ደህና ሥራ ያገኛል። ሥራ ማግኘት ብቻ ሳይሆን በሥሩም የሚቆጣጠራቸው ሠራተኞች ይኖሩት ይሆናል። የራሱን የችሎታ ማነስ በደንብ ስለሚያውቅ የሠራተኞች እንቅስቃሴ ሁሉ ስጋት ሳይ ይጥለዋል። ችሎታ እንደ ሌለው ያወቁበት ስለሚመስለው ሠራተኞችን ማበሻቀጥና ማበሳጨት ይጀምራል። በዚህ ምክንያት የማያቋርጥ ግጭት ከለዎች ጋር ያጋጥመዋል።

በሥራው ላይ ደግሞ የሚጠበቅበትን ለመሥራት በኃይልና ከልቤ ጥረት ቢያደርግም፣ ቀላሉና ተራው ነገር ሁሉ እንደ ትልቅ ተራራ ስለሚሆንበት መንፈሱን ያስጨንቀዋል። በዚህ ዓይነትና ሁኔታ ስሪጅም ጊዜ መሥራት ፈጽሞ አቅም ያጣል። ከሚችለው በላይ ለመለጠት ሲሞክር ያለውን ኃይል ሁሉ ስለሚያቃጥል በቀላሉ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል።

ምዕራፍ ፮

በልዩ ልዩ ምክንያት የሚመጣ (Reactive) የአዕምሮ ጭንቀት

አስቴር የእደገችው በአንጀራ አናት ስለ ነበር በልጅነቷ እንደ ልቧ ተጫውታ አሳደገችም። አናቷ አርቧን ሲወልዱ በወሊድ ምክንያት ስለሞቱ የእናት ፍቅርና እንክብካቤ አላየችም። የአስቴር አባት ልጃቸውን በጣም ስለሚወዱአት ያለ እንጀራ እናት ለማሳደግ ብዙ ሙከራ አድርገው ነበር። ግን ሁኔታው አመቺ መስሎ ስለአልታያቸው አስቴርን እንደ

እናት ሆና ታሳድጋታሰች ብሰው የሚያሰቢትን ቤት አግብተው መኖር ጀመሩ። የአሰቴር አባት ከአዲሷ ሚሰታቸው በማከታተል አራት ልጅ ወሰዱ። የሙት ልጅና የመጀመሪያ ልጅ በመሆኗ አሰቴርን ከልጆቻቸው ሁሉ አብልጠው ይወዷት ነበር። ገብተው በወጡ ቁጥር አሰቴርን በሰላም የሚያገኟት መስሎ አይሰማቸውም ነበር። በጣም ይራሩሳትና ይሰሱሳት ነበር።

የአሰቴር የእንጀራ እናት አባትየው ለአሰቴር ያሳቸውን ከፍተኛ ፍቅር ሰሰተረዳች፣ አባትየው በአሌበት ጊዜና ሰዓት ልዩ ዓይነት ፍቅርና እንክብካቤ ታሳያታሰች። አባትየው በሌሌበት ጊዜ ግን ብዙ ትጪ ቁናት ነበር። የአሰቴር አባት ልጃቸው ተገቢውን ፍቅር አታገኝም ብሰው ምንም ዓይነት ጥርጣሬ አልነበራቸውም። አሰቴርም የእንጀራ እናቷን ሁኔታ ለአባቷ ገልጻ ሰመናገር ምናልባት ይጣሉ ይሆናል በሚል ፍርሃት ሰብዙ ዘመን ደብቃ ዋሪች። የአሰቴር አባት በሥራቸው ምክንያት ብዜ ጊዜ ከፍለ ሀገር ስለሚሄዱ፣ አሰቴር የዋሪችው በእንጀራ እናቷ ርህራሄ በሌለው አገዛዝ ሥር ነበር።

አሰቴር ኑሮው ሲያስጨንቃት ከዚያ ሕይወት መገሇገል የምትችሰው አግብታ የራሷን ቤት ወይንም ኑሮ ሰትመሠርት ብቻ እንደሆነ ታሰብ ነበር። ልክ 12ኛ ክፍልን እንደ ጨረሰች እንድ ቀን ጎደኛዋ ቤት ከአንድ ሰው ጋር ተዋወቀች። ያ ሰው በዕድሜ አሰቴርን 15 ዓመት የሚበልጣት፣ አግብቶ የፈተና ሁለት ልጆች የነበሩት ነበር። ያ ሰው አሰቴርን በጣም ስለወደዳት እንድታገባው ጠየቃት። አሰቴር የእንጀራ እናቷ ሁኔታ ሰስ አንገበገበት ከለችበት ሁኔታ ሰመውጣት ስትል ብቻ የቀረበሳትን ዕድል «እምቢ» ማሰት አልቻለችም። ጊዜ ወሰደ ነገሩን ሰማጥናትም ዕድሉ የሚያመልጣት መስሎ ሰስተሰማት ያንን ሰው በደንብ ሳታውቀው ለማግባት «እሺ» አለች። የአሰቴር አባት በምርጫ ዋ በጣም ሲያዝኑና ቅር ቢሳቸውም፣ «እንቺ ከፈቀድሽ ጥሩ ነው» ብሰው ትልቅ ሠርግ ደግሰው ደሯት።

አሰቴር እንደተመኘችው ከእንጀራ እናቷ እጅ ወጥታ የራሷ እመቤት በመሆኗ ለጊዜው ደስ አሳት። አሰቴር በማከታተል ሁለት ልጆች ወሰደች። ይሁን እንጂ ያገባችው ባል ቀሰ በቀሰ መጥፎ ባህሪው እየተገሇጸ መምጣት ጀመረ። ደሞዝ በሚቀበልበት አከባቢ ጥምብዝ ብሎ እየሰከረ ሌሊት፣ እንደንዴም የትም አድሮ በማግሰቱ ይመጣል። በሽማግሌ ለማስመከር ሞከረች፤ ያም ሆኖ ጠባዩን ማሰተከከል አልቻለም።

ሲሰሰቻትና ሲመራት አሰቴር ቤቱን ጥሳ፣ ሁለቱን ልጆቿን አንጠልጥሳ አባቷ ቤት ተመልሳ ገባች። ሽማግሌዎች ሊያስማሙአቸው ሞከረው አሰቴር «ሞቼ እገኛሰሁ፤ አልታረቅም» ሰሳሰች ፍቺአቸው በፍርድ ቤት ተፈጸመ። አሰቴር ሰድስት ወር የታይፕ ትምህርት ከተማረች በኋሳ በአባቷ ጊደኞች እርዳታና ጥረት ከአንድ መሥሪያ ቤት በታይፒስትነት ተቀጠረች። በዚህ ሁኔታ እያሰች የአሰቴር አባት አንድ ቀን ከከፍሰ ሀገር ሲመሰሱ፣ የመኪና አደጋ ደርሰባቸው በድንገት ከዚህ ዓሰም በሞት ተሰዩ።

አሰቴር በዚህ ጊዜ ልትቆጣጠረው በማትችሰው ከፍተኛ ሀዘን ውስጥ ገባች። በተከታታይ ሁለት ትሳልቅ ነገር በሕይወቷ ደረሰባት። አንደኛ፣ ትደሯ ፈረሰ። ሁለተኛ፣ አሰኝታዋና ተሰፋዋ የነበሩት፣ የሚወዷት አባቷ በድንገት ሞቱ። በዚህ ምክንያት የነበራት ተሰፋና ምኞት ፈራረሰ። የደረሰባትን ማጣት ታግሰና ተቋቁማ ዕሰታዊ ሕይወቷን መምራት ሰለአቃታት፣ ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ደረሰባት። ሰሆነው ነገር ሁሉ ጥፋተኛና ምክንያት ያደረገችው እራሷን ሰለነበረ፣ ለራሷ ይቅርታ መሰጠት አልቻለችም።

አሰቴር የደረሰባት የአዕምሮ ጭንቀት በተሇያየ ምክንያት (ሪአክቲቭ) የመጣ የአዕምሮ ጭንቀት ነው። ማንኛውም ሰው በሕይወቱ የሚጋጥመውን፣ በቤተ ሰቡ የሚደርሰውን ሞት ወይንም ሌሳ ዓይነት ጉዳት መቋቋም ወይንም መወጣት ሲያቅተው የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርሰበት ይችሳል። «አሰኝ» ያሰውን ሲያጣ፣ ወይንም «ይሆንልኝ ይሆናል» ሲል የጠበቀውን ነገር ሳያገኝ ሲቀር፣ የሚደርስበት የአዕምሮ ጭንቀት፣ ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት ይባሳል። ይህ «ማጣት» የምንሰው፣ ብዙ ነገርን ያጠቃልሳል። የጋብቻ መፍረስ፣ የሚወዱትን በሞት ማጣት፣ ከሥራ መሰናበት፣ በሚወዱት ጊደኛ መከዳት፣ የጋብቻ ቃል ኪዳን መፍረስ፣ ከሹመት መሻር የመሳሰሉትን ያጠቃልሳል።

ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት ከሌሎች የአዕምሮ ጭንቀት ዓይነቶች ይበልጥ በሰዎች ዘንድ በጣም የሚታይ ነው። ማንኛውም ጤነኛ የሆነ ሰው ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት ሲይዘው ይችሳል። ይህን ዓይነት ሰም የተሰጠው ዋናው ምክንያት 1ኛ፣ በሰው ሕይወት አንድ ነገር ሲደርሰ የሚመጣ (የእንድ ነገር ውጤት) ሲሆን፣ 2ኛ የሥነ-አዕምሮ መዛባት በመሆኑ ነው።

የሰው ሕይወት «በማጣት» ወይንም «በመተው» ሊይ የተመሠረተ

ነው። ሰው ክህጻንነት እስከ ሽምግልና ዘመኑ፣ ብዙ ነገሮችን አግኝቶ ያጣል (ይተዋል)። እንዲሁም በተለያዩ የሕይወት ደረጃዎች ያልፋል። እንደ ልቡ በጭቃ ይጫወት የነበረበት የልጅነት ዘመኑ በዕድሜው እየጠመረ ሲሄድ፣ ያንን የልጅነት ጠዋታውን ይተዋል። ያደገበት፣ እትብቱ የተቆረጠበትን መንደር ትቶ ለከፍተኛ ትምህርት ወደ ሌላ ከተማ ወይንም ውጪ አገር ይሄዳል። የልጅነት ዘመኑን ጠርሶ ትልቅ ሰው ሲሆን ደግሞ፣ የራሱን ኑሮና ሕይወት መምራት የጀምራል። ይህን ዓይነቱ በማንኛውም ሰው ላይ የሚደርስ ጥሩና ትልቅ ሰውጥ ነው።

ሰው በሕይወቱ ብዙ ልክ ያልሆኑ ውሳኔዎች ይወሰናል፤ አግኝቶ ያጣል፤ ነግዶ ይከሥራል፤ የበበሰበው ይበተንበታል፤ የቀረቡት ይሸሹታል፤ የወደዱት ይጠሉታል፤ በዚህ ሁሉ ምክንያት ቀስ በቀስ በራሱ እምነት እያጣ ሊሄድ ይችላል። በሌላ አቅጣጫ ደግሞ ዕድሜው እየገፋ ሲሄድ፣ በሰውነቱ ላይ የሚታዩ ብዙ ለውጦች አሉ። በዕድሜው እየገፋ ሲመጣ፣ ሰውነቱ እንደ ጥንቱ አይታዘዝለትም፤ ጸጉሩም እየከደው ይመጣል። ጥርሶቹ ያልቃሉ። እነዚህ ሁሉ በሰው ሕይወት ውስጥ የሚደርሱ ለውጦች ናቸው።

እዚህ ላይ ሰው በሕይወቱ ሊማረው የሚገባ ትልቁ «ሥነ ልቡናዊ (ሰይኮሎጂ) ጥበብ» አለ። ይኸውም ሰው በሕይወቱ በተለያየ ጊዜ የሚያጋጥሙትን ልዩ ልዩ ለውጦችና እንዲሁም፣ ማጣቶች ሲደርስበት፣ እነዚያ ያጋጠሙትን አደጋ ሁኔታና ለውጦች መታገስ (መቻል) ሲያቅተው ያኔ «ምክንያታዊ» (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርሰበት እንደሚችል ነው።

«ማጣት» ብዙ ነገርን ያጠቃልላል። ይኸውም «የፍቅር ማጣት»፣ «የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣት»፣ «ሙያን ማጣት»፣ «ከለው የሚያገኘውን ክብር ማጣትና» እነዚህን የመሰሉትን ይጨምራል። እንደንድ ጊዜ አንዳንድ ሰው ትክክለኛ «ማጣት» ሰይደርሰበት በሀሰብ ብቻ የሚጨነቅ አለ። እውነተኛ ማጣትም ሆነ በሀሰብ ብቻ የተጸነሰ ማጣት፣ ሰው ያን መቋቋም ከልቻለ የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርሰበት ይችላል። የአዕምሮው ጭንቀት የደረሰበት ሰው የሀኪም ዕርዳታ ሊያስፈልገው ወይንም ላያስፈልገው ይችላል። ይሄም የሚለካው፣ ማጣት የደረሰበት ሰው በሚኖረው ታግሶ የመቆም ኃይል ነው። ሰውየው «ያጣው» (የጠፋበት) መጠንና እንዲሁም፣ «እጣሁት ወይንም ጠፋብኝ» የሚለውን ነገር እንደ ገና መልሶ ሳያገኝ ለመኖር እራሱን አለማምደ መቆም ይችል ወይንም አይችል እንደሆነ በሚያሰየው ጥንከሬ ነው።

አንዳንድ ሰው በሕይወቱ ትልቅ መጉደት (ማጣት) ቢደርስበትም፣ ቶሎ እራሱን ለአጋጠመው አዲስ ሁኔታ እራሱን አለማምደ መኖር ስለሚችል የአዕምሮ ጭንቀቱ አጭር ይሆንና ሳይታወቅ ቶሎ ያልፋል። በአንዳንድ ሰው ላይ የሚደርሰው «ማጣት» (ጉዳት) ደግሞ ትልቅ በመሆኑ በቀላሉ መቀበል ያሰቸግረዋል፤ ወይንም «ማጣት» (ጉዳት) ላይ በላይ ሲደራረብበት መታገስ ያቅተውና ሕክምና የሚጠይቅ የአዕምሮ ጭንቀት ይደርሰበታል።

ከላይ ታሪኳን የተመለከትነው አስቴር፣ ምክንያታዊ (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ምሳሌ ነች። ከእንጀራ እናቷ ቁጥጥር ለማምለጥ ሰትል ብቻ በጠበይ የማይመሰሰትን ሰው ለማግበት የወሰደችው ውሳኔ ቅር ስለ አሰኛት በራሷ እዘነች። እራሷንም ሰለወሰደችው እርምጃና ውሳኔ ይቅር ማለት አቃታት። መጥፎ ጠበይ ከነበረው በሷ ነጻ ብትሆንም በሌላ በኩል የትደሯ መፍረስ ምክንያት በመሆኗ የበደለኛነት ስሜት ይሰማት ነበር። ከሁሉም በላይ ደግሞ «የሕይወቷ መከታ» የነበሩት አባቷን በሞት በማጣቷ ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ገበች። የአስቴር የአዕምሮ ጭንቀት የመነጨው በሕይወቷ በተደራራቢ በደረሰበት ጉዳት (ማጣት) የተነሰ ነው።

አስቴር አሰፈሰጊውን ዕርዳታ በወቅቱ ከሰገኘች፣ ሁኔታዋ ይበልጥ የከፋ ይሆንና ሆስፒታል ገብታ መታከም በግድ ለያስፈልጋት ነው። አሰፈሰጊውን እርዳታ ከሰገኘች ከጭንቀት መገላገል የምትችለው እራሷን በገዘ እጇ በመግደል ብቻ ሆኖ ይታያታል። በአስቴር ዓይነት ይዘታ ላይ ያሉ ሰዎች ወዳ ፊት የደስታ ሕይወት የመኖር ተሰፋቸው ያከተመ መስሎ ይሰማቸዋል።

«በማጣት» ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት የሚደርስባቸው ሰዎች የሚሰማቸው ሰሜት ምን ዓይነት ይሆን? ጥዋት ከእንቅልፋቸው እንደነቁ፣ ከአልጋቸው ወርደው የዕለት ሕይወታቸውን ለመምራት በጣም ይፈራሉ። እግዚአብሔር ሲቀጣቸው ሲል መጥፎ ነገር በሕይወታቸው እንዲደርስ የፈረደበቸው መስሎ ይሰማቸዋል። ልባቸው በፍርሃት ሰለሚሞላ፣ በራሳቸው ላይ እምነት ያጣሉ። በዚህ ምክንያት ትንሹንም ዓይነት ቀለል የሆነ ውሳኔም ቢሆን መወሰን ይቸገራሉ። ለምሳ ዘሬ ምን እንደሚበሉ፣ ምን እንደሚለብሱ፣ በዕለቱ ምን መሥራት እንዳለበቸው መወሰን ያቅታቸዋል።

የበደለኛነት ስሜት በጣም ያጠቃቸዋል። የሚወሰዱት እርምጃ፣ የሚያስቡት ሀሳብ ሁሉ በደለኛ ሆነው እንዲሰማቸው ያደርጋል። በውስጥ የሚሰማቸውን የበደለኛነት ስሜት ለማስታገስ እራሳቸውን ለመቆጣት ይሞክራሉ። ልጅ ሆነው ያበላሹት ነገር ሁሉ ወደ አዕምሮአቸው እየመጣ፣ ወደ ልጅነት ዕድሜያቸው ወይንም ወደ ኋላ ተመልሰው ያበላሹትን ለማስተከከል ይመኛሉ። ከዚህ በፊት የሆነው ሁሉ በእነርሱ ጥፋት የሆነ መሰሎ ይሰማቸዋል።

በማጣት ምክንያት የሚደርስ ሀዘን

«በማጣት» ምክንያት የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት የተለመደ ነው። እንዲህ ዓይነቱን ሰው ከአለበት ጭንቀት ለመርዳት ከሰፈሰገ በቅድሚያ ያ ሰው ምን «እንዳጣ» በጥንቃቄ ማወቅ ያስፈልጋል። ያ ሰው የደረሰበት ጉዳት፣ የሚወደው በሞት ስለተለየበት፣ ወይንም ሥራውን በማጣቱ ምክንያት ሊሆን ይችላል። ማንኛውም ሰው ሊደርስበት ከሚችለው የአዕምሮ ጭንቀት ሊያመልጥ የሚችለው በደረሰበት ጉዳት ምክንያት ሀዘኑን በአግባቡ መወጣት ሲችል ብቻ ነው።

ብዙ ጊዜ ሀዘንና የአዕምሮ ጭንቀት አንድ ዓይነት እንደሆኑ በብዙዎች ዘንድ ይገመታል። ይሁን እንጂ ሁለቱም የሚመሰሰሉበትና የሚለያዩበት ነገሮች እሉአቸው። «በማጣት» ምክንያት የሚደርሰው የአዕምሮ ጭንቀት፣ ሰው በደረሰበት ሀዘን ምክንያት የሚመጣ ነው። «ሀዘን» በሰው ሕይወት ውስጥ የአዕምሮ ጭንቀትን የሚያመጣ ዓይነተኛ ምክንያት ነው። በውየው የደረሰበት «ጉዳት» እውነተኛም ይሁን፣ ወይንም በሀሳቡ ብቻ የፈጠረው፣ ወይንም ሳይሆን እይቀርም ያለው ቢሆንም፣ የአዕምሮ ጭንቀት ሊያደርሰበት ስለሚችል፣ ያንን ለማስወገድ እስቀድሞ ሰውየው ከሀዘኑ የሚወጣበትን መንገድና ዘዴ መፈለግ ያስፈልጋል።

ሲግመንድ ፍሩድ ፣ ሰው ሀዘኑን በአግባቡ ሲወጣ ያኔ ከአዕምሮ ጭንቀት መውጣት ይችላል ይላል። «የሀዘን» መውጫ ቅደም ተከተል ምን ይሆን? ይህን ሀሳብ በደንብ ለመረደት በሀዘንና (Grief) በትካዜ (mourning) መካከል ያለውን ልዩነት ማወቅ ይጠቅማል። ትካዜ (mouring) ማለት ስሜትን ከጠፋው ወይንም ከሞተው ነገር ጋር የማያያዝ ሲሆን፣ «ሀዘን» (grief) ግን ሰሜትን ከጠፋው ወይንም ከሞተው ነገር ጋር ማያያዝ ነው። «ሀዘን» ለጠፋው ነገር ቅር መበኘት ነው። ማንም በዚህ ስሜት ውስጥ ከለለፈ ትከከለኛ ሀዘኑን መወጣት

እይችልም። ስለሆነም አዕምሮን ከዚህ ከሀዘን ስሜት ጋር ማዘመድ (ማለመድ) ያበፈልጋል።

ሰው ከሀዘኑ ለመውጣት እራት ዓይነት ደረጃዎች ወይንም ቅደም ተከተል ማለፍ አለበት። እነርሱም፣

(ሀ) «መካድ» – የጠፋው (የሞተው) እውነተኛ መሆኑን መቀበል በለሚያቅተው «አልሆነም» ብሎ ይከደል። «እውነት ሆኖአል» ብሎ መቀበል በጣም ይከብደዋል። የጠፋውን (የሞተውን) በሀሳቡ መልሶ ለማምጣት መሞከሩ አይቀርም።

(ለ) «ቁጣ» – የጠፋው (የሞተው እውነት መሆኑን ሲያውቅና መቀበል ሲችል ደግሞ፣ «የተፈጸመብኝ ወይንም የደረሰብኝ ነገር በአግባቡ አይደለም» የሚል ሰሜት በውስጡ ስለሚሰማው ምክንያት ይሆናል ብሎ በሚለው ኃይል ለይ መቆጣትና መናደድ ይጀምራል። ቁጣው በራሱ ለይ፣ በጠፋው (በሞተው) ለይ ወይንም ሊረዱት በሚሞክሩት ሰዎች ለይ ይሆናል።

(ሐ) የአዕምሮ ጭንቀት – «በጣው» (በ ጉዳለው) ነገር ምክንያት የተበፈ መቁረጥና የተሰፋ ቢሰነት ሰሜት ሲጫነው የአዕምሮ ጭንቀት ይደርሰበታል። የዝቅተኛነት ስሜት፣ የበደለኛነት ስሜት ያጠቃዋል። በዚህ ጊዜ ያ «ያጣውን» ነገር ተቀብሎ ለመኖር እራሱን ማለማመድ ሲያቅተው የአዕምሮ ጭንቀት ይደርሰበታል።

(መ) «መቀበል» – ያ «ያጣው» (የ ጉደለው) ነገር በይኖርም፣ ያለ እርሱ ታግሰ መኖር መቻል እንደለበት ይረዳል። ይህን በመንፈሳዊ አንጻር በንመለከተው፣ ሰው አንድ ነገር «ሲጠፋበት» (ሲሞትበት) እይደለም በአዕምሮ ጭንቀት የሚመታው። እውነተኛው ምክንያት ያ ነገር (ሰው) «ስለሞተ» ወይንም ስለጠፋ ሳይሆን፣ ሰውየው ከዚያ ነገር (ሰው) ጋር ከሚገባው በላይ የተያያዘ በመሆኑ ነው። የአዕምሮ ጭንቀት የሚደርሰበት ያንን ነገር «ከሄደ ይሂድ» ወይንም «ይቅር» ማለት ሲያቅተው ነው።

ሰው ሁሉ በሕይወቱ የሚፈልገውን የማያገኝበት፣ የሚወደውን በሞት የሚያጣበት ጊዜ ይኖራል። ማንም ሰው የያዘውን ለረጅም ጊዜ በእጁ ጨብጦ ማቆየት አይችልም። ስለዚህ ከዚያ ነገር ጋር የተጣበቀ መሆን የለበትም። ልቡ ከዚያ ነገር ጋር በጣም ከልተጣበቀ፣ ሳይ ጉደና

የእዕምሮ ጭንቀት ሰይደርስበት በቀስ ሊያልፍ ይችላል። ብዙ ጊዜ እኛ ሰዎች ያየዝነውን መልቀቅ ያቅተናል። ስንወድ፣ መውደድ ብቻ ሳይሆን የምንወደውን በቁጥጥራችን ሥር ማድረግ እንፈልጋለን። የያዝነው፣ ሀሳብ፣ ክብር፣ ዝና፣ እንዲሁም ሰውም ቢሆን እጥብቀን ስለምንይዝ፣ እንድ ነገር ከእጃችን ሲወጣ፣ ወይንም ሲጠፋብን (ሲሞትብን) ከበድ ሀዘንና የእዕምሮ ጭንቀት ይደርስብናል።

እምስክን በሕይወታቸው ያለኖሩ ሰዎች፣ ልዩ ልዩ ጉዳትና ማጣት ሲደርስባቸው ሁኔታውን ታግሰው ማለፍ እይሆንስቸውም። የመኖር ትርጉሙ ይጠፋብቸዋል። ለእነርሱ እግዚአብሔር «የሞተ» እንጂ «ሕያው» እምሰክ ሆኖ እይታያቸውም። ትርጉም በሌለበት ዓለም ውስጥ እጅና እግራቸው ታሥሮ ያሰፈቃደቸው እንደሚኖሩ መሰሎ ይሰማቸዋል። «ወደ ፊት ይህን እደርጋለሁ» የሚሉት ወይንም «ይሄ ይሆንልኛል» የሚሉትና የሚናፍቁት ዘለዓለማዊ ነገር የለቸውም። በጌታው የሚታመን እማኝ ግን በእጁ የያዘው፣ ውድ ነው ያለው፣ ከእጁ እፈትል ኩ ሲወድቅበት፣ «ይቅር! ይሂድ!» ሊል ይሰቀዋል እንጂ ዓለም እንደተደፈበት መሰሎ አይሰማውም።

እንድ ሰው በሕይወቱ በጣም የሚወደውን ነገር ሊያጣ የሚያልፍባቸው ልዩ ልዩ የሀዘን ደረጀዎች አሉት። እነርሱም፣

1ኛ፣ በሥጋው፣ በሥነ ልቡናውና በመንፈሰዊ ሕይወቱ ጤነኛ የሆነ ሰው «ማጣት» (ሞት) ሲደርስበት ሀዘኑን የሚወጣው በምን ዓይነት ሁኔታ ነው? ያ ያጣው ነገር በእን ጉሱ እማኝነት፣ በሥነ ህሊናው ውስጥ ያልፍና የሀዘን ስሜት እንዲሰማው ይሆናል። የሀዘኑ መጠን በደረሰበት «ማጣት» ዓይነት ልክ ይወሰናል። ሀዘኑ ወደ ውስጡ እየጠሰቀ ሲገባ የእዕምሮ ጭንቀት ይሰማዋል። ሀዘኑን በእግበቡ መወጣት ከቻለ ግን ቀስ በቀስ ከሚሰማው ጭንቀቱ እየደነ ይመጣል። ያም ሲሆን የሚችለው «ያጣውን» (የሞተበት) ነገር «እሺ ይሂድ፣ ይቅር» በማለት ሁኔታውን መቀበል ሲጀምር ነው። የእዕምሮ ጭንቀት በሰውየው ሕይወት እንዲቆይ የሚሆነው፣ ያንን «ያጣውን» ነገር መተው ሲያቅተው፣ ወይንም የደረሰበት «ማጣት» ከተፈጸመ ብዙ ጊዜ የቆየ ቢሆንም ልክ ዛሬ እንደሆነ እድርጉ በእዕምሮው የሚያሰበው እንደሆነ ነው።

2ኛ፣ እንደንድ ሰው ቀስል ጉደት በሕይወቱ ሲደርስበት፣ ያቺ ትንሿ ነገር ታድግና ከፍተኛ የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ትከተዋለች።

እብዛኛውን ጊዜ ይህ እንዲህ ሲሆን የሚችለው ሰውየው የተዝባ ወይንም ልክ ያልሆነ አስተሳሰብ ያለው እንደሆነ ነው። ለምሳሌ መሥሪያ ቤቱ ወደ ሌላ ክፍለ ሀገር ተቀይሮ እንዲሠራ ቢጠይቀው፣ የለመደውን አከባቢ በማጣቱ መንፈሱ ያዝናል። ያ ብቻ ሳይሆን እንደንድ እውነትነት የሌላቸው ሀሳቦች ወደ እዕምሮው ይመጣሉ። «መሥሪያ ቤቱ ወደ ሌላ ክፍል ሊቀይረኝ የቻለው በሥራዬ ደስ ባይለቸው ይሆናል፤ እሁንም ትንሽ ቆይተው ከሥራ ሰያባርሩኝ አይቀሩም» በማለት በፍርሃትና በጭንቀት ውስጥ መኖር ይጀምራል። እየቆየም ጭንቀቱ ሥር እየሰደደና እየጠነከረ ይሄዳል። ይህንን ሰው ለመርዳት የሚቻለው የእስተሳሰቡን እቅጣጫ እንዲለውጥና እንዲያስተከክል በመምከር ነው።

ማንም ሰው «ማጣት» (ጉዳት) ሲደርስበት ማዘን ትክክለኛ ተፈጥሮአዊ ስሜት ነው። ትክክለኛ ሀዘን «ያጣነውን» ነገር በጸጋ ተቀብለን እንድንኖር ያስተምረናል። ሀዘን በሰው ሕይወት ውስጥ መቆየት የሚችልበት የጊዜ ገደብ ሊኖረው ያስልፈልጋል። የሀዘኑን ስሜት ሰው ከውስጡ ስማጥፋት ከመታገል ይልቅ፣ በትእግሥት ሰይፈራገጥ በውስጡ ማለፍ ከቻለ፣ ሀዘኑ በውስጡ የሚቆይበት ጊዜ እጭር ይሆናል። «እትዘን፤ እግዚአብሔር እይወደውም፤ በማዘንህ ያዝንብሃል» ብሎ ሰው ሀዘኑን መግለጽ እንዲይችል መከልከል ሰውየውን ከመጥቀሙ ይልቅ ይበልጥ ወደ እዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል።

ምክንያታዊ (ሪእክቲቭ) የእዕምሮ ጭንቀት በማንኛውም ሰው ሕይወት ውስጥ ሊደርስ የሚችል በሽታ ነው። በምን ምክንያት በዚያ ሰው ሰይ ሊደርስ እንደቻለ በተለይ መጀመሪያ ሰይ ማወቅ ያዳግታል። እንደንድ ጊዜ የእዕምሮ ጭንቀቱን ያስከተሉበት፣ ጥቃቅን የሆኑ ጉዳቶች ሲጠራቀሙ ሊሆን ይችላል። በእዕምሮ ጭንቀት መያዙን በግልጽ የሚያመለክቱ እንደንድ ሰውሮች ይታዩበታል። ጥቂቶቹን ስመግለጽ ያህል፤

--እንደ ወትሮው የዕለት ተግባሩን በንቃት መሥራት ያቅተዋል፤
--የዕን ቅልፍ ሁኔታው ይዛባል። መተኛት ያቅተዋል፤ ወይንም ከጭንቀቱ ስመሸሽ ሲል ብዙ ይተኛል፤
--የምግብ ፍስ ጉቱ ይጠፋል፤ ወይንም ከወትሮው ይበልጥ ብዙ ይበስላል፤
--የሩካቤ ሥጋ ፍስ ጉቱ ይጠፋል፤
--እራሱን (ንጽህናውን) መጠበቅ ያቅተዋል፤
--ሰስ እራሱ ዝቅተኛ ስሜት ይሰማዋል፤

--ከሰው ሁሉ ተለይቶ ብቻውን መሆን ይፈልጋል፤

--የማሰብ ችሎታው ይቀንሳል፤ ወይንም በአንድ ነገር ላይ ትኩረት ማድረግ ያቅተዋል፤

--ከጥዋት ይልቅ በተለይ ሲመሽ የአዕምሮ ጭንቀቱ ያይላል።

የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው አማኝ ከሆነ፣ በሕይወቱ የደረሰበት ነገር ሁሉ እግዚአብሔር ሲቀጣው ብሎ ያመጣበት ስለሚመስለው ከእግዚአብሔር ለመሸሽ ይሞክራል። አንደንድ አማኝ ግን ከቀድሞ ይልቅ ለመንፈሳዊ ነገር ያለው ፍላጐት ይጨምራል። ብዙ ሰዓት በመጸለይና መጽሐፍ ቅዱሱን በማንበብ ያሳልፋል። ለመንፈሳዊ ነገር ያለው ፍላጐቱ ጨምሮ ሲታይ ጥሩ ቢመስልም፣ በመሠረቱ ያ ሰው መንፈሳዊ ጥማት አድሮበት ሳይሆን፣ ዓለማው ከደረሰበት ሁኔታ ለመሸሽ (ለማምለጥ) የሚያደርገው ጥረት ብቻ ነው። ጸሎትና መጽሐፍ ቅዱሰን ማንበብ አይጠቅምም ማለታችን ሳይሆን፣ ያ የታመመው ለው ከአሰበት ሁኔታ ለመሸሽ ብቻ የሚያደርገው ሙከራ እንጂ፣ ከትክክለኛ የመንፈሳዊ ጥማት አይደለም ማለታችን ነው። ይህን ዓይነቱ የአዕምሮ ጭንቀት፣ ማለትም አንድ ዓይነት የማጣት ጉዳት በሰው ላይ ሲደርስ የሚመጣው የአዕምሮ ጭንቀት፣ በመድኃኒት (አንታይ ዲፕሬሰንት) ብቻ ሊድን አይችልም።

አንድ ጥሩ ያልሆነ ነገር በሰው ላይ ሲደርስ የሚመጣው (የሚፈጠረው) (ሪአክቲቭ) የአዕምሮ ጭንቀት አመጣጡ እንዴት ይሆን? አንደንድ ሰው በአከባቢው ከሚፈጠረው ትክክለኛ ሁኔታ ይልቅ «ሳይሆን አይቀርም» ብሎ ለሚገምተው ሁኔታዎች ራሱን ይገልጻል (መልስ ይሰጣል)፤

በአከባቢው የሆነውንና የተፈጸመውን ነገር ለመቀበል፣ ቀደም ሲል በቀሰመው ትምህርትና እንዲሁም በሕይወቱ በገኘው የልምምድ መነጽር ከመረመረ በኋላ፣ ሁኔታውን ወደ ተቀረው ሰውነቱ ያስተሳልፋል። እን ጉሉ ያስተሰፈለትን ውሳኔ፣ ሌላው የሰውነቱ ክፍል ሲቀበለው፣ ያ ሰው የአዕምሮ ጭንቀት በውስጡ ይፈጠራል። ብዙ ጊዜ ስሜት በእን ጉላችን ብቻ ተወስኖ የሚቀር ሳይሆን ለጋችንንም የመንከት ኃይል አለው። የስሜት መዘበትና የአዕምሮ ጭንቀትን የመሰለ ስሜቶች የአመጣጣቸው ምክንያት ሥነ-ልቦናዊ (ስይኩሎጂክል) ይሁኑ እንጂ፣ በመጨረሻ የሰውን አካል መንከታቸው አይቀርም።

ጥሩ ያልሆነ ነገር ሲያጋጥም በሚደርሰው የአዕምሮ ጭንቀት፣

ሥነ-አዕምሮ ሁለት ዓይነት ሚና ይጫወታል። ይኸውም፣ 1ኛ፣ በአከባቢው የተፈጠረውን ሁኔታ ልክ ያልሆነ ግምገማ ይወስድና ሰውየውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል። 2ኛ፣ ትንሹን የአዕምሮ ጭንቀት፣ ትክክል ያልሆነ ግምገማ በማድረግ ሲያለፋውና እንዲሁም ከአሰበት የጭንቀት ሕይወት ለመውጣት ብዙ ጊዜ እንዲፈጅ ያደርገዋል። ይህም ሊሆን የሚችለው ቀደም ሲል ወይንም በህጻንነቱ ያ ሰው ትክክል ያልሆነ አሰተሳሰብ ይዘ ያደገ በመሆኑ ነው።

በትክክል ሀዘንን አለመወጣት ጉዳት አለው። በአገራችን ቅርብ ዘመድ የሞተበት ለው ሀዘኑን በጨኸት፣ በሰቅሰ እንዲወጣው ይደረጋል። ህብረተ ሰቡ ያደፋፍረዋል። በባህላችን የቅርብ ዘመድ የሞተበት ሰው ቢያንስ ቢያንሰ ለገ ቀናት ያህል እንዲያዝን ዕድል ይሰጠዋል። የሚያስተዘዝኑትም ሰዎች አብረውት ይቆያሉ። አውሮፓውያን የአዕምሮ ጭንቀት የሚያጠቃቸው፣ በህላቸው ዘመድ የሞተበት ሰው ሀዘኑን እንዲወጣ ዕድል ለስማያገኝ ነው። እንዲያዝን የሚከለከለው ሰሞተ ለው ብቻ ሳይሆን ሌላም ዓይነት ጉዳት ሲደርስበት ጭምር ነው። ለምሳሌ፣

--ትምህርት ቤት ፈተና ሲወድቁ፣ «--ጥሩውን ከመዋደ ጋር አብሮ ለመቀበል ብርቱ መሆን ያስፈልጋል»፤

--እርኛ ቢከዳቸው – «በህሩ ውስጥ ሌሎች ብዙ ዓሰች አሉ»፣

--አንድ ጥሩ ዕድል ቢያመልጣቸው – «አትዘን የዕድልህ መጠረሻ የሄ ብቻ አይደለም፤ ሌላም ዕድል አለህ» ይበላሉ።

በዚህ ዓይነት በሰለጠኑት ዓለም አንድ ሰው የተለያየ ጉዳት ሲደርስበት ሀዘኑን እንዲወጣው ዕድል በመስጠት ፈንታ ቶሎ ሲቀጩት ይሞክራሉ። «ሀዘንን» መግፋት፣ «እምቢ» ማለት ወይንም መሸሽ የበለጠ ሰውን ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል።

ሰው በሕይወቱ የሚያጣው ነገር በሁለት ክፍል ይከፈላል። 1ኛው፣ <u>ተጨባጭ የሆነ ማጣት</u> – «ያጣቸው» (የጐደሉት) ነገሮች የሚታዩ፣ የሚዳሰሱ ይሆናሉ። ለምሳሌ መኪናችንን ሌባ ቢሰርቀው፣ ከሥራ ብንበረር፣ ቤታችን ቢዘረፍ – እነዚህ ተጨባጭ የሆኑ ጉዳቶች (ማጣቶች) ናቸው።

2ኛ፣ <u>ግዑዝ የሆነ</u> – በአጅ የማይጨበጡ፣ «ማጣቶች» (ጉዳቶች) አሉ። --ለምሳሌ መወደድ፣ ክብር፣ ምኞት፣ የእግዚአብሔር ፍቅርን የመሰሰሉት ናቸው። እነዚህ «ማጣቶች» ተጨባጭ ከሆኑት «ማጣቶች»

