

ዲፕራሲቭ ዲሶርደር ማለት ምን ማለት ነው?

(What is a depressive disorder?)



ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር ማለት ምን ማለት ነው?

"ዲፕሎሲቭ" የሚለው ቃል ሁላችንም በህይወታችን ውስጥ አንዳንድ ጊዜ የሚሰማንን የህዘን ስሜት የሚገልጽ ነው። ይህ ቃል በተጨማሪም ብዙ ተለይታው የሚታወቁ ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደሮችን መግለጫ ነው።

የድፕሎሲቭ ስሜቶች የተለመዱ በመሆናቸው በየአለቱ በህይወት ውስጥ የሚገጥሙትን ያለመደስትና የህዘን ስሜቶችን ከዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር ህመም ምልክቶች ለይቶ ማወቅ በጣም ጠቃሚ ነው።

የሚያስጨነቅ ሁኔታ ሲገጥም ለምሳሌ፣ የሚወዱት ሰው በሞት ሲለይ፣ ከጓደኛ ወይም ዘመድ ሲጣሉ ወይም ከፍተኛ ብስጭትና ቅሬታ ሲገጥም ብዙ ሰዎች ደስተኛ ያለመሆንና የህዘን ስሜት ይሰማቸዋል። እነዚህ እንደሚያጋጥሙን ሁኔታዎች የሚንጸባረቁ አግባብ ያላቸው ስሜቶችና ብዙ ጊዜም ለአጭር ጊዜ የሚቆዩ ናቸው። እነዚህ ስሜቶች ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር ተብለው የሚታይ ሳይሆን የየአለት ሕይወታችን ገጠመኝ ናቸው።

ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደሮች ጥልቅ የሆነና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የህዘንና የትካዜ ስሜትና፣ ወትሮ የሚያስደስትን ትግባራት ከማድረግ ፍላጎት ማጣት መለያ ምልክታቸው ያደረጉ የህመሞች መግለጫ ነው። እነዚህ ሁኔታዎች በህመምተኛው ኑሮ ላይ ከፍተኛ መሰናክል ይፈጥራሉ።

ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደሮ የተለመደና ከአምስት አንድ ያህሉ በህይወቱ ውስጥ በተወሰነ ደራጃ ላይ ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር ያጋጥመዋል። ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደሮች በጣም አሳሳቢና

አስጨናቂ የሆነ በግለሰቦች ህይወትና ደህንነት ላይ አደጋ ሊያስከትል የሚችል ነው።

በባለሙያ ተመርምሮ ሕክምና ማድረግ አስፈላጊ ነው። የጸና ከሆነ ሆስፒታል ገብቶ መታከም መጀመሪያ ተገቢ ሊሆን ይችላል። ጥሩነቱ የዲፕሎሲቭ ሕክምና ብዙውን ጊዜ በጣም ውጤታማ ነው።

ዋና ዋናዎቹ የዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር ዓይነቶች የትኞቹ ናቸው?

ብዙዎቹ የአእምሮ ህመሞች ዲፕሎሲቭ ያመጣሉ

ሜጀር ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር
ይህ ብዙ ጊዜ የሚታይ ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር ነው።

ሜጀር ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር ያለው ሰው ዝቅተኛ መንፈስ ያለውና በህይወቱ ደስታን ያጣ ይሆናል። ሃሳባቸው የተበተነና ትኩረት የሌው ከመሆኑም በላይ ኃይልን ያጣል። እንዲሁም የምግብ ፍላጎታቸውና የመኝታ ሰዓታቸው ይለወጣል። የጸጸት ስሜትም መኖር የተለመደ ነው። የተሰፋ መቁረጥና ራስን መጣል ወደ ራስ የመግደል ሃሳብ ያመራል።

ሜጀር ዲፕሎሲቭ ዲስኦርደር ምንም ይህ ነው የሚባል ምክንያት ሳይኖር ሊመጣ የሚችልና፣ በህይወታቸው ደህና ሲኖሩ የነበሩ ሰዎች ማለትም በስራቸውና በቤተሰባቸውና በማኅበራዊ ኑሮአቸው ሁሉ ደስተኛ የሆኑ ሰዎችን ሊይዛቸው ይችላል። ግለሰቡ ሊቆጣጠረው ከሚችለው ከአቅሙ በላይ የሆነ ጭንቀትን የሚፈጥር ሁኔታ ሲያጋጥም ሊከሰት የሚችል ነው።

