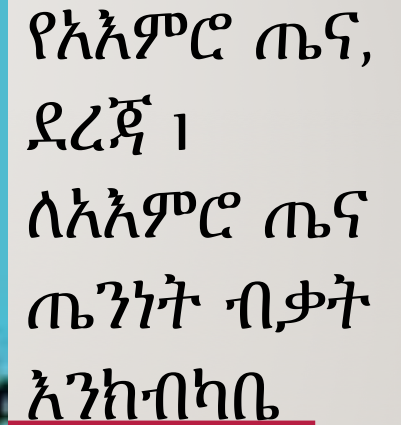
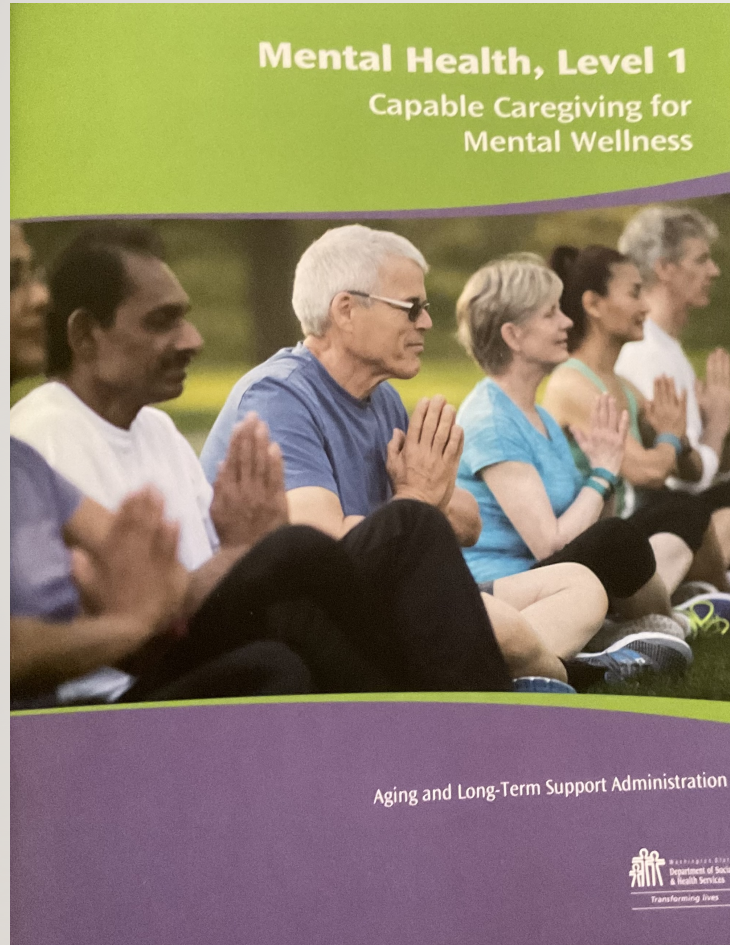


ཀུན་ལ་འཕྲིན་པའི་



ለአእምሮ ጤና
ጤንነት ብቃት
እንክብካቤ



የአእምሮ ጤና፣ ደረጃ 1 መጽሐፍ እየተጠቀምን ነው።
በኢሜልዎ ውስጥ የንባብ ጽሑፍ ተያይዟል

የተማሪ እና አስተማሪ ቁሳቁሶችን
በመስመር ላይ በ Fulfillment Center
ወይም በስልክ (360) 664-4343
ማዘዝ.

ጥጥር 1፡ የአዕምሮ እክል

እውነታው

- የአእምሮ ጤና መታወክ የአንድን ሰው አስተሳሰብ፣ ስሜት፣ ከሌሎች ጋር የመገናኘት ችሎታ እና የህይወት ፍላጎቶችን የመቋቋም አቅም ላይ ጣልቃ የሚገቡ የአንጎል ችግሮች ናቸው።
- የአእምሮ ሕመም ያለባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች የመንፈስ ጭንቀት፣ የስሜት መቃወስ፣ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም መዛባት እና ሌሎችም ይጠቃሉ።
- የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች ለማረጋገጥ ወይም ከእነዚህ በሽታዎች ለመዳን የህክምና እና ማህበራዊ ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል። በእንክብካቤ እና ህክምና፣ ምልክቶቹ ሊሻሻሉ ወይም ሊባባሱ ይችላሉ።
- የአእምሮ መታወክ በሽታን ለመመርመር ሰውየው ስለ ምልክቶቹ ፈቃድ ካለው ሐኪም ጋር መነጋገር አለበት።

