

በመረበሽ የመታወክ በሽታ ማለት ምንድነው?

(What is an anxiety disorder?)



በመረበሽ የመታወክ በሽታ ማለት ምንድነው?

በመረበሽ የመታወክ በሽታ ማለት ምንድነው? መረበሽ ማለት ለዛቻና ለአስፈሪ ነገር ሲጋለጡ፣ ለአደጋ ወይም ጭንቀት ሲገጥሟቸው የሚሰማቸውን ስሜት መግለጫ ቃል ነው። ሰዎች ሲረበሹ ይበሳጩሉ፣ ይቁነጠነጣሉ፣ በድንጋጤም ውጥረትና መረበሽ ይታይባቸዋል።

የመረበሽ ስሜት በሕይወት የሚያጋጥሙ ችግሮች ውጤት ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፣ ከሰራ መባረር፣ ከሚወዱት በጸብ ሲለያዩ፣ አደገኛ በሽታ ሲይዙ፣ ከፍተኛ አደጋ ሲያጋጥም፣ የቅርብ ሰው በሞት ሲለይ። በነዚህ ሁኔታዎች የተነሳ መረበሽ የተለመደና ጤናማ ነው። ለተወሰነ ጊዜ ብቻ ሊሰማን ይችላል።

የመረበሽ ስሜት የተለመደ ነው። በመሆኑም ተገቢ በሆነ መንገድ የሚመጣ የመረበሽ ምልክቶችን ከመረበሽ የመታወክ በሽታ ከሚመጣው ለይቶ ማወቅ ያስፈልጋል።

በመረበሽ የመታወክ በሽታ በአንድ በሽታ ብቻ የሚመጣ ሳይሆን ብዙ የተለያዩ በሽታዎች የሚገለጹበትና የማያቋርጥ ክፍተኛ የመረበሽ ስሜት፣ ያለመመቻቸት፣ ውጥረትና ድንጋጤ የታይል።

በመረበሽ የመታወክ በሽታ የተያዙ ሰዎች ችግሩ በጣም ከፍተኛ ያለ በመሆኑ የተነሳ የየአለት ተግባራቸውን እንዳያከናውኑ ጣልቃ በመግባት ለማድረግ የሚፈልጉትን እንኳን እንዳያደርጉ በማገድ በሕይወታቸው ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራል።

በመረበሽ የመታወክ በሽታ በጣም የተለመደ የአዕምሮ በሽታ ሲሆን ከ20 አንድ ሰውን ይይዛል። ብዙውን ጊዜ በጉልምስና ጊዜ የሚጀምር ቢሆንም በልጅነት ጊዜም ሊያዝ

ይችላል። ከወንዶች ይልቅ ሴቶችን በብዛት ያጠቃቸዋል።

በመረበሽ የመታወክ በሽታ ግልጽ የሆነ ምክንያት ሳይኖር ሊነሳ ይችላል። በሚይዘበት ወቅት የሚታዩት ምልክቶች በአጠቃላይ የትንፋሽ ማጣትና የልብ መምታት መጨመር ነው።

ሌሎች የሚታዩት የህመሙ ምልክቶች ደግሞ ማላብ፣ መንቀጥቀጥ፣ የመታፈን ስሜት፣ ማቅለሽለሽ፣ የሆድ ስሜት፣ ማዘር፣ እንደ መርፌ መጠቀሚያ፣ አራሽን የመሳት እና/ወይም የማይቀር አደጋ ይመጣል የሚሉ ስሜቶች ናቸው።

በመረበሽ የመታወክ በሽታ ማሰብን፣ ስሜትና በጠባይ ላይ ክፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራል። በወቅቱ ተገቢው ሕክምና ካልተደረገ በበሽተኛው ሕይወት ላይ ክፍተኛ አደጋ ያስከትላል። ጥሩነቱ ለመረበሽ በሽታ የሚሰጠው ህክምና ብዙውን ጊዜ ፍቱን ነው።

ዋና ዋናዎቹ በመረበሽ የመታወክ በሽታዎች የትኞቹ ናቸው?

