የአእምሮ በሽታ ያለበት የሚያውቁት ሰው አለ?
Does someone you know have a mental illness?

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች እራሳቸው ወይም ቤተሰባቸው ውስጥ ያለ ሰው የአእምሮ በሽታ እንዳለበት ማመን አይፈልጉም፥ ይሄም የሚሆነው አብዛኛውን ጊዜ የቤተሰባቸውን መልካም ስም ያጎድፋል ብለው ስለሚፈሩ ነው። ነገር ግን እንደዚህ ማለት የአእምሮ በሽተኛው የሚያስፈልገውን ሕክምና እንዳያገኝ ያደርገዋል። እስኪ ያስቡት፥ አንድ ቤተሰብ ውስጥ ያለ ሰው አካሉ ላይ የበሽታ ምልክቶች ቢታዩ፥ የዛ ሰው ዘመድ ዶክተር ሳይጠራ የሰውየው በሽታ እየባሰበት ሲሄድ ዝም ብሎ ማየት ይችላል? በርግጥም አያደርገውም።

ሌሎችን የአካላት በሽታዎች እንደማንፈራቸው ሁሉ የአእምሮን በሽታንም መፍራት የለብንም። ይታከማል፥ የሚደረግለት ሕክምናም መድሃኒት መውሰደን፥ የሃኪም ምክርንና ጭንቀትን ለመቆጣጠር እቅድ ማውጣትን ይጨምራል። ለምሳሌ፥ አንዳንድ ጊዜ አንድ ሰው ሆስፒታል ውስጥ መሰንበት ሊያስፈልገው ይችላል፥ ነገር ግን ከሚያገኘው ሕክምና ሌላ አንድ ነገር አለ ሊረዳው የሚችል ይሄም ሰዎች ስለ ሰውየው ያላቸው አስተያየት መቀየር ነው። የአእምሮ በሽታ ያለባቸው ሰዎች እነርሱን መቀበል መቻላችንና የኛን እርዳታ ይፈልጋሉ። የማንቀበላቸው ከሆነ ግን በብዙ የሚቆጠሩ የአእምሮ በሽተኛ ሰዎችና ቤተሰቦችቸው በሽታቸውን ከማሕበረሰቡ ለመደበቅ ይሞክራሉ። ይሄም ቤተሰቦች ከሰው የተገለሉ ሆኖ እንዲሰማቸውና በሽታውም እንዲብስ ያደርጋል።

አመለካከቶችን ለመቀየር መወሰድ ያለበት የመጀመሪያው ደረጃ የአእምሮን በሽታ የበለጠ መረዳት ነው። እንደ የአካል በሽታ ሁሉ የአእምሮ በሽታ (ከአምስት ሰዎች መሃከል በሕይወታቸው ውስጥ አንድ ጊዜ አንድ ሰው የሚጎዳ) ብዙ የተለያዩ ችግሮችን ይጨምራል። አንዳንዶቹ እንደ ስኪትሱፍሪኒያ (schizo-phrenia) ና ማኒክ ዲፕሬሽን (manic depression) አይነቶቹ በጣም አስጊ ሊሆኑ ይችላሉ፥ ሌሎቹና የተለመዱ ችግሮች እንደ ጭንቀት ና ፎቢያ (phobia) ያሉት በጣምም አስጊ አይደሉም።

አንዳንድ ማሕበረሰቦች አግባብ የሌለው ጥላቻ የሚኖራቸው የአእምሮ በሽታን በጉልበት ከሚደረግ ጥቃት ጋር በጣም ስለሚያያይዙት ነው። ነገር ግን የአእምሮ በሽታ ያላቸው ሰዎች ከሌሎች ሰዎች የበለጠ በሃይል ጥቃት አያደርሱም ። ሌላው አመለካከት ደግሞ የአእምሮ በሽታ እራስን መጠበቅ ባለመቻል እንደሚመጣ ተደርጎ መታየቱ ነው፥ ነገር ግን ይሄም እውነት አይደለም። የአእምሮ በሽታ የማንም ጥፋት አይደለም፥ ልክ የስኳር በሽታ የማንም ጥፋት እንዳልሆነ ሁሉ። የአእምሮ በሽተኞችም በግብረ ስጋ ይረበሻሉ (sexually disturbed) የሚለው አባባል እውነት አይደለም። ብዙዎቹ በሃይል የግብረ ስጋ ግኑኝነት የሚፈጽሙ ሰዎች የአእምሮ በሽተኞች አይደሉምና።

