



Rahwa Tesfasion
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Humanistisen alan
ammattikorkeakoulututkinto
Tulkki (AMK), asioimistulkkkaus
Opinnäytetyö, 2021

MASENNUS JA POSTTRAUMAATTINEN STRESSIHÄIRIÖ

Potilasohjeiden kääntäminen tigrinjaksi

TIIVISTELMÄ

Rahwa Tesfasion

Masennus ja posttraumaattinen stressihäiriö – Potilasohjeiden kääntäminen tigrinjaksi

35 sivua, 3 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Tulkki (amk), asioimistulkkaus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kääntää masennuksesta ja posttraumaattisesta stressihäiriöstä kertovat potilasohjeet suomesta tigrinjaksi. Alkuperäiset, suomenkieliset potilasohjeet ovat osa Mielenterveystalon infopakettia ja ne on julkaistu Tampereen yliopistollisen sairaalan kotisivuilla. Käännetyt potilasohjeet sisältävät perustietoa mainituista mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista. Potilasohjeet on tarkoitettu ensivaiheen tiedoksi ja esimerkiksi jaettavaksi vastaanottokäyntien yhteydessä.

Opinnäytetyön tavoitteena on levittää Suomessa asuville tigrinjankielisille tietoisuutta yleisempien mielenterveysongelmien oireista ja keinoista vähentää niitä. Sen lisäksi toisena tavoitteena oli vakiinnuttaa mielenterveysalan terminologiaa siten, että mahdollisimman moni tulkki käyttäisi samoista asioista samoja termejä, jolloin väärinymmärrysten riski pienenee.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehystenä on mielenterveysongelmien peruskäsitteet, keskeiset käännösteoriat sekä tigrinjan kieli ja kulttuuri. Käännösprosessin kuvaus -osiossa tarkastellaan käännettävien tekstien kontekstia, käydään läpi käänösprosessi ja esitellään joitakin käännöstyössä tehtyjä ratkaisuja.

Käännösteorianä käytettiin lähinnä skoposteriaa. Päämääräksi asetettiin alkuperäisten potilasohjeiden sisältämän ymmärrettävän viestin välittäminen. Kääntämismenetelminä käytettiin esimerkiksi pragmaattista adaptaatiota, kuten kotouttamista, vieraannuttamista sekä antonyymejä.

Asiasanat: kääntäminen, tigrinjan kieli, masennus, traumaperäinen stressireaktio

ABSTRACT

Rahwa Tesfasion

Depression and post-traumatic stress disorder – Translating patient instructions into Tigrinya language

35 pages and 3 appendices

Spring 2021

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's degree in humanities

Bachelor's Degree Programme in Humanities, Community Interpreting

The purpose of this thesis was to translate the patient instructions of depression and post-traumatic stress disorder from Finnish language into Tigrinya language. The original, Finnish patient instructions are a part of the information package in the Mielenterveystalo and have been published at the webpage of Tampere University Hospital. Translated patient instructions contains basic information of the mental disorders and their symptoms. The purpose of the patient instructions is to give first state information and those can be given to the patient during the appointment.

The goal of the thesis is to spread information of the symptoms of the most common mental disorders and means to ease those for the Tigrinya speakers living in Finland. The second goal is to settle the Tigrinya terminology in the field of mental health so that the interpreters could use the common terminology and reduce the risk of misunderstandings.

The contextual framework consists of the basic concept of mental disorders, the main translating theories and Tigrinya language and culture. The context of the patient instructions, the whole process of translating work and some solutions of the challenges faced during the process shall be viewed at the descriptive part of the translating process.

The main translating theory used was the skopostheory. The task was set to forward the original, understandable message of the original patient instructions. The methods of translating consisted of pragmatic adaptation such as domestication, distancing and antonyms.

Keywords: Translating, Tigrinya language, Depression, Post-traumatic stress disorder

ጽማቕ

ራህዋ ተስፋጽዮን

ብዛዕባ ቅዛነትን ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን ዝገልጽ ጽሑፍ፣ ናብ ቋንቋ ትግርኛ ምትርጓም

35-ገጽ፣ 3 ጥብቆ

ጸድያ 2021

ዲያኮንያ፣ ዮኒቨርሲቲ ተግባራዊ ሳይንስ

ባቕላር ዲግሪ ህዩማኒቲ

ባቕላር ዲግሪ ህዩማኒቲ፣ ህዝባዊ ምትርጓም

ዕላማ ናይዚ ብመርትዖ ዝተሰነየ መጽናዕታዊ ጽሑፍ፣ ብዛዕባ ቅዛነትን ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን ዝገልጽ ጽሑፍ፣ ካብ ቋንቋ ፊኒሽ ናብ ቋንቋ ትግርኛ ምትርጓም እዮ። እዚ መቐለዊ ጽሑፍ ብቋንቋ ፊኒሽ ዝተዳለወ ኮይኑ፣ ኣብ መርቡብ ሓበሬታ Mielenterveystalo፣ ኣብ መርቡብ ሓበሬታ Tampere University Hospital እውን ተዘርጊሑ ዝርከብ ሓበሬታዊ ጽሑፍ እዮ። እዚ ብዝተፈላለየ ቋንቋ ተተርጎሙ ዝርከብ ጽሑፍ፣ መቐለታዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ጸገማት ስነ ኣእምሮን ምልክታቶምን ኮይኑ፣ ዓላምኡ ከኣ ንተሓከምቲ ኣብ መጀመርያ ናይ ሕክምና ቆጸራኣም ብምዕዳል፣ ኣፍልጥኣም ከሰፍሑ ምሕጋዝ ይኸውን።

ስለዚ እምበኣር፣ ቀንዲ ሸቶ ናይዚ ብመርትዖ ዝተደገፈ ጽሑፊይ፣ ንኣብ ፈንላንድ ዝቕመጡ ተዛረብቲ ቋንቋ ትግርኛ፣ ኣፍልጥኣም ብዛዕባ ብብዝሒ ዝርኣዮ ጸገማት ስነ ኣእምሮን ምልክታቶምን ክሰፍሑ ምሕጋዝ እዮ። ከም ካልኣይ ሸቶ ተሰሪዑ ዘሎ ድማ፣ ኣብ ምትርጓም ንእንነጥፍ ኣካላት፣ ኣብ ጥዕና ብፍላይ ድማ ኣብ ናይ ስነ ኣእምሮ ጥዕና እንጥቀመሎም ኣሰይይዎ ሓላት ቀወምቲ ኮይኖም ክንጥቀመሎምን፣ ብሰንኪ ጌጋ ርድኢት ክኸሰቱ ካብ ዝኸእሉ ሓዲጋታት ምጥንቃቕን እዮ።

ናይዚ ብመርትዖ ዝተደገፈ መጽናዕታዊ ጽሑፍ ቀንዲ ኣካል ስራሕ framework፣ መሰረታዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ናይ ስነ ኣእምሮ ጥዕና፣ ኣገደስቲ ናይ ምትርጓም ክልሰ-ሓሳባትን፣ ቋንቋን ባህልን ትግርኛ እዮም። ኣብቲ መሰርሕ ናይ ምትርጓም ጽሑፋት ዝተጻሕፈ ክፋል ከኣ፣ ናይቲ ብቋንቋ ፊኒሽ ዝተጻሕፉ ጽሑፋትን ኣቀማምጣ ሓላቶምን፣ ከምኡ እውን ብሓፈሻ ናብ ቋንቋ ትግርኛ ክትርጉም እንከለኹ ከመይ ነይሩ ዝገልጽ መሰርሕ፣ ክትርጉም እንከለኹ ዘጋጠሙኒ ጸገማትን ኣብ ምፍትሖም ዝተጠቀምኩሉ ሜላታትን ዘርእዩ ኣብነታት እውን ኣቕሪብ ኣለኹ።

ክልሰ-ሓሳብ ስኮፖስ እቲ ቀንዲ ኣብዚ ምትርጓም እዚ ጽሑፍ ዝተጠቀምኩሉ ክልሰ-ሓሳብ እዮ። ከም ቀንዲ ዓላማ ገይረ ዘቐመጥኩም ከኣ፣ ልክዕ ከምቲ ኣብቲ መቐለዊ ጽሑፍ ዘሎ ዓላማ፣ እቲ ሓፈሻዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ቅዛነትን ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን ዝገልጽ ጽሑፍ፣ ናብ ቋንቋ ትግርኛ ብምትርጓም ልክዕ ኣብቲ መቐለዊ ጽሑፍ ዘሎ መልእኽቲ ብክርድእዎ ዝኸእሉ ኣገባብ ምድላው እዮ። ገለ ካብ ዝተጠቀምኩሎም ሜላታት pragmatic adaptation፣ ከም domestication፣ distancing፣ ከምኡ እውን antonymys ይርከቡዎም።

ቀንዲ ሓላት፣ ምትርጓም፣ ቋንቋ ትግርኛ፣ ቅዛነት፣ ስምባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MIELENTERVEYSONGELMIEN PERUSKÄSITTEET	8
2.1 Mielenterveyden merkitys	8
2.2 Maahanmuuttajien mielenterveys	8
2.3 Masennus	10
2.4 Traumaperäinen stressihäiriö.....	10
3 KESKEISET KÄÄNNÖSTEORIAT JA -STRATEGIAT	12
3.1 Käännöksen määritelmä	12
3.2 Käännösteoriat.....	12
3.2.1 Lingvistiset käännösteoriat.....	12
3.2.2 Kommunikatiiviset käännösteoriat.....	13
3.2.3 Hyvän käännöksen käsite ja skoposteoria	14
3.3 Käännösstrategiat	14
3.3.1 Pragmaattiset adaptaatiot	15
3.3.2 Kotouttaminen ja vieraannuttaminen.....	15
3.4 Käännösprosessi	15
4 TIGRINJAN KIELI JA KULTTUURI	17
4.1 Tigrinjan kieli	17
4.2 Eritrean muut kielet	17
4.3 Eritrealainen kulttuuri	18
4.4 Mielenterveys eritrealaisessa kulttuurissa.....	19
5 KÄÄNNÖSPROSESSI JA -RATKAISUT	21
5.1 Käännettävän tekstin valinta	21
5.2 Käännösprosessin kuvaaminen	22
5.3 Käännösratkaisut	25
5.3.1 Kääntämismenetelmiin liittyvät ratkaisut	26
5.3.2 Kulttuurisidonnaiset kääntämiskäytännöt.....	28
6 POHDINTA	30

LÄHTEET..... 33

LIITE 1. Suomenkieliset potilasohjeet

LIITE 2. ኣብሬታ ብዛዕባ ቕዳናትን ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን

1 JOHDANTO

Eritrea on pieni valtio, joka sijaitsee Koillis-Afrikassa, Djiboutin, Etiopian ja Sudanin naapurissa. Eritrea julistautui itsenäiseksi Etiopiasta vuonna 1991 kolmekymmentä vuotta kestäneen itsenäistymistaistelun jälkeen. Itsenäistyminen ei tuonut kansalaisille vapautta, vaan maa on ollut suljettu diktatuuri sitä lähtien. Vuosina 1998–2000 Eritrean ja Etiopian välillä käytiin sotaa maiden rajasta. Itsenäistymisestä lähtien koko Eritreaa on hallinnut tiukasti yksi puolue, joka on rajakiistoihin vedoten luonut maahan käytännössä päättymättömän asevelvollisuuden ja autoritaarisen hallinnon. Erimerkiksi useat ihmisoikeusjärjestöt sekä maasta paenneet ihmiset ovat raportoineet mielivaltaisista vangitsemisista ja kidutuksista. (CIA, i.a.)

Päättymätön asevelvollisuus, mielivaltaiset vangitsemiset ja kidutukset, kansalaisoikeuksien puute sekä epätoivoiselta vaikuttava tulevaisuus on johtanut siihen että suuret määrät etenkin nuoria eritrealaisia pakenevat maasta ja yrittävät esimerkiksi länsimaihin (CIA, i.a.). Pakenemiseen liity usein ihmissalakuljetus Egyptiin tai Libyaan sekä vaaralliset tilanteet. Matkalla pakolaiset joutuvat kohtamaan hirmutekoja kuten raiskauksia, murhia, pahoinpitelyitä, kiristystä, vangitsemisia ja jopa sisäelinkauppaa (Humpris, 2013, s. 1–25). Erilaiset traumatisoivat tapahtumat sekä omassa kotimaassa että pakomatalla ovat riski psyykkiselle hyvinvoinnille ja voivat altistaa erilaisten mielenterveyteen liittyvien oireiden puhkeamisen tai pahenemiseen. Tutkimusten mukaan tyypillisimmät oireet viittaavat masennukseen ja posttraumaattiseen stressihäiriöön. (Kerkkänen & Säävälä 2015, s. 17.)

Opinnäytetyöni käsittelee masennukseen ja posttraumaattiseen stressihäiriöön liittyvien potilasohjeiden kääntämistä suomesta Eritreassa käytettävään tigrinjaan. Kyseiset potilasohjeet sisältävät perustietoa oireista ja ne on tarkoitettu esimerkiksi jaettavaksi vastaanottokäyntien yhteydessä. Olen toiminut Suomessa asioimistulkkina noin viisi vuotta ja törmännyt siihen, kuinka eritrealaiset tarvitsevat perustietoa mielenterveysasioista. Eritrealaisessa kulttuurissa

mielenterveysongelmia ei tunnisteta niin laajasti kuin esimerkiksi länsimaissa. Eritrealaisessa kulttuuriin ei esimerkiksi tunnisteta posttraumaattista stressireaktiota eikä yleisesti keskustella esimerkiksi uupumuksesta ja unettomuudesta. Nämä kulttuurierot johtavat kokemuksen mukaan usein siihen, että Suomesta turvapaikan saanut eritrealainen ja suomalainen sosiaali- tai terveysalan viranomaiset eivät täysin ymmärrä toisiaan.

Tämä opinnäytetyö on sikäli historiallinen, että tämä on ensimmäinen suomi-tigrinja-kieliparin kääntämistä koskeva opinnäytetyö. Suomessa tigrinja lasketaan niin sanotuksi harvinaiseksi tulkkauskieleksi, eikä suomi-tigrinja-kieliparin sanoja juuri ole.

