

ምርሳዕ እንተ ዘይተኻእለ

ናይ ሓበሬታ ፓምፍላት ብዛዕባ ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም



ብዓሰርተ
ጃንዉራት

 support
for
torture
victims

Schweizerisches Rotes Kreuz



እዚ ፓምፍለት ንመን እዩ ዝምልከት፡



እዚ ፓምፍለት ንስንባደ ዚጋጠም ሰባትን ቤተሰቦምን እዩ ዝምልከት። ከም ኣብነታውያን ወከልቶም ኣቶ ቦ፡ ወይዘሮ ቦ ምስ ዓሎም ንጠቅስ። እዚ እምስ ድራቤት ኣብዚ ፓምፍለት'ዚ ብቻላቶም ከሰንዩና እዮም፡ ኣብነት እንዳ ገበሩ ድማ ብዛዕባ ጠንቅን፡ ሳዕቤንን ምምካትን ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም ከሕብሩና እዮም። ብዝቐጽል ኣብዚ ፓምፍለት'ዚ ምሉእ ዝርዝር ዝሓዘ ጥርኑፍ ብቐዕነት ዘለዎም ናይ ሓገዝን ኣማኻርነትን ዝውፊዩ ኣባይተ-ጽሕፈት ትረኽቡ።

ትሕዝቶ

ስንባደን ሳዕቤናት ስንባደን | 4

ዘሰንብድ ተምክሮታት እንታይ ከኾኑ ይኸእሉ፤ | 6

ናይ ስንባደ በሰላታት ከመይ ይመስሉ፤ | 7

ስንባደ ዝሰዓቦ ሕማም እንታይ እዩ፤ | 8

1 | ዳግማይ ዝኸሪ | 10

2 | ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ | 12

3 | ምውዕዋዕን ሻቕሎትን | 14

ውሽጣዊ ምፍልላይ ከም በሰላ ስንባደ | 16

ቃንዛ ከም በሰላ ስንባደ | 18

በሰላታት ስንባደ ንምሉእ ሰድራቤት ከጸልዎ ይኸእሉ እዩም | 20

በሰላታት ስንባደ ንቐጸሎን መንእሰያትን ከጋጥምዎም ይኸእሉ እዩም | 22

በሰላታት ስንባደ ከሕክሙ ይኸእሉ እዮም | 24

እዚኦም ኪኢላታትን ኣባይተ-ጽሕፈትን ከሕግዙ ይኸእሉ እዩም | 26

ኣብዚ ሓገዝ ትረኽቡ | 28

ዝተፈላለዩ ንስደተኛታት ዝምልከቱ ወፍያታት | 29

እዚ ፓምፍለት‘ዚ ከመይ ጌረ ይጥቀመሉ፤



ንምፍላጡ ጽቡቕ
ፍሉይ ሓበሬታ



መን፤ እንታይ፤ ስለምታይ፤
መልሲታት ናይ ሕጉታት

ስንባደን ሳዕቤናት ስንባደን



ካብ ስራሕ ናብ ገዛይ እንዳ ኸድኩ ከለኹ ቶኪሶምለይ፡ ንጽባሒቱ ድማ መሊሶም ደጊሞም። ካብ እቲ ኣመዓልቲ ኣትሒዙ ንደገ ምውጻእ ኣፍሪሖሉ። እዚ ዘሕለፍኩዎ ከሳብ ሎሚ ኣብ ስዊዘርላንድ ይስዕበኒን ይከታተለኒን፡ መመሊሶ ቶኸሲ ይሰምዕ፡ እዚ እም ሰብኡት ከም ዘፈራርሖሉኒ ኸይኑ ይስመዓኒ። (ኣቶ ባ)



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

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

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



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ንኹሎም ሰባት ኣሰንባዲ ተመክሮ ከጋጥሞም ይኸእል እዩ።

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

ዘሰንብድ ተመክሮታት እንታይ ከኾኑ ይኸእሉ፡

ዘሰንብድ ተመክሮታት ሓፈሻዊ ንኹሎም ሰባት ናይ ነፍሲ ሾኽ ማለት ስንባድ እዩ። እቲ ዚጋጠመ ንኸትርደእ ከቢድ እዩ፡ ንኸትሰግሮ ኸእ ቃልሲ እዩ። እቲ ናይ ስንባድ ኩነታት፡ ባዕልኻ ብቐጥታ የጋጥመካ፡ ወይ ከም ምስክር ወላ እንተ ተዓዚብካዮ፡ ተገዳስነቱ ሓደ እዩ።

ዝስዕቡ ኣጋጣሚታት ናይ ስንባደ መምዘኒ ኾይኖም ይርከቡ፡

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



ስንባደ እንታይ እዩ፡

ስንባደ ማለት ከም ሓደ ፍሉይ ነገር ኮይኑ ኣጋጢሙ፡ ሓደ ሰብ ብውልቁ ከም ምስክር ኮይኑ፡ ወይ ብሓበሬታ ተኻፊሉ፡ ከቢድ ምፍርራሕ ከም ሞት፡ ወይ ከቢድ ኣካላዊ ማህሰይቲ፡ ወይ ጾታዊ ዓመጽ ተሞኪሩ።

ናይ ስንባደ በሰላታት ከመይ ይመስሉ፡

ከቢድ ስክፍታዊ ተመክሮ ከጋጥም ከሎ፡ ሰባት አዝዩ ዝተፈላለዩ መርእዮ የርእዩ። ስንባደ ምስ ኣጋጠሞም ብዙሓት ተነቓፍነት ይስመዖም። ድሕሪ ስንባደ ጸገማት/ሕማማት ከጋጥሙ ከለዉ፡ ኣካልን ነፍስን ባዕለን ንነብሲ ክፍውሳን ናብ ንቡር ጥዕና ንክምለሳን ይፍትና ከም ዘለዎ ምልክት የርእያ።

ዘየቋርጽ ጸገማትን/ሕማማትን ይህልወካ እንተ ኣል፡ እቲ ዝምልከቶ ሰብ ነቲ ኣስካሒ ተመክሮ ጌና ብደምቢ ከሳገሮ ከም ዘይኸአለ የመልከት። ከምዚ ዘበሉ ሰባት ድሕሪ ኣስንባዲ ተመክሮ ናይ ስንባደ በሰላታት የጥርዩ፡ ከም ኣብነት ራዕዲ ዝገዝአካ ኩነታት፡ ውሽጣዊ ምፍልላይ፡ (ገጽ 16)፡ ዲፕረሽን (ጭንቀት)፡ ናይ ድቃስ ጸገም፡ ኣካላዊ ጸገማት/ሕማማት፡ ምንጽርጻር፡ ናይ ርእሲ ቕትለት ሓሳብ። ገሊኡም ከም ዝገልጹዎ ድማ እንቢ ምባልን ርኢቶም ወኪሎም ክገልጹ የጻግሞም። ብዙሕ ግዜ ጥራይ ትም ይብሉ፡ ካብ መሓዞቶም ይፍለዩን፡ ነርእሶም ዋጋ ከም ዘይብሎም ጌሮም ይቐጽሩዎን። ሓደ ከብተን ብዙሕ ግዜ ዘጋጥማ ናይ ስንባደ በሰላታት፡ ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም ኮይኑ ይርከብ (Posttraumatische Belastungsstörung PTBS)።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ኣብ ዘሰንብድ ተመክሮ ኩሎም ሰባት ሓደ ዓይነት መርእዮ ኣይኾኑን ዘርእዩ። እዚ ባህርያዊ ደኣ እምበር ምስ ሓያል ወይ ድኹም ምዃን ዘራኽብ ይብሉን። ገሊኡም ሰባት ከምዚ ዝዓይነቱ ኹነታት ዳርጋ ብዘይ ማህሰይቲ ይሰግርዎ፡ ካልኣት ሰባት ድማ ብድሕሪኡ ኣብ ነፍሶምን ኣካላቶምን ይህሰዩ። ዘሰንብድ ተመክሮ ብኣጋጣሚ ዘይኾንሲ ብፍልጠት ኣብ ዝባንካ እንተ ተፈጸሙ፡ እሞኽ ብተደጋጋሚ ክፍጸም ከሎ፡ ናይ ጥዕና ጸገም ንኸሰበልካ ዝያዳ የስግእ።



ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም እንታይ እዩ፤



ብተደጋጋሚ ኣስካሕቲ ስእላታት ህድማና ኣብ ውሽጢ ይረኣየኒ፡ ብፍላይ ኣብ ለይቲ ከምኡ የገበረኒ። እቲ ሽዑ ግዜ ዝነበረኒ ስምዒታት ከም ሃንደበት ይመጽእ። ነዚ ንኸጸሮ ዳርጋ ካብቲ ቀጻሊ ዘለኒ ናይ ሓቕን ናይ ርእስን ቃንዛ ንላዕሊ ክጻወሮ ይኸብደኒ። (ወይዘሮ በ)



ብፍላይ „ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም“ እዩ ኣዘውቲኡ ከም ሳዕቤን ስንባደ ዚጋጥም። እዚ ሕማም'ዚ በዚኤን ሰለስተ ቀንዲ ምልክታት ይፍለጥ፤

- 1 | ዳግማይ ዝኸሪ
- 2 | ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ
- 3 | ምውዕዋዕን ሻቕሎትን

እዘን ሰለስተ ምልክታት ኣብዘን ዝስዕባ ገጻት ብዝያዳ ክግለጻ እየን።

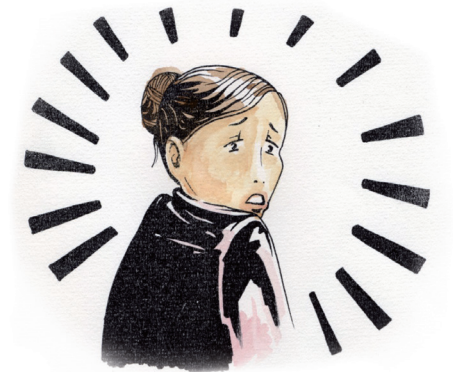
ዳግማዊ ዝኽሪ



ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ



ምውዕዋዕን ሻቕሎትን



1 | ዳግማዊ ዝኽሪ

ተሃሰዩ ሰባት፡ ነቲ ዘጋጠመ ነገራት ክርስቦ-ዎ ዘይምኽላሎም የሳቑዮም እዩ። ዝኽርታት ናይቲ ዘሰንብድ ተመክሮ፡ ወላ እንተ ዘይደሊኻዮም፡ መመሊሶም ይመላለሱ።



ሃልሃልታ ናይቲ ዝቃጸል ዝነበረ ገዛ መመሊሱ ይርኣየኒ እሞ፡ ኣብቲ ዘሳቑየኒ ዝኽርታትን ዝሓለፈ ነገራትን ተተኪለ ይተርፍ። ብዙሕ ግዜ ለይቲ ባህሪ ይትስእ እሞ ይፈርሕ። (ጓሎም)



ዘሰንብድ ኣጋጣሚ ምስኣሕለፍካ፡ ዝኸርታት ብዛዕባ እቲ ስንበደ ብተዳጋጋሚ ምስ ምስንኻላት ተኣሳሲሮም ክበራበሩ ይኽእሉ እዮም። ኣብዚ እዋንዚ ኣብቶም ተሃሰዩ ሰባት ሓዲሽ ስምዒት ክብገስ ይኽእል፡ ማለት እቲ ኩነታት ከም ዳግማይ ዘሕልፉዎ ዘለዉ ኮይኑ ይስመዖም።

ዳግማይ ምዝካር ኣብ ግዜ ሊዑቲ ብመገዲ ሕማቕ ሕልሚ ክመላለስካ ይኽእል እዩ።

ኣሰንባዲ ተመክሮ ከም እንደገና ክረኣየካ ከሎ ብርቱዕ ስምዒትን ከቢድ ፍርሕን ከስዕበልካ ይኽእል። ሽዑ ከምዚ ዝገብርዎ ዘበሉ ንምሳሌ ኣዝዮም ይርህጹ፡ የንቀጥቅጡ፡ ኣብ ኣፍልበም ድማ ከቢድ ጽቕጠት ይስመዖም። ኣብ ሓሳባቶም ነብሶም ምቁጽጻር ከምዝሰኣኑን፡ ኣእምሮአም ይስሕቶ ከም ዘለዉ ኮይኑ ይመስሎም። ነዚ ኣብ ውሽጦም ከም ስእሊ ኮይኑ ዝርከቦም ኩነታት ደው ንምባል በዙሕ ግዜ ኣይኮነሎምን። ከምዚ ምዃኑ ድማ ኣዝዩ ትገብር ይጨንቀካን፡ የሕፍረካን፡ የሕርቕካን።

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



ዝኸሪ ናይቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ስለምታይ በተዳጋጋሚ ይመላለስ፤

ዝኸርታት በተዳጋጋሚ ከይተደለዩ ዝመላለሱኻ እንተ ኾይኖም፡ እቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ንነፍሲ ጌና ይሳቕያ ከም ዘሎ ሓበሬታ እዩ። ከምኡ እውን እቲ ኣሸጋሪ ዝኸርታት ምምዕዳው ከም ዘድልዩ የመልከት። እዚ ኣጋባብዚ ምስ ናይ ሞባይል ተለፎን መዘኻኸሪ ኣገልግሎት ይመሳሰል። እቲ ምዝገብ ስራሕ ወይ ንመዘኻኸሪ ዘገልግል ሓጽር ጽሑፍ ክሳዕ ዘይተማለአ፡ ስራሕካ ኣማልእ ዝብል ናይ መዘኻኸሪ ምልክት ብቐጻሊ ይመላለስ።

2 | ዘይምቕራብ ወይ ምርሓቕ

ከምዚ ዝወረዶም ሰባት ኩሉ ምስቲ ሕማቕ ተመክሮ ዝተሓሓዘ ዘበለ ክርስቶስን ናብኡ ገጾም ንኺይቐርቡን ኣዝዮም ይጽዕሩ። ዘሕለፉዎ ጠቕላላ ክርስቶስ ይደልዩ።



ምስ ሰብ ዳርጋ ፍጹም ኣይዛረብን እየ፡ ብዛዕባ እቲ ኣሰካሒ ዘጋጠመኒ ይኹን ብዛዕባ ዕለታዊ ነገር ብዘየገድስ። እቲ ዘጋጠመኒ ጠቕላላ ክርስቶስ ምፈተኹ፡ ግን ከኣ ኣይኾነለይን። (ኦቶ በ)



