

8

ከሰቀቀን
መልሶ ማገገም
(TRAUMA
HEALING)



08 ከሰቀቀን መልሶ ማገገም (TRAUMA HEALING) ይዘቶች

ማህበረሰብ አቀፍ ግንዛቤ ስለ ሰቀቀን እና የማገገም ሂደት

ስነልቦናዊ መቋቋምያ መገንባት

የአእምሮ ጤናን በራስ የመንከባከቢያ ቀላል መመሪያ

ራስን ለመምራት መሳሪያዎች እና ቴክኒኮች

ሰቀቀን ምንድነው?

የሰቀቀን ምክንያቶች

የአእምሮ ጤና እና ማህበራዊ ሚድያ

ሁለተኛ ደረጃ (ወይም ቀጥተኛ) ያልሆነ ሰቀቀን

ምንጮች

#DEFYHATENOW | ምዕራፍ 8

ከሰቀቀን መልሶ ማገገም (TRAUMA HEALING)

ማህበረሰብ አቀፍ ግንዛቤ ስለ ሰቀቀን እና የማገገም ሂደት

ይህ ከሰቀቀን መልሶ ማገገም መመሪያ የተዘጋጀው በኡጋንዳ አሩዋ አውራጃ በራይኖ መጠለያ ካምፕ ውስጥ ይኖሩ በነበሩ ደቡብ ሱዳናውያን ስደተኞች ተሞክሮ መሰረት ነው። ከመድረክ አፍሪካ (platform Africa) ጋር የምትሰራው የስኬልቦና ባለሙያ ሻርሎት አይነብዮኦና ኪግዝኦ (Sharlotte Ainebyoona Kigezo), Arua District, Uganda።

ምልክቶችን መለየት እና ጤናማ የመቋቋሚያ መንገዶች እንዴት መገንባት ይቻላል? አእምሮን ለመጠበቅ የቀረበው የአእምሮ ጤና ራስን የመንከባከብያ ቀላል መመሪያ ጤናማ የመቋቋሚያ መንገዶችን እና መቋቋሙ የሚችሉ ማህበረሰቦችን እና ግለሰቦችን ሚደግፉ ኔትወርኮች ለመደገፍ የተዘጋጀ ነው።

የአእምሮ ጤና እና ማህበራዊ ሚደያ ወይም ውስጥ ሰቀቀን እና ማህበራዊ ሚደያ በማገገሚያ ሂደት ውስጥ ተካቶአል። ማህበራዊ ሚደያዎችን በመጠቀም የአእምሮ ጤናን ግንዛቤን መፍጠርን እና የማገገም ዘዴዎች መገንባትም ቀርቦዋል።

ሰቀቀን ከሚፈጥር እየተካሄደ ካለ ሁኔታ ጋር ባለ ግንኙነት የሚፈጠረው ሁለተኛ ደረጃ ሰቀቀንም ተዳሶአል።

“

አስጨናቂ እና የሚያበሳጭ ክስተቶችን ሰዎች ማስተናገዳቸው የተለመደ ነገር ነው። ከብዙ ጊዜ በፊት የተፈጸመ ድርጊት ሰዎች ዛሬ ላይ ስለ ሌሎች ሰዎች እና ስለ ሁኔታዎች ያላቸው አስተሳሰብ እና ስሜት ተፅዕኖ ሊያሳድርባቸው ይችላል። ሰቀቀን (Trauma) ማለት አንድ ግለሰብ የሚያጋጥመው ክስተት፣ ከዚያ በኋላም እንዴት እንደሚያስብ እና ምን እንደሚሰማቸው፣ እንዲሁም ክስተቱ እራሱም ነው። ሁለት የተለያዩ ሰዎች ለአንድ አይነት ክስተት ተመሳሳይ አይነት ምላሽ አይኖራቸውም እንዲሁም የትኛው ትክክል የትኛው ስህተት ነው ማለት አይቻለም

”

Lynn A. Kovich

State of New Jersey: Department of Human Sciences, Trauma Assessment (July: 2015)



ስኬልቦናዊ መቋቋም መገንባት

ስኬልቦናዊ መቋቋሚያ አስከፊ፣ ሰቀቀን ሚፈጥሩ፣ አሳዛኝ፣ አደገኛ ወይም ከፍተኛ ጭንቀት ምንጭ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ ደህና ሆኖ የማለፍ ችሎታን የሚወክል ቃል ነው። ከ ሰቀቀን በማገገም ሂደት ውስጥ ያለ ሰው ስለቀስቃሶች እና ለአእምሮ ጭንቀት ያላቸውን አስተዋፆ ግንዛቤ ማድረግ ለትክክለኛ ስኬልቦናዊ መቋቋም አተገባበር ወሳኝ ነው።

ስኬልቦናዊ መቋቋም መገንባት ከአዎንታዊ አስተሳሰብ እና እራስዎን በስሜት እና በአእምሮ የበለጠ ጠንካራ ለማድረግ እርምጃ መውሰድ ጋር አብሮ ይሄዳል። እነዚህ እንቅስቃሴዎች እንደ አንድ የሕክምና ስነ ዘዴ እና እንደ እረፍት ለእንክብካቤ ሰጭዎች / ወላጆች / አስቃቂ ሁኔታ ሊጋጠማቸው

ሰዎች ፣ አሰልጣኞች የአእምሮ መረጋጋት እና ጥንካሬ ለመጠበቅ ይረዳሉ ። ወደ ፈውስ ሂደት ላይ እርስዎን ለመምራት ምልክቶችን ይሰጣል።

በአተነፋፈሉ መረጋጋትን መልመድ

ይህ የሚደረገው ቀስቃሽ በሆኑ ሁኔታዎች ወቅት አእምሮን ዘና በሚያደርጉ የተለያዩ የአተነፋፈሉ ልምምዶች እና የሚያረጋጉ ሀሳቦች ላይ በማተኮር ነው።

