

PTSD እንታይ እዩ?

ስቃይ ዘስዕቦ ስነ ኣእምሮአዊ ጸቕጢ (Post Traumatic Stress Disorder -PTSD) ሓደ ባህርያዊ ስነ ኣእምሮአዊ ግብረመልሲ ን ሕሉፍ ዘስካሕክሕ ተመኩሮ ንኻልእት ወይ ንገዛእ ርእሰኻ ዝወረደ ሓቕኛ ወይ ናይ ምፍርራህ ተግባር እዩ። ኣብ ሓደጋ ምስ እትህሉ፣ ፍርሂ ክስመዓካ ባህርያዊ እዩ። እዚ ፍርሂ እዚ ብዙሕ ለውጥታት ኣብ ኣካላትኻ ኣብ ውሽጢ ካልኢታት ብምስዓብ ነቲ ሓደጋ ንክትከላኸል ወይ ካብኡ ንክትሃድም ክትዳሎ ይገብረካ። ኣብ PTSD ግን፣ እቲ ግብረ መልሲ ዝተለወጠ ወይ ዝተጎድኦ እዩ። እቶም PTSD ዘለዎም ሰባት ስቕ ኢሎም ክጭንቐ ወይ ክፈርህ ይኸእሉ ዋላል እውን ኣብ ሓደጋ እንተሰይ ሃለዉ።²

መበገሲ ናይ PTSD እንታይ እዩ?

ኣብነታት ናይ ስቓያዊ ተመኩሮ ደብዳቤ ቦምብ፣ ዓመጽ፣ ስቕያት፣ ሞት ወይ ምስዋር ናይ ኣባል ስድራቤት ወይ ዓርኪ፣ ካብ ገዛኻ ክትሃድም ምስ እትግደድ፣ ወይ ካልእ ሰብ ክጉዳእ ኣንከሎ ወይ ክቕተል እንከሎ ምስ እትዕዘብ ከጠቓልሉ ይኸእሉ። ካልኦት ኣብነታት ናይ ስቓያዊ ተመኩሮ ኣጋጣሚታት ናይ ህቡብላ፣ ውሕጅን ምንቕጥቃጥ ምድርን ክኾኑ ይኸእሉ። ቅድሚ ናብ ካናዳ ምምጽኡም፣ ገሊኦም ሰባት- ብፍላይ እቶም ከም ስደተኛታት ዝመጹ- ከምዚኦም ዝመስሉ ኣጋጣሚታት ዘሕለፉ ክኾኑ ይኸእሉ።

ንገለ ሰባት ሓሳባትን ተዘክሮን ናይ ከምዚኦም ዓይነት ኣስቀቕቲ ተመኩሮታት ንሂወቶም ብዕቲብ ክጸልዎ ይኸእል። ዋላ ድሕሪ እቲ ሽግር ምሕላፍ ድሕሪ ነዊሕ ጊዜ።¹

ብPTSD ዝጉዳእ መን እዩ?

ዝኾነ ሰብ ኣብ ዝኾነ እዋን ናይ ዕድሚኡ PTSD ከጥቅዎ ይኸእል። እዚ ድማ ናይ ኩናት ጥዩሳት፣ ኣካላዊን ስጋውን ዓመጽ፣ መጥቃዕቲ፣ ሓደጋን ማህሰይቲ ዘጋጠሞ ከጠቓልል ይኸእል። ኩሉ PTSD ዘጥቅዎ ሰብ ብሓደገኛ ኩነት ሓሊፉ ማለት ኣይኮነን። ገሊኦም ሰባት ሓደ ብጻዮም ወይ ኣባል ስድራቤት ሓደጋ ምስ ዘጋጥሞ ወይ ምስ ዝጉዳእ PTSD ከጋጥሞ ይኸእል። ሃንደበታዊ፣ ዘይተጸበኻዮ ሞት ናይ ተፍቅር ሰብ ንባዕሉ PTSD ከስዕበልካ ይኸእል።²

ዝኾነ ሰብ ኣብ ዝኾነ እዋን ናይ ዕድሚኡ PTSD ከጥቅዎ ይኸእል..... ቆልዑትን በጽሕታትን ሓደ ዓይነት ምልክታት ከኖርእዩ ይኸእሉ

ምልክታት ናይ PTSD ኣብ ኩሎም ባህልታት ሓደ እዮም። ግናኸ ኣገላልጻ እቶም ምልክታትን መብሪሂኦምን ካብ ባህሊ ናብ ባህሊ

ክፈላለ ይኸእል። ቆልዑን በጽሕታትን ሓደ ዓይነት ምልክታት ናይ PTSD ምልክታት ከኖርእዩ ይኸእሉ። ቆልዑት ንኣሰቃቂ ኩነታት ዘርእይዎ ግብረ መልሲ ዝተፈልዩ እዩ፣ ኣብ ርድኢቶምን ዕድሚኦምን ብምምርኳስ።¹



ምልክታት ናይ PTSD እንታይ እዮም?

