

ናይ ሕዮ ዕቕባ
ሰይተኛታት
ማሕበራዊ ውህደት



ምርሳዕ እንተ ዘይተኻእለ

ናይ ሓበሬታ ፓምፍሊት ብዛዕባ ሰንባደ ዝሰዓቦ ሕማም



Wer kommt,
ist da.

Initiative für
traumatisierte Flüchtlinge



Initiative für traumatisierte Flüchtlinge

እዚ ሓበሬታ ዝሓዘ ንኡስ-መጽሓፍ እዚ፡ ከም ኣካል ናይ ሓደ ኣብ ግዳያት ኣእምሮአዊ-በሰላ ዝኾኑ ስደተኛታት ዘተኮርን ብማሕበር ቀይሕ መስቀል ናይ ኣውራጃ ባሻሪያ ዝተወደበን ዶብ-ሰገር ተበግሶ ዝተዳለወ እዩ። ነዚ ብሓያለይ ቋንቋታት ዝተዳለወ ንኡስ-መጽሓፍ እዚ ከነሕትም ኩነ ኣብ ባሻርያን ጀርመንን ኣብ ጠቕሚ ንኸውዕል መመላእታታት ከንገብረሉ ንዝፈቐደልና ማሕበር ቀይሕ መስቀል ስዊዝ ነመስግን። እዚ ኣብ ግዳያት

ኣእምሮአዊ-በሰላ ዝኾኑ ስደተኛታት ዘተኮር - ብማሕበር ቀይሕ መስቀል ናይ ኣውራጃ ባሻሪያ ዝካየድ ተበግሶ እዚ ብመገዲ ልግሲ ዝመልኦም ውልቃውያን ወፊያታት ዝምወል እዩ።

እዚ ንኡስ-መጽሓፍ እዚ ግዳያት ኣእምሮአዊ በሰላ ንዝኾኑ ስደተኛታት ሓጋዚን ጠቓሚን ኩይኑ ክርከብ ተስፋና እዩ።



ቲዮ ዘልነር
ፕረዚደንት ማሕበር ቀይሕ መስቀል ባሻሪያ



ዎልፍጋንግ ኣበርማዩር
ምክትል ዘባዊ ኣካያዲ ስራሕ

እዚ ፓምፍለት ንመን እዩ ዝምልከት፡

እዚ ፓምፍለት ንስንባደ ዘጋጠም ሰባትን ቤተሰባምን እዩ ዝምልከት። ከም ኣብነታውያን ወከልቶም ኣቶ ቦ፡ ወይዘሮ ቦ ምስ ጓሎም ንጠቕስ። እዚኦም ስድራቤት ኣብዚ ፓምፍለት'ዚ ብቻላቶም ከሰንዩና እዮም፡ ኣብነት እንዳ ገበሩ ድማ ብዛዕባ ጠንቅን፡ ሳዕቤንን ምምካትን ሰንባደ ዝስዓቦ ሕማም ክሕብሩና እዮም። ብዝቕጽል ኣብዚ ፓምፍለት'ዚ ምሉእ ዝርዝር ዝሓዘ ጥርጉፍ ብቕጽነት

ዘለዎም ናይ ሓገዝን ኣማኻርነትን ዝውፊዩ ኣባይተ-ጽሕፈት ትረኽቡ።

እዞም ኣሳእል፡ ተወሳኺ መብርሂ/መረዳእታ ንምሃብ ኢልና ዝተጠቐምናሎም እዮም። እቶም ተጻሒፎም ዘለዉ ሓሳባት ኩነ ተመኰሮታት፡ ምስቶም ኣብ ስእል ዝረኣዩ ሰባት ዝኹነ ይኹን ምትእስሳር ዘለዎም ኣይኩኑን።




ትሕዝቶ

ስንባደን ሳዕቤናት ስንባደን.....	7
ዘሰንብድ ተምክሮታት እንታይ ክኾኑ ይኸእሉ፡	8
ናይ ስንባደ በሰላታት ከመይ ይመስሉ፡	9
ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም እንታይ እዩ፡.....	10
1. ዳግማይ ዝኸሪ	11
2. ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ.....	12
3. ምውዕዋዕን ሻቕሎትን.....	13
ውሽጣዊ ምፍልላይ ከም በሰላ ስንባደ.....	14
ቃንዛ ከም በሰላ ስንባደ.....	15
በሰላታት ስንባደ ንምሉእ ሰድራቤት ክጸልዎ ይኸእሉ እዩም.....	17
በሰላታት ስንባደ ንቐልዑን መንእሰያትን ከጋጥምዎም ይኸእሉ እዩም.....	18
በሰላታት ስንባደ ክሕከሙ ይኸእሉ እዮም.....	20
እዚ እም ኪሊላታትን ኣባይተ-ጽሕፈትን ክሕግዙ ይኸእሉ እዩም.....	22
ተወሳኺ ደገፍ ኣብዚ ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም.....	24
ኣብ ህጹጽ ኩነታት.....	25



ስንባደን ሳዕቤናት ስንባደን

 "ካብ ስርሐይ ናብ ገዛይ እናተመለስኩ እንክለኹ ናባይ ገጾም አነጻጻሪኛም ተኩሶም፤ ንጽብሒቱ እውን ልክዕ ከምኡ ኢጋጢሙኒ። ካብ'ዚ እዋን እዚ ንዳሓር፡ ናብ ደገ ምውጻእ ከፍርሓኒ ጀመረኛ። ዝኸሪ ናይ'ዚ ተመኰሮ እዚ ከሳብ ሕጂ እዩ ኣብ ኣእምሮይ ይመላለስ ሎሚ ኣብ ሃገራዊኛምን እናሃለኹ — ገና ድምጺ ናይ ተኸሳ እስምዓኒ፤ እቶም ናይ ሸውሓ ሰባት ገና ዘፋራርሑኒ ዘለዉ ኩይኑ ድማ እስምዓኒ።" (አቶ ቢ.)

ኣለዉ ኣስከፍቲ ነገራት ኣብ ናብራዊ ፍሉይ ኩነታት ከም ስምዒት ናይ ዓቢ ራዕዲ፡ መውጽኢ ዘይብሉ ጸበባን፡ ጭንቀትን ክፍንዉ ዝኸለሉ። ከምዚ ዓይነት ኢጋጣሚታት „Trauma“ ማለት ስናባደ ይበሃል። ኣሰንባዲ ኩነታት ንዘጋጠሞም፡ እዚ ተመክሮዚ ኣብ ስምዒትምን፡ ሓሳባቶምን፡ ሞራሎምን ንንውሕ ዝበለ ግዜ ክጸልፎም ይኸእል እዩ።

ኣሰንባዲ ተመክሮ ነፍስን ኣካላትን ክጎድእ ይኸእል እዩ። ኣካልዊ መጉዳእቲ ምብዛሕትኡ ብዓይኒ ጽቡቕ ክርእይ ስለ ዝኸእል ብሓካይም ክፍወስ ይኸእል እዩ። ኣብ ነፍሲ ዝወረዱ ቁስልታት ግን ስለ ዘይርአዩ፡ ብዙሕ ግዜ ኣይፍወስን ወይ ኣይሕከምን። ነቶም ዘጋጠሞም ዓቢ ስቓይ ይሕድረሎም፡ ከም ኣብነት ከምዚ ዓይነት ነገራት የስዕበሎም፤ ሻቕሎት፡ ቃንዛ፡ ናይ ድቃስ ጸገም፡ ናይ ራዕዲ ዝገዝአካ ከነታት ወይ ዲፕረሽን (ጭንቀት)። እቶም ብኸምዚ ዓይነት ነገራት ዝተተንከፉ፡ እታ ንብርቲ ዓለሞም ትቕየሮምን፡ ንብር ነገራቶም ከም ልሙድ ኮይኑ ኣይጸንሑምን።

ከምዚ ዝመስል ነፍሳዊ መጉዳእቲ ንንውሕ ዝበለ ግዜ እንተ ቐጸሉ፡ ናይ ስንባደ በሰላታት ይበሃል። ኣብ ዕለታዊ ናብራኽ የዛናብለካን ይዕንቅፈካን፡ ንክትጻወሮ ድማ ይኸብደካ። ናይ ስንባደ በሰላታት ክሕከሙ ይኸእሉ ኢዮም። ስለዚ ብዝተኸለለ መጠን ብእዋኑ ናብ ኪኢላ ምኽድ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ኸኣ እቲ ፈለማ ስጉምቲ እዩ፡ ምእንቲ ብዝግባእን ኣዐዋትን ክፍወስ፡ ከምኡ ኸኣ ሓይሊ ይህበካ ምእንቲ ሓዲሽ ሂወት ድሕሪ ስንባደኽ ክትጅምር።

 **ንምፍላጡ ጽቡቕ**
ንኹሎም ሰባት ኣሰንባዲ ተመክሮ ከጋጥሞም ይኸእል እዩ። ዳርጋ ነፍስወከፍ ሰብ ኣብ ሂወቱ ብውሑድ ሓደ ኣሰንባዲ ተመክሮ የሕልፍ። እንድሕር ነፍሳዊ ማህሰይቲ ተሪፉ፡ ክፍወስ ይኸእል እዩ። ብተኸለለኩም መጠን ብእዋኑ ናብ ኪኢላ ኪዱን ሓገዝ ድለዩን።

ዘሰንብድ ተምክሮታት እንታይ ከኾኑ ይኸእሉ።

ዘሰንብድ ተምክሮታት ሓፈሻዊ ንኹሎም ሰባት ናይ ነፍሲ ሾኽ ማለት ሰንባድ እዩ። እቲ ዘጋጠመ ንኸትርደኦ ከቢድ እዩ። ንኸትሰግሮ ኸኦ ቃልሲ እዩ። እቲ ናይ ሰንባድ ኩነታት፡ ባዕልኻ ብቐጥታ የጋጥመካ፡ ወይ ከም ምስክር ወላ እንተ ተዓዚብካዮ፡ ተገዳሲነቱ ሓደ እዩ።

ዝስዕቡ ኣጋጣሚታት ናይ ሰንባድ መምዘኒ ኾይኖም ይርከቡ፡

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

? ሰንባድ እንታይ እዩ።

ሰንባድ ማለት ከም ሓደ ፍሉይ ነገር ኮይኑ ኣጋጠሙ፡ ሓደ ሰብ ብውልቁ ከም ምስክር ኮይኑ፡ ወይ ብሓበሬታ ተኸፊሎ፡ ከቢድ ምፍርራሕ ከም ሞት፡ ወይ ከቢድ ኣካላዊ ማህሰይቲ፡ ወይ ጾታዊ ዓመጽ ተሞኪሩ።



ናይ ስንባደ በሰላታት ከመይ ይመስሉ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

አብ ዘሰንብድ ተመክሮ ኩሎም ሰባት ሓደ ዓይነት መርእዮ ኣይኾኑን ዘርእዩ። እዚ ባህርያዊ ደህንነት ስምዖን ስምዖን ወይ ድኹም ምዃን ዘራኹብ ይብሉን። ገሊኦም ሰባት ከምዚ ዝዓይነቱ ኹናታት ዳርጋ ብዘይ ማህሰይቲ ይሰግርዎ። ካልኣት ሰባት ድማ ብድሕሪኡ አብ ነፍሶምን ኣካላቶምን ይህሰዩ። ዘሰንብድ ተመክሮ ብኣጋጣሚ ዘይኾንሲ ብፍልጠት አብ ዝባንካ እንተ ተፈጸሙ፡ እምኹ ብተደጋጋሚ ክፍጸም ከሎ፡ ናይ ጥዕና ጸገም ንኸስዕበልካ ዝያዳ የስግእ።

ከቢድ ስክፍታዊ ተመክሮ ከጋጥም ከሎ፡ ሰባት ኣዝዩ ዝተፈላለዩ መርእዮ የርእዩ። ስንባደ ምስ ኣጋጠምም ብዙሓት ተነቓቓኒት ይስመዖም። ድሕሪ ስንባደ ጸገማት/ሕማማት ከጋጥሙ ከለዉ፡ ኣካልን ነፍሱን ባዕለን ንነብሲ ክፍውሳን ናብ ንቡር ጥዕና ንክምለሳን ይፍትና ከም ዘለዎ ምልክት የርእዩ።

ዘየቋርጽ ጸገማትን/ሕማማትን ይህልወካ እንተ ኣል፡ እቲ ዝምልከቶ ሰብ ነቲ ኣስካሊ ተመክሮ ጌና ብደምቢ ክሳገር ከም ዘይኾኑል የመልከት። ከምዚ ዘበሉ ሰባት ድሕሪ ኣሰንባዒ ተመክሮ ናይ ስንባደ በሰላታት የጥርዩ። ከም ኣብነት ራዕዲ ዝገዝእካ ኩነታት፡ ውሽጣዊ ምፍልላይ፡ (ገጽ 16)፡ ዲፕረሽን (ጭንቀት)፡ ናይ ድቃስ ጸገም፡ ኣካላዊ ጸገማት/ሕማማት፡ ምንጽርጸር፡ ናይ ርእሲ ቕትለት ሓሳብ። ገሊኦም ከም ዝገልጹዎ ድማ እንቢ ምባልን ርእሶም ወኪሎም ክገልጹ የጸግሞም። ብዙሕ ግዜ ጥራይ ትም ይብሉ፡ ካብ

መሓዞቶም ይፍለዩን፡ ነርእሶም ዋጋ ከም ዘይብሎም ጌሮም ይቆጽሩዎን። ሓደ ከብተን ብዙሕ ግዜ ዘጋጥማ ናይ ስንባደ በሰላታት፡ ስንባደ ዝሰዓቦ ሕማም ኮይኑ ይርከብ (Posttraumatische Belastungsstörung PTBS)።



ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም እንታይ እዩ፤



"ብተደጋጋሚ ኣሰካሕቲ ስእላታት ህድማና ኣብ ውሽጢ ይረኣዩ፡ ብፍላይ ኣብ ሊዩቲ ከምኡ ዮገበረኒ፡ እቲ ሽዑ ግዜ ዝነበረኒ ስምዒታት ከም ሃንደበት ይመጽእ፡ ነዚ ንኸጸሮ ዳርጋ ካብቲ ቀጻሊ ዘለኒ ናይ ሓቕን ናይ ርእሰን ቃንዛ ንላዕሊ ክጻወሮ ይኸብደኒ፡" (ወይዘሮ በ)

