

እጅግ አስቃቂ ገጠመኞች
የደረሰባቸውን ሰዎች መርዳት

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

 **Straen
Trawmatig**
Cymru

**Traumatic
Stress**
Wales

የእርዳታው ስልት

እጅግ አስቃቂ ገጠመኞች
የደረሰባቸውን ሰዎች መርዳት



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

የእርዳታ ስልቶች

ስልት 1	ዘናና ፈታ ብሎ መተንፈስ	4
ስልት 2	የሰውነት አካልዎን ዘናና ፈታ ማድረግ	5
ስልት 3	የደረሰብኝን አስቃጭ ገጠምኞች መልሶ የሚያስታውሱኝ ነገሮች	6
ስልት 4	የገዛ የስሜት ህዋሳቶቼን ተገንዝቦ ለመቋቋም	8
ስልት 5	ያለፉትን መጥፎ ትዝታዎች መልሶ ለሚመጣባት ወይም አሁን ያለበትን ሁኔታዎች ለሚዘነጋ ሰው የሚከናወኑ እርዳታዎች	10
ስልት 6	የተስተካከለ እንቅስቃሴ እቅድ አውጭ	11
ስልት 7	የእኔ ቁጣ እና ሌሎች ጠንካራ ውስጣዊ ስሜቶችን መግራት	12

ዘናና ፈታ ብሎ ስለመተንፈስ

- 1 በዝግታ እና በተረጋጋ ሁኔታ በአፍንጫ ቀዳዳ ከአንድ እስከ ሶስት በመቁጠር ይተንፍሱ
- 2 በዝግታና በተረጋጋ ሁኔታ በአፍ ውስጥ በዝግታ ከአንድ እስከ ስድስት በመቁጠር ትንፋሾችን ያውጡ
- 3 ትንፋሾችን ሲያውጡ፤ ትንፋሾችን ሆኛዎ እስኪለጠጥ ገፍተው ያውጡ ይህም ማለት ከደረቶ ብቻ በመግፋት ትንፋሾችን ካማውጣት ይልቅ ማለት ነው
- 4 ትኩረቶች ከአተነፋፊስ ሂደቱ ወደሌላ ክሄደ በእርጋት ወደአተነፋፊስዎ ልብ ብለው በማትኮር ይመልሱ
- 5 የመረጋጋት ስሜት እስከሚሰማዎት ድረስ የመተንፈሱን ሂደት ለጥቂት ደቂቃዎች ይደጋግሙ

የመረጋጋት ስሜትና ደህነነት ሲሰማዎ በመደበኛ ሁኔታ ዘና በማለት የአተነፋፊስ ስልትን ቢለማመዱ ይረዳል

ይህም የአተነፋፊስ የልምድ ቴክኒክ በተጨማሪ የስጋት ስሜት ሲሰማዎ ዘዴዎን ለመጠቀም ይቀሎታል

የገዛ ሰውነትን ዘናና ፈታ ማድረግ

- 1 በተመቻቸ አቀማመጥ ይጀምሩ
- 2 በዝግታ እና በተረጋጋ ሁኔታ በአፍንጫ ቀዳዳ ከአንድ እስከ ሶስት በመቁጠር ይተንፍሱ
- 3 በዝግታና በተረጋጋ ሁኔታ በአፍ ውስጥ በዝግት ከአንድ እስከ ስድስት በመቁጠር ትንፋሾችን ያውጡ
- 4 ይህንን ለጥቂት ጊዜዎች ትንፋሾች ዝግ እስኪልና እስኪስተካከል ድረስ ያከናውኑ
- 5 ከዚያም አትኩሮቶችን ወደ እግሮት ያድርጉ
- 6 እይተንፈሱ ባሉበት ወቅት የእግር ጣቶችን ወደታች በማጠፍ ወለሉን በእግሮት ይጫኑ
- 7 ትንፋሾችን ሲያወጡ የእግር ጣቶችን ዘና ያድርጉ
- 8 ካስፈለገ ይህንን መልሰው ደጋግመው ያከናውኑ
- 9 ከአንዷና በመተንፈስ አየር ለበው ያስገቡ። ይህንንም ሲያድርጉ እግሮትን በአንድ ላይ በመግፋት የእግሮትን ጅማቶች ያኮማትሩ
- 10 በመተንፈስ አየር ሲያወጡ ደግሞ እግሮትን ሙሉ ለሙሉ ዘና ያድርጉ
- 11 ካስፈለገ ይህንን መልሰው ደጋግመው ያከናውኑ
- 12 ከዚያም በመተንፈስ አየር ሲያስገቡ የሆድ ጅማቶች እንዲዘሁ ያከራምቱና አየር በመተንፈስ ሲያወጡ ደግሞ ጅማቶቹን ዘና ያድርጉ
- 13 ወደ ክንድዎት በመቀጠል ክርንዎትን በማጠፍ ሁሉንም ጡንቻዎች ከጣቶችዎ አንስተው እስከ ትከሻዎት ያኮማትሩ፤ ይህም ሙሉ በሙሉ ዘና እንዲሉ ከማድረግዎ በፊት ነው
- 14 ከዚያም ወደ ትከሻዎ በመቀጠል ትከሻዎን ወደላይ ወደጁሮ አቅጣጫ ከፍ አድርገው ይያዙት ይህም መልሰው ወደታች ከመለቀቅዎ በፊት ማለት ነው
- 15 በመጨረሻም ሁሉንም የፊት ጡንቻዎትን ዘና አድርገው ከመልቀቅ በፊት ጡንቻውን አኮማትረው ይደዘታል

