

# አዘውትረው የሚጠየቁ ጥያቄዎች

## በብዛት የሚጠየቁ ጥያቄዎች

- 1ጥ አጠቃላይ የጭንቀት በሽታ ምንድን ነው? (ጀነራላይዝድ ኤግዛይቲ ድስኦርደር (GAD)?)
  - መ ብዙ ጊዜ አጠቃላይ የጭንቀት በሽታ ወይም GAD በመባል የሚታወቀው በሽታ ባህሪን የሚነካ/የሚለውጥ የጤና ችግር ሲሆን በሽታው አዋቂን እንዲሁም ልጆችን ይነካል፤ ይህ ችግር የህክምና እርዳታ ሊሰጠው የሚገባ ሁኔታ ነው። GAD ያለባቸው ሰዎች ያለ ማቋረጥ የፍርሀት ወይም ደግሞ የጭንቀት ስሜት ኖሯቸው ለረጅም ጊዜ ይቆያሉ።
- 2ጥ በሀኪም አማካኝነት ይህ ነው በሽታህ ተብሎ እንዲነገረው አንድ ሰው ህክምና መሄድ ያለበት መቼ ነው?
  - መ አልፎ አልፎ የጭንቀት ስሜት መሰማቱ የሚጠበቅ ነው፤ ይሁን እንጂ ይህ ጭንቀት የአለት ተህላት ተግባራትን የሚያደናቅፍ ከሆነ ህክምና ማግኘቱ አስፈላጊ ነው።
- 3ጥ GAD ምን ያህል የተስፋፋ ነው?
  - መ በአሜሪካን ሀገር በአንድ አመት ውስጥ 6.8 ሚሊዮን የሚሆኑ አዋቂዎች በበሽታው ይጠቃሉ፤ የስደተኞች መልሶ መቋቋም ሂደት ስደተኞቹ GAD ን ጨምሮ የተለያዩ የባህሪ ጤና ችግር ምልክቶችን የማሳየት ዝንባሌአቸው ከፍ ያለ እንዲሆን ያደርገዋል።
- 4ጥ በጣም የተለመዱት የ GAD ምልክቶች ምንድን ናቸው?
  - መ —ቀን ላይ የአረፍት ማጣት/ቅብጥብጥ የማለት ስሜት
  - ቀን ላይ እንቅልፍ እንቅልፍ የማለት ስሜት
  - አእምሮን ስብስቦ ማተኮር አለመቻል
  - በስጭት ብስጭት ማለት
  - የጡንቻ መስማተር
  - የእንቅልፍ ችግር (እንቅልፍ አለመውሰድ ወይም እንቅልፍ ወስዶ አለመቆየት፣ እርፍት ማጣት፣ የማይረካ እንቅልፍ መተኛት)
- 5ጥ በጣም የተለመዱ የ GAD መነሻ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?
  - መ —የ GAD በሽታ ታሪክ ያለበት ቤተሰብ ሀባል መሆን
  - የገንዘብ ሀይል ምንጭ አነስተኛ መሆን
  - ድጋፍ የሚሰጥ ማህበራዊ ግኑኝነት ሲጎድል
  - ያለመደት ወይም የማያውቁት አካባቢ መቀየር
  - አስቸጋሪ የሆኑ የልጅነት ወይም የአዋቂ መጥፎ ተሞክሮዎች ሲኖሩ
- 6ጥ በጣም የተለመዱ የ GAD ህክምናዎች ምንድን ናቸው?
  - መ ሀኪም ይህ ነው በሽታው የሚለውን ካሳወቁ በኋላ፣ መድሀኒት ሊያዙ ወይም ባለሞያ ወደ ሆኑ አማካሪ GAD ን ለማከም ሊልኩዎት ይችላሉ። የሚከተሉት እርምጃዎች ሁሉ GAD ን ለማከም ሊረዱ ይችላሉ፡-
    - ጤናማ የሆኑ ምግቦችን መምረጥ
    - በየጊዜው እንቅስቃሴ ማድረግ

