰውጥ ከመጉንበስ ይልቅ ድርቅ ብሎ መሠሰርን የመምርጥ ጠባይ ካለው፣ ሰውየው በመከሰሰች ዕድሜ ውስጥ ሲያልፍ በሆርሞን ሰውጥ ምክንያት አንዳንድ ግፊቶች (stress) ሲደርሱበት ታግሶ መቅም አይችልም። በዚህ ጊዜ አዲስ በውስጡ የተፈጠረውን ግፊት መቋቋም የሚችልበት ኃይልና እቅድ ስለሚያንሰው የአዕምሮ ጭንቀት በሕይወቱ ይደርሳል።

ቀዥቀዥ የሚያደርግ (Manic) የአዕምሮ ጭንቀት

ቀዥቀዥ የሚያደርግ (ማኒክ)፣ የሚለው ቃል፣ ሰው ሰሜቱ በኃይል ሲቀሰቀስ፣ የሚሰማውን ሰሜት በግልጽ ሲያሳይ ነው። መንፈሱን ተጭኖ የሀዘን ሰሜትን ዘሚያመጣው የአዕምሮ ጭንቀት ዓይነት የተሰየ ነው። «ቀዥቀዥ የሚያደርግ» (ማኒክ) የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው፣ ሞት ያለው፣ ፍልቅልቅ፣ ችግር ይሆናል። በዚህ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች፣ አንድ ቦታ አርፈው መቀመጥ የማይችሉ ዕረፍተ ቢሳ ናቸው። ተናግረው ማቆሚያ የላቸውም። መናገር እንጂ በትዕግሥት ማደመጥ አይችሉም። ብዙ እንቅልፍ አይተኙም።

ብዙ ጊዜ በሌላው ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ስለራሳቸው ዝቅ ያለ ግምት ሲኖራቸው፣ «ቀዥቀዥ በሚያደርግ» (በማኒክ) የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች ግን ስለ ራሳቸው ዝናተኛ ግምት ይኖራቸዋል። ዘፃሰም ጫፍ ሳይ የቆሙና እንዲሁም በልዩ ኃይል የተሞሉ መስሎ ይሰማቸዋል። የታወቁ ቤተ ሰቦች፣ ዝነኛ ገደሞች እንዳላቸው ያውራሉ። አንድ ጊዜ «ቀዥቀዥ በሚያደርግ» (በማኒክ) የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የነበረች ኢትዮጵያዊ ባል ያገባች አንዲት ጥቁር እሜሪካዊት፣ አይታው የማታውቀውን ሰው፣ «የጃንሆይ የልጅ ልጅ አይቶኝ ወደኝ ሳገባሽ ብሎ ጠየቀኝ» በማለት ባሏን ለማሰቀናት ትሞክር ነበር።

«በማኒክ» የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ አንዳንድ ሰዎች፣

«ከሰማይ ድምጽ በቀጥታ ሰማሁ፤ እግዚአብሔር እንዲህ አድርገው አለኝ» ሲሉ ቅዠታቸውን እንደ ዕውነት አድርገው ያወራሉ። ከመጠን ያለፈ ኃይል ከውስጣቸው ስለሚሰማቸው፤ በሌላ ጊዜ የሚያደርጉትን ወይንም ከማድረግ የሚሸኹትን በበሽታው ሲያዙ ለማድረግ ድፍረት ያገኛሉ። በዚህ ወቅት ለማድረግ ተስምቷቸው የሚያደርጉት ሁሉ መጨረሻው በሕይወታቸው ጉዳት ላይ የሚጥላቸው ይሆናል። የማያሰራጩባቸውን ወይንም ከበሽታቸው በላይ የሆነውን ዕቃ ይገዛሉ፤ እንዲሁም የማያዋጣ ንግድ ይጀምራሉ። የጋብቻ ቃል ዚዳናቸውን አፍርሰው ወደ መደራት ያዘነብላሉ። የመኪና አነዳዳቸው ጥንቃቄ የጉደሰው፤ በኃይል የተሞላ በመሆኑ ስለደጋ የተጋለጡ ናቸው።

በማኒክ የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ አንዳንድ ሰዎች ሁኔታቸው ቶሎ ቶሎ ይለዋወጣል። አንድ ሞት ያላቸው ይሆኑና ወደያው ደግሞ ጭፍግግ ይላቸውና የማይንቀሳቀሱና የማይናገሩ ይሆናሉ። ይህን ዓይነት የእዕምሮ ጭንቀት ወንድ፤ ሴት፤ ነጭ፤ ጥቁር፤ ህብታም ወይንም ድሃ እያለ ሳይመርጥ በማንም ሰው ላይ ሊደርስ የሚችል ነው። ከእሜሪካ ፕሬዚዳንቶች መካከል አብርሃም ሊንከን፤ ተወደር ፍሽልትና ዊኒስተን ቸርችል ፕሬዚዳንት በነበሩበት ዘመን በማኒክ የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ አልፈው እንደ ነበረ ታሪክ ይመሰከራል። የታወቀው የሙዚቃ ደራሲ የነበረው ጉስታቭ ማኸለር ስለ ስሜቱ መለዋወጥ አብሮት ስለደገ እንደ ጓደኛው ሲጽፍላት እንዲህ አለው።

«በሰፊው ከጳፍኩልህ ደብዳቤ በኋላ ብዙ ሰውጦች በህይወቴ ሆነዋል። ሰውጦቼን ጥሩ አድርጌ ለገልጽለሁ አልችልም። የማውቀው ነገር ቢኖር ልዩ ሰው መሆኔን ነው፤ ይሄም አዲሱ «እኔነቴ» ጥሩ ይሁን ወይንም መጥፎ እሳውቅም። የማውቀው ወይንም እርግጠኛ የሆንኩበት ነገር ቢኖር ግን ደስተኛ አለመሆኔን ነው። በልቤ ውስጥ በአንድ በኩል ስመኖር ትልቅ ፍላጎትና መነቃቃት ሲኖረኝ፤ በሌላ በኩል ደግሞ ምትን እናፍቃለሁ። እነዚህ ፍላጎቶቼ በአንድ ሰዓት ውስጥ ይለዋወጣሉ። በዚህ ዓይነት ወደ ፊት መቀጠል ወይንም መገፋት ግን እንደማልችል እርግጠኛ ነኝ» አለ።

