

04

ጥዕና ኣክምሮን ምሕዋዩ ትሮሚን



ጥዕና ስነ ኣክምሮን ምሕዋዕ ስነ ኣክምሮኣዊ በሰላታታትን

ምስ ፅልኢ ዘረባ ዝተኣሳሰሩ መግለጻታት ስነ ኣክምሮኣዊ በሰላ ምቅላዕ ንዘረባታት ፅልኢ ክም መግለጻ ዓይነት በሰላ ኣብ ዝተፈላለዩ መድረካት ሂወት ወዲ ሰብ።

ስምዒታዊ መግለጻታት	ኣክምሮኣዊ መግለጻታት (ምሕሳብን ተዘክሮ)
ጽዑቕን ምልውዋጥን ስምዒታት፡- ሓይል ስምዒታት ከም ፍርሒ፣ ሕርቃን፣ ጓሂ፣ ሕፍረት፣ በደል፣ ከምኡ' ውን ክቐየር ዝኽእል ረዳኢ ዘይምህላው ብቐልጠ-ፍ።	ጣልቃ ዝኣትዉ ሓሳባትን ዝኸርታትን፡- ዘይተደልየን ዘጩንቕን ሓሳባት ወይ ምስቲ ጽልኢ ዝተኣሳሰሩ ምስልታት ዝሕሉ ናይ ዘረባ ተመኩሮታት ኣብ ኣክምሮ ዳግማይ ምጽዋት።
ናይ ጽልኢን ጭንቀትን ስምዒት፡- ዘይምርግጋእ፣ ስንባይ፣ ከምኡ' ውን ስግኣት፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ድሕነት ወይ መጻኢ ሓደጋታት።	ሕልሚ ቀትራ፡- ዝርብሽ ሕልሚ ንዘስክሕክሕ ፍጻመታት ዳግማይ ክጸወት ዝኽእል ወይ ቱማታት።
ስምዒታዊ ምድናስ ወይ ምፍንጫል፡- ብስምዒት ዝስምዓካ ርሑቕ ምስ ክራኽብ ዘይከእል ክልኡት ወይ ድማ ምጉዳል ክእለት ስምዒታት ተመክሮ። እዚ ምግባር ከም መከላኸሊ ክውሰድ ይኽእል መካኒዝም ምዃኑ' ዩ።	ፍላጸባክስ፡- እቲ ስምዒት እቲ ስንባይ ዝፈጥር ፍጻመ ዳግማይ ይፍጽም ኣሎ። ኣብዚ ሕጂ ዘሉ ህዋት፣ እዚ ድማ ክኸውን ይኽእል። ብስምዒታዊ ወይ ዝተሰነየ ክኸውን ህዋሳዊ ተመኩሮታት።
ቁጥዑን ምልዕዓልን፡- ምዃን ብቐሊሉ ዝብስብስ፣ ሓጺር ቁጥዑ ዘለዎ፣ ወይ ዕረፍቲ ዘይበሉ።	ጸገም ምትኳርን ምትኳር፡- ጸገም ምኽፋል ኣቓልቦ፣ ምዝክር ወይ ምግባር ውሳኔታት።
ረዳኢ ዘይምህላውን ተስፋ ምቕራጽን፡- ኣሉታዊ ኣረኣኢያ ኣብ መጻኢ፣ ነገራት ፈጺሞም ከም ዘይክውን ኮይኑ ዝስምዓካ ኣማሕዳር።	ኣሉታዊ ርእሰ-እምነታት፡- ምምዕባል ብዛዕባ ገዛእ ርእሰኻ ኣሉታዊ ሓሳባት፣ ከም ዋጋ ዘይበሉ ስምዒት፣ ተበላሽዮ፣ ወይ ንኸውቀስ።
ስሜቶችን የመቐጣጠር ችግር፡- ከሁኔታው ጋር ተመጣጣኝ ያልሆነ የሚመስሉ ኃይላኛ ስሜታዊ ምላሾች መኖር	ዝተዛብዐ ኣተሓሳስባ፡- ምሓዝ ጎዳኢ ወይ ዘይቅኑዕ እምነት ብዛዕባ ንነብስኻ፣ ንኸልኡት፣ ወይ ንዓለም ብስንኪ እቲ ስንባይ።
	ልዕሊ ዓቕን ንቕሓት፡- ብቐጻሊ ዝስምዓካ ኣብ ሓለዋ፣ ስካን ብምግባር ነቲ ስግኣት ዝኸውን ሃዋህው፣ ከምኡ' ውን ምዃን ብቐሊሉ ስንቢዱ።