ብፍላይ „ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም“ እዩ ኣዘውቲኡ ከም ሳዕቤን ስንባደ ዘጋጥም፡ እዚ ሕማምዚ በዚኡን ሰለስተ ቀንዲ ምልክታት ይፍለጥ፤

1. ዳግማይ ዝኸሪ
2. ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ
3. ምውዕዋዕን ሻቕሎትን

እዞን ሰለስተ ምልክታት ኣብዞን ዝስዕባ ገጸት ብዝያዳ ከግለጻ እዮን፡፡



1. ዳግማይ ዝኸሪ


ተሃሰዩ ሰባት፡ ነቲ ዘጋጠመ ነገራት ክርስቶም ዘይምኽአሎም የሳቕዮም እዩ። ዝኸርታት ናይቲ ዘሰንብድ ተመክሮ፡ ወላ እንተ ዘይደሊኻዮም፡ መመሊሶም ይመላለሱ።


ዘሰንብድ ኣጋጣሚ ምስኣሕለፍካ፡ ዝኸርታት ብዛዕባ እቲ ሰንብድ ብተዳጋጋሚ ምስ ምስንኻላት ተአሳሲሮም ክበራበሩ ይኸእሉ እዮም። ኣብዚ እዋንዚ ኣብቶም ተሃሰዩ ሰባት ሓዲሽ ስምዒት ክብገስ ይኸእል፡ ማለት እቲ ኩነታት ከም ዳግማይ ዘሕልፉዎ ዘለዉ ኮይኑ ይስመዖም።

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

ኣሰንባዲ ተመክሮ ከም እንደገና ክረአየካ ከሎ ብርቱዕ ስምዒትን ከቢድ ፍርሕን ክስዕበልካ ይኸእል። ሽዑ ከምዚ ዝገብሮም ዘበሉ ንምሳሌ ኣዝዮም ይርህጹ፡ የንቀጥቅጡ፡ ኣብ ኣፍልጦም ድማ ከቢድ ጽቕጠት ይስመዖም። ኣብ ሓሳባቶም ነብሶም ምቁጽጻር ከምዝሰኣኑን፡ ኣእምሮኦም ይስሕቶ ከም ዘለዉ ኮይኑ ይመስሎም። ነዚ ኣብ ውሽጦም ከም ስእሊ ኮይኑ ዝርአዮም ኩነታት ደው ንምባል በዙሕ ግዜ ኣይኮነሎምን። ከምዚ ምዃኑ ድማ ኣዝዩ ትጉብሮ ይጨንቀካን፡ የሕፍረካን፡ የሕርቕካን።

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

 "ሃልሃልታ ናይቲ ዝቃጸል ዝነበረ ዝ መመሊሱ ይርአየኒ እም፡ ኣብቲ ዘሳቕዮኒ ዝኸርታትን ዝሓለፈ ነገራትን ተተሽሊ ይተርፍ። ብዙሕ ግዜ ለይቲ ባህሪ ይትሰእ እም ይፈርሕ።" (ጳሎም)

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

2. ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ

ከምዚ ዝወረዶም ሰባት ኩሉ ምስቲ ሕማቕ ተመክሮ ዝተሓሓዘ ዘበለ ክርስቲያን ናብኡ ገጾም ንኸይቐርቡን ኣዝዮም ይጽዕሩ። ዘሕለፉዎ ጠቕላላ ክርስቲያን ይደልዩ።

ከይፈተኻ ምዝካርን ምስኡ ዝተተሓሓዘ ስምዒታትን ኣዝዩ ኣሰካፊ ኢዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ዝወረዶም ዘበሉ ነቲ ኣሰካፊ ተመክሮ ዘዘከሮም ዘበለ ኣይቐርቡዎን። ክርስቲያን ድማ ይፍትኑ። ነቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ዘዘኻኸር ዘበለ ንምሳሌ ሓሳባት፡ ስምዒታት፡ ቦታታት፡ ንጥፊታት፡ ሰባት ወይ ኩነታት ክኸውን ይኸእል። ብዙሕ ሳዕ ግን ኣይኾነልካን።

ሰለዚ ብዙሓት ተተንከፍቲ ብዝያዳ ካብ ሰብ ይርሕቁ፡ ማስ ካልኣት ሰባት ክሓብሩ ኣይደልዩን። ብሰንኪ ከምዚ ምግባር ጽቡቕ ተመክሮታት ይሓልፈካ፡ ናይ ሂወት ሓጎስ ውን የምልጠካ። ቀደም ኣድላይን ኣገዳስን ትረኽቦ ዝነበርካ፡ ወይ ደስታ ትረኽበሉ ዝነበርካ ዘበለ ካብ ሎሚ ንጽባሕ ትርጉም ዘይብሉ ኮይኑ ይርእዩካ። ስምዒታትካ በዚ መገዲ ዚ ክደከም ይኸእል። ንምሳሌ ስድራቤትካ ከም ቀደምካ ክተፍቅሮም ዘይትኸእል ትኸውን። ንሂወትካ ትምኒት፡ ሓሳብን መደብን፡ ዘይብልካ ትኸውን።



"ምስ ሰብ ዳርጋ ፍጹም ኣይዛረብን እዮ፡ ብዛዕባ እቲ ኣሰካፊ ዘጋጠመኒ ይኹን ብዛዕባ ዕለታዊ ነገር ብዘየገድስ፡ እቲ ዘጋጠመኒ ጠቕላላ ክርስቲያን ምፈተኹ፡ ግን ከላ ኣይኾነለይን።" (ኣቶ በ)



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ካብቲ ኣሰካፊ ተመክሮ ዘዘኻኸር ኩነታት ምእላይ፡ ኣብ መጀመርያ ጽቡቕ መርእዮ ክኸውን ይኸእል። ንነብሱ ካብ ዳግማይ ሰንባደ ክከላኸል ዝኸእል፡ ብኡ ኣቢሉ ህላውነቱ የረጋግጽ ማለት እዩ። ይኹን ደኣ እምበር፡ ቀጻሊ ብዘይምቕራብን ምሽፋንን፡ ነቲ ኣሰቃዩ ተመክሮ ክትኻራኸር ኣይትኸእልን እሞ ሰለዚ ነቲ ሰንባደ ክትሓልፎ ዘይትኸእል ትኸውን። ኣብ ርእሲኡ ካብ ዕለታዊ ናብራ ብምንስሓብ ርክብካ ምስ ኣብ ኣካባቢኻ ዝርከቡ ሰባት ይቋረጽ። ኣብ ከምዙ ዓይነት ኩነታት ናብ ኪኢላ ምኻድ ኣዝዩ ኣድላይን ኣገዳስን እዩ።