ከይፈተኸ ምዝካርን ምስኡ ዝተተሓሓዘ ስምዒታትን ኣዝዩ ኣሰካፊ ኢዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ዝወረዶም ዘበሉ ነቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ዘዘከሮም ዘበለ ኣይቐርቡዎን፤ ክርስብዎ ድማ ይፍትኑ። ነቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ዘዘኸኸር ዘበለ ንምሳሌ ሓሳባት፡ ስምዒታት፡ ቦታታት፡ ንጥፈታት፡ ሰባት ወይ ኩነታት ክኸውን ይኽእል። ብዙሕ ሳዕ ግን ኣይኾነልካን።

ስለዚ ብዙሓት ተተንከፍቲ ብዝያዳ ካብ ሰብ ይርሕቁ፡ ማስ ካልኣት ሰባት ክሓብሩ ኣይደልዩን። ብሰንኪ ከምዚ ምግባር ጽቡቕ ተመክሮታት ይሓልፈካ፡ ናይ ሂወት ሓጎስ ውን የምልጠካ። ቀደም ኣድላይን ኣገዳስን ትረኽቦ ዝነበርካ፡ ወይ ደስታ ትረኽቦሉ ዝነበርካ ዘበለ ካብ ሎሚ ንጽባሕ ትርጉም ዘይብሉ ኮይኑ ይርኣየካ። ስምዒታትካ በዚ መግዲዚ ከደከም ይኽእል። ንምሳሌ ሰድራቤትካ ከም ቀደምካ ከተፍቅሮም ዘይትኽእል ትኸውን። ንሂወትካ ትምኒት፡ ሓሳብን መደብን፡ ዘይብልካ ትኸውን።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ካብቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ዘዘኸኸር ኩነታት ምእላይ፡ ኣብ መጀመርያ ጽቡቕ መርእዮ ክኸውን ይኽእል። ንነብሱ ካብ ዳግማይ ስንባደ ክከላኸል ዝኽእል፡ ብኡ ኣቢሉ ህላውነቱ የረጋግጽ ማለት እዩ።

ይኹን ደኣ እምበር፡ ቀጻሊ ብዘይምቕራብን ምሽፋንን፡ ነቲ ኣሰቃዩ ተመክሮ ክትኸራኸር ኣይትኽእልን እሞ ስለዚ ነቲ ስንባደ ክትሓልፎ ዘይትኽእል ትኸውን። ኣብ ርእሲኡ ካብ ዕለታዊ ናብራ ብምንስሓብ ርክብካ ምስ ኣብ ኣካባቢኻ ዝርከቡ ሰባት ይቋረጽ። ኣብ ከምዙ ዓይነት ኩነታት ናብ ኪኢላ ምኻድ ኣዝዩ ኣድላይን ኣገዳስን እዩ።

3 | ምውዕዋዕን ሻቸሎትን

ከምዚ ዝወረዶም ይሸበሩ፡ ይሻቸሉ፡ ብቐሊል ይስንብዱ፡
ድቃስ ድማ ይስእኑ።



ብውሽጣይ ቀጻሊ ዝገብሮ ይጠፍኣኒ፡ ይርበሽ ድማ፡ ከኒና ወላ እንተ ወሰድኩ
ዳርጋ ኣይድቅስን እየ፡ ኣብ ዓራተይ ኮይነ የንቀጥቅጥ፡ ርእሲይ የሕምመኒ፡ ምእንቲ
ምስ ወግሐ ከትስእ፡ ከሳዕ ዝወግሕ፡ ዓቕሊ ስኢን ይጽብይ።“ (ወይዘሮ በ)



ናይ ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም ዘሕደፋ ሰባት ኣዝዮም ይጥንቀቑን ከባቢኦም ውን ብምስትውዓል
ይከታተሉን። ኩሉ እዋን ኣብ ትጠንቀቕ ይርከቡ፤ ሓደገኛ ክኸውን ዝኸእል ነገር ብቐጽበት
ንኸለልዩዎን፡ ከዘኻኸሮም ዝኸእል ነገር ንኸይቐርቡን ቀጻሊ ይጥንቀቑ። ብምሓር ሻቸሎትን
ስክፍታን ኣካላዊ መርእዮ ተሰዕብ። ብዙሓት ከምዚ ዝወረዶም ናይ ምድቃስ ጸገም ከም ዘለዎም
ይገልጹ። ምሽት ናይ ድቅስ ምውሳድ ጸገም የጋጥሞም፡ ለይቲ ድማ መመሊሶም እንዳ ረሃጹ
ምስ ከቢድ ህርመት ልቢ ይበራበሩ። ንግሆ ድኻምን ስልክየን ይስመዖም፡ ንክቕልቡ ውን
ይኸብዶም። ኣብ ርእሲኡ ብዙሓት ከም ዝገልጹዎ፡ ቀደም ዘይጠባዮም ዝኾነ፡ ድሕሪ እቲ
ስንባደ ቀልጢፎም ይሓርቁን፡ ብንእሽተይ ነገር ኣዝዮም የንጸርጽሩ። ብዙሓት ድማ፡ ቀደም
ዘይንበር፡ ድሕሪ እቲ ኣስንባዲ ተመክሮ ብቐሊል ከም ዝስንብዱ ይገልጹ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

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

ብጥርኑፍ ብዛዕባ ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም

እዚ መግለጺ ናይ እዚኤን ሰለስተ ምልክታት፡ ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ብዙሕ ዓይነት ጸገማት ከም ዘጠቓልል የረድእ፡ እቲ ጸገማት/ሕማማት ምስ ስንባደ ምትእስሳር ከም ዘለዎ ብዙሕ ግዜ ከይተፈልጦ ይጸንሕ፡ በዚ ምኽንያት'ዚ ነቲ ኣሰካሒ ዝኸሪ ክትስዕሮ ከም ዘይትኸእልን፡ ኣእምሮኻ ትሰሕት ከም ዘለኻን ኮይኑ ይስመዓካ፡ ብዙሓት ዘጋጠሞም ዋላ እኳ ንባዕሎም ተጠቓዕቲ እንክለዉ፡ ወራዲዎምን ተሃስይምን ንኸንሶም፡ በደሎም ኮይኑ ከም ዝስመዖምን፡ እቲ ኣብ እዋን ዘሰንብድ ተመክሮ ዘጋጠመ ከም ዘሕፍሮምን ይገልጹ፡



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ብዙሕ ዓይነት መልክዕ/ገጽ ኣለዎ፡ ኩሉ ዓይነት መርእዮን ስምዒታትን ዝውቑርን ርዱእን ናይ „ዘይንቡር“ ኩነታት መልሲ እዩ፡ እዚ ድማ ኣካልን ነፍስን፡ ነቲ ዘሰንብድ ተመክሮ ክሓልፍኡን፡ ንሱ ዘስዓቦ ነፍስዊ ቕስለ ክፍውሳን ይጽዕራ ከም ዘለዎ የመልክት፡

