

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ መመሪያ



ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

የመጀመሪያ ደረጃ

የስነ-ልቦና እርዳታ

መመሪያ

ለቀዳሚያ እና ቀዳሚያ ግንባራ የተዘጋጀ

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መመሪያ

በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል

ብሌግዳምስኬጅ 27

DK-2100 ኮፐንሃገን

ዴንማርክ

ስልክ: +45 35 25 92 00

ኢሜል: psychosocial.centre@ifrc.org

ድረ ገጽ: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_ማእከል

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መመሪያ የተዘጋጀው በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና-ማህበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል ነው። የሚከተሉትንም ያካትታል፡-

- ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መመሪያ
- ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጭር መግቢያ
- ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት፡-
 - ሞጁል 1. የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መግቢያ (ከ4 እስከ 5 ሰዓታት)
 - ሞጁል 2. መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ (ከ8 እስከ 9 ሰዓታት)
 - ሞጁል 3. የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለልጆች (ከ8 እስከ 9 ሰዓታት)
 - ሞጁል 4: በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለቡድኖች ድጋፍ (21 ሰዓታት - ሰዓት ቀናት)

ዋና አዘጋጆች: ሉዊዝ ቪንተር-ላርሰን እና ናና ዊዴማን

ደራሲ: ፐርኒል ሀንሰን

ተጨማሪ ድጋፍ: ዌንዲ አገር፣ ሉዊዝ ጁል ሀንሰን፣ ሜት ሙንክ

ገምጋሚዎች: ዌንዲ አገር፣ ኢኦ ሱዛን አካሻ፣ ሴሲል አሌሳንድሪ፣ ኤሊዛ ቸንግ፣ ዚጋ ፍሪበርግ፣ ፈርዲናንድ ጋሮፍ፣ ሉዊዝ ጁል ሀንሰን፣ ሳራ ሀሪሰን፣ ሳራ ሄድሪኒየስ፣ ኤልፋ ዶግ ኤስ S. ሌፍስዶቲር ፣ ማውሪን ሙኒ፣ ስቱፊን ሬግል፣ ጉርቪንደር ሲንግ

የቻይና ቀይ መስቀል ማህበር የሆንግ ኮንግ ቀይ መስቀል ቅርንጫፍ የሙከራ ስልጠናዎችን በማዘጋጀት ላይረጉት ከፍተኛ ድጋፍ እና በስልጠናዎቹ እና በፅሁፍ ማቴሪያሎች ላይ ለበረከቱልን አስተያየት እና አስተዋጽዖ እናመሰግናለን። የሞዴል 4: በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ- በኮፐንሃገን ውስጥ ላሉ ቡድኖች ድጋፍ ፣ አክቶበር 2018 የሙከራ ስልጠና ተሳታፊዎችን ማመስገን እንፈልጋለን።

ቀይ መስቀል አይስላንድ እና DANIDA እነዚህን ቁሳቁሶች ለማዘጋጀት ላይረጉት የገንዘብ ድጋፍ እና ድጋፍ እናመሰግናለን።

ዝግጅት: ፐርኒል ሀንሰን

ንድፍ: ሚካኤል ሞሴፊን / ፓራሚዲያ / 12007

የፊት ገጽ ፎቶ: ዮሲ ሺምዙ

አታሚ: KLS PurePrint, Hvidovre, ዴንማርክ

ISBN: 978-87-92490-53-7 (እትም)፣ 978-87-92490-53-7

ለማጣቀስ: ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መመሪያ፣ በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል ኮፐንሃገን፣ 2018።

አስተያየቶቻችን በ: psychosocial.centre@ifrc.org በደስታ እንቀበላለን።

በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል በዴንማርክ ቀይ መስቀል ይስተናገዳል እና ይደገፋል።

© የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የ2018 የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማመሰከሪያ ማዕከል



መቅደም

ማንኛውም ሰው ስሜታዊ እና ተግባራዊ ድጋፍ (የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ) የሚያስፈልገው በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ሊያጋጥመው ይችላል። ቀውሶች በየጊዜው ይከሰታሉ። አንዳንድ ጊዜ በተፈጥሯቸው ትንሽ እና ግላዊ ናቸው፤ አንድ ሰው ብቻ ይጎዳሉ። በሌላ ጊዜ ሰፊ ይላሉ፤ እጅግ በጣም ብዙ ሰዎች ላይም አሉታዊ ተጽዕኖ ያሳድራሉ።

መጠኑ ምንም ይሁን ምን፣ በቀውስ ውስጥ ያሉ ሰዎች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። የቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች እና ግብረ ሰናይ ሰራተኞች እንደመሆናችን መጠን የስራችን ባህሪ በየቀኑ በጭንቀት ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር መገናኘታችን የማይቀር ነው።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በችግር ላይ ያለን ሰው ለመርዳት ቀላል፣ ግን ወሳኝ መንገድ ነው። ለግለሰቡ ምላሽ ትኩረት መስጠትን፣ ንቁ ማዳመጥን እና አስፈላጊ ከሆነም ችግሮችን እና መሰረታዊ ፍላጎቶችን ለመፍታት የሚረዳ ፈጣን ተግባራዊ እርዳታን የሚያካትት የእርዳታ አይነት ነው።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን መማር እና ለቀውሶች የሚሰጠውን ምላሽ መረዳት ድጋፍ ሰጪው ሌሎችን ለመርዳት ብቻ ሳይሆን ተመሳሳይ ክህሎቶችን በቀውስ ውስጥ ሲያልፉ ራሳቸው ላይ እንዲተገብሩ ያበረታታል።

ምንም እንኳን በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ላይ ከፍተኛ መጠን ያለው የሥልጠና እና የማጣቀሻ ጽሑፍ ቢኖርም ፣ በድንገተኛ እና ድንገተኛ ባልሆኑ፣ ወይም የረጅም ጊዜ ሁኔታዎች ውስጥ የሚሰሩትን የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች በየራሳቸው ማህበረሰቦች ውስጥ ያሉ አውዶችን እና ሁኔታዎችን ያማከሉ መመሪያዎችን ለማዘጋጀት ልዩ ፍላጎት ነበር።

የተዘጋጁት ቁሳቁሶች ይህንን ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መመሪያ ፣ ትንሽ የመግቢያ ቡክሌት እና አራት የስልጠና ሞጁሎችን ያካትታሉ። የመጀመሪያዎቹ ሁለት የሥልጠና ሞጁሎች መሰረታዊ የ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን ይሸፍናሉ፤ ሶስተኛው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለልጆች እና አራተኛው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን ለማቅረብ የሚያግዝ ነው። አራተኛው የሥልጠና ሞጁል ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች እንዴት እንክብካቤ እና ድጋፍ መስጠት እንደሚቻል ተጨማሪ ሥልጠና እና መመሪያ ይሰጣል።

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ውስጥ የሚቀርቡት የተለያዩ ቁሳቁሶች ሰራተኞቻቸውን እና በጎ ፈቃደኞችን በመርዳት ሰዎች የመርዳት ዋናው ስራቸው ላይ ድጋፍ እንደሚያደርግ በጣም ተስፋ እናደርጋለን። በዚህ ጥረታችን ውስጥ ግባችን ብሔራዊ ማህበሮችን ለሚያገለግሉት ሰዎች የሚቻለውን በጣም ውጤታማ የሆነ የስነ-ልቦና ድጋፍ ለመስጠት እንደ ሁልጊዜው መርዳት ነው።

Nana Wiedemann

ናና ዊድማን

በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል መሪ

ማውጫ

ማውጫ.....	8
መግቢያ.....	9
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ምንድን ነው?.....	12
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለምን እንሰጣለን?.....	14
ቀውሶች እና ምላሾች.....	17
የተለያዩ የቀውስ አይነቶች.....	17
ለቀውሶች የሚሰጥ ምላሽ.....	22
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት.....	31
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ.....	31
ማን ሊሰጥ ይችላል?.....	31
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያስፈልገው ለማን ነው?.....	31
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ.....	32
የት መስጠት ይችላሉ?.....	32
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚሰጡት መቼ ነው?.....	32
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለማቅረብ መዘጋጀት.....	33
መመልከት ፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት.....	35
መመልከት.....	35
ማዳመጥ.....	38
ማገናኘት.....	44
ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ.....	48
ውስብስብ ምላሾች እና ሁኔታዎች.....	53
ውስብስብ ምላሾች.....	53
ውስብስብ ሁኔታዎች.....	60
ሀጻናት.....	64
ልጆች ለቀውሶች ያላቸው ግንዛቤ እና ምላሽ.....	65
ልጆችን ለመደገፍ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች.....	69
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በችግር.....	70
ውስጥ ያሉ ልጆችን ለመርዳት.....	70
ሕፃናት በቀውስ ጊዜ የሚያሳዩባቸው ውስብስብ.....	75
ምላሾች እና ሁኔታዎች.....	75
ወላጆች.....	77
እንዲያግዙ መርዳት.....	77

በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ - ቡድኖችን መደገፍ	79
መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት	80
ለቡድን በሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ	80
በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና	82
እርዳታ የሚያስፈልገው መቼ ነው?	82
በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያስፈልገው ለምንድን ነው?	83
ለመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና	83
የድጋፍ ስብሰባ መዘጋጀት	83
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና	85
የድጋፍ ስብሰባ ውስጥ ምን ይደረጋል?	85
በቡድን ስብሰባ ጊዜ ያሉ ተግዳሮቶች	93
ክትትል እና እራስን መንከባከብ	96
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰጪዎች	98
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ	98
ሰጪዎች ባህሪያት	98
በልዩ ልዩ ሚናዎች ውስጥ ሰዎችን መርዳት	98
የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሠራተኞች	99
በጎ ፈቃደኞች	99
ጉዳት አለማድረስ	104
ባህላዊ አውዶች	104
ደህንነት፣ የሰውነት ክብር እና መብቶች	105
ሚስጥራዊነት	105
መደረግ ያለባቸው እና የሌለባቸው ነገሮች	107
ራስን መንከባከብ፣ መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት	109
የራስዎን አቅም እና ገደቦችን ይወቁ	109
የጭንቀት እና የከፍተኛ ዝለት ምልክቶችን ይወቁ	110
ራስን ለመንከባከብ መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት	111
ክትትል እና የአቻ ድጋፍ	116
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክትትል እና ግምገማ	118
ክትትል እና ግምገማ(M&E) ምንድን ነው?	118
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ	120
እና ክትትልና ግምገማ	120
ክትትል እና ግምገማ (M&E) ተግዳሮቶች	126

တၢ်ဂ့ၢ်



ማውጫ

መግቢያ	10
ቀውሶች እና ምላሾች	17
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት	32
መመልከት ፣ ማዳመጥ እና	36
ውስብስብ ምላሾች እና ሁኔታዎች	54
ህጻናት	65
በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ - ቡድኖችን መደገፍ	80
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰጪዎች	99
ጉዳት አለማድረስ	105
ራስን መንከባከብ፣ መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት	110
ክትትል እና ግምገማ (M&E) ተግዳሮቶች	119

መግቢያ

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ የተዘጋጀው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቀይመስቀል እና ቀይ ጨረቃ እንዲሁም በተለያዩ ድርጅቶች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሊያስፈልግ በሚችልባቸው ሁኔታዎች ለሚሰሩ ሰራተኞችና በጎፈቃደኞች የተዘጋጀ ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጫና ውስጥ ያለን ሰውን ለማገዝ የተዘጋጀ ቀጥተኛ ምላሽ እና መወሰድ ያላባቸው እርምጃዎች ስብስብ ነው። ይህ የእርዳታ አቀራረብ ሰብአዊነትን መሰረታዊ መርህ አድርጎ የሰው ልጆችን ሰቆቃ ማቃለል ላይ ከሚሰራው ዓለም አቀፍ የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን አላማ ጋር አብሮ የሚሄድ ነው።

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ የተዘጋጀው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በርካታ ክፍሎች ያሉት ሲሆን በተናጠል እና በጋራ መጠቀም የሚያስችሉ ናቸው። ከዚህች ትንሽ መመሪያ በተጨማሪ አራት ሌሎች ሞጁሎችን ይዟል። ይህ መመሪያ ስለ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጠቅላላ መረጃ ይዟል። መመሪያው ራሱን ችሎ ስነልቦናዊ ምክር መስጠት የሚያስችል ሲሆን ከመመሪያው ጋር አብረው ላሉት የስልጠና ሞጁሎች ማጣቀሻም ሆኖም ያገለግላል። የስልጠና ሞጁሎቹ የማስተማሪያ መመሪያዎች፣ ማስታወሻዎች እና ስልጠናው ለሚያስተባብሩ ሰዎች ተጨማሪ አጋዥችን አካተዋል።

የስልጠና ሞጁሎች አጠቃላይ እይታ ከታች ባለው ሰንጠረዥ ቀርቧል።

የስልጠና ሞጁሎች				
	1: መግቢያ፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ	2: መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ	3: የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለሀጻናት	4: የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን፣ ቡድኖችን ማገዝ
ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል?	4-5 ሰዓት	8.5 ሰዓት	8.5 ሰዓት	21 ሰዓት (ሶስት ቀናት)
ስልጠናው ለማን ነው?	ሁሉም የቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ እንቅስቃሴ ሰራተኞች እና በጎፈቃደኞች	ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ድጋፍ በመስጠት መጠነኛ እውቀትና ልምድ ላላቸው ሰራተኞች እና በጎፈቃደኞች	ስራቸው ከልጆች እና ከተንከባካቢዎቻቸው ጋር መገናኘትን የሚያካትት ሰራተኞች እና በጎፈቃደኞች	ለሠራተኞች እና በጎፈቃደኞች እንክብካቤ እና ድጋፍ የሚሰጡ የስራ ሀላፊዎች ወይም ሌሎች ሰራተኞች
ስለ ምን ይነገር?	ተሳታፊዎችን ከመሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶች ጋር ያስተዋውቃል	መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን ያስተዋውቃል በተጨማሪም አዋቂዎች የሚያጋጥሟቸውን የተለያዩ ሁኔታዎች ያቀርባል። ለቀውሶች የሚሰጡትን ምላሽ እና እርዳታ የሚሰጡ ሰዎች እንዴት ተገቢውን ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ ያሳያል	ልጆች ለጭንቀት በሚሰጡት ምላሽ ላይ እንዲሁም ከልጆች ፣ ከወላጆቻቸው እና ከአሳዳጊዎች ጋር መግባባት ያተኩራል	በጋራ አስቸጋሪ ክስተት ለሚገጥማቸው እንደ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ያሉ ሰራተኞች እና በጎፈቃደኛ ቡድኖች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በመስጠት ላይ ያተኩራል።

ከሞጁል 4 በስተቀር ሁሉም ሞጁሎች ራሳቸው ችለው የሚሰጡ ናቸው። 'ሞጁል 4: ለቡድን የተዘጋጀ ስነ-ልቦናዊ እርዳታ፣ ድጋፍ ለቡድኖች' ለየት ባለ መልኩ የቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ሰራተኞችን እና በጎፈቃደኞችን ታሳቢ ተደርጎ የተዘጋጀ ሲሆን ከመወሰዱ በፊት ሞጁል 2: 'መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ'ን መውሰድ ይጠይቃል። ነገር ግን ሌሎች በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ላሉ ቡድኖች አስማምቶ መጠቀምን ያስችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የጭንቀት ምልክቶች ግንዛቤን ለማሳደግ ለቡድኖች እንደ የስነ-ልቦና ትምህርት አይነት ተደርጎ ሊሰጥ ይችላል። እንደነዚህ ያሉ ቡድኖች እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ሰዎችን በማፈለግ ወይም ሌላ ድጋፍ የሚፈልግ ማንኛውንም ሰው እንዲለዩ በማስቻል ለስልጠናው አስተባባሪዎች እድል ይፈጥራሉ። ስለዚህ በቡድን የሚሰጡ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታዎች መከላከልን እንዲሁም ምላሽ መስጠትን በጋራ ያካተቱ የድጋፍ ዓይነቶች ናቸው።

ሁሉም የስልጠና ሞጁሎች የታሪክ ጥናቶችን ይጠቀማሉ። ታሪኮቹ ተገቢ በሆነ መልኩ ለስልጠና ተሳታፊዎች እና ለአውዱ ይበልጥ እንዲስማሙ ተደርገው መቅረብ ይችላሉ።

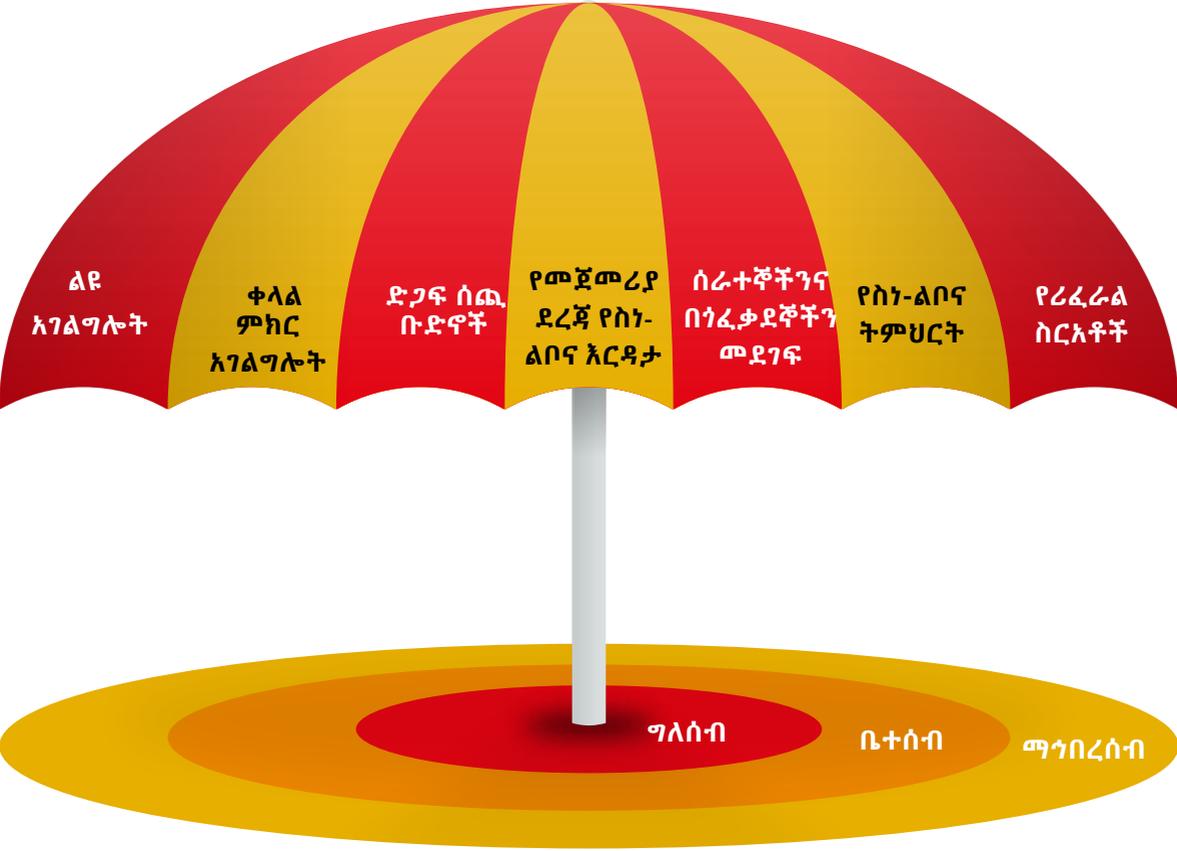
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ተግባር ነው። የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፎች የግለሰቦችን ስሜታዊና ማኅበራዊ ፍላጎቶች ለማሟላት የሚደረጉ ተግባራት ስብስብ ናቸው። አላማቸውም ሰዎች ያላቸውን ጥንካሬዎች እንዲጠቀሙ እና ችግርን የመቋቋም አቅምን እንዲያዳብሩ መርዳት ነው። ከታች ያለው ሞዴል የተለያዩ አይነት የአእምሮ ጤና እና ስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ድጋፍ ተግባራት ምሳሌዎችን ያሳያል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቀውስ ወቅት ራሱን የቻለ መፍትሄ መሆን ይችላል እንዲሁም ከሌሎች የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፎች አካል ሆኖ መሰጠትም ይችላል። ለልጆች የሚስማማ አካባቢን መፍጠር ጋር፣ በጎፈቃደኞችን መንከባከብ እና ሌሎች ተመሳሳይ የሆኑ መፍትሄዎች አካል ሆኖም መቅረብ ይችላል።

የመጀመሪያ ምንም እንኳን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ተግባር ቢሆንም የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን እና እውቀቶችን መጠቀም በሥነ-ልቦና-ማኅበራዊ ምለሽቸ ወይም ፕሮግራሞች የተገደበ ግን አይደለም። ሁሉም የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ችሎታ እና እውቀታቸውን በሌሎች የስራ እንቅስቃሴዎች እንዲሁም ለግል ሕይወታቸው መጠቀም ይችላሉ።

የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ



ምስል 1: ይህ ጥላ ለግለሰቦች፣ ለቤተሰቦች እና ለማኅበረሰቦች ሊሰጡ የሚችሉ የተለያዩ ዓይነት የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና ማኅበራዊ ድጋፍ አገልግሎቶችን ያሳያል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ምንድን ነው?

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በጭና ውስጥ ያሉ ሰዎች እንዲረጋጉ እና ተግዳሮቶቻቸውን መቋቋም እንዲችሉ የሚያግዝ ዘዴ ነው። አንድ ሰው የገጠመውን ሁኔታ እንዲቆጣጠር እና በመረጃ ላይ የተመሠረተ ውሳኔ እንዲወስን የምንረዳበት መንገድ ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መሰረቱ በጭንቀት ውስጥ ላለ ሰው እንክብካቤ ማድረግ ነው። ይህም ለግለሰቡ ምላሽ ትኩረት መስጠትን፣ በንቃት ማዳመጥን እና አስፈላጊ ሲሆን ደግሞ ተግባራዊ እርዳታ መስጠትን፣ ለምሳሌ ችግር መፍታት ወይም መሰረታዊ ፍላጎቶችን እንዲያገኙ ማገዝም ሊያካትት ይችላል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አካሄድ

ባለፉት ዓመታት ብዛት ያላቸው የተለያዩ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሞዴሎች ተዘጋጅተዋል። ሁሉም ሞዴሎች በጥቂቱ ቢለያዩም በችግር ላይ ያሉ ሰዎችን ለመርዳት ተመሳሳይ መርሆች አሏቸው። መርሆቹም የሰዎችን ደህንነት ማረጋገጥ፣ የስሜት መረጋጋትን ማበረታታት ፣ ማጽናናት፣ ማነጋገር፣ ማን ወይም ምን እንደሚያስፈልጋቸው በማወቅ እንዲያገኙ መርዳት ናቸው። በነዚህ ጽሁፎች ውስጥ እነዚህ የተለያዩ ሞዴሎች 'መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት' በሚሉ ስህተት ድርጊት መርሆችን በመጠቀም ከአለም ጤና ድርጅት ሞዴል ጋር ተመሳሳይ በሆነ መልኩ ተዋህደው ቀርበዋል። እዚህ የቀረበው ሂደት የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፍቃደኞች በዓለም አቀፍ ደረጃ ከሚሳተፉባቸውን የተለያዩ ተግባራት እና ሁኔታዎች ጋር እንዲስማማ ተደርጎ የተዘጋጀ ነው።

ተጨማሪ ያንብቡ ስለ 'መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት' መርሆች ለማወቅ በአለም ጤና ድርጅት (2011) የተዘጋጀውን 'Psychological First Aid: Guide for field workers' መጽሀፍ ያንብቡ።



ሰዎች ሁሉ በሕይወታቸው ውስጥ አስጨናቂ ሁኔታዎች እና ክስተቶች ያጋጥሟቸዋል። ለምሳሌ ከአንድ ሰው ጋር ከበድ ያለ ክርክር ውስጥ መግባት፣ የሥራ ቦታ ግጭት፣ የትራፊክ መጨናነቅ ማጋጠም፣ ወይም አስፈላጊ ለሆነ የሥራ ቃለ-መጠይቅ ዘግይቶ መድረስ ሊያጋጥም ይችላል። ብዙ ሰዎች የሚያጋጥሟቸውን የተለመዱ ፈተናዎች እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ ይማራሉ። ይሁን እንጂ አንዳንድ አጋጣሚዎች እና ሁኔታዎች ያልተለመዱ እና ለመቋቋም የበለጠ አስቸጋሪ ናቸው።

ለዚህ ምሳሌ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮች ውስጥ አካላዊ ጥቃት ሲደርስ፣ አንድ ሰው የማይድን ህመም እንዳለበት ሲያውቅ፣ የመኪና አደጋ ሲገጥም፣ የሚወዱትን ሰው ማጣት፣ ቤት እና ንብረትን ማጣት፣ ከፍተኛ ድብዳባ ወይም ለህይወት እና ለደህንነት የሚያሰጋ ነገር ሲገጥም ሊሆን ይችላል።



እንደነዚህ ያሉት ሁኔታዎች በቤተሰብ፣ በአካባቢ ማንበረሰብ፣ በተፈጥሮ አደጋዎች ወይም በመካሄድ ላይ ባሉ የትጥቅ ግጭቶች ውጤት የሆኑ ትንንሽ ወይም መጠነ ሰፊ ቀውሶች አማካይነት ሊፈጠሩ ይችላሉ።

በችግር ላይ ያለን ሰው መርዳት መፈለግ ተፈጥሯዊ ምላሽ ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አንድ ሰው ለሚያስፈልጉት ነገሮች ትኩረት እየሰጡ ያገጠመውን ጭና መቀነስ ላይ ያለመ ነው። ይህም የእርዳታ ዘዴ ብዙውን ጊዜ ሰዎችን ከሌሎች እገዛዎች ጋር ማገናኘትን የሚያካትት ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎት አንድን ሁኔታ እንዴት መገምገም እንደሚችሉ ማወቅን ፣ የተለመዱ ለቀውስ የሚሰጡ ምላሾችን ማወቅ፣ በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው እንዴት መቅረብና እና አስፈላጊ ሲሆን እንዴት ማረጋገጥ እንደሚቻል መገንዘብን፣ እንዲሁም እንዴት ስሜታዊ ድጋፍ እና ተግባራዊ እርዳታ መስጠት እንደሚቻል ማወቅን ያካትታል።



መመልከት

ወደ

- ምን እንደተከሰተ እና እየሆነ ባለው ነገር ላይ መረጃ
- እርዳታ የሚያስፈልገው ማን ነው
- የደህንነት እና የጥበቃ ስጋቶች
- አካላዊ ጉዳዮች
- አስቸኳይ መሰረታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶች
- ስሜታዊ ምላሾችን

ማዳመጥ

ድጋፍ ሰጪው የሚከተሉትን እንዴት እንደሚያከናውን ያመለክታል።

- ወደ አንድ ሰው ይቀርባል
- እራሱን ያስተዋውቃል
- ትኩረት ይሰጣል እና በንቃት ያዳምጣል
- የሌሎችን ስሜት ይቀበላል
- በጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ያረጋጋዋል
- ስለ ፍላጎቶች እና ስጋቶች ይጠይቃል
- በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች (ዎች) ለቅጽበታዊ

ማገናኘት

ሰዎችን የሚከተሉትን እንዲያገኙ

- መረጃን ማግኘት
- ከሚወዷቸው እና ከማህበራዊ ድጋፍ ጋር ማገናኘት
- ተግባራዊ ችግሮችን መፍታት
- አገልግሎቶችን እና ሌሎች እርዳታዎችን ማግኘት።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የመታየት እና የመደመጥ ስሜት እና ደጋፊ እንዳለው እንዲሰማው ያደርጋል። ድጋፍ እንዳለ መገንዘብ አንድ ሰው ያለበትን ሁኔታ እና ተግባሮቹን እንዲቆጣጠር ለማስቻል ቁልፍ አካል ነው። ለቀውሶች የሚሰጠውን ምላሽ መረዳት እና ሌሎችን እንዴት የጭንቀት ገጠመኞችን ማቃለል እና መቀነስ እንደሚቻል እርዳታ ሰጪዎች እንዲያውቁት ያስችላል፤ ስለዚህ እነዚህን ክህሎቶች ራሳቸው ቀውሶች ሲገጥሟቸውም ተግባራዊ ያደርጋሉ።

በድንገተኛ ሁኔታዎች ውስጥ የሆብሎል የስነ-ልቦና ድጋፍ መርሆዎች*

በሆብሎል እና ዳይቼቹ ጥናት መሰረት በአደጋ ጊዜ በስነ-ልቦናዊ ማጎበራዊ ድጋፍ ውስጥ ለአምስቱ የክብካቤ መርሆዎች ሰፊ መግባባት እና ድጋፍ አለ። (2007)

- ደህንነትን ማረጋገጥ
- መረጋጋትን ማበረታታት
- የራስን እና የጋራን ውጤታማነት ማሳደግ
- ግንኙነትን ማሳደግ
- ተስፋን ማሳደግ

(* Hobfoll S. E, Watson P, Bell C. C, Bryant R. A, Brymer M. J, Friedman M. J, et al. *Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence.* Psychiatry. 2007;70:283–315.

እነዚህ መርሆዎች በእነዚህ መመሪያዎች ውስጥ በተገለጹ ሂደት ውስጥ ተቀላቅለዋል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በሚሰጥበት ጊዜ ለእርዳታው እነዚህን መርሆዎች ግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለምን እንሰጣለን?

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለመስጠት ዋናው ምክንያት በሰቆቃ ላይ ያለን ሰው መርዳት ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰዎች መረጋጋት፣ ደህንነት እና የመጠበቅ ስሜት እንዲሰማቸው ሊረዳቸው ይችላል። ስሜታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶች እና ሃሳቦች ጋር የሚዛመድ ሰብአዊ፣ የእንክብካቤ እና የርህራሄ ተግባር ነው።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰዎች ብዙ ጊዜ ከባድ ስሜት እንዲሰማቸው የሚያደረጉ ገጠመኞች እንዳሉ በመረዳት ላይ የተመሰረተ እርዳታ ሲሆን ይህም በተለመደው የመቋቋም አቅማቸው ላይ ጣልቃ ሊገባ ይችላል። በንቃት ማዳመጥ እና በጭንቀት ውስጥ ካለ ሰው ጋር በእርጋታ በመነጋገር ድጋፍ ሰጪው ሰውዬው ያለበትን ሁኔታ ለመቆጣጠር ምን እንደሚያስፈልገው ለመለየት ይሰራል። ለምሳሌ፣ ሀሳባቸውን እና ስሜታቸውን እንዲያደራጁ በመርዳት ለሚያስፈልጋቸው ነገር የበለጠ ቅድሚያ እንዲሰጡ እና የመጨናነቅ ስሜት እንዳይሰማቸው በመርዳት ሊሆን ይችላል። እነዚህ ፍላጎቶች እንደ ልብስ፣ ምግብ ወይም ውሃ፣ ወይም በተረጋጋ ሁኔታ ለመቀመጥ ቦታ ማግኘት ያሉ ተግባራዊ ሊሆኑ ይችላሉ። ስሜታዊ ሆነው ማልቀስ ወይም ስለተፈጠረው ነገር ማውራት፣ እና ሰሜት እንዳላቸው እና እንደምንረዳቸው እንዲሰማቸው ሊፈሉ ይችላሉ።

ሌሎች የእርዳታ መንገዶች ግለሰቡን ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ማገናኘት ወይም ፍላጎታቸውን ለማሟላት መረጃ እና አገልግሎቶችን እንዲያገኙ መርዳት ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አስፈላጊ ዓላማ ሰውዬው እንደሚደገፍ እና ከእርዳታ ጋር እንደተገናኘ እንዲሰማው ማድረግ ነው። ይህም የበለጠ ጥንካሬ እንዲሰማቸው እና ተግዳሮቶቻቸውን እንዲቋቋሙ እና እራሳቸውን እንዲንከባከቡ ያደርጋቸዋል።



የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሆነው...

- በጭንቀት ውስጥ ያለን ሰው ማጽናናት እና ደህንነት እና መረጋጋት እንዲሰማቸው መርዳት
- ፍላጎቶችን እና ስጋቶችን መዳሰስ
- ሰዎችን ከተጨማሪ ጉዳት መጠበቅ
- ስሜታዊ ድጋፍ መስጠት
- እንደ ምግብ እና ውሃ፣ ብርድ ልብስ ወይም ጊዜያዊ የመቆያ ቦታ የመሳሰሉ አፋጣኝ መሰረታዊ ፍላጎቶችን ለማሟላት መርዳት
- ሰዎች መረጃን፣ አገልግሎቶችን እና ማኅበራዊ ድጋፎችን እንዲያገኙ መርዳት።

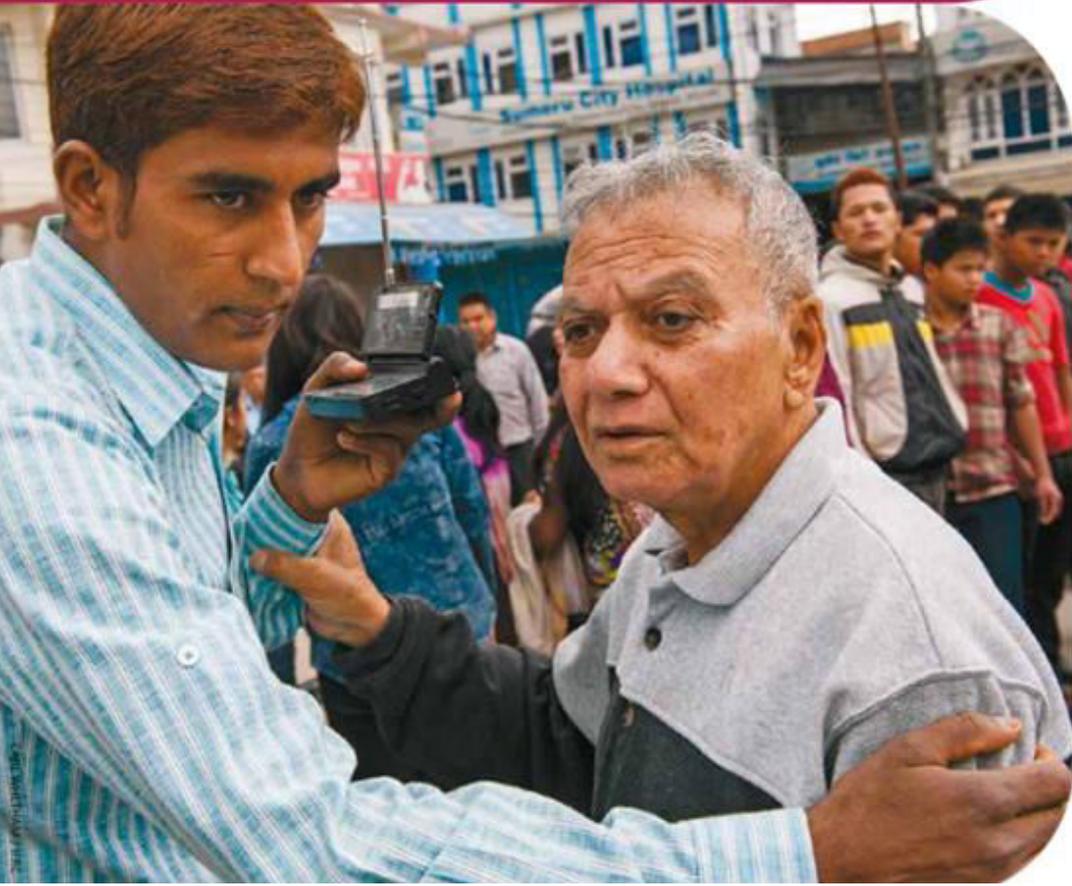
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ያልሆነው...

- ባለሙያዎች ብቻ የሚያደርጉት ነገር
- የባለሙያ ምክር ወይም ሕክምና
- ጭንቀትን ያስከተለውን ክስተት ዝርዝር እንዲነግሩን ማበረታታት
- አንድ ሰው ምን እንደደረሰባቸው እንዲያሰላስል መጠየቅ
- ስለተከሰተው ነገር ዝርዝር መረጃ ለማግኘት አንድን ሰው መጫን
- ሰዎች ስሜታቸውን እና ለአንድ ክስተት ያላቸውን ምላሽ እንዲያካፍሉ ግፊት ማድረግ።

ተጨማሪ ይመልከቱ "የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታን ጨምሮ የተለያዩ የስነ-ልቦናዊ ጣልቃ ገብነቶች/ተግባራት ምሳሌዎችን በተመለከተ በIFRC PS ማዕከል የመስመር ላይ ቤተ-መጽሐፍት ውስጥ በሚገኘው 'የመቋቋም አቅምን ማጠናከር (Strengthening resilience): ዓለም አቀፍ የተመረጡ የስነልቦናዊ ጣልቃገብነቶች' በሚለው ላይ ተጨማሪ መረጃ ይመልከቱ: www.pscentre.org"



ቀውሶች እና ምላሾች



ቀውሶች እና ምላሾች

የተለያዩ የቀውስ አይነቶች

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚሰጠው ወይም የተጨማሪ ሰዎችን ሊረዳ የሚችልባቸው ብዙ የተለያዩ ሁኔታዎች አሉ። በዚህ ክፍል የተሰጡት ምሳሌዎች የቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ብሄራዊ ማኅበራት በአለም ዙሪያ ከሚሰሩት አንዳንድ ተግባራት ጋር የተያያዙ ናቸው።

የግል ቀውሶች

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶች በግል ሁኔታዎች ውስጥ ሊተገብሩ ይችላሉ። ብዙ ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ የቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች ቀውሶች የሚያጋጥሟቸው ሁኔታዎች ያጋጥሟቸዋል። አንድ ሰው ሥራውን ቢያጣ፣ መኪና አደጋ ቢገጥመው ወይም የሚወዱት ሰው ቢሞት እና ሌሎችን እንደ ምሳሌ ማንሳት ይቻላል። ግላዊ ቀውሶች እንደተፈጠረው ነገር ላይ አይነት ወደ ተለያዩ ስሜቶች ሊመሩ ይችላሉ። ለተጠቀሱት ምሳሌዎች የተለመዱ ምላሾች ድንጋጤ፣ ግራ መጋባት፣ ፍርሃት፣ ሀዘን ወይም ቁጥ ናቸው። እኚህ ስሜቶች ሁኔታውን የመቆጣጠር ችሎታ ላይ ጣልቃ ሊገቡ ይችላሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው እንዲረጋጋ እና እንዲደገፍ ይረዳል። ስለዚህም ሁኔታውን በአዎንታዊ መልኩ ለመያዝ ምን አይነት ተግባራዊ እርምጃዎችን መውሰድ እንዳለባት መለየት ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ን ማወቅ ረዳቶቹ ለጭንቀት ሁኔታዎች የራሳቸውን ምላሽ እንዲያውቁ እና ራስን መንከባከብን እንዲያሳድጉም ይረዳል።

ማኅበራዊ ተግዳሮቶች

ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የተገለሉ እና ከማኅበረሰብ የመለየት ችግር ያለባቸውን ብዙ ግለሰቦችን እና ቡድኖችን ይደግፋሉ። ለምሳሌ በቤት ውስጥ ጥቃት የሚሰጠው ሴቶች እና ልጆች፣ በማኅበራዊ ህይወት የተገለሉ ቤተሰቦች፣ ቤት የሌላቸው ሰዎች፣ አዛውንቶች፣ ወይም እንደ አረጋውያን ማቆያዎች፣ የአዕምሮ ህክምና ሆስፒታሎች ወይም እስር ቤቶች ባሉ ተቋማት ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች ናቸው። ማኅበራዊ መገለል እና ብቸኝነት የዋጋ ቢስነት ስሜት ሊፈጥርና እና በራስ የመተማመን ስሜትን ሊያሳጣ ይችላል። በውጤቱም፣ አንድ ግለሰብ ተስፋ እና የመኖር ፍላጎት ሊያጣ ወይም የስሜት መቃወስ ሊያጋጥመው በተጨማሪም እራሱን የሚጎዳ ተግባራትን መፈጸም ሊጀምር ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ከማኅበረሰቡ የተገለሉ እና ብቸኛ ሰዎችን በመጀመሪያ እንክብካቤ እንዲሰማቸው፣ እንዲረዱ እና ከረዳቶቻቸው ጋር እንዲገናኙ በማድረግ እና ከሌሎች ሰዎች ወይም አገልግሎቶች ጋር በማገናኘት ስሜታዊ፣ ማኅበራዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶቻቸውን በማሟላት ሊረዱ ይችላሉ።

የጤና ተግዳሮቶች

በአብዛኛዎቹ የአለም ሀገራት ያሉ ብሄራዊ ማኅበሮች ከጤና ጋር በተያያዙ ተግባራት ማለትም ከስልጠና እና የህክምና የመጀመሪያ እርዳታ በመስጠት፣ የአካል እና የአዕምሮ እክል ያለባቸውን ሰዎች፣ ኤችአይቪ ኤድስን፣ ካንሰርን፣ የነርቭ ህመሞችን፣ የአልዛይመር እና የመርሳት በሽታ ችግር ያለባቸውን ሰዎች ለመደገፍ ይሳተፋሉ።



DAVID CHANCELLOR/IFRS

እንደ ኢቦላ፣ ኮሌራ እና ዚካ ላሉ ወረርሽኞችም ምላሽ ይሰጣሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የታመሙትን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ሊረዳ ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የታመሙትን እንዲሁም የሚወዷቸውን ሰዎች እንዲሁም በህመም እና በተጓዳኝ የህይወት ለውጦች ምክንያት ጭንቀት ያጋጠማቸው ሊያግዝ ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በምርመራው ወቅት ብቻ ሳይሆን በህመም ጊዜ ለምሳሌ የታመሙ ሰው ጭንቀት ሲሰማው ሊያግዝም ይችላል። እንዲሁም የታማሚው ቤተሰብ ህመሙን መዳን ባለመቻሉ የሚመጡ ብስጭቶች እና ተስፋ የማጣት ችግሮችን እንዲቋቋሙ ሊረዳቸው ይችላል። ወደፊት ምን ይመጣል ብሎ ፍርሀት፣ አለመተማመን፣ ለምሳሌ ገንዘብ ነክ ጭንቀቶች ጋር የተያያዙ ጉዳዮች፣ ሊኖሩ ይችላሉ። በቤተሰብ ውስጥ ያለው ህመም ማጎበራዊ መገለልን እና ብቸኝነትን ሊያስከትል ይችላል። ይህም በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሊፈታ ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የቤተሰብ አባላት የሚወዱትን ሰው በሞት ሲያጡ በሞት ጊዜም ሆነ ከዚያ በኋላ እንደ በዓላት ባሉ አስቸጋሪ ጊዜያት የሐዘን ሂደቱን እንዲቋቋሙ ሊረዳቸው ይችላል።

የታሪክ ጥናት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በጤና ሥራ ውስጥ

ቢኒያም በማህበረሰብ ቀይ መስቀል የጤና ክሊኒክ ውስጥ በአማካሪነት ይሰራል። ስለ የኤችአይቪ በምርመራ ታማሚዎች ውስጥ ሲገኝ ዜናውን መናገር ሲኖርበት በየቀኑ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን በስራው ይጠቀማል። ቢኒያም ለመጀመሪያ ጊዜ ዜናውን ሲሰሙ ለሚያሳዩት የድንጋጤ ምላሾች የእንክብካቤ እና የድጋፍ ምላሽ እንዲሰጥ ሰልጥኗል። ታማሚዎች የጤና ችግሮቻቸውን ለመቆጣጠር ቀጣይ እርምጃዎች ምን እንደሆኑ መረጃን በእርጋታ በመስጠት የወደፊቱን ፍራቻ እንዲቀንሱ ይረዳል። ለተጨማሪ ህክምና ለመላክ መርጃ የያዙ በራሪ ጽሑፎችን ይሰጣቸዋል በተጨማሪም ለሚያምኑት የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ ሁኔታቸውን ለማካፈል ከእሱ እርዳታ ከፈለጉ ይጠይቃቸዋል። ፍቃደኛ ከሆኑ ከማማከሪያ ክፍሉ ከመውጣታቸው በፊት ቀጠሮ ይይዛል።

የተፈጥሮ አደጋዎች

እንደ የመሬት መንቀጥቀጥ፣ ጎርፍ እና እሳት ያሉ አደጋዎች ብዙ ሰዎችን በተመሳሳይ ጊዜ ይጎዳሉ እና ብዙ ጊዜ መጠነ ሰፊ ውድመት እንዲሁም የመኖሪያ ቤት እና ህይወት ጥፋትን ያስከስታሉ። የተፈጥሮ አደጋዎች አስፈሪ እና ብዙ ጊዜ ትርምስ እና ድንጋጤ ያስከትላሉ። በተፈጥሮ አደጋዎች የተጎዱ ሰዎች የአካል ጉዳት ሊደርስባቸው፣ የሌሎችን መጎዳት ወይም አልፎ ተርፎም መሞትን ሊመለከቱ፣ ለራሳቸው ህይወት እና ደህንነት መፍራት፣ ከቤተሰቦቻቸው እና ከሚወዷቸው ሰዎች መለያየት እና ጊዜያዊ ወይም ቋሚ ወደ ሌላ ቦታ መዛወር ሊጋለጡ ይችላሉ። እነዚህ ሁሉ ክስተቶች በወቅቱ ሆነ ከዚያ በኋላ ለመቋቋም አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የተጎዱ ሰዎች እንዲረጋገጡ፣ የድጋፍ ስሜት እና ግንኙነትን እንዲፈጥሩ በመርዳት ቀውሱን ለመቋቋም የሚያስፈልጋቸውን እርዳታ እንዲያገኙ በማድረግ እንደተፈጥሮ አደጋዎች ያሉ አሰቃቂ ገጠመኞችን ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ አሉታዊ መዘዞችን እንዳይፈጥሩ ለመከላከል በመርዳት ውጤታማ ሆኖ ተገኝቷል። የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ከአደጋ በኋላ በራሳቸው ማንበረሰቦች ውስጥ እገዛ ያደርጋሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶች እና እውቀቶች ሌሎችን ለመርዳት በሚያደርጉት ስራ ብቻ ሳይሆን የራሳቸውን ቤተሰብ እና የግል ቀውሶችን በማስተዳደር ረገድም ጠቃሚ ናቸው።

ሰው ሰራሽ አደጋዎች

እንደ እሳት፣ በፋብሪካዎች ወይም በማዕድን ማውጫዎች ላይ የሚደርሱ ፍንዳታዎች፣ የትራንስፖርት መኪናዎች ላይ የሚደርሱ ግዙፍ አደጋዎች ወይም በህዝብ በዓላት ወቅት መድረኮች ሲፈረሱ በሚደረጉ ሁኔታ፣ ወዘተ የመሳሰሉ የሰው ልጅ ባህሪ ውጤቶች የሆኑ የተለያዩ አደጋዎች ናቸው። ከጥፋት አንጻር ሰው ሰራሽ አደጋዎች እንደ ተፈጥሮ አደጋዎች ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርሱ ይችላሉ። ዋናው ልዩነታቸው አደጋው ከሰው ሰራሽ ነገሮች ወይም ከሰው ባህሪ ጋር የተያያዘ በመሆኑ የተጎዱ ሰዎች በሌሎች ላይ ያላቸውን እምነት በተመለከተ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

ጥቃት

ብዙ ሰዎች እንደ የቤት ውስጥ ግጭቶች፣ ጾታዊ እና ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት፣ የወንጀል ጥቃት፣ ከቡድን ጋር የተያያዘ ጥቃት፣ የጥላቻ ወንጀሎች እና መገለል ያሉ ጥቃቶችን ይመለከታሉ ወይም ያጋጥማቸዋል። መገለል ላይ የተመሰረተ ጥቃት በአንድ ሰው ወይም በቡድን ላይ የሚፈጸመው ግፍ አንድን ሰው በባህሪው፣ በግንኙነቶች፣ በሃይማኖት፣ በጎሳ፣ ወዘተ መሰረት በማድረግ እና በመፈረጅ ምክንያት ነው። ጾታ፣ እድሜ፣ ጎሳ፣ አካል ጉዳተኛ ወይም ስደተኛ መሆን የአንድን ሰው ጥቃት የመጋለጥ እድልን ከፍተኛ የሚያደርጉ ምክንያቶች ምሳሌዎች ናቸው።

የጥቃት ገጠመኞች አስፈሪ ናቸው እና አብዛኛውን ጊዜ ወደ ጠንካራ አካላዊ እና ስሜታዊ ምላሽ ያመራሉ። ሰዎች ለጥቃት ክስተቶች የሚሰጡት ምላሽ በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ የተመሰረተ ነው። ለምሳሌ የጥቃት ድርጊቱ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ እና ውጤቱ፣ የጥቃቱ አውድ፣ የአጥቂው ማንነት፣ የሌሎች ሰዎች ምላሽ፣ ምን ዓይነት እርዳታ እንደተሰጠ፣ ወዘተ። የምላሹን አይነት ይወስናሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መቀበል በዋጋ ሊተመን የማይችል ድጋፍ ሊሆን ይችላል። የተጎዱ ሰው እንዲረጋጋ እና ወደፊቱ ደህንነትን ለመጠበቅ ትክክለኛ ውሳኔ እንዲሰጥ ይረዳል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በትጥቅ ግጭት ውስጥ

ወታደሮቹ ወደ ለይላ መንደር ሲመጡ ሁለቱን ትናንሽ ልጆቻን ይዞ በቁጥቋጦው ውስጥ ለመደበቅ ችለዋል። ባሏ ያን ያህል እድለኛ አልነበረም። ለይላ ወታደሮቹ ሸሚዙን ጎትተው አውጥተው በከባድ ቦታ ጨማቸው ሲመቱት አይታለች። ከዚያም ከፊታቸው አንበርክከው በጥይት መቱት። ከዚያ በኋላ በመንደሩ ውስጥ ያሉትን ቤቶች በሙሉ አቃጥለዋል። ለይላ ወታደሮቹ ሲወጡ ካዩት በኋላ እንኳን ለመውጣት ፈርታ እዚያው ቦታ ላይ ለሁለት ሰዓታት ያህል ቆዩች። ከሌላ ጎረቤቶች አንዷ ደግሞ ተደብቃ እያለች አይታት ነበርና እንድትነሳ እና እንድትንቀሳቀስ ልትረዳት መጣች።

ሁለቱ ሴቶች እና ህጻናቱ ሌሎች ከጥቃት ሸሽተው የህክምና እና የስነ ልቦና የመጀመሪያ እርዳታ ወደሚገኝበት ካምፕ ከመድረሳቸው በፊት ለሁለት ቀናት ያህል በእግራቸው ተጉዘዋል። ወደ ካምፕ እንደገቡ፣ አንድ በጎ ፈቃደኛ አይታቸው በተረጋጋ ፈገግታ ወደ እነርሱ ሄደች። ሰላምታ ሰጠችቸው እና ወደ ካምፕ እንኳን ደህና መጣችሁ በማለት ለመግባት መፍራት እንደሌለባቸው ተናገረች። በጎ ፈቃደኞቹ በትናንሽ ቡድኖች ወይም ጥንድ ሆነው ከተቀመጡት ሰዎች ጋር ወደ ድንኳን ወሰዳቸው፣ ከሰራተኞች እና ከበጎ ፈቃደኞች እርዳታ አገኙ። የስነልቦና-ማህበራዊ ድጋፍ ሰራተኛ የሆነችውን ሣራን ለማነጋገር ወሰደችቸው።

ሣራ ለይላን እና ሌላኛዋ ሴት እንዲቀመጡ ጋበዘችቸው። በጎ ፈቃደኞች ልጆቹን ወደ ድንኳኑ ጥግ ቢወስድ ጥሩ እንደሆነ ጠየቀችቸው፣ እዚያም ከሌሎች ልጆች ጋር ፍራፍሬዎች እየበሉ እና አንድ ሰው ታሪክ ሲያነብላቸው ያዳምጡ ነበር። ለይላ ተስማማች። ሣራ በመቀጠል ሴቶቹ በአካል ጉዳት ወይም በህመም እየተሰቃዩ እንደሆነ ጠየቀች። ሁለቱም ምንም እንዳልተጎዱ ነገር ግን በጣም የተጠሙና የተራሱ መሆናቸውን ተናግረዋል። ሳራ ውሃ እና ምግብ አዘጋጀች። በልተው ትንሽ ካረፉ በኋላ ሣራ ደህና መሆናቸውን ገለጸች እና ምን እንደሚያስፈልጋቸው እና እንዴት ልትረዳቸው እንደምትችል ለማወቅ አንዳንድ ጥያቄዎችን ልትጠይቃቸው እንደሆነ ገለጸች።

ሳራ ሴቶቹን ከየት እንደመጡ እና ቤታቸውን ለቀው ከወጡ በኋላ ምን እንደደረሰባቸው ረጋ ብላ ጠይቃቸው። ለይላ ባለቤቷ ፊት ለፊት መገደሉን እያስታወሰች ማልቀስ ጀመረች። ጎረቤቷ ለይላ ላይ እጆቿን አስቀመጠች እና አብረው አለቀሱ።

ሣራ ሁለቱን ሴቶች አጽናናቸው እና ይህ በጣም የሚያም ገጠመኝ መሆኑን እንደተረዳች አሳወቀችቸው። ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ ሴቶቹ እስከፈለጉት ጊዜ በካምፕ ውስጥ ሊቆዩ እንደሚችሉ በመግለጽ ወደ መንደሩ ለመመለስ ደህና እስኪሆን ድረስ ወይም ወደ ሌላ ቦታ መሄድ ሚፈልጉ ከሆነ እንደሚችሉ ገለጸች።



የትጥቅ ግጭት

የትጥቅ ግጭት ሁኔታዎች በሁለት ወይም ከዚያ በላይ በሆኑ ግዛቶች ወይም በታጣቂ ቡድኖች መካከል ያሉ የሽብር ድርጊቶች፣ ጦርነት እና ሌሎች የጥቃት ዓይነቶች ያካትታሉ። የተጎዱት ሰዎች ብዙውን ጊዜ ስለ ደህንነታቸው እና ጥበቃ እንዲሁም ስለ ዘመዶቻቸው ደህንነት የማያቋርጥ ፍርሃት እና ጭንቀት ውስጥ ይኖራሉ ወይም በሀዘን እና በለቅሶ ውስጥ ይቆያሉ ። በትጥቅ ግጭት ውስጥ መኖር አደገኛ እና አስፈሪ እና የተለያዩ ማንበራዊ እና ስሜታዊ ምላሾችን እና ለማስተዳደር አስቸጋሪ የሆኑ የስሜት ፈተናዎችን ያስከትላል። እነዚህም የፍርሃት ስሜት፣ ቁጣ፣ ግራ መጋባት ወይም ሀዘን፣ ሌሎችን ማመን አለመቻል፣ አብሮነትን ማጣት እና የክህደት ስሜት፣ ጠብ አጫሪነት፣ ከፍተኛ የአደጋ ተጋላጭነት ባህሪ፣ ራስን የመከላከል ባህሪ ማጣት፣ ራስን መወንጀል እና የጥፋተኝነት ስሜት፣ ማንበራዊ መገለል፣ ወዘተ. ሊሆኑ ይችላሉ።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለመስጠት የመጀመሪያው እርምጃ የተጎዱትን ሰው እና ድገፍ ሰጪውን ሰው ደህንነት ማረጋገጥ ነው። ሁሉም ሰው ደህንነቱ ከተጠበቀ እና ከጉዳት ከወጣ፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የተጎዱትን ሰው በማረጋገጥ እና ድጋፍ እና እንክብካቤ እንዲሰጣቸው በማድረግ ሊረዳቸው ይችላል። ሰዎች መረጋጋት ሲሰማቸው፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰው-ጭ ሁኔታውን ለመቆጣጠር ምን እርምጃዎች መወሰድ እንዳለበት እንዲያተኩር ይረዳዋል።

