ይህ አጭር ጽሑፍ ሰዎች የአእምሮ ጤናቸው እንዴት መጠበቅ እንዳለባቸው ፤ አንዳንድ ሰዎች በተለይ ለምን በአእምሮ ጭንቀት ተጠቂ እንደሚሆኑ ፤ እርስዎም የአእምሮ ጤናዎ እንዴት ማዳበር እንደምትችሉ ታስረዳለች። በተጨማሪም የአእምሮ ጭንቀት ላለባቸው ሰዎች እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ትናገራለች።

የአእምሮ ጤና ስንል ምን ማለታችን ነው?

ጥሩ የጤና አእምሮ ፣ ማዳበር ያለብዎት እንጂ የተሰታቸው ፀጋ ነው ማለት አይደለም። ጤናማ አእምሮ እንዲኖርዎት ፡ እርስዎነትዎን መቀበልና ራስዎን አስፈላጊ መሆንዎን ማወቅ ያስፈልጋል። ይህ ማለት ፤

- ስለራስዎ ያስባሉ ፡ ራስዎን ይንከባከባሉ። ራስዎን አይጠሉም ፡ ራስዎን ግን ይወዳሉ። ጤናዎን ይጠብቃሉ፦ በደምብ ይበላሉ ፣ በደምብ ይተኛሉ ፣ በራስዎ ይደሰታሉ እናም ራስዎን ያፍታታሉ።
- እራስዎን አስፈላጊ አርገው ያያሉ።የመኖር መብትዎ ከሌላ ማግኘት አያስፈልግዎትም።በሂወት እስካሉ ድረስ የመኖር መብት አለዎት።
- ራስዎን ተቀባይነት ባለው ሚዛን ይመዝናሉ። የማይቻል ዓላማ አይወጥኑም ፡ ማለት “በማደርገው ነገር ሁሉ ትክክለኛ መሆን አለብኝ” አይሉም ፤ እናም ዓላማዎን ሳይመቱ ቢቀሩ ራስዎን አይቀጡም።

እርስዎነትዎን ካልተቀበሉና አሰፈላጊ መሆንዎን ካልተቀበሉት ፣ ሰዎች ይጠሉኛል ተቀባይነት የለኝም ብለው ይፈራሉ። ጉድለትዎን በሰው እንዳይታወቅባችሁ ፈሪና ብቸኛ ሁነው ከሰው ፊት ራስዎን ያርቃሉ።

ለራስዎ ክብር ካለዎት ግን ፡ ሰው ያገለኛል ብለው አያስቡም። ከፍርሀት ነፃ ስለሆኑ ከሰው ጋር በሚያደርጉት ጥሩ ግንኙነት ይደሰታሉ።

ለራስዎ ክብር ከሰጡትና እርስዎነትዎን ከተቀበሉ ፡ ራስዎን ማዝናናትና ማስደሰት ይችላሉ። ችግር በሚያጋጥምዎ ጊዜም ከበደም ቀለለም እንደሚወጡት ያውቃሉ። የምንወስደው እርምጃ (ውሳኔ) እራሳችን ባለን አመለካከት ይወሰናል። ማንነታቸውን የሚቀበሉና ለራሳቸው ክብር የሚሰጡ ሰዎች ኑሮን ይወጡታል።

አንዳንድ ሰዎች ሲጨነቁ አንዳነዶቹ ግን የማይጨነቁት ለምንድ ነው?

በአእምሮ ጭንቀት የምነሰቃየው ራሳችንን ሳነቀበል ስነቀርና ለራሳችን ክብር ካልሰጠን ነው። ይሄ አብዛኛው ጊዜ ከሕጻንነታችን ጀምሮ የሚመጣ ነው ፡ ተቀባይነት የለንም ብለን መጥፎ ለመሆን በወሰንበት ጊዜ ፡ ባይሆን ኖሮማ ቤተሰቦቻችን አያመናጭቁንም ነበር። ይህ ለሚገጥሙንን ውጣ ውረድና መፀቶች መጋፈጥ ያስቸግረናል።

ማን መሆናችን ፣ ህይወታችን ምን እንደሆነችና ፣ የሚመጣወ ምን እንደሚሆንና ፣ ዓለም ምን እነደምትመስል የሚመልሱ የሓሳብ ስብስብ ይዘን ነው ያደግነው። እነዚህ ሓሳቦች ካለፉት ተሞክሮአችን ናቸው ፡ የሁለት ሰው ተሞክሮ አንድ ዓይነት ስላልሆን ሁለት ሰዎች ለአንድ ነገር በአነድ ዐይን አያዩትም። ሓሳቦቻችን በአካባቢያችን ያለውን በልክ አይገልጽም ፡ በግምትና በስነ-ሃሳብ የተሞላ ነው። ዓለም የምናየው ነው እያልን ካደግን ፡ እና ነገሮች ካሰብናቸው የተለዩ ሁነው ስናገኛቸው ባደረግነው ታላቅ ስህተት እንደነግጣለን።

ያልተጠበቀ ችግር በሚያጋጥመን ጊዜ ፡ ስለ ህይወት ያለን መረጃ እና በእውነተኛው ህይወት አሳሳቢ የሆነ ልዩነት እነዳለ እናውቃለን። ምናልባት እንደ አብዛኞቹ አመሪካውያን ድህንነታችን የተጠበቀ ሲመስለን ኑሮ ይሆናል ቀጥሎ ግን በአሸባሪዎች ጥቃት ደረሰብን። ምናልባት ከአንድ ለኛ ውድ የሆነ ሰው አብረን እደሜያችን ማሳለፍ እያሰብን እያለን ያ ውድ ሰው ትቶን ሄዶ ወይም በሞት ተለይቶን ይሆናል። ምናልባትም ጥሩ ሰዎች ከሆንን ክፉ ነገር አይደርሰንም እያልን አድገን ነገር ግን ክፉ ነገር አጋጥሞን ይሆናል።

በወሰድነው ውሳኔ ከበድ ያለ ስህተት እንደፈጸምን ካወቅን ፡ በፊት ላሳለፍናቸው ውሳኔዎች መጠራጠር እንጀምራለን። ቀጥለን የመናጋት ስሜት ይፈጥርብናል። ጠፋን ፣ተሰባበርን ፣ ወደቅን ብለን እናስባለን። እኛነታችንን ከተቀበልንና ለራሳችን ክብር ከሰጠን ግን በራሳችን እንተማመናለን ፡ ብንፈራም ፡ ያልፋል ፣ በተጨማሪም ማንኛውም አይነት ችግር ቢመጣም መጋፈጥና መቋቋም እንችላለን ብለን ለራሳችን እናሳምናለን። ለራሳችን ክብር የማንሰጥ ከሆንና ስለራሳችን ጥሩ ስሜት ከሌለን ግን ከሰው ውጭ የሆንን ይመስለናል። አንድ ነጠብ ውቅያኖስ ውስጥ እንደሚጠፋ እየጠፋን ያለን ይመስለናል። ቀጥለን በጣም እንፈራናል።

እንደ ሰው ህላዌያችን ይጠፋል ብለን በምንፈራበት ግዜ ራሳችንን ከጥፋቱ ለመዳን የመከላከያ ዘዴ እናፈላልጋለን። ስለ ራሳችን ያለን ስሜት እየከፋ በሄደ ለመከላከያ የምንጠቀምበት ተስፋ የቆረጠ ዘዴ ይሆናል።

መከላከያዎቹ እነዚህ ሊየጠቃልሉ ይችላሉ፦

- ገላችንን በመጉዳት ወይም ራሳችንን መራብ ፣
- ላለው ችግር ራሳችንን መውቀስና ከዛም መጨነቅ ፣
- ፍርሃታችን በአካባቢያችን ባለው አሳብበን መውጣትና መሞከርን መፍራት ፣
- በአካባቢያችን ብቻ ታግደን ራሳችንን በስራ ብዛት መጥመድ ፣
- ሁሉን ነገር ከሚገባ በላይ በማጽዳትና አስሬ በመቆጣጠር ድህንነትን መጠበቅ መሞከር ፣
- ወደ ራሳችን ዓለም በማሸሽግ በአካባቢያችን ባለው አለማሰብና ግድ አለመስጠት።

የመከላከያ ዘዴ የምንመርጠው ሆን ብለን አይደለም። ሳነውቀው ከመቅጽበት ራሳችንና አካባቢያችንን ጋር ባለን አስተያየት ተሞርክሰን ባገኘነው መከላከያ ዘዴ እንመርጣለን። ለምሳሌ ፡ ለሚያጋጠምዎት ስህተት ራስዎን በመውቀስ የተካኑ ከሆኑ ፣ እራስዎ ላይ ለሚደርሰው ችግርም ራስዎን ሊወቅሱ ነው።

ለምንድ ነው አስተያት በጣም አስፈላጊ የሆነው?

የአእምሮ ጭንቀት የማይቀር ክስተት አይደለም። ነገር ግን ፡ እኛንታችንን ካልተቀበልንና ክብር ካልሰጠን ችግር ሲመጣ ምቹ ሁኔታ ለአእምሮ ጭንቀት እንፈጥርለታለን። በእኛነታችን ጥሩ ስሜት ካለን ፣ የሆነ ነገር ቢጠፋብን እናዝናለን እንጂ አንጨነቅም። ሰው ክፉ ከደረገን እንናደዳለን እነጂ በመናደዳችን ጥፋተኛ አርገን ራሳችንን አንወነጅልም። ከሆነ ሰው ወይም ንገር ዛቻ ቢመጣብን እነፈራለነ እንጂ በፍራቻ አንጥለቀለቅም ምክንያቱ ራሳችንን ስለምንጠብቅ ስለምናድን። የአእምሮ ጭነቀት የሚያመጣብን ሞት/ጥፋት ፣ ረሀብ ፣ ህመም ወይም የሰው ክፉ አያያዝ አይደለም። እነዚህን እነዴት እንደምንረዳቸው ነው።

ብዙ ሰዎች ለሚደርስባቸው ነገር አረዳዳቸው ለስቃያቸው አይቀሬ የረገዋል። ራሳችንን እንደ ክፉ ሰውና ተቀባይነት የሌለን ከወሰድን እናም በ”ፍትሃዊት ዓለም” ፣ ጥሩ ስራ የሚሸለምባት ክፉ ደግሞ የሚቀጣባት የምንኖር ከመሰለን ፣ ችግር ባጋጠመን ግዜ ለክፉ ስራችን ቅጣት አርገን እንወስደዋለን። ትርጉም የሌለንና የማንረባ የሚመስለን ከሆነ ፣ የመደሰት ዕድል በምናገኝንበት ግዜ ራሳችንን “ለመደሰት አልተፈጠርኩም” እንላለን።

ሰዎችን የምንፈራ ከሆንን ፡ ክፉ ነገር በሚያደርጉን ግዜ የመቃወም መብት የሌለን ይመስለናል። ሰዎች በአካባቢያችን ሊኖርልን ክፉኛ ብንፈልግ ነገር ግን ራሳችንን አስጠሊታና ደመ-ቢስ አርገን የምናይ ከሆንን ንዴታችንን ዋጥ ናረገዋለን። ሰዎች እንዳይነጥሉን አለመደሰታችንን ደብቀን እንደፈለጉ እንዲያደርጉ እንተዋቸዋለን። ሰዎች መካዳቸውና ሁሉም ነገር መጨረሻው መጥፎ መሆኑን አይቀሬ ነው ብለን ካመንን ፣ ነገሮችን ለማሻሻል አንሞክርም። ስለዚህም እንሰቃያለን።

በዘር የሚተላለፍ ነው ወይ?

