

ሓበሬታ ብዛዕባ ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት

ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት፣ ኣብ ጉዕዞ ሂወትካ ብዘጋጥመ ዘስካሕክሕ ሃንደቢታዊ ፍጻመ፣ ብቐጽብት ክምዕብል ዝኸኸል እዮ። ሃንደቢታዊ ዘስካሕክሕ ፍጻመ ክንብል እንክለ ንኣብነት፣ ናይ ኩናት ተሞኩሮ፣ ስቅያት ወይ ግፍዒ፣ ሕማቕ ኣተሓሕዛ፣ ሓደጋ መኪና ይኹን ካልእ ዓይነት ሓደጋ ከም ናይ ተፈጥሮ ሓደጋ፣ ንኣብነት፣ ምንቅጥቃጥ መሬት፣ ምዕልቕላቕ ማይ፣ ህቡብላ ንፋስ ክጥቀስ ይከኣል። ኣብ ከምዚእም ኩነታት ንዓኻ ወይ ንመቐርብካ፣ ናይ ሞት ሓደጋ ምስ ዘንጸላሉ፣ እም እቲ ኩነታት ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ምስዝኸውን፣ ኣብ ከምዚ ኩነታት፣ ክትሕግዝ ከተድሕን ዘይምኽኣልካ፣ ብርቱዕ ስምዒት ዓቕሚ ኣልቦ፣ ፍርሒ፣ ከምኡውን ራዕዲ የሕድረልካ።

ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ዝተሞከሮም ዘስካሕክሑ ፍጻመታት ናብ ኣእምሮኡ ቀጻሊ ይመላለስዎም፣ ክቱር ተርባጽ ዓቕሊ ጽብት የስዕቡሉ፣ ብተደጋጋሚ ሕማቕ ዘባህርር ሕልሚ ምሕላም እውን ልሙድ ተርእዮ ይኸውን። ኣብ ገል እዋናት ዘጋጠሙኻ ሕማቕ ተሞኩሮታት ብዝላዓለ ክብደት እንደገና ክራኣዮኻን ክስምዑኻን ይኸእሉ፣ ከምኡውን ካብ ሓቂ ዝረሓቑ ስምዒታት ክተስተብህል ወይ ክስመዔካ ይኸእል።

ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ንዝሓለፎ ሕማቕ ተሞክሮ ዘዘኻኸሩ ነገራት፣ ተርባጽ ስለ ዝፈጥሩሉ፣ ካብኣቶም ክእለ ወይ ክሕባእ ይፍትን፣ እዚ ድማ ምክያድ ዕለታዊ ናብራኻ፣ ርእይ ብዝኸነ ከካብደን፣ ምሉእ ብምሉእ ዕለታዊ ናብራኻ ከይተካይድ፣ ክዕንቅጻካን ይኸእል። ብኸልእ ሸነኽ፣ ሓደ ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ዘጋጠሞ ዘስካሕክሑ ፍጻመ ወይ ፍጻመታት፣ ክዝክር እንተደለየ እውን፣ ፍጹም ዘይክዝክር ማለት፣ ከምዚ ካብ ኣእምሮኡ ዝተሓኩ፣ ክዝክርም እንተደለየ እኳ ዘይክዝክርሉ ይኸእሉ እዮም። ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ኣብ ዙርያ ሰባት ኮንካ ምዕላል ዘይምቹእ ስምዒት ክሕድረሉ ይኸእል፣ ምስ ገለ ሰባት ክቐርብ እንከሎ እውን ከም ዘይፈልጦም ማለት ኣጋይሽ ኮይኖም ክስምዕዎ ይኸእሉ ወይውን ክፈርሓም ይጅምር፣ ካልእ እውን ደስ ዝብል ስምዒት ወይ ባህታ ክስምዖ፣ ይጽገም፣ ሂወቱ እውን ከባድ ዘይተተስፋ ኮይኖ ትስምዖ። ኣብ ገለ እዋናት ንብራት ዝኸኩ ነገራት፣ ከም ጽርግያ ምስጋር ይኹን ምግቢ ምብላዕ ከበድቲ ኹይኖም ክስምዕዎ ይኸእሉ።

ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን፣ ድቃስ ምስኣንን ወይ ምእባይን ምትእስሳር ዘለዎም ክኹኑ እንክለዉ፣ በዚ ዝሰብ ስብ ድማ፣ ድቃስ ክወስዶ ክሸገር ወይ ዓሚቕ ድቃስ ምድቃስ ክኣብዮ ማለት ብቐሊሉ ዝበራበር ክኸውን ይኸእል እዩ። ዋሕዲ ኣቐልቦን ተነቓፊ ምኳንን ድማ ልሙዳት ተርእዮታት ኮይኖም፣ ብዘይምቁራጽ ረባሺ ዝኸነ ስምዒት ይስምዖ፣ ወላ ዘስግእ ነገር ኣይሃሉ፣ ንክባቢኡ ኣጥቢቐ ክከታተልን ክጥንቀቕን ይጅምር፣ ሰባት ዝስዕብዎ ወይ ዝከታተልዎ ዘለዉ ኮይኑ ስለ ዝስምዖውን ክኸውን ይኸእል፣ ከባቢኡ ኣጥቢቐ፣ ዝከታተል፣ ዘይከም ቅድም፣ ንቐጥዒን ስንባደን እውን ኣብ ቀረባ ክኸውን ይኸእል፣ ብርቱዕ ድምጺ ከሰንብዶ ይኸእል፣ ብኸልእ ሸነኽ ድማ ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት፣ ኣካላዊ ዝኸኩ ጸገማት ከም፣ ቃንዛ ከብዲ፣ ቃንዛ ኣፍልቢ፣ ወይ ቃንዛ ርእሲ ከስዕብ ይኸእል። ዝተፈላለዩ ደረጃታት ቅዳነት እውን ንሓደ ስንባደ ብዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ንብራት ተርእዮ እዮም።

ኣብ ላዕሊ ዝተገልጹ ምልክታት፣ ኣብ ሓደ ሕማቕ ተሞክሮ ዝሓለፈ ሰብ ዝረኣዮ ልሙዳት ምልክታት እዮም። እዚ ስምዒድ ዝፈጠሮ ጭንቀት እዮ ክብሃል እንተደኣ ኮይኑ ግን፣ ድሕሪ እቲ ዘጋጠመ ሕማቕ ተሞክሮ፣ እዞም ምልክታት ልዕሊ ወርሒ ምሳኻ ዝገብሩ ክኹኑ እንክለዉ እዮ። ሓደ ሓደ ግዜ እዞም ምልክታት ከልግሱ ይኸእሉ፣ ኣብ ገለ ጉዕዞ ሂወትካ ወይ ዕድሜኻ እውን እንደገና ክምለሱ ይኸእሉ። ስምዒድ ዝፈጠሮ ጭንቀት፣ ዕለታዊ ናይ ናብራ ንጥፈትካ ብግብእ ከይተካይድ ጸገም ክኹኑኻን፣ ምስ ሰባት ኣብ ትሃንጾ ርክባት እውን፣ ጸገም ክኹኑኻ ይኸእሉ።

ብኸመይ፣ ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ክፍወስ ይከኣል?

ስምባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት፣ ግዜ ዝወስድን ነዊሕ ዝጸንሕን ጸገም ኮይኑ፣ ምፍጥሱ እውን ነዊሕ ግዜ ዝሓትት እዮ። ዓላማ ናይዚ ፍወሳ ከኣ፣ ምውሓድ ክቱር ስምዒት ተርባጽን ፍርህን ይኸውን። ምስ ግዜ፣ ናይ ድቃስ ጸገማት እውን ዳሓን ይኾኑ። ካልእ ቀንዲ ዓላማ ናይዚ ፍወሳ እውን፣ በዚ ጭንቀት ዝሰቐ ሰብ፣ ምክያድ ዕለታዊ ንጥፊታት ናብርኡ ናብቲ ንብር ምምላስን፣ ነቲ ዘርእዮ ጽቡቕ ይኹን ሕማቕ ጠባዮ ብዝላዓለ ደረጃ ተቆጻጺሩ ክኸእሎን፣ ከምኡውን ምስ ሰባት ዘካይዶ ዝምድና ወይ ርክብ ናብ ንብር ምምላስ ይኸውን።

ምስ ሰብ ሞያ ጥዕና ተራኪብካ ዝግበር ዝርርብ ድማ፣ ናይዚ ስንባደ ባህርን፣ ንሱ ዝፈጠሮ ጭንቀትን፣ ኣብ ዕለታዊ ናብራኻ ዘስዓብም ክሳታታትን ምንጻር ይኸውን። ኣብ ነዊሕን ጽዑቕ ናይ ፍወሳ ጉዕዞን ከኣ፣ ተሞክሮኻ ብዛዕባ እዚ ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን፣ ምስኡ ምትእስሳር ዘለዎም ሓሳባት ይኹኑ ስምዒታት፣ ብደቂቕ ምዝርራብ ይኸውን። ዓላማ ናይዚ ምስ ሰብ ሞያ ጥዕና ተራኪብካ ምብህሃል ወይ ምዝርራብ እምበኣር፣ ዘጋጠሙኻ ሕማቕ ተሞክሮ ዘስዓብልካ ከቢድ ጸርን ጽልውኡን ማለት ዕለታዊ ናብራኻ ከይተካይድ ጸገም ዝፈጠረልካን፣ ሓይልኻ ዝበልጾ ዘሎ ሸኽምን ብብቁሩ ምፍኳስ ይኸውን። ኣብ ፈለማ ብዛዕባ ሕማቕ ተሞክሮኻ ወይ ተዘክሮኻ ክትዛረብ እንከለኻ ዘይምትኡነትን ካልእ ስምዒታትን ከስዕበልካ ይኸእል እዮ፣ ምስ ግዜ ግን ዘዕግብ ውጺኢት ክትረኽቡሉ ኢኻ።

