

05

ጥዕና ኣክምሮን ምሕዋዩ ትሮሚን



ጥዕና ስነ ኣክምሮን ምሕዋዕ ስነ ኣክምሮኣዊ በሰላታታትን

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

ባህርያዊ መግለጺታት (ተግባራትን ግብረ መልሲ)	ኣካላዊ መግለጺታት
ምውጋድ፡- ክብ ምርሓቕ ቦታታት፣ ሰባት ወይ ኩነታት ዝብሉ ናይ ጽልኢ ዘረባ ዝኸረታት የበግሱ ወይ ስምዒታት ዘይውሕስነት፣ ሓዊሱ ኣብ ኢንተርነት ዝርከቡ ቦታታት።	ድኻምን ትሑት ጸዓትን፡- ስምዒት ቀጻሊ ድኻምን ዋላ ምስ እኹል ፅረፍቲ ምሃብ።
ማሕበራዊ ምስሓብ፡- ምግላል ንነብስኻ ክብ ፈተውቲ፣ ቤተሰብኻ ማሕበረሰባዊ ንጥፊታት።	ወጥረን ቃንዛን ጭዋዳታት፡- ቃንዛን ምትራር ወይ መግለጺ ዘይብሉ ቃንዛ ኣብ ኣካላት።
ኣብ ድቃስን ኣመጋገባን ዝመጽእ ለውጢ ቅዳታት፡- ድቃስ ምጽጋም (ድቃስ ምስኣን፣ ሕልሚ ቀትሪ) ወይ ለውጢ ኣብ ሽውሃት (ብዙሕ ወይ ብዙሕ ምብላዕ ንእሽተይ) ።	ሕማም ርእሰን ጉዳይት ክብድን፡- ብተደጋጋሚ ሕማም ርእሰን ምሕቃቕ መግቢ ጸገማት፣ ወይ ካልእ ምስ ጸቕጢ ዝተኣሳሰር ምኻኑ ' ዩ ኣካላዊ ምልክታት።
ምውሳኽ ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራት፡- ናብ ኣልኮላዊ መስተ፣ ትምባኽ ወይ ካልእ ክትጻወር ዘለካ ንጥረ ነገራት ክቢድ ስምዒታት።	ምውሳኽ ህርመት ልብን ረሃጽ፡- ኣካላዊ ምልክታት ናይ ጭንቀት ወይ ስንባይ።
ምፍንጃር ቁጥዑ ወይ ምጥቃዕ፡- ሕርቃን ንምቁጽጸር ጸገም፣ ናብ ቃላዊ ወይ ኣካላዊ ዝመርሕ ምጥቃዕ ዝብል ምኻኑ ' ዩ።	ኣብ ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዝመጽእ ለውጢ፡- ዝያዳ ተቐላብጥ ምኻን ሕማም። ነቲ ዓቕሚ ኣብ ግምት ብምእታው ሳብዚናት።
ርእሰ-ጉድኣት፡- ኣብ ምውፋር ኮነ ኢልካ ዝፈጥሩ ባህርያት ንነብስኻ ምጉዳኽ ክም መገዲ ምጽዋር ምስ ብርቱዕ ስምዒታዊ ቃንዛ።	
ሓደገኛ ወይ ድፍኢት ዝፈጥር ባህርያት፡- ኣብ ንጥፊታት ምውፋር ብዘይ ኣካላዊ መግለጺታት	