አንዳንድ ሰዎች ፡ ለሚወርድባቸው ጭንቀት ፡ ዘራቸውን ወይም እድላቸውን ያማርራሉ ፤ ይህ የሚሆንበት ምክንያት ደግሞ ለደረሰባቸው ነገር ሀላፊነት ላለመውሰድ ነው። ብዙ ሐኪሞች በበሽተኞቱ ላይ የደረሰ ጭንቀት ከዘር የመጣ ገና ያልታወቀ ነገር ወይም ደግሞ የሰውነት የኬሚካል ለውጥ ነው ይላሉ። ይህን የሚሆነው ደግሞ አንዳንድ ሐኪሞች ከሳይኮሎጂካል መረዳት ይልቅ የመዲካል ትርጉም እንዲረዱ ስለሚፈልጉ ናቸው። ነገር ግን ፡ የአእምሮ ብጥብጥ በተመለከተ በዘር የሚተላለፍ ወይም የኬሚካል ለውጥ መሆኑን ለማወቅ ብዙ ገንዘብና ጊዜ ቢባክንም ፡ ምንም የተገኘ ነገር የለም።

የሰሮቶኒን (Serotonin) ደረጃዎች

ጭንቀት ባለባቸው ሰዎች ላይ የሰሮቶኒን ለውጥ በጭንቅላታቸው ውስጥ ታይተዋል። ነገር ግን አንድ ነገር ከመከሰቱ በፊት የመከሰቱ መነሻ የሆነ ምክንያት መኖር አለበት ፤ ነገር ግን ይህን ጭንቀት በማስቀደም የታየ የባዮኬሚካል ለውጥ ስልነበረም። ጭንቀት የሚመጣው በአእምሮ ላይ በሚፈጠረው የኬሚካል መዛባት ምክንያት ነው ማለት ትክክል አደለም። አንዳንድ ከኒኖች በሽተኛውን እንዲሻለው የሚያደርጉ ከሆኑ ፡ የዛ መድሐኒት እጥረት በሰውየው ላይ ጭንቀት አስከተለ ማለት አይቻልም። አስፕሪን የራስ ምታትን በሚፈውስበት ጊዜ እንግዲህ ፡ ራስ ምታቱ በአስፕሪን እጥረት ነው የመጣው ማለት አደለም።

ጀነቲክስ (Genetics)
ብዙ ጊዜ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ከሆነ ፥ ጭንቀት በዘር የሚተላለፍ የሚወረስ ነገር ነው ይላሉ። የዚህ ጥናት ተንታኒዎች ግን ፥ ነገሩ በጥያቄ ምልክት ይተውታል። ከቤተሰቦቻችን ብዙ እንወርሳለን ፥ ነገር ግን አብዛኞቹ የምንወርሳቸው ነገሮች ከእነርሱ በመማር ነው። ወደ ጭንቀት የሚመራ አስተሳሰብ ከቤተሰቦቻችን ልንማር እንችላለን። አንድ እናት ሁል ጊዜ የምትፈራ እና ጨለምተኛ ከሆነች ፥ ልጅዋ ዓለምን ክፉ እና አስፈሪ ቦታ ነው ብሎ ሊያምን ይችላል ፤ በመጨረሻ ላይም ልጁ ፈሪ እና ጨለምተኛ ይሆናል።

ጉዳዩን በተመለከተ ምን ማድረግ ይገባኛል?

ለውጥ ማድረግ እንደሚችሉ ማመን አለብዎት። ሳይለወጥ የሚቀር ሰው የለም ፤ ስለሆነም እርስዎም ወደሚሻለው ደረጃ ሊለወጡ ይችላሉ። ማድረግ ያለብዎት ትልቁ ለውጥ ፥ አስፈላጊ ሰው መሆንዎን ማወቅና ማንነትዎን መቀበል ነው። አብዛኛው ጊዜ ራስዎን ዋጋ እና ተቀባይነት እንደሌልዎት አድርገው የሚያምኑ ከሆነ ፥ ለመቀየር ያስቸግራል። ምክንያቱም ያልዎት አስተያየት እና የሚያረደርጉት ነገር በሙሉ በዛ እምነት የተመሰረተ ስለሚሆን ነው።

ምስጢሩ እንግዲህ ለራስዎ እንዲህ ብለው መናገር ነው ፦ "ራሴን እንደአስፈላጊ ሰው አላየውም ፥ ነገር ግን ከዛሬ ጀምሮ ፥ የራሴን ወዳጅ ጓደኛ እሆናለሁኝ። ለራሴ ፥ ደግ እሆናለሁኝ ፣ ራሴን እንከባከባለሁኝ ፣ እንዲሁም ራሴን መውቀስ እና ራሴን ዝቅተኛ አድርጌ ማየት አቆማለሁኝ"። ራስዎን የራስዎ ወዳጅ ጓደኛ አድርገው ማየት ፥ እንዲሁ እንዲሆኑ ይረድዎታል።

