የአዕምሮ 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 አንዱ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለፈ ወይም የሚያልፍ እንደሆነ ያረጋገጥልናል። በተለይ በውጪ አገር የሚኖርና አገሩ በትግል፣ በለውጥ ላይ ያለ ሕዝብ ደግሞ የበለጠ ለዚህ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ነው። ይህንን በማስተዋልና ለወገኑ በማሰብ ወንድም መለሰ ወጉ ይህችን መጽሐፍ፣ ሰው እራሱን እንዲመዝንበት፣ ወገኑን እንዲረዳበት በማለት በሞላ ጉደል ከሳይኮሎጂ የተገኙትን መመሪያዎችና ሃሳቦች በቋንቋችን ተርጉሞ አቅርቦልናል።

ሲግመንድ ፍሮድ (Sigmund Freud) (1856-1839) የዘመኑ ሳይኮሎጂ አባት ተብሎ የሚጠራው፣ የሰውን የአዕምሮ በሽታ አጥንቶ በጊዜው የፈተነውንና ያቀረበውን መፍትሄ፣ «ሳይኮቴራፒ» ወይም በነ ልቦናዊ ህክምና፣ ብዙዎች ሞያቸው አድርገው በውን ይረዱበታል። የፍሮይድ ጥበብ መሠረት ይሁን እንጂ ብዙ ልዩ ልዩ መልክ የያዙ ከመድኃኒት ሌላ የአዕምሮ በሽታን ለመፈወስ የሚችሉ የሳይኮሎጂ ስርዓተ ጥበቦች አሉ። ሰው ራሱን ችላ ብሎ እስኪብበበት ከቆየ ያለ ፈቃዱ ታበሮም ሆነ ተገዶ ህክምና እንዲወስድ ኅብረተሰቡ ያደርጋል። ነገር ግን አዕምሮው ደህና ሳለ ራሱን አውቆና መርምሮ ጥቃቅንም ቢሆኑ እክሎቹን ተገንዝቦ ራሱን ቢረዳ፣ ከዛም በላይ ወደሚረዱት ያስማፈርና ያስኩራት ችግር አለኝ ቢል፣ ሊደርስበት ከሚችለው ጭንቀትና ከባድ ህመም ሊድን ይችላል። ሳይኮሎጂ ለህዝባችን ጥቅሙ ባዕድ ነው። ሲታመምም በሽታውን እፍሮበት 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 ይለል ብሎ ቢያነብ አንዳንድ ነገሮችን በለ ራሱ ሊገነዘብ ይችላል። የቀረቡትን ዝርዝር ሃሳቦችና ማብራሪያዎች አንባቢው ጠቃሚ መበተዋት አድርጎ ራሱንና ወገኑን የሚረዳበት እንደሚሆን ተስፋ አለን። <u>ሶክራትስ</u> «ያልተመረመረ ሕይወት ዋጋ ቢስ 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 መሰለ እንሚጠቅበው ልዩ ልዩ ደረጃና ምክንያቶች ያሉት የአዕምሮ በሽታ አንዱ ክፍል ነው። ይህም እንደ ዓይነቱ በመደኃኒት የሚረደ፣ በምክር የሚረደ እንዲሁም በሳይኮ ቴራፒ የሚረዳ ሲሆን፣ ሰው ለፈውሰ ተበሩ እያሰው ችለ ብሎ በጭንቀት ራሱንና ቤተሰቡን ማሰቃየትና መበደል የሰበትም። በአካሳቢው በዚህ ጥበብ ትምህርት የተበማሩ ከሴሉ እንኳ ራበን ሰበሽታ ሙሉ በሙሉ ከማጋፈጥ (ከማጋሰጥ) ወደ ቤተ ክርበቲያን በዎች ጠጋ ብሎ ችግርን ማዋየት፣ አበቀድሞ ራስን በሃኪም ማበመርመርና የተቻሰውን ያህል እርዳታ መጠየቅ ጥሩ ነው። ችግሩ ከበድ ሲል ሳይኮሎጂበቶችን በተሰይ እግዚአብሔርን የሚያውቁትን ማማከር ወይም መታከም አበፈሳጊ ነው።

ክርበትያን ሳክኮሎጂበት መሠረቱ የእግዚአብሔር ቃል ሆኖ ምርኩዙና እንዲሁም አጉልቶ የሚያይበት በትምህርት ጥበብ ክፍል የተገኙ መሣሪያዎች አሉት። ይህንን መበክ ወክዩ የተጠየቅሁትን መግቢያ በሚቀጥሉት የመጽሐፍ ቅዱበ ጥቅሶች እደመድማሰሁ። የዓሰም ጥበብ ሁሉ መልካም አይደሰም፤ እግዚአብሔር ካልተጤመረበት (ምሳሌ 1፣7)፤ እንዲሁም ዳዊት በመዝሙር 139 ረቂቅ ፍጡርነታችንን ያረጋግጣል። በምሳሌ 3፣2 እግዚአብሔር ህጌን አትርሳ፣ ብዙ ዘመናትና ረጅም ዕድሜ፣ ሰሳምም ይጨምሩልሃል ይሳል። ሰሳም የአዕምሮ ጭንቀት ተቃራኒ ነው። ሰሳምም ከእግዚአብሔር ይገኛል። ይህንን ማለት ግን እግዚአብሔርን የሚያውቅ ሁሉ ጤነኛ ነው፤ ሰሳም አሰው ማሰት አይደሰም። ከሚያበችሰው ከእግዚአብሔር ዘንድ መጽናናትና እንዲሁም ፈውበ ይገኛል። ነገር ግን ሰው ራሱን ተረድቶ ችግርን ሊያበወግድ የሚችሰውን ጥረት ማሳየት አሰበት።

—ደክተር ምስራቅ ተሸመ

(ደክተር ምበራቅ ተሸመ፣ በክሊኒካል ሳይኮሎጂ ትምህርት ከሳውዘርን ካሊፎርኒያ ዩኒቨርሲቲ (Southern California Graduate School of Psychology) በደክትሬት ዲግሪ (PH.D) የተመረቀች ክርበትያን እህት ስትሆን፣ በአሁኑ ወቅት ካሊፎርኒያ ውበጥ ሰሎሳንጄሰበ ካውንቲ ሪጅናል ሴንተር (Los Angeles County Regional Center) የሥነ አዕምሮ አማካሪ (Psychological Consultant) ሆና አገልግሎት በመበጠት ላይ ትገኛለች።)

ማውጫ

የአዕምሮ ጭንቀት ምንድነው?	9
የአዕምሮ ጭንቀት ያሰበት ሰው የሚሰማው ስሜት	23
የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ይሆን?	42
ለአዕምሮ ጭንቀት በጣም የሚጋሰጡ ምን ዓይነት ሰዎች ናቸው?	54
የአዕምሮ ጭንቀት መልክና የሚመጣበት ልዩ ልዩ ምክንያት	62
ኑሮናል (Neuronal) የአዕምሮ ጭንቀት	75
በልዩ ልዩ ምክንያት የሚመጣ (Reactive) የአዕምሮ ጭንቀት	81
በመካከለኛው ዕድሜ ባሉት ሰዎች ላይ የሚደርበ የአዕምሮ ጭንቀት	94
በሴቶች ላይ የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት	103
የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርበ አስቀድሞ መከላከል ይቻላል?	113
ለአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሕክምና ይኖረው ይሆን	123
ከአዕምሮ ጭንቀት ለመውጣት በሽተኛው መውሰድ ያሰበት እርምጃ	136
የአዕምሮ ጭንቀት የያዘውን ሰው የመርዳትና አብሮ የመኖር ዘዴ	150
የአዕምሮ ጭንቀት ከመንፈሳዊ ሕይወት ጋር ያሰው ግንኙነት	162

መግቢያ

የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሰውን አይመርጥም። ወንድ፣ ሴት፣ ወጣት፣ ሽማግሌ፣ አይልም። ጀግኖች፣ ከፍተኛ የአዕምሮ ችሎታ ያላቸውና በመንፈሳዊ ሕይወታቸው ብርቱ የነበሩ ሰዎችም እንኳን በአዕምሮ ጭንቀት ልምምድ ውስጥ እንዳለፉ ታሪክ ይመሰክራል። ከነዚህ መካከል ዊኒስተን ቸርችል፣ አብርሃም ሊንከን፣ ንጉሥ ዳዊት፣ ኤልያስ፣ ዮናስ፣ ኢዮብ ይገኙበታል። አስፈላጊውን ዕርዳታ በአስፈላጊው ጊዜ በማግኘታቸው ብቻ እነዚህና ሌሎችም ከነበረባቸው ፍርሃት፣ ተርጣሬ፣ ጭንቀትና ተበፋ መቁረጥ ሕይወት ውስጥ መውጣት ችለዋል።

የአዕምሮ ጭንቀት ሁሉም አንድ ዓይነት አይደለም። ቀላልና ከባድ የሆነ የአዕምሮ ጭንቀት አለ። በሀይወታችን በጉ ያልሆኑ አንዳንድ ጥቃቅን ነገሮች ሲደርሱብን፣ የምንወደውና ይሆንልናል ብለን የጠበቅነውን ስናጣ፣ ክብራችን (ego) የተነካ ሲመስለን፣ ለአጭር ጊዜም ይሁን እንጂ ልባችን በሀዘን የሚሞላበት ጊዜ አለ። በሌላ አቅጣጫ ደግሞ ስሜታችንን የሚያስናክል (crippling emotions)፣ የተስፋ ቢስነት፣ የባዶነት ስሜት ውስጣችንን እየተጫነው ደስታችንን፣ ጉልበታችንን የሚሰርቅ፣ እንዲሁም ከመጠን ያለፈ የበደለኛነት ስሜትና ሀፍረት እንዲሰማን የሚያደርግ፣ የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርስብን ይችላል። ይሄም ቶሎ አስፈላጊውን ዕርዳታ ካላገኘ፣ በበሽታው የተያዘውን ሰው እራሱን እንዲገድል የሚገፋ አደገኛ በሽታ ነው።

አንዳንድ ሰዎች በአዕምሮ ጭንቀት ብዙ ቢሰቃዩም፣ አስፈላጊውን ዕርዳታ በመፈለግ ፈንታ ችግራቸውን ይደብቃሉ። ያልተገነዘቡት ነገር ቢኖር በኑሮው የሚያጋጥሙትን በፉ ነገሮች ሁሉ ሁልጊዜ ተቋቁሞ ደንቶ መቆም የሚችል ምንም ዓይነት ሰው እንደሌለና ሁላችንም የሌላ ሰው ድጋፍ ወይንም ዕርዳታ በሕይወታችን የሚያስፈልገን ጊዜ እንዳለ ነው።

ተስፋ በመቁረጥ «--ከዚህ መውጣት አልችልም፣ --ተስፋ የለኝም፣ --እኔ መዳን አልችልም፤ --ሁኔታዎች በሕይወቴ ፈጽሞ አይሻሻሉልኝም» በማለት በርን ዘግቶ፣ እራስን ደብቆ መኖር ማንኛውንም ሰው ቢሆን ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታል እንጂ መፍትሄ አይሆንም። ይህንንም የእግዚአብሔር ቃል ያረጋግጥልናል። «<u>ተስፋ ሲመነምን ልብ በሀዘን ይደቅቃል</u>» ይላል (ምሳሌ 13፣12)።

ይህን መጽሐፍ ለማዘጋጀት የተነሳሁት፣ በሥነ አዕምሮ ሙያ ከተሰለፉት

የተሻለ ዕውቀትና ችሎታ ኖሮኝ ሳይሆን፣ በሽታው በኢትዮጵያውያን ወገኖቼ መከከል እየተስፋፋና ሥር እየሰደደ ሲሄድ ሁኔታው ስላሳሰበኝ ለጊዜው በመጠኑም ቢሆን የዓይን መግለጫ ይሆናል ብዬ በማሰብ ነው። ይህ ጽሁፍ ስለ «አዕምሮ ጭንቀት» ጠቅላላ መግለጫ ይዞ የቀረበ ነው ብዬ አላምንም። በጥራትም ሆነ በአቀራረብ ብዙ ይቀረዋል። በዝግጅቴ ላይ በተለይ ለአንዳንድ በእንግሊዝኛ ለተገለጹ የሥነ–አዕምሮ ቃላት፣ ጥሩ የአማርኛ ትርጉም ማግኘት አስቸጋሪ ሆኖ አግኝቸዋለሁ። በዚህ የተሻለ ሰፊ ትምህርት ያዘለ በሙያው የተሰለፉ ወገኖቼ አዘጋጅተው እስኪያቀርቡ ድረስ፣ በስህተቴ ይቅርታ እያደረጋችሁልኝ በጽሁፉ እንድትገለገሉበት እጋብዛችኋለሁ።

—— መሰሰ ወጉ

ምዕራፍ ፩

የአዕምሮ ጭንቀት ምንድነው?

ዓለምነሽ ለትምህርት ስትል የተወለደችበትን አገር ጥላ ከወጣች አሥራ አምስት ዓመት ሆኗታል። በመካከሉ አንድ ጊዜ ብቻ፣ ያውም ለአራት ወር ያህል ዘመደችዋን ለማየት ወደ ኢትዮጵያ ትመለስ እንጂ፣ የተቀረውን ጊዜ ያሳለፈችው አሜሪካ ነው። ያም ሆኖ ዓለምነሽ የውጭ አገር ኑሮ የሰለቻት አልነበረችም። በተፈጥሮዋ ተጫዋችና ከማንኛውም ሰው ጋር የመግባባት ችሎታ ያላት በመሆኗ የሚወዷት እንጂ የሚጠሏት ሰዎች የሉም። አሜሪካ በቆየችባቸው በአሥራ አምስት ዓመታት ውስጥ ባፈራቻቸው አሜሪካውያን ወዳጆችዋ ተከባ ስለምትኖር እንደ አብዛኛዎቹ የውጭ አገር ሰዎች ይህን ያህል የብቸኝነት ስሜት ያጠቃት ሴት አልነበረችም።

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

ሊያገብዋት ዓይናቸውንና ልባቸውን ከጠሉባት ወጠቶች መካከል በባህሪው፣ በመንፈስዊ አቋሙና እንዲሁም ወደ ፊት ባሰው የማደግ ዝንባሌውና ችሎታው ሊማርከት የቻሰውን ወጠት አግብታ በደስታ ትኖራለች።

ዓሰምነሽ በማከታተል የወሰደቻቸው ሁለት ወንዶችና አንድ ሴት ልጅ ያሉአት ሲሆን፣ ሁሉም ጤናማዎች ናቸው። ተምራ በተመረቀችበት የሙያ ትምህርት ጥሩ ሥራ አግኝታ ትሠራለች። ባልዋም 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። ዓሰምነሽ ከባልዋ ጋር ያላት ፍቅርና መተባበብ ጠንካራ ስለሆነ በትዳርዋ ፍጹም ደስተኛ ነች።

ዓሰምነሽ ሦስተኛውን ልጅዋን ከወሰደች በኋላ ግን አንዳንድ የባህሪ ለውጥ ይታይባት ነበር። ቀድሞ የነበራት ባቅና 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። ሰውን ማየት፣ ከሰው ጋር መገናኘት ፍጹም ስለ ጠላች፣ ሰብቻዋ የምትሆንበት ጊዜም በረከተ። ልጆችዋንና ባልዋን ለማየት እንኳን ጠላች። የባልዋ ፍቅር፣ ርህራሄና ደግነቱ አልታይ አላት። ከባልዋ ጋር በሃባብ መጠጠም ስለ አቃታት መጨቃጨቅ ጀመረች። ከዚህ በፊት አልፋ የመጠችበት ሕይወት ሁሉ በጎ ሆኖ አልታይ አላት። የወደፊቱም ኑሮዋ ጨለማ የበዛበት መስሎ ስለሚታያት በፍርሃት ተሞላች። የሰዎች ቀና አነጋገር ሁሉ መጥፎ ትርጉም እንዳለው ሆኖ ይገባት ጀመር። ነገርን ሁሉ ወደ በጎ መተርጎም አቃታት። ሰው ሁሉ የሚጠላትና ስለ እርስዋ መጥፎ ነገር የሚናገር ይመስላት ጀመር።

ዓሰምነሽ ቀበ በቀስ ስለ እራስዋ ግድ የሌላት መሆን ጀመረች። ጸጉርዋን አበጥራ መሥራት እንደ ትልቅ ሸክም ስለሚሰማት ራስዋን ችላ ማለት ጀመረች። ምንም በትሠራ እንዲሁ ይደከማታል። የሰው ድምጽ መስማት በተለይ ጮክ ብሎ የሚናገር ሰው ፈጽሞ ጠላች። ሌላው ቀርቶ የልጆችዋ ድምጽ እንኳን ይረብሻታል። ሰታሰበው ድንገት ልትቆጣጠረው የማትችለው ንዴት በውስጥዋ እንደ እሳት ይነዳል። ንዴቷ ሲነሳ «በሰው

ላይ ክፉ ነገር አደርግ ይሆናል» በማለት እራስዋን ማመን ስለ አቃታት ከሰውና ከልጆችዋ መሸሸ ጀመረች። እንቅልፍ ማጣቱም በየቀኑ እየጨመረ ሄደ። በሰውነቷዋም ላይ በተሰያየ ሥፍራ የህመም ስሜት ይሰማት ጀመረ።

ሐኪም ቤት ሄዳ በትመረመር ምንም በሽታ እንደሌለባት ተነገራት። በዓሰምነሽ ሰላም ማጣት የተነሳ የቤተሰባቸው ኑሮና ጤናማ ሕይወት በጣም ተናጋ። ልጆችዋ እናታቸውን መጠጋት በስ ፈሩ በመካከላቸው ስጋትና መራራቅ ተፈጠረ። የትምህርት ውጤታቸውም እየቀነሰ ሄደ። ባልዋም የዓሰምነሽ ሁኔታ ግራ አጋባው። የጠባይ መለወጥ አንጂ ውስጠዊ ችግር እንዳለባት አልተረዳም ነበር። እንደ እሳተ ገሞራ ድንገት የሚፈነዳው ንዴትዋ ብቅ ሲል ዓሰምነሽ በምትፈጽመው ድርጊትና በምትሰነዝረው ከባድ ቃል በየጊዜው ባሰቤትዋን ታስቀይመው ጀመር። ቤታቸው የሰላም ቤት መሆኑ ቀርቶ ጩኸትና ጭቅጭቅ የበዛበት ቤት ሆነ።

የዓሰምነሽ ጠባይ ድንገት እንደዚህ መሰወጡ ባልዋን ግራ ቢያጋባውም እውነተኛ ችግርዋን ሰመረዳት አልቻሰም። ከባድ ችግር ላይ መሆንዋን የተረዳው ግን አንድ ማታ ከሥራው ቢመለስ ነው። ያሰወትርዋ ያን ዕለት ጥዋት «ዛሬ ሥራ አልሄድም ትንሽ በለተጫጫነኝ ተኝቼ እውሰለሁና ልጆቹን ትምህርት ቤት አድርሰባቸው» ብሳ ተኛች።

ዓሰምነሽ እንዳሰችው ሰመተኛት ብትፈልግም ጨርሶ መተኛት አቃታት። መንፈስዋ ተጨነቀባት። ራስዋን መውቀስና እራሷን አበንስ ማየት ጀመረች። በአጠቃሰይ መኖር ሰለቻት። ትግል የሞላበት መሰሎ ከሚታያት ሕይወት ሰመገላገል ተመኘች። ሰሞኑን እንቅልፍ አልወሰድ ሲላት ሀኪሟ ያዘዘላትን የእንቅልፍ ኪኒን ያለውን ሁሉ ከብልቃጡ አራግፋ ወደ አፍዋ ጨመረቻቸውና ተኛች።

አሥራ ሁለት ሰዓት ገደማ ባልዋ ልጆቹን ከትምህርት ቤትና ከሕፃናት መዋያ ይዞ ወደ ቤቱ ሲገባ ዓሰምነሽን ከአልጋዋ ላይ እንደተኛች አገኛት። ቢያነጋግራት መልስ አልሰጥ አለችው። ጠጋ ብሎ ሲመሰከት የእንቅልፍ ኪኒን የነበረበት ጠርሙስ ባዶ ሆኖ አገኘው። በጣም ደነገጠ። ገለጥ አድርጎ ሲመለከታት በድን ሆና ተኝታለች። ቢያገላብጣትም መንቃት አልቻለችም። አምቡላንስ አስጠርቶ በፍጥነት ከሀኪም ቤት ወሰዳት። ሕይወቷን ሰመመሰስ ሐኪሞች ከፍተኛ ትግል አደረጉ። ከብዙ ትግልና ጥረት በኋላ ሁኔታዋ የተሻሰ መልክ ያዘ።

ከሞት ያመለጠች መሆኑን ከሀኪሞች ከበማ በኋላ ልጆቹን ይዞ ወደ ቤቱ ተመለሰ።

ዓለምነሽ እንዴት እንዳደረች ለማወቅ ጥዋት ወደ ሆስፒታል ሲሄድ ከአልጋዋ ላይ ቀና አድርገው አበቀምጠዋት አገኛት። ይሁን እንጂ ሙሉ በሙሉ የነቃች አልነበረችም። አራት ቀን ያህል ሆስፒታል ከቆየች በኋላ ዓለምነሽ በደረሰባት ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት (ዲፐረሽን) ምክንያት ራስዋን ለመግደል ሙከራ ማድረግዋ ታወቀ። ችግርዋንም ስትናገር፣ «ግራ ግብት ብሎኛል። በመሠረቱ በኑሮዬ ሁሉም ነገር ተሟልቶልኛል። የሚወደኝና የሚጠነቀቅልኝ ጥሩ ባል አለኝ። ልጆቼ ጤናማዎች ናቸው። የገንዘብ ችግር የለብኝም። በሥራዬም ደግሞ ደበተኛ ነኝ፤ ይሁን እንጂ ትንሽዋን ልጄን ከወለድኩበት ጊዜ ጀምር መንፈሴ ይጨነቅብኛል። ክፉ ነገር እንጂ መልከም ነገር ስለ ራሴም ሆነ ስለ ሰው ማሰብ አልችልም። ሳልሠራ ይደክመኛል። የበሴ ቀና መልስ እንኳን ያበሳጨኛል። ሁኔታዬ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየከፋ በመሄዱ መኖር ስለቸኝ። ለዚህ ነው ራሴን ለመግደል የወሰንኩት» አለች።

ዓለምነሽ ከሆስፒታል ወጥታ የሥነ አዕምሮ (የሳይከቲሪስት) እርዳታ ማግኘት ወደምትችልበት ሐኪም ተመራች። በሐኪምዋና በባልዋ እርዳታ ቀስ በቀስ እየተሻላት መጣ። ችግርዋ ዓለምነሽ የሥጋዋና የአዕምሮዋ አቅም ከሚፈቅደው በላይ ለመሸከም በመታገሏ ነበር። «ይሄንና ያን ስለ አልሠራሁ ደካማ ነኝ» በማለት ራስዋን መውቀስ ታበዛ ነበር። ስለ ራስዋ ያላት ግምት መጥፎ እንጂ ጥሩ አልነበረም። በዚህ ምክንያት ፍጹም ልትቋቋመው ከማትችለው የመንፈስ ጭንቀት ውስጥ ገባች።

በአሁኑ ጊዜ፣ ዓለምነሽ ባለፈችበት የአዕምሮ ጭንቀት ውበጥ ያሚኖሩና የሚያልፉ ሰዎች ቁጥር ትንሽ አይደለም። የአዕምሮ ጭንቀት ህመም ከዚህ በፊት በኢትዮጵያውያን ላይ ይህን ያህል ጎልቶ የሚታይ አልነበረም። ከአገራቸው ወጥተው በው አገር በሚኖሩ ኢትዩጵያውያን መከከል ግን በዚህ ህመም ተይዘው የሚበቃዩ ቁጥራቸው በየጊዜው እየጨመረ በመሄዱ ሁኔታው ከአሳሳቢነት ደረጃ ደርሷል። በአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ራሳቸውን ለመግደል የሚሞከሩና እንዲሁም ተሳከቶላቸው የራሳቸውን ሕይወት በገዛ እጃቸው ያጠፉ ኢትዮጵያውያን፣ ስየሥፍራውና በየአገሩ እንዳሉ ተረጋጋጦአል። የዚህም መጽሐፍ ዋና ዓላማ በዚህ ህመም ለሚበቃዩና እንዲሁም አብረዋቸው ለሚኖሩ ሰዎች የዚህ በሽታ ባህሪና መልክ ምን እንደሆነ መጠነኛ ሀሳብና

እንዲሁም ምክር ለመስጠት ነው።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች ችግራቸው የሁሉም የተለያያ ነው። መጠኑና ዓይነቱ ይለያይ እንጂ የአዕምሮ ጭንቀት የሚደርስባቸው ሰዎች ሁሉም በትልቅ ስቃይ ውበጥ እንደሚያልፉ የተረጋገጠ ነው። ይሄ ህመም የሚያጠቃው በስ መንፈሳዊ ነገር ፈጽሞ ግድ የሌላቸውን ሰዎች ብቻ ሳይሆን ጥሩ ክርበትያን የሆኑትንም ጭምር ሊይዝ የሚችል መሆኑን መዘንጋት የለብንም።

ችግሩን የበለጠ ከባድ የሚያደርገው፣ ህመምተኛው ራሱ በሽታውን አለማወቁ ብቻ ሳይሆን፣ በበሽተኛው አከባቢ የሚኖሩ ሰዎችም የህመሙን ጠባይና መልከ ባለማወቃቸው ነው። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው ድንገት ብዙ የባህሪ ለውጥ ያሳያል። ያ፣ ሰው የጠባይ ለውጥ ሲያሳይ በሕመም ምክንያት ነው ብሎ የሚረዳለት ሰው ባለመኖሩ ችግሩ የበለጠ የከፋ ይሆናል።

በዚህ ህመም የሚበቃየውን ሰው ለመርዳት፣ በሽታው በበሽተኛው ላይ የሚያመጣውን ለውጥ በጥንቃቄ መመርመሩ ይጠቅማል። በአዕምሮ ጭንቀት ህመም የሚያበቃዩ ሰዎች ቁጥር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ ይሂድ እንጂ፣ ዓይነቱ የተለያየ በመሆኑ ህመሙ «ይህን ይመበሳል» ብሎ በግልጽ መናገር ያስቸግራል። በዚህ ህመም የሚበቃዩ አንዳንድ ሰዎች የህመሙን በሜት ሲገልጹ «<u>የአእምሮ ጭንቀት የራስን ምስኪንነትና ዋጋ ቢስነት እምኖ መቀበል ማለት ነው</u>» ይላሉ።

በአዕምሮ ጭንቀት ውበጥ ያሉ ሰዎች ምንም ያህል ከፍተኛ ትምህርት የተማሩና፣ እንዲሁም እንዲኖራቸው የሚመኙአቸው ቁሳቁሳዊ ነገሮች ሁሉ የተሟላላቸው ቢሆንም፣ የወደፊት ሕይወታቸው ጨልሞ ስለሚታያቸው ደስታ ጨርሶ የሸሻቸው ይሆናሉ። ደስታቸው ተሰርቆ፣ መንፈሳቸው ያለምክንያት ሲጨነቅባቸው ግራ በመጋባት «ለመሆኑ በሕይወቴ የሳትኩት እምኑ ላይ ነው? ለምን እጨነቃለሁ? ከጭንቀቴስ ነፃ የምወጣው መቼና ምን ባደርግ ነው? ካለሁበት ችግር ለመውጣትስ ወደ ፊት ምን ተስፋ ይኖረኛል?» በማለት ራሳቸውን ይጠይቃሉ።

የሰውን የመኖር ፍላጎት የሚያጨልሙ፣ እንዲሁም ሰው ሚዛናዊ የሆነ ሕይወት እንዳይኖረው የሚያደርጉ፣ ወይንም አዕምሮውን ሙሉ በሙሉ እንዲስት ከሚያደርጉት ልዩ ልዩ ምክንያቶች መካከል የአዕምሮ

ጭንቀት የመጀመሪያውን ደረጃ ይዟል። ይኼ በሽታ በተሰይ ቤቶች ሰይ በብዛት ይተያይ እንጂ ማንኛውም ሰው በዚህ ህመም ሊያዝ ይችሰል። ድህውና ያልተማረው ብቻ ሳይሆን ባሰገንዘቡና የተማረውም በዚህ በሽታ መመታት ይችሰል። በኑሮ የተጎሳቆሉ ሰዎች ብቻ ይኼ በሽታ ያጠቃቸዋል እንዳይባል በሁሉም አቅጣጫ የተሟሰና ያማረ ኑሮ ያሰቸውም አንዳንድ ሰዎች በዚህ ህመም ሊሰቃዩ እናያሰን።

የሰሜን አሜሪካ የአእምሮ ጤና ጥበቃ ድርጅት በሰጠው መግለጫ፣ ከመቶ አሥራ አምስት (15%)፣ ይኸውም 50 ሚሊዮን አሜሪካውያን የአዕምሮ ጭንቀት በሚት ውስጥ በሕይወታቸው አንድ ጊዜ እንደሚያልፉ አረጋግጦአል። የዎል ስትሪት ጆርናል፣ በወሰደው ጥናት ቤቶች ከወንዶች ይልቅ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደሚያልፉ ገልጾአል። ሳይኮሎጂ ቱ ዴ በአንድ ወቅት ከአራት እስከ ስምንት ሚልዮን የሚደርሱ አሜሪካውያን የመንፈስ ጭንቀት እንደሚደርስባቸው ሲገምት፣ ከነዚህ ውስጥ በዓመት ከመቶ ሃያ አምስት ሺ የሚበልጡት ደግሞ ከፍተኛ የመንፈስ ጭንቀት ደርሶባቸው ሆስፒታል ገብተው ይታከማሉ። ከሁለት መቶ ሺ የሚበልጡት ደግሞ በተመሰሰሽኑት የሥነ አእምሮ ሀኪሞች (ሳይካትሪስት) ዘንድ ሄደው እርዳታ እንደሚደረግሰቸው ተረጋግጦአል።

የመጨረሻው የአዕምሮ ጭንቀት ህመም ውጤት የራስን ሕይወት በገዛ እጅ ማጥፋት ሊሆን፣ በአዕምሮ ጭንቀት ህመም ከተያዙት ከሁለት መቶ ሰዎች መካከል አንድ ሰው ራሱን እንደሚገድል ታውቋል። የሰውን ሕይወት ያሰጊዜው ገርስሶ ከሚጥሉት ገፍታሪ ኃይሎች መካከል፣ የመንፈስ ጭንቀት አንደኛው ነው። የሁኔታው አሳሳቢነት ታውቆ በሰዚህ ችግር ብዙ የተሰያዩ መጽሐፍት ተጽፈዋል። በነዚህ መጽሐፍት ሳይ የቀረቡት ብዙ ሃሳቦች እንዲ ከሌሰው የሚጋጩና የሚቃረኑ ናቸው። ሰዚህ «የሰው ደስታ ገፋፊ» ስሆነው በሽታ መድኃኒት «ይኼ ነው» ብሎ እቅጩን ሰመናገር በጠም ያስቸግራል። የተሰያዩ ሃሳቦችና ቲዮሪዎች የያዙ ልዩ ልዩ መጽሐፍት እየተጻፉ በየቀኑ ወደ ገበያ ይገቡ እንጂ፣ በዚህ በሽታ በመያዛቸው ምክንያት መኖር የሰሰቻቸው ሰዎች ቁጥር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ መሄዱ አልቀረም።

የአዕምሮ ጭንቀት የሰውን ልጅ ማሰቃየት የጀመረው ዓሰም ከተፈጠረ ጀምሮ ነው። የዚህ የሰው ሁሉ ጠላት የሆነው በሽታ መኖሩን ሰመጀመሪያ ጊዜ የገሰጸው፣ በሁለተኛው መቶ ክፍለ ዘመን ይኖር የነበረ፣ በህክምናውና በፍልስፍና ችሎታው በዘመኑ ከፍተኛ ዝናን

ያተረፈው ግሪካዊው ሂፖክራተስ ነው። ይኼው ሰው፣ የሰውን አራቱን ተፈጥሮአዊ ባህሪ የሆኑትን ሲገልጽ፣ ከአራቱ አንደኛውን «ትካዜ» (Melancholia) ይሰዋል። ሂፖክራተስ የአዕምሮ ጭንቀት መኖሩን ይገስጽ እንጂ፣ ህመሙ በምን ምክንያት እንደሚደርስ ትክክሰኛ መግለጫ አልሰጠም። እንደ እርሱ አባባል አንድ ሰው የሀዘን ወይንም የትካዜ ስሜት (የአዕምሮ ጭንቀት) የሚደርስበት ወፍራምና ጥቁር ደም በሰው የደም ሥር ውስጥ በሚያልፍበት ጊዜ ነው ይሰል።

ሌላው በሁለተኛው መቶ ክፍለ ዘመን በስ አዕምሮ ጭንቀት መኖር የተናገረው «አሪታኦስ» የተባሰው ሰው ነው። ይኸው ሰው የአዕምሮ ጭንቀት ያሰባቸውን ሰዎች ሲገልጽ፣ «የመንፈስ መረበሽ»፣ «እንቅልፍ ማጣት»፣ እንዲሁም «በሰውነታቸው ሳይ ክሳት» እንደሚታይባቸው ተናግሯል። ግሪካውያን፣ ሮማውያንና የአረብ ሀኪሞች ጥንት በአነጋገሩ፣ በአስተሳሰቡ፣ እንዲሁም በአረማመዱ ጉተት የሚል ሰው የአዕምሮ ጭንቀት ያሰበት ሰው ምልክት እንደሆነ ጽፈዋል።

በሰሰጠኑት ምዕራባውያን መካከል በኑሮ ሁሉም እንዱ ከሌሰው ሰመብሰጥ በሚታገልበት ዓሰም፣ ብዙዎች እንደጠበቁት የውድድሩ አሸናፊዎች ካልሆኑ፣ ወይንም የወጠኑትና የተመኙትን ማግኘት ካልቻሉ፣ ሰአዕምሮ ጭንቀት የተጋሰጡ ይሆናሉ። ብዙ የሥነ አዕምሮ ሊቃውንት ባሰፉት ሃምሣ ዓመታት ውበጥ አይሎ ይታይ የነበረው «የበጋት ዘመን» (Age of Anxiety) ተሰውሮ፣ በአሁኑ ጊዜ «የሀዘን ዘመን» (Age of Melancholia) በሚሰው ስሜት የተለወጠ እንደሆነ ይናገራሉ። ይህም ማሰት ያሰንበት ዘመን የአዕምሮ ጭንቀት አይሎ የሚታይበት ዘመን ማሰት ነው። ይኼም የሥነ አዕምሮ ሊቃውንት ባደረጉት ምርምርና ጥናት የተደገፈ ነው። ባሰፉት 20 ዓመታት ውስጥ የእራሳቸውን ሕይወት በገዛ እጃቸው የሚያጠፉ ሰዎች ቁጥር በእጥፍ ጨምሯል።

ይኼ የአዕምሮ ጭንቀት የተባሰው በሽታ የሚታየው በሰሰጠኑት አገሮች ብቻ ሳይሆን ባልሰሰጠኑትም አገሮች ሁሉ ነው። ሁኔታውና ዓይነቱ ይሰያይ እንጂ ማንኛውም ሰው ቢሆን የመንፈስ ጭንቀት ሊደርስበት ይችሰል። የበሽታው ባህሪ ዓሰም አቀፍነቱ ብቻ ሳይሆን የሰው ምርጫም የሰውም። በዚህ ህመም ድሃው የሚሰቃየውን ያህል ሃብታሙም ሊሰቃይ ይችሰል። በአእምሮ የበሰሉትንም ሆነ ያልበሰሉትንም የማጥቃት ኃይል አሰው። በማንኛውም ዓይነት የሥራ መስክ የተሰማሩትንም ሊያጠቃ ይችሰል።

«ትካዜ»፣ «ሀዘን» እንዲሁም «ገለልተኛ» ሆኖ መታየት የመንፈስ ጭንቀት ማለት ይሆን? ሰው በሀዘን ወይንም በትካዜ የሚያዘው እርግጥ ነው በሕይወቱ አንድ በጎ ያልሆነ ነገር ሲደርስበት ነው። ይሁን እንጂ የመንፈስ ጭንቀት ያለበት ሰው ለሌላው ሰው በግልጽ የሚታይ የስሜት ለውጥ ላይታይበት ይችላል። የአዕምሮ ጭንቀት እንዳለባቸው ለመደበቅ የሚሞክሩ አንዳንድ ሰዎች በውጪያዊ አካላቸው ላይ ምንም ዓይነት ለውጥ እንዳይታይ ራሳቸውን ከሚገባው በላይ ሲጠብቁ ይታያሉ። ከሰው ይደብቁ እንጂ በውስጣቸው በአዕምሮ ጭንቀት እንደሚሰቃዩ ግልጽ ነው።

አንዳንዶቹ ደግሞ የአዕምሮ ጭንቀታቸውን ለመደበቅ ያለማቋረጥ ኪኒን ሲውጡ ይታያሉ። ሌሎች ደግሞ የአልኮል መጠጥ ሱሰኞች ይሆናሉ። እንደ እውነቱ የአዕምሮ ጭንቀት ከተራ ሀዘንና ትካዜ ጋር የሚወዳደር አይደለም። እርግጥ ነው ሰው ሀዘኑን ገደብ ማስያዝ ካልቻለ፣ ሀዘኑ አይሎ የአዕምሮ ጭንቀት እንደሚያስከትልበት ግልጽ ነው። በሀዘንና በአእምሮ ጭንቀት መካከል ትልቅ ልዩነት አለ። በሀዘን ወይንም በትካዜ የተሞላ ሰው፣ በዓለም ውስጥ ምንም የሚስማማውና የሚጥም ነገር እንደሌለበት ወይንም ዓለም ባዶ እንደሆነች ይሰማዋል። የመንፈስ ጭንቀት ያለበት ሰው ግን ባዶ ሆኖ የሚታየው ዓለምና አካባቢዋ ብቻ ሳይሆን፣ እርሱ ራሱ ባዶ፣ ምንም የማይረባና ፋይዳ እንደ ሌለው መስሎ ይሰማዋል።

የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው ስለ ራሱ በጣም ዝቅ ያለ አስተያየትና ግምት እንዳለው በግልጽ የሚታወቀው፣ ምንም ነገር መሥራት እንደማይችል፣ ዋጋ የሌለው ሰው እንደሆነ፣ ራሱን ለመለወጥና ለማሻሻል ሁኔታዎች የጨለሙበትና መንገዶች ሁሉ የተዘጉበት መስሎ ሲሰማው ነው። በለበት የአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት፣ የሰውየው ጠቅላላ አስተሳሰብና በስሜቱ መለዋወጥ ምክንያት፣ ተከከለኛና የተጣራ አመለካከት እንዳይኖረው ይሆናል። ይህም ከተራ የሀዘን ስሜት ፍጹም የተለየ ነው።።

«ስጋት» (anxiety) ከአዕምሮ ጭንቀት ጋር ይመሳሰሉ እንጂ፣ ስጋት ወይንም ድንጋጤ የመንፈስ ጭንቀት አይደለም። ማንኛውም ሰው የጠበቀው ነገር ሳይሳካለት ሲቀርና እንዲሁም የወደ ፊቱ ጨለማ ሆኖ ሲታየው ሕይወቱ በሥጋት ይሞላል። እንዲሁም ከደረሰበት ጉዳት ፈጽሞ ማምለጥ እንደማይችል ወይንም ሁኔታውን የማሻሻል አቅምና ችሎታ እንደ ሌለው እምኖ ከተቀበለ፣ ስጋቱ ወደ መንፈስ ጭንቀት ይለወጣል።

ስጋት «ወደ ፊት ምን ይደርስብኝ ይሆን?» የሚል ፍርሃት ሲሆን፣ የአዕምሮ ጭንቀት ግን የተስፋ መቁረጥና የተስፋቢስነት ስሜት ነው። «ስጋት» ያደረበት ሰው፣ «በሮቹ ሁሉ ዝግ ናቸው» ብሎ አያምንም። የአዕምሮ ጭንቀት ያደረበት ሰው ግን «መውጫ ቀዳዳ የለኝም፣ ተስፋ ቢስ ነኝ» ብሎ ያምናል።

«ስልቹ» መሆን ወደ መንፈስ ጭንቀት ያመራል። ጉልቶ የሚታይ ጉዳት ባይታይበትም፣ ስልቹ ሰው በደና አሰዛኝ ሰው ይሆናል። ስልቹ ሰው ዕለታዊ ኑሮው ያልጣፈጠና የደበዘዘ ሆኖ ይሰማዋል። በዚ ጊዜ ስልችት ካለ ሕይወት ውስጥ ቀስቅሶ የሚያስወጣውን ነገር ይፈልጋል። የሚያነቃቃውን ሥራ ይፈልጋል። በሌላ አንጻር ደግሞ «ሥራ በዛብኝ» ብሎ ሲያማርር ይሰማል። በሚሠራውም ሥራ ጣዕምና ትርጉም ያጣበታል።

አልፎ አልፎ መጠኑ ይለያይ እንጂ ሁላችንም በኑሮአችንና በዕለታዊ ሥራችን ጣዕም የምናጣበትና ስልችት የሚለን ጊዜ አለ። ከዚህ ስሜት ነጻ የሆነ ሰው ማንም የለም። አንዳንድ ሰዎች ከዚህ ስልችት ከሚል ሕይወት ነጻ ለመውጣት ሲሉ በመጠጥ፣ በሀሺሽ፣ በቴሌቭዥን፣ በሲኒማና እነዚህን በመሳሰሉት ነገሮች ላይ ለፊ ጊዜያቸውን ያሳልፋሉ፤ እንዲሁም ብዙ ገንዘባቸውን ያጠፋሉ። ይሄ ስሜት እየቀጠለና እያደገ ከሄደ፣ ቀስ በቀስ ካሉበት ሕብረተሰብና ከእውነት እየሸሹ እንዲሄዱ ስለሚያረጋቸው፣ የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስባቸዋል።

የአዕምሮ ጭንቀት የስሜት መለዋወጥ ብቻ ሳይሆን፣ የአዕምሮ፣ የሥጋና እንዲሁም የስሜት ድከመት በአንድ ላይ ሲደማመር ነው። ራሳችንን «ዋጋ የለኝም» ብለን እስከአልጣልንና ተስፋ እስካልቆረጥን ድረስ የተለያዩ ችግሮችንና ፈተናዎችን በትዕግሥት ማሰለፍ እንችላለን። በራሳችን ተስፋ ከቆረጥን ግን አቋማችን የተሰባበረ ይሆናል።

የአዕምሮ ጭንቀት የጥንት ሰዎች እንደሚያምኑት በአማልክት ወይንም እርኩሰት መናፍስት በሰው ላይ የሚያመጡት በሽታ ብቻ አይደለም። በሰው ላይ ሊደርሱ እንደሚችሉት በሽታዎች፣ ማለትም ልክ እንደ እንጀት፣ ኩሲሲት፣ የልብ ወይንም ሌሎች ዓይነት በሽታዎች የተለየ አይደለም። የሚያሰዝነው ይኼኛው በሽታ መድኃኒት ቢኖረውም መድኃኒት እንደማይገኝለት መምሰሉ ብቻ ነው። ይሁን እንጂ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የተያዙ ሰዎች አስፈላጊውን ዕርዳታና ህክምና ካገኙ መዳን ይችላሉ። በመጀመሪያ ደረጃ ለፈውሳቸው መንገድ የሚሆናቸው፣

ቤተሰቦቻቸው ወይንም አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች በቅጡ ይዘታቸውን የተረዱላቸው እንደ ሆነ ነው።

የአዕምሮ ጭንቀት ህመም አዲስ መጥ በሽታ አይደለም። ጥንትም በመጽሐፍ ቅዱስ ዘመን የነበረ ነው። ሲቆጣጠሩት ከሚችሉት በላይ ትልቅ ሀዘን ውስጥ ገብተው፣ በእግዚአብሔር ላይ የነበራቸው እምነት ጠፍቶ፣ በለ ራሳቸው የነበራቸው ግምት ተበላሽቶ፣ የወደፊቱ ተስፋቸው ደብዝዞና ጨልሞ የታያቸው ወንዶችና ሴቶች ብዙ ነበሩ። በመጽሐፍ ቅዱስ «የአዕምሮ ጭንቀት» ተብሎ አይታወቅ እንጂ ይህ ስሜት በተለያየ መልክ በሰዎች ሕይወት ውስጥ ጉልቶ ይታይ ነበር። ተስፋ መቁረጥ፣ ሀዘንና ብስጭት፣ በሰዎች የመረሳትና እንዲሁም የዝቅተኛነት ስሜት ይሰማቸው ነበር። አንዳንዶቹ ጭንቀታቸው በማየሉ ምክንያት መሞትን የመረጡ እንደነበሩ ታሪካቸውን በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እናነባለን። ሙሴ «በዚህ ሁኔታ እንድሰቃይ ከምታደርገኝ ይልቅ ብትራራልኝና አሁን ብትገድለኝ ይሻላል» (ዘሁልቁ 11፣15) ሲል፣ ኤልያስ ደግሞ «--አሁንስ ይብቃኝ፤ ከቀድሞ አባቶቼ አልበልጥምና ነፍሴን ውሰድ» (1ኛ ነገሥት 19፣11) በማለት ሁለቱም መሞትን እንደመረጡ እናያለን።

የአዕምሮ ጭንቀት ህመም መኖሩን ቀደም ሲል ይታወቅ እንጂ በበሽታው የተያዙትን ሰዎች ለመርዳት ትክክለኛ ምርመራ (ጥናት) ተደርጎ ሆስፒታል የተከፈተው በቅርቡ ማለትም በ18ኛው መቶ ክፍለ ዘመን መጨረሻ ላይ ነው። በዘመናችን የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ላይ ሊደርስ የሚችለው የጥንት ሰዎች እንደሚያምኑት በእልታወቁ እርኩሳን መናፍስት አማካኝነት ሳይሆን፣ በሰው አካል ላይ በሚፈጠሩት አንዳንድ ሁኔታዎች፣ በኑሮ ውጥረት፣ እንዲሁም በሚኖርበት ኅብረተሰብ በሚያጋጥመው ግፊት ምክንያት፣ የሰውየውን ነርቭ በአግባቡ ሥራውን እንዳያከናውን በለሚጫነው እንደ ሆነ ይታወቃል። የሰውን ነርቭ የሚጫኑ ልዩ ልዩ ሁኔታዎችና እንቅስቃሴዎች ሲፈጠሩ፣ የሰውየው ባህሪ፣ ስሜትና እንዲሁም አስተሳሰብ ይለወጣል።

የአዕምሮ ጭንቀት ህመም ሰው አይመርጥም። «እከሌ አዋቂ ነው -- እከሊት ተጫዋችና ደስተኛ ነች፤ የአዕምሮ ጭንቀት እንደነርሱ ባሉት ላይ ሊደርስ አይችልም» ማለት አይቻልም። የአዕምሮ ጭንቀት ሰው ሳይመርጥ ሁሉንም መንካት ይችላል። የተማረውን፣ ያልተማረውን፣ ድሀውን፣ ሀብታሙን፣ ልጆችን፣ በመካከለኛ ዕድሜ ያሉትንና ሽማግሌዎችን ጭምር ሊይዝ ይችላል።

የአዕምሮ ጭንቀት በሰዎች ላይ በተለያየ ሁኔታና መልክ ይደርሳል። ሳይታሰብ ድንገት በሰው ላይ ሲመጣ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ቀስ በቀስ የሚይዝ በሽታ ነው። ብዙ ጊዜ የአዕምሮ ጭንቀት ሰውን የሚይዘው፣ መጀመሪያ ላይ በምክንያትም ሆነ ያለምክንያት ልቡ በትልቅ ትካዜ ወይንም ሀዘን ሲሞላ ነው። ይህ በውስጡ የተፈጠረውን የሀዘን ስሜት ሥር ሳይሰድ በወቅቱ አስወግዶ መጣል ካቃተውና በውስጡ ከቆየ፣ እንዲሁም በሰውየው ዕለታዊ ኑሮ ውስጥ ገብቶ እርምጃውን የሚያደናቅፍበት ከሆነ፣ ሀዘኑ ተራ ሀዘን ወይንም ትካዜ መሆኑ ይቀርና ወደ አዕምሮ ጭንቀት ይለወጣል። የሀዘን ደመና እንደከበበው ሰውየው ሲያይ «ይህን የመሰለ ሀዘን ውስጥ የከተተኝ ምን ይሆን?» በማለት እራሱን መጠየቅ ይጀምራል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው፣ ያልተለመደ እንግዳ የሆነ ስሜት እንደመጣበት በግልጽ ባያውቅም፣ አንድ ልክ ያልሆነ ነገር ሕይወቱን እንደሚጫነው ወይንም እንደሚገፋው ይገነዘባል። «ምክንያቱን አላውቅም፣ ግን ልቤን ይከብደኛል» በማለት ስሜቱን ለመግለጽ ይሞክራል። በዚህ ዓይነት ስሜት ውስጥ የሚያልፍ ሰው በዕለታዊ ኑሮው አሸንፎ መውጣት የሚችል መስሎ አይታየውም። የአዕምሮ ጭንቀቱ የበረታ ከሆነ ግን ዕለታዊ የሕይወት እርምጃውን ያደናቅፋል። ትንሹና ተራው እንቅፋት ልክ እንደ ትልቅ ተራራ ተልቆና አድጎ ይታየዋል። አዕምሮው በትክክል ማሰብ ስለመቻሉ የተነሳ ምንም ነገር ማስታወስ ስለሚያቅተው ከሰው ጋር ተግባብቶ መነጋገር ይቸገራል።

እንዲሁም ተስፋ መቁረጥ፣ ፍርሃት፣ ቁጣ፣ ተስፋ ቢስነት፣ እየተሰማው አዕምሮው በለሚጨነቅበት «ምነው ባልተወለድኩ» ወይንም «ምነው ሞቼ ባረፍኩት» የሚል መጥፎ ምኞት በውስጡ ይመላለሳል። በአዕምሮው ብቻ ሳይሆን በሥጋውም ላይ አንዳንድ ለውጦች ይታያሉ። የአጥንት መጋጠሚያዎቹ ላይ ሁሉ ህመም ይሰማውል። ማቅለሽለሽ፣ የራስ ምታት እንዲሁም ሌሎች የህመም ስሜቶች ይሰማዋል። አስፈላጊ የሆኑት የጤንነት ምርመራዎች ሲደረጉለት በሥጋው ላይ በሽታ አይገኝበትም። ይሁን እንጂ አልታመም ማለት አይደለም።

የነርቭ በብራት (ህመም) (Nervous Breakdown) በሰው ላይ መድረሱ የሚታወቀው ሰው ስሜቱ ታውኮ የግል ሕይወቱን መምራት ያቃተውና እንዲሁም ሠርቶ መግባት ያልቻለ እንደሆነ ነው። ይሁን እንጂ የነርቭ ህመም ያለበትን ሰው አጠቃላይ ሁኔታ በደንብ

ሲገልጽልን ስለማይችል ይህን ቃል መጠቀም ያስቸግራል።

ሁላችንም ማንኛቸውንም ዓይነት ተፈጥሮአዊ ስሜት የሚኖረን፣ መንቀሳቀስ፣ ማሰብ፣ መሥራት የምንችለው፣ ከምንበላው ምግብ አስፈላጊ የሆነውን ኃይልን (energy) ያገኘን እንደሆነ ብቻ ነው። የካሎሪክ ኃይል (Chaloric energy) ከማግኘታችን በፊት፣ አንጉላችንና የደም ሥሮቻችን በመተባበር በሰውነታችን ውስጥ ያሉትን ልዩ ልዩ ንጥረ ነገሮች (chemicals) በሥራ ላይ በማዋል በጡንቻዎቻችን (muscles) አማካኝነት የሚታየውን ኃይል ይፈጥራሉ። የሰውነታችን አሠራር ከአንድ ተሽከርካሪ መኪና የተለየ አይደለም። ነዳጅ መኪናን የሚያንቀሳቅስ ኃይል ነው፤ ይሁን እንጂ ጋዝ (ነዳጅ) ያለ ኤሌክትሪክ ሲስቴም፣ ስፓርክ ፕላግ፣ ከነዳጁ የሚወጣውን እሳት መጠን የሚቆጣጠረው ታይመር (Timer) ከሌለ፣ ጋዝ ብቻውን መሥራት አይችልም። ሁሉም በህብረት ወይንም አንድ ላይ መሥራት አለባቸው።

ሰው ሁሉ በያንዳንዱ ሰኮንድ ውስጥ የተወሰነ ኃይል ከሰውነቱ ያስወጣል። ያለዚያ ሰው መኖር አይችልም። ጥያቄው ግን ምን ያህል ኃይል ከውስጡ እንደሚያመነጭ፣ ምን ያህሉን እንደሚጠቀምበት ማወቁ ነው። ብዙ ሰዎች ሰውነታቸው የሚያመነጨውን ኃይል የዕለት ተግባራቸውን ለማከናወን በአግባቡ ይጠቀሙበታል። ከውስጡ የሚፈጠረውን ኃይል በአግባቡ መጠቀም የሚችል ሰው፣ በህይወቱ አስቸጋሪ ነገር፣ ከባድ ሁኔታና ልዩ ልዩ ትግሎች ሲያጋጥመው፣ ታግሎ ለማሸነፍና ለመወጣት በውስጡ ያለውን ኃይል መጠቀም ይጀምራል። በውስጡ ያለው «ኃይል» ሲያልቅ የተለመደውን ዓይነት ድካም ብቻ ሳይሆን ልዩ የሆነ የድካም ስሜት ይሰማዋል።

ሌላው ደግሞ በውስጡ ብዙ ኃይል ያመነጭና፣ ያለውን ኃይል በአግባቡ መጠቀም ባለመቻሉ፣ ብዙ ኃይል በውስጡ ይጠራቀማል። በዚህ ምክንያት የአዕምሮ ግፊት ስሜት (Psychosomatic) ይሰማዋል። ስሜቱን እየተለማመደው ሲመጣ ግን በጣም ይደክመዋል። አንዳንድ ሰዎች ከቁጥጥራቸው ውጪ በሆነና ባልሆነ ምክንያት ብዙ ኃይል ከሰውነታቸው ማስወጣት ሲያቅታቸው፣ ወይንም አፍነው ሲይዙ፣ ይገነፍልና ውጪ በመፍሰስ፣ ማለትም በሥጋቸው (በአካላቸው) ላይ አንዳንድ ለውጥ መታየት ይጀምራል። በመጨረሻም እንደ ሁኔታው ያላቸውን ኃይል መጠቀም ያቅታቸዋል። ማንኛውም ሰው በውስጡ ያለውን ኃይል በመጠቀም ያጋጠመውን ሁኔታ ችሎና አሸንፎ መኖር ሲያቅተው ያኔ በአዕምሮ ጭንቀት ይያዛል። ስለዚህ የአዕምሮ ጭንቀት

ማለት፣ ሰው ግፊት የበዛበት (ያለበት) ኑሮ ሲያጋጥመው፣ ግፊቱን ተቋቁሞ መኖር ሲያቅተው የሚደርስ ሁኔታ ነው። ይህ ሲሆን የሚችለው የሰውየው ጥፋት ሆኖ አይደለም። ሰው ከሰውነቱ ውስጥ የሚመነጨው ኃይል በአግባቡ ሥራ ላይ ሳይውል 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 ይገልጽለታል። ለምሳሌ፣ «በቀላሉ እሠጋለሁ፣ ለብቻዬ መሆን እፈራለሁ፣ በቀላሉ እበሳጫለሁ ወይንም እናደዳለሁ፣ --ተናድጄ በማደርገው ነገር ሁሉ እፀፀታለሁ» የሚል ይሆናል። እነዚህ ሁሉ የአዕምሮ ጭንቀት ምልክቶች ናቸው።

መጠንቀቅ ያለብን ማንኛውም ፍርሃት፣ ሀዘንና ንዴት ከአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት የመጣ አለመሆኑን ነው። የነርቭ ሲስተማችን የሚያመነጫቸው ስሜቶች ተፈጥሮአዊና ጠቃሚዎች ናቸው። እነዚህ ስሜቶች ክፉ ነገር ሲደርስብን የሚያመለክቱን ስለሆነ በሕይወት ለመኖር የሚረዱን ወይንም የሚጠብቁን ናቸው። በሕይወታችን ላይ ክፉ ነገር ሊያመጣብን የሚችል አደጋ ሲያጋጥመን፣ ስሜታችን ስለሚነግረን ለመጠንቀቅ እንችላለን።

ለምሳሌ ሥጉ መሆን ሙሉ በሙሉ መጥፎ አይደለም። ሥራችንን በደንብ ካልሠራን፣ በሰዓቱ ካልገባን፣ የሚጠበቅብንን ያህል ካልፈጸምን ቀጣሪያችን ከሥራ እንደሚያባርረን አውቀን ከሆነ፣ በሰዓቱ እንገባለን፤ ሥራችንንም በቅጡና በአግባቡ መሥራት እንችላለን። ስለዚህ የሥጋት ስሜት በውስጣችን መኖሩ፣ በሕይወታችን ጠቃሚነት እንዳለው እናያለን። «ፍርሃትም» ልክ እንደዚሁ ጠቃሚነት አለው። ለምሳሌ፣ መኪና በኃይል እየበረረ ሲመጣ እያየን ካልፈራን፣ ሰንጠነቀቅ መንገዳችንን ለማቋረጥ ስንሞክር ተገጭተን እንሞታለን። ወይንም ጉዳት ይደርስብናል። ፍርሃት አግባብ ያልሆነ እርምጃ ወይንም ውሳኔ እንዳንወስድ ይጠቅመናል። «ቁጣም» እንዲሁ አግባብ ያልሆነ ነገር ሲደርስብን፣ ወይንም ሰዎች ሲረብሩብንና ሲያጠቁን ሲሞክሩ ለመብታችን መቆም እንድንችል ያደርገናል።

ይሁን እንጂ ከላይ የገለጽናቸውን ዓይነት ስሜቶች በአግባቡና በመጠኑ በመጠቀም ፈንታ፣ ከመሥመር በወጣ መልክና ኃይል ስንጠቀም

ችግር እንዳሰብን ያስያል። ከቁጥጥራችን ውጪ የሚሆነው በአዕምሮ ጭንቀት ህመም ስንያዝ ነው። ያኔም የሁኔታውን አሳሳቢነት በመመልከት እርዳታ መፈለግ ይኖርብናል። የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሲደርስበት ሰው ከሚገባው በላይ ሥጉ፣ ፈሪና ቁጡ ይሆናል።

የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው እንዚህ ስሜቶች በግልጽ ይታዩበታል። በጣም ስጉ በመሆኑ በቀላሉ ይደነግጣል። ሁልጊዜ የሚታየው ሁኔታዎች ሁሉ ከፍተውና ጨልመው ነው። ወበን የሰቀቀ ሰጋት እንዳለበት በግልጽ የሚታወቀው፣ የራስ ምታት ሲሰማው፣ ሲያልበውና ሌሎች አንዳንድ ተጨማሪ የስሜት ለውጦች ሲታይበት ነው። እንዲሁም እንዳንዴ ለብቻው መሆን ይፈራል። እንዳንዴ ደግሞ ሰው በበዛበት አካባቢ መገኘት ያስፈራዋል። ገና ምንም ነገር ሳይደርስበት «እንዲህ ባልሆን አልቀርም፣ እንዲህ ባያደርጉኝ አይቀሩም» በማለት ሊያደርገው የወሰነውን ነገር ከመሥራት ይሸሻል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ከህመሙ የተነሳ ከመጠን በላይ ይቆጣል፤ ይበሳጫል። ሁሉንም መተቸት፣ እቃቂር ማውጣት፣ ሌላውን መንቀፍ፣ በኃይል መጮህ፣ አንዳንዴም ከመደባደብ ደረጃም ይደርሳል። ሰው ሁሉ ሊያጠቃው ወይንም ሊያጠፋው እድሞ የተነሳበት መስሎ ይሰማዋል። አንድ ሰው በተደጋጋሚ እነዚህን ከላይ የገለጽናቸውን ማለትም፣ ሥጋት፣ ፍርሃትና ንዴት በሕይወቱ ሲታይ፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንዳለ ማወቅ ይቻላል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው መስመር የሚለቀው ስሜቱ ብቻ ሳይሆን፣ አስተሳሰቡም ጭምር ነው። ቀኑን ቁጭ ብሎ በጥቃቅኑ ነገር ሁሉ ላይ ሊያስብና ሊጨነቅ ይውላል። ይህን የመሰለ የማያቋርጥ ሀሳብ ጤንነት እንዳልሆነ ስለሚያውቅ «ሰብድ ነው እንዴ?» ሲል ራሱን መጠየቅ ይጀምራል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ብዙ ጊዜ የሚሰማውን ገልጾ ለመናገር አይፈልግም። ሁኔታውን ምስጢር ለማድረግ ፈልጉ ሳይሆን፣ «የሚሰማኝን ለሰዎች ብናገር ሁኔታዩ ብዙዎችን ያስቃቸው ይሆናል» ወይንም «አብዷል ብለው ስም ያወጡልኛል» በማለት ስለሚፈራ ነው። ሌላው ፍርሃቱ፣ ደግሞ እርሱ ከበደ፣ ልጆች ካሉት ወደ ልጆቹ ይተላለፋል በማለት የሚፈራው ፍርሃት ነው። ይህን የመሰለ መሠረት የሌለው ሥጋት እንደሆነ ሲያውቅ ለውየውን ይበልጥ የደከማነት ስሜት ይሰማውና ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል። የአዕምሮ ጭንቀት ለውየውን አያሳብደውም፤ የሚያሳብደው ነገር ቢኖር «ሳሳብድ አልቀርም» የሚለው ፍርሃቱ ብቻ ነው።

ምዕራፍ ፬

የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው

የሚሰማው ስሜት

የመንፈስ ጭንቀት ያለበት ሰው በምን ይታወቃል? የመንፈስ ጭንቀት የደረሰበት ሰው በሥጋው፣ በአዕምሮውና በስሜቱ ላይ የተለያዩ ለውጦችና ሁኔታዎች ይታዩበታል። በሥጋው ላይ የሚታየው ለውጥ ውጫዊ ስለሆነ ማንኛውም ሰው በቀላሉ አይቶ መረዳት ሲችል፣ በስሜቱ ላይ ያለውን ለውጥ ግን በግልጽ ስለማይታይ፣ ሊያውቁ የሚችሉት የሥነ-አዕምሮ ሊቃውንት ብቻ ናቸው። አንዳንድ ሰዎች በአዕምሮ ጭንቀት ሲያዙ ከዚህ በፊት ያልተሰማቸውን ዓይነት ልዩ ልዩ ዓይነት ስሜቶች ይሰማቸዋል። ባህሪያቸው፣ አስተሳሰባቸውና እንዲሁም ድርጊታቸው ሁሉ ከቀድሞው የተለየ ይሆናል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች አንዳንድ የስሜት ለውጥ ይኑራቸው እንጂ ሁሉም የሚሰማቸው ስሜት ተመሳሳይ አይደለም። የአብዛኛዎቹ ይለያያል። እንዱ የተሰማውን ዓይነት ስሜት ሌላው ሳይሰማው ይችላል።

በህመሙ የተያዘው ሰው አንዳንድ በሰውነቱ ላይ ከሚታዩት አንዳንድ ለውጦች ሌላ የባህሪም ለውጥ ይታይበታል። አብሮት የሚኖረው ሰው ወይንም የሥራ ባልደረባው፣ ያ ሰው ባህሪው በምን ምክንያት እንደተለወጠ ካልተረዳ፣ ታግሶና ተግባብቶ ከእርሱ ጋር ብዙ መቆየት ወይንም አብሮ መኖር ያስቸግረዋል። በዚህ ምክንያት የአንዳንድ ሰዎች ትዳር ሲናጋ ይታያል። ለምሳሌ ቀደም ሲል ባሏን ትወድ የነበረችዋ ሴት በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስታልፍ ያለአንዳች ምክንያት ባሏ አጠገቧ እንዲደርስ ወይንም እንዲነካት አትፈልግም። ለሚጠይቃት ጥያቄ ሁሉ ትክክለኛና ቀና መልስ አትሰጠውም። የሚሰጣት መልከም አስተያየት ሁሉ ልዩ ትርጉም እየሰጣት ያለ በቂ ምክንያት ያበቅጣታል።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው መልከም የእግዚአብሔር ሰላምታ እንኳን ቢሆን መቀበልና መስጠት ያዳግተዋል። ለምሳሌ፣ «እንደ ምን ነህ? ደህና ነህ?» ብሎ መልከም ጥያቄ ለሚጠይቀው ሰው፣ «ምን አገባህ! ከመቼ ጀምሮ ነው ስለ እኔ ደህንነት አንተ ማሰብ የጀመርከው» የሚል መልስ ይሰጣል። ይህን ዓይነት መልስ የሚሰጠው፣ ወይንም ቀጣ ቀጣ የሚለው በተፈጥሮው ያ ሰው መጥፎ ሆኖ ወይንም እንደዚያ ለመሆን ፈልጉ አይደለም። «ስሜቱን ተቆጣጥሮ ቀና መልስ መስጠት አይችልም ወይ?» የሚል ጥያቄ መነሳቱ አይቀርም። ለምሳሌ፣ የራስ ምታት ሕመም የተሰማው ሰው፣ በራሱ ኃይል ህመሙን ማስታገስ ወይንም ማጥፋት እንደማይችል ግልጽ ነው። ልክ እንደዚሁ፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥም የሚገኝ ሰው የሚሰማውን ስሜት ሁሉ መቆጣጠር አይችልም። በጣም የታመመ ሰው እንደ ልቡ መራመድ፣ መሮጥና መዝለል እንደማይችለው ሁሉ፣ በአዕምሮ ጭንቀት ህመም የተያዘ ሰውም የሚሰማውን የተለያየ ስሜት፣ አስተሳሰብ፣ ንዴት፣ ፍርሃትና እንዲሁም «ከህብረተ ሰቡ ሸሽተህ ለብቻህ ኑር» የሚያሰኘውን የስሜት ግፊት መቆጣጠር ወይንም እንዳይሰማው ማድረግ አይችልም።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ያለ አንዳች ምክንያት ዝም ብሎ ያለቅሳል። ይህን አይቶ አንድ ሰው «ለምን ታለቅሰለህ? ምን ነክህ? አይዞህ! በርታ በልና ቁም እንጂ!» ቢለው፣ አባባሉ ለዚያ ሰው ቀና ምክር ሆኖ አይገባውም። በዚህ ፈንታ ግን «እራስህን መቆጣጠር አትችልም» ብሎ የወቀሰው መስሎ ስለሚሰማው የዚያ ሰው አነጋገር ያበቅጣውና ክፉ ቃል ይመልስለታል። በዚህ ዓይነት ሁኔታ በአዕምሮ ጭንቀት ከተያዘ ሰው ጋር መኖር ወይንም አብሮ ብዙ መቆየት በጣም ያስቸግራል።

የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው፣ በምን ዓይነት ስሜት ውስጥ እንዳለ፣ እንዲሁም በውስጡ ምን ዓይነት ስሜት እንደሚመሰለስ አብሮት የሚኖረው ሰው ያወቀለት ሲመስለው ደስ ይለዋል፤ ሁኔታውንም ይበልጥ ያቃልልለታል። ስሜቱን የሚረዳለት፣ መረዳት ብቻ ሳይሆን እርሱ ባለው ጉልበትና አቅም የሚራመድለትን ሰው ሲያገኝ ደስ ይለዋል። የህመምተኛውን ስሜት አውቆ አብሮት ለመራመድ ደግሞ በቅድሚያ ምን ዓይነት የባህሪና የስሜት ለውጦች እንዳሉት ማወቅ ያስፈልገዋል። ከዚህ ቀጥሎ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው የሚሰማውን ልዩ ልዩ ስሜትና የባህሪ ለውጥ፣ እንዲሁም አብሮት ለሚኖረውና እንዲሁም ሊረዳው ለሚፈልገው ሰው አስቀድሞ ማወቅ ያለበትንና ህመምተኛውን ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚገባው በመዘርዘር መጠነኛ ሀሳብ ከዚህ ቀጥሎ ለማስፈር ሞክረናል።

(ሀ) በሥጋው ላይ የሚታይ ለውጥ

(1) እንቅልፍ ማጣት

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ብዙ ጊዜ በቀላሉ እንቅልፍ አይወስደውም። ከአንዱ ጐኑ ወደ ሌላው ጐኑ ቢገላበጥ፣ አልጋ ቢቀይር ወይንም ልዩ ልዩ ዘዴ ቢፈጥር እንቅልፍ ቶሎ አይወስደውም። በዚህ ችግር ምክንያት ብዙዎች የሚያስተኛ መድኃኒት መውሰድ ይጀምራሉ። ያም ቢሆን ከጊዜ በኋላ ሰውነታቸው ይለምደውና ሊያስተኛቸው አይችልም። ሌላው ደግሞ በብዙ ችግር ማባበል ተኝተው እንደሆነ ሌሊት ያለ ምክንያት ከእንቅልፋቸው ይነቃሉ። ከዚህ በፊት በተለያየ ምክንያት ከእንቅልፋቸው ሲነቁ ቶሎ ተመልሰው መተኛት ይችሉ ነበር። አሁን ግን ተመልሰው መተኛት ያዳግታቸውና ሲገላበጡ ብዙ ሰዓት ያሳልፋል። ሌሊቱ በጣም ይረዝምባቸዋል። እንቅልፍ ሲያጡ ብዙ ሀሳቦች ወደ አዕምሮአቸው ይመጣል። አብዛኞዎቹ ሀሳቦች ጥሩ ሀሳቦች አይደሉም። አንዳንዴ የሚያስቧቸው ሀሳቦች ከተፈጸሙ አሥር ዓመት ያለፋቸው ቢሆኑም፣ ድርጊቱ ልክ ትናንት እንደ ተፈጸመ አድርገው ስለሚያስቡ በሁኔታው ሲበሳጩና ሲያዝኑ ይታያሉ። ብዙ ሰዓት ያለእንቅልፍ ከሳለፉ በኋላ ልክ ሲነጋጋ ሲል እንቅልፍ ይወስዳቸዋል። መተኛት በሚገባቸው ሰዓት ስላልተኙና በቂ እንቅልፍ ስላላገኙ፣ ጥዋት ተነስተው ወደ ሥራቸው መሄድ ያቅታቸዋል። ሌላው ቀርቶ ከአልጋቸው ተነስተው ልብሳቸውን መልበስ እንኳን ትልቅ ሥራ

ሆኖ ይሰማቸዋል።

አንዳንድ በአእምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ደግሞ ትንሽ ተኝተው እንደሆነ ቶሎ ይነሳሉ፤ ተመልበው ሲተኙ ግን እንቅልፍ ወዲያው ይወስዳቸዋል። በዚህ ዓይነት የእንቅልፍ ሰዓታቸው በጣም የተቆራረጠ ነው። አንዳንዱ ደግሞ ብዙ እንቅልፍ ይተኛል። የተለመደው የስምንት በዓት እንቅልፍ አይበቃውም። ከአለበት የጭንቀት ዓለም ማምለጥ የሚችለው ተጠቅልሎ በመተኛት በለሚመስለው፣ ከአልጋው መውረድን ፈጽሞ አይፈልግም።

በአዕምሮ ጭንቀት ህመም ከተያዘ ሰው ጋር የሚኖር ሰው፣ ህመምተኛው በእንቅልፍ ማጣት ሲቸገር እንዴት ሲረዳው ይችላል? ህመምተኛው ሌሊት እንቅልፍ አልወበድህ ሲለው፣ ወይንም ያለ ሰዓቱ ሌሊት ሲነቃ፣ በዚያ ጨለማ በከበበው መኝታ ከፍሉ ሁሉ ነገር ከብደና አበፈረ ሆኖ ይታየዋል። ብቸኝነትና ፍርሃት ይሰማዋል። በዚያን ሰዓት ቀጭ ብሎ የሚያጫውተው ሰው ይፈልጋል። አብሮት ለሚኖረው ሰው በዚያን ሰዓት ከእንቅልፉ ተነብቶ የህመምተኛውን ሰው ፍላጎት ማሟለት ከባድ ይሆንበታል። ይሁን እንጂ በሽተኛውን ለመርዳት አልፎ አልፎ ከእንቅልፍ ተነብቶ ማዋራቱ፣ የሚፈልገው ነገር ካለ መጠየቁ፣ እንዲሁም ቀርበ መብሳት ቢያበፈልገው ሠርቶ መበጠቱ በሽተኛውን ይበልጥ መርዳት ይሆናል።

በተጨማሪም በሽተኛውን ለመርዳት አበታማሚው ብዙ የተለያዩ ነገሮች ቢያደርግ ሁኔታውን ይበልጥ ማሻሻል ይችላል። ለምሳሌ በሽተኛው ከመተኛቱ በፊት ሞቅ ባለ ውሃ ገላውን እንዲታጠብ ማድረግ፣ መኝታ ቤቱ ሙሉ በሙሉ ጨለማ ከሚሆን መጠነኛ ብርሃን እንዲኖረው ማድረግ፣ ከመተኛቱ በፊት ለጨጓራው የሚከብድ እራት እንዳይበላ መጠንቀቅ፣ መኝታ ቤቱ በኃይል እንዳይሞቅ ወይንም እንዳይቀዘቅዝ መቆጣጠር፣ እንዲሁም ቢቻል ከመተኛቱ በፊት የሚያጣላ ወይንም የሚያጨቃጭቅ ንግግር እንዳይኖር መጠንቀቅ ሁኔታውን በመጠኑም ቢሆን ያሻሽለዋል።

(2) የምግብ ፍላጎት መቀነስ

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ አንዳንድ ሰዎች የምግብ ፍላጎታቸው ይጠፋል። ለረጂም ጊዜ እንኳን ባይበሉም፣ ፍጹም

አይርባቸውም። ቢርባቸው እንኳን፣ ምግቡ ስለማይጣፍጣቸው ደበ ብሎአቸው መብላት አይችሉም። እንዲሁም መብላት ራሱ እንደ ትልቅ ሥራ ሆኖ በለሚታያቸው ሆዳቸው ባዶ እንኳን ቢሆን ተነበተው መብላት አይሆንላቸውም። ከዚህ በፊት ይወዱት የነበረው የምግብ ዓይነት ቢቀርብላቸው እንኳን፣ ለመበላት ፍላጎት አይኖራቸውም። የጉረሱትን ምግብ አላምጠው መዋጥ የሚያቅታቸውም ጊዜ አለ። ቡና መጠጣት የሚወዱ ከሆኑ፣ ቡና ብቻ በመጠጣት ሳይበሉ ብዙ ቀናት ያሳልፋሉ። በዚህ ዓይነት በአጭር ጊዜ ውስጥ የሰውነታቸው ክብደት ከመጠን በላይ ይቀንሳል። እንዲሁም በቪታሚን ማነስ ምክንያት ሰውነታቸው ከመጉሳቆሉም በላይ፣ የአዕምሮ ጭንቀት ህመማቸውም ይበልጥ እየከፋ ይሄዳል።

አንዳንድ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች ደግሞ ከመጠን በላይ የመብላት ፍላጐታቸው 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 የአዕምሮ ጭንቀታቸው እየጨመረና እየበረታ ይሄዳል።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው ምግብ መብላት ሲያቅተው አስታማሚው አንዳንድ ማወቅና ማድረግ የሚገባው ነገር አለ። በሽተኛው እየራበው «አልበላም» ሲል፣ «መብላት አይገባኝም፤ እኔ ለማንም የማልጠቅም፣ ቀጭ ብዬ ተመጋቢ ብቻ ነኝ» የሚል በሜት እየተሰማው እራሱን ለመቅጣት የሚወበደው ውሳኔ ሲሆን ይችላል። «ትንሽ ብላ፤ ይጠቅምሃል» ማለት በሽተኛውን የተቃረኑት ወይንም የተቃወሙት፣ እንዲሁም እራሱን እንዳይቀጣ የከለከሉት መበሎ ስለሚሰማው ከዚያ «ብላ» ከሰው ሰው ጋር መጋጨት ይጀምራል። ስዚህ መጽኃኒቱ በጥሩ አነጋገር «እንደራበህ ይገባኛል፣ ያለአግባብ እራስህን መጉዳት አይጠቅምምና ትንሽ ምግብ ብትበላ ይሻላል። በውበጥህ አንዳንድ በሜት እንደሚሰማህ አውቃለሁ፤ ቢሆንም ትንሽ ብትበላ ይሻላል» ብሎ ማነጋገሩና መጠየቁ ይጠቅማል። ይሁን እንጂ ካልበላህ እያሉ ማስጨነቁ ለበሽተኛውም ሆነ ለአበታማሚው አይጠቅምም። ምግቡን ለዓይን እንዲያምር አድርጉ ማዘጋጀትና ማቅረቡ በመጠኑም ቢሆን ይረዳል። በሽተኛው ትንሽ በልቶ «በቃኝ» ቢል፣ ያልበላውን አይቶ ከመውቀስ ይልቅ፣ ለበላው ማመስገን ይሻላል።

የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው አንዳንድ ጊዜ በራሱ እጅ እየቆረሰ ወይንም እየቆረጠ መብላቱ እንደ ትልቅ ሥራ ይከብደው ይሆናል። የሚያጉርሰው ግን ከተገኘ፣ አፉ አጠገብ የቀረበውን ተቀብሎ እኝኩ መዋጥ ይችላል። ስለዚህ በሽተኛውን ለመርዳት ከተፈለገ፣ አልፎ አልፎ ማጉረሱ አይጉዳም። ይህን ሲያደርግ፣ የሀመምተኛው ምግብ አለመብላት በደረሰበት የአዕምሮ ጭንቀት የመጣ መሆኑን አበታማሚው ወይንም አብሮት የሚኖረው ሰው የተረዳለት ስለሚመስለው በሽተኛው ደስ ይለዋል።

(3) ራስን መጥላት

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ አንዳንድ ሰዎች ከዚህ በፊት በለ አለባበሳቸው፣ ስለ ጸጉር አሠራራቸው በጣም ይጨነቁ የነበሩት፣ ከዚህ በፊት ጠንቃቃነታቸውን የሚያውቁ አንዳንድ ሰዎች እበኪገረሙና «ምን ነካቸው?» ብለው እስከሚጠይቁ ድረስ ፍጹም እራሳቸውን ይጥላሉ። «ሰው ምን ይለኛል?» የሚለውን ጥያቄ ያኔ አዕምሮአቸው መጠየቅ አይችልም። ቤቶች ከሆኑ ጸጉራቸውን በደንብ መሥራት ይተዋሉ። ቢቀደድም፣ ቢጨማደድም ደግመው ደጋግመው አንድ ልብስ ብቻ ይለብሳሉ። በለማይታጠቡና ንጽህናቸውን ስለማይጠብቁ ሰውነታቸው ልዩ ጠረን ማምጣት ይጀምራል። ወንድም ከሆነ ጺሙን አይላጭም፤ ሸሚዙን አይቀይርም፤ ያደረገው ካልሲ ልዩ ሽታ ቢያመጣም ሌላ ካልሲ ቀይሮ ማድረግ አይሆንለትም። ሰው የፈለገውን አስተያየት ቢሰጠው ፍጹም ግድ የለውም።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው በዚህ በኩል መርዳት ያበፈልጋል። ይገባዋል በማለት በተዘዋዋሪ ወይንም በዘዴ 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 አውልቆ ያስቀመጠውን ብድግ አድርጉ እየደጋገመ የሚለብሰው። በለዚህ በተዘዋዋሪ ሳይሆን በግልጽ የታመመውን ሰው የሚለብሰውን ልብስ መርጦ በማቅረብ፣ «ይኸውልህ የታጠበ ልብስ፣ ልበስ-- ጥርስህን በርሽ፤ ጺምህን ተላጭ፤ ካልሲህንም ቀይር» ብሎ በፍቅር መንገርና እንዲያደርግ መርዳት ያስፈልጋል። የምንነግረው በነቀፋ መልክ፣ እራሱን ችሎ መቆም እንደማይችል አድርገን በማሳየት መሆን የለበትም።

በውየው ካለበት የአዕምሮ ችግር ጋር ይሄ ከላይ የገለጽነው «እራስን መጠበቅ» የሚሰው ሀሳብ ፍሬ ቢበና ትንሽ ነገር አይደለም ወይ ማለታችን አይቀርም። እርግጥ ነው ከችግሩ ጋር ሲታይ ይሄ ትንሽ ነው። ይሁን እንጂ ሀመምተኛው የበለጠ እራሱን እንዳይጠላ፣ ከህብረተሰቡ የሚሰጠውን ክብርና ሥፍራ እንዳያጣ ይረዳዋል። ይህ ሰው ከጥቂት ጊዜ በኋላ ተሽሎት አሁን ካለበት ሁኔታ ስለሚወጣ፣ እራሱን እንዲጠብቅ ከረዳነውና ከተቆጣጠርነው ወደ ኋላ መለስ ብሎ ያሳለፈውን ህይወት በማስታወስ እፍረት እንዳይሰማው እንረዳዋለን።

(4) ሳይሠሩ መድከም

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው ሳይሠራ በጣም የሚደክመው ከመሆኑም በላይ፣ በለምንም ነገር ግድ የለውም። ከዚህ በፊት የሚወደውን እንኳን ይጠላል። የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው ለረጅም ሰዓት ተኝቶ ቢነሳም፣ ምንም ሳይሠራ ድክም ይለዋል። ስሜቱን የሚያነቃቃና የሚቀስቅስ ነገር አያገኝም። የዕለት ሥራውን ሠርቶ መዋል ይቻል እንጂ ይህን ያህል የሥራ ውጤቱ አጥጋቢ አይደለም። ቀደም ሲል ይሮጥ፣ ይዘል፣ በኃይል ይሠራ የነበረው ሰው፣ በዚህ በሽታ መያዝ ሲጀምር በቀላሉ መድከምና ወደ ኋላ መጉተት ይጀምራል። ቤትም ከሆነች ቤቷ ዝብርቅርቁ ቢወጣ፣ አልጋው ባይነጠፍ፣ የተበላበት ሰሀን ከተበላበት ጠረጴዛ ላይ ባይነሳ፣ ቤቷ ሳይጠረግ ውሎ ቢከርም ግድ የሌላት ትሆናለች። «ውሃ ቀጠነ» ትል የነበረችዋ ቤት፣ አሁን ግን ግዴለሽ ትሆናለች። ጨዋታዋና እንዲሁም ንግግሯ ይቀንሳል።

(5) ከሰው አካባቢ መሸሽ (ISOLATION)

በአዕምሮ ጭንቀት የታመመ ሰው፣ ጤነኛ በነበረበት ጊዜ ሲያደርገው ደስ ይለው የነበረው ነገር ሁሉ አሁን ፈጽሞ ይጠፋል። ማኅበራዊ ኑሮን የሚወድ፣ ከሰዎች ጋር አብሮ መብላት፣ አብሮ መጠጣትን የሚያዘወትር ተጫዋችና ፍልቅልቅ የነበረው ሰው፣ በአዕምሮ ጭንቀት ህመም ሲያዝ ሁሉ ነገሩ ይለወጥና ከሰው ሁሉ ሸሽቶ ለብቻው መሆንን ይመርጣል። ከሰው መሸሽ ብቻ ሳይሆን፣ ከዚህ በፊት ይወዳቸው የነበሩትን ነገሮች ሁሉ ይጠላል። ለመሸሽ የሚሞክረው በሩቅ ያሉትን ሰዎች ብቻ ሳይሆን በቅርቡ ከአሉት ቤተሰቦቹ፣ ሚስትም ከሚስቱና እንዲሁም ከልጆቹ ጭምር ነው። ከእነርሱ ሙሉ በሙሉ መሸሽ ስለማይችልና በየቀኑ በአጠገቡ ስለሚገኙ ያለማቋረጥ በየትናንሹ ምክንያት ሁሉ፣ ምክንያት ባይኖር እንኳን ምክንያት እየፈለገ ይጋጫል።

ስዚህ ጊዜ ከማንኛውም ሰው የበለጠ በዚህ ለው ሁኔታ ወይንም ድርጊት በጣም የሚ ጉዱት በአጠገቡ ያሉት ሚስት (ባል)፣ ልጆችና ወላጆች ናቸው።

ከዚህ በፊት ያልነበረውን ዓይነት ጠባይ ስለሚያሳይ፣ አብረውት ለሚኖሩ ለዎች አስቸጋሪ ይሆንባቸዋል። ይሁን እንጂ ያ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በመሆኑ እንጂ በዓመል መለወጥ ምክንያት እንዳልሆነ ሊያውቁለት ይገባል። በህመም ላይ ያለው ሰው በዚያን ወቅት ስለ ሌሎች ፍጹም ግድ የለውም፤ የሚያተኩረው በራሱ ላይ ብቻ ነው። «ሌላው ሰው ይ ጉዳል፣ ቅር ይለዋል፣ ያዝንብኛል፣ የሌላውን ሰው ሕይወት አስቸጋሪ አደርጋለሁ» ብሎ የማሰብ 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 ለው እንደዚያ የሚሆነው ወይንም ልዩ ጠባይ የሚያሳየው በህመም ምክንያት መሆኑን ተገንዝቦ በትዕግሥት የያዘው እንደሆነ ነው። ከሚወደውና ከሚወዳቸው ሁሉ ሸሽቶ ለብቻው መቀመጥን የሚመርጠው ይህ ህመምተኛ፣ ቀስ በቀስ ወደተለመደው ጤናማ ወደ ሆነው ዕለታዊ ሕይወቱ እንዲመለስ መርዳትና ማደፋፈር ያስፈልጋል። አንዳንድ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች፣ ብዙ ሰው በአለበት አከባቢ መገኘት፣ ሱቅ ገብቶ ዕቃ መግዛት፣ ወይንም ለብቻቸው መሆን ይፈራሉ። እነዚህን ድሮ ሲያደርጓቸው የነበሩት ነገሮች አሁን ሲያስፈሩአቸው፣ እነዚያን ያስፈሩአቸውን ነገሮች በማቃለል፣ እንዲያደርጓቸው በኃይል መግፋት ሁኔታውን ይበልጥ ያብሰዋል እንጂ አያሻሽለውም። ከዚህ ይልቅ ቀስ በቀስ ማድረጉና እንዲገና ማለማመዱ የበለጠ ውጤት ያመጣል። ለምሳሌ ሱቅ ገብቶ ብዙ ነገር በአንድ ጊዜ ገዝቶ እንዲወጣ ከማድረግ ይልቅ መጀመሪያ አንድ፣ ሁለት ዕቃ እየገዛ እንዲወጣ ማድረግ ይበልጥ ይረዳዋል። አስታማሚው «ይሄ ምን ያስፈራል! የሚናከስ ነገር እሱቁ ውስጥ የለም» እያለ በመናገር በሽተኛው ይበልጥ እራሱን እንዲከስ፣ የበለጠ ትንሽነትና ተስፋ ቢስነት እንዲሰማው ከማድረግ መቆጠብ አለበት። በዚያን ወቅት በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው እንደጤነኛ ሰው የማሰብና የማድረግ ኃይል የለውም።

(6) ከቁጥጥር የወጣ ቁጣና መደበደብ

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው በውስጡ እንደ እሳት

የሚነድና የሚገነፍል ቁጣ ይታይበታል። ንዴቱን ሊወጣበት የሚፈልገው ሰው፣ ከዚህ በፊት ጉድቶኛል ወይንም አስቀይሞኛል በሚለው ሰው ላይ ነው። ያ ጉዳኝ 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 መደበደብና የያዘውን ዕቃ በሰው ላይ ይወረውራል።

ተደበድቦ ወይንም ጮኾ ስሜቱን ከሰወጣ በኋላ ትንሽ ቆይቶ ይህን የመሰለ ድርጊት በመፈጸሙ በጣም ትልቅ ሀዘንና ጸጸት ይሰማዋል። እማኝ ከሆነ ደግሞ «እማኝ ሆኜ ይህን የመሰለ ድርጊት እንዴት አደሮጋለሁ?» በማለት ልዩ ቅሬታና ሀዘን ይሰማዋል። ንስሀ የሚገባበትና ይቅርታ የሚጠይቅበት ጊዜ ተደጋጋሚ ሆኖ ሲያገኘው፣ «ምንም ማድረግ አልችልም፤ የሄ ከቁጥጥሬ ውጪ ነው» በማለት መጸጸቱንና ንስሀ መግባቱን እየተወው ይመጣል። ክርስትያን ሲኖረውና ሊያሰየው የሚገባውን ዓይነት ባህሪ እንዲኖረው የሚነግረውን ሰው ምክር በመቀበል ፈንታ፣ ያ ሰው ያን የተናገረው እርሱን ለመጨቆን የሚጠቀምበት መንገድ ወይንም ዘዴ ስለሚመስለው ምክር መቀበል እንቢ ይላል።

(ለ) በስሜቱ ላይ የሚታዩ ለውጦች

(1) የባህሪ መለዋወጥ

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

(2) የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ፍላጐት መቀነስ

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው «መኖር ትርጉም የለሽ» ስለሚሆንበት ለሩካቤ ሥጋ ግንኙነትም የነበረው ፍላጐቱ ይጠፋል። ይህ ስውጥ መኖሩን ያስገበ ሰው ሊያውቀው አይችልም። ያገበ ከሆነ ግን በቀላሉ ይታወቃል። ቀደም ሲል በሩካቤ ሥጋ ግንኙነታቸው ተጣጥመውና ደስ ብሎአቸው የሚኖሩ ባልና ሚስት፣ ለምሳሌ ቤትየዋ በአዕምሮ ጭንቀት ስትያዝ፣ የነበረው የሥጋ ፍላጐቷ ስለሚጠፋ፣ የባሏን ፍላጐት ለማሟላት ብቻ አልፎ አልፎ ትፈጽም እንጂ ከዚህ በፊት ደስ እንደሚላት ሆና አታደርገውም።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ወንዱ ከሆነ፣ የሥጋ ፍላጐቱ ሲጠፋ እንደሴቷ አስመስሎ ማድረግ አይችልም። ምክንያቱም ስውነቱ ለሩካቤ ሥጋ ግንኙነት አይታዘዝለትም። ምክንያቱን ያልተረዳ ከሆነ ወይንም ጊዜያዊ መሆኑን ያሳወቀ እንደ ሆነ ፍርሃት ሕይወቱን ይሞላዋል። «ከእንግዲህ የእኔ ሕይወት አበቃ» በማለት በተሰፋ መቁረጥ መንፈስ ይበልጥ ይሞላል። ይህን ያልተረዱ ባልና ሚስት ነገሩን በመጥፎ በመተርጐም «ለእኔ ግድ የለትም»፣ ---ወይንም «ለእኔ ያለው ስሜት ጠፍቷል» በማለት በመወቃቀስ ትዳራቸውን በለማወቅ ያጨልሙታል።

ከላይ እንደገለጽነው በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘችው ሴቷ ከሆነች፣ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ፍላጐት ባይኖራትና ደስ ባይላትም ደስ እንዳላት አስመስላ 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 አቅቶት ዝም ሲል፣ እርሷም ምናልባት ትክክል ያልሆነ እርምጃ እወስድ ይሆናል በማለት ዝም ብትል ችግሩን አታቃልለትም።

ባሏ ችግሩን ገልጦ መናገር ካቃተው ሚስትየዋ፣ «ያለህበት ሁኔታ ይገባኛል፤ አሁን በአለህበት ሁኔታ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም ሥጋህ የማይታዘዝልህ መሆኑን ተረድቻለሁ። አይዞህ አትስጋ። ይሄ ለረጂም ጊዜ የሚቆይ አይደለም። እስከዚያው ድረስ እታገሳለሁ» በማለት ልታደፋፍረው ይገባል። ይሄም በሽተኛውን በጣም ይረዳዋል። ቶሎ ካለበት ሁኔታ መውጣት ያስችለዋል። እንዲሁም «የሩካቤ ሥጋ ፍላጐቷ ስላልተሟላለት ተበሳጭታ ሌላ ወንድ ዘንድ

ትሄድ ይሆናል» የሚል ስጋቱ ይጠፋለታል። በዚህ ችግር ላይ ሁለቱም በግልጽ መነጋገርና እንዲሁም እንዲ ሊላውን ማደፋፈርና ማበረታታት ወደፊት የሚኖራቸውን የሩካቤ ሥጋ ግንኙነታቸውን የበለጠ ጥሩ ከማድረጉም በላይ አንድነታቸው የተጠበቀ ይሆናል።

እዚህ ላይ አንድ ማወቅ የሚያስፈልጋቸው ነገር አለ። ይኸውም፣ የሩካቤ ሥጋ ፍላጐታቸው ይቀንስ ወይንም ለጊዜው ይጥፋ እንጂ በሌላ አቅጣጫ ያላቸው የፍቅር መግለጫ መንገዳቸው ይዘጋል ማለት አይደለም። እጅ ለእጅ መያያዝ፣ መተቃቀፍ፣ መሳሳም፣ እንዲ ሰሌላው ያለውን ፍቅር መግለጫ ቃላቶቻቸው መጥፋት የለበትም። ይህን ከላይ የገለጽነውን ነገር በአዕምሮ የተጨነቀው ሰው ካጣ፣ የተተወ ወይንም ችላ የተባለ መስሎ ይሰማዋል። ይህ እንዳይሆን መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

(3) በተለያየ የሰውነት ክፍል ላይ የሚሰማ የሕመም ስሜት

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው ብዙ ጊዜ ጤንነት አይሰማውም። «ይህን፣ ያን አመመኝ» ይላል። ህኪም ቤት ሄዶ ሲመረመር ምንም ዓይነት በሽታ እንደሌለበት ይነገረዋል። አብዛኛዎቹ ከሚሰሙአቸው የህመም ስሜቶች መከከል ጥቂቶቹን ለመጥቀስ ያህል፣

-ድካም ይለዋል፤ ሰውነቱ ይንቀጠቀጥበታል፤
-ቆዳውን ያሳክከዋል
-የሆድ ድርቀት ወይንም ተቅማጥ ይኖረዋል
-የራስ ምታት ይሰማዋል
-ያዞረዋል፤ ብዥ ይልበታል
-ጀርባውን፣ እግሩን ይቆረጣጥመዋል
-ቃር ይሰማዋል፤ ያቅለሸልሸዋል
-ልቡ ቶሎ ቶሎ ይመታል
-ዐይኑ አጥርቶ አያይለትም
-ሚዛኑን መጠበቅ ያቅተዋል፤ የያዘውን ዕቃ ይጥላል
-ሽንት ሳይኖረው ልክ እንዳለው ሆኖ ወደ ታች ይጫነዋል
-በቀላሉ መተንፈስ ያቅተዋል፤ ዐየር ያንሰዋል
-የሆድ ህመም ይሰማዋል

ከላይ የዘረዘርናቸውን ዓይነት አንዳንድ የህመም ስሜት

ተሰምቶት ሀኪም ሲያይና እንዲሁም ሀኪሙ ምንም በሽታ እንደሌለበት ሲነግረው፣ «ችሎታ ስለሌላቸው ነው እንጂ እንደት ይህን ዓይነት ህመም እየተሰማኝ ምንም በሽታ የለብህም ይሉኛል» በማለት በሀኪሞቹ መበሳጨት ይጀምራል። ሀኪሞቹ ሲቸገራቸው የሚያስተኛ መድኃኒት ሰጥተው ይሸኙታል። ጥያቄው ግን «ለምን ህመም ይሰማዋል?» የሚል ይሆናል። ማንኛውም ሰው በኃይል ስሜታዊ ነገር ውስጥ ሲገባ፣ ወይንም ሲሰማው ለጊዜው በሥጋው የሚሰማው ነገር አለ። ለምሳሌ አንድ የሚያስቅ ነገር ሰምተን ወይንም አይተን ስሜታችን በኃይል ተነክቶ በጣም ከሳቅን በሥጋችን ላይ የሚመጡ ወይንም የሚሰሙን ነገሮች አሉ። ለምሳሌ፣ በኃይል ስንስቅ፣ ዓይናችን ያለቅሳል፤ ሆዳችንን ያመንና «እረ ሆዴ በሳቅ ቆሰለ» እንላለን። ትንፋሻችን ይቋረጣል፤ ልባችን በኃይል ይመታል፤ አንዳንድ ሰው በኃይል ሲስቅ ሽንቱንም መቆጣጠር ያቅተዋል፤ ወይንም ከመሬት ይወድቃል።

ሀዘን ደርሰበት የሚያለቅሰው ሰው ደግሞ፣ አንጀቱ ኩምትር ይላል፤ ያስታውከዋል፤ ልቡ በኃይል ይመታል፤ እጁን መሸከም ያቅተዋል፤ ብዥ ይልበታል፤ ያቅለሸልሸዋል። ይሄ ሁሉ ከላይ የገለጽነው «<u>ከስሜት</u>» ጋር የተገናኘ ነው። የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ላይ የሚደርሰው አንደኛው ምክንያት፣ በስሜቱ መነካት የሚደርስ ነው። ስለ ሆነም ሰው የአዕምሮ ጭንቀት ሲሰማው ጊዜያዊ የሆነ ጤና ማጣት ሊሰማው ይችላል። ይህ ስሜት ሲሰማው ያ ሰው በሽታ በሥጋው ላይ አለ ማለት አይደለም።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው ደጋግሞ «አመመኝ» ሲል አስታማሚው ወይንም አብሮት የሚኖረው ሰው ያን ሰው ሆስፒታል መውሰዱ አይቀርም። ሀኪሙ በጥንቃቄ ከመረመረው በኋላ የልብ ህመም እንደሌለበት፣ ጨጓራው፣ ኩላሊቱ ጤነኛ እንደሆነ ሲነግረው፣ ሀኪሙ የነገረውን መቀበል ያስፈልጋል። ይሁን እንጂ በሽተኛው «ሆዴን አመመኝ» ሲል፣ «ሆድህን አላመመህም፤ በሀሳብህ ብቻ የፈጠርከው ነው፤ ህመም የለብህም» ማለት ትክክል አይደለም። ህመምተኛው እንደገለጸው አሞት እንጂ ሳያመው የፈጠረው አይደለም። የህመም ስሜት ይሰማው እንጂ ህመሙ የመጣው በውስጣዊ አካሉ ላይ ልዩ በሽታ ኖሮት አይደለም። በኃይል ስንስቅ ሆዳችንን ለጊዜው እንደሚያመን ሁሉ፣ ያም በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው ጊዜያዊ የሆድ ህመም ሊሰማው ይችላል። ሳቃችን ሲያበቃ ህመሙ እንደሚተወን ሁሉ፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰውም፣ ጤናማ ስሜት ሲኖረው የሆድ ህመሙ ወይንም ሌላ የህመም ስሜት ሁሉ ይቆማል።

ስለዚህ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው «አላመመህም፤ አንተ በሀሳብህ የፈጠርከው ነው» ማለቱ ትክክል አይደለም። በዚህ ምትክ ግን፣ «እራሴን አመመኝ» ሲል ትንሽ እረፍ እንዲል፣ «ደረቴን አመመኝ» ሲል በጀርባው ግድግዳውን ተደግፎ በመቆም በሥርዓት እንዲተነፍስ መንገር፣ ሀኪም መድኃኒት ሰጥቶት እንደ ሆነ መድኃኒቱን እንዲወስድ ማድረግ የታመመውን ሰው መርዳት ይሆናል። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ አንዳንድ ሰዎች ችላ የተባሉ፣ የተተው ስለሚመስላቸው፣ «አመመኝ» በማለት ሰውን ወደራሳቸው ለመሳብ የሚጠቀሙበት ዘዴም ሊሆን እንደሚችል አዋቂዎች ይናገራሉ።

(4) አንድ ነገር ላይ ማተኮር አለመቻል

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው አንድ ነገር ላይ ጊዜ ወስዶ መቆየት አይችልም። ሌላው ቀርቶ ወጡን ከእንጀራ ጋር ማያያዝ የሚያቅተው ጊዜ አለ። መጽሐፍ ለማንበብ ሲሞክር፣ የመጀመሪያውን ገጽ አንብበ እንደሆነ፣ ሁለተኛውን ገጽ ጀምሮ መጨረስ አይሆንለትም። ጥያቄ ቢጠይቅ፣ የተጠየቀው ጥያቄ ቢገባውም መልስ ለመስጠት ግን አቀበት ይሆንበታል። ሀሳቡን ሰብስቦ ለተጠየቀው ጥቃቄ መልስ መስጠት ያስቸግረዋል።

በአንድ ነገር ላይ ማተኮር ስለማይችል፣ በአካባቢው የሚሰማው፣ የሚያየው እንቅስቃሴ ሁሉ ይረብሸዋል፤ ያደናግረዋል። ከሁኔታዎችና ከሰዎች ጋር እራሱን ማዛመድ አይችልም። ከህመምተኛው ጋር ፊት ለፊት እየተያዩ መናገር ይበልጥ ሀሳቡን ለመሰብሰብ እንዲችል ይረዳዋል። ስለዚህ ጥያቄ ጠይቀነው እንደሆነ፣ መልስ ለማግኘት በትእግስት እንጠብቀው። አንዴ መናገር ከጀመረ፣ መልሱ ፈጣን ይሆናል። ብዙ ጊዜ ውይይቱ ረዘም ቢል ይጠቀመዋል። መልስ ለመስጠት ባይፈልግ ግን በጣም አንግፋው። ከአንድ ወይንም ከሁለት ሰዓት በኋላ ጥያቄውን ወይንም ውይይቱን መልሰ መክፈት ይረዳል። በዚህ ዓይነት መልስ ለመስጠት እየተለማመደ ከሄደ፣ በአንድ ነገር ላይ ማተኮር ይችላል።

(5) ነገር በቀላሉ መርሳት

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

ሳያስታውስ ይችላል። ይህን ዓይነቱን ማስታችን አይደለም። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚገኝ ሰው ትስንትና አቤቱ መጥቶ አራት የበላውን፣ ስዕረፍት ከአንድ ወር በፊት የሄደበትን ሥፍራ ማስታወስ አይችልም። ያለማስታወሱ ዋና ምክንያት በአንድ ነገር ላይ ሀሳቡን ማተኩር ስለማይችል ነው። በአንድ ነገር ላይ ማተኩር የማይችለውም የነርቩ ኃይል ስለ ደከመ ወይንም ጉልበት ስለሌለው ነው።

የሚያስገርመው ሰውየው ከእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ከወጣ ወይንም ከተሻለው በኋላ፣ በህመም ላይ በነበረበት ጊዜ የሆነውን፣ ያስለፈውን ሁኔታ ብዙውን አያስታውስም። ይህም ማለት ሰውየው ገና አልዳነም ማለት አይደለም። የማያስታውስበት ዋና ምክንያት፣ በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በነበረበት ወቅት በአንድ ነገር ላይ ማተኩር ስለማይችል፣ ከአንጎሉ ውስጥ ተመዝግቦ የቀረ ምንም ነገር ስለሌለ ነው። እዚህም ላይ እስታማሚው ወይንም በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ካለ ሰው ጋር የሚኖር ሰው ትልቅ ትዕግስት እንዲኖረው ያስፈልጋል። በቅርብ ጊዜ የሆነውን ነገር ተጠይቆ ማስታወስ ሲያቅተው፣ «እንዴት ይህን አታስታውስም?» በማለት መናገር «እዕምሮህን ልትስት ነው» የሚል ትርጉም ይዞ ይገባዋል። ከዚህ ይልቅ ለስለስ ባለ አነጋገር «ሁኔታው ሲፈጸም አንተ ሌላ ሀሳብ ውስጥ ስለ ነበርክ አታስታውስም ይሆናል» በማለት ገልጾ ማስረዳት ይጠቅማል።

(6) ውሳኔ የመወሰን ችግር

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው፣ ምንም ያህል ቀላልም ቢሆን ውሳኔ መወሰን ይቸገራል። ለግብዣ ሲጠራ ምን ዓይነት ልብስ ለብሶ መሄድ እንዳለበት፣ ሆቴል ገብቶ የሚበላውን የምግብ ዓይነት መርጦ ማዘዝ እንኳን ይከብደዋል። የህመምተኛውን አቋም ያልተረዳ ከሆነ አብሮት ያለው ሰው «እንዴት ይህን መወሰን ያቅትሃል?» በማለት በንዴት ቃል ይመልስለታል። ይህም ያን የታመመውን ሰው ይዘታ ይበልጥ ያብሰበታል እንጂ አያሻሽለውም። ውሳኔ መወሰን አለመቻል የሰው ተፈጥሮአዊ ባህሪ ሆኖ ሳይሆን ከእዕምሮ ጭንቀት ምክንያት የመጣ መሆኑን መረዳት ለእስታማሚውም ሆነ በውስጡ ለሚያልፈው ሰው ይጠቅማል።

ከዚህ በፊት አንዳንድ ከፍተኛ ውሳኔዎችን መወሰንና እንዲሁም ልዩ ልዩ ሁኔታዎችን ሁሉ በቁጥጥሩ ሥር ያደርግ የነበረ ሰው፣ ዛሬ በትንሿ ነገር ላይ እንኳን ውሳኔ መውሰድ አስቸጋሪ ሲሆንበት አብሮት

የሚኖረው ሰው ሲያይ፣ ሁኔታው ሊያስደነግጠው ይችላል። መረዳት የሚያስፈልገው ግን ያ ሰው እዕምሮውን መስቱ 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 በቀላሉ ይነካል። የማሰብ ችሎታው ስለሚቀነስ ትንሹ ነገር እንኳን ያስጋዋል፤ ያሰስበዋል። ስለ ሁሉ ነገር ይጨነቃል፤ ይፈራል። አጠገቡ ያለው ሰው እንደ እርሱ የማይጨነቅ፣ የማይሰጋ ከሆነ ያ ሰው ግዴለሽ እንደሆነ ይታየዋል። ሁኔታዎቹ ህመምተኛው እንደሚያየውና እንደሚያስበው እንዳልሆነ ገልጾ ማስረዳት አስቸጋሪ ነው። ለምሳሌ ሊጠይቀው እቤቱ እንግዳ እንደሚመጣ ሲያውቅ፣ ያለምክንያት ይጨነቃል። በእዕምሮ ጭንቀት የተያዘችው ሴት ከሆነች፣ እንግዳ እመጣለሁ ካለት የቤቷ ንጽህና፣ የዕቃው አደራደር፣ የልጆች ልብስ፣ መኝታ ቤታቸው፣ ምን ዓይነት ምግብ መሥራት እንዳለበት፣ በአጠቃላይ ከትንሹ እስከ ትልቁ ያለው ሁሉ ያስጨንቃታል፤ ያስስበታል።

«ምንም የሚያስጨንቅ ነገር የለም፤ ለምን ትጨነቂያለሽ?» ማለት ብቻ ሴትዮዋን እንዳትጨነቅ አያደርጋትም። የማሰብ ችሎታዋ በእዕምሮ ጭንቀት ምክንያት እንደቀድሞ አይደለም። በሽተኛዋን ይበልጥ የሚጠቅማት፣ እስክትረጋጋና እንዲሁም የእዕምሮ ሁኔታዋ ደህና እስኪሆን ድረስ በተቻለ መጠን የእንግዳን ቁጥር ለመቀነስ ወይንም ሰው ላለመጋበዝ መሞከር ነው። በሌላ ጊዜ እንዲመጣ ለማድረግ የማይችሉት እንግዳ ከሆነ፣ ከስምንት በኋላ እመጣለሁ ብሎ እንደ ሆነ፣ ህመምተኛዋ ካልሰማች የእንግዶችን መምጣት አስቀድሞ አለመንገር፤ ያለአግባብ እንዳትጨነቅ ወይንም በስጋትና በፍርሃት ውስጥ እንዳትቆይ ይረዳታል።

(8) ብቻ መሆን መፍራት (AGRO-PHOBIA)

በሚያደርገው ነገር ሁሉ ደፋር፣ ታታሪና ብርቱ የነበረው ሰው በእዕምሮ ጭንቀት ሲያዝ፣ ሁኔታው ተለውጦ መፍራት ይጀምራል። ለብቻ እቤት ውስጥ መቀመጥ፣ መንገድ ማቋረጥ፣ በኤሊቬተር ፎቅ መውጣት፣ በአውቶብስ ወይንም በባቡር መሄድ፣ መኪና መንደት የሚያስፈራቸው ሰዎች አሉ። ሌሰው ቀርቶ ከሰው ጋር ካልሆነ ሱቅ

ገብቶ ዕቃ መግዛት የሚፈሩም አሉ። ሌላው ቀርቶ የዓየር ለውጥ እንኳን ሳይቀር፣ ይኸውም ዝናብ፣ በረደ፣ መብረቅ የሚያስፈራቸው ሰዎች አሉ።

ትልቅ ቤት ይዛ ከላይ ታች እያለች ቤቷን በጥንቃቄ ቤተሰቧን ታስተዳድር የነበረችዋ የቤት እመቤት በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስታልፍ ድንገት ለብቻዋ እቤት መሆን ያስፈራታል። ሁልጊዜ አብሮአት የሚሆንላት ሰው ትፈልጋለች። ሌላው ቀርቶ ብቻዋን ወጥ ቤት ገብታ ምግብ መሥራት እንኳን አትችልም። ገበያ ሄዶ ዕቃ መግዛትማ ጨርሶ የማታስበው ነገር ነው። በፍርሃቷ የተነሳ ያለባትን የቤት ኃላፊነት መፈጸም ያቅታታል።

«ምን ያስፈራሻል? አይዞሽ» ማለት በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ላለችው ሴት አይረዳም። ሁኔታው እስኪሻሻልና ሴትየዋም ከህመሟ እስክትወጣ ድረስ በአካባቢዋ ሰው የሚገኝበትን ዘዴና መንገድ መፍጠር ይጠቅማል። ፍርሃት ውስጥ ባለችበት ጊዜ «ምን ያስፈራኛል? ጅብ መጥቶ አይበላኝ!» ብላ ለማሰብ አንጉል አይታዘዝላትም። ስለዚህ በሁኔታው ከመውቀስና ተስፋ ቢስ መስላ እንድትታይ ከማድረግ ይልቅ ሁኔታዋን መረዳት ይበልጥ ይረዳታል።

(9) የተስፋ መቁረጥ ስሜት (DESPAIR)

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ተስፋ ከመቁረጡ የተነሳ ለመኖር ያለው ፍላጎቱ ሁሉ ይጠፋል። ፊቱ ይገረጣል፤ ዕረፍተ ቢስ፣ ቀዥቃዣ፣ በቀላሉ የሚቆጣ፣ የሚበሳጭ፣ ነገር ሁሉ ጨልሞ የሚታየው ይሆናል። «ለእኔ ምንም ልክ የሚመጣ ነገር የለም፤ በቁሜ የሞትኩ ነኝ፤ ወደፊትም ምንም ተስፋ የለኝም፤ ምነው ሞቼ ባረፍኩት» በማለት ሲናገር ይሰማል። በዚህ ዓይነት አነጋገሩ በሽተኛው በአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ከመጨረሻው ነጥብ ላይ የደረሰ መሆኑንና እራሱን ለመግደል እንደሚፈልግ ያሳያል።

ይህን ከመሰለ ሁኔታ ላይ ከደረሰ፣ የህመምተኛው ይዞታ እስኪሻሻል ድረስ ሰው ከአጠገቡ ባይጠፋ ይመረጣል። ከእስጊ ደረጃ ላይ ህመምተኛው ከሆነ፣ የግድ ጠባቂ ሰው እንዲኖረው ያስፈልጋል። እራሱን ለመግደል የወሰነ ሰው ሰው በአካባቢው እያለ እራሱን ለመግደል አይሞክርምና ቢቻል ከአጠገቡ ሰው እንዳይጠፋ ማድረግ ይጠቅማል። እንዲሁም እራሱን ሊጎዳበት የሚችልባቸው መሣሪያዎች፣ የእንቅልፍ ማስመጫ መድኃኒቶች ከአጠገቡ ማሸሽ ያስፈልጋል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው በግልጽ እራሱን ለመግደል መወሰኑ በምን ይታወቃል? ለምሳሌ «እራሴን በገመድ አንጠልጥዬ ከመግደል በስተቀር ሌላ ከዚህ ህይወት መገላገል አልችልም» ካለ፣ አባባሉን እንደ ተራ ንግግር በመቁጠር ችላ ማለት አይገባም። የዚህ ሰው አባባል ፍጹም ተስፋ እንደ ቆረጠና እንዲሁም እራሱን ለመግደል መወሰኑን ያሳያል።

በሌላ በኩል ግን «ምን አለ አንድ ነገር መጥቶ ቢገድለኝና ከዚህ መከራዬ ቢገላግለኝ» ብሎ ቢናገር ግን፣ እንደ አነጋገሩ ሰውየው እራሱን ከአደጋ ላይ ለመጣል ደርሷል ወይንም ዕቅድ እያወጣ ነው ማለት አይደለም። ይሁን እንጂ ይሄም ሰው በጥንቃቄ እንቅስቃሴውን መጠበቅ ያስፈልጋል።

(10) ያለምክንያት ማዘን

አማረ በተፈጥሮው ደስተኛ ልጅ ነበር። ሁልጊዜ ስለሚስቅ «የሳቅ ገንቦ» የሚል የቅጽል ስም ጓደኞቹ አውጥተውለታል። ሰውን ሁሉ እንደ ጠባዩና እንደ ዓመሉ የመያዝ ችሎታ ስላለው፣ ይኸው ባህሪው የወደጅ በለጸጋ አድርጎታል። ሁኔታዎች እርሱ እንደሚፈልጋቸው ቢመቻቹለትም፣ ባይመቻቹለትም፣ ቢኖረውም ባይኖረውም ሁልጊዜ ደስተኛ ነበር። በዚህ ምክንያት «አማረን አዝኖ አየሁት» ብሎ የሚል ሰው የለም። ሰቆ ማሳቅ ተሰጥኦ ያለው ሰው ነው።

አንድ ቀን አማረ ከእንቅልፉ ነቅቶ እንደ ወትሮው ከአልጋው ፈንጠር ብሎ መነሳት አቃተው። ሥጋው ብቻ ሳይሆን አዕምሮውም ጭምር ድክምክም ስላለበት፣ ለብሶ ለመነሳት ብዙ ጊዜ ፈጀበት። ያልተለመደ ልዩ ስሜትና ሀሳብ ወደ አዕምሮው መጣ። ደስታው ሁሉ ጠፋ። ደስታውን ሊገፍበትና እንደዚያ የሚጫጫን ስሜት ለምን እንደ ተሰማው ምክንያቱን ፈልጎ ማግኘት አልቻለም። የአማረን ለውጥ ለመረዳት ጓደኞቹ ጊዜ አልፈጀባቸውም። ምክንያቱን ግን ማወቅ አልቻሉም። እነርሱ ብቻ ሳይሆኑ እራሱም አማረም እንኳን ማወቅ አልቻለም። አማረ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መሆኑን የተረዳት ብዙ ጊዜ ቆይተው፣ አማረ እርዳታ ለመፈለግ ሆስፒታል ሄዶ ሀኪሙ ከነገረው በኋላ ነው።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ያለምክንያት ወይንም

አጥጋቢ በልሆነ ምክንያት ያለቅሳል። ለብቻው አንድ ጥግ ሥፍራ ይዞ ማንም ሳያየውና ሳይሰማው ያለቅሳል። በዚህ ወቅት ምንም ዓይነት ማጽናኛ ቃል ሲፈውሰው አይችልም። «እኔ የማልረባ ሰው ነኝ፤ ብሞት ይሻለኛል» እያለ ያለቅሳል። ለቅሰው ከእውነተኛ ልብ የወጣ ሲሆን፣ የሰውየውን ሀዘንና ተስፋ መቁረጥ የሚያሳይ ነው። አንደንድ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ግን ማልቀስ በቀላሉ አይሆንላቸውም። «በለቅስ ደስ ይለኝ ነብር፤ ግን አልችልም» ሲሉ ይሰማሉ።

የምንወደቸው ሰዎች ዕንባ እያፈሰሱ ሲያለቅሱ ማየት ከበድ ይሆንብን ይሆናል። ይሁን እንጂ ማልቀስ በአጠቃሰይ ክፉ አይደለም። ከውስጥ የሚሰማቸውን ሀዘን ወደ ውጪ የሚያስወጡበት በይ ወይንም መንገድ ነው። በቀላሉ ማልቀስ የማይችሉ ሰዎች ሀዘን በውስጣቸው ስለሚያጠራቅሙ ይበልጥ ይጐዳሉ። ይሁን እንጂ ከመጠን ሰሳይ ዕንበ እያፈሰሱ፣ ደረት እየመቱ እራስን ማጐሰቆል ግን ጐጂ ስለሆነ፣ ከህመምተኛው ሰው ጋር የሚኖረው ሰው፣ ሰውየውን ለመርዳት መሞከር አለበት። አስታማሚው የሚያለቅሰውን ሰው እጅ ያዝ አድርጐ «ማልቀስ ከፈለግህ አልቅስ፣ ግን የእኔን ዓይን እያየህ አልቅስ» ይበለው። 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 ሲያስቆም ያስአግበብ ከሰውየው ህይወት ውስጥ እየወጣ የሚበከነውን ኃይል እንዲቆጥብና የደረሰበትን የአዕምሮ ጭንቀት የሚቋጋበት ኃይል እንዲሆንለት ያደርግለታል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ያለ ምክንያት ይጨፈግገዋል፤ እንዲሁም ስለ ራሱም ሆነ ስለ ሌላው ለው ጥሩ ስሜት አይኖረውም። የሚያሳዝነው ብዙዎች ይህን የሚሰማቸውን ልዩ ስሜት ለሌሎች መግለጽ አይፈልጉም። በጥንቃቄ ልብ ብሎ ለተመለከታቸው ሰው ግን አንዳንድ ለውጦች በውጪአዊ አከላቸው ላይ ይኖራል። የጨፈገገ፣ የገረጣና የድከም መልክ ይታይበቸዋል። ቀና ብለው መሄዳቸው ይቀርና ጐንበስ ብለው እግሮቻቸውን እየጐተቱ፣ መሬት መሬት እያዩ መራመድ ይጀምራሉ። ሲታዩ አንድ ትልቅ ድንጋይ ወይንም ሸክም በራሰቸው ላይ የተደፋበቸው ይመስላሉ። ፈገግታቸው ጨርሶ ይጠፋል።

ይህን ዓይነት ስሜት ሲሰማቸው አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች

መጨነቅና ማሰብ ይጀምራሉ። «ምን እንደዚህ አደረገህ? ምን ነክህ? ምን በደልኩህ? ምን አሰቀየምኩህ?» በማለት የታመመውን ሰው መጨቅጨቅ ይጀምራሉ። ይሄ ይበልጥ ነገሩን ያብሰዋል እንጂ የሰውየውን ሁኔታ አይለውጠውም። ለምን እንደሚያዝን ተጠይቆ መልስ ለመስጠት ከፈለገ፣ የሚሰጠው ምክንያት ይህን ያህል ቁም ነገር የሌለው፣ ወይንም «ጐዳኝ» ብሎ ምክንያት የሚሰጠው ምናልባት ከአሥር ወይንም ከሃያ ዓመት በፊት የተፈጸመ ነገር ሲሆን ይችሳል። «ይሄ እኮ ያለፈና የተረሳ ነገር ነው፣ ወይንም ይሄ እኮ በጣም ትንሽ ነገር ነው» የሚል መልስ ሲሰማ ይበልጥ ያበሳጨዋል። «ለአንተ ሁሉ ነገር ቀላል ነው፤ መናገሩን አልፈልግም ነበር፤ የተናገርኩት ስለጨቀጨቅከኝ ብቻ ነው» በማለት ቅሬታውን ይገልጻል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የሚያደምጠው ሰው ይፈልጋል። ከእርሱ ጋር መከራከሩ ስለማይጠቅም፣ አብዛኛውን ጊዜ አደማጭ ብቻ መሆኑ ይመረጣል። አልፎ አልፎም ዝም ማለቱ ያስቆጣውና «የእኔን ሰማህ! ግን ምንም የለጠኸኝ 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 ይገበዋል።

እዚህ ላይ በሽተኛውንም ሆነ አስታማሚውን የሚረደው፣ ያ ሰው ያንን የመሰለ የበህሪ መለዋወጥ የሚያሳየው ጠበዩ ተለውጦ፣ አስቸጋሪ ሰው ስለሆነ ሳይሆን በአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት መሆኑንና፣ ይሄ ሁሉ መጥፎ ሁኔታ እንደሚያልፍ አስታማሚው የተረዳለት እንደ ሆነ ነው። ረዘም ላለ ጊዜ ያለ ምክንያት ሲከብደው፣ ሲጨፈግገው፣ የሀዘን መልክ ሲታይበት፣ ከሰው ሸሽቶ ብቻውን ለመሆን ሲፈልግ፣ ያ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መሆኑን ቢያመለክትም ሌሎች ተጨማሪ ምልክቶች መኖር አለመኖራቸውን በጥንቃቄ መመልከት ይጠቅማል።

ምዕራፍ ፫

የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ይሆን?

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በሚያልፉት ሰዎች ላይ ከሚደርሱት ልዩ ልዩ ችግሮች መካከል አንደኛውና ትልቁ፣ በተለይ በአጠገባቸው የሚገኙ ወይንም አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች ያሉበትን ሁኔታ በደንብ የማይረዱላቸው ሲሆን ነው። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፈው ሰው፣ አብረውት የሚኖሩ ሰዎች በሰማወቅ «የጠባይ፣ ወይንም የበህሪ ለውጥ አምጥቷል» በማለት አስቸጋሪ ሰው እንደሆነ አድርገው ስለሚመለከቱት በጣም ያዝናል። ቶሎ ቶሎ በሚለዋወጠው በህሪው ብዙዎቹን ስለሚያስቀይም፣ ያወቁት ሁሉ ቀስ በቀስ ይሸሹታል። «ምን እንደነካው አናውቅም፤ ጠበዩ አስቸጋሪ ሆኖብናል» በማለት አስተያየት ይሰጣሉ እንጂ «ስእርግጥ ታሞአል፤ ዕርዳታ ያስፈልገዋል» አይሉም። በዚህ ምክንያት ያ ሰው ከደረሰበት የአዕምሮ ጭንቀት ቶሎ መውጣት አይችልም። በተለይ በኢትዮጵያውያን መካከል የአዕምሮ ጭንቀት በደንብ ስለ አልታወቀ፣ በህመሙ የሚያዙ ሰዎች ብዙ ችግር ያጋጥማቸዋል።

የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ነው ወይንስ የባህሪ ለውጥ ብቻ ነው? ይህን ለመረዳት በቅድሚያ «በሽታ» ምን እንደሆነ መመርመር ያስፈልገናል። ሀኪሞች አንድ ሰው ታሞ የህክምና ዕርዳታ ለማግኘት ወደ እነርሱ ዘንድ ሲመጣ፣ በመጀመሪያ ደረጃ ሰውየው በሰውነቱ ውስጥ የሚሰማውን ስሜት ሲገልጽ በጸጥታ ያዳምጡታል። ለምሳሌ በሽተኛው የሚሰማውን ሲገልጽ «ብዙ ውሃ ይጠማኛል፣ ምግብ በደንብ ብበላም በየቀኑ ክብደት እየቀነስኩ ነው፤ ብዙ ሽንት እሸናለሁ» ይላል። ከዚህ በፊት ይህን ዓይነት ስሜት ያለባቸው ሰዎች «የስኳር በሽታ» የያዛቸው እንደሆኑ ስለሚታወቅ፣ ይህም ሰው በዚሁ ዓይነት በሽታ ምናልባት ሳይያዝ እንዳልቀረ ሀኪሙ ይገልጽለታል። ብዙ ውሃ የሚጠማው ሰው፣ ክብደት ቶሎ ቶሎ የሚቀንስና ብዙ የሚያሸናው ሰው ዋና ምክንያቱ ሀኪሞች እንደሚገልጹት በደሙ ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከፍ በማለቱ ሲሆን፣ ያም የሚሆነው የሆድ ዕቃ ከረጢት ተፈላጊውን ያህል የሆርሞን ኢንሱሊን መፍጠር ባለመቻሉ ነው። ለማንኛውም ሀኪሙ ከላይ በሽተኛው የተሰማውን ስሜት (pathology) ለምቶ ብቻ ተጨማሪ ምርመራ ሳያደርግ «በሽታህ ይሄ ነው» በማለት አይደመድምም።

ሀኪሙ ይቀጥልና የበሽታው ምክንያት (etiology) ምን እንደሆነ ይመረምራል። «የስኳር በሽታ» አመጣጥና ምክንያት ለማወቅ ምርምር ያደረጉ አዋቂዎች እንደገለጹት፣ የስኳር በሽታ የሚመጣው የሆድ ዕቃ ከረጢት በደንብ መሥራት ባለመቻሉ የሚመጣ በሽታ ነው ይላሉ። የሆድ ዕቃ ከረጢት በደንብ የማይሠራበት ምክንያት ምን ይሆን? በዘር የመጣ በሽታ (ጄኔቲክ ዲፌክት) ይዞት ነው ወይንስ በሽይረስ ምክንያት? ለነዚህ ጥያቄዎች ሀኪሙ መልስ ካገኘ በኋላ ሰውየው «የስኳር በሽታ» እንዳለበትና እንደሌለበት ያረጋግጣል። «የስኳር በሽታ» ያለበት ሰው፣ በህኪም ሙሉ ምርመራ ገና ሳይደረግለት፣ በሽተኛው በሚሰጠው መግለጫ ብቻ «የስኳር በሽታ» እንደለበት የሚጠረጠረው በሰውየው ላይ በሚታዩ ልዩ ልዩ ስሜቶች እንደ ሆነ ተመልክተናል።

በሥነ አዕምሮ ክልል ውስጥ «በሽታ» የሚለው ሀሳብ ብዙ ክርክር

ፈጥሯል። «የአዕምሮ በሽታ» የሚለውን ሀሳብ ለመቀበል ብዙ ሰዎች ያስቸግራቸዋል። ምክንያቱም «አዕምሮ» የሚለው ቃል የሰውየውን ልምምድና አስተሳሰቡን የሚጠይቅ በመሆኑ፣ ያም ግላዊ የሆነውን የሰው ሕይወት የሚነካ ስለሆነ ነው። ሁለተኛው ቃል፣ ማለትም «በሽታ»፣ ተጨባጭ በሆነ ሁኔታ መለካት አይችልም በሚል ሀሳብ ነው።

የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ መሆኑንና አለመሆኑን ለመረደት ከዚህ በታች ያሉትን ሦስት ጥያቄዎች መጠየቅ ይረዳናል። ይኸውም፣ 1ኛ፣ የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው የሚሰማው ልዩ የሆነ ስሜት አለ ወይ? የአዕምሮ ጭንቀትን፣ ጊዜያዊ የሆነ «ትካዜ»፣ ወይንም «መጨፍገግ» ብቻ እንደሆነ አድርገን ከወሰድነው፣ በእርግጥም የአዕምሮ ጭንቀት «በሽታ ነው» አንልም። ይሁን እንጂ የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ከጊዜያዊ ትካዜና ከመጨፍገግ ስሜት በላይ ብዙ የተለያዩ የስሜት ለውጦች ይታዩበታል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የሚታይበትን የስሜት ለውጦች በምዕራፍ ፪ በሰፊው የዘረዘርናቸው በመሆኑ እነርሱን መመልከት ይጠቅማል። «የስኳር በሽታ» ያለበት ሰው፣ ብዙ ውሃ እንደሚጠማው፣ ክብደት እንደሚቀንስና ቶሎ ቶሎ ሽንት እንደሚያሸናው ሁሉ፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰውም ስለ ራሱ የዝቅተኛነት ስሜት፣ የጉልበት ማነስ፣ በአንድ ነገር ላይ ማተኮር እንደማይችል 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? «የስኳር በሽታ» እንዳለበት ሰው የአዕምሮ ጭንቀት ያለበትም ሰው የትኛው የሰውነት ክፍሉ እንደታመመ ወይንም ለጭንቀቱ ምክንያት እንደሆነ ማወቅ ይቻላል? እዚህ ላይ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ሁሉም አንድ ዓይነት የሰውነት ለውጥ ይታይባቸዋል ብሎ መናገር ያዳግታል። አንዳንዶቹ ሚዛናቸውን ጠብቀው መራመድ ያቅታቸዋል። ይህ ከሆነ በሰውነታቸው ውስጥ ያለው የንጥረ–ነገሮች (ኬሚካልስ) መዛባት እንዳለ ስለሚታወቅ፣ እንዲህ ዓይነቶቹን ሰዎች የአዕምሮ ጭንቀታቸውን በመድኃኒት መቋቋም ወይንም ማከም ይቻላል።

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

አንጐል ምን ያህል ግሉኮዝ እንደሚጠቀምና፣ ምን ያህል ኦክሲጂን እንዳቃጠለ፣ ጨምሮ ያሳያል። የአዕምሮ ጭንቀት ያለባቸው ሰዎች በዚህ ከላይ በገለጽነው መሣሪያ አንጐላቸው ሲታይ፣ በተለያየ የአንጐል ክፍላቸው ላይ ጤናማ ያልሆነ እንቅስቃሴ እንደለ ያሳያል። አሜሪካ ውስጥ «በደም መርጋት በሽታ» (stroke) ተመትው ከተረፉ ሰዎች መካከል ቢያንስ ቢያንስ ከመቶ ሃያ እምስቶቹ በአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ይያዛሉ። «ከደም መርጋት በሽታ» (ክስትሮክ) በኋላ በሰዎች ላይ የሚደርሰው የአዕምሮ ጭንቀት ዋና ምክንያት የአንጐል ክፍላቸው መዘበት እንደሆነ ተረጋግጦአል። እንግዲህ እስካሁን እንደየነው በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው፣ የተለያየ የስሜት ለውጥና፣ እንዲሁም አንዳንዶቹ በአንጐላቸው ውስጥ ያለው ቲሹ መታወክ እንደሆነ ተገንዝበናል።

3ኛ፣ የአዕምሮ ጭንቀትን ያስከተለው ምክንያት ምን እንደ ሆነ እናውቃለን? ለዚህ ጥያቄ መልስ ለመስጠት መጀመሪያ የአዕምሮ ጭንቀት በሽታው በዘር የመጣ ወይንም በዘር ያልመጣ መሆኑን ለይተን ማወቅ ያስፈልጋል። በዘር የሚመጣ (deoxyriborucleic acid – DNA) ከአበት ወደ ልጅ ከዚያም ወደ ልጅ ልጅ የሚተላለፍ በሽታ አለ። በሰው አካል ውስጥ 46 ክፍሎች የያዙ «ክሮሞሰምስ» እየተበሉ የሚጠሩ ነገሮች እንዳሉ የታወቀ ነው። ክሮሞሰምስ ደግሞ የተገነበው «ጂንስ» እየተበሉ በሚጠሩ ነገሮች ነው። የአዕምሮ ጭንቀት በሚያይልበት ቤተ ሰብ ውስጥ፣ በሁሉም የቤተ ሰብ አባል ውስጥ፣ አንድ ዓይነት DNA አላቸው። ይህም ጂን እንዳለበት ግልጽ ነው። በአሁኑ ጊዜ በጥናትና በምርምር ውስጥ ያለው፣ የትኛው «ጂን» እንደሆነ ለይቶ ለማወቅና እንዲሁም የአንጐልን አቋም ምን ያህል እንደሚነኩት ለመረዳት ይቻላል።

በዘር የማይመጣ የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ደግሞ የአመጣጡ ምክንያት ብዙ ነው። ከደም መርጋት (ከስትሮክ) በኋላ የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት፣ ምክንያቱ «የደም ግፊት» (ብላድ ፕሬዠር) ነው። የብዙዎቹ ግን ምክንያታቸው ሙሉ በሙሉ የታወቀ አይደለም። እንግዲህ «የአዕምሮ ጭንቀት» በሽታ መሆን አለመሆኑን ጠይቀን የምንረዳበት ብዙ መመሪያዎች እንዳሉ ተረድተናል።

«የስኳር በሽታ» ያለበት ሰው፣ በደሙ ውስጥ ያለውን ስኳር በራሱ ኃይል መቆጣጠር እንደማይችለው ሁሉ፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥም የሚያልፍ ሰው የሚሰማውን ልዩ ልዩ ስሜቶች እንዳይሰማው ለማድረግ አይችልም። ስለዚህ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው የራሱ ችግር (ጥፋት) ድክመት ነው በማለት ሊፈረድበት አይገበም። የሰው ብርታት

በዘር የሚወርሰውን ሁኔታ ሊለውጥ አይችልም።

የአዕምሮ ጭንቀትን ባህሪ ማወቅ፣ በሽታው የያዘውን ሰው እንደ «ዕብድ» እንዳይታይ ወይንም እንዳይቆጠር ይረዳል። በዚህ በሽታ ሳይያዙ የሚቀሩ ሰዎች ከሌሎች የበለጠ ብርቱዎች ስለሆኑ አይደለም። ሁሉም ሰው ለዚህ በሽታ የተጋለጠ ነው። ስለዚህ በበሽታው የተያዙትን ሰዎች ልዩ ስም መስጠት ተገቢ አይደለም።

የአዕምሮ ጭንቀት «በሽታ» ስለሆነ፣ ህክምና ያስፈልገዋል። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች በህክምና ከመቶ ሰማኒያዎቹ መዳን ሲችሉ፣ ከመቶ 20ዎቹ ግን አይድኑም። ማወቅ የሚያስፈልገን የአዕምሮ ጭንቀት አንድ ጊዜ ብቻ መጥቶ የሚሄድ አለመሆኑን ነው። ከዚህ ሌላ መገንዘብ የሚያስፈልገን ነገር ቢኖር በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው እራሱን የመግደል ዝንባሌ እንዳለው ነው።

የሰው ተፈጥሮአዊ ባህሪ ከአዕምሮ ጭንቀት

ጋር የሚኖረው ግንኙነት

ሰዎች የሌላውን ሰው ባህሪ እያዩ አስተያየት ይሰጣሉ። «ተጫዋች፣ ሁለ–ገብ ነው ––» «ነገር አጢልማ የምታይ ––ሰጉ፤ ነች» በማለት አስተያየት ሲሰጡ ይሰማሉ። የሰው ተፈጥሯዊ ባህሪ፣ ስሜቱ እንደሚለዋወጠው ዓይነት አይለዋወጥም ሲሉ የሥነ አዕምሮ ሊቃውንት ይናገራሉ። ሰው አንድን ነገር በመደጋገም ሲያደርግ፣ እንዲሁም በየጊዜው የሚያጋጥሙትን ሁኔታዎች የሚወጣበት፣ ተደጋጋሚ ድርጊቱና ዝንባሌው የሰውየውን ተፈጥሮአዊ ባህሪ ያመለክታል። ሰምባሌ እራሱን ለሰው ገልጾ የማያሳይ፣ ተቆጥቦ የሚናገር «ዝምተኛ» (ኢንትሮቨርት) ሲባል፣ ተጫዋችና እራሱን የሚገልጽ፣ ስሜቱን ሁሉ ለሰው የሚያሳይ ከሆነ፣ «ግልጽ ሰው» (ኤክስትሮቨርት) ተብሎ ይጠራል።

