

# ጥዕኛል 12፡ ለተንከባካቢዎች እራሳን መንከባከብ

ትምህርት 1፡ ራሳን መንከባከብን መለማመድ

# ቁልፍ ደንቦች

- ድካም፡ የአካል፣ ስሜታዊ እና የአዕምሮ ድካም ሁኔታ።
- የርኅራኄ ድካም፡ ውጥረት ለሌሎች ሰዎች ጉዳት በመጋለጥ።
- ራስን መንከባከብ፡ የራስን ደህንነት፣ ጤና እና ደስታን ለመጠበቅ እርምጃዎች።
- ውጥረት፡ የአዕምሮ ወይም የስሜት ውጥረት ወይም መወጠር።
- አስጨናቂ፡ ብስጭት፣ ቁጣ፣ ወይም ጭንቀት እንዲሰማህ የሚያደርግ ማንኛውም ሁኔታ ወይም ሀሳብ።
- ከመጠን በላይ መጨነቅ፡ በዕለት ተዕለት ኑሮ እና እንቅስቃሴዎች ላይ ጣልቃ ስለሚገባከመጠን ያለፈ ጭንቀት መኖር።

# የተንከባካቢ ጭንቅ እና ድካም

- ተንከባካቢዎች ሌሎችን በመንከባከብ የተጠመዱ ሊሆኑ ስለሚችሉ አብዛኛውን ጊዜ የራሳቸውን ስሜታዊ፣ አእምሯዊ፣ አካላዊ እና መንፈሳዊ ጤንነት ችላ ሊሉ ይችላሉ። ይህ ሁሉ በአንድ ሰው ላይ ከፍተኛ ጭንቀትን ይጨምራል።
- ለረዥም ጊዜ ከልክ በላይ መጨነቅ ማቃጠል burnout ሊያስከትል ይችላል።
- ተንከባካቢዎች በከፍተኛ ጭንቀት ውስጥ ሲሆኑ,
  - እንደ አተነፋፈስ እና የልብ ምት ያሉ ተግባራት ይፋጥናሉ።
  - የበሽታ መከላከል ስርዓት፣ ተጋላጭ ይሆናሉ።
  - ይህም ለኢንፌክሽን፣ ለአንዳንድ በሽታዎች፣ ለድብርት depression ወይም ለጭንቀት የበለጠ anxiety ተጋላጭ ያደርግዎታል

# የጭንቀት እና የድካም ምልክቶች እና ህመሞች

- አካላዊ

- ራስ ምታት \* የጡንቻ ውጥረት ወይም ህመም \* የደረት ህመም \* ድካም \* የወሲብ ፍላጎት ለውጥ \* የእንቅልፍ ችግሮች

- ስሜታዊ / አእምሯዊ

- ጭንቀት \* እረፍት ማጣት \* የማነሳሳት ወይም የትኩረት ማነስ \* የመሸነፍ ስሜት \* ቁጣ ወይም ንዴት \* ሀዘን ወይም ድብርት \* መደናገጥ

- ባህሪ

- ከልክ በላይ ወይም ከልክ በታች መብላት \* ድንገተኛ ንዴት/ ስሜት \* እፅ ወይም አልኮል አላግባብ መጠቀም \* ትንባሆ መጠቀም \* ከማህበራዊ መውጣት \* ብዙ ጊዜ አነስተኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ \* በግንኙነት ላይ ያሉ ችግሮች

# የጭንቀት መንስኤዎች (አስጨናቂዎች)

- የጭንቀት መንስኤዎች ወይም አስጨናቂዎች ሁሉንም ሰው በተለያዩ መንገድ ይጎዳሉ። አንድ ሰው ከልክ በላይ እንዲጨነቅ የሚያደርግ ሁኔታ ወይም ክስተት ለሌላ ሰው ችግር ላይሆን ይችላል።

- የቤተሰብ ጉዳዮች \* ስለ ግል ጤና/ህመም ስጋት \* ስለ ሌሎች ጤና/ህመም ስጋት \* ጉልበተኝነት ወይም ትንኮሳ \* የእርስዎ የቅርብ የሆነ ሰው \* በስራ ቦታ ላይ ያሉ ጉዳዮች \* ስራዎን ማጣት

