

ናይ ድሕሪ ፍርሕን ራዕድን ሽግር ዘለዎም ስደተኛታት መንእሰያት ምፍዋስ

ናይ ድሕሪ ፍርሕን ራዕድን ሽግር እንታይ እዩ ?

ብዙሓት ሰባት ድሕሪ ሕማቅ ምስዝረኽቡ ጸገም ይሕድሩ:

- ክብድ ዝበለ ምዝካር ወይ ካኣ ምብህራር (ሕማቅ ሕልሚ)
- ውሕደት ሓጎስ በይነይ ኹን ዝብል ስምዒት ይሓድሮም
- ፍርሒ ሕርቃን ሃንደበት ቁጣዓ ትኹረት ሽግር ይዘውትሩ.

➔ ምፍዋስ ተራፒ ድማ ጸቡቅ ስሚዒት ንክስማዓካ ይሕግዝ



1. ምልላይን ሓበረታን
1 ሳዓት



2. ምርመራ
2 +2 ሳዓታት

ሽግራት ምፍላጥ ኮምኡ ኻኣ መደብ ፈውሲ ምውሳን
(ቃል መጠየቅን - ሕቶን)



3. ምፍዋስ (ተራፒ)
12+15 ሳዓታት

- ምፍዋስ (ተራፒ) ንዝነበረካ ራዕዲን ፍርሕን ንክጠፋልካ ይሕግዝ
- ይከብደካ ዝነበረ ውጥረት ይቃልለልካ
 - ብምዝካር ዝወርደካ ዝነበር ክብደት ይጎድለልካ
 - ስቀቃት ዝሕምም ዝሳቅይ ሓሳባትን ስሚዒትን የጎድል
 - ዝያዳ ራህዋን ተስፋን ይሕድረልካ

ወረቅት ሓበረታ

ስነ ኣእምሮ ፈወሲ እንታይ እዩ ?

ስነ እእምሮ ፈወሲ (ሓኪም) እንታይ እዩ ?



- ስነ እእምሮ ፈወሲ ሕማቅ ነገር ምስ እትሕልፍ ይሕግዘካ
- ስነ ኣእምሮ ፈወሲ ብዛዕባ እቲ ዝሕለፍካዮ እተገነፈካ የዛረብካ ይዕልለካ፣ ምስ ትዛረብ ድማ ይቀለልካ፣ እተገነፈካ ሕማቕ ነገር ንክትርስዕ ዝሕግዝ ከኒና እኮ የለን
- ስነ እእምሮ ፈወሲ (ሓኪም) ባለ ሞያን ናይ ወግዒ ሸሪክካ እዩ]ምበር፣ ብዛዕባኻ ክውስን ኣይክእልን እዩ።

ከመ እዩ ኻ ፈወሲ ስነ ኣእምሮ?

- ደስ ምስ ዘብልካ ስነ ኣእምሮ-ዊ ሕክምና ትገብር ፣ ምፍቀስ ብድልየትካ እዩ
- እዚ ምፍቀስ ትፍትፍ፣ እንተዳእ ዘይፈቲይኻዮ ወይ ኻእ እቲ ፈወሲ ደስ እንተዘይበለካ እዚ ምፍቀስ ከተቐርጽ ትክእል እኻ።
- ባዕልኻ ድማ ትውስን እንታይ ትዛርብ (ተዘንቱው) ወይ እንታይ እይትዛረብን።
- እቲ ፈወሲ ኻእ እቲ ንስኻ ዘዘንተውኻሉ ንኻለእ እሕሊፉ ኣየዘንትወልክካን እዩ፣ ምስጢር ንክሕዝ ጉድ እዩ።
- እቲ ፈወሳይ ኻእ ቐንቐኡ ጀርመን እዩ ዝዛረብ፣ እንተዳእ ደሊይኻ እስቶርጋሚ ክሕግዘካ ይክእል እዩ፣ እቲ ቶርጋማይ ኻእ ምስጢር ንክሕዝ ጉጉድ እዩ።
- ምፍውሳስ (ተራፒ) ኣብ ሶሙን ሶሙን እዩ ይኾወን ።
- ናይ መፈወሲ ባዕልኻ እይትክፍሎን እኻ፣ ውሕስነት ሕክምና (ክራንክንፈርሲኸሩንግ) እያ ትክፍለልካ።
- ድሕሪ እዚ ዕላል (ሕክምና) ብዙሓት መንእሰያት ጸቡቕ ይስመዖም፣ ጊዘኣኦም ምስ ምሃዝቶም ከሕልፉ ይደልዩ ፣ ኣብ በት ትንህርቲ ኻእ ትምህርቶም ብዙቡቕ ይከታተሉ።