



ሕክምና/ፍወሳ ኢ/ኤም/ዲ/ኦርን ኪድ/ነትን (EMDR-KIDNET) ብሕማቅ ተሞክሮ ንዝሰቅዩ ስደተኛታት ቁልዑ

ሓበሬታ ንወለዲ ብዛዕባ ኪ/ም

ኩሉና ሰባት ኣብ ህይወትና ጽቡቕ ዘይኮነ ኣጋጣሚታት ነሕልፍ ኢና። ገሊኦም ሰባት ጽቡቕ ዘይኮነ ነገር ምስዘጋጥሞም፣ ብሰንኩ ድቃስ ይስእኑ፡ ይሻቅሉ (ይርበጹ)፡ ይሓርቁ፡ ወይ ከኣ ይፈርሑ። ከም'ዚ እንተተሸገሩ ሰብ ካብ ሕሉፍ ተሞክሮ ይሳቅ ኣሎ ማለት እዩ። ብኣጸዋውዓ ሰብ ሞያ ፖስት ትራውማቲቭ ስትረስ (posttraumatische stress) ኣለዎ ይበሃል። ኩናት ዝረአዩ ቁልዑ ከምዚ ዓይነት ሽግር ከጋጥሞም ይኸእልዩ። ሙብዛሕትኡ ግዜ ዝኾነ ሓገዝ ከየድለዩ ነቲ ዘጋጠመካ ሕማቅ ተሞክሮ ሰጊርካ ብዘይጸገም ህይወትካ ትመርሕ ኢኻ። ሓደ ሓደ ግዜ ግን እቲ ዘጋጠመካ ሕማቅ ተሞክሮ ንወይኦ ኣይገድፈካን፣ ኣዋርሕ ወይ ከኣ ዓመታት ይጸንሕ። ከምዚ እንተጌንካ ብሰንኪ እቲ ዘጋጠመካ ትሳቅ ኣለኻ ማለት ዩ። ብናይ ሰብ ሞያ ኣገላልጺ፡ ፖስት ትራውማቲቭ ስቶርነስ (posttraumatische stressstoornis (PTSS)) ኣለካ ማለት ዩ። ብኸም'ዚ ዝሸገሩ ቁልዑ፣ ነዚ ዝምልከት ፍወሳ ምስተገብረሎም ጽቡቕ ይስምዖም እዩ። ትካል-ረድኤት ማእከል 45 (ARQ Centrum '45) ምስ ኢፕሲ (i-psy) ዝበሃል ተሓባቢሮም ተራ ናይ ፍወሳ ካብ ሕሉፍ ተሞክሮ ዝሳቅዩ ቁልዑ (PTSS) ዝምልከት መጽናዕቲ የከይዱ ኣለዉ።

ጭንቀት (ስቅያት) ካብ ሕሉፍ ተሞክሮ (POSTTRAUMATISCHE STRESS)

- ድቃስ ይኣብዩካ
- ትብህርር
- ትሻቅል
- ጉሁይ/ዘይሕጉስ ትኸውን
- ሕማቅ ነገራት ትሓስብ
- ሓራቅ ትኸውን
- ኣብ ሓደ ነገር ከተቐልብ ትሸገር

እዚ ኣም ሕማቅ (ዘይንቡር) ተሞክሮ ዘጋጠሞ ሰብ ዘርእዮም መልሶ 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 ዘሰንብድ ተሞክሮ ይዛረቡ። እዚ ከኣ ነቲ ቁልዓ ፍኹስ ከምዝብሎ ካብቲ ተሞክሮ ብዘሕ ንክይሳቅን ይሕግዞ። እዚ ዓይነት ፍወሳ ንስደተኛታት ይጠቐሞም ድዩ ንምፍላጥ ብዙሕ መጽናዕቲ ኣይተገብረን።

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

መጽናዕቲ





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

ብዘዕገኹም ንእክቦ ሓበሬታ ብጥንቃቕን ብምስጢርን ኢና ንሕዞ፣ ንካልእ ኣካል ውን ኣይነካፍሎን ኢና፣ ኣብ መንበሪ ፍቓድኩም ከኣ ዝኾነ ሳዕቤን ዮብሉን።

ንዝያዳ ሓበሬታን ንምስታፍን በዚ ዝስዕብ ርኽቡና፦

1. ኣማኑኤል ዮሃንስ - ቁጽሪ ስልኪ 06-84900392
2. ናይ ኣእምሮ ምህርቲ/ተመራማሪት ሚረል ቮሉ ቁ/ስልኪ 06-26949273፣ ኢ-መይል kiem@arq.org



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