Opinnäytetyöstäni hyötyvät sekä eritrealaiset, jotka saavat masennuksesta ja posttraumaattisesta stressihäiriöstä tietoa, viranomaiset, jotka voivat tarjota tietoa asiakkailleen sekä tulkit, joiden käyttämä terminologia yhtenäistyy. Lopputuloksena asian kanssa työskentelevien tietoisuus lisääntyy ja yhteiskunnan varoja säästyy. Opinnäytetyö lisää myös omia valmiuksiani tehdä käännöksiä sekä auttaa minua perehtymään paremmin käännösalan teoriaan sekä mielenterveysalan perustietoihin molemmilla työkielillä.

2 MIELENTERVEYSONGELMIEN PERUSKÄSITTEET

2.1 Mielenterveyden merkitys

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt vuonna 2013 mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Suomen mielenterveys ry, i.a.).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.). Mielenterveys on yhtä tärkeä osa ihmistä kuin fyysinenkin terveys. Ihmisen henkiset voimavarat vaihtelevat erilaisten elämäntilanteiden sekä kokemusten mukaan. Hyvä mielenterveys ja riittävät henkiset voimavarat toimivat ihmisen hyvinvoinnin perustana. (Suomen mielenterveys ry, i.a.)

Mielenterveys ei aina ole pelkkää hyvinvointia vaan mielenterveyteen kuuluu myös ajoittaiset haasteet, kuten suru, pettymykset, pelko ja ahdistuneisuus sekä univaikeudet. Mielenterveyteen kuuluvien haasteiden sekä mielenterveyden häiriöiden määrittely ja erottelu ei ole samankaltaisuuksista johtuen aina helppoa. Tärkeää on kuitenkin, että häiriöt tunnistetaan ja että niihin saadaan sopivaa hoitoa. (Huttunen, 2017.)

2.2 Maahanmuuttajien mielenterveys

Mielenterveys on yksi haastavimmista asioista, kun henkilö muuttaa maasta ja kulttuurista toiseen. Muuttajat muuttavat sekä maantieteellisestä ja valtiollisesta alueesta toiseen, mutta myös terveyteen liittyvien käsite- ja hoitojärjestelmistä toiseen. Muuttajat tuovat mukanaan oman kulttuurinsa näkemyksen uuteen ympäristöön ja tulkitsevat niitä uudella tavalla. (Kerkkänen & Säävälä 2015, s. 9.)

Erilaisissa kulttuureissa ja ajattelutavoissa mielenterveyden häiriöitä ei aina ymmärretä samalla tavalla kuin Suomessa. Mielenterveyden määrittelyyn liittyy olennaisesti myös kulttuuriset tekijät. Heikosta mielenterveydestä kertovat oireet tunnistetaan kaikkialla maailmassa, mutta niiden tulkinta vaihtelee suuresti eri alueilla. (Kerkkänen & Säävälä, 2015, s. 9.)

Stressi, uupumus ja pelkotilat ovat normaaleja kokemusperäisiä ilmiöitä, joita ihmiset kokevat eri tavalla. Joillekin muutostilanteiden mukanaan tuomat ongelmat johtavat mielenterveyden häiriöihin ja oireiluun. Mielenterveyden häiriöiden ymmärtäminen modernin euro-amerikkalaiseen tyyliin voi olla monelle maahanmuuttajalle vierasta tai uhkaavaa, jolloin he eivät halua tai osaa hakea apua terveydenhuollon piiristä. (Kerkkänen & Säävälä 2015, s. 13.)

Maahanmuutto itsessään ei aiheuta mielenterveyden häiriöitä, mutta maahanmuuton syyllä on keskeinen merkitys. Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että turvapaikanhakijoilla ja pakolaisilla on tilastollisesti enemmän mielenterveyden häiriöitä ja ongelmia kuin muilla muuttajilla. Suomessa erään tutkimuksen mukaan 15-25 % aikuisista turvapaikanhakijoista ja pakolaisista kärsivät sellaisista mielenterveyden häiriöistä, jotka ovat niin vakavia, että ne voidaan diagnosoida. Alankomaissa tehdyn tutkimuksen mukaan 28 %:lla turvapaikanhakijoista oli posttraumaattisen stressihäiriön oireita ja jopa 68 %:lla oli masennusoireita. (Kerkkänen & Säävälä 2015, s. 17.)

Kansainvälisten tutkimusten perusteella iäkkäämmillä maahanmuuttajilla, erityisesti naisilla on tilastollisesti enemmän masennusoireita kuin nuoremmilla. Tämä voi johtua joko siitä, että nuoret sopeutuvat helpommin, tai sitten siitä, että iän myötä naiset tunnistavat oireet helpommin. Posttraumaattisen stressihäiriön oireita on tyypillisesti sellaisilla maahanmuuttajilla, jotka ovat kokeneet traumatapahtumia, kuten sodan keskellä elämistä, väkivallan näkemistä tai kidutuskokemuksia ennen maahan muutttoa. (Castaneda ym. 2012, s. 147–153.)

2.3 Masennus

Lääkärikirja Duodecimin (Huttunen, 2018a) mukaan masennusta käytetään sekä yleiskielessä että terveydenhuollon ammattikielessä monimerkityksellisenä käsitteenä. Puhekielessä masennusta käytetään, kun kuvataan normaaliin elämään kuuluvia, ohimeneviä pettymyksen ja epäonnistumisen tuntemuksia, jotka eivät varsinaisesti vaadi mitään hoitoa.

Psykiatriassa ja lääketieteessä masennuksella tarkoitetaan oiretta, joka on tavallinen sekä mielenhäiriöissä että myös monissa muissa psykiatrisissa sairauksissa tai tiloissa, kuten ahdistuneisuushäiriöissä tai päihderiippuvuuksissa. Masennusoireita saattaa aiheutua myös fyysisissä sairauksissa tai esimerkiksi lääkkeiden haittavaikutuksena. (Huttunen, 2018a.)

Masennuksen oireita voivat olla esimerkiksi painon lasku tai nousu, unettomuus tai liikaunisuus, lähes päivittäinen väsymys tai voimattomuus, liikkeiden ja mielen hidastuminen tai kiihtyneisyys, arvottomuuden tunne tai kohtuuttomat syyllisyyden tunteet, vaikeudet ajatella, keskittyä tai tehdä päätöksiä sekä kuolemaan liittyvät mielikuvat tai itsemurha-ajatukset (Huttunen, 2018a).

2.4 Traumaperäinen stressihäiriö

Traumaperäinen stressireaktio kehittyy, kun yksilö joutuu kohtaamaan jonkin yllättävän tapahtuman, johon liittyy esimerkiksi kuolema tai vakava loukkaantuminen tai niiden uhka taikka oman tai toisen henkilön fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen, jotka voivat aiheuttaa voimakasta pelkoa, kauhua tai avuttomuutta. Huomioitavaa on, että tapahtuman ei tarvitse kohdistua henkilöön itseensä vaan myös toiseen ihmiseen kohdistuvan tapahtuman näkeminen tai esimerkiksi sukulaiseen kohdistuneesta tapahtumasta kuuleminen voi laukaista traumaperäisen stressireaktion. (Huttunen, 2018b)

Koettujen tapahtumien uudelleen kokeminen toistuvina muisti- ja mielikuvina, tuntemuksina tai unina voi aiheuttaa toistuvaa voimakastakin ahdistusta ja

ruumiillisia oireita. Traumaattisten muistojen torjuminen voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen, heikentyneeseen kykyyn kokea ja ilmasta tunteita tai tulevaisuuden näkymät voivat kaventua. Muistot ja mielikuvat voivat aiheuttaa jatkuvan varuillaanolon, joka saattaa ilmetä esimerkiksi heräilyinä ja nukahtamisvaikeutena, ärtyneisyytenä ja keskittymisvaikeuksina. Henkilö saattaa myös säikkyä pieniäkin asioita. Oireet saattavat olla kevyitä tai niin voimakkaita ja pitkäaikaisia, että ne johtavat työkyvyttömyyteen. (Huttunen, 2018b.)

3 KESKEISET KÄÄNNÖSTEORIAT JA -STRATEGIAT

3.1 Käännöksen määritelmä

Kääntäminen on yleiskielen sana, joka pitää sisällään laajan kirjon kielen vaihtumista koskevia asioita. Käännökseen liittyy aina ajallisesti vanhempi, lähtökielinen teksti sekä ajallisesti uudempi kohdekielinen teksti. Käännöksissä sanat ja sanajärjestykset voivat muuttua, mutta usein lähtötekstin merkityksen tulee säilyä kohdetekstissä. (Aaltonen & Laukkanen, 2015, s. 278–280.)

3.2 Käännösteoriat

Käännösteoria tarkoittaa kääntämiseen käytettäviä oppeja ja tutkimusten perustella tehtyjä yleistyksiä. Ilman teoriaa tapahtuva kääntäminen perustuu vain kääntäjän vaistoihin eikä lopputulos ole välttämättä yleisesti järkevä. Kuten Kreikan kielen sana *theoria* tarkoittaa näkemistä, voidaan kääntämisen ilman teoriaa sanoa olevan näkemistä ilman silmiä. (Chesterman, 2008, s. 341.)

Yleisesti katsotaan, että käännösteorioita on kahta eri päätyyppiä: aiemmin syntyneet lingvistiset käännösteoriat sekä niiden jälkeen syntyneet kommunikatiiviset käännösteoriat (Vehmas-Lehto, 1999, s. 35).

3.2.1 Lingvistiset käännösteoriat

Lingvististen käännösteorioiden lähtökohtana on tarkastella käännöksiä ja kääntämistä vertaamalla tiettyjen lähtö- ja tulokielisten kielen yksiköiden toiminta molemmissa kielissä. Teorioissa tarkastellaan lähtötekstin ja käännöksen välisiä eroja kieliopissa ja sanastossa. Vaikka lingvistiset käännösteoriat ovat nykyään hieman vanhentuneita, ovat ne silti erittäin käyttökelpoisia kielellisten käännösongelmien ratkaisussa.

Lingvistiset käännösteoriat perustuvat siihen, että sama asiasisältö voidaan eri kielissä ilmaista erilaisin keinoin. Käännöksen tarkoitus on välittää lähtötekstin asiasisältö tulokielelle luontevassa kieliasussa. Tällaista merkitysvastaavuutta kutsutaan semanttiseksi ekvivalenssiksi. (Vehmas-Lehto, 1999, s. 35–36)

Eräs lingvistinen käännösteoria on säännönmukaisten vastineiden teoriaa, jossa lähtötekstin sisältö on välitettävä tarkasti käyttäen samanarvoisia ilmaisukeinoja. Lähtökielen sanoja voidaan korvata myös sanoilla, jotka eivät ole suoria vastineita. Sanoja voidaan korvata ylä- tai alakäsitteillä, muulla lähikäsitteellä, antonyymillä tai kompensoinnilla. Antonyymillä korvaaminen tarkoittaa sitä, että sana korvataan sen vastakohtalla ja samalla kielteinen lause muutetaan myönteiseksi tai päinvastoin. Esimerkiksi englanninkielinen sanonta "I am not kidding" voidaan kääntää "olen tosissani". Kompensoinnissa lähtökielestä hävinnyt merkitys tai tyyli korvataan jossain toisessa kohtaa käännöstä jollakin muulla keinolla. (Vehmas-Lehto, 1999, s. 36-42.)

3.2.2 Kommunikatiiviset käännösteoriat

Kommunikatiivisten käännösteorioiden lähtökohta on se, että kääntäminen on yksi viestinnän muoto, jossa kääntäjä välittää viestin kahden erikielisen tahon välillä (Vehmas-Lehto, 1999, s. 58).

Kommunikatiivisen käännösteorian yhtenä keskeisenä käsitteenä on dynaaminen ekvivalenssi, jonka perusajatus on se, että käännöksen arvioinnissa mennään käännöksen, lähtötekstin sekä kielen arvioinnin ulkopuolelle. Käännöksen tarkoituksena on herättää käännöksen vastaanottajassa samankaltaiset tunteukset kuin lähtötekstin vastaanottajalla on. Tämä aiheuttaa sen, että käännöstä tehdessä on ajoittain pakko poiketa lähtötekstin kielellisestä muodosta ja merkityksestä, jotta viesti saadaan välitettyä huomioiden myös vastaanottajan kulttuuri. (Vehmas-Lehto, 1999, s. 56.)

Toinen kommunikatiivisen käännösteorian keskeinen käsite on funktionaalinen ekvivalenssi, jossa lähtötekstin ja kohdetekstin funktiot ovat lähellä toisiaan.

Tämä tarkoittaa sitä, että käännöksen tulee vastata tarkoitusta sisällön osalta, jolloin kielelliset keinot valitaan siten, että tarkoitus täyttyy. Esimerkiksi englanninkielinen sanonta ”he is growing daisies” voi tarkoittaa sitä, että henkilö kasvat-
taa tuhatkaunoja tai, että hän on kuollut. Suomeksi jälkimäinen käännetäisiin ”hän kasvaa koiranputkea”. (Vehmas-Lehto, 1999, s. 70.)

3.2.3 Hyvän käännöksen käsite ja skoposteoria

Edellä kuvatut teoriat ja menetelmät ovat kaikki sellaisia, joissa käännöksen tarkoitus on vastata tavalla tai toisella lähtötekstiä. Tällaisissa vastaavuuksissa eli ekvivalensseissa on myös haasteita.

Uudempi ajattelumalli käännösteorioissa on adekvaattisuus, jolla tarkoitetaan sitä, miten käännös toimii kohdekielisessä yhteisössä. Tästä on johdettu skoposteoria, jonka mukaan kääntämisessä on tärkeintä huomioida käännöksen tarkoitus. Tämä tarkoittaa sitä, että käännöksen ei tarvitse olla vastaava vaan sen tulee olla hyvä ja vastata tarkoitustaan. Skoposteoria itsessään ei määrittele, miten tietty käännös tulee tehdä vaan kääntäjän tulee tehdä käännös jonkin käännöstä koskevan periaatteen mukaisesti tähdäten valittua päämäärää kohti. (Vehmas-Lehto, 1999, s. 90–94.)