ባለ ነስ ሁኔታ ሰውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከቱታል። እነዚህ ሁለት ዓይነት «ማጣቶች» ይኸውም፣ ተጨባጭና ግዑዝ የሆኑ እንደ ገና ሰ3 ክፍል ይከፈላሉ፤

(ሀ) <u>እውነተኛ ማጣት</u>

ተጨባጭ የሆኑና ያልሆኑ «ማጣቶች» በአርግጥ በሰውየው ሕይወት ላይ ደርሰው እንደ ሆነ «እውነተኛ ማጣት» ተብለው ይጠራል። መኪናውን ሌባ ቢሰርቀው፣ ወይንም አብሮት ከሚሠራው ሰው ጋር በመጣለቱ ሠራተኞች ቢጠሉት፣ ወይንም ከዚህ በፊት የሚሰጡትን ክብር ቢከለክሉት፣ ሁሉም እውነተኛ «ማጣቶች» (ጉዳቶች) ናቸው።

(ለ) <u>በሀሳብ ብቻ የሚሆኑ «ማጣቶች»</u>

ተጨባጭ የሆነ ነገር ሳያዩ፣ «ሰዎች ሁሉ ይጠሉኛል» ብለው የሚያስቡ ወይንም በአካባቢው ለተፈጠረው መጥፎ ነገር ሁሉ «የእኔ ጥፋት ነው» ብለው እራሳቸውን የሚወቅሱ ሰዎች አሉ። እነዚህ በሰውየው ላይ የደረሰው እውነተኛ ማጣት (ጉዳት) ሳይሆን፣ ሰውየው «ሳይሆን» አይቀርም በማለት ብቻ በሀሳቡ የፈጠራቸው ናቸው።

አንድ ጊዜ እኔና ባለቤቴ ከአንድ መሥሪያ ቤት «የአዲስ መኪና ዕድለኞች ናችሁ» የሚል ደብዳቤ ደረሰን። መኪና ማግኘታችን ደስ ይበለን እንጂ በሌላ በኩል ግን በእኔና በባለቤቴ መካከል ትልቅ ጭቅጭቅ ፈጠረብን። እኔ «መኪናውን ሸጠን ገንዘቡን ለሌላ ጉዳይ እንጠቀማለን» ስል፣ ባለቤቴ ደግሞ «የለም አንሸጥም፤ መኪናውን መጠቀም አለብን» አሰች። የደረሰንን መኪና ስመረከብ ሁለት ሰዓት ያህል ነድተን ሄድን። መንገደኞችን በሙሉ በዚህ ሀሳብ እኔና ባለቤቴ ስንጨቃጨቅ አሰለፍን። አዲሱን መኪናችንን ስመረከብ ተዘጋጅተን የሄድነው ሰዎች፣ እንደጠበቅነው ሳይሆን 12 ቢሰዋ ብቻ ስጥተውን በነገሩ እየሰቀን ወደ ቤታችን ተመለስን። ነገሩ በሰቀ ብቻ አለለፈም። እናገኛለን ብለን በደስታ የጠበቅነው ነገር ሳይሆንልን ሲቀር ለአጭር ጊዜም ቢሆን የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ከትቶን ሄደ። ያጣነው ተጨባጭነትና እውነትነት ያለው ሳይሆን፣ «ያልነበረንን» ወይንም «የእኛ ያልሆነውን» መኪና ነው። በዚህ ዓይነት ብዙ ሰዎች በእጃቸው ባልያዙት፣ ባልጨበጡት ነገር ተስፈቸውን ስለሚገነቡ፣ ያ ይሆናል በለው የጠበቁት ሳይሆን ሲቀር መንፈሰቸው ተስፋብሮ ከአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ።

ባልተጨበጠ፣ ወይንም በዓየር ላይ በሠራነው ቤት ምክንያት ብቻ ደስታችን እንዲገፈፍ መፍቀድ የሚያስዝን ነው። ስለዚህ ለዚህ መድኃኒቱ «አጣን» የምንለው ነገር በእርግጥ የተጨበጠ እውነት ወይንም በሀሳባችን ብቻ የፈጠርነው መሆን አለመሆኑን መመርመር ነው። ብዙ ጊዜ «በሀሳባችን ብቻ አጣን» ከምንለው ነገር ይልቅ «ተጨባጭ የሆነ ነገር ማጣት» ይቀላል። ምክንያቱም እውነተኛ መሆኑንና አለመሆኑን ማጣራት ስለሚቻል ነው። በሀሳብ ብቻ ከሆነ ግን ማጣራቱ ያስቸግራል።

(ሐ) «<u>ምናልባት ይሆናል</u>» የሚል እሦት

ብዙ ጊዜ ሰው «ሊደርስብኝ ይችል ይሆናል» በሚል ስጋት ብቻ ይሰቃያል። ለምሳሌ፣ በሰውነቱ ላይ አንድ ትንሽ ያበጠ ነገር ቢያይ፣ ያ አበጭ «ካንሠር ይሆናል» የሚል ስጋት ያድርበታል። ዕበጩ በእርግጥም ካንሰር ሊሆንም ላይሆንም ይችላል። ግና ይሆን ይሆናል በሚል ስጋት ውስጥ ስለሚኖር፣ ስለዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል። እንዲሁም የጨጊራ ህመም ያለበት ሰውም፣ ሁኔታን አጨልሞ የሚያይ ተፈጥሮ ካለው፣ «ይሄ የጨጊራ ህመሜ ወደ ካንሰርነት ተሰውጦ ይሆናል» በሚል ስጋት ብቻ ብዙ ሊሰቃይ ይችላል። ለዚህ መድኃኒቱ እውነቱን አጥርቶ ማወቁ ነው። ጨጊራውን የሚያመው ሰው «ካንሠር ይሆን?» እያለ በሥጋትና በፍርሃት ከሚኖር ይልቅ፣ ሀኪም ቤት ሄደ መመርመር ይሻለዋል። ይሁን እንጂ ተመርምሮ ትክክለኛነቱን ማረጋገጥ የማይቻልበት ሁኔታና ጊዜ ሊኖር ይችላል። በዚያን ወቅት ሁኔታውን እንደነ ተቀብሎ ስመኖር እራሱን ማለማመድ ያስፈልገዋል።

ምዕራፍ ፲

በመከከለኛ ዕድሜ ባሉት ሰዎች ላይ

የሚደርስ የእዕምሮ ጭንቀት

ታፈሰ ተፈጥሮ ያደለው ሰው ነው። መልከም ቁመናውና ተወዳጅ ባህሪው ብዙ ወደጆችን አፍርቶለታል። ብዙ ሳይደክም፣ ብዙ ሳይሰፋ ብዙ ነገር በቀላሉ ይስከለታል። የሁለተኛ ደረጃ ተማሪ በነበረበት ወቅት ይህን ያህል ጥሩ ተማሪ ባይሆንም እንኪን ከሚፈልግበት የዕድገት ደረጃ በቀላሉ መድረስ እንደሚችል በራሱ ሙሉ እምነት ነበረው። ሲመኝና ሰስ ወደ ፊቱ ሲያስብ እንደ ጊደኞቹ ዝቅ ብሎ አያስብም። ማሰብ ብቻ ሳይሆን በወቅቱ የሚያደርጋቸው ነገሮች ሁሉ ጊደኞቹን ያስደንቃቸው ነበር። ሊያፈራቸው የሚፈልጋቸው ጊደኞች፣ ሊተዋወቃቸው የሚመኛቸው ሰዎች ስወደፊት ዕድገቱ መሰላል ይሆኑናል ብሎ የሚያስባቸው ትላልቅ ሰዎች ብቻ ነበሩ። ታፈሰ ከሚፈልጋቸው ትላልቅ ሰዎች፣ ያስድጉኛል ብሎ ከሚያምንባቸው ሰዎች ጋር መተዋወቅና ወዳጅ መሆን ጊዜ አይፈጅበትም። የተዋወቃቸው ሰዎች እንደ ገመታቸው ከልሆኑ፣ ወይንም የሚፈልገውን ነገር ከእነርሱ ካገኘ በኋላ እነርሱን ቶሎ ትቶ ሌሎች እዳዲስ ወደጆች ይፈልጋል። በዚህም ብዙዎችን ቅር ያሰኛል።

ታፈሰ በዚህ ዘይውና መንገዱ በእጭር ጊዜ በኑሮው፣ በትምህርቱና በሥራ ደረጃው ልቶ ሄደ። ይሁን እንጂ ብዙ ነገር በአቂራጭ ስስ ሆነስት ቀረብ ብሎ ስሚያየው ጥልቀት የሌለው፣ ግር ግር ብቻ መሆኑ ይረዳል። ታፈሰ ብዙ ነገር እምታቶ ደስታ ይስጠኛል ብሎ የሚያምንባቸውን ነገሮች ሁሉ አግኝቷል። ይፈልገውና ይመኘው የነበረው ሁሉ ሆኖስታል። ሊደርስበት ከሚችለው ከፍተኛ የኑሮ ደረጃ ደርሷል። በለው የኑሮ ደረጃ፣ በተሠማራበት የሥራ መስክ፣ በገኘው የትምህርት ደረጃ ሰዎች ይስጡኛል ብሎ የገመተውንና የጠበቀውን ክብር ሁሉ አግኝቷል። ስለው በውጪ ጉልህ ሆኖ በሚታይ ነገር ደስታ የሚገኝ ከሆነ፣ ታፈሰ የተሟላ ደስታ ያለው ሰው ይሆን ነበር። ይሁን እንጂ ደስታው የተሟላ አልሆነስትም።

ታፈሰ በመከከለኛ ዕድሜ ውስጥ ሲገባ፣ ውስጣዊ የሆነ የስሜት መረበሽ ደረሰበት። ከዚህ በፊት ጊዜ በማጣት በግርግር ያሰፋቸውን የህይወት እርምጃዎች በዚህ ጊዜ እንደተለመደው ወደ ኋላ ገፋ አድርጉ በመተው እንድ እርምጃ ወደ ፊት መሄድ አልቻለም። ሰይወድ በግድ ያስፈበትን ሕይወት ወደ ኋላ መለስ ብሎ መመርመርና መመልከት ጀመረ። ከየት ተነስቶ የት እንደደረስ፣ የወለዳቸውን እርምጃዎች፣ ያገኛቸውን ድሎች፣ የጪበጣቸውን ቅበቁሳዊ ነገሮች ሁሉ መመዘን ጀመረ። በብዙ አቅጣጫ በኑሮው የተሰከለት ቢመስልም፣ ተዝናንቶ ልክ ታሪኩ በመጽሐፍ ቅዱስ እንደተጻፈው እንደዚያ ሀብታም ሰው፣ «ነፍሴ ሆይ ደስ ይበልሽ፣ ብዙ፤ ጠጪ፤ ከእንግዲህ ወዲያ ባለው ዘመንሽ ደስ ብሎሽ ኑሪ» ስማለት አልቻለም። ይበልጥ መንፈሱ ደፈረሰበት፤ ስለም አጣ፤ ሕይወቱን ጭንቀት ሞላው።

ታፈሰ እስከ አሁን የሮጠው ሩጫ አሰረካውም። «በእጄ ያየዝኩት፣ የእኔ ነው የምለው ነገር ምን አለኝ?» በማለት እራሱን መጠየቅ ጀመረ። ሳያስበው ፍርሃት ልቡን ሞላው። መተኛት አቃተው። አዕምሮው በልዩ ልዩ ነገሮች ተሞላ። «እስከ አሁን የሮጥኩባቸው ነገሮች ሁሉ ዋጋ የሌሳቸው ናቸው» አለ። በውስጡ ባዶነት ተሰማው። ከዚህ በፊት ያሳደረገው «የእኔ ነው» የሚለውን ነገር ስማድረግ ወሰነ። «የራሴ የሆነ ቤተ ክርስትያን ––የራሴ የሆነ መንፈሳዊ ድርጅት ማቋቋም ––መጽሐፍ መጻፍ ––ስሜን ማስጠራት አለብኝ» የሚል ውስኔ በአዕምሮው ይመሳለስ ጀመር። ያም ሆነ ይህ ታፈሰ ከአዕምሮ ጭንቀት ማምለጥ ስስልቻለ ከፍተኛ ዕርዳታ የሚያስፈልገው ሰው ሆነ። ታፈሰ በወቅቱ አስፈሳጊውን ዕርዳታ ከሰገኘ ከፍተኛ ችግር ውስጥ እንደሚገባ ገልጽ ነው።

ሁሉችንም ከመካከለኛ የዕድሜ ክልል (Middle Age) ውስጥ ሰንደርስ ቶም ብለን አልፈን የመጣንበትን ሕይወት መመዘናችን፣ እንዲሁም ወደፊት ለተቀረው ዕድሜያችን ያጋጥመናል ብለን የምናሳቸው ነገሮችን በጥሞና መመልከታችን አይቀርም። ያለፍንበትን ሕይወት እንደ ገና ስንመዝንና ስንስከ ነው የመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ሁኔታ (ችግር) /Mid-life Crisis/ ላይ መሆናችንን የምናውቀው። ይህን ዓይነት ስሜት የሚሰማቸው ዕድሜያቸው 40፣ 50ና እንዲሁም አንዳንዶች 60 ዓመት ሲሆናቸው ነው። ይህን ዓይነት ስሜት አይሎ የሚታየው ከሴቶች ይልቅ በተለይ በወንዶች ላይ ነው። አንዳንዶች ልከ ከዕንቅልፋቸው እንደሚነቁ ካለብት ሁኔታ የሚነቁት በተሰላተ ጉዳና ብዙ ከተጟዙ በኋላ ነው። በሕይወታቸው ያደረጉአቸው አደጂስ ውሳኔዎችና ለውጦች ለእነርሱ በጉጉት ያሳቸው ናቸው ብለው ያምናሉ። ብዙ ጊዜ ግን የሚገኙት በፍርሃትና በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ለጥመው ነው።

ይህን የመካከለኛ ዕድሜ ስሜት የሥነ እዕምሮ ሊቃውንት «የሞት ምልክት» (symbolic death) ብለው ይጠሩታል። በመሠረቱ ይህን ሁኔታ በአግባቡ ለሚጠቀምበት «የሞት ምልክት» በመሆን ፈንታ፣ ህይወታቸውን መርምረው አሮጌውንና ያለፈውን ትተው፣ በአዲስ ውሳኔ አዲስ ሕይወት የሚጀመሩበት አዲስ ዕድል ሊሆንላቸው ይችል ነበር።

ችግር ያለው፣ ሰው ከመካከለኛ ዕድሜ ክልል ውስጥ ሲደርስ ብቻ አይደለም። እያንዳንዱ የዕድሜ ደረጃ የራሱ የሆነ ትግልና ውጣ ውረድ አለው። ለምሳሌ፣

--ልጆች ከወላጅ ጉያ ወይንም ጥበቃ ሥር ሊወጡ፣ በገጹት አዲስ ነጻነት ደስ ይበላቸው እንጂ፣ አራሰን ከመቻል ጋር ያለውን ኃላፊነት መውሰድ ስለሚከብደቸው ይቸገራሉ፤

--ሌት ልጅ ማግበቷ ደስ ሲለት፣ በሌላ በኩል ደግሞ በጋብቻ ውስጥ ያለውን ኃላፊነት መውሰድ ስትጀምር ሰጋት በውስጧ እየጨመረ ይሄደል።

--ልጅ መውለድ ደስ ቢያለኝም፣ ያለበት ኃላፊነት ወላጆቹን ያሳስበቸዋል። እነዚህን የመሰለ ልዩ ልዩ ለውጦች በሰው ሕይወት ሲደርሱ፣ ሰውየው ሰጋትና ፍርሃት እንዲሰማው ይሆናል። ይሁን እንጂ «የመካከለኛ ዕድሜ ስጋት» (mid-life crisis) ግን ከዚህ የተለየ የራሱ የሆነ በህሪ አለው። ብዙዎች እዚህ ደረጃ ሲደርሱ ነገር ሁሉ «ሰልችት»

ይሰቸዋል። በዚህ ምክንያት እንዳንድ አደጂስ ነገሮችን ስማድረግ ይሞክራሉ፣ በዚያም ድርጊታቸው እራሳቸውን ብቻ ሳይሆን በአካባቢያቸው ያሉትን ሰዎች ሁሉ ይጉዳሉ። ስምሳሌ በትዳር ላይ ብዙ ቆይተው፣ ልጆች ወልደው ይኖሩ የነበሩት፣ ትዳራቸው ችከ ይልበቸውና ከጋብቻ ከልል ውጪ በመውጣት የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ከሌላ ሰው ጋር ይፈጽማሉ። ይህ የዕድሜ ከልል ብዙዎቹን ለፈተና እንዲጋለጡ ያደርጋቸዋል። ማንኛውንም ሰው ሊፈታተን የሚችል ስለሆነ፣ «ብርቱ ነኝ፣ አልፈተንም» የሚለው ሁሉ የተሰየ ጥንቃቄና ዝግጅት እንዲኖረው ያስፈልጋል።

በሌላ አቅጣጫ ደግሞ ከመለመር አይወጡም የሚባሉ አንዳንድ ሰዎች እንኪን በዚህ «የመካከለኛ የዕድሜ ሰጋት» ውስጥ ሲያልፉ «ይኸውና መካከለኛ ዕድሜ ከልል ውሰጥ ገብቻለሁ፣ ከእንግዲህ ወዲያ አሮጌውን ጥዶ አዲሱን ፈትኜ መያዝ አለብኝ፣ በመካከለኛ የዕድሜ ከልል ውስጥ ስለስሁ የፈለግሁትን ማድረግ እችላለሁ፣ እኔ ብቻ ላልሆን ሁሉም የሚያደርገው ነው» ይላሉ። አንዳንዶች «በመካከለኛ ዕድሜ» ውስጥ በመሆናቸው ብቻ የፈለጉትን የማድረግ ነጻነት የተሰጣቸው ይመስላቸዋል።

ይህን ዓይነቱን እምነትና አቋም መያዝ በጣም አደገኛ ነው። «በመካከለኛ ዕድሜ» ውስጥ ነው ያለሁት ስማለት በእጂቸው የያዙትን ጥሩና ዋጋ ያለውን ነገር መወርወር ለራሳቸውና ለቤተሰባቸው የሀዘንና የችግር ምክንያት መሆን ነው። ለብዙ ዓመት የገነቡትን ትዳራቸውን፣ ሌሎች እነርሱ በሌበት የዕድሜ ከልል ውስጥ የነበሩ አንዳንድ ሰዎች አድርገውታል በማለት ብቻ ትዳራቸውን የሚያፈርሱ፣ ልጆቻቸውን የሚበትኑ አሉ። ይህን ዓይነት አሰዘኝ ውሳኔ የሚያደርጉ ሰዎች አዲስ የሚጀምሩት የኑሮ አቅጣጫ የሚፈልጉትን ደስታ ይሰጣቸው እንደሆነና እንደልሆነ እርግጠኞች አይደሉም።

«የመካከለኛ ዕድሜ እስጊ ዘመን» ሰው ያለፈውን ሕይወቱን ሲገመግም፣ በአለፈው ሕይወቱ ደስ ያሰለው፣ እንዲሁም የወደፊቱን ሲያስብ ጨልሞ ስለታየው፣ በዚህ ምክንያት አዲስ ነገር ፈልጉ ለመጪበጥ የሚገፋፋበት የዕድሜ ከልል ነው። የወጣትነት ዘመኑ አብቅቶ በዕድሜ ጠና ወደ ማለት ሲደርስ፣ ሁኔታን አጨልሞ የማየት ዝንባሌው ብቅ ይላል። «እስከ አሁን ያሰፍኩበት ሕይወት የሚያረክኝ አይደለም፣ የወደፊቱም ከዚህ የተሸለ አይሆንም» ብሎ ያምናል። እንደንዱ ሰዕድሜ እየገፉ መሆኑን መቀበል ያቅተዋል። ያንን

ስለመቀበል፣ ይበልጥ ወጣት የሚያደርገው ይመስል ሚስቱን ፈትቶ፣ ልጆቹን በትኖ በዕድሜ ከእርሱ አሥር – አሥራ አምስት ዓመት የምታንሰዋን ይወዳል፤ ወይንም ያገባል። አንዳንዱ ደግሞ ይህን በያደርግም ድሮ ወጣት በነበረበት ጊዜ ያለይ የነበረውን ዓይነት ጠባይ ያሳያል፤ አንዲሁም ይለብስ የነበረውን ዓይነት የልብስ ፋሺን መልበስ ይጀምራል።

«የመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ዘመን» ይበልጥ ከባድና አስቸጋሪ እንዲሆን የሚያደርገው፣ ነገርን አጪልሞ መመልከትና እርካታ ማጣት ብቻ ሳይሆን ሀሊናው «ተው» ሲለው የማይሰማ መሆኑና ከሀሊናው ወጪ ስመኖር መሞከሩ ነው። በዚህ ዓይነት አስተሳሰብ ውስጥ ያሉ አንዳንድ ሰዎች ያሉበት ሁኔታ ምን ያህል አስጊና አሳሳቢ እንደሆነ የተገነዘቡት አይመስልም። የሚያሳዩት ጠባይ መሰመር ያልለቀቀ፣ ትክክለኛና ተፈጥሮአዊ ነው ብለው ይገምታሉ። በውስጣቸው የሚሰማቸው ልዩ ስሜት ከአዕምሮ ጭንቀት የተነሳ መሆኑን የሚረዱት አይመስሰንም።

«በመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ዘመን» ያሉ ሰዎች ሁሉ፣ የሩካቤ ሥጋ ፍትወታቸውን ለማሟላት ሲሉ ከመሰመር የወጡ፣ ከሰባቸው ኃላፊነት የሸሹ አይደሉም። ብዙ መልካም ሥነ ምግባር የሞላባቸው፣ ሕይወታቸውን በቅድስና የሚመሩ ሥነ ሥርዓት ያል ጐደላቸው ሰዎች አሉ። በጋብቻቸው ውስጥ ፍቅር መስጠትና መቀበልን አሳቂረጡም። ይሁን እንጂ በሥራቸው ላይ ከሚፈልጉት ደረጃ መድረስ አለመድረሳቸውን፣ ተጪባጭ የሆነ ዓለማ እንደሳቸው እራሳቸውን ጠይቀው፣ የሚፈልጉትን ዓይነት አጥጋቢ መልስ በለማግኘታቸው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ። የዕድሜያቸው መግፋት አሳበበአቸው ወደ ኋላ ለመመለስ ከመሞከራቸውና ከመመኘታቸው ሌላ፣ «በመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ዘመን» ያሉ ሰዎች የሚልፉበትና የሚያጋጥማቸው ሁኔታች አሉ።

1) በሥራቸው ላይ እርካታን ያጣሉ

ለብዙዎች ሥራቸው ገንዘብ የሚያስገኝላቸው ብቻ ሳይሆን ለመኖራቸው ልዩ ትርጉምና ዓለማ የሚያገኙበት ምክንያት ነው። ይህን በደንብ ለመረዳት ከሰፈለገ ጡረታ የሚወጡትን ሰዎች መመልከት ይበቃል። አንዳንዶቹ ደስ ብሎአቸው ጡረታ ይወጣሉ፤ አብዛኛዎቹ ግን መቀበል ያቅታቸዋል። ማንኛውም ሰው ከምንጊዜውም ይበልጥ ያስፈበትን ሕይወት የሚመገንበትና የሚገመግምበት ጊዜ ቢኖር፣

በመካከለኛ የዕድሜ ክልል ውስጥ ሲደርስ ነው። ያስፈውን የሚለከው፣ የወደፊቱ ይህን ይመስለል ለማለት የሚያስችለው ሕብረተሰቡ የሰጠውን ሚዘን ወይንም መለኪያ በመጠቀም ነው። በመሠረቱ «የድል መቃናት» የሚለከው እንደ ሰውየው እንጂ አንድ ዓይነት መለኪያ የለውም። ማንኛውም ሰው ምንም ዓይነት «የድል መቃናት» ቢኖረው፣ የማይረካባቸው ሌሎች ነገሮች እንደሚኖሩ መገንዘብ ይረዳል። ይህንን በለመገንዘብ ብዙዎች በተሰለፉበት የሥራ መስክ «የፈለግሁትን ደረጃ አሳገኘሁም» በማለት ለለራሳቸው ለሚያዝኑ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ።

2) ልጆቻቸው አድገው ከቤት ሲወጡ ይጪነቃሉ

ልጆች ከወሳጆቻቸው ጋር ቀድሞ ከነበራቸው ግንኙነት በጣም የተለየ ግንኙነት ሲፈጠሩ፤ «የመካከለኛ ዕድሜ አስጊ ዘመን» ከባድ ይሆንባቸዋል። ልጆቻቸውን በማሳደግ ወሳጆች ብዙ ገንዘብ አጥፍተዋል። የድከማቸውን ውጤት በልጆቻቸው የጠበቁትን ዓይነት ፍሬ ለማየት ይፈልጋሉ። ልጆቻቸው እንዲሆኑላቸው የሚመኙት፣ የሚጠብቁት ነገር አለ። ልጆቻቸው እነርሱ እንደፈለጉትና እንደጠበቁት ሆነው ከላገኙአቸው «ጥሩ ወሳጆች አይደለንም»፤ ተግበራችንን በደንብ አልፈጸምንም» በማለት መጸጸትና እራሳቸውን መውቀስ፣ እንዲሁም ለራሳቸው ይቅርታ መስጠት ያቅታቸዋል። ወሳጆች በልጆቻቸው ሕይወት ውስጥ ከፍተኛ ሚና መጫወት ይቻሉ እንጂ፣ የልጆቻቸውን የሕይወት አቅጣጫ ወሰኖቹ እነርሱ ብቻ አለመሆናቸውን ማወቅ ያስፈልጋል። ምንም ያህል ወሳጆች ጠንቃቃ፣ ልጆቻቸውን የሚወዱ፣ ለዕድገታቸው የሚጥሩ ቢሆኑም፣ ልጆች ሲያድጉ በተቃራኒ መንገድ ሊሄዱ ይችሳሉ። ልጆቻቸው ከጥሩ ደረጃ የደረሱላቸው ወሳጆች ደግሞ፣ እነርሱ ከሌሎች የተሻሉ ጥሩ ወሳጆች በመሆናቸው ብቻ አይደለም። ይህን በለመገንዘብ ልጆቻቸው እነርሱ የተመኙላቸውን ዓይነት የኑሮ ደረጃ ያልደረሱ እንደሆነ በአዕምሮ ጭንቀት ይዋጣሉ።

በሌላ በኩል ደግሞ ለረጂም ዘመን ለልጆቻቸው በመታገል የቆዩ ወሳጆች፣ ልጆቹ አድገው ከቤት ሲወጡ ቤቱ በአንድ ጊዜ ጭር ይሳል። በልጆቻቸው ላይ ያጠፉት የነበረውን ጊዜ፣ ልጆቻቸው ከቤት ከወጡ በኋላ በምትኩ ከምን ላይ እንደሚያውሉት ግር ይሳቸዋል። የሕይወታቸው ዓለማ ልጆቻቸው ነበሩ፤ ልጆቻቸው እራሳቸውን ሲችሉ የመኖራቸው ዓለማ ምን እንደሆነ ይጠፋበቸዋል። ወሳጆች ልጆቻቸው አብረዋቸው በነበሩበት ወቅት በልጆቻቸው ላይ ኃይልና ስልጣን

ነበራቸው። አሁን ግን ያም ይቆማል። ልጆቻቸው የራሳቸውን ምርጫና ውሳኔ ያደርጋሉ። ይህን መቀበል የሚያቅታቸው ወላጆች በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በቀላሉ ይገባሉ።

3) ከ ኑሮ ጊደኞቻቸው ጋር ግጭት ያጋጥማቸዋል

ልጆች ከወላጆቻቸው ጋር በነበሩበት ጊዜ የበልና የሚሰት ግንኙነት በመጠኑም ቢሆን የተራራቀ ነበር። የመራራቃቸው ምክንያት በመከላላቸው ልጆች ስለአሉ ነበር። ሁለቱም የልጆቻቸውን ፍላጐት ስማሟላት ሲሯሯጡ፣ ስራሳቸው ጊዜ አይኖራቸውም። ከመከከለኛ የዕድሜ ክልል ውስጥ ሲደርሱ፣ ልጆች አድገው ከቤት ስለሚወጡ፣ እናትና አባት ብቻቸውን ይቀራሉ። በመከላላቸው የሚኖር ሌላ ሰው የለም። ስለዚህ ከምንጊዜውም ይበልጥ ሁለቱ መቀራረብ ይጀምራሉ። እርስ በርስቸው ከቀድሞ በተሻለ ሁኔታ የሚተዋወቁበት ጊዜ ይሆናል። ከዚህ በፊት ያላዩትን ብዙ ውብ የሆነ ነገር እንዱ በሌላው ላይ ማየት የሚችሉ ከሆነ ፍቅራቸው ከቀድሞ ይልቅ የጠለቀ ይሆናል። ይህ መሆኑ ቀርቶ እንዱ የሌላውን ድከምና ውድቀት የሚያዩበት ምክንያት ከሆነ ግን፣ ቤታቸው የጭቅጭቅና የንትርክ ቤት ይሆናል። ትዳራቸው ስላም የሸሸው ስለሚሆን በውስጡ የሚኖሩት ሰዎች በአዕምሮ ጭንቀት የሚሰቃዩ ይሆናሉ።

4) የእምነት መዘበት ይደርስባቸዋል

አንደንድ «በመከከለኛ እስጊ የዕድሜ ዘመን» የሚገኙ ሰዎች፣ በኑሮአቸው ትርጉመ ቢስ ይሆናሉ። ያ ብቻ ሳይሆን እምነታቸውም ይናጋል። ከዚህ በፊት እምነው የተቀበሉት፣ ከፍተኛ ዋጋና ደረጃ ይሰጡት የነበረውን ሁሉ በዚህ ዕድሜ ከልል ውስጥ ሲገቡ፣ ተከክለኛ ነቱንና የሚያዋጣ መሆን አለመሆኑን ይገመግማሉ። ከፍተኛ ዋጋ ይሰጡት የነበረው ጥሩ የቤተ ሰብ ኑሮ፣ ወይንም በጋብቻ ሕይወት ውስጥ መኖር ሲሆን፣ በዚህ ወቅት ግን «ይሄ ሁሉ ምን ያደርጋል? ይህን ያህል ውስጣዊ ሕይወቴን በደስታ የሚጭር አይደለም» በማለት ትዳራቸውን አፍርሰው ወደ አሰሌነት የሚሄዱ ሰዎች ብዙ ናቸው።

አንድ ጊዜ ለወላጆቹ አንድ ብቻ የሆነ የልጁ የዮሴፍ የትምህርት ቤት ጊደኛ ነበር። ወላጆቹ በጥሩ ትደር የሚያምኑ በመከከለኛ የኑሮ ደረጃ ውስጥ የሚኖሩ ታታሪ ሰዎች ነበሩ። በትምህርት ስለሚያምኑ ልጃቸውን ገንዘብ እየከፈሉ ያስተምራሉ። ከእነዚህ ወላጆች ጋር በልጃቸውና በልጃችን ምክንያት በጣም ተቀራረብን። በመከከላቸው ጥሩ ፍቅርና እንድነት እንጂ በጋብቻቸው ውስጥ ጉልቶ የሚታይ ምንም ዓይነት ችግር አላየንም።

አንድ ቀን ልጆችንን ዮቤፍን ከእነርሱ ቤት ስመውሰድ ስንሄድ እናትየው «የምነግራችሁ ነገር አለኝ» አስችንና ተቀመጥን። ፈገግ ብላ «እኔና ባለቤቴ ልንፋታ ነው» አለችን። ደነገጥንና «ምነው? ምን ችግር ተፈጠረ? ምን ሆናችሁ? ስመሆኑ ስመከከለችሁ የገባ ሰው አለ እንዴ?» ብለን ጠየቅናት። የሰጠችንም መልስ «እውን» የሚል ነበር። እኛም ጥያቄያችንን በመቀጠል «በእንቺ በኩል ነው ወይንስ በባልሽ በኩል?» አልናት። እርሷም «በእኔ በኩል ነው» ብላ ይህን ወደ ህይወቷ የመጣውን አዲስ ሰው እንዴትና የት እንደገኘችው አጫወተችን። ከተቀመጠችበት ብድግ ብላ ከመኝታ ቤቷ ፎተግራፉን ይዛልን መጣች። እኛም «እንዴ ይሄ ሽማግሌ ሰው ወይንም በዕድሜው ጠና ያለ ሰው አይደለም እንዴ?» ብለን ጠየቅናት። «እውን በዕድሜ 15 ዓመት ያህል ይበልጠኛል፤ ግን ልቡ ልጅ ነው» በማለት አስደነቀችን።

ይህቺው እናት አዲስ በሕይወቷ ስለተፈጠረው ነገር ልጇን ቁጭ አድርጋ ስትነግረው፣ «እኔና አባትህ ከእንግዲህ ወዲያ አብረን መኖር አንችልም። እኔ ከእርሱ ጋር ስመኖር ደስተኛ አይደለሁም። ደስታ ሲሰጠኝ የሚችል ሌላ ሰው አግኝቼአለሁ። ይህን ሰው በጣም እወደዋለሁ፤ እርሱም በጣም ይወደኛል» አለችው። ከጥቂት ቀናት በኋላ ልጇን ጥላ አዲስ ከወደደችው ሰው ጋር ኩበለለች። የዮቤፍ ጊደኛ እናቱ ጥሏው ስለሄደች ብዙ ጊዜ እኛ ቤት ስለሚመጣ መንፈሱ የሚጠነከርበትን ድጋፍ ለመስጠት እንሞክር ነበር። «ከፍ ያለ ዋጋ» ትሰጠው የነበረውን የጋብቻ ሕይወት ትታ ያላየችውንና ያልቀመሰችውን የኑሮ ዓይነት ስመለማመድና ደስታ ስማግኘት ብዙ ነገር መሰዋዕት ከፍላ ሄደች። ይሁን እንጂ እንደጠበቀችው ደስታ የሚታፈስበት ሆኖ አላገኘችውም። «የጋስ ስሜት» ወይንም «ስሜትን የሚቀሰቅስ በሕይወቴ ስማግኘት እፈልግለሁ» ብላ የዘገና የደበዘዘ ሕይወት ውስጥ ገባች።

በመከከለኛ ዕድሜ ውስጥ ያለ ሰው ሁሉ ይህን የመሰለ ከፍተኛ ውሳኔ ያደርጋል ማለት አይደለም። ሁሉም ቤታቸውን፣ እንዲሁም ቀድሞ የነበራቸውን እምነት አይጥሉም። ይሁን እንጂ በውስጣቸው የተደበቀና አስጨናቂ የሆነ ጥያቄ ሊፈጠርባቸው ይችላል። ልዩ ልዩ ጥርጣሬ በውስጣቸው ቢፈጠርም «ይሄም ያልፋል» በማለት በጭ ጊዜን ይጠብቃሉ። ያም በጭ ጊዜ እንዳሉት ይመጣል። ይሁን እንጂ

በመካከሉ የሚያልፋበት የአዕምሮ ጭንቀት አለ። ስለዳንደች ቀለልና ሊሸከሙት የሚችሉት ይሆናል። ስለእንደንደቹ ግን ወደ ውስጥ ስርጉደ ገብቶ የሚ ጉዳቸው ሆኖ ይገኛል።

«በመካከለኛ አስጊ ዘመን» ውስጥ በመሆኑ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ወይንም ወደዚያ አቅጣጫ የሚያመራ ሰው ቶሎ እርዳታ ማግኘት ያስፈልገዋል። አብዘኛዎቹ የሚፈልጉት፣ ወደ ፊት ስመውሰድ የተዘጋጁት ከፍተኛ ውሰኔና እርምጃ፣ ትከከለኛ አስመሆኑን ህሊናቸው እየወቀሰቸው ሲያስጨንቃቸው «ልታደርገው የምታስበው ነገር ልክ ነው፤ አንተ ብቻ ስትሆን ሁሉም የሚያልፍበት ህይወት ነው» እንዲሰሉ ነው። በዚህ ዓይነት ስሜት ውስጥ የሚገኙ ሰዎች የሚያስፈልጋቸው እርዳታ ይህን ዓይነት አይደለም። እነዚህን ሰዎች ስመርዳት በመጀመሪያ መወሰድ ያለበት እርምጃ፣ «በመካከለኛ አስጊ ዘመን» ያለ ሰው የሚኖረው አቂምና አንዲሁም በምን ምክንያት ቀድሞ ከሚሰማው ስሜት የተለየ የሆነ ስሜት ሰምን እንደሚሰማው ማስተማር ያስፈልጋል። ቀደም ሲል በሕይወቱ አንደንድ መፍትሄ ሰያገኙ ሸፍኖ ያለለፋቸው ግጭቶች አሁን ካለበት ሁኔታ ለይ የጣሉት መሆኑን መመርምር ይጠቅማል። የመከለኛ ዕድሜ ክልል፣ እራስን ስመመርመር ወይንም ያለፍንበትን ሕይወት ለመገምገም አንጂ ከእውነት የሚሸሽበት ጊዜ አለመሆኑን አንዲያውቀው ማድረግ ያስፈልጋል።

ብዙ ሰዎች በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ሲደርሱ ወደ ኋላ መለስ በለው ያመለጣቸውን ዕድል ይመለከታሉ። ልጆች ወልደ በትደር ለይ ብዙ ዓመት የቆየች ብትሆንም ወደ ኋላ ተመልሰ አሁን ያገበችበውን ሰው ከማግባቷ በፊት «ለግበሽ» ሲሉ የጠየቋትን አንዳንድ ወንዶች በማስብ ትቆጫለች። «እከሌ ያኔ ለግበሽ ብሎ ሲጠይቀኝ እርሱን አግብቼ ቢሆን ኖሮ አንቀበርሮ ይይዘኝ ነበር» በማለት ትጸጸታለች። ያ ለእርሷ በሕይወቷ የደረሰ ትልቅ ጉዳት እንደ ሆነ ይሰማታል። ምክር የሚሰጣት ሰው «አመለጠኝ» የምትለው ዕድል ምን እንደሆነ መናገር እንድትችል ማደፈፈሩ፤ ችግሯን አፍና በውስጧ እንደትይዝ ይረዳታል። ስትናገርም «ይህ የማይረባ ምክንያት ነው» በማለት ችግሯን ማስነስ ይበልጥ ይጉደታል። ስለዚህ በመካከለኛ የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉትን ከአዕምሮ ጭንቀት ለመጠበቅ፣ አልፈው የመጡበትን ሕይወት ብቻ ከመመልከት፣ ወደፊት ዋሪው ሊደርሱበት የሚችሉትን ደረጃና የጣፈጠ ሕይወት እንዲመለከቱና፣ እንዲሁም ወደዚያ ዓለማ ለመድረስ እንዲጥሩ መምከር ያስፈልጋል።

