



**የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር**

**ሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም
የአዕምሮ ጤና አገልግሎት ፓኬጅ**

ሐምሌ 2007 ዓ.ም
አዲስ አበባ

ማውጫ

- 1. መግቢያ..... 2
- 2. ዓላማ..... 2
 - 2.1. አጠቃላይ ዓላማ..... 2
 - 2.2. ዝርዝር አላማዎች 2
- 3. በጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት 3
 - 3.1. መረጃ መሰብሰብ 3
 - 3.3. የአዕምሮ ህመም ምልክቶች ያለባቸው ሰዎችን መለየት እና ምርመራ እና የህክምና አገልግሎት እንዲያገኙ ማድረግ፤ 4
 - 3.3.1. የአዕምሮ ህመም ምልክቶች ያለባቸው ሰዎችን መለየት 4
 - 3.4. አገልግሎቱ እንዴትና የት ይሰጣል..... 5
 - 3.4.1. የአዕምሮ ሕመምን የመለየት አስፈላጊውን እርዳታ መስጠት ዘዴ፡ 5
 - 3.5. ለዋና ዋና የአዕምሮ ችግሮች የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚሰጡ እርዳታዎች .. 5
 - 3.5.1. የአዕምሮ መረበሽ ያለባቸው እናቶች፡- 5
 - 3.5.2. የሚጥል በሽታ (Epilepsy)፡-..... 6
 - 3.5.3. ሰ-ሰኝነት (Addiction) 6
 - 3.5.4. የመርሳት በሽታ..... 7
 - 3.5.5. የህፃናት የአዕምሮ ጤና ችግሮች..... 8
 - 3.6. የአዕምሮ ጤና ችግሮችን ለመግታት የማህበራዊ ድጋፍን ማጠናከር፡ 11
- 4. አገልግሎቱን ለመስጠት የሚያስፈልጉ ግብዓቶች፡ 11
 - 4.1. አገልግሎት አሰጣጡን የሚደግፉ ሠነዶች (Job aids) 11
 - 4.2. የምርመራና ህክምና ቁሳቁሶች 12
- 5. የጤና ጣቢያ ጤና ኤላ ትስስር 12
- 6. የሚጠበቅ ውጤት፤ 13
- 7. የክትትልና ግምገማ፤ የአገልግሎት አሰጣጥ ውጤታማነት ዋና ዋና አመለካኾች 13
 - 7.1. የክትትልና ግምገማ 13
 - 7.2. የአገልግሎት አሰጣጥ ውጤታማነት ዋና ዋና አመለካኾች 14

1. መግቢያ

የአዕምሮ ጤና ችግር በዓለም ዙሪያ የሚገኙ ሰዎችን ያለምንም ልዩነት የሚያጠቃ ሲሆን በዓለማችን ስርጭቱ አገራችንን ጨምሮ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ እንደመጣ መገንዘብ ተችሏል ። በአገራችንም በተደረገው ጥናት ከስድስት ሰዎች አንዱ/ዲ በሕይወት ዘመናቸው ውስጥ ደረጃው ቢለያይም የአዕምሮ ሕመም ይገጥማቸዋል።

እንዲሁም ተገቢ ባልሆነ ግንዛቤ እና በሕመሙ ባህሪ ምክንያት ለአዕምሮ ሕመም የተጋለጡ ሰዎችም ሆኑ ቤተሰቦቻቸው ሕመሙ ሊድን የሚችል መሆኑን ስለማያምኑ ተገቢውን ህክምናና ድጋፍ ስለማይደረግላቸው የትም ተጥለውና ከማህበረሰቡ ተገልለው ይገኛሉ።

በአብዛኛው ማህበረሰቡ የአዕምሮ ሕመማችን ወደ ጤና ተቋማት የሚያመጣቸው ዘግይቶ ሌሎች ባህላዊ ህክምናዎችን ሞክረው ሳይሳካላቸው ሲቀር ነው። ይህ መሆኑ ህሙማኑ በፍጥነት ከህመማቸው እንዳያገግሙ ስለሚያደርግ በሕመማኑና በቤተሰቦቻቸው ላይ ተጨማሪ የኢኮኖሚ፣ የማህበራዊና የስነ ልቦና ጫና ይፈጠርባቸዋል።

ይሁን እንጂ የአዕምሮ ሕመም ችግር ዘርፈ ብዙ ቢሆንም በመድኃኒትና በተለያዩ ዘዴዎች በመታገዝ ጤናቸውን መመለስና በሕብረተሰቡ ውስጥ የነበራቸውን ሚና ተመለሰው እንዲጫወቱ ማድረግ ይቻላል።

ስለዚህ በሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ከሕመምተኛው፣ ከቤተሰቡ፣ ከማህበረሰቡ፣ ሌሎች የሕክምና ባለሙያዎች እና ባለ ድርሻ አካላት ጋር በመተባበር ይህን አመለካከት በመለወጥ ረገድ ቁልፍ ሚና መጫወት ይኖርባቸዋል።

በመሆኑም የአዕምሮ ጤና ችግር ስርጭት ለመከላከልና ለመቆጣጠር፣ አገልግሎቱን የበለጠ ለማጠናከርና በሁሉም አካባቢዎች በስፋት ለማዳረስ እንዲቻል ይህ የሁለተኛ ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም የአዕምሮ በሽታዎች መከላከልና መቆጣጠር ፓኬጅ እንዲዘጋጅ ተደርጓል።

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

ህብረተሰቡን በማሳተፍ የአዕምሮ ጤና ችግሮችን በመከላከልና በመቆጣጠር ሊደርስ የሚችለውን የጤና፣ የስነልቦና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚያዊ ችግርን እንዲሁም ህመም፣ የአካል ጉዳትና ሞትን መቀነስ፤

2.2. ዝርዝር አላማዎች

- ❖ የአዕምሮ ጤና እንክብካቤ መርህና ንድፈ-ሀሳብ (principles & concepts) መሰረት በማድረግ ማህበራዊና የስነ-ባህሪ (social and behavioral) ሳይንስን በመጠቀም ለአዕምሮ ህሙማና ለቤተሰቦቻቸው ተገቢውን አገልግሎት መስጠት፤
- ❖ የተለያዩ የአዕምሮ ጤና ችግሮችን በመለየት ሕመማችን ሳይዘገዩ ህክምና እንዲያገኙ እገዛ ማድረግ፤

- ❖ ሕመምተኛው ያለበትን ደረጃ መሰረት ያደረግ የህክምና እርዳታና ድጋፍ ማድረግና ለከፍተኛ ምርመራና ህክምና ወደ ጤና ጣቢያ መላክ፤
- ❖ ህብረተሰቡ ለአዕምሮ ህመምን እንክብካቤና ድጋፍ እንዲሰጥ ግንዛቤውን ማዳበር፤
- ❖ በአዕምሮ ህመምተኞች ላይ የሚታየውን ማግለልና መድሎ ለማስቀረት የሀይማኖት አባቶችንና ሌሎች ታዋቂ ግለሰቦችን በመጠቀም የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ማጠናከር፤

3. በጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት

3.1. መረጃ መሰብሰብ

የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የ አዕምሮ ጤና ችግሮችን መከላከልና መቆጣጠር ስራዎችን አጠናክረው ለማከናወን እንዲያስችላቸው በቀበሌው ውስጥ የሚያስፈልጉ መረጃዎችን ማግኘትና ማጠናቀር ይኖርባቸዋል። በዚህም መሠረት የሚከተሉትን ተግባራት ማከናወን ያስፈልጋል።

- ❖ ለመረጃ መሰብሰቢያ የሚያገለግሉ ግባዓቶችን (ቅጾችን፣ መዝገቦችን ወዘተ) ከመጀመሪያ ደረጃ ጤና ክብካቤ አሃድ መውሰድ፤
- ❖ በቀበሌው ውስጥ የሚስያፈልጉ መረጃዎችን ለዚህ ሥራ በተዘጋጁ የመረጃ መሰብሰቢያዎች መሰብሰብ፤
- ❖ የተሰበሰቡትን መረጃዎች ከዚህ ቀጥሎ በተዘረዘሩት አግባብ ማጠናቀር፤ መተንተንና ባለድርሻ አካላትና ህብረተሰቡ በመረጃው ላይ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማድረግ እንዲሁም ለውሳኔ መጠቀም፤
 - በቀበሌው ውስጥ ለአዕምሮ ህመም አጋላጭ ሁኔታዎችን (መጠጥ ቤቶች፣ ዕጽ ተጠቃሚዎች፣ ወዘተ መለየት)፤
 - የአዕምሮ ህመም የቀበሌው የጤና ችግር ስለመሆኑ፣ በቀበሌ ውስጥ የአዕምሮ ህመም ያለባቸውን ሰዎች ብዛት እና የአዕምሮ ህመም መድኃኒት የጀመሩ፣ በመውሰድ ላይ ያሉ እና ያቋረጡ ብዛት መለየት (በጾታና በእድሜ)፤
 - በቀበሌው ውስጥ የሚገኙ ድጋፍ ሰጭ ማህበራትና ሴክተሮች ብዛት (የሴቶች፣ ወጣቶች፣ እድሮች፣ ወዘተ) መለየት፤
 - ህብረተሰቡ በአዕምሮ ህመም/ችግሮች መከላከልና ቁጥጥር ላይ ያለውን አቅም (ተነሳሽነት፣ እውቀት፣ ጊዜ፣ ገንዘብ፣ ቁሳቁስ፣ የአደረጃጀትና የአመለካከት ሁኔታ)፤
- ❖ የተሰበሰበውን መረጃ መሰረት በማድረግ የአዕምሮ ህመም/ችግሮችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚያስችል አሳታፊ የሆነ ዕቅድ ማዘጋጀት፤
- ❖ መረጃውን በየተወሰነ ጊዜ (በየወሩ፣ በየ3 ወሩ፣ በየስድስት ወሩና በየዓመቱ) እንደገና ማየትና እንደአስፈላጊነቱ ማስተካከል፤
- ❖ የአገልግሎቱን ተጠቃሚዎች መረጃ በሚገባ አጠናክሮ መያዝ፣ ወርሃዊ ሪፖርት ለሚመለከተው ጤና ጣቢያ በጊዜው መላክ

3.2. የአዕምሮ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የህብረተሰቡን ግንዛቤ የማሳደግ ስራ ማከናወን

- ❖ የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ለማከናወን የልማት ቡድን አደረጃጀቶችና የ1ለ5 ትስስር አባላት ክህሎታቸውን በማሳደግ፣ ህብረተሰቡ የሚሰባሰቡባቸውን አጋጣሚዎችን፣ ዘመናዊና ባህላዊ የመገናኛ ዘዴዎችንም በመጠቀም ማህበረሰቡን ማስተማር፤
- ❖ በየደረጃው ያሉ አመራር አካላት፣ የሐይማኖት አባቶች፣ የጎሳ መሪዎች እና ሌሎች ባለድርሻ አካላት የአዕምሮ ጤና ችግሮችን ተገንዝበው በመከላከልና በመቆጣጠሩ ሥራ ላይ የድርሻቸውን መወጣት እንዲችሉ ማስተማር፤
- ❖ የአዕምሮ ህመምን በተቻለ መጠን የተመጣጠነ ምግብ እንዲመገቡ፣ የህመምን ቤተሰቦችም ለዚህ እንዲተባበሩ የጤና ትምህርት ማስተላለፍ፤
- ❖ ለአዕምሮ ህክምና የሚሰጡ መድኃኒቶች አወሳሰድ ዙሪያ ለሕመማን፣ ለህመማኑ ቤተሰብ አባላት፣ ለሕመማን ደጋፊዎች ግንዛቤ መስጠት፤
- ❖ መንግሥታዊ ያልሆኑና የማህበረሰብ አቀፍ ድርጅቶች የአዕምሮ ጤና ችግሮችን በመከላከልና በመቆጣጠሩ ተግባራት ላይ ተሳትፏቸውን እንዲያሳድጉ ማድረግ
- ❖ ወደ ማህበረሰቡ የተመለሱትን ሕመማን በቦታው ተገኝቶ ማበረታታት፣ ማስተማር፤

3.3. የአዕምሮ ህመም ምልክቶች ያለባቸው ሰዎችን መለየት እና ምርመራ እና የህክምና አገልግሎት እንዲያገኙ ማድረግ፤

3.3.1. የአዕምሮ ህመም ምልክቶች ያለባቸው ሰዎችን መለየት

- ❖ የልማት ቡድን አደረጃጀቶች፣ የ1ለ5 ትስስር አባላት በአጠቃላይ ማህበረሰቡ የለዩዓቸውን የአዕምሮ ህመም ምልክት ያሉባቸውን ሰዎች ምርመራ ማድረግና ተጨማሪ ምርመራ የሚያስፈልጋቸውን በመለየት ወደ ጤና ጣቢያ መላክ፤
- ❖ በቤት ለቤት ጉብኝት፣ በገበያ ቦታዎች፣ በትምህርት ቤቶች፣ በእምነት ተቋማት፣ በማረሚያ ቤቶች፣ በልማት ተቋማት ወዘተ... በሚሄዱበት ወቅት የለዩዓቸውን የአዕምሮ ህመም ምልክቶች ያሉባቸውን ሰዎች ለምርመራ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ፤

የአዕምሮ ሕመማንን ለመለየት ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

- ❖ ቀላልና ግልጽ ቋንቋ መጠቀም፤
- ❖ የሰዎችን ዕድሜ፣ ጾታ፣ እና ባህል ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት፤
- ❖ ሁልጊዜም ጥሩ ቀረቤታ ማሳየትና አክብሮት መስጠት፤
- ❖ ስሜቶቻቸው ነጻ ሆነው እንዲገልፁ ማበረታታት፤
- ❖ የህመምተኞችን ስሜት መጋራት፤
- ❖ በቀላሉ ችግር የመፍታት ስልትን በመከተል እገዛ ማድረግ፤
- ❖ ስለ ህመሙ/ችግሩ ግልጽ መረጃ መስጠት፤

