መምርሒታት ንናይ ከብዲ ምስትንፋስ

ውዕዉዕ ስምዒት ኣብ ዝህለውና እዋን፡ ሓድሓደ ግዜ ምስትንፋስ ንርስዕ ኢና። ወይ ሓጸድርቲ፡ ዕምቆት ዘይብሎም ምስትንፋሳት ጥራይ ንገብር እዚ ከኣ ንሰብነትና ከምቲ ዘድልዮ ኦክስጅን ኣይህቦን።

ናይ ከብዲ ምስትንፋስ ናይ ምዝናይን ህድኣትን ስምዒት ንኽህልወካ ይሕግዝ።

ናይ ከብዲ ምስትንፋስ ማለት እቲ ከብድን እቶም ሰናቡእን ብኣየር ኣብ ዝመልእሉ ቀስ ኢልካን ኣዕሚቝካን ንውሽጢ ኣየር ምስሓብ ማለት እዩ። ኣየር ኣብ ትስሕበሉ እዋን ከብድኻ ከመይ ኢሉ ከምዝንፋሕ ክትርኢ ትኽእል። ብድሕሪኡ ቀስ ኢልካ ኣየር ንግዳም ኣውጽእ ከብድኻ ደጊሙ ክጥሕል ከሎ ከኣ ተዓዘብ።

እቲ ኣየር ኣብ ሰብነትካ ክኣቱን ክወጽእን ከሎ ተዓዘብ።

ዘዘናግዕ ጸወታ ናይ ከብዲ ምስትንፋስ፥

ኣስተርሒኻ ኮፍ በል ወይ ብሕቖኻ ጎቦ ኹን።

ከብድኻ ኣብ ንውሽጢ ኣብ ተስተንፍሰሉ እዋን ብኣየር ዝመልእ ንደገ ኣብ ተሰተንፍሰሉ እዋን ከኣ ኣየር ዘውጽእ ባላንቺና ገይርካ ሕሰቦ።

ኣብ ተስተንፍሰሉ እዋን ከብድኻ ክዓብን ክንእስን ከሎ ተዓዘብ። ሓደ ተሓቛፋይ ባንቡላ ኣብ ልዕሊ ከብድኻ'ውን ክተቐምጥ ትኽእል ንእኡ ከኣ ኣብ ኣየር ትስሕበሉ ብዝተኻእለ መጠን ክተልዕሎ፡ ኣብ ኣየር ተውጽኣሉ እዋን ከኣ ክተጥሕሎ ፈትን።

ናይ ከብዲ ምስትንፋስ ምስ ሓደ ትፈትዎ ሰብ እውን ክትገብሮ ትኽእል። ብድሕሪኡ ሓደ ጸወታ ክትጻወቱን ካባኹም መን ዝያዳ ኣዕሚቝን ቀስ ኢሉን ኣየር ንደገ ከውጽእ ከምዝኽእልን ክትርእዩን ትኽእሉ።

© 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።