ምዕራፍ ፱

በሴቶች ለይ የሚደርስ የአዕምሮ ጭንቀት

ሰው በሕይወቱ የሚያጋጥመውን ሁሉ አስቀድሞ የማወቅ ኃይል ስለሌለው፣ የማይመርጣቸውና የማይፈልጋቸው ልዩ ልዩ «ደስታ ገፈፊዎች» የሆኑ ነገሮች ሊያጋጥሙት ይችላሉ። የሰው የማያቋርጥ ጥረቱ ዘለቂ የሆነውን ደስታ ስማግኘት ቢሆንም፣ የጠበቀውን ደስታ ሁልጊዜ የማግኘት ችሎታና አቅም የለውም። ስእንደንድ ሰዎች «ደስታ» የሚወስነው ወይንም «ነው»፣ «አይደለም» የሚል ወሰኙ የሰውየው አስተያየትና አመለከከከት ነው። ያም ሆነ ይህ፣ ሰው የጠበቀውን «ደስታ» ማግኘት ሲያቅተው የመንፈስ ሀዘን ወይንም ጭንቀት ውስጥ ይገባል። እርግጥ ነው ማንም በኑሮ ውስጥ «ደስታ ገፈፊ» ከሆኑ ነገሮች የማምለጥ ኃይል የለውም። ስለዚህ በኑሮ ውስጥ የሚያጋጥሙትን ማንኛቸውንም ዓይነት «ደስታ ገፈፊ» የሆኑትን ነገሮች ታግሰ ማለፍ

ከልቻለ፤ ደስታ የሸሸው ሰው ይሆናል። ደስታ ማጣት ደግሞ የአዕምሮ ጭንቀት መግቢያ ቀዳዳ በመሆኑ፤ በወቅቱ እርዳታ ከሰገኘ፣ በአዕምሮ ጭንቀተ ውስጥ ለረጅም ጊዜ ይኖራል።

የሰውን ተፈጥሮአዊ በህሪ የሚመራመሩና የሚያጠኑ አዋቂዎች፣ «አንዳንድ በዎች ከሴሎች ይበልጥ ለአዕምሮ ጭንቀት የሚጋለጡት ወይንም በአዕምሮ ጭንቀት የሚጠቁት ለምን ይሆን?» ሰሚለው ጥያቄ መልሰ ለማግኘት ብዙ ጥናቶች አድርገዋል። ለዚህ ጥያቄ መልሰ ለማግኘት አሜሪክ ውስጥ በተደረገው ምርምርና ጥናት መሠረት፣ ሴቶች ከወንደች ይልቅ የአዕምሮ ጭንቀት በበለጠ እንደሚያጠቃቸው ተረጋግጧል። ይህ ጥናት እንደሚያሰረደው፣ ችግሩ የሚታየው አሜሪክ ባሉት ሴቶች ላይ ብቻ ሰይሆን፣ ችግሩ ዓለም ለአቀፍ ነው። ሰዚህ ብዙ የተለያዩ ምክንያቶች መሰጠት ይቻላል። የአዕምሮ ጭንቀት ወንድ ሴት ሰይል ሁሉንም ይይዘል። በሴቶች ላይ ጉልቶ የሚታየው ግን ወንደች ችግራቸውን ሰለሚደብቁ፣ ዕርዳታ ፍለጋ ሰለማይሄዱ፣ ችግር አለብኝ ብለው ሰለማያምኑ ሊሆን ይችላል። ሴቶች ግን ችግራቸውን ሰይደብቁ ሰለሚናገሩና ዕርዳታ ሰለሚፈልጉ በአዕምሮ ጭንቀት ሕይወት ውስጥ እንዳሉ ይታወቃል። ያም ይሁን እንጂ፣ ሴቶች ከወንደች ይበልጥ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደማያልፉ የተረጋገጠ እውነት ነው።

አሰለፈች እንደማንኛውም ወጣት ልጅ አገሪድ በሕይወቷ እንዲሆኑላት የምትመኛቸውና የምትፈልጋቸው ነገሮች አሉአት። ትምህርቷን ተምራ ስትጪርስ፣ ሥራ ይዛ ቤተሰብ መሥርታ፣ ልጆች ወልዳ ደስ ብሏት ለመኖር ትፈልጋለች። አሰለፈች እንደ አንዳንደቹ ምንም ሳታደርግ ቁጭ ብላ የምታልም፣ ሰትሠራና ሰትደክም ሁኔታዎች ሁሉ ልክ እንዲመጡላት የምትጠብቅ አይደለችም። ከእግዚአብሔር ዕርዳታ ጋር የራሷ ጥረት እንደሚያሰፈልግ ታምናለች። ሰለሆነም አሰለፈች አሜሪክ ሄዳ ለመማር የምትችልበትን ዘዴ በመፈለግ ብዙ ታግላለች። በመጪ ረሽም ተሳካላትና አሜሪክ መጣች።

አሰለፈች በትምህርት ዓለም ላይ ከየት ጀምራ የት ለመድረስ እንደምትፈልግ እቅድ አወጣች። ትምህርት የመቀበል ችሎታዋ ከፍ ያለ ነው በይበልም ጥረት ከጪመረችበት ከምትፈልገው ደረጃ ለመድረስ እንደምትችል አመነች። እንደ ወሰነችው ትምህርቱን ተያያዘችው። በትምህርት ላይ ሰለች እንዳንድ ለጋብቻ ዓይናቸውን የጣሱበት ወንደች ጠጋ ጠጋ ሊሏት ወይንም ሲከቧት «በኋላ እደርሰበታለሁ» ሰትል ፊት

ነሳቻቸው። እንደ ወሰነችው አሰለፈች የምትፈልገውን ዲግሪ ካገኘች በኋላ በልቧ «ነፍሴ ሆይ እረፊ፤ እሰከ ዛሬ የደከምሽበትንና የሰፋሽበትን ፍሬ ልቀሚ» ሰትል አልቀረችም።

አሰለፈች በትምህርት ላይ በነበረችበት ወቅት ሊያገቧት የሚፈልጉ ወንደች አንዳንዶቹ አግብተዋል። እንደንዶቹ ደግሞ አሰለፈችን የማግባት ፍላጉታቸው ተቀንሶአል። ሴቶች ደግሞ በትምህርት ከእኔ ትበልጣለች፤ ዕድሜዋም ገፍቷል በማለት አይጠጉአትም። አግብታ ትደር ይዛ ለመኖር ብዙ ጊጊች፤ ግን በቀለሉ የሚጪበጥ አልሆነላትም። የራሷን ጥሪት እደሪገች፤ ወንደች ይገኛሉ ብላ ከምታሰቧቸው መንፈሳዊ ሰብሰባዎች ሁሉ በየዓመቱ ተመላለሰች፤ በዚያም በኩል አልተሰካም። በመጪ ረሽም ከውጭ ሰደተኛ ወጣት አሰመጥታ ለማግባትም ፈለገች፤ ያም አልሆነም። በዚህ ሁኔታ የምትፈልገው ምኞቷ ሳይሟላ በመቀረቱ ልቧ በሀዘን ተሞላ። የምታውቃቸው ጊደኞቿ ሁሉ ለለ አገቡ፣ በሴተ ለጤነቷ ምክንያት ከማህበራቸው ሊቀሰቅሷት አልፈለጉም። በዚህ ሁኔታ ተቀብይነት እንዳጣች ተሰማት። ከሁሉም በላይ ብቸኝነቱ አስጪነቃት። ባደ ቤት እየከፈቱ መግበት ሰለቻት። ለጋብቻ ወንደች ብይጠይቋት በመቀረታቸው «ቆንጆ ባልሆን ነው ——አንድ ነገር ቢጉድለኝ ነው» በማለት ለለራሷ ማዘንና ማልቀስ አዘወተረች። ትልቁ ጥያቄዋና ፍርሃቷ «የተቀረውን ዘመኔን እንዴት በብቸኝነት እገፋዋለሁ?» የሚል ነበር። የተማሪችው ትምህርት፣ ያገኘችው ዲግሪ ሰለራሷ ያለትን አሰተያየትና ግምት ከፍ ሊያደርግለት አልቻለም። ይሄ ሁሉ ሲደማመር አሰለፈችን ቀሰ በቀሰ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ከተታት።

ሕብረሰቡ ሴቶችን ይጪናል

ወንድ፣ በተለይ በእኛ ሕብረተሰብ ሳያገባ ቢቆይ «ቆሞ ቀሪ» የሚል የህብረተሰቡ ግፊት አይኖርበትም። ሴት ከሆነች ግን ሳታገባ ብትቆይ የምትታየው እንደ ጉድ ነው። እዚህ ላይ ሴቷ የሚደርስባት ጉዳት በሁለት አቅጣጫ ነው። እንደኛው የራሷ ፍሳ ጉት ሳይሟላ መቅረቱ፤ ሁለተኛ በሰዎች ዘንድ እንደ «ጉድ» መታየቷ ነው። በዚህ በጣም ሰጪቷ ይነክል። ሕብረተሰቡ ሴቶችን የሚጪነው በዚህ ብቻ አይደለም። ኃይሉ፣ ሰልጣኑ ያለው በወንደች እጅ ነው። የሴቷን የኑሮ አቅጣጫ ወሰኝ ወንድ ነው። ሴት ሁልጊዜ እራሷን ለወንድ ማሰገዛት፣ በወንድ ሥር ማድረግ አለባት። በዚህ ምክንያት ሴት ብዙ ጊዜ የደከማኑትና የዋጋ ቢሰኑት ሰሜት ያጠቃታል።

ሴቶች ስዚህ እቅጣጫ የሚያጋጥማቸውን ችግር መወጣት እንዲችሉ ከተፈለገ፣ 1ኛ፣ ሴት በመሆናቸው በተፈጥሮ እኩሰተኞች እለመሆናቸውንና እግዚእብሔር ከወንድ ጋር እኩል እድር ጉ እንደፈጠራቸው (ዘፍ 1፣27)፣ እንደኛው ጾታ ከፍ ያለ፣ ሌለው ጾታ ግን ዝቅ ያለ እለመሆኑን እንዲገነዘቡ ያስፈልጋል። 2ኛ፣ ሴት ትምህርትና ሥራ መርጣ፣ ሰታገባ ብትቆይ ወይንም ሰታገባ ብትቀር፣ ሰለ ወሰደችው ምርጫና እርምጂ ቅሬታ እንዲሰማት እያስፈልግም። ሰታገባ በመቅረቷ፣ ከእገቡት ሴቶች የምታንስ እለመሆኗን፣ ወይንም የምትበልጥ እለመሆኑን መቀበል ይገበታል። እግብታ የቤት እመቤት ሆና እቤት ልጆቿን ለማሰደግ የመረጠችዋ ሴት ደግሞ ሥራ ሄዳ ገንዘብ ባለማምጣቷ የዝቅተኛነት ሰሜት ሊሰማት እይገበም። አያንዳንዱ ሰው የራሱ የሆነ ምርጫና ቅደም ተከተል ስለ እለው፣ ሴቶች ሁሉ የትኛውንም ውሰኔ ቢያደርጉ የበደለኛነት ስሜት ሊሰማቸው እይገበም። ካልሆነ ግን በዚህ ምክንያት በቀሰሉ በእዕምሮ ጭንቀት ይያዘሉ።

የብቸኝነት ሕይወት

ከሰይ ታረኪን ያነበብነው እለለፈች ትልቁ ችግሯ ብቸኝነት ነው። ይሁን እንጂ ይህን ዓይነት ችግር ያለበት እርሷ ብቻ እይደለችም። እሜሪካ ውስጥ ዕድሚያቸው ከ14 ዓመት በሰይ የሆኑ በ1980 (እ.ኤ.አ) የተደረገው ጥናት እንደሚያመልከተው እሥራ እንድ ሚሊዮን ሴቶች ብቻቸውን ይኖራሉ። ከነዚህ ውስጥ ስምንት ሚሊዮን ሴቶች የልጆች እናት ሲሆኑ፣ ልጆቻቸውን የሚያሰድጉት ለብቻቸው ሆነው ነው።

ብዙ ሴቶች ብዙ ጊዜ ያገቡና ቤተሰብ የመሠረቱ እንኪን ቢሆኑም ብቸኝነት ይሰማቸዋል። እርግጥ ነው ካገቡት ይልቅ ያለገቡት ይበልጥ በብቸኝነት ስሜት ይሰቃያሉ። እልፎ እልፎ ማንኛውም ሰው ቢሆን ብቻ መሆን የሚያሰፈልገው ጊዜ እለ። ኢየሱስም ቢሆን ብቻውን የሚሆንበት ጊዜ ነበረው (ማቲ 26፣36)። ይሁን እንጂ የሚደግፉንና የሚረዱን ሰዎች ያስፈልጉናል። ማግበት ወይንም ከሥራ በልደረበቻችን ጋር መሥራት ብቻ የብቸኝነት ሰሜታችንን ያጠፋል ማለት እይደለም። ሰዎች ያሰፈልጉናል። የልበችንን ሰንደብቅ የምንገልጽሳቸው ለእኛ ቅርብ የሆኑ ወዳጆች ያሰፈልጉናል። ሰንፈልጋቸው የምናገኛቸው የቅርብ ወዳጆች ከሉን ተሰፋ እንደንቅርተና በእዕምሮ ጭንቀት እንደንያዝ ይጠብቁናል። ብዙ ጊዜ ዓይን እፈር የሆኑና ብቸኛ ሴቶች ለእዕምሮ ጭንቀት በጣም የተጋለጡ ናቸው።

«ተፈሳጊ እይደለሁም» የሚል ስሜት

ሴትን ወደ እዕምሮ ጭንቀት ሕይወት ከሚመሯት ምክንያቶች መካከል እንደኛው «ቆንጆ እይደለሁም፤ የሚፈልገኝ ወንድ የለም» የሚል ሰሜት ነው። በተለይ ለጋብቻ የሚጠይቃቸው ወንድ ያሰጋጠማቸው እንደሆነ፣ እንደንድ ሴቶች ትልቅ የሰሜት መጉዳት ይደርስባቸዋል። ዕድሚያቸው በጨመረ ቁጥር የማግበት ተስፋቸው እየቀነሰ የሚመጣ መስሎ ስለሚሰማቸው ሰጋታቸውና ፍርሃታቸውም በዚያው መጠን እየጨመረ ይሄዳል። ጊደኞቻቸው በእገቡ ቁጥር፣ ሰሜታቸው እየተጉዳ የሚታመሙ ወጣት ሴቶች ቁጥር ትንሽ አይደለም። ሌለው ቀርቶ ያገቡት እንኪን በተለያየ ምክንያት ባሎቻቸው የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ባይፈጽሙ፣ «ሰእቋሜ ደስ በልለው ነው፤ ጠልቶኝ ነው» በማለት ሰለራሰቸው ቅሬታ የሚሰማቸውና የሚያዝኑ እሉ። በዚህ ዓይነት ሰሜታቸው የሚጉዳ ሴቶች ቀሰ በቀሰ በእዕምሮ ጭንቀት ይያዛሉ። «እልተፈለግሁም፤ እልተወደድኩም» የሚል ስጋት ብቻ ሰይሆን፣ የሩካቤ ሥጋ ፍላ ጉታቸውን የሚወጡበት ሁኔታና መንገድ ሲጠፋም ይበሰጫሉ፤ ሊቆይም ወደ እዕምሮ ጭንቀት ውሰጥ ይከታቸዋል። ባሎች ለሚሰቶቻቸው የሚገበቸውን የሥጋ ፍላጉት መፈጸም ኃሰፊነት እንደለበቸው መርሰት የለባቸውም። ይሁን እንጂ፣ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት እውነተኛውን ፍቅር መግለጫ እንጂ እንደ ሥራ ወይንም እንደ ኃሰፊነት መታየት የለበትም። በሎች በዚህ ዓይነት መልከ ከወለዱትና እንዲሁም ሚሰቶች በዚህ ዓይነት መልከ ከተረዱት፤ ለሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ያሳቸው ፍላ ጉት ይጠፋል።

በተለይ በኢትዮጵያውያን ለይ የባህል ተጽእኖ ስለለ ሴቶች በዚህ እቅጣጫ ሰሜታቸውን ለመግለጽ ያቅታቸዋል። ይሁን እንጂ ደስተኞች እለመሆናቸውን የሚገልጹበት የራሰቸው መንገድ እሳቸው። በቀሰሉ ይበሰጫሉ፣ ይነጫነጫሉ፤ ውሃ ቀጠነ ይሰሉ፤ ያለ ምክንያት ያኩርፉሉ። በሩካቤ ሥጋ ግንኙነት እለመፈለግ መናቅ፣ እስመወደድ የደረሰበቸው ሰለሚመሰሳቸው ሰሜታቸው ይጉዳል። የሰሜታቸው መጉዳትም የእዕምሮ ጭንቀት ያስከትልባቸዋል። ሰለዚህ በሎች በዚህ እቅጣጫ እስፈሳጊውን ጥንቃቄ ማድረግ ይገባቸዋል። የብዙዎች በሎች ችግር፤ ሚሰታቸው እንዲ ወይንም ሁለቴ በተለያየ ምክንያት የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት በዚያን ቀን «እምቢ» ካለች፣ «ሁልጊዜ እምቢ ትለለች፤» ወይንም «ዘሬ ጠይቄ እምቢ ብትለኝ ሰሜቴ ይጉዳል» በማለት ከሚሰታቸው ገፍቶ ካልመጣ በሰተቀር ሚሰቶቻቸውን የማይቀርቡ

ወንደች አሉ። በባልና በሚስት መከከል እውነተኛነትና መተማመን ያስፈልጋል። «እሞኛል» ስትል ስማምስጥ በይሆን እውነቷን መሆኑን ማመን አለበት፤ ሴትም ስያማት «እሞኛል» የሚል ምክንያት መስጠት የለባትም። እዚህ ስይ በሁለቱም በኩል በግልጽነት ሲወያዩበት ያስፈልጋል። በዚህ ሀሳብ ስይ የበለጠ ትምህርት እንድታገኙ፤ «<u>ጋብቻ</u>፣ <u>እስከ ሞት ወይንስ እስከ መፋታት</u>» የሚለውን መጽሐፌን እንድታነቡ እጋብዛችኋለሁ።

የለጆች መወለድ

አብዛኛውን ጊዜ ልጆች ከእቢታቸው ይልቅ ወደ እናታቸው መቅረብ ይቀለቸዋል። በዚህ ምክንያት እናቶች ቤታቸውን ስመያዝ፤ ከልጆቻቸው ጋር ትከከለኛ ግንኙነት ስመፍጠር፤ በሚያደርጉት ጥረት እንደንድ ሁኔታዎች ስስሚፈጠሩ ብስጭትና የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስበቸዋል። ሕጻናት ስናታቸው የአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። ይህም የሚሆነው፤ ፍስ ጉታቸውን ስማሟለት፤ የሚጠይቁትን ሁሉ ስማድረግና ስመስጠት እናት የሆነችዋን ሴት ከፍተኛ ጊዜና ጉልበት ሰለሚጠይቃት ነው። ልጆች ከፍ ሲሉ ደግሞ የቤት ዕቃን ስመበጥበጥና ስማተረማመስ ኃይልና ጉልበት ሲኖራቸው፤ መስመርና ስርዓት ስማስያዝ አሁንም እናትየው ብዙ ትደከማለች። ልጆቿን እንደምትፈልጋቸው ሆነው ከልተገኙ «ጥሩ እናት ባልሆን ይሆናል --በደንብ ባልይዛቸው ነው» በማለት እራሷን መውቀስ ትጀምራለች።

ልጆችን በደንብና በሥርዓት ማስደግ ቀለል አይደለም። እንደንድ ወልደው ያሳዩ ሰዎች በእንግድነት ስው ቤት ሲሄዱ፤ ልጆቻቸውን በማየት ወለጆችን ሲነቅፉና ሲታዘቡ ይታያሉ። እንደንድ ወለጆችም ስለነርሱና ስለልጆቻቸው ልዩ የሆነ እስተያየት እንዲሰጥባቸው ከሚገባ በሳይ ይጠነቀቃሉ። እናቶች ልጆቻቸው ተጫውተው ማደግ እንደስባቸው በመዘንጋት ከሚገባ በሳይ ሲጫኑአቸውና ነጻነት ሲከለከሉአቸው ይታያሉ። ይህን ዓይነት ቁጥጥር ስማድረግ ደግሞ የእናትየዋን ጊዜና ጉልበት በኃይል ይጠይቃል። ይሄም በሥጋዋና በሥነ አዕምሮዋ ላይ ከፍተኛ ደከም ስስሚያስከትል፤ ሲቆይ የአዕምሮ ጭንቀትን ይፈጥርባታል።

በሰውነት ውስጥ የሚፈጠሩ ለውጦች

ሴቶች በሰውነታቸው ውስጥ በሚታዩ እንደንድ ለውጦች

ምክንያት በቀላሉ ብስጩ ሲሆኑና በአዕምሮ ጭንቀት ሲያዙ ይታያሉ። እንደንድ ሴቶች የወር አበባቸው ሲመጣ ጥቂት ቀናት ሲቀረው፤ የአዕምሮ ጭንቀትና የጠበይ መለዋወጥ ብዙ ጊዜ ይታይባቸዋል። በዚህ ወቅት እንደንድ ሴቶች የተስፉ ሲበነት፤ የስጋት፤ የጭንቀትና የቁጡነት ስሜት የታይባቸዋል። ጠበያቸውን እንደዚህ ተለዋዋጭ የሚያደርገው በአከለቸው ውስጥ በሚሆነው የንጥረ ነገሮች (ኬሚከል) ለውጥ ነው።

«በሴት የወር አበባ» ጊዜያት ብዙ ሴቶች ብዙ የጠበይ ለውጥ የታይባቸዋል። ይህ ለውጥ ሥነ አዕምሮ (Psycholgical) ሳይሆን በሥጋቸው ውስጥ በሚታይ ለውጥ ስለሆነ፤ ይህን ዓይነት የስሜት መለዋወጥ ሲለማቸው «ስብድ ነው እንዴ?» የሚል ፍርሃት እንዳይኖርባቸው ማበረዳት አስፈሳጊ ነው። እንደንድ ሴቶች በወር አበባቸው ጊዜ የሚያበዩትን የጠበይ ለውጥ ብዙ ወንደች መቀበል ስለሚያቅታቸው፤ ይበልጥ በመከከሳቸው ተደጋጋሚ ግጭትና አለመስማማት ስለሚፈጠር፤ ይሄ ሁኔታ በተለይ በሴቷ ላይ የአዕምሮ ጭንቀት ሊያስከትልባት ይችላል።

«የሴት የወር አበባ» ከመምጣቱ በፊት (premenstural) በሴቷ ላይ የሚታየው የስሜት መለዋወጥና እንደንድ ሴቶች በወር አበባቸው ጊዜ የሚስማቸው ህመም (Dysmenorrhea) ጋር እንድ እይደለም። የወር አበባ ስሜት የሚታየው ከጊዜያቸው ጥቂት ቀናት በፊትና በወር አበባቸው ጊዜ ሲሆን፤ «የወር አበባ ህመም» (Dysmenorrhea) ግን በጊዜያቸው የሚታይ ነው። የሴት የወር አበባ (PMS) ሦስት ዓይነት ስሜት አለው። 1ኛ፤ የሕመም ስሜት ሲሆን ይኸውም፤ ቁርጠት፤ የራስ ምታት፤ የጀርባ ህመምና የጡንቻ መተሣሥር ነው። 2ኛ በሥነ አዕምሮአቸው ላይ የሚታይ፤ ይኸውም ስጋት፤ ፍርሃት፤ በጥቃቅኑ ሁሉ ነገር መበሳጨትና የአዕምሮ ጭንቀት ነው። 3ኛ፤ በሥጋቸው ላይ የሚታይ ለውጥ --ጡታቸው ይጠጥራል፤ የለውነታቸው መጋጠሚያዎቻቸው ላይ እብጠት፤ እንዲሁም ከብደት ሲጨምሩ ይታያሉ።

«የወር አበባ ሕመም» (Dysmenorrhea) ሴቷ በጊዜዋ የሚስማት ቁርጥማትና ህመም ሲሆን፤ ይህን ዓይነት ችግር ያለባቸው ሴቶች የህኪም እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። ብዙ ጊዜ ምግባቸውን ከተቆጣጠሩ ማለተም ጨውና «ካርቦሃይድሬት» ያልሆነ ምግብ ቢበሉ የተሻለ ይሆናል። <u>ከፊን</u> ያለበት መጠጥ፤ ማለትም እንደ ቡና፤ ሻይ፤ ኮክ የመሰሰሉትን ከመጠጣት መቆጠብ አለባቸው። ከዚህ ሁሉ ይበልጥ በዚህ ችግር ውስጥ የሚያልፉት ሴቶችን የሚጠቅማቸው፤ በተለይ የወር

አበባቸው ሊመጣ ሲል በሚያሰዩት የጠበይ ለውጥ በትእግሥት የታሰቡ እንደሆነ ነው። በለቸው ወይንም አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች ይህን ከተረዱላቸው፣ ከአዕምሮ ጭንቀት ሊድኑ ወይንም ቶሎ ከዚያ ሁኔታ ለመውጣት ይችላሉ።

የወንድ ፍቅር ማጣት

ሴቶች የወንድን ፍቅር ሰያገኙ መኖር እንደማይችሉ አንዳንድ አዋቂዎች ይናገራል። ስለሆነም ለደስታ ስሜቷ ወሳኝ ከወንድ የምታገኘው ፍቅር ነው። ይህ ህብረተሰቡ የተቀበለው እምነት ነው። ወንድ ግን ያለ ሴት ፍቅር መኖር እንደሚችል አዋቂዎች ይናገራሉ። ለወንድ ከሴት ፍቅር ሌላ በህይወቱ ሌሎች ብዙ ነገሮች አሉት። ይኸውም፣ –በሥራው የሚያገኘው እርካታ፣ በትርፍ ጊዜው የሚሠራቸው ልዩ ልዩ ነገሮች፣ የሚጫወታቸው ወይንም የሚያያቸው እስፖርቶች ወዘተ የመሰሰሉ ናቸው። ሴት የሚያፈቅራት ፍቅረኛ ከሌላት፣ ብዙ ጊዜ ደስታ የሌላት፣ ያልተፈሰገችና ዝቅተኛ የሆነች መሰሎ ይሰማታል።

«እግዚአብሔር የኑሮ ጊደኛ የማይሰጠኝ ለምንድነው?» በማለት የሚጠይቁ ብዙ ሴቶችና ወንዶች አሉ። በዚህ ምክንያት ብዙዎች ደስታ የራቃቸውና መራራነት በልባቸው ውስጥ የሞላባቸው ይሆናሉ። ሴት ያለወንድ መቆም እንደምትችል፣ የራሷ ሙሉ ለሙሉ ስውነት ያላት መሆኗን እንዳትረዳና አንድትቀበል ማድረግ ይገባል። ወደ ሕይወቷ ምንም ዓይነት ወንድ ባይመጣ ያንን እንደ እርግማን አድርጋ መቁጠር አይገበትም። አራሷን ሙሉ ለሙ ስው እንደልሆነችና ያለወንድ ፍቅር መኖር እንደማትችል አድርጋ ከቆጠረች በደነት ይሰማታል። ይህም ስሜት ከቀጠለ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታታል።

ጋብቻቸው እንደጠበቁት ሰይሆን ሲቀር

ማንኛዋም ወጣት በጋብቻ ሕይወቷ ውስጥ ይሆናል ብላ የምትጠብቃቸው አንዳንድ ነገሮች አሏት። ጋብቻ ወደ ሙሉ ለሙ ስውነት፣ ደስታ ወደ ተትረፈረፈበት ሕይወት የሚያሸጋግራት ድልድይ እንደሆነ ታምናለች። «በሴ እንዲህ ዓይነት መሆን አለበት –እንዲህ ማድረግ አለበት –እንዲህ መልበስና መብላት አለበት» ስትል ታስባለች። ለዓይኗና ለስሜቷ የሚሞላውን ወንድ መርጣ ታገባለች። ከጋብቻቸው በፊት የባሏ ኃላፊነትና ግዴጅ፣ የእርሷ ኃላፊነትና የሥራ ደርሻ ምን እንደሆነ ይሰማማሉ። ግና ስይጋቡ ይህን ዓይነት መፈለሰግና መተዛዘን አንዱ

ለሌላው ከሳየ፣ ተጋብተው ስእንድ ጣራ ሥር ሲኖሩማ የሚኖራቸው የእንድነት ሕይወት ምን ያህል የተቀራረበና የተጣበቀ መሆን እንደሚችል ይገምታሉ።

ትዳሩ ይጀመራል። ልጆች ይወለዳሉ። በል ኑሮአቸውን ለማሸነፍ በለስታዊ ሥራው ይጠመዳል። ሚስትም የቤት እመቤት ሆና ልጆቿን፣ ቤቷን ለመያዝ ትታገሰሰች። በሥራ ብዛት ምክንያት ባሏ ልጆቹን ለመቆጣጠር ጊዜ የማይበቃው ይሆናል። ከሥራ ሲመጣ ስለሚደከመው ሶፋ ላይ ተቀምጦ ጋዜጣ ያነባል ወይንም ቴለቪዥን ያያል። አቤት ውስጥ በተለይ ሚስቱ እርዳታ በምትፈልግበት ጊዜ አይረዳም። «እርዳኝ» ብላ ትእዛዝ ብታበዛ ያስቆጣዋል፤ ያበሳጨዋል። ስሜቷን በግልጽ አውጥታ ባትናገርም በውስጧ ብንዴትና በቁጣ የተሞላች ትሆናለች። «ትዳር ማለት ይሄ ነው?» ስትል በሀዘን ተሞልታ መጠየቅ ትጀምራለች። ቀስ በቀስ በጥሞና የሚነጋገሩበት ጊዜ ይቀንሰል፤ የሚነጋገሩበት ጊዜ ቢኖር በሚጣሉበትና በሚጨቃጨቁበት ጊዜ ብቻ ነው። የሩከቤ ሥጋ ግንኙነታቸው እየቀነሰ ይመጣል። በልየው አልፎ አልፎ በውስጡ የሚሰማውን በመጮህ ይገልጻል። ሚስት ግን ስሜቷን በውስጧ ትደብቃለች። ቀስ በቀስም በስሜቷ ከባሏ እየራቀች ትመጣለች።

ደስታ የሌለበት ጋብቻ የአዕምሮ ጭንቀትን በበልና ሚስት ላይ ያስከትላል። ከወንዱ ይልቅ ሴቷን ይበልጥ ያጠቃታል። የአዕምሮ ጭንቀት ሲጨመር ይበልጥ ትዳሩ ያናጋል። በል ብዙ ጊዜ ከአዕምሮ ጭንቀት የሚያመልጠው በሥራው ላይ ብዙ ጊዜ በማጥፋት ነው። ሴት ግን ማምለጫ የለትም።

«የወር አበባ ዋ» ሲቆም (Menopause)

ብዙ ሴቶች የወር አበባቸው ሲቆም ከፍተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ይደርስባቸዋል። በአንዳንድ ሴቶች ላይ ግን «የወር አበባቸው» መቆም ይህን ያህል ለውጥ አያሰከትልባቸውም፤ ሕይወታቸውን አንደተለመደው ይመራሉ። እንዲያውም ለአንዳንዶቹ በጉ ይሆንላቸዋል። «የወር አበባቸው» ሲቆም በሴቶች ላይ የአዕምሮ ጭንቀት ከደረሰ፣ ምክንያቱ በሰውነታቸው ላይ በሚሆነው ለውጥ ሰይሆን በሥነ አዕምሮ (psychological) ምክንያት መሆን አለበት። አንድ ትልቅ ነገር የጐደላቸው ወይንም ያጡ መሰሎ ይሰማቸዋል። ይህን ዓይነት በሚት እንዳይሰማቸው ከዚህ በታች የተጠቀሰውን እውነት እንዲያውቁ ማድረግ ያስፈልጋል፤

ሀ) ከእንግዲህ ወዲህ ልጅ መውለድ አይቻሉ እንጂ፣ የወር አበባቸው የቆመ ሴቶች ልክ እንደበፊቱ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ፍላጎታቸው አይቀንስም፤ እንዲያውም ለእንዳንዶቹ ይጨምራል።

ለ) የወር አበባቸው የሚቆምበት የዕድሜ ክልል በየጊው እየቀነሰ ሊመጣ ይታያል። ከአርባ ዓመት ዕድሜ ከመድረሳቸው በፊት የወር አበባቸው የሚቆም ሴቶች ቁጥር በየጊዜው እየጨመረ ነው። አንዳንድ ሴቶች የወር አበባቸው ቀደም ብሎ ሊቆም ደከማኑት መስሎ የሚሰማቸው አሉ።

ሐ) የወር አበባ መቆም በዕድሜ የመሸምገል ምልክት አይደለም። ይህ ተፈላጊ የሆነ ወይንም የማይቀር የተፈጥሮ የሕይወት ደረጃ ነው። በዚህ ዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ሁሉ በሰውነታቸው የሚሆነውን ለውጥ አውቀውና ተቀብለው በደስታ ወደሚቀጥለው የሕይወት ደረጃ ለመሸጋገር እራሳቸውን ማለማመድ ይገባቸዋል።

መ) ብዙ ሴቶች የሚጉዱት ትክክለኛና ተጨባጭ የሆነ ጉዳት ደርሶባቸው ሳይሆን፤ ትክክል በልሆነ አስተሳሰብ ተሞልተው፤ «ሳይሆን አይቀርም» በማሰት ነው። «ዕድሜዩ እየቀነሰ ነው፤ እያረጀሁ ነው፤ ከእንግዲህ ወዲያ የሚወደኝ የለም» በሚል ሀሳብ እንድ ትልቅ ነገር እንደ ጉደላቸው በማሰብ ስለሚሰጉ ለእዕምሮ ጭንቀት እራሳቸውን እጋልጠው ይሰጣሉ።

ምዕራፍ ፲

የእዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርስ

አስቀድሞ መከላከል ይቻላል?