የደረሰብኝን አሰቃቂ ገጠመኞች መልሶ የሚያስታውሱኝ ነገሮቹ

ይህንን የስልት ቅንብር በመጠቀም አሰቃቂ ክስተቶች የሆኑትን ያለፉትን መጥፎ ነገሮችን መልሶ ለማስታወስ ምን ቀስቅሶ እንደሚያስጀምረው መመዝገብ ይቻላል

እነዚህ ነገሮች ሁልጊዜ የአሰቃቂ ገጠመኞቹ የስሜት ህዋሳት አስተዋሽ ናቸው

- **የሚያድኩ ነገሮች** ለምሳሌ ጋዜጣ ላይ ያሉ ምስሎች ወይም ግሑዝ ነገሮች ወይም ሰዎች ሊሆኑ ይችላሉ
- **የሚሰሙት** ነገሮችም ሊሆን ይችላል ለምሳሌ የእግር ኮቴ፤ በሮች በሃይል ሲዘጉ ወይም የተለዩ ሙዚቃዎች
- **የሚያሸቱት** ነገሮችም ሊሆኑ ይችላሉ ለምሳሌ የጺም ሽቶ ፤ የሰውነት ላብ ወይም ቤንዚን
- **የሚቀምሱትም** ሊሆን ይችላል ለምሳሌ የተለየ አይነት ምግብ
- **የሚነኩት** ነገሮችም ሊሆን ይችላል ለምሳሌ ሰዎችን ተታክከው በሚያልፉበት ጊዜ
- ይህንን አሰቃቂ ገጠመኞች በደረሰበት ወቅት የገጠሞት ሰሜታዊ ክስተቶችና የተለዩ ስሜቶች ለምሳሌ የልብ መምታት፤ ወይም የማስመለስ ስሜቶች ያሳለፉትን መጥፎ ገጠመኞች ምናልባት መልሰው እንዲያስታውሱት ምክናታዊ ሊሆኑ ይችላሉ

የእኔ የስሜት
ህዋሳቶች

የእኔ አነሳሽ የተለዩ ምሳሌዎች

ለማየት የምቸለው ነገሮች

ለመስማት የምቸለው ነገሮች

ለማሸተት የምቸለው ነገሮች

ለመንካት የምቸለው ነገሮች

ለመቅመስ የምቸለው
ነገሮች

ስሜቶችና የህዋሳት
ስሜቶች

የገዛ የስሜት ህዋሳቶቹን ተገንዝቦ ለመቋቋም

አንዴ ይህንን አሰቃቂ ገጠመኞችን መልሶ ለማስታወስ የትኛው የስሜት ህዋሳት እንደሚቀሰቅሱው ካወቁ በኋላ የቀድሞውን መጥፎ ትዝታዎችን ትተው ወደዚህ አሁን ባሉበት ጊዜ ራስዎን ለመመለስ የተወሰኑ መንገዶችን በማሰብ መጀመር ይኖራቸዋል። ይህም አሁን በደህንነት ወይም በሰላም እየኖሩ እንደሆነ ራስዎን በማስታወስ ይሆናል

ይህንንም ለማከናወን ያሉበትን አካባቢ በደንብ በማስታወልና ሁሉንም የስሜት ህዋሳትን በመጠቀም ይሆናል

ማየት የምቻለው ነገሮች

ማየት የሚቻሎትን ሁሉ ክፍሎት ውስጥ ሆነ በአካባቢዎት ያሉትን ነገሮች በሚገባ በማቆጠር ልብ ብለው ይመልከቱ። እነዚህም ግሉግ አካሎች ለምሳሌ እንደ ሰእሎችና የቤት ቁሳቁሶች ሊሆኑ ይችላሉ። ውጭ ከሆኑ ከሱቅ ከፊት ለፊት የሚደረጁ አቃዎች፣ የመንገድ ምልክቶች ወይም መኪናዎች ላይ በማተኮር ይመልከቱ። ይህም አሁን ስላሉበትና የት እንዳሉ እንዲገነዘቡ እንዲያስታውሱት ይረዳዎታል

ዌልስ እያሉ የተነሱትን የአራሶትን ፍቶዎች ማየት ወይም የጓደኛዎትን ወይም የቤተሰብ ስልኮት ላይ የሚገኙትን ፎቶግራፎችም ይመልከቱ። ይህም አሁን ደህናና ሰላም ሆነው በህይወት መትረፎትን እንዲያስታውሱት ይረዳዎታል

የሚሰማኝ ወይም መንካት የምቻለው ነገሮች

የተለያዩ ሸካራነት ያላቸው ነገሮች ላይ ልብ ብለው ያተኩሩ ለምሳሌ ልብሶች ወይም ጠረቤዛ ላይ ያሉትን ከላይ የተሰሩበትን አንጻባቢ ነገሮች ላይ ማለት ነው

የተለዩ ግሉግ አካላትንም መንካት ይችላሉ ለምሳሌ በእጅ ሲያዙ የሚመቹ ነገሮች ለምሳሌ እንደ ስትርስ ቦል ወይም ጠጠሮች ያሉ ነገሮችም ሊሆኑ ይችላሉ

መስማት የምቸላቸው ነገሮች

ባሉበት ጊዜ ያለውን አካባቢዎት ላይ የሚሰማውን ጫጫታ ላይ ልብ ብለው ያተኩሩ። ይህም አሁን የት አንዱ ለማስታወስ ይረዳዎታል። ይህም በእንግሊዘኛ የሚሰሙ ድምጾች፤ የኮምፕዊተር ድምጾች ወይም መኪናዎች ሲንቀሳቀሱ የሚሰሙት ድምጾች ሊሆን ይችላል

አሁን ያሉበትን ደህንነት ለማረጋገጥ እንዲያስታውሱት ዘንድ እንዲዘሁ አንዳንድ ሙዚቃዎችንም መስማት ይችላሉ

ማሸተት የምቸለው ነገሮች

ጠንከር ያለ ሽታዎች ያሉትን ነገሮች ይዘው መዘር ይችላሉ ለምሳሌ ቪክስ፤ የሚሸት ጨው፤ እንዲዘሁም በተለይ የሚወዱት ሽቶና ቡና ሊሆን ይችላል

መቅመስ የሚችሉት ነገሮች

ጠንከር ያለ ጠክም ያላቸው እንዲዘሁ ጥሩ ናቸው ለምሳሌ ሚንት

ማድረግ የምቸለው ነገሮች

ማድረግ የሚችሉት ነገሮች የሚያካትቱት ወዲህ ወዲያ ማለት፡ መቆም፡ ወይም ከክፍል መውጣትን ይጨምራል

ያለፉት መጥፎ ስሜቶች ስለሚከሰቱበትና አሁን ያሉበትን ሁኔታ ስለመዘንጋት እንዳይከሰት ለመርዳት ደረጃ በደረጃ መደረግ ስላለባቸው ነገሮች

- ምንም እንኳን ያለፉት መጥፎ ትዝታዎችና አሁን ያሉበትን ሁኔታ መዘንጋት በተመለከተ አንድ ሰው ላይ ሲከሰት ማየት የሚያሳስብ ቢሆንም ለመረጋጋት ይሞክራ
- በእርጋታ ያለፉት ትዝታዎች እንደተከሰተባቸው ይነገሯቸው
- የአለቱን ቀንና የት እንዳሉ ያስታውሷቸው
- በዝግታና በጥልቀት ዘናና ፈታ በማለት የሚደረገውን የአተነፋፈስ ስልቶች በመጠቀም እንዲተነፍሱ ያበረታቷቸው
- እነርሱ ያሉበትን አካባቢ ለእርሶ እንዲገልጹ ያበረታቱ
- በአሁኑ ወቅት ወዳሉበት እንዲመለሱ የገዛ የስሜት ህዋሳትን በመገንዘብ ተቋቁመው በተቀናጀ ዘዴ ወደራስቸው እንዲመለሱ ያበረታቷቸው
- በፊት የነበራቸው የፍራቻቸው ጊዜ እንዳለፈና አሁን ተርፈው በደህንነትና በሰላም እንደሚገኙ ያስታውሷቸው

የተስተካከለ እንቅስቃሴ እቅድ አውጭ

ቀደም በማለት አንዳንድ እንቅስቃሴዎችን ለማከናወን በእቅድ ማውጫ የማስታወሻ ደብተሩ ላይ አስበው ማስፈር ይረዳል

እነዚህም አሰቃቂ ትዝታዎች ከተከሰቱ በኋላ ያቁሙት ነገር ግን ከዛ በፊት የሚያስደስቶትን ነገሮች ወይም ጥሩ ስሜት እንዲኖሮት የሚያደርጉትን የሚጨምር ይሆናል

