

ባይፖላር የሰሜን መለዋወጥ ማለት ምን ማለት ነው? (What is Bipolar mood disorder?)



ባይፖላር የስሜት መለዋወጥ ማለት ምን ማለት ነው?

ባይፖላር የስሜት መለዋወጥ ማኒክ ዲፕረሲቭ በሽታ በመባል ይጠራ የነበረው አንዱ የዲፕረሲቭ በሽታ ዓይነት ነው።

ባይፖላር ዲስኦርደር ያለባቸው ሰዎች ስሜታቸው በጣም ይለዋወጣል። የመንፈስ መጨነቅ እና የሀዘን ስሜት ከዚያም ደሞ በጣም የደስታና የመፈንጠያዝ ስሜት ይለማቸዋል።

ባይፖላር የስሜት መለዋወጥ አንድ ፐርሰንት የሚሆነውን የአውስትራሊያን ሕዝብ ያጠቃልላል። 200 ከሚሆነው ሀዘብ አንዱ ደግሞ በዚህ ዲስኦርደር በጽኑ ይታመማል።

አስቀድሞ ችግሩን ማወቅና ጥሩ ህክምና ቶሎ ማድረግ ባይፖላር የስሜት መለዋወጥ ያለባቸው ሰዎች የወደፊት ኑሮአቸውን በደህንነት ለመጠበቅ ጠቃሚ ነው። ጥሩ ህክምና ካገኙ እራሳቸውን ችለው የተሟላ ህይወት ሊኖሩ ይችላሉ።

የባይፖላር የስሜት መለዋወጥ ችግሮች ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

ዲፕረሽን (Depression)

ዲፕረሽን ባይፖላር ዲስኦርደር ላለባቸው ሰዎች ለስሜታቸው መረበሽ ዋናኛው

ምክንያት ሲሆን በሚከተለው ሁኔታ ይገለጻል፡

- ከዚህ በፊት ያሰደሱታቸው የነበረውን ነገር ለማድረግ ፍላጎት ማጣትና መቆጠብ፡
- በሐዘን መዋጥ፡
- ከጓደኞች መነጠልና ከማኅበራዊ እንቅስቃሴዎች መራቅ፡
- እራሱን ጣል ጣል ማድረግ፡ ለምሳሌ ወደ ገብያ አለመሄድና ሰውነትን አስመታጠብ፡
- የምግብ ፍላጎት መለዋወጥና የእንቅልፍ መተጓጎል፡
- የሃሳብ መበተን፤ ከፍተኛ የድካም ስሜት፤ መጻጸትና ዋጋ የሌለኝ ሰው ነኝ ብሎ ማሰብ፡
- የተሳሳቱ የመወንጀል ሃሳቦችን ማሰብና ስለ ሌሎች ሰዎች መጻጸት፡

ጎጂ የሆነ አልኮልና እጽ መውሰድ ብዙውን ጊዜ ከዲፕረሽን ምልክቶች ጋር በአንድ ላይ ይከሰታል። ይህም የሚሰጠውን ሕክምና ስለሚያዛባው አልኮልና ሌሎች እጾችን ከመውሰድ መቆጠብ በጣም ጠቃሚ ነው።

ዲፕረሽን ያለባቸው ሰዎች እራሳቸውን የመግደሉ አደጋ ከፍተኛ ነው። ስለዲፕረሽን ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የተዘጋጀውን ጽሑፍ ያንብቡ። ዲፕረሲቭ ዲስኦርደር ማለት ምን ማለት ነው?



ማንያ (Mania)

ማንያ የሚለው ቃል እጅግ ጥልቅ የሆነ የደስታ ስሜትንና ከመጠን በላይ መወራጨትን የሚገልጽ ነው። ባይታለር ዲስኦርደር ያለባቸው ጥቂት ሰዎች የማንያ ድርጊቶችን ሲያሳዩ ዲፕረሲቭ የሚያስከትለውን ድርጊቶች ግን አያሳዩም።