ብዙ የተለያዩ በመረበሽ የመታወክ በሽታዎች አሉ።

አጠቃላይ የሆነ በመረበሽ የመታወክ በሽታ። (Generalised anxiety disorder)

አጠቃላይ በመረበሽ የመታወክ በሽታ፣ ስለየዕለት ሕይወታችን የጤንነት፣ የቤተሰብ ጉዳይ፣ ስለገንዘብ፣ ስለገንዘብ ወይም ስለመኖራችንና ስለመሳሰሉት ተጨባጭ ያልሆነና ከቆጥጥር ውጪ የሆነ መጨነቅና መጠብብ ነው።

በዚህ በሽታ የሚሰቃዩ ሰዎች ይህ ነው የሚባል ምክንያት ሳይኖራቸው በእኔ ላይ ወይም በምወዳቸው ሰዎች ላይ ጉዳት ይደርሳል በማለት የላቋረጠ ክፍተኛ ጥርጣሬና መረበሽ የተሞላው ፍራቻ ይደርባቸዋል።

በፍራቻ የሚመጣ የመታወክ በሽታ ሊወጡት ከጣይቶሎት ሁኔታ የገቡና የመታፈን ስሜት ከፍተኛ ፍራቻ ጋር ወይም ብቻውን ይመጣል
(Panic disorder with and without Agoraphobia):

ይህ ችግር ያለባቸው ሰዎች ብዙ ሰዎችን የሚያስፈራቸው ነገሮች ያስፈራቸዋል። ፍርሃቱ ሲይዛቸው የሚታዩ ምልክቶች አሉ። የልብ ድካም ስሜት፣ "ማበደ ነው፣ ለየልኝ" የማለት ስሜት ወይም እርሴን መሳቱ ነው ወይም መሞቱ ነው በማለት በፍርሃት ውስጥ መዋጥ ናቸው።

እነዚህ ፍራቻዎች አንዳንድ ሰዎች የፍራቻ ስሜት (አግራፎብያ)፣ ይጀጣምራቸውና በኑሮአቸው ውስጥ ከፍተኛ ቀውስ ይፈጥራል። አግራፎብያ እራሱን የቻለ ሕመም ሳይሆን የመረበሽ አንዱ ገጽታ ነው። ይህም ከአንድ ቦታ ወይም ሁኔታ ውስጥ ለመውጣት አስቸጋሪ ወይም አሳፈሪ ነው ብለው መጨነቅ ወይም ብፈልግም እንጂን እርዳታ ላገኝ አልችልም በማለት የሚፈጠር ከፍተኛ መረበሽ ነው።

ያለባቸው ሰዎች አግራፎብያ (Agoraphobia):

ብዙ ሰዎች በሚገኙበት ቦታዎች ለምሳሌ፡ ገብያ፣ ማንኛውም በሕዝብ ብዛት የተጨናነቀ ቦታ፣ የተዘጋ/የተጣበበ ቦታ፣ የህዝብ ትራንስፖርት፣ ሊፍት እና ዋና የፍጥነት መንገዶች ውስጥ ሲገቡ ያለምንም ምክንያት በፍርሃት ይዋጣሉ ።

አግራፎብያ ያለባቸው ሰዎች ከሰው ጋር ሲሆኑ ወይም የሚያረጋጋቸው ነገር ሲያገኙ ደህና ይሆናሉ። ባልቤታቸው፣ ጓደኛ፣ የቤት ውስጥ እንሰሳ አብረዋቸው ካሉ ወይም መድኃኒት ከያዙ ይረጋጋሉ።

አንዳንድ ፍርሃቶች- ፎብያዎች (Specific phobia):

ሁሉም ሰው በቂ ምክንያት ሳይኖረው አንዳንድ ነገሮችን ይፈራል። ፎብያ ማለት ግን አንድን ነገር እጅግ አድርጎ በመፍራቱ የተነሳ ኑሮው ውስጥ ጣልቃ ገብቶበት ይታያል። ፍራቻዎቹ (ወይም ፎብያዎቹ) የሚከተሉትን ማለትም፤ ከፍ ያለ ቦታ፣ ውሃ፣ ውሻ፣ የተዘጋ/የተጣበበ ቦታ፣ እባብ ወይም ሽረራት ሊሆን ይችላሉ።

አንድ ግለሰብ የሚፈራው ነገር በአካባቢው ካልኖረ ግን በጣም ደህና ነው። ይሁን እንጂ የሚፈራው ነገር ወይም ሁኔታ ሲገጥመው ግን በጣም ይጨነቃል በፍርሃትም ይዋጣል።

ያለምንም ምክንያት በፍርሃት ከቁጥጥር ውጪ የሚሆኑ ሰዎች ካሉበት የሚያስፈራቸው ሁኔታ ለመውጣት ማንኛውንም ነገር ከማድረግ ወደ ኋላ አይሉም።

ከሰው ጋር የመገናኘት ፍራቻ (Social phobia):