የታወቀው ጸሀፊ ቨርጂኒያ ውልፍ በሕይወቷ የደረሰውን የእዕምሮ ጭንቀት ለመረዳትና ለማሸነፍ ብዙ ክታገላች በኋላ በመጨረሻው ስለተሸነፈች እራሷን ገደለች። ከዚያ በፊት ግን እንዲህ ስትል ስለ ነበረችበት ሁኔታ ጽፋ ነበር። «እንድ ነገር ሳሳሰበው በኃይል

ይመታኛል፤ -ምንድነው ነገሩ! ሳልሠራ ይደከመኛል፤ ለመጻፍ ቁጭ እልና የጀመርኩትን ዓረፍተ ነገር እንኳን ለመጨረስ ያትተኛል። በሁለት ዓለም ውስጥ መኖር አልቻልኩም» አለች።

በከፍተኛ የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ማለፍ በእሜሪካ ውስጥ በጤና ላይ ከሚደርሱት ቀውሶች መካከል ከትልልቶቹ አንደኛው ነው። በዚህ ህመም ምክንያት በአገሪቱ ላይ የሚያስከትለው የኢኮኖሚ መዘባት ከፍተኛ ነው። ሥራ መሥራት በሰመቻል፤ ሰዎች የእዕምሮ ጭንቀት በሚሰማቸው ጊዜ በሚጠጡት የአልባል መጠጥና በሚወስዱት ሱስ የሚያሰይዝ መድኃኒት (ድራግ) ምክንያትና እንዲሁም በሽታውን በቀጥታ ለማከም የሚደረገው ወጪ በዓመት ከ16 ቢሊዮን ብር በላይ እንደ ሆነ ታውቋል።

«ቀዥቀዥ» በሚያደርግ (በማኒክ) የእዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች እንደ ሌሎች የእዕምሮ ጭንቀት ዓይነቶች የጉልበት (የኃይል) ማጣት ሳይሆን፤ የሚታይባቸው ብዙ ኃይልና እንቅስቃሴ ነው። ሞት (ግለት) የበዘበት ወይንም መቁነጥነጥ የበዘበት ሕይወታቸው አደጋ ወደ እስከበት ተገባር ወይንም እንቅስቃሴ ውስጥ ይከታቸዋል። ስለ ራሳቸው ከፍተኛ ግምት ስላላቸው እነርሱ ማድረግ የማይችሉት ነገር ይኖራል ብለው አይገምቱም። ይህን ዓይነት የእዕምሮ ጭንቀት ሁሉም አንድ ዓይነት አይደለም። ቀስል (ሰዘብ) ያለው «ሃይፖማኒያ» (hypomania) እየተባለ ሲጠራ፤ በዚህ ዓይነት የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የሚያሳየው ሰውጥ ይህን ያህል ትልቅ ችግር አለማድረሱ ብቻ ሳይሆን፤ በቀሳሉ አይታወቅም። እንደያውም «ሃይፖማኒያ» ጉልበት የሚጠይቀውን ሥራ በተቀላጠፈ መንገድ እንዲሠራ ሰውየውን ይረዳዋል። አይሉ የመጣ እንደ ሆነ ግን ሰውየውን ሚዛኑን እንደሰት ስለሚያደርገው ሆስፒታል ገብቶ ህክምና ማግኘት አለበት።

«ቀዥቀዥ» የሚያደርግ (ማኒክ) የእዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው፤ የሚያስከትለውን ጉዳት መመዘን (መገመት) ስለማይችል ምንም ዓይነት ነገር ለማድረግ ወደ ኋላ ይመሰሰም። አንዳንዶች እንደ ወፍ በሰማይ ላይ መብረር እንችላለን ብለው ከመሰከሩት ላይ ዘለው የሞቱ ወይንም ከፍተኛ ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎች እንደሉ ይነገራል። እንዳንዶች ደግሞ የማያሰራጩባቸውን ዕቃ በውድ ገንዘብ የሚገዙ፤ ዚሣራ ላይ የሚጥላቸውን ወይንም የማያዋጣ ንግድ የሚጀምሩና ገንዘባቸውን ለማንም አንስተው የሚሰጡ አሉ።

ብዙ ጊዜ ከሰው ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት ጤናማ አይደለም። እንደሆንላቸው የሚረዱ ጉዳዮች ነገር የሚጠይቁት በትዕዛዝ መልክ ነው። በጊደኞቻቸው ወይም በዘመዶቻቸው ይዘታቸው ልክ እንደልሆነ ሲነገራቸው ጠብ ይጭራሉ። ንግግራቸው ማቆሚያ የሰውም። የጄመሩትን የንግግር እርዕሰት ሳይጨርሱ ወደ ሌላው ይሸጋገራሉ። ማኒክ የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደሰ አንድ ሰው የሚታወቅበት የተስያቶ መለኪያዎች ወይም መመዘኛዎች አሉ። እነርሱም፤ በማኒክ የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው፤

- ከመጠን በላይ ደስተኛና ተጫዋች ይሆናል፤
- በትንሹ ነገር ይበሳጫል ወይም ይቆጣል፤ በተለይ አንድ ሰው የእርሱን ሃሳብ የተቃረነ ወይም የተከራከረው እንደሆነ፤
- ከብስጭት አልፎ በኃይል ይቆጣል። ሁልጊዜ የእርሱ እስተሰበሰብ፤ የእርሱ ሥራ ከሁሉም በላይ እንደሆነ አድርጎ ይገምታል፤
- የማይቻለውንና የማይሆነውን ነገር ሁሉ መሆን እንደሚችል አድርጎ ይናገራል። በራሱ ከፍተኛ ግምት ስለሚኖረው አደገኛ እርምጃ ወይም ውሳኔ ይወስዳል። አግባብ ያልሆነ አስተያየትና ፍርድ፤ ያለጊዜውና ያለቦታው፤ አስተያየት መበጠት በሌለበት እርዕሰት ላይ አስተያየት ይሰጣል።
- ሥጋና እዕምሮን የሚያደክም ሥራ ቢሠራም ጨርሶ የድካም መልክ አይታይበትም። ትንሽ ተኝቶ ቢነስም ልክ ብዙ ሰዓት ተኝቶ እንደተነሳ ያህል ይታደሳል።
- ብዙ ጉልበትና ኃይል ስላለው በሥራው ላይ ብዙ ፕሮጀክቶችንና ውጥኖችን ይጀምራል።
- ንግግሩ ማቆሚያ የሰውም። የሚናገረው እርዕሰት ጠብቆ ሳይሆን ዝም ብሎ እንደመጣበት ነው የሚናገረው።
- የመብላት ፍላጎት ስለሚኖረው ብዙ ይበሳል። ችግሩ ግን ብዙ ስለሚሠራ የመብያ ሰዓት አይኖረውም።
- የእንቅልፍ ሰዓቱ በጣም ትንሽ ነው።

