



ስትራቴጂያዊ ተክእሎ ኣብ ግዜ ሻቕሎት

እዚ ሕጂ ዘሎናዮ እዋንዚ ንኩላህና ጽንኩርን ዘጠራጥርን ከምዘኾነ ኩላትና ንፈልጥ ኢና። እዚ ገለ ጠቓሚ ምዕዶታት ጥዕና ጸጋ፡ ንኩላትና ክጠቕመና ይኸእል ኢዩ። ንርእስና ክንሕሎ ምቅጻል ኣገዳሲ ስለዘኾነ ከኣ እዚ ገለ ምኽርታት/ ምዕዶታት ምስቶም ንስኻ ትተሓባበርም ወይ ትሕግዞም ዘሎኻ ሰባት እውን ከተካፍሎ ይክእል ኢዩ። እዚ ሓባሪ ገጽ በብዓይነቱ ዝተፈላለዩ ዜዘናግዑ ሜላታት ናብ ካልኣት ዘይሰርሕ ናባኻ ግን ክሰርሑ ክትረኽቦም ትኸእል ኢኻ። እዚ ፍሉጥ ኢዩ። ብወገን ጸጋ ጥዕናኻ ብዝበለጸ ንኣኻ ዝሰርሓልካ ብዝያዳ ከተተኩር ኣገዳሲ ኢዩ። ምናልባት እዚ ሓዲስ ነገር ባዕልኻ ክትፍትኖ ተስፋ ኣሎኒ። ክትፍትኖ እውን ሓደራ።

ናይ ምስትንፋስ ተግባር ሜላታት

ዘኾነ ሰብ ብመጀምርያ ክገብሮ ዘለዎ ገለ ዘሻቕሎም ስሚዒት ወይ ስንባዴ ክጅምር እንከሎ፡ ዜዘናግዕ ምስትንፋስ ልምምድ ምግባር ኢዩ። ኣብዚ ታሕቲ ብተመሳሳሊ ኣገባብ ዝሰርሑ ኣየር ካብ ውሽጢ ምስትንፋስ ንላዕሊ ንዝተናወጡ ግዜ ትንፋስ ንደገ ምስትንፋስ ዝተፈላለዩ ሜላታት ኣለዉ። ኣየር ንውሽጢ ካብ ምስሓብ ንደገ ምውጻእ ዘሎ ቅልስ-ቅልስ መልሲ፡ ናይ መዘናግዒ ዕድል የትርፎ። ስለዚ እዚ ዝተባህለ ሜላታ ከምዘደለኻዮ ከም ምርጫኻ ልምምድ ክትሰርሕ ትኸእል።

* ንሽልቀል ምቕናስ ቀንዲ ፍታሕ ንደጋ ምስትንፋስ* ኢዩ።

ሜላ 1: 4/7 ናይ ምስትንፋስ ተግባር

ክሳብ 4 ኣናቆጸርካ ንውሽጢ ኣየር ስሓብ። ቀጺሉ ነቲ ኣብ ውሽጢ ስሒብካ ዝኣቶኻዮ ኣየር ክሳብ 7 እናቆጸርካ ንደገ ኣስተንፍስ። ልዕሊ ኩሉ ኣገዳሲ እቲ ንደገ ከተውጽኦ ዘሎካ ግዜ፡ ካብቲ ውሽጢ ተውጽኦ ግዜ፡ ዝያዳ ክኸውን ኣለዎ።

4/7 ምስትንፋስ

ክሳብ 4 ኣናቆጸርካ ንውሽጢ ኣየር ስሓብ። ቀጺሉ ቀስ እናበልካ ነቲ ኣየር ክሳብ 7 እናቆጸርካ ንደገ ኣስተንፍስ።

ሜላ 2: ብኩብዲ ምስትንፋስ

እዚ ሜላዚ ክሳብ ደረት/ኣፍ ልቢ ጥራሕ ዘይኮነ ክሳብ ታሕቲ ክሳብ ኩብዲ ናይ ምስትንፋስ ሜላ የካትት። ንውሽጢ ከተንተፍስ እንከሎኻ ብዝሰሓብካዮ ኣክሲጅን ከተንተፍስ እንከሎኻ ነቲ ኩብዲኻ ሓፍ ከምዝብል ፈትን። ኣብ ኩብዲኻ ባለንቺና/ባሉን ከምትነፊሕ ሕሰብ እም ኩብዲኻ ይምጠጥ። ትንፋሲካ ንደገ ከተተንፍስ እንከሎኻ እቲ ዘይምምጣት ከም ባሉን ይንኪ። ብደረትካ ዝያዳ ከተንተፍስ ክትርከብ እንከሎኻ

