

ምርሳዕ እንተ ዘይተኻእለ

ናይ ሓበሬታ ፓምፍሊት ብዛዕባ ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም



ብ 14 ቋንቋታት



እዚ ፓምፍላት ንመን እዩ ዝምልከት፡




እዚ ፓምፍላት ንስንባደ ዘጋጠም ሰባትን ቤተሰቦምን እዩ ዝምልከት። ከም ኣብነታውያን ወከልቶም ኣቶ በ፡ ወይዘሮ በ ምስ ጓሎም ንጠቕስ። እዚ እም ስድራቤት ኣብዚ ፓምፍላት'ዚ ብቐላቶም ከሰንዩና እዮም። ኣብነት እንዳ ገበሩ ድማ ብዛዕባ ጠንቅን፡ ሳዕቤንን ምምካትን ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም ክሕብሩና እዮም። ብዝቐጽል ኣብዚ ፓምፍላት'ዚ ምሉእ ዝርዝር ዝሓዘ ጥርኑፍ ብቐዕነት ዘለዎም ናይ ሓገዝን ኣማኻርነትን ዝውፊዩ ኣባይተ-ጽሕፈት ትረኽቡ።


ትሕዝቶ

- ስንባደን ሳዕቤናት ስንባደን | 4
- ዘሰንብድ ተምክሮታት እንታይ ክኾኑ ይኽእሉ። | 6
- ናይ ስንባደ በሰላታት ከመይ ይመስሉ። | 7
- ስንባደ ዝሰዓቦ ሕማም እንታይ እዩ። | 8
 - 1 | ዳግማይ ዝኸሪ | 10
 - 2 | ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ | 12
 - 3 | ምውዕዋዕን ሻቕሎትን | 14
- ውሽጣዊ ምፍልላይ ከም በሰላ ስንባደ | 16
- ቃንዛ ከም በሰላ ስንባደ | 18
- በሰላታት ስንባደ ንምሉእ ስድራቤት ክጻልዎ ይኽእሉ እዮም | 20
- በሰላታት ስንባደ ንቕፍልዎን መንእሰያትን ከጋጥምዎም ይኽእሉ እዮም | 22
- በሰላታት ስንባደ ክሕከሙ ይኽእሉ እዮም | 24
- እዚአም ኪኢላታትን ኣባይተ-ጽሕፈትን ክሕግዙ ይኽእሉ እዮም | 26
- ኣብዚ ሓገዝ ትረኽቡ | 28
- ዝተፈላለዩ ንስደተኛታት ዝምልከቱ ወፍያታት | 29

እዚ ፓምፍለት'ዚ ከመይ ጌሪ ይጥቀመሉ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ ፍሉይ ሓበሬታ



መን፣ እንታይ፣ ስለምታይ፣ መልሲታት ናይ ሕጻናት

ስንባደን ሳዕቤናት ስንባደን



ካብ ስራሕ ናብ ዝወይ እንዳ ኸድኩ ከለኹ ቶኪሶም-ለይ፡ ንጽባሒቱ ድማ መሊሶም ደጊፎም። ካብ እቲአ መዓልቲ ኣትሒዙ ንደገ ምውጻእ ኣፍሪሒኒ። እዚ ዘሕለፍኩዎ ክሳብ ሎሚ ኣብ ሰዊዘርላንድ ይሰዕበኒን ይከታተለኒን፡ መመሊሰ ቶኸሲ ይሰምዕ፡ እዚ እም ሰብኡት ከም ዘፈራርሒኒ ኸይኑ ይሰመዓኒ። (ኣቶ በ)



አለዉ አሰከፍቲ ነገራት ኣብ ናብራዊ ፍሉይ ኩነታት ከም ስምዒት ናይ ዓቢ ራዕዲ፡ መውጽኢ ዘይብሉ ጸቡባን፡ ጭንቀትን ክፍንዉ ዝኸለሉ። ከምዚ ዓይነት ኣጋጣሚታት „Trauma“ ማለት ስናባደ ይበሃል። አሰንባዲ ኩነታት ንዘጋጠሞም፡ እዚ ተመክሮ ዚ ኣብ ስምዒትምን፡ ሓሳባቶምን፡ ሞራሎምን ንንውሕ ዝበለ ግዜ ክጸልጾም ይኸእል እዩ።

አሰንባዲ ተመክሮ ነፍስን ኣካላትን ክጎድእ ይኸእል እዩ። ኣካልዊ መገዳዳኢቲ ምብዛሕትኡ ብዓይነ ጽቡቕ ክርኣይ ስለ ዝኸእል ብሓካይም ክፍወስ ይኸእል እዩ። ኣብ ነፍሲ ዝወረዱ ቐስልታት ግን ስለ ዘይርኣዩ፡ ብዙሕ ግዜ ኣይፍወስን ወይ ኣይሕከምን። ነቶም ዘጋጠሞም ዓቢ ስቓይ ይሕድረሎም፡ ከም ኣብነት ከምዚ ዓይነት ነገራት የስዕበሎም፡ ሻቕሎት፡ ቃንዛ፡ ናይ ድቃስ ጸገም፡ ናይ ራዕዲ ዝገዝኣካ ከነታት ወይ ዲፕረሽን (ጭንቀት)። እቶም ብኸምዚ ዓይነት ነገራት ዝተተንከፉ፡ እታ ንብርቲ ዓለሞም ትቐየሮምን፡ ንቡር ነገራቶም ከም ልሙድ ኮይኑ ኣይጸንሑምን።

ከምዚ ዝመስል ነፍሳዊ መገዳዳኢቲ ንንውሕ ዝበለ ግዜ እንተ ቐጸሉ፡ ናይ ስንባደ በሰላታት ይበሃል። ኣብ ዕለታዊ ናብራኻ የዛናብላካን ይዕንቅፊካን፡ ንክትጻወሮ ድማ ይኸብደካ። ናይ ስንባደ በሰላታት ክሕከሙ ይኸእሉ ኢዮም። ስለዚ ብዝተኸለለ መጠን ብእዋኑ ናብ ኪኢላ ምኻድ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ኸኣ እቲ ፈለማ ስጉምቲ እዩ፡ ምእንቲ ብዝግባእን ኣዕዋትን ክፍወስ፡ ከምኡ ኸኣ ሓይሊ ይህበካ ምእንቲ ሓዲሽ ሂወት ድሕሪ ስንባደኻ ክትጅምር።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ንኹሎም ሰባት ኣሰንባዲ ተመክሮ ኪጋጥሞም ይኸእል እዩ።

ዳርጋ ነፍስወከፍ ሰብ ኣብ ሂወቱ ብውሑድ ሓደ ኣሰንባዲ ተመክሮ የሕልፍ። እንድሕር ነፍሳዊ ማህሰይቲ ተሪፉ፡ ክፍወስ ይኸእል እዩ። ብተኸእለኩም መጠን ብእዋኑ ናብ ኪኢላ ኪዳን ሓገዝ ድለዩን።

ዘሰንብድ ተምክሮታት እንታይ ክኾኑ ይኽእሉ።

ዘሰንብድ ተምክሮታት ሓፈሻዊ ንኹሎም ሰባት ናይ ነፍሲ ሾኽ ማለት ስንባድ እዩ። እቲ ዘጋጠመ ንኸትርደኦ ክቢድ እዩ። ንክትሰግሮ ኸኦ ቃልሲ እዩ። እቲ ናይ ስንባድ ኩነታት፡ ባዕልኻ ብቐጥታ የጋጥመካ፡ ወይ ከም ምስክር ወላ እንተ ተዓዚብካዮ፡ ተገዳሰነቱ ሓደ እዩ።

ዝስዕቡ ኣጋጣሚታት ናይ ስንባድ መምዘኒ ኽይኖም ይርከቡ፤

- ባህርያዊ መቐዘፍቲ ከም ምንቅጥቃት መሬት፡ ናይ ማይ ምጥልቕላቕ፡ ናይ በረኻ ባርዕ
- ኣብ ናብራ ውግእ ተምክሮ ከም ተዋጋኣይ/ኢት ወይ ገባር
- ሓደጋ፡ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ቃንዛ ምሕላፍ
- ስቓይ፡ ማእሰርቲ ምስ ነዊሕ ስእነት
- ክቢድ ምፍርራሕ፡ ምስጓጎ ከምኡ ውን ህድማ
- ምግሳስን ካልእ ዓይነት ጾታዊ ዓመጽ
- ምስክር ናይ ምፍርራሕ፡ ማህሰይትን ከምኡ ውን ናይ ሓይሊ ምጥቃም ምዃን፡ ብፍላይ ንቐረባ ሰብካ ክጋጥምም ከሎ



