



**ማኅበረሰብን መሰረት ያደረገ
ስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ድጋፍ**

የበጎ ፈቃደኞች ማንዋል

ማኅበረሰብን መሰረት ያደረገ ስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ ድጋፍ፤ የበጎ ፈቃደኞች ማንዋል

የዩኒቨርሲቲ ተጽእኖ ባሳረፋቸው ሀገራት ለሚገኙ የተጎዱ ሰዎች ጥራት ያለው እና ወቅታዊ የሆነ የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ማቅረብ

ዋና ደራሲ: ሉዊዝ ሊንዳል

ገድፍ: ላይቲሺያ ደክሮት

ይህ የበጎ ፈቃደኞች ማንዋል ከ2009 'ማኅበረሰብን መሰረት ያደረገ ስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ድጋፍ ከተሰኘ የተሰታፊ መመሪያ ተሻሽሎ የቀረበ ነው። የተጠቀሙት ማጣቀሻዎች ከስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ የስልጠና ማእከል የተወሰደ ነው።

አለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል

ብሌግምስቪጅ 27

ዲኬ-2100 ኮፐንሃገን ዴንማርክ

ስልክ: +45 35 25 92 00

ኢሜይል: psychosocial.centre@ifrc.org

ድረገጽ: www.pscentre.org

ፊስቡክ: www.facebook.com/Psychosocial.Center

ትዊተር: @IFRC_PS_ማዕከል

የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል በዴንማርክ ቀይ መስቀል የሚመራ እና የሚደግፍ ነው።

ይህ የበጎ ፈቃደኞች ማንዋል ከ2009 'ማኅበረሰብን መሰረት ያደረገ ስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ ድጋፍ ከተሰኘ የተሰታፊ መመሪያ ተሻሽሎ የቀረበ ነው። የፒ. ኤስ ማእከል የስልጠና ኪት።

ይህ ማንዋል በኢትዮጵያ ቀይ መስቀል ማኅበር (ኢቀመመ) የአጭሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ የስራ ክፍል ከኢቀመመ የሰብአዊ አገልግሎቶች አቅም ግንባታ ማዕከል ትብብር እንዲሁም በዴንማርክ ቀይ መስቀል የገንዘብ ድጋፍ የእንግሊዘኛው ቅጂ ወደ አማርኛ ተተርጉሞ አገልግሎት ላይ ውሏል።



© የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል 2023.

ዋቢ ፅሁፎች

ማኅበረሰብን መሰረት ያደረገ ስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ፡፡ የበጎ ፈቃደኞች ማንዋል
የዩክሬን ቀውስ ተጽእኖ ባሳረፋቸው ሀገራት ለሚገኙ የተጎዱ ሰዎች ጥራት ያለው እና ወቅታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ማቅረብ፡፡ የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል፣ ኮፐንሀገን 2023፡፡

ይህ ትርጉም በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል የተዘጋጀ አይደለም፡፡ የፕሌስ ማዕከል ለዚህ ትርጉም ይዘት ወይም ትክክለኛነት ኃላፊነት አይወስድም፡፡

ይህ እትም የተዘጋጀው በአውሮፓ ህብረት የገንዘብ ድጋፍ ነው፡፡ የማንዋሉ ይዘት የጸሐፊው የፀሃፊው ብቸኛ ኃላፊነት ሲሆን የአውሮፓ ህብረትን አመለካከት የሚያንፀባርቅ አይደለም፡፡



Funded by European Union

ማውጫ

ማውጫ	iii
የቀውስ ክስተቶች እና ስነ-ልቦናዊ ማህበራዊ ድጋፍ	1
የቀውስ ክስተቶች እና የስነ-ልቦናዊ ማህበራዊ ድጋፍ	1
የኑሮ ደህንነት እና ስነ-ልቦናዊ ማህበራዊ ድጋፍ	1
የቀውስ ክስተት ምንድን ነው?	3
የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ድጋፍ አስፈላጊ የሚሆኑበት የቀውስ ክስተቶች እና ተግዳሮቶች	4
ጭንቀት እና መቋቋም	7
ጭንቀት ምንድን ነው?	7
በአደገኛ ሁኔታዎች ውስጥ የተለመዱ የጭንቀት ምላሾች	7
ለቀውስ ክስተቶች የተለመዱ አፀፋዊ ምላሾች	8
ጭንቀትን መቋቋም	11
ከቀውስ ክስተት በኋላ እገዛ በማግኘት መቋቋም	12
ውስብስብ አፀፋዊ ምላሾች እና ሁኔታዎች	13
ውስብስብ አፀፋዊ ምላሽ ላላቸው ሰዎች ድጋፍ	15
ሞት እና ሐዘን	17
የጥልቅ ሐዘን ሂደት	17
የቀብር ሥነ-ሥርዓቶች	18
ውስብስብ የሆነ ሐዘን	19
የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ	23
የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ምንድን ነው?	23
የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ በቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ	24
የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ መቼ ይሰጥ	25
የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ማን ሊሰጥ ይችላል?	25
የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ መርሆዎች፣ መመልከት፣ ማዳመጥ፣ ማገናኘት	26
በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ወቅት ንቁ አድማጭ መሆን	27
ሰዎች መረጋጋት እንዲሰማቸው መርዳት	27
የስነ-ልቦና ትምህርቶችን በመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ወቅት	28
የታሪክ ምሳሌ	28
የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ድጋፍ ተግባራት እና ሪፈራሎች	30
የአደጋ ጠንቆች	30
የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ድጋፍ ምሳሌዎች	31

የእንቅስቃሴው የአእምሮ ጤና እና ስነ-ልቦናዊ ማህበራዊ የድጋፍ ማዕቀፍ	32
በማህበረሰቡ ውስጥ የስነ-ልቦና ደህንነትን ማስተዋወቅ	34
እምነት እና እሴቶች በማህበረሰቡ ውስጥ	34
ተጋላጭ ቡድኖችን ያካትቱ.....	34
የስነ-ልቦና ድጋፍ ተግባራት - አንዳንድ ምሳሌዎች.....	36
የድጋፍ ቡድኖች	36
ለአዕምሮ ጤና፣ የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ድጋፍ ተሟጋችነት እና የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች.....	42
አገልግሎት ፈላጊዎችን ወደ ሌላ የአገልግሎት መስጫ ቦታ ማስተላለፍ(ሪፈራል)	43
ራስን ማንከባከብ	46

1 የቀውስ ክስተቶች እና ስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ ድጋፍ

የትምህርቱ ዓላማዎች

ተሳታፊዎች ይህን ስልጠና ሲያጠናቅቁ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፡-

- የቀውስ ክስተቶች እና የስነ-ልቦና ድጋፍ መሰረታዊ ፅንሰ ሀሳቦችን መግለፅ

የትምህርቱ ዋና ነጥቦች

የተግባራት ዝርዝር

1. የኑሮ ደህንነት እና የስነ-ልቦና ድጋፍ ምንድን ነው?
2. የቀውስ ክስተት ምንድን ነው?
3. መከራ/ችግር ሲያጋጥም አጋላጭ እና ተከላካይ ተብለው መለየት የሚችሉ ሁኔታዎች ምንድናቸው?

የቀውስ ክስተቶች እና የስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ ድጋፍ

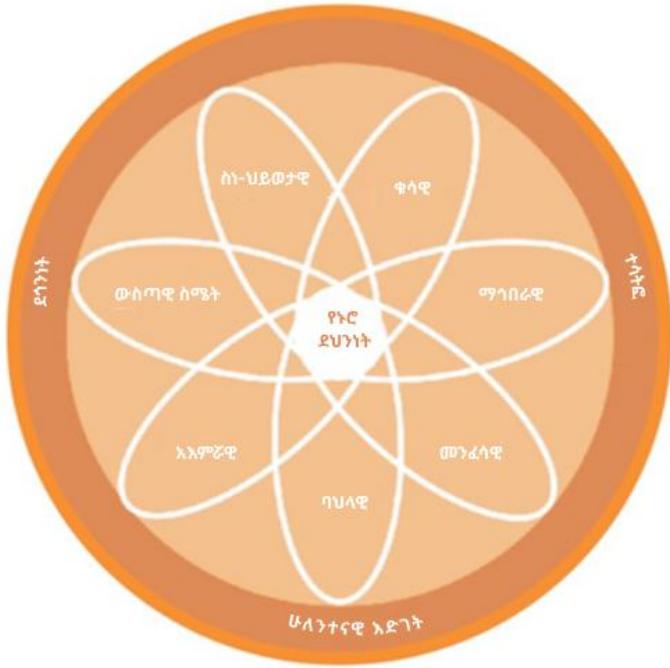
የቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ብሔራዊ ማኅበራት ይበልጥ ለአደጋ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን ሕይወት ለማሻሻል ይሰራሉ። ይህ ማለት የምግብ፣ የውኃ፣ የመጠለያ እና የሕክምና እርዳታ መስጠት ብቻ ሳይሆን በቀውስ ጊዜ እና ከቀውሱ በኋላ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ፍላጎቶችን ማሟላትን የሚጨምር ነው።

ባለፉት አስርት ዓመታት በመቶ ሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሰዎች የመሬት መንቀጥቀጥ እና ጎርፍ በመሳሰሉ የተፈጥሮ አደጋዎች ጉዳት ደርሶባቸዋል። በርካቶች በግጭቶች፣ ወረርሽኞች እና ሌሎች ቀውሶች ተጎድተዋል።

የኑሮ ደህንነት እና ስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ ድጋፍ

"ስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ" የሚለው ቃል በአንድ ሰው ሥነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ገፅታዎች መሃል ያለውን ፈጣንና ተለዋዋጭ ዝምድና ያመለክታል። አንዱ በሌላኛው ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። ስነ-ልቦናዊ ገጽታው ውስጣዊ ስሜት እና የአስተሳሰብ ሂደቶችን፣ ስሜቶችን እና ምላሾችን ያጠቃልላል። ማኅበራዊ ገፅታው ደግሞ ግንኙነቶችን፣ የቤተሰብ እና የማኅበረሰብ የግንኙነት መረባዊ ትስስሮችን፣ ማኅበራዊ እሴቶችን እና ባህላዊ ልምዶችን ያካትታል። ከነዚህ ገፅታዎች በአንዱ የሚከሰት ችግር በሌላው ላይ ተፅዕኖ ሊኖረው እንደሚችል ማስታወስ ጠቃሚ ነው። የውስጥ ስሜታችን በዙሪያችን ካለው አካባቢ ጋር ያለን መስተጋብር ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። በተመሳሳይ፣ ወጋችን፣ ልማዳችን እና ማኅበረሰባችን ስሜታችን ላይ ተፅዕኖ ይፈጥራል።

የኑሮ ደህንነት በብዙ ሁኔታዎች ላይ ሊመረከዝ ይችላል። ከዚህ በታች ባለው "የደህንነት አበባ" ውስጥ ያሉት ተደራራቢ ክቦች የግለሰብ እና የጋራ የኑሮ ደህንነት የሚመረከዘው በተለያዩ የሕይወት ክፍሎች ላይ በሚፈጠሩ ሁኔታዎች መሆኑን ይጠቁማል። በእያንዳንዱ ክፍል ቢያንስ በአነስተኛ ደረጃ መሰረታዊ ፍላጎቶች ማሟላታቸው እና እርስ በእርስ የተዛመዱ መሆናቸው አስፈላጊ ነው።



ዊልያምስን፣ ጄ. እና ሮቢንሰን፣ ኤም.፣ የሥነ-ልቦናዊና ማኅበራዊ የጣልቃ ገብነት ተግባሮች ወይም ለደኅንነት የተቀናጀ ፕሮግራሚንግ?፣ ኢንተርቪውን፣ (2006)

ማኅበራዊ፡ ጓደኞችን፣ ቤተሰብን፣ ዘመዶችን፣ ማኅበራዊ እንቅስቃሴዎችን፣ ስፖርት/የመዝናኛ ቡድኖችን እና ክለቦችን እንዲሁም የድጋፍ ቡድኖችን ያመለክታል። የሰው ልጅ በተፈጥሮው ማኅበራዊ ነው ስለሆነም ማኅበራዊ እንቅስቃሴዎችን እና ማኅበራዊ ግንኙነቶችን አለማግኘት የአንድን ሰው የጭንቀት መጠን ይጨምራል።

ውስጣዊ ስሜት፡ የሚሰማንን ስሜት ያመለክታል። ስሜታችን በኑሮ ደህንነታችን ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራል። አንድ ሰው የስሜት መረብሽ ውስጥ ከሆነ የቀሩት ሌሎች የአበባው ክፍሎች ቢሟሉም የኑሮ ደህንነትን ማረጋገጥ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው እውነተኛ የኑሮ ደህንነት እንዲሰማው መረጋጋት ውስጥ ሊሆን ይገባል።

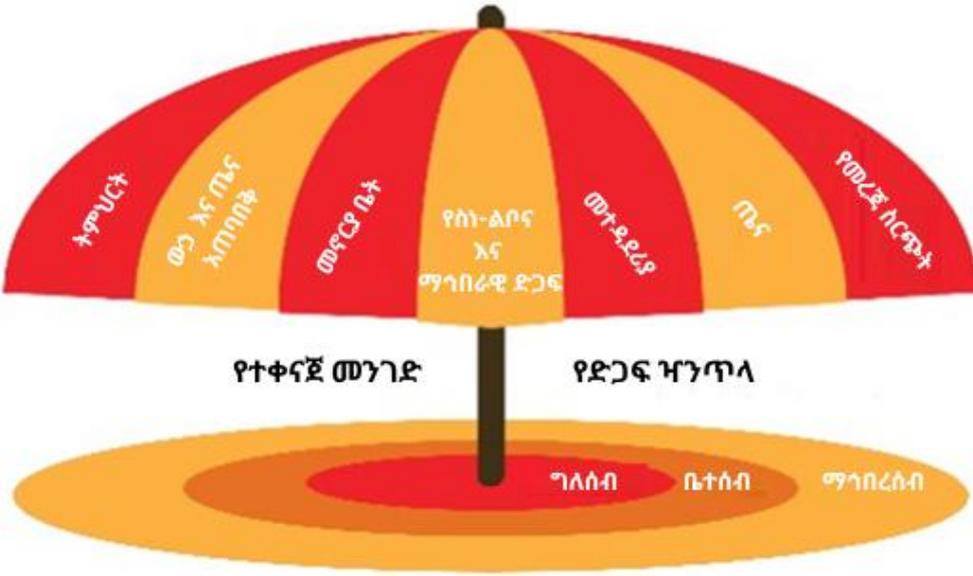
መንፈሳዊ፡ አንድን ሰው ሃይማኖታዊ ወይም ሌላ መንፈሳዊ ልምዶችን በነፃነት ማከናወን መቻሉ የኑሮ ደኅንነት ጠቃሚ ገጽታ ነው።

ባህል፡ ባህል በሂደት የተማርነውን የእምነት፣ የአስተሳሰብ እና የባህሪ ዓይነት ያካትታል። ነገሮች እንዴት መሆን እንደሚገባቸው ትርጉም ይሰጠናል። ባህል ሕይወትን እና የሕይወት ደረጃዎችን መተንበይ እንዲችል እና ህብረተሰብ ህልውናውን እንዲያስቀጥል ያስችላል። ባህሉ እራሱን ለመጠበቅ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን፣ የመጠለያ አይነቶችን፣ መጓጓዣዎችን እና ሌሎች አካላዊ ቁሳቁሶችን ያዘጋጃል፣ ይቀበላል ወይም ለራሱ እንዲመች አድርጎ ያስተካክላል። የነገሮችንም ሆነ የሰዎችን የውበት መመዘኛዎች ይገልጻል፣ ተቀባይነት የሌላቸው ስሜትን መግለጫ መንገዶች ይደነግጋል። መደበኛ ወይም ያልተለመደ ባህሪ ምን አይነት እንደሆነ ይገልጻል። ባህል ከጊዜ ወደ ጊዜ ቀስ በቀስ እያደገ እና እየተለወጠ ይሄዳል።

አእምሯዊ/አስተሳሰብ፡- ሃሳቦችን እና ሌሎች ተዛማጅ የአዕምሮ ተግባራትን የሚያመለክት ሲሆን እነዚህም ችግሮችን መፍታት፣ እንዴት መማር እንደሚችሉ መማር፣ መረጃን እንዴት ማግኘት እና እንዴት መጠቀም እንደሚቻል የሚያመለክቱ ጉዳዮችን ያካትታሉ።

ስነ-ህይወታዊ፡- ሕይወት ያለው አካልን ያመለክታል። የአካል ጤንነት እና የአዕምሮ ጤና ስነ-ህይወታዊ ገጽታዎች እንዲሁም የበሽታ / ጉዳት አለመኖር ሁኔታ ነው።

ስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ድጋፍ የግለሰቦችን፣ ቤተሰቦችን እና ማኅበረሰቦችን ስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ፍላጎቶችን የሚመለከቱ ድርጊቶችን ይመለከታል። በቀይ መስቀል እና በቀይ ጨረቃ አውድ ውስጥ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ አንዳንድ ጊዜ በዋናነት የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ጉዳዮችን ለመፍታት በተዘጋጁ መርሃ-ግብሮች ተከቶ ይሰጣል። ይሁን እንጂ የስነ-ልቦና ድጋፍ ከሌሎች ተግባራት እና መርሃ-ግብሮች ጋር ተቀናጅቶ በድንገተኛ አደጋ ምላሽ ጊዜ የጤና መርሃ-ግብሮች፣ ኤችአይቪ እና ኤድስ ላለባቸው ሰዎች የእገዛ መርሃ-ግብሮች እና የትምህርት ቤት የድጋፍ መርሃ ግብሮች ጋር ሁሉን አቀፍ በሆነ መንገድ መቅረቡ የተለመደ ነው።



የቀውስ ክስተት ምንድን ነው?

የቀውስ ክስተት ከተራ የእለት ተእለት ልምድ ውጭ ያለ ትልቅ ክስተት ነው። በአቅም ማጣት፣ በፍርሃት ወይም በሽብር ስሜት የታጀበ፣ በዚህ ችግር ውስጥ ለሚያልፉ ሰዎች እጅግ በጣም የሚያስፈራ ክስተት ነው። ብዙውን ጊዜ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ስር መሰረት የመናጋት ስሜትን ያስከትላል። ለምሳሌ፡ አንድ ግለሰብ ከተለመደው የተለዩ ቅፅበታዊ ለውጦች ሲከሰቱ ቀውስ ሊያጋጥመው ይችላል። የሚወዱት ሰው ሞት፣ ሥራ ወይም ጤና ማጣት፣ ድንገተኛ የተፈጥሮ አደጋ፣ ብጥብጥ፣ ህዝባዊ አለመረጋጋት ወይም ከግጭት ጋር የተያያዙ ክስተቶች እንደምሳሌ ሊጠቀሱ ይችላሉ። በርካታ ምክንያቶች የቀውስ ክስተት በግለሰብ፣ ቤተሰብ ወይም ማኅበረሰብ ላይ የሚኖረው ስነ-ልቦናዊ ጉዳት ላይ ተፅእኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። ይህ እንደ ክስተቱ መነሻ እና ወሰን እንዲሁም ቆይታ ይወሰናል።

የተጎዱ ሰዎች ግላዊ ባህሪያት እና የመቋቋም ችሎታ የአንድ ወሳኝ ክስተት ስነ-ልቦናዊ ጉዳት ሁኔታ ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ። ብዙ ሰዎች ላይ ጉዳት ባደረሱ ቀውሶች ውስጥ የተረፉት ጥቂት ሰዎች እርስ በርስ ሊረዳዱ ይችላሉ። ነገር ግን፣ መጠነ ሰፊ ቀውሶች የጋራ ማኅበረሰብ ምላሽ እና አለም አቀፍ የድጋፍ ተሳትፎን ይሻሉ፣ በዚህም ሰዎች ስለ ጉዳታቸው ሀዘናቸውን እንዲወጡ ያስችላቸዋል። ለአጭር ጊዜ የሚቆይ የቀውስ ክስተት ረዘም ላለ ጊዜ ከሚቆይ ክስተት ያነሰ ስሜታዊ ተፅእኖ ይኖረዋል። ሆኖም ተደጋጋሚ እና አስከፊ የሆኑ ክስተቶች ልክ ረጅም ጊዜ እንደ የሚቆይ ክስተቶች፣ ከፍተኛ ተጽእኖ ይኖራቸዋል።

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ አስፈላጊ የሚሆንበት የቀውስ ክስተቶች እና ተግዳሮቶች

የዕለት ተዕለት ቀውስ ሁኔታዎች

አብዛኛው ሰው በሕይወት ውስጥ በተለያዩ ጊዜያት በቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች ወደ ቀውሶች የሚመሩ ሁኔታዎች ያጋጥሟቸዋል። ለምሳሌ አንድ ሰው ሥራውን ሲያጣ፣ የመኪና አደጋ ሲገጥመው ወይም የሚወዱት ሰው ሲሞት ሊሆን ይችላል። የዕለት ተዕለት ቀውስ ሁኔታዎች እንደ ተከሰተው ሁኔታ የተለያዩ ስሜቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ነገር ግን ከላይ ለተሰጡት ምሳሌዎች የተለመዱ ምላሾች ድንጋጤ፣ ግራ መጋባት፣ ፍርሃት፣ ሐዘን ወይም ቁጣ ናቸው። ይህም ከበድ ካለ የሰው-የው ሁኔታውን የመቆጣጠር አቅም ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

ማኅበራዊ ተግዳሮቶች

የቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የተገለጹ እና የብቸኝነት ስሜት ውስጥ ያሉ ለምሳሌ፡- መኖርያ ቤት የሌላቸው ሰዎች፣ አረጋውያን፣ በእስር ቤቶች፣ በጡረታ እና የነርቪንግ ቤቶች ወይም በአዕምሮ ጤና ሆስፒታሎች በመሳሰሉ ተቋማት የሚኖሩ ብዙ ግለሰቦች እና ቡድኖችን ይደግፋሉ። ማኅበራዊ መገለል እና ብቸኝነት ወደ ዋጋ ቢስነት ስሜት ሊመራ ይችላል። ይህም ከበድ ከሆነ አንድን ሰው ተስፋ እንዲቆርጥ እና የመኖር ፍላጎት እንዲያጣ ወይም ወደ ስሜታዊ ስብረት፣ ራስን አደጋ ላይ የሚጥል ወይም የሚጎዳ በህርይን ሊመራ ይችላል።

የአደጋ ጠንቆች እና አደጋዎች

አደጋዎች የአንድ ማኅበረሰብ እንቅስቃሴን በእጅጉ የሚያስተጓጉሉ እና ማኅበረሰቡ ያሉትን ሀብቶች ተጠቅሞ አደጋውን ከመቋቋም አቅሙ ከፍተኛ ከበድ ችግሮች ናቸው። አደጋዎች በተፈጥሮ፣ ሰው ሰራሽ እና ቴክኖሎጂ ጠንቆች እንዲሁም የአንድ ማኅበረሰብ ተጋላጭነት እና ተጠቂነት ላይ ተጽዕኖ በሚያሳርፉ የተለያዩ ምክንያቶች ሊፈጠሩ ይችላሉ።

እንደ መሬት መንቀጥቀጥ፣ ጎርፍ እና የእሳት አደጋ የመሳሰሉ አደጋዎች ብዙዎችን በተመሳሳይ ጊዜ ይጎዳሉ፤ እንዲሁም መጠነ ሰፊ የሕይወት መጥፋት፣ የቤት፣ የተቋም እና የኑሮ መተዳደሪያ ውድመትን ያስከትላሉ።

የመሬት መንቀጥቀጥ ለሞት፣ ለጉዳት፣ ለውድመት እና ወሳኝ መሠረተ ልማት መቋረጥ ያስከትላል። ነገር ግን፣ እሳት፣ ሱናሚ፣ የጎርፍ መጥለቅለቅ፣ የመሬት መንሸራተት እና የኬሚካል ወይም የመርዛማ ቁሶች በመሳሰሉት የሁለተኛ ደረጃ የአደጋ ጠንቆች ብዙ ሞት እና ጉዳቶች ይከሰታሉ።

የጤና ተግዳሮቶች

በአለም ዙሪያ ያሉ ብሄራዊ ማኅበራት ከጤና ጋር ተያያዥ በሆኑ ተግባራት ይሳተፋሉ። ከስልጠና እና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ መስጠት አንስቶ የአካልና የአእምሮ ጉዳት ያለባቸውን ሰዎች መደገፍ፣ ኤች አይ ቪ ኤድስ፣ ካንሰር፣ የነርቭ ህመም፣ የአእምሮ ህመም እና እንደ ኢቦላ፣ ኮሌራ፣ ኮቪድ፣ ወዘተ ለመሳሰሉት ወረርሽኞች ምላሽ በመስጠት ላይ ይገኛሉ።

የጤና ተግዳሮቶች በሽታው ተለይቶ በሚታወቅበት ወቅት ብቻ ሳይሆን በህመም ጊዜም ከበድ ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ የታመመው ሰው ሕክምና ሲከታተል ወይም ለምርመራ ሲሄድ ቀውሶች ሊያጋጥሙ ይችላሉ። እንዲሁም የቤተሰብ አባላት ለሚወዷቸው ሰዎች ህመም መፍትሄ መስጠት እና ህመማቸው ማስታገስ አለመቻላቸው የጥፋተኝነት ስሜት ይፈጥርባቸዋል። በሌላ በኩል የወደፊቱን ጊዜ ከመፍራት ጋር የተያያዙ ጉዳዮች፣ ለምሳሌ የገንዘብ እጥረት ስጋቶች ሊኖሩ ይችላሉ።

ሰው ሰራሽ አደጋዎች

ከሰዎች ጋር በተያያዙ ባህሪያት ምክንያት የሚደርሱ አደጋዎች የተለያዩ ናቸው። ለምሳሌ፡- በሰዎች የሚነሱ የእሳት ቃጠሎዎች፣ በፋብሪካዎች ወይም በማዕድን ማውጫዎች ላይ የሚደርሱ ፍንዳታዎች፣ በትራንስፖርት መኪናዎች ላይ የሚደርሱ ከባድ አደጋዎች፣ እንደ መኪና፣ ጀልባዎች፣ አውቶቡሶች ወይም አውሮፕላኖች ላይ የሚደርሱ አደጋዎች፣ በበዓላት ላይ የሚደርሱ መረጋገጦች ወይም በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት የተዘጋጁ መድረኮች ሲወድቁ ወዘተ. ከኪሳራ አንፃር እንደ ተፈጥሮ አደጋዎች ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ። ዋናው ልዩነታቸው አደጋው ከሰው ሰራሽ ነገሮች ወይም ከሰው ባህሪያት ጋር የተያያዘ መሆኑ ነው።

የትጥቅ ግጭት

የትጥቅ ግጭት በሁለት ወይም ከዚያ በላይ በሆኑ መንግስታት ወይም በታጠቁ ቡድኖች መካከል የሚደረግ የሽብር ድርጊቶች፣ ጦርነት እና ሌሎች የጥቃት ዓይነቶችን ያካትታሉ። በዚህ ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ስለራሳቸው እና ስለሚወዷቸው ሰዎች ደህንነት እና ጤንነትን በተመለከተ ቀጣይነት ባለው ፍርሃት እና ጭንቀት ውስጥ ወይም በሐዘን እና በለቅሶ ይኖራሉ። በትጥቅ ግጭት ውስጥ መኖር አደገኛ እና አስፈሪ ነው። እናም ወደ ተለያዩ ማኅበራዊ እና ስሜታዊ ምላሾች እና ለመቆጣጠር አስቸጋሪ ወደ ሆኑ ተግዳሮቶች ሊያመሩ ይችላሉ። ለምሳሌ እንደ ፍርሃት፣ ጭንቀት ፣ ቁጣ ፣ ግራ መጋባት ወይም ሐዘን ፣ ሌሎችን ማመን አለመቻል፣ የአንድነት ስሜት ማጣት እና የመከዳት ስሜት ፣ የጠብ አጨሪነት ባህሪያት ፣ ከፍተኛ መጠን ያለው ለአደጋ ተጋላጭነት ባህሪያት ፣ የጥፋተኝነት ስሜት እና ራስን መውቅስ ፣ ራስን አለመጠበቅ፣ ራስን ማግለል ፣ የድብርት ስሜቶች ፣ ወዘተ።

ጥቃት

ብዙ ሰዎች የቤት ውስጥ ግጭቶች፣ እንደ ጾታዊ እና ጾታን መመሰረት ያደረገ ጥቃት፣ የወንጀል ጥቃት፣ የጥላቻ ወንጀሎች እና መገለል ያሉ ጥቃቶችን ይመለከታሉ። ወይም ራሳቸው ያጋጥማቸዋል። እነዚህ ጥቃቶች መነሻ የሚያደርጉት የአንድ ግለሰብ ወይም ቡድን ባህሪያት፣ ዝምድናው፣ ሃይማኖት፣ ጎሳ እና የመሳሰሉ መመዘኛዎችን በመጠቀም እና በመፈረጅ ነው። በጾታ፣ እድሜ፣ ጎሳ፣ አካል ጉዳተኛ መሆን፣ ወይም ፍልሰተኛ መሆን የአንድን ሰው በጥቃት የመጋለጥ እድልን ከፍተኛ የሚያደርጉ ምክንያቶች ምሳሌዎች ናቸው። የጥቃት አጋጣሚዎች አስፈሪ ናቸው። አብዛኛውን ጊዜ ወደ ጠንካራ አካላዊ እና ስሜታዊ ምላሽ ይመራሉ። ሰዎች ለጥቃት ክስተቶች የሚሰጡት ምላሽ በብዙ ሁኔታዎች ላይ የተመሰረተ ነው ለምሳሌ የጥቃት ድርጊቱ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ እና ውጤቶቹ ምን እንደነበሩ፣ የጥቃቱ አውድ፣ አጥቂው ማን እንደሆነ፣ ሌሎች እንዴት ምላሽ እንደሰጡ፣ ምን ዓይነት እርዳታ እንደተሰጠ ወዘተ. ላይ የተመሰረተ ነው።

ተከላካይ እና አጋላጭ ምክንያቶች

"ብዙ ሰዎች ጽናትን ያሳያሉ፣ ይህም በአንፃራዊ ሁኔታ መከራን በሚገባ ሁኔታ የመቋቋም የአይበገገነት ችሎታ ነው። በሰዎች ላይ የስነ-ልቦና ችግሮች መከሰት ወይም አይበገገነትን የሚወስኑ የተለያዩ መስተጋብር ያላቸው ማኅበራዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እና ስነ-ህይወታዊ ሁኔታዎች ተጽዕኖ ያደርጋሉ።"¹

ሰዎች የአይበገገነት አቅም እንዲኖራቸው የሚያደርጉ ማኅበራዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እና ስነ-ህይወታዊ ምክንያቶች ተከላካይ ምክንያቶች ይባላሉ። እነዚህም ሰዎች ችግር ወይም ስቃይ ሲያጋጥማቸው ችግሩ ከባድ የስነ-ልቦና ተፅዕኖ የማይረስ አቅሙን ይቀንሳሉ። የተንከባካቢ ቤተሰብ ወይም ማኅበረሰብ አባል መሆን፣ ወጎችን እና ባህሎችን መጠበቅ እና ኃይማኖታዊ እምነቶች ወይም የፖለቲካ ርዕዮተ ዓለም መኖር የተከላካይ ምክንያቶች ምሳሌዎች ናቸው። ለህጻናት ከቤተሰብ ውስጥም ሆነ ውጭ ከሚያገኙባቸው አዋቂዎች ጋር የተረጋጋ ስሜታዊ ግንኙነቶች እና ማኅበራዊ ድጋፍ ጠንካራ ተከላካይ ምክንያቶች ናቸው። የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ማከናወን እና ነገሮችን ወደነበሩበት መመለስ መቻል እንዲሁ ተከላካይ ምክንያቶች ናቸው።

የተወሰኑ ቡድኖች ለማኅበራዊ እና/ወይም ስነ-ልቦናዊ ችግሮች የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ሊሆን ይችላል። ልጆች፣ በእድሜ የገፉ አዋቂዎች፣ የአዕምሮ ወይም የአካል ጉዳተኞች፣ በድህነት ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች እና ቀድሞ የነበረ የጤና ወይም የአእምሮ ችግር ያለባቸው ሰዎች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።

መረዳትዎን ይፈትሹ

- "የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ" በሚለው ቃል ውስጥ "ስነ-ልቦናዊ" እና "ማኅበራዊ" የሚለው ቃል ምን ማለት ነው?
- ከደህንነት አበባ ውስጥ ቢያንስ አራት ክፍሎችን ይዘርዝሩ?
- የቀውስ ክስተት ምን እንደሆነ ያብራሩ እና አንዳንድ የቀውስ ክስተት ምሳሌዎችን ይስጡ?
- የቀውስ ክስተት ምን የስነ-ልቦና-ማኅበራዊ ተጽዕኖ ያሳድራል?
- እርስዎን ከችግሩ የሚከላከሉ እና አጋላጭ የሚያደርጉ ምክንያቶች ምንድናቸው?

¹ Interagency Standing Committee (IASC) Guidelines 2007, page 3

2 ጭንቀት እና መቋቋም

የትምህርቱ ዓላማዎች

ተሳታፊዎች ይህን ስልጠና ሲያጠናቅቁ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፡-

- ለጭንቀት እና ለቀውስ ክስተቶች የተለመዱ ምላሾችን፣ የመቋቋሚያ ስልቶችን እና በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎችን እንዴት መደገፍ እንደሚቻል ይገልጻሉ

የትምህርቱ ዓላማዎች

- ጭንቀት ምንድን ነው?
- ጭንቀት እና ለቀውስ ክስተቶች የተለመዱ ምላሾች
- ጭንቀትን መቋቋም
- ለቀውስ የሚሰጡ ውስብስብ ምላሾች፡- ውስብስብ ሐዘን፣ ድብርት፣ ጭንቀት እና የድህረ አደጋ ሰቀቀን (PTSD)

ጭንቀት ምንድን ነው?

ሰዎች ለቀውስ ክስተቶች በተለያዩ መንገድ ምላሽ ይሰጣሉ። ይህ ርዕስ የተለመዱ እንዲሁም ከፍተኛ የጭንቀት ምላሾችን ይገልጻል። ጭንቀት ፈታኝ ለሆኑ አካላዊ ወይም ስሜታዊ ተግዳሮቶች የተለመደ ምላሽ ሲሆን የሚፈጠረውም የችግሮቹ ክብደት ከመቋቋም ብቃት ጋር ሳይመጣጠን ሲቀር ነው። የተለያዩ የጭንቀት ዓይነቶች አሉ፡-

የዕለት ተዕለት ጭንቀት፡ ይህ በሕይወት ላሉ ተግዳሮቶች ሁሉም በንቃት እና በተጠንቀቅ እንድንገኝ የሚያደርገንን ምላሽ ይወክላል።

ተደራራቢ ጭንቀቶች፡ ይህ የሚከሰተው የጭንቀት ምንጮች በቀጣይነት ሲከሰቱ እና የዕለት ተዕለት መደበኛ የኑሮ ሂደት ውስጥ ጣልቃ ሲገቡ ነው። ይህ ካልታወቀ እና በጊዜ ካልተያዘ ወደ ከፍተኛ የሆነ ብግነት ሊለወጥ ይችላል።

አጭር ጊዜ የሚቆይ አጣዳፊ ጭንቀት ፡ ይህ የጭንቀት አይነት ግለሰቦች የሚጠበቅባቸውን ነገር ማድረግ በሚያቅታቸው ጊዜ በአካል ወይም በስነ-ልቦና የሚደርስባቸውን ስብራት የሚወክሉ የተለዩ አፀፋዊ ምላሾችን ይወክላል።

በአደገኛ ሁኔታዎች ውስጥ የተለመዱ የጭንቀት ምላሾች

የጭንቀት አፀፋ ምላሾች እንደሁኔታው ክብደት፣ እንዲሁም በግለሰብ ባህሪያት እና ግለሰቡ ባሉት ቀደምት ተሞክሮዎች ላይ ሊመሰረቱ እና ሊለያዩ ይችላሉ። ነገር ግን ከፍተኛ ጭንቀት ወይም ውጥረት ከሰውነት አካላዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ክንዋኔ ጋር መስተጋብር ፣ ሊፈጥር ይችላል። የጭንቀት አፀፋ ምላሾች ሰውነትን ለአካላዊ እንቅስቃሴ (ፍልሚያ፣ ለማምለጥ ወይም ድርቅ ብሎ/ተገትሮ መቅረት) ያዘጋጃሉ። የታሰበውን አደጋ/አጥቂውን ተፋልሞን ወይም ሮጠን ልናመልጠው እንደምንችል ስናስብ ሰውነት የመፋለም እና የማምለጥ ምላሽ ያስጀምራል። አድሬናሊን እና ሌሎች ሆርሞኖች መንጭተው የሰውነት ለውጦችን ለምሳሌ የልብ ምት መጨመር እና የደም ግፊት መጨመር ፣ ፈጣን አተነፋፈስ እና ላብ ሲከሰቱ ሰውነት በሰከንዶች ጊዜ ውስጥ ምላሽ ለመስጠት ዝግጁ ይሆናል። በአንዳንድ ሁኔታዎች የመፋለም/የማምለጥ ምላሽ እንደ ኃይል ቁጠባ መሳሪያ ሆኖ ሊታይ

ይችላል። ይህም መጠነኛ ሃይልን ተጠቅመው የተለመደ ተግባርዎን በማከናወን ቀንዎን እንዲያሳልፉ በማስቻል ለአደጋ ጊዜ መጠበቅ የሚሆን ከፍተኛ መጠን ያለው ኃይል ለማስቀመጥ ይረዳል። ድርቅ ብሎ/ተገትሮ መቅረት ሰውነት አደጋው ለማሸነፍ የማይቻል እና ምንም ማምለጫ መንገድ እንደሌለው ሲያስብ የሚያዘጋጀው ዘዴ ነው። በመኪና አደጋ፣ የመደፈር ሰለባ በሆኑ ሰዎች እና ጠመንጃ ተደቅኖባቸው በተዘረፉ ሰዎች ላይ ይከሰታል። አንዳንድ ጊዜ ራሳቸውን ይስታሉ፣ ድርቅ ብለው ይቀራሉ ወይም በአእምሮአቸው ራሳቸውን ከአካላቸው ይነጥላሉ፤ ስለዚህም የጥቃቱ ህመም ላይሰማቸው ይችላል። እነዚህ ዘዴዎች በአደገኛ ሁኔታ ውስጥ በሕይወት ለመቅረፍ እጅግ አስፈላጊ ናቸው። ሆኖም አንዳንድ ጊዜ አደጋው ቢያልፍም እንኳን ሰውነት የሚሰጠው ምላሽ አሁንም በአደገኛ ሁኔታ ውስጥ እንዳለ ሊሆን ይችላል። ይህ ሁኔታ ጭንቀት ሊፈጥር እና በጣም ደስ የማይል ሊሆን ይችላል። በጊዜ ሂደት እነዚህ አካላዊ የአፀፋ ምላሾች እየቀነሱ ይሄዳሉ፤ ከዚያም ይጠፋሉ። እነዚህ አካላዊ አፀፋዊ ምላሾች ከአንድ ወር በኋላ ከፍ እንዳሉ ከቀጠሉ ከዘርፉ ባለሙያዎች ድጋፍ ማግኘት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

ለቀውስ ክስተቶች የተለመዱ አፀፋዊ ምላሾች

ብዙ ሰዎች በቀውስ ክስተቶች በሚያዙበት ወቅት ጭንቀት ያጋጥማቸዋል። ከዚህ በታች ያለው ክፍል በክስተቱ ወቅት፣ ወዲያው እና ከክስተቱ በኋላ ባሉት ቀናት ፣ ሳምንታት ፣ ወራት ወይም ከዓመታት በኋላ ክስተቱ ሲታወስ ወይም ከሁኔታው ጋር በተያያዘ ሌላ ችግር ሲያጋጥም የሚፈጠሩ የተለመዱ አፀፋዊ ምላሾችን ይገልጻል። የሚከተለው ነጥብ አስፈላጊ ነው፣ ሁሉም ሰው በአንድ ጊዜ ወይም በተመሳሳይ መልኩ ለቀውስ ሁኔታዎች አፀፋዊ ምላሽ አይሰጥም። አንዳንዶች በክስተቱ ጊዜ የተረጋጉ ናቸው፤ ጠንካር ያለ አፀፋዊ ምላሽ አይሰጡም። ነገር ግን በኋላ ላይ ጠንካራ ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ ወይም የተገላቢጦሽ ሊሆን ይሆናል።

"የጭንቀት አፀፋዊ ምላሾች እንደየሁኔታው ከባድነት እንዲሁም በግለሰቦች ባህርይያት እና የቀድሞ ልምዶች ላይ ሊመሰረቱ እና ሊለያዩ ይችላሉ። ሆኖም ከፍተኛ ጭንቀት በሚፈጠርበት ጊዜ ከሰውነት አካላዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ተግባራት ጋር መስተጋብር ይፈጥራል።"

በክስተቱ ወቅት እና ከክስተቱ በኋላ ወዲያውኑ

በተወሰነ ደረጃ ልንዘጋጅባቸው የምንችላቸው አንዳንድ የቀውስ ክስተቶች አሉ፤ ለምሳሌ አንድ ሰው ለረጅም ጊዜ በማይደን በሽታ ታሞ ወይም በእርጅና ወደ ሞት አፋፍ ሲቃረብ። እንደነዚህ ያሉት የቀውስ ክስተቶች ይጠበቃሉ ነገር ግን የሚያስከፍ እና የማይፈለጉ ናቸው። ለእንደዚህ አይነት ክስተቶች የሚደረጉ አፋፍ ምላሾች አሁንም በጣም አስቸጋሪ እና የበዙ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ነገር ግን ያልተጠበቁ እና ድንገተኛ ክስተቶች ሲፈጠሩ ከሚደረጉ አፋፍ ምላሾች የተለዩ ናቸው።

በከባድ ያልተጠበቀ የቀውስ ክስተት ወቅት ወይም ከክስተት በኋላ ወዲያውኑ ብዙዎች በተለምዶ ክው በሎ በመቅረት አፋፍ ምላሽ ይሰጣሉ፤ ጊዜው ባለበት የቆመ እና ሁሉም ነገር ድንዝዝ እና እውን ያልሆነ ይመስላል። ከዚህም ጋር እንደ ልብ ምት መጨመር፣ ማላብ፣ መርበትበት፣ መንቀጥቀጥ፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ማዞር ወይም ማቅለሽለሽ ካሉ አካላዊ አፋፍ ምላሾች ጋር አብሮ ሊመጣ ይችላል።

በትክክል ለማሰብ አስቸጋሪ ሊሆን እና ሁኔታውን እንዴት መቀበል እንዳለበት ላይታወቅም ይችላል። እነዚህ አፋፍ ምላሾች በክስተቱ ወቅት ወይም በኋላ ለደቂቃዎች ወይም ሰዓታት ሊቆዩ ይችላሉ። እነዚህ ምላሾች በብዛት ከጥቂት ሰአታት በኋላ ጋብ ያላሉ። ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ረዘም ላለ ጊዜ እንደዚህ ሊሰማቸው ይችላሉ።

ከቀናት እና ሳምንታት በኋላ

ከመጀመሪያው የድንጋጤ ሁኔታ በኋላ አንድ ሰው ላጋጠመው ክስተት በሚሰጠው ክብደት አፋፍ ምላሾች በእጅጉ ይለያያሉ። ክስተቱ አሰቃቂ እና አስፈሪ ከሆነ፣ አንዳንዶች ህይወታቸው በመትረፍ እጅግ ሊሰማቸው ይችላል፤ ነገር ግን ሌሎች ከተጎዱ ወይም ከተገደሉ እና ይህን መከላከል ካልቻሉ የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማቸው ወይም ሊናደዱ ይችላሉ። በተለይም ሕይወት ከጠፋ፣ ብዙውን ጊዜ ጥልቅ የሆነ መከፋት እና ሐዘን ይኖራል። አንዳንድ ጊዜ አስፈሪው ክስተት እንደገና ሊከሰት ይችላል የሚል ፍራቻ ሊኖር ይችላል። ለምሳሌ ከመሬት 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 መድረግ ስላለበት ነገር እርግጠኛ አለመሆንን ሊያስከትል ይችላል።

ከአሰቃቂ ክስተት በኋላ ባሉት ጥቂት ቀናት ውስጥ ብዙ ሰዎች እንደ ውጋት እና ህመም ያሉ አካላዊ አፋፍ ምላሾች ሊያሳዩ ይችላሉ፤ የምግብ ፍላጎታቸውን ሊያጡ ወይም መተኛት ሊቸገሩ ይችላሉ። በአሰቃቂ ክስተት ምክንያት የአንድ ሰው ሕይወት በከፍተኛ ሁኔታ ከተቀየረ፣ የተለመዱ የዕለት ተዕለት ተግባራትን ማከናወን እና ቀጣይ የተግባር እርምጃ ላይ ትኩረት ለማድረግ ሊያስቸግር ይችላል።

አንዳንዶች በሌሎች እና በአለም ላይ ከፍተኛ ቁጣ ሊያሳዩ ይችላሉ፤ ሌሎች ደግሞ ስለ ወደፊቱ ተስፋ ቢስነት እና ባዶነት እና ሊሰማቸው ይችላል። እናም ከሌሎች ጋር ለመግባባት ወይም በፊት ያደርጉ የነበረውን ነገር ለማድረግ ፍላጎት ያጣሉ። ራስን ማግለል፣ ብስጭት፣ ከሰው መራቅ፣ እና ማንም ሰው በትክክል እንደማይረዳቸው ማሰብም የተለመዱ አፋፍ ምላሾች ናቸው።

ከሳምንታት እና ከወራት በኋላ

ከአስጠናቀቁ ክስተት በኋላ ሳምንታት እና ወራት እያለፉ ሲሄዱ አፀፋዊ ምላሾች መለዋወጥ ይቀጥላሉ። ብዙዎቹ ለውጦቹን መቀበል ይጀምራሉ፤ በቀስታ ከአዲሱ እውነታ ጋር እራሳቸውን ማስተካከል እና ማላመድ ይጀምራሉ። ይህ አሁንም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ሆኖም ብዙዎች የእለት ተእለት ተግባራትን ማከናወን እና ማሳካት ቢችሉም፣ አንዳንዶች ፍርሃት ወይም ጭንቀት፣ ቁጥ እና መነጨነጭ ወይም መከፋት እና ተስፋ መቁረጥ ስሜት ማስተናገድ ይቀጥላሉ።

አንዳንዶች ስላጋጠሟቸው እና ስላጧቸው ነገሮች ላለማሰብ ከመጠን በላይ ስራ ይጠመዳሉ፣ ሌሎች ደግሞ ከአልጋ ለመነሳት እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመሆን ይቸገራሉ። አንድ ሰው ከመጠን በላይ ንቁ እና ድንጉጥ እንዲሁም የሚወዳቸውን ሰዎች ከመጠን በላይ የሚጠብቅ ሊሆን ይችላል። አንዳንዶች የምግብ ፍላጎት ለውጦችን ስለሚኖራቸው ከተለመደው የበለጠ ወይም ያነሰ ሊበሉ ይችላሉ። በእንቅልፍ ሁኔታ ለውጦችም የተለመዱ ናቸው፤ አንዳንዶቹ ከወትሮው በበለጠ ይተኛሉ፤ ሌሎች ደግሞ እንቅልፍ ያለመውሰድ/ሳይነቁ ተኝቶ መቆየት ያለመቻል ከፍተኛ ችግር ያጋጥማቸዋል። የእነዚህ ችግሮች በተመሳሳይ ሁኔታ መቀጠል ወይም እየተባባሰ መሄድ ተጨማሪ ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው ማሳያ ምልክት ነው። ሰዎች ከተለመደው የእለት ተእለት ተግባራቸው ላይ የሚያደናቅፍ እንደዚህ አይነት ጠንካራ አፀፋዊ ምላሽ ካላቸው ለበለጠ ልዩ አገልግሎት እና ድጋፍ ወደሚያገኙበት መምራት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

ከክስተቱ ከዓመታት በኋላ

አብዛኛዎቹ ከቀውስ ሁኔታዎች እና ከአስቸጋሪ ገጠመኞች ያገግማሉ እና ከአዲሱ ሁኔታ ጋር እራሳቸውን የሚያላምዱባቸውን መንገዶች ያገኛሉ። የጭንቀት አፀፋዊ ምላሾችን ጠንካራ ትውስታዎች የሚቀሰቅሱ እና እንዲደጋገሙ የሚያደርጉ ለምሳሌ የክስተቱ መታሰቢያ ክብረ በዓል ወይም ተመሳሳይ ገጠመኞች ሊኖሩ ይችላሉ።

ጭንቀትን መቋቋም

ለቀውስ ክስተቶች አፀፋዊ ምላሽ ለመስጠት ብዙ መንገዶች እንዳሉ ሁሉ የእነዚህን ክስተቶች ተፅዕኖ ለመቋቋም ብዙ መንገዶች አሉ። የመቋቋም ዓላማ በሕይወት መትረፍ ነው - በቀውስ ወቅት እና በኋላ በአካል ፣ በማህበራዊ እና በስነ-ልቦና በርትቶ ማለፍ። መቋቋም ከአዲስ የሕይወት ሁኔታ ጋር መለመድ፣ አስቸጋሪ ሁኔታዎችን መቆጣጠር፣ ችግሮችን ለመፍታት ጥረት ማድረግ እና ጭንቀትን ወይም ግጭትን መቀነስ፣ ማሳካት ወይም ታግሶ ማለፍ ነው።