የሜጀር ዲፕራሲቭ ዲስኦርደር ምልክቶች መጠነኛና መለስታኛ ከሆኑ፡ ግን ለረጅም ጊዜ (ከሁለት ዓመት በላይ) ከቆየ ዲስትሚክ ዲስኦርደር (dysthymic disorder) ተብሎ ይጠራል።

አጀስትሜንት ዲስኦርደር ከዲፕራሲድ ስሜት ጋር

ይህ ህመም ያለባቸው ሰዎች በህይወታቸው ውስጥ የሚያበሳጭ ሁኔታ ሲገጥሟቸው ለምሳሌ ከሰው ጋር ያለቸው የቅርብ ግንኙነት ሲቋረጥ ወይም ከስራ ሲወጡ ከተለምዶ ውጪ የሆነ ከፍተኛ ህዘንና ትካዜ ይይዛቸዋል።

የዲፕራሲን ስሜት ብዙውን ጊዜ ጭንቀትንና መረበሽን፣ የልተስተካከለ መኝታ እና የምግብ ፍላጎት መለወጥንም ይጨምራል።

የህመሙ ምልክቶች የሚቆዩበት የጊዜ ርዝመት ከሳምንት እስከ ዓመታት የተለያየ ሊሆን ይችላል። እንዲህ ዓይነቱ ዲፕራሲን ያለባቸው ሰዎች ብዙውን ጊዜ ችግራቸውን የሚቋቋሙበትን መንገድ እንዲሹና ከህመሙ ምልክቶች እንዲድኑ ህክምና ያስፈልጋቸዋል።

ከወሊድ በኋላ የሚመጣ የመንፈስ ጭንቀት (Post-natal depression - ፖስት-ናታል ዲፕራሲን)

"ቤቤ ብሉስ" እየተባለ የሚጠራው ሁኔታ ግማሽ ያህሉን አዲስ እናቶች ያጠቃቸዋል። መጠነኛ የሆነ ጭንቀት፣ መረበሽ፣ ውጥረት ወይም የመታተመም ስሜት፣ እና ደክሟቸውም እንኳን ብዙ ጊዜ ለመተኛት ይችገራሉ። ይህ አይነቱ ዲፕራሲን የሚቆየው ለጥቂት ሰዓታት ወይም ቀናት ከታየ በኋላ ይጠፋል። ይሁን እንጂ 10 ፐርሰንት ያህል ለሚሆኑ እናቶች ይህ የህዘን ስሜት ፖስት-

ናታል ዲፕራሲን ተብሎ ወደ ሚታወቀው ዲስኦርደር ይለወጣል። ይህ ህመም ያለባቸው እናቶች የየአለቱን ተግባራቸውን ለመወጣት እጅግ ይቸገራሉ።

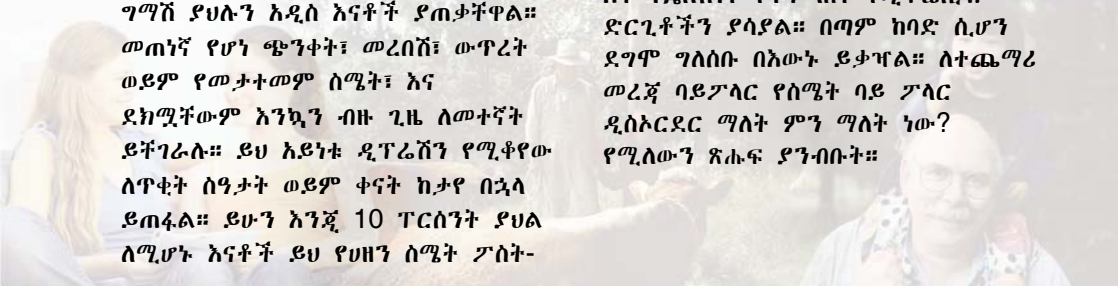
መረበሽ፣ ፍራቻ፣ መጨነቅ፣ ህዘን እና ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ድካም ይሰማቸዋል። አንዳንድ እናቶች ትልቅ ፍራቻ ወይም መረበሽና በቀለሉ ብስጨ ይሆናሉ። የምግብ ፍላጎት ማጣት ወይም የመኝታ ሰዓት መተጓጎል ሊገጥሟቸው ይችላል።