መገለል አፈ ታሪኮች

STIGMA AND MYTHS

- መገለል አፈ ታሪኮች ሌሎች የአእምሮ ሕመም ያለበትን ሰው እንዴት እንደሚይዙት ላይ ተጽእኖ ያደርጋል
- መገለል አፈ ታሪኮች የውርደት ወይም የውርደት ምልክት ተብሎ ይገለጻል። በአእምሮ ሕመሞች ዙሪያ የረጅም ጊዜ መገለል አፈ ታሪኮች ፣ አለመግባባት እና የተሳሳተ እምነት አለ።
- ሌሎች የአእምሮ ሕመም ያለበትን ሰው እንዴት እንደሚይዙ ይነካል. ግለሰቡን እንደ እብድ፣ ለውዝ፣ እብድ፣
- መገለል አፈ ታሪኮች በእንክብካቤ ሰጪ እንቅስቃሴዎች ላይ ተጽዕኖ እንዲያሳድሩ መፍቀድ አስፈላጊ ነው።

- መገለል አፈ ታሪኮች

- የአእምሮ ጤና መታወክ ያለበትን ሰው መርዳት አይመችም።
- የአእምሮ ጤና መታወክ ያለበትን ሰው ከሌሎች ሕመምተኞች በተለየ ሁኔታ ለማከም።
- ሰውን መፍራት ተንከባካቢው ሰውየውን የሚረዳበት እና የሚገናኝበት አዳዲስ መንገዶችን እንዳያገኝ ያግደዋል።

- ግን በምትኩ ተንከባካቢዎች የሚከተሉትን ማድረግ አለባቸው፡

- ስለተለያዩ የአእምሮ ሕመሞች እውነታዎችን ይወቁ
- የአእምሮ ሕመም ያለባቸውን ሰዎች ይደግፉ

እውነት ወይም ሐሰት

- መጥፎ አስተዳደግ የአእምሮ መዛባት ያስከትላል? ውሸት
 - የአእምሮ መታወክ ባዮሎጂያዊ በአእምሮ መታወክ ላይ የተመሰረተ ነው። እነሱ የግለሰባዊ ድክመት፣ የጠባይ ማነስ ወይም ደካማ አስተዳደግ ውጤቶች አይደሉም።
- ያልተማሩ እና ድሆች ብቻ የአእምሮ መታወክ ያጋጥማቸዋል? ውሸት
 - የአእምሮ ሕመሞች ከሰው ባህሪ፣ ዕውቀት ወይም ማህበረ-ኢኮኖሚያዊ ሁኔታ ጋር የተገናኙ አይደሉም። የአእምሮ መታወክ በማንኛውም ዕድሜ፣ ዘር እና ሃይማኖት ወይም ገቢ ላይ ያሉ ሰዎችን ሊጎዳ ይችላል።
- ሕክምና የአእምሮ ሕመምን ይፈውሳል? ውሸት
 - የአእምሮ ሕመም ሊታከም ይችላል ነገር ግን ሊታከም አይችልም።

የአእምሮ ጤና በሽታዎች

ብዙ የአእምሮ ጤና በሽታዎች አሉ።

ጭንቀት
Anxiety

ኦቲዝም ስፔክትረም
Autism spectrum

Dissociate disorder

ደጋግሞ ማሰብ እና ማድረግ
Obsessive compulsive

ስኪዞአክቲቭ ዲስኦርደር
Schizoaffective disorder

ከአስቃቂ ጭንቀት በኋላ
Posttraumatic stress disorder (PTSD)

የትኩረት ጉድለት ሃይፐር እንቅስቃሴ ዲስኦርደር
Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