3. ምውዕዋዕን ሻቆሎትን

ከምዚ ዝወረደም ይሸበሩ፡ ይሻቆሉ፡ ብቐሊል ይሰንቡዱ፡ ድቃስ ድማ ይሰእኑ።

ናይ ስንባደ ዝስዓባ ሕማም ዘሕደሩ ሰባት ኣዝዮም ይጥንቀቑን ከባቢኦም ውን ብምስትውዓል ይከታተሉን። ኩሉ እዋን ኣብ ትጠንቀቕ ይርከቡ፣ ሓደገኛ ክኸውን ዝኸእል ነገር ብቐጽብት ንኸለልዩዎን፡ ከዝኸኸርም ዝኸእል ነገር ንኸይቐርቡን ቀጻሊ ይጥንቀቑ። ብምሒር ሻቆሎትን ስክፍታን ኣካላዊ መርእዮ ተሰብብ። ብዙሓት ከምዚ ዝወረደም ናይ ምድቃስ ጸገም ከም ዘለዎም ይገልጹ። ምሽት ናይ ድቅስ ምውሳድ ጸገም የጋጥሞም፡ ለይቲ ድማ መመሊሶም እንዳ ረሃጹ ምስ ከቢድ ህርመት ልቢ ይበራብሩ። ንግሆ ድኻምን ስልክየን ይስመዖም፡ ንክቐልቡ ውን ይኸብደም። ኣብ ርእሲኡ ብዙሓት ከም ዝገልጹዎ፡ ቀደም ዘይጠባዮም ዝኾነ፡ ድሕሪ እቲ ስንባደ ቀልጢፎም ይሓርቁን፡ ብንእሸተይ ነገር ኣዝዮም የንጸርጽሩ። ብዙሓት ድማ፡ ቀደም ዘይንበር፡ ድሕሪ እቲ ኣስንባዒ ተመክሮ ብቐሊል ከም ዝሰንቡዱ ይገልጹ።

i ንምፍላጡ ጽብቕ

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

"ብውሽጢይ ቀጻሊ ዝገብሮ ይጠፍኣኒ፡ ይርበሽ ድማ። ከኒና ወላ እንተ ወሰድኹ ዳርጋ ኣይድቅስን እዩ። ኣብ ዓራተይ ኮይነ የንቀጥቅጥ፡ ርእሰይ የሕምመኒ፡ ምእንቲ ምስ ወግሐ ከትሰእ፡ ከሳዕ ዝወግሕ፡ ዓቕሊ ስኢን ይጽበይ።" (ወይዘሮ በ)

ብጥርጉፍ ብዛዕባ ስንባደ ዝስዓባ ሕማም

እዚ መግለጺ ናይ እዚኡን ሰለስተ ምልክታት፡ ስንባደ ዘስዓባ ሕማም ብዙሕ ዓይነት ጸገማት ከም ዘጠቓልል የረድእ። እቲ ጸገማት/ሕማማት ምስ ስንባደ ምትእስሳር ከም ዘለዎ ብዙሕ ግዜ ከይተፈልጠ ይጸንሕ። በዚ ምኽንያት'ዚ ነቲ ኣሰካሒ ዝኸሪ ክትሰዕሮ ከም ዘይትኸእልን፡ ኣእምሮኻ ትሰሕት ከም ዘለኻን ኮይኑ ይስመዓካ። ብዙሓት ዘጋጠሞም ዋላ እኳ ንባዕሎም ተጠቓቅቲ እንክለወ፡ ወራዳዎምን ተሃሳይምን ንኸንሱም፡ በደሎም ኮይኑ ከም ዝስመዖምን፡ እቲ ኣብ እዋን ዘሰንቡድ ተመክሮ ዘጋጠመ ከም ዘሕፍሮምን ይገልጹ።

i ንምፍላጡ ጽብቕ

ስንባደ ዘስዓባ ሕማም ብዙሕ ዓይነት መልክዕ/ገጽ ኣለዎ። ኩሉ ዓይነት መርእዮን ስምዒታትን ዝውቑርን ርዳእን ናይ „ዘይንበር“ ኩነታት መልሲ እዩ። እዚ ድማ ኣካልን ነፍስን፡ ነቲ ዘሰንቡድ ተመክሮ ክሓልፍኡን፡ ንሱ ዘስዓባ ነፍሰዊ ቕስሊ ክፍውሳን ይጽዕራ ከም ዘለዎ የመልከት።

ውሽጣዊ ምፍልላይ ከም በሰላ ስንባደ

ዝተነድኡ እቲ ኑቡር ናይ ምስትውዓል ባህርያቶም ይቐየር እም እዚ ኸእ የሳቕዮም፡ ስምዒቶምን ኑብሶምን ከም ዝደንዘዘን፡ ከም ዘይፈልጡዎ፡ ከምዘይ ባዕሎም ዓይነት ኮይኑ ይረአዮም። እዚ ኩነት'ዚ ብቻላት ክኢላታት "Dissoziation" ማለት ውሽጣዊ ምፍልላይ ይበሃል።

"ብዙሕ ግዜ ውሽጣዊ ባደነት ይስመዓኒ፡ ንነብሰይ ድማ ኣይለሊዮን ። ከሳዕ ክፋላት ኣካላተይ ጽቢቕ ጌሩ ከም ዘይስመዓኒ ክበጽሕ ይኸእል።"
(አቶ በ)

ውሽጣዊ ምፍልላይ ብብዝሒ ከም በሰላ ስናባደ ይፍለጥ ገሊጻም ከምዚ ጉድኣት ዝሰባቡሎም ከም ዝገልጽዎ፡ ስምዒቶም፡ ኑብሶም ወይ ግብርም ድሕሪ'ቲ ስንባደ ሃንደበት እቲ ዝነበረ ምስትውዓሎም ካልኦ ኮይኑ ከም ዝርአዮምን፡ ከም ቀደምም ከም ዘይኾኑን ይገልጹ። እዚ ድማ ብዙሕ ግዜ ዝተለወጠ ርድኢት ኮይኑ ይርከብ፡ ከም ብግመ ዝተዓፈንካ ወይ ድሕሪ ቤትሮ ዘለኻ። ንምሳሌ ከም ሃንደበት እንታይ ትገብር ከም ዝጸናሕካ፡ ኣባይ ልክዕ ከም ዘለኻ ወይ ከመይ ጌርካ ናብዚ ቦታ'ዚ ከም ዝመጸእኻ ይጠፍኣካ። እትፈልጦም ቦታታትን ሰባቲን ከም ዘይትፈልጦምን ከም ዘይከወናት ግና ኮይኖም ይረአዮኻ። ወላ ኣካላትካ ከማን ክጽልዎ ይኸእል እዩ፡ ከም ዘይናትካን ከምዘይትፈልጡን ኮይኑ ይስመዓካ። ከምዚ ዝገብርም፡ ሓሓሊፉ ድማ ኑብሶም ኸቋጸጸሩ ከም ዝይኸእሉ ኮይኑ ይስመዖም፡ ኣሸንጉሊት ምኪኖም ይስመዖም። ወይ ድማ ውሽጣዊ ደረቕነት ይማርኸካ፡ ከትንቀሳቕስ እውን ዘይትኸእል ትኸውን።

