



ስትራቴጂዎቹ ተክሎ አብ ግዜ ሻቆሎት

እዚ ሕጂ ዘሎናዮ እዋንዚ ንኩላህና ጽንኩርን ዘጠራጥርን ከምዘኾነ ኩላትና ንፈልጥ ኢና። እዚ ገለ ጠቓሚ ምዕዶታት ጥዕና ጸጋ፡ ንኩላትና ክጠቓመና 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 ትክእል 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 ዘሻቆሎም 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 ትክእል።

* ንሸልቀል 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። ትንፋሲኻ ንደገ ከተተንፍስ እንከሎሎኻ እቲ ዘይምምጣት ከም ባሉን ይንኪ። ብደረትካ ዝያዳ ከተንተፍስ ክትርከብ እንከሎኻ

ብኩብዲ ምስትንፋስ

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

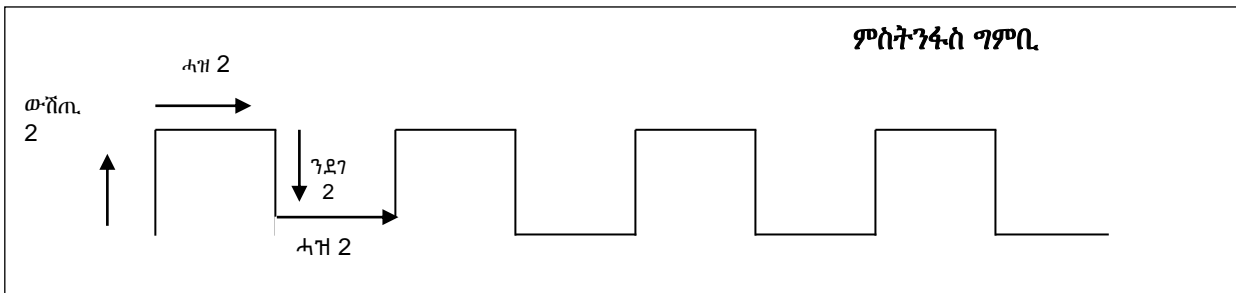


Traumatic Stress Service

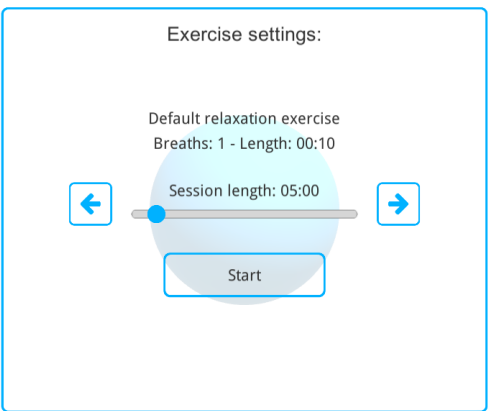
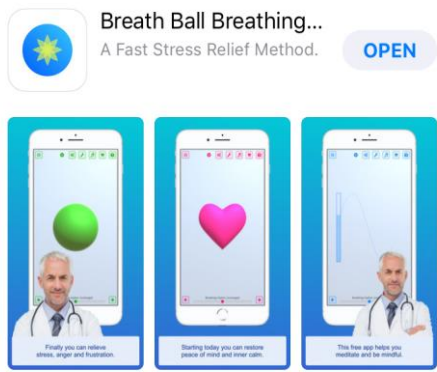
ባዕልኻ ምናልባት ብብዙሕ ልምምድ ምስትንፋስካ ክትንኪ ክትመሃር የድልየሊ። (ብዛዕባዚ ልምምድ ከመይ ገርካ ከምትዕልም ትምህርቲ ዮጋ የምህረካ።)