የማንያ በሽታ የሚከተሉትን የተለምዶ ምልክቶች በተለያዩ ደረጃ ያሳያል፤

- የደስታ ስሜት፣ ግለሰቡ ከፍ ያለ የደስታ ስሜት እና የተሟላ ኃይል ይኖረዋል። ይህ ስሜት ብዙውን ጊዜ ከዓለም በላይ መሆንና ከሁሉም ልቆ መታየት የሚለውን ለመግለፅ ነው።
- የኃይል መጨመር እና ከመጠን በላይ መፈንጠዝ፤
- ለመተኛት ያለው ፍላጎት ይቀንሳል፤
- በቀላሉ መቆጣት- አንዳንድ ጊዜ የሚያመጣቸውን ተጨባጭ ያልሆኑ ሃሳቦችን ከማይቀበሉና ከማይስማሙ ሰዎች ጋር መጋጨትና መበሳጨት።
- ፈጥኖ ማሰብና መናገር- ሃሳቡ ከተለመደው ጊዜ በጣም ይፈጥናል። ይህም ግለሰቡ ቶሎ ቶሎ እንዲናገርና ከአንዱ ሃሳብ ወደሌላው ነጥብ እንዲዘል ያደርገዋል።
- ግደለሽነት- ይህ ሊሆን የሚችለው ግለሰቡ የሚያደርገው ድርጊት የሚያስከትለውን ውጤት ማሰብ ካለመቻል የሚመጣ ነው፤ ለምሳሌ

ከሚገባው በላይ ወጪ አድርጎ የማያስፈልጉ ነገሮችን መግዛት።

- ግዙፍ የሆነ አቅድና እምነቶች- ማንያ ያለባቸው ሰዎች እራሳቸውን አግዝፈው የመመልከት ፀባዮቸው የተለመደ ነው ለምሳሌ፣ በእውቀት የበሰሉ ጸጋ ያላቸው፣ ወይም ንጉስ የሆኑ፣ የፊልም ኮከብ ተዋናይ ወይም ጠቅላይ ሚኒስትር የሆኑ ይመስላቸዋል። ብዙውን ጊዜ የጎይማኖት እምነታቸው የጸና ይሆናል ወይም እራሳቸውን የጎይማኖት መሪ አድርገው ያቀርባሉ።
- ስለራስ አለማወቅ- ማንያ ያለባቸው ሰዎች ሃሳባቸውንና ድርጊታቸውን ሌሎች ሰዎች ትክክል እንዳልሆነ፤ ግዴለሽነትና መሰረተ ቢስ እንደሆነ አድርገው እንደሚቆጥሩት የሚያውቁት ቢሆንም ቅሎ እነሱ ግን ድርጊታቸው ስህተት ነው ብለው አያምኑም።
- ማንያ መኖሩ የሚታወቀው ምልክቶቹ ለአንድ ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ የታዩ ከሆነ ነው። ሃይታማንያ መለስተኛና ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ነው።

ጤናማ የሆነው ስሜት

የማንያና የዲፕረሲቭ ምልክቶችንና ድርጊቶችን የሚያሳዩ ብዙ ሰዎች በየጣልቃውም ጤናማ ስሜትን ያሳያሉ። የቤትም ሆነ መደበኛ ስራቸውን በመከውን ጤናማ ህይወታቸውን ሊመሩ ይችላሉ።



ሰሜታቸው ከመጠን በላይ ዝቅና ከፍ ሲልና በኑሮአቸው ውስጥ ጣልቃ ሲገባ ብቻ ነው የአእምሮ በሽታ ምርመራና ሕክምና ማድረግ አስፈላጊ የሚሆነው።

ባይፖላር የሰሜት ዲስርደርን የሚያመጣው ምንድን ነው?