እዚ ስምዒትን፡ ስምዒት ኣካላትካን ኣዝዩ የጽልኣካን የፍርሓካን። ከምዚ ዘጋጠምም ሓደ ሓደ ግዜ፡ ነዚ

ኩነታት'ዚ ከዛዝምዎ ይደልዩ፡ እቲ ከም ዘዘመዚ ዝጥቀሙሉ ኸእ፡ ኣብ ኑብስኻ ባዕልኻ ቃንዛ ምውራድ ይኸውን።

? **ርድኢትን ኣቕልቦን ንምንታይ ክልወጥ ይኸእል፡**
ለውጢ ኣቕልቦ (ውሽጣዊ ምፍልላይ) ሓደ ኣድላዩ ዝኾነ ናይ ምንባር ዕዮታት ኣካላትና እዩ። ሓደ ምፍርራሕ፡ ንኣብነት ኣብ ግዜ ስንባደ፡ ኣዝዩ እንተ ኸቢዱ፡ ኣካላትካ ይደርቑ/ይድንዘዘ፡ ምሕሳብካ የቋርጽ፡ ቃንዝ ወይ ስምዒታት ድማ ኣይፍለጠካን። በዚ መገዲ'ዚ፡ እቲ ዘጓንፎ ዘሎ ሰብ ምቅላስ ወይ ምህዳም መምዩ ክውስን ይኸእል። ክልቲኡ ተስፋ ዘይብሉ እንተ ኾይኑ፡ ኣካላትካ ይደርቑ/ይድንዘዘ። እዚ ናይ ምክልኻል ተኸእሎ'ዚ፡ ማለት ድሕሪ ስንባደ ምድንዘዘ፡ ኣካላትካ ኣብ ዝኸሪ የትርፎ እም፡ ወላ ድሕሪ ዓመታት ከይተረፈ፡ እቲ ስንባደ ከዝከረካ ከሎ እዚ መርእዮታት እንደገና ይምለሰካ። ብዙሕ ግዜ ኣብ ዕለታዊ ናብራኻ ኣብ ዘጋጥመካ ኣሰካፊ ኩነታት፡ ብቐጽበት ከምኡ ይገብረካ። ከምዚ ዝገብርም ዘበሉ ኣብዚ ኩነታት'ዚ ተግባራቶም ምቀጻጻር ከም ዝስእኑ ይገልጹ። ወይ ድማ ብንቕሓት ምስትውዓል ከም ዘሸግሮምን፡ ጎደሎ ዝኸሪ ከም ዘለዎምን ይገልጹ። ከምኡ ውን ናይ ግዜ ስምዒት ክልወጥ ይኸእል (ዝሒል ምንቅስቓስ፡ ካም ናይ ፊልም)።

ቃንዛ ከም በሰላ ስንባደ፤



- ናይ ሕቕ ቃንዛ፡ ናይ እግርን ሰለፍን ቃንዛ
- ቃንዛ መላግብን ሕማም ርእሰን
- ናይ ኩብድን ስቶሞኮን ጸገም፡ ናይ ክርሲ ጸገም/ቃንዛ
- ቃንዛ ኣብ ምሻን
- ሕማም ርእሲ

ብዙሓት ከምዚ ዝገብሮም ቃንዝእም ኣዝዩ ጽኑዕ ኮይኑ ይስመዖም፡ ብቐጻልነት ካብ ቃንዛ ነጻ ከኾኑ 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 ዝተኣሳሰር ምዃናምን፡ ነሓድሕዶም እውን ስለ ዝጸለው ምዃናም እዩ።

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

"ናይ ጥዕና ጸገማተይ ነብሰይ ኣጽሊኡኒ፤ ንምንታይ ኣብ ውሕሰነት ዘለዎ ቦታ እንኮላና 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 ግዜ ሕዳር ኣካላዊ ቃንዛ ኣልዎም። ብዙሕ ግዜ እዘን ዝስዕባ ዓይነት ቃንዛ ይጥቀሳ፤

ተወሳኺ እዚ ጸገማት ኣጸቢቐ ክብርትዕ ይኸእል፡ እዚ ማለት እቲ ቃንዛ ምስቲ ኣሰንባዲ ነገራት ምትእስሳር ስለ ዘለዎ እዩ። ከም ኣብነት ኣብቲ ስቕያትን መግረፍትን ዝተፈጸሙኩ ክፋል ኣካላትካ ይቐንዝወካ፡ ዋላ ኣብ ራጂ ዘይረእ እንክሎ። እቲ ህላዊ ቃንዛ መመሊሱ ናብቲ ቃንዛዊ ስንባዴ ዝኾነ ዝኸርታት ይምርሓካ፡ ከምኡ ኹእ ኣካላትካ ከም እቲ ነገራት መሊሱ ከም ዝዝክሮ ዘሎ ይኸውን። እዚ „ኣብ ዘለኻዮ ኮይንካ እንደገና ምመካር“ ንብዙሓት ኣዝዩ የሰክፎም።

ሕዳር ቃንዛ ብምህላው፡ ንብዙሓት ተለክፍቲ፡ ከም ዘይንጡፍነትን ኣንሳሓብትን ንክኾኑ ይመርሖም፡ ካብ ስድራቤቶምን መሓዙቶምን ከምዝርሕቁን፡ ተስፋ ከም ዝቐርጹን ይገብሮም። ገሊኦም 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።

i **ንምፍላጡ ጽብቕ**
ብዙሓት ስንቢደ ዝተሞከሩ፡ ጐኒጐኒ ምስቲ ነፍሳዊ ምልክታት ስንባደ ዘሰዓቦ ሕግም፡ ተወሳኺ ጽኑዕ ቃንዛ ኣለዎም። ስትረስ ሻቕሎት ይሰዕብ፡ ሻቕሎት ቅንዛ፡ ቃንዛ ድማ ስትረስ ይሰዕብ። ኣካላትን፡ ነፍስን ህላዊ ኩነታት ናብራን መነባብሮን ኣጸቢቑ ዝተኣሳሰረ ስለ ዝኾነ፡ ሕዳር ቃንዛ ኩሉ ግዜ ዝተፈላለዩ ምኽንያት ኣለዎ።



በሰላታት ስንባደ ንምሉእ ስድራቤት ክጸልዎ ይኸእሉ እዩም



"ኣዘየ ካብ ሰብ ተፈልዖ እየ ዝነበር፡ ካብ ዝይ ድማ ዳርጋ ኣይወጽእን እየ፡ ርክብ ምስ ኣካባቢያይ ኣይደሊን እየ፡ ብዙሕ ግዜ ንምንም ክጸልወ ኣይኸእልን፡ ንብዓልት ቤተይ፡ ንጓለይ ክምኡ ውን ንነብሰይ ክጸልወ ዘይኸእል ይኸውን።" (ኣቶ በ)

ስምዒታት ከም ናይ መራኽቢ ቢንዮ ምስ ኣብ ኣካባቢና ዝርከቡ ሰባት እዮም። ስምዒታትት ናይ ስንባደ ዘጋጠሞም ሰባት ብዙሕ ሳዕ ይቐየር። ገሊጻም ከምዚ ዝገብሮም፡ ስምዒቶም ጥቕላላ ከም ዝጠፍኦ ኮይኑ ይስመዖም። እዚ ድማ ኣብ ምስ ሰብ ርክብ ምግባር የጸግሞም። እዚ ሳዕቤናት እዚ ነቶም ከምዚ ዝገብሮም ጥራይ ዘይኾነ፡ ከም ተወሳኺ ንቤተሰቦምን መሓዙቶምን ድማ የሳቑሩም። 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 ቀደምም ስምዒታዊ ርክብ ምህላው ብዙሕ ሳዕ ኣይኮነሎምን። ንደቆም ጸር ክኾናም ስለ ዘይደልዩን፡ ካብቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ክኸልሉዎም እውን ስለ ዝደልዩ፡ ምስ ደቆም ብዛዕባ እቲ ዝሓለፈን ብዛዕባ እቲ ስንባደን ኣይዛረቡን። ስምዒታዊ ኣቕልቦ ቆልዑ ኣዝዩ ንቕሕ እዩ። ወላ እኳ ብዛዕባ እቲ ጉዳይቲ ዘረባ እንተ ዘይሃለው፡ ስትረስ