ተርባጽ ዘስዕቡልካ ኩነታት ወይ ነገራት፣ ነቲ ዝኸሰት ስምዒት ተርባጽ እንታይ ሜላ ተጠቀም ትቆጻጸርም፣ ብብቑሩ ምልምማድ እውን ኣዝዮ ጽቡቕ እዮ። ምልምማድ ወይ ልምምድ ክንብል እንከለና፣ ንኡብነት ብኣውተቡስ ምጉዓዝ ወይ ምስ ሓደ ሓደ ሰባት ምርኻብን ክኸውን ይኸእል። ብተወሳኺ ክትዛነ ክሕግዙኻ ዝኸእሉ ዝተፈላለዩ ሜላታት ብምጥቃም፣ ክቱር ስምዒት ምርባሽ ክተወግድ ትኸእል። ምንቅስቃስ እውን ሓጋዚ እዮ። ኣብ ምቁጽጻር ምልክት ስምዒታት እውን፣ ናይ ፊዚዮ ቴራፒ ሓገዝ፣ ሓጋዚ ኮይኑ ይርከብ እዮ።

መድሃኒታዊ ክንክን

ብሓገዝ መድሃኒታዊ ክንክን፣ ስምዒታት ጭንቀትን ካልኣት ስምዒታት ከም፣ ተርባጽ፣ ጸገማት ድቃስን፣ ኣብ ስነ ኣእምራዊ ሕማቕ ተዘክሮ ተሸሚሙ ዘሎ ኣእምሮ ምምላስን፣ ይኸውን ጸዕርና። ንክንክን ስምባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት እንጥቀመሎም መድሃኒት፣ ዝውቱራት ዝኾኑ፣ ናይ ቅዛነት መድሃኒት እዮም። እዞም መድሃኒት ዝውቱራት መድሃኒት ኮይኖም ወልፊ ዘየትሕዙ ድማ እዮም። ኣብቲ መጀመርያ መድሃኒት እትወስደሉ እዋን፣ ናይ መድሃኒት ዘየድሊ ሳዕቤን ከም፣ ዕግርግር ምባል ወይ ከተምልስ ምድላይ፣ ቃንዛ ከብዲ፣ ወይ ምርሃጽ፣ ዝኣመሰሉ ክትዕዘብ ትኸእል ትኸውን፣ ግን ኣብ ውሑዳት መዓልታት ነብስኻ ነቲ መድሃኒት ምስ ተቐባብሎ፣ ዝጠፍኡ ምልክታት ኮይኖም፣ ምውሳድ እዚ መድሃኒት ድማ ብዘይምቁራጽ ክቕጽል ኣለዎ። ናይ እትወስደ መድሃኒት ኣወንታዊ ለውጢ ድማ፣ ውሑዳት ሰሙናት ምስ ተጠቀምካሉ እዮ ክርኤ ዝጅምር። መድሃኒታዊ ፍወሳ ሓጋዚ ኮይኑ እንተ ተረኺቡ፣ ንኣዋርሕ ቀጽሎ፣ ሓደ ሓደ እዋን እውን፣ ንዓመታት ክውሰድ ይከኣል እዮ። እዞም መድሃኒት ንንውሕ ዝበለ ግዜ ምውሳድ ከስዕቦ ዝኸእል ጉድኣት፣ ዝኾነ ዝተረጋገጸ ነገር የለን።

ብተወሳኺ መድሃኒታዊ ክንክን ከም፣ መህድኢ ተርባጻዊ ስምዒታትን፣ ክትድቅስ ዝሕግዙካ መድሃኒትን፣ ንውሑን ግዜ ምውሳድ የድሊ፣ ዝበዝሐ ግዜ እዞም መድሃኒታት ንኣጺር ግዜ ጥራይ ዝውሰዱ ክኾኑ ከምዘለዎም ኢና ንጽዕር። ምልክታት ስምዒት

ዝተሓላለኹ ምስ ዝኾኑ፣ ምጥቃም መድሃኒት ሕጻንም ኣእምሮ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዮ። ብዛዕባ ዝተኣዘዙልካ ወይ ዝተቐየሩልካ መድሃኒት ይኹን፣ ብዛዕባ ዘስዓብዎ ዘየድሊ ሳዕቤን፣ ምስ ዝከታተለካ ዶክተር ወይ ሓኪም ኩሉ ግዜ ተዘራረብ። ብዛዕባ ስምባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን ክንክኑን፣ ተወሳኺ ሓበሬታ ምስ እትደሊ እውን፣ ካብ ምሕታት ዶክተርካን ሓኪምካን ድሕር ኣይትበል።

Tapio Halla

ስፔሻሊስት ናይ ስነ-ኣእምሮ

ማእከል ጥዕና ስነ-ኣእምሮ ታምፕሪ

ጉጅለ ጽገና ንሰደተኛታት