

የወጣቶች የመንፈስ ጭንቀት እና የራስን ህይወት የማጥፋት አፈ-ታሪክና እዉናታው

ስለ የመንፈስ ጭንቀት/ድብርት እና የራስን ህይወት ማጥፋት አስመልክቶ ያሉት አፈ-ታሪኮች ሰዎች ትክክለኛውን ህክምና እንዳያገኙ ይገደባሉ እንደሁም የራስን ህይወት ማጥፋት ለመከላከል የምደረገውንም ጥረት ከመደገፍ ያግዳሉ። ስለሆነም ለወጣቶቻችን ትክክለኛ የሆነ መረጃ ለመስጠትና ለመርዳት ሁሉም አዋቂዎች የእራስን ህይወት ማጥፋት አስመልክቶ ያለውን እዉነታ ማዋቅ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው።

ሀሰት: የራስን ህይወት ስለማጥፋት ለአንድ ሰው ማዉራት ለግለሰቡ እራሱን እንድያጠፋ አሳብ መስጠት ነው።

እዉናታው ፤ አንድ የእራሱን ህይወት ለማጥፋት ያሰበን ሰው ስለ የራስ ህይወት ማጥፋት ማዉራት እራሱን/ እራሷን እንድያጠፋ/እንደታጠፋ አይገፋፋውም ። ነገር ግን ተቃራኒው እዉነት ነው። ስለ የራስን ህይወት ማጥፋት በይፋ መነገር/መወያየት እጅግ ጠቃሚ ከሆኑት ነገሮች ዉስጥ አንዱ ነው።

ሀሰት: ስለ የራስን ህይወት ማጥፋት የምናገሩ ሰዎች” የምር “ አያደርጉትም ።

እዉነታው ፤ የራስን ህይወትን በማጥፋት አደጋ የምሞቱ ሰዎች ሁሉም ለማለት ይችላል ከመሞታቸው በፍት አንድ አይነት ፍንጭ ወይንም ማስጠንቀቅያ ይሰጣሉ። የራስን ህይወት ማጥፋት አስመክልቶ የምደረገውን ዛቻዎችን እባክዎን ችላ አይበሉ። ለምሳሌ እንደዚህ ያሉትን አረፍተ ነገሮች ልብ ይበሉ “ዋ ግን ብቻ እኔ ስሞት ይቆጭሃል/ጭሻል” ወይንም “እኔ ከሞትኩ አልሰማ/አላይ” ምንም እንኳን እንደ ቀልድ ወይንም ተደጋግሞ ብባልም ይህ አረፍተ ነገር እጅግ ከባድ የራስን ህይወት ማጥፋት ዝንባሌን ልያመለክት ይችላል።

ሀሰት: አንድ ሰው የራሱን ህይወት ለማጥፋት ከወሰነ በሃላ ምንም ነገር ልያስቆማቸው አይችልም።

እዉነታው ፡ እጅግ በጣም የተጨነቀና የእራሱን ህይወት ለማጥፋት የወሰነ ሰው እንኳን ስለ ሞት እጅግ የተዘበረረቀ ሰሜት አለው/አላት በመኖርና መሞት መከከል ለመምረጥ እስከ መጨረሻው ሰአት ድረስ በሁለት ልብ ነው የምሆነው/ትሆነው ። የራሳቸውን ህይወት ለመጥፋት ያሰቡ ሰዎች መሞት አይፈልጉም ጭንቀቱ እንድያበቃ ይፈልጋሉ። ነገር ግን ከጭንቀቱ ለመገለገልና ለማረፍ ያለቸው ምኞት ያይላል እንደዝሁም ጊዜ አይሰጣቸውም።

ሀሰት፤ ማንኛውም የራሱን ህይወት ለማጥፋት የምያስብ ሰው እብድ መሆን አለበት

እዉናታው: የራሳቸውን ህይወት ለማጥፋት የምያስቡ ሰዎች አብዛኛዎቻቸው ሳይኮሎጂኮች ወይንም እብዶች አይደሉም ። እጅግ በጣም የአይምሮ ህመምተኞች ወይንም በአደገኛ ሱስ የተያዙ እንደሁም ሃይለኛ የመንፈስ ጭንቀት ልኖርባቸው ይችላል። ከባድ ጭንቀትና የመንፈስ መረበሽ የአይምሮ ህመም ምልክቶች ልሆኑ ይችላሉ ነገርግን የሳይኮሎጂ/አብድነት ምልክቶች ግን አይደሉም።



ሀሰት: ስሜታዊ መሆን ለወጣቶች የተለመደ ነገር ነው ነገር ግን እውነተኛ “ጭንቀት/ድብርት ግን አይዘቸውም

እዉናታው: ድብርት/ጭንቀት በየትኛውም ዕድሜ፤ ዘር ጎሳ፤ ማህበረሰብ ላይ ልክሰት ይችላል ። እንደማንኛውም በሽታ ጭንቀት/ድብርት “ምንም ችግር የለባቸውም “በለን የምናስባቸውንም ወጣቶች ልያጠቃ ይችላል። በመንፈስ ጭንቀት የምያዙ በጉርምስና ዕድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶች እና ወጣት ጎልማሶች ቁጥር በ2006 ከነበረው 8.7% በ 2014 ወደ 11.3% አድጓል። ምንም እንኳን በመንፈስ ጭንቀት የምጠቁ ሰዎች ቁጥር ብጨምርም ወጣቶችን ህመሙን እንድያስተግብሩ ህክምናዉ እየረዳቸው ይገኛል።