የጭንቀትዎን መንስኤዎች መለየት የተወሰነ ቁጥጥር ሊሰጥዎ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ሊያግዝዎት ይችላል።

- የርኅራኄ ድካም (ሁለተኛ ደረጃ የስሜት ቀውስ በመባልም ይታወቃል)

- ስሜታዊ ወይም አካላዊ ሕመም እና ስቃይ ለተጋለጡ ለሌሎች ሰዎች እንክብካቤ በመስጠት የሚመጣ ስሜታዊ፣ አካላዊ እና መንፈሳዊ ጭንቀት ነው። በአእምሮም ሆነ በአካል ድካም ሊያስከትል ይችላል።

- በሥራ ቦታ ላይ ችግሮች

- በሥራ ቦታ ያሉ ከባድ ችግሮች፣ እንደ አድልዎ፣ ትንኮሳ፣ እና አስነዋሪ ድርጊቶች አደገኛ እና ጤናማ ያልሆነ አካባቢ ሊፈጥሩ ይችላሉ።

- አሉታዊ አስተሳሰብ. Negative thinking

- ጭንቀት በራሳችን አስተሳሰብ እና ስሜት ሊከሰት ይችላል። e.g. ❖ "ሁሉም ነገር ከቁጥጥሬ ውጭ ነው።" ❖ "ሁኔታውን ለመለወጥ አቅመ ቢስ ነኝ።" ❖ "በቂ እየሰራሁ አይደለም።" ❖ "ጥሩ ስራ እየሰራሁ አይደለሁም።" ❖ "ከእንግዲህ ይህን ማድረግ አልችልም።"

ራስን ለመንከባከብ መለማመድ ---ራስን መንከባከብ ውጥረትን ለመቋቋም እና ድካምን ለማስወገድ ይረዳዎታል። መኪና ባዶ ከመሆኑ እና ስራ ከማቆሙ በፊት በጋዝ ከመሙላት ጋር በተመሳሳይነት ሁኔታ፣ ራስን መንከባከብ ሰውነትን፣ አእምሮን እና መንፈስን ይሞላል።

# አዎንታዊ የባህሪ ለውጦችን ለማድረግ ጠቃሚ ምክሮች

- ስለ ችሎታዎችዎ እና ግቦችዎ ለራሳችሁ እውነተኛ ይሁኑ
  - ልዩ፣ ተጨባጭ የአጭር ጊዜ እና የረጅም ጊዜ ግቦችን ያውጡ። በትንሽ ለውጦች ላይ በማተኮር ቀስ ብለው ይጀምሩ። በአንድ ጊዜ አንድ ትንሽ እርምጃ ከወሰድክ ስኬታማ የመሆን ዕድሉ ከፍተኛ ነው። ከእውነታው የራቁ ግቦችን ማውጣት ወይም ብዙ ለውጦችን በአንድ ጊዜ ማውጣት፣ ብዙውን ጊዜ ወደ ብስጭት ወይም ሽንፈት ይመራል እና ተስፋ እንድትቆርጡ ሊያደርግ ይችላል።
- እገዛ ያግኙ
  - የድጋፍ ስርዓት ይፍጠሩ። እርዳታን መፈለግ እና መቀበል ስኬታማ ለውጥ ለማድረግ ካሉዎት ምርጥ መሳሪያዎች ውስጥ አንዱ ነው። ከግቦቻችሁ ጋር እንድትጸኑ የሚያበረታቱ እና የሚደግፉ ሰዎችን ያግኙ።
- እራስዎን ይሸልሙ
  - የራስዎን የሸልማት ስርዓት ይፍጠሩ እና በሂደት ላይ ራስዎን ያበረታቱ። ምንም ያህል ትንሽ ቢሆንም እያንዳንዱን ስኬት ያክብሩ።