ሰው በራሱ ኃይል፣ የእዕምሮ ጭንቀት በሕይወቱ ሊያደርሱ የሚችሉትን እንዳንድ ሁኔታዎችና ምክንያቶችን ማስወገድ አይችልም። ይሁን እንጂ ሥጋዊ አካላችን አንዳንድ በሽታዎችን እንዲከላከሉ ሆነው እንደተፈጠሩ ሁሉ፤ እዕምሮአችንም ለአንዳንድ ጭንቀቶች መንገድ እንዳይሰጥ ማጠናከር ይቻላል። ማንኛውም ሰው ሊያስወግደቸው ፈጽሞ የማይችላቸው እንዳንድ መጥፎ ሁኔታዎች በሕይወቱ ያጋጥሙታል።

በዚያ በሚደርስበት መጥፎ ነገር መጉዳቱና ማዘኑ አይቀርም። ጉዳት ሲደርስበት የሀዘን በሜት ቢሰማው ከተፈጥሮ ውጪ መሆኑ አይደለም። እግዚአብሔር ሰውን የሠራው በዚያ ዓይነት ነው። ከዚያ ውጪ የሆነ ሰሜት ስመያዝ ቢሞክር ግን እራሱን በራሱ ማጥፋቱ ይሆናል። መመርመር የሚያሰፈልገው ግን የደረሰበት ሁኔታ ወይንም ጉዳት ትክክለኛ ጉዳት መሆን አለመሆኑን ነው። ተጉዳሁ ያለበት ነገር ምናልበት ስራሱ በጉጉት ሲል የመጣ ሊሆን ይችላል።

ሰዎች በራሳቸው ኃይል ፈጽሞ ሲያስወግዱአቸው የማይችሏቸው፣ በሕይወታቸው ብዙ የተሰያዩ ነገሮች ሊደርስባቸው ይችላል። ይህንን ይበልጥ ስመረዳት ታከለ በተባለው ሰው ስይ የደረሰበትን ልዩ ልዩ ችግሮች ከዚህ በታች እንመልከት።

--ታከለ ተቀጥሮ ስሰው መሥራት ስለሰለቸው አንድ ጊዜ የራሱን የሆነ ንግድ የሚጀምርበትን መንገድ ማጥናትና መጠያየቅ ጀመረ። ከብዙ የንግድ አዋቂዎች ጋር ብዙ ውይይትና ጥናት ከደረገ በኋላ ያዋጣኛል ብሎ ያሰበውን ንግድ ስመጀመር ወሰነ። የሚያስገዝነው ግን ንግዱን የሚጀምርበትና የሚያንቀሳቅስበት ገንዘብ ማግኘት አቃተው። ባንክ እንዲያበድረው ቢጠይቅ ተከለከለ። በመጨረሻ ከሚያውቃቸው አንዳንድ ጏደኞቹ፣ ወዳጆቹና ከቅርብ ቤተሰቡ እንደምንም ብሎ አጠራቅሞ ያሰበውን ንግድ ጀመረ። በሥራውም በጣም ጥሩ ውጤት በማየቱ ደሰ አለው። ቶሎ ከሰው የተበደረውን ገንዘብ ስመክፈል ሲሯሯጥ የሀገሪቱ የኢኮኖሚ ሁኔታ በልታወቀ ምክንያት እየከፋ በመምጣቱ የታከለም ሥራ እየቀዘቀዘ መጣ። በመጨረሻም ሙሉ በሙሉ ከሥሮ ሱቁን ዘጋ። ታከለ ይሄን እዲስ ንግድ ስማከሄድ ሲል ሥራውን ትቶ በመውጣቱ ብዙ ዓመት ከሠራበት ጥሩ ሥራ ተፈናቀለ። እንዲሁም ንግዱ ባለ ከሰረ የብዙ ሰዎች ባለ ዕዳ ሆነ። ይሄም በጣም ስለአሰፈረው፣ የተበደራቸውን ሰዎች ፊት ለለማየት ሲል እራሱን መደበቅና ማሸሽ ጀመረ። በዚህ ሁኔታ ተከለ በራሱ ማዘንና እራሱን መውቀስ የዘወትር ልማዱ ሆነ። ይኼም ጥልቅ ወደ ሆነው የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ከተተው። እዚህ ስይ ታከለ ንግዱ ሊከሰር የቻለው ጥሩ ጥናት ስያደርግ የማያቀጣ ሥራ በመጀመሩ ሳይሆን፣ የሀገሪቱ የኢኮኖሚ ሁኔታ በመዳከሙ ምክንያት ብቻ መሆኑን ተገንዝቦ እራሱን ይቅር ማለት አቃተው።

አንዳንድ ሁኔታዎች በንወዳቸውም በሕይወታችን መድረሳቸው የማይቀሩ መሆናቸውን በንረዳ፣ እግበብ ባልሆነ ሁኔታ «ሀዘን»

ሕይወታችንን እንዳይደቋቁለው መከለከል እንችሰን። ሁኔታዎችን እንደአመጣጣቸው ለመቀበል እራሳችንን ማዘጋጀት ይገበናል። የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርሰብን ለመከለከል ቁርጥ ውሳኔና በእግቢ መራመድ ያሰፈልገናል። የደረሱብን መጥፎ ሁኔታዎች እንዲሠብሩን ሰይሆን ይበልጥ እንዲቀርጹን ከደረግን፣ በመጪ ረሽ ብርቱዎች እንሆናለን።

የአዕምሮ ጭንቀት በስው ስይ የሚያደርሰው ተደጋጋሚ ሁኔታዎች አሉ። ከዚህ በፊት ያጋጠሙት መጥፎ ሁኔታዎች፣ ነቀፋና ሰድብ፣ ትክክል ያልሆነ ዓለማ፣ በሌሎች ሰዎች መገፋት ወይንም መከዳት፣ እንደጠበቃቸው ሆነው ያልተገኙ እንዳንድ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ሰውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከቱታል። ማንኛው ሰው በሚያጋጥሙት መጥፎ ሁኔታዎች መገልገል ወይንም ስራሱ በጉጉት እንዲውል እራሱን ማስማመድ ከልቻስ በተደጋጋሚ የአዕምሮ ጭንት ውስጥ ይገባል።

--ሠስማዊት ያገባችና የሁስት ልጆች እናት ናት። በልጅነቷ እባቷ አንድ ያስለመዷት ነገር ነበር። ትልቅ ሆናና እግብታ ከቤተሰቦቿ መከከል እስክትወጣ ድረስ እባቷ ሁልጊዜ ማታ ከሥራ ሲመጡ ለሠስማዊት እንድ ነገር ገዝተው ይዘውስት ይመጡ ነበር። እባቷ ወደ ቤት ሲመጡ ቶሎ የምታየው እጃቸውን ነው። «ዛሬ እባቴ ምን ይዘልኝ ይመጣ ይሆን?» በማስት ትጠባበቃስች።

ሠለማዊት እግብታ የራሷን ቤት ከመሠረተች እሥር ዓመት ሆኖአታል። ይሁን እንጂ ሁልጊዜ ማታ ማታ በሷ ከሥራ ሲመጣ ደሰ በመሰኘት ፈንታ ታኩርፋስች፤ የመንፈስ ሀዘን ይስማታል። የዚህ ችግር ዋና ምክንያት የነበረው ሠስማዊት እባቷ እንደሰለመዷት ባሷም ከሥራ ሲመጣ አንድ ነገር ይዘስት እንዲመጣ ትጠብቅ ሰስ ነበር ነው። የሠስማዊት ደስታ ሁልጊዜ ከሥራ ሲመጣ ስምን እንደሚደፈርስ ባሷን በጣም ያሳሰበው ነበር። ይሄም ብዙ ጊዜ ደስታውንና ስስሙን ገፎበታል። አንድ ቀን ጠከኖ ጠየቃት። ሠስማዊትም ምክንያቱን ስትደብቅ ነገረችው። እርሱም «ታዲያ ይህን ያህል ስትጨነቂ ከምትኖሪ ስምን ቀደም ሲል አልነገርሽኝም?» አስት። ከዚያን ቀን ጀምሮ ባሷ ሠሠስማዊት ሁልጊዜ ከሥራ ሲመጣ አንድ ነገር ይዘለት መምጣት ጀመረ። ሀዘኗም በዚያ ምክንያት ወደ ደስታ ተስወጠ።

ሠስማዊት የአዕምሮ ሀዘን ሊደርሰባት የቻለው፣ የምትፈልገውና የምትጠብቀው ነገር ስይሆንስት በመቅረቱ ሲሆን፣ ያን የምትፈልገውን

ነገር ሰታገኝ የቀረችው፣ ምን እንደምትፈልግ ሰበሷ መግሰጽ ባሰመቻሷ ነበር። የልቧን ገልጻ ሰባሷ ዘነገረችው በኋላ ግን የምትፈልገውን ነገር ማግኘት ቻሰች። ሰው በሕይወቱ በተደጋጋሚ አንዳንድ ሁኔታዎች የአዕምሮ ጭንቀት ሲያደርሰበት ቢያይም ሰምን እንደሆነ ማሰተዋል አይችልም። በሰሆነም ከተደጋጋሚ የአዕምሮ ጭንቀት እራሱን ሰመከሰከል አይችልም። ከዚያ ሰመዳን ከፈሰገ ግን፣ «ያሰጨነቀኝ ነገር ምንድነው?» ብሎ እራሱን መጠየቅ ይገባዋል። ምክንያቱን ሲመረምር፣ ጭንቀት ውስጥ የከተቱት ሁኔታዎች በእርግጥ ተጨባጭነትና ጠንካራ ሆነው እንደሆነ፣ ወይንም በሀሳብ፣ ሰይሆን አይቀርም በማሰት ብቻ የሚያሰጨንቁት ነገሮች መሆን አሰመሆናቸውን ሰይቶ ማወቅ ይችሰል።

የሰው ሁሱ መልኩና ጠባዩ እንደሚለያየው ሁሱ፣ በዚያው መጠን የሰውነቱ ጥንካሪና ብርታቱም ይሰያያል። አንዳንድ ሰው በቀሰሱ ይደከማል። ሌሰው ደግሞ ብዙ ቢሠራም እይደከምም። አንዳንድ ሰው ብዙ ግፊት ሲደርሰበት፣ የሚያሰጨንቅ ነገር ሲያጋጥመው፣ በዚያ ዓይነት ሁኔታ በሥራው ፍሬ ማሰየት ይችሰል። አንዳንድ ሰው ደግሞ የሚገፋው ነገር ሲበዛ፣ የጊዜ ገደብ ሲያጋጥመው ብርክ ከሚይዘው በሳይ የሥራ ውጤቱ መጥፎ ይሆናል። በዚህም ምክንያት ጭንቀት ውስጥ በቀሰሱ ይገባል። ሰስዚህ ማንኛውም ሰው የራሱን አቅምና ጉልበት፣ መጥኖ ማወቅ ይገባዋል። አንዳንድ ሰው ሲደከመው፣ እንቅልፍ ሲያጣ ይነጫነጫል፤ ጠባዩ ይሰዋወጣል። አቅሙን አውቆ እንደ አቅሙ ከተራመደ፣ እራሱን ከአዕምሮ ጭንቀት መጠበቅ ይችሰል።

ሰው ሁሱ አንድ ዓይነት እይደሰም። ያሰው አቅምና ጉልበትም የሁሱም በዚያው መጠን የተሰያየ ሰሰሆነ በኋይል ከሚሠራው ሰው ጋር እኩል ሰመሥራት መታገል እራሰን በገዘ እጅ ችግር ውስጥ መጣል ይሆናል። «እከሌ ይህን ያህል ከሠራ እኔ ሰምን አልሠራም?» ብሎ እራሰን ማሰጨነቅ፣ እራሰን ይበልጥ መጉዳት ይሆናል። «ያ እከሌ» የተባሰው ሰው በኃይል የሚሠራው የተጠራቀመ ኃይል ወይንም ጉልበት ሰሳሰውና የመታገስ ችሎታው ከፍ ያሰ በመሆኑ ይሆናል። ወይንም ሌሳው ሰው እንደሚገምተው ብዙ ሳይሠራ ይችሰል፤ ወይንም በየመሃሉ ብዙ የዕረፍት ጊዜ ይወስድ ይሆናል። ይህን በሰመረዳት ከሌሳ ሰው ጋር በመወዳደር በራስ ሳይ የሥራ ቁልልና የኃሰፊነት ብዘት መጫን እራሰን የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መከተት ይሆናል።

ስለዚህ እዚህ ሳይ ሰውነታችንን ከሚገባ በሳይ በሥራ ማድከም፣ ተፈሳጊውን ዕረፍት አሰመውሰድ፣ እራሰን ከተገቢው በሳይ ማስገደድ

የአዕምሮ ጭንቀት እንደሚያስከትል እንድንገነዘብ ያሰፈልጋል። መድኃኒቱ ረጋ ማስት ነው። ሥጋችን «ደክመኝ፣ በቃኝ፣ አቃተኝ» የሚል መልዕክት ሲያስተሳልፍልን ማደመጥ መቻል፣ ተደጋጋሚ ከሆነ የአዕምሮ ጭንቀት ይጠብቀናል።

የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርስብን ስሥጋዊ እክሰችን በቂ የሆነ ጥንቃቄ ማድረግ የምንችልባቸው ሁለት ዓይነት መንገደች አሱ። አንደኛ፣ ትክክለኛና ተመጣጣኝ የሆነ ምግብ ማግኘትና ጥሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ ነው። ብዙዎቻችን ስምግቦችን ከፍተኛ ትኩረትና ጥንቃቄ እንሰጥም። ያገኘነውን፣ በአጠገበችን ያሰውን ሰልተን ውስን እናድራስን። ስሰውነታችን በቂ የሆነ እንቅስቃሴ የምንሰጥበት ጊዜ የሰንም። ሰስዚህ በቀሰሱ ከጉዳት ሳይ እንወድቃስን። ሁሰተኛ፣ በቂ እረፍትና እንዲሁም ሰውነትን ማፍታት ጠቃሚ ነው። በህመም ምክንያት ሳይወዱ በግድ አልጋ ሳይ ከመዋል አስቀድሞ ተፈሳጊውን ዕረፍት ሰሥጋችን መበጠት ይጠቅማል። ረጂም የዕረፍትና ሰውነትን የማነቃቂያ ጊዜ ማግኘት በይቻልም፣ በየሁስትና ሦስት ሰዓቱ ስእስር ደቂቃ ያህል እራሰን ማንጠራራትና ማዝናናት ይጠቅማል።

ጥሩ ልማድ እራስን ማሰማመድ

ሰው የሕይወቱን አመራር ሌሎች ሰዎች ሲወስኑበት፣ ሰዎች በፈሰጋቸው አቅጣጫ ሲጫ ኑትና ሲገፉት፣ እንዲሁም የራሱ የሆነ ውሰ ኔና እርምጃ እንደሌሰው ሲመስከው፣ ሰአዕምሮ ጭንቀት የተጋስጠ ይሆናል። በውበጡ ንዴት፣ ቁጣና እንዲሁም ብስጭት ይሰማዋል። ስራሱ ትክክለኛና የሚገባውን ክብር መስጠት ያቅተዋል። በዚህ ጊዜ በውበጡ የሚሰማውን ስሜት መቆጣጠር ያቅተውና የሚፈልገውን ነገር ሁሱ በቁጣና በኃይል ስማግኘት ይሞክራል። ወይንም ቶሎ ከሁኔታው ራሱን ገለል ያደርጋል ወይንም ይደብቃል። ሁለቱም ዓይነት ባህራዎች ጉጂዎች ናቸው።

ስራስ መብት መቆም፣ ወይንም የራስን ፍሳጐት በአግባቡ ስማሟሳት መሞከር፣ መበመር የሰቀቀ እራስ ወዳድነት አአይደለም። እርግጥ ነው ራስን መስዋዕት ማድረግ፣ የራስን ፍሳጐት ወደ ጐን መተው፣ እራስን ከማተስቅና ከማከበበር ወጥመድ (ፈተና) ይጠብቃል። ይሁን እንጂ ይህን ማሰት ሰው ራሱን ከሚገበው በሳይ መጣል አስበት ማሰት እይደለም። በትህትናና በፍቅር አመከኝቶ ከአውነት መሸሽ ወይንም እውነትን ሸፍኖ ማሰፍ ማሰት አይደለም። በከርሰትና ምክንያት

ብዙዎች እራሰቸውን ይጥሰሉ። ራስን መከድ ማለት እውነትን ከደ እራስን ማለነስ ወይንም ራስን ማ ኩሰስ ማለት አይደለም።

ስለዚህ የብዙዎቻችን ችግር መቼና ምን ያህል እራሰችንን መጣል እንደለብን፣ ምን ያህል ደግሞ ለራሰችን መቆም እንደሚገበን ለይተን ማወቅ አለመቻላችን ነው። ብዙ ጊዜ አንዳንድ ሰዎች የማይሆን ነገር ሲያጋጥማቸው «አይሆንም» ለማለት፣ የሚሰማቸውን ከልባቸው አውጥተው ለመግለጽ፣ « ሌሎችን እን ጉዳሰን፤ ሰዎች ይሸሹናል» የሚል ፍርሃት ስለሚኖራቸው፣ ይህንን የተረዱ እንዳንድ ብልጥ ሰዎች በፈለጉት ዓይነት መንገድ ሊጠመዝዙእቸውና ሊጠቀሙበቸው ይታያሉ። ለመብታቸው የሚቆሙበት ጊዜ ቢኖር በኃይል ከገፏቸውና ንዴት ውስጥ ከከተቱአቸው በኋላ ብቻ ነው።

ለራስ መከራከር ማለት፣ የራስን ፈቃድ ከሌሎች ፈቃድ በላይ ማድረግ ማለት አይደለም። ለው ለራሱ መብት (ፍላ ጉት) መቆም እለበት ሲበል ደግሞ፣ መለዋዕት በሚጠይቅበትና በሚያስፈልግበት ጊዜ መለዋዕት አያደርግም ማለት አይደለም። ይሁን እንጂ ማንኛውም ለው የራሱን፣ የቤተሰቡን ፍላ ጉት መጠበቅና ማሟለት ግደጁ ነው። ይህን ቢያጣ ግን ያ ለው ለእዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል።

ስለዚህ ለው ለራሱ መብት በመቆም፣ ሌሎች ሊጠቀሙበትና ጀሮውን ይዘው ሊጠመዝዙት፣ እንዲሁም የራሰቸውን ፍላ ጉትና እስተሰሰብ በውስጡ ለመጪመር ሲሞክሩ፣ ፍላ ጉታቸውንና ለመፈጸም የሚጠቀሙበትን መንገድ ተረድቶ ለይደናገጥና እንዲሁም የበደለኛ ነት ስሜት ለይሰማው በድፍረት ለመቂቂም እራሱን ማስማመድ ይገበዋል። ትክክል የሆነ «እራስን እለመጣል» ማለት ምንም ዓይነት የበደለኛ ነት ስሜት ለይሰማው ሌሎች ሊጠቀሙበት ወይንም እንደፈለጉት ሊመሩት ሲመክሩ፣ «እምቢ» በማለት ስሜትን በአግበቡ መግለጽ ነው። በአለቸው ኃይል፣ ጉልበትና በልጣን ምክንያት ሌለውን ለመጫንና ለመገፋት ሙከራ ለሚያደርጉት ለይደናገጡ በትህትናና በረጋ መንፈስ ሀሳብን መግለጽ ያስፈልጋል

ትክክል የሆነ እስተያየት ይኑረን

የለው ሁሉ እስተሰሰብ፣ ሁኔታን የሚያይበትና የሚለክበት መንገድና ሚዛን አንድ ዓይነት አይደለም። አንዳንድ ለው ትንሹን ነገር ትልቅ፣ ተራውንና ጤናማውን ነገር እንደ አንድ ትልቅ ነገር በማድረግ

ነገር አጋኖ የሚመለክት አለ። ከሆነው በላይ ነገርን አተልቀው የሚመለከቱ ሰዎች በሕይወታቸው ስጋትና መጪነቅ ይበዛቸዋል። ያለንበት ዓለም በዙ ነገሮች ተቃራኒ የሆኑበት፤ ሁኔታዎች ጠልመው የሚታዩበት ዓለም ነው። አንዷ የቤት እመቤት የዕለት ተግባሯን ለመጀመር ጥዋት ትነስሰች። ለባሏ ቡና አፍልታ ለመስጠት ስትሞክር ቡናው ገንፍሎ ምድጃውን ያጥለቀልቀዋል። ባሏ ወደ ሥራው፣ ልጆቿም ወደ ትምህርት ቤት ከሄዱ በኋላ የተቀረውን የቤቷን ሥራ ለመሥራት ስትሯሯጥ ብዙ ነገሮች ልክ አይመጡለትም። ውሽው ምንጣፉ ላይ ያበታውከል፤ የሠራችው ወጥ ይጉረናል፤ የጋገረችው እንጀራ ዓይን የሌለው ቂጣ ይሆናል፤ እጥበ ያስጠቻቸው ልብሶች ውሽች በጭቃ እግራቸው ያበለሹታል፤ ከሥራ ባሏ ሲመጣ ዕራት በመዘግየቱ «ቀኑን ሙሉ ምን ስታደርጊ ቆየሽ» በማለት ይቆጣታል። በቀኑ መጪረሽ ለይ፣ «ለምን ይሄ በእኔ ደረሰብኝ፤ እግዚአብሔር ተቆጥቶኝ ሊቀጣኝ ነው፤ ለይጣን እያስደደኝ ነው» በማለት ተራውንና አልፎ አልፎ በለው ለይ ሊደርስ የሚችለውን ነገር እንደ መዓት ማውራት ትክክል ከሆነ አስተሰሰብ ውጪ ከመሆኑ ሌለ እራስን ይበልጥ ስጋትና ፍርሃት ውስጥ መከተት ይሆናል።

ሰዎች ትክክል ያልሆነ አስተሰሰብና አመለከከት ሲጉድለቸው ሁሉንም ሁኔታ በጅምላ መመልከት ይጀምራሉ። «በጅምላ ይመለከታሉ» ስንል አንድ ነገር በመገዳቸው ለይ አጋጥሞአቸው እንደሆነ፣ ሁልጊዜ እንደሚደርስባቸው አድርገው ይገምታሉ። ለምለሌ አንድ ቀን ወደ ሥራ ሲሄድ መንገድ ለይ ጉማ ተንፍሰበት ዘግይቶ ሥራው የገበ ለው፣ ከዚያን ቀን በኋላ ወደ ሥራ በሚሄድበት ጊዜ ሁሉ « ጉማ ይፈነደብኝ ይሆን?» እያለ ቢያስብ ለያውቀው በፍርሃትና በጭንቀት እራሱን ይሞላል። አንዴ የሆነው ነገር ሁልጊዜ እንደሚሆን አድር ጉ ማሰብ፣ ተቃራኒ የሆነ ወይንም ነገርን አዉልሞ የመመልከትን በህሪን ይፈጥራል። «ለእኔ ሁሉ ነገር ልክ አይመጣልኝም» የሚል አስተሰሰብ በውስጣችን ያኖራል።

ነገርን «በአጠቃለይ ወይንም በጅምላ» ወለደ መመልከት ትክክል የሆነ እስተሰሰብ አይደለም። በምን ምክንያት የጠበቅነው ነገር እንደልተፈጸመ፣ ለምን መሸነፍ እንደደረሰብን ትክክለኛውን ምክንያት ለማወቅ በጥንቃቄ መመርመር ያስፈልጋል። ማንኛውም ልክ ያልሆነ ነገር ሲደርስብን መሸነፋችንን ዝም ብለን ከመቀበል ይልቅ የት በታ፣ መቼና በምን ምክንያት እንደስትን መርምረን ማወቅ ያስፈልገናል። ለህተታችንን ለናውቅ ሁለተኛ መልሰን እንዳንሰበት ጥሩ ጥንቃቄ

ማድረግ እንችላለን።

ትክክል ያልሆነ ትርጉም ከመሰጠት መጠንቀቅ

ለማንኛውም ነገር ትክክል ያልሆነ ትርጉም መስጠት ብዙዎች ሰዎች አዲስ አይደለም።

--«ሰላምታ ለይስጠኝ ያለፈው ተቀይሞኝ ነው»

--«ግብዣ ጠርቼው ሳይመጣ የቀረው ንቆኝ ነው»

--«ዘመድ ሞቶብኝ ስቅሶ ሳይደርስኝ የቀረው የእኔን ወዳጅነት በይፈልግ ነው»

ከላይ የገለጽነው ነገር ምናልባት በሰውየው ላይ ተፈጽመው ይሆናል። ግን ሰላምታ ሳይሰጠው ያለፈው ተቀይሞት ሳይሆን ሰላስየው፣ ግብዣ ጠርቶት ያልመጣው ሌላ ከፍተኛ ጉዳይ አጋጥሞት ይሆናል፣ እንዲሁም ዘመድ ሞቶበት ስቅሶ ያልደረሰው ምናልባት ሳይሰማ ይሆናል ብሎ ነገሩን በትክክል በመመልከት ፈንታ ስሁኔታዎቹ ሁሉ ልዩ ትርጉም መስጠት እራስን በገዘ እጅ ጭንቀት ውስጥ መከተት ይሆናል። እንዳንድ ሰው በጉ ሀሰብና ምክር ሲሰጠው እንኳን «ተነቀፍኩ» በማለት የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል። እንግዲህ ሁኔታዎችን በትክክል በመመልከት እራስን ከአዕምሮ ጭንቀት መጠበቅ ይቻላል።

የሌሎች ሰሜት የእኛን ሰሜት ሲቆጣጠር

የብዙዎች ሰዎች ደስታ የሚወሰነው ሌሎች በእነርሱ ደስ ያላቸው እንደሆነ ብቻ ነው። ስለዚህ የእነርሱን የሰሜት አቅጣጫ መሰኙ የሌሎች ሰሜት ነው ማለት ነው። ስምሳሌ በሷ ደስ ከሰለው ደስ የማይለት፣ እርሱን ሲጨፈግው እርሷን የሚጨፈግት ከሆነ የሰሜቷን አቅጣጫ መሰኘ የሆነው የባሷ የሰሜት ይዘታ ነው ማለት ነው። ይህ ከሆነ ዳግሞ ሰሜቷ ፍጹም የማይጨበጥና ተለዋዋጭ ነው ማለት ነው። ለዚህ መድኃኒቱ የሰሜታችን አቅጣጫ ወሰኞች ሌሎች እንዲሆኑ አለመፍቀድ ነው።

በሕይወታችን አብልጠን የምናየው ምን እንደሆነ እንወቅ

ሰው «ጉዳት (ማጣት) ደረሰብኝ» ሲል፣ ጉዳቱ የሚለካው የጠፋበት ነገር ለሰውየው ባለው ጠቃሚነት ወይንም ከብደት ነው።

የጠፋበት ነገር ወይንም የጉዳበት ነገር ለውየው በህይወቱ ከፍተኛ ሥፍራ የሚሰጠው ከሆነ፣ ጉዳቱም በዚያው መጠን ከፍ ያለ ይሆናል። ማንኛውም ሰው በሕይወቱ የሚያሰቀድማቸው ወይንም ከፍተኛ ሥፍራ የሚሰጣቸው፣ የራሱ የሆኑ ነገሮች አሉት። እነዚህ ሰው በሕይወቱ ከፍተኛ ዋጋ የሚሰጣቸው ነገሮች ምን እንደሆኑ ለይቶ ማወቅ፣ የአዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርስበት የሚከለከልበት የመጀመሪያው እርምጃ ይሆናል።

እነዚህ ከፍተኛ ዋጋ አለቸው የሚባሉት ነገሮች ተጨባጭነት ያላቸውና ተጨባጭነት የሌላቸው ሀሳቦች ሲሆኑ ይችላሉ። ሰው ወደ ልቡ ጠጋ አድርጉ የሚይዘቸው ነገሮች ገንዘብ፣ ህብት፣ ሥልጣንና ልዩ ልዩ መብቶች ይሆናሉ። ለነዚህ ነገሮች የምንሰጣቸው ዋጋ ወይንም ተመን፣ ሰሜታችንን የመቆጣጠር ኃይል አለቸው። ለእንዳንድ ነገሮች የምንሰጣቸው ከፍተኛ ሥፍራ ወይንም ዋጋ በእርግጥ ባለቸው ጠቃሚነት ሳይሆን ትክክል ጠቃሚነታቸውን በአግባቡ ስንተምን ነው። በዚህ ምክንያት ዋጋ የማይሰጣቸውን ነገሮች ከፍተኛ ዋጋ በመሰጠት፣ እነዚያ ነገሮች በሕይወታችን ከልተሟሉልን ወይንም ለማግኘት ከልተሳከልን በቀላሉ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጥን እንሆናለን።

ስምሰሌ፣ ብዙዎቻችን ሰዎች ለለ እኛ የሚሰጡትን አበተያየት ከፍተኛ ዋጋ እንሰጠዋለን። በለዎች ዘንድ ተቀባይነት ማግኘትን እንደ ውሃ እንጠማለን። ለለሆነም ሰዎች ከልተቀበሉን ወይንም ለለ እኛ ያላቸው አበተያየት እንደጠበቅነውና እንደምንፈልገው ከለሆነ፣ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንገባለን። ሰዎች በአሁኑ ጊዜ ከሁሉም ነገር አብልጠው የሚመለከቱት ገንዘብ፣ ሥልጣንና በለው ዘንድ መከበርንና መመስገንን ነው። አንድ ለው እነዚህን ነገሮች በሕይወቱ ከሳገኘ፣ ደሰታ የሸሸው ይሆናል። ብዙ ገንዘብ ለይኖረው፣ ሥልጣን ሳያገኝ፣ ሰዎች ሳያከብሩት ቢቀር መኖር የማይችል መለሎ ይሰማዋል።

ዋጋ አለቸው ብለን በሕይወታችን ቅድሚያ የምንሰጣቸው ነገሮች ምን እንደሆኑ ማወቅና፣ በተሸለ ወይንም ዘላቂነት ባላቸው ነገሮች ላይ ልባችንን ስማሰረፍ መለማመድ እራስን ከአዕምሮ ጭንቀት መከላከል ይሆናል። ለእንዳንድ ሰዎች «ብር» አምላክቸው ነው። ዘላቂነት በሌለው ቅሳቁሳዊ ነገር ላይ ልብን ከመጠን በላይ ማሰረፍ ልብን በፍርሃት፣ በሥጋትና በጥርጣሬ መሞላት ይሆናል።

በየዕለቱ ከእግዚአብሔር ጋር የተቀራረበ ሁኔታ የምናደርገው የሕይወት እርምጃ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጥን እንዳንሆን ይጠብቀናል።

በእርሱ ከታመንን ሌሰ መደገፊያ እያሰፈልገንም። እርሱ ከተቀበሰን ሌሎች ባይቀበሱን ግድ የለንም። የእርሱን ጸጋና ይቅርታ በሕይወታችን ከተለማመድን «እወድቃለሁ» ብለን እንፈራም።

የዋጋቢስነት ስሜት አይሰማን

የተሰፋ ቢስነት ስሜት ለእዕምሮ ጭንቀት መግቢያ ቀዳዳ ወይንም በር ነው። የእከበቢውን ሁኔታ ለመለወጥ ምንም አቅም እንደሌለው የሚሰማው ሰው፣ ምንም ዓይነት ነገር ለመሞከር ጉልበትና ድፍረት አይኖረውም። የተሰፋ ቢስነት ስሜት የሞለው ሰው ችግር ቢያጋጥመው ችግሩን ለማቃለል ምንም ዓይነት እርምጃ አይወስድም። ሁለችንም እልፎ እልፎ የተሰፋ ቢስነት ስሜት ይሰማን እንጂ፣ እንዳንደቻችን ለዚህ ዓይነቱ ስሜት የበለጠ ከፍት ነን። ጥቂት ችግር ወይንም መለናከል ሲያጋጥማቸው በመቂቂም ፈንታ ቶሎ ወደ ኋሰ የሚሸሹ ሰዎች «የዋጋቢስነት ስሜት» በውሰጣቸው እንደ ተፈጥሮአዊ በህሪ ሰያውቁት ይዋሃዳቸዋል። የእዕምሮ ጭንቀት እንዳይደርበብን ለመከለከል ከፈለግን «የዋጋ ቢስነት» ስሜት በውበጣችን ሠርጉደ እንዳይገባ አራስችንን እንጠብቅ። «እኔ ምንም አልችልም» በማለት የዋጋ ቢስነት ስሜት ከሚይዘን ይልቅ እንደ ጳውሎስ «በከርስቶስ ሁሉን እችለለሁ» (ፊሊ 4፣13) እንበል።

ምዕራፍ ፲፩

ለእዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሕክምና ይኖረው ይሆን?

«መጀመሪያ እለመለከፍ ነው እንጂ እንደ በእዕምሮ ጭንቀት ከተያዙ በኋሰ ለመዳን ያስቸግራል» የሚለው እበበል በብዙዎች ዘንድ ተቀባይነት ያገኘ ይመስለል። እርግጥ ነው እስቀድሞ ከዚህ ህመም ነጻ ለመሆን እራስን መጠበቅ ቢቻል፣ በበሽታው ተይዘ ከመዳን የተሸለ ነው። የብዙዎች ጥያቄ ግን «ለእዕምሮ ጭንቀት በሽታ ሕክምና ይኖረው ይሆን?» የሚል ነው። የዚህ በሽታ ከበድነት ያለባቸው ሊቃውንት

ከሰሽታው ለመዳን የሚቻልበትን መንገድ ለማግኘት ባለፉት ሁለት ሺ ዓመታት ልዩ ልዩ ጥናቶችንና ምርምሮችን እንደደረጉ ይታወቃል። በተለያዩ ጊዚያት ሰተዳረጉት ጥናቶችና ምርምሮች የተለያዩ ሀሳቦችና ዘዲዎች ተፈጥረዋል።

የበሽታው ትከክለኛነት ታውቆ አሰፈሳጊው ህክምና ከተደረገላቸው፤ በአዕምሮ ጭንቀት ከተያዙ ሰዎች መከከል ከመቶ ሰማንያዎች (80%) ፍጹም የመዳን ተሰፋ አሳቸው። ትክክለኛ ዕርዳታ ወይንም ህክምና ለመሰጠት በሽታው በቅድሚያ መታወቅ አለበት። የበሽተኛውን ሁኔታ በደንብ ለማወቅ ሰወቅቱ የሚሰማውን ልዩ ልዩ የስሜት ለውጦች፤ ከዚህ በፊት የደረሰበት ህመም እንዳለና በቤተሰቡ ውስጥ የሚታወቅ በሽታ መኖር አለመኖሩን መመርመር ይጠቅማል። ከዚህ በፊት የደረሰበት ህመም ከለ፤ አሁን የደረሰበት የአዕምሮ ጭንቀት በዚያ ምከንያት የመጣ መሆኑን ሊያመለክት ይችላል። ከቤተሰቡ ደግሞ ከዚህ በፊት የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ከለ፤ ህመሙ በዘር የሚመጣ መሆኑ በግልጽ ይታወቃል። እንዲሁም ሰውየው ከዚህ በፊት ቀደም ሲል በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለፈ ከሆነ፤ አሁን የደረሰበት ሰሽታ ከዚያ የተሰየ አለመሆኑን ያረጋግጣል።

የበሽተኛው ሕመም በደንብና በግልጽ ከታወቀ አሰፈሳጊው እርዳታ ወይንም ሕክምና ሊሰጠው ይቻላል። በሥጋው የታመመ ሰው እንዲ ዓይነት መድኃኒት ከሌላው መድኃኒት ይበልጥ እንደሚረዳው ሁሉ፤ ሰአዕምሮ ጭንቀትም ውስጥ ያለ ሰው ከሚደረግለት ህክምና መከከል ይበልጥ ሊረዳው የሚችል ህክምና አለ። ከነዚህም መከከል ጐልተው የሚታዩትን ከዚህ ቀጥሎ የተመለከቱት ናቸው።

ሥነ-ልቡናዊ ሕክምና (ሳይኮቴራፒ)

ይህ ዓይነቱ ሕክምና ከአሰፉት አያሌ ዓመታት ጀምሮ የተለመደ ሲሆን፤ ዋናው የህክምናው መንገድ፤ በሽተኛው በሙሉ ነጻነትና መዝናናት የልቡን እንዲናገር በማድረግ ነው። በዚህ ወቅት መከረው ከበሽተኛው ንግግር ውስጥ የአዕምሮ ጭንቀት እንዲደርስበት ያደረጉትን ምከንያቶች በጥንቃቄ መመርመር ይጀምራል። ሰለ እራሱና ሰለ ሌሎች ሰዎች ያለውን ግምትና አሰተያየት ለማወቅም ይጥራል።

ብዙ ጊዚ በዚህ ህመም የሚጠነቁ ሰዎች ህብረተ ሰቡ

የሚንቃቸው፤ የሚወዳቸው ሰው ፍጹም የሌሳቸው ሰለሚመስሳቸው፤ መከረው ያን የጐደሳቸውን ፍቅር በመስጠት ቀደደውን ለመድፈን ይሞክራል። ከንግግራቸውም ውስጥ የችግራቸው ዋና ምከንያት ይሆናል ብሎ የሚያሰበውን ዘርዝሮ በመግለጽ፤ እንዳንዴን ሁኔታ ሰጥንቃቄ እንዲያዩት ያደርጋል። ሌሳውን ሰው በመበደል ያሰቀየሙ መስሎአቸው በፍርሃትና በሰጋት የሚጨነቁ ከሆነ፤ ሁኔታውን እንዲረቡ ለማድረግ ያደፋፍራቸዋል።

የዚህ ዓይነቱ ህክምና ችግሩ አማከሪው የራሱ የሆነውን እምነትና ፍልሰፍና ሰበሽተኛው ላይ የጨመረ እንደሆነ ነው። በተለይ አማከሪው መንፈሳዊ ነገርን መቀበል የሚያቅተው ከሆነ፤ በሽተኛው መሰመር የለቀቀ ድርጊት በማድረግ የተሰማው ሰሜት ከለ ያ መተሳሰፉ ፈጽሞ እንዳይሰማውና እንዳይጸጸት ለማድረግ ትከክል ያልሆነ ምከር ሊሰጠው ይችላል። አዋቂ ነው ብሎ ከሚገምተው ሰው የሚሰነዘረውን ማንኛቸውንም ዓይነት ምከርና አሰተያየት መልከም ነው ብሎ ሰለሚያምን፤ በሽተኛው በኃጢአት እንዲጫወት ይበልጥ የሚያደፋፍረው ይሆናል።

ልዩ ልዩ ዓይነት ሥነ-ልቡናዊ ሕክምና ሲኖር፤ ሁሉም የሚያተኩረው፤ በሽተኛው ሕክምናውን (ዕርዳታውን) ከሚሰጠው ሰው ጋር ግልጽና ቀጥተኛ የሆነ ግንኙነት፤ በሽተኛው ሰሜቱን ሰይደብቅ የሚገልጽበት ዓይነተኛ መሰመር ሰይ ነው። ሥነ-ልቡናዊ ሕክምና ለጢዎች በሽተኛው ማድረግ የሚገባውን ምከር መስጠት የሚችሉት ትከክለኛ የሕይወት ታሪኩንና ያሰፈበትን ልምምድ በትክክል መግለጽ የቻለ እንደሆነ ነው። የሥነ-ልቦና ሕክምና ሰጪው፤ በሽተኛው ከዚህ በፊት በሕይወቱ ያሰፈበት ከባድ ሁኔታ ወይንም የገጠመው ችግር መኖሩን ጠይቆ፤ በዚያ በነበረውና በተፈጠረው ነገር ሳይ ትኩረት በመስጠት ሁኔታውን ይመረምራል። ሰው ሰሕይወቱ የሚገጥመው ችግር ዋናው ምንጭ ወይንም ምከንያት ሰውየው ሕጻን ሰነበረበት ጊዚ ያጋጠመው ነገር እንደሆነ የሥነ-ልቦና አዋቂዎች ያምናሉ። <u>የሥነ ባህሪ</u> አዋቂዎች ግን፤ ሰውየው በሕይወቱ ከተሰማመደው ወይንም ከተማረው መጥፎ ልምምድ የሚመነጭ ነው ብለው ያምናሉ።

እንዳንድ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ልዩ በሽታ ደርሰባቸው ሳይሆን፤ የዝቅተኛነት ሰሜት ወይንም የሰሜት መሠበር ብቻ ደርሰባቸው ይሆናል። ለእንደነዚህ ዓይነቶቹ፤ የሥነ-ልቦና ምክር እንጂ መድኃኒት መውሰድ አይጠቅማቸውም።

ሕክምና የሚያሰፈልገው የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰባቸው ሰዎች፣ አስፈላጊውን መድኃኒት እየወሰዱ፣ በሽታው በሕይወታቸው ላይ ሊያደርስ የሚችለውን ጠንቅ በመግሰጽ፣ ሰሚታቸውን ስማጠንከር አስፈላጊው የሥነ-ልቦና ምክር ሊሰጣቸው ይገባል። የአዕምሮ ጭንቀት በሕይወታቸው ላይ ልዩ የሆነ ጠንቅ ያደርሰል ሰንል፣ በጭንቀታቸው ምክንያት ልዩ ልዩ ችግሮች በሰውነታቸው ላይ ይፈጠራሉ ማለታችን ነው።

በሥነ ልቦና ሕክምና ዕርዳታ ስማግኘት፣ የበሽተኛው ትብብር በጣም ያሰፈልጋል። በሰውየው ላይ የደረሰው የአዕምሮ ጭንቀት ከፍተኛ ከሆነ፣ በዚያው መጠን የሥነ-ልቦና ሕክምና ሰጪው፣ ምክሩና አሰተያየቱ ሰፊና ግልጽ (ፊት ለፊት) መሆን ይገባዋል። በሽተኛው በጣም ከታመመ፣ መጀመሪያው ላይ ሕክምና ከሚሰጠው ሰው ጋር መነጋገርና መወያየት አይችልም። የሥነ-ልቦና ሕክምና ሰጪው፣ የታመመውን ሰው ችግር ተሸካሚና ደጋፊ መሆን አለበት። በሽተኛውን የሚረዳው ሰው ዓለማ፣

(ሀ) በሽተኛውን ሥነ-ልቦናዊና ማህበራዊ አቋሙ የተዘባ እንደይሆን ለመርደት ነው፤

(ለ) በሽተኛው በራሱ እንዲያምንና ያለውን የዝቅተኛነት ሰሜት ለማጥፋት ነው፤

(ሐ) በሽተኛው በህይወቱ ምን መፈጸም እንደሚችልና ምን እንደማይችል ያለውን አቅም ለማሰየት ነው፤

(መ) በመድኃኒት ብዙ እንደይደገፍ ለማድረግ ነው፤

(ሠ) ከቤተሰቡና ከአካባቢው የሚያገኘውን ዕርዳታ መጠቀም እንዲችል ለማድረግ ነው።

«ድጋፍ ሰጪ» የሥነ-ልቦና ሕክምና፣ ለአዕምሮ ጭንቀት ከሚወሰደው መድኃኒት ጋር ተመጣጣኝ ከመሆኑም በላይ፣ በበሽታው ረገድ ስለ ሰውየው አቋምና ይዘታ መግለጫ፣ እንዲሁም የበሽታው ምክንያት ምን እንደሆነ መርምሮ ሀሰብ ሰጪ ነው። የአዕምሮ ጭንቀት በሽተኞች ስህመማቸው ምክንያት እራሰቸውን በማድረግ እራሰቸውን ሊወቅሱና ይቅር ማለት ሲያቅታቸው ይታያሉ። የሥነ አዕምሮ

