

ስለድባቱ (ድብርት) ምንነት

ድባቱ ማናቸውንም ሰው በማናቸውም ዕድሜ የሚያጠቃ የተለመደ ችግር ነው።
ይኼም የሀዘንን፣ የመከፋትን የድህነትንና የተስፋ መቁረጥ ስሜትን ያሳድራል።
አብዛኛዎቻችን በሆነ ምክንያት የበታችነትና የሀዘን ስሜት ይለማናል። አንዳንድ
ጊዜ የድባቱ ስሜት አይለቀንም በሉ በመሸነፍም ስራችንን በትክክል ለመከወን
አንችልም። ይኼ በሚሆንበት ጊዜ የባለሙያ ዕርዳታ መሻት አስፈላጊ ይሆናል።

ድባቱ ሰዎችን እንዴት ያጠቃል?

በተለያዩ መንገድ ሰዎች የተስፋ መቁረጥና የረዳት ማጣት ስሜት ይለማቸዋል።
ሕይወት ትርጉም አልባ አሰልፎና «ወና» ትሆናለች። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች በፊት
የሚያስደስታቸው ነገር አሁን እምብዛም አያረካቸውም። እምነት ያጡ መስሉ
ይለማቸዋል። እንደውም አራሳቸውን እንደዋጋቢ ይቆጥሩታል። አንዳንዶች ጉጉ
ከመሆን አልፎ በፍራቻ ይጠመዳሉ። በግልጽ የሚታይ ምልክትም ይለታል።
ከስሜታዊ ምልክቶቹም የበለጠ ጉልተው የሚታዩ እነዚህ በግልጽ የሚታዩ ምልክቶችም
እንደ ጋይል መቀነስ፣ ድካም፣ የእግር መተላለር ስሜቶች የመሳሰሉትን ያጠቃልላሉ።
የዕለት ከዕለት ከንቅኔዎች እየከበሩ ይመጣሉ። የእንቅልፍ ማጣት ወይም ከተለመደው
ሰዓት በላይ የማንቀሳቀስ ችግር ይኖርባቸዋል። እንዲሁም የማተኮር የራስምታት እና
የገብረ-ሥጋ ገንጽነት ፍላጎት ማጣት ችግር ይታይባቸዋል። አንዳንዶቹ የምግባቸው
ፍላጎት ሲቀንስ ሌሎች ብዙ የመብላት አዝማሚያ ያሳያሉ። እንዲሁም ቀሪዎቹ ከመጠን
ያለፈ አልኩልና እፅ ይወስዳሉ።

የድባቱ መንስዔው ምንድን ነው?

ምክንያቶቹ የተመለከቱት ናቸው። በሕይወታችን ውስጥ በሚያጋጥመን በእንደ
በተለየ ወይም አስቸጋሪ ሁኔታ ሊጀምር ይችላል። ማለትም የትርብ ወዳጃችን ሲሞት፣
ከምንወደው/ዳት ስንለይ ሲያመን (የጤና ቀውስ ሲገጥመን) ወይም ከሥራ ስንፈናቀል
ሊሆን ይችላል። ለድባቱ መንስዔ ከሚሆኑት ውስጥ ድህነት፣ ከቋንቋ ማነስ የሚመነጭ
ብቸኝነት፣ የቤተሰብ በአትራቢያ ያለመኖር እና የመሳሰሉት ሌሎች ተጠቃሽ ሁኔታዎች
ናቸው። ሁሉም ሰው ገን በእነዚህ ምክንያቶች የተነሳ በድባቱ ይጠቃል ማለት አይደለም።
ሰዎች ለነገሮች ያላቸው አመለካከት በእነሱነታቸውና በገጠመኞቻቸው ላይ የሚወሰን
ይሆናል። ለምሳሌ ብዙ የሚጠብቁ ሰዎችና ወደ ግሉረላዊነት የሚያዘነብሉ ሰዎች
ለድባቱ የተጋጠሙ ናቸው። እንዲሁም በሌሎች ትክክል የሚተዳደሩ ሰዎች የዚህ ሰላባ
ይሆናሉ። ድባቱ በአእምሮ ውስጥ በሚታይ የኬሚካል ለውጥ ሳቢያም ሊከሰት
እንደሚችል ልብ ይሏል።

ድባቱ ምን ያህል ብርቱ ሊሆን ይችላል?

እንዳንድ ጊዜ ሰዎች እራሳቸውን ለመገደል ወይም ለመጉዳት ይሞክራሉ። አልፎም መጥፎ ነገር እንዳጠፋ በመገመት እራሳቸውን ለመቅጣት በተሳሳተ እምነት ይተበተባሉ።

ከወሊድ በጎላ የሚመጣ ድባቱስ ?

ይኼ ሴቶችን ከወሊድ በጎላ የሚያጠቃ የተለየ የድባቱ ዓይነት ነው። ምንም እንኳን ሴቶች ከወሊድ በጎላ ለጥቂት ሰዓታት ወይም ቀናት የበታችነት የሚሰማቸው ቢሆንም ለእንዳንዶቹ ድባቱውና ፍራቻው ለሳምንትና ለወራት በላያቸው ላይ ሠፍር ይቆያል። አስፈሪ የሆኑ ሀሳቦች ይጠናወቷቸዋል። ብቃት ያላቸው አይመስላቸውም። እንዲሁም የየዕለት ፍላጎታቸውን ማሟላት ይላናቸዋል። እነዚህ ምልክት የታዩባቸው ሴቶች ድጋፍና ዕርዳታ ያሻቸዋል።

The material in this brochure has been adapted from documented by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423.1973