3.3 Käännösstrategiat

Siinä, missä erilaiset käännösteoriat tuovat kääntäjälle työkaluja, käännösstrategiat ovat kääntämisen keinoja, joilla kääntäjä kykenee koostamaan parhaan mahdollisen käännöksen (Tieteen termipankki, i.a.). Käännöskeinot, ekvivalenssi sekä adekvaattisuus vastaavat useimpiin kääntämisen yksinkertaisiin kysymyksiin. Hankalimpia käännettäviä ovat ne, joissa tilannetekijät tulee ottaa huomioon. Tällaisiin ongelmiin voi vastata esimerkiksi pragmaattisilla adaptaatioilla, kotouttamisella ja vieraannuttamisella.

3.3.1 Pragmaattiset adaptaatiot

Tilannetekijöiden ja kulttuuristen erojen huomioimista ja niiden vuoksi tehtäviä muutoksia kutsutaan pragmaattisiksi adaptaatioiksi. Nämä tarkoittavat sellaisia tilanteita, joissa lähtötekstissä olevat asiat eivät käänny kohdekielellä toimivaksi kokonaisuudeksi. Muutokset voidaan ymmärtää laajasti ja ne sisältävät lisäyksiä, poistoja, korvaamista tai järjestyksen muutoksia. Tämän kaltaiset muutokset kuuluvat kaikkiin kommunikatiivisiin käännosteorioihin ja niitä voidaan pitää luonnollisena osana kääntämistyötä. (Vehmas-Lehto, 1999, s. 99-112.)

3.3.2 Kotouttaminen ja vieraannuttaminen

Käännösstrategioiden valinnassa keskeisenä terminä käytetään kotouttamista ja vieraannuttamista. Kotouttamisessa kääntäjä häivyttää tekstien väliset ero tekemällä käännöksestä kohdekielisten tekstien kaltaista siten, että käännöksestä tulee kohdekielellä mahdollisimman sujuva eikä tekstissä olevat asiat tunnu lukijasta vieraalta. Vieraannuttamisessa kääntäjä käyttää kohdekielestä poikkeavia termejä ja tarkoituksella säilyttää lähtötekstistä käännöksen lukijalle vieraita asioita ja muistuttaa lukijaa tekstin vieraasta alkuperästä. (Aaltonen, 2008, s. 403; Hytönen, 2006. s. 74–75.)

3.4 Käännösprosessi

Kommunikatiivisen käännosteorian (Vehmas-Lehto, 1999, s. 62) mukaisesti käännösprosessissa on kolme vaihetta: lähtötekstin ja -kielen analyysi, kääntäjän aivoissa tapahtuva tekstin siirto sekä tekstin muotoilu kohdekielelle kohdekielen ehtojen mukaisesti.

Skoposteorian mukaisesti analyysissä on huomioitava saadut ohjeet ja määriteltävä käännostehtävä. Analyysissä selvitetään sekä kielelliset että ei-kielelliset elementit, jolloin selviää lähdetekstin tarkoitus. Sen jälkeen lähde- ja kohdetekstin tarkoitusta ja suhdetta vertaillaan sekä valitaan kääntämisstrategia ja

laaditaan käännös. Lopuksi käännöksen onnistumista arvioidaan alussa määritetyn käännöstehtävän perusteella. (Vehmas-Lehto, 1999, s. 97.)

4 TIGRINJAN KIELI JA KULTTUURI

4.1 Tigrinjan kieli

Tigrinja on seemiläinen (afro-aasialainen) kieli, jota puhutaan Eritreassa sekä Pohjois-Etiopiassa, Tigrayn alueella. Tigrinjaa puhuu äidinkielenään Etiopiassa vähän yli neljä miljoonaa ihmistä ja Eritreassa noin puolet väestöstä (2,5 miljoonaa vuonna 2006). Se on ollut lähes aina Eritrean virallinen kieli arabian ohella, pois lukien 1962–1993, jolloin Eritrea oli liitetty Etiopian liittovaltioon ja amhara oli Eritrean hallintokieli. (Negash, 2016, s. 2; University College London, i.a.)

Tigrinjan kielessä on 32 kirjainta, joista jokaisessa on seitsemän äännettä. Kieli kirjoitetaan vasemmalta oikealle, joka kirjoitetaan, kuten lausutaan. Kirjaimet perustuvat muinaiseen ge'ezin kieleen, jota käytetään nykyisin vain kirkollisissa yhteyksissä, kuten rukouksissa. Vanhimmat viitteet kielestä johtavat 1200-luvulle, mutta ensimmäinen tigrinjankielinen kirja kirjoitettiin vasta 1830-luvulla. (Negash, 2016, s. 2; University College London, i.a.)

Tigrinjan kielessä lauseet rakennetaan usein subjekti-objekti-verbi -muodossa, mutta poikkeuksiakin on. Kielessä on etuliitteitä, päätteitä sekä perussanan muodonmuutoksia ja esimerkiksi kieltä taivutetaan sukupuolen mukaan. (Tela ym., 2020, s. 2.)

Etiopian Tigrayn alueen kirjoitettu tigrinja eroaa Eritrean tigrinjan kirjakielestä lähinnä oikeinkirjoituksen osalta. Puhutun kielen osalta alueiden välillä on paljon murre-eroja.

4.2 Eritrean muut kielet

Eritreassa on yhdeksän erilaista etnistä ryhmää, jotka puhuvat äidinkielenään yhdeksää eri kieltä. Suurinta vähemmistökieltä tigreä puhuu noin 31 prosenttia

väestöstä. Muiden vähemmistökielien osuus on enintään viisi prosenttia per kieli. (Woldemikael, 2003, s. 118-120.)

Taulukko 1. Eritrean etniset ryhmät ja kielet
(Woldemikael, 2003, s. 120.)

Etninen ryhmä	Kieli
Tigrinja	tigrinja
Tigre	tigre
Saho	saho
Nara	nara
Kunama	kunama
Hadareb	bedawyet
Bilen	bilen
Rashaida	arabia
Afar	afar

4.3 Eritrealainen kulttuuri

Uskonnon vaikutus näkyy eritrealaisessa kulttuurissa vahvasti. Eritrea on ollut aikojen alusta reitti, jota pitkin kristityt ja muslimit ovat levittäytyneet lähialueille. Ortodoksista kristinuskoa on tavattu alueella jo 300-luvulta lähtien, ja vähän yli puolet väestöstä (63 %) on kristinuskosta. Islamin nousu Arabian niemimaalla 600-luvulla puolestaan levitti islaminuskoa myös Punaisen Meren toisella puolella olevaan Eritreaan. Noin 37 % eritrealaisista onkin islaminuskoisia. (Markakis & Last, 2020.)

Uskonnon vaikutus näkyi pitkään esimerkiksi opetuksessa. Sekä kristillinen että muslimiperusteinen perinteinen opetus perustui pitkälti hierarkiaan sekä tottelemiseen. Italian siirtomaa-ajoista (1890–1941) lähtien eritrealainen kasvatus on modernisoitunut, mutta on edelleen hierarkista, ja uskonnon vaikutus on vahva. (Rena, 2005, s. 2.)

Hierarkinen ja perinteinen kulttuuri näkyy siinä, että kotityöt ja lasten kasvatus ovat olleet yleensä naisten vastuulla. Hierarkia ja vanhempia kunnioittava

elämäntapa näkyy esimerkiksi katukuvassa, kun vanhemmat ihmiset saattavat ojentaa muita häiritseviä tai epäkunnioittavasti käyttäytyviä nuoria. Toisaalta eritrealaiseen kulttuuriin kuuluu myös vahvasti sukulaisten ja hädänalaisten auttaminen sekä vanhemmista sukulaisista huolehtiminen. (Cooper & Underwood, 2010; Culture, i.a.)

Vaikka eritrealaiset muutoin ovat ulospäin suuntautuneita, perinteinen vanhakan-tainen kulttuuri estää puhumasta vaikeasti selitettävistä asioista. Puhuja kiertelee vaikeiden asioiden ympärillä eikä puhu suoraan. Toisaalta kuuntelija saattaa esi-merkiksi kertoa vaikeista asioista kertovalle, että hän valittaa turhasta.

4.4 Mielenterveys eritrealaisessa kulttuurissa

Eritreassa mielenterveyteen liittyvistä asioista ei yleisesti keskustella. Sveitsissä tehdyn haastattelututkimuksen (Melamed ym, 2019, s. 4–6) mukaan Eritreassa mielenterveyden häiriöksi tunnistetaan vain vakavat mielenjärkkymiset, joista pu-hekielellä käytetään sanaa hulluus. Lievempiä oireita, kuten väsymystä, masen-nusta ja liikastressiä ei lasketa sairauksiksi tai oireiksi. Suurin osa haastatelluista koki, että mielenterveyden häiriöt johtuvat uskonpuutteesta ja niitä hoidetaan en-sisijaisesti esimerkiksi rukoilemalla, pyhällä vedellä tai kylpemällä pyhässä läh-teessä. Haastattelututkimuksen yksi merkittävimmistä löydöistä oli se, että kult-tuuristen syiden vuoksi mielenterveyden häiriöistä kärsivät ihmiset eivät tunnista kärsivänsä terveysongelmista. Oireista kärsivä on usein passiivinen ja kärsivän läheiset yrittävät auttaa häntä esimerkiksi juttelemalla ja viettämällä aikaa hänen kanssaan sekä pyrkimällä viemään kärsivän ajatukset muualle. Eritrealaiset eivät usein kerro vakavammista mielenterveyden häiriöistä kuin läheisimmille sukulai-sille tai ystäville, sillä mielenterveyden häiriöt ovat tabuja ja ihmiset pelkäävät ker-tomisen aiheuttavan syrjintää ja kiusaamista. Avun saaminen riippuu siis siitä, miten henkilö uskaltaa avautua ja miten hyvin läheiset tunnistavat ongelmat.

Eritreassa mielenterveyteen liittyvien häiriöiden hoitaminen ei ole vielä kovin ke-hittynyttä. Eritreassa on psykiatreja ja mielenterveysasioihin koulutettuja sairaan-hoitajia, mutta heitä on vähän. Pääosa hoidettavista potilaista tulee hoidettavaksi

pääkaupunkiin. Maaseudulle on sijoitettu hoitajia, mutta heidän resurssinsa ovat vähäiset. Yleisesti Eritreassa ei tuoda esille mielenterveyteen liittyviä asioita eikä kansalaisia tai muiden alojen ammattilaisia, kuten poliiseja tai tuomareita, kouluteta havaitsemaan mielenterveyden häiriöitä. Tästä syystä Eritreassa on paljon puutteita mielenterveyshäiriöiden tunnistamisessa. (World Health Organization, 2006, s. 6–19.)

5 KÄÄNNÖSPROSESSI JA -RATKAISUT

5.1 Käännettävän tekstin valinta

Valitsin käännettäviksi teksteiksi potilasohjeet, jotka sisältävät perustietoa masennuksesta ja posttraumaattisesta stressihäiriöstä ja ne on tarkoitettu esimerkiksi jaettavaksi maahanmuuttaja-asiakkaille vastaanottokäyntien yhteydessä. Potilasohjeet sisältävät selkeästi kirjoitettua yleistä tietoa masennuksen ja posttraumaattisen stressihäiriön oireista, niiden synnystä ja hoidosta (Halla, i.a.-a; Halla, i.a.-b). Koska ohjeet on suunnattu perustiedoksi, on kieliasu ja terminologia kansantajuista. Potilasohjeet ovat sopivanmittaisia käännettäväksi opinnäytetyönä siten, että niistä tulee kokonaisia ja jaettavaksi sopivia.

Potilasohjeet löytyvät Helsingin yliopistollisen sairaalan (HUS) ylläpitämästä Mielenterveystalo.fi -sivustosta, josta löytyy psykiatrian asiantuntijoiden tuottamaa tietoa mielenterveysasioista. Sivustolta saa tukea omahoitoon sekä ohjausta eri alueiden mielenterveyspalveluihin. Verkkosivustolla on kaikille avoimen tiedon lisäksi myös nettiterapioita sekä osioita mielenterveysalan ammattilaisille.

Sivustolla on runsaasti omahoito-ohjeita ja oppaita erilaisten mielenterveyshaasteiden käsittelemiseksi. Sivustolta löytyy myös maahanmuuttajille ja maahanmuuttajien parissa työskenteleville suunnattua tietoa sekä suomeksi että Suomessa yleisimmillä vierailta kielillä.

Maahanmuuttajille yleisten mielenterveyshäiriöiden, masennuksen ja posttraumaattisen stressihäiriön, osalta Mielenterveystalon tietoja ylläpitää Tampereen yliopistollisen sairaalan (TAYS) pakolaispsykiatrian poliklinikka.

Toisin kuin varsinaisen Mielenterveystalon infosivusto, valitut potilasohjeet on käännetty yhteensä 15 eri kielelle, joten tigrinjankielinen käänös ei jäisi irralliseksi osioksi. Opinnäytetyön valmistuttua tulen tarjoamaan TAYS:n pakolaispsykiatrian poliklinikalle käännöksiä lisättäväksi sivustolle.

Tigrinjankielisille potilasohjeille on selkeä tarve, ja aihe on nyt ajankohtaisempi kuin koskaan. Toimiessani tulkkina olen havainnut tarpeen jo aiemmin, mutta nykyhetkessä maailma on ollut poikkeuksellisen pandemian kourissa jo vuoden, joka osaltaan aiheuttaa mielenterveydelle lisää kuormitusta. Tämän lisäksi useille eritrealaisille aiheutuu lisästressiä ja huolta Tigrayn alueen levottomuuksista, joihin Eritrean valtionkin kerrotaan osallistuneen.

5.2 Käännösprosessin kuvaaminen

Olin valinnut opinnäytetyöni aihepiirin ja käännettävät tekstit hyvissä ajoin ennen varsinaista opinnäytetyöprosessia. Tutustuin aihepiiriin molemmilla työkielillä, luin esimerkiksi sanomalehdistä mielenterveysaiheisia artikkeleita sekä osallistuin tigrinjankielisiin verkkokeskusteluihin. Näiden alustavien vaiheiden tarkoituksena oli perehtyä syvällisemmin aihepiiriin ja samalla lisätä sanavarastoani molempien kielten osalta.

Skoposteorian mukaisesti kääntämisessä on tärkeintä huomioida käännöksen tarkoitus. Aloitin lähdetekstin analyysini selvittämällä sen tarkoituksen ja tutustumalla käännettävään tekstiin. Tekstien yhteispituus on noin viisi sivua. Potilasohjeet on tarkoitettu myös maallikoille, joten niiden kieli on ymmärrettävää yleiskieltä, mutta ei mielestäni kuitenkaan selkokieltä. Ammattisanoja on jonkun verran, koska asiaa ei voi ilmaista muulla tavoin. Lähdetekstin kontekstin ja kieliasun perusteella oli selvää, että lähdetekstin tarkoitus on jakaa perustietoa asiasta vielä tietämättömille.

Lähdetekstien valinta oli kääntäjälähtöistä eikä käännöksellä ollut tilaajaa tai toimeksiantajaa, joka olisi asettanut käännökselle tavoitteita tai vaatimuksia, joten minun piti itse asettaa käännökselle päämäärä. Valitsin käännöksen päämääräksi sen, että eritrealaiset avuntarvitsijat saavat ymmärrettävällä kielellä perustietoa masennuksesta ja posttraumaattisesta stressihäiriöstä huomioiden kuitenkin sen, että väärinkäsitysten välttämiseksi terminologian tulee olla mahdollisimman oikeaa. Valitsemani päämäärä oli siis käytännössä sama kuin lähdetekstin tarkoitus.

Lukiessani tekstejä hahmottelin valmiiksi mielessäni, miten kääntäisin lauseet tigrinjaksi ja miltä se kuulostaisi eritrealaisen korvissa. Aiheeseen perehtymisen johdosta lähdetekstissä ei ollut juurikaan vieraita suomenkielisiä termejä ja ymmärsin kirjoitetun tekstin hyvin. Pistin lukiessani muistiin sellaisia sanoja ja lauseita, joiden kääntäminen olisi sanasto- tai kulttuurisyyistä haastavaa tai, joihin minun pitää kiinnittää enemmän huomiota. Noin viiden vuoden tulkkauskokemuksen perusteella olen havainnut, että mielenterveyteen liittyy paljon kulttuurisidonnaisia tekijöitä. Esittelen luvussa 5.3 tekemiäni käännösratkaisuja, joista osa liittyy kirjoitettuun ja kielelliseen kääntämiseen ja osa liittyy kulttuuri- ja tapasyihin.

Tällaisten ohjeiden kääntämiseen soveltuu yhdistelmä erilaisia teorioita ja strategioita. Pääasiassa hyödynsin kommunikatiivisen käännösteorian dynaamista ja funktionaalista ekvivalenssia, koska käännöksen tarkoitus on sama kuin lähdetekstillä eli antaa ymmärrettävää perustietoa.

Mielenterveyden häiriöitä koskevan sanaston osalta valitsin lingvistisen käännösteorian hyödyntämisen, jotta tigrinjankielisten potilasohjeiden levitessä myös käytetty terminologia yhtenäistyy. Erityisesti terveysalan tulkkauksissa ja käännöksissä on tärkeää, että tulkattava ja viranomainen puhuvat samasta asiasta samoilla sanoilla siten, että molemmilla on mahdollisuus ymmärtää toisiaan. Olen esimerkiksi törmännyt kouluterveydenhoitajan käynnillä tilanteeseen, jossa terveydenhoitaja kysyi yhdessä syömisestä tarkoittaen samaan aikaan syömistä ja tulkattava ymmärsin yhdessä syömisestä perinteisenä eritrealaisena tapana, jossa koko perhe syö samasta isosta lautasesta. Mikäli en tulkkina olisi ollut tilanteen tasalla, olisi kyseisen perheen papereihin jäänyt merkintä siitä, että he eivät syö illallista yhdessä. Toinen mielenterveyteen liittyvä esimerkki olisi melatoniinin sekoittaminen unilääkkeeseen. Jos tulkki ei käytä oikeita termejä, johtaisi se tilanteeseen, jossa toinen puhuu nukahtamista helpottavasta hormonivalmisteesta ja toinen ymmärtää sen unilääkkeenä.

Kääntämisstrategian osalta valitsin yhdistelmän, jossa hyödynnän muun muassa pragmaattisia adaptaatioita, kotouttamista ja vieraannuttamista. Koska suomi-tigrinja-kieliparin osalta ei ole olemassa sanastoja tai sanakirjoja, joudun käyttämään käännös- ja sanastotöissä usein välikielenä englantia. Myös nämä

potilasohjeet on käännetty englanniksi, joten hyödynsin niitä sopivien käännösratkaisujen valinnassa.

Käännöstä suorittaessani hyödynsin tietokoneen ja tabletin lisäksi englanti-tigrinja- (Tseghai, 1997) ja tigrinja-englanti- (Eritrean People's Liberation Front, 2003) sanakirjoja, vuosien aikana keräämääni Excel-muotoista sanastoa sekä internetiä. Käänsin tekstin lause kerrallaan siten, että selkeät ja helpot lauseet käänsin nopeasti. Vaikeammissa kohdissa käytin liikennevalotekniikkaa ja värjäsin sanoja pääasiassa keltaisella asioista, jotka pitää tarkastaa ja joihin pitää palata. Usein toistuvat sanat kirjoitin ylös, jotta varmistuin siitä, että käytän johdonmukaisesti samoja termejä.

Tekemiäni sanavalintoja tarkastelin myös internetistä. Tarkistin muun muassa sanojen yleisyyttä ja käyttöyhteyttä siten, että pystyin valitsemaan erilaisista sanavaihtoehdoista juuri tähän kontekstiin istuvan ja oikeanlaisen käännösratkaisun. Tämä tapahtui siten, että löydettyäni mielestäni soveltuvimman käännösratkaisun, tarkistin hakukoneella, kuinka yleisessä käytössä kyseinen käännösratkaisu on ja, minkä tyyppisessä yhteydessä ajattelmaani käännösratkaisua käytettiin. Tarkastin löytämistäni lähteistä myös sen, kuka tai mikä taho tekstin oli kirjoittanut, jotta pystyin arvioimaan löytämäni ratkaisun oikeellisuutta. Sen jälkeen tarkastin vielä tigrinja-englanti -sanakirjasta, löytyykö kyseistä ratkaisua sieltä ja, miten se on käännetty englanniksi. Esimerkiksi masennus-sanaa tarkastaessani havaitsin, että useissa yhteyksissä masennuksen sijasta käytetään virheellisesti stressi-sanaa.

Käytin myös suomenkieliseen tiedonhakuun melko paljon aikaa, jotta itse sisäistin suomenkielisten ammattitermien oikean merkityksen. Hankin lisätietoa esimerkiksi Duodecim-verkkolehdestä sekä mielenterveyteen liittyvistä Diakonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden tekemistä opinnäytetöistä.

Sen jälkeen, kun käännökset olivat mielestäni lähes valmiita, jätin tekstin odottamaan ja palasin siihen muutaman päivän kuluttua. Tuoreilla ajatuksilla ja tuorein silmin löysin joitakin kirjoitusvirheitä ja esimerkiksi virheitä yksikön ja monikon käytössä.

Tämän jälkeen lähetin valmiin työn työelämäohjaajalle oikoluettavaksi. Opinnäytetyöni työelämäohjaaja on syntynyt Eritreassa, mutta muuttanut nuorena Yhdysvaltoihin, opiskellut siellä maisteriksi ja työskentelee nyt mielenterveys-alalla asiantuntijatehtävissä. Hän on suhteellisen tunnettu bloggari ja verkkovalmentaja, joten hänellä on työnsä ja kokemuksensa puolesta monipuolisesti tietoa opinnäytetyöni aiheesta ja haasteista myös tigrinjankielellä. Häneltä tuli muutamia kehitysehdotuksia, joista keskustelimme hänen kanssaan. Kommenttien osalta havaitsin, että esimerkiksi Yhdysvaltojen ja Suomen terveydenhoitojärjestelmässä on näiltä osin eroja, jotka tulee huomioida, jos kääntämäni tekstiä hyödynnetään Suomen ulkopuolella. Hyödyntäjän tulee tiedostaa, että apua saa eri maissa erilaisin tavoin. Tähän eroon liittyy myös tekemäni käännösratkaisu, jota käsittelen seuraavassa luvussa, kohdassa *keskusteluterapia* tarkemmin.

Samanaikaisesti työelämäohjaajan kanssa käännöksen luki myös Suomessa asuva eritrealainen, joka ei ole kääntämisen tai mielenterveysasioiden ammattilainen. Tällä halusin varmistaa sen, että käänökseni kohderyhmän, tiedonhakijoiden, on helppo lähestyä ja ymmärtää teksti. Palautteen perusteella käänökseni oli johdonmukainen ja sujuva.

Käänösprosessin loppuksi sovelsin oppimaani skoposteorian mukaista työn tarkistamista. Analysoin tekemäni käännöksen ja vertasin sitä alussa asettamaani tehtävään. Käännöksen päämääränä oli sama kuin lähdetekstin, eli antaa massenuksesta ja posttraumaattisesta stressihäiriöstä perustietoa sellaiselle henkilölle, joka ei ole terveydenhuollon ammattilainen tai muutoin asiaan perehtynyt. Kääntäjä helposti sokeutuu omalle tekstilleen, mutta maallikolta saamani palautteen mukaisesti pidin tekemääni käännöstä onnistuneena ja asettamani tehtävän mukaisena.

5.3 Käänösratkaisut

Seuraavaksi esittelen joitakin valitsemiani käänösratkaisuja. Pyrin näillä osoittamaan oppimiani teoreettisen viitekehyksen mukaisia käännösteorioita ja

ratkaisuja, kuten antonyymi. Osa valitsemistani käännösratkaisuista puolestaan sisältää kulttuuristen tekijöiden huomioimisen.

5.3.1 Kääntämismenetelmiin liittyvät ratkaisut

Esimerkki 1.

Lause/termi: Masennuksella tarkoitetaan olotilaa, jossa ihmisellä on pitkäaikaisesti vaikea, ahdistunut olo ja elämä näyttää synkältä.

Käännös: ቅዛነት ከንብል ከለና ኩነት ህላው ኮይኑ፣ ሓደ ሰብ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ይኸብዶ፣ ዓቕሉ ይጸቦ ወይ ይርበጽ፣ ሂወት ጸልማት ጥራይ ኮይና ከትራላዮ እንከላ፣ ቅዛነት ኢልና ንጽውዖ።

Kommentti: Olotila oli minulle tigrinjankielellä hieman vieras termi, koska Eritreassa käytetään yleisesti olotilaa vastaavana sanana englanninkielistä sanaa "mood". Käytin oikean käännösratkaisun valinnassa välikielenä englantia. Englanniksi olotila kääntyy "state of mind", josta pääsin johtamaan vastaavat sanat tigrinjankielelle.

Esimerkki 2.

Lause/termi: -- uni voi olla pinnallista ja katkonaista

Käännös:ዘይዓሚቕን ዝተቆራረጸን ድቃስ ከኸውን ይኸእል።

Kommentti: Pinnallinen-termille ei tigrinjaksi löydy soveltuvaa vastinetta, joten käytin lauseen käännöksessä antonyymiä, jotta lähdetekstin viesti välittyy. Vaihdoin pinnallisen vastakohtaksi syvällisen ja vaihdoin positiivisen lauseen negatiiviseksi. Näin ollen "pinnallisesta" tuli "ei-syvällinen".

Esimerkki 3.

Lause/termi: Keskusteluissa hoitavan henkilön kanssa pyritään selvittämään ja rauhoittamaan tilannetta.

Käännös: ምስቲ ቀጻሊ ትረኽቦ ናይ ጥዕና ብዓል ሞያ ይኹን ቴራፒስት ጉዳይካ ወይ ኩነትካ ንምህዳእ ዝካለና ከንጽዕር ኢና።

Kommentti: Lähdetekstissä ei suoraan kerrota kenen kanssa hoitava henkilö keskustelee. Suomen kielellä on itsestään selvää, että tässä tarkoitetaan henkilöä, jonka asiaa ollaan hoitamassa. Suomen kielessä usein toistuva passiivi aiheuttaa tigrinjankielisissä käännöksissä välillä haasteita, sillä tigrinjan kielessä

passiivina käytetään eri tavalla. Jotta lauseesta tulee sujuva, keskustelevat henkilöt pitää määritellä. Sen lisäksi hoitava henkilö voi tarkoittaa useita eri ammattinimikkeitä. Päädyin tässä ratkaisuun, joka sanatarkasti käännettynä tarkoittaa ”Sen hoitoalan ammattilaisen, jota tapaat usein, kanssa yritämme selvittää ja rauhoittaa tilannetta.”.

Esimerkki 4.

Lause/termi: Yleensä sivuvaikutukset ovat lieviä ja menevät ohi muutamassa päivässä, kun elimistö tottuu lääkkeeseen.

Käännös: ፎኮስትን ዘይቀወምትን ማለት፣ ኣብ ውሑዳት መዓልታት ነብስኻ ነቲ መድሃኒት ምስ ተቐባበሎ፣ ዝጠፍኡ ምልክታት እዮም።

Kommentti: Vaihdoin käännöksessä ”lieviä” termin muotoon ”kevyitä”, koska sanatarkka käännös ei ollut sopiva. Lisäksi ”menevät ohi” termin osalta käytin antonnyimiä ja käänsin termin ”ei-pysyvä”.

Esimerkki 5.

Lause: Tämä esitteen on laatinut psykiatrian erikoislääkäri Tapio Halla, joka työskentelee Tampereen mielenterveyskeskuksen kuntoutustyöryhmässä maahanmuuttajille.

Käännös: እዚ ሓበሬታዊ ጽሑፍ ብስፔሻሊስት ናይ ስነ ኣእምሮ Tapio Halla ኣብ ማእከል ጥዕና ስነ-ኣእምሮ፣ ከተማ ታምፐሪ ጉጅለ ጽገና፣ ንሰደተኛታት ዝሰርሖ ዶክተር ዝተዳለወ እዮ።

Kommentti: Tämän lauseen käännöksessä lääkäri-sanana käyttäminen ei ollut soveltuva ja sekoitti käännöksen merkityksen. Käytin pragmaattista adaptaatiota ja korvasin erikoislääkäriin termillä ”spesialisti”, sen lisäksi Tampereen mielenterveyskeskukseen lisäsin sanan ”kaupungin”, jotta sanat saavat oikean merkityksen. Henkilön nimet, varsinkin ne, joissa on kaksoisvokaali tai -konsonantti, eivät usein käänny vastaavaan muotoon Geez-aakkosin kirjoitettuna, joten päätin jättää henkilön nimen alkuperäiseen muotoonsa.

Esimerkki 6.

Lause/termi: Häiriöstä kärsivä --

Käännös: ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሳቕ ሰብ...

Kommentti: Häiriö-termiä käytetään tigrinjaksi enemmän sellaisissa tilanteissa, kun joku tai jokin häiritsee. Tätä voi verrata englannin kielessä ”dis” ja ”order” eli

”epä” ja ”järjestys”. Esimerkiksi tavaroita on joka paikassa, on sotkua tai levottomuutta. Jotta lause saa järkeväen merkityksen, suomen kielessä sujuva lyhenne piti avata ja käyttää johdonmukaisesti alkuperäistä muotoa ”posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivä --”.

5.3.2 Kulttuurisidonnaiset kääntämiskäsitteet

Esimerkki 7.

Lause/termi: Ruokahaluttomuus ja painonlasku liittyvät usein masennukseen, toisinaan masentunut ihminen voi ahmia ruokaa liikaakin.

Käännös: ምዕጻው ሸውሃትን ምቕናስ ከብደት ሰብነትን እውን፣ ምስ ቅዛነት ምትሕሓዝ ዘለዎም ክኸኑ ይኸእሉ፣ ወይውን ቅዛነት ዘለዎ ሰብ ክቱር ምግብ ናይ ምብላፅ ባህርያት ክህልዎ ይኸእል።

Kommentti: Ahmimisella viitataan lähdetekstissä liialliseen syömiseen, joka suomen kielellä on tässä yhteydessä neutraali ilmaisu. Ahmiminen on kuitenkin eritrealaisessa kulttuurissa hyvin loukkaava ilmaisu. Erityisesti naisten odotetaan syövän vähän ja hienotunteisesti. Suomeksi vastaaventyypinen tilanne on, jos henkilöä kutsutaan puhekielessä läskiksi. Käännösratkaisuksi tähän istui kotouttaminen ja selittäminen, jossa muutin termin ”voi ahmia” kohteliaampaan muotoon ”voi syödä liikaa”.

Esimerkki 8.

Lause/termi: Joskus masennus alkaa tilanteissa, jolloin pitäisi selviytyä joistakin uusista suurista haasteista ja voimavarat eivät tunnu riittävän.

Käännös: ኣብ ገለ፣ መበገሲ ቅዛነት ካብ ሓደ ዓብይን ሓድሻን ዝተኸሰተ ፈተና፣ ክትገጥሞ ክትብድህ ኣብ ትቃላሰሉ እዋን፣ ግን እቲ ኣብቲ ግዜ ዘለካ ምንጪ፣ ዘይእኹልን ዘይምሉእን ኮይኑ ይሰምዓካ፣ ኣብ ከምዚ ኩነታት ድማ እዮ ቅዛነት ክጅምር ዝኸእል።

Kommentti: Lauseessa haastetta aiheuttivat termit ”voimavarat” ja ”riittävän”. Eritrealaisessa kulttuurissa ei vielä ymmärretä henkisten voimavarojen riittävyttä samalla tavalla kuin Suomessa. ”Voimavarat” toistui lähdeteksteissä useasti, joten kyseessä on erittäin tärkeä termi. Tarkastin englanninkielisestä käännöksestä, miten kääntäjä oli ratkaissut tämän. Sen perusteella etsin sanakirjastani soveltuvat vastineet termeille ”resources” ja ”insufficient”. Sanojen perusteella

koko lausetta piti muuttaa pragmaattisen adaptaation keinoin, joten käänsin lauseen "omat resurssit eivät riitä selviytymään tilanteista."

Esimerkki 9.

Lause/termi: Jos oireet ovat hyvin hankalia voi myös psykoosilääkkeistä olla hyötyä.

Käännös: ምልክታት ስምዒት ዝተሓላለኹ ምስ ዝኾኑ፣ ምጥቃም መድሃኒት ሕማም ኣእምሮ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዮ።

Kommentti: Englanti-tigrinja-sanakirjan mukaan psykoosi kääntyy ስብዓን ja ዳሊ. Toinen tarkoittaa kirjaimellisesti hullua ja toinen henkilöä, joka ei ole järjissään. Psykoosilääke on siis tarkoitettu mielisairaille. Suomessa psykoosilääkkeitä käytetään myös muuhun kuin psykoosien tai kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoitoon eikä psykoosilääkkeillä ole yhtä negatiivista vivahdetta kuin Eritreassa. Mikäli käännöksessä käyttäisi sanatarkkaa termiä, antaisi se väärän vaikutelman ja väärinymmärryksen riski on korkea. Tulkatessa olen usein törmännyt tilanteeseen, jossa tulkattavan vastareaktio lääkkeestä puhumiseen on se, että hän kertoo "ettei ole hullu" eikä välttämättä suostu edes keskustelemaan lääkkeen tarpeellisuudesta. Sanatarkasti käännösratkaisuni on "mielen sairastumiseen tarkoitettu lääke".

6 POHDINTA

Korkeakouluopintojeni huipennus, opinnäytetyöprosessi, oli minulle mielenkiintoinen, haastava ja opettavainen. Mielenterveyshäiriöistä ja kääntämisen teoriasta oppimisen lisäksi suomen kielen kirjoittamistaitoni sekä tiedonhakutaitoni kehittyivät prosessin myötä valtavasti. Tiedonhaussa eksyin välillä aiheesta ja huomasinkin lukevani jostain toisesta mielenterveyden haasteesta.

Tigrinjan kielioppini ja sanavarastoni kasvoivat prosessin aikana. Oma kiinnostukseni kieleen on ohjannut oppimisprosessiani ja antanut minulle voimia perehtyä sanastoihin ja mahdollisimman virheettömiin käännöksiin. Olen mielissäni siitä, että voin itse vaikuttaa tigrinjan kielen kehitykseen ja toivottavasti vakiinnuttaa Suomessa asuvien asioimistulkkien käyttämää terminologiaa.

Yksi tärkeimmistä oppimistani asioista on ratkaisun tekeminen. Aiemmin työssäni olen välillä juuttunut juupas-eipäs -väittelyyn itseni kanssa ja käyttänyt käännöksiin liikaa aikaa. Opin tämän prosessin myötä, että minun tulee tehdä aina perusteltu ratkaisu ja pysyä siinä ilman, että kyseenalaistan tekemääni ratkaisua jatkuvasti.

Kielen osalta nostan yhtenä kehittyneenä alueena tigrinjan kielen kieliopilliset säännöt, kuten yksikön, monikon sekä passiivin oikeanlaisen käyttämisen ja sanojen sukupuolen valinnan siten, että teksti on sujuvasti luettavissa siitä huolimatta, mikä on lukijan sukupuoli.

Suurimmat haasteet opinnäytteen laatimisessa oli tigrinjankielisen aineiston löytämisessä sekä yleisissä järjestelyissä. Kuten luvussa 4.4 kuvasin, mielenterveyshaasteet ovat toistaiseksi tabu eritrealaisessa kulttuurissa. Tämä johtaa siihen, että opinnäytetyön lähdemateriaaliksi kelpaavia tutkimuksia ja tekstejä on tehty kovin vähän tigrinjaksi. Onneksi kansainväliset järjestöt ovat huolissaan eritrealaisten turvapaikanhakijoiden suuresta määrästä eri maissa ja sain sen

pohjalta soveltuvaa englanninkielistä materiaalia. Arvioin materiaalin, esimerkiksi Yhdysvaltojen tiedustelupalvelun tietopankin, olevan kuitenkin riittävän luotettava tähän työhön, sillä samansuuntaisia asioita on luettavissa esimerkiksi uutisista. Lähdemateriaalin puuttuminen ei kuitenkaan haitannut varsinaisen käännöksen suorittamista, sillä käännettävä teksti oli yleisluonteista ja pääosin sanasto oli löydettävissä.

Olen aistinut, että eritrealaisten joukossa mielenterveyden häiriöistä kertomisessa on tapahtumassa pientä muutosta. Ulkomailla koulutetut ja asuvat asiantuntijat pitävät eri alustolla keskustelutilaisuuksia sekä blogeja. Toistaiseksi osallistujat ja katsojat ovat itsekin pääasiassa asiantuntijoita tai valveutuneita kansalaisia, mutta vähitellen tieto ja tietoisuus mielenterveyden häiriöistä leviää myös eritrealaisten keskuuteen. Olen tyytyväinen, jos voin tekemälläni työllä vaikuttaa siihen, että eritrealaiset saavat omalla kielellään oikeaa tietoa oikeanlaisilla termeillä. Ulkomailla asuva työnohjaajani vahvisti tietoni siitä, että tigrinjankielinen terminologia on vielä alkuvaiheessa ja tämäntyyppisille selkeille ohjeille on maailmanlaajuisesti tarvetta.

Yleisistä järjestelyistä ehdottomasti suurin haasteeni oli meneillään oleva kansainvälinen pandemia, joka vaikutti perheellisen, monimuoto-opiskelijan elämään hyvin merkittävästi ja viivästytti opinnäytetyön valmistumista puolella vuodella. Koulujen, kirjastojen ja muiden julkisten tilojen sulkeuduttua perheellinen opiskelija on tilanteessa, jossa rauhallinen työskentelytila yhtäkkiä häviää eikä opiskelija voi hyödyntää kotia rauhallisempia tiloja, kuten kirjastoja tai kahviloita. Selvisin tästä vähentämällä ansiotyötäni asioimistulkkina ja keskittymällä päivän rauhallisina hetkinä opintoihin. Selviytymistäni helpotti myös ajattelumallini muutos, jossa totesin, että minun on turha stressata aikatauluista ja etenemisestä, kun kyseessä on asiat, joihin en voi vaikuttaa.

Opinnäytetyön tuloksena syntyvät käännökset oli tarkoitus julkaista työnohjaajan toimesta TAYS:n kotisivulla, mutta uskon, että vaihdoksesta huolimatta ne saadaan julkiseksi ja laajasti hyödynnettäväksi. Aion myös aktiivisesti itse mainostaa tekemiäni käännöksiä, mikäli ne kotisivulla julkaistaan, jotta tietoisuus leviää ja terminologia vakiintuu.

Olen tekemääni työhön erittäin tyytyväinen. Minusta tuntuu, että saavutin opin-
näytetyölleni asettamani tavoitteet. Mielestäni käännöksestä tuli erittäin laadu-
kas, onnistuin säilyttämään alkuperäisen tekstin ammattimaisuuden ja ymmärret-
tävyuden. Uskon aidosti, että näistä käännöksistä on hyötyä tigrinjankielisille
maahanmuuttajille ja heidän parissaan työskenteleville. Erityisesti tulkit hyötyvät
käännöksen sanavarastosta ja viranomaiset hyötyvät käännöksestä, koska se
voidaan esimerkiksi tulostaa ja antaa asiakkaalle kotiin luettavaksi.

Opinnäytetyölleni soveltuvana jatkoaiheena olisi tehdä lisää vastaavanlaisia po-
tilasohjeita sekä kääntää Mielenterveystalon sivustoja siten, että tigrinjan kielellä
olisi tarjolla enemmän ja helpommin löydettävissä olevaa tietoa. Tämä edellyttää
kuitenkin sitä, että tigrinjankieliset henkilöt motivoituvat hakemaan lisää ammatil-
lista osaamista asioimistulkki-opinnoista tai, että julkishallinto hankkii käännökset
ostopalveluna tai hanke-työnä.

LÄHTEET

- Aaltonen, S. & Laukkanen, L. (2015). Mitä käännökset voivat meille kertoa? Teoksessa S. Aaltonen, N. Siponkoski & K. Abdallah (toim.), *Käännetyt maailmat – Johdatus käännösviestintään* (s. 275–292). Gaudeamus Oy.
- Aaltonen, S. (2008). Kun Antto Puuronen Suomeen muutti: kulttuurisidonnainen käännöstutkimus työväliseenä. Teoksessa R. Oittinen & P. Mäkinen (toim.), *Alussa oli käännös* (6. p., 388–406). Tampere University Press.
- Castaneda, A. E., Lehtisalo, R., Schubert, C., Pakaslahti, A., Halla, T., Mölsä, M. & Suvisaari, J. (2012). Mielenterveys. Teoksessa A.E. Castaneda, S. Rask, P. Koponen, M. Mölsä, & S. Koskinen. *Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointi – Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa*. THL raportti 61/2012. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
- Chesterman, A. (2008). Kääntäminen teoriana. Teoksessa R. Oittinen & P. Mäkinen (toim.), *Alussa oli käännös* (6. p., 341–348). Tampere University Press.
- CIA (i.a.). *The World Factbook. Explore All Countries – Eritrea*. Saatavilla 15.1.2021 <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/eritrea/>
- Cooper D. & Underwood, A. (2010). Eritrean culture. Saatavilla 30.1.2021 <https://ethnomed.org/culture/eritrean>
- Eritrean People's Liberation Front (2003). *Dictionary Tigrigna-English*. Hidri Publishers.
- Every Culture. (i.a.). *Eritrea*. Saatavilla 30.1.2021 <https://www.everyculture.com/Cr-Ga/Eritrea.html>
- Halla, T. (i.a. -a). *Tietoa masennuksesta*. Saatavilla 10.4.2021 <https://www.tays.fi/download/noname/%7B28AC8A2A-2F74-4276-BCAB-E29770E53791%7D/511065>
- Halla, T. (i.a. -b). *Tietoa traumaperäisestä stressihäiriöstä*. Saatavilla 10.4.2021 <https://www.tays.fi/download/noname/%7B700BC755-3136-4D57-9FA3-4241616470CC%7D/511386>

- Humpris, R. (2013). *Refugees and the Rashaida: human smuggling and trafficking from Eritrea to Sudan and Egypt*. (UNHCR Research Paper No. 254). United Nations Refugee Agency. Saatavilla 27.3.2021
<https://www.unhcr.org/51407fc69.pdf>
- Huttunen, M. (2017). Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Huttunen, M. (2018a). Masennus, masentuneisuus, masennusoire ja masenustila. Teoksessa *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00390
- Huttunen, M. (2018b). Traumaperäinen stressihäiriö. Teoksessa *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526
- Hytönen, N. (2006). Käännösteorioiden kirjo kääntäjä työväliseksi. Teoksessa N. Hytönen & T. Rissanen (toim.), *Käden käänteessä*. Diakoniamattikorkeakoulu
- Kerkkänen, H. & Säävälä, M. 2015. *Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. Systemaattinen tutkimuskatsaus*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. 40/2015. Edita Publishing Oy / Ab / Ltd.
- Markakis, J. & Last, G. C. (12.9.2020). Eritrea. Encyclopedia Britannica.
<https://www.britannica.com/place/Eritrea>
- Melamed, S., Chernet, A., Labhardt, N. D., Probst-Hensch, N., & Pfeiffer, C. (2019). Social Resilience and Mental Health Among Eritrean Asylum-Seekers in Switzerland. *Qualitative Health Research*, 29(2), 222–236. <https://doi.org/10.1177/1049732318800004>
- Negash, A. (2016). *The Origin and Development of Tigrinya Language Publications (1886–1991) Volume One*. Santa Claran yliopisto. (Staff publications, research, and presentations. 131). Saatavilla 7.2.2021
<http://scholarcommons.scu.edu/library/131>
- Rena, R. (2005). Eritrean Education - Retrospect and Prospect. *Journal of Humanities and Sciences*, Vol. 5, No. 2, 1–12. <https://ssrn.com/abstract=1288508>

- Suomen mielenterveys ry (i.a.). *Mitä mielenterveys on?* Saatavilla 7.11.2020
<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Tela, A., Zewoudie, A. & Hautamaki, V. (2020). *Transferring Monolingual Model to Low-Resource Language: The Case of Tigrinya*. Saatavilla 7.2.2021 <https://arxiv.org/abs/2006.07698>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (i.a.). *THL.fi. Aiheet. Mielenterveys. Aiheinfo*. Saatavilla 7.11.2020 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>
- Tieteen termipankki. (i.a.). *Käännöstiede:käännösstrategia*. Saatavilla 6.2.2021 <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Käännöstiede:käännösstrategia>
- Tseghai, I. (1997). *Mahder English-Tigrigna Dictionary*.
University College London (i.a.). *ATLAS:The Tigrinya language*. Saatavilla 7.2.2021 <https://www.ucl.ac.uk/atlas/tigrinya/language.html>
- Vehmas-Lehto, I. (1999). *Kopiointia vai kommunikointia – Johdatus käännösteoriaan*. Oy Finn Lectura Ab.
- Woldemikael, T. (2003). Language, Education, and Public Policy in Eritrea. *African Studies Review*, 46(1), 117-136. <https://doi:10.2307/1514983>
- World Health Organization (2006). *WHO-AIMS Report on Mental Health System in Eritrea*. Saatavilla 31.1.2021 https://www.who.int/mental_health/eritrea_who_aims_report2.pdf?ua=1

LIITE 1. Suomenkieliset potilasohjeet

TIETOA MASENNUKSESTA

Masennuksella tarkoitetaan olotilaa, jossa ihmisellä on pitkäaikaisesti vaikea, ahdistunut olo ja elämä näyttää synkältä. Kun ihminen on masentunut, hän ei pysty tuntemaan mielihyvää juuri mistään.

Masentuneen ihmisen on vaikea aloittaa tehtäviä ja hän väsyy nopeasti. Päätösten tekeminen on usein vaikeaa, samoin keskittyminen esimerkiksi opiskeluun tai lukemiseen.

Masennuksesta kärsivällä on usein nukkumisvaikeuksia. Herääminen aamuyöllä on tavallista. Toisinaan masennuksesta kärsivän on vaikea saada unta tai uni voi olla pinnallista ja katkonaista. Joskus taas masennukseen voi liittyä liiallistakin nukkumista. Ruokahaluttomuus ja painonlasku liittyvät usein masennukseen, toisinaan masentunut ihminen voi ahmia ruokaa liikaakin.

Masentunut ihminen on usein ärtynyt ja hänen voi olla vaikea olla muiden seurassa. Myös liialliset itsesyytökset ovat tavallisia. Kuolemaan liittyvä ajattelu ja itsemurha-ajatukset ovat tavallisia masennuksesta kärsivällä. Myös erilaiset fyysiset vaivat kuten päänsärky, lihaskivut, vatsa- ja selkävaivat ovat tavallisia, eikä niihin aina löydy mitään elimellistä syytä.

MISTÄ MASENNUS JOHTUU?

Masennus alkaa usein tilanteissa, joissa tapahtuu suuria elämänmuutoksia. Masennusta saattaa edeltää tilanne, jossa joutuu luopumaan tärkeistä ihmisistä tai elämän asioista kuten työpaikka tai asunto. Joskus masennus alkaa tilanteissa, jolloin pitäisi selviytyä joistakin uusista suurista

haasteista ja voimavarat eivät tunnu riittävän. Tällaisia haasteita voivat olla esimerkiksi muutto uuteen paikkaan, sopeutuminen uuteen kulttuuriin tai uuden kielen oppiminen.

Jotkut ihmiset masentuvat helpommin kuin toiset. Tämä voi johtua esimerkiksi perintötekijöistä tai luonteenpiirteistä. Masennukseen tiedetään liittyvän myös muutoksia aivojen toiminnassa, jotka ovat yleensä palautuvia ja normalisoituvat kun masennus on mennyt ohi.

MITEN MASENNUSTA HOIDETAAN

Pitkäaikaiseen ja arkipäivän toimintoja haittaavaan masennukseen kannattaa hakea apua. Siitä voi keskustella esimerkiksi terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Myös läheisten ihmisten kanssa on usein hyvä puhua asiasta. Masennuksesta kärsivä usein syyttelee itseään jatkuvasti omasta tilastaan ja tämä usein lisää masennusta. Aluksi on usein parasta rauhoittua ja antaa itselle aikaa toipumiseen. Masentuneena on usein vaikea ratkaista suuria ongelmia ja niiden ratkaiseminen kannattaa siirtää usein myöhemmäksi, jos se on mahdollista. Masennuksesta toipumiseen tarvitaan aikaa, se kestää yleensä useita viikkoja, joskus kuukausiakin.

Keskusteluissa hoitavan henkilön kanssa pyritään selvittämään ja rauhoittamaan tilannetta. Ongelmista ja vaikeuksista puhuminen on usein helpottavaa vaikka niihin ei heti ratkaisua löytyisikään. Myöhemmin tilanteen rauhoituttua on usein mahdollista keskustella tarkemmin elämäntilanteen stressitekijöistä ja menetyksistä ja miettiä erilaisia selviytymiskeinoja ja ratkaisuvaihtoehtoja. Keskustelujen avulla on usein mahdollista myös löytää uusia näkökulmia elämän ongelmiin, omiin käyttäytymis- ja ajattelutapoihin sekä ihmissuhteisiin. Tavoitteena on että

henkilö jälleen löytää omat voimavaransa.

Lääkehoito nopeuttaa usein masennuksesta toipumista. Masennuksen hoidossa käytettävät lääkkeet ovat turvallisia eivätkä aiheuta riippuvuutta tai tottumista. Lääkehoidon vaikutus mielialaan ja oireisiin tulee esiin yleensä vasta 2-4 viikon kuluttua hoidon aloittamisesta. Lääkehoitoa kannattaa jatkaa toipumisen jälkeenkin, koska lääkityksen lopettamisen jälkeen oireet tulevat helposti uudelleen. Lääkehoito kestää yleensä ½-1 vuotta ja lääkettä on tuolloin käytettävä säännöllisesti päivittäin. Hoidon lopettamisesta kannattaa keskustella lääkärin kanssa.

Lääkehoidon alussa voi esiintyä sivuvaikutuksia. Tavallisimpia sivuvaikutuksia ovat pahoinvoinnin tunne, päänsärky, hikoilun lisääntyminen, vatsavaivat ja väsymys. Yleensä sivuvaikutukset ovat lieviä ja menevät ohi muutamassa päivässä kun elimistö tottuu lääkkeeseen. Joskus lääkettä joudutaan vaihtamaan jos sivuvaikutukset ovat liian hankalia tai lääke ei auta riittävästi. Myös mahdollisista sivuvaikutuksista kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa. Masennuslääkkeiden lisäksi voidaan joskus tilapäisesti tarvita lääkkeitä, jotka helpottavat nukkumista tai vähentävät ahdistuneisuutta.

Jos tarvitset lisätietoja masennuksesta tai sen hoidosta, kannattaa niitä kysyä omalta terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.

Tämän esitteen on laatinut psykiatrian erikoislääkäri Tapio Halla, joka työskentelee Tampereen mielenterveyskeskuksen kuntoutustyöryhmässä maahanmuuttajille.

TIETOA TRAUMAPERÄISESTÄ STRESSIHÄIRIÖSTÄ

Traumaperäinen stressihäiriö voi kehittyä äkillisen, hyvin järkyttävän elämäkokemuksen jälkeen. Tällaisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi sotakokemukset, kidutuskokemukset ja pahoinpitelyt, vaikeat liikenneonnettomuudet ja luonnonkatastrofit kuten maanjäristykset, tulvat tai hirmumyrskyt. Tällaisissa tilanteissa henkilö tai hänelle läheinen ihminen on kuolemanvaarassa eikä tilanne ole hallittavissa. Näihin tilanteisiin liittyy usein voimakasta avuttomuuden tunnetta, pelkoa ja kauhua.

Kun henkilö kärsii traumaperäisestä stressihäiriöstä, järkyttävä tapahtuma palaa mieleen hyvin usein ja aiheuttaa edelleen ahdistuneisuutta. Toistuvat painajaisunet ovat myös tavallisia. Joskus tapahtumat voidaan kokea uudelleen hyvin voimakkaasti ja näihin voi liittyä myös epätodellisia aistikokemuksia.

Traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivä kokee traumasta muistuttavat asiat usein hyvin ahdistaviksi ja yrittää välttää niitä. Tämä voi rajoittaa arkipäivän elämää huomattavasti. Joskus henkilön on myös vaikea muistaa traumakokemukseen liittyneitä tapahtumia ja se voi olla ikään kuin pyyhkiytynyt mielestä pois. Häiriöön liittyy usein myös vaikeus olla muiden ihmisten seurassa ja muut ihmiset voivat ajoittain tuntua vierailta tai pelottavilta. Häiriöstä kärsivän on usein vaikea tunkea lämpimiä tunteita ja hän voi nähdä elämänsä tavallista toivottomampana. Joskus aivan tavalliset asiat kuten kadun ylittäminen tai ruokaileminen voivat tuntua vaikeilta.

Traumaperäiseen stressihäiriöön liittyy usein nukkumisvaikeuksia. Häiriöstä kärsivän voi olla vaikea saada unta tai hän voi heräillä helposti.

Keskittymisvaikeudet ja ärtyneisyys ovat tavallisia. Henkilö on myös usein jatkuvasti jännittynyt ja varuillaan ympäristön suhteen, vaikka se ei enää olisi tarpeen. Tähän voi liittyä myös tunne seuraamisesta. Hän voi myös suuttua tavallista helpommin ja säikkyä helposti esimerkiksi kovia ääniä. Toisinaan psyykkisperäinen stressi aiheuttaa fyysisiä vaivoja, kuten vatsavaivoja, rintakipuja tai päänsärkyä. Myös masennusvaiheet ovat tavallisia traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivällä henkilöllä.

Edellä kuvatut oireet ovat tavallisia vaikeiden traumakokemusten jälkeen. Traumaperäisestä stressihäiriöstä on kysymys silloin kun oireet kestävät yli kuukauden traumakokemuksen jälkeen. Joskus oireet ovat välillä poissa ja alkavat jossakin elämänvaiheessa uudelleen. Traumaperäinen stressihäiriö haittaa usein selviytymistä arkipäivän toiminnoista ja se häiritsee ihmissuhteita.

Miten traumaperäistä stressihäiriötä hoidetaan?

Traumaperäinen stressihäiriö on pitkäkestoinen vaiva ja myös hoidossa tarvitaan usein paljon aikaa. Hoidon tavoitteena on vähentää liiallista ahdistuneisuutta ja pelkoja. Ajan kuluessa myös nukkuminen usein vähitellen helpottuu. Tavoitteena on yleensä myös häiriöstä kärsivän toimintakyvyn palautuminen ja oman käyttäytymisen parempi hallinta sekä ihmissuhteiden normalisoituminen.

Keskusteluterapiassa selvitetään häiriön luonnetta ja sen aiheuttamia haittoja arkielämässä. Pidemmässä ja tiiviimmissä hoidoissa usein myös keskustellaan traumakokemuksista ja niihin liittyvistä ajatuksista ja tunteista yksityiskohtaisemmin. Keskustelujen tavoitteena on purkaa traumakokemusten aiheuttamaa psyykkistä kuormaa, joka vie voimavaroja

ja häiritsee elämää. Keskustelut voivat hetkellisesti tuntua ahdistavilta ja lisätä oireita, mutta pitkällä aikavälillä ne usein auttavat.

Usein on myös hyvä harjoitella vähitellen ahdistuneisuutta aiheuttavista tilanteista selviytymistä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi bussilla liikkuminen tai joidenkin ihmisten kohtaaminen. Myös erilaisten rentoutumiskeinojen avulla voi vähentää liiallista jännittyneisyyttä ja myös sopiva liikunta voi olla hyödyksi. Toisinaan myös fysioterapiasta on apua oireiden hallinnassa.

Lääkehoito

Lääkehoidon avulla pyritään myös vähentämään stressihäiriöön liittyviä oireita kuten ahdistuneisuutta, nukkumisvaikeuksia ja traumakokemusten mielenpalautumista. Traumaperäisen stressihäiriön hoidossa käytetään tavallisimmin samoja lääkkeitä kuin masennuksen hoidossa. Ne ovat turvallisia eivätkä aiheuta lääkeriippuvuutta. Lääkehoidon alussa voi joskus esiintyä sivuoireina väsymystä, pahoinvointia, vatsavaivoja tai hikoilua. Yleensä sivuoireet menevät ohi muutamassa päivässä ja lääkehoitoa voidaan jatkaa. Lääkehoidon myönteiset vaikutukset tulevat yleensä vasta muutaman viikon kuluttua. Jos lääkehoidosta on apua, sitä kannattaa yleensä käyttää useita kuukausia, joskus vuosiakin. Näiden lääkkeiden pitkäaikaiskäytöstä ei ole todettu olevan haittaa.