ሜላ 3: ምስትንፋስ ግምቢ

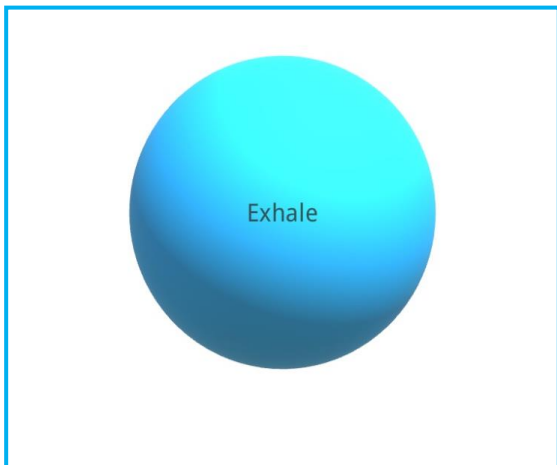
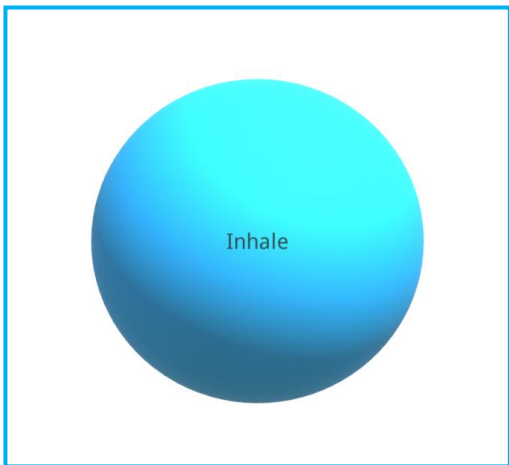
ክሳብ ክልተ ትቆጽር። ዝኣክል ኣየር ንውሽጢ ስሓብ። ቀጺሉ ክሳብ ክልተ ነቲ ንውሽጢ ዝሰሓብኻ ኣየር ክሳብ ክልተ ሓዞ። ድሕሪዚ ነቲ ኣብ ውሽጥኻ ሒዝኻዮ ዘሎኻ ኣየር ክሳብ ክልተ ንደገ ኣውጽኣዮ። ክሳብ ክልተ ከኣ ኣየር ከይሰሓብካ የዕርፍ። ድሕሪዚ ሲዕቡ ዘሎ ግዜ ቅድሚኒ እንደገና ኣየር ንውሽጢ ምስሓብካ ብተመሳሳሊ ኣገባብ ልክዕ ቀጽል ንውሽጢ ኣየር ስሓብ ንውሽጢ ሓዚ ደሓር ንደገ ኣስተንፊስካ ኣውጽኣዮ።



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 ንምዝንጋዕን ኣብ ግብሪ ዝውዕል ነስተንትኖን ካልእ ኣጥሊከሽን





Traumatic Stress Service

ካልእ ናይ ምስትናፍስ መዘናግዕን አስተንትኖን እውን ኣሎ።
ንኣብነት ሄድሰፕይስ, አስተንፍስ + ህድዳ በል ኣክን አስተንፍስ ።

ንስለስተ ደቅቅ ናይ ምትንፋስ ቦታ

1. ምስትውዓል

ድሕሪ ዲሲፕሎማ 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 መዝገብ።

2. ምእካብ

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

ምስትንፋስካ ኣብ ህልው ኩነታት ከም መልሕቕ/ውሕስነት ተጠቂሙ ኣብ ምስትውዓልን ኣብ ህድኣትን ውህደት ክመልሰካ ክሰርሕ ይኸእል ኢዩ።

3. ኣማዕብሎ

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

ገሰጋሲ 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 ሓዙሞ ነቲ ካልእ ጭዋዳታት ኣፍኩሶም።

ስጉምትታት

1. ብዝተመካ ኣቀዋውማ ኮፍ ወይ በጥ በል። ምስትንፋስካ ከኣ ኣገደል።
2. ፍሉይ ኣካል ጭዋዳኻ ሓደ ንበይኑ ን5 ሰከንድስ ኣትርሮ - መጀመርያ ብኣጻብዕኻ ጀሚርካ፣ እግሪኻ ታሕተዋይ እግርኻ ሰለፍካ፣ ከብድኻ፣ ሕቆኻ (ኢድካ) መንኩብካ ገጽካ ወዘተ ቀጽል። ውጥረት ከስምዓካ ይኸእል ኢዩ ግን ብዙሕ ቃንዝ ግን ኣይስምዓካን ኢዩ።
3. ድሕርዚ ነዚ ፍሉይ ኣካል ጭዋዳኻ ሓደ ንበይኑ ን10 ሰከንድስ ኣፍኩሶ።



