

ታዲያስ! እንዴት ነህ? እንዴት እንደሚሰማዎት ግድ ይላል



ታዲያስ! እንዴት ነህ?
እንዴት እንደሚሰማዎት
ግድ ይላል

ይህ መመሪያ የተዘጋጀው “በአእምሮ ውስጥ ፍልሰት - የአእምሮ ጤናን እና የስነ-ልቦና ድጋፍን (MHPSS) ተደራሽነትን ማሳደግ የአእምሮ ጤና እውቀትን በማሻሻል፣ የእንክብካቤ ጥራት እና መገለል በማቋረጥ”(MinM) ከአውሮፓ ህብረት በተገኘ የጋራ የገንዘብ ድጋፍ በአውሮፓ ጤና እና ዲጂታል አስፈፃሚ ኤጀንሲ እና በአውሮፓ ጤና እና ዲጂታል አስፈፃሚ ኤጀንሲ (HADEA) የተቋቋመ ነው። ከመንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች (የክሮኤሺያ ሪፐብሊክ መንግሥት) ጋር ለመተባበር።

የታተመው፡

ሜዲሲንስ ዱ ሞንዶ ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België በክሮኤሺያ እና ቤልጂየም በሚገኘው ቢሮዎች፣ TENENET oz...፣ Medicos del Mundo Spain እና Udruga Ludruga።

ደራሲ፡

ድራጋና ክነዚክ፣ በኮንሰርቲየም አጋሮች የፕሮጀክት ቡድኖች የተደገፈ

ምሳሌዎች፡

ጃን ጃፎ. ጃን ጃፎ በዛግሬብ የሚኖር እና የሚሰራ የኩርድ አርቲስት ነው። በሥዕሎች እና በኤግዚኪሽኖች አማካኝነት ቁርጠኝነትን ይገልፃል እና በተለያዩ የኪነጥበብ ቅርጾች ያለማቋረጥ ይሞክራል። የእሱ ስራ ብዙውን ጊዜ የልምድ፣ የባህል እና የፍትህ ጭብጦችን ይዳስሳል። እንዲሁም የባህላዊ ግንኙነቶችን በማስተዋወቅ እና የሰዎችን ግንዛቤ በማሳደግ ፕሮጀክቶች ላይ በንቃት ይሳተፋል።

Nick Seluk- theawkwardyeti.com

ንድፍ፡ ACT Printlab d.o.o, ክሮኤሺያ

ደህንን መመሪያ እንዴት ማንበብ እንደሚቻል?

የያዝከው መመሪያ በስደት ላይ ላሉ ሰዎች የተዘጋጀ ነው። ደህንነትዎን ለመደገፍ እና ስለአእምሮ ጤና ያለዎትን ግንዛቤ ለማሳደግ ያለመ ነው። የስደት ጉዞው እያንዳንዱን ሰው በተለየ መንገድ የሚነኩ ሰፋ ያሉ ልምዶችን እና የተለያዩ ፈተናዎችን ሊያካትት ይችላል። ደህንነትን ለማረጋገጥ እንደ ደህንነት፣ ምግብ፣ መጠለያ፣ ንፅህና ወዘተ የመሳሰሉ መሰረታዊ አገልግሎቶችን ማግኘት አስፈላጊ ነው። ከዚህ አንፃር፣ ደህ መመሪያ ትርጉም ያለው እና ጠቃሚ መረጃ እና ሃሳቦችን ሊያቀርብ ይችላል፣ ነገር ግን አሁን ካለህበት ሁኔታ ጋር ላይስማማ ይችላል። ስለዚህ ለራስህ እና አሁን ባለህ ሁኔታ ላይ ያለ ጫና እና ፍርድ ከሱ የሚጠቅምህን እንድትወስድ እና ያልሆነውን እንድትተው እንመክርሃለን።

ደህ መመሪያ ተለምዷዊ መጽሐፍ አይደለም - በተከታታይ ሊያነቡት ወይም በተወሰነ ቅጽበት የተወሰነ ትኩረት የሚሰጥ ርዕስ ወይም ተዛማጅነት ለማግኘት የይዘቱን ሰንጠረዥ በቀላሉ ይመልከቱ። እያንዳንዱ ክፍል ለብቻው ሊነበብ ይችላል። የመመሪያው ኤሌክትሮኒክ እትም በብዙ ቋንቋዎች በአጋሮቹ ድረ-ገጾች ላይ ይገኛል (Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België በክሮኤሺያ እና ቤልጂየም በሚገኘው ቢሮዎቹ፣ TENENET oz.፣ Medicos del Mundo Spain እና Udruga Ludruga)።

የደዘት ሠንጠረዥ፡

ደህንን መመሪያ እንዴት ማንበብ እንደሚቻል	3
----------------------------------	---

1. ደህንነት እና የአዕምሮ ጤና፡ ስለ ምንድን ነው	5
--	---

2. የግዳጅ ስደት የአእምሮ ጤናን እንዴት ሊጎዳ ይችላል	7
---	---

2.1 የግዳጅ ስደት ተጽእኖ የሚያሳየው እንዴት ነው	8
--	---

3. እነዚህን ተግዳሮቶች እንዴት መቋቋም ይቻላል	11
--------------------------------------	----

3.1 ሌሎችን የረዳቸው ምንድን ነው	14
------------------------------	----

3.2 ለእርስዎ የሚበጀውን እንወቅ	19
-----------------------------	----

4 ሌላ ምን ማድረግ ይችላሉ	20
-------------------------	----

4.1 እርዳኝ፣ ውጥረቱ እየከበደኝ ነው	21
--------------------------------	----

4.2 እርዳኝ, መተንፈስ አልችልም	25
-----------------------------	----

4.3 እርዳኝ, መተኛት አልችልም	26
----------------------------	----

4.4 እርዳኝ፣ ልጄቼን ማሳደግ ወይም ጭንቀታቸውን ለመቋቋም እየታገልኩ ነው	27
--	----

5. ለድጋፍ ማንን ማናገር እችላለሁ	30
------------------------------	----

መደምደሚያ	35
--------------	----

በ ክሮሽያ ውስጥ የድጋፍ አገልግሎቶች	36
-------------------------------	----

በስሎቫክያ ውስጥ የድጋፍ አገልግሎቶች	38
-------------------------------	----

በቤልጂየም ውስጥ የድጋፍ አገልግሎቶች	39
-------------------------------	----

በስፔን ውስጥ የድጋፍ አገልግሎቶች	40
-----------------------------	----

1. ደህንነት እና የአእምሮ ጤና: ስለ ምንድን ነው?

“ሰላም እንዴት ነህ?”...“ሰላም ለአንተ ይሁን”.....እርስ በርስ ለመሳለም የምንጠቀምባቸው የተለመዱ ሀረጎች ናቸው። እነዚህን ሰላምታዎች በልማድ ብንጠቀምም, እንደ ሰው, ጥሩ እና ሰላማዊ ስሜት እንዲሰማቸው በመመኘት ሌሎች እንዴት እንደሚሰማቸው እና እንደሚያደርጉት ፍላጎት እንዳለን ያሳያል።

የምናስብበት፣ የሚሰማን፣ የምንሰራበት እና በሕይወታችን ውስጥ ጭንቀትን የምንቋቋምበት መንገድ፣ ግንኙነቶችን እንዴት እንደምንገነባ፣ ለህብረተሰባችን እንዴት እንደምናበረክት፣ ምርጫ እንደምንሰጥ እና ውሳኔዎች የጤንነታችን አስፈላጊ አካል ነው። የዓለም ጤና ድርጅት ትርጓሜ እንደሚለው ይህ የጤና ክፍል የአእምሮ ጤና ይባላል።

የአእምሮ ጤና ልክ እንደ አካላዊ ጤንነት በጊዜ ሂደት ይለዋወጣል። አንዳንድ ቀናት ጥሩ ስሜት ሊሰማዎት ይችላል; ሌሎች ቀናት ፣ ብዙ አይደሉም። መለኪያ እንጂ ቋሚ ሁኔታ አይደለም። ብዙ ጊዜ፣ እንደ ወቅታዊው ሁኔታ፣ እንደምናገኘው ድጋፍ፣ እና እንደ ውስጣችን ያሉ ሀብቶቻችን፣ ለመሳሌ ጭንቀትን ለመቆጣጠር ባለን አቅም፣ በአስቸጋሪ ጊዜያት ለራሳችን ደግ መሆን እና ተስፋን በመጠበቅ በመካከል እንገኛለን።

ከአካላዊ ሁኔታ ጋር መኖር፣ በተለይም ሁኔታው ሥር የሰደደ ወይም የሚያሠቃይ ከሆነ፣ በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል እና እርስዎ በሚወዷቸው እንቅስቃሴዎች ወይም ልምዶች ላይ የመሳተፍ ችሎታ። ይህ ወደ መገለል ፣ ብስጭት ወይም ሀዘን ያስከትላል።

አእምሮአዊ እና አካላዊ ጤንነት በቅርብ የተሳሰሩ ናቸው - የአዕምሮ ህመም ስሜት ወደ አካላዊ ምልክቶች እንደሚመራው ሁሉ የአካል ህመም ወይም የአካል ጉዳት መኖሩም የአእምሮ ደህንነትን ሊጎዳ ይችላል። በአካል እና በአእምሮ ጤና መካከል ያለውን የጠበቀ ግንኙነት ማወቅ እና ሁለቱንም መንከባከብ ወይም አርዳታ መጠየቅ አስፈላጊ ነው (ለምሳሌ ከጋራዎች/ቤተሰብ ጋር መነጋገር፣ አዳዲስ እንቅስቃሴዎችን ማግኘት፣ እራስህን እንድታርፍ መፍቀድ፣ ትናንሽ ሊደረስባቸው የሚችሉ ግቦችን ማውጣት...)።

በአእምሮህ ደህና ስትሆን፣ ሃሳብህን፣ ስሜትህን እና ባህሪህን የበለጠ ውጤታማ፣ በራስ መተማመን እና በተረጋጋ መንገድ ማስተዳደር ትችላለህ። እና ህይወት ሲከብድ፣ በመጥፋት፣ በፍርሃት፣ በጉዳት፣ ወይም ነገሮች ሲቀየሩ። **ተበሳጭተህ፣ አዝነህ፣ ተጨንቀህ ወይም በአንድ ወቅት ከምትደሰትባቸው ነገሮች ሊቋረጥህ ይችላል።** ሀሳቦችዎ እና ስሜቶችዎ በጣም ከባድ ወይም ከቁጥጥር ውጭ ሊመስሉ ይችላሉ።

ይህ በተወሰነ ጊዜ በሁሉም ሰው ላይ ይከሰታል፣ እና ለአብዛኞቹ ሰዎች፣ እነዚህ ትግሎች ለዘላለም አይቆዩም። በአስቸጋሪ ጊዜዎች ውስጥ እንኳን፣ ምናልባት እራስዎን መንከባከብ፣ የሚወዷቸውን ሰዎች መደገፍ እና ተስፋን መያዝ ይችላሉ። የሚገርመው፣ የበለጠ በራስ የመተማመን ስሜት ከተሰማዎት፣ የበለጠ ውጤታማ በሆነ መንገድ በማሰብ እራስዎን ማግኘት ይችላሉ እና አብዛኛውን ጊዜ ችግሮችን በመፍታት የተሻሉ ይሆናሉ። ቢያንስ እርስዎ የሚቆጣጠሩት።

ነገር ግን ለአንዳንድ ሰዎች የአእምሮ ጤና ፈተናዎች ይቀጥላሉ እና ከባድ ይሆናሉ። በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች ሰዎች የዕለት ተዕለት ተግባራቸውን መጠበቅ እስከማይችሉ ድረስ ለረጅም ጊዜ በጣም ሊበሳጩ ወይም ሊያዝኑ ይችላሉ። እውነተኛውን እና ያልሆነውን ለመለየት እየታገሉ፣ ጠበኛና ተከላካይ ሊሆኑ ይችላሉ። ይህ ደግሞ ከዚህ በፊት ከነበሩበት ሁኔታ የተለየ ነው። የባለሙያ እርዳታ እንደሚያስፈልግ እነዚህ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ። **ልክ እንደ የስኳር በሽታ ወይም የደም ግፊት፣ የአእምሮ ጤና ሁኔታዎች እንክብካቤ እና ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል።** ሕክምና፣ ምክር፣ መድኃኒት፣ ወይም የሁለቱም ጥምረት መከራን ለማስታገስና ሕይወትን ወደ ሚዛኑ ለመመለስ ይረዳል።

2. የግዳጅ ስደት በአእምሮ ጤና ላይ ምን ተጽዕኖ ይኖረዋል?

