



ምብህራራት(ሕግቻት ሕልሚታት)

መጻገፍ

ምብህራራት ንግዳያት ስነ-አእምራዊ ስምብራት ዝተለመዱ ፀገማት እዮም። ምብህራራት ምስ ተዘክራዊ ምልሰታትን ዘይተደለዩ ተዘክሮታትን ብተወሰኹ፣ እቲ ግዳይ ስነ-አእምራዊ ስምብራት ድሕሪ እቲ ፍፃሜ ንአዋርሕ ወይ ዓመታት ነቲ ስነ-አእምራዊ ስምብራት ደጊሙ ይነብሮ ከም ዘሎ ኮይኑ ንክስምዖ ካብ ዝገብሩ መንገዳታት እቲ ሓደ እዩ።

ድሕረ-ስምብራታዊ ፀቕጢ-ዝስዕቡ ምብህራራት ኣጠቓሊልካ ክግለፁ ከለዉ ነቲ ሰብ ከበራብርዎ ዝኸእሉ ከምኡ እውን ብከም ፍርሒ፣ ሕርቃን ወይ ዋላ እውን ዳሂ/ሓዘን ዝበሉ ፅዑቻት ዝኾኑ ኣሉታዊ ስምዒታት ምልክት ክህልዎም ዝኸእል ዘፍርሑ ወይ ዘርዕዱ ሕልሚታት እዮም። እዞም ምብህራራት ርኡይ ዝኾነ ከቢድ ጭንቀት (ኣብ እዋን ሕልሚን ድሕሪ ምንቃሕን ኣብ ክልቲኡ) ዘስዕቡን ከምኡ እውን ኣብ ሰሙን ንብዙሕ ግዜ ክኸሰቱ ዝኸእሉን እዮም።

ምብህራራት ምስ ዳግመ- ተዘክሮ ናይ ዝተኣሳሰሩ ምልክታት ድሕረ ስነ-አእምሮዊ ስምብራት ወይ እውን ብተለምዶ ተዘክሮዊ ምልሰት ተባሂሎም ናይ ዝፍለጡ ኣካላት እዮም ። እዚ ዝኾነውን ከዓ እቶም ተዘክሮታት ናይ ስነ-አእምራዊ ስምብራት ወይ ነቕሕና ከለና ብመልክዕ ተዘክራዊ ምልሰት ወይ እውን ለይቲ ብመልክዕ ምብህራር ዳግማይ ምስ ዝምለሱ እዩ። እዞም ረበሽቲ ተዘክሮታት ስነ-አእምሮዊ ስምብራት እቲ ዝገርም ናይ ብሓቂ ዝመስሉ ፣ ኣዝዩ ተበዳሃይ ስምዒታዊ ፣ ከምኡ እውን ናይ ብሓቂ ሽዑን ኣብኡን ዝተፈጠሩ ዝመስሉ ተምክሮታት ክኾኑ ይኸእሉ እዮም ። እዚ ኣቶም ሙብዛሕትኡ ጊዜ ምስቶም ኣብ እዋን እቲ ስምብራታዊ ፍፃሜ ባዕሉ ዘጓነፉ ስምዒታት ዝመሳሰሉ ኮይኖም ብፅዑቻት ስምዒታት ፍርሒን ሕርቃንን ዝተሰነዩ እዮም ። እቲ ኣካል ነቲ ፍፃሜ ኣብ ዝዝክረሉ ናይ ፀቕጢ ግብረ መልሳዊ ምላሽ ይህብ ፡ ናይቲ ሰብ ልቢ ብፍጥነት ይወቅዕ፣ ክርህፁ ይጅምሩ ከምኡ እውን መቐንዘውቲ ኣካላዊ ስምዒታት እውን ክለዓሉ ይኾኑ እዮም። እቶም ተዘክሮታት ዋላ እውን እቲ ሰብ ክንድዝድላዩ ክዝክሮም እንተዘይደለዩ ብተደጋጋሚ ክመፁ ይኸእሉ እዮም። ምብህራራት ንሰባት ካብ ድቃሶም ይቕስቅሱን ናይ ድቃስ ምርባሽ ከዓ የስዕቡን እዮም። ሙብዛሕትኡ ጊዜ ከዓ ሰባት ናብ ድቃሶም ተመሊሶም ንምኽድ ይኣብዮም ወይ ይፈርሑ፣ እዚ ኣም ከዓ ናይ ድቃስ ምሕራምን ምስ ጥዕናን ድሕነትን ኣፋፍኖት ምስ ዘለዎም ጉዳያት ድቃስ ምስኣንን ዘስዕቡ እዮም ።


