

ኣብ ህይወቶም ከቢድን ኣሰቃቂን ፍጻመታት ንዝሓለፉ ሰባት ንምድጋፍ ተባሂሉ ዝተዳለወ ሓጋዚ ዝኾነ ናይ ድጋፍ ሜላ

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

 **Straen Trawmatig Cymru** | **Traumatic Stress Wales**

ሜላ ድጋፍ

ኣብ ህይወቶም ከቢድን ኣሰቃቂን ፍጻመታት ተፈቲኖም ንዝሓለፉ ሰባት ዝግበር ድጋፍ



 **Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru**
Health and Care Research Wales


Arannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

ሜላ ድጋፍ

ሜላ ድጋፍ 1:	ምዝናይ ስርዓተ -ምስትንፋስ	4
ሜላ ድጋፍ 2:	ምዝናይ አካላት	5
ሜላ ድጋፍ 3:	ንዝሓለፍክዎ አሰቃቅን ከቢድን ፍጻመ ዘዘኸኸሩ ነገራት	6
ሜላ ድጋፍ 4:	ኣብ ስምዒት ህዋሳት ምትኳር	8
ሜላ ድጋፍ 5:	ተዘክሮታት ናይ ዝሓለፎ ከቢድ ፍጻመታት ኣብ ሓንጎሉ እንዳመጸ ንዘሸግሮ ሰብ ምሕጋዝ ወይ ካብቲ ዘለዎ ሕማቕ ተዘክሮታት ንኸወጽእ ምድጋፍ	10
ሜላ ድጋፍ 6:	ሚዛናዊ ንጥፊታት ንምግባር ዘኸኸል ውጥን ኣብ ምውጻእ ዝሕግዝ	11
ሜላ ድጋፍ 7:	ሕርቃንን ካልእ ብርቱዕ ስምዒትን ኣብ ምቁጽጻር ዝሕግዙ	12

ምዝናይ ስርዓተ -ምስትንፋስ

- 1 ቀስ ኢልካ ከየቋረጽካ ተመሳሳሊ ጋግ ብዘለዎ ኣቆጻጽራ ክሳብ ሰለስተ እንዳቆጻጸርካ ብ ኣፍንጫኻ ብምስትንፋስ ኣየር ካብ ግዳም ናብ ውሽጢ ስሓብ
- 2 ቀስ ኢልካ ከየቋረጽካ ተመሳሳሊ ጋግ ብዘለዎ ኣቆጻጽራ ክሳብ ሸዱሸተ እንዳቆጻጸርካ ብ ኣፍካ ብምስትንፋስ ኣየር ካብ ውሽጢ ናብ ግዳም ኣውጽእ
- 3 ኣየር ንግዳም ብምውጻእ ከተተንፍስ ከለኻ ነቲ ኣየር ንግዳም ደፊኡካ ኡፍ ብምባል ኣውጽኣዮ፡ ማለት ሳንቡኡካ ዘይኮነስ ከብድኻ ናብ ግዳም ከምዝንፋሑ ግበር።
- 4 ኣቓልቦኻ ካብ ምስትንፋስ ወጻኢ ናብ ካልእ ሓሳባት እንተተኸይዱ፡ ቀስ ኢልካ ናብ ስርዓተ ምስትንፋስ ተመለስ
- 5 ንሒደት ደቓይቶ ዝኣከል ከምኡ ግበር ክሳብ ቅሩብ ህጽኣት ዝስምዓካ

ውሽጥኻ ህጽኣት ወይ ጽቡቕ ኣብ ዝስምዓካ ግዜ ነዚ መስርሕ ምህዳእ ስርዓተ-ምስትንፋስ ብቐጻሊ ብዘይ ምቕራጽ ክትለማመዱን ክትገብሮን ጠቓሚ እዩ።