PTSD ብዙሕ ዓይነት ምልክታት ከስዕብ ይኸእል። እዞም ምልክታት ኣብ ሰለስተ መደባት ክገጅሎ ይኸእሉ categories²:

- ዳግም ናይ ምስትምቓር ምልክታት:
 - ንድሕሪት ምምላስ-ነቲ ስቓይ ተደጋጋሚ ምስትምቓር፣ ኣካላዊ ምልክታት ብምጥቕጻል ከም ምውሳኽ ህርመት ልብን ረሃጽን
 - ሕማቕ ሕልምታት
 - ዘሰንቡዩ ሓሳባት።
- ልዕሊ ግቡእ ምንጣፍ ምልክታት:
 - ብቐሊሉ ምስንባድ
 - መጥሪ ምስማዕ ወይ "ጠልጠል" ምባል
 - ምድቃስ ምስኣን ወይ/ከምኡውን ሓራቕ ግንፋለ
- ናይ ምውጋድ ምልክታት:
 - ካብ ቦታታት፣ ወይ ነቲ ተመኩሮ ካብ ዘዘኩኻ ነገራት ምርሓቕ
 - ስምዒታዊ ድንዛዘ ምግባር
 - ከቢድ ገበነኛነት ፣ ጭንቀት፣ ወይ ሻቕሎት ምስማዕ
 - ኣብ ቅድሚ ሕጂ ዝምስጠኻ ዝነበሩ ንጥፈታት ተገዳስነት ምጉዳል
 - ነቲ ሓደገኛ ኣጋጣሚ ንምዝካር ምስ እትሸገር።

ብዙሐት ሰባት ደማ ጭንቀት ይገባሉ። ገሊላም ክድንዘዙ፣ ይ አፍልቢ ቃንዛ፣ ናይ ከስዐ ጸገማት፣ ወይ ኩሉ ጊዜ ክሓሙ ይኸኸሉ። ገሊላም ሰባት PTSD ዝረአዮም ኣልኮል ወይ ሓሽሽ ብምጥቃም ነቲ ምልክታት ክሕግዎም ይፍትኑ። እዚ ደማ ናብ ዕቲብ ጸገም ከምርሕ ይኸኸል።

ኣብ ትነብረሉ ሓድሽ ቦታ ቀልጢፍካ ምውሃሃድ ነቲ ኣሰቃቂ ኣጋጣሚ ዘህለፍ ሰብ ክኸብዶ ይኸኸል። ገለ ነገራት ንድሕሪት ክመልሰዎ፣ ከዘክርዎ ወይ ክስመዕ ክገብሩ ይኸኸሉ። ንኣብነት፣ ሓጺር ናይ ኤለትሪክ ምቁራጽ ጸላም ነቲ ኣብ ናይ ኩናት ከባቢ ምስ ጸልማት ናይ ሕጽረት ኤለትሪክ ሕማቕ ዘሕለፈ ሰብ ዘስካሕክሕ ተዘክሮታትን ስምዒታትን ክፈጥረሉ ይኸኸል።

PTSD ሙብዛሕትኡ ጊዜ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ወርሒ ናይቲ ፍጻሜ ይረኣ። ሳሕቲ ግን ምልክታት ኣብ ውሽጢ ዓመታት ክይረኣዩ ይኸኸሉ።



UN Photo/Tim McKulka

መግረፍቲ ሓደ ዓይነት ኣጋጣሚ ናብ PTSD ዘምርሕ እዩ። ንሕእደ ብሂሃውት ዝነበር ሰብ ኣብ ገዛኡ ሂወቱ ምልኪ ክህልዎ ኣገደ ኣገዳሲ እዩ። ስለዚ፣ ዝኾነ ሓገዝ ንሂሃውት ናይቲ ሓድሽ መጻኢ ክቆጻጸር ዮብሉን፣ ኩሉ ጊዜ ዘበራትዕ ውጻጺት ክህልዎ ይግባእ።