ከሰው ጋር የመገናኘት ፍራቻ ማለት ከሰዎች ጋር መደባለቅ ወይም ከሕዝብ ፊት ለመውጣት ያለ ከፍተኛና ያላቋረጠ ፍራቻ ነው። ሕመምተኛው ሰዎች ትክ ብለው ያዩኛል ወይም መጥፎ ስም ይሰጡኛል በማለት ፍራቻ ይውጣዋል። ከሰው ጋር የመገናኘት ፍራቻ ያለባቸው ሰዎች በኑሮአቸው ውስጥ ከፍተኛ ጨናና ችግር ይፈጠራል። በሰው ፊት መብላት፣ ማውራት፣ መጠጣት ወይም መጻፍ ስለሚፈሩ በጣም የተቆጠቡ ይሆናሉ ወይም በዚህ ፍራቻ ብቻ ከሌሎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት ሙሉ በሙሉ ያቋርጣሉ።

በአንድ ነገር ተወጥሮ በመጨነቅ የመታወክ በሽታ (ኡብሰሲቭ ኮምፕልሲቭ ዲስኦርደር) (Obsessive compulsive disorder):

ይህ ዓይነቱ በመረበሽ የሚመጣ የመታወክ በሽታ (anxiety disorder) ብዙ አስፈላጊ ያልሆኑ

ሃሳቦችን የሚያስከትልና በአዕምሮ ውስጥ በተደጋጋሚ የሚሰረዙትን ለመቆጣጠር ወይም ለመግታት የሚደረጉ አላስፈላጊ ልማዶች ናቸው።

እነዚህ ልምዶች ጊዜ የሚፈጁና የየዕት ተግባርን የሚያደናቅፉ ናቸው። ለምሳሌ እጅን በተደጋጋሚ መታጠብ፣ በር ተቆልፎ ወይም ምድጃው ጥፍቶ ወይም አልጠፋ እንደሆነ በተደጋጋሚ እየሄዱ ማየት፣ ወይም በራስ ላይ ጠንካራ ድንብ ሳይዛና ያንን መከተልና ጭንቀት በራስ ላይ መፍጠር።

ኦብሲቭ ኮምፕላይት ዲስኦርደር ያለባቸው ሰዎች በበሽታው መያዛቸው ስለሚያሳፍራቸው የመደጋገም አጉል ልማዳቸው እንዳይታወቅ ለማድረግ ቤተሰባቸውንም እንኳን ደብቀው ያካሂዳሉ።

ያላለፉት የጉዳት ጭንቀት በሽታ (Post traumatic stress disorder-PTSD)

ከፍተኛ ለሆነ አደጋ የተጋለጡ ሰዎች ለምሳሌ፣ ጦርነት፣ ግርፌያ፣ የመኪና አደጋ፣ የአሳት ቃጠሎ ወይም የግለሰብ አመጽ፣ ድርጊቱ ካለፈ ከረጅም ጊዜ በኋላም ቢሆን ፍርሃት ይሰማቸዋል። ሁሉም ሰው ያላለፉት የጉዳት ጭንቀት በሽታ አያጋጥመውም።

ያላለፉት የጉዳት ጭንቀት በሽታ (PTSD) ያለባቸው ሰዎች ሳይፈለጉት በሚመጣ የጭንቀት ትውስታዎች ለምሳሌ፣ የቅዥት ሕልምና ትዝታ ይሰቃያሉ። እነዚህ ትውስታዎች የሚነሱት ያለፈውን የመከራ ጊዜ የሚተሰቅሱ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ ሲሆን ግለሰቡ ግን ላለማስታወስ ይጥራል። መኖክለል ወይም ፈዛዛ መሆን ይህ በሽታ (PTSD) ከሚገለጽበት ጠባይ አንዱ ነው።

በአንድ ላይ የሚመጡ የአዕምሮ ጤና ችግሮች፤

የመረበሽ መታወክ በሽታ ያለባቸው ሰዎች በሌላም ዓይነት የመረበሽ በሽታ የመያዛቸው ዕድል ከፍ ያለ ነው። ከፍተኛ የመንፈስ ጭንቀትም ይደካቸዋል። ስለመንፈስ ጭንቀት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የመንፈስ ጭንቀት በሽታ ምንድነው የሚለውን ጽሁፍ ይመልከቱ።

ጎጂ የሆነ አልኮል እና የተከለከለ እጽ መውሰድ ብዙውን ጊዜ ከመረበሽ በሽታ ጋር ተያይዞ ይመጣል። ይህ ህክምናን አዳጋች ያደርጋል። ስለሆነም አልኮልንና እጽን በተመለከተ ጥንቃቄ ማድረግ እጅግ አስፈላጊ ነው።

በመረበሽ የመታወክ በሽታን የሚያመጣው ምንድነው?