-- የሩካቢ ሥጋ ግንኙነት ፍላጎት ይጨምራል።

«ማኒክ» የእዕምሮ ጭንቀት አመጣጡ እንዴት ነው? በሽታው መቼ እንደጀመረው በትክክለኛው ማወቅ አይቻልም። ይሁን እንጂ በሰውየው ሕይወት አንድ ነገር ልክ እንደልሆነ ያስታውቃል። ሌሊት ከእንቅልፉ ይነቃና ተመልሶ መተኛት ያቅተዋል። በዚህ ምክንያት በቀላሉ ብስጤ ይሆናል። ወደ ሥራ መሄድ ይከብደዋል። ቀኑ ረጅም መሰሎ ይታያል። ስለሚሰማው ልዩ ዓይነት ሰሜት ግራ ይገባውና ከውስጡ ስማስወጣት ይታገላል፤ ግን አይሆንለትም። በዚህ ዓይነት ሰሜት ውስጥ መኖርን ስተወሰነ ጊዜ ይቀጥላል።

ቀደም ሲል የሰውየው ሁኔታ ታውቆ ቶሎ ወይም በጊዜው ዕርዳታ ከገኘ በቀላሉ መውጣት ይችላል። በጊዜው ዕርዳታ ከላገኘ ግን የእዕምሮ ጭንቀቱ እየዘፋ ይመጣል። ያኔ ሥራ መሥራት ጨርሶ ይጠላል። ስለ አለባበሱ ግድ ስለሌለው እራሱን መጣል ይጀምራል፤ ጉልበት ያንሰዋል። በአካባቢው ከሰው ሁሉ ጋር ይጋጫል። «ሆይን፤ እራሴን አመመኝ፤ እንገቲን ጨመደኝ፤ ብኹ ይልብኛል፤ ያቅላለሽኛል» ማለት ይጀምራል። ሀኪም ምርምራ ሲያደርግለት ምንም ዓይነት በሽታ እንደ ሌለበትና ዓየር ብቻ እንደቀደረ ወይም ትንሽ ቀን እረፍት እንዲያደርግ ይነግረዋል።

በዕረፍት የሄደበት በታ ሰውን፤ ምግቡንና አካባቢውን ሁሉ ይጠላል። ሰሜቱን ወደ ታች የሚጫነው ነገር ይሰማዋል፤ ስትናንሹ ነገር እንኳን ማሰትም ምን እንደሚበላ፤ ምን እንደሚሰብ፤ ውሳኔ ማድረግ ያቅተዋል። ሰው ሁሉ የሚጠላው መሰሎ ስለሚሰማው በጣም ዝቅተኛነት ይሰማዋል። ተፈላጊውን ዕርዳታ ከላገኘ፤ በዚህ ዓይነት የእዕምሮ ጭንቀቱ ከ3 ወር እስከ ሁለት ዓመት ሊቆይበት ይችላል።

ድንገት አንድ ቀን ያህን የጨፈገገው ሰው ሁሉ ነገር ተለውጦ ከዕንቅልፉ ሲነቃ ምንም እንኳን የተኛው ጥቂት ሰዓት ቢሆንም ብዙ ሰዓት ተኝቶ እንደተነሳ ያህል ጥሩ ሰሜት ይሰማዋል። ብዙ አደዲስ ሀሳቦች ሲመጣበት ጊዜ ወስዶ በደንብ ስያጠና በሥራ ላይ ሰማዋል መሯሯጥ ይጀምራል። ብዙ ስለሚሮጥ ምግብ ስመብላት እንኳን ጊዜ ያጣል። አካባቢው ያለ ሰው ሁሉ አደሰ በገኘው ጥላንና ፕሮጀክት ተሳታፊ እንደሆነ ይፈልጋል። ገንዘብ በልግሰና ማውጣት ይጀምራል። ሁሉ ነገር በርቶና ደምቶ ይታያል። ከአገኘው ሰው ጋር ሁሉ እንደ ልቡ ደሰ ብሎት በማንኛውም እርዕሰት ላይ ከማውራት ወደ ጎሳ አይልም።

ረጋ ማለት አይሆንለትም። «ረጋ በላ» ብሎ የሚመከረውን በውይይት ይቆጣል፤ አንደኛውም መደባደብም ይቃጣዋል። የሚያስበው ሃሳብ «የማይረባ ነው» በሚለው በውሳኔ ይሰቃል። ረጋ እንደሌለ በሚመከረው በውሳኔ ሁሉ ላይ ቁጣው ይነዳል። «ሀኪም እይ» ወይም «መድኃኒት ውሰድ» የሚለውን በውሳኔ «ለምን ብዩ! ሁሉም ነገር ደህና ነው፤ ጤነኛ ነኝ» በማለት ምክር አይሰማም።

ይህን ዓይነት ከፍተኛ ሰሜት ሲሰማው በውሳኔው ከሚገባው በሳይፈጣን፣ ችኩል፣ ትኩስ በመሆን ህመሙ የከፋ ሊሆን ይችላል። እዚህ ደረጃ ሲደርስ በእርግጥ ህክምና የገድ ያስፈልገዋል። ምክንያቱም ሳይታሰብ እጅግ የከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መግባት ስለሚችል ነው። ከፍተኛ ሰሜት የነበረው በውሳኔ ወደፊት ሰሜቱ ደፍርቦ ወደ ጨፈገገ ሕይወት ሲገባ አደገኛ ምልክት ነው። ምክንያቱም ያ በውሳኔው እራሱን ሊገድል ይችላልና ነው።

ይህ ማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት እንደት ሲደርስ ይችላል? አንደኛዎች ወሳኝ የበውሳኔ የተፈጥሮ ጠባይ ነው ይላሉ። ይኸውም በተፈጥሮው ተጨዋች፣ ፍልቅልቅ፣ ሁለገብ (extrovert) ከሆነ ለማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ነው ይላሉ። ይህ አባባል መሠረት የሌለው ነው። ምክንያቱም ብዙዎች በተፈጥሮአቸው፣ ሽምተኞች፣ ዓይን አፋሮች (introverts) ማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት ሲደርስባቸው ስለምናይ ነው።