ታሪኮችን በመፃፍ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ

ታሪክን በፅሁፍ እና በንግግር መልክ ማካፈል ለሰቀቀን ውጤታማ ህክምና መንገድ ነው ። በተለይ አሁን በብሎጎች እና ፖድካስቶች አማካኝነት ማግኘት ቀላል ነው። አንድ ሰው ታሪኩን ሲያጋራ እውቅና ማግኘት እና መሰማት በራስ መተማመንን እና ማንነትን ለመገንባት አስተዋፆ አለው። በቡድኖች ውስጥ ታሪክን መንገር እንዲኖር ያድርጉ ይህ በማገም ሂደት ውስጥ ነፃነትን ያጠናክራል።

ማመዛዘን አይዘንጉ

የማሰላስል አላማ አእምሮ ባህሪ ላይ ተፅእኖ የሚያደርጉ ሀሳቦችን መረዳት እንዲችል ነው። አንድ ሰው ቆም ብሎ በማሰብ እንደገና አላማውን እንዲተረጉም እና በሰቀቀን ከተነጠቃቸው የመኖር ምክንያቶች የበለጠ ምክንያት እንዲኖረው ነው።

አንድን ሀሳብ ስናሰላስል ልንጠይቃቸው ምንችላቸው ቀላል ጥያቄዎች

- አንተ/ቺ ማነህ/ሽ?
- ጠዋት ሚያስነሳህ/ሽ ምንድነው?
- ማታ ማያስተኛህ/ሽ ምንድነው?
- መቼ በህይወት እንዳለህ/ሽ በጣም ይሰማህል/ሽ?
- አላማህ/ሽ ምንድነው?
- አላማህ/ሽ አሁን ካለህበት/ሽበት መንገድ ጋር እንዴት ይገናኛል?
- ከአላማህ/ሽ እየገደበህ/ሽ ያለው ምንድነው?
- አላማህን/ሽን ለማሳካት ያለህ/ሽ ትልቅ ሀብት ምንድነው?



ራስዎን ያዳብሩ

በሚገባ የዳበረ አእምሮ ለእንቅፋቶች ጥቂት ጊዜ ነው ያለው። የአእምሮ መዳበር፣ እንቅፋቶች ሲመጡ እንኳን በተቀላጠፈ መልኩ የመመቋቋምን ሂደት ይፈቅዳል። መዳበር፣ በንባብ፣ ስሜታዊ ክህሎቶችን በመማር ፣ የግል ማስታወሻ በማዘጋጀት፣ ምስጋናዎችን በመፃፍ እና ከራስ ውስጣዊ ማንነት ጋር በመገናኘት፣ በማሰላስል፣ በአተነፋፈሉ እንቅስቃሴዎች እና አካላዊ እንቅስቃሴዎች ይመጣል።

ደህንነትን ማሳደግ

ጭንቀት በአእምሮአዊ እና አካላዊ ጤንነታችን ላይ ጫና ይፈጥራል። አዎንታዊ የህይወት ዘዴ መከትል ሆኖ ብሎ ራስን መንከባከቢያ ኪት በመጠቀም ሰውነታችንን እና አእምሮአችንን እንዲለምድ ያግዛል በተለይ ከሰቀቀን መልሶ ማገም ላይ።



የአእምሮ ጤናን በራስ የመንከባከቢያ ቀላል መመሪያ

በዙሪያዎ ያለውን ሰላም መጠበቅ

ጤናማ ያልሆኑ የመቋቋም ዘዴዎች ይለዩ

- ☐ ከማህበራዊ ህይወት መገለል
- ☐ ከመጠን በላይ መተኛት
- ☐ ከመጠን በላይ ጣፋጭ እና ቅባት ምግቦችን መመገብ
- ☐ መድሀኒቶችን ከመጠን በላይ መውሰድ

☐ አደንዛዥ እዎችን(ሲጋራ፣ መጠጥ፣ኦፒዮይድስ) ከመጠን በላይ መጠቀም ጭንቀትን በሌሎች ላይ ቢቃል ወይም ያለቃል መወጣት

ጤናማ የመቋቋም ስነ ዘዴዎች መልመድ

- ☐ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
- ☐ በትምህርት ቤት ወይም በማህበረሰብ ውስጥ ያሉ የስፖርት ቡድኖችን መቀላቀል
- ☐ የእግር ጉዞ ማድረግ
- ☐ በቤት ውስጥ ሥራዎች መሳተፍ

ግንኙነቶችን መመስረት እና መጠበቅ

- ☐ ጓደኞች እና ማህበረሰብ ክፍሎች ጋር ቀጠሮ መያዝ
- ☐ ለትምህርት ቤት ክበባት መመዝገብ
- ☐ በጎፍቃድኝነት ስራዎችን ከግምት ማስገባት በሚያረካ መንገድ ለዓለም መልሶ መስጠት ወደሚያስችሉ ተግባራት መመለስ

የ“ጭንቀት ማስታገሻ” ቀለል መመሪያ ያዘጋጁ

- ☐ ተፈጥሮአዊ በሆነ አካባቢ የእግር ጉዞ ማድረግ
- ☐ ሜድቴት (ጥምና) ማድረግ
- ☐ ሀሳብን በቃላት ወይም በስዕል (በግጥም፣ በሙዚቃ፣ በታሪክ፣ በጥበብ) ማስቀመጥ
- ☐ የግል ማስታወሻ መያዝ
- ☐ የማንበብ ልምድ ማዳበር
- ☐ ጭንቀት ትንሽ ሲበዛ ሻይ ወይ ቡና ማፍላት
- ☐ ለመቋቋም የሚችሉ ከሆነ ከጓደኛዎ ወይም ከባለሙያ አማካሪዎ ጋር ይነጋገሩ