ንምንታይ ኢና ንብህርር ብዛዕባ ዝብል ንምፍላጥ ስምምዕ ዘይተበፀሐሎም ቀፀልቲ ዝኾኑ ክርክራት ይካየዱ እዮም። ናይ ሓንጎልና ስምዒታትን ተረርቲ ተዘክሮታትን ዘካይደሉ ኣገባብ ክፋል እዩ ክብሉ ብዙሓት ክኢላታት ሕልሚ ይኣምኑ ። ሕግቻት ሕልሚታትን ምብህራራትን እውን ቀዲሎም ንፍርሒን ስነ-አእምራዊ ስምብራትን ዝወሃቡ ክፋላት ስምዒታዊ ምላሻት ክኾኑ ይኸእሉ እዮም ፣ እንተኾነ ግን ምብህራር ንምንታይ እዩ ዝኸሰት ኣብ ዝብል ብንፁር ንምብርህራህ ዝበለፀ መፅናዕቲ የድልዮ እዩ። ኣብ ዩኒቨርሲቲ ሃርቫርድ በዓልቲ ሞያ ስነ-አእምሮ/ሳይኮሎጂስት ዝኾነት ዲርድሬ ባሬት (1996) ምብህራር ንህላውና ጠቓሚ እዩ ምናልባት እውን ምስ ዝግመተ ለውጢ/ኢቮሎሽን ተወዳኢ ዝግደፍ ክኾነውን ይኸእል ነይሩ እዩ ክትብል ክልስ ሓሳብ ተቐርብ። ንሳ እቶም ምብህራራት ናይ ሓደ ሰብ ሓንጎል ኣብቶም እቲ ሰብ ክኣልዮም ዝደልዮም ጉዳያት ትኹረት ዝገልፀሎም መንገዳታት እዮም ብምባል ገሊፃ።


ንምንታይ ኢና ንብህርር ብዛዕባ ዝብል ንምፍላጥ ስምምዕ ዘይተበፀሐሎም ቀፀልቲ ዝኾኑ ክርክራት ይካየዱ እዮም። ናይ ሓንጎልና ስምዒታትን ተረርቲ ተዘክሮታትን ዘካይደሉ ኣገባብ ክፋል እዩ ክብሉ ብዙሓት ክኢላታት ሕልሚ ይኣምኑ ።


ክንክን ንምብህራራት


ፅቡቕ ኣጋጣሚ ከይኑ ፣ ንስኹምን መማኸሪኹምን፣ምስ ሓደ እንተድኣ ትሰርሑ ሃሊኹም ናይቲ ብህራራታትኩም ምድግጋምን ኣብ ሂወትኩም ዮብፅሎም ብዛዕባ ዘለው ፅልዎታትን ንምቕናስ ክትወስድዎም ትኽእሉ ሜላታት ኣለው እዮም።

ፈለማ ፣ናይ ምብህራር ምድግጋማት ክቕንሱ ዝኽእሉ ብባዕልኹም ክትወስድዎም ትኽእሉ ናይ ጠባይ ለውጢታትን ደረጃታትን ካብ ዘካትትዎም፡

 ስፋዕ ዝኾነ ናይ መደቀሲን ካብ ድቃስ ትለዓልሉን መደብ/ፕሮግራም ይሃልኹም።

 ነቶም ምብህራር ከስዕቡ ዝኽእሉ ጭንቀትን ፀቕጢን ንምቅላል ክሕግዘኩም ኣብ ዝኽእል ንጥፈት ተሰተፉ።

 ብተወሳኺ ገለ ሓሳባዊ ኣስተንትኖ/ተመስጦ ምግባር እውን ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ።

 ፅቡቕ ናይ ድቃስ ጥዕና ተለማመዱ።እዚ ከዓ መደቀሲ ክፍሊኹም ዘዛኒ፣ሰላማዊ ቦታ፣ንድቃስ ጥራሕ ተዳለው፣ኩነታት ድቃስ ክርብኹ ብዛዕባ ዝኽእሉ ኣልኮላዊ መስተ፣ከፌይንን ኒኮቲንን ካብ ምጥቃም ቁጡብ ምኽን፣ከምኡ እውን ኣብ ናይ ድቃስ ግዜኹም ተለቪኹን ዘይምርኣይ ወይ ኤሌክትሮናት (ንኣብነት፣ተሌፎን፣ኮምፕተር) ዘይምጥቃም፣ናይ ድቃስ ግዜ ኣብ ዝተቐረበሉ እዋን ድራርን ጠዓሞታትን/ቁርሳ ምርሲን ምብላዕ ምውጋድ ዝብሉ ዘካተተ እዩ።

መስርሓት ምብህራር

ንምብህራራት ዝሕግዙ ብክኢላታት ዝማዕበሉ ክልተ መስርሓት ኣብ ታሕቲ ኣለዉ፡

መስርሕ ምብህራር 1

ብባቢ ፎካል ኮሚሽን (2000)