የሰውን የተወሰነ የባህሪ ክፍል የሚቀርበው የሰውየው የህይወት ልምምድ ሲሆን፣ በሌላ በኩል ደግሞ ከእናትና ከአባቱ በዘር በአገኘው ተፈጥሮአዊ አቋም ነው። የዚህን እውነት ለማረጋገጥ፣ አንድ ጊዜ ሁለት መንትዮች ከተወለዱ በኋላ ሁለቱም የተለያየ አከባቢ ተለያይተው እንዲያድጉ ተደረገ። የጥናቱ ውጤት እንደሚያስረዳው እነዚህ መንትዮች ሁለቱም የተለያየ አከባቢ ተለያይተው ቢያድጉም ብዙ ተመሳሳይ ባህሪ እንዳላቸው ታውቋል።

አንዳንድ ሰዎች በተፈጥሮአቸው ነገር አጢልመው ስለሚመለከቱ፣ ደስታ የራቃቸው ናቸው። ዝምተኛነትና የጨፈገገ ፊት በማሳየታቸው በአከባቢያቸው የሚያዩአቸው ሰዎች ሁሉ የአዕምሮ ጭንቀት እንዳለበት ሰው አድርገው ይመለከቷቸዋል። ሰው በተፈጥሮ ባህሪው ምክንያት የተለየ ጠባይ እንደሚያሳይና እንደሚኖረው ይታመናል።

አንዳንድ ሀኪሞች፣ የተወሰኑ ሰዎች ለአንዳንድ በሽታ በጣም የተጋለጡ ወይንም በበሽታው ለመያዝ ሰውነታቸው ያደላል ይላሉ። ለምሳሌ፣ ተሯሩጠው በኃይል የሚሠሩ ሠራተኞች ለደም ብዛት፣ ለልብ ድካምና፣ ለመሳሰሉት በሽታዎች የተጋለጡ ናቸው። የአዕምሮ ጭንቀት፣ በሽታ ነው ካልን፣ አንዳንድ ልዩ ተፈጥሮአዊ ባህሪ ያላቸው ሰዎች በበሽታው ለመያዝ ዝንባሌ አላቸው ማለት እንችላለን? ዝንባሌ አላቸው ስንል፣ አንዳንድ ሁኔታዎች በሰውየው ሕይወት ሲደርሱ በሽታውን ይቀሰቅሱታል ማለት ነው። የአዕምሮ ጭንቀት ተመራማሪ የነበረው ዶክተር አደልፍ ማየር፣ የሰው የተፈጥሮ ባህሪ ለአዕምሮ ጭንቀት አንደኛው ምክንያት እንደ ሆነ ይናገራል።

የሀዘን ስሜትና የአዕምሮ ጭንቀት አንድ አይደለም። አንዳንድ ሰዎች የገጠማቸው ሁኔታ ይህን ያህል ሀዘን ውስጥ የሚከት ባይሆንም በቀላሉ ያዝናሉ። ስሜቱ በቀላሉ የሚነካ ሰው መነቀፍ ሲደርስበት፣ ስሜቱ በቀላሉ ከማይነካው ሰው ይበልጥ ነቀፋው ይሰማዋል። ይህን ዓይነቱ የሀዘን ስሜት ከላይ ከገለጽነው የአዕምሮ ጭንቀት በጣም የተለየ ነው።

ሰዎች ሁሉ ህመም ሲደርስባቸው ስሜታቸውን የሚገልጹበት ሁኔታና መንገድ ይለያያል። በሽታው በሰውየው ላይ የሚታየው እንዳሰውየው የተፈጥሮ ባህሪ ነው። ለምሳሌ አንዳንድ የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰባቸው ሰዎች እየመጣ የሚረብሻቸውን መጥፎ ሀሳብ ከአዕምሮአቸው አስወጥተው መጣል እንዳቃታቸው ይናገራሉ። አንዳንዶቹ ግን፣ አንድ ዓይነት ነገር ለማድረግ ሲፈልጉ፣ እንዳያደርጉ በውስጣቸው የሚገፋቸው ነገር እንዳለ ይገልጻሉ። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎችም አንድ ዓይነት ነገር እንዲያደርጉ የሚገፋቸው ስሜት ያላቸው ሲሆን፣ ይህን ዓይነቱ ስሜት ደህና በነበሩበትም ጊዜ የሚሰማቸው ናቸው። ለምሳሌ ለአለባበሳቸው ከሚገባው በላይ የሚጨነቁ ከሆነ፣ ይህን ዓይነት ባህሪያቸው አዲስ የመጣ ብቻ ሳይሆን ጥንትም

የነበረ መሆን ኑ ይታወቃል። በዚሁ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው ያለአግባብ «ካንሠር ይኖርብኝ ይሆናል» የሚል ስጋት ቢታይበት፣ ቀደም ሲል ጤነኛም ሆኖ ሳለ ስለ ጤንነቱ የሚያሰብ ተፈጥሮ ያለው ይሆናል።

በተፈጥሮ በሀሪያቸው በሰው ላይ በጣም የሚደገፉ አንዳንድ ሰዎች፣ ሕመማቸውን ካለባቸው የኑሮ ኃላፊነት የመሸሽ ምክንያት አድርገው ይጠቀሙበታል። በኑሮ የሚያጋጥማቸውን ዕስታዊና 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 የሀኪም እርዳታ አልፈልግም» ይላሉ። አንዳንዶቹም 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። አንድ ሰው በሥጋው ላይ ህመም ደርሶበት፣ የሀክምና ዕርዳታ ተደር ጉለት ሲድን፣ መዳኑን የሚያረጋግጥበት ሁኔታ አለ። ለምሳሌ፣ ቀደም ሲል ሰውነቱ የቆሰለ ከሆነ ቁስሉ ሲድን ያያል። የሥነ አዕምሮ ሕመም ግን በሽተኛው መዳኑ በግልጽ አይታወቅም። የአዕምሮ ጭንቀት ህክምና ተደር ጉሳቸው ልዩ ስሜት ቢሰማቸው፣ ያ ስሜት ጤነኛ ሆነው የሚሰማቸው ተፈጥሮአዊ ስሜት ይሁን ወይንም በመታመማቸው ምክንያት የመጣ ስሜት መሆን አለመሆኑን ለማወቅ ያስቸግራል።

አንድ ሰው ደረቱን በኃይል ያለሚቋረጥ ቢያመው፣ ያ ደረቱ ላይ የሚሰማው የህመም ስሜት፣ ለውየው የልብ ህመም እንዳለበት የሚያሳይ ምልክት ስለሆነ በአስቸኳይ ወደ ሀኪም ቤት መሄድ አለበት። ያን ስሜት ችላ ቢል ግን ለልብ ድካም (heart attack) የተጋለጠ ይሆናል። እንዲሁም የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው በውስጡ የተለያየ ስሜት ይሰማዋል። ይኸውም ተስፋቢስነት፣ የእንቅልፍ ማጣትና የዝቅተኛነት ስሜት የመሳሰሉ ናቸው። እነዚህ ስሜቶች ዝም ብለው የመጡ ሳይሆኑ በበሽታው ምክንያት የመጡ መሆናቸው ግልጽ ነው። በዚህ ፈንታ ግን መጠነኛ ሀዘን ቢሰማው፣ ወይንም በቀላሉ ቢበሳጩ ያ ስሜት በህመም ምክንያት ይሁን ወይንም የሰውየው ተፈጥሮአዊ ባህሪው በመሆኑ እንደሆነ ማወቅ ያዳግታል።

ሰው የሚኖረው የተፈጥሮ በሀሪ፣ ለአዕምሮ ጭንቀት የበለጠ የተጋለጠ ያደርገው ይሆን? ይህንን ከመመርመራችን በፊት የተለያዩትን የሰውን ተፈጥሮአዊ በሀሪ (ቴምፐራሜንት) ለመመልከት እንሞክራለን። ከ2400 ዓመት በፊት ሂፖክራተስ የሰዎች ተፈጥሮአዊ በሀሪ በአራት ክፍል እንደሚከፈሉ ጽፏል። እነርሱም፣ (ሀ) ሳንጉዊን (ለ) ኮሎሪክ (ሐ) ሜላንኮሊ (መ) ፍለግማቲክ ናቸው። ሰው ሁሉ ግልጽ ያለ አንድ ዓይነት የማያወላውል በሀሪ አለው ማለት ያስቸግራል። አንድ ሰው በየመጠኑ ከአራት ወይንም ከ3 ዓይነት በሀሪ ያለበት ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ አንድ ሰው 75% ሳንጉዊን፣ 25% ፍለግማቲክ ሊሆን ይችላል። ወይንም 80% ፍለግማቲክ፣ 5% ሳንጉዊን፣ 10% ኮሎሪክ ሊሆን ይችላል።

(ሀ) የሳንጉዊንና የአዕምሮ ጭንቀት

«የሰንጉዊን» ተፈጥሮአዊ በሀሪ ያለው ሰው ሁልጊዜ ሁኔታን ቀና አድርጎ የሚያይ፣ ተጫውቶ የሚያጫውት፣ ተናጋሪ፣ ከሰው ጋር በቀላሉ መግባበት የሚያስችል ባህሪው በለ ብዙ ወዳጆች ያደርገዋል። ስጋስ፣ በተፈጥሮው ርሁሩህ፣ የሰዎች ስሜት የሚገባውና ስሜታቸውን የሚጠብቅ ቢሆንም፣ የራሱ የሆነ የተፈጥሮ ድካም አለበት። ይኸውም፣ ስሜቱ በቀለሉ የሚለዋውጥ፣ ራሱን መግዛት የማይችል፣ አረፍተ–ቢስ፣ የራሱን ፈቃድ የሚያስቀድም ነው። በወጣትነቱ «ወደፊት በጣም ያድጋል» ተብሎ ቢታሰብም እንደተጠበቀው ሆኖ አይገኝም። ረጋ ማለት፣ ጥቃቅን ነገሮችን መጠበቅና መዘተል አይሆንለትም። ለይ ለዩን ተናጋሪ፣ ከሁሉም ሰው ጋር የሚግበበ ይምሰል እንጂ በውስጡ ስጉ፣ ፈሪ ነው።

«የሰንጉዊን» በሀሪ ያለው ሰው ብዙ ጊዜ በሰዎች አካባቢ ሲሆን የአዕምሮ ጭንቀት አይሰማውም። ሰዎች አካበቢው ካሉ ስሜቱ ከፍ ስለሚል ያኔ ማዘንና መተከዝ አይችልም። ይህን ዓይነት በሀሪ ያለው ሰው ደግነቱ በወቅቱ በአለው ደስ መሰኘት ይችላል። ወደ ኋላ ተመልሶ ያለፈውን እየጉረጉረ አያወጣም፤ ወይንም ስለ ወደ ፊቱ እያሰበ አይጨነቅም።

«የሰንጉዊን በሀሪ» ያላቸው ሰዎች እራሳቸውን መግዛትና ስሜታቸውን መቆጣጠር በለመቻላቸው በሕይወታቸው የሚጠብቁትን ያህል ፍሬ ባለማየታቸው በራሳቸው ያዝናሉ። ይሄም የአዕምሮ ጭንቀት በውስጣቸው እንዲፈጠር ያደርጋል። ሰውን ሁሉ በደስታ ተቀብለው

ማነጋገር ተፈጥሮአዊ ባህሪያቸው ይሁን እንጂ መጠነኛ ከሆነ የአዕምሮ ጭንቀት አያመልጡም። ተወዳጅ ባህሪ ይኑራቸው እንጂ ለከፋ ጊዜ ተሰፋ የሚጣልባቸው አይደሉም። የራሳቸውን ጠባብነትና ድክም እያወቁ ሲሄዱ በራሳቸው ላይ እምነት እያጡ ይመጣሉ። አስተያየት ወይንም ነቀፋ ሲሰሙ በጣም ቅር ይሰኛሉ፤ እንዲሁም እራሳቸውን መከለከል ይጀምራሉ። በዚህ ሁኔታ ለራሳቸው በማዘናቸው ምክንያት በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ።

(ለ) የኰሎሪክ ባህሪና የአዕምሮ ጭንቀት

የኰሎሪክ ባህሪ ያለው ሰው ጠንካራ የራስ ፈቃድ ያለው፣ ነገር አጨልሞ የማያይ፣ በተፈጥሮው የመሪነት ችሎታ ያለው ሰው ነው። ብዙ ሀሳቦች፣ ብዙ ውጥኖች፣ ብዙ ዓላማዎች የሚፈጥርና በሥራ ላይ ለማዋል የሚታገል ሰው ነው። በሕይወቱ ብዙ የተሳካለት ቢሆንም የራሱ የሆነ የተፈጥሮ ድክም አለበት። በራሱ የሚታመንና የሚመራ፣ ቶሎ የሚናደድ ነው። በባህሪው ጨካኝና ኃይለኛ ነው። ሌሎችን ሰዎች መናቅ አንደኛው ባህሪው ነው። እንዲህ ዓይነት የተፈጥሮ ባህሪ ያለው ሰው ብዙ ጊዜ፣ የጦር መሪ፣ የፖለቲካ ሰው፣ አስተዳዳሪና አስተባባሪ የመሆን ችሎታ ያለው ነው።

«የኰለሪክ ባህሪ» ያለው ሰው በቀላሉ የአዕምሮ ጭንቀት አይዘውም፤ ምክንያቱም አዕምሮው በአዳዲስ ሀሳቦችና ውጥኖች የተሞላ በመሆኑ ሊደርስበቸው የሚያስበቸው ብዙ ግቦች ስለ አሉት ሌላ ነገር ለማሰብ አዕምሮው ሥራ የፈታ ሰው አይደለም። አንድ ነገር ወጥኖ ሳይሳካለት ቢቀር፣ ሌላ አዲስ ነገር ይጀምራል እንጂ በተበላሸው ነገር ላይ ቁጭ ብሎ የማዘን ጊዜ የለውም። የእርሱ ችግር የወጠናቸውን ሀሳቦችና ዕቅዶች የሚፈጽምበት በቀኑ ውስጥ በቂ ሰዓት ማጣቱ ብቻ ነው።

አንዳንድ ሰዎች ነቀፋ ሲደርስባቸው ቶሎ ተሰብብረው የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ። የኰለሪክ ባህሪ ያለው ሰው ግን በራሱ ከፍተኛ ዕምነት ስለአለው ነቀፋቸው ስሜቱን ሊጭረው ወይንም ሊነካው አይችልም። ለብቻው ሲሆን፣ ብቸኛ ሆንኩ ብሎ ለራሱ በማዘን ፈንታ ጊዜውን አዳዲስ ዕቅደችን አውጥቶ በሥራ ላይ ለማዋል ጊዜውን ይጠቀምበታል።

በቀላሉ 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 በቀላሉ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ሰው አይደለም። የኰለሪክ ባህሪ ያለው ሰው የአዕምሮ ጭንቀት ቢደርስበት፣ ሁኔታዎች እንደወጠነውና እንደቀደው ያልሄደለት እንደሆነ ብቻ ነው።

(ሐ) የሜላን ኰሊ ባህሪና የአዕምሮ ጭንቀት

የሜላንኰሊ ባህሪ ያለው ሰው «የአደበበይ ሰው» አይደለም። ረጋ ያለና ድምጹ የማይሰማ ነው። ወደጅ ለማፍራት ቀደም ቀደም የሚል አይሁን እንጂ ለአፈራቸው ወዳጆች ታማኝና ጽኑ ነው። በተፈጥሮው «ፍጹም መሆን አለበት» የሚል ነው። ለኪነ ጥበብ ልዩ ችሎታና ስሜት አለው። ይሁን እንጂ ስሜቱ የሚለዋወጥ፣ ነቃፊና፣ በራሱ ላይ ትኩረት የሚሰጥ ባህሪ ያለው ነው። በዓለም የታወቁ የኪነ ጥበብ ሰዎች፣ ፈላስፋዎች፣ ሳይንቲስቶች፣ አዳዲስ ነገር ፈልሳፊዎች የሜላንኰሊ ባህሪ ያላቸው ሰዎች ናቸው።

የሜላንኰሊ ባህሪ ያለው ሰው በተፈጥሮው ተለዋዋጭ የሆነ ስሜት ቢኖረውም፣ በየወቅቱ የሚፈጠሩት ስሜቶች እንደ ሁኔታው ይመነጫሉ እንጂ የአስተሳሰቡ አቅጣጫ ወደዚያ ማድላቱን አይቀበልም። አስተሳሰቡን አስተካክሎ አዕምሮው በቁጣ፣ በበቀል፣ ለራስ በማዘን ስሜት እንዳይሞላ ቢቆጠብ ከአዕምሮ ጭንቀት ነጻ ይሆን ነበር።

የሚላንኰሊ ባህሪ ያለው ሰው «ፍጹምነት» ስለሚያጠቃው በቀላሉ የአዕምሮ ጭንቀት ይይዘዋል። እራሱን የሚለካው፣ ከፍተኛ ወይንም ፍጹም ነው ብሎ በሚወስነው መጠን ነው፤ እርሱ ካሰበው ደረጃ መድረስ ካልቻለ፣ በራሱ ተስፋ ይቆርጣል። የሚያወጣው ደረጃ እጅግ ከፍ ያለ በመሆኑ እርሱም ሆነ በአካባቢው ያሉት ሰዎች ያንን ማሟላት ያቅታቸዋል።

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

እንደ ማንኛውም ወላጆች የሚላንኰሊ ባህሪ ያላቸው ወላጆች ልጆቻቸውን ይወደሉ። በዚያው መጠን ደግሞ በነርሱ ምክንያት

በእዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ። ልጆች እንደ ልጅነታቸው ዝርክርኩችና የሚፈልጉትን ነገር ለራሳቸው እንደሚያመቻቸውና ደስ እንደሚላቸው ለማድረግ የሚወዱ ናቸው። ግትርና «የሜላንኮሊ» ባህሪ ያላቸው ወላጆች ልጆቻቸው ልክ እነርሱ እንደሚፈልጉት ቀጥ ብለውና መሥመር ይዘው እንዲሄዱ ይጫኑአቸዋል፤ እነርሱ እንደሚፈልጉት ካልሆኑላቸው ስቀላሉ በእዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ።

የሜላንኮሊ ባህሪ ያላት እናት ልጆቿን ብትወድም፣ ብዙ ንዴትና ቁጣ በእነርሱ ላይ ታሳያለች። ገድ የሌለው ሕጻን ልጅ እንደ ልቡ ተጫውቶ ማደግ ይፈልጋል። ይሁን እንጂ እቤቷ ውስጥ ሁሉም ነገር «ፍጹም እንዲሆንና ሥርዓት ይዞ እንዲገኝ የምትፈልገዋ» የሜላንኮሊ ባህሪ ያላት እናት እንደምትፈልገው ካልሆነላት ቁጣዋ በልጇ ላይ የነደደ ይሆናል። «ልጅ ነው፤ በነጻነት ማደግ አለበት» የሚለውን ሀሳብ ብታምንበትም፣ በሌላ በኩል ደግሞ «ሁሉም ነገር ፍጹም መሆን አለበት» ብላ የምታምን በመሆኗ ትንሽ ተዛንፎ ብታገኘው ያንን መቀበል ያቅታታል።

«የሜላንኮሊ ባህሪ» ያላቸው ሰዎች ከሰው ፍጹምነትን ሲያጡ፣ ለከፍተኛ ደረጃ የሚታገሉ እነርሱ ብቻ የሆኑ መስሎ ስለሚሰማቸው በራሳቸው ያዝናሉ። ሌሎችን እንደሚነቅፉት ያህል እራሳቸውንም ይነቅፋሉ። በዚህም ምክንያት በራሳቸው ብቁ አለመሆን ያዝናሉ።

(መ) «ፍሌግማቲክ» ባህሪና የእዕምሮ ጭንቀት

ከሁሉም ሰው ጋር ተግባቢነት ያላቸው፣ የማይቆጡ፣ «ጥሩ ሰው» እየተባሉ የሚጠሩ «የፍሌግማቲክ» ባህሪ ያላቸው ናቸው። ረጋ ያሉ፣ የሚወደድ ተፈጥሮ ያላቸው ከመሆናቸውም በላይ፣ ከሰው 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 ዲፕሎማትስ ሊወጣቸው ይችላል። ብዙ አስተማሪዎች፣ ሀኪሞች፣ ሳይንቲስቶችና ጸሀፊዎች «የፍሌግማቲክ» ባህሪ ያላቸው ናቸው።

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

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

ምዕራፍ ፬

ለአዕምሮ ጭንቀት በጣም የሚጋለጡ ምን ዓይነት ሰዎች ናቸው?

የአዕምሮ ጭንቀት ማንኛውም ሰው ሊደርስበት ይችላል። የተማረውም፣ ያልተማረውም፣ ድሀውም፣ ሀብታሙም በአዕምሮ ጭንቀት ሊያዝ ይችላል። ይሁን እንጂ በአንዳንድ የተለያየ ሁኔታ ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ከሌሎች ይልቅ የበለጠ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጡ ይሆናሉ።

1) በብዙ እንክብካቤ ውስጥ ያደጉ

የሁሉም ሰው አስተዳደግ ይለያያል። አንዳንዱ ፍቅር አጥቶ ያድጋል። ሌላው ደግሞ በሚገባው በላይ ፍቅር ጠግቦ ያድጋል፤ ለልጅ ፍቅር ሰጥቶ ማሳደግ ጤነኛ ሰው ሆኖ እንዲወጣና በራሱ እንድያምን ያደርገዋል። ፍቅርን በአግባቡ አለመግለጽ ደግሞ ልጅን ከሚጠቅመው ይልቅ ይጎዳዋል። ሲውል ሲያድርም ደግሞ ስሜቱን ያከሳሸል።

እራሱን ችሎ እንዳይራመድ ቤተሰቡ የሚንከባከቡት፣ ከአደገም በኋላ በማንከያ የሚያጎርሱት፣ ልጃቸውን ይጎዱታል እንጂ አይጠቅሙትም። በውጭው ዓለም ታግሎ፣ ተወዳድሮ መኖር እንዳይችል የተደረገ ልጅ ከወላጆቹ ጋር ተጠግቶ ካልሆነ በስተቀር እራሱን ችሎ መኖር አይሆንለትም። እውነተኛውን ትግል የሞላበትን ዓለም ሲያይ፣ ለብቻው መታገል ስለማይሆንለት በቀላሉ ተስፋ ይቆርጠል።

«እንዳልክ» ሲባል ያደገ ልጅ፣ ካደገ በኋላ በራሱ አቅጣጫ (ልክም ባይሆን) ብቻ በልሄደ ወይንም እርሱ እንዳለው 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 ካልሄዱለት መበሳጨትና ማማረር ይጀምራል። ቀድሞ በልጅነቱ ሳይታገል በማደጉ፣ አሁን በፈለገውና በተመኘው ደረጃ ያለትግል ለመድረስ እንማደይቻል ሲያውቅ መበሳጨት ይጀምራል። ለድካሙም ምክንያት ሰዎችን እንጂ ራሱ እንደሆነ አምኖ መቀበል ያቅተዋል። እንዲህ ዓይንት ሰው ብስጩና ተናዳጅ ስለሚሆን በቀላሱ የአእምሮ ጭንቀት ያጠቃዋል።

«ልጆቼ እኔ ባለፍኩበት እንዲያልፉ፣ እኔ ያየሁትን ችግር እንዲያዩ አልፈልግም» በማለት ለልጆቻቸው ሁሉን ነገር አመቻችተው የሚያቀርቡ ወላጆች ብዙ ናቸው። በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ልጆች እራሳቸው ማድረግ የሚገባቸውን ነገር እኛ ስናደርግላቸው፣ ልጆቻችንን እን ጐዳቸዋለን እንጂ እንጠቅማቸውም። ምክንያቱም ያለእኛ እርዳታ እንዳይንቀሳቀሱ በማድረግ ደካሞች እናደርጋቸዋለን። ልጆች ኃላፊነት መውሰድን ቀደም ሲል ካልተማሩና ካልተለማመዱ፣ ውድድር በበዛበት ዓለም ውስጥ ገብተው አሸናፊ ሆነው መቆም አይችሉም። አንድ ነገር ሲደርስባቸው ሁልጊዜ ካደጉም በኋላ ወላጆቻቸው ደርሰው እንዲያወጡአቸው ይፈልጋሉ። በውድድር ዓለም ውስጥ መታገል የማይችሉ ሰዎች በቀላሉ ተስፋ ስለሚቆርጡ፣ የአዕምሮ ጭንቀት ያጠቃቸዋል።

2) በነቀፋ ውስጥ ያደጉ ሰዎች

--ገና በእግሩ መራመድ ሳይጀምር ጡጦውን ወርውሮ ወተቱን ከምንጣፉ ላይ ሲያፈስ በማየት የተናደደችው እናቱ ጣራው እስኪሰነጠቅ

ድረስ በመጮህ፣ «አንተ ደንቆሮና ደደብ ልጅ፣ ያደረግኸውን ታያለህ?» ሰትለው፣

--በእግሩ መራመድ ሲጀምር ያሰናደችውን ቤት ሲያተረማምስ «አንተ አጥፊ! ተንኰለኛ ልጅ» መባልን የለመደ፣

--ትምህርት ቤት ሲጀምር አስተማሪው «እንደ አንተ ደደብ ልጅ አጋጥሞኝ አያውቅም፤ ለምን እንደ ወንድሞችህ ጥሩ ተማሪ አልሆንክም?» እየተባለ ያደገ፣

--አባቱ «እኔ በአንተ ዕድሜ በነበርኩ ጊዜ ብዙ ነገር እሠራ ነበር፤ አንተ ግን ጨርሶ ዋጋ የለህም» የተባለው፣

--እናቱ «ምነው ሳትወለድ ማህጸኔ ውስጥ ውሃ ሆነህ በቀረህ፤ -ወልደህ በልጆችህ እግኘው» 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፣ «እዎን ደካማ ነኝ፣ ሌሎች እንደሉት የማልረባ ነኝ» ብሎ ካመነ፣ ሁልጊዜ «አሳሳት ይሆናል» የሚል ፍርሃት በውስጡ ስለሚኖር ምንም ነገር ለመሞከርና ተሯሩጦ ለመሥራት ፍላጐት አይኖረውም። እራሱን የሚጠላ በመሆኑ በቀላሉ የአዕምሮ ጭንቀት ይይዘዋል።

በማወቅና ባለማወቅ ልጆቻችንን በነቀፌታ ለማስደግ የምንሞክር ወላጆች፣ ከምናመጣው ጥቅም ይልቅ የምናደርሰው ጉዳት ይበልጥ ያመዝናል። «አትረባም» ተብሎ ያደገ ልጅ ያን ተቀብሎ በማመን፣ ወደ ፊት ምንም ዓይነት ሙከራ ሳለማድረግ ይወሰናል። ተስፋቢስነቱን ያምንበታል። የአዕምሮ ጭንቀት ትልቁ ምልክት ለማንኛውም ነገር ምንም ግድ የሌለው ሆኖ ሲታይ ነው። ልጅን ጤናማና እግባብ ባለው ግንበታ ውስጥ ማሳደግ፣ በሕይወቱ ዓላማ ያለው ሰው ማድረግ ነው። በነቀፋ ውስጥ የሚያድግ ልጅ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል።

3) በሆዳቸው ነገር የሚይዙ

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

እየተነፈጋቸው ያደጉ ናቸው።

የጥንት ኢትዮጵያውያን ወላጆች ብዙዎች ልጆቻቸው በልባቸው የሚሰማቸውን ሀሳብና የሚያውቁትን ነገር እንዲናገሩ ነጻነት አይሰጧቸውም ነበር። «ልጅ ከአዋቂ ጋር አይበላም፣ -ከአዋቂ ጋር አያወራም፣ -ለአዋቂ መልስ አይሰጥም» በማለት ለልጆቻቸው የመናገር መብት አይሰጡም ነበር። ድፍረት ኖሮአቸው እንኳን ትንሽ ቃል ቢናገሩ፣ «ንግግርህ አይረባም፤ ምን ታውቃለህ አንተ!» በማለት ሁለተኛ ደፍረው እንዳይናገሩ ያደርጉአቸው ነበር።

በአሁን ዘመን በተለይም በሰለጠኑ አገሮች ውስጥ የሚኖሩ ወላጆች ግን ልጆች ነጻነት ተሰምቶአቸው ሀሳባቸውን እንዲገልጹ ይደረጋሉ። የእነርሱ ችግር ደግሞ ከእኛ ችግር የተለየ ነው። በውጪ አገር የሚኖሩ የኢትዮጵያውያንም ልጆች ከእነርሱ ጋር ተመሳሳይ የሆነ ችግር አለባቸው። ይኸውም ልጆቻቸው በዙ ሰዓት ቴሌቪዥን በማየት ስለሚያጠፉ፣ የልባቸውን ገልጸው በመናገር ፈንታ ተመልካቾችና አዳማጮች ብቻ ሆነው ቀርተዋል። በ1985 (እ ኤ አ) በተደረገው ጥናት መሠረት የተገኘው ውጤት እንደሚያስረዳው አንድ ልጅ ከ7ኛ ክፍል እስከ 12ኛ ክፍል ትምህርት ቤት በሚቆይበት ጊዜ፣ ማለትም በ6 ዓመት ውስጥ የሮክ ሙዚቃ በማዳመጥ 10,500 ሰዓት ሲያጠፋ፣ ከ9ነኛ እስከ 12ኛ ክፍል እስኪደርስ ማለትም በአራት ዓመት ውስጥ ደግሞ 18 ሺ ግድያ ያለበትን ፊልሞችን በቴሌቪዥን በማየት 22 ሺ ሰዓት ያጠፋል። ይኸም፣ 12 ዓመት በትምህርት ላይ ከሚያሳልፋቸው ሰዓቶች በእጥፍ እንደሚበልጥ ተረጋግጦአል።

ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ለመወያየት ጊዜ ስለሌላቸው፣ የልጆቻቸው ጠባቂና አሳዳጊ የሚሆነው የቴሌቪዥን ፕሮግራም ይሆናል። በዚህ ምክንያት ልጆች የልባቸውን ገልጸው ለመናገር፣ ስሜታቸውን ለማስረዳት ባለመቻላቸው በውስጣቸው ምሬትና ቅሬታ እያደገና ሥፍራ እያገኘ ይሄዳል። የውስጣቸውን ገላልጠው መናገር የማይችሉ፣ ሁሉን ነገር በሆዳቸው የሚይዙ ሰዎች የአዕምሮ ጭንቀት በቀላሉ ያጠቃቸዋል።

4) ባለ ሥራ ብዙዎች

ጉልበታቸውንና ጊዜያቸውን ሳይመዝኑ ሁለ ገብ በመሆን የሚሮጡ ሰዎች ለአእምር ጭንቀት የተጋለጡ ናቸው። ለመሥራት የሚመኙት ብዙ ሲሆን አቅማቸውና ጊዜው የሚፈቅድላቸው ግን የተወሰነ በመሆኑ ብስጭት ያጠቃቸዋል።

ብዙ ሴቶች ከብዙ የሥራ ኃላፊነት ውስጥ እጃቸውን ይከታሉ።

ልዩ ልዩ የቤተ ክርስትያን ኀላፊነተ ስለሚይዙ ለቤታቸው ጊዜ አይኖራቸውም። በዚህም እራሳቸውን ከባሎቻቸው የተሻሉ ክርስትያኖች አድርገው ስለሚቆጥሩ፣ ጥሩ ክርስትያን እንዲሆኑ ለባሎቻቸው ይፀልያሉ።

ውጭ በሚወስዱት ኃላፊነት ምክንያት ቤታቸው የተዝረከረከ፣ አልጋቸው ያልተነጠፈ፣ ለባሎቻቸውና ለልጆቻቸው ጊዜ የሌላቸው ይሆናሉ። ከቤታቸው ውጪ የወሰዱትን ኃላፊነት እንደያዙ፣ የቤታቸው ሥርዓትና አቋም፣ የልጆቻቸው በህሪና ይዘታ ሁሉም በአንድ ላይ ልክ እንዲመጣ ይመኛሉ፤ ወይንም ይጠብቃሉ። ካልተሳካ፣ መጪነቅ፣ መጠበብ፣ በሎቻቸውንና ልጆቻቸውን መንቀፍና መርገም ይጀምራሉ። ሁኔታዎች ልክ እነርሱ እንደጠበቁት ካልሆነ፣ መበሳጪትና መናደድ ስለሚጀምሩ በግልጽ በአዕምሮ ጭንቀት ህመም የተያዙ ይሆናሉ።

5) ሥራ ፈቶች

ያለ አንዳች ሥራ ብዙ ሰዓት ቁጭ ብለው የሚያሳልፉ ሰዎች ለአእምሮ ጭንቀት ህመም በቀላሉ ይጋለጣሉ። በተለይ ጡረታ የወጡ፣ ባሎቻቸው ወይንም ሚስቶቻቸው የሞቱባቸው፣ ጥዋት ተነስተው የሚሰሩት ሥራ የሌላቸው ሰዎች ቀኑ ጪለማ ሆኖ ይታያቸዋል። ይህን ዓይነቱ ስሜት በተደጋጋሚ ሲመጠባቸው ለመኖር ያላቸው ፍላጉትና ጉጉት እየቀነሰ ይመጣል። ይሄም የአእምሮ ጭንቀት መግቢያ በር ይሆናል።

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

6) ትዳር ጀማሪዎች

ቤቷም ሆነች ወንዱ፣ ለብዙ ዘመን ሲመኙትና ሲጠብቁት የነበረው የጋብቻቻው ሥርዓት ተፈጽሞ ከጫጉላ ቤት ወጥተው ኑሮአቸውን ሲጀምሩ፣ ቀደም ሲል ከነበራቸው የሕይወት አመራር የአሁኑ ሰየት ስለሚል እስኪለመዱት ድረስ ግራ መጋባታቸው አይቀርም። በፈለገው ሰዓትና ጊዜ ወደ ቤቱ መግባት የለመደው ወንድ ሰዓቱን ጠብቆ መምጣት ግዴታው መሆኑን ይረሳል። የፈለገችውን ዓይነት ልብስና ጌጥ ትገዛ የነበረችው ወጣት በበጀት መኖር እንዳለባት

ካገባች በኋላ ትገነዘባለች። ያልለመደችው ሁኔታ ነውና በመጠኑም ቢሆን ነፃነቷን ያጠች ስለሚመስለት ቅር ይለታል። በዚህን ጊዜ የመንፈስ ጭንቀት ህመም ሊይዛት ይችላል።

በዚህ ጊዜና ሁኔታ ላይ ሳሉ ከዚህ ህመም ከመያዝ ካመለጡ፣ የሚቀጥለው ጊዜ ልክ የመጀመሪያው ልጅ እንደተወለደ ሊሆን ይችላል። የመንፈስ ጭንቀት ህመም ሊጀምራት መሆኑን መረዳት የሚቻለው ያለ ምክንያት በቀላሉ ማልቀስ ስትጀምር ነው። ይበልጥ የከፋና አደገኛ የሚሆነው እናትየው ደስታዋ እንዲቀነስ ወይንም ብስጩና ሀዘንተኛ እንድትሆን ያደረጋት ምክንያት ልጅዋ ሆኖ የተሰማት እንደሆነ ነው።

ህመማቸው በጣም እያየለ ከሄደ ልጆቻቸውን በጣም የሚወዱ እናቶች «ልጄን እጎዳ ይሆን?» የሚል ስጋት ያድርባቸዋል። ወንዱም በዚህ ጊዜ መጠነኛ ይሁን እንጂ የመንፈስ መጪነቅ ሊያድርበት ይችላል። ይኸውም የናትየው ፍቅር ከበሷ ይልቅ አዲስ በተወለደው ልጅ ላይ ካተኮረ፣ እንዲሁም ለቤተሰቡ ተመጣጠኝ የገንዘብ ገቢ ማምጣት እንዳለበት ከበድ ኃለፊነት የተሰማው እንደሆነ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል።

በተለይ ልጆች ላይ በላይ የተወለዱ እንደሆነ ሁኔታውን ይበልጥ ያብሰዋል። ላይ በላይ የወለደችዋ እናት ለልጆቿ ሁሉ ከጥዋት እስከ ማታ እንክብካቤ በማድረጓ ምክንያት እራስዋን እንደ እስረኛ የተመሰከተች እንደሆነ ለመንፈስ ጭንቀት ህመም የተጋለጠች ትሆናለች። ከሚሰማት የኃላፊነት ስሜት በላይ፣ በሥራ ሰውነቷ ይደከማል። በዚህ ምክንያት ለለራስዋ የምታዝንና ልጆች በመውለዷ የምትጸጸት ከሆነች ከፍተኛ የመንፈስ ጭንቀት ይደርስበታል። የመንፈስ ጭንቀት የደረሰበት መሆኑ የሚታወቀው፣ ለራሷ ግዴለሽ ሆና የተገኘች እንደሆነ ነው። የደረሰባት የአዕምሮ ጭንቀት እያየለ ሲሄድና እንዲሁም እራሰዋን መጠበቅ እያቃታት ሲመጣ ባልዋም ለሚስቱ ያለው ፍስጎት እየቀነሰ ይሄዳል። እርሷም ይሄን ስታውቅ ይበልጥ በራሷ ማዘን ትጀምራለች። ስለዚህ ይህ እንዳይሆን በቅድምያ ወጣቶች የቤተሰባቸውን መጠን አስቀድመው መወያየትና መወሰን ይኖርባቸዋል።

7) በመካከለኛ ዕድሜ ላይ ያሉትን

በሃያና በሰለሰ ዓመት ዕድሜ ውስጥ ያለው ጊዜ ለወንድም ሆነ ለሴቷ የሩጫ ዘመን ነው። «ወደ ፊት እንደርስበታለን» የሚሉበት ግብና ዓለማ ስለሳቸው አጥብቀው ይታገላሉ። ከተመኙትና ከፈለጉበት በታ ለመድረስ የማያቋርጥ እሩጫ ስለሳቸው በዚህ ዕድሜ ክልል ያሉትን ይህን ያህል የአዕምሮ ጭንቀት ህመም አያጠቃቸውም።

በአርባ ዓመት ዕድሜ ክልል ውስጥ ሲደርሱ ግን፣ ሁኔታው ይለወጣል፤ ሩጫቸው፣ ትግላቸው ይቀዘቅዛል፤ የተሳካላቸውና ከፊስጉበት ዓላማ መድረስ የቻሉ፣ «ከእንግዲህ የሚያርጠኝ ነገር የለም» ብለው ስለሚሉ ደስታቸው ይቀነሳል። አስተዋይ ሆነው በሕይወታቸው ሌላ ትልቅ ግብ (ዓላማ) ካልፈጠሩ፣ ዓላማ ቢስ ስለሚሆኑ ቀስ በቀስ ለአእምሮ ጭንቀት ህመም መጋለጣቸው አይቀርም።

ሳይሳካላቸው የቀሩት ደግሞ «እስከ አሁን ተሯሩጬ ካልደረስኩበት ከእንግዲህ ለመድረስ አልችልም፤» በማለት ተስፋ ይቆርጣሉ። ንቃት የሚሰጣቸው የሕይወት ዓላማ (ግብ) የአጭርና የረጅም ጊዜ ስለሌላቸው በሕይወታቸው ምሬትና ጥላቻ እየጨመረ ስለሚሄድ የአዕምሮ ጭንቀት በቀላሉ ይይዛቸዋል። የተሳካላቸውን የቅርብም ሆነ በሩቅ የሚያውቋቸውን ሰዎች የኑሮ ደረጃ እየተመለከቱ በራሳቸው ያዝናሉ። ባላቸው ደስ ብሏቸው ከመኖር ይልቅ በሌላቸው ነገር እየተበሳጩና እያዘኑ ይኖራሉ። በዚህ ወቅት ከምን ጊዜውም ይበልጥ ያገቡ ከሆነ በባልና ሚስት መካከል ትልቅ ግጭትና አለመጣጣም ይፈጠራል። ለማደግ እንቅፋት የሆኑባቸው የኑሮ ጓደኞቻቸው ስለሚመስሏቸው በጥላቻና በቁጣ ዓይን መተያየት ይጀምራሉ። «አንተን ባላገባ ኖሮ፣ አንቺን ባላገባ ኖሮ ይኼኔ የትና የት እደርስ ነበር» በመባባል እርስ በርስ መካሰስ ይጀምራሉ። በመካከሉ ልጆች ካሉ ደግሞ ልጆቻቸውን የቁጭት መወጫ ያደርጉአቸዋለ።

8) ተደራራቢ የሆነ መጥፎ ነገር የደረሰባቸው፣

አንዳንድ ሰዎች በህይወታቸው ብዙ ተደራራቢ የሆነ ነገር ይደርስባቸዋል። ሁኔታው እንዳይደርስ የማድረግ ኃይልና ስልጣን የላቸውም። የደረሰባቸው ኃጢአተኞች ስለ ሆኑ አይደለም። በሕይወታቸው ተደራራቢ የሆነ መጥፎ ነገር የሚደርስባቸው ሰዎች የሚያልፉበትን ሁኔታ ለመግለጽ የታመነ የሕይወት ታሪክ ጥሩ ምሳሌ ይሆነናል። ታመነ የሁለት ልጆቹ እናት ሌላ ወንድ ወድዳ ትታው ሄደች። በዚያ ሀዘን ውስጥ እያለ አንድ ቀን ከሥራ ሲመጣ ከመኪና ጋር ተጋጭቶ፣ ሌላውን መኪና ይነዳ የነበረው ሹፌር ወዲያው ሲሞት፣ እርሱ እግሩ ተሰበረ። መኪናውም ከአገልግሎት ውጪ ሆነ። ከጥቂት ሳምንታት በኋላ ታመነ የሚሠራበት መሥሪያ ቤት ስለ ከሰረ ድርጅቱ ተዘጋና ታመነ ሥራ ፈት ሆነ። ሁለቱን ልጆቹን ለማሳደግ በለአልቻለ፣ እንድታሳድግለት ለአክስቱ ሰጠ። ይህ በዚህ እንዳለ የቤት ኪራይ በወቅቱ መክፈል ስለአልቻለ ቤቱን ያከራየው ሰው የቤት ዕቃውን ወርሶ ከቤት አስወጣው። ይህን ዓይነት ተደራራቢ ችግርና የኑሮ ጥበት የሚደርስባቸው ሰዎች በቀላሉ በአዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ።

9) ከአቅማቸው በላይ እንዲያደርጉ የሚጠበቅባቸው

አንዳንድ ሰዎች በወላጆቻው ወይንም በኑሮ ጓደኞቻቸው ከፍተኛ ውጤት እንዲያሳዩ የሚጉተጉቱ፣ ወይንም ሊደርሱበት የማይችሉትን ከፍተኛ ዓላማ ለራሳቸው የሚያደርጉ ሰዎች፣ ያን የተጠበቀባቸውን ወይንም እነርሱ ራሳቸው ከወሰኑት ደረጃ ላይ መድረስ ሲያቅታቸው የእዕምሮ ጭንቀት ይይዛቸዋል። አንዳንድ ሴቶች ቤታቸው ፍጹም ያማረና ለዓይን ማራኪ እንዲሆን ይፈልጋሉ። በዚህ ምክንያት ማንኛውም የቤት ዕቃ መገልገያ መሆኑ ቀርቶ የሚጉበኝ ሙዝየም ያስመስሉታል። ሁሉም ነገር ፍጹም መሆኑንና ልክ እነርሱ እንደሰቀመጡት መገኘት አለበት። ይሄም በነርሱና በባሎቻቸው እንዲሁም በልጆቻቸው መካከል ትልቅ ችግር ፈጣሪ ምክንያት ይሆናል። «ሳሎን ማንም ሰው እይገባ» ስትል ሕግ ያወጣች አንዲት ሴት ባልየው አንድ ቀን ሲጨንቀው፣ «እዚህ ቤት ተዝናንቼ ልቀመጥበት የምችልበት አንድ ወንበር እንኳን ምነው በኖረኝ!» አለ። የባሏ አነጋገር የነካት ሴት ቤተሰቧ ሁሉ ተዝናንቶ መኖር እንዲችል ቀደም ሲል ያወጣችውን ሕግና ደንብ ለወጠች።

ወጣት ልጆች እራሳቸውን በምን ምክንያት እንደሚገድሉ ለማወቅ በተደረገው የምርምር ውጤት እንደሚያበረዳው፣ ወላጆች ልጆቻቸው ሊደርሱበት የማይችሉትን ግብ ወይንም ዓላማ እንዲነኩ ስለሚጫኑአቸው እንደሆነ ታውቋል። ልጅን ከፍተኛ ደረጃ እንዲደርስ መገፋፋትና ማነቃቃት ጥሩ ቢሆንም፣ ወላጆች ልጆቻቸው እንዲደርሱበት የሚፈልጉት ደረጃ ከአቅማቸው በላይ ከሆነ ይጉዳቸዋል እንጂ አይጠቅማቸውም። አንድ ራሱን የገደለ ወጣት ከመሞቱ በፊት አንድ ማስታወሻ እንዲህ ሲል ጽፎ ተወ። «ዛሬ የትምህርት ቤት የፈተና ውጤት (ሠርትፍኬት) የምቀበልለት 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፣ ስሜቱ የተጉዳ፣ እንዲሁም ሕብረሰቡ የጠየቀውን ሁሉ ለማሟላት አቅምና ችሎታ የሌለው ሆኖ ይሰማዋል። ምንም ያህል ደረጃ ቢደርስ፣ ከሚፈለግበትና ከሚጠበቅበት ደረጃ ያልደረሰ መስሎ ይሰማዋል። በዚህም ምክንያት የበደለኛነት ስሜት፣ በውስጡ የማያቋርጥ ግጭትና እንዲሁም የተስፋ መቁረጥ ስሜት ይሰማዋል።

ምዕራፍ ፯

የአዕምሮ ጭንቀት መልክና
የሚመጣበት ልዩ ልዩ ምክንያት

የአዕምሮ ጭንቀት ዓይነት አንደኛው ከሌለው የሚለይበት፣

(ሀ) ሕመሙ በበሽተኛው ላይ የሚኖረው ኃይል፣
(ለ) ሕመሙ በበሽተኛው ላይ የሚቆይበት ጊዜና፣
(ሐ) ሕመሙ በበሽተኛው ላይ የሚያመጣው ለውጥ ነው።

(ሀ) «<u>ሕመሙ የሚኖረው ኃይል</u>» ማለት፣ በሽታው ያለውን የተለያየ ደረጃ የሚያሳይ ሲሆን፣ ይኸውም፣ ለከፉ የማይሰጥ፣ ማለትም (ለስለስ ያለ)፣ መካከለኛና፣ ኃይለኛ (የጠና) መሆኑን የሚገልጽ ነው። <u>መጠነኛው የአዕምሮ ጭንቀት</u> ብዙ ጊዜ ሳይወስድ በቀላሉና ቶሎ ይድናል። <u>መካከለኛውና በመጨረሻው ደረጃ</u> ላይ ያለው ግን አስጊ ስለሆነ የግድ የሀኪም ዕርዳታ ይጠይቃል።

(ለ) <u>ሕመሙ የሚቆይበት</u> ሦስት ዓይነት ደረጃ አለው፤ ይኸውም፤

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

1) <u>መጥቶ የሚሄደው የአዕምሮ ጭንቀት</u> በምን ምክንያት እንደሚመጣ ይህን ያህል ባይታወቅም፣ የሚቆይበት ጊዜ ከስምንት እስከ አራት ወር ጊዜ ብቻ እንደሆነና፣ ያለምንም ህክምና ሊጠፋ እንደሚችል ታውቋል።

2) <u>እየደጋገመ የሚመጣው የአዕምሮ ጭንቀት</u> ደግሞ፣ በሽታው ይድንና ጥቂት ቆይቶ እንደ ገና ተመልሶ ይመጣል።

3) <u>ሥር የሰደደ (Chronic) የአዕምሮ ጭንቀት</u> የምንለው ደግሞ በበሽተኛው ላይ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሲሆን የሚድነውም ቀስ እያለ ብዙ ጊዜ ፈጅቶ ነው።

(ሐ) <u>ሕመሙ በሰውየው ላይ የሚያደርሰው ለውጥ</u> ያልነው ደግሞ፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው እንቅስቃሴውን የሚቀንስ ወይንም መንፈሱን የሚነካ፣ ባህሪውን የሚለውጠውና የማይለውጠው መሆኑን ለመግለጽ ነው። የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ላይ የሚደርሰው በተለያየ መልክና ምክንያት ነው። ከነዚህ አንዳንዱን ከዚህ ቀጥሎ እንመለከታለን።

ምክንያቱ ከውስጥ የሆነ (ENDOGENOUSE) የአዕምሮ ጭንቀት

ውስጣዊ (ኢንደጂነስ) የአዕምሮ ጭንቀት የምንለው፣ በሽታው የሚመጣው በበሽተኛው አካል ውስጥ በሚፈጠር አንዳንድ ምክንያት ነው። የሰውየው አንጎሉና (brain) የደም ጅማት ሥርአት (nerve system) በተመደበላቸው ሥራ ላይ ትክክለኛ አገልግሎት መስጠት ሲያቅታቸው የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት ነው። ይህን ዓይነቱን የአዕምሮ ጭንቀት ሀኪሞች የደም ሥር (ጅማት) አሠራር ሲዛባ የሚመጣ ነው ይላሉ።

በሥጋቸው ላይ በሚፈጠረው ልዩ ልዩ ለውጥና ምክንያት

ብዙዎች የአዕምሮ ጭንቀት እንደሚደርስባቸው ተረጋግጦአል። ደስተኛና ተጨዋች የነበረው ሰው ድንገት በሀዘን ሲዋጥ ማየት ጠቅላላ ቤተሰቡን ሁሉ ይረብሻል። ሴት መካከለኛ ዕድሜ ስትደርስ ማለት ከ45 እስከ 55 ዓመት ባለው ጊዜ የወር አበባዋ ይቆማል። በዚህ ጊዜ አንዳንድ ለውጦች በውስጧ መፈጠር ይጀምራል። ካለማወቅ የተነሳ ብዙ ጊዜ ብዙ ሴቶች የሀኪም እርዳታ ለማግኘት አይጥሩም።

በቀላሉ የምትረበሽ፣ ፈረና ድንጉጥ የሆነችዋ ሴት እርዳታ ለመፈለግ ሀኪም ዘንድ ከሄደች፣ ሁኔታዋን መርምሮ የወር አበባዋ በመቆሙ ምክንያት መሆኑን ያረጋግጣል። ያለወትሮዋ በቀላሉ የምትበሳጭ፣ በትንሹ ምክንያት ለቅሶ የሚቀድማትና ሆድ የሚብሳት ሴት፣ ብዙ ጊዜ «ነርቨቼን ያመኛል፤ አንገቴን ጨምድዶ ይይዘኛል» በማለት የሚሰማትን የህመም ስሜት ትገልጻለች። ያ ብቻ ሳይሆን የችግሯን ምክንያት ባለማወቷ የተነሳ ስለጠበ፻ መለዋወጥ ብዙ ምክንያት ትሰጣለች። እንዲሁም ውሳኔዋን ቶሎ ቶሎ ተለዋውጣለች። አሁን ጥሩ ነው ያለችውን ትንሽ ቆይታ መጥፎ ነው ትላለች። ሰው ሁሉ በእርሷ ላይ አድማ የሚያደርግባትና የሚያሰድዳት ይመስላታል።

ወንድም መካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ሲያልፍ በአካሉ ላይ እንደ ሴቷ ለውጥ ባይታይበትም ለአዕምሮ ጭንቀት በጣም የተጋለጠ ይሆናል። ሴቷ የሚሰማትን ከላይ የገለጽነውን ዓይነት እርሱም ይሰማዋል። ሁለቱም በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ሲደርሱ ለሩካቤ ሥጋ ግንኙነት የነበራቸው ፍላጐት ለተወሰነ ጊዜ ይቀንሳል። በተለይ ወንዱ የሚስቱ የሩካቤ ሥጋ ፍላጐቱ መቀነስ ምክንያት የሚሰጠው ሚስቱ ሌላ ወንድ ዘንድ በመሄዷ መስሎ ይሰማዋል። ቅናት አዕምሮውን ስለሚሞላው ሚስቱ የሚደርሳትን ደብዳቤ፣ ከውጪ የምታገኘውን የስልክ ጥሪ ሁሉ በምስጢር ይከታተላል። ምንም ያህል ታማኝ፣ ትዳሯንና ባሏን የምትወድና የምታከብር ሴትም ብትሆን በዚህ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ባሏ ሲያልፍ ከሌላ ወንድ ጋር መጠርጠሩ አይቀርም። ሚስትየዋም ለሰላም ስትል ብዙ ጊዜ ምንም ዓይነት የስልክ ጥሪ እንዳይደርሳት ታደርጋለች። ሚስቱን መጠርጠሩ ብቻ ሳይሆን ተስፋቢስነት እየተሰማው ከጠለቀ ሀዘን ውስጥ ይገባል። ይህ ስሜቱ ያየለ እንደሆነ ከጭንቀቱ መገላገል የሚችለው እራሱን በመግደል ብቻ እንጂ ሌላ አማራጭ መንገድ እንደሌለው ሆኖ ይሰማዋል።

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

ዘመናቸውን ያልፋሉ። «ለምን?» የሚል ጥያቄ መጠየቃችን አይቀርም። ለዚህ አጥጋቢ መልስ ማግኘት አይቻልም። ሀኪሞች እንደሚሉት በሰውነቱ ውስጥ የሆርሞን ለውጥ ሲፈጠር፣ ነርቮቹ ሚዛኑን እንዳይጠብቅ ስለሚያደርጉት የአዕምሮ ጭንቀት በሰውየው ሕይወት ይፈጠራል። በተጨማሪም ሰውየው አክራሪ የሆነ ተፈጥሮአዊ ባህሪ ወይንም ጠባይ ካለው፣ ሁኔታውን ይበልጥ ያብሰዋል። ለምሳሌ፣ ሰውየው «ፍጹምነት» የሚያጠቃውና አንዳንድ የሚፈጠረውን ለውጥ በቀላሉ መቀበል የማይችል ከሆነ፣ ወይንም ለማይፈልገው ዓይነት ለውጥ ከመጐንበስ ይልቅ ድርቅ ብሎ መሠበርን የመምረጥ ጠባይ ካለው፣ ሰውየው በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ሲያልፍ በሆርሞን ለውጥ ምክንያት አንዳንድ ግፊቶች (stress) ሲደርሰበት ታግሶ መቆም አይችልም። በዚህ ጊዜ አዲስ በውስጡ የተፈጠረውን ግፊት መቋቋም የሚችልበት ኃይልና አቅም ስለሚያንሰው የአዕምሮ ጭንቀት በሕይወቱ ይደርሳል።

ቀኸርቀኸር የሚያደርግ (Manic) የእዕምሮ ጭንቀት

ቀኸርቀኸር የሚያደርግ (ማኒክ)፣ የሚለው ቃል፣ ሰው ስሜቱ በኃይል ሲቀሰቀስ፣ የሚሰማውን ስሜት በግልጽ ሲያሳይ ነው። መንፈሱን ተጭኖ የሀዘን ስሜትን ከሚያመጣው የአዕምሮ ጭንቀት ዓይነት የተለየ ነው። «ቀኸርቀኸር የሚያደርግ» (ማኒክ) የእዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው፣ ሞቅ ያለው፣ ፍልቅልቅ፣ ችኩል ይሆናል። በዚህ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች፣ አንድ ቦታ አርፈው መቀመጥ የማይችሉ ዕረፍተ ቢስ ናቸው። ተናግረው ማቆሚያ የላቸውም። መናገር እንጂ በትዕግሥት ማዳመጥ አይችሉም። ብዙ እንቅልፍ አይተኙም።

ብዙ ጊዜ በሌላው ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ስለራሳቸው ዝቅ ያለ ግምት ሲኖራቸው፣ «ቀኸርቀኸር በሚያደርግ» (በማኒክ) የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች ግን ስለ ራሳቸው ከፍተኛ ግምት ይኖራቸዋል። ከዓለም ጫፍ ላይ የቆሙና እንዲሁም በልዩ ኃይል የተሞሉ መስሎ ይሰማቸዋል። የታወቁ ቤተ ሰቦች፣ ዝነኛ ጓደኞች እንዳላቸው ያወራሉ። አንድ ጊዜ «ቀኸርቀኸር በሚያደርግ» (በማኒክ) የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የነበረች ኢትዮጵያዊ ባል ያገባች አንዲት ጥቁር አሜሪካዊት፣ አይታው የማታውቀውን ሰው፣ «የጃንሆይ የልጅ ልጅ አይቶኝ ወደኝ ሳገባሽ ብሎ ጠየቀኝ» በማለት ባሏን ለማስቀናት ትሞክር ነበር።

«በማኒክ» የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ አንዳንድ ሰዎች፣

«ከሰማይ ድምጽ በቀጥታ ሰማሁ፣ እግዚአብሔር እንዲህ አድርግ አለኝ» ሲሉ ቅዠታቸውን እንደ ዕውነት አድርገው ያወራሉ። ከመጠን ያለፈ ኃይል ከውስጣቸው ስለሚሰማቸው፣ በሌላ ጊዜ የማያደርጉትን ወይንም ከማድረግ የሚሸሹትን በበሽታው ሲያዙ ለማድረግ ድፍረት ያገኛሉ። በዚህ ወቅት ለማድረግ ተስምቷቸው የሚያደርጉት ሁሉ መጨረሻው በሕይወታቸው ጉዳት ላይ የሚጥላቸው ይሆናል። የማያስፈልጋቸውን ወይንም ከበጀታቸው በላይ የሆነውን ዕቃ ይገዛሉ፤ እንዲሁም የማያዋጣ ንግድ ይጀምራሉ። የጋብቻ ቃል ኪዳናቸውን አፍርሰው ወደ መዳራት ያዘነብላሉ። የመኪና አነዳዳቸው ጥንቃቄ የጎደለው፣ በኃይል የተሞላ በመሆኑ ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።

በማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ አንዳንድ ሰዎች ሁኔታቸው ቶሎ ቶሎ ይለዋወጣል። እንዲ ሞቅ ያለባቸው ይሆኑና ወዲያው ደግሞ ጭፍግግ ይላቸውና የማይንቀሳቀሱና የማይናገሩ ይሆናሉ። ይህን ዓይነቱ የአዕምሮ ጭንቀት ወንድ፣ ሴት፣ ነጭ፣ ጥቁር፣ ሀብታም ወይንም ድሃ እያለ ሳይመርጥ በማንም ሰው ላይ ሊደርስ የሚችል ነው። ከአሜሪካ ፕሬዚደንቶች መካከል <u>አብርሃም</u> <u>ሊንከን</u>፣ <u>ቴዎዶር</u> <u>ሩዝቬልትና</u> <u>ዊኒስተን</u> <u>ቸርቸል</u> ፕሬዚደንት በነበሩበት ዘመን በማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ አልፈው እንደ ነበረ ታሪክ ይመሰክራል። የታወቀው የሙዚቃ ደራሲ የነበረው <u>ጉስታቭ</u> <u>ማኸለር</u> ስለ ስሜቱ መለዋወጥ አብሮት ለአደገ አንድ ጓደኛው ሲጽፍለት እንዲህ አለው።

«ባለፈው ከጻፍኩልህ ደብዳቤ በኋላ ብዙ ለውጦች በህይወቴ ሆነዋል። ለውጦቹን ጥሩ አድርጌ ልገልጽልህ አልችልም። የማውቀው ነገር ቢኖር ልዩ ሰው መሆኔን ነው፤ ይሄም አዲሱ «እኔነቴ» ጥሩ ይሁን ወይንም መጥፎ አላውቅም። የማውቀው ወይንም እርግጠኛ የሆንኩበት ነገር ቢኖር ግን ደስተኛ አለመሆኔን ነው። በልቤ ውስጥ በአንድ በኩል ለመኖር ትልቅ ፍላጎትና መነቃቃት ሲኖረኝ፣ በሌላ በኩል ደግሞ ምትን እናፍቃለሁ። እነዚህ ፍላጎቶቼ በአንድ ሰዓት ውስጥ ይለዋወጣሉ። በዚህ ዓይነት ወደ ፊት መቀጠል ወይንም መግፋት ግን እንደማልችል እርግጠኛ ነኝ» አለ።

የታወቀችው ጸሀፊ <u>ቨርጂኒያ</u> <u>ውልፍ</u> በሕይወቷ የደረሰውን የአዕምሮ ጭንቀት ለመረዳትና ለማሸነፍ ብዙ ከታገለች በኋላ በመጨረሻው ስለተሸነፈች እራሷን ገደለች። ከዚያ በፊት ግን እንዲህ ስትል ስለ ነበረችበት ሁኔታ ጽፋ ነበር። «አንድ ነገር ሳላስበው በኃይል

ይመታኛል፤ -ምንድነው ነገሩ! ባልሠራ ይደክመኛል፤ ለመጻፍ ቁጭ እልና የጀመርኩትን ዓረፍተ ነገር እንኳን ለመጨረስ ያቅተኛል። በሁለት ዓለም ውስጥ መኖር አልቻልኩም» አለች።

በከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ማለፍ በአሜሪካ ውስጥ በጤና ላይ ከሚደርሱት ቀውሶች መካከል ከትልልቆቹ አንደኛው ነው። በዚህ ህመም ምክንያት በአገሪቱ ላይ የሚያስከትለው የኢኮኖሚ መዘባት ከፍተኛ ነው። ሥራ መሥራት ባለመቻል፣ ሰዎች የአዕምሮ ጭንቀት በሚሰማቸው ጊዜ በሚጠጡት የአልኮል መጠጥና በሚወስዱት ሱስ የሚያስይዝ መድኃኒት (ድራግ) ምክንያትና እንዲሁም በሽታውን በቀጥታ ለማከም የሚደረገው ወጪ በዓመት ከ16 ቢሊዮን ብር በላይ እንደ ሆነ ታውቋል።

«ቀዥቀዥ» በሚያደርግ (በማኒክ) የአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች እንደ ሌሎች የአዕምሮ ጭንቀት ዓይነቶች የጉልበት (የኃይል) ማጣት ሳይሆን፣ የሚታይባቸው ብዙ ኃይልና እንቅስቃሴ ነው። ሞቅታ (ግለት) የበዛበት ወይንም መቁነጥነጥ የበዛበት ሕይወታቸው አደጋ ወደ አለበት ተግባር ወይንም እንቅስቃሴ ውስጥ ይከታቸዋል። ስለ ራሳቸው ከፍተኛ ግምት ስላላቸው እነርሱ ማድረግ የማይችሉት ነገር ይኖራል ብለው አይገምቱም። ይህን ዓይነቱ የአዕምሮ ጭንቀት ሁሉም አንድ ዓይነት አይደለም። ቀለል (ለዘብ) ያለው «<u>ሃይፖማኒያ</u>» (hypomania) እየተባለ ሲጠራ፣ በዚህ ዓይነቱ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የሚያሳየው ለውጥ ይህን ያህል ትልቅ ችግር አለማድረሱ ብቻ ሳይሆን፣ በቀላሉ አይታወቅም። እንዲያውም «ሃይፖማኒያ» ጉልበት የሚጠይቀውን ሥራ በተቀላጠፈ መንገድ እንዲሠራ ሰውየውን ይረዳዋል። እይሎ የመጣ እንደ ሆነ ግን ሰውየውን ሚዛኑን እንዲስት ስለሚያደርገው ሆስፒታል ገብቶ ህክምና ማግኘት አለበት።

«ቀዥቀዥ» የሚያደርግ (ማኒክ) የአዕምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው፣ የሚያስከትለውን ጉዳት መመዘን (መገመት) ስለማይችል ምንም ዓይነት ነገር ለማድረግ ወደ ኋላ አይመለስም። አንዳንዶች እንደ ወፍ በሰማይ ላይ መብረር እንችላለን ብለው ከመስኮት ላይ ዘለው የሞቱ ወይንም ከፍተኛ ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎች እንዳሉ ይነገራል። አንዳንዶች ደግሞ የማያስፈልጋቸውን ዕቃ በውድ ገንዘብ የሚገዙ፣ ኪሣራ ላይ የሚጥላቸውን ወይንም የማያዋጣ ንግድ የሚጀምሩና ገንዘባቸውን ለማንም አንስተው የሚሰጡ አሉ።

ብዙ ጊዜ ከሰው ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት ጤናማ አይደለም። እንዲሆንላቸው የሚፈልጉትን ነገር የሚጠይቁት በትዕዛዝ መልክ ነው። በጓደኞቻቸው ወይንም በዘመዶቻቸው ይዞታቸው ልክ እንደልሆነ ሲነገራቸው ጠብ ይጭራሉ። ንግግራቸው ማቆሚያ የለውም። የጀመሩትን የንግግር አርዕስት ሳይጨርሱ ወደ ሌላው ይሸጋገራሉ። ማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደለ አንድ ሰው የሚታወቅበት የተለያዩ መለኪያዎች ወይንም መመዘኛዎች አሉ። እነርሱም፣ በማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው፣

-- ከመጠን በላይ ደስተኛና ተጫዋች ይሆናል፤
-- በትንሹ ነገር ይበሳጫል ወይንም ይቆጣል፤ በተለይ አንድ ሰው የእርሱን ሃሳብ የተቃረነ ወይንም የተከራከረው እንደሆነ፤

-- ከብስጭት አልፎ በኃይል ይቆጣል። ሁልጊዜ የእርሱ አስተሳሰብ፣ የእርሱ ሥራ ከሁሉም በላይ እንደ ሆነ አድርጐ ይገምታል፤

-- የማይቻለውንና የማይሆነውን ነገር ሁሉ መሆን እንደሚችል አድርጐ ይናገራል። በራሱ ከፍተኛ ግምት ስለሚኖረው አደገኛ እርምጃ ወይንም ውሳኔ ይወስዳል። አግባብ ያልሆነ አስተያየትና ፍርድ፣ ያለጊዜውና ያለቦታው፣ አስተያየት መበጠት በሌለበት አርዕስት ላይ አስተያየት ይሰጣል።

-- ሥጋና አዕምሮን የሚያደክም ሥራ ቢሠራም ጨርሶ የድካም መልክ አይታይበትም። ትንሽ ተኝቶ ቢነሳም ልክ ብዙ ሰዓት ተኝቶ እንደተነሳ ያህል ይታደሳል።

-- ብዙ ጉልበትና ኃይል ስላለው በሥራው ላይ ብዙ ፕሮጀክቶችንና ውጥኖችን ይጀምራል።

-- ንግግሩ ማቆሚያ የለውም። የሚናገረው አርዕስት ጠብቆ ሳይሆን ዝም ብሎ እንደመጣለት ነው የሚናገረው።

-- የመብላት ፍላጐት ስለሚኖረው ብዙ ይበላል። ችግሩ ግን ብዙ ስለሚሠራ የመብያ ሰዓት አይኖረውም።

-- የእንቅልፍ ሰዓቱ በጣም ትንሽ ነው።

-- የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ፍላጐቱ ይጨምራል።

«ማኒክ» የአዕምሮ 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 ብስጩ ይሆናል። ወደ ሥራ መሄድ ይከብደዋል። ቀኑ ረጅም መስሎ ይታየዋል። ስለሚሰማው ልዩ ዓይነት ስሜት ግራ ይገባውና ከውስጡ ለማስወጣት ይታገላል፤ ግን አይሆንለትም። በዚህ ዓይነት ስሜት ውስጥ መኖርን ለተወሰነ ጊዜ ይቀጥላል።

ቀደም ሲል የሰውየው ሁኔታ ታውቆ ቶሎ ወይንም በጊዜው ዕርዳታ ካገኘ በቀላሉ መውጣት ይችላል። በጊዜው ዕርዳታ ካላገኘ ግን የአዕምሮ ጭንቀቱ እየከፋ ይመጣል። ያኔ ሥራ መሥራት ጨርሶ ይጠላል። ስለ አለበሱ ግድ ስለሌለው እራሱን መጣል ይጀምራል፤ ጉልበት ያንሰዋል። በአካባቢው ካለ ሰው ሁሉ ጋር ይጋጫል። «ሆዴን፣ እራሴን አመመኝ፤ እንገቴን ጨመደደኝ፤ ብዥ ይልብኛል፤ ያቅለሸልሸኛል» ማለት ይጀምራል። ሀኪም ምርምራ ሲያደርግለት ምንም ዓይነት በሽታ እንደ ሌለበትና ዓየር ብቻ እንዲቀይር ወይንም ትንሽ ቀን እረፍት እንዲያደርግ ይነግረዋል።

ለዕረፍት የሄደበት ቦታ ሰውን፣ ምግቡንና አከባቢውን ሁሉ ይጠላል። ስሜቱን ወደ ታች የሚጫነው ነገር ይሰማዋል፤ ለትናንሹ ነገር እንኳን ማለትም ምን እንደሚበላ፣ ምን እንደሚለብስ፣ ውሳኔ ማድረግ ያቅተዋል። ሰው ሁሉ የሚጠላው መስሎ ስለሚሰማው በጣም ዝቅተኛነት ይሰማዋል። ተፈላጊውን ዕርዳታ ካላገኘ፣ በዚህ ዓይነት የአዕምሮ ጭንቀቱ ከ3 ወር እስከ ሁለት ዓመት ሊቆይበት ይችላል።

ድንገት አንድ ቀን ያ ሀዘን የጨፈገገው ሰው ሁሉ ነገር ተለውጦ ከዕንቅልፉ ሲነቃ ምንም እንኳን የተኛው ጥቂት ሰዓት ቢሆንም ብዙ ሰዓት ተኝቶ እንደተነሳ ያህል ጥሩ ስሜት ይሰማዋል። ብዙ አደዲስ ሀሳቦች ሲመጣለት ጊዜ ወስደ በደንብ ስያጠና በሥራ ላይ ስማዋል መሯሯጥ ይጀምራል። ብዙ ስለሚሮጥ ምግብ ለመብላት እንኳን ጊዜ ያጣል። አካባቢው ያለ ሰው ሁሉ አዲስ በገኘው ፕላንና ፕሮጀክት ተሰታፊ እንዲሆኑ ይፈልጋል። ገንዘብ በልግስና ማውጣት ይጀምራል። ሁሉ ነገር በርቶና ደምቆ ይታየዋል። ከአገኘው ሰው ጋር ሁሉ እንደ ልቡ ደስ ብሎት በማንኛውም አርዕስት ላይ ከማውራት ወደ ኋላ አይልም።

ረጋ ማለት አይሆንለትም። «ረጋ በል» ብሎ የሚመከረውን ሰው ይቆጣል፤ አንዳንዴም መደብደብም ይቃጣዋል። የሚያስበው ሃሳብ «የማይረባ ነው» በሚለው ሰው ላይ ይስቃል። ረጋ እንዲል በሚመከረው ሰው ሁሉ ላይ ቁጣው ይነዳል። «ሀኪም እይ» ወይንም «መድኃኒት ውሰድ» የሚለውን ሰው «ለምን ብዬ! ሁሉም ነገር ደህና ነው፤ ጤነኛ ነኝ» በማለት ምክር አይሰማም።

ይህን ዓይነት ከፍተኛ ስሜት ሲሰማው ሰውየው ከሚገባው በላይ ፈጣን፣ ችኩል፣ ትኩስ በመሆን ህመሙ የከፋ ሊሆን ይችላል። እዚህ ደረጃ ሲደርስ በእርግጥ ህክምና የግድ ያስፈልገዋል። ምክንያቱም ሳይታሰብ እጅግ የከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መግባት ስለሚችል ነው። ከፍተኛ ስሜት የነበረው ሰው ወዲያው ስሜቱ ደፍርሶ ወደ ጨፈገገ ሕይወት ሲገባ አደገኛ ምልክት ነው። ምክንያቱም ያ ሰው እራሱን ሊገድል ይችላልና ነው።

ይህ ማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት እንዴት ሊደርስ ይችላል? አንዳንዶች ወሳኙ የሰውየው የተፈጥሮ ጠባይ ነው ይላሉ። ይኸውም በተፈጥሮው ተጫዋች፣ ፍልቅልቅ፣ ሁለገብ (extrovert) ከሆነ ለማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ነው ይላሉ። ይህ አባባል መሠረት የሌለው ነው። ምክንያቱም ብዙዎች በተፈጥሮአቸው፣ ዝምተኞች፣ ዓይን አፋሮች (introverts) ማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት ሲደርስባቸው ስለምናይ ነው።

ሰው ማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት የሚደርስበት በሰውነቱ ውስጥ ያለው ንጥረ ነገር (የሜታቦሊክ) መዛባትና የነርቭ ሲስቴም መቃወስ ሲደርስ ነው። ባለፉት አሥር ዓመታት ውስጥ በተደረገው ልዩ ልዩ ጥናቶች በሰው ውስጥ ያለው ኬሚካል (ንጥረ ነገር) ለውጥ ሲኖርና ልክ ያልሆነ የአንጉል ሜታቦሊዝም ሲደርስ፣ የደም ስርን (የነርቭን) ተግባር ወደ ኋላ ይጐትታል ወይንም ከመጠን በላይ ፈጣን ያደርገዋል። በዚህ ዓይነት የሰውየውን የማመዛዘንና የማሰብ ችሎታውን ይቀንሳል፤ ጠባዩን ተለዋዋጭ ያደርጋል፤ ስሜቱ ከፍና ዝቅ እንዲል በአዕምሮና በሰውነቱ ላይ ሚዛኑ የተዛባ እንዲሆን ያደርጋል።

ከቁጥጥር ውጪ (Psychotic) የሆነ የአዕምሮ ጭንቀት

«<u>ሳይኮቲክ</u>» የሕክምና ቃል ሲሆን ከፍተኛ የአዕምሮ መዛባት የደረሰበትን ሰው ይገልጻል። ይህን ዓይነቱ የአዕምሮ ጭንቀት ከሌሎቹ መካከል ተለይቶ የሚታወቅበት እንዴት ነው? በሥራው ደስ ብሎት የሚኖር ወጣት ያለ በቂ ምክንያት «እዚያ መሥሪያ ቤት መሥራት አልፈልግም» በማለት ጥሩ ሥራውን ትቶ እቤት ይቀመጣል። ከጓደኞቹ ጋር ያለውን ግንኙነት ሁሉ ያቋርጣል። ከቤተ ሰቡም ጋር የመኝታ ቤት በር ዘግቶ ስለሚቀመጥ ግንኙነት የለውም። በሰውነቱም ላይ አንዳንድ ለውጦች መታየት ይጀምራሉ። ፊቱ ይገረጣል፤ ዓይኖቹ ይጉረጉዳሉ። ፈገግታው ጠፍቶ ሀዘን የወረሰውና የጨፈገገው ይሆናል።

ለውጡ ይህ ብቻ አይደለም። የተለያዩ ስሜቶች በውስጡ መመላለስ ይጀምራል። «ሁሉ ነገር ብዥ ያለና የተበታተነ ሆኖ ይታየኛል» ማለት ይጀምራል። ፈጽሞ የሌለ ነገር «ይታየኛል»፤ ጸጥ ባለበት ወቅት «ደምጽ ይሰማኛል» ይላል። ቀኑን ሙሉ ተኝቶ ይውላል፤ ሌሊቱን ደግሞ ቁጭ ብሎ ያድራል። ለብዙ ሰዓት ከተቀመጠበት ከአንድ በታ አይነሳም። በሥጋው ይቀመጥ እንጂ ሀሳቡ ሌላ ዘንድ ነው። ቀስ በቀስ ተጨባጭ የሆነውን ተጨባጭነት ከሌለው ነገር መለየት ያቅተዋል። እራሱን መቆጣጠር፣ አለመቻሉ ብቻ ሳይሆን ግምቱ የተዛባ ወይንም ደካማ ይሆናል። ይህን ዓይነቱ የአዕምሮ ጭንቀት ለወቅቱ ሕክምና ካላገኘ እራሱን የመግደል ዝንባሌው እጅግ ከፍ ያለ ነው።

ሴት ከወለደች በኋላ (Post-Partum) የሚደርስባት

የአዕምሮ ጭንቀት

ብዙ ሴቶች ከወለዱ በኋላ በትልቅ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያልፋሉ። በከባድ ምጥ ውስጥ ሲያልፉ የሚሰማቸው የድካም ምልክት እንደሆነ የሚመስላቸው ሰዎች አሉ። አንዳንዴ ሴቶች ከወለዱ ከጥቂት ቀናት በኋላ የሀዘን መልክ በፊታቸው ይነበባል። አዲስ ለተወለደው ሕጻን ጥንቃቄ የሚያደርግ፣ እናትየውን በማረስ የሚረዳ ሰው ቢደረግም ሁኔታው ለውጥ አይኖረውም። በየጊዜው ሀዘኗ ወይንም የስሜቷ መደፍረስ እየጨመረ ይሄዳል። ለህጻኑ ልጇ የጠበቀችውንና ይኖረኛል ብላ ያሰበችውን ዓይነት ስሜት በማጣቷ ይበልጥ ፍርሃት ይሰማታል። ልጇን ለመመገብም ሆነ የእናትነት ፍቅሯን ለመስጠት አቅም ያንሳታል። በተጨማሪ ቤቷን በሥርዓት ለመያዝ ከአቅሟ በላይ ይሆንባታል።

የምግብ መብላት ፍላጎቷ ይቀንሳል፤ ያለ ምክንያት ብዙ ታለቅሳለች። በፍርሃት ስለምትሞላ ኮሽ ባለ ቁጥር ትደነግጣለች። ከእንቅልፏ ጥዋት ተነስታ፣ ዝም ብላ ታስባለች። ስሜቷንና እራሷን ስለምትጠራጠር፣ «ለሰው ቅ ልጄን የጣልኳት እንደሆነስ?» በማለት ስጋትና ፍርሃት ይይዛታል። እራሷን ማመን ስለማትችል በየደቂቃው ስልክ እየደወለች የሰው ድምጽ መስማት ትፈልጋለች። እዚህ ሁኔታ ላይ እያለች ተገቢውን እርዳታ ካገኘች፣ ከደረሰባት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መውጣት ትችላለች።

አስፈላጊውን እርዳታ በጊዜው ካላገኘች ግን ሁኔታዋ የበለጠ እየከፋ ይሄዳል። በትክክሉ ማሰብ ያቅታታል። ባሏን «አይወደኝም፤ ለእኔ ግድ የለውም» በማለት ዝም ብላ ያለምክንያት ታለቅሳለች። አልፎ አልፎም በኃይል ትጮህበታለች። «ሰዎች ስለ እኔ ክፉ ነገር እያወሩብኝ ነው፤ አድማ እያሳደሙብኝ ነው» ትላለች። አስተሳሰቧ ከመበመር የወጣ በመሆኑ ከባሏ፣ ከልጆቿ፣ ሊረዷት ከመጡት ሰዎች ሁሉ ጋር ትጋጫለች። ሰው ሁሉ ጠላቷ መስሎ ይሰማታል። በዚህ ጊዜ እሁንም በአስቸኳይ በቂ ህክምና ካላገኘች ሁኔታዋ ይበልጥ የከፋ ይሆንና ለመዳን ብዙ ጊዜ ይፈጅባታል።

የዚች ሴት የአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ምንድነው? በእርግዝናዋ ወቅትና እንዲሁም በትወልድ በሰውነቷ ውስጥ ያለው ንጥረ ነገርና (Chemistry) እንዲሁም የዕጢ ሜታቦሊዝም (glandular metabolism) በሚያሳዩት ለውጥ ምክንያት እቷሟ ይናጋል። እነዚህ ለውጦች ትክክለኛና ተፈጥሮአዊ የሆኑ ለውጦች ናቸው። የአንዳንድ ሰው አቅም በሰውነቱ ውስጥ የሚደርሰውን ለውጥ መቀበል (መታገስ) ያቅተዋል። በዚህ ምክንያት የአንጐልን 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 መሆን አለበት ማለት አይደለም። ብዙ ጊዜ ግን የመጀመሪያውን ልጇን ስትወልድ ብቻ የሚደርስበት የአዕምሮ ጭንቀት ነው።

በመድኃኒት ምክንያት (Toxic) የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት

ማንኛቸውም መድኃኒት የተለያየ ንጥረ ነገር የያዙ

(chemicals) በለሆነ፣ የአንጐልንና የሰውነትን እንቅስቃሴ ይነካል። ለምሳሌ ለራስ ምታት የሚወሰደው አስፕሪን ጨጓራን ያሳምማል። አንዳንድ መድኃኒቶች ደግሞ የሚወስደውን ሰው እንዲያልበው፣ ብዥ ብዥና እንዲሁም እንቅልፍ እንቅልፍ እንዲለው ያደርጉታል። ለምሳሌ ካፊን የበዛበት ነገር፣ ማለትም ብዙ ቡና፣ ሻይ፣ ኮካ ኮላ መጠጣት ልብን በኃይል እንዲመታ ያደርገዋል። እነዚህ ሁሉ መድኃኒት የሚያመጣቸው ለውጦች (side effects) ናቸው። ይህን ያህል በኃይል ጉዳት ላይ ባይጥሉም፣ ጤንነት ይነሳሉ። አንዳንድ መድኃኒቶች ደግሞ ከነዚህ ይልቅ ከፍተኛ ጉዳት ያደርሳሉ። አንደኛው በመድኃኒት ምክንያት የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት ነው።

«ጸጥ የሚያደርግ» (sedative) መድኃኒት የሚወስድ ሰው፣ በአንድ ነገር ላይ ትኩረት መስጠት እያቃተው ይመጣል። የገረጣና የደከመ መልክ ይታይበታል። የሚወስደው መድኃኒት ትክክለኛ ሚዛን እንዳይኖረው አስተሳሰቡን ያቃውሳል። ለምሳሌ፣ ከእኩለ ሌሊት በኋላ ስልክ ይደውልና ጓደኛውን ከእንቅልፉ ቀስቅሶ ከሃያ ዓመት በፊት ሕጻን ሆነው የተፈጸመውን ነገር አስታውሶ «ለምን ያኔ እንደዚያ አደረግኸኝ?» ብሎ መውቀስ ይጀምራል። «ይሄ ያረጀ ነገር ነው፤ ደግሞ ለምን በዚህ ሰዓት ትደውላለህ?» ቢለው ይበልጥ ይበሳጫል። ብዙ ጊዜ በመድኃኒት ምክንያት የሚመጣ የአዕምሮ ጭንቀት፣ የወሰደው መድኃኒት ከሰውነቱ ሲጠፋ በ24 ሰዓት ወይንም በ48 ሰዓት ጊዜ ውስጥ ደህና ይሆናል። ይሁን እንጂ፣ አንዳንድ ጊዜ መድኃኒቱ የሰውየውን የደም ሥር ሥርአት (የነርቭ ሲስቴም) በለሚያናጋው ለመዳን ረጅም ጊዜ ይወስድበታል። በዚህ ጊዜ በእርግጥ ሰውየው የአዕምሮ ጭንቀቱን የሚያጠፋ ሕክምና ያስፈልገዋል።

በረቂቅ ሕዋሳት (Germ) አማካኝነት በሚደርስ ሕመም (Infection) ምክንያት የሚመጣ የአዕምሮ ጭንቀት

በረቂቅ ሕዋሳት (በጀርም) ምክንያት የደረሰበት በሽታ አንጐሉ ወይንም የደም ሥሩ (የነርቭ ሲስቴሙ) ላይ ከሆነ፣ የሰውየውን አቋም ያናጋና ሚዛኑን እንዲስት ያደርገዋል። ዝም ብሎ ያለ ምክንያት ያለቅሳል። ለምን እንደሚያለቅስ ቢጠየቅ፣ እራሱም ምክንያቱን አያውቀውም። የሰውነቱም ሆነ የአንጐሉ እንቅስቃሴ በጣም ይቀንሳል። ብዙ ጊዜ ህመሙ (ኢንፌክሽኑ) ሲድን ሰውየው ከአሰበት የአዕምሮ

ጭንቀት ውስጥ መውጣት ይችላል። ቶሎ ካልወጣ ግን የግድ የሀኪም እርዳታ ማግኘት ያስፈልገዋል።

በዕጢ መመስቃቀል (Glandular) ምክንያት የሚደርስ

የአዕምሮ ጭንቀት

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

በሴላ አቅጣጫ ደግሞ የታይሮይድ ተግባር ከፍ ያለ እንደሆነ፣ ቅዥቃዥ፣ ረጋ የማይል፣ ሁልጊዜ እሩጫ ላይ ይሆናል። ቁጣውና ንዴቱ በቀላሉ ይነሳል። እንዲሁም ሴት የሆርሞን መዛባት በሰውነቷ ላይ ሲደርስ፣ በተለይ የወር አበባዋ ሊመጣ ጥቂት ቀናት ሲቀረው፣ ሴትየዋ የባህሪ ለውጥ ታሳያለች። እረፍተ ቢስ፣ በቀላሉ የምትበሳጭ ስለምትሆን አብረዋት ለሚኖሩ ሰዎች አስቸጋሪ ትሆናለች።

ምዕራፍ ፮

« ኑሮናል » (Neuronal) የአዕምሮ ጭንቀት

« ኑሮናል » የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ላይ ሊደርስ የሚችለው «እንጉል» የተለመደውን ተግባሩን በትክክለኛው መሥራቱን የሚያዛባ ነገር የተፈጠረበት እንደሆነ ነው። የእንጉል ትክክለኛው ተግባር የሚያዛባው፣ በሰውየው እንጉል ላይ አንድ ዓይነት አደጋ ሲደርስበት ወይንም ልዩ በሽታ ሲይዘው ነው። ለምሳሌ «ሀንቲንግተን» (Huntington Disease) የተባለው በሽታ ሲይዘው፣ የማሰብ ችሎታው በጣም እየቀነሰ ከመታየቱም በላይ በሽተኛው የራሱን እንቅስቃሴ መቆጣጠር እያቃተው ይመጣል። የህክምና ሊቃውንት ባደረጉት ጥናትና ምርምር፣ ይህ ከላይ የጠቀስነውን ዓይነት በሽታ ሰዎች ሲይዛቸው ወዲያው የአዕምሮ ጭንቀት ስሜት እንደሚታይባቸው አረጋግጠዋል።

«ኑሮቲክ» የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው የመጀመሪያው ምልክት እራሱን ማረጋጋት አለመቻል ነው። በዕለታዊ ሕይወቱ ተራና ቀላል የኑሮ ትግል፣ (stress) እንዲሁም ቀላል መበናከል ሲያጋጥመው ተቋቁሞ መቆም ያቅተዋል። ስሜቱን የሚቆጣጠርበት ኃይል አይኖረውም፤ ምክንያቱም የነርቭ አቅም በህመሙ ምክንያት የተዳከመ በመሆኑ ጉልበት ያጣል። በዚህ ምክንያት ለአዕምሮ ጭንቀት በጣም የተጋለጠ ይሆናል።

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

ከላይ ከገለጽኳቸው ነገሮች መካከል፣ በባህሪው ውስጥ አንደኛው የጐደለው እንደሆነ ያ በው ለኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ በው መሆኑን ያሳያል። ይህን ስንል እንደ ሁኔታው ወይንም እንዳለበት አከባቢ 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 በዎች የሚያደርጉት ወይንም የሚሠሩት ነገር ሁሉ፣ ሁልጊዜ ትክክል መሆን አለበት ብለው ያምናሉ። በዚያው መጠን ከሌሳውም በው ፍጹምነትን ይጠብቃሉ። ለምሳሌ አንድ በው ከቤታቸው ካለው በፋ ላይ ተቀምጦ ሲነሳ፣ የተደገፈውን ትራስ በትክክል ካላበቀመጠ፣ ሁኔታው ይረብሻቸዋል። ጣውላው ላይ ትንሽ ቆሻሻ ነገር ካዩ ከመጠን በላይ ይቆረቆራቸዋል። እያንዳንዷ ሳንቲም ያለአግባብ እንዳትወጣ ይቆጣጠራሉ፤ እንዲሁም አንድም ደቂቃ ቢሆን ያለአግባብና ያለ ፕሮግራም እንዲያልፍ አይፈልጉም። በምንም ዓይነት ምክንያት «ዛሬ እሠራዋለሁ» ያሉትን ነገር ዛሬውኑ ሠርተው ካልጨረሱ ደስታቸውና በላማቸው ይገፈፋል።

ብዙዎቻችን እንዲህ ዓይነቱ በው በምን ዓይነት ችግር ውበጥ

እንዳለ በደንብ ስለማናውቅ፣ «እከሌ እጅግ በጣም ጠንቃቃ ነው» ብለን በናደንቅ እንበማለን። ይህን ዓይነቱ በው ትክክል የሆነውን ነገር ማድረጉ ብቻ ሳይሆን፣ ሕግና ወግ አጥባቂ፣ እንዲሁም የግትርነት ጠባይ ያለበት ስው መሆኑን አንገነዘብም።

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

ሁሉን ነገር የመያዝ ወይም የመጨበጥ ከፍተኛ ፍላጐት ያለበት በው፣ ያንን የሚፈልገውን ለማግኘትና ለመፈጸም፣ ከፍተኛ ኃይልና ጊዜ ይጠይቀዋል። ረግቶ መቀመጥ የሚችለው ወይንም የሚዝናናው፣ ሁኔታዎች እርሱ እንደሚፈልጋቸው ሆነው የተገኙለት እንደ ሆነ ብቻ ነው። ያ መሆኑን ለማረጋገጥ ደግሞ ሁልጊዜ ዓይኑን ከፍቶ አከባቢውን በዓይኑ ይቃኛል። ስለዚህ ረጋ ብለውና ተዝናንተው 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።

በው በዚህ ተለዋዋጭና አስቸጋሪ በሆነ ዓለም ውበጥ ለመኖር፣ ጤናማ ሆኖ ለመቆም፣ እንደ ሁኔታው እራሱን ማለማመድ የሚችል መሆን አለበት። የቤተ በብ ወይንም የኑሮ አቋም ሲለወጥባቸው፣ የሥራ ድርሻቸውና የሥራቸው በታ ሲለወጥ፣ የሚኖሩበት አከባቢና ሕብረተ በብ ሲለወጥ፣ «አቋሜን ፈጽሞ እንደ ሁኔታው አልለውጥም» የሚል ግትር ጠባይ የሚያሳዩ በዎች አሉ። አስፈላጊ ሆኖ አሁን ያሉበትን አቋም በአዲስ ሁኔታ መለወጥ እንዳለባቸው ሲነገራቸው በቀላሉ ሀሳቡን መቀበል የማይሆንላቸው በዎች አሉ። በዚህ ምክንያት በሚፈጠረው ትግል ውበጥ ማሸነፍ ሲያቅታቸው ያኔ የአዕምሮ ጭንቀት ይይዛቸዋል።

ለምሳሌ «ሁሉ ነገር ፍጹምና ልክ መሆን አለበት» የምትለዋ የቤት እመቤት፣ በንጽህናና በሥርዓት ቤቷን ትይዛለች። በየዓመቱ ልጆች ስትወልድና የቤተ ሰቡ ቁጥር እየጨመረ ሲመጣ፣ ቤቷን እንደ ቀድሞው፣ እንደ ፈለገችው አምሮና ተስተካክሎ ማግኘት አትችልም። ሕጻን ልጆቿ እቤታቸው ውስጥ እንደ ልባቸው መጫወት ይፈልጋሉ። ከተጫወቱ ማስለሸታቸው ስለማይቀር እየተከታተለች የተበላሸውን ለማስተካከል ትሞክራለች። ቀስ በቀስ ጉልበቷና ትዕግሥቷ እያለቀ ይመጣል። በዚህ ወቅት የልጆቿ በነጻነት ማደግ አይታያትም። የሚታያት እርሷ የምትፈልገው ብቻ ነው። ያም ቤቷ ሁልጊዜ እንደ ሙዚየም በጉብኚዎች መታየቱን ነው። ስለዚህ ልጆቿ እንደ ልባቸው እንዳይጫወቱ መከልከል ትጀምራለች። በዚህ ምክንያት ልጆቿ ለናታቸው ያላቸው ፍቅር ይጠፉና በፍርሃትና በስጋት ይሞላሉ። እርሷም በልጆቿ ከመደሰት ይልቅ ያስናደችውን ያጠፋ ይሆናል በሚል ስጋት መኖር ትጀምራለች። ጠባይን እንደ ሁኔታው ማስተካከል የማትችል ግትር ጠባይ ያለት ሴት በመሆኗ የነርቭ ኃይል ያልቅና ያቺ ሴት በአዕምሮ ጭንቀት ትያዛለች።

ከወሊድ በኋላ (Post-Partum) የሚደርስ

የአዕምሮ ጭንቀት

ቀደም ሲል ከወሊድ በኋላ የሚደርስ (Post-Partum) የአዕምሮ ጭንቀትን፣ በኢንዶጂነስ (Endogenous) የአዕምሮ ጭንቀት ሥር መግለጻችን ይታወሳል። ሴት ከወለደች በኋላ የሚደርስበት የአዕምሮ ጭንቀት ሁለት ዓይነት ነው። ይኸውም፣ አንደኛው በመጀመሪያ የገለጽነው፣ ሴት ስትወልድ በሰውነቷ ውስጥ በተፈጠረ የንጥረ ነገር ለውጥ ወይንም በሆርሞን ለውጥ ምክንያት የሚደርስ እንደ ሆነ የገለጽነው ነው። ሁለተኛው ግን ሴት እናት ስትሆን በሰውነቷ ላይ የሚመጣው ለውጥ ብቻ ሳይሆን በአካባቢዋም የሚሆኑ ለውጦች አሉ። እነዚህ በአካባቢዋ የሚፈጠሩትን ለውጦች ወይንም ግፊቶች ተቀብላ መለማመድ ሲያቅታት የሚደርስበት የአዕምሮ ጭንቀት ነው። በአጭሩ ሴት፣ ልጅ በትወልድ በልጁ ምክንያት የመጣውን አዲስ ኃላፊነት መቀበል ወይንም እራሷን ማስለመድ ሲያቅታት ያኔ ኑሮቲክ ፖስት ፖርተም (Neurotic Post-Partum) የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስባታል።

ኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት የያዘት ሴት ሲጀምራት፣ በመጀመሪያ ደስታ የሸሸትና የጨፈገጋት ትሆናለች። ጥሩ እንቅልፍ ለረጅም ጊዜ መተኛት አትችልም። እቤቷ ውስጥ ፍጹም ነጭናጫ፣ «ይሄ ጉዳለ፤ ያ ጉዳለ» የምትል በለምትሆን፣ ለወለደቻት ሕጻን ልጅ፣ ለባሏና እቤት ውስጥ ሆነው ለሚያርሷት ሰዎች በሰም የማትለጥ ትሆናለች። እናቲቱ ያቺ ህጻን ልጅ በመወለዷ ትልቅ ጸጸትና ቅሬታ ይሰማታል። ከዚህ በፊት ልጅ እንዲኖራት ትመኝ እንደነበረ ሲያስታውሷት፣ «ልጅ መውለድ እፈልጋለሁ ያልኩት ስባሌ ስል እንጂ ለእኔ ብዩ አይደለም፤ እኔ ልጅ ፍጹም አልፈልግም፤ እፈልጋለሁ ብዩ እንደሆነ እን ጉሌን ስቼ መሆን አለበት» ትላለች። ምርር ብላ እያለቀሰች «ለምን ይህችን ልጅ ወለድኩ! ምነው የሚወስድልኝ ባገኘሁ» ትላለች።

ቀደም ሲል የገለጽነው፣ ሴት ዘወለደች በኋላ በኬሚካል ወይም በሆርሞን ለውጥ ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት ከደረሰባት ሴት ይቺኛዋ ለተወለደችው ሕጻን የሚኖራት አቋም የተለየ ነው። ያችኛዋ ልጇን በደንብ ለመንከባከብ «ምነው አቅም በኖረኝ» ስትል፣ ይህቺኛዋ ማለትም በኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለችው እናት ግን የልጇ መኖር ለእርሷ ጭንቀት እንደሆነ አድርጋ ትወስደዋለች።

በኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለችውን እናት «ጤናማ ልጅ እግዚአብሔር በለ ሰጠሽ እንኳን ደስ አለሽ» የሚሏት በው ያስቆጣታል። ሀሳቧ ቶሎ ቶሎ ይለዋወጣል። ትንሽ ትቆይና «አዎን እግዚአብሔር ይመስገን ጤነኛ ልጅ ሰጥቶኛል» ትላለች። «ልጅቷ ብትታመምስ? ወይንስ ብትሞትስ?» በማለት ያለአግባብ ሥጋትና ፍርሃት ውስጥ ትገባለች። ቢላዋ ወይንም ሹል ነገር ስታይ «በልጅቷ ላይ ያሳረፍኩትስ እንደሆነ፤ --በመበኩት የወረወርኳት እንደሆነ» የሚል ፍርሃት ልቧን ያስጨንቀዋል። በዚህች እናት ላይ የአዕምሮ ጭንቀት ብቻ ሳይሆን፣ የአዕምሮ አለመረጋጋትም ጭምር እናያለን። ይህቺ ሴት የምታገኘው ህክምና የአዕምሮ ጭንቀቷን ማጥፋት ብቻ ሳይሆን፣ አዕምሮዋንና አበተሰቧንም ጭምር ትከክልና ሚዛናዊ ያደርገዋል።

ኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት

ዝቅተኛ አዕምሮ ባለው ሰው ላይ

የሁሉም ሰው የአዕምሮ ችሎታ እኩል አይደለም። አንዳንድ ሰው ከስምንተኛ ክፍል በላይ መማር ፈጽሞ አይችልም። አንዳንዱ ደግሞ ከፍተኛ ትምህርት ባይኖረውም፣ በዘመድ ወይንም በአንዳንድ ዕርዳታ

ደህና ሥራ ያገኛል። ሥራ ማግኘት ብቻ ሳይሆን በሥሩም የሚቆጣጠራቸው ሠራተኞች ይኖሩት ይሆናል። የራሱን የችሎታ ማነስ በደንብ ስለሚያውቅ የሠራተኞች እንቅስቃሴ ሁሉ በጋት ላይ ይጥለዋል። ችሎታ እንደ ሌሰው ያወቁበት ስለሚመስለው ሠራተኞችን ማበሻቀጥና ማበሳጨት ይጀምራል። በዚህ ምክንያት የማያቋርጥ ግጭት ከሰዎች ጋር ያጋጥመዋል።

በሥራው ላይ ደግሞ የሚጠበቅበትን ለመሥራት በኃይልና ከልቡ ጥረት ቢያደርግም፣ ቀላሉና ተራው ነገር ሁሉ እንደ ትልቅ ተራራ ስለሚሆንበት መንፈሱን ያበጨንቀዋል። በዚህ ዓይነትና ሁኔታ ስረጅም ጊዜ መሥራት ፈጽሞ አቅም ያጣል። ከሚችለው በላይ ለመስጠት ሲሞክር ያለውን ኃይል ሁሉ በስሚያቃጥል በቀላሉ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል።

ምዕራፍ ፯

በልዩ ልዩ ምክንያት የሚመጣ (Reactive) የአዕምሮ ጭንቀት

አስቴር የአደገችው በእንጀራ እናት ስለ ነበር በልጅነቷ እንደ ልቧ ተጫውታ አላደገችም። እናቷ እርሷን ሲወልዱ በወሊድ ምክንያት ስለሞቱ የእናት ፍቅርና እንክብካቤ አላየችም። የአስቴር አባት ልጃቸውን በጣም በስሚወዱአት ያለ እንጀራ እናት ለማሳደግ ብዙ ሙከራ አድርገው ነበር። ግን ሁኔታው አመቺ መስሎ በስአልታያቸው አስቴርን እንደ

ደህና ሥራ ያገኛል። ሥራ ማግኘት ብቻ ሳይሆን በሥሩም የሚቆጣጠራቸው ሠራተኞች ይኖሩት ይሆናል። የራሱን የችሎታ ማነስ በደንብ ስለሚያውቅ የሠራተኞች እንቅስቃሴ ሁሉ ስጋት ላይ ይጥለዋል። ችሎታ እንደ ሌለው ያወቁበት ስለሚመስለው ሠራተኞችን ማበሻቀጥና ማበሳጨት ይጀምራል። በዚህ ምክንያት የማያቋርጥ ግጭት ከሰዎች ጋር ያጋጥመዋል።

በሥራው ላይ ደግሞ የሚጠበቅበትን ለመሥራት በኃይልና ከልቤ ጥረት ቢያደርግም፣ ቀላሉና ተራው ነገር ሁሉ እንደ ትልቅ ተራራ ስለሚሆንበት መንፈሱን ያስጨንቀዋል። በዚህ ዓይነትና ሁኔታ ለረጅም ጊዜ መሥራት ፈጽሞ አቅም ያጣል። ከሚችለው በላይ ለመስጠት ሲሞክር ያለውን ኃይል ሁሉ ስለሚያቃጥል በቀላሉ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል።

ምዕራፍ ፯

በልዩ ልዩ ምክንያት የሚመጣ (Reactive) የአዕምሮ ጭንቀት

አስቴር የአደገችው በእንጀራ እናት ስለ ነበር በልጅነቷ እንደ ልቧ ተጫውታ አላደገችም። እናቷ እርሷን ሲወልዱ በወሊድ ምክንያት ስለሞቱ የእናት ፍቅርና እንክብካቤ አላየችም። የአስቴር አባት ልጃቸውን በጣም ስለሚወዱአት ያለ እንጀራ እናት ለማሳደግ ብዙ ሙከራ አድርገው ነበር። ግን ሁኔታው አመቺ መስሎ ስለአልታያቸው አስቴርን እንደ

እናት ሆና ታሰድጋታሰች ብሰው የሚያሰቧትን ቤት አግብተው መኖር ጀመሩ። የአስቴር አባት ከአዲሷ ሚስታቸው በማከታተል አራት ልጅ ወለዱ። የሙት ልጅና የመጀመሪያ ልጅ በመሆኗ አስቴርን ከልጆቻቸው ሁሉ አብልጠው ይወዷት ነበር። ገብተው በወጡ ቁጥር አስቴርን በሰላም የሚያገኟት መስሎ አይሰማቸውም ነበር። በጣም ይራሩላትና ይሰቡላት ነበር።

የአስቴር የእንጀራ እናት አባትየው ለአስቴር ያላቸውን ከፍተኛ ፍቅር ስለተረዳች፣ አባትየው በአሉበት ጊዜና ሰዓት ልዩ ዓይነት ፍቅርና እንክብካቤ ታሰያታለች። አባትየው በሌሉበት ጊዜ ግን ብዙ ትዉቁናት ነበር። የአስቴር አባት ልጃቸው ተገቢውን ፍቅር አታገኝም ብለው ምንም ዓይነት ጥርጣሬ አልነበራቸውም። አስቴርም የእንጀራ እናቷን ሁኔታ ለአባቷ ገልጻ ለመናገር ምናልባት ይጣሉ ይሆናል በሚል ፍርሃት ለብዙ ዘመን ደብቃ ኖረች። የአስቴር አባት በሥራቸው ምክንያት ብዙ ጊዜ ከፍለ ሀገር ስለሚሄዱ፣ አስቴር የኖረችው በእንጀራ እናቷ ርህራሄ በሌለው አገዛዝ ሥር ነበር።

አስቴር ኑሮው ሲያስጨንቃት ከዚያ ሕይወት መገላገል የምትችለው አግብታ የራሷን ቤት ወይንም ኑሮ ስትመሠርት ብቻ እንደሆነ ታስብ ነበር። ልክ 12ኛ ክፍልን እንደ ጨረሰች አንድ ቀን ጓደኛዋ ቤት ከአንድ ሰው ጋር ተዋወቀች። ያ ሰው በዕድሜ አስቴርን 15 ዓመት የሚበልጣት፣ አግብቶ የፈታና ሁለት ልጆች የነበሩት ነበር። ያ ሰው አስቴርን በጣም ስለወደደት እንድታገባው ጠየቃት። አስቴር የእንጀራ እናቷ ሁኔታ በስ እንገበገበት ከለችበት ሁኔታ ለመውጣት ስትል ብቻ የቀረበላትን ዕድል «እምቢ» ማለት አልቻለችም። ጊዜ ወስደ ነገሩን ለማጥናትም ዕድሉ የሚያመልጣት መስሎ ስለተሰማት ያንን ሰው በደንብ ሳታውቀው ለማግባት «እሺ» አለች። የአስቴር አባት በምርጫዋ በጣም ሲያዝኑና ቅር ቢላቸውም፣ «እንቺ ከፈቀድሽ ጥሩ ነው» ብለው ትልቅ ሠርግ ደግሰው ደሯት።

አስቴር እንደተመኘችው ከእንጀራ እናቷ እጅ ወጥታ የራሷ እመቤት በመሆኗ ለጊዜው ደስ አላት። አስቴር በማከታተል ሁለት ልጆች ወለደች። ይሁን እንጂ ያገባችው ባል ቀስ በቀስ መጥፎ ባህሪው እየተገለጸ መምጣት ጀመረ። ደሞዝ በሚቀበልበት አከባቢ ጥምብዝ ብሎ እየሰከረ ሌሊት፣ አንዳንዴም የትም አድሮ በማግስቱ ይመጣል። በሽማግሌ ለማስመከር ሞከረች፤ ያም ሆኖ ጠባዩን ማስተከከል አልቻለም።

ሲሰለቻትና ሲመራት አስቴር ቤቱን ጥላ፣ ሁለቱን ልጆቿን እንጠልጥላ አባቷ ቤት ተመልሳ ገባች። ሽማግሌዎች ሊያስማሙአቸው ሞከረው አስቴር «ሞቼ እገኛለሁ፤ አልታረቅም» ስላለች ፍቺአቸው በፍርድ ቤት ተፈጸመ። አስቴር ለድስት ወር የታይፕ ትምህርት ከተማረች በኋላ በአባቷ ጓደኞች እርዳታና ጥረት ከአንድ መሥሪያ ቤት በታይፒስትነት ተቀጠረች። በዚህ ሁኔታ እያለች የአስቴር አባት አንድ ቀን ከክፍለ ሀገር ሲመለሱ፣ የመኪና አደጋ ደርሶባቸው በድንገት ከዚህ ዓለም በሞት ተለዩ።

አስቴር በዚህ ጊዜ ልትቆጣጠረው በማትችለው ከፍተኛ ሀዘን ውስጥ ገባች። በተከታታይ ሁለት ትላልቅ ነገር በሕይወቷ ደረሰባት። አንደኛ፣ ትዳሯ ፈረሰ። ሁለተኛ፣ አለኝታዋና ተስፋዋ የነበሩት፣ የሚወዷት አባቷ በድንገት ሞቱ። በዚህ ምክንያት የነበራት ተስፋና ምኞት ፈራረሰ። የደረሰባትን ማጣት ታግሳና ተቋቁማ ዕለታዊ ሕይወቷን መምራት ስለአቃታት፣ ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ደረሰባት። ለሆነው ነገር ሁሉ ጥፋተኛና ምክንያት ያደረገችው እራሷን ስለነበረ፣ ለራሷ ይቅርታ መስጠት አልቻለችም።

አስቴር የደረሰባት የአዕምሮ ጭንቀት በተላያየ ምክንያት (ሪአክቲቭ) የመጣ የአዕምሮ ጭንቀት ነው። ማንኛውም ሰው በሕይወቱ የሚጋጥመውን፣ በቤተ ሰቡ የሚደርሰውን ሞት ወይንም ሌላ ዓይነት ጉዳት መቋቋም ወይንም መወጣት ሲያቅተው የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርስበት ይችላል። «አለኝ» ያለውን ሲያጣ፣ ወይንም «ይሆንልኛ ይሆናል» ሲል የጠበቀውን ነገር ሳያገኝ ሲቀር፣ የሚደርስበት የአዕምሮ ጭንቀት፣ ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት ይባላል። ይህ «ማጣት» የምንለው፣ ብዙ ነገርን ያጠቃልላል። የጋብቻ መፍረስ፣ የሚወዱትን በሞት ማጣት፣ ከሥራ መሰናበት፣ በሚወዱት ጓደኛ መከዳት፣ የጋብቻ ቃል ኪዳን መፍረስ፣ ከሹመት መሻር የሙባሰሉትን ያጠቃልላል።

ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት ከሌሎች የአዕምሮ ጭንቀት ዓይነቶች ይበልጥ በሰዎች ዘንድ በጣም የሚታይ ነው። ማንኛውም ጤነኛ የሆነ ሰው ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት ሲይዘው ይችላል። ይህን ዓይነት ስም የተሰጠው ዋናው ምክንያት 1ኛ፣ በሰው ሕይወት አንድ ነገር ሲደርስ የሚመጣ (የአንድ ነገር ውጤት) ሲሆን፣ 2ኛ የሥነ-አዕምሮ መዛባት በመሆኑ ነው።

የሰው ሕይወት «በማጣት» ወይንም «በመተው» ላይ የተመሠረተ

ነው። ሰው ከህጻንነት እስከ ሽምግልና ዘመኑ፣ ብዙ ነገሮችን አግኝቶ ያጣል (ይተዋል)። እንዲሁም በተለያዩ የሕይወት ደረጃዎች ያልፋል። እንደ ልቡ በጭቃ ይጫወት የነበረበት የልጅነት ዘመኑ በዕድሜው እየጨመረ ሲሄድ፣ ያንን የልጅነት ጨዋታውን ይተዋል። ያደገበት፣ እትብቱ የተቆረጠበትን መንደር ትቶ ለከፍተኛ ትምህርት ወደ ሌላ ከተማ ወይንም ውጪ አገር ይሄዳል። የልጅነት ዘመኑን ጨርሶ ትልቅ ሰው ሲሆን ደግሞ፣ የራሱን ኑሮና ሕይወት መምራት የጀምራል። ይህን ዓይነቱ በማንኛውም ሰው ላይ የሚደርስ ጥሩና ትልቅ ለውጥ ነው።

ሰው በሕይወቱ ብዙ ልክ ያልሆኑ ውሳኔዎች ይወስናል፤ አግኝቶ ያጣል፤ ነግዶ ይከሥራል፤ የሰበሰበው ይበተንበታል፤ የቀረቡት ይሸሹታል፤ የወደዱት ይጠሉታል፤ በዚህ ሁሉ ምክንያት ቀስ በቀስ በራሱ እምነት እያጣ ሊሄድ ይችላል። በሌላ አቅጣጫ ደግሞ ዕድሜው እየገፋ ሲሄድ፣ በሰውነቱ ላይ የሚታዩ ብዙ ለውጦች አሉ። በዕድሜው እየገፋ ሲመጣ፣ ሰውነቱ እንደ ጥንቱ አይታዘዝለትም፤ ጸጉሩም እየከደው ይመጣል። ጥርሶቹ ያልቃሉ። እነዚህ ሁሉ በሰው ሕይወት ውስጥ የሚደርሱ ለውጦች ናቸው።

እዚህ ላይ ሰው በሕይወቱ ሊማረው የሚገባ ትልቁ «ሥነ ልቡናዊ (ሳይኮሎጂ) ጥበብ» አለ። ይኸውም ሰው በሕይወቱ በተለያየ ጊዜ የሚያጋጥሙትን ልዩ ልዩ ለውጦችና እንዲሁም፣ ማጣቶች ሲደርሱበት፣ እነዚያ ያጋጠሙትን አዳዲስ ሁኔታና ለውጦች መታገስ (መቻል) ሲያቅተው ያኔ «ምክንያታዊ» (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርስበት እንደሚችል ነው።

«ማጣት» ብዙ ነገርን ያጠቃልላል። ይኸውም «የፍቅር ማጣት»፣ «የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣት»፣ «ሙያን ማጣት»፣ «ከሰው የሚያገኘውን ክብር ማጣትና» እነዚህን የመሳሰሉትን ይጨምራል። አንዳንድ ጊዜ አንዳንድ ሰው ትክክለኛ «ማጣት» ሳይደርስበት በሀሳብ ብቻ የሚጨነቅ አለ። እውነተኛ ማጣትም ሆነ በሀሳብ ብቻ የተጸነሰ ማጣት፣ ሰው ያን መቋቋም ከልቻለ የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርስበት ይችላል። የአዕምሮው ጭንቀት የደረሰበት ሰው የሀኪም ዕርዳታ ሊያስፈልገው ወይንም ላያስፈልገው ይችላል። ይሄም የሚለየው፣ ማጣት የደረሰበት ሰው በሚኖረው ታግሶ የመቆም ኃይል ነው። ሰውየው «ያጣው» (የጠፋበት) መጠንና እንዲሁም፣ «አጣሁት ወይንም ጠፋብኝ» የሚለውን ነገር እንደ ገና መልሶ ሳያገኝ ለመኖር እራሱን አለማምዶ መቆም ይችል ወይንም አይችል እንደሆነ በሚያሳየው ጥንከሬ ነው።

አንዳንድ ሰው በሕይወቱ ትልቅ መጉዳት (ማጣት) ሲደርስበትም፣ ቶሎ እራሱን ለአጋጠመው አዲስ ሁኔታ እራሱን አለማምዶ መኖር ስለሚችል የአዕምሮ ጭንቀቱ አጭር ይሆንና ሳይታወቅ ቶሎ ያስፋል። በአንዳንድ ሰው ላይ የሚደርሰው «ማጣት» (ጉዳት) ደግሞ ትልቅ በመሆኑ በቀላሉ መቀበል ያስቸግረዋል፤ ወይንም «ማጣት» (ጉዳት) ላይ በላይ ሲደራረብበት መታገስ ያቅተውና ሕክምና የሚጠይቅ የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስበታል።

ከላይ ታሪኳን የተመለከትነው አስቴር፣ ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ምሳሌ ነች። ከእንጀራ እናቷ ቁጥጥር ለማምለጥ ስትል ብቻ በጠባይ የማይመሳሰላትን ሰው ለማግባት የወሰደችው ውሳኔ ቅር ስለ አሰኛት በራሷ አዘነች። እራሷንም ስለወሰደችው እርምጃና ውሳኔ ይቅር ማለት አቃታት። መጥፎ ጠባይ ከነበረው ባሏ ነጻ ብትሆንም በሌላ በኩል የትዳሯ መፍረስ ምክንያት በመሆኗ የበደለኛነት ስሜት ይሰማት ነበር። ከሁሉም በላይ ደግሞ «የሕይወቷ መከታ» የነበሩት አበቷን በሞት በማጣቷ ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ገባች። የአስቴር የአዕምሮ ጭንቀት የመነጨው በሕይወቷ በተደራራቢ በደረሰባት ጉዳት (ማጣት) የተነሳ ነው።

አስቴር አስፈላጊውን ዕርዳታ በወቅቱ ካለገኘች፣ ሁኔታዋ ይበልጥ የከፋ ይሆንና ሆስፒታል ገብታ መታከም በግድ ለያስፈልጋት ነው። አስፈላጊውን እርዳታ ካላገኘች ከጭንቀት መገላገል የምትችለው እራሷን በገዛ እጇ በመግደል ብቻ ሆኖ ይታያታል። በአስቴር ዓይነት ይዘታ ላይ ያሉ ሰዎች ወደ ፊት የደስታ ሕይወት የመኖር ተስፋቸው ያከተመ መስሎ ይሰማቸዋል።

«በማጣት» ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት የሚደርስባቸው ሰዎች የሚሰማቸው ስሜት ምን ዓይነት ይሆን? ጥዋት ከእንቅልፋቸው እንደነቁ፣ ከአልጋቸው ወርደው የዕለት ሕይወታቸውን ለመምራት በጣም ይፈራሉ። እግዚአብሔር ሲቀጣቸው ሲል መጥፎ ነገር በሕይወታቸው እንዲደርስ የፈረደባቸው መስሎ ይሰማቸዋል። ልባቸው በፍርሃት ስለሚሞላ፣ በራሳቸው ላይ እምነት ያጣሉ። በዚህ ምክንያት ትንሹንም ዓይነት ቀላል የሆነ ውሳኔም ቢሆን መወሰን ይቸገራሉ። ለምሳ ዛሬ ምን እንደሚበሉ፣ ምን እንደሚለብሱ፣ በዕለቱ ምን መሥራት እንዳለባቸው መወሰን ያቅታቸዋል።

የበደለኛነት ስሜት በጣም ያጠቃቸዋል። የሚወስዱት እርምጃ፣ የሚያስቡት ሀሳብ ሁሉ በደለኛ ሆነው እንዲሰማቸው ያደርጋል። በውስጥ የሚሰማቸውን የበደለኛነት ስሜት ለማስታገስ እራሳቸውን ለመቅጣት ይሞክራሉ። ልጅ ሆነው ያበላሹት ነገር ሁሉ ወደ አዕምሮአቸው እየመጣ፣ ወደ ልጅነት ዕድሜያቸው ወይንም ወደ ኋላ ተመልሰው ያበላሹትን ለማስተካከል ይመኛሉ። ከዚህ በፊት የሆነው ሁሉ በእነርሱ ጥፋት የሆነ መስሎ ይሰማቸዋል።

በማጣት ምክንያት የሚደርስ ሀዘን

«በማጣት» ምክንያት የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት የተለመደ ነው። እንዲህ ዓይነቱን ሰው ከአለበት ጭንቀት ለመርዳት ከሰፈለገ በቅድሚያ ያ ሰው ምን «እንዳጣ» በጥንቃቄ ማወቅ ያስፈልጋል። ያ ሰው የደረሰበት ጉዳት፣ የሚወደው በሞት ስለተለየበት፣ ወይንም ሥራውን በማጣቱ ምክንያት ሊሆን ይችላል። ማንኛውም ሰው ሊደርስበት ከሚችለው የአዕምሮ ጭንቀት ሊያመልጥ የሚችለው በደረሰበት ጉዳት ምክንያት ሀዘኑን በአግባቡ መወጣት ሲችል ብቻ ነው።

ብዙ ጊዜ ሀዘንና የአዕምሮ ጭንቀት አንድ ዓይነት እንደሆኑ በብዙዎች ዘንድ ይገመታል። ይሁን እንጂ ሁለቱም የሚመሳሰሉበትና የሚለያዩበት ነገሮች አሉአቸው። «በማጣት» ምክንያት የሚደርሰው የአዕምሮ ጭንቀት፣ ሰው በደረሰበት ሀዘን ምክንያት የሚመጣ ነው። «ሀዘን» በሰው ሕይወት ውስጥ የአዕምሮ ጭንቀትን የሚያመጣ ዓይነተኛ ምክንያት ነው። በውየው የደረሰበት «ጉዳት» እውነተኛም ይሁን፣ ወይንም በሀሳቡ ብቻ የፈጠረው፣ ወይንም ሰይሆን አይቀርም ያለው ቢሆንም፣ የአዕምሮ ጭንቀት ሊያደርስበት ስለሚችል፣ ያንን ለማስወገድ አስቀድሞ በውየው ከሀዘኑ የሚወጣበትን መንገድና ዘዴ መፈለግ ያስፈልጋል።

ሲግመንድ ፍሩድ ፣ ሰው ሀዘኑን በአግባቡ ሲወጣ ያኔ ከአዕምሮ ጭንቀት መውጣት ይችላል ይላል። «የሀዘን» መውጫ ቅደም ተከተል ምን ይሆን? ይህን ሀሳብ በደንብ ለመረዳት በሀዘንና (Grief) በትካዜ (mourning) መካከል ያለውን ልዩነት ማወቅ ይጠቅማል። ትካዜ (mouring) ማለት ስሜትን ከጠፋው ወይንም ከሞተው ነገር ጋር የማያያይዝ ሲሆን፣ «ሀዘን» (grief) ግን ስሜትን ከጠፋው ወይንም ከሞተው ነገር ጋር ማያያዝ ነው። «ሀዘን» ለጠፋው ነገር ቅር መሰኘት ነው። ግንም በዚህ ስሜት ውስጥ ካለለፈ ትክክለኛ ሀዘኑን መወጣት

አይችልም። ስለሆነም አዕምሮን ከዚህ ከሀዘን ስሜት ጋር ማዛመድ (ማላመድ) ያስፈልጋል።

ሰው ከሀዘኑ ለመውጣት አራት ዓይነት ደረጃዎች ወይንም ቅደም ተከተል ማለፍ አለበት። እነርሱም፣

(ሀ) «መካድ» - የጠፋው (የሞተው) እውነተኛ መሆኑን መቀበል በለሚያቅተው «አልሆነም» ብሎ ይክዳል። «እውነት ሆኖአል» ብሎ መቀበል በጣም ይከብደዋል። የጠፋውን (የሞተውን) በሀሳቡ መልሶ ለማምጣት መሞከሩ አይቀርም።

(ለ) «ቁጣ» - የጠፋው (የሞተው እውነት መሆኑን ሲያውቅና መቀበል ሲችል ደግሞ፣ «የተፈጸመብኝ ወይንም የደረሰብኝ ነገር በአግባቡ አይደለም» የሚል ስሜት በውስጡ ስለሚሰማው ምክንያት ይሆናል ብሎ በሚለው ኃይል ላይ መቆጣትና መናደድ ይጀምራል። ቁጣው በራሱ ላይ፣ በጠፋው (በሞተው) ላይ ወይንም ሊረዱት በሚሞክሩት ሰዎች ላይ ይሆናል።

(ሐ) የአዕምሮ ጭንቀት - «ባጣው» (በጉደለው) ነገር ምክንያት የተበፋ መቀረጥና የተስፋ ቢስነት ስሜት ሲጫነው የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስበታል። የዝቅተኛነት ስሜት፣ የበደለኛነት ስሜት ያጠቃዋል። በዚህ ጊዜ ያ «ያጣውን» ነገር ተቀብሎ ለመኖር እራሱን ማለማመድ ሲያቅተው የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስበታል።

(መ) «መቀበል» - ያ «ያጣው» (የጉደለው) ነገር ባይኖርም፣ ያለ እርሱ ታግሶ መኖር መቻል እንደለበት ይረዳል። ይህን በመንፈሳዊ አንጻር በንመለከተው፣ ሰው አንድ ነገር «ሲጠፋበት» (ሲሞትበት) አይደለም በአዕምሮ ጭንቀት የሚመታው። እውነተኛው ምክንያት ያ ነገር (ሰው) «ስለሞተ» ወይንም ስለጠፋ ሰይሆን፣ ሰውየው ከዚያ ነገር (በው) ጋር ከሚገባው በላይ የተያያዘ በመሆኑ ነው። የአዕምሮ ጭንቀት የሚደርበበት ያንን ነገር «ከሄደ ይሂድ» ወይንም «ይቅር» ማለት ሲያቅተው ነው።

ሰው ሁሉ በሕይወቱ የሚፈልገውን የማያገኝበት፣ የሚወደውን በሞት የሚያጣበት ጊዜ ይኖራል። ማንም ሰው የያዘውን ለረጅም ጊዜ በእጁ ጨብጦ ማቆየት አይችልም። ስለዚህ ከዚያ ነገር ጋር የተጣበቀ መሆን የለበትም። ልቡ ከዚያ ነገር ጋር በጣም ከልተጣበቀ፣ ስይ ጉዳና

የአዕምሮ ጭንቀት ሳይደርስበት በቀላሉ ሊያልፍ ይችላል። ብዙ ጊዜ እኛ ሰዎች ያየዝነውን መልቀቅ ያቅተናል። ስንወድ፣ መውደድ ብቻ ሳይሆን የምንወደውን በቁጥጥራችን ሥር ማድረግ እንፈልጋለን። የያዝነው፤ ሀሳብ፣ ክብር፣ ዝና፣ እንዲሁም ሰውም ቢሆን አጥብቀን ስለምንይዝ፤ አንድ ነገር ከእጃችን ሲወጣ፣ ወይንም ሲጠፋብን (ሲሞትብን) ከባድ ሀዘንና የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስብናል።

እምነትን በሕይወታቸው ያለኖሩ ሰዎች፣ ልዩ ልዩ ጉዳትና ማጣት ሲደርስባቸው ሁኔታውን ታግሰው ማለፍ አይሆንላቸውም። የመኖር ትርጉሙ ይጠፋባቸዋል። ለእነርሱ እግዚአብሔር «የሞተ» እንጂ «ሕያው» እምነት ሆኖ አይታያቸውም። ትርጉም በሌለበት ዓለም ውስጥ እጅና እግራቸው ታሥሮ ያለፈቃዳቸው እንደሚኖሩ መስሎ ይሰማቻዋል። «ወደ ፊት ይህን አደርጋለሁ» የሚሉት ወይንም «ይሄ ይሆንልኛል» የሚሉትና የሚናፍቁት ዘለዓለማዊ ነገር የላቸውም። በጌታው የሚታመን አማኝ ግን በእጁ የያዘው፣ ውድ ነው ያለው፣ ከእጁ አፈትልኮ ሲወድቅበት፣ «ይቅር! ይሂድ!» ሲል ይሰቀዋል እንጂ ዓለም እንደተደፋበት መስሎ አይሰማውም።

አንድ ሰው በሕይወቱ በጣም የሚወደውን ነገር ሲያጣ የሚያልፍባቸው ልዩ ልዩ የሀዘን ደረጃዎች አሉት። እነርሱም፣

1ኛ፣ በሥጋው፣ በሥነ ልቡናውና በመንፈሳዊ ሕይወቱ ጤነኛ የሆነ ሰው «ማጣት» (ሞት) ሲደርስበት ሀዘኑን የሚወጣው በምን ዓይነት ሁኔታ ነው? ያ ያጣው ነገር በእንጉሱ አማካኝነት፣ በሥነ ሀሊናው ውስጥ ያልፍና የሀዘን ስሜት እንዲሰማው ይሆናል። የሀዘኑ መጠን በደረሰበት «ማጣት» ዓይነት ልክ ይወሰናል። ሀዘኑ ወደ ውስጡ እየጠለቀ ሲገባ የአዕምሮ ጭንቀት ይሰማዋል። ሀዘኑን በአግባቡ መወጣት ከቻለ ግን ቀስ በቀስ ከሚሰማው ጭንቀቱ እየዳነ ይመጣል። ያም ሊሆን የሚችለው «ያጣውን» (የሞተበት) ነገር «እሺ ይሂድ፤ ይቅር» በማለት ሁኔታውን መቀበል ሲጀምር ነው። የአዕምሮ ጭንቀት በሰውየው ሕይወት እንዲቆይ የሚሆነው፣ ያንን «ያጣውን» ነገር መተው ሲያቅተው፣ ወይንም የደረሰበት «ማጣት» ከተፈጸመ ብዙ ጊዜ የቆየ ቢሆንም ልክ ዛሬ እንደሆነ አድርጉ በአዕምሮው የሚያስበው እንደሆነ ነው።

2ኛ፣ አንዳንድ ሰው ቀለል ጉዳት በሕይወቱ ሲደርስበት፣ ያቺ ትንሿ ነገር ታድግና ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ትከተዋለች።

አብዛኛውን ጊዜ ይህ እንዲሀ ሊሆን የሚችለው ሰውየው የተዛባ ወይንም ልክ ያልሆነ አስተሳሰብ ያለው እንደሆነ ነው። ለምሳሌ መሥሪያ ቤቱ ወደ ሌላ ክፍለ ሀገር ተቀይሮ እንዲሠራ ቢጠይቀው፣ የለመደውን አካባቢ በማጣቱ መንፈሱ ያዝናል። ያ ብቻ ሳይሆን አንዳንድ እውነትነት የሌላቸው ሀሳቦች ወደ አዕምሮው ይመጣሉ። «መሥሪያ ቤቱ ወደ ሌላ ክፍል ሊቀይረኝ የቻለው በሥራዬ ደስ ባይላቸው ይሆናል፤ አሁንም ትንሽ ቆይተው ከሥራ ሳያባርሩኝ አይቀሩም» በማለት በፍርሃትና በጭንቀት ውስጥ መኖር ይጀምራል። እየቆየም ጭንቀቱ ሥር እየሰደደና እየጠነከረ ይሄዳል። ይህንን ሰው ለመርዳት የሚቻለው የአስተሳሰቡን አቅጣጫ እንዲለውጥና እንዲያስተካክል በመምከር ነው።

ማንም ሰው «ማጣት» (ጉዳት) ሲደርስበት ማዘን ትክክለኛ ተፈጥሮአዊ ስሜት ነው። ትክክለኛ ሀዘን «ያጣነውን» ነገር በጸጋ ተቀብለን እንድንኖር ያስተምረናል። ሀዘን በሰው ሕይወት ውስጥ መቆየት የሚችልበት የጊዜ ገደብ ሊኖረው ያስፈልጋል። የሀዘኑን ስሜት ሰው ከውስጡ ለማጥፋት ከመታገል ይልቅ፣ በትእግሥት ሳይፈራገጥ በውስጡ ማለፍ ከቻለ፣ ሀዘኑ በውስጡ የሚቆይበት ጊዜ አጭር ይሆናል። «አትዘን፤ እግዚአብሔር አይወደውም፤ በማዘንህ ያዝንብሃል» ብሎ ሰው ሀዘኑን መግለጽ እንዳይችል መከልከል ሰውየውን ከመጥቀሙ ይልቅ ይበልጥ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል።

ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት በማንኛውም ሰው ሕይወት ውስጥ ሊደርስ የሚችል በሽታ ነው። በምን ምክንያት በዚያ ሰው ላይ ሊደርስ እንደቻለ በተለይ መጀመሪያ ላይ ማወቅ ያደግታል። አንዳንድ ጊዜ የአዕምሮ ጭንቀቱን ያስከተሉበት፣ ጥቃቅን የሆኑ ጉዳቶች ሲጠራቀሙ ሊሆን ይችላል። በአዕምሮ ጭንቀት መያዙን በግልጽ የሚያመለክቱ አንዳንድ ለውጦች ይታዩበታል። ጥቂቶቹን ለመግለጽ ያህል፤

--እንደ ወትሮው የዕለት ተግባሩን በንቃት መሥራት ያቅተዋል፤

--የዕንቅልፍ ሁኔታው ይዛባል። መተኛት ያቅተዋል፤ ወይንም ከጭንቀቱ ለመሸሽ ሲል ብዙ ይተኛል፤

--የምግብ ፍላጐቱ ይጠፋል፤ ወይንም ከወትሮው ይበልጥ ብዙ ይበላል፤

--የሩካቤ ሥጋ ፍላጐቱ ይጠፋል፤

--እራሱን (ንጽህናውን) መጠበቅ ያቅተዋል፤

--ስለ እራሱ ዝቅተኛ ስሜት ይሰማዋል፤

--ከሰው ሁሉ ተሰይቶ ብቻውን መሆን ይፈልጋል፤

--የማሰብ ችሎታው ይቀንሳል፤ ወይንም በአንድ ነገር ላይ ትኩረት ማድረግ ያቅተዋል፤

--ከጥዋት ይልቅ በተለይ ሲመሽ የአዕምሮ ጭንቀቱ ያይላል።

የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው አማኝ ከሆነ፣ በሕይወቱ የደረሰበት ነገር ሁሉ እግዚአብሔር ሲቀጣው ብሎ ያመጣበት ስለሚመስለው ከእግዚአብሔር ለመሸሽ ይሞክራል። አንዳንድ አማኝ ግን ከቀድሞ ይልቅ ለመንፈሳዊ ነገር ያለው ፍላጎት ይጨምራል። ብዙ ሰዓት በመጸለይና መጽሐፍ ቅዱሱን በማንበብ ያሳልፋል። ለመንፈሳዊ ነገር ያለው ፍላጎቱ ጨምሮ ሲታይ ጥሩ ቢመስልም፣ በመሠረቱ ያ ሰው መንፈሳዊ ጥማት አድሮበት ሳይሆን፣ ዓላማው ከደረሰበት ሁኔታ ለመሸሽ (ለማምለጥ) የሚያደርገው ጥረት ብቻ ነው። ጸሎትና መጽሐፍ ቅዱስን ማንበብ አይጠቅምም ማለታችን ሳይሆን፣ ያ የታመመው ሰው ከአለበት ሁኔታ ለመሸሽ ብቻ የሚያደርገው ሙከራ እንጂ፣ ከትክክለኛ የመንፈሳዊ ጥማት አይደለም ማለታችን ነው። ይህን ዓይነቱ የአዕምሮ ጭንቀት፣ ማለትም አንድ ዓይነት የማጣት ጉዳት በሰው ላይ ሲደርስ የሚመጣው የአዕምሮ ጭንቀት፣ በመድኃኒት (አንታይ ዲፕሬስንት) ብቻ ሊድን አይችልም።

አንድ ጥሩ ያልሆነ ነገር በሰው ላይ ሲደርስ የሚመጣው (የሚፈጠረው) (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት አመጣጡ እንዴት ይሆን? አንዳንድ ሰው በአካባቢው ከሚፈጠረው ትክክለኛ ሁኔታ ይልቅ «ሳይሆን አይቀርም» ብሎ ለሚገምተው ሁኔታዎች ራሱን ይገልጻል (መልስ ይሰጣል)፤

በአካባቢው የሆነውንና የተፈጸመውን ነገር ለመቀበል፣ ቀደም ሲል በቀሰመው ትምህርትና እንዲሁም በሕይወቱ በገኘው የልምምድ መነጽር ከመረመረ በኋላ፣ ሁኔታውን ወደ ተቀረው ሰውነቱ ያስተላልፋል። አንጎሉ ያስተሳሰፈለትን ውሳኔ፣ ሌላው የሰውነቱ ክፍል ሲቀበለው፣ ያ ሰው የአዕምሮ ጭንቀት በውስጡ ይፈጠራል። ብዙ ጊዜ ስሜት በአንጎላችን ብቻ ተወስኖ የሚቀር ሳይሆን ሰጋችንንም የመንካት ኃይል አለው። የስሜት መዘበትና የአዕምሮ ጭንቀትን የመሳሰሉ ስሜቶች የአመጣጣቸው ምክንያት ሥነ-ልቦናዊ (ሳይኮሎጂካል) ይሁኑ እንጂ፣ በመጨረሻ የሰውን አካል መንካታቸው አይቀርም።

ጥሩ ያልሆነ ነገር ሲያጋጥም በሚደርሰው የአዕምሮ ጭንቀት፣

ሥነ-አዕምሮ ሁለት ዓይነት ሚና ይጫወታል። ይኸውም፣ 1ኛ፣ በአካባቢው የተፈጠረውን ሁኔታ ልክ ያልሆነ ግምገማ ይወስድና ሰውየውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል። 2ኛ፣ ትንሹን የአዕምሮ ጭንቀት፣ ትክክል ያልሆነ ግምገማ በማድረግ ሲያለፋውና እንዲሁም ከአለበት የጭንቀት ሕይወት ለመውጣት ብዙ ጊዜ እንዲፈጅ ያደርገዋል። ይህም ሊሆን የሚችለው ቀደም ሲል ወይንም በህጻንነቱ ያ ሰው ትክክል ያልሆነ አስተሳሰብ ይዞ ያደገ በመሆኑ ነው።