- ❖ ተንከባካቢዎቹ የአዕምሮ ጤና ችግሮች፣ በተለይ የድባቱ(Depression) ችግር፣ ተጠቂ እንዳይሆኑ መከታተል፣
- ❖ በየጊዜው ወደየቤታቸው በመሄድ መከታተልና መደገፍ፣
- ❖ ለአዕምሮ ሕመምንና ለተንከባካቢዎቻቸው ተግባራዊ ድጋፍ ለመስጠት ማህበረሰቡን ማነሳሳት/ማሳተፍ፣
- ❖ በጣም ግለሰባዊ እና ስሜት የሚነኩ ሚስጥሮቻቸውን ሲያናግሯቸው ስሜታቸውን መጋራት፣ ሚስጥራቸውንም ያለ እነሱ እውቅና ለሌሎች ሰዎች ያለማካፈል፣

3.4. አገልግሎቱ እንዴትና የት ይሰጣል

3.4.1. የአዕምሮ ሕመምን የመለየት አስፈላጊውን እርዳታ መስጠት ዘዴ፡

በአዕምሮ ህክምና ትልቁ መሳሪያ ተግባባት በመፍጠር ሀሳብ መለዋወጥ/መግባባት ነው። (Therapeutic Communication)

- ❖ በሁሉም የጤና እንክብካቤ ሁኔታ ውስጥ በግልጽና የሰውን ስሜት በማይጎዳ መልኩ ሀሳብን መለዋወጥ ያስፈልጋል።
- ❖ ምንም እንኳን አንዳንዴ የአዕምሮ ችግር ካለባቸው ሰዎች ጋር በግልጽ ሐሳብን መለዋወጥ አስቸጋሪ ቢሆንም እነዚህ ሰዎች ኃላፊነት እንዳለባቸውና እንደተከበሩ ሰዎች መቅረብና መረዳት ይገባል።



ሥዕል 1:- የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎ የአዕምሮ ህመምተኛውን ስታናግር

3.5. ለዋና ዋና የአዕምሮ ችግሮች የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች የሚሰጡ እርዳታዎች

3.5.1. የአዕምሮ መረበሽ ያለባቸው እናቶች:-

በኢትዮጵያ ከ10 ሴቶች አንዷ በእርግዝና ወቅት እንዲሁም ከ20 ሴቶች አንዷ ከወሊድ በኋላ በድባቱ (Depression) ሕመም እንደሚጠቁ ጥናቶች ያሳያሉ።

በእርግዝና ወቅት፣ ከወሊድ በኋላ እንዲሁም በማንኛውም ጊዜ በእናቶች ላይ የሚከሰቱ ከባድ የአዕምሮ መረበሽ በህጻናት ልጆቻቸውና በመላ ቤተሰቡ ላይ ተፅዕኖ ሊያሳድር

ስለሚችልድንገተኛ ሁኔታ መሆኑን ተረድቶ ሕሙማን አስፈላጊውን አገልግሎት እንዲያገኙ ወደ ጤና ጣቢያ በአስቸኳይ መላክ ይኖርባቸዋል።

- ❖ የእናቶች ድባቱ(Maternal Depression) አሳሳቢ ነገር ነው። ምክንያቱም ድባቱ እናቶች ለልጆቻቸው የሚያደርጉት እንክብካቤ ላይ ተፅዕኖ ሊያሳድር ይችላል።
- ❖ እናቶች ቶሎ/በጊዜ ከታከሙ እና ጥሩ ድጋፍ ካገኙ ድባቱ በእናቲቱም ሆነ በልጅ ላይ የሚፈጥረው አሉታዊ ተፅዕኖ ዝቅተኛ ይሆናል።

3.5.2. የሚጥል በሽታ (Epilepsy):-

የሚጥል በሽታ (Epilepsy) ማለት ከመጠን በላይ ከአንድ የአንጎል ክፍል የሚመነጭ የኤሌክትሪክ እንቅስቃሴ ሲሆን፣ ከዚህ የተነሣ በአብዛኛው ሕመምተኛው በድንገትና ባልታሰበ ሁኔታ ራሱን ስቶ የሚወድቅበት የህመም ዓይነት ነው።

የሚጥል በሽታ ያለባቸው ሰዎች በብዙኃን ዘንድ በእርኩስ መንፈስ የተያዙ አድርገው ዘመናዊ ህክምና አያድናቸውም የሚል የተሳሳተ እምነት ስለሚታይ ህክምና የሚያገኙት ጥቂት ህሙማን ብቻ ናቸው።

የሚጥል በሽታ ከሰው ወደ ሰው አይተላለፍም!

ለሚጥል በሽታ የሚሰጥ የሕክምና አገልግሎት:-

የሚጥል በሽታ ሕክምና ከጥቂት ዓመታት እስከ እድሜ ልክ ክትትል ሊያስፈልገው የሚችል የሕክምና ዓይነት ነው።

- ❖ የቅርብ ክትትልና ቁጥጥር ያሻዋል፤
- ❖ አንድ ጊዜ ሕክምና ከተጀመረ ሐኪሙ/ የጤና ባለሙያው መድኃኒቱን እንዲቆም ካላዘዘ በስተቀር ታካሚው መድኃኒቱን በታዘዘለት መሠረት በየቀኑ መውሰድ አለበት፤
- ❖ መድኃኒቱን በድንገት ማቋረጥ ወይም መቀነስ ኃይለኛ የሚጥል በሽታ እንዲያገረሽበት ሊያደርግ ይችላል፤
- ❖ በሽታው መጣሉን ቢተውም እንኳን ሐኪሙ/የጤና ባለሙያው እስካላቆመ ድረስ መድኃኒቶቹን በጭራሽ ማቋረጥ አይገባም፤
- ❖ የሚጥል በሽታ ታካሚዎች ከሚወስዱት መድኃኒት ጋር በተያያዘ ቀላል ወይም ከባድ የሆነ ያልተፈለገ የመድኃኒት ችግር (የጎንዮሽ ምልክቶች) መከሰት አለመከሰታቸውን መከታተል፤ ከተከሰቱ በመመሪያው መሠረት መወሰድ የሚገባውን እርምጃ መውሰድ፤
- ❖ የሚጥል በሽታ ያለባቸው ህሙማን ከእሳት፣ ከረጅም ህንፃ፣ ዛፍ ላይ ከመውጣት፣ የውሃ ኩሬ/ጉድጓድ እና ከመሳሰሉት ጥንቃቄ እንዲያደርጉ ማስገንዘብ ያስፈልጋል።

3.5.3. ሱስኝነት (Addiction)

ጥገኝነት (Dependency) :- ያለነዚህ ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች መንቀሳቀስ፣ መናገር፣ መስራት፣ ማሰብ ያለመቻልና በየወቅቱ ያጠቃቀም መጠን የመጨመር፣ በዚህ ምክንያት

