



በወጣቶች ዘንድ የተከሰተ ድብርትን ስለማወቅ

ድብርት አብዛኛው ሰው ከሚገነዘበው በላይ ወጣቶችንና ጎረምሳዎችን በተደጋጋሚ ያጠቃልላል። ድብርት ያጋጠማቸው ህጻናት በመጥፎ ስሜትና በአገልግሎት ፀባይ ወይም በመቅበጥበጥ ያሉ ናቸው ማለት አይደለም። ድብርት ህጻናት የሚቻላቸውን ወይም የአቅማቸውን ያህል እንዳይሰሩ በማወክ በህይወታቸው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ያሳድራል። ወላጆች በህጻናቱ ላይ የተከሰተ ድብርትን በመለየትና እንዲሁም ተጎጂ የሆኑ ህጻናትን ወይም ህጻንን በማከም ህጻናት ጤናማ ህይወት፣ የተሻለ ህይወት የመምራት ዕድላቸውን የተሻለ ሊያደርጉላቸው ይችላሉ። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ወላጆች በልጆቻቸው ላይ የተከሰተ የድብርት ሁኔታ ካለ እንዲለዩ የሚያስችላቸው ጠቃሚ ጥቆማዎችና ምልክቶች ናቸው። ወላጆች በልጆቻቸው ላይ ከሁለት ሳምንታት በላይ የቆየ የባህሪ ለውጥ ከተመለከቱና ይህም በልጆች ላይ የዕለት ከዕለት ኑሮአቸው ላይ ተጽዕኖ ከፈጠረ ይህ ድብርት እንደሆነ ልብ ሊሉ ይገባል።

በወጣቶች ዘንድ የተከሰተ ድብርት ለማወቅ ጠቃሚዎችና ምልክቶች፤

- ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ንዴት ማለትም ፀብ አጫሪነትና ወይም የአጥፊነት ባህሪ ማለትም ራሳቸውንና ወይም ሌሎችን መምታት፣ መራገጥ፣ ራስን መንከስ፣ ራስን ማጋጨት
- እንስሳትን መጉዳት
- በተከታታይ ያለመታዘዝ
- በቀላሉ የሚርበትበት፣ ዘወትር የሚያለቅስ ወይም አልቃሻ፣ በራስ መተማመን መንፈስ ዝቅተኛ መሆን፣ እጅግ በጣም ቁጡ
- ትኩረት መስጠት አለመቻል፣ ማስታወስ ሆነ ውሳኔ መስጠት አለመቻል
- በቀላሉ ሀሳብ የመበተን፣ አዕምሮ ባዶ መሆን
- የሀይል መዋዠቅ ማለትም በደህና ጊዜ ከድካም እስከ ሀይለኛ ስሜት ተግባር ማሳየት
- የመብላትና ወይም የዕንቅልፍ ችግሮች
- በዕንቅልፍ ልብ አልጋ ላይ መሸናት፣ የሰገራ ድርቀትና ወይም ተቅማጥ
- ችኩልነት፣ ለአደጋ ተጋላጭ
- ስር የሰደደ ጭንቀትና ወይም ፍርሀት፣ ሲበዛ ጥገኛ መሆን፣ ምክንያታዊ ያልሆነ ጥቃት ማዘውተር
- እጅግ ሲበዛ አይን አፋር መሆን
- በቀስታ መናገርና ወይም ቀስ ያለ የሰውነት እንቅስቃሴዎች
- በስርአት ያልተዋቀረ አነጋገር፣ ትረካ በሚያወሩበት ጊዜ ለመከታተል አስቸጋሪ የሆነ ወዘተ።

- ሌሎች የህክምና መንስኤዎች፣ አካላዊ ምልክቶች ማለትም ግራ መጋባት ወይም መታወክ፣ ራስ ምታት፣ የሆድ ህመም፣ የሰውነት ህመም ስሜት፣ ጥፍር መንከስና ወይም ጠጉር መንጨት መታየት
- ራስን በራስ የማጥፋት ወሬዎች ወይም ሙከራዎች
- ከክፍል እወድቃለሁ ብሎ መጨነቅ
- አልኮል ወይም አድንዛዥ ዕጽ መጠቀም
- በችግር ውስጥ መዘፈቅ ወይም ጎጂ ባህሪያት ማሳየት
- ሞት መፈለግን ወይም መመኘትን የሚያመለክቱ ንግግሮች

ወላጆች ማድረግ ያለባቸው፤

- አስቸጋሪ ባህሪያትን ማጤንና ይህም ባህሪ ለምን ያህል ጊዜ አብሮአቸው እንደዘለቀ፤ በየስንት ጊዜ እንደሚከሰትና የችግሩን መጠን በተመለከተ ማስታወሻ መያዝ
- ለግምገማ ሆነ ለምርመራ የአዕምሮ ህክምና ባለሙያን ወይም የህጻን ወይም የህጻናት ሀኪም ዘንድ መሄድ
- ከቤተ መጽሀፍት፣ ከምክር ሰጪዎችና ከሌሎች ምንጮች ትክክለኛ መረጃ ማግኘት
- ስለ ህክምናውና ስለ አገልግሎቶች ጥያቄዎችን መጠየቅ
- በማህበረሰቡ ውስጥ ተመሳሳይ ችግሮች ያሉባቸውን ቤተሰቦች ማነጋገር
- የቤተሰብ ድጋፍ ቡድንን መፈለግ

ድብርት በወጣቶች ዘንድ መልኩን በመለወጥ ሊከሰት ይችላል። ይህም ሲባል ትምህርት ቤትን መሸሸ ወይም ትምህርት ቤትን መፍራት፣ ማህበራዊ ሁኔታዎችን መሸሸ ወይም መፍራት፣ እጅግ የበዛ የመገንጠል ጭንቀት፣ የመሸሸ፣ ከልክ ያለፈ በሀሳብ መወጠር ወይም መያዝ፣ ታላቅ ፍላጎት፣ ግዳጅና ወይም መጥፎ ነገር ሊከሰት ይችላል ብሎ መስጋት/መፍራት። ድብርት ሙያዊ ድጋፍ የሚያስፈልገው ትክክለኛ ህመም ነው፤ በድብርት የተጠቁ ህጻናትን ለማዳን የመጀመሪያ ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው። አጠቃላይ ህክምና በተለምዶ ግለሰባዊና ቤተሰባዊ ህክምናን ያጠቃልላል። ለድጋፍ፣ ወላጆች በድብርት ተጠቂ የሆኑ ወጣቶችንና ህጻን ወይም ህጻናትን ድብርታቸውን ለመመርመርና ለማከም ወደ ብቁ የአዕምሮ ጤና ባለሙያ ሀኪሞቻቸው እንዲልኩዎቸው መጠየቅ ይገባቸዋል። አገልግሎቶችን በመድሀን ዋስትና ኩባንያዎ ወይም በአካባቢ ማህበረሰብ አገልግሎቶች ቦርድ አማካኝነት ማግኘት ይችላሉ።

- የተወረሰው በአዕምሮ ህመም ከብሄራዊ ትብብር፣ የሚፈጠር፣ ኦርግ ማክሚሪካን አካዳሚ የህጻናት ጉርምስና የአዕምሮ ህክምና