ውሽጣዊ ምፍልላይ ከም በሰላ ስንባደ

ዝተጎድኡ እቲ ኑቡር ናይ
ምስትውዓል ባህርያቶም
ይቐየር እሞ እዚ ኸእ የሳቐዮም፡
ስምዒቶምን ነብሶምን ከም
ዝድንዘዘን፡ ከም ዘይፈልጡዎ፡
ከምዘይ ባዕሎም ዓይነት ኮይኑ
ይረአዮም። እዚ ኩነት'ዚ ብቻላት
ክኢላታት „Dissoziation“
ማለት ውሽጣዊ ምፍልላይ
ይበሃል።



ብዙሕ ጊዜ ውሽጣዊ ባይነት ይስመዓኒ፡ ንነብሰይ ድማ ኣይለሊያን ። ክሳብ ክፋላት
ኣካላተይ ጽቢቕ ጌሩ ከም ዘይስመዓኒ ክበጽሕ ይኸእል። (አቶ በ)



ውሽጣዊ ምፍልላይ ብብዝሒ ከም በሰላ ስናባደ ይፍለጥ
ገሊኡም ከምዚ ጉድኣት ዝስዓበሎም ከም ዝገልጽዎ፡ ስምዒቶም፡ ነብሶም ወይ ግብሮም
ድሕሪቲ ስንባደ ሃንደበት እቲ ዝነበረ ምስትውዓሎም ካልእ ኮይኑ ከም ዝርአዮምን፡ ከም
ቀደምም ከም ዘይኾነን ይገልጹ። እዚ ድማ ብዙሕ ጊዜ ዝተለወጠ ርድኢት ኮይኑ ይርከብ፡
ከም ብግመ ዝተዓፈንካ ወይ ድሕሪ ቤትሮ ዘለኻ። ንምሳሌ ከም ሃንደበት እንታይ ትገብር ከም
ዝጸናሕካ፡ ኣበይ ልክዕ ከም ዘለኻ ወይ ከመይ ጌርካ ናብዚ ቦታ'ዚ ከም ዝመጸእኻ ይጠፍኣካ።
እትፈልጦም ቦታታትን ሰባቲን ከም ዘይትፈልጦምን ከም ዘይከወናት ግና ኮይኖም
ይረአዩኻ።

ወላ አካላትካ ከማን ክፍልም ይኸአል እየ፡ ከም ዘይናትካን ከምዘይትፈልጡን ኮይኑ ይስመዓካ።
ከምዚ ዝገብሮም፡ ሓሓሊፉ ድማ ነብሶም ኸቋጻጸሩ ከም ዝይኸአሉ ኮይኑ ይስመዖም፡
አሽንጉሊት ምዃኖም ይስመዖም። ወይ ድማ ውሽጣዊ ደረቕነት ይማርኽካ፡ ክትንቀሳቐስ እውን
ዘይትኸአል ትኸውን።

እዚ ስምዒትን፡ ስምዒት አካላትካን ኣዝዩ የጽልኣካን የፍርሓካን። ከምዚ ዘጋጠሞም ሓደ ሓደ
ግዜ፡ ነዚ ኩነታትኪ ከዛዝምዎ ይደልዩ፡ እቲ ከም ዛዘሚ ዝጥቀሙሉ ኸኣ፡ ኣብ ነብስኻ ባዕልኻ
ቃንዛ ምውራድ ይኸውን።



ርድኢትን አቕልቦን ንምንታይ ክልወጥ ይኸአል፡

ለውጢ አቕልቦ (ውሽጣዊ ምፍልላይ) ሓደ ኣድላዩ ዝኾነ ናይ ምንባር ዕዮታት አካላትና እዩ።
ሓደ ምፍርራሕ፡ ንኣብነት ኣብ ግዜ ስንባደ፡ ኣዝዩ እንተ ኸቢዱ፡ አካላትካ ይደርቑ/ይድንዝዝ፡
ምሕሳብካ የቋርጽ፡ ቃንዝ ወይ ስምዒታት ድማ ኣይፍለጠካን። በዚ መገዲኒ፡ እቲ ዘጓንፎ ዘሎ
ሰብ ምቕላስ ወይ ምህዳም መምዩ ከውስን ይኸአል። ክልቲኡ ተስፋ ዘይብሉ እንተ ኾይኑ፡
አካላትካ ይደርቑ/ይድንዝዝ። እዚ ናይ ምክልኻል ተኸእሎኪ፡ ማለት ድሕሪ ስንባደ ምድንዝዝ፡
አካላትካ ኣብ ዝኸሪ የትርፎ እሞ፡ ወላ ድሕሪ ዓመታት ከይተረፈ፡ እቲ ስንባደ ክዝከረካ ከሎ
እዚ መርእዮታት እንደገና ይምለሰካ። ብዙሕ ግዜ ኣብ ዕለታዊ ናብራኽ ኣብ ዘጋጥመካ ኣሰካፊ
ኩነታት፡ ብቑጽበት ከምኡ ይገብረካ። ከምዚ ዝገብሮም ዘበሉ ኣብዚ ኩነታትኪ ተግባራዮም
ምቀጽጻር ከም ዝስእኑ ይገልጹ፡ ወይ ድማ ብንቕሓት ምስትውዓል ከም ዘሽግሮምን፡ ጎደሎ
ዝኸሪ ከም ዘለዎምን ይገልጹ። ከምኡ ውን ናይ ግዜ ስምዒት ክልወጥ ይኸአል (ዝሓል
ምንቅስቃስ፡ ካም ናይ ፊልም)።



ቃንዛ ከም በሰላ ስንባደ፤



ናይ ጥዕና ጸገማትይ ነብሰይ ኣጽሊኡኒ፤ ንምንታይ ኣብ ውሕስነት ዘለዎ ቦታ እንኮለና ርእሰይ የሕምመኒ፤ ሕቕይ የቐንዝወኒ፤ ንምንታይ ይርበሽ እንዳ በልኩ ንነብሰይ ይሓታ፤ ንምንታይሲ ልክዕ ሕጂ ከምዚ ይገብረኒ፤ (ወይዘሮ በ)



ዘሰንብድ ኩነታት ዝተሞከሩ ሰባት ኣብ ዳሕረዋይ እዋን ብዙሕ ጊዜ ሕዳር ኣካላዊ ቃንዛ ኣልዎም። ብዙሕ ጊዜ እዘን ዝስዕባ ዓይነት ቃንዛ ይጥቀሳ፤

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

ብዙሓት ከምዚ ዝገብሮም ቃንዝኦም ኣዝዩ ጽኑዕ ኮይኑ ይስመዖም፡ ብቐጻልነት ካብ ቃንዛ ነጻ ከኾኑ ይምነዩ። ይኹን ደኣ እምበር፡ ኣብ ውጽኢት ዶካትር ዝገብሩዎ መርመራታት፡ ኣካልዊ ምንጪ ቃንዛ ኣይርኩብን ወይ ኣዕጋቢ ምንጪ ቃንዛ ኣይርኩብን ። ምኽንያት ከምዚ ምዃኑ ድማ ኣካላውን ነፍሳውን ጸገማትና ኣዝዮም ዝተሓሳሰር ምዃናምን፡ ነሓድሕዶም እውን ስለ ዝጸለዉ ምዃናም እዩ።