ብኩብዲ ምስትንፋስ

እናስተንፈስካ እንከሎኻ ንክብድኻ ብኣየር ንፍሓዮ። ንደገ ኣየር ከተውጽኦ እንከሎኻ ከኣ ካብ ኩብዲኻ እናጽቡብካ ነቲ ኣየር ኣውጽኣዮ። እዚ ኣብ ኩብዲኻ ባሉን ከምዘሎ ሕሰብ!



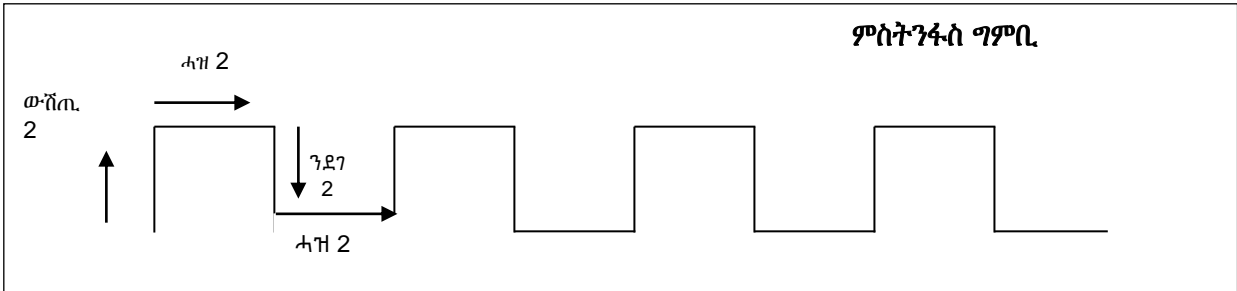
Traumatic Stress Service

ባዕልኻ ምናልባት ብብዙሕ ልምምድ ምስትንፋስካ ክትንኪ ክትመሃር የድልየሊ።

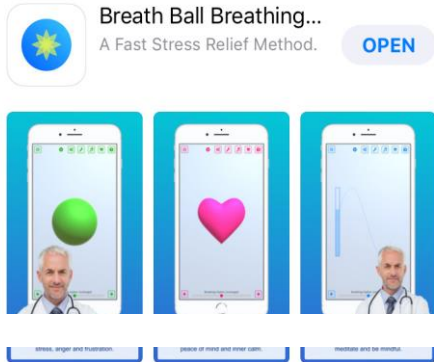
(ብዛዕባዚ ልምምድ ከመይ ገርካ ከምትዕልም ትምህርቲ ዮጋ የምህረካ።)

ሜላ 3: ምስትንፋስ ግምቢ

ክሳብ ክልተ ትቆጽር፡ ዝኣክል ኣየር ንውሽጢ ስሓብ። ቀጺሉ ክሳብ ክልተ ነቲ ንውሽጢ ዝሰሓብካየ ኣየር ክሳብ ክልተ ሓዞ። ድሕሪዚ ነቲ ኣብ ውሽጥኻ ሒዝካዮ ዘሎኻ ኣየር ክሳብ ክልተ ንደገ ኣውጽኣዮ። ክሳብ ክልተ ከኣ ኣየር ከይሰሓብካ የዕርፍ። ድሕሪዚ ሲዕቡ ዘሎ ግዜ ቅድሚያ እንደገና ኣየር ንውሽጢ ምስሓብካ ብተመሳሳሊ ኣገባብ ልክዕ ቀጽል ንውሽጢ ኣየር ስሓብ ንውሽጢ ሓዚ ደሓር ንደገ ኣስተንፊስካ ኣውጽኣዮ።