ሊከሰት የሚችለውን አስከፊ የሆኑ የአካልና የሥነ-ልቦና ችግሮች ለመከላከል የሚደረግ ሂደት ውስጥ የሚከሰት ጤናማ ያልሆነ ችግር ነው።

የሱስ ችግር ላለበት ሰው እና ቤተሰቡ መርጃ መንገዶች :-

- ❖ ቤተሰቡን እና የሱስ ችግር ያለበትን ሰው፣ ይህ ችግር ከመጥፎ ፀባይ የተነሳ የሚመጣ ያለመሆኑንና ሊታከም የሚችል መሆኑን ገልጾ ተረጋግተው ድጋፍ እንዲያደርጉለት ግንዛቤ መፍጠር፤
- ❖ የሱስ ችግር ለማህበራዊ ሕይወት ጠንቅ መሆኑን የችግሩ ተጠቂ ሆነ ቤተሰቦቹ እንዲገነዘቡ ማድረግ፤
- ❖ የህክምናው ውጤታማነት በግለሰቡ ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን የማቆም አመለካከት እና በራስ መተማመን ሁኔታ እንዲሁም ቤተሰቡ ግለሰቡን ለመደገፍ ባለው ፈቃደኝነት ላይ ይመሰረታል፤
- ❖ ነፍሰ ጡር እናቶችን ከዚህ ሱስ ካልተላቀቁ በፅንሱም ሆነ በራሳቸው ጤና ላይ ችግር እንደሚያመጣ ግንዛቤ ማስጨበጥ፤
- ❖ ግለሰቡ ጊዜውን ሱስ ከሚያስይዙ አደገኛ ዕዎች ይልቅ በሌላ ነገር ወይም ስራ ላይ እንዲያውል/እንዲያሳልፍ ግለሰቡን እና ቤተሰቡን ማበረታታት፤ የህክምና ድጋፍ እንዲያገኙ በመምከርም ሆነ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄዱ በመደገፍ ማገዝ፤

3.5.4. የመርሳት በሽታ

የመጃጀት ችግር (Dementia) በአብዛኛው የሚከሰተው በአረጋውያን ላይ ቢሆንም ኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደማቸው በሚገኝባቸው ወይም ከባድ የአልኮል መጠጥ ሱስ ችግር ባለባቸው ግለሰቦች ላይም ይከሰታል።

የመጃጀት ችግር (Dementia) አመልካች ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶችን የሚያሳዩ ሰዎች ሁሉ በጤና ተቋም ውስጥ ሊመረመሩ ይገባል።

- ❖ የግለሰቡ ደህንነት አደጋ ላይ ከሆነ፣ ለምሳሌ፦ በተለይ በምሽት ዝም ብሎ የሚዞር ወይም የሚጠፋ ከሆነ፤
- ❖ ግለሰቡ ሌሎች ላይ አደጋ ሊያደርስ የሚችል ከሆነ፤
- ❖ በድንገት የአዕምሮ ሁኔታው ከተዛባ፤
- ❖ ምልክቶቹን ያመጣው ሌላ የጤና ችግር መሆን አለመሆኑን ለማረጋገጥ፤

የመጃጀት ችግር (Dementia) ያለበትን ግለሰብ እና ቤተሰቡን መርጃ መንገዶች:-

- ❖ ስለ የመጃጀት ችግር(Dementia)አጭር እና ግልጽ በሆነ ቋንቋ ማስረዳት፤
- ❖ ሕመምተኛው ንቁ እንዲሆን፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርግ መደገፍና ማበረታታት፤

- ❖ ቤተሰቡ ግለሰቡ ነገራዊ ሁኔታውን ማስታወስ እንዲችል እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ያስረዱ፤ ለምሳሌ፦ ዛሬ ቀኑ ምን እንደሆነ በመጠየቅና በመንገር፤ በቤተሰብ ውስጥ ያሉ አዳዲስ ነገሮችን መንገር፤
- ❖ የእራሳቸውን ሀሳብ እንዲገልጹ በመፍቀድ ሕመምተኞቹ እንዴት እራሳቸውን ችለው መታጠብ ፣ ልብስ መልበስ እና መመገብ እንደሚችሉ መወያየት፤
- ❖ ግለሰቡ እና ቤተሰቡ ስለሚያሳስባቸው ነገር ሲነግሩዎት በሀዘኔታ ማዳመጥ ምክንያቱም ሕመሙ በሕይወታቸው ስለሚያመጣው ነገር ፍራቻ ሊኖራቸው ስለሚችል፤
- ❖ ከቤተሰቡ ጋር የመጃጀት ችግር(Dementia) ላለበት የቤተሰብ አባላቸው ማድረግ የሚገባቸውን እንክብካቤ እንዴት እንደሚወጡት መወያየት፤
- ❖ በተለምዶ የመጃጀት ችግር(Dementia) ችግር ያለባቸው ሰዎች ላይ የሚደረጉ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች እንዳይፈጸሙ ማስተማር፤
- ❖ ለተጨማሪ ምርመራ፣ ምክርና የህክምና ክትትል ወደ ጤና ጣቢያ መላክ፤

3.5.5. የህፃናት የአዕምሮ ጤና ችግሮች

አንዳንድ ልጆች የእድገት ችግር ሊገጥማቸው ይችላል እንደ እድሜ እኩዮቻቸው መናገር መንቀሳቀስ ወይም ማሰብ ላይችሉ ይችላሉ። እንዲሁም ልጆች የአዕምሮ ጤና ችግር ሊገጥማቸው ይችላል፤ ለምሳሌ፦ ድባቴ፣ የባህሪ ለውጥ ወይም የሚጥል ሕመም (Epilepsy) እንደአዋቂ ሰው ሊገጥማቸው ይችላል። በአብዛኛው የልጆች የአዕምሮ ጤና ችግር እና የእድገት ውስንነት (Mental Retardation) ተያዥነት አላቸው ።

ልጃቸው የአዕምሮ ችግር እንዳለበት የጠረጠሩትን ወላጆች እንዴት አድርጎ መቅረብ ይገባል?