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

ተወሳኺ እዚ ጸገማት ኣጸቢቑ ክብርትዕ ይኸእል፡ እዚ ማለት እቲ ቃንዛ ምስቲ ኣሰንባዲ ነገራት ምትእስሳር ስለ ዘለዎ እዩ። ከም ኣብነት ኣብቲ ስቓያትን መግረፍትን ዝተፈጸመሉ ክፋል ኣካላትካ ይቐንዝዎ፡ ዋላ ኣብ ራጂ ዘይረኣ እንክሎ። እቲ ህላዊ ቃንዛ መመሊሱ ናብቲ ቃንዛዊ ሰንባዴ ዝኾነ ዝኸርታት ይምርሓካ፡ ከምኡ ኸአ ኣካላትካ ከም እቲ ነገራት መሊሱ ከም ዝዝከር ዘሎ ይኸውን። እዚ „ኣብ ዘለኻዮ ኮይንካ እንደገና ምመካር“ ንብዙሓት ኣዝዩ የስክፎም።

ሕዱር ቃንዛ ብምህላው፡ ንብዙሓት ተለከፍቲ፡ ከም ዘይንጡፍነትን ኣንሳሓብትን ንክኾኑ ይመርሖም፡ ካብ ስድራቤቶምን መሓዙቶምን ከምዝርሕቁን፡ ተስፋ ከም ዝቐርጹን ይገብሮም። ገሊኦም ሻቕሎትን ቃንዛን ምጽዋር ንኺሕግዞም ብመስተ ወይ መድሃኒት ነብሶም ከረጋግኡ ይፍትኑ። ከምዚ ምግባር ድማ ርክብ ምስ ስድራቤትካ፡ ምስ ሕብረተሰብ ከምኡ ውን ነቲ ናይ ስራሕ ንጥፈታትካ ኣዝዩ ይጸልዎ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ብዙሓት ሰንብደ ዝተሞከሩ፡ ጐኒጐኒ ምስቲ ነፍሳዊ ምልክታት ሰንባደ ዘስዓቡ ሕማም፡ ተወሳኺ ጽኑዕ ቃንዛ ኣለዎም። ስትረስ ሻቕሎት ይስዕብ፡ ሻቕሎት ቅንዛ፡ ቃንዛ ድማ ስትረስ ይስዕብ። ኣካላትን፡ ነፍስን ህላዊ ኩነታት ናብራን መነባብሮን ኣጸቢቑ ዝተኣሳሰረ ስለ ዝኾነ፡ ሕዱር ቃንዛ ኩሉ ግዜ ዝተፈላለዩ ምኽንያት ኣለዎ።

በሰላታት ስንባደ ንምሉእ ስድራቤት ክጸልዎ ይኸእሉ እዩም



አዝዮ ካብ ሱብ ተፈልዮ እዩ ዝነብር፡ ካብ ገዛይ ድማ ዳርጋ ኣይወጽእን እዮ፡ ርክብ ምስ ኣካባቢይ ኣይደሊን እዮ፡ ብዙሕ ግዜ ንማንም ክጻወር ኣይኸእልን፡ ንብዓልት ቤተይ፡ ንጓለይ ከምኡ ውን ንነብሰይ ክጻወር ዘይኸእል ይኸውን። (ኣቶ በ)



ስምዒታት ከም ናይ መራኸቢ ቢንቶ ምስ ኣብ ኣካባቢና ዝርከቡ ሰባት እዮም። ስምዒታትት ናይ ስንባደ ዘጋጠሞም ሰባት ብዙሕ ሳዕ ይቐየር። ገሊኡም ከምዚ ዝገብሮም፡ ስምዒቶም ጥቕላላ ከም ዝጠፍኡ ኮይኑ ይስመዖም። እዚ ድማ ኣብ ምስ ሱብ ርክብ ምግባር የጸግሞም። እዚ ሳዕቤናት እዚ ነቶም ከምዚ ዝገብሮም ጥራይ ዘይኾነ፡ ከም ተወሳኺ ንቤተሰቦምን መሓዞቶምን ድማ የሳቑዮም። ጠባይ ናይቲ ስንባደ ዘጋጠሞ ሱብ ክርድኡዎ ስለ ዘይኸእሉን፡

ብኸመይ ክቐርቡዎ ከም ዘለዎም ውን ስለ ዘይፈልጡ ኣብ ናይ ምትእምማን ጥርጣረ ይኣትዉ። ከምዚ ምዃኑ ድማ ኣብ ስድራቤትን ሓዳርን ዘይምርድዳእ ወይ ግርጭት ክፈጥር ይኸእል።

ስንባደታት ንናብራ ዕርክነትን ሓዳርን ኣብ ርእሲ ምጽላው፡ ዝያዳ ኣብ ወላዲ/ዲት ምዃንካ ይጸልወካ እሞ፡ ስለዚ ድማ ኣተዓባቢያ ድቕኻ ይጸልው። ከምዚ ዘጋጥሞም ምስ ደቆም ከም ናይ ቀደሞም ስምዒታዊ ርክብ ምህላው ብዙሕ ሳዕ ኣይኮነሎምን። ንደቆም ጸር ክኸኖም ስለ ዘይደልዩን፡ ካብቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ክኸልሉዎም እውን ስለ ዝደልዩ፡ ምስ ደቆም ብዛዕባ እቲ ዝሓለፈን ብዛዕባ እቲ ስንባደን ኣይዛረቡን።

ስምዒታዊ ኣቕልቦ ቆልዑ ኣዝዩ ንቑሕ እዩ። ወላ እኳ ብዛዕባ እቲ ጉዳይቲ ዘረባ እንተ ዘይሃለው፡ ስትረስ ወለዶም ይሰመዖም እዩ። በዚ መገዲ'ዚ ስንባደ ወለዲ ንደቆም ክጸልዎም ይኸእል እዩ። ወላ እኳ ንባዕሎም ስንባደ ኣየጋጠሞም፡ ፍርሕን ናይ ስትረስ ምልክትን የበግሰሎም።

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



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ደቅን ቤተሰብን ናይ ስንባደ ዝተሞከሩ ሰባት ከማን ሓገዝን ምኽርን ኪኢላታት ይድሊዮም እዩ። ለውጢ ኣብ ስምዒታትን ጠባይን ናይ ስንባደ ዘጋጠሞ ቤተሰቦም፡ ብዙሕ ሳዕ የሸግሮም። ስንባደ ዘጋጠሞምን ቤተሰቦምን ብስምዒቶም ነንሓድሕዶም ከም ጓኖት ናይ ምዃን ስምዒት ይሕድሩ።

በሰላታት ስንባደ ንቕልዑን መንእሰያትን ከጋትሞዎም ይኸእሉ እዩም



ጓለይ ብሃንደበት ለይቲ ድቃስ ኣብዩዋ። ኣብ ጸልማት ትፈርሕን ብዙሕ ሳዕ
ትበኪይን ኮይና። ከብደይ ኣሕሚሙኒ ትብል። ሸውሃታ ድማ ተዓጽዮ።
ኣብ ቤት ትምህርቲ ነጥብታታን ዓቕማን እንዳ ደኸመ ይኸይድ ኣሎ። እንታይ
እያ ኾይና ኢለ ነብሰይ ይሓታ። (ወይዘሮ በ)



