

ቀዳማይ ረዲኤት፡

ንሰዕቤን ስንባደአዊ ቅዠን ስደተኛታት



FAITH

First Aid International
Trauma Helpers

ብቛንቋ፣ ደ ዝተጻሕፈ፡ ንኣለይቲ ስንባደኣዊ ቅዛነ ሞያዊ ስልጠና ዜብቅዕ መእተዊ ሰነድ።

መቕድም

ብዓለም ደረጃ ልዕሊ 65 ሚልዮን ዝኸውን ህዝቢ ኣብ ጉዕዞ ስደት ከምዘሎ ኣብ 2015 ዓ.ም. ብወግዒ ተፈሊጡ። ካብዚኣቶም ኣዝዮም ብዙሓት ብኸቢድ ውሽጣዊ ስንባደኣዊ ቅዛነ ኣብ ኣእምሮኣም ስንብራት ከም ዝገደፈሎም ይእመን። እዚ ከኣ ብጥሜት፡ ብኹናት ምዕዋን፡ ከቢድ ውልቃዊ/ብሕታዊ ክሳራ፡ ብመግረፍቲ ስቓይ፡ ብዓመጽን ኣብ ጉዕዞ ስደት ዘጋጠመ ካልእ ጠንቅታትን ዝኸሰት፣ዩ።

ኣብ ምዕራባውያን ሃገራት ሓደ ሓደጋ ከጋጥም ከሎ ዝወሃብ ቀዳማይ ረዲኤት፣ ድሕሪቲ ዘጋጠመ ኩነታት ንዝመጽእ ሳዕቤን ተጽዕኖን ውሽጣዊ ስንብራትን ሓዳሪ ከይከውን ንምክልኻል ዝዓለመ፣ዩ። እዚ ሓዲር ጽሑፍ፣ዚ ድማ ንመለክዒ ውሽጣዊ ስንብራት/ጸቕጢ ቀዳማይ ረዲኤት ኮይኑ፡ ስነ-ፍልጠታዊ መሰረት ዘለዎ፡ ንትምህርቲ ብሃንደበታዊ ስንባደ ንዝፍጠር ውሽጣዊ ጸቕጢ ቀዳማይ ረዲኤት ከም መምርሒ ኣብቲ ስደተኛታት ዝነብሩሉ ቦታ ንምስልጠን ዘገልግል እዩ።

ውጽኢት ናይዚ መግለጺ፣ዚ ድማ ካብቲ ብሃንደበታዊ ስንባደ ዝተኸሰተ ውሽጣዊ ስንብራት ምስቲ ብቛዕን ቀዳማይን ስጉምቲ ውጽኢታዊ ኮይኑ ከገልግል ተስፋ ንገብር። ንሱ ከኣ እቲ ናይ ብዙሓት ሰባት ስንባደኣዊ ጸቕጢ ቀልጢፉ ክቃለልን ወይ ክፍታሕን ኣብ ጥርጣሬ ወይ ምድንጋር ከይበጽሕን ዝሕግዝ፣ዩ። እቶም ዝምልከቶም ሰባት፣ውን ምስ ጊዜ ባዕላቶም ዘለዎም ብቕዓት/ክእላት ብምጥቃም ነዚ ዝኸሰት ከቢድ ሰብኣዊ ሓደጋ ክከላኸሉዎ ዝሕግዝ እውን፣ዩ። ኩልና ብዘሎና ናይ ሰብኣውነትን መሕወይትን እምነት ከኣ ከነቋርጽ ዮብልናን።

ትኩረት

- 1. መጻሕፍት ምንጭታት 3
- 2. አገላለጻ ቃላት..... 4
- 3.ተሞክሮ ቀጥታዊ ጠንቂ/ሰበብ ስንባደ 5
 - 3.1. ዘይምቕሳን 5
 - 3.2. ሓዳሪ ድኻም 7
 - 3.3. ሓዳሪ ኩራ/ብቕንጠመንጢ ምሕራቕ 7
- 4. መሰረታዊ ሕጊ ንኣለይቲ ውሽጣዊ ስንባደኣዊ ጸቕጢ/ሓዘን 8
 - 4.1. ቀዳማይ ረዲኤት 8
 - 4.2. ሕጊ ዘይምጥሓስ 9
- 5. ምልክታት ነብሰ-ቅትለት ምጽናዕ..... 10
- 6. ምልክታት ሳዕቤን ስንባደኣዊ ጸገም 10
 - 6.1. ግርጭታዊ ጠባይ ምርኣይ 10
 - 6.2. ተወሰኝቲ ምልክታት 12
- 7. ኣለይቲ፡ ካብ ዕርበተ-ሕልና ኣቐዲሞም ክጥንቀቑ ይግባእ 14
- 8. መንፈሳዊ ሓዘን/ጸቕጢ 15
- 9. ጥብቆ/መመላእታ 16
 - 9.1. ናብ ነብስኻ ምቕላብን ንኣካላዊ ድልዳላ ዝሕግዝ ልምምድን 16
 - 9.2. መወከሲ ስነ-ጽሑፋት 17
- ምስጋና 18

1. መጻተዊ - ምንጭታት

ብሃንደበታዊ ስንባደ ዝኸሰት ውሽጣዊ ኣካላዊ ስንብራት/ሓዘን ናይ ሓደጋ መልሰ-ግብሪ መበገሲ'ዩ። እንስሳታት እውን ተመሳሳሊ መጥቃዕቲ ከጋጥመን ከሎ፡ ነብሰን ንምድሓን ናይ ፍርሓት መልእኽቲ ተመሓላሊፉ ንህድማ ይቕረባ እየን፤ እቲ ናይ ድሕነት ስጉምቲ ዘይከኣል እንተኾይኑ ግን፡ ካብ ከቢድ ስንባደኣዊ-ራዕዲ ክሳዕ ናይ ስምዒታት ምቁራጽን ምድንዛዝን ከብጽሕ ዝኸእል ኩነታት ይፍጠር።

እቲ ኣብ ከምዚ ኩነታት ክውሰድ ዘሎዎ ዕላማን ስጉምትን ከኣ ንኣካላት ኣብ ግምት ብምእታው ተበላሽዩ ዝነበረ መስርሕ ኣካላት ናብ ንቡር ክምለስን ነቲ ዝተጎድኦ ሰብ ናብ ውድዓዊ ኩነታት ከተኩርን ክድልዳልን ዝሕግዝ'ዩ። ስደተኛታት ከም ዘቕርቡዎ እቲ ዘሕዝን ሓደጋታት ክኸሰት ከሎ፡ ዋላ'ኳ ናይቲ ሃንደበታዊ ስንባደ ሳዕቤን ዝፈላለ እንተኾነ፡ ዳርጋ ንኹሉ ሰብ ከቢድ ራዕዲ ዝፈጥር'ዩ። ንመረድኢ፡ ናይቲ ዘስግእ ኩነታት ሕርቃን፡ ካብ ዓበይቲ፡ ዝያዳ ኣብ ቆልዑ ቀልጢፉ ይርከብ። ምክንያቱ ጊዜ እናነውሐ ክኸይድ ከሎ፡ ጽልዋኡ ተራ ይጸወት'ዩ። ብዘይካ'ዚ እቲ ብደቂሰባት ዝፍጸም ወይ ክፍጸም እናፈለጥካ ሸለል ምባል፡ ካብቲ ተፈጥሮኣዊ ሓደጋ ብዝያዳ ከቢድ ስንባደኣዊ ጸቕጥን ኣዕናዊ ሳዕቤንን ክህልዎ ከሎ፤ ብተወሳኺ በቲ ኣብ ልዕሊ ሰብ ዝፍጸም ግፍዒ ስቕ-ኢሉ ዝርከ ነቲ ኣብ መንጎ ደቂሰባት ዝነበረ መሰረታዊ እምነታዊ ዝምድና ኣብ ሕቶ ዘእቱ'ዩ።

ገለ ሰባት ግን ድልዳል ውሽጣዊ መንፈሳውን ኣካላውን፡ ጽቡቕ ኩነታት ናብራን ብምርከቦም፡ ነቲ ኣብ ህይወቶም ዘጋጠመ ስንባደኣዊ ቆስሊ ብውሽጡ ስለዝቆጸጸርዎ፡ ከይሓመሙ ክተርፉ ከለው፤ ኣብ ብዙሓት ሰባት ግን እቲ ከቢድ ክስተት ኣብ ውሽጢ ኣካላት ሰፊሩ ጉድኣት ዘስዕብ ይኸውን። እቲ ዝተበደለ ሰብ ካብ ሰብ እንተተነጻጸሉ፡ ይጽምዎ፡ ምስ ጊዜ ከኣ ምዙሓት ናይ ሕማም ምልክታት ክኸሰቱ ይኸእሉ። እዚ ድማ ነቲ ውልቀሰብ ኣብ መዓልታዊ ዓይነታዊ ህይወቱ ዝተደረተ ይገብሮ (መዓልታዊ ህይወቱ ዓይነቱ ይንኪ፡ ይዳኸም፡ ይሓጽር)።

ውልቀሰብ ክዓርፈሉ ዝኸእል ውሽጣዊ መንፈሳዊ፡ ኣካላዊ ምንጪ ብቕዓት ምህላው፡ ወሳኒ'ዩ። ምንጪ ናይ'ዚ ብርጅዕ ከኣ ንመረድኢ፡ ሃይማኖት/መንፈሳዊ እምነት፤ ስድራ-

ቤታዊ ውህደት፣ ርጡብ ዕርክነት፣ ብጻይ/ብጻይቲ ምህላው (ርጡብ ማሕበራዊ ዓንክል ምስፋሕ)፣ አካላዊ ንቕሓት፣ ብደስታ ክትዘናጋዕ ምኽኣል (አብ ደስ ዝብለካ ዝንባላ ምንጣፍ)፣ ሙዚቃን ኪነጥበብን፣ ተፈጥሮን እንስሳን ካልእ አዘናጋዕቲ ነገራትን እውን ሓገዝቲ እዮም። ስለዚ ነቶም ስነ-አእምሮአዊ መጉዳእቲ ዘጋጠሞም ሰባት ክኣሊ ዝደሊ ሰብ፣ ንዘለዎም ብቕዓት ምንጪ ኣለሊኹ፣ ናብቲ ንቡር ክምለስ ዝሕግዝ ስልቲ/ሜላ ምድላይ የድሊ።

3.

