

05

የኦሪጎጎስ ጤና እና የጤና እኩል ፈውስ



ከጥላቻ ንግግር ጋር የተዛመደ የስነልቦና ጠባሳ እኩል መገሰጫዎች

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

የባህሪ መገለጫዎች (ድርጊቶች እና ምላሾች)	አካላዊ መገለጫዎች
ማስወገድ፡- የጥላቻ ንግግርን ወይም የደኅንነት ስሜትን ከሚያስከትሉ ቦታዎች፣ ሰዎች ወይም ሁኔታዎች መራቅ (ይህ የአየር ላይ ቦታዎችን ሊያካትት ይችላል)	የድካም ስሜት እና ዝቅተኛ ጉልበት፡- ያለማቋረጥ የድካም ስሜት፣ በቂ እረፍት ብታገኝም እንኳ
ማህበራዊ መገለጫ፡- ከጓደኞች፣ ከቤተሰብ እና ከማህበረሰብ እንቅስቃሴዎች ራስን ማግለል	የጡንቻ ውጥረት እና ህመም፡- በሰውነት ላይ ህመም፣ የመለጠጥ ችግር ወይም ምክንያቱ የማይታወቅ ህመም ማጋጠም።
የእንቅልፍ እና የአመጋገብ ልማድ ለውጦች፡- የመተኛት ችግር (እንቅልፍ ማጣት፣ ቅዠቶች) ወይም የምግብ ፍላጎት መቀየር (ከመጠን በላይ ወይም ትንሽ መብላት)	ራስ ምታትና የሆድ ሕመም፡- በተደጋጋሚ የሚከሰት ራስ ምታት፣ የምግብ መፍጨት ችግር ወይም ከምንቀት ጋር የተያያዙ ሌሎች አካላዊ ምልክቶች
የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም መጨመር፡- አስቸጋሪ ስሜቶችን ለመቋቋም ሲሉ ወደ አልኮል፣ ትምባሆ ወይም ሌሎች ንጥረ ነገሮች መዞር	የልብ ምት መጨመር እና ማሳብ፡- የምንቀት ወይም የድንጋጤ አካላዊ ምልክቶች
የንደት ወይም የቁጣ ስሜት፡- ቁጣን መቆጣጠር መቸገር፣ ወደ የቃል ወይም አካላዊ ጥቃት ይዳርጋል	የበሽታ መከላከል ተግባር ለውጦች፡- ለበሽታ የበለጠ ተጋላጭ መሆን
ራስን መጉዳት፡- ከፍተኛ የስሜት ህመምን ለመቋቋም ሆነ ተብሎ እራስን የሚገቡ ባህሪያትን መከተል	
አስጊ ወይም ግልፍተኛ ባህሪያት፡- ሊያስከትል የሚችለውን መዘዝ ሳያስቡ በእንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ	