

STARTTS

ስለአእምሮ ጤና የቀረበ የመረጃ ወረቀት

ከተለያዩ የአፍሪካ አገሮች የመጡ ኮምዩንቲዎችን የሚገጥማቸው አንዳንድ ተለይተው የሚታወቁ ችግሮች

የአእምሮ ጤና ሲባል ምን ማለት ነው?

የዓለም ጤና ድርጅት እንደገለጸው፣ የአእምሮ ጤንነት ማለት... እያንዳንዱ ግለሰብ ማለትም ስለ እራሱ ወይም ስለ እራሷ ያላቸውን ችሎታና አቅም ማወቅ፤ በህይወት የሚያጋጥምን የኑሮ ጫና መቋቋም መቻል፤ ውጤታማ እና ፍሬ ያለው ሥራ ማካሄድ መቻል፤ እናም ለእርሱ ወይም ለእርሷ ማህበረሰብ አስተዋጽኦ ለማድረግ አቅምን ማወቅ ይሆናል። ሰዎች በህይወት ዘመናቸው ውስጥ ከአእምሮ ጤንነት ጋር የተዛመደ ችግር ማጋጠሙ በጣም የተለመደ ነው። አስፈላጊውን ትክክለኛ ድጋፍና የሙያተኛ መመሪያ ካገኙ ብዙ ሰዎች እነዚህን ችግሮች ይወጣሉ። ከችግራቸውም በማገም ውጤታማና ጤናማ የሆነ ህይወት ይኖራሉ። ስለ አእምሮ ጤንነት መነጋገር የሚያሳፍር ጉዳይ መሆን የለበትም። የአእምሮ ህመም የደካማነት ምልክት አይደለም።

የተለምዶ እምነት፣ ከአውነታው ጋር ሲነጻጸር

የተለምዶ እምነት/MYTH: የአእምሮ ጤንነት ችግር ያለበት ሰው 'ቀውስ' ወይም 'አብድ' ይባላል።

አውነታው: የአእምሮ ጤንነት ችግር የሚመጣው በዘር (ጂን)፤ በባዮሎጂካል፤ በስነ-ልቦናዊ፤ በአካባቢው ሁኔታ እና በመንፈሳዊ እምነት መካከል በሚፈጠሩ ግጭቶች ነው። ሰዎች በህይወት ዘመናቸው ውስጥ የአእምሮ ጤና ችግሮች እንደሚገጥማቸው የታወቀ ጉዳይ ነው። ይሁን እንጂ የአእምሮ ህመም ብዙውን ጊዜ በህክምና ሊድን የሚችል ነው። ብዙ ሰዎችም ከህመሙ ድነው ጤናማ ሕይወት ለመምራት ይችላሉ።

የተለምዶ እምነት/MYTH: የአእምሮ ጤና ችግሮች የሚመጡት ብዙውን ጊዜ በክፉ መንፈሳዊ የተፈጥሮ ኃይል መጠናወት ወይም በጥንቆላና በመተኮ የተነሳ ነው። የአእምሮ ጤና ችግር ያለበት ሰው የተረገመ ስለሆነ በእርሱ ወይም በቤተሰብ ላይ ክፉ መተኮ ሊያደርስ ይችላል።

አውነታው: ለአእምሮ ህመም ችግሮች መንግሥት የሚሆኑት ምክንያቶች ከጂን፣ ከኮርቶሶኒ፣ ከአድገት፣ ከአካባቢያዊ፣ ከማህበራዊ-ኢኮኖሚያዊ፣ ባህላዊ ወይም ከመንፈሳዊ እምነት ጋር በተገናኘ የሚመጣ ሊሆን ይችላል። የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች የተረገሙ ናቸው የሚባለውና በእርስዎ ወይም በቤተሰብ ላይ መተኮ ሊያደርሱ ይችላሉ የሚለው እምነት መሰረተኛ ነው።

የተለምዶ እምነት/MYTH: ለአእምሮ ጤና ሕክምና እርዳታ የሚሰጠው የመጀመሪያው ሰው የአገሪብ መድሐኒት ሐኪም ነው።

አውነታው: በአገሪብ መድሐኒት የሕክምና ዘዴዎች ቢጠቀሙ በባሕሪ ተቀባይነት ያለው ጠቃሚ የሆነ ድጋፍ ይሰጣታል። ይሁን እንጂ ብዙውን ጊዜ የአገሪብ መድሐኒት ሕክምና ከዘመናዊው ሜዲካል ሳይኮሎጂካል ሕክምና ጋር አብሮ ቢሰጥም የተሟላ ሕክምና ከሁለቱም ወገን ያገኛሉ ማለት ነው።

የተለምዶ እምነት/MYTH: የአእምሮ ህመም እንደ ከባድ በሽታ ተቆጥሮ መታየት የለበትም። ዝም ብሎ መተው ነው።

አውነታው: የአእምሮ ህመም እንደ ስኬት በሽታና የልብ ሕመም ሁሉ በሰው ላይ የሚደርስ ሕመም ነው። ከህመሙ ለመዳን ሕክምናን አስቀድሞ መውሰድ በጣም የተሻለ ነው።

የተለምዶ እምነት/MYTH: የአእምሮ ጤና ችግርን ለመግለጽ የሚጠቀሱት የእንግሊዘኛ ቋንቋ ቃላቶች ወደ አፍሪካ ቋንቋዎች በሚገባ አይተረጎሙም። በዚህም የተነሳ እንግዲህ ምዕራባውያን የጤና አማካሪዎች ወይም የጤና ዶክተሮች ችግራችንን በቅጡ ሊረዱ አይችሉም ማለት ነው።

አውነታው: አውነት ነው የአእምሮ ጤና ችግሮችን ለመግለጽ የሚጠቀሱት ብዙዎቹ የእንግሊዘኛ ቃላቶች ወደ በርካታ የአፍሪካ ቋንቋዎች ስተረጎሙ ሁልጊዜ ቀጥተኛ ትርጉም አይኖራቸውም። ይሁን እንጂ እነዚህ ግልጽ ያልሆኑ የእንግሊዘኛ ቃላቶች ባለጉዳዩ በፈለገው ቋንቋ በሚገባ ሊብራራለት ይችላል። ስለሆነም ባለጉዳዩ እና አማካሪው ወይም ዶክተሩ መግባባት ይችላሉ። በዚህ መንገድም ባለጉዳዩ እርዳታ ለማግኘት ይችላል።

የተለምዶ እምነት/MYTH: አንድ ሰው የአእምሮ ጤና ችግር ካለበት፤ ዝም ብሎ ማየቱ ጥሩ ነው።

አውነታው: የአእምሮ ጤና ችግር እንዳለባቸው የሚታወቁ ሰዎችን ችላ ማለቱ ጥሩ ነገር አይደለም። የአእምሮ ጤና ችግር እያለ እንዳልኖረ ቆጥሮ ለረጅም ጊዜ ሽፋፍኖ መደበኛ ሕመምተኛው የባለ እንዲታመም የማድረግ እድል በጣም ከፍተኛ ይሆናል።

የተለምዶ እምነት/MYTH: ማንም ሰው ከአእምሮ ህመም ጋር አብሮ የተወለደ የለም። ሕመሙ የሚመጣው አልጎል ወይም ዕፅ ሲወስዱ ብቻ ነው።

አውነታው: የአእምሮ ህመም ምክንያቶች የተወሳሰቡ ናቸው። የአእምሮ ሕመምን የሚያመጣ እንደቫይረስና ባክቴሪያ የመሳሰሉ፤ ወይም መንግሥት በቀላሉ ለማግኘት የሚያስችል አንድ ቀላልና ግልጽ የሆነ ምክንያት የለውም። አንዳንድ የአእምሮ ህመሞችን፣ ለምሳሌ እንደ አእምሮ መዋዥቅ/schizophrenia እና አደገኛ መቃወስ/bipolar ለመሳሰሉት ችግሮች በዘር ውርስ የተነሳ ሰዎች ለሕመሙ የመጋለጣቸው እድል ከፍ ያለ ሊሆን ይችላል። ሌሎቹ ግን በምንም አይነት ከዘር ሀረግ ጋር የተገናኙ አይመስሉም። ይሁን እንጂ ይታመማሉ ማለት አይደለም። በአእምሮ ሕመም የመያዙ እድል መንግሥት የመፈጠር እድል በጂን፣ በኮርቶሶኒ፣ በአድገት፣ በአካባቢያዊ፣ በማህበራዊ ኢኮኖሚያዊ ባህላዊ፣ በህይወት የሚያጋጥም እና በሌሎች ውስብስብ ምክንያቶች ተጽዕኖ ሊሆን ይሆናል።

የተለምዶ እምነት፣ ከእውነታው ጋር ሲነጻጸር

እምነት/MYTH: መማክርት እንደማይረዳና ይህ ለእብድ ሰዎች ጥሩ ነው።

እውነታ: የመማክርት እይታ ሥራ ድርሻ ያለዎትን ግላዊ ችግር ወይም ስነ-ልቦናዊ ችግሮችን መፍትሄ ለማካሄድ ለመርዳት የሙያተኛ እርዳታና መመሪያ ማቅረብ ነው። በዚህ የሚካተት ለጋጠምዎት ችግሮች በበለጠ ለመቆጣጠር የአሰራር ዘይቤ ማውጣት ይሆናል። ብዙዎች የእእምሮ ህመም ችግር ያለባቸው ሰዎች ቀጣይ የሆነ ህክምና እና ድጋፍ ማለት መማክርትንና አስፈላጊ ከሆነ ትክክለኛ ለውጦችን ያካተተ ድጋፍ ለመውሰድ ፈቃደኛ ከሆኑ መዳን እንደሚችሉና መደበኛ ህይወት እንደሚኖሩ ነው።

እምነት/MYTH: ለእንደ ሰው በጨካኝ መናገር፣ ሃላፊነት በሳይለው ተግባር ማካሄድ እና ሰዎችን መምታት ለእእምሮ ጤና ችግር ምልክቶች ናቸው።

እውነታ: እነዚህ ሁሉ ለእእምሮ ጤና ችግሮች ምልክት ሊሆኑ ይችላሉ ይሆናል ነገር ግን አስፈላጊ አይደለም። ብዙ ምልክቶች እንዲሉና ብዙዎቹ ግን አይታዩም፤ ለምሳሌ፡- በጣም የመጨናነቅ ስሜት ወይም የእንቅልፍ ችግር።

እንዲያው ሰዎች የውሸት ምልክቶች ሊያሳዩ እንደሚችሉና ለእንዲያው ሆስፒታል ማስገባት ሊያስፈልግ እንደሚችል፤ ብዙዎች እእምሮ ህመም ያለባቸው እብድ ለማይመስሉት ደግሞ ከሆስፒታል ውጭ ሆኖ ክትትል ይደረጋል። ምናልባት ስለ እእምሮ ህመም በከፍተኛ ጉዳት የሚያደርሰው እምነት፤ ሁከተኛ/ጠበጫ ወይም ለብቻህ እንድትናገር ያደርጋል። ሲነማዎች/ተለቢኹን፤ ጨዋታዎች እና ዜናዎች በማየትም የውሸት፤ በከፍተኛ መጥፎ ስም የተሞሉ ታሪኮችን ለእኛ መስጠት እንደሚችሉ ታዲያ የእእምሮ ህመም ያጋጠማቸው ሰዎች ጠበ ጫሪ ሁከተኛ ናቸው።

ይህ ሁልጊዜ እውነት አይደለም። የእእምሮ ህመም ያለባቸው ሰዎች ከማንኛውም ሰው ጋር ሲነጻጸር በአጠቃላይ የበለጠ ሁከተኛ ናቸው የሚል ማስረጃ የለም። ለእእምሮ ህመም ምልክት ሁከት/መበጠጥ ብቻ አይደለም። እእምሮ ህመም ባለባቸው ሰዎች መካከል ተመሳሳት የሁከት ባህሪ አለ፤ ነገር ግን የብዙዎች ምርምር ጥናት እንደሚለው የዚህ መንስኤው ያላገባብ አደገኛ እጽ ወይም አልተሆል በመጠቀም፤ ተገቢ የሆነ ህክምና አለማግኘት ወይም ከእእምሮ ህመም ውጭ የሆነ የሁከት/ መበጠጥ ታሪክ ካለ ነው።