በትክክል ሀዘንን አለመወጣት ጉዳት አለው። በአገራችን ቅርብ ዘመድ የሞተበት ሰው ሀዘኑን በጩኸት፣ በለቅሶ እንዲወጣው ይደረጋል። ህብረተ ሰቡ ያደፋፍረዋል። በባህላችን የቅርብ ዘመድ የሞተበት ሰው ቢያንስ ቢያንስ ለ7 ቀናት ያህል እንዲያዝን ዕድል ይሰጠዋል። የሚያስተዛዝኑትም ሰዎች አብረውት ይቆያሉ። አውሮፓውያን የአዕምሮ ጭንቀት የሚያጠቃቸው፣ በህላቸው ዘመድ የሞተበት ሰው ሀዘኑን እንዲወጣ ዕድል ስለማያገኝ ነው። እንዲያዝን የሚከለከለው ለሞተ ሰው ብቻ ሳይሆን ሌላም ዓይነት ጉዳት ሲደርስበት ጭምር ነው። ለምሳሌ፣

--ትምህርት ቤት ፈተና ሲወድቁ፣ «--ጥሩውን ከመጥፎ ጋር አብሮ ለመቀበል ብርቱ መሆን ያስፈልጋል»፤

--እጮኛ ቢከዳቸው – «ባህሩ ውስጥ ሌሎች ብዙ ዓሶች አሉ»፣

--አንድ ጥሩ ዕድል ቢያመልጣቸው – «አትዘን የዕድልህ መጨረሻ የሄ ብቻ አይደለም፤ ሌላም ዕድል አለህ» ይባላሉ።

በዚህ ዓይነት በሰለጠኑት ዓለም አንድ ሰው የተለያየ ጉዳት ሲደርስበት ሀዘኑን እንዲወጣው ዕድል በመስጠት ፈንታ ቶሎ ሲቀጩት ይሞክራሉ። «ሀዘንን» መግፋት፣ «እምቢ» ማለት ወይንም መሸሽ የበለጠ ሰውን ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል።

ሰው በሕይወቱ የሚያጣው ነገር በሁለት ክፍል ይከፈላል። 1ኛው፣ ተጨባጭ የሆነ ማጣት – «ያጣቸው» (የጐደሉት) ነገሮች የሚታዩ፣ የሚዳሰሱ ይሆናሉ። ለምሳሌ መኪናችንን ሌባ ቢሰርቀው፣ ከሥራ ብንባረር፣ ቤታችን ቢዘረፍ – እነዚህ ተጨባጭ የሆኑ ጉዳቶች (ማጣቶች) ናቸው።

2ኛ፣ ግዑዝ የሆነ – በእጅ የማይጨበጡ፣ «ማጣቶች» (ጉዳቶች) አሉ። --ለምሳሌ መወደድ፣ ክብር፣ ምኞት፣ የእግዚአብሔር ፍቅርን የመሳሰሉት ናቸው። እነዚህ «ማጣቶች» ተጨባጭ ከሆኑት «ማጣቶች»

ባለነስ ሁኔታ ሰውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከቱታል። እነዚህ ሁለት ዓይነት «ማጣቶች» ይኸውም፣ ተጨባጭና ግዑዝ የሆኑ እንደ ገና በ3 ክፍል ይከፈላሉ፤

(ሀ) እውነተኛ ማጣት

ተጨባጭ የሆኑና ያልሆኑ «ማጣቶች» በእርግጥ በሰውየው ሕይወት ላይ ደርሰው እንደ ሆነ «እውነተኛ ማጣት» ተብለው ይጠራል። መኪናውን ሌባ ቢሰርቀው፣ ወይንም አብሮት ከሚሠራው ሰው ጋር በመጣላቱ ሠራተኞች ቢጠሉት፣ ወይንም ከዚህ በፊት የሚሰጡትን ክብር ቢከለክሉት፣ ሁሉም እውነተኛ «ማጣቶች» (ጉዳቶች) ናቸው።

(ለ) በሀሳብ ብቻ የሚሆኑ «ማጣቶች»

ተጨባጭ የሆነ ነገር ሰያዩ፣ «ሰዎች ሁሉ ይጠሉኛል» ብለው የሚያስቡ ወይንም በአከባቢው ለተፈጠረው መጥፎ ነገር ሁሉ «የእኔ ጥፋት ነው» ብለው እራሳቸውን የሚወቅሱ ሰዎች አሉ። እነዚህ በሰውየው ላይ የደረሰው እውነተኛ ማጣት (ጉዳት) ሳይሆን፣ ሰውየው «ሳይሆን» አይቀርም በማለት ብቻ በሀሳቡ የፈጠራቸው ናቸው።

አንድ ጊዜ እኔና ባለቤቴ ከአንድ መሥሪያ ቤት «የአዲስ መኪና ዕድለኞች ናችሁ» የሚል ደብዳቤ ደረሰን። መኪና ማግኘታችን ደስ ይበለን እንጂ በሌላ በኩል ግን በእኔና በባለቤቴ መካከል ትልቅ ጭቅጭቅ ፈጠረብን። እኔ «መኪናውን ሸጠን ገንዘቡን ለሌላ ጉዳይ እንጠቀማለን» ስል፣ ባለቤቴ ደግሞ «የለም አንሸጥም፤ መኪናውን መጠቀም አለብን» አለች። የደረሰንን መኪና ለመረከብ ሁለት ሰዓት ያህል ነድተን ሄድን። መንገዳችንን በሙሉ በዚህ ሀሳብ እኔና ባለቤቴ ስንጨቃጨቅ አሳለፍን። አዲሱን መኪናችንን ለመረከብ ተዘጋጅተን የሄድነው ሰዎች፣ እንደጠበቅነው ሳይሆን 12 ቢለዋ ብቻ ሰጥተውን በነገሩ እየሳቅን ወደ ቤታችን ተመለስን። ነገሩ በሳቅ ብቻ አላለፈም። እናገኛለን ብለን በደስታ የጠበቅነው ነገር ሳይሆንልን ሲቀር ለአጭር ጊዜም ቢሆን የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ከትቶን ሄደ። ያጣነው ተጨባጭነትና እውነትነት ያለው ሳይሆን፣ «ያልነበረንን» ወይንም «የእኛ ያልሆነውን» መኪና ነው። በዚህ ዓይነት ብዙ ሰዎች በእጃቸው ባልያዙት፣ ባልጨበጡት ነገር ተስፋቸውን ስለሚገነቡ፣ ያ ይሆናል በለው የጠበቁት ሳይሆን ሲቀር መንፈሳቸው ተሰባብሮ ከአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ።

ባልተጨበጠ፣ ወይንም በዓየር ላይ በሠራነው ቤት ምክንያት ብቻ ደስታችን እንዲገፈፍ መፍቀድ የሚያስዝን ነው። ስለዚህ ለዚህ መድኃኒቱ «አጣን» የምንለው ነገር በእርግጥ የተጨበጠ እውነት ወይንም በሀሰባችን ብቻ የፈጠርነው መሆን አለመሆኑን መመርመር ነው። ብዙ ጊዜ «በሀሰባችን ብቻ አጣን» ከምንለው ነገር ይልቅ «ተጨባጭ የሆነ ነገር ማጣት» ይቀላል። ምክንያቱም እውነተኛ መሆኑንና አለመሆኑን ማጣራት ስለሚቻል ነው። በሀሰብ ብቻ ከሆነ ግን ማጣራቱ ያስቸግራል።

(ሐ) «ምናልባት ይሆናል» የሚል እሮት

ብዙ ጊዜ ሰው «ሊደርስብኝ ይችል ይሆናል» በሚል ስጋት ብቻ ይሰቃያል። ለምሳሌ፣ በሰውነቱ ላይ አንድ ትንሽ ያበጠ ነገር ቢያይ፣ ያ እባጭ «ካንሠር ይሆናል» የሚል ስጋት ያድርበታል። ዕባጩ በእርግጥም ካንሰር ሊሆንም ላይሆንም ይችላል። ገና ይሆን ይሆናል በሚል ስጋት ውስጥ ስለሚኖር፣ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል። እንዲሁም የጨጓራ ህመም ያለበት ሰውም፣ ሁኔታን አጨልሞ የሚያይ ተፈጥሮ ካለው፣ «ይሄ የጨጓራ ህመሜ ወደ ካንሰርነት ተለውጦ ይሆናል» በሚል ስጋት ብቻ ብዙ ሊሰቃይ ይችላል። ለዚህ መድኃኒቱ እውነቱን አጥርቶ ማወቅ ነው። ጨጓራውን የሚያመው ሰው «ካንሠር ይሆን?» እያለ በሥጋትና በፍርሃት ከሚኖር ይልቅ፣ ሀኪም ቤት ሄዶ መመርመር ይሻለዋል። ይሁን እንጂ ተመርምሮ ትክክለኛነቱን ማረጋገጥ የማይቻልበት ሁኔታና ጊዜ ሊኖር ይችላል። በዚያን ወቅት ሁኔታውን እንዳለ ተቀብሎ ለመኖር እራሱን ማለማመድ ያስፈልገዋል።

ምዕራፍ ፲

በመካከለኛ ዕድሜ ባሉት ሰዎች ላይ የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት

ታፈሰ ተፈጥሮ ያደለው ሰው ነው። መልከም ቁመናውና ተወዳጅ ባህሪው ብዙ ወዳጆችን አፍርቶለታል። ብዙ ሳይደክም፣ ብዙ ሳይሰሩ ብዙ ነገር በቀላሉ ይሰካለታል። የሁለተኛ ደረጃ ተማሪ በነበረበት ወቅት ይህን ያህል ጥሩ ተማሪ ባይሆንም እንኳን ከሚፈልግበት የዕድገት ደረጃ በቀላሉ መድረስ እንደሚችል በራሱ ሙሉ እምነት ነበረው። ሲመኝና ስለ ወደ ፊቱ ሲያስብ እንደ ጓደኞቹ ዝቅ ብሎ አያስብም። ማሰብ ብቻ ሳይሆን በወቅቱ የሚያደርጋቸው ነገሮች ሁሉ ጓደኞቹን ያስደንቃቸው ነበር። ሊያፈራቸው የሚፈልጋቸው ጓደኞች፣ ሊተዋወቃቸው የሚመኛቸው ሰዎች ለወደፊት ዕድገቱ መሰሳል ይሆኑኛል ብሎ የሚያስባቸው ትላልቅ ሰዎች ብቻ ነበሩ። ታፈሰ ከሚፈልጋቸው ትላልቅ ሰዎች፣ ያስድጉኛል ብሎ ከሚያምንባቸው ሰዎች ጋር መተዋወቅና ወዳጅ መሆን ጊዜ አይፈጅበትም። የተዋወቃቸው ሰዎች እንደ ግመታቸው ካልሆኑ፣ ወይንም የሚፈልገውን ነገር ከእነርሱ ካገኘ በኋላ እነርሱን ቶሎ ትቶ ሌሎች አዳዲስ ወዳጆች ይፈልጋል። በዚህም ብዙዎችን ቅር ያሰኛል።

ታፈሰ በዚህ ዘዴውና መንገዱ በአጭር ጊዜ በኑሮው፣

በትምህርቱና በሥራ ደረጃው ልቆ ሄደ። ይሁን እንጂ ብዙ ነገር በአቋራጭ ስለ ሆነለት ቀረብ ብሎ ለሚያየው ጥልቀት የሌለው፣ ግር ግር ብቻ መሆኑ ይረዳል። ታፈሰ ብዙ ነገር አምታቶ ደስታ ይሰጠኛል ብሎ የሚያምንባቸውን ነገሮች ሁሉ አግኝቷል። ይፈልገውና ይመኘው የነበረው ሁሉ ሆኖለታል። ሊደርስበት ከሚችለው ከፍተኛ የኑሮ ደረጃ ደርሷል። ባለው የኑሮ ደረጃ፣ በተሠማራበት የሥራ መስክ፣ ባገኘው የትምህርት ደረጃ ሰዎች ይሰጡኛል ብሎ የገመተውንና የጠበቀውን ክብር ሁሉ አግኝቷል። ለሰው በውጪ ጉልህ ሆኖ በሚታይ ነገር ደስታ የሚገኝ ከሆነ፣ ታፈሰ የተሟላ ደስታ ያለው ሰው ይሆን ነበር። ይሁን እንጂ ደስታው የተሟላ አልሆነለትም።

ታፈሰ በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ሲገባ፣ ውስጣዊ የሆነ የስሜት መረበሽ ደረሰበት። ከዚህ በፊት ጊዜ በማጣት በግርግር ያለፋቸውን የህይወት እርምጃዎች በዚህ ጊዜ እንደተለመደው ወደ ኋላ ገፋ አድርጎ በመተው አንድ እርምጃ ወደ ፊት መሄድ አልቻለም። ሳይወድ በግድ ያለፈበትን ሕይወት ወደ ኋላ መለስ ብሎ መመርመርና መመልከት ጀመረ። ከየት ተነስቶ የት እንደደረሰ፣ የወሰዳቸውን እርምጃዎች፣ ያገኛቸውን ድሎች፣ የጨበጣቸውን ቁሳቁሳዊ ነገሮች ሁሉ መመዘን ጀመረ። በብዙ አቅጣጫ በኑሮው የተሳካለት ቢመስልም፣ ተዝናንቶ ልክ ታሪኩ በመጽሐፍ ቅዱስ እንደተጻፈው እንደዚያ ሀብታም ሰው፣ «ነፍሴ ሆይ ደስ ይበልሽ፣ ብዪ፤ ጠጪ፤ ከእንግዲህ ወዲያ ባለው ዘመንሽ ደስ ብሎሽ ኑሪ» ለማለት አልቻለም። ይበልጥ መንፈሱ ደፈረሰበት፤ ሰላም አጣ፤ ሕይወቱን ጭንቀት ሞላው።

ታፈሰ እስከ አሁን የሮጠው ሩጫ አሳረካውም። «በእጄ ያየዝኩት፣ የእኔ ነው የምለው ነገር ምን አለኝ?» በማለት እራሱን መጠየቅ ጀመረ። ሳያስበው ፍርሃት ልቡን ሞላው። መተኛት አቃተው። አዕምሮው በልዩ ልዩ ነገሮች ተሞላ። «እስከ አሁን የሮጥኩባቸው ነገሮች ሁሉ ዋጋ የሌላቸው ናቸው» አለ። በውስጡ ባዶነት ተሰማው። ከዚህ በፊት ያላደረገው «የእኔ ነው» የሚለውን ነገር ለማድረግ ወሰነ። «የራሴ የሆነ ቤተ ክርስትያን --የራሴ የሆነ መንፈሳዊ ድርጅት ማቋቋም --መጽሐፍ መጻፍ --ስሜን ማስጠራት አለብኝ» የሚል ውስኔ በአዕምሮው ይመላለስ ጀመር። ያም ሆነ ይህ ታፈሰ ከአዕምሮ ጭንቀት ማምለጥ ስላልቻለ ከፍተኛ ዕርዳታ የሚያስፈልገው ሰው ሆነ። ታፈሰ በወቅቱ አስፈላጊውን ዕርዳታ ካላገኘ ከፍተኛ ችግር ውስጥ እንደሚገባ ግልጽ ነው።

ሁሉችንም ከመካከለኛ የዕድሜ ክልል (Middle Age) ውስጥ ስንደርስ ቆም ብለን አልፈን የመጣንበትን ሕይወት መመዘናችን፣ እንዲሁም ወደፊት ለተቀረው ዕድሜያችን ያጋጥመናል ብለን የምናሳቸው ነገሮችን በጥሞና መመልከታችን አይቀርም። ያሰፍንበትን ሕይወት እንደ ገና ስንመዝንና ስንስክ ነው የመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ሁኔታ (ችግር) /Mid-life Crisis/ ላይ መሆናችንን የምናውቀው። ይህን ዓይነት ስሜት የሚሰማቸው ዕድሜያቸው 40፣ 50ና እንዲሁም አንዳንዶች 60 ዓመት ሲሆናቸው ነው። ይህን ዓይነት ስሜት አይሎ የሚታየው ከሴቶች ይልቅ በተለይ በወንዶች ላይ ነው። አንዳንዶች ልክ ከዕንቅልፋቸው እንደሚነቁ ከሉበት ሁኔታ የሚነቁት በተሰሰተ ጉዳና ብዙ ከተጓዙ በኋላ ነው። በሕይወታቸው ያደረጉአቸው አዳዲስ ውሳኔዎችና ለውጦች ለእነርሱ በጉኑት ያሳቸው ናቸው ብለው ያምናሉ። ብዙ ጊዜ ግን የሚገኙት በፍርሃትና በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ለጥመው ነው።

ይህን የመካከከለኛ ዕድሜ ስሜት የሥነ እዕምሮ ሊቃውንት «የሞት ምልክት» (symbolic death) ብለው ይጠሩታል። በመሠረቱ ይህን ሁኔታ በአግባቡ ለሚጠቀምበት «የሞት ምልክት» በመሆን ፈንታ፣ ህይወታቸውን መርምረው አሮጌውንና ያለፈውን ትተው፣ በአዲስ ውሳኔ አዲስ ሕይወት የሚጀመሩበት አዲስ ዕድል ሊሆንላቸው ይችል ነበር።

ችግር ያለው፣ ሰው ከመካከከለኛ ዕድሜ ክልል ውስጥ ሲደርስ ብቻ አይደለም። እያንዳንዱ የዕድሜ ደረጃ የራሱ የሆነ ትግልና ውጣ ውረድ አለው። ለምሳሌ፣

--ልጆች ከወላጅ ጉያ ወይንም ጥበቃ ሥር ሲወጡ፣ በገኙት አዲስ ነጻነት ደስ ይበላቸው እንጂ፣ እራሰን ከመቻል ጋር ያለውን ኃላፊነት መውሰድ ስለሚከብዳቸው ይቸገራሉ፤

--ሴት ልጅ ማግበቷ ደስ ሲላት፣ በሌላ በኩል ደግሞ በጋብቻ ውስጥ ያለውን ኃላፊነት መውሰድ ስትጀምር ስጋት በውስጧ እየጨመረ ይሄዳል።

--ልጅ መውለድ ደስ ቢያሰኝም፣ ያለበት ኃላፊነት ወላጆቹን ያሳስባቸዋል። እነዚህን የመሳሰሉ ልዩ ልዩ ለውጦች በሰው ሕይወት ሲደርሱ፣ ሰውየው ስጋትና ፍርሃት እንዲሰማው ይሆናል። ይሁን እንጂ «የመካከለኛ ዕድሜ ስጋት» (mid-life crisis) ግን ከዚህ የተለየ የራሱ የሆነ በሀሪ አለው። ብዙዎች እዚህ ደረጃ ሲደርሱ ነገር ሁሉ «ሰልችት»

ይሰቸዋል። በዚህ ምክንያት አንዳንድ አዳዲስ ነገሮችን ለማድረግ ይሞክራሉ፤ በዚያም ድርጊታቸው እራሳቸውን ብቻ ሳይሆን በአከባቢያቸው ያሉትን ሰዎች ሁሉ ይ ጉዳሉ። ስምሳሌ በትዳር ላይ ብዙ ቆይተው፣ ልጆች ወልደው ይኖሩ የነበሩት፣ ትዳራቸው ችክ ይልባቸውና ከጋብቻ ክልል ውጪ በመውጣት የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ከሌላ ሰው ጋር ይፈጽማሉ። ይህ የዕድሜ ክልል ብዙዎቹን ለፈተና እንዲጋለጡ ያደርጋቸዋል። ማንኛውንም ሰው ሊፈታተን የሚችል ስለሆነ፣ «ብርቱ ነኝ፤ አልፈተንም» የሚለው ሁሉ የተለየ ጥንቃቄና ዝግጅት እንዲኖረው ያስፈልጋል።

በሌላ አቅጣጫ ደግሞ ከመስመር አይወጡም የሚባሉ አንዳንድ ሰዎች እንኳን በዚህ «የመካከለኛ የዕድሜ ስጋት» ውስጥ ሲያልፉ «ይኸውና መካከለኛ ዕድሜ ክልል ውስጥ ገብቻለሁ፤ ከእንግዲህ ወዲያ አሮጌውን ጥዬ አዲሱን ፈትኜ መያዝ አለብኝ፤ በመካከለኛ የዕድሜ ክልል ውስጥ ስለስሁ የፈለግሁትን ማድረግ እችላለሁ፤ እኔ ብቻ ሳልሆን ሁሉም የሚያደርገው ነው» ይላሉ። አንዳንዶች «በመካከለኛ ዕድሜ» ውስጥ በመሆናቸው ብቻ የፈለጉትን የማድረግ ነጻነት የተሰጣቸው ይመስላቸዋል።

ይህን ዓይነቱን እምነትና አቋም መያዝ በጣም አደገኛ ነው። «በመካከለኛ ዕድሜ» ውስጥ ነው ያለሁት በማለት በእጃቸው የያዙትን ጥሩና ዋጋ ያለውን ነገር መወርወር ለራሳቸውና ለቤተሰባቸው የሀዘንና የችግር ምክንያት መሆን ነው። ለብዙ ዓመት የገነቡትን ትዳራቸውን፣ ሌሎች እነርሱ በሉበት የዕድሜ ክልል ውስጥ የነበሩ አንዳንድ ሰዎች አድርገውታል በማለት ብቻ ትዳራቸውን የሚያፈርሱ፣ ልጆቻቸውን የሚበትኑ አሉ። ይህን ዓይነት አሳዛኝ ውሳኔ የሚያደርጉ ሰዎች አዲስ የሚጀምሩት የኑሮ አቅጣጫ የሚፈልጉትን ደስታ ይሰጣቸው እንደሆነና እንደልሆነ እርግጠኞች አይደሉም።

«የመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ዘመን» ሰው ያለፈውን ሕይወቱን ሲገመግም፣ በአለፈው ሕይወቱ ደስ ያለለው፣ እንዲሁም የወደፊቱን ሲያስብ ጨልሞ ስለታየው፣ በዚህ ምክንያት አዲስ ነገር ፈልጉ ለመጨበጥ የሚገፋፋበት የዕድሜ ክልል ነው። የወጣትነት ዘመኑ አብቅቶ በዕድሜ ጠና ወደ ማለት ሲደርስ፣ ሁኔታን አጨልሞ የማየት ዝንባሌው ብቅ ይላል። «እስከ አሁን ያሳፍኩበት ሕይወት የሚያረካኝ አይደለም፤ የወደፊቱም ከዚህ የተሻለ አይሆንም» ብሎ ያምናል። እንደንዱ በዕድሜ እየገፋ መሆኑን መቀበል ያቅተዋል። ያንን

ሳስመቀበል፣ ይበልጥ ወጣት የሚያደርገው ይመስል ሚስቱን ፈትቶ፤ ልጃቹን በትዋ በዕድሜ ከእርሱ አሥር – አሥራ አምስት ዓመት የምታንስዋን ይወዳል፤ ወይንም ያገባል። አንዳንዱ ደግሞ ይህን ባያደርግም ድሮ ወጣት በነበረበት ጊዜ ያሳይ የነበረውን ዓይነት ጠባይ ያሳያል፤ እንዲሁም ይለብስ የነበረውን ዓይነት የልብስ ፋሺን መልበስ ይጀምራል።

«የመካከለኛ ዕድሜ እስጊ ዘመን» ይበልጥ ከባድና አስቸጋሪ እንዲሆን የሚያደርገው፣ ነገርን አጨልሞ መመልከትና እርካታ ማጣት ብቻ ሳይሆን ህሊናው «ተው» ሲለው የማይሰማ መሆኑና ከህሊናው ወጪ ለመኖር መሞከሩ ነው። በዚህ ዓይነት አስተሳሰብ ውስጥ ያሉ አንዳንድ ሰዎች ያሉበት ሁኔታ ምን ያህል አስጊና አሳሳቢ እንደሆነ የተገነዘቡት አይመስልም። የሚያሳዩት ጠባይ መስመር ያልለቀቀ፣ ትክክለኛና ተፈጥሮአዊ ነው ብለው ይገምታሉ። በውስጣቸው የሚሰማቸው ልዩ ስሜት ከእዕምሮ ጭንቀት የተነሳ መሆኑን የሚረዱት አይመስለንም።

«በመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ዘመን» ያሉ ሰዎች ሁሉ፣ የሩካቤ ሥጋ ፍትወታቸውን ለማሟላት ሲሉ ከመስመር የወጡ፣ ካለባቸው ኃላፊነት የሸሹ አይደሉም። ብዙ መልከም ሥነ ምግባር የሞላባቸው፣ ሕይወታቸውን በቅድስና የሚመሩ ሥነ ሥርዓት ያለ ጉደላቸው ሰዎች አሉ። በጋብቻቸው ውስጥ ፍቅር መስጠትና መቀበልን አላቋረጡም። ይሁን እንጂ በሥራቸው ላይ ከሚፈልጉት ደረጃ መድረስ አለመድረሳቸውን፣ ተጨባጭ የሆነ ዓላማ እንደላቸው እራሳቸውን ጠይቀው፣ የሚፈልጉትን ዓይነት አጥጋቢ መልስ ባለማግኘታቸው በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ። የዕድሜያቸው መግፋት አሳበበአቸው ወደ ኋላ ለመመለስ ከመሞከራቸውና ከመመኘታቸው ሌላ፣ «በመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ዘመን» ያሉ ሰዎች የሚልፉበትና የሚያጋጥማቸው ሁኔታች አሉ።

1) በሥራቸው ላይ እርካታን ያጣሉ

ለብዙዎች ሥራቸው ገንዘብ የሚያስገኝላቸው ብቻ ሳይሆን ለመኖራቸው ልዩ ትርጉምና ዓለማ የሚያገኙበት ምክንያት ነው። ይህን በደንብ ለመረደት ከስፈለገ ጡረታ የሚወጡትን ሰዎች መመልከት ይበቃል። አንዳንደቹ ደስ ብሎአቸው ጡረታ ይወጣሉ፤ አብዛኛዎቹ ግን መቀበል ያቅታቸዋል። ማንኛውም ሰው ከምንጊዜውም ይበልጥ ያስፈበትን ሕይወት የሚመዝንበትና የሚገመግምበት ጊዜ ቢኖር፣

በመካከከለኛ የዕድሜ ክልል ውስጥ ሲደርስ ነው። ያለፈውን የሚለከው፣ የወደፊቱ ይህን ይመስላል ለማለት የሚያስችለው ሕብረተሰቡ የሰጠውን ሚዛን ወይንም መለኪያ በመጠቀም ነው። በመሠረቱ «የድል መቃናት» የሚለካው እንደ ሰውየው እንጂ አንድ ዓይነት መለኪያ የለውም። ማንኛውም ሰው ምንም ዓይነት «የድል መቃናት» ቢኖረው፣ የማይረካበቸው ሌሎች ነገሮች እንደሚኖሩ መገንዘብ ይረዳል። ይህንን ባለመገንዘብ ብዙዎች በተሰለፉበት የሥራ መስክ «የፈለግሁትን ደረጃ አላገኘሁም» በማለት ለስራሳቸው ለለሚያዝኑ በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ።

2) ልጆቻቸው አድገው ከቤት ሲወጡ ይጨነቃሉ

ልጆች ከወላጆቻቸው ጋር ቀድሞ ከነበራቸው ግንኙነት በጣም የተለየ ግንኙነት ሲፈጠሩ፣ «የመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ዘመን» ከበድ ይሆንበቸዋል። ልጆቻቸውን በማሳደግ ወላጆች ብዙ ገንዘብ አጥፍተዋል። የድካማቸውን ውጤት በልጆቻቸው የጠበቁትን ዓይነት ፍሬ ለማየት ይፈልጋሉ። ልጆቻቸው እንዲሆኑላቸው የሚመኙት፣ የሚጠብቁት ነገር አለ። ልጆቻቸው እነርሱ እንደፈለጉትና እንደጠበቁት ሆነው ካላገኙአቸው «ጥሩ ወላጆች አይደለንም፤ ተግባራችንን በደንብ አልፈጸምንም» በማለት መጸጸትና እራሳቸውን መውቀስ፣ እንዲሁም ለራሳቸው ይቅርታ መስጠት ያቅታቸዋል። ወላጆች በልጆቻቸው ሕይወት ውስጥ ከፍተኛ ሚና መጫወት ይቻሉ እንጂ፣ የልጆቻቸውን የሕይወት አቅጣጫ ወሳኞቹ እነርሱ ብቻ አለመሆናቸውን ማወቅ ያስፈልጋል። ምንም ያህል ወላጆች ጠንቃቃ፣ ልጆቻቸቸውን የሚወዱ፣ ለዕድገታቸው የሚጥሩ ቢሆኑም፣ ልጆች ሲያድጉ በተቃራኒ መንገድ ሊሄዱ ይችላሉ። ልጆቻቸው ከጥሩ ደረጃ የደረሱላቸው ወላጆች ደግሞ፣ እነርሱ ከሌሎች የተሻሉ ጥሩ ወላጆች በመሆናቸው ብቻ አይደለም። ይህን ባለመገንዘብ ልጆቻቸው እነርሱ የተመኙላቸውን ዓይነት የኑሮ ደረጃ ያልደረሱ እንደሆነ በእዕምሮ ጭንቀት ይዋጣሉ።

በሌላ በኩል ደግሞ ለረጂም ዘመን ለልጆቻቸው በመታገል የቆዩ ወላጆች፣ ልጆቹ አድገው ከቤት ሲወጡ ቤቱ በአንድ ጊዜ ጭር ይላል። በልጆቻቸው ላይ ያጠፉት የነበረውን ጊዜ፣ ልጆቻቸው ከቤት ከወጡ በኋላ በምትኩ ከምን ላይ እንደሚያውሉት ግር ይላቸዋል። የሕይወታቸው ዓለማ ልጆቻቸው ነበሩ፤ ልጆቻቸው እራሳቸውን ሲችሉ የመኖራቸው ዓለማ ምን እንደሆነ ይጠፋበቸዋል። ወላጆች ልጆቻቸው አብረዋቸው በነበሩበት ወቅት በልጆቻቸው ላይ ኃይልና ስልጣን

ነበራቸው። አሁን ግን ያም ይቆማል። ልጆቻቸው የራሳቸውን ምርጫና ውሳኔ ያደርጋሉ። ይህን መቀበል የሚያቅታቸው ወላጆች በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በቀላሉ ይገባሉ።

3) ከኑሮ ጓደኞቻቸው ጋር ግጭት ያጋጥማቸዋል

ልጆች ከወላጆቻቸው ጋር በነበሩበት ጊዜ የባልና የሚስት ግንኙነት በመጠኑም ቢሆን የተራራቀ ነበር። የመራራቃቸው ምክንያት በመካከላቸው ልጆች ስለአሉ ነበር። ሁለቱም የልጆቻቸውን ፍላጎት ለማሟላት ሲሯሯጡ፣ ለራሳቸው ጊዜ አይኖራቸውም። ከመካከከለኛ የዕድሜ ክልል ውስጥ ሲደርሱ፣ ልጆች አድገው ከቤት ስለሚወጡ፣ እናትና አባት ብቻቸውን ይቀራሉ። በመካከላቸው የሚኖር ሌላ ሰው የለም። ስለዚህ ከምንጊዜውም ይበልጥ ሁለቱ መቀራረብ ይጀምራሉ። እርስ በርሳቸው ከቀድሞ በተሻለ ሁኔታ የሚተዋወቁበት ጊዜ ይሆናል። ከዚህ በፊት ያላዩትን ብዙ ውብ የሆነ ነገር አንዱ በሌላው ላይ ማየት የሚችሉ ከሆነ ፍቅራቸው ከቀድሞ ይልቅ የጠለቀ ይሆናል። ይህ መሆኑ ቀርቶ አንዱ የሌላውን ድክምና ውድቀት የሚያዩበት ምክንያት ከሆነ ግን፤ ቤታቸው የጭቅጭቅና የንትርክ ቤት ይሆናል። ትዳራቸው ሰላም የሸሸው ስለሚሆን በውስጡ የሚኖሩት ሰዎች በአዕምሮ ጭንቀት የሚሰቃዩ ይሆናሉ።

4) የእምነት መዛበት ይደርስባቸዋል

አንዳንድ «በመካከለኛ እስጊ የዕድሜ ዘመን» የሚገኙ ሰዎች፣ በኑሮአቸው ትርጉመ ቢስ ይሆናሉ። ያ ብቻ ሳይሆን እምነታቸውም ይናጋል። ከዚህ በፊት እምነው የተቀበሉት፣ ከፍተኛ ዋጋና ደረጃ ይሰጡት የነበረውን ሁሉ በዚህ ዕድሜ ክልል ውስጥ ሲገቡ፣ ተከክለኛነቱንና የሚያዋጣ መሆን አለመሆኑን ይገመግማሉ። ከፍተኛ ዋጋ ይሰጡት የነበረው ጥሩ የቤተ ሰብ ኑሮ፣ ወይንም በጋብቻ ሕይወት ውስጥ መኖር ሲሆን፣ በዚህ ወቅት ግን «ይሄ ሁሉ ምን ያደርጋል? ይህን ያህል ውስጣዊ ሕይወቴን በደስታ የሚጭር አይደለም» በማለት ትዳራቸውን አፍርሰው ወደ እለሴነት የሚሄዱ ሰዎች ብዙ ናቸው።

አንድ ጊዜ ለወላጆቹ አንድ ብቻ የሆነ የልጄ የዮሴፍ የትምህርት ቤት ጓደኛ ነበር። ወላጆቹ በጥሩ ትዳር የሚያምኑ በመካከለኛ የኑሮ ደረጃ ውስጥ የሚኖሩ ታታሪ ሰዎች ነበሩ። በትምህርት ስለሚያምኑ ልጃቸውን ገንዘብ እየከፈሉ ያስተምራሉ። ከእነዚህ ወላጆች

ጋር በልጃቸውና በልጃችን ምክንያት በጣም ተቀራረብን። በመካከላቸው ጥሩ ፍቅርና አንድነት እንጂ በጋብቻቸው ውስጥ ጉልቶ የሚታይ ምንም ዓይነት ችግር አላየንም።

አንድ ቀን ልጃችንን ዮቤፍን ከእነርሱ ቤት ለመውሰድ ስንሄድ እናትየው «የምነግራችሁ ነገር አለኝ» አለችንና ተቀመጥን። ፈገግ ብላ «እኔና ባለቤቴ ልንፋታ ነው» አለችን። ደነገጥንና «ምነው? ምን ችግር ተፈጠረ? ምን ሆናችሁ? ለመሆኑ በመካከላችሁ የገባ ሰው አለ እንዴ?» ብለን ጠየቅናት። የሰጠችንም መልስ «አዎን» የሚል ነበር። እኛም ጥያቄያችንን በመቀጠል «በእንቺ በኩል ነው ወይንስ በባልሽ በኩል?» አልናት። እርሷም «በእኔ በኩል ነው» ብላ ይህን ወደ ህይወቷ የመጣውን አዲስ ሰው እንዴትና የት እንደገኘችው አጫወተችን። ከተቀመጠችበት ብድግ ብላ ከመኝታ ቤቷ ፎተግራፉን ይዛልን መጣች። እኛም «እንዴ ይሄ ሽማግሌ ሰው ወይንም በዕድሜው ጠና ያለ ሰው አይደለም እንዴ?» ብለን ጠየቅናት። «አዎን በዕድሜ 15 ዓመት ያህል ይበልጠኛል፤ ግን ልቡ ልጅ ነው» በማለት አስደነቀችን።

ይህቺው እናት አዲስ በሕይወቷ ስለተፈጠረው ነገር ልጇን ቁጭ አድርጋ ስትነግረው፣ «እኔና አባትህ ከእንግደህ ወዲያ አብረን መኖር አንችልም። እኔ ከእርሱ ጋር ስመኖር ደስተኛ አይደለሁም። ደስታ ሲሰጠኝ የሚችል ሌላ ሰው አግኝቼአለሁ። ይህን ሰው በጣም እወደዋለሁ፤ እርሱም በጣም ይወደኛል» አለችው። ከጥቂት ቀናት በኋላ ልጇን ጥላ አዲስ ከወደደችው ሰው ጋር ኰበለለች። የዮቤፍ ጓደኛ እናቱ ጥላው ስለሄደች ብዙ ጊዜ እኛ ቤት ስለሚመጣ መንፈሱ የሚጠነከርበትን ድጋፍ ለመስጠት እንሞክር ነበር። «ከፍ ያለ ዋጋ» ትሰጠው የነበረውን የጋብቻ ሕይወት ትታ ያላየችውንና ያልቀመሰችውን የኑሮ ዓይነት ለመለማመድና ደስታ ለማግኘት ብዙ ነገር መስዋዕት ከፍላ ሄደች። ይሁን እንጂ እንደጠበቀችው ደስታ የሚታፈስበት ሆኖ አላገኘችውም። «የጋለ ስሜት» ወይንም «ስሜትን የሚቀሰቅስ በሕይወቴ ለማግኘት እፈልጋለሁ» ብላ የዘገና የደበዘዘ ሕይወት ውስጥ ገባች።

በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ያለ ሰው ሁሉ ይህን የመሰለ ከፍተኛ ውሳኔ ያደርጋል ማለት አይደለም። ሁሉም ቤታቸውን፣ እንዲሁም ቀድሞ የነበራቸውን እምነት አይጥሉም። ይሁን እንጂ በውስጣቸው የተደበቀና አስጨናቂ የሆነ ጥያቄ ሊፈጠርባቸው ይችላል። ልዩ ልዩ ጥርጣሬ በውስጣቸው ቢፈጠርም «ይሄም ያልፋል» በማለት በጉ ጊዜን ይጠብቃሉ። ያም በጉ ጊዜ እንዳሉት ይመጣል። ይሁን እንጂ

በመካከሉ የሚያልፉበት የአዕምሮ ጭንቀት አለ። ለአዳንዶች ቀለልና ሊሸከሙት የሚችሉት ይሆናል። ለአንዳንዶቹ ግን ወደ ውስጥ ስርጉደ ገብቶ የሚ ጉዳቸው ሆኖ ይገኛል።

«በመካከለኛ እስጊ ዘመን» ውስጥ በመሆኑ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ወይንም ወደዚያ አቅጣጫ የሚያመራ ሰው ቶሎ እርዳታ ማግኘት ያስፈልገዋል። አብዛኛዎቹ የሚፈልጉት፣ ወደ ፊት ለመውሰድ የተዘጋጁት ከፍተኛ ውሳኔና እርምጃ፣ ትክክለኛ አስመሆኑን ህሊናቸው እየወቀሰቸው ሲያስጨንቃቸው «ልታደርገው የምታስበው ነገር ልክ ነው፤ አንተ ብቻ ስትሆን ሁሉም የሚያልፍበት ህይወት ነው» እንዲባሉ ነው። በዚህ ዓይነት ስሜት ውስጥ የሚገኙ ሰዎች የሚያስፈልጋቸው እርዳታ ይህን ዓይነት አይደለም። እነዚህን ሰዎች ለመርዳት በመጀመሪያ መወሰድ ያለበት እርምጃ፣ «በመካከለኛ እስጊ ዘመን» ያለ ሰው የሚኖረው አቋምና እንዲሁም በምን ምክንያት ቀድሞ ከሚሰማው ስሜት የተለየ የሆነ ስሜት ለምን እንደሚሰማው ማስተማር ያስፈልጋል። ቀደም ሲል በሕይወቱ አንደንድ መፍትሄ ሳያገኙ ሸፍኖ ያስለፋቸው ግጭቶች አሁን ካለበት ሁኔታ ላይ የጣሉት መሆኑን መመርምር ይጠቅማል። የመካከለኛ ዕድሜ ክልል፣ እራስን ለመመርመር ወይንም ያለፍንበትን ሕይወት ለመገምገም አንጂ ከእውነት የሚሸሽበት ጊዜ አለመሆኑን እንዲያውቀው ማድረግ ያስፈልጋል።

ብዙ ሰዎች በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ሲደርሱ ወደ ኋላ መለስ በለው ያመለጣቸውን ዕድል ይመለከታሉ። ልጆች ወልደ በትደር ላይ ብዙ ዓመት የቆየች ብትሆንም ወደ ኋላ ተመልሰ አሁን ያገባችበውን ሰው ከማግበቷ በፊት «ለግበሽ» ሲሉ የጠየቿትን አንዳንድ ወንዶች በማስብ ትቆጫለች። «እከሌ ያኔ ለግበሽ ብሎ ሲጠይቀኝ እርሱን አግብቼ ቢሆን ኖሮ አንቀበርሮ ይይዘኝ ነበር» በማለት ትጸጸታለች። ያ ለእርሷ በሕይወቷ የደረሰ ትልቅ ጉዳት እንደ ሆነ ይሰማታል። ምክር የሚሰጣት ሰው «አመለጠኝ» የምትለው ዕድል ምን እንደሆነ መናገር እንድትችል ማደፋፈሩ፣ ችግሯን አፍና በውስጧ እንደትይዝ ይረዳታል። ስትናገርም «ይህ የማይረባ ምክንያት ነው» በማለት ችግሯን ማስነስ ይበልጥ ይ ጉዳታል። ስለዚህ በመካከለኛ የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉትን ከአዕምሮ ጭንቀት ለመጠበቅ፣ እልፈው የመጡበትን ሕይወት ብቻ ከመመልከት፣ ወደፊት ኖረው ሊደርሱበት የሚችሉትን ደረጃና የጣፈጠ ሕይወት እንዲመለከቱና፣ እንዲሁም ወደዚያ ዓለማ ለመድረስ እንዲጥሩ መምከር ያስፈልጋል።

ምዕራፍ ፱

በሴቶች ላይ የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት

ሰው በሕይወቱ የሚያጋጥመውን ሁሉ አስቀድሞ የማወቅ ኃይል ስለሌለው፣ የማይመርጣቸውና የማይፈልጋቸው ልዩ ልዩ «ደስታ ገፋፊዎች» የሆኑ ነገሮች ሊያጋጥሙት ይችለሉ። የሰው የማያቋርጥ ጥረቱ ዘለቂ የሆነውን ደስታ ለማግኘት ቢሆንም፣ የጠበቀውን ደስታ ሁልጊዜ የማግኘት ችሎታና አቅም የለውም። ለአንዳንድ ሰዎች «ደስታ» የሚወሰነው ወይንም «ነው»፣ «አይደለም» የሚል ወሰኑ የሰውየው አስተያየትና አመለካከት ነው። ያም ሆነ ይህ፣ ሰው የጠበቀውን «ደስታ» ማግኘት ሲያቅተው የመንፈስ ሀዘን ወይንም ጭንቀት ውስጥ ይገባል። እርግጥ ነው ማንም በኑሮ ውስጥ «ደስታ ገፋፊ» ከሆኑ ነገሮች የማምለጥ ኃይል የለውም። ስለዚህ በኑሮ ውስጥ የሚያጋጥሙትን ማንኛቸውንም ዓይነት «ደስታ ገፋፊ» የሆኑትን ነገሮች ታግሰ ማስፍ

ካልቻለ፣ ደስታ የሸሸው ሰው ይሆናል። ደስታ ማጣት ደግሞ የአዕምሮ ጭንቀት መግቢያ ቀዳዳ በመሆኑ፣ በወቅቱ እርዳታ ካላገኘ፣ በአዕምሮ ጭንቀተ ውስጥ ለረጅም ጊዜ ይኖራል።

የሰውን ተፈጥሮአዊ ባህሪ የሚመራመሩና የሚያጠኑ አዋቂዎች፣ «አንዳንድ ሰዎች ከሌሎች ይበልጥ ለአዕምሮ ጭንቀት የሚጋለጡት ወይንም በአዕምሮ ጭንቀት የሚጠቁት ለምን ይሆን?» በሚለው ጥያቄ መልስ ለማግኘት ብዙ ጥናቶች አድርገዋል። ለዚህ ጥያቄ መልስ ለማግኘት አሜሪካ ውስጥ በተደረገው ምርምርና ጥናት መሠረት፣ ሴቶች ከወንዶች ይልቅ የአዕምሮ ጭንቀት በበለጠ እንደሚያጠቃቸው ተረጋግጧል። ይህ ጥናት እንደሚያስረዳው፣ ችግሩ የሚታየው አሜሪካ ባሉት ሴቶች ላይ ብቻ ሳይሆን፣ ችግሩ ዓለም ለአቀፍ ነው። ለዚህ ብዙ የተለያዩ ምክንያቶች መስጠት ይቻላል። የአዕምሮ ጭንቀት ወንድ ሴት ሳይል ሁሉንም ይይዛል። በሴቶች ላይ ጉልቶ የሚታየው ግን ወንዶች ችግራቸውን ስለሚደብቁ፣ ዕርዳታ ፍለጋ ስለማይሄዱ፣ ችግር አለብኝ ብለው ስለማያምኑ ሊሆን ይችላል። ሴቶች ግን ችግራቸውን ሳይደብቁ ስለሚናገሩና ዕርዳታ ስለሚፈልጉ በአዕምሮ ጭንቀት ሕይወት ውስጥ እንዳሉ ይታወቃል። ያም ይሁን እንጂ፣ ሴቶች ከወንዶች ይበልጥ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደማያልፉ የተረጋገጠ እውነት ነው።

አበሰፈች እንደማንኛውም ወጣት ልጅ አገረድ በሕይወቷ እንዲሆኑላት የምትመኛቸውና የምትፈልጋቸው ነገሮች አሉአት። ትምህርቷን ተምራ ስትጨርስ፣ ሥራ ይዛ ቤተሰብ መሥርታ፣ ልጆች ወልዳ ደስ ብሏት ለመኖር ትፈልጋለች። አበሰፈች እንደ አንዳንዶቹ ምንም ሳታደርግ ቁጭ ብላ የምታልም፣ ሳትሠራና ሳትደክም ሁኔታዎች ሁሉ ልክ እንዲመጡላት የምትጠብቅ አይደለችም። ከእግዚአብሔር ዕርዳታ ጋር የራሷ ጥረት እንደሚያስፈልግ ታምናለች። በስሆነም አበሰፈች አሜሪካ ሄዳ ለመማር የምትችልበትን ዘዴ በመፈለግ ብዙ ታግላለች። በመጨረሻም ተሳክቶላትና አሜሪካ መጣች።

አሰለፈች በትምህርት ዓለም ላይ ከየት ጀምራ የት ለመድረስ እንደምትፈልግ እቅድ አወጣች። ትምህርት የመቀበል ችሎታዋ ከፍ ያለ ነው ባይባልም ጥረት ከጨመረችበት ከምትፈልገው ደረጃ ለመድረስ እንደምትችል አመነች። እንደ ወሰነችው ትምህርቱን ተያያዘችው። በትምህርት ላይ ሳለች አንዳንድ ለጋብቻ ዓይናቸውን የጣሉባት ወንዶች ጠጋ ጠጋ ሲሏት ወይንም ሲከቧት «በኋላ እደርስበታለሁ» ስትል ፊት

ነሳቻቸው። እንደ ወሰነችው አበሰፈች የምትፈልገውን ዲግሪ ካገኘች በኋላ በልቧ «ነፍሴ ሆይ እረፊ፤ እስከ ዛሬ የደከምሽበትንና የሰፋሽበትን ፍሬ ልቀሚ» ሳትል አልቀረችም።

አሰለፈች በትምህርት ላይ በነበረችበት ወቅት ሊያገቧት የሚፈልጉ ወንዶች እንዳንዶቹ አግብተዋል። እንደንዶቹ ደግሞ አሰለፈችን የማግባት ፍላጎታቸው ተቀንሶአል። ሌሎች ደግሞ በትምህርት ከእኔ ትበልጣለች፤ ዕድሜዋም ገፍቷል በማለት አይጠጉአትም። አግብታ ትዳር ይዛ ለመኖር ብዙ ጓጓች፤ ግን በቀላሉ የሚጨበጥ አልሆነላትም። የራሷን ጥረት አደረገች፤ ወንዶች ይገኛሉ ብላ ከምታስባቸው መንፈሳዊ ስብሰባዎች ሁሉ በየዓመቱ ተመላለሰች፤ በዚያም በኩል አልተሳካም። በመጨረሻም ከውጭ ስደተኛ ወጣት አስመጥታ ለማግባትም ፈለገች፤ ያም አልሆነም። በዚህ ሁኔታ የምትፈልገው ምኞቷ ሳይሟላ በመቅረቱ ልቧ በሀዘን ተሞላ። የምታውቃቸው ጓደኞቿ ሁሉ ስለ አገቡ፣ በሴተ ለጤነቷ ምክንያት ከማህበራቸው ሊቀላቅሏት አልፈለጉም። በዚህ ሁኔታ ተቀባይነት እንዳጣች ተሰማት። ከሁሉም በላይ ብቸኝነቱ አስጨነቃት። ባዶ ቤት እየከፈቱ መግባት ሰለቻት። ለጋብቻ ወንዶች ሲይጠይቋት በመቅረታቸው «ቆንጆ ባልሆን ነው --አንድ ነገር ቢጉድለኝ ነው» በማለት ስለራሷ ማዘንና ማልቀስ አዘወተረች። ትልቁ ጥያቄዋና ፍርሃቷ «የተቀረውን ዘመኔን እንዴት በብቸኝነት እገፋዋለሁ?» የሚል ነበር። የተማረችው ትምህርት፣ ያገኘችው ዲግሪ ስለራሷ ያላትን አስተያየትና ግምት ከፍ ሊያደርግላት አልቻለም። ይሄ ሁሉ ሲደማመር አሰለፈችን ቀስ በቀስ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ከተታት።

ሕብረሰቡ ሴቶችን ይጫናል

ወንድ፣ በተለይ በእኛ ሕብረተሰብ ሳያገባ ቢቆይ «ቆሞ ቀሪ» የሚል የህብረተሰቡ ግፊት አይኖርበትም። ሴት ከሆነች ግን ሳታገባ ብትቆይ የምትታየው እንደ ጉድ ነው። እዚህ ላይ ሴቷ የሚደርስባት ጉዳት በሁለት አቅጣጫ ነው። እንደኛው የራሷ ፍላጐት ሳይሟላ መቅረቱ፣ ሁለተኛ በሰዎች ዘንድ እንደ «ጉድ» መታየቷ ነው። በዚህ በጣም ስሜቷ ይነካል። ሕብረተሰቡ ሴቶችን የሚጫነው በዚህ ብቻ አይደለም። ኃይሉ፣ ስልጣኑ ያለው በወንዶች እጅ ነው። የሴቷን የኑሮ አቅጣጫ ወሳኙ ወንድ ነው። ሴት ሁልጊዜ እራሷን ለወንድ ማስገዛት፣ በወንድ ሥር ማድረግ አለባት። በዚህ ምክንያት ሴት ብዙ ጊዜ የደካማነትና የዋጋ ቢስነት ስሜት ያጠቃታል።

ሴቶች በዚህ አቅጣጫ የሚያጋጥማቸውን ችግር መወጣት እንዲችሉ ከተፈለገ፣ 1ኛ፣ ሴት በመሆናቸው በተፈጥሮ አነስተኞች አለመሆናቸውንና እግዚአብሔር ከወንድ ጋር እኩል አድርጎ እንደፈጠራቸው (ዘፍ 1፣27)፣ እንደኛው ጾታ ከፍ ያለ፣ ሌላው ጾታ ግን ዝቅ ያለ አለመሆኑን እንዲገነዘቡ ያስፈልጋል። 2ኛ፣ ሴት ትምህርትና ሥራ መርጣ፣ ሳታገባ ብትቆይ ወይንም ሳታገባ ብትቀር፣ ስለ ወሰደችው ምርጫና እርምጃ ቅሬታ እንዲሰማት አያስፈልግም። ሳታገባ በመቅረቷ፣ ከአገቡት ሴቶች የምታንስ አለመሆኗን፣ ወይንም የምትበልጥ አለመሆኑን መቀበል ይገባታል። አግብታ የቤት እመቤት ሆና አቤት ልጆቿን ለማሳደግ የመረጠችዋ ሴት ደግሞ ሥራ ሄዳ ገንዘብ ባለማምጣቷ የዝቅተኛነት ስሜት ሊሰማት አይገባም። እያንዳንዱ ሰው የራሱ የሆነ ምርጫና ቅደም ተከተል ስለ አለው፣ ሴቶች ሁሉ የትኛውንም ውሳኔ ቢያደርጉ የበደለኛነት ስሜት ሊሰማቸው አይገባም። ካልሆነ ግን በዚህ ምክንያት በቀላሉ በእዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ።

የብቸኝነት ሕይወት

ከላይ ታሪኳን ያነበብነው እሰለፈች ትልቁ ችግሯ ብቸኝነት ነው። ይሁን እንጂ ይህን ዓይነት ችግር ያለባት እርሷ ብቻ አይደለችም። አሜሪካ ውስጥ ዕድሜያቸው ከ14 ዓመት በላይ የሆኑ በ1980 (እ.ኤ.አ) የተደረገው ጥናት እንደሚያመለክተው አሥራ አንድ ሚሊዮን ሴቶች ብቻቸውን ይኖራሉ። ከነዚህ ውስጥ ስምንት ሚሊዮን ሴቶች የልጆች እናት ሲሆኑ፣ ልጆቻቸውን የሚያሳድጉት ለብቻቸው ሆነው ነው።

ብዙ ሴቶች ብዙ ጊዜ ያገቡና ቤተሰብ የመሠረቱ እንኳን ቢሆኑም ብቸኝነት ይሰማቸዋል። እርግጥ ነው ካገቡት ይልቅ ያላገቡት ይበልጥ በብቸኝነት ስሜት ይሰቃያሉ። እልፎ እልፎ ማንኛውም ሰው ቢሆን ብቻ መሆን የሚያስፈልገው ጊዜ አለ። ኢየሱስም ቢሆን ብቻውን የሚሆንበት ጊዜ ነበረው (ማቴ 26፣36)። ይሁን እንጂ የሚደግፉንና የሚረዱን ሰዎች ያስፈልጉናል። ማግባት ወይንም ከሥራ ባልደረቦቻችን ጋር መሥራት ብቻ የብቸኝነት ስሜታችንን ያጠፋል ማለት አይደለም። ሰዎች ያስፈልጉናል። የልባችንን ሰንደብቅ የምንገልጽላቸው ለእኛ ቅርብ የሆኑ ወዳጆች ያስፈልጉናል። ስንፈልጋቸው የምናገኛቸው የቅርብ ወዳጆች ከሉን ተሰፋ እንዳንቆርጥና በእዕምሮ ጭንቀት እንዳንያዝ ይጠብቁናል። ብዙ ጊዜ ዓይን አፈር የሆኑና ብቸኛ ሴቶች ለእዕምሮ ጭንቀት በጣም የተጋለጡ ናቸው።

«ተፈላጊ አይደለሁም» የሚል ስሜት

ሴትን ወደ እዕምሮ ጭንቀት ሕይወት ከሚመሯት ምክንያቶች መካከል እንደኛው «ቆንጆ አይደለሁም፤ የሚፈልገኝ ወንድ የለም» የሚል ስሜት ነው። በተለይ ለጋብቻ የሚጠይቃቸው ወንድ ያሰጋጠማቸው እንደሆነ፣ እንዳንድ ሴቶች ትልቅ የስሜት መጉዳት ይደርስባቸዋል። ዕድሜያቸው በጨመረ ቁጥር የማግባት ተስፋቸው እየቀነሰ የሚመጣ መስሎ ስለሚሰማቸው ስጋታቸውና ፍርሃታቸውም በዚያው መጠን እየጨመረ ይሄዳል። ጓደኞቻቸው በአገቡ ቁጥር፣ ስሜታቸው እየተጎዳ የሚታመሙ ወጣት ሴቶች ቁጥር ትንሽ አይደለም። ሌላው ቀርቶ ያገቡት እንኳን በተለያየ ምክንያት ባሎቻቸው የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ባይፈጽሙ፣ «ስእቋሜ ደስ ባልለው ነው፤ ጠልቶኝ ነው» በማለት ስለራሳቸው ቅሬታ የሚሰማቸውና የሚያዝኑ አሉ። በዚህ ዓይነት ስሜታቸው የሚጎዳ ሴቶች ቀስ በቀስ በእዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ። «አልተፈለግሁም፤ አልተወደድኩም» የሚል ስጋት ብቻ ሳይሆን፣ የሩካቤ ሥጋ ፍላጐታቸውን የሚወጡበት ሁኔታና መንገድ ሲጠፋም ይበሳጫሉ፤ ሲቆይም ወደ እዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታቸዋል። ባሎች ለሚስቶቻቸው የሚገባቸውን የሥጋ ፍላጐት መፈጸም ኃለፊነት እንዳለባቸው መርሳት የለባቸውም። ይሁን እንጂ፣ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት እውነተኛውን ፍቅር መግለጫ እንጂ እንደ ሥራ ወይንም እንደ ኃሰፊነት መታየት የለበትም። ባሎች በዚህ ዓይነት መልክ ከወሰዱትና እንዲሁም ሚስቶች በዚህ ዓይነት መልክ ከተረዱት፣ ለሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ያላቸው ፍላጐት ይጠፋል።

በተለይ በኢትዮጵያውያን ላይ የባህል ተጽእኖ ስላለ ሴቶች በዚህ አቅጣጫ ስሜታቸውን ለመግለጽ ያቅታቸዋል። ይሁን እንጂ ደስተኞች አለመሆናቸውን የሚገልጹበት የራሳቸው መንገድ አላቸው። በቀላሉ ይበሳጫሉ፣ ይነጫነጫሉ፤ ውሃ ቀጠነ ይላሉ፤ ያለ ምክንያት ያኩርፋሉ። በሩካቤ ሥጋ ግንኙነት አለመፈለግ መናቅ፣ አለመወደድ የደረሰባቸው ስለሚመስላቸው ስሜታቸው ይጎዳል። የስሜታቸው መጎዳትም የእዕምሮ ጭንቀት ያስከትልባቸዋል። ስለዚህ ባሎች በዚህ አቅጣጫ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ ይገባቸዋል። የብዙዎች ባሎች ችግር፣ ሚስታቸው እንደ ወይንም ሁለቴ በተለያየ ምክንያት የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት በዚያን ቀን «እምቢ» ካለች፣ «ሁልጊዜ እምቢ ትላለች፤» ወይንም «ዛሬ ጠይቄ እምቢ ብትለኝ ስሜቴ ይጎዳል» በማለት ከሚስታቸው ገፍቶ ካልመጣ በስተቀር ሚስቶቻቸውን የማይቀርቡ

ወንዶች አሉ። በባልና በሚስት መካከል እውነተኛነትና መተማመን ያስፈልጋል። «እሞኛል» ስትል ለማምለጥ ሳይሆን እውነቷን መሆኑን ማመን አለበት፤ ሴትም ሳያማት «እሞኛል» የሚል ምክንያት መስጠት የለባትም። እዚህ ላይ በሁለቱም በኩል በግልጽነት ሊወያዩበት ያስፈልጋል። በዚህ ሀሳብ ላይ የበለጠ ትምህርት እንድታገኙ፣ «ጋብቻ፣ እስከ ሞት ወይንስ እስከ መፋታት» የሚለውን መጽሐፌን እንድታነቡ እጋብዛችኋለሁ።

የልጆች መወለድ

አብዛኛውን ጊዜ ልጆች ከአባታቸው ይልቅ ወደ እናታቸው መቅረብ ይቀናቸዋል። በዚህ ምክንያት እናቶች ቤታቸውን ለመያዝ፣ ከልጆቻቸው ጋር ትክክለኛ ግንኙነት ለመፍጠር፣ በሚያደርጉት ጥረት አንዳንድ ሁኔታዎች ስለሚፈጠሩ ብስጭትና የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስባቸዋል። ሕጻናት ለናታቸው የአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። ይህም የሚሆነው፣ ፍላጎታቸውን ለማሟላት፣ የሚጠይቁትን ሁሉ ለማድረግና ለመስጠት እናት የሆነችዋን ሴት ከፍተኛ ጊዜና ጉልበት ስለሚጠይቃት ነው። ልጆች ከፍ ሲሉ ደግሞ የቤት ዕቃን ለመበጥበጥና ለማተረማመስ ኃይልና ጉልበት ሲኖራቸው፣ መስመርና ስርዓት ለማስያዝ አሁንም እናትየው ብዙ ትደከማለች። ልጆቿን እንደምትፈልጋቸው ሆነው ካልተገኙ «ጥሩ እናት ባልሆን ይሆናል ——በደንብ ባልይዛቸው ነው» በማለት እራሷን መውቀስ ትጀምራለች።

ልጆችን በደንብና በሥርዓት ማሳደግ ቀላል አይደለም። አንዳንድ ወልደው ያሳዩ ሰዎች በእንግድነት ሰው ቤት ሲሄዱ፣ ልጆቻቸውን በማየት ወላጆችን ሲነቀፉና ሲታዘቡ ይታያሉ። አንዳንድ ወላጆችም ስለነርሱና ስለልጆቻቸው ልዩ የሆነ አስተያየት እንዳይሰጥባቸው ከሚገባ በላይ ይጠነቀቃሉ። እናቶች ልጆቻቸው ተጫውተው ማደግ እንዳለባቸው በመዘንጋት ከሚገባ በላይ ሲጫኑአቸውና ነጻነት ሲከለክሉአቸው ይታያሉ። ይህን ዓይነት ቁጥጥር ለማድረግ ደግሞ የእናትየዋን ጊዜና ጉልበት በኃይል ይጠይቃል። ይሄም በሥጋዋና በሥነ አዕምሮዋ ላይ ከፍተኛ ድካም ስለሚያስከትል፣ ሲቆይ የአዕምሮ ጭንቀትን ይፈጥርባታል።

በሰውነት ውስጥ የሚፈጠሩ ለውጦች

ሴቶች በሰውነታቸው ውስጥ በሚታዩ አንዳንድ ለውጦች

ምክንያት በቀላሉ ብስጩ ሲሆኑና በአዕምሮ ጭንቀት ሲያዙ ይታያሉ። አንዳንድ ሴቶች የወር አበባቸው ሲመጣ ጥቂት ቀናት ሲቀረው፣ የአዕምሮ ጭንቀትና የጠባይ መለዋወጥ ብዙ ጊዜ ይታይባቸዋል። በዚህ ወቅት አንዳንድ ሴቶች የተሰፋ ሲሰነት፣ የስጋት፣ የጭንቀትና የቁጡነት ስሜት የታይባቸዋል። ጠባያቸውን እንደዚህ ተለዋዋጭ የሚያደርገው በአካላቸው ውስጥ በሚሆነው የንጥረ ነገሮች (ኬሚካል) ለውጥ ነው።

«በሴት የወር አበባ» ጊዜያት ብዙ ሴቶች ብዙ የጠባይ ለውጥ የታይባቸዋል። ይህ ለውጥ ሥነ አዕምሮ (Psycholgical) ሳይሆን በሥጋቸው ውስጥ በሚታይ ለውጥ ስለሆነ፣ ይህን ዓይነት የስሜት መለዋወጥ ሲሰማቸው «ሳብድ ነው እንዴ?» የሚል ፍርሃት እንዳይኖርባቸው ማስረዳት አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ሴቶች በወር አበባቸው ጊዜ የሚያሳዩትን የጠባይ ለውጥ ብዙ ወንዶች መቀበል ስለሚያቅታቸው፣ ይበልጥ በመካከላቸው ተደጋጋሚ ግጭትና አለመስማማት ስለሚፈጠር፣ ይሄ ሁኔታ በተለይ በሴቷ ላይ የአዕምሮ ጭንቀት ሊያስከትልባት ይችላል።

«የሴት የወር አበባ» ከመምጣቱ በፊት (premenstural) በሴቷ ላይ የሚታየው የስሜት መለዋወጥና አንዳንድ ሴቶች በወር አበባቸው ጊዜ የሚሰማቸው ህመም (Dysmenorrhea) ጋር አንድ አይደለም። የወር አበባ ስሜት የሚታየው ከጊዜያቸው ጥቂት ቀናት በፊትና በወር አበባቸው ጊዜ ሲሆን፣ «የወር አበባ ህመም» (Dysmenorrhea) ግን በጊዜያቸው የሚታይ ነው። የሴት የወር አበባ (PMS) ሦስት ዓይነት ስሜት አለው። 1ኛ፣ የሕመም ስሜት ሲሆን ይኸውም፣ ቁርጠት፣ የራስ ምታት፣ የጀርባ ህመምና የጡንቻ መተሣሠር ነው። 2ኛ በሥነ አዕምሮአቸው ላይ የሚታይ፣ ይኸውም ስጋት፣ ፍርሃት፣ በጥቃቅኑ ሁሉ ነገር መበሳጨትና የአዕምሮ ጭንቀት ነው። 3ኛ፣ በሥጋቸው ላይ የሚታይ ለውጥ ——ጡታቸው ይጠጥራል፣ የሰውነታቸው መጋጠሚያዎቻቸው ላይ እብጠት፣ እንዲሁም ክብደት ሲጨምሩ ይታያሉ።

«የወር አበባ ሕመም» (Dysmenorrhea) ሴቷ በጊዜዋ የሚሰማት ቁርጥማትና ህመም ሲሆን፣ ይህን ዓይነት ችግር ያለባቸው ሴቶች የሀኪም እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። ብዙ ጊዜ ምግባቸውን ከተቆጣጠሩ ማለተም ጨውና «ካርቦሃይድሬት» ያልሆነ ምግብ ቢበሉ የተሻለ ይሆናል። ካፊን ያለበት መጠጥ፣ ማለትም እንደ ቡና፣ ሻይ፣ ኮከ የመሳሰሉትን ከመጠጣት መቆጠብ አለባቸው። ከዚህ ሁሉ ይበልጥ በዚህ ችግር ውስጥ የሚያልፉት ሴቶችን የሚጠቅማቸው፣ በተለይ የወር

አበባቸው ሲመጣ ሲል በሚያስዩት የጠባይ ለውጥ በትእግሥት የታለፉ እንደሆነ ነው። ባሎቻቸው ወይንም አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች ይህን ከተረዱላቸው፣ ከአዕምሮ ጭንቀት ሊድኑ ወይንም ቶሎ ከዚያ ሁኔታ ለመውጣት ይችላሉ።

የወንድ ፍቅር ማጣት

ሴቶች የወንድን ፍቅር ሳያገኙ መኖር እንደማይችሉ አንዳንድ አዋቂዎች ይናገራሉ። ስለሆነም ለደስታ ስሜቷ ወሳኝ ከወንድ የምታገኘው ፍቅር ነው። ይህ ህብረተሰቡ የተቀበለው እምነት ነው። ወንድ ግን ያለ ሴት ፍቅር መኖር እንደሚችል አዋቂዎች ይናገራሉ። ለወንድ ከሴት ፍቅር ሌላ በህይወቱ ሌሎች ብዙ ነገሮች አሉት። ይኸውም፣ –በሥራው የሚያገኘው እርካታ፣ በትርፍ ጊዜው የሚሠራቸው ልዩ ልዩ ነገሮች፣ የሚጫወታቸው ወይንም የሚያያቸው እስፖርቶች ወዘተ የመሳሰሉ ናቸው። ሴት የሚያፈቅራት ፍቅረኛ ከሌላት፣ ብዙ ጊዜ ደስታ የሌላት፣ ያልተፈለገችና ዝቅተኛ የሆነች መስሎ ይሰማታል።

«እግዚአብሔር የኑሮ ጓደኛ የማይሰጠኝ ለምንድነው?» በማለት የሚጠይቁ ብዙ ሴቶችና ወንዶች አሉ። በዚህ ምክንያት ብዙዎች ደስታ የራቃቸውና መራራነት በልባቸው ውስጥ የሞላባቸው ይሆናሉ። ሴት ያለወንድ መቆም እንደምትችል፣ የራሷ ሙሉ ስውነት ያላት መሆኗን እንዳትረዳና እንድትቀበል ማድረግ ይገባል። ወደ ሕይወቷ ምንም ዓይነት ወንድ ባይመጣ ያንን እንደ እርግማን አድርጋ መቁጠር አይገባትም። እራሷን ሙሉ ሰው እንዳልሆነችና ያለወንድ ፍቅር መኖር እንደማትችል አድርጋ ከቆጠረች በደነት ይሰማታል። ይህም ስሜት ከቀጠለ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታታል።

ጋብቻቸው እንደጠበቁት ሳይሆን ሲቀር

ማንኛዋም ወጣት በጋብቻ ሕይወቷ ውስጥ ይሆናል ብላ የምትጠብቃቸው አንዳንድ ነገሮች አሏት። ጋብቻ ወደ ሙሉ ሰውነት፣ ደስታ ወደ ተትረፈረፈበት ሕይወት የሚያሸጋግራት ድልድይ እንደሆነ ታምናለች። «ባሌ እንዲህ ዓይነት መሆን አለበት –እንዲህ ማድረግ አለበት –እንዲህ መልበስና መብላት አለበት» ስትል ታስባለች። ለዓይኗና ለስሜቷ የሚሞላውን ወንድ መርጣ ታገባለች። ከጋብቻቸው በፊት የባሏ ኃላፊነትና ግዴታ፣ የእርሷ ኃላፊነትና የሥራ ድርሻ ምን እንደሆነ ይስማማሉ። ገና ስይጋቡ ይህን ዓይነት መፈሰሰግና መተዘዘን እንዲ

ስሌላው ከሳየ፣ ተጋብተው በአንድ ጣራ ሥር ሲኖሩማ የሚኖራቸው የአንድነት ሕይወት ምን ያህል የተቀራረበና የተጣበቀ መሆን እንደሚችል ይገምታሉ።

ትዳሩ ይጀመራል። ልጆች ይወለዳሉ። ባል ኑሮአቸውን ለማሸነፍ በአስታዊ ሥራው ይጠመዳል። ሚስትም የቤት እመቤት ሆና ልጆቿን፣ ቤቷን ለመያዝ ትታገላለች። በሥራ ብዛት ምክንያት ባሏ ልጆቹን ለመቆጣጠር ጊዜ የማይበቃው ይሆናል። ከሥራ ሲመጣ ስለሚደከመው ሶፋ ላይ ተቀምጦ ጋዜጣ ያነባል ወይንም ቴሌቪዥን ያያል። አቤት ውስጥ በተለይ ሚስቱ እርዳታ በምትፈልግበት ጊዜ አይረዳም። «እርዳኝ» ብላ ትእዛዝ ብታበዛ ያስቆጣዋል፤ ያበሳጨዋል። ስሜቷን በግልጽ አውጥታ ባትናገርም በውስጧ ብንዴትና በቁጣ የተሞላች ትሆናለች። «ትዳር ማለት ይሄ ነው?» ስትል በሀዘን ተሞልታ መጠየቅ ትጀምራለች። ቀስ በቀስ በጥሞና የሚነጋገሩበት ጊዜ ይቀንሳል፤ የሚነጋገሩበት ጊዜ ቢኖር በሚጣሉበትና በሚጨቃጨቁበት ጊዜ ብቻ ነው። የሩካቤ ሥጋ ግንኙነታቸው እየቀነሰ ይመጣል። ባልየው አልፎ አልፎ በውስጡ የሚሰማውን በመጮህ ይገልጻል። ሚስት ግን ስሜቷን በውስጧ ትደብቃለች። ቀስ በቀስም በስሜቷ ከባሏ እየራቀች ትመጣለች።

ደስታ የሌለበት ጋብቻ የአዕምሮ ጭንቀትን በባልና ሚስት ላይ ያስከትላል። ከወንዱ ይልቅ ሴቷን ይበልጥ ያጠቃታል። የአዕምሮ ጭንቀት ሲጨመር ይበልጥ ትዳሩ ያናጋል። ባል ብዙ ጊዜ ከአዕምሮ ጭንቀት የሚያመልጠው በሥራው ላይ ብዙ ጊዜ በማጥፋት ነው። ሴት ግን ማምለጫ የላትም።

«የወር አበባዋ» ሲቆም (Menopause)

ብዙ ሴቶች የወር አበባቸው ሲቆም ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስባቸዋል። በአንዳንድ ሴቶች ላይ ግን «የወር አበባቸው» መቆም ይህን ያህል ለውጥ አያስከትልባቸውም፤ ሕይወታቸውን እንደተለመደው ይመራሉ። እንዲያውም ለአንዳንዶቹ በጐ ይሆንላቸዋል። «የወር አበባቸው» ሲቆም በሴቶች ላይ የአዕምሮ ጭንቀት ከደረሰ፣ ምክንያቱ በሰውነታቸው ላይ በሚሆነው ለውጥ ሳይሆን በሥነ አዕምሮ (psychological) ምክንያት መሆን አለበት። አንድ ትልቅ ነገር የጐደላቸው ወይንም ያጡ መስሎ ይሰማቸዋል። ይህን ዓይነት በሜት እንዳይሰማቸው ከዚህ በታች የተጠቀሰውን እውነት እንዲያውቁ ማድረግ ያስፈልጋል፣

ሀ) ከእንግዲህ ወዲህ ልጅ መውለድ አይቻሉ እንጂ፣ የወር አበባቸው የቆመ ሴቶች ልክ እንደበፊቱ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ፍላ ጐታቸው አይቀንስም፤ እንዲያውም ለአንዳንዶቹ ይጨምራል።

ለ) የወር አበባቸው የሚቆምበት የዕድሜ ክልል በየጊው እየቀነሰ ሊመጣ ይታያል። ከአርባ ዓመት ዕድሜ ከመድረሳቸው በፊት የወር አበባቸው የሚቆም ሴቶች ቁጥር በየጊዜው እየጨመረ ነው። አንዳንድ ሴቶች የወር አበባቸው ቀደም ብሎ ሲቆም ደከማነት መስሎ የሚሰማቸው አሉ።

ሐ) የወር አበባ መቆም በዕድሜ የመሸምገል ምልክት አይደለም። ይህ ተፈላጊ የሆነ ወይንም የማይቀር የተፈጥሮ የሕይወት ደረጃ ነው። በዚህ ዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ሁሉ በሰውነታቸው የሚሆነውን ለውጥ አውቀውና ተቀብለው በደስታ ወደሚቀጥለው የሕይወት ደረጃ ለመሸጋገር እራሳቸውን ማለማመድ ይገባቸዋል።

መ) ብዙ ሴቶች የሚ ጐዱት ትክክለኛና ተጨባጭ የሆነ ጉዳት ደርሶባቸው ሳይሆን፣ ትክክል ባልሆነ አስተሳሰብ ተሞልተው፣ «ሳይሆን አይቀርም» በማለት ነው። «ዕድሜዬ እየቀነሰ ነው፤ እያረጀሁ ነው፤ ከእንግዲህ ወዲያ የሚወደኝ የለም» በሚል ሀሳብ አንድ ትልቅ ነገር እንደ ጐደላቸው በማሰብ ስለሚሰጉ ለአዕምሮ ጭንቀት እራሳቸውን አጋልጠው ይሰጣሉ።

ምዕራፍ ፲

የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርስ

አስቀድሞ መከላከል ይቻላል?

ሰው በራሱ ኃይል፣ የአዕምሮ ጭንቀት በሕይወቱ ሊያደርሱ የሚችሉትን አንዳንድ ሁኔታዎችና ምክንያቶችን ማስወገድ አይችልም። ይሁን እንጂ ሥጋዊ አካላችን አንዳንድ በሽታዎችን እንዲከላከሉ ሆነው እንደተፈጠሩ ሁሉ፣ አዕምሮአችንም ለአንዳንድ ጭንቀቶች መንገድ እንዳይሰጥ ማጠናከር ይቻላል። ማንኛውም ሰው ሊያስወግዳቸው ፈጽሞ የማይችላቸው አንዳንድ መጥፎ ሁኔታዎች በሕይወቱ ያጋጥሙታል።

በዚያ በሚደርስበት መጥፎ ነገር መጉዳቱና ማዘኑ አይቀርም። ጉዳት ሲደርስበት የሀዘን ስሜት ቢሰማው ከተፈጥሮ ውጪ መሆኑ አይደለም። እግዚአብሔር ሰውን የሠራው በዚያ ዓይነት ነው። ከዚያ ውጪ የሆነ ስሜት ስመያዝ ቢሞክር ግን እራሱን በራሱ ማጥፋቱ ይሆናል። መመርመር የሚያስፈልገው ግን የደረሰበት ሁኔታ ወይንም ጉዳት ትክክለኛ ጉዳት መሆን አለመሆኑን ነው። ተጉዳሁ ያስበት ነገር ምናልባት ስራሱ በጉኑት ሲል የመጣ ሊሆን ይችሰል።

ሰዎች በራሰቸው ኃይል ፈጽሞ ሲያስወግዱአቸው የማይችሏቸው፤ በሕይወታቸው ብዙ የተሰያዩ ነገሮች ሊደርስባቸው ይችሰል። ይህንን ይበልጥ ስመረዳት ታከለ በተባለው ሰው ሰይ የዳረሰበትን ልዩ ልዩ ችግሮች ከዚህ በታች እንመልከት።

--ታከለ ተቀጥሮ ሰሰው መሥራት ሰሰሰቸው አንድ ጊዜ የራሱን የሆነ ንግድ የሚጀምርበትን መንገድ ማጥናትና መጠያየቅ ጀመረ። ከብዙ የንግድ አዋቂዎች ጋር ብዙ ውይይትና ጥናት ካደረገ በኋስ ያዋጣኛል ብሎ ያሰበውን ንግድ ሰመጀመር ወሰነ። የሚያሰዝነው ግን ንግዱን የሚጀምርበትና የሚያንቀሰቅስበት ገንዘብ ማግኘት አቃተው። ባንክ እንዲያበድረው ቢጠይቅ ተከሰከሰ። በመጨረሻ ከሚያውቃቸው አንዳንድ ጓደኞቹ፣ ወዳጆቹና ከቅርብ ቤተሰቡ እንደምንም ብሎ አጠራቅሞ ያሰበውን ንግድ ጀመረ። በሥራውም በጣም ጥሩ ውጤት በማየቱ ደስ አለው። ቶሎ ከሰው የተበደረውን ገንዘብ ስመክፈል ሲሯሯጥ የሀገሪቱ የኢኮኖሚ ሁኔታ ባልታወቀ ምክንያት እየከፋ በመምጣቱ የታከለም ሥራ እየቀዘቀዘ መጣ። በመጨረሻም ሙሉ በሙሉ ከሥሮ ሱቁን ዘጋ። ታከለ ይሄን አዲስ ንግድ ሰማከሄድ ሲል ሥራውን ትቶ በመውጣቱ ብዙ ዓመት ከሠራበት ጥሩ ሥራ ተፈናቀለ። እንዲሁም ንግዱ ባሰ ከሰረ የብዙ ሰዎች ባሰ ዕዳ ሆነ። ይሄም በጣም ሰስአስፈረው፣ የተበደራቸውን ሰዎች ፊት ሳሰማየት ሲል እራሱን መደበቅና ማሸሽ ጀመረ። በዚህ ሁኔታ ተከለ በራሱ ማዘንና እራሱን መውቀስ የዘወትር ልማዱ ሆነ። ይኼም ጥልቅ ወደ ሆነው የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ከተተው። እዚህ ሰይ ታከለ ንግዱ ሲከሰር የቻለው ጥሩ ጥናት ሰያደርግ የማያዋጣ ሥራ በመጀመሩ ሳይሆን፣ የሀገሪቱ የኢኮኖሚ ሁኔታ በመዳከሙ ምክንያት ብቻ መሆኑን ተገንዝቦ እራሱን ይቅር ማለት አቃተው።

አንዳንድ ሁኔታዎች ባንወዳቸውም በሕይወታችን መድረሳቸው የማይቀሩ መሆናቸውን ስንረዳ፣ አግባብ ባልሆነ ሁኔታ «ሀዘን» ሕይወታችንን እንዳይደቋቁሰው መከላከል እንችሰሰን። ሁኔታዎችን እንደአመጣጣቸው ስመቀበል እራሳችንን ማዘጋጀት ይገባናል። የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርስብን ሰመከላከል ቁርጥ ውሳኔና በአግባቡ መራመድ ያስፈልገናል። የደረሱብን መጥፎ ሁኔታዎች እንዲሠብሩን ሰይሆን ይበልጥ እንዲቀርጹን ካደረግን፣ በመጨረሻ ብርቱዎች እንሆናሰን።

የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ሰይ የሚያደርሰው ተደጋጋሚ ሁኔታዎች አሉ። ከዚህ በፊት ያጋጠሙት መጥፎ ሁኔታዎች፣ ነቀፋና ሰድብ፣ ትክክል ያልሆነ ዓላማ፣ በሌሎች ሰዎች መገፋት ወይንም መከዳት፣ እንደጠበቃቸው ሆነው ያልተገኙ አንዳንድ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ሰውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከቱታል። ማንኛው ሰው በሚያጋጥሙት መጥፎ ሁኔታዎች መገልገል ወይንም ሰራሱ በጉኑት እንዲውል እራሱን ማስማመድ ካልቻሰ በተደጋጋሚ የአዕምሮ ጭንት ውስጥ ይገባል።

--ሠሰማዊት ያገባችና የሁሰት ልጆች እናት ናት። በልጅነቷ አባቷ አንድ ያስለመዷት ነገር ነበር። ትልቅ ሆናና አግብታ ከቤተሰቦቿ መከክል እስክትወጣ ድረስ አባቷ ሁልጊዜ ማታ ከሥራ ሲመጡ ለሠሰማዊት አንድ ነገር ገዝተው ይዘውሰት ይመጡ ነበር። አባቷ ወደ ቤት ሲመጡ ቶሎ የምታየው እጃቸውን ነው። «ዛሬ አባቴ ምን ይዘልኝ ይመጣ ይሆን?» በማሰት ትጠባበቃሰች።

ሠሰማዊት አግብታ የራሷን ቤት ከመሠረተች አሥር ዓመት ሆኖአታል። ይሁን እንጂ ሁልጊዜ ማታ ማታ ባሏ ከሥራ ሲመጣ ደስ በመስኘት ፈንታ ታኩርፋሰች፤ የመንፈስ ሀዘን ይሰማታል። የዚህ ችግር ዋና ምክንያት የነበረው ሠሰማዊት አባቷ እንዳሰለመዷት ባሏም ከሥራ ሲመጣ አንድ ነገር ይዞሰት እንዲመጣ ትጠብቅ ሰሰ ነበር ነው። የሠሰማዊት ደስታ ሁልጊዜ ከሥራ ሲመጣ ለምን እንደሚደፈርሰ ባሏን በጣም ያሰሰበው ነበር። ይሄም ብዙ ጊዜ ደሰታውንና ሰሰሙን ገፎበታል። አንድ ቀን ጠከኖ ጠየቃት። ሠሰማዊትም ምክንያቱን ሰትደብቅ ነገረችው። እርሱም «ታዲያ ይህን ያሀል ስትጨነቂ ከምትኖሪ ስምን ቀደም ሲል አልነገርሽኝም?» አሰት። ከዚያን ቀን ጀምሮ ባሏ ስሠሰማዊት ሁልጊዜ ከሥራ ሲመጣ አንድ ነገር ይዞላት መምጣት ጀመረ። ሀዘኗም በዚያ ምክንያት ወደ ደስታ ተለወጠ።

ሠሰማዊት የአዕምሮ ሀዘን ሊደርስበት የቻሰው፣ የምትፈልገውና የምትጠብቀው ነገር ሰይሆንሰት በመቅረቱ ሲሆን፣ ያን የምትፈልገውን

ነገር ሳታገኝ የቀረችው፣ ምን እንደምትፈልግ ሳበሷ መግለጽ ባለመቻሏ ነበር። የልቧን ገልጻ ስበሷ ዘ ነገረችው በኋላ ግን የምትፈልገውን ነገር ማግኘት ቻለች። ሰው በሕይወቱ በተደጋጋሚ አንዳንድ ሁኔታዎች የአዕምሮ ጭንቀት ሲያደርስበት ቢያይም ለምን እንደሆነ ማስተዋል አይችልም። ስለሆነም ከተደጋጋሚ የአዕምሮ ጭንቀት እራሱን ለመከላከል አይችልም። ከዚያ ለመዳን ከፈለገ ግን፣ «ያስጨነቀኝ ነገር ምንድነው?» ብሎ እራሱን መጠየቅ ይገባዋል። ምክንያቱን ሲመረምር፣ ጭንቀት ውስጥ የከተቱት ሁኔታዎች በእርግጥ ተጨባጭነትና ጠንካራ ሆነው እንደሆነ፣ ወይንም በሀሳብ፣ ሰይሆን አይቀርም በማለት ብቻ የሚያስጨንቁት ነገሮች መሆን አለመሆናቸውን ለይቶ ማወቅ ይችላል።

የሰው ሁሉ መልኩና ጠባዩ እንደሚለያየው ሁሉ፣ በዚያው መጠን የሰውነቱ ጥንካሬና ብርታቱም ይለያያል። አንዳንድ ሰው በቀላሉ ይደከማል። ሌላው ደግሞ ብዙ ቢሠራም አይደክምም። አንዳንድ ሰው ብዙ ግፊት ሲደርስበት፣ የሚያስጨንቅ ነገር ሲያጋጥመው፣ በዚያ ዓይነት ሁኔታ በሥራው ፍሬ ማሳየት ይችላል። አንዳንድ ሰው ደግሞ የሚገፋው ነገር ሲበዛ፣ የጊዜ ገደብ ሲያጋጥመው ብርክ ከሚይዘው በላይ የሥራ ውጤቱ መጥፎ ይሆናል። በዚህም ምክንያት ጭንቀት ውስጥ በቀላሉ ይገባል። ስለዚህ ማንኛውም ሰው የራሱን አቅምና ጉልበት፣ መጥኖ ማወቅ ይገባዋል። አንዳንድ ሰው ሲደክመው፣ እንቅልፍ ሲያጣ ይነጫነጫል፤ ጠባዩ ይለዋወጣል። አቅሙን አውቆ እንደ አቅሙ ከተራመደ፣ እራሱን ከአዕምሮ ጭንቀት መጠበቅ ይችላል።

ሰው ሁሉ አንድ ዓይነት አይደለም። ያሰው አቅምና ጉልበትም የሁሉም በዚያው መጠን የተለያየ ስለሆነ በኋይል ከሚሠራው ሰው ጋር እኩል ለመሥራት መታገል እራስን በገዛ እጅ ችግር ውስጥ መጣል ይሆናል። «እከሌ ይህን ያህል ከሠራ እኔ ለምን አልሠራም?» ብሎ እራስን ማስጨነቅ፣ እራስን ይበልጥ መጉዳት ይሆናል። «ያ እከሌ» የተባለው ሰው በኃይል የሚሠራው የተጠራቀመ ኃይል ወይንም ጉልበት ስላለውና የመታገስ ችሎታው ከፍ ያለ በመሆኑ ይሆናል። ወይንም ሌላው ሰው እንደሚገምተው ብዙ ሳይሠራ ይችላል፤ ወይንም በየመሃሉ ብዙ የዕረፍት ጊዜ ይወስድ ይሆናል። ይህን ባለመረዳት ከሌላ ሰው ጋር በመወዳደር በራስ ላይ የሥራ ቀልልና የኃላፊነት ብዛት መጫን እራስን የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መከተት ይሆናል።

ስለዚህ እዚህ ላይ ሰውነታችንን ከሚገባ በላይ በሥራ ማድከም፣ ተፈላጊውን ዕረፍት አለመውሰድ፣ እራስን ከተገቢው በላይ ማስገደድ

የአዕምሮ ጭንቀት እንደሚያስከትል እንድንገነዘብ ያስፈልጋል። መድኃኒቱ ረጋ ማለት ነው። ሥጋችን «ደከመኝ፣ በቃኝ፣ አቃተኝ» የሚል መልዕክት ሲያስተላልፍልን ማደመጥ መቻል፣ ተደጋጋሚ ከሆነ የአዕምሮ ጭንቀት ይጠብቀናል።

የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርስብን ለሥጋዊ አካላችን በቂ የሆነ ጥንቃቄ ማድረግ የምንችልባቸው ሁለት ዓይነት መንገዶች አሉ። አንደኛ፣ ትክክለኛና ተመጣጣኝ የሆነ ምግብ ማግኘትና ጥሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ ነው። ብዙዎቻችን ለምግባችን ከፍተኛ ትኩረትና ጥንቃቄ አንሰጥም። ያገኘነውን፣ በአጠገባችን ያለውን በልተን ውስን እናድራለን። ለሰውነታችን በቂ የሆነ እንቅስቃሴ የምንሰጥበት ጊዜ የለንም። ስለዚህ በቀላሉ ከጉዳት ላይ እንወድቃለን። ሁለተኛ፣ በቂ እረፍትና እንዲሁም ሰውነትን ማፍታት ጠቃሚ ነው። በህመም ምክንያት ሳይወድ በግድ አልጋ ላይ ከመዋል አስቀድሞ ተፈላጊውን ዕረፍት ለሥጋችን መስጠት ይጠቅማል። ረጂም የዕረፍትና ሰውነትን የማነቃቂያ ጊዜ ማግኘት ባይቻልም፣ በየሁለትና ሦስት ሰዓቱ ለአስር ደቂቃ ያህል እራስን ማንጠራራትና ማዝናናት ይጠቅማል።

ጥሩ ልማድ እራስን ማለማመድ

ሰው የሕይወቱን አመራር ሌሎች ሰዎች ሲወስኑለት፣ ሰዎች በፈለጋቸው አቅጣጫ ሲጫኑትና ሲገፉት፣ እንዲሁም የራሱ የሆነ ውሳኔና እርምጃ እንደሌለው ሲመስለው፣ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል። በውስጡ ንዴት፣ ቁጣና እንዲሁም ብስጭት ይሰማዋል። ለራሱ ትክክለኛና የሚገባውን ክብር መስጠት ያቅተዋል። በዚህ ጊዜ በውስጡ የሚሰማውን ስሜት መቆጣጠር ያቅተውና የሚፈልገውን ነገር ሁሉ በቁጣና በኃይል ለማግኘት ይሞክራል። ወይንም ቶሎ ከሁኔታው ራሱን ገለል ያደርጋል ወይንም ይደብቃል። ሁለቱም ዓይነት ባህሪዎች ጐጂዎች ናቸው።

ለራስ መብት መቆም፣ ወይንም የራስን ፍላጐት በአግባቡ ለማሟላት መሞከር፣ መስመር የለቀቀ እራስ ወዳድነት አአይደለም። እርግጥ ነው ራስን መስዋዕት ማድረግ፣ የራስን ፍላጐት ወደ ጐን መተው፣ እራስን ከማተለቅና ከማከበር ወጥመድ (ፈተና) ይጠብቃል። ይሁን እንጂ ይህን ማለት ሰው ራሱን ከሚገባው በላይ መጣል አለበት ማለት አይደለም። በትህትናና በፍቅር አመካኝቶ ከእውነት መሸሽ ወይንም እውነትን ሸፍኖ ማለፍ ማለት አይደለም። በከርሰትና ምክንያት

ብዙዎች እራሳቸውን ይጥላሉ። ራስን መካድ ማለት እውነትን ከደ እራስን ማሳነስ ወይንም ራስን ማኰሰስ ማለት አይደለም።

ስለዚህ የብዙዎቻችን ችግር መቼና ምን ያህል እራሳችንን መጣል እንደለብን፣ ምን ያህል ደግሞ ለራሳችን መቆም እንደሚገባን ለይተን ማወቅ አለመቻላችን ነው። ብዙ ጊዜ አንዳንድ ሰዎች የማይሆን ነገር ሲያጋጥማቸው «አይሆንም» ለማለት፣ የሚሰማቸውን ከልባቸው አውጥተው ለመግለጽ፣ «ሌሎችን እን ጐዳለን፤ ሰዎች ይሸሹናል» የሚል ፍርሃት ስለሚኖራቸው፣ ይህንን የተረዱ አንዳንድ ብልጥ ሰዎች በፈለጉት ዓይነት መንገድ ሊጠመዝዙአቸውና ሊጠቀሙባቸው ይታያሉ። ለመብታቸው የሚቆሙበት ጊዜ ቢኖር በኃይል ከገፏቸውና ጉዳት ውስጥ ከከተቱአቸው በኋላ ብቻ ነው።

ለራስ መከራከር ማለት፣ የራስን ፈቃድ ከሌሎች ፈቃድ በላይ ማድረግ ማለት አይደለም። ሰው ለራሱ መብት (ፍላጐት) መቆም አለበት ሲባል ደግሞ፣ መስዋዕት በሚጠይቅበትና በሚያስፈልግበት ጊዜ መስዋዕት አያደርግም ማለት አይደለም። ይሁን እንጂ ማንኛውም ሰው የራሱን፣ የቤተሰቡን ፍላጐት መጠበቅና ማሟላት ግደጁ ነው። ይህን ቢያጣ ግን ያ ሰው ለእዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል።

ስለዚህ ሰው ለራሱ መብት በመቆም፣ ሌሎች ሊጠቀሙበትና ጆሮውን ይዘው ሊጠመዝዙት፣ እንዲሁም የራሳቸውን ፍላጐትና አስተሳሰብ በውስጡ ለመጨመር ሲሞክሩ፣ ፍላጐታቸውንና ለመፈጸም የሚጠቀሙበትን መንገድ ተረድቶ ሳይደናገጥና እንዲሁም የበደለኛነት ስሜት ሳይሰማው በድፍረት ለመቋቋም እራሱን ማስማመድ ይገባዋል። ትክክል የሆነ «እራስን እለመጣል» ማለት ምንም ዓይነት የበደለኛነት ስሜት ሳይሰማው ሌሎች ሊጠቀሙበት ወይንም እንደፈለጉት ሊመሩት ሲመክሩ፣ «እምቢ» በማለት ስሜትን በአግባቡ መግለጽ ነው። በእሳቸው ኃይል፣ ጉልበትና በልጣን ምክንያት ሌሳውን ለመጫንና ለመግፋት ሙከራ ለሚያደርጉት ሳይደናገጡ በትህትናና በረጋ መንፈስ ሀሳብን መግለጽ ያስፈልጋል

ትክክል የሆነ አስተያየት ይኑረን

የሰው ሁሉ አስተሳሰብ፣ ሁኔታን የሚያይበትና የሚለከበት መንገድና ሚዛን አንድ ዓይነት አይደለም። አንዳንድ ሰው ትንሹን ነገር ትልቅ፣ ተራውንና ጤናማውን ነገር እንደ አንድ ትልቅ ነገር በማድረግ

ነገር አጋኖ የሚመለከት አለ። ከሆነው በላይ ነገርን አተልቀው የሚመለከቱ ሰዎች በሕይወታቸው ስጋትና መጨነቅ ይበዛባቸዋል። ያለንበት ዓለም በዙ ነገሮች ተቃራኒ የሆኑበት፣ ሁኔታዎች ጨልመው የሚታዩበት ዓለም ነው። አንዷ የቤት እመቤት የዕለት ተግባሯን ለመጀመር ጥዋት ትነሳለች። ስባሏ ቡና አፍልታ ለመስጠት ስትሞክር ቡናው ገንፍሎ ምድጃውን ያጥለቀልቀዋል። ባሏ ወደ ሥራው፣ ልጆቿም ወደ ትምህርት ቤት ከሄዱ በኋላ የተቀረውን የቤቷን ሥራ ለመሥራት ስትሯሯጥ ብዙ ነገሮች ልክ አይመጡላትም። ውሻው ምንጣፉ ላይ ያበታውከል፤ የሠራችው ወጥ ይጐረናል፤ የጋገረችው እንጀራ ዓይን የሌለው ቂጣ ይሆናል፤ አጥባ ያስጠቻቻው ልብሶች ውሾች በጭቃ እግራቸው ያበላሹታል፤ ከሥራ ባሏ ሲመጣ ዕራት በመዘግየቱ «ቀኑን ሙሉ ምን ስታደርጊ ቆየሽ» በማለት ይቆጣታል። በቀኑ መጨረሻ ላይ፣ «ለምን ይሄ በእኔ ደረሰብኝ፤ እግዚአብሔር ተቆጥቶኝ ሊቀጣኝ ነው፤ ሰይጣን እያሰደደኝ ነው» በማለት ተራውንና አልፎ አልፎ በሰው ላይ ሊደርስ የሚችለውን ነገር እንደ መዓት ማውራት ትክክል ከሆነ አበተሰሰብ ውጪ ከመሆኑ ሌላ እራስን ይበልጥ ስጋትና ፍርሃት ውስጥ መከተት ይሆናል።

ሰዎች ትክክል ያልሆነ አስተሳሰብና አመለከከት ሲጐድላቸው ሁሉንም ሁኔታ በጅምላ መመልከት ይጀምራሉ። «በጅምላ ይመለከታሉ» ስንል አንድ ነገር በመንገዳቸው ላይ አጋጥሞአቸው እንደሆነ፣ ሁልጊዜ እንደሚደርስባቸው አድርገው ይገምታሉ። ለምሳሌ አንድ ቀን ወደ ሥራ ሲሄድ መንገድ ላይ ጐማ ተንፍሶበት ዘግይቶ ሥራው የገባ ሰው፣ ከዚያን ቀን በኋላ ወደ ሥራ በሚሄድበት ጊዜ ሁሉ «ጐማ ይፈነደብኝ ይሆን?» እያለ ቢያስብ ሰያውቀው በፍርሃትና በጭንቀት እራሱን ይሞላል። አንደ የሆነው ነገር ሁልጊዜ እንደሚሆን አድርጐ ማሰብ፣ ተቃራኒ የሆነ ወይንም ነገርን እጨልሞ የመመልከትን ባህሪን ይፈጥራል። «ለእኔ ሁሉ ነገር ልክ አይመጣልኝም» የሚል አስተሳሰብ በውበጣችን ያኖራል።

ነገርን «በአጠቃለይ ወይንም በጅምላ» ወስደ መመልከት ትክክል የሆነ እበተሰሰብ አይደለም። በምን ምክንያት የጠበቅነው ነገር እንደልተፈጸመ፣ ለምን መሸነፍ እንደደረሰብን ትክክለኛውን ምክንያት ለማወቅ በጥንቃቄ መመርመር ያስፈልጋል። ማንኛውም ልክ ያልሆነ ነገር ሲደርስብን መሸነፋችንን ዝም ብለን ከመቀበል ይልቅ የት በታ፣ መቼና በምን ምክንያት እንደሰትን መርምረን ማወቅ ያስፈልገናል። ስህተታችንን ሰናውቅ ሁለተኛ መልሰን እንዳንሰሰት ጥሩ ጥንቃቄ

ማድረግ እንችላለን።

ትክክል ያልሆነ ትርጉም ከመስጠት መጠንቀቅ

ለማንኛውም ነገር ትክክል ያልሆነ ትርጉም መስጠት ለብዙዎች ሰዎች አዲስ አይደለም።

--«ሰላምታ ሳይሰጠኝ ያለፈው ተቀይሞኝ ነው»

--«ግብዣ ጠርቼው ሳይመጣ የቀረው ንቆኝ ነው»

--«ዘመድ ሞቶብኝ ለቅሶ ሳይደርሰኝ የቀረው የእኔን ወዳጅነት በይፈልግ ነው»

ከላይ የገለጽነው ነገር ምናልባት በሰውየው ላይ ተፈጽመው ይሆናል። ግን ሰላምታ ሳይሰጠው ያለፈው ተቀይሞት ሳይሆን ስላላየው፣ ግብዣ ጠርቶት ያልመጣው ሌላ ከፍተኛ ጉዳይ አጋጥሞት ይሆናል፣ እንዲሁም ዘመድ ሞቶበት ለቅሶ ያልደረሰው ምናልባት ሳይሰማ ይሆናል ብሎ ነገሩን በትክክል በመመልከት ፈንታ ለሁኔታዎቹ ሁሉ ልዩ ትርጉም መስጠት እራስን በገዛ እጅ ጭንቀት ውስጥ መክተት ይሆናል። አንዳንድ ሰው በጐ ሀሳብና ምክር ሲሰጠው እንኳን «ተነቀፍኩ» በማለት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል። እንግዲህ ሁኔታዎችን በትክክል በመመልከት እራስን ከአዕምሮ ጭንቀት መጠበቅ ይቻላል።

የሌሎች ስሜት የእኛን ስሜት ሲቆጣጠር

የብዙዎች ሰዎች ደስታ የሚወሰነው ሌሎች በእነርሱ ደስ ያላቸው እንደሆነ ብቻ ነው። ስለዚህ የእነርሱን የስሜት እቅጣጫ ወሳኙ የሌሎች ስሜት ነው ማለት ነው። ለምሳሌ ባሏ ደስ ካለለው ደስ የማይላት፣ እርሱን ሲጨፈግገው እርሷን የሚጨፈግጋት ከሆነ የስሜቷን አቅጣጫ ወሰኝ የሆነው የባሏ የስሜት ይዞታ ነው ማለት ነው። ይህ ከሆነ ደግሞ ስሜቷ ፍጹም የማይጨበጥና ተለዋዋጭ ነው ማለት ነው። ለዚህ መድኃኒቱ የስሜታችን አቅጣጫ ወሰኞች ሌሎች እንዲሆኑ አለመፍቀድ ነው።

በሕይወታችን አብልጠን የምናየው

ምን እንደሆነ እንወቅ

ሰው «ጉዳት (ማጣት) ደረሰብኝ» ሲል፣ ጉዳቱ የሚለካው የጠፋበት ነገር ለሰውየው ባለው ጠቃሚነት ወይንም ክብደት ነው።

የጠፋበት ነገር ወይንም የጐደለበት ነገር ለውየው በህይወቱ ከፍተኛ ሥፍራ የሚሰጠው ከሆነ፣ ጉዳቱም በዚያው መጠን ከፍ ያለ ይሆናል። ማንኛውም ሰው በሕይወቱ የሚያስቀድማቸው ወይንም ከፍተኛ ሥፍራ የሚሰጣቸው፣ የራሱ የሆኑ ነገሮች አሉት። እነዚህ ሰው በሕይወቱ ከፍተኛ ዋጋ የሚሰጣቸው ነገሮች ምን እንደሆኑ ለይቶ ማወቅ፣ የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርስበት የሚከላከልበት የመጀመሪያው እርምጃ ይሆናል።

እነዚህ ከፍተኛ ዋጋ አላቸው የሚባሉት ነገሮች ተጨባጭነት ያላቸውና ተጨባጭነት የሌላቸው ሀሳቦች ሊሆኑ ይችላሉ። ሰው ወደ ልቡ ጠጋ አድርጐ የሚይዛቸው ነገሮች ገንዘብ፣ ሀብት፣ ሥልጣንና ልዩ ልዩ መብቶች ይሆናሉ። ለነዚህ ነገሮች የምንሰጣቸው ዋጋ ወይንም ተመን፣ ስሜታችንን የመቆጣጠር ኃይል አላቸው። ለአንዳንድ ነገሮች የምንሰጣቸው ከፍተኛ ሥፍራ ወይንም ዋጋ በእርግጥ ባላቸው ጠቃሚነት ስይሆን ትክክል ጠቃሚነታቸውን በአግባቡ ሳንተምን ነው። በዚህ ምክንያት ዋጋ የማይሰጣቸውን ነገሮች ከፍተኛ ዋጋ በመስጠት፣ እነዚያ ነገሮች በሕይወታችን ካልተሟሉልን ወይንም ለማግኘት ካልተሳካልን በቀላሉ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጥን እንሆናለን።

ለምሳሌ፣ ብዙዎቻችን ሰዎች ስለ እኛ የሚሰጡትን አስተያየት ከፍተኛ ዋጋ እንሰጠዋለን። በሰዎች ዘንድ ተቀባይነት ማግኘትን እንደ ውሃ እንጠማለን። ስለሆነም ሰዎች ካልተቀበሉን ወይንም ስለ እኛ ያላቸው አስተያየት እንደጠበቅነውና እንደምንፈልገው ካልሆነ፣ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንገባለን። ሰዎች በአሁኑ ጊዜ ከሁሉም ነገር አብልጠው የሚመለከቱት ገንዘብ፣ ሥልጣንና በሰው ዘንድ መከበርንና መመስገንን ነው። አንድ ሰው እነዚህን ነገሮች በሕይወቱ ካላገኘ፣ ደስታ የሸሸው ይሆናል። ብዙ ገንዘብ ስይኖረው፣ ሥልጣን ሳያገኝ፣ ሰዎች ሳያከብሩት ቢቀር መኖር የማይችል መስሎ ይሰማዋል።

ዋጋ አላቸው ብለን በሕይወታችን ቅድሚያ የምንሰጣቸው ነገሮች ምን እንደሆኑ ማወቅና፣ በተሻለ ወይንም ዘላቂነት ባላቸው ነገሮች ላይ ልባችንን ለማሰረፍ መለማመድ እራስን ከአዕምሮ ጭንቀት መከላከል ይሆናል። ለአንዳንድ ሰዎች «ብር» አምላካቸው ነው። ዘላቂነት በሌለው ቁሳቁሳዊ ነገር ላይ ልብን ከመጠን በላይ ማሰረፍ ልብን በፍርሃት፣ በሥጋትና በጥርጣሬ መሞላት ይሆናል።

በየዕለቱ ከእግዚአብሔር ጋር የተቀራረበ ሁኔታ የምናደርገው የሕይወት እርምጃ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጥን እንዳንሆን ይጠብቀናል።

በእርሱ ከታመንን ሌሰ መደገፊያ አያስፈልገንም። እርሱ ከተቀበሰን ሌሎች ባይቀበሉን ግድ የለንም። የእርሱን ጸጋና ይቅርታ በሕይወታችን ከተስማመድን «እወድቃለሁ» ብለን አንፈራም።

የዋጋቢስነት ስሜት አይሰማን

የተሰፋ ቢስነት ስሜት ለአዕምሮ ጭንቀት መግቢያ ቀዳዳ ወይንም በር ነው። የአካበቢውን ሁኔታ ለመለወጥ ምንም አቅም እንደሌለው የሚሰማው ሰው፣ ምንም ዓይነት ነገር ለመሞከር ጉልበትና ድፍረት አይኖረውም። የተሰፋ ቢስነት ስሜት የሞላው ሰው ችግር ቢያጋጥመው ችግሩን ለማቃለል ምንም ዓይነት እርምጃ አይወስድም። ሁላችንም አልፎ አልፎ የተበፋ ቢስነት በሜት ይሰማን እንጂ፣ አንዳንዶቻችን ለዚህ ዓይነቱ ስሜት የበለጠ ክፍት ነን። ጥቂት ችግር ወይንም መሰናከል ሲያጋጥማቸው በመቋቋም ፈንታ ቶሎ ወደ ኋላ የሚሸሹ ሰዎች «የዋጋቢስነት ስሜት» በውስጣቸው እንደ ተፈጥሮአዊ ባህሪ ሰያውቁት ይዋሃዳቸዋል። የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርስብን ለመከላከል ከፈለግን «የዋጋ ቢስነት» ስሜት በውስጣችን ሥርጉዶ እንዳይገባ እራሰችንን እንጠብቅ። «እኔ ምንም አልችልም» በማለት የዋጋ ቢስነት ሰሜት ከሚይዘን ይልቅ እንደ ጳውሎስ «በክርስቶስ ሁሉን እችላለሁ» (ፊሊ 4፤13) እንበል።

ምዕራፍ ፲፩

ለአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሕክምና ይኖረው ይሆን?

«መጀመሪያ አለመለከፍ ነው እንጂ አንዴ በአዕምሮ ጭንቀት ከተያዙ በኋላ ለመዳን ያስቸግራል» የሚለው አበባል በብዙዎች ዘንድ ተቀባይነት ያገኘ ይመስለል። እርግጥ ነው አስቀድሞ ከዚህ ህመም ነጻ ለመሆን እራስን መጠበቅ ቢቻል፣ በበሽታው ተይዘ ከመዳን የተሻለ ነው። የብዙዎች ጥያቄ ግን «ለአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሕክምና ይኖረው ይሆን?» የሚል ነው። የዚህ በሽታ ከባድነት ያሰሰባቸው ሊቃውንት

ከበሽታው ለመዳን የሚቻልበትን መንገድ ለማግኘት ባለፉት ሁለት ሺ ዓመታት ልዩ ልዩ ጥናቶችንና ምርምሮችን እንዳደረጉ ይታወቃል። በተለያዩ ጊዜያት በተደረጉት ጥናቶችና ምርምሮች የተለያዩ ሀሳቦችና ዘዴዎች ተፈጥረዋል።

የበሽታው ትክክለኛነት ታውቆ አስፈላጊው ህክምና ከተደረገላቸው፣ በአዕምሮ ጭንቀት ከተያዙ ሰዎች መካከል ከመቶ ሰማንያዎች (80%) ፍጹም የመዳን ተስፋ አላቸው። ትክክለኛ ዕርዳታ ወይንም ህክምና ለመስጠት በሽታው በቅድሚያ መታወቅ አለበት። የበሽተኛውን ሁኔታ በደንብ ለማወቅ በወቅቱ የሚሰማውን ልዩ ልዩ የስሜት ለውጦች፣ ከዚህ በፊት የደረሰበት ህመም እንዳለና በቤተሰቡ ውስጥ የሚታወቅ በሽታ መኖር አለመኖሩን መመርመር ይጠቅማል። ከዚህ በፊት የደረሰበት ህመም ካለ፣ አሁን የደረሰበት የአዕምሮ ጭንቀት በዚያ ምክንያት የመጣ መሆኑን ሊያመለክት ይችላል። ከቤተሰቡ ደግሞ ከዚህ በፊት የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ካለ፣ ህመሙ በዘር የሚመጣ መሆኑ በግልጽ ይታወቃል። እንዲሁም ሰውየው ከዚህ በፊት ቀደም ሲል በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለፈ ከሆነ፣ አሁን የደረሰበት በሽታ ከዚያ የተለየ አለመሆኑን ያረጋግጣል።

የበሽተኛው ሕመም በደንብና በግልጽ ከታወቀ አስፈላጊው እርዳታ ወይንም ሕክምና ሊሰጠው ይቻላል። በሥጋው የታመመ ሰው አንዱ ዓይነት መድኃኒት ከሌላው መድኃኒት ይበልጥ እንደሚረዳው ሁሉ፣ በአዕምሮ ጭንቀትም ውስጥ ያለ ሰው ከሚደረግለት ህክምና መካከል ይበልጥ ሊረዳው የሚችል ህክምና አለ። ከነዚህም መካከል ጉልተው የሚታዩትን ከዚህ ቀጥሎ የተመለከቱት ናቸው።

ሥነ–ልቡናዊ ሕክምና (ሳይኮቴራፒ)

ይህ ዓይነቱ ሕክምና ከአለፉት አያሌ ዓመታት ጀምሮ የተለመደ ሲሆን፣ ዋናው የህክምናው መንገድ፣ በሽተኛው በሙሉ ነጻነትና መዝናናት የልቡን እንዲናገር በማድረግ ነው። በዚህ ወቅት መከረው ከበሽተኛው ንግግር ውስጥ የአዕምሮ ጭንቀት እንዲደርስበት ያደረጉትን ምክንያቶች በጥንቃቄ መመርመር ይጀምራል። ስለ እራሱና ስለ ሌሎች ሰዎች ያለውን ግምትና አስተያየት ለማወቅም ይጥራል።

ብዙ ጊዜ በዚህ ህመም የሚጨነቁ ሰዎች ህብረተ ሰቡ

የሚንቃቸው፣ የሚወደቸው ሰው ፍጹም የሌላቸው ስለሚመስላቸው፣ መከረው ያን የጐደላቸውን ፍቅር በመስጠት ቀደደውን ለመድፈን ይሞክራል። ከንግግራቸውም ውስጥ የችግራቸው ዋና ምክንያት ይሆናል ብሎ የሚያስበውን ዘርዝር በመግለጽ፣ አንዳንዱን ሁኔታ በጥንቃቄ እንዲያዩት ያደርጋል። ሌላውን ሰው በመበደል ያስቀየሙ መስሎአቸው በፍርሃትና በስጋት የሚጨነቁ ከሆነ፣ ሁኔታውን እንዲረሱ ለማድረግ ያደፋፍራቸዋል።

የዚህ ዓይነቱ ህክምና ችግሩ አማከረው የራሱ የሆነውን እምነትና ፍልስፍና ለበሽተኛው ላይ የጨመረ እንደሆነ ነው። በተለይ አማከረው መንፈሳዊ ነገርን መቀበል የሚያቅተው ከሆነ፣ በሽተኛው መስመር የለቀቀ ድርጊት በማድረግ የተሰማው ስሜት ካለ ያ መተላለፉ ፈጽሞ እንዳይሰማውና እንዳይጸጸት ለማድረግ ትክክል ያልሆነ ምክር ሊሰጠው ይችላል። አዋቂ ነው ብሎ ከሚገምተው ሰው የሚሰነዘረውን ማንኛቸውንም ዓይነት ምክርና አስተያየት መልካም ነው ብሎ ስለሚያምን፣ በሽተኛው በኃጢአት እንዲጫወት ይበልጥ የሚያደፋፍረው ይሆናል።

ልዩ ልዩ ዓይነት ሥነ–ልቡናዊ ሕክምና ሲኖር፣ ሁሉም የሚያተኩረው፣ በሽተኛው ሕክምናውን (ዕርዳታውን) ከሚሰጠው ሰው ጋር ግልጽና ቀጥተኛ የሆነ ግንኙነት፣ በሽተኛው ስሜቱን ሳይደብቅ የሚገልጽበት ዓይነተኛ መስመር ላይ ነው። ሥነ–ልቡናዊ ሕክምና ሰጪዎች በሽተኛው ማድረግ የሚገባውን ምክር መስጠት የሚችሉት ትክክለኛ የሕይወት ታሪኩንና ያሳለፈበትን ልምምድ በትክክል መግለጽ የቻለ እንደሆነ ነው። የሥነ–ልበና ሕክምና ሰጪው፣ በሽተኛው ከዚህ በፊት በሕይወቱ ያሳለፈበት ከባድ ሁኔታ ወይንም የገጠመው ችግር መኖሩን ጠይቆ፣ በዚያ በነበረውና በተፈጠረው ነገር ላይ ትኩረት በመስጠት ሁኔታውን ይመረምራል። ሰው በሕይወቱ የሚገጥመው ችግር ዋናው ምንጭ ወይንም ምክንያት ሰውየው ሕጻን በነበረበት ጊዜ ያጋጠመው ነገር እንደሆነ የሥነ–ልበና አዋቂዎች ያምናሉ። የሥነ ባህሪ አዋቂዎች ግን፣ ሰውየው በሕይወቱ ከተለማመደው ወይንም ከተማረው መጥፎ ልምምድ የሚመነጭ ነው ብለው ያምናሉ።

አንዳንድ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ልዩ በሽታ ደርሶባቸው ሳይሆን፣ የዝቅተኛነት ስሜት ወይንም የስሜት መሠበር ብቻ ደርሶባቸው ይሆናል። ለእንደነዚህ ዓይነቶቹ፣ የሥነ–ልበና ምክር እንጂ መድኃኒት መውሰድ አይጠቅማቸውም።

ሕክምና የሚያስፈልገው የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰባቸው ሰዎች፣ አስፈላጊውን መድኃኒት እየወሰዱ፣ በሽታው በሕይወታቸው ላይ ሊያደርስ የሚችለውን ጠንቅ በመግለጽ፣ ስሜታቸውን ለማጠንከር አስፈላጊው የሥነ-ልቦና ምክር ሊሰጣቸው ይገባል። የአዕምሮ ጭንቀት በሕይወታቸው ላይ ልዩ የሆነ ጠንቅ ያደርሳል ስንል፣ በጭንቀታቸው ምክንያት ልዩ ልዩ ችግሮች በሰውነታቸው ላይ ይፈጠራሉ ማለታችን ነው።

በሥነ ልቦና ሕክምና ዕርዳታ ለማግኘት፣ የበሽተኛው ትብብር በጣም ያስፈልጋል። በሰውየው ላይ የደረሰው የአዕምሮ ጭንቀት ከፍተኛ ከሆነ፣ በዚያው መጠን የሥነ-ልቦና ሕክምና ሰጪው፣ ምክሩና አስተያየቱ ሰፊና ግልጽ (ፊት ለፊት) መሆን ይገባዋል። በሽተኛው በጣም ከታመመ፣ መጀመሪያው ላይ ሕክምና ከሚሰጠው ሰው ጋር መነጋገርና መወያየት አይችልም። የሥነ-ልቦና ሕክምና ሰጪው፣ የታመመውን ሰው ችግር ተሸካሚና ደጋፊ መሆን አለበት። በሽተኛውን የሚረዳው ሰው ዓላማ፣

(ሀ) በሽተኛውን ሥነ-ልቦናዊና ማህበራዊ አቋሙ የተዛባ እንዳይሆን ለመርዳት ነው፤

(ለ) በሽተኛው በራሱ እንዲያምንና ያለውን የዝቅተኛነት ስሜት ለማጥፋት ነው፤

(ሐ) በሽተኛው በህይወቱ ምን መፈጸም እንደሚችልና ምን እንደማይችል ያለውን አቅም ለማሳየት ነው፤

(መ) በመድኃኒት ብዙ እንዳይደገፍ ለማድረግ ነው፤

(ሠ) ከቤተሰቡና ከአካባቢው የሚያገኘውን ዕርዳታ መጠቀም እንዲችል ለማድረግ ነው።

«<u>ድጋፍ</u> <u>ሰጪ</u>» የሥነ-ልቦና ሕክምና፣ ለአዕምሮ ጭንቀት ከሚወሰደው መድኃኒት ጋር ተመጣጣኝ ከመሆኑም በላይ፣ በበሽታው ረገድ ስለ ሰውየው አቋምና ይዞታ መግለጫ፣ እንዲሁም የበሽታው ምክንያት ምን እንደሆነ መርምሮ ሀሳብ ሰጪ ነው። የአዕምሮ ጭንቀት በሽተኞች ስህመማቸው ምክንያት እራሳቸውን በማድረግ እራሳቸውን ሊወቅሱና ይቅር ማለት ሊያቅታቸው ይታያሉ። የሥነ አዕምሮ

ሊቃውንት ዓላማ፣ የአዕምሮ ጭንቀት በሽተኞች መታመማቸው በነርሱ ጥፋት ሳይሆን በበሽታ ምክንያት እንደሆነና፣ እንዲሁም አሁን ካሉበት የጭንቀት ሕይወት ፈጽሞ መውጣት እንደማይችሉ ሲሰማቸው፣ ያ ስሜት ልክ እንዳልሆነ ለማስረዳት ነው።

<u>የሥነ-ልቦናዊ ሕክምና ሰጪዎች</u> መልዕክታቸውን በሽተኛው በደንብ እስኪገባውና እስኪያምንበት ድረስ በመደጋገም መግለጽ ያስፈልጋቸዋል። ከአዕምሮ ጭንቀት የዳኑ ሰዎች ይዞታቸውን ሲገልጹ በመደጋገም ተስፋ እንዳለቸው የተሰጣቸው ምክርና ማጽናናት ሙሉ በሙሉ ተስፋ እንዳይቆርጡ የረዳቸው መሆኑን ይናገራሉ። ከበሽተኛው ጋር የሚኖሩ ቤተሰቡ የሀሰብ ድጋፍ እንዲሰጡትና እንዲረዱት ልዩ ትምህርትና መመሪያ እንዲሰጣቸው ያስፈልጋል። ለበሽተኛው በሚሰጠው ሕክምና ወይንም ዕርዳታ ውስጥ እነርሱም ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ። በህመሙ የተያዘው ሰው የሀኪም ዕርዳታ እንዲያገኝ ሊያደፋፍሩትና ሊመክሩት የሚችሉት ቤተሰቡ ብቻ ናቸው። ብዙ ጊዜ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች ምንም ተስፋ እንደሌለቸውና መረዳትም የማይገባቸው ሰዎች መሆናቸውን ይገልጻሉ። በተለይ <u>ማኒክ</u> የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች የታመሙ መሆናቸውንና እንዲሁም የሀኪም ዕርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው መቀበል ያቅታቸዋል። እንዲሁም ጊዜያቸውን በአግባቡ መጠቀም እንዲችሉ የሌላ ሰው ዕርዳታ የግድ እንደሚያስፈልጋቸው ስለማያምኑ፣ «ድጋፋዊ የሥነ ልቦና ሕክምና» መስጠት ያስቸግራል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች ብዙ ጊዜ እራሳቸውን ከሚገባው በላይ ደካማና ተስፋቢስ አድርገው ይመለከታሉ። የሥነ አዕምሮ ሕክምና ሰጪ ዋና ዓላማው የሰውየውን ትክክል ያልሆነ አስተሳሰብና እምነት እንዲለውጥ ማድረግ ነው። አስተሳሰቡ ትክክለኛ መስመር ሲይዝ፣ የአዕምሮ ጭንቀቱም ይቀንሳል። እርዳታ ሰጪው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለው በሽተኛ ስለ እራሱም ሆነ በጠቅላላ ስለአካባቢው የተሳሳተ እምነትና አስተያየት እንዳለው በግልጽ ሊያስውቀው ይገባል። ብዙ የሥነ አዕምሮ ሕክምና ሊቃውንት የብዙዎች የአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ትክክል ያልሆነ አስተሳሰብ በመለማመዳቸው ምክንያት እንደሆነ ይናገራሉ። ሌሎች ደግሞ የተሳሳተ ወይንም ልክ ያልሆነ አስተሳሰብ ሊኖራቸው የቻለው እንዲሁ የመጣ ሳይሆን በመታመማቸው ምክንያት ነው ይላሉ።

አንድ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ሲሆን፣ አካባቢው ካሉት

ሰዎች ጋር የሚኖረው ግንኙነት ይደፈርሳል። በሌላ በኩል ደግሞ በሰውየው ላይ የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርስ የሚችለው፣ ከሌላ ሰው ጋር በተፈጠረው ችግር ምክንያት የመነጨ ሊሆን ይችላል። እዚህ ላይ መጀመሪያ የመጣው የትኛው ነው? በሽታው ነው ወይንስ ሰውየው ያጋጠመው ግጭት ነው በሽታውን የፈጠረው? ጥያቄው ጥሩ ቢሆንም ትክክለኛ መልስ ግን ማግኘት አስቸጋሪ ነው።

<u>የሥነ ልቦና ሕክምና ሰጪው</u> ከዓላማዎቹ አንዱ፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለው ሰው፣ በአከባቢው ካሉት ሰዎች ጋር፣ ማለትም ከቤተ ሰቡና ከጓደኞቹ ጋር ትክክለኛና ጥሩ ግንኙነት እንዲኖረው ለማድረግ ነው። ይህ ሁኔታ ከተስተካከለና ከተሻሻለ የሰውየው የአዕምሮ ጭንቀት በዚያው መጠን ሊቀንስ ወይንም ሊጠፋ ይችላል ተብሎ ይታመናል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች አንዳንድ ከመስመር የወጣ ጠባይ ያሳያሉ። ሕክምና ሰጪው ዋና ጥረቱ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው መስመር የለቀቀ ጠባዩን ለማስተካከልና መስመር ለማስያዝ ነው። በተለይ ይኼ የሚጠቅመው፣ በአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት በልዩ ልዩ ፍርሃት የተያዙትን፣ ያለአግባቡ ከመጠን በላይ የሚበሉትን እንዲሁም ሌሎች ትክክል ያልሆነ ባህሪ የሚያሳዩትን ሕመምተኞችን ነው።

የሥነ ልቦና ሕክምና መሥራች፣ የታወቀው <u>ሲግመንድ ፍሮድ</u> ሲሆን፣ ፍልስፍናው የተመሠረተው፣ አንድ ሰው <u>በአዕምሮ ጭንቀት</u> ሊያዝ የሚችለው ከዚህ በፊት በሕይወቱ ውስጥ በደረሰበት መጥፎ ነገር ነው በሚል ሀሳብ ላይ ነው። የሀሳቡ ትኩረት ሰውየው በሕጻንነቱ በጋጠመው ልዩ ዓይነት ልምምድ ምክንያት፣ በውስጡ ከፍተኛ ግጭት ይፈጠራል። ያ በውስጡ የተፈጠረውን ግጭት የሚቆጣጠረው የአዕምሮ ኃይል፣ ሳያውቀው በውስጡ ልዩ ስሜቶችን ሊፈጥር ይችላል። ይህን ሀሳብ የሚደግፉ ሊቃውንትም የአዕምሮ ጭንቀት ዋናው ምክንያት አንድ ከፍተኛ ጉዳት (ማጣት) በሰው ደርሶ ሀዘኑን በደንብ ሳይወጣ በውስጡ ቁጣና ንዴት የተጠራቀመ እንደሆነ ነው ይላሉ። ስለዚህ የአዕምሮ ጭንቀቱን ለማዳን የመጀመሪያውና ከፍተኛው እርምጃ በውስጡ የተፈጠረውን «ቁጣ» ምክንያቱን ፈልፍሎ ማወቅና በአግባቡ እንዲመለከተውና መስመር እንዲያስይዘው ማድረግ ነው ይላሉ።

በስጋትና በፍርሃት የተሞላ ሰው፣ በሰው ሁሉ ፍጹም የተተወና

የተረሳ ስለሚመስለው፣ ከማንኛውም ሕክምና ይበልጥ «አይዞህ» ባይና ስሜቱን ተረድቶ የድጋፍ ድምጽ የሚሰጠውን ሰው ይፈልጋል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ችግሩን በጥሞና የሚሰማውና ሀሳቡን የሚቀበለውን ሰው ሲያገኝ ስለ ራሱ ያለው ግምትና አስተያየት የተሻሻለ ይሆናል። ይኼም ለታመመው ሰው የመዳን ተስፋ በር ከመክፈቱም በላይ፣ ጤነኛ ሰው ሆኖ ዕለታዊ ተግባሩን እንዳያከናውን እንቅፋት የሆነበትን ትልቅ ፍርሃት እንዲያሸንፍ ያግዘዋል። ከሉት ዕቃ ገዝቶ ለመውጣት በፍርሃት የተነሳ ዓየር በማጣት ሲጨነቅ፣ ያንን ቀላል ነገር ለማድረግ እንኳን በለመቻሉ የሚሰማውን የትንሽነትና የዝቅተኛነት ስሜት ተረድቶለት «አይዞህ» የሚለውን ሲያገኝ መጽናናትን ያገኛል።

ብዙ ጊዜ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው፣ እርሱ ስለ አለበት ሁኔታ በቂ እውቀት ኖሮት ችግሩን ለመስማትና አስፈላጊውን እርዳታ ለመስጠት ፍላጎት ያለው አማካሪ እንዳለ ሲያውቅ፣ ገና ሕክምናውን ሳያገኝ አስቀድሞ መጽናናትን ያገኛል። ተጨንቆ የነበረው ወይንም በውጥረት ውስጥ የነበረው ስሜቱ እየለቀቀውና እየተዝናና ይመጣል። አማካሪው ከበሽተኛው ጋር በሚያካሂዳቸው ውይይቶችና ከዚያም ውጪ ባለው ጊዜ ውስጥ በሽተኛው ችግሩን የሚረዳለት ሰው መኖሩንና በሚፈልገው ጊዜ ሁሉ እንደሚያገኘው ሲያውቅ፣ ጭንቀቱን የሚከላከልለት ሰው በማግኘቱ ፍርሃቱ እየቀነሰና እየጠፋለት ይመጣል። ፍርሃት ሲይዘውና ሲጨንቀው ሌላው ቀርቶ ስልክ ደውሎ ሊያነጋግረው እንደሚችል ሲያውቅ እንኳን ስጋቱ ይጠፋለታል። ድጋፍ ሰጪውና በሽተኛው ጥሩ ግንኙነት ካላቸው፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው የመዳን ተስፋው ትልቅ ይሆናል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው፣ መንፈሱን ያስጨነቀውን ፍርሃቱንና ስጋቱን፣ በአጠቃላይ በልቡ ውስጥ የሚሰማውን ሁሉ መናገር (መናዘዝ) ሲችል፣ ስሜቱ የተፈታ ይሆናል። እንደሚታወቀው፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው በተለይ የበደለኛነት ስሜቱን በውስጡ መደበቅ (መያዝ) ባህሪው ነው። ይሁን እንጂ፣ አዕምሮውን የሚያስጨንቁት ነገሮች ሁሉ ሙልጭ ብለው ከውስጡ እንዲወጡለት ይፈልጋል። ይሁን እንጂ የዚያን ሰው ችግር ወይንም በውስጡ የሚያስጨንቀውን ነገር ለመስማት ፈቃደኛ ሆኖ ጊዜውንና ጆሮውን የሚሰጠው ሰው በአከባቢው አያገኝም። የሚያዳምጠው ሰው ሲያገኝ ግን፣ ቀስ በቀስ ራሱን መግለጽ ይጀምራል። በሽተኛውን የሚያዳምጠው ሰው፣ የሰውየውን አቤቱታና እንዲሁም «ጉዱኝ» የሚላቸውን ሁኔታዎች ሁሉ እጋኖና አጨልሞ ሲያቀርብ መስማት ቢሰለቸው፣ በሽተኛውም እንደ ስለቸው ቢረዳ ቶሎ

ንግግሩን ያቋርጥና እንደ ቀድሞው መሸሸግና መደበቅ ይጀምራል።

የበሽተኛውን ችግር የሚያውቀው የሥነ ልቦና ሕክምና ሰጪው፣ የሚያደርገው የመጀመሪያው ጥረት በሽተኛው እራሱን ገልልጾ በውስጡ የሚሰማውን ነገር እንዲናገር ማድረግ ነው። በዚህም በሽተኛው የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማው ምን እንዳደረገው ማወቅ ይችሳል። ለምሳሌ በውጪ አገር የሚኖር ኢትዮጵያዊ፣ የወደፊት ኑሮውን ለማሻሻል ሙሉ ጊዜ እየሠራ፣ ሙሉ ጊዜ ተማሪ ቤት ገብቶ ይማር ይሆናል። በዚህ ምክንያት የገንዘብና የጊዜ ውጥረት ውስጥ ስለሚገባ ሁኔታዎች ሁሉ ልክ አይመጡለትም። በትምህርቱ የሚፈልገውን ውጤት አያገኝም፤ ባለበት የገንዘብ እጥረት ምክንያት ደግሞ የሚያስፈልገውን ዕለታዊ ነገር እንኳን ማግኘት ይሳነዋል። በዚህ ላይ ኢትዮጵያ ያሉትን ቤተሰቡን ሊረዳቸው ባለመቻሉ ይበልጥ የበደለኛነት ስሜትና ክስ በውስጡ ይሰማው ይሆናል። የሚሰማውንና የሚያስጨንቀውን ሁሉ ገስልጾ የሚነግረው ሰው በማጣት ለብዙ ጊዜ ታፍኖ ይኖራል። ቀስ በቀስ ከሰው እየሸሸ እራሱንና ስሜቱን እየደበቀ መኖር ይጀምራል። በዚህም ምክንያት ካልጠበቀው የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል።

ይህ ሰው ዕርዳታ ለማግኘት በመጀመሪያ ደረጃ ስሜቱን ገስልጦ የሚነግረው አዳማጭ ሰው ይፈልጋል። በህመሙ ምክንያት ሁሉን ነገር አጨልሞና አተልቆ ስለሚናገር፣ የሚያደምጠው ሰው በትዕግሥትና በርህራኄ መንፈስ ሊያደምጠው ያስፈልጋል። ለብዙ ጊዜ አፍኖና አምቆ ያበቀመጠውን የውስጥ ስሜቱን መናገር ሲችል፣ ስሜቱ መፍታታና መዝናናት ይጀምራል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ቀለል የሆነ ውሳኔ መውሰድና ውሳኔውን በሥራ መተርጐም አይሆንለትም። አንዳንዶቹ የዕለት ተግባራቸውን ፕላንና እቅድ አውጥተው መሥራት ስለማይችሉ በዚያም እቅጣጫ እርዳታ ይፈልጋሉ። ከአዕምሮ ጭንቀታቸው ውስጥ መውጣት የሚችሉት ሥራ ፈት ሆነው እንዳይቀመጡና በቅደም ተከተል ያለባቸውን የኑሮ ኃላፊነት ማከናወን የቻሉ እንደሆነ ነው። በሥራ መጠመድ ሰውነታቸውና አዕምሮአቸው ሥራ ፈት እንዳይሆን ከማድረጉም በላይ ደማቸው በሰውነታቸው ውስጥ በሚገባ መመላለስ እንዲችል፣ የአንጉል ህዋሳታቸው፣ የሰውነት ጡንቻቸው የበለጠ ኃይል እንዲኖራቸው ያደርጋል።

መለስተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ለጊዜው የዕለት

ተግባሩን ለማከናወን ሲቸገር፣ ያለበትን ይዞታ ይበልጥ እንዲያውቅና እንዲሁም ሁኔታውን መለወጥና ማሻሻል የሚችልበትን ምክር መስጠት ያስፈልገዋል። የሥነ ልቦና ምክር ሰጪው የአዕምሮ ጭንቀትን በሀሪና ጠበይ ከማወቅ በላይ፣ ሌሎች ጥሩ ጥሩ ሀሰቦችን ለበሽተኛው መስጠት እንዲችል እውቀት ያለው ከሆነ ይበልጥ በሽተኛውን ሊረዳው ይችላል።

ለምሳሌ ከላይ ሁኔታውን የገለጽነው በውጪ አገር የሚኖረው ኢትዮጵያዊ በር ከፋች ሀሳብ ያስፈልገዋል። እየሠራ መማር አቅሙ የማይፈቅድለት በመሆኑ በዚያ ሁኔታ ብዙ መግፋት አይችልም። በዚያ ፈንታ ለመጀመሪያ ከዝቅተኛ ሥራና ደሞዝ የሚወጣበትን መንገድ መፈለግ ያስፈልጋል። ይኸውም፣ አጫጭር ኮርሶች (ትምህርቶች) ማለትም የ3 ወር፣ የ6 ወር፣ የአንድ ዓመት ለሥራ የሚያዘጋጁ ብዙ ፕሮግራሞች አሜሪካ ውስጥ በየእስቴቱ አሉ። እነዚህን ፕሮግራሞች መኖራቸውን አስውቆ መከታተል እንዲችል መርዳት። አብዘኛዎቹ ለሥራ የሚያዘጋጁ በመሆናቸው የሰውየው የገቢ አቅም ተመዝኖ ከፍተኛ ካልሆነ፣ ለትምህርቱ የሚከፈለውን ገንዘብ የሚያዘጋጀው ያለበት እስቴት ወይንም መንግሥት ነው። ኮርሱን ሲጨርስ በተማረበት መስክ ቀድሞ ከሚያገኘው የተሻለ ደሞዝ ያለውና የማያደክም (የኩሊነት ሥራ ያልሆነ) ሥራ ማግኘት ይችላል። ሥራውን እየሠራ ብዙ እራሱን ሳያስጨንቅና ሳያደክም አንዳንድ የኮሌጅ ትምህርት እየወሰደ ለወደፊቱ እራሱን ማዘጋጀት ይችላል።