ኣስካሒ ተመክሮ ኣብ ወለዲ ጥራይ ዘይኾነሲ፡ ኣብ ደቆም ከማን ስንባደ የሕድር። እዚ ህሉው
ነገራት ብጣዕሚ ሕማቕ እዩ፡ ምክንያቱ ቆልዑ ኣብ ግዜ ምዕባለ ሰለ ዘልወን፡ ከምኡ እውን
ብጣዕሚ ተሃስይትን፡ ሓገዝን ዓቕምን ዘይብሎም ብምዃንም፡ ንቕልዑ ኣዝዩ ሕማቕ እዩ።

ብሰንኪ እዚ ምክንያት ጭንቅን ስቓይን ናይ ዘሰንብድ ዘጋጠሞም ቆልዑ ምልላይን ብቐፅ
ሓገዝ ምውፋይን ኣዝዩ ኣድላይን ኣገዳስን እዩ። እዚ ምልላይ ስንባድ ቆልዑን ብቐፅ
ሓገዝ ምውፋይን ግን፡ ወለዲ ጸገማት ደቆም ከጠቕሱዎ ስለ ዘይደልዩ ብዙሕ ሳዕ ከንድ፡ቲ

ዘድሊ ኮይኑ ኣይርከብን። እቲ ፍርሒ ኣዝዩ ዓቢ ኮይኑ ይርከብ። ምኽንያቱ እቲ ኣሰካሒ ተመክሮ ንደቕኻ ዘምጸአሎም ሳዓቤን ምምዕዳው፡ ንወለዲ ብዙሕ ግዜ ምስ ናይ ብሕቶም ስንባደ የጋራጭዎም።

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

- ናይ ፍርሒ መርእዮን፡ ራዕድን ከምኡ ውን ናይ ድቃስ ጸገማት ምስ ሕማቕ ሕልሚ
- ምንስሓብን፡ ሞራል ምውዳቕን፡ ሓዘንን
- ፍኑውነትን ናይ ሂወት ሓጎስን ድፋት ይኸውን
- ጸገማት/ሕማማት ከም ቅርጻት ከብዲ ወይ ሕማም ርእሲ፡ ብድቃስካ ኣብ ዓራት ምሻን
- ናይ ኣቕልብን ናይ ዓቕሚ ምምሃርን ጸገም (ንኣብነት ኣብ ቤት ትምህርቲ)
- ናይ ዓመጽ/ሓይሊ ምጥቃም ጠባይን ብዝሒ ሓራቕነትን
- ናይ ጠባይ/ኣደብ ጸገም



ስንባደ ዝስዓቦ ሕማም ንዓቢይቲ ጥራይ ድዩ ዚጋጥሞም፤

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



ንምፍላጡ ጽቡቕ

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

በሰላታት ስንባደ ክሕከሙ ይኸእሉ እዮም



በሰንኪ እቲ አሰካሒ ተመክሮ አዝዩ ተሳቾዮ። ሽዑ ኪኢላ ደልዩ ረኺበ ምስኡ/አ
ብዛዕባ ጸገማታይን፡ ሕማማታይን ፍርሕታታይን ተዛሪበ። ስድራይ ከማን
ይድግፉኒ እዮም። ከነታታይ ካብኡ አትሒዙ አዝዩ ተመሓዩኹ። እንደገና ክስሕቕ
ዝኸእል ድማ ኮይነ። (ወይዘሮ በ)



ቐስልታት ንኸሓውዩ ግዜ የድልዮም እዩ፡ ነፍሳዊ ወይ ኣካላዊ ቐስሊ ይኹን ብዘየገድስ። እቲ
ቀንዲ ምልክታት ናይ ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ካብ ኣርባዕተ ሰሙን ንደሓር እንተ ቐጺሉ ናብ
ኪኢላ ኸይድካ ምኽሪ ምርካብ የድሊ። ሙብዛሕትኡ ቀጥታ ድሕሪ ስንባደ ቀዳሞት ምልክታት
ስንባደ ይረኣዩ። ሓደ ሓደ ግዜ ግን ድሕሪ ዓመታት ይረኣዩ። እንድሕር ሓድሽ አሰካፊ ሂወታዊ
ኩነታት ከም ብሓድሽ የሕሊፍካ፡ እቲ ናይ መጀመርታ ምስ እቲ ሓዲሽ ኮይኑ ክረኣየካ
ይኸእል።

ሞያዊ ምሕካም በሰላታት ስንባደ ኣብ ዝተፈላለዩ ደረጃታት እዩ ዝካየድ። ሳይኮተራፒ፡
ማሕበራዊ ሓገዝ ከምኡ ውን ከከም ኩነታቱ መድሃኒት የጠቓልል። ናይ መሓከሚ ወጻኢታት
ግቡእ መድሕን ጥዕና ይሸፍኖ።

ሳይኮተራፒ (ጭንቀታዊ ሕክምና) ኣብ ግዜ በሰላታት ስንባደ፡ ፍሉይ ክእለት ብዘለዎም
ሳይኮተራፒየኛታት እንተ ተመሪሑ፡ ዕጩት ይኸውን። ሳይኮተራፒ ናይ ነብስኻ ባዕሉ ምፍዋስ
ሓይልታት የበረታትዮ። ብዛዕባ ናይቲ ስንባደ ዝኸርን ምስኡ ዝተተሓሓዘ ሕማማትን/ቃንዛን

ጸገማትን ንኸትዘራረበሉ ውሕስነትን ምክልኻል ዘልዎ ኣካባቢ ኢዩ። ምስ ኪኢላ ብሓባር ኮይንካ መፍትሒታት ኣናእዲኻ ትረከብ፡ ሓይልኻ ድማ እንደገነ ትረኽቦ።

ማሕበራውን ቁጠባውን ደገፍ ኣብ ኣሰካፊ ወይ ከቢድ ኩነታት ናይ መነባብሮ፡ ሓገዝ ይኾነካ። ተሓከምቲ ኣቲ ኣብ ሁወታዊ ኩነታቶም ዘለዎም ሽግራቶም ንኸፈትሑ፡ ንምሳሌ ግብራዊ ሓገዛት ይረኽቡ። እዚ ሓገዝ ካብ ናይ ማሕበር ሰራሕተኛታ (ሰባይ ኣሲስተንት)፡ ወይ ምስ ስድራኻ ኮይንካ ምስ ዶክተር ምዝርራብ፡ ምስ ሰራሕተኛታት መንግስቲ ወይ ምስ ኣስራሒኻ ምዝርራብ ክኸውን ይኽእል።

ናይ መድሃኒት ተራፒ ንገሊኡ ምልክታት ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ተሓኪሞም ክፍውሱ ይኽእሉ። ብስሩዕ እንተ ወሲድካዮ ንኣብነት ናይ ዲፕረሽን (ጭንቀት) ምልክታት፡ ዘየቋርጽ ቃንዛታት፡ ናይ ድቃስ ጸገማት ወይ ፍርሒ ክጎድሉ ይኽእሉ። እዚ መድሃኒታት'ዚ ኣወለፍቲ ኣይኹን፡ ጥባይካ ድማ ኣይልውጡዎን እዮም። ይኹን ደኣ እምበር፡ ንኣስከፍቲ ዝኸርታት፡ ሕማቕ ሕልምታትን፡ „ኩሉ ንምርሳዕ“ ትምኒትን ዝምልከት፡ ብመድሃኒት ጥራይ ገሊኡ ክፋል ክፍወስ ይኽእል። ንምፍዋስ ተወሳኺ ሳይኮተራፒ የድሊየካ።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ከም ልሙድ ብጽቡቕ ክሕከም/ክፍወስ ይኽእል። ሳይኮተራፒ ካብ ኩሉ ኣወቅቲ ምሕካም ኮይኑ ይርከብ። ናይ መድሃኒት ተራፒ ንገሊኡ ምልክታት ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ከዝሕል ይኽእል እዩ። ክይተጠራጠርኩም ኣብ ናይ ስንባደ ተራፒ ተመክሮ ዘለዎ ኪኢላ ሓቲትኩም ድለዩ!

