



መጽናዕቲ ብዛዕባ ውጽኢት ፍወሳ ኢ/ኤም/ዲ/ኦርን ኪድ/ነትን (EMDR-KIDNET) ብሕማቕ ተሞክሮ ንዝሰቅዩ ቁልዑ

ሓበሬታ ንወለዲ ብዛዕባ ኪ/ም

ኩሉና ሰባት ኣብ ህይወትና ጽቡቕ ዘይኮነ ኣጋጣሚታት ነሕልፍ ኢና። ንሊኦም ሰባት ጽቡቕ ዘይኮነ ነገር ምስዘጋጥም፣ ብሰንኩ ድቃስ ይሰእኑ፡ ይሻቕሉ (ይርበዱ)፡ ይሓርቁ፡ ወይ ከኣ ይፈርሑ። ከም'ዚ እንተተሸገሩ ሰብ ካብ ሕሉፍ ተሞክሮ ይሳቕ ኣሎ ማለት እዩ። ብአጸዋውዓ ሰብ ሞያ ፖስት ትራውማቲክ ስትረስ (posttraumatische stress) ኣለዎ ይበሃል። ኩናት ዝረአዩ ቁልዑ ከምዚ ዓይነት ሽግር ከጋጥምዎ ይኸእል'ዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ዝኾነ ሓገዝ ከይደለዩ ነቲ ዘጋጠመካ ሕማቕ ተሞክሮ ሰጊርካ ብዘይጸገም ህይወትካ ትመርሕ ኢኻ። ሓደ ሓደ ግዜ ግን እቲ ዘጋጠመካ ሕማቕ ተሞክሮ ንነዊሕ ኣይገድፈካን፣ ኣዋርሕ ወይ ከኣ ዓመታት ይጸንሕ። ከምዚ እንተኼንካ ብሰንኪ እቲ ዘጋጠመካ ትሳቕ ኣለኻ ማለት ዩ። ብናይ ሰብ ሞያ ኣገላልጺ፡ ፖስት ትራውማቲክ ስቶርኒስ (posttraumatische stressstoornis (PTSS)) ኣለካ ማለት ዩ። ብኸም'ዚ ዝሸገሩ ቁልዑ፣ ነዚ ዝምልከት ፍወሳ ምስተገብረሎም ጽቡቕ ይሰምዖም እዩ። ትካል-ረድኤት ማእከል 45 (Stichting Centrum '45) ምስ ኢፕሲ (i-psy) ዝበሃል ተሓባቢሮም ተራ ናይ ፍወሳ ካብ ሕሉፍ ተሞክሮ ዝሰቅዩ ቁልዑ (PTSS) ዝምልከት መጽናዕቲ የከይዱ ኣለዉ።

ኣርክ ማእከል'45 (ARQ Centrum'45) ከቢድ ስነ-ኣእምሮአዊ ጉድኣት (ሳይክ-ትራውማ) ዘለዎም ሰባት ዝምርምርን ዝፍውስን ሃገራዊ ማእከል እዩ።
www.arqcentrum45.org

ጭንቀት (ስቕያት) ካብ ሕሉፍ ተሞክሮ (POSTTRAUMATISCHE STRESS)

- ድቃስ ይኣብዩካ
- ትብህርር
- ትሻቕል
- ጉሁይ/ዘይሕጉስ ትኸውን
- ሕማቕ ነገራት ትሓሰብ
- ሓራቕ ትኸውን
- ኣብ ሓደ ነገር ከተቕልብ ትሸገር

እዚ ኣም ሕማቕ (ዘይ ንቡር) ተሞክሮ ዘጋጠሞ ሰብ ዘርእዮም መልሳ ተግባራት እዮም።

ፍወሳ/ሕክምና

እዚ መጽናዕቲ ብዛዕባ ክልተ ዓይነታት ፍወሳ ዘተኮረ ኢዩ፡ ኢ/ኤም/ዲ/ኦር ወይ ኪድ/ነት (EMDR of KIDNET) ። ቁልዑ ምስ በዓል ሞያ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠሞም ዘሰንቡድ ተሞክሮ ይዛረቡ። እዚ ከኣ ነቲ ቁልዓ ፍኹስ ከምዝብሎን ካብቲ ተሞክሮ ብዘሕ ንከይሳቕን ይሕግዙ። እዚ ዓይነት ፍወሳ ንስደተኛታት ይጠቕሞም ድዩ ንምፍላጥ ብዙሕ መጽናዕቲ ኣይተገብረን።

ውላድኩም ኣብ ሸምንተ ቆጸራታት ምስ በዓል ሞያ እናተራኸበ ደረጃ ብደረጃ ማዕዳ ክወሃቦ ኢዩ።





መጽናዕት

አየናይ ዓይነት ፍወሳ ዝበለጸ ንስደተኛታት ቁልዑን መንእሰያትን ይሕግዝ ንምፍላጥ መጽናዕት ከነካይድ ደሊና። እዚ መጽናዕት ኣብቲ ትነብሩሉ ከባቢ ዝካየድ። ካብ 8-18 ዕድሜኡም ቁልዑ ከሳተፉ ይኸእሉ።

ብዛዕባኹም ንእክቦ ሓበሬታ ብጥንቃቄን ብምስጢርን ኢና ንሕዞ፣ ንካልእ ኣካል ውን ኣይነካፍሎን ኢና፣ ኣብ መንበሪ ፍቓድኩም ከኣ ዝኾነ ሳዕቤን ይብሉን።

ንዝያዳ ሓበሬታን ንምስታፍን ንናይ ኣእምሮ ሓኪም ዶክተር ትሩዲ ሙር ብስልኪ ቁጽሪ 020-6274974 ወይ ከኣ ብኢ-መይል kiem@arq.org ከትሓቱ ይከኣል።