መካሪው የሚሰጠው ኃሳብ ለበሽተኛው የማይተል ቅበት፣ ሊሠራውና ሊያደርገው የሚችለው መሆን አለበት። አንዳንድ ሰዎች ትንሽ ሃሳብ ሲያገኙ ቶሎ በሥራ ላይ ማዋል የሚችሉ አሉ። በሚያደርጉት ጥረት ከተመሰገኑና ከደፋፈሩአቸው ይበልጥ ፍሬአማ ሊሆኑ ይችላሉ። እንደነዚህ ዓይነቶቹን ሰዎች እጃቸውን ይዞ ለመምራት መሞከር አይጠቅምም፤ እነርሱም ደስ አይላቸውም። የሚፈልጉት ሀሳብ የሚሰጣቸውን ሰው ብቻ ነው። ሀሳቡን እንዳ ካገኙ በሥራ ላይ መተርጐም ይችላሉ።

መልካም ምክር በሰውየው ሕይወት ውስጥ ብዙ ለውጦችን ሊያመጣ ይችላል። ከሰው ጋር በሰላም መኖርና መሥራት ያስችለዋል፤ በሥራው ላይ ሥነ ሥርዓት የጐደለው እንዳይሆን ይጠብቀዋል። ጥቅሙን ከጉዳቱ ለይቶ ማመዛዘን እንዲችል ያደርገዋል። ከሁሉም በላይ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው የሚታይና ግልጽ የሆነ ዓላማ እንዲኖረው ያደርጋል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስለ ሰው «ሀሳብ»

መስጠት በሕይወቱ አዲስ እርምጃ እንዲወስድ የሚያደርገውና ከለበት ሁኔታ መውጣት የሚያስችለው ዓይነተኛ መፍትሄ ነው። ነገር የጨለመበት፣ መንገዶቹ ሁሉ የተዘጉበት ለሚመስለው ሰው ሀሳብ መስጠት፣ የድልን ሕይወት እንዲጨብጥ ማድረግ ነው።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ አንዳንድ ሰው አስተሳሰቡ የደነዘዘና የታወረ፣ በአንድ ነገር ላይ ትኩረት መስጠት የማይችል፣ የማስታወስ ችሎታው ከጊዜ ወደ ጊዜ እየከዳው ሲሄድ የሚያየው፣ ትክክለኛ አዕምሮ እንዳለው መጠራጠር ይጀምራል። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው በሰውነቱ ውስጥ በአሉት ንጥረ ነገሮች መቃወስ ምክንያት ከሆነ፣ አስተሳሰቡ ልክ ያልሆነና የተምታታበት መሆኑ ይታያል። በዚህ ሁኔታ እራሳቸውን ሲያገኙ «እረ ምን መሆኔ ነው?» በማለት በድንጋጤና በፍርሃት ተሞልተው ይጠይቃሉ።

ለዚህ ጥያቄያቸው፣ በሰውነታቸው ውስጥ በተፈጠረው የንጥረ ነገር መቃወስ ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት እንዳስከተላባቸው ሲገለጽላቸው፣ «ምን ያልታወቀ ነገር ደርሶብኝ ይሆን?» የሚለው ፍርሃታቸውና ስጋታቸው ይጠፋላቸዋል። ብዙ በመጉዳት ወይንም በማጣት ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ደግሞ ያጋጠመው ጉዳት ወይንም ማጣት የአዕምሮ ጭንቀት እንዳስከተለበት ቢያውቅም፣ ያን የመሰለ ስሜት የተሰማው ከተፈጥሮ ውጪ በመሆኑ እንዳልሆነ ማወቅ አይችልም። እዚህ ላይ መካሪው በደረሰበት ማጣት (ጉዳት) ሀዘን እንደ ደረሰበትና ሀዘኑም ለምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይ ሊያሳውቀው ይገባል።

የኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበትም ሰው ብዙ ጊዜ ለምን ያን ዓይነት ስሜት እንደሚሰማው አያውቅም። ስለሆነም፣ መካሪው የደረሰበትን አንዳንድ ሁኔታዎች ተቋቁሞ ማለፍ እንዳይችል በውስጡ የነበረው ተቀማጭ ኃይሉ ሁሉ ተሟጦ ያለቀበት በመሆኑ እንደሆነ ሊገለጽለት ይገባል። በሽተኛው ይህን ገለጻ ሲሰማ ደስ ይለዋል፤ ምክንያቱም በእርሱ ላይ ብቻ የሚደርስ መአት ወይንም ከእግዚአብሔር የተላከበት ቅጣት እንዳልሆነ ስለሚረዳ ነው። በዚ ገለጻ ለበሽተኛው ጥሩ እውቀት መስጠቱ ብቻ ሳይሆን፣ ሰውየው ስለ ራሱ ያለው ግምትና አስተያየት የተስተካከለ እንዲሆን ይረዳዋል።

የመድኃኒት ሕክምና

የአዕምሮ ጭንቀት ለደረሰበት ሰው፣ ከህመሙ ነጻ እንዲሆን የተለያዩ መድኃኒቶች እንዲወስድ ማድረግ በቅርቡ የተፈጠረ ዘዴ ሳይሆን ከ2ሺ ዓመት በፊት ጀምሮ እንደነበረ ይታወቃል። ሂፖክራታ የተባለው ጥንታዊ የአዕምሮ ሃኪም፣ ጭንቀት ለደረሰበት ሰው ሄልቦር የተባለውን መድኃኒት ያዝ ነበር። የጥንት የቻይና የሕክምና ሊቃውንት ደግሞ ኤፌድሪን ያዙ ነበር። በዘመናችንም በአዕምሮ ጭንቀት ለሚሰቃዩ ሰዎች አንታይ ዲፕሬሰንት ድራግ (የአዕምሮ ጭንቀት መከላከያ መድኃኒት) ማዘዝ የተለመደ ነው።

የበሽታቸው ምክንያት ሳይታወቅ መድኃኒት በመውሰድ ጊዜያዊ ፋታ ያገኙ እንጂ በሽታውን ከሥሩ ነቅሎ አያጠፋላቸውም። ሕመማቸው በመሠረቱ በውስጣቸው ቢኖርም፣ መድኃኒቱን ሲወስዱ ችግር እንደሌለባቸው አስመስሎ ያሳያቸዋል። ከዚህም ሌላ መድኃኒቱን በመውሰድ ምክንያት ሌላ ጠንቅ ሊያስከትልባቸው ይችላል። ለምሳሌ አንታይ ዲፕሬሰንት ድራግ የሚወስዱ ሰዎች ብዙ ጊዜ ብዙ ላብ የሚያልባቸውና የአፍ ድርቀት የሚያጠቃቸው ሊሆኑ ይችላሉ። እንዲሁም መለስተኛ የሰገራ ድርቀትና በዓይናቸው ላይ የብርሃን መደብዘዝ ሊያስከትልባቸው እንደሚችል ሀኪሞች ይናገራሉ። በተጨማሪም በሕመምተኞቹ ላይ ከዚህ ሁሉ የከፋ ቀውስ ሊያስከትልባቸው ይችላል። ለምሳሌ የደምን ግፊት ከፍ ወይንም ዝቅ ማድረግና በደም ውስጥ ያሉትን «በሽታ ተከላካይ» የሆኑትን «ነጭ ኮርፓስልስን» በማጥፋት ለአንዳንድ ኢንፌክሽን የተጋለጡ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። ከዚህ ሌላ መድኃኒት የመውሰድ ልማድ ከበጁ ያለመድኃኒት መንቀሳቀስ የማይችሉ ይሆናሉ።

የኤሌክትሪክ ሕክምና (ኤሌክትሮ ቴራፒ)

በአዕምሮ ጭንቀት የሚሰቃዩ ሰዎች ከሚወሰዱት ህክምና ውስጥ የኤሌክትረክ ሕክምና መቀበል አንደኛው ነው። ይህ ህክምና በማንኛውም ሰዓት የሚሰጥ ቢሆንም ህመምተኛው በለፉት አራት ሰዓቶች ውስጥ ምንም ዓይነት ምግብ ያልቀመሰ መሆን አለበት። ህክምናው ሲጀምር በቅድሚያ በሽተኛው በአሥር ሰኮንድ ውስጥ ሊያስተኛው የሚችለውን ወይም የሚያደነዝዝ መድኃኒት ስለሚሰጠው ምንም የሚሰማው ነገር አይኖርም። ህመምተኛው አንዴ እንዲተኛ ከተደረገ በኋላ «ሰክ ሲኒል ኮ ሊን» ይሰጠዋል። ይህም መድኃኒት የተኰማተሩትን ጡንቻዎች (ማስልስ) እንዲዝናኑና እንዲፍታቱ ያደርጋቸዋል። ከዚህም በኋላ መለስተኛ የኤሌክትሪክ ኃይል በውስጡ

እንዲያልፍ ይደረጋል። ከአስር እስከ ሃያ ደቂቃ ባለው ጊዜ ውስጥ በሽተኛው ቀስ በቀስ መንቃት ይጀምርና በአካበቢው ያለውን ሁኔታ ማወቅና መገንዘብ ይጀምራል።

ይህ ዓይነቱ ህክምና ለጊዜው መፍትሄ የሚሰጥ ቢመስልም እያደር ግን በአንጉል ላይ ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርስ ይችል ይሆናል የሚል ፍርሃት እንዳለ በለሙያዎች ይናገራሉ። ይሄም ህክምና በህመሙ ምክንያት የሚፈጠሩትን ስሜቶች ይፈውሳል እንጂ የበሽታውን ስንክፍ ነቅሎ አያወጣም ይበላል።

መንፈሳዊ ሕክምና

ይኼኛው ሕክምና በብዙ የሥነ አዕምሮ ሊቃውንት ዘንድ የተለመደና የተደገፈ አይደለም። ተቃውሞአቸውም ሰው ሥጋዊ አካል እንዳለው ሁሉ የመንፈሳዊነት ባህሪ በውስጡ እንዳለ ከለመረዳት የመጣ ነው። በእነርሱ ግምት ሰው በተፈጥሮው አካል፣ አዕምሮና ስሜት ብቻ ያለው አድርገው ይገምቱታል። ሆኖም ይሄ ብቻውን የሰውን የተሟላ ተፈጥሮ ማሳየት አይችልም። ሰው በመሠረቱ ሥጋ፣ መንፈስና ነፍስ ያለው ፍጡር ነው። በዚህም ተፈጥሮው ከተራ እንስሳ የተለየ ያደርገዋል። ይህን ሀሳብ የበለጠ ለመረዳት «ሰውና ተፈጥሮ» የሚለውን መጽሐፋችንን ማንበብ ይጠቅማል።

ሰው ሥጋዊ ተፈጥሮ ያለው ብቻ ሳይሆን ነፍስም አለው። ነፍስ ስንል ደግሞ ስሜት፣ አዕምሮና፣ ፍላጐት የያዘው ክፍል ነው። የሰውየውን ጠቅላላ አቋሙን የሚለየው ከላይ የጠቀስናቸው ሥጋውና ነፍሱ ብቻ ሳይሆን ወሰኙ በሰውየው ልብ ወይንም መንፈስ ውስጥ ያለው ኃይል ነው።

አንድ የታወቀ የፈረንሳይ ፈላስፋ «በማንኛውም ሰው ሕይወት ውስጥ እግዚአብሔር እራሱ በቻ ሊያረካው ወይንም ሊሞላው የሚችል አንድ ዓይነት ቀደዳ ወይንም የተተወ ባዶ በታ አለ» ብሎ ተናገረ። ብዙዎች በልባቸው መድረክ ውስጥ ለእግዚአብሔር ቦታ ስለሌለ ከተበሰተ የአዕምሮ ግምት ወይንም ውሳኔ ይደርሳሉ። በምድር ካሉት እንስሳት ሰው እግዚአብሔርን የማምለክ ዝንባሌና እንዲሁም ከፉውንና ደጉን የሚለይ ህሊና ያለው ፍጡር ነው። ሰው አዕምሮውን፣ ስሜቱንና አካሉን የሚያስተዳድርበት መንፈሳዊ ተፈጥሮ የተሰገሰው ሲሆን፣ ይህንን ታላቅ ኃይል ባይቀበልና በራሱ ኃይል ብቻ ለመመራት የሚፈልግ ከሆነ

በሚደርስበት ችግር የሚ ጐዳው እራሱ ነው።

እርግጥ ነው ሰው ከእግዚአብሔር የተሰጠው የምርጫ ነፃነት አለው። በራሱ ፈቃድ እግዚአብሔርን ሊቀበል ወይንም ችላ ሊል ይችላል። ደስታውም ሆነ ሀዘኑ የሚወሰነው እራሱ በሚወደስደው ውሳኔ ላይ የተመሠረተ ነው። ሰው ከእግዚአብሔር ፈቃድ ከልል ውጪ የራሱን መንገድና ውሳኔ መከተል ይችላል። ሆኖም በውሳኔው ያልጠበቀውን ዓይነት ውጤት እንደሚያገኝ መገንዘብ ይኖርበታል። በመሠረቱ ሰው «እግዚአብሔርን ማማከር አያስፈልገኝም፣ እኔ በራሴ ብቻዬን ብቁ ነኝ» በማለት የራሱን ውሳኔና እርምጃ ማስተላለፍ ሲጀምር ብዙ ተስፋ መቁረጥ፣ ዝብርቅርቅ ሕይወት፣ ፍርሃትና የበደለኛነት ስሜቶች የሚያስጨንቁት ይሆናል።

ብዙ ሰዎች መለኮታዊ ኃይል በውስጣቸው ካለመኖሩ የተነሳ ለአዕምሮ፣ ለስሜት መዛባት የተጋለጡ ያደርጋቸዋል። ፊታቸውን ከእግዚአብሔር የሚያዞሩ ቢሆኑም፣ በውስጣቸው ግን እርሱን የመፈለግ ጥማት አለባቸው። ያንንም ጥማት የሚያስታግሱበት ኃይል ከየት እንደሚያገኙ ስለማያውቁና በራሳቸው ሀሳብ ብቻ ስለሚመሩ በውሳኔያቸው ከመጡት ችግር መላቀቅ ያቅታቸዋል። ያልጠበቁት ሁኔታም ሲደርስባቸው በሁኔታው በመበሳጨት ለራሳቸው ማዘንና እንዲሁም ራሳቸውን መውቀስ ይጀምራሉ።

ምዕራፍ ፲፱

ከአዕምሮ ጭንቀት ለመውጣት

በሽተኛው መውሰድ ያለበት እርምጃ

የትምወርቅ በወላጆቿ ዓይን እንደ ዕንቁ የምትታይ ልጅ ነች። ወላጆቿ ስምንት ወንድ ልጆች ሲወልዱ ሴት ልጅ ያለቻቸው እርሷ ብቻ ነች። ይህ በመሆኑ የቤተሰቡ ሁሉ ቁንጮ ነች። የትምወርቅ ተወዳጅነቷ በወላጆቿ ዓይን ብቻ ሳይሆን በወንድሞቿም ጭምር ነበር። ቤተሰቡ ሁሉ ለስሚሰበሰት ያደገችው እንደሚሰበር ዕቃ በልዩ እንክብካቤና ጥንቃቄ ነው። የቤተሰቡ ሁሉ ደስታ በእርሷ ላይ የተመሠረተ ይመስላል። ይኸውም እርሷን ደስ ካላት፣ ቤተሰቡ ሁሉ ደስ ይለዋል፤ እርሷን ደስ ካላላት፣ ቤተሰቡን በሙሉ ደስ አይለውም።

በጠቅላላው ዓለም የተፈጠረው የየትምወርቅን ደስታ ለማሟላት ብቻ ይመስላል። «እመመኝ» ያለች እንደሆነ ቤተሰቡ ሁሉ ይራወጣል፤ ይጨነቃል። ጠይቃ የማይሰጣት፣ ፈልጋ የማታገኘው ምንም ነገር የለም።

የትምወርቅ በተለይ የወላጆቿ ልብ ወደ እርሷ ያደላ መሆኑን ስለተገነዘበች፣ የምትፈልገውን ነገር ሁሉ ጠይቃ ማግኘት እንደምትችል አወቀች። ትምህርት ቤት ለመሄድ ደስ ካላላት፣ «ዛሬ አሞኛል፤ ትምህርት ቤት አልሄድም» ትላለች። ማንም የሚቃወም የለም። «እመመኝ» ካለች ልዩ ጥንቃቄ እንደሚደረግላት ስላወቀች «ታመምኩ» ማለቱን የወላጆቿን ልብ ወደራሷ መሳቢያና መጠቀሚያ ዘዴ አደረገችው። ስዚህ ምክንያት ትምህርት ቤት ከምትሄድበት ጊዜ የማትሄድበት ይበልጣል። የትምወርቅ ትክክለኛውን የሕይወት ትግል ለማየትና ለማወቅ ምንም ዓይነት ዕድል አላጋጠማትም። በወላጆቿ ጥላ ሥር ታቅፋ፣ ተወድዳ የምትፈልገውን ሁሉ አግኝታ ስለምትኖር የውጪው ዓለም ምን እንደሚመስል የማወቅ ዕድል አልነበራትም።

የትምወርቅ ለጋብቻ ዕድሜዋ ሲደርስ አገባች። ከዚህ በኋላ የውጪ ዓለም ትክክለኛ መልኩ ምን እንደሚመስል ማየት ጀመረች። ይሁን እንጂ ባየችው አልተደሰተችም። ያለፈው ሕይወቷ የተሻለ፣ የጣፈጠና የተረጋጋ እንደነበረ ለመረዳት ጊዜ አልፈጀባትም። ያን ከመሰለ የተደላደለ፣ እንደ ዓይን ብሌናቸው ከሚመለከቷት ወላጆች ጉያ ሥር እንድትወጣ ምክንያት የሆናት ባሏ ስለሆነ በጣም ጠላችው፤ ምሬትና ቂም በልቧ ያዘችበት። ምንም ነገር ቢያደርግላት ሊያስደስታት አልቻለም። አዲስ ያገባችው ባሏ አባቷን እንደማይተካ በደንብ ተገንዝባለች። ባሏ እንጂ አባቷ እንዳልሆነ ብታውቅም እንዲያደርግላት የምትፈልገው ነገር ምንም ማለቂያ አልነበረውም። የምትፈልገውንም ሁሉ ቢያደርግ ሊያስደስታት አልቻለም። የትምወርቅ በብዙ አቅጣጫ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠች በመሆኗ፣ ከዚህ በሽታ ማምለጥ አልቻለችም። ሁሉ ነገር ጨለማ ሆኖ ታያት። ሁኔታው ከባድ የሆነው ለእርሷ ብቻ ሳይሆን ለባሏም ጭምር ነበር። በአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት በተለያየ የሰውነቷ ክፍል ላይ ሕመም ስለሚሰማት አልጋ ላይ የምትውልበት ጊዜ እየበረከተ ሄደ። ሀኪም ቤት ሄዳ ስትመረመር ምንም ዓይነት በሽታ አይገኝባትም።

የትምወርቅ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በመያዟ ብዙ ችግር አለባት። ችግሩን የሚያብሰው ሌሎች ሰዎች እንጂ እርሷ ችግር እንደለባት በፍጹም አታምንም።

--ስሜቷ ቶሎ ቶሎ ይለዋወጣል። አሁን ሳቃ፣ ተጫውታ እንደሆነ ወዲያው በትንሽ ነገር ወይንም ያለ ምንም ምክንያት ደስታዋ ይደፈርሳል። ከቤተሰቧ ጋሮ ሰሎን ቴሌቪዥን እያየች ትስቅ፣ ትጫወት እንደሆነ፣ ድንገት ብድግ ብላ መኝታ ቤቷን ዘግታ ጥቅልል ብላ ትተኛለች።

--ልትቆቆጣጠረው የማትችለው፣ ልክ እንደ እሳተ ጐመራ የሚፈነዳ «ቁጣ» ከውስጧ ይፈልቃል። በዚያን ወቅት አዕምሮዋ ሊያመዛዝን፣ ሊያስተውል አይችልም። የመጣለትን ትናገራለች፤ የፈለገችውን ታደርጋለች፤ ስለ ምንም ግድ የለትም።

--በቀላሉ ይከፋታል፤ የምትበግውን ነገር ሁሉ ከእራሷ ሕይወት ጋር ታዛምደዋለች። ስለ አንዲት ሴት ታሪክ የሚነግራት ሰው ቢኖር «እኔን ሊነካኝ ነው» ትላለች። ጥሩውን ነገር ወደ ከፋ በቀላሉ አዕምሮዋ ይቀለብሰል።

--የተሸለ የለበሰ፣ የበሰጠ ትምህርት ያለው እብሮአት ከዋለና ካደረ ለራሷ ማዘንና ማልቀስ ትጀምራለች። የምትፈልገውን ነገር ያለገኘችው በሌሎች ሰዎች ድክም እንጂ በራሷ ድክምና ጉድለት መሆኑን መቀበል ያቅታታል።

--የሁሉ ነገር መከከለዊ መሆን ትፈልጋለች። ያ ካልሆነ በዚያ አከባቢ ለመገኘት አትፈልግም፤ ትሸሻለች።

--ብዙ ጊዜ ዕንባ ይቀድማታል። የሚያዝንለት «ተ ጉድተሽል» የሚላት ትፈልጋለች። ችግሯን ስታዋየው ከንፈሩን ካልመጠጠላት ወይንም «እውነትሽን ነው» ካላለት ያ ሰው ቶሎ ጠለቷ ይሆናል።

--«እከሌ ጥሩ ነው» የምትለው የለትም። ሁሉንም ሰው የምትነቅፍበት ምክንያት አታጣም። ዛሬ «እከሌ ግሩም ነው» ብላው እንደሆነ በአንድ ሰምንት ውስጥ ስለዚያ ሰው ያላት ግምትና አስተያየት ተለውጦ ይገኛል።

--በቀለሉ ይደከማታል። ጀምራ የምትጨርሰው ነገር የለትም። የትምወርቅ አስተሳሰቧንና ሁኔታዋን ለመለወጥ ከልሞከረች «እኔ ተስፋ የለኝም» ከሚል ደረጃ በቀለሉ ትገባለች። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ

በመሆናቸው ኑሮ የሚሰለቻቸው፣ አብረዋቸው ለሚኖሩት ሰዎች ከባድ እንዲሆንባቸው የሚያደርጉ ሰዎች ሁኔታቸው የሚለወጥበትን መንገድና ዘዴ መፈለግ ይገባቸዋል። የአዕምሮ ጭንቀት የያዛቸው ሰዎች ሁኔታቸውን ለማሻሻል (ለመለወጥ) ማድረግ ከሚገባቸው ነገሮች እንዳንዶቹን ከዚህ ቀጥለን በመጠኑ እንዘረዝራለን።

1) ችግር እንዳለባቸው ይረዱ

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ትልቁ ችግራቸው እራሰቸውን የማወቅ ችገር ነው። በቀለሉ ይከፋቸዋል፤ በቀላሉ ያለቅሳሉ፤ በቀለሉ ያዝናሉ። የዚህ ሁሉ ምክንያት ሰዎች ሆን ብለው እየ ጐዱአቸው ይመስሉቸዋል። ችግር እንዳለበት፣ እርዳታ እንደሚያስፈልገው የማያምንና የማይቀበል ሰው በዓለም አለ የሚባል መድኃኒት ቢደረደር ያን ሰው ችግሩን ሊያቃልልለት አይችልም። ችግሩ ሁሉ ወይንም ስህተቱ የሌላው ሰው ነው እስከለ ድረስ፣ ቁጭ ብሎ በአዕምሮ ጭንቀት ከመበቃየት በቀር ሌላ መፍትሄ የለውም። ብዙ ጊዜ ከመስመር የወጣ ተግባራቸውና አስቸጋሪ ጠባያቸው ለእነርሱ ጉልቶ አይታያቸውም። እራሰቸውን የሚከለከሉበት ወይንም የተፈጠረው ሁኔታ በምን ምክንያት እንደሆነ የሚያሰምኑበት ልዩ ልዩ መንገድ ይፈጥራሉ። ማልቀስ ከሚጠቀሙበት ዘዴያቸው እንዱ ነው። እንደ ውሃ የሚፈሰውን ዕንባ የሚያይ ሰው፣ ምን ያህል ከፍተኛ መበደል ወይንም ጉዳት ደርሰባቸው ይሆን ሊል ይገምታል።

ይሄ እራሰቸውን ለመደበቅ የሚሞከሩት ጥረት፣ ሰማቸውን ሰማጽዳት የሚያደርጉት ትግል ለረጂም ጊዜ አይቆይም። ሁኔታቸው ተደጋጋሚና ከልዩ ልዩ ሰዎች ጋር የሚያጋጫቸው ሊሆን ሌሎችም ለእነርሉ በማዘን ፈንታ ችግር እንደለባቸው ተረድተው ከነርሉ መሸሽ ይጀምራሉ። ስለዚህ ወደ ፊት በተለያዩ ሰዎች ከመገመት ይልቅ «ችግሩ የሌሎች ሰዎች ሰይሆን ችግሩ የእኔ ነው» በማለት ያሉበትን ሁኔታ መቀበል አለባቸው። ዕርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው እምነው ካልተቀበሉ አስፈለጊውን እርምጃ መውሰድ አይችሉም።

2) እርዳታ መፈለግ አለባቸው

እንዳንድ ሰዎች ችግር እንዳለባቸው ይወቁ እንጂ እርዳታ አይፈልጉም። በህይወታቸው ያለፉባቸው በጐ ያልሆኑ ነገሮችና እንዲሁም የደረሰባቸውን ፈተናና መከራ ማውራት ደስ ይላቸዋል።

የሚሰማቸው ሁሉ ከንፈሩን እየመጠጠ እንዲያዝንላቸው ይፈልጋሉ። እነርሱ ከሚሉት ጋር የማይስማማ ወይንም «ለምን እንዲህ አታደርጉም» የሚላቸውን ሰው አይወዱም። የአዕምሮ ጭንቀት ሲሰማቸው፣ ከአስባቸው የኑሮ ኃላፊነት ሸሽተው በራቸውን ዘግተው መተኛትን ይለማመዳሉ። በልጅነታቸው ጉንፋን ሲይዛቸው ወላጆቻቸው «ልጃችን ታሟል» በማለት ልዩ ጥንቃቄ ያደርጉላቸው ስለነበር፣ አሁንም ከእደጉና ራሳቸውን ከቻሉ በኋላ «እሞኛል» ብሎ በመተኛት ከኃላፊነታቸው ለመሸሽ የሚጠቀሙበት መንገድ እንደ ሆነ ይታያል። በዚህ ምክንያት ከሉበት የመንፈስ ጭንቀት ሕይወት መውጣት አይፈልጉም። እስፈላጊውንም እርዳታ ለማግኘት ምንም ዓይነት ጥረት አያደርጉም። የታመመ ሰው እርዳታ እንደሚያስፈልገው ማወቅ ብቻ ሳይሆን፣ እርዳታ የሚያገኝበትን ዘዴና መንገድም መፈለግ አለበት። ካልሆነ በችግሩ ውስጥ ለመኖር የመረጠ መሆኑን ያሳያል።

3) የአዕምሮ ጭንቀቱን ምክንያት መርምሮ ማወቅ

ሰው የሚጨፈግገው፣ ደስታ እንዲሸሸው የሚያደርገው፣ ሲበዛም የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚከተው የተለያዩ ምክንያቶች አሉት። የአዕምሮ ጭንቀት ምክንያቱ በሥጋው ውስጥ በተፈጠረው የሰውነቱ ንጥረ ነገሮች (ኬሚካል) መቃወስ ምክንያት ካልሆነ፣ ሌሎች ምክንያቶች እንዳሉ መፈለግና ማወቅ ያስፈልጋል። ከጭንቀታችን ውስጥ ለመውጣት፣ በሀቅና በእውነተኛነት የጭንቀቱ ምክንያት ምን እንደሆነ በጥንቃቄ መመርመርና ማወቅ ተገቢ ነው። ማንኛውም ሰው «እንደዚህ ልቤ በሀዘን የተሞላበት፣ መንፈሴ የተጨነቀበት ምክንያት ምን ይሆን?» በማለት እራሱን መመርመር ያስፈልገዋል። ለምሳሌ፣

-እንዲህ ልቤ በሀዘን የተሞላው ባለፈው ተርም በትምህርቴ የምፈልገውን ውጤት ባለማግኘቴ ይሆን?
-ደስታዩ የጠፋው ወደ ሥራ እሥር ደቂቃ እርፍጄ ስለገባሁ አለቃዩ ከሥራ ስለአባረረኝ እስቤ ይሆን?
-መክፈል ያለብኝን የስልክ ሂሳብ በወቅቱ ባለመክፈሌ ስልኬ ስለተቆረጠ በራሴ እዝኜ ነውን?
-ባለፈው ሳምንት ጓደኛዩ ቤቴ ስትመጣ ልጆቼ ሲረብሹ አይታ ስለ ልጆቼ የሰጠችው አስተያየት ቅርቀሮኝ ይሆን?
-ባለፈው ሳምንት ከጓደኛዩ ጋር በተፈጠረው አለመግባባት ምክንያት በመኰራረፋችን ነውን?
-እጡቴ ላይ ያበጠ ነገር በማየት ከንሠር ይሆን ብዩ ከመስጋቴ

የተነሳ ይሆን?
-ትሳንትና «እከሌ» በአሽሙር የተናገረኝ ቅርቀሮኝ ይሆን?

ከላይ የጠቀስናቸውንና ሌሎች ዓይነት ጥያቄዎችን እራሳችንን እየጠየቅን የጭንቀታችን ምክንያት ምን እንደሆነ ለማወቅ መሞከር አለብን። ነገሩን በአጠቃላይ ደፍነን በራችንን ዘግተን ከሁኔታው ለመደበቅ መሞከር ችግሩችን ያብሰዋል እንጂ መፍትሄ አይሆንልንም።

የአዕምሮ ጭንቀት የሚጀምርበት መነሻ አለው። አንዳንድ ጊዜ ሳይታወቅ ድንገት ይሆናል። እልፎ እልፎ የታመመው ሰው የአዕምሮ ጭንቀቱ መቼና እንዴት እንደ ጀመረው ያውቃል። አብዛኛውን ጊዜ ግን ቀስ እያለ ሳይታወቅ በሰውየው ሕይወት ዘልቆ ይገባል። ስለዚህ የአዕምሮ ጭንቀትን ለመቋቋም የመጀመሪያ ደረጃ እንዴትና በምን ሁኔታ ወደ ውስጣቸው የገባበትን ምክንያት ለመለየት መሞከር ያስፈልጋል። በሕይወታቸው የደረሰባቸው ጉዳት (ማጣት) በእርግጥ ተጨባጭነት ያለው ነው ወይንስ በሰውየው ሀሳብ የተጠነሰሰ ነገር ብቻ ነው? ማወቅ ያለብን የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ላይ የሚደርሰው ሰውየው በደረሰበት ጉዳት (ማጣት) ብቻ ሳይሆን፣ ሰውየው ማጣቱን ወይንም ደረሰብኝ የሚለውን ጉዳት አመለካከቱ ነው። ጉዳታችንን የምንለካው ባለን የእምነት አቋም፣ በአስተሳሰባችን ይዘታና «ይሆናል» ብለን በምንጠብቀው ነገር ላይ የተመሠረተ ነው። እጣነው የምንለው ነገር የጭንቀታችን ጥልቀትና ስፋት እንዲሁም ክብደት ወሳኝ ነው።

ጉዳታችንን የምናይበት ወሳኙ ያለፈው ልምምዳችንና በሕይወፕታችን የቀሰምነው ትምህርት ነው። በዓይን ለሚታዩና ለሚጨበጡ፣ እንዲሁም ተጨባጭ ሳልሆኑ ነገሮች ሁሉ የሚመስለንን ትርጉም እንሰጣቸዋለን። ቀደም ሲል በሕይወታችን የተማርናቸውን ማስተከከል ስንችል፣ የአዕምሮ ጭንቀትን በሰው ሕይወት ሲጭሩ ይችላሉ የሚባሉትን ነገሮች ላይ አመለካከታችንን እናሸሽላለን።

አንዳንድ ሰዎች ስለ እነርሱ ሰዎች የሚሰጡት አስተያየት በጣም ያስጨንቃቸዋል፤ ያሳስባቸዋል። እንዲህ ዓይነት ሰው በቀላሉ ነገርን በመጥፎ የመተርጐም ዝንባሌ አለው። ቀን በመንገዱ አንድ ሰው አጋጥሞት የተናገረውን ወይንም የሰጠውን አስተያየት ማታ ቁጭ ብሎ «ምን ማለቱ ነው እንዲህ የለኝ?» በማለት ሲያውጠነጥንና ነገር ሲያኝክ ይውላል። ሰዎች የሚሰጡት አስተያየት በጣም ስለሚያስጨንቀው ብዙ ጊዜ «እከሌ ምን አለ?» እያለ ወሬ ሲለቃቅምና ሲፈልግ ይውላል። ጥሩ

ሀሳብ ቢያገኝና ቢሰማ እንኳን ገንቢ ስሆነ ነገር ሀሳቡን ማዋል አይችልም። እርሱን የማይደግፍ አስተያየት ሲሰማ በቀላሉ ስሜቱ ተነክቶ በአዕምሮ ጭንቀት ይዋጣል።

4) የሀኪም ምርመራ ማድረግ

አንደንድ የአዕምሮ ጭንቀት ምንጪ ሰዎች በአካላቸው ውስጥ በሚሆነው የጤና ማጣት ምክንያት ሲሆን ይችላል። ብዙ ሰዎች ምንም ሳይሠሩ መንቀሳቀስ እስሚያቅታቸው ድረስ በጣም ድካም ይሰማቸዋል። ብዙዎች ይህን ዓይነት ስሜት ሲሰማቸው በጤናቸው መቃወስ ምክንያት ነው ብለው በመቀበል ፈንታ የሚሠሩትን ነገር ስለ አልወደዱት ወይንም ስለጠሉት ብቻ ይመስላቸዋል። ሙሉ ምርመራ ሲደረግላቸው አንዳንድ ሰዎች ሃይፖግለስሚያ (hypoglycemia) ማለትም በደማቸው ውስጥ ያለው የስኳር መጠን በጣም ዝቅ ያለ ሆኖ ይገኛል። በዚህ ምክንያት ብዙዎች ሳይሠሩ ይደክማቸዋል። ይሄም በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ማነስ ሃይፖግለስሚያ፣ (hypoglycemia) ሊስተካከል የሚችለው ፕሮቲን ያለውን ምግብ፣ አትክልትና ፍራፍሬና እንዲሁም ቫይታሚን ለውነታቸው ያገኙ እንደሆነ ነው። አንደንድ ሀኪሞች በደም ውስጥ የተፈጠረ የስኳር ማነስ (ሃይፖግለስሚያ) መሆኑን ቶሎ ሳይረዱት በለሚችሉ በዚህ አቅጣጫ ምርመራ እንዲደረግላቸው መጠየቁ ይጠቅማል።

አንዳንድ በምርመራ የተገኘው ውጤት እንደሚያሳየው የአዕምሮ ጭንቀት ከደም ውስጥ የስኳር ማነስ (low blood sugar) ጋር ግንኙነት እንደለው ያሳያል። ስአዕምሮ ጭንቀቱ ምክንያት ፈልጉ ሌላ ነገር ካጣ በሰውነቱ ውስጥ የጤና መዛበት መኖሩን በሀኪም ሙሉ ምርመራ ማድረግ ይጠቅማል።

5) ያለውን ሁኔታ መቀበል መቻል

አንደንድ ሰው ለአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት የሚሆነው እርሱ ራሱ በሚኖረው የአስተሳሰብ ይዘት ነው። ደረሰብኝ በሚላቸው አንደንድ ሁኔታዎች በስ ራሱ ሲያዝንና ሲያስቅስ ይታያል --

-እከሌ ሳገበሽ ብሎ ሲጠይቀኝ እምቢ ብዩ ይሄኛውን በሳገበ ኖሮ ይሄኔ ይበልጥ ደስተኛ እሆን ነበር--

-ልጆቼ እንደነ እከሌ ልጆች ለምን አልሆኑም?

-እነእከሌ እራት ግብዣ ሰውን ሁሉ ሲጠሩ ለምን እኔን

አልጠሩኝም?

-የደሞዝ ጭማሪ በዚህ ዓመት ለምን ሳይደረግልኝ ቀረ--

እነዚህን የመሳሰሉ ነገሮች በልባችን ውስጥ ሥፍራ ከሰጠናቸው፣ መንፈሳችንን ቅር ሊያሰኙ፣ ኑሮአችንን ሊያጨልሙብን፣ ደስታችንን ሊያደፈርሱብን የሚችሉ ብዙ ነገሮች በዓለም ላይ አሉ። ብዙ ሰዎች በዘሬው ደስ ከሚላቸው ይልቅ በማጉረምረም «የትላንትናው ይሻል ነበር» ይላሉ። ደሞዙ ትንሽ ሆኖ በጠባብ ኑሮ ይኖር የነበረው ሰው ዛሬ በኑሮውና በሥራው አድጉ ተዝናንቶ ስሚኖርበት ጊዜ፣ ዛሬ በሰው በመደሰት ፈንታ «የትላንትናው፣ ምንም በሌለኝ ጊዜ የነበረኝ ደስታ የበለጠ ነበር» ሲል በዘሬ ሕይወቱ ሲያጉረመርም ይሰማል። ይህ ብቻ ሳይሆን ስስ ራሱና እንዲሁም ስስ ገጠመው ዕድል ያዝናል።

ሰው በአዕምሮውና በአስተሳሰቡ አድጊል ተብሎ የሚገመተው፣ በወቅቱ በሕይወቱ ያጋጠሙትን ነገሮች ተቀብሎ እንደ ሁኔታው ለመኖር እራሱን ማስተካከልና ኑሮውን በደስታና በምስጋና ተቀብሎ መምራት የቻለ እንደሆነ ነው። እንደ ሁኔታው እራስን ማስተካከል የማይችል ሰው በሕይወቱ ደስታ የራቀውና ተጨናቂ ሰው ይሆናል። ያለውን በመቀበል ፈንታ የሌለውን የሚመኝ ሰው እርካታ ያጣ ሰው ነው። እራስን ከሌሎች ጋር አወዳድሮ እንደሌሎች ለመሆን፣ እንደሌሎች ለመኖር የሚመኝ ሰው እራሱን መቀበል ያቃተው ሰው ነው። እራሱን መቀበል ያቃተው ሰው ደግሞ በቀላሉ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ሰው ነው።

(6) በሽተኛው ሁኔታውን ለመለወጥ እርምጃ ይውሰድ

ችግርን ለመቋቋም ታጥቶ መነሳት ብቻ አይጠቅምም። ለመቋቋም የግድ አስፈላጊውን እንቅስቃሴ (እርምጃ) መውሰድ ያስፈልጋል። አንደንድ ሰዎች ቁጭ ብለው በስራቸው ማዘንና ማልቀስ ደስ ስለሚላቸው፣ የአዕምሮ ጭንቀት ከህይወታቸው ጋር ተዋህዷቸዋል፤ ወይንም እንደ ጸበይ ሆኗል። በአዕምሮ ጭንቀት መኖር እንደ ኑሮ ዘይቤ አድርገው የወሰዱት ሰዎች፣ ያሉበት ሁኔታ በስሚስማማቸው ምንም ዓይነት እርምጃ አይወስዱም። በእዕምሮ ጭንቀት ሕይወት ውስጥ መኖር የሰለቻቸው ሰዎች በግላቸው መውሰድ የሚገበቸው እርምጃዎች አሉ። ይኸውም፣

(ሀ) ሲሠሩት ደስ በሚላቸው ነገር ይጠመዱ

የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው «እኔ ምንም አልረባም፤ ጠቃሚ ነገር ለራሴና ለህብረተሰቡ መስጠት አልችልም» ማለት በህረው ነው። ይሁን እንጂ በጥንቃቄ አራባቸውን ቢመረምሩ፣ ጥሩ አድርገው የሚሠሩትና እንዲሁም ሲሠሩት ደስ የሚላቸው ነገር ስለለ ያንን ለይቶ ማወቅ ይጠቅማቸዋል። ለምሳሌ የእዘነን ማጽናናትና መምከር፣ በዕድሜ የገፉትን ሰዎች መደገፍና መርዳት፣ ድሆችን መመገብ፣ ሥዕል መሥራት፣ የሙዚቃ መሣሪያ መጫወት፣ ከነዚህና ሌሎችን እነዚህን ከመሰሰሉት ነገሮች መከከል ሲሠሩት ደስ የሚላቸው ነገሮች ለማድረግ ጉልበት፣ ገንዘብና ጊዜ ቢጠይቃቸውም በዚያው ውስጥ ገብቶ መሰተፍ ጠቃሚነት አለው።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው ስለራሱ ጥሩ ግምትና አስተያየት እንዲኖረው የሚረዳውን ነገር ማግኘት ይጠቅማዋል። እሱነቱን፣ በራሱ ዓይን ሲያይ አሰንስ እንዳይመለከት የሚያደርገው ነገር ምንድነው? ለመሥራት የሚፈልገውን ነገር ዘግቡ ለማድረስ ዓለማ አበጅቶ ይነሳ። ለመሥራት የወሰነውን ነገር በሥራ ለመተርጐም የሚወስዳቸውን እርምጃዎች ያሰፍር። እንዳንድ ሰዎች «ይሄን አንተ ልትሠራው አትችልም» በማለት ስለሚመክሩ ይህን ዓይነት ተስፋ አስቆራጭ ምክሮች የሚሰጡትን ሰዎች አለመሰማት ይጠቅማል። ዘዓሳማው ሲያደርሱት የሚያስችሉትን ዘዴዎችና ዕውቀቶች ለማፍራት ያጥና፤ ያንብብ፤ እንዲሁም ይለማመድ። «ባይሆንልኝ ቢቀርስ» የሚል ፍርሃት አይያዘው። ብዙዎቻችን ብዙ ነገር ሞክረን ሳይሰዘልን ቀርቷል። ይህም ማለት በሁሉም ነገር ደከማዎች ነን ማለት አይደለም።

(ለ) ቅደም ተከተል ይኑራቸው

እንዳንድ ሰዎች በአንድ ጊዜ ብዙ ነገር ለመሥራት፣ በአንድ ጊዜ ሁሉ በታ ለመገኘት ይፈልጋሉ። ይህ ከሰው አቅም በሳይ ነው። አንዳንዶች ግዴታቸው መሆኑን ቢያውቁም ሲሠሩት ደስ ከማይላቸው ነገር ለማምለጥ ሲሞክሩ ይታያሉ። የቤት እመቤት የሆነች ሴት፣ ቤቷን፣ ልጆቿን ማስተዳደርና መመገብ ኃላፊነት እንዳለባት ብታውቅም ወጥ ቤት ገብቶ መቀቀል፣ ቤቷን ማጽዳት፣ የልጆቿንና የባሏን ልብስ ማጠብና መተኩሰን በጣም ስለምትጠላ ከዚያ ለመሸሽ ትሞክራለች። ኃላፊነቷን ለመፈጸም ባለመቻሏ አራሷን መውቀስና በራሷ ማዘን ስለምታዘወትር በቀለሉ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ትገባለች።

መንፈሰዊ አገልግሎት ውስጥ መግባት ጥሩ ነው፤ ይሁን እንጂ ዘምንጠለው ነገር የመሸሽ መንገድ ምክንያት መሆን የለበትም። ቅደም ተከተሳችንን ለይተን ማወቅ አስፈለጊ ነው። የራሳችንን ደስታ ብቻ ሰናበርር ቤተሰባችንን ችላ እንሳለን። በዚያም ትልቅ የአዕምሮ ወቀሳ፣ የበደለኛነት ስሜት ይጫነናል። ይሄም ስሜት ሲያይል በአዕምሮ ጭንቀት እንያዘለን።

አንዲት «በሌ ዓለማዊ ነው» በማለት ክርስትያኖች እንዲያዝኑላት ሁልጊዜ የጸሎት ጥያቄ የምታቀርብ ክርስትያን እህት ነበረች። ሰበሏና ሰእርሷ መከከል የነበረው ግንኙነት በመሸሻል ፈንታ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየከፋ ይሄድ ነበር። ለዚህ ሁሉ የምትሰጠው ምክንያት በሏ ክርስትያን ባለመሆኑ ነበር። ይህቺ እህት ብዙ የመንፈሰዊ አገልግሎት ውስጥ ገብታለች፤ የሴቶች የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት መሪ ነች፤ የጸሎት ጓድ፣ የምስክርነት ጓድ፣ የመዘምራን ጓድ ውስጥ ሁሉ አለችበት። ቤቷ የምትገኝበት ጊዜ በጣም የተወሰነ ነው። ቤቷም በምትገኝበት ጊዜ በሰልክ ብዙዎችን ለመምከርና ለማጽናናት ረጂም ጊዜ ስለምትፈጅ ወደ አልጋዋ የምትሄደው በሏ አንቀልፍ ከወሰደው በኋላ ነው። ይህቺ ክርስትያን እህት ምናልባት ጌታ ቢናገረው እያለች እባሏ ምስ ሰህን ውስጥ ብዙ ጊዜ ትራክት ትጨምራለች። በሏ ያንን ወረቀት በማንበብ ፈንታ ቀደድዶ ይጥለዋል። ከእርሷ የሚመጣውን ምንም ነገር መስማትና ማወቅ አይፈልግም ነበር። ምክንያቱም በህይወቷ ምንም ምሳሌ የሚሆን ነገር ስለማያይ ነበር። ይህቺ ክርስትያን እህት በሕይወቷ ውስጥ መቅደምና መዘተል የሚገባውን አለማወቋ ነው።

ይህቺ ሴት እህት በሏን ወደ ጌታ ለማምጣት፣ ሌሎቹን መጽሐፍ ቅዱስ ዘማስተማርና ለሌሎች ምክር ዘመስጠቷ በፊት የራሷን የግል ሕይወት ማስተከከል አለባት። አለበለዚያ የግብዝነትና የውሸት ሕይወት እየኖረች ነው። ቅደም ተከተሏን ያለስተከዘለች ሴት ችግር ሲያጋጥማት የችግሩን ምክንያት ሌላውን ሰው ማድረጉ ካለባት ሁኔታ አያወጣትም።

(ሐ) በአቅማቸው ይኑሩ

አንድ ጊዜ በየወሩ ለመክፈል ቴሌቪዥን ገዝቼ ወደ ቤቴ መጣሁ። ቴሌቪዥኑ ታሸጐ ዘመጣበት ሰጥን ውስጥ አውጥቼ ሰሎን አስቀመጥኩት። ማታ ቴሌቪዥኑ ተዘፈተ፤ ቤተሰቡ ሁሉ ደስ ብሎ አይቶ ወደ መኝታው ሄደ። እኔ ግን እንቅልፍ አልወሰደም ብሎኝ ሰገሳበጥ አደርኩ። «ቴለቪዥኑስ መጣ ግን ሂሳቡን እንዴት አድርጌ

ልክፍል ነው?» የሚለውን ጥያቄ እራሴን መጠየቅ ጀመርኩ። ከወር ደሞዜ ውስጥ ምንም ነገር እንደማይተርፈኝ ስለአወቅሁ መንፈሴ ተጨነቀ፤ ስለምም አጣሁ። ካለሁበት ጭንቀት ማምለጥ የምችለው አንድ እርምጃ ብቻ የወሰድኩ እንደሆነ ስለአወቅሁ፣ ጥዋት ተነስቼ ቴሌቪዥኑን በመጣበት ሳጥን ውስጥ ከትቼ እንደነበረ አድርጌ ወስጄ መለስኩ። ያኔም ከጭንቀቴ አረፍኩ።

ብዙ ሰዎች አቅማቸው ከሚፈቅደው በላይ በዕዳ ተወጥረው ይኖራሉ። የሚለብሱት ልብስ፣ የሚነዱት መኪና፣ ያላቸው የቤት ዕቃ በጣም ደስ የሚል ነው፤ ይሁን እንጂ አብዛኛው ዕቃ በዱቤ የመጣ በመሆኑ ኑሮአቸው የሥጋት ኑሮ ነው። ስውየው ከሥራ ቢወጣ፣ ቢታመምና ገቢው ቢቀነስ ያላቸው ዕቃ ሁሉ በአራጅ ተሽጦ ዕዳቸው ስለሚከፈል ያ ያስጨንቃቸዋል። ሌሎችን ለመምሰል፣ ወይንም ከሌሎች ሰዎች በልጦ ለመታየት ብቻ ከአቅም በላይ መኖር እራስን በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መክተት ይሆናልና ወጪአችንን ከገቢያችን ጋር እናስተካክል። ከአቅማችን በላይ የምንኖር ከሆነ፣ እራሳችንን ዝቅ ለማድረግና በገቢያችን መጠን ለመኖር እንፈር። ዕዳ እያለበት የሃምሣ ብር ሸሚዝ ገዝቶ ከመልበስ ዕዳውን ከፍሎ የአምስት ብር ሸሚዝ ገዝቶ መልበስ አዋቂነት ነው። ዕዳ ያለበት ሰው ያበደረውን ሰው ፊት በየ ቁጥር ስለሚሸማቀቅ፣ ያብቻ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ሊከተው ይችላል።

(7) ያለፈውን መርሳት መቻል

ያለፈውን በተለይም በጣም የጐዳንን ነገር ምርሳት በጣም ያስቸግራል። ህጻን ልጅ የሞተባቸው ወላጆች፣ በነርሱ ልጅ ዕድሜ የሆኑትን ህጻናት ባዩ ቁጥር ሀዘናቸው ይቀሰቀሳል። «ጉዳትን ጊዜ ይፈውሰዋል» የሚል አባባል አለ። ይሁን እንጂ ከዚያ በፊጠነ ሁኔታ ፈውስ ያስፈልገናል። ሃዋርያ ጳውሎስ «የኋላዩን ትቼ የወደፊቱን ለመያዝ እጄን እዘረጋለሁ» (ፊሊ.ጲ 3፣13) ብሎ ሲል ከዚህ በፊት የተጐዳበት ብዙ ነገር እንደ ነበረው እንገምታለን።

ያለፈውን ጉዳት እንዳልነበረ ለማድረግ ሰው ኃይል የለውም። በአጠቃላይ ስለ አለፈው ነገር ሰው ምንም ማድረግ አይችልም። «በትላንትናው» ላይ ዓይንን ማሰረፍ ከፊት ለፊታችን ያለውን ነገር እንዳናይ እንቅፋት ይሆንብናል። ስለዚህ የግድ ያለፈውን ጉዳታችንን መርሳት ያስፈልገናል። እንደ አረም በውስጣችን የበቀለውን መራራነት

ከውስጣችን ነቅለን በመጣል ሕይወታችንን በዛሬው ቀን ለመምራት እንሞክር። ከአዕምሮአችን አስወጥተን መጣል የሚገባን ነገር ይኖር ይሆን? ያለፈው መጥፎ የሕይወታችን ታሪክ፣ የወደፊቱን እርምጃችንን አደናቅፎብን ይሆን?

የጐዱአችሁን ሰዎች፣ ጭቃ የወረወሩባችሁን ሰዎች በማሰብ አዕምሮአችሁን አጣባችሁ ይሆን? በለለዚህ ያለፈውን አረስተን የወደፊቱን ስመያዝ ብቻ ዓለማና ውስኔ አድርገን እንነሳ። ይህ በሰው አቅም አይቻልም፤ በጌታ ውስጥ ግን ሁሉም ይቻላል።

(8) በደልን (ድካምን) መመርመር

በበደለኛነት ስሜት የተያዘ ሰው ከአዕምሮ ጭንቀት አያመልጥም። የበደለኛነት ስሜት ውስጥ ያለ ሰው ደስ ብሎት መኖር አይችልም። ከዚህ ስሜት በቀላሉ መውጣት የሚቻልበት መንገድና ዘዴ የለም። የምንውጣቸው ኪኒኖች ጊዜያዊ እንጂ ዘላቂ የሆነ ደስታ አይሰጡንም። የህን ዓይነቱን «የበደለኛነት ስሜት» መቋቋም የምንችልበት መንፈሳዊ ጥበብ ይኖር ይሆን? ብዙዎች የተጠቀሙበትና የሠራላቸው መንፈሳዊ መንገድ አለ።

በመጀመሪያ የበደለኛነት ስሜትን በሁለት እንክፈለው። ይኸውም ትክክለኛነት ያለውና ትክክለኛነት የሌለው የበደለኛነት ስሜት ነው። በአዕምሮአችን የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማን ያደረጉንን ምክንያቶች ሁሉ በዝርዝር እንጻፋቸው። ዝርዝሩን ጽፈን ከጨረስን በኋላ አንድ በአንድ እየጠቀስን «ይህን ዓይነት ስሜት እንዲሰማኝ የሆነው በእርግጥ በደል ሠርቼ ነውን?» ብለን እራሳችንን እንጠይቅ። ለምሳሌ፣

--«በስብሰባ ላይ የቤተ ክርስትያናችን መጋቢ ያቀረበውን ሀሳብ ስላልደገፍኩ አኩረፈኝ፤» - በመሠረቱ የሌላውን ሰው ጠባይና ድርጊት የመለወጥ ኃይል የለንም። መጋቢው ይህን ዓይነት ባህሪ በማሳየቱ ብቻ እኛን የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማን መሆኑ ትክክለኛ አይደለም።

--«ከጋብቻ ክልል ውጪ ዝሙት ሠራሁ» - በዚህ ምክንያት የበደለኛነት ስሜት የሚሰማው ሰው፣ ስሜቱ ትክክል ነው። ከአዕምሮ ለማስወጣት፣ ለመርሳት መሞከር፣ ህሊናን ማደነዝ ይሆናል። ኃጢአት ሲሠራ በደሉ የማይሰማው ሰው፣ ህሊናው የተኛበት ሰው ነው። ስለዚህ ከህሊና ክስ ለማምለጥ የሚችለው ኃጢአቱን ከልብና ከእውነት የተናዘዘና

እስፈሳጊውን እርምጃ ከወሰደ በኋላ ብቻ ነው።

የበደለኛነት ስሜት ሲያስጨንቃቸው፣ በተለይ ስሜቱ ትክክለኛ ከሆነ ምንጭ የመጣ ከሆነ፣ አስፈላጊውን እርምጃ ካልወሰዱ በአዕምሮ ጭንቀት መሰቃየታቸው አይቀርም። ኃጢአታቸውን በትክክልና በእውነት ተናዘው ከጭንቀታቸው የማይወጡ ሰዎች፣ የእግዚአብሔርን ይቅርታ መጠራጠራቸው ይሆናል።

የሀኪም ወይንም የአዋቂዎችን እርዳታ መፈለግ

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች አብዛኛዎቹ ያሉበትን ችግር ሰው እንደያውቅባቸው ስለሚፈልጉ የሀኪም ወይንም የአዋቂዎችን እርዳታ አይፈልጉም። በዚህ ምክንያት ቶሎ መዳን ከለመቻላቸውም በላይ ወደ ከፋ ሁኔታ ውስጥ ይገባሉ። በአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ከተያዙት መካከል ሰማንያ ከመቶ (80%) አስፈላጊውን ህክምና በወቅቱ ካገኙ ከበሽታቸው እንደሚድኑ የተረጋገጠ ቢሆንም፣ «ዕርዳታ ያስፈልገኛል» ብለው ከሀኪም ወይም ከአዋቂዎች እርዳታ ለማግኘት የሚሄዱ አንድ ሦስተኛዎቹ ብቻ እንደሆኑ ታውቋል። በበሽታው የተያዙት ሰዎች ህክምና እያስላቸው ለምን ህክምና ለማግኘት እንደማይሄዱ ለማወቅ በተደረገው ጥናት ከመቶ አርባ ሦስቱ (43%) የአዕምሮ ጭንቀትን እንደ በሽታ ሳይሆን በሰውየው ድካም የመጣ፣ የጠባይ ጉድለት ወይንም ድካም እንደሆነ አድርገው ስለሚመለከቱ እንደሆነ ተረጋግጧል።

የአዕምሮ ጭንቀት ህክምና የሚያስፈልገው በሽታ እንጂ የባህሪ፣ የጠባይ ወይንም የግብረ ገብ ድክመት እንደልሆነ ቀደም ሲል ገልጸናል። በዘመናችን የአዕምሮ ጭንቀትን ለማከም ልዩ ልዩ በሳይንስ የተደገፉና ተጨባጭ የሆኑ ልዩ ልዩ ህክምናዎች ቢፈጠሩም፣ ብዙዎች የአዕምሮ ጭንቀት አሳሳቢ በሽታ እንደሆነና እንዲሁም የሀኪም እርዳታ እንደሚያስፈልገው ስለማያምኑ በእሳቸው ዕድል አይጠቀሙም።

አንድ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት መያዙ የሚታወቀው፣

--ትክክል ያልሆነ፣ ወይም እጅግ ከመስመር የወጣ ባህሪ ሲያሳይ፣

--ግልጽ የሆነ የባህሪ ለውጥ ሲያመጣ፣

--አስተሳሰቡ የተምታታና እንግዳ የሆነ ሀሳብ ሲያፈልቅ፣

--ከመጠን በላይ ቁጡና ብስጩ ሲሆን፣ መደባደብ ሲቃጣው፣

--ለረጂም ጊዜ መብሳት፣ መልበስና እራሱን መጠበቅ ሲያቅተው፣

--ከሰው ሽሽቶ ብቻውን መሆንን ሲመርጥ፣

--«እራሴን እገድላለሁ» እያለ ሲዝት፣

--በቅዠት ሲሞላ፣ «ድምጽ ይሰማኛል --ልዩ ልዩ ነገር ይታየኛል» ሲል፣

--በኑሮው የሚያጋጥመውን ቀላሉን እንቅፋት ማለፍ ሲያቅተው ነው።

ከነዚህ ምልክቶች በሙሉ ወይንም አብዛኛዎቹ በሰውየው ላይ ተደጋግመው ሲታዩ፣ ወይንም ሁኔታው እየባረታና እየባሰ ከመጣ፣ ያ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስለ ሆነ በአስቸኳይ የሀኪሞች ወይንም የአዋቂዎች እርዳታ ያስፈልገዋል። በበሽታው በማፈር ብቻ «እኔ ጤነኛ ነኝ፤ ምንም ችግር የለብኝም» በማለት በሽታውን የሚደብቅ ሰው ምንም ዓይነት ዕርዳታ ማግኘት አይችልም። ህመሙን አምኖ ዕርዳታ በመፈለግ ፈንታ «ችግሬ እከሌ ነው፤ ወይንም በዚህ፣ በዚያ ምክንያት የተሰማኝ ቅሬታ ነው እንጂ አልታመምኩም» በማለት ሌላውን ሰው ምክንያት ማድረግና መውቀስ አይጠቅምም። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች እራሳቸውን እየወቀሱ «አስተሳሰቤ ሲለወጥና ትክክል ሲሆን ሁሉም መልካም ይሆናል» በማለት ብቻ መጠበቁ ፈውስን አያስገኝላቸውም። ለረጅም ጊዜ በአዕምሮ ጭንቀት ከመሰቃየት ወይንም ሁኔታው እየከፋ እንዲመጣ ዕድል ከመስጠት ይልቅ፣ የሀኪም ወይንም የሥነ አዕምሮ አዋቂዎችን ዕርዳታ መፈለግ ይጠቅማል።

ምዕራፍ ፲፫

የአዕምሮ ጭንቀት የያዘውን ሰው

የመርዳትና አብሮ የመኖር ዘዴ

መጠኑ፣ መልኩና የሚቀይበት ጊዜ ይለያይ እንጂ ማንኛውም ሰው በሕይወቱ አንድ ጊዜ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ማለፉ አይቀርም። በአንዳንዱ ሰው ሕይወት ውስጥ የሚቀይበት ጊዜ አጭር በመሆኑ፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደነበሩ ሳያውቁት ያልፋል። የአዕምሮ ጭንቀት ባህሪውና ጠባዩ በደንብ ካልታወቀ፣ በበሽታው የተያዘ ሰው

የጠባይ መለወጥ ያመጣ ስለሚመስል በተለይ በባልና በሚስት መካከል የሚኖረውን ግንኙነት በጣም ያሻክራል። «ጠባዩ ተለወጠ»፣ ወይንም «ጠባዪ ተለወጠ» በመባባል ጣፋጭ የነበረው የጋብቻ ሕይወታቸው መራራ ይሆንና በመካከላቸው እውነተኛ መግባባትና መጣጣም እየጠፋ ይመጣል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው፣ ስለ እራሱ የሚኖረው ግምት በጣም ዝቅተኛ በመሆኑ፣ የሚታየው የራሱ ደካማነትና በኑሮ ተሸናፊ መሆኑን ብቻ ስለሆነ፣ ተፈጥሮ በውስጡ ያኖረውን መልካም ነገር ማየት አይችልም። እንዲሁም ሌላው ሰው የሚሰጠው ቀና ንግግርና አስተያየት ሳይቀር በጣም ያስቆጣዋል። የቀረበው አስተያየት ጥሩና ቀጥተኛ ቢሆንም፣ ለእርሱ የሚገባው በመጥፎ ነው። ሁልጊዜ ነገርን እየጠመዘዘ ስለሚመለከት፣ በበጎ ለሚያናግረው ሰው እንኳን በጎ አይመልስም። ለምሳሌ፣

<u>ሚስት</u>፣ የዛሬ አለባበስህ ጥሩ ነው፤ አምሮብሃል»

<u>ባል</u>፣ ሁልጊዜም አለባበሴ ጥሩ ነው፤ ምን ማለትሽ ነው?»

<u>ሚስት</u>፣ ምነው ዛሬ ቁጣ፣ ቁጣ አለህ፤ ደህና አይደለህም እንዴ?»

<u>ባል</u>፣ ደህና እንዳልሆንሽ እራስሽን ጠይቂ እንጂ እኔስ ደህና ነኝ።

ሚስቱም የምትሰጠው መልስ ሁሉ ያስቆጣው ይሆናል በማለት ሊዜው ንግግሯን አቋርጣ ዝም ትላለች። እርሱም ጸጥ ይላል። ትንሽ ቆየት ብላ ዝምታውን ለማጥፋት ስትል፣

<u>ሚስት</u>፣ ዛሬ ምን ሆንክ?

<u>ባል</u>፣ ምንም አልሆንኩም።

<u>ሚስት</u>፣ ታዲያ ለምን ዝም አልክ?

<u>ባል</u>፣ ዝም አላልኩም።

<u>ሚስት</u>፣ ዛሬ አንድ ነገር መሆን አለብህ፤ በጤናህ ያለወትሮህ እንደዚህ ዝም አላልክም።

<u>ባል</u>፣ ምንም አልሆንኩም፤ እንዲያው ዝም ለማለት ፈልጌ ነው። ዝም ለማለት መብት የለኝም እንዴ? ሊል መልስ ይሰጣል።

ትእግስተኛ መሆን ይጠቅማል

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፈው ሰው ብዙ ጊዜ በውስጡ የሚመላለሰውንና ያለበትን ስሜት አይገልጽም። አንዳንድ ሰው

በተደጋጋሚ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስለሚያልፍ፣ ዝምታውን የምትጠሰ ሚስቱ ወይንም ባል «እንግዲህ ያ ጠበይህ ጀመረህ፤» ወይንም « --ያ ጠባይሽ ጀመረሽ» በመበበል የጭቅጭቅ መክፈቻ በር ይሆናቸዋል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የዝቅተኝነትና «የመሸነፍ» ስሜት ስለሚያጠቃው፣ ትንሹን ወይንም ቀሰሉን ነገር ትልቅ አድርጐ ይመለከተዋል። እንዲሁም ሌሰው የሚሰጠውን መልከም አስተያየት እንኳን በጐ ያልሆነ ትርጉም ይሰጠዋል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለፈ ሰው ዝምታ ያጠቃዋል። ሀሰቡን እንዲገልጽ ወይንም እንዲናገር ማድረግ በጣም አስቸጋሪ ነው። አብሮት ለሚኖረው ሰው የዚያ ሰው ባህሪ የሚያበሳጭ ቢሆንም መታገሰ ያስፈልጋል። ምናልበት የንግግሩ እርዕሰት ካልጣመው፣ ሌሰ አርዕሰት ቀይሮ እንዲናገር ማደፋፈር ጠቃሚነት አለው። በአዕምሮ ጭንቀት ከተያዘው ሰው ጋር የሚኖረው ሰው፣ የህመምተኛው ተለዋዋጭ ባህሪ ሊያበሳጨውና ሊሰለቸው ይችሰል። በሽተኛው ችግሩ ምን እንደሆነ ወይንም እንደዚያ ምን እንደሚያደርገው ሲጠየቅ «ምንም ችግር የለብኝም» ሲል ይከዳል። ብዙ ተጐትጉቶ ችግሩን ከተናገረ ደግሞ፣ ያበሳጨው ነገር ምናልበት ከተፈጸመ ብዙ ጊዜ ያሰፈውን ነገር አምጥቶ «በዚህ ቀን እንዲህ ብለህ የተናገርከኝ በጣም ጐድቶኛል፤ አስቀይሞኛል» ሲል መልሰ ይሰጣል። ያሰዘነው ነገር ይሄን ያህል ቁም ነገር የማይሰጠው በጣም ትንሽና ቀሰል ነገር እንደሆነ ሲነገረው ይበልጥ ይናደደል። እንዲሁም «እንዴት ይህን የመሰለ ጥቃቅንና ጊዜ ያሰፈበትን ነገር አስታውሰሰሁ» በማለት እራሱን ይታዘበል። ይሄም ይበልጥ እራሱን አሰንበ እንዲመለከት ሰለሚያደርገው ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ይከተዋል።

ብዙ ጊዜ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች «ያዘንክበት ምክንያት ምንድነው?» በማለት ተጐትጉተው መልሰ ከሰጡ በኋሰ፣ «የሰጠኸው ምክንያት አይረባም» ከተባሉ፣ ሁለተኛ ፈጽሞ ሰለመናገር ቁርጥ ውሰኔ ያደርጋሉ። ሰለዚህ የታመመውን ሰው ለመርደት ካስፈሰገ፣ ምክንያቱ ይህን ያህል ከፍተኛ ባይሆንም «እውነትህን ነው ይገባኛል፤ እኔም በአንተ ቦታ ብሆን ይህንኑ ዓይነት ስሜት በተሰማኝ ነበር» በማለት ማጽናናቱ ይጠቅማል። ይህን ሲያይ በሽተኛው ይበልጥ ተፍታትቶና ተዝናንቶ የልቡን መናገር ይጀምራል። ሲናገርም አጋጠመኝ የሚሰውን ችግር መቀበል ብቻ ሰይሆን፣ በጥሩ አነጋገር «እይዞህ ሁሉም ወደ ፊት መልካም ይሆናል» ብሎ ማጽናናቱ ይረደል።

«ደስ ይበልህ» ብሎ መ ጐት ጐት አይጠቅምም

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው «አይዞህ ነቃ በል፤ አይጨፍግግህ፤ ሁሉም መልከም ነው፤ አንተ እንደምታስበው ዓለም ሙሉ በሙሉ ጨለማ አይደለችም» በማለት እየሰቁ ለማሰቅ ወይንም ለማዝናናት መሞከር ይበልጥ የሰውየን ሁኔታ ያበሰሻል። የሌሎችን ሰቅና ጨዋታ ሲመለከት፤ «ሰው ሁሉ ደስተኛ ነው፤ ደሰታ የሸሸኝ እኔ ብቻ ነኝ» በማለት ሰራሱ ማዘንና እራሱን መውቀሰ ይጀምራል። ሰሰራሱ ያለውም ግምት በጣም ይቀንሰል። በአዕምሮ ጭንቀት የተሞላ ሰው፣ ችግሩን የሚረዳለትና የሚደግፈውን ሰው ይፈልግ እንጂ እጨብጭቦ የሚያሰጨበጭብ ሰው አይወድም።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ትንሹ ትልቅ፣ የማያሰሰበው፣ የሚያሰብብ ሆኖ ሰለሚታየው በጣም ይጨነቃል። «ይሄ ጐደለ፣ ያ አልሆነም» እያለ ቅሬታውን ሲገልጽ «ይህን ያህል ምንም የሚያሰስብ ነገር የለም፤ ነገር ታጋንናለህ፤ እርፈህ ተቀመጥ» ማለት የታመመውን ሰው ይበልጥ ሰለ ራሱ የሚኖረውን ግምት ዝቅ ያደርጋል እንጂ አይጠቅመውም። ሰለዚህ ህመምተኛው ያስጨነቀውን ነገር ሲናገር ሁኔታውን ከማቃለል ይልቅ ጥሩ አዳማጭ መሆን ይበልጥ ይረደዋል። እንዲሁም በተቻለ መጠን ሃሰብ የሆነበትን ነገር ለማቃለል መሞከር እንጂ «ይህ እንዲህ ሲሆን የቻለው በአንተ ስህተት ምክንያት ነው» ብሎ ስህተቱን መጠቆሙ አሁንም በሽተኛው ሰለራሱ ያለው አስተያየት ዝቅተኛ እንዲሆን ያደርጋል።

ከሌሰ ሰው ጋር እያወደደሩ «ደከማነህ» ማለት እንኳን በሽተኛን ጤነኛውንም አይገነባም። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው በተለይ በጣም ይጐዳልና መጥፎ አስተያየት ከመሰጠት መጠንቀቅ ያሰፈልጋል። ለምሰሌ፣

-- «የእከሊትን ቤት አታይም፤ ቤቷን በንጽህና ትይዘለች፤
ምነው እንደ እርሷ ብትሆኚ፣»
-- «ሞኩሮኒ ከመቀቀል ሌሰ ምግብ መሥራት አትችይም?»
-- «እዚህ ቤት ምሰና እራት በሰዓቱ የሚቀርበው

መቼ ይሆን?»
-- «ምነው ልጆቹን በንጽህና ብትይዧቸው?»
-- «በበጀት መኖር የምትማሪው መቼ ነው?»