# ድንበሮችን ማዘጋጀት

- ጊዜዎ እና ጉልበትዎ ውስን ሀብቶች ናቸው። ጭንቀትን ለመቀነስ እና ድካምን ለመከላከል ማድረግ ከሚችሏቸው የመጀመሪያ እርምጃዎች ውስጥ አንዱ፤ የራስዎን ፍላጎቶች የማሟላት መብት እንዳለዎት ማወቅ እና ለሌሎች ማድረግ በሚችሉት እና በማትችሉት ላይ ተጨባጭ ድንበሮችን ማዘጋጀት ነው።
- ድንበሮችን ለማዘጋጀት መጀመሪያ ማድረግ ስለሚችሉት እና ስለማትችሉት ነገር ከራስዎ ጋር እውነተኛ መሆን አለብዎት። ወዲያውኑ “አዎ” ከማለት ይልቅ --እንዲያደርጉ ስለሚጠየቁት ነገር ለማሰብ ተጨማሪ ጊዜ ወስደው ይስሩ።
- ሰበብ ሳታደርጉ የ“እኔ” መግለጫዎችን ተጠቀም። ምንም ሰበብ አያስፈልግም። “አይሆንም” የማለት መሰረታዊ መብት አለህ።
- “አይሆንም” ማለት ሲደጋገም በተግባር ቀላል ይሆናል
- ብዙውን ጊዜ ተንከባካቢዎች “ሁሉንም ማድረግ” ይፈልጋሉ እና በብዙ የሕይወታቸው ዘርፎች “አይ” ለማለት ይከብዳቸዋል። ይሁን እንጂ፤ ጤናማ እንቅፋቶችን አለማስቀመጥ **not setting healthy barriers** ወደ ውጥረት፤ ድካም፤ ብስጭት እና ብዙ ጊዜ ቁጣ እና ንዴትን ያስከትላል።



ለስሜቶችዎ አዎንታዊ ማሰራጨዎችን ማግኘት

when you are stressed

finding positive outlets for your emotions

- ተንከባካቢዎች የተለያዩ ጠንካራ ስሜቶች እንዲሰማቸው ማድረግ የተለመደ ነው። እነዚህን ስሜቶች ገንቢ በሆነ መንገድ መቋቋም አስፈላጊ ነው።

- ከሌሎች ጋር መነጋገር፡

- መናገር ስሜትህን ለመግለፅ፣ ስሜትህን ግልጽ ለማድረግ፣ ከሌሎች ጋር እንደተገናኘህ እንዲሰማህ እና ግፊትን እና ስሜታዊ ውጥረትን ለማቃለል ሊረዳህ ይችላል።

- ከታመነ ጓደኛ ወይም ከምትወደው ሰው ጋር ተነጋገር። ከእርስዎ ተቆጣጣሪ ወይም ሌላ ተንከባካቢዎች ጋር ይነጋገሩ። ፈቃድ ካለው አማካሪ ወይም ቴራፒስት ጋር ይነጋገሩ። መጽሔት ያስቀምጡ

# አእምሮህን፣ አካልህን እና መንፈስህን የሚሞሉ ተግባራት

- የሚከተሉት ዘና ለማለት፣ ጭንቀትን ለማስወገድ እና አእምሮዎን፣ አካልዎን እና መንፈስዎን ለመሙላት ጥሩ መንገዶች ናቸው።
  - መራመድ \* ከቤት ውጭ ጊዜ ማሳለፍ \* እንቅልፍ መውሰድ \* የአትክልት ስራ \* መጽሐፍ ማንበብ ወይም ማዳመጥ \* ከጓደኞች ጋር ጊዜ ማሳለፍ \* ሙዚቃን ማዳመጥ \* ማሰላሰል \* ዮጋ በመስራት \* ሳቅ \* ማስታወሻ መፃፍ
- ለእርስዎ የሚስማማውን ይውቅ ። በማህበራዊ ግንኙነት እና በእንቅስቃሴዎች-- ደስታን ከሚያመጡልዎት ሰዎች ጋር መሳተፍ ጥሩ ራስን ለመንከባከብ አስፈላጊ መንገድ ነው። በየሳምንቱ የእንቅስቃሴዎች መደበኛ የጊዜ ሰሌዳ ያዘጋጁ።