በጣም ከባድ የሆነ ግን ብዙ ጊዜ የማያጋጥም የፖስት-ናታል ዲፕራሲን የህመም ዓይነት፣ ፐርፔራል ሳይኮስስ (puerperal psychosis) በመባል የሚጠራ አለ። ሴትዮዋ የየለቱን ተግባር ለማከናወን በፍጹም አትችልም ሃሳቧና ጸባይዋ ሁሉ የተረበሽ ይሆናል።

ለፖስት-ናታል ዲፕራሲንን መታከም እንደሚቻልና ህክምናውም ውጤታማ እንደሆነ እናቶችና ልጆች ሊያውቁት የሚገባ ነገር ነው።

ባይፖላር የስሜት ዲስኦርደር (bipolar mood disorder)

ባይፖላር የስሜት ዲስኦርደር (ከዚህ በፊት ሚኒክ ዲፕራሲን የሚባለው) ያለበት ሰው ተለዋዋጭ የሆኑ የደስታ፣ ከፍተኛ መወራጨት፣ የቁጥነት፣ የተቻኮለ ንግግር፣ እና ግደለሽነት የተሞላበት የዲፕራሲቭ ድርጊቶችን ያሳያል። በጣም ከባድ ሲሆን ደግሞ ግለሰቡ በእውኑ ይቃዣል። ለተጨማሪ መረጃ ባይፖላር የስሜት ባይ ፖላር ዲስኦርደር ማለት ምን ማለት ነው? የሚለውን ጸሑፍ ያንብቡ።



ተዳብለው የሚመጡ የአእምሮ የጤና መታወክ ችግሮች

ዲፕራሽን ያለባቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ የመረበሽ (የአንዛይቲ) ስሜቶችን ያሳያሉ። ስለ አንዛይቲ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ አንዛይቲ ምንድነው? የሚለውን ጽሑፍ ያንብቡ።

ጎጂ የሆነ አልኮልና እጽ መውሰድ ብዙውን ጊዜ ከዲፕራሽን ምልክቶቻቸው ጋር በአንድ ላይ ይከሰታል። ይህም የሚሰጠውን ሕክምና ስለሚያዛባው አልኮልና ሌሎች እጾችን ከመውሰድ መቆጠብ በጣም ጠቃሚ ነው። ዲፕራሽን ያለባቸው ሰዎች እራሳቸውን የመግደላቸው አደጋ ከፍተኛ ነው።

ዲፕራሲቭ ዲስኦርደርን የሚያመጣው ምንድነው?

ብዙውን ጊዜ ከዲፕራሽን ጋር የተዛመዱ ብዙ ነግሮች አሉ።

ዘር (ጄኔቲክስ)

በሚገባ እንደተረጋገጠው በዲፕራሽን የመያዝ ዝንባሌ በቤተሰብ ውስጥ ይወራረሳል። ይህ ህመም እንደሌሎቹ በሽታዎች ማለትም እንደ ስኳር በሽታና የልብ ህመም፣ የቤተሰብ አባል ለህመሙ የተጋለጠ ሊሆን ይችላል።

የሰውነት ንጥረ ነገሮች (ባዮኬሚካል)

ዲፕራሲቭ ዲስኦርደር የሚመጣው በአንጎላችን ውስጥ ያለው የኬሚካል ምጥን መዛባት አንዱ ምክንያት እንደሆነ ይታመናል። በአንታይ-ዲፕራሲንት መድሃኒት መታከም ይቻላል።

እስትሬስ (የኑሮ ጫና)