Joskus lääkehoidossa tarvitaan tilapäisesti ahdistuneisuutta vähentäviä lääkkeitä tai nukahtamislääkkeitä. Näiden käyttö pyritään yleensä rajaamaan lyhytaikaiseksi. Jos oireet ovat hyvin hankalia voi myös psykoosilääkkeistä olla hyötyä. Lääkehoidon muutoksista tai mahdollisista sivuvaikutuksista kannattaa aina keskustella hoitavan lääkärin tai

terveydenhoitajan kanssa. Näiltä kannattaa kysyä tarvittaessa myös lisätietoja traumaperäisestä stressihäiriöstä ja sen hoidosta.

Tapio Halla

Psykiatrian erikoislääkäri

Tampereen mielenterveyskeskus

Kuntoutustyöryhmä maahanmuuttajille

LIITE 2. ሓበሬታ ብዛዕባ ቅዛነትን ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን

ሓበሬታ ብዛዕባ ቅዛነት

ቅዛነት ክንብል ከለና ኩነት ህላወ ኮይኑ፣ ሓደ ሰብ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ይኸብደ፣ ዓቕሉ ይጸቦ ወይ ይርበጽ፣ ሂወት ጸልማት ጥራይ ኮይና ክትራሓዮ እንከላ፣ ቅዛነት ኢልና ንጽውዖ። ቅዛነት ዘለዎ ሰብ፣ ደስታ ወይ ጽቡቕ ስምዒት ክሰምዖ፣ ይሸገር።

ቅዛነት ዘለዎ ሰብ፣ ዝኾነ ዕዮ ወይ ስራሕ ክጅምሮ ዓቕብ ይኾኖ፣ ቀልጢፉ ድማ ይደክም። ዝበዝሐ ግዜ ምውሳኔ ይኸብደ፣ ከምኡውን ዋሕዲ ኣቓልቦ ይህልዎ፣ ንኣብነት ኣድህብኡ ከይተሰርቀ ኣብ ምምሃር ይኹን ምንባብ፣ ትኹረት ይስእን።

ዝበዝሐ ግዜ፣ ብቅዛነት ዝሰቐ ሰብ ክድቅስ ይጽገም፣ ኣብ ግዜ ወጋሕታ ምብርባር እውን ንብር ተርእዮ ይኸውን። ገለ ካልእ ብቅዛነት ዝሰቐ ሰብ ድማ፣ ድቃስ ከወስዶ ይሸገር ወይ ዘይዓሚቕን ዝተቆራረጸን ድቃስ ክኸውን ይኸእል። ኣብ ገለ እዋናት ከኣ፣ መጠኑ ዝሓለፈ ድቃስ ዝድቅስ ክኸውን ይኸእል። ምዕጻው ሸውሃትን፣ ምቕናስ ክብደት ሰብነትን እውን፣ ምስ ቅዛነት ምትሕሓዝ ዘለዎም ክኾኑ ይኸእሉ። ወይውን ቅዛነት ዘለዎ ሰብ ክቱር ምግብ ናይ ምብላዕ ባህርያት ክህልዎ ይኸእል።

ቅዛነት ዘለዎ ሰብ ጠባዮ ክቐጥንን፣ ኣብ ዙርያ ሰባት ኮንካ ምዕላል ዝኸብደን ክኸውን ይኸእል። ክቱር ነብስ ጸለመ እውን ንብር ተርእዮ ይኸውን። ሞትን ነብስ ቅትለትን ዝብሉ ሓሳባት እውን፣ ንሓደ ብቅዛነት ዝሰቐ ሰብ ልሙዳት ዝሓስቦም ሓሳባት እዮም። ብተወሳኺ ኣካላዊ ቃንዛ ከም፣ ቃንዛ ርእሲ፣ ጭዋዳ፣ ከብዲ፣ ቃንዛ ሕቕን፣ ዝውቱራት ተርእዮ ክኾኑ ከለዉ፣ ግን ኩሉ ግዜ መበገሲኦም ምኽንያት ካብ ክፍሊ ኣካል ክትረኽቡሉ፣ ዘይከኣል እዮ።

መበገሲ ቅዛነት እንታይ እዮ?

ዝበዝሐ ግዜ ቅዛነት ካብ ኩነታት ዝብገስ ኮይኑ፣ ኣብ ሂወት ዓቢ ለውጢ ምስዘጋጥም ድማ ይፍጠር። ቅዛነት ቀስ እናበለ ክሳብ ካብ፣ ኣብ ሂወትካ ኣገደስቲ ዝኾኑ ሰባት ምግላል፣ ወይ ኣገደስቲ ነገራት ከም ስራሕካ፣ ዝኣካ፣ ዝኣመሰለ ምግዳፍ፣ ክምዕብል ዝኸእል እዮ። ኣብ ገለ፣ መበገሲ ቅዛነት ካብ ሓደ ዓብይን ሓድሽን ዝተኸሰተ ፈተና፣ ገጢምካ ክትብድህ ኣብ ትቃለሰሉ እዋን፣ ግን እቲ ኣብቲ ግዜ ዘለካ ምንጩ፣ ዘይእኹልን ዘይምሉእን ኮይኑ ይሰምዓካ፣ ኣብ ከምዚ ኩነታት ድማ እዮ ቅዛነት ክጅምር ዝኸእል። እዞም ዓብይቲ ወይ ሓደስቲ ንብሎም ዘለና ንኣብነት፣ ናብ ሓድሽ ቦታ ምቕያር፣ ናብ ሓድሽ ዝኾነ ባህሊ ኣቲኻ ምውህሃድ ወይውን ምምሃር ሓድሽ ቋንቋ ዛኣመሰሉ ክኾኑ ይኸእሉ።

ገለ ሰባት፣ ካብ ካልኣት ብቐሊል ንቅዛነት ተጠቓዕቲ ይኾኑ፣ መበገሲኡ ከኣ፣ ንኣብነት ዘርኣዊ ክኸውን ይኸእል ወይውን ናይቲ ሰብ ጠባይ ወይ ባህሪ ክኸውን ይኸእል ንቅዛነት ብቐሊሉ ተጠቓዒ ዝገብሮ። ቅዛነት ምስ ለውጥታት ዕዩ ሓንጎል ምትእስሳር ከምዘለዎ እውን ዝፍለጥ እዩ፣ ዝበዝሐ ግዜ እዞም ኣብ ሓንጎል ዝፍጠሩ ለውጥታት፣ ካብ ቅዛነት ምስ ተገላገልካ ናብ ንብር ስርሖም ከምለሱ ዝኸእሉ እዮም።

ብኸመይ፣ቅዛነት ክፍወስ ይክእል?

ቅዛነት ነዊሕ ዝገበረን፣ ክሳብ ዕለታዊ ናብራኽ ከተሳልጥ ወይ ከተካይድ ዝከብደካ እንተኾይኑ፣ ሓገዝ ካብ ምሕታት ድሕር ኣይትበል፣ ንኣብነት ምስ ሓኪም ወይ ዶክተር ተራኺብካ ተዘራረብ። ምስ ቀረባኽ ዝኾኑ ሰባት ተራኺብካ ምዝርራብ ምዕላል እውን ሓገዚ እዮ። ብቅዛነት ዝሰብኻ ሰብ ንኩነቱ ወይ ሕግግግ፣ ብዘይምቁራጽ ንነብሱ የጻልማ እዚ ድማ ነቲ ዘለዎ ቅዛነት የግድዶ። እቲ ዝበለጸጎ ኣብ መጀመርያ ክግበር ዘለዎን፣ ነብስኻ ምህዳእን፣ ግዜ ሂብካ ሓይልኻ ምሕዳስን ምሕዋይን እዮ። ኣብ ቅዛነት እንከለኻ ዓባይቲ ሽግራት ክትፈትሑን ይኹን ኣፈታትሑኦም ክትሓስብን ቀሊል ኣይኮነን፣ ዝከኣል እንተደኣ ኮይኑ፣ እቲ ዝሓሸ ነቲ ጉዳይ ንኻልእ ግዜ ንክትገብር ምስግጋር ይኸውን። ሕውየት ካብ ቅዛነት፣ ግዜ ዝወስድ እዮ፣ ማለት፣ ሰሙናት ወይውን ኣዋርሕ ክወስድ ይኸእል እዮ።

ምስቲ ቀጻሊ ትራኽቦ ናይ ጥዕና ብዓል ሞያ ይኹን ቴራፒስት ጉዳይካ ወይ ኩነትካ ንምህዳእ ዝካኣለና ክንጽዕር ኢና። ብዛዕባ ሽግርካን መሰናኸላትን ክትዛረብ ቀሊል ኣይኮነን፣ ምስ እትዛረብሎም ምስ እትገብሩም ግን ይፎኸሰካ፣ ወላውን ሽዑ ንሽዑ ፍታሕ ኣይትርከበሎም። ድሕሪ ግዜ ማለት ኩነትካ ምስ ሃድኤ፣ ብደቂቕ ጠንቂ እዚ ኩሉ ጭንቀትን ክሳራን እንታዮ ኢልና ክንዘራረብን፣ ፍታሕ ኣብ ምምጻእ ዘሎ ኣማራጺታት ሃሰስ ኣብ ምባልን ከነተኩር ኢና። ምስ ናይ ጥዕና ሰብ ሞያ ወይ ቴራፒስት ብዛዕባ ጉዳይካ ምዝርራብ፣ ንጸገማትካ ብቅድሚያ ሕጂ ጠሚትካዮም ዘይትፈልጥ ሓደስቲ ኩርናዓት ክትርእዮም ክትጀምር ይሕግዘካ፣ ርድኢት ብዛዕባ እትጸባርቓኻ ጠባይትን፣ ኣተሓሳስባኻን ከምኡውን ምስ ሰባት ዘለካ ዝምድናን ክዓቢ ወይ ክሰፍሕ ክሕግዘካ እዮ። እምበኣር እቲ ቀንዲ ዕለማ ናይዚ ሕውየት፣ ናብቲ ቅድሚያ ቅዛነት ዝነበረካ ብቐዓትን ሓይልን፣ ምምላስ እዮ።

ዝበዝሐ ግዜ መድሃኒታዊ ክንክን ካብ ቅዛነት ምሕዋይ የቀላጥፎ እዮ። ኣብ ምክንኻን ቅዛነት ንጥቀመሎም መድሃኒት ውሑሳት፣ ልምድን ወልፍን ዘየትሕዙን ኮይኖም፣ ናይዚ መድሃኒታዊ ክንክን ውጻኢት ድማ፣ መድሃኒት ምውሳድ ምስ ጀመርካ፣ ካብ 2-4 ሰሙን ምስ ተጠቀምካሎም እዮ፣ እቲ ለውጢ ዝርኤ። እዚ መድሃኒት፣ ድሕሪ ምሕዋይካ እውን ኣይተቆርጸ፣ ምክንያቱ፣ ድሕሪ መድሃኒት ምቁራጽካ፣ ምልክታት ቅዛነት ብቐሊሉ ስለ ዝምለሱ። ብዙሕ ግዜ መድሃኒታዊ ክንክን፣ ካብ 6 ወርሒ ክሳብ 1 ዓመት ዝወስድ ኮይኑ መድሃኒት ድማ ቀጻሊ ማለት ብዘይ ምቁራጽ ማዓልታዊ ክውሰድ ኣለዎ። ቅድሚያ መድሃኒት ምቁራጽካ ከኣ ምስ ዶክተር ተዘራረብ ኢኻ።

ኣብቲ መጀመርያ መድሃኒት እትወስደሉ እዋን፣ ናይ መድሃኒት ዘየድሊ ሳዕቤን ከስዕበልካ ይኸእል እዩ፣ ዝውቑራት ዝኾኑ ሳዕቤናት፣ ከም ዕግርግር ምባል ወይ ከተምልስ ምድላይ፣ ቃንዛ ርእሲ፣ ብብዝሒ ምርሃጽ፣ ቃንዛ ኩብድን ዝኣመሰሉ ኮይኖም፣ ፎኮስትን ዘይቀወምትን ማለት፣ ኣብ ውሑሳት መዓልታት ነብስኻ ነቲ መድሃኒት ምስ ተቐባብሎ፣ ዝጠፍኡ ምልክታት እዮም። ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት ዝህቦ ሓገዝ እኹል ምስ ዘይከውን ወይውን ምስ ዘይሰማምዔካ መድሃኒት ክንቅይረልካ ንግደድ፣ ዘየድሊ ሳዕቤን መድሃኒት እንተ ተዓዘብካ ምስ ዶክተር ተዘራረብ። ብዘይካ ናይ ቅዛነት መድሃኒት፣ ብተወሳኺ ንሓጺር ግዜ፣ ክትድቅስ ዝሕግዘካ ወይ ናይ ተርባጽ መድሃኒት ከከም ኣድላይነቱ ምውሳድ ከድሊ፣ ይኸእል እዮ።

ብዛዕባ ቅዛነትን ኣፈዋውስኡን ተወሳኺ ሓበሬታ ምስ እትደሊ፣ ንሓኪምካ ወይ ዶክተርካ ካብ ምውካስ ድሕር ኣይትበል።

እዚ ሓበሬታዊ ጽሑፍ ብስፔሻሊስት ናይ ስነ ኣእምሮ Tapio Halla ኣብ ማእከል ጥዕና ስነ-ኣእምሮ፣ ከተማ ታምፕሪ ጉጅለ ጸገና፣ ንሰደተኛታት ዝሰርሕ፣ ዝተዳለወ እዮ።