2. አገላልጻ ቃላት

ትርጉምን አገላልጻን ቀጺሎም ዝስዕቡ ቃላት ምርዳእ፡ አብቲ ሃንደበታዊ ስንባይ/ሓደጋ ዘጋጥመሉ ኩነታትን ሰዕቤንን ጠቓሚ/ሓጋዚ'ዩ።

ሃንደበታዊ ስንባይ/ጭንቀት፡- እቲ ስንባይ አብ ነብሱ ዘጋጠሞ ወይ ንኻልኦት ከጋጥሞም ከሎ ዝርአዩ ሰብ፡ አብ ውሽጢ ሓዲር ወይ ነዊሕ ጊዜ ክስተት ናይቲ ዘይተሓስበ ከቢድን አስጋእን ሓደጋ፡ ንዝኾነ ዓሚቕ ስግኣትን ተስፋ-ቆረጽን ዘሕድር ምስኡ ዝመጽእ ነብሱ-ምጽላእ፡ ዘደንግጽ ወይ ዘጠራጥር ኩነታት ስምዒት ዝፈጥር'ዩ።

ውጥረት/ጸቕጢ፡- በቲ አብ ልዕሊ ኣእምሮን ኣካላትን ዝተኸሰተ ተጽዕኖን ግዴታን ኣካላት ክለማመዶን ከርእዮን ዝጸንሐ ግብረ-መልሲ'ዩ።

ጭንቀት፡- ከብ ንቡር ወጻኢ ሸቕሎት፡ ኣካላት ክስዕሮ ዘይክእል ክስተት፡ ድሕሪ ስንባይአዊ ጸቕጢ አብ ልዕሊ ህይወት ጽልዋ ከቢድ ስግኣት ዝፈጥርን ናብ ሕማም ኣእምሮ ዝምዕብልን ከቢድ ክስተት፡ መግለጺ ሕማም'ዩ። ድሕርቲ ስንባይአዊ ጸቕጢ፡ ቀጺሊ ኣካላውን መንፈሳውን ጉድኣት፡ ኣካላት ባዕሉ ክቆጻጸሮ ዝፍትነሉ ደረጃ ሕማም'ዩ።

ቀሊል ስንባይአዊ ጸቕጢ፡- ብሓደ ቀሊል ክስተት ዝፍጠር ጭንቀት'ዩ።

ዝተወሰሰበ ስንባይአዊ ጸቕጢ፡- እዚ ናይ ቀደም ሕውስዋስ ተተሓሒዞ ዝመጸ ሓዘን፡ ሕዳር ጭንቀትን በብሓደ ዝተኸሰተን ነሓድሕዱ ተደሚሩ ንስንባይ ዘግድድ/ዘበራትዕ'ዩ።

ፋሽ-ዝበለ/ሕንፍሽፍሽ ዝበለ ስንባይአዊ ጸቕጢ:- እዚ ውሽጣዊ ጉድኣት‘ዚ፡ ነቲ ከም ንቡር ሕብረታዊ ስራሓት ወይ ነሓድሕዳ ብምጽልላው ስራሑ ዘካይድ ዝነበረ ኣካላት፡ ዝምድንኡ ተበታቲኹ ዝርኣዮሉ ዓይነት ሕማም‘ዩ።

ሕሉፍ ከም ሓድሽ ምዝኽኻር:- ሓደ መዓልቲ ገለ ነገር ከጋጥም ከሎ፡ እቲ ናይ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ስንብራት ስለዝጉዳእ፡ ከም ሓድሽ ክስተት ኮይኑ ናብ ዳግማይ ሃንደበታዊ ስንባይ ዘብጽሕ ወይ ዘስምዕ ኩነታት‘ዩ፤ ነቲ ሰብ ድማ ኣዝዩ ከቢድን ውድዓውን መልክዕ ዝሓዘ ሃንደበታዊ ስንባይ ኮይኑ ይስምዖ።

ብቕዓት:- ኣብ ጽንኩር ኩነታት ንዝጋጠመ ጉዳይ ናይ መፍትሒ ሜላ/ስልቲ ምህላው።

ናይ ስነ-አእምሮአዊ ተቓውሞ ብቕዓትን ምዝንጋዕ ተኸእሎን፡

4.

3. ተሞክሮ ዘየላቡ ሰዕቤን ሃንደበታዊ ስንባይ/ጸቕጢ:-

እዚ ንውሽጣዊ ሓፈሻዊ ዓይነት ስምዒት ናይ ህላወ ኩነታት ደረጃ ዘዳኽም፣ ዘፍዝዝ፡ ካብ ሰብ ዝንጽል፡ ውድዓዊ ዘይኮነ ስምዒት ጊዜን ቦታን፡ ምድንጋር/ምዕዋን፡ ትሑት ነብሰ-ተገዳስነት (ነብሰ-ረሲዕ)፡ ምናልባት‘ውን ብጥበብ ተጋኒኑ ዝሰርሕ ክኸውን ይኸእል‘ዩ። እቲ ዘይስሩዕ ኣካላዊ መስርሕ ንምትዕርራዩ ንሙቕት ኣካላት፡ ሽውሃት ምዕጻውን ስሩዕ ጊዜ ድቃስን ምብርባርን ዝምልከት ክኸውን ይኸእል‘ዩ። ብዘይካ‘ዚ ኣብ ህይወትካ ተገዳስነት ምጉዳል፡ ብርቱዕ ሕርቃን ወይ ቁጥዑ፡ ንመረድኢ ከይተረድኣካ ኣብ ዘይንጹር ኣካላዊ ቃንዛ ምእማን።

ድሕር‘ቲ ኣብ ልዕሊ ደቂሰባት ዝተኸሰተ ኣዕናዊ ተሞክሮ፡ ብሓሳብ ናብቲ ውድዓዊ ኩነታት ተመሊሶም ህላወኦም ከረጋግጹ ከም ዝኸእሉ ክስምዖም ኣለዎ። „ኣነ ናይ ብሓቂ ድሒነ ኣሎኹ!“ ኣብዚ ተሞክሮ ዕቱብ ተቐባልነት በቶም ኣለይቲ ሓጋዚ‘ዩ። እቶም ኣለይቲ/ሓገዝቲ ኩሉ ጊዜ ከቕልቡሉ ዘለዎም ከኣ ንህይወቶም ቀዳምነት ምሃብ‘ዩ።

ቅድሚ ኹሉ ኣብ ኣካላት ምትኳር!

ሃንደበታዊ ስንባይ፡ እቲ ኣብ ምሉእ ስርዓተ መትንታት ኣካላት ደቂሰባት፡ ኣዝዩ ብርቱዕ ምልዓዓልን ምንዳርን ዘላዕል፡ ሰብ ባዕሉ ከተዓራርዮ/ከመሓይሾ ዘይክእሉ ደረጃ ዘብጽሕ

ሕመም፣ ብሰንኪ፣ ክስተት፣ ከአ ስርዓተ ምክልካል አካላት አብ ስንባይ/ራዕዲ ደረጃ ይወድቅ፣ ምስ ጊዜ ድማ አካላት ባዕሉ ንባዕሉ ክሕግዘሉ ዝፍትን ደረጃ የጋጥም፡- ብቐጻሊ ከምልብኻ ዘይምድቃስ (ብዙሕ ጊዜ ምብርባር)፣ ብርቱዕ ድኻም፣ ሕዳር ሕርቃን/ቁጥዑ፣ ናይ ነብሰ-ቅትለት ሓሳባት፣ ሕውስውስ ዝበለ አተሓሳስባን ሓዘንን ይግለጽ።

