



ጤናማ አእምሮ ማለት ምን ማለት ነው?

ጤናማ አእምሮ ስንል ስሜታችንን፣ የአእምሮአችንን እና የማኅበራዊ ሕይወታችንን ሁኔታ ያጠቃልላል፤ ይኸውም እንዴት እንደምናስብ እና እንደምንሠራ ያመለክታል። ከዚህም በተጨማሪ አእምሯችን ጭንቀትን እንዴት መቋቋም እንደምንችል፣ ከሌሎች ጋር እንዴት አብረን እንደምንኖር እና ጤናማ ምርጫም እንዲኖረን ያግዘናል። የጤናማ አእምሮ ባለቤት መሆን በአያንዳንዱ ደረጃ ከልጅነት አስከፊ ጉርምስና እንዲሁም ከጉርምስና አስከፊ አረጋጂነት ድረስ በሁሉም መስክ አስፈላጊ ጉዳይ ነው። ምንም እንኳን አጠቃቀሙ ተለዋዋጭ ቢሆንም በአእምሮ መታወክ እና በአእምሮ ሕመም መካከል ከፍተኛ ልዩነት አለ። የአእምሮ መታወክ ያጋጠመው ሰው እንደ አእምሮ ሕመማዊ ተቆጥሮ አይወሰድም።

ድብትን ለመከላከል የሚያስችል ዘዴ

የኮቪድ-19 ወረርሽኝ በሕይወታችን ላይ ትልቅ ተጽዕኖ አሳድሯል። ብዙዎቻችን ከአቅም በላይ የሆነውን ይኸንን አስጨናቂ ሁኔታ ተቋቋመንዋል። ጭንቀትን ጤናማ በሆነ ሁኔታ ለመቋቋም የሚያስችሉ መንገዶችን መማር ለአርስዎም ሆነ ለሚንከባከቡዎት እንዲሁም በአቅራቢያዎ በችግር ውስጥ ለሉ ሁሉ መርዳት ይችላል።

ድብት ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ሊያስከትል ይችላል፦

- ✓ የፍርሐት፣ የቁጣ፣ የጎዘጎዘ፣ የድንዛዜ፣ የጭንቀት እና የመረበሽ ስሜትን ይፈጥራል
- ✓ የምግብ ፍላጎትን፣ ኃይልን፣ ደስታን እና መሻትን ይቀንሳል
- ✓ ነገሮችን ለማጤን እና ውሳኔ ለመስጠት ያዳግታል
- ✓ ቅዠት እና የመኝታ ችግር ያስከትላል
- ✓ የሰውነት አለመረጋጋት እንደ ራስ ምታት፣ የሰውነት መቁሰል፣ የሆድ ችግር እና የቆዳ ሽፍታን የመሳሰለ ሁኔታን በሰውነት ላይ ያስከትላል
- ✓ አየባሰበት ለሚሄድ ለኃይለኛ የጤና እና የአእምሮ ችግር ያጋልጣል
- ✓ አልኮል መጠጦችን እና የተለያዩ አደንዛዥ ዕጾችን ተጠቃሚ ያደርጋል

የትርጉም ምንጭ ከ C D C፦

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>



TAKS Faith Community Health Program.
2601 Minnehaha Ave. MPLS, MN 55406