ቆልዑን መንእሰያትን ድሕሪ ሕማቅ ፍጻመታት ከመይ ይስምዖም፧

PTSD እንታይ እዩ፧

ገለ ሕማቕ ነገር ኣብ ዘጋጥመሉ እዋን፡ ሰባት ብሓደ ዝተወሰነ መንገዲ ይስምዖም፡ ይሓስቡን ይገብሩን እቲ ሰብነት'ውን ብሓደ ዝተወሰነ መንገዲ ግብረ-መልሲ ይህብ። እንተድኣ ኣብዘም ለውጥታት እዚኦም ንኣዝዩ ነዊሕ ግዜ ዝቕጽሉ ኮይኖምን ነቲ ሰብ ከኣ ብኸቢድ ዘሻቕልዎ ኮይኖምን፡ እዚ "posttraumatische Belastungsstörung (ናይ ድሕረ-ስንባደ ሕማም ጭንቀት)" (ብሓጺሩ፥ "PTBS")። ድሓር ፍወሳ (ብዘይ መድሃኒት) ደጊሙ ዝሓሸ ስምዒት ንኽህልወካ ክሕግዘካ ይኽእል።

ሓደ ሕማቕ ፍጻመ ዝብሃል እንታይ እዩ፧

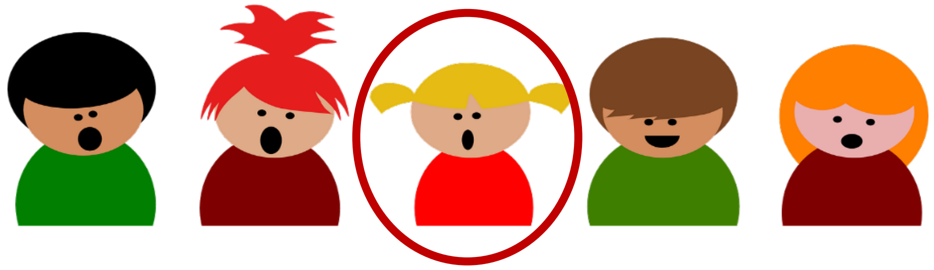
እቶም ሕማቕ ፍጻመታት "ዘሰንብዱ ፍጻመታት" ተባሂሎም ይጽውዑ ወይ " ዜሰንብድ ተመክሮ"። እዚ ማለት ዝኾነ ንሓደ ሰብ ናይ ገዛእ ርእሱ ህይወት ወይ ናይ ካልእ ሰብ ህይወት ኣብ ሓደጋ ዝህልወሉ፡ ወይ ንሱ ወይ ካልኦት ሰባት ዝጕድኡሉ ፍጻመ ማለት እዩ። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ፍጻመ ሰባት መብዛሕትኡ እዋን ፍርሒ፡ ራዕድን ምዕራብ ሕልናን ይስምዖም።

ዘሰንብዱ ፍጻመታት ኣባና እንታይ ይቕስቅሱ፧

ሓደ ሰብ ዘሰንብድ ፍጻመ ኣብ ዝሙከረሉ ወይ ዝዕዘበሉ እዋን፡ ንሱ ቅወይ ንሳ መብዛሕትኡ ግዜ ብድሕሪኡ ሕማቕ ይስምዖ/ዓ። እዚ ንቡር ግብረመልሲ ንዘይንቡር ፍጻመ 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።