እዚ ስምብራራታዊ ተዘክሮታት ጠጠው ንምባል ደረጃ ብደረጃ ዝትግበር መምርሒ እዩ። ነዚ ንመጀመርታ ግዜኹም ኣብ እትሰርሑሉ እዋን ኣብ ትሕቲ መምርሒ መማኸሪ ጥዕና ኣእምሮ ኣብ ናይ ምምክኻር ክፍለ ግዜ ክትግባር ይግባእ። ድሓር ከዓ ነዚ ቅድሚ ምድቃስኩም ነዘም ምሉእ ሓሳባት ክተንብብዎ ትክእሉ ኢኹም (ዓው ኢልኩም ምንባብ ዝበለፀ ተመራጺ እዩ) ከምኡ እውን እንተድኣ ካብ ድቃስኩም ባህሪኩም ተላዒልኩም ኮይንኩም ከዓ ነቲ ናይ ምብህራር መስርሕ ተኸተልዎ። ምብህራር ንምቕናስ ግዜ ዝወስድ እኳ እንተኾነ ምስ ልምምድ ግን ዝከኣል እዩ።


ነዘም ስዒብም ኣብ ታሕቲ ዘለው ምሉእ ሓሳባት ድሕሪ ምምላእ ዓው ኢልኩም ኣንብብዎም።







1. ሎማዓንቲ ብዛዕባ _____ ናይ ብሓቂ ሻቕሎት/ፍርሒ ይስምዓኒ ኣሎ።
2. ስለዚ፣ ባህሪ ክኸውን ይኸእል እዩ _____ እናተሰምዓኒ እውን ካብ ድቃስ ይነቐሐ። (ነቲ ስምዒት ፅርሕዎ፣ ንኣብነት ፍርሒ፣ ሕመም፣ ሕርቃን፣ ጓህ/ሓዘን)
3. እንተድኣ ንሱ ተኸሲቱ _____ ይዝክር ስለ ዘለኹ እዩ ክብህርር ክኢላ ብምባል እቲ ምክንያት ንባዕላይ ክነግሮ እዩ። (ነቲ ኩነታት ፅርሕዎ፣ ዝርዝር ግን ኣዩ ድልን ንኣብነት፣ "እቲ ዘጓነፈ ሕማቕ ነገር"፣ "እቲ ሕማቕ ሰብ")
4. ካብኡ መብራህቲ ኣብሪህ ከባቢ ገዛይ ብምርኣይ ኣብቲ ክፍሊ ዝርኣይኒ ሓሙሽተ ነገራት ክፀርሕ እዩ።
5. ካብኡ ቀደላ ባህሪ ጥራሕ ምኺይ ከምኡ እውን _____ (እቲ ፍፃመ) ሕጂ ናዓይ ዩጋጥመኒ ከምዘየሎን ወይ ካብ ደጊም እውን ከምዘይኸሰትን ንባዕላይ ክነግሮ እዩ።
6. ኣድላዪ እንተድኣ ኮይኑ፣ ካብ ዓራተይ ብምትሳእ ኣነ ኣበይን መዓዝን ከምዘለኹን ከምኡ እውን እቲ ዝዝክር ዘለኹ ነገር ሕጂ ዩጋጥም ከም ዘየለን ንክዝክር ዝሕግዙኒ ገለ ነገራት ን 10 ደቂቓ ወይ እውን ልዕሊኡ ክሰርሕ እዩ። (ንኣብነት፣ ሓደ ብርጭቆ ማይ ምስታይ፣ ሓሙሽተ ነገራት ምርኣይ፣ ምፅራሕን ምድህሳስን፣ ንገለ ዘረጋግኡ ሙዚቃታት ምድማፅ፣ ንዝኾነ ሰብ ምዝራብ)
7. ብዝኣክል ምስ ተረጋጋእኹ ናብ ዓራተይ ክምለስ እዩ።
8. ኩሉግዜ ክብህርር ከለኹ ነዚ መስርሕ ክደጋግሞ እዩ።

መስርሕ ምብህራር 2

ካብ ሃንድኣውታትን ፍልዮ ዕዮን ናይ ዲቢቲ ስልጠና ክእለታት፣ ካልኣይ ሕታም ብ ማርሻ ኤም.ሊንሃን

ምብህራራት ደረጃ ብደረጃ ካብ ድቃስ ምስ ዝኸልክልኹም

	<p>1. ምብህራራትኩም ኣብ ምቕደር ንምስራሕ ድሉዎት ምኺንኩም እርግፀኛታት ንምኺን መጀመርታ ምዝናይ፣ ደስ ዝብሉ ምስላዊ ሓሳባትን ክእለታት ምፅዋርን ተለማመዱ። ከይዳዊ ዝኾነ ምዝናይ ን/ወይ ሙዚቃ ብምስማዕ ወይ ብምስላዊ ሓሳባት ዝምራሕ ህድእ ዕሙቕ ዝበሉ ንጥፈታት ምስትንፋስ ስርሑ።</p>
---	---