እስትሬስ ከዲፕራሲቭ ዲስኦርደሮች ጋር በተለይም በግለሰቦች ላይ ከሚደርሱ አደጋዎችና ጥፋቶች ጋር የተዛመደ ነው። ዲፕራሲቭ ዲስኦርደር ብዙውን ጊዜ አንድ ከፍተኛ የሆነ የህይወት ለውጥ ላይ ሲደረስ ለምሳሌ፣ የልጅ መወለድ፣ የወር አበባ ሲቆም (ሜናፖስ)፣ እና ህዘን ሲገጥም ይከሰታል።

በዚህም የተነሳ ብዙውን ጊዜ ጎልማሶች፣ ሴቶች፣ አዋቂዎች፣ እና የአካል ጤና ችግር ባለባቸው ሰዎች ላይ ጎልቶ ይታያል።

ቁጡነት

የቁጡነት ጸባይ ያለባቸው ሰዎች ብዙውን ጊዜ የዲፕራሲቭ ምልክቶችን የማሳየት ዝንባሌ አላቸው። ዲፕራሽን ብዙን ጊዜ ከፍተኛ መጨነቅ፣ ስሜታዊ፣ በሆኑ ሰዎች ላይና በህይወታቸው ውስጥ በሚያጋጥሟቸው ክስተቶች በጣም በሚማረሩ ሰዎች ላይ ጎልቶ ይታያል። ሁልን እስተካክለው ለመስራት ጥልቅ ስሜት ያላቸውና የራሳቸው ሃሳብ የሚፈትኑ፣ እና ለራሳቸውም ሆነ ለሌሎች ከፍተኛ ቦታ የሚሰጡ ሰዎች ለድፕራሽን የተጋለጡ ናቸው። በሌሎች ላይ የሚመኑ ሰዎችም እንዲሁ የሚጠብቁትን ድጋፍ ከሌሎች ካላገኙ ድፕራሽን በቀላሉ ያጠቃቸዋል። በሌላ በኩል ግን የወደፊቱ ህይወት ቀና ነው ብለው የሚያስቡና መልካሙን ሁሉ የሚያስቡ ከዲፕራሽን ነጻ ይሆናሉ።

አልኮል እና ሌላች እጾችን መጠቀም

ጎጂ የሆነ አልኮልና ሌሎች እጾችን መውሰድ ሰዎችን ለዲፕራሽን ያጋልጣቸዋል። ይህም በተጨማሪ ዲፕራሲቭ ዲስኦርደር ያላቸው

ሰዎች አራሳቸውን እንዲገድሉ ዓይነተኛ አደጋ ላይ ይጥላቸዋል።

ያለው ሕክምና ምንድን ነው?

ዲፕራሲቭ ዲስኦርደር በቀላሉ በጥሩ ሕክምና ሊድን ይችላል።

ለረጅም ጊዜ የቆየ የሃዘን ስሜት የሚሰማቸው ሰዎች፣ ወይም በህይወታቸው ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ ካሳደረገባቸው፣ ሀኪማቸውን ወይም የኮምዩኒቲ ጤና ማእከልን መጎብኘት ይኖርባቸዋል።