በውሳኔው የአዕምሮ ጭንቀት የሚደርስበት በበውሳኔው ውስጥ ያለው ንጥረ ነገር (የሜታቦሊክ) መዘባባትና የነርቭ ሲስተም መቃወስ ሲደርስ ነው። በላቶት አሥር ዓመታት ውስጥ በተደረገው ልዩ ልዩ ጥናቶች በበውሳኔው ውስጥ ያለው ኬሚካል (ንጥረ ነገር) ለውጥ ሲኖርና ልክ ያልሆነ የአንጉል ሜታቦሊዝም ሲደርስ፣ የደም ሰርን (የነርቭን) ተግባር ወደ ጎሳ ይጉትታል ወይም ከመጠን በሳይፈጣን ያደርገዋል። በዚህ ዓይነት የበውሳኔውን የማመዘዘንና የማሰብ ችሎታውን ይቀንሳል፤ ጠባዩን ተስዋዋጭ ያደርጋል፤ ሰሜቱ ከፍና ዝቅ እንደሌለ በአዕምሮና በበውሳኔው ላይ ሚዛኑ የተዘባ እንደሆነ ያደርጋል።

ከቁጥጥር ውጪ (Psychotic) የሆነ የአዕምሮ ጭንቀት

«ሰይኩቲቭ» የሕክምና ቃል ሲሆን ከፍተኛ የአዕምሮ መዘባባት የደረሰበትን በውሳኔ ይገልጻል። ይህን ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት ከሌሎች መካከል ተለይቶ የሚታወቅበት እንደት ነው? በሥራው ደስ ብሎት የሚኖር ወጣት ያለ በቂ ምክንያት «እዚያ መሥራያ ቤት መሥራት አልፈልግም» በማለት ጥሩ ሥራውን ትቶ እቤት ይቀመጣል። ከጊደኞች ጋር ያለውን ግንኙነት ሁሉ ያቋርጣል። ከቤተ ሰቡም ጋር የመኝታ ቤት በር ዘግቶ ስለሚቀመጥ ግንኙነት የለውም። በበውሳኔው ላይ አንደኛው ለውጦች መታየት ይጀምራሉ። ፈቱ ይገረጣል፤ ዓይኖቹ ይጉረጉደሉ። ፈገግታው ጠፍቶ ሀዘን የወረሰውና የጨፈገገው ይሆናል።

በውሳኔው ይህ ብቻ አይደለም። የተለያዩ ሰሜቶች በውሳኔው መመሳሰል ይጀምራል። «ሁሉ ነገር ብሄኑ ያለና የተበታተነ ሆኖ ይታየኛል» ማለት ይጀምራል። ፈጽሞ የሌለ ነገር «ይታየኛል»፤ ጸጥ ባለበት ወቅት «ደምጽ ይሰማኛል» ይላል። ቀኑን መሉ ተኝቶ ይውሳል፤ ሌሊቱን ደግሞ ቁጭ ብሎ ያደራል። ለብዙ ሰዓት ከተቀመጠበት ከአንድ ቦታ አይነሳም። በሥጋው ይቀመጥ እንጂ ሀሳቡ ሌላ ዘንድ ነው። ቀስ በቀስ ተጨባጭ የሆነውን ተጨባጭነት ከሌለው ነገር መለየት ያቅተዋል። እራሱን መቆጣጠር፣ አስመቻሉ ብቻ ሳይሆን ግምቱ የተዘባ ወይም ደካማ ይሆናል። ይህን ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት በውሳኔው ሕክምና ካሳገገ እራሱን የመገደል ዝንባሌው እጅግ ከፍ ያለ ነው።

ሴት ከወለደች በኋላ (Post-Partum) የሚደርስበት

የአዕምሮ ጭንቀት

ብዙ ሴቶች ከወለደ በኋላ በትልቅ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያልፋሉ። በከባድ ምጥ ውስጥ ሲያልፉ የሚሰማቸው የድካም ምልክት እንደሆነ የሚመስላቸው ሰዎች አሉ። አንደኛዎች ሴቶች ከወለደ ከጥቂት ቀናት በኋላ የሀዘን መልክ በፈታቸው ይነበባል። አደስ ለተወለደው ሕፃን ጥንቃቄ የሚያደርግ፣ እናትነውን በማረብ የሚረድ በውሳኔው ቢደረግም ሁኔታው ለውጥ አይኖረውም። በየጊዜው ሀዘኗ ወይም የሰሜቷ መደፍረስ እየጨመረ ይሄዳል። ለህፃኑ ልጇ የጠበቀቸውንና ይኖረኛል ብላ ያሰበችውን ዓይነት ሰሜት በማግኘት ይበልጥ ፍርሃት ይሰማታል። ልጇን ለመመገብም ሆነ የእናትነት ፍቅሯን ለመስጠት አቅም ያንሳታል። በተጨማሪ ቤቷን በሥርዓት ለመያዝ ከአቅሟ በሳይ ይሆንባታል።

የምግብ መብላት ፍላጎት ይቀንሳል፤ ያለ ምክንያት ብዙ ታላቅሳለች። በፍርሃት ስለምትሞታ ከሽ ባለ ቁጥር ትደነግግላች። ከእንቅልፈ ጥዋት ተነስታ፤ ዝም ብላ ታስባለች። ስሜቷንና እራሷን ስለምትጠራጠር፤ «አሳውቅ ልጄን የግልሷት እንደሆነሽ?» በማለት ሲጋትና ፍርሃት ይይዝታል። እራሷን ማመን ስለማትችል በየደቂቃው በልክ እየደወለች የሰው ድምጽ መጠማት ትፈልጋለች። እዚህ ሁኔታ ሳይ እያለች ተገቢውን እርዳታ ካገኘች፤ ከደረሰባት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መውጣት ትችላለች።

አበፈሳጊውን እርዳታ በጊዜው ካላገኘች ግን ሁኔታዋ የበለጠ እየከፋ ይሄዳል። በትክክሉ ማሰብ ያቅታታል። ባሷን «አይወደኝም፤ ለእኔ ግድ የለውም» በማለት ዝም ብላ ያለምክንያት ታላቅሳለች። አልፎ አልፎ በኃይል ትሞህበታለች። «ሰዎች በለ እኔ ከፋ ነገር እያወሩብኝ ነው፤ አድማ እያሳደሙብኝ ነው» ትላለች። አስተሳሰቧ ከመበሙር የወጣ በመሆኑ ከባሷ፤ ከልጆቿ፤ ሲረዷት ከመጡት ሰዎች ሁሉ ጋር ትጋጫለች። በው ሁሉ ጠሳቷ መበሉ ይሰማታል። በዚህ ጊዜ እሁንም በአብቸካይ በቂ ህክምና ካላገኘች ሁኔታዋ ይበልጥ የከፋ ይሆንና ለመደን ብዙ ጊዜ ይፈጅባታል።