ኩሎም ብ PTSD ዝሳቐዩ ሰባት ነዞም ዝተጠቐሱ ምልክታት ክርእዩ ዝኸኸሉ እኳ እንተኾኑ፣ ግዳዮት ናይ ስቓይ ተወሳኺ ሳዕቤን ከጋጥሞም ይኸኸሉ። ብዛዕባ ተመኩሮኦም ሓበሬታ ምክፋል ዘይፍቓደኛታት ክኾኑ ይኸኸሉ። ከምኡውን ጠርጠርቲ፣ ፈራሃት፣ ወይ ንዝሓለፍዎ ንኸርስዑ ዘጸግሞም ክኾኑ ይኸኸሉ። እዚ እም ስምዒታት ደማ ነቲ ዘድልዮም ሓገዝ ካብ ምርካብ ክግግቶም ይኸኸሉ። ሓደሽቲ መጻኢቲ ዩኒፎርም ዝተኸደኑ ሓለፍቲ ምስ ዝርእዩ፣ ቕጥጫ ምስ ዝመልኡ፣ ናብ ሓኪም ምስ ዝኸዱ፣ ናብ ሆስፒታል ንኸኣትዉ ወይ ኣባላት ናይ መንግስቲ ቤት ጽሕፈት ምስ ዝራኸቡ ከቢድ ክስምዖም ይኸኸሉ።

¹ C.A.M.H.: [http://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml](http://www.camh.net/About>Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html

² N.I.M.H.: <a href=)



UN Photo/EPA

PTSD ብኸመይ ንክናኸኖ ?

እቲ ቀንዲ ክንክን ንPTSD ዝተጠቐሱ ሰባት ሳይኮተራፒ (ናይ ዕላል ክንክን)፣ መድሃኒት፣ ወይ ናይ ክልቲኡ ሕውሳዎስ እዩ። ኩሉ ሰብ ዝተፈልዮ እዩ፣ ስለዚ ኣብ ሓደ ሰብ ዝሰርሕ ዓይነት ክንክን ኣብቲ ካልኣ ከይሰርሕ ይኸኸል። ዝኾነ PTSD ዘጥቅጥ ሰብ ብናይ PTSD ተመኩሮ ዘለዎ ናይ ኣእምሮ ሓኪም ክሕክም ኣገደ ኣገዳሲ እዩ። ገለ ሰባት ናይ PTSD ጸገም ዘለዎም እቲ ዝበለጸ ንምልክታቶም ክፍውስ ዝኸኸሉ ኣገባብ ንምርካብ ዝተፈለለዮ ኣገባባት ክፍትኑ ኣለዎም። ²

ምኽሪ ናይ ኣሰቃቂ ተመኩሮ ወይ ሕክምና ሓደ ንሓደ ወይ ኣብ ጉጅ ክካየድ ይከኣል፣ ከምኡውን ነዮም PTSD ዘሸግሮም ሰባት ኣገደ ሓጋዚ ክኸውን ይኸኸል እዩ። ናይ ስድራቤት ምኽርን ናይ ውልቁ ክንክንን ደማ ምስ ናይ ምዝማድ ጸገማት ሓጋዚ ክኸውን ይኸኸል እዩ።

ናይ ኣእምሮ ሓኪምን ናይሲድራቤት ሓኪምን ናይ ጭንቀት፣ ምንጽርጻር ከምኡውን ናይ ድቃስ መድሃኒት ክእዘዙ ይኸኸሉ (ኣብቶም PTSD ዘሸግሮም ሰባት ልሙድ እዩ)። መድሃኒት ደማ ነቲ ምኽሪ ዝወስድ ዘሎ ሰብ ዝያዳ ሓጋዚ እዩ። ¹

ሓደ PTSD ዘሸግሮ ሰብ ኣብ ቀጻሊ ኣሰቃቂ ኩነታት እንተሎ፣ ንኣብነት ኣብ ዓመጻዊ ዝምድና፣ ክልቲኦም እቶም ጸገማት ክንክን ክግበረሎም ይግባእ።

ሓገዝቲ መርበባት

ግእክል ወልፍን ስነ ኣእምሮኣዊ ጥዕናን
www.camh.net
 ግእክል ስነ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ካናዳ
<http://cmha.ca>
 ሃገራዊ ትካል ስነ ኣእምሮኣዊ ጥዕና
www.nimh.nih.gov
 ግእክል ግዳዮት ስቓይ ካናዳ
www.ccvf.org

ናይ ስደተኛታ ምወላ ስልጠና መደብ
 Tel: 416.290.1700, 1.877.290.1701
 Fax: 416.290.1710

E-mail: info@rstp.ca, Website: www.rstp.ca

ተመሓይሹ፡ ጥቅምቲ 2011