የግዳጅ ስደት በአእምሮ ጤና እና ደህንነት ላይ ጥልቅ እና ዘላቂ ተጽእኖ ይኖረዋል። ቀደም ሲል አንደምታውቁት ስደት ረጅም እና አስቸጋሪ ጉዞ ሊሆን ይችላል በተለያዩ ጊዜያት ብዙ ፈተናዎች ያሉበት። የሚያጋጥሙት ነገር ሁሉ - ከመውጣትም በፊት፣ በስደት

መንገድም ላይ፣ ወደ አዲስ ሀገር መምጣት እና ለመኖር ሲሞክሩ - እርስዎን እና ስሜትዎን ሊነኩ ይችላሉ። እርግጠኛ ባልሆነ ጊዜ ብዙ ስሜቶችን እና ስጋቶችን ማጋጠሙ ተፈጥሯዊ ነው። በፖሊስ እና በባለሥልጣናት አካባቢ ምቹት ሊሰማዎት ይችላል፣ የተወሰኑ ነገር ሊያዝኑ ወይም ያለፉ ትዝታዎች እርስዎን ሊያዝኑ ይችላሉ። እንደ የት እንደሚተኛ፣ ምን እንደሚበሉ ወይም ልጆቻችሁን እንዴት እንደሚንከባከቡ ያሉ መሠረታዊ ፍላጎቶች መጨነቅ ውጥረቱን ሊጨምር ይችላል።

“የአእምሮ ጤንነት ችግሮቹ ከእርስዎ የሚወሰዱበት ሳይሆን እንዴት እነሱን መቋቋም እንዳለቦት ነው።”

በስፔን ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

ሴት ከሆነች ስለ ደህንነት ተጨማሪ ስጋት ሊኖርህ ይችላል።

የLGBTQIA+ አካል ከሆነች ወይም ብዙውን ጊዜ መድልዎ የሚደርስብህ ቡድን፣ ሌሎች እንዴት እንደሚደድህ ልትጨነቅ ትችላለህ።

ልጆች ብዙውን ጊዜ እነዚህን ጭንቀቶች ይጋራሉ፣ እና በአስቸጋሪ የህይወት ሁኔታዎች ውስጥ እንደዚህ አይነት ስሜቶች የተለመዱ ናቸው።

መድረሻዎ ላይ ከደረሱ በኋላም አዳዲስ ፊተኖዎች ሊፈጠሩ ይችላሉ፡ ከተለየ ቋንቋ ጋር መላመድ፣ የሕክምና ዕርዳታ ማግኘት፣ አስተማማኝ የመኖሪያ ቦታ ማግኘት ወይም ሥራ መፈለግ። እነዚህ ስጋቶች፣ ካለፉት ልምዶች ጋር የተደራረቡ፣ ከባድ ሊሰማቸው ይችላል። **ብቻዎን እንዳልሆኑ ማስታወስ ጠቃሚ ነው፤ ሌሎች ብዙዎች እነዚህን ስሜቶች ይጋራሉ።** ድጋፍ አለ፣ እና ደረጃ በደረጃ እነዚህን ፊተኖዎች ማሰስ ይችላሉ።

2.1 የግዳጅ ስደት ተጽእኖ የሚያሳየው እንዴት ነው?

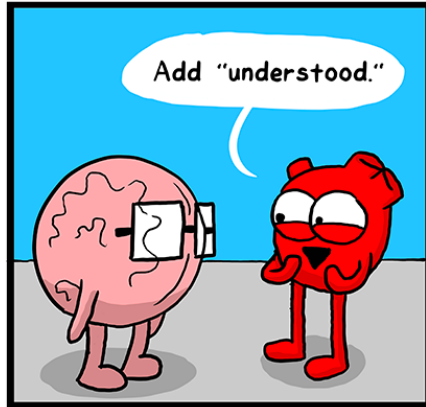
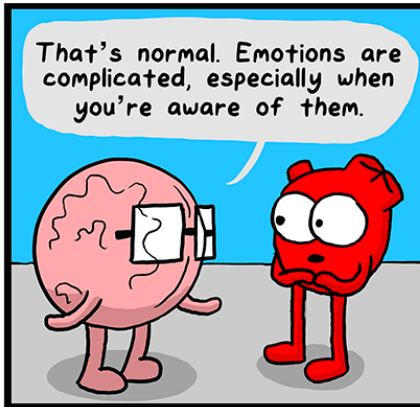
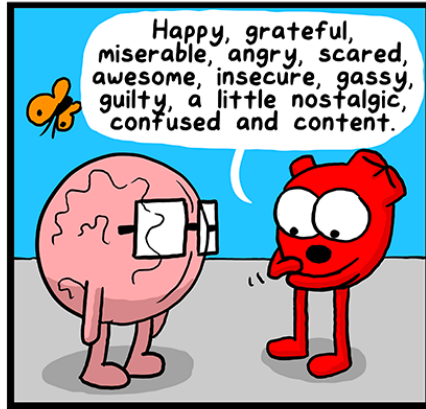
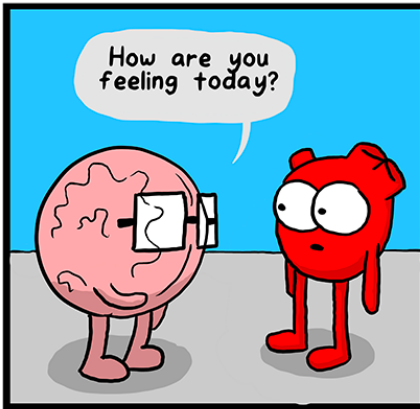
ሁሉም ልምዶችም እርስዎ በሚሰማዎት፣ በሚያስቡበት ወይም በሚያደርጉት ባህሪ ላይ ተጽእኖ ይኖራቸዋል። አሁንም ቢሆን የግዳጅ ስደት አካላዊ እና ስሜታዊ ጫና ሊያስከትል ይችላል።

ስሜቶች	ሀሳቦች	ባህሪ
ብዙ ስሜቶች አሉ፡ ሁለቱም አስደሳች እና ደስ የማይሉ ደስታ፣ ደስታ፣ ደስታ፣ ግን ደግሞ ሀዘን፣ ብቸኝነት፣ ፍርሃት፣ ቁጣ፣ ብስጭት፣ ወዘተ. ምንም የሚሰማህ ጊዜ አለ። ካለፉት ጊዜያት ሊያጋጥሙዎት የሚችሉ ጉዳዮች፣ በአዲስ ሀገር ውስጥ ከመኖርዎ ቀጣይ ፊተኖዎች ጋር ተዳምሮ የማያቋርጥ ጭንቀት፣ ፍርሃት፣ ሀዘን፣ ድንጋጤ፣ ቁጣ እና ግራ መጋባት ሊፈጥር ይችላል።	ሃሳቦች በጭንቅላታችን ውስጥ ያሉን እና ያለፈውን ፣ የአሁኑን እና የወደፊቱን ክስተቶችን የምንተረጉምባቸው መንገዶች ናቸው። የስደት ተግዳሮቶች በሚገጥሙበት ጊዜ ሃሳቦችዎ በጣም አሉታዊ ሆነው ወይም ትኩረታችሁ ላይ ለማተኮር ሲቸግራችሁ ሊያጋጥምዎት ይችላል። ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ላይ ቢሆኑም እንኳ ስለ እርስዎ ደህንነት ወይም ስለ ቤተሰብዎ ደህንነት ያለማቋረጥ ሊጨነቁ ይችላሉ።	ባህሪያት እርስዎ የሚሰሩዎቸው ነገሮች፣ የሚወስዷቸው እርምጃዎች እና ለክስተቶች ምላሽ የሚሰጡበት መንገድ ናቸው። የስደት ጭንቀት እርስዎ በባህሪዎ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። ያለፈውን ጊዜዎን ወይም ያሳለፉትን አስቃቂ ገጠመኞች ከሚያስታውሱ ሁኔታዎች መራቅ ሊጀምሩ ይችላሉ። ለምሳሌ ደህንነት በሚሰማህበት ቤት ውስጥ መቆየትን በመምረጥ መውጣትን ወይም ከጓደኞችህ ጋር መገናኘት ማቆም ትችላለህ።

ስሜቶች	ሀሳቦች	ባህሪ
ስሜቶች የተለመዱ እና አስፈላጊ መሆናቸውን ማወቅ አስፈላጊ ነው። እንደ ኮምፓስ ሆነው ያገለግላሉ፣ ከእርስዎ እሴቶች እና ፍላጎቶች አንጻር ለእርስዎ አስፈላጊ የሆኑትን ያስታውሱዎታል እና እርስዎን ከአደጋ ይጠብቁዎታል።	እነዚህ አሉታዊ አስተሳሰቦች እቅድ ለማውጣት ወይም ነገሮች እንደሚሻሻሉ ለማመን አስቸጋሪ ያደርጉታል። ነገር ግን፣ እነዚህ የአስተሳሰብ ዘይቤዎች ምንም እንኳን ህመም ቢሰማቸውም በጣም አስጨናቂ እና ያልተለመዱ ክስተቶች የተለመዱ እና የተለመዱ ጊዜያዊ ምላሽ መሆናቸውን ማስታወስ አስፈላጊ ነው። በጊዜ እና በትክክለኛው ድጋፍ፣ ሃሳቦችዎ ይበልጥ ግልጽ እየሆኑ እና በፍርሃት እና በአሉታዊነት ቁጥጥር ስር እንደሚሆኑ ማወቅ ይችላሉ።	እንዲሁም ሰውነትዎ እና አእምሮዎ የመደበኛነት ስሜት ለማግኘት ሲታገሉ የመተኛት ወይም የመብላት ችግር ሊኖርብዎት ይችላል። በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ የበለጠ ጠበኛ ሊሆኑ ወይም በቀላሉ ሊደናገጡ ይችላሉ። በተጨማሪም ትንሽ ችግሮች ሲያጋጥሙ በቁጣ ወይም በብስጭት ምላሽ ልትሰጥ ትችላላህ። ምክንያቱም በየጊዜው በሚያጋጥምህ ከፍተኛ የጭንቀት ደረጃ። በጤንነትዎ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ እንደ ከመጠን በላይ አልኮል መጠጣት ወይም አደንዛዥ እጾችን መጠቀም የመሳሰሉ ባህሪያትን በማስተካከል ከቁጥጥር ውጭ የሆኑትን ስሜቶችዎን ለማቃለል መሞከር ይችላሉ።

ስሜቶች፣ አስተሳሰቦች እና ባህሪ ለእያንዳንዱ ሰው የተለያዩ ናቸው፣ እና እያንዳንዱ ሰው የተለየ ስለሆነ ብዙ የግዳጅ ስደት ፈተናዎች ሲያጋጥሙት ምላሽ ለመስጠት ምንም “ትክክለኛ” መንገድ የለም።

ቀውስ ሲያጋጥማችሁ፣ ስሜቶችዎ፣ ሃሳቦችዎ እና ድርጊቶችዎ የበለጠ ኃይለኛ ሊሆኑ ይችላሉ፣ እና ይህ በጊዜ ሂደት ይለዋወጣል፣ በጊዜ ሂደትም እየቀነሰ ይሄዳል። ከጋደኞች፣ ከቤተሰብ፣ ከማህበረሰቡ፣ ... የሚያገኙት ድጋፍ አስቸጋሪ ስሜቶችን እና ሀሳቦችን ለማሸነፍ ይረዳዎታል።



Heart and Brain

@theAwkwardYeti

ምስል 1: እንዴት ነህ ዛሬ?

ምስል 2 : ይህ ኖርማል ነው፣ ስሜቶች የተወሳሰበ ነው በይበልጥ ደግሞ ስታዳምጣቸው

ምስል 3: ደስተኛ፣ አመስጋኝ፣ የተመሰቃቀለ፣ ንዴት፣ ፍርሃት፣ ደህንነት የማይሰማው፣ ጥፋተኝነት፣ ናፍቆት፣ ግራ መጋባት፣ እርካታ።

ምስል 4 : ገባኝ

3. እነዚህን ተግዳሮቶች እንዴት መቋቋም ይቻላል?

ውጥረትን ለመቋቋም የሚያስችል ትክክለኛ መንገድ የለም ምክንያቱም እያንዳንዱ ሰው ልዩ ነው። ስለ ችግሮችዎ ማውራት እንደሚረዳዎት ሊገነዘቡት ይችላሉ፣ ሌሎች ደግሞ ስሜታቸውን ለመግለጽ ጸጥ ያለ ጊዜን ወይም የፈጠራ እንቅስቃሴዎችን ይመርጣሉ። ዋናው ነገር የተለያዩ ዘዴዎችን መመከር እና ለእርስዎ የሚስማማውን ማግኘት ነው። አንዳንድ ጊዜ፣ የህይወት ሁኔታዎች ለውጥ በሚሰማዎት ስሜት ላይ በጎ ተጽእኖ ይኖረዋል።

ፈተናን ለመቋቋም ሁለት ዋና መንገዶች አሉ፤ አንዳንድ ጊዜ ለተመሳሳይ ሁኔታ ሊጣመሩ ይችላሉ፣ ግን ለተመሳሳይ ዓላማ አይደለም።

ችግር መፍታት

የጭንቀትዎን መንስኤ ለመቋቋም እርምጃ መውሰድ። ለምሳሌ፣ የምትፈልገውን እርዳታ ማግኘት ስላልቻልክ በጣም ከተጨነቅክ፣ ከታመነ ጓደኛህ ወይም ከማህበረሰብ ሰራተኛ እርዳታ መጠየቅ፣ ሃብት መፈለግ ወይም ችግሩን ለመፍታት እቅድ ማውጣት ትችላለህ። ሁኔታውን ለመለወጥ ማድረግ የሚችሉት ነገር ሲኖር ይህ የመቋቋሚያ መንገድ በጣም ጠቃሚ ነው።

በስሜቶች ላይ ያተኩሩ

ራስዎን ለማረጋገጥ የሚረዱ ነገሮችን ማድረግ፣ ስለ ስሜትዎ ከአንድ ሰው ጋር ማውራት፣ ብቻዎን ወይም ከምትወዱት ሰው ጋር ረጅም የእግር ጉዞ ማድረግ፣ መዝናኛ ማዳመጥ ወይም እራስዎን ለማረጋገጥ ጥልቅ ትንፋሽ መውሰድ። በስሜት ላይ ያተኮረ መቋቋም ችግሩን በራሱ አይፈታውም፣ ነገር ግን ህመምን በቀላሉ ለመቋቋም ይረዳል። እራስዎን የሚያገኙትን ሁኔታ ለመቆጣጠር ወይም ለመለወጥ ማድረግ የሚችሉት ብዙ ነገር በማይኖርበት ጊዜ ተገቢ ነው።

ጤናማ መቋቋም ተጨማሪ ችግሮች ሳያስከትሉ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት የሚያግዙ መንገዶችን መፈለግ ነው። አንዳንድ ሰዎች የሚያስቃዩ ስሜቶችን እና የሚረብሹ ሀሳቦችን እና ትውስታዎችን ለማስወገድ አልኮል ወይም አደንዛዥ ዕፅ ይጠቀማሉ። እና ምንም እንኳን ለአጭር ጊዜ ምንም ነገር ለመሰማት እና ለማሰብ ቢረዳም፣ ውጥረትን ለመቋቋም ይህ መንገድ አይቆይም፤ ትዝታዎች እና አስቸጋሪ ስሜቶች ብዙውን ጊዜ የበለጠ በኃይል ይመለሳሉ። በተጨማሪም ሰዎች አስፈላጊ የዕለት ተዕለት ተግባራትን ወይም ግንኙነቶችን ችላ ይሉ እና የበለጠ የተገለሉ እና ሊጎዱ ይችላሉ። ከዚህ ጋር አያታገላችሁ ከሆነ፣ ስለ ጉዳዩ ከባለሙያ (ከዶክተር፣ ከሳይኮሎጂስት፣ ወይም ለእርስዎ የሚገኝ ሌላ ማንኛውም ባለሙያ) ለመነጋገር መመረጥ ይችላሉ።

ጤናማ መቋቋም ማለት ስልቶችን መጠቀም፣

- ለእርስዎ የሚሰራ
- ለእርስዎ ደህንነቱ የተጠበቀ
- ሌሎች ሰዎችን የማይጎዱ

አንዳንድ ጊዜ፣ በአንድ አስጨናቂ ጊዜ የረዳዎት ነገር በተለየ ሁኔታ ውስጥ ያን ያህል ጠቃሚ ሳይሆን ይችላል።

ለምሳሌ በእግር መራመድ በአንድ አስቸጋሪ ጊዜ ውስጥ እንድትረጋጋ እንደረዳህ ታውቅ ይሆናል ነገርግን በኋላ ላይ ውጥረትህ ስለተለወጠ ተመሳሳይ የመቋቋሚያ ስልት ተመሳሳይ ውጤት ሳይኖረው ይችላል። ይህ የተለመደ ነው ምክንያቱም ፍላጎቶቻችን እና ሁኔታዎች በጊዜ ሂደት እየተቀየሩ ነው።

ውጥረትን ለመቋቋም የተለየ መንገድ ውጤታማ እንዳልሆነ ሲገነዘቡ የተለየ ነገር መመከር ጥሩ ነው። **ተለዋዋጭ መሆን እና ለአዳዲስ ስልቶች ክፍት መሆን በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ውጥረትን እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ ለመማር ጠንካራ ምልክት ነው።**

አንዳንድ ጊዜ፣ ችግሩን ለመፍታት ነገሮችን ልታደርግ እና ስሜትህን ለመንከባከብ ወደ ስሜታዊ መቋቋም ልትቀይር ትችላለህ።

ለምሳሌ፣ ራስዎን ለመደገፍ የሚያስችል መንገድ ስለሌለዎት ውጥረት ውስጥ ከገቡ፣ መጀመሪያ ሥራ ለማግኘት እድል በመፈለግ ወይም የማህበራዊ ደህንነት እርዳታ በመጠየቅ ችግሩን ለመፍታት ይሞክሩ። በተመሳሳይ ጊዜ፣ ከሚያምኑት ሰው ጋር ስለ ጭንቀትዎ ማውራት ወይም እርስዎን የሚያረጋጉ እና ገንዘብ የማይፈልጉ ነገሮችን ሊያደርጉ ይችላሉ። ሁለቱንም የመቋቋሚያ ዓይነቶች በመጠቀም ውጥረትን ከአንድ አቅጣጫ በላይ መቋቋም ይችላሉ፣ ይህም ብዙውን ጊዜ ወደ ጥሩ ውጤት ያመራል።

በተጨማሪም መቋቋም ሁሉንም ጭንቀትን ወይም ደስ የማይል ስሜቶችን ማስወገድ እንዳልሆነ መረዳት አስፈላጊ ነው። ውጥረት የተፈጥሮ የሕይወት ክፍል ነው፣ እና አንዳንድ ጊዜ መበሳጨት፣ መበሳጨት ወይም ማዘን ምንም አይደለም። እነዚህ ስሜቶች ሙሉ በሙሉ እንዲጠፋ ማድረግ አይቻልም ወይም ጠቃሚ አይደለም፤ ህይወቶዎን እንዳይቆጣጠሩ እንዴት እነሱን ማወቅ፣ እውቅና መስጠት እና እነሱን እንዴት ማስተዳደር እንደሚችሉ ነው።

ጭንቀትዎን ለመቋቋም መንገዶችን ሲያገኙ፣ ትልቅ ለውጥ በሚያደርጉ ትናንሽ እርምጃዎች ላይ ማተኮር ይችላሉ። ትናንሽ እና ሊደረስባቸው የሚችሉ ግቦችን ማውጣት የቁጥጥር ስሜትን ይሰጥዎታል እናም በራስ የመተማመን ስሜትን ያጠናክራል። እያንዳንዱ ትንሽ እርምጃ የበለጠ ደህንነት እንዲሰማዎት እና ህይወትዎን እንዲቆጣጠሩ ይረዳዎታል።

ለምሳሌ፣ ከአቅም በላይ የሆነ ስሜት ከተሰማዎት፣ በእግር ለመጓዝ፣ ከጓደኛዎ ጋር ለመነጋገር ወይም ማጠናቀቅ እንደሚችሉ የሚያውቁትን ትንሽ ስራ ለመስራት ሊወስኑ ይችላሉ።

3.1 ሌሎችን የረዳቸው ምንድን ነው?

እዚህ የተዘረዘሩት ምሳሌዎች የስደት ታሪክ ባላቸው ወይም አሁንም በስደት ጉዟቸው ላይ ባሉ ሰዎች የተሰጡ ናቸው። እባክዎን ለእርስዎ የሚመለከተውን እና በእርስዎ ሁኔታ ውስጥ የሚቻለውን ይውሰዱ።

በሥራ መጠመድ

ጊዜዎን ማዋቀር፣ የዕለት ተዕለት ተግባራትን ማዳበር እና እራስዎን በተለያዩ እንቅስቃሴዎች መጠመድ ጭንቀትን፣ አስቸጋሪ ስሜቶችን እና ሀሳቦችን ለመቆጣጠር ይረዳዎታል።

አንዳንድ ሀሳቦች፡-

- ምግብ ማዘጋጀት
- በሚገኙ ክፍሎች እና አውደ ጥናቶች ላይ መሳተፍ
- ሥራ መፈለግ (ከተቻለ)
- ከጓደኞች ወይም ከማህበረሰቡ ጋር ለመገናኘት ወደ ውጭ መሄድ
- የእግር ጉዞ ማድረግ

“ስራ ያግዝሃል፣ ምክንያቱ ግዜህን ተጠምደህ ነው ምታሳልፈው። ሰውነትህ እየሰራ፣ የአምሮህ ደግሞ ይቆማል። ከምር ይቆማል ማለት አይደለም ነገር ግን አእምሮህ ላይ የሚመላለሱ ሃሳቦች፣ ትውስታዎች አእምሮህ ውስጥ ያሉ ነገሮች በስራ ስትጠመድ ቆሞ ይላሉ።”

ቤልጅዮም ውስጥ በስደት የሚገኝ ሰው።

እንደ መጠለያ፣ መቀበያ ማእከል፣ ወይም ማህበረሰብ አቀፍ መኖሪያ ቤት ውስጥ ባሉ አስተማማኝ እና የተረጋጋ ሁኔታዎች ውስጥ ሲሆኑ እና የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን እና እድሎችን ሲያገኙ ይህ በቀላሉ ተፈጻሚ ይሆናል።

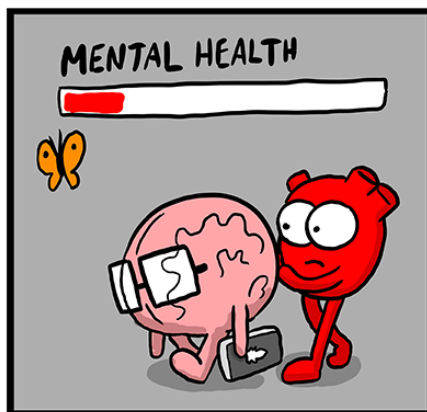
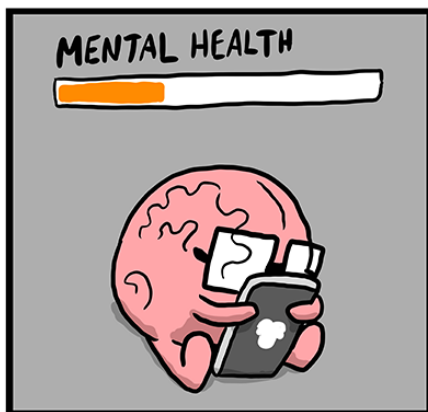
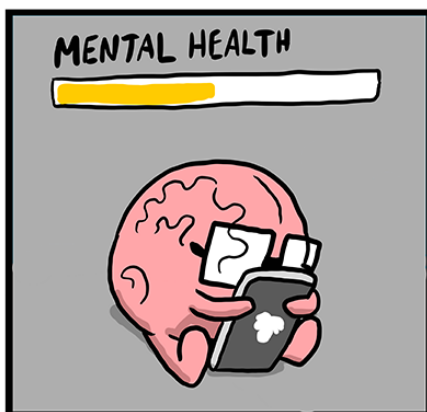
የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ

በጭንቀት ምክንያት ጡንቻዎችን እና ሰውነትን ከጭንቀት ማላቀቅ ለአንዳንድ ሰዎች በጣም ጠቃሚ እና አእምሮአቸውን እንዲያጸዱ ይረዳቸዋል። የእርስዎን ዘይቤ፣ ምርጫዎች እና ልምዶች የሚስማማውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አይነት መጠቀም እና በእርስዎ ሁኔታ ውስጥ ያለውን ነገር መፈለግ ይችላሉ።

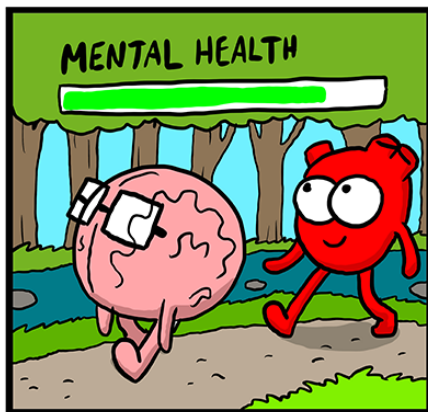
የሚጠቅምህ ምንም ይሁን ምን ይህን እንቅስቃሴ ከምትመቸው ሰዎች ጋር ካጋራህ እና ቢያንስ ለተወሰነ ጊዜ ከተዘናናህ ምርጡ ውጤት ሊመጣ ይችላል። በእራስዎ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግን ከመረጡ፣ ያም ችግር የለውም።

አንዳንድ ሀሳቦች፡-

- ጨፍሩበት
- በእግር ደራመዱ ወይም ለብስክሌት ግልቢያ ይሂዱ
- አንዳንድ ስፖርቶችን ያድርጉ



Heart and Brain



@theAwkwardYeti

Mental health: የእእምሮ ጤንነት

በፈጠራ ወይም በመማር እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ

አንዳንድ ሰዎች በቡድን ወይም በብቸኝነት በፈጠራ እንቅስቃሴዎች መሳተፍ በብዙ መንገዶች ይረዳል። ስለእነሱ ማውራት ለማይፈልጉ ሰዎች አስቸጋሪ ስሜቶችን የሚገልጹበት እና የሚያስተላልፋበት መንገድ ሊሆን ይችላል። ሃሳቦችዎን ከአሉታዊ ቅጦች ወደ ገንቢ እና መሳሪያ ነገር ለመቀየር ሊረዳዎ ይችላል። የፈጠራ ቡድን እንቅስቃሴን ለመቀላቀል ከመረጥክ አንዳንድ ተዝናና እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ተገናኝተህ ልታገኝ ትችላለህ። ይህም አንዳንድ አሉታዊ ስሜቶችን ለማስታገስ እና ግንኙነቶችን ለመገንባት እና ደጋፊ አውታረ መረብን ለመፍጠር ይረዳል።

"በጣም ያዝናናል፣ ያዝናናል፣ ይህንንም በየቅዳሜው የምናደርገው ከአስልቺ የአኗኗር ዘይቤ ለመውጣት ነው። ባለፈው ቅዳሜ 15 ሰዎች ቡድኑን ሲቀላቀሉ አደረግነው። እኔ ነኝ ምግብ የማበስል፣ እዚህ ምግብ አዘጋጃለሁ፣ እዚያ ምግብ አብስላለሁ፣ እኔ ሼፍ ነኝ፣ እና አብዛኛዎቹም ይረዱኛል፣ እናም ይህ በጭንቀት እንደሚረዳኝ አስተውለሃል፣ ልክ እንደ እኔ ራሴ አንድ ነገር እያደረግኩ እንዳለሁ፣ እየተዝናናሁ ስለሆንኩ፣ ወደ ኋላ ተመለስኩኝ፣ ደክሞኛል፣ መታጠብ እፈልጋለሁ፣ ይሰማኛል፣ እጩይታ ይሰማኛል"

በስፔን ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

አንዳንድ ሀሳቦች፡-

- መደነስ፣ መዘመር እና ትወና
- ሥዕል

እንደዚህ አይነት ነገር ካላደረጉ እና አስፈላጊ ክህሎቶች ከሌሉስ? ምንም ችግር የለውም! ስለ ውጤቱ አይደለም; ጊዜን በጥሩ ሁኔታ ስለማሳለፍ ነው። ብዙ ሰዎች በራስ የመተማመን ስሜትን ለመጨመር እና ስለራሳቸው ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው እንደሚረዳ ይናገራሉ።

አብሮ መሆን እና ማጋራት።

አንዳንድ ሰዎች ከዚህ ተመሳሳይ ነገር በሕይወት የተረፉ ሰዎች እንደተረዱ እና እንደሚደግፉ ይሰማቸዋል። በሥቃያቸውና በሥቃያቸው ውስጥ ብቻቸውን እንዳልሆኑ እና እንደተገለሉ ይሰማቸዋል። ለማጋራት በመረጡት ቡድን ውስጥ ምሻት እና ደህንነት እንዲሰማዎት እና ድጋፍ እንዲቀበሉ አስፈላጊ ነው።

በስደት ውስጥ ያሉ ቡድኖችን ለመምራት ስልጠና እና ድጋፍ በወሰዱ ሰዎች የተደራጁ የድጋፍ ቡድኖችም አሉ። የእንደዚህ አይነት የአቻ ድጋፍ ቡድኖች ጥቅማጥቅሞች ሁሉንም ሰው ደህንነት እና ምሻት የሚጠብቁ ህጎች መኖራቸው ነው።

"ስለ ስሜታዊ ጉዳዮች በተለየ መንገድ የምታወራ ከሆነ ስሜታዊ ችግሮች ሲያጋጥሙህ ብቻህን እንዳልሆንክ ሊሰማህ ይችላል። እናም በህይወትህ ውስጥ ለመዋጋት ጥንካሬ ወይም ፍላጎት ይሰጥሃል።"

በክሮኤሺያ ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

"አንድ ሰው ተመሳሳይ ነገር እንዳጋጠመው እና ችግሩን መቋቋም እንደቻለ ሲመለከቱ... ተስፋ ይሰጥዎታል"

በስሎቫኪያ ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

"የሥነ ልቦና ባለሙያው አጥብቀው ከጠየቁት ነገር አንዱ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት የሚያደርጉ ትናንሽ ነገሮችን መፈለግ ነው ። ለእኔ ለምሳሌ ፣ ወደ ባህር ዳርቻ መሄድ ነበር ። እጩይታ ይሰማዎታል ፣ በአሸዋ ላይ ተቀምጠው ነፋሱ እየተሰማዎት እና እግርዎ በአሸዋ ላይ ሲሰማዎት ዘና ይበሉ።"

በስፔን ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

በጸጥታ፣ በብቸኝነት እንቅስቃሴዎች መደሰት

ለአንዳንድ ሰዎች እና በተወሰኑ ጊዜያት ብቻውን ጊዜ ማሳለፍ እና ከመጠን በላይ ስራ የበዛበትን አእምሮ እና ነርቮች ለማስታገስ እና ለማረጋጋት የሚረዱ ነገሮችን ማድረግ ብቻ የሚያስፈልገው ነው። ይህ ጊዜ እና እንቅስቃሴዎች አእምሯችንን እና አካላችንን ለማረፍ እና ስሜታችንን ለማረጋጋት ያለግላሉ።

አንዳንድ ሀሳቦች፡-

- አንብብ
- ሙዚቃ ማዳመጥ
- ፊልሞችን ወይም ተከታታይ ፊልሞችን ይመልከቱ
- ጻፍ
- መራመድ
- ወደ ተፈጥሮ ይሂዱ
- ዘና የሚያደርግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ክፍል 2.4 ይመልከቱ)

ነገር ግን፣ ብቸኝነት፣ መገለል፣ መራቅ እና ከሌሎች መራቅ ከጀመርክ ሌላ ነገር ለመሞከር ጊዜው አሁን ነው።

ከሌሎች አማኞች ጋር መጸለይ እና በስብሰባ ላይ መገኘት

ብዙ ሰዎች መጸለይ እና እምነታቸውን ከሚካፈሉ ሰዎች ጋር መሰብሰብ በአስቸጋሪ ጊዜያት መጽናኛ እንደሚያስገኝ ይናገራሉ። በሚጸልዩበት ጊዜ ሰዎች ሕይወት አስቸጋሪ ቢሆንም እንኳ የተስፋ እና የሰላም ስሜት ይሰማቸዋል። ከሌሎች ጋር መሰብሰብ ሰዎች ስሜታቸውን እንዲያካፍሉ ያስችላቸዋል እና ብቻቸውን እንዳልሆኑ ያስታውሳቸዋል። ይህ ድጋፍ ውጥረቱን እና ተግዳሮቶችን ለመሸከም ትንሽ ቀላል ለማድረግ ይረዳል።

“እንወያያለን፤ ብዙ እናወራለን፤ ገባህ? አእምሮዬ ይረጋጋል ምክንያቱም ቤትህ እንዳለህ ስለሚሰማህ [...] እዚያ ሄደን እንጸልይ ነበር። ከጸሎት በኋላ ቁጭ ብለን ብዙ እናወራ ነበር።”

በቤልጂየም ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

3.2 ለእርስዎ የሚበጀውን እንወቅ!

በስደት ጉዞዎ ወቅት ችግሮችን እንዴት ተቋቁመህ ከቀን ወደ ቀን ቀጠልክ? ጠቃሚ የነበሩትን ማስታወስ የሚችሏቸውን ነገሮች በሙሉ ልብ ይበሉ።

አሁን ባለህበት ሁኔታ መስራትህን ለመቀጠል ምን ጠቃሚ ነው ብለህ ታስባለህ? ጭንቀትን እና ችግሮችን ለመቆጣጠር ማድረግ የሚችሏቸውን ነገሮች በሙሉ ለእርስዎ በሚመች መንገድ አስተውል።

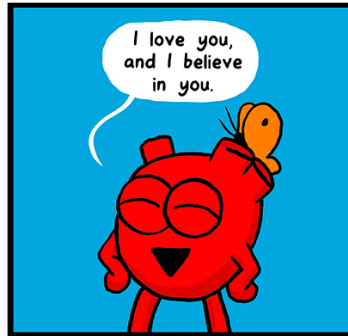
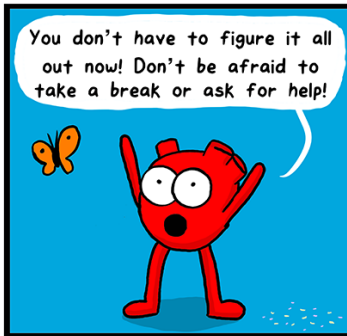
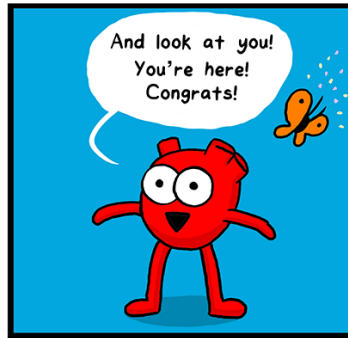
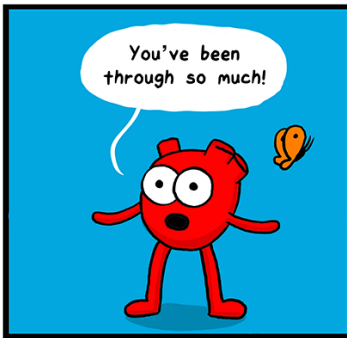
እስካሁን ያልሞከሯቸው አንዳንድ ነገሮች የትኞቹ ናቸው መሞከር የሚፈልጉት?

ለእርስዎ በሚመች መንገድ ውጥረትን እና ችግሮችን ለመቋቋም አሁን የሚወስዱት የመጀመሪያ ትንሽ እርምጃ ምንድነው? መቼ እና እንዴት ማድረግ መጀመር ይችላሉ?

የመጀመሪያውን ትንሽ እርምጃ ከወሰዱ በኋላ እና ከዚያ በኋላ በእያንዳንዱ ቀን ችግሮችዎን እንዴት እንደሚይዙ ትንሽ የተሻለ እንደሆነ ያስተዋሉትን ያስቡ። ያንን እንዴት ተቆጣጠሩት? ቀጣዩ ትንሽ እርምጃዎ ምን እንደሚሆን ልብ ይበሉ።

4. ሌላ ምን ማድረግ ትችላለህ?

በጣም አስፈላጊው ነገር እርስዎን የሚስማሙ ሰልቶችን እና ዘዴዎችን መፈለግ ነው። በሚቀጥሉት ገጾች ላይ ደህንነትዎን ሊያሻሽሉ ለሚችሉ ቴክኒኮች አንዳንድ ሀሳቦችን ያገኛሉ። አንዳንዶቹን የበለጠ ጉልህ ውጤቶችን ለማየት በመደበኛነት ልምምድ ማድረግ አለባቸው።



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

ምስል 1: በቡዙ ውጣ ውረድ አልፈሃል

ምስል 2: ተመልከት አሁን ግን እዚህ ነህ፣ እንዲያው ደስላለህ

ምስል 3: ሁሉም ነገር አሁኑኑ ማበጀት የለብህም፣ እረፍት ለመውሰድ ወይም እርዳታ ለመጠየቅ አትፍራ

ምስል 4: ወደረሃለው በአንተም እተማመናለሁ

4.1 እርዳኝ፣ ውጥረቱ እየከበደኝ ነው!

ውጥረት የዕለት ተዕለት ሕይወት አካል እና ክፍል ነው። ለዕለታዊ ፈተናዎች ምላሽ እንድንሰጥ ያዘጋጃል። የአካባቢያችንን ጥያቄዎች መመለስ ያለብን ውጥረቱ ነው። ውጥረት አዎንታዊ ሊሆን ይችላል፣ መላመድ እና ለችግሮች ፈጣን ምላሽ ለመስጠት ወይም እኛን ለማነሳሳት ይረዳል። ነገር ግን፣ በሀብታችን እና በሁኔታዎች መካከል ያለው ሚዛን ሚዛን ሲደፋ፣ ችግሩን ለመቋቋም የሚያስችል በቂ ግብዓት እንደሌለን በሚመስል የመጨናነቅ ስሜት ሲሰማን አሉታዊ ሊሆን ይችላል።

ለመቋቋም ሊረዱዎት የሚችሉ አንዳንድ ምክሮች እዚህ አሉ

- የተለመደ ነገር ይፍጠሩ
- ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት የሚያደርጉ ነገሮችን ያድርጉ - ምንም እንኳን ለአምስት ደቂቃዎች ብቻ ቢሆንም
 - ~ ጠቃሚ ምክር፡ በሚፈልጉበት ጊዜ በቀላሉ ሊጠቅሱት ስለሚችሉ የእንቅስቃሴዎችን እና ማድረግ የሚፈልጓቸውን ነገሮች ዝርዝር ያዘጋጁ
 - ~ በትንሹ ጀምር
- ምክርዎን ያዳምጡ - እራስዎን ይጠይቁ-ደደኛዎ ወይም የቤተሰብዎ አባል ከዚህ ችግር ጋር ወደ እርስዎ ቢመጡ ምን እላታለሁ?
- ጭንቀትዎን ይጻፉ ወይም ለአንድ ሰው ያካፍሉ።
- ሰውነትዎን በአካላዊ እንቅስቃሴ ያሳትፉ

እራስዎን ይንከባከቡ.
የሚያስፈልግህ ብቻ
ሳይሆን ይገባሃል።

ውጥረት እና ጭንቀት ብዙውን ጊዜ ይያያዛሉ። እነዚህን ስሜቶች ለማረጋገጥ ልታደርጋቸው የምትችላቸው አንዳንድ ተግባራዊ ነገሮች እዚህ አሉ።

1) 5, 4, 3, 2, 1 ቴክኒክ

በመጀመሪያ፣ ጥቂት ጥልቅ ትንፋሾችን ይውሰዱ። መለየት፡-

- በዚያን ጊዜ ሊያዩዋቸው የሚችሏቸው 5 ነገሮች። እራስዎ (ለምሳሌ፣ መስኮት፣ ተክል፣ ጠረጴዛ፣ እጆች፣ ዛፍ) ይሰይሟቸው።
- ቆዳዎ ላይ ሊነኩዋቸው የሚችሏቸው 4 ነገሮች (ለምሳሌ፡ ሞባይል ስልክ፣ ወንበር፣ ልብስ፣ ክንድዎ)።
- ሊሰሙዋቸው የሚችሏቸው 3 ነገሮች (ለምሳሌ፡ ወፎች፣ የሩቅ መኪናዎች፣ እስትንፋስዎ)።
- ሊሸቱዋቸው የሚችሏቸው 2 ነገሮች (ለምሳሌ ምግብ፣ ዕጣን)።
- በአፍዎ ውስጥ የሚቀምሱት 1 ነገር።



ይህ ዘዴ አእምሮዎን ለማረጋገጥ እና የጭንቀት ምልክቶችን ለማስተካከል ሊረዳዎ ይችላል። ለመደምደም ሶስት ጥልቅ ትንፋሽ ይውሰዱ።

2) ተራማጅ የጡንቻ መዝናናት፤

ይህ ዘዴ የበርካታ የጡንቻ ቦታዎችን መቀነስ እና መዝናናት እና የተለያዩ የሰውነት ስሜቶችን በንቃት መለማመድን ያካትታል። ለጥቂት ሰከንዶች ያህል በቡጢ ውስጥ አጥብቀው በመጭመቅ እጆችን ያጥፋ እና ውጥረቱን በፍጥነት ይልቀቁ። ይህንን እንቅስቃሴ ይድገሙት እና በሥዕሎቹ ላይ እንደሚታየው ጡንቻዎትን መከማተር ይጀምሩ።

በእጆችዎ, በጀርባዎ, በፊትዎ, በእግርዎ, በትከሻዎ እና በሆድዎ ላይ ይሰራሉ።



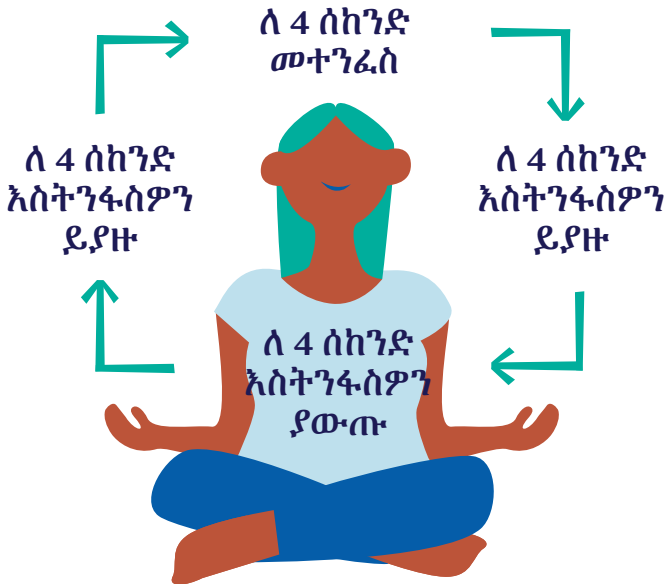
3) ካሬ መተንፈስ

ይህ መተንፈስ በ 4 ክፍሎች ይሠራል።

- ለ 4 ሰከንድ መተንፈስ።
- ለ 4 ሰከንዶች ያህል እስተንፋስዎን ይያዙ።
- ለ 4 ሰከንድ ትንፋሹን ያውጡ እና ሳንባዎ ባዶ ሆኖ ለሌላ 4 ሰከንድ ቆሞ ይበሉ።

እንደዚህ አይነት መተንፈስ አእምሮን ለማተኮር ይረዳል፣ ትኩረትን ያሻሽላል እና የነርቭ ስርዓትን ያስተካክላል።

አንዳንድ ሰዎች ይህንን ዘዴ በሚለማመዱበት ጊዜ (በምስሉ ላይ እንደሚታየው) የካሬውን ጎን ወይም በአካል በጣታቸው መሳል ጠቃሚ ሆኖ አግኝተውታል። በአማራጭ፣ ሌሎች በአእምሯቸው ውስጥ በእያንዳንዱ የትንፋሽ ደረጃ መቁጠር ይመርጣሉ (“1, 2, 3, 4 ... ወደ ውስጥ መተንፈስ 1, 2, 3, 4 ... 1, 2, 3, 4 ...” እስተንፋስ 1, 2, 3, 4 ...).



ተጨማሪ መገልገያዎችን እና የሚመራ የአተነፋፈስ/የመዝናናት ልምዶችን እየፈለጉ ከሆነ አንዳንዶቹ በድር ጣቢያው ላይ ሊገኙ ይችላሉ።: <https://www.care4refugees.com/relax.html> ; <https://www.mentalhealth4all.eu/> ; <https://mental-health-zone.com/>

4.2 እርዳኝ፣ መተንፈስ አልቆልም!

በድንገት የመተንፈስ ችግር ካጋጠመህ፣ ፈጣን የልብ ምት ካለህ ወይም የልብ ድካም እንዳለብህ ከተሰማህ፣ የማዞር ስሜት ከተሰማህ፣ መንቀጥቀጥ ወይም አንዳንዴም እየሞትክ እንደሆነ ከተሰማህ በመጀመሪያ የጤና ባለሙያ ማማከር አለብህ (በምልክቶቹ ላይ በመመስረት)።

ለህመም ምልክቶች ምንም አይነት አካላዊ ማብራሪያ ከሌለ፣ ጭንቀት ወይም ድንጋጤ እያጋጠመዎት ሊሆን ይችላል። ሊሞክሯቸው የሚችሏቸው አንዳንድ ትናንሽ ዘዴዎች እዚህ አሉ፣ ነገር ግን ምልክቶቹ ከቀጠሉ፣ የሥነ ልቦና ባለሙያ ሊረዳዎ ይችላል!

ልብ ይበሉ፡-

- የሽብር ጥቃቶች አብዛኛውን ጊዜ ለ 5-20 ደቂቃዎች ይቆያሉ።
- ምንም እንኳን እንደዚህ ቢሰማዎትም ከእሱ አትሞቱም።

ምን ማድረግ ይችላሉ፡

- **አተነፋፈስዎን ይቀንሱ** - አንድ እጅ በሆድዎ ላይ ያድርጉ እና በአፍንጫዎ ቀስ ብለው ይተንፍሱ እና ቢያንስ 10 ጊዜ በአፍዎ ይተንፍሱ።
- **ስሜትዎን ያበረታቱ** - ከሰውነትዎ ውጭ ባሉ ነገሮች ላይ በማተኮር ለመረጋጋት ይሞክሩ። አንዳንድ ነገሮችን ይንኩ ፣ በዙሪያዎ ያሉትን ጩኸቶች ያዳምጡ ፣ ወደ ኋላ ይቁጠሩ ፣ አንድ ብርጭቆ ውሃ ይጠጡ ፣ አሁን የሚያዩትን ለራስዎ ይናገሩ ፣...
- **እየሆነ ያለውን ነገር እውቅና መስጠት (እና አትዋጋው)** - ተቃራኒ ሊመስል ይችላል፣ ነገር ግን ለድንጋጤ ጥቃት ምላሽ ለመስጠት በጣም ውጤታማ ከሆኑ መንገዶች አንዱ እሱን ከመቃወም ይልቅ ማሸከርከር ነው። እንደ ማዕበል ነው - ይነሳል እና በራሱ ያልፋል።
- ያንን ያስታውሱ፡

“ምንም እንኳን ይህ አስደሳች ባይሆንም፣ አይገድለኝም፣ እና አላብድም።”

“አደጋ ላይ ነኝ የሚል ስሜት የፍርሃት ጥቃት ምልክቶች አንዱ ብቻ ነው።”

“የድንጋጤ ጥቃቶች አሁን እዚህ አሉ፣ ግን እነሱ ይጠፋሉ፣ መታገስ ብቻ ነው ያለብኝ።”

“ይህ እንዲሁ ያልፋል - እንደ ሁልጊዜ።”

4.3 እርዳታ፣ መተኛት አልቸልም!

እንቅልፍ አስፈላጊ ነው፣ ነገር ግን ብዙውን ጊዜ በአስጨናቂ ሁኔታዎች ወይም በእንቅስቃሴ ላይ ይረበሻል። የተሻለ መተኛት ሲፈልጉ አንዳንድ ጠቃሚ ምክሮችን እንሰጣለን እና በአነዚህ ጉዳዮች ላይ መስራት በሚችሉበት ሁኔታ ላይ ነዎት።

በቂ እንቅልፍ ማጣት የማስታወስ ችሎታህን፣ ስሜትህን፣ አቅምህን፣ እንቅስቃሴህን እና የውሳኔ አሰጣጥህን ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል። ይህ እንደ ከባድ ጭንቀት፣ ጥልቅ ሀዘን፣ ወይም ሌሎች ስሜታዊ ችግሮች ያሉ ተደጋጋሚ ነገር ሊሆን ይችላል።

እንቅልፍዎን ለማሻሻል የሚረዱዎት አንዳንድ ምክሮች እዚህ አሉ ፡

- ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ተንቀሳቃሽ ስልክዎን ወይም ሌሎች የኤሌክትሮኒክስ መሳሪያዎችን ከመጠቀም ለመቆጠብ ይሞክሩ ፣ ምክንያቱም ስከሪኖች እንቅልፍ የመተኛትን ችሎታዎን ስለሚረብሹ።
- የመኝታ ሰዓትን መደበኛ ማድረግ፣ ሊያረጋጋዎት የሚችሉ ነገሮችን ያድርጉ እና በየቀኑ ተግባራዊ ለማድረግ ይሞክሩ። እንዲሁም በተቻለ መጠን በእንቅልፍ መርሃ ግብርዎ ውስጥ መደበኛነትን ለመጠበቅ ይሞክሩ።
- የመዝናናት ዘዴዎች ጭንቀትዎን ይቀንሳሉ እና የሚፈልጉትን እንቅልፍ እንዲያገኙ ይረዳዎታል። ለጥቂት ሰዓታት ብቻ መተኛት ወይም በቀን ብርሀን መተኛት ከቻሉ እንቅልፍዎ እረፍት የሚሰጥ እና የሚያድስ መሆኑን ያረጋግጡ።
- እንቅልፍ ካልተኛዎት አልጋ ላይ እንዲተኛ እራስዎን አያስገድዱ። ከ20-30 ደቂቃዎች ውስጥ መተኛት ካልቻሉ ተነሱ እና ከአልጋዎ ርቀው ዘና የሚያደርግ እንቅስቃሴ ያድርጉ።
- ጭንቀትዎን ስለሚጨምር ለሌሊት ሰዓት ትኩረት አይስጡ።
- ከመተኛቱ በፊት ባሉት ሰዓታት ውስጥ ከመጠን በላይ መብላትን እና ከባድ ምግቦችን ለማስወገድ ይሞክሩ።
- በቀን ውስጥ ትንሽ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ ይሞክሩ፣ ለእግር ጉዞ ብቻም ቢሆን፣ ነገር ግን ከመተኛትዎ በፊት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።
- ጥሩ እንቅልፍ ካልተኛህ፣ ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ ከአልጋህ ከተነሳህ በኋላ የሚያስደስት ነገር ለማድረግ ሞክር፣ ለምሳሌ እንደ መዘርጋት ወይም የሚያነሳ ነገር ማንበብ።
- የእንቅልፍዎን ጥራት ስለሚረብሽ የካፌይን፣ አልኮል ወይም መርዛማ ንጥረ ነገሮችን በተቻለ መጠን ይቀንሱ።

4.4 እርዳታ፣ ልጆቼን ማሳደግ ወይም ጭንቀታቸውን ለመቋቋም እየታገልኩ ነው።!

ወላጅ መሆን በራሱ ፈታኝ ሊሆን ይችላል። ከውጥረት ጋር ስትጋፈጡ፣ በተለይም እንደ ነጠላ ወላጅ፣ ወይም ልጅዎ በአስቸጋሪ ጊዜ ውስጥ በሚሆንበት ጊዜ የበለጠ ከባድ ሊሆን ይችላል። ልጅዎን እንዴት ይደግፋሉ፣ ስለ ስሜታቸው ይነጋገራሉ እና እንዲቋቋሙ ይረዷቸዋል? ወላጅነት ብዙውን ጊዜ ለልጅዎ የሚበጀውን እንዴት ማድረግ እንደሚችሉ ብዙ ጥያቄዎችን ያስነሳል።

ልጆቻችሁን ለመርዳት እንደ ወላጅ ምን ማድረግ ትችላላችሁ?

- **ልማዶችን** ለመጠበቅ ወይም ለመፍጠር ይሞክሩ። ይህ ልጆቻችሁ ደህንነት እንዲሰማቸው እና የመረጋጋት ስሜት እንዲሰማቸው ይረዳል
- **በልጁ ባህሪ ላይ ለውጦችን ያስተውሉ፡-** በልጅዎ ላይ ለሚታዩት የጭንቀት ምልክቶች ለምሳሌ እንደ መራቅ፣ ጠበኝነት፣ የእንቅልፍ ለውጦች እና የአመጋገብ ልምዶች ትኩረት ይስጡ
- **ንቁ ማዳመጥን ተለማመዱ፡** ሁላችንም ማዳመጥ ምን ማለት እንደሆነ እናውቃለን፤ ነገር ግን ንቁ ማዳመጥ እርስ በርሳችን ከምንሰማበት ከተለመደው መንገድ ትንሽ የተለየ ነው። ሙሉ ትኩረት መስጠት እና ልጅዎ ያለፍርድ ስሜታቸውን እና ሀሳባቸውን እንዲገልጹ ማበረታታት ማለት ነው። አፋጣኝ መፍትሄዎችን ወይም ማስተካከያዎችን ሳታደርጉ ፍጥነታቸውን እና ግላዊነታቸውን አክብሩ - በቀላሉ ልጆቻችሁ የሚያካፍሏቸውን እንኳን ደህና መጣችሁ፣ ፍላጎታችሁን እና አሳቢነታችሁን በቃልም ሆነ በንግግር ሳታቋርጡ። እነሱን በመመልከት፣ ወደ አቅጣጫቸው በማዞር እና በመንቀፍ በውይይቱ ውስጥ ተሳትፎን ማሳየት ይችላሉ።

እንደ “ምን ተፈጠረ?”; “ምን ተሰማህ?” እንዲሁም ሁኔታውን እንዴት እንደተረዱት ለማሳየት በሆነ ወቅት ልጅዎ የተናገረውን ማስተካከል ወይም ማጠቃለል ይችላሉ።

ንቁ ማዳመጥን ለመለማመድ ከፈለጉ እራስዎን መንከባከብ አስፈላጊ መሆኑን እባክዎ ያስታውሱ። ድካም ሲሰማዎት ወይም ሲደክሙ በብቃት ለማዳመጥ የበለጠ ከባድ ሊሆን ይችላል። እንደ ስሜትህ፣ ሙሉ ለሙሉ ማዳመጥ የማትችልበት ጊዜ ሊኖር ይችላል - እና ያ ምንም አይደለም።

በልጅዎ ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ስለሚያሳድር ይህንን ማወቅ እና ውይይትን ማስገደድ አስፈላጊ ነው። ልክ እንደ ልጅዎ ከመተኛቱ በፊት ንቁ ማዳመጥን በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ውስጥ ለማካተት መመከር ይችላሉ።

- **ልጅዎ ጥሩ የሆኑትን እንዲያደርግ ወይም የሚገነቡትን አዎንታዊ ጓደኝነት እንዲደግፉ ያበረታቱ።** የራሳቸው ማህበራዊ ድጋፍ ከቤተሰብ ከበብ በላይ የሚዘልቅ ከሆነ ጠቃሚ ነው።
- **የጋራ ፍላጎቶችን መለየት፣ አብራችሁ ጊዜ አሳልፋ** እና ሌሎች መንገዶችን ወይም የመነጋገር እድሎችን ፈልጉ።
- **ስሜትዎን ለልጅዎ ያካፍሉ**። የተለመደው የተሳሳተ ግንዛቤ ወላጆች ልጃቸው ደህንነት እንዲሰማው ለማድረግ ሁሉንም ደስ የማይል ስሜቶች መደበቅ አለባቸው። እንደ እውነቱ ከሆነ፣ ጤናማ የልጅ እድገትን የሚደግፈው የራሳቸውን ስሜት እንዴት እንደሚረዱ እና እንደሚቆጣጠሩ እያሳያቸው ነው።

ዋናው ነገር ወላጆች በልጁ ላይ ጫና እንዳይፈጥሩ ወይም እንዳይጫኑበት ሁኔታውን እና የሚሰማቸውን ጥንካሬ ግምት ውስጥ በማስገባት ስሜታቸውን ከእድሜ ጋር በሚስማማ መንገድ ማካፈል አለባቸው።

ስሜትን መግለጽ ጠቃሚ ነው ምክንያቱም ልጅዎን እርስዎን በመመልከት ስሜታቸውን እንዲያውቅ፣ በቃላት እንዲገልጹ፣ ስሜታቸውን እንዲገነዘቡ እና የሚቋቋሙበትን መንገዶች እንዲማሩ ስለሚያስተምር ነው። ለምሳሌ፡ “ዛሬ አዝኛለሁ፣ እና ያ ደህና ነው። ለዚህ ነው ብቻዬን የተወሰነ ጊዜ ያስፈልገኛል።” ዋናው ነገር ልጅዎ ነገሮችን እንዲያስተዳድር ለመርዳት ድጋፍ እና መመሪያ በመስጠት የእርስዎን ስሜታዊ መጋራት ሚዛናዊ ማድረግ ነው። አንተ በጣም አስፈላጊ አርአያቸው ነህ።

አስወግድ:

- በጭካኔ የተነገሩ ክልከላዎች፣ ጩኸት እና አካላዊ ቅጣቶች
- የልጅዎን ፍላጎት አለማወቅ፣ በቂ ትኩረት ወይም ጊዜ አለመስጠት
- የልጅዎን ስሜት ወይም ስለ አንድ ሁኔታ ያላቸውን ግንዛቤ ማሰናከል
- የእራስዎን ጭንቀት በልጅዎ ላይ ማለፍ. ከተቻለ ለእራስዎ እረፍት መውሰድ የተሻለ ነው

በልጅነት/በጉርምስና ወቅት በሚያደርጉት ጉዞ ለመምራት የእራስዎን ልጆች እውቀት ይጠቀሙ። ስለ ስሜቶች ማውራት ካልተመቸዎት - እነዚህን ክህሎቶች ለመለማመድ የተለያዩ ማኑዋሎች እና ኮርሶች አሉ ወይም በሳይኮ ትምህርታዊ ቪዲዮዎች በመስመር ላይ ይገኛሉ (ለምሳሌ ለታዳጊዎች: [EASE](#) ከዓለም ጤና ድርጅት እና ዩኒሴፍ እና ለወላጆች የህጻናት አድን ፕሮግራም: [በእንቅስቃሴ ላይ ያለ ወላጅነት](#))። በእንቅስቃሴ ላይ ያለ ወላጅነት)። በተመሳሳይ ጊዜ፣ የአቻ ረዳት ወይም የአእምሮ ጤና ባለሙያ በዚህ መስክ ድጋፍ ሊሰጥዎ ወይም በቀጥታ ልጅዎን ሊደግፍ ይችላል።

5. ለድጋፍ ማንን ማናገር እችላለሁ?

ድጋፍ እንደሚፈልጉ ከተሰማዎት ወይም ከላይ ያሉት ሁሉም በቂ ካልሆኑ እና አሁንም ከአቅም በላይ እንደሆኑ ከተሰማዎት ሁኔታዎችዎን፣ ስሜቶችዎን፣ ሀሳቦችዎን እንዴት እንደሚይዙ እርግጠኛ ካልሆኑ የባለሙያ እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ።

“አሁን ግን ሰዎች በተለያዩ አጋጣሚዎች እርዳታ መፈለግ እንዳለባቸው ተረድቻለሁ። በመጀመሪያ፡ አስቃቂ ሁኔታዎች ሲያጋጥሟቸው፡ ጦርነት፡ ከቤት መሸሽ፡ የምትወዷቸውን በሞት ማጣት፡ እነዚህ ነገሮች ልትታገሡት ወይም ልትጠብቃቸው የምትችላቸው አይደሉም።

ሁለተኛ፣ በመደበኛነት መስራት እንደማይችሉ ሲመለከቱ ለእኔ፣ እንቅልፍ ማጣት የጀመረው፣ ከዚያም የማስታወስ እክሎች መኖር ጀመርኩ። ወደ መደብሩ ሄጄ ለምን እዛ እንዳለሁ መርሳት እችል ነበር። በትናንሽ ነገሮች ልጆቼን መጎርጎር ጀመርኩ።

ሦስተኛ፣ ሁኔታዎ ቤተሰብዎን እየጎዳ መሆኑን ሲመለከቱ። ልጆች በጣም ስሜታዊ ናቸው። ጭንቀቱን በደንብ የደበቅኩት መስሎኝ ነበር፣ ነገር ግን ልጆቼ አሁንም ሊሰማቸው ይችላል።

እና በእርግጥ፣ ሰዎች ሁሉም ነገር ተስፋ ቢስ እንደሆነ፣ ምንም ጥሩ ነገር እንደገና እንደማይከሰት ማሰብ ሲጀምሩ እርዳታ መጠየቅ አለባቸው። እነዚያ አደገኛ አስተሳሰቦች ናቸው፣ እና ከእነሱ ጋር ብቻህን መሆን የለብህም።”

በስሎቫኪያ ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው ከታች ካሉት ምልክቶች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካሳይ፣ ከአእምሮ ጤና ባለሙያ እርዳታ ለመጠየቅ ጊዜው አሁን ሊሆን ይችላል።

- **የማያቋርጥ ሀዘን ወይም የተስፋ መቁረጥ ስሜት፡-** ለብዙ ሳምንታት ወይም ከዚያ በላይ የተስፋ መቁረጥ ስሜት።
- **ራስን የማጥፋት ሀሳቦች፡-** ራስን የመጉዳት ወይም ህይወትን የማጥፋት ተደጋጋሚ ሀሳቦች መኖር።
- **ከአቅም በላይ የሆነ ጭንቀት ወይም ድንጋጤ፡** የማያቋርጥ ጭንቀት ወይም የዕለት ተዕለት ኑሮን የሚረብሽ ድንጋጤ ማጋጠም። እንደ የደረት ሕመም፣ የመተንፈስ ችግር፣ የእጅ መንቀጥቀጥ፣...
- **እንቅልፍ እና የምግብ ፍላጎት ለውጦች፡-** የመተኛት ችግር፣ ትንሽ ወይም ብዙ መብላት፣ ወይም እንደፈለጋችሁት እራስን ለመንከባከብ ጉልበት ስለሌላችሁ።
- **ተደጋጋሚ ብልጭታዎች ወይም ቅዠቶች፡-** ከእንቅልፍዎ ወይም ከቅዠት ውስጥ ሳሉ አስቸጋሪ እና አስቃቂ ክስተቶች ግልጽ እና ተጨባጭ ትዝታዎች መኖር
- **ማህበራዊ ማቋረጥ፡** እራስዎን ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች ወይም ከማህበረሰብ እንቅስቃሴዎች ማግለል።
- **ድንገተኛ የባህሪ ለውጦች፡** በባህሪዎ ላይ ጉልህ ለውጦችን ማየት፣ ለምሳሌ እንደ ቁጣ ወይም ንዴት መጨመር።
- **በእለት ተእለት ተግባራት ላይ መቸገር፡** የእለት ተእለት እንቅስቃሴዎችን ለማጠናቀቅ መታገል፣ በተለይም ሌሎች እንደ እንክብካቤዎ የሚመሰረቱ - ልጆች ወይም አዛውንቶች ካሉዎት።
- **ግንኙነት የተቋረጠ ስሜት፡** የመደንዘዝ ስሜት መለማመድ ወይም እየሆነ ያለው ነገር በሆነ መልኩ እውነት አይደለም።
- **የአደንዛዥ እፅ ወይም የአልኮሆል አጠቃቀም መጨመር፡-** ከምትፈልጉት በላይ ብዙ አልኮል ወይም አደንዛዥ እጾችን መጠቀም (የታዘዙ መድሃኒቶችን ጨምሮ) በተለይም በእለት ተእለት ህይወትዎ ላይ ተጽእኖ ማድረግ ሲጀምር እና ይህ እንዲሆን ካልፈለጉ።
- **ፍላጎት ማጣት፡** ደስታን ይሰጡህ የነበሩ እንቅስቃሴዎችን ወይም በትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች ላይ ፍላጎት ማጣት።

አንዳንድ ጊዜ በተለይም አስቸጋሪ ሁኔታ ለረጅም ጊዜ ሲቆይ ምንም መፍትሄ የሌለው

“በእኔ አስተያየት ፣ ዋናው ችግር እርስዎ እርዳታ እንደሚፈልጉ መረዳት ነው ። በመጀመሪያ ፣ የስነ-ልቦና እርዳታ እንደሚያስፈልግዎ መረዳት ያስፈልግዎታል - ይህ በጣም አስፈላጊው ነገር ነው ። ከዚያ ፣ ድጋፍ እንደሚፈልጉ ከተረዱ እና ወደ ሥነ-ልቦና ባለሙያ መሄድ ካልፈሩ ፣ ምክንያቱም አሁንም ለእኛ ለብዙ ችግሮች ምንጭ የሆኑትን ማህበራዊ አመለካከቶችን አይቀበሉም ፣ ከዚያ የሥነ ልቦና ባለሙያዎን በቀላሉ ያገኛሉ ፣ ከልጆቹ ጋር የሥነ ልቦና ባለሙያ እንደሚፈልጉ ተገነዘብኩ ። ቤተሰቤ ዝም ብሎ የሚሰማኝ፣ የሚደግፈኝ እና የማይፈርድብኝ ሰው እፈልጋለሁ።”

በስሎቫኪያ ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

ሊመስል ይችላል እና ሁኔታዎች ፈጽሞ አይለወጡም። ግን እርዳታ ለመጠየቅ አያመንቱ! ሁኔታው ላይለወጥ ይችላል ነገር ግን በእሱ ላይ ያለዎት አመለካከት እና እርስዎ እንዴት እንደሚቋቋሙት።

አንዴ የባለሙያ እርዳታ ከፈለግክ፣ ብዙ ጊዜ ቀላሉ መንገድ በአጠቃላይ ሀኪም ወይም ነርስ በኩል ነው። የሚፈልጉትን የመጀመሪያ ድጋፍ ይሰጡዎታል እና ተጨማሪ ልዩ ድጋፍ እንደሚያስፈልግዎ ያረጋግጣሉ።

ማን እንደዚህ አይነት ድጋፍ መስጠት እንደሚችል እና ምን እንደሚሰሩ እነሆ፡-

“ለመላመድ ጊዜ እንደሚወስድ አስታውስ፣ እና እያንዳንዱ እርምጃ ትንሽ ድል ነው [...] ችግሮች ጊዜያዊ እንደሆኑ እና እያንዳንዱ አዲስ ቀን ለውጥ እንደሚያመጣ ራሴን ለማስታወስ እሞክራለሁ።”

በስሎቫኪያ ውስጥ በስደት ላይ ያለ ሰው

		እነማን ናቸው?	ምን ያደርጋሉ?
ሌሎች መኖሪያዎች	ማህበራዊ ስራተኞች	በማህበራዊ ፍላጎቶች ውስጥ ይረዱዎታል እና ለስሜቶች እና አስቸጋሪ ሀሳቦች መሰረታዊ ድጋፍ ይሰጣሉ። በአእምሮ ጤና ላይ የተካኑ ሰላሳሆኑ ካስፈለገ ወደ ልዩ ባለሙያዎች ይልኩዎታል።	ግለሰቦቹ እንደ ጤና አጠባበቅ፣ መኖሪያ ቤት እና የህግ አገልግሎቶች ያሉ ውስብስብ ስርዓቶችን እንዲያስሉ ይረዷቸዋል፤ ይህም የሚፈልጉትን ድጋፍ ማግኘት ቀላል ያደርገዋል። ተግባራዊ መመሪያ በመስጠት፣ በማማከር እና ሰዎችን ከማህበረሰብ ሀብቶች ጋር በማገናኘት፣ ማህበራዊ ስራተኞች ብዙውን ጊዜ ከስደት ጋር የሚመጣውን ጭንቀት እና መገለል ለመቀነስ ይረዳሉ። እንዲሁም ለግለሰቦች ይሟገታሉ፣ የቋንቋ መሰናከሎችን ይረዳሉ፣ እና የዕለት ተዕለት ችግሮችን ለመፍታት ይረዳሉ።
	ተርጓሚዎች እና የባህል አስታራቂዎች	በእርስዎ ፊት በአንተ እና በባለሙያው መካከል ይተረጎማሉ። ይህ በመስመር ላይ፣ በስልክ ወይም ፊት ለፊት ሊከናወን ይችላል።	የተርጓሚዎች ሚና በእርስዎ እና እርስዎን በሚረዱዎት ባለሙያዎች መካከል በትክክል መተርጎም እና ተመሳሳይ ቋንቋ በማይናገሩበት ጊዜ የጋራ መግባባትን ማረጋገጥ ነው። እነሱ ለእርስዎ ወይም ለባለሙያዎች አይናገሩም ወይም እርስዎን ወክለው እርምጃ አይወስዱም ነገር ግን ግንኙነትን ለማመቻቸት ያግዛሉ። የባህል አስታራቂዎች በስደት ላይ ያሉ ሰዎች በአዲስ ሀገር ውስጥ ያለውን ህይወት እንዲረዱ ይረዷቸዋል። በቋንቋዎች መካከል መተርጎም ብቻ ሳይሆን የአካባቢን ልማዶች፣ ደንቦች እና ያሉትን አገልግሎቶችም ያብራራሉ። እንዲሁም የአካባቢ ድርጅቶች ስለ ስደተኞች ባህል እና ፍላጎት እንዲያውቁ ያግዛሉ። ይህ ስራ ሁሉም ሰው እንዲግባባ እና በቀላሉ እንዲግባባ ይረዳል፤ ይህም አየፈለሱ ያሉ ሰዎች ወደ ኢዲስ ማህበረሰብ እንዲሰፍሩ ያግዛል።

የኢትዮጵያ ጤና ባለሙያዎች	የሥነ ልቦና ባለሙያዎች	ስለ አስቸጋሪ ስሜቶች፣ ሃሳቦች እና ችግሮች እንዲናገሩ ለእርስዎ ደህንነቱ የተጠበቀ እና ሚስጥራዊ ቦታ የሚሰጥ የአእምሮ ጤና ባለሙያ መድኃኒት አያዝዙም።	በፈተናዎች ላይ አዳዲስ አመለካከቶችን እንድታገኝ፣ ጥንካሬዎችህን እንድታውቅ እና በተሻለ ሁኔታ እንድትቋቋም ድጋፍ እንድታገኝ ሊረዱህ ይችላሉ። በምክር እና በስነ-ልቦና ህክምና እርስዎ ችግሮችን እንዴት እንደሚገነዘቡ እንዲቀይሩ በማገዝ፣ ግንኙነቶችን በማሻሻል እና ጤናማ የመቋቋሚያ ስልቶችን በማዘጋጀት ችግሮችን ለማሸነፍ ይረዳሉ። የሥነ ልቦና ባለሙያዎች ጥያቄዎችን ይጠይቃሉ እና በጥሞና ያዳምጡ፣ አስፈላጊ ከሆነ መመሪያ ይሰጣሉ፣ እና ችግሮችን ለመቆጣጠር ክህሎቶችን ያስተምራሉ።
	ሳይካትትሪስቶች	ሁለቱንም መድኃኒት እና ህክምናን በመጠቀም የአእምሮ ጤና ሁኔታዎችን በመመርመር እና በማከም ላይ የተካነ የህክምና ዶክተር። መድኃኒቱን ማዘዝ እና በሰውነት ላይ እንዴት እንደሚጎዳ መከታተል፣ እንደ አስፈላጊነቱ ህክምናውን ማስተካከል ይችላሉ።	ብዙውን ጊዜ ችግሮቻቸው የዕለት ተዕለት ተግባራቸው በጣም የተስተጓጎለባቸውን ሰዎች ያካማሉ። ትኩረታቸው በሕክምና እና የአእምሮ ጤና ሁኔታዎችን በመድኃኒት ጥምረት እና ከታካሚዎቻቸው ጋር በመነጋገር ላይ ነው።

በትክክለኛው መንገድ እንዲረዱታ ለማረጋገጥ እነዚህ ባለሙያዎች፡-

- ብዙውን ጊዜ የተሻለውን የአእምሮ ጤና ድጋፍ ለመስጠት ይተባበሩ።
- የጋራ ሚስጥራዊነት መርህን ያካፍሉ፣ ይህም ማለት ያካፈሉትን በምስጢር መያዝ ማለት ነው።
- ማንንም ይሁኑ ማንንም ሰው በደግነትና በአክብሮት ያዙ።
- ለታካሚዎቻቸው እና ለደንበኞቻቸው በሚጠቅም መልኩ ተንቀሳቀሱ፣ ለፍላጎታቸው የተሻለውን እንክብካቤ እና ምክር በመስጠት።
- ሁልጊዜ ለሰዎች ታማኝ መሆን እና ውሳኔ ከማድረግ በፊት (የህክምና) አማራጮቻቸውን መረዳታቸውን ያረጋግጡ።
- የእርስዎን ህጋዊ ሁኔታ በተመለከተ ውሳኔ አይወስኑም።

ማጠቃለያ

ተስፋ አናደርጋለን፤ ይህ መመሪያ ሊያጋጥመህ በሚችሉ ችግሮች ጊዜ የአይምሮ ጤነኝነትን እና ደህንነትን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ ላይ አንዳንድ ሃሳቦችን ሰጥቶታል። በእርግጠኝነት፤ ለእርስዎ ሊሰሩ የሚችሉ ብዙ ተጨማሪ ነገሮች አሉ፤ እና አንዳንዶቹን አስቀድመው አየሰሩ ይሆናል። በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉት አንዳንድ ሃሳቦች አሁን ካለህበት ሁኔታ ጋር ተዛማጅነት ላይኖራቸው ይችላል። ነገር ግን ወደፊት በሆነ ጊዜ ወደ እሱ ከተመለሱ፤ የሆነ ነገር በዛን ጊዜ የሚስተጋባ ወይም የሚስማማ ሆኖ ሊያገኙ ይችላሉ።

በክሮኤሺያ ውስጥ የድጋፍ አገልግሎቶች

የስልክ ቁጥሮች - በነጻ

- የአደጋ ጊዜ ቁጥር:- 112

የምክር እና የድጋፍ ማዕከላት

- **ሴንታር dobrodošlice za izbjeglice i migrante - Welcome Center(One stop shop):** በቀጥታ ከአለም ጤና ጋር ያልተዛመደ ነገር ግን ይህ ማእከል የውጭ ዜጎች በክሮኤሺያ ውስጥ ያላቸውን መብት እና ውህደት በተመለከተ እርዳታ እንዲያገኙ ያስችላቸዋል እንዲሁም የቋንቋ ክፍሎችን ፣ የመዝናኛ እንቅስቃሴዎችን ፣ ሌሎች ዝግጅቶችን እና ውህደትን በተመለከተ...

አድራሻ: Petrinjska ulica 31, Zagreb

ሰኞ: እርብ እና አርብ ከቀኑ 8:00 እስከ 4:00፣ ማክሰኞ እና ሀሙስ ከጠዋቱ 10:00 እስከ 6:00 ድረስ ክፍት ይሆናል። **ስልክ:** +38517001974 ሞባይል: 091 1622129

ኢ-ሜይል: integracija.stranaca@zagreb.hr

- **Društvo za psihološku pomoć (DPP) / የሳይኮሎጂካል እርዳታ ማህበር (SPA)-** ሴንታር za djecu, mlade i obitelj MODUS / የልጆች ወጣቶች እና ቤተሰቦች ማእከል MODUS

አገልግሎቶች: ሳይኮሎጂካል ድጋፍ እና ምክር

አድራሻ: ኡሊክ ክኔዛ ሚስላቫ 11/1 (የግቢ ህንፃ፣ 1. ፎቅ)፣ ዛግሬብ

የሰራ ሰዓታት:- ከሰኞ እስከ አርብ ከ 09:00 እስከ 20:00 ሰዓት

ስልክ: +385 1 4826 111

ኢ-ሜይል: spa@dpp.hr ; modus@dpp.hr

- **Rehabilitacijski ሴንታር za stres i traum - የጭንቀት እና የአካል ጉዳት ማገገሚያ ማዕከል (RCT)**

አድራሻ: Kvaternikov trg 12, Zagreb

ስልክ: +385 1 4641 342

ኢ-ሜይል: info@rctzg.hr

- **Hrvatski crveni križ (HCK)- የክሮሺያ ቀይ መስቀል**

የክሮሺያ ቀይ መስቀል በቡድን እና በግለሰብ ቅርፀቶች የሰነ-ልቦና ድጋፍ ይሰጣል ፣ በዕለት ተዕለት ኑሮ ላይ ተግባራዊ እገዛን ይሰጣል ፣ እና የተለያዩ ማህበራዊ ፣ ትምህርታዊ እና መዝናኛ እንቅስቃሴዎችን ያደራጃል።

አድራሻ፡ የጥገኝነት ጠያቂዎች መቀበያ ማዕከል, Sarajevska cesta 41, 10010, Zagreb,

- **Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België office in Croatia (Mdm)**

በክሮሺያ ውስጥ፣ኤምዲኤም በቡድን እና በግለሰብ እንቅስቃሴዎች የህክምና እና የሰነ-ልቦና ድጋፍ ይሰጣል እና የጤና አጠባበቅ አገልግሎቶችን ያመቻቻል።

አድራሻ፡ የጥገኝነት ጠያቂዎች መቀበያ ማዕከል, Sarajevska cesta 41, 10010, Zagreb,

በስሎቫክያ ውስጥ የድጋፍ አገልግሎቶች

የአደጋ ጊዜ እርዳታ (ነጻ የስልክ መስመሮች)

- ነዛቡድካ የአእምሮ ጤና የእርዳታ መስመር: 0800 222 450 (UA/RU)፣ 0800 800 566 (SK)
- IPčko ቀውስ የእርዳታ መስመር: 0800 500 888, የመስመር ላይ ውይይት: krizovalinkapomoci.sk
- ብሔራዊ የአእምሮ ጤና የእርዳታ መስመር: 0800 193 193
- የልጆች የእርዳታ መስመር: 116 111 (SK, 24/7)፣ 0800 500 500 (UA፣ ማክሰኞ 13:30–19:30)

የምክር እና የድጋፍ ማዕከላት

- **IPčko “Káčko”**
24/7 የመግባት ድጋፍ
Bratislava, Nitra, Trnava, Košice, etc.
- ስሎቫክ የካቶሊክ በጎ አድራጎት ድርጅት (Caritas)
ነፃ የምክር አገልግሎት
Bratislava: +421 902 190 444,
Košice: +421 911 711 357
- **Slovak Humanitarian Council (SHC)**
የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ድጋፍ
Bratislava, Košice, Nitra, etc.
- **በአደጋ ላይ ያሉ ሰዎች**
ነፃ የስነ-ልቦና ድጋፍ
Košice: +421 911 720 105,
Prešov, Zvolen, Banská Bystrica

- ሰማያዊ ነጥብ ማዕከሎች (UNHCR/UNICEF)

ነፃ ድጋፍ

Bratislava, Košice, Michalovce, Nitra

ጉዳት እና ልዩ ድጋፍ

- **EQUITA**
አሰቃቂ እና በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት
ስልክ: +421 948 339 647
- **TENENET**
የማህበረሰብ እና የስነ-ልቦና ድጋፍ
ስልክ: +421 911 546 044
- **የህዝብ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች**
ለኢንሹራንስ ስደተኞች ነፃ
(መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች በማጣቀሻዎች ሊረዱ ይችላሉ)

ቤልጅየም ውስጥ ድጋፍ አገልግሎቶች

የስልክ ቁጥሮች - በነጻ

- የአደጋ ጊዜ ቁጥር:- 112
- ራስን ስለ ማጥፋት ጥያቄዎች - ደች ወይም እንግሊዝኛ: 1813
- ንግግር አድርግ (teleonthal) - ደች: 106
- ተነጋገሩ (télé accueil) – ፈረንሳይ: 107
- ለወጣቶች ንግግር ያድርጉ (AWEL) - ደች: 102
- ለወጣቶች ንግግር ያድርጉ (ecoute enfants) - ፈረንሳይ: 103
- ስለ ብጥብጥ ጥያቄዎች: 1712
- የማህበረሰብ እርዳታ ማዕከል የእገዛ መስመር - እንግሊዝኛ (ከሎጂስቲክ እስከ ስሜታዊ ችግሮች): +32(0)26484014

ድህረገፅ

- በአእምሮ ጤና ላይ መረጃ: <https://www.tegek.be/>
- ለደህንነት ድርጅት: <https://www.caw.be/>

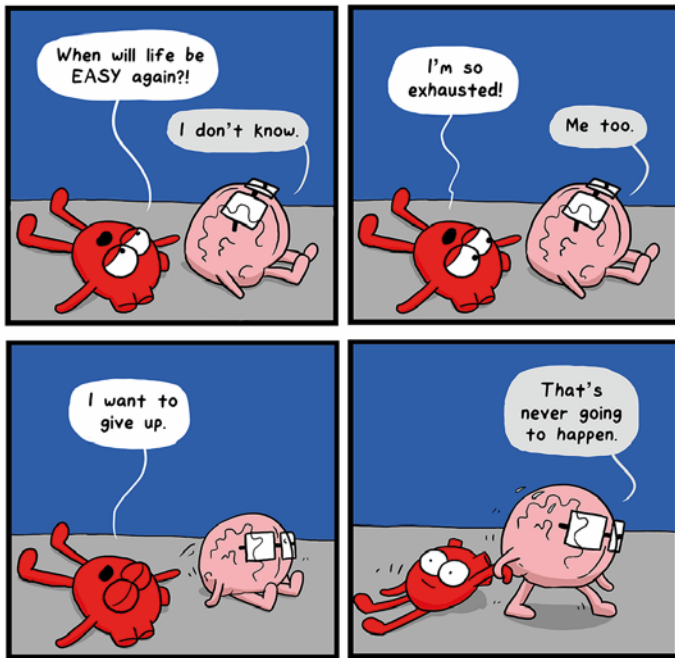
በስፔን ውስጥ የድጋፍ አገልግሎቶች

የአደጋ ጊዜ ቁጥሮች

- ራስን ለመግደል ባህሪ እገዛ: 024
- የቴሌፎን አገልግሎት፣የህግ ምክር እና አፋጣኝ የስነ ልቦና-ማህበራዊ እንክብካቤ በልዩ ባለሙያዎች በሴቶች ላይ ለሚፈጸሙ ጥቃቶች ሁሉ: 016
- Esperanza: 717 003 717

የምክር እና የድጋፍ ማዕከላት

- Centro SIRA
Centro de Atención a Víctimas de Malos Tratos y Tortura
ድህረገጽ : centrosira.org
- Salud Entre Culturas
ድህረገጽ : saludentreculturas.es
- Centro de psicología y psiquiatría transcultural de Vall D’hebron
ድህረገጽ : <https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/psiquiatria;>



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

ምስል 1:

- ሂወት መቼ ነው በድጋሜ ቀላል የሚሆነው
- አላወቅኩም

ምስል 2 :

- በጣም ደክሞኛል
- እኔም

ምስል 3 :

- ተስፋ መቁረጥ አልፈልግም

ምስል 4:

- እሱ በጭራሽ አይሆንም

በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉት ካርቶኖች የአርቲስት ስራ ናቸው፣ በ www.theawkwardyeti.com ላይ ይገኛሉ

ፕሮጀክቱ "ማይግሬሽን በአአምሮ - የአአምሮ ጤና እና የሰነ-ልቦና ድጋፍ (MHPSS) በስደት ላይ ያሉ ሰዎች የአዕምሮ ጤና አውቀትን በማሻሻል፣ የአንክብካቤ ጥራትን እና መገለልን በማቋረጥ" ተደራሽነትን ማሳደግ በአውሮፓ ህብረት EU4Health ፕሮግራም የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግለት ነው። በዚህ ሰነድ ውስጥ የተገለጹት አመለካከቶች እና አስተያየቶች የጸሃፊ(ዎች) ብቻ ናቸው እና የግድ የአውሮፓ ህብረት ወይም የአውሮፓ ጤና እና ዲሞክራሲ ስራ አስፈጻሚ ኤጀንሲ (HADEA) የሚያንፀባርቁ አይደሉም። የአውሮፓ ህብረትም ሆነ ሰጪው ባለስልጣን ለአነሱ ተጠያቂ ሊሆኑ አይችሉም።

በዚህ የሕትመት ጽሑፍ ውስጥ የተገለጹት አመለካከቶች የ Médecins du Monde ASBL Belgique – Dokters van de Wereld VZW België ብቻኛ ኃላፊነት ናቸው እና የግድ ከክርክሊያ ሪፐብሊክ መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች ጋር የመንግሥት መሥሪያ ቤትን አስተያየት የሚያንፀባርቁ አይደሉም።

© 2025



Co-funded by
the European Union



GOVERNMENT OF THE
REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs



MIGRATION IN MIND
No health without mental health
Médecins du Monde, Tenenet, Ludruge



TENENET
NON-GOVERNMENTAL
ORGANISATION