ወለደም ይስመዖም እዩ። በዚ መገዲ'ዚ ስንባደ ወለዲ ንደቆም ክጸልዎም ይኸእል እዩ። ወላ እኳ ንባዕሎም ስንባደ ኣየጋጠሞም፡ ፍርሕን ናይ ስትረስ ምልክትን የበግሰሎም።

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

i **ንምፍላጡ ጽቡቕ**
ደቅን ቤተሰብን ናይ ስንባደ ዝተሞከሩ ሰባት ከማን ሓገዝን ምኽርን ኪኢላታት ይድሊዮም እዩ። ለውጢ ኣብ ስምዒታትን ጠባይን ናይ ስንባደ ዘጋጠም ቤተሰቦም፡ ብዙሕ ሳዕ የሸግሮም። ስንባደ ዘጋጠምን ቤተሰቦምን ብስምዒቶም ንንሓድሕዶም ከም ጓኖት ናይ ምዃን ስምዒት ይሕድሩ።

በሰላታት ስንባደ ንቕልዑን መንእሰያትን ከጋትሞዎም ይኸእሉ እዩም

"ጸላይ ብሃንደበት ለይቲ ድቃስ ኣብዩዎ። ኣብ ጸልማት ትፈርሕን ብዙሕ ሳዕ ትበኪይን ኮይና። ከብደይ ኣሕሚሙኒ ትብል። ሸውሃታ ድማ ተዓጽዩ። ኣብ ቤት ትምህርቲ ነጥብታታን ዓቕማን እንዳ ደኸመ ይኸይድ ኣሎ። እንታይ እያ ኸይና ኢላ ነብሳይ ይሓታ።" (ወይዘሮ በ)



ብሰንኪ እዚ ምኽንያት ጭንቅን ስቓይን ናይ ዘሰንብድ ዘጋጠሞም ቆልዑ ምልላይን ብቐዕ ሓገዝ ምውፋይን ኣዘዩ ኣድላይን ኣገዳስን እዩ። እዚ ምልላይ ስንባድ ቆልዑን ብቐዕ ሓገዝ ምውፋይን ግን፡ ወለዲ ጸገማት ደቆም ክጠቕሱዎ ስለ ዘይደልዩ ብዙሕ ሳዕ ክንድ፡ቲ ዘድሊ ኮይኑ ኣይርከብን። እቲ ፍርሒ ኣዘዩ ዓቢ ኮይኑ ይርከብ። ምኽንያቱ እቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ንደቕኻ ዘምጸአሎም ሳዓቤን ምምዕዳው፡ ንወለዲ ብዙሕ ግዜ ምስ ናይ ብሕቶም ስንባደ የጋራጭዎም።

ኣብ ምልክት ሕማም ቆልዑ ብዙሕ ግዜ ካብ ናይ ዓቢይቲ ዝተፈለየ መርእዮ የርእዩ፡

- ናይ ፍርሒ መርእዮን፡ ራዕድን ከምኡ ውን ናይ ድቃስ ጸገማት ምስ ሕማቕ ሕልሚ
- ምንስሓብን፡ ሞራል ምውዳቕን፡ ሓዘንን
- ፍትውነትን ናይ ሂወት ሓገስን ድሩት ይኸውን
- ጸገማት/ሕማማት ከም ቅርጻት 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

ኣሰካሒ ተመክሮ ኣብ ወለዲ ጥራይ ዘይኾነሲ፡ ኣብ ደቆም ከማን ስንባደ የሕድር። እዚ ህሉው ነገራት ብጣዕሚ ሕማቕ እዩ፡ ምኽንያቱ ቆልዑ ኣብ ግዜ ምዕባለ ስለ ዘልዉን፡ ከምኡ እውን ብጣዕሚ ተሃሰይትን፡ ሓገዝን ዓቕምን ዘይብሎም ብምዃንም፡ ንቕልዑ ኣዘዩ ሕማቕ እዩ።



ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም ንዓቢይቲ ጥራይ ድዩ

ዘጋጥሞም፤

አይፋልን! ንቕጽልዎን መንእሰያትን ከማን ከጋጥሞም ይኸእል እዩ። ኣዝዮም ተነቀፍቲ እዮም፡ እቲ ኣሰካሒ ዝኸርታት ኣዝዩ የሳቕዮም ድማ፡ ብዛዕብኡ ክዛረቡ ኸኣ ዘይኸእሉ ኮይኖም ይርከቡ። ብዙሕ ግዜ ወላ ምስ ወለዶም ከማን ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመን፡ ኣሰካሒ ዝኸርታትን ክዛረቡ ኣይኸእሉን፡ ወለዲ ድማ ደቆም ነቲ ሕማቕ ዘበለ ኩሉ ክርስዑዎ ይምነዩ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ስንባደ ዘጋጠሞም ቆልዑን መንእሰያትን ብህጹጽ ሓገዝን፡ ምኽርን መሰነይታን የድልዮም። ከይተጠራጠርኩም ብዝቐልጠፈ መጠን ናብ ብቑዕ ኪኢላ ኪዱ።



በሰላታት ስንባደ ክሕከሙ ይኸእሉ እዮም



"በሰንኪ እቲ አሰካሒ ተመክሮ አገዦ

ተሳቕዮ። ሸው ኪኢላ ደልዮ ረኽብ ምስኡ/አ ብዛዕባ ጸገማተይን። ሕማማተይን ፍርሕታተይን ተዛሪብ። ሰድራይ ከማን ይድግፉኒ እዮም። ከነታተይ ካብኡ አትሒዙ አገዦ ተመሓዩሹ። እንደገና ክሰሕቕኸኝ ዝኸእል ድማ ኮይን።" (ወይዘሮ በ)

ቐስልታት ንክሓውዩ ግዜ የድልዮም እዩ። ነፍሳዊ ወይ አካላዊ ቐስሊ ይኹን ብዘየገድስ። እቲ ቀንዲ ምልክታት ናይ ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ካብ ኣርባዕተ ሰሙን ንደሓር እንተ ቐጸሉ ናብ ኪኢላ ኸይድካ ምኽሪ ምርካብ የድሊ። ሙብዛሕትኡ ቀጥታ ድሕሪ ስንባደ ቀዳሞት ምልክታት ስንባደ ይረአዩ። ሓደ ሓደ ግዜ ግን ድሕሪ ዓመታት ይረአዩ። እንድሕር ሓድሽ አሰካፊ ሂወታዊ ኩነታት ከም ብሓድሽ የሕሊፍካ። እቲ ናይ መጀመርታ ምስ እቲ ሓዲሽ ኮይኑ ክረአየካ ይኸእል። ሞያዊ ምሕገም በሰላታት ስንባደ ኣብ ዝተፈላለዩ ደረጃታት እዩ ዝካየድ። ሳይኮተራፒ፣ ማሕበራዊ ሓገዝ ከምኡ ውን ከከም ኩነታቱ መድሃኒት የጠቓልል።