ሊቃውንት ዓለማ፣ የአዕምሮ ጭንቀት በሽተኞች መታመማቸው በነርሱ ጥፋት ሳይሆን በበሽታ ምክንያት እንደሆነና፣ እንዲሁም አሁን ካሉበት የጭንቀት ሕይወት ፈጽሞ መውጣት እንደማይችሉ ሲሰማቸው፣ ያ ሰሜት ልክ እንዳልሆነ ስማሰረዳት ነው።

የሥነ-ልቦናዊ ሕክምና ሰጪዎች መልዕክታቸውን በሽተኛው በደንብ እስኪገባውና እስኪያምንበት ድረስ በመደጋገም መግለጽ ያሰፈልጋቸዋል። ከአዕምሮ ጭንቀት የዳኑ ሰዎች ይዘታቸውን ሲገልጹ በመደጋገም ተሰፈ እንዳለቸው የተሰጣቸው ምክርና ማጽናናት ሙሉ በሙሉ ተሰፈ እንደይቆርጡ የረዳቸው መሆኑን ይናገራሉ። ከበሽተኛው ጋር የሚኖሩ ቤተሰቡ የሀሰብ ድጋፍ እንዲሰጡትና እንዲረዱት ልዩ ትምህርትና መመሪያ እንዲሰጣቸው ያሰፈልጋል። ለበሽተኛው በሚሰጠው ሕክምና ወይንም ዕርዳታ ውሰጥ እነርሱም ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ። በህመሙ የተያዘው ሰው የህኪም ዕርዳታ እንዲያገኝ ሊያደፋፍሩትና ሊመክሩት የሚችሉት ቤተሰቡ ብቻ ናቸው። ብዙ ጊዜ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች ምንም ተሰፈ እንደሌለቸውና መረዳትም የማይገባቸው ሰዎች መሆናቸውን ይገልጻሉ። በተለይ ማኒክ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች የታመሙ መሆናቸውንና እንዲሁም የህኪም ዕርዳታ እንደሚያሰፈልጋቸው መቀበል ያቅታቸዋል። እንዲሁም ጊዜያቸውን በአግባቡ መጠቀም እንዲችሉ የሌሰ ሰው ዕርዳታ የግድ እንደሚያሰፈልጋቸው ሰሰማያምኑ፣ «ድጋፉዊ የሥነ ልቦና ሕክምና» መስጠት ያሰቸግራል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች ብዙ ጊዜ አራሰቸውን ከሚገባው በላይ ደከማና ተሰፋቢስ አድርገው ይመለከታሉ። የሥነ አዕምሮ ሕክምና ሰጪ ዋና ዓለማው የሰውየውን ትክክል ያልሆነ አስተሰሰብና እምነት እንዲለውጥ ማድረግ ነው። አስተሰሰቡ ትክክሰኛ መሰመር ሊይዝ፣ የአዕምሮ ጭንቀቱም ይቀንሰል። አርዳታ ሰጪው በአዕምሮ ጭንቀት ውሰጥ ያለው በሽተኛ ሰለ እራሱም ሆነ በጠቅሳሳ ሰለአካባቢው የተሰሰተ እምነትና አስተያየት እንደለው በግልጽ ሊያሰውቀው ይገባል። ብዙ የሥነ አዕምሮ ሕክምና ሊቃውንት የብዙዎች የአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ትክክል ያልሆነ አስተሰሰብ በመለማመዳቸው ምክንያት እንደሆነ ይናገራሉ። ሌሎች ደግሞ የተሰሰተ ወይንም ልክ ያልሆነ አስተሰሰብ ሊኖራቸው የቻለው እንዲሁ የመጣ ሰይሆን በመታመማቸው ምክንያት ነው ይላሉ።

አንድ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውሰጥ ሲሆን፣ አካባቢው ካሉት

ሰዎች ጋር የሚኖረው ግንኙነት ይደፈርሰል። በሌላ በኩል ደግሞ በሰውየው ሰይ የአዕምሮ ጭንቀት ሊደርስ የሚችለው፣ ከሌላ ሰው ጋር በተፈጠረው ችግር ምክንያት የመነጪ ሊሆን ይችላል። አዚህ ሰይ መጀመሪያ የመጣው የትኛው ነው? በሽታው ነው ወይንስ ሰውየው ያጋጠመው ግጭት ነው በሽታውን የፈጠረው? ጥያቄው ጥሩ ቢሆንም ትክክለኛ መልስ ግን ማግኘት አስቸጋሪ ነው።

የሥነ ልቦና ሕክምና ሰጪው ከዓለማዎቹ አንዱ፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለው ሰው፣ በአከባቢው ካሉት ሰዎች ጋር፣ ግለትም ከቤተ ሰቡና ከጊደኞቹ ጋር ትክክለኛና ጥሩ ግንኙነት እንዲኖረው ለማድረግ ነው። ይህ ሁኔታ ከተስተካከለና ከተሸሻለ የሰውየው የአዕምሮ ጭንቀት በዚያው መጠን ሊቀንስ ወይንም ሊጠፋ ይችላል ተብሎ ይታመናል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች አንዳንድ ከመሰመር የወጣ ጠባይ ያሳያሉ። ሕክምና ሰጪው ዋና ጥረቱ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው መሰመር የለቀቀ ጠባዩን ለማስተካከልና መሰመር ለማስያዝ ነው። በተለይ ይሄ የሚጠቅመው፣ በአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ሰልዩ ልዩ ፍርሃት የተያዙትን፣ ያለአግባቡ ከመጠን በላይ የሚበሉትን አንዲሁም ሌሎች ትክክል ያልሆነ ባህሪ የሚያሳዩትን ሕመምተኞችን ነው።

የሥነ ልቦና ሕክምና መሥራች፣ የታወቀው ሲግመንድ ፍሮይድ ሲሆን፣ ፍልሰፍናው የተመሠረተው፣ አንድ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ሊያዝ የሚችለው ከዚህ በፊት በሕይወቱ ውስጥ በደረሰበት መጥፎ ነገር ነው በሚል ሀሳብ ላይ ነው። የሀሳቡ ትኩረት ሰውየው በሕጻንነቱ በጋጠመው ልዩ ዓይነት ልምምድ ምክንያት፣ በውስጡ ከፍተኛ ግጭት ይፈጠራል። ያ በውስጡ የተፈጠረውን ግጭት የሚቆጣጠረው የአዕምሮ ኃይል፣ ሳያውቀው በውስጡ ልዩ ስሜቶችን ሊፈጥር ይችላል። ይህን ሀሳብ የሚደግፉ ሊቃውንትም የአዕምሮ ጭንቀት ዋናው ምክንያት አንድ ከፍተኛ ጉዳት (ማጣት) በሰው ደርሰ ሀዘኑን በደንብ ሳይወጣ በውስጡ ቁጣና ንዴት የተጠራቀመ እንደሆነ ነው ይላሉ። ስለዚህ የአዕምሮ ጭንቀቱን ለማዳን የመጀመሪያውና ከፍተኛው እርምጃ በውስጡ የተፈጠረውን «ቁጣ» ምክንያቱን ፈልፍሎ ማወቅና በአግባቡ አንዲመለከተውና መሰመር እንዲያስይዘው ማድረግ ነው ይላሉ።

በስጋትና በፍርሃት የተሞላ ሰው፣ በሰው ሁሉ ፍጹም የተተወና

የተረሳ ስለሚመስለው፣ ከማንኛውም ሕክምና ይበልጥ «አይዘህ» በይና ስሜቱን ተረድቶ የድጋፍ ድምጽ የሚሰጠውን ሰው ይፈልጋል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው ችግሩን በጥሞና የሚሰማውና ሀሰቡን የሚቀበለውን ሰው ሲያገኝ ስለ ራሱ ያለው ግምትና አስተያየት የተሻሻለ ይሆናል። ይሄም ለታመመው ሰው የመዳን ተስፋ በር ከመክፈቱም በላይ፣ ጤነኛ ሰው ሆኖ ዕለታዊ ተግባሩን እንዲያከናውን አንቅፉት የሆነበትን ትልቅ ፍርሃት አንዲያሸንፍ ያግዘዋል። ከሱቅ ዕቃ ገዝቶ ለመውጣት በፍርሃት የተነሳ ዓየር በማጣት ሲጨነቅ፣ ያንን ቀለል ነገር ለማድረግ አንኳን በለመቻሉ የሚሰማውን የትንሽነትና የዝቅተኛነት ስሜት ተረድቶለት «አይዘህ» የሚለውን ሲያገኝ መጽናናትን ያገኛል።

ብዙ ጊዜ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው፣ አርሱ በለ አለበት ሁኔታ በቂ አውቀት ኖሮት ችግሩን ለመሰማትና አስፈሊጊውን እርዳታ ለመሰጠት ፍላጐት ያለው አማከሪ እንደለ ሲያውቅ፣ ገና ሕክምናውን ሳያገኝ አስቀድሞ መጽናናትን ያገኛል። ተጨንቆ የነበረው ወይንም በውጥረት ውስጥ የነበረው ስሜቱ እየለቀቀውና እየተዝናና ይመጣል። አማከሪው ከበሽተኛው ጋር በሚያካሂዳቸው ውይይቶችና ከዚያም ውጪ በለው ጊዜ ውስጥ በሽተኛው ችግሩን የሚረዳለት ሰው መኖሩንና በሚፈልገው ጊዜ ሁሉ እንደሚያገኘው ሲያውቅ፣ ጭንቀቱን የሚከላከልለት ሰው በማግኘቱ ፍርሃቱ እየቀነሰና እየጠፋለት ይመጣል። ፍርሃት ሲይዘውና ሲጨነቀው ሌላው ቀርቶ ስልክ ደውሎ ሲያነጋግረው እንደሚችል ሲያውቅ አንኳን ስጋቱ ይጠፋለታል። ድጋፍ ሰጪውና በሽተኛው ጥሩ ግንኙነት ከሰቸው፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው የመዳን ተስፋው ትልቅ ይሆናል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው፣ መንፈሱን ያሰጪነቀውን ፍርሃቱንና ስጋቱን፣ በአጠቃላይ በልቡ ውስጥ የሚሰማውን ሁሉ መናገር (መናዘዝ) ሲችል፣ ስሜቱ የተፈታ ይሆናል። እንደሚታወቀው፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው በተለይ የበደለኛነት ስሜቱን በውስጡ መደበቅ (መያዝ) በህሪው ነው። ይሁን እንጂ፣ አዕምሮውን የሚያሰጪንቀት ነገሮች ሁሉ ሙልጭ ብለው ከውስጡ እንዲወጡለት ይፈልጋል። ይሁን እንጂ የዚያን ሰው ችግር ወይንም በውስጡ የሚያሰጪንቀውን ነገር ለመሰማት ፈቃደኛ ሆኖ ጊዜውንና ጀሮውን የሚሰጠው ሰው በአከባቢው አያገኝም። የሚያደምጠው ሰው ሲያገኝ ግን፣ ቀስ በቀስ ራሱን መግለጽ ይጀምራል። በሽተኛውን የሚያደምጠው ሰው፣ የሰውየውን አቤቱታና እንዲሁም «ጉዳኝ» የሚለቸውን ሁኔታዎች ሁሉ አጋኖና አጠልሞ ሲያቀርብ መሰማት ቢሰለቸው፣ በሽተኛውም እንደ ሰለቸው ቢረዳ ቶሎ

ንግግሩን ያቋርጥና እንደ ቀድሞው መሸሸግና መደበቅ ይጀምራል።

የበሽተኛውን ችግር የሚያውቀው የሥነ ልቦና ሕክምና ሰጪው፣ የሚያደርገው የመጀመሪያው ጥረት በሽተኛው እራሱን ገለልጸ በውስጡ የሚሰማውን ነገር እንዲናገር ማድረግ ነው። በዚህም በሽተኛው የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማው ምን እንደደረገው ማወቅ ይችላል። ለምሳሌ በውጪ አገር የሚኖር ኢትዮጵያዊ፣ የወደፊት ኑሮውን ለማሻሻል ሙሉ ጊዜ እየሠራ፣ ሙሉ ጊዜ ተማሪ ቤት ገብቶ ይማር ይሆናል። በዚህ ምክንያት የገንዘብና የጊዜ ውጥረት ውስጥ ስለሚገባ ሁኔታዎች ሁሉ ልክ አይመጡለትም። በትምህርቱ የሚፈልገውን ውጤት እያገኘም፣ በሰበት የገንዘብ እጥረት ምክንያት ደግሞ የሚያስፈልገውን ዕለታዊ ነገር እንኳን ማግኘት ይሰነዋል። በዚህ ሰይ ኢትዮጵያ ያሉትን ቤተሰቡን ሊረዳቸው በሰመቻሉ ይበልጥ የበደለኛነት ስሜትና ከሰ በውስጡ ይሰማው ይሆናል። የሚሰማውንና የሚያስጨንቀውን ሁሉ ገለልጸ የሚነግረው ሰው በማጣት ለብዙ ጊዜ ታፍኖ ይኖራል። ቀስ በቀስ ከሰው እየሸሸ እራሱንና ስሜቱን እየደበቀ መኖር ይጀምራል። በዚህም ምክንያት ካልጠበቀው የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል።

ይህ ሰው ዕርዳታ ለማግኘት በመጀመሪያ ደረጃ ስሜቱን ገለልጦ የሚነግረው አደማጭ ሰው ይፈልጋል። በህመሙ ምክንያት ሁሉን ነገር እጪልሞና እተልቶ ስለሚናገር፣ የሚያደምጠው ሰው በትዕግሥትና በርህራሄ መንፈስ ሊያደምጠው ያሰፈልጋል። ለብዙ ጊዜ እፍኖና እምቶ ያበቀመጠውን የውስጥ ስሜቱን መናገር ሲችል፣ ስሜቱ መፍታታና መዝናናት ይጀምራል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ቀለል የሆነ ውስኔ መውሰድና ውስኔውን በሥራ መተር ጉም አይሆንለትም። እንደንደቹ የዕለት ተግበራቸውን ፕለንና እቅድ አውጥተው መሥራት ለማይችሉ በዚያም እቅጣጫ እርደታ ይፈልጋሉ። ከአዕምሮ ጭንቀታቸው ውስጥ መውጣት የሚችሉት ሥራ ፈት ሆነው እንደይቀመጡና በቀደም ተከተል ያለባቸውን የኑሮ ኃሰፊነት ማከናወን የቻሉ እንደሆነ ነው። በሥራ መጠመድ ሰውነታቸውና አዕምሮአቸው ሥራ ፈት እንደይሆን ከማድረጉም በሰይ ደማቸው በሰውነታቸው ውስጥ በሚገባ መመለስ እንዲችል፣ የእንጉል ህዋሳታቸው፣ የሰውነት ጡንቻቸው የበለጠ ኃይል እንዲኖራቸው ያደርጋል።

መለስተኛ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ለጊዜው የዕለት

ተግበሩን ለማከናወን ሲቸገር፣ ያለበትን ይዘታ ይበልጥ እንዲያውቅና እንዲሁም ሁኔታውን መለወጥና ማሻሻል የሚችልበትን ምክር መስጠት ያስፈልገዋል። የሥነ ልቦና ምክር ሰጪው የአዕምሮ ጭንቀትን በህሪና ጠበይ ከማወቅ በስይ፣ ሌሎች ጥሩ ጥሩ ሀሰቦችን ለበሽተኛው መስጠት እንዲችል እውቀት ያለው ከሆነ ይበልጥ በሽተኛውን ሊረዳው ይችላል።

ለምሳሌ ከሰይ ሁኔታውን የገለጽነው በውጪ አገር የሚኖረው ኢትዮጵያዊ በር ከፈች ሀሳብ ያስፈልገዋል። እየሠራ መማር አቅሙ የማይፈቅድለት በመሆኑ በዚያ ሁኔታ ብዙ መግፋት አይችልም። በዚያ ፈንታ ለመጀመሪያ ከዝቅተኛ ሥራና ደሞዝ የሚወጣበትን መንገድ መፈለግ ያስፈልጋል። ይኸውም፣ አጪጭር ከርሰች (ትምህርቶች) ማለትም የ3 ወር፣ የ6 ወር፣ የአንድ ዓመት ለሥራ የሚያዘጋጁ ብዙ ፕሮግራሞች አሜሪካ ውስጥ በየአበቴቱ አሉ። እነዚህን ፕሮግራሞች መኖራቸውን አስውቆ መከታተል እንዲችል መርዳት። እብዘኛዎቹ ለሥራ የሚያዘጋጁ በመሆናቸው የሰውየው የገቢ አቅም ተመዝኖ ከፍተኛ ካልሆነ፣ ስትምህርቱ የሚከፈለውን ገንዘብ የሚያዘጋጀው ያለበት እበቴት ወይንም መንግሥት ነው። ኮርሱን ሲጪርስ በተማሪበት መስክ ቀድሞ ከሚያገኘው የተሸለ ደሞዝ ያለውና የማያደክም (የኩሊነት ሥራ ያልሆነ) ሥራ ማግኘት ይችላል። ሥራውን እየሠራ ብዙ እራሱን ስያስጪንቅና ስያደክም እንዳንድ የኩሊጅ ትምህርት እየወሰደ ለወደፊቱ እራሱን ማዘጋጀት ይችላል።

መካሪው የሚሰጠው ኃሰብ ለበሽተኛው የማይተልቅበት፣ ሊሠራውና ሊያደርገው የሚችለው መሆን አለበት። እንደንድ ሰዎች ትንሽ ሃሰብ ሊያገኙ ቶሎ በሥራ ሰይ ማዋል የሚችሉ እሉ። በሚያደርጉት ጥረት ከተመሰገኑና ከደፋፈሩአቸው ይበልጥ ፍሬአማ ሊሆኑ ይችላሉ። እንደነዚህ ዓይነቶቹን ሰዎች እጪቸውን ይዘ ሰመምራት መሞከር እይጠቅምም፤ እነርሱም ደስ አይሰቸውም። የሚፈልጉት ሀሰብ የሚሰጣቸውን ሰው ብቻ ነው። ሀሰቡን እንዴ ከገኙ በሥራ ሰይ መተር ጉም ይችላሉ።

መልክም ምክር በሰውየው ሕይወት ውስጥ ብዙ ሰውጦችን ሊያመጣ ይችላል። ከሰው ጋር በሰላም መኖርና መሥራት ያስችለዋል፤ በሥራው ሰይ ሥነ ሥርዓት የጉደለው እንዳይሆን ይጠብቀዋል። ጥቅሙን ከጉደቱ ለይቶ ማመዘዘን እንዲችል ያደርገዋል። ከሁሉም በላይ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው የሚታይና ግልጽ የሆነ ዓለማ እንዲኖረው ያደርጋል። በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ለለ ሰው «ሀሰብ»

መሰጠት በሕይወቱ አዲስ እርምጃ እንዲወስድ የሚያደርገውና ከለበት ሁኔታ መውጣት የሚያስችለው ዓይነተኛ መፍትሄ ነው። ነገር የጨለመበት፣ መንገዶቹ ሁሉ የተዘጉበት ለሚመስለው ሰው ሀሳብ መሰጠት፣ የድልን ሕይወት እንዲጨብጥ ማድረግ ነው።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ አንዳንድ ሰው አስተሳሰቡ የደነዘዘና የታሠረ፣ በአንድ ነገር ላይ ትኩረት መስጠት የማይችል፣ የማሰታወስ ችሎታው ከጊዜ ወደ ጊዜ እየከደው ሲሄድ የሚያየው፣ ትክክለኛ አዕምሮ እንዳለው መጠራጠር ይጀምራል። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘው ሰው በሰውነቱ ውስጥ በአሉት ንጥረ ነገሮች መቃወስ ምክንያት ከሆነ፣ አስተሳሰቡ ልክ ያልሆነና የተምታታበት መሆኑ ይታያል። በዚህ ሁኔታ እራሳቸውን ሲያገኙ «እረ ምን መሆኔ ነው?» በማለት በድንጋጤና በፍርሃት ተሞልተው ይጠይቃሉ።

ለዚህ ጥያቄያቸው፣ በሰውነታቸው ውስጥ በተፈጠረው የንጥረ ነገር መቃወስ ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት እንዳስከተላቸው ሲገለጽላቸው፣ «ምን ያልታወቀ ነገር ደርሶብኝ ይሆን?» የሚለው ፍርሃታቸውና ስጋታቸው ይጠፋላቸዋል። ብዙ በመጉዳት ወይንም በማጣት ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ዳግም ያጋጠመው ጉዳት ወይንም ማጣት የአዕምሮ ጭንቀት እንዳስከተለበት ቢያውቅም፣ ያን የመሰለ ሰሜት የተሰማው ከተፈጥሮ ውጪ በመሆኑ እንደሆነ ማወቅ አይችልም። እዚህ ላይ መከሪው በደረሰበት ማጣት (ጉዳት) ሀዘን እንደ ደረሰበትና ሀዘኑም ለምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይ ሊያሰውቀው ይገባል።

የኑሮቲክ የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበትም ሰው ብዙ ጊዜ ለምን ያን ዓይነት ሰሜት እንደሚሰማው አያውቅም። ስለሆነም፣ መከሪው የደረሰበትን አንዳንድ ሁኔታዎች ተቋቁሞ ማለፍ እንዲይችል በውስጡ የነበረው ተቀማጭ ኃይሉ ሁሉ ተሟጦ ያለቀበት በመሆኑ እንደሆነ ሊገለጽለት ይገባል። በሽተኛው ይህን ገለጻ ሲሰማ ደስ ይለዋል፤ ምክንያቱም በእርሱ ላይ ብቻ የሚደርስ መአት ወይንም ከእግዚአብሔር የተለከበት ቅጣት እንደልሆነ ስለሚረዳ ነው። በቂ ገለጻ ለበሽተኛው ጥሩ እውቀት መሰጠቱ ብቻ ሳይሆን፣ ሰውየው ስለ ራሱ ያለው ግምትና አስተያየት የተስተከከለ እንዲሆን ይረዳዋል።

የመድኃኒት ሕክምና

የአዕምሮ ጭንቀት ለደረሰበት ሰው፣ ከሀመሙ ነጻ እንዲሆን የተለያዩ መድኃኒቶች እንዲወስድ ማድረግ በቅርቡ የተፈጠረ ዘዴ ሳይሆን ከ2ሺ ዓመት በፊት ጀምሮ እንደነበረ ይታወቃል። ሂፖክራታ የተበለው ጥንታዊ የአዕምሮ ሃኪም፣ ጭንቀት ለደረሰበት ሰው ሄልበር የተበለውን መድኃኒት ያዝ ነበር። የጥንት የቻይና የሕክምና ሊቃውንት ደግሞ ኤፈድሪን ያዙ ነበር። በዘመናችንም በአዕምሮ ጭንቀት ለሚሰቃዩ ሰዎች አንታይ ዲፕሬሰንት ድራግ (የአዕምሮ ጭንቀት መከላከያ መድኃኒት) ማዘዝ የተለመደ ነው።

የበሽታቸው ምክንያት ሳይታወቅ መደኃኒት በመውሰድ ጊዜያዊ ፋታ ያገኙ እንጂ በሽታውን ከሥሩ ነቅሎ አያጠፋላቸውም። ሕመማቸው በመሠረቱ በውስጣቸው ቢኖርም፣ መዳኃኒቱን ሲወስዱ ችግር እንደሌለባቸው አስመሰሎ ያሰያቸዋል። ከዚህም ሌላ መደኃኒቱን በመውሰድ ምክንያት ሌላ ጠንቅ ሊያሰከትልባቸው ይችላል። ለምሳሌ እንታይ ዲፕሬሰንት ድራግ የሚወስዱ ሰዎች ብዙ ጊዜ ብዙ ላብ የሚያልባቸውና የእፍ ድርቀት የሚያጠቃቸው ሊሆኑ ይችላሉ። እንዲሁም መለሰተኛ የሰገራ ድርቀትና በዓይናቸው ላይ የብርሃን መደብዘዝ ሊያሰክትልባቸው እንደሚችል ሀኪሞች ይናገራሉ። በተጨማሪም በሕመምተኞቹ ላይ ከዚህ ሁሉ የከፋ ቀውስ ሊያሰክትልባቸው ይችላል። ለምሳሌ የደምን ግፊት ከፍ ወይንም ዝቅ ማድረግና በደም ውስጥ ያሉትን «በሽታ ተከላከይ» የሆኑትን «ነጭ ኩርፖስልሰን» በማጥፋት ለእንዳንድ ኢንፈክሽን የተጋለጡ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። ከዚህ ሌላ መደኃኒት የመውሰድ ልማድ ከበጁ ያለመድኃኒት መንቀሳቀስ የማይችሉ ይሆናሉ።

የኤሌክትሪክ ሕክምና (ኤሌክትሮ ቴራፒ)

በአዕምሮ ጭንቀት የሚሰቃዩ ሰዎች ከሚወሰዱት ሀክምና ውስጥ የኤሌክትሪክ ሕክምና መቀበል አንደኛው ነው። ይህ ሀክምና በማንኛውም ሰዓት የሚሰጥ ቢሆንም ሀመምተኛው በለፉት አራት ሰዓቶች ውስጥ ምንም ዓይነት ምግብ ያልቀመሰ መሆን አለበት። ህክምናው ሲጀምር በቅድሚያ በሽተኛው በአሥር ሰኩንድ ውስጥ ሊያስተኛው የሚችለውን ወይም የሚያደነዝዝ መደኃኒት ስለሚሰጠው ምንም የሚሰማው ነገር አይኖርም። ሀመምተኛው እንደ እንዲተኛ ከተደረገ በኋላ «ሰክ ሊኒል ከ ሊን» ይሰጠዋል። ይህም መድኃኒት የተኩማተሩትን ጡንቻዎች (ማስልሰ) እንዲዝናኑ እንዲፍታቱ ያደርጋቸዋል። ከዚህም በኋላ መለሰተኛ የኤሌክትሪክ ኃይል በውስጡ

እንዲያልፍ ይደረጋል። ከእስር እስከ ሃያ ደቂቃ በለው ጊዜ ውስጥ በሽተኛው ቀስ በቀስ መንቃት ይጀምርና በአካባቢው ያለውን ሁኔታ ማወቅና መገንዘብ ይጀምራል።

ይህ ዓይነቱ ህክምና ለጊዜው መፍትሄ የሚሰጥ ቢመስልም እያደር ግን በእንጉል ሰይ ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርስ ይችል ይሆናል የሚል ፍርሃት እንደሰ በስሙያዎች ይናገራሉ። ይሄም ህክምና በህመሙ ምክንያት የሚፈጠሩትን ስሜቶች ይፈውሰል እንጂ የበሽታውን ስንከፍ ነቅሎ አያወጣም ይበለል።

መንፈሰ ዊ ሕክምና

ይኼኛው ሕክምና በብዙ የሥነ አዕምሮ ሊቃውንት ዘንድ የተለመደና የተደገፈ አይደለም። ተቃውሞአቸውም ለው ሥጋዊ አካል እንደለው ሁሉ የመንፈሰ ዊነት ባህሪ በውለጡ እንደሰ ከለመረደት የመጣ ነው። በእነርሱ ግምት ለው በተፈጥሮው አካል፣ አዕምሮና ስሜት ብቻ ያለው አድርገው ይገምቱታል። ሆኖም ይሄ ብቻውን የለውን የተሟለ ተፈጥሮ ማብየት አይችልም። ለው በመሠረቱ ሥጋ፣ መንፈስና ነፍስ ያለው ፍጡር ነው። በዚህም ተፈጥሮው ከተራ እንስሰ የተለየ ያደርገዋል። ይህን ህብ የበለጠ ለመረደት «ለውና ተፈጥሮ» የሚለውን መጽሐፋችንን ማንበብ ይጠቅማል።

ለው ሥጋዊ ተፈጥሮ ያለው ብቻ ሰይሆን ነፍስም አለው። ነፍስ ለንል ደግሞ ለሜት፣ አዕምሮና፣ ፍለጉት የያዘው ከፍል ነው። የለውየውን ጠቅለለ አቋሙን የሚለየው ከለይ የጠቀለናቸው ሥጋውና ነፍሱ ብቻ ለይሆን ወለኛ በለውየው ልብ ወይንም መንፈስ ውስጥ ያለው ኃይል ነው።

አንድ የታወቀ የፈረንለይ ፈለስፋ «በማንኛውም ለው ሕይወት ውስጥ እግዚአብሔር እራሱ በቻ ሊያረከው ወይንም ሊሞለው የሚችል አንድ ዓይነት ቀዳዳ ወይንም የተተወ ብዶ በታ አለ» ብሎ ተናገረ። ብዙዎች በልቢቸው መድረክ ውስጥ ለእግዚአብሔር በታ ለመለስ ከተለበተ የአዕምሮ ግምት ወይንም ውለ ኔ ይደርቢሱ። በምድር ከሱት እንለበት ለው እግዚአብሔርን የማምለክ ዝንባሌና እንዲሁም ከፋውንና ደጉን የሚለይ ህሊና ያለው ፍጡር ነው። ለው አዕምሮውን፣ ስሜቱንና አከሉን የሚያለተዳድርበት መንፈሰ ዊ ተፈጥሮ የተለገሰው ሲሆን፣ ይህንን ታሳቅ ኃይል በይቀበልና በራሱ ኃይል ብቻ ለመመራት የሚፈልግ ከሆነ

በሚደርበበት ችግር የሚ ጉዳው እራሱ ነው።

እርግጥ ነው ለው ከእግዚአብሔር የተለጠው የምርጫ ነፃነት አለው። በራሱ ፈቃድ እግዚአብሔርን ሊቀበል ወይንም ችለ ሊል ይችላል። ደለታውም ሆነ ህዘኑ የሚወለነው እራሱ በሚወደበደው ውለ ኔ ላይ የተመሠረተ ነው። ለው ከእግዚአብሔር ፈቃድ ከልል ውጪ የራሱን መንገድና ውለ ኔ መከተል ይችላል። ሆኖም በውለ ኔው ያልጠበቀውን ዓይነት ውጤት እንደሚያገኝ መገንዘብ ይኖርበታል። በመሠረቱ ለው «እግዚአብሔርን ማማከር አያለፈልገኝም፣ እኔ በራሴ ብቻዩን ብቁ ነኝ» በማለት የራሱን ውለ ኔና እርምጃ ማለተሳለፍ ሲጀምር ብዙ ተለፋ መቁረጥ፣ ዝብርቅርቅ ሕይወት፣ ፍርሃትና የበደለኛነት ለሜቶች የሚያለጨንቁት ይሆናል።

ብዙ ለዎች መለኩታዊ ኃይል በውለጣቸው ከለመኖሩ የተነሰ ለአዕምሮ፣ ለስሜት መዘበት የተጋለጡ ያደርጋቸዋል። ፈታቸውን ከእግዚአብሔር የሚያዘሩ ቢሆኑም፣ በውለጣቸው ግን እርሱን የመፈለግ ጥማት አለቸው። ያንንም ጥማት የሚያለታግሱበት ኃይል ከየት እንደሚያገኙ ለለማያውቁና በራሳቸው ሀለብ ብቻ ለለሚመሩ በውለ ኔያቸው ከመጡት ችግር መለቀቅ ያቅታቸዋል። ያልጠበቁት ሁኔታም ሲደርለባቸው በሁኔታው በመበለጨት ለራሳቸው ማዘንና እንዲሁም ራሳቸውን መውቀበ ይጀምራሉ።

ምዕራፍ ፲፱

ከአዕምሮ ጭንቀት ለመውጣት

በሽተኛው መውሰድ ያለበት እርምጃ

የትምወርቅ በወለጆቿ ዓይን እንደ ዕንቁ የምትታይ ልጅ ነች። ወለጆቿ ስምንት ወንድ ልጆች ሲወልዱ ሴት ልጅ ያለቻቸው እርሷ ብቻ ነች። ይህ በመሆኑ የቤተሰቡ ሁሉ ቁንጮ ነች። የትምወርቅ ተወዳጅነቷ በወለጆቿ ዓይን ብቻ ሳይሆን በወንድሞቿም ጭምር ነበር። ቤተሰቡ ሁሉ ስለሚሰበለት ያደገችው እንደሚሰበር ዕቃ በልዩ እንክብካቤና ጥንቃቄ ነው። የቤተሰቡ ሁሉ ደስታ በእርሷ ላይ የተመሠረተ ይመስላል። ይኸውም እርሷን ደስ ካለት፣ ቤተሰቡ ሁሉ ደስ ይለዋል፤ እርሷን ደስ ካለለት፣ ቤተሰቡን በሙሉ ደስ አይለውም።

በጠቅላላው ዓለም የተፈጠረው የየትምወርቅን ደስታ ለማሟላት ብቻ ይመስላል። «እመመኝ» ያለች እንደሆነ ቤተሰቡ ሁሉ ይራወጣል፤ ይጨነቃል። ጠይቃ የማይሰጣት፣ ፈልጋ የማታገኘው ምንም ነገር የለም።

የትምወርቅ ስተለይ የወለጆቿ ልብ ወደ እርሷ ያደላ መሆኑን ስለተገነዘበች፣ የምትፈልገውን ነገር ሁሉ ጠይቃ ማግኘት እንደምትችል አወቀች። ትምህርት ቤት ለመሄድ ደስ ካሰለት፣ «ዘሬ አሞኛል፤ ትምህርት ቤት አልሄድም» ትለለች። ማንም የሚቃወም የለም። «እመመኝ» ካለች ልዩ ጥንቃቄ እንደሚደረግለት ስለወቀች «ታመምኩ» ማለቱን የወለጆቿን ልብ ወደራሷ መለቢያና መጠቀሚያ ዘዴ አደረገችው። ስዚህ ምክንያት ትምህርት ቤት ከምትሄድበት ጊዜ የማትሄድበት ይበልጣል። የትምወርቅ ትክክለኛውን የሕይወት ትግል ለማየትና ለማወቅ ምንም ዓይነት ዕድል አላጋጠማትም። ስወለጆቿ ጥላ ሥር ታቅፋ፣ ተወድዳ የምትፈልገውን ሁሉ አግኝታ ስለምትኖር የውጪው ዓለም ምን እንደሚመስል የማወቅ ዕድል አልነበራትም።

የትምወርቅ ለጋብቻ ዕድሜዋ ሲደርስ አገባች። ከዚህ ስኋላ የውጪ ዓለም ትክክለኛ መልኩ ምን እንደሚመስል ማየት ጀመረች። ይሁን እንጂ ባየችው አልተደሰተችም። ያለፈው ሕይወቷ የተሸለ፣ የጣፈጠና የተረጋጋ እንደነበረ ለመረዳት ጊዜ አልፈጀበትም። ያን ከመሰለ የተደላደለ፣ እንደ ዓይን ብሌናቸው ከሚመለከቷት ወለጆች ጉያ ሥር እንድትወጣ ምክንያት የሆኑት ባሏ ስለሆነ በጣም ጠሉችው፤ ምሬትና ቂም በልቧ ያዘችበት። ምንም ነገር ቢያደርግለት ሊያስደስታት አልቻለም። አዲስ ያገባችው ባሏ አባቷን እንደማይተካ ስደንብ ተገንዝባለች። ባሏ እንጂ አባቷ እንደልሆነ ብታውቅም እንዲያደርግለት የምትፈልገው ነገር ምንም ማለቂያ አልነበረውም። የምትፈልገውንም ሁሉ ቢያደርግ ሊያስደስታት አልቻለም። የትምወርቅ ስብዙ አቅጣጫ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠች ስመሆኗ፣ ከዚህ ስሽታ ማምለጥ አልቻለችም። ሁሉ ነገር ጨለማ ሆኖ ታያት። ሁኔታው ከባድ የሆነው ለእርሷ ብቻ ሳይሆን ለባሏም ጭምር ነበር። በአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት ስተለያየ የሰውነቷ ከፍል ላይ ሕመም ስለሚሰማት አልጋ ላይ የምትውልበት ጊዜ እየበረከተ ሄደ። ሀኪም ቤት ሄዳ ስትመረመር ምንም ዓይነት በሽታ አይገኝበትም።

የትምወርቅ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በመያዟ ብዙ ችገር አስበት። ችግሩን የሚያብሰው ሌሎች ሰዎች እንጂ እርሷ ችግር እንደለበት በፍጹም አታምንም።

--ሰሜቷ ቶሎ ቶሎ ይለዋወጣል። እሁን ሰቃ፤ ተጫውታ እንደሆነ ወዲያው በትንሽ ነገር ወይንም ያለ ምንም ምክንያት ደስታዋ ይደፈርሰል። ከቤተሰቧ ጋሮ ሰሎን ቴሌቪዥን እያየች ትስቅ፣ ትጫወት እንደሆነ፣ ድንገት ብድግ ብሳ መኝታ ቤቷን ዘግታ ጥቅልል ብሳ ትተኛለች።

--ልትቆጣጠረው የማትችለው፣ ልክ እንደ እሰተ ጉመራ የሚፈነደ «ቁጣ» ከውስጧ ይፈልቃል። በዚያን ወቅት እዕምሮዋ ሊያመዛዝን፣ ሊያሰተውል አይችልም። የመጣስትን ትናገራለች፤ የፈለገችውን ታደርጋለች፤ ስለ ምንም ግድ የለትም።

--በቀለሉ ይዘፈታል፤ የምትሰማውን ነገር ሁሉ ከእራሷ ሕይወት ጋር ታዛምደዋለች። ሰለ እንዲት ሌት ታሪክ የሚነግራት ሰው ቢኖር «እኔን ሊነክኝ ነው» ትሰለች። ጥሩውን ነገር ወደ ከፉ በቀለሉ እዕምሮዋ ይቀለብሰል።

--የተሸለ የለበሰ፣ የበሰጠ ትምህርት ያሰው እብሮእት ከዋለና ከደረ ስራሷ ማዘንና ማልቀሰ ትጀምራለች። የምትፈልገውን ነገር ያለገኘችው በሌሎች ሰዎች ድክም እንጂ በራሷ ድክምና ጉድለት መሆ ኑን መቀበል ያ ቅታታል።