የግዳጅ ስደት

በዓለም ዙሪያ ከሙሾችም ጊዜ በበለጠ ብዙ ሰዎች በእንቅስቃሴ ላይ ናቸው እና ለአለም አቀፍ ፍልሰት ምክንያቶች የተለያዩ ናቸው። ብዙ ስደተኞች የኢኮኖሚ እድሎችን እና የተለያዩ የአኗኗር ዘይቤዎችን በመፈለግ በፈቃደኝነት ይንቀሳቀሳሉ። ሌሎች ደግሞ በግጭት፣ በጭቆና ወይም በመሰደድ፣ ወይም በአደጋ፣ በአካባቢ ሙራቆት ወይም በድህነት ምክንያት ቤታቸውን ጥለው ለመሰደድ ይገደዳሉ። በተለይ ቤታቸውን ለቀው ለመውጣት የሚገደዱ ስደተኞች ለአደጋ የተጋለጡ ቡድኖች ናቸው። የለመዱትን ህይወት ትተው ይሄዳሉ ብዙ ጊዜም በጉዟቸው ወቅት ከባድ ችግሮች ያጋጥሟቸዋል። ከዚያም ከባድ አገር ጋር ለመላመድ የገንዘብ፣ ማኅበራዊ እና ስሜታዊ ትግሎች ይገጥማቸዋል። ብዙዎች እራሳቸውን ከጓደኞቻቸው፣ ከቤተሰብ ወይም ከሌሎች ድጋፎች ውጪ ያገኛሉ፣ እናም ብቸኝነት እና ቦታ የሌላቸው እንደሆኑ ይሰማቸዋል። ማንነትን ማጣት የተለመደ ነው እና ከህብረተሰቡ የሚሰጥውን ቦታ ማጣትም ከባድ ነው። ብዙውን ጊዜ የመገለል እና የመገለል ስሜቶች ይዞ ይመጣል።

በግዳጅ ስደት ምክንያት የሚፈጠሩ የስነ-ልቦና-ማኅበራዊ ደህንነት ተግዳሮቶች ከስደት በፊት የነበሩ ችግሮች ለምሳሌ አድልዎ የተደረገባቸው አናሳዎች አባል መሆን፣ በድንገተኛ ጊዜ የሚፈጠሩ ችግሮች እንደ የቤተሰብ መለያየት ወይም የኑሮ ውድመት፣ እና ከስደት በኋላ ያሉ ችግሮች በመዳረሻ ሀገር ውስጥ የጤና ወይም ሌሎች አገልግሎቶችን ያለማግኘት ወይም በድህነት ውስጥ መኖርን የመሳሰሉ ችግሮች ይገኙበታል። ስደት ብዙ ጊዜ የረዥም ጊዜ ክስተት ሲሆን ይህም አብሮት ለወደፊቱ እርግጠኛ አለመሆን ስላለ የማያቆም ቀውስ እንደሆነ ሊታሰብ ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስደተኞችን ወደ መድረሻው ሀገር ሲደርሱ ለመቀበል ጠቃሚ መሳሪያ ነው። ነገር ግን ከዚያ በኋላ ላይ ነገሮችን እያስተካከሉ እና እግሮቻቸውን በአዲስ ሀገር ውስጥ በማስለመድ ጊዜ ላይ ሊጠቅማቸው ይችላል።

ለቀውሶች የሚሰጥ ምላሽ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አንድ ሰው ከከባድ ክስተት በኋላ ጭንቀት እንደ የተለመደ ምላሽ ሲያጋጥመው ሊያግዘው ይችላል። እንዲሁም አንድ ሰው ይበልጥ ውስብስብ ወይም ከባድ ምላሽ እየገጠመው ከሆነ እና ወደ ሌላ ቦታ ለተጨማሪ አገልግሎት መላክ እንደሚያስፈልገው ለመለየት ይረዳል። 'ውስብስብ ምላሾች እና ሁኔታዎች' በሚለው ክፍል ውስጥ ስለ ውስብስብ ምላሾች የበለጠ ይመልከቱ።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የዕለት ተዕለት ጭንቀትን እና የዕለት ተዕለት ፈተናዎችን ለሚቋቋሙ ሰዎች ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን፣ በተለይ በችግር ውስጥ ያሉ፣ የተጨናነቀ ስሜት እና ሁኔታቸውን ወይም ልምዳቸውን በራሳቸው መቋቋም የማይችሉ ግለሰቦችን ድጋፍ ለመስጠት በጣም አስፈላጊ ነው። ሰዎች ለአስቸጋሪ ገጠመኞች ምላሽ የሚሰጡበት ሁኔታ እንደ ልምድ ባህሪ፣ የመቋቋም አቅማቸው፣ እድሜያቸው እና ስብሰባቸው፣ የድጋፍ ስርአታቸው እና የተለመዱ የመቋቋሚያ ዘዴዎች እና ከክስተቱ ጊዜ ጀምሮ ምን ያህል ጊዜ በማለፉ ጉዳዮች ይወሰናል።

ይህ ክፍል በአንድ ክስተት ወቅት እና ከክስተቱ በኋላ ባሉት ቀናት፣ ሳምንታት፣ ወራት ወይም ዓመታት ውስጥ ያሉ የተለመዱ ምላሾችን ያብራራል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ከእነዚህ ጊዜያት ውስጥ በማናቸውም ጊዜ እና አንድ ሰው በከፍተኛ ጭንቀት ውስጥ ሆኖ ድጋፍ የሚያስፈልገው ከሆነ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስጭዎች ብዙ ጊዜ የሚያጋጥሟቸው ስለሆነ ሰዎች እንዴት ለሀዘን እና ሞት ምላሽ እንደሚሰጡ የሚያብራራ ትንሽ ክፍልም አለ።

የሚከተሉትን ነጥቦች ማስታወስ ጠቃሚ ነው፡-

- ሰዎች ለቀውስ ጊዜ ሁሉም በአንድ ጊዜ ወይም በተመሳሳይ መንገድ ምላሽ አይሰጡም።
- ሁሉም ሰው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አያስፈልግውም ወይም አይፈልግም።
- አስፈሪ ክስተቶችን መመልከት በራሱ ሊጎዳ ስለሚችል የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሊያስፈልግ ይችላል
- አንዳንድ ሰዎች ክስተቱ ሲያጋጥም ምላሽ ሊያሳዩ ይችላሉ ነገር ግን ቆይተው ጠንከር ያለ ግብረ መልስ ሊያሳዩ ይችላሉ
- አንዳንድ ሰዎች ጠንከር ያሉ ሊያሳዩ ይችላሉ፤ ግን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አያስፈልጋቸውም ምክንያቱም ሁኔታቸውን በራሳቸው ማስተዳደር ይችላሉ ወይም ከሌላ ምንጮች ድጋፍ አላቸው።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎትን መማር አስፈላጊ ከሚሆንበት የመጀመሪያ ምክንያት አንድ ሰው ስነ-ልቦናው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሲፈልግ እንዴት ማወቅ እንደሚቻል እና እንዴት እርዳታ እንደሚፈልግ ማወቅ ነው። እዚህ የተገለጹት ምላሾች በዋናነት ከአዋቂዎች ጋር ይዛመዳሉ። ምንም እንኳን አንዳንድ ትልልቅ ልጆች ከአዋቂዎች ጋር ተመሳሳይ ምላሽ ቢሰጡም፣ አብዛኛዎቹ ልጆች በተለይም ትናንሽ ልጆች ከአዋቂዎች የተለየ ምላሽ ይሰጣሉ። በ'ልጆች' ክፍል ውስጥ ስለ ልጆች ምላሽ የበለጠ ይመልከቱ።

በወቅቱ እና ወዲያውኑ ከዚያ በኋላ

አንዳንድ ልንዘጋጅባቸው የምንችላቸው የቀውስ ክስተቶች አሉ ለምሳሌ አንድ ሰው በማይድን በሽታ ታሞ ሰሞት በጣም አርጅቶ ሊሞት ሲቃረብ እንደነዚህ ዓይነት የቀውስ ክስተቶች አሉ። እንደዚህ አይነት የቀውስ ክስተቶች ይጠበቃሉ፣ ቢሆንም ግን አሳዛኝ እና የማይፈለጉ ናቸው። ለእንደዚህ አይነት ክስተቶች የሚሰጡ ምላሾች አሁንም በጣም አስቸጋሪ እና ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ነገር ግን ያልተጠበቁ እና ድንገተኛ ክስተቶችን ከሚከተሉ ምላሾች የተለየ ናቸው።

የታሪክ ጥናት

ከክስተት በኋላ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ወዲያውኑ ሲሰጥ

ትዝታ በብስክሌቷ ወደ ቤቷ ስትሄድ በመኪና ከመገጫት ለትንሽ ተረፈች። ሹፌሩ ወደ ጎን እየታጠፈ ነበር እና እስከ መጨረሻው ሰከንድ ድረስ አላያትም። መኪናው በማቆም እሷን ሳይገጫት ማምለጥ ችሏል፤ ነገር ግን ሚዛኗን አጥታ ከንብስክሌቷ መንገዱ ላይ ተንሸራትታ ወደቀች። በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሰለጠነችው የቀይ መስቀል በጎ ፈቃደኛ ቅድስት አደጋውን መንገድ ዳር ስትሄድ አይታለች። ትዝታ በጣም የተጎዳች አትመስልም እና መነሳት ቻለች። ነገር ግን፣ ስትነሳ፣ ድንዝዝ የማለት ስሜት ተሰማት እና ሰውነቷን መቆጣጠር ያቃታት ያህል ተሰማት። ልቧ በፍጥነት እየመታ ስለተፈጠረው ነገር እና የት እንዳለች ግራ ተጋባች።

መመልከት

ቅድስት ትዝታን ዝም ብላ ቆማ እንዳለች እና ግራ እንደተጋባች ተመለከተች። ከፍተኛ ድንጋጤ ውስጥ ገብታ ሊሆን እንደሚችል ተገነዘበች። ወደ እርሷ ሄዳ በእርጋታ አናገረችት፡- "ከመንገድ እንድትወጡ ልረዳሽ እችላለሁ?" ትዝታ ጭንቅላቷን በአዎንታ ነቀነች። ቅድስት በእርጋታ ክንዲን ይዞ ወደ ደገና ቦታ መራቻት። እሷም "ተጎድተሻል?" ብላ ጠየቀች። ትዝታ ክፉኛ የተጎዳች እንደማይመስላት ተናገረች።

ማዳመጥ

ቅድስት ትዝታ ለእረፍት እንድትቀመጥ እና ሀሳቧን እንድትረጋጋ ባቅራቢያው ከለ ሱቅ ወንበር አመጣችለት። "ምን ይሰማሻል?" ብላ ጠየቀች። ትዝታ ትንሽ ግራ መጋባት እንደተሰማት እና ሁሉም ነገር በፍጥነት እንደተፈጸመ ነገረችት። ቅድስት "ያጋጠመሽ ነገር በጣም አስፈሪ ነበር፣ ግራ የተጋባሽ እንደሆነ መረዳት ይቻላል" አለችት። ወዲያው የምትረዳት ነገር ካለ ጠየቀች። ትዝታ ሴት ልጇን ከትምህርት ቤት ለመቀበል እርዳታ እንደሚያስፈልጋት መለሰች ምክንያቱም እሷ ወደዚያ እየሄደች ነበር።

ማገናኘት

"በቦርሳሽ ውስጥ ስልክ አለሽ?" ቅድስት ጠየቀች። "ልጅሽን ለማምጣት የምንደውይለት ሰው አለ?" ትዝታ ቦርሳዋ ውስጥ ስልክ እንዳለ ማስታወስ አልቻለችም። "ማየት እችላለሁ?" ቅድስት ጠየቀች። ስልኩን አግኝታ ለትዝታ ሰጠችት፣ ለእናቷ ደውላ ልጇን እና እራሷን እንድትቀባላቸው ጠራች። "ሌላ ልንጠራው የሚገባ ሰው አለ?" ቅድስት ጠየቀች። ትዝታ ይህን ነገር ለማስረዳት ወደ ትምህርት ቤቱ መደወል እንዳለባት አስታወሰች።

ማዳመጥ እና ማገናኘት

ቅድስት ለትዝታ አንድ ብርጭቆ ውሃ ልታመጣ ወደ ሱቁ ተመልሳ እናቷ እስክትመጣ ድረስ ከእሷ ጋር ቆየች። እናቷ ቅድስት ስትደርስ በእርጋታ የሆነውን ነገር ገለጸች እና እናቷ ማንኛውንም የውስጥ ጉዳት ከደረሰባት ለማወቅ ትዝታን ለሀክምና ወደ ሆስፒታል እንድትወስድ ሀሳብ አቀረበች። አንዳንድ ሰዎች በተለይ በድንጋጤ ወይም በደስታ ውስጥ ካሉ የጉዳት ህመም ወዲያው እንደማይሰማቸው ገለጸችላቸው።

በከባድ ያልተጠበቀ ቀውስ ወቅት ወይም ወዲያውኑ ከዚያ በኋላ ፣ ብዙዎች በተለምዶ ክው ብለው ሊቀሩ ይችላሉ ጊዜው የቆመ ሊመስል እና ሁሉም ነገር ድንዝዝ እና እውን ያልሆነ ይመስላል። ይህ የልብ ምት መጨመር፣ ማላብ፣ መርበትበት፣ መንቀጥቀጥ፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ማዘር ወይም ማቅለሽለሽ አካላዊ ምላሾች ጋር አብሮ ሊመጣ ይችላል። በትክክል ለማሰብ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል እና ሁኔታውን እንዴት መቀበል እንዳለበት ላይታወቅም ይችላል። እነዚህ ምላሾች በአንድ ክስተት ወቅት ወይም ከዚያ በኋላ ለደቂቃዎች ወይም ሰዓታት ሊቆዩ ይችላሉ። እነዚህ ምላሾች በብዛት ከጥቂት ሰዓታት በኋላ ይጠፋሉ፣ ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ረዘም ላለ ጊዜ እንደዚህ ሊሰማቸው ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በዚህ አስደንጋጭ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎችን፣ መረጋጋት እንዲሰማቸው በመርዳት እና ደህንነታቸውን እና ከጉዳት ውጭ መሆናቸውን ማስረገጥ ይችላል።

ከቀናት እና ሳምንታት በኋላ

ከመጀመሪያው የድንጋጤ ሁኔታ በኋላ የሚደረጉ ምላሾች አንድ ሰው ባጋጠመው ክስተት ከባድነት ላይ በመመስረት በጣም ይለያያሉ። ክስተቱ አሰቃቂ እና አስፈሪ ከሆነ፣ አንዳንዶች በህይወት በመቆየታቸው እጅግ ሊሰማቸው ይችላል፣ ነገር ግን ሌሎች ከተጎዱ ወይም ከተገደሉ እና ይህን መከላከል ካልቻሉ የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማቸው ወይም ሊናደዱ ይችላሉ። በተለይም ህይወት ከጠፋ ብዙ ጊዜ ጥልቅ መከፋት እና ሀዘን አለ። አንዳንድ ጊዜ አስፈሪው ክስተት እንደገና ሊከሰት ይችላል የሚል ፍራቻ ሊኖር ይችላል፣ ለምሳሌ የመሬት መንቀጥቀጥ በኋላ ወይም በትጥቅ ግጭት ውስጥ። በዚህ ወቅት፣ ውሳኔዎችን ለመወሰን እና ከሌሎች ጋር በግልጽ ለመነጋገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ይህ ወደ ጭንቀት፣ ግራ መጋባት እና ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎት እርግጠኛ አለመሆንን ሊያስከትል ይችላል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ከአንድ ክስተት ሳምንታት በኋላ

የጀመረህ ባል ከአምስት ዓመት በፊት ከረዥም ሕመም በኋላ ሞተ። ከአራት ሳምንታት በፊት ልጄ በቦምብ ፍንዳታ መሞቱን የሚገልጽ ዜና ደረሰች። ከዚህ አሳዛኝ ክስተት በኋላ ስለነበሩት የመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ብዙም አታስታውስም። እሷም ባለሙያን እና በሀዘን ግርዶሽ፣ በብዙ ልቅሶ እና ግራ መጋባት ውስጥ ነበረች። ከዚያ በኋላ በጣም ወደተግባር አዘነበለች፣ ለመታሰቢያ አገልግሎት እና ለቀብር ሥነ ሥርዓቶች ዝግጅት ማድረግ ጀመረች።

ተግባራዊ ነገሮች ሲያልቁ፣ ጃስሚን በጣም የጠፋች አይነት ስሜት መሰማት ጀመረች። ጠዋት ለመነሳት ምንም ምክንያት እንደሌላት ተሰማ፣ ረሀብ አይሰማትም እና ምንም እንኳን ብዙ እንቅልፍ ባትተኛም ብዙ ጊዜ አልጋ ላይ ትተኛለች። የጀመረህ ጓደኛ ፋጢማ ስለ እሷ በጣም ተጨነቀች።

ከሳምንት በላይ ከአልጋዎ ልታስነሳት ሞከረች ምንም አልተሳካላትም።

መመልከት

ፋጢማ የጀመረህ የሀዘን እና የደስታ እጦት ስሜት እና የግዴላሽነት ባህሪ እና የምግብ ፍላጎት ማጣት የተለመዱ የሀዘን ምላሾች እንደሆኑ ታውቃለች፣ ነገር ግን እነዚህ ምላሾች ለረጅም ጊዜ መቆየት እንደሌለባቸው እና ጀመረህ ለመቋቋም እርዳታ ሊያስፈልጋት እንደሚችልም ታውቅ ነበር።

ማዳመጥ

ፋጢማ ስለ እሷ እንደምትጨነቅ ለጀመረህ ነገረችት እና አብረው የተወሰነ ጊዜ ማሳለፍ ይችሉ እንደሆነ ጠየቀች። ከጀመረህ ጋር ተቀምጦ እጄን ለረጅም ጊዜ ያዘቻች። በመጀመሪያ ጀመረህ ብዙ አልተናገረችም እና በጸጥታ አለቀሰች፣ ፋጢማ ማልቀሷ ምንም ችግር እንዳይደለ እና የምትፈልገውን ጊዜ እንድትወስድ ነገረችት። ጀመረህ በጣም ደስተኛ እንዳልነበረች ተናገረች፣ እናም እንደዚህ አይነት ስሜት እንዲሰማት አልፈለገችም፣ ነገር ግን ስሜቷን ለመለወጥ ምን ማድረግ እንዳለባት አታውቅም። ፋጢማ ጀመረህ አንድ ልጄን በማጣቷ ህይወቷ ለዘላለም ስለሚለወጥ ስሜቱ ለምን ከባድ እንደሆነ እንደምትረዳ ነገረችት። እሷም ድጋፍ ለመስጠት እና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ለማዳመጥ እንደምትገኝ አረጋገጠችላት።

ማዳመጥ እና ማገናኘት

ፋጢማ ከዚህ ቀደም አስቸጋሪ ገጠመኞችን እንዴት እንደተቋቋመች እንድታስብ እና ለዚህ ሁኔታ መጠቀም እንዴት እንደምትችል የምታስበው ነገር ካለ እንድታስብ ለጀመረህ በእርጋታ ጠየቀች። ጀመረህ ባለቤቷ ሲሞት አብረውት ያሳለፏቸውን የልዩ ጊዜዎች ፎቶዎች በሙሉ ሰብስቦ የፎቶ መጽሐፍ እንደሰራች ነገረችት። ለልጇም እንዲሁ ማድረግ እንዳለባት እያሰበች ነበር፣ ብቻዋን ማድረግ እንደማትችል ተሰምቷል። በጣም ያማል። ፋጢማ ሀሳቡን አበረታታች እና ይህንን ፕሮጀክት ለመስራት በሚያስፈልጋት ነገር ሁሉ መርዳት እንደምትችል ገለጸች። በማግስቱ ለመገናኘት ቀጠሮ ያዙ እና በኮምፒውተር ላይ ያሉትን ፎቶዎች አንድ ላይ በማየት ጀመሩ።

ብዙዎቹ እንደ ህመም እና ስቃይ ካለባቸው አስጨናቂ ክስተት በኋላ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት አካላዊ ምላሽ አላቸው፤ እና የምግብ ፍላጎታቸውን ያጣሉ ወይም መተኛት አይችሉም። በአስጨናቂ ክስተት ምክንያት የአንድ ሰው ህይወት በከፍተኛ ሁኔታ ከተለወጠ፣ የተለመዱ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ለማከናወን እና ቀጣይ እርምጃዎች ምን መሆን እንዳለባቸው ላይ ለማተኮር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። አንዳንዶች ሌሎች እና ዙሪያቸው ላይ ከፍተኛ ቁጣ ሊሰማቸው ይችላል፤ ሌሎች ደግሞ ስለ ወደፊት ጊዜ የባደነት ስሜት እና የተስፋ ቢስነት ስሜት ያጋጥማቸዋል እናም ከሌሎች ጋር ለመግባባት ወይም ያደርጉት የነበረውን ነገር ለማድረግ ፍላጎት ያጣሉ። መራቅ፣ ብስጭት፣ ሌሎችን መተው እና ማንም ሰው በትክክል እንደሚደረግ ማሰብም የተለመዱ ምላሾች ናቸው።

ከሳምንታት እና ከወራት በኋላ

ከአስጨናቂ ክስተት በኋላ ሳምንታት እና ወሮች እያለፉ ሲሄዱ ምላሾቹ እየተለወጡ ይቀጥላሉ። ብዙዎቹ በሕይወታቸው ላይ የሚደረጉ ለውጦችን መቀበል ይጀምራሉ እና ከተለየ አለም ጋር ለመላመድ እና ለመታረቅ ቀስ በቀስ ይጀምራሉ። ይህ በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን ብዙዎች የእለት ተእለት ተግባራትን ማከናወን እና ማሳካት ቢችሉም፣ አንዳንዶች ፍርሃት ወይም ጭንቀት፣ ቁጣ እና ብስጭት ወይም ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ የመሰማት ተደጋጋሚ ጊዜያት አሏቸው።

አንዳንዶች ስለጋጠሟቸው ሞቶች ላለማሰብ ሲሉ ከመጠን በላይ ስራ ይጠመዳሉ፤ ሌሎች ደግሞ ከአልጋ ለመነሳት እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመሆን ይቸገራሉ። አንድ ሰው ከመጠን በላይ በርጋጋ እና መረበሽ እና የሚወዷቸውን ሰዎች ከመጠን በላይ ጥበቃ ሊያደርጉ ይችላል። አንዳንዶች የምግብ ፍላጎት ለውጦችን ስለሚኖራቸው እና ከተለመደው የበለጠ ወይም ያነሰ ሊበሉ ይችላሉ። በእንቅልፍ ሁኔታ ላይ የሚደረጉ ለውጦችም የተለመዱ ናቸው፤ አንዳንዶቹ ከወትሮው በበለጠ ይተኛሉ፤ እና ሌሎች ደግሞ ለመተኛት እና/ወይም ተኝቶ ለመቆየት በጣም ይቸገራሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የጭንቀት ምላሾች ላለው ሰው አሳዛኝ ነገር ካጋጠመው ከሳምንታት ወይም ከወራት በኋላ ሊረዳው ይችላል።

ችግሮቹ በተመሳሳይ ሁኔታ ከቀጠሉ እና ያለማቋረጥ ከባድ ከሆኑ ይህ ተጨማሪ ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው የሚያሳይ ምልክት ነው። ሰዎች ከተለመደው የእለት ተእለት ተግባራቸው ላይ የሚያደናቅፍ እንደዚህ አይነት ጠንካራ ምላሽ ካላቸው ለበለጠ ልዩ አገልግሎት እና ድጋፍ ረፈራል ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ዓመታት ካለፉ በኋላ

ማርሻት በሰባት ዓመቷ ከተደፈረች ከ14 ዓመታት በኋላ ጠንካራ ስሜታዊ ምላሽ ነበራት። ወንጀሉን የፈፀመው ለማደር ማረፊያ ፈልጎ የመጣ የሩቅ ቤተሰብ ዘመድ ነበር። ከዚያን ጊዜ ጀምሮ አላየችውም እና ለማንም ብትነግር እሷንና ወላጆቿን እንደሚገድል አስፈራርቷል። አንድ ቀን ቡና ልታዘዝ ወረፋ ስትጠብቅ እስክታገኘው ድረስ ለ14 ዓመታት ይህን ምስጢር ጠብቃ ኖራ ለማንም አልተናገረችም። ከፊት ለፊት ቡና ሲያዝዝ ድምፁን ሰማች እና ዘወር ብሎ ወደ እሷ ሲመጣ እሱ መሆኑን አረጋግጧል። ማርሻት ማን እንደሆነ ስታውቅ ቀዘቀዘች እና ስሜቷን ለመሰብሰብ ለጥቂት ደቂቃዎች መቀመጥ ነበረባት። ከሄደ በኋላ ከካሬው ወጣች መኪናዋ ውስጥ በከፈተኛ ድንጋጤ እና ባለማመን ስሜት ለአምስት ደቂቃ ያህል ተቀመጠች። እንደምንም በመኪና ወደ ቤቷ መሄድ ቻለች እዚያም አብራት ምትኖረውን ጓደኛዋን ሆናን አገኘች።

ማዳመጥ

ሆና ታሪ኷ን አዳመጠች እና ሻይ አብራት በመጠጣት ፣ በብርድ ልብስ እና ሙሉ ትኩረቷን በመስጠት አፅናናቸች። ኢንጋ የሀዘን፣ የቁጣ፣ የጎፍረት እና የጥፋተኝነት ስሜት ድብልቅልቅ እንዳለባት ተናገረች። ሆና በጸጥታ አዳመጠች እና እነዚህ ሁሉ ስሜቶች ለመረዳት ግልጽ ናቸው በማለት አፅናናቸች። ኢንጋ ወንጀለኛውን ፊት ለፊት ላምገኘች እና ምን ያህል እንደምትጠላው ልትነግረው እንደምትፈልግ ነገረች። ሆና በድጋሚ በጸጥታ አዳመጠች እና ወደፊት ስላሉ የተለያዩ አማራጮች ማውራት ጀመሩ።

ማገናኘት

ሆና ማርሻትን ስለሁኔታው በተለያዩ መንገዶች እንድታስብ ረዳቻት፣ በመረጃ የተደገፈ እና የማስተዋል ምርጫ እንድታደርግ እና በከፈተኛ ስሜቶች ላይ ብቻ ተነተረሳ ምላሽ እንዳትሰጥ ረዳቻት። አንዲት ጓደኛዋ የፆታ ጥቃት ካጋጠማት በኋላ እንደተጠቀመች ስለምታውቀው የስልክ መስመር ለማርሻት ነገረች። ሆና ቁጥሩን ለመደወል እና ስለ ስሜቷ ከሰው ጋር ለመነጋገር እና የበለጠ ልዩ መረጃ እና ድጋፍ ለማግኘት ተስማማች።

ነገር ግን፣ ምላሻቸው ከባድ ሆኖ በሕይወታቸው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ማሳደር ከጀመረ፣ ተጨማሪ ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው የሚያሳይ ምልክት ነው። አንድ ሰው በተለመደው የእለት ተእለት ስራውን የሚያደናቅፍ ጠንካራ ምላሽ ሲኖረው፣ ከስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ ይልቅ ወደ ሙያዊ እርዳታ ምላክ ሊያስፈልገው ይችላል።

ክክስተቱ ከዓመታት በኋላ

በዙ ሰዎች ከቀውስ ሁኔታዎች እና ከአስቸጋሪ ልምምዶች ያገግማሉ እና ከተቀየረው ህይወታቸው ጋር የሚላመዱባቸውን መንገዶች ያገኛሉ። ነገር ግን፣ የጭንቀት ምላሾችን የሚቀሰቅሱ ጠንካራ ትውስታዎች እና እንዲደጋገሙ የሚያደርጉ ሁኔታዎች እና ክስተቶች ሊኖሩ ይችላሉ፣ ለምሳሌ የክስተቱ አመታዊ ቀናት ወይም ተመሳሳይ ነገር ካጋጠመ ሊሆን ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጭንቀቱ ከትውስታ ወይም ከብዙ አመታት በፊት የተከሰተውን አንድ ነገር ከሚያስታውስ ምላሽ ቢሆንም እንኳን ጭንቀት ውስጥ ያለን ሰው ሊረዳው ይችላል።

ሀዘን

ብዙ ሰዎች በህይወታቸው ውስጥ የሚያጋጥሟቸው ቀውሶች ማጣትን ያካትታሉ። 'መረር ሀዘን' ሞት በሰዎች ህይወት ላይ ለሚያደርሰው የጉዳት መጠን ጥቅም ላይ የሚውል ቃል ነው። አንድን ሰው ወይም አንድ ነገር ማጣት በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል እና ከሀዘን ጋር የተገናኙት ምላሾች በጣም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ። ሐዘን ብዙውን ጊዜ በሰዎች አእምሮ ውስጥ አንድን ሰው በሞት ማጣት ጋር የተያያዘ ስሜት ነው። ነገር ግን፣ ሰዎች ከማንበራዊ ኪሳራዎች ጋር በተያያዘ በብዙ እና በተለያዩ መንገዶች ሀዘን ያጋጥማቸዋል፣ ለምሳሌ፣ በፍቺ አጋርን ማጣት ወይም ቤት በመዘወር ጓደኞችን እና ጎረቤቶችን በማጣት ሀዘን ሊያጋጥም ይችላል። አንድ ሰው ሥራውን ማጣት የሥራ ደረጃን ማጣት ሊሆን ይችላል። ለሞት የሚዳርግ በሽታ ሲገኝ ወደ ሀዘን ከሚያደርሱ የተለያዩ ሐዘኖች ምክንያት ሊሆን ይችላል፣ ይህም በቀዶ ጥገና እና በመድሃኒት ምክንያት የአካል ብቃት ማጣት እና ወደፊት ጤነኛ አልሆንም ብሎ ማሰብን ይጨምራል። አንድን ሰው ወይም አንድ አስፈላጊ ነገርን ማጣት በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል እና ከሀዘን ጋር የተገናኘ ስሜታዊ ምላሽ ለመቆጣጠር ያስችግራል። ሀዘን እንዴት እና መቼ እንደሚፈጸም የጊዜ ሰሌዳ የለውም ደግሞም ሰዎች በተለያዩ መንገድ ሀዘናቸውን ይገልጣሉ።



SYRIAN ARAB RED CRESCENT

ብዙ ሰዎች በሀዘን ሂደቶች ውስጥ ያልፋሉ፣ አዲስ ህይወታቸውን ለመለማመድ እና ለመቀበል ይችላሉ። ሆኖም፣ አንዳንዶች የሀዘንን ሂደት ማለፍ ይከብዳቸዋል፣ እና ረጅም ሀዘን ያጋጥማቸዋል ይህንም ለመቋቋም የባለሙያ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ተጨማሪ ተመልከቱ
 ስለ ረዘም ያለ ሀዘን በ 'ውስጥ-ውስጥ ምላሾች እና ሁኔታዎች' ክፍል ውስጥ በጠቃሚ ሁኔታዎች መልኩ።

ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ ላይ ባለው የአንድ ቀን ስልጠና ላይ በመሳተፍ ሀዘን የደረሰበትን ሰው እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት



የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ማን ሊሰጥ ይችላል?

ሁሉም ሰው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሊያቀርብ ይችላል - በጎ ፈቃደኞች፣ የመጀመሪያ ምላሽ ሰጪዎች፣ የማንበረሰብ አባላት እርዳታውን ሊሰጡ ይችላሉ። በአእምሮ ጤና ስፔሻሊስቶች ወይም በሙያዊ የስነ-ልቦና ባለሙያዎች እውቀት ላይ የተመሰረተ አይደለም። ስለ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ማወቅ ማንኛውም ሰው በጭንቀት ውስጥ ላሉ ሰዎች ደጋፊ በሆኑ መንገዶች እንዴት ምላሽ እንደሚሰጥ እንዲያውቅ ያስችላል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያስፈልገው ለማን ነው?

ቀውስ ወይም አስጨናቂ ክስተት ያጋጠመው ሁሉም ሰው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አያስፈልገውም። አንዳንድ ሰዎች አስጨናቂ ሁኔታዎችን በራሳቸው ወይም በቤተሰባቸው፣ በጓደኞቻቸው ወይም በአካባቢያቸው ባሉ ሌሎች ሰዎች ድጋፍ መቋቋም ይችላሉ።

ሰዎች በደንብ እንዲቋቋሙ የሚረዱቸው ነገሮች፡-

- የደህንነት እና የመረጋጋት ስሜት
- አወንታዊ እና ጤናማ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን መጠበቅ መቻል
- የማንበረዳዊ ድጋፍ ስሜት
- ሁኔታውን ለመቆጣጠር ባለው ችሎታ ላይ በራስ መተማመን
- እንደ ሃይማኖታዊ ወይም መንፈሳዊ እምነቶች ያሉ አዎንታዊ አስተሳሰብ እና የእምነት ስርዓቶች
- መደበኛውን የአኗኗር ዘይቤ የማስጠበቅ ወይም የመመለስ እድል።

አንድ ሰው እርዳታ እንደሚያስፈልገው ለማወቅ የተሻለው መንገድ መመልከት እና መጠየቅ ነው። በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ማውራት ካልቻለ፣ ለምሳሌ በመግባባት ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድር የአካል ጉዳት ስላለበት፣ በቋንቋ ልዩነት ምክንያት ወይም በጣም ትንሽ ልጅ ከሆነ ድጋፍ ሰጪው ምን አይነት እርዳታ እንደሚያስፈልግ ግምገማዎችን እና ውሳኔዎችን ማድረግ አለበት። አጋኾ የሌላቸው ልጆች ደህንነታቸውን ለማረጋገጥ እና ከቤተሰባቸው ጋር ለማገናኘት ሁልጊዜ ከጥበቃ አገልግሎቶች ጋር መገናኘት አለባቸው።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የት መስጠት ይችላሉ?

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለድጋፍ ሰጪው እና በጭንቀት ውስጥ ላለ ሰው (ዎች) ደህንነቱ የተጠበቀ እና ምቹ በሆነ በማንኛውም ቦታ ሊሰጥ ይችላል። በቤት ውስጥ፣ በማኅበረሰብ ማእከላት፣ በገበያ ማእከል፣ ትምህርት ቤት፣ ባቡር ጣቢያ፣ አየር ማረፊያ፣ ሆስፒታል፣ ክሊኒክ፣ ከዛፍ ስር ወይም ሌላው ቀርቶ ቀውሱ በተፈጠረበት ቦታ ሊሆን ይችላል። ሁሉም ሰው ደህንነት እና ጥበቃ በሚሰማው ጸጥ ያለ እና የተረጋጋ አካባቢ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት የተሻለ ነው። አንድ ሰው በጣም

ሚስጥራዊነት ያለው ነገር ካጋጠመው፣ ለምሳሌ እንደ ወሲባዊ ጥቃት ያሉ ጉዳዮች፣ ግላዊነት ሚስጥርን እና የሰውን ክብር ለመጠበቅ አስፈላጊ ነው።



MERLIND STOFFELS / NETHERLANDS RED CROSS

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚሰጡት መቼ ነው?

አንድ ሰው በከፍተኛ ጭንቀት ውስጥ ከሆነ እና እርዳታ የሚያስፈልገው ከሆነ፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በአስጠናቂው ክስተት ወቅት ወይም ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ይችላል። ነገር ግን፣ ቀደም ሲል እንደተገለጸው

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አንድ ክስተት ከተከሰተ ከቀናት፣ ሳምንታት፣ ወራት ወይም ከዓመታት በኋላ እንኳ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ሰዎች በክስተቱ ወቅት ወይም ከጥቂት ጊዜ በኋላ የጭንቀት ምላሾች አሏቸው፣ ሌሎች ደግሞ ብዙ ቆይተው ጠንካራ ምላሽ አላቸው። በአንዳንድ ሁኔታዎች የአንድ ክስተት የረዥም ጊዜ ተፅእኖ ከክስተቱ ወቅት የበለጠ አስጨናቂ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ ለረጅም ጊዜ በከባድ ህመም ሲሰቃይ የነበረ ሰው ሲሞት ቤተሰብ በሞት ጊዜ እጅይታ ሊሰማው ይችላል፣ ምክንያቱም የሚወዱት ሰው ከስቃይ እና ከህመም አርፏል እና የሚወዷቸው ሰዎች የጉዳቱን የመጨረሻ ደረጃ ለመቋቋም ሲሞክሩ ከወራት በኋላ ብቻ ጭንቀት ሊሰማቸው ይችላል።

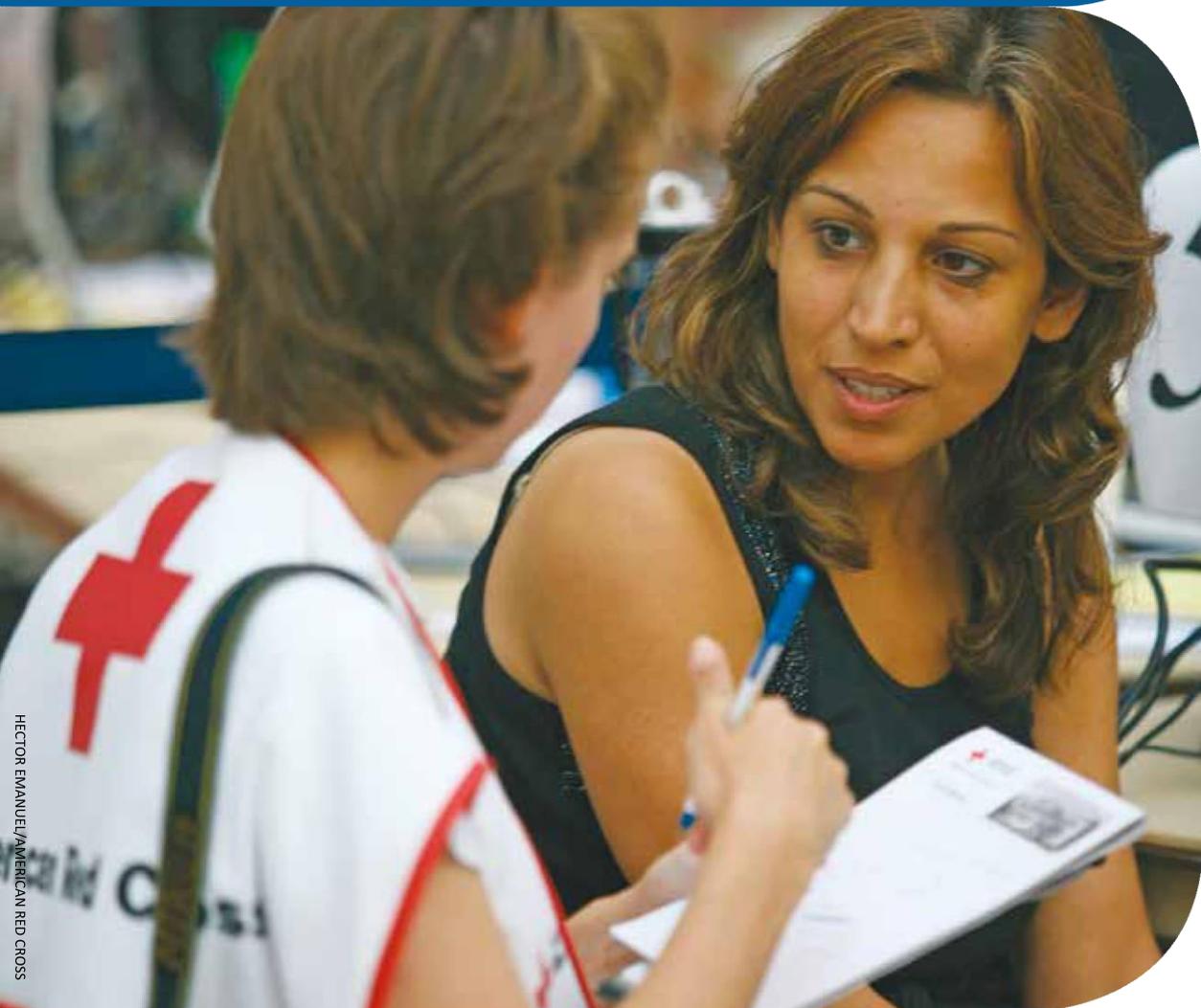
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለማቅረብ መዘጋጀት

ሰዎች በጭንቀት ሊፈጥርባቸው እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሊያስፈልጋቸው በሚችልበት የቀውስ ጊዜ ምላሽ ለመስጠት በደንብ መዘጋጀት አስፈላጊ ነው። ቡድንን ለማዘጋጀት አንዱ መንገድ መገናኘት እና የሚከተሉትን ነገሮች መወያየት ነው፡-

- ከተጎዳው ህዝብ ምን አይነት ምላሽ ሊጠብቁ ይችላሉ።
- ምን አይነት ሁኔታዎችን ብቻቸውን መቋቋም ይችላሉ እና አቻዎቻቸውን ወይም ከቡድናቸው መሪ ለእርዳታ መጥራት መቼ እንደሚያስፈልጋቸው
- በመስክ ስራ እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ
- በጭንቀት ውስጥ ካሉት ሰዎች ጋር ሲገናኙ እራሳቸው ምን አይነት ምላሽ ሊሰጡ እንደሚችሉ
- ምን አይነት ድጋፍ በምላሹ ጊዜ እና በኋላ ለቡድኑ ተዘጋጅቷል

ለድንገተኛ አደጋ ከመውጣታቸው በፊት ከቡድኑ ጋር በግል እንዲዘጋጁ ለመርዳት እንደ በጥልቀት መተንፈስ ወይም በጸጥታ ማሰላሰል (ሜዲቲጽን) ያሉ አንዳንድ የሚያረጋጉ ልምዶችን ለማድረግ ያግዛል።

መመልከት ፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት



መመልከት ፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት

ይህ ክፍል 'መመልከት ፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት' የሚሉትን የተግባር መርሆችን በበለጠ ዝርዝር ያብራራል። በተግባር ድጋፍ ሰጪዎች እነዚህን ድርጊቶች በተለያዩ መንገዶች እና ቅደም ተከተሎች ውስጥ ሊፈጽሙት እንደሚችሉ ያስተውሉ። ለምሳሌ፣ ረዳቶች 'መመልከት' ወይም 'ማዳመጥ' የሚለውን የመረሆ ድርጊቶች ብዙ ጊዜ መድገም አለባቸው። ይህም በተጎዱት ሰዎች ሁኔታ እና ፍላጎቶች ላይ የተመሰረተ ነው።

መመልከት

የድርጊት መርሆው “መመልከት” የሚከተሉትን በአንክሮ

ማየትን ይጠይቃል፡

- ምን እንደተከሰተ እና እየተከሰተ እንዳለ መረጃ
- እርዳታ የሚያስፈልገው ማነው
- የደህንነት እና የጥበቃ ስጋቶች
- አካላዊ ጉዳቶች
- አስቸኳይ መሰረታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶችን መመልከት/መለየት
- ስሜታዊ ምላሾች

ምን እንደተከሰተ እና እየተከሰተ እንዳለ መረጃ

አንድ ወይም ብዙ ሰዎች ላይ ለተከሰት ለአደጋ ጊዜ ምላሽ ለመስጠት የመጀመሪያው እርምጃ ምን እንደተከሰተ እና አሁን ስላለው ሁኔታ በተረጋጋ ፣ በአሳቢነት እና ተጠቂዎቹን በማይረብሽ መልኩ በተቻለ መጠን ብዙ መረጃ ለማግኘት መሞከር ነው። ይህ የደህንነት እና የጥበቃ ስጋቶችን ለመገምገም እና ሌሎች ለተጨማሪ እርዳታ ወዲያውኑ ማግኘት የሚያስፈልጋቸው ከሆነ ለመገምገም ይረዳል።

እርዳታ የሚያስፈልገው ማነው?

በአንዳንድ ሁኔታዎች ለምሳሌ አንድ ጓደኛችን ባሏ በድንገተኛ አደጋ በመሞቱ ምክንያት የስሜት ስብራት ቢያጋጥማት እርዳታ የሚያስፈልጋት እሷ መሆኗ ግልጽ ነው። ነገር ግን፣ ብዙ ሰዎች የተጠቁባቸው ሌሎች የቀውስ ሁኔታዎች፣ ለምሳሌ በመሬት መንቀጥቀጥ ወይም በፍንዳታ፣ ወይም ትልቅ የኢንዱስትሪ አደጋ፣ ወይም በበዓል ላይ የድንጋጤ ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ። በችግር ውስጥ ያሉ ብዙ ሰዎች ካሉ እና ድጋፍ ሰጪው ብቻውን ከሆነ በመጀመሪያ እርዳታ ለሚፈልግ ቅድሚያ መስጠት ሁልጊዜ ቀላል አይደለም። ነገር ግን፣ የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ በጎ ፈቃደኞች እና ሰራተኞች አብዛኛውን ጊዜ በቀውስ ጊዜ ብቻቸውን ምላሽ አይሰጡም፣ እና አስተባባሪዎች ወይም የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች ማን በመጀመሪያ እርዳታ እንደሚያስፈልገው እና ድጋፉን እንዴት እንደሚያደራጁ በመለየት ያግዛሉ።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶች ማን እርዳታ እንደሚያስፈልገው መገምገም እና እንዴት እነሱን መቅረብ እንዳለባት መማርን ያካትታል። ይህ ለጭንቀት ምላሽን ማወቅ እና በትልልቅ

ቀውስ ሁኔታዎች ውስጥ ብዙውን ጊዜ የተገለጹ ቡድኖችን መከታተልን ያካትታል። ለምሳሌ ልጆች፣ ሴቶች፣ አረጋውያን፣ የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች ወይም የአካል እና የአዕምሮ እክል ያለባቸው ሰዎች ናቸው።

የደህንነት እና የጥበቃ አደጋዎች

ከሚያጋጥሙን በጣም አስጨናቂ ክስተቶች መካከል ብዙዎቹ አደጋ እና ጥቃትን ያካትታሉ። የደህንነት ስጋቶች መፈተሽ እና ደህንነትን ማረጋገጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ቀዳሚ እርምጃ ሲሆን እንዲሁም ብዙ ጊዜ ሊደገም የሚችል ነው። አንድ ጊዜ ድጋፍ ሰጪው ለመቀጠል አስተማማኝ መሆኑን ካረጋገጠ፣ የተጎዳውን ሰው ሚስጥራዊነት ማረጋገጥን ጨምሮ ሌሎች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እርምጃዎች ይከተላሉ። ይህ ደግሞ የደህንነት ስሜታቸውን ለማሻሻል ይረዳል። በችግር ቦታ ላይ ደህንነትን ማረጋገጥ ካልተቻለ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታን መቀጠል ተገቢ አይሆንም። ድጋፍ ሰጪው በምትኩ ለተቸገሩ ሰዎች ሌላ እርዳታ ለማግኘት መሞከር አለበት፣ ከተቻለም ከተጎዱት ጋር ሲነጋጋሩ አስተማማኝ ርቀት መፈቅ ያስፈልጋል ።



አካላዊ ጉዳቶች

አፋጣኝ መሰረታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶችም ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነገሮች ናቸው። ሰውየው ውሃ፣ ልብስ ወይም ብርድ ልብስ እንደሚያስፈልገው ያጣሩ እና እነዚህን በተቻለ ፍጥነት ለማቅረብ ይሞክሩ። አንድ ሰው በርዶት ወይም ውሀ ጠምቶች ችግሮችን በመፍታት ላይ ማተኮር ይከብደዋል። እንደ ፍላጎቶች አይነት (ምግብ፣ ውሃ፣ ልብስ፣ መጠለያ፣ ማህበራዊ ድጋፍ - የቤተሰብ ግንኙነቶችን ወደነበረበት መመለስን ጨምሮ፣ የሕክምና ወይም የህግ ድጋፍ) ስሜታዊ እና ተግባራዊ ድጋፍ ይስጡ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶች አስፈላጊ አካል ሰዎች መሰረታዊ ፍላጎቶችን እንዲያገኙ እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ማወቅ ነው። ይህ ማለት በማህበረሰቡ ውስጥ ላሉት ሁሉም ነገሮች ዝርዝር ማወቅ ማለት አይደለም ፣ ግን አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ደህንን መረጃ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ማወቅ ማለት ሊሆን ይችላል።

አስቸኳይ መሰረታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶችን መገምገም

አፋጣኝ መሰረታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶችም ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነገሮች ናቸው። ሰውየው ውሃ፣ ልብስ ወይም ብርድ ልብስ እንደሚያስፈልገው ያጣሩ እና እነዚህን በተቻለ ፍጥነት ለማቅረብ ይሞክሩ። አንድ ሰው በርዶት ወይም ውሀ ጠምቶት ችግሮችን በመፍታት ላይ ማተኮር ይከብደዋል። እንደ ፍላጎቶች አይነት (ምግብ፣ ውሃ፣ ልብስ፣ መጠለያ፣ ማንበራዊ ድጋፍ - የቤተሰብ ግንኙነቶችን ወደነበረበት መመለስን ጨምሮ፣ የሕክምና ወይም የህግ ድጋፍ) ስሜታዊ እና ተግባራዊ ድጋፍ ይስጡ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶች አስፈላጊ አካል ሰዎች መሰረታዊ ፍላጎቶችን እንዲያገኙ እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ማወቅ ነው። ይህ ማለት በማንበራሰቡ ውስጥ ላሉት ሁሉም ነገሮች ዝርዝር ማወቅ ማለት አይደለም ፣ ግን አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ይህንን መረጃ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ማወቅ ማለት ሊሆን ይችላል።

ስሜታዊ ምላሾች

አንድ ሰው በጭንቀት ውስጥ በሚሆንበት ጊዜ የተለያዩ ስሜታዊ ምላሾች ማሳየቱ የተለመደ ነው። ሌላው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ቁልፍ አካል የሌሎችን ስሜታዊ ምላሽ ማወቅ፣ ያለፍርድ መቀበል እና በተንከባካቢነት እና በማስተዋል ምላሽ መስጠት ነው። ምንም እንኳን እሱ ወይም እሷ ለመረዳት የሚከብዱ ስሜታዊ ምላሾች ቢኖሩትም በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ተቀባይነት እንዲሰማው ያድርጉት፣ ምላሹ ከድጋፍ ሰጪው ምላሽ የተለየ ሊሆንም ይችላል። ለምሳሌ፣ ድጋፍ ሰጪው በስሜቶች መግለጫዎች ላይ የባህል ልዩነቶችን ሚፈጥሩትን ልዩነት ማወቅ አለበት።

በአደጋ ቦታ የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ

የታሪክ ጥናት

ግርማ መብራት በሌለበት የገጠር መንገድ ላይ ማታ ከስራ ወደ ቤቱ እየላከ ነበር። በድንገት ከፊት ለፊቱ ባለው የመንገዱ ማዶ ላይ የአንድ ትልቅ እንስሳ ጥቁር ጥላ አዩ እና ሌላ መኪና በከፍተኛ ፍጥነት ወደ እንስሳው ሲመጣ አዩ። መብራቱን በማብረቅረቅ ሹፊሩን ለማስጠንቀቅ ቢሞክርም በጣም ዘግይቷል እና እየመጣ ያለው መኪና እንስሳውን ቀጥ ብሎ መታው እና ሁለቱም ወደ አየር ከነፉ እና መኪናው ተገልብጦ አረፈ።

ግርማ ወዲያው ቆመ እና ሌሎች መኪኖች ከሁለቱም አቅጣጫ በፈጣን ፍጥነት ሲመጡ አዩ። የመጀመሪያ ስራው አደጋው እንዳይባባስ መከላከል ነበር እናም ወደ መኪኖቹ ሲጠጉ ፍጥነታቸውን እንዲቀንሱ እጁን አወዛወዘ። ከዚያም አምቡላንስ እየጠራ ተገልብጦ ወደ ወደቀው መኪና ሮጠ።

መኪናው ላይ ሲደርስ አሽከርካሪው ተንፏቆ መውጣት ችሏል እና ከተሸከርካሪው እየራቀ ነበር። ግርማ በእርጋታ ወደ ሸፊሩ ቀረበ እና ለመርዳት እንደመጣ ተናገረ። ሸፊሩ ተነስቶ እየተደናቀፈ እና በአደጋው ግራ ተጋቦ ወደ እሱ መጣ፣ ግርማ ጃኬቱን አውልቆ በሹፊሩ ትከሻ ላይ አስቀመጠው። ሰውየውን ተጎድቶ እንደሆነ ወይም የአካሉ ክፍል እያመመው ከሆነ ጠየቀው። ሹፊሩ እጁን አሳይቶ ተሰብሮ ሊሆን ይችላል ብሎ ነገረው። ጁዋን ወደ ራሱ መኪና ወሰደው እና በኋለኛው ወንበር ላይ እንዲቀመጥ ጋበዘው። አምቡላንስንና ፖሊስን እንደጠራ ሰውዬው አሁን ደህና መሆኑን ነገር ግን ተጨማሪ እርዳታ እስኪመጣ ድረስ እጁን በተቻለ መጠን ሳያንቀሳቀስ መቆየት እንዳለበት አስረዳው። ሰውየው ሙሉ በሙሉ የደነዘዘ እየመሰለ ወደ ፊት እያየ ተቀመጠ። ግርማ መኪናው ወደ አየር ሲበር ሊሞት እንደሚችል እንዳሰበ ነገረው። ግርማ አደጋው በሱ ላይ ቢሆን ኖሮ እንዲሁ ይፈራ እንደነበር ነገረው። ውሃ አቀረበለት እና ተጨማሪ እርዳታ እስኪመጣ ድረስ አብሮት እንደሚቆይ ተናገረ።

በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው የእላት ተእላት ተግባራቸውን ረዘም ላለ ጊዜ የሚያደናቅፉ ጠንካራ ስሜታዊ ምላሾች ካሉት፣ ለሙያዊ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ሊላኩ ይገባል። አንድ ሰው ልዩ እርዳታ የሚያስፈልገው የባህሪ ለውጦች እና ምልክቶች ምሳሌዎች ግለሰቡ ከአንድ ሳምንት በላይ መተኛት ካልቻለ እና ግራ የተጋባ እና የተረበሸ ከመሰለ፤ ወይም በጣም ከመጨነቁ የተነሳ በመደበኛነት መስራት ካልቻለ እና እራሳቸውን

ወይም ልጆቻቸውን መንከባከብ፣ ለምሳሌ ምግብ እና መጻዳጃ ቤት ቢኖርም አለመመገብ ወይም ንፅህናን አለመጠበቅ፣ ባህሪያቸውን መቆጣጠር ካልቻሉ እና ለመገመት የማይመች አስቸጋሪ ባህሪ ካሙ፤ ወይም እራሳቸውን እና ሌሎችን የመጉዳት ባህሪ ካሳዩ፣ የአደንዛዥ ዕፅ እና አልኮል በብዛት ከተጠቀሙ ሊሆን ይችላል። የስነ-ልቦና ችግር ያለባቸው ወይም ከቀውሱ በፊት መድሃኒት የሚወስዱ ሰዎች ቀጣይነት ያለው የባለሙያ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ማዳመጥ

“ማዳመጥ” ድጋፍ ሰጪው እንዴት ከታች የተቀሱትን ተግባራትን እንደሚያከናውን ያስረዳል። እንዴት.....