ራስዎ ለራስዎ በሚናገሩበት ጊዜ ፥ እንዴት እንደሚናገሩ ማወቅ አስፈላጊ ነው። ጭንቅላትዎ ውስጥ የሚሰሙትን ድምጽ ያዳምጡ። ያ ድምጽ የሚለውን የሚጎዳ እና የሚወቅስ ነገሮችን ይጻፉት ፥ ከዛበኃላ ከዛ የተሻለ ፣ ደግ ፣ እና የሚያጽናና ነገር አስበው ይናገሩ። ለምሳሌ የሆነ ነገር ሲያደርጉ ፥ ለራስዎ ፥ እንዲህ የሚሉ ከሆነ ፥ "መውደቅህ አይቀርም። ሁል ጊዜ የምታድርገው ነገር በትክክል አታደርገውም እና" ፤ ይህን ነገር ይጻፉት ፥ እና ከእሱ አጠገብ እንዲህ ብለው ይጻፉ ፥ "አሁን በተቻለህ መጠን ትሩ እንድትሰራ ትሞክራለህ። ሁሉም ነገር በትክክል ካላደረግከው ደግሞ ምንም ችግር የለም ፥ ምክንያቱ ስህተት በምታደርግበት ጊዜ ፥ ከስሕተትህ መማር ጥሩ ነገር ነውና።" ለራስዎ የሚያበረታታ ነገር ለመንገር መለማመድ ይኖርብዎታል።

ያልዎት አስተያየት በምን ሐሳብ ወይም እምነት ላይ የተመሰረተ መሆኑን ማወቅ አስፈላጊ ነው። በዓለም ላይ የሞኖሩ ሰዎች በሙሉ ይጠሉኛል ወይም ደግሞ ፥ ማንኛውም የማደርገው ነገር መጥፎ ውጤት ይሆረዋል ሲሉ ፥ በእውነት እንደዛ ነው ወይ? በእርስዎ ላይ የደረሰ ማንኛውም መጥፎ ነገር ፥ መጥፎ ሰው በመሆንዎ እንደ ቅጣት ሆኖ ነው የሚወርደው የሚሉት አባባል እውነት ወይን? የእርስዎ አስተያየት ወይም እምነት ያስከተለው አደጋ ይመለከቱ። ሰዎች ላይቀበሉኝ ይችላሉ በማለት ፥ ወደ ሰው መቅረብ ካልፈለጉ ፥ ብቸኝነት ይሰምዎታል ፥ አይደለም እንዴ?

ራስዎ መጥፎ ሰው እንደሆኑ ለማሰብ ያደረገዎት ነገር ምን እንደነበረ ለማስታወስ ይሞክሩ። ይህን ነገር ሁል ጊዜ ከቤተሰብዎ ይሰሙት የነበሩት ነገር ነውወይ? በእውነት መጥፎ ሰው ስለነበሩ ነው ፤ ወይስ የነበራቸው መጥፎ ስሜት እርስዎ ላይ ለመወጣት ስለፈለጉ ነው? ቤተሰብዎ ሁል ጊዜ ቅን እና ትክክል አለመኖራቸው ለማወቅ ይፈራሉ ወይ? ሁል ጊዜ ትክክል የሆኑ ማንኛውም ቤተሰብ የሉም።

እነዚህ ነገሮች በሚጽፉበት ጊዜ ፥ ከራስዎ ውጭ በመሆን ስለራስዎ ምን እንደሚያስቡ እና እንዴት እንደሚሰምዎት ሊያሳይዎት ይችላል ፤ ይህም በግልጽ ለማየት ያስችልዎታል። በዚህ ጉዳይ ላይ የሚረዱ መጽሐፍቶች አሉ። ለዚህ ጉዳይ በቀጥታ ያግዛሉ የሚባሉት መጽሐፍቶች ብቻ ሳይሆን ፥ ሌሎች የታወቁ መጽሐፍቶች እንደ ልበወለድ ፣ ግጥም ፣ እና የህይወት ታሪክ የመሳሰሉት ለማንበብ ይሞክሩ።

ጉዳዩን ይነጋገሩበት

ስለነዚህ ነገሮች ለሌሎች ሰዎች ጋር ይነጋገሩበት እና የሰዎቹ አስተያየት ምን እንደሆነ ይወቁ። ከጓደኞችዎ ጋርም ይነጋገሩበት ፤ እንዲሁም በአከበቢዎ ወደሚገኘው ጽሕፈት ቤት በመምጣት እና ራስን መርዳት የሚለውን ግሩፕ አባል ይሁኑ። ከቴራፒስት ወይም ካውንስለር ጋር መነጋገር በጣም ጠቃሚ ነው። የቴራፒ ህክምና የሚሰጡ የተለያዩ ናቸው ፥ ነገር ግን ሁሉንም በአንድ ወይም ሁለት ግሩፕ ሊከፈሉ ይችላሉ።