3.1. ዘይርግአት

ብርቱዕ ሃንደበታዊ ስንባይ ንዘጋጠሞም ሰባት ከተህድእ ብጣዕሚ ከቢድ፣ ብህጹጽ አካላዊ ሓገዝ ዘድሊኪ እንተኾነ፣ ካብቲ ዘቐጥዕ ነገራት ምቕጣብ፣ ብውልቁ እልይ ምባል፣ ጋደም ኢልካ ምህዳእ፣ ምቐትን ድቃስን የድሊ። ውዑይ ነገር ምቕራብ፣ ብርቱዕ መብራህቲ ዘይብሉ ክፍሊ፣ እልይ ዝበለ ጥጡሕ ቦታ ምድላይ፣ አብ ጠረቤዛ ውዑይ ሻሂ ወይ ማይ ምቕራብን ኣድላይ አብ ዝኾነሉ ጊዜ ብቐጥታ ሓገዝ ክረኽበሉ ዝኽእል ምቐእን ከፊትካ ክእቶ ዝኽእልን ክፍሊ/ቦታ ምሃብ።

ይኹን-ምበር መብዛሕቲኡ ኩነታት ከምቲ ዝድሊ ኮይኑ ኣይጸንሕን እዩ። ከም ካልኣይ ከኣ እቲ አብ ከምዚ ኩነታት ዝርከብ ሰብ ብመጠኑ ክህድእ/ክረግእ ይኽእል፣ አብ መጀመርታ አካላት ብልዑል ጸቕጢ/ጭንቀት ናብ ሞት ዝመስል ምንጽብራቕ ከድህብ ይኽእል፣ ምስ ሃድአ-ውን ኣዝዩ ዘስግእ ስምዒታት/ስእልታት ደጊሙ ይመጸ። ነቲ ግዳይ ከቢድ ስንባይ ዝኾነ ሰብ ኩሉ

5.

ጊዜ ይሕደሰ፣ ምኽንያቱ እቲ ዘርዕድ ክስተት ዘጋጥሞ ከም ዝሓለፈ ጌሩ ወሲዱ ቦታ ስለዘይሃቡ፣ ብርቱዕ ውጥረታዊ ስንባይ ብቐጻሊ አብ ልዕሊ ስርዓተ-መትኒ ክዓልብ ከሎ መሊሱ የጋድዶ፣ እቲ ሰብ ከኣ ነቲ ብርቱዕ ቁጥዑ ከም ወልፊ ወሲዱ ናይ ህይወት ተሞክሮ ይገብር። እዚ ዓቕሊጽባትን ፍርሓትን ተሞክሮ ነቲ ሰብ ከም ዝዝሕልን ዘይነጥፍን ስለዝገብሮ፣ ብዝተኻእለ መጠን ከየገደድካ ብዙሕ ጸጥታ ከም ዝረክብ ግበር።

ብስንባይ ውሽጣዊ ስምዒቶም ዝቐስሉ ብዙሓት ሰባት ከኣ፡ ሓዳሪ ስእነተ-ድቃስ የጋጥሞም፣ ብዘይ እኹል ድቃስ ድማ ዕረፍቲ ስለዘየለ፣ ብህጹጽ ተወሳኺ መድሃኒት ብምሃብ ይሕገዙ። ገለ ሰባት ግን ካብ ምጥርጣር ዝተላዕለ ባዕላቶም ንክሕገዙ፣ አብ ክንዲ መድሃኒት፣ ናብ ኣልኮላዊ

መስተን ዘደንዝዝ ወይ ዜደቅስ ፈውሲ (ዕጻፋርስ) ይወስዱ። ስለዚ እቲ ዝበለጸ ሓገዝ ሓኪም ብዝከታተሎን ወልፊ ዘየትሕዝን መድሃኒት ምሕካም ይሓይሽ። ኣብ ርእሲኡ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፡ ዙሪትን ስፖርትን ብሓፈሻ ጠቐምትን ቀስ ኢሎም ክለምድዎ ዝኸእሉን ምዝውታር። ኣብ ከምዚ ደረጃ ከኣ ብዝተኸእለ መጠን ኣብ ዓራት ንነዊሕ ጊዜ ከዕርፉ፡ ዘይከኣል እንተኾነ ግን ሓሓሊፎም ከዕርፉ ዕድል መሃብ'ውን ዝድገፍ'ዩ።

ኣገዳሲ ስራሕ ኣለይቲ/ሓገዝቲ ግዳያት ሃንደበታዊ ስንባይ፡ ነቲ ተኸሲቱ ዘሎ ከቢድ ወጥሪ ንምፍቓስ/ንምዝናይ ነቲ ግዳይ ከይበዝሐ ከም ዝርድኦ ብመጠኑ እናገለጽካ ንኸሃድእ ምሕጋዝ /ምግባር። ብዛዕባቲ ሃንደበታዊ ስንባይ ቀስ እናበልካ ብቐጥታ ምዝርራብ፡ እንተኾነ ግን ከም ቀዳሞት ኣለይቲ ግዳያት ሃንደበታዊ ስንባይ መሰረት ክንጥንቀቕሉ ዘሎና፡ ብዛዕባ'ቲ ንሃንደበታዊ ስንባይ ዘቃልዐ ኩነታት ክንሓትት ኣይግባእን፤ ኣብ ጊዜ ዝርርብ ብወገን ኣለይ/ሓጋዚ ዘሎ ግምትን ስምዒትን (ከመይ ይመስል) እንታይ ይፈጥር፤ ነቲ ግዳይ ስቕ ኢልካ ምስማዕ እውን ምናልባት ከመይ ከም ዝስምዖ ጽቡቕ ክንርዳእ ንኸእል ንኸውን። ሓደ ሰብ ብዛዕባ ዘጋጠሞ ነገር ክነግር እንተደልዩ፡ ብጸጥታ ክትሰምዕን ክትርህርህን ይደሊ። ሓደ ሰብ ብዛዕባ'ቲ ዘጋጠሞ ዘሕዝን ተሞክሮ (መመሊሱ) ክዛረብ ከሎ፡ ንውሽጣዊ ስምዒቱ ብቐጻሊ ስለዝጎድኦ፡ መሊሱ ይስንብድ። ኣብ ከምዚ እዋን ንስኽ ከም ኣለይን ዓርክን መሲልካ ብትሕትና „ከም ዝመስለኒ፡ እዚ ኩነታት ከቢዱኪ'ሎ! እቲ ዘጋጠመካ ንጊዜኡ ክትገፎ'ዶ ምኸኣልካ፤ ብመጠኑ ሰላም ክትረክብሲ እንታይ መሓገዝኒ ትብል? ምኸንያቱ ዕረፍቲ ምእንቲ ክትረክብስ እኹል ጉልበት ወይ ሓይሊ የድልየካ'ዩ“።

ብመጠኑ ክሕግዙ ዝኸእሉ ሜላታት/ስጉምትታት፡- ውዑይ ማይ ወይ ሻሂ ምስታይ፤ ብውዑይ ማይ እግሪ ምሕጻብ፤ ውዑይ ማይ ብራሽ ምሕቋፍ፤ ዘምውቕ ከበርታ ተደብዲብካ ምድቃስ፤ እትፈትዎ ምስሊ እንስሳ ምሕቋፍ እውን ጽቡቕ'ዩ። ከም ኣለዩ ሕሰብ፡ እቲ ዘጋጠመ ሃንደበታዊ ስንባይ ኩነታት፡ ግዳይ ብኸመይ ከም ዝተኸሰተ ንኸዝክሮ ብቐጻት ክጎድሎ ይኸእል'ዩ። ሓደ ሓደ ጊዜውን እቲ ኩነታት ንገለ ሰባት ብዙሕዩ ዘሳቕዮም። እዞም ግዳያት ኩሉ ጊዜ ብዛዕባ'ቲ ዘጋጠሞም እንደገና ክገልጽዎ ክፍትኑ ከለው፡ እቶም ጥዑያት ክዕዘቡኒ እዮም ብማለት ስለዝፈርሑ (ምናልባ'ውን መንግስታዊ ቤት ጽሕፈት/ናይ ፖሊስ ስራሓት)፡ ነቲ ብፍንጫል ዝዝክሮ ክስተት ሃንደበታዊ ስንባይ ከይሓትዎ ክኸውን ይኸእል'ዩ። ኣብ ከምዚ ሓጋዚ ዝኸውን

ናይ ምዝካር ጸገም ካብቲ ክስተት ሃንደበታዊ ስንባይ/ጸቕጢ ዝተላዕለ ክኸውን ስለዝኸእል፡ ንግዳይ ዘሕፍርን ናይ በደለኛ ስምዒት ዘሕድርን ከም ዘይብሉ ምግላጽ ከድሊ‘ዩ።