ሀሰት : የመንፈስ ጭንቀት እንዳለባቸው የሚናገሩ ወጣቶች ደካማ ናቸው ስለዝህም የምጠበቅባቸው ጠንክር ማለትና መበርታት ነው ማንም በዝህ ጉዳይ ልረዳቸው አይችልም እራሳቸውን መርዳት አለባቸው።

እዉናታው: የመንፈስ ጭንቀት ደካማነት አይደለም። ነገር ግን ከባድ የጤና መዘባት/ችግር ነው። ጭንቀት ያለባቸው ወጣቶችም ሆኑ አዋቂዎች በሙያው በሰለጠኑ ሃኪሞች ህክምና ማግኘት አለባቸው። በሙያው የሰለጠኑ ሃኪሞች ወይንም አማካሪዎች ወጣቶቹን አዎንታዊ በሆነ መልኩ ማሰብ የምችሉበትን መንገድ ያስተምሯቸዋል፤ የአኗኗር ዘዴ ለውጥ እንድያደርጉና ችግሮችንም ለመቋቋም እንድችሉና ከሰዎችም ጋር ያለቸውንም ግንኙነት ለማዳበር እንድችሉ ያስተምሯቸዋል። ሃኪሞች የመንፈስ ጭንቀት ለማስታገስ የሚረዱትን መድሃኒት ሊያዘዙ ይችላሉ ። ለበርካታ ሰዎች ሁለቱም ምክርና መድሃኒት ማግኘት ጠቃሚ ነው።

ሀሰት: ወጣቶች የመንፈስ ጭንቀት ስይዘቸው ለማወቅ እጅግ ቀላል ነው ምክንያቱም ብዙውን ጊዜ ያለቅሳሉ ከወላጆችና ከጓደኞቻቸውም ጋር መቀላቀል/አብሮ መሆን አይፈልጉም ።

እዉናታው: ምንም እንኳን የስሜት መረበሽና ብቻኛ መሆን መፈለግ ከመንፈስ ጭንቀቶች ምልክቶች ዉስጥ አንዱ ብሆንም ሌሎች ምልክቶቹ ግን እምብዛም እንድህ ታዋቂ አይደሉም። አንዳንድ ወጣቶች የመቅበጥበጥ በህርይ ወይንም ጭንቀት ልታይበቸው ይችላል። በጣም የደከማቸው ይመስላል እንድሁም አቅም የላቸውም ነገር ግን ለመተኛት አይችሉም ወይንም ለረጅም ሰዓት ልተኙ ይችላሉ። የምግብ ፍላጎታቸው ልቀንስ ይችላል ወይንም ብዙ ልመገቡ ይችላሉ ይህም ደግሞ ከብደታቸውን ልጨምር ወይንም ልቀንስ ይችላል። ስለሆነም የጭንቀትን በሽታ ልመረምርና ልያወቅ የምችል ሰው በሙያው የሰለጠነ በለሙያ መሆን አለበት።

ሀሰት: ከየራስ ህይወት ማጥፋት ጋር የምዘመደው የአይምሮ ሕመም የመንፈስ ጭንቀት ብቻ ነው።

እዉናታው: የመንፈስ ጭንቀት ከወጣቶች የራስን ህይወት ማጥፋት ጋር ቀጥታ ግንኙነት ብኖረዉም ሌሎች የአይምሮ ሕመሞች ትኩረት ልሰጣቸው ይችላል። አሸሽንና የመሳሰሉትን መጠቀም የራስን ህይወት ለመጥፋት ዋነኛ አመለካከት ነቸው። ለምሳሌ ያላቸውን የመንፈስ መረበሽ ለመቋቋም አልኮልና መጠጥን የምጠቀሙ ወጣቶች እጅግ አደገኛ/አስጊ ሁኔታ ላይ ነቸው። አንዳንድ ወጣቶች ደግሞ ያላቸውን የመንፈስ መረበሽ ለመቋቋም የራስ መግደል ሙከራ ስይሆን እራሳቸውን ሆን ብለው ያቆሰላሉ። እነዝህ የራስ መቁረጥ/መጉዳት ሁሉ በአጠቃላይ የራስ ግድያ ሙከራም በይሆኑም እንኳ እንደዝህ የምያደርጉ ልጆችም በአደገኛ /ስጋት ዉስጥ ነቸው። ለሁሉም የአይምሮ ሕመም ስጋቶች ነገሩ ከመጣባሱ በፍት ጠልቃ መግባትና ህክምናን ማግኘት የራስን ህይወት ከማጥፋት አደጋ ለመከለከል እጅግ ይጠቅማል።

ነጻና ምስጥራዊ የሆነዉን (24/7) ሳምንቱን ሙሉና ለ24 ሰዓት ጥሪ የምቀበለዉን ብሄራዊ የራስን ህይወት ማጥፋት መከላከል ላይፍኬር (Lifeline) መስመርን በዝህ ስልክ 1-800-273-8255 ይደውሉ።