ሳይኮተራፒ (ጭንቀታዊ ሕክምና) ኣብ ግዜ በሰላታት ስንባደ፣ ፍሉይ ክእለት ብዘለዎም ሳይኮተራፒየኛታት እንተ ተመራሑ፣ ዕውት ይኸውን። ሳይኮተራፒ ናይ ነብስኻ ባዕሉ ምፍዋስ ሓይልታት የበረታትዮ። ብዛዕባ ናይ'ቲ ስንባደ ዝኸርን ምስኡ ዝተተሓሓዘ ሕማማትን/ቃንዛን ጸገማትን ንኸትዘራረበሉ ውሕስነትን ምክልኻል ዘልዎ አካባቢ ኢዩ። ምስ ኪኢላ ብሓባር ኮይንካ መፍትሕታት እናእዲኻ ትረክብ። ሓይልኻ ድማ እንደገነ ትረኽቦ።

ማሕበራውን ቁጠባውን ደገፍ ኣብ አሰካፊ ወይ ከቢድ ኩነታት ናይ መነባብር፣ ሓገዝ ይኸነካ። ተሓከምቲ እቲ ኣብ ሁወታዊ ኩነታቶም ዘለዎም ሽግራቶም ንኸፈትሑ። ንምሳሌ ግብራዊ ሓገዛት ይረኽቡ። እዚ ሓገዝ ካብ ናይ ማሕበር ሰራሕተኛታ (ሶስያል አሲስተንት)፣ ወይ ምስ ስድራኻ ኮይንካ ምስ ዶክተር ምዝርራብ፣ ምስ ሰራሕተኛታት መንግስቲ ወይ ምስ አሰራሒኻ ምዝርራብ ክኸውን ይኸእል።

ናይ መድሃኒት ተራፒ ንገሊኡ ምልክታት ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ተሓኪሞም ክፍውሱ ይኸእሉ። ብሰራፊ እንተ ወሲድካዮ ንኣብነት ናይ ዲፕረሽን (ጭንቀት) ምልክታት፣ ዘየቋርጹ ቃንዛታት፣ ናይ ድቃስ ጸገማት ወይ ፍርሒ ክጎድሉ ይኸእሉ። ይኹን ደኣ እምበር፣ ንኣሰከፍቲ ዝኸርታት፣ ሕማቕ ሕልምታትን፣ „ኩሉ ንምርሳዕ“ ትምኒትን ዝምልከት፣ ብመድሃኒት ጥራይ ገሊኡ ክፋል ክፍውስ ይኸእል። ንምፍዋስ ተወሳኺ ሳይኮተራፒ የድሊየካ።



እዚአም ኪኢላታትን ኣባይተ-ጽሕፈትን ክሕግዙ ይኽእሉ

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

ሳይኮተራፕየኛታት (ሳይኮሎጂየኛ፡ ወይ ድማ ሲክዮትሪኛታት ምስ ተወሳኺ ናይ ሳይኮተራፒ መሰልጠና) ኣብ ብሕታዊ ሕክምና፡ ግን ከአ ኣብ ሲክዮትሪያዊ ክሊኒክ ወይ ኣብ ናይ ቀትሪ ሲክዮትሪያዊ ኣገልግሎት እዮም ዝሰርሑ። ሳይኮተራፒ ንሓደ ሰብ ወይ ድማ ብጉጅላታት ይሰርሑ።

ሲይኪያትሪኛታት (ዶክተር ምስ ሲኪያትሪያዊ መሰልጠና ማለት ምስ ናይ ጭንቀት ሕማም ዝነጥፉ ዶክተር) ሕክምናዊ መርመራታትን መድሃኒትን ክእዝዙ ይኽእሉ እዮም። ሲይኪያትሪኛታት ኣብ ብሕታዊ ሕክምና፡ ግን ከአ ኣብ ናይ ቀትሪ ሲክዮትሪያዊ ኣገልግሎት ወይ ኣብ ሲክዮትሪያዊ ክሊኒክ እዮም ዝሰርሑ።

ንስደተኛታትን ግዳያት መግረፍትን ኣገልግሎት ዝህባ ማእከላት ስነ-ልቦናዊ ኣገልግሎት ፍሉይት ትካላት ኩይነን ስነ-ልቦናዊ፡ ፍውሳዊ፡ ማዕዳ-ጠቀስን ፔዳጎጂያዊ (ምስ ትምህርቲ ዝተኣሳሰር)ን ሓገዝ ዝገብራ እየን። እቶም ኣብ ዝነ ትካላት እዚአተን ዝርከቡ ኣገልግሎታት ነቶም ተጸለውቲ ዝኹኑ ዝምልከቶም ሰባት ብናጻ ዝወሃቡ ኩይኖም፡ ብቕንዱ ብመገዲ ወፊያታት ዝምወሉ እዮም። ዝርዝር ናይዞን ማእከላት ስነ-ልቦናዊ ኣገልግሎት ኣብ www.baff-zentren.org ክርከብ ይከኣል።

ትካላት ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣገልግሎት ናይ ኣእምሮ ሕማም ንዘለዎም ሰባት ምኽርን ሓገዝን ይህባ። እቶም ዝህባእም ኣገልግሎታት ኣብ'ቶም ግዳያትን ቤተ-ሰባምን ዘተኩሩ እዮም።

i **ንምፍላጡ ጽብቕ**

ምሕካምን ምኽርን ብዶካትርን፡ 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 ይቐልሰሉ/ላ። ከምኡ ውን ብቑንቋ ኣዲአም ወይ ብሓገዝ ሞያተኛ ቶርጓሚ/ሚት ምሕካም ተሓካሚ/ሚት ኣዝዩ ኣድላይን ጠቓምን ክኸውን ይኽእል። ብዘይ ምጥርጣር ነዚ ኣርእስቲ'ዚ ኣልዕሉዎ። ምልክታት ናይ ስንባደ ዘሰዓቦ ሕማም፡ ክሕከሙ/ክፍውሱ ይኽእሉ 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።



ተወሳኺ ደገፍ አብዚ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም

ማእከላት ምኽሪ ንሰደተኛታት ወይ ማእከላት ምኽሪ ንአተተት ዕቕብ ኣብ መስርሕ ምቕራብ መመልከቲ ሕቶ ዕቕብ ንሰደተኛታት ይሕግዛ፤ ከምኡውን ኣብ ማሕበራዊ፣ ምስ መንግስታዊ ኣብ ዝተኣሳሰሩን ውልቃውያንን ጉዳያቶም የማኽራ። ኣብ ምምላእ ቅጥዕታት ይተሓባበሩን ምስ ውልቃውያን ኮነታት ዝተሓሓዙ ናይ ምቕላስ ምትሕግጋዛት ይገብራ። ምስ ጉዳይ ሕቶ ዕቕብ (እንተላይ ምስ ማሕበራዊ ጉዳያት) ንዝተኣሳሰሩ ጉዳያት ብዝምልከት፡ ብመገዲ መዕቁቢ ማእከላት ኩሉ ሳዕ ኣገልግሎት ምኽሪ ይወሃብ እዩ።