እዚአም ኪኢላታትን ኣባይተ-ጽሕፈትን ክሕግዙ ይኽእሉ



ብዛዕባ ጸገማት/ሕማማት ብዙሕ ግዜ መጀመርያ ናይ ገዛ ዶካትር ይፈልጡ። ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም ክለልዩዎ ይኽእሉ እሞ፡ ነቶም ከምኡ ዝገብርዎ ዘሉ ናብ ኪኢላታት ዶካትር፡ ሳይኮተራፕቲኛ ወይ ኑቕጣ ሞያውያን ከመሓላልፉዎም ይኽእሉ እዮም።

ሳይኮተራፕቲኛታት (ሳይኮሎጂኖቲኛ፡ ወይ ድማ ሲክሶትረኛታት ምስ ተወሳኺ ናይ ሳይኮተራፒ መሰልጠና) ኣብ ብሕታዊ ሕክምና፡ ግን ከኣ ኣብ ሲክሶትሪያዊ ክሊኒክ ወይ ኣብ ናይ ቀትሪ ሲክሶትሪያዊ ኣገልግሎት እዮም ዝሰርሑ። ሳይኮተራፒ ንኣደ ሰብ ወይ ድማ ብጉጅላታት ይሰርሑ።

ሲክሶትረኛታት (ዶክትር ምስ ሲክሶትሪያዊ መሰልጠና ማለት ምስ ናይ ጭንቀት ሕማም ዝነጥፉ ዶካትር) ሕክምናዊ መርመራታትን መድሃኒትን ክእዝዙ ይኽእሉ እዮም። ሲክሶትረኛታት ኣብ ብሕታዊ ሕክምና፡ ግን ከኣ ኣብ ናይ ቀትሪ ሲክሶትሪያዊ ኣገልግሎት ወይ ኣብ ሲክሶትሪያዊ ክሊኒክ እዮም ዝሰርሑ።

ሳይኮተራፒ ናብ ሓኪም እንዳ ተመላለስካ፡ ናብ ሕክምና እንዳ ተመላለስካ ወይ ድማ ኣብ ሕክምና ደቂስካ ክግበር ይኽእል።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ምሕካምን ምኽርን ብዶካትርን፡ ተራፒን፡ ማሕበራውያን አማኸርትን፡ እንድሕር ተደልዩ፡
 ኣብ ሞንጎ ኪኢላታትን ተሓከምትን ብቐዳምነት ናይ እምነት ሃዋሁ ኣድላዩ እዩ። ሓዳ ሓደ ግዜ
 ጾታ ተሓካሚ/ሚትን ኪኢላን ሓደ ክኸውን ከሎ ንተሓካሚ/ሚት ይቐልለሉ/ላ። ከምኡ ውን
 ብቐንቋ ኣዲእም ወይ ብሓገዝ ሞያተኛ ቶርጓሚ/ሚት ምሕካም ተሓካሚ/ሚት ኣዝዩ ኣድላይን
 ጠቓምን ክኸውን ይኽእል። ብዘይ ምጥርጣር ነዚ ኣርእስቲዚ ኣልዕሉዎ።

ኣብ ሕክምና እንዳ ተመላለስካ ኣብ „Psychiatrische Tageskliniken“ ማለት ሲኪያትሪያዊ
 ናይ ቀትሪ ክሊኒክ ኢኻ ትሕከም። ማለት ተሓከምቲ ቀትሪ ኣብ ሳይኪያትሪያዊ ናይ ቀትሪ ክሊኒክ
 ኮይኖም ኣብቲ ናይ ተራፒ ፕሮግራም ይሳተፉ። ለይቲ ድማ ኣብ ገዝእም ይሓድሩ። ኣብዚ
 በብዓይነቱ ዝሞይኦም ኪኢላታት ይሰርሑ።

ሳይኪያትሪያዊ ክሊኒክት ብህጹጽ ንተሓከምቲ ምቕባል፡ ብፍላይ ድም ኣብኡ ደቂሶም ንዝሕከሙ
 ተሓከምቲ ይምልከት። ኣብ ሳይኪያትሪያዊ ክሊኒክ ኣቲኻ ንኽትሕከም ሙበዛሕቲኡ ግዜ ዶክተር
 ክእዝዘልካ ኣለዎ። ኣብዚ ውን በብዓይነቱ ዝሞይኦም ኪኢላታት ይሰርሑ።

ሳይኪያትሪያዊ ናይ ሽፒተክስ ትካል (ኣብ ግዜ ሕማም ናብ ዝኻ መጺኦም ዝልዩኻን ዘልዕሉኻን)
 ብፍላይ ኣብ ዕብይ ዝበላ ኸተማታት ይርከባ። ኪኢላታት ሳይኪያትሪያውያን ነርሳት፡
 ንስን-ኣእምሮኣዊ ሕማም ዝምጽኦም ሰባት ኣብ ገዝእም ከይዶም ይበጽሑዎም፡ ኣብ ቃልሲ
 ዕለታዊ ናብራ ድማ ይሕግዙዎም።



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ምልክታት ናይ ስንባደ ዘስዓቦ ሕማም፡ ክሕከሙ/ክፍወሱ ይኽእሉ እዮም። ጸገማት/ቃንዛታት
 መርእዮ ናይ ፍሉይን ዓብን ስትረስ ኮይኖም፡ ብዝቐልጠፈ መጠን ብኪኢላ ክሕከሙ ኣለዎም።
 ኩሎም ናይ ሕክምናን ተራፒን ኪኢላታት ናይ ዘረባን ሓበሬታን ምዕቃብ ግዴታ ኣለዎም።

አብዚ ሓገዝ ትረኽቡ



- ትሓምኑዎ ኪሊሉ፣ ናይ ገዛ ዶክተርኩም፣ ወይ ድማ ሳይኪያትረኛ ወይ ሳይኮተራፕየኛ ሓኪም፣ ወይ ሳይኮተራፕየኛ ኪሊላታት ክኾኑ ይኽእሉ።
- ሶሻልዲገስት ማለት ማሕበራዊ ኣገልግሎት፣ ማሕበራዊ/ት ሰራሕተኛ ናይ ትቕመጠሉ ዓዲ ንዝተፈላለየ ፕሮግራማት ጠቐምቲ ፈለማ ኑቕጣ ሓገዝ እዮም/እየን።
- ንተጠቃዕቲ ዘማኽሮ ኑቕጣታት ኣብ ትቕመጠሉ ካንቶን፡
www.opferhilfe-schweiz.ch
- ምኽሪ ሃይማኖታዊና ሕብረታት፣ ሽማግሌታት ኣብ ከቢድ ሂወታዊ ኩነታት ኣገደስቲ ኣማኽርትን፣ ጠቐምትን ፈለማ ኑቕጣ ሓገዝ እዮም።
- Die Dargebotene Hand: ሽምካን ምንነትካን ዘይፍለጠሉ ሓገዝ ብተለፎን ኣብ ኩነታት ቅልውላው። ባህልኻን ሃይማኖትካን ብዘየገድስ፡ „ዲ ዳርገቦተነ ሃንድ“ ኣብ ዝኾነ ሰዓት ይርከብ፡ ፈለማ ኑቕጣ ሓገዝ እዮም። ተለፎን 143፡ www.143.ch