ስንባድ እንታይ እዩ፤

ስንባድ ማለት ከም ሓደ ፍሉይ ነገር ኮይኑ ኣጋጢሙ፡ ሓደ ሰብ ብውልቁ ከም ምስክር ኮይኑ፡ ወይ ብሓበሬታ ተኸፊሉ፡ ክቢድ ምፍርራሕ ከም ሞት፡ ወይ ክቢድ ኣካላዊ ማህሰይቲ፡ ወይ ጾታዊ ዓመጽ ተሞኪሩ።

ናይ ስንባደ በሰላታት ከመይ ይመስሉ፡፡

ከቢድ ስክፍታዊ ተመክሮ ከጋጥም ከሎ፡ ሰባት አዝዩ ዝተፈላለዩ መርእዮ የርእዩ። ስንባደ ምስ ኣጋጠሞም ብዙሓት ተነቓፍነት ይስመዖም። ድሕሪ ስንባደ ጸገማት/ሕማማት ከጋጥሙ ከለዉ፡ ኣካልን ነፍስን ባዕለን ንነብሱ ክፍውሳን ናብ ንቡር ጥዕና ንክምለሳን ይፍትና ከም ዘለዎ ምልክት የርእዩ።

ዘየቋርጹ ጸገማትን/ሕማማትን ይህልወካ እንተ ኣል፡ እቲ ዝምልከቶ ሰብ ነቲ ኣስካሒ ተመክሮ ንና ብደምቢ ክሳገሮ ከም ዘይኸኣለ የመልክት። ከምዚ ዘበሉ ሰባት ድሕሪ ኣሰንባዲ ተመክሮ ናይ ስንባደ በሰላታት የጥርዩ፡ ከም ኣብነት ራዕዲ ዝገዝአካ ኩነታት፡ ውሽጣዊ ምፍልላይ፡ (ገጽ 16)፡ ዲፕረሽን (ጭንቀት)፡ ናይ ድቃስ ጸገም፡ ኣካላዊ ጸገማት/ሕማማት፡ ምንጽርጻር፡ ናይ ርእሲ ቐትላት ሓሳብ። ገሊኡም ከም ዝገልጹዎ ድማ እንቢ ምባልን ርኢቶም ወኪሎም ክገልጹ የጸግሞም። ብዙሕ ግዜ ጥራይ ትም ይብሉ፡ ካብ መሓዞቶም ይፍለዩን፡ ነርእሶም ዋጋ ከም ዘይብሎም ጌሮም ይቐጽሩዎን። ሓደ ኩብተን ብዙሕ ግዜ ዘጋጥማ ናይ ስንባደ በሰላታት፡ ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም ኮይኑ ይርከብ (Posttraumatische Belastungsstörung PTBS)።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ኣብ ዘሰንብድ ተመክሮ ኩሎም ሰባት ሓደ ዓይነት መርእዮ ኣይኾኑን ዘርእዩ። እዚ ባህርያዊ ደኣ እምበር ምስ ሓያል ወይ ድኹም ምኃን ዘራኹብ ይብሉን። ገሊኡም ሰባት ከምዚ ዝዓይነቱ ኹናታት ዳርጋ ብዘይ ማህሰይቲ ይሰግርዎ፡ ካልኣት ሰባት ድማ ብድሕሪኡ ኣብ ነፍሶምን ኣካላቶምን ይህሰዩ። ዘሰንብድ ተመክሮ ብኣጋጣሚ ዘይኾንሲ ብፍልጠት ኣብ ዝሰንካ እንተ ተፈጺሙ፡ እሞኹ ብተደጋጋሚ ክፍጸም ከሎ፡ ናይ ጥዕና ጸገም ንኸስዕበልካ ዝያዳ የስግእ።



ስንባድ ዝስዓቦ ሕማም እንታይ እዩ።



ብተደጋጋሚ ኣሰካሕቲ ስእላታት ህድማና ኣብ ውሽጢ ይረኣዩን፡ ብፍላይ ኣብ ለይቲ ከምኡ ዮገበረን። እቲ ሽዑ ግዜ ዝነበረኒ ስምዒታት ከም ሃንደበት ይመጽእ። ነዚ ንኸጻሮ ዳርጋ ካብቲ ቀጻሊ ዘለኒ ናይ ሓቛን ናይ ርእሰን ቃንዛ ንላዕሊ ክጻወሮ ይኸብደኒ። (ወይዘሮ ቦ)



ብፍላይ „ስንባድ ዝስዓቦ ሕማም“ እዩ ኣዘውቴኛ ከም ሳዕቢን ስንባድ ዘጋጥም። እዚ ሕማምዚ በዚኤን ሰለስተ ቀንዲ ምልክትታት ይፍለጥ።

- 1 | ዳግማይ ዝኸሪ
- 2 | ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ
- 3 | ምውዕዋዕን ሻቕሎትን

እዞን ሰለስተ ምልክታት ኣብዞን ዝስዕባ ገጻት ብዝያዳ ክግለጻ እየን።

ዳግማዊ ዝኸሪ



ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ



ምውሳዕታን ሻቕሎትን



1 | ዳግማዊ ዝኽሪ

ተሃሳዩ ሰባት፡ ነቲ ዘጋጠመ ነገራት ክርስዑዎ ዘይምኽእሎም የሳቑዮም እዩ። ዝኽርታት ናይቲ ዘሰንብድ ተመክሮ፡ ወላ እንተ ዘይደሊኻዮም፡ መመሊሶም ይመላለሱ።



ሃልሃልታ ናይቲ ዝቃጻል ዝኸበረ ገዛ መመሊሱ ይርአየኒ እሞ፡ ኣብቲ ዘሳቑዩኒ ዝኽርታትን ዝሓለፈ ነገራትን ተተኪለ ይተርፍ። ብዙሕ ግዜ ለይቲ ባህሪ ይትስእ እሞ ይፈርሕ። (ጳሎም)



ዘሰንብድ አጋጣሚ ምስክረሰፍካ፡ ዝኸርታት ብዛዕባ እቲ ስንበደ ብተዳጋጋሚ ምስ ምስንኻላት ተአሳሲሮም ክበራበሩ ይኸእሉ እዮም። ኣብዚ እዋንዚ ኣብቶም ተሃሰዮ ሰባት ሓዲሽ ስምዒት ክብገስ ይኸእል፡ ማለት እቲ ኩነታት ከም ዳግማይ ዘሕልፉዎ ዘለዉ ኮይኑ ይስመዖም።

ዳግማይ ምዝካር ኣብ ግዜ ለይቲ ብመገዲ ሕማቕ ሕልሚ ክመላለስካ ይኸእል እዩ።

አሰንባዲ ተመክሮ ከም እንደገና ክረኣየካ ክሎ ብርቱዕ ስምዒትን ክቢድ ፍርሕን ክስዕበልካ ይኸእል። ሸዑ ከምዚ ዝገብሮም ዘበሉ ንምሳሌ ኣዝዮም ይርህጹ፡ የንቀጥቅጡ፡ ኣብ ኣፍልጦም ድማ ክቢድ ጽቕጠት ይስመዖም። ኣብ ሓሳባቶም ነብሶም ምቁጽጻር ከምዝሰኣኑን፡ ኣእምሮአም ይስሕቶ ከም ዘለዉ ኮይኑ ይመስሎም። ነዚ ኣብ ውሽጦም ከም ስእሊ ኮይኑ ዝርኣዮም ኩነታት ደው ንምባል በዙሕ ግዜ ኣይኮነሎምን። ከምዚ ምጂኑ ድማ ኣዝዮ ትገብሮ ይጨንቀካን፡ የሕፍረካን፡ የሕርቕካን።