የመንፈስ ጭንቀት
Depression

ባይፖላር
Bipolar

የመብላት በሽታ
Eating disorder

የድንበር ስብዕና መዛባት
Borderline personality disorder

ስኪዞፈሪንያ
schizophrenia

ሕክምና፡-
መድሃኒት፣

የፊደል ሕክምና

ሁለቱም

የድጋፍ ቡድኖች





ጭንቀት

- የጭንቀት መታወክ ,የመጨነቅ ስሜት እና ስጋት የማይጠፋ። በጊዜ ሂደት ካልታከመ ሊባባስ ይችላል።
- ምልክቶች
 - ስሜታዊ ምልክቶች:
 - የጭንቀት ስሜት፣ መወጠር ፣ እረፍት ማጣት ወይም መበሳጨት፣ ለአደጋ ምልክቶች ንቁ መሆን
 - አካላዊ ምልክቶች፡-
 - የትንፋሽ ማጠር ወይም የመተንፈስ ችግር፣ የሆድ መረበሽ፣ ላብ፣ ድካም እና እንቅልፍ ማጣት፣ ተደጋጋሚ ሽንት ወይም ተቅማጥ

ዓይነቶች

- አጠቃላይ የጭንቀት መታወክ Generalized anxiety disorder : ከመጠን ያለፈ ወይም የተጋነነ መጨነቅ
- ድንጋጤ panic : ጭንቀት እና ፍርሃት በተደጋጋሚ እና ያለታወቀ ምክንያት ይነሳል።. ከጥቂት ሰከንዶች እስከ ብዙ ደቂቃዎች ይቆያል
- ፎቢያ Phobia; ለአንድ ሁኔታ፣ ቦታ ወይም ነገር ከመጠን በላይ ወይም ምክንያታዊ ያልሆነ ፍርሃት።
- የማህበራዊ ጭንቀት መታወክ social anxiety disorder : በማህበራዊ ወይም በአፈጻጸም ሁኔታዎች ውስጥ በሌሎች የመታየት እና የመፈረጅ የማያቋርጥ ፍርሃት። ዓይን አፋር ከመሆን በላይ፣ ምንም ማህበራዊ ወይም የፍቅር ግንኙነት የለም።

ሕክምና TREATMENT

- ሳይኮቴራፒ psychotherapy የንግግር ሕክምና ተብሎም ይጠራል
- የእውቀት (ኮግኒቲቭ) የባህሪ ህክምና cognitive behavioral therapy - አንድን ሰው የተለያዩ የአስተሳሰብ መንገዶችን ያስተምራል ፣ ባህሪ እና ጭንቀትን የመግዛት እና አስፈሪ ሁኔታዎችን ይሰጣል ።
- የጭንቀት አስተዳደር ዘዴዎች እና ማሰላሰል stress management techniques and meditation
- ራስን መርዳት ወይም የድጋፍ ቡድኖች self help or support groups
- መድሃኒቶች Medications

የመንፈስ ጭንቀት



- የመንፈስ ጭንቀት ከባድ ነው, ነገር ግን ሊታከም የሚችል። አካልን, ስሜትን እና ሀሳቦችን ያካትታል።
- በሽታው ሰው በሚመገብበት፣ በሚተኛበት፣ ለራሱ የሚሰማውን ስሜት እና ሰው ስለ ነገሮች የሚያስብበትን መንገድ ይነካል/ረብሻ።
- ለብዙ ሳምንታት ይቆያል
- ምልክቶች
- የማያቋርጥ ሀዘን፣ ብስጭት ወይም የተስፋ መቁረጥ ስሜት፣ ዋጋ ቢስነት፣ የጥፋተኝነት ስሜት ወይም አቅመ ቢስነት፣ ትኩረትን መሰብሰብ ወይም ውሳኔ ማድረግ መቸገር፣ የምግብ ፍላጎት ለውጥ፣ ክብደት መጨመር ወይም መቀነስ፣ የእንቅልፍ ሁኔታ ለውጦች ጉልበት ማጣት፣ ማህበራዊ መራቅ ወይም ራስን የማጥፋት አስተሳሰብ.
- ምክንያት፡ ስሜትን የሚቆጣጠሩ የአንጎል ኬሚካሎች አለመመጣጠን
- ሕክምና፡ መድሃኒት, ቴራፒ እና የአኗኗር ለውጦች



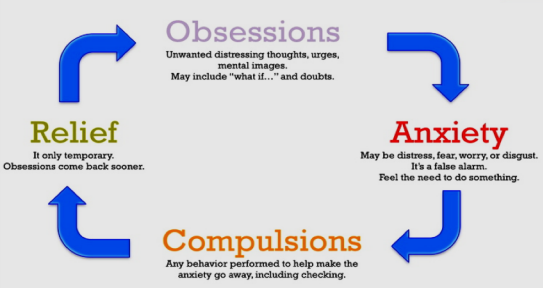
ባይፖላር ዲስኦርደር BIPOLAR DISORDER

- ባይፖላር ዲስኦርደር ሥር የሰደደ እና በአጠቃላይ የህይወት ዘመን የሚቆይ የማኒያ እና የመንፈስ ጭንቀት በተደጋጋሚ የሚከሰት ነው። ከቀናት እስከ ወር ድረስ ይቆያል።
- ያልተለመደ የስሜት, የጉልበት እና የመሥራት ችሎታ መቀየር.
- ማኒያ Mania and የመንፈስ ጭንቀት
 - Mania ከመጠን በላይ እና የማያቋርጥ ከፍ ያለ ወይም የሚያበሳጭ ስሜት.
 - ለምሳሌ ጉልበት መጨመር፣ እንቅስቃሴ፣ እረፍት ማጣት፣ መንቀጥቀጥ እና መጨናነቅ፣ ከፍ ያለ የደስታ ስሜት፣ ቁጡን ደስ የማይል ስሜት/እንቅልፍ መቀነስ/የተሳሳተ ነገር አለ ብሎ መካድ/ የእሸቅድምድም ሀሳቦች፣ ከአንዱ ሀሳብ ወደ ሌላው መዝለል/የወሲብ እና አደገኛ እንቅስቃሴዎች መጨመር/የማመዛዘን ችሎታ እና እክል በችሎታው ወይም በኃይሉ ላይ የግፊት ቁጥጥር / ከእውነታው የራቁ እምነቶች ፣ ደካማ ትኩረት

Either you are
good or you bad.

የድንበር ስብዕና መዛባት BORDERLINE PERSONALITY

- የድንበር ስብዕና መዛባት: ስሜቶችን እና ሀሳቦችን ፣ ግትር እና ግድየለሽ ባህሪዎችን እና ያልተረጋጋ ግንኙነትን የመቆጣጠር ችግር ነው።
- ምልክቶች: በቤተሰብ እና በጓደኛ የመተው ፍርሃት፣ ያልተረጋጋ ግላዊ ግንኙነት፣ የተዛባ አመለካከት፣ ስሜት ቀስቃሽ ባህሪያት፣ ራስን የማጥፋት ወይም ራስን የመጉዳት ባህሪ፣ ሥር የሰደደ የመሰላቸት ወይም የባዶነት ስሜት፣ ተገቢ ያልሆነ፣ ጠንካራ ወይም ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ቁጣ እና እፍረት እና የጥፋተኝነት ስሜት ተከትሎ፣ ሀሳቦችን ማቋረጥ፣ ከውጥረት ጋር ተያያዥነት ያለው ፓራኖይድ ሐሳቦች፣ ከፍተኛ የመንፈስ ጭንቀት ያለባቸው ጊዜያት፣ ብስጭት ወይም ጭንቀት ከጥቂት ሰዓታት እስከ ጥቂት ቀናት የሚቆዩ



ደጋግሞ ማሰብ እና ማድረግ

OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER

- ደጋግሞ ማሰብ እና ማድረግ (OCD) : ተደጋጋሚ, ያልተፈለጉ ሀሳቦች (obsessions) and አንዳንድ ድርጊቶችን ለማድረግ (ምክንያታዊ ያልሆነ) ከመጠን በላይ ግፊት (compulsions). ለምሳሌ. በጀርሞች ፍራቻ ምክንያት እጅን መታጠብ.
- Obsessions: ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ እና ተደጋጋሚ ሀሳቦች
- ምልክቶች: አንድን ሰው ስለመጉዳት ወይም ስለመጉዳት ሀሳቦች, አንድ ነገር በትክክል ስለሰራው ጥርጣሬ, ደስ የማይል ወሲባዊ ምስሎች, በአደባባይ ተገቢ ያልሆነ ነገር የመናገር ፍራቻ
- Compulsion: ተደጋጋሚ ባህሪን ይፈፅማል
 - ምልክቶች: ጀርሞችን በመፍራት እጅን መታጠብ፣ በር መቆለፉን ወይም ምድጃውን መጥፋቱን ማረጋገጥ እና እንደገና መመርመር



Obsessions

ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ እና ተደጋጋሚ ሀሳቦች. ጥርጣሬዎች



Anxiety

ጭንቀት
ፍርሃት: አንድ ነገር ማድረግ እንደሚያስፈልግ ይሰማዎታል.