የሕብረተሰቡን አመለካከት ለመቀየር በሚከተሉት መንገዶች መርዳት እንችላለን፥

- የአእምሮ በሽታን እንደሌሎቹ በሽታዎች አድርጎ ለመመልከት መማርና አንድ ሰው እንግዳ የሆኑ ፀባዮችን ሲያሳይ የአእምሮ በሽታ መነሻ ምልክት ሊሆን መቻሉን አምኖ መቀበል፥ ልክ ሳል የኢንፍሉዌንዛ መነሻ ምልክት መሆን እንደሚችል ሁሉ። ሰው እንግዳ የሆነ ፀባይ ለምን ማሳየቱን ለመረዳት ስለ በሽታው የበለጠ ለማወቅ ይሞክሩ።
- የአእምሮ በሽታ ተጽእኖ ያደረገባቸው ጓደኞች፥ ዘመዶች፥ ጎረቤቶች ወይም የሥራ ባልደረቦች፥ ጓደኝነትን ማሳየት፥ መርዳትና ሌሎች ሰዎች ይሄንኑ እንዲከተሉ ማበረታታት።
- የአእምሮ በሽታ ያለባቸውን ሰዎች ወይም ቤተሰቦቻቸውን እርዳታ እንዲጠይቁ ማበረታታት።

ለአእምሮ በሽታ እርዳታ የሚያደርጉ ቦታዎች የሚከተሉትን ያካትታል፥

- የሕብረተሰብ ጤና ጣቢያዎች (Community Health Centres) አስተርጓሚዎች ልናዘጋጅዎት እንችላለን፥ አስፈላጊ ከሆነ

- The Transcultural Mental Health Centre
  Cumberland Hospital
  5 Fleet Street, North Parramatta
  Tel: (02) 840 3800

ማንኛውም የታመመ ሰው ወይም ለጓደኛ ወይም ለዘመድ የሚያስብ ሰው የሕክምና ጣቢያውን (Health Centre) መደወል ይችላል። ጣቢያውም አረብኛ፥ ቬትናሚስኛ፥ ተርኪሽኛ፥ ስፓኒሽኛ፥ ፖርቱጊዝኛ፥ ራሻኛ፥ ካህሚርኛ፥ ኮሪያኛ፥ ታይኛ፥ ክሮየሻኛ፥ ሰርቢያኛ፥ ማሶደኒያኛ፥ ታጋሎግኛ፥ ቻይኒስኛና ጣልያንኛ ከሚናገሩ የጤና ባለሙያዎች ጋር ሊያገናኛቸው ይችላል።

ስልክ የሚደውለው ሰው እንግሊዝኛ ለመናገር የማይደፍር ከሆነ፥ ጣቢያው (Centre) የስልክ ቀጥራቸውን ተቀብሎ ቋንቋቸውን የሚናገር ሠራተኛ ስልክ መልሶ እንዲደውል ያደርጋል ወይም ከአስተርጓሚ አገልግሎት እርዳታ ይጠይቃል። ጣቢያውም ከአንድ ጎሳ የመጡ ሕብረተሰቦችን (ethnic communities) የሚንከባከቡ እንግሊዝኛ የሚናገሩ የጤና ባለሙያዎችን ምክር ይሰጣል። ከጤና ባለሙያዎችና ከአስተርጓሚዎች ጋር የሚያደርጉት ውይይቶች ሁሉ ሚስጢራዊነታቸው የተጠበቀ ነው።

የቤተክርስቲያን ማኅበረሰብ አባል ከሆኑ፣ የአእምሮ በሽታን የሚመለከቱ አመለካከቶች እየተቀየሩ መሆኑን የሚያሳይ በአረብኛ፥ በካንቶኒስኛ፥ በማሴዶኖኒያኛ፥ በጣሊያንኛ፥ በቬትናሚስኛ፥ በክሮኤሻኛ፥ በስፓኒሽኛና በታጋሎግኛ ቋንቋዎች የተዘጋጀ የ 15 ደቂቃ ቪድዮ፥ ከብሔረሰብ የአእምሮ ጤና አገልግሎት (Transcultural Mental Health Service) ሊዋሱ ይችላሉ።

በእንግሊዝኛ ስልክ ለመደወል እርዳታ ከፈለጉ የአስተርጓሚ አገልግሎትን (Translating and Interpreting Service - TIS) በ 131 450 ይደውሉ።

በርካታ የጤና ነክ መረጃዎችን (health information) በቋንቋዎ ከብሔረሰቦች መገናኛ (Multicultural Communication) ዌብ ሳይት (website) ላይ http://www.mhcs.health.nsw.gov.au ሊያገኙ ይችላሉ።

የስልክ ቁጥሮች ይህ ጹሑፍ እስከታተመበት ጊዜ ድረስ ትክክለኛ ናቸው፥ ነገር ግን በተከታታይ ለውጥ ሲኖር አይቀየሩም። ስለዚህ የስልክ ቁጥሮችን በስልክ ማውጫ ላይ እንገደና ማየት ሊኖርብዎት ይችላል።