



በለጋ ወጣቶች ዘንድ የተከሰተ ድብርትን መለየት

ድብርት አብዛኛው ሰው ከሚገምተው በላይ በለጋ ዕድሜ ያሉ ወጣቶችን ያጠቃልል። ድብርት ያጋጠማቸው ለጋ ወጣቶች በመጥፎ ስሜት ናቸው ማለት አይደለም፤ አንዳንድ ጊዜ መጥፎ ስሜት ወይም ከተለመደው ውጭ መሆን የሚከሰት ነገር ነው። ድብርት አንገብጋቢ ጉዳይ የሚሆነው የለጋ ወጣቶችን ህይወት በብዙ መልኩ ተጽዕኖ ሲያሳርፍ ነው። ድብርት የለጋ ወጣቶችን አጠቃላይ ባህሪ ወይም ማንነት ያከስማል፤ የቁጡነት፤ የተስፋ መቁረጥና የሀዘን ስሜት ማሳደር ባህሪ ያመጣል። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ወላጆች በለጋ ወጣቶች ዘንድ የድብርት መከሰትን ለመለየት አጋዥ መመሪያዎች ናቸው። ወላጆች በህጻን ወይም በህጻናት ላይ ከሁለት ሳምንት በላይ የቆየ የባህሪ ለውጥና በህጻናቱም ላይ ተጽዕኖ እንዳሳደረባቸው ካጤኑ ድብርት መሆኑን ሊገነዘቡ ይገባል።

በለጋ ወጣቶችና በወጣቶች ዘንድ የድብርት ጠቋሚዎችና ምልክቶች፤

- ከፍተኛ ሀዘንና ወይም ተስፋ ቢሰነት
- ከትምህርት ክፍል እወድቃለሁ ብሎ መጨነቅ
- አልኮል ወይም አደንዛዥ ዕጽ መጠቀም
- ብስጩነት፣ ቁጡና ወይም ጥላቻ
- አልቃሻና ወይም አዘውትሮ ማልቀስ
- ከቤተሰብና ከጓደኞች መገለል
- እረፍት ማጣትና ወይም አለመረጋጋት
- የዋጋ ቢሰነት ስሜትና ወይም የጥፋተኝነት ስሜት
- ፍላጎትና ወይም የመበረታታት ስሜት መጥፋት
- ድካምና ወይም የሀይል ማጣት
- የትኩረት ችግር
- የሞትና ወይም ራስን ማጥፋት ስሜቶች ወይም ሀሳቦች
- በችግር ውስጥ መዘፈቅ ወይም ለአደጋ አጋላጭ ባህሪያትን ማሳየት
- የመሞት ፍላጎት ንግግሮች

በአፍላ ወጣትነት የሚከሰት ድብርት ውጤቶች፣

የአፍላ ወጣትነት ድብርት ውጤቶቹ ከድብርት ስሜት ይዘላሉ። በአፍላ ወጣቶች ውስጥ የሚከሰቱ የረባሽነትና ጤናማ ያልሆነ ባህሪያት ወይም ዝንባሌዎች የድብርት ህመም አመላካቾች ናቸው። የሚከተሉት ውስን ዘዴዎች አፍላ ወጣቶች ከገጠማቸው የስሜታዊነት ስቃይ ለመላቀቅ የሚፈጽማቸው ናቸው፤

- ድብርት ለሀይል መዳከምና የትኩረት ማጣት ችግሮች መንስኤ ነው። ይህ ሁኔታ የትምህርት ቤት ክትትል ዝቀተኛነት፣ ለትምህርት ውጤት መውረድና ወይም ቀድሞ ጊዜ ጥሩ ተማሪዎች የነበሩ ቢሆኑም እንኳን በትምህርት ቤት ስራ ተስፋ መቁረጥ ያመጣል።
- በድብርት የተያዙ ወጣቶች ከመኖሪያ ቤታቸው ለመሸሽ ወይም ስለ መጥፋት ሊያወሩ ይችላሉ። እነደዚህ አይነት ሙከራዎች በአብዛኛው የድጋፍ ወይም የይድረሱልኝ ጥሪ ናቸው።
- አፍላ ወጣቶቻችሁ ከድብርታቸው “ራሳቸውን ለማከም” ሲሉ አልኮልና ወይም ዕጽ ሊወስዱ ይችላሉ።
- ድብርት የጥፋተኝነት፣ የሀፍረት፣ የውድቀትና ወይም የበታችነት ስሜት ሊያጠናክር ወይም ሊያነሳሳ ይችላል።
- አፍላ ወጣቶቻችሁ ከችግሮቻቸው ለማምለጥ ሲሉ በኮምፒውተር ቀጥታ መስመር ላይ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ሆኖም ግን ከመጠን በላይ ኮምፒውተር መጠቀም ግለኝነትን ያባብሳል፤ እናም የበለጠ እንዲደብሩ ያደርጋቸዋል።
- በድብርት የተያዙ ወጣቶቻችሁ በአደገኛና ወይም በከፍተኛ አጋላጭ ባህሪያት ማለትም ጥንቃቄ የጎደለው አነዳድ፣ ከአቅም በላይ መጠጥና ጥንቃቄ የጎደለው ግብረ ስጋ ግንኙነት ውስጥ ይገባሉ።