3.2. ሓዳሪ ድኻም

እዚ ሓዳሪ ስምዒት ድኻም‘ዚ ናይ ጭንቀት መቆጻጸሪ ዝኸውን ፍሉይ መስርሕ ኣካላት‘ዩ። ይኹን-ምበር ኣካላት ኣብ ውሽጣዊ ስርሑ ሕንፍሽፍሽ ስለዝኣትዎ፡ ንቡር ስርሑ ብግቡእ ከሰላስል ኣይክእልን ወይ ብቕዕ ኣይኮነን። ንመረድኢ፡ ናይ ጸቕጢ ሆርሞናት ከም ኮርቶሶንን ኣድረናሊንን እኹል ዓቕን ኣይፈርን፤ እቲ ከም መጽንሒ ክሕዝ ዝግብኦ ውሽጣዊ ኣካል ጥቓ-ኩሊት ዝርከብ ንዋት (ክፍለ ኣካል) እውን ባይ ኮይኑ፤ ከምኡውን እቶም ንኣገደስቲ ውሽጣዊ ስራሓት ኣካላት ዘድልዩ ኣብ ንጥረ-ነገራት (ኤለክትሮላይት- ሽኮርን፡ ትሕዝቶ ማይን ንጥረ-ነገራትን፡ ትሕዝቶ ኤለክትሮላይትን) ኣብ ሸጀታቲቭ ስርዓተ-መትኒ ዝርከቡ፡ ብጸቕጢ ዋሕዲ ሆርሞናት ምኽንያት ኣይህነጹን እዮም። ውድሰብ ዘይግዱስ/ስምዒት-ኣልቦ ስለዝኸውን፡ ዳርጋ ብዙሕ ጊዜ ዕምጽጽ ኢሉ ኣብ ዓራት/ንእዲ ክድቅስ ይደሊ።

ኣገዳሲ፡- እቲ ሰብ ኣዝዩ ጸጥታን ሰላምን ዘለዎ ቦታ ከም ዝደሊ ምቕባል፤ ኩሉ ጊዜ ኣካላት ብዝጠልቦ ክትግበር ኣለዎ፤ ስለዚ ብተወሳኺ ዕረፍቲ ኣድላይ ስለዝኾነ፡ ቀትሪ ንሕጽር ዝበለ ጊዜ ክድቅስ ይደሊ። ግዳይ ክገብሮ ንዝትሓቶ እንተነጸጎ-ውን፡ መጽቀጥቲ ክግበሮ ኣየድልን‘ዩ፤ ብተወሳኺ ነቲ ሰብ ኣካላቱ ዝጠልቦ/ዝሓቶ ምኽታል ኣድላይ ምኺኑ ክሕበር ይግባእ። ጽቡቕ ምግብ ከም ፍረታት፡ ኣሕምልቲ፡ ኣትክልቲ፡ ጅንጅብል፡ ጂንሰንባን ኣሸዋጋንድን ንጥዕና ኣገደስቲ እዮም።

3.3. ሓዳሪ ቁጥዕ

እዚ ምስቲ ሃንደበታዊ ዘጋጠመ ስንባይ ተኣሳሲሩ ዝጸንሐ ጸቕጢ፡ ኣካላት ሰብ ክጻወሮ ዘይክእል ሕማቕ ስምዒት ስለዘስዕብ፡ ብቐሊሉ ሓራቕ/ተቐጥዒ ይኸውን። እዚ ብዙሕ ጊዜ ዝደጋገም ፍሉይ ኩነታት ንኣካላት ጋሻ ዝኾኑ ስምዒታት፡ ኣካላት ከኣ ብዝተኸእሎ መጠን ነዚ ንሓንጎልን ብሓፈሻ ንኣካላትን ሓድሽ ወይ ጋሻ ዝኾነ ስምዒታት ክጻወሮ ዝፍትነሉ ጻዕሪ ይርኢ። ስርዓተ መትንታት፡ ዋላኪ ብግዳም ዝርኣ እንተዘይኮነ፡ ኣብቲ ጊዜቲ ብዝለዓለ ጻዕሪ ስርሑ ይካይድ።

ነዊሕ ምጽባይ እውን ንኹነታት ዘጋድድ‘ዩ። ንመረድኢ፡ መደብ ጉዕዞ ባቡር/ኣውቶቡስ ምጽባይ፡ ውሳኔ ፖለቲካውያን፡ ምጽባይ ምግብ፡ ሕክምናን ቃልካ ትህበሉ ቦታን ምጽባይ

ወዘተ. ነቲ ሰብ ዘየቐሰኑ እዮም። ምጽባይ ስለዘሰኛ፡ ነቲ ድሮ-ውን ተወጢሩ/ተጨነቐ ወይ ደኪሙ ዘሎ ኣካላት መሊሱ ኣብ ውሽጣዊ ግርጫት ዘውድቑ፣ እዚ ምስቲ መሰረታዊ ሕጻናት ትርጉም ዘይምህላው ስምዒትን፡ ድሕሪ-ቲ ሃንደበታዊ ስንባይ ናብ ሓዳሪ ቁጥዑ ደረጃ ዘበጽሑ፣ እቲ ናይ ምጽባይ ጊዜ ንክሓጽርኩ እንታይ ክግበር ይከኣል?

7.

ናይቲ ቅርጺ ዝነበሮ ህይወት ምዝክኻር ንስርዓተ መትንታት ጽቡቕ፣ ኩሉ-ቲ ዝነበሮ ናይ ንጥፈታት ብቕዓት ምዝክኻር እውን ኣዝዩ ጠቓሚ/ሓጋዚ፣ (መጀመርያ ምዕራፍ ተወከስ)።

ናብ ንቡር ዕላማ ንምብጻሕ ከም መሰጋገሪ ስጉምቲ ዝሕግዝ፡ መዓልታዊ መጠነኛ ቅርጺ ዘለዎ ህይወት ምምራሕ። ንክልኣት ብልቢ ምሕጋዝ ንባዕሉ፡ ሓጋዚ፣።

ሓበሬታ ንኣለይቲ ሃንደበታዊ ስንባይ/ሓዘንተኛ፡- ብዝተኸለለ መጠን ውሽጣዊ ጭንቀት ምጽዋርን ረገእካ ምቕራብን፡ ንመረቲ፡ ኣብ ቅድሚ ግዳይ ምውጫጫ ወይ ምውዳቕ ጽቡቕ ኣይኮነን፣ ምክንያቱ ነቲ ሃንደበታዊ ስንባይ ከም ዝደግሶ ክገብር ስለዝኸእል።

4. መሰረታዊ ሕገ ንኣለይቲ ሃንደበታዊ ስንባይ/ጻቕጢ

4.1. ቀዳማይ ረዲኤት

ድሕሪ ክስተት ስንባይኣዊ ጉድኣት (ከምቲ ቅድም ዝተገልጸ) ስነ-ኣእምሮኣዊ ብቕዓት ምብርባር/ምድልዳል የድሊ። እዚ ማለት ከኣ መንፈሳዊ ብቕዓት ግዳያት ምብርታዕን ምጽንፍዕን ኣብ ጽንኩር ጊዜ-ውን እንተኾነ ክቕጽል ኣለዎ።

1. ኣብዚ ብጭብጢ ከነተኩረሉ ዘሎና፡ እቲ ሰብ ክገልጸ ዘይደልዮ ክፋላት፣ (ስለዚ እቲ መሰረታዊ ክንገብሮ ዘሎና ኣብታ ህሞት-ቲኣ ዘድልዮ ነገር ምፍላጥ፣)። ቅድሚ ኹሉ ኣገዳሲ ናይ ነብስና ውሕስና፣ ማለት እቲ ሰብ ንባዕሉ ወይ ንክልኣት ሓደገኛ ዘይምኳኑ ምርግጋጽ የድሊ። እቲ ኩነታት ኣዝዩ ተቐጢዑ/ሓሪቐ ወይ ብጣዕሚ ተጠራጢሩ ክኸውን ይኸእል፣። ኣብ ከምዚ ኩነታት ምናልባት ናይ ካልኣት ሰባት ከም ጎራብብቲ ሓገዝ ምድላይ ሓጋዚ፣ ካብኡ ሓሊፉ ዋላ ናይ ሓኪም፡ ናይ ፖሊስ ሓገዝ-ውን የድሊ ይኸውን።

2. ቆልዑ አብቲ ቦታ እንተልዮም፡ ብቐዳምነት ንዓኣቶም ምግዳስ/ምእላይ። ብፍላይ ከኣ ኣዝዮም ናእሽቱ ቆልዑ እቲ ህሉው ኩነታት ክርድኦም ስለዘይክእል፡ ምናልባትውን ፍርሓት ክስምዖም ይኸእልዮ። ስለዚ ብተገዳስነትካ ውሕስና ከም ዝስምዖም ግበር።
3. ምቕሉል ኮንካ ምቕራብን ኣብ ጥቕኦም ምጽናሕን፣ ሩህሩህን ዝርዳእን ሰብ ጥራሕዮ ምስ ጊዜ ንባዕሉውን ክምዕብል ወይ ለውጢ ከርኢ ዝኸእል።
4. ሰላምን ብሕታዊ ህይወትን ምኽባር።
5. ተግባራዊ ሓገዝን ዘቕስን ምኽርን፡ ምርግጋእ፡ ምድቃስ፡ ብዙሕ ፈሰሲ ምስታይ፡ ሙቕትን ውሕስናን ምሃብ።
6. ዝማርኽ ስምዒት ኣኸብሮትን ግሉጽነትን ዘለዎ ጠባይ ምርኣይ።

8.