እዚ ምግባር ኣብ ጭንቀት ወይ ክቱር ፍርሒ ኣብ ዝስምዓካ ግዜ ነዚ ሜላ እዚ ብቐሊሉ ንኽትጥቀመኩ ይሕግዘካ እዩ።

ምዝናይ ኣካላት

- 1 ቅድሚ ምጽማርካ ከምዝጥዕመካ ኣቀማምጣ ኮንካ ተቐመጥ ወይ ኮፍ በል
- 2 ቀስ ኢልካ ከየቋረጽካ ተመሳሳሊ ጋግ ብዘለዎ ኣቐዳጽራ ክሳብ ሰለስተ እንዳቐጽርካ ብ ኣፍንጫኽ ብምስተንፋስ ኣየር ካብ ግዳም ናብ ውሽጢ ስሓብ
- 3 ቀስ ኢልካ ከየቋረጽካ ተመሳሳሊ ጋግ ብዘለዎ ኣቐዳጽራ ክሳብ ሸዱሸተ እንዳቐጽርካ ብኣፍካ ብምስተንፋስ ኣየር ካብ ውሽጢ ናብ ግዳም ኣውጽእ
- 4 ንሒደት ደቓይቐ ዝኣክል ከምኡ ግበር ክሳብ ኣስተነፋፍሳኻ ቀስ ብምባል ስሩዕ ዝኹውን
- 5 ኣቐልበኻ ኣብ ከብዲ እግርኽ ግበር
- 6 እንዳ ኣስተስተንፊስካ ከለኽ ኣዳብዕ ኣክጋርካ ንታሕቲ ጉዳዮ፡ ከብዲ እግርኽ ድማ ናብ መሬት ጉዳ ጠውቐ
- 7 ኣየር ናብ ግዳም ብምውጻእ ከተስተንፍስ ከለኽ ኣዳብዕ ኣክጋርካ ከይኣሰርካ ከምዝዛነ ግበር
- 8 እንተደሊኽ ነዚ መስርሕ እዚ ንሒደት ግዜ ከትደጋግሞ ትኽእል ኢኽ
- 9 ብድሕሪኡን ደገምካ ኣየር ካብ ግዳም ናብ ውሽጢ ብምስሓብ ኣስተንፍስ፡ ከምኡ እንዳግበርካ ከለኽ ድማ ናይ ኣክጋርካ ጭዋዳታት ገትሮ ንኽልቲኡ ኣክጋርካ ብሓንሳብ ብምድፋእ
- 10 ኣየር ናብ ግዳም ብምውጻእ ከተስተንፍስ ከለኽ ምሉእ ብምሉእ ኣክጋርካ ከይኣሰርካ ከምዝዛነ ግበር
- 11 እንተደሊኽ ነዚ መስርሕ ከትደጋግሞ ትኽእል ኢኽ
- 12 ብድሕሪኡ ናብ ናይ ከብድኽ ዘሎ ጭዋዳታት ሕለፍ ማለት ኣየር ናብ ውሽጢ ብምክታው ከተስተንፍስ ከለኽ ንጭዋዳታትካ ብምክሳር፡ ናብ ግዳም ከተስተንፍስ ከለኽ ድማ ጭዋዳታት ከይኣሰርካ ከምዝዛነ ብምግባር
- 13 ብድሕሪኡ ናብ ቅልጽም ኣእዳውካ ሕለፍ ማለት ኣብ ኩርናዕ ኢድካ ዓጺፍካ ካብ ኣዳብዕ ኣእዳውካ ክሳብ መንኲብካ ዘሎ ኩሉ ጭዋዳታት ጨቢጥካ/ኣሰርካ ብምሓዝ ቅድሚ ምሉእ ብምሉእ ከምዝዛነ ምግባርካ
- 14 ብድሕሪኡ ናብ መንኲብካ ሕለፍ ማለት ናብ እዝንኽ ጉዳ ሓፍ ኣብሎ ብድሕሪኡ ድማ ነቲ ጭዋዳታትካ ኣይትእሰሮ/ኣይትጨብጠ ኣብ ተዛነ/ዕረፍቲ ንክኹውን ምክንታን
- 15 ኣብ መወዳከታ ንኹሉ ጭዋዳታት ናይ ጉዳካ እሰሮ ወይ ጨብጠ ብድሕሪኡ ድማ ነቲ ዝተጨበጠ ጭዋዳታት ፍትሕ ብምባል ከምዝዛነ ግበር