- ወደ አንድ ሰው ይቀርባል
- ራሳቸውን ያስተዋውቃሉ
- ትኩረት ይሰጣል እና በንቃት ያዳምጣል
- የሌሎችን ስሜት ይቀበላል
- ሰውየውን ያረጋጋዋል
- ስለ ፍላጎቶች እና ስጋቶች ይጠይቃል
- ሰዎች ለወቅታዊ ጭንቀታቸው እና ፍላጎቶቻቸው መፍትሄ እንዲያገኙ ያግዛል

ይህ የድርጊት መርህ የሚያመለክተው ድጋፍ ሰጪው ከተሻገረው ሰው ጋር ከቀረበ እና ከእነሱ ጋር መገናኘት ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ የሚገናኝበትን መንገድ ነው። የንቁ ማዳመጥ ክህሎትን መጠቀምን ያካተታል። ጥሩ አድማጭ መሆን በስነ-ልቦና የመጀመሪያ እርዳታ አውድ ውስጥ ብቻ ሳይሆን ለሁሉም የሕይወት ዘርፎች የሚጠቅም ጠንካራ ችሎታ ነው። በቤት ውስጥ እና በስራ ቦታ ከሌሎች ጋር ግንኙነትን ለማሻሻል የሚረዳ የህይወት ክህሎት ነው።

ማዳመጥ በጀሯችን የምንሰራው ብቻ አይደለም። ይህ መስማት ነው። ማዳመጥ ሁሉንም የስሜት ህዋሳት ያካትታል እና በድርጊት ይታያል። ማዳመጥ መገኘት፣ ትኩረት መስጠት እና በጭንቀት ውስጥ ባሉ ሰዎች ላይ ምን እንደተፈጠረ፣ ምን እንደሚሰማቸው እና ምን እንደሚያስፈልጋቸው ለመረዳት መሞከር ነው። ግልጽ፣ ጠያቂ እና የተጨነቀው ሰው እያጋጠመው ላለው ነገር ስሜታዊ የሆነ ተግባር ነው። እንዲሁም አንድ ሰው ማውራት የማይፈልግበትን ጊዜ ማወቅ እና ዝምታን መፍቀድ ነው።

አንድን ሰው መቅረብ

በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው በጥንቃቄ፣ በእርጋታ እና በተገቢው መንገድ ቅረብ። የድጋፍ ሰጪው ድርጊት እና አመለካከት በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ለእርዳታ የሚሰጠው ምላሽ ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ፍርሃት የተሰማው ረዳት ካገኘ እራሱም ፍርሀት ይሰማዋል። ይህ ደግሞ የጭንቀት ስሜቱን የበለጠ ያደርገዋል። በምትኩ ረጋ ያለ እና ትኩረት የሚያደርግ ሰው ካገኙ፣ ይህ መረጋጋት እና ደህንነት እንዲሰማቸው ይረዳቸዋል።

እራስዎን ማስተዋወቅ

ማን እንደሆንክ፣ ስምህ ማን እንደሆነ እና የብሔራዊ ማኅበርህን ወይም የሌላ ድርጅትህን ስም አስተዋውቅ።

ትኩረት ይስጡ እና በንቃት ያዳምጡ

በጭንቀት ውስጥ ላለ ሰው ሙሉ ትኩረት ለመስጠት ብዙ ቀላል ነገሮች አሉ። ለምሳሌ በተቻለ መጠን ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይቀንሱ፣ ሰውየውን በቀጥታ ይመልከቱ፣ ከአንድ ሰው ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ ስልክ አይጠቀሙ፣ ሰውየውን ፊት ለፊት በመመለከት በሚናገሩት እና በሚያደርጉት ባህሪ ላይ አተኩር። ከሌላው ሰው ጋር ተመሳሳይ በሆነ አካላዊ ደረጃ ለመሆን ይሞክሩ። ለምሳሌ ሰውዬው መሬት ላይ ከተቀመጠ በተመሳሳይ ደረጃ ላይ ለመሆን መንበርከክ ያስፈላጋል።

በንቃት ማዳመጥ አንድ ሰው የሚናገረውን ከመስማት ያለፈ ነገር ነው። የንግግር እና ንግግር የሌለው የግንኙነት ችሎታን ነው። ንግግር ያልሆነ ማዳመጥ በሰውነት ቋንቋ፣ በአይን ግንኙነት፣ በሁለት ሰዎች መካከል ያለው ክፍተት፣ የሰውነት አቀማመጥ፣ በሌላው ሰው ላይ በማተኮር እና ከተገቢው ጋር ለመገናኘት በመንካት ይገለጻል። አንዳንድ ሰዎች የሌላውን ሰው እጅ በመያዝ፣ በመነቅነቅ ወይም በቀስታ ትኩረትን በመንካት እያዳመጡ መሆናቸውን ያሳያሉ። የንቁ የማዳመጥ የንግግር ስለ ሁኔታው ግንዛቤን ለማሻሻል ጥያቄዎችን መጠየቅን፣ ሰውዬው የተናገረውን በራስዎ ቃላት እንደገና መግለጽ እና ማጠቃለል (መረዳትን ለማረጋገጥ እና ለማስረዳት) እና የሚያበረታታ እና የሚደግፍ መሆንን ያካትታል።





ድጋፍ ሰጪ ንክኪ



በአንዳንድ ባሕሎች ማቀፍ እና መነካካት የሚያጽናና ሲሆን በሌሎች ደግሞ አግባብነት የለውም። በተለይ ድጋፍ ሰጪው የተጎዳው ሰው በግል የሚያውቀው ካልሆነ ወይም የተለየ ጾታ ካለው። በዚህ ረገድ ሊፈጠሩ የሚችሉ ልዩነቶች እንዳሉ ይወቁ እና አንድን ሰው ከመንካትዎ በፊት ሁል ጊዜ ፈቃድ ይጠይቁ። ከልጆች ጋር የሚደረግ አካላዊ ግንኙነትን በተመለከተ መመሪያዎችን ለማወቅ የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማህበራት ፌዴሬሽንን ወይም የብሔራዊ ማህበሩን የልጆች ጥበቃ ፖሊሲ ይከተሉ።

ደጋፊ ግንኙነት እና በንቃተ ማዳመጥ

በዚህ ውይይት ውስጥ አንድ በጎ-ፈቃደኛ አንዲት የተጨነቀች ሴት ያነጋግራል። ከቤቷ ውጪ በደረሰ የመኪና አደጋ ሸፊና ክፍኛ የተጎዳበትን ክስተት አይታለች።

ሴትየዋ:- አሁ ለምን ሆነ? በጣም አስፈሪ ነበር።

በጎ ፍቃደኛ:- እርስዎ ከተናገሩት በመነሳት አስፈሪ ገጠመኝ ይመስላል?

ሴትየዋ:- አዎ፣ በጣም አስከፊ ነበር... (ለመቆጣጠር በሚያስቸግር መልኩ ማልቀስ ጀመረች)

በጎ ፍቃደኛ:- አሃ! ገባኝ!... (ትንሽ ቀረብ ብሎ) ምን እንደተፈጠረ እና በሁኔታው ዙርያ ምን እንዳደረጉ ሊነግሩኝ ይችላሉን?

ሴትየዋ:- መኪናውን ከውጭ ሰማሁ፣ ወደ በፋ ሮጥኩ፣ እና የሆነውን አየሁ። አሁ፣ በጣም አስቃቂ ነበር... (አሁን በጸጥታ እያለቀሰች) በታው ደም በደም ነበር....

በጎ ፈቃደኛ:- ይህንን ማየት በራሱ በጣም አስቸጋሪ ነው። የበለጠ ማውራት ከፈለግሽ ለማዳመጥ ዝግጁ ነኝ።

ሴትየዋ:- ወደ መኪናው ሮጭ ሹፊ ራሱን እንዳልሳተ ካረጋገጥኩ በኋላ አምቡላንስ ለመጥራት ቸክልኩ። አምቡላንስ እስኪመጣ ድረስ ከሹፊ ጋር ተነጋገርኩ።

በጎ ፍቃደኛ:- ማለት መጀመሪያ አሽከርካሪው ደህና መሆኑን አረጋገጥሽ፣ እርዳታ ጠርተሽ፣ እርዳታ እስኪመጣ ድረስ ከሹፊ ጋር ቆየሽ?

ሴትየዋ:- አዎ እንደሱ ነው ያደረጉት።

በጎ ፍቃደኛ:- ቶሎ ምላሽ ሰጠሽ፣ ጥሩ ውሳኔዎችን ማድረግሽን እና ሸፊን በተሻለ መንገድ መርዳትሽ መልካም ነው።

ሴትየዋ:- (እያቃሰተች...) አዎ እውነት ነው፣ ግን አስደንጋጭ ነበር። የምር ፈርቼ ነበር።

በጎ ፍቃደኛ:- እንዴት አስፈሪ ገጠመኝ እንደሆነ ይገባኛል። አሁን ምን ይሰማሻል?

ሴትየዋ:- አሁንም እውን ያልሆነ ሆኖ ይሰማኛል፣ እና ዓይኖቼን ስጩፍን የአሽከርካሪውን አካል በዓይነ ህሊናየ ይታየኛል፣ እኔ ግን በሕይወት በመትረፍ ደስተኛ ነኝ። ሆስፒታል ሄጄ ባየው ጥሩ ይመስልሃል?

በጎ ፍቃደኛ:- ያንን ጥያቄ ለእርስዎ መመለስ መቻሌን እርግጠኛ አይደለሁም። ለምን መሄድ እንደፈለግሽ የበለጠ ልትነግረኝ ትችላለሽ እና ስለሱ ማውራት እንችላለን?

የሌሎችን ስሜት መቀበል

ሁሉም ሰው ከባድ ገጠመኞች ሲያጋጥሙት ልዩ ልዩ ምላሽ ይሰጣል። ምንም እንኳን ምላሹ ድጋፍ ሰጪው እራሱ ከሚመልስበት መንገድ የተለየ ቢሆንም ወይም አንድ ሰው ምላሽ እንዲሰጥ ከሚጠበቀው ቢለይም፣ የአንድን ሰው ምላሽ ወይም ስሜታቸውን ሳይፈረዱ ለመረዳት ይሞክሩ። ። ያስታውሱ፣ ምንም ዓይነት ስሜት የሚሰጠው ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ መንገድ የለም። አንድ ሰው አስቸጋሪ ቢሆንም እንኳ ተግባር እና ርዕዮተኛ ሆኖ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክፍሎችን በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎችን የሚያውቅ ክፍት እና ፍርደኛ ያልሆነ አመለካከትን ይጠይቃል። ከራስ በተለየ መንገድ ባህሪ ወይም ስሜት ሊኖራቸው ይችላል።

ሰውን ማረጋገጥ

ሰዎች በድንጋጤ ወይም በችግር ውስጥ ሲሆኑ ብዙ ጊዜ ጠንካራ አካላዊ እና ስነ-ልቦናዊ ምላሽ ይኖራቸዋል። ግራ መጋባት ወይም መጨናነቅ ሊሰማቸው ይችላል፣ እና እንደ መርበትበት ወይም መንቀጥቀጥ፣ የመተንፈስ ችግር ወይም የልብ ምት መጨመር ያሉ አካላዊ ምላሾች ሊኖራቸው ይችላል።

በጭንቀት ውስጥ ያለን ሰው ለማረጋገጥ ብዙ መንገዶች አሉ። አንዳንድ ምሳሌዎች፡-

- ድምጽን ረጋ ያለ እና ለስላሳ ማድረግ
- ለመረጋገጥ መሞከር፣ ይህም በጭንቀት ውስጥ ባለው ሰው ላይ የሚያረጋጋ ተጽእኖ ይኖረዋል
- በባህላዊ መልኩ ተገቢ ከሆነ፣ ከግለሰቡ ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ የአይን ግንኙነትን ለመጠበቅ (ሳያፈጡ) መሞከር
- ሰውየውን ለመርዳት ያለውን ፍላጎት ማስታወስ እና እውነት ከሆነ ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን በማሳሰብ።

በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው መረጋገጥ እንዲሰማው መርዳት



አንድ ሰው በድንጋጤ ውስጥ ከሆነ ወይም ለጭንቀት ሁኔታ አካላዊ ምላሽ ካጋጠመው ምን ማድረግ እንዳለበት ማወቅ አስፈላጊ ነው። ግለሰቡን በተረጋጋ እና ባልተቻኮለ መንገድ እና ግልጽ በሆኑ አጭር ዓረፍተ ነገሮች ያነጋግሩ። ግለሰቡ ምልክቶቹ ምን እንደሆነ ካወቀ ምልክቶቹን እንዲገልጽ ጠይቁት።

ደረት አካባቢ ምችት ማጣት፣ እና የትንፋሽ ማጠር፣ እንደ የልብ ድካም ወይም አስም ባሉ አካላዊ ችግሮች ሊከሰቱ እንደሚችሉ ልብ ይበሉ። የሕመሙ መንስኤ ሌላ እንደሆነ ጥርጣሬ ካለ ግለሰቡ በተቻለ ፍጥነት የሕክምና ዕርዳታ ማግኘቱን ያረጋግጡ።

ሰውዬው በአፍንጫው ወደ ውስጥ እንዲተነፍስ ያበረታቱ፣ እና ትንፋሹ ሆዱን ቀስ ብሎ እንዲሞላው እና ከዚያም በአፍ ወደውጭ ቀስ ብሎ እንዲተነፍስ ያበረታቱ። ሰውዬው የምችት ማጣት ስሜቱ በቅርቡ እንደሚቆም እና እሱ ወይም እሷ ደህና እንደሆኑ እና ምንም መጥፎ ነገር እንደማይደርስባቸው ያረጋግጡ። መረጋገጥ እና ጭንቀት ሲቀንስ ምልክቶቹም እንደሚቀንሱ ያስረዱ። አንድ ሰው ከተደናገጠ የድጋፍ ሰጪው መረጋገጥ አስፈላጊ ነው በተጨማሪም የተጨነቀው ሰው ተረጋግቶ እርዳታን መቀበል አስቸጋሪ ሊሆን እንደሚችል መረዳት አስፈላጊ ነው።

ስለ ፍላጎቶች እና ስጋቶች ይጠይቁ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ዓላማ ግለሰቡ በሰብአዊ መንገድ ድጋፍና እና እንክብካቤ እንዲሰማው መርዳት ነው። በተጨማሪም እነሱ እያጋጠሟቸው ያለውን ቀውስ ለመቋቋም የሚያስፈልጋቸውን ድጋፍ እና እርዳታ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ያሳያል። ድጋፍ ሰጪው የተጨነቀው ሰው (ሰዎች) ምን ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው እንዲያውቁ የሚያግዙ ጥያቄዎችን መጠየቅ ይኖርበታል። አንድ ሰው እርዳታ የማይፈልግ ከሆነ አይጨካኝ። የጥያቄዎቹ ትኩረት ምን ዓይነት እርዳታ እንደሚያስፈልግ እና ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነገሮች ላይ መሆን አለበት። ስለተፈጠረው ነገር ዝርዝር ወይም ስለሁኔታው ያላቸውን ስሜት በተመለከተ ብዙም ትኩረት አያደርግም። ድጋፍ ሰጪው ምን እርዳታ እንደሚያስፈልግ ግልጽ ለማድረግ በተቻለ መጠን ብዙ መረጃዎችን መሰብሰብ አለበት ነገር ግን የተጎዱትን እንዲናገሩ ሳያስቸግር ወይም ግፊት ሳያደርግ መሆን አለበት።

ማረጋገጥ እና በንቃት ማዳመጥ

ታምራት በመንገድ ላይ እየሄደ ሳለ ከመንገዱ ማዶ ካሉት ሱቆች ከአንዱ ጩኸት እና ግርግር ሰማ። ከዚያም አንድ ትልቅ በርሳና ሽጉጥ በእጁ የያዘ ሰው ከሱቁ ሲሮጥ አየ። ሰውዬው ወደ አንድ መኪና ሮጦ ዘሎ ገባና በፍጥነት ሄደ።

ታምራት መንገዱን አቋርጦ ወደ ሱቁ ሮጦ። ከጠረጴዛው ጀርባ አንዲት ሴት ነበረች ጩኸታ እያለቀሰች ነበር። በለቅሶዋ እና በጩኸቷ መካከል የመተንፈስ ችግር ስላጋጠማት በፍርሃት የተደናገጠች ትመስላለች። ታምራት ጩኸታውን ገባና ግን በእርጋታ ደህና እንደሆነች እና ዘራፊው እንደሄደ ነገራት። ለሴትየዋ ፖሊስ ጋር እንደሚደውል እና እስኪመጡ ድረስ አብሯት እንደሚቆይ ነገራት።

ሴትየዋ መረጋጋት ጀመረች እና ጩኸቷን አቆመች። አሁንም የመተንፈስ ችግር ስላጋጠማት ታምራት ወንበር አግኝቶ እንድትቀመጥ ጠየቃት። ትንፋሽ ስትወስድ አየሩ ወደ ሆዷ ውስጥ ሲገባ በፀጥታ እንድትሰማው በመጠየቅ የበለጠ በተረጋጋ ሁኔታ እንድትተነፍስ በእርጋታ መራት። እጇን ዘርግታ እጇን አጥብቃ ያዘችው። የማቅለሽለሽ ስሜት እንደተሰማት ነገረችው እና ልታስታወክ እንደሆነ ገምታለች። ታምራት እዚያ እንዳሚሆን እና ጥሩ ስሜት እስኪሰማት ድረስ ከእሷ ጋር እንደሚቆይ ተናገረ።

ሴትየዋ በትክክል መተንፈስ ከጀመረች በኋላ ታምራት አንድ ብርጫቆ ውሃ አመጣላት እና ጥሩ ስሜት እየተሰማት እንደሆነ ጠየቃት። ብርጫቆውን ወስዳ ራሷን በአዎንታ ነቀነቀች እና በጸጥታ ውሃውን ጠጣችው። ታምራት ከሱቁ የወጣውን ዘራፊ ማየቱን እና ሽጉጥ ይዞ እንዳየ ነገራት። በሱቁ ውስጥ ቢሆን ኖሮ በጣም ይፈራ እንደ ነበር ለሴትየዋ ነገራት። ሴትየዋ ለታምራት የሆነውን ነገር መንገር ጀመረች። ዘራፊው ሲገባ ከመደርደሪያው ጀርባ ያለውን መደርደሪያ በማስተካከል ስራ ላይ ተጠምዳ እንደነበር ተናግሮ መጮህና ሽጉጡን ማውለብለብ እንደጀመረ ተናገረች። የገንዘብ ማስቀመጫውን እንድትከፍት ጠየቃት፤ እንደምትሞት አስባ እንደነበር ተናገረች።

ታምራት የሴትየዋን እጅ እንደያዘ በጸጥታ አዳመጠ። በጣም ደፋር እንደነበረች እና ሁኔታውን በጥሩ ሁኔታ እንዳለፈች ነገራት። መጥቶ አብሯት ለመሆን የሚደውልለት ሰው ካለ ምናልባትም ከቤተሰቧ የሆነ ሰው እንዳለ ጠየቃት። ሴትየዋ በከተማው ውስጥ እየሰራ ያለውን ባለቤቷን እንዲደውልላት ጠየቀችው። ታምራት ባሏ እስኪመጣ ድረስ እና ፖሊሶች እስኪደርሱ ድረስ ከሴቲቱ ጋር ቆየ።

በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች ግራ መጋባት ስለሚኖራቸው እና በሚያስፈልጋቸው ነገር ላይ ማተኮር ብዙውን ጊዜ አስቸጋሪ ይሆንባቸዋል። አጋዥ የሆነ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ችሎታ ሰውዬው ምን ዓይነት ፍላጎቶች ሊኖሩት እንደሚችል አስቀድሞ ለማወቅ መሞከር እና ሰውዬው እንዲጠይቅ ሳይጠበቅ መረጃ መስጠት ነው። መሠረታዊ ፍላጎቶች የት እንደሚገኙ ወይም ደህንነታቸውን እንዴት ማረጋገጥ እንደሚችሉ ተግባራዊ መረጃ ለዚህ ምሳሌ ናቸው።

ለአስቸኳይ ፍላጎቶች እና ችግሮች መፍትሄ ለማግኘት ማገዝ

ሌላው አስፈላጊ እርምጃ ሰውዬው አስቸኳይ ፍላጎቶችን እና ችግሮችን ለመፍታት ምን ድጋፍ እንደሚያስፈልገው እንዲያውቅ መርዳት ነው። ደህንን ለማድረግ አንዱ መንገድ ከዚህ በፊት አስቸጋሪ ሁኔታዎችን እንዴት እንደተቋቋሙ ሐሳባቸውን እንዲያከፍሉ መጠየቅ እና አሁን ያለውን ሁኔታ ለመቋቋም ያላቸውን ችሎታ ማረጋገጥ ነው። የተሻለ ስሜት እንዲሰማቸው ምን እንደሚያስፈልጋቸው ጠይቃቸው። አጋዥ የመቋቋሚያ ስልቶችን እንዲጠቀሙ እና የማይጠቅሙትን ነገሮችን እንዲያስወግዱ አበረታታቸው። በቅድሚያ ምን ችግሮች ወይም ፍላጎቶች መስተናገድ እንዳለባቸው ቅድሚያ መስጠት ወይም ሌሎችን ብቻቸውን ሊቋቋሙት በማይችሉት ነገር እርዳታ መጠየቅ አጋዥ የመቋቋሚያ ስልቶች መካከል ይመደባሉ። የማይጠቅሙ የመቋቋሚያ ስልቶች ምሳሌዎች ችግሮችን ለመርሳት አልኮል ወይም አደንዛዥ እጾችን መጠቀም ወይም አልጋ ላይ መቆየት ወይም ችግሮቹ ከባድ ስለሚመስሉ ራስን ማግለል ናቸው። እነዚህ ስልቶች ሰውዬው በጊዜው እንዲቋቋሙ እየረዱት እንደሆነ ሊሰማቸው ቢችልም፣ ረዘም ላለ ጊዜ ከቀጠሉ በሰውየው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ።

ማገናኘት

‘ማገናኘት’ በጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው በሚከተሉት መንገዶች መርዳትን ያመለክታል

- መረጃ መስጠት
- ተጨባጭ ችግሮችን መፍታት
- ከቤተሰቦቻቸው ጋር እና ከማኅበራዊ ድጋፍ ጋር ማገናኘት
- አገልግሎቶችን እና ሌሎች እርዳታዎችን መስጠት

ይህ የድርጊት መርሆ ድጋፍ ሰጪው መረጃን ከመስጠት እና ሰዎች መሰረታዊ ፍላጎቶችን እንዲያሟሉ እና ሁኔታቸውን ለመቋቋም የሚያስፈልጋቸውን ሀብቶች እንዲያገኙ በመርዳት ረገድ ተግባራዊ ውጤቶች አሉት። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት ብዙውን ጊዜ የአንድ ጊዜ ስራ እና ድጋፍ ሰጪው ለአጭር ጊዜ ብቻ የሚሰራው ሊሆን እንደሚችል ማስታወስ ያስፈልጋል። የእርዳታው ሚና ሰውዬው እራሱን መርዳት እና ሁኔታውን እንደገና መቆጣጠር ማስቻል ነው።

መረጃ ይስጡ

በችግር ጊዜ የተጎዱ ሰዎች ስለ ክስተቱ ትክክለኛ መረጃ፣ እንዲሁም ስለሚወጡት ወይም ስለሌሎች የተጎዱ ሰዎች ፣ ስለደህንነታቸው፣ ስለመብቶቻቸው እና ስለ አገልግሎቶች እና የሚያስፈልጋቸውን ነገሮች እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ ማግኘት ይፈልጋሉ። ለግለሰብ እና ለእሱ ወይም ለሷ ፍላጎቶች የሚስማማ ትክክለኛ እና ጠቃሚ መረጃ ያቅርቡ። ይህ የተለያዩ ግብዓቶችን የት ማግኘት እንደሚቻል ከሚገልጽ ተግባራዊ መረጃ ጀምሮ፣ የጭንቀት ምላሽን መደበኛ ለማድረግ እና ሰውዬው በሚቀጥሉት ቀናት እና ሳምንታት ውስጥ ሊከተሏቸው ለሚችሉ ምላሾች ለማዘጋጀት የሚረዱ የስነ-ልቦና ትምህርት ሊደርስ ይችላል።



የስነ-ልቦና-ትምህርት

የስነ-ልቦና-ትምህርት ለሰዎች የራሳቸውን ባህሪ እና ስሜት እና በአካባቢያቸው ያሉትን ሰዎች በተሻለ ሁኔታ እንዲረዱ የሚያግዝ መረጃን መስጠት ነው። አስፈላጊ ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ ክህሎት ለጭንቀት ክስተቶች የተለመዱ ምላሾች ማወቅ እና እነዚህን ምላሾች በጭንቀት ውስጥ ላለ ሰው የማብራራት ችሎታን ያካትታል። ይህ ግለሰብ የሚሰማው ነገር የተለመደና የአእምሮ ሕመም ምልክት እንዳልሆነ ለማስረገጥ ይረዳዋል። በጭንቀት እና በመቋቋሚያ መንገዶች ላይ መረጃ መስጠት ሰዎች በመጨረሻ ቀናት እና ሳምንታት ውስጥ ሊከተሏቸው ለሚችሉ ምላሾች እንዲዘጋጁ ይረዳቸዋል።

ለበለጠ መረጃ PIFRC PS Center የስነ-ልቦና ትምህርት ቁሳቁሶችን ይመልከቱ።

የስነ-ልቦና ትምህርት ስለ እንቅልፍ አስፈላጊነት

በዚህ ጭውውት ውስጥ አንድ በጎ-ፈቃደኛ ሠራተኛ ባለቤቱን በአጭር እና በተወሳሰበ ህመም የሞተችበትን ሰው ያናግራል ፡ ከሶስት ልጆች ጋር ብቻውን ቀርቷል።

ሰው-ዬው: እኔ ራሴ እንደሆንኩ አይሰማኝም፡ ቲያትር ውስጥ እንዳለሁ ይሰማኛል፡ ቲያትሩ ውስጥ በህይወት እንዳለሁ ግን ውስጤ እንደሞትኩ ይሰማኛል። በልጆቼ ፊት ይህን ነኝ ብዬ አስመስላለሁ፡ ግን ማን እንደሆንኩ ራሱ አለውቅም።

በጎ ፈቃደኛ: ይህን ስሜት እረዳለሁ። የሚወዱትን ሰው ሲያጡ ይህ የተለመደ ምላሽ ነው። መላ ሕይወትዎ ተቀይሯል እና ያለ እሷ እንደገና እራስዎን ማግኘት አለብዎት። ይህ ለእርስዎ በጣም አስቸጋሪ ነገር ነው።

ሰው-ዬው:- ዳግም ደስታ የሚሰማኝ አይመስለኝም። የመኖር ፍላጎቴን ያጣሁ ሆኖ ይሰማኛል።

በጎ ፈቃደኛ:- አውቃለሁ። ከባድ ሁኔታ ላይ ነው ያላሸው። እንደ እርስዎ ያሉ ሀዘን የደረሰባቸው ብዙ ሰዎች የመኖር ፍላጎታቸውን ያጣሉ። ሆኖም ይህ ስሜት ያልፋል። ስሜቶች በጊዜ ይቀየራሉ፣ እና ምንም እንኳን አሁን ከባድ ቢመስልም ፣ ቀስ በቀስ የበለጠ ጥንካሬ ይሰማዎታል። ሌሎች ተመሳሳይ ሁኔታዎች ውስጥ የነበሩ ሰዎች የመጀመሪያው ጊዜ በጣም አስቸጋሪ ሆኖ አግኝተውታል። ነገር ግን ቀስ በቀስ ነገሮች መሻሻል ይጀምራሉ እና ጥንካሬ እና የመኖር ፍላጎት መልሰው ያገኛሉ።

ሰው-ዬው: እኔም በጣም ደክሞኛል። መተኛት አልቻልኩም። ጋደም ስል ሰውነቴ ደክሟል እናም መንቀሳቀስ አልቻልኩም ፣ ግን አእምሮዬ እረፍት ያጣል እና መተኛት አልቻልኩም።

በጎ ፈቃደኛ: ይህ ለእንዲህ ዓይነቱ አስቸጋሪ ተሞክሮም በጣም የተለመደ ምላሽ ነው። ከመተኛትህ በፊት ስለሚሆነው ነገር ትንሽ ንገረኝ?

ሰው-ዬው: ቲቪ እየተመለከትኩ በጣም እቆያለሁ። በመኝታ ክፍሉ ውስጥ ካለው ባዶ አልጋ ውጭ ሌላ ነገር ለማሰብ ነው ይህን ማድረገው፣ ከዛ መኝታ ቤት ስደርስ ጨለማው ሀዘኔን ይቀሰቅስብኛልና መብራቱን ሳለጠፋ እተወዋለሁ። በጨለማ ውስጥ ትንሽ ድምጾቼን እሰማ ነበር እና አሁን ጨለማው ባዶ ሆኗል። ነገር ግን በብርሃን መተኛት ከብዶኛል።

በጎ ፈቃደኛ: ምናልባት ቤት ውስጥ ሌላ ቦታ ለመተኛት አስበህ ታውቃለህ? ሰፋው ላይ ለጥቂት ምሽቶች መተኛት ወይም አልጋውን ወደ አዲስ ቦታ ማዛወር ትችላለህ ያለ እሷ በምሳሌያዊ ሁኔታ አዲስ ምዕራፍ መጀመር ትችላለህ? ይህ ዘዴ በእርስዎ ሁኔታ ውስጥ የነበሩትን ሌሎች ሰዎች አግዟል። እንቅልፍ ሰውነትን መልሶ ለማድረስ እና ኃይልን ለመመለስ በጣም አስፈላጊ ነው. ይህንን ሁኔታ ለመቋቋም እንቅልፍ ያስፈልግዎታል።

ሰው-ዬው:- አዎ እንቅልፍ እፈልጋለሁ። ሀሳብህን እሞክራለሁ፣ ፍራሹን ወደ ሌላ ክፍል አዛውራለሁ።

በጎ ፈቃደኛ: ሌላው ጠቃሚ ምክር የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እና በደንብ መመገብዎን ማረጋገጥ ነው። ብዙ ሀዘን የሚሰማቸው ሰዎች መብላትን ይረሳሉ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያቆማሉ። እነዚህ ሁለቱም ጠንካራ እንዲሆኑ ለመርዳት አስፈላጊ ናቸው፣ ጥሩ ስሜት ይሰማዎታል።

ሰው-ዬው: ልክ ነህ። በደንብ አልበላም። የምግብ ፍላጎት የለኝም።

በጎ ፈቃደኛ: እራስዎን እና ልጆችን የመንከባከብ የእለት ተእለት ስራን ለመቀጠል ይሞክሩ። በሚቀጥሉት ጥቂት ቀናት ውስጥ አሁንም መተኛት ካልቻሉ፣ ከቀጠለ ወደ ጤና ችግሮች ሊመራ ስለሚችል እባክዎን ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

የ'ማገናኘት' አስፈላጊነት

በአካባቢው የቀይ መስቀል ማህበር የአምቡላንስ አገልግሎት በጎ ፈቃደኛ የሆነችው ፍረወይኒ በመጀመሪያው ሰዎችን በጎ ፈቃደኝነት በመኪና አደጋ የተጎዳን ቤተሰብ በአቅራቢያው ወደሚገኝ የሆስፒታል የአደጋ ክፍል ጋር በማገናኘት ረድታለች። አስፋልት ላይ የወደቀ አንድ አዛውንት ለቀናት ሰላልተኙ እና ስላልበሉ ለሀኪም እና ለአረጋውያን ድጋፍ አገልግሎት ሰጠቻቸው። የቤት ውስጥ ጥቃት የደረሰባትን ሴት የህግ እርዳታ እና ጥበቃ እንድታገኝ ረድታለች። ባለፉት ጥቂት ወራት ውስጥ የሚወዷቸውን ሰዎች በማጣታቸው ሀዘን ውስጥ ያሉ ሰዎች የተለያዩ ሰዎችን ወደ ሀዘን ድጋፍ ቡድን ልክለች። በሳምንቱ ላይ ስታሰላስል ምን ዓይነት አገልግሎቶች እንዳሉ ማወቅ እና ሰዎችን ከሌሎች በሚፈልጉት እርዳታ በፍጥነት እና በብቃት ማገናኘት ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ተገነዘበች።

ሰዎችን ሊረዷቸው ከሚችሉ ሰዎች ጋር እና ከማንበራዊ ድጋፍ ጋር ያገናኙ

የተጨነቀን ሰው ከቤተሰቡ ጋር በአካል ወይም በስልክ ማገናኘት እና እየሆነ ያለውን ነገር ለማስረዳት እና የሚወዷቸው ሰዎች ደህና መሆናቸውን ለማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢዎች በድንገተኛ ሁኔታዎች ሰዎችን 'ወደነበሩበት የቤተሰብ ግንኙነት መመለስ' አገልግሎቶች እንዴት ማገናኘት እንደሚችሉ ማወቅ አለባቸው። ብዙውን ጊዜ ሌሎች የማንበራዊ ድጋፍ ስርዓቶችም አሉ። በአካባቢያቸው ምን ዓይነት አገልግሎቶች እንደሚገኙ ማወቅ ለድጋፍ ሰጪው ጠቃሚ ነው።

ተግባራዊ ችግሮችን መፍታት እና አገልግሎቶችን እና ሌሎች እርዳታዎችን ማግኘትን ማስቻል

ሌላው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አስፈላጊ ገጽታ ሰውዬው የሚፈልገውን ተግባራዊ እርዳታ በማወቅ እና ይህንን እርዳታ ከሚያገኙበት ከሌሎች ሰዎች ወይም አገልግሎቶች ጋር በማገናኘት መሰረታዊ እና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ ነው። እንደየሁኔታው፣ ድጋፍ ሰጪው ሰውየውን (ሰዎችን) ወደ አገልግሎቶች አብሮ መሄድ ወይም ተጨማሪ እርዳታ እስኪመጣ ድረስ መጠበቅ አለበት።

- ጠቃሚ ተግባራዊ ድጋፍ ምሳሌዎች፡-
- ከተጨነቀው ሰው ጋር ሊመጣ የሚችልን ሰው ማግኘት እና ማነጋገር
 - ልጆች ከትምህርት ቤት እንዲወሰዱ ወይም የሚበሉት እንዲሰጣቸው ዝግጅት ማድረግ
 - ሰው ወደቤት ሲሄድ መጓጓዣ ማዘጋጀት
 - ሰውዬው ወደ ሆስፒታል ወይም ሌላ የድጋፍ አገልግሎቶች እንዲደርስ መርዳት።



ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ

ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ የሚገባዎትን የድርጊት መርሆ አካል ነው። ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ ማለት በጭንቀት ውስጥ ያለን ሰው ከአንድ ሰው ወይም ሌላ ቦታ ከሚፈልጉት እርዳታ ጋር ማገናኘት ነው። በቀጥታ ከሌላ አገልግሎት ጋር በማገናኘት ወይም የተጎዳውን ሰው(ዎች) የአድራሻ ዝርዝሮችን በመስጠት ሊሆን ይችላል። ወደ ሌሎች ባለሙያዎች ወይም አገልግሎቶች የሚቀርበው በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ከ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የበለጠ ወይም ሌላ እርዳታ እንደሚያስፈልገው ግምገማ ሲደረግ ነው። የእንደዚህ አይነት እርዳታ ምሳሌዎች ውስጥ የመሰረታዊ ፍላጎቶች አቅርቦት፣ የህክምና እርዳታ፣ ማንበራዊ ድጋፍ፣ የቤተሰብ ፍለጋ፣ የልጆች ጥበቃ አገልግሎቶች፣ ከጾታዊ እና ጾታ-ተኮር ጥቃት የተረፉ ሰዎች ድጋፍ፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ የህግ ምክር እና የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና-ማንበራዊ ድጋፎችን ያካትታሉ። በተቻለ መጠን ለተጨማሪ ድጋፍ ለመላክ መደረግ ለበትን ቅደም ተከተል ለማወቅ ከተችገረ ሰው ጋር አብሮ መስራት ጥሩ ነው። አንድ ሰው በአካል ተጎድቶ ከሆነ የሕክምና እርዳታ ለማግኘት መላክ ሁልጊዜ የመጀመሪያ እርምጃ ነው። ሰውዬው በስሜታዊ ጭንቀት ውስጥ ከሆነ የመጀመሪያው እርምጃ ሰውየውን ለማረጋገጥ መርዳት ነው። ሰውዬው ሲረጋጋ፣ ከዚያም ከእሱ ጋር በፀጥታ መነጋገር እና ምን ዓይነት እርዳታ እንደሚያስፈልገው ለማወቅ እና አስፈላጊ ከሆነ ወደ ሌላ እርዳታ ለማመልከት እርምጃ መውሰድ ይቻላል።

ከሌሎች ጋር ወይም ስለሌሎች ውሳኔዎችን ማድረግ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ዓላማዎች አንዱ በችግር ላይ ያለ ሰው ምን ዓይነት እርዳታ እንደሚያስፈልገው እንዲያውቅ መርዳት ነው። አንድ ሰው ከዚያ ሰው ጋር ምን እንደሚፈልግ መለየት አስፈላጊ ቢሆንም፣ ድጋፍ ሰጪው ለእነሱ ውሳኔ ማድረግ ያለበት አንዳንድ ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ።

ለምሳሌ፣ አንድ ሰው ስለተጎዳ፣ በድንጋጤ እና መናገር ባለመቻሉ መግባባት ካልቻለ ወይም ከረዳት ጋር አንድ አይነት ቋንቋ የማይናገር ከሆነ ድጋፍ ሰጪው ውሳኔ ማድረግ ይኖርበታል። አንድ ሰው እራሱን ወይም ሌሎችን የመጉዳት አደጋ ከተጋረጠ፣ ወይም ትንሽ ልጅ ከሆነ እና ሁኔታዎን ማስረዳት ካልቻለች፣ ወይም ለጥቃት ወይም ብዝሃነት የተጋለጠ ልጅ ከሆነ ድጋፍ ሰጪው ጣልቃ ገብቶ እርዳታ ለማግኘት ጥሪ ማድረግ አለበት።

በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች ውስጥ ድጋፍ ሰጪው ሁኔታውን በመመልከት እና በመተንተን ላይ በመመርኮዝ ለአዋቂዎች ወይም ለልጆች ውሳኔዎችን ማድረግ አለበት። ድጋፍ ሰጪው ለሌሎች ውሳኔዎችን በሚሰጥበት ሁኔታ ላይ በሚሆንበት ጊዜ በመጀመሪያ የቡድን መሪን ማማከር ጥሩ ይሆናል።

ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ የሚያስፈልገው መቼ ነው?

ድጋፍ ሰጪው እና የተጎዳው ሰው (ዎች) ምን እርዳታ እንደሚያስፈልግ ሲለዩ ለተጨማሪ ድጋፍ ሊላኩ ይችላሉ። ለተግባራዊ እርዳታ ለምሳሌ ለምግብ ወይም ለመጠለያ ድጋፍ ሊሆን ይችላል፤ ወይም ለህክምና ወይም ለአእምሮ ጤና እና ለሥነ-ልቦና-ማንበራዊ ድጋፍ መላክ ሊሆን ይችላል።

- የሚከተሉት ከሆኑ ሰዎች ወደ ልዩ የስነ-ልቦና እርዳታ ይላኩ፡-
- ላለፈው ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ መተኛት ካልቻሉ እና ግራ መጋባት ካላቸው
 - በጣም በመጨነቃቸው በመደበኛነት መስራት እና እራሳቸውን መንከባከብ ካልቻሉ ለምሳሌ ምግብ እና ማታጠቢያዎች ቢኖሩም ምግብ አለመብላት ወይም ንጽህናን አለመጠበቅ
 - ባህሪያቸውን መቆጣጠር አለመቻል እና በማይገመት ወይም አጥፊነት ባህሪዎች ማሳየት
 - በራሳቸው ወይም በሌሎች ላይ ጉዳት ማድረስ
 - ከመጠን በላይ እና ከመደበኛ ውጭ የሆነ አደንዛዥ ዕፅ ወይም አልኮል መጠቀም

የስነ-ልቦና ችግር ያለባቸው ወይም ከቀውሱ በፊት የስነ-ልቦና ህመም ወይም መድሃኒት የሚወስዱ ሰዎች ከሆኑ ቀጣይ የባለሙያ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ የሚቻለው እንዴት ነው?

የሚያስፈልጋቸውን እርዳታ ለማግኘት ከሌላ ሰው ጋር እንደሚገናኙ ለማስረዳት ከተጎጂው (ሰዎች) ጋር በእንክብካቤ እና ሁኔታቸውን ከግምት ውስጥ በማስገባት መነጋገር አስፈላጊ ነው።

ለተጨማሪ ድጋፍ ሲልኩ የሚከተሉትን ያስታውሱ-

- ሁልጊዜ በጭንቀት ውስጥ ላለ ሰው ሚስጥራዊነት እና ደህንነት ቅድሚያ ይስጡ
- አስፈላጊ ከሆነ የተለያዩ አማራጮች ምን እንደሆኑ ለማለሰቡ ያሳውቁ እና ሰውዬው ስለቀጣዩ መንገድ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲሰጥ እርዳታ
- ከመቀጠልዎ በፊት በድርጊት ዕቅዱ ላይ በበቂ መረጃ የተደገፈ ፈቃዳቸውን ይቀበሉ
- የብሔራዊ ማኅበራትን እና የተጠቀሰውን አገልግሎት ሂደቶችን እና መስፈርቶችን ይከተሉ።

አንዳንድ ሂደቶች ከአስተባባሪ ወይም የቡድን መሪ ጋር መመካከር እና ማጽደቅን ያካትታሉ። ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ ማለት አገልግሎቱን በጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው በቀጥታ ማገናኘት ወይም ለማለሰቡ የመረጃ ዝርዝሮችን መስጠት እና ግንኙነቱን ራሳቸው እንዲያደርጉ መጠየቅ ማለት ሊሆን ይችላል። ትክክለኛው እርምጃ የሚወሰነው እንደየሁኔታው እና በጭንቀት ውስጥ ያለው ሰው ምን ያህል እንደተጎዳ በማሰብ ነው።



እንደ ረዳት የሚኖሩ ገደቦችን ማወቅ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰጪዎች ሊሰጡ ስለሚችሉት እርዳታ ውስንነት ግልጽ ማድረግ እና ማንን ለእርዳታ እንደሚጠሩ ማወቅ አለባቸው። ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ አብዛኛውን ጊዜ የአንድ ጊዜ እርምጃ ነው እና ረዳቶች ሊሰጡ የሚችሉትን የእርዳታ ወሰን መረዳት አለባቸው። በግል የሚረዷቸውን ሰዎች ለመከታተል ላይችሉ ይችላሉ።



YARA MARDI / ITALIAN RED CROSS

ተኛው ህግ

ለሙያዊ የአእምሮ ጤና ድጋፍ መላክ

ፍቅር የምግብ አከፋፋይ ቡድን ውስጥ በጎ ፈቃደኛ ነው። ራቅ ወዳለ መንደር ካደረጉት በአንዱ ጉዞ፣ እሱ የበቆሎ ምግብ በማከፋፈል ላይ እያለ፣ አንድ ወጣት ልጅ እርዳታ ለማግኘት ወደ መኪናው እየሮጠ መጣ። ወንድሙ እንደታመመ ተናግሮ አንድ ሰው መጥቶ ሊረዳው የሚችል ከሆነ ጠየቀ። ፍቅር ከልጁ ጋር ወደ መኖሪያ ቤቱ ሄደ፣ ከዳስ ውጭ ያለ አንድ ወጣት እጁንና እግሩን ሲወራጭ አየ።

ልጁ ለፍቅር ለብዙ አመታት ከቤት ርቆ በእርስ በርስ ጦርነት ሲዋጋ የነበረው ታላቅ ወንድሙ እንደሆነ ነገረው። ከጥቂት ቀናት በፊት ተመልሶ ነበር እና ራሱን አልነበረም፣ የት እንዳለ የሚያውቅ አይመስልም። ምንም እንኳን ብቻውን ቢሆንም አንድ ሰው እየጎዳው እንደሆነ እያሰበ አልፎ አልፎ በፍርሃት መጮህ እና መጣራት ይጀምራል። ችግሩ እንደጀመረ ቶሎ ይቆማል። ከዚያም በህልም የማይረሳው ነገር እንደተከሰተ ያህል ግራ ተጋብቶ ይረበሻል። እብደት መስሎት ወንድሙን አንዳንድ እርዳታ እንዲያገኝለት ጠይቆት ነበር።

ፍቅር በመጀመሪያ ልጁን ስለጠራው አመስግኖ ተጨማሪ እርዳታ ለማግኘት መሞከራቸው ጥሩ እንደሆነ ነገረው። ወንድሙ ያጋጠመው በጦርነቱ ወቅት ያጋጠሙትን አስቸጋሪ ሁኔታዎች ምላሽ ሳይሆን አይቀርም ሲል ገለጸ። ለወጣቱ እነዚህን የህመም ጊዜዎች እና ወንድሙም ሲከሰት መመልከቱ የሚያስፈራና የሚያስጨንቅ ነገር ነው ብሎ ነገረው።

ፍቅር ወጣቱ ለመስጠት ከሚችለው በላይ ልዩ እርዳታ እንደሚያስፈልገው ተገንዝቦ ስለነበር ትክክለኛውን እርዳታ የት እንደሚያገኝ ለመጠየቅ የቡድን መሪውን መጥራት እንደሚፈልግ አስረዳው። ወጣቱ እና ወንድሙ ተስማሙ። የፍቅር ቡድን መሪ ሰውየውን ሊረዱ የሚችሉ የሰለጠኑ የአእምሮ ህክምና ነርሶች ወደሚገኝበት ክሊኒክ መራው። ፍራንክ ስለ ወጣቱ ልጅ እና ወንድሙ ስለ ጥቆማው ነገረው እና በስምምነታቸው መሰረት ፍራንክ ወደ ክሊኒኩ ሸኛቸው፤ ወጣቱ የአእምሮ ህክምና ነርሶችን አገኘ።

ለተጨማሪ ድጋፍ ለማን መላክ አለብን

ለተጨማሪ ድጋፍ የመላክ ሂደቶች በእያንዳንዱ አውድ ውስጥ ባሉ አገልግሎቶች እና እንደየአካባቢው ሂደቶች ይለያያሉ። ለተጨማሪ ድጋፍ የመላክ ስርዓቶች በእያንዳንዱ ሀገር፣ ማኅበረሰብ እና በሁሉም ብሄራዊ ማኅበራት ውስጥ የተለያዩ ናቸው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠና ለአካባቢያዊ የአላላክ ስርዓቶች እና ሂደቶች ትኩረት መስጠትን ያካትታል።

አንድ ሰው ለተጨማሪ ድጋፍ ለመላክ የሚያስፈልጉት የአገልግሎቶች ምሳሌዎች ሆስፒታሎች ወይም ሌሎች የህክምና አገልግሎቶች፣ የህግ ወይም የጥበቃ አገልግሎቶች፣ የቤተሰብ ትስስር ወደነበረበት መመለስ አገልግሎቶችን ፣ ለመሠረታዊ ፍላጎቶች እርዳታ እና የአእምሮ ጤና ወይም የስነ-ልቦና ድጋፍ አገልግሎቶች ናቸው።

ውጤታማ ወደ ተጨማሪ ድጋፍ የመላክ ስርዓቶችን ማቋቋም

ውጤታማ ወደ ተጨማሪ ድጋፍ የመላክ ስርዓቶችን እንዴት መመስረት እንደሚቻል ለፕሮግራም መሪዎች መረጃ በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን 'ለሥነ-ልቦና-ማኅበራዊ ድጋፍ ሰራዎች የቁጥጥር እና የግምገማ ማዕቀፍ' በምዕራፍ 7 ውስጥ ይገኛል። ሁለት የማጣቀሻ መመሪያዎችን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል መመሪያ ተሰጥቷል፣ የ'ተጨማሪ ድጋፍ መላክ ማጣቀሻ ዝርዝር' እና የ'ለተጨማሪ ድጋፍ የመላክ ሰነዶች' ቅጾች ይገኙበታል።



ውስብስብ ምላሾች እና ሁኔታዎች



ውስጥ ምላሾች እና ሁኔታዎች

ውስጥ ምላሾች

አንዳንድ ጊዜ ለሚረብሹ ሁኔታዎች የሚሰጡ ምላሾች ቀደም ሲል ከተገለጹት ምላሾች የበለጠ ውስጥ ሊሆኑ ይችላሉ። የከበዱ እና ውስጥ ምላሾችን የመስጠት ዝንባሌን የሚጨምሩ አንዳንድ ምክንያቶች አሉ። ከነዚህም መካከል አንድ ሰው ቀደም ሲል አሰቃቂ ገጠመኞች ካጋጠመው/ካገጠማት፣ ከበፊት የነበረ የአእምሮ ጸክራ ካለው/ካላት፣ እጅግ ለሚያስፈሩ ክስተቶች ከተጋለጠ/ች ማለትም እሱ ወይም እሷ እንደሚሞቱ አስበው ከነበር፣ አሰቃቂ ሀዘን ካጋጠማቸው እና/ወይም ከቤተሰብ መለየት ካገጠመ እና የመሳሰሉት ምሳሌ ሊሆኑ ይችላሉ።

በዚህ ክፍል ውስጥ የተገለጹት የመጀመሪያዎቹ ሶስት አይነት ውስጥ ምላሾች (ድንገተኛ መሸበር እና ጭንቀት፣ ቁጥ እና ጠበኝነት ፣ እና ራስን መጉዳት እና ራስን ማጥፋት) ቀውሱ በተፈጠረ ጊዜ ሊከሰቱ ይችላሉ ነገር ግን በጊዜ ሂደት ሊከሰቱም የሚችሉ ምላሾች ናቸው። በዚህ ክፍል ውስጥ የተገለጹት ሌሎች ምላሾች ሁሉ (ረዥም ሀዘን፣ ከባድ የእንቅልፍ ችግሮች፣ የአደጋ ትወስኑዎች፣ የመቁቁሚያ ዘዴዎች፣ የድባቱ ህመም እና ድህረ አደጋ ሰቀቀን) በጊዜ ሂደት የሚፈጠሩ ምላሾች ናቸው። ውስጥ ምላሽ ያላቸው ሰዎች ከመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የበለጠ ልዩ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል እና ከተቻለ ሁል ጊዜ ለሙያዊ የአእምሮ ጤና ድጋፍ መላክ አለባቸው።

ስለዚህ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢዎች የተወሰኑ ምላሾችን መለየት እና በተወሰነ ደረጃ መረዳት ረፈር ማረግ በሚኖረባቸው ጊዜ እንዲያውቁ አስፈላጊ ነው። የሪፈራል አገልግሎቶች ምሳሌዎች በአካባቢው ያሉ የምክር ሰጪ አገልግሎቶች፣ በአእምሮ ጤና የሰለጠኑ ሰራተኞች ያሏቸው ክሊኒኮች ወይም ሆስፒታሎች፣ ስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ድጋፍ እና የድጋፍ ቡድኖችን የሚያበረክቱ መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች ናቸው። በአንዳንድ ማኅበረሰቦች የምክር አገልግሎት የሚሰጠው በሃይማኖት መሪዎች ወይም ተራ አማካሪዎች ነው።

ጭንቀት እና ድንገተኛ መሸበር

ጭንቀት በአጠቃላይ በጣም ደስ የማይል የስሜት ሁኔታ ሲሆን በከፍተኛ ውጥረት፣ ምችት ማጣት እና መረበሽ ይገለጻል። ድንገተኛ መሸበርን፣ ከመጠን ያለፈ ጭንቀት እንዲሁም ድግግሞሻዊ እና አሰቃቂ አስተሳሰብን ሊያካትት ይችላል። ጭንቀት ከፍርሃት በብዛት የሚለየው በትኩረት አቅጣጫ ነው ፣ ይህም ፍርሃት አንድ የተወሰነ እና የታወቀ ነገር ላይ በማተኮር ነው።

ማንኛውም የሚረብሽ ክስተት ወደ ድንገተኛ መሸበር ሊያመራ ይችላል። ከአደጋ ወይም ከአስፈሪ ሁኔታዎች በኋላ የተለመዱ ናቸው። ድንገተኛ መሸበር የጭንቀት አንድ የተለየ መገለጫ ሲሆን በዚህም ጊዜ ሰው ፍርሃትና ስጋት ይሰማዋል። ጭንቀቱ በ 10 እስከ 15 ደቂቃዎች ውስጥ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ይደርሳል። በድንገተኛ መሸበር ወቅት፣ እንደ ፈጣን የልብ ምት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የደረት ምችት ማጣት፣ ብዙ ላብ፣ ማዘር፣ ራስ ምታት ወይም ማቆላሸሽ የመሳሰሉ በርካታ የሰማቲክ (አካላዊ) ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ብዙ ሰዎች በተጨማሪም ስለመሞት ፣ ስለቁጥጥር ማጣት እና/ወይም ራስን ስለመሳት ከፍተኛ ፍርሃት ይሰማቸዋል። በድንገተኛ መሸበር የተጠቃ ሰውን ለመርዳት የመጀመሪያው እርምጃ መረጋጋት እንዲሰማው መርዳት ነው። አንድ ሰው በጸጥታ እና በትኩረት በሚደረግ የአተነፋፈስ ሰልት እንዴት መረጋጋት እንዲሰማው ማገዝ እንደሚቻል ያለፈውን ምዕራፍ ይመልከቱ። አካላዊ ምላሾች የሚቀጥሉ ከሆን የሕክምና እርዳታ መሻት አስፈላጊ ነው።

የቁጥ እና ጠበኝነት ባህሪ

አንዳንድ ሰዎች የስሜታቸውን እና የባህሪያቸውን ቁጥጥር በማጣት ለቀውስ ሁኔታዎች ምላሽ ይሰጣሉ። ወደ ጠንካራ የንዴት ስሜቶች እና የጠበኝነት ባህሪ የሚመራ ከሆነ በተለየ ሁኔታ ችግር ያለበት ሊሆን ይችላል። እነዚህ አይነት ምላሾች ግጭት ባለበት ሁኔታዎች፣ አመጽ እና ውድመት በሚታይባቸው አካባቢዎች ውስጥ በሚኖሩ ሰዎች የተለመዱ ናቸው። ከፍተኛ ማጣት ያጋጠማቸው ሰዎች ላይም፣ ለምሳሌ በአደጋ ምክንያት፣ የቁጥና ብስጭት ስሜት ከረዳት አልባነት ስሜት ጋር አብሮ መሰማቱ የተለመደ ነው። ረዳቶች የተናደደ እና ጠበኛ የሆነ ሰው ከጋጠማቸው ምን ማድረግ እንዳለባቸው ማወቅ አለባቸው።

የተናደደ እና ጠበኛ የሆነን ሰው መርዳት



በውጥረት ውስጥ ያለ ሰው ሲናደድ እና ጠበኛ ሲሆን ከሰውዬው ጋር ብቻችሁን ላለመሆን ወዲያውኑ እርምጃ ይውሰዱ። መጥተው መርዳት የሚችሉ ሌሎችን ሰዎች ይፈልጉ ወይም ያግኙ። ግለሰቡ በጣም ስሜታዊ ሆኖ ከታየ እና መረጋጋት ካልቻለ፣ ለእርዳታ አስቀድመው ይደውሉ፣ ለምሳሌ የአደጋ ቡድን፣ አምቡላንስ ወይም ከጋራ አካላት። ሰውዬው ሌሎችን ለመጎዳት የሚያገለግል መሳሪያ ወይም ዕቃ እንዲሰጡ ወይም አንደሌለው ለማወቅ ይንቁ። ካስፈለገ ሌሎች ሰዎችን ወደ ደህንነቱ ደተባባሰ በታ እንዲወጡ ያድርጉ። ከጠበኛው ሰው ለደህንነት የሚሆን ርቀት ይጠብቁ። የተፈታ አቋም ይይዙ ፣ ለምሳሌ ፣ የተናደደው ሰው እርስዎን የታጠቁ ወይም የሚያስፈራሩ እንዳልሆኑ እንዲረዳ መዳገሚያዎን ወደ ውጭ በማዞር እጆችዎን ከጎንዎ ይይዙ። ግለሰቡ ለማጥቃት እንዳይነሳ ከመንከት ይቆጠቡ።

የተናደደውን ሰው በተረጋጋ እና በሚያረጋጋ ድምጽ እና ስሜት ቀስቃሽ እና ለግጭት ገፋፊ ባልሆነ መንገድ ያነጋግሩ። ለምሳሌ፣ እያዳመጡ መሆንዎን ለማሳየት ጭንቅላትዎን በመነቅንቅ እና ክፍት የሆኑ ዓረፍተ ነገሮችን ተጠቀሙ። ግለሰቡ/ቧ የተናደደበትን ወይም የተናደደችበትን ምክንያት እንዲናገር አበረታቱት። በሁኔታው እና በችግሩ/ሯ ላይ አተኩሩ እንጂ እርምጃ ለመውሰድ በማቀዱ/በማቀዷ ላይ አይደለም።

ከግለሰቡ/ቧ ጋር መገናኘትን ይቀጥሉ እና እሱ ወይም እሷ ለመረጋጋት ጊዜ እስኪያገኙ ድረስ ማውራታቸውን እንዲቀጥሉ ያድርጉ። ግለሰቡን ፈራጅነትን በማያሳይ መንገድ ያዳምጡ። እርግጠኛ በመሆን እሱ ወይም እሷ ራሳቸውን ወይም ሌሎችን እንዲጎዱ እንደማይፈቀድላቸው አስረግጠው ይንገሩት/ሯት። አስፈላጊ ከሆነ፣ አወንታዊ ማበረታቻዎችን ያቅርቡ እና ችግሮችን ለመፍታት ከማጥቃት ሌላ ያሉ መንገዶችን ይጠቁ። ስለ ግለሰቡ ማህበራዊ ድጋፍ እና ሀብቶች ይጠይቁ።

ግለሰቡ ሲረጋጋ፣ ለተጨማሪ ምርመራ እና ህክምና ረፈራል ያስፈልግ እንደሆነ ያስቡ።

ራስን መጎዳት እና ራስን ማጥፋት

እንደ ስልክ ወይም የበይነመረብ የእርዳታ መስመሮች እና የድጋፍ ቡድኖች ወይም ሌሎች የምክር አገልግሎትን የሚያካትቱ ስራዎች ላይ በስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ እንቅስቃሴዎች የሚሰሩ በጎ ፈቃደኞች እና ሰራተኞች እራሳቸውን ለመጎዳት አልፎ ተርፎም ለመግደል የሚያስቡ ሰዎችን በመደበኛነት ይረዳሉ። ራስን ማጥፋት ሆን ተብሎ ራስን የመግደል ተግባር ነው። ራስን መጎዳት ሆን ተብሎ ራስ ላይ የሚደረግ መመረዝ ወይም አንድ መቁረጥ ያሉ ጎዳቶችን የሚያካትት ሰፊ ያለ ቃል ነው። ይህም ለመግደል ዓላማ ሊኖረው ወይም ላይኖረው ይችላል። አስደንጋጭ ወይም አስቃቂ ክስተቶች እና ማጣት ያጋጠማቸው ወይም በማኅበራዊ ግንኙነት የተገለጹ እና ለራሳቸው ዝቅተኛ ግምት ያላቸው ሰዎች ተስፋ ቆርጠው እራሳቸውን ለመጎዳት አልፎ ተርፎም ለመግደል ማሰብ ያልተለመደ ነገር

አይደለም። ሌሎች ደግሞ ለጤንነታቸው ማሰብ ያቆማሉ ስልዚህም አደገኛ እና ጎጂ ባህሪያትን ለምሳሌ አደንዛዥ ዕፅ መውሰድ ወይም ለአደጋ የሚያጋልጥ ጾታዊ ግንኙንት ማድረግ ላይ ይሰማራሉ።

አንድ ሰው እራስን መጉዳት ወይም ራስን የማጥፋት ሃሳቦችን ወይም አላማዎችን ከገለጸ፣ ስለእነዚህ ሀሳቦች እና ግለሰቡ እራሱን ለመጉዳት ተጨባጭ እቅዶች እንዳሉት በቀጥታ መጠየቅ አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ሰዎች ስለ አንድ ሰው እራስን የማጥፋት ሐሳብ ወይም እቅድ በቀጥታ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ይፈራሉ፣ ምክንያቱም 'ይህን ሐሳብ ወደ አንድ ሰው ጭንቅላት ውስጥ አስግባልው' ብለው ስለሚፈሩ። ነገር ግን ተቃራኒው እውነት ሆኖ ተገኝቷል፣ ራሳቸውን ለመጉዳት ወይም ለማጥፋት እያሰቡ ያሉ ሰዎች አንድ ሰው ስለ ጉዳዩ ሲጠይቃቸው የእርፍት ስሜት እና ሰው እንድትረዳቸው ስሜት ይስማቸዋል ፣ ይህም ጎጂ ባህሪውን ከመፈጸም እንዲቆጠቡ ያረጋል።

አንድ ሰው ራሱን ለመጉዳት ተጨባጭ ዓላማ እንዳለው ካጋራ፣ የሰለጠነ የአእምሮ ጤና ባለሙያን ያነጋግሩ ወይም ግለሰቡን ለትለየ እርዳታ ሰጪ ጋር ሊያገናኝ የሚችል የጤና ባለሙያን ያነጋግሩ። የሚያስፈልገውን እርዳታ እስኪያገኝ ድረስ አብሮ በመቆየት ግለሰቡን ብቻውን አለመተው አስፈላጊ ነው።



የስልክ መስመር እና የመስመር ላይ ድጋፍ

በብዙ የአለም ሀገራት የቀጥታ የስልክ እና በበይነመረብ በመጻፍ ድጋፍ መሰጠት የበለጠ እየተለመደ መጥቷል። የሞባይል ስልኮች እና ኮምፒውተሮች መጠነ ሰፊ አጠቃቀም ሰዎች በቤታቸው ወይም በአደጋ ጊዜ ድጋፍን በቀላሉ እንዲያገኙ ያስችላቸዋል።

የቀጥታ ስልክ መስመሮች አንድ ሰው ለመደወል እና ድጋፍ የሚሰጥ ሰውን ለማግኘት የሚጠቀምባቸው የአካባቢው ቁጥሮች ናቸው። የስልክ መስመሩ መላሽ አብዛኛውን ጊዜ በስነ ልቦና የመጀመሪያ እርዳታ እና የተለየ ችግር ያለባቸውን ለምሳሌ መደፈር ያጋጠማቸውን ወይም ራስን የማጥፋት ሀሳቦችን ያላቸውን ለመርዳት የሰለጠነ ሰው ነው። የቀጥታ መስመር ምላሽ ሰጪዎች በጭንቀት ውስጥ ያለን ሰው በድምፃቸው እና በቃላቸው እንዴት ማረጋገጥ እንደሚችሉ እና ከሚሰጡት ተነስተው አንድ ሰው አደጋ ላይ መሆኑን የሚያሳዩ ምልክቶችን እንዴት መለየት እንደሚችሉ የሰለጠኑ ናቸው።

የበይነመረብ በመጻፍ የሚገኝ ድጋፍ ተመሳሳይ ነው፣ የሚለየው ድጋፍ ሰጪው እና በጭንቀት ውስጥ ያለው ሰው በኢሜል፣ ወይም በአጭር የጽሁፍ መልእክት በመጻፍ ነው የሚገናኙት። የበይነመረብ ረዳቶች እነዚህን ሚዲያዎች በመጠቀም ድጋፍ ለመስጠት የሰለጠኑ ናቸው። የአጭር ጽሁፍ መልእክት ለምሳሌ፣ ከድንገተኛ አደጋ በኋላ ባሉ ሁኔታዎች ውስጥ ለሰዎች እርዳታ የት ማግኘት እንደሚችሉ ወይም የሚያናግሩት ሰው ከፈለጉ በምን ቁጥሮች እንደሚደውሉ መረጃ ለመስጠት ያገለግላል። በበይነመረብ ምላሽ ሰጪዎች አንድ ሰው ከጻፈው ነገር ላይ ተነስተው አደጋ ላይ መሆናቸውን የሚጠቁሙ ምልክቶችን እንዲለዩ የሰለጠኑ ናቸው።

በችግር ላይ ያለ ሰው አስፈላጊ ከሆነ ፊት ለፊት ድጋፍን እንዲያገኝ ለማግዘ ሁለቱም በስልክ እና በበይነመረብ የሚሰሩ ደጋፊዎች ርፈራል መረጃ አላቸው።

ለረጅም ጊዜ የቆየ ሀዘን

ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሀዘን ያልተፈታ ሀዘን በመባልም ይታወቃል። ይህም የሚወደውን ሰው በሞት ያጣ ሰው ማጣቱን ለመቀበል እና ያለ እነሱ ህይወትን ለመልመድ ሲቸግረው ነው። ረጅም ሀዘን የአንድን ሰው መደበኛ ተግባር እና ከሌሎች ጋር ያለውን ግንኙነት ሊጎዳ ይችላል። የረጅም ጊዜ የሀዘን ምልክቶች ምሳሌዎች፣ ማጣቱ ላይ እና የሚወዱትን ሰው የሚያስታውሱት ላይ ከፍተኛ ትኩረት ማድረግ፣ ሚቹን በከፍተኛ ደረጃ መናፈቅ እና መመኘት፣ ስለ ሞቱ የማያቋርጥ የቁጣ ስሜት፣ ከሌሎች መገለል፣ የተስፋ

መቁረጥ ስሜት እና በሚቹ የመጨረሻ ህመም ላይ ከተከሰቱት ምልክቶች ጋር ተመሳሳይ አካላዊ ምልክቶች ናቸው። ግለሰቡ የሚወደውን ሰው በሞት ባጣ ከስድስት ወራት በኋላ ምላሾች እና ስሜቶች ካልተቀየሩ ረጅም ጊዜ የሚቆይ ሀዘን ሊሆን ይችላል። የረጅም ጊዜ ሀዘን የሚያጋጥማቸው ሰዎች ካሉ የምክር ወይም የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች ጋር መቅረብ አለባቸው።



AGOSTINO PACCIANI / IERC

ከባድ የእንቅልፍ ችግሮች

አንድ አስጨናቂ ነገር ያጋጠመው ሰው ላይ የእንቅልፍ ችግር መኖሩ የተለመደ ነው። ለምሳሌ ለመተኛት መቸገር ወይም ብዙ መተኛት። ለብዙ ምሽቶች እንቅልፍ ማጣት ወደ አካላዊ እና ሥነ ልቦናዊ ችግሮች ሊመራ ይችላል። ወደ ድካምም ሊመራ ይችላል እና የአንድን ሰው መደበኛ ተግባር ፣ እንደ ሥራ መሄድ እና ከሌሎች ጋር መገናኘትን የመሳሰሉ መደበኛ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን የማከናወን ችሎታው ላይ ጣልቃ በመግባት ሊጎዳ ይችላል። አንድ ሰው በጣም ግራ እንዲጋባ, እንዲበሰጠ እና የስሜት መለዋወጥ እንዲፈጠርበት ሊያደርግ ይችላል። አንድ ሰው ለብዙ ምሽቶች መተኛት እንዳልቻለ ቢናገር፣ ለሀኪም ወይም ለአእምሮ ጤና አገልግሎት መላክ አለበት። አንዳንድ ሰዎች ከተለመደው በላይ በመተኛት ለአስጨናቂ ክስተቶች ምላሽ ይሰጣሉ። ይህ ለረዥም ጊዜ ከቀጠለ፣ የሰው-ጭውን የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ፣ ራስን መንከባከብ እና ከሌሎች ጋር ያለውን ማኅበራዊ ግንኙነት ሊጎዳ ይችላል።

የአደጋ ትውስታዎች

አንድ ሰው የአደጋ ትውስታዎች ካሉት፣ ልክ የመጀመሪያው አስጨናቂ ክስተት ጊዜ ውስጥ እንደተመለሰ መስሎ ይሰማዋል። የአደጋ ትውስታዎች የሚሉ በጣም እውነተኛ ሊሰማቸው ይችላል እናም አንድ ሰው በክስተቱ ጊዜ እንዳደረገው ሊሰማው ወይም ሊሰማው ይችላል ፣ ወይም ወደ ተመሳሳይ ሁኔታ እንደተመለሰ ሊያስብ ይችላል። አንዳንድ ሰዎች ብልጭታዎችን ከቅዠት ወይም ከአእምሮ ሕመም ምልክቶች ጋር ግራ ያጋባሉ። ጉዳዩ ይህ አይደለም። ብልጭ ድርግም ማለት የተለመደ የጭንቀት ምላሽ ሲሆን ከክስተቱ በኋላ በማንኛውም ጊዜ ሊከሰት ይችላል። ብዙውን ጊዜ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየቀነሱ ይሄዳሉ, ነገር ግን ክስተቱ ከተፈጸመ በኋላ ለዓመታት በየጊዜው ሊከሰት ይችላል. አንድ ሰው በተደጋጋሚ ብልጭታዎች ከተቸገረ፣ የህክምና እርዳታ ወይም የባለሙያ የአእምሮ ጤና እርዳታ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

የታሪክ ጥናት

የአደጋ ትውስታዎች እና ድንገተኛ መሸበር

ታሚን 150 ያህል ሠራተኞች ያሉት የጨርቃ ጨርቅ ፋብሪካ ነበረው። የመሬት መንቀጥቀጡ የተከሰተው ከሰዓት 8 ሰዓት ላይ ስለነበረ ህንጻው ሲፈረስ አብዛኛው ሰራተኞቻቸው በህንጻው ውስጥ ነበሩ። የታሚን ሚስት እድላዊት በቢሮ ውስጥ ነበረች። በፈረረሰው ህንጻ ውስጥ ከቀሩት 50 የሚያህሉ ተቀጣሪዎች ጋር በዛን እለት ህይወቷ አለፈ። ከአደጋው በኋላ በነበሩት በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ታሚን በጥልቅ መፍዘዝ ውስጥ ሆኖ ይንቀሳቀስ ነበር። ስለነዚህ ጥቂት ቀናት ምንም ነገር አያስታውስም። በድንገጥ ውስጥ ነበር።

መመልከት

ከክስተቱ አንድ ሳምንት ገደማ በኋላ ታሚን የአእምሮ ህመምተኛ እየሆነ እንደሆነ ስለሰበ እርዳታ ለመፈለግ ሄደ። ሌሎች እርዳታ እንዳገኙበት ወደሰማበት የሕክምና ድንኳን ሄደ። መጀመሪያ ሲገባ ብዙ ሰዎች እርስ በርሳቸው ሲነጋገሩ ወይም ዝም ብለው ተቀምጠው ነበር ታሚን ከማን ጋር እንደሚነጋገር ወይም ምን እንደሚያደርግ አያውቅም ነበር።

ፈይሳ፣ የሰለጠነ ነርስ እና የስነ ልቦና የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ፣ ከድንኳኑ መግቢያ አካባቢ በሀሳብ ተውጦ ቆሞ እንዳለ አስተዋለ። ወደ እሱ ቀርቦ እርዳታ እንደሚፈልግ ጠየቀው። ታሚን አዎ ሲል ፈይሳ ከሌሎች ሰዎች ትንሽ ራቅ ወዳለ ቦታ ወሰደው እና እንዲቀመጥ ጋበዘው እና ምን እንደፈለገ ጠየቀው።

ማዳመጥ

ታሚን በመሬት መንቀጥቀጡ ስላጋጠመው ነገር በአጭሩ ለማርቲን ነገረው እና በባለፈው ሳምንት ውስጥ ከመሬት መንቀጥቀጥ በኋላ የሚሰማው ንዝረት በተከሰተ ቁጥር መደናገጥ እንደሚጀምር ነገረው። ራሱን እያለበው እና በጣም ቶሎቶሎ ሲተነፍስ እንዳገኘው ተናገረ። ከዚያም የሚስቱን እና የስራ ባልደረቦቹን ምስሎች ልክ ራሳቸውን ከፍርስራሹ ውስጥ ለማውጣት በሚያግዝበት ጊዜ እንዳየው ያያል። ምስሎቹ በጣም እውነተኛ ስለሆኑ የአእምሮ በሽተኛ እየሆነ እንደሆነ ተሰማው። እነዚህ ሀሳቦች እያስፈሩት ስለሆነ ለማስቆም እርዳታ አስፈልጎታል።

ማዳመጥ እና ማገናኘት

ፈይሳን የአደጋ ትውስታዎች እያጋጠመው እንደሆነ እና በመሬት መንቀጥቀጡ ውስጥ ላጋጠመው ገጠመኝ ምላሽ እንደነበሩ ገልጿል። የአእምሮ በሽተኛ እየሆነ እንዳልሆነ ነግሮት የአደጋ ትውስታዎቹ እየቀነሱ እና በመጨረሻም ሊቆሙ እንደሚችሉ አረጋግጦለታል። ይሁን እንጂ እንዲህ ከቀጠለ በሕክምናው ድንኳን ውስጥ ይሠራ የነበረውን በአንዳንድ ልምምዶች እና የአደጋ ትውስታዎችን እንዴት መያዝ እንዳለበት ሊረዳው የሚችለውን የሥነ ልቦና ባለሙያ እንዲያናግር ጠቁሞታል።

ድባቱ/ድብርት

ድባቱ ለረዥም ጊዜ በሚያሳዝን ስሜት፣ ደስ በሚያሰኙ እንቅስቃሴዎች ላይ ያለ ፍላጎት መቀነስ፣ ክብደት መጨመር ወይም መቀነስ፣ መበሰጨት፣ድካም፣ ከመጠን በላይ የጥፋተኝነት ስሜት፣ ትኩረትን መሰብሰብ ችግሮች እና አንዳንድ ጊዜ ተደጋጋሚ የሞት ሀሳቦች ይገለጻል። ድባቱ የአንድን ሰው ህይወት እና የመሥራት ችሎታን በእጅጉ ሊጎዳ የሚችል የሕክምና ክስተት ነው። ሰዎች ህክምና ሳይደረግላቸው የቀሩ ውስብስብ ምላሾች ከጋጠማቸው፣ ለምሳሌ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ውስብስብ ሀዘን፣ ወይም የቆዩ የእንቅልፍ ችግሮች ካሉባቸው ሰዎች በድባቱ ሊያዙ ይችላሉ። ድባቱ ሊሆን የሚችሉ ምልክቶችን የሚያሳዩ ሰዎች ካሉ ለተጨማሪ አእምሮ ጤና ድጋፍ ሊላኩ ሊደረጉ ይገባል።

የድባቱ ህመም ያለባቸው ሰዎች ወደ ክሊኒካል ሳይኮሎጂስት ወይም የሥነ አእምሮ ሐኪም መላክ ያስፈልጋቸዋል። እነዚህ ስፔሻሊስቶች ድባቱ ያለባቸውን ሰዎች ለመርዳት መድሐኒት የሚያስፈልግ ከሆነ ይመረምራሉ። በተጨማሪም የንግግር ህክምና የሚያስፈልግ መሆኑንም ይወስናሉ። በአለም ጤና ድርጅት የድብርት ምልክቶች ላላቸው ሰዎች የተዘጋጀውን ፕሮብሌም ማኔጅመንት ፕላስ (Problem Management Plus) የተባለው ህክምና ላይ ማሳተፍም ሊጠቅም ይችላል።

ጎጂ የመቋቋሚያ ዘዴዎች

አንዳንድ ሰዎች በጤንነታቸው ላይ ጎጂ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን ይጠቀማሉ፣ ለምሳሌ የማይመቹ የጭንቀት ወይም የስቃይ ስሜቶችን ለማደንዘዝ በአደንዛዥ እጽ ወይም በአልኮል ራሳቸውን ያክማሉ። ሌሎች ጠበኛ እና አደገኛ ይሆናሉ። ሰዎችን ያስፈራራሉ። አንዳንዶች ደግሞ እራሳቸውን ከሌሎች ሰዎች ሙሉ በሙሉ ያገላሉ። PEA አንድ ሰው ጎጂ ባህሪ ውስጥ መሆኑን እንዲያውቅ እና ይህንን ዑደት ለመስበርና አጋዥ የመቋቋሚያ ባህሪያትን ለመተግበር ለተጨማሪ እርዳታ መላክ እንደሚያስፈልገው እንዲያውቅ ሊረዳው ይችላል።

ድህረ-አደጋ ሰቀቀን (PTSD)

እንደ የተፈጥሮ አደጋ፣ የትጥቅ ግጭት፣ አካላዊ ጥቃት እና/ወይም ድብደባ ወይም አደጋ የመሳሰሉ አሰቃቂ ክስተቶች ከጋጠሙ በኋላ አንዳንዶች ድህረ-አደጋ ሰቀቀን (PTSD) ሊኖራቸው ይችላሉ። ይህ በአሰቃቂ ሁኔታ ከተከሰተ ቢያንስ አንድ ወር በኋላ ሊታወቅ የማይችል እና በወሩ ውስጥ በሚከተሉት ሶስት አይነት ምልክቶች በማሳየቱ ይታወቃል፡

- i. ክስተቱን እንደገና ማየት ፣
- ii. የክስተቱን አስታዎሾች መራቅ እና
- iii. የመበርገግ ስሜት መጨመር ምልክቶች እንደ መጨናነቅ፣ ከእንቅልፍ ጋር የተያያዙ ችግሮች፣ የሆድ ችግሮች እና የትኩረት ማድረግ ችግሮች።

ሁኔታው የዝግጅቱ ተደጋጋሚ ሀሳቦችን እና ምስሎች፣ ስነ-ልቦናዊ ድንዛዜን እና ከአካባቢው ጋር ያለውን መስተጋብር መቀነስ ያጠቃልላል። ድህረ-አደጋ ሰቀቀን (PTSD) በሰው ህይወት ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ያሳድራል ስለዚህ ብዙ ጊዜ የአእምሮ ጤና ህክምና እና ድጋፍ ያስፈልጋል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢዎች አንድ ሰው ድህረ-አደጋ ሰቀቀን (PTSD) እንዳለበት ከጠረጠሩ የአእምሮ ጤና አገልግሎት ካለ ለምርመራና እና ለህክምና ይላኩ።

ውስጥ ሁኔታዎች

አንዳንድ ሁኔታዎች ከሌሎች በበለጠ ውስጥ ስር ስር ለምሳሌ አስጊ ሁኔታዎች፣ ጸታዊ እና ጸታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች፣ ሰው የሌላቸው ልጆች፣ ራስን ማጥፋት፣ ሞትን ማየት ወይም ብዙ ማጣት ካጋጠማቸው ሰዎች ጋር አብሮ በመስራት፣ መጠነ ሰፊ አደጋዎች ወይም አደጋዎች ከከባድ ውድመት እና ኪሳራ ጋር፣ ወይም በተመሳሳይ ጊዜ የሚከሰቱ ወይም ተከታትለው የሚመጡ ብዙ ቀውሶች ያሉባቸው ሁኔታዎች ናቸው። ሦስቱ ውስጥ ስር ስር ሁኔታዎች እነዚህም የጸታዊ እና ጸታን መሰረት ያደረጉ ጥቃት ሁኔታዎች፣ ብዙ ሰዎችን በተመሳሳይ ጊዜ መርዳት እና የተገለጹ ቡድኖች ከዚህ በታች ተብራርተዋል።

ጸታዊ እና ጸታን መሰረት ያደረገ ጥቃት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰጪዎች ጸታዊ እና ጸታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች ያጋጠሟቸውን ሰዎች ማግኘታቸው የተለመደ ነው። ይህ በከፊል ዓለም አቀፋዊ እና የተስፋፋ ችግር ስለሆነ ነው በተጨማሪም ረዳቶች ብዙውን ጊዜ ይህንን ጥቃት በተጠበቁ በታዎች ውስጥ ስለሚሰሩ የተጎዱ ሰዎች ገጠመኛቸውን ለመግለጽ እና ለመከፈል ምችት ስለሚሰማቸው ነው። አብዛኛዎቹ የጸታ እና ጸታ-ተኮር ጥቃቶች ሪፖርት አይደረጉም ምክንያቱም ሰዎች በግልጽ ከተነገረ የሚያስከትለውን አሉታዊ ውጤት ይፈራሉ። በአካባቢው ባህል አውድ ላይ በመመስረት፣ በጸታዊ ጥቃት የተጠቃ ሰው ተብሎ መታወቅ ማጎበራዊ መገለጫ፣ ብቸኝነትን ፣ መድልዎ፣ ክብር ማጣትን፣ ተጨማሪ ጥቃትን አልፎ ተርፎም ለሕይወት አስጊ ለሆነ ነገር ሊሞራ ፤ እነዚህ አደጋዎች ወደ ሰውዬው ቤተሰብ እና የቅርብ ማጎበረሰብም ሊደርሱ ይችላሉ።

በጸታ እና በጸታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት ለደረሰበት ሰው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሲሰጥ በተለይ 'አትጉዳ' የሚለው መርህ በጣም አስፈላጊ ነው። የጥቃት እና የጉዳት ገጠመኛቸውን ለሚያጋሩ ሰዎች አንዲሁም በዚህ ተካፋይ ለሆኑት ለምሳሌ ቤተሰቦችን ወይም ሌሎች ረዳቶችን ከአደጋ ለመጠበቅ ተጨማሪ ጥረት መደረግ አለበት። በተለይ ሚስጥራዊነትን ስለመጠበቅ መጠንቀቅም አስፈላጊ ነው። መረጃው ህጻናትን ካላካተተ በስተቀር በጸታዊ እና በጸታ ላይ በተመሰረተ ጥቃት የተጎዱ ሰዎች መረጃ ለሌላ ለማጋራት ከነሱ ጋር ባለ በአውቀት ላይ በተመሰረተ ስምምነት መሆን አለበት። በህጻናት ላይ የሚደርስ ጥቃትን ሪፖርት ማድረግ ግዴታ ነው። እድሜው 18 እና ከዚያ በታች የሆነ ሰው ህጻን ይባላል። ህጻኑ የሚናገረውን እና ማንኛውንም ምልክታዎችን በማስታወሻ መያዝ እና መመዝገብ አስፈላጊ ነው። ክስተቱን በተገቢው ቻናል በኩል ወዲያውኑ ሪፖርት ያድርጉ።

መመልከት

በዚህ ርዕስ ላይ ለበለጠ መረጃ እና መመሪያ ማግኘት የአይ. ኤፍ. አር.ሲ የስነ-ልቦና እና ማጎበራዊ ድጋፍ ማእከል በጸታዊ እና በጸታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት የስልጠና ቁሳቁሶች ይመልከቱ፡ www.pscentre.org



በተመሳሳይ ጊዜ ብዙ ሰዎችን መርዳት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያስፈልጋቸውን በቀውስ ጊዜ የተጎዱ ብዙ ሰዎችን ማግኘቱ ያልተለመደ ነገር አይደለም። በድንገተኛ አደጋ ጊዜ፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ረዳቶች ማን እርዳታ እንደሚያስፈልገው፣ መጀመሪያ ማን መረዳት እንዳለበት፣ ማን በጋራ ሊረዳ እንደሚችል እና ሌሎች የሚያስፈልጋቸው እንዴት እርዳታ እንደሚያገኙ መገምገም አለባቸው። በመጀመሪያ እርዳታ የሚያስፈልገው ማን እንደሆነ መገምገም 'triage' / 'ቀደመ-ልዩታ' ይባላል። ይህም አካላዊ ወይም ስሜታዊ ውጥረት ምልክቶች የሚያሳዩ ሰዎችን መለየት፣ ምን ዓይነት እርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው መገምገም እና ማን መጀመሪያ እርዳታ እንደሚያስፈልገው ቅድሚያ መስጠትን ያካትታል። ሰዎችን አንድ ላይ በተመሳሳይ ጊዜ መርዳት ተገቢ የሆነበት ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ፣ ለምሳሌ መረጃን እና የስነ-ልቦና ትምህርትን ለመስጠት። ይህም አስፈላጊ ከሆነ ከተጎዱት ሰዎች መካከል የአቻ ድጋፍን ሊያበረታታ ይችላል።



እርስ በእርሳቸው የተተዋወቁ አንዲሆኑ እና እንዲመቻቹ በለመዱት ስብስብ ውስጥ በዛ ያሉ ሰዎችን መርዳት ይመከራል ። ከተለመዱ ስብስቦች ለምሳሌ ቤተሰቦች ወይም ከአንድ የትምህርት ቤት ክፍል የመጡ ልጆች ናቸው። ተመሳሳይ ስጋቶች እና ፍላጎቶች ስለሚኖራቸው አንድ ላይ ድጋፍ ከማግኘት ይጠቀማሉ።

በድንገተኛ ሁኔታ ውስጥ በአንድ ጊዜ ብዙ ሰዎችን መርዳት በዚህ መመሪያ PFA ን በስብስብ ለቡድኖች ድጋፍ ክፍል ውስጥ ከተብራራው የድጋፍ ስብሰባ ዘዴ እና በሶስት ቀናት ስልጠና ከሚማሩት የተለየ ነው። ይህ ለሰራተኞች ወይም ለበጎ ፈቃደኞች ቡድኖች አስጨናቂ ሁኔታ ካጋጠማቸው በኋላ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታን የማቅረብ ዘዴ ሲሆን አንድ ክስተት ከተከሰተ ቢያንስ ከሁለት ቀናት በኋላ የሚታቀድ ልምምድ ነው።

ተገለጽ የማህረሱብ ክፍሎች

አንዳንድ አካላት የተገለጽ እና ለተለያዩ ምንጮች እና እድሎች ያነሰ መዳረሻ ያላቸው እና ከሌሎች ይልቅ ለከፍተኛ ጭፍን ጥላቻ፣ መገለል እና መድልዎ፣ በደል ወይም ብዝበዛ የተጋለጡ ናቸው። የተገለጹት አካላት በተለያዩ ማንበረሰቦች፣ ሀብረተሰቦች እና አገሮች ይለያያሉ። ብዙውን ጊዜ እንደ ጾታ፣ ጎሳ፣ የሃይማኖት እምነቶች፣ ዘር፣ ጾታዊ ዝንባሌ ወይም ዕድሜ ባሉ ባህሪያት ተለይተው ይታወቃሉ። ለምሳሌ የአካል ጉዳተኞች፣ የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ወይም ከቆየ የጤና እክል ጋር የሚኖሩ ሰዎችን ሊያካትቱ ይችላሉ፤ የእይታ፣ የማገናዘብ ወይም የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች፣ በቋንቋ አናሳዎች፣ ስደተኞች እና ሴቶች እና ልጆች ናቸው። የተገለጹ አካላት ተጨማሪ ጥበቃ እና ልዩ እርዳታ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ከአስቃቂ ክስተቶች ወይም ከአስቸጋሪ አጋጣሚዎች ጋር የተያያዙ አስጨናቂ ሁኔታዎች እንደ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የልብ ህመም፣ አስም፣ ጭንቀት ወይም ሌሎች የጤና እና የአእምሮ መዛባቶች ያሉባቸውን አንዳንድ የጤና ችግሮችን ሊያባብሱ ይችላሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በሚሰጡበት ጊዜ፣ የተቸገረውን ሰው የጤና እክል ካለበት ወይም ለጤና ችግር አዘውትሮ መድሃኒት የሚወስድ መሆኑን ይጠይቁ። አካላዊ የጤና እክል እንዳለባቸው ካመለከቱ፣ መድሃኒታቸውን ለማግኘት ይሞክሩ ወይም በተቻለ ፍጥነት የሕክምና አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ያግዙ።

አንድ ሰው ራሱን በራሱ መንከባከብ ካልቻለ፣ ለምሳሌ በአካል ወይም በአእምሮ እክል ምክንያት፣ ወይም በዕድሜ የገፉ እና ደካማ ስለሆኑ፣ እንክብካቤ እና ድጋፍ ማግኘት ወደሚችሉበት ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ እንዲደርሱ ያግዟቸው። መሰረታዊ ፍላጎቶቻቸውን እንዲያሟሉ ያግዟቸው እና ሌላ ሰው እስኪረዳቸው ድረስ ከግለሰቡ ጋር ይቆዩ።

በውጥረት ውስጥ ያለ ሰው ለአድልዎ ወይም ለጥቃት ተጋላጭ ከሆነ፣ ለምሳሌ በጾታዊ እና በጾታ ላይ የተመሠረተ ጥቃት ስለጋጠመው፣ ወይም ለመድልዎ ከተጋለጠ አናሳ ቡድን የመጡ በመሆናቸው፣ ከላይ እንደተጠቀሰው ተመሳሳይ ሂደቶች መከተል ግድ ነው። ሆኖም፣ ከሌሎች ከሚመጡ ጉዳት ለመጠበቅ እና በማንበራዊ ደረጃቸው ምክንያት ሊገለጹባቸው የሚችሉ ምንጮችን ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ ተጨማሪ ትኩረት ይጨመርበታል።

ህጻናት



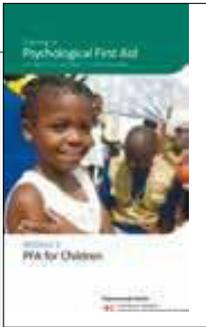
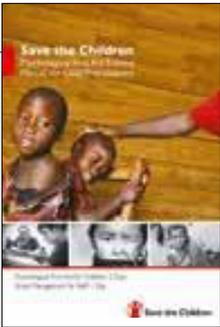
ህፃናት

ህፃናት ሲያድጉ የተለያዩ ችግሮች ያጋጥሟቸዋል። እነርሱ ወይም የቤተሰብ አባላቸው ከከባድ ሕመም ጋር አብረው ሊኖሩ ይችላሉ። የሚወዷቸውን ሊያጡ ወይም ከቤተሰቦቻቸው ጋር ሊለያዩ ይችላሉ። እና በዚህም ምክንያት ለስቃይ ወይም ለብዝሃነት ሊጋለጡ ይችላሉ። ለህፃናት የሚሰጠው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለአዋቂዎች ከሚሰጥው ጋር በተመሳሳይ መርሆዎች ላይ የተመሰረተ ነው። ነገር ግን፣ ህፃናት ትንንሽ አዋቂዎች አይደሉም ፣ ለጥበቃ እና ለእንክብካቤ በሌሎች ላይ ጥገኛ ስለሆኑ ለአዋቂዎች የማይደረጉ ድጋፎች ሊያስፈልጓቸው ይችላል። ልጆች ከአዋቂዎች ጋር ተመሳሳይ የህይወት ልምድ ወይም አካላዊ እና ስሜታዊ ብስለት የላቸውም፣ እናም ለአስጨናቂ ገጠመኞች ምላሽ የሚሰጡት እና እነሱን የሚረዱት ከአዋቂዎች በተለየ መልኩ ነው። ልክ እንደ አዋቂዎች፣ የህፃናት ምላሾች የሚወሰኑት አስጨናቂው ክስተት ባጋጠማቸው ሁኔታ ነው። ነገር ግን፣ ተንከባካቢዎች እና ሌሎች በዙሪያቸው ያሉ ሰዎች ለሁኔታው እና ስለእነርሱ ምን ምላሽ እንደሚሰጡ ደግሞም በዕለት ተዕለት ህይወታቸው እና ከሌሎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት ላይ ምላሾቹ መሰረት ያደረጋሉ። ልጆች ስለ ቀውስ ክስተት በተረዱት መሰረት ምላሽ ይሰጣሉ፣ አረዳዳቸው ደግሞ ከእድገታቸው ደረጃ ጋር የተያያዘ ነው።

በተለያዩ የዕድገት ደረጃዎች ውስጥ ለሚኖሩ አስጨናቂ ገጠመኞች የተለመዱ ምላሾችን ድጋፍ ሰጪው በጭንቀት ውስጥ ያለውን ልጅ ለመርዳት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ህፃኑ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየቀነሰ ሊሄድ የሚችል የተለመደ ምላሽ እያሳየ መሆኑን ወይም ለበለጠ ባለሙያ እና ልዩ እርዳታ ሊላክ የሚያስፈልገው በጣም ከባድ ምላሽ መሆኑን መገምገም በጣም አስፈላጊ ነው። ከልጁ ዕድሜ ጋር በተያያዘ አስጨናቂ ክስተቶች ላይ የተለመዱ ምላሾች ከዚህ በታች ተብራርተዋል።

ልጆች በተለያዩ ፍጥነት እንደሚያድጉ ግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ልጆች ከእድሜያቸው በላይ ወይም በላይ እንደሆኑ ልጆች ባህሪያት ሊያሳዩ ይችላሉ፣ ይህ የተለመደ ነው። በተጨማሪም ህፃናት በቀውስ ጊዜ በማንበራዊ ኑሮ መሳተፋቸውን ሊቀጥሉ እና መጫወት፣ ፈገግታ እና መሳቅ መቻላቸው የተለመደ ነገር ሲሆን የጭንቀት ስሜታቸው በሌላ መንገድ ለምሳሌ በስዕል ሊገልጹ ይችላሉ።

ተጨማሪ ይማሩ በሴቭ ዘ ችልድረን ድርጅት እና በIFRC PS Center ከተዘጋጁት ጽሁፎች ልጆች ለጭንቀት ስለሚኖራቸው ምላሽ እና ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ ለልጆች እንዴት እንደሚሰጡ የበለጠ ይወቁ፡ www.pscentre.org
<https://resourcecentre.savethechildre n.net/>



ልጆች ለቀውሶች ያላቸው ግንዛቤ እና ምላሽ

ከውልደት - 2 ዓመት

እስከ ሁለት አመት ድረስ ያሉ በጣም ትንንሽ ህጻናት ስለ ቀውስ ክስተት ትርጉም እና ውጤት ትንሽ ወይም ምንም ግንዛቤ የላቸውም። ይልቁንም፣ ለወላጆቻቸው ወይም ለተንከባካቢዎቻቸው ምላሽ እና ባህሪ ለውጦች በጣም ስሜታዊ ናቸው። የጨቅላ ሕጻናት ምላሾች በዙሪያቸው ካሉ ሰዎች ምላሽ ጋር የተቆራኙ ናቸው። በዚህ እድሜ ውስጥ ያሉ ልጆች የሚያስፈልጋቸውን በንግግር ቋንቋ በግልፅ መለየት ወይም መግለጽ አይችሉም፣ ነገር ግን በድርጊታቸው ጭንቀትን ያሳያሉ።

በዚህ የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ልጆች በጭንቀት ውስጥ ያሉ የተለመዱ ምላሾች ከተንከባካቢዎች ጋር የበለጠ መጣባቀን፣ እንደገና ወደ አነስ እድሜ ባህሪ መመለስ፣ በእንቅልፍ እና በአመጋገብ ሁኔታ ላይ ለውጦች፣ የበለጠ ማልቀስ እና የበለጠ መሰላጠን፣ ከዚህ በፊት የሚያስፈልጋቸውን ነገሮች መፍራት፣ ከመጠን በላይ ንቁ መሆን ወይም ትኩረትን በፍጥነት ማጣት ያካትታሉ። ። በጨዋታ ጊዜ የሚደረጉ ለውጦችም በጣም የተለመዱ ናቸው። ለምሳሌ የመጨወት ፍላጎት መቀነስ ወይም አለመኖር፣ ለአጭር ጊዜ ብቻ መጨወት ፣ ተደጋጋሚ ጨዋታ መጀመር፣ ወይም በኃይል እና በቁጥነት መጨወት ሊኖሩ ይችላሉ። ሌሎች ለሚሰጡት ምላሽ ስሜታዊነት ወይም ከወትሮው የበለጠ እምቢተኛ ወይም ጠያቂ አስጨናቂ መሆን ሌሎች የባህሪ ምላሾች ናቸው።

ከ2-6 አመት እድሜ

ከሁለት እስከ ስድስት አመት እድሜ ያላቸው ልጆች እራሳቸውን በቋንቋ በተሻለ ሁኔታ መግለጽ ይችላሉ፣ ነገር ግን ስለ አለም ያላቸው ግንዛቤ ጠባብ ነው። ስለዚህም ሁሉም ነገር በልጁ የግል የበፊት ልምዶች ላይ ያተኮረ ነው። በዚህ እድሜ ውስጥ ያሉ ልጆች አሁንም የችግር እና የድንገተኛ ሁኔታዎችን መዘዝ አይረዱም እና ለምሳሌ የሞተ ሰው ተመልሶ እንደሚመጣ ላይረዱ ይችላሉ። ህጻኑ አሁንም አለምን የሚረዳው በእንክብካቤ ሰጪዎቹ ምላሽ ነው። ነገር ግን ግልጽ እና ምናባዊ ውስጣዊ የህይወት አለም አለው። በምናብ እና በእውነታው መካከል ያለው ድንበር አንዳንድ ጊዜ ሊደበዘዝ ይችላል። ‘አስማታዊ’ ወይም ምናባዊ አስተሳሰብ የተለመደ ነው። ልጁ አንድ ነገር ካልተረዳ፣ በራሱ ምናብ ‘ባዶውን መሙላት’ ይችላል። ይህ ከመዋሽት ፈጽሞ የተለየ ነው። በቀላሉ በዚህ የዕድሜ ክልል ውስጥ ያለ ልጅ ዓለምን የሚረዳበት መንገድ ነው። ልጁ የክስተቶች መንስኤ እሱ ወይም እሷ እንደሆነ ያስባል ወይም ታስባለች። የትኛውም ድንገተኛ ሁኔታ የእነርሱ ስህተት እንደሆነ ያስባሉ። ይህም ህጻኑ ለተጎዳው ሰው ተጠያቂ እንደሆነ እንዲሰማው ሊያደርግ ይችላል። ከዚህም የተነሳ ሀሳባቸው ወደፊት ሰውን ወደመጉዳት ሊያመራ ይችላል ብለው ይፈሩ ይሆናል። ተንከባካቢዎች ምላሾቻቸው በልጁ ምክንያት ሳይሆን በሁኔታው ምክንያት እንደሆነ ቢያብራሩ ልጆቹን ሊረዳቸው ይችላል።

በዚህ እድሜ ውስጥ በጭንቀት ውስጥ ያሉ ህፃናት የተለመዱ ምላሾች ውስጥ ፣ከአሳዳጊዎች ወይም ከሌሎች አዋቂዎች ጋር መጥኝ ማለት መጨመር፣ እንደ አውራ ጣት በመምጣት ወደ አነስ እድሜ ባህሪ መመለስ፣ የአመጋገብ ስርዓት ለውጦች፣ አንዳንዶች ደግሞ ቅዠትን ጨምሮ የእንቅልፍ መዛባት ያጋጥማቸዋል። አንዳንድ ልጆች ማውራት ወይም ከሌሎች ጋር መጨወት ያቆማሉ። አንዳንዶቹ ግትር፣ ቁጡ ወይም ለመግራት አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ። አንዳንድ ልጆች አንድ መጥፎ ነገር ሊከሰት ይችላል ብለው ስለሚፈሩ ተገቢ ያልሆኑ የአዋቂዎች ሚናዎችን ወይም ኃላፊነቶችን ሊወስዱ ይችላሉ። አንዳንድ ልጆች ማተኮር ይከብዳቸዋል እና በቀላሉ ግራ ይጋባሉ።



CHARLOTTE HEIST / IRPA / BELGIAN RED CROSS

ለትንንሽ ህፃናት የተለመዱ ምላሾች

የመሬት መንቀጥቀጡ በተመታ ጊዜ ድንቅነሽ ሁለት ዓመቷን ይዛ ነበር። ቤቱ መንቀጥቀጥ እና መፍረስ ሲጀምር ከእናቷ ጋር እቤት ነበረች። የድንቅነሽ እናት ይዛት ከህንጻው ለመሮጥ ሞከረች። በጊዜ ማምለጥ ስላልቻሉ ህንፃው በላያቸው ላይ ወደቀ። የድንቅነሽ አባት እና ጓደኞቹ ከሶስት ቀናት በኋላ በመጨረሻ ፍርስራሽ ውስጥ ሲያገኟቸው የድንቅነሽ እናት ሞታለች ነገር ግን ድንቅነሽን በሰውነቷ ሸሽጋት ነበር።

የድንቅነሽ አባት ልጁን ለድንገተኛ ህክምና ወደ ሆስፒታል ወሰደ። ድንቅነሽ የሰውነቷ ፈሳሽ አልቋል፣ እግሯ ተሰብሯል እና መላ ሰውነቷ ተቆራርጧል። በሚቀጥሉት ጥቂት ሳምንታት ውስጥ፣ ድንቅነሽ እናቷን ለማግኘት ስለፈለገች አባቷን ወደ ቤታቸው እንዲመልሳት በየቀኑ ትጠይቃለች። እናቷ እንደሞተች ስላልተረዳች እና አብረው እንደነበሩ እና የት እንዳለች እንደምታውቅ አጥብቃ ትናገራለች። እሷም አባቷን ከዓይን እንዲርቅ ፈቃደኛ አልሆነችም፣ እና ሁልጊዜ ከእሱ አጠገብ ለመሆን ትፈልግ ነበር።

የድንቅነሽ አባት በሆስፒታሉ ውስጥ ከቀይ መስቀል በጎ ፈቃደኞች አንዱን ስለ ድንቅነሽ እንዳስጨነቀው እና ሁኔታው አእምሮዋን እንድታጣ እንዳደረጋት ነገረው። በጎ ፈቃደኛዋ የድንቅነሽ ምላሽ በእድሜዋ የተለመደ እንደሆነ እና የእናቷ ሞት መጨረሻዋ መሆኑን ገና መረዳት እንዳልቻለች ገለጸችለት። አባቷን ከጎፊ ቢተውው እንዳታጣው በመፍራት የሙጥኝ ማለቷም የተለመደ ነው። በጎ ፈቃደኛዋ አባቷ ከኔደ እንደገና እንደሚመለስ ለመተማመን ድንቅነሽ ትንሽ ጊዜ ሊወስድባት እንደሚችል ገለጸችለት። የድንቅነሽ አባት በትዕግስት እንዲጠብቅ አበረታችው እና ከጊዜ በኋላ እንደገና የበለጠ ነፃ መሆን እንደምትጀምር አረጋገጠችለት። የድንቅነሽን ምላሽ መድጋፍ ሰጪው አባቷን ብዙ እንዳይጨነቅ ረዳው፣ እና የምትፈልገውን መጽናኛ እና ድጋፍ እንዲሰጣት አስችሎታል።

ከ6-12 አመት እድሜ

ከስድስት እስከ አስራ ሁለት አመት ያሉ ህፃናት ነገሮች እንዴት እንደሚገናኙ፣ ስለ መንስኤ እና ውጤት፣ እንዲሁም ስለአደጋዎች እና ስለተጋለጫነቶችን ጠለቅ ያለ ግንዛቤ አላቸው። ተጨባጭ እውነታዎች ለማወቅ ፍላጎት አላቸው ደግሞም ስለ ሞት እና ሀዘን የተሻለ ግንዛቤ አላቸው። ከለውጥ ጋር ይታገላሉ ዓለምን በክፉ-በጥሩ፣ በእውነትና በስህተት፣ በሽልማት እና-በቅጣት ወዘተ ከፋፍለው ይረዳሉ።አሁንም አንዳንድ ጊዜ 'ምትሃታዊ' አስተሳሰብን ሊጠቀሙ ይችላሉ ነገር ግን ሙሉ በሙሉ ባይሆንም ነገሮችን በረቂቅ እና ምክንያታዊ በሆነ መንገድ ማሰብ የሚችሉ ናቸው።

በዚህ የዕድሜ ክልል ውስጥ ላሉ ልጆች አስጨናቂ ክስተቶች የተለመዱ የባህሪ ምላሾች ፣ ወደ አነሰ እድሜ ባህሪ



መመለስን፣ ጠበኛ፣ ብስጭ ወይም እረፍት የለሽነት፣ ከበፊቱ የበለጠ ወይም ያነሰ አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ እና የእንቅልፍ እና የምግብ ፍላጎት መዘባትን ያካትታሉ። ማንበራዊ ምላሾች ማለትም ከሌሎች ጋር ከማንበራዊ ግንኙነት መራቅን፣ ወደ ትምህርት ቤት ለመሄድ ፈቃደኛ አለመሆን፣ ወይም ስለ ክስተቱ በተደጋጋሚ ማውራትን ያካትታሉ። ውስጣዊ ምላሾች ግራ መጋባት ወይም ፍርሃት ይሰማቸዋል፣ ነገሮችን

ማስታወስ አለመቻል፣ ትኩረት መስጠት ወይም ማተኮር አለመቻል፣ ለተጎዱት ሌሎች ሰዎች ከመጠን በላይ መጨነቅ እና ራስን መወንጀል እና የጥፋተኝነት ስሜት ይሰማቸዋል ። ራስ ምታት፣ የሆድ ህመም እና የጡንቻ ህመም በዚህ እድሜ ውስጥ ያሉ ህፃናት የተለመዱ አካላዊ ምላሾች ናቸው።

የታሪክ ጥናት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቤት ውስጥ

የ10 ዓመቱ ዳዊት እናት ሰላም የምግብ ፍላጎቱ እንደተለወጠ እና ከበሬቱ በጣም ያነሰ መብላት መጀመሩን ስትመለከት ስለ እሱ መጨነቅ ጀመረች። እንዲሁም ከቤተሰቡ ጋር በሳሎን ውስጥ ሳይሆን በራሱ ክፍል ብቻውን ከወትሮው የበለጠ ጊዜ ያሳልፍ ነበር። ትምህርት ቤት ውስጥ ሁሉም ነገር ደህና ስለመሆኑ ስትጠይቀው ዳዊት ከኩሽና ወጥቶ በንዴት ሮጦ ወደ ክፍሉ ገብቶ በሩን ዘጋው። ሰላም በጸጥታ በሩን አንኳኳችና እንዲያናግራት ጠየቀችት። ወደ ውስጥ ስትገባ ዳዊት አልጋው ላይ ተኝቶ እያለቀሰ አገኘችው። ከሱ ክፍል በላይ ባሉ አንዳንድ ልጆች እሳስቸገሩት እንደሆነ ነገራት ነገር ግን የአንደኛ ክፍል ተማሪ የሆነችውን ታናሽ እህቱን እንደሚጎዱ ስለዘቱበት ለማንም መናገር አልቻለም።

ሰላም በእርጋታ ከዳዊት አጠገብ ተቀምጦ ስለነገራት አመሰግናለች። ይህ ለእሱ ከባድ ገጠመኝ እንደሆነ እና መፍራቱና መናደዱ የተለመደ እንደሆነ ነገረችው። ሁኔታውን በደንብ እንድትረዳ የበለጠ ለመናገር ይፈልግ እንደሆነ ጠየቀችው። ዳዊት ለእናቱ ምን እየተካሄደ እንዳለ በዝርዝር ነገራት። እናቱ በጸጥታ አዳመጠች እና መጨረሻ ላይ ያለሷ ድጋፍ እነዚህን ሁሉ አስቸጋሪ ገጠመኞች በማለፍ በጣም ማዘኗን ነገረችው። ስለነገራት እጅይታ አገኘች እሱን ለመርዳት የምትችለውን ሁሉ ልታደርግ ተዘጋጀች። ችግሩን ለማስቆም የተለያዩ ነገሮችን እንደምታደርግ አስረዳችው። እሷ እንድትወስን የሚረዷትን አንዳንድ ነገሮች እንዲነግራት ጠየቀችው ነገር ግን ሌሎች ውሳኔዎችን በራሷ ወሰነች። ሰላም ምን እየተፈጠረ እንዳለ ለማሳወቅ እና ሁኔታውን እንዴት መፍታት እንደሚቻል ለመወያየት ትምህርት ቤቱን አነጋግራ ቀጠሮ ያዘች።

ከ12-18 አመት እድሜ

በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ ያሉ ታዳጊዎች ከራሳቸው የተለየ ቢሆኑም እንኳ ስለሌሎች ሰዎች አመለካከቶች የበለጠ ግንዛቤ አላቸው፣ ፣ እናም የአደጋ ጊዜ ሁኔታን አሳሳቢነት እና እንዴት እነሱን እና ሌሎችን እንደሚጎዱ ይገነዘባሉ። በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ ያሉ ልጆች ለቤተሰብ የኃላፊነት ስሜት ይሰማቸዋል፣ እና አንዳንዶቹ ቀድሞውኑ የቤተሰብ አስተዳዳሪዎች ናቸው። በአለም ዙሪያ ያሉ ብዙ ትንሽ ተለቅ ያሉ ታዳጊዎች የአዋቂዎች ሀላፊነቶችን እንዲወስዱ ይጠበቅባቸዋል። በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች አሁንም ከቤተሰብ ጋር የተቆራኙ ቢሆኑም፣ የእኩዮች ሚና እያደገ ይመጣል። ከሌሎች ጋር በተያያዘ መልኩ የግል ማንነታቸውን መገንባትን የበለጠ ይገነዘባሉ እና የበለጠ የተያያዘ ማንበራዊ ህይወት ያዳብራሉ። ጓደኞች በዚህ ጊዜ ከወላጆች ወይም ከቤተሰብ የበለጠ አስፈላጊ፣ ወይም የበለጠ ጠቃሚ እና ደጋፊ ሊሆኑ ይችላሉ። በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ታዳጊዎች ለጭንቀት