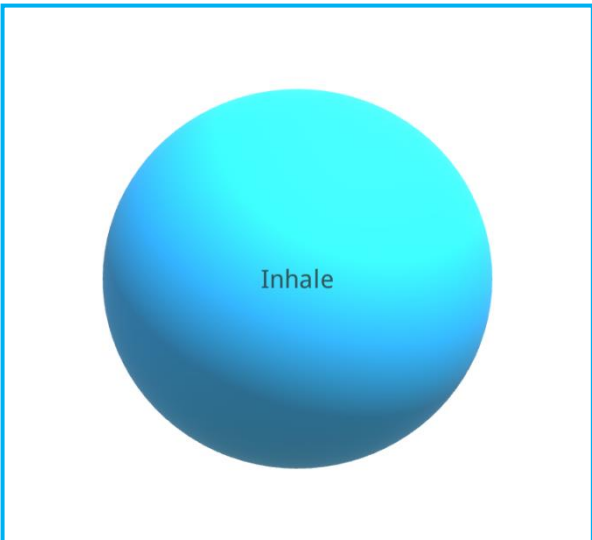
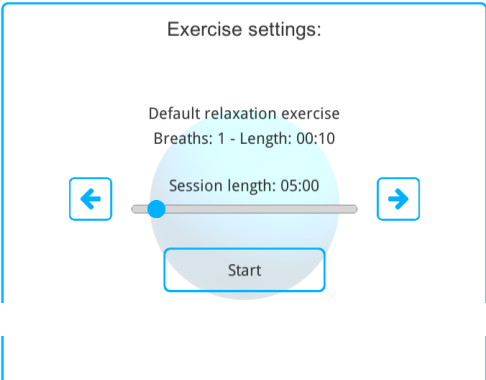


ኣብ ናይ ነፍስ ወከፍ ናብራ ዕለትና ስማርት ተለፎን ከመይ ገርካ ከምትጸናጋዕ ዘለማሚዳ ኣጥስ ኣለዎ። ንኣብነት ከም ናይ 'ኩዕሶ ምንፋሕ' ምስ ስእሊ ወይ ብኣምሳል ኩዕሶ ከመይ ገርካ ምምጣጥ ዕብየት ከምብተነፍስ ቀሊል መምርሒታት ይህብ። ምንም ዘይክፈሎን ቀሊልን ኣገባብ እዩ።



ንምትንፋስን

ገልጻ ኣጥሊኸን





Traumatic Stress Service

ካልእ ናይ ምስትናፍስ መዘናግዕን ኣስተንትኖን እውን ኣሎ።
ንኣብነት ሄድስፕይስ, ኣስተንፍስ + ህድዳ በል ኦክን ኣስተንፍስ ።

ንስለስተ ደቕቕ ናይ ምትንፋስ ቦታ

1. ምስትውዓል

ድሕሪ ዲ.ቲ.ቲ. ዘሎ ሕተት። ኮነ ኢልካ ኣቀዋውማ ሰብነትካ ትኽ ኣቢልካ ሕቆኻን ትኽ ኣቢልካ ምንኩብካ ንድሕሪት ምልስ ኣቢልካ ንርእስኻ ኣብ ህልው ኩነታት ምለሳ።

‘ኣብዚ እዋንዚ ተመክሮይ፣ ሓሳባተይ ኣብ ሰብነተይ ዝስምዓኒ፣ እንታይ ኢዩ ኢልካ ሕተት?’

እዚ ኣብ ልዕሊኻ ገጢሙ ዘሎ ህልው ኩነታት ወላ ዘይድለ እኳ እንተኾነ ተቀበሎ። እመኖ እሞ ተመክሮኻ መዝግቦ።

2. ምእካብ

ሽቡ ብተኸታታሊ ኣብ ነፍስወከፍ ኣየር ኣብ ውሽጢ ምስሓብን ኣየር ንደገ ኣብ ምውጻእን ቀስ ኢልካ ምሉእ ቆላሕታኻ ኣብ ምስትንፋስ ኣቕንዓዮ።

ምስትንፋስካ ኣብ ህልው ኩነታት ከም መልሕቕ/ውሕስነት ተጠቂሙ ኣብ ምስትውዓልን ኣብ ህድኣትን ውህደት ከመልሰካ ከሰርሕ ይኸእል ኢዩ።

3. ኣማዕብሎ

ኣብ ልዕሊ ምስትንፋስካ ህልው ኩነታት ከባቢኻ ዘሎካ ግንዛቤ ምስትውዓል። ምሉእ ሰብነትካ፣ ኣቀዋውማኻ፣ ገጻዊ ኣገላልጻኻ ኣብ ግምት ብምእታው ኣማዕብሎ/ኣመሓይሾ።