ወንዶችም ሆኑ ሴቶች በዚህ የአእምሮ በሽታ የመያዝ እድላቸው አኩል ነው። ብዙውን ጊዜ የሚከሰተው ሰዎች በሃያዎቹ የእድሜ ክልል ውስጥ ሲሆኑ ቢሆንም ከዚያ በፊት ወይም ከዚያ በኋላ ሊመጣ ይችላል።

ባይፖላር የሰሜት ዲስርደር በተለያዩ ነገሮች መዳመር- ለምሳሌ በዘር (ጄኔቲክስ)፣ በሰውነት ንጥረ ነገሮች (ባዮኬሚስትሪ) እና በአካባቢ ሁኔታ ሊመጣ ይችላል።

በዘር (ጄኔቲክስ)

የቅርብ ዝምድና ያላቸውን ለምሳሌ አንድ አይነት መንታዎችንና ወላጆቻቸው ባይፖላር የሰሜት ዲስርደር ባላቸው የማደግ ልጆች ላይ የተደረገው ጥናት በሽታው በዘር እንደሚተላለፍ አበክሮ አመልክቷል። ወላጆቻቸው በበሽታው የተያዙ ልጆች በበሽታው የመያዝ አደጋ የተጋለጡ ናቸው።

የሰውነት ንጥረ ነገሮች (ባዮኬሚካል)

እንደ ማንም ያለ ዲፕራሽን የሚመጣው በአንጎላችን ውስጥ ያለው የኬሚካል ምጥን መዛባት አንዱ ምክንያት እንደሆነ ይታመናል። በመድሃኒት መታከም ይቻላል።

እስትሬስ (የኑሮ ጫና)

ሁልጊዜ ባይሆንም እስትሬስ የበሽታውን ምልክቶች በመቀስቀስ ከፊል ድርሻ ሊኖረው ይችላል። በሽታው አራሱም የኑሮ ጫናዎችን ሊያስከትል ይችላል (ለምሳሌ፣ መፋታት ወይም የንግድ ኪሳራ ሲመጣ) ታዲያ ይህ በበሽታው ሊሳበብ ይችላል።

ያለው ሕክምና ምንድን ነው?

ለባይፖላር የሰሜት ዲስርደር ወጤታማ የሆነ ጥሩ ሕክምና አለ። ስለ ሕመሙ ትምህርት መውሰድና ቅድመ ምልክቶችን ለይቶ ማወቅ እና የመከላከያ እርምጃዎችን እንዴት መውሰድ እንደሚቻል ማወቅ ጠቃሚ ነው። በዚህ ረገድ በተለይ የቅርብ ሰው የሚሰጠው ድጋፍ እጅግ አጋዥ ነው።

ሕመሙ ዲፕራሽን በሚያደርግበት (በሚያስጨንቅበት) ጊዜ የአንታይ-ዲፕራሽንት ህክምና ማግኘት ከዲፕራሽን ሰሜት ያወጣል፣ ጤናማ የሆነውን የመኝታ ሰዓትና የምግብ ፍላጎትን

ያስተካክላል፤ መረበሽንም ይቀንሳል።
አንታይ-ዲፕሪሳንት መድሃኒቶች ሱስ
የሚያሰዙ አይደሉም። በአንጎል ውስጥ
ያሉትን የኒዎ-ትርንሰሚተርች መጠን ቀስ
በቀስ ያስተካክላሉ፤ አጥጋቢ ውጤት
ለማግኘት ከአንድ እስከ አራት ሳምንት
ይወስዳል።

አጣዳፊ ወይም ጽኑ የሆነ ማንያ ሲከሰት
ብዙ የተለያዩ መድሃኒቶች ይታዘዛሉ።
ከፊሉ መድሃኒት ግለሰቡን ከመረበሽ
ሲያወጡት ሌሎቹ መድሃኒቶች ደግሞ
የማንያክ ስሜቱን ያረጋጋሉ።

ሌሎች መድሃኒቶችም የመከላከል ድርሻ
ሲኖራቸው የሰሜት መለዋወጥን
ለመቆጣጠርና የዲፕሪሲቭና የማንያክ
ምእራፎች በጭራሽ እንዳይከሰቱና ብዙ
ጊዜም እንዳይመጣ ያደርጋሉ።

በተደጋጋሚ ሕመሙ የሚከሰት ከሆነ
የረጅም ጊዜ ህክምና ማግኘት አስፈላጊ
ሊሆን ይችላል።

የኑሮ ሁኔታን መለወጥ፣ የሰውነት
እንቅስቃሴ ማድረግ እና ጎጂ የሆኑ
አልኮልና እጽ መቀነስ፣ ሌሎችም
ሕመሙን ከሚቀስቅሱ መቆጠብ
ሕመምተኞች እንዲድኑ ለማድረግ
ያግዛል።

