

ሓበሬታ ብዛዕባ ቅዛነት

ቅዛነት ከንብል ከለና ኩነት ህላወ ኮይኑ፣ ሓደ ሰብ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ይኸብዶ፣ ዓቕሉ ይጸበ ወይ ይርበ፣ ሂወት ጸልማት ጥራይ ኮይና ክትራኣዮ እንከላ፣ ቅዛነት ኢልና ንጽውዖ። ቅዛነት ዘለዎ ሰብ፣ ደስታ ወይ ጽቡቕ ስምዒት ከስምዖ፣ ይሸገር።

ቅዛነት ዘለዎ ሰብ፣ ዝኾነ ዕዮ ወይ ስራሕ ክጅምር ዓቕብ ይኾኖ፣ ቀልጢፉ ድማ ይደክም። ዝበዝሐ ግዜ ምውሳኔ ይኸብዶ፣ ከምኡውን ዋሕዲ ኣቓልቦ ይህልዎ፣ ንኣብነት ኣድህብኡ ከይተሰርቀ ኣብ ምምሃር ይኹን ምንባብ፣ ትኹረት ይሰእን።

ዝበዝሐ ግዜ፣ ብቅዛነት ዝሰቐ ሰብ ክድቅስ ይጽገም፣ ኣብ ግዜ ወጋሕታ ምብርባር እውን ንብር ተርእዮ ይኸውን። ገለ ካልእ ብቅዛነት ዝሰቐ ሰብ ድማ፣ ድቃስ ከወስዶ ይሸገር ወይ ዘይዓሚቕን ዝተቆራረጸን ድቃስ ክኸውን ይኸእል። ኣብ ገለ እዋናት ከኣ፣ መጠኑ ዝሓለፈ ድቃስ ዝድቅስ ክኸውን ይኸእል። ምዕጻው ሸውሃትን፣ ምቕናስ ክብደት ሰብነትን እውን፣ ምስ ቅዛነት ምትሕሓዝ ዘለዎም ክኾኑ ይኸእሉ፣ ወይውን ቅዛነት ዘለዎ ሰብ ክቱር ምግብ ናይ ምብላዕ ባህርያት ክህልዎ ይኸእል።

ቅዛነት ዘለዎ ሰብ ጠባዮ ክቐጥንን፣ ኣብ ዙርያ ሰባት ኮንካ ምዕላል ዝኸብዶን ክኸውን ይኸእል፣ ክቱር ነብስ ጸለመ እውን ንብር ተርእዮ ይኸውን። ሞትን ነብስ ቅትለትን ዝብሉ ሓሳባት እውን፣ ንሓደ ብቅዛነት ዝሰቐ ሰብ ልሙዳት ዝሓሰበም ሓሳባት እዮም። ብተወሳኺ ኣካላዊ ቃንዛ ከም፣ ቃንዛ ርእሲ፣ ጭዋዳ፣ ከብዲ፣ ቃንዛ ሕቕን፣ ዝውቱራት ተርእዮ ክኾኑ ከለዉ፣ ግን ኩሉ ግዜ መበገሲኦም ምክንያት ካብ ክፍሊ ኣካል ክትረኽቡሉ፣ ዘይከኣል እዮ።

መበገሲ ቅዛነት እንታይ እዮ?

ዝበዝሐ ግዜ ቅዛነት ካብ ኩነታት ዝብገስ ኮይኑ፣ ኣብ ሂወት ዓቢ ለውጢ ምስዘጋጥም ድማ ይፍጠር። ቅዛነት ቀስ እናበለ ከሳብ ካብ፣ ኣብ ሂወትካ ኣገደስቲ ዝኾኑ ሰባት ምግላል፣ ወይ ኣገደስቲ ነገራት ከም ስራሕካ፣ ዝካኸ፣ ዝኣመሰለ ምግዳፍ፣ ክምዕብል ዝኸእል እዮ። ኣብ ገለ፣ መበገሲ ቅዛነት ካብ ሓደ ዓብይን ሓድሽን ዝተኸሰተ ፈተና፣ ገጢምካ ክትብድህ ኣብ ትቃለሰሉ እዋን፣ ግን እቲ ኣብቲ ግዜ ዘለካ ምንጪ፣ ዘይእኹልን ዘይምሉእን ኮይኑ ይስምዓካ፣ ኣብ ከምዚ ኩነታት ድማ እዮ ቅዛነት ክጅምር ዝኸእል። እዞም ዓቢይቲ ወይ ሓደስቲ ንብሎም ዘለና ንኣብነት፣ ናብ ሓድሽ ቦታ ምቕያር፣ ናብ ሓድሽ ዝኾነ ባህሊ ኣቲኻ ምውህሃድ ወይውን ምምሃር ሓድሽ ቋንቋ ዛኣመሰሉ ክኾኑ ይኸእሉ።