ንዝሒለፍከዎ አሰቃቆን ከቢድን ፍጻመ ዘዘኸኸረ ነገራት

እዚ ሜላ ድጋፍ እዚ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመካ ከቢድ ፍጻመታት ዘዘኸኸረካ ነገራት ንምምዝጋብ ከትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ።

እዞም ነገራት እዚኦም ድማ ነቲ ዘጋጠመ ፍጻመ ዘዘኸኸረ ህዋሳዊ ኣዘኸኸርቲ እዮም።

- **ዝርኣዩ ነገራት** ከም ምስሊ ኣብ ጋዜጣታትን ካልእ ነገራትን ሰባትን
- **እትሰምዖም ነገራት** ከም ናይ አግሪ ርጋጽ፣ ጋም ዝብል ድምጺ ናይ ምዕጻው ማዕጽ ወይውን ካልእ ፍልይ ዝበለ ድምጺ ናይ ሙዚቓ
- **ብኣፍንጫኻ ዝሸተቱ ነገራት** ከም ጭሕሚ ምስላጸኻ እትገብረሉ ነገራት፣ ርሃጽን በንዚንን ዝኣመሰለ
- **መቐረት** ዘለዎም ነገራት ከም ፍሉይ ዓይነት መግቢ ዝኣመሰሉ
- **ዝድህሰሱ ነገራት** ከም ሰባት ክሓልፉ ከለው ምጉናጽ ዝኣመሰለ
- **አቶም ዘዘኸኸረ ነገራት** ከም ናይ **ውሽጣዊ ስምዒት** ዝኣመሰሉ ማለት ኣብቲ ከጋጥም ከሎ ዝነበሩኻ ስምዒታት ከም ናህሪ ትርጉታ ልቢ ወይ ዕግርግር ወይ ምምላስ ክኾኑ ይኽእሉ

ስምዒት ህዋሳት

ገለ ካብ ንምዝኽኻር ጠንቂ
ዝኾኑ ነገራት

ብዓይኒ ዝርኣዩ ነገራት

ብእዝኒ ዝስምዑ ነገራት

ብኣፍንጫ ዝሸተቱ ነገራት

ዝድህሰሱ ነገራት

ዝስተማቐሩ/ዝጥዓሙ ነገራት

ብውሽጣዊ ዝምዒታት
ዝግለጹ ነገራት

ኣብ ስምዒት ህዋሳት ብምትኳር ዝግበር ሜላ ኣተሃዳድኣ

ነቲ ዝሓለፍካዮ ዘጋጠመካ ክፉኡ ፍጻመታት ዘዘኻኸርኻ ነገራት ኣለሊኻ ድሕሪ ምፍላጥካ ናብዚ ሕጂ ዘለኻዮ ግዜ ማለት ህይወትካ ኣብ ውሕስነት ዘለዎ ኩነታት ምህላዎ ኣብ ምዝኻኻር ዝሕግዘካ ነገራት ምሕሳብ ክትጅምር ትኽእል ኢኻ።

እዚ ድማ ከም ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ነገራት ኣብ ምትኳር ዝኣመሰለ ዘጠቓለለ ኮይኑ ኩሉ ህዋሳትካ ክትጥቀመሉ ዝሕግዘካ እዩ።