--የሁሉ ነገር መከለሰዊ መሆን ትፈልጋለች። ያ ካልሆነ በዚያ እከሰቢ ሰመገኘት እትፈልግም፤ ትሸሸለች።

--ብዙ ጊዚ ዕንባ ይቀድማታል። የሚያዝንለት «ተጉድተሸል» የሚለት ትፈልጋለች። ችግሯን ስታዋየው ከንፈሩን ካልመጠጠለት ወይንም «እውነትሽን ነው» ካለለት ያ ሰው ቶሎ ጠለቷ ይሆናል።

--«እከሌ ጥሩ ነው» የምትለው የለትም። ሁሉንም ሰው የምትነቅፍበት ምክንያት አታጣም። ዛሬ «እከሌ ግሩም ነው» ብሰው እንደሆነ በእንድ ሰምንት ውስጥ ሰለዚያ ሰው ያለት ግምትና እሰተያየት ተለውጦ ይገኛል።

--በቀለሉ ይደከማታል። ጀምራ የምትጪርሰው ነገር የለትም። የትምወርቅ እሰተሰሰቧንና ሁኔታዋን ለመለወጥ ከልሞከረች «እኔ ተሰፋ የለኝም» ከሚል ደረጃ በቀለሉ ትገባለች። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ

በመሆናቸው ኑሮ የሚሰቻቸው፣ እብረዋቸው ሰሚኖሩት ሰዎች ከሰድ እንዲሆንባቸው የሚያደርጉ ሰዎች ሁኔታቸው የሚለወጥበትን መንገድና ዘዴ መፈለግ ይገባቸዋል። የእዕምሮ ጭንቀት የያዛቸው ሰዎች ሁኔታቸውን ለማሸሸል (ለመለወጥ) ማድረግ ከሚገባቸው ነገሮች እንዳንደቹን ከዚህ ቀጥሰን በመጠ ኑ እንዘረዝራለን።

1) ችግር እንዲሰባቸው ይረዱ

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ በዎች ትልቁ ችግራቸው እራሰቸውን የማወቅ ችገር ነው። በቀለሉ ይዘፈቸዋል፤ በቀለሉ ያለቅሰሉ፤ በቀለሉ ያዝናሉ። የዚህ ሁሉ ምክንያት በዎች ሆን ብለው እየጉዱእቸው ይመሰሰቸዋል። ችግር እንዲሰበት፣ እርዳታ እንደሚያሰፈልገው የማያምንና የማይቀበል በው በዓለም አለ የሚባል መድኃኒት ቢደረደር ያን ሰው ችግሩን ሊያቃልለለት እይችልም። ችግሩ ሁሉ ወይንም ሰህተቱ የሌለው ሰው ነው እስከለ ድረስ፣ ቁጭ ብሎ በእዕምሮ ጭንቀት ከመበቃየት በቀር ሌላ መፍትሄ የለውም። ብዙ ጊዚ ከመሰመር የወጣ ተግሰራቸውና እሰቸጋሪ ጠበያቸው ለእነርሱ ጉልቶ እይታያቸውም። እራሰቸውን የሚከሰከሉበት ወይንም የተፈጠረው ሁኔታ በምን ምክንያት እንደሆነ የሚያሰምኑበት ልዩ ልዩ መንገድ ይፈጥራሉ። ማልቀሰ ከሚጠቀሙበት ዘዴያቸው እንዱ ነው። እንደ ውሃ የሚፈሰውን ዕንባ የሚያይ ሰው፣ ምን ያህል ከፍተኛ መበደል ወይንም ጉዳት ደርሰባቸው ይሆን ሊል ይገምታል።

ይሄ እራሰቸውን ለመደበቅ የሚሞክሩት ጥረት፣ ሰማቸውን ሰማጽዳት የሚያደርጉት ትግል ሰሪጂም ጊዚ እይቆይም። ሁኔታቸው ተደጋጋሚና ከልዩ ልዩ ሰዎች ጋር የሚያጋጫቸው ሲሆን ሌሎችም ለእነርሱ በማዘን ፈንታ ችግር እንደለባቸው ተረድተው ከነርሱ መሸሽ ይጀምራሉ። ሰለዚህ ወደ ፊት በተሰያዩ ሰዎች ከመገመት ይልቅ «ችግሩ የሌሎች ሰዎች ሰይሆን ችግሩ የእኔ ነው» በማለት ያሉበትን ሁኔታ መቀበል እለባቸው። ዕርዳታ እንደሚያሰፈልጋቸው እምነው ከልተቀበሉ እሰፈሰጊውን እርምጃ መውሰድ እይችሉም።

2) እርዳታ መፈለግ አለባቸው

እንዳንድ ሰዎች ችግር እንዲለባቸው ይወቁ እንጂ እርዳታ እይፈልጉም። በህይወታቸው ያሰፉባቸው በጉ ያልሆኑ ነገሮችና እንዲሁም የደረሰባቸውን ፈተናና መከራ ማውራት ደሰ ይሰቸዋል።

የሚሰማቸው ሁሉ ከንፈሩን እየመጠጠ እንዲያዝንላቸው ይፈልጋሉ። እነርሱ ከሚሉት ጋር የማይስማማ ወይንም «ለምን እንዲህ አታደርጉም» የሚላቸውን ሰው አይወዱም። የእዕምሮ ጭንቀት ሲሰማቸው፣ ከእስቢቸው የኑሮ ኃላፊነት ሸሽተው በራቸውን ዘግተው መተኛትን ይለማመዳሉ። በልጅነታቸው ጉንፋን ሲይዘቸው ወለጆቻቸው «ልጃችን ታሟል» በማለት ልዩ ጥንቃቄ ያደርጉላቸው ስለነበር፣ አሁንም ከእደጉና ራሳቸውን ከቻሉ በኋላ «እሞናል» ብሎ በመተኛት ከኃላፊነታቸው ለመሸሽ የሚጠቀሙበት መንገድ እንደ ሆነ ይታያል። በዚህ ምክንያት ከሉበት የመንፈስ ጭንቀት ሕይወት መውጣት አይፈልጉም። እስፈላጊውንም እርዳታ ለማግኘት ምንም ዓይነት ጥረት አያደርጉም። የታመመ ሰው እርዳታ እንደሚያስፈልገው ማወቅ ብቻ ሳይሆን፣ እርዳታ የሚያገኝበትን ዘዴና መንገድም መፈለግ አለበት። ከልሆነ በችግሩ ውስጥ ለመኖር የመረጠ መሆኑን ያሳያል።

3) የእዕምሮ ጭንቀቱን ምክንያት መርምሮ ማወቅ

ሰው የሚጨፈግገው፣ ደስታ እንዲሸሸው የሚያደርገው፣ ሲበዛም የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚከተው የተለያዩ ምክንያቶች አሉት። የእዕምሮ ጭንቀት ምክንያቱ በሥጋው ውስጥ በተፈጠረው የስውነቱ ንጥረ ነገሮች (ኬሚከል) መቃወስ ምክንያት ከልሆነ፣ ሌሎች ምክንያቶች እንዳሉ መፈለግና ማወቅ ያስፈልጋል። ከጭንቀታችን ውስጥ ሰመውጣት፣ በሀቅና በእውነተኛነት የጭንቀቱ ምክንያት ምን እንደሆነ በጥንቃቄ መመርመርና ማወቅ ተገቢ ነው። ማንኛውም ሰው «እንደዚህ ልቤ በሀዘን የተሞላበት፣ መንፈሴ የተጨነቀበት ምክንያት ምን ይሆን?» በማለት እራሱን መመርመር ያስፈልገዋል። ለምሳሌ፣

–እንዲህ ልቤ በሀዘን የተሞላው በለፈው ተርም በትምህርቴ የምፈልገውን ውጤት በለማግኘቴ ይሆን?
–ደስታዩ የጠፋው ወደ ሥራ እሥር ደቂቃ እርፍጁ ስለገባሁ እለቃዩ ከሥራ ሰለእበረረኝ እስቤ ይሆን?
–መከፈል ያለብኝን የሰልክ ሂሳብ በወቅቱ ባለመከፈሌ ስልኬ ስለተቆረጠ በራሌ እዝኜ ነውን?
–በለፈው ሰምንት ጂደኛዩ ቤቴ ስትመጣ ልጆቼ ሲረብሹ እይታ ስለ ልጆቼ የስጠችው እሰተያየት ቆርቁሮኝ ይሆን?
–በለፈው ሰምንት ከጂደኛዩ ጋር በተፈጠረው እለመግባባት ምክንያት በመ ኩራ ረፉችን ነውን?
–እጡቴ ሳይ ያበጠ ነገር በማየት ከንሠር ይሆን ብዩ ከመሰጋቴ

የተነሳ ይሆን?
–ትሰንትና «እከሌ» በእሽሙር የተናገረኝ ቆርቁሮኝ ይሆን?

ከሰይ የጠቀስናቸውንና ሌሎች ዓይነት ጥያቄዎችን እራሰችንን እየጠየቅን የጭንቀታችን ምክንያት ምን እንደሆነ ለማወቅ መሞከር እስብን። ነገሩን በእጠቃለይ ደፍነን በራችንን ዘግተን ከሁኔታው ለመደበቅ መሞከር ችግሩችን ያብሰዋል እንጂ መፍትሄ አይሆንልንም።

የእዕምሮ ጭንቀት የሚጀምርበት መነሻ አለው። አንዳንድ ጊዜ ሰይታወቅ ድንገት ይሆናል። አልፎ አልፎ የታመመው ሰው የእዕምሮ ጭንቀቱ መቼና እንዴት እንደ ጀመረው ያውቃል። አብዛኛውን ጊዜ ግን ቀስ እያለ ሰይታወቅ በሰውየው ሕይወት ዘልቆ ይገባል። ሰለዚህ የእዕምሮ ጭንቀትን ለመቋቋም የመጀመሪያ ደረጃ እንዴትና በምን ሁኔታ ወደ ውሰጣቸው የገቡበትን ምክንያት ለመለየት መሞከር ያስፈልጋል። በሕይወታቸው የደረሰበቸው ጉዳት (ማጣት) በእርግጥ ተጨበጭነት ያለው ነው ወይንስ በሰውየው ሀሳብ የተጠነሰሰ ነገር ብቻ ነው? ማወቅ ያለብን የእዕምሮ ጭንቀት በሰው ላይ የሚደርሰው ሰውየው በደረሰበት ጉዳት (ማጣት) ብቻ ሳይሆን፣ ስውየው ማጣቱን ወይንም ደረሰብኝ የሚለውን ጉዳት እመለከከቱ ነው። ጉዳታችንን የምንለከው በለን የእምነት እቋም፣ በእሰተሰበበችን ይዘታና «ይሆናል» ብለን በምንጠብቀው ነገር ላይ የተመሠረተ ነው። እጣነው የምንለው ነገር የጭንቀታችን ጥልቀትና ለፋት እንዲሁም ከብደት ወሰኝ ነው።

ጉዳታችንን የምናይበት ወሰኑ ያለፈው ልምምዳችንና በሕይወፕታችን የቀሰምነው ትምህርት ነው። በዓይን ለሚታዩና ለሚጨበጡ፣ እንዲሁም ተጨበጭ ላልሆኑ ነገሮች ሁሉ የሚመለሰንን ትርጉም እንሰጣቸዋለን። ቀደም ሲል በሕይወታችን የተማርናቸውን ማለተከከል ስንችል፣ የእዕምሮ ጭንቀትን በሰው ሕይወት ሊጭሩ ይችላሉ የሚበሉትን ነገሮች ላይ እመለከከታችንን እናሻሽላለን።

እንዳንድ ሰዎች ሰለ እነርሱ ሰዎች የሚሰጡት እሰተያየት በጣም ያሰጨንቃቸዋል፤ ያሰሰባቸዋል። እንዲህ ዓይነት ሰው በቀላሉ ነገርን በመጥፎ የመተር ጉም ዝንባሌ አለው። ቀን በመንገዱ እንድ ሰው እጋጥሞት የተናገረውን ወይንም የሰጠውን እሰተያየት ማታ ቁጭ ብሎ «ምን ማለቱ ነው እንዲህ የለኝ?» በማለት ሲያውጠነጥንና ነገር ሲያኝክ ይውላል። ሰዎች የሚሰጡት እሰተያየት በጣም ሰለሚያሰጨንቀው ብዙ ጊዜ «እከሌ ምን አለ?» እያለ ወሬ ሲሰቃቅምና ሲፈልግ ይውላል። ጥሩ

ሀሳብ ቢያገኝና ቢሰማ እንኳን ገንቢ ስሆነ ነገር ሀሳቡን ማዋል አይችልም። እርሱን የማይደግፍ አስተያየት ሲሰማ በቀላሉ ስሜቱ ተነክቶ በአዕምሮ ጭንቀት ይዋጣል።

4) የሀኪም ምርመራ ማድረግ

አንደንድ የአዕምሮ ጭንቀት ምንጩ ሰዎች በአካላቸው ውስጥ በሚሆነው የጤና ማጣት ምክንያት ሲሆን ይችላል። ብዙ ሰዎች ምንም ሳይሠሩ መንቀሳቀስ አስሚያ ትታቸው ድረስ በጣም ደክም ይሰማቸዋል። ብዙዎች ይህን ዓይነት ስሜት ሲሰማቸው በጤናቸው መቃወስ ምክንያት ነው ብለው በመቀበል ፈንታ የሚሠሩትን ነገር ስለ እልወደዱት ወይንም ስለጠሉት ብቻ ይመስላቸዋል። ሙሉ ምርመራ ሲደረግላቸው አንደንድ ሰዎች ሃይፖግላስሚያ (hypoglycemia) ማለትም በደማቸው ውስጥ ያለው የስኪር መጠን በጣም ዝቅ ያለ ሆኖ ይገኛል። በዚህ ምክንያት ብዙዎች ሳይሠሩ ይደክማቸዋል። ይሄም በደም ውስጥ ያለው የስኪር መጠን ማነስ ሃይፖግላስሚያ (hypoglycemia) ሊስተካከል የሚችለው ፕሮቲን ያለውን ምግብ፣ እትክልትና ፍራፍሬና እንዲሁም ቫይታሚን ሰውነታቸው ያገኝ እንደሆነ ነው። አንደንድ ሀኪሞች በደም ውስጥ የተፈጠረ የስኪር ማነስ (ሃይፖግላስሚያ) መሆኑን ቶሎ ሳይረዱት በለሚችሉ በዚህ አቅጣጫ ምርመራ እንዲደረግላቸው መጠየቁ ይጠቅማል።

አንደንድ በምርመራ የተገኘው ውጤት እንደሚያሳየው የአዕምሮ ጭንቀት ከደም ውስጥ የስኪር ማነስ (low blood sugar) ጋር ግንኙነት እንደለው ያሳያል። ለአዕምሮ ጭንቀቱ ምክንያት ፈልጉ ሌላ ነገር ከጣ በለው ነቱ ውስጥ የጤና መዘበት መኖሩን በሀኪም ሙሉ ምርመራ ማድረግ ይጠቅማል።

5) ያለውን ሁኔታ መቀበል መቻል

አንደንድ ሰው ለአዕምሮ ጭንቀት ምክንያት የሚሆነው እርሱ ራሱ በሚኖረው የአስተሳሰብ ይዘት ነው። ደረሰብኝ በሚለቸው አንደንድ ሁኔታዎች ሰለ ራሱ ሲያዝንና ሲያለቅስ ይታያል --

-እኮሌ ሳግበሽ ብሎ ሲጠይቀኝ እምቢ ብዩ ይሄኛውን በላግበ ኖሮ ይሄኔ ይበልጥ ደስተኛ እሆን ነበር--

-ልጄቼ እንደነ እኮሌ ልጆች ስምን እልሆኑም?

-እነእኮሌ እራት ግብዣ ሰውን ሁሉ ሲጠሩ ስምን እኔን

አልጠሩኝም?

-የደሞዝ ጭማሬ በዚህ ዓመት ስምን ሳይደረግልኝ ቀረ--

እነዚህን የመሳሰሉ ነገሮች በልቦችን ውስጥ ሥፍራ ከሰጠናቸው፣ መንፈሳችንን ቅር ሊያሰኙ፣ ኑሮአችንን ሊያመሉብን፣ ደስታችንን ሊያደፈርሱብን የሚችሉ ብዙ ነገሮች በዓለም ላይ አሉ። ብዙ ሰዎች በዘሬው ደስ ከሚላቸው ይልቅ በማጉረምረም «የትስንትናው ይሻል ነበር» ይላሉ። ደሞዙ ትንሽ ሆኖ በጠባብ ኑሮ ይኖር የነበረው ሰው ዛሬ በኑሮውና በሥራው አድጉ ተዝናንቶ ስሚኖርበት ጊዜ፣ ዘሬ በለው በመደሰት ፈንታ «የትስንትናው፣ ምንም በሌለኝ ጊዜ የነበረኝ ደስታ የበለጠ ነበር» ሲል በዘሬ ሕይወቱ ሲያጉረመርም ይሰማል። ይህ ብቻ ሳይሆን ሰስ ራሱና እንዲሁም ሰስ ገጠመው ዕድል ያዝናል።

ሰው በአዕምሮውና በአስተሳሰቡ አድጊል ተብሎ የሚገመተው፣ በወቅቱ በሕይወቱ ያጋጠሙትን ነገሮች ተቀብሎ እንደ ሁኔታው ስመኖር እራሱን ማስተካከልና ኑሮውን በደስታና በምቢጋና ተቀብሎ መምራት የቻለ እንደሆነ ነው። እንደ ሁኔታው እራስን ማስተከከል የማይችል ሰው በሕይወቱ ደስታ የራቀውና ተጨናቂ ሰው ይሆናል። ያለውን በመቀበል ፈንታ የሌለውን የሚመኝ ሰው እርከታ ያጣ ሰው ነው። እራስን ከሌሎች ጋር አወዳድሮ እንደሌሎች ስመሆን፣ እንደሌሎች ለመኖር የሚመኝ ሰው እራሱን መቀበል ያቃተው ሰው ነው። እራሱን መቀበል ያቃተው ሰው ደግሞ በቀላሉ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ሰው ነው።

(6) በሽተኛው ሁኔታውን ለመለወጥ እርምጃ ይውሰድ

ችግርን ስመቋቋም ታጥቶ መነሳት ብቻ አይጠቅምም። ለመቋቋም የግድ አስፈላጊውን እንቅስቃሴ (እርምጃ) መውሰድ ያስፈልጋል። አንደንድ ሰዎች ቁጭ ብለው ሰለራሳቸው ማዘንና ማልቀስ ደስ ስለሚላቸው፣ የአዕምሮ ጭንቀት ከህይወታቸው ጋር ተዋህዷቸዋል፤ ወይንም እንደ ጸበይ ሆኗል። በአዕምሮ ጭንቀት መኖር እንደ ኑሮ ዘይቤ አድርገው የወሰዱት ሰዎች፣ ያሉበት ሁኔታ በስሚሰማማቸው ምንም ዓይነት እርምጃ አይወስዱም። በአዕምሮ ጭንቀት ሕይወት ውስጥ መኖር የሰቻቸው ሰዎች በግላቸው መውሰድ የሚገባቸው እርምጃዎች አሉ። ይኸውም፣

(ሀ) ሲሠሩት ደስ በሚላቸው ነገር ይጠመዱ

የአዕምሮ ጭንቀት የያዘው ሰው «እኔ ምንም አልረባም፤ ጠቃሚ ነገር ለራሴና ለህብረተሰቡ መስጠት አልችልም» ማለት በህሪው ነው። ይሁን እንጂ በጥንቃቄ አራባቸውን ቢመረምሩ፣ ጥሩ አድርገው የሚሠሩትና እንዲሁም ሲሠሩት ደስ የሚላቸው ነገር ስለለ ያንን ለይቶ ማወቅ ይጠቅማቸዋል። ለምሰሌ የአዘነን ማጽናናትና መምከር፣ በዕድሜ የገፉትን ሰዎች መደገፍና መርዳት፣ ድሆችን መመገብ፣ ሥዕል መሥራት፣ የሙዚቃ መሣሪያ መጫወት፣ ዘነዚህና ሌሎችን እነዚህን ከመሰሰሉት ነገሮች መከክል ሲሠሩት ደስ የሚላቸው ነገሮች ለማድረግ ጉልበት፣ ገንዘብና ጊዜ ቢጠይቃቸውም በዚያው ውሰጥ ገብቶ መሰተፍ ጠቃሚነት አለው።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ ሰው ሰለራሱ ጥሩ ግምትና አስተያየት እንዲኖረው የሚረዳውን ነገር ማግኘት ይጠቅማዋል። እሱነቱን፣ በራሱ ዓይን ሲያይ አሰንሰ እንዳይመለክት የሚያደርገው ነገር ምንድነው? ለመሥራት የሚፈልገውን ነገር ዘግቡ ለማድረሰ ዓለማ አበጅቶ ይነሰ። ለመሥራት የወሰነውን ነገር በሥራ ለመተር ጉም የሚወሰደቸውን እርምጃዎች ያሰፍር። አንዳንድ ሰዎች «ይሄን እንተ ልትሠራው አትችልም» በማለት ሰለሚመክሩ ይህን ዓይነት ተስፋ አሰቶራጭ ምክሮች የሚሰጡትን ሰዎች አለመሰማት ይጠቅማል። ዘዓሰማው ሲያደርሱት የሚያሰችሉትን ዘዴዎችና ዕውቀቶች ለማፍራት ያጥና፤ ያንብብ፤ እንዲሁም ይለማመድ። «ሰይሆንልኝ ቢቀርስ» የሚል ፍርሃት አይያዘው። ብዙዎቻችን ብዙ ነገር ሞከረን ሰይሰከልን ቀርቷል። ይህም ማለት በሁሉም ነገር ደከማዎች ነን ማለት አይደለም።

(ለ) ቅደም ተከተል ይኑራቸው

አንዳንድ ሰዎች በአንድ ጊዜ ብዙ ነገር ለመሥራት፣ በአንድ ጊዜ ሁሉ በታ ለመገኘት ይፈልጋሉ። ይህ ከሰው አቅም በሰይ ነው። አንዳንዶች ግዴታቸው መሆኑን ቢያውቁም ሲሠሩት ደስ ከማይሰቸው ነገር ለማምለጥ ሲሞክሩ ይታያሉ። የቤት እመቤት የሆነች ሴት፣ ቤቷን፣ ልጆቿን ማሰተዳደርና መመገብ ኃሰፊነት እንዳለበት ብታውቅም ወጥ ቤት ገብቶ መቀቀል፣ ቤቷን ማጽዳት፣ የልጆቿንና የባሏን ልብሰ ማጠብና መተኩሰን በጣም ሰለምትጠላ ዘዚያ ለመሸሽ ትሞክራለች። ኃሰፊነቷን ለመፈጸም በለመቻሏ አራሷን መውቀሰና በራሷ ማዘን ሰለምታዘወትር በቀለሉ በአዕምሮ ጭንቀት ውሰጥ ትገባለች።

መንፈሰዊ እገልግሎት ውሰጥ መግበት ጥሩ ነው፤ ይሁን እንጂ ዘምንጠለው ነገር የመሸሸ መንገድ ምክንያት መሆን የለበትም። ቅደም ተከተሳችንን ለይተን ማወቅ አሰፈሰጊ ነው። የራሰችንን ደስታ ብቻ ሰናበርር ቤተሰቦችንን ችላ እንሳለን። በዚያም ትልቅ የአዕምሮ ወቀሳ፣ የበደለኛነት ስሜት ይጫነናል። ይሄም ስሜት ሲያይል በአዕምሮ ጭንቀት እንያዘለን።

እንዲት «በሴ ዓለማዊ ነው» በማለት ክርስትያኖች እንዲያዝኑሰት ሁልጊዜ የጸሎት ጥያቄ የምታቀርብ ክርስትያን አህት ነበረች። ሰበሷና ሰአርሷ መከዘል የነበረው ግንኙነት በመሸሸል ፈንታ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየከፋ ይሄድ ነበር። ለዚህ ሁሉ የምትሰጠው ምክንያት በሷ ክርስትያን ባለመሆኑ ነበር። ይህቺ አህት ብዙ የመንፈሰዊ እገልግሎት ውሰጥ ገብታለች፤ የሴቶች የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት መሪ ነች፤ የጸሎት ጊድ፣ የምሰክርነት ጊድ፣ የመዘምራን ጊድ ውሰጥ ሁሉ አለችበት። ቤቷ የምትገኝበት ጊዜ በጣም የተወሰነ ነው። ቤቷም በምትገኝበት ጊዜ በሰልክ ብዙዎችን ለመምከርና ለማጽናናት ረጂም ጊዜ ሰለምትፈጅ ወደ አልጋዋ የምትሄደው በሷ አንቅልፍ ከወሰደው በኋሰ ነው። ይህቺ ክርስትያን አህት ምናልበት ጌታ ቢናገረው እያለች አባሷ ምሰ ሰህን ውሰጥ ብዙ ጊዜ ትራክት ትጪምራለች። በሷ ያንን ወረቀት በማንበብ ፈንታ ቀደድደ ይጥለዋል። ክእርሷ የሚመጣውን ምንም ነገር መሰማትና ማወቅ አይፈልግም ነበር። ምክንያቱም በህይወቷ ምንም ምሰሌ የሚሆን ነገር ስለማያይ ነበር። ይህቺ ክርስትያን አህት በሕይወቷ ውስጥ መቅደምና መከተል የሚገባውን አለማወቋ ነው።

ይህቺ ሴት አህት በሷን ወደ ጌታ ለማምጣት፣ ሌሎቹን መጽሐፍ ቅዱሰ ዘማሰተማርና ለሌሎች ምክር ዘመስጠቷ በፊት የራሷን የግል ሕይወት ማሰተከክል አለባት። አለሰለዚያ የግብዝነትና የውሸት ሕይወት እየኖረች ነው። ቅደም ተከተሷን ያለሰተከተለች ሴት ችግር ሲያጋጥማት የችግሩን ምክንያት ሌለውን ሰው ማድረጉ ካለበት ሁኔታ እያወጣትም።

(ሐ) በእቅማቸው ይኑሩ

አንድ ጊዜ በየወሩ ለመክፈል ቴሌቪዥን ገዝቼ ወደ ቤቴ መጣሁ። ቴሌቪዥኑ ታሽጉ ዘመጣበት ሰጥን ውሰጥ አውጥቼ ሰሎን አሰቀመጥኩት። ማታ ቴሌቪዥኑ ተከፈተ፤ ቤተሰቡ ሁሉ ደስ ብሎ አይቶ ወደ መኝታው ሄደ። እኔ ግን እንቅልፍ አልወሰድም ብሎኝ ሰገሳበጥ አደርኩ። «ቴለቪዥኑ መጣ ግን ሂሰቡን እንዴት አድርጌ

ልከፍል ነው?» የሚለውን ጥያቄ እራሴን መጠየቅ ጀመርኩ። ከወር ደሞዜ ውስጥ ምንም ነገር እንደማይተርፈኝ ስለአወቅሁ መንፈሴ ተጨነቀ፤ ሰላምም አጣሁ። ከሰሀራበት ጭንቀት ማምለጥ የምችለው አንድ እርምጃ ብቻ የወሰድኩ እንደሆነ ስለአወቅሁ፣ ጥዋት ተነስቼ ቴሌቪዥኑን በመጣበት ሳጥን ውስጥ ከትቼ እንደነበረ አድርጌ ወሰጄ መለስኩ። ያኔም ከጭንቀቴ አረፍኩ።

ብዙ ሰዎች አቅማቸው ከሚፈቅደው በላይ በዕዳ ተወጥረው ይኖራሉ። የሚለብሱት ልብስ፣ የሚነዱት መኪና፣ ያላቸው የሴት ዕቃ በጣም ደሀ የሚል ነው፤ ይሁን እንጂ አብዛኛው ዕቃ በዱቤ የመጣ በመሆኑ ኑሮአቸው የሥጋት ኑሮ ነው። ሰውየው ከሥራ ቢወጣ፣ ቢታመምና ገቢው ቢቀንስ ያላቸው ዕቃ ሁሉ በአራጅ ተሸጦ ዕዳቸው ስለሚከፈል ያ ያሰጪንቃቸዋል። ሌሎችን ስመምሰል፣ ወይንም ከሌሎች ሰዎች በልጦ ለመታየት ብቻ ከአቅም በላይ መኖር እራስን በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መከተት ይሆናልና ወጪአችንን ከገቢያችን ጋር እናስተካክል። ከአቅማችን በላይ የምንኖር ከሆነ፣ እራሳችንን ዝቅ ለማድረግና በገቢያችን መጠን ለመኖር እንፈር። ዕዳ እያለበት የሄምሣ ብር ሸሚዝ ገዝቶ ከመልበስ ዕዳውን ከፍሎ የአምስት ብር ሸሚዝ ገዝቶ መልበስ አዋቂነት ነው። ዕዳ ያለበት ሰው ያበደረውን ሰው ፊት ባየ ቁጥር ስለሚሸማቀቅ፣ ያብቻ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ሊከተው ይችላል።

(7) ያለፈውን መርሳት መቻል

ያለፈውን በተለይም በጣም የጉዳንን ነገር ምርስት በጣም ያስቸግራል። ሀጻን ልጅ የሞተባቸው ወላጆች፣ በነርሱ ልጅ ዕድሜ የሆኑትን ሀጻናት ባዩ ቁጥር ሀዘናቸው ይቀሰቀሰል። «ጉዳትን ጊዜ ይፈውሰዋል» የሚል አባባል አለ። ይሁን እንጂ ከዚያ በፈጠነ ሁኔታ ፈውስ ያስፈልገናል። ሃዋርያ ጳውሎስ «የሂሳዩን ትቼ የወደፊቱን ለመያዝ እጁን እዘረጋለሁ» (ፊሊጲ 3፣13) ብሎ ሲል ከዚህ በፊት የተጉደበት ብዙ ነገር እንደ ነበረው እንገምታለን።

ያለፈውን ጉዳት እንደልነበረ ለማድረግ ሰው ኃይል የለውም። በአጠቃላይ ስለ አለፈው ነገር ሰው ምንም ማድረግ አይችልም። «በትላንትናው» ላይ ዓይንን ማሰረፍ ከፊት ለፊታችን ያለውን ነገር እንደናይ እንቅፋት ይሆንብናል። ስለዚህ የግድ ያለፈውን ጉዳታችንን መርሰት ያስፈልገናል። እንደ አረም በውስጣችን የበቀለውን መራራ ነት

ከውስጣችን ነቅሰን በመጣል ሕይወታችንን በዘሬው ቀን ለመምራት እንሞክር። ከአዕምሮአችን አስወጥተን መጣል የሚገበን ነገር ይኖር ይሆን? ያለፈው መጥፎ የሕይወታችን ታሪክ፣ የወደፈቱን እርምጃችንን አደናቅፎብን ይሆን?

የጉዲአችሁን ሰዎች፣ ጭቃ የወረወሩባችሁን ሰዎች በማስብ አዕምሮአችሁን አጣበችሁ ይሆን? በስለዚህ ያለፈውን አረስተን የወደፈቱን ስመያዝ ብቻ ዓስማና ውስኔ አድርግን እንነስ። ይህ በሰው አቅም አይቻልም፤ በጌታ ውስጥ ግን ሁሉም ይቻላል።

(8) በደልን (ድክምን) መመርመር

በበደለኛነት ስሜት የተያዘ ሰው ከአዕምሮ ጭንቀት አያመልጥም። የበደለኛነት ስሜት ውስጥ ያለ ሰው ደስ ብሎት መኖር አይችልም። ከዚህ ስሜት በቀለሉ መውጣት የሚቻልበት መንገድና ዘዴ የለም። የምንውጣቸው ኪኒኖች ጊዜያዊ እንጂ ዘላቂ የሆነ ደስታ አይሰጡንም። የህን ዓይነቱን «የበደለኛነት ስሜት» መቋቋም የምንችልበት መንፈሳዊ ጥበብ ይኖር ይሆን? ብዙዎች የተጠቀሙበትና የሠራላቸው መንፈሳዊ መንገድ አለ።

በመጀመሪያ የበደለኛነት ስሜትን በሁለት እንከፈለው። ይኸውም ትክክለኛነት ያለውና ትክክለኛነት የሌለው የበደለኛነት ስሜት ነው። በአዕምሮአችን የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማን ያደረጉንን ምክንያቶች ሁሉ በዝርዝር እንጻፋቸው። ዝርዝሩን ጽፈን ከጨረስን በኋላ አንድ በአንድ እየጠቀስን «ይህን ዓይነቱ ስሜት እንዲሰማኝ የሆነው በእርግጥ በደል ሠርቼ ነውን?» ብለን እራሳችንን እንጠይቅ። ለምሳሌ፣

--«በስብስባ ላይ የቤተ ክርስትያናችን መጋቢ ያቀረበውን ሀሳብ ስላልደገፍኩ እኩረፈኝ፤» – በመሠረቱ የሌሳውን ሰው ጠባይና ድርጊት የመለወጥ ኃይል የለንም። መጋቢው ይህን ዓይነት ባህሪ በማሳየቱ ብቻ እኛን የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማን መሆኑ ትክክለኛ አይደለም።

--«ከጋብቻ ከልል ውጪ ዝሙት ሠራሁ» – በዚህ ምክንያት የበደለኛነት ስሜት የሚሰማው ሰው፣ ስሜቱ ትክክል ነው። ከአዕምሮ ለማስወጣት፣ ለመርሰት መሞከር፣ ሀሊናን ማደነዝ ይሆናል። ኃጢአት ሲሠራ በደሉ የማይሰማው ሰው፣ ህሊናው የተኛበት ሰው ነው። ስለዚህ ከህሊና ከስ ለማምለጥ የሚችለው ኃጢአቱን ከልብና ከእውነት የተናዘዘና

አስፈላጊውን እርምጃ ከወሰደ በኋላ ብቻ ነው።

የበደለኛነት ስሜት ሲያስጨንቃቸው፣ በተለይ ሰሜቱ ትክክለኛ ከሆነ ምንጭ የመጣ ከሆነ፣ አስፈላጊውን እርምጃ ካልወሰዱ በአዕምሮ ጭንቀት መበቃየታቸው አይቀርም። ኃጢአታቸውን በትክክልና በእውነት ተናዘው ከጭንቀታቸው የማይወጡ ሰዎች፣ የእግዚአብሔርን ይቅርታ መጠራጠራቸው ይሆናል።

የሀኪም ወይንም የአዋቂዎችን እርዳታ መፈለግ

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች አብዛኛዎቹ ያሉበትን ችግር ሰው እንደያውቅባቸው ስለሚፈልጉ የሀኪም ወይንም የአዋቂዎችን እርዳታ አይፈልጉም። በዚህ ምክንያት ቶሎ መዳን ከለመቻላቸውም በላይ ወደ ከፉ ሁኔታ ውስጥ ይገባሉ። በአዕምሮ ጭንቀት በሽታ ከተያዙት መካከል ሰማንያ ከመቶ (80%) አስፈላጊውን ህክምና በወቅቱ ካገኙ ከሰሽታቸው እንደሚድኑ የተረጋገጠ ቢሆንም፣ «ዕርዳታ ያስፈልገኛል» ብለው ከሀኪም ወይም ከአዋቂዎች እርዳታ ለማግኘት የሚሄዱ አንድ ሦስተኛዎቹ ብቻ እንደሆኑ ታውቋል። በበሽታው የተያዙት ሰዎች ህክምና እያለላቸው ለምን ህክምና ለማግኘት እንደማይሄዱ ለማወቅ በተደረገው ጥናት ከመቶ አርባ ሦስቱ (43%) የአዕምሮ ጭንቀትን እንደ በሽታ ሳይሆን በሰውየው ድክም የመጣ፣ የጠባይ ጉድለት ወይንም ድክም እንደሆነ አድርገው ስለሚመለከቱ እንደሆነ ተረጋግጧል።

የአዕምሮ ጭንቀት ህክምና የሚያስፈልገው በሽታ እንጂ የባህሪ፣ የጠባይ ወይንም የግብረ ገብ ድክመት እንደልሆነ ቀደም ሲል ገልጸናል። በዘመናችን የአዕምሮ ጭንቀትን ለማከም ልዩ ልዩ በሳይንስ የተደገፉና ተጨባጭ የሆኑ ልዩ ልዩ ህክምናዎች ቢፈጠሩም፣ ብዙዎች የአዕምሮ ጭንቀት አሳሳቢ በሽታ እንደሆነና እንዲሁም የሀኪም እርዳታ እንደሚያስፈልገው ስለማያምኑ በአላቸው ዕድል አይጠቀሙም።

አንድ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት መያዙ የሚታወቀው፣

--ትክክል ያልሆነ፣ ወይም እጅግ ከመሰመር የወጣ ባህሪ ሲያሳይ፣

--ግልጽ የሆነ የባህሪ ለውጥ ሲያመጣ፣

--አስተሳሰቡ የተምታታና እንግዳ የሆነ ሀሳብ ሲያፈልቅ፣

--ከመጠን በላይ ቁጡና ብስጩ ሲሆን፣ መደባደብ ሲቃጣው፣

--ለረጂም ጊዜ መብሳት፣ መልበስና እራሱን መጠበቅ ሲያቅተው፣

--ከሰው ሸሽቶ ብቻውን መሆንን ሲመርጥ፣

--«እራሴን እገድለላሁ» እያለ ሲዝት፣

--በቅዠት ሲሞላ፣ «ድምጽ ይሰማኛል --ልዩ ልዩ ነገር ይታየኛል» ሲል፣

--በ ኑሮው የሚያጋጥመውን ቀላሉን እንቅፋት ማለፍ ሲያቅተው ነው።

ከነዚህ ምልክቶች በሙሉ ወይንም አብዛኛዎቹ በሰውየው ላይ ተደጋግመው ሲታዩ፣ ወይንም ሁኔታው እየባሪታና እየባሰ ከመጣ፣ ያ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስለ ሆነ በእስቸኳይ የሀኪሞች ወይንም የአዋቂዎች እርዳታ ያስፈልገዋል። በበሽታው በማፈር ብቻ «እኔ ጤነኛ ነኝ፤ ምንም ችግር የለብኝም» በማለት በሽታውን የሚደብቅ ሰው ምንም ዓይነት ዕርዳታ ማግኘት አይችልም። ህመሙን አምኖ ዕርዳታ በመፈለግ ፈንታ «ችግሬ እከሌ ነው፤ ወይንም በዚህ፣ በዚያ ምክንያት የተሰማኝ ቅሬታ ነው እንጂ አልታመምኩም» በማለት ሌላውን ሰው ምክንያት ማድረግና መውቀስ አይጠቅምም። በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች እራሳቸውን እየወቀሱ «አስተሳሰቤ ሲለወጥና ትክክል ሲሆን ሁሉም መልክም ይሆናል» በማለት ብቻ መጠበቁ ፈውስን አያስገኝላቸውም። ስረጅም ጊዜ በአዕምሮ ጭንቀት ከመሰቃየት ወይንም ሁኔታው እየከፋ እንዲመጣ ዕድል ከመሰጠት ይልቅ፣ የሀኪም ወይንም የሥነ አዕምሮ አዋቂዎችን ዕርዳታ መፈለግ ይጠቅማል።