ፐርስፐክቲቭ ቴራፒ (prescriptive) እና ኤክስፐሎራቶሪ ቴራፒ (exploratory) የሚባሉ አሉ። ፐርስፐክቲቭ ቴራፒ የሚባሉ እንደ ኮግኒቲቭ ቴራፒ ሲሆኑ ፣ አንድ ዓይነት ችግር ለመፍታት የሚያስፈልገው ጥበብ ወይም ሙያ ያስተምራሉ። ኤክስፐሎራቶሪ ቴራፒ የሚባሉ ፣ እንደ ሳይኮቴራፒ ሲሆኑ ፣ ሐሳብዎ እና ያለፈው ታሪክዎ ወይም ልምድዎን የሚመረምሩ ናቸው። አብዛኞቹ ቴራፒስቶች እና ካውንስለሮች የሁለቱም አሰራር ይጠቀማሉ።

ቴራፒስት ወይም ካውንስለር ለማግኘት ሊከብድ ይችላል። በአከባቢዎ በሚገኘው የጤና ማእከል ላይ ካውንስለር ካለ ለማወቅ ጠቅላላ ሐኪምዎን (GP) መጠየቅ ይችላሉ። ወይም ደግሞ ጠቅላላ ሐኪምዎ ወደ የNHS ሳይኮሎጂስት ወይም ሳይኮቴራፒስት እንዲልክዎት ይጠይቁት። በአከባቢዎ የሚገኘው የአእምሮ ማህበር ምን ዓይነት አገልግሎቶች እንደሚሰጥ ማወቅ ጥሩ ነው። በአከባቢዎ የሚገኘው የመጽሕፍት ቤት በመሄድ የሳይኮቴራፒስቶች እና ካውንስለሮች የስም ዝርዝር ይመለከቱ። ነገር ግን የሳይኮቴራፒው ወይም የካውንስለሩ ስም በዛ መጽሐፍ በመገኘቱ ብቻ ፣ ያን ሰው ጥሩ ሳይኮቴራፒስት ወይም ካውንስለር ነው ማለት አይደለም። ነገር ግን ጥሩ ያልሆነ ውጤት ካዩ ፣ ለዛ ሰው የሚወክል የባለሞያዎች ማህበር ጋር በመሄድ አቤቱታ ለማቅረብ ይቻላል። ቴራፒስቱ ወይም ካውንስለሩ የአስማት ስራ በመስራት በተአምር እርስዎን ያድንዎታል ማለት አይደለም ፤ ነገር ግን እርስዎ ራስዎን ለመመርመር እና ለማውቅ በሚሞክሩበት ጊዜ እንዲያግዝዎት እና እንዲመርዎት ይችላሉ።

መቀየር የማልችለው ነገር በተመለከተ ምን ማድረግ ይገባኛል?

ያስተውሉ ፥ ጭንቀትን በኛ ላይ የሚታየው በደረሰብን ነገር ምክንያት ሳይሆን ፣ የደረሰብንን ነገር እንዴት እንደ ተቀበልነው ነው የሚወስነው። ከእናትዎ የሚያገኙት የነበረ ነገር ሁልጊዜ ፣ ማንቋሸሽና መጉዳት ከሆነ ፣ እና ሁል ጊዜ በየሳምንቱ እናትዎን የግድ መጠየቅ እንዳለብዎት የሚያምኑ ከሆነ ፣ እንደሚጨነቁ ማወቅ አለብዎት። እንደዚህ ያለ ሕግ እንደሌለ የሚያውቁ ከሆነ እና ፣ ራስዎን መንከባከብ ደግሞ የራስዎ ሐላፊነት በሆነበት ጊዜ ፣ ስንት ጊዜ እና ለምን ያህል ጊዜ እናትዎን ማየት እንዳለብዎት መወሰን ይኖርብዎታል። እናትዎን እንደ እናትዎ ሳይሆን እንደ አንድ ደደብ ሴት ከእርስዋ ጋር በፍቅር ለመኖር የሚፈልገውን ልጅዋ ከመጠበቅ ይልቅ ያላትን መጥፎ ስሜት በልጅዋ ላይ ለመወጣት የምትፈልግ ሴት አድርገው የሚያይዋት ከሆነ ፣ በእርስዋ እና በእርስዎ መካከል የስሜት መራራቅ ይፈጠራል።

ብዙ ጊዜ የጎዱንን ወላጆቻችን ለማየት እንፈልጋለን ፤ ምክንያቱም አንድ ቀን ልክ እንደ ምንፈልጋቸው ዓይነት ወላጆች ማለትም የሚወዱን እና የሚቀበሉን ወላጆች እንደሚሆኑ ተስፋ ስለምናደርግ ነው። አንዳንድ ወላጆች ይህን ጉዳይ ቢያስተውሉትም ፣ እንዴት ማሳየት እንዳለባቸው አያውቁም። ይህን ለማወቅ ከፈለጉ በልጅነት ጊዜዎ የነበረውን ጉዳይ በማስታወስ ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር የሚፈልጉ ከሆነ ይጠይቅዋቸው። እነርሱን ለምውቀስ ሳይሆን በጭንቅላትዎ ያለውን ነገር ለመስተካከል ስለፈለጉ መሆን አለበት። አንዳንድ ወላጆች ይህን ለማድረግ የሚወዱ አሉ። እንዲህም ይላሉ ፣ "እነዛ መጥፎ የሆኑ ነገሮች ሆነዋል ፣ ፣ በጣም ይቅርታ አድርግልኝ"። አንዳንድ አስተዋይ ያልሆነ ወላጆች ደግሞ እንዲህ ይላሉ ፣ "እንዴት ደፋር ነህ እኔ ፍጹም ትክክል እንዳልሆንኩኝ የምትናገረው!"