የዚች ሴት የአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ምንድነው? በእርግጠናዋ ወትትና እንደሁም በትወልድ በሰውነቷ ውስጥ ያለው ንጥረ ነገርና (Chemistry) እንደሁም የዕጢ ሜታቦሊዝም (glandular metabolism) በሚያሳዩት ለውጥ ምክንያት እቋሟ ይናጋል። እነዚህ ለውጦች ትክክለኛና ተፈጥሮአዊ የሆኑ ለውጦች ናቸው። የአንደንድ በው አቅም በሰውነቱ ውስጥ የሚደርሰውን ለውጥ መቀበል (መታገበ) ያቅተዋል። በዚህ ምክንያት የአንጉልን ሥራ (mental function) ያቃውሳል። ይህን ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት ማለትም ሴት ከወለደች በኋላ የሚደርስ (Post-Partum) የአዕምሮ ጭንቀት፤ የመጀመሪያውን ልጇን ስትወልድ ብቻ ነው ወይንስ በወለደች ቁጥር ነው? በወለደች ቁጥር ሊደርስ ይችላል፤ ግን መሆኑን አለበት ማለት አይደለም። ብዙ ጊዜ ግን የመጀመሪያውን ልጇን ስትወልድ ብቻ የሚደርስባት የአዕምሮ ጭንቀት ነው።

በመድኃኒት ምክንያት (Toxic) የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት

ማንኛቸውም መድኃኒት የተለያየ ንጥረ ነገር የያዙ

(chemicals) በሰሆኑ፤ የእንጉልንና የሰውነትን እንቅስቃሴ ይነካል። ለምሳሌ ለራስ ምታት የሚወበደው አስፕሪን ጨጓራን ያሳምማል። አንደንድ መድኃኒቶች ደግሞ የሚወበደውን በው እንደያልበው፤ ብዙ ብዙና እንደሁም እንቅልፍ እንቅልፍ እንደለው ያደርጉታል። ለምሳሌ ከፈን የበዘበት ነገር፤ ማለትም ብዙ ቡና፤ ሻይ፤ ከዘ ከሳ መጠጣት ልብን በኃይል እንደመታ ያደርገዋል። እነዚህ ሁሉ መድኃኒት የሚያመጣቸው ለውጦች (side effects) ናቸው። ይህን ያህል በኃይል ጉዳት ሳይ ባይጥሉም፤ ጤንነት ይነሳሉ። አንደንድ መድኃኒቶች ደግሞ ከእነዚህ ይልቅ ከፍተኛ ጉዳት ያደርሳሉ። አንደኛው በመድኃኒት ምክንያት የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት ነው።

«ጸጥ የሚያደርግ» (sedative) መድኃኒት የሚወበድ ሰው፤ በአንድ ነገር ሳይ ትኩረት መጠጠት እያቃተው ይመጣል። የገረጣና የደከመ መልክ ይታይበታል። የሚወበደው መድኃኒት ትክክለኛ ሚዛን እንዳይኖረው አስተሳሰቡን ያቃውሳል። ለምሳሌ፤ ከእኩለ ሌሊት በኋላ በልክ ይደውልና ጋደኛውን ከእንቅልፉ ቀስቅሶ ከሃያ ዓመት በፊት ሕጻን ሆነው የተፈጸመውን ነገር አበታውሶ «ለምን ያኔ እንደዚያ አደረግኸኝ?» ብሎ መውቀስ ይጀምራል። «ይሄ ያረጃ ነገር ነው፤ ደግሞ ለምን በዚህ በዓት ትደውላለህ?» ቢለው ይበልጥ ይበሳጫል። ብዙ ጊዜ በመድኃኒት ምክንያት የሚመጣ የአዕምሮ ጭንቀት፤ የወለደው መድኃኒት ከሰውነቱ ሲጠፋ በ24 በዓት ወይንም በ48 በዓት ጊዜ ውስጥ ይህና ይሆናል። ይሁን እንጂ፤ አንደንድ ጊዜ መድኃኒቱ የሰውየውን የደም ሥር ሥርዓት (የነርቭ ሲስቴም) በሰሚያናጋው ለመደን ረጃም ጊዜ ይወበድበታል። በዚህ ጊዜ በእርግጥ በውየው የአዕምሮ ጭንቀቱን የሚያጠፋ ሕክምና ያስፈልገዋል።

በረቂቅ ሕዋሳት (Germ) አማካኝነት በሚደርስ

ሕመም (Infection) ምክንያት የሚመጣ የአዕምሮ ጭንቀት

በረቂቅ ሕዋሳት (በጃርም) ምክንያት የደረሰበት በሽታ እንጉሉ ወይንም የደም ሥሩ (የነርቭ ሲስቴም) ሳይ ከሆነ፤ የሰውየውን አቋም ያናጋና ሚዛኑን እንደበት ያደርገዋል። ዝም ብሎ ያለ ምክንያት ያለቅሳል። ለምን እንደሚያስቅስ ቢጠየቅ፤ እራሱም ምክንያቱን አያውቀውም። የሰውነቱም ሆነ የእንጉሉ እንቅስቃሴ በጣም ይቀንሳል። ብዙ ጊዜ ህመሙ (ኢንፈክሽኑ) ሲድን ሰውየው ከእለበት የአዕምሮ

ጭንቀት ውስጥ መውጣት ይችላል። ቶሎ ከልወጣ ግን የገድ የሀኪም እርዳታ ማግኘት ያስፈልገዋል።

በዕጢ መመስቃቀል (Glandular) ምክንያት የሚደርስ

የአዕምሮ ጭንቀት

ዕጢዎች የሚረጡት ንጥረ ነገሮች በውነታችን በአግባቡ ሥራውን እንዲያከናውን የሚረዱት ነገሮች ናቸው። ከመጠኑ ያነሰ የታይሮይድ ክንውን (thyroid function) ያለበት ሰው በተፈጥሮ የማሰብ ችሎታው በቂ ቢሆንም፤ እጅግ በጣም ቀዝቃዛ፣ ጉታታና ግደለሽ ለሰሚሆን፤ ብዙዎች የማሰብ ችሎታው የተዘጋበት፤ ደደብ ሰው አድርገው ይመስክቱታል። ይህ ሰው የማሰብ ችሎታ ያነሰው ሳይሆን በሰውነቱ ባለው ዝቅተኛ የታይሮይድ እንቅስቃሴ ምክንያት ነው።