ምዕራፍ ፲፫

የአዕምሮ ጭንቀት የያዘውን ሰው

የመርዳትና አብሮ የመኖር ዘዴ

መጠኑ፣ መልኩና የሚቆይበት ጊዜ ይለያይ እንጂ ማንኛውም ሰው በሕይወቱ አንድ ጊዜ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ማለፉ አይቀርም። በአንዳንዱ ሰው ሕይወት ውስጥ የሚቆይበት ጊዜ አጭር በመሆኑ፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ እንደነበሩ ሰያውቁት ያልፈል። የአዕምሮ ጭንቀት ባህሪውና ጠባዩ በደንብ ካልታወቀ፣ በበሽታው የተያዘ ሰው የጠባይ መስወጥ ያመጣ ስለሚመስል ስተስይ ስበልና በሚስት መካከል የሚኖረውን ግንኙነት በጣም ያሻክራል። «ጠባዩ ተስወጠ»፣ ወይንም «ጠባኒ ተስወጠ» በመባባል ጣፋጭ የነበረው የጋብቻ ሕይወታቸው መራራ ይሆንና በመከሳቸው እውነተኛ መግባባትና መጣጣም እየጠፋ ይመጣል።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ ሰው፣ ስለ እራሱ የሚኖረው ግምት በጣም ዝቅተኛ በመሆኑ፣ የሚታየው የራሱ ደካማነትና ብኑሮ ተሸናፊ መሆኑን ብቻ ስለሆነ፣ ተፈጥሮ በውስጡ ያኖረውን መልካም ነገር ማየት አይችልም። እንዲሁም ሌላው ሰው የሚሰጠው ቀና ንግግርና አስተያየት ሳይቀር በጣም ያሰቆጣዋል። የቀረበው አስተያየት ጥሩና ቀጥተኛ ቢሆንም፣ ስእርሱ የሚገባው በመጥፎ ነው። ሁልጊዜ ነገርን እየጠመዘዘ ስለሚመስከት፣ በበጉ ስሚያናግረው ሰው እንኪን በጉ አይመልስም። ስምሳሌ፣

ሚስት፣ የዛሬ አስበበስህ ጥሩ ነው፤ አምሮብሃል»
በል፣ ሁልጊዜም አስበበሴ ጥሩ ነው፤ ምን ማስትሽ ነው?»
ሚስት፣ ምነው ዛሬ ቁጣ፣ ቁጣ አስህ፤ ደህና አይደለህም እንዴ?»
በል፣ ደህና እንዳልሆንሽ እራስሽን ጠይቂ እንጂ እኔስ ደህና ነኝ።

ሚስቱም የምትሰጠው መልስ ሁሉ ያሰቆጣው ይሆናል በማስት ሊዜው ንግግሯን አቋርጣ ዝም ትሰስች። እርሱም ጸጥ ይላል። ትንሽ ቆየት ብሳ ዝምታውን ስማጥፋት ስትል፣

ሚስት፣ ዛሬ ምን ሆንክ?
በል፣ ምንም አልሆንኩም።
ሚስት፣ ታዲያ ስምን ዝም አልክ?
በል፣ ዝም አሳልኩም።
ሚስት፣ ዛሬ አንድ ነገር መሆን አስብህ፤ በጤናህ ያስወትርህ እንደዚህ ዝም አሳልክም።
በል፣ ምንም አልሆንኩም፤ እንዲያው ዝም ስማስት ፈልጌ ነው። ዝም ስማስት መብት የስኝም እንዴ? ሊል መልስ ይስጣል።

ትእግስተኛ መሆን ይጠቅማል

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፈው ሰው ብዙ ጊዜ በውስጡ የሚመሳስለውንና ያስበትን ስሜት እይገልጽም። አንደንድ ሰው

በተደጋጋሚ በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስለሚያልፍ፣ ዝምታውን የምትጠሰ ሚሰቱ ወይንም በል «እንግዲህ ያ ጠበይህ ጀመረህ፤» ወይንም « --ያ ጠበይሽ ጀመረሽ» በመበበል የጭቅጭቅ መከፈቻ በር ይሆናቸዋል። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የዝቅተኝነትና «የመሸነፍ» ስሜት ሰለሚያጠቃው፣ ትንሹን ወይንም ቀሰሉን ነገር ትልቅ እድር ጉ ይመለከተዋል። እንዲሁም ሌሰው የሚሰጠውን መልከም አስተያየት እንኳን በ ጉ ያልሆነ ትርጉም ይሰጠዋል።

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለፈ ሰው ዝምታ ያጠቃዋል። ሀሰቡን እንዲገልጽ ወይንም እንዲናገር ማድረግ በጣም አሰቸጋሪ ነው። አብሮት ለሚኖረው ሰው የዚያ ሰው በህሪ የሚያበሰጭ ሲሆንም መታገሰ ያሰፈልጋል። ምናልበት የንግግሩ እርዕሰት ከልጣመው፣ ሌሰ እርዕሰት ቀይሮ እንዲናገር ማደፋፈር ጠቃሚነት አለው። በእዕምሮ ጭንቀት ከተያዘው ሰው ጋር የሚኖረው ሰው፣ የህመምተኛው ተለዋዋጭ በህሪ ሊያበሰጪውና ሊሰለቸው ይችሰል። በሽተኛው ችግሩ ምን እንደሆነ ወይንም እንደዚያ ምን እንደሚያደርገው ሲጠየቅ «ምንም ችግር የለብኝም» ሲል ይከዳል። ብዙ ተጉትጉቶ ችግሩን ከተናገረ ደግሞ፣ ያበሰጪው ነገር ምናልበት ከተፈጸመ ብዙ ጊዜ ያሰፈውን ነገር እምጥቶ «በዚህ ቀን እንዲህ ብለህ የተናገርከኝ በጣም ጉድቶኛል፤ አሰቀይሞኛል» ሲል መልስ ይሰጣል። ያሰዘነው ነገር ይሄን ያህል ቁም ነገር የማይሰጠው በጣም ትንሽና ቀሰል ነገር እንደሆነ ሲነገረው ይበልጥ ይናደዳል። እንዲሁም «እንዴት ይህን የመሰለ ጥቃቅንና ጊዜ ያሰፈበትን ነገር አስታውሰሰሁ» በማለት እራሱን ይታዘባል። ይሄም ይበልጥ እራሱን አሰንሰ እንዲመለከት ሰለሚያደርገው ወደ ከፉ የእዕምሮ ጭንቀት ይከተዋል።

ብዙ ጊዜ በእዕምሮ ጭንቀት የተያዙ ሰዎች «ያዘንክበት ምክንያት ምንድነው?» በማለት ተጉትጉተው መልስ ከሰጡ በኋሰ፣ «የሰጠኸው ምክንያት አይረበም» ከተባሉ፣ ሁለተኛ ፈጽሞ ሰለመናገር ቁርጥ ውሳኔ ያደርጋሉ። ሰለዚህ የታመመውን ሰው ለመርዳት ካሰፈለግ፣ ምክንያቱ ይህን ያህል ከፍተኛ በይሆንም «እውነትህን ነው ይገባኛል፤ እኔም በእንተ ቦታ ብሆን ይህን ኑ ዓይነት ሰሜት በተሰማኝ ነበር» በማለት ማጽናናቱ ይጠቅማል። ይህን ሲያይ በሽተኛው ይበልጥ ተፍታትቶና ተዝናንቶ የልቡን መናገር ይጀምራል። ሲናገርም እጋጠመኝ የሚሰውን ችግር መቀበል ብቻ ሰይሆን፣ በጥሩ እነጋገር «እይዘህ ሁሉም ወደ ፊት መልከም ይሆናል» ብሎ ማጽናናቱ ይረደል።

«ደስ ይበልህ» ብሎ መ ጮት ጮት አይጠ ቅምም

በእዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው «አይዘህ ነቃ በል፤ አይጨፍግህ፤ ሁሉም መልከም ነው፤ እንተ እንደምታስበው ዓለም ሙሉ በሙሉ ጨለማ አይደለችም» በማለት እየሰቁ ለማሰቅ ወይንም ለማዝናናት መሞከር ይበልጥ የሰውየን ሁኔታ ያበሳሽል። የሌሎችን ሰቅና ጪዋታ ሲመለከት፣ «ሰው ሁሉ ደስተኛ ነው፤ ደሰታ የሸሸኝ እኔ ብቻ ነኝ» በማለት ስራሉ ማዘንና እራሱን መውቀስ ይጀምራል። ሰስራሉ ያለውም ግምት በጣም ይቀንሰል። በእዕምሮ ጭንቀት የተሞሰ ሰው፣ ችግሩን የሚረዳለትና የሚደግፈውን ሰው ይፈልግ እንጂ እጪብጭበ የሚያሰጪበጭብ ሰው አይወድም።

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ትንሹ ትልቅ፣ የማያሰስበው፣ የሚያሰብብ ሆኖ ሰለሚታየው በጣም ይጪነቃል። «ይሄ ጉደለ፣ ያ እልሆነም» እያለ ቅሬታውን ሲገልጽ «ይህን ያህል ምንም የሚያሰብ ነገር የለም፤ ነገር ታጋንናለህ፤ እርፈህ ተቀመጥ» ማለት የታመመውን ሰው ይበልጥ ሰለ ራሱ የሚኖረውን ግምት ዝቅ ያደርጋል እንጂ አይጠቅመውም። ሰለዚህ ህመምተኛው ያሰጪ ነቀውን ነገር ሲናገር ሁኔታውን ከማቃለል ይልቅ ጥሩ አደማጭ መሆን ይበልጥ ይረደዋል። እንዲሁም በተቻለ መጠን ሃሰብ የሆነበትን ነገር ለማቃለል መሞከር እንጂ «ይህ እንዲህ ሲሆን የቻለው በእንተ ሰህተት ምክንያት ነው» ብሎ ስህተቱን መጠቆሙ አሁንም በሽተኛው ሰለራሱ ያለው አስተያየት ዝቅተኛ እንዲሆን ያደርጋል።

ከሌለ ሰው ጋር እያወደደሩ «ደከማነህ» ማለት እንኳን በሽተኛን ጤነኛውንም እይገነበም። በእዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው በተለይ በጣም ይ ጉዳልና መጥፎ አስተያየት ከመሰጠት መጠንቀቅ ያሰፈልጋል። ለምሰሌ፣

-- «የእከሲትን ቤት እታይም፤ ቤቷን በንጽህና ትይዘለች፤ ምነው እንደ እርሷ ብትሆኚ፣»
-- «ሞኩሮኒ ከመቀቀል ሌሰ ምግብ መሥራት አትችይም?»
-- «እዚህ ቤት ምሰና እራት በሰዓቱ የሚቀርበው

መቼ ይሆን?»
-- «ምነው ልጆቹን በንጽህና ብትይዣቸው?»
-- «በበጀት መኖር የምትማሪው መቼ ነው?»

-- «ይህን ከመሰለ አነስተኛ ኑሮ ቢተሰብህን የምታወጣው መቼ ነው?
-- እንደ አከሌ ለምን ታታሪ የቤት እራስ ሆነህ ጥሩ ኑሮ እንድንኖር አታበቃንም?
-- በዚች በከረከሰች መኪና አስከ መቼ ነው የምንመላለሰው?»
-- ልጄን እንደ ጥሩ አበት ተቆጥተህ ሥርዓት የምታስይዘው መቼ ነው?»
-- የምለውን ነገር የምትሰማኝ መቼ ነው?»
-- እንደ ሰዎቹ ለዕረፍት፣ ለሽርሽር ይዘኸን የምትወጣው መቼ ነው?»

ከለይ የጠቀስናቸው አስተያየቶች፣ እንኪን የታመመውን ሰው ቀርቶ ጤነኛውንም ይበልጥ ወደ ኋላ የሚ ጐትቱና ማንኛውንም ሰው ሰስ እራሱ ብቁነት እንዲጠራጠር የሚያደርጉ አፍራሽ አስተያየቶች እንጂ ገንቢነት የሰቸው አይደሉም።

የአዕምሮ ጭንቀት ከሰበት ሰው ጋር መኖር ቀሰል አይደለም። ብዙ ትዕግሥትን ይጠይቃል። የታመመውን ሰው ለመርዳት አስፈሊጊውን ነገር ሁሉ ከደረጉ በኋላ፣ ያለእንደች የህሊና ከሰና ወቀሳ አዕምሮን ማሳረፍ ያስፈልጋል። ሕመምተኛው ብዙ ጊዜ አጠገቡ ሆኖ የሚረዳውን ሰው ደከምና ጥረት በማየት ፈንታ፣ አስታማሚውን የሚሰብብር ንግግር ማስማቱ ለስማይቀር፣ ያንን ንግግር እንደ እውነት ተቀብሎ ወደ ውስጥ ላለማስገባት መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች አብረዋቸው ለሚኖሩአቸው ሰዎች አስቸጋሪና የማይመቹ ቢሆኑም የሚረዳቸው ሰው ያስፈልጋቸዋል። ከዚህ በፊት እንደገለጽነው በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች በባህሪያቸው፣ በጠባያቸው ሁሉም የተሰያዩ ናቸው። እንዳንደቹ፣ አጠገባቸው ያለውን ሰው የሚያመናጭቁ፣ የሚቆጡ፣ እንዳንዴም የሚደበደቡ ይሆናሉ። ሌሎች ደግሞ የኃይለኛነት፣ የመቆጣትና የመደባደብ ስሜት ባይኖራቸውም፣ «ሰብቻዩ መሆን ነው የምፈልገው» በማለት ከሰው ሁሉ ሸሽተው ለብቻቸው ለመኖር ይፈልጋሉ። በዚህ ጊዜ «የእናንተን እርዳታ እንፈልግም» ቢሉ እንደ እውነት አድርጉ በመውሰድ እርዳታ ከመለጠት ወደ ኋላ ማለት በሽተኛው እንዲ ጉዳ መተው ይሆናል።

ብዙ ጊዜ ያ ሰው በአዕምሮ ጭንቀት መያዙን ቤተሰቡ፣ ወይም አብረውት የሚኖሩት ሰዎች ከለወቁ፣ በሚያሰየው መጥፎ ጠባይ ይበሳጫሉ። በሽተኛው ከምንጊዜውም ይበልጥ እርዳታ በሚያስፈልገው ጊዜ፣ «ጠባዩ ተለወጠ፤ መጥፎ ሰው ሆነ» በማለት ሰዎች ሲወቅሱትና ሲሸሹት ወይንም ሲያዝኑበት ሲያይ ይበልጥ ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይገባል። ይህ ሰው ስጊዜው ከሰው ይሸሽ እንጂ ለብቻው መሆን አይፈልግም። የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበትን ሰው ለመርዳት ከተፈለገ ትልቁና የመጀመሪያው ነገር፣ በሽተኛው ዕርዳታ በሚፈልግበት ጊዜ አጠገቡ መገኘት ነው። ዕርዳታ ስጪው፣ በአዕምሮ ጭንቀት በተያዘው ሰው በተለያየ መንገድ ቢ ጐዳም፣ በትእግሥት ያ ሰው ወደ ከፋ የአዕምሮ ጭንቀት በማምራት እራሱን በገዛ እጁ እንዲያጠፋ ሊጠብቀው ይገባል።

ቀደም ሲል ደጋግመን እንደገለጽነው፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ብዙ ጊዜ የተሰፋ ቢስነት ስሜት ስለሚሰማው፣ ለስ ራሱ መልከም የሆነ አስተያየት የለውም። ይህንን በማየት አብሮት የሚኖረው ሰው ከዘነለት ወይንም ከንፈሩን ከመጠጠለት፣ በሽተኛው ቀደም ሲል ለስራሱ የነበረው አመለካከትና ግምት «ልከ ነው» ብሎ እንዲያምን ያደርገዋል። እንዲሁም ከሌሎች አዘኔታን መቀበል ከለመደ፣ ራሱን ችሎ መቆም ያቅተዋል። ይህን ማለት አስፈሊጊው እርዳታ አይደረግለትም ማለት አይደለም።

በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ለለራሰቸው ብቻ በማበብ ብዙ ጊዜ ለሚያጠፉ፣ ከራሰቸው ባሻገር ሌላ ሰው ወይንም ሌለ ነገር መመልከት አይችሉም። ሰው ሁሉ ለለ እነርሱ ብቻ ማሰብና መጨነቅ ያለበት ወይንም የእነርሱን ደህንነት ብቻ ለመጠበቅ የተፈጠረ ይመሰላቸዋል። እንዳንድ ነገር እነርሱ እንደጠበቁትና እንደገመቱት ሆኖ ከልተገኘ በቀላሉ ይ ጐዳሉ። ለለዚህ አብሯቸው የሚኖረው ሰው፣ በአዕምሮ ጭንቀት የተያዙትን ወዳጆቻቸውን፣ በተቻለ መጠን ዓይኖቻቸውን ከራሰቸው ላይ እንስተው ሌላ ነገር እንዲመለከቱና እንዲያስቡ መንገድና ብልሃት መፈለግ ይኖርበታል። ችግር ያለበት ከእነርሱ በቀር ሌላ ሰው በዓለም ላይ ያለ መሰሉ አይታያቸውም። ለለሆነም ሌሎችን የሚረዱበት፣ የሌሎችን ችግር የሚለመበትና የሚያ ዩበት ልዩ ሁኔታ ቢፈጠርለቸው ይበልጥ ይረዳቸዋል።

ሥራ ፈትቶ ብዙ ጊዜ አንድ ቦታ መቀመጥ እንኪን በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ቀርቶ ጤናማውንም ሰው ይ ጐዳል። በሽተኛው የሚንቀሳቀስበት ሁኔታ ከልተፈጠረለት በቀር፣ ቁጭ ብሎ ለለ

ራሱና ስለደረሰበት ሁኔታ በማሰብና በማዘን ረጂም ጊዜ እንዲያጠፋ ከተተወ፣ ሀዘን መንፈሱን እየተጫነው ስለሚሄድ ከሰበት ሁኔታ በቀላሉ መውጣት ያቅተዋል። በእንዳንድ ጠቃሚ በሆነ እገልግሎት ተሰትሮ ሲኖረውና እንዲሁም ሌሎችን በመርዳት መልክም ተግባር ማከናወን ሲችል፣ ደስ ከመሰኘቱም በላይ ስለ ራሱ ጥሩ የሆነ እስተያየትና ግምት እንዲኖረው ይሆናል። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፈውን ሰው ስመርዳት፣ በሽተኛው ሲሠራው ደስ የሚለውን ሥራ እንዲሠራ ማደፋፈር፣ ወይንም የሚወደው እስፖርት ከስ፣ በዚያ ውስጥ ተሰትሮ እንዲኖረው መንገድ መፈስግና ሁኔታውን ማመቻቸት ብልሀነት ነው። በሽተኛው በሥራ ላይ ከተጠመደ፣ ስለ ራሱ የሚያስብበት ጊዜ እይኖረውም። ብዙ ጊዜ ችግር ያለበት ሰው ከእርሱ ሌላ በዓለም ላይ ሌላ ሰው ያለ መሰሉ እይታየውም። ስለሆነም ሌሎችን የሚረዳበት፣ የሌሎችን ችግር የሚሰማበት ስፍራና ሁኔታ መፍጠር ይረዳዋል።

የመሸነፍ መንፈስ፣ ነገርን አጢልሞ ማየት (negativism)፣ ሁኔታን በመጥፎ መተር ጉምና መመልከት የእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ባህሪ ነው። በእከባቢው ያሉው ሁኔታ ይህንን ያህል እርሱ እንደሚያስበው የከፋ እስመሆኑን ከልተነገረው፣ ከሰበት ሁኔታ መውጣት ያቅተዋል። እዚህ ላይ «ሁሉም መልክም ነው» በማለት ነገሩን እቃሎ በማሰየት ይበልጥ ሰውየው በእራሱ እምነት እንዲያጣ እንዳናደርገው መጠንቀቅ ያስፈልገናል።

የእዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው፣ በህመሙ ምክንያት ከሰበት የኑሮ ኃላፊነት ስመሸሽ ይሞክራል። እብሮት የሚኖረውም ሰው በተፈጠረው እዲስ ሁኔታ ችግሩን ስማቃለል ሲል፣ የዚያን ሰው የኑሮ ድርሻ ወይንም ኃላፊነት ደርቢ ይሸከማል። ይሄ ሰጊዜው ጥሩ ይሁን እንጂ ከቶየ እሰታግሚውንም ሆነ የታመመውን ሰው ይጉዳል። በሽተኛው ኃላፊነቱን ሌላ ሰው ስለተሸከመለት ነጻ መሆንን ይስምደውና ወደ ኃላፊነቱ መመለስ ያቅተዋል። ሲቆይም በሽተኛው ህመሙን ምክንያት በማድረግ «ምንም መሥራት አልችልም» እንዳይልና እንዲሁም በራሱ እምነት እንዳያጣ ቀስ በቀስ በሽተኛው ቀደም ሲል ወደነበረበት ኃላፊነት እንዲገባ ማደፋፈርና መርዳት በጣም ያስፈልጋል። እዚህ ላይ የበሽተኛውን የኑሮ ኃላፊነት በእንድ ጊዜ ከሰውየው ጫንቃ ላይ መልበ ከመጣል ይልቅ፣ ቀስ በቀስ ወይንም በመጠን በመጠኑ የሥራ ድርሻውን እንዲይዝ ማድረግ የተሻለ ይሆናል።

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ሰቆ ለማለቅ የሚሞከር ሰው

ከሚያስደስተው ይልቅ ይበልጥ ያበሳጨዋል። ልቡ ያዘነበት ወይንም የከበደበት ሰው ዘንድ ሄደ የድል መዝሙር መዘመር ኃዘንተኛውን ከማጽናናት ይልቅ ይበልጥ ያበሳጨዋል። በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ስመርዳት በቀስታ፣ በለዘብታና በፍቅር ማነቃቃት ያስፈልጋል። «ሃሌ ሱያ! እይዘህ ሁሉም ነገር ደህና ነው» በማለት እያስክኩ የተጨነቀውን ሰው ስማነቃቃት መሞከር፣ ጉጂነት እለው እንጂ የታመመውን ሰው አይጠቅምም። በሽተኛው የሚፈልገው የሚያዝንለት ወይንም ከንፈሩን የሚመጥለት ሰይሆን፣ ያለበትን ሁኔታ የሚረዳለትን ሰው ነው።

በማጣት ምክንያት የእዕምሮ ጭንቀት

የደረሰበትን እንዴት መርዳት ይችላል?

ኢየሱስ በተራራው ስብክቱ «የሚያዝኑ ብጹእን ናቸው፣ መጽናናትን ያገኛሉና» እለ (ማቲ 5፤4)። ብዙ ጊዜ ሀዘንን የምናየው እንድ ሰው የሚወደው በሞት ሲለየው የሚሰማውን ስሜት ብቻ ነው። ሰእዘኑት የእግዚአብሔር መጽናናት የሚሆንለቸው በሞት ምክንያት በሚደርስባቸው ሀዘን ብቻ ሳይሆን ሌሎች ዓይነት ማጣቶችንም ያጠቃልላል። የእዕምሮ ጭንቀትን የሚያስከትል «ማጣት» ሞት ብቻ ሳይሆን የተሰያየ ሁኔታን ይጨምራል። ስምሳሌ፣ የሚወዱት ሰው ተለይቶ እሩቅ አገር ሲሄድ፣ የሚወዱት ሰው ሲዘዲ፣ ከሥራ መባረርና እነዚህን የመሰሰሉ ሌሎች «ማጣቶች» በሰው ላይ ሲደርሱ የእዕምሮ ጭንቀትን ያስከትሳሉ። ሰው በሕይወት ሲኖር፣ እንዳንድ ያልጠበቃቸው መጥፎ ሁኔታዎች መፈጠራቸው እይቀርም። እነዚያን ሁኔታዎች እንደ እመጣጣቸው መቀበልና ታግስ ማለፍ፣ እንዲሁም እነዚያን ሁኔታዎች እንዳሉ ስመቀበል እራሱን ማዘጋጀትና ማበስመድ ሲያቅተው የእዕምሮ ጭንቀተ ይደርስበታል። በተለያየ የማጣት (የጉዳት) ሕይወት ውስጥ የሚያልፈውን ሰው፣ ሀዘኑን የሚወጣበት መንገድና ብልሃት መጠቆም ያስፈልጋል። ይኸውም፣

1ኛ፣ ሰውየው ያጣው ወይንም የደረሰበት ጉዳት ምን እንደሆነ በግልጽ ማወቅ ይጠቅማል። እንዳንድ በሰው ላይ የሚደርሱ ጉዳቶች ግልጽና ተጨባጭነት ያላቸው ናቸው። እንዳንዶቹ ግን ግልጽ ስለእልሆኑ የሰውየው ጉዳት (ማጣት) «ይሄ ነው» ብሎ መናገር ያበቸግራል። እንዳንድ ሰው ገና ምንም ሳይደርስበት በሀሳብ ብቻ ብዙ ስለሚጨነቅ በቀላሉ ወደ እዕምሮ ጭንቀት ሕይወት ውስጥ ይገባል። ስለዚህ

የመጀመሪያው እርምጃ በሽተኛው የደረሰበት ጉዳት (ማጣት) ምን እንደሆነ ማወቅ ያስፈልጋል። እንዳንድ ጉዳቶች፣ በሰውየው ላይ ሲደርሱ በነጠላ ሳይሆን በተደራራቢ ነው። ለምሳሌ ከሥራው የተቦረረው ሰው ሥራውን ማጣት ብቻ ሳይሆን፣ በሥራ ማጣት ምክንያት የተለያዩ ችግሮች (ማጣቶች) ይደርስበታል። ይኸውም ከሥራው የተቦረረ ሰው፣ ደሞዙ ይቋረጣል፤ ቤተሰቡን መመገብ አይችልም፤ ሥራ ፈት በመሆኑ ሰሚቱ ይጉዳል፤ ወዳጆች ይሸሹታል ወዘተ። ስለዚህ ያለበትን ሁኔታ በግልጽ ለመረዳት በተደራራቢ የደረሱበትን ማጣቶች ማየትና ማሰባቀ ይጠቅማል።

2ኛ፣ ሰው ሁሉ ተመሳሳይ ጉዳት (ማጣት) ሲደርስበት የሚሰማው ሰሚት እንድ ዓይነት አይደለም። እንዳ ሰውየው እስተዳደግና ታሪክ ይለያያል። ለምሳሌ እንዱ ንግድ ጀምሮ ሳይሰካለት ቢቀርና ቢከስር፣ የሚጨነቀውና የሚያዝነው ግንዘቤን በማጣቱ ሳይሆን «ሰዎች ምን ይለኛል?» የሚል ሰጋት ይሆናል። ሌላው ደግሞ «ሰዎች የፈለጉትን ይበሉ፤ ስለ እነርሱ ግድ የለኝም። ፍርሃቴ ከእንግዲህ በራሴ እምነት እንዳይኖረኝ እሆናለሁ ብዩ ነው» በማለት ጭንቀቱን ያወራል። ስለዚህ እንድ ዓይነት ማጣት (ጉዳት) በሁለት የተለያዩ ሰዎች ላይ ሲደርስ፣ ሁለቱም የደረሰባቸውን ሁኔታ የሚመለከቱት በተለያየ እቅጣጫ ነው። ስለሆነም በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ለመርዳት፣ በሽተኛው ከደረሰበት ጉዳት ይበልጥ ያሰሰበውና ያሰጨነቀው ምክንያት ምን እንደሆነ ማወቅና ማሰወቅ ይረዳል።

3ኛ፣ ተጨባጭነት ያለውን «ማጣት» (ጉዳት) ተጨባጭነት ከሌለው «ማጣት» (ጉዳት) ለይቶ ማወቅ በሽተኛውንም ሆነ ሊረዱው የሚያሰበውን ሰው ይጠቅማል። «ማጣት» በእጠቃላይ በሁለት ይከፈላል። ይኸውም፣ ተጨባጭ የሆነና፣ ተጨባጭ ያልሆነ። ተጨባጭ የሆነ የምንለው፣ በዓይን የሚታይ፣ በእጅ የሚጨበጥና የሚለካ፣ በግልጽ «ጉዳቱ ይህ ነው» ማለት የሚቻል «ማጣት» ነው። ለምሳሌ የሚወዱትን በሞት ማጣት፣ ከሥራ መባረር፣ ንብረት በእሳት ሲቃጠል፣ ሌባ ሀብትንና ንብረትን ጠራርጉ ሲወሰድ፣ እነዚህንና እነዚህን የመሰሰሉ ተጨባጭነት ያላቸው ጉዳቶች ናቸው። እነዚህ ጉዳቶች ሲደርሱ በቀላሉ እዝኖ ሀዘንን መወጣት ይቻላል።

ተጨባጭነት የሌላቸው ጉዳቶች ደግሞ በዓይን የማይታዩና በእጅ የማይጨበጡ በእዕምሮ ብቻ የሚያዙ ናቸው። ይህን ማለት ጉዳቱ የለም ማለት አይደለም። መወደድ፣ መከበር፣ በሌሎች ዘንድ ተቀባይነት

ማግኘት እነዚህንና እነዚህን የመሰሰሉትን ሰው ሊያጣ ይችላል። ብዙ ጊዜ ተጨባጭነት እንደለው ማጣት ይኼኛው በግልጽ ስለማይታይና በደንብ ሰለማይታወቅ በሰው ላይ ከፍተኛ የእዕምሮ ጭንቀት ያደርሳል። በእዕምሮ ጭንቀት የተያዘውን ሰው ለመርዳት እሰቸጋሪ የሚያደርገው፣ በሽተኛው የተ ጉደበትን ነገር በግልጽ ማወቅና ማሰወቅ በለመቻሉ ነው። ስለሆነም፣ በሰውየው ላይ የደረሰውን ትከከለኛውን «ማጣት» (ጉዳት) ሰማወቅ በጥንቃቄ መመርመር ያስፈልጋል። ትከከለኛውን «ጉዳት» ለይቶ ማወቅ የሚጠቅመው፣ እውነትነት በሌለው ነገር ላይ በሽተኛው እንዲያዝንና እንደይጨነቅ ለማድረግ ነው።

4ኛ፣ ተጨባጭነት ያላቸውና ተጨባጭነት የሌላቸው ጉዳቶች (ማጣቶች) በሦስት ከፍል ይከፈላሉ። እነርሱም 1ኛ፣ እውነትነት ያላቸው፣ 2ኛ፣ በሀሳብ ብቻ ይሆናሉ የሚባሉ፣ 3ኛ፣ ወደፊት ይደርሳሉ ተብለው የሚታሰቡ ጉዳቶች (ማጣቶች) ናቸው። ተጨባጭ የሆነም ሆነ ያልሆነ፣ በሰውየው ላይ የደረሰው «ጉዳት» የማያጠራጥር ከሆነ ያ ጉዳት እውነትነት ያለው ነው ማለት ነው። ለምሳሌ ቤታችን በእሳት ቢቃጠል፣ የምንወደው ሰው ከእኛ ተለይቶ እሩቅ እገር ቢሄድ የሚሰማን የጉዳት ሰሚት እውነትነት ያለው ጉዳት ነው። እንደዚህ ዓይነት እውነትነት ያላቸው ጉዳቶች ከሌሎች ዓይነት ጉዳቶች ይልቅ ሀዘንን መወጣት ይቻላል። በማጣቱ (በጉዳቱ) ምክንያት የደረሰው ሰሚት ከፍተኛ ቢሆንም፣ ሀዘኑ እልፎ እንደገና ኑሮን በእዲስ መልክ መጀመርና መቀጠል ይቻላል።

«ሰይሆን እይቀርም» በሚል ፍርሃት ብቻ የሚሰማ ጉዳት (ማጣት) ግን ሀዘንን መወጣት እሰቸጋሪ ነው። እውነተኛ ጉዳት እለመድረሱን እዕምሮው ስለሚያውቀው፣ የሚያዝንበት ነገር ተጨባጭነት የለውም። በዚህ ምክንያት፣ መንፈሱ ይበልጥ ይጨነቃል፤ እውነተኛ ጉዳት ሰላልደረሰበት፣ ለመዳን የሚያስፈልገውን እርምጃ መውሰድ ያስቸግራል።

5ኛ፣ «ሰይሆን እይቀርም» በሚል በሀሳብ ብቻ የሚሆኑ ጉዳቶች ብዙ ጊዜ ተጋነውና ተልቀው ይታያሉ። ለምሳሌ ታሞ የማያውቅ ሰው ትንሽ የህመም ሰሚት ሊሰማው «የማይድን በሽታ ሊይዘኝ ነው፤ --በቅርቡ እሞታለሁ --ልጆቼን ማን ያሰድግልኛል--» በሚል ሰጋት እውነትነት በሌለው ሀሳብ ብቻ ከመጠን በላይ እንቅልፍ በማጣት ይሰቃያል። ለዚህ መድኃኒቱ ሀኪም ዘንድ ወሰደ እንዲመመረመር ማድረግ ሰውየውን ያለእግበብ እንዲይጨነቅ ያደርገዋል። እውነቱን

ሲያውቅ ሰውየው ጭንቀቱን ከአዕምሮው ማስወጣት ይችላል። ተቃራኒ በሆነ አስተሳሰብ መያዝና እንዲሁም በጥርጣሬ መሞከት ሰውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ሰለሚከተለው፣ በሽተኛው የጠራ አስተሳሰብ እንዲኖረው አስፈላጊውን ምክር መለጠት ያስፈልጋል።

6ኛ፣ በሰውየው ስይ አንደ ደረሰበት ጉዳት መጠንና ሰፋት፣ በዚያው ልክ የአዕምሮ ጭንቀት ይይዘዋል። የደረሰበት ጉዳት ምን እንደሆነ በደንብ የሚያውቅ ሰው ከጭንቀቱ ቶሎ መውጣት ይችላል። በትንሹ የተ ጉዳ፣ በዚያው መጠን ትንሽ የአዕምሮ ጭንቀት ሲደርስበት፣ በትልቁ የተ ጉዳ ደግሞ አንደ ትልቅነቱ ከፍ ያለ የአዕምሮ ጉዳት እንደሚደርስበት ግልጽ ነው። ይህንን አለመቀበል እውነትን መካድና ከአውነት መሸሽ ይሆናል።

የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ከደረሰበት ጭንቀት ቶሎ መውጣት የሚችለው፣ የደረሰበትን ጉዳት ከመካድ ይልቅ ጉዳቱ «ትክክል ነው» ብሎ መቀበል የቻለ እንደሆነ ነው። የደረሰበትን ጭንቀት አቃሎ ማየት ወይንም እንደይደርስበት መታገል ይበልጥ ሁኔታውን ያባብሰዋል። እንዲሁም ከደረሰበት ሁኔታ ለመሸሽ ከመሞከር ይልቅ፣ ጉዳቱ እንዲለማው እራሱን ማዘጋጀቱ ይጠቅመዋል። ጉዳቱን በውስጡ ወይንም በልቡ ብቻ ከሚይዘው ይልቅ በግልጥ እንዲናገረው ማደፋፈሩ ይረደል። የደረሰበትን ጉዳት እንዲናገር ዕድል በመስጠት ፋንታ፣ ምንም ጉዳት እንደልደረሰበት ሁኔታውን አቃሎ ማየትና ማሰየት ችግሩን ይበልጥ ያብሰዋል። የደረሰበትን ጉዳት ተቀብሎ ልቡ ፈውስ እንዲያገኝ ማድረጉ ግን ይጠቅማል።

7ኛ፣ ስሜታችን የአስተሳሰባችንን አቅጣጫ ይወስናል። ያ ብቻ ስይሆን አስተሳሰባችን ደግሞ የስሜታችንን አቅጣጫ ይወስናል። አንዳንድ የሥነ አዕምሮ ሲቃውንት «አስተሳሰባችን ከሁሉም ነገር ይቀድማል፣ ስሜቶቻችን የአስተሳሰባችን ውጤቶች ናቸው» ይሰሉ። ስለዚህ ትክክል ያልሆነ ወይንም የተዛባ አስተሳሰብ የአዕምሮ ጭንቀትን በሰው ስይ ይፈጥራል ማስት ነው። ሰው ስለ ራሱ፣ ስለ አከባቢው፣ ስለ ዓስምና እንዲሁም ስለ ወደፊቱ የተዛባ አስተሳሰብና ግምት ካለው፣ ለአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ያደርገዋል። በትክክል ማሰብ የማይችል ሰው ስለራሱ ዝቅ ያለና የተሰበተ ግምት ስለሚኖረው እራሱን መጥላት ይጀምራል። ትክክል የሆነ አስተሳሰብ ወይንም አመለካከት የሌለው ሰው፣

ሀ) ያልሆነውን እንደሆነ አድርጉ ያምናል። ለምሰሌ፣

በምሠራው ሥራ አለቃዩ ደስ አይስኝም ––ሰዎች አይወዱኝም––» የሚል እምነት ይኖረዋል።

ለ) በአጋጠመው በአንድ ዓይነት ሁኔታ ብቻ «እንዲህ ነው» ብሎ ሀሰቡን ይደመድማል። ለምሰሌ ከአጮኛው ጋር የተለያየ ከሆነ፣ በዚያ ብቻ «ሴቶች ሁሉ አይወዱኝም ––ማንም እኔን ስጋብቻ አሺ የምትለኝ ሌት የለችም» ሲል ይደመድማል።

ሐ) በአንድ አጋጣሚ ሁኔታ ስይ ብቻ እምነቱን ይመሠርታል። ከስይ የገለጽነው ምሰሌ አጮኛው የተወችው ሰው በዚያ ልምምዱ ብቻ «ሴቶች ሁሉ ከዳተኞች ናቸው» ብሎ ይደመድማል።

መ) ሁኔታን አስንስ ወይንም ከሆነው በስይ አጋኖ ያያል። ከስይ በገለጽናቸው ዓይነት ትክክል የሆነ አስተሳሰብና አመለካከት የሌለው ሰው ስአዕምሮ ጭንቀት የተጋለጠ ይሆናል። በስዚህ ይህን ሰው ለመርዳት ከተፈለገ የአስተሳሰቡን አቅጣጫ መለወጥ ያስፈልጋል።

ምዕራፍ ፲፬

የአዕምሮ ጭንቀት

ከመንፈሳዊ ሕይወት ጋር ያለው ግንኙነት

የአዕምሮ ጭንቀት፤ የሥነ-አዕምሮ (Psychological) ችግር ሰይሆን «የመንፈሳዊ ሕይወት» (Spiritual) ችግር ነው ማለት ይቻል ይሆን? ይህ የብዙ ክርስትያኖች ጥያቄ እንደሚሆን እንገምታለን። በአጠቃላይ «በጐ ያልሆነ» ነገር ሁሉ፤ ምንጩ «መንፈሳዊ» ነገር ነው ብለን በአጠቃላይ መደምደም እንችልም። ለሁኔታዎች ሁሉ አጠቃላይ መልስ ከመሰጠት ይልቅ «በተናጥል» መመልከት ይበልጥ እጥጋቢ መልስ ማግኘት ያስችላል።

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በግልጽ «የአዕምሮ ጭንቀት» ተብሎ እይታወቅ እንጂ፤ ይህ ችግር በተለያየ መልክና ሁኔታ በተለያዩ

መንፈሳዊያን ሰዎች ሕይወት ለይ በግልጽ ይታይ ነበር። ተሰፋ መቁረጥ፤ ትካዜና፤ የተጣለና የተረሰ ሰሜት ይሰማቸው የነበሩ መንፈሳዊ እርስቦች፤ (ሙሴ፤ ኤልያስ፤ ዮናስ) እንደነበሩ ታሪካቸውን በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እናነባለን (ዘሁልቁ 11፤14-15፤ 1 ነገሥት 19፤4)። እንደንደቹ የአዕምሮ ጭንቀታቸው እጅግ የከፋ በመሆኑ መሞት ይፈልጉ እንደ ነበረ ታሪካቸውን እናነባለን። የአዕምሮ ጭንቀት ደርሶባቸው ምግብ አልበሰ ብሎአቸው የነበሩ ሰዎችም እንደነበሩ እናውቃለን። ንጉሡ አክብ የናቡቴን የወይን እርሻ ተመኝቶ ማግኘት እንደልቻለ ሲያይ «በንዴት እየተበሰጨ ወደ ቤቱ ገባ፤ ፊቱንም ወደ ግድግዳ አዙሮ በአልጋው ለይ ተጋደመ፤ ምግብ መብሰትም መብሰት አልፈቀደም» ይላል(1 ነገሥት 21፤4)። ጣውንቷ ፈኒና ሀናን የሚያሰቆጣ ነገር በመፈለግ ታበሰጫት ሰለነበር፤ ሀና ወደ እግዚአብሔር በሄደች ቁጥር «እያለቀሰች ምግብ ለመብሰት እምቢ አሰኝምትል ድረስ ፈኒና በብርቱ ታበሰጫት ነበር። ከዚህም የተነሣ ሰልዋ ሕልቃና ሐና ሆይ! ሰለምን ታለቅሽለሽ? ሰለምንስ አትመገቢም? ሰለምንስ ዘወትር ይህን ያህል ታዝኚአለሽ? ከአሥር ልጆች ይልቅ እኔ አልበልጥብሽምን? ይሰት ነበር» (1 ሰሙኤል 1፤ 7-8)።

ከለይ ታሪካቸውን ያነበብነውን ሰዎች የመንፈሳዊ አቋም በንመለከት አብዛኛዎቹ የተቀደሰ የህይወት እርምጃ የነበራቸው ሰዎች እንደ ነበሩ አንመለከታለን። ሰለዚህ የአዕምሮ ጭንቀት በቅድሰና ሕይወታቸውን የሚመሩትንም ሰዎች መያዝ እንደሚችል እንገነዘባለን። ይሁን እንጂ እንደንድ ክርስትያኖች «ክርስትያን ጠርሰ መታመም የለበትም» ብለው የሚያምኑ አሉ።

የአማኝ የህይወቱ መሠረት ወይንም ከሁሉም የሚበልጥበት ነገር መንፈሳዊ ሕይወቱ ነው። ሰለሆነም፤ አማኝ በአዕምሮ ጭንቀት ቢያዝ እንደንድ መንፈሳዊ የሆኑ ምክንያቶች አይኖሩም ማለት አይደለም። በሌሰ በኩል ደግሞ እንድን አማኝ የአዕምሮ ጭንቀት ሲይዘው፤ ሙሉ በሙሉ በመንፈሳዊ ህይወቱ ችግር ሰለሰሰት ነው ብሎ መደምደም አይቻልም። ታዲያ 1) በሽታው ሙሉ ሰሙሉ ከመንፈሳዊ ሕይወት ችግር መምጣቱን፤ 2ኛ) በአጠቃላይ ሰይሆን በእንደንድ የመንፈሳዊ ችግር ምክንያት መሆኑን፤ 3) የአዕምሮ ጭንቀቱ ፈጽሞ ከመንፈሳዊ ሕይወት ችግር ጋር የማይያያዝ መሆኑንና አለመሆኑን እንዴት እናውቃለን?