- Beratung 147: ካብ ክፍሊት ነጻ ዝኾነ፡ ብስዉር ማለት ሽምካን ምንነትካን ከይገለጽካ፡ ከምኡ ውን ንቆልዑን ምንእሶታትን ኣብ ኩነታት ቅልውላውን ከቢድ ሂወታዊ ኩነታትን፡ ብቻት ዝካየድ ምኽሪ፡ ተለፎን 147፡ www.147.ch
- Pro Mente Sana: ሽምካን ምንነትካን ዘይፍለጠሉ ምኽሪ በተለፎን ብቋንቋ ጀርመን፡ ተለፎን 0848 800 858
ሶኑይ፡ ሶሉስ፡ ሓምስ ሳዓት 9 - 12፤ ሓምስ ሳዓት 14 - 17
ኣማኸርቲ ሕጊ ብቋንቋ ፈረንሳይ፡ ተለፎን 0840 0000 61
ሳይኩ-ሶሻል ምኽሪ ብቋንቋ ፈረንሳይ፡ ተለፎን 0840 0000 62
ሶኑይ፡ ሶሉስን፡ ሓምስን ሳዓት 10 - 13, www.promentesana.ch



ንምፍላጡ ጽቡቕ

ናይ ዝዛዘነ ደክተርኩም ነት ነዓኹም ዘድልየኩም ትኽክለኛ ሕክምና ወይ ኑቕጣን ክትረኽቡዎ ክሕግዘኩም/ክትሕግዘኩም ይኽእል/ትኽእል እዩ/እያ።

ዝተፈላለዩ ንስደተኛታት ዝምልከቱ ወፍያታት

- ሳይኪያትሪያዊ ኣምቡላቶሪያዊ ማለት እንዳ ተመላልስካ ትሕከመሉ ናይ ስነ-ኣእምሮ ሕክምና፡ ኣብተን ዕብይ ዝበላ ከተማታት ከም ባዝል፡ በርን፡ ጂንቫ፡ ሎዛን፡ ቪንተርቱር፡ ዙሪኽ ኣብ ሳይኪያትሪያዊ ክሊኒክ፡ ኣብ ፖሊ ክሊኒክ ከምኡ ውን ኣብ ካልእ ተቐዋማት ሳይኪያትሪያዊ ወይ ሳይኮሎጂያዊ ናይ ዝርርብ ዕድላት ንስደተኛታት ኣሎ። ዘድሊ እንተ ኾይኑ እቲ ዝርርብ ብሓገዝ ቶርገምቲ ከግበር ይኽእል እዩ። ተርገምቲ ናይ ዘረባን ሓበሬታን ምዕቃብ ግዴታ ኣለዎም።
- Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern.
ተለፎን 031 960 77 77, www.redcross.ch/ambulatorium
- Gravita, ማእከላዊ ፕስክዮትራውማቶሎጊ, Bahnhofplatz 5, 9000 St.Gallen,
ተለፎን 071 552 25 15, www.gravita.ch

- Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UniversitätsSpital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. ተለፎን 044 255 49 07, www.psychiatrie.usz.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du- Crest 24, 1211 Genève 14. ተለፎን 022 372 53 28, www.hug-ge.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Vaud), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne. ተለፎን 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- መዝገብ ጃንዌራት ወጻኢ ሃገራት ዝመልኩ ስይኮተራፕየኛታት፡ ኣኢታማይ ናይ ስዊዘርላንድ ሕብረት ስይኮተራፕየኛታት ኣዩ፡ ተለፎን 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- ኣብ ኢንተርኔት migesplus.ch ናይ ስቓይ (ስዊዘርላንድ ቀይሕ መስቀል)፣ ኣብዚ ጥርኑፍ ጸብጸብ ናይተን ብዛዕባ ጥዕና ዝሕብራ ቀንዲ ኣገደስቲ ፓምፍሊታትን፡ ቪድዮታትን ካልእ ማትሪያልን ትረኽቡ፡ www.migesplus.ch
- Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel. ተለፎን 061 273 83 05, www.musub.ch

ኣብ ህጹጽ ኩነታት

- ናይ ዶካትር ህጹጽ ኣገልግሎት፣ ናይ ዝዳከተርኩም ከትረኽቡዎ/ዋ እንተ ዘይኼኢልኩም፡ ኣብ ናይ ዶካትር ህጹጽ ኣገልግሎት ወይ ድማ ናብ ሲኪያትሪያዊ ኣገልግሎት ኩዱ።
- ኣብ ዝኾነ ንሂወት ዝስግእ ኩነታት፡ ብሓደጋ ይኹን ብሕማም፡ ቀጥታ ኣብ ናይ ህጹጽ ረዲኤት ቁጽሪ ተለፎን 144 ደውሉ።

ሓበሬታ ሓተምቲ

2. ዳግም ዝተዳለወ ናይ 2016 ሕታም

ኢሕታማይ

Schweizerisches Rotes Kreuz (ናይ ስዊዘርላንድ ቀይሕ መስቀል)

Departement Gesundheit und Integration

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer

Werkstrasse 16, 3084 Wabern

ተለፎን 031 960 77 77

www.redcross.ch

ሕብረት «Support for Torture Victims»

(ንስቅያትን ውግእን ዝሕለፉ ግዳያት ኣምቡላቶሪየም ማለት እንዳ ተመላልሰካ ትሕከመሉ ሕክምና፡ ናይ ቦርን፡ ጄነቫ፡ ሉዛን፡ ሳንጋለን ከምኡ ውን ዙሪኽ)

www.torturevictims.ch

ጽሑፍ፡ Thomas Hofer፡ ብ Franziska Siegenthalerን Carla Benedettiን ዳግም ተዳልዩ

ትርጉም፡ Mary-Jorda Abraha

ስላላዊ መግለጺ፡ Matthias Schneeberger

ንድፊ፡ Graphic-print SRK

ሕታም፡ Graphic-print SRK

ስርርዕ ናይ ጃንዲታት፡ www.alscher.ch

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

Albanisch, albanais, albanese

Arabisch, arabe, arabo

Deutsch, allemand, tedesco

Englisch, anglais, inglese

Französisch, français, francese

Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo/Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Persisch, persan, persiano

Tamilisch, tamoul, tamil

Tigrinya, tigrinya, tigrino

Türkisch, turc, turco

የይ ሙጥለቢ አድራሻ፡

www.migesplus.ch – አብ ኢንተርኔት ዝርከብ ንጥዕና ዝምልከት ሓበሬታ ብዘተፈላለየ ቛንቛንታት

እዚ ፓምፍሊትኪ ብሞያ ውን ገንዘባውን ሓገዝ migesplus አብ ሃገራዊ ፕሮግራም

„ስደትን ጥዕናን 2014 - 2017“ ዝተዳለወ እዩ።

በትጽሕፈት የይ ስደተኛታት



Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

