

ድሕሪ ዘሰቅቅ መጉዳእቲ ዝርብሽ ጭንቀት

ሓያል ኩነታት ናይ ሕይወትና ኣካል እዩ ኮነ ድማ ከም ንሂን ባእሲን ኣብ ውልቃዊን ኣብ ሞያዊን ዝምድናታትና ጽንኩር ኩነታት ክጋጥም እንከሎ ገጽ ንገጽ ገጢምና ካብኡ ተማሂርና ሕይወትና ከንጉብር ኣሎና። እንተኾነ ግን ድሕሪ እቲ ሓደገኛ ኩነታት ምሕላፍ ገለ ሰባት ዘይተጸበዩ ተመኩሮ የሕልፉ ንሕይወቶም እውን ፋሕፋሕ ዘበል ኩነታት ብቀጻሊ ይትንክሮም ከምዚኣም ዝኣምሰሉ ሰባት ብሕማቅ ሕልሚን ብዘሰንብድ ተርእዮን ምኽንያቱ ደጊሞም ነቲ ዘሕለፍዎ ጽንኩር ኩነታት ፍርሕን ሰንባደን የሕድረሎም እሞ ስምዒተ ኣልቦ ይኾኑ። እዚ ኩነታት ከሳብ ልዕሊ ወርሒ ምስቀጻለ ብመርመራ ድሕሪ ዘሰቅቅ መጉዳእቲ ዝርብሽ ጭንቀት (ፒ ቲ ኤስ ዲ) ይበሃል።

ድሕሪ ዘሰቅቅ መጉዳእቲ ዝርብሽ ጭንቀት (ፒ ቲ ኤስ ዲ) ሓደ ካብቶም ብዙሓት ኩነታት ኣንከሸስ ዲስኦርደር እዩ በዚ ሕክምናዊ ምብልሻው እዚ ኣስታት ሓደ ዓሰርታዊት ሰባት ይሕምም ኮነ ኽኣ ብዙሕ ዝረኣ ናይ ኣእምሮ ሕማም እውን እዩ። ቆልዑትን ዓበርትን በዚ (ፒ ቲ ኤስ ዲ) ክሓሙ ይኸእሉ ደሓር እቲ ሕማም ብርቱዕ ይኸውን እሞ ዝውቱር ስራሕካ ኸኸተከናውን ኣይካኣለካን። ብዕ ድል ናይ ፒ ቲ ኤስ ዲ መድሃኒት ስለዘሎ ዝውቱር ሕይወት ናይ ሕሙማት ዝመልስ።

ጠንቂ ናይ እዚ ሕማም እዚ እንታይ እዩ?

ፒ ቲ ኤስ ዲ ናይ ኣእምራዊ ርብሻ ዘሰቅቅ ኩነታት ከም ካብ ብጣዕሚ ጽኑዕ ካብ ሞት ዝወጸ ሰብ ወይ ሓይል ማህረምቲ ድሕሪ ምግጣም ዝመጽእ እዩ።

ብጣዕሚ ሓያል ኣብ ውልቀሰባት ዝበጽሖ ዘሰቅቅ ሽግራት ከም ምግሳስ ከምኡ ንሕስያ ዘይብሉ ማህረምትን ወይ እውን ጠገለ ዘይብሉ ምትንኸካፍን ኣብ ዘይግባእ ቦታት ናይ ነብሲ ፥ ናይ መኪና ግጭት ፥ ወይ ናይ ኣውሮፕላን ሓደጋ ፥ ወይ ውግእ ፥ ናይ ፋብሪካታት ሓደጋ ፥ ናይ ተፈጥሮ ሓዳጋ ከም ናይ መሬት ምንቅጥቃጥ ፥ ማዕበል ፥ ሓዊ ነበልባል ፥ ወይ እውን እሳተ ጎመራ ዘምጽእዎ ጉድኣት እዚኣም ምኽንያት ናይ ፒ ቲ ኤስ ዲ እዮም። ገለ ግዝያት ፒ ቲ ኤስ ዲ ዝሓመሙ ሰባት ርኢኻ ክትሓምም ትኸእል።

እንታይ ዝመስሉ ምልክታት ኣለዎ?

ናይ እዚ ሕማም ምልክት ኣብ ውሽጢ ሰለስት ወርሒ ድሕሪ እቲ ዘሰቅቅ ኩነታት ኣብ ልዕሊ እቲ ሰብ ምብጻሕ ይጀምር። ሓደሓደ ጊዜ ግን ምልክታት ናይ ፒ ቲ ኤስ ዲ ድሕሪ ነዊሕ ዓመታት ክረኣ ይኸእል። ካብዚ ሕማም እዚ ምድሓን ንገሊኣም ሽድሽተ ወርሒ ክውድእ እንከሎ ንገሊኣም ግን ዝነወሐ ጊዜ ክውድእ ይኸእል።