እምነት/MYTH: እራስን ለመግደል ወይም ስለ ሌላ ሰው ለመግደል ማሰብ ያልተለመደና ስህተት እንደሆነ ነው።

እውነታ: ብዙ ሰዎች እራሳቸውን ማጥፋት የተለመደ አድርጎ ማሰብና ምንም እንደማያሳፍራቸው ነው። ይህ የደካማነት ምልክት አይደለም። እርዳታና ህክምና ፍላጎት ስለማግኘት፤ ይህም እነዚህን አስተሳሰብና የተዛመደ ስሜቶች የሚረዱ ማስብሰባዊ ድጋፍን ያካትታል። ችግሩን እያወቁ ችላ ማለቱ ለችግር ያስወግዳል ማለት አይደለም።

እምነት/MYTH: አንድ የቤተሰብ አባል የእእምሮ ጤና ችግር ካለበት፤ በሚስጥር መጠበቁ ወይም ለጥንቅቅ መስጠቱ የተሻለ ነው።

እውነታ: ብዙ ሰዎች የእእምሮ ጤና ችግር ካላቸው የህፍረት ስሜት ያደርባቸዋል፤ ነገር ግን በድብቅ መያዙ ብቻ በአጠቃላይ ነገሮች እንዲባባሱ ያደርጋል ምክንያቱም ችግርን መደበኛ በሽታ ካለባቸው በበለጠ እንዲፈሩ ያደርጋቸዋል። ከአማካሪ ወይም ለስነ-እእምሮ ባለሙያ እርዳታ መጠየቅ ግለሰቦች ለበለጠ ጥሩ ማገገም ሊረዱ ይችላሉ።

ይህ ጠቃሚ እንደሆነ ይሁን እንጂ እንደ ባለሙያ እንደመሆን፤ ለስነ-ልቦና ህክምና ለሚያገኙ ወይም ለሚፈልጉ ሰዎች ሙሉ እምነት እንዲያደርባቸው ማረጋገጥ ይሆናል። ይህ ማለት በርስዎ ትምህርት ላይ ምንም ቢናገር በግላዊነት እንደሚጠበቅ፤ ይህም በርስዎና በአማካሪው መካከል ብቻ ይሆናል።

እምነት/MYTH: መማክርት የምእራባዊ ህክምና ዘዴ እንደሆነና ከሌሎች ባህሎች ለመጡ ሰዎች ግን አይጠቅምም።

እውነታ: የስነ-ልቦና ህክምና ወይም የመማክርት እይታችን በማቅረብ በጤና ልዩ-ሙያ ሥልጠና ያለው ሙያተኛ ስላለዎት ችግር ምልክቶች እንዲያውቅና የተለያዩ ነገሮችን ለመንገድ ግምት ውስጥ በማስገባት እርስዎን ለመርዳት ይሆናል። መነጋገርና ማካፈል በተለይ የአፍሪካዊ መለያ ነው።

እምነት/MYTH: መማክርት በሚስጥራዊ እንደሚሆን ይገመታል፤ ነገር ግን የእኛ ባህል ያለንን ችግሮችና ተስፋ መቁረጥ ስሜት ከጓደኞች፤ ቤተሰብ እና ማህበረሰብ መሪዎች ጋር አብሮ ማካፈል ነው።

እውነታ: የርስዎን ግላዊነት መጠበቅ እንደኛው ሚስጥራዊ አጠባበቅ ዘዴ ነው ታዲያ ስለርስዎ ሁኔታ ለማን እንዲነገር መምረጥ የርስዎ ውሳኔ ይሆናል።

መንደርፊያ ታሪካዊ አምጣጥ
ከስደት ለመጠናከር ከአፍሪካ መጥተው ጥገኝነት ጠያቂ ሰዎች እና ቀደም ሲል በተፈጠረ አስቃዊ የማይረሳ ጭንቀትና ሌላ ጉዳዮች እንደ ሀዘን ለጋጠማቸው የማቋቋሚያ ሂደት አሰራር በግንባር ቀደምት ለማቅረብ፤ በ STARTTS በኩል የእእምሮ ጤና መረጃን በማሰባሰብ የተሻለ አገልግሎት ለማቅረብና በአፍሪካ ማህበረሰባት ውስጥ ስላለው የእእምሮ ጤና አጠቃላይ ግንዛቤ በግልጽ ይፋ ለማድረግ ነው። የስደተኞች እእምሮ ጤና ፍላጎት፤ ዛሬ ባለው የጤና እንክብካቤ ውድድር በጣም ወሳኝ የሆነ ጉዳይ ነው። ምንም እንኳን የተለያዩ ባህል ውህደት አሰራር ሂደት የተቀባይነት ትምህርት ሥልጠና ቢከተልም፤ ነገር ግን ከመምጣት በፊት በነበረ የጥፋት፤ ሰቆቃ ድርጊቶች እና በተለያዩ አየር ሁኔታ ላይ ስለመልመድ፤ ሃይማኖት፤ ቋንቋ፤ አለባበስ፤ ህጋዊ አስተሳሰብ እና የፋይናንስ ጫና ሳቢያ ውጤቱ የተወሳሰበ ሲሆን ይህም በነዚህ ሁሉ መጨናነቅ ለእእምሮ ጤና ችግር እንዲኖር ይደርጋል።