- ❖ ወላጆች የልባቸውን እንዲነግሯቸው ከመጀመሪያ ጀምሮ እምነት እንዲጥሉባቸው መስራት ያስፈልጋል፤
- ❖ ወላጆች ስለ ልጃቸው በራሳቸው ቃላት/አገላለጽ እንዲነግሩዎት ማድረግ፤
- ❖ ወላጆቹ በሚናገሩበት ጊዜ ስሜታቸውን በመጋራት እና በሙሉ ልብ ማዳመጥ፤
- ❖ ስለ ልጁ አንዳንድ የእድገት ሁኔታዎች በመጠየቅ (በወቅቱ ድኅል(ዳዴ ማለት)፣ በወቅቱ ሄዷል፣በወቅቱ አፋን ፈቷል፣የመግባባት ችሎታው እንዴት ነው? እንዲሁም ልጁ የተለየ/ወጣ ያለ ወይም አስቸጋሪ ፀባይ ነበረው?)፤
- ❖ ማንኛውም ዓይነት አካላዊ የጤና ችግር ወይም አደጋ ደርሶበት ከሆነ መመልከት እና እርምጃ መውሰድ፤



ሥዕል 2:- የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎ ከአዕምሮ ጤና ችግር ካለበት ልጅ እናት ጋር ውይይት ስታደርግ

የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች ልጁ የአዕምሮ ወይም የእድገት ውስንነት ችግር እንዳለው ከገመቱ/ ከጠረጠሩ ለወላጆች የሚሰጥ ድጋፍና ምክር:-

- ❖ ወላጆቹ ስለ ልጃቸው ችግር ስለገለጹ ማመስገን፤
- ❖ ለሌሎች የማህበረሰቡ አባላት የልጁ የጤና ችግር እሱንም ሆነ ወላጆችን የሚያስወቅስ አለመሆኑን ማስረዳት፤
- ❖ በአካባቢው ሌላ ተመሳሳይ ችግር ያለው ልጅ ካለ ሁለቱን ወላጆች እንዲገናኙና ልምዳቸውን እንዲለዋወጡ ማድረግ ጠቃሚ ነው፤
- ❖ ወላጆች የሚያዩባቸውን ምልክቶች (የአዕምሮ ወይም የእድገት ውስንነት ችግር ያለው ልጅ የሚያሳያቸው ምልክቶች) በየጊዜው ለጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያ እንዲገልጹ መምከር፤
- ❖ ስለ ልጁ ችግር ተጨማሪ ምክር እንዲያገኙ ወደ ጤና ተቋም መሄድ እንደሚችሉ ማስረዳት፤



ሥዕል 3:- ወላጆች የአዕምሮ ጤና ችግር ያለባቸውን ልጆች እንዴት እንደሚከባከቡ

የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች ስለ እድገት ችግሮች ለቤተሰብ ምን መንገር ይገባል?

- ❖ የእድገት ችግሮች (አቲዝምም ሆነ የአዕምሮ ዝግመት/ የእድገት ውስንነት) የሚከሰተው አዕምሮ በተለየ ሁኔታ የመዛባት ችግር ሲኖር ነው። የልጁም ሆነ የቤተሰብ ጥፋት አለመሆኑን መንገር።
- ❖ ልጁ ዘገምተኛ ስለሆነ ወይም አስቸጋሪ ፀባይ ስላለው ችላ ማለት ወይም መቅጣት ችግሩን እንደሚያባብሰው ማስረዳት፤

- ❖ የአዕምሮ ዝግመት/ የእድገት ውስንነት እና ኦቲዝም የእድሜ ልክ ችግር ቢሆኑም አንዳንድ ችግሮች ግን ሊሻሻሉ እንደሚችሉ ማስረዳት፤
- ❖ የአዕምሮ ዝግመት/የእድገት ውስንነት ያለባቸው ልጆች አዳዲስ ነገሮችን መማር እንደሚችሉ። ነገር ግን ከሌሎች ልጆች አንጻር በዝግታ እንደሚማሩ መንገር፤
- ❖ የልጁን ክህሎት ማስተዋልና ደጋግሞ ለብቻው እንዲለማመዳቸው ማድረግ፤
- ❖ ከትንሽ ደረጃ ተነስቶ አዳዲስ ችሎታዎች/ክህሎቶችን ማስተዋወቅና፤ መሻሻል ሲያሳይ ደረጃውን ከፍ አድርጎ በማሳየት ችሎታ ማለማመድ።
- ❖ ለሚያሳያቸው ማንኛውም አይነት መሻሻሎች ትንሽ የሚመስሉ እንደ መናገር፤ መፀዳጃ ቤት መጠቀም፤ መልበስና እራስን መመገብ እንኳ ቢሆን ማበረታታትና ማሞገስ እንደሚኖርባቸው ማስረዳት፤

ወላጆች የእድገት ችግር ያለበትን ልጅ አስቸጋሪ ባህሪ የሚቆጣጠሩባቸው መንገዶች

- ❖ የልጁ ባህሪ ምንም አስቸጋሪ ቢሆን ከመናደድ ወይም ልጁን ከመቅጣት መቆጠብ፤
- ❖ ከዚህ ይልቅ ይህንን ባህሪ የሚያስከትለውን ችግር ለማወቅ መሞከር። ለምሳሌ፦ ልጁን የሚያበሳጩ የተወሰኑ ድምፆች፤ እይታዎች ወይም ሁኔታዎች ካሉ ለማስወገድ መሞከር፤
- ❖ ከዚህ በተጨማሪም ልጁን የሚያረጋጋውን ነገር ማስተዋል። አብዛኛዎቹ አትኩሮት ወይም መታቀፍ ያረጋጋቸዋል ሌሎች ደግሞ ባይነኩና ለብቻቸው ቢጫወቱ ይመርጣሉ፤
- ❖ አስቸጋሪ ባህሪውን ለማሻሻል ሲሞክር ወይም ሲያቆም ልጁን ማሞገስ፤
- ❖ ሆኖም አትኩሮት መስጠቱ ባህሪውን ካባባሰው፤ ለትንሽ ጊዜ ችላ ብሎ መሞከር፤

በእድሜ ከፍ ላሉ ልጆች

- ❖ ለልጁ የትኛውን ባህሪውን መቆጣጠር እንዳለበት ለማስረዳት የተረጋጋ ነገር ግን ጥብቅ ለመሆን መሞከር። ካስፈለገ ማህበረሰቡን ወይም የሐይማኖት መሪን እርዳታ መጠየቅ፤
- ❖ ልጁን የሚያናድደውን ነገር እንዲያስብ ማድረግ እናም ያ ነገር ሲከሰት በሌላ ነገር ራሱን እንዲያረጋጋ ማበረታታት። ለምሳሌ፦ ውጪ ወጥቶ ኪስ እንዲጫወት፤
- ❖ ለልጁ እንደየቤት ውስጥ ሥራ የመሳሰሉትን ኃላፊነቶች መስጠት። ኃላፊነቱን በደንብ ከተወጣ መሸለምና ማሞገስ፤

ለቤተሰብና ለህሙማን አስፈላጊ መረጃዎችን መስጠት፤

- ❖ መቅበጥበጥና እንግዳ ባህሪ የአዕምሮ ሕመም ምልክቶች እንደሆኑ፤
- ❖ የአዕምሮ ሕመም ከታከሙ እንደሚዳን በማስረዳት የሕክምና አስፈላጊነት ምክር መስጠት፤
- ❖ በተጨማሪም የመድኃኒቱን አጠቃቀምና ተጓዳኝ ችግር ማስረዳት ፤
- ❖ የአዕምሮ ሕመም ምልክቶች ከተወገዱ በኋላ ሐኪሙ /ባለሙያው/ እስካላቆመ ድረስ መድኃኒት መውሰዱ አስፈላጊ መሆኑን ማስረዳት፤