Compulsions

ጭንቀቱ እንዲወገድ የሚረዳ ማንኛውም ባህሪ

Relief

ጊዜያዊ እጩይታ
እንደገና ተመልሶ ይመጣል



ከአሰቃቂ ጭንቀት በኋላ POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

- ከአሰቃቂ ጭንቀት በኋላ (PTSD) አስደንጋጭ፣ አስፈሪ ወይም አደገኛ ክስተት ባጋጠማቸው አንዳንድ ሰዎች ላይ የሚፈጠር እክል ነው። ሁሉም ሰው ማለት ይቻላል ከአሰቃቂ ሁኔታ በኋላ የተለያዩ ምላሾች ያጋጥማቸዋል እና ብዙ ሰዎች በጊዜ ሂደት ከመጀመሪያዎቹ የሕመም ምልክቶች ያገግማሉ። በPTSD የተያዙ ችግሮች ማጋጠማቸው ይቀጥላል።
- ምልክቶች፡ በእውነተኛ የጭንቀት ጊዜ ብልጭታዎች፣ መጥፎ ህልሞች ወይም አስፈሪ ሀሳቦች፣ በቀላሉ መደናገጥ፣ መወጠር፣ የእንቅልፍ ችግር ወይም የቁጣ ስሜትን ጨምሮ ጣልቃ የሚገቡ ትዝታዎች።
- መራቅ - የአሰቃቂውን ክስተት ማስታወሻ ከሆኑ አንዳንድ ቦታዎች ወይም ነገሮች መራቅ።



ስኪዞፈሪኒያ SCHIZOPHRENIA

- ስኪዞፈሪኒያ: አብዛኛውን ጊዜ ማታለል (ውሸት እምነት)፣ ቅዠት (የሌሉ ነገሮችን ማየት ወይም መስማት)፣ ያልተለመደ አካላዊ ባህሪ እና የተዘበራረቀ አስተሳሰብ እና ንግግር ያካትታል።
- ምልክቶች: ማግለል እና ከሌሎች መራቅ። የእንቅልፍ ችግሮች እና ብስጭት ፣ ቅዠቶች ፣ በስሜታዊነት ወይም አሰልፎ በሆነ መንገድ መናገር፣ ሀሳብን በእንቅስቃሴ መጀመር ወይም መከተል አለመቻል ፣ ለህይወት ብዙም ፍላጎት አያሳዩ ወይም ግንኙነቶችን ማቆየት ፣ የተዛባ አስተሳሰብ

(የአቴንሽን ዴፊሲት ሃይፐርአክቲቭ ዲስኦርደር) ADHD (ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVE DISORDER)

- ትኩረት Attention

- በጣም ንቁ እና በስሜታዊነት የሚሠራ, በቀላሉ ትኩረትን የሚከፋፍል፣ በፍጥነት ስራ መስላቸት ትኩረትን የማተኮር ችግር ወይም አንድን ሥራ ለማጠናቀቅ አስቸጋሪ፣ ሲናገሩ አለመስማት ወይም ትኩረት አለመስጠት፣ ቀን ማለም ወይም መንከራተት፣ መረጃን በፍጥነት ለመስራት መቸገር

- ከፍተኛ እንቅስቃሴ Hyperactivity

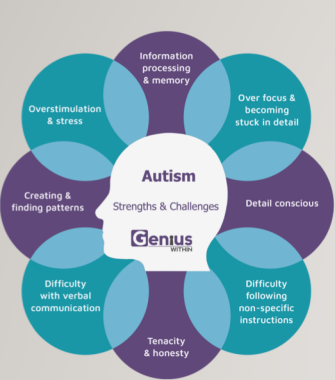
- ዝም ብሎ መቀመጥ መቸገር፣ ማውራት አለማቆም፣ በሁሉም ነገር መንካት ወይም መጫወት፣ ጸጥ ያሉ ተግባራትን ወይም እንቅስቃሴዎችን ማድረግ መቸገር።