ገለ ሰባት፣ ካብ ካልኦት ብቐሊል ንቅዛነት ተጠቃዕቲ ይኾኑ፣ መበገሲኡ ከኣ፣ ንኣብነት ዘርኣዊ ክኸውን ይኸእል ወይውን ናይቲ ሰብ ጠባይ ወይ ባህሪ ክኸውን ይኸእል ንቅዛነት ብቐሊሉ ተጠቃዒ ዝገብር። ቅዛነት ምስ ለውጥታት ዕዩ ሓንጎል ምትእስሳር ከምዘለዎ እውን ዝፍለጥ እዩ፣ ዝበዝሐ ግዜ እዞም ኣብ ሓንጎል ዝፍጠሩ ለውጥታት፣ ካብ ቅዛነት ምስ ተገላገልካ ናብ ንብር ስርሖም ክምለሱ ዝኸእሉ እዮም።

ብኸመይ፣ቅዛነት ክፍወስ ይክኣል?

ቅዛነት ነዊሕ ዝገበረን፣ ክሳብ ዕለታዊ ናብራኻ ከተሳልጥ ወይ ከተካይድ ዝከብደካ እንተኾይኑ፣ ሓገዝ ካብ ምሕታት ድሕር ኣይትበል፣ ንኣብነት ምስ ሓኪም ወይ ዶክተር ተራኺብካ ተዘራረብ። ምስ ቀረባኻ ዝኾኑ ሰባት ተራኺብካ ምዝርራብ ምዕላል እውን ሓጋዚ እዮ። ብቅዛነት ዝሳቐ ሰብ ንኩነቱ ወይ ሕማሙ፣ ብዘይምቁራጽ ንነብሱ የጸልማ እዚ ድማ ነቲ ዘለዎ ቅዛነት የግድዶ። እቲ ዝበለጸን ኣብ መጀመርያ ክግበር ዘለዎን፣ ነብስኻ ምህዳእን፣ ግዜ ሂብካ ሓይልኻ ምሕዳስን ምሕዋይን እዮ። ኣብ ቅዛነት እንከለኻ ዓቢይቲ ሽግራት ክትፈትሑን ይኹን ኣፈታትሑኦም ክትሓሰቡን ቀሊል ኣይኮነን፣ ዝከኣል እንተደኣ ኮይኑ፣ እቲ ዝሓሸ ነቲ ጉዳይ ንኻልእ ግዜ ንክትገብር ምስግጋር ይኸውን። ሕውየት ካብ ቅዛነት፣ ግዜ ዝወስድ እዮ፣ ማለት፣ ሰሙናት ወይውን ኣዋርሕ ክወስድ ይኸእል እዮ።

ምስቲ ቀጻሊ ትረኽቦ ናይ ጥዕና ብዓል ሞያ ይኹን ቴራፒስት ጉዳይካ ወይ ኩነትካ ንምህዳእ ዝካኣለና ክንጽዕር ኢና። ብዛዕባ ሽግርካን መሰናኸላትን ክትዛረብ ቀሊል ኣይኮነን፣ ምስ እትዛረቡሎም ምስ እተንፍሶም ግን ይፎኸሰካ፣ ወላውን ሽዑ ንሽዑ ፍታሕ ኣይትርከቡሎም። ድሕሪ ግዜ ማለት ኩነትካ ምስ ሃድኤ፣ ብደቂቕ ጠንቂ እዚ ኩሉ ጭንቀትን ክሳራን እንታዮ ኢልና ክንዘራረብን፣ ፍታሕ ኣብ ምምጻእ ዘሎ ኣማራጺታት ሃሰስ ኣብ ምባልን ክነተኩር ኢና። ምስ ናይ ጥዕና ሰብ ሞያ ወይ ቴራፒስት ብዛዕባ ጉዳይካ ምዝርራብ፣ ንጸገማትካ ብቅድሚ ሕጂ ጠሚትካዮም ዘይትፈልጥ ሓደስቲ ኩርናዓት ክትርእዮም ክትጅምር ይሕግዘካ፣ ርድኢት ብዛዕባ እተንጸባርቐኻ ጠባያትን፣ ኣተሓሳስባኻን ክምኡውን ምስ ሰባት ዘለካ ዝምድናን ክዓቢ ወይ ክሰፍሕ ክሕግዘካ እዮ። እምበኣር እቲ ቀንዲ ዕላማ ናይዚ ሕውየት፣ ናብቲ ቅድሚ ቅዛነት ዝነበረካ ብቐዓትን ሓይልን፣ ምምላስ እዮ።