ወላጆችዎ እንደዚህ ካሉ ፣ ከእንግዲህ ሚወዱኝ እና የሚቀበሉኝ ወላጆች ይኖሩኛል ብለው ተስፋ ማድረግ ያቋርጡ። ይህ በጣም የሚያሳዝን ጉዳይ ነው ፣ ነገር ግን ይህ ሀዘንና ብስጭት ህይወትዎ በሙሉ እንዲቆጣጠር መፍቀድ የለብዎትም። የሆነውን ነገር እንዴት መቀበል እንዳለብዎት ማሰብ ነው ያለብዎት። በህይወትዎ መቀየር የማይችሉት ነገሮች በሙሉ በተመለከተ እንደሚከተለው ማድረግ ይኖርብዎታል።

በእነዚህ ነገሮች ላይ በሙሉ ጊዜዎንና ጉልበትዎን በማባከን ህይወትዎን እንዲቆጣጠሩት መፍቀድ የለብዎትም። ህይወት በጣም ከባድ በሚሆነው ጊዜም ቢሆን ፣ እንያንዳንዱ ቀን ለራስዎ ጥሩ ነገር ያድርጉለት። ይህን ማለት ደግሞ ፣ ራስዎን መንከባብከብ ፣ ምንም ሳያደርጉ እረፍት ብቻ መውሰድ ፣ ከጓደኞች ጋር መጫወት ፣ ባህርይን ማድነቅ ፣ ወይም ደግሞ ሙዚቃን ማዳመጥ የመሳሰሉ ነገሮች ማድረግ ማለት ነው። እያንዳንዱ ሰው እርስዎን በሚንከባከብበት ጊዜም ቢሆን ራስዎን መንከባከብ ይችላሉ።

የአእምሮ ጭንቀት ያላቸው ሰዎችን በምረዳበት ጊዜ ራሴን እንዴት ለመንከባከብ እችላለሁኝ?

የአእምሮ ጭንቀት ያሳለፉ ሰዎች ፡ ጭንቀቱ ካለፈ በኃላ ብዙ ጊዜ ሌላ ሰው ከእነሱ ጋር በመሆን ስላበራታታቸው እና ስለደገፋቸው በጣም እንዳገዛቸው እና እንደጠቀማቸው ይናገራሉ። በጭንቀቱ ጊዜ እንዲህ ባይሉም ፡ ካለፈ በኃላ ግን ብዙዎቹ ያመሰግናሉ።
በአእምሮ ጭንቀት ላይ ያሉ ሰዎች ፡ እንደሰው እንደሚገባ ሆነው ህይወታቸውን ለመምራት የሚታገሉ ናቸው። ለመኖር የሚደረግ ትግል ስለሆነ ፡ በዚህ ሁኔታ ላይ እያንዳንዳችን ከመጠን በላይ ራስ ወዳድ እንሆናለን። ሌሎች ሰዎች ላይ ምን እንደደረሰ መሆኑን ማየት አንፈልግም ፡ ስለሆነም ሌላ ሰው ከእኛ ጋር ለመኖር እስከማይችል ድረስ እንሆናለን። ነገሮችን በሙሉ ድርቅ ባለ ዓይን ማየት እንጀምራለን ፡ ምንም አስተያየት ማድረግ ወይም እንድንግባባ አንፈልግም። ቀልድ እና ሳቅ ከኛ ይጠፋል ፤ እና በጣም ቀላል እና የተለመደ ነገር የጭንቀት ወይም የፍራቻ ምንጭ ሆኖ ይታየናል። በአንቅ ደቂቃ ውስጥ አስተዋይ ሆነን ቆይተን በሚቀጥለው ደቂቃ ሞኝ እንሆናለን። ጓደኞች እና ቤተሰቦች ፡ ብዙ የሚያፈቅሩን እና የሚሳሱልን ቢሆኑም ፡ ራሳቸው ከእኛ መጠበቅ አለባቸው።

የአእምሮ ጭንቀት ያለበት ሰው እየተንከባከቡ ከሆነ ፡ ራስዎን መንከባከብ ፣ እረፍት መውሰድ ፣ እንዲሁም አንዳንድ የሚያዝናኑን ነገሮች ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። እንደዚህ በማድረግዎ መጥፎ ሊሰማዎት አይገባም። እራስዎን ካልተንከባከቡ ፡ ሌላ ሰውን ለመንከባከብ ላይችሉም።

ሰዎች በጭንቀት ፣ ፍራቻ ፣ እና ተስፋ መቁረጥ ወይም ደግሞ መጥፎ የሆነ የሚያስፈራ ድምጾችን በመስማት ሲሰቃዩ በምናያቸው ጊዜ ፡ ስቃያቸውን ከእነሱ እንድናርቅ እንመኛለን። ነገር ግን ፤ ሰዎቹን የመዳን የኛ ሐላፊነት ካልተቻላቸው ደግሞ የእና ጥፋት ነው ብለን ማሰብ የለብንም ፡ ፡ በእውነቱ ከሆነ ፡ ሰዉን ለመዳን ሀይል ያለው ራሱ ሰዉ ነው። ድጋፍ እና ማበረቻቻ መስጠት እንችላለን ፣ ፍቅር እና ማጽናናት መስጠት እንችላለን ፣ እንድሰማቸው እና እንድንረዳቸው እንሞክራለን ፣ ይህን በሙሉ የታመመውን ሰዉ ያግዛል። ለመለወጥ መወሰን ያለበት ግን እሱ ራሱ ነው።