ዶክተር ማርቲን ሎይድ ጆንስ፤ «መንፈሳዊ የአዕምሮ ጭንቀት

ምክንያቶቹና ፈውሱ» (Spiritual Depression: Its Causes and Cure). በሚሰው መጽሐፋቸው ሰይ «ማንኛቸውም የአዕምሮ ጭንቀቶች ሁሉ ከመንፈሳዊ ችግር ምክንያት የመጡ ናቸው» የሚል ሀሳብ አስፍረዋል። ይሄም ሀሳብ በአዕምሮ ጭንቀት የሚያልፉ አማኞችን ብዙ ከማደናገሩ በሰይ ያለአግባብ አማኞች እራሳቸውን እንዲቀጡ አድር ጉአቸዋል።

ብዙዎች ደስታ ከውስጣቸው የሚጠፋው፣ በሕይወታቸው አውነተኛ እርከታ በሰሌሳቸው እንደ ሆነ ግልጽ ነው። ይሁን እንጂ እርከታ ማጣትና የአዕምሮ ጭንቀት፣ አንድ ዓይነት አይደሰም። እርከታ ማጣት የአማኝን መንፈሳዊ እርምጃ ያደናቀፋል። በውስጡም ብስጭት፣ ቁጣ፣ ተስፈ መቁረጥና ቅናትን ይጪምራል። እንደሁም ፍቅርን፣ ከሰው ጋር ያለንን ግንኙነት በሰሚያደፈርስ መንፈሳዊ ዕድገታችንን ወደ ኋሳ ይጉትታል። ይሁን እንጂ ይሄ «የአዕምሮ ጭንቀት ነው» ማለት አይደለም።

አንዳንድ ክርስትያን ጸሀፊዎች የአዕምሮ ጭንቀትን ከአንዳንድ «ደስታ ሠራቂዎች» ከሆኑት ነገሮች ጋር በማመሳሰል «አማኝ ፈጽሞ የአዕምሮ ጭንቀት ስሜት ሊኖረው አይገባም» እንዲያውም «ኃጢአት ነው» በማለት የሚጽፉ አሉ። በዚህ ምክንያት ብዙ በዚህ በሽታ ውስጥ ያለፉትን አማኞች የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማቸውና በራሳቸው ሰይ አግባብ ያልሆነ ፍርድ ሰመፍረድ ከፍ ወደ አለ ችግር ውስጥ እንደከተታቸው ይነገራል።

በአግባቡ ከተጠቀምንበት፣ ሰመሠረቱ የአዕምሮ ጭንቀት በውስጣችን እንዳንድ ልክ ያልሆኑ ነገሮች መኖራቸውን የሚያመለክተን ወይንም እንደ «ማስጠንቀቂያ ሰጪ» ያገለግለናል። ሰምሳሌ የአከባቢው ሁኔታ በህይወታችን ሰይ ከፍተኛ «ግፊት» ፈጥሮብን የአዕምሮ ጭንቀት እንዲደርስብን እድር ጉን ከሆነ፣ በአከባቢው ከሰ ሁኔታ ሰብስብ ብለን እራስችንን እንድናረጋጋ ወይንም በቀስታ እንድንራመድ ማስጠንቀቂያ መስጠቱ ነው። የአዕምሮ ጭንቀታችን በሥጋችን ውስጥ በተፈጠረው እንዳንድ የጤና መቃወስ ምክንያት የመጣ ከሆነ፣ ሰመደን እንድንችል ሩጫችንን በመግታት ስሥጋችን ጥንቃቄ እንድናደርግ ምልክት መስጠቱ ይሆናል። የአዕምሮ ጭንቀታችን የሥነ አዕምሮ ችግር (Psycholigical) ከሆነ፣ በአከባቢያችን የተፈጠሩትን ሁኔታዎች ሰመቀበል እራሳችንን እንድናስተካክልና፣ እንዲሁም ከሰዎች ጋር ይበልጥ መግባባትና አብሮ መኖር የምንችልበትን መንገድ እንድንመረምር ያደርገናል።

እንዳንድ አስተማሪዎች በአጠቃሳይ «የአዕምሮ ጭንቀት ምንጩ ከሰይጣን ነው፤ የአዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት አማኝ እግዚአብሔር የተወውና የረሳው ነው» ብለው ያስተምራሉ። ይህን የሚሉት ዋናው ምክንያታቸው ሰው በአዕምሮው የሚጪ ነቀው ከውጪ በሚመጣ ኃይል እንጂ ከሰውየው (ከህመምተኛው) ሕይወት ውጪ አድርገው ሰሰሚመስክቱት ነው። ይህም አስተሳሰብ ጉዳት ያስከትሳል። የጭንቀት ምክንያት ከራሱ ውጪ በሆነ ኃይል የመጣ ነው ብሎ ከመነ፣ ሰውየው በግል ሕይወቱ ውስጥ ማስተካከል የሚገባው እንዳንድ ነገር ቢኖር እንዳያስተከክል ይሆናል። ይህን ስንል የአጋንንት መናፍስት ሰውን የሚያስጨንቁ ነገሮችን በሰው ሳይ አይወረውሩም ማለታችን አይደለም።

የአዕምሮ ጭንቀት በአማኝ ሳይ አይደርስም ብሎ ማመን፣ በበሽታው የተያዘ አማኝ እግዚአብሔር የተወውና የረሳው መሰሎ እንዲሰማው ማድረግ ነው። ስዚህ ምክንያት እግዚአብሔር ሰምን እንደተወው ለማወቅ በጸሎትና መጽሐፍ ቅዱስ በማንበብ ብዙ ጊዜ ያሳልፋል። ይሄም አማኙን ወደ በሰጠ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል። የአዕምሮ ጭንቀቱ እንደንደች እንደሚያስቡት በአጋንንት መንፈስ ሳይሆን በስጋው ሳይ በተፈጠረ እንዳንድ የጤና ቀውስ ምክንያት ሲሆን ይችሳል። ይህ ከሆነ የአዕምሮ ጭንቀት መቋቋሚያ መድኃኒት (antipdeprsant) በመውሰድ ከእስበት ህመም መዳን ይችሳል።

አማኝ የአዕምሮ ጭንቀት ከደረሰበት «ኃጢአት ሠርቶ ነው» ብሎ ማመን ስህተት ነው። እንዳንዶች እስተያየት ሲሰጡ «የአዕምሮ ጭንቀት ከተሰማህ የሠራኸው ኃጢአት ይኖራልና እራስህን መርምር» ይሳሉ። ይህን ዓይነት አስተያየት የሚሰጡ ሰዎች ስአዕምሮ ጭንቀት መነሻ ምክንያት የሚሆኑትን ነገሮች የማያውቁ ናቸው። ከምክንያቶቹ አንዱ ሰው የሚወደውን በሞት ሲያጣና ህዘኑን በአግባቡ መወጣት ሳይችል ሲቀር እንደ ህዘኑ መጠን የአዕምሮ ጭንቀት እንደሚደርስበት የታወቀ ነው። ታዲያ የሚወደው ሰሞት ስስተሰየው ሲያዝን ይህ ሰው «ኃጢአት ሠራ» የሚባለው እዚህ ሳይ እምኑ ሳይ ነው? ይሁን እንጂ ኃጢአት ሰውን እንዲጪነቅ እያደርገውም ማለታችን አይደለም። ሰው ሕሲናው ንጹህ ከሆነ፣ እግዚአብሔር ከወሰነስት ከልል ውጪ ሲወጣ፣ ድርጊቱ ሰውየውን ያስጨንቀዋል። በዚያም ሁኔታ ውስጥ ሲያልፍ እርምጃውን ከእግዚአብሔር ጋር እንዲያስተከክል ዕድል ይሰጠዋል።

የአዕምሮ ጭንቀትን እንዳንድ ሰዎች ብዙ ጊዜ ከኃጢአት ጋር

የሚያያይዙት፣ የአዕምሮ ጭንቀትን «ከደስታ ማጣት» ጋራ በስሚያመሳስሉት ብቻ ነው። እንዲሁም የአዕምሮ ጭንቀትን «ስራስ የማዘንና የመተከዝ» ስሜት አድርገው ይመለከቱታል። በመሠረቱ «ስራስ ማዘንና መተከዝ» ራሱን ችሎ በሰው ሰይ ሊደርስ የሚችል ሲሆን፣ ያን ዓይነትም ስሜት ለአዕምሮም ሆነ ለመንፈሳዊ ሕይወት አጥፊና ጉጂ ነው። የአዕምሮ ጭንቀትን ደግሞ አንዳንድ ሰዎች «ዕምነት ማጣትና መጠራጠር» እንደሆነ አድርገው ይመለከቱታል።

የአዕምሮ ጭንቀትን በአጠቃሰይ «ኃጠአት» ነው ብለን መደምደም አንችልም። «ኃጢአት ነው» የምንለው የአዕምሮ ጭንቀቱን ሰይሆን፣ አንዳንድ ለበሽታው ምክንያት የሚሆኑትን ነገሮች ናቸው። የአዕምሮ ጭንቀትን የሚጭሩ ወይንም ምክንያት የሚሆኑ አንዳንድ ነገሮች አሉ። ይህንን በምሳሌ ለማስረደት እንሞክራለን። ደሪባ ሰሪጂም ዘመን አማኝ ሲሆን፣ ከእጮኛው ጋር የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ያደርግና ልጅቷ ታረግዘለች። ማንም ለው ሳያውቅ በጥንቃቄ የተረገዘውን ልጅ እንድታሰወርድ ያደርጋል። ሁኔታው ማንም ሳያውቅ ነገሩ ተሸፈፍኖ ጋብቻቸውን ይፈጽማሉ። ይሁን እንጂ ደሪባ ሁኔታው ወደ ውስጥ በንጥቆ ይገባና የበደለኛነት ስሜት በጣም ያሰጪንቀዋል። አማኝ ሆኖ ኃጢአት በመሥራቱ እንዲሁም አድጉ ሰው ሊሆን የሚችለውን ልጁን በመግደሉ፣ ክፍተኛ የበለኛነት ስሜት ይሰማዋል። ደሪባ ሰይ የደረሰው የአዕምሮ ጭንቀት ዋናው ምክንያት ኃጢአት ሲሆን፣ ከለበት ሁኔታ ለመውጣት መንፈሳዊ እርምጃ መውሰድ ይገባዋል። ከአዕምሮ ጭንቀቱ ለመውጣት ደሪባ መድኃኒት (antidepressent) መውሰድ አይጠቅመውም። ቢወሰድ እንኳን ለጊዜው ዕንቅልፍ እንዲወስደው ያደርገው እንደሆነ ነው እንጂ ሙሉ በሙሉ ነጻ ሲያደርገው አይችልም።

«የአዕምሮ ጭንቀትን» በሽታ ከሚያመጡት ምክንያቶቹ መለየት ማለት፣ በሽታን ከህመም ስሜት መለየት ማለት ነው። ችግሩ ያለው በሽታው ሰይ ነው እንጂ «የህመሙ ስሜት» ሰይ አይደለም። በመሠረቱ፣ ህመሙ የበሽታው ስሜት ነው። በአማኞች አከባቢ የሚፈጠረው ችግር የአዕምሮ ጭንቀት በሽታውን ከህመሙ ስሜት ለይቶ ባለመረዳት ነው።

አንዳንድ ጊዜ የአዕምሮ ጭንቀት በአማኞች ሕይወት ሲፈጠር እንዲችል የሚያደርጉት አማኞች ከቅድስና ሕይወት ውጪ ሲኖሩ ነው። ይህን በንል ለአዕምሮ ጭንቀት ሁሉ ምክንያቱ ኃጢአት ብቻ ነው ማለታችን አይደለም። በኃጢአት ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት ደርሶብን ከሆነ፣ የጭንቀታችን ምክንያት የሆነውን «ኃጢአት» በሕይወታችንን

ስናስተካክል በቀሰሉ ከለንበት ከጭንቀት ሕይወት እንወጣለን። አልፎ አልፎ ግን የመንፈሳዊ ሕይወታችንን መስመር ለማስያዝ አስፈሊጊውን እርምጃ ብንወስድም፣ ማለትም ኃጢአታችንን ብንናዘዝና ንስሀም ብንገባ፣ እንዲሁም የጌታን ይቅርታ በእምነት ብንቀበልም፣ የአዕምሮ ጭንቀት ስሜታችን ወዲያው ሰይጠፋ ይችሰል። የዚህ ዋና ምክንያት፣ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ በነበርንበት ጊዜ በለውነታችን ውስጥ በተፈጠሩት አንዳንድ ለውጦች ምክንያት ነው። ያ እስኪድን ድረስ ጥቂት ጊዜ ይጠይቃል። ጊዜውን ጠብቆ ግን ቀስ በቀስ የአዕምሮ ጭንቀቱ እየጠፋ ይመጣል።

የአዕምሮ ጭንቀት በሽታ «ኃጢአት» አይደለም ብለናል። «ኃጢአት» የሚሆነው ግን መታሪምና መስተካከል የሚገበውን እርምጃ ለመውሰድ ፈቃደኛ ያልሆንን እንደሆነ ነው። ብዙ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች አስፈሊጊውን ሕክምና አናደርግም በማለት በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ለረጂም ጊዜ ይቆያሉ። በዚህም የሚጐዱት እነርሱ ብቻ ሳይሆኑ አስታግሚያቸውም ጭምር ናቸው።

አንዳንድ ሰዎች በሌሎች መወደድን፣ መከበርን፣ መፈለግን ከመጠን ሰሳይ የተጠሙ ናቸው። ይህን ከሰገኙ በቀሰሉ በአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይዋጣሉ። በስዚህ የነዚህን ሰዎች የሕይወት አቅጣጫ ወሰኞች እነርሱ ራሰቸው ሳይሆኑ ሌሎች ለዎች ናቸው ማለት ነው። የሌሎች ለዎች ንግግር፣ አስተያየት ወይንም ተግበር በቀሰሉ እነርሱን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታቸዋል። ሰዎች በእኛ ሕይወት ይህን ያህል ከፍተኛ ኃይልና ሰልጣን እንዲኖራቸውና ሕይወታችንን እንዲቆጣጠሩ መፍቀድ ትልቅ በህተት ነው።

የዕለት ሥራቸው ከተለያዩ ሰዎች ጋር የሚያገናኛቸው፣ በተለይ በመንፈሳዊ አገልግሎት ሥራ ውስጥ የተሠማሩ ለዎች፣ ንግግራቸውና ድርጊታቸው በሰዎች አስተያየት ይሰጥበታል። ብዙ ጊዜ ተግበራቸውን ሌሎች ሰዎች በአግበቡ ሰለማይረዱሰቸው የተሰሳተ ትርጉም ይወሰዱበቸዋል። ከሌሎች ለዎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት፣ የሚፈጠረውን ሁኔታ በትክክ መመልከት አይችሉም። ለዎች ሰለ እነርሱ የሚሰጡትን አስተያየት ወደ ውስጣቸው ከማስገበታቸው በፊት በቅድሚያ አስተያየታቸውን በጥንቃቄ መመዘን ይገባቸዋል። የለው አዕምሮ ብዙ ዕውቀትና ችሎታ ያለው ሆኖ የተፈጠረ ቢሆንም፣ ብዙ ጊዜ ትክክለኛ ሚዘን ሰለሌለው ብዙ ሁኔታዎች የሚገቧቸው ተበሳሽተውና ተጣመው ነው። ከለው ጋር በሚኖራቸው አንዳንድ አለመግበበት ምክንያት

የሚፈጠረው የእዕምሮ ጭንቀት፣ ብዙ ጊዜ ሁኔታዎችን በትክክል መመልከት ከሰመቻሰቸው የተነሳ ነው።

ከሰዎች ጋር በሚኖረን ግንኙነት፣ አንዳንድ ሰዎች ያሉንንና ያደረጉብንን ነገር በትክክልና በእግበቡ መመልከት ብንችልም፣ የነርሱ ንግግር ወይንም ተግበር እኛን የእዕምሮ ጭንቀት እንዲደርስብን ከደረገን በሕይወታችን የፈሰጉትን ነገር መፈጸም እንዲችሉ ትልቅ ስልጣንና ፈቃድ ሰጠናቸው ማለት ነው። በሕይወታችን ትልቅ ስልጣን እንዲኖራቸው መፍቀዳችን በዚያ ብቻ ሳይሆን በተጨማሪ ስድርጊታችን ተከክለኛ ነት «መስክሪዎች» ወይንም «አጽዳቂዎች» ማድረጋችን ይሆናል።

ለረጂም ጊዜ በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መቆየት ትልቅ ጉዳትን ያስከትሰል። የእዕምሮ ጭንቀት በሰው ሰይ የሚቆይበት የጊዜ መጠን አለው። ከጊዜ በኋላ እራሱ ይጠፋል። ምን ያህል ጊዜ አንደሚቆይ ወሰኝ በሰውየው ሰይ የደረሰው ጉዳት ነው። ለምሳሌ የስልክ ሂሰብ በጊዜው ባለመክፈሉ ማበጠንቀቂያ ቢደርሰኝ «እንዴት ይህን አስቢ መከፈል አቃተኝ» በማለት መጠነኛ የሆነ የመንፈስ ሀዘን ይሰማኛል። ይሄም ስሜት ለረጂም ጊዜ የሚቆይ አይደለም። የስልክ ሂሰቤን ባለመክፈሌ ማበጠንቀቂያ ብቻ ሳይሆን በልኬ ቢቆረጥና ሥራ ሰመቀጠር እመልከቼበት ዘነበረበት መሥሪያ ቤት ለኢንተርቪው ተፈልጌ በስልክ ሊደርሱኝ ባለመቻሰቸው ምክንያት ጥሩ የሥራ ዕድል ቢያመልጠኝ፣ ጉዳቴ ትልቅ በመሆኑ የእዕምሮ ጭንቀቴም የጠለቀ ብቻ ሳይሆን ለረጂም ጊዜ ሲቆይ ይችሰል።

የደረሰብን ጉዳት መጠኑ ትልቅ ከሆነ የእዕምሮ ጭንቀታችንም የሚቆይበት ጊዜ በዚያው መጠን ለረጂም ጊዜ ሲሆን ይችሰል። የደረሰብን የእዕምሮ ጭንቀት ምንም ያህል ትንሽ ቢሆን፣ «ከእንግደህ ወዲያ ከእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ መውጣት አስብኝ» በማለት ሁኔታችንን ወዲያው መለወጥ እንችልም። ይሁን እንጂ በጊዜው የእዕምሮ ጭንቀቱ ትቶን አንዲሄድ አንፈቅድለትም ማለት አይደለም። ሁኔታዎችን አጋኖ በመያዝ፣ እራሳችንን ከመጠን በሰይ በመኩነንና በራሳችን ሰይ በመፍረድ የእዕምሮ ጭንቀታችንን ጊዜ ከሚገበው በሰይ ልናራዝመው እንችሰለን።

በእዕምሮ ጭንቀት የሚሰቃይ ሰው ከፍተኛ የሆነ በደል እንደፈጸመ ስለሚሰማው እራሱን ይኩንናል፤ ይቅርታ የማይሰጠው

ጋጢአት እንደፈጸመ ይሰማዋል። በእጠቃሳይ ምንም መልክም ነገር ስለ ራሱ እይታየውም። በዚህ ስሜት ሳይ ያለውን ሰው በተጪማሪ «የእዕምሮ ጭንቀት የያዘህ ታሳቅ ጋጢአት ብትሠራ ይሆናል» ብሎ ማለት በሽተኛው እራሱንከፉ ነገር ውስጥ እንዲክት መግፋት ይሆናል።

ጋጢአት በሰው ሕይወት ከፍተኛ ሚና ሲጫወት፣ ጋጢአተኛውን ፊት ለፊት ለማጋለጥና ጋጢአቱን እንዲገነዘብ ለማድረግ የምንወስደው እርምጃ ከፍተኛ ጥንቃቄና ጥበብ ያሰፈልገዋል። አንድ ጊዜ አንድ የቤተ ክርስትያን መጋቢ በእዕምሮ ጭንቀት የምትሰቃየዋን ቤት «የበሽታሽ ዋና ምክንያት አጋንንት ሰለ አሰብሽ ነው» በማለት ቤቱ ወበደ በሩን ዘግቶ ቀንና ሌሊት አጋንንቱን ከሴትየዋ ለማበወጣት ሲታገል ቆየ። ሴትየዋ አንድ ቀን ሰጥቂት ደቂቃ ፉታ በታገኝ፣ ከዚያ መጋቢ ቤት ተደብቃ ወጥታ እራሷን በባቡር ሀዲድ ሳይ በመዘርጋት በባቡር በሳኗ ሳይ አንዲሄድበት አድርጋ እራሷን ገደለች።

በእዕምሮ ጭንቀት የተያዙትን ሰዎች ለመምከርና ለመርዳት ከፍተኛ ልምምድና ጥንቃቄ ይጠይቃል። በሥነ እዕምሮ፣ በመንፈሳዊ ሕይወትና በሥጋ ሳይ በሚፈጠረው ህመም ምክንያት የሚቀሰቀሰውን የእዕምሮ ጭንቀት በህሪና አመጣጥ ሰያውቁ ለመምከር መሞከር፣ በሽተኛውን አደጋ ሳይ መጣል ይሆናል። በእምነታቸው ጠንካራ የሆኑ አማኞች የእዕምሮ ጭንቀት ሲይዘቸው፣ ዕሰታዊ የጸሎትና የመጽሐፍ ቅዱስ ንባባቸውን ያቋርጣሉ። አንዳንዶቹ ግን ከመጠን በሳይ በመጸለይና መጽሐፍ ቅዱስ በማንበብ ብዙ ጊዜ ያሳልፋሉ።

«የእዕምሮ ጭንቀት የደረሰበት ሰው ጋጢአት በሰ ሠራ ነው» ብሎ ማመን ስህተት ነው። አንዳንዶች ሲመክሩ «የእዕምሮ ጭንቀት ከተሰማህ በውስጥህ የሠራኸው አንድ ትልቅ ጋጢአት ሲኖር ይሆናልና እራስህን መርምር» የሰሉ። የእዕምሮ ጭንቀት የሚሰማን በሠራነው ጋጢአት ምክንያት ሳይሆን ያልጠበቅነውና ደስ የማይል ሁኔታ በህይወታችን ሲደርስብን እንደሆነ ቀደም ሲል እንብበናል። ይሁን እንጂ ጋጢአት ሰውን እንዲጨነቅ እያደርገውም ማለታችን አይደለም። በዚያም ውስጥ ሲያልፍ እርምጃውን ከእግዚአብሔር ጋር እንዲያስተክክል ዕድል ያገኛል።

በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ የሚያልፍ እማኝ አግዚአብሔር ጠርሶ የረሳው፣ ሰለ እርሱ ግድ የሌለው መስሎ ይሰማዋል። የመንፈስ ጭንቀት እዕምሮአችንን በትክክል እንዳያበብ ሰለሚያደርገው፣ ትንሹን ትልቅ፣

ጠባቡን በፊ አድርገን እንመለከታለን። ብዙ ጊዜ የመንፈስ ጭንቀት ያበከተለብንን ዋና ምክንያት ምን እንደሆነ ለማወቅ ብንፈልግም፣ የምናየው ተቃራኒ የሆነውን ብቻ ነው። የመንፈስ ጭንቀት፣ ልክ እንደ ጸሀይ መነጽር ሁሉን ነገር አጨልሞ (እጥቁር) ነው የሚያሰየን።

ከርበትያን ከሥጋ ደዌ (ህመም) ነጻ መሆን እንደማይችል ሁሉ፣ ከመንፈስ (ከአዕምሮ) ህመም ነጻ መሆን አይችልም። እማኝ ከአዕምሮ ሕመም ነጻ መሆን አይቻል እንጂ፣ መጥፎ ሁኔታዎችን የሚቋቋምበት ልዩ ኃይል በውስጡ አለው። ይህም ማለት፣ በሰው ሰይ የሚደርሱ ማንኛቸውም ዓይነት ችግሮች ሰይደርበበት ወደ መንግሥተ ሰማያት የሚሄድበት «የይለፍ ወረቀት» ተሰጥቶታል ማለት አይደለም።

ይህ ችግር ሲፈጠር የሚችለው፣ ትክክለኛነት የሌለው በሚት በእማኝ ሕይወት ውስጥ ከፍተኛ ሥፍራ ሲያገኝ ነው። ሰው በሕይወት እስከለ ድረበ ለሥጋ ሕመም የተጋለጠ መሆኑን እናምናለን። ሕመሙ የአዕምሮ ወይንም የበሚት ሲሆን ግን ተፈጥሮአዊ ነው ብለን መቀበል ያዳግተናል። ይህን ብንልም ለፈውበ እንጸልይም ማለት አይደለም።

እማኝ ጽኑ አምነትና ትክክለኛ እቂም ኖሮት፣ የወንጌሉን ቃል በትክክል በሕይወቱ ቢለማመድና በእግዚአብሔር ሰይ ሙሉ በሙሉ ቢታመን ከእንዲንድ የመንፈስ ጭንቀቶች ነጻ አይሆንም ማለታችን አይደለም። የክርስትና እምነት ፍልሰፍና፣ የክርስቶስ ሕያው መገኘት፣ የጸሎትና የቃሉ ኃይል፣ በእማኙ ሰይ ሊደርሱ የሚችሉትን አንዲንድ የመንፈስ ጭንቀት ምክንያቶችን ያስወግዳል።

የመንፈበ ጭንቀት በሚት በሁሉም ይድረስ እንጂ፣ ምክንያቶቹ የሁሉም እንድ ዓይነት አይደለም። እንዲንደች እጥጋቢ ባልሆነ ምክንያት የአዕምሮ ጭንቀት ይደርበባቸውል። ለምሳሌ፣ ከመሥመር በወጣ ተግበር ለመበልጸግ የሚሞክር በው፣ በእንዲንድ ምክንያት ሲያገኘው የነበረው ነገር ቢቀርበት ያዝንና በአዕምሮ ጭንቀት ስሜት ውበጥ ይገባል። እርምጃው ትክክል የሆነና የእግዚአብሔርን ሕግና ደንብ በህይወቱ የሚይዝ ሰው ግን፣ ልክ ባልሆነ ነገር ሰይ የተመሠረተ ጥቅም የማይፈልግ መሆኑ ብቻ ሰይሆን፣ ለምን እልሆነልኝም ብሎ የሚጸጽተውና ቅር የሚለው ነገር አይኖርም። አንግዲህ መዋጋት ያለብን የአዕምሮ ጭንቀትን ሰይሆን ምክንያቶቹን ነው።

በአዕምሮ ጭንቀት የተያዘ በው፣ ከለበት ጭንቀት ለመውጣት

መውበድ ያለበትን እርምጃና ማድረግ የሚገባውን ነገር ሁሉ ሞክሮ ከልዳነ ምን ያድርግ? የችግሩን ምንጭ ለማወቅ እራሱን መርምሯል፤ እስተሰበቡን ለማረምና ለማበተከከል ብዙ መጽሀፎች እንብቧል፤ በልቡ ውስጥ የሚበግውን ኃጢአት ሁሉ ተናዝዟል። «ይረዳሃል» ተብሎ የተሰጠውን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅበ ሁሉ በቃሉ አጠንቷል፤ ይሁን እንጂ ከጭንቀቱ አልዳነም። ከዚህ በኋላ ምን ያድርግ?

ሁሉን ነገር ሞክሮ ከለሆነለት፣ በጥንቃቄ ከዚህ በፊት አልፎ የመጣበትን፣ ከህጻንነቱ ጀምሮ ያለፈበትን የህይወት ልምምድ ይመርምር። ምናልበት በህጻንነቱ ለማንም ሲገልጸው የማይፈልገው፣ እራሱ እንኳን ለማስታውስ የማይፈልገው እንድ አሰዛኝና አስከፊ ነገር በሕይወቱ ደርሰበት ይሆናል። ያንን ነገር ፍርጥርጥ አድርጉ በመመልከት ፈንታ ደግሞ እንዳያበበው ለረጂም ጊዜ ወደ ጉን ገፍቶ አልፎት ይሆናል። ብዙዎች ያለፈውን መጥፎ የሕይወት ልምምዳቸውን፣ በልጅነታቸው ያለፉበትን አስቸጋሪ ነገር ረበተውት ይሆናል፤ ወይንም የቆሰለውን ሕይወታቸውን ጊዜ ይፈውሰዋል፤ ወይንም ይቅርታ መስጠትና መቀበል ቢችሉ ሁሉን እንዳልነበረ ያደርገዋል ብለው ገምተው ይሆናል። ይሁን እንጂ ብዙዎች ሸክማቸውን፣ ጉዳታቸውን፣ በሰዎች በመገፋት የደረሰባቸውን በደል፣ ሀፍረትና የበደለኛነት ስሜታቸውን በሙሉ ለየሱበ አሰልፈው መበጠት ሲያ ቅታቸው እናያለን።

ብዙዎች በአዕምሮ ጭንቀት ሲያዙ ጊዜያዊ የሆነ ፕሰዮተር ይለጥፉና «ከበሽታዩ የማልድነው ለምንድነው?» ሲሉ ይጠይቃሉ። ለረጂም ጊዜ በውበጣቸው የታመቀ ጉዳት አያለበቸው፣ ጀርባቸውን መታ መታ ብቻ እድጉ «አይዘህ ምንም አትሆንም፤ ይህን ጥቅስ በቃልህ አጥና» ብሎ መሸንት አጥጋቢ ውጤት አይሰጥም። ብዙዎች በህጻንነታቸው ያለፉበትን ልምምድና ጉዳት ለመናገር ስለሚያሰፍራቸው ወይንም ሚስጥራቸውን የሚጠብቅለቸው ሰው አይኖርም ብለው በማበብ በውበጣቸው ለረጂም ጊዜ ይይዙታል። ያም ከፍተኛ ጉዳት ሰይ ይጥሰቸዋል። ከፍርሃታቸው እንደኛው የአዕምሮ ጭንቀት እንደለባቸው ቢናገሩ «ጥሩ ክርበትያን ብትሆን ኖሮ፣ በታማኝነት መጽሐፍ ቅዱበህን ብታነብና ብትጸልይ ይህን ዓይነት በሽታ እይደርስብህም ነበር፤ ወይንም ከለብህ ጭንቀት ትድን ነበር» የሚለውን የአማኞች አበተያየት ነው።

በስሜት መቃወበ (emotional problem) ምክንያት ተጨበጭ ባልሆነ ነገር የሚፈሩ፣ የሚጨነቁ፣ የሚሰጉ፣ እራሰቸውን ዝቅ አድርገው የሚመለከቱ ሰዎች ሁኔታቸውን ተረድቶ የሞራል ድጋፍና ምክር

የሚበጣቸው ስው ያበፈልጋቸዋል። ያለበቂ ምክንያት በበደለኛነት ስሜትና መጨነቅ፤ በውስጥቸው ታምቆ ለረጂም ጊዜ ሲቶይ፤ ቁጣቸውንና ንዴታቸውን መግለጽ ሲሰናቸው፤ ስሜታቸውን ስንክሳ ከማድረጉም በላይ የአዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከታቸዋል። በዚህ ሁኔታ ያሉ ሰዎች የሚሰማቸውን በመናገር ፈንታ ቁስላቸውን በጊዜያዊ ፕላስተር ሸፍነውት ያልፋሉ።

እግዚአብሔር ገና ከመወለዳችን በፊት ሁላችንንም ያውቀናል። እርሱንም እንድንመስል ይፈልጋል። ይሁን እንጂ በልጁ ብናምን ሁሉም ነገር ተለክቶልን በሥጋም፤ በአዕምሮም ሙሉ በሙሉ ጤናማና ምንም ዓይነት በሽታ እንደማይነካን ቃል አልገባልንም። እንደምንወድቅና ኃጢአት እንደምንሠራ ያውቃል። ማወቅ ብቻ ለይሆን ልቡ ያዝናል። «እንደ ልቤ የሆነውን አገኘሁ» እግዚአብሔር ያለለት ዳዊት እንኳን የወንድሙን ተመኘ፤ ዝሙት ሠራ፤ እንዲሁም ነፍሰ ገደለ። ዳዊት ወድቆ ንበሀ የገባ በመሆኑ ከዙፋኑ አለመረደውም፤ ይሁን እንጂ ስለመተላለፉ ብዙ ዋጋ ከፍሎበታል። ልጁ ሞተ፤ በቤተሰቡ መከከል ሰላም ጠፋ፤ እንዲሁም አሰነዋሪ የሆነ የሞራል ውድቀት በልጆቹ መከከል ደረሰ።

የጌታ ልጆች ሆነን በውስጣችን ተሰፋ መቁረጥና የአዕምሮ ጭንቀት ቢደርስብን፤ ስለሚሰማን ውስጣዊ ጭንቀት እግዚአብሔር ምን እንድናደርግ ይፈልጋል ብለን እራሳችንን መጠየቁ ይረዳናል። ችግራችንን ስማወቅ እራሳችንን በንመረምር ያለየነውን ነገር እንድናይ ይረዳናል። ዳዊት ጌታ ሆይ መርምረኝ፤ ልቤንም አወቅ፤ ሀሳቤንም አይ፤ በውስጤ መተላለፍን ብታገኝ ይቅር በለኝ» ሲል ጸለየ (መዝ 139፤23-24)። የእኛም ጸሎት ይኸው ይሁን።

BIBLIOGRAPHY

Blevins, Williams. Care & Maintenance for the Christian Life, Word Books, Waco, Texas, 1979.

Cammer, Leonard, Up from Depression, Pocket Books, New York, NY 1969

Collins, Gary. Counseling the Depressed, Word Publishing, Dallas, TX, 1987.

DePaulo, Jr. M.D. How to Cope with Depression, A Fawcett Crest Book, New York, 1991

Glasser, William, M.D. Reality Therapy, New York: Harper & Row, 1965.

Hart, Archibald, Coping with Depression in the Ministry & Other Helping Professions, Word Books, Waco, Texas, 1984.

Kilpatrick, William, Psychological Seduction, Thomas Nelson Publishers, Nashville, TN, 1983.

LaHaye, Tim, How to Win Over Depression, Zondervan Publishers, Grand Rapids, MI, 1974.

Littaver, Florence, Blow Away the Black Clouds, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, 1979.