የመቋቋም ስልቶች

በስነ-ልቦናዊ ቋንቋ፣ ተጎጂው በሁለት መንገዶች መቋቋም ይችላል። የመሸሽ ወይም የመጠጋት ስልቶችን ሊከተሉ ይችላሉ። ሁኔታውን ከመጋፈጥ መሸሽ አሉታዊ ሀሳቦችን እና ስሜቶችን፣ ድብርትን፣ ስነ-ልቦናዊ እና አካላዊ ውጥረት ሊያስከትል ይችላል። የመሸሽ ስልቶች ሁኔታውን መካድ እና ከሁኔታው መነጠልን ያካትታሉ። ይህ ማለት ግጭትን ላለመጋፈጥ ወይም ሰውዬው ምንም ማድረግ እንደማይቻል ወስኗል ማለት ይችላል።

ጤናማ ያልሆኑ የመቋቋሚያ ባህሪያት ስጋትን ችላ ማለት ወይም ውጤቱን መካድ፣ ራስን ማግለል፣ ተስፋ ማጣትን በሌሎች ላይ ማውጣት፣ ሱስ አስያዥ ንጥረ ነገሮችን መጠቀምን ጨምሮ ራስን ለማከም መሞከር እና ሌሎች ደህንነት እና ጤና ላይ አደጋ ለሚያመጡ ችግሮች ራስን ማጋለጥን ያካትታሉ። ይሁን እንጂ ይህ በድንጋይ ላይ አልተቀረፀም። ምናልባት አንድ ሰው ከአሰቃቂ የአደጋ ክስተት የተረፈ ከሆነ ክስተቱን ሊክድ ወይም ስለ ክስተቱ ምንም ትውስታ ላይኖረው ይችላል። በዚህ ምሳሌ ሰውዬው ምንም እንኳን አስከፊ ነገር ቢገጥመውም አእምሮ አሁንም መኖር እንደሚችል ያረጋግጣል፣ እና አንዳንድ ጊዜ ቢያንስ ለተወሰነ ጊዜ መሸሽ ጠቃሚ ዘዴ ሊሆን ይችላል።

ይሁን እንጂ ተጎጂዎች የመቅረብ ስልቶችን ሲጠቀሙ በተሻለ ሁኔታ ይኖራሉ። ችግሮቻቸውን መጋፈጥ እና ለመፍታት መሞከር ብዙውን ጊዜ የጭንቀት መጠንን ይቀንሳል፤ ወደ ፊት መራመድን ቀላል ያደርገዋል። ጤናማ የመቋቋሚያ ባህሪያት ከሌሎች እርዳታ መጠየቅ፣ መፍትሄ ለማግኘት በንቃት መስራት ወይም የጭንቀት ምንጮችን ማስወገድን ያጠቃልላል። የመቅረብ ስልቶች እንዲሁ በሁኔታው ውስጥ ትርጉም ለማግኘት መሞከርን፣ የድጋፍ ስርዓቶችን ማስጀመርን እና ችግሮችን ለመፍታት እርምጃ መውሰድን ያካትታል። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት አወንታዊ የመቋቋሚያ ስልቶች ተጋላጭነትን በመቀነስ እና የመቋቋም አቅምን በመጨመር ሚዛኑን ያስተካክላሉ። ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የዕለት ተዕለት ተግባራትን ማከናወን፣ ራስን መቻልን ያጠናክራል እና ባልተረጋጋ ሁኔታ ውስጥ የእርዳታ ማጣት ስሜትን ይከላከላል።

አዎንታዊ የመቋቋሚያ ስልቶች

- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ማስቀጠል ወይም እንደገና መጀመር
- እርዳታ መፈለግ
- ሌሎችን መርዳት
- ስለ ገጠመኞች ማውራት እና የተከሰተውን ነገር ለመረዳት መሞከር
- ስለ የሚወዷቸው ሰዎች ደህንነት መረጃ መፈለግ
- የመኖሪያ ቤቶችን እና የማህበረሰብ መዋቅሮችን መጠገን መጀመር
- በሃይማኖታዊ፣ መንፈሳዊ ወይም ማህበረሰባዊ ሥነ-ሥርዓቶች ላይ መሳተፍ
- ግቦችን ማውጣት እና እነርሱን ለማሳካት እና ችግሮችን ለመፍታት እቅድ ማውጣት
- አካልን በስፖርት እና በጂምናስቲክ፣ በዳንስ እና ሌሎች በፈጠራ እና በባህላዊ እንቅስቃሴዎች ማሳተፍ

ከቀውስ ክስተት በኋላ እገዛ በማግኘት መቋቋም

አንዳንዶች ከቀውስ ክስተት በኋላ ወዲያውኑ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። አንድ ሰው ግራ መጋባት ውስጥ በቆየ እና ሁኔታውን ለመፍታት አንዳች እርምጃ መውሰድ ባቃተው ቁጥር ከቀውሱ ለማገገም የበለጠ አስቸጋሪ ይሆንበታል። ስለዚህ በተቻለ ፍጥነት ድጋፍ መስጠት አስፈላጊ ነው። ይህ ክፍል በመጀመሪያዎቹ የመቋቋሚያ ደረጃዎች ላይ ሰዎች የሚታገዙባቸውን መንገዶች ይገልጻል።

በአካላዊ እንክብካቤ እና ጥበቃ ላይ ቀዳሚ ትኩረት ያድርጉ

አንዳንዶች ከቀውስ በኋላ ወዲያውኑ በከፍተኛ መሸበር ምክንያት የይህንን ስጋቶችን ልብ ላይሉ ይችላሉ። እንደዚህ ያሉ ግለሰቦችን ቅርብ በመፍጠር እርዳታ መስጠት መልካም ነው። የሚቻል ከሆነ ከአስጨናቂው ሁኔታ ዞር ያድርጓቸው እና ለዕይታ፣ ድምፆች እና ሽታዎች የሚኖራቸውን ተጋላጭነትን ይቀንሱ። የተሸበሩ ግለሰቦችን ከመንገደኞች ይጠብቁ። ከተቻለ ሙቀት፣ ምግብ እና ልብስ እና ለጉዳታቸው ሕክምና ያቅርቡ። እነዚህ ድርጊቶች ተጨማሪ ጉዳዮችን የሚከላከሉ ሲሆን ለቀጣይ ተጨማሪ እገዛ መሰረት ይጥላሉ።

• ማጽናናት እና እምነት ማሳደር

ተጎጂዎች ስላሉበት ሁኔታ ይጠይቁ ስለ አጋጣሚቸው ክስተት፣ ስለሚያሳስቧቸው ነገሮች እና ስሜቶቻቸው እንዲናገሩ ይፍቀዱላቸው። ማናቸውንም እንዲናገሩ አያስገድዱ። የሚያሳዩቸው አፀፋዊ ምላሾች የተለመዱ መሆናቸውን ያረጋግጡላቸው እንዲሁም ከቀውስ ክስተቱ በኋላ ስለሚጠበቁ አፀፋዊ ምላሾች ያብራሩላቸው። የውሸት ማረጋገጫ አይስጡ፤ ሐቀኛ እና እውነተኛ ይሁኑ። ይህ ዓይነቱ ድጋፍ ለተጎጂዎች የድጋፍ ሰጪውን ቀን አሳብ ያረጋግጣል፤ ብቻቸውን እንዳልሆኑም ያስታውሳቸዋል። በተጨማሪም ግለሰቦች ያሉበትን ሁኔታ እንዲገነዘቡ የሚረዳ ለመቋቋም የመጀመሪያ እርምጃ ነው።

• መረጃ ያቅርቡ

ሰዎች በቀውስ ጊዜ መረጃ በአስቸኳይ ያስፈልጋቸዋል። "የምወዳቸው ሰዎች ምን ሆኑ?" እና "የት ላገኛቸው እችላለሁ?" በጣም በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች ናቸው። ምን እንደተከሰተ እና ለምን እንደሆነ እና ቀጥሎ ምን ሊከሰት እንደሚችል በትክክል ማወቅ በጣም ይረዳል። ይህ ከሰው ወደ ሰው ሊከናወን ይችላል፤ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞችም የመረጃ ስርጭትን በበለጠ ስልታዊ መንገድ ማድረጃት ይችላሉ። የማኅበረሰብ ስብሰባዎች ሊዘጋጁ፤ የጽሁፍ ወይም የምስል መረጃዎች ሊሰራጩ ይችላሉ፤ ከሁሉም በላይ ደግሞ ወቅታዊ መረጃዎች በቀላሉ ተደራሽ መሆን አለባቸው። አፀፋዊ ምላሽ ለመስጠት ፣ ድጋፍ ለመጠየቅ እና አስፈላጊ ከሆነ ከሁኔታው ጋር ራስን ለማስማማት ግልፅ መረጃ ያስፈልጋል። ተጎጂዎች ስለ አሉበት ሁኔታ በመረጃ ላይ ተመሰረተ ውሳኔ አለባቸው። አለባቸው። በችግር ውስጥ ያሉ ሰዎች በአንድ ጊዜ ጥቂት መረጃ ብቻ ነው የሚወስዱት ስለዚህ መረጃውን በድግግሞሽ ማሳወቅ እና ማጥራት ያስፈልጋል።

• ሰዎች የዕለት ተዕለት ተግባራቸውን እንዲወጡ እርዷቸው

ሰዎች ማንኛውንም ሳቢ የሚመስላቸውን እና መከናወን የሚቻል ተግባራት እንዲያከናውኑ እርዷቸው ሙዚቃ መጫወት፣ ዞር መዝራት፣ ግድግዳ መጠገን ወይም ፊልም መመልከት ሊሆን ይችላል። ተግባራት አስጨናቂ ሀሳቦችን ለመተው እና ወደፊት ሊገጥሙ ከሚችሉ ችግሮች የተወሰነ ፋታ ለመስጠት ይረዳሉ። ተደጋጋሚ እና የእለት ተእለት ተግባራትን እየከናወኑ መቀጠል አስፈላጊ ነው፤ ለምሳሌ ለምሳሌ ለልጆች የመኝታ ጊዜ ታሪክን ማንበብ፣ ትክክለኛው

የምግብ ሰዓት ጠብቆ መመገብ ወዘተ. የዕለት ተዕለት ኑሮ በተቋረጠበት የቀውስ ሁኔታ ውስጥ እንኳን እነዚህ ነገሮች እንዴት ሊከናወኑ እንደሚችሉ ለመለየት ድጋፍ ስጡ።

ውስብስብ አፀፋዊ ምላሾች እና ሁኔታዎች

አንዳንድ ጊዜ ለአሰቃቂ ክስተቶች የሚሰጡ አፀፋዊ ምላሾች ቀደም ሲል ከተገለጹትም የበለጠ ውስብስብ ሊሆኑ ይችላሉ። አፀፋዊ ምላሾችን ክብደት እና ውስብስብነት የሚጨምሩ የተወሰኑ ምክንያቶች አሉ። ለዚህ እንደምሳሌ አንድ ሰው ቀደም ሲል አደጋ ካጋጠመው ፣ ከበፊት የነበረ የአእምሮ ጤና ጉዳት ካለው/ካላት; እጅግ ለሚያስፈሩ ክስተቶች ከተጋለጠ/ች፣ እንደሚሞቱ አስበው ከነበር፣ አሰቃቂ የዘመድ ሞት ካጋጠማቸው እና/ወይም ከቤተሰብ መለየት ከገጠመ ሊሆኑ ይችላሉ።

ከቀውስ ክስተት በኋላ የሕብረተሰቡ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ፍላጎቶች ሲጠኑ ከክስተቱ በፊት ለአደጋ ተጋላጭ (ለምሳሌ ህጻናት እና ታዳጊዎች፣ አዛውንቶች እና የአካል ወይም የአዕምሮ ጤና ጉዳት ያለባቸው ሰዎች) በከባድ አፀፋዊ ምላሽ የመሰቃየት እድላቸው ከፍተኛ መሆኑ መዘንጋት የለበትም።

ጭንቀት የሚፈጥሩ ሁኔታዎች ረዘም ያለ ቆይታ ሲኖራቸው ለአንዳንድ ሰዎች ከአቅማቸው በላይ ሊሆንባቸው ይችላል። ለምሳሌ ሰዎች ቤት አልባ ሲሆኑ፣ መተዳደሪያቸውን ሲያጡ ወይም በግጭት ቀጠና ውስጥ ሲኖሩ ሊሆን ይችላል። በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች የማገገም ሂደት የበለጠ የተወሰነ ይሆናል።

በጊዜ ሂደት ሊታዩ የሚችሉ ብዙ የተለያዩ ውስብስብ የአፀፋ ምላሾች አሉ። በአሰቃቂ ክስተቶች ውስጥ ከማለፍ ጋር የተገናኙ በጣም የተለመዱት አፀፋዊ ምላሾች ድንገተኛ መሸበር ፣ ጭንቀት፣ ድብርት እና የድህረ-አደጋ ሰቀቀን (PTSD) ናቸው። ውስብስብ አፀፋዊ ምላሾችን የሚያሳዩ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ከታገዘ መቋቋም በተጨማሪ ልዩ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። ከተቻለ ለሙያዊ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ወደ ሚመለከተው ሊመሩ ይገባል። ወደ ሚመለከተው አካል የመምራት አገልግሎቶች ምሳሌዎች በአካባቢው ያሉ የምክር አገልግሎቶች ሰጪዎች፣ 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 የውስጥ ስሜት ሁኔታ ሲሆን በከፍተኛ ስቃይ፣ ምችት ማጣት እና መደናገጥ ይገለጻል። ድንገተኛ መሸበርን፣ ከመጠን ያለፈ ተጨንቆ ማሰብ እንዲሁም አብዝቶ በመደጋገም ስለአንድ ጉዳይ እና ስለ መቅሰፍት ማሰብን ሊያካትት ይችላል። በአብዛኛው ጭንቀት ክፍርሃት የሚለየው በትኩረት አቅጣጫው ነው ፣ ይህም ፍርሃት አንድ የተወሰነ እና የታወቀ የሚፈራ ነገር ላይ በማተኮሩ ነው። ነገር ግን ፍርሃት አንዱ የጭንቀት አይነት ነው።

ማንኛውም የሚረብሽ ክስተት ወደ ድንገተኛ መሸበር ሊያመራ ይችላል። ከድንገተኛ አደጋ ወይም ከአስፈሪ ሁኔታዎች በኋላ የተለመዱ ናቸው። ድንገተኛ መሸበር የጭንቀት አንድ የተለየ ምዕራፍ ሲሆን በዚህም ጊዜ ሰው ፍርሃትና መጪውን ጊዜ የመፍራት ስሜት የሚሰማው ወቅት ነው። ጭንቀቱ በ 10 እስከ 15 ደቂቃዎች ውስጥ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ይደርሳል።

በድንገተኛ መሸበር ወቅት፣ እንደ ፈጣን የልብ ምት፣ ትንፋሽ ማጠር፣ ደረት አከባቢ ምችት ማጣት፣ ያለ ልክ ላብ፣ ማዘር፣ ራስ ምታት ወይም ማቅለሽለሽ የመሳሰሉ በርካታ አካላዊ ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ። በተጨማሪም ብዙ ሰዎች ስለሞት ፣ ራስን መቆጣጠር ስላለመቻል 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 ስልት እንዴት መረጋጋት እንዲሰማው ማገዝ እንደሚቻል የስነልቦናዊ መጀመሪያ እርዳታ የበጎፈቃደኞች ማቴርያል ምዕራፍ አራትን ይመልከቱ። አካላዊ አፀፋዊ ምላሾች የሚቀጥሉ ከሆነ የሕክምና እርዳታ መጠየቅ አስፈላጊ ነው።

ድባቴ/ድብርት

ድባቴ ለረዥም ጊዜ በሚያሳዝን ስሜት ውስጥ መቆየት፣ ቀድሞ ደስ ያሰኙ የነበሩ እንቅስቃሴዎችን የማድረግ ፍላጎት መቀነስ፣ ክብደት መጨመር ወይም መቀነስ፣ የመንፈስ መናወጥ፣ ድካም፣ ከመጠን ያለፈ የጥፋተኝነት ስሜት፣ ትኩረትን ለመሰብሰብ መቸገር እና አንዳንድ ጊዜ ተደጋጋሚ የሞት ሀሳቦች ይገለጻል። ድባቴ የአንድን ሰው ሕይወት እና የመሥራት ችሎታን በእጅጉ ሊጎዳ የሚችል የሕክምና ክስተት ነው። ሰዎች የሕክምና ሳይደረግላቸው የቀሩ ውስብስብ አፀፋዊ ምላሾች ካጋጠማቸው፣ ለምሳሌ ለረጅም ጊዜ የቆዩ ውስብስብ ሐዘን፣ ወይም የቆዩ የእንቅልፍ ችግሮች ካሉባቸው በድባቴ ሊያዙ ይችላሉ። ድባቴ ሊሆን የሚችሉ ምልክቶችን የሚያሳዩ ሰዎች ካሉ ለአእምሮ ጤና ድጋፍ የሚያገኙበት አድል ካለ ወደሚመለከተው አካል ሊመሩ እና ድጋፍ እንዲያገኙ ሊደረጉ ይገባል።

ድህረ-አደጋ ሰቀቀን (PTSD)

እንደ የተፈጥሮ አደጋ፣ የትጥቅ ግጭት፣ አካላዊ ጥቃት እና/ወይም ድብደባ ወይም ድንገተኛ አደጋ የመሳሰሉ አሰቃቂ ክስተቶች ካጋጠሙ በኋላ አንዳንዶች ድህረ-አደጋ ሰቀቀን (PTSD) ሊከሰትባቸው ይችላሉ። ይህ ግን አሰቃቂው ሁኔታ ከተከሰተ ቢያንስ አንድ ወር እስከሚሞላ ላይታወቅ የሚችል ሲሆን በነዚህ ሰዓት የማይቋረጡ ምልክቶች ይገለጻል፡-

- i) ክስተቱን መልሶ መስማት/ማየት
- ii) የክስተቱን ከሚያስታውሱ ነገሮች መራቅ እና
- iii) የመበርገግ ስሜት መጨመር ምልክቶች እንደ መደናገጥ፣ ከእንቅልፍ ጋር የተያያዙ ችግሮች፣ የጨጓራ ችግሮች እና የትኩረት ለማድረግ መቸገር፤

ሁኔታው የክስተቱን ሀሳብ እና ምስል ደጋግሞ ማየት፣ ስነ-ልቦናዊ ድንዛዜን እና ከአካባቢው ጋር ያለውን መስተጋብር መቀነስ ያጠቃልላል። ድህረ-አደጋ ሰቀቀን በሰው ሕይወት ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ያሳድራል። ስለዚህ ብዙ ጊዜ የአእምሮ ጤና ሕክምና እና ድጋፍ ያስፈልጋል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢዎች አንድ ሰው ድህረ-አደጋ ሰቀቀን እንዳለበት ከጠረጠሩ የአእምሮ ጤና አገልግሎት ካለ ለምርመራና እና ለሕክምና ወደሚመለከተው መምራት አለባቸው።

ውስብስብ አፀፋዊ ምላሽ ላላቸው ሰዎች ድጋፍ

ብዙዎቹ ከቀውስ ጊዜ በኋላ እንደ ሐዘን፣ ጭንቀት ወይም ድባቴ ያሉ ደስ የማይሉ ስሜቶች እና አፀፋዊ ምላሾች ያጋጥማቸዋል። እናም በአእምሮአቸው ውስጥ እንደገና መልሰው ሊስሉት ይችላሉ። ብዙውን ጊዜ እነዚህ ምላሾች ቀስ በቀስ እየደበዘዙ ሄደው በመጨረሻም ይጠፋሉ። ሆኖም አንዳንዶች እነዚህ አፀፋዊ ምላሾች ረዘም ላለ ጊዜ ሲቀጥሉ ወይም እየተባባሱ ሲሄዱ ሊያገኙት ይችላሉ። ይህ የባለሙያ እርዳታ ወደሚያስፈልገው ከባድ የስነ-ልቦና ችግሮች ሊያመራ ይችላል። ከላይ የተዘረዘሩት ሁኔታዎች አንዳንድ ተመሳሳይ ምልክቶችን ይጋራሉ፤ ነገር ግን የሕክምናው ትኩረት ይለያያል።

ይህ ማንኛውም እነዚህን ህመሞች በዝርዝር አይሸፍንም።

መረዳትዎን ይፈትሹ

- መፋለም፣ ማምለጥ እና ድርቅ ብሎ የመቅረት አፀፋዊ ምላሾችን
- አምስት የተለመዱ የቀውስ ክስተቶች አፀፋዊ ምላሾችን ይዘርዝሩ።
- የታገዘ መቋቋምን ያብራሩ።
- ለቀውስ ክስተቶች ቢያንስ ሶስት ውስብስብ አፀፋዊ ምላሾችን ይጥቀሱ።

ማኅበረሰብን መሰረት ስለአደረገ የአእምሮ ጤና የበለጠ ለማወቅ፣ “ጤናማ አስተሳሰብ” (Thinking Healthy) እና “ማኅበረሰብን መሰረት ያደረገ የአእምሮ ጤና፡ ለማኅበረሰብ አገልግሎት ሰጪዎች የስልጠና መመሪያ” (Community-Based Mental Health A training guide for community providers) የሚሉትን ህትመቶች እና ሌሎች የአእምሮ ጤና መረጃዎችን በተለያዩ ድረ-ገጻችን ላይ ይመልከቱ። pscentre.org

3 ሞት እና ሐዘን

የትምህርቱ ዓላማዎች

ይህ ርዕስ ሲጠናቀቅ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

- የማጣት እና የጥልቅ ሐዘን ትርጉም እና በግለሰቦች እና ቤተሰቦች ላይ የሚኖራቸውን ተፅእኖ ማብራራት
- በጥልቅ ሐዘን ውስጥ እያለፉ ያሉ ሰዎችን እንዴት መደገፍ እንደሚቻል

ዋና የመማሪያ ነጥቦች

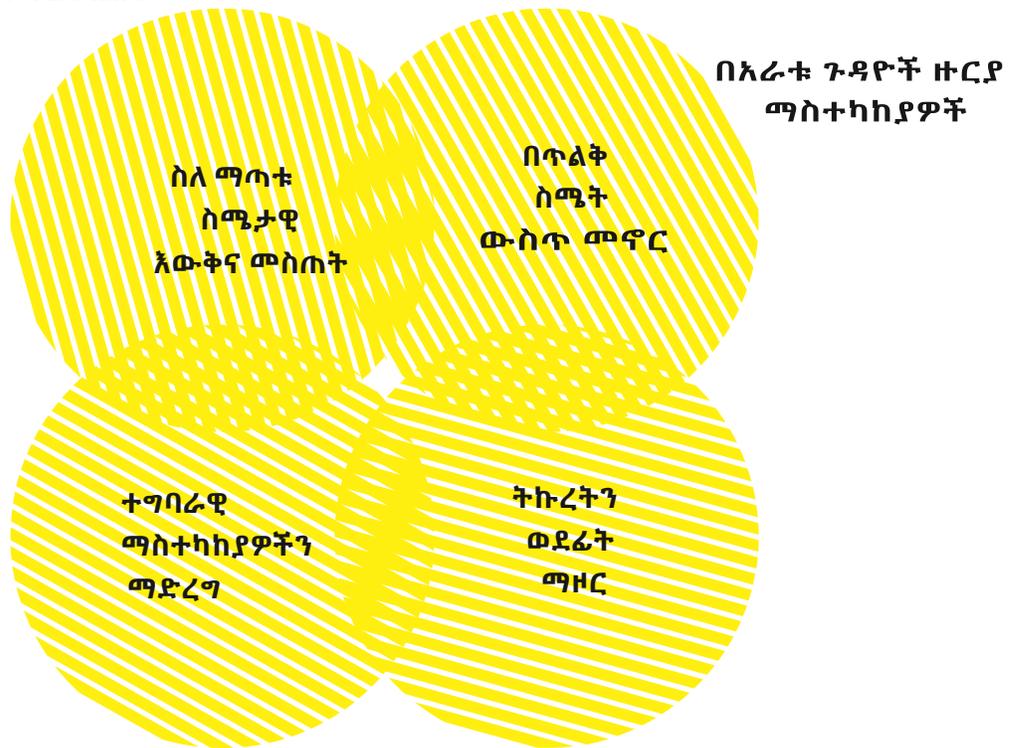
- የተለያዩ የማጣት ዓይነቶች
- የተለመዱ ምላሾች እና የጥልቅ ሐዘን ሂደቶች
- የሚጠበቅ እና ድንገተኛ ማጣት
- የተወሰሰቡ የጥልቅ ሃዘን ሂደቶች
- ጥልቅ ሐዘን ውስጥ እያለፉ ያሉ ሰዎችን እንዴት መደገፍ እንደሚቻል ማወቅ

የጥልቅ ሐዘን ሂደት

በጥልቅ ሐዘን ሂደት ውስጥ የሚወዷቸውን ያጡ ሰዎች ህይወታቸውን እንዲቀጥሉ በአራት ጉዳዮች ዙሪያ ማስተካከያዎች መደረግ አለባቸው። እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- ስለ ማጣቱ ስሜታዊ እውቅና መስጠት - "ልጄ ተመልሶ አትመጣም".
- በጥልቅ ሐዘን ስሜት ውስጥ መኖር - መከፋት፣ ቁጣ፣ ተስፋ መቁረጥ
- ተግባራዊ ማስተካከያዎችን ማድረግ ይህም ግለሰቡ ከሞተ በኋላ ለመጀመሪያ ጊዜ ከጎረቤቶች እርዳታ መጠየቅ፣ አስፈላጊ ከሆነ አዲስ የመኖሪያ ቦታ መቀየር፣ አዳዲስ ኃላፊዎችን መውሰድ ለምሳሌ ሚቹ ብዙውን ጊዜ ያስተዳድረው ከነበር የገንዘብ ኃላፊዎች ወይም የቤት ውስጥ ሥራዎች የመሳሰሉ
- ትኩረትን ወደፊት በማዞር እና ከታጣው ሰው ትውስታ ጋር እንዴት እንደሚኖሩ መማር በማሳበራዊ ትስስሮች ተሳትፎን በመመለስ የሕይወት በእንቅስቃሴዎችን እንደገና በማስጀመር ሕይወትን መቀጠል።

ሰዎችን በሞት ማጣት እና ጥልቅ ሐዘን



የቀብር ሥነ-ሥርዓቶች

የቀብር ሥነ-ሥርዓት ሰዎች እንዲያዝኑ የሚፈቅዱ ሥርዓቶች ናቸው። ከአንድ ደረጃ ወደ ሌላው መሻገርን የሚያመለክቱ፣ ሞትን እና ሐዘንን የሚቀበሉ ናቸው። ትክክለኛው የሞት ሥነ-ሥርዓት መካሄድ ካልቻለ ቤተሰቡ የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማውና ጥልቅ ሐዘን ውስጥ ሊቆይ ይችላል። እነዚህ ሥርዓቶች ሃይማኖታዊ ወይም መንፈሳዊ ትርጉም ስላላቸው ለሐዘንተኞች መጽናናትን ይሰጣሉ።

ሥነ-ሥርዓቶች ለሚቹ ይፋዊ ህዝባዊ እውቅና ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ የአካባቢው ባለ ሥልጣናት በትልቅ አደጋ ለተጎዱ ሰዎች በሚደረግ ሥነ-ሥርዓት ላይ ከተሳተፉ ይህ ለዘመዶቻቸው የተወሰነ መጽናኛ ሊሰጥ እና የቤተሰባቸው አባላት እንዳልተረሱ ያሳያል። ስነ ስርዓቶች እና መታሰቢያዎች ቤተሰብ እና ጓደኞች በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ እንዲያልፉ እድል ይፈጥራሉ፤ ከዚያ በኋላ ስለ ሚቹ ለመነጋገር መነሻ ሊሆኑ ይችላሉ ።

የጠፋ ሰው አስከሬን ካልተገኘ፣ የተረፉት ሰዎች ግለሰቡ በእውነት መሞቱን ማመን እና መረዳት ላይችሉ ይችላሉ። ሰውዬው በሕይወት ሊተርፍ ይችላል በለው በተስፋ ሊጠበቁ ይችላሉ። በአደጋዎች እና በግጭቶች ውስጥ በሕይወት የተረፉ ሰዎች ያጡትን ሰው ለረጅም ጊዜ ይፈልጋሉ። የጠፋው ሰው ለመሞቱ ማረጋገጫ ካልተገኘ፣ አስከሬኑ ካልተገኘ ወይም አስከሬኑ እያለ፣ ነገር ግን ቤተሰቡ ሊያየው ካልቻለ፣ ቤተሰቦች ጉዳታቸውን ተቀብለው የሐዘን ሂደቱን መጀመር አይችሉም። በዓለም አቀፍ የቀይ መስቀል ኮሚቴ እና በቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ብሄራዊ ማኅበራት የሚከናወኑ አገልግሎቶች የሆኑትን የጠፋ ሰዎችን መፈለግ እና የቤተሰብ ግንኙነቶችን ወደነበረበት መመለስ ሰዎች እውነታውን እንዲቀበሉ ለመርዳት አስፈላጊዎች ናቸው።

ውስብስብ የሆነ ሐዘን

ውስብስብ ሐዘን ያልተፈታ ሐዘን በመባልም ይታወቃል። በዚህ ጊዜ የሚወዱትን ሰው በሞት ያጡ ሰዎች ማጣታቸውን ለመቀበል ሲቸግራቸው እና ያለ እነሱ ሕይወትን ለመለማመድ አስቸጋሪ ሲሆን ነው። ውስብስብ ሐዘን የአንድን ሰው መደበኛ ተግባር እና ከሌሎች ጋር ያለውን ግንኙነት ሊጎዳ ይችላል። የውስብስብ ሐዘን ምልክት ምሳሌዎች የሚሆኑት የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣታቸውን በከፍተኛ ሁኔታ ማብሰልሰል እና ትውስታቸው ላይ ከፍተኛ ትኩረት ማድረግ፣ ሚቹን በከፍተኛ ሁኔታ መናፈቅ እና መጠበቅ፣ ስለ አሟሟቱ ቀጣይነት ያለው የቁጣ ስሜት፣ ከሌሎች መገለል፣ የተስፋ መቁረጥ ስሜት እና ከሚች የመጨረሻ ህመም ጋር ተመሳሳይ የአካል ምልክቶች መኖር ናቸው። ውስብስብ ሐዘን የሚያጋጥማቸው ሰዎች ካሉ ወደ የአእምሮ ጤና አገልግሎት መሄድ አለባቸው። የሐዘንን ሂደት ሊያወሳስቡ የሚችሉ ምክንያቶች ከዚህ በታች ተብራርተዋል።

ሐዘን ከድንገተኛ ሞት በኋላ

ብዙ ጊዜ ድንገተኛ ወይም ያልተጠበቀ ሞትን ተከትሎ የመሸበር አፀፋዊ ምላሾች ሊከሰቱ ይችላሉ። እነዚህ ምላሾች ረዘም ላለ ጊዜ ከቀጠሉ፣ ሰውየው ከአዲስ የሕይወት ሁኔታ ጋር ለመላመድ ሲሞክር ድጋፍ ሊያስፈልግ ይችላል።

በመኪና አደጋ፣ ኃይለኛ ጥቃት ወይም የመሬት ድንገተኛ የሕይወት መጥፋት በድንገት ሲከሰት የሰዎች አፀፋዊ ምላሽ ብዙ ጊዜ ጠንክር ያለ ነው። ለመዘጋጀት፣ ለመሰናበት እና ለሐዘን ለመዘጋጀት የሚኖረው ጊዜ ትንሽ ይሆናል፤ ወይም ምንም ዕድል የለም። ከፍተኛ ድንጋጤ፣ ነገሩን መከላከል፣ ቁጣ፣ የጥፋተኝነት ስሜት፣ ተስፋ መቁረጥ እና የድብርት ስሜቶች፣ ሞት ሳይታሰብ ሲመጣ የተለመዱ ምላሾች ናቸው።

አንድ ሰው ሌሎች ከሞቱበት አደጋ ሲተርፍም የሃዘኑን ሂደት የተወሰሰበ ሊያደርገው ይችላል። በተለይም ድንገተኛ ሞት በሚደርስበት ጊዜ በሕይወት የተረፉ ሰዎች የክስተቱ ትውስታዎች በአእምሯቸው ላይ ገዢ ሊታይባቸው ይችላሉ። ሌሎች ሲሞቱ ለምን እንደተረፉ በማሰላሰል፣ በጥፋተኝነት ስሜት ሊሰቃዩ ይችላሉ። አደጋውን ለመከላከል ብዙ ማድረግ ይችሉ እንደነበር ወይም ማድረግ እንደ ነበረባቸው ያምናሉ። ወላጆች ልጆቻቸውን መጠበቅና ማዳን ባለመቻላቸው ራሳቸውን ሊከሱ ይችላሉ። ሰዎች ለሞት ያላቸውን ምላሽ በተለያዩ መንገድ ሊቀበሉት ይችላሉ። ለብዙዎች እነዚህ ስሜቶች እንዳይባቡ እና መቋቋም ከሚችሉት በላይ እንዳይሆኑ ስለ ጥፋተኝነት ስሜት ወይም ጸጸት መነጋገር አስፈላጊ ነው።

አንድ ሰው በአስጨናቂ ሁኔታዎች ምክንያት ሲሞት የተመለከቱ ሰዎች የስቃይ እና ህመሙ ሀሳብ በነሱ ላይ ሊያይል ይችላል። እንዲህ ዓይነቱ እጅግ አሰቃቂ፣ ገጠመኝ የሐዘን ሂደቱን ሊያከብድ ይችላል። የአሟሟቱ ምስሎች ወይም ትውስታዎች በጣም ብዙ ጭንቀት ሊያስከትሉ ስለሚችሉ የሞተውን ሰው ላለማስታወስ በንቃት ጥረት ማድረግ ሊታይ ይችላል። ይህ ሌሎች ግለሰቡ ለሚቹ ምንም ደንታ እንደሌለው እንዲያስቡ ሊያደርጋቸው አይገባም።

ከድንገተኛ ወይም ያልተጠበቀ ሞት በኋላ ያለው የሃዘን ሂደት ብዙውን ጊዜ ከሚጠበቅ ሞት በኋላ ካለው ሃዘን በጣም የተለየ ነው። በተለይ በሕይወት የተረፉት ሰዎች የኑሮ ሁኔታ ሲከብድ ሞት ተቀባይነት የሌለው እና ኢፍትሃዊ ነው የሚል ስሜት ሊኖር ይችላል። ይህ ብዙውን ጊዜ በመበላቀቅ ወይም ወላጅ አልባ ልጆች ላይ የተለመደ ነው። የተጎዳው ሰው ወይም ቤተሰብ ተጨማሪ ማጣት እና ችግሮች ካጋጠማቸው፣ ለምሳሌ ወደ ስደተኛ ካምፕ መሄድ፣ ወታደራዊ እንቅስቃሴዎችን መሸሽ ወይም የምግብ እና የመጠለያ እጦት ጊዜ፣ ሀዘኑ በፍርሃት፣ በተጋላጭነት እና በረዳት እጦት

የጥልቅ ሀዘኑ ስሜት ሊረዘም ወይም ሊረበሽ ይችላል። ሞት እና ሐዘን ለተረፉት ሰዎች አስቸጋሪ በሆኑ የኑሮ ሁኔታዎች፣ ብዙ ማጣት፣ የምግብ እና የመጠለያ እጦት፣ የግላዊነት መብት እጦት፣ ሃይማኖታዊ እና መንፈሳዊ ፍላጎቶችን ለማሟላት እድሎች አለመኖር፣ ወይም ደህንነት ያለመሰማት ስሜት ሊጨምር ይችላል።

ለብዙ ሞት ማዘን

አንድ ግለሰብ ወይም ቤተሰብ ከአንድ ሰው በላይ በሞት ካጣ፣ የሐዘን ሂደቱ ውስብስብ ሊሆን ይችላል። ለተለያዩ ሰዎች ያለው ስሜት መቼም ቢሆን አንድ አይነት አይሆንም ስለዚህ የእያንዳንዱን ሰው መጥፋት በተመለከተ ያለው ስሜት የተለያዩ ይሆናል። እንደዚህ አይነት ሐዘን የደረሰባቸው ሰዎች ያንዱን ሐዘን ከሌላው ጋር ሲነፃፀሩ በአንዳንድ ግለሰቦች ላይ በቂ ሐዘን ባለማሳየታቸው ግራ መጋባት ወይም የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል። እዚህ ላይ ሐዘንተኛው የተለያዩ ስሜት መኖሩ የተለመደ መሆኑን ግልጽ ማድረግ ሊረዳ ይችላል።

ለማሰብ ጥሩው መንገድ ከእያንዳንዱ የጠፋ ሰዎች ጋር በተናጠል ያለን ግንኙነት ማስተዋል ነው። ለአንድ ሰው ማዘንን ወደ ጎን መተው አስፈላጊ ነው ሲባል ለሰዎች እንግዳ ሊሆን ይችላል ፣ ምክንያቱም የአንዱ ሐዘን ከሌላው ጋር ይገናኛል፣ ነገር ግን በተመሳሳይ ጊዜ ለሁለት ሰዎች ጥልቅ ሐዘንን ማካሄድ የሚችል ላይሆን ይችላል።

ራስን ማጥፋት ስለባ ለሆነ ሰው ማዘን

ራስን ማጥፋት አንድ ቤተሰብ ሊቋቋሙት ከሚችሉት ድንገተኛ ሞት ዓይነቶች አንዱ ሲሆን ለማሳለፍ በጣም ከባድ ነው። ለዚህ በርካታ ምክንያቶች አሉ። አንደኛ፣ በተፈጥሮው በሰው እጅ ሆነ ተብሎ የተደረገ ድርጊት ነው። በሁለተኛ ደረጃ ራስን የማጥፋት ምክንያቶች ብዙውን ጊዜ የማይታወቁ ናቸው። በውጤቱም፣ ከሐዘንና መራርን በተጨማሪ፣ በሕይወት የቀሩት እራሳቸውን በማጥፋት በሞተው ሰው ላይ ቁጣ ሊሰማቸው ይችላል። እንዲሁም የሁኔታውን አሳሳቢነት ባለማወቃቸው ወይም ራስን ማጥፋትን ለመከላከል በቂ ጥረት ባለማድረጋቸው የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል። ለሞቱ የቤተሰብ አባላት እራሳቸውን ከወቀሱ ወይም በሌሎች ከተከሰሱ፣ የዚህ ዓይነቱ ሞት እፍረትን፣ ቁጣን እና የጥፋተኝነት ስሜትን ያስከትላል። በአደጋ ጊዜ ወይም ከትላልቅ አደጋዎች በኋላ፣ ከአስተማማኝ ሁኔታዎች ይልቅ ብዙ ሰዎች ራሳቸውን በማጥፋት ይሞታሉ።

ማኅበራዊ ድጋፍ - ለፈውሱ ሂደት አስፈላጊ አካል

ብዙውን ጊዜ፣ እንደ አንድ ሰው እንዲያለቅስ መተው፣ ሐዘን ወደደረሰበት ሰው ስልክ መደወል ወይም ርኅራኄን መግለጽ ያሉ ትናንሽ ነገሮች ትልቅ ለውጥ ያመጣሉ። ውስብስብ ሐዘንን ለመከላከል የቤተሰብ እና የዳደሮች ማኅበራዊ ድጋፍ ትልቅ ሚና ይጫወታል። ሊቋቋሙት ከሚችሉት ሞት በኋላ ሰዎች በሕይወት እንዲቀጥሉ መርዳት በጣም አስፈላጊ ነው። ማኅበራዊ ድጋፍ በዚህ ሂደት ውስጥ ጠንካራ አዎንታዊ ሚና ይጫወታል። ዝቅተኛ የድጋፍ ደረጃ ከሚያገኙ ሰዎች ጋር ሲነፃፀር ከፍተኛ የማኅበራዊ ድጋፍ ሲያገኙ በሃዘን ውስጥ ባሉ ሰዎች መካከል የድባቱ ህመም የመፍጠር ዕድሉ አነስተኛ ነው።

ሌሎች ሀዘናቸውን ሲገልጹላቸው እና ሲደግፏቸው በአጠቃላይ የተጎዱ ግለሰቦች እና ቤተሰቦች ሞትንና እና ሐዘንን የመቋቋም ችሎታን ያሻሽላል። ጠቃሚ የተግባር ድጋፍ ለምሳሌ ለቤተሰብ ምግብ በማምጣት፣ በቀብር ሥነ-ሥርዓቶች እና ሌሎች የሐዘን ሥነ-ሥርዓቶች ወይም የአምልኮ ሥርዓቶች በመሳተፍ እና በአስቸጋሪ ጊዜያት ከቤተሰብ ጋር መሆንን ያካትታል። ተገቢው ሥነ-ሥርዓቶች ከተከናወኑ፣ ማኅበራዊ ትስስሮች ደጋፊ ከሆኑ እና የሚያዝኑ ሰዎች ለሐዘን ጊዜ ካገኙ፣

ቀስ በቀስ የተጎዱት በቤተሰብ ሕይወት፣ በማኅበራዊ ግንኙነቶች እና እንደገና ወደ ሥራ ለመመልስ ይችላሉ። ይህ ሂደት ለምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ የአሟሟት ሁኔታ ፣ ከሟች ጋር ያለው ግንኙነት እና በተገኘው ድጋፍ መጠን እና ዓይነት ላይ የተመሠረተ ነው።

መረዳትዎን ይፈትሱ

- ለሞት አንዳንድ የተለመዱ ምላሾችን ይጥቀሱ።
- ብዙ ጊዜ በሐዘን ሂደት ውስጥ የሚከናወኑ አራት ማለፊያ ሂደቶች ያብራሩ።
- ውስብስብ ሐዘንን የሚለየው ምንድን ነው?
- በሐዘን ሂደት ውስጥ ምን ዓይነት ድጋፍ በጣም አዎንታዊ ነው?
- ሀዘንተኛን ለመደገፍ አራት የተለያዩ መንገዶችን ይዘርዝሩ

በንቃት ያዳምጡ

የተጎዳውን ሰው የክስተቶቹን ትርጓሜ መቀበል እና ስሜታቸውን መቀበል እና ማክበር አስፈላጊ ነው። ሀዘናቸውን ሲፈልጉ እና በፈለጉበት ወቅት አንዲናግሩ ጊዜ ይስጡአቸው። ብዙ ጊዜ ነገሩን ለመቀበል ታሪኩን ደጋግሞ መንገር ያስፈልጋቸዋል። ሐዘን የደረሰበት ሰው ስለ ሞቱ በማዘን መካከል ስለ ለቅሶ ሥነ-ሥርዓቱ፣ የመኖሪያ ቦታ ለውጥ፣ ምናልባትም የኢኮኖሚ ችግሮች ያሉ ተግባራዊ ነገሮችን ማውራት እንደሚያስፈልገው ሊሰማው ይችላል። ሐዘንተኞችን በአስቸኳይ ጊዜ አስፈላጊ በሆኑ ትልልቅ ውሳኔዎች እርዷቸው፣ እና አብዛኛውን ጊዜ ሰውዬው እና ሁኔታው እስኪረጋጋ ድረስ ማንኛውንም ዋና ዋና ውሳኔዎች ማዘግየት ጥሩ ሀሳብ መሆኑን አስታውሱ። በችኮላ በተደረጉ ውሳኔዎች በኋላ ላይ በቀላሉ ሊጸጸቱ ይችላሉ።

አጠቃላይ እንክብካቤ እና ተግባራዊ እገዛ ያቅርቡ

ሐዘን ላይ ያለ ሰው ወይም ቤተሰብ በደረሰባቸው ሞት በጣም ከመደንገጣቸው የተነሳ እርዳታ መጠየቅ ወይም ምን መጠየቅ እንዳለባቸው ሊያውቁ ይችላሉ። ምግብ በማዘጋጀት፣ የሕጻናት እንክብካቤን በመርዳት፣ ስልክ በመደወል፣ በመላላክ፣ የመታሰቢያ ዝግጅት ለማድረግ ወይም ከጓደኞቻቸው ወይም ከቤተሰቦቻቸው ጋር አንዲገናኙ በመጋበዝ ሐዘን ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር እንዲቆዩ በማድረግ እርዳታ መስጠት ይቻላል። ተግባራዊ እርዳታ በሚሰጡበት ጊዜ የተጎጂውን ሰው ፍላጎት ይከተሉ እና ግለሰቦቹ ከሚፈልጉት አና ከጠየቁት በላይ ለጉዳዩ የበለጠ ኃላፊነት ከመውሰድ ይቆጠቡ።

ለሚቼ ሥነ-ሥርዓቶችን ለማዘጋጀት ተነሳሽነት ይውሰዱ

አንድ ቤተሰብ ወይም ማኅበረሰብ የመታሰቢያ አገልግሎት እንዲያደራጅ እና እንዲያቅድ መርዳት - የሞቱትን ለማክበር፣ ወይም የመታሰቢያ ምስሎች፣ ግጥሞች እና ፎቶዎች ያዘጋጁ። በሀዘኑ ለተጎዱ ሰዎች የሀዘኔታ እና የድጋፍ ማስታወሻ ይጻፉ። ለሚቼ መታሰቢያ በአትክልቱ ውስጥ አንድ ዛፍ ወይም አበባ ይተክላሉ፣ ሻማዎችን ያብሩ ወይም ድረ-ገጾችን ይፍጠሩ። በጊዜ ሂደት ለእነሱ አስቸጋሪ ሊሆኑ ለሚችሉ ቀናት ትኩረት መስጠት ያስፈልጋል። ለምሳሌ ክብረ በዓላት፣ የልደት ቀን ወይም የሚችሉ ሞት ቀን ወዘተ. ሰዎች አሁንም ሌሎች የሚወዷቸውን ሰዎች ሌሎች ሲያስታውሱ ደስ ይላቸዋል።

ሐዘን ውስጥ ያለን ሰው የድጋፍ ቡድን አማራጭ ማቅረብ

አንዳንድ ሰዎች ከሌሎች ሐዘን ካጋጠማቸው ሰዎች ጋር በድጋፍ ቡድን ውስጥ በመሳተፍ መፅናናትን ሊያገኙ ይችላሉ። ይህ ስጋቶችን እና ጭንቀቶችን ለመለወጥ እና እርስ በርስ እንዲደገፉ እና እንዲረዳዱ ለማበረታታት እድል ሊሆን ይችላል። ተመሳሳይ ችግሮች ያላቸው አባላት የመቋቋሚያ ስልቶችን ለመጋራት፣ የበለጠ ጉልበት እንዲሰማቸው እና የማኅበረሰብ ስሜት እንዲሰማቸው ሊሰበሰቡ ይችላሉ። የድጋፍ ቡድኖች በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎች ብቸኝነት እንዳይሰማቸው እና የበለጠ ሰዎች የተረዷቸው እንዲሰማቸው ያግዛሉ።

4 የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ

የትምህርቱ ዓላማዎች

ይህን ርዕስ ሲጠናቀቅ የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ (PFA) መርሆዎችን እንዲሁም መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ (PFA) በችግር ላይ ላሉ ሰዎች እንዴት እንደሚሰጥ ማብራራት ይችላሉ።

ዋና የመማሪያ ነጥቦች

- የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ምንድን ነው?
- የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ የሚሰጠው ማን ነው እና ማን እንደሚያስፈልገው፣ እንዲሁም መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ መቼ እና የት መቅረብ ያለበት
- የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ መርሆዎች (መመልከት፣ ማዳመጥ፣ ማገናኘት)
- በችግር ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር በሚሰሩበት ጊዜ ራስን የመንከባከብ አስፈላጊነት

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ምንድን ነው?

መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ በችግር ውስጥ ያሉ ሰዎች መረጋጋት እንዲሰማቸው እና ተግዳሮቶቻቸውን በተሻለ ሁኔታ እንዲቋቋሙ ለመርዳት የተዘጋጀ ክህሎት ነው። አንድ ሰው የገጠመውን ሁኔታው እንዲያቋቋም እና በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲያደርግ የሚረዳበት ሰብዓዊ መንገድ ነው።

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ዓላማው የአንድን ሰው የጭንቀት ገጠመኝ መቀነስ እና በጊዜያዊ ፍላጎቶቹ ላይ ማተኮር ነው። ብዙውን ጊዜ ሰዎችን ከሌሎች ሰዎች ወይም ቦታ ከሚያስፈልጋቸው እርዳታ ጋር ማገናኘትን የሚያካትት የእርዳታ ዘዴ ነው።

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶች ሁኔታን እንዴት መገምገም እንደሚቻል፣ በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው እንዴት በትክክል መቀረብ እንዳለበት፣ እና ስሜታዊ ድጋፍ እና ተግባራዊ እርዳታ እንዴት እንደሚሰጥ ማወቅን ያካትታል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚያካትተው...

- በጭንቀት ውስጥ ያለን ሰው ማጽናናት እና ደህንነት እና መረጋጋት እንዲሰማቸው መርዳት
- ፍላጎቶችን እና ስጋቶችን መገምገም
- ሰዎችን ከተጨማሪ ጉዳት መጠበቅ
- ስሜታዊ ድጋፍ መስጠት
- እንደ ምግብ እና ውሃ፣ ብርድ ልብስ ወይም ጊዜያዊ የመቆያ ቦታ የመሳሰሉ መሰረታዊ ፍላጎቶችን በአፋጣኝ ለመፍታት መርዳት
- ሰዎችን ማዳመጥ ግን እንዲናገሩ ግፊት አለማድረግ

የስነ-ልቦና የመጀመሪያ እርዳታ ያልሆነው...

- ባለሙያዎች ብቻ የሚያደርጉት ነገር
- የባለሙያ ምክር ወይም ሕክምና
- ጭንቀትን ያስከተለውን ክስተት በዝርዝር ውይይት እንዲናገሩ ማበረታታት
- አንድ ሰው የደረሰባቸውን ነገር በጥልቀት እንዲመረምሩ መጠየቅ
- ስለተከሰተው ነገር ዝርዝር መረጃ ለማግኘት አንድ ሰው መጫን
- ሰዎች ስሜታቸውን እና ለክስተቱ ያሳዩትን ምላሽ እንዲያካፍሉ ግፊት ማድረግ

አሰላስሉ

- በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ያለፋቸዎትን ጊዜ አስቡ።
- በዚያን ጊዜ ለእርስዎ ምን ጠቃሚ ነበር?
- ሌሎች ሰዎች ያደረጉት እርስዎ ድጋፍ እና እንክብካቤ እንዲሰማዎት ያደረጉ ነገሮች ምንድን ናቸው?

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ በቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና ድጋፍ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ እንቅስቃሴ አካል ነው። ስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ የግለሰቦችን ስሜታዊ እና ማኅበራዊ ፍላጎቶች የሚዳስሱ ተግባራትን የሚያመለክት ሲሆን ዓላማውም ሰዎች ያላቸውን አቅም እንዲጠቀሙ ለመርዳት እና ጽናትን ለማጎልበት ነው። የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ በችግር ጊዜ ብቻውን ሊተገበር ይችላል፣ ወይም ሌሎች ተግባራትን የሚያካትት የስነ-ልቦና ድጋፍ መርሃ-ግብር አካል ሊሆን ይችላል።

ምንም እንኳን የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ በስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ጥቅም ላይ የሚውል ቢሆንም፣ ክህሎቶችን እና እውቀቱን መጠቀም በስነ-ልቦና-ማኅበራዊ ምላሾች ወይም መርሃ-ግብሮች ላይ ብቻ የተገደበ አይደለም። ሁሉም የቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶችን እና እውቀትን በሌሎች የስራ ዘርፎች እና በግል ህይወታቸው ውስጥ መጠቀም አለባቸው።

በጎ ፈቃደኞች እና ሰራተኞች የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ችሎታቸውን በተለያዩ ሁኔታዎች ለምሳሌ በብሔራዊ አደጋ ወይም በግጭት ሁኔታዎች ውስጥ ምላሽ ለመስጠት፣ ማህበራዊ ችግሮችን በሚፈቱ መርሃ-ግብሮች ውስጥ ለመስራት ወይም ምላሽ ለመስጠት ሊጠቀሙት ይችላሉ። ለምሳሌ እንደ ግጭቶች፣ እሳትና ሌሎች የሰው ሰራሽ አደጋዎች (የትራፊክ አደጋዎች፣ የአቪዬሽን አደጋዎች፣ በፋብሪካዎች እና ፈንጂዎች ላይ የሚደርሱ ፍንዳታዎች ወዘተ) ያሉ ሌሎች የችግር ሁኔታዎች ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ውጤታማ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ለመስጠት ስሜታዊ እና ተግባራዊ ድጋፍ አስፈላጊ በመሆኑ ሁሉም የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ምላሽ ሰጪዎች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት መቻል አለባቸው።

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ መቼ ይሰጥ

በቀላሉ ለማብራራት፣ አንድ ሰው በከፍተኛ ጭንቀት ውስጥ እያለ እና እርዳታ ሲፈልግ ማለት ይቻላል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በአስጨናቂ ክስተት ወቅት ወይም ወዲያውኑ ሊያግዝ ይችላል። ይሁን እንጂ መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ቀናት፣ ሳምንታት፣ ወራት ወይም እንዲያውም አንድ ክስተት ከተከሰተ ከዓመታት በኋላ፣ ሁኔታው ሲባባስ ወይም ለተከሰተውን ነገር ትውስታ ስሜቶችን ሲቀሰቅስ 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 ተፅዕኖ ከክስተቱ ጊዜ የበለጠ አስጨናቂ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ ለረጅም ጊዜ በከባድ ህመም ሲሰቃይ የነበረ ሰው ሲሞት ተንካባካቢው እጅይታ ሊሰማው ይችላል ምክንያቱም የሚወዱት ሰው ከስቃይ እና ከህመም አርፏል እና የሚወዷቸው ሰዎች ከባድ ስሜት የሚሰማቸው ከወራት በኋላ ማጣቱን ለመቋቋም ሲሞክሩ ሊሆን ይችላል።

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ማን ሊሰጥ ይችላል?

ለድንገተኛ አደጋ ምላሽ የሚሰጡ ወይም በሌሎች የስራ ቦታዎች በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎችን የሚያጋጥሟቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ሊሰጡ ይችላሉ። የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦

- በጎ ፈቃደኞች
- የመጀመሪያ ምላሽ ሰጪዎች
- የህብረተሰብ ክፍል አባላት
- የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ በአእምሮ ጤና ስፔሻሊስት ወይም በባለሙያ መሰጠት አይጠበቅበትም።

በችግር ጊዜ መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ማን ሊያስፈልገው ይችላል?

- የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ከችግር ጊዜ በኋላ ለተጨማሪ ሰዎች ነው።
- ሁሉም አስጨናቂ ሁኔታዎች ያጋጠማቸው ሰዎች መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ አያስፈልጋቸውም ወይም አይፈልጉም እና መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ የማይፈልግን ሰው አለማስገደድ አስፈላጊ ነው።
- አንዳንድ ሰዎች ከመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ የበለጠ ልዩ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል። እንደዚህ አይነት እርዳታ ማን እንደሚያስፈልገው መለየት የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ አስፈላጊ አካል ነው፤ እንዲሁም የተጎዳውን ሰው እንዴት እና ለማን እንደሚላክ መታወቅ አለበት።

መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ የት መሰጠት አለበት

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ለረዳት እና እርዳታ ለሚፈልግ ሰው ደህንነቱ በተጠበቀ በማንኛውም ሁኔታ ሊሰጥ ይችላል. ይህም ሊሆን የሚችለው፡-

- አደጋ በደረሰበት ቦታ
- በየትኛውም ቦታ! ነገር ግን የተጎዳው ሰው ደህንነት እና ምችት በሚሰማው ጸጥ ያለ እና የተረጋጋ አካባቢ መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ መስጠት የተሻለ ነው።

የታሪክ ምሳሌ

እርስዎ እና ሌላ በጎ ፈቃደኛ የመኪና ግጭትን አይተዋል። ሁለት መኪናዎች እርስ በርስ ሲጋጩ ከመኪናዎቹ አንዱ በጣም ተጎድቷል። በዚህ መኪና ውስጥ ሁለት ወጣቶች አሉ። ከእነርሱ አንዱ በጣም ተጎድቷል እና እራሱን ስቷል። የስራ ባልደረባዎ ራሱን ለሳተው ሰው የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ እየሰጠው እና እያገዘው ነው። ራሱን የሳተው ሰው ጓደኛ በከፍተኛ ድንጋጤ፣ በመጮህ እና በማልቀስ ላይ ነው።

- በዚህ ሁኔታ ውስጥ ምን ያደርጋሉ?
- ምን ችግሮች ሊከብዱት ይችላሉ?
- ጓደኛውን ለማረጋገጥ እና እሱን ለመርዳት ምን ያደርጋሉ?

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ መርሆዎች፣ መመልከት፣ ማዳመጥ፣ ማገናኘት

የድርጊት መርሆዎች “መመልከት”፣ “ማዳመጥ”፣ “ማገናኘት” ቀጥሎ ይብራራሉ። የቀረቡትን የተግባር መርሆች ቅደም ተከተል መከተል ትርጉም ያለው ቢመስልም፣ እንደ እውነቱ ከሆነ እነዚህ ድርጊቶች እንደየሁኔታው በተለያዩ መንገድ እና ቅደም ተከተል ሊከናወኑ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ አንዳንድ ድርጊቶች በአንድ ጊዜ ይከናወናሉ ወይም ብዙ ጊዜ መደጋገም አለባቸው። በተጎዳት ሰዎች ሁኔታ እና ፍላጎቶች ላይ የተመሰረተ ነው።

የድርጊት መርሆው “መመልከት” የሚከተሉትን በአንክሮ ማየትን ይጠይቃል፡

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

“ማዳመጥ” እርዳታ አቅራቢው 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 ለቅጽበታዊ ጭንቀታቸው እና ፍላጎቶቻቸው መፍትሄ እንዲያገኙ ያግዛል

በመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ወቅት ንቁ አድማጭ መሆን

በጭንቀት ውስጥ ላለ ሰው ሙሉ ትኩረት ለመስጠት ብዙ ቀላል መንገዶች አሉ። ለምሳሌ በተቻለ መጠን ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይቀንሱ፣ ሰውየውን በቀጥታ ይመልከቱ፣ ከአንድ ሰው ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ ስልክ አይጠቀሙ፣ ግለሰቡን ፊት ለፊት ይመልከቱ እና በሚናገሩት እና በሚያደርጉት ባህሪ ላይ ያተኩሩ። ከሌላው ሰው ጋር ተመሳሳይ በሆነ አካላዊ ደረጃ ለመሆን ይሞክሩ። ሰውየው መሬት ላይ ከተቀመጠ፣ በተመሳሳይ ደረጃ ላይ ለመሆን ተንበርክከው ያናግሩ። ንቁ ማዳመጥ አንድ ሰው የሚናገረውን ከመስማት ያለፈ ነገር ነው። በንግግር እና ያለንግግር የሚደረግ የግንኙነት ችሎታ ነው።

በቃል የማይገለፅ ማዳመጥ በሰውነት ምልክቶች፣ ጭንቅላትን በመነቅነቅ ማበራታታት፣ በአይን ግንኙነት፣ በራስዎ እና በሌላው ሰው መካከል ያለው ክፍተት፣ የሰውነት አቀማመጥ እና በሰውየው ላይ በማተኮር ይታያል። የንግግር ችሎታዎች ሰውየውን በትክክል እንደተረዱት ለማረጋገጥ፣ ጥያቄዎችን ማብራራት፣ እንደገና መድገም እና የሰሙትን ማጠቃለል ነው።

ሰዎች መረጋጋት እንዲሰማቸው መርዳት

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 ለማረጋጋት የተለያዩ መንገዶች አሉ። አንዳንድ ምሳሌዎች ለመጥቀስ፡-

- ድምጽን ረጋ ያለ እና ለስላሳ ሆኖም ጠንካራ ማድረግ
- ራስን ማረጋገጥ በጭንቀት ውስጥ ባለ ሰው ላይ የሚያረጋጋ ተጽእኖ ይኖረዋል
- ከባህሉ አንጻር ተገቢ ከሆነ ከሰው-ዜጎች ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ ዓይን ለዓይን መተያየት (ሳይፈጡ) እና ምናልባትም በሰው-ዜጎች ላይ ክንድን ጣል ያድርጉ ወይም ጀርባ ላይ ስስ ዳሰሳ ያድርጉ (ተገቢ ሆኖ ከተገኘ ብቻ)
- ሃሳቦች ሰው-የውን ለመርዳት እንደሆነ እና እውነት ከሆነ ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን ማስታወስ
- ሰው-ዜጎች በአፍንጫው ወደውስጥ እንዲተነፍስ ማበረታታት፣ እና ትንፋሹ ሆዱን ቀስ ብሎ እንዲሞላው እና ከዚያም በአፍ በኩል ቀስ ብሎ ወደውጫ እንዲተነፍስ ማበረታታት።

“ማገናኘት” በጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው በሚከተሉት መንገዶች መርዳትን ያመለክታል

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

የስነ- ልቦና ትምህርቶችን በመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ወቅት

ስነ-ልቦናዊ ትምህርት ሰዎች የየራሳቸውን እንዲሁም በአካባቢያቸው ያሉትን ሰዎች ባህሪዬ እና ስሜት በተሻለ ሁኔታ እንዲረዱ የሚያግዝ መረጃን ማቅረብ ነው። ጠቃሚ መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ክህሎት ለጭንቀት ክስተቶች የተለመዱ ምላሾች እና እነዚህን ምላሾች በጭንቀት ውስጥ ላለ ሰው የማብራራት ችሎታ ያካትታል። ይህ ግለሰብ የሚሰማው ነገር የተለመደ እና የአእምሮ ሕመም ምልክት እንዳልሆነ ለማስረዳት ይረዳል። ጭንቀት እና መቋቋምን የሚመለከት መረጃ መስጠት ሰዎች በሚመጡት ቀናት ወይም ሳምንታት ውስጥ ሊከተሉ ለሚችሉ ምላሾች እንዲዘጋጁ ይረዳቸዋል።

የታሪክ ምሳሌ

ትዝታ መንገዱን ስታቋርጥ በመኪና ትገጫለች። ሹፊሩ እየዞረ ስለነበር እስከ መጨረሻው ሰከንድ ድረስ አላያትም። ለመቆም ቢችልም ትዝታን ሙሉ ለሙሉ አለመንካት አልቻለም። ትዝታ ሚዛኗን ስታ መሬት ላይ ወደቀች። መኪናው ሳይቆም ቀጠለ። በመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ የሰለጠነችው የቀይ መስቀል በጎ ፈቃደኛ ቅድስት አደጋውን ከመንገዱ አጠገብ ባለው አስፋልት ላይ ስትራመድ አይታለች።

ትዝታ ከትንሽ መቧጫዎች በተጨማሪ በጣም የተጎዳች አይመስልም እናም መነሳት ቻለች። ስትነሳ ግን ታምማለች፣ ልቧ እየመታ እና በኃይል እየተንቀጠቀጠች ነበር። ስለተፈጠረው ነገር እና የት እንዳለች ግራ መጋባት ተሰማት።

“መመልከት”

ቅድስት ትዝታ በከፍተኛ ድንጋጤ ውስጥ እንዳለች ተገነዘበች። ወደ እርሷ ሄዳ በእርጋታ አነጋገረች፡-
“ከመንገድ እንድትወጧ ልረዳሽ?” ትዝታ ጭንቅላቷን ነቀነች። ቅድስት በእርጋታ ክንዲን ይዞ መራቻት። እሷም “ተጎድተሻል?” ብላ ጠየቀች። ትዝታ ክፉኛ የተጎዳች እንደሚመስላት ነገረች።

“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 ሰጠች፤ ለእናቷ ደውላ ልጅን እና እራሷን እንድትቀበላቸው ጠራች። “ሌላ ልንጠራው የሚገባ ሰው አለ?” ቅድስት ጠየቀች። ትዝታ ይህን ነገር ለማስረዳት ወደ ትምህርት ቤቱ መደወል እንዳለባት አስታወሰች።

“ማዳመጥ”

ቅድስት ትዝታ ለእረፍት እንድትቀመጥ እና ሀሳቧን እንድታረጋጋ ከሱቅ ወንበር አገኘችላት። “ምን ይሰማሻል?” ብላ ጠየቀች። ትዝታ ትንሽ ግራ መጋባት እንደተሰማት እና ሁሉም ነገር በፍጥነት እንደተፈጸመ ነገረች። ቅድስት “ያጋጠመሽ ነገር

በጣም አስፈሪ ነበር፤ ግራ የተጋባሽ እንደሆነ መረዳት ይቻላል” አለች። ወዲያው የምትረዳት ነገር ካለ ጠየቀች። ትዝታ ቤት ልጇን ከትምህርት ቤት ለመቀበል እርዳታ እንደሚያስፈልጋት መለሰች ምክንያቱም እሷ ወደዚያ እየሄደች ነበር።

“ማዳመጥ” እና “ማገናኘት”

ቅድስት ለትዝታ አንድ ብርጫቆ ውኃ ልታመጣ ወደ ሱቁ ተመልሳ እናቷ እስክትመጣ ድረስ ከእሷ ጋር ቆየች። እናትየዋ ስትደርስ ሦስቱም ትንሽ ተነጋገሩና ትዝታ በጉዳዩ ላይ ብቻ የሕክምና ምርመራ ብታደርግ ጥሩ ሊሆን እንደሚችል እና እናትየው ትዝታን ሐኪም ቤት እንድትወስዳት ወሰኑ። ለፖሊስ ማሳወቅ እንዳለባቸውም ተወያይተው እና ቅድስት እነርሱን ለመጥራት የገጠማትን ለፖሊስ ለማስረዳት ተስማማች። ትዝታ ቅድስት የአድራሻ ዝርዝሯን ለፖሊስ ሊሰጥ ስለሚችል ተጨማሪ ምርመራ ለማድረግ ሊያገኟት እንደሚችሉ ተስማማች።

ማሰላሰል

አንድ ደቂቃ ወስደህ እንደ መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ አቅራቢነት እራስህን ለመንከባከብ ምን ማድረግ እንደምትችል አስብ።

መረዳትዎን ይፈትሹ

- የስነልቦና የመጀመሪያ እርዳታ ሰነድ የድርጊት መርሆችን ያብራሩ።
- የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ የሚያስፈልገው ሰው ካጋጠመህ መጀመሪያ ማድረግ ያለብህ ነገር ምንድን ነው?
- ንቁ ማዳመጥን በሚለማመዱበት ጊዜ አንዳንድ አስፈላጊ ጉዳዮችን ይጥቀሱ።
- ለጭንቀት አንዳንድ የተለመዱ ምላሾችን ጥቀስ።
- በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው እንዲረጋጋ እንዴት መርዳት ይቻላል?

5

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ተግባራት እና ሪፈራሎች

የትምህርቱ ዓላማዎች

ይህን ርዕስ ሲጠናቀቅ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፡

- የማኅበረሰብ-ተኮር አካሄድን በመጠቀም የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ተግባራትን እንዴት መተግበር እንደሚቻል ያብራራሉ

ዋና የመማሪያ ነጥቦች

- ማኅበረሰብ ምን ምን እንደሚያካትት እና ተጋላጭ ቡድኖች እንዴት እንደሆኑ መለየት
- በማኅበረሰቦች ውስጥ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ደህንነትን ማሳደግ
- በማኅበረሰብ ላይ የተመሰረቱ ድጋፍ እና ተግባራት
- የሪፈራል ስርዓቶች
- ራስን መንከባከብ

የአደጋ ጠንቆች

አደጋዎች ለመቋቋም ከአቅም በላይ ሆነው የህብረተሰብ ኑሮ ላይ ከፍተኛ መስተጓጎል የሚያስከትሉ ሁኔታዎች ናቸው። አደጋዎች በተፈጥሮ፣ በሰው ሰራሽ እና በቴክኖሎጂ ምክንያት ሊከሰቱ ይችላሉ እንዲሁም በማኅበረሰብ ተጋላጭነት ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ የተለያዩ ምክንያቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

ጎርፍ፣ እሳት፣ የመሬት መንቀጥቀጥ እና ከፍተኛ የአየር ሁኔታ ሁሉም አደጋዎች ናቸው። በዚህ ጥላኔት ላይ የሕይወት ገጠመኞች ናቸው። ጤንነታችን ከእነዚህ አደጋዎች ጋር የተቆራኘ ነው። በብዙ የዓለም ክፍሎች አዘውትሮ የጎርፍ መጥለቅለቅ እና እሳት መሬቱን መመገብ እንዲችል አድርገዋል። ማኅበረሰቦቻችንን በወንዞች አቅራቢያ ፣ በባህር ዳርቻዎች ፣ በእሳተ ገሞራዎች ፣ በተራሮች እና በጥቅጥቅ ደኖች ላይ ገንብተናል ምክንያቱም እነዚህ ቦታዎች ስለሚያቆዩን እና ስለሚንከባከቡን ነው። ሆኖም ግን፣ እነዚህ ሁሉ ከአደጋዎች ስጋት አላቸው።

ብዙ አደጋዎች የሚከሰቱት በገንባታቸው መሠረተ ልማትና ሥርዓቶች እንዲሁም በዙሪያችን ባለው የተፈጥሮ አካባቢ መስተጋብር ነው። ከታች ያለው ምስል እንደሚያሳየው ለአደጋ ጠንቆች ተጋላጭነት የአደጋ ስጋትን ይጨምራል። የተገለሉ፣ የተገፉ እና ድህነት ውስጥ ያሉ ማኅበረሰቦች በአደጋዎች ያልተመጣጠነ ጉዳት ይደርስባቸዋል።

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ሰዎች በቀውስ ህይወታቸውን ከተስተዳዳሪ በኋላ እንዲያገግሙ ይረዳል። የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ብሄራዊ ማኅበራት የግለሰቦችን እና ማኅበረሰቦችን ስነ-ልቦናዊ ደህንነት በማሻሻል በተጎዱ ማኅበረሰቦች ውስጥ ያሉ ሰዎችን ማኅበራዊ ትስስርን ማጠናከር ላይ የሚያተኩሩ ማኅበረሰብን መሰረት ያደረጉ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ስራዎችን ተግባራዊ ያደርጋሉ። ይህ አካሄድ ሰዎች ለራሳቸው እና እርስ በርስ እንዲተሳሰቡ እርዳታ ከተሰጣቸው የግለሰብ እና የጋራ በራስ መተማመናቸው እና አቅማቸው ይሻሻላል በሚለው አስተሳሰብ ላይ የተመሰረተ ነው። ይህ ደግሞ ማገገምን ያበረታታል በተጨማሪም ወደፊት የሚመጡ ተግዳሮቶችን ለመቋቋም ችሎታቸውን ያጠናክራል።

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ምሳሌዎች

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ እንቅስቃሴዎች የተደራጁት ሰዎች ወደ መደበኛነት ስሜት እንዲመለሱ፣ ተስፋቸውን እና ክብራቸውን ለመመለስ ለመርዳት ነው። ከግለሰቦች ይልቅ ከማኅበረሰብ ቡድኖች ጋር መስራት ከፍተኛ ቁጥር ያላቸውን ሰዎች ለመደገፍ ብዙ ጊዜ በጣም የተሻለ መንገድ ነው። በዚህ መንገድ፣ ስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ድጋፍ ማኅበራዊ ትስስሮችን ያጠናክራል፣ ሰዎች እራሳቸውን እና ሌሎችን ከተጨማሪ ጭንቀት እንዲቆዩ እንደሚከላከሉ እና ሰዎች በራሳቸው ማገገም ሂደት ውስጥ እንዲሳተፉ ይረዳል። ሰዎች ያጋጠሟቸውን ችግሮች እንዲቋቋሙ እና ህይወታቸውን እንዲገነቡ በመርዳት በራስ መተማመንን ያበረታታል።

ሰዎች እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ ሲያደርጉ በራሳቸው ማገገሚያ ንቁ ለመሆን የመጀመሪያውን እርምጃ ይወስዳሉ። የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍን የሚሰጡ ተግባራት ብዙ እና የተለያዩ ናቸው፡-

- ስነ-ልቦና የመጀመሪያ እርዳታ
- የምክር አገልግሎት መስጠት
- የአቻ ድጋፍ
- የድጋፍ ቡድኖች እና የራስ አገዝ ቡድኖች
- የሕይወት ክህሎቶች እና የሙያ ስልጠናዎች
- የስነ-ልቦና ትምህርት
- ሪፈረ ማድረግ
- ከስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ጉዳዮች ጋር የተያያዙ የድጋፍ እና የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራት
- የመዝናኛ እና የፈጠራ እንቅስቃሴዎች
- ስፖርት እና አካላዊ እንቅስቃሴዎች
- የቤተሰብ ግንኙነቶችን ወደነበረበት መመለስ
- ለልጆች ተስማሚ በታዎችን ማዘጋጀት
- የማኅበረሰብ ኮሚቴዎች
- የመታሰቢያ ሐውልቶችን እና ባህላዊ የቀብር ሥነ-ሥርዓቶችን መደገፍ

ተግባራት ሲደራጁ በችግሩ የተጎዱ ወገኖች በእነዚያ እንቅስቃሴዎች ዲዛይን፣ ትግበራ እና ግምገማ ላይ ንቁ ተሳትፎ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ይህ የተሳትፎ ደረጃ አቅምን እና ባለቤትነትን ያረጋግጣል እና መልካም የሰብዓዊነት ተግባር

ነው። ተግባራቱ ለተጎጂው ህዝብ አግባብነት እንዲኖራቸው እና እንደ ባህላቸው እና ሁኔታቸው እንዲተገበሩ ያደርጋል። እንቅስቃሴዎቹ በአካባቢያዊ ሀብቶች እና በነባር ስርዓቶች ላይ መገንባታቸውን ሁልጊዜ ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ተግባራት ሴቶችን፣ ህፃናትን እና ሌሎችን በተለይም ለጥቃት እና ብዝሃነት የተጋለጡትን ለመጠበቅ የሚደረጉ ጥረቶችን ሊያካትቱ ይችላሉ። በነዚህ አይነት ተግባራት ደህንነትን ማስፈን፣ ትምህርት የማግኘት እድልን መስጠት እና ተገቢውን ሀይማኖታዊ ሥርዓቶችን ለመለማመድ እድሎች መስጠት ለምሳሌ በህብረተሰቡ ውስጥ ያሉ የቀብር ሥነ-ሥርዓቶች እንዲጠቀሙ ማስቻል አስፈላጊ ናቸው። የተጎጂው ህዝብ ፍላጎት እንደ ቀውሱ ሁኔታ፣ እንደየአካባቢው ልማዶች እና ወጎች እና ህብረተሰቡ እንዳሉት ሀብቶች ላይ መሰረት ከሁኔታ ሁኔታ ይለያያል።

የእንቅስቃሴው የአእምሮ ጤና እና ስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ የድጋፍ ማዕቀፍ

እ.ኤ.አ. በ 2019 የቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ እንቅስቃሴ በተሰጠው ሚና እና ትእዛዝ መሰረት ለአእምሮ ጤና እና ለሥነ-ልቦናዊ ፍላጎቶች ምላሽ ላይ ፖሊሲ እና ውሳኔን አጽድቋል። ከዚህ በታች ያለው የፕራሚድ ሞዴል በሁሉም ሁኔታዎች ውስጥ የግለሰቦችን፣ ቤተሰቦችን እና ማኅበረሰቦችን ፍላጎቶች ለማሟላት የሚያስፈልጉትን የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ አገልግሎቶችን ይወክላል። የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍን ለማደራጀት ቁልፍ ነገር የተለያዩ ቡድኖችን ፍላጎት የሚያሟላ ሽፋኖች ያሉት የድጋፍ ሰጪ ስርዓት ማዘጋጀት ነው። ይህ ባለ ብዙ ሽፋን አቀራረብ ሁሉም የንቅናቄ አካላት በሁሉም ሽፋኖች ውስጥ አገልግሎት መስጠት አለባቸው ማለት አይደለም። ሆኖም የንቅናቄ አካላት በሞዴሉ ላይ ከቀረቡት አጠቃላይ የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ጋር በተያያዘ ከመሠረታዊ የስነ-ልቦና ድጋፍ እስከ ልዩ የአእምሮ ጤና እንክብካቤ ድረስ መመርመር፣ ሪፈረ ማድረግና እና መደገፍ ይጠበቅባቸዋል።

በእነዚህ አራት ደረጃዎች የሚቀርቡ ድጋፎች እንደሚከተለው ናቸው፡-

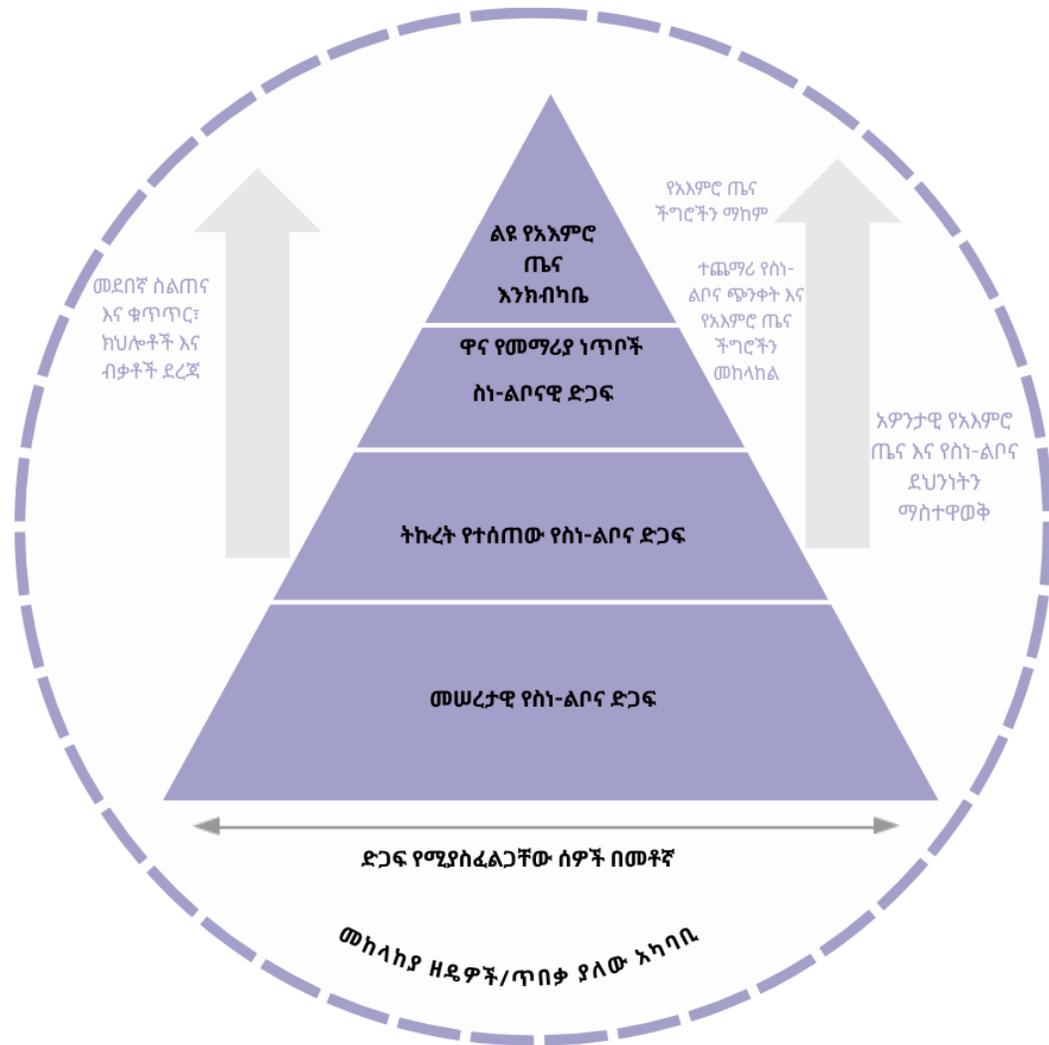
1. ልዩ የአእምሮ ጤና እንክብካቤ

የፕራሚዱ የታችኛው ሽፋን - መሠረታዊ ሥነ-ልቦናዊ ድጋፍ ማለት ልዩ ሙያ የማይጠይቁ፣ በማኅበረሰብ ደረጃ የሚከናወኑ እና በአካባቢው ማኅበረሰብ ሠራተኞች፣ በጎ ፈቃደኞች፣ መምህራንና የአካባቢ መሪዎች የሚሰጡ ተግባራት ናቸው። ዓላማው አዎንታዊ የአእምሮ ጤና እና ሥነ-ልቦናዊ ደህንነትን ማስተዋወቅ ሲሆን፣ ይህም መደበኛ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን፣ ማኅበራዊ ትስስርን፣ ደህንነትን እና የሰብአዊ መብቶችን የሚደግፉ ተግባራትን ያጠቃልላል። ለምሳሌም በማኅበረሰብ የሚመሩ ሥነ-ሥርዓቶች፣ መዝናኛ ተግባራት እና ትክክለኛ መረጃዎችን ማቅረብ ይገኙበታል።

2. ትኩረት የተሰጠው የስነ-ልቦና ድጋፍ

ሁለተኛው ሽፋን - አዎንታዊ የአእምሮ ጤናን እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ጤንነትን እና የመከላከል ተግባራትን ያካትታል። ይህም በአደጋ ላይ ባሉ ቡድኖች፣ ቤተሰቦች እና ግለሰቦች ላይ ልዩ ትኩረት ይሰጣል። የዚህ ምሳሌዎች የአቻ ድጋፍ እና የቡድን ስራን ያካትታሉ።

በልዩ ትኩረት የስነ-ልቦና ድጋፍ በሰለጠኑ እና ክትትል በሚደረግባቸው የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች እና/ወይም በሰለጠኑ የማኅበረሰብ አባላት ሊደረግ ይችላል።



የአእምሮ ጤና እና ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ የጣልቃ ገብነት ስራዎች ፕራሚድ

3. የስነ-ልቦና ድጋፍ

ሦስተኛው የፕራሚድ ሸፋን - ለግለሰቦች እና ቤተሰቦች በጣም የተወሰነ የስነ-ልቦና ችግር ላለባቸው እና ለአእምሮ ጤና ሁኔታዎች ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች የመከላከል እና ሕክምና ተግባራትን ያጠቃልላል። የእንቅስቃሴዎች ምሳሌዎች እንደ የምክር ወይም የንግግር ሕክምና የመሳሰሉ መሰረታዊ የስነ-ልቦና ድጋፎችን ያካትታሉ። እነዚህም ብዙውን ጊዜ በጤና እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ ከተጓዳኝ አገልግሎት ጋር ወይም በማኅበረሰብ ተቋማት ውስጥ ይሰጣሉ፤ ይህም በባህሉ ዘንድም ተቀባይነት ያለው ነው።

4. ልዩ የአእምሮ ጤና እንክብካቤ

የፕራሚዲያ የላይኛው ሽፋን - ሥር የሰደደ የአእምሮ ጤና ችግር ላለባቸው ግለሰቦች እና እንደዚህ ባለ ከባድ ጭንቀት ለሚሰቃዩ እና በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ለመቋቋም በሚችጉበት ጊዜ የሚሰጥ ሕክምናን ያጠቃልላል። ለአብነት ሕክምናው የድህረ-አደጋ ሰቀቀን የሕክምና ማዕከላት እና የአደንዛዥ ዕፅ ሕክምናን ያካትታሉ። አገልግሎቶች የሚቀርቡት በመንግስት ተቋማት እና በማቆያ ቦታዎች ውስጥ ነው።

በማኅበረሰቡ ውስጥ የስነ-ልቦና ደህንነትን ማስተዋወቅ

በሕይወት ውስጥ ያሉ የመከላከል አቅሞች ጥንካሬን ይጨምራሉ እና ከዚህም የተነሳ ችግር ወይም ከባድ ነገሮች ሲያጋጥሙ አሉታዊ የስነ-ልቦና ተፅዕኖዎችን እድል ይቀንሳሉ። ሰዎችን በሕይወታቸው ላይ የመቆጣጠር ስሜት እንዲሰማቸው በማድረግ እነዚህን የመከላከያ አቅሞችን በማጠናከር ልንረዳቸው እንችላለን። ይህ በዋነኝነት የሚከናወነው ሰዎች በማኅበረሰብ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የበለጠ እንዲሳተፉ የሚያስችሉ አወቃቀሮችን በማዘጋጀት ነው። ሰዎች እንደ ቤተሰባቸውም ሆነ ማኅበረሰባቸው ያለ ትልቅ ማኅበራዊ ቡድን የመቀላቀል ተፈጥሯዊ ፍላጎት አላቸው። እንደ ሃይማኖታዊ ሥነ-ሥርዓቶች፣ ማኅበራዊ ስብሰባዎች፣ ለሻይ ቡና መገናኘት፣ ጨዋታዎችን መጫወት ወይም ቀለል ያሉ ዜናዎች መለዋወጥ ያሉ ሰዎች አንድ ላይ የሚያደርጓቸው ተግባራት ቀውስን ለመቋቋም አስፈላጊ መንገዶች ሆነው ያገለግላሉ። በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ውስጥ ተሳትፎ ፣ የመዝናኛ ወይም የትምህርት እንቅስቃሴዎች፣ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ደህንነትን ለማሳደግ ይረዳል። በዚህ መንገድ ሰዎች በአንዳንድ የሕይወት ገጽታዎች ላይ የበላይነት ስሜት፣ የባለቤትነት እና ጠቃሚ የመሆን ስሜት ይሰማቸዋል። ከውጥረት ነፃ ይሆናሉ በዚህም ንቁ ለመሆን በጣም አስፈላጊ የሆነውን ጉልበት ያገኛሉ።

እምነት እና እሴቶች በማኅበረሰቡ ውስጥ

በአንድ ማኅበረሰብ ውስጥ የመቋቋሚያ ስልቶችን ለመደገፍ ስለ ማኅበረሰቡ እምነት እና እሴቶች ማወቅ አስፈላጊ ነው። ማኅበረሰቦች እርስ በርሳቸው በብዙ መንገዶች ይለያያሉ ስለዚህም የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍን ሲዘጋጁ ተራ ግምቶችን አለማድረግ አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ ሰዎች ስለ ሕይወት እና ሞት በሚያምኑት እና በሚረዱት ነገር ይለያያሉ። ስሜቶች እንዴት እንደሚገለጹ እና ሰዎች በቀጥታ ሊገለጹ የማይችሉ ስሜቶችን እንዴት እንደሚይዙ ልዩነቶች ሊኖሩም ይችላሉ። ስለ አእምሮ ጤና በአጠቃላይ የማኅበረሰብ ደንቦች እና አመለካከቶች እና ስነ ልቦናዊ ምላሾችም በተለያዩ ባህሎች በጣም ይለያያሉ። ሰዎች እንዴት የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ችግሮች እንደሚያጋጥሟቸው እና እነርሱን እንዴት እንደሚገልጹ መረዳት እነርሱን ለማገዝ ማዕከላዊ ነገር ነው። በአንድ የተወሰነ ማኅበረሰብ ውስጥ ግልጽ የሚመስሉ ባህላዊ ግንዛቤዎች እና ልምዶች በሌላኛው በጣም በተለየ መልኩ ሊታዩ ይችላሉ።

ተጋላጭ ቡድኖችን ያካትቱ

እንደ አውዱ ሁኔታ፣ የተወሰኑ የሰዎች ቡድኖች ለማኅበራዊ እና/ወይም ስነ-ልቦናዊ ችግሮች የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ነው። አንዳንድ ቡድኖች ብዙውን ጊዜ የበለጠ ተጋላጭ ሆነው ተገኝተዋል - ልጆች እና ታዳጊዎች ፣ አዛውንቶች ፣ የአካል ወይም የአዕምሮ ጤና ጉዳት ያለባቸው ሰዎች እና ሌሎች የጤና ችግሮች ያለባቸው ሰዎች ፣ በድህነት ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች፣ ሥራ አጥ ሰዎች ፣ ሴቶች እና ልዩ የጎሳ ወይም የቋንቋ አናሳ የሆኑ ይገኙበታል። አንዳንድ ቡድኖች ከአንድ በላይ ለሆኑ ጉዳዮችን ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ ከኤችአይቪ ጋር የምትኖር ሥራ አጥ እናት በተለይ ለጥቃት ልትጋለጥ ትችላለች። አንድ ሰው ይበልጥ ተጋላጭ ከሆነ የቀውስ ተፅዕኖ እና መዘዝ በዛው ልክ ይበዛል። ሆኖም ግን ምንም ተራ

ግምት መወሰድ የለበትም። ተጋላጭ ቡድን ውስጥ ያሉ አንዳንድ ግለሰቦች በቀውስ ጊዜ በአንጻራዊነት ጥሩ ሊሆኑ ይችላሉ። ሌሎች የተገለጹ እና ለመድረስ አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ለምሳሌ በዕድሜ የገፉ ሴቶች፣ መበለቶች እና የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎችን መጥቀስ ይቻላል።

የእርዳታ ምላሽ ለማቀድ፣ ተጋላጭነት የሆኑትን እንዲሁም ለሰዎች የሚገኙ እና ተደራሽ የሆኑትን ማሳበራዊ ፣ ኢኮኖሚያዊ እና ሃይማኖታዊ ሀብቶች ግምት ውስጥ በማስገባት ግምገማ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ከችግር ጊዜ በኋላ የስነ-ልቦና እና ማሳበራዊ ደህንነትን እና የማሳበራሰብን ማገገሚያን ለመደገፍ የሚረዱ አንዳንድ የመረጃ ምንጮች፡-

- እንደ ችግር የመፍታት እና መደራደር ያሉ የግለሰብ ችሎታዎች
- ደጋፊ እና ጠንካራ የቤተሰብ ግንኙነቶች
- የማሳበራሰብ መሪዎች፣ የአካባቢ የመንግስት ባለስልጣናት፣ የባህል ሕክምና ባለሙያዎች
- መሬት፣ ቁጠባ፣ ሰብል፣ እንስሳት እና መተዳደሪያ
- ትምህርት ቤቶች፣ መምህራን፣ የጤና ተቋማትና እና ሰራተኞች
- የሀይማኖት መሪዎች፣ የጸሎት እና የአምልኮ ሥርዓቶች፣ የቀብር ሥርዓቶች

የስነ-ልቦና እና ማሳበራዊ ድጋፍ ተግባራት በሚታቀዱበት ጊዜ ሁሉም የሚመለከታቸው ቡድኖች በታ እንዳላቸው እና በድርጊቶቹ ውስጥ መካተታቸውን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። ይህ የማሳበራሰብ አባላት አንድ የተወሰነ ቡድን ድጋፍ የማግኘት መብት እንዳለው እንዲያውቁ አንዳንድ ግንዛቤ የማስጨበጥ ስራ ሊፈልግ ይችላል።

ማሳበራሰብን መሰረት ያደረገ አካሄድ የማሳበራሰብ አባላትን ተሳትፎ ያካትታል። የቡድኑን እሴቶች፣ ፍላጎቶች እና ምኞቶች ከሚደግፉ ረዳቶች ጋር በቡድን ሆነው አብረው የሚሰሩ ሰዎች የተበረታቱና እና በማሳበራሰቡ የተከበሩ ናቸው። ህብረተሰቡ ችግሮችን በመለየት፣ የመፍትሄ ሃሳቦችን በማንሳት እና የትኞቹ ተጨባጭ ተግባራትን ማከናወን እንዳለበት ቢወስን ገና ከጅምሩ ቢሳተፍ ጥሩ ነው። የማሳበራሰቡን እውቀት፣ እሴቶች እና ልምዶች በመጠቀም የስነ-ልቦና እና ማሳበራዊ ምላሾች ትርጉም ያለው እና ውጤታማ የመሆን እድላቸው ሰፊ ነው። የበለጠ የተጠያቂነት እና የባለቤትነት ደረጃም ሊመጣ ይችላል። ባለቤትነት ለሰዎች ለራስ ከፍ ያለ ግምት፣ አስፈላጊነት እና ተፅዕኖ አድራጊነት እንዲሰማቸው ያደርጋል።

የትኞቹን ተግባራት መተግበር እንዳለብን በሚመርጡበት ጊዜ የቤተሰብ እና የማሳበራሰብ ድጋፍን ለማጎልበት እና በሰዎች መካከል ማሳበራዊ ትስስርን ለማሳደግ እምቅ አቅም ላላቸው ቅድሚያ ይሰጥ። ለምሳሌ በማሳበራሰብ ስብሰባዎች ላይ በሚደረጉ ውይይቶች፣ ድራማ እና ዘፈኖች፣ የተቃራኒ ወገኖች አባላት የጋራ እንቅስቃሴዎች ወይም ወላጆች ልጆቻቸውን በማሳደግ ረገድ ግጭቶችን ለመፍታት የሚረዱ ተግባራት፣ እንደ ቤት መገንባት፣ የሆስፒታል ቅጥር ግቢን ማፅዳት፣ የስፖርት ውድድር ማዘጋጀት፣ የሙዚቃ ውድድር፣ የአሻንጉሊት ቲያትር እና የባህል ውዝዋዜ የመሳሰሉ ፕሮጀክቶች ሰፊ የህብረተሰብ ክፍል እንዲሳተፍ እድል ይፈጥራል።

ሰዎች ለማሳበራሰባቸው አስተዋፅዖ ማድረግ እና የሌሎችን አቅም እና ዋጋ የማድነቅ እድል ያገኛሉ። ማሳበራሰብን መሰረት ያደረገ አካሄድ ግለሰቦችን እና ቤተሰቦችን በማሳበራሰባቸው ውስጥ ለማዋሃድ እና ተፈጥሮአዊ የማሳበራሰብ ትስስሮችን እና የመቋቋሚያ ስልቶችን ለመደገፍ እና ለመመለስ የሚሻ ነው።

የስነ-ልቦና ድጋፍ ተግባራት - አንዳንድ ምሳሌዎች

በማኅበረሰብ ላይ የተመሰረተ የስነ-ልቦና ድጋፍ የጋራ ልምዶችን በመፍጠር ላይ ያተኮራል በተጨማሪም በቡድን አባላት መካከል የጋራ ግንዛቤ ለመፍጠር ይሰራል። የግል ታሪኮችን ማካፈል የዚህ አካል ሊሆን ይችላል፤ ይህ የእንቅስቃሴው ቀጥተኛ ትኩረት ወይም በቡድን መሰባሰብ ተፈጥሯዊ ውጤት ሊሆን ይችላል።

የድጋፍ ቡድኖች

የድጋፍ ቡድኖች ማኅበረሰብን መሰረት ያደረጉ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ምላሾች ውስጥ በጣም የተለመዱ እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ ተመሳሳይ ስጋቶችን እና ተግዳሮቶችን የሚጋሩ የሰዎች ስብስብ ነው። የድጋፍ ቡድኖች በተለምዶ ለተጎዱ ሰዎች፣ ዘመዶች፣ ተንከባካቢዎች፣ ባለትዳሮች፣ ተመሳሳይ ዕድሜ ያላቸው ልጆች ወይም አዛውንቶች ላሉ ቡድኖች ይዘጋጃሉ። አስፈላጊው ነገር ሁሉም ሰው ዋጋ እንዳለው መሰማቱ እና ጥያቄዎችን ለመጠየቅ እና ለማጋራት ምችት እና ደህንነት የሚሰጠው መሆኑ ነው። የድጋፍ ቡድኖች ለሰዎች የስነ-ልቦና ትምህርት ለመስጠት፣ ከሁኔታዎች ጋር ተዛማጅነት ያላቸውን ጠቃሚ መረጃዎችን ለማቅረብ ፣ ተሳታፊዎች ስጋታቸውን እና ጭንቀታቸውን እንዲያከፍሉ እድል ለመስጠት እና ተሳታፊዎች እንዲደጋገፉ እና እንዲረዱ ለማበረታታት ያገለግላሉ። የድጋፍ ቡድን ብዙውን ጊዜ ውይይቱን የሚመራ አስተባባሪ አለው፣ እሱም እንደ ተሳታፊዎች ተመሳሳይ ፈተናዎች እንዲኖሩት አያስፈልግም። በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ ቡድኑ ሁለት አስተባባሪዎች ሊኖሩት ይችላሉ፣ ለምሳሌ ሚስጥራዊነት ያላቸው ርዕሰ ጉዳዮች ከተወያዩ እና አንድ ወይም ከዚያ በላይ የቡድን አባላት ተጨማሪ ወይም የግለሰብ ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆነ ይህ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። የቡድን ጊዜን የማሳለጥ ክህሎት የሰለጠኑ የቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ሰራተኞች ወይም በጎ ፈቃደኞች እነዚህን ቡድኖች መምራት ይችላሉ።

የራስ አገዝ ቡድኖች በአባሎቻቸው ሙሉ በሙሉ የተደራጁ እና የሚተዳደሩ ናቸው እና አብዛኛውን ጊዜ ትኩረት የሚያደርጉት "ራስን መርዳት" ላይ ነው። ይህም ማለት ቡድኑ በሕይወታቸው ውስጥ የሆነ ነገርን በተሻለ ሁኔታ ለመለወጥ አላማ እና ቁርጠኝነት አላቸው እና አዎንታዊ የሕይወት ለውጦችን ለማድረግ እርስ በርስ ይደጋገፋሉ። ተመሳሳይ ጉዳዮች ያላቸው አባላት የመቋቋሚያ ስልቶችን ለመጋራት፣ የበለጠ ጉልበት እንዲሰማቸው እና የበለጠ የማኅበረሰብ ስሜትን ለማግኘት አብረው ሊሰበሰቡ ይችላሉ። እርዳታው ተገቢ መረጃን እርስ በርስ የመስጠት፣ የግል ልምዶችን የማዘመድ፣ የሌሎችን አባላት ተሞክሮ እና ስሜት ማዳመጥ እና መቀበል፣ ግንዛቤን መስጠት እና ማኅበራዊ ትስስሮችን መመስረት ሊሆን ይችላል። የቡድኑ አባላት የድጋፍ ቡድን ክፍለ ጊዜዎችን ካጠናቀቁ በኋላ ስብሰባቸውን ለመቀጠል ከፈለጉ የራስ አገዝ ቡድን አንዳንድ ጊዜ ይበልጥ ከተዋቀረ የድጋፍ ቡድን መቀጠል ይችላል። የራስ አገዝ ቡድኖች በማኅበረሰብ አባላት ራሳቸውን ችለው ሊደራጁ ይችላሉ። የራስ አገዝ ቡድኖች በተናጠል ወይም የትልቅ መርሃ-ግብር አካል ሊሆኑ ይችላሉ። መደበኛ ባልሆነ መንገድ ወይም ቅርጽ ባለውና በሚገባ የተዋቀረ መንገድ ሊሠሩ ይችላሉ።

ቡድኖቹ በአብዛኛው በአካባቢ፣ በአባላት ቤት ወይም በማኅበረሰብ ክፍሎች ውስጥ በትምህርት ቤቶች፣ በአብያተ-ክርስቲያናት ወይም በሌሎች የማኅበረሰብ ማእከላት ይገኛሉ። የራስ አገዝ ቡድኖች ምሳሌዎች የእናት-ህጻን ቡድኖች፣ የአካል ጉዳተኞች ወይም የአዕምሮ ህመም እና የወጣቶች ቡድኖችን ያካትታሉ።

የአቻ ለአቻ ድጋፍ ሌሎች ተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ወይም ተመሳሳይ ተግዳሮቶች ያላቸው ሰዎች በተሻለ ሁኔታ ሊረዱ ወይም ሊደጋገፉ ይችላሉ በሚል መርህ ላይ የተመሰረተ ነው። የእኩዮች ድጋፍ ንቁ የድጋፍ ሂደት ነው፣ አብረው

ጊዜ የሚያሳልፉበት እና በተለይ ስለ ምላሾች እና ስሜቶች እና ስለችግር አፈታት ማውራትን ያካትታል። የአቻ ድጋፍ በሁለት ወይም ከዚያ በላይ በሆኑ እኩዮች መካከል ሊደረግ ይችላል።

የአቻ ድጋፍ እንቅስቃሴዎች ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- ተላላፊ ባልሆኑ በሽታዎች ለተጠቁ ሰዎች ወይም ቤተሰቦች መደበኛ ያልሆነ የጓደኛ ሥርዓት
- የጓደኛ ስርዓት መፍጠር፣ የሰላጠኑ የአቻ ድጋፎች ካልሰለጠነ ጓደኛ (የአማካሪ ስርዓት) ጋር የሚገናኙበት
- የቡድን የድጋፍ ስብሰባዎችን ለእኩዮች (ከላይ የራስ አገዝ ቡድኖችን ይመልከቱ)



የ(አቻ) የድጋፍ ቡድኖች እና የራስ አገዝ ቡድኖች ጥቅሞች፡-

- አንድ ሰው ብዙ - ወይም ማንንም - ሌሎች ሰዎች ተመሳሳይ ነገር ሲያጋጥማቸው የማያውቅ ከሆነ እሱ/ሷ መገለጻል እና ብቸኝነት ሊሰማቸው ይችላል። የድጋፍ ቡድኖች ችግር ወይም ሕመም ያለባቸው ሰዎች ብቸኝነት እንዳይሰማቸው እና የበለጠ የመረዳት ስሜት እንዲሰማቸው ይረዳሉ።
- የድጋፍ ቡድኖች ሰዎች የራሳቸውን ችግር ለመፍታት እንዲሰሩ ኃይል ይሰጣሉ።
- አባላት አንዳቸው ለሌላው አርአያ ሆነው ይሠራሉ። ሌሎች ከተመሳሳይ ችግር ጋር ሲታገሉ እና በህይወታቸው መሻሻል ሲያደርጉ ማየት የሚያነቃቃ እና የሚያበረታታ ነው።
- የድጋፍ ቡድን ስለግል ጉዳዮች፣ ልምዶች፣ ትግሎች እና ሀሳቦች ማውራት ለሚፈልግ ሰው ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ነው። በድጋፍ ሰጪ ቡድኖች ውስጥ ከሌሎች ጋር መነጋገር ጭንቀትን ይቀንሳል፣ ለራስ ክብር መስጠትን ያሻሽላል እና የአባላትን አጠቃላይ ደህንነትን ያሻሽላል።
- ተመሳሳይ ችግር ካጋጠማቸው ሰዎች መካከል ማውራት በባለሙያዎች ከሚሰጡት የድጋፍ ዓይነቶች የተለየ ስሜትን የሚፈጥር ነው።
- ከአማካሪ ወይም ከይክተር ጋር መነጋገር ለአንዳንዶች በጣም አስፈሪ ሊሆን ይችላል፣ምክንያቱም እነዚያ ግንኙነቶች ለባለሙያው ከፍ ያለ ኃይል ይሰጣሉ። በድጋፍ ቡድን ውስጥ አባላት እኩል ናቸው። ይህ ሰዎች ስለችግሮቻቸው ሲናገሩ የበለጠ ምችት እንዲሰማቸው ሊያደርግ ይችላል።

የ(አቻ) የድጋፍ ቡድኖች እና የራስ አገዝ ቡድኖች ተግዳሮቶች፡-

- በቡድን ስብሰባዎች ላይ ለመገኘት የመጓጓዣ ወጪዎች።
- የስብሰባ ሰዓቱ፣ ቀናት እና ቦታው ለተሳታፊዎች ተስማሚ መሆኑን ማረጋገጥ (ለምሳሌ፡- በማታ ወይም በማለዳ ስራ ላላቸው ወንዶች፣ ቀን ቀን ለወላጆች፣ ስለዚህ በክፍለ-ጊዜዎች ላይ እያሉ ጭቅላ ህጻናትን ከአሳዳጊ ጋር መተው እንዲችሉ ማመቻቸት ወዘተ.)።
- ለቡድኑ ቁርጠኝነት እና በየሳምንቱ ወይም በየሁለት ሳምንቱ ወደ ስብሰባዎች ለመምጣት ፈቃደኛ መሆን።
- ሰዎች ልምዳቸውን እንዲያካፍሉ ደህንነት እንዲሰማቸው በቡድን አባላት መካከል መተማመን እና ፍርደኛ ያልሆነ ድብብ መገንባት ያስፈልጋል። ይህ ድብብ በአንዳንድ ወግ አጥባቂ ማህበረሰቦች ውስጥ ወይም በግጭት ላይ በተመሰረቱ ድንገተኛ ሁኔታዎች ውስጥ ለመፍጠር ፈታኝ ሊሆን ይችላል፣ አንዳንድ ውጥረቶች በወቅቱ ሊኖሩ ይችላሉ።
- ሁሉም ሰው እንዲሰማ እና በቡድኑ ውስጥ ለመናገር ጊዜ እንዳለው ማረጋገጥ።
- እንደ ማጣት፣ ቁጣ እና ሀዘን ያሉ አስቸጋሪ ስሜቶችን ማስተናገድ ፈታኝ እና ይልቁንም የድጋፍ ቡድኖችን የማመቻቸት ልምድ ከሌለዎት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

የፈጠራ እና አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ሙዚቃ፣ ዳንስ፣ ድራማ፣ የእጅ ስራ፣ መዝናናት፣ ዮጋ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ስፖርት እና ጨዋታዎችን ያሉ ሰፊ እንቅስቃሴዎች ስነ-ልቦና-ማኅበራዊ ደህንነትን ለማስተዋወቅ ሊረዱ ይችላሉ። የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ደህንነት ከአካላዊ ጤንነት ጋር በቅርብ የተሰሩ ስለሆኑ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ሊሻሻሉ ይችላሉ።

ውጥረት፣ ጭንቀት እና ድብርት፣ ለምሳሌ፣ ብዙ ጊዜ በችግር ጊዜ እና በኋላ የሚሰማቸው ሁኔታዎች እንደ የጡንቻ ውጥረት፣ ራስ ምታት፣ የሆድ ህመም፣ ጉልበት ማጣት እና የእንቅልፍ ችግሮች ባሉ አካላዊ ምልክቶች ላይ ሊታዩ ይችላሉ። በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች መጠነኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲሁ አካላዊ ስሜቶችን ለመቀነስ እና በተመሳሳይ ጊዜ አጠቃላይ የአካል ጤናን እና የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ደህንነትን ለማሻሻል ይረዳል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ልብ እና ሳንባዎች ጤናማ እንዲሆኑ፣ ሰውነታችን እና ጡንቻዎቻችን እንዲጠነክሩ፣ ጥሩ የእንቅልፍ ዘይቤን እና ጤናማ የምግብ ፍላጎትን እንዲዳብር ይረዳል። አካላዊ እንቅስቃሴዎችም አካላዊ የጭንቀትና የጭንቀት ስሜቶችን ለመቀነስ ይረዳሉ። ለተፈጠረ ብስጭትም ለሰዎች አማራጭ አካላዊ መወጫ በመስጠት የጥቃት ክስተቶችን መቀነስ ይስችላሉ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ጠቀሜታዎች አሉት። አካላዊ ጤንነት እና ጥንካሬ ሰዎች ስለ ሰውነታቸው ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው፣ በራስ መተማመን፣ ራስን መግዛት፣ የሰውነት ግንዛቤን እና ለራስ ክፍ ያለ ግምት እንዲሰጡ ያደርጋቸዋል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በአንድ ሰው ስሜት ላይ አዎንታዊ ተጽእኖ እንዳለውም ታይቷል። ከሌሎች ጋር በአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሳተፍ ማህበራዊ መስተጋብርን ያሳድጋል። የቡድን ስፖርቶች በተለይም ከሌሎች ጋር ግንኙነትን እና ትብብርን ያበረታታሉ እናም በቡድን አባላት መካከል መተማመን፣ መከባበርን እና መግባባትን ለማጎልበት ይረዳሉ። የቡድን አባል መሆንም የአንድን ሰው ማህበራዊ ማንነት እና የአባልነት ስሜት ይጨምራል። አብዛኛዎቹ ስፖርቶች እንደ ተግሣጽ፣ ትኩረት፣ ችግር መፍታት እና ፈጠራን የመሳሰሉ የግንዛቤ ክህሎቶችን ለማዳበር ይረዳሉ። የትኛውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመምረጥ፣ ለማሳደግና እና ለመደገፍ የተገኝዎቹን ህዝብ በማማከር እና በግልም ሆነ በቡድን ምን እንደሚሰማቸው በማጣራት መከናወን አለበት።

ለልጆች የሚሆኑ ተግባራት

በአስቸኳይ እና በችግር ጊዜ ልጆች ከአዋቂዎች ይልቅ ሌሎች ፍላጎቶች አሏቸው። ድንገተኛ እና የቀውስ ክስተቶች የልጆችን ደህንነት ብቻ ሳይሆን ችላ እንዲባሉ፣ የብዝበዛ እና ሌሎች የጉዳት ዓይነቶችን ይጨምራሉ። አካላዊ፣ ስሜታዊ እና ማህበራዊ እድገታቸው ለሌሎች እንክብካቤ እና ጥበቃ ጥገኛ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። ልጆች በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት እንደሚቋቋሙ እና ምን ያህል ጠንካራ የመሆናቸው ነገር በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ የተመሰረተ ነው። ይህም በቤተሰባቸው እና በኑሮ ሁኔታቸው፣ በህብረተሰቡ ውስጥ ያላቸውን የባለቤትነት ስሜት እና ተቀባይነት፣ እንዲሁም ጾታ እና እድሜን ይጨምራል።

ለልጆች የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ እንቅስቃሴዎችን ለማቀድ ሲፈልጉ እነዚህ ሁሉ ግምት ውስጥ መግባት አለባቸው። ተግባራት ከጨዋታ፣ ስፖርት፣ ቲያትር፣ ወርክሾፖች፣ የቤት ስራ እርዳታ፣ እስከ ወላጆችን እና ተንከባካቢዎችን መርዳት፣ ትምህርት ቤቶችን መደገፍ፣ ወዘተ ሊለያዩ ይችላሉ። ከልጆች ጋር የሚደረጉ የስነ-ልቦና እንቅስቃሴዎች የእላት ተእላት እንቅስቃሴዎቻቸውን እንዲቀጥሉ እና የመቋቋም አቅማቸውን እንዲያጠናክሩ ያግዛቸዋል። ይህም ከአስቸጋሪ ተዋክሮዎች የረጅም ጊዜ አሉታዊ ውጤቶችን ለመከላከል ይረዳል። ምንም እንኳን በልጆች መርሃ-ግብሮች ውስጥ ዋናው ኢላማ ልጆቹ ራሳቸው ቢሆኑም፣ ብዙ መርሃ-ግብሮች ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች እና በልጆች ሕይወት እና ደህንነት ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ሌሎች የማህበረሰብ አባላት ያማከሉ እንቅስቃሴዎችን ያካትታሉ። ከችግር ጊዜ በኋላ የተለመዱ ስራዎች እና የዕለት ተዕለት ተግባራት ሊጠፉ ስለሚችሉ መዋቅር መገንባት እና የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ማቋቋም አስፈላጊ ይሆናል።

ከልጆች ጋር የሚሰራ በማጎበረሰብ ላይ የተመሰረተ ስራ የልጆችን የደህንነት ስሜት፣ የጤና ጉዳዮችን እና ደህንነታቸውን ለማሻሻል ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። በማጎበረሰብ ሕይወት ውስጥ ያላቸውን ተሳትፎ ያበረታታል እና የጋራ ክህሎቶችን ያዳብራል።

ህጻናት ልክ እንደ አዋቂዎች የእለት ተእለት ህይወታቸውን ተፅእኖ በማድረግ እና በመለወጥ ንቁ ናቸው እና ተንከባካቢዎች ብዙውን ጊዜ ልጆቻቸው ደስተኛ እና ደህና ከሆኑ ጥሩ ስሜት ይሰማቸዋል። ከቀውስ በኋላ ደህንነትን እና መተማመንን ወደነበረበት ለመመለስ የትምህርት ቤት እና ቅድመ ትምህርት ቤት ቅንጅቶች ትልቅ ሚና ይጫወታሉ። ብዙውን ጊዜ ልጆች ስሜታቸውን በቃላት መግለጽ ከአዋቂዎች የበለጠ ይከብዳቸዋል። እንደ የአሻንጉሊት ቲያትሮች እና ጫዋታዎች ያሉ ተግባራት ልጆች ሀሳባቸውን እና ስሜታቸውን በቃላት በቀላሉ እንዲገልጹ ያስችላቸዋል።

የተዋቀሩ አካላዊ እና የፈጠራ እንቅስቃሴዎች ልጆችን ሊረዳቸው ይችላል፡-

- በችግር ጊዜ ወይም ከችግር በኋላ መደበኛ እና መደበኛ እንቅስቃሴዎችን እንዲቀጥሉ
- ያነሰ ውጥረት እንዲኖራቸው
- በአካል እና በስሜታዊ ጠንካራ እና ጤናማ እንዲሆኑ
- ተጨዋች እና ደስተኛ እንዲሆኑ
- ስለራሳቸው ጥሩ ስሜት እና በራሳቸው ችሎታ መተማመን እንዲችሉ
- ጥሩ እና አስተማማኝ ምርጫዎችን ያደርጋሉ
- የበለጠ ተግባቢ ይሆናሉ
- ሌሎችን እንዲያምኑ እና ስሜታቸውን ለመጋራት ምችት ይሰማቸዋል
- ከሌሎች እኩዮች እና ጎልማሶች እርዳታ ይጠይቃሉ
- የዕለት ተዕለት ተግዳሮቶችን በተሻለ ሁኔታ መቋቋም ይችላሉ
- ችግሮችን በሰላም መፍታት ይችላሉ

የስነ-ልቦና ትምህርት

የስነልቦና ትምህርት ለአስቸጋሪ ሁኔታዎች የተለመዱ ምላሾችን ለማብራራት እንዲሁም የመቋቋሚያ ዘዴዎችን፣ ክህሎቶችን እና ሀብቶችን ለማመልከት ይጠቅማል። ሰዎች ስለራሳቸው ብዙ በተረዱ ቁጥር የሚያጋጥሟቸውን ችግሮች የመፍታት ዕድላቸው ይጨምራል።

የስነ-ልቦና ትምህርት ለተጎዱት ህዝቦች እንዲሁም ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ለተለመዱ ክስተቶች የሚሰጥ ምላሽን ለማስተማር የሚረዳ ቁልፍ ተግባር ነው። እንዲሁም ሰዎች የስነ ልቦና-ማጎበራዊ ችግር በሚያጋጥማቸው እና በስነ-ልቦና ህመም በማይሰቃዩበት ሁኔታ ውስጥ እንዴት ድጋፍ መስጠት እንደሚችሉ ይጠቁማል። የስነ-ልቦና ትምህርት ለተጎዱ ሰዎች እና ቡድኖች መረጃን መስጠትን እንዲሁም የጭንቀት ሁኔታን ፣ ከድህረ አደጋ ሰቀቀን በኋላ እና ሌሎች ምላሾችን እና ምን መደረግ እንዳለበት መወያየትን ያካትታል ። ሰዎች ልምድ እና እውቀት እንዲካፈሉ በማበረታታት፣ ተግዳሮቶችን እንዲቋቋሙ እና ለራሳቸው እና ለሚወዷቸው ሰዎች የተሻለ እንክብካቤ እንዲያደርጉ ያስችላቸዋል። ለጭንቀት ሁኔታዎች ከመጋለጥ በፊት ወይም ከተጋለጡ በኋላ የስነልቦና ትምህርት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። የተለመዱ የስነልቦና ትምህርት ተግባራት የመረጃ እና ትምህርታዊ ቁሳቁሶችን ማዘጋጀት እና ማሰራጨት፣ የህዝብ ግንዛቤ ዘመቻዎች፣ ንግግሮች፣ የውይይት መድረኮች፣ ከጥያቄ እና መልስ ክፍለ ጊዜዎች ጋር የታቀዱ ንግግሮች እና የሰራተኞች

እና የበጎ ፈቃደኞች ስልጠናዎች ያካትታሉ። እንደ መደበኛ መርሃ-ግብሮች አካል ሊታቀዱ ይችላሉ ነገር ግን እንደ የድጋፍ ቡድኖች ወይም የታካሚ ቡድኖች ባሉ መደበኛ ባልሆኑ እና ያልተዋቀሩ ዝግጅቶችም ሊከናወኑ ይችላሉ።

የእግር ጉዞ ለጤንነት

ይህ ተግባር በድንገተኛ ሁኔታ/አደጋ ጊዜ ምላሽ አጥፊነት ውስጥ ስለ አንድ ህዝብ ጤንነት ግንዛቤን ለመጨመር ያለመ ነው። ፍላጎትን የመለየት አላማ ሲኖረው አቅመ ደካማ እና በጣም የተጨነቁ ሰዎችን እንዴት መለየት፣ መደገፍ እና ጥበቃ ማድረግ እንደሚቻል አቅጣጫ ይሰጣል። የእግር ጉዞ ለጤንነት ለአብዛኛዎቹ የአደጋ ጊዜ ሁኔታዎች ከትንንሽ እና ትልልቅ የሰዎች ቡድን ጋር ለመጀመሪያ ግምገማ እና ምላሽ እና/ወይም መደበኛ ክትትል ለማድረግ ሊደረግ ይችላል። የእግር ጉዞ ለጤንነት በጣም የተጨነቁ እና ተጋላጭ ለሆኑ ህዝቦች ጥበቃን እና የስነ-ልቦና ድጋፍን ለማሻሻል ያለመ መደበኛ ያልሆነ የስነልቦናዊ ማህበራዊ እንቅስቃሴ ነው። የእግር ጉዞው የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ምላሽ ሰጪዎችን በእግር በመሄድ፣ የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ፍላጎት ልዩ ለማካሄድ እና የተጋላጭ ህዝቦችን የጭንቀት ምልክቶች እና የጥበቃ ፍላጎቶችን መለየትን ያካትታል። የእግር ጉዞ ለጤንነት ዓላማው፡-

ተደራሽነትን መጨመር

በሕዝብ ላይ ቀጥተኛ ግንኙነትን መስጠት የቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃን ተደራሽነት ያሻሽላል። መዳረሻ የሁለት አቅጣጫ መንገድ ነው። በዚህም ተደራሽነትን ማሻሻል ማለት የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ድጋፍ የሚሰጡ በጎ ፈቃደኞች በጣም የተቸገሩትን ህዝቦች ማግኘት ያስችላል በተጨማሪም በጣም ተጋላጭ የሆኑ ህዝቦች በጎ ፈቃደኞች እና የድጋፍ አገልግሎቶችን ያገኛሉ።

ጭንቀትን መቀነስ እና ጽናትን ማጠናከር

የአጭር ጊዜ የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ተግባራት እና የድጋፍ እርዳታን እንደ የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ እና መረጃዎችን ማሰራጨት በድንገተኛ ሁኔታዎች ውስጥ ያለውን አሳሳቢ ጭንቀት/ድንጋጤ በእጅጉ ይቀንሳል እና ሰዎች የሚያጋጥሟቸውን ችግሮች እንዲቋቋሙ ያስችላቸዋል።

ጥበቃን ማሻሻል

መተማመንን መመስረት እና ጥበቃ እና ድጋፍ ሰጪ አካባቢን መፍጠር በተለይ እንደ የቤት ውስጥ ጥቃት እና ህገወጥ የሰዎች ዝውውር ያሉ ብዙ ሰዎች በፍርሃት ወይም በስሜት እና በማህበራዊ መገለል እርዳታ የማይፈልጉባቸውን የጥበቃ ጉዳዮችን በማግኘት ረገድ ጠቃሚ ነው። ግንኙነትን ማሳደግ የድጋፍ እርዳታ እና/ወይም ጥበቃ ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች ውጤታማ እርዳታ ለመስጠት አስፈላጊ የሆነውን መተማመን ሊያዳብር ይችላል።

የእግር ጉዞ ለጤንነት ወቅት ሊሰጡ ከሚችሉት አንዳንድ ድጋፎች የሰዎችን መሰረታዊ ፍላጎቶች የሚያሟላ ተግባራዊ እርዳታ አንዱ ነው። ይህም የተለያዩ ምላሾችን ሊያካትት ይችላል እና በእያንዳንዱ ሰው ፍላጎቶች፣ የጊዜ ገደብ እና ለስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ምላሽ ሰጪ አገልግሎቶች እና ረፈራል ስርዓቶች ባሉ አቅሞች ላይ ሊመሰረት ይችላል። የሚከተሉት ነጥቦች ለደህንነት የእግር ጉዞ በጣም አስፈላጊ የሆኑትን ተጋላጭ እና በጣም የተጨነቁ ህዝቦችን ፍላጎቶች ሊፈታ የሚችል

ተግባራዊ ድጋፍ ሰጪ እርዳታን ያሳያሉ። የማዳረስ ተልእኮ የእግር ጉዞ ፡- ጥበቃን እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍን በአገልግሎት በማዳረስ ተልእኮ ማሻሻል (*The Outreach Walk: Improving protection and psychosocial support through outreach*)። ተጨማሪ መረጃ በ pscentre.org ላይ ይመልከቱ።

የመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ

ተጨማሪ የድጋፍ አገልግሎቶችን ከመስጠት በፊት በከፍተኛ ሁኔታ የተጨነቁ ግለሰቦችን እና አቅመ ደካሞችን በመጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ አቅርቦት መደገፍ እና ማረጋገጥ። መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ደህንነትን እየደገፍን ፍላጎቶችን ለመገምገም ውጤታማ መንገድ ነው። አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ በተለይም ለጭንቀት በመተንፈስ የመረጋገጥ ዘዴዎችን ያካትቱ።

መሰረታዊ ፍላጎቶች

በድንገተኛ ሁኔታ ውስጥ ጭንቀት የሚያጋጥሟቸው ሰዎች እራሳቸውን ወይም ሌሎችን መንከባከብ አይችሉም። ሰዎች መሰረታዊ ፍላጎቶቻቸውን እንዲያሟሉ መርዳት እና እንዲቀመጡ፣ ውኃ እንዲጠጡ፣ ምግብ እንዲበሉ እና ትንሽ እንዲያርፉ ያሳስቧቸው። ለድንገተኛ ምላሽ እና ራስን ለመንከባከብ ሰለተለመዱ የጭንቀት ምላሾች የስነልቦና ትምህርት ያስተምሩ።

የቤተሰብ ግንኙነቶችን ወደነበሩበት በመመለስ ላይ (RFL)

የተለዩ የቤተሰብ አባላትን ይደግፉ እና የስልክ፣ የሲም ካርድ መዳረሻን ይስጡ ወይም ቤተሰቦችን ከሚያገናኙ (RFL) አገልግሎቶች ጋር ያገናኙ።

አስተማማኝ ቦታዎች

ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታዎችን በማቋቋም በተለይም ለሴቶች እና ለህፃናት ድጋፍ ሰጪ እና ተከላካይ አካባቢዎችን ለህዝቡ ያዘጋጁ።

ለአዕምሮ ጤና፣ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ተሟጋችነት እና የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች

ተሟጋችነት በአእምሮ ጤና እና በስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ጉዳዮች ላይ ግንዛቤን ለማሳደግ ግፊት ማድረግ ነው። ይህ በብዙ መንገዶች እና በብዙ ደረጃዎች ሊከናወን ይችላል ለምሳሌ ለሥነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ እና ለአእምሮ ጤና አገራዊ ፖሊሲዎች የፖለቲካ ግፊት ማድረግ ሊሆን ይችላል። ለሁሉም ቡድኖች ትርጉም ያለው አገልግሎት እንዲያገኙ እና ለሌሎች ሴክተሮች የስነ-ልቦና ድጋፍን በስራቸው ውስጥ ማካተት አስፈላጊ መሆኑን ግንዛቤ ለማስጨበጥ የጥብቅና ስራ መሰራት አለበት።

በአጸምሮ ጤና እና በስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ላይ ያሉ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ሰዎችን ወደ ያልተለመዱ ክስተቶች መቀበል እንዲችሉ ለማድረግ፣ መገለልን እና መድልዎ ለመቀነስ እና የሰዎችን ፍላጎቶች እና መብቶች ግንዛቤ ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ ናቸው።

የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራት ምሳሌዎች፡-

- እንደ የአለም የአጸምሮ ጤና ቀን፣ አለም አቀፍ የህጻናት ቀን እና አለም አቀፍ የአካል ጉዳተኞች ቀን ባሉ የተወሰኑ ቀናት የሚደረጉ ዘመቻዎች
- ትምህርታዊ እና መረጃ ሰጭ ቁሳቁሶችን እንደ ራዲዮ፣ ፖስተሮች፣ የታሪክ ሰሌዳዎች፣ ከልጆች ጋር የተዘጋጁ ካርቱኖች፣ ዘፈኖች፣ ምግብ ያልሆኑ እቃዎች ጋር የሚሰራጩ በራሪ ወረቀቶች
- ፀረ-መድልዎ እና ፀረ-መገለል የግንዛቤ ማስጨበጫ፣ ስለ አጸምሮ ጤና እና ስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ችግሮች ከሰዎች እይታ አንጻር እና ማኅበረሰቡ በዚህ ችግር ለሚሰቃዩ እንደ በሐዘን፣ በጭንቀት ወይም በድባቄ ለሚሰቃዩ ሰዎች ካለው አመለካከት አንጻር መስጠት
- እነዚህ ችግሮች ያሉባቸውን ሰዎች በመገለል ምክንያት ማድረግ የማይችሉትን አገልግሎት እና ድጋፍ እንዲያገኙ መደገፍ

አገልግሎት ፈላጊዎችን ወደ ሌላ የአገልግሎት መስጫ ቦታ ማስተላለፍ(ሪፈራል)

ወደ ሌሎች ባለሙያዎች ወይም አገልግሎቶች ሪፈር የሚደረገው በጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ተጨማሪ እርዳታ እንደሚያስፈልገው ወይም የመቋቋሚያ እና የስነልቦና የመጀመሪያ እርዳታ ይልቅ ሌላ እርዳታ እንደሚያስፈልገው ግምገማ ሲደረግ ነው።

ሪፈራል ማድረግ የ"ማገናኘት" ድርጊት መርህ አካል ነው። ሪፈራል ለተለያዩ አገልግሎቶች ሊደረግ ይችላል ለምሳሌ፡-

- የጤና አገልግሎቶች
- ስነ-ልቦናዊ ማኅበራዊ እንቅስቃሴዎች
- የጥበቃ አገልግሎቶች
- የህግ ምክር
- የቁሳቁስ ወይም የገንዘብ ድጋፍ
- የአካል ማገገሚያ አገልግሎቶች
- የማኅበረሰብ ማእከላት
- የማኅበራዊ አገልግሎት ኤጀንሲ
- የሃይማኖት ተቋማት

የባለሙያ እርዳታ ሪፈራል

ከተቻለ የትኞቹ ሪፈራሎች ቀድመው መደረግ እንዳለባቸው እና ቀጥሎም የቱ መደረግ እንዳለባቸው በችግር ውስጥ ካለው ሰው ጋር አብሮ መስራት ጥሩ ነው። አንድ ሰው አካላዊ ጉዳት ተጎድቶ ከሆነ፣ የሕክምና እርዳታ ሪፈራል ሁልጊዜ የመጀመሪያ እርምጃ ነው።

ሪፈረ የሚደረገው መቼ ነው?