- Impulsivity

- ትዕግስት ማጣት፣ ውጤቱን ግምት ውስጥ ሳያስገባ እርምጃ መውሰድ፣ ነገሮችን ማደብዘዝ፣ ተራ ማድረግ መቸገር፣ መጠበቅ ወይም መጋራት፣ ሌሎችን ማቋረጥ።



-
- ብዙውን ጊዜ በወጣቶች ላይ የተረጋገጠ። ነገር ግን በሁሉም ዕድሜዎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል
 - ምክንያት፡
 - የጄኔቲክ, የአካባቢ ሁኔታዎች (ሲጋራ ማጨስ ወይም አልኮል በእርግዝና ወቅት መጠቀም) ወይም በልጅነት ጊዜ ለእርሳስ lead መጋለጥ
 - ሕክምና፡
 - የባህሪ ህክምና, መድሃኒት, የአመጋገብ ማሟያዎች, አመጋገብን ማስወገድ



ኦቲዝም AUTISM

- በማህበራዊ ግንኙነት ውስጥ ያሉ ችግሮች, የቃል እና የቃል ያልሆነ ግንኙነት and ተደጋጋሚ ባህሪያት.
- ኦቲዝም ያለባቸው ሰዎች ውጥረት ሲያጋጥማቸው የስሜት መቃወስ፣ እረፍት የሌለው ባህሪ እና የሚታይ ጭንቀት ያሉ የባህሪ መዛባት ያጋጥማቸዋል።
- ምልክቶች;
- የቋንቋ እድገት መዘግየት ፣ ተደጋጋሚ ባህሪዎች ፣ ፊት ለፊት ማየት አለመቻል, የስሜት ህዋሳት ችግሮች, የፊት ገጽታን ለመተርጎም ችግር. ስሜቶችን የመግለጽ ችግር፣ ከእኩዮች ጋር የመግባባት ችግር, ራስን የመጉዳት ባህሪ, የእንቅልፍ ችግሮች



Autism

Strengths & Challenges

Genius
WITHIN

Information
processing
& memory

Over focus &
becoming
stuck in detail

Detail conscious

Difficulty
following
non-specific
instructions

Tenacity
& honesty

Overstimulation
& stress

Creating &
finding patterns

Difficulty
with verbal
communication

DISSOCIATIVE DISORDER(DID)

ባለብዙ ስብዕና መዛባት MULTIPLE PERSONALITY DISORDER



- ያለፈቃድ ከእውነታ ማምለጥ An involuntary escape from reality and በአስተሳሰቦች, በማንነት, በንቃተ-ህሊና እና በማስታወስ መካከል ያለው ግንኙነት መቋረጥ a disconnection between thoughts, identity, consciousness, and memory
- ምልክቶች: ጉልህ የሆነ የማስታወስ ችሎታ ማጣት, people, events, experiences,
- የመንፈስ ጭንቀት, ጭንቀት እና ራስን የመግደል ሀሳብ
- ከስሜትዎ የመነጠል ስሜት ወይም ስሜታዊ የመደንዘዝ ስሜት, ራስን የመለየት ስሜት ማጣት a sense of detachment from your emotions or emotional numbness, lack of sense of self-identity

የመብላት በሽታ EATING DISORDER



- ከምግብ እና ክብደት ጋር የተዛመዱ ከባድ ስሜታዊ እና አካላዊ ችግሮች
- ምልክቶች፡- ረሃብ፣ ስለክብደት መጨነቅ፣ ከፍተኛ መጠን ያለው ምግብ መመገብ እና ማስታወክ,

ስኪዞአክቲቭ ዲሰኦርደር

SCHIZOAFFECTIVE DISORDER

- የመጀመሪያ ደረጃ የስኪዞፈሪንያ ምልክቶች እንደ ቅዠት ወይም ውዥንብር ያሉ ምልክቶች አሏቸው። እንደ ማሂያ እና ድብርት ያሉ የሰሜት መታወክ ምልክቶችም አሉት
- Primary have symptom of schizophrenia such as hallucinations or delusions and symptoms of a mood disorder such as mania and depression