ለሚዳርጉ ክስተቶች ያላቸው ምላሾች ከአዋቂዎች ጋር ተመሳሳይነት ናቸው።

በዚህ እድሜያቸው የተጎዱትን መርዳት ባለመቻላቸው ከፍተኛ ሀዘን እና ራስን ማየት ወይም የጥፋተኝነት ስሜት እና እፍረት ይሰማቸዋል።

ስለሌሎች ከልክ ያለፈ አሳቢነት ያሳያሉ ወይም እራሳቸውን ይኮንናሉ እና በራሳቸው ይዘናሉ። ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት ላይ ለውጦች ሊኖሩዋቸው ይችላል በዚህም ራስን ለአደጋ ማጋለጥ እና ራስን በሚጎዳ ድርጊት ውስጥ መሳተፍ ሊጀምሩ ይችላሉ። ቀውሶች በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ታዳጊዎች ለዓለም ባላቸው አመለካከት ላይ ትልቅ ለውጥ እንዲያደርጉ እና ስለአሁኑ እና ስለወደፊቱ የተስፋ መቁረጥ ስሜት እንዲሰማቸው ሊያደርግ ይችላል።

የታሪክ ጥናት

በፍጥነት ማደግ

የቢኒያም አባት በማዕድን ማውጫ አደጋ ሲሞት ቢኒያም ገና 15 አመቱ ነበር። ሁለት ታላላቅ እህቶች ቢኖሩትም በቤተሰቡ ውስጥ ትልቁ ወንድ ልጅ ስለሆነ ቢኒያም አባቱ ከሞተበት ቀን ጀምሮ የቤተሰቡ አስተዳዳሪ ሆነ። ትምህርቱን ባያጠናቅቅም ቤተሰቡ ትምህርቱን አቋርጦ ለቤተሰቡ ገንዘብ ለማግኘት ሥራ እንዲያገኝ ጠብቀው ነበር። ቢኒያም እነዚህን ነገሮች ተረድቶ ከመቀበል ውጪ ምንም አማራጭ እንደሌለው ያውቅ ነበር። በሌሎች ፊት ቢኒያም ምንም አይነት ስሜት አያሳይም፣ ነገር ግን በውስጡ አሁን ያለውን ትልቅ ኃላፊነት አስፈራው። ከምንም በላይ የሚወደው ትምህርቱን በመሆኑ ትምህርቱን ባለመጨረሱ ትንሽ ተናዲል። በሳል መሆን እና ሌሎችን መንከባከብ እንዳለበት ያውቅ ነበር፣ ነገር ግን የልጅነት ህይወቱ በድንገት በማቆሙ የተወሰነ ቅሬታ ተሰምቶት ነበር።

ለአሉታዊ ምላሾች አጋላጭ ሁኔታዎች

አብዛኛዎቹ ህፃናት፣ ልክ እንደ አዋቂዎች፣ ማንበራዊ ድጋፍን እና ከጉዳት መከላከልን ጨምሮ ለመቋቋም የሚያስፈልጓቸውን ግብአቶች ካገኙ አስጨናቂ ሁኔታዎችን በሚገባ ይወጣሉ። ይሁን እንጂ አስጨናቂ ሁኔታዎች በሚያጋጥሟቸው ህፃናት ላይ ለአሉታዊ ምላሾች የመጋለጥ እድልን ከፍ የሚያደርጉ አንዳንድ ምክንያቶች አሉ። እነዚህም ወላጆች ወይም ተንከባካቢዎች ከክስተቱ በኋላ ድጋፍ እና ማጽናኛ ለመስጠት በማይችሉበት ጊዜ፣ ደካማ አካላዊ ጤንነት፣ አእምሮአዊ ወይም

አካላዊ እክል ሲኖርባቸው፣ ወይም ከዚህ ቀደም ጥቃትና ወይም ብዝበዛ የመሳሰሉ አሰቃቂ ገጠመኞች ካሏቸው፣ ወይም በክስተቱ ወቅት ሚያጋጥሟቸው ህፃናት ላይ ለአሉታዊ ምላሾች የመጋለጥ እድልን ከፍ የሚያደርጉ አንዳንድ ምክንያቶች አሉ።

የባህሪ ለውጦች



በልጆች ላይ ዋነኛው የጭንቀት ምልክት ዘላቂ የባህሪ ለውጥ ነው። አሳሳቢ የሆነ ልጅ ካለ በልጁ ዙሪያ ካሉ ሰዎች እንደ ወላጆቻቸው ወይም አስተማሪዎች በልጁ ባህሪ ላይ ለውጦችን እንዳስተዋሉ መረጃን በመሰብሰብ ይጀምሩ።

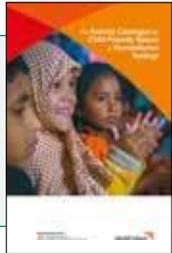
ልጆችን ለመደገፍ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎት አካል የሆኑ በጭንቀት ውስጥ ያሉ ህፃናትን ለማረጋገጥ እና ለመደገፍ የሚረዱ የተለያዩ ህፃናትን ያማከሉ እንቅስቃሴዎች አሉ። በሀዘን የተጎዱ ህፃናትን መደገፍ፣ በድንገተኛ ሁኔታዎች ውስጥ ለህፃናት ተስማሚ ቦታዎችን ማዘጋጀት፣ ህፃናትን የሚያበረታቱ ፕሮግራሞች እና የህይወት ክህሎቶች ወይም የስፖርት እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ፕሮግራሞች እንደ ምሳሌ የሚጠቀሱ ናቸው።

በድንገተኛ አደጋ ውስጥ ለህፃናት ተስማሚ የሆኑ ቦታዎች

ለህፃናት ተስማሚ ቦታዎች (CFS) በድንገተኛ ሁኔታዎች ውስጥ የህፃናትን ደህንነት የሚደግፍ የህፃናት መብት ፕሮግራም አቀራረብ ነው። ለህፃናት ተስማሚ ቦታዎች ህፃናትን ከክትትል ተግባራት ጋር ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታን በመስጠት፣ በልጆች ላይ ስላሉ ስጋቶች ግንዛቤን በማሳደግ እና ማንበረሰቦችን በማስተባበር የመከላከያ አካባቢን የመፍጠር ሂደት እንዲጀምሩ በማድረግ ህፃናትን ይጠብቃል። ለህፃናት ተስማሚ ቦታዎች በተፈጥሮ አደጋዎች፣ በስደት ቀውሶች ወይም በትጥቅ ግጭቶች የተጎዱ ህፃናት ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ የሚያገኙበት፣ ጨዋታ፣ መዝናኛ፣ ትምህርት፣ ጤና እና ስነ-ልቦናዊ ድጋፍን ጨምሮ የተቀናጀ ፕሮግራሞችን ማቅረብ የሚችሉበት እና ስለ አገልግሎቶች እና ሌሎች ድጋፎች መረጃዎች የሚቀርቡበት ቦታዎች ናቸው። በአጠቃላይ፣ ለህፃናት ተስማሚ ቦታዎች በአንፃራዊነት የአጭር እና የመካከለኛ ጊዜ የፕሮግራም ምላሽን ይመለከታል፣ እና ብዙ ጊዜ በድንኳኖች ወይም ጊዜያዊ መዋቅሮች (ትምህርት ቤቶች፣ ከዛፍ ስር ወይም ባዶ ህንፃ) ላይ ይከናወናሉ።

የበለጠ ያንብቡ - ለ ዚህ ጉዳይ በአይ. ኤፍ. አር. ሲ የስነ-ልቦና ማዕከል እና ወርልድ ቪዥን ኢንተርናሽናል (2018) 'በሰብዓዊ አውዶች ውስጥ ለህፃናት ተስማሚ ቦታ (Child Friendly Space) የሚሆን መሣሪያ' በተባለው ውስጥ የበለጠ ያንብቡ።



የአይወት ክህሎት ፕሮግራሞች

የህይወት ክህሎት መርሃ ግብሮች አላማ ልጆች በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲያደርጉ፣ ችግሮችን እንዲፈቱ፣ በትኩረት እና በፈጠራ እንዲያስቡ፣ ከሌሎች ጋር እንዲተሳሰቡ፣ ውጤታማ በሆነ መንገድ እንዲግባቡ፣ ጤናማ ግንኙነት እንዲፈጠሩ እና ህይወትን በምርታማነት እንዲቋቋሙ እና እንዲያስተዳድሩ መርዳት ነው። እነዚህ ክህሎቶች በህይወት ሂደት ውስጥ በሚያጋጥሙ ሁኔታዎች ውስጥ የአእምሮ እና ማንበራዊ ደህንነትን የሚያበረታቱ ችሎታዎች ናቸው። እንደ ድርድር ችሎታዎች ያሉ ማንበራዊ ክህሎቶች፣ ወይም የግል ችሎታዎች ማለትም ፋይናንስን እንዴት ማስተዳደር እንደሚቻል መማር፣ ወይም አንድ ሰው ሁኔታዎችን እንዲመረምር እና ጥሩ ውሳኔዎችን እንዲያደርግ የሚረዱ የግንዛቤ ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ መረዳት የዚህ ምሳሌዎች ናቸው።

የበለጠ ያንብቡ
በአይ. ኤፍ. አር. ሲ የስነ-ልቦና ማዕከል ቤተ-መጽሐፍት ውስጥ ስለ ልጆች የመቋቋም ፕሮግራም የበለጠ ያንብቡ።
www.bscentre.org



የሕይወት ክህሎት ፕሮግራሞች

የሕይወት ክህሎት መርሃ ግብሮች አላማ ልጆች በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲያደርጉ፣ ችግሮችን እንዲፈቱ፣ በትኩረት እና በፈጠራ እንዲያስቡ፣ ከሌሎች ጋር እንዲተሳሰቡ፣ ውጤታማ በሆነ መንገድ እንዲግባቡ፣ ጤናማ ግንኙነት እንዲፈጥሩ እና ሕይወትን በምርታማነት እንዲቋቋሙ እና እንዲያስተዳድሩ መርዳት ነው። እነዚህ ክህሎቶች በሕይወት ሂደት ውስጥ በሚያጋጥሙ ሁኔታዎች ውስጥ የአእምሮ እና ማኅበራዊ ደህንነትን የሚያበረታቱ ችሎታዎች ናቸው። እንደ ድርድር ችሎታዎች ያሉ ማኅበራዊ ክህሎቶች፣ ወይም የግል ችሎታዎች ማለትም ፋይናንስን እንዴት ማስተዳደር እንደሚቻል መማር፣ ወይም አንድ ሰው ሁኔታዎችን እንዲመረምር እና ጥሩ ውሳኔዎችን እንዲያደርግ የሚረዱ የግንዛቤ ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ መረዳት የዚህ ምሳሌዎች ናቸው።

የበለጠ ያንብቡ በሕይወት ክህሎት መርሃ ግብሮች እና እንቅስቃሴዎች ላይ የበለጠ ለመመልከት *Life skills- skills for life* በአይ. ኤፍ. አር. ሲ የስነ-ልቦና ማዕከል ቤተ-መጽሐፍት ውስጥ: www.pscentre.org



የስፖርት እና የአካል እንቅስቃሴ ፕሮግራሞች

ስፖርት እና አካላዊ እንቅስቃሴዎች በአካላዊ ጤንነት እና በአስተውሎት እና በስነ-ልቦና-ማኅበራዊ ደህንነት ላይ አዎንታዊ ተጽእኖ አላቸው። የአካል ችሎታቸውን ያዳብሩ እና አካላዊ እንቅስቃሴ የሚያደርጉ ህጻናት እና ታዳጊዎች ሲጎለገሉ ጤናማ ሕይወት የመምራት እድላቸው ሰፊ ነው። አካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚያደርጉ ልጆች በት/ቤት የመቆየት እድላቸውም ከፍተኛ ነው፣ እና ንቁ ህጻናት በትምህርታቸው የተሻለ ውጤት ይኖራቸዋል።

የበለጠ ተመልከቱ ስለ ስፖርት እና አካላዊ እንቅስቃሴዎች በአይ. ኤፍ. አር. ሲ የስነ-ልቦና ማዕከል ቤተ መጻሕፍት ውስጥ 'Moving Together'



የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በችግር ውስጥ ያሉ ልጆችን ለመርዳት

ለሀፃናት የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ከአዋቂዎች ጋር ተመሳሳይ የድርጊት መርሆችን ይከተላል። 'መመልከት, ማዳመጥ እና ማገናኘት'። ነገር ግን አዋቂዎችን እና ልጆችን በመርዳት መካከል አንዳንድ ቁልፍ ልዩነቶች ስለሉ ተጨማሪ እርምጃዎች ከዚህ በታች ተብራርተዋል.

ተመልከቱ

- ምን እንደተከሰተ እና እየተከሰተ እንዳለ መረጃ
- የደህንነት እና የጥበቃ ስጋቶች
- ህጻኑ ከማን ጋር ነው ወይም ብቻውን ነው
- አካላዊ ጉዳቶች
- አስቸኳይ መሰረታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶችን መመልከት/መለየት
- ስሜታዊ ምላሾች

የታሪክ ጥናት

በቤት ውስጥ ላሉ ችግሮች ምላሽ

ኤልሳ በትልቅ ከተማ ውስጥ በሚገኝ ከትምህርት በኋላ ለሕጻናት እንክብካቤ በሚያደርግ ተቋም ውስጥ ረዳት ሆና ሰርታለች። አንድ ቀን ከልጆች መካከል አንዱ የሆነው የ13 ዓመቱ ልጅ አቤል አብዛኛውን ጊዜ ደስተኛና ከሌሎች ልጆች ጋር የሚቀራረብ የነበረ ሲሆን አሁን ግን አብዛኛውን ከሰአት በኋላ የሚያሳልፈው ለብቻው ነበር። ከፊት ለፊቱ መፅህፍ ነበረው፣ የሚያነብ ይመስላል ነገርግን ባህሪውን ስትታዘብ ምንም ሳያነብና ገጹን ሳያገላብጥ ዝም ብሎ እያየ መሆኑን አስተዋለች።

እሷም ወደ አቤል ቀርቦ ከእሱ ጋር መቀመጥ ትችል እንደሆነ ጠየቀችው። ቀና ብሎ ሲያያት ኤልሳ ዓይኖቹ እንባ እንዳቀረረ አየች። እሷም ቀለል ብሎት ወደሚነጋገሩበት ክፍል ጸጥ ወዳለ ጥግ አብሯት እንዲሄድ ጠየቀችው፣ እሱም ተስማማ። አቤል ወላጆቹ ሊፋቱ እንደሆነ ባለፈው ምሽት እንደነገሩት ነገራት። በጣም ስለተናደደና ስለተሰላጩ፣ እና ባሰበው ቁጥር ማልቀስ ስለጀመረ ስለ ጉዳይ ለጓደኞቹ መንገር አልፏለችም። ቤተሰቡ በክረምት አንድ ላይ ለመዝናናት ሊሄዱ ነበር አሁን ግን ሁሉም ነገር ተለውጧል። ወደዚያ ከመሄድ ይልቅ እናቱን ወደ አዲስ ቤት እንድትገባ መርዳት ነበረበት። ወላጆቿንም ህይወቱንም ጠላ፣ እናም በዚያ ምሽት ወደ ቤት ለመሄድ አላሰበም። እንዲያውም መጥፋት ፈልጎ ነበር።

ኤልሳ ንዴቱን ሙሉ በሙሉ እንደተረዳች ለአቤል ነገረችው። ይህ አስደሳች ሁኔታ አይደለም፣ ለእሱ የተለየ ሕይወት መጀመሪያ ነበር። ከሌሎች ልጆች ጋር መሆን እንደሚደፈልግ ተረድታለች፣ እናም ከፈለገ ፀጥ ባለው ክፍል ውስጥ ብቻውን ማሳለፍ እንደሚችል ነገረችው። እሷም ለመሸሽ ስላለው እቅድ ከእሱ ጋር ተነጋገረች እና ምንም እንኳን ሁሉም ተስፋ ቢስ እና ከባድ ቢመስልም መሸሽ ነገሩን የበለጠ እንደሚያባብስ ነገረችው። ለእሱ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ እንዲረዱት ለወላጆቹ ምን እንደሚሰማው እንዴት እንደሚናገር እንዲያስብ አበረታታችው።

ኤልሳ አቤል እንደሚሸሽ ስለዛተ በቀኑ መገባደጃ ላይ ወደ ቤት ካልሄድ ብላ ትንሽ ተጨንቃ ነበር። ስለዚህ ፒተርን ወላጆቹን ጠርታ እንደተለመደው አውቶብስ ከመውሰድ ይልቅ እሱን እንዲወስዱት እንድትደውልላቸው ጠየቀችው። ይህ የሚረዳው ከሆነ ስለ ስሜቱ ሲነገራቸው እዚያ ብትገኝ ደስተኛ እንደምትሆን ነገረችው። አቤል አመሰግናት እንድትገኝ በጣም እንደሚፈልግ ተናገረ። አብራው ከሆነች ስሜቱን ማካፈል ቀላል ይሆንላታል።

የመጀመሪያው ተጨማሪ እርምጃ ህፃኑ ከማን ጋር እንዳለ መገምገም ነው፣ ልጁ ብቻውን ከሆነ ብቻቸውን የሆኑ ህጻናትን ለመርዳት የሚረዳንን ፕሮቶኮሉን መከተል ያስፈልጋል። ህፃኑ በተንከባካቢዎች አብሮ ከሆነ ህፃኑን ለማፅናናት እና ለመንከባከብ ተንከባካቢዎችን ማግዝ አለብን። በማንኛውም ምክንያት ይህ

የማይቻል ከሆነ ልጁን ለመንከባከብ በተቻለ መጠን ተንከባካቢውን ማሳተፍዎን ይቀጥሉ እና ህፃኑን ለመርዳት የሚደረገውን ሁሉ በጥንቃቄ ያብራሩ። ተንከባካቢዎች ልጆቻቸውን ለመርዳት ለሚደረገው ማንኛውም ድርጊት በመረጃ ላይ የተመሰረተ ፈቃድ እንዲሰጡ እርስዎ መርዳት እንደሚፈልጉ ማወቃቸው ጠቃሚ ነው።

ሁለተኛው ተጨማሪ እርምጃ በጥበቃ ላይ ማተኮር ነው። ህፃኑ ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ እንዳለው እና ለብዝሃነት ወይም ለጥቃት ስጋት እንደሌለበት ያረጋግጡ።

‘ማዳመጥ’ ድጋፍ ሰጪው እንዴት የሚከተለው እንደሚያደርግ ያመለክታል፡-

- ህጻኑን ቀርቦ ራስን ማስተዋወቅ
- ህጻኑን ማረጋገጥ
- ትኩረት ምስጢት እና በንቃት ማዳመጥ
- የህጻኑን ምላሽ እና ስሜት መቀበል
- ስለ ፍላጎቶች እና ስጋቶች ከእድሜ ጋር ተዛማጅነት ያላቸውን ጥያቄዎች መጠየቅ
- ህፃናቱ ለአስቸኳይ ፍላጎቶቻቸው እና ችግሮቻቸው መፍትሄ እንዲያገኙ ማገዝ።

የ‘ማዳመጥ’ የድርጊት መርሆውን በተመለከተ ለአዋቂዎችና ለህፃናት የምንሰጠው ድጋፍ መካከል ያለው ጠቃሚ ልዩነት ከልጆች ጋር እንዴት መግባባት እንችላለን የሚለው ነው። ልጁ ከወላጆቹ ወይም ተንከባካቢዎቹ ጋር ከሆነ ከልጆቻቸው ጋር ለመነጋገር ከመጀመሪያ በፊት ፈቃዳቸውን ይጠይቁ። ልጆች እንደ እድሜያቸው እና ስሜታቸው እና ማንበራዊ እድገታቸው ተግባራዊነት ይለያያል። ህጻናት ከሌሎች ጋር ላላቸው ግንኙነት ከዚህ በፊት ባላቸው ልምድ ላይ፣ በዙሪያቸው ያለውን ዓለም እንዴት እንደሚረዱ እና እንዴት እራሳቸውን መግለጽ እንደሚችሉ ላይ በመመስረት ምላሽ ይሰጣሉ።



CHRISTOPHER BLACKY/IFRC

መግባባት በንግግር ብቻ እንዳልሆነ ማስታወስ ያስፈልጋል። መግባባት የሰውነት ምልክቶችን፣ የአይን ግንኙነት እና ከልጁ ወይም በዙሪያው ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ስለሚኖረው ሌላ ማንኛውም ግንኙነት ነው። ከእሱ ወይም ከእርሷ ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ እንደ በህጻኑ አካላዊ ደረጃ ዝቅ ለማለት ይሞክሩ። ህጻኑ በጣም ትንሽ ከሆነ ድጋፍ ሰጪው ተቀምጦ ወይም ተንበርክኮ ቢያናግራቸው በተመሳሳይ ደረጃ እንዲተያይ ያስችላቸዋል። በተጨማሪም መግባባት ማንበራዊ ደንቦችን እና ተገቢ ባህሪን እና የሚጠበቁ ነገሮችን ማወቅ ነው። በአንዳንድ ባሕሮች ለምሳሌ ወጣት ልጃገረዶች ከወንዶች ጋር መነጋገር ወይም ልጆች አዋቂዎችን በቀጥታ መመልከት ተገቢ አይደለም።

ልጆች፣ ልክ እንደ አዋቂዎች፣ ሁልጊዜ የሚያስቧቸውን ጥያቄዎች አይጠይቁም ምክንያቱም በጥያቄዎቻቸው አዋቂዎችን ማስቆጣትን ስለሚፈሩ ወይም መልሱን ስለሚፈሩ ሊሆን ይችላል። ልጁ ሊኖረው የሚችለውን ጥያቄዎች ለመገመት መሞከር እና ለእነዚያ ጥያቄዎች ሳይጠየቁ መልስ ለመስጠት ይህንን ለመፍታት ጥሩ መንገድ ነው። መረጃን ከእድሜ ጋር በሚስማማ መልኩ ለማካፈል ይሞክሩ።

ልጆች፣ እንደ አዋቂዎች፣ ምላሻቸው የተለመደ መሆኑን መረዳት ይጠቅማቸዋል። ልጆች ስለ ስሜታቸው ግራ መጋባት ሊሰማቸው ይችላል፣ ስሜታቸውንም እንዴት ማጋራት እንደሚችሉ አያውቁም። ምላሻቸው እና ስሜታቸው የተለመደ መሆኑን፣ እና በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሌሎች ልጆች ተመሳሳይ ስሜት እና ምላሽ እንዳላቸው ማስረዳታችን በእጅጉ ይረዳል።

ከትንንሽ ህጻናት ጋር መግባባት

በተለይ ትንንሽ ህጻናት እንደ አዋቂዎች መግባባት አይችሉም። ብዙ ትንንሽ ህጻናት ሰፊ ወይም የተሻሻለ የቃላት እውቀት የላቸውም እና የመከራቸውን ልምድ በቃላት በግልጽ መግለጽ አይችሉም። ክስተቱን በሌላ መንገድ ሊገልጹ ይችላሉ፣ ለምሳሌ በባህሪያቸው፣ ከሌሎች ጋር ባላቸው ግንኙነት፣ ወይም ሃሳባቸውን በመሳል ወይም በተረት ተረት መልክ ያካፍላሉ።

በቀውስ ጊዜ ከልጆች ጋር ደጋፊ ግንኙነት ለመፍጠር ምክሮች

- በቀውስ ውስጥ ያሉ ልጆች መረጃ ያስፈልጋቸዋል። ምን እንደተፈጠረ እና ለምን እንደሆነ ማወቃቸው ስለ ዓለም እና ስለራሳቸው ያላቸውን ግንዛቤ እንደገና ለመገንባት ይረዳቸዋል። ልጆቹ መስማት ከፈለጉ ተንከባካቢዎች ስለተከሰተው ነገር ከልጆች ጋር እንዲነጋገሩ አበረታቷቸው።
- ልጆች ሃሳባቸውን እንዲገልጹ እድሎችን ይፍጠሩ። ልጆች ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ አበረታቷቸው እና ጥያቄዎቻቸው እንደ መመሪያ ይጠቀሙ። ለህጻናት ከዕድሜ ጋር የሚስማማ፣ ትክክለኛ ማብራሪያ እና ስለሁኔታቸው የሚያረጋጋ መልስ ይስጡ።
- ከልጆች ጋር ደጋፊ የሆነ ግንኙነት ማለት ስለ አንድ ሁኔታ ያላቸውን ስሜት መቀበል ማለት ነው። ምላሽ ሲሰጡ እና ሙሉውን ታሪክ ሲሰሙ ጊዜ ይውሰዱ።
- በልጁ ደረጃ ይግቡ፣ እና ስለ ልምዶቻቸው እና ስሜቶቻቸው በራሳቸው ፍጥነት በእርጋታ እንዲናገሩ ያበረታቷቸው።
- አክብሮት ማሳየት - ህጻናት አይጩሁ ወይም አይሰደቡ።
- የህጻኑን ሀሳብ አውቃለሁ ብለው አያስቡ።
- የህጻኑን ጥረት ያበረታቱ እና ይደግፉ እና ለሌሎች እንደሚያደርጉት በአክብሮት ይናግሩ - "እባክህ/ሽ" እና "አመሰግናለሁ" ይበሉ።
- ህጻኑን ያዳምጡ እና በሚናገርበት ጊዜ በአይዩ ይመልከቱት እና ትኩረት ይስጡት።

አሉታዊ ግንኙነትን ያስወግዱ

ልጆች በውጥረት ውስጥ ሲሆኑ ተጋላጭ ይሆናሉ፣ ጠበኛ ሊሆኑ ወይም ከተንከባካቢዎቻቸው ጋር ሊጠበቁ ይችላሉ። አዋቂዎች ልጆችን በመተቸት ወደ መናገር ሊያደሉ ይችላሉ፣ ነገር ግን ይህ ጥሩ አይደለም። ልጆችን በአስቸጋሪነታቸው ከመውቀስ ይልቅ ደግፋኦቻቸው እና ጠንካራ መሆን እንዲማሩ እርዷቸው።

‘ማገናኘት’

- ከተቻለ የህጻኑን ፍላጎቶች ከህጻኑ ጋር ይገምግሙ
- ህፃኑ መሠረታዊ ፍላጎቶች፣ ጥበቃ እና አገልግሎቶችን እንዲያገኝ መርዳት
- ከእድሜ ጋር የሚስማማ መረጃ መስጠት
- ህጻናቱን ከሚወዷቸው ሰዎች እና አስፈላጊ ከሆነ ደግሞ ማህበራዊ አገልግሎቶች ጋር ያገናኙ

የህጻናትን ፍላጎቶች መገምገም

ለህጻናት የየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሲሰጥ የ"ማገናኘት" (LINK) ዋና ልዩነት ድጋፍ ሰጪው በማገናኘት ውሳኔ ላይ የተለየ ኃላፊነት እንዳለው ነው። አዋቂዎችን ሲረዳ፣ ድጋፍ ሰጪው የሚፈልጉትን እርዳታ ለመምረጥ እና እርምጃ ለመውሰድ በተቻለ መጠን ያሳትፋቸዋል። ነገር ግን፣ በህጻናት ላይ፣ ድጋፍ ሰጪው በልጁ ዕድሜ ላይ ተመርኩዞ በምትኩ ውሳኔ መስጠት ሊኖርበት ይችላል። ትላልቅ ልጆች ፍላጎቶቻቸውን ለመለየት እና እርምጃ ለመውሰድ መሳተፍ ይችላሉ፣ ነገር ግን ትንንሽ ልጆች ምን እንደሚፈልጉ መረዳት ወይም መግለጽ ላይችሉ ይችላሉ።

ትላልቅ እህትና ወንድሞች፣ ወላጆች ወይም ሌሎች ተንከባካቢዎች ከልጆች ጋር ካሉ፣ የልጁን ፍላጎቶች ለመለየትና ለመፍታት በተቻለ መጠን መሳተፍ አለባቸው። ልጅ ብቻውን ወይም ከቤተሰብ ተለያይቶ ከሆነ፣ ድጋፍ ሰጪው ልጆቹን ለመጠበቅና ለመንከባከብ የተዘጋጁ መመሪያዎችንና ሂደቶችን መከተል አለበት።

የጥበቃ ፍላጎቶች

ልጆች ለእንክብካቤና ለጥበቃ በአዋቂዎች ላይ ጥገኛ ናቸው። በአነስተኛ የአካል መጠናቸው፣ በዝቅተኛ ማንበራዊ ተፅዕኖ፣ በአዋቂዎች ላይ ጥገኛ ስለሆኑ እና የእድገት የመጀመሪያ ደረጃዎች ስላሉ በነዚህ ምክንያቶች ለተለያዩ ጥቃቶች የተጋለጡ ናቸው። በድንገተኛ ጊዜ ወይም በቀውስ ጊዜ፣ መደበኛ የቤተሰብ ጥበቃና ድጋፍ ሥርዓታቸው ሊፈታተን፣ ሊጎዳ ወይም ሙሉ ለሙሉ ሊወድም ስለሚችል፣ የልጆች ተጋላጭነት ይበልጥ ይጨምራል። አዋቂዎች በችግር ጊዜ ከሚያጋጥሟቸው አደጋዎች በተጨማሪ፣ ልጆች ከተንከባካቢዎቻቸው መለየታቸው፣ አካላዊ፣ ወሲባዊ ወይም ሌሎች የጥቃት ዓይነቶች ወይም ጠለፋ ሊደርስባቸው ይችላል። በተለይ ተለያይተው ወይም ብቻቸውን ያሉ ልጆችን በቀውስ ውስጥ ካሉ፣ ከተገቢና ተስማሚ የጥበቃ አገልግሎቶች ጋር ማገናኘት በጣም አስፈላጊ ነው።

ከእድሜ ጋር የሚስማማ መረጃ

የልጁን ዕድሜ እና የእድገት ደረጃ ግምት ውስጥ በማስገባት ሁኔታውን ምን ያህል እንደሚረዱ እና ምን መወያየት ተገቢ እንደሆነ ማሰብ ያስፈልጋል። ህጻናቱ የማይረዱትን ነገሮች ከልጁ ጋር መወያየት ጠቃሚ አይደለም። ነገሮችን ያብራሩ፣ ህፃኑ እንዲረዳው በሚመች ቋንቋ ጥያቄዎችን ይጠይቁ እና ካልተረዱ ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ ያበረታቷቸው።

ልጆችን ከሚወዷቸው ጋር ማገናኘት

ልጆች በአጠቃላይ የተረጋጋና ሰላማዊ አዋቂ ሰው አብሯቸው ሲኖረ በተሻለ ሁኔታ ችግሮችን ይቋቋማሉ። ስለዚህ ከቤተሰቦቻቸው ጋር ከተለያዩ የመጀመሪያው እርምጃ ከቤተሰቦቻቸው ወይም ከአሳዳጊዎቻቸው ጋር ማገናኘት መሆን አለበት። ይህ የማይቻል ከሆነ ደህንነታቸውን ለማረጋገጥ ከልጆች ጥበቃ አገልግሎቶች ጋር ያገናኙቸው።

ህጻናትን ለተጨማሪ እርዳታ መላክ

ህጻናትን ለተጨማሪ እርዳታ መላክ አዋቂዎችን ከመላክ ጋር ልዩነት አለው። ምክንያቱም ድጋፍ ሰጪው ብዙውን ጊዜ ከላይ እንደተገለጸው ለህጻናቱ በተለይም ለታዳጊዎች ውሳኔዎችን መወሰን ይጠበቅበታል። አገልግሎቶች እና እርዳታዎች ወዳሉበት ቦታ እንድንልክ የሚያስገድዱ የውስጥ-ውስጥ ምላሾች እና ሁኔታዎች ምሳሌዎችን ለማየት ከዚህ በታች ያለውን ሳጥን ይመልከቱ።

ሕፃናት በቀውስ ጊዜ የሚያሳዩዎቸው ውስብስብ ምላሾች እና ሁኔታዎች

ቀደም ሲል እንደተገለጸው አብዛኛዎቹ ልጆች ለቀውስ ክስተቶች የተለመዱ ምላሾች አሏቸው። ይሁን እንጂ አንዳንድ ልጆች ውስብስብ ምላሾች ሊኖራቸውና ለድጋፍ ሰጪው አስፈላጊውን እርዳታ ለመስጠት ውስብስብ ሊሆኑበት ይችላሉ። ትንንሽ ህጻናት በአስቸጋሪ ክስተቶች ጊዜ ተንከባካቢዎቻቸው ካላገኙ ወይም ቀድሞ የሚሰጧቸውን ክብካቤ ካላገኙ ውስብስብ ምላሽ ሲኖራቸው ይችላሉ። ትንንሽ ህጻናት ውስብስብ ምላሾች እንዳላቸው የተለመዱ አመለካቾች ውስጥ ከሌሎች መራቅ፣ ምግብ አለመብላት ወይም ውሀ አለመጠጣት ፣ ለማንኛውም ነገር ወይም ሰው ፍላጎት አለመሳየት፣ ወይም ቀጣይነት ያለው ሀይለኝነት ወይም አስቸጋሪ ባህሪ ናቸው። ትልልቅ ልጆች አስጨናቂ ክስተቶች ሲያጋጥማቸው ከአዋቂዎች ጋር ተመሳሳይነት ያለው ውስብስብ ምላሽ ሊያሳዩ ይችላሉ። እነዚህም ረዘም ላለ ጊዜ የሚቆይ ሀዘን፣ ከፍተኛ ድንጋጤ፣ ጎጂ የመቋቋሚያ መንገዶች፣ ድብርት፣ ቁጥ እና ሀይለኝነት፣ ራስን መጉዳት እና ራስን ማጥፋት እና የድህረ አደጋ ሰቀቀን ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ። አንድ ህጻን አሰቃቂ ሁኔታ ውስጥ ሲያልፍ የአደጋውን ተጽእኖ በሚገባ እንዳልተቋቋመ የሚያሳዩ አንዳንድ ግልጽ ምልክቶች አሉ። እነዚህም ስለ ሞት ወይም ደህንነት የማያቋርጥ ጭንቀት፣ የእንቅልፍ፣ የአመጋገብ፣ ንዴትን የመቆጣጠር እና ትኩረት የማድረግ ችግሮች፣ ወደ ትምህርት ቤት ለመሄድ ፈቃደኛ አለመሆን፣ ስለ ሌሎች ሰዎች ወይም እንቅስቃሴዎች፣ ወይም በራስ ግንዛቤ ወይም በራስ የመተማመን ስሜት ላይ አሉታዊ እሳቤ መብዛት ሊሆኑ ይችላሉ።



የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለልጆች- ማገናኘት

የጠፋ ልጅን መርዳት

ሉቃስ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አሰጣጥ የሰለጠነ በጎ ፈቃደኛ ነው። በአንድ ትልቅ የገበያ አዳራሽ ውስጥ በአንድ ሱቅ ውስጥ ይሠራ ነበር። አንድ አርብ አመጃጃ ላይ ሱቁን ከዘጋ በኋላ ወደ ቤት እያመራ ሳለ አንድ እድሜው አራት ወይም አምስት አካባቢ ያለ ትንሽ ልጅ በራሱ ገበያው ውስጥ ሲዞር አስተዋለ። ሉቃስ በእርጋታ ወደ ልጁ ቀረቦ፣ ከትንሹ ልጅ ጋር ተመሳሳይ ደረጃ ላይ ለመሆን ጎንበስ አለፈ፣ ስሙ ማን እንደሆነ ጠየቀው። ልጁ የፍርሀት በሚመስል ድምጽ ስሙ ጴጥሮስ እንደሆነ በሹክሹክታ ተናገረ። ሉቃስ ወላጆቹ የት እንዳሉ ጠየቀው። ጴጥሮስም ራሱን ወደጎን ነቀነቀና ማልቀስ ጀመረ፣ የት እንዳሉ እንደሚያውቅና ሁሉም በታ ሲፈልጋቸው እንደነበር ተናገረ።

ሉቃስ ለጴጥሮስ ዋናው ነገር የእርሱ ደህና መሆን መሆኑንና ሊረዳው እንደሚፈልግ ነገረው። ለጴጥሮስ የቀይ መስቀል ብሄራዊ ማኅበር አባልነት ባጁን ከቀይ መስቀል ጋር እንደሚሰራ ነግሮ አሳየው። የጠፋ ልጆችን እንዴት መርዳት እንዳለባት እንደሚያውቅና ወላጆቻቸው እንዲያገኙ ለመርዳት እንደሰለጠነ ነገረው።

ጴጥሮስ በትልልቅ ተስፋኛ ዓይኖቹ ቀና ብሎ ተመለከተና የሉቃስን እጅ ያዘ። ሉቃስ ከጴጥሮስ ጋር ወደ ዘበኛው ሄዶ ሁኔታውን ለማስረዳት ፖሊስ ጋር ደውለው እርዳታ ጠየቁ። ፖሊሱን እየጠበቁ ሉቃስ ለጴጥሮስ መጠጥ እና ሳንድዊች ሰጠው። ጴጥሮስ ወላጆቹን ለማግኘት ፖሊሶች ሊረዱት በሂደት ላይ መሆናቸውን ሉቃስ አስረዳው። ፖሊስ እስኪመጣ ድረስ ሉቃስ ከጴጥሮስ ጋር ቆየ። አንድ የማህበረሰብ ሰራተኛ ከፖሊስ ጋር መጣ። ጴጥሮስን ሃላፊነት ወስዳ ተረከበች፣ ሉቃስም ወደ ቤቱ ሄደ።

በጎርፍ የተዋጡ ልጆች

አንድ ወንዝ ሞልቶ ሲፈስ አንዲት ትንሹ የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት በጎርፍ ተጥለቀለቀች። በዚህ ግርግር ውስጥ ሶስት ልጆች ጣሪያ ላይ ወጥተው ቀሩ። የአደጋ ምላሽ ቡድኑ ልጆቹን ሲያገኛቸው በጣም ፈረተው፣ ቀዝቅዘውና እና በስብሰው ነበር። መምህራኑ እና ሌሎች ልጆች ትተዋቸው ሄደው ስለነበር ልጆቹ ማን እንደሆኑ እና ወላጆቻቸው ወይም ተንከባካቢዎቻቸው የት እንዳሉ ማንም አያውቅም። በመጨረሻም ቡድኑ ልጆቹን በጀልባ ጫነው ወደ ድንገተኛ አደጋ ማዕከል ወሰዳቸው። ሦስት በጎ ፈቃደኞች እያንዳንዱን ልጆች ጨብጠው ራሳቸውን አስተዋወቁ። ደረቅ ልብስና ትኩስ ያለ ምግብ ከሰጡአቸው በኋላ ጸጥ ወዳለ ጥግ ወሰዱአቸው። ስለ ጎርፍ ልጆቹን ጠየቁቸው። በጎ ፈቃደኞቹ ልጆቹ ሁሉም በዚያ ቀን በወንዙ ከተጥለቀለቀቸው መንደር የመጡ መሆናቸውን ተገነዘቡ። ህፃናቱን በአካባቢው የሚገኙ ማህበራዊ አገልግሎቶችን እንደሚያገናኛቸው እና እስኪደርሱ ድረስ እንደሚንከባከቧቸው አስረዷቸው።

የህፃናትን የእኩያ ጥቃት ለማቆም መርዳት

በስደተኛ ሰፈር ውስጥ ያለ የህፃናት እግር ኳስ ቡድን ለስድስት ወራት ያህል በጥሩ ሁኔታ እየተነቀሰቀሰ ነበር። እዚያ የምትገኝ አንድ ረዳት ልጆቹ እግር ኳስ ሲጫወቱ እና ሲዘገገጉ ማየት ያስደስታት ነበር። አሁን ግን አንዳንድ ልጆች የክለቡን ፕሬዝዳንት እንደሚፈሩ ይነግሯት ጀመር። ዕድሜው ሃያ ዓመት ነበርና እነሱን መሳደብ ጀመረ። ረዳቷ ልጆቹ ያሳሳሰባቸውን ነገር ሲያከፍሉ አዳመጠቻቸው ግን ምን ማድረግ እንዳለባት አላወቀችም። በሚቀጥለው ሳምንት በሆነ መንገድ መርዳት እንዳለባት ወሰነች። ከእግር ኳስ ልምምድ በኋላ እንደገና ልጆቹን ሰብስባ አነጋገረችቸው። እያሆነ ያለውን እንዲነግሯት ጠየቀቻቸው። ሁሉም የክለቡ ፕሬዝዳንት እያደረገ ስላለው ነገር ተመሳሳይ ታሪኮችን ተናገሩ። በእግር ኳስ ግጥሚያ ላይ ስህተት ከሰሩ ልጆቹን ጀርባቸውን እና ክንዳቸውን ይመታቸዋል፣ ለወላጆቻቸው ቢነግሩ ከዚህ የከፋ ነገር እንደሚያደርግ ያስፈራራቸዋል። በጎ ፍቃደኛዎ ለማህበራዊ ጉዳይ ሰራተኛ ወዲያውኑ መንገር እንዳለባት ተገነዘበች። ምን አይነት እርምጃ እንደምትወስድ ለልጆቹ አስረዳች እና ወላጆቻቸው እስኪመጡ ድረስ እንደምትጠብቅ ከእነሱም ጋር ምን እንደምታደርግ አስረዳቻቸው።

ህፃናትን በምንረዳበት ጊዜ አንዳንድ ሁኔታዎች ከሌሎቹ የበለጠ ውስብስብ ናቸው። ለምሳሌ አንድ ልጅ ጥቃት ወይም ብዝሃ ሲደርስበት፣ ጥቃት አድራሾቹ ደግሞ ወላጆች፣ ተንከባካቢዎች ወይም ሌሎች የቤተሰብ አባላት ከሆኑ ነገሩን የበለጠ የተወሰነ ያደርገዋል። ይህ ማለት ህጻኑ ከገዛ ቤተሰቡ መጠበቅ ያስፈልገዋል ማለት ሊሆን ይችላል። በህጻን ላይ ጉዳት እየደረሰበት እንደሆነ ወይም እየተንገላቱ እንደሆነ የሚጠቁሙ ምልክቶች ከታዩ ለሚመለከታቸው የአካባቢ ባለስልጣናት ማሳወቅ እና ህጻኑ የበለጠ ጉዳት እንዳይደርስበት ለመከላከል እርምጃዎች መወሰድ አለባቸው። ይህ በብዙ አገሮች ውስጥ አስቸጋሪ ነው። ምክንያቱም በጥርጣሬ ምክንያት ልጅን ከቤተሰብ ውስጥ ማስወገድ ከባድ ነው። በአንዳንድ አገሮች ብቻ ልጁን ለመውሰድ የተዘጋጁ ቤቶች ሊኖሩ ይችላሉ።

ወላጆች እና ተንከባካቢዎች ልጆቻቸውን እንዲያግዙ መርዳት

በቀውስ ሁኔታዎች ውስጥ ወላጅነት ከባድ ሊሆን ይችላል። በችግር ጊዜ ተንከባካቢዎችም በጭንቀት ተወጥረው እያለ ልጆችን መንከባከብ ላይ ማተኮር ከባድ ነው። ለህፃናት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ወላጆችን እና ተንከባካቢዎችን መርዳትን ያጠቃልላል። ይህም በተሻለ ሁኔታ እንዲቋቋሙ እና ልጆቻቸውን መደገፍ እንዲችሉ ይረዳቸዋል። ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት ከታች ያለውን ሳጥን ይመልከቱ።



በችግር ውስጥ ያሉ ልጆችን ለመርዳት ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች ጠቃሚ ምክሮች ጨቅላ ሕፃናት

- ሙቀት እና ደህንነት እንዲስማቸው ያድርጓቸው
- ማቀፍ እና ማሻሻት
- ከተቻለ መደበኛ የምግብ እና የእንቅልፍ ጊዜ መስጠት
- በተረጋጋ እና ለስላሳ በሆነ ድምጽ ማናገር
- ከከፍተኛ ድምጽ እና ትርምስ ካሉባቸው ሁኔታዎች ያርቋቸው።

ትናንሽ ልጆች

- ተጨማሪ ጊዜ እና ትኩረት ስጧቸው
- በተቻለ መጠን መደበኛ የእለት ተእለት ተግባራት ይጠበቁ
- ለተከሰቱት መጥፎ ነገሮች ተጠያቂ እንዳይደሉ አስረዷቸው
- ከተቻለ ለማጫወት እና ለማዝናናት እድል ይስጡ
- ስለተከሰተው ነገር ቀላል መልስ ይስጡ፣ ነገር ግን አስፈሪ ዝርዝሮችን አያካትቱ
- ከፈሩ ወይም ከሰው መራቅ ከከበዱቸው እንዲቀርቡ ይፍቀዱላቸው
- ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን ደግሞም ያስታውሷቸው
- እንደህጻንነት ጊዜያቸው እንደ አውራ ጣት መምጣት ወይም አልጋ ላይ መሸናገት የሚጀምሩ ልጆች ላይ ትዕግስት ይኑርዎት።
- ትንንሽ ልጆችን ከቤተሰቦቻቸው ከመለየት ይቆጠቡ።

ትልልቅ ልጆች እና ታዳጊዎች

- ጊዜዎን እና ትኩረትዎን ይስጧቸው
- መደበኛ የእለት ተእለት ተግባራትን እንዲጠብቁ እርዷቸው
- ስለተፈጠረው ነገር እውነታዎችን ያቅርቡ እና አሁን ምን እየሆነ እንዳለ ያብራሩላቸው
- እንዲያዝኑ ፍቀዱላቸው። የግድ ጠንካራ እንዲሆኑ አትጠብቁ
- አሳባቸውን እና ፍርሃቶቻቸውን አዳምጡ
- ግልጽ ደንቦችን እና የሚጠበቁ ነገሮችን አብራሩላቸው
- ስለጋጠሟቸው አደጋዎች ይጠይቋቸው፣ ይደግፏቸው እና ጉዳት እንዳይደርስባቸው እንዴት በተሻለ ሁኔታ መጠበቅ እንደሚችሉ ተወያዩ
- እነሱም እርዳታ መስጠት እንዲችሉ እድሎችን ፍጠሩላቸው።

በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ - ቡድኖችን መደገፍ



በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ - ቡድኖችን መደገፍ

በዚህ ክፍል የተገለጹ ለአነስተኛ ቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታን የማቅረብ ዘዴ የቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ሰራተኞችን እና በጎ ፈቃደኞችን ቡድኖችን የሚመለከት ነው። ብዙ የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች በአስቸጋሪ፣ ውስብስብ እና አንዳንድ ጊዜ ደግሞ አደገኛ የሆኑ አካባቢዎች ላይ ይሰራሉ። ሰዎችን በችግር ጊዜ ይደግፋሉ፣ ተግባራዊ እርዳታ እና የስሜት ድጋፍ ይሰጣሉ። ይሁን እንጂ ሌሎችን ለመርዳት ያላቸው ከፍተኛ ፍላጎት ራሳቸው የሚገጥሟቸውን ነገሮችን ማጣት፣ ውድመት፣ የአካል ጉዳት እና ለሞት መጋለጥን ልብ እንዳይባል ሊያደርገው ይችላል። ብዙ በጎ ፈቃደኞች እና ሰራተኞች ጉዳት የደረሰበት ማንበረሰብ አካል ስለሆኑ የሰዎችን ስቃይ እና ሰቆቃ በማየት ውስጣቸው ሊጎዳ ይችላል።

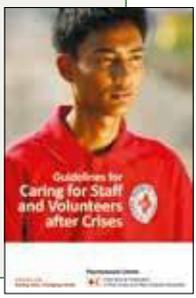
የመስክ አስተባባሪዎች እና የቡድን መሪዎች ሰራተኞችን እና በጎ ፈቃደኞችን በመንከባከብ ላይ ያለባቸው ግዴታ አንዱ አካል በችግር ጊዜ እና በኋላ ድጋፍ መስጠት ነው። አንዱ የድጋፍ መስጫ መንገድ የድጋፍ ስብሰባዎችን ማካሄድ ነው። የድጋፍ ስብሰባዎች ብዙውን ጊዜ በፕሮግራም ወይም ከሥራ ጋር በተያያዙ ጉዳዮች ላይ ከሚያተኩሩ ስብሰባዎች ይለያሉ። የድጋፍ ስብሰባዎች የቡድን አባላት በተፈጠረው ነገር ዙሪያ በጥልቀት እንዲያስቡ የሚያግዝ፣ መግባባትን፣ ማንበራዊ ትስስርን እና የአቻ ድጋፍን የሚያበረታቱበት ቦታ ነው። እንዲሁም አስተባባሪዎች ወይም የቡድን መሪዎች ማንኛውም ሰው ለተጨማሪ እርዳታ መላክ ወይም ሌላ የግል ድጋፍ የሚያስፈልገው መሆን አለመሆኑን እንዲገመገሙ ያስችላቸዋል። እነዚህ ስብሰባዎች ቡድኑ ላይረጋቸው ጥረቶች አድናቆትን ለማሳየት እና የቡድን አባላት እንዴት እየሰሩ እንደሆነ ለመገምገም መደበኛ ወይም መደበኛ ያልሆኑ ስብሰባዎች ሊሆኑ ይችላሉ። የተጎዱ ሰዎች ብቻቸውን ወይም በቡድን ሆነው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያገኙበት የተዋቀሩ የድጋፍ ስብሰባዎችም ሊሆኑ ይችላሉ። ተሳታፊዎች በቡድን ውስጥ አንዳቸው የሌለውን ምላሽ እና መፍትሄዎች በመማር እና የአቻ ድጋፍ በመስጠትና በመቀበል ይጠቀማሉ።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ

በቡድን ለመስጠት የሚያስችሉ ክህሎቶች

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን ለመስጠት የሚያስፈልጉ ክህሎቶች ለግለሰቦች ከመሠረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጋር ተመሳሳይ ናቸው። በተመሳሳይ መልኩ 'መመልከት, ማዳመጥ እና ማገናኘት' መርሆዎች ላይ የተመሰረቱ ናቸው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድኖች ውስጥ ስሜታዊ ምላሾችን እና የጭንቀት ምልክቶችን የማወቅ መሰረታዊ ክህሎቶችን ያሳድጋል። በንቃት ማዳመጥን፣ በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎችን ማረጋገጥ፣ ፍላጎቶችን እና ስጋቶችን መገምገም፣ ሰዎች ለፍላጎታቸው እና ለችግሮቻቸው መፍትሄ እንዲያገኙ መርዳት፣ ሰዎች መረጃን እና አገልግሎቶችን እና ሌሎች እርዳታዎችን እንዲያገኙ መርዳት፣ እና የማንበራዊ ድጋፍ ስርዓቶችን ማጠናከርን ያካትታሉ። እነዚህን ነገሮች በቡድን ውስጥ ለማድረግ በመጠኑ ለየት ያሉ ተጨማሪ የተግባቦት ክህሎቶች ሊያስፈልጉ ይችላሉ።

የበለጠ ለማወቅ
 ስለ መደበኛ እና መደበኛ ማንበራዊ ስብሰባዎች 'ከቀውስ በኋላ ሠራተኞችን እና በጎ ፈቃደኞችን የመንከባከብ



እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ

- የድጋፍ ስብሰባውን ሁሉም ሰው የተቀባይነት ስሜት በሚሰማው መንገድ መግባባት እና ማመቻቸት
- የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለግለሰቦች እየሰጡ በተመሳሳይ ጊዜ ለቡድኑ ድጋፍ መስጠት
- ጊዜን በአግባቡ መጠቀም እና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ሌሎች ተሳታፊዎችን መጋበዝ
- የቡድን ባህሪያትንና ግንኙነቶችን ማስተዋል
- የቡድኑን ጥንካሬዎች እና አቅሞች በመጠቀም ማነበራዊ ትስስርን ማጎልበት
- የአቻ ድጋፍን ማበረታታት እና ማስቻል
- የተለያዩ እና አስቸጋሪ ስሜቶችን ማስተናገድ መቻል
- በቡድን ውስጥ የስነ-ልቦና ትምህርት መስጠት።

መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት ለቡድን በሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ

ከዚህ በታች ባለው ሣጥን ውስጥ ‘መመልከት, ማዳመጥ እና ማገናኘት’ በመመልከት በቡድን ውስጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሲስጥ ሊወሰድ ስለሚወሰድ ግምት ተዘርዝሯል። ይህም የቀውሱ ክስተት በሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ላይ የሚያሳድረውን ተጽእኖ በጥልቀት መመርመርን ያካትታል።

የግለሰብ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ	በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ - ቡድኖችን መደገፍ
<p>ለግለሰቦች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ከመሰጠቱ በፊት</p>	<p>በቡድን ውስጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ከመሰጠቱ በፊት</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ስለተፈጠረው እና እየተፈጠረ ስላለው ነገር መረጃ መሰብሰብ • ከተጎዱት ሰዎች ምን አይነት ምላሽ እንደሚጠበቅ መገምገም • በአፋጣኝ ለመርዳት የቡድን መሪ ወይም ባልደረቦች ለአፋጣኝ እገዛ ሚያስፈልጉ ሞሆናቸውን ይገምግሙ • የስራ ባልደረቦችን ለመደገፍ ይዘጋጁ • የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በሚሰጥበት ጊዜ ለሚነሱ ምላሾች መዘጋጀት • በምላሹ ጊዜ እና በኋላ ለ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢዎች ምን ድጋፍ እንደተዘጋጀ ማወቅ። 	<ul style="list-style-type: none"> • ስለተፈጠረው እና እየተፈጠረ ስላለው ነገር መረጃ መሰብሰብ • የቡድኑን ስሜታዊ ምላሽ መገምገም እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን የመሰጠቱን ተገቢነት ይወስኑ • ከየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን መሰጠቱ የትኞቹን ቡድኖች ሊጠቅም እንደሚችል መገምገም • ተገቢውን ጊዜ እና ቦታ ይምረጡ (የደህንነት እና የጥበቃ ስጋቶችን ግምት ውስጥ ያስገቡ)
<p>መመልከት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ምን እንደተከሰተ እና እየተከሰተ እንዳለ መረጃ • እርዳታ የሚያስፈልገው ማን እንደሆነ መመልከት • የደህንነት እና የጥበቃ ስጋቶች • አካላዊ ጉዳዮች • አጣዳፊ መሰረታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶች • ስሜታዊ ምላሾች 	<p>መመልከት</p> <ul style="list-style-type: none"> • በቡድኑ ውስጥ ያሉ ባህሪያትን እና ክስቶች ጋር ያሉ ግንኙነቶች እና ከዚያም ተገቢውን የስነ-ልቦና ትምህርት እና ለሪፈራል የሚያስፈልጉ መረጃዎችን ይምረጡ • በቡድን መስተጋብሮች ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ ምላሾችን ወይም ሰዎችን በድጋሚ ለአደጋ ሰቀቀን የሚያጋልጡ ምላሾች።

	<p>እነዚህን ምላሾች መቆጣጠር እና በግለሰብ እና በቡድን ደረጃ መረጋጋትን ማበረታታት።</p>
<p>ማዳመጥ፡ ድጋፍ ሰጪው እንዴት የሚከተሉትን እንደሚተገብር ያመለክታል።</p> <ul style="list-style-type: none"> • ወደ አንድ ሰው ይቀርባል • እራሱን ያስተዋውቃል • ትኩረት ይሰጣል እና በንቃት ያዳምጣል • የሌሎችን ስሜት ይቀበላል • በጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ያረጋጋዋል • ሰዎች ያላቸውን ፍላጎቶች እና ስጋቶች ይጠይቃል • በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች ለአጣዳፊ ፍላጎቶቻቸው እና ለችግሮቻቸው መፍትሄ እንዲያገኙ ያግዛል። 	<p>ማዳመጥ፡ የቡድኑ አመቻች እንዴት የሚከተሉትን እንደሚተገብር ይመለከታል</p> <ul style="list-style-type: none"> • ስብሰባውን ያስተዋውቃል እና ተሳታፊዎችን ይቀበላል • ትኩረት ይሰጣል እና በንቃት ያዳምጣል • የቡድን አባላት የወሰዱትን እርምጃ ይገመግማል • ስላላቸው ፍላጎቶች እና ስጋቶች ይጠይቃል • ከቡድን አባላት ጋር ይገናኛል እና ሁሉም ሰው ተቀባይነት እንዲሰማው ያደርጋል • በቡድኑ ውስጥ መተሳሰብን እና ማጎበራዊ ትስስርን ለማበረታታት የተለያዩ ምላሾችን ይቀበላል • ተሳታፊዎች ለአጣዳፊ ችግሮች መፍትሄ እንዲያገኙ እርስ በርሳቸው እንዲረዱ ያበረታታል። • ለስነ-ልቦና-ትምህርት አስፈላጊ ርዕሶችን ይለያል • በጋራ ጉዳዮች እና ችግሮች ላይ ያተኩራል። • አዎንታዊ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን መጋራትን ያበረታታል።
<p>ማገናኘት፡ ሰዎችን የሚከተሉትን እንዲያገኙ መርዳት ነው።</p> <ul style="list-style-type: none"> • መረጃን ማግኘት • ከሚወዷቸው እና ከማጎበራዊ ድጋፎች ጋር ማገናኘት • ተግባራዊ ችግሮችን መፍታት • አገልግሎቶችን እና ሌሎች እርዳታዎችን ማግኘት. 	<p>ማገናኘት፡ ሰዎችን የሚከተሉትን እንዲያረጉ መርዳት ነው።</p> <ul style="list-style-type: none"> • ተመሳሳይ ችግሮችን መለየት እና የአቻ ድጋፍን እና የመፍትሄ ሃሳቦችን ማካፈል • በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና በድጋፍ ስብሰባ ወቅት እና በኋላ እርስ በርስ መተሳሰርን መፍጠር • ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር መገናኘትን ጨምሮ ከስብሰባ ውጪ ማጎበራዊ ድጋፍን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ሀሳቦችን እና እውቀትን ማጋራት። • ችግሮችን እንዴት መፍታት እንደሚቻል እና አሁን ባሉ ድጋፎች እና አገልግሎቶች ላይ ሃሳቦችን ማካፈል። • ከስብሰባው በኋላ እርስ በርስ መደጋገፍ።

ቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያስፈልገው መቼ ነው?

ቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በብዙ ሁኔታዎች ውስጥ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል፤ ለምሳሌ የሰራተኞች ቡድን እና በጎ ፈቃደኞች በጋራ የቀውስ ጊዜ ምላሽ ከሰጡ በኋላ፤ ወይም አንድ የቡድን አባል ላይ ቡድኑን የሚጎዳ ከባድ የግል አሳዛኝ ሁኔታ ካጋጠመው ወይም አንድ የቡድን አባል ከቆሰለ ወይም ከሞተ ሊሆን ይችላል።

እነዚህን የመሳሰሉ ክስተቶች የቡድን አባላት ላይ ተጽእኖ ይኖራቸዋል እና በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በዚህ ጊዜ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ድጋፍ ለመስጠት፣ የአቻ ድጋፍን ለማበረታታት እና ማንኛውም ሰው ተጨማሪ የግለሰብ ድጋፍ የሚያስፈልገው ከሆነ ለመገምገም የተቀናጀ ዘዴ ነው። እንዲሁም የጭንቀት ምልክቶችን ለማወቅ እና ስለመቋቋም መረጃ በመስጠት እንደ መከላከያ እርምጃ ለቡድኑ ሊቀርብ ይችላል። አንድ ወይም ከዚያ በላይ የቡድን አባላት የጭንቀት ምልክቶችን ካሳዩም እንደ ምላሽ ሊሰጥ ይችላል።



የስነ-ልቦና-ትምህርት፡- ትክክለኛ ርዕሶችን መምረጥ

የስነ-ልቦና-ትምህርት ተሳታፊዎች የራሳቸውን እና የሌሎች ሰዎችን ባህሪ እና ስሜት በደንብ እንዲረዱ የሚያግዝ መረጃን ይሰጣል። በተለያዩ ክስተቶች በሰዎች ላይ የተለያዩ ተጽእኖዎች ሊኖራቸው ይችላል። ለአንድ ቡድን የስነ-ልቦና ትምህርት ርዕሰ ጉዳዮችን መምረጥ የሚወሰነው በቡድኑ አባላት ላይ የቀውስ ክስተቱ ባስከሰተው ተፅእኖ ግምገማ ላይ ነው። ለተለያዩ ርዕሶች በአይ. ኤፍ. አር. ሲ የስነ-ልቦና ማዕከል የስነ-ልቦና-ትምህርት ቁሳቁሶችን ይመልከቱ።

በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያስፈልገው ለምንድን ነው?

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን ቅንብር ውስጥ መቅረቡ በርካታ ጥቅሞች አሉት። ብዙ ሰዎች በአንድ ጊዜ እርዳታ እና ድጋፍ ማግኘታቸው በጣም ግልፅ የሆነው ጥቅም ነው። በተጨማሪም ተሳታፊዎች የቡድን አባል በመሆናቸው ብቻ ተጠቃሚ ይሆናሉ ምክንያቱም አንዳቸው የሌላውን ልምድ እና ምላሽ የማራሉ፣ ይህም እርስ በርስ መተዛዘንን እና መግባባትን እንዲሁም ራስን መቀበልን ያበረታታል። ይህ ደግሞ በጊዜ ሂደት የተናጠል ድጋፍ ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋቸዋል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን ሲሰጥ ተሳታፊዎች በዙ ችግሮች ሲታወቁ ወይም ሲፈቱ ሲያዩ የወደፊት ተስፋን ይጨምርላቸዋል።

በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሌላው አስፈላጊ ትኩረት የአቻ እና ማንበራዊ ድጋፍን ማበረታታት ነው። ይህም በቡድኑ ውስጥ መተማመንን እና አብሮነትን ለማጠናከር ይረዳል። ተሳታፊዎች አንዳቸው የሌላውን ባህሪ እና የአስተባባሪውን ባህሪን በበጎ መንገድ ያስመስላሉ። ሌሎች ሰዎች ላይ በሚያዩት አዳዲስ ሀሳቦች እና ስልቶች በመበረታታት እራሳቸውን እና ሌሎችን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ ይማራሉ። በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጥሩ ግንኙነቶችን ያበረታታል በተጨማሪም መገለልን ይከላከላል፣ ይህም በችግር ጊዜ የመጡ የጫና ምላሾች ወደ የረጅም ጊዜ ውጥረት የመለወጣቸውን እድል ይቀንሳል።

ለመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ መዘጋጀት

ምዘና

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ ከማካሄድዎ በፊት፣ ስለ ቀውሱ ክስተት ዝርዝር ግምገማ ማድረግ እና የትኞቹ ስራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው መለየት በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ እያንዳንዱ የቡድን አባል ክስተቱን እንዴት እንደተረዳው እና በክስተቱ ምላሽ ውስጥ ምን ሚናዎች እንደተጫወቱ ማወቅን ያካትታል። ይህ አስተባባሪዎች ሊከሰቱ የሚችሉ ምላሾችን አስቀድመው እንዲገምቱና ተዛማጅ የስነ-ልቦና ትምህርት ግቦቶችን እንዲያዘጋጁ ይረዳቸዋል።

ተሳታፊዎች

የቡድን ተሳታፊዎችን ይምረጡ። ለቡድን አባላት መካከል ውጥረትን ወይም ምችት የሚነሱ ተፈጥሯዊ ክፍፍሎችን ልብ ይበሉ። ለምሳሌ በአንዳንድ ባህሎች እና ማንበረሰቦች ውስጥ ቡድኖች ሲመሰረቱ ጾታን መቀላቀል ልክ ላይሆን ይችላል ወይም የተለያዩ የስራ እርከን ያላቸውን ሰራተኞች በጋራ ጉዳዮች ላይ ማወያየት ተገቢ አይደለም። በቡድኑ መካከል ግጭት ካለ የድጋፍ ስብሰባ ከማካሄድዎ በፊት ችግሩን ለመፍታት መሞከር የተሻለ ሊሆን ይችላል። በስብሰባ ውስጥ የቡድን መስተጋብር ላይ ተጽእኖ ስለሚያሳድር ቢያንስ አስተባባሪው የሚጠበቁ የግጭት ምንጮችን ሊያውቅ ይገባል።

ተሳታፊዎች የስብሰባውን ዓላማ እና ትኩረት ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ቀድሞውንም ለሚተዋወቁ የሰዎች ቡድን ሊሰጥ ይችላል፣ አንድ ላይ ከባድ ነገር ላጋጠማቸው ወይም ላጋጠማቸው ነገር



ተመሳሳይ ምላሽ ላላቸው ሰዎችም ሊሰጥ ይችላል። ቡድኖቹ በቀይ መስቀል ወይም ቀይ ጨረቃ ማንበር የተመሳሳይ ክፍል ስራተኞች ወይም ከአንድ ማንበረሰብ የተውጣጡ ወይም ለተመሳሳይ ማንበረሰብ ድጋፍ ያደረጉ በጎ ፈቃደኞች ሊሆኑ ይችላሉ።

በቡድኑ ውስጥ ያሉ ሁሉም ሰዎች የጭንቀት ምልክቶች ላይሳይ እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ላይሆኑ ይችላሉ። ሆኖም ግን አስቸጋሪ የሆኑ ምላሾችን ለመከላከል፣ የሰዎችን የመቋቋም ስልቶችን ለማጠናከር፣ ወይም በችግር ውስጥ ያሉትን ሌሎችን ለመርዳት ሁሉም ሰው በጋራ በቡድኑ ውስጥ መሳተፍ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

ቡድኖች ውስጥ የሚገኙ ሰዎች ከ10 ባይበልጡ ይመከራል። ትላልቅ የተሳታፊ ቀጥሮ ባላቸው ቡድኖች ውስጥ እያንዳንዱ ሰው ሀሳቡን እንዲያጋራ ጥቂት ጊዜ ብቻ ይሰጣሉ። አንድ ትልቅ ቡድን በተመሳሳይ ክስተት ውስጥ ካለፈ፣ መረጃን ለመለወጥ የሚያስችል ስብሰባ ማዘጋጀት የመጀመሪያው እርምጃ ነው። በዚህ ጊዜ ለተሳታፊዎች ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ እድል በመስጠት የስነ-ልቦና ትምህርት እና እርዳታ የት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ መስጠት ያስፈልጋል። ተጨማሪ ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው የሚሰማቸው ግለሰቦች በተናጥል ክፍለ ጊዜዎች ወይም በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ላይ እንዲገኙ እና የድጋፍ ስብሰባዎች ላይ እንዲሳተፉ መጋበዝ ይቻላል።

አስተባባሪዎች

በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች ላይ ማን መሳተፍ እንዳለበት ግልጽ ከሆነ በኋላ አስተባባሪዎችን ይለዩ። ከተቻለ በአንድ ቡድን ውስጥ ከአንድ በላይ አስተባባሪ እንዲኖር ይመከራል። ይህ አንዱ አስተባባሪ ስብሰባውን በመምራት ላይ ሲያተኮር፣ ሌላኛው ደግሞ በመሀል የሚታይ ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን እና ጠንካራ ግለሰባዊ ምላሾችን ይመለከታል። አስተባባሪዎች የቡድን ስብጥናን እና ተሳታፊዎች እንዴት እርስበርስ እንደሚተዋወቁ ማወቅ አለባቸው።

አስተባባሪዎች እንደ የፕሮግራም አስተዳዳሪዎች፣ ወይም የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች፣ የመስክ አፈሰሮች፣ የወጣቶች መሪዎች፣ የሰለጠኑ የአቻ ደጋፊዎች ወይም ስራተኞች ያሉ መሪዎች ሊሆኑ ይችላሉ። መሪዎች ደጋፊ አካባቢን በመፍጠር እና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ የቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በማዘጋጀት ትልቅ ሚና ይጫወታሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባን የሚያስተባብረው የፕሮግራም አስተባባሪው ሊሆን ይችላል። ወይም እንደ አውዱና እንደሚያስፈልገው ክህሎት ስብሰባውን ለማስተባባር ሌሎችን ሊመረጡ ይችላሉ። የበጎ ፈቃደኞች ቡድኖች ወይም ስራተኞች ከፕሮግራም አስተባባሪዎቻቸው የተለይ ሌላ ሰው የድጋፍ ስብሰባውን ሲመራ የበለጠ ምችነት የሚሰማቸው ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ። ለምሳሌ በፕሮግራም አስተባባሪው እና በቡድኑ መካከል አለመግባባት ወይም ጥል ከተፈጠረ ይህ ሊሆን ይችላል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ አስተባባሪዎች ይህን አይነት ድጋፍ ለመስጠት ስልጠና እና ቀጣይነት ያለው ድጋፍ ማግኘት አለባቸው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለቡድን ማቅረብ ለግለሰብ ከማቅረብ ጋር ሲነጻጸር ተጨማሪ ክህሎቶችን ይፈልጋል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ ጊዜ እና ቆይታ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ አብዛኛውን ጊዜ ቀውስ በተፈጠረ በሁለት ወይም በሶስት ቀናት ውስጥ የሚዘጋጅ የተዋቀረ እና የታቀደ የድጋፍ ተግባር ነው። ነገር ግን 14 ቀናት ከማለፍ በፊት መስጠት ይችላል። ይህ ጊዜ ከክስተቱ በኋላ ባሉት በመጀመሪያ እና ሁለተኛ ቀናት ውስጥ መደበኛውን የመቋቋም ዘዴዎች፣ በራስ የማገገም ሂደቶችን እና የማህበራዊ ድጋፍን ለማስጀመር እድል የሰጠል። ስብሰባውን ከ14 ቀናት በፊት ማካሄድ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የመከላከል እና የድጋፍ ውጤትን ከፍ ያደርገዋል። እንደ የተሳታፊዎች ብዛት፣ ስብሰባው ከ45 ደቂቃ እስከ ሁለት ሰዓት ሊወስድ ይችላል። ሁሉም ሰዎች የመሰማት እና ስሜታቸውን ለማካፈል እድሎች እንዲኖራቸው በቂ ጊዜ ይመደብ።

የስብሰባ ቦታ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ ምንም ረብሻ በማይኖርበት በተረጋጋና ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ፣ አስተባባሪው ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን መቆጣጠር በሚችልበት ቦታ ማዘጋጀት የተሻለ ነው። ተሳታፊዎች ገጠመኞቻቸውን እና ስሜታቸውን ለማካፈል በተመረጠው ቦታ ምቹ ሊሰማቸው ይገባል።

የሚጋራውን መረጃ ማዘጋጀት

ለተሳታፊዎች ስላጋጠሟቸው የተለመዱ ምላሾች እና አስፈላጊ ከሆነ ተጨማሪ እርዳታ ከየት ማግኘት እንደሚችሉ ጠቃሚ መረጃ መስጠት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ ቁልፍ አካላት ናቸው። አስተባባሪው ምን ዓይነት መረጃ ጠቃሚ እንደሚሆን አስቀድሞ መገመገምና ማዘጋጀት አለበት። ተዛማጅ ሊሆኑ ለሚችሉ የተለያዩ ርዕሶች የIFRC PS Centerን የስነ-ልቦና ትምህርት ቁሳቁሶችን ይመልከቱ።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ ውስጥ ምን ይደረጋል?

ልክ እንደ የግለሰብ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የድጋፍ ስብሰባዎች እንደ አውዱ እና ሁኔታው ይለያያሉ። ሆኖም፣ አንዳንድ የተለመዱ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ ክፍሎች ከዚህ በታች ባለው ሳጥን ውስጥ ተዘርዝረዋል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ ክፍሎች

1. የእንኳን ደህና መጣችሁ ንግግሮች እና መግቢያዎች
2. ተሳታፊዎች እንዴት እንደሆኑ ማወቅ
3. በችግር ሁኔታ ውስጥ ሰለተከናወኑ ድርጊቶች አጭር የእውነታ ግምገማ
4. መረጃ እና የስነ-ልቦና ትምህርት መስጠት
5. ራስን መንከባከብን፣ የአቻ ድጋፍ እና አዎንታዊ መቋቋምን ማበረታታት
6. እንደ አስፈላጊነቱ ተሳታፊዎችን የተጨማሪ እርዳታ መረጃ ጋር ማገናኘት
7. ሁሉም ሰው ደህና እንደሆነ ማጣራት እና ወደፊት ስለታቀደው ነገር በመወያየት ስብሰባውን ማጠናቀቅ።

እያንዳንዱ ክፍሎች ከዚህ በታች በበለጠ ጥልቀት ተብራርተዋል። አንዳንድ ክፍሎች አስፈላጊ ካልሆኑ ሊተዉ ይችላሉ። ቡድኑ የሚያስፈልገውን መገምገም የአስተባባሪው ስራ ነው።

1: የእንኳን ደህና መጣችሁ ንግግሮች እና መግቢያዎች (ማዳመጥ)

አስፈላጊ ከሆነ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ መጀመር ያለበት የስብሰባው አስተባባሪዎች እና የቡድን አባላት ራሳቸውን በማስተዋወቅ ነው። አስተባባሪዎቹ የስብሰባውን አላማ እና የሚወስደውን ጊዜ ያብራራሉ። ቡድኑ በስብሰባው መሠረታዊ ህጎች ላይ መስማማት አለበት። ለምሳሌ ምስጢርን መጠበቅ ፣ ሌላ ሰው ሲናገር አለማቋረጥ ፣ ሞባይል ስልኮችን ማጥፋት ፣ ወዘተ። ምስጢራዊነት ማንኛውንም ዓይነት የስነ-ልቦና ድጋፍ በሚሰጥበት ጊዜ የስነምግባር አስፈላጊ አካል ነው። የተጋራ መረጃን በምስጢር መያዝ በጣም ያስፈልጋል። በቡድን ውስጥ ሁሉም ተሳታፊዎች በስብሰባው መጀመሪያ ላይ በዚህ መስማማት አለባቸው። ሰዎች ሌሎች ቢያውቁት ምቹት የማይሰማቸውን በጣም ግላዊ የሆኑ ነገሮች በስብሰባው ላይ እንዳያካፍሉ መምከር አለባቸው።

በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና በድጋፍ ስብሰባዎች ውስጥ መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና የመጀመሪያ እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ ውስጥ ያሉት የተለያዩ ክፍሎች ሁሉም ቢያንስ አንድ ወይም ከዚያ በላይ የ'መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት' የመርሆ ድርጊቶችን ያካትታሉ። እነዚህ በድጋፍ ስብሰባው በሙሉ ለአስተባባሪዎች የመመሪያ መርሆች ናቸው።

ዮሃንስ እና ቡድኑ

የቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት

ዮሃንስ በጣም ከጥቂት እረፍት በስተቀር ለሶስት ቀናት አብረው የሰሩ የሰራተኞች እና የበጎ ፈቃደኞች ቡድን አስተባባሪ ነው። ከከባድ አውሎ ነፋስ ለተረፉት ሰዎች ድንገተኛ እርዳታ በመስጠት እና በአደጋው የሞቱ አስከሬኖችን ለማንሳት እገዛ ሲያደርጉ ነበር። ከስራው ጥቂት ቀናት በኋላ በቡድን የሚሰጥ ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ ለመስጠት ቡድኑን ጠራ። ቢድኑ ውስጥ አንዳንድ ግለሰቦች ቶሎ መቆጣት እና ትዕግስት ማጣት ይታይባቸዋል ሌሎች ደግሞ ራሳቸውን አግልለው እና በከፍተኛ የሀዘን ስሜት ውስጥ ያሉ ይመስላል። ዮሃንስ አብዛኛው የቡድኑ አባላት በረዱት ማህበረሰብ ውስጥ ወይም በዚያ አቅራቢያ እንደሚኖሩ ያውቃል።

ዮሃንስ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስብሰባውን የጀመረው እንዲህ በማለት ነበር፡-

ዛሬ ስለመጣችሁ ሁላችሁንም አመሰግናለሁ። ይህንን ስብሰባ የጠራሁት ባለፉት ጥቂት ቀናት ያጋጠሙንን አንዳንድ አስቸጋሪ ገጠመኞች ለመነጋገር እና አንድ ላይ በመሰባሰብ አንዳችን ሌላችንን መደገፍ አስፈላጊ እንደሆነ ስለተሰማኝ ነው። ስብሰባው በምንነጋገረው ጊዜ መሰረት ከአንድ እስከ ሁለት ሰአት ይወስዳል። ስብሰባውን እኔ አስተባብራለሁ እናም በተቻለኝ መጠን ሁሉም ሰው ለመናገር ከፈለገ የመናገር እድል ማግኘቱን አረጋግጣለሁ። በመጀመሪያ ባለፈው ሳምንት ውስጥ ስለተከሰተው ነገር በአጭሩ እንነጋገራለን። በእንደዚህ አይነት ገጠመኞች ውስጥ ሰዎች ብዙ ጊዜ ምን አይነት ምላሽ እንደሚሰጡ አንዳንድ መረጃዎችን በአጭሩ አካፍላለሁ። ከዚያም አንዳንድ ቻችሁ ሊያጋጥሟችሁ ስለሚችሉ ችግሮች እንወያያለን፤ እና እነዚህን ችግሮች እንዴት መቋቋም እንደምትችሉ ሀሳቦችን እናንሸራሸራለን። በስብሰባው መጨረሻ ላይ ተጨማሪ እርዳታ ከፈለጋችሁ የት ማግኘት እንደምትችሉ አንዳንድ መረጃዎችን አካፍላለሁ።

በስብሰባው ወቅት የስልኮቻችንን ድምጽ እናጠፋለን፤ እና ሌላ ሰው ሲያወራ ማቋረጥ እንደሌለብን ሁላችንም መስማማት እንችላለን? በተጨማሪም በዚህ ስብሰባ ላይ የሚወራውን ሁሉ ለራሳችን እንድንይዝ እና እዚህ ከሌሎች ሌሎች ሰዎች ጋር ላለማውራት እንድንስማማ እጠይቃለሁ። ሚስጢራዊነት ሁሉም ሰዎች ገጠመኞቻቸውን እና ስሜታቸውን ለማካፈል ደህንነት እና ምቹት እንዲሰማቸው ያደርጋል። ሁሉም ሰው ምቹት እንዲሰማው የሚያደርግ ጥሩ ስብሰባ እንዲኖረን የምንስማማባቸው ሌሎች ህጎች አሉ?

2: ተሳታፊዎች ስራቸውን እንዴት እያከናወኑ መሆናቸውን መጠየቅ (መመልከት፣ ማዳመጥ)

በፒኤፍኤ እና የድጋፍ ስብሰባ ወቅት አስተባባሪው ተሳታፊዎችን እንዴት ስራቸውን እየሰሩ እንደሆኑ እና ነገሮች እንዴት እየሄዱ እንደሆነ መጠየቅ አለበት። ትኩረቱ ስራቸውን እንዴት እየሰሩ እና እያከናወኑ እንዳሉ ላይ እንጂ በስሜታቸው ላይ መሆን የለበትም። አስተባባሪዎች እንዲህ ብለው መጠየቅ ይችላሉ፡- "እንዴት እንዳላችሁ ከእያንዳንዳችሁ በአጭሩ መስማት እፈልጋለሁ። ስለ ክስተቱ በኋላ ላይ የበለጠ እንነጋገራለን። ነገር ግን በመጀመሪያ ቡድኑ ውስጥ ያለ እያንዳንዱ ሰው እንዴት እንዳለ በአጭሩ ለመስማት እፈልጋለሁ።"

ሁሉንም ማካተት

ሁሉም በእኩል እንዲሳተፉ ለመጋበዝ አንዱ መንገድ ቡድኑን በዙር እንዲያወራ ማድረግ ሲሆን እያንዳንዱ ሰው ለተመሳሳይ ጊዜ እንዲናገር ማድረግ ይቻላል። ሌላው መንገድ አንድ ሰው እንዲናገር ማድረግ እና ሌሎች ተመሳሳይ ነገር

ተሳታፊዎች አስቸጋሪ ስሜቶችን የሚያጋሩ ወይም ደህና እንዳልሆኑ የሚናገሩ ከሆነ እነዚህ ስሜቶች የተለመዱ፣ የሚጠበቁ እና የዛሬው ስብሰባ አካል ስለ እነዚያ ምላሾች እና እነሱን በአዎንታዊ መንገድ እንዴት መቋቋም እንደሚቻል መነጋገር እንደሆነ መግለጽ ያስፈልጋል።

3: በችግር ጊዜ የተወሰዱ እርምጃዎች አጭር የክንዋኔ ግምገማ (መመልከት፣ ማዳመጥ)

ቀጣዩ እርምጃ በተሳታፊዎች ላይ ተጽእኖ ያሳደረውን የአደጋ ክስተት ወይም ሁኔታ ላይ አጭር ዘገባ ወይም ማስታወሻ እንዲሰጡ ተሳታፊዎችን መጋበዝ ነው። ሀሳቡ የክስተቱን ዝርዝር ግምገማ ለማድረግ ሳይሆን የተፈጠረበትን የጊዜ ሰሌዳ ማስታወስ እና ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የሰሩትን ስራ መገምገም ነው። አስተባባሪዎች የክስተቱን እውነታዎች ከተሳታፊዎች ጋር በማጣራት ምን እንደተፈጠረ ለማብራራት እና የተለያዩ አመለካከቶችን እና ከክስተቱ ያገኙትን ልምድ እንዲያካፍሉ እድል ይሰጣቸዋል።

ቡድኑ የወሰደውን እርምጃ መገምገም ለተሳታፊዎች ስሜታዊ የሚያደርግ ሊሆን ይችላል። ስለሆነም አስተባባሪዎች የትኛውም ሰው በችግር ጊዜ የሆነውን በመስማት እና በመናገር የበለጠ እንዳይጨነቅና እንዳይረበሽ ሊከታተሉ ይገባል ። ይህ ከተከሰተ ደግሞ ተሳታፊውን ለማረጋገጥ አንዳንድ ነገሮችን ማስረዳት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ "ከእንደዚህ አይነት ገጠመኞች በኋላ መበሳጨት ተፈጥሯዊ ነው። በዚህ ቡድኑ ያላችሁ አባላት ክስተቱን አስቸጋሪ ሆኖ ያገኛችሁ ይመስለኛል። ብዙውን ጊዜ እነዚህ ስሜቶች በጊዜ ውስጥ እየቀነሱ ይሄዳሉ እና ሁላችንም እዚህ ያለንው ለመረዳት ነው" ማለት ያስእንደአማራጭ፣ የሚያረጋጋ እንቅስቃሴን ማዘጋጀት ወይም ለተጎዳው ሰው የግለሰብ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት ተገቢ ሊሆን ይችላል።

የሃንስ እና ቡድኑ

ስለተወሰደው እርምጃ አጭር ግምገማ

የሃንስ ለአደጋው ክስተት ምላሽ በሰጡበት ቀናት ውስጥ ስለተከሰተው ነገር አጭር ግምገማ ለማድረግ ተሳታፊዎቹን እንዲህ ብሎ ጋበዛቸው።



"ስለ ያለፈው ሳምንት ክስተት በአጭሩ እንነጋገር። ሀሙስ አመሻሽ ላይ አውሎ ነፋሱ ቀዝቀዝ ሲል የአደጋ ጊዜ ምላሻችንን እንድንጀምር ሁላችሁንም ጠራኋችሁ። እርዳታ ለመስጠት ቤት ለቤት ስትዞሩ አንዳንዶቻችሁ አስክሬን እንዳገኛችሁ አውቄያለሁ። በሕይወት የተረፉ የቤተሰብ አባላትን ለመደገፍ እንዴት ምላሽ መስጠት እንዳለባችሁ ምክንያታዊ ሆኖ ማስብና በጥንቃቄ ነገሮችን መመርመርን የሚፈልግ ገጠመኝ ነበር። አንዳንዶቻችሁ ሁኔታውን ለመቆጣጠር አንዳንድ አስቸጋሪ ውሳኔዎችን መወሰን ነበረባችሁ። ደግሞም እንደዚያ አድረጋቸዋል። እስከ ከእናንተ ውስጥ ስለተፈጠረው ነገር ትንሽ ማካፈል የሚፈልግ አለ? አስታውሱ። የምትፈልጉትን ነገር ብቻ አካፍሉን።"

የታሪክ ጥናት

ክስተቱ እስከ መጨረሻው ከተገመገመ በኋላ እና ተሳታፊዎቹ ደህንነታቸው የተጠበቀ እና አሁንም አስጨናቂ ሁኔታ ውስጥ እንዳልሆኑ ከታወቀ። በተለያዩ የቡድን አባላት በክስተቱ ወቅት የተወሰዱ ትክክለኛ ውሳኔዎችን እና እርምጃዎችን እንደገና ማስታወስ እና ማጉላት ጥሩ ይሆናል። በዚህም አባላቱ በጣም አስጨናቂ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ እንኳን ሆነው ጥሩ ውሳኔዎችን ማድረግ እንደቻሉ ይገነዘባሉ። ይህም

ጥሩ ስሜትን ሊሰጣቸው ይችላል። እንዲህ መደረጉ አንዳንድ ጊዜ አባላቱ ስለ ክስተቱ በሚናገሩበት ጊዜ የስሜት መረባረብን ሊቀንስ ይችላል።

4: ተዛማጅ መረጃዎችንና የስነ-ልቦና ትምህርት መስጠት (ማዳመጥ፣ ማገናኘት)

መረጃ መጋራትን ከቀውስ ክስተቶች በኋላ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አስፈላጊ አካል ነው። ትክክለኛ መረጃ ማግኘት ደህንነትን ያበረታታል፣ ጤናማ መቋቋምን ይደግፋል እና ስሜታዊ ምላሾችን ለማረጋገጥ ይረዳል። መረጃ መላምትን እና ጭንቀትን ለማስወገድ ይረዳል። መረጃ ማጋራት ተሳታፊዎች ምን እንደተፈጠረ፣ ማን እንደተጎዳ እና ሁኔታው እንዴት እንደተጠናቀቀ ስለሚያውቁ ደህንነት እንዲሰማቸው እና ነገሩን እንዲቋቋሙት አስፈላጊ ነው። ሌላው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ቁልፍ አካል ተሳታፊዎች ወጣላቱ ክስተቶች የተለመዱ ምላሾችን እንዲረዱ እና የትኞቹ ምላሾች ተጨማሪ ሙያዊ እርዳታ እንደሚፈልጉ እንዲገነዘቡ መርዳት ነው። ተሳታፊዎቹ ለአስጨናቂ ክስተቶች የተለመዱ ምላሾችንና ተጨማሪ ትኩረት ሊሹ ስለሚችሉ የስሜት እና የባህሪ ምልክቶች ላይ መረጃና የስነ-ልቦና-ትምህርት ይሰጣቸዋል። [PIFCR PS Center](#)ን ለተለያዩ አስጨናቂ ክስተቶች የሚሰጡ የተለመዱ ምላሾች ጋር በተያያዙ ርዕሰ ጉዳዮች ላይ የስነ-ልቦና-ትምህርት ቁሳቁሶችን ይመልከቱ።

የሀንስ እና ቡድኑ

CASE

የስነ-ልቦና ትምህርት መስጠት

ተሳታፊዎቹ ስለ ክስተቱ ሲናገሩ፣ የሀንስ ጥቂት ሰዎች ስለገጠመቻቸው እየገለጹ ሲያለቅሱ ተመልክተዋል። በስብሰባው ላይ ከነበሩት ሰዎች አንዱ የሆነው ማርክ በአውሎ ነፋሱ ወቅት ጣራዋ በመደርመሱ የሞተች አንዲት አዛውንት ሴት እንዴት እንደረዳ ሲገልጽ እንባ ተናነቀው። ይህችን ሴት ያውቃታል እና ልጇ ጓደኛው ነበር። እናቱ እንደሞተች ለጓደኛው መንገር የዚህ ገጠመኝ በጣም ከባድ ክፍል እንደሆነ ተናገረ። የሀንስ እንዲህ ሲል መለሰ።

የምናውቃቸው እና የምንወዳቸው ሰዎች ሲሞቱ በጣም ከባድ ነው። በእንደዚህ ዓይነት ድንገተኛ አደጋ ውስጥ በሚሆንበት ጊዜ ደግሞ የበለጠ ከባድ ስሜት ሊሰማን ይችላል። ይህም ድንገተኛ እና ምናልባትም ለጓደኛህ በጣም የሚያስፈራ ነበር። ስሜትህን ስላጋራኸን እናመሰግናለን። ከስብሰባው በኋላ ስለዚህ ጉዳይ ከስራ ባልደረቦችህ ወይም ከቤተሰብህ ጋር የበለጠ መነጋገር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ገጠመኝ በቀጣይነት ጠንካራ ስሜት ከተሰማህ እኔ ጋር ብትመጣ ጥሩ ነው። ይህንን ጊዜ ለማለፍ የሚያስፈልግህ ተጨማሪ እርዳታ እና ዘጋጃለን። ከእናንተ ውስጥ ማርክ ምን እንደተሰማው ከሰማችሁ በኋላ ልትነግሩት የምትፈልጉት ነገር አለ? ምናልባት አንዳንዶቻችሁ ከዚህ በፊት ተመሳሳይ ስሜቶች እና ምላሾች ከነበሯችሁ እና ይህን እንዴት እንደዳለፋችሁ ማካፈል ትችላላችሁ?

5: እራስን መንከባከብን፣ የአቻ ድጋፍንና አወንታዊ መቋቋምን ያስተዋውቁ (መመልከት፣ ማዳመጥ፣ ማገናኘት)

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች ጊዜ የሚደረጉ ሌሎች ጠቃሚ ነገሮች ራስን መቻልን፣ የእኩዮችን ድጋፍ እና አወንታዊ መቋቋምን ማስተዋወቅ ናቸው። አስተባባሪዎች ተሳታፊዎችን አወንታዊ ተግባራትን እና እራስን ለመንከባከብ እና ለመቋቋም የሚረዱ ዘዴዎችን እንዲያጋሩ እና እንዲወያዩ ይጋብዛሉ፣ እና በዙሪያቸው የሚገኙ ተፈጥሮአዊ የድጋፍ ስርዓቶችን እንዲለዩ ያበረታታሉ በተጨማሪም የቡድን ትስስር እና የአቻ ድጋፍን ለማበረታታት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ያካትታሉ። በቡድን አባላት መካከል መተማመንን መፍጠርና ማሳደግ ከየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ በኋላ እንዲሁም ወደፊት ተመሳሳይ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ የአቻ ድጋፍን ለመጨመር ይረዳል።

የእንዲህ አይነት ተግባራት ምሳሌዎች ለተሳታፊዎች ንቁ መደማመጥን እንዲለማመዱ እና እርስ በእርሳቸው በጥንድ መደጋገፍ እንዲለማመዱ እድል መስጠት እና ከየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታና የድጋፍ ስብሰባ በኋላ



የጓደኛ ስርዓቶችን ማዘጋጀት ናቸው። ከስብሰባው በኋላ በቡድን አባላት መካከል መደበኛ ያልሆነ ማንበራዊ ግንኙነት ማድረግ የሚበረታታ ሲሆን አንዱ ሌላውን ፈታኝ ነገር ካጋጠመው በኋላ እርስ በርስ ለመነጋገር አጓና ለመተጋገዝ ዝግጁ ይሆናሉ። አስተባባሪዎች በስብሰባው ወቅት ለምሳሌ አንድ ሰው ዝቅተኛ ስሜት እንደተሰማው ወይም ችግር እንዳለበት ከገለጸ ተሳታፊዎች እንዲደጋገፉ በማበረታታት የአቻ ድጋፍ ችሎታቸውን ሊያሳድጉላቸው ይችላሉ።

6: ማገናኘት እና ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ (መመልከት፣ ማዳመጥ፣ ማገናኘት)

ሰዎች እንደ ቤተሰብ፣ ጓደኞች ወይም የስራ ባልደረቦች ካሉ መደበኛ ካልሆኑ የድጋፍ ስርዓቶች ጋር እንዲገናኙ መርዳት ለቡድኖች የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ቁልፍ አካል ነው። በተጨማሪም መደበኛ የሆኑ የድጋፍ ስርዓቶች ጋር ማለትም የማንበረሰብ የአእምሮ ጤና ስርዓቶች፣ የሰራተኞች ድጋፍ ፕሮግራሞች፣ ሆስፒታሎች ወይም ሌሎች አገልግሎቶች ጋር እንዲገናኙ ተሳታፊዎችን ማበረታታት እና መርዳት ነው። ከስብሰባው በፊት ለተጨማሪ ድጋፍ የሚላክባቸውን ቦታዎች መረጃዎችን ማዘጋጀት ጠቃሚ ነው። ይህ ከላይ ከተጠቀሱት የስነ-ልቦና-ትምህርት ቁሳቁሶች ጋር ተዘጋጅቶ ሊሰጥ ይችላል።

የሀንስ እና ቡድኑ

የታሪክ ጥናት

የአቻ ድጋፍን ማሳደግ

የሀንስ ከተሳታፊዎቹ መካከል የእንቅልፍ ችግር እያጋጠመው ያለ ሰው ካለ ጠየቃቸው፡-

የሀንስ ፡ እንቅልፍ የመተኛት ችግር ያለበት ሰው አለ?

ተሳታፊ 1: አዎ፣ ማታ ማታ እንቅልፍ መተኛት ተቸግሬያለሁ።

ተሳታፊ 2: እኔም። በጭንቅላቴ ውስጥ ብዙ ሀሳቦች አሉ መሰለኝ፣ እና የሚያስፈልገኝን እረፍት ማግኘት እየቻልኩ አይመስለኝም።

ተሳታፊ 3: እኔም እንደበሬቱ አልተኛም። በጣም ቀደም ብዬ ነው የምነሳው፣ እንደገና መተኛት ስሞክር አልችልም።

የሀንስ ፡ ከእንደዚህ አይነት ገጠመኞች በኋላ የእንቅልፍ ችግሮች በጣም የተለመዱ ናቸው። አንድ ሰው እንዴት የተሻለ እንቅልፍ ማግኘት እንዲችል የሚረዳ ሀሳብ ያለው ሰው አለ?

ተሳታፊ 1: ብዙውን ጊዜ ከመቶ ጀምሮ ወደኋላ እቆጥራለሁ፣ አንዳንድ ጊዜ ይረዳኛል።

ተሳታፊ 2: ከመተኛተ በፊት ቴሌቪዥን ወይም ስክሪን አለማየት እንደሚጠቅም ሰምቻለሁ። ሌላው ያለኝ ሃሳብ ከመተኛታችን በፊት ሞቅ ባለ ውሀ ገላን መታጠብ ወይም ጥቂት የመፅሃፍ ገጾችን ማንበብ ነው።

ተሳታፊ 3: ከእነዚህ ውስጥ ብዙዎቹን ሞክሬአለሁ ግን ምሽት ላይ በጣም እፈራለሁ። ብዙ ሃሳቦች ይመጣሉ ቀጥሎም ልቤ በጣም በፍጥነት መምታት ይጀምራል።

የሀንስ ፡ ሁላችሁም በአስፈሪ ሁኔታ ውስጥ አልፋቸዋል፣ እስካሁን አካላዊ ምላሾች መኖራቸው የተለመደ ነው። አሁን ጭንቅላትም ደህና እንደሆነ ሊያውቅ ይችላል፣ ሰውነትም ግን ደህን ለመረዳት ትንሽ ጊዜ ሊወስድበት ይችላል። ሌላ ሰው ልክ '3' እንደገለጸው አይነት ተመሳሳይ ምላሽ አለው?

የሀንስ የቡድኑ አባላት ከስራ ሰአታት በኋላ አንዳንድ ጊዜ እንደሚገናኙ ያውቅ ነበር። ይህንን ነገር ከፒኤፍኤ እና የድጋፍ ስብሰባ በኋላ የአቻ ድጋፍን ለማበረታታት እንዲሁም በማለት ተጠቅሞበታል።

ብዙዎቻችሁ ከስራ ውጭ በደንብ ስለምትተዋወቁና ስለምትገናኙ በሚቀጥሉት ጥቂት ቀናት እና ሳምንታት ውስጥ እርስ በርስ ስርሳችሁ እንድትደጋገፉ አበረታታችኋለሁ። ያለፉበትን ሁኔታ የሚያውቅ ሰው አጠገባችሁ ካለ ስለ ስሜቶች እና ምላሾች ለመናገር ይረዳል። ስልክ ቁጥሮች ከሌሎቻችሁ አሁን ቁጥሮች መለዋወጥ ወይም በአካል ለመገናኘት ቀጠሮ መያዝ ትችላላችሁ።

ማንም ሰው በሌሎች ፊት የመለየት ወይም የመጋለጥ ስሜት እንዳይሰማው አስተባባሪው ለተጨማሪ ድጋፍ ለመላክ ያለውን መረጃ ለሁሉም ሰው ማቅረብ አለበት። አስተባባሪው ማንኛውንም ግለሰብ ለተጨማሪ እርዳታ መላክ ከፈለገ ከቡድን ስብሰባ ውጭ በግል ማድረግ አለበት። አስፈላጊ ከሆነ፣ አስተባባሪው ከፍተኛ ጭንቀትን ለሚያሳዩ ግለሰቦች የግል ተጨማሪ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሊሰጥ ይችላል። ተሳታፊዎች ለተጨማሪ ድጋፍ መረጃ ከፈለጉ ወደ አስተባባሪው ለመቅረብ ምቹት እንዲሰማቸው የሚያደርግ አቀባበል መኖር አለበት። ማንነታቸው ሳይገለጹ የተደረጉ ካልሆነ በስተቀር ማንኛቸውም የሚደረጉ ረፈራሎች በአስተባባሪው ክትትል ሊደረግባቸው ይገባል።

ፖ ስብሰባውን ማጠናቀቅ

ስብሰባውን በጥሩ ሁኔታ መጨረስ ጠቃሚ መረጃዎችን እና መግቢያዎችን በመያዝ ስብሰባውን የመጀመር ያህል አስፈላጊ ነው። ስብሰባ ከመዘጋቱ በፊት አስተባባሪው የተነገረውን ማጠቃለልና ለቀጣይ ድጋፍ ወይም ለወደፊት ስብሰባዎች የተደረጉ ውሳኔዎችን እንዲሁም እቅዶችን እንደገና ቢያነሳ ጥሩ ነው። ስብሰባው ከመጨረሱ በፊት አስተባባሪው ወይም የቡድን መሪው ተሳታፊዎችን ማመስገን እና ሁሉም ሰው ደህና መሆኑን ማረጋገጥ አለበት። ምላሾቻው ተፈጥሯዊ መሆኑን እና እንደገና ደህንነት እንዲሰማቸው አንዳንዶች ከሌሎች ረዘም ያለ ጊዜ እንደሚወስድባቸው ማስታወስ አስፈላጊ ነው። የመዝጊያ ንግግሮች ላይ ስለ ሚስጥራዊነት ግዴታዎቻቸው ማሳሰቢያዎችን ሊያካትቱ ይችላሉ፣ እና ተጨማሪ ድጋፎችን የት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ ሊሰጥ ይችላል። ሌላ ስብሰባ ካስፈለገ አስተባባሪው ስብሰባው መቼ እና የት እንደሚካሄድ መረጃ ይሰጣል።

የሀንስ እና ቡድኑ

የታሪክ ጥናት

ስብሰባውን ማጠናቀቅ

የሀንስ ስብሰባውን እንዲህ በማለት ዘጋው፡-

ዛሬ ለስብሰባ የተመደበው ጊዜ መጨረሻ ላይ ደርሰናል፤ ልናጠቃልል ነው። ዛሬ ስለመጣችሁ ሁላችሁንም ለመሰጠት እወዳለሁ፣ እንዲሁም ልምዶቻችሁን እና ተግዳሮቶቻችሁን በተለይም ፈተናዎችን ለማሸነፍ የቻላችሁቸውን መንገዶች እርስ በርስችሁ ስለተከፋፈላችሁ ማመስገን እፈልጋለሁ ። ስብሰባውን ስንጀመር ሁላችሁም በስብሰባው ላይ የተወራውን ነገር በሚስጥር ለመጠበቅ መስማማታችሁን አስታውሱ። ማነኛቸውም ጋር አስቸጋሪ ምላሾች ከቀጠሉ እባክዎን ተጨማሪ እርዳታ በግል የት ማግኘት እንደምትችሉ መረጃ እንድሰጣችሁ እኔን አነጋግሩኝ። የእኔ ስልክ ቁጥር ሁላችሁም ጋር ስላለ እርዳታ ካስፈለገ ለመጠቀም አታመንቱ።

ክትትል

በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና በድጋፍ ስብሰባዎች ውስጥ ያሉ ተሳታፊዎች አንዳንድ ጊዜ ሊወሰዱ በሚገባቸው ተጨማሪ እርምጃዎች ላይ ሊስማሙ ይችላሉ። በዚህ መሰረት በስብሰባው ወቅት የተወሰኑትን ውሳኔዎች ለመከታተል ሀላፊነት የሚወስደው ማን እንደሆነ መወሰን አስፈላጊ ነው። አንድ አስተባባሪ ማንኛውንም ቃሎች ከገባ እነዚህ መከታተል አለበት። ይህ ሌላ ቦታ ለተጨማሪ እርዳታ የተደረጉ ማናቸውንም ሪፈራሎች ያካትታል። አስፈላጊ ከሆነ የቡድኑን ሁኔታ ለማጣራት ቡድኑ በተስማማበት ጊዜ ሌላ ስብሰባ ሊጠራ ይችላል።



CLAES AMUNDSEN, DANISH RED CROSS

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን - ለቡድኖች ድጋፍ



ስለመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን - ለቡድኖች ድጋፍ ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ቡድን ሰራተኞች እና በጎ ፍቃደኞች ደህንነት ኃላፊነት ላለባቸው ስራ አስኪያጆች ወይም ሌሎች የቡድን መሪዎች የሶስት ቀናት ስልጠና ተዘጋጅቷል። የዚህ ስልጠና ተሳታፊዎች ስለ 'መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት' መርሆች ላይ ጠንካራ ግንዛቤ እንዲኖራቸው በመጀመሪያ ለአንድ ቀን በሚሰጠው በመሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠና ላይ መሳተፍ አለባቸው። ለቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለማቅረብ ከመሰልጠናቸው በፊት ለግለሰብ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የማቅረብ ልምድ ቢኖራቸው ይመረጣል።

የሶስት ቀን ስልጠና ለተሳታፊዎች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ ለመዘጋጀት ማለትም የFA መቼ እንደሚያስፈልግ፣ በታውን፣ ጊዜውን፣ የቡድን ስብስቡን እና ተስማሚ አስተባባሪዎችን የመምረጥን ክህሎቶች እንዲያዳብሩ ይረዳል። እንዲሁም መግባባትን እና አካታችነት እንዲት መተግበር እንደሚችሉ መመሪያ መስጠት፣ ማህበራዊ ትስስርን እና የእኩዮችን ድጋፍ ማሳደግ፣ ተዛማጅ የስነ-ልቦና ትምህርት መስጠት፣ አስቸጋሪ ስሜቶችን መቆጣጠር፣ እና ከቡድኑ ስብሰባ በኋላ ግለሰቦችን ለልዩ ድጋፍ መቼ እንደሚልኩ ማወቅ የመሳሰሉ ክህሎቶችን በማዳበር በቡድን ውስጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እንዲት መስጠት እንደሚችሉ ልምድ ይሰጣል።

በቡድን ስብሰባ ጊዜ ያሉ ተግዳሮቶች

ይህ ክፍል በቡድን ስብሰባ የተለያዩ አይነት ፈታኝ ሁኔታዎች ምሳሌዎችን ያቀርባል፤ አስተባባሪዎች እንዴት ምላሽ እንደሚሰጡ ይጠቁማል።

አስቸጋሪ ምላሾችንና ገለጻዎችን ማስተናገድ

አንድ ተሳታፊ ለውይይት ከቀረበው ክስተት ጋር በተገናኘ ጠንካራ ስሜታዊ ምላሽ ሊኖረው ማለትም እረፍት የማጣት ስሜት ሊሰማው ወይም ራሱን ሊያገልል ይችላል። አስተባባሪው ተሳታፊው በጣም ጸጥ ማለቱን ወይም የተበሳጨ መምሰሉን እና እነዚህ ምላሾች ከሁኔታው ለመረዳት እንደሚቻሉ በማሳወቅ ሊጀምር ይችላል። ተሳታፊው ጠንካራ ምላሾችን ማሳየቱን ከቀጠለ እና በከባድ ጭንቀት ውስጥ ያለ መስሎ ከታየ አስተባባሪው ትኩረታቸውን ከአደጋው ጊዜና በታ ይልቅ አሁንና በታው ላይ እንዲመልሱ ሊጠይቃቸው ይችላል። በዚህ ሁኔታ ያለውን ሰው ሊያየው፣ ሊሰማው ወይም ሊነካው ስለሚችለው ነገር ቀጥተኛ ጥያቄዎችን መጠየቅ በዚህ ጊዜ ጠቃሚ ዘዴ ነው። ይህ ተጎጂው አሁን ባለው ላይ በማተኮር እራሱን እንዲቆጣጠር እና እንዲረጋጋ ያስችለዋል እናም ያለፉ የቀውስ ክስተቶች ትውስታዎች ላይ የማተኮር ዝንባሌን ለመቋቋም ይረዳል። አስተባባሪው ሰውዬው ለጥቂት ጊዜ በጥልቀት ትንፋሽ እንዲወስድ ሊጠይቅም ይችላል። አንድ ሰው ከቁጥጥር ውጪ በሆነ መንገድ ማልቀስ ከጀመረ፣ ተገቢ ከሆነ እጅን በትኩረት ላይ በማድረግ ወይም እጃቸውን በመያዝ ማጽናናት ያስፈልጋል። በጣም ያበሳጩዋቸውን

ነገሮች እንዲያካፍሉ ጋብቷቸው እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅርቦታቸው። አስፈላጊ ከሆነ ግለሰቡ ሀዘኑን የሚገልጽበት እድል ይስጡት እና ይህንን ጊዜ የስነ-ልቦና-ትምህርት ለመስጠት ይጠቀሙበት በተጨማሪም ሌሎች አዎንታዊ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን እንዲያካፍሉ ይጋብዙ።

አንዳንድ ጊዜ ተሳታፊዎች በጣም ግላዊ የሆነ መረጃን ያጋራሉ። ይህ ሌሎች ተሳታፊዎችን ምችት ሊያሰጣቸው ይችላል። በቡድኑ ውስጥ የሚጋራው መረጃ በጣም ሙብዛቱብ ወይም በጣም ግላዊ መሆን አለመሆኑን መወሰን የአስተባባሪው ሚና ነው። በጣም ግላዊ ከሆነ ወይም ሌሎችን ሊያስጨንቅ የሚችል ከሆነ፣ ተሳታፊው ስለሚያወራው ነገር ማስጠንቀቅ እና ለመቀነስ መሞከር ያስፈልጋል። አስተባባሪው በእርጋታ ውይይቱን ወደ ሌላ አቅጣጫ መምራት ወይም ከልክ በላይ መረጃ የሚያካፍለውን ሰው አስቁም እንዲህ ማለት ይችላል፡-

(ስም) ይህንን ነገር ስላጋሩን እናመሰግናለን ። እርስዎ በጣም ከባድ ሁኔታ ያሳለፉ ይመስላል። ስለዚህ ጉዳይ ከእኔ ጋር የበለጠ ለመነጋገር ከፈለጉ ሁለታችንን ብቻ የምንነጋገርበትን ጊዜ እናዘጋጃለን። አሁን ሌሎች ገጠመኞቻቸውን ማካፈል የሚፈልጉ ከሆነ ደግሞ ብዬ እያሰብኩ ነው?