ከመረበሽ የመታወክ በሽታ ጋር የተዛመዱ ብዙ ምክንያቶች አሉ። መንሳኤዎቹ ከበሽታ በሽታ ይለያያሉ። የዚህ በሽታ መንስኤ ይሄ ነው ብሎ በቀላሉ ለመወሰን ያስቸግራል።

በዘር የሚመጣ

በመረበሽ የመታወክ በሽታ በቤተሰብ ውስጥ ከአንዱ ወደሌላው እንደሚመጣ በሚገባ የተረጋገጠ ጉዳይ ነው።

ይህም እንደሌሎቹ በሽታዎች ሁሉ ማለትም እንደ ስኳር በሽታና የልብ በሽታ የቤተሰቡን አባል ለበሽታው የተጋለጠ ያደርገዋል ማለት ነው። ሰዎች አንዳንዴም ከቤተሰቦቻቸው መበላጨትን ሊማሩም ይችላሉ።

በሰውነት ውስጥ የሚገኙ ኬሚካሎች መዛባት

አንዳንድ የመረበሽ መታወክ በሽታ በከፊልም ቢሆን በአንጎል ውስጥ ያለው የኬሚካል መጠን የተዛባ ሲሆን የሚመጣ ነው። ስሜትን ወደ አንጎል የሚያስተላልፉና የአካልን

አንቅስቃሴ የሚቆጣጠሩት ኬሚካሎች በዚህ ውስጥ አስተዋጽኦ ሊኖራቸው ይችላል።

የቁጣ ስሜት

የቁጣ ወይም የብሰጨነት ስሜት ያለባቸው ሰዎች ለመረበሽ የመታወክ በሽታ የተጋለጡ ናቸው።

በቀላሉ የሚቆጡ፣ የሚበሳጨ፣ እና ስሜታዊ የሆኑ በቀላሉ የመረበሽ መታወክ በሽታ ይይዛቸዋል።

አንዳንድ ሰዎች በልጅነታቸው ጊዜ ተሸማቀውና ዓይን አፋር ሆነው አንዲያድጉ የተገደዱ ልጆች በመረበሽ የመታወክ በሽታ ውስጥ በተለይም ከሰው ያለመቅረብ ፍራቻ በሽታ በቀላሉ ይይዛቸዋል።

የተለመደ ምላሽ

አንዳንድ ሰዎች መንፈስን የሚያነሳሱና የሚያበሳጨ ሰዎች፣ ሁኔታዎች ወይም ነገሮች ሲያጋጥማቸው የመረበሽ ስሜት ሊታይባቸው ይችላል። ይህ ስሜት ወይም ምላሽ እነዚህን ሰዎች፣ ሁኔታዎች ወይም ነገሮች ሲያስታውስ በድጋሚ ሊቀሰቀስበትም ይችላል።

የመንፈስ ጭንቀት

ከፍተኛ ተጸእኖ በሚያሳድር ሕይወት ውስጥ ማለፍ በመረበሽ የመታወክ በሽታዎች መያዝን ያስከትላል። በተለይም ያሳለፉት የጉዳት ጭንቀት በሽታ (PTSD) ይይዛቸዋል።

ያለው ሕክምና ምንድነው?

በመረበሽ የመታወክ በሽታዎችን በቀላሉ አክሞ ማዳን ይቻላል። ይሁን እንጂ ከነዚህ በሽታዎች ውስጥ አንዳንዶቹ የሰነልቦና (ሳይኮሎጂካል) ሕክምና እና/ወይም