SOME TERMS TO LEARN

- አኖሶግኖሲያ Anosognosia ማለት አንድ ሰው ስለራሳቸው የአእምሮ ጤና ሁኔታ ሳያውቅ ወይም ሁኔታቸውን በትክክል ማወቅ ሲሳናቸው ነው።
- ድርብ ምርመራ Dual Diagnosis:- አንድ ሰው የአእምሮ ሕመም እና የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር በአንድ ጊዜ ሲያጋጥመው ማለት ነው።
- ሳይኮሲስ Psychosis:- በሰዎች ላይ እውነተኛ እና ያልሆነውን ለመለየት የሚያስቸግራቸው የአስተሳሰብ እና የአመለካከት መዛባት። እነዚህ መስተጓጎሎች ብዙ ጊዜ የሚያጋጥሟቸው እንደ ማየት፣ መስማት እና ማመን እውነተኛ ያልሆኑ ወይም እንግዳ የሆኑ፣ ጽኑ ሀሳቦች ባህሪያት እና ስሜቶች ስላላቸው ነው።

-
- ራስን መጉዳት፡ ሆን ተብሎ ራስን መጉዳት። የስሜታዊ ጭንቀት ምልክት ነው። የአእምሮ ሕመም አይደለም, ነገር ግን የመቋቋም ችሎታ ማነስን የሚያመለክት ባህሪ ነው። ራስን ራስን ማጥፋት የተለየ ነው።
 - እንቅልፍ ማጣት is የሚያስፈልገውን የእንቅልፍ መጠን ለማግኘት አለመቻል

ማንኪያውን በጠርሙሱ ውስጥ ማስገባት ይቻላል?

- የአእምሮ ጤና መታወክ ካለባቸው ሰዎች ጋር ስትሰራ፣ ሩህሩህ ሁን እና የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች በተለየ ሁኔታ ወይም ግራ በሚያጋቡ መንገዶች ሊነጋገሩ ወይም ሊግባቡ እንደሚችሉ ይገንዘቡ።



REFERENCES

- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fintegracareclinics.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F05%2Fmental-health-awareness-month.webp&tbnid=wGVrpmSRHpwQzM&vet=12ahUKewjfnJT3ptSBAXU4DjQIHJmBOUQMygEegQIARB9..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fintegracareclinics.com%2Fmental-health-awareness-month-what-you-should-know%2F&docid=_TfaKASSkdyzUM&w=1200&h=628&q=mental%20Health&ved=2ahUKewjfnJT3ptSBAXU4DjQIHJmBOUQMygEegQIARB9
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.melbournechildpsychology.com.au%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F12%2Fbigstock-Anxiety-44553322.jpg&tbnid=u2fy1Lq7XNeE3M&vet=10CK8BEDMotQFqFwoTCPI5m4TJ1YEDFQAAAAAdAAAAABAD..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.melbournechildpsychology.com.au%2Fblog%2Fa-new-way-to-look-at-anxiety%2F&docid=WVK4mvHEU0b_fuM&w=900&h=899&q=anxiety&hl=en-GB&ved=0CK8BEDMotQFqFwoTCPI5m4TJ1YEDFQAAAAAdAAAAABAD
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.ctfassets.net%2Fzkw0qlnf0vqv%2Fpsycm_page_fid33193_asset_9783%2F0cf659ceeea5e727b452a019f3011003%2Fbipolar-symptoms-psycom%3Ffm%3Dwebp%26fit%3Dthumb%26q%3D65%26w%3D492%26h%3D328&tbnid=8V7QW5XQsCcF8M&vet=12ahUKEwjs0tSDztWBAxVQHHzQIHV3LBEsQMygJegUIARCHAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.psycom.net%2Fbipolar-disorder-symptoms&docid=qWV9IS-zjTdhBNM&w=492&h=328&q=bipolar&hl=en-GB&ved=2ahUKEwjs0tSDztWBAxVQHHzQIHV3LBEsQMygJegUIARCHAQ
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fneuronup.us%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F05%2Fborderline-personality-disorder.jpg&tbnid=9ZdrjVw2ITrivM&vet=12ahUKewjkmq6c0tWBAxUtHjQIHdKuC-cQMyhYegUIARC7Ag..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fneuronup.us%2Fcognitive-stimulation-news%2Fmental-illness%2Fborderline-personality-disorder-a-personal-story%2F&docid=j0r1tZ9ZlvTGUM&w=1200&h=794&q=borderline%20personality&hl=en-GB&ved=2ahUKewjkmq6c0tWBAxUtHjQIHdKuC-cQMyhYegUIARC7Ag>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dynamicyou.org%2Fobsessive-compulsive-disorder-ocd-cycle-despair%2F&psig=AOvVaw3Mb6GdqjoP4W27Q381clVf&ust=1696277649059000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxxqFwoTCMip5OfUI1YEDFQAAAAAdAAAAABAO>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpreviews.123rf.com%2Fimages%2Ffagreaia%2Ffagreaia2112%2Ffagreaia211200053%2F180626371-man-slip-and-fall-down-to-floor-outline-icon-slippery-floor-slipped-and-fell-danger-fail-fall-and.jpg&tbnid=xHplfvKFQYMTAM&vet=12ahUKewj2urOU2dWBAxXBHDQIHd7RDwcQMygJegUIARCfAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.123rf.com%2Fphoto_180626371_1-homme-glisse-et-tombe-au-sol-ic%25C3%25B4ne-de-contour-sol-glissant-a-gliss%25C3%25A9-et-est-tomb%25C3%25A9-danger-d.html&docid=o-6XYOSAD-Xe6M&w=1300&h=1300&itg=1&q=running%20man%20from%20trauma&hl=en-GB&ved=2ahUKewj2urOU2dWBAxXBHDQIHd7RDwcQMygJegUIARCfAQ