ራስን ለመምራት መሳሪያዎች እና ቴክኒኮች

የሰላም ቀመር

ለመቋቋም የሰላም ቀመር ከራስዎ ጋር ወደ ነገሮች እንዴት እየቀረቡ እንደሆነ እና ለራስዎ ያለዎትን አመለካከት በመደበኛነት ለመፈተሽ ሊጠቀሙበት የሚችሉት ለማስታወስ ቀላል የሆነ ሞዴል ነው። ጊዜዎን እና ጉልበትዎን እንዴት እንደሚጠቀሙ ብልህ ምርጫዎችን እየመረጡ መሆንዎን በቀጥታ ለማረጋገጥ ነው።

አስቸጋሪ ማቴሪያል ላይ ሲሰሩ ወደ ኋላ መለስ በለው እራስዎን እነዚህን ጥያቄዎች የጠይቁ

ፍጥነት

- ☐ በምን ያህል ፍጥነት እየተጎዘኩ ነዉ?
- ☐ ይሄን ጥንካሬ መጠበቅ እችላለሁ?
- ☐ ለማሰላስል እና ለመታደስ ችሎታ የሚሆን ቦታ የት አለ?

ጉልበት

- ☐ የኔ የጉልበት አካሄዶቼ ምንድን ናቸው?
- ☐ ነገሮችን በቅድምያ ለማዘጋጀት ብቁ ነኝ ስለዚህ በጣም አስቸጋሪውን ማቴሪያል ምጋፈጠው የተሻለ ጉልበት እና ምንጮች ሲኖረኝ ነዉ?
- ☐ ጉልበቴ ሲቀንስ ሰውነቴን አዳምጠዋለሁ?

መቀበል... እና... መለመድ

- ☐ አስቸጋሪ ተሞክሮ እያጋጠመኝ ከሆነ ወይም የችግር ምልክቶችን በደንብ ካልተረዳሁ እንድረዳ ሚያስፈልግ ነገር ላለመቀበል እየታገልኩ ይሆናል?

☐ በረጅም ጊዜ የበለጠ የመቋቋም ችሎታ እንዲኖረኝ ፍላጎቶቼን ከግምት ውስጥ ማስገባት እንዴት መላመድ እችላለሁ?

ምርጫ

- ☐ ሥራን ለማከናወን ሀሳቤን ለመሰብሰብ የት መምረጥ እችላለሁ?
- ☐ ምንን ለመተወ መምረጥ እችላለሁ (ምናልባት ለአሁኑ ብቻ)?
- ☐ ለእገዛ ምን መጠየቅ እፈልጋለሁ?

ራስን ማክበር

- ☐ ለራሴ ምን አይነት መልእክቶችን እየሰጠሁ ነው?
- ☐ ለምሳሌ ከጭንቀት ጋር እየታገልኩ ስለሆነ ለራሴ ከባድ ግዜ እየሰጠሁ ነው?
- ☐ እያደረኩ ባለሁት ነገር ጥሩ እንደሆንኩ እና እየወደኩ ሳይሆን አጠቃላይ ጥንካሬዬን እየተንከባከብኩ እንደሆነ እራሴን ማስታወስ እችላለሁ?

አተነፋፈስ እና ሌሎች የንቁ አእምሮ መሣሪያዎች

አተነፋፈስ ላይ ማተኮር የሰውነትን ምላሽ ለመቆጣጠር እና የመረጋጋት ስሜትን ለማግኘት ይጠቅማል፡፡ ይህንን ለማድረግ የሚረዱ መንገዶች

7-11 መተንፈስ

ሰባት እስኪቆጥሩ ወደ ውስጥ ይተንፍሱ እና አስራአንድ እስኪቆጥሩ ወደ ወጭ ይተንፍሱ፡፡ በቁጥጥር ውስጥ እንዳሉ እስኪሰማዎት ይደጋግሙት፡፡

ባለሰባት ደረጃ አተነፋፈስ ከአስቸጋሪ ተግባር ወይም ስራበፊት፣ በሆላ ወይም በወቅቱ ሊጠቀሙበት ይችላሉ፡፡

አይኖትን በመጨፈን ወይም ዝቅ በማድረግ እራሶትን ያዘጋጁ፣ ፣ ሰውነቶ ከወንበር እና መሬት ጋር ያለውን ግንኙነት ያጤኑ፡፡ እግርዎን እና ጀርባዎን ያስተውሉ እና አስፈላጊ ወደ ሚመስልዎ ቦታ ይቀይሩ፡፡

ደረጃ 1

አሁን ያሉበትን ስሜት ያስተውሉ እና ስም ይስጡት፡ እንዲሁም አሁን ያሉትን ስሜቶች ያስተውሉ እና ይጥቀሱ፡፡ በሰውነቶ እየተሰማዎት ያለ ማናቸውም ስሜቶች ማስተዋል እና እውቅና መስጠት፡፡

ደረጃ 2

ሀሳቦትን በሙሉ አተነፋፈሶ ላይ ያድርጉ እያንዳንዱ ትንፋሽ ወደ ሰውነቶ ሲገባ ወደ ሆዱ ሲወርድ እና ተመልሶ ሲወጣ ይከታተሉት፡፡ ለአንድ ደቂቃ ይቀጥሉ ወይም አተነፋፈሶን ይከታተሉ፡፡