አንድ ሰው በጣም ስሜታዊ የሚያደርግ ነገር ሲገልጽ፣ እንደ ሁኔታው ለመያዝ የተለያዩ አማራጮች አሉ። በቡድን ሁኔታ ውስጥ ከሆነ ተሳታፊው የበለጠ ተጋላጭ ስለሚያደርገው ማስቆም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም ይህ ምናልባት ደህንነቱ ያልተጠበቀ እና ለግለሰቡ ምችት የማይሰጥ ሊሆን ይችላል። በጣም ጥሩው አማራጭ ስለተነገረውን ነገር እውቅና መስጠት፣ ተናጋሪውን በእርጋታ ማስቆም እና ከቡድን ስብሰባ በኋላ በግል ስለ ሁኔታው መወያየት ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው በግለሰብ የድጋፍ ስብሰባ ወቅት የትንኮሳ ወይም ጥቃት እንደደረሰበት ከገለጸ፣ ለሁኔታው እውቅና መስጠት እና በመደገፍ ማዳመጥ ቀጥሎም የተጎዳውን ሰው ደህንነት ማረጋገጥ እና አስፈላጊ ከሆነ ከስብሰባው በኋላ ለተጨማሪ ድጋፍ መላክ ያስፈልጋል።

ከቡድን ወደ ግለሰብ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድኖች ውስጥ አስተባባሪዎች የግለሰብ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የቡድን ድጋፍን በተመሳሳይ ጊዜ እንዲሰጡ የሚያስችል ዘዴ ነው። ይህ በቡድን ውስጥ የግለሰብ ድጋፍ ለሚያገኙ ተሳታፊዎች ተጨማሪ ጥቅሞችን ይሰጣል። ሌሎች ተግዳሮቶቻቸውን ሲያካፍሉ እና ድጋፍ ሲያገኙ መከታተል ይችላሉ። አስተባባሪው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለግለሰብ በቡድኑ ፊት ለማቅረብ ብቃትን እና በራስ መተማመንን ማዳበርና ሌሎችን እንዴት በትክክል ማካተት እንዳለበት ማወቅ አለበት።

ተጨማሪ ይመልከቱ በተወሰኑ ምላሾች ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወደ 'ውስብስብ ምላሾች' ወደሚለው ክፍል ይሂዱ። አንድ ሰው የድንጋጤ ጥቃት (ፓኒክ አታክ) ሲይዘው፣ ሲናደድ ወይም ጠበኛ ሲሆን፣ ወይም ራሱን ሊጎዳ ወይም ሊያጠፋ ሲያስፈራራ ሁኔታውን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል መረጃም አለ።

በጣም የሚያወሩ ወይም ጸጥ የሚሉ ተሳታፊዎችን ማስተናገድ

አንዳንድ ተሳታፊዎች ብዙ ሊያደግሩ፣ ሌሎች ተሳታፊዎች እንዲያወሩ የማይፈቅዱ፣ በሌሎች ላይ ተደርበው የሚናገሩ ወይም የሌሎች ተሳታፊዎችን አስተያየት የማይቀበሉ ሰዎች ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ ተሳታፊዎችን

ለመምራት ሁል ጊዜ መሰረታዊ የእርዳታ ክህሎቶችን መጠቀም ያስፈልጋል። በቡድኑ ፊት ለፊት እና ለራሳቸው መልስ ይሰጣቸው። በቡድኑ ፊት ግለሰቡ ላይረገው አስተዋፅዖ ማመስገን እና ሌሎች እንዲያካፍሉ ይጋብዙ። ለምሳሌ እንዲህ ማለት ይቻላል።

አመሰግናለሁ (ስም)፦ የምትናገረው ነገር በጣም አስገራሚ ነው ነገር ግን በቡድኑ ውስጥ ያሉ ሌሎች ሰዎች የሚሉትንም መስማት እፈልጋለሁ። ሌላ ተመሳሳይ ወይም የተለየ ልምድ ያለው ሰው አለ?

አንድ ተሳታፊ በቡድኑ ጊዜ ለተደረገው ነገር ምላሽ ካልሰጠ በእረፍት ጊዜ ወይም በስብሰባው መጨረሻ ላይ በግል ማነጋገር አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። ሁሉም ሰው ለመናገር ተራ ሊኖረው እንደሚገባ እና በቡድኑ ውስጥ የመሳተፍ እድሉ እንዲኖረው ማድረግ አስፈላጊ መሆኑን አስረዳ። ሀሳቡን አንቀበልም እንዳይሉ ከግለሰቡ ጋር ንግግር ሲጀመር አሉታዊ ነገር ከመናገር ይጠንቀቁ። ለምሳሌ እንዲህ ማለት ይቻላል፦

ዛሬ በውይይቱ ላይ በጣም ጥሩ ተሳትፎ ነበረች። በጣም ጥሩ ነው። ነገር ግን፣ እርስዎ እድል ባገኙበት መጠን ሌሎች የመሳተፍ እድል እንዲኖራቸው እፈልጋለሁ። ሌሎች ስለ ገጠመኞቻቸው የሚናገሩትን እስኪ እናዳምጥ።

ስለሌሎች ውስብስብ ምላሾች “ውስብስብ ምላሾች እና ሁኔታዎች” በሚለው ክፍል ውስጥ አንድ ሰው ድንገተኛ መሸበር ካጋጠመው፣ ከተናደደ ወይም ጠበኝነትን ካሳየ ወይም አንድ ሰው ራሱን ለመጉዳት ወይም ራሱን እንደሚያጠፋ ቢያስፈራራ ሁኔታውን እንዴት ማስተዳደር እንደሚቻል መረጃ የበለጠ ይመልከቱ።

አንድ ሰው በጣም ዝምተኛ ከሆነ እና በስብሰባው ላይ ምንም እየተሳተፈ ካልሆነ ለማውራት እንዲመቻቸው ለማድረግ መሞከር እና የእነሱ ግብአት ዋጋ እንዳለው መግለጽ ያስፈልጋል። ለምሳሌ እንዲህ ማለት ይቻላል፦

እስካሁን ስለተባለው ነገር ምን ያስባሉ? የእርሶን ሀሳብ ለማወቅ ጓጉቻለሁ። ማንኛውም ነገር ለማጋራት ነፃነት ይሰማዎ። ያስታውሱ፣ በዚህ ስብሰባ ላይ የሚናገሩት ነገር ትክክል ወይም ስህተት ሊባል አይችልም።

የቡድን ውስጥ ግጭት

አስጨናቂ እና አስቸጋሪ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ ከቡድን ጋር አብሮ መስራት ቡድኑን አንድ ላይ የማሰባሰብ ደግሞም በተቃራኒው ቡድኑን ወደ መለያየት የመምራት አቅም አለው። ሁሉም ሰው ክስተቱን በተለያዩ መንገድ ይረዳዋል። ተግዳሮቶች ከተፈጠሩ ወይም ነገሮች እንደታወቁት ካልሄዱ፣ ከክስተቱ የማገገም አንዱ አካል፦ የሆነውን ነገር ወይም የተወሰኑ ውሳኔዎች እና ድርጊቶች እንዴት እንደተከሄዱ ለመረዳት መሞከር ነው። ይህ ሲደረግ ሌሎችን መወንጀል ወይም ጠንካራ የጥፋተኝነት ስሜትን ሊያስከትል ይችላል። አስተባባሪው ለእንደዚህ አይነት ስሜቶች እውቅና በመስጠት እና በአስተማማኝ አካባቢ ውስጥ ብቻ ስለነገሮቹ እንዲናገሩ መጋበዝ ይህንን ለመቀነስ ይረዳል።

በቡድኑ ውስጥ ግጭት ከተነሳ አስቸጋሪ ሁኔታ መሆኑን በመረዳት እና ተሳታፊዎች ለሌላው ደግነት እና አክብሮት እንዲያሳዩ በመጠየቅ ሁኔታውን ማብረድ ያስፈልጋል። አስፈላጊ ከሆነ የግጭቱ ተሳታፊ የሆኑትን ሰዎች ከቡድኑ ላይተው በተናጠል ማነጋገር አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

ክትትል እና እራስን መንከባከብ

አስተባባሪዎች ከመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና ከሚሰጡባቸው የድጋፍ ስብሰባዎች ጋር በተገናኘ ክትትል እንዲኖራቸው ያስፈልጋል። ይህም ለስብሰባ ሲዘጋጁ እና ከዚያ በኋላ የሚደረግ የግምገማ ጊዜን ማካተት አለበት። ይህ በተለይ ካጋጠሟቸው ተግዳሮቶች አንጻር ወይም ራስን ለማየትና የእርዳታ ክህሎትን እንዴት ማሻሻል እንደሚችሉ መረዳት ሊሆን ይችላል። ከተቻለ የቡድን መሪዎች በፕሌንፍ እና የአቻ ድጋፍ በመስጠት ልምድ እና ችሎታ እንዲኖራቸው ይመከራል። ቡድኖችን ለማስተዳደር ትኩረት እና ጉልበት ስለሚጠይቅ ሁሉም ሰው መከበር እና የመረዳት ስሜት በሚሰማው መልኩ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ንፍ የድገት ስብሰባዎችን ማመቻቸት ፈታኝ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም ብዙ የጭንቀት ታሪኮችን መስማት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፤ እና አስተባባሪው ሁሉንም ሰው በሚፈልገው መጠን መርዳት መቻሉን ሊጠራጠር ይችላል። ‘ራስን መንከባከብ፣ መመልከት፣ ማዳመጥ፣ ማገናኘት’ በሚለው ክፍል ውስጥ ስለዚህ ጉዳይ የበለጠ ያንብቡ።



የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰጪዎች



SYRIAN ARAB RED CRESCENT

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰጪዎች

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰጪዎች ባህሪያት

ሌሎችን መርዳት መፈለግ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያቀርብ ሰው መሰረታዊ ባህሪ ነው። ተግባራዊነት፣ ታማኝነት፣ በችግር ጊዜ መረጋጋትና ጥሩ አትኩሮትን መጠበቅ፣ እና ጥሩ አድማጭ መሆን ደግሞ ሌሎች ጠቃሚ ባህሪያት ናቸው። ጥሩ ረዳት ለመሆን ምን እንደሚያስፈልግ ለመለየት ጥሩ መንገድ ሰዎች እርዳታ ሲቀበሉ ምቹ የሚሰማቸውን ባህሪያት ማስተዋል ነው። ለዚህ ምሳሌዎች ጥሩ አመለካከት፣ ደግነት፣ ትዕግስት፣ ርህራሄ፣ እና ያለመፍረድ መቀበል ናቸው። ሌላው የጥሩ ረዳት ባህሪ የራሱን ገደቦች መረዳት እና ራስን መንከባከብን መለማመድ ናቸው። ይህም ከፍተኛ ድካምን ለመከላከል እና ጤናማ የስሜት ደህንነት መጠበቅ ነው።

በልዩ ልዩ ሚናዎች ውስጥ ሰዎችን መርዳት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን ለሁኔታዎች ማለትም ጓደኞችን ወይም ቤተሰብን ለመርዳት ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል፤ እንዲሁም በመደበኛ ሁኔታዎች ማለትም በቅጥር ወይም በበጎ ፈቃድ ሥራ ላይ ሊተገበሩ ይችላሉ።

ጓደኞችን፣ ቤተሰብን፣ እና የስራ ባልደረቦችን መርዳት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችና እውቀት ጓደኞችና ቤተሰቦች ለማገዝ ልንጠቀምበት እንችላለን። ለምሳሌ ሥራቸውን ሲያጡ፣ ፍቺ ወይም ግንኙነት መፍረስ፣ ወይም የሚወዱትን ሰው ማጣት ባሉ አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ተቋቁመው እንዲያልፉ ይረዳል። ጓደኞችና ቤተሰቦችን መርዳት አዲስን ሰው ከመርዳት የተለየ ነው፣ ምክንያቱም ከጓደኞችና ቤተሰቦች ጋር ያለው መተዋወቅ የበለጠ የልብ ለልብ እና ተፈጥሯዊ ምላሽ እንድናሳይ ይፈቅድልናል። በዚህ ሁኔታ፣ ድጋፍ ሰጪው ራስን ማስተዋውቅ ወይም ስለ ሌላው ሰው የበለጠ ለመረዳት ጥያቄዎችን መጠየቅ ያሉ መደበኛ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክፍሎችን መዝለል ይችላል። በእውነቱ፣ ብዙ ሰዎች የሚያደረጉት ነገር ምን እንደሚባል እንኳ ሳያውቁ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን ተጠቅመው ጓደኞችና ቤተሰቦችን ይረዳሉ።

እንደ 'የአጋጣሚ በጎ ፈቃደኛ' ሰዎችን መርዳት

'የአጋጣሚ በጎ ፈቃደኞች' ከተወሰነ ድርጅት ወይም ሥርዓት ጋር ሳይገናኙ በችግር ጊዜ ወዲያውኑ እርዳታ የሚሰጡ ሰዎች ናቸው። እንደዚህ አይነት በጎ ፈቃደኞች ሁልጊዜ ከችግሩ ጋር ግንኙነት ካለው ድርጅት ጋር መገናኘት ቢችሉ ይመከራል፣ ምክንያቱም መመሪያና ድጋፍ በማግኘት የተሻለ እርዳታ መስጠት ይችላሉ። ይህ ባይቻልም ድጋፍ ሰጪው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መርሆዎችን በማስታወስ በራሱ በተቻለ መጠን ጥሩ እርዳታ ለምስጢት መሞከር አለበት።

የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሠራተኞችና በጎ ፈቃደኞች

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሥልጠና ለሠራተኞችም ሆነ ለበጎ ፈቃደኞች በመደበኛነት ይሰጣል። በብሔራዊ ማኅበሮች ውስጥ ያሉ ሰራተኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በመስጠት ውስጥ የተለያዩ ኃላፊነቶች አሏቸው። ለምሳሌ፣ በማኅበረሰባቸው ውስጥ የሚሠሩ በጎ ፈቃደኞች ቀጥተኛ የስነ-ልቦናዊ ድጋፍ መስጠትና በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎችን ማረጋገጥ ይችላሉ። በሌላ በኩል፣ የበጎ ፈቃደኞች አስትባባሪ በቢሮ ውስጥ የሚገኝ ሲሆን፣ የቱን ሰው ወዴት ማላክ እንደሚገባ መረጃ ይሰጣል እና ለበጎ ፈቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሥልጠና የማመቻቸት ኃላፊነትን ይወስዳል።

በቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ እንቅስቃሴ ውስጥ በጎ ፈቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን የሚጠቀሙባቸው የተለያዩ ሁኔታዎች አሉ። ብቸኝነት የሚሰማቸውን አረጋውያን መደገፍን በመሳሰሉ ተጋላጭ የህብረተሰብ ክፍሎችን በሚያግዙበት በዕለት ተዕለት የድጋፍ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሊጠቀሙበት ይችላሉ። ወይም ደግሞ ለቀውስ ጊዜ ምላሽ ሊገለገሉበት ይችላሉ። በቀውስ ጊዜ ምላሽ ሰጪው የአንድ ትልቅ ሥርዓት አካል ነው፣ እና አብዛኛውን ጊዜ እያንዳንዱ ሰው ተግባሩ ምን እንደሆነ ያውቃል እና ወደስራ ከመግባቱ በፊት ስላለው ሁኔታ ይነገረዋል።

ይህ ክፍል የሰራተኞች እና የበጎ ፈቃደኞች ሚናዎች እና ሀላፊነቶች ዓይነተኛ ልዩነቶችን ይዘረዝራል። ይሁን እንጂ እነዚህ ሚናዎች እንደየሀገሩ ብሔራዊ ማኅበር ውስጥ ባሉ አውዶች እንደሚለያዩ ማስታወስ ያስፈልጋል።



ስፋ ላለ የቀውስ ሁኔታ ምላሽ ለመስጠት መዘጋጀት

ስለ ሁኔታው በጣም አስፈላጊ የሚባሉ መረጃዎችን መሰብሰብ፣ ማለትም

- ምን ተከሰተ?
- መቼ እና የት ነው የተከሰተው?
- ምን ያህል ሰዎች ተጎድተዋል? ሰዎቹ ምን አይነት ሰዎች ናቸው?
- ሁኔታው ምን ያህል ጊዜ ሊቆይ ይችላል?

በጎ ፈቃደኞች ሰዎችን ሲያግዙ ራሳቸውንም ሆነ የሚረዱ ዋቸውን ሰዎች ለአደጋ እንዳያጋልጡ አስፈላጊውን ስልጠና ወስደዋል።

ቀውሱ የተከሰተበት ቦታ ከመሄድ በፊት የሚከናወኑ ተግባራት

- እርዳታ ለመስጠት የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች መያዛቸውን ማረጋገጥ ፣ ተንቀሳቃሽ ስልኮች፣ ቻርጂሮች፣ የውሀ ኮዳዎች፣ የህክምና የመጀመሪያ እራዳታ መስጫ ቁሳቁሶች
- አእምሮን ሊገጥም ለሚችልን አስከፊ ሁኔታን ለማየት ማዘጋጀት፣ ራስን ማረጋገጥ እና ለሚፈጠር የትኛውም ግርግር ራስን ማዘጋጀት
- ለቤተሰቦቻችሁ ምን ልትሰሩ እንደምትሄዱ እና መቼ ልትመለሱ እንደምትችሉ ማስረዳት፣ የሀገር እና ሌሎች ሀላፊነቶች ካሉ ዝግጅት ማድረግ፣ ሀላፊነትን ለሌሎች መስጠት

የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች/ቡድን መሪዎች

የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች እና የቡድን መሪዎች ስልጠና እንዲወስዱና እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ን በማቅረብ ልምድ እንዲያዳብሩ ይመከራል። ይህ ሲሆን ሲሆን ከበጎ ፈቃደኞች ምን እንደሚጠበቅና ምን እንደሚስፈልግ ይረዳሉ። ከተቻለ በፒኤፍኤ በሁሉም የስልጠና ሞጁሎች ውስጥ መሳተፋቸው ጠቃሚ ነው። የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች ወይም የሰራተኞች ቡድን መሪዎች በስነ-ልቦና-ማህበራዊ ድጋፍ ፕሮግራሞች ውስጥ የሚሰሩ ሌሎችን ለሚደግፉ ሰዎች ድጋፍ ለመስጠት የሚያስችላቸውንም ስልጠና መሰልጠን አለባቸው። በቡድን የሚሰጥ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እንደዚህ አይነት ድጋፍ ለመስጠት ጠቃሚ ዘዴ ሊሆን ይችላል።

የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች የእነርሱ የበጎ ፈቃደኞች ቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለመስጠት የሚያስችላቸውን በቂ ሥልጠና እንዳገኙ የማረጋገጥ ኃላፊነት አለባቸው። እና የእነርሱ ሚና ምን እንደሆነ እና በቀውስ ምላሽ ጊዜ ምን እንደሚጠበቅባቸው ግልጽ የሆነ ሀሳብ ሊኖራቸው ይገባል። የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች በእነሱ ስር ያሉ በጎ ፈቃደኞች ዝግጁ መሆናቸውን እና አስፈላጊውን ድጋፍ ለማድረግ መቻልን ለማረጋገጥ ስለ ቀውስ ሁኔታ በተቻለ መጠን ብዙ መረጃዎችን ይሰበስባሉ። ይህ በጎ ፈቃደኞች ከአቅም በላይ የመጨናነቅ ወይም የብቃት ማነስ ስሜትን ያስወግዳል፤ ይህ ካልሆነ የተጎዱት ግለሰቦች እና ቡድኖች እና በጎ ፈቃደኞች ላይ ችግር ያስከትላል።

የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች የአካባቢውን ሪፈራል ስርዓት ማወቅ እና መረዳት አለባቸው። በጎ ፈቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሲሰጡ አስፈላጊ መረጃን በሚፈልጉበት ጊዜ መገኘትና እና መረጃውን ማካፈል አለባቸው።



JOSH PARAISSO / PHILIPPINE RED CROSS

ተጠናቅረው እና ተሰንደው መያዝ ያለባቸው አስፈላጊ መረጃዎች የሚከተሉት ናቸው-

- እንደ ድንገተኛ ህክምና፣ ምግብ፣ ውሃ፣ መጠለያ ወይም የቤተሰብ አባላትን ፍለጋ መሰረታዊ ፍላጎቶችን የሚያቀርበው ማነው? ሰዎች እነዚህን አገልግሎቶች የት እና እንዴት ማግኘት ይችላሉ?
- የአእምሮ ጤና እና የሥነ ልቦና-ማንበራዊ ድጋፍ አገልግሎቶች አሉ ወይ?
- ሰዎች እነዚህን አገልግሎቶች የት እና እንዴት ማግኘት ይችላሉ?
- ሌላ ተጨማሪ እርዳታ ማን እየሰጠ ነው? የማንበራሰብ አባላት ምላሽ በመስጠት ይሳተፋሉ?
- የቀውሱ ክስተት አብቅቷል ወይንስ እንደቀጠለ ነው?
- እንደ የመሬት መንቀጥቀጥ ንዝረት ወይም ቀጣይ ግጭት ያሉ ድግግሞሽ ቀውሶች
- በአካባቢ ላይ ምን አይነት አደጋዎች ሊኖሩ ይችላሉ? ለምሳሌ የአመፀ ማስፈራሪያዎች፣ ፈንጂዎች ወይም የተበላሹ መሠረተ ልማቶች?
- ደህንነታቸው የተጠበቀ ስላልሆኑ (ለምሳሌ ግልጽ የሆኑ አካላዊ አደጋዎች የሚያስከስቱ) ወይም በጎፈቃደኞች እንዲገቡ ያለተፈቀዱባቸው አደገኛ ቦታዎች አሉ?
- የተለያዩ ቤተሰቦች እንደገና እንዲገናኙ የሚያግዙ አገልግሎቶች አሉ?

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለሌሎች መስጠት አድካሚ እና ከባድ ሊሆን ይችላል። በጭንቀት ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር መገናኘት እና መርዳት ቀላል አይደለም። የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች በስራቸው ያሉ በጎፈቃደኞች ለቀውስ ጊዜ ምላሽ ከሰጡ በኋላ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለቡድናቸው መቼ እና እንዴት እንደሚሰጡ ማወቅ አስፈላጊ ነው። ብዙ በጎ ፈቃደኞች በራሳቸው አካባቢ ያሉ ማንበራሰቦችን ስለሚረዱ፣ መጠነ ሰፊ አደጋ ሲደርስ፣ እነርሱ ራሳቸው በሞት ሰዎችን አጥተው ወይም አስፈሪ ገጠመኞች አጋጥሟቸው ሊሆን ይሆናል። እንዲሁም እየረዱቸው ያሉትን አንዳንድ ሰዎች በግል ሊያውቁባቸው ይችላሉ፣ ይህ ደግሞ ከባድ ስራ ነው። የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች ለበጎ ፈቃደኞች በግል ወይም በቡድን ድጋፍ መስጠት ይችላሉ።

ደጋፊ ቡድኖች

የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች ቡድኖቻቸውን እንዲደግፉ እና በስራ ቦታ ግልጽ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ሁኔታን መፍጠር አስፈላጊ ነው። እንዲሁ ሲሆን ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ድጋፍ በሚፈልጉበት ጊዜ ለመጠየቅ የበለጠ ምችት ይሰጣቸዋል። ማንም ሰው እንዲናገር ሳይገደድ ስለጭንቀት በግልጽ መናገር፣ ግላዊ የመቋቋም መንገዶችን ለመጠቀም መፍቀድ፣ በማገዝና ለመርዳት ቅርብ ሆኖ መገኘት እና ሚስጥራዊነትን በማክበር ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ መፍጠር የጋራ መደጋገፍ ባህልን ለመፍጠር ረጅም መንገድ የሚያስኬዱ ተግባራት ናቸው።

ተጨማሪ ያንብቡ ለመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን - ለቡድኖች ድጋፍ በዚህ መመሪያ ውስጥ ቡድንዎን እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ ለመማር ለቡድኖች በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ላይ ባለው የሶስት ቀን ስልጠና ላይ ይሳተፉ።



ፕሮግራም አስተባባሪዎች

እንዲሁም በተለያዩ ሴክተሮች ውስጥ ያሉ የፕሮግራም አስተባባሪዎች PFA ምን እንደሆነ፣ ስልጠናው ምን እንደሚያካትት እና በጎ ፈቃደኞች ለሚርዳው ህዝብ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሲያቀርቡ ምን እንደሚያስፈልጋቸው መረዳት በጣም አስፈላጊ ነው። የፕሮግራም አስተባባሪዎች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታን ለራሳቸው ለበጎ ፈቃደኞቹ ወይም ኃላፊነት ለተሰጣቸው ሌሎች ሰራተኞች መስጠት የሚያስፈልጋቸው ሁኔታም ሊያጋጥማቸው ይችላል።

የፕሮግራም አስተባባሪዎች፣ እንደ የበጎ ፈቃደኞች መሪዎች፣ በጎ ፈቃደኞች በተለያዩ የበጎ ፈቃደኝነት ሚናቸው የተሰጣቸውን ተግባራት እንዲያከናውኑ በበቂ ሁኔታ የሰለጠኑ መሆናቸውን የማረጋገጥ ኃላፊነት አለባቸው። የፕሮግራም አስተባባሪዎች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ን እንደ የግዴታ ስልጠና አድርጎ የበጎ ፈቃደኞች ስልጠና አካል ለማድረግ መሞከር አለባቸው። ምክንያቱም የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የመስጠት ክህሎት በጎ ፈቃደኞች በችግር ላይ ያሉ ሰዎችን የመርዳት ችሎታን በእጅጉ ያሻሽላል።

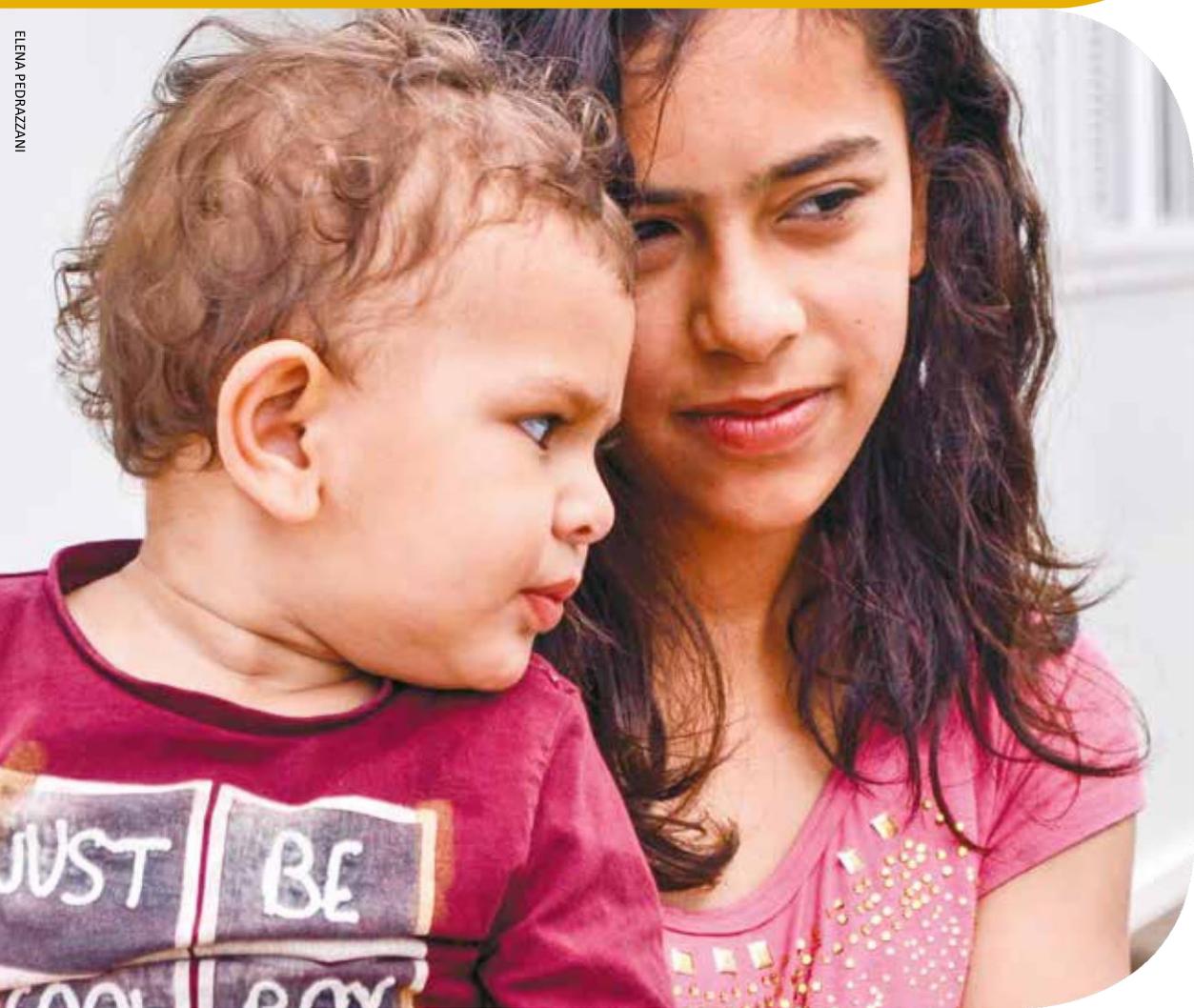
የፕሮግራም አስተባባሪዎች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠና እና አተገባበርን ውጤታማነት ለመገምገም በሚፈለገው መሰረት የክትትልና ግምገማ ፕሮቶኮሎችን መከተላቸውን የማረጋገጥ ሃላፊነት አለባቸው። በዚህ ላይ ለበለጠ ለማወቅ የ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክትትል እና ግምገማ ምእራፍን ይመልከቱ።

በስነ-ልቦና-ማጎበራዊ ድጋፍ መስክ ውስጥ የሚገኙ ልዑካን

ልዑካን ብዙውን ጊዜ ከቤታቸው ወይም ከትውልድ ቦታቸው ርቀው ባሉ ቦታዎች እና አገሮች ውስጥ ይሰራሉ። አንዳንድ ልዑካን ስለ ስነ-ልቦና የመጀመሪያ እርዳታ ስልጠና ወይም እውቀት ሊኖራቸው ይችላል።

ይሁን እንጂ ብዙውን ጊዜ የአካባቢውን ቋንቋ ስለማይናገሩ እና የአካባቢውን የድጋፍ ስርዓቶችን የማያውቁ በመሆናቸው ለተጎጂው ህዝብ ቀጥተኛ ድጋፍ የሚሰጡት እነሱ አይደሉም። ልዑካን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ን ለአካባቢው ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች በማቅረብ ማገዝ ይችላሉ፣ በተጨማሪም የፕሮግራም አስተባባሪዎችን እና የበጎ ፈቃደኞች መሪዎችን ለበጎ ፍቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለማቅረብ በሚያደርጉት ዝግጅት እና ስልጠና ላይ እገዛ ማድረግ ይችላሉ።

ጉዳት አለማድረስ



ELENA PEDRAZZANI

ጉዳት አለማድረስ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያረጋጋ ስሜታዊ ድጋፍ እንዲሁም ንቁ ማዳመጥ እና ተግባራዊ እርዳታ እንጂ ምክር ወይም ህክምና አይደለም። ስሜታዊ እና ተግባራዊ ድጋፍን በመስጠት ላይ ያተኮረ 'የማይረብሽ እና ተግባራዊ እንክብካቤ' ተብሎ ሊገለጽ ይችላል። ስለአደጋው ክስተት ዝርዝር ዘገባን ለማግኘት የሚደረግ አይደለም። እርዳታ በሚቀርብበት ጊዜ በኃላፊነት መሆን ካለበት በርካታ የስነ-ምግባር ጉዳዮች አሉ። በችግር ውስጥ ያሉ ግለሰቦችን ወይም ቡድኖችን ስንረዳ ይህ አስፈላጊ ነገር ነው።

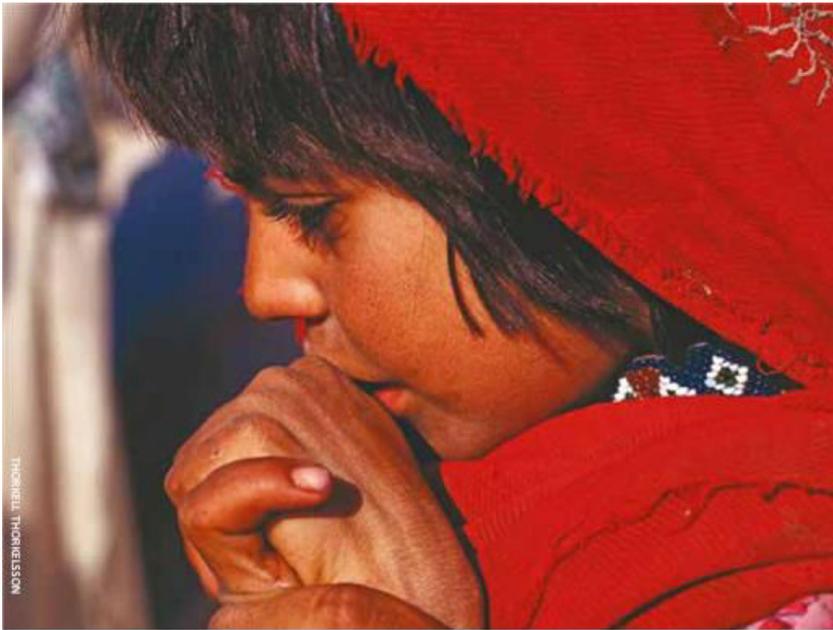
ባህላዊ አውዶች

ባህል ሰዎች እርስ በርስ የሚገናኙበት መንገድ ይወስናል። ለመናገር ወይም ለማድረግ ተቀባይነት ያላቸውንና የሌላቸውን ነገሮች መለየት ላይ አስተዋጽኦ ያደርጋል። በአንዳንድ ባሕሎች ለምሳሌ ከቤተሰብ ውጭ ላለ ሰው ስሜትን ማካፈል የተለመደ ነገር አይደለም። እንዲሁም በአንዳንድ ባህሎች ደግሞ ሴቶች ከቤተሰብ ውጭ ወንዶችን ማነጋገር ተገቢ ላይሆን ይችላል።

በጎፈቃደኞች በቀውስ ውስጥ ምላሽ በሚሰጡበት ጊዜ ከአንድ ሀገር ወይም አካባቢ የመጡ ቢሆኑም እንኳ ከሌላ አስተዳደግ ወይም ባህል ያላቸውን ሰዎችን ሊረዱ ይችላሉ። በዚህ አውድ ውስጥ የራስን ባህላዊ ዳራ እና እምነት ማወቅ እና ሌሎችን ሲያግዙ እና ከእነርሱ ጋር ሲሰሩ አድሎአዊ ድርጊቶችን ወደ ጎን ለመተው መሞከር አስፈላጊ ነው። በችግር ውስጥ ላሉ ሰዎች ተስማሚ እና ምቹ በሆነ መንገድ እርዳታ መስጠት ያስፈልጋል። ይህን በሚመለከት እርዳታ በሚሰጥበት ጊዜ መታሰብ ያለባቸው አንዳንድ አስፈላጊ ነገሮች ከዚህ በታች ተብራርተዋል።

ጾታ፣ ዕድሜ እና የኃይል ግንኙነቶች

ማንን ልቀርብ እችላለሁ? ማንን መቅረብ እንደምችል የሚወስኑ ማንበራዊ ወይም ባህላዊ ደንቦች አሉ? ለምሳሌ እኔ እንደ ወንድ ረዳት ሆኜ ብቻዬን ችግር ውስጥ ያለች ሴትን መቅረብ ተገቢ ነው? በሱፐርማርኬት ውስጥ አንድ ሰው ሲያለቅስ ካየሁ ወደዚያ ሰው መቅረብ ተገቢ ነው? አንድ ትንሽ የጠፋ የሚመስል ልጅ በሜዳ ላይ ብቻውን ሲሄድ ካየሁ ልጄን በራሴ ወደ ጥበቃ አገልግሎት ይገባው መሄድ ተገቢ ነው ወይስ ሌላ ሰው ማግኘት አለብኝ?



ሰዎችን መንካት እና ሌሎች ባህሪዎች

በዚህ ማኅበረሰብ ውስጥ ተቀባይነት ያላቸው የመነካካት መንገዶች ምንድናቸው? የአንድን ሰው እጅ መያዝ ወይም ትኩረትን መንካት ትክክል ነው? በዕድሜ ከገፉ ሰዎች፣ ሕፃናት፣ ሴቶች ወይም ሌሎች ሰዎች ጋር ስገናኝ ከማሳያቸው ባህሪዎች አንጻር ሊታሰብባቸው የሚገቡ ልዩ ነገሮች አሉን?

እምነት እና ሃይማኖት

በማኅበረሰቡ ውስጥ የሚገኙ ብሔረሰቦችና ሃይማኖቶች የትኞቹ ናቸው? የትኞቹ እምነቶች ወይም ልምዶች አስፈላጊ ናቸው? የተጎዱት ሰዎች ምን እንደተፈጠረ ከእምነታቸው አንፃር እንዴት ሊረዱ ወይም ሊገልጹ ይችላሉ?

ደህንነት፣ የሰውነት ክብር እና መብቶች

ባህሪዎና ድርጊትዎ የሚረዷቸውን ሰዎች ደህንነት፣ የሰውነት ክብር እና መብት የሚያከብሩ ይሁኑ።



ደህንነት

በድርጊትዎ ምክንያት ሰዎችን ለበለጠ አደጋ ከማጋለጥ ይቆጠቡ። የሚረዷቸው ሰዎች ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን እና ከአካልም ሆነ ከሥነ ልቦናዊ ጉዳት መጠበቃቸውን በተቻለዎት መጠን ያረጋግጡ።

የሰውነት ክብር

ሰዎችን በአክብሮት እና በባህላዊ እና ማህበራዊ ደንቦቻቸው መሰረት ይያዙ።

መብቶች

ሰዎች ዕርዳታን በፍትሐዊ እና ያለ አድልዎ ማግኘት መቻላቸውን ያረጋግጡ። ሰዎች መብታቸውን እንዲጠይቁ እና በአቅራቢያቸው ያለውን ድጋፍ እንዲያገኙ እርዷቸው። የሚያገኙት ሰው ሁሉ ተጠቃሚ እንዲሆን ያድርጉ።

ሚስጥራዊነት

ሚስጥራዊነት ማለት የጋራ መተማመን እና መከባበር ማለት ነው። በጭንቀት ውስጥ ካለ ሰው ጋር ግንኙነት ሲፈጠር በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። ሚስጥራዊነትን መጠበቅ ማለት አንድን ሰው የሚመለከት መረጃ ያለ እርሱ ፈቃድ ለሌሎች መካፈል የለበትም ማለት ነው።

ይህ ማለት ያለፈቃድ መረጃን ከቤተሰብ አባላት፣ ከስራ ባልደረቦች፣ ከይክተሮች፣ ከሌሎች መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች፣ ሚዲያዎች፣ ወዘተ ጋር አለማጋራት ነው። ይህ ደንብ ሊጣስ የሚችልባቸው የሰው፣ የቅርብ ቤተሰባቸው ወይም የሌሎች ደህንነትን የሚመለከቱ አንዳንድ ልዩ ሁኔታዎች አሉ። ለምሳሌ፣ ሰዎች ተጎድተው ማውራት ካልቻሉ፣ ፍቃድ ሳያገኙ ለህክምና እርዳታ መደወል እና ስለጉዳታቸው እና ሁኔታቸው ዝርዝሮችን ማጋራት ሊኖርባቸው ይችላል።

ይፋ ማድረግ እና ማኅበራዊ መገለል

ስለ አንድ ሰው ሚስጥራዊ የሆነን መረጃን ይፋ ማድረግ እሱን ወይም እሷን ለማኅበራዊ መገለል ሊያጋልጥ ይችላል። ለምሳሌ፣ በአንዳንድ ማኅበረሰቦች ውስጥ በጾታዊ እና በጾታ-ተኮር ጥቃት የተጎዱ ሰዎች ቅጣት ይቀጣሉ ወይም ህይወታቸውን ሊያጡ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ ከቅርብ ቤተሰባቸው ጋር ይህ ሊደርግባቸው ይችላል።



MIKKEI OSTENGAARD/IFRC

ከቤተሰቦቻቸው እና ከማንበረሰቡ ሊገለጹ ወይም ሊገፉ ይችላሉ። ስለዚህ ምስጢራዊነት በጾታዊ እና በጾታን መሰረት ካደረገ ጥቃት ለተረፉ ሰዎች በሁሉም የድጋፍ ዘርፎች ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነው። የመድልዎ፣ የማንበራዊ መገለል እና የቅጣት ስጋት የሚዳሰስ ሀቅ ነው።

ለምሳሌ ጾታዊ እና ጾታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች ያጋጠሟቸው ሰዎች መረጃቸው ይፋ ሊሆን ይችላል ብለው ሊሰጉ ይችላሉ። የጽሁፍ ፍቃድ ካልተሰጠ በስተቀር ምንም አይነት መረጃ እንደማይጋራ ረዳቶች ሁል ጊዜ ለሚደግፏቸው ሰዎች ማሳወቅ አለባቸው። ይህ ህግ ተጠቂዎቹ ህፃናት ከሆኑ አይተገበርም፤ ድጋፍ ሰጪው ያለፈቃዳቸው እንኳን ለልጁ እንክብካቤ እና ጥበቃ ለመስጠት እርምጃ መውሰድ አለበት።

የታሪክ ጥናት

የመገለልና የመድልዎ ገጠመኝ

ማርታ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ መሆኗን ካወቀች በኋላ እራሷን ሙሉ በሙሉ አገለለች። ብዙ ጊዜ ታማኝነቱን ካገደለባት ዳደሩም ምክንያት ኤች አይ ቪ ተይዘዋል። እርሱ ከማን እንደያዘው እንኳን አያውቅም። ማርታ እንደተከዳች ተሰማት እና ፈራች። ቀደም ሲል በኤድስ ምክንያት በርካታ ዳደሮቿን አጥታለች፣ እና በማህበረሰቧ ውስጥ አሁንም ሽይረሱ በደማቸው እንዳለ በሚታወቁ ሰዎች ላይ ብዙ ማግለል እና መድልዎ አለ። ሰዎች ስለ እሱ አስቸጋሪ ባህሪ ሲናገሩ ሰማች እና ሁሉም ስለ እሷ ሁኔታ እንደሚያውቅ ጠረጠረች።

አንድ ቅዳሜ ጠዋት ማርታ ቤቷ ውስጥ ምንም አይነት ምግብ ስለሌለ ወደ ሱቅ ለመሄድ ወጣች። ብዙ ሰዎችን ላለማየት በተቻለ ፍጥነት ለመሄድ ወሰነች። ይህች ቀን ግን የቅዳሜ ገበያ ቀን እንደሆነ ግን አላስተዋለችም። በማለዳ ገበያ ስትደርስ ቀድሞውንም በመቶዎች የሚቆጠሩ ሰዎች ውጪ ወጥተው ጠረጴዛቸውን እና ድንኳናቸውን ለገበያ አዘጋጅተው ነበር። በመምጣቷ ተጸጸተች። ከመኪናዋ ወርዳ ወደ ገበያው መግቢያ አመራች። ልትገባ ስትል ሁለት ሴቶች ከፊቷ ቆመው መንገዷን ዘጉባት። ሁለቱም በብስጭት እየተመለከቷት ገበያ ከገባች ሁሉንም ልታሳምሟ ብለው አስፈራሩአት። ማርታ ወደ መኪናዋ ተመለሰች እና ምንም ምግብ ሳትይዝ ወደ ቤቷ ሄደች።

አንድ ሰው በጭንቀት ውስጥ እያለ ታሪኩን ለእርስዎ ማካፈሉ ትልቅ እርምጃ እና የማመን ምልክት ነው። ስለዚህ ሁሉም የግል መረጃዎች በከፍተኛ ጥንቃቄ መያዝ አለባቸው። በማንኛውም ጊዜ ምስጢራዊነትን መጠበቅ በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ደህንነትን ለማረጋገጥ እና ከአስቸጋሪ አጋጣሚያቸው ጋር በተገናኘ ማንኛውንም አድልዎ እና መገፋት እና ማንበራዊ መገለልን ለመቀነስ ጠቃሚ ስልት ነው።

መደረግ ያለባቸው እና የሌለባቸው

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በሚሰጡበት ጊዜ በታላላቅ ለመርዳት የሚደረጉና እና የማይደረጉ ነገሮች ማጠቃለያ ከዚህ በታች ተገለጿል።

መደረግ ያለባቸው	መደረግ የሌለባቸው
ግላዊነትን ያክብሩ እና የግለሰቡን ታሪክ በሚስጥር ይያዙ	በጣም ጥሩ ምክንያት ከሌለዎት በስተቀር ምስጢራዊነትን ይጥሳሉ
ስሜታዊ እና ተግባራዊ ድጋፍ ይስጡ	በጣም በጥልቀት ሰዎችን መጠየቅ
የግለሰቡን ባህል፣ እድሜ እና ጾታ ግምት ውስጥ ያስገባ ተገቢ ባህሪ ይኑርዎት	ሰዎችን በንቀት ማየት ወይም የእርዳታ ግንኙነትን ለራስ ጥቅም መጠቀም
በንቃት ያዳምጡ	አንድ ሰው አንድ አስፈላጊ ነገር ሲነግርዎት ትኩረትን አለመስጠት እና ሌሎች ነገሮችን ማሰብ
ያስተውሉ እና የራስዎን አድልዎ እና ጭፍን ጥላቻ ወደ ጎን ያስወግዱ	ሰዎች ላይ ስለድርጊታቸው እና ስለስሜታቸው መፍረድ
ሰዎች የራሳቸውን ውሳኔ የመወሰን መብታቸውን ማክበር እና የራሳቸውን ችግር መፍታት እንዲችሉ እራስን የመርዳት አቅም እንዲኖራቸው ማመቻቸት	ምን ማድረግ እንዳለበት ወይም ችግሮቹን እንዴት እንደሚፈታ ለሰው መንገር
ሀቀኛ እና ታማኝ መሆን	የውሸት ቃል መግባት ወይም የሀሰት መረጃ መስጠት
ሰዎች መሠረታዊ ፍላጎቶችን እንዲያገኙ ማገዝ	ሰውየውን ለመርዳት ገንዘብ ወይም ውለታ መጠየቅ
አንድ ነገር ለማድረግ ከአቅም በላይ በጣም አስቸጋሪ በሚሆንበት ጊዜ መሰወቅ	የራስን ችሎታዎች ከመጠን በላይ መገመት
ሰዎች የእርስዎን እርዳታ አሁን ባይፈልጉም ወደፊትም እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ ለሰዎች ግልጽ ማድረግ	ግለሰቡ ድጋፍዎን የማይፈልግ ከሆነ ጭፍን መጨመር
እርዳታህን በአክብሮት ጨርስ።	ስለ ተጨማሪ ድጋፍ መረጃ ሳይሰጡ እና ውይይቱን በስርአት ሳይዘጉ እርዳታውን በድንገት ማጠናቀቅ

እርዳታዎን መጨረስ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ቀጣይነት ያለው ድጋፍ አይደለም። ብዙውን ጊዜ እንደየሁኔታው ከ30-60 ደቂቃዎች የሚቆይ የአንድ ጊዜ ስብሰባ ወይም ውይይት ነው። በጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ለመርዳት የሚቻለው ሁሉ ነገር ሲደረግ እና እርዳታው ሲያበቃ እርዳታው ማብቃቱን ለተጎዳው ሰው በግልፅ ማስረዳትዎን ያረጋግጡ። ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ሌላ ሰው የሚረዳው/ት ከሆነ አዲሱን ረዳት ያስተዋውቁ። ሰውየውን በሚገባ ተሰናብተው መልካም እንዲሆንላቸው ተመኙላቸው። በአብዛኛው ጊዜ የተቸገረው ሰው ከጊዜ በኋላ አስፈላጊውን እርዳታ ማግኘቱን እና ደህና መሆኑን መከታተል እና ማረጋገጥ ሊያስፈልግ ይችላል።

ራስን መንከባከብ:

መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት



AURELIE MARRIER D'UNIVILLE / IFRC

ራስን መንከባከብ፡ መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት

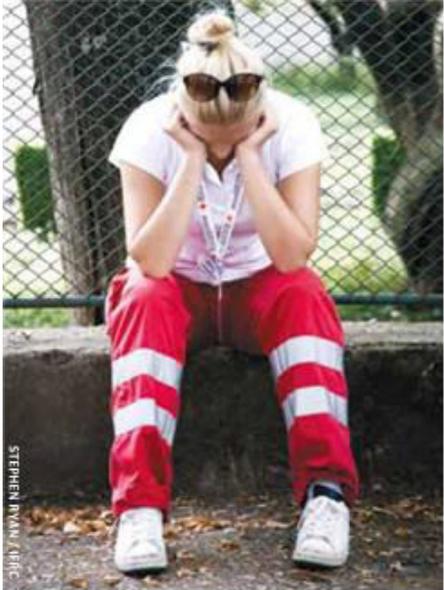
ኃላፊነት በተሞላበት መንገድ ሰዎችን መርዳት የድጋፍ ሰጪዎችን ጤናና ደህንነት እንክብካቤ ይጨምራል። እርዳታ አቅራቢዎች በቀውስ ጊዜ ምላሽ በሚሰጡበት ጊዜ ወይም በራሳቸው ችግር ምክንያት ጫና ውስጥ ሊወድቁ ይችላሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠትም በአካልም ሆነ በአእምሮ ላይ ከባድ ጫና ሊያሳድር ይችላል። በጭንቀት ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር መገናኘት ከባድ ነው። እርዳታ አቅራቢዎች በቂ እርዳታ እንዳላቀረቡ ከተሰማቸው የጥፋተኝነት ስሜት፣ ሀዘን እና ብስጭት ሊኖራቸው ይችላል።

ይህ ክፍል በቀውስ ጊዜ ድጋፍ ሲሰጡ እርዳታ አቅራቢዎች ላይ ጫና የሚያሳድሩ ነገሮችን ይዘረዝራል፣ እና እራሳቸውን እንዲንከባከቡ እና በግል ህይወታቸው ውስጥ የሚያጋጥሟቸውን አስጨናቂ ሁኔታዎችን ለመቋቋም እንዴት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የድርጊት መርሆችን ጥቅም ላይ እንደሚያውሉ ይጠቁማል።

የራስዎን አቅም እና ገደቦችን ይወቁ

ሌሎችን ማገዝ መፈለግ የሰው ባህሪ ነው። የሥነ ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ እንዲሰጡ የሚሠላጡ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ደህንን ለማድረግ ይበልጥ ይነሳሳሉ። ይህን እርዳታ ማድረጋቸው የተቸገሩ ሰዎችን በመርዳት የህይወታቸውን ዓላማ ስለሚያገኙ እና ለመርዳት ያላቸውን ፍላጎት ስለሚያሟላላቸው ነው። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች የሚወዱትን ሰው በሞት ሲያጡ ወይም ሌሎች አስቸጋሪ የህይወት ሁኔታዎች አልፈው ተሞክሮ ሲኖራቸው ሌሎች ሰዎችን ተመሳሳይ ፈተናዎችን እንዲያልፉ ማገዝ ይፈልጋሉ። የግል ተሞክሮዎች ሌላ ሰው እያጋጠመው ያለውን በአግባቡ ለመረዳት ያለንን ብቃት እና ለሰዎችን ማዘንን ያሳድጋሉ። ነገር ግን፣ በጭንቀት ውስጥ ስላለው ሰው ፍላጎት ልክ ያልሆኑ ግምቶች እንዲያደርግ በመምራት በድጋፍ ሰጪው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። እንዲሁም የተጨነቀውን ሰው ሁኔታ በትክክል ለመረዳት እና እራሳቸውን ለመርዳት ያላቸውን አቅም እና ዳይረኛ የድጋፍ ሰጪውን አዲስ ነገርን የመማር ፍላጎት እና አቅም ያደበዘዙ ይሆናል።

ረዳቶች አንድአንድ ጊዜ የስነምግባር ደረጃቸውንና አመለካከታቸውን የሚፈታተኑ ሁኔታዎች ሊያጋጥሟቸው ወይም ሌሎች ስለሚያጋጥሟቸው ጉዳዮች ወይም ችግሮች ሊሰሙ ይችላሉ። ይህም በጭንቀተኛ ውስጥ ያለውን ሰው በአድላዊነት ወይም በራሳቸው እምነት ላይ ተመስርተው ፍትሃዊ ባልሆነ መንገድ እንዲፈርዱ ሊያደርጋቸው ይችላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢዎች የራሳቸውን ልምድ እና እምነት ምን እንደሆነ ማወቅ አለባቸው። በተጨማሪም ሌሎች በመርዳት በሚኖራቸው ሚና ፍርደኛ ያልሆነ አመለካከት ለመያዝ መሞከር አስፈላጊ ነው።



የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለመስጠት አንዱ አስፈላጊ ቅድመ ሁኔታ እንደ ረዳት የእራስን ምርጫዎች እና ገደቦችን መረዳት ነው። ለምሳሌ፣ አንዳንድ ሰዎች አንድ ለአንድ ሆነው በተናጥል ሌሎችን ለመርዳት ምችት ይሰማቸዋል፣ ፣ ሌሎች ደግሞ እንደ ቡድን አባል ሆነው ማገዝን ይመርጣሉ። ሌሎች ደግሞ ህጻናት ሲገዱ ወይም ሲበደሉ ማየት በጣም ስለሚያስጨንቃቸው ከህጻናት ጋር መሥራትን ላይመርጡ ይችላሉ። አንድ ረዳት የችሎታ ወሰንን ማወቅ እና የሚረዳውን ሰው ለሌላ እርዳታ መቼ እና የት እንደሚልክ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

በመጨረሻም፣ እርዳታ አቅራቢን ጨምሮ ሁሉም ሰው ሰው መሆኑን ማስታወስ ጠቃሚ ነው። የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች በአካባቢያቸው ማንበረሰቦች መካከል በግላቸው የሚያውቋቸውን ሰዎች ሊያግዙ ወይም የራሳቸውን

ቤተሰብ በቀውስ ውስጥ ሊያገኙ ይችላሉ። ረዳቶች የራሳቸውን ፍላጎት ማወቅ፣ የራሳቸውን ምላሽ መቀበል እና እነርሱ እራሳቸውን የገጠማቸውን ክስተት ለመቋቋም የሚያስፈልጋቸውን ድጋፍ ማግኘት አለባቸው።

የጭንቀት እና የከፍተኛ ዝለት ምልክቶችን ይወቁ

ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ጫና ተደራርቦ ወደ ከፍተኛ ዝለት እንዳያመራ የጭንቀት እና የከፍተኛ ዝለት ምልክቶችን መረዳት እና መለየት ያስፈልጋቸዋል። ውጥረት አካላዊ ሆነ ስሜታዊ ሁኔታዎች ፈታኝ ሲሆኑ የሚከሰት የተለመደ ምላሽ ነው። እና ተቋቁሞ ለማለፍ ከአቅም በላይ የሆኑ ነገሮች ሲገጥሙን የሚከሰት ነው። ከታች ያለው ሳጥን በቀውስ ጊዜ ምላሽ የሚሰጡ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ሊያጋጥሟቸው የሚችሉትን የተለመዱ የጭንቀት ምልክቶችን ያሳያል።

አካላዊ
የእንቅልፍ ችግሮች እንደ ተቅማጥ ወይም ማቅለሽለሽ ያሉ የሆድ ውስጥ ምልክቶች ፈጣን የልብ ምት ከፍተኛ የድካም ስሜት ጡንቻ አካባቢ የሚሰማ ውጥረት እና ማንቀጥቀጥ በጡንቻ ውጥረት ምክንያት የጀርባ እና የአንገት ህመም ራስ ምታት ዘና ለማለት እና ለማረፍ አለመቻል በጣም በቀላሉ መሸበር
ስሜታዊ
የስሜት መለዋወጥ፡ በአንድ ወቅት የደስታ ስሜት እና ወዲያው ደሞ የሀዘን ስሜት መሰማት ከመጠን ያለፈ ስሜታዊነት ቶሎ መበሳጨት ቁጣ መደበት, ሀዘን ጭንቀት ምንም አይነት ስሜት አለመሰማት
አእምሮአዊ
ትኩረት ማጣት ግራ የመጋባት ስሜት የሀሳቦች መበታተን ነገሮችን በፍጥነት መርሳት ውሳኔዎችን ለማድረግ መቸገር ቅዠቶች ወይም ህልሞች ያለፈቃድ ሳይታሰብ የሚመጡ ሀሳቦች
መንፈሳዊ
የባዶነት ስሜት በህይወት ትርጉም ማጣት የሽንፈት እና የተስፋ መቁረጥ ስሜት ለሕይወት አሉታዊ ስሜቶች መያዝ ጥርጣሬ በፈጣቲ ላይ መቆጣት ራስን ማግለል እና ከሰዎች ጋር የግንኙነት ስሜት ማጣት
ባህሪ