የስነ-ልቦና (ሳይኮሎጂካል) ምክሮችን
መስጠት የህክምናው አንዱ ጠቃሚ
ክፍል ሊሆን ይችላል። የተለያዩ
ህክምናዎች ለምሳሌ ኮግኒቲቭ
ቢሄቪየራል ቴራፒ (CBT) መውሰድ፣
ለሕመሙ አስተዋጽኦ የሚያደርጉትን

አንዳንድ የአስተሳሰብ ሁኔታዎችን፣
ጸባይን እና እምነቶችን ለመቀየር
የታለመ ነው።

ከሰዎች ጋር ስለሚኖር ግንኙነት ህክምና
(ኢንተርፐርሰናል ቴራፒ)- ሰዎች
በህይወታቸው ውስጥ ጠቃሚ ከሆኑ ሰዎች
ጋር ግንኙነታቸውን በአዲስ መንገድ
እንዲቀይሱ ያስተምራል።

ሰዎች በሚኒክ ምእራፍ ውስጥ ሲገቡ፣
ህክምና ያስፈልጋችኋል ብሎ ለማሳመን
በጣም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።
የህመሙ ምልክቶች ከተባባሱ ግለሰቡን
ሆስፒታል ማስገባት አስፈላጊ የሚሆንበት
ጊዜም አለ። ብዙ ሰዎች በጭራሽ
ሆስፒታል ገብተው አያውቁም። እዛው
በኮምፎንቲዎች ውስጥ የህክምና
አገልግሎት እያገኙ ሊቆዩ ይችላሉ።
ባይኖሩም የሰሜት ዲስኦርደር ያለባቸው
ሰዎች ተገቢ የህክምናና የእርዳታ
አገልግሎት የሚያገኙ ከሆነ
እንደማንኛውም ሰው የተሟላና ጤናማ
ኑሮ ሊመሩ ይችላሉ።

የባይኖሩም የሰሜት ዲስኦርደር ያለባቸው
ሰዎች ቤተሰቦችና ጓደኞች ብዙውን ጊዜ
ግራ ሊጋቡና ጫናው ይሰማቸዋል።

እርዳታ ማድረግና ስለሆኔታው መጣር፣
እንዲሁም ኮምፎርቲቲው ስለ ሕመሙ
የተሻለ ግንዛቤ ማግኘት ለህክምናው
አንዱ ጠቃሚ ክፍል ነው።

እርዳታ ከየት ማግኘት ይቻላል?

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

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

አስተርጓሚ ካስፈለግዎት በሰልክ የትርጉም አገልግሎትን በ13 14 50 (TIS) ደውለው ይጠይቁ።

ለአጣዳፊ የምክር አገልግሎት (ካውንስሊንግ) ርዳታ ሰጪዎችን (Lifeline) በ13 11 14 የነጋግሩ። ላይፍ ላይን (Lifeline) ተጨማሪ አድራሻዎችንና እርዳታዎችን ይሰጥዎታል።

ተጨማሪ መረጃዎች ከሚከተሉት ያገኛሉ፤

- www.mmha.org.au
- www.beyondblue.org.au
- www.blackdoginstitute.org.au
- www.ranzcp.org
- www.sane.org

Insert your local details here

ይህንን የመረጃ ጽሑፍ በተመለከተ፤

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

በዚህ ተከታታይ ጎትመት ውስጥ የሚከተሉትን ያገኛሉ፤

- የጠባይ መታወክ በሽታ (ፕሮሰናሊቲ ዲስኦርደር) ምንድን ነው?
- በመረበሽ የመታወክ በሽታ ማለት ምንድን ነው?
- በመብላት መታወክ ምንድን ነው?
- የአዕምሮ ሕመም ምንድን ነው?
- አስኪዞራሪን ያምንድን ነው?
- ዲፕራሲቭ ዲስኦርደር ማለት ምንድን ነው?

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይ ካልቸራል ሜንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በሰልክ (Multicultural Mental Health Australia) (02) 9840 3333 ያነጋግሩ። 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 066 247
 Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