# የመዝናኛ ዘዴዎች፡ ጥልቅ መተንፈስ (አተነፋፈስ) (deep breathing)

- የመዝናናት ቴክኒኮች እርስዎ በሚሰማዎት መንገድ ላይ ለውጥ ለማድረግ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ አካላዊ ልምዶች ናቸው።
- አንድ ቀላል እና ጠቃሚ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥልቅ መተንፈስ ነው። ውጥረት በሚፈጠርበት ጊዜ አተነፋፈሳችን ጥልቀት የሌለው እና ፈጣን ይሆናል። ጥልቅ መተንፈስ የአተነፋፈሰዎን መጠን መቆጣጠርን እና እንዲሁም ከዲያፍራምዎ መተንፈስን መማርን ያካትታል።
- በጥልቅ መተንፈስ ብዙ ጥቅሞች አሉት።
  - ❖ የደም ግፊትን ይቀንሳል፤
  - ❖ ጡንቻዎችን ያዝናናል፤
  - ❖ የልብዎን እና የአተነፋፈስ ፍጥነትዎን ይቀንሳል።
  - ❖ ጭንቀት እንዳይፈጠር ይከላከላል፤
  - ❖ አጠቃላይ ጭንቀትን ይቀንሳል፤ እና
  - ❖ የጉልበትዎን ደረጃ ይጨምራል።

# ጥልቅ መተንፈስን ለመለማመድ

1. በጣም ምቹ እና ተስማሚ የሆነ ማንኛውም ነገር ላይ፣ ይቀመጡ ወይም ይተኙ። አይንዎን ይጨፍኑ።
2. አንድ እጅ ከጎድን አጥንትዎ በታች ያድርጉት። ሌላውን እጅ በደረትዎ ላይ ያድርጉት።
3. በአፍንጫዎ በቀስታ እና በጥልቀት ይተንፍሱ። ሆዱ ወደ እጅዎ ሲገፋ ይሰማዎት።
4. ትንፋሽዎን ለአንድ ወይም ለሁለት ሰከንድ ይያዙ፣ ከዚያ በአፍዎ ቀስ ብለው ይትንፉሉ።
5. በምትተነፍሱበት ጊዜ፣ የምትተነፍሰው አየር በሰውነትዎ ውስጥ መዝናናትን እያሰራጨ እንደሆነ ያስቡ።
6. አተነፋፈስ በምትወጣበት ጊዜ\_\_ እስትንፋስህ ውጥረትን እና ውጥረትን እየገፋ እንደሆነ አስብ።
7. እፎይታ እስኪሰማዎት እና ውጥረት እስኪቀንስ ድረስ ይደግሙ።

\*ከፍተኛ የደም ግፊት፣ ግላኮማ፣ ልብ ወይም ሴሬብራል ችግሮች ካሉብዎት፣ እስትንፋስህን ከመያዝ ይቆጠቡ።

በየቀኑ ጥልቅ ትንፋሽን ለመለማመድ ይሞክሩ። በማንኛውም ጊዜ በማንኛውም ቦታ እራስዎን ለማረጋጋት ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

# ፕሮግራሲቭ የጡንቻ መዝናናት (PMR)

- PMR ሌላው ቀላል ዘና የሚባልበት እና የዉጥረት ቅነሳ ዘዴ ነው። PMR ጡንቻዎችን እንዲያዝናኑ ያስተምሮታል።
  - ከባድ ጉዳዮች፣ የጡንቻ መጠምዘዝ ወይም የጀርባ ችግሮች ታሪክ ካለዎት PMR ከመለማመድ በፊት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
1. ወንበር ላይ ተቀመጡ ወይም አልጋ ላይ ይጋደሙ። በተቻለ መጠን ምቹት ይኑርዎት - ጥብቅ ልብሶች እንዲሁም ጫማዎች አይጠቀሙ፣ እና እግሮችዎን አያጣምሩ do not። በረጅሙ ይተንፍሱ
  2. ትኩረትዎን በተወሰነ የጡንቻ ቡድን (እግሮች፣ እጆች፣ ፊት፣ ወዘተ) ያድርጉ።
  3. መደበኛ ልምምድ ከእያንዳንዱ እግር እና ቅልጥም ወደ ላይ በሆድ፣ በደረት፣ በእያንዳንዱ እጅ፣ ከንድ፣ አንገት፣ ትከሻ እና ፊት በኩል መንቀሳቀስ ነው።
  4. የተመረጠውን ጡንቻ ለስምንት ሰከንድ ያህል አየር ወደ ዉስጥ ተንፍሶ በመያዝ እና በኃይል ማወጣት ወይም መጭመቅ።
  5. በትክክል ከተሰራ ውጥረቱ ጡንቻዎቹ መንቀጥቀጥ እንዲጀምሩና ቀላል ምቹት እንዲሰማዎ ያደርጋል። ህመም ከተሰማዎት - ያቁሙ ወይም በኃይል አይጭመቁ። በእግርዎ እና በጀርባዎ ጡንቻዎች ላይ ጥንቃቄ ያድርጉ።
  6. ወደ ዉጭ በመተንፈስ እና ጡንቻዎችን በፍጥነት መልቀቅ - እንዲላሉ እና እንዲሟሸሹ ማድረግ። ሁሉም ግትርነት እና ህመም ከጡንቻዎች ውስጥ ፈሰዉ እንዲወጡ ያድርጉ። ለአሰራ አምስት ሰከንዶች ያህል ዘና ይበሉ እና ከዚያ ወደ ቀጣዩ ጡንቻ ይሂዱ።

# በቂ እንቅልፍ ማግኘት

- በቂ እንቅልፍ መተኛት ጥሩ ጤንነትን የመግኘት ጠቃሚ አካል ነው። እንቅልፍ ማጣት የሚከተሉትን ጨምሮ ከባድ የአጭር ጊዜ እና የረዥም ጊዜ ችግሮች ያስከትላል።
  - ❖ ንቃት ማጣት ❖ ከመጠን ያለፈ የቀን እንቅልፍ ❖ የማስታወስ ችግር ❖ ስሜታዊነት ❖ ማነሳሳት ማጣት ❖ የበዛ የአደጋ አጋጣሚዎች ❖ ከፍተኛ የደም ግፊት ❖ የስኳር በሽታ ❖ የልብ ድካም ❖ ስትሮክ
- አብዛኛዎቹ ሰዎች በየቀኑ ከሰባት እስከ ስምንት ሰዓት መተኛት ያስፈልጋቸዋል።

- ለአካላዊ እንቅስቃሴ ጤናማ ምርጫዎች

- ወጥረትን እና ጭንቀትን ከመቀነስ በተጨማሪ የአካል ብቃት ኖሮዎት ቢቆዩ የሚከተሉትን ሊረዳዎት ይችላል፡-
  - የተሻለ እንቅልፍ መተኛት፤
  - የደም ግፊትን ይቀንሳል፤
  - የአንጎል እና የልብ ጤናን ይጨምራል፤
  - ለአንዳንድ ካንሰሮች ተጋላጭነት ይቀንሳል፤
  - ጤናማ ክብደትን መጠበቅ፤
  - የአጥንት ፕንካሬን ያሻሽላል፤ እና
  - የመውደቅ አደጋን ይቀንሳል።

- አካላዊ ቀልጣፊ መሆን be physically active

- ማለት ስፖርት መጫወት ወይም በጂም ውስጥ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ማለት አይደለም። ዕድሜያቸው ከ18-64 ዓመት ለሆኑ ጎልማሶች፤ ሲዲሲ CDC ቢያንስ የሚከተሉትን ይመክራል፡-
  - ❖ በሳምንት 150 ደቂቃዎች እንደ ፈጣን እርምጃ መጠነኛ ንቁ እንቅስቃሴዎች እና
  - ❖ በሳምንት 2 ቀናት ጡንቻዎችን የሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎች።

- ብዙ ፍራፍሬዎችን፣ አትክልቶችን እና ሙሉ እህሎችን

- በመመገብ ላይ ያተኩሩ። አነስተኛ ስኳር፣ ጨው እና ጤናማ ያልሆኑ ቅባቶችን ይመገቡ።