- ድጋፍ ከሚሰጡ ዳደኞችና የቤተሰብ ሀብቶች ጋር መነጋገር/መጫወት
- ዝግ ያለ የአኗኗር ዘይቤን መለማመድ
- ዘና ማለት

**7ጥ** አንዳንድ ሰዎች ለ GAD መፍትሄ ማግኘት አስቸጋሪ ሊሆንባቸው የሚሆንባቸው ለምንድን ነው?

- መ** —በቂ የሆነ ገንዘብ እና/ወይም የገቢ ምንጮች አለመኖር
- በቂ ድጋፍ ሊሰጡ የሚችሉ ዳደኞች እና የቤተሰብ አባላት አለመኖራቸው
- የቋንቋ ችግር
- ሰው ምን ይላል የሚል የእፍረት ስሜት
- የመጓጓዣ እጥረት ችግር

**8ጥ** የ GAD ን ህክምና እንዳያገኙ የቋንቋ እጥረት እንቅፋት ሊሆን የሚችለው እንዴት ነው?

- መ** LEP (ልሚትድ ሂንግልሽ ፕሮፍሽንሲ-የእንግሊዘኛ ችሎታቸው የተወሰነ ሰዎች) ግለሰቦች በቃልም ይሁን በጽሁፍ የሚሰጥ ጥራት ያለው ትርጉም አገልግሎት ላያገኙ ይችላሉ። እንዲሁም መልሰው ለተቋቋሙት ስደተኞችና ጥገኞች የሚሰማቸውን የባህሪ ጤና ችግሮች ወደ እንግሊዘኛ መተርጎም በሚችል ሁኔታ ለመግለጽ በቂ ቃላቶች በራሳቸው ቋንቋ ላይኖር ይችላል።

**9ጥ** የ GAD ን ህክምና እንዳያገኙ ሰው ምን ይለኛል የሚለው እፍረት እንቅፋት ሊሆን የሚችለው እንዴት ነው?

- መ** የእፍረት ስሜት ወይም አድልዎ ሊደረግብኝ ይችላል የሚለው ፍርሀት አንድ ሰው ሀኪም ጋር ሄዶ ብሽታው ምን እንደሆነ እንዲታወቅለት ጥረት እንዳያደርግ፣ መድሀኒት እንዳይወስድ፣ አማካሪ ጋር ሄዶ ችግሩን እንዳይናገር፣ ስራ እንዳይዝ፣ እንዲሁም ማህበረሰብ ውስጥ ተቀላቅሎ ውጤታማ በሆነ ሁኔታ እንዳይኖር እንቅፋት ሊሆንበት ይችላል።

NSDI (ናየል ሲስተርስ ዲቭሎፕመንታል ሂንሺዬትቭ-የናይል እህቶች እድገት ጀማሪ) ጤናን የተመለከተ ጠቅላላ ያሉ መረጃዎችንና ውይይቶችን ይሰጣል። የሚገኙትም የመረጃዎች ይዘቶች፣ ጽፋፎች፣ እንዲሁም ፎቶግራፎች እንደ ሀኪም ምክር ተደርገው ሊወሰዱ አይገባም። ጤናን አስመልክቶ የሚያሳስበ ነገር ያለው ማንኛውም ሰው ትክክለኛ የሆነ ፍቃድ ያለው ሀኪም ወይም የህክምና ሰራተኛ ጋር ሄዶ መክር ማግኘት ይገባዋል።

Nile Sisters Development Initiative | 5532 El Cajon Blvd., Ste. 5 | San Diego, CA 92115-3642 | (619) 265-2959

This project / publication was supported by funding awarded by state / federal grant fund K117011223 through the California Governor’s Office of Emergency Services (Cal OES). The opinions, findings, and conclusions in this publication are those of the author and not necessarily those of Cal OES. Cal OES reserves a royalty-free, nonexclusive, and irrevocable license to reproduce, publish, and use these materials and to authorize others to do so.