ደረጃ 3

በቆዳዎ ቀዳዳ እንደሚተነፍሱ ያህል ስለ ሰውነቶ ያሉትን ግንዛቤ ይጨምሩ፡፡

ከአተነፋፈሱ ለመወጣት ሰውነቶ ከወንበሩ እና እግርዎት ከመሬቱ ጋር ያለውን ግንኙነት ያስተውሉ፡፡ በዐይኖ ሽፋሽፍት በኩል ብርሀን እንዲጀምር ይፍቀዱ ቀስበቀስ የወጪዉ አለም ድጋሚ እንዲገባ ይፍቀዱ፡፡

መረጋጋት

ይህ ቴክኒክ ከቁጥጥር በላይ ሲሰማዎ አእምሮዎ እና ሰውነትዎ አሁን እና እዚህ በአንድነት እንዲሰሩ ይረዳዎታል፡፡ ከሚከተሉት መካከል የትኛውንም በማጣመር ይሞክሩ፣ ለአምስት ሰከንዶች በዙሪያዎ ባሉ አምስት እቃዎች ላይ ያተኩሩ፣ ሰውነትዎ ከወንበር ወይም ከመሬት ጋር ያለው ንክኪ ላይ ያተኩሩ፣ ቀዝቃዛ ወይም ትኩስ መጠጥ በሁለቱም እጆችዎ ይያዙና ቅዝቃዜዉ ወይም ትኩስነቱ እንዲሰማዎ ያድርጉ፣ ምግብ አበባ ወይም ሌላ ነገር ያሸትቱ፣ ፊትዎን ወሀ ይርጩ፣ ስሞትን እድሜዎትን የት እንዳሉ በሆላ የት እንደሚሆኑ ጮክ ብለዉ ይበሉ፣ ተነስተዉ እያንዳንዱን እርምጃ እያስተዋሉ የእግር ጉዞ ያድርጉ፣ ትኩረቶን መጀመርያ በቅርብ ቀጥሎ ርቀዉ ከዛም ከክፍል ወጭ ያሉ ድምፆች ላይ ያድርጉ፡፡

ትኩረት መቀየር

የአእምሮዎ ደህንነት፣ የተገናኘ ወይም የተጠበቀ ሆኖ እንዲሰማዎት የሚያደርግ ምስልን ያስቡ፡፡

ከምስሉ አሁን ወደ ሚቸገሩበት ነገር ሲቀይሩ ሂደቱን በማስተዋል ያድርጉት፡፡ እየቀየሩ ከራሶ ጋር ይነጋገሩ! ያስተውሉ ይህ ልምድን ለመገደብ ሳይሆን በልምድ ላይ ቁጥጥር እንዲኖርት ለማድረግ ነዉ፡፡

ሥራዎን በማስተዋል ለመጀመር እና ለማቆም ልምዶችን ይፍጠሩ።

ምንጭ: Excerpt from FIRST DRAFT NEWS: GUIDE TO MANAGE TRAUMA

<https://firstdraftnews.org/wp-content/uploads/2017/04/vicarioustrauma.pdf?x80491>

Sam Dubberley, 2017



ስብረቱን ምንድን ወጥቶ?

የስብረቱን ትርጉሞች

“የአንድ ሰው የአስጨናቂ ሁኔታ ተሞክሮ።”

“ከፍተኛ የሰሜት ክብደት ያለባቸው ክስተቶች በተለይ በተጋላጭ የህይወት ጊዜ ላይ የተፈጠሩ።”

“በአካል የመኖር ወይም የሰሜት ወይም ስነልቦናዊ ደህንነታችን አደጋ ላይ የሚጥል ክስተት።”

ስብረቱን ከሰድብ፣ በልጆች ላይ ከማሸፍ፣ በጨለማ ውስጥ ከማስደንገጥ፣ በእባብ ወይም በሽረሪት ከማባረር፣ ስም ከማጥፋት፣ በልጅነት ወላጅን ከማጣት፣ ለጾታዊ ግንኙነት ከመገደድ ሊመጣ ይችላል። እነዚህ ምሳሌዎች እንዳንዴ እንደ ቀስቃሽ ሊሆኑ ይችላሉ፣ በተለይ አንድ ሰው ከዚህ በፊት አንደዚህ ዓይነት አእምሮ የሚያስጨንቅ ክስተት ያጋጠመው ከነበረ። አካላዊ አደጋዎች ጠባሳ እንደሚጥሉ ሁሉ ስብረቱም ለአመታት የሚቆይ ጠባሳ ሊተወ ይችላል።

ለረጅም ጊዜ ያልታከመ ስብረቱን የተወሰኑ ውጤቶች

- የሰዎችን ልማዶች እና ለሕይወት ያለንን አመለካከት አሉታዊ በሆነ መልኩ ይለውጣል።
- በቤተሰብ እና በግል ግንኙነቶች ላይ ጫና ያስከትላል።
- አካላዊ ምልክቶችን እና በሽታዎችን ያስከትላል።
- ውሳኔ አሰጣጥ ላይ ችግሮች ያስከትላል።
- መገለልን ያስከትላል።
- ራስን ጎጂ የሆነ ባህሪን ያበረታታል።

ካለይ የተገለፁት ምልክቶች ከስብረቱን ሁኔታ ጋር የተያያዙ ብቻ አይደሉም። ያልታወቁ ጉዳዮች ካሉ ምርመራ ማድረግ እንዲችሉ እባክዎትን የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ። ስብረቱን የሚያስከትሉ ሁኔታዎች ውስጥ ካለፉ ለተፅእኖቻቸው ትኩረት መስጠት እና እርዳታ መጠየቅ አስፈላጊ ነው።



የስብረቱን ምክንያቶች

የስብረቱን አንዳንድ ምክንያቶች

- አካላዊ ጥቃት ለምሳሌ የቤት ውስጥ ጥቃት (ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት)።
- ወሲባዊ ጥቃት ለምሳሌ አስገድዶ መድፈር፣ ከስጋ ዘመድ ጋር ጾታዊ ግንኙነት፣ ወሲባዊ ጥቃት በህፃናት ላይ።
- ስሜታዊ ጥቃት።
- በልጅነት እንክብካቤ አለማግኘት ለምሳሌ በልጅነት ከአሳዳጊ በግድ መለየት፣ በአሳዳጊ የልጅን ስሜት አለመረዳት።
- የጦርነት / የውጊያ ልምዶች።