በእያንዳንዱ ሰንጠረዥ ላይ አንዳንድ ጥሩ ሃሳቦችን ማስፈር ለጠቅላላ የጤና ደህንነቱ ሁሉም ነገሮች አስፈላጊ ናቸው

የእኔ የመዝናናት/ የምቶት እንቅስቃሴዎች

የእኔ ከሰዎች ጋር መቀላቀል እንቅስቃሴዎች

የኔ የስኬት እንቅስቃሴዎች

ለምሳሌ የሚወዱትን ፊልም ማየት

ጓደኛዎችን ቡና ለመጠጣትማግኘት

የጥርስ ሃኪም ጋር መመዝገብ

የእኔን ቁጣና ሌላ ጠንካራ የውስጥ ስሜቶችን መግራት

- የቁጣና ሌላ ጠንካራ የውስጥ ስሜቶች ሲጀመሩ ምልክቶችን ጠንቅቆ ማወቅ_ ልክ እንደ ሙቀት መለኪያ አይነት እንደሆነ ሰዎች መገንዘብ ቢቸሉ ሊረዳ ይችላል
- ልክ 100 ዲግሪ በአንድ ግዜ ፈልቶ እንደደረሰ ያለ ስሜት ሊሰማ ይችላል። ነገር ግን ‘ቀድመ ማስጠንቀቂያውን’ ማለትም ያመጣጡን ስሜት ቀድሞ ለመረዳት ሰዎች ራሳቸውን ማስተማር ይችላሉ
- የቁጣን እና ጠንካራ የውስጥ ስሜቶችን ምን እንደሚያንነሳቸው ለይቶ ማወቅ
- ስሜቶችን ልክ እንደ ባህር ማእበል ላይ በመንሳፈፍ ላይ እንዳሉ በምናቦ ያስቡ
- ይህንን ሁኔታዎች እንዴት እንደሚቆጣጠሩ ይዘጋጁ፤ በእቅዱት መሰረት ካልሄደ ምን እንደሚያደርጉም ይዘጋጁ
- ለመረጋጋት ካስፈለገዎ የጊዜው ገደብ ልክ እንዳለቀ በመቁጠር ራስዎን ከተከሰተበት ነገሮች ያውጡ
- ዘና በማለት የሚደረገውን የአተነፋፈስ ስልት ይከተሉ (ስልት 1) ወይም የገዛ ሰውነትን በማፍታታት በተመለከተ (ስልት 2) ቴክኒክ በመጠቀም እንዳይረጋጉ የሚያስፈራራ ስሜቶችን ለመግራት አክምሮን አሁን ሰላምና ደህና እንደሆኑ እንዲገነዘብ ማስተማር ይቻላል
- የተከሰተበት ሁኔታዎች ምን እንደሆነ በትክክል ያስቡና ከሌላ ሰው ጋር መወያየቱ መርጋጋት እንዲቸሉ ሊረዳ ይችላል
- ወጥረትን ለመቀነስ በመደበኛ ሁኔታ የስፖርት እንቅስቃሴዎችን ያድርጉ

ማስታወሻ

የእኛ ለእኛም ጤና ምርምር እርዳታ

እኛ የእኛም ጤና ችግሮች በበለጠ ለመረዳት እደሰራንበት ነው። የዚህ ምርመራ አላማ ለወደፊቱ የበሽታ ምርመራ፣ ህክምና እና እርዳታ የተሻለ ለማድረግ ነው።

ነገር ግን ይህን ለማድረግ የእርሶን እርዳታ እንሻለን

የእኛን የምርምር ስራ ለመረዳት በኦንላይን የዳሰሳ ጥናት መሙላትን ይጨመራል። ይህንንም ለሞምላት ከ10-15 ደቂቃ በላይ አይፈጅም። የሚጠየቁት ጥያቄ እርሶን በተመለከተ የሚከተለው ይሆናል

- የእርሶን የግል መረጃ። የትውልድ ቀን እና ዘር ሃረግ
- የእኛም እና አካላዊ ጥያቄ
- የኑሮ ዘዴ

ይህንን ለመሙላት ይህንን የመልከቱ ncmh.info/help ወይም በእዚህ አድራሻ ሊያገናኙን ይቻላል

 info@ncmh.info

 02920 688401

 [/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)

 [@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)

ይህ የተዘጋጀው በብሔራዊ የእኛም ጤና ማከከል ነው። ይህ መረጃ ይህ ሊፍሌት በታተመበት ጊዜ በሚያዝያ 2020 ትክክል ነው።

ኤን ሲ ኤም ኤች የተደጋመው በዌልሽ መንግስት ነው። ይህም በጤና እና እንክበካቤ ምርመራ ዌልስ በሚገኘው ነው።

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