ልዩ አገልግሎቶችን ለማግኘት መቼ ሪፈረ መደረግ እንዳለበት ለማወቅ እና ለእርዳታ የት መደወል እንዳለበት ለማወቅ መስጠት ስለሚችሉት እገዛ ውስንነት በግልጽ ማወቅ አስፈላጊ ነው። አንድ ሰው ውስብስብ በሆኑ ምላሾች ከተጎዳ ሪፈራል ለማድረግ መታሰብ አለበት።

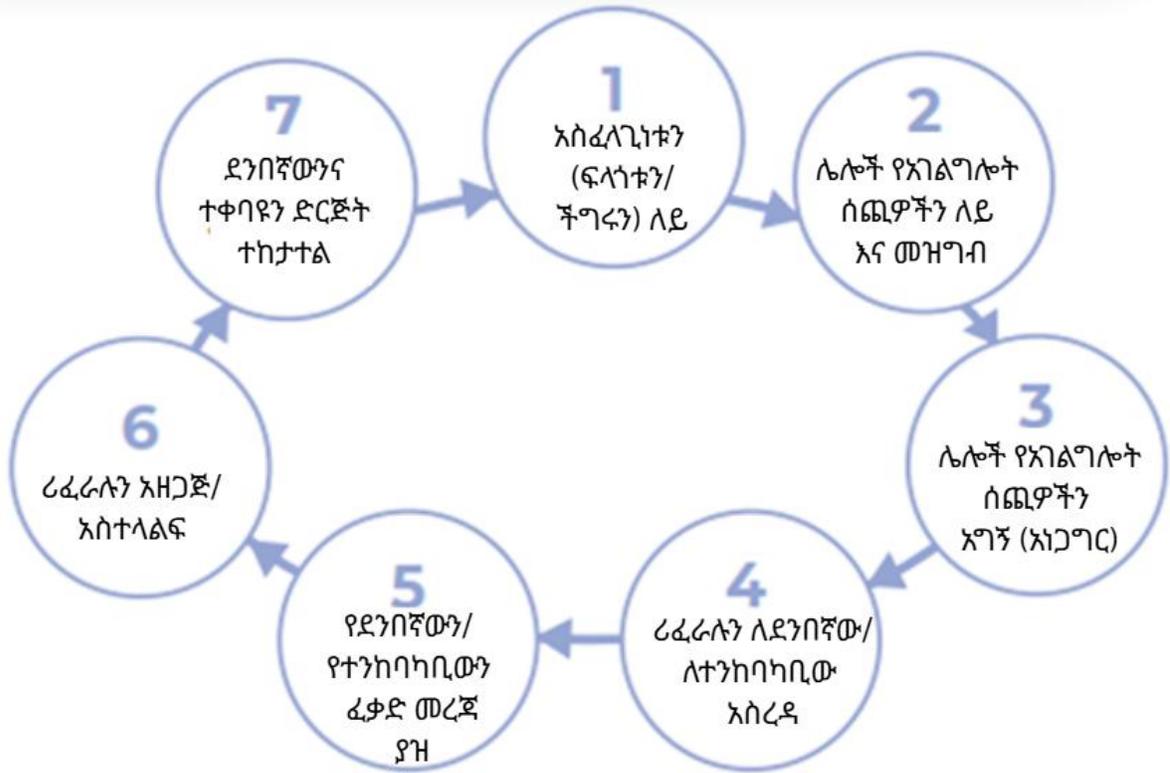
ሪፈራል በተጨማሪ ግምት ውስጥ መግባት ያለበት አንድ ሰው፡-

- ላለፈው ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ መተኛት ካልቻለ እና ግራ መጋባት እና ከፍተኛ መረበሽ ካለው።
- በጣም በመጨነቁ በመደበኛነት መስራት እና ራሳቸው መንከባከብ ካልቻለ ለምሳሌ ምግብ እና መታጠቢያዎች ቢኖሩም ምግብ አለመብላት ወይም ንጽህናን አለመጠበቅ
- ባህርይዎቸው መቆጣጠር አለመቻል እና ወጣ ያለ ወይም አጥፊ የሆነ ባህርይ ማሳየት
- በራሳቸው ወይም በሌሎች ላይ ጉዳት ማድረስ
- ከመጠን በላይ እና ከመደበኛ ውጭ የሆነ አደንዛዥ ዕፅ ወይም አልኮል መጠቀም
- በጊዜ ሂደት በድህረ-አደጋ ሰቀቀን (PTSD)፣ ድብርት ወይም ከፍተኛ ሐዘን ውስብስብ ምላሾች እየተሰቃዩ መሆኑን የሚያሳዩ የማያቋርጡ ምልክቶችን ያሳያል።

እንዴት ማመልከት ይቻላል?

መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ በሚሰጥበት ጊዜ እንዴት ሪፈረ እንደሚደረግ ማወቅ አስፈላጊ ነው። ሪፈራል የማድረግ መርሆዎች አለም አቀፋዊ ናቸው። ሪፈራል ማለት በጭንቀት ውስጥ ያለን ሰው ከሆነ ሰው ወይም ከሆነ ቦታ ከሚያስፈልገው እርዳታ ጋር ማገናኘት ነው፣ ወይ በቀጥታ ከሌላ አገልግሎት ጋር በማገናኘት ወይም የተጎዳውን ሰው(ዎች) አድራሻ ዝርዝሮችን መስጠት ያስፈልጋል።

በሪፈራል ውስጥ አንዳንድ በጣም ከተለመዱት ደረጃዎች መካከል የሚከተሉት ይገኙባቸዋል።



ሪፈረሱ ሲያደርጉ ያስታውሱ:-

- ሁልጊዜ በጭንቀት ውስጥ ላለ ሰው ሚስጥራዊነት እና ደህንነት ቅድሚያ ይስጡ
- አስፈላጊ ከሆነ የተለያዩ አማራጮች ምን እንደሆኑ ለግለሰቡ ያሳውቁ እና ሰውዬው ስለቀጣዩ መንገድ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲሰጥ እርዱት
- ከመቀጠልዎ በፊት በዕቅዱ ላይ በመረጃ የተደገፈ ውሳኔያቸውን ያግኙ
- የሪፈራል አገልግሎቱን ሂደቶች እና መስፈርቶች ይከተሉ። እነዚህ ሂደቶች በአብዛኛው ጊዜ ከአለቃ ወይም ተቆጣጣሪ ጋር መመካከር እና ማጽደቅን ያካትታሉ።

ለማን ሪፈረስ ይደረግ

ሊጠቀሱ የሚችሉ የአገልግሎቶች ምሳሌዎች የመሠረታዊ ፍላጎቶች አቅርቦት፣ የሕክምና ዕርዳታ፣ ማኅበራዊ ድጋፍ፣ የቤተሰብ ፍላጎት፣ የገንዘብ ድጋፍ ወይም የሕግ ምክር እና የመጨረሻው ግን የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ናቸው። የሪፈራል አሠራሮች እንደ አገልግሎቶች እና እንደየአካባቢው የሪፈራል እርምጃዎች በእያንዳንዱ አውድ ይለያያሉ። የሪፈራል ስርዓቶች በእያንዳንዱ ሀገር እና ማኅበረሰብ ውስጥ የተለያዩ ናቸው። በእርስዎ አውድ ውስጥ ስላሉ አገልግሎቶች ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት ተቆጣጣሪዎችን ማነጋገር አስፈላጊ ነው።

ማሰላሰል
 የበጎ ፈቃደኞችን ሥራ አስኪያጅን ያነጋግሩ እና ምን ዓይነት የሪፈራል ሂደቶች እንዳሉ እና እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ይወያዩ። በሚኖሩበት ወይም በሚሰሩበት አካባቢ ሊደውሉ ወይም ሊያገኙ የሚችሉአቸውን ቦታዎች ምሳሌዎችን ያስቡ።

የበጎ ፈቃደኞች የራስ እንክብካቤ

በታላቋነት መርዳት የራስን ጤንነት እና ደህንነት መንከባከብንም ይጨምራል። በጎ ፈቃደኞች በችግር ጊዜ በራሳቸው ጭንቀት ወይም ሌሎችን በመደገፍ ሂደት ሊጎዱ ይችላሉ። ሌሎችን በተሻለ ሁኔታ መንከባከብ እንዲችሉ በጎ ፈቃደኞች ራሳቸውን በሚገባ መንከባከብ አለባቸው። በቡድን ውስጥ ሲሰሩ የሌሎችን ደህንነት ማወቅም አስፈላጊ ነው።

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍን መስጠት በአካልም ሆነ በስሜት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። በጭንቀት ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር መገናኘት ቀላል አይደለም እና ይህ እርዳታ አቅራቢው በቂ ማድረግ እንደማይችል ከተሰማው የጥፋተኝነት ስሜት እና ብስጭት ያስከትላል። መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ልክ እንደ አካላዊ የመጀመሪያ እርዳታ ገደቦች አሉት። አፋጣኝ አስጨናቂ እና ለሕይወት አስጊ የሆኑ ምላሾችን ሊቀንስ የሚችል እርዳታ ነው። ነገር ግን መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ በራሱ ሁሉንም የሰውን ተግዳሮቶች ለመፍታት ወይም ማስተካከል አይችልም። ለዚህ ነው ከሌሎች የእርዳታ ምንጮች ጋር ማገናኘት በጣም አስፈላጊ መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ክህሎት የሆነው።

መጀመሪያ ደረጃ የሥነ-ልቦና እርዳታ ሰጪዎች መጨናነቅ ከጀመሩ ወይም ሌሎችን የመርዳት ስራ በነሱ ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ማሳደር ከጀመረ የሚያናግራቸው የቡድን መሪ እንዲኖራቸው አስፈላጊ ነው። የጭንቀት ምልክቶችን ማወቅ እና ስለራስ እንክብካቤ ንቁ መሆን ጤናን ለመጠበቅ ሁለት አስፈላጊ መንገዶች ናቸው።

ራስን መንከባከብ

በአስጨናቂ ሁኔታዎች ውስጥ ሲሰሩ ብዙ ጥሩ ራስ የመንከባከብ ስልቶች አሉ። አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች ተሰጥተዋል።

ከሌሎች ጋር ይገናኙ

ስለ ተሞክሮዎች እና ስሜቶች ለሌሎች ማውራት ስሜትን ለማውጣት እና ተግዳሮቶችን በተመለከተ የሌላውን አመለካከት ለማግኘት በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም የሌሎች ሰዎችን ታሪኮች ማዳመጥ እና ተመሳሳይ ፈተናዎችን እንዴት ንደተቋቋሙ መስማት ጠቃሚ ነው። ጠቃሚ ግንዛቤዎችን ሊጋሩ ይችላሉ።

የጭንቀት ደረጃዎን ይቆጣጠሩ

በሁኔታው ወይም በተግባሮችዎ ከመጠን በላይ መጨነቅ ከተሰማዎት በተለመዱ ተግባራት ብቻ ላይ ያተኩሩ። ለተግባሮችዎ ቅደም ተከተል ለመስጠት የቡድን መሪውን ድጋፍ ይጠይቁ። የእራስዎን የጭንቀት ምልክቶች ይረዱ እና የራስ እንክብካቤ ስልቶችን ለመጀመር እርስዎን ለማንቃት ይጠቀሙባቸው።

እራስዎን ይጠብቁ

የእራስዎን አካል እና አእምሮ ይንከባከቡ። ውጥረትን ለማስታገስ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ ጤናማ ምግቦችን ይመገቡ እና መደበኛ የምግብ ጊዜን ይጠብቁ። የአልኮል እና የትምባሆ አጠቃቀምን ይቀንሱ። በቂ ዕረፍት ያግኙ እንዲሁም ይተኙ። የእንቅልፍ ችግር ካለብዎ ወይም ጭንቀት ከተሰማዎት በተለይ ከመተኛቱ በፊት ካፌይን ያስወግዱ። ለመዝናናት እና በደንብ ለመተኛት ከPS ሴንተር ደህንነት መመሪያ መልመጃዎችን ይጠቀሙ።

ዘና፣ ፈታ ይበሉ

እንደ ማሰላሰል ወይም የጋ፣ ስፖርት፣ ምግብ ማብሰል፣ አትክልት መንከባከብ፣ ማንበብ፣ መሳል፣ መቀባት፣ መጻፍ፣ ሙዚቃ በማዳመጥ፣ ከጓደኞች ጋር ጊዜ ማሳለፍ እና መዝናናት ባሉ እንቅስቃሴዎች ሆን በለው ዘና ለማለት ይሞክሩ።

መረዳትዎን ይፈትሹ

- አንዳንድ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ቁልፍ ተግባራትን ይዘርዝሩ።
- ማህበረሰብን መሰረት ያደረገ ስራ በሚደረግበት ወቅት ሶስት አስፈላጊ ጉዳዮችን ይዘርዝሩ።
- ሪፈራል ለማድረግ ያሉ ደረጃዎች ምንድን ናቸው?
- ራስን የመንከባከብ ስልቶች ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ?

በደህንነት መመሪያ፣ ንቃትን ለመቀነስ፣ ጉልበትን ለመሙላትና ውስጣዊ የመቋቋም አቅምን ለመገንባት በአእምሮ ጤናዎ ላይ ማሻሻያ የሚያደርጉ ተጨማሪ ልምዶች አሉ

አለኝ፣ አለሁ፣ እችላለሁ፣ እና አደርገዋለሁ

ከጊዜ ወደ ጊዜ, ባለ አቅም ላይ ማሰላሰል ጠቃሚ ነው። ይህንን ለማድረግ ማሰብና እና ስለ ጽናትዎ ማስታወስ ነው። ይህ ልምምድ የአእምሮ ማነቃቂያ እና በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ውስጥ ምን እንደሚያነሳሳዎት ለማስታወስ ለሚጠቀሙ ሰዎች ነው። ለልምምዱ ወረቀት እና ብዕር ያስፈልግዎታል።

- በመጀመሪያ መዳፍዎን እና ጣቶችዎን በስፋት ይክፈቱ።
- እጅዎን በወረቀት ላይ ያስቀምጡ እና በእጅዎ ዙሪያ ይሰሉ።
- በአንድ ጣት ላይ 'አለኝ' በሎ መጻፍ እና ስሞችን፣ ሰዎችን፣ ምስሎችን፣ በታዎችን፣ እንስሳትን ለድጋፍ የምትተማመኑባቸውን ዘርዝሩ።
- 'አለሁ' በሌላ ጣት ላይ ጻፍ እና የምትኮራበትን ነገር ጻፍ።
- 'እችላለሁ'ን በሌላ ጣት ይጻፉ እና እርስዎ ያዳበሩትን ክህሎቶች፣ ችሎታዎች እና የሚሰተፉባቸውን እንቅስቃሴዎች ይጻፉ።
- 'አደርገዋለሁ' በሌላ ጣት ጻፍ እና አስቸጋሪ ጊዜ ራስን ለማጽናናት የምታደርጉትን ነገሮች ጻፉ።
- በመጨረሻ ላይ አውራ ጣትን ለራስዎ ይስጡ፣ ግጭ!



አበባ መሳል - መረጋጋት ሲፈልጉ

አንዳንድ ጊዜ ሀሳቦቻችንን እና ስሜቶቻችንን ለማረጋገጥ ለአንድ ደቂቃ ያህል ፍጥነት መቀነስ አለብን። በእርጋታ ጊዜ ትንፋሽ ጥልቅ እና ቀስ ያለ ነው። ስለዚህ በጥልቀት መተንፈስ ለማረጋገጥ እና እራስዎን ለማግኘት ጊዜ ሊሰጥ ይችላል። ይህ የመረጋገጥ ልምምድ ትኩረትዎን ወደ ውስጥ ለመቀየር እና እራስዎን እንዴት ማዳመጥ እንደሚችሉ ለመማር ያለመ ነው።

በወረቀት መካከል እርሳስ ያስቀምጡ። ስምንት ቅጠሎች ያሉት አበባ ይሳሉ። የቅጠሎቹን አንድ መስመር ከመሃል ጀምረው ሲስሉ ወደ ውስጥ ይተንፍሱ እና በቅጠሎቹ ጫፍ ላይ ለአፍታ ያቁሙ። የአበባውን ሌላኛውን ጎን ሲስሉ ወደውጭ ይተንፍሱ ፣ ወደ መሃል ይመለሱ። አበባው ሲጠናቀቅ ምን እንደሚሰማዎት እራስዎን ይጠይቁ። አበባውን መሳል ከጀመሩበት ጊዜ ልዩነት ይሰማዎታል?



በሚወዱት ቀለም ይተንፍሱ

ይህ ህፃናት እና ጎልማሶች ከተጨነቁ ወይም ስጋት ከተሰማቸው እራሳቸውን ለማረጋገጥ የአተነፋፈስ እንቅስቃሴን ከአእምሮ ምስል ጋር የማጣመር ቀለል መንገድ ነው። ይህ ልምምድ ከውስጥ እስትንፋስ ጋር ደስ የሚል ቀለም ያለው አየር የመተንፈስን ምስል ይጠቀማል እና ደስ የማይል ቀለም ያለው አየር ከትንፋሹ ጋር ይወጣል።

- በጥልቀት እስትንፋስ በመውሰድ ይጀምሩ እና ትንፋሽ ሲያስወጡ ረጅም ይሁን። በእያንዳንዱ እስትንፋስ ውስጥ የሳንባው የታችኛው ክፍል እንዲሞሉ እና ባዶ እንዲያደርጉ ይሁን።
- በመቀጠል አንድ ተወዳጅ እና ደስ የሚልን ቀለም ወደውስጥ ሲተነፍሱ አስቡት። የሚወዱትን በሚያምር ቀለም ሳምባዎቹን ይሞሉ እና ደስታን ያግኙ።
- ከዚያም ብዙም የማይወዱትን ቀለም ከትንፋሽ ጋር ያስወጡ። በጣም የማይወዱትን ቀለም ከሰውነት እንደሚወጣ በማሰብ አየሩን አስወጡት።
- እስከፈለጉ ድረስ ይቀጥሉ....

ከስድስት አመት በላይ የሆኑ ህፃናት ይህን ልምምድ መጠቀም ይችላሉ። ህጻኑ ማተኮር እስከሚችል ድረስ ብቻ ይቀጥሉ። በጥቂት ትንፋሾች ብቻ ይጀምሩ።

ለመተኛት ሲሄዱ- አእምሮዎን ዘና ያድርጉ

በጭንቅላቱ ላይ ያለው የጡንቻ መወጠር ከማንኛውም የአስተሳሰብ እንቅስቃሴ ጋር አብሮ ስለሚሄድ የአዕምሮ እንቅስቃሴን ለመቀነስ የጠቅላላውን ጭንቅላት ጡንቻዎች በማዝናናት ላይ ያተኮሩበትን ይህን ልምምድ ይማሩ። ልምምዱ በውጥረት ምክንያት የሚመጣን ራስ ምታት ለማስለቀቅ በጣም ውጤታማ ነው።

- በጭንቅላቱ ላይ ባሉት በእያንዳንዱ የፀጉር ክሮች መካከል፣ ከጭንቅላት ጀርባ እስከ የራስ ቅል ጎኖች ድረስ ያለውን ክፍተት በዓይነ ሕሊናዎ በመመልከት ጡንቻዎችን በጭንቅላቱ ዘውድ ላይ ያዝናኑ።

- ግንባሩ ለስላሳ፣ መጨማደድ ሳይኖር እና በቅንድብ መካከል ያለውን ክፍተት እንዲጨምር አድርገህ አስብ።
- ዓይኖቹ በዐይን መሰኪያዎች ውስጥ ወደኋላ እንዲሰምጡ ያድርጉ።
- ከዓይኖች ዙሪያ እና ከኋላ ያሉትን ጡንቻዎች ዘና ይበሉ።
- ጉንጪን ምንም ስሜት እንዳያሳይ አድርገው ዘና ይበሉ ።
- ከንፈሮች እና ጥርሶች እምብዛም ሳይነካኩ መንጋጋዎቹን ያዝናኑ።
- ምላስ ዘና ብሎ እንደ ጀልባ ተኝቶ የምላስ ጫፍ ጥርሱን እንዲነካ ያድርጉ።
- በጉሮሮ ውስጥ ያለው ክፍተት በአፍንጫ ውስጥ በሚተነፍስበት እና በሚወጣበት ጊዜ ለሚያልፍ አድርጎ ክፍተት እንደሚፈጠር አስቡት።
- በጭንቅላት ውስጥ የታመቀ ስሜት እንዳለ ከተሰማዎት በዝግታ ውኃ ውስጥ እንደ ክኒን እንደሚሟሟ አስቡት።



የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማእከል የስልጠና ቁሳቁሶችን፣ ፖድካስቶችን እና ቪዲዮዎችን በተለያዩ ቋንቋዎች ያዘጋጃል።
Npscentre.org ላይ ይገኛል። ለጋዜጣው ደንበኝነት ይመዝገቡ እና ማእከሉን በ Facebook እና Twitter ላይ ይከታተሉ።



የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን
የስነልቦናዊ-ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል
'ብሌግዳምስቪጅ' 27
DK-2100 ኮፐንሃገን ዴንማርክ

ስልክ: +45 35 25 92 00 ኢሜይል: psychosocial.centre@ifrc.org ድረገጽ: www.pscentre.org

ፌስ ቡክ: facebook.com/IFRCpscentre/ / ትዊተር (X) : [@IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre) ኢንስታግራም: [ifrc psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrcpsychosocialcentre/)



በዴንማርክ ቀይ መስቀል የገንዘብ ድጋፍ የተረጎመ