

04

የኦሪጎኖሮ ጤና እና የጤና እክል ፈውስ



ከጥላቻ ንግግር ጋር የተዛመደ የስነልቦና ጠባሳ እክል መገሰጫዎች

ለጥላቻ ንግግር መጋለጥ፣ እንደ የስነልቦና ጠባሳ እክል፣ በተለያዩ መንገዶች በአንድ ሰው ህይወት ውስጥ በተለያዩ መንገዶች ሊገለጥ ይችላል።

ስሜታዊ መገለጫ	የእውቀት (ኮግኒቲቭ) መገለጫዎች (አስተሳሰብ እና ትውስታ)
የታመቀ እና ተለዋዋጭ ስሜቶች፡- በፍጥነት የሚቀያየሩ ጠንከር ያሉ ስሜቶች ልክ እንደ ፍርሃት፣ ንደት፣ ሃዘን፣ ይሉኝታ፣ የጥፋተኝነት ስሜት እና እረዳት አልባነት።	ጣልቃ ገብ ንግግሮች እና ትውስታዎች፡- የማይፈለጉ እና አስጨናቂ ሀሳቦች ወይም ምስሎች በአስምሮ ውስጥ በተደጋጋሚ ከሚመለሱ የጥላቻ ንግግር ተሞክሮዎች ጋር የተያያዙ
የጥላቻ ስሜት እና ጭንቀት፡- ስሜትን ከፋኛ መቆጣጠር በማይቻልበት መልኩ መለዋወጥ፣ ከሚገባው በላይ ስሜታዊ መሆን እና አብዛኛውን ጊዜ በደህንነት ወይም ለወደፊት ስጋት ያደርጋል።	ቅዠቶች፡- አስደንጋጭ ክስተቶችን ወይም ጭብጦችን መልሶ የሚያሳዩ ህልዎች
ስሜታዊ መደንዘዝ ወይም መለያየት፡- በስሜት የራቀ ስሜት፣ ከሌሎች ጋር መገናኘት አለመቻል ወይም ስሜትን የመለማመድ ችሎታ መቀነስ፤ ይህን ማድረግ እንደ መከላከያ ዘዴ ሊቆጠር ይችላል	ምልስት፡- የስነልቦና ጠባሳው ክስተት በአሁኑ ጊዜ እንደገና እየተከሰተ እንዳለ ሆኖ (ስሜታዊ ወይም ስምምነታዊ ሊሆን ይችላል)
ብስጭት እና የመንፍስ መረበሽ፡- በቀላሉ መበሳጨት፣ ጊዜዊ ግልፍተኝነት ወይም እረፍት ማጣት	በትኩረት የመከታተልና የማተኮር ችግር፡- ትኩረት የመስጠት፣ የማስታወስ ወይም ውሳኔ የመስጠት ችግር
ረዳት አልባነት እና ተስፋ መቁረጥ፡- ለወደፊት በአስታዊ ለወደፊቱ አሉታዊ አመለካከት፣ ነገሮች በጭራሽ እንደማይሻሻሉ ይሰማቸዋል	አሉታዊ አመለካከት፡- ስለ ራሱ አሉታዊ አመለካከት ማዳበር፣ ለምሳሌ ዋጋ እንደሌለው፣ እንደተገዳ ወይም ጥፋተኛ እንደሆነ መስማት
ስሜቶችን የመቆጣጠር ችግር፡- ከሁኔታው ጋር ተመጣጣኝ ያልሆነ የሚመስሉ ኃይላኛ ስሜታዊ ምላሾች መኖር	የተዛባ አስተሳሰብ፡- በአደጋው ምክንያት ስለራስ፣ ስለ ሌሎች ወይም ስለ ዓለም ጎጂ ወይም ትክክል ያልሆኑ እምነቶችን መኖር
	ከመጠን በላይ ንቁ መሆን፡- ያለማቋረጥ ንቁ እንደሆነ መስማት፣ አደጋ እንዳለ አካባቢን መመርመር እና በቀላሉ መደናገጥ