- ሌሎች ላይ ጥቃት ሲፈፀም መመልከት ለምሳሌ ሌላ ሰው በጭካኔ ሲደበድብ ወይም ሲሰቃይ መመልከት።
- ከባድ የአካል ጉዳት ወይም ማንኛውም ጉልህ ጉዳት።
- ለህይወት አስጊ የሆነ በሽታ ለምሳሌ ካንሰር፣ የኩላሊት ስራ ማቆም፣ ኤችአይቪ ኤድስ።
- ከፍተኛ የስነልቦና / ማህበራዊ ቀውስ ለምሳሌ ኪሳራ፣ አሰቃቂ የቤተሰብ ሞት፣ ወደ የሆነ ጉብረት ማጣት፣ የወዳጅ ድንገተኛ ሞት።
- ተፈጥሮአዊ አደጋ (የመሬት መንቀጥቀጥ፣ እሳት፣ ጎርፍ፣ አዉሎንፋስ ወዘተ)።
- እንደ መኪና፣ አዉሮፕላን ወይም ከፍተኛ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ ከባድ አደጋዎች።



የአእምሮ ጤና እና ማህበራዊ ሚድያ

ሰቀቀን + የጥላቻ ንግግር

ማህበራዊ ሚዲያ የማንነት ነፃነትን ይፈቅዳል ፣ ስለዚህም ለሰው ልጆች እራሳችንን እንድንገልፅ እድል ይሰጠናል ፣ ነገር ግን በድብቅ። ይህ የሚጎዱ ነገሮችን ለመፈወስ እንደ መንገድ ሊታይ ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ህመም ወደ አሉታዊነት ይመራል ምክንያቱም የሌላ ሰውን ሥቃይ ማየት ለራሳችን ያለን አመለካከት ለሰቀቀን መልሶ ማገም ወሳኝ ክፍልን ይሰጣል።

ከ ሰቀቀን ላገገሙ ሰዎች ማንነትን መገንባት አስፈላጊ ነው። እንደ ሰው እንደ መልእክት ላኪ ወይም ተቀባይ በይነ መረብን እንዴት ለፈወሰ መጠቀም እንዳለበት ማረዳወ ከማንነት ነው። ከበይነመረብ አሉታዊነት እና ከሳይበር ጥቃት የተጠበቀ የማንነት እድገት መንገዶች አንዱ ጠንካራ የማህበራዊ ድጋፍ ስርአት በመመስረት ነው።

የማህበራዊ ድጋፍ አስፈላጊነት

ጥናቶች እንደሚያሳዩት ሰዎች ሰቀቀን ሚፈጥሩ ሁኔታዎች ውስጥ ሲያልፉ እና ልምዳቸውን ለሌሎች ሲያካፍሉ የጤና ሁኔታቸው ይሻሻላል። ምንም እንኳን ስለ አስጨናቂ ክስተት ማውራት ለጊዜው ሰዎችን ቢረብሽም ፣በረዥም ጊዜ ግን ያረጋጋቸዋል።

የማህበራዊ ድጋፍ ስርዓቶች የግለሰቦች ጭንቀትን የመቋቋም ፣ አቅም ለማጎልበት የስነ-ልቦና እና ቁሳዊ ሀብቶች ያቀርባሉ ።

ማህበራዊ ድጋፍ በቤተሰብ፣ በጓደኛ፣ በባልደረባ፣ በቡድን ሕክምና ጊዜዎች፣ ሰቀቀን መልሶ ማገም ኢንሹቴሾች የመሳሰሉትን ያጠቃልላል። ፡ ማህበራዊ ድጋፍ ማንኛውንም አይነት ቅርጾች ሊይዝ ይችላል ለምሳሌ መዋቅራዊ ድጋፍ (የግለሰቡ ማህበራዊ ኔትወርክ መጠን እና ስፋት፣ የማህበራዊ ግንኙነት ድግግሞሽ) ተግባራዊ ድጋፍ (ምችትን የሚያዳብሩና ግለሰቡ/ቡድን በሌሎች እንደሚወደድ/ እንደምትወደድ፣ እንደሚከበር/ እንደምትከበር፣ ግድ እንደሚሰጠው/ጣት የሚያዳብሩ ባህርያት) የመሳሪያ / ቁሳቁስ ድጋፍ (ችግሮችን ለመፍታት የሚረዱ እቃዎች እና አገልግሎቶች) እና የመረጃ እና የአዉቀት ድጋፍ (ግለሰቦች ወቅታዊ ችግሮችን እንዲቋቋሙ፣ ችግሩን እንዲረዱ እና ለተፈጠረው ለወጥ እራሳቸውን እንዲያዘጋጁ እስፈላጊ መረጃ መስጠት)።

የመጠበቅ መንገዶች

ማንነትን ከበይነመረብ ጉዳዮች መጠበቅ

ድጋፍ

- ☐ ጠንካራ ማህበራዊ ድጋፍ ስርአት መገንባት እና ከሰዎች ጋር ጠንካራ ግንኙነት መኖር

መንፈሳዊነት

- ☐ እምነትን እና ተስፋን ማጠናከር ለማንኛውም ስነልቦናዊ ጉዳይ ወሳኝ መጠበቂያ መንገድ ይሆናል

ማንነት

- ☐ ከምን ወይም ከማን ጋር ራስዎትን እንደሚገልፁ መማር
- ☐ ይህ ለራስ ያለን አመለካከት ይገነባል በጊዜ ሂደትም በራስ መተማመንን ለመገንባት ይረዳል

አካላዊ ጤንነት

- ☐ ይህ አእምሮን ብቻ ሳይሆን የሰውነትንም ጤና ንቁ እና አዲስ አርጎ ይጠብቃል

መዝናኛ/ ራስን መንከባከብ

- ☐ እምቅ ፍላጎትን እና ችሎታን ማወቅ እንደ አዎንታዊ መቋቋም ያገለግላል። የሄም ማንነትን ለመገንባት በራስ ለመተማመን እና ራስን ለማወቅ መስረት ነው።

**ሁለተኛ ደረጃ (ወይም ቀጥተኛ) ያልሆነ ሰቀቀን**

ተንከባካቢዎች እና ሌሎች ሰብአዊ ድጋፍ ሠራተኞች ራሳቸውን በደንብ መንከባከብ አለባቸው።

ሁለተኛ ደረጃ ወይም ቀጥተኛ ያልሆነ ሰቀቀን፡- ሰቀቀን ከሚያስከተሉ የሕይወት ክስተቶች ከተረፉ ሰዎች ጋር አብረው የሚሰሩ ሰዎች ሊያጋጥማቸው የሚችል ጭንቀት ነው። ለቀጥተኛ ሰቀቀን ውጤቶች በአስቀድሞ ምስሎች እና ክስተቶች አማካኝነት ተጋላጭ መሆን እንዚህን ተፅዕኖዎች ሊያባብስ ይችላል። ሰቀቀን አማካሪዎች እና ተንከባካቢዎች ስነልቦናዊ እንክብካቤ እና ድጋፍ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ይህም ቀጣይ ትምህርት፣ ድጋፍ እና ሪፈራል ለማቅረብ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

አስቀድሞ ምስሎችን እና ክስተቶችን በማውጣቱ ለቀጥተኛ ሰቀቀን ውጤቶች መጋለጥ እንዚህን ውጤቶች ሊያስከፋ ይችላል።

እንደተንከባካቢ ለራስዎ ትኩረት እንዲሰጡ ይበረታታሉ

አካላዊ ደህንነት

- ☐ በቂ እንቅልፍ ይተኙ
- ☐ ጤናማ ምግብ ይመገቡ (በቂ የተመጣጠነ ምግብ)
- ☐ አረፍት
- ☐ በመደበኛነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ
- ☐ ይተንፍሱ

አእምሮአዊ ደህንነት

- ☐ አዎንታዊ አመለካከት እና አዉድን ማስተካከል
- ☐ እንቅፋቶችን እንደ መማርያ እና ማደግያ እድል ይመለከቱ
- ☐ ከችግሮች እንፃፍ መፍትሄ ተኮር ይሁኑ
- ☐ ዘና ማለት/ ሜድቴት (ጥምና) ማድረግ

ስሜታዊ ደህንነት

- ☐ ቋሚ የሆነ የማህበራዊ ድጋፍ ይኑሮት
- ☐ ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች እና ከሥራ ባልደረቦች ጋር ድጋፍ ሰጪ ግንኙነቶች
- ☐ ስሜቶች በተገቢዉ ይጋፈጡት፡ በንዴት ግዜ አዎንታዊ መወጫ ወይም መቋቋም ስነ ዘዴ ያዳብሩ

ግንኙነቶች

- ☐ ጠንካራ ግንኙነቶችን ያሳድጉ እና እርሶን ከሚቀበሉ ስለ እርሶ ግድ ከሚላቸው እና ከምታምኑአቸው ሰዎች ጋር ግዜ ያሳልፉ።
- ☐ ውጤታማ ተንከባካቢዎች ፍላጎቶቻቸውን ሊያወቁ እና እርዳታ ሊጠይቁ ይገባል።
- ☐ ለደንበኞች / ከሰቀቀን ለተረፉ የሪፈራል ኤጀንሲዎች (ህግ፣ ህክምና፣ ምግብ)።
- ☐ በብዙ የሰራ ሃላፊነት ምክንያት ተያይዘው ሚመጡ ድካምን ለመቀነስ ይህ መረጃ በቀላሉ የሚገኝ መሆን አለበት።
- ☐ እንደ ተንከባካቢ ቀጥተኛ ያልሆነ ሰቀቀንን እና ድካምን ለማስወገድ ብቸኛዉ መንገድ እራስዎን መንከባከብ ነዉ።

ዋቢዎች

02 ሰላም ግንባታ እና ማህበራዊ ሚዲያ

ሰላም በማህበራዊ ሚዲያ ዘመን

- Building Peace through Journalism in the Social/Alternate Media, Dr. Rukhsana Aslam, Media and Communication, 2016, Volume 4, Issue 1, Pages 63-79 Doi: 10.17645/mac.v4i1.371
- <https://www.cogitatiopress.com/mediaandcommunication/article/viewFile/371/371>

08 ከሰቀቀን መልሶ ማገገም

ምንጭ እና ምንጮች

- State of New Jersey: Department of Human Sciences, Trauma Assessment (July: 2015)
<http://www.ctc@georgetown.edu>
- Dr. S. Ndegwa: Psychology Notes, Unit Psy 418 – PTSD (September: 2015) How does social support enhance resilience in the trauma – exposed individual (2015)
<http://www.ecologyandsociety.org/vol20/iss4/art10/>
- Ugur Gunduz: The Effect of Social Media on Identity Construction (September: 2017)
www.mcser.org
- Chapter 3: Understanding the Impact of Trauma
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/>
- Trauma symptoms, Causes and Effects
<https://www.psychguides.com/trauma/>

ለአመቻቸው ማስታወሻ

ስልጠናን እንዴት ማዘጋጀት እችላለሁ?

ለመስጠት ላሰቡት ሥልጠና የተሻለ ውጤታማነትን ለማረጋገጥ እነዚህን ማስታወሻ በጣም አስፈላጊ ነው።

ስነ ዘዴ

ምርጥ አሰልጣኝ ለመሆን ቀድሞ መዘጋጀት እና ለሰልጣኞች ማስተላለፍ ሚፈልጉትን መልዕክት በሚገባ ማወቅ ነው። ለአቻ ለአቻ ወይም የጋ እንደሚሰጥ ማህበረሰብ ሌሎች እንዲማሩ ለማመቻቸት እና ለመደገፍ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

የእዉቀት ሽግግርን ከግምት ውስጥ ማስገባት

ለእዉቀት ሽግግር ጥሩ መንገዶችን ማወቅ አስፈላጊ መሆኑ ነው።

ማድረግ ስለምንፈልገው ነገር እዉቀት አለን? መረጃ ያቀብሉ፣ ያስተምሩ፣ ነገሮችን እንደሚፈለገው ያስኪዱ - ግን እንዴት?

እንዴት? ሚሰጠው ጥያቄ አስፈላጊ ነው፤ ምክንያቱም ያለ ትክክለኛ ስነ ዘዴ፣ መረጃ ማጋርያ መንገድ እና አቀራረብ፣ ነገሮች ከቁቁጥጥር ውጪ ሊሆኑ ይችላሉ።

- ☐ መጀመርያ ርዕሱን ይምረጡ።
- ☐ በመቀጠል የግል እውቀትዎን እና ለዚህ ክፍል በተሻለ ሊሰማላቸው የሚችሉ የክፍለ-ጊዜ ዓይነት ይገምግሙ። ስለሚያነሱላቸው ርዕሶች እና ተያያዥ ጉዳዮች የሰልጣኞችዎን የእዉቀት ደረጃ እና ክህሎት ለማወቅ ምርምር ያድርጉ። ለሰልጣኞች ለማገዝ እውቀትዎን ማሻሻሎን ይቀጥሉ እና ቀድመው ይገኙ።

ማቴርያል እና ይዘት ዝግጅት

- ☐ ይዘቱን ቅርፅ ለማስያዝ ጥናት ያድርጉ እና እውቀትዎን እንዴት በተሻለ ማጋራት እንደሚችሉ ይወስኑ። እንደ መስክ መምርያ አይነት ትምህርታዊ መርጃዎችን ይሰብስቡ።
- ☐ ከተዘጋጀው ይዘት እና እውቀትዎን ለማጋራት ፍቃደኝነት በሆላ አመቻች የሆነው ሰው ያቀራረብ ክህሎት ላይ ያተኩሩ።
- ☐ የተናጋሪውን ልህቀት እና ተማሚነት ለመለየት ታዳሚው በሁሉም ረገድ ጠንቃቃ ሊሆን ይችላል። ከአድማጮችዎ ጋር በጥሩ የሰውነት እንቅስቃሴ፣ በትክክለኛ ተግባባቦት፣ በተረጋጋ ንግግር፣ እና በራስ መተማመን እምነትን ይፍጠሩ።

ክፍለ ጊዜዎችን ማዘጋጀት

- ☐ የድርጊት ጥሪዎ ምንድነው? / የውጤት መስፈርቶችዎስ?
- ☐ የሚፈለገው ውጤት ምንድነው? አድማጮችዎ እንዲያወቁ/ እንዲማሩ/ እንዲረዱ ሚፈልጉት ምንድን ነው?
- ☐ ምን ያህል ጊዜ አልዎት?
- ☐ ምን ያህል ጊዜ ያስፈልግዎታል?
- ☐ ምን አይነት ክፍለጊዜ ለእርስዎ እና ለአድማጮችዎ የበለጠ ይሰማል?
- ☐ ምን አይነት ቁሳቁሶች አሉት?
- ☐ የእርስዎ ክፍለ ጊዜ በየትኛው ቦታ ይካሄዳል?
- ☐ የእርስዎ ርዕስ ምን ያህል ቴክኒካዊ ነው? ውስብስብነት ነው?
- ☐ ምን ያህል ተሳታፊ አለ?

- ☐ የተሳታፊዎች ቁጥር ሦስት እጥፍ ቢያድግ ወይም ግማሽ ቢሆን እንዴት ያደርጋሉ?
- ☐ ከተሳታፊዎች ምን ይጠብቃሉ?

ስለ ማህበረሰብዎ ያስቡ

- ☐ ገለፃ ማዘጋጀት አለብዎት?
- ☐ ከመስከ መመሪያዉ ማቴሪያል እንዴት ነዉ ሚጠቀሙት?
- ☐ ለተሳታፊዎች ወረቀት ያስፈልጋል?
- ☐ ከክአጠቃላይ ስርአተ ትምህርቱ ወይም ካለው የግዜ ሰሌዳ ጋር ይሄዳል?
- ☐ የክፍለ ጊዜያቶች መግለጫ ቅፅ አሎት?
- ☐ ምን መተግበር ወይም ዉጤት ማምጣት ይፈልጋሉ፤ መጨረሻ ላይ ለማተም ይፈልጋሉ?
- ☐ መልመጃ ማዘጋጀት ያስፈልጎታል?
- ☐ ማህበራዊ ሚዲያ ስትራቴጂ ወይም ዘመቻ ያስፈልጎታል?
- ☐ የማስተማሪያ መምርያ ያስፈልጎታል?
- ☐ የብሎግ ልጥፎች፣ የፊድዮ ቃለ መጠይቅ፣ ለመገናኛ ብዙሃን ህትመት የሚቀርብ ጽሑፍ (በይነመረብ ወይም በህትመት) ያስፈልጎታል?
- ☐ የትምህርትዎ ማጠቃለያ እና ቀጣይ እርምጃዎችዎስ?