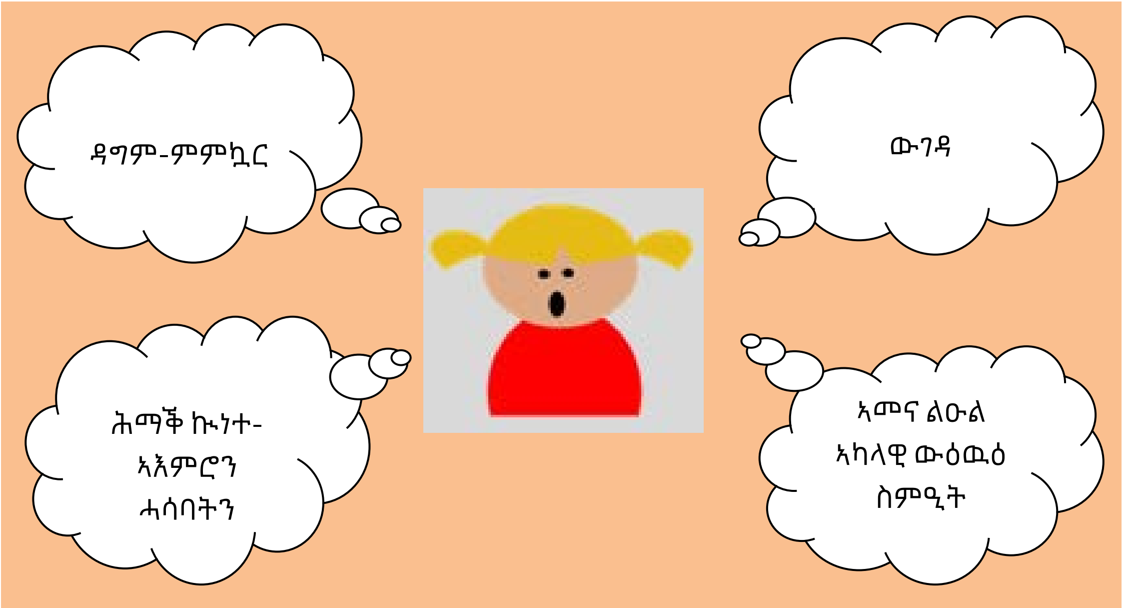
PTSD ከመይ ዓይነት ስምዒት ይፈጥር፧

ሓደ PTBS ኣብ ኣርባዕተ ዝተፈላለዩ መድረኻት ክልለ ይኽእል። ብዛዕባ ኣየናይ መድረኽ እዩ ኣሸጋሪ ከምኡ'ውን ኣየናይ መድረኽ እዩ ዝኸፍአ ነፍስ ወከፍ ሰብ ቊሩብ ዝተፈላለየ እዩ።



© 2017, ክፍሊ ክሊኒካውን ባዮሎጅያውን ስነ-ኣእምሮ, Eichstätt-Ingolstadt ካቶሊክ ዩኒቨርሲቲ (http://tfkvt.ku.de)። ኣብ "ናይ ገዛእ ርእስኻ መጽሓፍ ዕዮ tf-cbt" ዝተመርኮሰ። © 2014, Hendricks, A., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger E., በቲ ዓያዩ ጉጅለ ናይ Psychotraumatologie KJP Ulm (መጽናዕቲ ስንባደ ኣእምሮ) ዝተተርጎመ።

እቶም ዓበይቲ ኣርባዕተ መድረኻት እዞም ዝስዕቡ እዮም፥



ኣብዞም መደኻት እዚኦም እናታይ ጸገማት ከጓንፉ ይኽእሉ፧

- **ዳግም-ምምኳር፥** እቲ ሰብ ሓሳባት፡ ዝኽርታት ወይ ሕልምታት ናይቲ ዘሰንምድ ፍጻመ ኣለዎ፡ ዋላ'ኳ ንሱ/ንሳ ንእኡ ዘይደልዮ እንተኾነ/ት። ሓድሓደ ግዜ ንሱ/ንሳ ነቲ ዘሰንብድ ፍጻመ ደጊሙ ዝሙከሮ ዘሎ ኮይኑ ይስምዖ/ዓ። ነቲ ዘሰንብድ ፍጻመ ዘዘክረካ ሓደ ነገር ኣብ ትሙከረሉ እዋን፡ ብሃንደበት ጓሂ፡ ሕርቃን፡ ወይ ሻቕሎት ክስምዓካ ይኽእል፡ ወይ ቃንዛ ከብዲ ክስምዓካ ወይ ከኣ ክተንቀጥቅጥ ትኽእል።

- **ውገዳ፥** ገኢኦም ሰባት ናብ ነቲ ዘሰንብድ ፍጻመ ዘዘክርዎም ቦታታት ክኸዱ ወይ ሰባት ክረኽቡ ኣይደልዩን። ከምኡ ድማ ብዛዕብኡ ክሓስቡ ወይ ብዛዕብኡ ክዛረቡ ዘይደልዩ እውን ክኾኑ ይኽእሉ ነቶም ዝኽርታት ናይቲ ፍጻመ ኣብኦም ዝቕስቅሱ ዘይጥዑማት ስምዒታት ከኣ ኣይደልይዎምን።