7. ውሕሎዊ ስምዒት ምርኣይን ምጥቃስን።
8. ኣማራጺ ዕድል ምድጋፍን ምቑጽጻርን።
9. ብንቕሓት ጽን ኢልካ ምስማዕ።
10. ብዛዕባ ሃንደበታዊ ስንባይ ምሕባር።
11. ብዛዕባ ኣካላት ኣፍልጦ ንኸህሉ ምትብባዕ/ምሕጋዝ።
12. ናይቲ ሰብ ተኸእሎ ወይ ብቕዓት ምግንዛብ።
13. ብዝተኸእለ ሙጠን ምስ ትፈልጦ ሰብ ርክብ ምፍጣር።
14. ተስፋ ምግባር።

„እቲ ዝነውሐ ቀስቲ ታሪኽ ናብ ማዕርነት ገጹዮ ዝዕጸፍ“ ዝብል ቃላት ማርቲን ሉተር ኪንግ ከም ምሳሌ ምዝካር ኣድልዮዮ።

4.2. ሕጊ ዘይምጥሓስ

1. ተኣማንነት ዘይምጥሓስ።
2. ክኢላዊ ስነ-ማዕዳ ዘይምፍታን።

3. ብዛዕባ ስንባደአዊ ጸቕጢ ዘይምግላጽን ካብ ዘይክዉንነት ልምምድ ምቕጥብን።

4. ዘይትፍጽሞ ነገር ቃል ዘይምእታው

5. ንዝኾነ ሰብ ብሕብረ ቆርበት፡ ሃይማኖታዊ እምነትን ጾታን ከይፈላለኹ ብሓደ ዓይነ ምርኣይ (ፍልልይ ዘይብሉ ኣተኣላልያ)።

ብማዕረኡ ድማ ባዕልኹ ንነብስኹ ኣመስግና፡ ዘወር ብማለት ገለ ምንቅስቃሳት ልምምድ ግበር፡ ውዑይ ማይ ወይ ሻሂ ስተ፣ ጽቡቕ ምግብ ኣዘውትር። ምክንያቱ ኣብዛ ዓለም ትጻወቶ ተራ ስለዘሎካ፡ ጉልበትካ፡ ራእይካን ጥዕናኹን ኣዝዩ ተደላይ'ዩ። ጌና ብዙሕ ዝስራሕ ስለዘሎ፡ ትዕግስቲ ከድልዩካ እዩ።

9.

5. ትእምርታት ነብሱ-ቅትለት

ቅድሚ ኹሉ ክፍለጥ ዘለዎ፡ እቲ ሰብ ነብሱ ክኣሊ ይክእልዎ ኣይክእልን'ዩ፣ ንነብሱ ወይ ንናይ ካልእ ህይወት ዘስግእን ዘየስግእን ምኃኑ ምርግጋጽ ይደሊ። ሓደ ሰብ ነብሱ-ቅትለት ክፍጽም ከም ዝደሊ ብግልጺ ክዛረብ ከሎ፡ ወይ ከኣ“ብዘይካ ኣነ ኩሎም ጽቡቕ ኣለው” ዝብል እንተኾይኑ'ዩ። ሓደ ሰብ ብውሽጢ-ልቡ ተስፋ-ቆረጽ'ዩ ዝብል ስምዒት እንተኾይኑ። ሓደ ሰብ ንህይወቱ ሓደገኛ ዝኾነ ጠባይ ማለት ክመውት ከምዝደለ ንመረድኢ፡ ብቐይሕ ሙብራህቲ ጽርግያ ምስጋር። ሓደ ሰብ ካብ ኣዕሩኹ ብፍላጥ ክፋኖ ከሎ። ሓደ ሰብ ብቕጽበት (ኣብ ሓዲር ጊዜ) ካብ ሓደ ብርቱዕ ሕማም ቅዛነ ናብ ፍጹም ስቕታን ናይ ጽቡቕ ዕድል ስምዒትን ክለዋወጥ ከሎ።

እንታይ ይገበር?

እቲ ዝሓሸ ብቐጥታ ምሕታት ኮይኑ፡- „ብዛዕባ ህይወትካ ከተሕልፍ ዝሓሰብካሉ ጊዜ ኔሩ'ዩ? ብኸመይ ከም ትፍጽሞኹ ሓሲብካዶ ትፈልጥ? ከምዚ ዓይነት ቀጥታዊ ዝርርብ፡

ነቲ ኩነታት የቃልሎ‘ዩ። እቲ ሰብ ነብሱ ከምዘይጎድእ ቃል ክኣቱ ብቕዓት እንተዘይብሉ ግን፡ ምስ ሓኪም ምምይያጥ ናይ ግድን ይኸውን።

6. ምልክታት ጉድኣት ሃንደበታዊ ስንባይ/ጻቕጢ

ካብ ምዑቕ ቤቱ ዝተሰደደ ሰብ፡ ኣብቲ መዓልታዊ ኣተኣላልያ ህይወትን ሓጎስን ዘዳኸሙ ምልክታት እንተልዩም፣ ኣብዚ ግዳይ ክርድኦ ዘለዎ ኣገዳሲ ነጥቢ እንተልዩ፡ ሳዕቤን ናይቲ ኣብ ጉዕዞ ዝተኸሰተ ጠንቂ ሃንደበታዊ ስንባይ ስንብራት ምኃኑ‘ዩ። እንተኸነ ግን ነዚ ጉዳይ ተረዲእካ ምቕባል ዘሕፍር ወይ ተጸሊሊ ዜብል ምክንያት‘ውን የብሉን።

6.1. ከም ሳዕቤን ጉድኣት ሃንደበታዊ ስንባይ ዝርኣ ጠባይ ናይ ባእሲ/ቆየቛ

ናይ ተበኣሳይ ጠባይ ምርኣይ ዝተፈላለዩ ጠንቅታት ሃንደበታዊ ስንባይ ክህልዎ ይኸእል‘ዩ። ንመረድኢ፡ እቲ ሰብ ምናልባት ንባዕሉ ግፍዒ ወረዳዎ ክኸውን ስለዝኸእልን ነቲ ኩነታት ብኸልእ መልክዕ ክገልጹ ዘይክእልን ክኸውን ወይ ድማ እቲ ዝገብሮ ዘሎ ፈጻሙ ዘይፍለጡ /ዘይርድኦ (ኣብ ውሽጡ ዝካየድ ዘሎ ጉድኣት ሓድሕዳዊ ምጽልላው ዘንጸባርቕ ዓይነት ሕማም መልክዕ ዝሓዘ) ይኸውን። ምናልባት‘ውን ብነዊሕ ምጽባይ ሰልክዩ፡ ትዕግስቱ ተወዲኡ፡ ናይ ተጻዋርነት ዓቕሙ ጨሪሱ/ወዲኡ፡ ተቐጢዑ ማለት ብቐሊሉ ሓራቕ ሰብ ኮይኑ ክኸውን ይኸእል። ብተወሳኺ እቲ ግዳይ ካልእ ስምዒት ንመረድኢ ሓዘን ምስ ንዴት ቀይሩ፡ ንሓዘንን ድክመትን ቦታ ዝሰኣነሉ ኮይኑ ስለዝስምዖ፡ ክኸውን‘ውን ይኸእል‘ዩ።

10.

ከምኡውን ሓደ ሰብ ነቲ ንዴት ወይ ሕርቃን ናይ መናብርቱ ወይ መቕርቡ ከም ናቱ ተቐቢሉ የዘውትሮ ይህሉ። ብጉጅለ ዘጋጠመ ሓባራዊ ሕማቕ ተሞክሮ ድማ ዓብይ ቁጥዓን ብርቱዕ ናዕብን ከም ተላጋቢ ሕማም ኮይኑ „ኩሎም ኣብ ኣፍንጨኦም ስለዝበጽሑም፡ „ብሓባር ክለዓሉ ይኸእሉ።

ኩነታት ምህዳእ/ምዝሓል

ዝተናደደ ሰብ እንተ ረኺብካ፡ ጠንቂ ኩነታት ምንዳይ ግን ናትካ ስራሕ ኣይኮነን፣ ኩነታት ከተህድእ ብወገንካ ዝቕጽል ሜላታት ክትጥቀም ፈትን፡-

- 1. ቅድሚኡ ኹሉ ካብቲ ሰብ ምርኣቕ፡ ኣካላቱ‘ውን ኣይትተንክፎ።

2. ስሙ እናጸዋዕካ ከተዘርቦ ፈትን።

3. ገለ ካብቲ ግንፋለ ጸውዓሉ፣ ንምሳሌ „ንዴትካ ብጣዕሚ ኣዘዩ ዘሰንብድ‘ዩ“ ትብሎ።

4. ናይቲ ሰብ ጉዳይ ኣለሊኻ ጸውዓሉ፣ ንመረድኢ፡ „ሕጂ‘ውን ኣይሰልጥን ዘሎ፡ ክንድዚ ዝኣክል ጊዜ ተጸቢኻ ሓበሬታ ዘይምርካብ ኣዘዩ ዘቐጥዕን ዘስከሕክሕን‘ዩ“። ወይ „ብዛዕባ ስድራኻ ብዙሕ ስለትጭጎኹ፡ እንታይ ከም ትገብር ጠፋኡካ‘ሎ“።