ሀክምናው የሚሰጠው እያንዳንዱ ሰው በሚያሳዩቸው የህመሙ ምልክቶች ቢሆንም ከሚከተሉት ውስጥ ግን አንዱን ወይም ሁለቱን ይጨምራል፤

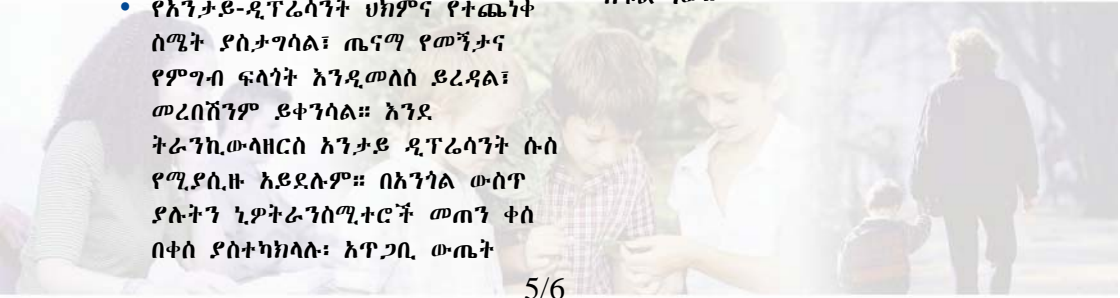
- የሰነ-ልቦና ምክር መስጠት (ሳይኮሎጂካል ኢንተርቪዥን)፣ ለምሳሌ ኮግኒቲቭ በሄቪዮራል ቴራፒ [Cognitive behavioural therapy (CBT)] ከዲፕራሲን ጋር የተገናኙ ሃሳቦችን እምነቶችንና ጸባዮችን ለመለወጥ የታለመ ነው።
- ኢንተርፐርሰናል ቴራፒ- ሰዎች ከሌሎች ጋር የሚኖራቸው ግንኙነቶች ስሜታቸውን ለመቆጣጠር እንደት እንደሚረዳቸው እንዲረዱት ያደርጋል።
- የአንታይ-ዲፕራሲንት ህክምና የተጨነቀ ስሜት ያስታግሳል፣ ጤናማ የመኝታና የምግብ ፍላጎት እንዲመለስ ይረዳል፣ መረበሽንም ይቀንሳል። እንደ ትራንኪውሳዘርስ አንታይ ዲፕራሲንት ሱስ የሚያሰዙ አይደሉም። በአንጎል ውስጥ ያሉትን ኒዎትራንስሚተሮች መጠን ቀስ በቀስ ያስተካክላሉ። አጥጋቢ ውጤት

ለማግኘት ከአንድ አስከ አራት ሳምንታት ይወስዳል።

- አንዳንድ መድኅኒቶች የስሜት መለዋወጥን ለመቆጣጠር ይረዳሉ። ለምሳሌ ለባይፖላር ስሜት ዲስኦርደር።
- የኑሮ ሁኔታን መለወጥ፣ እንደ ሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ እና ጎጂ ከሆኑት ከአልኮልና እጽ መቀነስ፣ ሌሎችም ህመሙን ከሚቀስቅሱ ነገሮች መቆጠብ ህመምተኞች እንዲድኑ ለማድረግ ያግዛል።
- ለአንዳንድ በጣም ከፍተኛ ለሆኑ የዲፕራሲን ዓይነቶች፣ ኤሌክትሮ ኪንቨራሲቭ ቴራፒ [electro convulsive therapy (ECT)] ፣ ወይም አንዳንድ ጊዜ ሸክ ትሪትሜንት ተብሎ እንደሚጠራው፣ ሰላምና ውጤታማ የሆነ ህክምና ነው። ይህ አራሳቸውን ለመግደል በአደጋ ላይ ያሉ ሰዎችን፣ ወይም በህመሙ ከባድነት የተነሳ መብላትና መጠጣት በማቆማቸው ሊሞቱ የሚችሉ ሰዎችን ሕይወት ለማዳን ይቻላል።

የዲፕራሲቭ ዲስኦርደር ያለባቸው ሰዎች ቤተሰቦችና ጓደኞች ብዙውን ጊዜ ግራ ሊጋቡና ጨናው ይሰማቸዋል።

እርዳታ ማድረግና ስለሆኔታው መማር፣ እንዲሁም ኮምዩኒቲው ስለ ህመሙ 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 ስጪዎችን (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.depressionet.com.au
- www.crufad.com
- www.ranzcp.org
- www.sane.org
- www.reachout.com.au

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 (ፕርስናሊቲ ዲስኦርደር) ምንድን ነው?
- በመረበሽ የመታወክ በሽታ ማለት ምንድን ነው?
- የምግብ መታወክ ምንድን ነው?
- የአዕምሮ ሕመም ምንድን ነው?
- እስኪፈረገደ ምንድን ነው?
- ባይሆንም የሰሜት መለዋወጥ ማለት ምን ማለት ነው?

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይካልቸራል ሚንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በሰልክ (Multicultural Mental Health Australia) (02) 9840 3333 ያነጋግሩ። www.mmha.org.au

የሁሉንም ጽሑፎች ኮፒ ከሚከተሉት ቦታዎች ማግኘት ይችላሉ፤ 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