ገሰጋሊ ምፍኳስ ጭዋዳ

ሓደ ካብ ናይ ሰብነትካ ምላሽ - ግብሪ ካብ ራዕዲ ወይ ሻቕሎት ናይ ጭዋዳ ውጥረት ኢዩ። እዚ ‘ውጥረት’ እዚ ናይ ጭዋዳ ቃንዝ ወይ ስቓይ ወይ ዝያዳ ሃልኪ ከስዕብ ይኸእል። ሓደ መንገዲ ካብዚ ናይ ጭዋዳ ውጥረት ንምንካይ ምዕቡል/ቀስ ብቀስ ዝመሓየሽ/ ናይ ጭዋዳ ዕርፍቲ ኢዩ። ኣብዚ ልምምድዚ ሓድ ፍሉይ ኣካል ጭዋዳ ንበይኑ ኣትርሮ። እዚ ውጥረትዚ ከምዘሎ ሓዞም ነቲ ካልእ ጭዋዳታት ኣፍኩሶም።

ስጉምትታት

1. ብዝተመካ ኣቀዋውማ ኮፍ ወይ በጥ በል። ምስትንፋስካ ከኣ ኣጉድል።
2. ፍሉይ ኣካል ጭዋዳኻ ሓደ ንበይኑ ን5 ሰከንድስ ኣትርሮ - መጀመርያ ብኣጸብዕኻ ጀሚርካ፣ እግሪኻ ታሕተዋይ እግርኻ ሰለፍካ፣ ከብድኻ፣ ሕቆኻ (ኢድካ) መንኩብካ ገጽካ ወዘተ ቀጽል። ውጥረት ከስምዓካ ይኸእል ኢዩ ግን ብዙሕ ቃንዝ ግን ኣይስምዓካን ኢዩ።



Traumatic Stress Service

4. 2 3 3 ስጉምት-ታት ንካልኣት ጉጅለ ጭዋዳታትካ ድገም። ካብ እግርኻ ጀሚርካ ንላዕሊ ክሳብ ርእሰኻ ወኡ ካብ ርእሰኻ ጀሚርካ ንታሕቲ ትኸእል ኢኻ። ኣዚ ማለት እንተደለኻ ካብ ላዕሊ ንታሕቲ ክትጅምር ትኸእል።

* ናይ እንተርነት ዕድል እንተሎካ ንልምምድ ብዙሕ ጽሑፋትን ብድምጺ ዝመሓላለፍ/አውድዮ መምሪሒታት ኣሎካ። ስለዚ ንኣኻ ብዝበለጸ ዝሰማምዓካ ዘበለ ኣብ ጉግል ን ዩቲብን Google ወይ YouTube 'Progressive Muscle Relaxation' ብቀሊሉ ገሲጋሊ ምፍጻስ ጭዋዳ ክትድህስስ ትኸእል ኢኻ።

መረሳሲዒ/መዘናግዒ ብልሓታት

ንሰብነትካን ንሓንገልካን ዘህድኡ ደሓን ክስምዓካ እዚ ጸቕጢ ብዝበለጸ ክትኸእሎ መታን ናይ ምዘንጋዕ ሜላታትን መንፈስ መሓደሲ/መረሳሲዒ ብልሓታት ተመሃር።

ብሓፈሽኡ ስትራተጂካዊ መዘናግዒ ኣእምሮኻ መሰረት። ንንቕሕ ኣእምሮኻ ካብ ዘይረብሕ ወይ ጣልቃ ስእልታት/ሓሳባት ዘላዕሉ ነገራት ይሰርሕ። ኣብዚ ታሕቲ ንገለጹዎም ሰባት ዝጠቅም ኢሎም ዝረኹብዎም ገለ ጠቓሚ ንጥፊታት ኣለዉ እሞ ካብዚኣቶም ክጥቅምኩ ይኸእሊ ኢዮም ትብሎም ተራ ዝኾነ ናይ መዘናግዒ ንጥፊታት ዝርዝር ፈትን።



ናይ ባዕልኻ - መህድኢ ሜላታት

ብተዋሳኺ ንሰብነትካን ኣእምሮኻን ዝግ ንምባል ክጠቅምም ዝኸእል ሰባት ሓምሽቲኡ ሕዋሳቶም ይጥቀሙ። ንኣእምሮኻ ብደሓን ብሰላም ምህላዉ ክስምዖ ብዝያዳ ቀሊል ኢዩ።

ምርኣይ
ንኣብነት ኣብ ክባቢኻ ረኤ ከም ክእልትካ መጠን ኣብቲ ዝርዝር እስተውዕል። ብመስኮትካ ንደገ ኣብ ኣግራብን ሰማይን ጠምት።



ህዋሳት

ናይ ፍሉይ ቦታ መልከዕ ወይ ቅርጺ

እቲ ቀንዲ ዕላማ ብደሓን ብሰላም ምህላው ወይ ናይ ፍሉይ ቦታ መልከዕ ወይ ቅርጺ ልምምድ ኣብ ኣእምሮኻ/ሓደ መልከዕ ወይ ቅርጺ ንክትሓሰብ ክሕግዘካ ተባሂሉ ኢዩ። እዚ ቦታዚ ደሓን ወይ ሰላማዊ ዝስምዓካ ናይ ሓቂ ወይ ናይ ሓሳብ ቦታ ኪኸውን ይኽእል። እዚ ብዛዕባ ሰላማዊ ኢዩ ኢልካ ትሓሰቦ ዘሎኻ ቦታ ህድኣትን ምዝንጋዕን ክስምዓካ ይኽእል። ነዚ ደሓን ሰላምዊ ቦታ ብዙሕ ዝርዝር ምስ እትህብ ብዝበለጸ ስእላዊ ደገፍን ክህበካን ክትዝክሮን ትኽእል።

ፍሉይ ቦታ ክትሓሰብ እንተዘይኪልካ ግን ከም መበገሲ እዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ትዕይንቲ/ስእሊ ተጠቀመሉ።



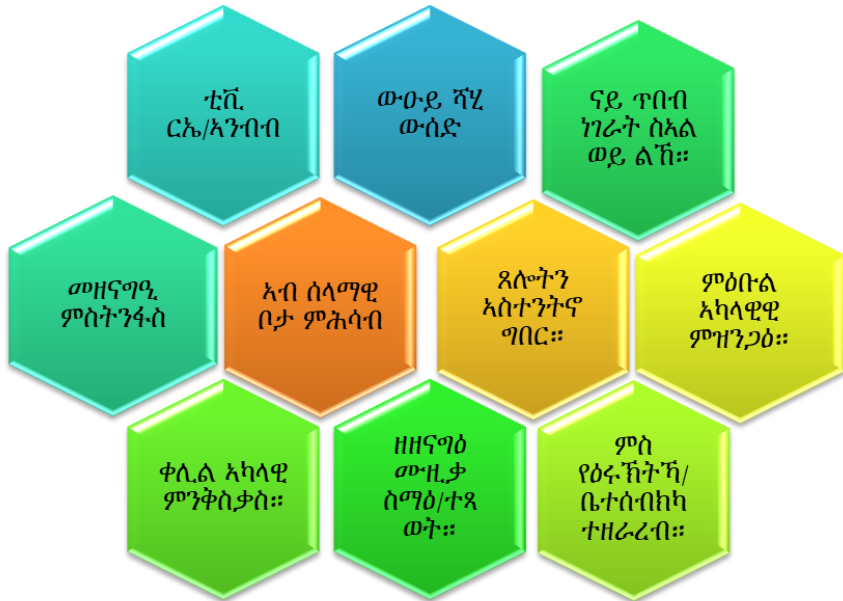
- 1) ኣብ ሓደ ጸጥታ ዘለዎ ቦታ ብምሸው ወይ ጥጡሕ ቦታ ኮንካ ኣብ ምስትንፋሲካ ትኩረት ግበር። ዓይንኻ ሸፍኖ። ኣብ ሰብነትካ ዘሎ ውጥረት ክትግንዘብ ጀምር። ንደገ ከተንተፍስ እንከሎኻ ኣብ ነፍስ ወከፍ ንደገ ከተንተፍስ እንከሎኻ ነቲ ውጥረት ካብ ሓንጎልካ ደርብዮ።
- 2) ኣብ ሓደ ህዳእ ሰላማዊ ብድሓን ሰላም ዘሎኻሉ ገለ ቦታ ሕሰብ። ምናልባት ቅድም ዝነበርካሉ ቦታ ክኸውን ይኽእል። ምናልባትን ክትኸይ ወይ ክትበጽቶ ትሓልም ዝነበርካ ቦታ ክኸውን ይኽእል። ወይ ከኣ ኣብ ስእሊ ዝረኡኻዮ ክኸውን ይኽእል።