ብዓይነይ ዝርእዮ ነገራት

ኣቓልቦኻ ኣብቲ ዘለኻዮ ክፍሊ ዘሎ ብዓይነኻ እትሪኩ ነገራት ይኹን፡ እዚ ከም ስእሊ ወይ ኣቕሑ ዝኣመሰሉ ነገራት ክኸውን ይኽእል። ኣብ ደገ እንተለኻ ድማ ኣብ ከም ናይ ኣብ ቅድሚት ዝርኤ ነገራት ናይ ድኳን፡ ኣብ ጽርግያ ዘሎ ምልክታት ወይ መካይን ዝኣመሰሉ ነገራት ኣተኩር፡ እዚ ድማ ኣብይ ከምዘለኻ ንምዝኻኻር ዝሕግዞኻ ነገራት ኮይኖም ኣብቲ ዘለኻዮ ህሉው ግዜ ንክተተኩር ዝሕግዞኻ እዮም።

ብተወሳኺውን ኣብ ዌልስ ዝተሰኣልካዮ ስእልታት ወይ ናይ ኣዕሩኽትኻ ወይ ቤተሰብካ ስእልታት ኣብ ሞባይልካ ክትርኢ ትኽእል ኢኻ፡ እዚ ድማ ኣብ ውሕስነት ዘለዎ ቦታ ምህላውካን ካብቲ ኣጋጢምካ ዝነበረ ነገራት ከምዘምለጥካን ገዛእ ርእሰኻ ኣብ ምዝኻኻር ንክሕግዘካ እዩ።

ክድህስሶን ክስምዓንን ዝኽእል ነገራት

ኣብ ዝተፈላለዩ ኣብ ብዓይኒ ዝርኣዩ ግዳማዊ ነገራት ከም ክዳውንቲ ወይ ዘንጸባርቑ ነገራት ከም ኣብ ልዕሊ ጣውላ ዘሎ ነገራት ገለ ኣተኩር/ኣቕልብ።

ብተወሳኺውን ከም ውሽጣዊ ህድኣት ክስምዓካ ዝሕግዞ ፍሉጻት ነገራት ከም ጭንቀት ኣብ ምጉዳል ዝሕግዝ ኩዕሶ ወይውን ንኣሸቲ ከም ጸጸር ዝኣመሰሉ ነገራት ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ።

ብእዝኒ ዝለምዑ ነገራት

ኣብቲ ከባቢኻ ዘሎ ዝለማዕ ነገራት ኣድህብ እዚ ድማ ኣበይ ከምዘለኻ ገዛእ ርእሰኻ ኣብ ምዝኽኻር ሓጋዚ እዩ። ን ኣብነት ንምጥቃስ ድምጺ ናይ ብቋንቋ እንግሊዘኛ ዝዛረቡ ሰባት ወይ ናይ ኮምፒተር ድምጺ ወይውን ድምጺ ናይ ዝሓልፋ መካይን ክኸውን ይኽእል።

ብተወሳኺውን ኣበይ ከምዘለኻን ኣብ ውሕስነት ዘለዎ ቦታ ከምዘለኻ ከዘኽኽረካ ዝኽእል ሙዚቃ ክትሰምዕ ትኽእል ኢኻ።

ብኣፍንጫይ ከሸትቶ ዝኽእል ነገራት

ብርቱዕ ዝኾነ ሸታ ዘለዎ ንእትፈትዎ ገራት ከም ጨና/ሸታ ፍረንጂ፣ ቡን፣ ጨው፣ ቪክስ ዝኣመሰሉ ፍሉይ ነገራት ክትሓዝ ትኽእል ኢኻ።

ከስተማቐሮ ዝኽእል ነገራት

ብርቱዕ መቐረት/ጣዕሚ ዘለዎም ነገራት ከም ሚንታ ዝኣመሰሉ ጽቡቕ እዩ።

ክገብሮ ዝኽእል ነገራት

ከለ ካብ እቲ ክትገብሮ ትኽእል ነገራት ንምጥቃስ ከም ደው ምባል፣ ምንቅስቃስ ወይ ካብ እቲ ዘለኻኖ ክፍሊ ምውጻእ ዝኣመሰለ የጠቓልል።

ተዘክሮታት ናይ ዝሓለፎ ከቢድ ፍጻመታት ኣብ ሓንጎሉ እንዳመጸ ንዘሸግሮ ሰብ ምሕጋዝ ወይ ካብቲ ዘለዎ ሕማቕ ተዘክሮታት ንኸወጽእ ምድጋፍ