የመድኃኒት ሕክምና ሲደረግላቸው በቀላሉ ይድናሉ።

የሰነልቦና (ሳይኮሎጂካል) ሕክምናና መድኃኒትን በአንድ ላይ መስጠት የተሻለና የረጅም ጊዜ ውጤት ይሰጣል።

አንዳንዶቹ የመረበሽ መታወክ በሽታ ሕክምናዎች የሚከተሉት ናቸው።

- የሰነልቦና ሕክምና ለምሳሌ ኮግኒቲቭ የጠባይ ሕክምና [Cognitive Behavioural Therapy (CBT)], በተደጋጋሚ የሚታዩ ሃሳቦችን፣ ጠባዮችንና በሽታዎችን የሚቀሰቅሱ አምነቶችን ለመለወጥ የሚደረግ ህክምና ነው። በሌላ በኩል ሕመምተኛው በሽታውን ከሚቀሰቅሱበት ነገሮች ጋር ቀስ በቀስ ማለማድ (የፍርሃት ስሜቱን መግደል)።
- መረበሽን መቆጣጠርና ሰውነትን የማዘናናት ዘዴ፤
- የሚያነቃቁ መድኃኒቶች አንዳንዶቹን የመረበሽ በሽታዎችንም ሆነ ተደብቀው ያሉትን የመንፈስ ጭንቀቶችን ጭምር በማከም ረገድ ከፍተኛ ድርሻ አላቸው።
- ለመረበሽ ትግር የሚወሰዱ መድኃኒቶች በተለይም ስሜትን ወደ አንገል የሚያስተላልፉና የአካልን አንቅስቃሴ የሚቆጣጠሩ ኬሚካሎችን ስራ ማረም አንዳንድ ጊዜ ጠቃሚ ነው። መድኃኒት የመረበሽ መታወክ በሽታን ለማዳን አይረዳም ይሁን እንጂ የሰነልቦና ሕክምና አየተደረገ መድኃኒት መውሰድ ምልክቶችን በቁጥጥር ስር ለማዋል ያገለግላል።

የመረበሽ መታወክ በሽታ ያለበት ሰው ቤተሰቦች እና ጓደኞች ብዙውን ጊዜ ግራ ሊጋቡና ሊጨነቁ ይችላሉ። ድጋፍ መስጠትና ማስተማር እንዲሁም ሀብረተሰቡ ትግሩን መገንዘብ መቻሉ ለሚደረገው ሕክምና እጅግ አስፈላጊ ነው።

አርዳታ ከየት ማግኘት ይቻላል?

- ከግል ሐኪምዎት
- ከኮምዩኒቲ የጤና ማዕከል
- ከኮምዩኒቲ የአዕምሮ ጤና ማዕከል

አገልግሎት ስለሚሰጡ ክፍሎች ይበልጥ መረጃ ለማግኘት የኮምዩኒቲ አርዳታና የበጎ አድራጎት አገልግሎትን (Community Help and Welfare Services) ይጠይቁ። 24 ሰዓት የድንገተኛ ቁጥሮችን በአካባቢዎ የሰልክ ማውጫ ውስጥ ያገኛሉ።

አስተርጓሚ ካሰራለግዎት በሰልክ የትርጉም አገልግሎትን (TIS) በ**13 14 50** ደውለው ይጠይቁ።

ለአጣዳፊ የምክር አገልግሎት (ካውንሰሊንግ) ርዳታ ሰጪዎችን (Lifeline) በ**13 11 14** የነጋግሩ። ላይፍ ላይን (Lifeline) ተጨማሪ አድራሻዎችንና አርዳታዎችን ይሰጥዎታል።

ተጨማሪ መረጃዎች ከሚከተሉት ያገኛሉ፤
www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.crufad.org
www.crufad.com
www.ranzcp.org
www.sane.org
www.understandinganxiety.org.au

ይህንን የመረጃ ጽሑፍ በተመለከተ፤

ይህ ጽሑፍ በአውስትራሊያ መንግስት ገንዘብ ተመድቦለት በብሔራዊ የአዕምሮ ጤና ጥበቃ ስልት ጥናት (National Mental Health Strategy) ስር በተከታታይ ከሚታተመው የመጀመሪያው ክፍል ነው።

በዚህ ተከታታይ ጎትመት ውስጥ የሚከተሉትን ያገኛሉ፤

- የአዕምሮ መታወክ በሽታ ምንድነው?
- ከመረበሽ የሚመጣ በሽታ ምንድነው?
- የሰሜት ክፍና ዝቅ በማለት መታወክ ምንድነው?
- የመንፈስ መጨነቅና መታወክ በሽታ ምንድነው?
- የውበላት መታወክ በሽታ ምንድነው?
- በጭንቅላት ውስጥ የሚሰማ ድምጽ መታወክ በሽታ ምንድነው?

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይካልቸራል ሚንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በሰልክ

(02) 9840 3333 ያነጋግሩ።
 (Multicultural Mental Health Australia)
www.mmha.org.au

የሁሉንም ጽሑፎች ኮፒ ከሚከተሉት ቦታዎች ማግኘት ይቻላል፤

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:
 GPO Box 9848
 CANBERRA ACT 2601
 Tel 1800 020 103

www.health.gov.au/mentalhealth



For more information call WayAhead's Anxiety Disorders Information Line **1300 794 992**