- **ሕማቕ ኲነተ-ኣእምሮን ሓሳባትን፥** ገሊኦም ሰባት ምስ ካልኦት ናይ ምውሳእ ዝንባልኦም ይጎድል ከምኡ ድማ ደጊም ኣዕሩኽ ክረኽቡ ኣይደልዩን። ሓድሓደ ግዜ ንሳቶም ዓለም ደጊም ውሕስቲ ቦታ ኣይኮነትን ኢሎም ይሓስቡ ወይ ብዛዕባ'ቲ ዘጋጠመ ውሽጦም ይኽሶም። ገሊኦም ሰባት ንኽሎም እቶም ዝነበሩ ስምዒታት ደጊም ክስምዕዎም ኣይክእሉን - ንኣብነት፡ ንሳቶም ደጊም ሕጉሳት ክኾኑ ኣይክእሉን። ወይ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠሞም ነገር ሻቕሎት፡ ሕርቃን፡ ወይ ሕፍረት ይስምዖም።

- **ኣመና ልዑል ኣካላዊ ውዕዉዕ ስምዒት፥** ድህሪ ሓደ ዘሰንብድ ፍጻመ፡ እቲ ሰብነት መጀመርታ ደጊሙ ሓደጋ ከምዘየለ ክምሃር ኣለዎ። በዚ ምኽንያት፡ ገሊኦም ሰባት ድሕሪ ሓደ ዘሰንብድ ፍጻመ ጽቡቕ ክድቅሱ ኣይክእሉን ወይ መብዛሕትኡ ግዜ ለይቲ ይበራበሩ። ከምኡ'ውን ደጊም ጽቡቕ ገይሮም ከቕልቡ ዘይክእሉ ክኾኑ ይኽእሉ። ሓድሓደ ግዜ ንሳቶም ቀልጢፎም ዝሓርቁን ብቐሊሉ ዝስንብዱን ይኾኑ። ካልኦት ሕጂ ዝያዳ ሓማም ርእሲ ወይ ቃንዛ ከብዲ ኣለዎም ወትሪ ከኣ ይስምዖም።

© 2017, ክፍሊ ክሊኒካውን ባዮሎጅያውን ስነ-ኣእምሮ, Eichstätt-Ingolstadt ካቶሊክ ዩኒቨርሲቲ (http://tfkvt.ku.de)። ኣብ "ናይ ገዛእ ርእስኻ መጽሓፍ ዕዮ tf-cbt" ዝተመርኮሰ። © 2014, Hendricks, A., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger E., ብቲ ዓያዪ ጉጅለ ናይ Psychotraumatologie KJP Ulm (መጽናዕቲ ስንባደ ኣእምሮ) ዝተተርጎመ።

<u>ካልእ ዝቕየር እንታይ እዩ፧</u>

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

<u>ካልእ ኣገዳሲ ነገር እንታይ እዩ፧</u>

ሰባት ንኣሰንበድቲ ፍጻመታት ዝህብዎ ግብረመልሲ ዝተፈላለየ እዩ። ነፍስ ወከፍ ሰብ ብዝተፈልየ መንገዲ ይሓስብ፡ ይስምዖን ባህሪ የርእን።

እዚኦም ንቡር ግብረመልስታት ንዘይንቡር ፍጻመታት እዮም።

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

© 2017, ክፍሊ ክሊኒካውን ባዮሎጅያውን ስነ-ኣእምሮ, Eichstätt-Ingolstadt ካቶሊክ ዩኒቨርሲቲ (http://tfkvt.ku.de)። ኣብ “ናይ ገዛእ ርእስኻ መጽሓፍ ዕዮ tf-cbt” ዝተመርኮሰ። © 2014, Hendricks, A., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger E., በቲ ዓያዪ ጉጅለ ናይ Psychotraumatologie KJP Ulm (መጽናዕቲ ስንባደ ኣእምሮ) ዝተተርጎመ።