- ዋላ እኳ ዘሰንብድን ዘይጽቡቕ ኩነት ይኹን እምበር ዝኾነ ይኹን ሰብ ብዘዕባ ዝሓለፉ ከቢድን ክፉእ ነገራት ብምዝካር ምስዝደግሶ ብዝተካእለ መጠን ክትሃድእ ፈትን
- ቀስ ኢልካ ብህድኣት ድማ ናይ ዝሓለፎ ከቢድን ዘሰንብድን ኩነት ዝፈጠሮ ሕማቕ ተዘክሮታት ወይ ደግሲ ምጂኑ ሓብር
- ኣበይ ከምዘለዉን ዕለት ክንደይ ምጂኑን ኣዘኻኸሮም
- በቲ ንምህዳእ ዝሕግዝ ዝተለማመድዎ ሜላ ቀስ ኢሎም ከስተንፍሱ ኣተባብዓዮም
- ዘለውዎ ከባቢ እንታይ ይመስል ንኸጠቐስዎ ኣተባብዕ
- ኣብቲ ዘለዉዎ ኩነታትን ህሞትን ንኸምለሱ ክሕግዞም ዝኽእል ሜላ ኣተሃዳድኣ ንኸጥቀምሉ ኣተባብዕ
- እቲ ዘፍርሖ ፍጻመ ከምዝሓለፍዎ እሞ ካብቲ ዝነበረ ዘስግእ ኩነት ከምዘምለጡ ኣዘኻኸሮም

ሚዛናዊ ንጥፈታት ንምግባር ዘኽእል ውጥን ኣብ ምውጻእ ዝሓግዝ

ኣቐዲምካ ገለ ክግበሩ ዘለዎም ንጥፈታት ብጽሑፍ ኣብ ውጥን ምስፋር ሓጋዚ እዩ።

ገለ ከም ኣብነት ንምጥቃስ ቅድሚ እቲ ዘጋጠመ ኩነታት ደስ ዝብለካ ዝነበረ ነገራት ወይውን ገለ ካብ እቲ እትገብሮ ንጥፈታት ምስትገብር ቅሩብ ዝሓሸካ ነገራት ክኸውን ይኽእል።

ኣብ ነፍሲ ወከፍ እዘን ዝስዕባ ኣርእስታት ዘለዎ ገለ ሒደት ሓሳባት ክህልወካ ጽቡቕ እዩ ምኽንያቱ ንድሕነትካ ኣገዳሲ ተራ ስለዘለዎ።