	<p>2. ክትሰርሕሉ እትደልዩ ዳግም ዝኸሰት ምብህራር ምረጻ። እዚ ከዓ ዕላማ ትገብርሉ ናህትኩም ምብህራር ክኸውን እዩ። ሕጂ ከዓ ክትኣልደዎ/ክትቆፃፀርዎ ብዛዕባ እትኸእሉ ምብህራር ምረጻ። ምስቶም ምብህራራት ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ንምስራሕ ድሉዋት ክሰብ ትኹን ዕፀውዎም።</p>
	<p>3. ዕላማ ዝገበርኩም ናህትኩም ምብህራር ፀሓፍ። መግለጺታት ናይ ስምዒት ህዋሳት ኣካትቱ (ምርኣይ፣ ጨናታት፣ ድምዒታት፣ ጣዕሚታት ወዘተ) ብተወሰኺ ዝኹኑ ሓሳባት፣ ስምዒታትን ኣብ እዋን እቲ ሕልሚ ብዛዕባኹም ዝገበርኩም ግምታት እውን ኣካትቱ።</p>
	<p>4. ነቲ ምብህራር እቲ ዝተቐየረ ውፅኢት ምረጻ ። እቲ ለውጢ ናዕኹም ወይ ምብህራር ንዘለዎም ክልኣት ሰባት ዝኹን ስምብራታዊ ወይ ሕማቕ ነገራት ቅድሚ ምግጣሙ ክኸሰት ይግባእ። ብመሰረቱ ካብቲ ናይ ዝውቱር ብህራረ ሕማቕ ውፅኢት ካብ ምህላው ክከላኸል ዝኸእል ለውጢ ሒዝኩም ክትመፁ ምስ ትደልዩ ኢኹም። ስለዚ ካብ ድቃስኩም ክትነቕሑ ከለኹም ናይ ሰላም ሰምዒት ዝህበኩም መደምደምታ ፀሓፍ። መዘኻኸሪ ፡ ኣብቲ ናይ ምብህራር ዘለው ለውጢታት ኣዝዮም ዝተፈለዩን ካብ ልሙድ ወፃኢን ክኹኑ ይኸእሉ እዮም ። (ንኣብነት ናብ ውሑስነት ናይ ምህዳም ወይ ነቶም ኣጥቃዕቲ ናይ ምቅላስ ክእለት ዘለኩም ልዕሊ ሰብኣዊ ሓይሊ ሓይሊ ዘለኩም ሰብ ክትኮኑ ትኸእሉ ኢኹም)። እቶም ዝተቐየሩ ውፅኢታት ዝተቐየሩ ሓሳባት፣ ስምዒታት ፣ ወይ ብዛዕባ ባዕልኹም ዘለኩም ግምታት ከካትቱ ይኸእሉ እዮም ።</p>
	<p>5. ነቲ ምሉእ ምብህራር ምስ እቶም ለውጢታቱ ፀሓፍ።</p>
	<p>6. ሕድሕድ ምሽት ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኻድኩም ተለማመዱን ተዘነዩን። ቅድሚ ክእለታት ምዝናይ ምትግባርኩም ኣብ ሕድሕድ ለይቲ ዘሎ እቲ ምሉእ ሕልሚ ምስ ለውጢታቱ ኣብ ኣእምሮኹም ብምቕራፅ ነቲ ዝተቐየረ ምብህራር ተለማመድዎ።</p>
	<p>7. ኣብ እዋን ቀትሪ ተለማመዱን ተዘነዩን። እቲ ምሉእ ሕልሚ ምስ ለውጢታቱ ኣብ ኣእምሮኹም ቅረፅዎ። ከምኡ እውን ኣብ እዋን ቀትሪ እውን ብዝተኸኣለኩም መጠን ናይ ምዝናይ ልምምድ ግበሩ።</p>

i ንዝበለጸ ንባብ መወከሲታት

1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma and dreams. [ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን ሕልሚታትን] Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. DBT® Skills Training Manual, Second Edition. [ማንዋል መሰልጠኒ ክእለታት፣ ካልኣይ ሕታም] New York, NY: Guilford Press; 2015. [Google Scholar]
3. ROTHSCCHILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. [እቲ ኣካል ይዝከር፡ ስነ-ኣእምራዊን ኣካላዊን ናይ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን ክንክን ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን] New York: Norton