5. ምናልባት ሓደ ስቕኢሉ ሃነን ዝብልን ዘይቀርቦካን ዝረኣዩካ ይመስለካ ይኸውን። ምናልባት እውን ከምዚ ዓይነት ሰብ ዳሕራይ ነቲ ዝነበረ ኩነታት ኣይዝክሮን ክኸውን ይኸእል‘ዩ። ኣብ ከምዚ ደረጃ ዝርከብ ሰብ ከኣ ውሽጣዊ ስራሓት ኣካላቱ (ፋሕ ኢሉዎ) ጥርናፈ ስኢኑ‘ሎ። ንኸምዚ ዓይነት ሰብ ድማ ገለ ዘይተጸበዮ ዘረባ ብምዝራብ ካብቲ ዘለዎ ኩነታት ሓሳብ ከተውጽኦ ክትፍትን ትኸእል ኢኻ፣ ንመረድኢ፡ „ሓደ ሰብኣይ ትማሊ ነታ ዘላቶ ጸዕዳ ዝሕብራ ሓርማዝ ገዛ ክደልየላ ረኺቦ“። እዚ „ብርቱዕ ድምጺ መሞቕ-ገዛ ትሰምዖሉ‘ሎኻ?“ ብማለት ትሓቶ። ወይ „ጥዑም ጩና ዶልሺዶ እጩንወካ‘ሎ?“ እዚ ሕቶታት‘ዚ ብውድዓዊ ከይህሉ ይኸእል‘ዩ፡ እቲ ዕላማ/ፈተነ ግን ነቲ ሰብ ካብቲ ጥሒሉዎ ዘሎ ፋሕ-ዝበለ ሓሳብ ንምውጻእ ወይ ንምብርባር‘ዩ።

እዚ ማለት ከኣ ነቲ ሰብ ካብቲ ዘለዎ ሓሳብ ኣቋረጽካ፡ ስምዒቱን ሓሳቡን ቀይርካ ኣብቲ ውድዓውን ዘይኮነ ግምታውን ዘሎ ፍልልይ ንኸርዳእ ምግዳድ‘ዩ።

6.2.ካልእ ምልክታት

ናይቲ ነዊሕ ጊዜ ዝወሰደ ጥርዕናት ሳዕቤን ስንባደኣዊ ቆስሊ፡ ናብ ከቢድ ሓዳሪ ጉድኣት ከምርሕ ይኸእልዮ።

ምልክታት ሃንደበታዊ ስንባደ/ጸቕጢ፡ ካልእ ጠንቅታት-ውን ክህልዎ ይኸእልዮ።

- ፍርሓት ኣካላዊ ምትንኻፍ፡ ቅድሚኡ ኹሉ ኣብ ምምሕዳራዊ ትካላት ዝሰርሑን ካልእ ግፍዕታት/መጽቀጥትን መግረፍትን ዘጋጠሞም ሰባት፡ መብዛኢኡ ጊዜ ናብ ሓኪም ካብ ምኻድ ይቐጠቡ።
- ከምዚኣቶም ዓይነት ሰባት ከኣ ጸገሞም ንምፍታሕ ኣልኮላዊ መስተን ዕጻፋርስን ብምውሳድ ይፍትኡሞ፡ ዳርጋ 35% ሚእታዊት ኣብ ሕጻናት ወልፊ ይወድቁ።
- ሓደ ሓደ ጊዜውን እቲ ሰብ ዘየስተውዕል፡ ፋሕ ዝበሎን ናይ ቀደም ዝተቐጸ ዝረኣዮን ይኸውን።
- ንነብሱ ሕዳር ገበነኛ ጌሩ ስለዝቐጽራ፡ ናይ ሕዳር ሕፍረት ስምዒት ይሓድሮ፤ ምስኡ ተኣሳሲሩ ዝመጸ ስምዒት ድማ ንነብሱ ዋጋ-ኣልቦ ጌሩ ይቐጽራን ኩሉ ኣብ ህይወቱ ጌጋ ከም ዝገበረ ጌሩ የእምና። እቲ ግዳይ ዝኾነ ሰብ በቲ ኣብ ልዕሊኡ ብኸልእ ዝተገብረ በደል/ግፍዒ፡ ንነብሱ ባዕሉ የካፍኣን ይንዕቃን፤ ወይ ከኣ እቲ ግዳይ ዝኾነ ሰብ ነቲ ኣብ ልዕሊኡ ዝተፈጸመ ግፍዒ፡ ንሱ-ውን ከይተርድኦን ብዘይ ምኽንያትን ንኸልኣት ሰባት ብምጥቃዕ ከም ገፋዒ ኮይኑ ይስምዖ።
- ኣብ ሓንጎል ዘሎ ዘይውድዓዊ ናይ ሕን-ምፍዳይ ስእሊ ወይ ብሓሳብ ከም ገፋዒ ጌርካ ንነብስኻ ምርኣይ።
- ድሩት ወይ ብተግዳድ እናለዓለ ዝኸይድ ናይ ግብረ-ስጋ ድልዎት።
- ጉድኣት ኣካለ-ኣእምሮኣዊ፡ ምልክታት ቃንዛ፡ ጸገም ድቃስ፡ ጸገም ምግብን ስርዓተ ምሕቃቕን፡ ብቐሊሉ ንረኽሲ ምቅላዕ፡ ንሕጻናት ልዑል ሓፈሻዊ ቃልዕን።
- ናይ ስምዒታዊ ደረጃ ምጥፋእን ብቐሊሉ ናይ ምቕጣዕ ዝንባሌን።
- ብተደጋጋሚ ስምዒት ግዳይ ምኽኒን፡ ዳግመ ግዳይ ምኽኒን፤ ቅድሚኡ ኹሉ ብዘይ መጠን ኣጋኒንካ ወይ ነቶም ኣለይቲ ፈጸምካ ምነኣስ ወይ ነታ ኣዕቋቢት ሃገር ብውድዓዊ ምርሳዕ፡ ንዳግማይ ግዳይ ናብ ምኽኒን ከምርሕ ይኸእልዮ።
- ኣብ ልዕሊ ካልኣት ሰባት ናይ ግፍዕኛን ፍርሓትን ቃላት ገላቢጥካ ምግላጽ።

- ብሕዱር ሕማም ቅዠት፡ ህይወት ትርጉም-አልባ ጌርካ ምርአይ።
- ክሳራ ሃይማኖትን መንፈሳውነትን ወይ በንጻሩ ሕሉፍ ሃይማኖታውን ጨካንን ምኪን።

ብዘሰቅኝ ክስተት ዝወረደ ሳዕቤን ስንባደአዊ ቆስሊ፡ ክኢላዊ ስነ-ማዕዳ ዮድልዮ።

ብዙሕ ዓይነት ሕክምናዊ ሜላታት ኣሎ፤ መትናውን ኣካላውን ብዝምልከት፤ ናይ ጠባያውን ኣእምሮኣውን ምርምር ተክኒክ።

ናይ ኩሉ ሜላታት ዕላማ ከኣ ናይ ምዝካር ጊዜ፡ ናይ ምቕባልን ናይ ኣገላልጻ ብቕዓትን፡ ነቲ ብስንባደአዊ ጸቕጢ ክሳዕ መትንታት ሓንጎል ፋሕ ኢሉ ዝነበረ ንዳግሙ-ህንጻት፡ዩ። እቲ ዕላማ ከኣ ምዝናይ፡ ዓለማዊ ውድዓዊ ገምጋም፡ ባዕልኻ ህይወትካ ምስራዕን ዝበለጸ፡ዩ፤ ምስ ኣገደስቲ ሰባት ጽቡቕ ዝምድና ምህላውን በቲ ባዕላዊ ንጥፈታት ኣተኣላልያ ህይወት ሕጉስ ምኪንን፡ዩ።

ሕክምናዊ ሓገዝ ክወሃብ ዝኽእል መሰረታዊ ውሕስናን ርግኣትን ምስ ዝህሉ ጥራሕ፡ዩ። ውሕስና ዘይብሉ መንበሪ ፍቓድ፡ ናይ ቋንቋ መረዳድኢ ጸገም፡ ሕማቕ ኩነታት ጥዕናን ምስ ትፈልጦምን ዘይትፈልጦምን ሰባት ሓቢርካ ምንባርን፡ ነቲ ክኢላዊ ስነ-ማዕዳ ሕክምና ዕዉት ዘይገብሩ ኩነታት እዮም።

ይኹን-ምበር በቲ ቀዳማይ ረዲኤት ዝውሰድ ስጉምቲ፡ ነቲ ከቢድ ሳዕቤን ስንባደአዊ ጸቕጢ ካብ እናገደደ ዝኸይድ ጨረሱ ክዕገት ወይ ክጎድል ክፍተን ይከኣል፡ዩ።