በሌላ አቅጣጫ ደግሞ የታይሮይድ ተግባር ክፍ ያለ እንደሆነ፤ ቀዥቃዥ፤ ረጋ የማይል፤ ሁልጊዜ እሩጫ ሳይ ይሆናል። ቁጣውና ጉደቱ በቀላሉ ይነሳል። እንዲሁም ሴት የሆርሞን መዘባት በሰውነቷ ሳይ ሲደርስ፤ በተለይ የወር አበባዋ ሊመጣ ጥቂት ቀናት ሲቀረው፤ ሴትየዋ የባህሪ ለውጥ ታስታለች። እረፍተ ቢስ፤ በቀላሉ የምትበላጭ ስለምትሆን አብረዋት ለሚኖሩ ሰዎች እስቸጋሪ ትሆናለች።

ምዕራፍ ፯

«ኑርናል» (Neuronal) የአዕምሮ ጭንቀት

«ኑርናል» የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ሳይ ሊደርስ የሚችለው «አንጉል» የተለመደውን ተግባሩን በትክክለኛው መሥራቱን የሚያዘባ ነገር የተፈጠረበት እንደሆነ ነው። የአንጉል ትክክለኛው ተግባር የሚያዘባው፤ በሰውየው አንጉል ሳይ አንድ ዓይነት አደጋ ሊደርስበት ወይም ልዩ በሽታ ሲይዘው ነው። ስምሳሌ «ህንቲንግተን» (Huntington Disease) የተባለው በሽታ ሲይዘው፤ የማሰብ ችሎታው በጣም እየቀነሰ ከመታየቱም በላይ በሽታኛው የራሱን እንቅስቃሴ መቆጣጠር እያቃተው ይመጣል። የሀኪምና ሊቃውንት ባደረጉት ጥናትና ምርምር፤ ይህ ከላይ የጠቀስነውን ዓይነት በሽታ ሰዎች ሲይዘቸው ወዲያው የአዕምሮ ጭንቀት ለሜት እንደሚታይባቸው አረጋግጠዋል።

«ኑሮቲክ» የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው የመጀመሪያው ምልክት እራሱን ማረጋገጥ አለመቻሉ ነው። በዕለታዊ ሕይወቱ ተራና ቀላል የኑሮ ትግል፣ (stress) እንዲሁም ቀላል መሰናክል ሲያጋጥመው ተቋቁሞ መቆም ያቅተዋል። በሜቱን የሚቆጣጠርበት ኃይል አይኖረውም፤ ምክንያቱም የነርቭ አቅም በህመሙ ምክንያት የተደከመ በመሆኑ ጉልበት ያጣል። በዚህ ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት በጣም የተጋለጠ ይሆናል።

በአዕምሮው ጤናማ የሆነ ሰው፣ በተለያየ የኅብረተ ሰብ አቋም፣ እንዲሁም የኢኮኖሚ ይዘት ውበጥ ሲያልፍ እንደ ሁኔታው እራሱን ማለማመድ ወይም ሁኔታውን መቀበል ይችላል። ጤናማ ሰው በተፈጥሮ የተሰጠውን ችሎታና ጉልበት ሁሉ መሰሉ በመሰሉ መጠቀም የሚችል፣ እራሱን መርዳት የማያቅተው፣ እንዲሁም በመኖር ውስጥ እውነተኛ ትርጉምና ትክክለኛ ደስታን ማግኘት የሚችል ነው።

ከሳይ ከገለጽኪቸው ነገሮች መካከል፣ በባህሪው ውስጥ አንደኛው የጉደለው እንደሆነ ያ በው ለኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ሰው መሆኑን ያሳያል። ይህን ስንል እንደ ሁኔታው ወይም እንደአበት አካባቢ እራሱን ማለማመድ የማይችል ሁሉ የአዕምሮ ጭንቀት አለበት ማለት ሳይሆን፣ ወደዚያ የሚያመራ ዝንባሌ አለው ማለት ነው።

«ሁሉን መያዝ ወይም መጨበጥ አለብኝ» የሚል ተፈጥሮአዊ ባህሪ ያለው ሰው፣ ብዙ ጊዜ «ለኑሮቲክ» የአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ሆኖ ይገኛል። አንዳንድ «ፍጹምነት» የሚያጠቃቸው ሰዎች የሚያደርጉት ወይም የሚሠሩት ነገር ሁሉ፣ ሁልጊዜ ትክክል መሆን አለበት ብለው ያምናሉ። በዚያው መጠን ከሌላውም ሰው ፍጹምነትን ይጠብቃሉ። ለምሳሌ አንድ ሰው ከቤታቸው ካለው ሰፋ ሳይ ተቀምጦ ሲነሳ፣ የተደገፈውን ትራስ በትክክል ካሳበቀመጠ፣ ሁኔታው ይረብሻቸዋል። ጣውሳው ሳይ ትንሽ ቶሽሽ ነገር ካዩ ከመጠን በሳይ ይቆረቀራቸዋል። እያንዳንዱ ሳንቲም ያለአግባብ እንዳትወጣ ይቆጣጠራሉ፤ እንዲሁም አንድም ደቂቃ በሆን ያለአግባብና ያለ ፕሮግራም እንዲያልፍ አይፈልጉም። በምንም ዓይነት ምክንያት «ዛሬ እሠራዋለሁ» ያሉትን ነገር ዛሬውኑ ሠርተው ካልጨረሱ ደስታቸውና ሰላማቸው ይገፈፋል።

ብዙዎቻችን እንዲህ ዓይነቱ ሰው በምን ዓይነት ችግር ውስጥ

እንደሰ በደንብ ስለማናውቅ፣ «እከሌ እጅግ በጣም ጠንቃቃ ነው» ብለን ስናደንቅ እንበማለን። ይህን ዓይነቱ ሰው ትክክል የሆነውን ነገር ማድረግ ብቻ ሳይሆን፣ ሕግና ወግ አጥባቂ፣ እንዲሁም የግትርነት ጠባይ ያለበት ሰው መሆኑን አንገነዘብም።