- ❖ ቤተሰብና ጓደኛ በተቻለ መጠን ለሕመምተኛው እንክብካቤ ማድረግ እንዳለባቸው፤
- ❖ ሕመምተኛው ከህመሙ እንዳገገመ/ሲድን ቀድሞ ሲሰራ የነበረውን ሥራ ለመስራት ራሱን እንዲያዘጋጅ መበረታታት አለበት፤

ውይይቶች የሚከናወኑባቸው ቦታዎችና ሁኔታዎች፡

- ❖ በቤት ለቤት ጉብኝት ወቅት
- ❖ ህብረተሰቡ የጤና አገልግሎት ለማግኘት ወደ ጤና ኬላ በሚመጣበት ወቅት
- ❖ ከአዕምሮ ህመም ጋር ተዛምዶ ያላቸው በሽታዎች ላይ የጤና ትምህርት በሚሰጥበት ወቅት ለምሳሌ፡ ተላላፊ ያልሆኑ የህመም ዓይነቶች፡- ካንሰር፣ የስኳር ህመም፣ የደም ግፊት
- ❖ በተለያዩ ስብሰባዎች ላይ፣ በገበያ ቦታዎች ላይ፣ በአንድ ለአምስትና የልማት ቡድን አደረጃጀት ስብሰባዎች ላይ፣ በትምህርት ቤቶች እና ማረሚያ ቤቶች፤

3.6. የአዕምሮ ጤና ችግሮችን ለመግታት የማህበራዊ ድጋፍን ማጠናከር፡

ሰዎች ለአዕምሮ ሕመማን የሚሰጧቸው ድጋፍ ሕመሙ እንዲሻላቸውና እንዳያገረሽባቸው ያግዛቸዋል። ስለዚህ ማህበራዊ ድጋፍን ለማጠናከር የሚከተሉትን ማድረግ ተገቢ ነው።

- ❖ የአዕምሮ ሕመምተኛ ለችግሩ ድጋፍ ይሆኑኛል ወይም አምናቸዋለሁ ስለሚላቸው ሰዎች ይጠይቁት፤
- ❖ አንዳንድ የአዕምሮ ሕመሞች፣ ለምሳሌ ድባቴ (Depression) እና ጭንቀት (Anxiety) ሰዎች ችግራቸውን ጤናኛ በነበሩበት ጊዜ ሆነው እንደሚፈቱት መፍታት ላያስችሏቸው እንደሚችሉ ይግለጹላቸው፤
- ❖ ከሕመምተኛው ጋር ተቀምጠው የሚያሳስቡትን ነገሮች/ስጋቶች እንዲዘረዝር ይርዱት፤
- ❖ በአንዱና በዋናው ስጋቱ ላይ እንዲያተኩር መርዳት፤
- ❖ ሕመምተኛው ይህን ችግሩን እንዴት ደረጃ በደረጃ ሊፈታው እንደሚችል እንዲያስብ መርዳት፤
- ❖ ሕመምተኛው ፈቃደኛ ከሆነ ቤተሰቡን ማሳተፍ፤
- ❖ ሕመምተኛው ዋነኛውን ችግሩን ለመፍታት ደረጃ በደረጃ የመፍታት እርምጃ እንዲወስድ ማበረታታት፤ ብሎም የግለሰቡን ለውጥ እና መሻሻል መከታተል።

4. አገልግሎቱን ለመስጠት የሚያስፈልጉ ግብዓቶች፡

4.1. አገልግሎት አሰጣጡን የሚደግፉ ሠነዶች (Job aids)

- ❖ በጤና ኬላ ደረጃ የሚከናወኑ የአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና ቁጥጥር ስራዎችና የሚሰጡት አገልግሎቶችን በተቀላጠፈና ጥራቱን በጠበቀ መንገድ ለማከናወን የሚደግፉ ሠነዶች፡
- ❖ የተጠናቀረ የሕብረተሰቡ የጤና መረጃ (Compiled Community Health Profile)

- ❖ የማህበረሰብ አቀፍ አዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና መቆጣጠር አተገባበር ማጠቀሻ መፀሐፍ፤
- ❖ ለልማት ቡድን አደረጃጀት አባላት፤ ለአዕምሮ ህሙማንና ለቤተሠቦቻቸው፤ ለትምህርት ቤቶች፤ ለሀይማኖት ተቋማት የተዘጋጀ አጭር መፅሐፍ፤ በራሪ ፅሁፍ፤ ፖስተር፤
- ❖ ለትምህርት ቤቶች በአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና መቆጣጠር ላይ የተዘጋጀ አጭር መፅሐፍ

4.2. የምርመራና ህክምና ቁሳቁሶች

የአዕምሮ ህመም ምልክት ያሉባቸውን ሰዎች ለመለየትና ምርመራ ለማድረግ የሚያስፈልጉ መሣሪያዎች፡

- ❖ ማዳመጫ/stethoscope/
- ❖ የደም ግፊት መለኪያ መሣሪያ(BP apparatus)
- ❖ የሰውነት ሙቀት መለኪያ(Thermometer)
- ❖ የክብደት መለኪያ ሚዛን

5. የጤና ጣቢያ ጤና ኬላ ትስስር

በጤና ኬላ ደረጃ የማይሠጡ የህክምና አገልግሎቶች እንዲሁም ሌሎች ተጨማሪ ምርመራዎች የሚያስፈልጓቸውን ህሙማን ጤና ኬላውን ወደሚደግፈው ጤና ጣቢያ እንዲሄዱ ማድረግ ያስፈልጋል።

የተፈለገው የምርመራና ህክምና አገልግሎት ለህሙማኑ መሠጠቱን ክትትል በማድረግ እንዲሁም በምርመራው ውጤት መሠረት የህክምናና ክትትል አገልግሎት ህሙማኑ እንዲያገኙ የጤና ኬላውና ጤና ጣቢያው በቅንጅት መስራት ይጠበቅባቸዋል።

ጤና ጣቢያዎች በትስስሩ ለሚደግፏቸው ጤና ኬላዎች ለእያንዳንዳቸው በቋሚነት የሚደግፋቸው አንድ ባለሙያ በመመደብ የተመደቡት ባለሙያዎችም በጤና ኬላ ደረጃ የሚሠጡ የአዕምሮ ጤና ምርመራ፣ ህክምናና ክትትል አገልግሎቶች ጥራታቸውን የጠበቁ እንዲሆኑ ሙያዊ ድጋፍ ያደርጋሉ።

የአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና መቆጣጠር ተግባራትን አስመልክቶ በጤና ኬላ የተከናወኑ ስራዎችን ሪፖርት በየወቅቱ ተረክበው ይተነትናሉ፤ ከሚደግፏቸው ጤና ኬላዎች ጋር በመሆን አፈፃፀሙን ይገመግማሉ፤ ለአፈፃፀሙ መሻሻል የሚረዱ የእርምት ተግባራትን ይጠቁማሉ፤ መተግበራቸውንም ይከታተላሉ። በየወሩ በጤና ጣቢያ በሚደረገው የሥራ ግምገማ ላይ በመገኘት በአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና ቁጥጥር ፕሮግራም አፈጻጸም ዙሪያ የሚታዩ ማነቆዎችን በመለየት የሚፈቱበትን መንገድ መወያየት ያስፈልጋል። የግምገማውን ውጤት መሠረት በማድረግ ያጋጠሙ ማነቆዎችን ለመፍታት የሚረዱ ተግባራትን በማካተት የዕቅድ ክለሳ ማድረግ ይገባል። ከዚህ ጎን ለጎን በፕሮግራሙ ዙሪያ ተከታታይነት ያለው የመረጃ ልውውጥ፣ ሙያዊ ድጋፍ፣ ክትትልና የግብረመልስ ሥርዓትን በማጠናከር ተገቢ ነው።