አሰልጣኙ በትንሹ የሚከተሉትን ማዘጋጀት ይኖርበታል

- ☐ ለተሳታፊዎች ሚላክ ርዕስ እና መግለጫ (ከተሳታፊዎች እና ከአሰልጣኝ ሚጠበቅ ነገርን ማስቀመጥ)።
- ☐ የክፍለ ግዜ ዝርዝር (ደረጃ ፣ መሣሪያዎች ፣ ብቃቶች ፣ ዓላማዎች ፣ ግምቶች ፣ ችግሮች ፣ ታዳሚዎች)።
- ☐ የምንጭ ዝርዝር - የጥያቄ ወረቀት ወይም ገለፃ (እንደ ክፍለ ጊዜዎ ዓይነት)።

አንዳንድ ሊያዘጋጁአቸዉ የሚችሉ ነገሮች

- ☐ ለተሳታፊዎ አስፈላጊ ብለዉ ሚያስቡአቸዉን ምንጮችን ይዘርዝሩ።
- ☐ አባባሎች ሲጠቀሙ ለባለቤቶች እዉቅና መስጠትዎን ያረጋግጡ ።
- ☐ ሚጠቀሙዋቸዉ ምስሎች፣ ሙዚቃዎች፣ ቪዲዮዎች ተገቢዉ ፍቃድ እንዳላቸዉ ያረጋግጡ እና ሁል ግዜ ለፀሀፊዎችን እዉቅና ይስጡ ።
- ☐ አዉነታዎችን እና ፍቃዶችን ደግመዉ ያረጋግጡ።
- ☐ ፎስ ሶፍትዌርን (FOSS software) እና የፈጠራ ሥራዎች ፈቃድ (Creative Commons) ይዘት ያስታወሱ።

ክፍለ ግዜዎችን ማቀድ

- ☐ ግዜ ይዉሰዱ
- ☐ ማቴሪያሉን ያጥኑት
- ☐ የራሶትን ቃላት ይጠቀሙ
- ☐ የልምምድ ትምህርትን ያካቱ
- ☐ አጠቃላይ መግቢያ እና አላማዎች
- ☐ የትምህርት እቅድ ይፃፉ - የሥርዓት ትምህርት መመሪያ እና አሰጣጥ

አማራጭ ክፍለ ግዜዎች

- ☐ ምን ዓይነት ክፍለ ግዜዎችን እንደምታቀርቡ ይወስኑ ምክንያቱም በአሰጣጥ ስነ ዘዴ ዎች ላይ ተፅዕኖ ስለሚያሳድር።

- ☐ በአጭር ጊዜ መጽሐፍ በትብብር ሚፃፍበት ይሁን፤ የፓናል ውይይት ፣ አውደ ጥናት ፣ ቁልፍ ማስታወሻ ፣ በትብብር የኮምፒተር ፕሮግራም ሚስራብት ፣ ላብ ፣ ኮንፈረንሶች ፣ ስብሰባ ፣ የሳይንስ አውደ ርዕይ ፣ መደበኛ ያልሆነ ውይይት ወይም ክርክር።
- ☐ የክፍለ-ጊዜ ቅርጾች ሊያስተላልፉት የሚፈልጉትን እዉቀት ይዘት እና አቅርቦት ላይ ተፅእኖ አለው።

ጥሩ ክፍለ ጊዜዎችን ማረጋገጥ

- ☐ የተሳታፊዎችን ፍላጎት ዳሰሳ ያድርጉ፤ በጣም ንቁ ከሆኑ ተሳታፊዎችን ያካቱ
- ☐ ሚጠበቁ ነገሮችን ያስቀምጡ በገሀዱ አለም ግንዛቤ ይዘጋጁ
- ☐ የክፍሉ አቀማመጥ (ጠረጴዛዎች፣ ስርዓት፣ ለቡድን ያለዉ አነጻጽነት)
- ☐ መሳሪያዎች፣ የስነምግባር ደንብ፣ የጊዜ ሰሌዳ

የቃል ገለፃ

- ☐ እርስዎን የሚረዱ ስልቶችን ይማሩ - የማስታወስ ችሎታ ፣ የንግግር ዘዴ (ከመደበኛ ንግግር ይልቅ መደበኛ ያልሆነ)። ሲናገሩ ይጨነቃሉ? ጭንቀቶን ለማሸነፍ መስታወት ፊት በመቆም ንግግር ይለማመዱ ወይም የአተነፋፈስ ልምምድ ማድረግ ይችላሉ።
- ☐ ማቴሪያሎን ይወቁ
- ☐ መተንፈስ ያስታወሱ
- ☐ አቀማመጥ ወይም አቆቆም ይረዳል
- ☐ ይለማመዱ
- ☐ መልዕክቱ ላይ ያተኩሩ
- ☐ ተሳታፊዎችን ይወቁ
- ☐ እራስዎን ያረጋጉ
- ☐ ንቁ ይሁኑ
- ☐ የጭንቀትን ኃይልዎን ይቆጣጠሩ እና ወደ ግለት ይቀይሩት
- ☐ የራስዎን ዘይቤ ይጠቀሙ
- ☐ ዘና ይበሉ

ግንዛቤ ለማሳካት የንግግርን ተስማሚ ባህሪያትን ከግምት እናስገባ፤ የሃሳቦችዎን ግልፅነት ፣ የቋንቋ አጠቃቀም ፣ ስሜትን (Passion) ማጋራትን እንዲሁም የሰውነትዎን ቋንቋ።

Feb 3rd 2017

Marina Modi, FIRST PUBLISHED in MEDIUM by KAPITAL

ማስታወሻ:
