



በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ የጤና ጥበቃ  
ሚኒስቴር

ለ

ጤና ኤክስፐርትን ስን ሳለሙያዎች የተዘጋጀ  
አጭር የአዕምሮ ጤና አጠባበቅ መመሪያ



## Acknowledgments

This Mental Health Pocket Guide was prepared by a team of authors from The Open University UK and Addis Ababa University in collaboration with the Federal Ministry of Health in Ethiopia. It was first published in 2014. The contributors to the Guide are:

Dr Charlotte Hanlon, Addis Ababa University and King's College London

Dr Basiro Davey, The Open University

Dr Abebaw Fekadu, Addis Ababa University

Dr Fikirte Girma, Addis Ababa University

Dr Rosa Hoekstra, The Open University (now at King's College London)

Dr Radmila Mileusnic, The Open University

Dr Bethlehem Tekola, The Open University (now at King's College London)

Dr Ilona Roth, The Open University

This work was made possible through a grant funded by the charity Autism Speaks, grant number 7770. Principal Investigator: Dr Rosa Hoekstra. Institution: The Open University. For more information about this grant, visit: <https://science.grants.autismspeaks.org/search/grants/increasing-autism-awareness-ethiopia-the-heat-project>

Additional funding was provided by UK aid from the UK government as part of the Programme for Improving Mental health care (PRIME); however the views expressed do not necessarily reflect the UK government's official policies.

This Pocket Guide has been downloaded from The Open University's HEAT Programme <http://www.open.ac.uk/africa/heat/heat-resources> and is reshared under a Creative Commons licence [CC BY-NC-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/uk/) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/uk/>)

A slightly revised version of the guide (version 1.2) including clarification of Ethiopia-specific terms and contexts, is available for use in international settings at:

<http://www.open.edu/openlearncreate/course/view.php?id=2714>

**ማውጫ**

1. መግቢያ ..... 4

2. የአዕምሮ ጤና ድንገተኛ አደጋዎችንና አስቸኳይ ክስተቶችን መወጣት ..... 13

3. የአዕምሮ ሕመምን ለይቶ ማወቅ ..... 23

4. መረጃና ድጋፍ ለአዋቂዎች የአዕምሮ ሕመም ..... 31

5. ቀላል መፍትሔዎች ..... 53

6. የልጆች የአድገት እና የአዕምሮ ጤና ችግሮች ..... 58

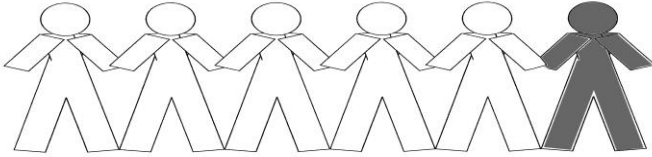
7. የማህበረሰብ ንቅናቄ ፈጠራ እና ግንዛቤ የማስጨበጥ ሥራ ..... 81

8. የአዕምሮ ጤናን ማጎልበት እና የአዕምሮ ሕመምን መከላከል ..... 87

9. ለሕመምተኞች የሚጠቅሙ የአዕምሮ ጤና ሀብቶች ..... 90

# 1. መግቢያ

የአዕምሮ ጤና ችግር በዓለም ዙሪያ የሚገኙ ሰዎችን ሁሉ ያጠቃልላል። በሀገራችን ከስድስት ሰዎች አንዱ/ዱ በሕይወት ዘመናቸው ውስጥ በአዕምሮ ሕመም ይያዛሉ።



የአዕምሮ ሕመም ስርጭት ከፍተኛ ቢሆንም ጥሩ መፍትሔ ያለው ጉዳይ ነው። ኡብዛኞቹ የአዕምሮ ሕመምተኛ ወገኖቻችን በመድኃኒትና በተለያዩ ዘዴዎች ሊታዘዙ ይችላሉ። እነዚህ የአዕምሮ ሕመም ችግር የገጠማቸው ሰዎች በጊዜ እገዛ ባገኙ መጠን የመሻልና እንደገና አምራች ዜጋ የመሆን ዕድላቸው ከፍ ይላል።

ነገር ግን ኡብዛኞቹ የአዕምሮ ሕመም ሰለባ የሆኑ ሰዎች ሕመሙ ሊድን የሚችል መሆኑን አያምኑበትም። ስለዚህ የአዕምሮ ጤና አገልግሎት ለማግኘት አይሞክሩም። የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች ይህን አመለካከት በመለወጥ ረገድ ትልቅ ሚና ይኖራቸዋል። ከዚህ በተጨማሪ የአዕምሮ ሕመምተኞች በዙሪያቸው የሚኖሩ ሰዎች ስለነሱ ባላቸው የተዛባ አመለካከት የተነሳ በከፍተኛ ደረጃ ይገለላሉ። ይህ ሁኔታ ሕመምተኞችን መጥፎ ስሜት እንዲሰማቸው ስለሚያደርግና ሕመሙ በፍጥነት እንዳይሻላቸው ስለሚያደርግ በሕመምተኞችና በቤተሰቦቻቸው ላይ ተጨማሪ ጫና ይፈጥራል። ይህንን ችግር ለመፍታትም የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች እገዛ በጣም የነላ ይሆናል። ይህ መመሪያ በማህበረሰባችሁ ውስጥ ያሉ የአዕምሮ ሕመምተኛ ሰዎችን እንድታግዙበት ይረዳችኋል።

**1.1. በብሔራዊ የአዕምሮ ጤና ስትራቴጂ ውስጥ የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች ሚና**

የኢትዮጵያ የአዕምሮ ጤና ስትራቴጂ በሀገሪቱ የአዕምሮ ጤና ክብካቤ እንዴት መሰጠት እንዳለበት ግልጽ አቅጣጫ አስቀምጧል። በዚህም መሰረት ሁሉም የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የአዕምሮ ሕመም ችግር ላለባቸው ሰዎች አስፈላጊውን አገልግሎት በመስጠት የበኩላቸውን አስተዋጽኦ እንዲያደርጉ ይጠበቅባቸዋል።

እናንተ የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች እንደ ባለሙያ ለአዕምሮ ጤና ክብካቤ አስተዋጽኦ በማድረግ በጣም ጠቃሚ ሚና ትጫወታላችሁ። በዚህ ረገድ የብሔራዊ የአዕምሮ ጤና ስትራቴጂው ያስቀመጠውን ስናጠቃልለው የምትጫወቱት ሚና እና የሚኖሯችሁ ኃላፊነቶች እንደሚከተለው ይሆናሉ።

- ለድንገተኛ እና አጣዳፊ የአዕምሮ ጤና ችግሮች መፍትሔ መፈለግ/ማመቻቸት
- የአዕምሮ ሕመምን ለይቶ የማወቅ ክህሎት እንዲጨምር ማድረግ
- ለአዕምሮ ሕመምተኞች እና ለቤተሰቦቻቸው መረጃ፣ ድጋፍና ቀላል መፍትሔዎችን መስጠት
- የተዛቡ አመለካከቶችን/ ማግለልን መቀነስ፣ የአዕምሮ ጤናን ማጎልበት እና የአዕምሮ ሕመምን መከላከል

እነዚህን ኃላፊነቶች መወጣት የሚያስችል ክህሎት እንድትጨብጡ ይህ መመሪያ አንድ በአንድ ገለጻ ያደርጋል።

ለተጨማሪ መረጃ ለጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች የተዘጋጀውን የአዕምሮ ጤና ስርዓተ-ትምህርት በዚህ ድህረ-ገጽ ይመልከቱ።

<http://labspace.open.ac.uk/course/view.php?id=6728>

**1.2 የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ለራሳቸው ሊያደርጉ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች**

የጤና ባለሙያ ሆኖ መስራት ብዙ ጊዜ የሕሊና እርካታ ቢሰጥም በብዙ ምክንያቶች የተነሳ ከፍተኛ ጫና ይፈጥራል። ብዙ ስራ መስራቱ፣ ሙያው የጋራ ጥረትን መጠየቅ፣ የውሳኔዎች ከባድ መሆን፣ የድጋፍ ማነስ እና የመሳሰሉት የጤና ስራን ጫና ያለበት ያደርጉታል። ጫና ደግሞ ሁልጊዜ ጎጂ ባይሆንም አንዳንዴ ለጤና የሚያሰጉ ችግሮችን ሊያመጣ ይችላል።

**አስታውሱ፦** ወገኖቻችንን ልንረዳ የምንችለው መጀመሪያ ራሳችንን ስንጠብቅ ነው።

ከፍተኛ ጫና ሊፈጥራቸው የሚችሉ ችግሮች፦

- ሁልጊዜ መጨነቅ
- የእንቅልፍ ችግር
- ስሜታዊ መሆን
- በጣም መጠጣት ወይም ጫት መቃም
- ራስን ማግለል/ ከሰዎች ጋር መሆን አለመፈለግ
- የአካላዊ ጤና ችግሮች (ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የጨንጓራ ሕመም)
- ጡብ አጫሪነት (ለምሳሌ፦ ከጓደኛ ጋር፣ ከስራ ባልደረባ ጋር)
- በድባቱ ወይም በጭንቀት ሕመም መጠቃት

የስራ ጫና እነዚህን ችግሮች እንዳያመጣ መወሰድ የሚችሉ ጥንቃቄዎች

- ጊዜያችሁን በሙሉ በስራ ብቻ አለማሳለፍ፦ በእረፍት ጊዜያችሁ ቤተሰቦቻችሁንና ጓደኞቻችሁን ማግኘት፣ የምትወዷቸውን ነገሮች ማድረግ፣ ለመዝናናት መሞከር
- በበቂ ሁኔታ መመገብ፣
- የራስዎትን ልምዶች ለማዳበር መሞከር
- ከስራ ጋር ስለ ተያያዙ ችግሮች ከሌሎች ሰዎች ጋር መወያየት
- ተጨማሪ ድጋፍ መጠየቅ

እነዚህን ቀላል ጥንቃቄዎች ወስደው በስራ ጫና ምክንያት የሚመጡ ችግሮችን መቀነስ ካልቻሉ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ሄደው እገዛ ያግኙ።

**1.3. ባሕል እና የአዕምሮ ጤናና ሕመም**

ባሕልና ሀይማኖታዊ እምነቶች፤ ሰዎች ስለ አዕምሮ ጤና እና ሕመም የሚኖራቸው አስተሳሰብ ላይ ትልቅ ተጽዕኖ ይፈጥራሉ።

በባህላችን ስለ አዕምሮ ሕመም ምክንያት ከሚታመኑ ነገሮች ውስጥ በእርኩስ መንፈስ መያዝ፣ ቡዳ፣ ድግምት፣ እርግማን፣ በሀጢያት ምክንያት መቀጣት፣ ለከባድ ችግር መጋፈጥና፣ በጣም ማሰብ ይጠቀሳሉ።

እነዚህ ምክንያቶች ትክክልም ይሁኑ ስህተት ባህላዊ እና ሃይማኖታዊ እምነቶች የሕመሙን ተጠቂዎች በመደገፍ ረገድ አስተዋጽኦ ሊያደርጉ ይችላሉ። በአንጻሩ ደግሞ አንዳንድ ሀይማኖታዊ እና ባህላዊ ሕክምናዎች ለአዕምሮ ሕመምተኞች ጎጅ ሊሆኑ ይችላሉ።

በዚህ ሁኔታ የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

**የእናንተ ሚና**

- ስለ አዕምሮ ሕመም ሰዎች የሚሰጡትን ገለጻ በአክብሮት ማዳመጥ
- በዚህ መመሪያ ላይ የተቀመጡትን የአዕምሮ ሕመም ምክንያቶች/መንስኤዎች ለአዕምሮ ሕመምተኞችና ለቤተሰቦቻቸው በቀላል ቋንቋ መግለጽ
- ሰዎች ስለ ዘመናዊ የአዕምሮ ሕክምና አማራጮች እንዲያውቁ ማድረግ
- ሀይማኖታዊ ወይም ባህላዊ ሕክምና እየወሰዱ ያሉ ሰዎች ጎን ለጎን ዘመናዊ ሕክምና እንዲከታተሉ ማበረታታት

**1.4. የአዕምሮ ጤና እና ሰብዓዊ መብቶች**

የኢትዮጵያ ሕገ መንግስት ሰብዓዊ መብቶች እና ነጻነቶች ከሰው ልጅ ተፈጥሮ የሚመነጨ፣ የማይጣሱና የማይገፈፉ እንደሆኑ በግልጽ ያስቀምጣል (የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ ሕገ መንግስት፣ አንቀጽ 10፣ ቁጥር 1)።

- ሁሉም የአዕምሮ ሕመምተኞች እንደማንኛውም የኢትዮጵያ ዜጎች እኩል መብት አላቸው።
- የአዕምሮ ሕመምተኞች በፍቅርና በክብካቤ እንዲሁም በክብር መያዝ ይኖርባቸዋል።
- የአዕምሮ ሕመምተኞች በመታመማቸው ብቻ መታሰር ወይም መስቃየት የለባቸውም፤ እንዲሁም ብቻቸውን ቤት ውስጥ ሊቆላፍባቸዉ አይገባም።
- የአዕምሮ ሕመምተኞች ቤተሰብ የመመስረት እንዲሁም የመውለድ መብት አላቸው።
- የአዕምሮ ሕመምተኛ ስለሆኑ ብቻ እንዳይጋቡ እንዲሁም ልጅ እንዳይወልዱ እና እንዳያሳድጉ መከልከል የለባቸውም።
- የአዕምሮ ሕመምተኞች እንደማናቸውም ዜጋ የመስራት መብት አላቸው።
- የአዕምሮ ሕመምተኞች የመመገብ፣ የመልበስ፣ ቤት የማግኘትና የሕክምና አገልግሎት የማግኘት መብት አላቸው። የአዕምሮ ሕመምተኛ በመሆናቸው ብቻ መራብ፣ መናቅ፣ መሰደብ እንዲሁም ጎዳና ላይ መጣል የለባቸውም።
- የአዕምሮ ሕመምተኞች ለአካላዊም ሆነ ለስነ-ልቦናዊ ጥቃት መዳረግ የለባቸውም፤ (መሰደብ፣ ርኩስ መንፈስ ለማስወጣት በሚል መደብደብ)።

የታሰሩ ወይም ለተለያዩ ጥቃቶች የተዳረጉ የአዕምሮ ሕመምተኞች በሚያጋጥሟችሁ ጊዜ ምን ማድረግ እንደምትችሉ በገጽ 37 የተቀመጠውን ተመልከቱ።



**1.5. አዕምሯዊና አካላዊ ጤና**

የአዕምሮ ጤና እና አካላዊ ጤና ተነጣጥለው የሚታዩ አይደሉም።

"ያለ አዕምሮ ጤና ምንም ጤና የለም"

በግልጽ እንደሚታየው የአካል ጉዳተኞች እና ለረጅም ጊዜ የቆየ የአካላዊ የጤና ችግር

(ለምሳሌ፦ ኤች አይ ቪ፣ የሳንባ ሕመም (ቲቢ)፣ የስኳር ሕመም፣ የከፍተኛ የደም ግፊት)

ያለባቸው ሰዎች ለአዕምሮ ሕመም ያላቸው ተጋላጭነት ከፍተኛ ነው። ገጽ 44

ተመልከቱ።

በሌላም በኩል ከባድ የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው ሰዎች በአብዛኛው የማይታወቁላቸው

አካላዊ የጤና ችግሮች፣ የምግብ እጥረት ጉዳዮች፣ እና ደካማ አካላዊ ጤንነት

ይኖራቸዋል።

በዚህ ሁኔታ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

**የእናንተ ሚና**  
እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ የሰዎችን ጤና ስታስቡ አካላዊና አዕምሯዊ ጤናቸውን በአንድ ላይ አስታውሱ።

**1.6. የመግባባት ችሎታ**

በሁሉም የጤና ክብካቤ ሁኔታ ውስጥ በግልጽና የሰውን ስሜት በማይጎዳ መልኩ ሃሳብን መለዋወጥ ያስፈልጋል።



ምንም እንኳን አንዳንዴ የአዕምሮ ችግር ካለባቸው ሰዎች ጋር በግልጽ ሃሳብን መለዋወጥ አስቸጋሪ ቢሆንም እንዚህን ሰዎች ኃላፊነት እንዳለባቸውና እንደተከበሩ ሰዎች መቅረብና መረዳት ይገባል።

ሕመምተኞችና ቤተሰቦቻቸው/ተንከባካቢዎቻቸው እናንተ ባለሙያዎቹ ችግራቸውን እንድትረዱላቸው፣ ድጋፍ እና እገዛ እንድታደርጉላቸው እገዛ ይሻሉ።

በዚህ ሁኔታ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

**የእናንተ ሚና**

- ቀላልና ግልጽ ቋንቋ መጠቀም
- የሰዎችን ዕድሜ፣ ጾታ፣ እና ባሕል ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት
- ሁልጊዜም ጥሩ ቀረቤታ ማሳየትና አክብሮት መስጠት
- ነጻ ሆነው እንዲያዎቻችሁ ማበረታታት
- ስሜቶቻቸውንና የገጠሟቸውን ነገሮች በሚያወሯችሁ ጊዜ በደንብ ማዳመጥ
- ለማንም የማያካፍሉትን ሚስራቸውን እና ስሜት የሚነኩ ሁኔታዎቻቸውን ሲያናግሯችሁ ስሜታቸውን ተጋሯቸው፣ ሚስጥራችሁንም ያለ እነሱ እውቅና ለሌሎች ሰዎች እንደማትናገሩባቸው አረጋግጡላቸው።

ገጽ 11 ተመልከቱ

**1.7. ሚስጥር ጠባቂነት**

በስራችሁ ውስጥ ስለሕመምተኞቻችሁ የምታገኙቸውን መረጃዎች በሙሉ ከሕመምተኞች ወዳጅ ዘመድም ቢሆን እንኳ በሚስጥር መጠበቅ ያስፈልጋል። ሆኖም በሚከተሉት ሁለት ሁኔታዎች ለሚገባቸው ሰዎች መረጃ መስጠት ይቻላል።

- ሕመምተኞቹ እንድታነጋግሩ ከፈቀዱላቸዎ ሰዎች ጋር
- የሕመምተኞቹንና የሌሎችን ሰዎች ደህንነት ከመጠበቅ አንጻር ለሌሎች ሰዎች ማሳወቅ አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ (ለምሳሌ ሕመምተኞቹ ራሱን የማጥፋት ዝንባሌ ካላቸው)።

የሕመምተኞችን ሚስጥር ለመጠበቅ እንዲያመች ከሕመምተኞች ጋር ውይይት የምታደርጉበት ቦታ ሌሎች ሰዎች የሁለታችሁን ንግግር የማይሰሙበት ሊሆን ይገባል። ከዚህ በተጨማሪም ሕመምተኞች ለእናንተ ስለነገሯችሁ ነገሮች ለራሳቸው ጥቅም እስካልሆነ ድረስ ለሌሎች ሰዎች እንደማትናገሩ ግለጹላቸው። ይህም በእናንተና በሕመምተኞች መካከል አመኔታን ይገነባል።

የነገርሽኝን፡ ለማንም፡  
አልናገርም።

አመሰግናለሁኝ።  
በነፃነት፡ ማውራት፡ እፎይታ፡  
ነው።



**1.8. የአዕምሮ ሕመምተኞችን ቤተሰብ መደገፍ**

የአዕምሮ ሕመምተኞችን መንከባከብ ፈታኝ ሊሆን ይችላል።

በዚህ ሁኔታ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

- የእናንተ ሚና**
- የሕመምተኞችን ስሜት መጋራት
  - የሚያሳስባቸውን ነገር ማዳመጥ
  - በቀላሉ ችግር የመፍታት ስልትን በመከተል እገዛ ማድረግ (ገጽ 54 ተመልከቱ)
  - ስለ ሕመሙ/ችግሩ ግልጽ መረጃ መስጠት
  - ቤተሰብ/ተንከባካቢ የአዕምሮ ጤና ችግሮች፣ በተለይ የድባቴ ችግር፣ ተጠቂ እንዳይሆኑ መከታተል (ገጽ 40 ተመልከቱ)
  - በየጊዜው ወደየቤታቸው በመሄድ መከታተልና መደገፍ
  - ለአዕምሮ ሕመምተኞችና ለተንከባካቢዎቻቸው ተግባራዊ ድጋፍ ለመስጠት ማህበረሰቡን ማነሳሳት (ገጽ 81 ተመልከቱ)

## 2. ከአዕምሮ ህመም ጋር በተያያዘ የሚታዩ ድንገተኛና አስቸኳይ ችግሮችን ማቃለል

ከአዕምሮ ህመም ጋር በተያያዘ የእርስዎን አፋጣኝ እርምጃ የሚፈልጉ ክስተቶች አንዳንድ ጊዜ ይፈጠራሉ። ይህ ክፍል ከአዕምሮ ህመም ጋር በተያያዘ ድንገተኛ ሁኔታዎች እና አስቸኳይ ክስተቶች በሚፈጠሩበት ወቅት፤ ሰዎችን በደንብ እንዲረዱ ያስችልዎታል። የሚከተለውን የማጠቃለያ ሳጥን ይመልከቱ።




### አስቸኳይ እርምጃን የሚፈልጉ አዕምሮዊ እና ኒውሮሎጂያዊ ችግሮች

- እራስን የማጥፋት አዝማሚያ (ገፅ 14)
- አደገኛ እና ቁጡ ባህሪ (ገፅ 16)
- እራስን በመሳት መውደቅ (ገፅ 17)
- የመድኃኒቶች ያልተጠበቀ አደገኛ ስሜት/ባህሪ መፍጠር (ገፅ 19)
- በአሰቃቂ ክስተቶች ወቅት የሚከሰቱ አደገኛ ስሜቶች/ባህሪዎች (ገፅ 20)
- ከወሊድ በኋላ የእናቶች የመረበሽ ባህሪ (ገፅ 21)
- ግራ የመጋባት/የመረበሽ ባህሪ (ገፅ 22)

**2.1. ራስ የመጉዳት ባህሪ**

**ጊዜ የማይሰጡ ሁኔታዎች**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ራስን የማጥፋት ሙከራ ማድረግ</li> <li>• ራስን እንዲያጠፉ መዛት</li> <li>• በራስ ላይ ጉዳት ማድረስ</li> </ul>
---	---

ሁሉም ራስን የማጥፋት ስሜት ያላቸው ሰዎች በጥንቃቄ መታየት አለበት። ስለዚህ ሁሉንም የአዕምሮ ሕመምተኞች በተለይም በከፍተኛ የስሜት መረበሽ ውስጥ ያሉ ሰዎችን በደንብ መከታተል ያስፈልጋል።

**ራስን የማጥፋት ዝንባሌ የሚያሳዩ ምልክቶች**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ከፍተኛ የተስፋ መቁረጥ ስሜት</li> <li>• ራስን የማጥፋት ሃሳብ</li> <li>• ከዚህ በፊት ራስን ለማጥፋት ወይም ለመጉዳት የተደረገ ሙከራ (ገጽ 16)</li> <li>• የአዕምሮ ሕመም መኖር</li> <li>• አደንዛዥ ወይም አነቃቂ ነገሮችን መጠቀም፤ ለምሳሌ፦ መጠጥ፣ ሀሺሽ፣ ጫት</li> <li>• በማህበረሰብ መገለል እና ድጋፍ ማጣት</li> </ul>
---

**ራስን ስለማጥፋት ሃሳብ መጠየቅ**

ራስን ስለማጥፋት ሰዎችን መጠየቅ ራሳቸውን እንዲያጠፉ አይገፋቸውም። ይልቅንም አብዛኞቹ ሰዎች ይህ ጥያቄ ስለሻግራቸው እንዲያወሩ እድል ስለሚሰጣቸው ይህ ጥያቄ አይከፋም። ነገር ግን፤ ራስን ስለማጥፋት ሃሳብ ሰዎችን ሲጠይቁ ስሜታቸውን ላለመጉዳት ጥንቃቄ ያድርጉ። በሚቀጥለው ገፅ መጀመሪያ ላይ ባሉ ጠቅላል ያሉ ጥያቄዎች ይጀምሩ። የሚያገኙት ምላሽ አዎ ከሆነ በመቀጠል ወረድ ብሎ የተዘረዘሩትን በጣም ቀጥተኛ የሆኑትን ጥያቄዎች ያስከትሉ።

**ራስን ስለማጥፋት ሀሳብ መጠየቅ**

- ወደ ፊት ምን የታይዎታል/ ስለወደፊት ምን ያስባሉ?
- ኑሮ በቃኝ የሚል ስሜት የተሰማዎ ጊዜ ነበር?
- መኖር ጥቅም የለውም ብለው አስበው ያውቃሉ?
- ሞትን የተመኙበት ወይም ብሞት ይሻለኛል ብለው ያሰቡበት ጊዜ ነበር?
- ራስዎን ለመጉዳት ወይም ለማጥፋት አስበው ያውቃሉ?
- ራስዎን ለመጉዳት ወይም ለማጥፋት ሞክረው ያውቃሉ?




**በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም ይላኩ፦** ግለሰቡ በቶሎ ራሱን የማጥፋት ሀሳብ ከነበረው ወይም ራስን የማጥፋት ሙከራ አድርጎ ከነበረ በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የጤና ተቋም በአስቸኳይ ይላኩ።

**ራስን የማጥፋት ሁኔታ ላይ ያለን ሰው ቤተሰብን ማሳተፍ**

ቤተሰቦቹ የሚከተሉትን ነጥቦች እንዲረዱ ያድርጉ፦

- ግለሰቡ ራስን የማጥፋት አደጋ ላይ መሆኑን
- ግለሰቡ አስቸኳይ የጤና ባለሙያ እርዳታ እንደሚያስፈልገው
- ግለሰቡ በጤና ባለሙያ እስከሚታይ ድረስ ሁልጊዜ አጠገቡ ሰው ሊኖር እንደሚገባ
- በተጨማሪም ግለሰቡ የቤተሰብ ፍቅር እና ድጋፍ እንደሚያስፈልገው
- ግለሰቡ ራሱን ሊያጠፋ የሚችልባቸውን ሁኔታዎች ማለትም፣ እንደ ገመድ፣ በረኪና፣ ጸረ-ተባይ፣ የተጋለጡ ኤሌክትሪክ ገመዶች እና ሌሎች ማናቸውም ሰዎች ራሳቸውን ለማጥፋት የሚጠቀሙባቸውን ነገሮችን ማራቅ/ማስወገድ እንዳለባቸው

**2.2. የቁጡነት/የተደባዳቢነት ወይም የአደገኛ ባህሪ**

	<p><u>አንድ የአዕምሮ ሕመምተኛ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• በሰዎች ላይ ጥቃቶች የሚያደርስ ሲሆን</li> <li>• ንብረት የሚያወድም ሲሆን</li> <li>• ሰዎችን ለመጉዳት የሚያስፈራራ ሲሆን</li> </ul>
---	--

አብዛኞቹ የአዕምሮ ሕመምተኞች አደገኞች አይደሉም። እንደውም የአዕምሮ ሕመምተኞች ከሚያደርሱት ጉዳት ይልቅ በሌሎች የሚደርስባቸው ጉዳት ያይላል። ግለሰቡ ቁጡ እና አደገኛ ባህሪ በሚያሳይበት ጊዜ፦

- በቅድሚያ የራስዎን ደህንነት ይጠብቁ
- ግለሰቡን ለማግኘት ሲሄዱ፣ አስፈላጊ በሚሆን ጊዜ ሊይዙት እና ሊቆጣጠሩት ከሚችሉ ሌሎች ሰዎች ጋር አብረው ይሂዱ
- ጉዳት ሊያደርሱ የሚችሉ መሳሪያዎችን ያርቁ/ያስወግዱ
- ይረጋጉ እንዲሁም አክብሮት ይስጡ
- ለአደጋ በሚያጋልጥ መልኩ አይጋፈጡ

ሕመምተኛው አደገኛ ሊሆን እንደሚችል የሚያሳዩ ምልክቶች፦

- ወደፊት ወደ ኋላ መንጎራደድ፣ መቅበጥበጥ
- ጮክ ብሎ መናገር
- ወደ እርስዎ በጣም ተጠግቶ መቆም
- ማስፈራራት እና መቆጣት፤ ለምሳሌ፡ ዱላ ይዞ ማወዛወዝ


ለደህንነትዎ ስጋት ከተሰማዎት ራቅ በለው ከተገቢው አካል እርዳታን ይጠይቁ፤ ለምሳሌ ከዘመድ፣ ከፖሊስ

**ያስተውሉ፦** አንዳንድ በጤንነት ላይ የሚከሰቱ ድንገተኛ ችግሮች የሕመምተኞችን ባህሪ በድንገት ሊቀየሩ ይችላሉ፤ ለምሳሌ የጭንቅላት መመታት አደጋ፣ በደሙ የስኳር መጠን መቀነስ ወይም ከወባ፣ ከማጅራት ገትር ወይም ሌላ ኢንፌክሽን (ማመርቀዝ)።

**→ በአስቸኳይ ይላኩ፦** በአቅራቢያዎ ባለ የጤና ተቋም እንዲታይ በአስቸኳይ ይላኩ።



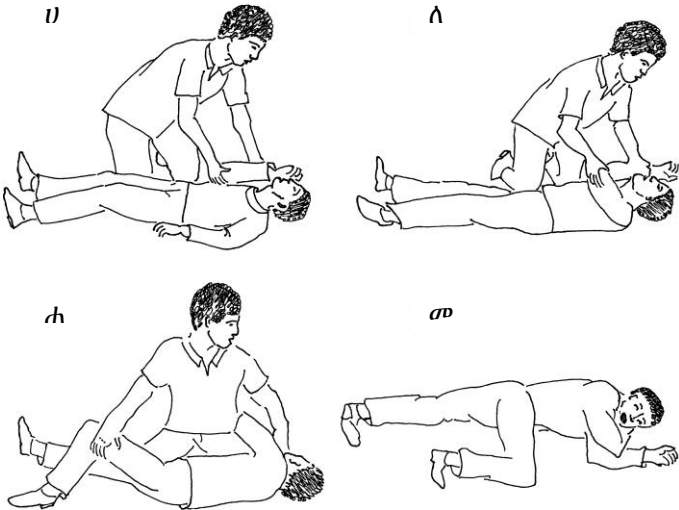
2.3. የመጣል ችግር/አዙሪትን መቆጣጠር

	<p>አንድ ሰው ድንገተኛ የመጣል ሕመም/ችግር ካለው</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• በድንገት ወደቆ ራሱን ከሳተ</li> <li>• በከፍተኛ ሁኔታ ሰውነቱ ከተንቀጠቀጠ/ ከተርገፈገፈ</li> </ul>
---	---

የሚጥል ሕመም/የአዙሪት ችግር ያለበት ሰው ለደህንነቱ ሲባል በፍጥነት እርዳታ ማግኘት አለበት።

**የሚደረግ እገዛ/እርዳታ**

- ግለሰቡን ከአደገኛ ነገሮች ማራቅ፡ ለምሳሌ፡- ከእሳት፣ ከመንገድ፣ ከወንዝ
- ጭንቅላቱን ለሰለሰ ባለ ነገር ማስደገፍ፣ ለምሳሌ ጋቢ፣ ፎጣ፣ ብርድል-በስ
- ግለሰቡን ለብቻው አለመተው
- ከተቻለም ግለሰቡ የአተነፋፈስ ችግር እንዳይገጥመው በጎኑ ማስተኛት (ከታች በስዕሉ ላይ እንደሚታየው)




**ያስተውሉ፦**

- የሚጥል ሕመም/ የአዙሪት ችግር ወደ ሌላ ሰው አይተላለፍም - በአዙሪት የወደቀን ሰው በመንካትዎ የሚጥል ሕመም አይዝዎትም።
- በአዙሪት ለወደቀ ሰው ክብሪት መለኮስ እና ማሸተት ጠቃሚ ካለመሆኑም ባሻገር አደገኛ ሊሆን ይችላል።
- ምንም ነገር አፋቸው ውስጥ አይክተቱ/ አያገርሷቸው።
- ግለሰቡን ጫን አድርጎ መያዝ የለብዎትም።

አብዛኛውን ጊዜ ድንገተኛ የመውደቅ/የአዙሪት ሁኔታ ቀስ በቀስ በራሱ ያቆማል።

አንዳንድ ጊዜ ህመምተኛው ራሱን እንደሳተ ለብዙ ጊዜ እየተመላለሰ ሊያንቀጠቅጠው ይችላል። ይህ ሲከሰት በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄድ ማድረግ ያስፈልጋል። ካልሆነ ግን ህመምተኛው ሊሞት ወይም በማይመለስ መልኩ አንጎሉ ሊጎዳ ይችላል።

**2.3. ለህክምና በተሰጠ መድኃኒት ምክንያት የሚመጣ ከባድ የጎንዮሽ ጉዳት ድንገተኛ ሁኔታዎች**


	<p>ለአዕምሮ ሕመም መድኃኒት በመውሰድ ላይ ያለ ሰው ከመድኃኒቱ ጋር በተያያዘ ከሚከተሉት አንዱ ስሜት ካለው፦</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• አፉ አካባቢ እብጠት ካለ፣ ወይም</li> <li>• የማሳከክ ስሜት፣ ወይም</li> <li>• የአተነፋፊስ ችግር፣ ወይም</li> <li>• የሰውነት መክረር/መገተር፣ ትኩላት፣ የቁም ቅዠት</li> <li>• ከቁጥጥር ውጪ የምላስ መውጣት</li> </ul>
---	--

አልፎ አልፎ ሰዎች የአዕምሮ ሕመምን ለማከም ለተሰጧቸው መድኃኒቶች የጎንዮሽ ጉዳት ሊኖራቸው ይችላል። እነዚህም ጉዳቶች ለሕይወታቸው ሊያሰጉ ስለሚችሉ ጥንቃቄ ሊታዩ ይገባል። (ለመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች ዝርዝር ገፅ 36 እና 43ን ይመልከቱ)

→ በአስቸኳይ ይላኩ፦ ከላይ የተጠቀሱት ስሜቶች መድኃኒት በሚወስዱ የአዕምሮ ሕመምተኞች ላይ ከታዩ በአቅራቢያው ወደሚገኝ የጤና ተቋም በአስቸኳይ ይላኩ ።

## 2.4. አስቃቂ አደጋዎች ወቅት ሊታዩ የሚችሉ ስሜቶች/ባህሪዎች

### አስቃቂ አደጋ

	<p>አንድ ሰው ካጋጠመው አስቃቂ አደጋ ለምሳሌ መደፈር፣ ጥቃት፣ የሚወዱትን ሰው በድንገት በሞት መገጠቅ፣ የተፈጥሮ አደጋ መጋለጥ እና ከመሳሰሉት በኋላ በጣም የከፋ ሃዘን/ጭንቀት ካለበት</p>
---	---

በዚህ አይነቱ ሁኔታ ውስጥ ተጨባጭ የሆነ እርዳታ አስፈላጊ ነው።

ግለሰቡ በሚከተለው ሁኔታ እንዲሆን ያመቻቹ፦

- በቂ ምግብና መጠለያ ባለው ሰላማዊና ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ መኖሩን
- ከሌላ ተጨማሪ ጉዳት መጠበቅን

አስቃቂ አደጋ የደረሰበት ሰው መጠጥ ቢወስድ የከፋ ስሜት እንዲሰማዉ ሊያደርገዉ ይችላል። ስለዚህ ግለሰቡ ወይም ግለሰቧ መጠጥ እንዳይጠጡ በትህትና ይምከሩዎቻቸው።

ሁልጊዜም ለግለሰቡ ድጋፍዎን ይስጡ። ስለተፈጠረው ነገር ማውራት በሚፈልጉ ጊዜ አዳምጧቸው። ለማውራት የማይፈልጉ ከሆነ ደግሞ አያስገድዷቸው።


ከግለሰቡ ጋር እርዳታ ሊያደርግላቸው የሚችል ሰው (ለምሳሌ፦ ቤተሰብ፣ ጓደኛ፣ ጎረቤት) አብሮ እንዲኖር ያመቻቹ።

ተገቢ ሆኖ ካገኙት ግለሰቦቹ ከሐይማኖት ተቋማት ወይም ከሌላ ተቋማት ድጋፍ እንዲያገኙ ያበረታቷቸው።

→ ከዚህ ሁሉ በኋላም ግለሰቡ የመረጋጋት ስሜት ከሌለው ወደ ጤና ተቋም ሄደዉ እንዲታይ ያመቻቹላቸው።

2.5. ከባድ የአዕምሮ መረበሽ ያለባቸው እናቶች

ድንገተኛ ሁኔታ

	<p>በእርግዝና ወቅት፣ ከወሊድ በኋላ እንዲሁም በማንኛውም ጊዜ በእናቶች ላይ የሚከሰቱ ከባድ የአዕምሮ መረበሽ ባህሪዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ግልፍተኛ እና ረባሽ መሆን፣ ወይም</li> <li>• ከሰዎች ጋር ያለመነጋገር/ሀሳብ ያለመለዋወጥ፣ ወይም</li> <li>• ልጆቻቸውን ያለማጥባት/ያለመመገብ፣ ወይም</li> <li>• ከባድ ሀዘን ስሜት</li> </ul>
---	---




እናቶች ከባድ የአዕምሮ ሕመም ሲኖራቸው በእራሳቸው ላይ፣ በህጻናት ልጆቻቸውና በመላ ቤተሰቡ ላይ ከባድ ተፅዕኖ ሊያሳድር ይኖረዋል።

→ በአስቸኳይ ይላኩ፦ ከዚህ ቀጥለው የተዘረዘሩት ሁኔታዎች ሲኖሩ ወደ ጤና ተቋም በአስቸኳይ መላክ አስፈላጊ ነው።

- በእርግዝና ወቅት፣ እናቲቱ ካልታከመች ለሚወለደው ህጻን አስጊ ነው።
  - ከወሊድ በኋላ የሚታይ ከባድ የአእምሮ መረበሽ በሌሎች አስቸኳይ እርዳታ በሚያስፈልጋቸው አካላዊ ሕመሞች ምክንያት ሊሆን ይችላል።
  - በአራስነት ወቅት፣ እናቲቱ ከባድ የአዕምሮ መረበሽ ስሜት ካላት ህጻኑን ሆን ብላ ወይም በግድየለሽነት አደጋ ልታደርስበት ትችላለች።
- !** ከላይ በተገለጸው ሁኔታ ውስጥ እናቲቱ ከህጻኑ ጋር ብቻዋን መተው የለባትም።

## 2.6. ግራ የተጋባ ሰው

### ድንገተኛ ሁኔታ

	<p>ግራ የተጋባ ሰው፦</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• የት እንዳለ የማያውቅ</li><li>• በደንብ የሚቀርበውን ሰው እንኳ የማያስታውስ</li><li>• ሰዓቱንና ጊዜውን የማያውቅ</li></ul>
---	---

→ በአስቸኳይ ይላኩ! ማንኛውንም ግራ የተጋባ የሚመስልን ሰው በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም ይላኩ። በሚልኩበት ጊዜ የሚከተሉትን አስፈላጊ ጥያቄዎች ሌሎች ሰዎችን በመጠየቅ መልሶቹን በሪፈራል ደብዳቤ ላይ ያስፍሩ።

- ግለሰቡ እግሮቹ ወይም እጆቹ ላይ የመንቀጥቀጥ ሁኔታ ነበረው? ምክንያቱም ከዚህ በፊት አዙሪት/ የመጣል ሁኔታ ገጥሟቸው ሊሆን ስለሚችል ማወቅ ያስፈልጋል። (ገፅ 17ን ይመልከቱ)
- የግለሰቡን የግራ መጋባት ችግር ሊያስከትሉ የሚችሉ የጤና ችግሮች አሉት? ለምሳሌ፦ የስኳር ሕመም፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ ከፍተኛ ትኩሳት ወይም በቅርቡ በጭንጥ ላይ የደረሰ አደጋ?
- ግለሰቡ (ምናልባትም ራሱን ለማጥፋት በማሰብ) በአደገኛ መጠን ጠጥቶ፣ አደንዛዥ/አነቃቂ ዕቃዎችን ወይም ሌሎች ጎጂ ነገሮችን ወስዶ ነበር?

ወደ ጤና ተቋም እስከሚሄዱ ድረስ የግለሰቡን ግራ መጋባት ሊያባብሱ የሚችሉ የሚረብሹ ሁኔታዎችንና ግለሰቦችን ያርቁ።

### 3. የአዕምሮ ሕመምን ለይቶ ማወቅ

እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያነትዎ ሰዎችን መደገፍ እንዲችሉና ሕመምተኞች ተገቢውን እርዳታ በጤና ተቋማት ውስጥ እንዲያገኙ ለማድረግ እንዲችሉ የአዕምሮ ሕመም ያለባቸውን ሰዎች መለየት የሚያስችል ክህሎት ያስፈልግዎታል።

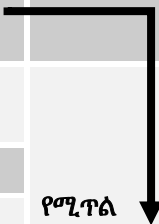
ለዚህም እንዲያግዝዎ ፣ የአዕምሮ ሕመም በአዋቂዎች፣ በአረጋውያንና በህፃናት ላይ ያለው መገለጫ ከዚህ በታች ቀርቦልዎታል። (ህፃናት ላይ ተፅዕኖ ስለሚያሳድሩ ሁኔታዎች የበለጠ ለማወቅ ከፈለጉ እባክዎ ምዕራፍ 6ን ይመልከቱ)። ከዚህ በታች ባለው ስንዘረዥ ውስጥ ያሉትን ምልክቶች የሚያሳይ ሰው ገጥሞዎት ለመርዳት ቢፈልጉ በዚህ አጭር መፅሃፍ ውስጥ ለችግሩ የተቀመጡ የመፍትሔ ሀሳቦችን ያገኛሉ።

**3.1 ከባድ የአዕምሮ ሕመም**





**3.2 የሚጥል ሕመም/አዙሪት**

<p>ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ስላለበት ሰው ሰምተው ወይም ያለበትን ሰው አይተው ከሆነ</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• በድንገት መውደቅ እና የሰውነት መንቀጥቀጥ/መርገፍገፍ</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• በዚህም ወቅት</li> </ul>	 <p>የሚጥል ሕመም/አዙሪት ሊኖርባቸው ይችላል። (ገፅ 38 ይመልከቱ)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ራስን መሳት ወይም ሲጠየቁ በትክክል አለመመለስ</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– የሰውነት፣ የእጅና የእግር መክረር/ግትር ማለት</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ምላስ መንከስ፣ ራስን መጉዳት፣ ሽንት መሳት</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ድንገት ከወደቁ እና ከተንቀጠቀጡ በኋላ ከፍተኛ የሆነ የድካም ስሜት፣ እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት፣ ግራ መጋባት፣ የራስ ምታት ስሜት እና የጡንቻ ሕመም መሰማት</li> </ul>		

### 3.3 ከባድ ህዘን ወይም ጭንቀት



### 3.4 የመጠጥ ሱስ ችግሮች

<p><b>ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ስላለበት ሰው ሰምተው ወይም ያለበትን ሰው አይተው ከሆነ</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ብዙ ጊዜ የመጠጥ ተፅዕኖ ምልክት ማሳየት (ለምሳሌ፦ መጠጥ መጠጥ መሸተት፣ ሞቅታ፣ ሲራመዱ መንገዳገድ፣ በትክክል ለማውራት መቸገር/መንተባተብ)</li> </ul>	 <p><b>የመጠጥ ሱስ ችግር ሊኖርባቸው ይችላል።</b> (ገፅ 46 ይመልከቱ)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• በመጠጥ ምክንያት ራስን ለጉዳት ማጋለጥና የጉዳት ሰለባ መሆን፣ ለምሳሌ፦ በመውደቅ፣ ከሰዎች ጋር በመደባደብ፣ ወይም በመኪና መንገድ ላይ ያለጥንቃቄ በመሄድ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ከመጠን ያለፈ መጠጥ ከመውሰድ ጋር የተያያዙ አካላዊ ምልክቶችን ማሳየት (ለምሳሌ፦ እንቅልፍ ማጣት፣ በጣም መድከም፣ መመገብ አለመቻል፣ ምግብ ሲሸት ማቅለሽለሽ፣ ማስመለስ፣ የጨጓራ ሕመም፣ ተቅማጥ፣ ራስ ምታት)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የገንዘብ ችግር፣ ሕግን የመጣስ ችግር፣ በቤት ውስጥ ወንጀል መስራት</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የዕለት ተዕለት ስራን ለማከናወን፣ ትምህርት ለመማር፣ ማህበራዊ ተሳትፎዎችን ለማድረግ መቸገር፣ መቅረት፣ ማርፊድ</li> </ul>	

### 3.5 የጫት ሱስ ችግሮች

<p><b>ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ስላለበት ሰው ሰምተው ወይም ያለበትን ሰው አይተው ከሆነ</b></p>	 <p><b>የጫት ወይም የሌሎች አደንዛዥ/አነቃቂ እዎች ሱስ ችግር ሊኖርባቸው ይችላል።</b> <b>(ገፅ 49 ይመልከቱ)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• አብዛኛውን ጊዜ የዕፅ ተፅዕኖ ምልክቶችን ማሳየት፣ (ለምሳሌ፡- የአቅም ማነስ፣ አለመረጋጋት/መረበሽ፣ መቁነጥነጥ ፣ መንተባተብ፣ መጠራጠር፣ በቁም መቃዠት –በእውነት የሌሉ ማለትም የማይታዩ ነገሮችን ማየት ወይም የማይሰሙ ድምፆችን መስማት)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• እዎችን እንደሚጠቀም የሚያመለክቱ ምልክቶችን ማሳየት፣ ለምሳሌ፡- የቆዳ መቆጣት/መጉረብረብ፣ ራስን መጣል፣ የአፍ መድረቅ፣ የከንፈር መጥቆር፣ የጥርስ መወደብ ወይም መላላት፣ በዱካክ መቸገር</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የገንዘብ ችግር፣ ሕግን የመጣስ ችግር፣ በቤት ውስጥ ወንጀል መስራት</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የዕለት ተዕለት ስራን ለማከናወን፣ ትምህርት ለመማር፣ ማህበራዊ ተሳትፎዎችን ለማድረግ መቸገር፣ መቅረት፣ ማርፊድ</li> </ul>	

### 3.6 ከመርሳት ጋር የተያያዙ ችግሮች



### 3.7 የህፃናት የአዕምሮ ጤና ችግሮች

<p><b>ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ስላለበት ህፃን ሰምተው ወይም ያለበትን ህፃን አይተው ከሆነ፦</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ህጻኑ ብዙ ጊዜ ቤት ውስጥ እንዲቀመጥ ሲደረግ (ምናልባትም በሰንሰለት ወይም በገመድ ታስሮ)</li> </ul>	<p><b>የህፃናት የአእምሮ ጤና ችግር ወይም ከእድገት ጋር የተያያዙ ችግሮች (ገፅ 64-66 ይመልከቱ)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሰዎች ህፃኑ መጥፎ ባህሪ እንዳለው ሲያወሩ (ለምሳሌ፦ የማይታዘዝ፣ ተደባዳቢ/ቁጡ ብለው)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሰዎች ህፃኑ ግራ የሚያጋባ ባህሪ እንዳለው፣ ወይም ክፉ መንፈስ እንደያዘው፣ ወይም እንደተረገመ ሲናገሩ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• እንደ ዕድሜ እኩዮች መናገር ወይም መግባባት/ መመለስ አለመቻል</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ማድረግ በሚቻልበት የተለመደ ዕድሜ ላይ በአግባቡ መልበስ፣ መመገብ፣ መተግጠብ፣ ወይም መጻዳጃ ቤት መጠቀም አለመቻል</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሁል ጊዜም ለብቻ መጫወት፣ መወዛወዝ፣ እጆችን ማወናጨፍ ወይም ሌሎች እንግዳ የሆኑ ባህሪያትን ማሳየት</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• በአብዛኛው በሌሎች ህፃናት መተንኮስ/መደብደብ፣ ወይም መቀለጃ/ማሾፊያ መደረግ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• በተደጋጋሚ በትምህርት ቤት ውስጥ ችግር መግጠም፣ ወይም በአስተማሪዎች ትእዛዝ ወደ ቤት መላክ/መመለስ</li> </ul>	

## 4. መረጃና ድጋፍ ለአዋቂዎች የአዕምሮ ሕመም

ይህ ክፍል እድሜያቸው 18 አመት እና በላይ የሆኑ ሰዎችን የሚያጠቁ፤ በኢትዮጵያ የተለመዱ የአዕምሮ ሕመም አይነቶችን ይዳስሳል። ለአዕምሮ ሕመምተኞችና ለቤተሰቦቻቸው ምን አይነት መረጃ መስጠት እንዳለባቸው፣ ሕመምተኞችን መቼ ወደ ከፍተኛ ህክምና ተቋም እንዲታዩ መላክ እንዳለባቸው፣ እና የአዕምሮ ሕመምተኞችንና ቤተሰቦቻቸውን እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ መመሪያ ይሰጣል።

**4.1. አንገል መታወክ ወይም ሳይኮሲስ**

የአንገል መታወክ ወይም ሳይኮሲስ የተለመዱ ምልክቶች በገፅ 24 ተዘርዘረዋል።

**ለሕመምተኛውና ለቤተሰቦቹ ስለ የአንገል መታወክ መነገር የሚገባቸው ነጥቦች**

- የአንገል መታወክ በርኩስ መንፈስ በመያዝ ወይም በርግማን የሚመጣ አይደለም፤ በአብዛኛው በምን ምክንያት ሕመሙ እንደሚጀምር አይታወቅም።
- በአንገል መታወክ መያዝ የሕመምተኛው ወይም የቤተሰቦቹ ስህተት/ጥፋት አይደለም።
- አብዛኞቹ የአንገል መታወክ ሕመምተኞች ትክክለኛውን እርዳታ ካገኙ ከጥቂት ጊዜ በኋላ ይሻላቸዋል።
- የአንገል መታወክ ሕመምተኞች መድኃኒታቸውን ለብዙ ወራትና ከዚያም በላይ መውሰድ ሊኖርባቸው ይችላል።
- የአንገል መታወክ ሕመም ያለበትን ሰው ለማገዝ ቤተሰቦቹ ሊያደርጉለት የሚችሏቸው ብዙ ነገሮች አሉ።
- የአንገል መታወክ ሕመምተኛው ከተበሳጨ እና ግራ የመጋባት ሁኔታ ከታየበት ጸጥታ ባለበት እና የአደጋ ስጋት በሌለበት ቦታ ወስደው ለማረጋጋት ይሞክሩ።

**የአንገል መታወክ ሕመም ሊኖርበት የሚችልን ሰው ወደ ከፍተኛ ሕክምና መላክ**

→ ሁልጊዜም የአንገል መታወክ ሕመም ሊኖርበት የሚችልን ሰው በአቅራቢያው ወደሚገኝ የህክምና ተቋም ይላኩ! የአንገል መታወክ ሕመም ገና እየጀመረው ያለ ሰው በቶሎ ከታከመ ፈፀሞ ለመዳን የተሻለ እድል ይኖረዋል።

**በአስቸኳይ ይላኩ፦**



- ሕመምተኛው ቤተሰቦች በሰንሰለት ወይም በሌላ ማሰርያ ታስሮ ከሆነ
- ተደባዳቢ ወይም አደገኛ ባህሪ ያለው፣ ሌሎች ሰዎችን ወይም ራሱን ለመጉዳት የሚሞክር ከሆነ

- ግራ የተጋባ ከመሰለ



**እርስዎ ግለሰቡን በሚልኩበት የጤና ተቋም ውስጥ ምን እንደሚደረግ ለሕመምተኛው ወይም ለቤተሰቦቻቸው ሊገለጹ የሚገባዎት ነጥቦች**

- ከአንጎል መታወክ ሕመም ጋር ተመሳሳይ ምልክቶች ያሏቸው ሌሎች አካላዊ ሕመሞች ለምሳሌ፦ ወባ ወይም ቱበርክሎሲስ የመሳሰሉ ኢንፌክሽኖች የአንጎል መታወክ ሊያመጡ ስለሚችሉ ምርመራ ይደረግላቸዋል።
- ምናልባትም በየቀኑ የሚወስዱት መድኃኒት ተሰጥቷቸዋል ሊመለሱ ይችላሉ።
- የግለሰቡ የአዕምሮ ሕመም ከባድ ከሆነ ለተወሰነ ጊዜ ሆስፒታል ሊቆዩ ይችላሉ።

**የአንጎል መታወክ ያለበትን ሰው እና ቤተሰቦቹን ሊረዱ የሚችሉባቸው መንገዶች**

የአንጎል መታወክ ያለበት ቤተሰብ ያለቸው ሰዎች ከዚህ ቀጥሎ ያሉትን ነገሮች እንዲያደርጉ ይምክሩ፡

- ሕመምተኛው መድኃኒቶቹን ዘወትር በትክክለኛው ሰዓት እንዲወስድ ማበረታታት
- መጠጥ መጠጣት፣ ጫት መቃም ወይም ሌሎች አደንዛዥ/አነቃቂ እያቸን (ለምሳሌ፦ ሀሽሽ) መጠቀም ሁኔታውን ሊያባብስ ስለሚችል ሕመምተኞች ይህን እንዲያደርጉ ማበረታታት
- በተለይም ሕመምተኛው የመረበሽ ስሜት በሚያሳይበት ጊዜ ተረጋግተው ቀለል ያለ ስሜት እንዲሰማዉ እንዲያደርጉ
- ሕመምተኛው የተለመዱ የዕለት ተዕለት ስራዎችን በተቻለ መጠን እንዲያከናውን እና ከተቻለ ከቤት ወጣ ብሎ የተወሰነ ጊዜ እንዲያሳልፍ ማበረታታት
- ለአካባቢው ነዋሪዎች ግለሰቡ ታክም ሊድን የሚችል የጤና ችግር እንዳለበት መግለጽ
- የሕመሙን የመመለስ/የግርሻ ምልክቶች ልብ ይበሉ- የሕመምተኛው የሕመም ምልክቶች (ለምሳሌ ገፅ 24ን ይመልከቱ) ተመልሰው ከመጡ ወይም እየተባባሱ ከሄዱ ሕመምተኛውን በቀጥታ በአቅራቢያዉ ወደሚገኝ የህክምና ተቋም መውሰድ
- ሕመምተኛው ሆነ ብሎ ራሱን የሚጎዳ ከሆነ ወይም ራሱን ስለማጥፋት የሚያወራ ከሆነ በቀጥታ በአቅራቢያዉ ወደሚገኝ የሕክምና ተቋም መውሰድ።

**ቀጣይ ክትትልና ሕመምተኞች ያለአግባብ ሕክምና እንዳይቋረጡ የሚረዳ ድጋፍ**

ትክክለኛ የመድኃኒት አወሳሰድ ማለት ሕመምተኛው መድኃኒቱን በሀኪሙ ትእዛዝ መሠረት ሲወስድ እና የሀኪም ቤት ቀጠሮዎቹን በትክክል ጠብቆ ሲገኝ ነው።

በአንጎል መታወክ ሕመም ወይም በሚጥል ሕመም (ገፅ 32 ና 38 ተመልከቱ) የሚሰቃዩ ሰዎች መድኃኒታቸውን ለበርካታ ዓመታት ሳያቋርጡ መውሰድ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።  
: በተጨማሪም በየጊዜው የጤና ባለሙያ ቢያያቸው ጠቀሜታው የጎላ ነው።

**ትክክለኛ የመድኃኒት አወሳሰድን መደገፍ**

- ሕመምተኛው በሚሻለው ጊዜ ያለ ባለሙያ ውሳኔ ህክምናውን እንዳይቋርጥ እና መድኃኒቱን በቀጣይ መውሰዱ የሚሰጠውን ጠቀሜታ መግለጽ
- በየጊዜው መድኃኒቱ የጎንዮሽ ጉዳት ማምጣት አለማምጣቱን መከታተል (ገፅ 36ን ይመልከቱ)
- የመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳት ከተስተዋለ ወይም የመድኃኒቱ መስራት አጠራጣሪ ከሆነ በህክምና ተቋም እንዲታይ ሕመምተኛውን በድጋሚ ወደ ጤና ተቋም መላክ

**የሀኪም ክትትልን መደገፍ**

- ሕመምተኛውን እና ቤተሰቦቹን በቀጠሮው መሰረት ወደ ሀኪም ቤት እንዲሄዱ በየጊዜው ማስታወስ
- ሕመምተኛው ያለ ባለሙያ ውሳኔ በጤና ጣቢያ የሚያደረገውን ክትትል በሚያቋርጥበት ጊዜ የጤና ጣቢያው ሰራተኞች ያሳውቁዎታል። በዚህ ወቅት ቤቱ ድረስ በመሄድ ወይም ለሕመምኛው ቤት ኃላፊነት የወሰደችውን የጤና ልማት ሰራዊት አባል እገዛ በመጠየቅ ክትትሉን እንዳይቋርጥ ማበረታታት

**ረጅም ጊዜ የቆየ የአዕምሮ ጤና ችግር ያለባቸውን ሰዎች (የአንገል መታወክ ሕመም እና የሚጥል ሕመምን ጨምሮ) መከታተያ ዝርዝር**

ሕመምተኛውን በሚከታተሉበት ጊዜ ሁሉ የሚከተሉትን ይጠይቁ

- ማናቸውም አይነት የግርሻ ምልክቶች (ማለትም ገፅ 24 ላይ ያሉት ምልክቶች ተመልሶ የመምጣት ወይም የመባባስ ሁኔታዎች) አሉ?
- ትኩረት የመድኃኒት አወሳሰድ - መድኃኒቶቹ በባለሙያው ትእዛዝ መሰረት በትኩረት እየተወሰዱ ነው?
- የመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳዮች (የጎንዮሽ ጉዳት ዝርዝር በገፅ 36 ይመልከቱ) አሉ?
- የአካላዊ ጤና ችግሮች (ለምሳሌ፦ የምግብ እጥረት/ማነስ ችግር መኖር ያለመኖሩን ያረጋግጡ) አሉ?
- የእለት -ተእለት ተግባርን መወጣት አለመቻል (በስራ፣ በግንኙነቶች፣ በማህበራዊ እንቅስቃሴዎች) → (ስለ መልሶ ማቋቋም በገፅ 57 ይመልከቱ)
- የመጠጥ እና የጫት አጠቃቀም → አጠር ያለ ምክር (ገፅ 46 እና 49ን ይመልከቱ)
- ቤተሰብ ችግሩን እንዴት እየተወጡት ነው → (ቤተሰብን መደገፍ የሚለውን ክፍል በገፅ 12 ይመልከቱ)
- መገለል፣ መድልዎ እና ጥቃት → (ገፅ 37ን ይመልከቱ)

**የአንገል-መታወክ ሕመም መድኃኒት (ምሳሌ፦ ክሎርፕሮማዚን) የጎንዮሽ ጉዳዮች ዝርዝር**

- የሰውነት የመተሳሰር ስሜት
- መንቀጥቀጥ
- ያልተለመዱ/ጥሩ ያልሆኑ እንቅስቃሴዎች
- የመጫጫን ስሜት(እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት)
- ወሲባዊ ችግሮች
- ክብደት መጨመር

→ ችግሮቹ የሚከሰቱት ከመድኃኒቱ የጎንዮሽ ጉዳት የተነሳ ሊሆን ስለሚችል እነዚህ ችግሮች ያሉበትን ሰው በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የጤና ተቋም ይላኩ።

**የአዕምሮ ሕመም ያለበት ሰው እስራት ወይም ጥቃቶች በሚደርስበት ወቅት መደረግ ያለባቸው ነገሮች**

በአብዛኛው የአዕምሮ ሕመም ያለበት ሰው ቤተሰቦች ሕመምተኛውን እንዴት መርዳት እንደሚችሉ አያውቁም። ተስፋ ሲቆርጡም ሕመምተኛውን በሰንሰለት/በገመድ ሊያስሩት ይችላሉ። ስለዚህም ቤተሰቡ ሕመምተኛውን ያለስጋት የሚፈታበትን መንገድ መፈለግ ይገባል።

ይህን ችግር ለመፍታት የሚከተሉትን ደረጃ በደረጃ ይሞክሩ

- የሕመሙ ህክምና በጤና ተቋማት እንደሚሰጥ ይግለጹ
- ትክክለኛውን ህክምና ወስደው ስለተሻላቸው ከባድ የአዕምሮ ህመምተኞች የሰሙትን (ወይም ራስዎ ያዩትን) ለቤተሰቦቹ ይንገሩ
- ቤተሰቦቹ ሕመምተኛውን ወደ ህክምና ተቋም በጥንቃቄ የሚወስዱበትን መንገድ በመፈለግ በኩል ይደግፏቸው

የሕመምተኛው ሁኔታ በሕክምና ከተሻሻለ በኋላም ታስሮ የሚገኝ ከሆነ

- ራሱን ወይም ሌሎች ሰዎችን ለመጉዳት የሚችልበት አጣዳፊ ሁኔታ ውስጥ ካልሆነ በስተቀር ሕመምተኛው እንደሚገኘውም ሰው የመታየት ሰብአዊ መብት እንዳለው ያስረዱ።
- ስለዚህ የሕመምተኛው ሁኔታ ከተሻሻለ ቤተሰቦቹ ሰንሰለቱን ሊፈቱለት ይገባቸዋል። አንድ አንገል መታወክ ያለበት ህመምተኛ ሲደበደብ ወይም ሲጮህበት ካዩ (ወይም ከሰሙ) በተረጋጋ መንፈስ እንደዚህ አይነቱ ሁኔታ ችግሩን እንደሚያባብሰው ያስረዱ፤ ይልቁንም ቤተሰቦቹ ግለሰቡን ሕክምና እንዲያገኝ ቢያግዙት የተሻለ እንደሚሆን ይግለጹ።

ሆኖም ግለሰቡ ላይ የሚደርስበት ጥቃት ከቀጠለ፣ ከበላይ ሃላፊዎ ጋር በመመካከር ግለሰቡን ለመርዳት እቅድ ያውጡ፤ እርስዎ የአዕምሮ ህመም ላለበት ሰው መብት ጥብቅና የሚቆሙ ሰው ነዎት።

**4.2. የሚጥል ሕመም**

በሚጥል ሕመም ምክንያት በድንገት ለወደቀ ሰው የሚደረግ አስቸኳይ እርዳታ ከዚህ ቀደም ተዘርዝሯል (ገፅ 17)። እንደዚሁም የሚጥል ሕመም መገለጫዎች በገፅ 25 ተዘርዝረዋል።

**ስለ ሚጥል ሕመም ለታማሚው እና ለቤተሰቡ መነገር የሚገባቸው ነገሮች**

- የሚጥል ሕመም በአዕምሮ ውስጥ በሚከሰቱ ችግሮች ምክንያት የሚመጣ እንጂ እርግጠን ወይም በርኩስ መንፈስ መያዝ አይደለም።
- የሚጥል ሕመም ተላላፊ አይደለም - በሚጥል ሕመም ራሱን የሳተ ሰው በመንካትዎ ምክንያት የሚጥል ሕመም አይዘትም።
- የሚጥል ሕመም በግለሰቡ ጥፋት ምክንያት የሚመጣ አይደለም፤ ቤተሰቦቹም ስለሕመሙ መወቀስ የለባቸውም።
- አብዛኞቹ የሚጥል ሕመም ያለባቸው ሰዎች ትክክለኛውን የህክምና እርዳታ ካገኙ ይሻላቸዋል።
- የሚጥል ሕመምን በመድኃኒት መቆጣጠር ይቻላል።
- ሕመሙን ምናልባትም ለበርካታ ዓመታትና ከዚያም በላይ መድኃኒቱን መውሰድ ሊኖርባቸው ይችላል።

**የሚጥል ሕመም እንዳለበት የተገመተን ሰው ወደ ህክምና መላክ**

→ ሁልጊዜም የሚጥል ሕመም ይኖርበታል ብለዉ የጠረጠሩትን ሰው ወደ ህክምና ተቋም ይላኩ። ችግሩን በጊዜ ማወቅ በተለያዩ ምክንያቶች ጠቃሚ ይሆናል። ለምሳሌ፦

- ሰዎች በድንገት ራሳቸውን ስተው የሚወድቁት በሚጥል ሕመም ምክንያት ብቻ ስላልሆነ መንስኤውን በሃኪም ምርመራ መለየት ተገቢ ነው።
- አንድ ሰው የሚጥል ሕመም ካለበት በቶሎ/በጊዜ ህክምና መጀመሩ ችግሩ እንዳይባባስ ያደርገዋል።
- ለሚጥል ሕመም በቶሎ ህክምና መጀመር በሕመሙ ምክንያት የሚመጡ ውስብስብ ችግሮችን (ለምሳሌ፦ የአዕምሮ እና የአካል ጉዳት) ለመከላከል ይረዳል።

**የሚጥል ሕመም ያለበትን ሰው እና ቤተሰቦቹን መርዳት የሚችሉባቸው መንገዶች**

- የሚጥል ሕመም ያለበት ሰው መድኃኒቱን ሁልጊዜ እና በትክክለኛው ሰዓት እንዲወስድ ማበረታታት
- ግለሰቡ መጠጥ እንዳይጠጣ፣ ጫት እንዳይቅም ወይም ሌሎች ሱስ የሚያስይዙ ነገሮችን (አደንዛዥ/አነቃቂ እጾችን) እንዳይወስድ ማበረታታት።
- ለሌሎች የማሕበረሰቡ አባላት ግለሰቡ በሕክምና ሊድን የሚችል የጤና ችግር እንዳለበት መግለጽ
- ሕመምተኛው ድንገት ሲወድቅ መደረግ ስላለባቸው ነገሮች ቤተሰቡን ያሳውቁ (ድንገተኛ የመውደቅ ችግር በሚፈጠርበት ጊዜ መደረግ ስላለባቸው ነገሮች ገፅ 16ን ይመልከቱ)
- ሕመምተኛውንና ቤተሰቦቹን ድንገተኛ የመውደቅ ሁኔታን ለመቀነስ ሊደረጉ ስለሚችሉ ቀላል ጥንቃቄዎች ይምክሯቸው።

**ለምሳሌ፦**

- ለድንገተኛ ብልጭታ አለመጋለጥ
- ጭንቀትን ለማስወገድ መሞከር
- በቂ እንቅልፍና እረፍት መውሰድ
- መጠጥ አለመጣት እና ጫት አለመቃም

**ቀጣይነት ያለው ድጋፍ**

የሚጥል ሕመም ላለባቸው ሰዎች ስለሚደረግ ዘላቂ ድጋፍ ለማወቅ ገፅ 35ን ይመልከቱ።

**4.3. ድባቴ እና ጭንቀት**

የተወሰኑ የድባቴ ምልክቶች በገጽ 26 ላይ ቀርቦታል።

**ድባቴ ወይም ጭንቀት እንዳለብት ለተጠረጠረ ሰው የሚቀርቡ ጥያቄዎች**

ድባቴ ወይም ጭንቀት ውስጥ ያለ የሚመስል ሰው ሲገጥምዎ፣ ግለሰቡን ይቅረቡትና ያነጋግሩት፤ ችግሩንም ያዳምጡ።

ከዚህ በታች ያሉት ጥያቄዎች አንድን ሰው ድባቴ ወይም ጭንቀት ውስጥ የሚገኝ መሆን አለመሆኑን ለማረጋገጥ ይጠቅሙዎታል።



- የሃዘን ወይም የብስጭት ስሜት ውስጥ ነዎት?
- ስለ ብዙ ጉዳዮች እያሰቡ በጣም ተጨንቀዋል?
- በፊት ያስደስቱዎ የነበሩ ነገሮችን ማድረግ አስጠልቶዎታል?
- የሃዘን ወይም የመጨነቅ ስሜት ውስጥ ከሆኑ፦
  - ከበፊቱ የተለየ በጣም ይደክምዎታል?
  - የእንቅልፍ ችግር አለብዎት?
  - የምግብ ፍላጎትዎ ተቀይሯል?
  - የሰውነትዎ ክብደት የመቀነስ ወይም የመጨመር ሁኔታ አለ?
  - ከዚህ በፊት ስላደረጋቸው ወይም ስላላደረጋቸው ነገሮች የጥፋተኝነት/የቁጭት ስሜት አለዎት?
- ስለወደፊት ሲይስቡ ተስፋ ያጣሉ?
- በጣም ተጨንቀው ወይም አዝነው ምነው በሞትኩኝ ያሉበት ጊዜ አለ?

ከላይ ለተጠቀሱት ጥያቄዎች መልሱ ‘አዎ’ ከሆነ፣ ሕመምተኛው ድባቴ ውስጥ ሊሆን ይችላል።

**ለሕመምተኛውና ለቤተሰቡ ስለ ድባቴ ወይም ጭንቀት መነገር ያለባቸው ነገሮች**

- ድባቴና ጭንቀት ህመምተኛው ድክመት እንዳልሆነና ሕመምተኛውም ሆነ ቤተሰቡ ለችግሩ ራሳቸውን መውቀስ እንደሌለባቸው



- የሚያበሳጩ ሁኔታዎች፣ (ለምሳሌ የሚወዱትን ሰው በሞት መጠቀም፣ ፍቺ፣ ሕመም፣ ሥራ ወይም ገንዘብ ማጣት) ድባቱና ጭንቀት ሊያስከትሉ እንደሚችሉ
- ድባቱ ወይም ጭንቀት ያለባቸው ሰዎች ትክክለኛውን እገዛ ከተደረገላቸው በጥቂት ጊዜ ውስጥ እንደሚሻላቸው
- ድባቱ ወይም ጭንቀት የያዘው ሰው ሕመሙ እንዲሻለው መድኃኒት መውሰድ ሊያስፈልገው እንደሚችል
- የድባቱ ወይም የጭንቀት ሕመም ችግርን ለመወጣት ሕመምተኛውና ቤተሰቡ ሊያደርጓቸው የሚችሉ ብዙ ነገሮች እንዳሉ

**የድባቱና የጭንቀት ችግር ያጋጠመውን ሰው በአቅራቢያው ወደሚገኝ የህክምና ተቋም መላክ**



**በአስቸኳይ ይላኩ!**

• በገፅ 40 ላይ ላሉት ጥያቄዎች የህመምተኛዎ መልስ በብዛት “አዎ” ከሆነ

- ራስን ለማጥፋት ካሰቡ ወይም ካቀዱ ወይም ራስን ለመጉዳት ሞክረው ከሆነ
- የተወሰነ የእንጎል መታወክ ወይም ለየት ያሉ የድባቱ ምልክቶችን ካሳዩ፡-(ለምሳሌ፡- እውነት ያልሆኑ ነገሮችን ካመኑ፣ ካዩ ወይም ከሰሙ)

**በሚላኩበት የህክምና ተቋም የሚደረጉላቸውን ነገሮች በግልፅ ማስረዳት**

- ከአዕምሮ ሃኪም ጋር ስለ ችግሮቻቸው መነጋገር እንደሚችሉ
- የላቦራቶሪ ምርመራ ሊያደርጉ እንደሚችሉ
- አንድ አንድ ጊዜ የምክር አገልግሎት ሊኖር እንደሚችል
- መድኃኒት በየቀኑ መውሰድ ሊኖርባቸው እንደሚችል ወይም በአንጻሩ ምንም መድኃኒት ላያስፈልጋቸው እንደሚችል
- የድባቱ ወይም የጭንቀት መጠኑ ከባድ ከሆነ ለአጭር ጊዜ በሆስፒታል ሊቆዩ እንደሚችሉ

**በድባቴና ጭንቀት አደጋ ውስጥ የሚገኝን ሰውና ቤተሰቡን መርጃ መንገዶች**

- የተሰጠውን መድኃኒት በአግባቡና በሰዓቱ እንዲጠቀም ማበረታታት
- ምግብ በተገቢ ሁኔታ እንዲመገቡ እና ብዙ ፈሳሽ እንዲወስዱ ማበረታታት
- ከዚህ ቀደም የሚያስደስታቸውን ነገር እንዲያደርጉ ማበረታታት
- የሚጠጡትን የአልኮልና ቡና መጠን እንዲቀንሱ ማበረታታት
- ችግራቸውን ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ፣ ከሃይማኖት መሪዎችና ከባለሙያዎች ጋር እንዲወያዩ ማበረታታት
- ከሰዎች ጋር አብረው እንዲሆኑ፣ በተቻለ መጠን ጓደኞቻቸውንና ዘመዶቻቸውን እንዲጠይቁ ማበረታታት
- ለአካባቢው ወዳጅ ዘመድ፣ ሕመምተኛውንና ቤተሰቡን መጠየቅና ማወያየት ትልቅ እገዛ እንደሆነ መግለጽና ይህን እንዲያደርጉ ማበረታታት

**ለቤተሰብ የሚሰጥ ምክር**

- የሕመሙን የማገርሽት ምልክቶች በንቃት መከታተል - ከህመሙ የማገርሽት ምልክት ካሳዩ፣ ሕመምተኛች ራሳቸውን ከጎዱ፣ ወይም ራስን ስለማጥፋት ካዎሩ፣ ወይም እውነት ያልሆኑ ነገሮችን ካመኑ፣ ወይም ካዩ፣ ወይም ከሰሙ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም መውሰድ ያስፈልጋል።

**ቀለል ያሉ የውይይት መፍትሔዎች ህመምተኛውንና ቤተሰቡን ሊረዱ ይችላሉ። በዚህ ረገድ ከዚህ በታች ስለተዘረዘሩት ነገሮች ይበልጥ ለማወቅ ክፍል 5ን ተመልከቱ።**

- ማህበራዊ ችግሮችን መለየትና መፍትሔ መስጠት
- ማህበራዊ ግንኙነትን እንደገና ማስጀመር/ እንዲነቃቁ ማድረግ
- ወደ መደበኛ እንቅስቃሴ መመለስ
- ችግር መፍታት
- የእንቅልፍ ሁኔታን ማሻሻል

**የጸረ-ድባቱ ህክምና (ለምሳሌ፦ ኤሚትሪፕሊን) የጎንዮሽ ተፅዕኖዎችን መከታተል**

- የአፍ መድረቅ
- እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት/መጫጫን
- ስንፈተ-ወሲብ
- የሆድ ድርቀት
- የሽንት ቧንቧ ችግር/ሽንት ማጥ
- መደንዘዝ

→ ከላይ የተጠቀሱትን ምልክቶች ሕመምተኛው ካሳየ፣ ምናልባትም የህክምናው የጎንዮሽ ተፅዕኖ ሊሆን ስለሚችል ሕመምተኛውን በአካባቢዎ ወዳለ የጤና ተቋም ይላኩት።

**ሌላ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ድባቱ**

የቆየ አካላዊ የጤና ችግር ያለባቸው ወይም አካል ጉዳተኛ ሰዎች በድባቱ የመያዝ ዕድላቸው ሰፊ ነው፤ ለምሳሌ የስኳር በሽታ፤ የኤች.አይ. ቪ ወይም የቲቢ ሕመም ያለባቸው ሰዎች በብዛት የድባቱ ተጠቂዎች ሊሆኑ ይችላሉ።

የቆየ በሽታ ወይም የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች ድባቱ እንዳለባቸውና እንደሌለባቸው ማረጋገጥ በሚከተሉት ምክንያቶች የተነሳ ጠቃሚ ነው።

- ድባቱ የአካላዊ ጤናን ችግር/ አካላዊ ውሱንነትን ያባብሳል፤ ለምሳሌ ኤች.አይ. ቪ በደማቸው የሚገኝን ሰዎች የእለት ተእለት ተግባራቸውን እንደተለመደው እንዳያከናውኑ ያደርጋል።
- ድባቱ ሰዎች ተስፋ እንዲቆርጡ ሊያደርግ ይችላል፤ በዚህ የተነሳም ሕመምተኞቹ ለጤናቸው ላይጠነቀቁ ይችላሉ፤ ምግብ በደንብ ላይመገቡ ይችላሉ፤ እንዲሁም መድኃኒታቸውን በሃኪም ትእዛዝ መሰረት እንዳይወስዱ ሊያደርግ ይችላል።
- ድባቱ እና አካላዊ የጤና ችግር ሲደራረቡ የሰዎችን ህይወት አስከፊ ያደርጋሉ።
- የድባቱ አለመታከም አካላዊ የጤና ችግርን ሊያባብስ ብሎም እስከ ህልፈተ-ሕይወት ሊያደርስ ይችላል።

የቆየ አካላዊ የጤና ችግር ያለባቸውን ሰዎች ሲያነጋግሩ በገፅ 40 የተዘረዘሩትን የድባቱ ሁኔታን መፈተሻ ጥያቄዎችን መጠይቅ ልምድዎ ያድርጉ።

**በእናቶች ላይ የሚከሰት ድባቱ**

በኢትዮጵያ ከ10 ሴቶች አንዷ በእርግዝና ወቅት እንዲሁም ከ20 ሴቶች አንዷ ከወሊድ በኋላ በድባቱ ሕመም ይያዛሉ/ይጠቃሉ። የእርግዝና እና የድህረ ወሊድ ወቅት ሴቶች ለቤት ውስጥ ጥቃት የመጋለጥ እድላቸው የሰፋበት ወቅት ነው። ይህ ጥቃት ደግሞ ሴቶችን ወደ ድባቱ ሊመራቸው ይችላል።

የእናቶች ድባቱ አሳሳቢ ነገር ነው። ምክንያቱም ድባቱ እናቶች ለልጆቻቸው የሚያደርጉት እንክብካቤ ላይ ተፅእኖ ሊያሳድር ይችላል።

እናቶች ቶሎ/በጊዜ ከታከሙ እና ጥሩ ድጋፍ ካገኙ ድባቱው በእናቲቱም ሆነ በልጁ ላይ የሚፈጥረው አሉታዊ ተፅእኖ ዝቅተኛ ይሆናል።

**የእናቶችን ድባቱ እንዴት ለይተው ማወቅ ይችላሉ?**

- በቅድመ-ወሊድ እና ድህረ-ወሊድ ክትትል ወቅት በእናቲቱ ላይ ማናቸውም ዓይነት የስሜት መረበሽ ምልክቶች ስለመኖራቸው በንቃት ይከታተሉ
- እናቲቱ ልጇን የመንከባከብ ፍላጎት እንዳላትና እንደሌላት ልብ ይበሉ
- ነገሩ ካሳሰበዎት በገፅ 40 የተዘረዘሩትን የድባቱ መፈተሻ ጥያቄዎች ይጠይቁ
- ሴትየዋ ችግር (ለምሳሌ፦ የቤት ውስጥ ጥቃት) ገጥሟት ሊሆን ስለሚችል ስሜቷን በማይጎዳ መልኩ በጥንቃቄ ይጠይቁት

**እንዴት መርዳት ይችላሉ?**

- በገፅ 42 የድባቱ ሕመምተኞችን ለመርዳትን የተመከረውን ይጠቀሙ።
- ምንክልባት ሴትየዋ ወደ ጤና ተቋም መምጣት ላትችል ስለምትችል እቤትዋ ሄደው ለውጧን ይመልከቱ።
- ሴትየዋ የቤት ውስጥ ጥቃት ተጋላጭ ከሆነች፣ ከዘመድ፣ ከአገር ሽማግሌ፣ ከቀበሌ፣ ወይም ከፖሊስ መፍትሔ እንድትፈልግ ያበረታቷት። በአካባቢው ለእንደዚህ አይነት ሴቶች ድጋፍ የሚሰጥ ድርጅት ካለ ያገናኛት (ገፅ 87 ይመልከቱ)

#### 4.4. የአልኮል ሱስ ችግሮች

የአልኮል ሱስ ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች በገፅ 27 የተጠቀሱትን ምልክቶች ያሳያሉ የአልኮል ሱስ ችግር ያለበትን ሰው ለይቶ

ማዎቅ

ለቤተሰብ ወይም ለጓደኛ የሚቀርቡ ጥያቄዎች



- ግለሰቡ አዘውትሮ የአልኮል መጠጦችን ይጠጣል?
- በመጠጣቱ ምክንያት እርስዎ ይሰጋሉ?
- ግለሰቡ ጠዋት ጠዋት የአልኮል መጠጦችን ይጠጣሉ?
- ግለሰቡ በመጠጣቱ ምክንያት ለአንዳንድ አደጋዎች ተጋልጦ ያውቃል፣ ለምሳሌ፦ ለጠብ፣ ለመውደቅ?
- በመጠጥ ምክንያት እራሱን ጥሏል፣ ወይም በአግባቡ መመገብ፣ መተኛት፣ መስራት አቅቷቸዋል?
- ግለሰቡ ተደብቆ እየጠጣ መጠጣቱን ይክዳል?

ከእነዚህ ጥያቄዎች ውስጥ ለአንዱ አዎ የሚል ምላሽ ከሰጡ ግለሰቡ የአልኮል መጠጥ ሱስ ሊኖርባቸው ይችላል።

የአልኮል መጠጥ ሱስ ችግር አለባቸው ብለው የሚገምቱትን ሰው የሚጠይቁት ጥያቄዎች

- መጠጥ መጠጣት መቀነስ እንዳለበት ተስማምቶ ያውቃል?
- ሰዎች በእርሶ መጠጥ አጠጣጥ ላይ የሚሰጡት ሂስ አበሳጭቶዎች ያውቃል?
- መጠጥ በመጠጣት ምክንያት አዝነው ወይም የጥፋተኝነት ስሜት ተሰምቶት ያውቃል?
- ራስዎን ለማነቃቃት ወይም መጠጥ ጠጥተው አድረው በማግስቱ ድካምን ለማስወገድ በጠዋት መጠጥ ጠጥተው ያውቃሉ?

ከእነዚህ ጥያቄዎች ውስጥ ለአንዱ አዎ የሚል ምላሽ ከሰጡ ግለሰቡ የአልኮል መጠጥ ሱስ ችግር እንዳለባቸው ያመለክታል።

## የአልኮል መጠጥ ሱስ ችግር ሊኖርበት የሚችለውን ሰው ወደ ህክምና መላክ



### ባስቸኳይ ወደ ህክምና ይላኩ

- የአልኮል መጠጥ ከማቆማቸው ጋር ተያይዞ አሳሳቢ ምልክቶች ከታያቸው፣ ለምሳሌ የሕመም ስሜት፣ መንቀጥቀጥ፣ እራስ ምታት፣ ቅገዦት፣ ግራ መጋባት ከኖራቸው
- ሌላ ከበድ ያለ በሽታ ካለ፣ ለምሳሌ የስኳር ሕመም፣ የጉበት ሕመም፣ ወይም የልብ ችግር
- እንዲሁም ከባድ የአዕምሮ ሕመም፣ እንደ የአንጎል መታወክ፣ ድባቴ ወይም እራስን የማጥፋት ስሜት ካለው
- በእርግዝና ወይም ጡት ማጥባት ወቅት የምትጠጣ ከሆነ

በአስቸኳይም ባይሆን በጥቂት ቀናት ውስጥ ወደ ህክምና መላክ የሚመከርባቸው ሁኔታዎች

- ሕመምተኛው ከላይ (ገጽ 46) ለተጠየቁ ጥያቄዎች አዎ የሚል ምላሽ ከሰጠ
- አብዛኛውን ጊዜ የሚሰክር ከሆነ
- አብዛኛውን ጊዜ በመጠጥ ምክንያት ለጡብ የሚጋበዝ ከሆነ

### ግለሰቡ በሚላኩበት የህክምና ተቋም ምን እንደሚደረግለት የሚሰጡ መግለጫዎች

- መጠጡ አንዳንድ የሰውነት ክፍሎች ላይ በተለይም ጉበት ላይ ጉዳት አድርሶ እንደሆነ ምርመራ ይደረግልዎታል። ጉዳት አድርሶ ከሆነም ህክምና ይሰጥዎታል።
- ግለሰቡ በድንገት መጠጥ ለማቆም ቢሞክር ጥሩ ያልሆኑ ሁኔታዎች (ለምሳሌ፦ ማላብ፣ ማንቀጥቀጥ፣ ማቅለሽለሽ፣ መቃገዥ) ሊከሰቱ ስለሚችሉ በህክምና ክትትል ስር መጠጡን ቀስ በቀስ እንዲተው ሊደረግ ይሞክራል።
- የመጠጥ ፍላጎታቸውን/ ሃራራ እንዲቋቋሙ የምክር አገልግሎት ይሰጣቸዋል፤ በአብዛኛው ለምን የመጠጥ ሱስኛ እንደኑ እንዲረዱት በማድረግ

**የአልኮል መጠጥ ሱስ ችግር ያለበትን ሰው እና ቤተሰቡን መርጃ መንገዶች**

- ቤተሰቡን እና የመጠጥ ሱስ ችግር ያለበትን ሰው፣ ይህ ችግር ከመጥፎ ፀባይ የተነሳ የሚመጣ ያለመሆኑንና ሊታከም የሚችል መሆኑን ገልጸው ያፅናኑዋቸው
- ሆኖም ግን አዘውትሮ ከመጠን በላይ አልኮል መጠጣት የጤና እና የማህበራዊ ሕይወት ጠንቅ መሆኑን ግለሰቡም ሆነ ቤተሰቦቹ እንዲገነዘቡ ያድርጉ
- የህክምናው ውጤታማነት በግለሰቡ መጠጥ የማቆም አመለካከት እና በራስ መተማመን ሁኔታ እንዲሁም ቤተሰቡ ግለሰቡን ለመደገፍ ባለው ፈቃደኝነት ላይ ይመሰረታል
- አልኮል መጠጣትን የማቆምን ጥቅም ያስረዷቸው፤ ለምሳሌ፦ መጠጥ መተው ወጪ መቀነሱን፣ ለበሽታ የሚኖራቸውን ተጋላጭነት መቀነሱን፣ ስራ ማጣትን መቀነሱን፣ የእንቅልፍ ችግርን መቀነሱን፣ የትዳር መፍረስ አደጋን መቀነሱን፣ ወይም ሌሎች አደጋዎችን እና በመጠጥ ሀይል ተነሳሽነት ወንጀል መፈጸምን መቀነሱን
- ነፍስ ጡር እናቶችን አልኮል ያላቸው መጠጦችን እንዳይጠጡ አስረግጠው ይምከሩ፣ ምክንያቱም መጠጡ ሽሉን ይጎዳዋል።



**4.5. የጫት እና የሌሎች አደገኛ እዎች ሱስ ችግር (ገፅ 28 ይመልከቱ)**

ጫት እና ሀሽሽ በኢትዮጵያ የተለመዱ ሱስ አምጪ አደገኛ እዎች ናቸው። ጫት መቃም የጥርስ መበስበስ፣ የልብ ሕመም፣ ካንሰር፣ ጭንቀት፣ ድባቴ እና ሌሎች የአእምሮ ጤና ችግሮች ሊያመጣ ይችላል። በተጨማሪም ጫት መቃም በቤተሰብ ውስጥም ሆነ በማህበረሰብ ውስጥ ችግር ሊፈጥር ይችላል፤ ለምሳሌ፦ አንድ ሰው ይህንን እፅ ለመግዛት ሊሰርቅ ይችላል።

ጫትና ሌሎች አደገኛ እዎች ስለሚፈጥሯቸው ችግሮች በማህበረሰቡ ውስጥ ግንዛቤ መፍጠር እንዲሆን እዎች የመጠቀምን ሁኔታ ለመቀነስ ብሎም እዎችን ከመጠቀም ጋር ተያይዞ የሚመጡ ችግሮችን ለመከላከል ይጠቅማል። (ክፍል 8 ይመልከቱ) በአደገኛ እዎች ሱስ የተያዙ ሰዎች ከሱሳቸው ሊላቀቁ ይችላሉ። ነገርግን አንዳንድ ለማቆም የባለሙያ እገዛ ያስፈልጋቸዋል።

**የጫት ወይም የሌላ አደገኛ እፅ ሱስ ችግር እንዳለበት የተገመተን ሰው ወደ ህክምና ተቋም መላክ**

ጫት ወይም ሌላ አደገኛ እፅ የሚጠቀምን ሰው ወደ ጤና ተቋም መላክ የሚያስፈልገው

- እፁን መጠቀማቸው ችግር እያመጣ ከሆነ (ከላይ የተገለፁትን አይነት ችግሮች)
- ግለሰቡ ለማቆም በራሱ ተነሳሽ ከሆነ


**የጫት ወይም የሌላ አደገኛ እፅ ሱስ ችግር ያለበትን ሰውና ቤተሰቡን መደገፍ**

- ከሚናደዱባቸውና መጥፎ ስም ከሚሰጧቸው ይልቅ ይምክሯቸው
- ግለሰቡ ጊዜውን ሱስ ከሚያስይዙ አደገኛ እዎች ይልቅ በሌላ ነገር ወይም ስራ ላይ እንዲያውል/እንዲሳልፍ ግለሰቡን እና ቤተሰቡን ያበረታቷቸው፤ ለምሳሌ በማህበረሰቡ ውስጥ ሰዎችን በመርዳት ጊዜአቸውን እፅ ከመጠቀም ይልቅ ፍሬያማ/ ልማታዊ በሆነ ነገር ላይ እንዲሳልፉ
- የህክምና ድጋፍ እንዲያገኙ በመምከርም ሆነ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄዱ በመደገፍ ያግዟቸው

**4.6. የመጃጃት ችግር/ዲሜንሽያ**

የመጃጃት ችግር/ ዲሜንሽያ ያለባቸው ሰዎች በገፅ 29 የተዘረዘሩት ችግሮች ሊኖሩባቸው ይችላሉ። የመጃጃት ችግር/ ዲሜንሽያ በአብዛኛው የሚከሰተው በአረጋውያን ላይ ቢሆንም ኤች.አይ. ቪ በደማቸው በሚገኝባቸው ወይም ከባድ የአልኮል መጠጥ ሱስ ችግር ባለባቸው ግለሰቦች ላይም ይከሰታል።

**የመጃጃት ችግር/ዲሜንሽያ እንዳለበት የሚጠረጠርን ግለሰብ ወደ ህክምና መላክ**

	<p><b>ባስቸኳይ ወደ ህክምና ይላኩ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• የግለሰቡ ደህንነት አደጋ ላይ ከሆነ፣ ለምሳሌ፦ በተለይ በምሽት ዝም ብሎ የሚዞር ወይም የሚጠፋ ከሆነ</li> <li>• ግለሰቡ ሌሎች ላይ አደጋ ሊያደርስ የሚችል ከሆነ</li> <li>• በድንገት የአዕምሮ ሁኔታው ከተዛባ (ገጽ 22 ተመልከቱ)</li> <li>• ግለሰቡ ዕድሜው ከ60 ዓመት በታች ከሆነ</li> </ul>
---	---

ይህ ሁኔታ ሲፈጠር የግለሰቡ ቤተሰብ ወይም ጓደኛ ኃላፊነት ሰወስደው ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም በተቻለ ፍጥነት ግለሰቡን እንዲወስዱት ያድርጉ። የሚችሉ ከሆነ እርስዎም አብረዎቸው ይሂዱ።

የመጃጃት ችግር/ የዲሜንሽያ አመልካች ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶችን የሚያሳዩ ሰዎች ሁሉ በጤና ተቋም ውስጥ ሊመረመሩ ይገባል። ምክንያቱም እነዚህን ምልክቶች ያመጣው ሌላ መታከም የሚችል የጤና ችግር መሆን አለመሆኑን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

**ለሕመምተኛውና ለቤተሰቡ ስለ መጃጀት ችግር/ ዲሜንሽያ የሚከተሉትን ይንገሩ**  
የመጃጀት ችግር/ ዲሜንሽያ የአንገል ችግር ሲሆን በአብዛኛው በአረጋውያን ላይ እንደሚከሰት ነገር ግን አንዳንዴ በወጣቶችም ላይ ሊያጋጥም እንደሚችል ይግለጹ

- ምንም እንኳን የመጃጀት ችግር/ ዲሜንሽያ ሊድን ባይችልም፣ የአለት ተአለት ሕይወትን ለመምራት ሕመሙ የሚያመጣውን ችግር ለመቀነስ የሚረዱ አንዳንድ ህክምናዎች አሉ
- የሚከሰተው በሕመምተኛው፣ ወይም በቤተሰቡ፣ ወይም በተንከባካቢዎች ጥፋት አለመሆኑን ገልጸው ያጽናዷቸው
- የመጃጀት ችግር/ ዲሜንሽያ ያለበትን ግለሰብ በመዘንጋቱ ወይም በማስቸገሩ መቅጣቱ ለውጥ ስለማያመጣ በምትኩ መታገስ እና መንከባከብ እንደሚያስፈልግ ይግለጹላቸው **ግለሰቡን በሚልኩበት የጤና ተቋም ምን እንደሚደረግለት ይግለጹ**
- ሕመምተኛውና ቤተሰቡ/ተንከባካቢዎቹ የግለሰቡን የማስታወስ እና የአለት ተአለት ሕይወት ጋር የተያያዙ ችግሮችን መቼ እንዳስተዋሉ ይጠየቃሉ
- ሕመምተኛው የተለያዩ የማስታወስ እና የአዕምሮ ብቃት መለኪያ ምርመራዎች ይደረግላቸዋታል።
- በተጨማሪም ግለሰቡ ከመጃጀት ችግር/ ከዲሜንሽያ ጋር ተመሳሳይ ምልክቶች ለሚያሳዩ ሌሎች የጤና ችግሮች ምርመራ ይደረግላቸዋል፣ (ለምሳሌ፦ ለድባቱ እንዲሁም እንደ የሽንት ቧንቧ ኢንፎክሽን (ቁስለት)፣ የቫይታሚን እጥረትና የመሳሰሉ ሌሎች አካላዊ የጤና ችግሮች)
- ምንም እንኳን የመጃጀት ችግርን/ ዲሜንሽያን የሚያድን መድኃኒት ባይኖርም ከሕመሙ ጋር በተያያዘ የሚመጡ ችግሮችን ለመፍታት የሚረዱ መድኃኒቶችን ሊሰጡ ይችላሉ።

**የመጃጀት ችግር/ ዲሜንሽያ ያለበትን ግለሰብ እና ቤተሰቡን መደገፊያ መንገዶች**

- ስለ የመጃጀት ችግር/ ዲሜንሽያ አጭር እና ግልጽ በሆነ ቋንቋ ማስረዳት
- ቤተሰቡ የመጃጀት ችግር/ ዲሜንሽያ ያለበትን ሰው ደህንነት ለመጠበቅና የአለት ተአለት ፍላጎቱን ለማሟላት የሚያስችል በቂ ዕውቀት እንዲኖራቸው ማድረግ

- ሕመምተኛው ንቁ እንዲሆኑ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ፣ የሚፈልጉ ነገሮች እንዲያደርጉ-ለምሳሌ፦ ጓደኞቻቸው እንዲጠይቁ አጽንዖት ይስጡ
- ቤተሰቡ ግለሰቡ ነባራዊው ሁኔታን ማስታወስ እንዲችሉ እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ያስረዱ፣ ለምሳሌ፦ ዛሬ ቀኑ ምን እንደሆነ በመንገር፣ በቤተሰብ ውስጥ ያሉ አዳዲስ ነገሮችን በመንገር
- የራሳቸውን ሀሳብ እንዲገልጹ በመፍቀድ ሕመምተኞቹ እንዴት እራሳቸውን ችለው መታጠብ ፣ ልብስ መልበስ እና መመገብ እንደሚችሉ ተወያዩ
- ግለሰቡ እና ቤተሰቡ ስለሚያሳስባቸው ነገር ሲነግሩዎት በሀዘኔታ ያዳምጡ ምክንያቱም ሁለቱም ሕመሙ በሕይወታቸው ስለሚያመጣው ነገር ፍራቻ ሊኖራቸው ይችላል
- ከቤተሰቡ ጋር የመጃጀት ችግር/ ዲሜንሽያ ላለበት የቤተሰብ አባላቸው ማድረግ የሚገባቸውን እንክብካቤ እንዴት እንደሚወጡት ተወያዩ (በገጽ 55 የተቀመጠውን የችግር አፈታት ዘዴን ይመልከቱ)
- ከቤተሰቡ ወጪ የሆነ ሰው (ጎረቤት ፣ ጓደኛ) ግለሰቡን ሊንከባከብላቸው ከቻለ ይጠይቁ፤ ይህ ከሆነ ቤተሰቡ ለተወሰነ ጊዜ ግለሰቡን ከመንከባከብ ሃላፊነት አረፍት ጊዜ ሊያገኝ ይችላል

## 5. መሰረታዊ መፍትሔዎች

የአዕምሮ ጤና ችግር ያለባቸውን ሠዎች እንዲያገግሙ የሚረዱ እነሱም ሆነ ቤተሰቦቻቸው ሊያደርጓቸው የሚችሉ ቀላል መፍትሔዎች አሉ። እነዚህ አጠር ያሉ መፍትሔዎች ለማንኛውም ጊዜ ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ መፍትሔዎች ወደ ህክምና ተቋም የመሄድን እና የመታከምን አስፈላጊነት አይተኩም፤ ነገር ግን ታማሚው በፍጥነት እንዲሻለው ያግዛሉ። ስለዚህ ባገኙት አጋጣሚ ሁሉ እነዚህን ቀላል መፍትሔዎች ይለማመዱ፤ በአጭር ጊዜ ውስጥ በራስ መተማመንዎ ዳብሮ ሰዎችን መርዳት ይችላሉ።

የሚከተሉትን ጠቅለል ያሉ መመሪያዎች ሁልጊዜም ያስታውሱ

- ግለሰቡ ለሚገጥመው ማህበራዊ ችግሮች ቦታ ይስጡ፤ ለምሳሌ፦ ግለሰቡ ከስራ ተባብሮ ለህይወቱ የሚያስፈልጉትን ነገሮች የሚያሟላበት ገንዘብ ላይኖረው ይችላል፤ ይህ እና መሰል ችግሮች ምን ያህል በግለሰቡ አካላዊና አዕምሯዊ ጤና ላይ ተፅእኖ እንደሚያሳድሩ ያስተውሉ
- የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸውን ሠዎችና ቤተሰባቸውን ተመሳሳይ ችግር ካለባቸው ሰዎች ጋር እንዲያወሩና ልምዳቸውን እንዲለዋወጡ፤ ብሎም እንዲደጋገፉ ያበረታቷቸው
- በማህበረሰባቸው ውስጥ ትምህርት፣ የሙያ ስልጠና እና የመሳሰሉ ድጋፎችን ሊያደርጉላቸው የሚችሉ ድርጅቶችን በመፈለግ ተጠቃሚ ለማድረግ ይሞክሩ። የአዕምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች እንደማንኛውም የማህበረሰቡ አባል በእንደነዚህ ዓይነት መርህ ግብሮች ተጠቃሚ መሆን አለባቸው (በገጽ 8 የተገለፀውን ሰብዓዊ መብት እና የአዕምሮ ችግሮችን ይመልከቱ)

**ማህበራዊ ችግሮችን መለየት እና መፍትሔ መስጠት**

እንደ ማህበረሰቡ የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኛነትዎ የአዕምሮ ጤና ችግር ያለበት ግለሰብ ቤተሰብ የሚገጥመውን ማህበራዊ ችግር በደንብ የረዱታል። ምንአልባትም ለአዕምሮ ሕመም ሊዳርገው የቻለ ማንኛውም ችግር ካለ ግለሰቡን ይጠይቁ። ከዚያም የችግር አፈታት ዘዴን ተጠቅመው (በገፅ 55 የተገለፀውን) ወይም ቤተሰቡን አሳትፈው (ሕመምተኛው ፈቃደኛ ከሆነ) ችግሩ የሚፈታበትን መንገድ ይፈልጉ።

**የማህበራዊ ድጋፍን ማጠናከር**

ሠዎች ለአዕምሮ ሕመምተኞች የሚሰጧቸው ድጋፍ ሕመሙ እንዲሻላቸውና እንዲያገረሽባቸው ያግዛቸዋል። ስለዚህ ማህበረሰባዊ ድጋፍን ለማጠናከር የሚከተሉትን ያድርጉ

- ግለሰቡን ለችግሩ ድጋፍ ይሆኑኛል ወይም አምናቸዋለሁ ስለሚላቸው ሰዎች ይጠይቁት
- ግለሰቡ እነዚህን ሰዎች እንዲያነጋግር ያበረታቱት
- ምንም እንኳን ግለሰቡ ከሰዎች ጋር ለመሆን/ለመገናኘት በራስ መተማመን ባይኖረውም ከሰዎች ጋር እንዲገናኝ ለምሳሌ ከጓደኛ፣ ከጎረቤት ጋር እንዲሆን ያበረታቱት

**ወደ መደበኛ የእለት ተእለት ተግባራት መመለስ**

የአዕምሮ ሕመም በመደበኛ የሰው ልጅ የእለት ተእለት ተግባራት ላይ ተፅእኖ ያደርጋል። ግለሰቡ እንቅልፍ ላይወስደው ይችላል፣ እራሱን ችሎ ሰውነቱን መታጠብ ወይም መብላት ሊያስቸግረው ይችላል። ስለዚህ

- ግለሰቡ እንደሌላው የቤተሰቡ አባል በተመሳሳይ ሁኔታ የእለት ተእለት ተግባሩን እንዲያከናውን አበረታቱት
- ግለሰቡ በየቀኑ ከቤቱ እንዲወጣ እና ዞርዞር እንዲል አበረታቱት

### ችግር የመፍታት ስልት (Problem Solving)

ሰዎች ስለ ችግራቸው በጣም ሲያስቡና ሲጨነቁ ጤናቸው ሊታወክ ይችላል። ስለዚህ እነዚህን ሰዎች ለመርዳት የሚከተሉትን መፍትሔዎች ማድረግ ይችላሉ።

- ምንም እንኳን ችግሩ አሳሳቢ ቢሆንም ሁልጊዜ ስለችግር ማሰብ እና መጨነቅ ችግሩን መፍታት እንዳይችሉ እንደሚያደርግ ይግለጹላቸው።
- አንዳንድ የአዕምሮ ሕመሞች፣ ለምሳሌ ድባቴ እና ጭንቀት ሰዎች ችግራቸውን ጤነኛ በነበሩበት ጊዜ ሆነው እንደሚፈቱት መፍታት ላያስችሏቸው እንደሚችሉ ይግለጹላቸው።
- ከሕመምተኛው ጋር ተቀምጠው የሚያሳስቡትን ነገሮች እንዲዘረዝር ይርዱት።
- በአንዱና በዋናው ስጋቱ ላይ አትኩሩ።
- ግለሰቡ ይህን ችግሩን እንዴት ደረጃ በደረጃ ሊፈታው እንደሚችል እንዲያሰብ ይርዱት።
- ግለሰቡ ፈቃደኛ ከሆነ ቤተሰቡን ያሳትፉ።
- ግለሰቡ ዋነኛውን ችግሩን ለመፍታት ደረጃ በደረጃ የመፍታት እርምጃ እንዲወስድ ያበረታቱት። ምንአልባት ሰውየው በራሱ ላይተማመን ስለሚችል እርምጃውን ከመውሰድ ወደኋላ እንዳይል ማበረታታት ጠቃሚ ነው።
- የግለሰቡን ለውጥ እና መሻሻል ይከታተሉ።

**የእንቅልፍ ችግርን ለማሻሻል የሚደረግ ምክር**

እንቅልፍ ማጣት ወይም የተረበሸ እንቅልፍ በአብዛኛው የአዕምሮ ሕመምተኞች ዘንድ የተለመደ ነው። እንቅልፍ ማጣት የአዕምሮ ሕመምተኛው የሕመም ምልክቶች እንዲባባሱበት ብሎም እለት ተእለት ተግባሮቹን በአግባቡ እንዳያከናውን ሊያደርገው ይችላል። የእንቅልፍ ችግር ያለበትን ሰው እንደሚከተለው ይምክሩ።

**ማድረግ ያለበት**

- ሁልጊዜ ወደ መኝታ የሚሄዱበትን እና ከመኝታ የሚነሱበትን ሰዓት ተመሳሳይ እና የተወሰነ ማድረግ (ለምሳሌ፡ ከምሽቱ አራት ሰአት ተኝቶ፤ ከንጋቱ አስራ ሁለት ሰአት መነሳት)
- መደበኛ የእለት ተእለት ተግባር እንዲኖር ማድረግ
- ወደ መኝታ ከመሄዱ በፊት ከቤተሰቡ ጋር መጨዋወት እና ዘና ማለት
- ግለሰቡ ያሳሰበው ነገር ካለ መጻፍ ወይም ለአንድ ሰው መንገርና ላሳሰበውም ነገር በሚቀጥለው ቀን መፍትሔ መፈለግ

**ማድረግ የሌለበት**

- ቀን መተኛት
- ከመኝታ በፊት ከባድ ምግብ (ምሳሌ ቅባት ወይም ቅመም የበዘበት ምግብ) መመገብ
- ከሰአት በኋላ ወይም ማታ ቡና መጠጣት
- ጫት መቃም
- ሲጋራ ማጨስ
- ለመተኛት ብሎ አልኮል መጠጣት



**ወደ ቀድሞ የሕይወት ተሳትፎ መመለስ**

የአዕምሮ ሕመም በሁሉም የሰው ልጅ ሕይወት ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ብሎም ጉዳት ሊፈጥር ይችላል። ስለዚህ የአዕምሮ ሕመምተኛው ሙሉ ለሙሉ ወደ ቀድሞ ጤናማ ሁኔታው እንዲመለስ፣ የተሃድሶ እና ከማህበረሰቡ ጋር የማቀላቀል እገዛ ማድረግ ያስፈልጋል።

**በተሃድሶ እንዴት መርዳት ይችላሉ?**

- ሕመምተኛውና ቤተሰቡ ከሕመሙ ስለሚሻልበት ሁኔታና ጊዜ ያላቸው ተስፋ እውነታን ያገናዘበ እንዲሆን ይርዱ።
  - አንዳንድ ሰዎች በጣም በአጭር ጊዜ ብዙ ለውጥ ይጠብቃሉ
  - አንዳንዶች በጣም ትንሽ ለውጥ ይጠብቃሉ ወይም ሰውየው መልሶ ጠቀሜታ ያለው ነገር አይመስላቸውም
  - የለውጥ/ የመሻሻል ፍጥነት ከሰው ሰው ይለያያል
- ግለሰቡን እና ቤተሰቡን የቱ ጉዳት በጣም እንዳስቸገራቸው ይጠይቁ
- ግለሰቡ እና ቤተሰቡ ጉዳቱን ለመቋቋም ምን አይነት እርምጃ መውሰድ እንዳለባቸው እንዲያስቡ ይርዱባቸው
  - ለምሳሌ ሰውየው የግል ንፅህናውን የመጠበቅ ችግር ካለበት ለሱ አመቺ የሆነ የመታጠብ መርሃግብር እንዲያዘጋጁ ይርዱባቸው፤ በመጀመሪያ ቤተሰቡ ያስታውሰው ፣ከተወሰነ ጊዜ በኋላ እራሱን ችሎ ማድረግ ይጀምራል
- ግለሰቡ እና ቤተሰቡ ከባድ መስለው የሚታዩ ለተሃድሶ የሚያግዙ ነገሮችንም እንዲሞክሩ ያበረታቷቸው

**ግለሰቡን ከማህበረሰቡ ጋር መልሶ በመቀላቀል ረገድ እንዴት መርዳት ይችላሉ**

- ቤተሰቡ ግለሰቡን በማህበራዊ ተግባራት ላይ እንዲያሳትፉት ያበረታቷቸው
- ችግሩ ያለበትን ሰው እንደ ጓደኛ ይቅረቡት፣ በመንደር ውስጥ በሚያገኙበት ጊዜ በቅርበት ሰላምታ ይስጡት፣ ከርሶ ጋር ማውራት/ ሃሳቡን ማካፈል ቢፈልግ ፈቃደኛ ይሁኑ
- ሌሎች ሰዎች ይህንን ሰው በማህበራዊ ተግባራት ላይ እንዲያሳትፉት ያበረታቷቸው

## 6. የልጆች የእድገት እና የአዕምሮ ጤና ችግሮች

አንዳንድ ልጆች የእድገት ችግር ሊገጥማቸው ይችላል። እንደ እድሜ እኩዮቻቸው መናገር መንቀሳቀስ ወይም ማሠብ ላይችሉ ይችላሉ። እንዲሁም ልጆች የአዕምሮ ጤና ችግሮች ሊገጥማቸው ይችላል፤ ለምሳሌ፡- ድባቱ፣ የባህሪ ለውጥ ወይም የሚጥል ሕመም (አዙሪት) እንደአዋቂ ሰው ሊገጥማቸው ይችላል። በአብዛኛው የልጆች የአዕምሮ ጤና እና የእድገት ችግሮች ተያዥነት አላቸው ።

ልጆች የአእምሮ ጤናም ሆነ የእድገት ችግሮች ሲኖርባቸው የሚያሳዩት አንዳንድ ምልክቶች በገጽ 30 ተዘርዝረዋል።

ይህ ክፍል ከልጆች ወላጆች ወይም አሳዳጊዎች ጋር እንዴት መወያየትና ምን ዓይነት ድጋፍ ማድረግ እንደምትችሉ ይገልጻል።

በዚህ ክፍል የልጁን አሳዳጊ ወላጅ ብለን የምንገልጽ ሲሆን ምንም እንኳን ዘመድ፣ ወዳጅ ወይም ሌላ ሰው ልጁን ቢያሳድገውም ይህ መመሪያ ለማንኛውም ልጅ ችግር ላለበት ሰው ጠቃሚ ነው።

በዚህ ክፍል ልጁ በወንድ ሶታ የሚገለጽ ሲሆን ነገር ግን መረጃው ለወንድም ሆነ ለሴት ልጆች ያገለግላል።

**6.1. ልጆቸው የህፃናት የአዕምሮ ችግር እንዳለበት የጠረጠሩትን ወላጆች እንዴት አድርጎ መቅረብ ይቻላል**

- ወላጆች የልባቸውን እንዲነግሯቸው ከመጀመሪያ ጀምሮ እምነት እንዲጥሉባቸው መስራት ያስፈልጋል።
- ወላጆች ስለ ልጆቻቸው በራሳቸው ቃላት/አገላለጽ እንዲነግሩዎት ያድርጉ
- ወላጆቹ በሚናገሩበት ጊዜ ስሜታቸውን በመጋራት እና በሙሉ ልብ ማዳመጥ ያስፈልጋል
- ስለ ልጁ አንዳንድ የእድገት ሁኔታዎች ይጠይቁ (በወቅቱ ድኅል፣ በወቅቱ ሄደል፣ በወቅቱ አፉን ፈቷል፣ የመግባባት ችሎታው እንዴት ነው? እንዲሁም ልጁ የተለየ/ወጣ ያለ ወይም አስቸጋሪ ፀባይ ነበረው?)
- ማንኛውም ዓይነት አካላዊ የጤና ችግር ወይም አደጋ ደርሶበት ከሆነ ያስተውሉ እና እርምጃ ይውሱዱ
- ልጁን ለማየት ወላጆቹን ለምን ልጁን ማየት እንዳስፈለገ ያስረዱ። ልጁን ማየት ጠይቀው ወላጆቹ ከተቃወሙ በድጋሚ ሊያሳምኗቸው ይሞክሩ።
- ወላጆች ፍቃደኛ ከሆኑ ልጁን ለብቻው ያናግሩት (የሚቀጥለውን ክፍል ይመልከቱ)
- አስፈላጊ ከሆነ ከወላጆች ጋር ድጋሚ ተመልሰው ልጁን ለማየት ቀጠሮ ይያዙ እና በሚመለሱበት ቀን ልጁን ማግኘት እንደሚፈልጉ አበክረው ይግለጡ

**6.2. ልጁን ማናገር**

ወላጆችን በሚያናግሩበት ወቅት ልጁን ማናገር ወይም ጥቂት ጊዜ ከርሱ ጋር እንደሚፈልጉ ገልጸው ፍቃዳቸውን ይጠይቁ

- አላማዎ የችግሩን ትክክለኛ ገጽታ ለመረዳት ነው
- ልጁ ለመናገር ችግር ካለበት ፍቅርና ቅርበት በተሞላበት ሁኔታ ቀላል ጥያቄዎች ይጠይቁት እንዴት እንደሚመልስ ያስተውሉ
- ልጁ ስለችግሩ ከወላጆቹ የተለየ አመለካከት ሊኖረው ይችላል እና /ወይም አንዳንድ መረጃዎችን ሚስጥር ሊያደርጋቸው ይችላል። ይህ የሚሆነው በተለይም ልጁ ከአዋቂ እና ከእኩዮቹ ጥቃት የሚደርስበት ከሆነ ወይም የሰራው ስህተት ካለ ቅጣቱን ከፈራግልጽ ላይሆንልን ይችላል
- ልጁን በሚያናግሩበት ወቅት አርሱ የነገረዎትን ለማንም እንደማይናገሩ በተለይም ለወላጆቹ ወይም ለሌላ ሰው እንዲነገር የማይፈልግ ከሆነ ግዴታ ወይም አሳሳቢ ነገር ካልተፈጠረ እንደማይናገሩ ይንገሩት
- ልጁ በሚናገርበት ወቅት በትዕግስትና በደንብ ያድምጡት፤ በራሱ ተማምኖ መናገር እንዲችል ጊዜ ይስጡት።
- ልጁን ምንም እንኳን 'ጥፋት' ቢያጠፋም/ ትክክል ያልሆነ ነገር ቢያደርግም እንኳን አርስዎ እዚያ ያሉት እሱን ለመርዳት መሆኑን ይንገሩት
- ልጁ ድጋሚ ሊያገኝዎት/ሊያናግርዎት ከፈለገ ማግኘት እንደሚችል ይንገሩት



**6.3. ችግር ላለባቸው ልጆች የአዕምሮ ጤና የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና እርዳታ አስቸኳይ ሪፈራል የሚያስፈልግበት ምክንያት**



ልጁ ለሚከተሉት የጤና ችግሮች አስቸኳይ የህክምና እርዳታ እንደሚያስፈልገው ያረጋግጡ፤

- የሚጥል ሕመም (ገጽ 17 ይመልከቱ) ለመጀመሪያ ጊዜ ወይም በተደጋጋሚ ሲያጋጥም
- የጭንቅላት ላይ አደጋ ከደረሰ ለምሳሌ ልጁ በእራሱ ወይ በሌሎች ጭንቅላቱን ከተመታ
- ልጁ መርዛማ ነገር ወይም መርዝ ከበላ /ከጠጣ
- ልጁ የምግብ ጉዳት ካለበት ወይም ምግብ አልበላም የሚል ከሆነ
- ልጁ ከዚህ በፊት ያልነበረ የማየትና የመስማት ችግር ከተከሰተበት
- ልጁ እራሱን የማጥፋት ተጋላጭነት ካለው (ለምሳሌ ልጁ እራሱን እንዳለሁ ብሎ አውርቶ ከነበር ወይም ከእንቅልፍ ሲነቃ ባልነቃሁ ብሎ ተመኝቶ ከነበር (ገጽ 19 ይመልከቱ)
- ልጁ በቤቱ ውስጥ በጣም ሀይለኛ ከሆነ እና ቤተሰቦቹ መያዝ ካልቻሉ ከላይ የተጠቀሱት ምልክቶች ልጅ ላይ ካሉ ወላጆች ልጁን በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም እንዲወስዱ ያድርጓቸው። የሚቻል ከሆነ ከወላጆች ጋር አብረው ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ።

**ተጨማሪ የደህንነት እርምጃዎች**

- የልጁ ችግር የተፈጠረው ወይም የሚባባሰው በወላጆች በሚሰነዘር ቅጣት መስሎ ከታየዎት (ለምሳሌ የሚያሰሩት ወይም የሚደበድቡት ከሆነ) ለወላጆች ድርጊቱ የልጁን ሁኔታ እንደሚያባብሰው ይንገሯቸው
- ልጁ ከማንኛውም አይነት ጥቃት (በሌሎች ልጆችም ሆነ ባዋቂዎች)፣ አደጋ (ለምሳሌ እሳት መቃጠል ወዘተ) እና ከቤት መጥፋት የተጠበቀ መሆኑን ያረጋግጡ

**6.4. ልጁ የአዕምሮ ወይም የእድገት ችግር እንዳለው ከገመቱ/ ከጠረጠሩ ለወላጆች የሚሰጥ ድጋፍና ምክር**

- ወላጆቹ ስለ ልጃቸው ችግር ስለገለጹ ያመስግኗቸው
- ወላጆች ስለ ልጃቸው ችግር እንዴት እንደሚገልጹ ተረዱ። ለልጁ ጎጂ ሊሆን የሚችል ባህላዊ ህክምና/ መድኃኒት ይጠቀሙ መሆን አለመሆኑን ያረጋግጡ
- በተለያዩ ጥናቶች መሰረት እነዚህ አይነት የህጻናት ጤና ችግሮች በአምላክ ቁጣ፣ በሀጢያት፣ በእርግማን ወይም በመተት (ሰው መድኃኒት ስላደረገባቸው) በእነዚህ እና መሰል ምክንያት እንደሚገመገሙ ለወላጆች ያስረዱ
- ለሌሎች የማህበረሰቡ አባላት የልጁ የጤና ችግር እሱንም ሆነ ወላጆችን የሚያስወቅስ አለመሆኑን ያስረዱ
- በአካባቢው ሌላ ተመሳሳይ ችግር ያለው ልጅ ካለ ሁለቱን ወላጆች እንዲገናኙና ልምዳቸውን እንዲለዋወጡ ማድረግ ጠቃሚ ነው
- ወላጆች የሚያዩዋቸውን ምልክቶች (ልጁ የሚያሳዩቸው) ሲነግሯቸው በገጽ 64 – 66 ከተገለጹት ምልክቶች ጋር አወዳድሯቸው (አገናዝቧቸው)
- ስለ ልጁ ችግር ተጨማሪ ምክር እንዲያገኙ ወደ ጤና ተቋም ልትልኳቸው እንደምትችሉ ንገሩ

**6.5. የአዕምሮ ጤና እና የእድገት ችግር ያለባቸውን ልጆች መለየት እና እርምጃ መውሰድ**

- አንዳንድ የልጆች የአዕምሮ ጤና እና የእድገት ችግሮች የሚጀምሩት በጨቅላነት ሲሆን ሌሎቹ ደግሞ በልጅነት ወይም በጉርምስና ወቅት ነው
- አንዳንዶቹ ችግሮች በአዋቂነትም ወቅት ሊቀጥሉ ይችላሉ። በማህበረሰቡ ውስጥ እንዲህ አይነት ጤና ችግር ያለባቸው ነገር ግን ሕመማቸው ምን እንደሆነ የማይታወቁ ሰዎች ይኖራሉ። ልብ ይበሉ፤ እንዲህ ዓይነት ችግሮች በልጆች ሳይሆን በአዋቂዎችም ሊሆን ይችላል
- ቶሎ የህክምና መፍትሔ መፈለግ ጥሩ ውጤት ያስገኛል

በገጽ 64-66 የልጆች የእድገት እና የአዕምሮ ጤና ችግሮች ክለሳ ተሰጥቷል። (ከላይ እንደተጠቀሰው በሰንጠረዥ ውስጥ ልጁ እያልን በወንድ ስታ የምንገልጸው ለአገላለጽ አመቺ ስለሆነ ብቻ ነው ነገር ግን መረጃው ለወንድም ሆነ ለሴት አኩል ያገለግላል።) በሰንጠረዥ ልጁ ምን አይነት እርዳታ እንደሚያስፈልገው እንዲሁም ወዴት ከፍተኛ ጤና ተቋም ሄዶ ምን አይነት የህክምና አገዛ ማግኘት እንዳለበት ለመወሰን ይጠቀሙበት።

**የልጆች የእድገት ችግሮች**

ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት አንዱን ምልክት ካሳየ ልጁ የእድገት ችግር አለበት	አብዛኛው ምልክት የሚታይበት እድሜ	መውሰድ ያለበት እርምጃ
ልጁ በዕድሜው መንቀሳቀስ ካልቻለ ለምሳሌ ልጁ በእግሩ መሄድ ከእኩዮቹ ዘግይቶ ከሆነ	በጨቅላነት፤ እንዲሁም ልጁ እድሜው	(1) ልጁ የጤና ምርምራ ቢያደርግ ከተቻለ የአዕምሮ ጤና ባለሙያ ቢያየው አስፈላጊ ነው
ልጁ ሽንቱን እና ሰገራውን በዕድሜው መቆጣጠር ካልቻለ	እጨመረ ሲሄድ ችግሩ በደንብ ይታያል	(2) በልጅነት የመከሰቱ እድገት ጋር የተያያዙ ችግሮች የተሰጠውን መግለጫ ተጠቅመው ወላጆች ወደተላኩበት የጤና ተቋም ሄደው የአዕምሮ ጤና ባለሙያ ምክር እስኪያገኙ ድረስ ድጋፍ ይስጧቸው
ልጁ እንደ እድሜ እኩዮቹ እራሱን ችሎ መመገብ፣ ልብስ መልበስ ካልቻለ		
ልጁ በዕድሜው ቁጥር መቁጠር ካልቻለ		
በዕድሜው መናገር ካልቻለ ወይም በደንብ አፉን ያልፈታ ከሆነ እና ሌሎች የሚሉትን መረዳት የማይችል ከሆነ		
ከቤተሰብ እና ከሌሎች ልጆች ጋር ማህበራዊ ግንኙነት ከሌለው (ከዕድሜ እኩዮቹ ጋር ሲወዳደር)		
ብቻውን መጫወት የሚመርጥ ከሆነ ወይም እናቱ እንኳን በአጠገቡ መኖሩን ልብ የማይል ከሆነ		
አንዳንድ ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎችን የሚያደርግ ከሆነ ለምሳሌ ሰውነቱን ማወዛወዝ፣ እጁን ማውለብ-በለብ፣ ጭንቅላቱን ማጋጨት		
ለውጥ አይፈልግም፤ የዕለት ተዕለት ሁኔታዎች እንዲለወጡበት አይፈልግም ለምሳሌ ወደ ሌላ ቦታ መሄድ		
የሆነ አይነት ድምፅ ብርሃን ወይም ሽታ የሚረብሸው ከሆነ		



**የልጆች የባህሪ ችግሮች**

ከዚህ በታች ከተዘረዘሩ ምልክቶች አንዱ ከታየበት ልጁ የባህሪያ ችግር ሊኖረው ይችላል	ችግሩ ምንድን ነው	ችግሩ አብዛኛው የሚጀምርበት እድሜ	መውሰድ ያለብዎት እርምጃ
አስጨናቂ በሆነ ሁኔታ የሚጮህ ከሆነ ሰዎችን ወይም እራሱን የሚመታና እና የሚጎዳ ከሆነ	እነዚህ ምልክቶች ልጁ እያደገ ሲመጣ (በዕድሜው ሂደት) እየጠፉ ሊመጡ ይችላሉ።	የባህሪ ችግር በማንኛውም ዕድሜ ላይ ሊከሰት ይችላል	1) በገጽ 73 እና 74 ላይ የተገለጸውን መግለጫ ተጠቅመው ወላጆች ባህሪ ችግር ያለውን ልጅ እንዴት በቀላሉ መርዳት እንደሚችሉና ለውጣቸውን መከታተል እንደሚችሉ ይምከሩ
ልጁ ቅብጥብጥና ተረጋግቶ መቀመጥ የማይችል ከሆነ	ነገር ግን እነዚህን ችግሮች ከእድገት ውስጥ ችግር፣ ከድብርት፣ ከጥቃት ወይም አስከፊ የህይወት ገጠመኝ ጋር ተያይዞ ሊከሰት ይችላል		
ልጁ የማይታዘዝ እና ጠብ አጫጫ ከሆነ	የሆዌት ገጠመኝ ጋር ተያይዞ ሊከሰት ይችላል		
ከትምህርት ያለ ምክንያት የሚቀር ከሆነ	ሆኖም እነዚህ ምልክቶች ጠንከር ብለው እና በተደጋጋሚ ከታዩ ልጁ በልጅነት የሚከሰት ባህሪ ችግር ሊኖረው ይችላል		
ሌሎች ልጆችን የሚያስቸግር፣ የሚጎዳ፣ የሚያበሳጭ እና የሚረብሽ ከሆነ			2) ምንም ነገር ለውጥ ካላመጣ እና ወላጆች በጣም ከተቸገሩ ወደ አዕምሮ ህክምና ባለሙያ እንዲሄዱ እድርጉ
ውሸት ከሞሽ ወይም የሚሰርቅ ከሆነ			

የልጆች የሰሜት ችግሮች

ከሚከተሉት አንዱ ምልክት ካሉት ልጁ የሰሜት ችግር ሊኖረው ይችላል	ችግሩ ምን አልባት	በአብዛኛው ችግሩ የሚጀምርበት እድሜ	መውሰድ ያለብዎት እርምጃዎች
ልጁ አብዛኛውን ጊዜ ብቻውን መሆን የሚመርጥ እና የሚከፋ ከሆነ	የልጅነት ጥቃት ወይም የልጅነት ድብርት/ ድባቤ ሊሆን ችላል	የልጆች ጥቃት በማንኛውም እድሜ ላይ ሊከሰት ይችላል የልጅነት ድብርት /ድባቤ በአብዛኛው በጉርምስና ወይም በአዋቂነት መቃረቢያ እድሜ ላይ ሊከሰት ይችላል	በጥንቃቄ ልጁን ለጥቃት የሚያጋልጡ ሁኔታዎች መኖራቸውን ያረጋግጡ (ለተጨማሪ ምክር ገፅ 75 ይመልከቱ)
በጓደኞቹ እና በጨዋታ ላይ ፍላጎት ካጣ			የልጅነት ስለሚከሰት ድብርት/ድባቤ ተጨማሪ ምክር ለመስጠት ገጽ 78 ይመልከቱ
የምግብ ፍላጎቱ እና ክብደቱ ከቀነሰ			ልጁ እራሱን የማጥፋት ተጋላጭነት እንዳለው ያረጋጋርጡ (ገጽ 14 ይመልከቱ)
ሰውነቱ ላይ የተቧጨረ የበለዘ ወይም ሌላ የአደጋ ምልክት ካለ			
ልጁ የተለያዩ አካላዊ ህመሞች አሉኝ የሚል ከሆነ ለምሳሌ ሆድ ቁርጠት እና እራስ ምቃት			
ልጁ ነጭናጫ እና ቁጡ ከሆነ			
ልጁ ከሌሎች ልጆች የበታች እንደሆነ ወይም ሌሎች እንደማይወዱት የሚሰማው ከሆነ			
ልጁ አስቸጋሪ ባህሪ ካለው			
ልጁ ጥሩ እንቅልፍ ከሌለው			
ልጁ እራሱን ለማጥፋት ሃሳብ ካለው			

**6.6. ከእድገት ጋር ተያያዥነት ያላቸው ችግሮች**

የአእምሮ ዝግመት (እድገት ውስንነት) እና ኦቲዝም ሁለት የተለያዩ ነገር ግን በልጅነት የሚከሰቱ በልጁ እድገት ላይ ተፅእኖ የሚያሳድሩ ችግሮች ናቸው። አንዳንዶቹ ምልክቶች ተመሳሳይ ናቸው። በተጨማሪም አንዳንድ ልጆች ሁለቱንም ማለትም የአዕምሮ ዝግመት እና ኦቲዝም በአንድነት ሊኖራቸው ይችላል።

ይህን ችግር ለይቶ ማከም የሚችለው የአዕምሮ ሃኪም ብቻ ነው። ይህንን መመሪያ በገፅ 64 ካለው ዝርዝር ጋር በአንድነት ይጠቀሙበት።

- ልጁ ለአዕምሮ ዝግመት (እድገት ውስንነት) ወይም ኦቲዝም የተጠቀሱት ምልክቶች እንዳሉበት ያረጋግጡ። ይህ ከሆነ ይህ ልጅ ወደ አእምሮ ጤና ባለሙያ መላክ አለበት።
- ወላጆቹ ወደ አዕምሮ ጤና ባለሙያ በመላክ ሂደት ላይ እያሉና ልጁ ታክሞ ችግሩ ከታወቀለትም በኋላ እርዳታና ድጋፍ ያድርጉላቸው።

**የአዕምሮ ዝግመት (እድገት ውስንነት) ምንድን ነው?**

- የአዕምሮ እድገት ዝግመት ያለባቸው ልጆች እድገታቸው በጣም ቀስ ያለ ነው
- ከሌሎች የእድሜ እኩዮቻቸው አንፃር ሲናገሩ፣ ሲንቀሳቀሱ፣ ሲግባቡ ወይም ስሜታዊ ምላሽ ሲሰጡ ሊዘገዩ ይችላሉ።
- በአደጋ ወይም በከባድ ሕመም ለምሳሌ እንደ ኤች.አይ.ቪ እና ቲቢ ባሉ ካልተከሰተ በስተቀር የአዕምሮ ዝግመት (እድገት ውስንነት) በጨቅላነት ወቅት ሊታወቅ ይችላል፡
- የአዕምሮ ዝግመት (እድገት ውስንነት) እድሜ ልክ የሚቆይ ስለሆነ በህብረተሠቡ ውስጥ ይህ ችግር የሚታይባቸው አዋቂዎች ሊኖሩ ይችላሉ።
- አብዛኛው ለየአዕምሮ ዝግመት (እድገት ውስንነት) መከሰት መንስኤው ዳውን ሲንድሮም ነው።

**የአዕምሮ ዝግመት (እድገት ውስንነት) ያለበት ልጅ ሊያጋጥመው የሚችላቸው ችግሮች**

ከዕ-6 ዓመት እድሜ ከልል ውስጥ ያለ የአዕምሮ ዝግመት (እድገት ውስንነት) ያለበት ልጅ በሚከተሉት ላይ የእድገት ችግር ሊኖርበት ይችላል

- መቀመጥ፣ መቆምና መራመድ
- መፀዳጃ ቤት መጠቀምና በራሱ እጅ መመገብ
- መናገር፣ መግባባት እና ሌሎች የሚሉትን መረዳት



ከላይ ከተጠቀሱት ችግሮች የተወሰኑት ከ 6 ዓመት በኋላም ሊቀጥሉ ይችላሉ። ሌሎች እንደ ቁጥር መቁጠር፣ ማንበብና መፃፍ መቸገር ደግሞ በኋላ ላይ ሊከሰቱ ይችላሉ።

**ኦቲዝም ምንድን ነው?**

- ኦቲዝም ከሠዎች ጋር ለመግባባትና ለማህበራዊ ግንኙነት መቸገርንና መዘግየትን፣ እንዲሁም ባህሪ መደጋገምንና ለለውጥ መቸገርን ያካትታል።
- ኦቲዝም ከልጅነት ሊታወቅ ይችላል። ቢሆንም ግን የተወሰኑ ችግሮች ከእድገት በኋላ ሊስተዋሉ ይችላሉ።

**ኣቲዝም ያለበት ልጅ ሊያጋጥሙት የሚችሉት ችግሮች**

ከታች የተጠቀሱት ችግሮች ከኣቲዝም ጋራ ተያይዘው የሚነሱ ናቸው። ነገር ግን ኣቲዝም ኣይነት ስለሚለያይ ኣቲዝም ያለበት ልጅ ሁሉም ችግሮች ላይታዩበት ይችላሉ።

የቋንቋና የመግባባት ችግር ለምሳሌ፡-

- የቃል ውስንነትና የተነገራቸውን ለመረዳት መቸገር
- እንደ ፈገግታና እጅን ማውለብለብ የመሳሰሉ የሰውነት ኣንቅስቃሴዎችን መረዳትና መጠቀም ችግር

ከሌሎች ሰዎች ጋር ግንኙነት የመፍጠርና ጓደኝነት የመመስረት ችግር ለምሳሌ፡-

- በሌሎች ያልተለመዱ ባህሪያትን ማሳየት ለምሳሌ፡- የሚያወሩትን ሠው ዓይን ኣለማየት
- ኣጠገባቸው ማንም እንደሌለ ሆነው መጫወት ወይም ለብቻ መሆንን መምረጥ
- ሌሎች ሲደሰቱም ሆነ ሲያዝኑ ምላሽ ኣለመስጠት ወይም ተገቢ ያልሆነ ምላሽ መስጠት
- ለፍቅር ወይም እንክብካቤ ትንሽ ፍላጎት ማሳየትና መታቀፍ ኣለመፈለግ



አካላዊ እንቅስቃሴዎችን መደጋገም፣ ተመሳሳይ ነገርን ሁሌ መፈለግና ለውጥን መሸሽ ለምሳሌ

- መወዛወዝ፣ እጅን ማውለብለብ ወይም ሌላ ተደጋጋሚ ድርጊት
- ሁሌም ድግግሞሽ ያለው ድርጊትን በማድረግ መደሰት ለውጥ ከመጣ ግን መጨነቅ
- ባልተለመደ ሁኔታ ከተወሰኑ እቃዎች ጋራ ስሜታዊ ቁርኝት መኖር
- ለተወሰኑ ድምፆች፣ ሽታ፣ ጣዕምና ገፅታ ከተለመደው በላይ ስሜታዊ መሆን፤ ለምሳሌ ወረቀት ሲንኮሻኮሽ በጣም መፍራት