ሓበሬታ ብዛዕባ ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት

ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት፣ ኣብ ጉዕዞ ሂወትካ ብዘጋጥመ ዘስካሕክሕ ሃንደቢታዊ ፍጻመ፣ ብቐጽበት ክምዕብል ዝኸእል እዮ። ሃንደቢታዊ ዘስካሕክሕ ፍጻመ ክንብል እንከለ ንኣብነት፣ ናይ ኩናት ተሞኩሮ፣ ስቅያት ወይ ግፍዒ፣ ሕማቕ ኣተሓሕዛ፣ ሓደጋ መኪና ይኹን ካልእ ዓይነት ሓደጋ ከም ናይ ተፈጥሮ ሓደጋ፣ ንኣብነት፣ ምንቅጥቃጥ መሬት፣ ምዕልቕላቕ ማይ፣ ህቡብላ ንፋስ ክጥቀስ ይከኣል። ኣብ ከምዚኦም ኩነታት ንዓኻ ወይ ንመቐርብካ፣ ናይ ሞት ሓደጋ ምስ ዘንጸላሉ፣ እሞ እቲ ኩነታት ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ምስዝኸውን፣ ኣብ ከምዚ ኩነታት፣ ክትሕግዝ ከተድሕን ዘይምኸኣልካ፣ ብርቱዕ ስምዒት ዓቕሚ ኣልቦ፣ ፍርሒ፣ ከምኡውን ራዕዲ የሕድረልካ።

ስንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብኻ ሰብ፣ ዝተሞከሮም ዘስካሕክሑ ፍጻመታት ናብ ኣእምሩኡ ቀጻሊ ይመላለስዎም፣ ክቱር ተርባጽ ዓቕሊ ጽበት የስዕብሉ፣ ብተደጋጋሚ ሕማቕ ዘባህርር ሕልሚ ምሕላም እውን ልሙድ ተርእዮ ይኸውን። ኣብ ገል እዋናት ዘጋጠሙኻ ሕማቕ ተሞኩሮታት ብዝላዓለ ክብደት እንደገና ክራኣዮኻን ክስምዑኻን ይኸእሉ። ከምኡውን ካብ ሓቂ ዝረሓቕ ስምዒታት ክተስተብህል ወይ ክስመዔካ ይኸእል።

ሰንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ንዝሓለፎ ሕማቕ ተሞክሮ ዘዘኻኸሩ ነገራት፣ ተርባጽ ስለ ዝፈጥሮሉ፣ ካብኣቶም ክኣለ ወይ ክሕባእ ይፍትን፣ እዚ ድማ ምክያድ ዕለታዊ ናብራኻ፣ ርኡይ ብዝኾነ ከካብደን፣ ምሉእ ብምሉእ ዕለታዊ ናብራኻ ከይተካይድ፣ ክዕንቅጽካን ይኸእል። ብኸልእ ሸነኽ፣ ሓደ ሰንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ዘጋጠሞ ዘስካሕክሕ ፍጻመ ወይ ፍጻመታት፣ ክዝክሮ እንተደለየ እውን፣ ፍጹም ዘይከዝክሮ ማለት፣ ከምዚ ካብ ኣእምሮኡ ዝተሓኩ፣ ክዝክሮም እንተደለየ እኳ ዘይከዝክሮ ይኸእሉ እዮም። ሰንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ኣብ ዙርያ ሰባት ኮንካ ምዕላል ዘይምቹእ ስምዒት ከሕድረሉ ይኸእል፣ ምስ ገለ ሰባት ክቐርብ እንከሎ እውን ከም ዘይፈልጦም ማለት ኣጋይሽ ኮይኖም ክስምዕዎ ይኸእሉ ወይውን ክፈርሖም ይጅምር፣ ካልእ እውን ደስ ዝብል ስምዒት ወይ ባህታ ክስምዖ፣ ይጽገም፣ ሂወቱ እውን ከባድ ዘይተተሰፉ ኮይኖ ትስምዖ። ኣብ ገለ እዋናት ንብራት ዝኾኑ ነገራት፣ ከም ጽርግያ ምስጋር ይኹን ምግብ ምብላዕ ከበድቲ ኹይኖም ክስምዕዎ ይኸእሉ።

ሰንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን፣ ድቃስ ምስኣንን ወይ ምእባደን ምትእስሳር ዘለዎም ክኾኑ እንከለዉ፣ በዚ ዝሰብ ሰብ ድማ፣ ድቃስ ክወስዶ ክሸገር ወይ ዓሚቕ ድቃስ ምድቃስ ክኣብዮ ማለት ብቐሊሉ ዝበራብር ክኸውን ይኸእል እዩ። ዋሕዲ ኣቐልጦን ተነቓፊ ምኳንን ድማ ልሙዳት ተርእዮታት ኮይኖም፣ ብዘይምቁራጽ ረባሺ ዝኾነ ስምዒት ይስምዖ፣ ወላ ዘሰግእ ነገር ኣይሃሉ፣ ንከባቢኡ ኣጥቢቑ ክከታተልን ክጥንቐቕን ይጅምር፣ ሰባት ዝስዕብዎ ወይ ዝከታተልዎ ዘለዉ ኮይኑ ስለ ዝስምዖውን ክኸውን ይኸእል፣ ከባቢኡ ኣጥቢቑ፣ ዝከታተል። ዘይከም ቅድም፣ ንቐጥዓን ሰንባደን እውን ኣብ ቀረባ ክኸውን ይኸእል፣ ብርቱዕ ድምጺ ከሰንብዶ ይኸእል፣ ብኸልእ ሸነኽ ድማ ሰንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት፣ ኣካላዊ ዝኾኑ ጸገማት ከም፣ ቃንዛ ከብዲ፣ ቃንዛ ኣፍልቢ፣ ወይ ቃንዛ ርኢሲ ከስዕብ ይኸእል። ዝተፈላለዩ ደረጃታት ቅዛነት እውን ንሓደ ሰንባደ ብዝፈጠሮ ጭንቀት ዝሰብ፣ ንብራት ተርእዮ እዮም።

ኣብ ላዕሊ ዝተገልጹ ምልክታት፣ ኣብ ሓደ ሕማቕ ተሞክሮ ዝሓለፈ ሰብ ዝረኣዮ ልሙዳት ምልክታት እዮም። እዚ ስምባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት እዮ ክብሃል እንተደኣ ኮይኑ ግን፣ ድሕሪ እቲ ዘጋጠመ ሕማቕ ተሞክሮ፣ እዘም ምልክታት ልዕሊ ወርሒ ምሳኻ ዝገበሩ ክኾኑ እንከለዉ እዮ። ሓደ ሓደ ግዜ እዘም ምልክታት ከልግሱ ይኸእሉ፣ ኣብ ገለ ጉዕዞ ሂወትካ ወይ ዕድሜኻ እውን እንደገና ክምለሱ ይኸእሉ። ስምባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት፣ ዕለታዊ ናይ ናብራ ንጥፈትካ ብግብእ ከይተካይድ ጸገም ክኾኑኻን፣ ምስ ሰባት ኣብ ትሃንጾ ርክባት እውን፣ ጸገም ክኾኑኻ ይኸእሉ።

ብኸመይ፣ ሰንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት ክፍወስ ይከእል?

ስምባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት፣ ግዜ ዝወስድን ነዊሕ ዝጸንሕን ጸገም ኮይኑ፣ ምፍጥሱ እውን ነዊሕ ግዜ ዝሓትት እዮ። ዓላማ ናይዚ ፍወሳ ከኣ፣ ምውሓድ ክቱር ስምዒት ተርባጽን ፍርህን ይኸውን። ምስ ግዜ፣ ናይ ድቃስ ጸገማት እውን ዳሓን ይኾኑ። ካልእ ቀንዲ ዓላማ ናይዚ ፍወሳ እውን፣ በዚ ጭንቀት ዝሰብ፣ ምክያድ ዕለታዊ ንጥፈታት ናብርኡ ናብቲ ንብር ምምላስን፣ ነቲ ዘርእዮ ጽቡቕ ይኹን ሕማቕ ጠባዮ ብዝላዓለ ደረጃ ተቆጻጺሩ ክኸእሎን፣ ከምኡውን ምስ ሰባት ዘካይዶ ዝምድና ወይ ርክብ ናብ ንብር ምምላስ ይኸውን።

ምስ ሰብ ሞያ ጥዕና ተራኺብካ ዝግበር ዝርርብ ድማ፣ ናይዚ ሰንባደ ባህርን፣ ንሱ ዝፈጠሮ ጭንቀትን፣ ኣብ ዕለታዊ ናብራኻ ዘስዓቦም ክሳራታትን ምንጻር ይኸውን። ኣብ ነዊሕን ጽዑቕ ናይ ፍወሳ ጉዕዞን ከኣ፣ ተሞክሮኻ ብዛዕባ እዚ ሰንባደ ዝፈጠሮ ጭንቀትን፣ ምስኡ ምትእስሳር ዘለዎም ሓሳባት ይኹኑ ስምዒታት፣ ብደቂቕ ምዝርራብ ይኸውን። ዓላማ ናይዚ ምስ ሰብ ሞያ ጥዕና ተራኺብካ ምብህሃል ወይ ምዝርራብ እምበኣር፣ ዘጋጠሙኻ ሕማቕ ተሞክሮ ክስዓበልካ ከቢድ ጸርን ጽልውኡን ማለት ዕለታዊ ናብራኻ ከይተካይድ ጸገም ዝፈጠረልካን፣ ሓይልኻ ዝበልዎ ዘሎ ሸኽምን ብብቁሩ ምፍኳስ ይኸውን። ኣብ ፈላማ ብዛዕባ ሕማቕ ተሞክሮኻ ወይ ተዘክሮኻ ክትዛረብ እንከለኻ ዘይምችኡነትን ካልእ ስምዒታትን ከስዕበልካ ይኸእል እዮ፣ ምስ ግዜ ግን ዘዕግብ ውጺኢት ክትረኽቡሉ ኢኻ።

ተርባጽ ዘስዕቡልካ ኩነታት ወይ ነገራት፣ ነቲ ዝኸሰት ስምዒት ተርባጽ እንታይ ሜላ ተጠቀም ትቆጻጸርም፣ ብብቐሩ ብምልምማድ እውን ኣዝዮ ጽቡቕ እዮ። ምልምማድ ወይ ልምምድ ክንብል እንከለና፣ ንኣብነት ብኣውተቡስ ምጉዓዝ ወይ ምስ ሓደ ሓደ ሰባት ምርኻብን ክኸውን ይኸእል። ብተወሳኺ ክትዛዝ ክትገዝብኻ ዝኸእሉ ዝተፈላለዩ ሜላታት ብምጥቃም፣ ክቱር ስምዒት ምርባሽ ከተወግድ ትኸእል፣ ምንቅስቃስ እውን ሓጋዚ እዮ። ኣብ ምቁጽጻር ምልክት ስምዒታት እውን፣ ናይ ፊዚዮ ቴራፒ ሓገዝ፣ ሓጋዚ ኮይኑ ይርከብ እዮ።

መድሃኒታዊ ክንክን

ብሓገዝ መድሃኒታዊ ክንክን፣ ስምዒታት ጭንቀትን ካልኣት ስምዒታት ከም፣ ተርባጽ፣ ጸገማት ድቃስን፣ ኣብ ስነ ኣእምራዊ ሕማቕ ተዘክሮ ተሸሚሙ ዘሎ ኣእምሮ ምምላስን፣ ይኸውን ጸዕርና። ንክንክን ስምባደ ዝፈጠሮ ጭንቀት እንጥቀምሎም መድሃኒት፣ ዝውቱራት ዝኾኑ፣ ናይ ቅዛነት መድሃኒት እዮም። እዘም መድሃኒት ዝውቱራት መድሃኒት ኮይኖም ወልፊ ዘየትሕዙ ድማ እዮም። ኣብቲ መጀመርያ መድሃኒት እትወስደሉ እዋን፣ ናይ መድሃኒት ዘየድሊ ሳዕቤን ከም፣ ዕግርግር ምባል ወይ ከተምልስ ምድላይ፣ ቃንዛ ከብዲ፣ ወይ ምርሃጽ፣ ዝኣመሰሉ ክትዕዘብ ትኸእል

ትኸውን፣ ግን ኣብ ውሑዳት መዓልታት ነብስኻ ነቲ መድሃኒት ምስ ተቐባበሎ፣ ዝጠፍኡ ምልክታት ኮይኖም፣ ምውሳድ እዚ መድሃኒት ድማ ብዘይምቁራጽ ክቕጻል ኣለዎ። ናይ እትወስዶ መድሃኒት ኣወንታዊ ለውጢ ድማ፣ ውሑዳት ሰሙናት ምስ ተጠቀምካሉ እዮ ክርኤ ዝጅምር። መድሃኒታዊ ፍወሳ ኣጋዚ ኮይኑ እንተ ተረኺቡ፣ ንኣዋርሕ ቀጽሎ፣ ሓደ ሓደ እዋን እውን፣ ንዓመታት ክውሰድ ይከኣል እዮ። እዞም መድሃኒት ንንውሕ ዝበለ ግዜ ምውሳድ ከስዕቦ ዝኸለል ጉድኣት፣ ዝኾነ ዝተረጋገጸ ነገር የለን።

ብተወሳኺ መድሃኒታዊ ክንክን ከም፣ መህድኢ ተርባጻዊ ስምዒታትን፣ ክትድቅስ ዝሕግዙካ መድሃኒትን፣ ንውሱን ግዜ ምውሳድ የድሊ፣ ዝበዝሐ ግዜ እዞም መድሃኒታት ንሓጺር ግዜ ጥራይ ዝውሰዱ ክኾኑ ከምዘለዎም ኢና ንጽዕር። ምልክታት ስምዒት ዝተሓላለኹ ምስ ዝኾኑ፣ ምጥቃም መድሃኒት ሕማም ኣእምሮ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዮ። ብዛዕባ ዝተኣዘዙልካ ወይ ዝተቐየሩልካ መድሃኒት ይኹን፣ ብዛዕባ ዘሰዓብዎ ዘየድሊ ሳዕቤን፣ ምስ ዝከታተለካ ዶክተር ወይ ሓኪም ኩሉ ግዜ ተዘራረብ። ብዛዕባ ስምዒድ ዝፈጠሮ ጭንቀትን ክንክኑን፣ ተወሳኺ ሓበሬታ ምስ እትደሊ እውን፣ ካብ ምሕታት ዶክተርካን ሓኪምካን ድሕር ኣይትበል።

Tapio Halla
ስፔሻሊስት ናይ ስነ-ኣእምሮ
ማእከል ጥዕና ስነ-ኣእምሮ ታምፕሪ
ጉጅለ ጸገና ንሰደተኛታት