REFERENCES

- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.istockphoto.com%2Fid%2F1193931794%2Fvector%2Fempty-open-big-glass-jar-for-canning-and-preserving-bulk-and-liquid-product-isolated-on.jpg%3Fs%3D170667a%26w%3D0%26k%3D20%26c%3D7G0DnM0wWJlVCPmYxQDDhHahq_BUiBnzM_yiHBeTcXk%3D&tbnid=pR8klvSLLx9bXM&vet=12ahUKEwj_IsvD39WBAXUYFzQIHbncnMQMygCegUIARDOAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fvector%2Fempty-open-big-glass-jar-for-canning-and-preserving-bulk-and-liquid-product-gm1193931794-339785733&docid=h5KkHg8sDWogyM&w=416&h=416&q=jar%20empty%20open&hl=en-GB&ved=2ahUKEwj_IsvD39WBAXUYFzQIHbncnMQMygCegUIARDOAQ
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.istockphoto.com%2Fid%2F1277776146%2Fvector%2Fwooden-spoon-for-food.jpg%3Fs%3D612x612%26w%3D0%26k%3D20%26c%3DGc08JPvrxiU0hQTf46DIU-ZGUDurCD5CltpIhnlfvGo%3D&tbnid=XmHWlvrImfLqeM&vet=12ahUKEwjf0qzf39WBAXVQHzQIHV3LBEsQMygXegUIARD0Ag..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fvector%2Fwooden-spoon-for-food-gm1277776146-376897617&docid=gUaPn-I9EKv9TM&w=392&h=612&q=wooden%20spoon&hl=en-GB&ved=2ahUKEwjf0qzf39WBAXVQHzQIHV3LBEsQMygXegUIARD0Ag>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgeniuswithin.org%2Fwhat-is-neurodiversity%2Fautism%2F&psig=AOvVaw0tir0ly4r24ZwAetXrWap4&ust=1696280844707000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCICc0tvglYEDFQAAAAAdAAAAABAK>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwithinhealth.com%2Flearn%2Farticles%2Fhow-diet-culture-can-lead-to-eating-disorders&psig=AOvVaw3MfmTtrtBIGLHh7_7GEXgr_&ust=1696281182082000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCMDzsfzhYEDFQAAAAAdAAAAABAT
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.recoveryunplugged.com%2Fwhat-is-a-dissociative-disorder%2F&psig=AOvVaw1nOxhcTVaywl9FcQcFcs6D&ust=1696281838818000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCPjwzbXklYEDFQAAAAAdAAAAABAS>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fnam.edu%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F08%2Fshutterstock_1030781125.jpg&tbnid=nypYPrj8gn_8IM&vet=12ahUKEwjr5fSk6NaBAXW_BjQIHd-GDkAQMygRegQIARBW..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fnam.edu%2Fclinical-perspectives-on-obesity-treatment-challenges-gaps-and-promising-opportunities%2F&docid=AwXCd7pDKu9Q3M&w=6000&h=2762&q=treatment&ved=2ahUKEwjr5fSk6NaBAXW_BjQIHd-GDkAQMygRegQIARBW