አቲዝም ያለባቸው ህፃናት የሚጥል ሕመም (አዙሪት)፣ የአዕምሮ ዝግመት (የእድገት ውስንነት) ወይም ሁለቱም ሊኖርባቸው ይችላል። አንዳንዶች ደግሞ እውነታዎችን በማስታወስ፣ በሒሳብ እና በሙዚቃ ላይ የተለየ ክህሎት ሊኖራቸው ይችላል።

**ስለ እድገት ችግሮች ለቤተሠብ ምን መንገር ይቻላል?**

- የእድገት ችግሮች (ኦቲዝም ሆነ የአዕምሮ ዝግመት/ የእድገት ውስንነት) የሚከሰተው አዕምሮ በተለየ ሁኔታ ሲሰራ ነው። የልጁም ሆነ የእናንተ ጥፋት አይደለም።
- ልጁ ዝግተኛ ስለሆነ ወይም አስቸጋሪ ፀባይ ስላለው ችላ ማለት ወይም መቅጣት ችግሩን ያባብሳል
- የአዕምሮ ዝግመት/ የእድገት ውስንነት እና ኦቲዝም የእድሜ ልክ ችግር ቢሆኑም አንዳንድ ችግሮች ግን ሊሻሻሉ ይችላሉ
- የአዕምሮ ዝግመት/የእድገት ውስንነት ያለባቸው ልጆች አዳዲስ ነገሮችን መማር ይችላሉ። ነገር ግን ከሌሎች ልጆች አንፃር በዝግታ ነው የሚማሩት

**ቤተሠብ የእድገት ችግር ያለበት ልጁን እንዴት መርዳት ይችላል?**

- ልጁ ሁሌም እንዲነቃቃ ማድረግ። ለምሳሌ መዝሙር ዘምሩለት፣ የእግር መንገድ ውስጥ ትና የምታዩባቸውን ነገሮች (ለምሳሌ ዛፎች፣ አበቦችና እንስሳቶች) በስማቸው ጥሩለት
- ቃላቶችን እንዲደጋግምና ቀለል ያሉ ሠላምታዎችን ለምሳሌ እጅን ማውለብለብ፣ ሰላምና ቻው ማለትንና የመሳሰሉትን እንዲማር ማድረግ
- የልጁን ክህሎት ማስተዋልና ደጋግሞ ለብቻው እንዲለማመዳቸው ማድረግ
- ከትንሽ ደረጃ ተነስቶ አዳዲስ ችሎታዎች ማስተዋወቅና፣ መሻሻል ሲያሳይ ደረጃውን ከፍ አድርጎ ያንኑ ችሎታ ማስለመድ። ለምሳሌ ልጁ በእጁ መብላት ከለመደ ቀጥሎ በማንኪያ አንዲበላ ማበረታታት
- ለሚያሳዩቸው ማንኛውም አይነት መሻሻሎች ትንሽ የሚመስሉ እንደ መናገር፣ መፀዳጃ ቤት መጠቀም፣ መልበስና እራስን መመገብ እንኳ ቢሆን ማበረታታትና ማሞገስ

**የእድገት ችግር ሲኖር የሚስተዋሉ አስቸጋሪ ባህሪያት**

የአዕምሮ ዝግመትም/ የእድገት ውስንነት ሆነ ኦቲዝም ያለባቸው ልጆች የተለያዩ አስቸጋሪ ባህሪ ሊያሳዩ ይችላሉ። ለምሳሌ፡-

- በጣም መጮህ፣ ንዴት ብልጭ ማለት ወይም ራስን መጉዳት

- አልጋ ላይ መሸናገት፣ የሠውነት ፈሳሽን አለመቆጣጠርና በሰገራ መጫወት
- የተወሰኑ ምግቦች ብቻ ለመመገብ መፈለግና የተወሰኑትን ደግሞ መሸሽ
- ከአቅም በላይ መንቀሻቀሻ፣ ለምሳሌ፡- ሁሌ ወደ ላይና ወደታች መዘለል
- ራስን መጉዳት፣ ለምሳሌ፡- ጭንቅላታቸውን ከግርግዳ ጋር ማጋጨት

እነዚህ ባህሪያት ሊከሰቱ የሚችሉት ልጁ ፍርሃቱን፣ መጨነቁንና ሕመሙን የሚገልፅበት ሌላ መንገድ ስለሌለው ነው። ወላጆች እነዚህ ባህሪያት የሚከሰቱበትን ምክንያት ለይተው ማወቅ አለባቸው።

**ወላጆች የእድገት ችግር ያለበትን ልጅ አስቸጋሪ ባህሪ የሚቆጣጠሩባቸው መንገዶች**

- የልጁ ባህሪ ምንም አስቸጋሪ ቢሆን ከመናደድ ወይም ልጁን ከመቅጣት መቆጠብ
- ከዚህ ይልቅ ይህንን ባህሪ የሚያስከትለውን ችግር ለማወቅ መሞከር። ለምሳሌ፡- ልጁን የሚያበሳጩ የተወሰኑ ድምፆች፣ እይታዎች ወይም ሁኔታዎች ካሉ ለማስወገድ መሞከር
- ከዚህ በተጨማሪም ልጁን የሚያረጋጋውን ነገር ማስተዋል። አብዛኛዎቹ አትኩሮት ወይም መታቀፍ ያረጋጋቸዋል ሌሎች ደግሞ ባይነኩና ለብቻቸው ቢጫወቱ ይመርጣሉ
- አስቸጋሪ ባህሪውን ለማሻሻል ሲሞክር ወይም ሲያቆም ልጁን ማሞገስ
- ሆኖም አትኩሮት መስጠቱ ባህሪውን ካባባሰው፤ ለትንሽ ጊዜ ችላ ብሎ መሞከር

**6.8. የልጆች ባህሪ ችግሮች**

የተለያዩ አስቸጋሪ ባህሪያት በማንኛውም ልጅ ላይ ሊስተዋሉ ይችላሉ ሊስተዋሉ የሚገባቸው

- ልጁ ድብርት/ድባቱ ውስጥ መሆኑና አለመሆኑ ( ገፅ 78 ይመልከቱ)፤ አስደንጋጭ ወይም አስቃቂ ሁኔታ ካጋጠመው ወይም የጥቃት ሰለባ ከሆነ (ገፅ 75 ይመልከቱ)፤ ልጁ የእድገት ችግር ይኖርበት እንደሆነ በገፅ 72 ላይ የተጠቀሱትን ምክኖች ይከተሉ።



- ልጁ የተለየ ጭንቀት ወይም ትምህርት ቤት ውስጥ የሚፈራው ነገር መኖሩን ይወቁ። ለምሳሌ፡- በትምህርቱ መውደቅን አልያም በሌሎች ተማሪዎች መንጻጠጥን/ ማሾፊያ መሆንን መኖራት። መምህሩ ይህንን ችግር በማስወገድ ረገድ እንዲያግዛችሁ ጠይቁ።
- (አደግ ላለ ልጅ) መጥፎ ጠባይ ሌሎች ልጆችንና የአካባቢውን ሠዎች እንደሚጎዳና እንደሚያስፈራ አስረዱ።



**አስቸጋሪ ባህሪ ያለው ልጅ ላላቸው ወላጆች ምክር**

በሁሉም የእድሜ ክልል ያሉ ልጆች፡-

- ልጁ ስለራሱ ጥሩ ነገር እንዲሰማው ጥሩ ነገር ሲሰራ ሁሌም አምግሱት
- ስለ ቤተሠቡ ሁኔታ አስቡ፤ ወንድምና እህቶቹ ከሱ በላይ አትኩሮት የሚሰጣቸው ከመሰለው - ጊዜ፣ ትኩረት፣ እንክብካቤ እና ተግባራዊ ማረጋገጫ ስጡት
- በወላጆቹ ተደጋጋሚ የእርስ በእርስ ጭቅጭቅ የሚበሳጭ ከሆነ እርሱ ፊት የቤተሠብ ችግር አታንሱ
- የልጁን አስቸጋሪ ባህሪ ማስተዋል ነገሩን የሚያባብሰው ከሆነ ለትንሽ ጊዜ ችላ በሉት

በእድሜ ክፍ ላሉ ልጆች

- ለልጁ የትኛውን ባህሪውን መቆጣጠር እንዳለበት ለማስረዳት መጀመሪያ መረጋጋት ነገር ግን ጥብቅ ለመሆን መሞከር። ካስፈለገ ማህበረሰቡን ወይም የሃይማኖት መሪን እርዳታ መጠየቅ
- ልጁ የሚያናድደውን ነገር እንዲያስብ ማድረግ እናም ያ ነገር ሲከሰት በሌላ ነገር እራሱን እንዲያረጋጋ ማበረታታት። ለምሳሌ፡- ውጪ ወጥቶ ኳስ እንዲጫወት
- ለልጁ እንደ የቤት ውስጥ ሥራ የመሳሰሉትን ሀላፊነቶች መስጠት። ሀላፊነቱን በደንብ ከተወጣ መሸለምና ማሞገስ

**6.9. የህፃናት ጥቃት**

**የህፃናት ጥቃት ምንድን ነው?**

የህፃናት ጥቃት ማለት በህፃናት አካላዊም ሆነ ስሜታዊ እድገት ላይ ጉዳት እስኪደርስ ድረስ በደል ማድረስ ነው። የህፃናት ጥቃት አብዛኛውን ጊዜ የሚደርሰው በቤተሰብ ጓደኛ ወይም በወላጆች በራሳቸው ነው። የህፃናት ጥቃት የሚከተሉትን ያካትታል።

- አካላዊ ጥቃት፡- ለምሳሌ ልጅ በተደጋጋሚ ሲገረፍና ሲመታ
- ስሜታዊ ጥቃት፡- ለምሳሌ ልጁ ሲጮህበት ወይም ሲሰደብ፣ ፍቅርና እንክብካቤ ባግባቡ ሳያገኝ ሲቀር
- ወሲባዊ ጥቃት፡- በአካል እና በእድሜ ከፍ ያሉ ሠዎች ህፃናቱን ለወሲብ እርካታ ሲጠቀሙባቸው፤ ወሲባዊ ጥቃት የሚከተሉትን ያካትታል፡- የልጆችን የመራቢያ አካላት መንካት፣ የአዋቂውን የመራቢያ አካላት እንዲነኩ ማድረግ፣ የግብረሥጋ ግንኙነት ማድረግ ወይም ለማድረግ መሞከር

**ጥቃት የደረሰበት ልጅ ሊኖርበት የሚችሉ ችግሮች፡**

- አካላዊ ጉዳዮች ይታዩበታል
- ፍርሀት፣ ከሠው መራቅ፣ ሀዘንና ጭንቀት ይታዩበታል
- የትምህርት ቤት ሥራዎች ላይ መድከም
- ትንሽ ምግብ መመገብ ወይም ምንም አለመመገብ
- አስቸጋሪ ባህሪ ማሳየት (ገጽ 73 እና 74 ይመልከቱ)

**ጥቃት የደረሰበትን ልጅና ቤተሠቡን እንዴት መርዳት ይቻላል**

*ጠቅላላ ሀሳብ:*

- ልጁ ላይ ማን ጥቃት እያደረሰ እንደሆነ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው
- ልጁን ከወላጆቹ ነጥሎ ማዋራት/ ማነጋገር
- ልጃቸው ላይ ጥቃት ያደረሱ ወላጆች ሊከዱ ወይም የልጃቸውን አካላዊም ሆነ ስሜታዊ ጥቃት ሊደብቁ ይችላሉ
- ለወላጆች የምትሰጡት ምክር እና የምትወስዱት እርምጃ በወላጆቹና በቤተሠቡ አባል ላይ ባላችሁ እምነት ይወስናል
- ቅድሚያ የምትሰጡት ልጁን ከበለጠ አደጋ መከላከል ነው። ልጁ በሚታመን ሰው እንክብባቤ ስር መሆኑን እርግጠኛ መሆን

*ከልጁ ጋር ቆይታ*

- ልጁ የደህንነት ስሜት ተሰምቶት እንዲያወራ አግዙት
- አካላዊ ጉዳት ካለበት እንዲታከም አድርጉ
- የተፈጠረው ነገር የእርሱ ጥፋት እንዳልሆነ አሳምኑት
- ቀጥሎ ለምታደርጉት እርምጃ ጥንቃቄ ውሰዱ፤ የተፈጠረውን ነገር ስለነገራችሁ እቀጣለሁ ብሎ ልጁ ሊጨነቅ ይችላል
- በማንኛውም ጊዜ ሊያነጋግራችሁ እንደሚችል ግልፅ አድርጉለት
- አለቃችሁን፣ የማህበረሰቡን መሪዎች እና የልጁን ዘመዶች ልጁን በመጠበቅ እንዲረዱችሁ አድርጉ

**ከወላጆች ጋር ቆይታ**

- የልጅ ቤተሠቦች ስለጥቃቱ እንደሚያውቁና ጥቃቱን ያደረሰው ሰው ማን እንደሆነ ማወቃቸውን አጣሩ
- ጥቃቱን ለማስቆም ከቤተሠቡ ጋር ግልፅ እቅድ አውጡ። እንደ አስፈላጊነቱ አለቃችሁን፣ የቤተሰቡን አባል እና የማህበረሰቡን መሪዎች አሳታፉ
- ወላጆች በጥቃቱ ላይ እጃቸው አለበት ብላችሁ ካመናችሁ አለቃችሁን አማክሩ
- እገዛ ሊያደርጉ የሚችሉ የማህበረሰቡ ድርጅቶች መኖራቸውን አጣሩ (ገፅ 90 ይመልከቱ)
- ከልጅ ጋር መገናኘታችሁን ቀጥሉ፤ ቤተሠቡንም በጥብቅ ተከታተሉ

**አስቸኳይ እርምጃ**

ጥቃቱ እየቀጠለ ነው ብላችሁ ካመናችሁ በፍጥነት ለአለቃችሁ አሳውቁ።



**6.10. የልጅነት ድብርት/ድባይ**

**የልጅነት ድብርት/ድባይ ምንድን ነው?**

- የልጅነት ድብርት ከአዋቂዎች ድብርት/ድባይ ጋር ይመሳሰላል (ገፅ 40 ይመልከቱ):: ነገር ግን ህፃናትና ታዳጊዎች ከማዘን ይልቅ ቁጡ ይሆናሉ:: የሚያሳዩዎቻቸው ምልክቶች መነጠልን፣ እራስን ዝቅ አድርጎ መመልከትና በጓደኞቻቸው የመገፋት ስሜትን ያካትታል
- ድብርት/ድባይ ያለበት ልጅ የሚታይበት የስሜት መለዋወጥ ችግር ረዘም ላለ ጊዜ ሊቆይ የሚችልና ከተለመደው ሀዘን የከፋ ይሆናል
- ድብርት/ድባይ በማንኛውም እድሜ ላይ ሊከሰት ይችላል ነገርግን በታዳጊዎችና በወጣቶች ዘንድ መፈጠሩ የተለመደ ነው
- የልጅነት ድብርት/ድባይ ብዙ ምክንያቶች አሉት:: ምናልባት የልጁ አዕምሮ በተለየ ሁኔታ ስለሚሰራ ሊሆን ይችላል:: ወይም ለአስቸጋሪ ሁኔታዎች ለምሳሌ እንደ ጥቃትና በሌሎች ልጆች መበደል ለመሳሰሉትም ምላሽ ሊሆን ይችላል

**ድብርት/ድባይ ያለበት ልጅ ያላቸውን ወላጆች የምትረዱበት መንገድ**

- ልጁ ጭንቀቱን/የሳሰበውን ነገር እንዲናገር ማበረታታት፤ ለምሳሌ:- ጥቃት፣ ከፍተኛ ችግር ወይም በቤተሠቡ ውስጥ ያለ ሕመም፣ በሌሎች ልጆች መበደል
- ልጁ ጥቃት እየደረሰበት መሆኑን ወይም አደገኛ ዕቃዎችን እየተጠቀመ እንደሆነ ማስተዋል
- ምንም ነገር ቢፈጠር ልጁ የወላጆቹ ድጋፍና ፍቅር አብሮት እንዳለ ግልጽ ማድረግ
- ልጁ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን እንዲያደርግ ማበረታታት:: ይህም የምግብና የእንቅልፍ ፍላጎቱን ይጨምርለታል::
- ከሌሎች ጋር ግንኙነት እንዲኖረውና ፍላጎቶችን እንዲያሳይ ማበረታታት
- የታዘዘለት መድኃኒት ካለ በአግባቡ እንዲወስድ እንዲያደርጉ ቤተሠቦቹን መምከር
- የልጁ ድብርት እየተባባሰ ከመጣ ወላጆቹ ለብቻው እንዳይተውትና በራሱ ላይ ጉዳት እንዳያደርስ ጥንቃቄ ማድረግ
- እራስን የማጥፋት ፍላጎት ካሳየ በፍጥነት ወደ ሆስፒታል እንዲወስዱት መንገር

**6.11. የእድገት እና የአዕምሮ ጤና ችግርን መከታተል**

- የአዕምሮ ዝግመት/የእድገት ውስንነት፣ ኦቲዝም፣ የባህሪና የስሜት ችግር ያለባቸው ልጆች ለረጅም ጊዜ እርዳታና ድጋፍ ይፈልጋሉ። የተወሰኑት ችግሮች ሊቀንሱ ይችላሉ፤ ሌሎች ደግሞ ሊጨምሩ ይችላሉ።
- ከቤተሠቡና ከልጆቹ ጋር ግንኙነት መቀጠልና ለውጦችን መከታተል። ለወላጆቹ የሰጣችሁት እቅድ ውጤት እያመጣ ከሆነ በዚህ ላይ እየጨመሩ እንዲሄዱ ማገዝ። እቅዱ እየሰራ ካልሆነ የችግሩን ቁልፍ ነጥቦች እንዲፈልጉና መፍትሔ እንዲያበጁ ወላጆቹን ማገዝ
- ስለ ምላሽና ማህበራዊ ግንኙነቶች ለማወቅ ያላቸው ጉጉት ለብዙ ታዳሪዎች ፈታኝ ነው። የእድገት ጉዳት/ዝግመት ያለባቸው ወንዶችና ሴቶች ጓደኛ ለመፍጠርና ሌሎችን ስለ መንካት የተቀመጡ ማህበረሰባዊ ሕጎችን ላይረዱ ይችላሉ። በዛውም ልክ እራሳቸው ለምሳሌ ጥቃት የተጋለጡ ናቸው። እንዲህ አይነት ችግሮች ለምን እንደሚፈጠሩና እንዴት ልጆቻቸውን ሊያግዙ እንደሚችሉ ለወላጆች ግለጹላቸው።



**6.12. የአዕምሮ ወይም የእድገት ችግር ያለባቸውን ህጻናት ወደ ማህበረሰቡ ማቀላቀል**

ከማህበረሰብ ጋር ተቀላቅሎ መኖር ለህጻናትም ሆነ ለወላጆቻቸው ደህንነት አስፈላጊ ነው። ይህን በተመለከተ ለሚያጋጥሙ ችግሮች የሚከተሉት የመፍትሔ አቅጣጫዎች ተቀምጠዋል።

ችግር (1):- ወላጆች በሚገጥማቸው ችግር ምክንያት ችግሩ ከአቅም በላይ እንደሆነ ሊሰማቸው እና የመገለል ስሜት ሊሰማቸው ይችላል።

ምን ማድረግ ይቻላል? ወላጆች ለልጆቻቸው ካለባቸው የእንክብካቤ ኃላፊነት እረፍት እንዲያገኙ መርዳት። ለምሳሌ፡- እገዛ ሊያደርግ የሚችል ዘመድ ወይም ጓደኛ መኖሩን ማረጋገጥ

ችግር (2):- የማህበረሰቡ ወሬ እና መፈራት በቤተሰብ ላይ መገለልና መድሎን ሊያባብስ ይችላል።

ምን ማድረግ ይቻላል? የማህበረሰብ ስብሰባ አዘጋጅቶ መገለል ሀዘንን እንደሚያስከትል ማስረዳት። መሰረት የሌላቸው ፍርሃቶች ላይ ውይይት ማድረግ (ለምሳሌ፡- የልጁ ችግር ተላላፊ ነው የሚል እሳቤ) እና የማህበረሰቡ አባላት ጓደኞቻቸው እንዲሆኑ ማበረታታት፤ የማህበረሰብ እና ሃይማኖት መሪዎችን እገዛ መጠየቅ

ችግር (3):- ልጁ ጓደኞችን ለማግኘት ሊቸገር ይችላል

ምን ማድረግ ይቻላል? የጓደኝነት እቅድ በማውጣት የልጁ ወንድም/እህት ወይም የቅርብ ዘመድ ትምህርት ቤት አብሮት እንዲሄድ ማድረግ ወዘተ። ህጻናት እንዲህ ዓይነት ኃላፊነት እንዲወስዱ ማድረግ ጤናማ ነው።

ችግር (4):- ችግር ያለበት ህጻን ትምህርት ቤት እንዳይሔድ ስለሚታገድ ወይም ከትምህርት ቤት በባህሪ ችግር ምክንያት በተደጋጋሚ ስለሚባረር ምንም ሳይማር ሊቀር ይችላል።

ምን ማድረግ ይቻላል? ከትምህርት ቤቱ መምህር ጋር በመገናኘት ያሉት ችግሮች ላይ እንዲሁም ልጁ ትምህርቱን በስርዓቱ መከታተል የሚችልበት ሁኔታ ላይ መወያየት



# 7. የማህበረሰብ ማስተባበር እና ግንዛቤ የማስጨበጥ ሥራ

ማህበረሰብን ማስተባበር ማለት በአንድ ማህበረሰብ ውስጥ ያሉትን ሰዎችና ያሏቸውን ሀብቶች ማቀናጀት በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉትን የአዕምሮ ሕመምተኞችና ቤተሰቦቻቸውን ለመርዳት የሚደረግ ሥራ ነው። ማህበረሰብን ለማስተባበር ከምንጠቀምባቸው ዘዴዎች መካከል ትናንሽና ትላልቅ የቡድን ስብሰባዎች፣ የማህበረሰቡ በዓላትና አውደርዕዮች፣ የቡና ጠጡ ዝግጅቶች፣ የማህበረሰብ ውይይት መድረኮች ተጠቃሽ ናቸው።