6. የሚጠበቅ ውጤት፤

በጤና ኬላ ደረጃ የሚያስፈልጉ የሠው ኃይልና ሌሎች ግብዓቶች እንዲሟሉ በማድረግ እንዲሁም ተገቢውን ሙያዊ ድጋፍ በመስጠት ጤና ኬላው የሚከተሉትን ውጤቶች እንዲያሳካ ይጠበቃል፡-

- ❖ ሕብረተሰቡ የአዕምሮ ህመም መንስኤዎችን ተገንዝቦ ችግሩን ለመከላከል የመከላከያ ዘዴዎችን ይተገብራል
- ❖ ጤና ኬላና ጤና ጣቢያ በመሄድ የአዕምሮ ጤና ምርመራና ህክምና አገልግሎት የሚያገኙ ሰዎች ቁጥር ይጨምራል
- ❖ የአዕምሮ ህክምና የጀመሩ ህሙማን በሙሉ ህክምናቸውን በተሳካ ሁኔታ ይከታተላሉ
- ❖ በአጠቃላይ የአዕምሮ ጤና ችግሮች ስርጭትን በመከላከል፣ ህሙማንን በወቅቱ በመለየት፣ ምርመራና ህክምና እንዲያገኙ በመርዳት በአዕምሮ ህሙማን፣ በህሙማን ቤተሰቦች እንዲሁም በህብረተሰቡ ላይ የሚያስከትለውን ማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ ሥነ-ልቦናዊና የአካል ጉዳት የሕብረተሰቡ ዋነኛ የጤና ችግር ወደ ማይሆንበት ደረጃ ላይ ማድረስ።

7. የክትትልና ግምገማ፤ የአገልግሎት አሰጣጥ ውጤታማነት ዋና ዋና አመላካቾች

7.1. የክትትልና ግምገማ

- ❖ የሚከናወኑ የአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና ቁጥጥር ተግባራት በታቀደው መሠረት እየተከናወኑ መሆናቸውን በየጊዜው መፈተሽ፣ አፈፃፀሙን ካለፉት ተመሳሳይ ወቅቶች ጋር ማነፃፀር፣ ጠንካራና ደካማ ጎኖችን ለይቶ ማውጣት፣ የታዩ ክፍተቶችንና ማነቆዎችን በመለየት የማስተካከያ እርምጃዎችን በክለሳ ወቅት በዕቅዱ ውስጥ ማካተት
- ❖ ለአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና ቁጥጥር ስራዎች የሚያስፈልጉ ግብዓቶች ሳይጓደሉ መቅረባቸውን በየወቅቱ መፈተሽ፣ ጉድለቶች በታዩ ጊዜ ከጤና ጣቢያዎችና የወረዳ ጤና ጥበቃ ፅ/ቤቶች ጋር በቅንጅት በመስራት እንዲሟሉ ማድረግ
- ❖ የተከናወኑ የአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና ቁጥጥር ተግባራትና የተሠጡ የምርመራና ህክምና አገልግሎቶች በወቅቱ በአግባቡ መመዘገባቸውን መፈተሽ፣ ሪፖርቶች በጥራትና በወቅቱ ተጠናቅረው ለሚመለከተው አካል መተላለፋቸውን መፈተሽ፣
- ❖ በአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና ቁጥጥር ስራ ላይ ለሚሳተፉ የ1ለ5 እና የልማት ቡድን አደረጃጀቶች፣ የትምህርት ቤት የጤና ክበባት በየወቅቱ ሙያዊ ድጋፍ መድረጉንና አፈፃፀማቸው ክትትል እየተደረገ መሆኑን ክትትል ማድረግ፣
- ❖ ጤና ጣቢያዎች የተሠበሰበውን መረጃና የተዘጋጀውን ሪፖርት በመገምገም እንዲሁም በድጋፋዊ ጉብኝቶች ወቅት የታዩ ጠንካራና ደካማ ጎኖችን በመፈተሽ ለጤና ኬላዎች የስራ አፈፃፀም መሻሻል የሚረዳ የዕሁፍና የቃል ግብረ መልስ መስጠት

7.2. የአገልግሎት አሰጣጥ ውጤታማነት ዋና ዋና አመለካኞች

የጤና ኬላው ዝግጁነትን በተመለከተ

- ❖ በጤና ኬላና በማሕበረሰብ ደረጃ የሚከናወኑ የአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና ቁጥጥር ስራዎችን ያካተተ ዓመታዊ፣ የሩብ ዓመትና ወርሃዊ ዕቅድ መኖር
- ❖ ለአዕምሮ ጤና ችግሮች መከላከልና መቆጣጠር ስራዎች ለመመዘገብና ህሙማንን ለመለክ የሚያስፈልጉ መዘገብና ቅጾች መኖር
- ❖ በአዕምሮ ጤና ላይ የተዘጋጁ መልዕክቶችን የያዙ የማስተማሪያና መርጃ መሣሪያዎች መኖር
- ❖ በአዕምሮ ጤና ላይ የተካሄዱ ውይይቶችና የጤና ትምህርቶች ብዛት

የአዕምሮ ህሙማንን ለይቶ ማግኘትና ህክምና ማስጀመርን በተመለከተ

- ❖ በጤና ኬላ ደረጃ የአዕምሮ ጤና ምርመራ የተደረገላቸው ሰዎች ብዛት /ዕድሜ ፣ ጾታ/
- ❖ ከጤና ኬላ ለምርመራ ወደ ጤና ጣቢያ የተላኩ የአዕምሮ ህመም ምልክት ያለባቸው ሰዎች ብዛት /ዕድሜ ፣ ጾታ/
- ❖ ከጤና ኬላ ለበለጠ ምርመራ ወደ ሌሎች ጤና ድርጅቶች ከተላኩት ውስጥ የአዕምሮ ጤና መታወክ የተገኘባቸው ህሙማን ብዛት (በቁጥርና በመቶኛ)
- ❖ የአዕምሮ ህመም እንዳለባቸው ተረጋግጦ ሕክምና የጀመሩ ሰዎች ብዛት /ዕድሜ፣ ጾታ/፤

የአዕምሮ ሕክምና ውጤቶችን በተመለከተ

- ❖ ሕክምናቸውን በአግባቡ ተከታትለው መዳናቸው በሚከታተላቸው ጤና ተቋም የተረጋገጠላቸው ታካሚዎች (በቁጥርና በመቶኛ)
- ❖ ሕክምናቸውን በአግባቡ ተከታትለው ያልጨረሱና መዳናቸው ያልተረጋገጠላቸው የአዕምሮ ህሙማን (በቁጥርና በመቶኛ)