ሰለስት ናይ ምልክት ክፍልታት ክኣ ኣለዉ። ቀዳማይ ምልክት ደጊምካ ኣብቲ ዝሓለፈ ተመክሮ ምንባር እዩ እዚ ኽኣ እቲ ቀንዲ ምልክት ናይ ፒ ቲ ኤስ ዲ እዩ ብመሊኡ መንገዲ ክኣ ክኸውን ይኸእል። እቲ ቀንዲ ተደጋጊም ዝረኣ ሓይሊ እውን ዘለዎ ንቲ ሕሉፍ ተመክሮ ሕጂ ከምዝኾነ ጌርካ ምዝካር ሕማቅ ሕልምን እቲ ዝሓለፈ ስቃይ ደጊሙ ከሰልክዮካ እንከሎ። ንዕኡ ዘዘክር ስም ኣዋርሕ ወይ ዕለት ክመጽእ እንከሎ ወይ ኩነታት ነዚ ዘዘክር እውን ወሰን ዘይብሉ ዘይምሹእነት የምጽእ። እቶም ካልኣይ ክፍሊ ናይ ፒ ቲ ኤስ ዲ ድማ ስምዒትካ ምሕባእ ከም ሰብ ዘይዛረበካ ዘሎ ትመስል እንዳ ተዛረበካ እንከሎ እዩ። መጀመርያ ፒ ቲ ኤስ ዲ ዘለዎም ሰባት ቡቲ ዝገጠሞም ግጭት ወይ

ሓደጋ ዘዘክሮም ነገራት ከሰምዎ አይደልዩን ይረዱ። እቲ ናይ ምብካይን ቃንዛ ናይ ምርአይን ሕልና ውይ ስምዒት ጸጥ ይበል እዚ ብዙሕ ካይደንጉዮ ድሕሪ እቲ ሓደጋ ይጅምር። (ፒ ቲ ኤስ ዲ) ዘለዎ ሰብ ካብ አዝማዲን አዕሩኽቲን ይርሕቅ ምስ ካልኣዮም ኮይኖም ዘሐግስ ዝገብርዎ ዝነበሩ ንጥፊታት ብፍላይ እቶም ካብ ልቢ ካብ ውሽጦም ዝገብርዎ ንጥፊታት ኣይግደስን። ብጣዕሚ ዕሙቅ ዝበለ ስምዒት ናይ በደል እውን ይስምዖም እዩ። ሕልፍ ኢሉ

እቲ ሳልሳይ ምልክት ድማ ናይ ድቃስ ልማድ ይልወጥ እዎ ተበራቢሩ ኮፍ ይበል። ጨሪሱ ድማ ድቃስ ኣይህልዎን ይኸውን ሓደ ነገር ጀሚሩ ክውድእ ኣይኽእልን ከእምኡ እንዳበለ ኽኣ ቁጥጥን ባእስን የኸትል።

ካልኣት ሕማማት ምስ (ፒ ቲ ኤስ ዲ) ክጽንበሩ ይኽእሉ እዮም

ብ ፒ ቲ ኤስ ዲ ዝሓመሙ ሰባት ወልፊ ናይ ሓሺሽን መስተን የማዕብሉ ክድንዘዙ እውን ይኽእሉ ስልዚ ዘይልሙድ ኣይኮነን ካልኣት ከም ዓቅሊ ዘሰእኑ ሕማማት ወይ ናይ ኣእምሮ ሕማማት ተጸንቢሮም ምስ ፒ ቲ ኤስ ዲ ክረኣዩ። ከምኡ ናይ ኣፍልቢ ሕማም ከምኡ ምድንዛዝ ናይ ጨንገራ ሕማም ዘይምጽዋር ከምኡ ንኽልኣት ሕማማት ዘይምጽዋር ምስ (ፒ ቲ ኤስ ዲ) ዘራኽብ ክኸውን ይኽእል። እኳድኣ እቲ ሕማም ተጻዊሮም ኣብ ውሽጦም ዝሕዘዎ ብዙሓት እዮም ክሳብ ብድልዮቶም እቶም ሕሙማት ንደክቶሮም ዝገልጹ ወይ እቲ ዶክተር ባዕሉ ካብቲ ዝረኽቦ መርምራ ባዕሉ ምስ (ፒ ቲ ኤስ ዲ) ንጹር ርክብ ኣለዎ ኢሉ ክኣምን ይኽእል።

ከመይ ጌርካ ፒቲኤስዲ ይፍወስ?

ድቕስ ሕልናን (depression) ዓቅሊ ምስኣንን (anxiety) ብመድሃኒት ይፍወስ እዞም ሕማማት ብ ፒቲኤስዲ ዘለዎም ሰባት ይስምዖም እዩ እዎ ናብቲ ልሙድ ናይ ድቃስ ጊዜያቶም ይምለሱ ምስ እዚ ኣገዝ።

ናይ ምፍላጥ ጠባያዊ መድሃኒት ናይ ሓባራዊን ናይ ኣካላዊን ኣገዝ ሕክምና ወይ መርመራ ወይ ተስፋ ዘለዎም መድሃኒት ናይ ፒቲኤስዲ እዩ። ብ ፍልይ ዝበሉ ሰብ ጥያ ከም ሓኻይም ዝኣምሰሉ ተመኩሮ ዘለዎም ንዚ ንፍልይ ዝበለ መጉዳእቲ ይፍውሱ ኣዮም ንምሳሌ ከም ናይ ብሓይሊ ምግሳስ ኣማኻሪ። ከም ናይ ዝተጋለጸ መድሃኒት ከም ኣብቲ ሕሉፍ ተመኩሮኦም ናይምንባር ኣብ ትሕቲ ዝተቆጸጸሪ ኮኅታት ናይ መጉዳእቲ ነቲ ጠቓሚ ክኾን ይኽእል።

ፒቲኤስዲን ፈውስታቲን ኣብ ትሕቲ መጽናዕቲ ዘሎ ኩነት እዩ ከምኡ እውን ኣየናይ መድሃኒት ኣየናይ መጉዳእቲ ዝበል ገና ኣብትሕቲ መጽናዕቲ እዩ ዘሎ።

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