ሰውየው መቀየር እንደሚችል ማመን አለበት ፡ ከዛ በኃላ ደግሞ ለመቀየር መጣር አለበት ፡ ይህ ማለት ደግሞ ፡ ለውጥ ሲባል ምን እንደሆነ ሳያውቅ ወይም ሳያረጋግጥ ለመለወጥ መስማማት አለበት ማለት ነው። ይህ ቀላል አይደለም። አብዛኞቻችን ባለን ሰይጣናዊ ጸባይ መቆየት እንመርጣለን ፤ ምክንያቱም በጣም አሰቃቂ ነገር ቢሆንም ፤ ያለንበት መከራ ምን እንደሆነ ስለምናውቅ ከማናውቀንው ነገር ላይ መግባት ባለንበት ብንቆይ ደህንነት ያለው ይመስለናል። ለመለወጥ መወሰን ቆራጥነት ያስፈልጋል።

በቆራጥነት ተነስተው አሁን ህይወታቸው በደስታ የሚመሩ ብዙ ሰዎች አውቃለሁኝ። እነዚህ ሰዎች በሙሉ ፡ በጣም ልዩ ሰዎች በተላያየ ሁኔታ ይኖሩ የነበሩ ሰዎች ሲሆኑ ፡ ነገር ግን እያንዳንዳቸው የተማሩትን አስፈላጊ ጥበብ ወይም እውቀት ምን እንደሆነ መናገር ይችላሉ። እንደዚህም ይላሉ ፡ "የራስን ጉዳይ በተመለከተ ራሴ ነው ሐላፊነት የምወስደው። እኔን ሊያድን የሚችለው ሰው እኔ ብቻ ነኝ። ራሴን ዋጋ በመስጠት ራሴን ተቀበልኩት ፤ ስለሆነም ራሴን መንከባከብ ጀመርኩኝ።"

ማጣቀሻዎች

ከፍራቻ ማዶ (Beyond fear) ዲ. ሮው (D. Rowe) (HarperCollins 1996)
ሰንሰለቱን መስበር (Breaking the bonds) ዲ. ሮው (D. Rowe) (HarperCollins 1996)
ጭንቀት ፡ ከእስራትህ ማምለጫ መንገድ (Depression: the way out of your prison) ዲ. ሮው (D. Rowe) (Routlege 2002)
የህይወት መመርያ (Guide to life) ዲ. ሮው (D. Rowe) (HarperCollins 1996)
የመከፋት ምንጭ (The origins of unhappiness) ድ. ስመይል (D. Smail) (Constable & Robinson 2002)

ጠቃሚ ማህበሮች

በእንግሊዝ አገር የጸባይ እና ኮግኒቲቭ ሳይኮቴራፒስቶች ማህበር

British Association of Behavioural And Cognitive Psychotherapies (BABCP)
The Globe Centre, PO Box 9, Accrington BB5 0XB
ስ.ቁጥር: 01254 875 277 ፥ ፋክስ: 01254 239 114
ኢ.መይል: babcp@babcp.com ድረገጽ: www.babcp.com
የታወቁ ቴራፒስቶችን ስም ዝርዝር ይሰጣል

በእንግሊዝ አገር የካውንስሊን እና ሳይኮቴራፒ ማህበር
British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)
BACP House, 35–37 Albert Street, Rugby CV21 2SG
ስ.ቁጥር: 0870 443 5252 ፥ ፋክስ: 0870 443 5161
minicom: 0870 443 5162 ኢ.መይል: bacp@bacp.co.uk
ድረገጽ: www.bacp.co.uk
የመንደሩ ሐኪሞች ዝርዝር ለማግኘት ድረገጹን ይመለከቱ ወይም ደውሞ A5 self-addressed envelope ይላኩ

በእንግሊዝ አገር የሳይኮሎጂ ማህበረሰብ
The British Psychological Society
St Andrews House, 48 Princess Road East, Leicester LE1 7DR
ስ.ቁጥር: 0116 254 9568 ፥ ፋክስ: 0116 247 0787
ኢ.መይል: mail@bps.org.uk ድረገጽ: www.bps.org.uk
በመላው የእንግሊዝ አገር ውስጥ ያሉት የተመሰከረላቸው ሳይኮሎጂስቶችን ስም ዝርዝር ያቀርባል

እንክብካቤ ሰጪዎች በእንግሊዝ አገር
Carers UK
20–25 Glasshouse Yard, London EC1A 4JT
የእንክብካቤ መስመር: 0808 808 7777 ስ.ቁጥር: 020 7490 8818
ፋክስ: 020 7490 8824
ኢ.መይል: info@ukcarers.org ድረገጽ: www.carersonline.org.uk
ሁሉም የእንክብካቤ ዓይነት በተመለከተ መረጃ እና ምክር የሚሰጥ

መድሀኒት በነጻ የሚሰጥ ተቋም
The Institute for Complementary Medicine (ICM)
PO Box 194, London SE16 7QZ
ስ.ቁጥር: 020 7237 5165 ፥ ፋክስ: 020 7237 5175
ኢ.መይል: icm@icmedicine.co.uk ድረገጽ: www.icmedicine.co.uk
መረጃን ይሰጣል ፤ እንዲሁም self-addressed envelope እና ሁለት ቴምብሮች ከተላከላቸው ፥ ስለ ባለሞያዎች እና ብቃት ያላቸው ሐኪሞች መረጃ ይሰጣል