የአዕምሮ ጤና እንክብካቤ መርህ (principles)

- ❖ የአዕምሮ ሕመምን በመድኃኒትና በሥነ-ልቦና ህክምና ማዳን ይቻላል፤
- ❖ የባህሪ ለውጥ (Behavioral Modification) የምክር አገልግሎት (counseling) የቤተሰብ ህክምና (Family Therapy) የቡድን ህክምና (Group Therapy) የሥራ ህክምና (Occupational Therapy) የማዘናናት ህክምና (Recreational Therapy) እርዳታ ለመዳን ይረዳሉ፤

የአዕምሮ ጤና ቁልፍ መልዕክቶች

ሀ) የአዕምሮ ጤና

እንደ ዓለም ጤና ድርጅት፡ ጤና ማለት፡- ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን አዕምሯዊ፣ አካላዊ እና በማህበራዊ ህይወቱ ደህንነት የተሟላ ሲሆን ነው።

የአዕምሮ ጤና፡- ማለት እያንዳንዱ ግለሰብ ጥንካሬውን በመገንዘብ በእለት ተዕልተ ሕይወቱ ውስጥ ሊከሰቱ የሚችሉትን የኑሮ ጫናዎች መቋቋም ሲችል፣ ውጤታማና ፍሬያማ የሆነ ሥራ ሲሰራና ለህብረተሰቡ የድርሻውን ሲያበረክት ነው።

የአንድ ሰው የአዕምሮ ጤና ሁኔታ የሚታየው ስለ እራሱና ስለ ሌሎች ሰዎች ያለው ግንዛቤ፣ የየቀኑን ፍላጎት የሚያሟላበት ሁኔታን በመረዳት ሲሆን ይህም ማለት ጤነኛ ሰው፡-

- ❖ አዕምሮው ጤነኛ ሆኖ በትክክል ማሰብ ሲችል፤
- ❖ በሕይወቱ የሚያጋጥሙትን የተለያዩ ችግሮች በመጋፈጥ መፍታትና ማቃለል ሲችል፤
- ❖ ከሌሎች ሰዎች ጋር ጥሩ ማህበራዊ ግንኙነት በመፍጠር በደስታ አብሮ መኖር ሲችል።

ለ) የአዕምሮ ሕመም (Mental illness)

የአዕምሮ ሕመም ማለት፡-

- በሥነልቦና፣ በማህበራዊ እና አካላዊ ጤና መቃወስ፤
- አካባቢውን በውን አለመገንዘብ፤
- ለማህበራዊ ሕይወት የግንዛቤ ማነስ
- ከማህበረሰብ ራስን ማግለልና ብቸኛ መሆን፤
- የእንቅልፍ መዛባት፤
- በራስ መተማመንና ጥንካሬ ማጣት እና በመሳሰሉት ይገለጻል።
- ❖ የአዕምሮ ህክምናን መከታተል እጅግ አስፈላጊ ነው፤
- ❖ መደበኛ በሆነ የህክምና ክትትል በእርግጠኝነት ለመፈወስ ያስችላል፤
- ❖ የአዕምሮ ህመምን ሳይዘገዩ መታከም ቶሎ ለመዳንና ወደ ቀድሞ ጤናና ማህበራዊ ሕይወት ለመመለስ ያስችላል፤

ወደ ቀድሞ የተሟላ የሕይወት ተሳትፎ መመለስ፡-

የአዕምሮ ሕመም በሁሉም የሰው ልጅ ሕይወት ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ብሎም ጉዳት ሊፈጥር ይችላል። ስለዚህ የአዕምሮ ሕመምተኛው ሙሉ ለሙሉ ወደ ቀድሞ ጤናማ ሁኔታው እንዲመለስ፣ የተሐድሶ እና ከማህበረሰቡ ጋር የማቀላቀል እገዛ ከልማት ሰራዊት አደረጃጀት ጋር በመነጋገርና በማቀድ ድጋፍ ማድረግ ያስፈልጋል።

ለተሟላ ጤንነት የአዕምሮ ጤና ወሳኝ ነው!

የአዕምሮ ጤና ቁልፍ

የአዕምሮ ጤና እና ሰብዓዊ መብቶች፡-

የኢትዮጵያ ሕገ መንግስት ሰብዓዊ መብቶች እና ነፃነቶች ለሰው ልጅ ተፈጥሮ የሚመነጨ፣ የማይጣሱና የማይገፈፉ እንደሆኑ በግልጽ ያስቀምጣል። (የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ ሕገ መንግስት፣ አንቀጽ 10፣ ቁጥር 1)

ሁሉም የአዕምሮ ሕመማን እንደማንኛውም የኢትዮጵያ ዜጎች እኩል መብት አላቸው።

- ❖ የአዕምሮ ሕመማንን በፍቅርና በእንክብካቤ እንዲሁም በክብር መያዝ ይኖርባቸዋል።
- ❖ የአዕምሮ ሕመማን እንደማንኛውም ዜጋ የመስራት መብት አላቸው።
- ❖ የአዕምሮ ሕመምተኞች የመመገብ፣ የመልበስ፣ ቤት የማግኘትና የሕክምና አገልግሎት የማግኘት መብት አላቸው።
- ❖ የአዕምሮ ሕመማን ለአካላዊም ሆነ ለስነ-ልቦናዊ ጥቃት መዳረግ የለባቸውም።

የአዕምሮ ህመም ሊያመጡ የሚችሉ ምክንያቶች

በአንጎል ላይ የሚደርስ ጉዳት

- ❖ ኢንፌክሽን(Infection)
- ❖ አደጋ(Trauma)
- ❖ የደም ዝውውር መታወክ (Bleeding, Blood flow disturbance)
- ❖ መጠጥ አዘውትሮ መውሰድ(Alcohol Addiction)
- ❖ በቫይታሚን እጥረት(Vitamin deficiency)
- ❖ ያልታከመ የሚጥል በሽታ(Untreated epilepsy)

ለአዕምሮ ሕመም መድኃኒት በመውሰድ ላይ ያለ ሰው

ከመድኃኒቱ ጋር በተያያዘ ከሚከተሉት አንዱ ስሜት ካለው፡-

- ❖ አፋ አካባቢ እብጠት ካለ፣ ወይም
- ❖ የማሳከክ ስሜት፣ ወይም
- ❖ የአተነፋፈስ ችግር፣ ወይም
- ❖ የሰውነት መክረር/መገተር፣ ትኩሳት፣ የቁም ቅገጥት
- ❖ ከቁጥጥር ውጪ የምላስ መውጣት

****ከላይ የተጠቀሱት ስሜቶች መድኃኒት በሚወስዱ የአዕምሮ ሕመምተኞች ላይ ከታዩ በአቅራቢያው ወደሚገኝ የጤና ተቋም በአስቸኳይ ይላኩ**