Traumatic Stress Service

- 2 3 ስጉምታት 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 ዝመሓለፍ/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 ምዝንጋዕ ሜላታትን መንፈስ መሓደሲ/መረሳሲዒ ብልሓታት ተመሃር።

ብሓፈሽኡ ስትራተጂካዊ መዘናግዒ ኣእምሮኻ መሰረት፡ ንንቕሕ ኣእምሮኻ ካብ ዘይረብሕ ወይ ጣልቃ ስእልታት/ሓሳባት ዘላዕሉ ነገራት ይሰርሑ። ኣብዚ ታሕቲ ንገሊእቶም 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 ኢዮ።





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 ክሕግዞካ 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 ተጠቀሙ።



- 1) ኣብ ሓደ ጸጥታ ዘለዎ ቦታ ብምሸው ወይ ጥጡሕ ቦታ ኩንካ ኣብ ምስትንፋሶካ 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 ክትኸዶ ወይ ክትበጽቶ ትሓልሞ ዝነበርካ ቦታ ክኸውን ይኽእል። ወይ ከኣ ኣብ ስእሊ ዝረኡኻዮ ክኸውን ይኽእል።
- 3) ካብቲ ንስኻ ኮፍ ወይ ደው ኢልካዮ ዘሎኻ ቦታ ትርእዮ ዘበለ ነገር ትክረት ግበር - ንኣብነት ሰማይ እንታይ ይመስል? ኣብ ከባቢኻ ብልክዕ ወይ ብርግጽ እንታይ ትርእዮ ኣሎኻ - ኣእምሮኻ ኣብ ዝርዝር ትክረት ግበር።
- 4) ሕጂ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ድምጽታት ወይ ምናልባት ጸጥታ ኣስተውዕል እንታይ ትሰምዕ ኣሎኻ?
- 5) ዝኾነ ዝጨንወካ ኣቕልቦ ትህቦ ትገብሮ ዘሎኻ ንኣብነት ጨና ሕሰብ እም እንታይ ይጭንወካ ኣሎ?
- 6) ኣብ ቆርበትካ ዝስምዓካ ስሚዒታት - ኣብ ትሕተኻ ዘሎ ቦታ ናይ ኣየር ምንቕስቃስ ዝኾነ ኣብ ትሕዝቶ ወይ ትትንክፎ ዘበለ ነገር ትኩረት ግበር።



7) ሕጂ አብ ደሓንን አብ ሰላማውን ቦታ ስለዘሎኻ አብ ዝኾነ ትደልዮ እዋን መታን ነቲ ስእላዊ ተዘክሮ ክትመልሶ ሓደ ቃል ወይ ሓረጋዊ ቃላት ዝሓዘ ስም ክትህቦ ትመርጽ ትኽውን።

ንኣእምሮኻንን ንሰብነትኻን ደስ ዘብለካ ወይ ዘዘናግዳካ ንጥፊታት ክትገብር ባዕልኻ ንባዕልኻ ኣተባብዕ። ባዕልኻ ፍትሕትሕ ከተብሎ ግዜ እንተዘይወሲድካ ብውጥረትን ተዋሒጥካ ከስምዳካ ስለዝኸእል ሓሓንሳብ ክሳብ ደሓ ክገብር ኢዮ ኢልካ ካብ ምጽባይ ባዕልኻ ንባዕልኻ ክትገብር ከተተባብዕ የድሊ። ኣብዚ ታሕቲ ሲዒቡ ገለ ኣብነታዊ ንጥፊታት ኣለዉ። ይኹን እምበር መዘናግዲታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ ኢዮ።