ለአደጋ የሚያጋለጡ ተግባራትን ማከናወን ለምሳሌ፡ በግዴላሽነት መንዳት
ከመጠን በላይ መብላት ወይም ከመጠን በታች መመገብ
ሲጋራ ማጨስ መጨመር
ጉልበት ማጣት
አላስፈላጊ የሆነ ከፍተኛ ንቃት
ግልፍተኝነት እና ተሳዳቢነት
አልኮል ወይም አደንዛዥ ዕዕ መጠቀም
ለየት ያሉ አስገዳጅ ባህሪያት፣ ማለትም የነርቭ ቲክስ እና መንቀጥቀጥ
ከሰዎች ራስን መለየት እና ማግለል

የተለያዩ የጫና ዓይነቶች አሉ

የዕለት ተዕለት ጫና፡ ይህ ንቁ እንድንሆን ለሚያደርጉን በሕይወት ላሉ ተግዳሮቶች የሚሰጠውን ምላሽ ይወክላል። ምንም ጫና ከሌለ የብዙ ሰዎች ህይወት ደብዛዛ እና አልፎ ተረፎም ለመኖር የማይጠቅም ሊሆን ይችላል።

+ጨማሪ ያንብቡ
በሰብአዊ ሥራ ላይ ጫናን ስለ መቆጣጠር በአንታራስ ፋውንዴሽን ድረ-ገጽ ላይ www.antareshfoundation.org



ተደጋጋሚ ጫና፡ ይህ የሚከሰተው የጫናቸው ምንጮች በጊዜ ሂደት ሲቀጥሉ እና የዕለት ተዕለት ኑሮ ውስጥ ጣልቃ ሲገቡ ነው። ይህ ካልታወቀ እና በጊዜ ካልተፈታ ወደ ከፍተኛ የሆነ መዛል (Burn-out) ሊለወጥ ይችላል።

አጣዳፊ ጫና፡ ይህ የጫና አይነት በልዩ አጣዳፊ ሁኔታዎች ውስጥ የሚከሰት ሰዎችን በከፍተኛ ድንጋጤ የሚሞላ እና ግለሰቦች በአካል እና በስነ-ልቦና የሚሰቃዩበት ጫናቸው ነው።

ወሳኝ ጫና፡- ይህ ግለሰቦች ሁኔታው የሚጠይቃቸውን ነገር ማሟላት በማይችሉበት ጊዜ በአካልም ሆነ በስነ-ልቦናም የሚቸገሩባቸውን ሁኔታዎችን ይወክላል።

በቂ ድጋፍ ሳያገኙ ያለማቋረጥ ከፍተኛ ጫና የሚያጋጥማቸው ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች 'ከፍተኛ ዝለት' ተብሎ የሚጠራውን የስነ-ልቦና ሁኔታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው። ከፍተኛ ዝለት (Burnout) ለረዥም ጊዜ በሚቆይ ውጥረት ምክንያት የሚፈጠር ስነ-ልቦናዊ ክስተት ነው። ምልክቶቹም ረጅም ጊዜ የቆየ የስሜት መረባረብ፣ ጉልበት ማጣት፣ የስራ ጉጉት እና ተነሳሽነት መጥፋት፣ የስራ ቅልጥፍና መቀነስ፣ ስራ ሰርቶ መርካት አለመቻል፣ ጨለምተኝነት እና ተጠራጣሪነት ናቸው።

ብዙውን ጊዜ ከፍተኛ ዝለት ውስጥ ያለ ሰው ምን እየሆነ እንዳለ የሚገነዘበው መጨረሻ ላይ ነው። ስለዚህ የቡድን አባላትና የቡድን መሪዎችን ጨምሮ የተጎዳውን ሰው ለመደገፍ ምን እየተፈጠረ እንዳለ ማወቅ አለባቸው። አንዳንድ ጊዜ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ከባድ የጫና ምላሽ ሊኖራቸው ወይም ሌሎች የአእምሮ ጤና ችግር ምልክቶች ሊያሳዩ ይችላሉ። ማንኛውም ድርጅት ሙያዊ ድጋፍ ለሚያስፈልጋቸው ሰራተኞች ረፈራል ዘዴ ሊኖረው ይገባል።

ራስን ለመንከባከብ መመልከት፣ ማዳመጥ እና

አንድ እርዳታ አቅራቢ ደህንነትን አደጋ ውስጥ የሚከቱ ሁኔታዎችን እና የእሱ ወይም የእሷ ግላዊ ገደቦች ምን እንደሆኑ እና ምን አይነት ሁኔታዎች ከአቅም በላይ ወይም በተለይም አስጨናቂ እንደሆኑ ለማወቅ የ'መመልከት' እና 'ማዳመጥ' መርሆዎች ሊጠቀሙ ይችላሉ። ይህም አንድ ሰው እንደ ረዳት ያለን ጥንካሬ እና ድክመቶች ለመገንዘብ እና የሌሎች እርዳታ መቼ እንደሚያስፈልግ ለማወቅና ተጨማሪ ችግርን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል። 'መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት' ድጋፍ ሰጪው ያሉትን የጫናቸው ምልክቶች እና እነዚህን እንዴት በአዎንታዊ እና አጋዥ በሆነ መንገድ ማስተዳደር እንዳለበት ለማወቅም ይተገብራሉ።

ውጥረትን ከፍ የሚያደርጉ ወይም ውጥረትን በመከላከል ይህንነትን የሚጨምሩ የተለያዩ ምክንያቶች አሉ። የአደጋ መንስኤዎችን ለመቀነስ እና የመከላከያ መንገዶችን ለማበዛት እነዚህ ምክንያቶች ምን እንደሆኑ ማወቅ ጥሩ ነው።

ራስን መንከባከብ፡ መመልከት

ረዳቶች እራሳቸውን ለመንከባከብ የመጀመሪያው እርምጃ ለችግር ሁኔታዎች ምላሽ ሲሰጡ ያላቸውን ምላሽ መመልከት ነው። ምላሾች ብዙውን ጊዜ ቀውስ በተጎዳው ህዝብ ላይ የሚያሳድረውን ተጽእኖ በማየት የሚፈጠር ጭንቀት ጋር የተያያዘ ነው። ሌሎቹ ከሰራተኞች እና ከበጎ ፈቃደኞች የስራ ሁኔታ እና ድርጅታዊ ጉዳዮች ጋር የተገናኙ ናቸው።

ስለዚህ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ምላሻቸውን መመልከታቸውና መኖራቸውን ማወቃቸው ይጠቅማቸዋል። በአንዳንድ የሕይወታቸው ክፍል ላይ ከፍተኛ ጭንቀት ያላቸውን ሰዎች ቀደም ባለው ሠንጠረዥ ውስጥ የተዘረዘሩትን ምልክቶች ዝርዝር በመጠቀም ራስን መገምገም ማስጠንቀቂያ ሊሰጥ ይችላል። ትኩረት የሚስፈልጋቸው አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ አእምሮአዊ፣ መንፈሳዊ ወይም የባህሪ ምልክቶች አሉ? ረዳቶች እራሳቸውን ሲቃኙ እና የማይጠፉ የተወሰኑ የአካል ምልክቶች እንዳሉ ከተገነዘቡ ለምሳሌ ትኩረት አካባቢ ውጥረት ወይም የጀርባ ህመም ካለ ወይም እንቅልፍ ለመተኛት ችግር እና የመሳሰሉ ነገሮች ካሉ እርምጃ መውሰድ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ራስን መንከባከብ፡ ማዳመጥ

የሚቀጥለው እርምጃ እነዚህ የጫና ምላሾች ረዳቶች የሚሰሩት ስራ ያላቸው ስሜት ላይ እንዴት ተጽእኖ እንደሚያሳድሩ ማዳመጥ ነው። ይህ የውስጡን ድምጽን እንደ ማዳመጥ ነው። ለምሳሌ ሰዎች እራሳቸውን "በጣም ስራ በዝቶብኛል እና እረፍት እፈልጋለሁ" "ይህ ለእኔ በጣም ከባድ ነገር ነበር። ምን ማድረግ እንዳለብኝ አላውቅም ነበር።" "እዚህ ያሉት ህጻናት እየተራቡ ልጆቼ የተትረፈረፈ ምግብ የሚያገኙት ለምንድን ነው? ይህ የጥፋተኝነት ስሜት እንዲሰማኝ ያደርጋል።" እያሉ ሊሆን ይችላል። ይህን ሁሉ የሚሉት በውስጣቸው ነው።

ረዳቶች በምላሻቸው ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉትን ነገሮች ሲያዳምጡ ከስራ ሁኔታዎች እና ድርጅታዊ ጉዳዮች በተጨማሪ የግል ጉዳዮች በረዳቶች ህይወት ላይ ችግር ሊፈጥሩ እንደሚችሉ ማስታወስ አለባቸው።

የስራ ሁኔታዎች ብዙ ጊዜ ፈታኝ ናቸው፣ እናም ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ለሰው አስቸጋሪ፣ አድካሚ እና አንዳንዴ አደገኛ ስራዎችን ማከናወን ሊኖርባቸው ወይም በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ለረጅም ሰዓታት እንዲሰሩ ሊጠበቅባቸው (ወይም እራሳቸውን ሊጠብቁ) ይችላሉ። በድርጅት ውስጥ ግልጽ ያልሆነ ወይም የሌለ የሥራ መግለጫ ወይም በቡድኑ ውስጥ ግልጽ ያልሆነ ሚና መኖር ከፈተናዎቹ ውስጥ ሊካተቱ ይችላሉ። ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ስለሚሰሩባቸው ተግባራት በሚገባ ገለጻ ላይሰጥቸው ወይም ተገቢውን ዝግጅት ላያደርጉ ይችላል። ወይም በስራ እና በእረፍት መካከል ግልጽ የሆነ ድንበር ላይኖራቸው ይችላል። በተጨማሪም በቡድን ውስጥ አስቸጋሪ ግንኙነቶች ወይም በጫና ወይም በከፍተኛ ዝለት ውስጥ ካሉ የቡድን አባላት ጋር እየሰሩ ከሆነ በባልደረባዎች ወይም በቡድን መሪዎች ያለመደገፍ ስሜት ሊሰማቸው ይችላል።

በግለሰብ ደረጃ፣ አንዳንድ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ሌሎችን ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚችሉ መሬት ለማውረድ ከባድ የሆኑ ሃሳቦች ሊኖሩባቸው እና ለሚረዷቸው ሰዎች ሁሉንም ችግሮቻቸውን መፍታት እንዳለባቸው ሊሰማቸው ይችላል። ይህን ማድረግ እንዳልቻሉ ሲገነዘቡ የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል።

ሲረዱት የነበረው ሰው ሲሞት፣ ወይም ለራሳቸው እረፍት ወይም ድጋፍ ትኩረት ሲሰጡ የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል። አንዳንድ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ሌሎችን በመርዳት ሚናቸውን ሲወጡ የሞራል ወይም የስነምግባር ትግሎች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። ለምሳሌ የማን ፍላጎት ከማን የበለጠ አስፈላጊ መሆን አለመሆኑን መምረጥ የመሳሰሉት ሊሆን ይችላል።

ሰራተኞችና በጎ ፈቃደኞች በሰብአዊነት ስራ ውስጥ የገጠማቸውን ነገር በቤት ውስጥ በዝርዝር ማካፈል ስለማይችሉ ከቤተሰቦቻቸው እና ከቤት ህይወታቸው የተገለጹ አይነት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋቸዋል። እንዲሁም ተግባራቸውን በበቂ ሁኔታ እንዳልተወጡ ሊሰማቸው ወይም ፍላጎታቸው እንዳልተሟላ የሚያስቡ የተጎዱ ሰዎችን ብስጫት እና ቁጣ ለመጋፈጥ በቂ ዝግጅት እንዳላደረጉ ሊሰማቸው ይችላል። አስቃቂ ክስተቶችን ማየት ወይም የተረፉ ሰዎችን የአደጋ እና የሞት ታሪኮች መስማት በጣም ከባድ ሊሆንም ይችላል።



ANDREA ANCA / IIRC

ራስን መንከባከብ፣ ማገናኘት

ለረዳቶች እራሳቸውን ለመንከባከብ ወሳኝ ሰነድ ይሆናል። እርምጃ ከሌሎች ጋር መገናኘት ወይም በእንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ ነው። ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የሌሎችን ድጋፍ ለማግኘት ሊሞክሩ ይችላሉ፤ ለምሳሌ፣ የአቻ ድጋፍ ማግኘት ወይም የቡድን መሪዎቻቸውን ማነጋገር ሊሆን ይችላል። እንደ መራመድ፣ ከጓደኞቻቸው ጋር ብዙ ጊዜ ማሳለፍ፣ ከስራ እረፍት መውሰድን የመሳሰሉ ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው የሚያግዙ ተግባራትን መጀመር ምርጫቸው ያደርጉ ይሆናል።

ከዚህ በታች ያለው ሳጥን የግለሰቦችን ደህንነት ለመጠበቅ አስተዋፅኦ የሚያደርጉ ግላዊ እና ድርጅታዊ መንገዶች ያሳያል። ረዳቶች እነዚህ ሁለቱም ነገሮች ማለትም የግል ሆነ ድርጅታዊ ምክንያቶች ሌሎችን ለመርዳት በሚያደርጉት ስራ ደህንነታቸውን የማስጠበቅ ሚና እንዳላቸው ማስታወስ አለባቸው። አለበለዚያ እኩዮቻቸው፣ የቡድን አባሎቻቸው እና አስተባባሪዎች ሊረዱባቸው ለሚችሉት ነገሮች ብቻቸውን ሃላፊነት መውሰዳቸው የግድ ይሆናል።



የግል መከላከያ መንገዶች

- የቡድን አባል መሆን
- በሥራ ውስጥ ትርጉም ማግኘት
- ሌሎችን ለመርዳት መነሳሳት
- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን እና ስርአቶችን መጠበቅ
- ስራን ትቶ እረፍት መውሰድ መቻል
- አስፈላጊ ሲሆን እና መቼ ድጋፍ እንዳለ ማወቅ
- ለቡድን አባላት ድጋፍ መስጠት እና ድጋፍ መቀበል መቻል
- የባህል ልምዶችን እና እምነቶችን መጠበቅ
- የአሳቢ ቤተሰብ ወይም ማህበረሰብ አካል መሆን

ድርጅታዊ መከላከያ መንገዶች

- ሁሉንም ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የሚያሰባስብ እና የቡድን አባልነት ስሜትን የሚያጎለብት መደበኛ ስብሰባዎች ማድረግ
- ሰዎች በግልፅ የሚነጋገሩበት፣ ችግሮቻቸውን የሚጋሩበት፣ ሚስጥራዊነትን መርህ የሚያከብሩበት ድርጅታዊ ባህል መገንባት
- ለበጎ ፈቃደኞች ስራ አድናቆት ማሳየት
- በፖሊሲዎች እና ስትራቴጂዎች አማካይነት ምክንያታዊ የሥራ ሁኔታዎችን መፍጠር
- ድጋፍ እንዴት ማግኘት እንደሚቻል ግልጽ መረጃ መስጠት።

የታሪክ ጥናት

ግላዊ ገደቦችን ማወቅ

ትንሽ እረፍት ማድረግ ሊረዳ ይችላል

አንተነህ በኤች አይ ቪ የተያዙ ሰዎችን ሀዘን እና ስቃይ በስልክ በማዳመጥ ረጅም ቀን አሳልፏል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መርሆዎችን በመጠቀም ራሱን መንከባከብ የተለማመደባቸው አንዳንድ መንገዶች እነዚህ ናቸው።

መመልከት

ወደ ቤት ስመጣ በድንገት በጣም መጥፎ ስሜት ተሰማኝ። አዝኜ እና ደክሞኝ ነበር፣ ብስጭት እና ከፍተኛ የውጥረት ስሜት ተሰማኝ።

ማዳመጥ

እየሆነ ያለውን ነገር ካሰብኩበት በኋላ፣ ይህ ለውጥ ረጅም ጊዜ የወሰደ እንደነበር ተረዳሁ። ሴት ልጄ ስለታመመች እና በቤት ውስጥ አንዳንድ ችግሮች ስለገጠሙን በቂ ጉልበት አልነበረኝም። ይህ ነገር መቋቋም ከምችለው በላይ እንደሆነ ተገነዘብኩ።

ማገናኘት

የቡድን መሪዬን ደወልኩ እና መጥፎ ስሜት እየተሰማኝ እንደሆነ እና ነገሮች ከእጄ እየወጡ እንደሆነ ነገርኳት። ሴት ልጄን እና ቤተሰቤን ለመንከባከብ አሁን ተጨማሪ ጊዜ ያስፈልገኛል። የቡድን መሪዬ በጣም የምትረዳ ነበረች፣ እናም የበጎ ፈቃድ ስራዬን እንደገና ለመጀመር ዝግጁ መሆኔን ለማየት ከሰምንት በኋላ እንደገና ለመነጋገር ተሰማማኝ።

ከሌላ ሰው ጋር መነጋገር ሊረዳ ይችላል

ደጀን በአካባቢው ብሔራዊ ማህበር በአምቡላንስ ምላሽ ውስጥ ይሰራል። እሱ በፈረቃው ላይ እያለ አንዲት ወጣት ህይወቷን ለማጥፋት ከህንጻ ላይ ለመዝለል ልትሞክር እንደሆነ ጥሪ ደረሰው። የምላሽ ቡድኑን ተቀላቅሎ ወደ ቦታው በሄደው የመጀመሪያው አምቡላንስ ውስጥ ገባ። በጎዳናዎች ላይ በፍጥነት ወደ አደጋው ቦታ እየነጎዱ ስለሁኔታው ዝርዝር መረጃ በሬዲዮ መስማት ጀመሩ።

መመልከት

ደጀን ወደ ህንፃው በተጠጉ ቁጥር ይበልጥ የመረበሽ ስሜት እየተሰማው እንደሆነ ተገነዘበ። ከመውጣታቸው በፊት ምን ሊገጥማቸው እንደሚችል በትክክል አላሰበም። ምንም እንኳን እሱ ልምድ ያለው በጎ ፈቃደኛ ቢሆንም፣ ይህ ምናልባት ዛሬ በጣም ከበድ ያለ እርምጃ ሊሆን ይችላል።

ማዳመጥ

አሁን በጣም የሚያስጨንቀው ምን እንደሆነ አወቀ፣ የእህቴ ልጅ ሆስፒታል ነው ያለችው፣ በአሁኑ ጊዜ እራሷን ጎድታ በማገገም ላይ ትገኛለች። እሱ እንደ አጎት ቀለል ባለ መንገድ በቅርብ ይደግፋት ነበር፣ ነገሩ ለእርሱ በጣም አስጨናቂ ነበር።

ማገናኘት

ወደ ቤት ተመልሶ ስለ ሁኔታው ከሚስቴ ጋር ሲያወራ የጭንቀቱ መጠን ቀስ በቀስ እየቀነሰ እየሆነ ተሰማው። የራሱን ምላሽ በተሻለ ሁኔታ መድጋፍ ሰጪው እና ስለ ጉዳዩ የሚያወራው ሰው ማግኘቱ ጥሩ ስሜት እንዲሰማው እና በፍጥነት ወደስራው እንዲመለስ ረድቶታል። በዚህ ውስጥ የተሰማውን ስሜቶች እና እንዴት ተቋቁሞ እንዳለፋቸው ለቡድን መሪው አሳወቀው። አስተባባሪው ያለበትን ሁኔታ ማወቁን ማረጋገጥ ፈልጎ ነበር።

ክትትል እና የአቻ ድጋፍ

የክትትል እና የድጋፍ ሥርዓቶች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በማቅረብ ላይ ለሚሳተፉ ሁሉም ሰዎች ድጋፍ ለመስጠት እጅግ በጣም አስፈላጊ ናቸው። ሁሉም የ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ጫና መሰማት ከጀመራቸው ወይም ሌሎችን የመርዳት ስራ በነሱ ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ማሳደር ከጀመረ የሚያናግሩት የቡድን መሪ እንዲኖራቸው ይመከራል።

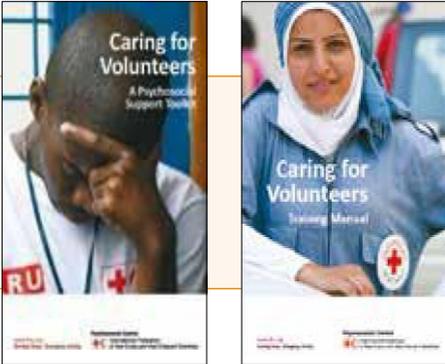
የአቻ ድጋፍ የረዳቶች ድጋፍ ስርዓት ቁልፍ አካል ነው። 'የአቻ ድጋፍ' ማለት እኩያ ለሆነ ሰው (ከደጋፊው ጋር ተመሳሳይ ሁኔታ ላይ ያለ ሰው) እርዳታ መስጠት ማለት ነው። የአቻ ድጋፍ ሰዎች እርስበርስ በመደገፍ እና ስለ ምላሾች፣ ስሜቶች እና የመቋቋሚያ ዘዴዎች ለመነጋገር ጊዜ እና ቦታ እንዲፈጠሩ የሚያደርግ ሂደት ነው። በፍጥነት ሊተገበር የሚችል እና በድርጅቱ ውስጥ ያሉትን አቅሞች በሚገባ መጠቀም የሚያስችል ጠቃሚ ስትራቴጂ ነው።

የአቻ ድጋፍ በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች እርስ በርስ የመቋቋሚያ መንገዶችን ስለሚመጣጡ ተጨማሪ ችግሮች እንዳይፈጠሩ ይከላከላል። እንዲሁም ስለሌሎች ተግዳሮቶች እና የመቋቋሚያ ስልቶች የበለጠ ሲማሩ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች አለመግባባቶችን የሚቀንሱበትን መንገድ ይፈጥራል።

የአቻ ደጋፊዎች ልምድ ይለወጣሉ እና የአጭር ጊዜ እርዳታ ይሰጣሉ። የአቻ ደጋፊዎች አማካሪዎች እንዳልሆኑ እና የአቻ ድጋፍ አላማ የባለሙያ እርዳታን መተካት እንዳልሆነ አጽንኦት መስጠት አስፈላጊ ነው። የስነ-ልቦና አእነና ማንበራዊ ድጋፍ ሰጪ ባለሙያዎች የአቻ ደጋፊዎችን በማሰልጠን እና በመከታተል ሚናቸውን መጨመር ይችላሉ። ተጨማሪ ሙያዊ ድጋፍ የሚያስፈልጋቸው እኩያዎችን መፍትሄ እንዲያፈላልጉ እና ለተጨማሪ ድጋፍ እንዲልኩ የአቻ ደጋፊዎችን መርዳት ይችላሉ።

የአቻ ድጋፍን ለማበረታታት የተለያዩ መንገዶች አሉ፣ የጓደኛ ስርዓቶችን እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን - ለቡድኖች ድጋፍ። ስለ አቻ ድጋፍ የበለጠ ለመረዳት 'ሞጁል 4፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን - ለቡድኖች ድጋፍ ይመልከቱ'

ስለዚህ የበለጠ ለመረዳት የ የአይ.ኤፍ. አር.ሲ የስነ-ልቦና ማእከል ቤተ-መጽሐፍት ውስጥ **መመልከት** 'Caring for Volunteers': www.pscentre.org



የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክትትል እና ግምገማ



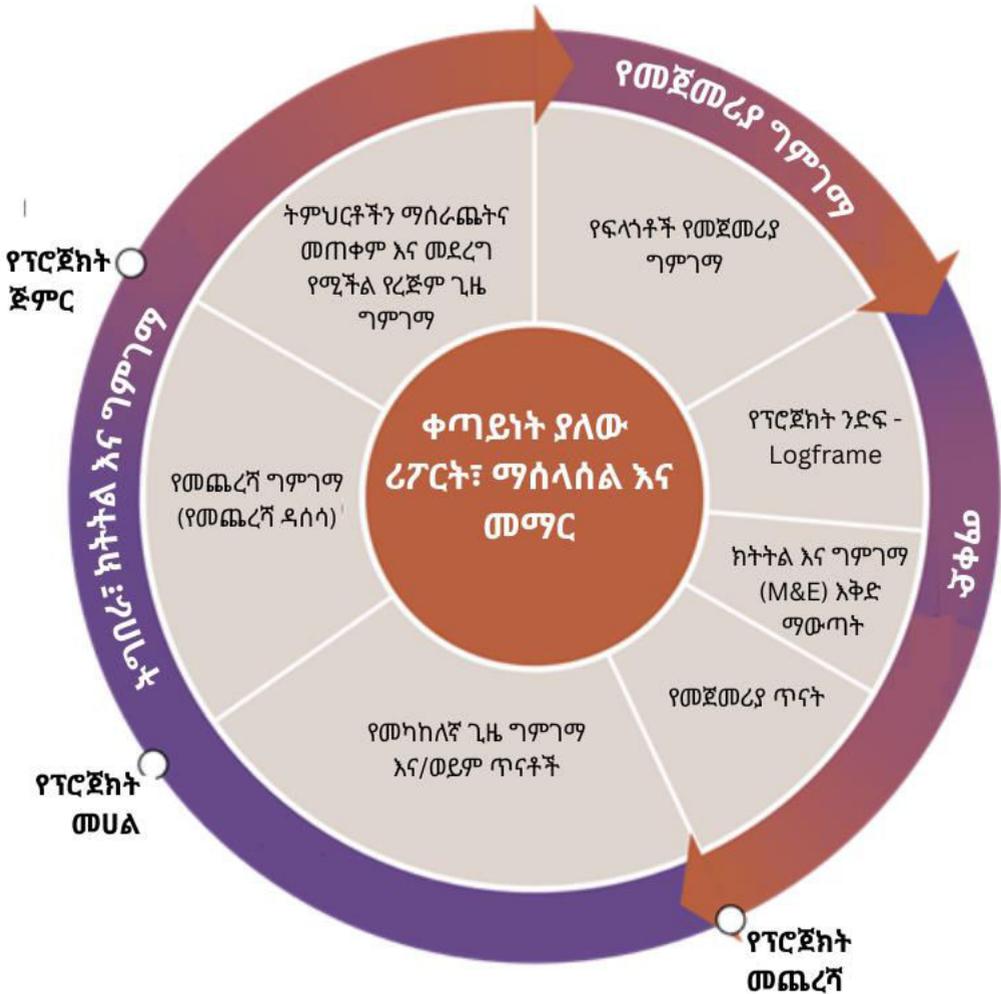
JAKOB DALL/DANISH RED CROSS

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክትትል እና ግምገማ

ክትትል እና ግምገማ(M&E) ምንድን ነው?

ክትትል አንድ ፕሮጀክት ወይም ፕሮግራም ከሚጠበቀው ውጤት አንጻር ምን ያህል እየተተገበረ እንደሆነ ለማወቅ ለማነፃፀር ቀጣይነት ያለው መረጃ የመሰብሰብ እና የመተንተን ሂደት ነው። ክትትል የታቀዱ ውጤቶችን ለማሳካት መደበኛ ግብረመልስ እና ለውጥ የመኖር ወይም ያለመኖር ምልክቶችን ይሰጣል። በአጠቃላይ የአተገባበር ሂደቶችን፣ ስልቶችን እና ውጤቶችን መረጃ መሰብሰብ እና መተንተን እንዲሁም የማስተካከያ እርምጃዎችን ማከልን ያካትታል።

ግምገማ እየተካሄደ ያለ ወይም የተጠናቀቀን ፕሮጀክት ወይም ፕሮግራም፣ ንድፉን፣ ትግበራውን እና ውጤቶችን ስልታዊ እና ተጨባጭ በሆነ መንገድ መመርመር ነው። ግምገማ የስራ ዓላማዎችን አስፈላጊነትን መሟላት፣ ውጤታማነት፣ እንዲሁም ቅልጥፍና በተጨማሪም ተጽዕኖውን እና ዘላቂነት ያለው መሆኑን ይወስናል። ግምገማው ተዓማኒነት ያለው እና ጠቃሚ መረጃን መስጠት አለበት። ይህም ከግምገማው የተገኘው ትምህርት በተቀባዮችም እና በሌሎች የውሳኔ አሰጣጥ ሂደት ውስጥ እንዲካተት ያደርጋል።



ምስል 2: ሥዕላዊ መግለጫው በፕሮጀክት/በፕሮግራም ውስጥ ውስጥ ቁልፍ የክትትል እና ግምገማ (M&E) እንቅስቃሴዎችን ያሳያል።
ምንጭ፡- የፕሮጀክት/የፕሮግራም ክትትል እና ግምገማ መመሪያዎች. ዓለም አቀፍ የቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማህበራት ፌዴሬሽን, ጄኔቫ, 2011. ገ. 12.

ክትትል እና ግምገማ (M&E) በፕሮግራም አስተዳደር ዑደት ውስጥ ማዕከላዊ ነው። ሥዕላዊ መግለጫው የፕሮጀክት/የፕሮግራም ዕቅድ፣ ክትትል፣ ግምገማ እና ሪፖርት አቀራረብ የተለመዱ ደረጃዎችን ያሳያል። የክትትል እና ግምገማ (M&E) ስርዓቶች ብዙውን ጊዜ ከመጀመሪያው ጀምሮ ከፕሮጀክት እቅድ ማውጣት ጋር ተያይዞ የሚሰሩ ናቸው ቀጥሎም በእያንዳንዱ ደረጃ ውስጥ እንዲዋሀድ ይደረጋል።

ስለ ክትትል እና ግምገማ (M&E) ፣ በተለይ በሥነ-ልቦና-ማኅበራዊ ስራዎች ላይ፣ ይበልጥ ለማወቅ ይህን ይንልኩቱ *IFRC Monitoring and Evaluation Framework for Psychosocial Support Interventions* በIFRC PS ማእከል የተዘጋጀ ሲሆን እና በድህረ ገጽ ላይ ይገኛል።

የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፊዴሬሽን ለሥነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ስራዎች የክትትልና ግምገማ ማዕቀፍ

የ አለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፊዴሬሽን የሥነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማዕከል ለስነ-ልቦና ድጋፍ ስራዎች የፊዴሬሽኑን ክትትል እና ግምገማ ማዕቀፍ በመላው በአለም ዙሪያ ሥነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ፕሮግራሞች ላይ የክትትል እና ግምገማ የተሻለ ተሞክሮን ለማስተዋወቅ የተዘጋጀ ነው። ማዕቀፉ ብሔራዊ ማኅበሮችን ለሥነ ልቦና ማኅበራዊ ፕሮግራሞች አግባብነት ያለው ክትትልና ግምገማ ሥርዓቶችን እንዲነድፉ ለመደገፍ ያለመ ነው። በፕሮግራም እቅድ ማውጣት እና የሥነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ስልቶችን ማዘጋጀት፣ እና በነዚህ ፕሮግራሞች ላይ ያሉ ሂደቶችን በተመለከተ አለምአቀፍ ሪፖርትን በማስተዋወቅ ላይ ያተኮረ ነው። ማዕቀፉ የብሔራዊ ማኅበሮችን አቅም ለመገንባት የሚያግዙ የተለያዩ መሳሪያዎችን ያቀፈ ነው።

1. የመመሪያ ማስታወሻ

የመመሪያው ማስታወሻ የክትትልና ግምገማ አቀራረቦችን እና መርሆዎችን የፕሮግራም አስተዳደር ሂደት ቁልፍ አካላት አድርጎ ያቀርባል። የስነ-ልቦና-ማኅበራዊ ፕሮግራሞች ዓላማዎች እና የብዛት እና የጥራት አመልካቾችን ጨምሮ ሌሎች አመለካቾች እዚህ ላይ ተጠቅሰዋል። በተጨማሪም የክትትልና ግምገማ እቅዶችን ለማዘጋጀት መመሪያ ተሰጥቷል። እንዲሁም ለክትትልና ግምገማ ለመዘጋጀት የሚያስችሉ የስነ-ምግባር መርሆዎችን እና ሌሎች መሰረታዊ መስፈርቶችን ዘርዝሯል። ይህም የብሔራዊ ማኅበራት ሰራተኞችን እና የክትትልና ግምገማ እንቅስቃሴዎችን በማካሄድ የባህሪ ፈቃደኞችን አቅም ማሳደግን ይጨምራል።

2. አመለካቻ መመሪያ

አመለካቻ መመሪያው ለብሔራዊ ማኅበራት የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ፕሮግራሞች በሰፊው ሊሰራባቸው የሚችሉ አመልካቾች ስብስብን ያቀርባል። ምንም እንኳን እያንዳንዱ የስነ-ልቦና-ማኅበራዊ ድጋፍ ፕሮግራም ለተተገበረበት አውድ እና ለሚሳተፉ ሰዎች ልዩ ቢሆንም፣ የተወሰኑ ቁልፍ ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነገሮች በተለያዩ ፕሮግራሞች ውስጥ ይገኛሉ። እነዚህ አመለካቾች ፕሮግራሞች ሊደርሱባቸው የሚፈልጓቸውን ቁልፍ ነገሮች ይይዛሉ። መመሪያው ከፕሮግራሞች በግብ፣ በውጤት እና በፍሬ ደረጃዎች ሊመጡ ስለሚችሉ ለውጦች ሰፊ ያለ ግንዛቤን ይሰጣል። የክትትልና ግምገማ ስርዓትን እና PPS ፕሮግራሞችን አመለካቾችን ለማዘጋጀት የመንገድ ካርታ ነው።

3. የመሳሪያ ሳጥን (ቱልቦክስ)

የመሳሪያ ሳጥኑ በስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ክትትልና ግምገማ ፕሮግራሞች ውስጥ መረጃን ለመሰብሰብ የሚያገለግሉ መመሪያዎች እና መሳሪያዎችን ይዟል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና ክትትልና ግምገማ

ከመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጋር የሚዛመዱ ተግባራት ከስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ፕሮግራሞች ወይም ከሌሎች ፕሮግራሞች በተለያዩ መንገዶች ሊዋሃዱ ይችላሉ። ለምሳሌ የሰራተኞችን እና በጎ ፍቃደኞችን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎት ለመገንባት ያለመ የስልጠና ተግባራት ጋር ወይም በችግር ላይ ያሉ ሰዎችን ለመርዳት ከተዘጋጁ እርምጃዎች ጋር መዋሀድ ይችላሉ። ይህ ማለት በፕሮግራም ክትትል እና ግምገማ ስርዓት ውስጥ ከመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጋር የሚዛመዱ በርካታ አመላካቾች ሊኖሩ ይችላሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እንቅስቃሴዎች በተጠቀሱት ግቦች፣ ውጤቶች፣ አመላካቾች እና የማረጋገጫ ዘዴዎች በክትትል እና ግምገማ ስርዓት ውስጥ እንዴት እንደሚካተቱ የሚያሳይ ምሳሌ ከታች ተጥቅሷል።

የግብ መግለጫ፡-
የተሻሻለ ስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ደህንነት፣ የመቋቋም እና የሰውን ስቃይ ማስታገስ

የዓላማ መግለጫ ውጤት (ስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ድጋፍ አገልግሎት አቅርቦት)፡-
 የሚረዳው ህዝብ የግለሰብ እና የእርስ በእርስ ደህንነት የመጠበቅ አቅም ያሳካል እና ያቆያል

ለውጤቶች የዓላማ መግለጫዎች፡-
 የፕሮግራሙ ተጠቃሚዎች (ለምሳሌ ከቀውስ ክስተቶች የተረፉ) እንደፍላጎታቸው እና ወቅታዊ በሆነ መልኩ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ይሰጣቸዋል።

ውጤቶች	አመላካቾች	የማረጋገጫ ዘዴዎች
የታለመላቸው ተጠቃሚዎች (ለምሳሌ ከችግር የተረፉ) እንደፍላጎታቸው እና በጊዜው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ይሰጣቸዋል።	የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለችግር ክስተት ከተጋለጡ በተወሰነ የጊዜ ገደብ ውስጥ ከፕሌፍኤ ጋር የተደረሰው የታለመው # ተጠቃሚዎች። ክትትል እና ሪፈራል የሚደረጉት በታለመላቸው ተጠቃሚዎች ፍላጎት መሰረት ነው።	የፕሮግራም አስተዳደር ዑደት ሪፖርቶች፡- የሰራተኞች እና የበጎ ፈቃደኞች እንቅስቃሴ መዝገቦች፣ ሪፈራል ሰነዶችን ጨምሮ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታን ውጤታማነት ለመለካት ክትትል እና ግምገማ መጠቀም

በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የክትትል እና ግምገማ ማዕቀፍ ውስጥ ያለው የመሳሪያዎች ሳጥን ለሥነ-አእምሮ ማኅበራዊ ድጋፍ ስራዎች በፕሮግራም አስተዳደር ዑደት ውስጥ ደህንነትን ለመለካት፣ የጥራት መረጃዎችን ለመሰብሰብ እና የጥራት ደረጃዎችን ለመለካት የሚያገለግሉ የተለያዩ መሳሪያዎችን ያቀርባል። ጥራት ያለው የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ድጋፍ ጣልቃ ገብነቶችን ከመተግበር አንፃር ለብሔራዊ ማኅበረሰቦች ያለውን አቅም እና ክፍተቶች ለማብራራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እንደ ንጥል ነገር የተካተተበት የአቅም ምዘና መጠይቅ ምሳሌ ይመልከቱ።

ከቀይ መስቀል እና ቀይ ግማሽ ጨረቃ ማኅበራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጥቅል ውስጥ ከአንዱ የስልጠና ሞጁል የተወሰደ የተሳታፊ ስልጠና ግምገማ ቅጽ ምሳሌ፡-

ለመሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠና ግምገማ				
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ	ሙሉ በሙሉ	በከፊል	በጭራሽ	አላውቅም
ሁሉም በጎ ፈቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሥልጠና ወስደዋል?				
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሥልጠና የመደበኛ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሥልጠና ኮርስ አካል ነው?				
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሥልጠና የወሰዱት የትኞቹ በጎ ፈቃደኛ ቡድኖች ናቸው?	ስንት መጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሥልጠና አሰልጣኞች/አስተማሪዎች አሉዎት? (ቁጥሩን ይጻፉ)			

ለመሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠና ግምገማ					
	በጣም ዝቅተኛ	ዝቅተኛ	መካከለኛ	ጥሩ	በጣም ጥሩ
1. በአጠቃላይ የስልጠናውን ይዘት እንዴት አገኙት?					
አስተያየት፡					
2. አጠቃላይ አስተያየቶች፡- እባክዎን ከሚከተሉት መግለጫዎች ጋር ምን ያህል እንደሚስማሙ ይግለጹ	በጣም አልስማማም	አልስማማም	እስማማለሁ	በጣም እስማማለሁ	
2.1 ይዘቱ አስደሳች እና ማራኪ ነበር					
2.2 ስልጠናው የስልጠና እቅዶቹን አሳክቷል					
3. እውቀት እና ችሎታዎች፡- እባክዎን ከሚከተሉት መግለጫዎች ጋር ምን ያህል እንደሚስማሙ ይግለጹ					
3.1 ስለ ችግር ምላሾች የበለጠ አውቃለሁ					
3.2 የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ምን እንደሆነ እና ምን እንዳልሆነ አውቃለሁ					
3.3 የመመልከት፣ የማዳመጥና የማገናኘት የተግባር መርሆች ተረድቻለሁ					
3.4 በችግር ውስጥ ላለ ሰው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠትን ተለማምጃለሁ					
3.5 ውስብስብ ምላሾችን እና ሁኔታዎችን መለየት ችያለሁ					
3.6 ሌሎችን በምረዳበት ጊዜ ራስን የመንከባከብ አስፈላጊነት ተረድቻለሁ					
4. የሚከተሉት ግንዛቤዬን ረድተዋል					
የጋራ ውይይቶች					
የፖወር ፖይንት አቀራረቦች					
የቡድን ልምምዶች					
ጭውውቶች					
5. አመቻቹ					
5.1 አመቻቹ በርዕሱ ላይ ዕውቀት ነበረው					
5.2 አመቻቹ ይዘቱን በግልጽ እና በምክንያታዊ መንገድ አቀረበ					
5.3 አመቻቹ ጥሩ የማመቻቸት ችሎታ ነበረው					
6. በስልጠናው በአጠቃላይ					
6.1 ስለ ስነ-ልቦና የመጀመሪያ እርዳታ የተሻለ ግንዛቤ አግኝቻለሁ					

6.2 የመማሪያ አካባቢው ደህንነቱ የተጠበቀ እና ለሁሉም አካታች ነበር				
6.3 የኮርሱ አጠቃላይ ርዝመት ተገቢ ነበር				
7. በስልጠናው ላይ ምን ጥሩ ተካሄደ?				
8. በስልጠናው ላይ ምን ጥሩ አልተካሄደም?				

ብሔራዊ ማህበራት በፕሮግራሞቻቸው ውስጥ ለተካተቱት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ተግባራት የሚያስፈልጋቸውን ልዩ የክትትል እና ግምገማ መሳሪያዎችን ለማዘጋጀት የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማህበራት ፌዴሬሽን ክትትል እና ግምገማ ማዕቀፍ ለሥነ ልቦናዊ ድጋፍ ጣልቃገብነት እንዲገመገሙ ይመከራል። የአቅም ግንባታ ጥራትን ለማረጋገጥ እና በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠና እና አገልግሎት አሰጣጥ ውጤታማነት ላይ ጥናትና ምርምር ለማድረግ የክትትል እና ግምገማ መሳሪያዎች እንዴት እንደተዘጋጁ የሚያሳይ የሆነውን ኮንግ ቀይ መስቀል ማህበር ምሳሌ ይመልከቱ።

የታሪክ ጥናት

የመጀመሪያ ደረጃ ስነ-ልቦና እርዳታ ሆንግ ኮንግ ቀይ መስቀል፣ የቻይና ቀይ መስቀል ማኅበር ቅርንጫፍ

የሆንግ ኮንግ ቀይ መስቀል፣ የቻይና ቀይ መስቀል ማህበር ቅርንጫፍ፣ ከ2004 ጀምሮ ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ እንደ ማዕከላዊ ትኩረት በስነ ልቦና ማህበራዊ ፕሮግራሞቻቸው ውስጥ አካላት። ዝርዝር እና አጠቃላይ የስልጠና መርሃ ግብር እና የM&E ስርዓትን በማዘጋጀት የአቅም ግንባታ ተግባራቸውን እና የአገልግሎት አሰጣጡን ጥራት ለማረጋገጥ ችለዋል። በሆንግ ኮንግ ቀይ መስቀል በመጀመሪያ ደረጃ ስነ-ልቦና እርዳታ ቡድኖች ውስጥ በርካታ የስልጠና እና የእውቀት ደረጃዎች አሉ፣ ከስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ አጋዥ፣ ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ መሪዎች፣ ፕሮፌሽናል በጎ ፈቃደኞች እና የቢሮ ውስጥ የሚሰሩ ክሊኒካል የስነ-ልቦና ባለሙያዎች እንደ ዋና አሰልጣኞች ጨምሮ አካላት። ከታች ያለው ሥዕላዊ መግለጫ የተለያዩ የሥልጠና መስፈርቶችን እና የእነዚህን የተለያዩ ሚናዎች ዝርዝር ያሳያል።

የበጎ ፈቃደኞች ምልመላ እና የጥራት ቁጥጥር

በቢሮ ውስጥ የሚሰሩ ክሊኒካል የስነ-ልቦና ባለሙያዎች አሰልጣኝ

ፕሮፌሽናል በጎ ፈቃደኞች

- ክሊኒካል እና ትምህርታዊ የስነ-ልቦና ባለሙያዎች
- በመጀመሪያ ደረጃ ስነ-ልቦና እርዳታ ኮርሶች የሰለጠነ
- በድንገተኛ አገልግሎቶች የበጎ ፈቃደኞች አሰልጣኞች እና ሙያዊ ድጋፍ የሚያቀርቡ

3

የመጀመሪያ ደረጃ ስነ-ልቦና እርዳታ መሪዎች

- በስልጠና ጊዜ በንቃት ያግዛሉ፣ በድንገተኛ ክንውኖች እና የማስመሰል ድራማዊል ምምዶች ላይ በንቃት ይሳተፋሉ
- 100% ተገኝተው የ ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ መሪ ኮርስ መሰልጠን አለባቸው
- የመጨረሻውን ቃለ መጠይቅ ማለፍ አለባቸው
- ለ2 ዓመት የስራ ምደባ አላቸው
- በየሁለት ዓመቱ የአፈጻጸም ግምገማ ያደርጋሉ

2

የመጀመሪያ ደረጃ ስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ

- የመጀመሪያ ቃለ መጠይቅ
- 100% ተገኝተው የ18 ሰአታት ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ ኮርስ ያጠናቅቃሉ
- ግምገማ ማለፍ (የጽሁፍ ፈተና፣ የሚና ጨዋታ እና 2ኛ ቃለ መጠይቅ ጨምሮ) አለባቸው
- ተከታታይ ስልጠናዎች ያለው የ3 አመት የስራ ምደባ ጊዜ አላቸው
- በየ 3 ዓመቱ የማስታወሻ ኮርስ ከወሰዱ በኋላ የምስክር ወረቀት እድሳት

1

የታሪክ ጥናት

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦናዊ እርዳታ አጋዥ ሰልጣኞች ለፕሮግራሙ ለመመዘገብ ቃለ-መጠይቅ ካደረጉ በኋላ የ18 ሰዓታት የስነልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ ኮርስ ይወስዳሉ። ይህንን ኮርስ ሲያጠናቅቁ የ20 ደቂቃ የጽሁፍ ፈተና ይወስዳሉ በተጨማሪም የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦናዊ እርዳታ መርሆችን ማለትም የመመልከት፣ ማዳምጥ እና የ ማገናኘት ክህሎታቸውን ለመገምገም በእርስ በእርስ ድራማዊ ጭውውት የታጀበ የተግባር ግምገማ ይደረግላቸዋል። ግምገማውን ሲያልፉ ተሳታፊዎች የ ስነልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ ስልጠናን ያጠናቀቁበትን የምስክር ወረቀት ይወስዳሉ። ቀጥሎም በHKRC PSS የበጎ ፈቃደኞች ዝርዝር ውስጥ ይመዘገባሉ። ይህ የስነልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ አጋዥ የምስክር ወረቀት ለሦስት ዓመታት ያገለግላል።

ከዚያም የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ የመስክ ልምምድ፣ ወርክሾፖች እና የበጎ ፈቃደኞች ስብሰባዎችን ባካተተ ተጨማሪ ስልጠና በመደገፍ የበጎ ፈቃድ ስራቸውን ይጀምራሉ። ከሶስት አመታት በኋላ፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ የማስታወሻ ኮርሶችን እና ከኮርስ በኋላ የሚሰጡ ምዘናዎችን መውሰድ ይጠበቅባቸዋል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መሪዎች እንደ የማስተማር ረዳት፣ በድንገተኛ ክንቀጫዎች እና በሲሙሌሽን ልምምዶች ላይ በንቃት የሚሳተፉ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ ናቸው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መሪዎች ማሰልጠኛ ኮርስን መከታተል እና የመጨረሻ ቃለ መጠይቅ ምዘናን ማለፍ አለባቸው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መሪዎች በአንድ ጊዜ ለሁለት ዓመታት ይሾማሉ። በዚህ ጊዜ አፈጻጸማቸው ይገመገማል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መሪዎች ለየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ የመስክ ድጋፍ ይሰጣሉ። በአደጋ ጊዜም ስራዎች የማዳለጥ ሚናዎችን ይወጣሉ።

የመጨረሻው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢዎች ደረጃ ፕሮፌሽናል በጎ ፈቃደኞች ናቸው። እነዚህ በትምህርት ዝግጅታቸው የክሊኒካል እና የትምህርታዊ ስነ-ልቦና ባለሙያዎች ሲሆኑ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠና የወሰዱ ናቸው። በድንገተኛ አገልግሎት ጊዜ ሙያዊ ድጋፍ ይሰጣሉ፣ ለየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ ክትትል እና እንዲሁም ለየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መሪዎች ስልጠና ይሰጣሉ።

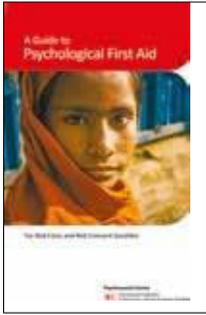
ግላዊ ቅልጥፍና እና የአገልግሎት አቅርቦት ውጤታማነት ላይ የተደረገ ምርመራ
የሆንግ ኮንግ ቀይ መስቀል በአገልግሎት አሰጣጥ ላይ ያለውን ግንዛቤ ለማጥናት እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በተጠቃሚዎች ላይ ያለውን ውጤታማነት ከአገልግሎት ሰጪዎች አንፃር ለመገምገም የአራት-አመት የምርመራ ፕሮጀክት አካሂዷል። በጥናቱ ጊዜ ማለትም እ.ኤ.አ ከኖቬምበር 2013 እስከ ጁላይ 2017 በድምሩ 285 የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ ተሳትፈዋል። ተሳታፊዎቹ 8 ጥያቄዎች ያሉትን የግላዊ ቅልጥፍ መጠይቅ (Self-Efficacy scale) ሞልተው ነበር። ይህም ከ 1 እስከ 5 የሚቀጥል ባለ 5-ነጥብ መለኪያ ሲሆን 1: "በፍጹም በራስ አለመተማመን" እስከ ወደ 5 "በጣም በራስ መተማመን" ይደርሳል። ከመለኪያው የተወሰደ ንጥል ነገር ምሳሌ "በአገልግሎቱ ወቅት፣ ዋናውን ተግባር - ወደ ትብብር አገልግሎት ሪፈራል ለማቅረብ ምን ያህል በራስ መተማመን አለብዎት?" እንዲሁም የዋና ተግባራት አቅርቦት የተገልጋዮችን ፍላጎት እንዴት እንደሚፈታ ለመለካት ተመሳሳይ መለኪያዎችን በመጠቀም ጥያቄዎችን አሟልተዋል። ግኝቶቹ እንደሚያሳዩት ከየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጋዥ አቅራቢዎች እይታ፣ ሁሉም ዋና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ተግባራት የተረጋጁዎችን ፍላጎት ለመፍታት ውጤታማ ነበሩ።

ክትትል እና ግምገማ (M&E)

በችግር ጊዜ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ከቀረበ በኋላ ውጤቶችን ለመገምገም ብዙ ፈተናዎች አሉ። አንዳንዶቹ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ትግበራ ጋር የተገናኙ ናቸው። ለምሳሌ፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አብዛኛውን ጊዜ የሰፋፊ የስነ-ልቦና አእነና ማንበራዊ ድጋፍ ሰራዎች አካል ነው እናም በውጤቱም የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጥቅሞችን ከሌሎች ሰራዎች ለይቶ ለመገምገም አስቸጋሪ ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ራሱ በተለያዩ የሰብአዊ ድንገተኛ ፕሮግራሞች ውስጥ በተለያዩ መንገዶች ተቀርጾ የሚተገበር ነው። ይህ ልዩነት ስለየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ውጤቶች፣ ከተለያዩ የግምገማ ሪፖርቶች የተገኙ ግኝቶችን ማወዳደር አስቸጋሪ ያደርገዋል።

በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢውና እና በጭንቀት ውስጥ ባለው ሰው መካከል ካለው ግንኙነት ጋር በተያያዘ ውጤቶችን ለመለካትም ፈተናዎች አሉ። ለምሳሌ፣ አንዳንድ ጊዜ የረዳቸውን ሰው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መቀበል ምን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ የግምገማ ጥያቄዎችን በኋላ ላይ እንዲጠይቃቸው ማድረግ የማይቻል ሊሆን ይችላል። በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ውስጥ ሊተገበሩ የሚችሉትን እርምጃዎች የሚያብራሩ የግምገማ ጥያቄዎችን ማዘጋጀትም አስቸጋሪ ነው። ለተጠቃሚዎችም የግምገማ ጥያቄዎችን መመለስ እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና ሌሎች ድጋፎች እንዴት እንደሚለያዩ ለመግለጽ በጣም ፈታኝ ሊሆን ይችላል። በህይወት ልምዳቸው፣ ሌሎች የፕሮግራም ድጋፎች፣ እንደ መጠለያ እና መተዳደሪያ፣ በሰብአዊ ምላሽ የመጀመሪያ ድጋፎች እና የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እንዴት እንደደገፋቸው ላይላይ ይችላሉ።

ስለዚህ ሂደቶቹን ከአታው ጋር ለማስማማት በፕሮግራም እቅድ ጊዜ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እንቅስቃሴዎችን የግምገማ ስልት መንደፍ አስፈላጊ ነው።



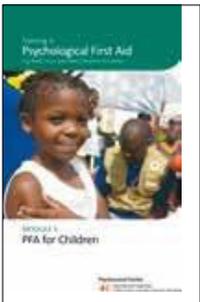
የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በችግር ላይ ያለን ሰው ለመርዳት ቀላል፣ ግን ወሳኝ መንገድ ነው። ለግለሰቡ ምላሽ ትኩረት መስጠትን፣ ንቁ ማዳመጥን እና አስፈላጊ ከሆነ፣ ፈጣን ችግሮችን እና መሰረታዊ ፍላጎቶችን ለመፍታት የሚረዳ ተግባራዊ እርዳታን ያካትታል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን መማር እና ለቀውሶች የሚሰጠውን ምላሽ መረዳት ረዳቶች ሌሎችን እንዲረዱ እና ተመሳሳይ ክህሎቶችን በራሳቸው ህይወት እንዲተገብሩ ያደርጋቸዋል።

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በተናጥል ወይም በአንድ ላይ ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ በርካታ ክፍሎች አሉት። የመግቢያ መመሪያ፣ አጭር ቡክሌት እና አራት የስልጠና ሞጁሎችን ያካትታል። የመጀመሪያዎቹ ሁለት የሥልጠና ሞጁሎች መሰረታዊ የ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን ይሸፍናሉ፣ ሶስተኛው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለልጆች ሲሆን አራተኛው በቡድን የሚሰጥ ስነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ- ቡድኖችን መድገፍ ነው።

እነዚህ ቁሳቁሶች ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ቀዳሚ ስራቸው የሆነውን ሌሎችን ለመርዳት እንደያግዙ ተስፋ እንደርጋለን። ግባችን ብሄራዊ ማኅበራት ለሚያገለግሉት ሰዎች የሚችሉትን ውጤታማ የስነ-ልቦና ድጋፍ እንዲሰጡ መርዳት ነው።



Psychosocial Centre

 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



በዴንማርክ ቀይ መስቀል የገንዘብ ድጋፍ የተተረጎመ