7.ንኣለይቲ ቀዳማይ ረዲኤት፡ ኣቕዲምካ ካብ ዕርበተ-ሕልና ምክልኻል

ስራሕ ተሓባብርቲ ቀዳማይ ረዲኤት፡ ከቢድን በዳህን፡ ፈላጊ ግንባርን ኣዝዩ ኣገዳስን፡። ንሳቶም ንዝተደናገሩ ሰባት ክሕግዙ ዝፍትኑ ኣለይቲ እዮም። እቶም ግዳያት ከኣ ብቻላት ከይተዘረቡ፡ ኣብ ብዙሕ ውሽጣዊ ግርጭታት ዝኣተዉ እዮም። በቲ ዝግበረሎም ረዲኤት እውን እቲ ዘጋጥሞም ዝነበረ ስንባደኣዊ ጸቕጢ ተመሊሱ ክለዓዓል ይኸእልዮ። በዚ ምክንያት ድማ ከመይ ጌርካ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ክትሕሉ ከም ትኸእል ዝሕግዙ ገለ ዝርዝር ምክርታት ዝሓዘት ንእሽቶይ ካታሎግ እነሆ። ሓደ ንናይ ስንባደኣዊ ጸቕጢ ዘጥቅዖም ሰባት ቀዳማይ ረዲኤት ሓጋዚ/ኣላዪ፡ ብዙሕ ጊዜን ትዕግስትን፡ ጉልበትን ተዋዘይነትን፡ ጥንቃቕን ብቕዓትን ክህልዎ ይድሊ።

- ጽቡቕ ምንዮት፡- ንኹሎም ክትሕግዝ ኣይትኸእልን፡ ንኹሎም ግን ጽቡቕ ተመነየሎም። እዚ ከኣ ጭቡጥ ነገር ዘይኮነስ ሓፈሻዊ ጽቡቕ ምንዮት፡ውን ዓብይ ደገፍ፡።
- ናይቶም ሰባት ኣዝዩ ዘሰንብድ ቅድመ-ታሪኽ ብዙሕ ጊዜ ክትሰምዕ ኢኻ፡ ብወገንካ እቲ ሕማቕ ኩነታት ሕሉፍ ስለዝኾነ፡ ንሱ፡ውን ከም ዝሓለፎ ክንጸረልካ ይግባእ።
- ሃንደበታው ስንባደኣዊ ጸቕጢ ንኹሉ ኣየጠቓልልን፡። ሕማም ድሕሪ ስንባደኣዊ ጸቕጢ ነቲ ናይ ንቕሓት ኩነታት ዓቕሊ ኣጽቢቡ/ኣኸቢዱ ካብቲ ድሕሪ ስንባደኣዊ ጸቕጢ ወጻኢ ዓለም ብተግባር ክነብር ይሕሰብ፡ ኣብዚ ለውጥን መፍትሕን ዘለዎ ዓለም ፣ ጽቡቕን ጠቓምን ነገር ዝርከባ ብሓገዝ ኣካላዊ ተክኒክ፡ መልከዐኛ ምኃንን ብንቕሓት ምዝናይን ይድሊ (ጥብቆ ተወከስ)። ብቕዓት ተውህቦኻ፡ ዕርክነትን ዘጥረኻዮ ናይ ምዝንጋዕ ልምድን ብግቡእ ዓቅብ።
- ንዝግበር ለውጢ ብጽቡቕ ረኣዮ፡ ነቶም ግዳያት ሕማም ድሕሪ ስንባደኣዊ ጸቕጢ ዓለም ኣዝዩ ጽንኩርን መፍትሒ ዘይብሉን ኩነታት ከይኑ ይረኣዮም። ስለዚ ንስኻ ከም ሓጋዚ/ኣላዪ መሰረት ምስቶም ግዳያት ንዝኾነ ዝርኣ ምልክታት ለውጢ ብንቕሓት ተዓዘቡዎ፡ ንዓኻን ንተሓገዝትን እቲ ጽንኩር ኩነታት ከይሓለፈ ዘይተርፍ ምኃን መረጋገጺ፡።

- ብግዳያት መንጸግቲ ከጋጥመካ ከሎ፡ ብሕታዊ ንዓኽ ጌርካ አይትውሰዶ፤ ብግልጽን ርህራሀን ቅንዕናን እንተቆረብካ፡ ብዝበለጸ ነቲ ኩነታት ክትርድኦ ትኽእል። ነዚ ጽሑፍ ደጊምካ ከተንብቦ ትኽእል ኢኽ። ብድሕሪ ሕጻም ስንባደአዊ ጸቕጢ መጥቃዕቲ፡ ሰባት የዕገርግፋ፡ ሓገዝ ካብ ምፍራሕ ፈልዮም አይርእዩን።

14.

እንተኾነ ግን ሓደ ሓደ ጊዜ'ውን ድሕሪ ብዙሕ ዓመታት ንሓዲር ጊዜ ዘጋጥሞም ርህራሀ ዝነብሮ ርክብ፡ ተስፋ ዝህብ ጦብላሕታ ስለዝገድፈሎም፡ ይገልጹ። ዋላ'ኪ ንስኽ ብቕጥታ ውጽኢት ዓወት እንተ ዘይተራእየካን ገለ ጊዘያት'ውን ፈሺሉ እንተ በልካ፡ ናትካ ምትእትታው ወይ ምትሕብባር ብጣዕሚ ኣገዳሲ'ዩ።

- ልዕሊ ኹሉ ንጽቡቕ ስምዒት ኣካላትካ ሕሰብ!

8.ሓዘን

ሓዘን ማለት ሕዙን ብሞት፡ ብናፍቕት፡ መንፈሳዊ ቃንዛ'ዩ። ምልክታት ሓዘን ብዙሕ'ዩ፤

ሕጻም ቅዛነ፡ ዕረፍቲ ኣልበነት፡ ሽውሃት-ኣልበ፡ ድቃስ-ኣልበ፡ ቃንዛ ርእሲ፡ ንዘጋጠመ ኩነታት ክትቅበል ዘይምድላይ፡ ጸገም ቱሽረተ-ኣልበ፡ ድኻም፡ ብኸያት፡ ናይ ሕርቃንን ስምዒትን ጋሻነትን እዮም።

ሓዘን ማለት፡ ብኸሳራን ጓሂን ዘጋጥም መጠነኛ ኩነታት ደቂሰባት'ዩ። ብጣዕሚ እተፍቅሮ ሰብ፡ ኣዕፍኽ፡ ትውልዲ ሃገር፡ ንብረት፡ ዘይከውን ነገር ወይ ምስሊ-ሓሶት ምሕሰብ ዘይምኽል ክትከስር ከሎኽ የጋጥም። ኣብ ልዕሊ ደቂሰባት ርህራሀን ተስፋን ክትቆርጽ ከሎኽ ዝስምዓካ ሓዘን፡ ብዛዕባ ጽልእ ሓዘን ክስምዓካ ከሎን'ዩ። ሓዘን ብዙሕ ገጻት ዘለዎ መሕወይን ቅዱስን፡ ነዊሕ ጊዜ ዝወስድን ኣድካምን ጠቓምን መስርሕ'ዩ። ስለዚ ኣብ ጀርመን ባዕሉ ዝኸኣለ ናይ ሓዘን ስራሕ ተባሂሉ ይጽዋዕ።

እቲ ብኸቢድ ስንባደአዊ ጸቕጢ መጉዳእቲ ዝተኸሰቶ ነፍሳዊ ለውጢ ኣይሓውን'ዩ። ውሽጣዊ ዓለም ናይቲ ብስንባደአዊ ጸቕጢ ዝተፈጥረ ጉድኣት ናብቲ ንቡር ቀደሙ ደረጃ ክምለስ ዳርጋ ኣይክእልን'ዩ።

ሓዘኑ ብግቡእ ዘሕለፈ ሰብ መጨረሻ ኣብ ውድዓዊ ተሞክሮ ምግምጋም ይበጽሕ፣ ካብ ሃገሩ ዝተሰደደ ሰብ ከኣ ዝገፍሐ ኣድማሳዊ ተሞክሮ የማዕብልን ድሕር'ዚ ትግባረ'ዚ ድማ ዓሚቕ ርህራህን ዓሚቕ ግሉጽነትን ከጥሪ ይበቅዕ፣ ንዕዉት ክልተኣውን ብዝሓብህልታትን ኣብ ዘለዎ ሕብረተ-ሰብ ከኣ ብውህደት ንምንባር ዘማልእ ኣገዳሲ ትሕተ-ቅርጺ ይኸኖ።

15.

