

#DEFYHATENOW

ከሰቀቀን መልሶ
ማገገሚያ

(Trauma
Healing)



የአእምሮ ደህንነት ራስን የመንከባከቢያ ቋት (KIT)

በአካባቢዎ ያለውን ሰላም ማስጠበቅ

ጤናማ ያልሆኑ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን ይለዩ

- ከማህበራዊ ኑሮ ራስን ማግለል | ከልክ በላይ መተኛት፤
- ከመጠን በላይ ጣፋጭ ወይም ስብ ያላቸውን ምግቦች መብላት፤
- የህክምና መድሃኒቶችን ከልክ በላይ መውሰድ | እያችን (አልኮል፣ ሲጋራ፣ ኢደንዛዥ እያች)፤
- ጭንቀትን በቃላት ወይም በአካላዊ መንገድ በሌሎች ላይ መወጣት።

ጤናማ የሆኑ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን ይከተሉ

- አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ | ወክ ማድረግ | የቤት ውስጥ ስራዎችን መስራት፤
- በትምህርት ቤት ወይም በማህበረሰብ የሚገኙ የስፖርት ቡድኖችን መቀላቀል።

ግንኙነቶችን ይገንቡ እና ይንከባከቡ

- ከጓደኞቻችዎ እና ከማህበረሰቡ አባላት ጋር የመሰባሰቢያ መርሃ-ግብሮችን ማዘጋጀት።
- የትምህርት ቤት ክበቦች ውስጥ መመዝገብ።
- የበጎ ፈቃድ አገልግሎትን ስለማድረግ ያስቡ እንዲሁም እርካታን በሚሰጥ መልኩ ለዓለም መልካም ነገርን ያበርክቱ።

“የጭንቀት መፍትሄ” ቋት (KIT) ያበልፅጉ

- ተፈጥሯዊ መልክዓ-ምድር ላይ ዎክ ያድርጉ | ዕለታዊ የግል ውሎዎችን መዝገብ ወይም ማስታወሻ (diary) ይኑርዎት።
 - ሃሳብዎን በቃላት ወይም በስዕል ያስቀምጡ (ግጥም፣ ሙዚቃ፣ ታሪኮች፣ ጥበብ)።
 - የማንበብ ልምድ ያዳብሩ።
 - ነገሮች ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ ሲመስልዎት ሻይ ወይም ቡና ያዘጋጁ።
- ለመቋቋም ከከበድዎት ከጓደኞቻችዎ ወይም ከባለሙያ? ጋር ይነጋገሩ።

“አስጨናቂ እና የሚያበሳጭ ክስተቶችን ሰዎች ማስተናገዳቸው የተለመደ ነገር ነው። ከብዙ ጊዜ በፊት የተፈፀመ ድርጊትም ሰዎች ስለ ሌሎች ሰዎች እና ስለ ሁኔታዎች ያላቸው አስተሳሰብ እና ስሜት ላይ ተፅዕኖ ሊኖራቸው ይችላል። ሰቀቀን (Trauma) ማለት አንድ ግለሰብ የሚያጋጥመው ክስተት - ከዚያ በኋላም እንዴት እንደሚያስቡ እና ምን እንደሚሰማቸው፤ እንዲሁም ክስተቱ እራሱም ነው። ሁለት የተለያዩ ሰዎች ለአንድ አይነት ክስተት ተመሳሳይ አይነት ምላሽ አይኖራቸውም እንዲሁም የትኛው ትክክል የትኛው ስህተት ነው ማለት አይቻለም።” (ሊን ኤ. ኮቪች፣ የሰቀቀን ዳሰሳ) Lynn A. Kovich, State of New Jersey: Department of Human Sciences, Trauma Assessment (July, 2015)