ዝበዝሐ ግዜ መድሃኒታዊ ክንክን ካብ ቅዛነት ምሕዋይ የቀላጥፎ እዮ። ኣብ ምክንኻን ቅዛነት ንጥቀመሎም መድሃኒት ውሑሳት፣ ልምድን ወልፍን ዘየትሕዙን ኮይኖም፣ ናይዚ መድሃኒታዊ ክንክን ውጺኢት ድማ፣ መድሃኒት ምውሳድ ምስ ጀመርካ፣ ካብ 2-4 ሰሙን ምስ ተጠቀምካሎም እዮ፣ እቲ ለውጢ ዝርኤ። እዚ መድሃኒት፣ ድሕሪ ምሕዋይካ እውን ኣይተቋርጸ፣ ምኽንያቱ፣ ድሕሪ መድሃኒት ምቁራጽካ፣ ምልክታት ቅዛነት ብቐሊሉ ስለ ዝምለሱ። ብዙሕ ግዜ መድሃኒታዊ ክንክን፣ ካብ 6 ወርሒ ክሳብ 1 ዓመት ዝወስድ ኮይኑ መድሃኒት ድማ ቀጻሊ ማለት ብዘይ ምቁራጽ ማዓልታዊ ክውሰድ ኣለዎ። ቅድሚ መድሃኒት ምቁራጽካ ከኣ ምስ ዶክተር ተዘራረብ ኢኻ።

ኣብቲ መጀመርያ መድሃኒት እትወስደሉ እዋን፣ ናይ መድሃኒት ዘየድሊ ሳዕቤን ከስዕበልካ ይኸእል እዩ፣ ዝውቱራት ዝኾኑ ሳዕቤናት፣ ከም ዕግርግር ምባል ወይ ከተምልስ ምድላይ፣ ቃንዛ ርእሲ፣ ብብዝሒ ምርሃጽ፣ ቃንዛ ከብድን ዝኣመሰሉ ኮይኖም፣ ፎኮስትን ዘይቀወምትን ማለት፣ ኣብ ውሑዳት መዓልታት ነብስኻ ነቲ መድሃኒት ምስ ተቐባበሎ፣ ዝጠፍኡ ምልክታት እዮም። ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት ዝህቦ ሓገዝ እኹል ምስ ዘይከውን ወይውን ምስ ዘይሰማምዔካ መድሃኒት ክንቅይረልካ ንግደድ፣ ዘየድሊ ሳዕቤን መድሃኒት እንተ ተዓዚብካ ምስ ዶክተር ተዘራረብ። ብዘይካ ናይ ቅዛነት መድሃኒት፣ ብተወሳኺ ንሓጺር ግዜ፣ ክትድቅስ ዝሕግዘካ ወይ ናይ ተርባጽ መድሃኒት ከከም ኣድላይነቱ ምውሳድ ክድሊ፣ ይኸእል እዮ።

ብዛዕባ ቅዛነትን ኣፈዋውስኡን ተወሳኺ ሓበሬታ ምስ እትደሊ፣ ንሓኪምካ ወይ ዶክተርካ ካብ ምውካስ ድሕር ኣይትበል።

እዚ ሓበሬታዊ ጽሑፍ ብስፔሻሊስት ናይ ስነ ኣእምሮ Tapio Halla ኣብ ማእከል ጥዕና ስነ-ኣእምሮ፣ ከተማ ታምፕሪ ጉጅለ ጽገና፣ ንሰደተኛታት ዝሰርሕ፣ ዝተዳለወ እዮ።