የበለጠ አመጋገብ ተቋም
The Institute for Optimum Nutrition
Avalon House, 72 Lower Mortlake Road, Richmond, Surrey, TW9 2JY
ስ.ቁጥር: 0870 979 112 ፥ ፋክስ: 0870 979 113
ኢ.መይል: info@ion.ac.uk ድረገጽ: www.ion.ac.uk
የበለጠ የአመጋገብ ስርዓት እና የአመጋገብ ቴራፒን ምን እንደሆነ አውቆ ለመተግበር የሚያግዝ የበጎ አድራጊነት ማህበር። ይህም በተለምዶ የሚደረግ መድሀኒት በተጨማሪ ነጻ የሆነ እንክብካቤ ለመስጠት ነው

ግንኙነት
Relate
Herbert Gray College, Little Church Street, Rugby CV21 3AP
ስ.ቁጥር: 01788 573 241 ወይም 0845 456 1310
ኢ.መይል: enquiries@relate.org.uk ድረገጽ: www.relate.org.uk
የዝምድና ወይም ግንኙነት ችግር ላለባቸው ጎልማሶች የምክር አገልግሎት ይሰጣል

በበለጠ ማንበብ ከፈለጉ

The assertiveness workbook: ያላቸው ሀሳብ እንዴት መግለጽ እንደሚችሉ እና በስራ ላይ ይሁን በትውውቅ ላይ እንዴት ራስዎን በመደገፍ መቆም እንደሚችሉ አር. ጀይ. ፓተርሰን (R. J. Paterson) (New Harbinger Press 2000)
በራስ መተማመን ይሰራል (Confidence works) ጂ. ማክማሆን (G. McMahon) (Sheldon Press 2001)
ጭንቀት (Depression): ከእስራትህ ማምለጫ መንገድ (3rd ed) ዲ. ሮው (D. Rowe) (Brunner-Routledge 2003)
ፍራቻን ማሸነፍ (Conquering fear) ዲ. ሮው (D. Rowe) (Mind 2003)
ራስዎን እንዴት መቀበል እንደሚችሉ (How to accept yourself) ዳክ. ው. ድርይደን (Dr W. Dryden) (Sheldon Press 1999)
እንዴት ራስን መቆጣጥር ይቻላል (How to assert yourself) (Mind 2003)
የግንኙነት ችግሮችን እንዴት መፍታት ይቻላል (How to cope with relationship problems) (Mind 2003)
በራስ መተማመን እንዴት መጨመር ይቻላል (How to increase your self-esteem) (Mind 2003)
ራስን እንዴት መንከባከብ ይቻላል (How to look after yourself) (Mind 2004)
መጨነቅን እንዴት ማቆም ይቻላል (How to stop worrying) (Mind 2004)
የቤተሰብ ኑሮ እንዴት መምራት ይቻላል (How to survive family life) (Mind 2004)
በመካከለኛ ዕድሜ የሚመጣውን ችግር እንዴት መቋቋም ይቻላል (How to survive mid-life crisis) (Mind 2002)
የኮግኒቲቭ ጠባይ ቴራፒን መረዳት (Making sense of cognitive behaviour therapy) (Mind 2004)
አእምሮህን መቆጣጠር ፣የአእምሮ ጤና ብቁነት መመርያ (Manage your mind: the mental health fitness guide) ጂ. ቡትለር (G. Butler) ፣ ቲ. ሆፕ(T. Hope) (Oxford University Press 1995)
ራስን ዝቅ አድርጎ የማየት ጠባይ ማሸነፍ ፣የኮግኒቲቭ ጠባይ ቴክኒኮችን በመጠቀም ራስን መርዳት) (Overcoming low self-esteem: a self-help guide using cognitive behavioural techniques) ኤም. ፈነል (M. Fennell) (Robinson 1999)
ጭንቀትን የመቆጣጠር የአእምሮ መመርያ (The Mind guide to managing stress) (Mind 2003)
የአካል እንቅስቃሴን በተመለከተ የአእምሮ መመርያ (The Mind guide to physical activity) (Mind 2004)
ማዝናናትን በተመለከተ የአእምሮ መመርያ (The Mind guide to relaxation) (Mind 2004)
የመከፋት ጠባይ (The nature of unhappiness) ዲ. ስመይል (D. Smail) (Constable and Robinson 2001)
በዝናብ ላይ የጸሐይ ሙቀትን መውሰድ ፣ስለ ጭንቀት የሚገልጽ መጽሐፍ (Sunbathing in the rain: a cheerful book about depression) ጂ. ለዊስ (G. Lewis) (Flamingo 2003)
ፍራቻን መረዳት (Understanding anxiety) (Mind 2003)
ጭንቀትን መረዳት (Understanding depression) (Mind 2006)
የመነጋገር መድሀኒትን መረዳት (Understanding talking treatments) (Mind 2002)

ከMind የሚገኘውን የህትመት ካታሎግ ለማግኘት A4 self-addressed envelope ቀጥሎ ወደ ተጻፈው አድራሻ ይላኩት ፥

የMind መጽሐፍቶች
15–19 Broadway
ለንደን E15 4BQ
ስ.ቁጥር: 0844 448 4448
ፋክስ: 020 8534 6399
ኢ.መይል: publications@mind.org.uk

በገበያ ያሉትን መጽሐፍቶችን በሙሉ ለማየት በኦንላይ መግዛት (online shop) ላይ ይመለከቱ።

ይህ አጭር ጽሑፍ በዶሮትይ ሮው የተዘጋጀ ነው (Dorothy Rowe)
መጀመርያ የታተመው በMind 2002 ላይ ነው።
እንደገና የታተመው © Mind 2006
ISBN 1-903567-28-9