Traumatic Stress Service

- 3) ካብቲ ንስኻ ኮፍ ወይ ደው ኢልካዮ ዘሎኻ ቦታ ትርእዮ ዘበለ ነገር ትክረት ግበር
 – ንኣብነት ሰማይ እንታይ ይመስል? ኣብ ከባቢኻ ብልክዕ ወይ ብርግጽ እንታይ ትርእዪ ኣሎኻ – ኣእምሮኻ ኣብ ዝርዝር ትክረት ግበር።
- 4) ሕጂ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ድምጽታት ወይ ምናልባት ጸጥታ ኣስተውዕል እንታይ ትሰምዖ ኣሎኻ?
- 5) ዝኾነ ዝጨንወካ ኣቕልቦ ትህቦ ትገብሮ ዘሎኻ ንኣብነት ጨና ሕሰብ እም እንታይ ይጭንወካ ኣሎ?
- 6) ኣብ ቆርባኑካ ዝስምዓካ ስሚዒታት - ኣብ ትሕተኻ ዘሎ ቦታ ናይ ኣየር ምንቕስቃስ ዝኾነ ኣብ ትሕዝቶ ወይ ትትንክፎ ዘበለ ነገር ትክረት ግበር።
- 7) ሕጂ ኣብ ደሓንን ኣብ ሰላማውን ቦታ ስለዘሎኻ ኣብ ዝኾነ ትደልዮ እዋን መታን ነቲ ስእላዊ ተዘክሮ ክትመልሶ ሓደ ቃል ወይ ሓረጋዊ ቃላት ዝሓዘ ስም ክትህቦ ትመርጽ ትኸውን።

ንኣእምሮኻንን ንሰብነትኻን ደስ ዘብልካ ወይ ዘዘናግዓካ ንጥፊታት ክትገብር ባዕልኻ ንባዕልኻ ኣተባብዕ። ባዕልኻ ፍትሕትሕ ከተብሎ ግዜ እንተዘይወሲድካ ብውጥረትን ተዋሒጥካ ክስምዓካ ስለዝኸእል ሓሓንሳብ ክሳብ ደሓ ክገብሮ ኢዮ ኢልካ ካብ ምጽባይ ባዕልኻ ንባዕልኻ ክትገብሮ ከተተባብዕ የድሊ። ኣብዚ ታሕቲ ሲዒቡ ገለ ኣብነታዊ ንጥፊታት ኣለዉ። ይኹን እምበር መዘናግዒታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ ኢዮ።





መሰረታዊ ድጋፍን ዘተኣማኑ ክንምርኩሰሎም ዘለዉና ማላታት

ሸቀልቀል ዝስምዓካ እንተኾይኑ ወይ ብሻቕሎት ተወጢርካ እንተሎኻ ወይ ብሓንሳብ ተዋሒጥካ ዝስምዓካ እንተኾነ ንገሊኣቶም ሰባት ብልክዕ ዝመስል ሕማቕ ዘሰንብድ ተመክሮ ንምዝካር ክመርሕ የኽእሎም።

ኣብዚ ዘሎና እዋን ብደሓን ብሰላም ክምዘሎኻ ዘዘኻኸሩካ ዝሕግዙኻ ጠቓሚ ተክኒካውያን መሰረታዊ ድጋፍ ማላታት እዮም። ተጨኒቕኻ ክስምዓካ እንከሎ ብፍላይ እቲ ጭንቀት ንርእሶኻ ትግለል/ወይ ናብ ንውልቕኻ ክትዕጸ ክስምዓካ እንከሎ ወይ ካብ ሰብ ዘርሕቀካ ወይ ኣበይ ክምዘሎኻ ሃለዋትካ ተጥፍእ እንተሎኻ እዞም መሰረታዊ ድጋፍ ናይ ልምምዳት ማላታት ክጠቕሙኻ ይኽእሉ ኢዮም።