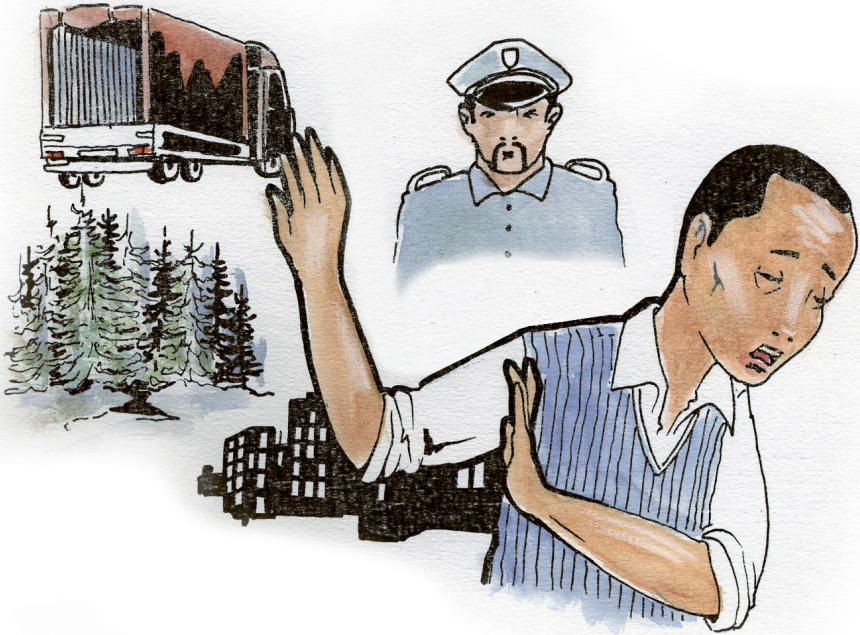
ብዘይድልየትካ ዳግማይ ምዝካር ኣዝዮ ብሃንደበትን ብዘይ ርኡይ ምኽንያትን እዩ ዝመጽእ። ብዙሕ ግዜ ግን መበገሲ ምኽንያት ኣለዎ። ነቲ ኣብ እዋን ዘሰንብድ ተመክሮ ህዋሳት ተመሳሰልቲ ኮይነን ይርከባ (ድምጺ፡ ሸታ ወ.ዘ.ተ.)።



ዝኸሪ ናይቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ስለምታይ በተዳጋጋሚ ይመላለስ፡ ዝኸርታት በተዳጋጋሚ ከይተደለዩ ዝመላለሱኻ እንተ ኾይኖም፡ እቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ንነፍሲ ጌና ይሳቕዩ ከም ዘሎ ሓበሬታ እዩ። ከምኡ እውን እቲ ኣሸጋሪ ዝኸርታት ምምዕዳው ከም ዘድልዮ የመልክት። እዚ ኣጋባብዚ ምስ ናይ ሞባይል ተለፎን መዘኻኸሪ ኣገልግሎት ይመሳሰል። እቲ ምዝገብ ስራሕ ወይ ንመዘኻኸሪ ዘገልግል ሓጽር ጽሑፍ ክሳብ ዘይተማለኡ፡ ስራሕካ ኣማልእ ዝብል ናይ መዘኻኸሪ ምልክት ብቐጻሊ ይመላለስ።

2 | ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ

ከምዚ ዝወረደም ሰባት ኩሉ ምስቲ ሕማቕ ተመክሮ ዝተሓሓዘ ዘበለ ክርስቶስን ናብኡ ገጸም ንኸይቐርቡን ኣዝዮም ይጸዕሩ። ዘሕለፉዎ ጠቕላላ ክርስቶስ ይደልዩ።



ምስ ሰብ ዳርጋ ፍጹም ኣይዛረብን እየ፡ ብዛዕባ እቲ ኣሰካፊ ዘጋጠመኒ ይኹን ብዛዕባ ዕለታዊ ነገር ብዘየገድስ። እቲ ዘጋጠመኒ ጠቕላላ ክርስቶስ ምፈተኹ፡ ግን ከኣ ኣይኾነለይን። (አቶ በ)



ከይፈተኸ ምዝካርን ምስኡ ዝተተሓሓዘ ስምዒታትን ኣዝዩ ኣሰካፊ ኢዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ዝወረደም ዘበሉ ነቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ዘዘክሮም ዘበለ ኣይቐርቡዎን፡ ክርስብዎ ድማ ይፍትኑ። ነቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ዘዘኸኸር ዘበለ ንምሳሌ ሓሳባት፡ ስምዒታት፡ ቦታታት፡ ንጥፊታት፡ ሰባት ወይ ኩነታት ክኸውን ይኸእል። ብዙሕ ሳዕ ግን ኣይኸነልካን።

ስለዚ ብዙሓት ተተንከፍቲ ብዝያዳ ካብ ሰብ ይርሕቁ፡ ማስ ካልኦት ሰባት ክሓብሩ ኣይደልዩን። ብሰንኪ ከምዚ ምግባር ጽቡቕ ተመክሮታት ይሓልፈካ፡ ናይ ሂወት ሓጎስ ውን የምልጠካ። ቀደም ኣድላይን ኣገዳስን ትረኽቦ ዝነበርካ፡ ወይ ደስታ ትረኽቡሉ ዝነበርካ ዘበለ ካብ ሎሚ ንጽባሕ ትርጉም ዘይብሉ ኮይኑ ይርኣዩካ። ስምዒታትካ በዚ መገዲዚ ክደክም ይኸእል። ንምሳሌ ስድራቤትካ ከም ቀደምካ ከተፍቅሮም ዘይትኸእል ትኸውን። ንሂወትካ ትምኒት፡ ሓሳብን መደብን፡ ዘይብልካ ትኸውን።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ካብቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ዘዘኸኸር ኩነታት ምእላይ፡ ኣብ መጀመርያ ጽቡቕ መርእዮ ክኸውን ይኸእል። ንነብሱ ካብ ዳግማይ ስንባደ ክከላኸል ዝኸእል፡ ብኡ ኣቢሉ ህላውነቱ የረጋግጽ ማለት እዩ።

ይኹን ደኣ እምበር፡ ቀጻሊ ብዘይምቕራብን ምሽፋንን፡ ነቲ ኣሰቃዩ ተመክሮ ክትኸራኸሮ ኣይትኸእልን እም ስለዚ ነቲ ስንባደ ክትሓልፎ ዘይትኸእል ትኸውን። ኣብ ርእሲኡ ካብ ዕለታዊ ናብራ ብምንስሓብ ርኽብካ ምስ ኣብ ኣካባቢኻ ዝርከቡ ሰባት ይቋረጽ። ኣብ ከምዙዓይነት ኩነታት ናብ ኪኢላ ምኽድ ኣዝዩ ኣድላይን ኣገዳስን እዩ።

3 | ምውዕዋዕን ሻቆሎትን

ከምዚ ዝወረደም ይሸበሩ፡ ይሻቆሉ፡ ብቐሊል ይስንብዱ፡ ድቃስ ድማ ይስእኑ።



ብውሽጠይ ቀጻሊ ዝገብሮ ይጠፍኣኒ፡ ይርበሽ ድማ። ከኒና ወላ እንተ ወሲድኩ ዳርጋ ኣይድቅስን እየ። ኣብ ዓራተይ ኮይነ የንቀጥቅጥ፡ ርእሲይ የሕምመኒ፡ ምእንቲ ምስ ወግሐ ክትስእ፡ ክሳዕ ዝወግሑ፡ ዓቕሊ ስኢን ይጽበይ።“ (ወይዘሮ በ)

ናይ ስንባደ ዝሰዓቦ ሕማም ዘሕደሩ ሰባት ኣዝዮም ይጥንቀቑን ክባቢኦም ውን ብምስትውዓል ይከታተሉን። ኩሉ እዋን ኣብ ትጠንቀቕ ይርከቡ፣ ሓደገኛ ክኸውን ዝኸእል ነገር ብቐጽበት ንኸለልዩዎን፡ ከዘኻኸሮም ዝኸእል ነገር ንኸይቐርቡን ቀጻሊ ይጥንቀቑ። ብምሓር ሻቆሎትን ስክፍታን ኣካላዊ መርእዮ ተሰዕብ። ብዙሓት ከምዚ ዝወረደም ናይ ምድቃስ ጸገም ከም ዘለዎም ይገልጹ። ምሽት ናይ ድቅስ ምውሳድ ጸገም የጋጥሞም፡ ለይቲ ድማ መመሊሶም እንዳ ረሃጹ ምስ ክቢድ ህርመት ልቢ ይበራቡሩ። ንግሆ ድኻምን ስልክየን ይስመዎም፡ ንክቐልቡ ውን ይኹብደም። ኣብ ርእሲኡ ብዙሓት ከም ዝገልጹዎ፡ ቀደም ዘይጠባዮም ዝኾነ፡ ድሕሪ እቲ ስንባደ ቀልጢፎም ይሓርቁን፡ ብንእሸተይ ነገር ኣዝዮም የንጸርጽሩ። ብዙሓት ድማ፡ ቀደም ዘይንቡር፡ ድሕሪ እቲ ኣሰንባዲ ተመክሮ ብቐሊል ከም ዝስንብዱ ይገልጹ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ኩሉ እዋን ኣብ ተጠንቀቕ ምህላውን ምሽቓልን፡ ዕላምኡ ኣብ መጻኢ ሓደገኛ ዘበለ ነገር ምልላይ እዩ፡ ምእንታን ዘሰንብድ ተመክሮ ከይድገም። እዚ ቀጻሊ ምውዕዋዕ ግን ድሕሪ ዝተወሰነ ግዜ ኣብ ኣካላውን ነፍሳውን ድኻም ይመርሓካ።