ይህ የመረጃ መስጫ ወረቀት የወጣው ከተለያዩ የአፍሪካ ማህበረሰባት፤ 15 ተወካዮች ጋር በመመካከር ሲሆን በነዚህ የሚካተት፤ አጋንዳዊ/Ugandan፤ ከነያዊ/Kenyan፤ ሳዊዝ ሱዳን/ South Sudanese፤ ሰማሊ/Somali፤ ጋምቢያ/Gambian፤ ሰራሊዮን/Sierra Leonean፤ ሩዋንዳዊ/Rwandan፤ ላይብሪያ/ Liberian፤ ኮንጎሊን/Congolese፤ ጊኒያዊ/Guinean፤ ኡርትራዊ/ Eritrean፤ ኢትዮጵያዊ/ Ethiopian፤ ቡሩንዲያዊ/Burundian፤ ካሙሮኒያዊ/ Cameroonian እና ጋናዊያን/ Ghanaian ናቸው። የዚህ ዓለማዊ ከሞላው አፍሪካ ወደ አውስትራሊያ ለመጡ ስለ እእምሮ ጤና ግልጽና ጠቃሚ የሆነ መረጃ ለማቅረብ እና በግለሰቦች፤ በቤተሰቦች እና በማህበረሰባት ላይ ስለሚፈጥረው ችግር ለማሳወቅ ነው። ይህ የመረጃ መስጫ ወረቀት የተለመደ እምነቶችን ሲያቀርብ እንዲሁም መረጃና መመሪያ ያቀርባል። እያንዳንዱ ሰው ስለ እእምሮ ጤና የራሱ አመለካከት አፋጣኝ ትኩረት ያደርጋል፤ ነገር ግን አመለካከቶች የሚነሱት በእምነት ላይ መጥፎ ስም መጨመር እና በእእምሮ ህመም ለተበከሉ ሰዎች ለኑሮ ህይወት ከበድ እንዲል ያደርጋል ስለዚህ በእውነታዎች ላይ እናተኩር። በሞላው የአፍሪካ ዲያስፖራ ያሉትን በአይነት ልዩነት፤ ጎሳ ነገድ፤ ሃይማኖት፤ ቋንቋ፤ ባህል፤ ልማድ እና እምነቶች የብዙሀኑን ሀብት ይወክላል ተብሎ የወጣ አይደለም።

Funded by



ስለ STARTTS (ስታርትስ)

STARTTS የሚሠራው አውስትራሊያ ከመምጣታቸው በፊት ጭናጨፍ ግዴያ፤ ጦርነትና ሁከት ካጋጠማቸው ሰዎች ጋር ሲሆን ታዲያ አገግመው በበለጠ ውጤታማ የሆነ ህይወት እንዲመሩ ለማገዝ ነው። ሰዎች አስተኛ የመጨናነቅ ስሜት ሲኖራቸውና በበለጠ መቆጣጠር ሲችሉ፤ እንግሊዝኛ ለመማር፤ ሥራ ለማግኘት፤ ከቤተሰብ ጋር ለመሆን እና አዳዲስ ጓደኞችን ለማፍራት ቀላል ይሆናል።



የኒውስ ሳውዝ ወልዝ/NSW አገልግሎት ለህክምና እና ከስቃይና ሰቆቃ ለተረፉት መልሶ ማቋቋሚያ

NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors

152-168 The Horsley Drive, Carramar NSW Australia 2163
www.startts.org.au | stts-startts@health.nsw.gov.au | (02) 9646 6700