በአፍላ ወጣትነትና በጎልማሶች ድብርት መካከል ያለው ልዩነት

በአፍላ ወጣቶች የሚታየው ድብርት ከጎልማሶች ድብርት በጣም የተለየ ነው። የሚከተሉት የድብርት ምልክቶች ከጎልማሶች ይልቅ በአፍላ ወጣቶች ላይ የተለመዱ ናቸው፤

- የብስጩነት ወይም የንዴት ስሜት፤ ከማዘን ይልቅ ብስጩነት ድብርት በተያዙ አፍላ ወጣቶች የሚታይ ዋና ስሜት ነው። በድብርት የተያዙ ወጣቶቻችሁ ብስጩ፣ ጥላቻ የያዙ፣ በቀላሉ ተስፋ የሚቆርጡና ወይም በቀላሉ የመናደድ ወይም የመገንፈል ስሜት ሊያጠቃቸው ይችላል።
- ያልተለየ ህመምና ስቃይ፤ በድብርት የተያዙ አፍላ ወጣቶች ሁልጊዜ የአካል ህመም ማለትም ስለ ራስ ምታት ወይም ሆድ ህመም ያማርራሉ።

በአጠቃላይ የአካል ምርመራ አማካኝነት የህክምና መንስኤው ካልተለየ እነዚህ ህመሞችና ስቃዮች የሚያመለክቱት ድብርት ህመም መሆኑን ነው።

- ለትችት እጅግ ሲበዛ ስስ ናቸው፤ በድብርት የተያዙ አፍላ ወጣቶች በዋጋ ቢስነት ስሜት፣ ለትችት፣ ተቀባይነት ማጣትና ወይም ለውድቀት ራሳቸውን በጣም ያጋላጣሉ። ይህም የ“ከፍተኛ ውጤት ባለቤቶች” ልዩ ችግር ነው።
- ከሁሉም ሰው ሳይሆን ከተወሰኑ ሰዎች መራቅ፤ ጎልማሶች ድብርት በሚይዛቸው ጊዜ ራሳቸውን ከሁሉም ያገልጻሉ፤ አፍላ ወጣቶች ግን ቢያንስ ከተወሰኑት ጋር በጓደኝነታቸው ይቀጥላሉ። ይሁን እንጂ በድብርት የተያዙ አፍላ ወጣቶች ማህበራዊ ግንኙነታቸውን ከበፊቱ ይቀንሳሉ፤ ከወላጆቻቸው ይለያሉ፤ በተጨማሪም ከተለዩ ቡድኖች ጋር ጓደኝነት ይጀምራሉ።

ለድጋፍ ሲባል፤ ወላጆች ለድጋፍም ሆነ ወይም ወደ አዕምሮ ጤና ባለሙያ ለመላክ የልጆቻቸውን ትምህርት ቤት ማህበራዊ ሰራተኛ ወይም የትምህርት ቤቱን አማካሪ ማነጋገር ይገባቸዋል። አገልግሎቶችን በመድሀን ዋስትና ኩባንያዎ ወይም በአካባቢው ማህበረሰብ አገልግሎቶች ቦርድ አማካኝነት ማግኘት ይችላሉ።

የተወረሰው ከ አፍላ ወጣቶች ድብርት ህመም፣ ለወላጆች መመሪያ፣ http://www.helpguide.org/mental/depression_teen.htm