-- «ይህን ከመሰለ አነስተኛ ኑሮ ቢተሰብህን የምታወጣው መቼ ነው?
-- እንደ እከሌ ለምን ታታሪ የቤት እራስ ሆነህ ጥሩ ኑሮ እንድንኖር አታስችለንም?
-- በዚች በከረከሰች መኪና እስከ መቼ ነው የምንመላለሰው?»
-- ልጆቹን እንደ ጥሩ አባት ተቆጥተህ ሥርዓት የምታስይዘው መቼ ነው?»
-- የምለውን ነገር የምትሰማኝ መቼ ነው?»
-- እንደ ሰዎቹ ለዕረፍት፣ ለሽርሽር ይዘኸን የምትወጣው መቼ ነው?»

ከላይ የጠቀስናቸው አስተያየቶች፣ እንኳን የታመመውን ሰው ቀርቶ ጤነኛውንም ይበልጥ ወደ ኋላ የሚጐትቱና ማንኛውንም ሰው ስለ እራሱ ብቁነት እንዲጠራጠር የሚያደርጉ አፍራሽ አስተያየቶች እንጂ ገንቢነት ያላቸው አይደሉም።

የአዕምሮ ጭንቀት ካለበት ሰው ጋር መኖር ቀላል አይደለም። ብዙ ትዕግሥትን ይጠይቃል። የታመመውን ሰው ለመርዳት አስፈላጊውን ነገር ሁሉ ከደረጉ በኋላ፣ ያስአንዳች የህሊና ከስና ወቀሳ አዕምሮን ማሳረፍ ያስፈልጋል። ሕመምተኛው ብዙ ጊዜ አጠገቡ ሆኖ የሚረዳውን ሰው ድካምና ጥረት በማየት ፈንታ፣ አስታማሚውን የሚሰባብር ንግግር ማስማቱ ስለማይቀር፣ ያንን ንግግር እንደ እውነት ተቀብሎ ወደ ውስጥ ሳለማስገባት መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች አብረዋቸው ለሚኖሩአቸው ሰዎች አስቸጋሪና የማይመቹ ቢሆኑም የሚረዳቸው ሰው ያስፈልጋቸዋል። ከዚህ በፊት እንደገለጽነው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች በባህሪያቸው፣ በጠባያቸው ሁሉም የተለያዩ ናቸው። አንዳንዶቹ፣ አጠገባቸው ያለውን ሰው የሚያመናጭቁ፣ የሚቆጡ፣ አንዳንዶም የሚደባደቡ ይሆናሉ። ሌሎች ደግሞ የኃይለኛነት፣ የመቅጣትና የመደባደብ ስሜት ባይኖራቸውም፣ «ለብቻዬ መሆን ነው የምፈልገው» በማለት ከሰው ሁሉ ሸሽተው ለብቻቸው ለመኖር ይፈልጋሉ። በዚህ ጊዜ «የእናንተን እርዳታ አንፈልግም» ቢሉ እንደ እውነት አድርጎ በመውሰድ እርዳታ ከመስጠት ወደ ኋላ ማለት በሽተኛው እንዲጐዳ መተው ይሆናል።

ብዙ ጊዜ ያ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት መያዙን ቤተሰቡ፣ ወይም አብረውት የሚኖሩት ሰዎች ካላወቁ፣ በሚያሰየው መጥፎ ጠባይ ይበሳጫሉ። በሽተኛው ከምንጊዜውም ይበልጥ እርዳታ በሚያስፈልገው ጊዜ፣ «ጠባዩ ተለወጠ፤ መጥፎ ሰው ሆነ» በማለት ሰዎች ሲወቅሱትና ሲሸሹት ወይንም ሲያዝኑበት ሲያይ ይበልጥ ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል። ይህ ሰው ለጊዜው ከሰው ይሸሽ እንጂ ለብቻው መሆን አይፈልግም። የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበትን ሰው ለመርዳት ከተፈለገ ትልቁና የመጀመሪያው ነገር፣ በሽተኛው ዕርዳታ በሚፈልግበት ጊዜ አጠገቡ መገኘት ነው። ዕርዳታ ሰጪው፣ በአዕምሮ ጭንቀት በተያዘው ሰው በተለያየ መንገድ ቢጐዳም፣ በትእግሥት ያ ሰው ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት በማምራት እራሱን በገዛ እጁ እንዳያጠፋ ሊጠብቀው ይገባል።

ቀደም ሲል ደጋግመን እንደገለጽነው፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ብዙ ጊዜ የተስፋ ቢስነት ስሜት ስለሚሰማው፣ ስለ ራሱ መልካም የሆነ አስተያየት የለውም። ይህንን በማየት አብሮት የሚኖረው ሰው ከዘነለት ወይንም ከንፈሩን ከመጠጠለት፣ በሽተኛው ቀደም ሲል ስለራሱ የነበረው አመለካከትና ግምት «ልክ ነው» ብሎ እንዲያምን ያደርገዋል። እንዲሁም ከሌሎች አዘኔታን መቀበል ከለመደ፣ ራሱን ችሎ መቆም ያቅተዋል። ይህን ማለት አስፈላጊው እርዳታ አይደረግለትም ማለት አይደለም።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ስለራሳቸው ብቻ በማሰብ ብዙ ጊዜ ስለሚያጠፉ፣ ከራሳቸው ባሻገር ሌላ ሰው ወይንም ሌላ ነገር መመልከት አይችሉም። ሰው ሁሉ ስለ እነርሱ ብቻ ማሰብና መጨነቅ ያለበት ወይንም የእነርሱን ደህንነት ብቻ ለመጠበቅ የተፈጠረ ይመስላቸዋል። አንዳንድ ነገር እነርሱ እንደጠበቁትና እንደገመቱት ሆኖ ካልተገኘ በቀላሉ ይጐዳሉ። ስለዚህ አብሯቸው የሚኖረው ሰው፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙትን ወዳጆቻቸውን፣ በተቻለ መጠን ዓይኖቻቸውን ከራሳቸው ላይ አንስተው ሌላ ነገር እንዲመለከቱና እንዲያስቡ መንገድና ብልሃት መፈለግ ይኖርበታል። ችግር ያለበት ከእነርሱ በቀር ሌላ ሰው በዓለም ላይ ያለ መስሎ አይታያቸውም። ስለሆነም ሌሎችን የሚረዱበት፣ የሌሎችን ችግር የሚሰሙበትና የሚያዩበት ልዩ ሁኔታ ቢፈጠርላቸው ይበልጥ ይረዳቸዋል።

ሥራ ፈትቶ ብዙ ጊዜ አንድ ቦታ መቀመጥ እንኳን በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ቀርቶ ጤናማውንም ሰው ይጐዳል። በሽተኛው የሚንቀሳቀስበት ሁኔታ ካልተፈጠረለት በቀር፣ ቁጭ ብሎ ስለ

ራሱና ስለደረሰበት ሁኔታ በማሰብና በማዘን ረጅም ጊዜ እንዲያጠፋ ከተተወ፣ ሀዘን መንፈሱን እየተጫነው ስለሚሄድ ካለበት ሁኔታ በቀላሉ መውጣት ያቅተዋል። በአንዳንድ ጠቃሚ በሆነ አገልግሎት ተሳትፎ ሲኖረውና እንዲሁም ሌሎችን በመርዳት መልካም ተግባር ማከናወን ሲችል፣ ደስ ከመሰኘቱም በላይ ስለ ራሱ ጥሩ የሆነ አስተያየትና ግምት እንዲኖረው ይሆናል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፈውን ሰው ለመርዳት፣ በሽተኛው ሲሠራው ደስ የሚለውን ሥራ እንዲሠራ ማደፋፈር፣ ወይንም የሚወደው እስፖርት ካለ፣ በዚያ ውስጥ ተሳትፎ እንዲኖረው መንገድ መፈለግና ሁኔታውን ማመቻቸት ብልህነት ነው። በሽተኛው በሥራ ላይ ከተጠመደ፣ ስለ ራሱ የሚያስብበት ጊዜ አይኖረውም። ብዙ ጊዜ ችግር ያለበት ሰው ከእርሱ ሌላ በዓለም ላይ ሌላ ሰው ያለ መስሎ አይታየውም። ስለሆነም ሌሎችን የሚረዳበት፣ የሌሎችን ችግር የሚሰማበት ስፍራና ሁኔታ መፍጠር ይረዳዋል።

የመሸነፍ መንፈስ፣ ነገርን አጨልሞ ማየት (negativism)፣ ሁኔታን በመጥፎ መተርጐምና መመልከት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ባህሪ ነው። በአከባቢው ያለው ሁኔታ ይህንን ያህል እርሱ እንደሚያስበው የከፋ አለመሆኑን ካልተነገረው፣ ካለበት ሁኔታ መውጣት ያቅተዋል። እዚህ ላይ «ሁሉም መልካም ነው» በማለት ነገሩን አቃሎ በማሳየት ይበልጥ ሰውየው በእራሱ እምነት እንዲያጣ እንዳናደርገው መጠንቀቅ ያስፈልገናል።

የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው፣ በህመሙ ምክንያት ካለበት የኑሮ ኃላፊነት ለመሸሽ ይሞክራል። አብሮት የሚኖረውም ሰው በተፈጠረው አዲስ ሁኔታ ችግሩን ለማቃለል ሲል፣ የዚያን ሰው የኑሮ ድርሻ ወይንም ኃላፊነት ደርቦ ይሸከማል። ይሄ ለጊዜው ጥሩ ይሁን እንጂ ከቆየ አስታማሚውንም ሆነ የታመመውን ሰው ይጐዳል። በሽተኛው ኃላፊነቱን ሌላ ሰው ስለተሸከመለት ነጻ መሆኑን ይለምደውና ወደ ኃላፊነቱ መመለስ ያቅተዋል። ሲቆይም በሽተኛው ህመሙን ምክንያት በማድረግ «ምንም መሥራት አልችልም» እንዳይልና እንዲሁም በራሱ እምነት እንዳያጣ ቀስ በቀስ በሽተኛው ቀደም ሲል ወደነበረበት ኃላፊነት እንዲገባ ማደፋፈርና መርዳት በጣም ያስፈልጋል። እዚህ ላይ የበሽተኛውን የኑሮ ኃላፊነት በአንድ ጊዜ ከሰውየው ጫንቃ ላይ መልሶ ከመጣል ይልቅ፣ ቀስ በቀስ ወይንም በመጠን በመጠኑ የሥራ ድርሻውን እንዲይዝ ማድረግ የተሻለ ይሆናል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ስቆ ለማሳቅ የሚሞክር ሰው

ከሚያስደስተው ይልቅ ይበልጥ ያበሳጨዋል። ልቡ ያዘነበት ወይንም የከበደበት ሰው ዘንድ ሄዶ የድል መዝሙር መዘመር ኃዘንተኛውን ከማጽናናት ይልቅ ይበልጥ ያበሳጨዋል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ለመርዳት በቀስታ፣ በለዘብታና በፍቅር ማነቃቃት ያስፈልጋል። «ሃሌ ሉያ! አይዞህ ሁሉም ነገር ደህና ነው» በማለት እያስካኩ የተጨነቀውን ሰው ለማነቃቃት መሞከር፣ ጉዳት እንጂ የታመመውን ሰው አይጠቅምም። በሽተኛው የሚፈልገው የሚያዝንለት ወይንም ከንፈሩን የሚመጥለት ሳይሆን፣ ያለበትን ሁኔታ የሚረዳለትን ሰው ነው።

በማጣት ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት

የደረሰበትን እንዴት መርዳት ይቻላል?

ኢየሱስ በተራራው ስብከቱ «የሚያዝኑ ብጹአን ናቸው፣ መጽናናትን ያገኛሉና» አለ (ማቴ 5፣4)። ብዙ ጊዜ ሀዘንን የምናየው አንድ ሰው የሚወደው በሞት ሲለየው የሚሰማውን ስሜት ብቻ ነው። ስእዝኑት የእግዚአብሔር መጽናናት የሚሆንላቸው በሞት ምክንያት በሚደርስባቸው ሀዘን ብቻ ሳይሆን ሌሎች ዓይነት ማጣቶችንም ያጠቃልላል። የአዕምሮ ጭንቀትን የሚያስከትል «ማጣት» ሞት ብቻ ሳይሆን የተለያየ ሁኔታን ይጨምራል። ለምሳሌ፣ የሚወዱት ሰው ተለይቶ እሩቅ አገር ሲሄድ፣ የሚወዱት ሰው ሲከዳ፣ ከሥራ መባረርና እነዚህን የመሳሰሉ ሌሎች «ማጣቶች» በሰው ላይ ሲደርሱ የአዕምሮ ጭንቀትን ያስከትላሉ። ሰው በሕይወት ሲኖር፣ አንዳንድ ያልጠበቃቸው መጥፎ ሁኔታዎች መፈጠራቸው አይቀርም። እነዚያን ሁኔታዎች እንደ አመጣጣቸው መቀበልና ታግሶ ማለፍ፣ እንዲሁም እነዚያን ሁኔታዎች እንዳሉ ለመቀበል እራሱን ማዘጋጀትና ማስለመድ ሲያቅተው የአዕምሮ ጭንቀተ ይደርስበታል። በተለያየ የማጣት (የጉዳት) ሕይወት ውስጥ የሚያልፈውን ሰው፣ ሀዘኑን የሚወጣበት መንገድና ብልሃት መጠቆም ያስፈልጋል። ይኸውም፣

1ኛ፣ ሰውየው ያጣው ወይንም የደረሰበት ጉዳት ምን እንደሆነ በግልጽ ማወቅ ይጠቅማል። አንዳንድ በሰው ላይ የሚደርሱ ጉዳቶች ግልጽና ተጨባጭነት ያላቸው ናቸው። አንዳንዶቹ ግን ግልጽ ስለአልሆኑ የሰውየው ጉዳት (ማጣት) «ይሄ ነው» ብሎ መናገር ያስቸግራል። አንዳንድ ሰው ገና ምንም ሳይደርስበት በሀሳብ ብቻ ብዙ ስለሚጨነቅ በቀላሉ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ሕይወት ውስጥ ይገባል። ስለዚህ

የመጀመሪያው እርምጃ በሽተኛው የደረሰበት ጉዳት (ማጣት) ምን እንደሆነ ማወቅ ያስፈልጋል። አንዳንድ ጉዳቶች፣ በሰውየው ላይ ሲደርሱ በነጠሉ ሳይሆን በተደራራቢ ነው። ለምሳሌ ከሥራው የተባረረው ሰው ሥራውን ማጣት ብቻ ሳይሆን፣ በሥራ ማጣት ምክንያት የተለያዩ ችግሮች (ማጣቶች) ይደርሱበታል። ይኸውም ከሥራው የተባረረ ሰው፣ ደሞዙ ይቋረጣል፤ ቤተሰቡን መመገብ አይችልም፤ ሥራ ፈት በመሆኑ ስሜቱ ይጎዳል፤ ወዳጆች ይሸሹታል ወዘተ። ስለዚህ ያለበትን ሁኔታ በግልጽ ለመረዳት በተደራራቢ የደረሱበትን ማጣቶች ማየትና ማሰወቅ ይጠቅማል።

2ኛ፣ ሰው ሁሉ ተመሳሳይ ጉዳት (ማጣት) ሲደርስበት የሚሰማው ስሜት አንድ ዓይነት አይደለም። እንደ ሰውየው አስተዳደግና ታሪክ ይለያያል። ለምሳሌ አንዱ ንግድ ጀምሮ ሳይሰክለት ቢቀርና ቢከስር፣ የሚጨነቀውና የሚያዝነው ገንዘቡን በማጣቱ ሳይሆን «ሰዎች ምን ይሉኛል?» የሚል ስጋት ይሆናል። ሌላው ደግሞ «ሰዎች የፈለጉትን ይበሉ፤ ስለ እነርሱ ግድ የለኝም። ፍርሃቴ ከእንግዲህ በራሴ እምነት እንዳይኖረኝ እሆናለሁ ብዬ ነው» በማለት ጭንቀቱን ያወራል። ስለዚህ አንድ ዓይነት ማጣት (ጉዳት) በሁለት የተለያዩ ሰዎች ላይ ሲደርስ፣ ሁለቱም የደረሰባቸውን ሁኔታ የሚመለከቱት በተለያየ አቅጣጫ ነው። ስለሆነም በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ለመርዳት፣ በሽተኛው ከደረሰበት ጉዳት ይበልጥ ያሳሰበውና ያስጨነቀው ምክንያት ምን እንደሆነ ማወቅና ማሰወቅ ይረዳል።

3ኛ፣ ተጨባጭነት ያለውን «ማጣት» (ጉዳት) ተጨባጭነት ከሌለው «ማጣት» (ጉዳት) ለይቶ ማወቅ በሽተኛውንም ሆነ ሊረዳው የሚያስበውን ሰው ይጠቅማል። «ማጣት» በአጠቃላይ በሁለት ይከፈላል። ይኸውም፣ ተጨባጭ የሆነና፣ ተጨባጭ ያልሆነ። ተጨባጭ የሆነ የምንለው፣ በዓይን የሚታይ፣ በእጅ የሚጨበጥና የሚለክ፣ በግልጽ «ጉዳቱ ይህ ነው» ማለት የሚቻል «ማጣት» ነው። ለምሳሌ የሚወዱትን በሞት ማጣት፣ ከሥራ መባረር፣ ንብረት በእሳት ሲቃጠል፣ ሌባ ሀብትንና ንብረትን ጠራርጎ ሲወስድ፣ እነዚህንና እነዚህን የመሳሰሉ ተጨባጭነት ያላቸው ጉዳቶች ናቸው። እነዚህ ጉዳቶች ሲደርሱ በቀላሉ እዝኖ ሀዘንን መወጣት ይቻላል።

ተጨባጭነት የሌላቸው ጉዳቶች ደግሞ በዓይን የማይታዩና በእጅ የማይጨበጡ በአዕምሮ ብቻ የሚያዙ ናቸው። ይህን ማለት ጉዳቱ የለም ማለት አይደለም። መወደድ፣ መከበር፣ በሌሎች ዘንድ ተቀባይነት

ማግኘት እነዚህንና እነዚህን የመሰሰሉትን ሰው ሊያጣ ይችላል። ብዙ ጊዜ ተጨባጭነት እንደለው ማጣት ይኼኛው በግልጽ ስለማይታይና በደንብ ስለማይታወቅ በሰው ላይ ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ያደርሳል። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው ለመርዳት አስቸጋሪ የሚያደርገው፣ በሽተኛው የተጎዳበትን ነገር በግልጽ ማወቅና ማሰወቅ ባለመቻሉ ነው። ስለሆነም፣ በሰውየው ላይ የደረሰውን ትክክለኛውን «ማጣት» (ጉዳት) ለማወቅ በጥንቃቄ መመርመር ያስፈልጋል። ትክክለኛውን «ጉዳት» ለይቶ ማወቅ የሚጠቅመው፣ እውነትነት በሌለው ነገር ላይ በሽተኛው እንዳያዝንና እንዳይጨነቅ ለማድረግ ነው።

4ኛ፣ ተጨባጭነት ያላቸውና ተጨባጭነት የሌላቸው ጉዳቶች (ማጣቶች) በሦስት ከፍል ይከፈላሉ። እነርሱም 1ኛ፣ እውነትነት ያላቸው፣ 2ኛ፣ በሀሳብ ብቻ ይሆናሉ የሚባሉ፣ 3ኛ፣ ወደፊት ይደርሳሉ ተብለው የሚታሰቡ ጉዳቶች (ማጣቶች) ናቸው። ተጨባጭ የሆነም ሆነ ያልሆነ፣ በሰውየው ላይ የደረሰው «ጉዳት» የማያጠራጥር ከሆነ ያ ጉዳት እውነትነት ያለው ነው ማለት ነው። ለምሳሌ ቤታችን በእሳት ቢቃጠል፣ የምንወደው ሰው ከእኛ ተለይቶ እሩቅ እገር ቢሄድ የሚሰማን የጉዳት ስሜት እውነትነት ያለው ጉዳት ነው። እንደዚህ ዓይነት እውነትነት ያላቸው ጉዳቶች ከሌሎች ዓይነት ጉዳቶች ይልቅ ሀዘንን መወጣት ይቻላል። በማጣቱ (በጉዳቱ) ምክንያት የደረሰው ስሜት ከፍተኛ ቢሆንም፣ ሀዘኑ አልፎ እንደገና ኑሮን በአዲስ መልክ መጀመርና መቀጠል ይቻላል።

«ሳይሆን አይቀርም» በሚል ፍርሃት ብቻ የሚሰማ ጉዳት (ማጣት) ግን ሀዘንን መወጣት አስቸጋሪ ነው። እውነተኛ ጉዳት አለመድረሱን አዕምሮው ስለሚያውቀው፣ የሚያዝንበት ነገር ተጨባጭነት የለውም። በዚህ ምክንያት፣ መንፈሱ ይበልጥ ይጨነቃል፤ እውነተኛ ጉዳት ስላልደረሰበት፣ ለመዳን የሚያስፈልገውን እርምጃ መውሰድ ያስቸግራል።

5ኛ፣ «ሳይሆን አይቀርም» በሚል በሀሳብ ብቻ የሚሆኑ ጉዳቶች ብዙ ጊዜ ተጋነውና ተልቀው ይታያሉ። ለምሳሌ ታሞ የማያውቅ ሰው ትንሽ የህመም ስሜት ሊሰማው «የማይድን በሽታ ሊይዘኝ ነው፤ --በቅርቡ እሞታለሁ --ልጆቼን ማን ያስድግልኛል--» በሚል ስጋት እውነትነት በሌለው ሀሳብ ብቻ ከመጠን በላይ እንቅልፍ በማጣት ይሰቃያል። ለዚህ መድኃኒቱ ሀኪም ዘንድ ወስዶ እንዲመመረመር ማድረግ ሰውየውን ያስእግባብ እንዳይጨነቅ ያደርገዋል። እውነቱን

ሲያውቅ ሰውየው ጭንቀቱን ከአዕምሮው ማስወጣት ይችላል። ተቃራኒ በሆነ አስተሳሰብ መያዝና እንዲሁም በጥርጣሬ መሞላት ሰውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስለሚከተለው፣ በሽተኛው የጠራ አስተሳሰብ እንዲኖረው አስፈላጊውን ምክር መስጠት ያስፈልጋል።

6ኛ፣ በሰውየው ላይ እንደ ደረሰበት ጉዳት መጠንና ስፋት፣ በዚያው ልክ የአዕምሮ ጭንቀት ይይዘዋል። የደረሰበት ጉዳት ምን እንደሆነ በደንብ የሚያውቅ ሰው ከጭንቀቱ ቶሎ መውጣት ይችላል። በትንሹ የተጎዳ፣ በዚያው መጠን ትንሽ የአዕምሮ ጭንቀት ሲደርስበት፣ በትልቁ የተጎዳ ደግሞ እንደ ትልቅነቱ ከፍ ያለ የአዕምሮ ጉዳት እንደሚደርስበት ግልጽ ነው። ይህንን አለመቀበል እውነትን መካድና ከእውነት መሸሽ ይሆናል።

የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ከደረሰበት ጭንቀት ቶሎ መውጣት የሚችለው፣ የደረሰበትን ጉዳት ከመካድ ይልቅ ጉዳቱ «ትክክል ነው» ብሎ መቀበል የቻለ እንደሆነ ነው። የደረሰበትን ጭንቀት አቃሎ ማየት ወይንም እንዳይደርስበት መታገል ይበልጥ ሁኔታውን ያባብሰዋል። እንዲሁም ከደረሰበት ሁኔታ ለመሸሽ ከመሞከር ይልቅ፣ ጉዳቱ እንዲሰማው እራሱን ማዘጋጀቱ ይጠቅመዋል። ጉዳቱን በውስጡ ወይንም በልቡ ብቻ ከሚይዘው ይልቅ በግልጥ እንዲናገረው ማደፋፈሩ ይረዳል። የደረሰበትን ጉዳት እንዲናገር ዕድል በመስጠት ፋንታ፣ ምንም ጉዳት እንዳልደረሰበት ሁኔታውን አቃሎ ማየትና ማሰየት ችግሩን ይበልጥ ያብሰዋል። የደረሰበትን ጉዳት ተቀብሎ ልቡ ፈውስ እንዲያገኝ ማድረጉ ግን ይጠቅማል።

7ኛ፣ ስሜታችን የአስተሳሰባችንን አቅጣጫ ይወስናል። ያ ብቻ ስይሆን አስተሳሰባችን ደግሞ የስሜታችንን አቅጣጫ ይወስናል። አንዳንድ የሥነ አዕምሮ ሊቃውንት «አስተሳሰባችን ከሁሉም ነገር ይቀድማል፤ ስሜቶቻችን የአስተሳሰባችን ውጤቶች ናቸው» ይላሉ። ስለዚህ ትክክል ያልሆነ ወይንም የተዛባ አስተሳሰብ የአዕምሮ ጭንቀትን በሰው ላይ ይፈጥራል ማለት ነው። ሰው ስለ ራሱ፣ ስለ አካባቢው፣ ስለ ዓለምና እንዲሁም ስለ ወደፊቱ የተዛባ አስተሳሰብና ግምት ካለው፣ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ያደርገዋል። በትክክል ማሰብ የማይችል ሰው ስለራሱ ዝቅ ያለና የተሳሳተ ግምት ስለሚኖረው እራሱን መጥላት ይጀምራል። ትክክል የሆነ አስተሳሰብ ወይንም አመለካከት የሌለው ሰው፣

ሀ) ያልሆነውን እንደሆነ አድርጎ ያምናል። ለምሳሌ፣

በምሠራው ሥራ እስቃዩ ደስ አይለኝም --ሰዎች አይወዱኝም--» የሚል እምነት ይኖረዋል።

ለ) በአጋጠመው በአንድ ዓይነት ሁኔታ ብቻ «እንዲህ ነው» ብሎ ሀሳቡን ይደመድማል። ለምሳሌ ከእጮኛው ጋር የተለያየ ከሆነ፣ በዚያ ብቻ «ሴቶች ሁሉ አይወዱኝም --ማንም እኔን ለጋብቻ እሺ የምትለኝ ሴት የለችም» ሲል ይደመድማል።

ሐ) በአንድ አጋጣሚ ሁኔታ ላይ ብቻ እምነቱን ይመሠርታል። ከላይ የገለጽነው ምሳሌ እጮኛው የተወችው ሰው በዚያ ልምምዱ ብቻ «ሴቶች ሁሉ ከዳተኞች ናቸው» ብሎ ይደመድማል።

መ) ሁኔታን አሳንስ ወይንም ከሆነው በላይ አጋኖ ያያል። ከላይ በገለጽናቸው ዓይነት ትክክል የሆነ አስተሳሰብና አመለካከት የሌለው ሰው ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል። በለዚህ ይህን ሰው ለመርዳት ከተፈለገ የአስተሳሰቡን አቅጣጫ መለወጥ ያስፈልጋል።

ምዕራፍ ፲፬

የእዕምሮ ጭንቀት

ከመንፈሳዊ ሕይወት ጋር ያለው ግንኙነት

የእዕምሮ ጭንቀት፣ የሥነ-እዕምሮ (Psychological) ችግር ሰይሆን «የመንፈሳዊ ሕይወት» (Spiritual) ችግር ነው ማለት ይቻል ይሆን? ይህ የብዙ ክርስትያኖች ጥያቄ እንደሚሆን እንገምታለን። በእጠቃሰይ «በጎ ያልሆነ» ነገር ሁሉ፣ ምንጩ «መንፈሳዊ» ነገር ነው ብለን በእጠቃሰይ መደምደም እንችልም። ለሁኔታዎች ሁሉ እጠቃሰይ መልስ ከመስጠት ይልቅ «በተናጥል» መመልከት ይበልጥ እጥጋቢ መልስ ማግኘት ያስችሰል።

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በግልጽ «የእዕምሮ ጭንቀት» ተብሎ እይታወቅ እንጂ፣ ይህ ችግር በተለያየ መልክና ሁኔታ በተለያዩ

መንፈሰዊያን ሰዎች ሕይወት ሰይ በግልጽ ይታይ ነበር። ተሰፋ መቁረጥ፣ ትካዜና፣ የተጣለና የተረሰ ሰሜት ይሰማቸው የነበሩ መንፈሰዊ አርበኞች፣ (ሙሴ፣ ኤልያሰ፣ ዮናሰ) እንደነበሩ ታሪካቸውን በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እናነበለን (ዘሁልቁ 11፤14-15፤ 1 ነገሥት 19፤4)። እንደንደቹ የእዕምሮ ጭንቀታቸው እጅግ የከፋ በመሆኑ መሞት ይፈልጉ እንደ ነበረ ታሪካቸውን እናነበለን። የእዕምሮ ጭንቀት ደርሰባቸው ምግብ እልበሰ ብሎእቸው የነበሩ ሰዎችም እንደነበሩ እናውቃለን። ንጉሥ እክብ የናቡቴን የወይን እርሻ ተመኝቶ ማግኘት እንደልቻለ ሲያይ «በንዴት እየተበሰጨ ወደ ቤቱ ገባ፤ ፊቱንም ወደ ግድግደ እዙሮ በእልጋው ሰይ ተጋደመ፤ ምግብ መብሰትም መብሰት እልፈቀደም» ይሰል(1 ነገሥት 21፤4)። ጣውንቷ ፈኒና ሀናን የሚያሰቆጣ ነገር በመፈለግ ታበሰጫት ሰለነበር፣ ሀና ወደ እግዚእብሔር በሄደች ቁጥር «እያለቀሰች ምግብ ለመብሰት እምቢ እሰክምትል ድረሰ ፈኒና በብርቱ ታበሰጫት ነበር። ከዚህም የተነሣ ባልዋ ሕልቃና ሐና ሆይ! ሰለምን ታለቅሻለሽ? ሰለምንሰ እትመገቢም? ሰለምንሰ ዘወትር ይህን ያህል ታዝኚእለሽ? ከእሥር ልጆች ይልቅ እኔ እልበልጥብሽምን? ይሰት ነበር» (1 ሰሙእል 1፣ 7-8)።

ከሰይ ታሪካቸውን ያነበብነውን ሰዎች የመንፈሰዊ እቋም ስንመለከት እብዛኛዎቹ የተቀደሰ የህይወት እርምጃ የነበራቸው ሰዎች እንደ ነበሩ እንመለከታለን። ሰለዚህ የእዕምሮ ጭንቀት በቅድስና ሕይወታቸውን የሚመሩትንም ሰዎች መያዝ እንደሚችል እንገነዘበለን። ይሁን እንጂ እንደንድ ክርስትያኖች «ክርስትያን ጨርሰ መታመም የለበትም» ብለው የሚያምኑ እሉ።

የእማኝ የህይወቱ መሠረት ወይንም ከሁሉም የሚበልጥበት ነገር መንፈሰዊ ሕይወቱ ነው። ሰለሆነም፣ እማኝ በእዕምሮ ጭንቀት ቢያዝ እንዳንድ መንፈሰዊ የሆኑ ምክንያቶች እይኖሩም ማለት እይደለም። በሌሰ በኩል ደግሞ እንድን እማኝ የእዕምሮ ጭንቀት ሲይዘው፣ ሙሉ በሙሉ በመንፈሰዊ ህይወቱ ችግር ሰሰለበት ነው ብሎ መደምደም እይቻልም። ታዲያ 1) በሽታው ሙሉ በሙሉ ከመንፈሰዊ ሕይወት ችግር መምጣቱን፣ 2ኛ) በእጠቃሰይ ሰይሆን በእንዳንድ የመንፈሰዊ ችግር ምክንያት መሆኑን፣ 3) የእዕምሮ ጭንቀቱ ፈጽሞ ከመንፈሰዊ ሕይወት ችግር ጋር የማይያያዝ መሆኑንና እለመሆኑን እንዴት እናውቃለን?

<u>ዶክተር ማርቲን ሎይድ ጆንሰ</u>፣ «መንፈሰዊ የእዕምሮ ጭንቀት

ምክንያቶቹና ፈውሱ» (Spiritual Depression: Its Causes and Cure). በሚለው መጽሐፋቸው ላይ «ማንኛቸውም የአዕምሮ ጭንቀቶች ሁሉ ከመንፈሳዊ ችግር ምክንያት የመጡ ናቸው» የሚል ሀሳብ አስፍረዋል። ይሄም ሀሳብ በአዕምሮ ጭንቀት የሚያልፉ አማኞችን ብዙ ከማደናገሩ ባሻይ ያለአግባብ አማኞች እራሳቸውን እንዲቀጡ አድርጓአቸዋል።

ብዙዎች ደስታ ከውስጣቸው የሚጠፋው፣ በሕይወታቸው እውነተኛ እርካታ ስለሌላቸው እንደ ሆነ ግልጽ ነው። ይሁን እንጂ እርካታ ማጣትና የአዕምሮ ጭንቀት፣ አንድ ዓይነት አይደለም። እርካታ ማጣት የአማኝን መንፈሳዊ እርምጃ ያደናቅፋል። በውስጡም ብስጭት፣ ቁጣ፣ ተስፋ መቁረጥና ቅናትን ይጨምራል። እንደሁም ፍቅርን፣ ከሰው ጋር ያለንን ግንኙነት ስለሚያደፈርስ መንፈሳዊ ዕድገታችንን ወደ ኋላ ይጐትታል። ይሁን እንጂ ይሄ «የአዕምሮ ጭንቀት ነው» ማለት አይደለም።

አንዳንድ ክርስትያን ጸሀፊዎች የአዕምሮ ጭንቀትን ከአንዳንድ «ደስታ ሠራቂዎች» ከሆኑት ነገሮች ጋር በማመሳሰል «አማኝ ፈጽሞ የአዕምሮ ጭንቀት በሜት ሊኖረው አይገባም» እንዲያውም «ኃጢአት ነው» በማለት የሚጽፉ አሉ። በዚህ ምክንያት ብዙ በዚህ በሽታ ውስጥ ያለፉትን አማኞች የበደለኛነት በሜት እንዲሰማቸውና በራሳቸው ላይ አግባብ ያልሆነ ፍርድ በመፍረድ ከፍ ወደ አለ ችግር ውስጥ እንደከተታቸው ይነገራል።

በአግባቡ ከተጠቀምንበት፣ በመሠረቱ የአዕምሮ ጭንቀት በውስጣችን አንዳንድ ልክ ያልሆኑ ነገሮች መኖራቸውን የሚያመለክተን ወይንም እንደ «ማስጠንቀቂያ ስጪ» ያገለግለናል። ለምሳሌ የአካባቢው ሁኔታ በህይወታችን ላይ ከፍተኛ «ግፊት» ፈጥሮብን የአዕምሮ ጭንቀት እንዲደርስብን አድርጓን ከሆነ፣ በአካባቢው ካለ ሁኔታ ሰብሰብ ብለን እራባችንን እንድናረጋጋ ወይንም በቀስታ እንድንራመድ ማስጠንቀቂያ መስጠቱ ነው። የአዕምሮ ጭንቀታችን በሥጋችን ውስጥ በተፈጠረው አንዳንድ የጤና መቃወስ ምክንያት የመጣ ከሆነ፣ ለመዳን እንድንችል ሩጫችንን በመግታት ለሥጋችን ጥንቃቄ እንድናደርግ ምልክት መስጠቱ ይሆናል። የአዕምሮ ጭንቀታችን የሥነ አዕምሮ ችግር (Psycholigical) ከሆነ፣ በአካባቢያችን የተፈጠሩትን ሁኔታዎች በመቀበል እራሳችንን እንድናስተካከልና፣ እንዲሁም ከሰዎች ጋር ይበልጥ መግባባትና አብሮ መኖር የምንችልበትን መንገድ እንድንመረምር ያደርገናል።

አንዳንድ አስተማሪዎች በአጠቃላይ «የአዕምሮ ጭንቀት ምንጩ ከሰይጣን ነው፤ የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት አማኝ እግዚአብሔር የተወውና የረሳው ነው» ብለው ያስተምራሉ። ይህን የሚሉት ዋናው ምክንያታቸው ሰው በአዕምሮው የሚጨነቀው ከውጪ በሚመጣ ኃይል እንጂ ከሰውየው (ከህመምተኛው) ሕይወት ውጪ አድርገው ስለሚመለከቱት ነው። ይህም አስተሳሰብ ጉዳት ያስከትላል። የጭንቀት ምክንያት ከራሱ ውጪ በሆነ ኃይል የመጣ ነው ብሎ ካመነ፣ ሰውየው በግል ሕይወቱ ውስጥ ማስተካከል የሚገባው አንዳንድ ነገር ቢኖር እንዳያስተካክል ይሆናል። ይህን ስንል የአጋንንት መናፍስት ሰውን የሚያስጨንቁ ነገሮችን በሰው ላይ አይወረውሩም ማለታችን አይደለም።

የአዕምሮ ጭንቀት በአማኝ ላይ አይደርስም ብሎ ማመን፣ በበሽታው የተያዘ አማኝ እግዚአብሔር የተወውና የረሳው መስሎ እንዲሰማው ማድረግ ነው። በዚህ ምክንያት እግዚአብሔር ለምን እንደተወው ለማወቅ በጸሎትና መጽሐፍ ቅዱስ በማንበብ ብዙ ጊዜ ያሳልፋል። ይሄም አማኙን ወደ በለጠ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል። የአዕምሮ ጭንቀቱ አንዳንዶች እንደሚያስቡት በአጋንንት መንፈስ ሳይሆን በስጋው ላይ በተፈጠረ አንዳንድ የጤና ቀውስ ምክንያት ሲሆን ይችላል። ይህ ከሆነ የአዕምሮ ጭንቀት መቋቋሚያ መድኃኒት (antipdeprsant) በመውሰድ ከእስስት ህመም መዳን ይችላል።

አማኝ የአዕምሮ ጭንቀት ከደረሰበት «ኃጢአት ሠርቶ ነው» ብሎ ማመን ስህተት ነው። አንዳንዶች አስተያየት ሲሰጡ «የአዕምሮ ጭንቀት ከተሰማህ የሠራኸው ኃጢአት ይኖራልና እራስህን መርምር» ይላሉ። ይህን ዓይነት አስተያየት የሚሰጡ ሰዎች ለአዕምሮ ጭንቀት መነሻ ምክንያት የሚሆኑትን ነገሮች የማያውቁ ናቸው። ከምክንያቶቹ አንዱ ሰው የሚወደውን በሞት ሲያጣና ሀዘኑን በአግባቡ መወጣት ሳይችል ሲቀር እንደ ሀዘኑ መጠን የአዕምሮ ጭንቀት እንደሚደርስበት የታወቀ ነው። ታዲያ የሚወደው በሞት ስለተለየው ቢያዝን ይህ ሰው «ኃጢአት ሠራ» የሚባለው እዚህ ላይ እምኑ ላይ ነው? ይሁን እንጂ ኃጢአት ሰውን እንዲጨነቅ አያደርገውም ማለታችን አይደለም። ሰው ሕሊናው ንጹህ ከሆነ፣ እግዚአብሔር ከወሰነለት ክልል ውጪ ሲወጣ፣ ድርጊቱ ሰውየውን ያስጨንቀዋል። በዚያም ሁኔታ ውስጥ ሲያልፍ እርምጃውን ከእግዚአብሔር ጋር እንዲያስተካክል ዕድል ይሰጠዋል።

የአዕምሮ ጭንቀትን አንዳንድ ሰዎች ብዙ ጊዜ ከኃጢአት ጋር

የሚያያይዙት፣ የአዕምሮ ጭንቀትን «ከደስታ ማጣት» ጋራ በስሚያመሳስሉት ብቻ ነው። እንዲሁም የአዕምሮ ጭንቀትን «ስራስ የማዘንና የመተከዝ» ስሜት አድርገው ይመለከቱታል። በመሠረቱ «ስራስ ማዘንና መተከዝ» ራሱን ችሎ በሰው ላይ ሊደርስ የሚችል ሲሆን፣ ያን ዓይነትም ስሜት ለአዕምሮም ሆነ ለመንፈሳዊ ሕይወት አጥፊና ጐጂ ነው። የአዕምሮ ጭንቀትን ደግሞ አንዳንድ ሰዎች «ዕምነት ማጣትና መጠራጠር» እንደሆነ አድርገው ይመለከቱታል።

የአዕምሮ ጭንቀትን በአጠቃላይ «ኃጠአት» ነው ብለን መደምደም አንችልም። «ኃጢአት ነው» የምንለው የአዕምሮ ጭንቀቱን ሳይሆን፣ አንዳንድ ለበሽታው ምክንያት የሚሆኑትን ነገሮች ናቸው። የአዕምሮ ጭንቀትን የሚጭሩ ወይንም ምክንያት የሚሆኑ አንዳንድ ነገሮች አሉ። ይህንን በምሳሌ ለማስረዳት እንሞክራለን። ደረበ በረጂም ዘመን አማኝ ሲሆን፣ ከእጮኛው ጋር የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ያደርግና ልጅቷ ታረግዛለች። ማንም ሰው ሳያውቅ በጥንቃቄ የተረገዘውን ልጅ እንድታስወርድ ያደርጋል። ሁኔታው ማንም ሳያውቅ ነገሩ ተሸፋፍኖ ጋብቻቸውን ይፈጽማሉ። ይሁን እንጂ ደረበ ሁኔታው ወደ ውስጥ ስንጥቆ ይገባና የበደለኛነት ስሜት በጣም ያስጨንቀዋል። አማኝ ሆኖ ኃጢአት በመሥራቱ እንዲሁም አድጐ ሰው ሊሆን የሚችለውን ልጁን በመግደሉ፣ ክፍተኛ የበለኛነት ስሜት ይሰማዋል። ደረበ ላይ የደረሰው የአዕምሮ ጭንቀት ዋናው ምክንያት ኃጢአት ሲሆን፣ ካለበት ሁኔታ ለመውጣት መንፈሳዊ እርምጃ መውሰድ ይገባዋል። ከአዕምሮ ጭንቀቱ ለመውጣት ደረበ መድኃኒት (antidepressent) መውሰድ አይጠቅመውም። ቢወስድ እንኳን ለጊዜው ዕንቅልፍ እንዲወስደው ያደርገው እንደሆነ ነው እንጂ ሙሉ በሙሉ ነጻ ሊያደርገው አይችልም።

«የአዕምሮ ጭንቀትን» በሽታ ከሚያመጡት ምክንያቶቹ መለየት ማለት፣ በሽታን ከህመም ስሜት መለየት ማለት ነው። ችግሩ ያለው በሽታው ላይ ነው እንጂ «የህመሙ ስሜት» ላይ አይደለም። በመሠረቱ፣ ህመሙ የበሽታው ስሜት ነው። በአማኞች አካባቢ የሚፈጠረው ችግር የአዕምሮ ጭንቀት በሽታውን ከህመሙ ስሜት ለይቶ ባለመረዳት ነው።

አንዳንድ ጊዜ የአዕምሮ ጭንቀት በአማኞች ሕይወት ሊፈጠር እንዲችል የሚያደርጉት አማኞች ከቅድስና ሕይወት ውጪ ሲኖሩ ነው። ይህን ስንል ለአዕምሮ ጭንቀት ሁሉ ምክንያቱ ኃጢአት ብቻ ነው ማለታችን አይደለም። በኃጢአት ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት ደርሶብን ከሆነ፣ የጭንቀታችን ምክንያት የሆነውን «ኃጢአት» በሕይወታችንን

ስናስተካከል በቀላሉ ካለንበት ከጭንቀት ሕይወት እንወጣለን። አልፎ አልፎ ግን የመንፈሳዊ ሕይወታችንን መስመር ለማስያዝ አስፈላጊውን እርምጃ ብንወስድም፣ ማለትም ኃጢአታችንን ብንናዘዝና ንስሀም ብንገባ፣ እንዲሁም የጌታን ይቅርታ በእምነት ብንቀበልም፣ የአዕምሮ ጭንቀት ስሜታችን ወዲያው ላይጠፋ ይችላል። የዚህ ዋና ምክንያት፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በነበርንበት ጊዜ በሰውነታችን ውስጥ በተፈጠሩት አንዳንድ ለውጦች ምክንያት ነው። ያ እስኪድን ድረስ ጥቂት ጊዜ ይጠይቃል። ጊዜውን ጠብቆ ግን ቀስ በቀስ የአዕምሮ ጭንቀቱ እየጠፋ ይመጣል።

የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ «ኃጢአት» አይደለም ብለናል። «ኃጢአት» የሚሆነው ግን መታረምና መስተካከል የሚገባውን እርምጃ ለመውሰድ ፈቃደኛ ያልሆንን እንደሆነ ነው። ብዙ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች አስፈላጊውን ሕክምና አናደርግም በማለት በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ለረጂም ጊዜ ይቆያሉ። በዚህም የሚጐዱት እነርሱ ብቻ ሳይሆኑ አስታማሚያቸውም ጭምር ናቸው።

አንዳንድ ሰዎች በሌሎች መወደድን፣ መከበርን፣ መፈለግን ከመጠን በላይ የተጠሙ ናቸው። ይህን ካላገኙ በቀላሉ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይዋጣሉ። ስለዚህ የነዚህን ሰዎች የሕይወት አቅጣጫ ወሳኞች እነርሱ ራሳቸው ሳይሆኑ ሌሎች ሰዎች ናቸው ማለት ነው። የሌሎች ሰዎች ንግግር፣ አስተያየት ወይንም ተግባር በቀላሉ እነርሱን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታቸዋል። ሰዎች በእኛ ሕይወት ይህን ያህል ከፍተኛ ኃይልና ስልጣን እንዲኖራቸውና ሕይወታችንን እንዲቆጣጠሩ መፍቀድ ትልቅ ስህተት ነው።

የዕለት ሥራቸው ከተለያዩ ሰዎች ጋር የሚያገናኛቸው፣ በተለይ በመንፈሳዊ አገልግሎት ሥራ ውስጥ የተሠማሩ ሰዎች፣ ንግግራቸውና ድርጊታቸው በሰዎች አስተያየት ይሰጥበታል። ብዙ ጊዜ ተግባራቸውን ሌሎች ሰዎች በአግባቡ ስለማይረዱላቸው የተሳሳተ ትርጉም ይወስዱባቸዋል። ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት፣ የሚፈጠረውን ሁኔታ በትክክ መመልከት አይችሉም። ሰዎች ስለ እነርሱ የሚሰጡትን አስተያየት ወደ ውስጣቸው ከማስገባታቸው በፊት በቅድሚያ አስተያየታቸውን በጥንቃቄ መመዘን ይገባቸዋል። የሰው አዕምሮ ብዙ ዕውቀትና ችሎታ ያለው ሆኖ የተፈጠረ ቢሆንም፣ ብዙ ጊዜ ትክክለኛ ሚዛን ስለሌለው ብዙ ሁኔታዎች የሚገቧቸው ተበላሽተውና ተጣመው ነው። ከሰው ጋር በሚኖራቸው አንዳንድ አለመግባበት ምክንያት

የሚፈጠረው የአዕምሮ ጭንቀት፣ ብዙ ጊዜ ሁኔታዎችን በትክክል መመልከት ካለመቻላቸው የተነሳ ነው።

ከሰዎች ጋር በሚኖረን ግንኙነት፣ አንዳንድ ሰዎች ያሉንንና ያደረጉብንን ነገር በትክክልና በአግባቡ መመልከት ብንችልም፣ የነርሱ ንግግር ወይንም ተግባር እኛን የአዕምሮ ጭንቀት እንዲደርስብን ከደረገን በሕይወታችን የፈለጉትን ነገር መፈጸም እንዲችሉ ትልቅ ስልጣንና ፈቃድ በጠናቸው ማለት ነው። በሕይወታችን ትልቅ ስልጣን እንዲኖራቸው መፍቀዳችን በዚያ ብቻ ሳይሆን በተጨማሪ ለድርጊታችን ተከካሰኝነት «መስከሪዎች» ወይንም «አጽዳቂዎች» ማድረጋችን ይሆናል።

ለረጂም ጊዜ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መቆየት ትልቅ ጉዳትን ያስከትላል። የአዕምሮ ጭንቀት በሰው ላይ የሚቆይበት የጊዜ መጠን አለው። ከጊዜ በኋላ እራሱ ይጠፋል። ምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይ ወሰኙ በሰውየው ላይ የደረሰው ጉዳት ነው። ለምሳሌ የስልክ ሂሳብ በጊዜው ባለመክፈሌ ማስጠንቀቂያ ቢደርሰኝ «እንዴት ይህን አስቤ መክፈል አቃተኝ» በማለት መጠነኛ የሆነ የመንፈስ ሀዘን ይሰማኛል። ይሄም ስሜት ለረጂም ጊዜ የሚቆይ አይደለም። የስልክ ሂሳቤን ባለመክፈሌ ማስጠንቀቂያ ብቻ ሳይሆን በልኬ ቢቆረጥና ሥራ ለመቀጠር አመልክቼበት ዘነበረበት መሥሪያ ቤት ለኢንተርቪው ተፈልጌ በስልክ ሊደርሱኝ ባለመቻላቸው ምክንያት ጥሩ የሥራ ዕድል ቢያመልጠኝ፣ ጉዳቴ ትልቅ በመሆኑ የአዕምሮ ጭንቀቴም የጠለቀ ብቻ ሳይሆን ለረጂም ጊዜ ሊቆይ ይችላል።

የደረሰብን ጉዳት መጠኑ ትልቅ ከሆነ የአዕምሮ ጭንቀታችንም የሚቆይበት ጊዜ በዚያው መጠን ለረጂም ጊዜ ሊሆን ይችላል። የደረሰብን የአዕምሮ ጭንቀት ምንም ያህል ትንሽ ቢሆን፣ «ከእንግዲህ ወዲያ ከአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መውጣት አለብኝ» በማለት ሁኔታችንን ወዲያው መለወጥ አንችልም። ይሁን እንጂ በጊዜው የአዕምሮ ጭንቀቱ ትቶን እንዲሄድ አንፈቅድለትም ማለት አይደለም። ሁኔታዎችን አጋኖ በመያዝ፣ እራሳችንን ከመጠን በላይ በመኰነንና በራሳችን ላይ በመፍረድ የአዕምሮ ጭንቀታችንን ጊዜ ከሚገባው በላይ ልናራዝመው እንችላለን።

በአዕምሮ ጭንቀት የሚሰቃይ ሰው ከፍተኛ የሆነ በደል እንደፈጸመ ስለሚሰማው እራሱን ይኰንናል፤ ይቅርታ የማይሰጠው ኃጢአትም እንደፈጸመ ይሰማዋል። በአጠቃላይ ምንም መልካም ነገር ስለ ራሱ አይታየውም። በዚህ በሜት ላይ ያለውን ሰው በተጨማሪ «የአዕምሮ ጭንቀት የያዘህ ታላቅ ኃጢአት ብትሠራ ይሆናል» ብሎ ማለት በሽተኛው እራሱንከፉ ነገር ውስጥ እንዲከት መግፋት ይሆናል።

ኃጢአት በሰው ሕይወት ከፍተኛ ሚና ሲጫወት፣ ኃጢአተኛውን ፊት ለፊት ለማጋለጥና ኃጢአቱን እንዲገነዘብ ለማድረግ የምንወስደው እርምጃ ከፍተኛ ጥንቃቄና ጥበብ ያስፈልገዋል። አንድ ጊዜ አንድ የቤተ ክርስትያን መጋቢ በአዕምሮ ጭንቀት የምትሰቃየዋን ቤት «የበሽታሽ ዋና ምክንያት አጋንንት ስለ አለብሽ ነው» በማለት ቤቱ ወበደ በሩን ዘግቶ ቀንና ሌሊት አጋንንቱን ከሴትየዋ ለማስወጣት ሲታገል ቆየ። ሴትየዋ አንድ ቀን ለጥቂት ደቂቃ ፋታ በታገኝ፣ ከዚያ መጋቢ ቤት ተደብቃ ወጥታ እራሷን በባቡር ሀዲድ ላይ በመዘርጋት ባቡር በላይ ላይ እንዲሄድበት አድርጋ እራሷን ገደለች።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙትን ሰዎች ለመምከርና ለመርዳት ከፍተኛ ልምምድና ጥንቃቄ ይጠይቃል። በሥነ አዕምሮ፣ በመንፈሳዊ ሕይወትና በሥጋ ላይ በሚፈጠረው ህመም ምክንያት የሚቀሰቀሰውን የአዕምሮ ጭንቀት ባህሪና አመጣጥ ሳያውቁ ለመምከር መሞከር፣ በሽተኛውን አደጋ ላይ መጣል ይሆናል። በእምነታቸው ጠንካራ የሆኑ አማኞች የአዕምሮ ጭንቀት ሲይዛቸው፣ ዕለታዊ የጸሎትና የመጽሐፍ ቅዱስ ንባባቸውን ያቋርጣሉ። አንዳንዶቹ ግን ከመጠን በላይ በመጸለይና መጽሐፍ ቅዱስ በማንበብ ብዙ ጊዜ ያሳልፋሉ።

«የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ኃጢአት በለ ሠራ ነው» ብሎ ማመን ስህተት ነው። አንዳንዶች ሲመከሩ «የአዕምሮ ጭንቀት ከተሰማህ በውስጥህ የሠራኸው አንድ ትልቅ ኃጢአት ቢኖር ይሆናልና እራስህን መርምር» የላሉ። የአዕምሮ ጭንቀት የሚሰማን በሠራነው ኃጢአት ምክንያት ሳይሆን ያልጠበቅነውና ደስ የማይል ሁኔታ በህይወታችን ሲደርስብን እንደሆነ ቀደም ሲል አንብበናል። ይሁን እንጂ ኃጢአት ሰውን እንዲጨነቅ አያደርገውም ማለታችን አይደለም። በዚያም ውስጥ ሲያልፍ እርምጃውን ከእግዚአብሔር ጋር እንዲያስተካክል ዕድል ያገኛል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ አማኝ እግዚአብሔር ጨርሶ የረሳው፣ ስለ እርሱ ግድ የሌለው መስሎ ይሰማዋል። የመንፈስ ጭንቀት አዕምሮአችንን በትክክል እንዳያስብ ስለሚያደርገው፣ ትንሹን ትልቅ፣

ጠባቡን በሬ አድርገን እንመለከታለን። ብዙ ጊዜ የመንፈስ ጭንቀት ያበከተለብንን ዋና ምክንያት ምን እንደሆነ ለማወቅ ብንፈልግም፣ የምናየው ተቃራኒ የሆነውን ብቻ ነው። የመንፈበ ጭንቀት፣ ልክ እንደ ጸሀይ መነጽር ሁሉን ነገር አጨልሞ (አጥቁሮ) ነው የሚያሳየን።

ክርበትያን ከሥጋ ደዌ (ህመም) ነጻ መሆን እንደማይችል ሁሉ፣ ከመንፈስ (ከአዕምሮ) ህመም ነጻ መሆን አይችልም። አማኝ ከአዕምሮ ሕመም ነጻ መሆን አይቻል እንጂ፣ መጥፎ ሁኔታዎችን የሚቋቋምበት ልዩ ኃይል በውስጡ አለው። ይህም ማለት፣ በሰው ላይ የሚደርሱ ማንኛቸውም ዓይነት ችግሮች ሳይደርበበት ወደ መንግሥተ ሰማያት የሚሄድበት «የይለፍ ወረቀት» ተሰጥቶታል ማለት አይደለም።

ይህ ችግር ሲፈጠር የሚችለው፣ ትክክለኛነት የሌለው በሜት በአማኝ ሕይወት ውስጥ ከፍተኛ ሥፍራ ሲያገኝ ነው። ሰው በሕይወት እበከለ ድረበ ለሥጋ ሕመም የተጋለጠ መሆኑን እናምናለን። ሕመሙ የአዕምሮ ወይንም የበሜት ሲሆን ግን ተፈጥሮአዊ ነው ብለን መቀበል ያዳግተናል። ይህን ብንልም ለፈውበ እንጸልይም ማለት አይደለም።

አማኝ ጽኑ እምነትና ትክክለኛ አቋም ኖሮት፣ የወንጌሉን ቃል በትክክል በሕይወቱ ቢለማመድና በእግዚአብሔር ላይ ሙሉ በሙሉ ቢታመን ከአንዳንድ የመንፈስ ጭንቀቶች ነጻ አይሆንም ማለታችን አይደለም። የክርበትና እምነት ፍልበፍና፣ የክርበቶስ ሕያው መገኘት፣ የጸሎትና የቃሉ ኃይል፣ በአማኙ ላይ ሊደርሱ የሚችሉትን አንዳንድ የመንፈስ ጭንቀት ምክንያቶችን ያስወግዳል።

የመንፈበ ጭንቀት በሜት በሁሉም ይድረስ እንጂ፣ ምክንያቶቹ የሁሉም አንድ ዓይነት አይደለም። አንዳንዶች አጥጋቢ ባልሆነ ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት ይደርበባቸውል። ለምሳሌ፣ ከመሥመር በወጣ ተግባር ለመበልጸግ የሚሞክር በው፣ በአንዳንድ ምክንያት ሲያገኘው የነበረው ነገር ቢቀርበት ያዝንና በአዕምሮ ጭንቀት ስሜት ውበጥ ይገባል። እርምጃው ትክክል የሆነና የእግዚአብሔርን ሕግና ደንብ በህይወቱ የሚይዝ በው ግን፣ ልክ ባልሆነ ነገር ላይ የተመሠረተ ጥቅም የማይፈልግ መሆኑ ብቻ ሳይሆን፣ ለምን አልሆነልኝም ብሎ የሚጸጸተውና ቅር የሚለው ነገር አይኖርም። እንግዲህ መዋጋት ያለብን የአዕምሮ ጭንቀትን ሳይሆን ምክንያቶቹን ነው።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ በው፣ ካለበት ጭንቀት ለመውጣት

መውበድ ያለበትን እርምጃና ማድረግ የሚገባውን ነገር ሁሉ ሞክሮ ካልዳነ ምን ያድርግ? የችግሩን ምንጭ ለማወቅ እራሱን መርምሯል፤ አስተሳሰቡን ለማረምና ለማበተካከል ብዙ መጽሀፎች አንብቧል፤ በልቡ ውስጥ የሚበማውን ኃጢአት ሁሉ ተናዝዟል። «ይረዳሃል» ተብሎ የተበጠውን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅበ ሁሉ በቃሉ አጠንቷል፤ ይሁን እንጂ ከጭንቀቱ አልዳነም። ከዚህ በኋላ ምን ያድርግ?

ሁሉን ነገር ሞክሮ ካለሆነለት፣ በጥንቃቄ ከዚህ በፊት አልፎ የመጣበትን፣ ከህጻንነቱ ጀምሮ ያለፈበትን የህይወት ልምምድ ይመርምር። ምናልባት በህጻንነቱ ለማንም ሲገልጸው የማይፈልገው፣ እራሱ እንኳን ለማበታውስ የማይፈልገው አንድ አሳዛኝና አበከፊ ነገር በሕይወቱ ደርሶበት ይሆናል። ያንን ነገር ፍርጥርጥ አድርጉ በመመልከት ፈንታ ደግሞ እንዳያበበው ለረጅም ጊዜ ወደ ጉን ገፍቶ አልፎት ይሆናል። ብዙዎች ያለፈውን መጥፎ የሕይወት ልምምዳቸውን፣ በልጅነታቸው ያለፉበትን አበቸጋሪ ነገር ረበተውት ይሆናል፤ ወይንም የቆሰለውን ሕይወታቸውን ጊዜ ይፈውሰዋል፤ ወይንም ይቅርታ መስጠትና መቀበል ቢችሉ ሁሉን እንዳልነበረ ያደርገዋል ብለው ገምተው ይሆናል። ይሁን እንጂ ብዙዎች ሸክማቸውን፣ ጉዳታቸውን፣ በሰዎች በመገፋት የደረሰባቸውን በደል፣ ሀፍረትና የበደለኛነት በሜታቸውን በሙሉ ለየሱበ አሳልፈው መበጠት ሲያቅታቸው እናያለን።

ብዙዎች በአዕምሮ ጭንቀት ሲያዙ ጊዜያዊ የሆነ ፐሰበተር ይለጥፉና «ከበሽታዬ የማልድነው ለምንድነው?» ሲሉ ይጠይቃሉ። ለረጅም ጊዜ በውበጣቸው የታመቀ ጉዳት እያለባቸው፣ ጆርባቸውን መታ መታ ብቻ አድርጉ «አይዞህ ምንም አትሆንም፤ ይህን ጥቅስ በቃልህ አጥና» ብሎ መሸኘት አጥጋቢ ውጤት አይሰጥም። ብዙዎች በህጻንነታቸው ያለፉበትን ልምምድና ጉዳት ለመናገር በለሚያሰፍራቸው ወይንም ሚስጥራቸውን የሚጠብቅላቸው ሰው አይኖርም ብለው በማበብ በውበጣቸው ለረጅም ጊዜ ይይዙታል። ያም ከፍተኛ ጉዳት ላይ ይጥላቸዋል። ከፍርሃታቸው አንደኛው የአዕምሮ ጭንቀት እንዳለባቸው ቢናገሩ «ጥሩ ክርበትያን ብትሆን ኖሮ፣ በታማኝነት መጽሐፍ ቅዱበህን ብታነብና ብትጸልይ ይህን ዓይነት በሽታ አይደርስብህም ነበር፤ ወይንም ካለብህ ጭንቀት ትድን ነበር» የሚለውን የአማኞች አበተያየት ነው።

በስሜት መቃወበ (emotional problem) ምክንያት ተጨባጭ ባልሆነ ነገር የሚፈሩ፣ የሚጨነቁ፣ የሚሰጉ፣ እራሳቸውን ዝቅ አድርገው የሚመለከቱ ሰዎች ሁኔታቸውን ተረድቶ የሞራል ድጋፍና ምክር

የሚበጣቸው ሰው ያስፈልጋቸዋል። ያለበቂ ምክንያት በበደለኛነት ስሜትና መጨነቅ፣ በውስጣቸው ታምቆ ለረጂም ጊዜ ሲቆይ፣ ቁጣቸውንና ንዴታቸውን መግለጽ ሲሳናቸው፣ ስሜታቸውን ሰንከለ ከማድረጉም በላይ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታቸዋል። በዚህ ሁኔታ ያሉ ሰዎች የሚሰማቸውን በመናገር ፈንታ ቁስላቸውን በጊዜያዊ ፕላስተር ሸፍነውት ያልፉሉ።

እግዚአብሔር ገና ከመወለዳችን በፊት ሁላችንንም ያውቀናል። እርሱንም እንድንመስል ይፈልጋል። ይሁን እንጂ በልጁ ብናምን ሁሉም ነገር ተስተካክሎልን በሥጋም፣ በአዕምሮም ሙሉ በሙሉ ጤናማና ምንም ዓይነት በሽታ እንደማይነካን ቃል አልገባልንም። እንደምንወድቅና ኃጢአት እንደምንሠራ ያውቃል። ማወቅ ብቻ ሳይሆን ልቡ ያዝናል። «እንደ ልቤ የሆነውን አገኘሁ» እግዚአብሔር ያለለት ዳዊት እንኳን የወንድሙን ተመኘ፣ ዝሙት ሠራ፣ እንዲሁም ነፍስ ገደለ። ዳዊት ወድቆ ንስሀ የገባ በመሆኑ ከዙፋኑ አላወረደውም፤ ይሁን እንጂ ስለመተላለፉ ብዙ ዋጋ ከፍሎበታል። ልጁ ሞተ፤ በቤተሰቡ መካከል ሰላም ጠፋ፤ እንዲሁም አስነዋሪ የሆነ የሞራል ውድቀት በልጆቹ መካከል ደረሰ።

የጌታ ልጆች ሆነን በውስጣችን ተስፋ መቁረጥና የአዕምሮ ጭንቀት ቢደርስብን፣ ስለሚሰማን ውስጣዊ ጭንቀት እግዚአብሔር ምን እንድናደርግ ይፈልጋል ብለን እራሳችንን መጠየቁ ይረዳናል። ችግራችንን ለማወቅ እራሳችንን በንመረምር ያላየነውን ነገር እንድናይ ይረዳናል። ዳዊት ጌታ ሆይ መርምረኝ፤ ልቤንም እወቅ፤ ሀሳቤንም እይ፤ በውስጤ መተላለፍን ብታገኝ ይቅር በለኝ» ሲል ጸለየ (መዝ 139፣23-24)። የእኛም ጸሎት ይኸው ይሁን።

BIBLIOGRAPHY

Blevins, Williams. Care & Maintenance for the Christian Life, Word Books, Waco, Texas, 1979.

Cammer, Leonard, Up from Depression, Pocket Books, New York, NY 1969

Collins, Gary. Counseling the Depressed, Word Publishing, Dallas, TX, 1987.

DePaulo, Jr. M.D. How to Cope with Depression, A Fawcett Crest Book, New York, 1991

Glasser, William, M.D. Reality Therapy, New York: Harper & Row, 1965.

Hart, Archibald, Coping with Depression in the Ministry & Other Helping Professions, Word Books, Waco, Texas, 1984.

Kilpatrick, William, Psychological Seduction, Thomas Nelson Publishers, Nashville, TN, 1983.

LaHaye, Tim, How to Win Over Depression, Zondervan Publishers, Grand Rapids, MI, 1974.

Littaver, Florence, Blow Away the Black Clouds, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1979.