መሰረታዊ-ያን ዘተኣማኑ ክንምርኩሰሎም ዘለዉና ሜላታት

ሸቀልቀል ዝስምዳካ እንተኾይኑ ወይ ብሻቕሎት ተወጢርካ እንተሎኻ ወይ ብሓንሳብ ተዋሒጥካ ዝስምዳካ እንተኾነ ንገለኣቶም ሰባት ብልክዕ ዝመስል ሕማቕ ዘሰንብድ ተመክሮ ንምዝካር ክመርሕ የኸእሎም።



Traumatic Stress Service

ኣብዚ ዘሎና እዋን ብደሓን ብሰላም ከምዘሎኻ ዘዘኻኸሩካ ዝሕግዘኻ ጠቓሚ ተክኒካውያን መሰረታውያን ሜላታት እዮም። ተጨኒቕካ ክስምዓካ እንከሎ ብፍላይ እቲ ጭንቀት ንርእሲኻ ትግለል/ወይ ናብ ንውልቕኻ ክትዕጾ ክስምዓካ እንከሎ ወይ ካብ ሰብ

ዘርሕቀካ ወይ ኣበይ ከምዘሎኻ ሃለዋትካ ተጥፍእ እንተሎኻ እዞም መሰረታውያን ናይ ልምምዳት ሜላታት ክጠቕሙኻ ይኸእሉ ኢዮም።

እዚ ከም ናይ ኣእምሮን ኢድን ቅልስ፡ክርፍስ፡ጥምጥም ገርካ ክትርእዮ ክሕግዘካ ይኸእል - ኣብ ሕሉፍ ኣብ ናይ ትማሊ ተምክሮታት ናይ ዝሓለፉ ተዘክሮታት ንድሕሪት ይጎቱኻ ኣለዉ። እንተኾነ ግን ኣብዚ ናይ ኣእምሮን ኢድን ቅልስ፡ክርፍስ፡ጥምጥም ዚ ኣእምሮኻ ክስዕር ክትሕግዞ ኣሎካ። ክትስዕር እንተኾንካ በንጻሩ ደፊእካ እዚ ናይ ሕጂ ግዜ ካብ ናይ ዝሓለፈ ግዜ ከምዘሕይል ክትገብሮ ኣሎካ። እዚ ንገብሮ ክንርእዮ ንኸእል። ኣብዚ እዋንዚ ዝጨንወና፣ ንሰምዖ፣ ንድህስሶ፣ ብመልሓስና ንጥዕም ክንጥቀም እንከሎና ኢዮ።

ቀለልቲ መሰረታውያን ተክኒካውያን ሜላታ ከነፍልጠካ ከነተኣታትወልካ፣ እዚኣቶም ኣብ ገዛ ክትለማመዶም ኣጥቢቕና ሓደራ ንብለካ ኣሎና።

	ኣበይ ከምዘሎኻ ዘዘኻኸረካ ኣብ ፖስት ካርድ ርኤ። ስእልታት ወይ ናይ መፍትሕ ቀለቤት ተመልከት። ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ጠቓሚ ነገራት ክጠቕመካ ዝኸእል ነገራት ንኣብነት ከም ገረብ ወይ ቆጽሊ መሪጽካ እቲ ቆላሕታኻ ኣብቲ ትርእዮ ዘሎኻ ዝርዝር ኣቅንጻዮ።
	ምናልባት እውን ናይ ጸሎት መቐላጸፊ ጸጸር፣እምነ በረድ/ማርሞ/ባሊና ወይ ቍራጽ ክዳን ሒዝካ ምኻድ። እንደገና ውን 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 ምምርኳስ ይሕግዞም። ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ሙዚቃ ቆላሕታኻ ምቅናዕ ጠቓሚ ኪኸውን ይኸእል ኢዮ።
	ምሾት 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 መቐረት ዘለዎ ፉሩታ ወይ ምቁርን ጥዑምን ዝብላዕ ካረማላ (ናዕናዕ ሜንታ ወይ መንቶል-ስምዒት ዛሕሊ ዚህብ ንመዓገሲ ቆንዳ ዚኸውን ጸዕዳ ነገር) ኣእምሮኻ ናብ ተገዳስነት ወይ ድልዎት መሰረት ክተኣማመን ኣቅንጻዮ።

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