በአንድ ሰው ሕይወት ውስጥ የግትርነት ጠባይ እንደአበት በግልጽ የሚታወቅበት ብዙ መንገድ አለ። አንድ ነገር ለመሥራት ወስኖ ከተነሳሰ፣ «ያን ካሳደረግሁ ሞቼ እገኛለሁ» ይላል። ሲተኛ ሲል አውልቶ የጣለው ጫማ በትክክል መሥመር ይዞ ካልተቀመጠ እንቅልፍ አይወስደውም። «ይህን ዓይነት ጠንቃቃና ሥነ ሥርዓት አዋቂ መሆን ምን ክፋት አለበት?» ብለን መጠየቃችን አይቀርም። እንዲህ ዓይነቱ ሰው ሥርዓት አዋቂ መሆኑ ብቻ ሳይሆን፣ 1ኛ፣ «እኔ የምፈልገው ነገር ብቻ ካልሆነልኝ» የሚል፣ 2ኛ፣ ከፍተኛ ቀም ነገርና ዋጋ የሚሰጠውን ትልቁን ነገር ትቶ ጥቃትን በሆነ ነገር ሳይ ጊዜውና ጉልበቱን የሚያጠፋ እንደሆነ እናያለን።

ሁሉን ነገር የመያዝ ወይም የመጨበጥ ከፍተኛ ፍሳጊነት ያለበት ሰው፣ ያንን የሚፈልገውን ለማግኘትና ለመፈጸም፣ ከፍተኛ ኃይልና ጊዜ ይጠይቀዋል። ረገቱ መቀመጥ የሚችለው ወይም የሚዘናናው፣ ሁኔታዎች እርሱ እንደሚፈልጋቸው ሆነው የተገኙለት እንደ ሆነ ብቻ ነው። ያ መሆኑን ለማረጋገጥ ደግሞ ሁልጊዜ ዓይኑን ከፍቶ አካባቢውን በዓይኑ ይቃኛል። በላዚህ ረጋ ብለውና ተዘናንተው መኖር አይችሉም። ሁሉን ነገር ለመጠበቅ ብዙ ጉልበት ይጠይቃቸዋል። በዚህ ዓይነት ሕይወታቸውን ለመምራት ስለሚሞክሩ፣ ቀበ በቀበ ኃይላቸውና ጉልበታቸው እየደከመ ይመጣል። በዚህ መካከል አንድ ክፉ ነገር በኑሮአቸው ያጋጠማቸው እንደሆነ የሚቋቋሙበት ጉልበት ያንሳቸዋል።

ሰው በዚህ ተለዋዋጭና አስቸጋሪ በሆነ ዓለም ውስጥ ለመኖር፣ ጤናማ ሆኖ ለመቆም፣ እንደ ሁኔታው እራሱን ማለማመድ የሚችል መሆን አለበት። የቤተ ሰብ ወይም የኑሮ አቋም ሲለወጥባቸው፣ የሥራ ድርሻቸውና የሥራቸው ቦታ ሲለወጥ፣ የሚኖሩበት አካባቢና ሕብረተ ሰብ ሲለወጥ፣ «አቋሜን ፈጽሞ እንደ ሁኔታው አልለውጥም» የሚል ግትር ጠባይ የሚያሳዩ ሰዎች አሉ። አበፈሳጊ ሆኖ አሁን ያሉበትን አቋም በአዲስ ሁኔታ መለወጥ እንደሰባቸው ሲነገራቸው በቀላሉ ሀሳቡን መቀበል የማይሆንላቸው ሰዎች አሉ። በዚህ ምክንያት በሚፈጠረው ትግል ውስጥ ማሸነፍ ሲያቅታቸው ያ ኔ የአዕምሮ ጭንቀት ይይዛቸዋል።

ለምሳሌ «ሁሉ ነገር ፍጹምና ልክ መሆን አለበት» የምትሰዋ የቤት እመቤት፤ በንጽህናና በሥርዓት ቤቷን ትይዘበች። በየዓመቱ ልጆች ስትወልድና የቤተ ሰቡ ቁጥር እየጨመረ ሲመጣ፤ ቤቷን እንደ ቀድሞው፤ እንደ ፈሰገችው አምሮና ተስተካክሎ ማግኘት አትችልም። ሕፃን ልጆቿ እቤታቸው ውስጥ እንደ ልባቸው መጫወት ይፈልጋሉ። ከተጫወቱ ማበላሸታቸው በሰማይቀር እየተከታተሉት የተበላሸውን ለማስተካከል ትሞክራለች። ቀስ በቀስ ጉልበቷና ትዕግሥቷ እያለቀ ይመጣል። በዚህ ወቅት የልጆቿ በነፃነት ማደግ አይታያትም። የሚታያት እርሷ የምትፈልገው ብቻ ነው። ያም ቤቷ ሁልጊዜ እንደ ሙዚየም በጉብኝቶች መታየቱን ነው። ስለዚህ ልጆቿ እንደ ልባቸው እንደይጫወቱ መከልከል ትጽምራለች። በዚህ ምክንያት ልጆቿ ለናታቸው ያላቸው ፍቅር ይጠፋና በፍርሃትና በበጋት ይሞላሉ። እርሷም በልጆቿ ከመደበት ይልቅ ያስናደችውን ያጠፋ ይሆናል በሚል ስጋት መኖር ትጽምራለች። ጠባቢን እንደ ሁኔታው ማስተካከል የማትችል ገትር ጠባይ ያሳት ቤት በመሆኗ የነርቧ ጋይል ያልትና ያቺ ቤት በአዕምሮ ጭንቀት ትያዝለች።

ክወሊድ በኋላ (Post-Partum) የሚደርስ

የአዕምሮ ጭንቀት

ቀደም ሲል ክወሊድ በኋላ የሚደርስ (Post-Partum) የአዕምሮ ጭንቀትን፤ በኢንደጂክስ (Endogenous) የአዕምሮ ጭንቀት ሥር መግባቶችን ይታወቃል። ቤት ክወለደች በኋላ የሚደርስበት የአዕምሮ ጭንቀት ሁለት ዓይነት ነው። ይኸውም፤ አንደኛው በመጀመሪያ የገለጽነው፤ ቤት ስትወልድ በበውነቷ ውስጥ በተፈጠረ የንጥረ ነገር ለውጥ ወይም በሆርሞን ለውጥ ምክንያት የሚደርስ እንደ ሆነ የገለጽነው ነው። ሁለተኛው ግን ቤት እናት ስትሆን በበውነቷ ላይ የሚመጣው ለውጥ ብቻ ሳይሆን በአካባቢዋም የሚሆኑ ለውጦች እሱ። እነዚህ በአካባቢዋ የሚፈጠሩትን ለውጦች ወይም ግፈቶች ተቀብላ መስማመድ ሲያቅታት የሚደርስበት የአዕምሮ ጭንቀት ነው። በአጭሩ ቤት፤ ልጅ በትወልድ በልጇ ምክንያት የመጣውን አደባባይነት መቀበል ወይም እራሷን ማበሰመድ ሲያቅታት ያኔ ኑሮቲክ ፖስት ፖርተም (Neurotic Post-Partum) የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስባታል።

ኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት የያዘት ቤት ሲጽምራት፤ በመጀመሪያ ደበታ የሽሽትና የጤፈገጋት ትሆናለች። ጥሩ እንቅልፍ

ለረጅም ጊዜ መተኛት አትችልም። እቤቷ ውበጥ ፍጹም ነጭናጫ፤ «ይሄ ጉደለኝ ያ ጉደለኝ» የምትል በሰምትሆን፤ ለወለደችት ሕፃን ልጅ፤ ለባሷና እቤት ውስጥ ሆነው በሚያርሷት በጾች በሰም የማትሰጥ ትሆናለች። እናቲቱ ያቺ ሀፃን ልጅ በመወለዱ ትልቅ ጸጸትና ቅሬታ ይሰማታል። ከዚህ በፊት ልጅ እንደዋራት ትመኝ እንደነበረ ሲያስታውሷት፤ «ልጅ መውለድ እፈልጋለሁ ያልኩት በባሌ በል እንጂ ስለኔ ብዬ አይደለም፤ እኔ ልጅ ፍጹም አልፈልገም፤ እፈልጋለሁ ብዬ እንደሆነ አንጉሌን ስኬ መሆን አለበት» ትላለች። ምርር ብላ እያበቀሰች «ለምን ይህችን ልጅ ወለድኩ! ምንው የሚወስድልኝ ባገኘሁ» ትላለች።

ቀደም ሲል የገለጽነው፤ ቤት ከወለደች በኋላ በኬሚካል ወይም በሆርሞን ለውጥ ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት ክደረሰባት ቤት ይኒኛዋ ለተወሰደችው ሕፃን የሚኖራት አቋም የተለየ ነው። ያችኛዋ ልጇን በደንብ በመንከባከብ «ምንው አቅም በኖረኝ» ስትል፤ ይህኒኛዋ ማለትም በኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት ውበጥ ያለችው እናት ግን የልጇ መኖር ለእርሷ ጭንቀት እንደሆነ አድርጋ ትወስደዋለች።

በኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለችውን እናት «ጤናማ ልጅ እገዛለብሄል በስ ሰጠሽ እንኳን ደስ አለሽ» የሚላት በው ያስቆጣታል። ሀሳቧ ቶሎ ቶሎ ይበዋወጣል። ትንሽ ትቆይና «አዎን እገዛለብሄል ይመስገን ጤነኛ ልጅ ሰጥቶኛል» ትላለች። «ልጅቷ ብትታመምበ? ወይንበ ብትሞትስ?» በማለት ያስአገባብ ሥጋትና ፍርሃት ውበጥ ትገባለች። ቢላዋ ወይም ሹል ነገር ስታይ «በልጅቷ ላይ ያሳረፍኩትስ እንደሆነ፤ --በመበኩት የወረወርኳት እንደሆነ» የሚል ፍርሃት ልቧን ያሰጧንቀዋል። በዚህች እናት ላይ የአዕምሮ ጭንቀት ብቻ ሳይሆን፤ የአዕምሮ አለመረጋጋትም ጭምር እናያለን። ይህቺ ቤት የምታገኘው ህክምና የአዕምሮ ጭንቀቷን ማጥፋት ብቻ ሳይሆን፤ አዕምሮዋንና አበተሰበሷንም ጭምር ትከክልና ሚዛናዊ ያደርገዋል።

ኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት

ዝቅተኛ አዕምሮ በሰው ሰው ላይ

የሁሉም በው የአዕምሮ ችሎታ እኩል አይደለም። እንደንድ በው ከሰምንተኛ ክፍል በላይ መማር ፈጽሞ አይችልም። እንደንድ ደግሞ ከፍተኛ ትምህርት ባይኖረውም፤ በዘመድ ወይም በአንዳንድ ዕርዳታ

ደህና ሥራ ያገኛል። ሥራ ማግኘት ብቻ ሳይሆን በሥራም የሚቀጣጠራቸው ሠራተኞች ይኖሩት ይሆናል። የራሱን የችሎታ ማነስ በደንብ ስለሚያውቅ የሠራተኞች እንቅስቃሴ ሁሉ በጋት ሳይ ይጥስዋል። ችሎታ እንደ ሌላው ያወቁበት ስለሚመስለው ሠራተኞችን ማበሻቀጥና ማበሰጠት ይጀምራል። በዚህ ምክንያት የማያቋርጥ ግጭት ከሰዎች ጋር ያጋጥመዋል።

በሥራው ላይ ደግሞ የሚጠበቅበትን ስመሥራት በኃይልና ከልቡ ጥሪት ቢያደርግም፣ ቀላሉና ተራው ነገር ሁሉ እንደ ትልቅ ተራራ ስለሚሆንበት መንፈሱን ያበጠንቀዋል። በዚህ ዓይነትና ሁኔታ ስሪጅም ጊዜ መሥራት ፈጽሞ አቅም ያጣል። ከሚችለው በላይ ስመስጠት ቢሞክር ያለውን ኃይል ሁሉ በስሚያቃጥል በቀላሉ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል።

ምዕራፍ ፯

በልዩ ልዩ ምክንያት የሚመጣ (Reactive) የአዕምሮ ጭንቀት

አስቲር የአደገችው በእንጆራ እናት በሰ ነበር በልጅነቷ እንደ ልቧ ተጫውታ አሳደገችም። እናቷ እርሷን ቢወልድ በወሲድ ምክንያት በለሞቱ የእናት ፍቅርና እንክብካቤ አሳየችም። የአስቲር አባት ልጃቸውን በጣም በስሚወደአት ያለ እንጆራ እናት ለማሳደግ ብዙ መከራ አድርገው ነበር። ገን ሁኔታው አመቺ መሰሉ በሀላፊነታቸው አስቲርን እንደ