9. መመላእታ

9.1. ንብርቱዕ ግንዛቦን ድልደላን ኣካላት ዝጠቅም ቀሊል ኣካላዊ ልምምድ

ከምዚ ዓይነት ልምምድ ነቶም ስንባደአዊ ጸቕጢ ዘጥቅዖም ሰባትን ነቶም ቀዳማይ ረዲኤት ዝህቡ ኣለይቶምን ብማዕረ ዝጠቕም'ዩ፣ ንኣካላዊ ኣቓልቦ ካብ ዝተደባለቐ /ሕንፍሽፍሽ ዝበለ ስምዒት ምእንቲ ክከላኸል፣ ኣብቶም ስንባደአዊ ጸቕጢ ዘለዎም እናተደጋገመ ክርኣ ዝኸእል'ዩ።

(እዚ ዝተዘበረቐ/ብትንትን ዝበለ ሓፈሻዊ ኩነታት ስምዒት፡ ነቲ ህሉው ልሕሉሕ ኣካላዊ ስምዒት'ውን ከም ዘይህሉ ወይ ኣዝዩ ድኹም ስምዒት ኮይኑ ክርኣ ክገብሮ ይኸእል ይኸውን።)

- ሙቕት ንምርካብ፡ ውዑይ ማይ ወይ ሸሂ ምስታይ።
- ብሓዘን ወይ ድኻም ናይ ስቓይ ኣውያት „ዓሕ“ ምባል።
- ጽፍሒ ሓደ-ኢድ ኣብ ደረት ልቢ፡ እቲ ካልእ ድማ ኣብ ከብዲ ምሓዝ።
- ምሉእ ኣካላት (ምንውናው) ምንጋፍ።

- ናብዝን ናብትን ብምዝዋር ኣካላት ሓበሬታ ይቕበልሎም፡ ኣነ እሱር ኣይኮንኩን፤ ኣነ ዳግማይ ክሃድም ይኸእል፣ ስለዝብል፤ እዚ ድማ ከይፈርኹ ይሕግዝ።
- ናይ ጭዋዳታት ምስሓሓብ ልምምድ፡ ንኣቓልቦ ኣካላት የሓይል።
- ምጥፍጣፍ ኣካላት፡ ንስምዒት ዶብ-ክፍለ-ኣካላት ምፍላይ ይሕግዝ።
- ምንባሃቕ፡ ንመንዘዕቲ ሰሮቶኒን (ሆርሞን ሓጎስ) ይደፋፍእ፤ ነቲ ህዱእ መልሰ-ግብሪ ዝኣሊ መትኒ-ቫንስ ደረዘ ሚዛናዊ ስምዒት ክህሉ ይሕግዝን ንውህደታዊ ስራሕ ይዕድምን። እዚ ኩነታት፣ዚ ከኣ ነቲ ልፋጫዊ ቆርቦት ስለዘተርክሶ፡ ውሽጣዊ መስርሕ ኣካላት ዳግማይ ብዘይ ጸገም ከም ዝሰላሰል ይኸውን። እዚ ብመነጽር ምብርባር ዋህዮታት መትንታትን ምዝካርን ክርኣ ከሎ፡ ናብ ርህራህን ጽቡቕ ዝምድናን የዘኸኸር።
- ናይ መጻኢ ዕላማ ምህላው፡ ንጸረ-ፍርሓት ሓጋዚ፣ዩ (ርእስ ምትእምማን የደልድል)፡ ብፍላይ ከኣ ምስ ዓሚቕን ብርቱዕን ኣተነፋፍሳ ተደሚሩ።
- ብርቱዕ ኣተነፋፍሳ፡ ምስቲ ንቕድሚት ዝጥምት መደብ ተኣሳሲሩ ዝኸይድ ጽቡቕ ውጽኢት ዘርኢ ጸረ-ፍርሓት፣ዩ። ከብዲ-ኢድ ኣብ ትሕቲ-ጡብ እትርከብ ጭዋዳዊት ኣካል ትንፋስ (ዲያፍራም) ምሓዝ፡ ካብ መዓሙቕ ከብዲ ዝወጸ ብሓገዝ ዲያፍራም ንግዳም ብኣፍንጫ ምትንፋስ፣ዩ።
- ንቕልጡፍ ብሕታዊ ህላወ ዘደልድልን ንኣቓልቦ ዝሕግዝን ሰለስተ ክፋል ዘለዎ ልምምድ፡-

16.

1. ንላዕሊ ዝርኢ ዝተኸፍተ ከብዲ-ኢድ ኣብ ክልተ ሰለፍ ነቕምጦ፤ ኣብቲ ውሽጢ ተኸፊቱ ዘሎ ከብዲ-ኢድ ንፋስ ይነፍስ ከም ዘሎ ይስምዓና። ሕጂ እቲ ኣብ ውሽጥና ዘሎ ሕማቕ ስምዒት፡ ብኸብዲ-ኢድና ኣቢሉ፡ ከም ጸሊም ትኪ-ሽጋራ ንላዕሊ በኒኑ፡ ካብ ነብስና ከም ዝወጽእ ንገምት።
2. ብሓሳብና ኣብ መሬት ጉዝጉዝ ጌርና ብኸብዲ-እግርና ረጊጽና ምስ መሬት ከም ንራኸብ ንገምት፤ ካብ ከብዲ-እግርና ናብ መሬት ዝበቑሉ ናእሽቱ ሰራውር ንዓና ቀጥ-ኣቢሎም ኣብ መሬት ዘቕሙና ጌርና ንገምት።

3. አብ መጨረሻ ንፍትኖ፡ ብሓሳብ ኣብ ከብዲ-ኣእዳውን ከብዲ-ኣእጋርን ብማዕረ ኣድሂብና፡ ንሓዘን ወይ ድኻም መፋኸሲ „ዓሕ“ ንበል።

- ናይ ጽጌረዳ ዑንቕኢ፡ ሓደ-ማላ፡ ሓደ-ተስቢሕን (ከም ናይ እምነት ባህልን ልምድን) ብቐጻሊ በእዳውካ በብሓደ (መድገምያ ዓይነት) ተሕልፎም። ነዚ ናይ ብዝሓ-ባህላዊ ልምምድ ኢልና ንጽውዖ፣ „ከይከድካ ከም ትኸይድ ሕሰብ“። እዚውን ኣብዛ ዓለም ኩሉ ነገር ከም ዝቀያየርን ተስፋ ከም ዘሎን የዘኻኸረና።

ሰብ ድማ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ዑንቀኢ ጽቡቕ ትምህርት ከም ዘሎ የስተውዕል።

9.2. መወከሲ ጽሑፋት

ነዚ መምሃሪ ሰነዳት ወይ መሰጥቲ ሕመረታት ዝቕጽሉ ጽሑፋት እዮም።

- LAY COUNSELLING – A TRAINER’S –
International Federation of Red Cross and Red Crescent societies.
- Dr. Julie Henderson: Embodying Well-being. AJZ-Verlag 2001.
- Renate Hochauf: Frühes Trauma und Strukturdefizit, Asanger Verlag 2012.
- U. Beckrath-Wilking, M. Biberacher, V. Dittmar, R. Wolf-Schmid:
Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik.
Jungfermann Verlag 2013.

ምስጋና

ዕላማ ናይ‘ዚ ንእሽቶይ ጽሑፍ‘ዚ ከም ውጽኢት ፈላጫ መደብ-ዕዮ፡ ነቶም ኣለይቲ ብቕንቋ፣ ስንባደኣዊ ጸቕጢ ዘጥቅዎም ሰባት መሰልጠኒ/መምሃሪ፣ ስለዚ ነቶም ኣብ ስልጠና ብተወፋይነትን ተስፋን ዝካፈሉ ሰባት ምስጋና ዝግብኦም ኣስማት እነሆ፡-

Hediye Abbasi, Neda Abbasi, Serdar Sheikmous, Majd Kaka, Fatemeh Rahimi, Moussa Garabet, Miasar Alaskar, Husam Shakir Mahmoud, Kahsay Teweldebrhan, Tsejaye Eyassu, Tesfagi Teklemariam ወዘተ።

ነታ ኣብ ጽቡቕ ክሸነ ጥዑምን ዘተሃራርፍን ምግቢ ትሰርሓልናን ትቕርበልናን ዝነበረት ወ/ሮ Gitte Hinzmänn እውን ኣመስግና።

Irene Willuweit ኣጋዚተይን መሓዛይን ብምሉእ ሓይልን ትሕዝቶኣዊ ብቕዓትን ዝገበረቶ ሓገዝ ኣመስግና።

ንMarlene Biberacherን Dr. Ulrike Beckrath-Wilkingን ከኣ ነቲ ንእሽቶይ መምሃሪ ጽሑፍ ኣንቢቦም ርእይቶ ብመሃቦም፡ ኣመስግን።

ንBirrell Walshን መምህራይ Dr. Julie Hendersonንን ንትሕዝቶ ጽሑፍ ቋንቋ እንግሊዝ ናይ መወዳእታ ጽማቕ እርማትን ምትዕርራይን ዘበርከትዎ፡ ኣመስግን።

ንፈላጊ መደብ-ዕዮ ብገንዘብ ዝተሓበበሩኒ ትካል ውሕስና (Münchner Rück Versicherung) ኣመስግን።

ንStefanie Peters, እውን ከም መራሒት ጉጅለን ብወለንታ ምቅርራብን ኣብ BRK Landsberg ትሕዝቶኣዊ ቅርጽን ምትዕርራይን፣ ብማዕራኡ ዝኸይድ ስልጠናን ምዕባለን ብዘይካ ናታ ሓገዝ እዚ መደብ ክካየድ ኣይምኸኣለን ነይሩ።

ጽሑፈይ ከም ቀጻሊ መሰልጠኒ መደብ-ዕዮ ብዓለም ለኻዊ ደረጃ ኮይኑ ከገልግል ኩልና ተስፋ ንገብር። ብዛዕባ ብቕዓትን ምሉእነትን ናይዚ ሰነድ’ዚ ኣብ ሕቶ ኣይቀርብን’ዩ፣ እንታይድኣ ከም ኣቕራርባን ኣብ ፍሉይ ባህልታት ዝተመርኮሰን ኮይኑ፡ ብኡ መሰረት ክሰፍሕ ዝኽእልን’ዩ።

ተሓትመ Lechmühlen ሚያዝያ 2017

Dr. med. Ulrike Wichtmann

Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Fachärztin für Psychosomatische Medizin/Psychoanalyse

U.Wichtmann@t-online.de