የግንዛቤ ማስጨበጥ ሥራ ማህበረሰብን ለማስተባበር ቀዳሚ እርምጃ ነው። ማህበረሰቡን ግንዛቤ ለማስጨበጥ አርአያ በሚሆኑ ቤተሰቦች፣ በማህበረሰብ ውይይትና ከቁልፍ ሰዎች ጋር በሚደረግ የአንድ ለአንድ ስብሰባ መጠቀም ይቻላል።

## ግንዛቤ ማስጨበጥን የተመለከቱ ጉዳዮች

የማህበረሰብ ውይይት እንዲሁም የግንዛቤ ማስጨበጥ ስብሰባዎች ላይ (ለምሳሌ ከማህበረሰቡ ተወካዮች ወይም ከጤና ልማት ሰራዊት ጋር በሚደረጉ ስብሰባዎች) የሚከተሉትን አራት ጉዳዮች መሸፈን ይኖርባችኋል፡-

1. የአዕምሮ ሕመምን ለይቶ ማወቅና የአገልገሎት ተደራሽነትን ማሻሻል
2. ለረጅም ጊዜ የቆየ የአዕምሮ ሕመም ላለባቸው ሰዎችና ቤተሰቦቻቸው አገዛ መስጠት
3. በአዕምሮ ሕመምተኞች ላይ የሚደርስን መገለል፣ መድልዎና ጥቃትን መዋጋት
4. መምህራን ስለ ህጻናት አዕምሮ ጤና ያላቸውን ግንዛቤ ማሳደግ

**የጤና ልማት ሰራዊቶች ምን ዓይነት እገዛ ሊሰጡ ይችላሉ?**

የጤና ልማት ሰራዊቶች የሚከተሉትን እገዛዎች ማድረግ ይችላሉ-

- የአዕምሮ ችግር ሊኖርባቸው የሚችሉ ሰዎችን፣ የአዕምሮ ችግር ወይም የእድገት ችግር ያለባቸውን ህጻናት እንዲሁም በቤት ውስጥ ታስረው የሚገኙ ሰዎችን መለየት።
- የአዕምሮ ሕመምተኛ ቤተሰቦች ህክምናን የተመለከተ ከጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች ጋር ውይይት እንዲያደርጉ ማበረታታት።
- የአዕምሮ ችግር ያለባቸውን ሰዎች በማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማበረታታትና ጥሩ ቅርርብ መፍጠር።
- የአዕምሮ ሕመምተኞችና ቤተሰቦቻቸው ተጨባጭ እገዛ እንዲያገኙ ማመቻቸት፤ ለምሳሌ፡- የምግብ፣ የጉልበት፣ የገንዘብ፣ እንዲሁም ወደ ህክምና በሚሄዱበት ወቅት የመጓጓዣ እገዛ ማመቻቸት።

**ለማህበረሰቡ መተላለፍ ያለባቸው ቁልፍ መልዕክቶች**

- የአዕምሮ ጤና ችግሮች የተለመዱ መሆናቸው እና በታማሚው፣ በቤተሰቡ እና በማህበረሰቡ ላይ የሚፈጥሩት አሉታዊ ተጽዕኖ መኖሩን
- አብዛኛዎቹ የአዕምሮ ሕመሞች በዘመናዊ ህክምና የሚድኑ መሆናቸውን
- አንድ ታማሚ ሕመሙ እንደጀመረው በቶሎ ህክምና ካገኘ ለመዳን ያለው እድል ከፍ ያለ መሆኑን
- አንድ ሰው ተገቢውን ህክምና እያገኘ ከሆነ እና ሕመሙን መቆጣጠር ተችሎ ከሆነ ሕመምተኛውን ማሰር አስፈላጊ እንዳልሆነ
- ከአዕምሮ ሕመም ለማገገም ወይም በህይወት ዘመን ሁሉ አብሮ የሚቆይ ችግርን ለመቋቋም ሕመምተኛውና ቤተሰቡ የማህበረሰቡ ድጋፍና ማበረታታት እንደሚያስፈልጋቸው
- የአዕምሮ ሕመምተኛ ያለበት ቤተሰብ ድህነት ላይ ሊወድቅ እንደሚችል እና ራሱን ችሎ ለመቀጠል ሊያቅተው እንደሚችል

**ማህበረሰብን ግንዛቤ የማስጨበጥ ስራ**

**(1) የአዕምሮ ሕመምን ለይቶ ማወቅ እና የአገልግሎት ተደራሽነትን ማሻሻል**

ዓላማ፡- በማህበረሰቡ ውስጥ የአዕምሮ ሕመምን ለይቶ የማወቅን እና የአዕምሮ ሕመምተኞችን የአገልግሎት ተጠቃሚነትን ማሻሻል

የቡድኑን አባላት ስለ አዕምሮ ሕመም መገለጫዎች ምን ምን እንደሚያውቁ ይጠይቁ

- የከባድ አዕምሮ ሕመምን እና የሚጥል ሕመምን ምልክቶችን ያውቃሉ?
- ስለ ድባቱ ያውቃሉ?
- የአልኮል ሱስ ችግር ሕመም ሊሆን እንደሚችል ያውቃሉ?
- ስለ ህጻናት የአዕምሮ ጤና እና የእድገት ችግሮች ያውቃሉ?

→ ስለተለያዩ የአዕምሮ ሕመሞች ይግለጹላቸው። (ከገጽ 24\_30 ይመልከቱ)

የቡድኑን አባላት ስለ እነዚህ ሕመሞች ህክምና ምን እንደሚያውቁ ይጠይቋቸው

→ ከእነዚህ ሕመሞች ለአብዛኞቹ ዘመናዊ ህክምና እንዳላቸው ያብራሩላቸው

→ ከእነዚህ ውስጥ የተወሰኑት ሙሉ ለሙሉ እንደሚሻላቸውና አብዛኛዎቹም የጤና ሁኔታቸው እንደሚሻሻል ያብራሩላቸው

በሕመም መለየቱ ስራ ላይ ምን ዓይነት እገዛ ሊያደርጉ እንደሚችሉ የማህበረሰቡን አባላት ይጠይቋቸው።

የአዕምሮ ሕመምተኞች ዘመናዊ ህክምና እንዲያገኙ እንዴት እንደሚያግዟቸው የማህበረሰቡን አባላት ይጠይቋቸው።

**የማህበረሰብ ግንዛቤ ማስጨበጥ ስራ**

**(2) ለረጅም ጊዜ የቆየ የአዕምሮ ሕመም ላለባቸው ሰዎች እገዛ ማድረግ**

ዓላማ፡- ለረጅም ጊዜ የቆየ የአዕምሮ ሕመም ያለባቸውን ሰዎች ለማገዝ ማህበረሰቡን ማነቃነቅ

ከዚህ ቀጥለው በተዘረዘሩት ምክንያቶች የተነሳ አንዳንድ የአዕምሮ ሕመምተኞች የማህበረሰቡ እገዛ እንደሚያስፈልጋቸው ግለጹ።

- ሕመምተኞች ሙሉ ጤናቸው እንዲመለስ መድኃኒት እና የተሃድሶ አገልግሎት ያስፈልጋቸዋል።
- የህክምና እርዳታው ሙሉ ጤንነታቸውን ላይመልስ ይችላል።
- የህክምና እርዳታ እየተደረገላቸው እንኳ ሕመሙ እየባሰባቸው ሊሄድ ይችላል። ከላይ በተቀመጡት ሦስት ሁኔታዎች ውስጥ ያሉ ሰዎችን ለማገዝ ምን ሊያደርጉ እንደሚችሉ የማህበረሰቡን አባላት ጠይቁ።

ለምሳሌ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ሊሰነዘሩ ይችላሉ፡-

- አንድ ሰው ታሞ ከቆየ በኋላ ወደ ስራ ለመመለስ የሰው እርዳታ ሊያስፈልገው ይችላል - በዚህ ሁኔታ ማህበረሰቡ እንዴት ሊያግዝ ይችላል?
- አንድ ሰው ሙሉ ለሙሉ ከአዕምሮ ሕመሙ ለመዳን ካልቻለ ወይም ሕመሙ እየባሰበት ከሄደ፣ ይህ ሰው እንዲሁም ቤተሰቦቹ የተለያዩ እገዛ ሊያስፈልጋቸው ይችላል (ለምሳሌ፡- የገንዘብ እገዛ በማድረግ፣ የቤት ውስጥ ስራዎችን በማገዝ፣ ልጆችን በመንከባከብ ወዘተ)። ማህበረሰቡ ይህን በተመለከተ ምን ሊያደርግ ይችላል?
- የአንድ አዕምሮ ሕመምተኛ ወይም የእድገት ችግር ያለበት ህጻን ወላጆች እገዛ ያስፈልጋቸዋል። ሕመምተኛውን ህጻን በመንከባከብ ማህበረሰቡ ወላጆቹ እረፍት ያገኙ ዘንድ ሊያግዝ ይችላል?

**ማህበረሰብን ግንዛቤ የማስጨበጥ ስራ**

**(3) የአዕምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች ላይ የሚደርስ መገለል፣ መድልዎና ብዝበዛን መቋቋም**

ዓላማ፡- የአዕምሮ ሕመምተኞች ላይ የሚደርስ መገለል፣ መድልዎና ብዝበዛን ለመቀነስ የቡድኑን አባላት የአዕምሮ ሕመምተኛ ከነበሩ ሰዎች ጋር ስለ መገናኘት ያላቸውን ስሜት እና የሚከተሉትን ነገሮች በተመለከተ ያሏቸውን ፍራቻዎች ይጠይቁ

- አብሮ ማውራት፣ ከእነሱ ጋር ወይም ከወላጆቻቸው ጋር ጓደኛ መሆን፣ የአዕምሮ ሕመምተኞችን በማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ማሳተፍ፣ ለአዕምሮ ሕመምተኞች በማህበረሰብ ውስጥ ሃላፊነት መስጠት

ሰዎች ከአዕምሮ ሕመምተኞች ጋር ያላቸውን ተሞክሮ እንዲያካፍሉ ይጠይቁ። እንዲሁም የሚከተሉትን ነገሮች ለቡድኑ ያስታውሱ።

- መድኃኒት መውሰድ ሰዎች ሕመሙ እንዲሻላቸውና ጥሩ ሕይወት እንዲመሩ ያገዛቸዋል።
- የአዕምሮ ሕመም ያለባቸውን ሰዎችና ቤተሰቦቻቸውን ማግለል ችግሩን ያባብሰዋል።
- የአዕምሮ ሕመም ተላላፊ አይደለም።

ቡድኑን የአዕምሮ ሕመምተኞችን ጥቃት በተመለከተ ይጠይቁ፤ ለምሳሌ፡- በልጆች የድንጋይ ውርወራ መመታት፣ በሰዎች መደብደብ

- ይህን ለመቀነስ ምን ማድረግ ይቻላል?

→ የአዕምሮ ሕመምተኞች ለአደጋ የሚጋለጡበት ሁኔታ አደጋ ከሚያደርሱበት ከፍ ያለ እንደሆነ ለቡድኑ ያስታውሱ። ሕመምተኞች ተገቢውን ህክምናና እንክብካቤ ማግኘታቸው የአደጋውን መጠን ይቀንሰዋል።

ቡድኑን የአዕምሮ ሕመምተኞችን ማሰርን በተመለከተ ይጠይቁ

- ይህንን ለመቀነስ ምን ማድረግ ይቻላል?
- በየቤቱ ታስረው የተቀመጡ የአዕምሮ ሕመምተኞች ወደ ጤና ተቋም ሄደው የመታከም እና የመዳን ዕድል እንዲኖራቸው ማሕበረሰቡ እንዴት የሕመምተኞችን ቤተሰቦች ማበረታታት ይችላል?

ትምህርት ቤትን መሰረት ያደረገ የግንዛቤ ማስጨበጥ ስራ

(4) የአዕምሮ ጤና እና የእድገት ችግሮች ያለባቸው ህጻናት

ከአስተማሪዎች ጋር ተገናኝቶ ለመወያየት ያመቻቹ።

ዓላማ- የአዕምሮ ጤና እና የእድገት ችግር ያለባቸውን ህጻናት ለይቶ የማወቅ እና የመደገፍ ሁኔታን ማሻሻል።

አስተማሪዎች የህጻናት የእድገት ችግሮችን በተመለከተ ምን እንደሚያውቁ ይጠይቁ

• እንደዚህ ዓይነት ችግር ያለባቸው ልጆች በክፍላችሁ ውስጥ አሉ?

→ የህጻናት የእድገት ችግሮች ምን እንደሚመስሉ ያብራሩ።

• እንደዚህ ዓይነት ችግር ያለባቸውን ልጆች በምን ዓይነት መልኩ ለመርዳት ሞክረዋል?

→ የእድገት ችግሮችን መቆጣጠር የሚቻሉባቸው መንገዶች ላይ ተወያዩ

→ የእድገት ችግር ያለባቸው ህጻናት አዳዲስ ነገሮችን መማር እንደሚችሉ አስረግጠው ይግለጹ፤ ሆኖም ግን ይህንን ለማድረግ ጊዜ እንደሚወስድባቸውና ይበልጥ እገዛ እንደሚያስፈልጋቸው ያስረዱ

→ የእድገት ችግር ያለባቸው ህጻናት ትምህርት ቤት ውስጥ ካለው ማህበራዊ ህይወት ተጠቃሚ እንደሚሆኑ ይግለጹ

መምህራን የህጻናት የባህሪ ችግሮችን በተመለከተ ምን እንደሚያውቁ ይጠይቁ

• የባህሪ ችግር ያለበትን ልጅ በምን ዓይነት ሁኔታ ነው የሚቆጣጠሩት?

→ የባህሪ ችግሮችን መቆጣጠር የሚችሉባቸው መንገዶች ላይ ተወያዩ

→ አረፍት የለሽ እንዲሁም ስራው ላይ ማተኮር የማይችል ልጅ ክፍል ውስጥ በሚኖርበት ጊዜ አስተማሪው ተማሪውን የፈት ወንበር ላይ እንዲቀመጥ ማድረግ እንደሚኖርበት መምከር

መምህራኑን የህጻናት ስሜታዊ ችግሮችን እና የህጻናት ጥቃትን በተመለከተ ምን እንደሚያውቁ ይጠይቁ (ገፅ 66ትን ይመልከቱ)

→ በልጆች መሀከል ያለ መበሻሻቅ፣ የልጆች ጥቃትና፣ የቤተሰብ ውስጥ ችግር ከስሜታዊ ጉዳት ጋር ያለውን ግንኙነት ለመመልከት መሞከር

→ አስተማሪዎቹ እንደዚህ ዓይነት ችግር ሲገጥሟቸው ምን ዓይነት እገዛ ሊሰጡ እንደሚችሉ ይጠይቁ

## 8. የአዕምሮ ጤናን ማጎልበት እና የአዕምሮ ሕመምን

### መከላከል

**የአዋቂዎችን የአዕምሮ ጤና ማጎልበትና የአዕምሮ ጤና ችግሮችን መከላከል**

ይህን በተመለከተ ዋና ትኩረት ሊሰጣቸው የሚገባቸው ጉዳዮች

- የአደጋ ተጋላጭነትን መቀነስ፣ በተለይም በሴቶችና ህጻናት ላይ የሚደርስ ጥቃትን መቀነስ
- የአልኮል፣ የጫትና የሀሽሽ ተጠቃሚነትን መቀነስ
- በአግባቡ መመገብ፣ በቂ እንቅልፍ ማግኘት እና የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ
- በላት ተዕለት ኑሮ ውስጥ የሚገጥሙ ችግሮችና አስጨናቂ ሁኔታዎችን ለመቋቋም በሚደረግ ጥረት የቤተሰብና ማህበረሰብን እገዛ ማበረታታት ለምሳሌ፦ የቅርብ ሰው በሞት መለየት፣ ስራ ማጣት፣ ከጎረቤቶች ጋር የሚኖር ግጭት፣ መዘረፍ፣ ከፖሊስ ጋር የሚገጥም ችግር፣ የምርት መውደም ወዘተ፤ እዚህ ላይ መረዳት ያለብን ሌላው ነገር አስደሳች የሕይወት ክስተቶችም የጭንቀት ምንጭ ሊሆኑ እንደሚችሉ ነው። ለምሳሌ፦  
- ትዳር መመስረት፣ ልጅ መውለድ እና የመሳሰሉት
- እድሜያቸው ጠና ያሉ ሰዎች ላይ የሚከሰት የመጃጀት ችግር/ ዲሜንሽን የመሳሰሉ ሕመሞች ልንከላከልባቸው ከምንችልባቸው መንገዶች ውስጥ የተመጣጠነ እና ጤናማ አመጋገብ እንዲኖራቸው ማድረግ፣ አካላዊ እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ ማበረታታት፣ በተለያዩ ጉዳዮች ላይ እንዲሳተፉ ማድረግ እና ከቤተሰብና ጓደኞች ጋር እንዲገናኙ ማድረግ ይገኙባቸዋል።



**የልጅነት የአዕምሮ ጤና ወይም የእድገት ችግሮችን ለመከላከል**

*ከእርግዝና በፊትና በእርግዝና ወቅት መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች*

- በልጅነት ወቅት የሚፈጠሩ የጤና ችግሮች በእድሜ በጣም ትንሽ ከሆኑና በእድሜ በጣም ከገፉ ወላጆች በሚወለዱ ልጆች ላይ በስፋት ይከሰታሉ -ስለዚህ ወላጆች ከ15 ዓመት በታችና ከ40 ዓመት በላይ ባለው ዕድሜያቸው እንዳያረጋገዙ መምከር
- የቅድመ-ወሊድ ህክምና ክትትል፦ ለውጦችን ለማየት እንዲሁም ለሚፈጠሩ ችግሮች እና ሕመሞች በጊዜ መፍትሔ ለመፈለግ እንዲቻል ነፍሰ-ጡር እናቶችን በየጊዜው መከታተል
- የቅድመ-ወሊድ አመጋገብ፦ እናቶች ተገቢውን ምግብ እንዲወስዱ እና አልኮል እንዳይጠጡ መምከር
- የቅድመ-ወሊድ ጤና፦ እናቶች
  - ሲጋራ እንዳያጩ፣ አደገኛ እጾችን እንዳይጠቀሙና በሀኪም ያልታዘዙ መድኃኒቶችን እንዳይወስዱ መምከር
  - አይረን(የብረት ንጥረ-ነገር ) ና ፎሊክ የመሳሰሉ ተጓዳኝ ንጥረ-ነገሮችን እንዲወስዱ ማድረግ


*በወሊድ ወቅት መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች*

- የህጻኑ ጭንቅላት ላይ የሚደርስ አደጋና በወሊድ ወቅት በልጁ ላይ የሚከሰት የአክሲድን እጥረት የልጁ አንጎል ላይ ችግር ሊፈጥር ይችላል- ስለዚህም እናቶች በሰለጠነ የጤና ባለሙያ ታግዘው እንዲወልዱ መምከር

**የህፃናት ጊዜ መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች**

- እንደ ኩፍኝ የመሳሰሉ ሕመሞች የአንጎል ላይ ችግር ወይም የአዕምሮ ዝግመት/የእድገት ውስንነት ሊፈጠሩ ይችላሉ። ስለሆነም ልጆች ተገቢውን ክትባት ሁሉ እንዲያገኙ ያድርጉ፤ እንዲሁም ሕመማቸው በቶሎ እንዲታወቅላቸው ያድርጉ።
- ጭንቅላት ላይ የሚደርስ አደጋ የአንጎል ችግር ወይም የአዕምሮ ዝግመት/የእድገት ውስንነት ሊፈጠር ይችላል። ስለሆነም ወላጆች ልጆቻቸውን ከአደጋ እንዲከላከሉ እንዲሁም የተፈጠሩ አደጋዎችን ወዲያው ለህክምና ባለሙያ እንዲያሳውቁ ይምከሩ።
- ያልተመጣጠነ አመጋገብ የአዕምሮ እድገት ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። በመሆኑም ወላጆች ለልጆቻቸው የተመጣጠነ ምግብ እንዲሰጧቸው እንዲሁም የቫይታሚን ኤ ጠብታዎች ማግኘታቸውን እንዲያረጋግጡ ይምከሩ።

**የባህሪ ችግርን ለመከላከል የሚረዳ ምክር**

	<p>በህጻናት ላይ የሚደርስ አካላዊ ድብደባና ማንኛውም ዓይነት ጥቃት የባህሪ ችግሮች እንዲከሰቱ ብሎም ነባር የባህሪ ችግሮች እንዲባባሱ ያደርጋል።</p>
---	--

## 9. ለሕመምተኞች የሚጠቅሙ የአዕምሮ ጤና ሀብቶች

ለእርስዎ ሕመምተኞች ሊጠቅሙ ይችላሉ ብለው የሚያስቧቸውን የአዕምሮ ጤና ግብአቶች መዝግበው ይያዙ

በአቅራቢያዎ የሚገኝ የተመላላሽ የአዕምሮ ጤና ህክምና አገልግሎት	
በአቅራቢያዎ የሚገኝ የተኝቶ መታከሚያ የአዕምሮ ጤና ህክምና አገልግሎት	
በአቅራቢያዎ የሚገኙ መንግስታዊ ያልሆኑና ማህበረሰብ አቀፍ ድርጅቶች	
በባሎቻቸው/በፍቅረኞቻቸው ጥቃት የሚደርሱባቸውን ሴቶች የሚረዱ	
ማንኛውም ዓይነት አካላዊ ጉዳት ያለባቸውን ሰዎች የሚረዱ	
ለአደጋ የተጋለጡ ልጆችን የሚረዱ	
<b>ሌሎች ሀብቶች</b>	

# ይህ የመጨረሻ ድራፍት ቅጂ ነው



አቲዝም ስፒክስ ከተባለ ድርጅት እና ከኢንግሊዝ መንግስት (UK Department for International Development) በፕራይም ፕሮጀክት በኩል በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ

እንዲሁም ከዩናይትድ ኪንግደም አፕን ዩኒቨርሲቲ እና ከአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ በተገኘ ሙያዊ ድጋፍ የተዘጋጀ።