እዚ ከም ናይ ኣእምሮን ኢድን ቅልስ፡ክርፍስ፡ጥምጥም ገርካ ክትርእዮ ክሕግዘካ ይኽእል - ኣብ ሕሉፍ ኣብ ናይ ትማሊ ተምክሮታት ናይ ዝሓለፉ ተዘክሮታት ንድሕሪት ይጎቱኻ ኣለዉ። እንተኾነ ግን ኣብዚ ናይ ኣእምሮን ኢድን ቅልስ፡ክርፍስ፡ጥምጥም ዘኣእምሮኻ ክስዕር ክትሕግዞ ኣሎካ። ክትስዕር እንተኾነካ በንጻሩ ደፊእካ እዚ ናይ ሕጂ ግዜ ካብ ናይ ዝሓለፈ ግዜ ክምዘሕይል ክትገብሮ ኣሎካ። እዚ ንገብሮ ክንርእዮ ንኽእል። ኣብዚ እዋንዚ ዝጨንወና፣ ንስምዖ፣ ንድህሰሶ፣ ብመልሓስና ንጥዕም ክንጥቀም እንከሎና ኢዮም።

ቀለልቲ መሰረታዊ ድጋፍን ተክኒካውያን ማላታ ከነፍልጠካ ከነተኣታትወልካ፣ እዚኣቶም ኣብ ገዛ ክትለማመዶም ኣጥቢቕና ሓደራ ንብለካ ኣሎና።

	ኣበይ ክምዘሎኻ ዘዘኻኸረካ ኣብ ፖስት ካርድ ርኤ። ስእልታት ወይ ናይ መፍትሕ ቀለቤት ተመልከት። ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ጠቓሚ ነገራት ክጠቕመካ ዝኽእል ነገራት ንኣብነት ከም ገረብ ወይ ቆጽሊ መጽጻካ እቲ ቆላሕታኻ ኣብቲ ትርእዮ ዘሎኻ ዝርዝር ኣቅንዓዮ።
	ምናልባት እውን ናይ ጸሎት መቐላጸፊ ጸጸር፣እምነ በረድ/ማርሞ/ባሊና ወይ ቍራጽ ክዳን ሒዝካ ምኻድ። እንደገናውን እቲ ኣብ ኢድካ ዝስምዓካ ነገር ትኩረት ግበር። ብዛዕባ እቲ ኣብ መንጎ ኣጸብዕትኻ ዝስምዓካ ነገር ሕሰብ።
	ገሊእቶም ሰባት ሙዚቃ/ረድዮ ምስማዕ ኣብ ናይ ሕጂ ህልው ኩነት መሰረት ምትእምማን ምምርኣስ ይሕግዞም። ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ሙዚቃ ቆላሕታኻ ምቅናዕ ጠቓሚ ኪኸውን ይኽእል ኢዮም።
	ምሽት ዘለዎ ሓያል ጨና ምናልባት ኣብ ዘድሊ እዋን፣ ንኣብነት ቪክስ ስቲክ (Vicks stick)፣ ኣብ ቦርሳ ቀመም፣ ጥዑም ጨና ዘለዎ፣ ናይ ላቫንዳ ዘይቲ ማለት (ዚሕጸብ ክዳን ጥዑም ክዳን ጨና ንክህልዎ ዚዝውተር ተኸሊ) ምሳኺ ሒዝካ ኪድ። እንደገና ትኩረትካ ኣብቲ ጨና ኣብሎ።
	ብተወሳኺ ሓያል ጣዕሚ መቀረት ዘለዎ ፉሩታ ወይ ምቁርን ጥዑምን ዝብላዕ ካረማላ (ናዕናዕ ማንታ ወይ መንቶል-ስምዒት ዛሕሊ ዚህብ ንመዓገሲ ቻንዛ ዚኸውን ጸዕዳ ነገር) ኣእምሮኻ ናብ ተገዳስነት ወይ ድልዎት መሰረት ክተኣማመን ኣቅንዓዮ።

እዚ ልምድታት ክጠቕመካ ተስፋ እገብር። ኩሉ ዓይነት ልምድታት ልምምድ የድልዮ ኢዮም። ስለዚ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ ተደጋጋሚ ወይ ስሩዕ እዋን ምትእትታው ጀምር። በዚ ኣገባብዚ ቀስ ብቀስ ሻቕሎትካ ብዝያዳ ክትቆጸጸሮ ክሕግዘካ ኢዮም።