

ቆልዑን መንእሰያትን ድሕሪ ሕመማቸውን ፍጻሜታት ከመይ ይስምዳሉ?

PTSD እንታይ እዩ።

ገለ ሕመማች ነገር አብ ዘጋጥመሉ እዋን፡ ሰባት ብሓይ ዝተወሰነ መንገዲ ይስምዳሉ፡ ይሓስቡን ይገብሩን እቲ ሰብነት'ውን ብሓይ ዝተወሰነ መንገዲ ግብረ-መልሲ ይህብ። እንተድኣ ኣብዞም ለውጥታት እዚኦም ንኣዝዩ ነዊሕ ግዜ ዝቕድሉ ኮይኖምን ነቲ ሰብ ከኣ ብኸቢድ ዘሻቕልዎ ኮይኖምን፡ እዚ "posttraumatische Belastungsstörung (ናይ ድሕሪ-ስንባይ ሕመም ጭንቀት)" (ብሓጺሩ፡ "PTBS")። ድሓር ፍወሳ (ብዘይ መድሃኒት) ደጊሙ ዝሓሸ ስምዒት ንክህልወካ ክሕግዘካ ይኽእል።



ሓይ ሕመማቸውን ፍጻሜታት ዝብሃል እንታይ እዩ።

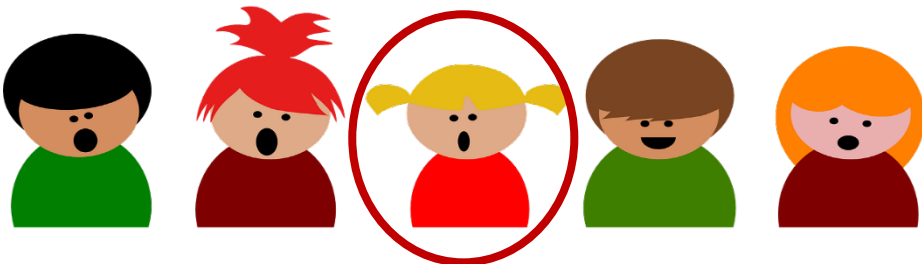
እቶም ሕመማቸውን ፍጻሜታት “ዘሰንብዱ ፍጻሜታት” ተባሂሎም ይጽውዑ ወይ " ዜሰንብድ ተመክሮ"። እዚ ማለት ዝኾነ ንሓይ ሰብ ናይ ገዛእ ርእሱ ህይወት ወይ ናይ ካልእ ሰብ ህይወት ኣብ ሓደጋ ዝህልወሉ፡ ወይ ንሱ ወይ ካልኣት ሰባት ዝጉድኡሉ ፍጻሜ ማለት እዩ። ኣብ ከምዚ ዝሓመሰለ ፍጻሜ ሰባት መብዛሕትኡ እዋን ፍርሒ፡ ራዕድን ምዕራብ ሕልናን ይስምዳሉ።

ዘሰንብዱ ፍጻሜታት ኣባና እንታይ ይቕስቅሱ።

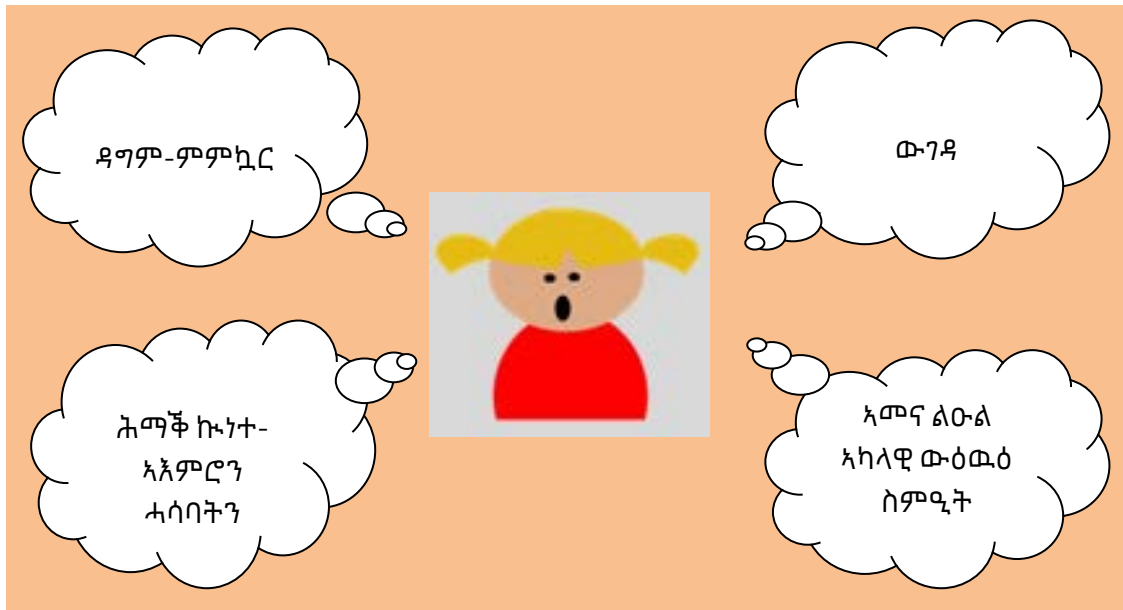
ሓይ ሰብ ዘሰንብድ ፍጻሜ ኣብ ዝመከረሉ ወይ ዝዕዘበሉ እዋን፡ ንሱ ቅወይ ንሱ መብዛሕትኡ ግዜ ብድሕሪሉ ሕመማቸውን ይስምዳሉ። እዚ ንቡር ግብረ-መልሲ ንዘይንቡር ፍጻሜ እዩ። ኣብ ገሊኦም ሰባት፡ ድሕሪ ግዜ፡ እዚ ስምዒት'ዚ ይሃስስን ይጠፍእን። ኣብ ገሊኦም፡ እዚ ስምዒት'ዚ ንኣዝዩ ነዊሕ ግዜ ክጸንሕ ይኽእል። እዚ "PTSD" ተባሂሉ ይጽዋዕ።

PTSD ከመይ ዓይነት ስምዒት ይፈጥር።

ሓይ PTBS ኣብ ኣርባዕተ ዝተፈላለዩ መድረኻት ክልለ ይኽእል። ብዘዕባ ኣየናይ መድረኽ እዩ ኣሸጋሪ ከምኡ'ውን ኣየናይ መድረኽ እዩ ዝኸፍኦ ነፍስ ወከፍ ሰብ ቍሩብ ዝተፈላለዩ እዩ።



እቶም ዓበይቲ ኣርባዕተ መድረኻት እዞም ዝስዕቡ እዮም።



ኣብዞም መደኻት እዚኦም እናታይ ጸገማት ከጓጓፉ ይኸእሉ።

- **ዳግም-ምምኪር።** እቲ ሰብ ሓሳባት፡ ዝኸርታት ወይ ሕልምታት ናይቲ ዘሰንምድ ፍጻሜ ኣለዎ፡ ዋላ'ኪ ንሱ/ንሳ ንእኡ ዘይደልዮ እንተኾነ/ት። ሓድሓደ ግዜ ንሱ/ንሳ ነቲ ዘሰንብድ ፍጻሜ ደጊሙ ዝመከሮ ዘሎ ከይኑ ይስምዖ/ዓ። ነቲ ዘሰንብድ ፍጻሜ ዘዘክረካ ሓይ ነገር ኣብ ትሙከረሉ እዋን፡ ብሃንደበት ጓሂ፡ ሕርቃን፡ ወይ ሻቕሎት ክስምዓካ ይኸእል፡ ወይ ቃንዛ ከብዲ ክስምዓካ ወይ ከኣ ክተንቀጥቅጥ ትኸእል።
- **ውገዳ።** ገሊኦም ሰባት ናብ ነቲ ዘሰንብድ ፍጻሜ ዘዘክርዎም ቦታታት ክኸዱ ወይ ሰባት ክረኽቡ ኣይደልዩን። ከምኡ ድማ ብዛዕብኡ ክሓስቡ ወይ ብዛዕብኡ ክዛረቡ ዘይደልዩ እውን ክኾኑ ይኸእሉ ነቶም ዝኸርታት ናይቲ ፍጻሜ ኣብኦም ዝቕስቅሱ ዘይጥዑማት ስምዒታት ከኣ ኣይደልዩዎምን።
- **እማቕ ኩነተ-አእምሮን ሓሳባትን።** ገሊኦም ሰባት ምስ ካልኣት ናይ ምውሳኽ ዝንበልኦም ይጎድል ከምኡ ድማ ደጊም ኣዕሩኽ ክረኽቡ ኣይደልዩን። ሓድሓደ ግዜ ንሳቶም ዓለም ደጊም ውሕስቲ ቦታ ኣይከነትን ኢሎም ይሓስቡ ወይ ብዛዕባ'ቲ ዘጋጠመ ውሽጦም ይኸሰም። ገሊኦም ሰባት ንኸሎም እቶም ዝነበሩ ስምዒታት ደጊም ክስምዕዎም ኣይኸእሉን - ንኣብነት፡ ንሳቶም ደጊም ሕጉሳት ክኾኑ ኣይኸእሉን። ወይ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠሞም ነገር ሻቕሎት፡ ሕርቃን፡ ወይ ሕፍረት ይስምዖም።
- **ኣመና ልዑል ኣካላዊ ውዕዉዕ ስምዒት።** ድህሪ ሓይ ዘሰንብድ ፍጻሜ፡ እቲ ሰብነት መጀመርታ ደጊሙ ሓደጋ ከምዘየለ ክምሃር ኣለዎ። በዚ ምክንያት፡ ገሊኦም ሰባት ድሕሪ ሓይ ዘሰንብድ ፍጻሜ ጽቡቕ ክድቅሱ ኣይኸእሉን ወይ መብዛሕትኡ ግዜ ለይቲ ይበራብሩ። ከምኡ'ውን ደጊም ጽቡቕ ገይሮም ክቕልቡ ዘይኸእሉ ክኾኑ ይኸእሉ። ሓድሓደ ግዜ ንሳቶም ቀልጢፎም ዝሓርቁን ብቕሊሉ ዝሰንብዱን ይኾኑ። ካልኣት ሕጂ ዝያዳ ሓማም ርእሲ ወይ ቃንዛ ከብዲ ኣለዎም ወትሪ ከኣ ይስምዖም።



ካልእ ዝቐየር እንታይ እዩ፤

ብምኽንያት እቶም በቲ ግብረመልሲ ናይ ድሕረ-ስንባይ ጭንቀት ዝስዕቡ ጸገማት፡ ሰባት ብቐዋሚ ኣዝዩ ጭንቀት ክስምዖም ይኽእል። ኣብ ቤት-ትምህርቲ'ውን ጸገማት ክስዕቡ ይኽእል ከምኡ ድማ ምስ ኣዕሩኽን ስድራቤትን ጸገማት ክፈጥር ይኽእል።

ካልእ ኣገዳሲ ነገር እንታይ እዩ፤

ሰባት ንኣሰንበድቲ ፍጻሞታት ዝህብዎ ግብረመልሲ ዝተፈለለዩ እዩ። ነፍስ ወከፍ ሰብ ብዝተፈልየ ምንገዲ ይሓስብ፡ ይስምዖን ባህሪ የርእን።

እዚኦም ንቡር ግብረመልስታት ንዘይንቡር ፍጻሞታት እዮም።

ኣብ ፍወሳ (ብዘይ መድሃኒት)፡ ብልክዕ ንጸገማትካ ክኾኑ ዝተነድፉ ልምምዳት ኣለዉ። ስለዚ ፍወሳ (ብዘይ መድሃኒት) ኣብ ሓዲር ግዜ ዝሓሸ ስምዒት ንክህልወካ ክሕግዝ ይኽእል።