ብጥርኑፍ ብዛዕባ ስንባደ ዝሰዓቦ ሕማም እዚ መግለጺ ናይ እዚኤን ሰለስተ ምልክታት፡ ስንባደ ዘሰዓቦ ሕማም ብዙሕ ዓይነት ጸገማት ከም ዘጠቓልል የረድእ። እቲ ጸገማት/ሕማማት ምስ ስንባደ ምትእስሳር ከም ዘለዎ ብዙሕ ግዜ ከይተፈልጠ ይጸንሑ። በዚ ምኽንያት ዚ ነቲ ኣሰካሒ ዝኸሪ ክትስዕር ከም ዘይትኸእልን፡ ኣእምሮኻ ትስሕት ከም ዘለኻን ኮይኑ ይስመዓካ። ብዙሓት ዘጋጠሞም ዋላ እኳ ንባዕሎም ተጠቓዕቲ እንክለዉ፡ ወራዳዎምን ተሃስይምን ንኸንሶም፡ በደሎም ኮይኑ ከም ዝስመዖምን፡ እቲ ኣብ እዋን ዘሰንብድ ተመክሮ ዘጋጠመ ከም ዘሕፍሮምን ይገልጹ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ስንባደ ዘሰዓቦ ሕማም ብዙሕ ዓይነት መልክዕ/ገጽ ኣለዎ። ኩለ ዓይነት መርእዮን ስምዒታትን ዝውቱርን ርዳኣን ናይ „ዘይንቡር“ ኩነታት መልሲ እዩ። እዚ ድማ ኣካልን ነፍሰን፡ ነቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ክሓልፍኡን፡ ንሱ ዘሰዓቦ ነፍሰዊ ቕስለ ክፍውሳን ይጽዕራ ከም ዘለዎ የመልክት።

ውሽጣዊ ምፍልላይ ከም በሰላ ስንባደ

ዝተጎድኡ እቲ ኑቡር ናይ ምስትውዓል ባህርያቶም ይቐየር እሞ እዚ ኸኣ የሳቕዮም፡ ስምዒቶምን ኑብሶምን ከም ዝደንዘዘን፡ ከም ዘይፈልጡዎ፡ ከምዘይ ባዕሎም ዓይነት ኮይኑ ይረአዮም። እዚ ኩነት፡ዚ ብቐላት ክኢሊታት „Dissoziation“ ማለት ውሽጣዊ ምፍልላይ ይበሃል።



ብዙሕ ግዜ ውሽጣዊ ባደነት ይስመዓኒ፡ ንኑብሰይ ድማ ኣይለሊያን ። ክሳዕ ክፋላት ኣካላተይ ጽቢቕ ጌሩ ከም ዘይስመዓኒ ክበጽሕ ይኸእል። (አፓ በ)

ውሽጣዊ ምፍልላይ ብብዝሒ ከም በሰላ ስናባደ ይፍላጥ ገሊእም ከምዚ ጉድኣት ዝሰዓበሎም ከም ዝገልጽዎ፡ ስምዒቶም፡ ኑብሶም ወይ ግብሮም ድሕሪቲ ስንባደ ሃንደበት እቲ ዝነበረ ምስትውዓሎም ካልእ ኮይኑ ከም ዝርአዮምን፡ ከም ቀደምም ከም ዘይኾነን ይገልጹ። እዚ ድማ ብዙሕ ግዚ ዝተለወጠ ርድኢት ኮይኑ ይርከብ፡ ከም ብግመ ዝተዓፈንካ ወይ ድሕሪ ቤትሮ ዘለኻ። ንምሳሌ ከም ሃንደበት እንታይ ትጎብር ከም ዝጸናሕካ፡ ኣበይ ልክዕ ከም ዘለኻ ወይ ከመይ ጌርካ ናብዚ ቦታዚ ከም ዝመጸእኻ ይጠናኣካ። እትፈልጦም ቦታታትን ሰባቲን ከም ዘይትፈልጦምን ከም ዘይከወናት ግና ኮይኖም ይረአዩኻ።

ወላ አካላትካ ከማን ክጽልዎ ይኸክል እዩ፡ ከም ዘይናትካን ከምዘይትፈልጡን ኮይኑ ይስመዓካ።
ከምዚ ዝገብሮም፡ ሓሓሊፉ ድማ ነብሶም ኸቋጻጸሩ ከም ዝይኸእሉ ኮይኑ ይስመዖም፡
አሸንጉሊት ምኃኖም ይስመዖም። ወይ ድማ ውሽጣዊ ደረቕነት ይማርኽካ፡ ክትንቀሳቐስ እውን
ዘይትኸክል ትኸውን።

እዚ ስምዒትን፡ ስምዒት አካላትካን ኣዝዩ የጽልአካን የፍርሓካን። ከምዚ ዘጋጠሞም ሓደ ሓደ
ግዜ፡ ነዚ ኩነታትኺ ከዛዝምዎ ይደልዩ፡ እቲ ከም ዘዘሚ ዝጥቀሙሉ ኸአ፡ ኣብ ነብስኻ ባዕልኻ
ቃንዛ ምውራድ ይኸውን።



ርድኢትን ኣቕልቦን ንምንታይ ክልወጥ ይኸክል፡

ለውጢ ኣቕልቦ (ውሽጣዊ ምፍልላይ) ሓደ ኣድላዩ ዝኾነ ናይ ምንባር ዕዮታት ኣካላትና እዩ።
ሓደ ምፍርራሕ፡ ንኣብነት ኣብ ግዜ ስንባደ፡ ኣዝዩ እንተ ኸቢዱ፡ ኣካላትካ ይደርቕ/ይድንዝዝ፡
ምሕሳብካ የቋርጽ፡ ቃንዝ ወይ ስምዒታት ድማ ኣይፍለጠካን። በዚ መገዲዚ፡ እቲ ዘጓንፎ ዘሎ
ሰብ ምቅላስ ወይ ምህዳም መምዩ ክውሰን ይኸክል። ክልቲኡ ተስፋ ዘይብሉ እንተ ኾይኑ፡
ኣካላትካ ይደርቕ/ይድንዝዝ። እዚ ናይ ምክልኻል ተኸእሎኺ፡ ማለት ድሕሪ ስንባደ ምድንዝዝ፡
ኣካላትካ ኣብ ዝኸሪ የትርፎ እሞ፡ ወላ ድሕሪ ዓመታት ከይተረፈ፡ እቲ ስንባደ ክዝከረካ ከሎ
እዚ መርእዮታት እንደገና ይምለሰካ። ብዙሕ ግዜ ኣብ ዕለታዊ ናብራኻ ኣብ ዘጋጥመካ ኣሰካፊ
ኩነታት፡ ብቐጽብት ከምኡ ይገብረካ። ከምዚ ዝገብሮም ዘበሉ ኣብዚ ኩነታትኺ ተግባራቶም
ምቀጽጻር ከም ዝስእኑ ይገልጹ። ወይ ድማ ብንቕሓት ምስትውዓል ከም ዘሸግሮምን፡ ጎደሎ
ዝኸሪ ከም ዘለዎምን ይገልጹ። ከምኡ ውን ናይ ግዜ ስምዒት ክልወጥ ይኸክል (ዝሓል
ምንቕስቓስ፡ ካም ናይ ፊልም)።



ቃንዛ ከም በሰላ ስንባደ።



ናይ ጥዕና ጸገማተይ ነብስይ አጽሊኡኒ፣ ንምንታይ ኣብ ውሕስነት ዘለዎ ቦታ እንኩላና ርእሰይ የሕምመኒ፣ ሕቕይ የቐንዝወኒ፣ ንምንታይ ይርበሽ እንዳ በልኩ ንነብሰይ ይሓታ፣ ንምንታይ ሲ ልክዕ ሕጂ ከምዚ ይገብረኒ። (ወይዘሮ በ)



ዘሰንብድ ኩነታት ዝተሞከሩ ሰባት ኣብ ዳሕረዋይ እዋን ብዙሕ ጊዜ ሕዳር ኣካላዊ ቃንዛ አልዎም። ብዙሕ ጊዜ እዞን ዝስዕባ ዓይነት ቃንዛ ይጥቀሳ።

- ናይ ሕቕ ቃንዛ፣ ናይ እግርን ሰለፍን ቃንዛ
- ቃንዛ መላግቦን ሕማም ርእስን
- ናይ ኩብድን ስቶሞኮን ጸገም፣ ናይ ክርሲ ጸገም/ቃንዛ
- ቃንዛ ኣብ ምሻን
- ሕማም ርእሲ

ብዙሓት ከምዚ ዝገብሮም ቃንዝኦም ኣዝዩ ጽኑዕ ኮይኑ ይስመዖም። ብቐጻልነት ካብ ቃንዛ ነጻ ክኾኑ ይምነዩ። ይኹን ደኣ እምበር፡ ኣብ ውጽኢት ዶካትር ዝገብሩዎ መርመራታት፡ ኣካልዊ ምንጪ ቃንዛ ኣይርከብን ወይ ኣዕጋቢ ምንጪ ቃንዛ ኣይርከብን ። ምኽንያት ከምዚ ምዃኑ ድማ ኣካላውን ነፍሳውን ጸገማትና ኣዝዮም ዝተሓሰሰ ምዃኖምን፣ ነሓድሕዶም እውን ስለ ዝጸለዉ ምዃኖም እዩ።

ዘይምቕራብን፡ ምውዕዋዕን ሻቕሎትን ስትረስ ይስዕባ፡ ስትረስ ድማ ቃንዛ የስዕብ፡ ብአንጻሩ ሽክ ቃንዛ ስትረስ ይስዕብ፡ ቃንዛዊ ስምዒት በዘን ዝስዕባ ነጥብታት ሳዕቤናታዊ ጽልወት ከርኢ ይኸእል፤ ህላዊ ኩነታት ናብራን መነባብሮን፡ ከም ኣታዊ ገንዘብ፡ ጥዕና፡ መሓዙት ወይ ኩነታት ሕጋዊ መንበሪ ፍቓድካ፡ ስለዚ ቃንዛ ኩሉ ግዜ ዝተፈላለዩ ተደማሪ ምንጭታት እዩ ዘለዎ።

ተወሳኺ እዚ ጸገማት ኣጸቢቐ ክብርትዕ ይኸእል፡ እዚ ማለት እቲ ቃንዛ ምስቲ ኣሰንባዲ ነገራት ምትእስሳር ስለ ዘለዎ እዩ። ከም ኣብነት ኣብቲ ስቕያትን መግረፍትን ዝተፈጸመሉ ከፋል ኣካላትካ ይቐንዝወካ፡ ዋላ ኣብ ራጂ ዘይረኣ እንክሎ። እቲ ህላዊ ቃንዛ መመሊሱ ናብቲ ቃንዛዊ ስንባዴ ዝኾነ ዝኸርታት ይምርሓካ፡ ከምኡ ሽክ ኣካላትካ ከም እቲ ነገራት መሊሱ ከም ዝዝክር ዘሎ ይኸውን። እዚ „ኣብ ዘለኻዮ ኮይንካ እንደገና ምሙካር“ ንብዙሓት ኣዝዩ የስክፎም።

ሕዳር ቃንዛ ብምህላው፡ ንብዙሓት ተለክፍቲ፡ ከም ዘይንጡፍነትን ኣንሳሓብትን ንክኾኑ ይመርሖም፡ ካብ ስድራቤቶምን መሓዙቶምን ከምዝርሕቁን፡ ተስፋ ከም ዝቐርጹን ይገብሮም። ገሊእም ሻቕሎትን ቃንዛን ምጽዋር ንኸሕግዞም ብመስተ ወይ መድሃኒት ነብሶም ከረጋግኡ ይፍትኑ። ከምዚ ምግባር ድማ ርክብ ምስ ስድራቤትካ፡ ምስ ሕብረተሰብ ከምኡ ውን ነቲ ናይ ስራሕ ንጥፈታትካ ኣዝዩ ይጸልዎ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ብዙሓት ስንብደ ዝተሞከሩ፡ ጐረጐረ ምስቲ ነፍሳዊ ምልክታት ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም፡ ተወሳኺ ጽኑዕ ቃንዛ ኣለዎም። ስትረስ ሻቕሎት ይስዕብ፡ ሻቕሎት ቅንዛ፡ ቃንዛ ድማ ስትረስ ይስዕብ። ኣካላትን፡ ነፍስን ህላዊ ኩነታት ናብራን መነባብሮን ኣጸቢቐ ዝተኣሳሰረ ስለ ዝኾነ፡ ሕዳር ቃንዛ ኩሉ ግዜ ዝተፈላለዩ ምኽንያት ኣለዎ።

በሰላታት ስንባደ ንምሉእ ስድራቤት ክጸልዎ ይኸእሉ እዮም



አዘየ ካብ ሰብ ተፈልየ እየ ዝነበር፡ ካብ ገዛይ ድማ ዳርጋ ኣይወጽእን እየ፡ ርክብ ምስ ኣካባቢየይ ኣይደሊን እየ፡ ብዙሕ ግዜ ንማንም ክጸወር ኣይኸእልን፡ ንብዓልት ቤተይ፡ ንጓለይ ከምኡ ውን ንነብሰይ ክጸወር ዘይኸእል ይኸውን፡ (አቶ በ)



ስምዒታት ከም ናይ መራኸቢ ቢንቶ ምስ ኣብ ኣካባቢና ዝርከቡ ሰባት እዮም፡ ስምዒታትት ናይ ስንባደ ዘጋጠም ሰባት ብዙሕ ሳዕ ይቐየር፡ ገሊኡም ከምዚ ዝገብሩም፡ ስምዒቶም ጥቕላላ ከም ዝጠፍኡ ኮይኑ ይስመዖም፡ እዚ ድማ ኣብ ምስ ሰብ ርክብ ምግባር የጸግሞም፡ እዚ ሳዕቤናት እዚ ነቶም ከምዚ ዝገብሩም ጥራይ ዘይኾነ፡ ከም ተወሳኺ ንቤተሰባምን መሓዙቶምን ድማ የሳቑዮም፡ ጠባይ ናይቲ ስንባደ ዘጋጠም ሰብ ክርድኡዎ ስለ ዘይኸእሉን፡

ብኸመይ ክቐርቡዎ ከም ዘለዎም ውን ስለ ዘይፈልጡ ኣብ ናይ ምትእምማን ጥርጣረ ይኣትዉ። ከምዚ ምዃኑ ድማ ኣብ ስድራቤትን ሓዳርን ዘይምርድዳእ ወይ ግርጭት ክፈጥር ይኸእል።

ስንባደታት ንናብራ ዕርክነትን ሓዳርን ኣብ ርእሲ ምጽላው፡ ዝያዳ ኣብ ወላዲ/ዲት ምዃንካ ይጸልወካ እሞ፡ ስለዚ ድማ ኣተዓባቢያ ድቕኻ ይጸልው። ከምዚ ዘጋጥሞም ምስ ደቆም ከም ናይ ቀደሞም ስምዒታዊ ርክብ ምህላው ብዙሕ ሳዕ ኣይኮነሎምን። ንደቆም ጾር ክኸኖም ስለ ዘይደልዩን፡ ካብቲ ኣስካሒ ተመክሮ ክኸልሉዎም እውን ስለ ዝደልዩ፡ ምስ ደቆም ብዛዕባ እቲ ዝኣለፈን ብዛዕባ እቲ ስንባደን ኣይዛረቡን።

ስምዒታዊ ኣቕራቢ ቆልዑ ኣዝዩ ንቑሕ እዩ። ወላ እኳ ብዛዕባ እቲ ጉዳይቲ ዘረባ እንተ ዘይሃለው ስትረስ ወለዶም ይስመዖም እዩ። በዚ መገዲ ዘ ስንባደ ወለዲ ንደቆም ክጸልዎም ይኸእል እዩ። ወላ እኳ ንባዕሎም ስንባደ ኣየጋጠሞም፡ ፍርሕን ናይ ስትረስ ምልክትን የበግሱሎም።

እዚ ኹሉ ንርክብ ኣብ ሞንጎ ወለድን ደቆምን ጾር (ሸኸማት ናይ ጸገም) ይፈጥር። ስለዚ ነዊሕ ከይተጸበኻን ከየተወሳወስካን ብዝቐልጠፈ መጠን ናብ ብቑዕ ኪኢላ ክትቐርብ ክትኸእል ኣለካ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ደቕን ቤተሰብን ናይ ስንባደ ዝተሞከሩ ሰባት ከማን ሓገዝን ምኽርን ኪኢላታት ይድሊዮም እዩ። ለውጢ ኣብ ስምዒታትን ጠባይን ናይ ስንባደ ዘጋጠሞ ቤተሰብም፡ ብዙሕ ሳዕ የሸግሮም። ስንባደ ዘጋጠሞምን ቤተሰብምን ብስምዒቶም ነንኣድሕዶም ከም ጓኖት ናይ ምዃን ስምዒት ይሕድሩ።

በሰላታት ስንባደ ንቕጽጡን መንእሰያትን ከጋትሞዎም ይኸእሉ እዩም



ጓለይ ብሃንደበት ለይቲ ድቃስ ኣብዩዋ። ኣብ ጸልማት ትፈርሕን ብዙሕ ሳዕ ትበኪይን ኮይና። ከብደይ ኣሕግሎኒ ትብል። ሸውሃታ ድማ ተዓጽዮ። ኣብ ቤት ትምህርቲ ነጥብታታን ዓቕማን እንዳ ደኸመ ይኸይድ ኣሎ። እንታይ እያ ኾይና ኢላ ነብሰይ ይሓታ። (ወይዘሮ በ)



አሰካሒ ተመክሮ ኣብ ወለዲ ጥራይ ዘይኾነሲ፡ ኣብ ደቆም ከማን ስንባደ የሕድር። እዚ ህሉው ነገራት ብጣዕሚ ሕማቕ እዩ፡ ምኽንያቱ ቆልዑ ኣብ ግዜ ምዕባለ ሰለ ዘልወን፡ ከምኡ እውን ብጣዕሚ ተሃሰይትን፡ ሓገዝን ዓቕምን ዘይብሎም ብምዃንም፡ ንቕጽጡ ኣዝዩ ሕማቕ እዩ።

ብሰንኪ እዚ ምኽንያት ጭንቅን ስቓይን ናይ ዘሰንብድ ዘጋጠምም ቆልዑ ምልላይን ብቐዕ ሓገዝ ምውፋይን ኣዝዩ ኣድላይን ኣገዳስን እዩ። እዚ ምልላይ ስንባድ ቆልዑን ብቐዕ ሓገዝ ምውፋይን ግን፡ ወለዲ ጸገማት ደቆም ክጠቕሱዎ ስለ ዘይደልዩ ብዙሕ ሳዕ ክንድ፡ፍቲ

ዘድሊ ኮይኑ ኣይርከብን። እቲ ፍርሒ ኣዝዩ ዓቢ ኮይኑ ይርከብ። ምኽንያቱ እቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ንደቅኻ ዘምጸአሎም ሳዓቤን ምምዕዳው። ንወለዲ ብዙሕ ጊዜ ምስ ናይ ብሕቶም ስንባደ የጋራጭዎም።

ኣብ ምልክት ሕማም ቆልዑ ብዙሕ ጊዜ ካብ ናይ ዓቢይቲ ዝተፈለየ መርእዮ የርእዩ፤

- ናይ ፍርሒ መርእዮን፡ ራዕድን ከምኡ ውን ናይ ድቃስ ጸገማት ምስ ሕማቕ ሕልሚ
- ምንስሓብን፡ ሞራል ምውዳቕን፡ ሓዘንን
- ፍጥውነትን ናይ ሂወት ሓጎስን ድሩት ይኸውን
- ጸገማት/ሕማማት ከም ቅርጸት ከብዲ ወይ ሕማም ርእሲ፡ ብድቃስካ ኣብ ዓራት ምሻን
- ናይ ኣቕልብን ናይ ዓቕሚ ምምሃርን ጸገም (ንኣብነት ኣብ ቤት ትምህርቲ)
- ናይ ዓመጽ/ሓይሊ ምጥቃም ጠባይን ብዝሒ ሓራቕነትን
- ናይ ጠባይ/ኣደብ ጸገም



ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም ንዓቢይቲ ጥራይ ድዩ ዘጋጥሞም፤

ኣይፋልን! ንቕልዑን መንእሰያትን ከማን ከጋጥሞም ይኸእል እዩ። ኣዝዮም ተነቀፍቲ እዮም እቲ ኣሰካሒ ዝኸርታት ኣዝዩ የሳቕዮም ድማ፡ ብዛዕብኡ ክዛረቡ ኸእ ዘይኸእሉ ኮይኖም ይርከቡ። ብዙሕ ጊዜ ወላ ምስ ወለዶም ከማን ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመን፡ ኣሰካሒ ዝኸርታትን ክዛረቡ ኣይኸእሉን፡ ወለዲ ድማ ደቆም ነቲ ሕማቕ ዘበለ ኩሉ ክርስዑ ይምነዩ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ስንባደ ዘጋጠሞም ቆልዑን መንእሰያትን ብህጹጽ ሓገዘን፡ ምኽርን መሰነይታን የድልዮም። ከይተጠራጠርኩም ብዝቐልጠፈ መጠን ናብ ብቕዕ ኪኣላ ኪዱ።

በሰላታት ስንባደ ክህከት ይኸክሉ እዮም



ብሰንኪ እቲ አሰካሒ ተመክሮ አዝዮ ተሳቕዮ። ሸዑ ኪኢላ ደልዮ ረኺበ ምስኡ/አ ብዛዕባ ጸገማታይን፡ ሕማማታይን ፍርሕታታይን ተዛሪበ። ስድራይ ከማን ይድግፉኒ እዮም። ከነታተይ ካብኡ አትሒዙ አዝዮ ተመሓዩኹ። እንደገና ክስሕቕ ዝኸክል ድማ ኮይነ። (ወይዘሮ በ)



ቐስልታት ንኸሓውዮ ግዜ የድልዮም እዩ። ነፍሳዊ ወይ አካላዊ ቐስሊ ይኹን ብዘየገድስ። እቲ ቀንዲ ምልክታት ናይ ስንባደ ዘሰዓቦ ሕማም ካብ አርባዕተ ሰሙን ንደሓር እንተ ቐጸሉ ናብ ኪኢላ ኸይድካ ምኽሪ ምርካብ የድሊ። መብዛሕትኡ ቀጥታ ድሕሪ ስንባደ ቀዳሞት ምልክታት ስንባደ ይረአዩ። ሓደ ሓደ ግዜ ግን ድሕሪ ዓመታት ይረአዩ። እንድሕር ሓድሽ አሰካፊ ሂወታዊ ኩነታት ከም ብሓድሽ የሕለፍካ፡ እቲ ናይ መጀመርታ ምስ እቲ ሓዲሽ ኮይኑ ክረአየካ ይኸክል።

ሞያዊ ምሕካም በሰላታት ስንባደ ኣብ ዝተፈላለየ ደረጃታት እዩ ዝካየድ። ሳይኮተራፒ፡ ማሕበራዊ ሓገዝ ከምኡ ውን ከከም ኩነታቱ መድሃኒት የጠቓልል። ናይ መሓከሚ ወጻኢታት ግቡእ መድሕን ጥዕና ይሸፍኖ።

ሳይኮተራፒ (ጭንቀታዊ ሕክምና) ኣብ ግዜ በሰላታት ስንባደ፡ ፍሉይ ክእለት ብዘለዎም ሳይኮተራፒዮኛታት እንተ ተመራሑ፡ ዕዉት ይኸውን። ሳይኮተራፒ ናይ ነብስኻ ባዕሉ ምፍዋስ ሓይልታት የበረታትዮ። ብዛዕባ ናይቲ ስንባደ ዝኸርን ምስኡ ዝተተሓሓዘ ሕማማትን/ቃንዛን

ጸገማትን ንኸትዘራረበሉ ውሕስነትን ምክልኻል ዘልዎ ኣካባቢ ኢዩ። ምስ ኪኢላ ብሓባር ኮይንካ መፍትሕታት ኣናእዲኻ ትረክብ። ሓይልኻ ድማ እንደገነ ትረኸብ።

ማሕበራውን ቁጠባውን ደገፍ ኣብ ኣሰካፊ ወይ ከቢድ ኩነታት ናይ መነባብሮ፣ ሓገዝ ይኾነካ። ተሓክምቲ እቲ ኣብ ሁወታዊ ኩነታቶም ዘለዎም ሽግራቶም ንኸፈትሑ። ንምሳሌ ግብራዊ ሓገዛት ይረኽቡ። እዚ ሓገዝ ካብ ናይ ማሕበር ሰራሕተኛታ (ሶስያል ኣሲስተንት)፣ ወይ ምስ ስድራኻ ኮይንካ ምስ ዶክተር ምዝርራብ፣ ምስ ሰራሕተኛታት መንግስቲ ወይ ምስ ኣስራሒኻ ምዝርራብ ክኸውን ይኸእል።

ናይ መድሃኒት ተራፒ ንገሊኡ ምልክታት ስንባደ ዘሰዓቦ ሕማም ተሓኪሞም ክፍውሱ ይኸእሉ። ብሰሩዕ እንተ ወሲድካዮ ንኣብነት ናይ ዲፕረሽን (ጭንቀት) ምልክታት፣ ዘዩቓርጽ ቃንዛታት፣ ናይ ድቃስ ጸገማት ወይ ፍርሒ ክጎድሉ ይኸእሉ። እዚ መድሃኒታት'ዚ ኣወለፍቲ ኣይኾኑን፣ ጥባይካ ድማ ኣይልውጡዎን እዮም። ይኹን ደኣ እምበር፣ ንኣሰከፍቲ ዝኸርታት፣ ሕማቕ ሕልምታትን፣ „ኩሉ ንምርሳዕ“ ትምኒትን ዝምልከት፣ ብመድሃኒት ጥራይ ገሊኡ ክፋል ክፍወስ ይኸእል። ንምፍዋስ ተወሳኺ ሳይኮተራሪ የድሊዮካ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ስንባደ ዘሰዓቦ ሕማም ከም ልሙድ ብጽቡቕ ክሕከም/ክፍወስ ይኸእል። ሳይኮተራሪ ካብ ኩሉ ኣወዋቲ ምሕዛም ኮይኑ ይርከብ። ናይ መድሃኒት ተራፒ ንገሊኡ ምልክታት ስንባደ ዘሰዓቦ ሕማም ከዝሕል ይኸእል እዩ። ከይተጠራጠርኩም ኣብ ናይ ስንባደ ተራፒ ተመክሮ ዘለዎ ኪኢላ ሓቲትኩም ድለዩ!

እዚአም ኪኢላታትን ኣባይተ-ጽሕፈትን ክሕግዙ ይኽእሉ



ብዛዕባ ጸገማት/ሕማማት ብዙሕ ግዜ መጀመርያ ናይ ገዛ ዶካትር ይፈልጡ። ስንባዶ ዘሰዓቡ ሕማም ክለልዩዎ ይኽእሉ እዮም። ነቶም ከምኡ ዝገብሮም ዘሎ ናብ ኪኢላታት ዶካትር፡ ሳይኮተራፕየኛ ወይ ኑቕጣ ሞያውያን ከመሓላልፉዎም ይኽእሉ እዮም።

ሳይኮተራፕየኛታት (ሳይኮሎጅየኛ፡ ወይ ድማ ሲክያትሪኛታት ምስ ተወሳኺ ናይ ሳይኮተራፒ መሰልጠና) ኣብ ብሕታዊ ሕክምና፡ ግን ከኣ ኣብ ሲክያትሪያዊ ክሊኒክ ወይ ኣብ ናይ ቀትሪ ሲክያትሪያዊ ኣገልግሎት እዮም ዝሰርሑ። ሳይኮተራፒ ንሓደ ሰብ ወይ ድማ ብጉጅላታት ይሰርሑ።

ሲክያትሪኛታት (ዶካትር ምስ ሲክያትሪያዊ መሰልጠና ማለት ምስ ናይ ጭንቀት ሕማም ዝነጥፉ ዶካትር) ሕክምናዊ መርመራታትን መድሃኒትን ክእዘዙ ይኽእሉ እዮም። ሲክያትሪኛታት ኣብ ብሕታዊ ሕክምና፡ ግን ከኣ ኣብ ናይ ቀትሪ ሲክያትሪያዊ ኣገልግሎት ወይ ኣብ ሲክያትሪያዊ ክሊኒክ እዮም ዝሰርሑ።

ሳይኮተራፒ ናብ ሓኪም እንዳ ተመላለሰካ፡ ናብ ሕክምና እንዳ ተመላለሰካ ወይ ድማ ኣብ ሕክምና ደቂስካ ክግበር ይኽእል።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ምሕካምን ምኽርን ብደካትርን፡ ተራፒን፡ ማሕበራውያን ኣማኸርትን፡ እንድሕር ተደልዩ፡ ኣብ ሞንጎ ኪኢላታትን ተሓከምትን ብቐዳምነት ናይ እምነት ሃዋሁ ኣድላዩ እዩ። ሓዳ ሓደ ግዜ ጾታ ተሓካሚ/ሚትን ኪኢላን ሓደ ክኸውን ከሎ ንተሓካሚ/ሚት ይቐልለሉ/ላ። ከምኡ ውን ብቐንቋ ኣዲኦም ወይ ብሓገዝ ሞያተኛ ቶርጓሚ/ሚት ምሕካም ተሓካሚ/ሚት ኣዝዩ ኣድላይን ጠቓምን ክኸውን ይኸእል። ብዘይ ምጥርጣር ነዚ ኣርእስቲዚ ኣልዕሉዎ።

ኣብ ሕክምና እንዳ ተመላለሰካ ኣብ „Psychiatrische Tageskliniken“ ማለት ሲኪያትሪያዊ ናይ ቀትሪ ክሊኒክ ኢኺ ትሕከም። ማለት ተሓከምቲ ቀትሪ ኣብ ሳይኪያትሪያዊ ናይ ቀትሪ ክሊኒክ ኮይኖም ኣብ'ቲ ናይ ተራፒ ፕሮግራም ይሳተፉ። ለይቲ ድማ ኣብ ገዝኦም ይሓድሩ። ኣብዚ ብብዓይነቱ ዝሞይኦም ኪኢላታት ይሰርሑ።

ሳይኪያትሪያዊ ክሊኒካት ብህጹጽ ንተሓከምቲ ምቕባል፡ ብፍላይ ድም ኣብኡ ደቂሶም ንዝሕከሙ ተሓከምቲ ይምልከት። ኣብ ሳይኪያትሪያዊ ክሊኒክ ኣቲኻ ንኸትሕከም ሙብዘሕቲኡ ግዜ ዶክተር ክእዘዘልካ ኣለዎ። ኣብዚ ውን ብብዓይነቱ ዝሞይኦም ኪኢላታት ይሰርሑ።

ሳይኪያትሪያዊ ናይ ሸፒተክስ ትካል (ኣብ ግዜ ሕማም ናብ ዝኸመጸኦም ዝኣልዩኻን ዘልዕሉኻን) ብፍላይ ኣብ ዕብይ ዝበላ ኸተማታት ይርከባ። ኪኢላታት ሳይኪያትሪያውያን ነርሳት፡ ንስን-ኣእምሮኣዊ ሕማም ዝምጽኦም ሰባት ኣብ ገዝኦም ከይዶም ይበጽሑዎም፡ ኣብ ቃልሲ ዕለታዊ ናብራ ድማ ይሕግዙዎም።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ምልክታት ናይ ስንባደ ዘሰዓቦ ሕማም፡ ክሕከሙ/ክፍወሱ ይኸእሉ እዮም። ጸገማት/ቃንዛታት መርእዮ ናይ ፍሉይን ዓብን ስትረስ ኮይኖም፡ ብዝቐልጠፈ መጠን ብኪኢላ ክሕከሙ ኣለዎም። ኩሎም ናይ ሕክምናን ተራፒን ኪኢላታት ናይ ዘረባን ሓበሬታን ምዕቃብ ግዴታ ኣለዎም።

ኣብዚ ሓገዝ ትረኽቡ



- ትኣምኑዎ ኪኢሉ፣ ናይ ገዛ ዶክተርኩም፣ ወይ ድማ ሳይኪያትረኛ ወይ ሳይኮተራፕየኛ ሓኪም፣ ወይ ሳይኮተራፕየኛ ኪኢላታት ክኾኑ ይኽእሉ።
- ሶሻልዲንሰት ማለት ማሕበራዊ ኣገልግሎት፣ ማሕበራዊ/ት ሰራሕተኛ ናይ ትቕመጠሉ ዓዲ ንዝተፈለገ ፕሮግራማት ጠቐምቲ ፈለማ ኑቕጣ ሓገዝ እዮም/እዮን።
- ንተጠቓዕቲ ዘማኸሮ ኑቕጣታት ኣብ ትቕመጠሉ ካንቶን፡
www.opferhilfe-schweiz.ch
- ምኽሪ ሃይማኖታውያን ሕብረታት፣ ሽማግሌታት ኣብ ከቢድ ሂወታዊ ኩነታት ኣገደስቲ ኣማኸርትን፣ ጠቐምትን ፈለማ ኑቕጣ ሓገዝ እዮም።
- Die Dargebotene Hand: ሽምካን ምንነትካን ዘይፍለጠሉ ሓገዝ ብተለፎን ኣብ ኩነታት ቅልውላው። ባህልኻን ሃይማኖትካን ብዘየገድስ፡ „ዲ ዳርገቡተነ ሃንድ“ ኣብ ዝኾነ ሰዓት ይርከቡ፡ ፈለማ ነቕጣ ሓገዝ እዮም። ተለፎን 143፡ www.143.ch

- Beratung 147: ካብ ክፍሊት ነጻ ዝኾነ፡ ብሰጢር ማለት ሽምካን ምንነትካን ከይገለጽካ፡ ከምኡ ውን ንቆልዑን ምንእሰዮትን ኣብ ኩነታት ቅልውላውን ከቢድ ሂወታዊ ኩነታትን፡ ብቻት ዝካየድ ምኽሪ። ተለፎን 147: www.147.ch
- Pro Mente Sana: ሽምካን ምንነትካን ዘይፍለጠሉ ምኽሪ ብተለፎን ብቋንቋ ጀርመን፤ ተለፎን 0848 800 858
ሶኑይ፡ ሶሉስ፡ ሓሙስ ሳዓት 9 - 12፤ ሓሙስ ሳዓት 14 - 17
ኣማኸርቲ ሕጊ ብቋንቋ ፈረንሳይ፤ ተለፎን 0840 0000 61
ሳይኩ-ሶሻል ምኽሪ ብቋንቋ ፈረንሳይ፤ ተለፎን 0840 0000 62
ሶኑይ፡ ሶሉስን፡ ሓሙስን ሳዓት 10 - 13, www.promentesana.ch



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ናይ ዝዛ ዶክተርኩም ነት ነዓኹም ዘድልየኩም ትኽክለኛ ሕክምና ወይ ኑቕጣንኽትረኽቡዎ ከትግዘኩም/ከትሕግዘኩም ይኽእል/ትኽእል እዩ/እያ።

ዝተፈላለዩ ንስደተኛታት ዝምልከቱ ወፍያታት

- ሳይኪያትሪያዊ ኣምቡላቶሪዮም ማለት እንዳ ተመላልስካ ትሕከመሉ ናይ ስነ-ኣእምሮ ሕክምና፤ ኣብተን ዕብይ ዝበላ ከተማታት ከም ባዝል፡ በርን፡ ጂንቫ፡ ሎዛን፡ ቪንተርቱር፡ ዙሪኽ ኣብ ሳይኪያትሪያዊ ክሊኒክ፡ ኣብ ፖሊ ክሊኒክ ከምኡ ውን ኣብ ካልእ ተቐዋማት ሳይኪያትሪያዊ ወይ ሳይኮሎጅያዊ ናይ ዝርርብ ዕድላት ንስደተኛታት ኣሎ። ዘድሊ እንተ ኾይኑ እቲ ዝርርብ ብሓገዝ ቶርገምቲ ከግበር ይኽእል እዩ። ተርጉምቲ ናይ ዘረባን ሓበሬታን ምዕቃብ ግዴታ ኣለዎም።
- Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern.
ተለፎን 058 400 47 77, www.redcross.ch/ambulatorium
- Gravita, ማእከላዊ ፕስክዮትራዊ ማዕከላዊ, Bahnhofplatz 5, 9000 St.Gallen,
ተለፎን 071 552 25 15, www.gravita.ch

- Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UniversitätsSpital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. ተለፎን 044 255 49 07, www.psychiatrie.usz.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du- Crest 24, 1211 Genève 14. ተለፎን 022 372 53 28, www.hug-ge.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Vaud), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne. ተለፎን 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- መዝገብ ቋንቋታት ወጻኢ ሃገራት ዝመልኩ ስይኮተራፕየኛታት፡ ኣሕታማይ ናይ ስዊዘርላንድ ሕብረት ስይኮተራፕየኛታት ኣዩ፣ ተለፎን 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- ኣብ ኢንተርኔት migesplus.ch ናይ ስ.ቆ.መ. (ስዊዘርላንድ ቀይሕ መስቀል)፣ ኣብዚ ጥርኑፍ ጸብጻብ ናይተን ብዛዕባ ጥዕና ዝሕብራ ቀንዲ ኣገደስቲ ፓምፍለታትን፣ ቪድዮታትን ካልእ ማትርያልን ትረኽቡ፡ www.migesplus.ch
- Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel. ተለፎን 061 273 83 05, www.musub.ch

ኣብ ህጹጽ ኩነታት

- ናይ ዶካትር ህጹጽ ኣገልግሎት፣ ናይ ዝዳከተርኩም ክትረኽቡዎ/ዎ እንተ ዘይኼኢልኩም፡ ኣብ ናይ ዶካትር ህጹጽ ኣገልግሎት ወይ ድማ ናብ ሲኪያትሪያዊ ኣገልግሎት ኩዱ።
- ኣብ ዝኾነ ንሂወት ዝሰግእ ኩነታት፡ ብኣደጋ ይኹን ብሕማም፡ ቀጥታ ኣብ ናይ ህጹጽ ረዲኤት ቁጽሪ ተለፎን 144 ደውሉ።

ሓበሬታ ላተምቲ

2. ዳግም ዝተዳለወ ናይ 2016 ሕታም

አሕታማይ

Schweizerisches Rotes Kreuz (ናይ ስዊዘርላንድ ቀይሕ መስቀል)

Departement Gesundheit und Integration

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper

Werkstrasse 16, 3084 Wabern

ተለፎን 058 400 47 77

www.redcross.ch

ሕብረት «Support for Torture Victims»

(ንስቅያትን ውግእን ዝሕለፉ ግዳያት ኣምቡላቶሪዮም ማለት ኣንዳ ተመላልስካ ትሕክመሉ ሕክምና፡ ናይ

በርን፡ ጄነቫ፡ ሎዛን፡ ሳንጋላን ከምኡ ውን ዙሪኽ)

www.torturevictims.ch

ጽሑፍ፡ Thomas Hofer፡ ብ Franziska Siegenthalerን Carla Benedettiን ዳግም ተዳልዩ

ትርጉም፡ Mary-Jorda Abraha

ስለላዊ መግለጺ፡ Matthias Schneeberger

ንድፊ፡ Graphic-print SRK

ሕታም፡ Graphic-print SRK

ስርርዕ ናይ ቛንቋታት፡ www.alscher.ch

ምወከሲ ጥቕስታት፡ «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde»,

2008, Kontrast, Zürich

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arabe, arabo
Deutsch, allemand, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Französisch, français, francese
Italienisch, italien, italiano
Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco
Paschto, pashto, pashto
Persisch, persan, persiano
Russisch, russe, russo
Tamilisch, tamoul, tamil
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, turc, turco
Ukrainisch, ukrainien, ukraino

ናይ መጥለቢ ኣድራሻ፡
www.migesplus.ch – ኣብ ኢንተርነት ዝርከብ ንጥዕና ዝምልከት ሓበሬታ ብዘተፈለሎ ቛንቛንታት

እዚ ፓምፍሊት'ዚ ብሞያ ውን ገንዘባውን ሓገዝ migesplus ኣብ ሃገራዊ ፕሮግራም
„ስደትን ጥዕናን 2014 - 2017“ ዝተዳለወ እዩ።

ቦትጽሕፈት ናይ ስደተኛታት