ማእከላት ምኽሪ ኣብ ሰደተኛዊ ጉዳያት ካብ ሃገር ኪወጹ ንዝተወሰነሎም ሰደተኛታት ምስ መዓልታዊ ጉዳያቶም ብዝተኣሳሰር ናይ ምጽናሕ ዕድል ንኸወሃቦም ይተሓጋገዛ። ምስ መንግስቲ ኣብ ዝተሓሓዙ ጉዳያት ይተሓጋገዛ፤ ንምጽናዕ ቋንቋ፡ ቤት-ትምህርቲ፡ ስራሕ፡ ሓፈሻዊ ህይወትን ጥዕናን ብዝምልከት ምኽሪ ይልግሳ፤ ከምኡውን ንዝምልከቶም ሰባት ኣብ መላእ መስርሕ ማሕበራዊ-ውህደት ብውልቂ ደረጃ ኣናቕላሳ ይድግፋሉም።

ትካላት ሰደተኛዊ ኣገልግሎት ንመንእሰያት ዕድሚኦም ክሳን 27 ንዝበጸሕ ነእቡቱ መንእሰያት ምኽሪ ይህባ። ምኽሪ ዘድልዮም ዝምልከቶም መንእሰያት ኣብ ናይ ትምህርቲ፣ ሞያን ውልቃውን ጉዳያት ምኽሪ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም።

ማእከላት ቅለሳዊ ኣገልግሎት ንህጻናትን ስድራ-ቤታትን ኣብ ወለዲ፡ ህጻናት፡ ነእቡቱ መንእሰያት፡ ኣድላዩ ኣብ ዝኹነሉ ድማ ኣብ መላእ ስድራ-ቤት ኣተኩረን ይሰርሓ። ምስ ኩሎም ስድራ-ቤታዊ ጉዳያት ብዝተኣሳሰር ክትውከስዎን ይግባእ። ንኣብነት፡ ስድራ-ቤታዊ ግርጭታት፡ ምፍልላይ ወይ ትምህርቲ።

ገለ ማእከላት ቅለሳዊ ኣገልግሎት ብዝተፈለለዩ ቋንቋታት ኣገልግሎት ዝህባ እየን፤ ኩሉ ሳዕ ክኣ ምስ ሓደ ማእከል ምኽሪ ናይ ጉዳይ ጥንሲ ምትእስሳር ኣለዎን።

ሓገዛዊ መስመር ተሌፎን ናይ እዋን ሽግር ብናይ ካቶሊክን ከኒሻን ኣብያተ-ክርስትያናት ዝወሃብ እዩ። ኣብ ዝኹነ ይኹን ሰዓት ባዘም ዝሰዕቡ ቍጽርታት ብናጻ ክትድውሉሎም ትኽእሉ ኢኹም፡- 0800 1110111 (ናይ ቤተ-ክርስትያን ከኒሻ) ከምኡውን 0800 1110222 (ናይቤተ-ክርስትያን ካቶሊክ)። ኣብ ሽግር ንዝርከቡ ሰባት ብቋንቋ ጀርመን የዘራርቡ። ስምካ ክይጠቐስካ ሓገዝ ምርካብ ዝከኣል እዩ። እምነቶም ብዘየገድስ ድማ ንኹሎም ሰባት ክፉት እዩ።

ሓገዛዊ መስመር ተሌፎን "Nummer gegen Kummer" ንወለዲ ኩነ ኣባሓጎታት/እናሓጎታት ምስ ክኢላታት ኣማኸርቲ የራኹብ (0800 1110550)፤ ከምኡውን ንህጻናትን ነእቡቱ መንእሰያትን (0800 116111)። ምስ ዝኹነ ይኹን ሕቶ ወይ ጸገም ብዝምልከት ድዩስ ብፍላይ ኣብ እዋን ናይ ተኣፈፍቲ ኮነታትኩም ንእትገብርዎም ናይ ተሌፎን ጻውዒታት መጀመርታ ዝቕበሉ - እዮም ክኢላታት ኣማኸርቲ ባዕሎም እዮም።

i **ንምፍላጡ ጽቡቕ**
ናይ ዝዛ ደክተርኩም ነት ነዓኹም ዘድልየኩም ትኽክለኛ ሕክምና ወይ ኑቕግ ንክትረኽቡዎ ክሕግዘኩም/ክትሕግዘኩም ይኽእል/ትኽእል እዩ/እዩ።

አብ ህጹጽ ኩነታት

- ሕክምና ዘድልየኩም ምስዝኸውንም ንናይ ስድራ-ቤትኩም ሓኪም/ዶክተር ክትረኽብዎ ዘይትኽእሉ ምስእትኹኩኑ፡ ብመገዲ ተሌፎን ኣገልግሎት ንዝህብ ትካል (ትካል ሕክምናዊ ኣገልግሎት ብመገዲ ተሌፎን) ተወከሱ። እቶም 116 117 ዝብሉ ቊጽርታት ንመላእ ሃገራችሮምን ዝውክሉ እዮም። ናብዚ ምስደወልኩም፡ ናብቲ ዝምልከቶ ብመገዲ መስመር ተሌፎን ዝወሃብ ኣገልግሎት ከሕልፉኩም እዮም።
- አብ ዝኾነ ንሂወት ዝሰግእ ኩነታት፡ ብሓደጋ ይኹን ብሕማም፡ ቀጥታ አብ ናይ ህጹጽ ረዲኤት ቁጽሪ ተለፎን 112 ደውሉ።



ሓበሬታ ሓተምቲ

ቀዳማይ ሕታም - ሚያዝያ 2017

ኢሕታማይ

Bayerisches Rotes Kreuz
Landesgeschäftsstelle
Wolfgang Obermair, stv. Landesgeschäftsführer
Abteilung Soziale Arbeit
Garmischer Straße 19-21
81373 München
Telefon: 089 9241-0
www.brk.de

ብትካል SRK ከሊኒክ ተማላለሰቲ ተሓክምቲ ንግዳያት ኩናትን መግረፍትን ከምኡውን ብማሕበር ቀይሕ መስቀል ስዊዝ ፍቓድ ዝተዋህበሉ።

ጽሑፍ፣ Thomas Hofer, Franziska Siegenthaler, Carla Benedetti (SRK), Viktoria Doll (BRK)

ኣሳሊል፡- BRK / Christoph Lorenz
(www.phocus-creative.com)

ቅድመ-ሕተታዊ ንድፊን ምምዕርራይን፡-

Agentur Vatter + Vatter

ሕትመት፡- Agentur Vatter + Vatter

ምወከሲ ጥቕሰታት፡ «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde», 2008, Kontrast, Zürich

www.BRK.de



Bayerisches Rotes Kreuz
Landesgeschäftsstelle
Abteilung Soziale Arbeit

Garmischer Str. 19-21
81373 München
Tel.: 089 9241-0
www.brk.de

እዚ ኣብ ግዳያት ኣእምሮአዊ-በሰላ ዝኹኑ ስደተኛታት ዘተኮር
ተባብሶ እዚ ብመገዲ ውልቃውያን ወፊያታት ዝምወል እዩ።



ማሕበር ቀይሕ መስቀል ጀርመን ኣካል ናይ
ዓለም-ለኻዊ ምንቅስቃስ ቀይሕ መስቀልን
ቀይሕ ወርሕን እዩ።