**ደስ ዘብለንን
ዘህድኣንን
ንጥፈታት**

**ማሕበራዊ
ንጥፈታተይ**

**ክገብሮ ዘለንን
ዝተዓወትክሉን
ንጥፈታት**

ንኣብነት፡ ደስ ዝብለኒ
ፊልም ምርኣይ

ምስ ዓርኪ/መሓዛ
ተራኺበ ቡን ምስታይ

ሓኪም ስኒ ምምዝጋባይ

ሕርቃንን ካልእ ብርቱዕ ስምዒትን ኣብ ምቁጽጻር ዝሕግዙ

- ናይ ሕርቃንን ብርቱዕ ስምዒትን ዘለዎ ምልክታት ኣቐዲምካ ምልላይ - እዚ ልክዕ ከም ቲርሞሜተር መዕቀኒ ሙቐት ኣካላት ጌሮም ከወስኑዎ ሓጋዚ እዩ
- ክሳብ 100 ዲግሪ ሰንቲግራድ ዝበጽሑ ማይ ውዕይ ከመስል ይኽእል ንን ሰባት ስምዒታት ቀልጢፎም ኣብ ምልላይ ይሕግዞም እዮ።
- ንሕርቃንን ካልእ ብርቱዕ ስምዒታትን ዘለዓዕሉ ነገራት ኣለእኻ ምፍላጥ
- ስምዒታትካ ከም ምህዳእ ማዕበል ኣብ ባሕሪ ጌርካ ሕሰቦ
- ንኹምዚ ዝበሉ ኩነት ከመይ ጌርካ ትሕዞ ተዳለወሉ እቲ ኩነታት ከምቲዘተሓሰበ ውጥን ምስዘይከይድ እንታይ ክትገብር ከምትኽእል ሕሰብሉ
- ክትሃድእ ክሕግዘካ ካብ እቲ ኩነታት ግልል ብምባል ሓጺር ዕረፍቲ ውሰድ
- እቲ ኣብ ሜላ ድጋፍ ቁ 1 ብዛዕባ ንምህዳእ ዝሕግዝ ስርዓተ-ኣስተነፋፍሳ ከምኡውን ኣብ ሜላ ድጋፍ ቁ 2 ብዛዕባ ምዝናይ ኣካላት ዝብል ዘሎ ሜላ ተጠቐመሉ። ማለት ነቲ ከጋጥም ዝኽእል ዘይተደልየ ነገራት ከተወግድ ንኹሕግዘካን ንሓንጎልካ ድማ ድሓን ከምዘለኻን ኣብ ውሑስ ኩነታት ከምዘለኻን ንኹተዘኽኽሮ።
- ብዛዕብኡ ምስ ካልእ ሰብ ምዝርራብ ንኹትሃድእን እንታይ ኣጋጢሙ ከምዝነበረ ንኹትርዳእን ሓጋዚ እዩ።
- ቀጻሊ ዝኾነ ምውስዋስ ኣካላት ምዝውታር ጭንወት ኣብ ምጉዳል ሓጋዚ እዩ።

መዘከርከሪ ጽሑፋት

ሓገዝ ምስ ስነ - ኣእምሮ ጥዕና ዝተሓሓዘ መጽናዕቲ

ብዛዕባ ስነ-ኣእምሮ ጥዕና ዝምልከት ብዝበለጸ ንምርዳእ ንሰራሕ ኣለና። ናይ እቲ እንጉብሮ መጽናዕቲ ድማ ኣብ ምልላይ ጸገም ጥዕና ኣእምሮን ኣገባብ ሕክምናዊ ክንክንን ከምኡውን ንመጻኢ ድጋፍ ኣብ ምሃብ ምምሕያሽ ዝዓለመ እዩ።

እዚ ንምግባር ግን ሓገዝኩም የድልየና

ኣብዚ እንጉብሮ መጽናዕቲ ኣብ ምሕጋዝ ንምስታፉ ቀሊል እዩ፡ ካብ 10 – 15 ደቓይቕ ዝወስድ ኣብ መስመር ኢንተርኔት ዝምለእ ሕቶን መልስን ዘጠቓለል እዩ። እቲ ሕቶታት ድማ ከምዚ ዝስዕብ ይመስል፡

- ውልቃዊ ሓበሬታ ከም ዕለተ - ልደትን ብሄርን
- ስነ-ኣእምሮኣውን ኣካላውን
- እትኽተሎ ናይ ህይወት ቅዲ

ክትሳተፉ ምስእትደልዩ ኣብ ncmh.info/help ተወከሱ ወይ በዚ ዝስዕብ መወከሲ ሓበሬታ ተወከሱና፡

 info@ncmh.info

 **02920 688401**

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

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

ብሃገራዊ ማእከል ጥዕና ስነ-ኣእምሮ ዝተዳለወ ትሕዝቶ ናይ ኣብዚ ወረቐት ሰፊሩ ዘሎ ሓበሬታ ኣብ ዝተሓተመሉ ግዜ ቅኑዕ እዩ፡ ኣብ ሚያዝያ 2020 ተሓተመ።

ኤን ሲ ኤም ኤፕ ብመገገዲ ጥዕናን ኣልያን መጽናዕቲ ዌልስ ናይ መንግስቲ ዌልስ እዩ ዝምወል።

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

