

ማንዋል ፕሮኮል ጥዕና



Funding provided by the United States Government.

ማንዋል ፕሮኮል ጥዕና

ናይቲ መምርሒ ዕላማ

እዚ ማንዋል ፕሮኮል ጥዕና ምስ ነብሱ-ክንክን ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ከምኡ እውን እቲ ስርሖም ኣብ ጥዕንኡም ከስዕቦ ምስ ዝኸኸል ዕልዋን ተዛሚዱ ከም ፍልፍል ቀንዲ ጽንሰ ሓሳባት ኮይኑ ንክገልግል ዝተዳለወ እዩ ። ብተወሳኺ እውን እቲ ማንዋል ነቶም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕንኡም ኣብ ምቁፅፅር ነቲ መዐቀኒ ፕሮኮል ጥዕና ከም መምርሒ ገይሮም ንክጥቀሙሉ ዝሕግዝ እዩ።

ዝዚ ማንዋል መን ክጥቀሙሉ ይኸኸል?

እዚ ማንዋል ኣብ ግልጋሎት ክንክን ጥዕና ንዝስረሐ ኣመሓደርትን ሓለፍትን ከምኡ እውን/ወይ ብውልቀ ክጥቀሙሉ ንዝደልዩ ናይ ጥዕና ክንክን ሰራሕተኛታትን ኣብ ጥቕሚ ንክውዕል ዝተዳለወ እዩ።

ዝርዝር ትሕዝቶታት

- ማንዋል ፕሮኮል ጥዕና 1
- ናይቲ መምርሒ ዕላማ..... 1
- ዝዚ ማንዋል መን ክጥቀሙሉ ይኸኸል? 1
- መእተዊ** 3
- ስእሊ 1: ፅንሰ ሓሳባዊ ሞዴል ሞያዊ ፅፈት መነባብሮ 4
- ቀንዲ ቃላትን ቁልፍ ሓሳባት 4
- ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ 4
- ዕግበሕያዎይነት 5
- ናይ ስራሕ ምስልቻው 5
- ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ 5
- ሞራላዊ ምጭንናቕ 6
- ድኻም ሕያዎይነት ኣብ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና 6
- ነብሱ-ክንክንን ክንክን ሰራሕተኛታትን ንምክልኻልን ሕውየትን 7
- መምርሒ ኣብ ኣጠቓቕማ እቲ መዐቀኒ ፅፈት ሞያዊ መነባብሮ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና... 9
- ትግበራ እቲ መዐቀኒ ፅፈት ሞያዊ መነባብሮ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና/ፕሮኮል/..... 9
- ውልቀ ሰባዊ ትግበራ..... 10
- ጉጅላዊ ትግበራ 10
- ኣብቲ ፕሮኮል ጥዕና ንዝለው ውጽኢታት ምግባጥ (ምስላሕ) 12
- ትርጉም ዓቕናትን ውጽኢታትን ኣብቲ ፕሮኮል ጥዕና 12
- ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ 12
- ዕግበት ሕያዎይነት 13
- ናይ ስራሕ ምስልቻው 14
- ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ 15
- ሞራላዊ ምጭንናቕ..... 16

ልጋብ 1: ጽሑፎች መዘክራት ኣብ ቀንዲ ሓሳባት	17
ጽሑፎች መዘክር 1: ከምዘተረኽበ ዝሕሰብ ድጋፍ.....	17
ጽሑፎች መዘክር 2:ዕግበት ሕያዋይነት	21
ጽሑፎች መዘክር 3:ናይ ስራሕ ምስልቻው.....	23
ጽሑፎች መዘክር 4: ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ	28
ጽሑፎች መዘክር 5: ሞራላዊ ምጭንናቕ	33
ጽሑፎች መዘክር 6: ድኻም ሕያዋይነት	39
ልጋብ 2: ጽሑፎች መዘክራት ኣብ መሰረታዊ ክእለታት ዓርሰ ክንክን	44
ጽሑፎች መዘክር 7:ዝሓሸ ድቃስ ምድቃስ	44
ጽሑፎች መዘክር 8: ናይ ስራሕ-ውልቀ ሂወት ገደባት	48
ጽሑፎች መዘክር 9:ምስትንፋስ	53
ጽሑፎች መዘክር 10: ኮነ ኢልካ ትኹረት ምቕናስን ምትኳርን.....	56
ጽሑፎች መዘክር 11: ሜላታት ባይታ ምትሓዝ.....	60
ጽሑፎች መዘክር 12: ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮአዊ ምልሰታትን.....	65
ጽሑፎች መዘክር 13:መስተውዓላይነት.....	70
ጽሑፎች መዘክር 14:ምብህራራት (ሕማቓት ሕልሚታት).....	75
ጽሑፎች መዘክር 15:ክይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ.....	79
ጽሑፎች መዘክር 16:ናይ ምፍትሕታሕ ንጥፊት.....	81
ጽሑፎች መዘክር 17:ሓሳባዊ ኣስተንትኖ	85
መወከሲታት	88
ሓፈሻዊ መወከስታት.....	88
ከምዘተረኽበ ዝሕሰብ ሓገዝ.....	90
ዕግበት ሕያዋይነት.....	90
ናይ ስራሕ ምስልቻው.....	91
ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቅጢ.....	91
ሞራላዊ ምጭንናቕ	92
ድኻም ሕያዋይነት ኣብ ስራሕተኛታት ክንክን ጥዕና	92
ዝሓሸ ድቃስ ምድቃስ.....	93
ናይ ስራሕ/ ውልቀ ሂወት ገደባት.....	94
ምስትንፋስ	94
ኮነ ኢልካ ትኹረት ምቕናስን ምትኳርን	94
ሜላታት ባይታ ምሓዝ.....	95
ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን.....	95
ምብህራራት	95

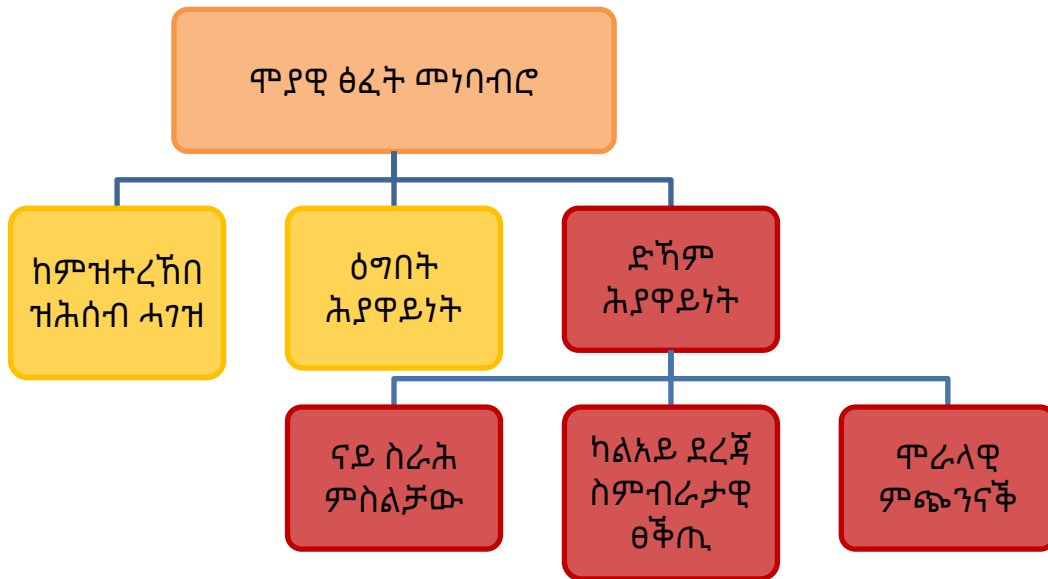
መጎተዊ

አሸጋሪ አብ ዝኾነ ናይ ሰብአውነት ኩነታት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ናይ ዓማዊሎምን ተገልገልቶምን ሂወት ቀጥታዊ ዝኾነ ርክብ ኣለዎም እዩ። መብዛሕቲኡ ግዜ ትሑት ሃፍትን ልዑል ፀቕጢን ኣብ ዘለዎም ቦታታት ኮይኖም መዓልታዊ ምስ ስቓይን ሓዘንን ፊት ንፊት እናገጠሙ ቀጻሊ ንነዊሕ ሰዓታት ዝሰርሑ ኩነታት ኣሎ። ብተወሳኺ እውን፣ ናይቶም ተገልገልቲ ተሞክሮታት፣ ብፍላይ ከዓ ኣብ ናይ ስደተኛታት ነባራዊ ኩነታት ኮይንካ ምስራሕ ካልእ ናይ ፀቕጢ መልክዕ ናይ ምህላው ተኸእሎ ዝውስኽ እዩ። ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ድሕንነቶም ፀቕጢ ብዝፈጥሩ ነገራት ከም ዝተፀለወን ኣብ ናይ ስርሖም ኩነታት እውን ንልዑል ተቓላብት ናይ ስራሕ ምስልቻው፣ ድኻም ሕያዋይነትን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ናብ ዝለዓለ ናይ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን ዝተቐልዑ ኮይኖም ክረኽቡዎ ይኾኑ እዮም።

ሞያዊ ዕፈት መነባብሮ ማለት ሓደ ሰብ ከም ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ኮይኑ ኣብ ዝሰርሑ ግዜ ምስሑ ተተሓሓዙ ዝህልዎ ናይ ጽፈት ስምዒት እዩ። እቶም ሕጂ ዘለዉ ስነ-ሓሳባዊ ሞዴላት ዕፈት መነባብሮ ነዚ ክልስ ሓሳብ ኣውንታዊ (ዕግበት ሕያዋይነት) ን ኣሉታዊ (ድኻም ሕያዋይነትን) ብምባል ኣብ ክልተ መልክዕ ዝኸፍልዎ እንትኾኑ ድኻም ሕያዋይነት እውን ብተወሳኺ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ናብ ዝብል ይኸፍልዎ እዮም። ብመሰረት እቲ ኣብ ናይ ሰብአዊነት ነባራዊ ኩነታት ዘሎ ነዊሕ ናይ ስራሕ ተሞክሮን ናይ ቀረባ እዋን ተግባራዊ መፅናዕቲን፣ ነዚ ንድፊ/ሞዴል ብዝተወሰነ መልክዑ ኣስፊሕናዮ ኢና።

ኣብዚ መምርሒ/ማንዋል፣ ሞያዊ ዕፈት መነባብሮ፣ ዕግበት ሕያዋይነት፣ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ ፣ ድኻም ሕያዋይነት ብዝብል ዳርጋ ኣብ ሰለስተ ክፋላት ሓሳባት ዘጠንጥን እዩ። ድኻም ሕያዋይነት እውን ብግዲኡ ናይ ስራሕ ምስልቻው ፣ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጥን ሞራላዊ ምጭንናቕን ብምባል ኣብ ሰለስተ መግለጺ ባህሪያት ይኸፈል። እዚ ዕንሰ ሓሳባዊ ሞዴል እውን ሕድሕድ ክፋላት ብዝገበየ ብዝርዝር ድሕሪ ምግላዎም ኣብ ታሕቲ ኣብ ስእሊ 1 ተቐሚጡ ይርከቡ።

ስእሊ 1: ፅንሰ ሐሳባዊ ሞዴል ሞያዊ ፅፈት መነባብሮ



ቀንዲ ቃላትን ቁልፍ ሐሳባት

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ

መብዛሕቲኡ ግዜ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ስቓይ ብዓይንኻ ምርኣይ፣ ሰፊሕ ናይ ስራሕ ሰዓታት፣ ለውጢ ስራሕ ፣ ናብ ናይ ስነ-አእምሮዊ ስምብራት ዛንታታት ምቅላዕን በዳህቲ ከነታት ስራሕን ሓዊሱ ናይ ነዊሕ እዋን ክቢድ ፀቕጢ የጋጥሞም እዩ። ከም ውዕኢት ድማ ናብ ናይ ድኻም ሕያዋይነት ፣ ናይ ስራሕ ምስልቻው ፣ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ሞራላዊ ምጭንናቕን ተቓላዕነት ኣብ ስግኣት ዝርከቡ እዮም። ካብቶም ንባዕልኹም ካብዞም ስግኣታት ትሕልዉሉ ቀንዲ መንገዲታት እቲ ሓደ ከዓ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ እዩ። ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ ማለት ሓደ ካብቶም ነቶም ትሑት መጠን ድኻም ሕያዋይነትን ናይ ስራሕ ምስልቻውን ንዘርኣዩ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ዝዋሃቡ ቀንዲ ናይ ድሕነት መሰረት እዩ።

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ማለት ናይ ሓደ ውልቀ ሰብ ናይ ዝግደስሉ ወይ ዘፍቅርዎ ሰባት ከም ዘለዉ ገይሩ ናይ ምሕሳብ፣ ብካልኣት ሰባት ዋጋ ናይ ምርካብን ተደላይነትን ስምዒት ናይ ምህላውን ከምኡ እውን ክፋል ናይቲ ሓበራዊ ደጋፊ መርበብ ናይ ምዃን ተሞክሮ እዩ።

➔ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ ናብ ዝብል ፅሟቕ መዘክር ተወከሱ (ወሰኽ 1)

ዕግበት ሕያዋይነት

ዋላኳ ነቶም ኣብቲ ናይ ስራሕ ቦታ ዘለዉ ስግኣታት ዘለዎም እንተኾነ፣ ካብዚ ስራሕ እዚ ዝርከቡ ዕግበታትን ረብሓታትን ግን ኣለው እዮም። ዕግበት ሕያዋይነት ማለት ካብ ናይ ሓጋዊነት ባህሪ ዝርከብ ኣወንታዊ ውፅኢት እዩ። ዕግበት ሕያዋይነት ማለት ካብ ምሕጋዝ ፣ ንመሳርሕትኹም ካብ ዘለኩም ኣወንታዊ ስምዒትን ንካልኦት ክትሕግዡን ኣበርክቶ ክትገብሩ ብምክኣልኩምን እትረክቡዎ ታሕንጎ እዩ። ዕግበት ሕያዋይነት ኣብ ስራሕኹም ትርጉምን ምሉእነትን ክትረክቡ ከለኹም ዝመፅእ እዩ። ዕግበት ሕያዋይነት ቀጥታዊ ተፃራሪ ናይ ድኻም ሕያዋይነት ኮይኑ ካብ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ከፃ ክከላኸለልኩም ይኽእል እዩ።

➔ ዕግበት ሕያዋይነት ናብ ዝብል ዕጂቕ መዘክር ተወክሱ (ወሰኽ 1)

ናይ ስራሕ ምስልቻው

ናይ ስራሕ ምስልቻው ብናይ ስምዒታዊ ምዕንቃቕ ወይ ምድራቕ ስምዒት ዝግለፅን ከምኡ እውን ድሕሪ ናይ ነዊሕ እዋን ከፃ ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዘ ፀቕጢ ከስዕብ ዝኽእል እዩ። ኣብ ዝተፈላለዩ ደረጃታት ከንገፍኹም ዝኽእሉ ሰለስተ ናይ ስራሕ ምስልቻው መዳዖት ኣለው እዮም።

ምስልቻው ከካትቶም ዝኽእል :	
1. ስምዒታዊ ምስልቻው	ውልቃዊ ጉልበትኩም ናይ ምውዳእ ወይ ምዕንቃቕ ስምዒት
2. ምስ ውልቃዊ ጉዳይካ ዘይምትሕሓዝን ኣሉታዊ ኣተሓሳስባን	ንምልዕዓል ድሌት ምስኣን ሓዊሱ ካብ ስራሕኹም ከም ዝተፈላለኹም ዓይነት ስምዒት
3. ስምዒት ዘይውዕኦታውነት	ብዛዕባ ስራሕኻ ናይ ሓይሊ ኣልባነት(ባይነት) ወይ ተስፋ ምቕራፅ ስምዒትን ምስ ስራሕኻ ዝተተሓሓዙ ሽቶታት ክትበፀሕ ናይ ዘይምክኣል ዓይነት ስምዒትን።

➔ ናብ ዕጂቕ መዘክር ናይ ስራሕ ምስልቻው ተወክሱ (ወሰኽ 1)

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ማለት ካብቲ ቀፃሊን ውህሉልን ዝኾነ ርክብ ወይ ድሕሪ ኢቲ ምስ እቶም ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ብቐጥታ ምስ ዘንገፎም ውልቀ ሰባት ናይ ሓደ ግዜ ተቓላፊነት ድሕሪ ምግጠሙ ስዒቡ ዝመፅእ ምጭንፍቕን ስምዒታዊ ምርብባሽን እዩ። ንኣብነት፣ ብዛዕባ ቀጥታዊ ናይ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ተንንፎ ዘጋጠሞ ሓደ ዓሚሎም ዝሰምዑ ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና፣ ምስቶም ካልእ ግዜ ነቶም ዛንታታት ዝሰምዑ ካልኦት ሰባት ተመሳሳሊ ባዕቕ ዘለዎ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ከንገፎም ይኽእል ይኸውን እዩ። ምልክታት ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ መብዛሕትኡ ግዜ ቅልጡፍ ዝኾነ ኣጀማምራ ዘለዎምን ነቶም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ድማ ተወሳኺ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ናይ ምጥቃምን ትሑት ሞራል ምፍጣርን ከስዕበሎም ይኽእል ይኸውን እዩ። እዚ ከፃ ኣብ መወዳእታ ትሑት ውፅኢታዊነት ናብ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ናብ ምዃን ዘቃልዎም እዩ።

➔ ካብ ዕጂቕ መዘክር ናይ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ተወክሱ (ወሰኽ 1)

ሞራላዊ ምጭንናኛች

ሞራላዊ ምጭንናኛች ዘጋጥሞ ኣብ ናይ ሰብኣውነት ቦታታት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና እቲ ክወስድዎ ዝግብኦም ተግባር እንዳፈለጡ ከለው ብኡ መሰረት ዘየተገበርዎ ክተርፉ ከለው እዩ።

ሞራላዊ ምጭንናኛች ዘጋጥሞ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ውልቃዊን ሞያውን ክብርታቶም ብዝገረጸን ውልቃዊ ክብርምን ዋግኦምን ብዘሕስር መልክዑ ዝኾነ ተግባር ክፍጽሙ ከለው እዩ። ሞራላዊ ምጭናኛ ብባህሪኡ ቀስብኸን ዝዓቢን ብስምዒታት ገበነኝነት/ጣዕሳ፣ ፍርሒ፣ ሕርቃን ዝፍለን ናብ ሞራላዊ ምትሓት፣ ንነብሰ-ጉድኣት ሓዊሱ ልዑላት ኣሉታዊ ሜላታት ምፅዋር ናብ ምጥቃም ከቃልዕ ይኸእል ይኸውን እዩ።

→ ካብ ፅሚኛ መዘክር ናይ ሞራላዊ ምጭንናኛች ተወከሱ (ወሰኽ 1)

ድኻም ሕያዋይነት ኣብ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና

መብዛሕቲኦም ወሃብቲ ግልጋሎት ክንክን ጥዕና ካልኣት ንምሕጋዝ ከምኡ እውን ከቢድ ዝኾነ ኣካላዊ፣ ስነ ኣእምራዊ፣ ስምዒታዊ፣ መንፈሳዊን ፀገማት ንዘለዎም ወገናት ሕያውነት ዝተመልኦ ግልጋሎት ንምሃብ ዓሊሞም እዮም ናብቲ ሞያ ዝኣትዉ። ይኹን ድኣ እምበር፣ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፣ መብዛሕቲኡ ግዜ ምስ ናይ ዓማዊልን ስድርኦምን በዳህቲ ፀገማት ብቀጻልነት ካብ ምርካቦም ዝተለዓለ ክፅለውን ናብ ድኻም ሕያዋይነት ክቃልዑን ይኸእሉ እዮም። ድኻም ሕያዋይነት ነቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ናይ ስራሕ ዕግቡቱ፣ ስምዒቱን ኣካላዊ ጥዕናኡን ጥራሕ ዘይኮነ ዝፀልዎስ፣ ነቲ ናይ ስራሕ ከባቢ እውን ውፅኢታውነቱ ብምንካይ፣ ፅፈት ስርሑን ዕግቡት ዓማዊሉን ብምህላይ ካብ ስራሕኻ ናይ ምስንባት ዕድል ብምብራኽ እውን ይፀልዎ እዩ።

ንዕላማ እዚ ሞያዊ ፅፈት መነባብሮ-ጥዕናን ነቶም ዝተወሰኑ ሰራሕተኛታት ጥዕና ማሕበረሰብን፣ ድኻም ሕያዋይነት ናይ ብዙሓት ነገራት እኩብ ከም ዝኾነ ይግለፅ።



ኣብ መወዳእታ ድኻም ሕያዋይነት ምስ መዓልታዊ ኩነታቶም ናይ ምፅዋር ዓቕሞም ናብ ዝትሕተሉ ደረጃ ዘቃልዕ እዩ። እዚ ስምዒታዊ ምጭንናኛች ድኻም ከምኡ እውን ካብኡ ስዒቡ ዝመፅእ ስነ-ሂወታዊ፣ ስነ-ኣእምራዊን ማሕበራውን ስብራት ተባሂሉ እውን ይግለፅ።

1. ፀቕጢ ሕያዋይነት

2. ምስ ከም ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ዝበሉ ከበድቲ ዝኾኑ ስነ ኣእምራውን ኣካላውን ወጥርታት፣ ዘለውዎም ሰባት ብምስርሖም ዝተተሓሕዘ ሕዳራት ጸገማት ምምዕባል

3. ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ምስ እኩብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ። ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ምስ ናይ ዓሚል ተጓጓዢ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ተተሓሕዞ ዝኸሰት እንትኸውን እኩብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ድማ ምስ ስራሕ ተተሓሕዞም ብዝኸሰቱ ናይ ምጭንናኛች፣ ቁፅፅር ናይ ምስኣንን ሞራል ናይ ምትሓት ስምዒታት ብዘስዕቡ ወጥርታት ዝኸሰት እዩ።^{1, 61718} ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና እቲ ክውሰድ ዝግብኦ ትኽክለኛ ስጉምቲ ፈሊጦም ግን ከዓ ብኡ መሰረት ነቲ ክውሰድ ዝግብኦ ከይወሰዱ ኣብ ዝተርፍሉ እዋን ናይ ሞራል ምጭንናኛች የጋጥም። ናይ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ን/ወይ ናይ ስራሕ ምስልቻው ሞራላዊ ምጭንናኛችን ምህላው ድኻም ሕያዋይነት ክዓብዮሉ ዘኸእል ኣጋጣሚ ክውስኽ ይኸእል እዩ ።

→) ካብ ፅሚኛ መዘክር ናይ ድኻም ሕያዋይነት ተወከሱ (ወሰኽ 1)

ነብሱ-ክንክንን ክንክን ሰራሕተኛታትን ንምክልኻልን ሕውየትን

ልምዲታት ነብሱ-ክንክንን ክንክን ሰራሕተኛታትን ናይ ስራሕ ምስልቻው፣ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ድኻም ሕያዋይነትን ካብ ምምዕባል ንምክልኻልን ዕግበት ሕያዋይነት ካብ ምድጋፍን ክሕግዘይኻልኹም እዩ። ስለዝኾነ ድማ እዩ እቶም ውልቀ ሰባት ካላዊ፣ ስምዲታዊን መንፈሳዊን ድሕንነቶም ብውጡንነት ንዘተባብዑ ሜላታት ነብሱ-ክንክንን ፈልዮም ንክነጥፉ ዝምክር ። ነቶም ጥዑያት ዝኾኑ ልምዲታት ነብሱ-ክንክንን ሓንሳብ ኣዘውጥርኩም ምጥቃም ምስ ጀመርኩም ናይቲ ሓፈሻዊ ናይ ምክልኻል መደብኩም ክፋል ክኾኑ እዮም ። ተግባራት ነብሱ- ክንክንን ምስራሕ ኣብዚ እዋን እዚ ንዘለኩም ናይ ምዕዋር ክእለትኩም ከጠናኽሩ ዝኸለሉ ጥራሕ ዘይኮነስ ፣ እቲ ካል ጥዑይ ናብ ዝኾነ ደረጃ ብከመይ ክምለስ ከም ዝኸለል እውን ክሕግዘዎ ይኸእሉ እዮም።

ጥንካረታት ካብ ምህናዕን ንጥፊታት ነብሱ- ክንክንን ካብ ምትግባርን ትኹረት ምግባር ነቶም ናይ ስራሕ ምስልቻው፣ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ድኻም ሕያዋይነትን ንምክልኻል ካብ ዝሕግዡ ናይ ባህሪያዊ ፣ ግንዛባዊ ፣ ካላዊ ፣ መንፈሳዊን ስምዲታውን ተግባርነታት ኣበርክቶ ይገብር እዩ። ብተወሳኺ፣ ነቶም ንናይ ስራሕተኛ ድሕነት ዝድግፉ ትካላዊ ልምዲታትን መስርሓትን ሓዊሱ ክንክን ሰራሕተኛታት፣ እውን ናይቶም ቁጥራት/ሰራሕተኛታት ናይ ስራሕ ምስልቻው፣ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ድኻም ሕያዋይነትን ካብ ምክልኻል እውን ኣገዳሲ እዩ።





ዘካትቶም ሜላታት


ትካላዊ ልምዲታት

ናይ ስራሕ ሰዓታትን ክባቢን ምምሕያዥ	<ul style="list-style-type: none"> • ምክንያታዊ ናይ ስራሕ ሰዓታት • ሚዛን ባዕቂ ስራሕኹም ንክሕሎ ብምግባር ናይ ዕረፍቲ ግዜ ንክህልወኩም ኣረጋግፁ • መጠን ባዕቂ ስራሕን ምድግጋምን ምቕናስን ምስ ዝከኣል ከዓ ካብ ስራሕኻ ፍልልይ ምትእትታው።
ሚዛን ስራሕ/ውልቀ ሂወት ምትብባዕ	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ዕረፍቲ ግዜን ናይ ስራሕተኛታት ዕረፍቲ ምውሳድን ምትብባዕ፣ ነብሱ-ክንክንን ዋጋ ዝወሃቡሉን ንፅፊት ስራሕ ኣድላዩ ኮይኑ ዝረኣየሉን ትካላዊ ባህሊ ኣሳልጡ
እጃማት ወይ ትዕቢታት ንፁራት ምኽኒኖም ምርግጋዕ	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ስራሕ መደባት ንፁራት ምግባርን እቶም ስራሕተኛታት እውን ብዛዕባ ዘለዎም ሓላፊነት ንፁር ዝኾነ ርድኢት ከምዘለዎም ኣረጋግፁ። • እቶም ስራሕተኛታት ናይ ስራሕ ሓላፊነቶም ንምስኻዕ ብዝግባእ ከም ዝሰልጡ ኣረጋግፁ።
ድጋፍን እኹል ዝኾነ ሱፐርቪዥንን ምሃብ	<ul style="list-style-type: none"> • ምስቶም ሱፐርቪዥን ዝግበረሎም/ምስቶም ስራሕተኛታት ስሩዕ ኣኼባ ኣካይዱ ሓገዝ ካብ ዘድልዮም ግዜ ከዓ ንክሓቱ ኣተባብዑ። • ስሩዓት ናይ ጋንታ ኣኼባታትን ውፅኢታዊ ዝኾነ ናይ ጋንታ ስራሕን ኣረጋግፁ። • ነቶም ስራሕተኛታት ድጋፍ ንምቕራብ ከም ኣድላይነቱ መዘናዊ/መሰታዊ ድጋፍ ወይ መሓዛዊ ስርዓታትን ህነፁ። • ናይ ጋንታ ጥምረት ዝሃንፁ ተግባራት ፈፅሙ። ንኣብነት፣ ከም ጉጅለ ዓወታት ንምብዓልን ሓዘናት ንምብዓልን ምስ መሳርሕትኹም ንጠፉ።
ንጥዕናኻ ዋጋ ምሃብ	<ul style="list-style-type: none"> • ስሩዓት ናይ ጋንታ ኣኼባታት ምስላጥን ውፅኢታዊ ዝኾነ ናይ ጋንታ ስራሕ ምህላው ኣረጋግፁ። • ረብሓ ጥዕና ኣተባብዑ። • ንዓወት ዘኸብሩን ምስጋና/ክብሪ ዘርእዩን ስርዓታት ህነፁ።

	<ul style="list-style-type: none"> • እቶም ስራሕተኛታት ዋጋ ዝወሃቦም ናይቲ ጋንታ ኣባል ምዃኖም ከም ዝፈልጡ ኣረጋግፁ። • ብዛዕባ ፀቕጢን ሳዕቤናቱን ዝምልከት ሓበሬታ ብምድላው ዕቡቓት ናይ ምፅባር ማላታትን ኣተባብዑ። • መስርሕ እንታይነት ባንኲት ይሃልኹም
--	---

ውልቀ ሰባዊ ልምዲታት

 <p>ጠባያዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እኹል ዝኾነ ድቃስ ምርግጋዕ (ኣብ ለይቲ ካብ 6-8 ሰዓት) • ሓገዝ ኣብ ዘድሌኩም ግዜ ካብ መሳርሕትኹም ን/ወይ ሱፐርቫይዘርኩም ድለዩ። • ብቕዓት ምዕባይ (ስራሕኹም ንምስራሕ ዘድልይኹም ክእለታት) • ርእሱ-ምትእምማን ኣማዕብሉ (እቲ ክትገብርዎ እትክእሉ ፍልጠት) • ኣብ መንጎ ድሌታትኩም፣ ተውህቦታትኩምን ክእለታትኩምን ከምኡ እውን ናይ ስራሕ መደብኩምን ዘሎ ስምማዕ ገምግሙ። • ባዕቕ ስራሕኹም ገምግሙ። • ምስቲ ዘለኩም ናይ ስራሕ ባዕቕ ዝመዓራረ እንተድኣ ኮይኑ ሓደሽቲ ስራሕ ተቐብሉ፣ ሓደሽቲ ዕማማት ጉልበት ክህብኹም ይክእሉ እዮም። ብተወሳኺ ነቲ ሎሚ ንስራሕኹም ትሰርሕሉ ዘለኹም ኣገባብ ደገምኩም ምውዳድን ናይ ስራሕ መዓልቲኹም ደገምኩም ምውቓርን እውን ሓጋዚ ክኸውን ይክእል እዩ። • ብዛዕባ ሕግታትን ትዕቢታትን ስራሕኹም ዝፈልጥን ነቲ ናይ ስራሕ ክባቢ ብምምሕያሽን ሚዛን ስራሕ- ውልቀ ሂወት (ንኣብነት፣ ናይ ስራሕ ዕድ ምቕያር፣ ካብ ስራሕ ምስ ወፃኝ ተዕርፊሉ ግዜ ንክህልዎም ምምካር ወይ ናይ ትርፌ ሰዓት ስራሕቲ ምቕናስ፣ ኣብ ኣኼባ ክትትል ምትብባዕ ወይ ኣብ ናይ ድልዎት ፕሮጀክት ተሳታፊ ምዃን) ዝብሉ ብምትብባዕ ነቲ ሕጂ ዘለኹምሉ ናይ ስራሕ ኩነታት ንክትፃወርዎ ክሕግዘኩም ዝክእል መማኸሪ፣ ስፖርቫይዘር፣ ተመኩሮ ዘለዎ ናይ ክንክን ጥዕና መሳርሕቲ ድለዩ። • ሞያዊ ሓገዝ ተወክሉ።
 <p>ግንዛባዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ናህትኩም ዋጋ ምስቲ ናይቲ ትካል ዋጋ ብኸመይ ከም ዝሰማምዑ ገምግሙ። እንተድኣ ናይ ዋጋታት ስምምዕ ኮይኑ እቲ ጉዳይ፣ እቲ ዋጋኹም ንዝዛመደሎም ቦታታት ተመሳሳልነት/ሓደነት ክትርእዩን ብተወሳኺ እውን እቲ ትካልኩም ኣገደስቲ እዮም ኢሉ ንዝሓስቦም ነገራት ዋጋ ኣብ ምሃብ ክትመሃሩ ትክእሉ ዲኹም ኣይትክእሉን ንክትሓስቡን ክሕግዘኩም እዩ። ብተወሳኺ ኣብ ስራሕ ቦታኹም ኣገደስቲ እዮም ኢልኩም ንትሓስብዎም ዋጋታት ምጥባቕ እውን ኣብ ግምት ክተእትውዎም ትክእሉ ኢኹም።
 <p>ኣካላዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ኣካላዊ ንጥፊት ብስሩዕ ንጠፉ • ጥዑይ ዝኾነ ኣመጋግባ ኣረጋግፁ (እዚ ማለት፣ ፍረታት፣ ኣትክልቲ/ኣሕምልቲ፣ ዕሹጋት ምግቢታት ምውጋድ፣ ሸር፣ ጨው፣ ካፊይን ምቕናስ)።
 <p>መንፈሳዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ንመንፈሳዊ ተግባራትኩም ዝኸውን ግዜ ይሃልኹም (ንኣብነት፣ ፀሎት፣ ሓሳባዊ ኣስተንትኖ፣ ግዜኹም ኣብ ተፈጥሮ ምሕላፍ፣ ንካልኦት ትርጉም ኣብ ዘለዎም ኣበርክቶታት ምንጣፍ) • ኣብ ዕለታዊ ንጥፊታትኩም ትርጉም ወይ ዕላማ ድለዩ፣ ነዚ ናይ ትርጉም ስምዒት ክትዝክሩ ዝሕግዘኹም ማላታት መዓለወታዊ

	<p>ተጠቅሙ (ንኣብነት፡ኣብ ጠረጴዛኹም ንባዕልኹም መዘኻኸሪ ምግዳፍ፣ፎቶግራፍ ክትርእይዎ ኣብ ትኽእሉ ቦታ ኣቐምጡ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ምሕሳብ፣ሓሳባዊ ኣስተንትኖ/ተመስጦ ምግባርን ክተዕርፍሉ ትኽእሉን ናይ ብሕትኹም ግዜ ይሃልኹም።
 <p>መንፈሳዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ምስጋና ግበሩ (ንኣብነት፡ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ ክተመስግንዎም ኣብ ትደልዩ ውሑዳት ነገራት እተንፀባርቑዎ ዝተወሰነ ግዜ ኣዳልዉ) • ፅቡቕ ማሕበራዊ ድጋፍ ከም ዘለኩም ኣረጋግፁ (ስምዒታዊ ድጋፍ ክትረኽቡሎም እትኽእሉን ሓገዝ ኣብ ዘድልዩኩም ግዜ ትሓትዎምን ኣብ ውልቃዊን ሞያዊን ህይወትኩም ዘለው ውልቀ ሰባት) ከምኡ እውን ምስ ማሕበራዊ ድጋፍ መርበባትኩም ብስሩዕ ተራኽቡ። • ኣውንታዊ ዝኾነ ውልቃዊን ሞያዊን ርክባትኩም ኣጣጥሑን ማሕበራዊ ድጋፋትኩም ኣማዕብሉን፡ምስ መሓዙትኩምን ስድራኹምን ትዘራረቡሉን ተሕልፍዎን ግዜ ይሃልኹም። • ንመፃኢ ትህንጠይሎም ነገራት ንምንዳይ ፈትኑ። • ዓቕሚታት ነብሉ-ግንዛብ ህነፁ (ንኣብነት፡ብተግባራት መስተ-ዓላይነት፣ነፁብራቕን ኣቢልኩም)

→ ኣብ ሜላታት ነብሉ-ክንክን ንዘለዉ ሃንድኣውታት ተወክሉ (ወሰኽ 2)

መምርሒ ኣብ ኣጠቓቕማ እቲ መዕቀኒ ፅፈት ሞያዊ መነባብር ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና/ፕሮኮል/

ትግብራ እቲ መዕቀኒ ፅፈት ሞያዊ መነባብር ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና/ፕሮኮል/

መዕቀኒ ፅፈት ሞያዊ መነባብር ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና (ፕሮኮል ጥዕና) ናይ ምርመራ መዕቀኒ ኣይኮነን ስለዝኾነ እውን ዕላዊ ዝኾነ ምርመራ ኣይህብን እዩ።እቲ ጥዕና ፕሮኮል ነቲ ናይ ውልቀ ሰባዊ ወይ ትካላዊ ዝምልከት ምስ ስርሖም ምስራሕ ተተሓሒዞ ዘለዎም ሚዛን ኣውንታዊን ኣሉታዊን ተመኩሮታቶምን ንሰራሕተኛታት ጥዕና ክንክን እቲ ስርሖም ኣብ ጥዕንኦም ዘለዎ ፅልዎ ዝዕቅንሉ መሳርሒ ንምቕራብን ከም መምርሒ ክኸውን ይኽእል እዩ።ንኣብነት፡ነቲ ውልቀ ሰብ ወይ ትካል ኣብ ዕግበት ሕያዋይነት ዘለዎ ልዑል ውፅኢት ኣብቲ ዝተሰርሐ ስራሕ ናይ ዝነበሮም ተሳትፎ ነፁብራቕ እዩ ዘርኢ።ምናልባት እውን እቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ ክፋል ናይ ምሕደራ ፕሮኮል ጥዕና ንሰባት እንታይ ክገብሩ ከም ዝተሓተቱ ክርድኦም ምግባር እዩ።እንተደኣ “ ሰባት ይዕዘብዎም”ን ብጠባዩም ምኽንያት ይዕቀኑ ከም ዘለዉን ኮይኑ ተሰሚዖም ግን፡ክሳተፉ ክደልዩ ኣይኽእሉን እዮም።ወይ፡እንተደኣ ተሳትፎም እውን ዘተኣማምን መልሲ ክህቡ ኣይኽእሉን እዮም።ናይቲ መዕቀኒ ርትዓዊነትን ዕላማን ምግላፅን ኣብቲ ናይቲ ሰብ ዕረፍቲ ናይ ምውሳድ ድሌት ምስታፍን ኣገዳሲ እዩ።ስለዝኾነ ከዓ እቲ መዕቀኒ ነቲ ናይቲ ሰብ ጥዕና ንምድጋፍ ከም መሳርሒ ኮይኑ ክጠቅም ከም ዝኽእልን እቲ ሰብ እውን ነቲ መዕቀኒ ምጥቃም ዝብል ናይ ምንፃፃ መሰል ከም ዘለዎን ግልፂ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

ውልቀ ሰባዊ ትግበራ

<p>ሜላ 1: ውልቃዊ ትግበራ</p>	<p>አብዚ ናይ ትግበራ ዓይነት፣ እቲ ሰብ ብፍሉይ ነቲ ፈተና ይወስድን ብባዕሉ ከዓ ውፀኢት ይህብን።</p> <p>ዳታ ምእካብ፡አብዚ ኩነታት እቲ ሓበሬታ ኣብ ዝኾነ ቦታ ኣይምዝገብን ከምኡ እውን እቲ ሰብ ከምኡ ንምግባር ምርጫኡ እንተዘይኮይኑ ብዛዕባ ውፀኢቱ/ታ ኣይዘራረብን/ኣይትዘራረብን ።</p>
<p>ሜላ 2: ብተበግሶ ደጋዊ ምንጪ ዝውሃብ ውልቃዊ ትግበራ</p>	<p>አብዚ ናይ ትግበራ ዓይነት፣እቲ ሰብ ነቲ ፕሮኮል ጥዕና ከም ሓደ ክፋል ናይ ምምክኻር ስራሕ ወይ ከም ሓደ ሰራሕተኛ ዝድገፈሉ መደብ ገይሩ ክወስዶ ይኸውን እዩ።ነቲ ፕሮኮል ጥዕና ከም ሓደ ክፋል ናይቲ ኣብ ምክያድ ዝርከብ መደብ ነብሰ-ክንክን ገይሮም እውን ክወስድዎ ይኸኑ እዮም።</p> <p>ዳታ ምእካብ፡እቲ ሓበሬታ ክዕወት ወይ እውን ዘይክዕወት ይኸእል ይኸውን እዩ።ናይ ሓበሬታ ድሕንነትን ምስጢራዊነትን ኣዝዮም ኣገደስቲ ጉዳያት ብምኻራም ምስቲ ውልቀ ሰብ ነቲ ሓበሬታኣ/ኡ እንታይ ከጋጥሞ ይኸውን ኣብ ዝብል ብትኽክል ምርግጋዕ ኣገዳሲ እዩ።</p>
<p>ግዜ</p>	<p>እቲ ውልቀ ሰብ ዘለውዎ ድኻም ሕያዋይነት፣ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ፣ናይ ስራሕ ምስልቻውን ዕግበት ሕያዋይነትን ንምቁዕግር ነቲ ፕሮኮል ጥዕና መዕቀኒ ኣብ ስፍራ ኣፈላላይ ግዜ ክመልኦ ይኸእል እዩ።</p> <p>ብዙሓት ሰራሕተኛታት ጥዕና ነቲ መዕቀኒ በቢ ርብዓ ዓመቱ (እዚ ማለት፣ኣብ ሰሰለስተ ወርሒ) ምሃላእን ውፀኢቶም ምምዝጋብን ኣብ ስራሕ ንዘለዎም ዕፈት ህይወት ውፀኢታዊ ኣቀራርባ ኮይኑ ይረኽቡዎ።እቲ ውህሉል ሓበሬታ/ዳታ ከዓ ዝተመሓየሹን እናገደዱ ዝኸዱን ቦታታት ከመላኽትን ከምኡ እውን ክፍፀሙ ኣብ ዘለዎም ሜላታት ነብሰ-ክንክን መምርሒ ክህቡን ይኸእል እዩ።</p>

ጉጅላዊ ትግበራ

<p>ሜላ</p>	<p>አብዚ ናይ ትግበራ ዓይነት፣ናይ ሰባት ጉጅለ ነቲ ናይ ጥዕና ፕሮኮል ብሓንሳእ ይመልእዎ።</p>
<p>ግዜ</p>	<p>ኣብ ውልቃዊ ትግበራ እናሃለኹም፣ኣብ ድኻም ሕያዋይነት፣ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ፣ናይ ስራሕ ምስልቻውን ዕግበት ሕያዋይነትን ዘለዉ ዝኾኑ ለውጢታት ምቁዕግር ምእንቲ ክትክእሉ ነቲ ፕሮኮል ጥዕና ኣብ ስፍራ ናይ ግዜ ኣፈላላይ ንምክያድ ክትደልዩ ትኾኑ ኢኹም።</p>
<p>ኣብ ግምት ክነኣትዎም ዘለና ቀንዲ ነገራት</p>	<p>ዕልዋ ጉጅላዊ ትግበራ</p> <p>ኣብ ጉጅላዊ ምሕደራ እቲ ቀንዲ ኣብ ግምት ክኣቱ ዝግብኦ ተመሳሳሊ ንጥፈት ዝሰርሑ ዘለዉ ካልኣት ሰባት ምህላዎም እዩ።ኣብ ጉጅላዊ ምሕደራ ጉጅለ ውፀኢታት ኣብ ምምዝጋብ ዘለዎ ዕልዋ ኣብ ግምት ምእታዉ ኣገዳሲ እዩ።እንተድኣ ውሑዳት ሰባት ብዛዕባ ንተሳትፎ ዘለዎም ዘይፍቓደኛነት ኣመልኪቶም ኣዝዮም ድምዒ ዘለዎም ኮይኖም ኣብ ኩሎም ተሳተፍቲ ዕልዋ ኣለዎ እዩ።እንተድኣ ሰባት ብካልኣት ይርኣዩ ዘለዉ ወይ ኣብቲ ጉጅለ ብምህላዎም ከም ዝተዋረዱ/ዝሓነኹ ኮይኑ ተሰሚዖም፣ እቶም ውፀኢታት ዋጋ ክህልዎም ኣይኸእልን ከምኡ እውን መሰላት ውልቀ ሰብ ተጋሂሶም ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።ሰባት ሕንክት ንክይስምዎም ተነጻሎም</p>

	<p>ክወፁ የብሎምን፡፡ንኣብነት፣እንተድኣ እቲ ምሕደራ እቲ ስሕተታቶም ክህሉ ዝኸኣለ ብናይ ስራሕ ምስልቻው ምኽንያት እዩ ኣብ ዝብል ግምት ዝተመስረተ ኮይኑ፣ሕክምናዊ ስሕተታት ንዘፈፀሙ ንኡሎም ሰባት ጉጅላዊ ምሕደራ ክተዳልዉ ኣይግባእን፡፡</p> <p>ኣተኣላልዮ ምቅላዕ ዳታ/ሓበሬታ ኣብ ናይ ጉጅለ ቦታታት ኣብ ትሰርሕሉ እዋን፣ሓደ ወይ ክልተ ውልቀ ሰባት ምስቲ ናይቲ ጉጅለ ቦታ ሓቢሮም ዘይኸዱ ውልቃዊ ሓበሬታ ምቅላዕ ዘይተሰመደ ኣይኮነን፡፡ኣብዞም ጉዳያት ነቲ ዋና መሳለጢ ኣቃልቦ ናይቲ ክፍሊ ክቆፃፀርን ደጊሙ ትኹረት ክገብርን ኣድላዩ እዩ፡፡ፅቡቕ ስነ-ምግባራዊ ጠባይ እቲ ዋና መሳለጢ ኣብ ዝበለፀ ምቕው ቦታ ምስቲ ሰብ ክትትል ንክገብር ይመክር፡፡ኣብ ከምዚኦም ዝበሉ ኩነታት፣ንሰራሕተኛ ደገፍ ወይ ካልእ ከም ኣእምራዊ ወይ ኣካላዊ ክንክን ጥዕና ዝረኽቡሉ መወከሲ/ሪፈራል ምሃብ መብዛሕትኡ ግዜ ተቐባልነት ዘለዎ እዩ፡፡እቲ ኣመሓዳሪ ዘይተርፍ ሓደጋ ኣሎ ኢሉ ኣብ ዝኣምነሉ ግዜ ከዓ፣ናይ ህፁፅ እዋን ስጉምቲታት ብምውሳድ ነቲ ሰብ፣ንባዕሎምን ካልኦትን ክንዲ ዝተኻኣሎም ብሉፅ ብዝኾነ ኣገባብ ካብ ጉድኣት ክከላኸልሎም ይግባእ፡፡</p>
<p>ነቶም ውዕኢታት ደጊምካ ናብቲ ጉጅለ ምቕራብ</p>	<p>ኣብ መዳይ ነብሱ-ገምጋም ሰባት ከም “ካልኦት ምስ ናህትካ ብተመሳሳሊ ውዕኢት ዝመዝገቡ” ዝብሉ ሓፈሻዊ ሓበሬታ ክወሃቦም ይኸእል ይኸውን እዩ፡፡ብምንፅባር ኣብ መዳይ ውልቀ ሰባዊ ምሕደራ ፣ግብረ-መልሲ ዝበለፀ ኣዝዮም ንፁራት ክኾኑ ይኸእሉ እዮም፡፡ኣብ ጉጅላዊ ቦታታት ዝወሃብ ግብረ-መልሲ ብዛዕባ ንልዕሊ ሓደ ሰብ ዝምልከቱ ነገራት እምበር ብዛዕባ ሓደ ውልቀ ሰብ ክኾኑ ኣይግባእን፡፡</p> <p>ግብረ-መልሲ ብዛዕባ ምሃብ እቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ ነገር ድልዊ ምዃን እዩ፡፡ነቲ ቦታ ዝምልከት ትኽክለኛን ንፁርን ሓበሬታ ንምሃብን ሕቶታት ንምምላስን ተዳለዉ፡፡</p>

ዘክፍ፣ከም ጥዕና-ፕሮኮል ዝበለ ነጻላ ትግበራ ናይ ሓፂር መጠይቕ ነቲ ብምሉኡ ተመኩሮ ናይቲ ኣብ ትሕቲ ኣሸጋሪ ኩነታት ኮይኑካ ዝስራሕ ናይ ጥዕና ስራሕ ብፍፁም ክቆፃፀር ኣይኸእልን፡፡ናይ ቀረባ ዘጋጠመኹም ኩነታትን ኣብቲ ነቲ መዐቀኒ ትመልእሉ ግዜ ዘለኩም ኩነታት ስምዒትን ኣብ ውዕኢታትኩም ዓቢ ዕልዋ ክህልዎም ይኸእል እዩ፡፡ነዞም ናይዞም መዐቀኒታት ውዕኢታት ከዓ ከም ሓደ ክፋል ብዛዕባ ኣብ ስራሕ ዘለኩም ስምዒታዊ ጥዕና ገይርኩም ክትሕዝዎም ይግባእ፡፡

ኣብቲ ፕሮኮል ጥዕና ንዘለው ውጽኢታት ምግባፕ(ምስላሕ)

ነቲ ፕሮኮል ጥዕና ውጽኢት ንምሃብ ዝሕግዎ መምርሒታት ኣብ ገጽ 2 ን 3 ን እቲ መዓቀኒ ይርከቡ። ውጽኢታት ነብሰ ወከፍ 5 መዓቀኒታት ዝግበጡ ከዓ እቶም መልሲ ወሃብቲ ነቶም 6 ሕቶታት ኣመልኪቶም ንዝህብዎም ውጽኢታት ብሓባር ብምድማር እዩ። እቶም ንነብሰ ወከፍ ሕቶታት ዝወሃቡ መልስታት ድማ ኣብቲ መዓቀኒ ባዕሉ ከምዚ ዝስዕብ ተመላኺቶም ይርከቡ።

ብፍጹም	ሳሕቲ	ሓድሓደ ግዜ	መብዛሕቲኡ ግዜ	ኣገዩ መብዛሕቲኡ ግዜ
1 ነጥቢ	2 ነጥቢ	3 ነጥቢ	4 ነጥቢ	5 ነጥቢ

ትርጉም ዓቕናትን ውጽኢታትን ኣብቲ ፕሮኮል ጥዕና

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ፡

ዝብሃል ምስ ናይ ሓደ ውልቀ ሰብ ሓልዮትን ፍቕሪ ናይ ምርካብ፣ዋጋ ከምዘለካን ብካልኣት ከምእትድለይን፣ከምኡ እውን ኣካል ሓበራዊ ናይ ዝኾነ መርበብ ምድጋጋፍ ከምዝኾንካን ምስ ዘለካ ተመኩሮ ዝተዛመደ እዩ።እቲ ኣገዳሲ ባእታ ናይቲ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ ድማ ንክልቲኡ ማለት እውን ውልቃውን ሞያውን ድጋፋት ዘጠቓለለ እዩ።

ውጽኢት ናይቲ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ዝግበጥ ድማ ምስ ሕቶታት 5፣11፣13፣18፣23 ከምኡ እውን 25 ተተሓሒዞም ንዝወሃቡ መልስታት ብሓባር ብምድማር እዩ።እዚ ድማ ዝተሓተ ውጽኢት 6 ወይ ዝለዓለ ውጽኢት 30 ክህብ ይኽእል። 12 ወይ ትሕቲኡ ዝኾኑ ሓፈሻዊ ውጽኢታት "ዝተሓተ"ውጽኢት ተባሂሎም ዝውሰዱ እንትኾኑ ካብ 13 ክሳብ 23 ዝኾኑ ሓፈሻዊ ውጽኢታት ድማ ማእኸላይ ተባሂሎም ይውሰዱ፣ከምኡ እውን 24ንን ልዕሊኡን ዝኾኑ ሓፈሻዊ ውጽኢታት ድማ ልዑል ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ ኮይኖም ይውሰዱ።

ውጽኢታትኩም ምግባፕ፡

ውጽኢታት ናይቲ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ድማ ከምዚ ስዝሰቡ ይስልሑ፡

ጫ 1	ምስ ሕቶታት 1፣6፣21፣24፣27 ን 30 ተተሓሒዞም ንዝወሃቡ መልስታት ብሓባር ምድማር።				
	ዘክፍ፡				
	ብፍጹም	ሳሕቲ	ሓድሓደ ግዜ	መብዛሕቲኡ ግዜ	ቀጻሊ
	1 ነጥቢ	2 ነጥቢ	3 ነጥቢ	4 ነጥቢ	5 ነጥቢ
ውጽኢታትኩም ምግባፕ	እዚ ድማ ዝተሓተ ውጽኢት 6 ወይ ዝለዓለ ውጽኢት 30 ክህብ ይኽእል።				
ውጽኢታት ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝኩም	12 ወይ ትሕቲኡ	ትሕት መጠን ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ			
	ካብ 13 ክሳብ 23	ማእኸላይ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ			
	ልዕሊ 24	ልዑል መጠን ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ			

ኣብቲ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍኩም ልዑል ውጽኢት ረኺብኩም ኣለኹም ማለት ብመደበኛን ወይ ዘይመደበኛ መርበባት ጽቡቕ ሓገዝ ከምዝረኸብኩም ኮይኑ ይስማዓኩም ኣሎ ማለት እዩ። ውጽኢትኩም

12ን ትሕቲኡን እንድሕር ድኣ ኮይኑ ድማ እቲ ክረኽቦ ይግብኣኒ ነይሩ ኢልኩም እትሓስብዎ ድጋፍ ብዘይ ምርኅብኩም ናይ ስራሕ ምስልቻውን ድኻም ሕያዋይነትን ሓደጋ ኣንጸላሊልኩም ኣሎ ማለት እዩ። ኣብዚ ሕጂ እዋን እትረኽብዎም ዘለኹም ድጋፋት ምግምጋምን መደበኛን ዘይመደበኛን መርበባት ድጋፍትኩም ከመይ ክትሃንጹ ከምእትክእሉን ምሕሳብ ከድልየኩም ይክእል እዩ።

ዕግበት ሕያዋይነት

ዝብሃል ኣብ ስራሕኹም ዕውታት ምስ እትኾኑ ንእትረኽብዎ ዕግበት ዝውክል እዩ። ንኣብነት፡- ብስራሕኩም ኣቢልኩም ካልኦት ክትሕግዙ ብምክኣልኩም ዕግበት ክስማዓኩም ይክእል። ንመሳርሕትኹም ወይ ንስራሕ ቦታኹም ወይ ውን ንጽባቕ እቲ ሰፊሕ ሕብረተሰብ ብዝትገብርዎ ኣብርክቶ እውን ኣወንታዊ ዝኾነ ስምዒት ክስማዓኩም ይክእል እዩ። ኣብዚ መዐቀኒ ዝለዓለ ውጽኢት ረኺብኩም ማለት ከዓ ኣብ ናይ ክንክን ስራሕኹም ዘለኩም ዕውትነት ዘመላኽት እዩ።

ውጽኢታትኩም ምግባጥ፡

ውጽኢት ናይቲ ዕግበት ሕያውነት ድማ ከምዚ ዝስዕብ ይግበጥ፡

ሜላ 1	ነቶም ምስ ሕቶታት 1፣6፣21፣24፣27 ን 30 ን ተተሓሕዞም ዝወሃቡ መልስታት ብሓባር ድምርዎም።				
	ዘክፍ፡				
	ብፍጹም	ሳሕቲ	ሓድሓደ ግዜ	መብዛሕቲኡ ግዜ	ቀጻሊ
	1 ነጥቢ	2 ነጥቢ	3 ነጥቢ	4 ነጥቢ	5 ነጥቢ
ውጽኢታትኩም ምግባጥ	እዚ ድማ ዝተሓተ ውጽኢት 6 ወይ ዝለዓለ ውጽኢት 30 ክህብ ይክእል።				
ውጽኢታት ዕግበት ሕያዋይነትኩም	12 ወይ ትሕቲኡ	ትሑት መጠን ዕግበት ሕያዋይነት			
	13-23	ማእኸላይ መጠን ዕግበት ሕያዋይነት			
	ልዕሊ 24	ልዑል መጠን ዕግበት ሕያዋይነት			

ውጽኢታትኩም ምርጻእ

እንድሕር ድኣ ኣብቲ ልዑል ውጽኢት ኮይንኩም፣ ብቲ ዘለኹም ናይ ስራሕ ሓላፍነት ብዝበለጸ ጸቡቕ ዝኾነ ሞያዊ ዕግበት ትረኽቡ ኣለኹም ማለት እዩ። ውጽኢትኩም ትሕቲ 12 እንድሕር ኮይኑ ግን ኣብ ስራሕኹም ኣዝዩ ዝተሓተ ርወየት ወይ ዕግበት ትረኽቡ ኣለኹም ማለት እዩ። ስራሕና ናይ መንነትናን ግዜና ብከመይ ከምነሕልፎን ኣገዳሲ ክፋል ብምኻኑ፣ ትሑት ዕግበት ሕያዋይነት ምህላው ድማ ኣብ ሓፈሻዊ መነባብሮና ከበድቲ ኣሉታዊ ጽልዎታት ከስዕብ ዝክእል እዩ። ትሑት ውጽኢት ዕግበት ሕያዋይነት ዝረኽቡ ሰባት ድማ ኣብ ስርሖም ዝበለጸ ሓጎስ ክረኽቡሎም ዝክእሉ ዕዮታት ንክሰርሑ ዘክእልዎም ዕድላት ወይ ዕግበት ወይ ርወየት ክረኽቡሎም ዝክእሉ ኣማራጺ ፍልፍላት ከናድዩ ከም ዝግብኡም ዘመላኽት እዩ።

ናይ ስራሕ ምስልቻው

ዝብሃል ኣብ ስራሕካ ዕውት ክይትኸውን ምስ ዝገብሩኻ ናይ ተስፋ ምቕራፅን ምስልቻውን ስምዒታት ዝተተሓሓዘ እዩ። እዞም ኣሉታዊ ስምዒታት ቀስ ብቐስ ዝጅምሩን ድሕሪ ግዜ ከዓ እንደገደዱ ዝኸዱን እዮም። ብሓፈሻ ብናይ ስራሕ ምስልቻው ዝሸገሩ ሰባት ኣዝዩ ጸዕቂ ስራሕ ዘለዎም፣ ብዙሕ ናይ ዕረፍቲ ዕድል ዘየብሎምን፣ ሓጋዚ ኣብ ዘይኮነ ሃዋህው ዝሰርሑን እዮም። መባዛሕቲኡ ግዜ ከምዘይነኣዱን ጸዕርታቶም ብዙሕ ለውጢ ከምዘየብሎምን ኮይኑ ዝስምዖም እዮም። ኣብዚ ልዑል ውጽኢት ረኺብኻ ኣለኻ ማለት ከዓ ልዑል ምስልቻው ከምዘሎ ዘርኢ እዩ።

ውጽኢትኩም ምግባጥ፡

እቲ ናይ ምስልቻው ውጽኢት ድማ ከምዚ ዝስዕብ ይግበጥ፡

<p>ሜላ 1</p>	<p>ነቶም ምስ ሕቶታት 8፣15፣19፣20፣22 ን 29ን ተተሓሒዞም ዝወሃቡ መልስታት ብሓባር ድምርዎም።</p>													
	<p>ዘክሩ፡</p>													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ብፍጹም</th> <th>ሳሕቲ</th> <th>ሓድሓደ ግዜ</th> <th>መብዛሕቲኡ ግዜ</th> <th>ቀጻሊ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 ነጥቢ</td> <td>2 ነጥቢ</td> <td>3 ነጥቢ</td> <td>4 ነጥቢ</td> <td>5 ነጥቢ</td> </tr> </tbody> </table>	ብፍጹም	ሳሕቲ	ሓድሓደ ግዜ	መብዛሕቲኡ ግዜ	ቀጻሊ	1 ነጥቢ	2 ነጥቢ	3 ነጥቢ	4 ነጥቢ	5 ነጥቢ			
ብፍጹም	ሳሕቲ	ሓድሓደ ግዜ	መብዛሕቲኡ ግዜ	ቀጻሊ										
1 ነጥቢ	2 ነጥቢ	3 ነጥቢ	4 ነጥቢ	5 ነጥቢ										
<p>ውጽኢታትኩም ምግባጥ</p>	<p>እዚ ድማ ዝተሓተ ውጽኢት 6 ወይ ዝለዓለ ውጽኢት 30 ክህብ ይኸእል።</p>													
<p>ውጽኢታት ናይ ስራሕ ምስልቻውኩም</p>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>12 ወይ ትሕቲኡ</td> <td>ትሑት መጠን ምስልቻው</td> </tr> <tr> <td>ካብ 13 -23</td> <td>ማእኸላይ መጠን ምስልቻው</td> </tr> <tr> <td>ልዕሊ 24</td> <td>ልዑል መጠን ምስልቻው</td> </tr> </tbody> </table>	12 ወይ ትሕቲኡ	ትሑት መጠን ምስልቻው	ካብ 13 -23	ማእኸላይ መጠን ምስልቻው	ልዕሊ 24	ልዑል መጠን ምስልቻው							
12 ወይ ትሕቲኡ	ትሑት መጠን ምስልቻው													
ካብ 13 -23	ማእኸላይ መጠን ምስልቻው													
ልዕሊ 24	ልዑል መጠን ምስልቻው													

ውጽኢታትኩም ምርጻእ

ኣብዚ መዐቀኒ ልዑል ውጽኢት ረኺብኩም ኣለኹም ማለት ልዑል ናይ ስራሕ ምስልቻው ከምዘሎ ዘርኢ እዩ። እንድሕር ድኣ ውጽኢትኩም ልዑል ኮይኑ ድማ ፣ ካብ ስራሕ ክተዕርፉሎም እትኸእሉ ስሩዓት መጻልታት ብምውሳድ (ከም ቀዳመ-ሰንበት ን ዕረፍቲ ምውጻእ) ከምኡ እውን ኣብ ስራሕኹም ናይ ዘለው ዕዮታት ጻይነታት ክተበርኹሉ እትኸእልሉ መንገዲ እንተልዩ ብምርኣይን ነበሰ ወክፍ ሰሙን ኣብ ስራሕ ንእተሕልፍዎም ሰዓታት ምቕናስ ከምዝግባኣኩም ኣብ ግምት ክተእትው ይግባእ። እዞም ልዑላት ውጽኢታት ድሕሪ ግዜ እውን እንድሕር ቀጺሎም ድማ፣ነዚ ንዝተኣምንዎ መሳርሕትኹም፣ ስፖርቲቫይዘርኩም፣ ንናይ ጥዕና ኣእምሮ በዓል ሞያ ክተካፍልዎ ይግባእ።

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ :

ካልኣይ ባእታ ድኻም ሕያዋይነት ኮይኑ ምስ ስራሕኹም ብዝተዛመደ፣ ናብ ኣዝዮም ስምብራታዊ ዝኾኑ መጨናነቕቲ ፍጻሜታት ተዛዋዋሪ ተቋላጫነት ምህላው ማለት እዩ። ንካልኣት ብምሕጋዝካ ጸገም ምምዕባል ብዙሕ ኣየጋጥምን ግን ከዓ ኣዝዩ ዝክፍኦ ስምብራታዊ ፍጻሜ ንዘጋጠምም ሰባት ዝሕግዙ ሰባት የጋጥምም እዩ። ንኣብነት፡-ብዛዕባ ነቶም ካልኣት ሰባት ዘጋጠምም ስምብራታዊ ፍጻሜታት ብተደጋጋሚ ክትሰምዑ ትክእሉ ኢኹም። ኣዝዮም ዘስካሕክሑ ፍጻሜታት ዘጋጠምም ሰባት ሪኢኹም ወይ ኣገዝ ሂብኩም ክትኮኑ ትክእሉ ኢኹም። ናይ ህጹዕ ሕክምና ባዓል ሞያ፣ ናይ ሓዲጋ ምለሽ ወሃቢ፣ ወይ ውን ህጹጽ ናይ መድሓኒት ባዓል ሞያ ብምኻንኩም ስራሕኹም ኣብ ሓዲጋ ዘውድቐኩም እንድሕር ድኣ ኮይኑ ንሱ ተዛዋዋሪ ተቋላጫነት ኣይኮነን፣ ቀጥታዊ እዩ። ምልክታት ካልኣይ ደረጃ ስምብራት ቅልጡፍ ዝኾነ ኣጀማምራ ዘለዎምን ምስ ገለ ፍጻሜ ዝተተሓሓዙን እዮም። ንሳቶም ከዓ ምፍራሕ፣ ናይ ድቃስ ጸገም ምህላው፣ ናይ ዘሕርቕ ፍጻሜ ምስልታት ናብ ኣእምሮኻ ምምጻእ፣ ነቲ ፍጻሜ ዘዘኻክሩኻ ነገራት ምርሓቕ።

ውጽኢታትኩም ምግባጥ:

ውጽኢት ናይቲ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ ድማ ከምዚ ዝስዕብ ይግበጥ:

ሜላ 1	ነቶም ምስ ሕቶታት 3፣7፣10፣12፣16 ን 26ን ተተሓሒዞም ዝወሃቡ መልስታት ብሓባር ድምርዎም።										
	ዘክፍ:										
	ብፍጹም	ሳሕቲ	ሓድሓደ ግዜ	መብዛሕቲኡ ግዜ	ቀጻሊ						
	1 ነጥቢ	2 ነጥቢ	3 ነጥቢ	4 ነጥቢ	5 ነጥቢ						
ውጽኢታትኩም ምግባጥ	እዚ ድማ ዝተሓተ ውጽኢት 6 ወይ ዝለዓለ ውጽኢት 30 ክህብ ይክእል።										
ውጽኢታት ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጥኹም	<table border="1"> <tr> <td>12 ወይ ትሕቲኡ</td> <td>ትሑት መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ</td> </tr> <tr> <td>13-23</td> <td>ማእኸላይ መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ</td> </tr> <tr> <td>ልዕሊ 24</td> <td>ልዑል መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ</td> </tr> </table>					12 ወይ ትሕቲኡ	ትሑት መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ	13-23	ማእኸላይ መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ	ልዕሊ 24	ልዑል መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ
12 ወይ ትሕቲኡ	ትሑት መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ										
13-23	ማእኸላይ መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ										
ልዕሊ 24	ልዑል መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ										

ውጽኢታትኩም ምርዳእ

ውጽኢትኩም 24 ወይ ልዕሊኡ እንድሕር ድኣ ኮይኑ፣ ኣብ ስራሕ እንታይ ከምዘፍርሑኩም ዘሎ ወይ ካለእ ነቲ ውጽኢት ንክብርኻ ዝገበሮ ምክንያት ከይህሉ ንምሕሳብ ግዜ ክትወስዱ ይግባእ። ንካልኣት ኣብ እንሕግዘሉ ንናይ ባዕልና ውሑስነት እንፈርሑሎም ከነታት ቃንዛ፣ ግህሰት፣ ሞት ምስማዕ ዘካተቱ ከነታት ስለዝኾነ ምስ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸኞጢ ዝተተሓሓዙ እዮም። እዞም ልዑላት ውጽኢታት ድሕሪ ግዜ እውን እንድሕር ቀጺሎም ድማ፣ ነዚ ንዝተኣምንዎ መሳርሕትኹም፣ ስፖርቲቫይዘርኩም፣ ንናይ ጥዕና ኣእምሮ ባዓል ሞያ ክተካፍልዎ ይግባእ።

ሞራላዊ ምጭንናች

ሳልሳይ ክፋል ድካም ሕያዋይነት ኮይኑ፣ ኣብ ናይ ሰብኣውነት ቦታታት ዝሰርሑ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት እቲ ክወስድዎ ዝግብኦም ተግባር እንዳፈለጡ ከለው ብኡ መሰረት ከየተግበርዎ ክተርፉ ከለው ዘጋጥም እዩ። ብተወሳኺ እውን ሞራላዊ ምጭንናች፣ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ውልቃዊን ሞያውን ክብርታቶም ብዝጸርርን ውልቃዊ ክብርምን ዋጋኦምን ብዘሕስር መልክዑ ዝኾነ ተግባር ምስ ዝፍጽሙ ይኸሰት እዩ። ኣብዚ ሞራላዊ ምጭንናች ከም ሓደ ክፋል ድካም ሕያዋይነት ተገይሩ ተኻቲቱ ዘሎ ንፕሮኮል ጥዕና ብፍላይ ድማ ንሰራሕተኛታት ጥዕና ዓሊሙ እዩ።

ውጽኢታትኩም ምግባጥ፡

እቲ ውጽኢት ሞራላዊ ምጭንናች ከዓ ከምዚ ዝስዕብ ይግበጥ፡

ሜላ 1	ነቶም ምስ ሕቶታት 2፣4፣9፣14፣17 ን 28ን ተተሓሒዞም ዝወሃቡ መልስታት ብሓባር ድምርዎም።										
	ዘክሩ፡										
	ብፍጹም	ሳሕቲ	ሓደ ሓደ ግዜ	መብዛሕቲኡ ግዜ	ቀጻሊ						
	1 ነጥቢ	2 ነጥቢ	3 ነጥቢ	4 ነጥቢ	5 ነጥቢ						
ውጽኢታትኩም ምግባጥ	እዚ ድማ ዝተሓተ ውጽኢት 6 ወይ ዝለዓለ ውጽኢት 30 ክህብ ይኸእል።										
ውጽኢታት ሞራላዊ ምጭንናችኩም	<table border="1"> <tr> <td>12 ወይ ትሕቲኡ</td> <td>ትሑት መጠን ሞራላዊ ምጭንናች</td> </tr> <tr> <td>13-23</td> <td>ማእኸላይ መጠን ምጭንናች</td> </tr> <tr> <td>ልዕሊ 24</td> <td>ልዑል መጠን ምጭንናች</td> </tr> </table>					12 ወይ ትሕቲኡ	ትሑት መጠን ሞራላዊ ምጭንናች	13-23	ማእኸላይ መጠን ምጭንናች	ልዕሊ 24	ልዑል መጠን ምጭንናች
12 ወይ ትሕቲኡ	ትሑት መጠን ሞራላዊ ምጭንናች										
13-23	ማእኸላይ መጠን ምጭንናች										
ልዕሊ 24	ልዑል መጠን ምጭንናች										

ውጽኢታትኩም ምርዳእ

ውጽኢትኩም 24 ወይ ልዕሊኡ እንድሕር ድኣ ኮይኑ፣ ኣብ ስራሕ እንታይ ከምዘፍርሐኩም ዘሎ ወይ ካሊእ ነቲ ውጽኢት ንክብርኻ ዝገበር ምክንያት ከይህሉ ንምሕሳብ ግዜ ክትወስዱ ይግባእ። ንካልኦት ኣብ እንሕገዘሉ ንናይ ባዕልና ውሑስነት እንፈርሐሎም ከነታት ቃንዛ፣ ግህሰት፣ ሞት ምስማዕ ዘካተቱ ከነታት ስለዝኾነ ምስ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ዝተተሓሓዙ እዮም። እዞም ልዑላት ውጽኢታት ድሕሪ ግዜ እውን እንድሕር ቀጺሎም ድማ፣ ነዚ ንዝተኣምንዎ መሳርሕትኹም፣ ስፖርቲቫይዘርኩም፣ ንናይ ጥዕና ኣእምሮ በዓል ሞያ ክተካፍልዎ ይግባእ።

ልጋብ 1: ጽሟቅ መዘክራት ኣብ ቀንዲ ሓሳባት

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ



ትርጉም

መብዛሕቲኡ ግዜ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ንስቓይ ብዓይንኻ ምርኣይ፤ ሰራሕ ናይ ስራሕ ሰዓታት፣ ለውጢ ስራሕ ፣ ናብ ዛንታታት ስነ-አእምሮዊ ስምብራት ምቅላዕን በዳህቲ ኩነታት ስራሕ ምህላውን ሓዊሱ ከቢድ ናይ ነዊሕ እዋን ፀቕጢ የጋጥሞም እዩ። ከም ውፅኢት ድማ ናብ ናይ ድኻም ሕያዎይነት ፣ ናይ ስራሕ ምስልቻው ፣ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢን ሞራላዊ ምጭንናቕን ንምቅላዕ ኣብ ስግኣት ዝርከቡ እዮም። ካብቶም ንባዕልኹም ካብዞም ስግኣታት ትሕልዉሉ ቀንዲ መንገዲታት እቲ ሓደ ከዓ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ እዩ። ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ ማለት ሓደ ካብቶም ነቶም ትሑት መጠን ድኻም ሕያዎይነትን ናይ ስራሕ ምስልቻውን ዘርኣዩ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ዝወሃብ ቀንዲ ናይ ድሕነት መሰረት እዩ።

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ማለት ናይ ሓደ ውልቀ ሰብ ዝግደስሉ ወይ ዘፍቅርዎ ሰባት ከም ዘለዉ ገይሩ ናይ ምሕሳብ፣ ብካልኣት ሰባት ዋጋ ናይ ምርክብን ተደላዩ ናይ ምኪን ስምዒት ናይ ምህላውን ከምኡ እውን ኣካል ናይቲ ሓበራዊ ሓጋዛይ መርበብ ናይ ምኪን ስምዒት እዩ።¹ ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ዝሕዞም ቀንዲ ባእታታት ንክልቲኦም ውልቃውን ሞያዊን ድጋፋት ብምክታት፡

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ድጋፍ ማለት ናይ ሓደ ውልቀ ሰብ ዝግደስሉ ወይ ዘፍቅርዎ ሰባት ከም ዘለዉ ገይሩ ናይ ምሕሳብ፣ ብካልኣት ሰባት ዋጋ ናይ ምርክብን ተደላዩ ናይ ምኪን ስምዒት ናይ ምህላውን ከምኡ እውን ኣካል ናይቲ ሓበራዊ ሓጋዛይ መርበብ ናይ ምኪን ስምዒት እዩ።¹

ውልቃዊ ድጋፍ (ዘይስሩዕ)	ሞያዊ ድጋፍ (ስሩዕ)
ስድራ	ናይ ሱፐርቫይዘር ድጋፍ
መሓዘት	ናይ ትካላት ድጋፍን ንድሕነት ዘለዎም ተወፋይነትን
ስምዒታዊ ድጋፍ ፡ ትስማዕ ከም ዘለኻን፣ ሓልዮትን ክንክንን ናይ ምርክብን ስምዒት	ምስልጣን \ ምምዓድ
ንዋታዊ ድጋፍ፡ ካልኣት ዝግደሱልካ ሰባት ዕማማት ኣብ ምክንዎን ክሕግዩኻ ክለው (ንኣብነት፡ ኣብ ገዛ ምሕጋዝ ፣ መልእኽቲ ምብጻሕ)	ሕክምናዊ ሱፐርቪዥን
	ናይ መሳርሕቲ ወይ መዘናዊ ድጋፍ
	ሓኪም ወይ መማኸሪ

እቲ ቀንዲ ባእታ እቲ ሓገዝ ናይ ምርክብ ርድኢት እዩ፤ ነቲ ምስ ስራሕ ተተሓሒዞ ዘጋጥምኹም ዝኾኑ ኣሉታዊ ዕልዋታት ንምክልኻል ዘክእል ድጋፍ ናይ ምርክብ ስምዒት እዩ።³ ካብ ክልቲኦም ውልቃውን ሞያውን ሸነኻት ሓገዝ ናይ ምህላው ርድኢት ዝተመሓየሸ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ውፅኢት የምፅእ ፣ ጥዑያት ናይ ምፅዋር ሜላታት የረጋግፅ ፣ ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዘ ፀቕጢ ክቕንስ ይገብርን ከምኡ እውን ናይ ስራሕ ምስልቻው ይክላኸል እዩ።

ድጋፍ ንምብራኽ ዘኽእሉ ሜላታት

ድጋፍ ንምብራኽ ዘኽእሉ ሜላታት ድጋፍኩም ንምብራኽ ካብ ዘኽእሉ እቲ ፈላማይ ብርኪ ነቲ ሕጂ ዘሎ መርበብኩም ምግምጋምን ኣየናይ ቦታታት እዮም ጥንኩራት ኣየናይ ክእዮም ክተበርኽዎም ዘለኩም ዝብል ፈሊኻ ምፍላጥ እዩ። ንባዕልኹም እትሓቱዎም ሓደ ሓደ ሕቶታት

ሕቶታት	ክውሰዱ ዝኽእሉ ተግባራት
ኣብዚ ሕጂ እዋን ጥንኩር ዝኾነ ስፍራ ናይ ድጋፍ መርበብ ኣለና ኢልኩም ትሓስቡ ዶ?	እንተዘይኮይኑ፣ ነቶም ስፍራት ድጋፍቲኩም ዘበርኹ ክተኣታትውዎም እትኽእሉ ሃፍቲታት/ፀጋታት ኣለዉ ዶ?
ኣማኻሪ ወይ ኣሰልጣኒ ኣለኩም ዶ ?	እንተድኣ እዚ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ ዝብል ተሰሚዑኩም ኮይኑ፣ እቲ ትካልኩም ናይ ምስልጣን ወይ ምምኻር መደብ ኣለዎ ዶ ?
ሓጋዚ ዝኾነ ሱፐርቫይዘር ኣለኩም ዶ ?	እንተድኣ እው፣ ኢልኩም ብዛዕባ እቶም ናይ ስራሕኹም ባህሊታትን ትፅቢታትን ክትዛረብዎም ትኽእሉ ዶ ከምኡ እውን ምስቲ ህልዊ ናይ ስራሕ ኩነታት ንምፅዋር ዝሕገዝኹም ሜላታት ፈሊኹም ንክትፈልጡ ንክሕገዝኹም ሕተትዎም። እዚ ከፃ ናይቲ ስራሕ ሃዋህወ ምምሕያሽን ሚዛን ስራሕ-ውልቀ ሂወት ምትብባዕ (ንኣብነት ናይ ስራሕ ዕማማት ምቕያር ፣ ካብ ስራሕ ውፅኢ ኢልካ ተዕርፈሉ ግዜ ክህልወኩም ምልባወ ወይ ናይ ትርፌ ሰዓት ስራሕቲ ምቕያስ ፣ ኣብ ዘተታት ንክሳተፉ ምብርታዕ ወይ ኣብ ዝደልይዎ ፕሮጀክት ክነጥፉ ምግባር) ዝብሉ ዘካተተ ክኸውን ይኽእል እዩ።
እንተድኣ ምስቲ ዘለኩም ግደ ዝተተሓሓዘ ኮይኑ፣ ሕክምናዊ ሱፐርቪዥን ረኪብኩም ዶ ?	እንተዘይኮይኑ፣ ኣብ ክንክናዊ ተግባራትኩም ክሕግዘኩም ዝኽእል ሰብ ክትደልዩ ትኽእሉ ዶ ? ክንክናዊ ሱፐርቪዥን ተክኒካዊ ለበዎታት ክህበኩም ወይ ኣሸገርቲ ዝኾኑ ስነ-ምግባራዊ ውሳኔታት ኣብ ምግባር ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ። ብተወሳኺ ክንክናዊ ሱፐርቪዥን ናይቲ እትሰርሑዎ ዘለኹም ስራሕ ዕልዋን ድሕንነትኩም ክትደግፍሉም እትኽእልሉ ኣገባባትን እትዝትዩሉ ቦታ እውን ክኸውን ይኽእል እዩ ።
ካብ ከም መማኻሪ ወይ ሓኪም ካብ ዝርከቡ ድጋፍቲ ክትርብሑ ትኽእሉ ዶ?	መማኻሪ ወይ በዓል ሞያ ስነ-ኣእምሮ ነቲ ስራሕኹም ስዒቡ ይጋጥሙኹም ንዝህልዉ ብድሆታት ተጋፊጥኩም ንክትሰርሑ ክሕግዘኩምን ኣብ ቦትኣም ኣዎንታዊ ዝኾኑ ናይ ምፅዋር ሜላታት ንክትጥቀሙ ክረድኡኩምን ይኽእል እዩ ።
ድጋፍ ደሊኹም ክትከደዎም እትኽእሉ መሳርሕቲ ኣለውኹም ዶ ?	እንተዘይኮይኑ፣ መሳርሕቲ ክራኽብሉን ኒባዕሎም ክደጋገፍሉን ዝኽእልሉ ጉጅለ ኣብ ትካልኩም ክትጅምሩ ትኽእሉ ዶ?
ኣብዚ ሕጂ እዋን ጥንኩር ዝኾነ ዘይስፍራ ናይ ድጋፍ መርበብ ኣለና ኢልኩም ትሓስቡ ዶ?	እንተዘይኮይኑ፣ ዘይስፍራ ድጋፍቲኩም ንምብራኽ እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ? ሓገዘቲ መሲሎም ዝስምዕኹም ክትረኽቡዎም ትኽእሉ ሰባት ኣለው ዶ? ምናልባት መሓዛ ኣባል ስድራ ወይ ቅድሚ ሕጂ ትረኽቡዎም ነበርኩም ሕጂ ግን ዝሰኣንኩም ወይ ሓገዘቲ ኮይኖም ዝስምዕኹም ሓደሽቲ ድጋፍቲ እንተሃልዮም። ንዓኣቶም ብምርካብ ሓጋዚ ዝኾነ ርክብ ክትምስርቱ ትኽእሉ ዶ?
ብውልቀኹም እቲ ዝበለፀ ሓጋዚኹም መን መሲሉ ይስምዑኩም?	ድጋፍ ኣብ ዘድሊኩም እዋን መብሃሕቲኡ ግዜ ነዚ ሰብ/ሰባት ክትረኽቡዎም ትኽእሉ ዶ?
ኣብዚ ግዜ እዚ ሓገዘቲ ክኾኑ ዝኽእሉ ትርኢዎም ድጋፍቲ ይህልዉ ዶ ይኾኑ?	ናይ ዘለውኹም ኩሎም ድጋፍቲ ዝርዝር ንምውጻእ ፈትኑ እሞ ምስቲ ኣብዚ እዋን እዚ ዘሎ ድልታትኩም ብዝበለፀ ክሕግዘኩም ዝኽእል ኣብ ወቕታዊ ኩነታትኩም ዝያዳ ሓጋዚ መን ክኸውን ይኽእል ።

ሐንሳብ ነቶም ዘለውኹም ድጋፋት ምስ ገምገምኩም፣ነቲ ድጋፍ ምትእትታውን ነቶም መርበባትኩም ከዓ ኣብ ዘድሌኩም ግዜ ምጥቃምን ኣገዳሲ እዩ።



ኣብነታዊ መፅናዕቲ

ኣራንያ መዋለዲት ኮይና ንቡዙሕ ዓመታት ሰሪሐን ኣብ ትሕቲ ዝውስኽ ናይ ፀቕጢ መጠን ከዓ ነይራ እያ ። ብምኽንያት ሕፅረት ሰራሕተኛታት ኣዝዮም ዝተፈላለዩ ናይ ስራሕ ሰዓታት ንክትሕዝ ብምጥያቓ ከዓ ሕድሕድ ሰሙን ዝያዳ ተወሳኺ ስራሕ ኣለዎ እዩ።ብተወሳኺ ካብቶም ዛንታት ናይተን ትሕግዘን ዘላ ደቂ ኣንስትዮ እውን ስምዒታዊ ፅልዎ ይበፅሓ ከም ዘሎ ኮይኑ እውን ረኺባቶ እያ።መብዛሕትኣን ከዓ ኣብ ገዝኣን ብዛዕባ ዝበፅሐን ዘቤታዊ ግህሰት ይዛረባ ብምንባረን ኣብ ለይቲ ክትብህርር ጀመረት።ንሳ ናይ ድቃስ ፀገም ዘለዎን ብቐጻሊነት ድኻም ይስምዓ ከም ዘሎን ኮይኑ ተሰምዓ።

ኣራንያ ፈለማ እዚ ስራሕ ክትጅምር ከላ ምስ መሳርሕታ ኣዘውቲራ ተውግዕ ነይራ እያ።ብዛዕባ ስራሕን ዝኾኑ ብድሆታትን ንምውጋዕ ሕድሕድ ሰሙን ትረኽበን ናይ መዋልዳን ጉጅለ እውን ነይረንኣ እየን። ብተወሳኺ እውን መብዛሕትኡ ሰሙናት ትሕወሰሉ ናይ መሓዙት ጉጅለ ነይርዎ እዩ ።ኮይኑ ግን ኣብዚ ቀረባ እዋን ብስራሕ እንዳተመደት ምስከደት ምስ መሳርሕታን መሓዙታን ኣዘውቲራ ምርኻብን ጠጠው ኣቢላ እያ ። ሕጂ ከም ዝተገለለት ክስምዓ ጀሚሩን መሳርሕታ እውን ምስኣን ንክትራኹብ ምእንጋድ ከምዝገደፋን ኣስተብሂላ እያ ። ካብ መሓዙታ እውን ካብ ትሰምዕ ከምዝፀንሐት ተሰሚዕዎ ከምኡ እውን ናይ ድጋፍ መርበብ ከምዘይብላ ክተስተብህል ጀሚራ ኣላ ።

ኣራንያ ንመሳርሕታ ክተውግዕን ወሰነት ንሰን እውን ምስኣን እትራኹቡ ግዜ የብላን ኢለን ሓሲባን ከምዝነበራ ነገርኣ።ነቶም ዝሓለፉ ሓሙሽተ እንግዶታት ብምግዳፋ ከምኡ እውን እቲ ዝነበረቶ ፀቕጢ ብምግንዛብን ድፍኢት ክገብራላ ኣይደለያን ነይረን። ሕጂ እውን እንተኾነ ኣካል እቲ ጉጅለ ክትከውን ከምእትደልን እንግዶተን ክቐፅላን እንተዘይ ተረኺባ ከዓ ድሕንነታ ንምርግጋዕ ክረኽብኣ ከምትደሊን ኣፍለጠተን ። ብተወሳኺ እውን ኣራንያ ምስ መሓዙታ ዝተዘራረበት እንትትኮን ብዛዕባኣ ተሻቐለን ከምዝነበራን ኮይኑ ግን ከመይ ጌረን ከምዝፈተሕኦ ከዓ ከምዘይፈልጣ ምንባረንን ነገርኣ ። ሕጂ ብዛዕባ ኣራንያ ከመይ ከምዘላን እንታይ ዓይነት ድጋፍ ክገብራላ ከምዝኽእላን ክዘራረባሉ ዝኽእላ ድራር የዳልዎ ኣለዎ እየን ። ኣራንያ ናይ ድጋፍ መርበባታ ንነዊሕ እዋን ኣብኡ ከምዘይነበረን ኮይኑ ግን ሽዑ እውን ክተምዕኦም እትኽእል ድጋፋትን ሃፍትታትን ከምዘለውዎ ሓሰበት ።



ናይ ድጋፍ መርበብኩም ምጥቃም

ብዛዕባ እንታይ ዓይነት ድጋፍ ክተካትቱ ከምትኽእሉ እትዛተይሉን እንታይ ዓይነት ሓደሽቲ ድጋፋት ክተተኣታትዉ ከም ዘለኩም እትግምግምሉን ምስ መርበባትኩም ምርግጋዕ ቅንያት ዓንጢት ምግባር ኣገዳሲ እዩ።ሓደሓደ ግዜ ጥንኩር ዝኾነ ናይ ሓገዝ መርበብ ከምዘይብልኩም ገይርኩም ክትሓስቡ ትኾኑ ኢኹም፣ ግን ከዓ ሕጂ እውን እንተኾነ ኣብ ዘድለዮኩም ክትረኽብዎም ትኽእሉ ድጋፋት ኣለው እዮም ።ነቲ ናይ ድጋፍ መርበብኩም ክንዲ ዝተኻእለ ብዝበለፀ መንገዲ ንምጥቃም ካብ ዘረጋግፅልኩም ገለ ቀንዲ ሜላታት ዘካትትዎም።

ብዛዕባ እንታይ ዓይነት ድጋፍ ክተካትቱ ከምትኽእሉ እትዛተይሉን እንታይ ዓይነት ሓደሽቲ ድጋፋት ክተተኣታትዉ ከም ዘለኩም እትግምግምሉን ምስ መርበባትኩም ምርግጋዕ ቅንያት ዓንጢት ምግባር ኣገዳሲ እዩ።



ብርኪ 1: መርበባትኩም ገምግሙ። አባይ ከተጠንክሩዎም ትኸእሉ?



ብርኪ 2: ናይ ድጋፍ መርበብኩም አዘውቲርኩም ተጠቐሙሉ ። ከሰብ ናብቲ ድጋፍ ዘድልዮን ናብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ዝተቐረብኩም ከይኑ ከሰብ ዝስምዑኩም ኣይትግደፍዎ ።



ብርኪ3 : ኣየናይ ዓይነት ደጋፍን መዓዝን ወስኑ? እንታይ ዓይነት ድጋፍን መዓዝ ብዝበለፀ ከምዝሕግዝኩም ዝርዝር ኣውፅኡ ። ንኣብነት፡እንተድኣ ኣብ ስራሕ ባዳሂ ዝኖን ጉዳይ ሃልዩኩም፣ ምናልባት ንመሳርሕትኩም ምዝራብ ወይ ሱፐርቪዥን ክግበረልኩም ምድላይ ዝበለፀ ከምዝተደገፍኩም ስምዒት ክህበኩም ይኸእል እዩ።

ኣድላይ ኮይኖም ኣብ ዝተረኸቡሉ ንድጋፋትኩም ብምጥቃምን ንዓኣቶም ብስራሕ ብምርካብን ኣቢልኩም፣ ነቶም ዘጋጥሙኩም ዝህልዉ ናይ ፀቕጢ ፅልዎታት ምክልኻል ከምኡ እውን ከም ናይ ስራሕ ምስልቻውን ድኻም ሕያዎይነትን ዝበሉ ናይ ነዊሕ እዋን ፅልዎታት ምውጋድ ምጅማር ክትክእሉ ኢኹም።

i መወከሲታት

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses [ድኻም ሕያዎይነትን ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍን ኣብ መንጎ ፖላንዳውያን ነርስታት]. Retrieved from Research Gate, July 2021. https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses
2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support.[ብዙሕ ኣንፈታዊ መዐቀኒ ናይ ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍ] Journal of Personality Assessment 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization. [ግደ ወፅኢታዊ ተወፋይነትን ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍን ኣብ ምክልኻል ንናይ ህፁፅ እዋን ሰራሕተኛታት ካብ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ተዘዋዋሪ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን]Traumatology, 22(4), 261—270. <https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: moderated mediation model. [ማሕበራዊ ድጋፍን ጥዕና ኣእምሮን ኣብ መንጎ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ እዋን ምልባፅ ሕማም ቫይረስ ኮሮና 2019:ዝተመሓየሸ ናይ ልዝብ ንድፊ] A PLoS ONE 15(5): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals.[ማሕበራዊ ድጋፍ ናይ ስራሕ ምስልቻው ኣብ ጥዕና ሰብ ጥያ ክንክን ጥዕና ዘለዎ ፅልዎ የልዝብ] Frontiers in Psychology, Volume 11. 38-67. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>
6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training, Medical Education Online, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114[ማሕበራዊ ድጋፍ ኣብ ናይ ስራሕ ቦታ ንኣብ ስልጠና ፍሉይ ክእለት ዘለዉ ሓካይዎ

ዕግበት ሕያዋይነት



ትርጉም

ዋላኳ ሰባት ኣብ ናይ ሓገዝ ዓውዲ ምስራሕ ስግኣት እንተሃለዎ ካብዚ ስራሕ ዝርከቡ ሽልማትን ጥቅምታትን ድማ ኣለውዎ :: ዕግበት ሕያዋይነት ካብ ናይ ምሕጋዝ ባህሪ ዝርከብ ኣዎንታዊ ውፅኢት እዩ :: ዕግበት ሕያዋይነት ንካልኣት ካብ ምሕጋዝ ፣ ንመሳርሕትኹም ካብ ዘለኩም ኣውንታዊ ከምኡ እውን ንካልኣት ንምሕጋዝ ኣበርክቶ ካብ ምግባርኩም እትረኽቡዎ ዕግበት ወይ ርወዮት እዩ :: ዕግበት ሕያዋይነት ኣብ ስራሕና ትርጉምን ሙሉእነትን ክንረክብ ከለና ዝመፅእ እዩ:: ዕግበት ሕያዋይነት ናይ ድኻም ሕያዋይነት ቀጥታዊ ተባራሪ ኮይኑ ካብ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ክከላኸለልኩም ይኸእል።

ዕግበት ሕያዋይነት ንካልኣት ካብ ምሕጋዝ ፣ ንመሳርሕትኹም ካብ ዘለኩም ኣውንታዊ ከምኡ እውን ንካልኣት ንምሕጋዝ ኣበርክቶ ካብ ምግባርኩም እትረኽቡዎ ዕግበት ወይ ርወዮት እዩ ::



ኣበርክታት

እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ወሃብቲ ካብ ስርሖም ዝረኽቡዎ ስምዒት ታሕጓስን ሙሉእነትን ናይ ዕግበት ሕያዋይነት ኣባሪ እዩ :: ዕግበት ሕያዋይነት ዘጠቃልሎም ተዛመድቲ ስምዒታት ድማ ከም ሙሉእነት፣ ሽልማት፣ ታዓዋታይነት፣ ታሕጓስ፣ ምምሕያሽ፣ ተላዓልነት፣ ሓይሊ፣ ኣመስጋናይነትን ተስፋን ዝበሉ እዮም::







ኣብነታዊ መፅናዕቲ

ፋጢማ ኣብ ናይ ኦንኮሎጂ\ ስነ-ፅኪ ክፈሊ እትሰርሕ 50 ዝዕድሚኣ ነርስ እዩ :: ቅድሚ 15 ዓመታት ኣቢሉ ፋጢማ ኣብ ናይ ምስልቻው ፣ ተላዓልነት ምስኣን ፣ኸምእውን ኣብ ስርሓ ትርጉም ንምርካብ ምፅጋም ስምዒት ዝነበረትሉ እዋን ኔሩ :: ኣብቲ ሽዑ እዋን ነዊሕ ናይ ስራሕ ሰዓታትን ምስ ናይ ተሓክምቲ ከቢድ ባዕቂ ኸምእውን ብመሳርሕታን ስፖርቲቫዊነታን ከምእትሕገዝ ኣይሰምዓን ኔሩ :: ኩነተ ስምዒት ምትሓት ፣ ምስ ደቃን ባዓል ቤታን ዝያዳ ነዳር ምኺንን ፣ካብቶም ዘዘናግዕዎ ዝነበሩ ናይ ትርፌ ሰዓታ ንጥፈታት ታሕጓስ ንምርካብ ናይ ምፅጋም ተሞክሮ ኔሩዎ:: ብናይ ስነ ኣእምሮ ጥዕና መማኸሪ ሓገዝን ኣብ ምምኽኻር ብምስታፍን ናይ ስራሕ ምስልቻውን ናይ ሕያዋይነት ድኻም ምልክታት ከምዘለውዎ ክትግንዘብ ኪኣላ :: ከም ናይዚ ግንዛብ ውፅኢት ድማ ፋጢማ ኣብ ሂወታ ብብቁሩብ ለውጢ ክተምፅእ ጀሚራ :: እኹልን ፅቡቅን ድቃስ ምርካብ ፣ ኣመጋግባኣ ብምምሕያሽ ጥዕና ዘለዎም ምግብታት ምምጋብን ፣ ኣብ ማእኸላይ ምንቅስቃስ ምንጣፍ ብምርግጋዕ ጀሚራ :: ንዓኣን ንደቃን ከሕጉሱ ዝኸእሉ ንጥፈታት ኣብ ምንዳፍ ውጥንቲ ኸይናን ምስ በዓል ገዝኣ ናይ ሓባር ግዜ ንምሕላፍ ድማ መደብ ከምዝገብሩ እውን ኣረጋጊፆም :: ፋጢማ ኣብ ናይ ስራሕ ኣለሻ ብምውፋር እውን ብፅቡቅ ዝተሰማራረዩ ሰራሕተኛታት ፣ ምኽንያታዊ ናይ ስራሕ ሰዓት ምስ ናይ ዕረፍቲ መደብ ኸምእውን ኣብ ሞንጎ ኣባላት ጉጅለ ኣዎንታውን ምትሕብባር ርክብ ዘለዎ ናይ ጥዕና መሳለጢ ብነርስነት ሰራሕ ረኪባ :: ቡቲ ንፋጢማ ንምምኽር ዝወፈረ ሓዱሽ ተቆፃፃሪ እውን ከምትሓገዝትን ንቀፃሊ ሞያዊ ዕብዮታ እውን ዕድል ከምዝቀረበላን ተሰሚዕዎ :: ኣብ ከይዲ ግዜ ናይ ፋጢማ ኣካላውን ስምዒታውን

ምልክታት ተመሳይሾም ። ከምብሓድሽ ብስርሓ እንዳታላጎሱትን ብፍሉይ ዕግበት ኸምእውን ምስ ተሓክምታ ብስርሓ ሙሉእነት እንዳተሰምዓን ንዓርሳ ረኺባቶ ።

ዕግበት ሕያዋይነት ዝውስኹ ምክንያታት

መፅናዕቲ ከምዝሕብሮ እቶም ዝስዕቡ ባእታታት ናይ ሰብ ደረጃ ዕግበት ሕያዋይነት ብኣወንታዊ ከምዝፀልው እዩ። ሞያዊ ምክክር ምጥቃም ፣ ምስ መሳርሕቲ ዘሎ ናይ ትሕብብር መንፈስ፣ ኣብ ቀጥታዊ ክንክን ዓሚል ዝሓልፍ ግዜ፣ ኣብቲ ሕጂ ዘለኻሉ ህልዊ ሓላፍነት ነዊሕ ምዕናሕ፣ በብሽፈቱ ትሰርሖም ሰዓታት ፣ ነዊሕ ዕድመ ፣ መዘናግዒ ንጥፈታት ፣ ጽፈት ማሕበራዊ ድጋፍ ዓ ፣ ከምኡ እውን ምንቅስቃሳት¹ ። እቲ ዕግበት ሕያዋይነት ናይ ምርካብ ዕድል ጥዑያት ዝኾኑ ውልቃውን ናይ ስራሕ ልምድታት ብምምዕባል እውን ክብርኻ ይክእል እዩ ። እዚ ዘጠቃልሎ ድማ

 <p>ባህሪያዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ትርፌ ግዜኻ እተሕልፈሎም ንጥፈታት • ጭንቀት ፣ ናይ ስራሕ ምስልቻው ፣ ድኻም ሕያዋይነትን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢን ንክህሉ ኣብርክቶ ንዝገብሩ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ምክንያታት ምእላይን ምቅናስን።
 <p>ግንዛባዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ውዕኢታዊ ውሳኔ ኣዋህባ
 <p>ኣካላዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እኹልን ሓይሊ ዘስንቕ ዕረፍቲን • ኣካላዊ ምንቅስቃስ • ጥዑይ ናይ ኣመጋግባ ልምዲ
 <p>ናይ ስራሕ ሃዋህወ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ውዕኢታዊ ምርድዳእ ፣ ናይ ጉጅለ ስራሕን ምትሕብባርን • ግቡእ ኣመዳደባ • ትርጉም ዘለዎ ናይ ምምስጋን ባህሊ • ናይ ሓልዮት ባህሊ ዝዕቅቡ ውዕኢታውያን መራሕቲ • ኣፍልጦ/ • ሞያዊ ዕብዮት • እንታይነት ጸንሒት ምዝርራብ • ናይ ጥርጣረን ምፍርራሕን ባህሪ ምውጋድ

ብዛዕባ ናይ ዓርሰ ክንክን ልምድታት ተወሳኺ መምርሒ ንምርካብ ናብ ናይ ምስልቻው ፣ ድኻም ሕያዋይነትን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጥን መዘክር ፅሚቅ ተወከሱ ።

i መወከሲታት

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [ናይ ስነ-ፅኪ ነርስታት ድኻም ሕያዋይነት ፣ ምስልቻውን ዕግበት ሕያዋይነትን] *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2nd Ed. [ሓጺር ናይ ጽፈት ሞያዊ መነባብሮ መምርሒ ፣ ካልኣይ ሕታም] Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [ሞያዊ ጽፈት መነባብሮ ኣብ ነርስታት: ዕግበት ሕያዋይነትን ድኻም ሕያዋይነትን] *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211

ናይ ስራሕ ምስልቻው



ትርጉም

ናይ ስራሕ ምስልቻው ብናይ ስምዒታዊ ምዕንቃቕ ወይ ምድራቕ ስምዒት ዝግለፅን ከምኡ እውን ድሕሪ ናይ ነዊሕ እዋን ከፍ ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዘ ፀቕጢ ከስዕብ ዝክእል እዩ። ኣብ ዝተፈላለዩ ደረጃታት ከጓንፍኹም ዝክእሉ ሰለስተ መዳያት ናይ ስራሕ ምስልቻው ኣለው እዮም።^{2, 3}

ሓሳባዊ ኣስተንትኖ ኣካላዊ ከባቢታትና ጸቕጥና ኣብ ምብራኽ ኣብርካቶ ምስ ዝህልዎም ዑደት ወጥርና ንምስባር ዘክእለና ጠቓሚ ሜላ እዩ።

ናይ ስራሕ ምስልቻው ከጎትቶም ዝክእል፡	
1. ስምዒታዊ ምስልቻው	ውልቃዊ ጉልበትኩም ናይ ምውዳእ ወይ ምዕንቃቕ ስምዒት
2. ምስ ውልቃዊ ጉዳይካ ዘይምትሕሓዝን ኣሉታዊ ኣተሓሳስባን	ንምልዕዓል ወይ ድሌት ምስኣን ሓዊሱ ካብ ስራሕኹም ከም ዝተፈላለኹም ዓይነት ስምዒት
3. ናይ ዘይውዕሊታውነት/ዘይኣድማዕነት ስምዒት	ብዛዕባ ስራሕኻ ናይ ሓይሊ ኣልባነት(ባደነት) ወይ ተስፋ ምቕራፅ ስምዒትን ምስ ስራሕኻ ዝተተሓሓዙ ሸቶታት ክትበፀሕ ናይ ዘይምክኣል ዓይነት ስምዒትን።



ሓበርቲን ምልክታት

ኣካላዊ	ስምዒታዊን ግንዛባዊን	ጠባያዊ	ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዙ
<ul style="list-style-type: none"> ልዑል ድኻም/ድኻም ቃንዛ ርእሲ ናይ ድቃስ ፀገማት፡ ድቃስ ምምባእ ምእባይ ወይ ደቂስካ ንምዕናሕ ምሽጋር ፀገማት ምሕቓቕ ምግቢ ልዑል ኣካላዊ ስቓይ 	<ul style="list-style-type: none"> ስምዒታዊ ምጭንፍቕ (ንኣብነት፡ ናይ ንሃ/ሓዘን ስምዒታት፡ ከቢድ ጭንቀት) ሕርቃንን ነዳርነትን ትኹረት ኣብ ምግባር ምዕጋም ልዑል ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ወይ ኣሉታዊነት ልዑል ጥርጣረታትን ዘይርግፀኛነትን 	<ul style="list-style-type: none"> ልዑል ምጥቃም ዕፁ-ፋርስ፡ ኒኮቲን፡ ኣልኮላዊ መስተ፡ ዝውታረ ዘይሕጋዊ መዐዊኒታት ናብ ዘይተደለዩ ጠባያት ምእታው 	<ul style="list-style-type: none"> ምርሓቕ ወይ ምስ ገለ ዓማዊል ወይ መሳርሕቲ ንምስራሕ ምፍራሕ ካብ መሳርሕትኻ ምርሓቕ ትሑት ናይ ስራሕ ኣፈፃፀም ኣብ ስራሕ፡ ትካል፡ ን/ወይ ዓማዊል ኣሉታዊ ኣረኣኢያ ምህላው። ምስ ውልቃዊ ጉዳይካ ዘይምትሕሓዝ ምብካር/ምትራፍ ካብ ናይ ስራሕ ክንውንካ ዕግበት ምስኣን ኣብ ውልቃዊ ፍፃመኻ ትሑት ስምዒት ምህላው ክትሕግዝ ናይ ዘይምክኣል ስምዒት ተስፋ ናይ ምዕልማት ኩነት ትሑት ናይ ስራሕ ተወፋይነት ትሑት ናይ ስራሕ ምልዕዓል ትሑት ናይ ስራሕ ዕግበት

		<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ልዕሊ ዓቕን ስራሕ • ልዕሊ ዓቕን ምውጥጣር ስምዒት • ልዑል ሕክምናዊ ጸገማት
--	--	--



ኣብነታዊ መፅናዕት

መሓመድ ወዲ 35 ዓመት በዓል ሞያ ከሽዐን መዓናጡን እዩ። ብዛዕባ እታ ዝተሓለለኸ ሕማም ዝነበራን ንሱ ዝተሓወሰሉ ሕክምና ዝተገበረሉን ብረኽሲ ምክንያት ዝሞተት ዒስራን ሽዱሽተን ዓመት ዝዕድሚኣ ንል ኣንስተይቲ ተሓካሚት ክሮን ዝነበረ ከቢድ ናይ ሕክምና ጉዳይ ኣመልኪቶም ተኸራኽሩ። ኣብ መንጎኡን ኣብቲ ናይ መጥባሕቲ ሓኪምን ብዝነበረ ውዑይ ክርክር ምክንያት ከዓ ሱፐርቫይዘር ክረኽቦ ከኣለ። መሓመድ ምስቲ ሓኪምን ነርሲን ተጓናዓይ ከም ዝኾነን ምስኣቶም ኣብ ምትሕውዋስ ዘይምቸው ምጥኑን መሓመድ ኣመልኪቶም እዮም። መሓመድ ሃርኪት ሰራሕተኛን ብሉፅ ሓኪምን እዩ ዝብል ክብሪ ኣለዎ ። ንሱ ነቶም ተሓክምቱን ነቲ ክለኒካዊ ስርሑን ብዘለዎ ተወፋይነት ምክንያት ዝበዘሕ ግዜኡ ኣብ ሆስፒታል እዩ ዘሕልፎ። መሓመድ በዓል ሓዳር እዩ በዓልቲ ቤቱ ከዓ ንናይ መጀመርታ ቆልዕኦም ጥንስቲ እዩ። ንሱ ኣብ ገዛ ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ነዳርን ኣብ ስድራ ቤታዊ ህይወት ዘይሳተፍን እዩ ብምባል በዓልቲ ቤቱ ብዛዕባ መሓመድ ዘለዎ ሻቕሎት ነታ ካልእ ናይ ሓኪም በዓልቲ ቤት ገሊፃትላ ነይራ እዩ። መሓመድ ምስ መሓመድ ብዛዕባ ዝነበሮ ጎንዒ ኣመልኪቱ ንምዝርራብ ምስ ሱፐርቫይዘር ኣብ ዝራኸበሉ እዩ። ንዝኾነ ፀገማት እዩ ዝክሕድ። ብዛዕባ እታ ዝሞተት ተሓካሚት ወይ እውን ካልኣት ብዘሓት ኣብ ምሕጋዝ ብዘሕ ፅልዎ ከምዘይነበሮ እዩ ዝገልፅ። ገለ ኣንፈት ከም ዝጠፍኡን እቲ ምስ መሓመድ ዝነበሮ ጎንዒ እውን ከም ዘጨናነቕን ኮይኑ ይስምዖ። ናይ ምድካም ስምዒት ከምዘለዎን ኣብ ስርሑ እውን ብዘሕ ክፍፅም ከምዘይከኣለን ኣፍሊጡ ነይሩ እዩ።



ዘቃልዑ ምክንያታት

ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዙን ትካላዊ ምክንያታትን ናብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ተቓላዓይነት ዝውስኹ ምክንያታት እዮም። እዞም ምክንያታት ኣብ ዘካትትዎም፡

ናይ ስራሕ ሰዓታትን ከባቢን	<ul style="list-style-type: none"> • ነዊሕ ናይ ስራሕ ሰዓታት • ኣሽጋሪ ዝኾነ ናይ ስራሕ ከባቢ • ኣብ ስራሕኻ ኣዝዮም ብዘሓት ብድሆታት ምህላው • ኣብ ልዕሊ ሓደ ናይ ስራሕ ኩነታት እኹል ዝኾነ ቁፅፅር ዘይምህላው • ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዘ ከቢድ ፀቕጢ • ፅዑቓት ዝኾኑ ናይ ስራሕ ጠለባት
ሚዛን ስራሕ/ውልቀ ሂወት	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ መንጎ ስራሕን ዕረፍቲን ገደብ ምስኣን • ንዕረፍቲን ምሕዋይን ውሱን ዝኾነ ዕድል ምህላው • ቀፃሊ ዝኾነ ምስልቻው (እዚ ከዓ ንናይ ስራሕ ምስልቻው ወይ መንቀሊ ምክንያት ወይ ምልክት ክኸውን ይክእል እዩ።)
ዘይንፁራት ግደታት ወይ ትዕቢታት	<ul style="list-style-type: none"> • ዘይንፁር ወይ ዘይህልዎ ናይ ስራሕ መደብ ወይ ኣብቲ ጋንታ ዘይንፁር ግደ ምህላው • ንምስ ስራሕ ዝተተሓሓዙ ዕማማት ትሑት ምድላውን ገለፃን ምህላው • ኣብ መንጎ ናይ ስራሕ መደብን እቲ ሰብ ዘለዎ ክኣለታት፣ ዓቕሚታት ን/ወይ ፍልጠትን ቀፃሊ ዝኾነ ክፍተት ምህላው። • ኣብ መንጎ እቲ ስራሕን እቲ ሰብን ድኹም ዝኾነ ተዛማዲነት ምህላው

	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ውሽጢ ናይቲ ስራሕ ናይ ውፅኢታዊነት ወይ ምዕባል እኹላት ዝኾኑ ሓበርቲ መለለዩታት ዘይምህላው። • ናይ ስራሕ መካየድቲ/ማናጀራት፣ መሳርሕቲ፣ ለገስቲ፣ ዓማዊልን ስድራ ቤትን ናይ ዘለዉ ትፅቢታት ኣብ ምምዝዛን ምሽጋር። • ክትቆፀርም ንዘይትክእል ነገራት ሓላፊነት ምውሳድ ወይ ኣብ ልዕሊ ስራሕኻ ቁፅፅር ዘይምህላው።
ድጋፍ ወይ እኹል ዝኾነ ሱፐርቪዥን ዘይምህላው	<ul style="list-style-type: none"> • ብሓደ ዘይኸድ/ዘይሰማማዕ ወይ ዘይእኹል ሱፐርቪዥን • ቅንዕና/ርትዓውነት ወይ ግብረ-መልሲ ዘይምህላው • ድጋፍ ዘይምህላው ናብ ዘይፍታሕ ጎንዒን ልዑል ዝኾነ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ከምርሕ ይኸእል እዩ። • ኣብ ስራሕ ድሩት ዝኾነ ርእሰ-ምሕደራን ልዑል ደረጃ ጣልቃ ምእታውን
ንጥዕናኻ ዋጋ ዘይምህላው	<ul style="list-style-type: none"> • ባዕሪታት ኣፍልጦ ኣይወሃቦምን ኣይድነቁን ዘለዉ። • ንስራሕኻ ዋጋ ከም ዘይተወሃቦን ዘይምምስጋንን/ ዘይምሽላምን ስምዒት • ኣብ ናይ ስራሕ ቦታ ዘይምንጣፍ

ምክልኻልን ሕው

ተግባራት ነብሰ-ክንክን ናይ ስራሕ ምስልቻው ካብ ምምዕባል ኣብ ምክልኻል ክሕግዩ ይኸእሉ እዮም። ንኣካላዊ፣ ስምዒታዊን መንፈሳዊን ጥዕናኹም ዘዕብዩ ተወሰኹቲ ሜላታት ነብሰ-ክንክን ኣብ ምርካብ ብስራዕ ንጠፉ። ነዞም ጥዑያት ልምዲታት ነብሰ-ክንክን ሓደ ጊዜ ኣዘውቲርኩም ክትለማመድዎም ምስ ጀመርኩም፣ ክፋል እቲ ሓፈሻዊ ናይ ምክልኻል መደብኩም ክኾኑ እዮም። ተግባራት ነብሰ-ክንክን ኣብዚ ሕጂ እዋን ዘለኩም ናይ ምዕባር ብቕዓት ዘጠናኽሩ ጥራሕ ዘይኮነስ እቲ ኣካልኩም ናብቲ ጥዑይ ዝኾነ ኩነት/ደረጃ ብኸመይ ከምዝምለስ ንክዝክር እውን ክሕግዝዎ ይኸእሉ እዮም።

ንኣካላዊ፣ ስምዒታዊን መንፈሳዊን ጥዕናኹም ዘዕብዩ ተወሰኹቲ ሜላታት ነብሰ-ክንክን ኣብ ምርካብ ብስራዕ ንጠፉ።

ጥንካራታትኩም ኣብ ምህላውን ንጥፈታት ነብሰ-ክንክን ብምቕፃልን ትኹረት ብምግባር ነቶም ናይ ስራሕ ምስልቻው ኣብ ምክልኻል ዝሕግዩ ጠባያዊ፣ ግንዛባዊ፣ ኣካላዊን ስምዒታዊን ተፃዋርነትኩም ኣበርክቶ ክትገብሩ ትኸእሉ ኢኹም። ብተወሳኺ፣ ትካላዊ ልምዲታትን መስርሓትን እውን ናይቲ ስራሕተኛ ናይ ስራሕ ምስልቻው ኣብ ምክልኻል ጠቐምቲ እዮም። ዘካትትዎም ሜላታት፡





ትካላዊ ግደታት፡


ናይ ስራሕ ሰዓትን ክባቢን ምምሕያሽ	<ul style="list-style-type: none"> • ምክንያታዊ ናይ ስራሕ ሰዓታት • ሚዛን ባዕቕ ስራሕኹም ንክሕሎ ብምግባር ናይ ዕረፍቲ ጊዜ ንክህልወኩም ኣረጋግፁ
ሚዛን ስራሕ/ውልቀ ሂወት ምትብባዕ	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ዕረፍቲ ጊዜን ናይ ስራሕተኛታት ዕረፍቲ ምውሳድን ኣተባብዑ፣ ነብሰ-ክንክን ዋጋ ዝወሃቡሉን ንፅፈት ስራሕ ኣድላዩ ኮይኑ ዝረኣዩሉን ትካላዊ ባህሊ ኣሳልጡ
ግደታት ወይ ትፅቢታት ንዑራት ምኽኒኖም ምርግጋዕ	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ስራሕ መደባት ንዑራት ምግባርን እቶም ስራሕተኛታት እውን ብዛዕባ ዘለዎም ሓላፊነት ንፁር ዝኾነ ርድኢት ከምዘለዎም ኣረጋግፁ። • እቶም ስራሕተኛታት ናይ ስራሕ ሓላፊነቶም ንምስኻዕ ብዝግባእ ከም ዝሰልጠኑ ኣረጋግፁ

ድጋፍን እኩል ዝኾነ ሱፐርቪዥንን ምሃብ	<ul style="list-style-type: none"> • ምስቶም ሱፐርቪዥን ዝግበረሎም/ሰራሕተኛታት ስራሕ ኣኼባ ኣካይዱ ሓገዝ ኣብ ዘድልዮም ጊዜ ከዓ ንክሓቱ ኣተባብዎም። • ነቶም ሰራሕተኛታት ድጋፍ ንምቕራብ ከም ኣድላይነቱ መዘናዊ/መሰታዊ ድጋፍ ወይ መሓዛዊ ስርዓታትን ህነፁ።
ንጥዕናኻ ዋጋ ምሃብ	<ul style="list-style-type: none"> • ስራዓት ናይ ጋንታ ኣኼባታት ምስላጥን ውዕኢታዊ ዝኾነ ናይ ጋንታ ስራሕ ምህላው ኣረጋግፁ። • ረብሓ ናይ ጥዕና ኣተባብዑ • ንዓወት ዘክብሩን ምስጋና/ክብሪ ዘርእዩን ስርዓታት ህነፁ። • እቶም ሰራሕተኛታት ዋጋ ዝወሃቦም ናይቲ ጋንታ ኣባል ከም ዝኾኑ ምፍላጎም ኣረጋግፁ። • ብዛዕባ ፀቕጢን ሳዕቤናቱን ዝምልከት ሓበሬታ ኣዳልዉ ከምኡ እውን ዕቡቓት ናይ ምፅባር ሜላታት ኣተባብዑ።

ውልቀ ሰባዊ ግደታት

ኣብ ጠባይዊ፣ ግንዛባዊ፣ ኣካላዊ፣ መንፈሳዊን ስምዒታዊን ነብሰ-ክንክን ተግባራትኩም ትኹረት ብምግባር ተግባርነትኩም ምህናዕ ትክእሉ ኢኹም።ገለ ካብ ዝምክሩ ንጥፈታት ካብ ዘካትትዎም፡

 <p>ጠባይዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እኩል ዝኾነ ድቃስ ምርግጋዕ (ኣብ ሰይቲ ካብ 6-8 ሰዓት) • ሓገዝ ኣብ ዘድሌኩም ጊዜ ካብ መሳርሕትኹም ን/ወይ ሱፐርቪይዘርኩም ተራኽቡ። • ብቕዓት ምዕባይ (ስራሕኹም ንምስራሕ ዘድልይኹም ክእለታት) • ርእሱ-ምትእምማን ምምዕባል (እቲ ክትገብርዎ እትክእሉ ፍልጠት) • ኣብ መንጎ ድሌታትኩም፣ ተውህቦታትኩምን ክእለታትኩምን ከምኡ እውን ናይ ስራሕ መደብኩምን ዘሎ ምስምማዕ ገምግሙ። • ባዕቂ ስራሕኹም ገምግሙ። • ምስቲ ዘለኩም ናይ ስራሕ ባዕቂ ዝመዓራረ እንተድኣ ኮይኑ ሓደሽቲ ስራሕ ተቐበሉ፣ ሓደሽቲ ስራሕ/ዕማማት ጉልበት ክህብኹም ይክእሉ እዮም። • እቲ ሕጂ ትሰርሕዎ ዘለኹም ኣገባብ ስራሕ ደጊምኩም ኣዋድድዎ ወይ ዝበለፀ ናይ ነብሰ-ክንክን ጊዜ ንምርግጋዕ ናይ ስራሕ መዓልቲኹም ደጊምኩም ኣዋቕሩ።
 <p>ግንዛባዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ናህትኩም ዋጋ ምስቲ ናይቲ ትካል ዋጋ ብኸመይ ከም ዝሰማምዑ ገምግሙ። እንተድኣ ናይ ዋጋታት ስምምዕ ኮይኑ እቲ ጉዳይ፣ ዋጋኹም ንዝዛመደሎም ቦታታት ተመሳሳልነት/ሓደነት ክትርእዩን ብተወሳኺ እውን እቲ ትካልኩም ኣገደስቲ እዮም ኢሉ ንዝሓስቦም ነገራት ዋጋ ኣብ ምሃብ ክትመሃሩ ትክእሉ ዲኹም ኣይትክእሉን ንክትሓስቡን ክትገብኩም እዩ። ብተወሳኺ ኣብ ስራሕ ቦታኹም ኣገደስቲ እዮም ኢልኩም ንትሓስብዎም ዋጋታት ጥብቅና ምቛም እውን ኣብ ግምት ክተእትውዎም ትክእሉ ኢኹም።
 <p>ኣካላዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ኣካላዊ ንጥፈት ብስራሕ ተሳተፉ። • ጥዑይ ዝኾነ ኣመጋግባ ኣረጋግፁ (እዚ ማለት፣ ፍረታት፣ ኣትክልቲ/ኣሕምልቲ፣ ዕሽጋት ምግቢታት ምውጋድ፣ ሽኮር፣ ጨው፣ ካፈይን ምቕናስ)።
 <p>መንፈሳዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ንመንፈሳዊ ተግባራትኩም ዝኸውን ጊዜ ሃቡ (ንኣብነት፡ ፀሎት፣ ሓሳባዊ ኣስተንትኖ፣ ጊዜኻ ኣብ ተፈጥሮ ምሕላፍ፣ ንካልኣት ትርጉም ኣብ ዘለዎም ኣበርክቶታት ንጠፉ) • ኣብ ዕለታዊ ንጥፈታትኩም ትርጉም ወይ ዕላማ ድለዩ፣ መዓልታዊ ነዚ ናይ ትርጉም ስምዒት ክትዝክሩ ዝሕግዝኹም ሜላታት ተጠቐሙ-

	ንኣብነት፣ ኣብ ጠረጴዛኹም ንባዕልኹም መዘኻኸሪ ምግዳፍ፣ ፎቶግራፍ ክትርእይዎ ኣብ ትኽእሉ ቦታ ኣቐምጡ)
 ስምዒታዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ምስጋና ምልምማድ (ንኣብነት፡ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ ክተመስግንዎም ኣብ ትደልዩ ውሑዳት ነገራት እተንጸባርቓሉ ዝተወሰነ ግዜ ኣዳልዉ) • ዕቡቕ ማሕበራዊ ድጋፍ ከም ዘለኩም ኣረጋግጹ (ስምዒታዊ ድጋፍ ክትረኽቡሎም እትኽእሉን ሓገዝ ኣብ ዘድልዩኩም ግዜ ትሓትዎምን ኣብ ውልቃዊን ሞያዊን ህይወትኩም ዘለው ውልቀ ሰባት) ከምኡ እውን ምስ ማሕበራዊ ድጋፍ መርበባትኩም/ኔትወርክታትኩም ብስሩዕ ተራኽቡ።

 **መወከሲታት**

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [ምስ ኩነታት ክንክን ጥዕና ዝተዛመደ ኣብ ክንክን ሰራሕተኛን ነብሰ-ክንክንን ንምኒስተር ጥዕና ዝተዳለወ መዕሓፍ-ሓበሬታ] GIZ, Amman, Jordan.
2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstretric and gynaecology residents. [ኣብ ስነ-መዋልዳንን ሕክምና ማህፀንን ኣብ ዝሰርሑ ሰባት ዝርእ ምልክታት ፀቕጢን ናይ ስራሕ ምስልቻውን] *BJOG*, 114, 94-98.
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: [ናይ ሓኪም ናይ ስራሕ ምስልቻው] The hidden health care crisis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout. [ናይ ስራሕ ምስልቻው ምክልኻል] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>
5. Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying your sources. [ብዛዕባ ናይ ስራሕ ምስልቻው እንታይ ክስራሕ ይኽእል፡ምንጭታትኩም ፈሊኹም ምፍላጥ] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>
6. Snider, L. (N.D.). Caring for volunteers: A psychosocial support toolkit. [ክንክን ንወለንተኛታት፡ ሳንዱቕ መሳርሒታት ስነ ኣእምራዊን ማሕበራዊን ሓገዛት] Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark

ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ



ትርጉም

ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ካብ ቀፃሊን ውህሉልን ርክብ ወይ ድሕሪ ነጻላ ተቃላዕነት ምስ ቀጥታዊ ናይ ስነ-አእምሮ ስብራት ተሞክሮ ዘለዎም ሰባት ዝስዕብ ፀቅጥን ስምዒታዊ ምርባሽን ዝገልጽ እዩ ። ስምብራታዊ ዛንታታት ብምዕዛብ ወይ ብምስማዕ ሓደሎ ስቓይ ብዓይኒ ምርኣይ ዘካትት ስራሕ ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ቀጻሊ ዝኾነ ስምዒታዊ ምጭንናኛኽ ከስዕብ ዝኽእል እዩ። ንኣብነት፡-ቀጥታዊ ዝኾነ ሓዳሽ ናይ ዓሚሎም ስምብራታዊ ተንንፎ ዝሰምዑ ናይ ጥዕና ክንክን በዓል ሞያታት ካብ ዝሰምዕዎ ዝነበሩ ናይ ዓሚሎም ዛንታ ድሕሪ ግዜ ደጊሞም ዝሰምዑ በዓል ሞያታት ብዝበለጸ ናብ ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ተቓላዕቲ እዮም።^{1,2,3}ምልክታት ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ መብዛሕትኡ ግዘ ብቅልጡ ዝጅምሩን ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብዘኸሉ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ክጥቀሙን ትሑት ሞራል ክህልዎምን ዝገብሩ እዮም ። እዚ ድማ ኣብ መወዳእታኡ ዝተሓተ ውዕኪት ዘለዎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ናብ ምዃን ዘቃልዕ እዩ ።

ስምብራታዊ ዛንታታት ብምዕዛብ ወይ ብምስማዕ ሓደሎ ስቓይ ብዓይኒ ምርኣይ ዘካትት ስራሕ ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ቀጻሊ ዝኾነ ስምዒታዊ ምጭንናኛኽ ከስዕብ ዝኽእል እዩ።



ሓበርትን ምልክታትን

ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ምስ ጸገም ድሕሪ ስምብራታዊ ፀቅጢ ዝመሳሰሉ እኩብ ምልክታት ዝሓዘ እዩ

አካላዊ	ስምዒታዊ ግንዛባውን	ባሪያዊ
<ul style="list-style-type: none"> ናይ ድቃስ ጸገም (ምብህራር) ልዑል ንቅሓታውነት 	<ul style="list-style-type: none"> ናይ ፍርሒ ስምዒት ጭንቀት ነዳርነት/ ሕርቃን ስምዒት አልባነት ወይ ብስምዒት ምርሓኛ ክትቆፃፀር ብዘይትኽእል ናይቲ ስምብራታዊ ኹነት ምስልታትን ሓሳባትን ናብ አእምሮ ምምፃእ ብዛዕባ እቲ ስምብራታዊ ኹነት ምሕሳብ ምውጋድ ዝሩግ እምነት ምህላው 	<ul style="list-style-type: none"> ልዑል ናይ ምድንጋዕ ግብረመልሲ ነቲ ስምብራታዊ ኹነት ዘዘኻኸሩ ቦታታት፣ ሰባት፣ ነገራትን ምውጋድ/ምርሓኛ ልዑል ምጥቃም ዕፀፋርስ ፣ ኒኮቲን ፣ አልኮላዊ መስተ ኸምኡውን ዘይሕጋዊ መዕወኒታትን



አብነታዊ መፅናዕቲ

ሳራ ኣብ ዓብዩ ሆስፒታል ኣብ ዝርከብ ክፍሊ ህፁፅ ሓገዝ እትሰርሕ ሓኪም እያ ። ን10 ዓመታት ዝአክል ድማ ኣብዚ ናይ ህፁፅ ሕክምና ተዋፊራ ኔራ ። ከም ሓኪም ኮይና ኣብ ዝሰርሐትሉ ጉዕዞ ፣ ንፈወት ዝፍትኑ መጉዳእትታ ምስ ዚጋጠሞም ተሓክምቲ ማለት እውን ስምብራታዊ ናይ መኪና ምግልባጥ ጉድኣታት ፣ ናይ ሓንጎል መጉዳእቲ ፣ ግዳያት ኣካላውን ፆታውን መጥቃዕቲ ከምኡውን ከም ልቢ ድኻም ዝበሉ ካልኦት ህፁፅ ናይ ጥዕና ሓገዛት ምስ ዘድልዮም

ዓማዊል ሰራሐ እያ ። ሳራ እትሰርሐሉ ሆስፒታል ዋሕዲ ሰራሕተኛታት ስለዝነበሮ ንሳ ኣብቶም ዝሓለፉ ክልተ ኣዋርሕ ብተደጋጋሚ ክልተ ፈረቃ/ሸፍት ክትሰርሕ ኔሩዎ ።

ሳራ ብቀጻልነት ድቃስ ምምጻእን ደቂስካ ምጽናሕን ይኣብያ ብምንባሩ ልዑል ዝኾነ ከቢድ ናይ ድኻም ስምዒት ይስምዓ ኣሎ ። ድቃሳ ቦቲ ናይቶም ተሓክምቲ መጉዳእቲ ዘስዐሮም ሕማቓት ሕልምታትን ይቆራረፅ ። ኣብቶም ሕልምታት ድማ ብድንጋጽን፣ ልዑል ህርመት ልቢ ከምኡ እውን ልዑል ብዝኾነ ናይ ጭንቀትን ፍርሒን ስምዒት እያ ትበራበር። ሳራ ተመሊሳ ክትድቅስ ኣይኻኣለትን መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ብማእኸላይ ኣብ ለይቲ ሰዓታት እያ ትድቅስ። ሳራ ምስ ደቃን ሰብኣያን ዚያዳ ነዳር ኮይናን ሕርቃና ምቁፅፅር ኣብይዎ እዚ ድማ ምስ ሰብኣያ ኣብ ዝተኻረረ ጎይቂ ኣእቲዎ ይርከብ ። ሳራ ዓው ዝበለ ድምፂ ክትሰምዕ ከላ ኣዝያ ተደናጋጺት ኮይናን ንምዝናይ ከቢድ ኸይኑ ረኺባቶ ። ናብ ስራሕ ምኻድ መፍርሒ ኮይኑ ስለተሰምዓ ድማ ኣብዚሓ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ክትወስድ ጀሚራ ።

 **ናይ ተቃላዕነት ምኽ**

መፅናዕቲ ከምዝሕብር ናብ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ናይ ምቅላፅ ተኸእሎ ክውስኹ ዝኸእሉ ብዙሓት ዕድላት ኣለው ። እዚ ድማ ብተደጋጋሚን ብቀጻልነትን ናብ ናይ ካልኣት ስምብራታዊ ዛንታ ተቓላሂ ምዃን³ ፣ ናይ ሞያዊ ተነጽሎ ስምዒት ኸምእውን ሰፋሕቲ ናይ ተሓክምቲ ፃዕቕን የጠቓልል።²

እቶም ኻልኣት ከቃልዑ ዝኸእሉ ምኽንያታት ከዓ ናይ ጥዕና ክንክን ሰራሕተኛታት ምስ ዝጥቀሙዎ ናይ ምፅዋር ሜላ ዝተዛመደ እዩ ።³ ኣብ ፀገም ዘተኮረ መጻወሪ ሜላ ዝጥቀሙ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ዝወሓደ መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ይህልዎም ምኽንያቱ ኣብ ፀገም ዘተኮረ ናይ ምጽዋር ሜላ ምንጪ ናይቲ ጸቕጢ ዘስዕብ ኩነት ንምኻይ ወይ ድማ ንምውጋድ ስለ ዝሰርሕ እዩ ።

ብኣንጻሩ ከዓ፣ ኣብ ስምዒት ዘተኮረ ናይ ምፅዋር ሜላ ዝጥቀሙ ናይ ጥዕና ክንክን ሰራሕተኛታት ኩሉግዜ ዝለዓለ መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ኣለዎም ። ኣብ ስምዒት ዘተኮረ ናይ ምፅዋር ሜላ እቶም ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ቦቲ ፀቅጢ ንዝስዕቡ ከም ሕርቃን፣ ሓዘን ፣ ጭንቀት ዝበሉ ስምዒታት ንምቁፅፅር ዝፍትኑሉ ሜላ እዩ ። ኣብ ስምዒት ዘተኮረ ምፅዋር ምስ ዝለዓለ መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ዝተኣሳሰረ እዩ ።

ምክልኻልን ሕውየትን

ትካላዊ ልምድታት

ንካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ኣፍልጦ ምስ ምሃብ ሓዊሱ ድልዱላት ትካላዊ ልምድታት ምህላው ፣ ስምብራታዊ ዛንታ ብምስማዕ ስዒቦም ንዝኸሰቱ ጽልዎታት ዕሸሽ ምባልን ስኽታን ንምቕናስ ወሰንቲ እዮም።

ንካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ኣፍልጦ ምስ ምሃብ ሓዊሱ ድልዱላት ትካላዊ ልምድታት ምህላው ፣ ስምብራታዊ ዛንታ ብምስማዕ ስዒቦም ንዝኸሰቱ ጽልዎታት ዕሸሽ ምባልን ስኽታን ንምቕናስ ወሰንቲ እዮም።

ካልኣት ናብ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ተቓላዕነት ክከላኸሉን ክቅንሱን ዝኸእሉ ሜላታት ድማ:




ትምህርትን ስልጠናን	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ንምክልኻል ክሕግዞምን ከብቅዖምም ዝክእል ኣብ ኣፍልጦ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት መሰረት ዝገበረ ንክልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ እውን ሓዊሱ ትምህርቲ ምሃብ • ብዛዕባ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ፣ ምልክታቱን ከምኡ እውን መከላኸሊን መቐነሲ ሜላታት ምምሃር
ትካላዊ ባህልን ልዝብን	<ul style="list-style-type: none"> • ብተወሳኺ እውን፣ ናይ ዓማዊል ጉዳያት ብፍላይ ከፃ ስምብራታዊ ዛንታት ናይ ዘለዎም ዓማዊል ጉዳያት ኣብ ምእላይ ሓገዝ ከምዘረኽቡኻን ከምዘተዳለኻን ክስማዓኻ ምግባር ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ክበጽሑ ንዝክእሉ ኣሉታዊ ጽልዋታት ከምኡ እውን ናብ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ናይ ምቅላዕ ተክእሎን ንምቕናስ የክእል። • ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ንናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ከጋጥም ዝክእል ብድሆ ምዃኑ ብላዕለዎት ኣመራርሓ ኣፍልጦ ምህላው • ኣብ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ኣመልኪቱ ሓገዝን ፍልፍላትን ብዛዕባ ክርከብሎም ዝክእሉ መንገድታት ትካላዊ መግለጺ ምቕማጥ • ጥዑይ ዝኾነ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ሚዛንን ድሕንነትን ንክህሉ ትካላዊ ምትብባዕን ድጋፍን ምህላው፣ ስራዕ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ምትብባዕ እውን ሓዊሱ።
ቁዕዕርን ደገፍን	<ul style="list-style-type: none"> • ስራዕት መዘናዊ ናይ ምትሕግጋዝ ጉጅለታት • ኣብ ጉዳያት ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጥን ድጋፍ ሰራሕተኛታትን ዝምልከት ናይ ስፖርቲቫይዘራት ስልጠናታት • ስራዕ ናይ ሕድሕድ ተቆፃፃራይ ሓገዝን ናይ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ገምጋምን • ንዓርሰ ክንክን ሰራሕተኛታት ዝጥዕም ናይ ግዜ ምትዕጽጻፍ ምግባር • መስርሓት ምክፋል ኩነታት ጸንሒት
ናይ ስራሕ ፃዕቲ ምቁዕፃር	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ሞንጎ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ንዝህሉ ዝለዓለ ናይ ስነ ኣእምሮ ስምብራት ጉዳይ ብምፍላይ ተቃላዕነት ምቕናስ



ውልቃዊ ልምድታት:

ናይ ዓርሰ ክንክን ልምድታት ኸምእውን ማሕበራዊ ድጋፋት ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ኣብ ምክልኻል ወሰንቲ ባእታታት እዮም። ንዕኡ እዩ ድማ ኣካለዊ ፣ ስምዒታዊ፣ መንፈሳውን ድሕንነትካ ኣብ ዝዕቅቡ ናይ ዓርሰ ክንክን ሜላታት ምፍላይን ምንጣፍን ዝምክር ። ሓንሻብ ጥዑያት ዝኾኑ ናይ ዓርሰ ክንክን ልምድታት ምዝውታር እንተድኣ ጀሚርኩም ኣካል ናይቲ ሓፈሻዊ ናይ ምክልኻል መደብኩም እዮም ዝኾኑ። ናይ ነብሰ ክንክን ተግባራት ኣብ ናይ ሕጂ እዋን ጥራሕ ዘይኮነ ተጸዋርነት ንክህወኩም ዝሕግዡኩም፣ ኣካላወትኩም ናብ ውሑስ/ጥዑይ ኩነታት ዳግም ናይ ምምላስ ዓቕሚ ንክህልዎ የዘኻክርዎ እዮም።

ኣብ ጥንካራታትኩም ትኹረት ብምግባርን ናይ ነብሰ ክንክን ንጥፊታት ብምስራሕን፣ ኣብ ጠባያዊ፣ ግንዛባዊ፣ ኣካላዊ ፣ መንፈሳዊ ከምኡ እውን ስምዒታዊ ተጸዋርነትኩም ኣበርክቶ ይሃልኹም።

እዞም ዝስዕቡ ሜላታት ተጸዋርነትካ ንምሕያል ሓገዡ እዮም፡

 <p>ባህሪያዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ትኩረት-ከም ኣብቶም ኣርባዕተ ቀንዲ ባእታታት ተጸዋርነት፡ እኹል ድቃስ ምርካብ፣ ጽቡቕ ኣመጋግባ፣ ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፣ ከምኡ እውን ንጡፍ ኣካላዊ ምዝናይ (ንኣብነት፡- ዮጋ፣ ተምስጦ፣ ናይ ምዝናይ ንጥፊታት) ግበሩ። እኹል ድቃስ ወይ እንተነኣሰ ዕረፍቲ ምርካብ፡፡እዚ ነቶም ካልኣት ኩሎም ክፋላት ስራሕኹም-ማለት እውን ጥንካረ ስራሕኹም፣ ውሳኔ ኣዋህባኹም፣ ባህርያት-ከምን ስለዝጸልው ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኣእምሮኹም ክፃርፍ ምእንቲ ኣብ መንጎ ስራሕኹም ወይ ካብ ስራሕ ርሒቅኩም ዕረፍቲ እትወስድሎም ስሩዓት ናይ ዕረፍቲ ግዜታት ይሃልኹም ። ውልቃዊ ጽምብላት ወይ ልምድታት ምፍጣር፡፡ ንኣብነት፡- ሓደ ዘጨናንቕኩም ነገር ብምጽሓፍ ልክዕ ከምእትሰናበትዎ ዘለኹም ድማ ምቅጻል፡፡ ትኩረት ሓሳባት-ከም ነቲ ዘለኩም ጸቕጢ ኣብ ምውጻእ ምግባር ወይ ነቲ ተዘክሮ ብመሰረት እቲ ኩነታት ኣብ ምክፋል ምትኳር፡፡እዞም ልምድታት እዚኦም ከፃ ኣብ መንጎ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወት-ከም ገደብ ክህልወኩምም ክሕግዎኹም ይኸእሉ እዮም፡፡ ንኣብነት፡ -ናብ ገዢኹም ምስ በጻሕኹም ሽዑ ንሽዑ ክዳውንትኹም ምቕያር፣ ሻወር ምውሳድ፣ ናብ ስራሕ ቅድሚ ምእታውኩም ወይ ካብ ስራሕ ምስ ወጻኹም ገለ ሙዚቃ ምውላዕ፡፡ ውልቃውን ሞያውን ድሕነት-ከም ንምጥጣሕ ክሕግዎኹም ዝኸእሉ ሓደሽቲ ክእለታት ንምምሃር ቁሩባት ኹኑ፡፡ኻልኦት ፃርሶም ንምክንኻን እንታይ ከምዝገብሩ ንምምሃር ምስ መሳርሕትኹም ሓሳብ ኣክቡ ። ከም ዝተጨናንቕኩም እንተድኣ ተሰሚዕኩም ወይ እቶም ምልክታት-ከም ስራሕኹም ኣብ ምስራሕ ወይ ዕለታዊ ንጥፊታት-ከም ኣብ ምክንያት ዮተፃናቕፍኹም ከምዘለው ኮይኑ እንተድኣ ተሰሚዕኩምን ኣስተብሂልኩምን ሞያዊ ሓገዝ ተወከሱ፡፡
 <p>ግንዛባዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ኣብ ናይ ስራሕኹም ሃዋህው ሓጋዝነት፣ ዕግበት ሕያዋይነት ኸምእውን ስራሕኹ ውዕኢታውን ዋጋ ዘለዎን ምኻኑ ብምግዛብ ኣዎንታዊ ርድኢት ፍጠሩ፡፡እዚ ምስ ዝተሓተ ናይ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ዕቀጢ ዝተዛመደ እዩ ።³ ዋላእውን ንእሽተይ እንተኾኑ ንቅድሚት እንርእየሉ ነገር ንምድላይ ምፍታን ። ንዝኾነ ኣሉታዊ ውሽጣዊ ዝርርብ ምብዳህን ኣሉታዊ ንዝኾኑ ቅጽበታዊ ሓሳባትን እምነታትን ኣብ ምቕያር ትኩረት ብምግባር ዚያዳ ኣወንታዊ ግንዛባዊ ምንጽብራቕ ክህልወና ምግባር፡፡ ንኣካልኩምን ሰውነትኩምን ኣትኩሮት ሃቡ ።ብ ናይ ዓሚል ወይ ዓማዊል ዛንታ ክትቃለስዎም እትፍትኑ-ዘለኹም ምልክታት እንታይ እንታይ እዮም?
 <p>ኣካላዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ጸምእ ንምቕናስ እኹላት ፈሰስቲ ምስታይ፣ ዝተመጣጠነን ጥዑይ ኣመጋግባ ምህላው ንምቅስቃስን ኣካላዊ ጥዕናኹምን ድሕንነት-ከምን ንምሕላው ጊዜ ከምእትወስዱ ዘለኹም ምርግጋዕ ።

 <p>መንፈሳዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ንክትሓስቡ፣ ክተንፀባርቁ ፣ባይታ ምሓዝ ንክትለማመዱን ክተዕርፉን በይንኩም እትኾኑሉ ግዜ ውስዱ። • ተፈጥሮ ኣብ ምንኣድ ኣዘውቲርካ ግዜኻ ንምሕላፍ ምፍታን • ናይ ነብስ -ግንዛብ ዓቕምታት ምህናጽ (ንኣብነት፡- ብመስተውዓላይነት፣ ምንጽብራዊ ንጥፈታትን ኣብልኩም) • መንፈሳዊ እምነታትኩም ምዝውታር ወይ ድማ ሓገዝ ንምውካስ ምስ መራሒ እምነትካ ምርኻብ።
 <p>ስምዒታዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ብዛዕባ ሕግታትን ትጽቢታትን ስራሕኹም ዝፈልጥን ነቲ ሕጂ ዘለኹምሉ ናይ ስራሕ ኩነታት ንክትጸወርዎ ክሕግዘኩም ዝክእል መማኸሪ፣ ስፖርቲቫይዘር፣ ተመኩሮ ዘለዎ ናይ ክንክን ጥዕና መሳርሕቲ ድለዩ። • ኣዎንታ ውልቃውን ሞያውን ርክባት ምዕባይን ማሕበራዊ ድጋፋት ምምዕባልን ። ንምዝርራብን ምስ መሓዙትን ስድራን ጊዜ ንምሕላፍ ግዜ ምምዳብ። • ዓርሰ ሕያዎይነት ምልምማድ ። • ካልእይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ እንታይ ምዃኑን ኣብ ባዕልና እቶም ምልክታት ከመይ ከምንፈልዮም ምፍላጥ ። • ምርሓቕ ምውጋድ ። ስምዒትካን ምልክትካን ዕሸሽ ምባል ወይ ምዕፋን ንኣባር እዋን ጥራሕ ዝሰርሕ እዩ ። እዚ ድማ ሓደሓደ ግዜ ኣድላይ ክኸውን ይክእል፡ እቲ መዓልቲ ንምሕላፍ ስምዒታትካ ንዩው ክትብል እንተሃልዩካ ግብር ። ኮይኑ ግን ግብረ መልስታትኩም ዳግም እትዕዘቡሉ ቦታ ምፍጣርኩም ኣረጋግፁ ኸምእውን ኣዘውቲርኩም ምስኣቶም ስምምዕ ፍጠሩ ። እንድሕር ደስ ንኣዝዩ ነዊሕ እዋን እዞም ስምዒታት ዕሸሽ ኢለኩምዎም ወይ ዓፊንኩምዎም ዓብዮም ናይ ምዕዋር ዓቕምኩም ይብድሁ ።

መወከሲታት

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [መምርሒ ኣብ ክንክን ስራሕተኛን ነብስ-ክንክንን ፡ ኣብ ክንክን ጥዕና ንዝሰርሓ ሚንስትራ ጥዕናታት] GIZ, Amman, Jordan.
2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [ካልእይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ኣብ ሞንጎ ናይ ስነ ኣእምሮ ስምብራት መመኸርቲ፡ መዕናዕትታት እንታይ ይብሉ?] *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293
3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic stress and developing targeted assessments and interventions: Lessons learned from research and leading experts. [ትርጉም ካልእይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ምብርህራህን ንዕኩ ዝተመቱ ዳህሳሳትን ሓገዛትን ምምዕባል] *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

ሞራላዊ ምጭንናቸ



ትርጉም

ሞራላዊ ምጭንናቸ ዘጋጥም ኣብ ናይ ሰብኣውነት ቦታታት ዝሰርሑ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት እቲ ክወስድዎ ዝግብኦም ተግባር እንዳፈለጡ ከለው ብኡ መሰረት ዘየተግበርዎ ክተርፉ ከለው እዩ። ከምኡ እውን ሞራላዊ ምጭንናቸ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ውልቃዊን ሞያውን ክብርታቶም ብዝጸርርን ውልቃዊ ክብሮምን ዋጋኦምን ብዘሕስር መልክዑ ዝኾነ ተግባር ክፍጽሙ ከለው ይኸሰት እዩ።

ከምኡ እውን ሞራላዊ ምጭንናቸ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ውልቃዊን ሞያውን ክብርታቶም ብዝጸርርን ውልቃዊ ክብሮምን ዋጋኦምን ብዘሕስር መልክዑ ዝኾነ ተግባር ክፍጽሙ ከለው ይኸሰት እዩ።

እቲ በዝሒን ዝርግሑን ናይቶም ሰብኣዊ ኩነታት (ንለበዳ፣ተፈጥራዊ ሓደጋታትን ኩናትን ሓደሱ) ድማ ነቶም ንክንክን ጥዕና መሰረት ዝኾኑ ክብርታትን፣ ዕላማታትን ሞራላትን ከምኡ እውን ንሞያዊ መንነትን ሞራላዊ ስብእና እቲ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛ ዝፈታተኑ እዮም።ኣብ ከምዚኦም ዝበሉ ኩነታት ከፃ፣ሰራሕተኛታት ጥዕና ምስ ውልቃዊ ክብርታቶምን ወድዓዊ ኩነታቶምን ዝጋጨውን ዘይኾኑ ውሳኔታት ንክውስኑ ይግደዱ።ኣብዚ ከፃ ነቲ ተግባር ብምትግባሮም (ንኣብነት ከም: ንሓደ ዓሚል ካብቲ ንሂውቱ-ሓገዝ ዝረኽበሉ ዝነበረ መሳርሒ ኣልቂቕካ ንኣሊእ ዓሚል ክውዕል ምግባር) ወይ ብዘይምትግባሮም (ንኣብነት: ብምኽንያት ሕጽረት ቀረባት ሙሉእ ዝኾነ ብጸረ ታህዋስ ምምካን ዘይምህላው ረኽሲ ከስዕብ ከሎ)ዝበሉ ሞራላዊ ጉድኣት ዘስዕቡ ፍጻመታት ክፍጠሩ ይኸእሉ እዮም።

ሞራላዊ ምርጫታት ብናይ ስራሕን ስድራዊ ጠለባት እውን ዚያዳ ክወሳሰቡ ይኸእሉ እዮም። መዓልታዊ ናብ ስራሕ ብምኻዶም ንዓርሶም ጥራይ ዘይኮነስ ንስድርኦም እውን እዮም ኣብ ሓደጋ ዘውድቑ(ስድራ ዝብል ኣናእሽቱ ቆልዑ፣ዓበይቲ ሰባትን ካልኦት ኣብ ልዑል ሓደጋ ዝርከቡን ሰባት ክሓውስ ይኸእል) ።ጣዕሳ ውጻዕ መዓት፣ማለት እውን እቲ ኣብ ወታደራዊን ካልኦት ነባራዊ ኩነታትን ንስነ ኣእምራዊ ስምብራት ዝግበር ምላሽ ከምዝኾነ ብደንቢ ተሰኒዱ ዝርከብ ፣ ኣብዚ ቁሩብ ፍልይ ብዝበለ ኩነታት ምስ ሞራላዊ መጉዳእቲ ተታሒዞ እውን ይኸሰት እዩ። ዝተዋህለለ ከይሓምም ዝብል ፍርሒ ኣብ ማእኸል ሓያሎ ስቓይን ሞትን ንምንታይ ተረፍኩ ዝብል ናይ ገበነኛነት ከምጽእ ዝኸእል እዩ።

ዋላኳ ነብስ ወከፍ ኣብ ድሕሪ ሞራላዊ ምጭንናቸ ዘሎ ፈላማይ ክልስ ሓሳብ ብዋንነት ኣንጸራዊ እኹል-ሃፍታት ኣብ ዘለዎም ቦታታት ካብ ዝሰርሑ ስልጡናት ነርሳት ዝመጸ እንተኾነ፣እቶም ኣብ ተመኩሮ ሰራሕተኛታት ጥዕና ዘድህቡ ናይ ቀረባ ስራሕቲ ግን ካብ ወታደራዊ ናይ ስነ ልቦና በዓል ሞያታትን ሞራላዊ መጉዳእቲ ካብ ዝብል ሓሳብን ዝተወሰዱ እዮም። ኣብ ናይ ሰብኣውነት ነባራዊ ኩነታት እዞም ሓሳባት ክልቲኦም፣ኣብ በዳህቲ መጨናነቕቲ ነገራትን ጸገማትን ኮይኖም ብዛዕባ ድሌታት ዓማዊሎም ካብ ዝጣበቑ ብዙሓት ሰባት ተመኩሮ ዝምንጭው እዮም።

ሐበርትን ምልክታትን

አካላዊ	ስምዒታዊ ግንዛባውን	ጠባያዊ
<ul style="list-style-type: none"> ድኻም ድቃስ ምምጸእ ምእባይ ድቃስ ቃንዛ ርእሲ ምውሳኔ ሀረመት ልቢ ናይ ምትንፋስ ጸገም ልዑል ዝኾነ ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ጸገማት 	<ul style="list-style-type: none"> ነብስ-ምውቃስን ጣዕሳ/ገበነኛነት ሕንክት/ሕፍረት ሕርቃንን ምጭንናኞን ሓይሊ ኣልባነት ረበሽቲ ሓሳባት መንፈሳዊ ምጭንናኞ ተደሃላይነት ነበሰ ዊጋ ወሃብነት ምስኣን ንነብስኻ ይኞረ ምባል ዘይምኽኣል ብሕታውነት ክቢድ ጭንቀት ጣዕሳ ውጻእ መዓት 	<ul style="list-style-type: none"> ንገለ ክፋላት ናይቲ ስራሕ ፣ወይ ስራሕ ብሓፈሻ ምርሓኞ ካብ ዓማዊል ብስምዒት ምርሓኞ ካብ መሳርሕትኻ ማሕበራዊ ተነጽሎ ምህላው ካብ ስራሕ ምልቃኞን ነቲ ሞያ ምግጻፍን ልዑል ተጠቃምነት መወኒታት፡ ኣልኮላዊ መስተን ሕጋዊን ዘይግጋዊን መወኒታት ነብስኻ-ናይ ምጉጻእ ጠባያት ንነብስ ቅትለት ሓዊሱ

አብነታዊ መጽናዕቲ

ቪሴንት ምስ ሕማም ኣልዛይመርን ካልኦት ዓይነታት ናይ ምርሳዕ ጸገም ዘለዎም ኣረጋውያን ንዘለዎ ስራሕ ኣገዢ ዝፈቱ ናይ ኣእምሮ ሕክምና ነርሲ እዩ። ብፍላይ ከዓ እቲ ንሱ ዝሰርሐሉ ክለ.ኒክ ድኻነት ኣብ ዝበዘሐሉን ንኣረጋውያን ወይ ንክንክን ጥዕና ኣእምሮ ዝውዕሉ ውሉናት ሃፍትታት ጥራሕ ዝርከቡሉ ዘይማዕበል ናይ ጥዕና ስርዓት ዘለዎ ከባቢ ብምንባሩ ንሱ ብስርሐ ኣቢሉ ፍሉይ ለውጢ ከምዘመጽእ ከምዝክእል ይፈልጥ ነበረ።

መብላሕቲኡ ግዜ ከም ዝፍለጥ፣ ናይ ምርሳዕ ጸገም ዘለዎም ዓማዊል ኣገዢ ስርዓት ምስ እውን ተጻባኢቲ ክኾኑ ይክእሉ እዮም። ሓድሓደ ግዜ ዓማዊል ምእንቲ ናይ ባዕሉም ድሕንነትን ንናይ ካልኦት ኣብ ከባቢኦም ዝርከቡ ድሕንነትን ተባሂሉ ክእሰሩ ከምዝግባእ ይፈልጥ ነበረ። ሞላኪ ነዚ ክፋል ስርሐ እንተዘይፈተም፣ ከምዚ ዝበለ ቅያዳ ግን ብመሰረት ናይቲ ዓሚል ድሌት ክትግበር ኣገዳሲ ምዃኑ ይግንዘብ ነበረ። በዚ ምክንያት ከዓ፣ ነዚ ክፍል ስርሐ ብንጹህ ሕሊና የክናውኖን ፣ እቲ ግዚያዊ ናይ ዘይምኞውነት ስምዒቱ እውን እቲ ዓሚል ሓንሻብ ምስ ደቀሰን ምስ ተረጋግኣን ሽው ንሽው ይሓልፈሉ ነበረ።

እቲ ንቪሴንት ኣገዢ ዘሕርቕ ነገር፣ መሳርሕቱ ኣንሳታት ብምጥቃም ንዓማዊሎም ኣብ እዋን ቀትሪ ንነዊሕ ሰዓታት ኣብ ወናብሮም ወይ ውን ምሽት ድማ ኣብ ዓራቶም ይኣስርዎም ምንባሩ እዩ። ሓድሓደ ግዜ ከዓ፣ ንሱ ባዕሉ እውን ነዚ ሜላ ተጠቂሙ ኣብ ትሕቲ ናቱ ክንክን ንዝርከቡ ሰባት ንምእላይ ዝተጠቐመሉ ከነታት ነይሩ፣ በዚ ከዓ ኣገዢ ሕፍረት ይስምዖ ነበረ። እዚ ዓይነት ቅያዳ ከዓ ንዓማዊል ጭንቀት ዘስዕብን ነቶም ብኣካሎም ዝተዳኸሙ ዓማዊል ድማ ነብሶም ናጻ ንምግባር ኣብ ዝፍትንሉ ኣብ ሓደጋ ከውድቕም ዝክእል ብምዃኑ ዘይግቡእ ምንባሩ ከዓ ይኣምን ነበረ።

ቪሴንት ነዚ ሓሳብ ምስ ናቱ ሓሳብ ንዝሰማማዕ ናይ ጋንትኡ ስፖርቲቫዊ ኣልዒልሉ ነይሩ፣ ከይኑ ግን ዓማዊል በቢ ግዚኡ ክርኢ ዝክእል እኹል ሰራሕተኛ ከምዘየብሎም ከምኡ እውን ንኹሎም ዝተረበሹ ዓማዊል ብንጥረ ነገር ገይርካ ንምሕዛም ዘክእል እኹል መድሓኒት ከምዘይቐረበሎምን ሓቢርሉ። ነዚ ሓሳብ ናብቲ ላዕለዎይ ናይ ግልጋሎታት ዳይሬክተር ከም ዝወስዶ ከዓ ቃል ኣተወሉ። በዚሕዝን ከነታት፣ ሽዮሽተ ኣዋርሕ ሓሊፎም ምንም ዝተቐየረ ነገር ግን ኣይነበረን፣ እቲ ዓማዊል ናይ ምኞያድ ተግባር ከዓ ቀጸሉ።

ንኣዋርሕ ዝኣክል ቪሴንት ዓማል ነብሶም ናጻ ገይሮም ንምንቅስቃስ ክሸገሩ ኣብ ዝርእዮሉ ነብስ ወከፍ ግዜ ይሓርቑን ይበሳጩውን ከምኡ እውን ናብቲ ሓበራዊ ናይ ዓማዊል ቦታ ንዘይምኻድን ነዚ

ከነታት ንዘይምርኣይን ነብሱ ክርሕቕ ጀመረ። ከምኡ እውን ንመሳርሕቱን ስፖርቲዮን ክርሕቕ ጀመረ። ብፍላይ ከዓ ነቶም ነዚ ተግባር ወይ ከዓ ነቶም ኣንሶላታት ኣዘዮም ኣጸቢቢዮም ናይ ምእሳር ልምዲ ዘለዎም። ብዛዕባ እዚ ጸገም ብምጭንፍቕ ከዓ ምሽት ዓዲነቱ ቋሕ ኣቢሉ ምስ ስፖርቲዮን እቲ ዳይሬክትርን ብዛዕባ ዝነበሩ ዘሕርቕ ዝርርባት እንዳመላለሰ ይድቅስ፣ ግን ከዓ ንሱ ይኹን ንሳቶም ነዚ ጸገም ንምፍታሕ ካብዚ ንላዕሊ ክገበርዎ ዝክእሉ ነገር ከምዘየለ ምስ ተገንዘበ ናይ ሓይሊ ኣልባነት ስምዒት ተሰምዖ። ከሉ ግዜ ድኻም ይስምዖ፣ ቀጻሊ ኣብ ስራሕን ገዛን ነዳር ይኾን፣ ንስርሑ ብዙሕ ትኹረት ዘይህብን ከዓ ኮነ። ቀስ ብቀስ ከዓ ካብ ዓማዊሉ ብስምዒት ይርሕቕ ከምዘሎ ኮይኑ ተሰምዖ። ስርሑ ይሰርሕ ኮይኑ ግን ብዛዕባ እቶም ኣንሶላታት ክጠርዑ ክሰምዖም ከሎ፣ ከምዘይሰምዖም ዘሎ ከምስል ጀመሩ። ከምዚ ምስ ዝገብር ከዓ ከሉ ግዜ ናይ ገበናኝነት/ጣዕሳ ስምዒት ይስምዖ ፣ ግን ከዓ ነቲ መዓልቲ ከምኡ ገይሩ ንክሕልፎ ይሕግዙ ነበረ። ሓደ መዓልቲ፣ ሓደ ናይ ቀዳም ናይ ቤት ትምህርቲ መሓዘኡ፣ ንቪ.ሴ.ንት ስራሕ ምስረኽቡሉ፣ ቪ.ሴ.ንት ነቲ ኣዘዮ ዝፈትዎ ዝነበረ ስራሕ ዕሽሽ ብምባል ነዚ ዕድል ብምርካብ ብታሕንጎ ዘለለ።

ዘቃልዑ ምክንያታት

ኣብ ናይ ሰብኣዊ ነባራዊ ከነታት ብዛዕባ ኣብ መንጎ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ዝህሉ ሞራላዊ ምጭንፍቕ ዝተኻየደ መጽናዕቲ ውሱን እዩ። ይኹን ድኣ እምበር፣ ኣብ ወታሃደራውን ካልኦት ናይ ክንክን ጥዕና ነባራዊ ከነታት ዝተኻየደ መጽናዕቲ ግን እዞም ዝስዕቡ ምክንያታት ንሞራላዊ ምጭንፍቕ ዘቃልዑ ምክንያታት ከምዝኾኑ የቕምጥ።

<p>ስነ ምግባራዊ ከነታት</p>	<p>ሰራሕተኛታት ጥዕና ሓለፍቶምን መሳርሕቶምን ኣብ ስነ ምግባራዊ መስርሓት ክንክን ዓማዊልን ተግባራውነቶምን እኹል ግደ ኣይተጸውቱን ኢሎም ኣብ ዝኣምንሉ ነባራዊ ከነታት ልዑል ዝኾነ ናብ ሞራላዊ ምጭንፍቕ ናይ ምቅላዕ ተክእሎ ኣሎ። ናይ ሓደ ትካል ሓፈሻዊ ስነ ምግባራዊ ከነታት ብሰራሕተኛታቱ ተዳኺሙ ከምዘሎ ኣብ ዝእመነሉ ከነታት ድማ፣ ናብ ሞራላዊ ምጭንፍቕ ተቓላዕነቱ ልዑል እዩ።</p>
<p>ስልጣን/ሓይሊ ዘይምህላው</p>	<p>ሞራላዊ ምጭንፍቕ ምስ ናይ ምግባር ዓቕሚ/ስልጣን ፣ ማለት እውን ንዓማዊልካ ምስ ምጥባቕን መሰላቶምን ንክሕሎ ምስ ምርግጋጽን ብጥቡቕ ዝተዛመደ እዩ። በዚ ምክንያታት ከዓ፣ ናይ ዓሚሎም ስቓይን ሞትን እንዳርኣዩ ፣ ግን ከዓ ነቶም ውሳኔታት ንምቕልባስ ምንም ክገብሩ ወይ ምንም ስልጣን ዘየብሎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ልዑል ዝኾነ ሞራላዊ ምጭንፍቕ ይስምዖም ። ይኹን ድኣ እምበር፣ ኣብ መብዛሕቲኦም ከነታት፣ ኣብ ዝተወሰኑ ቦታ ሞያታት (ንኣብነት፡- ዶክተራትን ናይ ኣእምሮ ሓኪምን)፣ ገለ ሓላፍነታትን (ንኣብነት፡- ላዕለዎት ኣማሓደርትን ሓለፍትን)፣ ወጻኢተኛ ሰራሕተኛታት፣ ጸዳዳ፣ ደቂ ተብዓትዮን ዝበሉ ከዓ ልዑል ዝኾነ ስልጣን/ሓይሊ ይርከብ ። ኣብዞም ምድባት ዘይኣቱ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ድማ፣ ኣብ ክንክን ዓማዊል ጽልዋ ናይ ምሕዳር ብዙሕ ተሰማዕነት/ስልጣን ስለዘየብሎም ልዑል ናይ ሞራላዊ ምጭንፍቕ ተቓላዕነት ይህልዎም።</p>
<p>ዕድመ</p>	<p>ብዕድመ ዝዓበዩን ቦቲ ዝተመደቡሉ ናይ ስራሕ ሓላፍነት ብዙሕ ተመኩሮ ዘለዎም ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ሞራላዊ ምጭንፍቕ ከምዘጋጥሞም ብተደጋጋሚ ይገልጹ እዮም። ይኹን ድኣ እምበር ክብደት ናይቲ ምጭንፍቕ ግን ካብቶም መናእሰይን ብዙሕ ተመኩሮ ዘየብሎም መሳርሕቶም ዝገልጽዎ ዝተሓተ እዩ። እዚ ከዓ ገለ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ መንጎ ናይ ስራሕ ወድዓዊ ከነታትን ውልቃዊ ሂወቶምን ዘላቑ ዝኾነ ምትዕራቕ ክገብሩ ከምዝኻኣሉ ዘርኢ እዩ። ብዙሕ ተመኩሮ ዘየብሎም ሰራሕተኛታት ከዓ በዞም ውሽጣዊ ጎንጽታት ክሸገሩን ልዑል ናብ ዝኾነ ምጭንፍቕ ክቃልዑን ይክእሉ እዮም።</p>

<p>ናይ ዓሚል ምክንያታት</p>	<p>ናይ ዓሚል ምክንያታት እውን ሞራላዊ ምጭንናቕ ከምዘሎ ክሕብሩና ዝክእሉ ኣገዳስቲ ጠቐምቲ እዮም። ምስ ቆልዑን ኣባጽሕን ዝሰርሑ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ካብ ምስ ዓበይቲ ሰባት ዝሰርሑ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ዝለዓለ ናብ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተቓላልነት ኣለዎም። ዓማዊልና ዝለዓለ ስቓይ ምስ ዝህልዎም ንሕና ድማ ነቲ ስቓዮምን ጭንቀቶምን ንምሕዋይ ምንም ክንገበር እንክእሎ ነገር ምስ ዘይህሉ እውን ዝለዓለ ናይ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተቓላልነት የስዕብ እዩ።</p>
<p>ግደ ምውቃስ</p>	<p>ሰራሕተኛታት ጥዕና ትሑት ናይ ጥዕና ኣፈጻጽማ ከምዘሎ ካብ ዓማዊሎም፣ ኣባላት ስድርኦም፣ መሳርሕቶምን፣ ስፖርቲቫዊ ዘራቶምን፣ ኣባላት እቲ ማሕበረሰብን፣ ማሕበራዊ ወይ ቀጥታዊ ፈነወ ሚዲያ ወቐሳ ምስ ዝመጸም ከዓ፣ እቲ ናይ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተቓላልነት ደረጃ ኣዝዩ ይብርኽ።</p>

 **ምክልኻልን ሕውየትን**




ትካላዊ ልምድታት

ኣብ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ንዘጋጥም ሞራላዊ ምጭንናቕ ናይ ምክልኻልን ምላሽ ምሃብን ሓላፍነት ብዓብይኡ ኣብተን እቶም ሰራሕተኛታት ዝሰርሑለን ትካላዊ መዋቕራት ዝወደቁ እዮ። ጽቡቕት ልምምድታት ዘጠቓልልዎም፡

ትካላዊ ባህሊ	ስነ ምግባራዊ ኣሰራርሓን ጽፈት ዘለዎ ክንክን ዘስፍን ትካላዊ ባህሊ ኣብ ምምዕባል ምንጣፍ
ቀረባትን ናውትታትን	ሰብኣዊ ኩነታት ከምዘፈቑድዎ፣ ኩሎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና እዞም ዝስዕቡ ክህልውዎም ኣረጋግጹ፡ <ul style="list-style-type: none"> • ነቲ ግቡእ ግልጋሎት ንክህቡ ዘክእልዎም ሕክምናዊ ቀረባትን መሳርሕታትን • ስድርኦምን ባዕሎምን ኣብ ዝለዓለ ሓደጋ ከየእተው ነቶም ግልጋሎታት ክህቡ ዘክእልዎም መሳርሒታት
መስርሓት	ክንክን-ዓማዊል ኣመልኪቱ ንዘህሉ ውሳኔ -ኣወሃህባን ሓላፍነትን ዝምልከት ግልጺ መስርሓት ምህናጽ <ul style="list-style-type: none"> • እቲ ውሳኔ-ኣወሃህባ ብግቡእ ክካፈል ከምዝተገበረ • እቶም ናይ ውሳኔ-ኣወሃህባ መስርሓት ኩሎ ሰራሕተኛ ምርድዳእ ጌርሎምን ተረዲኢዎምን እዮም
ምሕደራዊ ድጋፍ	ሓለፍቲ ብንሓቕት ከተግብርዎ ዝግባእ፡ <ul style="list-style-type: none"> • ብዛዕባ ተግባራውነት እቶም መስርሓት ውሳኔ-ውሃብነት ምክትታልን ካብ መስርሕ ምውጻእ ምስ ዝህሉ ከዓ ምእራም • ምስ ክንክን-ዓሚል ተተሓሒዞም ኣብ ዝወሃቡ ውሳኔታት ጎንጽታት ምስ ዝህልው ምእላይ • ግቡኣት ካብ ዝኾኑ ስነ ምግባራዊ መስርሓት ወጻኢ ብዛዕባ ናይ ዓሚል-ውጽኢታት ኣመልኪቶም ንዝመጹ ወቐሳታት ምቁራጽ • ነቶም መስርሓት ተግባራዊ ክግበሩ ክትርኢ ከለኻ ናይ ዓሚል ለውጥታት ብዘየገድስ ኣወንታዊ ምትብባዕ ምግባር
ምርድዳእ	ብዛዕባ ሕጂ ዘለውን ናይ መጻኢ ሕክምናዊ ቀረባት፣ ናውትታትን መከላኸሊ መሳርሒታት ዝምልከት ምስ ሰራሕተኛታት ብተደጋጋሚን ብግልጺን ምርድዳእ ምግባር። ኣብ መሳርሕታትን ቀረባትን ሕጽረት ከጋጥም ከሎ ድማ፣ ነቶም ጸገማት-ኣብ ምፍታሕን ውሳኔ ኣብ ናይ ምሃብ ከይድን ነቶም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ንክሳተፉ ምግባር
ስነ ኣእምራዊ ሓገዝ	ዓማዊሎምን መሳሕቶምን ንዝስኣኑ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ናይ ስነ ኣእምራዊ ሓገዝ ብኣጋን መብዛሕቲኡ ግዜ ምሃብ

ውልቀ ሰባዊ ልምድታት፡

አብ ሰብአዊ ቦታታት ኣዕጋቢ ስራሕ ንምፍጣር ወሳኒ ዝኸውን ብዛዕባ ሞራላዊ ምጭንናቕ ምርጻጎን ከመይ ከምትኣልዮ ምፍላጥ ምኽኣል እዩ። ካልኣት ናይ ጥዕና ስራሕተኛታትን መጽናዕቲን ሓገዘቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም ኢሎም ዝተላበውዎም ገለ ነገራት ኣብዚ ቀሪቦም ኣለው፡

 <p>ምቕባልን ኣብ ኣውንታዊ ነገራትካ ትኹረት ምግባር</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ናይ ሰብአውነት ነባራዊ ኩነታት ነገራት ኣታዓሪቕካ ናይ ምኻድ ተኸእሎ (ሓደ ነገር ምስ እትደለ ነቲ ካለእ ምግዳፍ) ከም ዘሎ ምፍላጥን ምቕባልን ኣገዳሲ ከምዝኾነን ነዚ ምግባር ከዓ ከቢድ ክኸውን ከምዝኸእል ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ማለት ግን ንዓማዊልኩም ክትጣበቑሎም ዮብልኩምን ወይ ከዓ ናይ መሳርሕትኹም ኢ-ስነ ምግባራዊ ዝኾነ ተግባር ስኽ ኢልኩም ቅቡል ግበርዎ ማለት ከምዘይኮነ ዘክፍ። ግን ድማ ኩሎም ነገራት ኣብ ኩሉ ኩነታት ክኾኑ ከምዘይኸእሉ ቅቡል ምግባር ምኽኣል ማለት እዩ። ነዚ ቅቡል ናይ ምግባር ክእለት ከዓ ኣካል ናይቶም ኣብ ስራሕኹም ንክትቕጽሉ ዝገበርኹም መትከላት ግበርዎ። • ንዝህልው ጸገማት ከዮርሖቕኩም ወይ ዕሽሽ ከይበልኩም ኣብ ስራሕኹም ዘይዳ ውጽኢታውን ጥዑያትን ክትኮኑ ናብ እትኸእልሉ መንገዲ ትኹረት ምግባር ልመዱ።ነዚ ክተትግበርሉ እትኸእሉ ሓደ መንገዲ ከዓ እቲ ንዓማዊልኩም ክትገብርዎ እትኸእሉ ነገር ኩሉ ዓቕምኹም ክሳብ ዝኻኣሎ ክትገብሩ ምኽኣል እዩ።ንዓማዊልና ሕያዋይ ንምዃን ገለ ርሕቕታት ምኻድ ምኽኣልና፣ዋላ ብዛዕባ እቶም ንዓማዊልና ክንገብርዎ ዘይኻኣልናዮም ነገራት ኩሎም ጽቡቕ ንክስማዓና ክሕገዘና ይኸእል እዩ።
 <p>ምትሕብባር፣ ትሕብባርን ድጋፍን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ጽፈት ዘለዎ ክንክን ንከይህሉ ጽልዋ ንዝኾኑ ብድሆታት መፍትሒታት ኣብ ምንዳይ ከዓ ምስ ኣባልት ጋንታኻ፣ስፖርቲቫይዘራትካን ሓለፍትኻን ብዕቱብ ምስራሕ። ጸገማት ኣብ ምፍታሕ ንጡፍ ተሳትፎ ምስ ዝህልወካ ብሞራላዊ ምጭንናቕ ናይ ምጽላይ ዕድልካ ዝተሓተ እዩ። • ውሱናት ሃፍትታት ኣብ ዘለውሉ ሰብአዊ ነባራዊ ኩነታት ናይ ጥዕና ግልጋሎት ኣብ ምሃብ ዘጋጥሙ ብድሆታት ዝተወሰሰሉ ከምዝኾኑ ከምኡ እውን እቶም ጸገም - መፍትሒ ዝርርባት እውን ተንገጽቲ ክኾኑ ከምዝኸእሉ ከዓ ተገንዘቡ። ኣብዚ ኩሉ ሰብ ልክዕ ከምቲ ናይኩም ሓደ ዓይነት ኣውንታዊ ውጽኢት ከምዝደለ ንምዝኻር ኣበርቲዕኹም ስርሒ ከምኡ እውን ነቲ ጸገም ብዓይኒ ናይቶም ካልኣት ካባኹም ዝተፈለየ ግደ ዘለዎም ሰባት ንምርኣይ ፈትኑ።ብተገዳስነት ብዙሕ ተመኩሮ ዘለዎም መሳርሒቲ ንምርኣብ ፈትኑ እሞ ብዛዕባ ሞራላዊ ምጭንናቕ ንክትመያየጡ ኣላዕልዎም።ብዛዕባ እዞም ዝተገለጹ ጸገማት እንታይ ሓሳብ ከምዘለዎምን ምስ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተተሓሒዞም ንዝመጹ ኣሉታዊ ስምዒታት ብከመይ ከምዝጸወርዎምን ከዓ ሓሳባቶም ርኽቡ። • እንድሕር ድኣ ብሰንኪ ሞራላዊ ምጭንናቕ ስራሕኹም ወይ ውልቀ ሂወትኩም ከምዝህሰ ዘሎ ኣስተብሂልኩም ኮይንኩም፣ናይ በዓል ሞያ ሓገዝ ተወከሱ ኢኹም። ካብያ ጸኒሕኻ፣ ሓገዝ ብኣጋ ክትረክብ ምኽኣል ዝበለጸ እዩ።
 <p>ነብሰ-ክንክን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ብዛዕባ እቶም ዘጨናንኹም ዘለው ውሽጣዊ ሞራላዊ ጎንጽታት መስተውዓላይ ግንዛብ ንክህልወኩም ዓርሰ- ግንዛብኹም ምሕያልኩም ቀጸልሉ (ንኣብነት፡- ብናይ መስተውዓላይነትን ምንጽብራቕን ንጥፈታት ኣቢልኩም) • ምስዚ ስራሕ ብዝተተሓዘ ንዝኸሰቱ ሞራላዊ ጎንጽታት ዝሓሸ ርድኢት ንክህልወኩም ናይ መራሕቲ ሃይማኖታትን ናይ መማኸርቲን ምኽሪ ተወከሱ



1. Jameton A. (1993). Dilemmas of moral distress : Moral responsibility and nursing practice. [መንቆራቅሮታት ጥራላዊ ምጭናናቅ፡ ጥራላዊ ግብ-እን ጥያ ነርሲንግን፡፡] *AWHONN's Clinical Issues in Perinatal and Women's Health Nursing*, 4(4), 542—551.
2. Kröger, C. (2020). Shattered social identity and moral injuries : Work-related conditions in health care professionals during the COVID-19 pandemic. [ዕጽው ማሕበራዊ መንነትን ጥራላዊ መገዳእቲን፡ ምስ ስራሕ -ዝተተሓዙ ኩነታት ኣብ ባዓል ጥያታት ክንክን ጥዕና ኣብ እዋን ለበዳ ኮቪድ-19፡፡] *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S156—S158. <https://doi.org/10.1037/tra0000715>
3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses : [ኣብ ነርሳት ዘጋጥሞም ጥራላዊ ምጭናናቅ፡] A quantitative literature review. *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Moral injury in the wake of coronavirus : Attending to the psychological impact of the pandemic. [ጥራላዊ ምጭናናቅ ኣብ እዋን ኮርና ቫይረስ፡ ንኣካላዊ ጽልዎታት እቲ ለበዳ ምላሽ ምሃብ] *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S131—S132. <https://doi.org/10.1037/tra0000780>
5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). How professional nurses working in hospital environments experience moral distress: [ኣብ ሆስፒታል ክባቢታት ዝሰርሑ ነርሳት ብከመይ ጥራላዊ ምጭናናቅ ክምዘጋጥሙም] A systematic review. *JBI Library of Systematic Reviews*, 7, 1234-1291. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209>
6. Shay, J. (1999). No escape from philosophy in trauma treatment and research, in B. Hudnall Stamm (Ed.) *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators*, [ኣብክንክንን ምርምርን ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ካብ ፍልስፍና ምህዳም ኣይካኣልን፡፡ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ፡፡ዛዕባታት ነብሰ ክንክን ንበዓልጥያታት፡፡ተመራመርቲ፡፡መምሃራንን] Lutherville, MD: Sidran Press.
7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making : [ጥራላዊ ሕክምናዊ ውሳኔ- ወሃብነት] Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128—S130. <https://doi.org/10.1037/tra000061>

ድኻም ሕያዋይነት



ትርጉም

መብዛሕቲኦም ናይ ክንክን ጥዕና ግልጋሎት ወሃብቲ ካልኣት ንምሕጋዝ ከምኡ እውን ከቢድ ዝኾነ ኣካላዊ፣ ስነ ኣእምራዊ፣ ስምዒታዊ፣ መንፈሳዊን ጸገማት ንዘለዎም ወገናት ሕያውነት ዝተመልኦ ግልጋሎት ንምሃብ ዓሊሞም እዮም ናብቲ ሞያ ዝኣትዉ። ይኹን ድኣ እምበር፣ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፣ መብዛሕቲኡ ግዜ ምስ ናይ ዓማዊልን ስድርኦምን በዳህቲ ጸገማት ብቀጻልነት ካብ ምርኻቦም ዝተለዓለ ክጽለውን ናብ ድኻም ሕያዋይነት ክቃልዑን ይኸእሉ እዮም። ድኻም ሕያዋይነት ነቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ናይ ስራሕ ዕገብቲ፣ ስምዒቲን ኣካላዊ ጥዕናን ጥራሕ ዘይኮነ ዝጸልዮስ፣ ነቲ ናይ ስራሕ ከባቢ እውን ውጽኢታውነቱ ብምንካይ፣ ጽፈት ስርሑን ዕገብት ዓማዊሉ ብምህሳይ ካብ ስራሕኻ ናይ ምስገባት ዕድል ብምብራኽን ይጸልዎ እዩ።

ድኻም ሕያዋይነት ነቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ናይ ስራሕ ዕገብቲ፣ ስምዒቲን ኣካላዊ ጥዕናን ጥራሕ ዘይኮነ ዝጸልዮስ፣ ነቲ ናይ ስራሕ ከባቢ እውን ውጽኢታውነቱ ብምንካይ፣ ጽፈት ስርሑን ዕገብት ዓማዊሉ ብምህሳይ ካብ ስራሕኻ ናይ ምስገባት ዕድል ብምብራኽን ይጸልዎ እዩ።

ድኻም ሕያዋይነት መዓልታዊ ኩነታትካ ናይ ምጽዋር ዓቕምኻ እውን ንክንኪ ዝገብር እዩ።

1. ጸቕጢ ሕያዋይነት
2. ምስ ከም ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ዝበሉ ከበድቲ ዝኾኑ ስነ ኣእምራውን ኣካላውን ወጥርታት፣ ዘለውዎም ሰባት ብምስርሖም ዝተተሓሓዙ ሕዳራት ጸገማት ምምዕባል
3. ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ምስ እኩብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ። ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ምስ ናይ ዓሚል ተጓንፎ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ተተሓሓዙ ዝኸሰት እንትኸውን እኩብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ድማ ምስ ስራሕ ተተሓሓዙም ብዝኸሰቱ ናይ ምጭንናቕ፣ ቁጽጽር ናይ ምስኣንን ሞራል ናይ ምትሓት ስምዒታት ብዘስዕቡ ወጥርታት ዝኸሰት እዩ።^{1, 2, 3.}

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢን ምስልቻውን ምህላው ከቢድ ዝኾነ ድኻም ሕያዋይነት ናይ ምምዕባል ዕድል ዘበርኽ እዩ።





ምልክታትን መለሰይታትን

አካላዊ	ስምዒታዊ-ን ግንዛባውን	ጠባያዊ	ምስ ስራ-ስ ዝተተሓዘ	መንፈሳ
<ul style="list-style-type: none"> ቃንዛ ርእሲ ናይ ምሕቓቕ ጸገማት፡-ተቕማጥ፣ ድርቀት፣ ቁጥፀ ከሽዐ ጭዋዳታት ምትእስሳር ናይ ድቃስ ጸገማት፡ ድቃስ ምምጻእ ምእባይ፣ ደቂስካ ንምጽናሕ ምሽጋር፣ ምብህራር ድኻምን ልዑል ድኻም ናይ ልቢ ምልክታት፡ ቃንዛ ኣፍ ልቢ/ጸቕጢ፣ ህርመት ልቢ ምብራኽ፣ ዘይስሩዕ ልዑል ህርመት ልቢ ናይ ምሕማም ኣጋጣሚታት ወይ ቅጽበታዊ መጉዳእቲ ምውሳኽ 	<ul style="list-style-type: none"> ኩነተ ስምዒት ምቕይያር ዕረፍቲ ኣልቦነት ሕርቃንን ነዳርነት ልዑል ተኣፋፊ ጭንቀት ከቢድ ጭንቀት/ቅዛነት ሕርቃንን መረረን ዕላማ ምስኣን ናይ ምገባር ጸገማት ትሑት ትኹረትን ጠመተን ዝተሃሰዩ ውሳኔ ወሃብነት ትሑት ሕያዋይነት ልዑል ንቕሓታውነት ውሳኔ ኣብ ምሃብ ምጽጋም ውልቀ ሂትካ ካብ ናይ ስራሕ ሂወትካ ምፍላይ ዘይምኽኣል 	<ul style="list-style-type: none"> ልዑል ምጥቃም መዐወኒታት፣ ኒኩቲን፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ዘይሕጋዊ መዐወኒታት ተነጽሎ/ብሕትውና ልዑል ኅንጹ ምስ ነብስኻ ኣሉታውነት ብብግዚኡ ስምዒቲ ተለዋዋጣይ ምዃን ልዑል ንቕሓታውነት ልዑል ናይ ምድንጋጽ ምላሽ 	<ul style="list-style-type: none"> ምርሓቕ ወይ ምስ ገለ ዓማዊል ወይ መሳርሕቲ ንምስራሕ ምፍራሕ ንዓማዊል ወይ ስድርኣም ዝህልወካ ናይ ሓልዮታውነት ስምዒት ዓቕሚ ምትሓት ተደጋገምቲ ናይ ሕማም ዕረፍቲ መዓልታት ምጥቃም ምትራፍ ኣብ ስራሕኻ ባህታን ዕግበትን ምስኣን ንዓሚል ናይ ምሕላይ ዓቕምኻ ምትሓት ውጽኢታውነትካ ምቕናስ ትሑት ስሩዕ ክንክን ኣብ ክንክን ዓማዊል ሕክምናዊ ስሕተታት ምህላው ተወዳዳሪ ናይ ዘይምዃንን ዘይውጽኢታውነትን ስምዒት 	<ul style="list-style-type: none"> ናይ ሂሳ ትርጉም ሕቶ ምእታው ትርጉም ምስኣን ብባዕልኻ ዘይምዕራፍ ኣብ ፈጣ ምቕጣዕ ንሃይማኖት ሕቶታት ሕቶ ምእታው እምነት ምስኣን ኣብ ፈጣ እምነት ምስኣን



ኣብነታዊ መጽናዕቲ

ኑር ናብ ናይ ነርሲንግ ትምህርቲ ኣትያ ከምኡ እውን ኣብ ናይ ልቢ ሕክምና ሞያ ንምንጣፍ ወጠና። ድሕሪ ምርቓ ድማ፣ ብጣዕሚ ስራሕ ኣብ ዝበዘሉን ብዙሓት ዓማዊል ብተደጋጋሚ ኣብ ዝኣትሉን ክፍሊ ክትሰርሕ ጀሚራ። ብስርሓ ኣዘያ ሕጉስቲ ብምንባራ ድማ ኣብ ስራሕ መዓልቲ ዕረፍቲ ብዙሕ ኣይትወስድን ነይራ። እቲ ኣብ ጥዕና ዓማዊላ እትገብር ኣብርክቶ ድማ ነዊሕ ሰዓታት ብምስራሕን ንናይ ዓማዊላ ስድራ ስነ ኣእምራዊ ሓገዝ ንምሃብ ብምፍታንን ትገልጽ ነበረት። ብቕልጡፍ ከዓ ኣብቲ ክፍሊ ከስርሓ ዝኸለል ክእለታት ወኒና ከምኡ እውን ናብ ናይ መሪሕነት ቦታ ንክትሰጋገር ተገበረት። ኣብ ሓጺር ናይ ግዜ ጸንሒት ድማ 3 ናይ ኑር ቀንዲ ዓማዊል ሞይቶም። በዚ ከዓ ኑር ስርሓ ጸዕቕ ከምዘለዎን ልክዕ ከም ትብዝበዝ ዘላ ተገንዘበት። ናብ ስርሓ ኣብ ሰዓታ ምምጻእ ሳሕቲ ኮይንዎ ከምኡ እውን ብዙሕ ጽዑቕ ክንክን ዘድልዮ ሕማም ምስ ዘለዎም ዓማዊል ምስራሕ እውን ኣወጊዳቶ። ናይ ኑር መሳርሕታ ድማ ብስንኪ እቲ ናይ ስራሕን-ውልቃዊ ሂወታ ሚዛን ንምሕላው ምሽጋራ ናይ ባህሪ ምቕይያር ተርኪ ከምዘላ ተዓዘቦማ። እዚ ናይ ባህሪ ምልውዋጥ እቲ ናይ ነርሳት ሓላፊ እውን ክዕዘቦ ስለ ዝኻኣለ ንኑር ሓጺርቲ ሽፍትታት ንክትሰርሕ ኣመዓራሪይላ። ይኹን ድኣ

እምበር እዚ ናይ ግዜ መደብ ነቲ ናይ ኑር ሚሒር ናብ ናይ ገለ ዓማዊላ ስድርኣን ኩነታት ልዑል ተገዳስነት ክቕንሶ ኣይከኣለን። ኑር ሂወቶም ከጥፍኡ ንዝብሉን ናይ ልቢ ሕማም ንዘለዎምን ዓማዊል ምሕጋዝ ቀጸላትሉ እዩ። ቀስብቀስ ድማ ኑር ስርሓ ብምልቃቕ ብዙሕ ዘየጨናንቐ ስራሕ ንምእላሽ ወሲና። (Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. [ድኻም ሕያዎይነት፡ ናይ ነርሳት መባእታ።] OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing, 16 (1), Manuscript)

ዘቃልዑ ምክንያታት

እቶም ናብ ድኻም ሕያዎይነት ዘቃልዑ ምክንያታት ካብ ብዙሓት ክፋላት ክልዓሉ ይክእሉ እዮም፤ እቲ ናይ መጀመርታ ናይ ሕያዎይነትን ደረት ዘይምህለውን ዝብል ኮይኑ። ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ምስ ዓማዊሎም ሓልዮታዊ ዝኾነ ርክብ ክህልዎም ኣገዳሲ እዩ ግን ከዓ እዚ ምስ ደረት ዘይምህላው እንተድኣ ተሓዊሱ ድኻም ሕያዎይነት ከስዕብ ይክእል እዩ።

ሓልዮታውነት እቲ ሓጋዚ ናይ ዓሚሉ ተመኩሮ ከም ናቱ ገይሩ ብስምዒትን ብግንዛብኡን ኣቢሉ ናይ ምርዳእን ዝዚ ከምዝተረድኣሉ ናይ ምግላጽ ክእለትን ዝሓትት እዩ። እዚ ስምዒት ተካፋይነት ነቲ ሓጋዚ ናብ ዓሚሉ ኣዝዩ ንክቐርብ ዘክእሉ እዩ ግን ድማ ናብ ዝበለጸ ብቀጥታ ናብቲ ናይቲ ዓሚል ምጭንናቕ ተካፋይነት ከቃልዎም ይክእል እዩ። ስለዚ ኣብዚ እኹል ዝኾነ ናይ ሓልዮታውነት ሚዛን ዘየብሉምን እኹል ዝኾኑ መከላኸሊ ደረታት ዘየብሉም ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ብዝበለጸ ናብ ድኻም ሕያዎይነት ተቐላቅዶ እዩም።

ካልኦት ተወሰኹቲ ናብ ድኻም ሕያዎይነት ከምዘቃልዑ ዝተለለዩ ምክንያታት ዘጠቓልልዎም ድማ፡³
5.






ናይ ስራሕ ከባቢን ጻዕቕ ስራሕን	<ul style="list-style-type: none"> • ልዑል መጠን ጻዕቕ ስራሕ • ኣካላውን • ተወሰኹቲ ናይ ስራሕ መዓልታት • ናይ ዕዮታት ምድግጋም • ኣብ ናይ ስራሕ ቦታ ክህሉ ይክእል እዩ ተባሂሉ ዝሕሰብ ቁጽጽር ምስኣን • ትሑት ዕግበት ስራሕ • ንጹራት ዘይኮነ ውጽኢታት ወይ ዓወታት ኣብ ስራሕ
ናይ ስራሕ/ውልቀ ሂደት ሚዛን ምሕላው ድጋፍ ዘይምህላው	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ናይ ስራሕ መዓልቲ እኹል ዝኾነ ናይ ዕረፍቲ ሰዓትን ካብ ስራሕ እትወጸሉ ናይ ዕረፍቲ ጊዜ ዘይምህላው
ውልቀ ሰባዊ ዓርሰ ክንክን	<ul style="list-style-type: none"> • ትርጉም ዘለዎ ኣፍልጦ/ምስጋና ዘይምርካብ • ትሑት ምሕደራዊ ድጋፍ
	<ul style="list-style-type: none"> • ትሑት ውልቀ ተጻዋርነትን ናይ ምጽዋር ዓቕሚን

ምክልኻልን ሕውየትን

ናይ ነብስ ክንክን ተግባራት ዕብዮት ድኻም ሕያዎይነት ንምክልኻል ይሕግዙ እዮም። ስለዝኾነ ከዓ ኣካላዊ፣ ስነ ኣእምራዊን መንፈሳዊን ድሕንነትካ ከደንፍዑ ኣብ ዝክእሉ ሜላታት ነብስ ክንክን ምልላይን ኮነ ኢልካ ምንጣፍን ዝምከር እዩ። ኣንቫብ ቡብግዚኡ እተትግብርዎም ስርዓት ናይ ነብስ ክንክን ልምድታት ምስ እተማዕብሉ፣ ኣካል ናይቲ ሓፈሻዊ ናይ ምክልኻል መደብኩም ክኾኑ እዮም። ናይ ነብስ ክንክን ተግባራት ኣብ ናይ ሕጂ እዋን ጥራሕ ዘይኮነ ተጻዋርነት ንክህወኩም ዝሕግዙኹም፣ ኣካላዊትኩም ናብ ውሑስ/ጥዑይ ኩነታት ዳግም ናይ ምምላስ ዓቕሚ ንክህልዎ የዘኻክርዎ እዮም።

ኣብ ጥንካረታትኩም ትኹረት ብምግባርን ናይ ነብስ ክንክን ንጥፈታት ብምስራሕን፣ ኣብ ጠባይዊ፣ ግንዛባዊ፣ ኣካላዊ ፣ መንፈሳዊ ከምኡ እውን ስምዒታዊ ተጻዋርነትኩም ኣበርክቶ ይሃልኹም።

እዘም ዝስዕቡ ሜላታት ተጻዋርነትካ ንምሕያል ሓገዘቲ እዮም፡

 <p>ጠባያዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ትኩረትኩም ኣብቶም ኣርባዕተ ቀንዲ ባእታታት ተጻዋርነት፡ እኹል ድቃስ ምርካብ፤ ጽቡቕ ኣመጋግባ፤ ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፤ ከምኡ እውን ንጡፍ ኣካላዊ ምዘናይ (ንኣብነት፡- ዮጋ፣ ተምስጢ፣ ናይ ምዘናይ ንጥፈታት) ግበሩ። ናይ ጋንታ ጥምረት ኣብ ዝሃንጹ ተግባራት ንጠፉ። ንኣብነት፡- ዓወታት ምስ ዝህልው ምስ መሳርሕትካ ሓቢርካ ምጽንባል ከምኡ እውን ሓዘናት ምስ ዝህልው ከም ጉጅለ ሓቢርካ ምሕዛን መጠን ጸዕቂ ስራሕን ምድግጋም ምቕናስን ምስ ዝክኣል ከዓ ኣብ ስራሕካ ፍልልይ ምትእትታው ብዛዕባ ሕግታትን ትጽቢታትን ስራሕኹም ዝፈልጥን ነቲ ሕጂ ዘለኹምሉ ናይ ስራሕ ኩነታት ንክትጻወርዎ ክሕግዘኩም ዝክእል መማኸሪ፣ ስፖርቫይዘር፣ ተመኩሮ ዘለዎ ናይ ክንክን ጥዕና መሳርሕቲ ድለዩ። ምስ ዝክኣል ካብ ስራሕ ውጽእ እትበልሉ ግዜ ይሃልኹም ንቅድሚት እትትስፈዎም ነገራት ንምንዳይ ፈትኑ፣ ጥላ እውን ኣናእሽቶ ይኹን ኣወንታዊ ዝኾኑ ውልቃውን ሞያውን ርክባትኩም ኣጠጥሑን ማሕበራዊ ድጋፋትኩም ኣማዕብሉ። ሞያዊ ሓገዝ ተወከሱ ውልቃውን ሞያውን ድሕነነትኩም ንምጥጣሕ ክሕግዘኹም ዝክእሉ ሓደሽቲ ክእለታት ንምምሃር ቁሩባት ኹኑ።
 <p>ግንዛባዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ንክትሓሳብ፣ ክተንጸባርቑ፣ ባይታ ምትሓዝ ክትሰርሑ ከምኡ እውን ንክተዕርፉ ምእንቲ ናይ ባይንኹም ግዜ ይሃልኹም ንዝኾነ ኣሉታዊ ውሽጣዊ ዝርርብ ምብዳህን ኣሉታዊ ንዝኾነ ቅጽበታዊ ሓሳባትን እምነታትን ኣብ ምቕያር ትኩረት ብምግባር ዚያዳ ኣወንታዊ ግንዛባዊ ምንጽብራቕ ክህልወና ምግባር።
 <p>ኣካላዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> እኹል ድቃስ ወይ እንተነኣሰ ዕረፍቲ ምርካብ። እዚ ነቶም ካልኣት ኩሎም ክፋላት ስራሕኹም-ማለት እውን ጥንካረ ስራሕኹም፣ ውሳኔ ኣዋህባኹም፣ ባህርያትኩምን ስለዝጸልው ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ጸምእ ንምቕናስ እኹላት ፈሰስቲ ምስታይ፣ ዝተመጣጠነን ጥዑይ ኣመጋግባ ምህላው
 <p>መንፈሳዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ተፈጥሮ ኣብ ምንኣድ ኣዘውቲርካ ግዜካ ንምሕላፍ ምፍታን ናይ ነብስ -ግንዛብ ዓቕምታት ምህናጽ (ንኣብነት፡- ብመስተውዓላይነት፣ ምንጽብራዊ ንጥፈታትን ኣቢልኩም) መንፈሳዊ እምነታትኩም ምዘውታር ወይ ድማ ሓገዝ ንምውካስ ምስ መራሒ እምነትካ ምርካብ። ኣብ ዕለታዊ ንጥፈታትኩም ትርጉምን ዕላማን ንምንዳይ ምፍታን ከምኡ እውን ትርጉም ስራሕትኹም ከዘካክርኹም ዝክእሉ ሜላታት ንምጥቃም ፈትኑ። ንኣብነት ከም ኣብ ስልክትኩም ወይ ወናብርኩም መዘክራት ምቕማጥ ክኸውን ይክእል።
 <p>ስምዒታዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ብዛዕባ እቶም ምሳኹም ዝሰርሑ ሰባት ንምምሃር ግዜ ይሃልኹም። ንምልዛብ ግዜ ምውሳድ ንነብስኹምን ንካልኣትን ኣወንታዊ ዝኾነ ክብሪ ናይ ምሃብ ስምዒት ዘዕዘዝ እዩ። ውልቃዊ ጽምብላት ወይ ልምድታት ምፍጣር። ንኣብነት፡- ሓደ ዘጨናንቕኩም ነገር ብምጽሓፍ ልክዕ ከምእትሰናበትዎ ዘለኹም ድማ ምቅጻል። ትኩረት ሓሳባትኩም ነቲ ዘለኩም ጸቕጢ ኣብ ምውጻእ ምግባር ወይ ነቲ ተዘክሮ ብመሰረት እቲ ኩነታት ኣብ ምክፋል

	<p>ምትኳር። እዞም ልምድታት እዚኦም ከፃ ኣብ መንጎ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወትኩም ገደብ ክህልወኩመም ክሕግዝኩም ይኸእሉ እዮም። ንኣብነት፡ -ናብ ገዛኹም ምስ በጻሕኹም ሽዑ ንሽዑ ክዳውንትኹም ምቕያር፣ ሻወር ምውሳድ፣ ናብ ስራሕ ቅድሚ ምእታውኩም ወይ ካብ ስራሕ ምስ ወጻኹም ገለ ሙዚቃ ምውላዕ። ከምኡ እውን ነብሱ ሕያዋይነት ምልምማድ።</p>
--	---

ኣብ መወዳእታ፣ ዕግበት ሕያዋይነት ማለት ካብቲ እትሰርሕዎ ስራሕ ንእትረኽብዎ ናይ ዕግበት ስምዒት ዝውክል እዩ። ፍልፍል ተስፋን ፣ ኣካልውን ስነ ኣእምራዊ ተጻወርነትን ክኸውን እውን ይኸእል እዩ። ዕግበት ሕያዋይነት፣ ኮነ ኢልካ ብትኹረት ክምዕብል ዝኸእልን ኣንጻር ድኻም ሕያዋይነት ከም መከላኸሊ ምክንያት ኮይኑ ክገልግል ዝኸእል እዩ። ንዝበለጸ ሌላን ልዝብን ብሳዕባ ዕግበት ሕያዋይነት ናብቲ "ዕግበት ሕያዋይነት" ዝብል ጽሑፍ መዘክር ተወከሱ።

መወከሲታት

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [መምርሒ ኣብ ክንክን ሰራሕተኛታትን ውልቀ ክንክንን ኣብ ክንክን ጥዕና ንዝነጥፉ ሚኒስትሪ ጥዕናታት]. GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: [ኣብ ናይ ሰብኣውነት ሰራሕተኛታት ንዘጋጥም ጸቕጢ ምእላይ]. Retrieved from: www.ataresfoundation.org
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: [ድኻም ሕያዋይነት ኣብ መንጎ ናይ ክንክን ጥዕና፣ ህጹጽ ረድኤት፣ ማሕበረሰባዊ ግልጋሎትን ሰራሕተኛታትን]: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618 Cocker, F. & Joss, N. (2016).
4. Dasan S., Gohil., P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: [ዝርግሐ፣ መንቀሊታትን ሳዕቤናትን ዕግበት ሕያዋይነትን ድኻም ሕያዋይነትን ኣብ ህጹጽ ክንክን]: A mixed-methods study of UK NHS consultants. *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588—594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. [ድኻም ሕያዋይነት፡ ናይ ነርሳት መባእዳ።] *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue. [ዕጻ ፋርስ ዝውተራን ምሕደራ ግልጋሎታት ጥዕና ኣእምሮ] (2014). Tips for disaster responders: [ንድኻም ሕያዋይነት ምላሽ ንምሃብ ዝሕግዙ ቁምነገራት] : [ንድኻም ሕያወነት ምርዳእ] Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>

ልጋብ 2: ጽሟች መዘክራት ኣብ መሰረታዊ ክእለታት ዓርሰ ክንክን

ዝሓሸ ድቃስ ምድቃስ



መእተዊ

ኣብ መዓልትና ብዘጋጥሙና ዝተፈላለዩ ጸኞቤ ዝፈጥሩ ፍፃሞታት፣ ናይ ምጭንናኞ ፀገማት፣ ከምኡ እውን ኣብ ሰራሕና ወይ ኣብ ውልቃዊ ህይወትና ዘጋጥሙና ሻቕሎታት ሓዊሱ ብዝተፈላለዩ ምክንያታት ኩላትና ናይ ድቃስ ምርባሽ ወይ ፅቡቕ ድቃስ ናይ ዘይምርካብ ፀገማት ከንንፈና ይክእል እዩ። ምናልባት እውን እቶም ኣብ ሰብአዊ/ገበርቲ ሰናይ ኣክባቢታት ዝሰርሑ ብፍላይ ናይ ድቃስ ፀገማት ኣብ ምምዕባል ክቃልዑ ይክእሉ እዮም። ኣብ ፅቡቕ ፍፃሞታት ሓዲጋ ዘለዎ ወይ ኣቐዲሞም ክትንበዩ ኣብ ዘይክእሉ ከባቢታት ምስ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ዘለዎም ዓማዊል ምስራሕ ዝተሃሰዩ ድቃስ ሓዲ ተሞክሮኦም ዝኾነ ከም ካልኣይ ደረጃ ወይ ተዘዋዋሪ ዝኾነ ናይ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ኩነታት ክፈጥሩ ይክእሉ እዮም። ኣብ ልዕሊ እዚ እቶም ስደተኛታት ወይ ምስኦም ሓቢርና ንሰርሕ ዘለና ካልኣት ህዝቢ ፅቡቕ ድቃስ ክረክቡ ኣብ ዘይክእልሉ ንሕና ፅቡቕ ድቃስ ክንረክብ ምክኣልና ከም ምቶት ን/ወይ ናይ ጣዕላ/ገበነኛነት ስምዒት ገይርና ክንወስዶ ንክእል እውን ንኸውን ኢና። እዚ ከዓ ኣብ ፅቡቕ ድቃስ ዝለና ድሌት ትሑት ግምት ምሃብ ከስዕብ ይክእል እዩ።

እኹል ድቃስ ምርካብ ንኣእምራዊን ኣካላዊን ጥዕና ወሳኔይ እዩ። ከምኡ እውን ኣካላትና ንክሓዊን ደጊሙ ሓይሊ ክረክብ ንምሕጋዝን ከዓ ኣድላዩ እዩ። ፅቡቕ ድቃስ ብክልተ መዳያት ዝኸመ እዩ። ብዘውድኦ ግዜን ዘለዎ ቀፃልነትን። ዝበዝሑ ዓበይቲ ብማእከላይ ሸሞንተ ሰዓት ክድቅሱ ይደልዩ። ከምኡ እውን እንተድኣ እቲ ድቃስ ብተደጋጋሚ ዝርበሽ ኮይኑ ምስቲ ተፈጥራዊ ዑደት ድቃስና የዕንቅፎ እዩ።

እኹል ድቃስ ምርካብ ንኣእምራዊን ኣካላዊን ጥዕና ወሳኔይ እዩ። ከምኡ እውን ኣካላትና ንክሓዊን ደጊሙ ሓይሊ ክረክብ ንምሕጋዝን ከዓ ኣድላዩ እዩ።

ፅቡቕ መጠን ድቃስ ምምሃር፣ ተዘክሮ ንምምሕያሽ፣ ኩነታት ስምዒትና ንምርግጋእ ኣድላዩ እንትኸውን ሕፅረት ድቃስ ከዓ ብብዙሕ መንገዲታት ክፀልወና ከም ዝክእል ኩሎም መዕናዕቲታት ይሰማምዑ እዮም። ድኹም ናይ ለይቲ ድቃስ ስዒቡ ብቐጥታ ዝወረደ ትኹረትን ትሑት ጉልበትን ክህሉ ይክእል እዩ። ድሕሪ ግዜ ከዓ እዚ ሕፅረት ድቃስ ከም ሽኮርያ፣ ከቢድ ጭንቀት፣ ሕማም ልቢ፣ ደም ናብ ሓንጎልካ ናይ ምፍሳስ ሓዲጋን ካልኣት ንመላእ ኣካላት ዝትንክፉ ፀገማትን ዝበሉ ከበድቲ ሕማማት ናይ ምምዕባል ሓዲጋ ምውሳኽ ሓዊሱ ኣብ ኩሎም ስርዓታት ኣካልና ፅልዋ ክህልዎ ይክእል እዩ።

ናይ ድቃስ ፀገማት ከም ዘለውኹም ዘርእዩ ሓበርቲ ምልክታት	ፅቡቕ ትድቅሱ ከም ዘለኹም ዘርእዩ ሓበርቲ ምልክታት
ደኪምካ ወይ ናይ ምዝሕታል ስምዒት ተሰሚዑካ ምንቃሕ	ኣብ ንጎሆ ሓዱሽ ሓይሊ ስምዒት ሒዝካ ምንቃሕ
ኣብ ሕድሕድ ምሽት ድቃስ ንክወስደካ ልዕሊ 30 ደቐኞ ግዜ ምውሳድ።	ኣብ እዋን መዓልቲ ብዙሕ ጉልበት ምህላው
ብዘላቕነት ሕድሕድ ለይቲ ብዙሕ ግዜ ካብ ድቃስ ምንቃሕን ቀፃልካ ከዓ ተመሊስካ ንምድቃስ ምዕጋም ወይ ኣብ ንጉሆ ኣዚኻ ቀዲምካ ምንቃሕ።	ርእስኻ ናፃ ኮይኑ ይስምዓካ

አብ እዋን መዓልቲ ትኹረት ወይ ኣቃልቦ ኣብ ምግባር ምሽጋር።	
ናይ «ምድርባሽ» ወይ ምቕዛዝ ስምዒት ብተወሳኺ እውን ትኹረት ናይ ምግባርን ምዝካርን ፀገማት።	
ብቐሊሉ ምቕጣዕ ወይ ነዳር ምዃን	
አብ እዋን ቀትሪ ክትድቅስ ምድላይ ወይ ምድቃስ	

 **ድቃስኩም ዘመሓይሹ ጠቐምቲ ምክሪታት**

ጥዑይን ዘነቓቕሕን ድቃስ ንክህልወኩም እንተኾይኑ ክትገብርዎምን ክተወግድዎምን ዝግበኣኩም ገለ ተግባራት ኣለው። ፅቡቕ ናይ ለይቲ ድቃስ ንክህልወኩም ዝሕግዘኩም ዝርዝር/ፔክሊስት ኣብዚ ኣሎ።



ግበሩ

- ✓ **ዝውቃረ፡**ናይ ባዕልኹም ዝኾነ ተዘውትርዎ ነገር ፍጠሩ። ንኣብነት፣ ከም ንኩሎም ኤለክትሮናዊ መሳርሒታት ምጥፋእ፣ ንእተፍቅርዎም ሰባት ደሓን ሕደሩ ኢልኩም ምዝራብ፣ ዝምቐው ክዳን ምክዳን፣ ሙዚቃ ምድማዕ ወይ ህድእ ኢልኩም ምስ ገለ ሰባት ምዝርራብ ዝበሉ ናብ ምድቃስኩም ቅድሚ ምኻድኩም ክትገብርዎም እትክእሉ ኣናእሽተይ ልምዲታት ምህላው ንድቃስ ክሕግዙ ይክእሉ እዮም።
- ✓ **ናይ ስራሕ መስኮት ምዕፃው፡** ኣብቲ መደብ ዝተተሓዘሉ ግዜ ብዛዕባ ስራሕ ምሕሳብ ኮነ ምስራሕ ጠጠው ኣብሉ። ንገለገለ ሰባት፣ ነቲ ዝቕፅል መዓልቲ መደብ ወይ ንድፊ ምድላው ኣብቲ ዝቕፅል መዓልቲ እንታይ ትፅቢት ይግበር ኣብ ዝብል ንፁር ዝኾነ ሓሳብ ንምሓዝ ሓጋዛይ እዩ።
- ✓ **ናይ ድቃስ ክባቢ፡** ብዝተኸኣለ መጠን ንድቃስኩም ዝርብሹ ክባቢዎዎ ምክንያታት ቀንሱ። ንኣብነት፣ ፀልማትን ፀጥታ ዘለዎን ክፍሊ ፍጠሩ ወይ መሓዛኹም ወይ ኣባል ስድራኹም ምሳኹም ግበሩ። ምርጫኹም ንሱ እንተድኣ ኮይኑ ንድቃስ ዝሕግዝ መወተፊ እዝኒ ወይ ናይ ድቃስ መሸፈኒ ገፅ/ማስክ እውን ኣብ ግምት ኣእትው። እቲ ሙቕት ናይቲ ክፍሊ ናዕኹም ዝምቐው ምዃኑ ኣረጋግፁ። ብዝተኸኣለ መጠን ደገፍቲ ዝኾኑ መተርኣሳትን ፍርናሻትን እውን ተጠቐሙ።
- ✓ **ዓራትኩም ንመደቀሲ ተጠቐምሉ፡** እቲ ዓራት ንመደቀሲ ምጥቃም ተመራፂ እዩ ከምኡ እውን ከም ተሌቪዥን ምርኣይ፣ ላፕቶፕ/ኮምፒተር ምጥቃም ወይ ምብላዕ ዝበሉ ንጥፈታት ክትገብርሉ ዮብልኩምን። ብከምዚ መዳይ ከዓ ነቲ ዓራት ምስ ድቃስ ኣተኣሳስርዎ።
- ✓ **ክትድቅሱ እንተድኣ ዘይክኢልኩም ተስኡ፡** ኣብ 20-30 ደቂቓታት ዘሎ ግዜ ድቃስ ክወስደኩም እንተዘይክኢሉ፣ ተሲእኹም ካብቲ መደቀሲ ክፍልኹም ብምውፃእ ገለ ዘዝናኒኹም ነገራት ስርሑ እሞ ድኻም ምስተሰምዐኩም ናብ ዓራትኩም/ምድቃስኩም ተመለሱ። እዚ ከዓ ናይ ምዝናይ ንጥፈት ከካትት ይክእል እዩ። ንምድቃስ ኣብ ትፅዕርሉ ግዜ ሰዓት ካብ ምርኣይ ተቐጠቡ።
- ✓ **ሜላታት ምዝናይ፡** ኣብ ዓራት ክትፀንሑ እንተድኣ ደሊኹም፣ ከም ምስትንፋስ፣ ባይታ ምትሓዝ ወይ ክይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ (ኣብ ሃንድ ኣውት ረኣዩ) ዝበሉ ገለ ናይ ምዝናይ ሜላታት ተጠቐሙ።
- ✓ **ዕለታዊ ንጥፈት፡** ውቅዒት ልብኹም ክብ ንምባል ንኣስታት 30 ደቂቓታት ዝተወሰነ ዕለታዊ ንጥፈታት ስርሑ። ይኹን ድኣ ምበር ፣ ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኻድኩም ከቢድ ንጥፈት

ምስራሕ ግን ኣካልኩም ክነቓቓሕ ስለ ዝገብር ክተወግዱ ይግባእ። ከም ምፍትሕታሕ ዝበሉ ገለ ፈኮስቲን ዘዘናንዩን ንጥፈታት ምስራሕ ዝሓሸ እዩ።

- ✓ ምንባብ፡ገለ ገለ ሰባት ናብ ድቃስ ቅድሚ ምኻድ ምንባብ ጠቓሚ ኮይኑ ረኺቦም እዮም።
- ✓ መደብ ድቃስ፡ ናይ ድቃስ መደብ ብምግላፅ ብዝተኸኣለ መጠን ብኡኡ ንምቕጻል ፈትኑ። ንኣብነት ኩሉ መዓልቲ ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ ናብ ድቃስ ምኻድን ካብ ድቃስ ምንቃሕን።

✘ ኣወግዱ

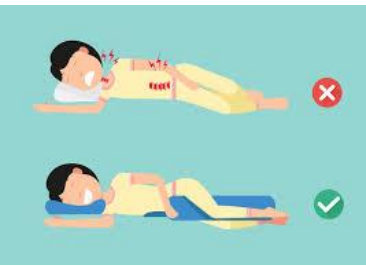
- ስክሪናት፡ ኩሎም ኤለክትሮናዊ ኣቕሑታት፣ ኮምፒተራት፣ ዘመናዊያን ስልኪታት፣ ታብሌታትን ናይ ቪዲዮ ፀወታትን ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኻድኩም 1(ሓደ) ሰዓት ኣቐዲምኩም ኣጥፍእዎም። ከምዚኣም ዝበሉ መሳርሒታት ካብቲ ናይ ድቃስ ድሌትኩም ብኣንጻር ንስርዓተ መትኒታትኩም ክነቓቓሕዎም ይክእሉ እዮም።
- ምግብ፡ ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኻድኩም ከቢድ ምግብ ምብላፅ ኣወግዱ ምክንያቱ እዚ ኣካልኩም ነቲ ምግብ ንምሕቓቕ ምስራሕ ስለዘድልዮ ቅድሚ ምድቃስኩም ክትበልፀ-እንተድኣ ደሊኹም፣ ንእስተይ ጠዓሞት ምብላፅ ዝሓሸ ክኸውን ይክእል እዩ።
- ካፈይን(ኣብ ሻሂ ወይ ቡን ዝርከብ ድራግ)፡ ካፈይንን ከም ፀሊም ሻሂ፣ ቡን፣ ቸኮሌት ወይ ጉልበት/ሓይሊ ወሃብቲ መስተታት ዝበሉ ካልኦት መነቓቓሕቲን ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኻድኩም ምውሳድ ኣወግዱ። ከምዚኣም ዝበሉ መስተታት ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኻድኩም ውሑዳት ሰዓታት ኣቐዲምኩም ጠጠው ምባል ተመራጺ እዩ።
- ፀቕጢ ፈጠርቲ ተሌቪዥን/ማሕበራዊ ሚዲያ፡ ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኻድኩም ብፍላይ ከዓ ኣብ ናይ ጎንባ ዞባ ወይ ልዑል ፀቕጢ ኣብ ዘለዎ ከባቢ ትነብሩ እንተድኣ ሃሊኹም፣ ፀቕጢ ፈጠርቲ ኮይኖም ንዝረኽቡኩምም ዜናታት፣ መደባት ተሌቪዥን ወይ ማሕበራዊ ሚዲያ ምስምዕ ወይ ምርኣይ ጠጠው ኣብሉ።
- ናይ ቀትሪ ሓፂር ድቃስ፡ ኣካልኩም ኣብ ለይቲ ብዝበለፀ ምእንቲ ክደክም ናይ ቀትሪ እዋን ድቃስ ምፅዋር ሓጋይ ክኸውን ይክእል እዩ።

አንፈታት ድቃስ

ቃንዛ ወይ ዘይምኻውነት ድኹም ድቃስ ንክህሉ ኣስተዋፅኦ ዝገብሩ ልሙዳት ምክንያታት እዮም። ኣብ ታሕቲ ከዓ ዝበለፀ ድቃስ ንምፍጣር ክሕግዙ ዝክእሉን ዝሓሸ ናይ ለይቲ ድቃስ ንክህልዉኩም ዝፈቕዱን ኣብ ኣንፈት ኣደቓቕሳ ኣመልኪቶም ገለ ቅልል ዝበሉ ምክሪታት ኣለዉ።

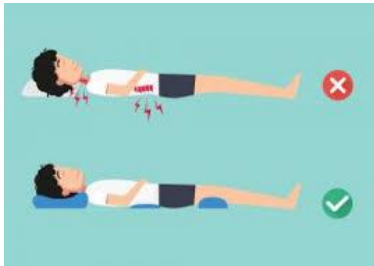
ብጎኒኻ ምድቃስ

ኣብ መንጎ ኣእጋርኩም ትርኣስ ምግባር ኣብ ለይቲ ካብ ምጥውዋይ ካብ ዝመፅእ ቃንዛ ሑቕን ምሕኹልቲን ንምክልኻል ክሕግዙኩም ይክእል እዩ።



ብሕቆኝ ምድቃስ

ሕቆኝም ምእንቲ ክድግፈኩም ኣብ ትሕቲ ኣብራኽኩምን ርእሰኹምን ትርኣስ ግበሩ። ብተወሳኺ ኣብ ትሕቲ ሕቆኹም ንእሽተይ ዝተጠቐለለ ፎጣ እውን ክተቐምጡ ትክእሉ ኢኹም።



ብከብድኝ ምድቃስ

እዚ ኣንፈት ኣደቓቕባ ብፍላይ ንሕቆኹም ከቢድ ክኸውን ይክእል እዩ። ኣብ ሕቆኹም ዘሎ ፀቕጢ ንምቕናስ ንክሕግዘኩም ከፃ ኣብ ትሕቲ ምሕኹልቲኹም ትርኣስ ክተቐምጡ ትክእሉ ኢኹም። ብተወሳኺ እንተደኣ ዝምኙወኩም ኮይኑ ኣብ ትሕቲ ርእሲኹም መተርኣስ ምግባር እውን ትክእሉ ኢኹም።



ናይ መተርኣሳት ሕፅረት እንተደኣ ሃልዩኩም፣ ኣብ ክንድኩ ዝተጠቐለለ ፎጣ ወይ ንእሽተይ ጉዝንዝ ምጥቃም ይከኣል እዩ።

i መወከሲታትን ተወሳኺ ንባዕ

1. Healthy Sleep In Adults, [ጥዑይ ድቃስ ኣብ ዓቢይቲ] American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. How to get to sleep; [ብከመይ ክንድቅስ ከም ንክእል] NHS (National Health Service — UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. Sleep disorders, [ዘህድስ ድቃስን ቀፃሊነት ድቃስ ኣብ ምወሳን ተረኺቡ ዝበሃል ፅፈት ድቃስ፡፡ፀገማት ድቃስ] 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep. [ንፅቡቕ ድቃስ ዝኸውን መምርሒኹም] Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
6. Your Guide to Healthy Sleep; [መምርሒ ንጥዑይ ደቃስ] <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

ናይ ስራሕ-ውልቀ ሂወት ገደባት



መጻሕፍት

ብዙሓት ኣብ ናይ ክንክን ሞያ ዝነጥፉ ሰባት፣ ንሰብ ሞያታት ጥዕና ሓዊሱ፣ ኣብ መንጎ ስርሖምን ውልቀ ሂወቶምን ደረት ንምቕማጥ ይጽገሙ እዮም። እቲ ግልጋሎታት ናይ ምርካብ ድሌት ኣብ 11 ሰዓት ዘብቐዕ ኣይኮነን ከምኡ እውን ንሕድሕድ ኣብ ናይ ክንክናዊ ሞያ ዘጋጥሙ ከበድቲ ጸገማት ብሙሉኡም ምፍታሕ እውን ዝካኣል ኣይኮነን። ኣብዚ ነዊሕ ሰዓታት ምስራሕና ወይ ድማ ናብ ዝላ ምስ ተመልስና ብዛዕባ ስራሕና ምሕሳብ ምቕጻልና ከም ስራሕ/ባህርያዊ ነገር ኮይኑ ክስማዓና ይኸእል እዩ። ብዙሓት ኣብ ናይ ክንክን ሞያ ዝነጥፉ ሰባት ከፍ ነዚ ዓይነት ስራሕ ከም ሓደ ዕላማን ንሂወቶም ትርጉም ዝህብ ሞያ ኮይኑ ስለዝስምዖም እዮም ዝሰርሕዎ። እቲ ካብ ስራሕና ትርጉም ናይ ምርካብ ርድኢት ከፍ እዩ ዕግበት ሕያዋይነት ንክስማዓና ልዑል ግደ ክህልዎ ዝኸእል። ይኹን ድኣ እምበር፣ ንኣእምሮናን ኣካልናን ዕረፍቲ ክህቡ ዝኸእሉ ጸቡቕት ገደባት እንተዘየብልና፣ እቲ ስዒቡ ዝመጽእ ሓያሎ ጸዕቂ ስራሕን መወዳእታ ዘየብሉ ስምዒታዊ ኣብርክቶን ንኣካላትናን ኣእምሮናን ከምኡ እውን ንዘህልወና ርክባት ኣሉታዊ ብዝኾነ ኩነታት ክጸልዎ ይኸእል እዩ።

ዕላማ ናይዚ ገደባት ምቕማጥ ከፍ ኣብ መንጎ ንስራሕና ዝህልወና ተወፋይነትን፣ ንስድራን መሓዙትናን ንባዕልናን ዝህልወና ግዜን ሚዛን ንክህልወና ምኸኣል እዩ። ጥዑያት ዝኾኑ መርበባት ማሕበራዊ ደገፋትናን ውልቀ ሃፍታትናን ብምዕቃብ ከፍ፣ ልክዕ ቻርጅ ሙሉእ ከምዝብል ባትሪ፣ ኣብ ስራሕና ዚያዳ ትኹረትን ጽቡቕ ጉልበት ንክህልወና ብምግባር ምስልቻው ከይተሰምዓና ቀጻልነትን ጽፈት ዘለዎን ክንክን ክንህብ የኸእለና። ኣብ ውሽጢ ሰሙን 168 ሰዓታት ኣለው። ነዚ ኣብ መንጎ ስራሕናን፣ ማሕበራዊን ውልቃዊ ሂወትና ከመይ ጌርና ክንከፋፍሎ ከምእንኸእል ምውሳን የድልየና። እቲ ጥዑይ ሚዛን ሂወትኩም ከፍ ኣብ ጉዕዞ ሂወትኩም ፡ - ናይ ስራሕ ግደኹም ምስ ዝለዎዎ፣ ናይ ስድራኹም ኩነታትን ውፍይነትን ምስ ዝለወወጥ ክቕየር ይኸእል እዩ። ከም ሕማም ወይ መቕርብ እትብሎ ሰብካ ብሂወት ምስኣን ዝበሉ ውልቃዊ ፍጻመታት እውን ንባዕልኻ ንምክንኻን ብዙሕ ግዜኻ ክሓቱኻ ስለ ዝኸእሉን ናብ ስራሕ ቀልጢፍካ ትኹረት ንምግባር ጉልበትካ ስለዝጽንቀቕን ነቲ ሚዛንካ ክቕይርዎ ይኸእሉ እዮም። እዚ ከፍ ንቡር እዩ። ከም ቁልውላው ወይ ሓደጋ ዝበሉ ነቲ ጸዕቂ ስራሕ ዘበርኽዎ ሞያዊ ዝኾኑ ፍጻመታት እውን ነቲ ሚዛን ብግዚያውነት ክቕይርዎ ይኸእሉ እዮም። ብዛዕባ ኩነታት ሚዛንን ብከመይ ይጽለው ከምዘሉን ምፍላጥ ምኸኣል ከፍ ኣገዳሲ እዩ፣ ስለምንታይ ሲ እቲ ብርቱዕ ፍፃመ ሓንሻብ ምስ ሓለፈ ናብቶም ጥዑያት ደረታትና ንምምላስ መስተውዑልቲ ክንከውን ምእንቲ እዩ።

ጥዑያት ዝኾኑ መርበባት ማሕበራዊ ደገፋትናን ውልቀ ሃፍታትናን ብምዕቃብ ከፍ፣ ልክዕ ቻርጅ ሙሉእ ከምዝብል ባትሪ፣ ኣብ ስራሕና ዚያዳ ትኹረትን ጽቡቕ ጉልበት ንክህልወና ብምግባር ምስልቻው ከይተሰምዓና ቀጻልነትን ጽፈት ዘለዎን ክንክን ክንህብ የኸእለና።



ገደባት ኣብ ስራሕ

ኣብ ስራሕ ቦታ ገደባት ምውፃእ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ፤ ብፍላይ ድማ መሳርሕትኻ ነዚ ብደንቢ ከተግብርዎ ምስዘይትርእኡ፡፡ ምናልባት እውን ናይ “ጅግናነት” ባህሊ ክህሉ ይኸእል እሞ ነብሰኻ መስዋእቲ ብምግባር ትኹረትን ክብሪ ክሳብ ናይ ምርካብ ደረት ክወስደካ ይኸእል፡፡ ንባዕልኻ ምጥባቕ እውን ድፍረት ዝሓትት እዩ፤ ዋላ እውን ከም ነብሱ ዝፈትው ወይ ድኹም ከምዝኾንካ ኮይኑ ክስመዓካ ይኸእል እዩ፡፡ ቀስ እንዳበለ ብማእኸላይን ብቐጻልነትን ዝበርህ ኩራዝ ካብ ኣዐርዮ ደሚቹ በሪሁ ብቐልጠፍ ዝጠፍእ ኩራዝ ከምዝሓይሽን ኣድማዒ ከምዝኾነን ምዝካሩ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ነብሱ ክንክን ምግባር ናይ ነብሰ ምፍታው ወይ ውን ድኸመት ተጻራሪ እዩ፡፡ እቲ ምንታይ ጸቡቕት ገደባት ኣቐሚጥኩም ንነብስኹም ግቡእ ዝኾነ ክንክን ምግባር ምስትኸእሉ ንትካልኩም፣ መሳርሕትኹም ይኹን ካልኡት እትግደስሎም ሰባት እቲ ዝካኣልኩም ብሉጽ ግልጋሎትኩም ክትህቡ ትኸእሉን ስራሕኹም ከዓ ብቐጻልነትን ብዘላቕነትን ክትሰርሑ ትኸእሉ፡፡ ነዚ ንምግባር ከዓ፣ ነብሰ ክንክን ምስዘድልዩካ ስራሕ ኣይፋል ምባሉ ኣገዳሲ እዩ፡፡ እዚ ከዓ ጻዕቕ ስራሕ ንዘስዕቡልካ ተወሰኸቲ ስራሕቲ ወይ ዕማማት ኣይፋል ምባል ወይ ውን ዋላ ኡሜይልኩምን ቴሌፎኖናትኩም እውን ዘይተረጋገጹ ናይ ባዕልኹም ግዜ ብንጹር ምቕማጥ (ኣብቲ ግዜ ክትርከቡ ከምዘይትኸእሉ ዝገልጽ ቀጥታዊ ቁልፊ ምላሽኩም እውን ክትውልዕዎ ትኸእሉ) ምክኣል እውን ክኸውን ይኸእል ፡፡ ወይ ድማ ካብ ስራሕ ሙሉእ ብሙሉእ ነብስኹም ኣርሒቕኩም ናይ ዕረፍቲ ግዜኹም ብግቡእ ብምጥቃም ናብ ስራሕኹም ሓዳሽ ጉልበት ሰኒቕኩም ምምላስ ምክኣል እውን ክኸውን ይኸእል፡፡

ቀስ እንዳበለ ብማእኸላይን ብቐጻልነትን ዝበርህ ኩራዝ ካብ ኣዐርዮ ደሚቹ በሪሁ ብቐልጠፍ ዝጠፍእ ኩራዝ ከምዝሓይሽን ኣድማዒ ከምዝኾነን ምዝካሩ ኣገዳሲ እዩ፡፡

ገደባት ኣብ ገዛ

ኩሉ ግዜ ከምቲ ክትኾና እትደልዮ ባዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ምዃን ከምኡ እውን ከምቲ ትደልዮ ሕጽይ/ሕጽይቲ/ወላዲ/ቐልጻ/ሓው/ሓፍቲ/መሓዛ ምዃን ዘይካኣል እዩ፡፡ ስለዝኾነ ከዓ እቲ ዝብዝሕ ጉልበትካን ኣእምሮዊን ስምዒታዊ ዓቕምኻ ናብ ስራሕ ምክድ ዝደልዮሉ ግዜ ከምዘለሉ፣ ትኹራቱ ብዝበለጸ ናብ ውልቃዊ ሂወትካ ክገብረሉ ዝደልዮሉ ግዜ እውን ኣሎ፡፡ ትኹርትኩም ብዝበለጸ ናብ ስራሕ ኣብ ዝኾነሉ፣ ነዚ ንፍትቐትኩምን መርበባት ማሕበራዊ ደገፋትኩምን ኣካፍልዎም፡፡ ኣብዚ ሕጂ እዩን ኣብ ገዛ ብዛዕባ ዘለውኹም ሓገዝ ዘድልዮም ስራሕቲ መደብ ይሃልኹም፤ ከምኡ እውን፣ ዝካኣል እንተድኣኸይኑ፣ ንፍትቐትኩም እቲ ሚዛንኩም መዓዝ ከምቲ ልሙድ ናብ ንቡር ከምዝምለስ ናይ ግዜ ገደብ ክትህብዎም ትኸእሉ ኢኹም፡፡ ኣብዚ ናይ ዕረፍቲ መዓልታትኩም ኣብ መዛዘሚ ጽዑቕ ናይ ስራሕ ጻንሒትኩም ንክኾኑ ጌርኩም መደብ ምውጻእ ምክኣል፣ ምስ ፍትቐትኩም ጽፈት ዘለዎ ጽቡቕ ግዜ ንክትሕልፉን ዳግም ሚዛንኩም ንክትሕልውን ሓጋዒ ክኸውን ይኸእል እዩ፡፡ ከም ተውላኺ እውን ውልቃዊ ድሌታትኩም ንምምላእን ዕውታት ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕናን ክትኾኑ ዘኸእል ናይ ባዕልኹም ግዜ ክህልወኩም ኣገዳሲ እዩ፡፡ እዚ ምግባር ማለት ከዓ ንኣካላዊ ድሌታትኩም(እኹል ድቃስ ምርካብ፣ ብልጽግ ምግብ ምምጋብ፣ መዓልታዊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምክያድ) ምፍላጥ፣ ምቕባልን እኹል ግዜ ምሃብ ምክኣል ማለት እዩ፡፡ ብተወሰኹ እውን ንስምዒታውን መንፈሳውን ድሌታትኩም(ሂወትካ ዘሰስኑ ንጥፈታት፣ ውጽእ ኢልካ ተፈጥሮ ኣብ ምንኣድ ግዜ ምሕላፍ፣ መንፈሳዊ ልምድታትካ ምክታል(እንድሕር ድኣ ሃልይካ)፣ ከምኡ እውን ምስ ከም ሙዚቃ ምስማዕ ወይ ምጽዋት፣ ምንባብ ወይ ምጽሓፍ፣ ምስኣል፣ ምህናጽ፣ ኣትክልቲ ምክንኻን ዝበሉ ፈጠራዊ ውጽኢታት ምርኻብ ወ.ዘ.ተ ፡፡ ሓድሓደ ግዜ ንባዕልኻን ውልቃዊ ድሌታትካን ቀዳምነት ምሃብ ምክኣል ኣገዳሲ እዩ፤ እዚ ጥዑያት ኮይንና ንክንቅጽል ወሳኔ ክፋል እዩ፡፡

ገደባት/ደረታት ኣብ መንጎ ስራሕን ገዛን

መስርሕ ሞያዊ ክንክን ጥዕናና (ውጽኢታዊ፣ጠመታዊ፣ዘይስምዒታዊ) ኣብ ስራሕና ብደንቢ ገይሩ እዩ ዝሕግዘና፣ግን ከዓ መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብ ውልቃዊ ሂወትና ብዙሕ ሓጋዳይ ኮይኑ ኣይረኣይን፣ዋላ እውን ኣብ ርክባትና ጸኞጢ ዘስዕብ እዩ። ኣካላትኩምን ኣእምሮኹምን ካብ ናይ" ስራሕ መንፈስ"ናብ "ናይ ውልቀ ሂወት መንፈስ"ንምቕያር ምእንቲ ክሕግዘኩም ኣብ መንጎ ስራሕን ገዛን ሓሳባዊ ዝኾነ ደረት ምቕማጥ ኣገዳሲ እዩ።እዚ ከዓ ልክዕ ሓሳባዊ መብርሂን መጥፍኢን ኣብ ኣእምሮኹም ከም ምህናጽ እዩ። ናይ መብራህቲ መብርህን መጥፍኢን ክትሓስቡ እውን ትክእሉ ኢኹም።ብልክዕ ስራሕኹም ኣብ ትጅምርሉ ነቲ ናይ ክንክን ጥዕና ሞያኹም "ትውልዕ"ስራሕኹም ወዲእኹም ናብ ገዛኹም ኣብ እትኣትሉ ከዓ "ተጥፍእ"።እዞም ሓሳባዊ ተግባራት ከዓ ኣእምሮኹም ለውጢ ንክገብር ዘክእሉ ሓሳባዊ ምልክታት ይልእክሉ። ነዚ ንምግባር ስራሕኹም ክትጅምሩ ክሰኹም እትገብርዎ ሓደ ልማድ ከምኡ እውን ስራሕ ክትውድኡ ክሰኹም እትገብርዎ ሓደ ልማድ ምህናጽ ሓጋዚ እዩ። ኣእምሮኹምን ኣካልኩምን ንምምዕራይ ዝምልከቶ ኩሎ ግዜ ብመደበኛ ምትግባር ኣገዳሲ እዩ።

ኣገደስቲ ምክንያታት ኣብ ደረታዊ ልምድታትና፡

• ክንድዝተኻኣለኩም ብዙሓት ናይ ስምዒት ህዋሳትኩም ተጠቐሙ፣ብፍላይ ምስማዕ፣ምድሃስስ/ምንቅስቓስ ከምኡ እውን ምሽታት

- ኣብነታት ክኾኑ ዝክእሉ- ኣብ መንጎ ስራሕን ገዛን ኣብ ዘሎ ግዜ፣ ወይ ስራሕ ወዳእኻ ናብ ገዛ ክትኣትዉ ከለኻ ሙዚቃ ምስማዕ፣ወይ ውን ናብ ገዛኻ ክትኣትዉ ከለኻ ክዳንካ ብምቕያር ሻወር ምውሳድ፣ኢሉ እውን ነቲ ሻወር ክትወስድ ከለኻ ዘዘንቀካን ደስ ዝገብል ሽታ ዘለዎ ሰሙና ወይ ሻምፖ ምጥቃም ክኸውን ይክእል እዩ








• “መላዓዓሊ” ዝኾነ ልምዲ ኣማዕብሉ

- መላዓዓሊ ልማድ ዝብሃል ኮሎ ግዜ ካብ ስራሕ ምስ ወጻኹም ወይ ናብ ገዛኹም ምስ መጻኹም ዝተተግብርዎ ተግባር ወይ ባህሪ እዩ።እዚ ከዓ ቅልል ዝበለ ከም ካብ ቢሮኹም ክትውዱ ከለኹም ቢሮኹም ምቕላፍ ወይ ናብ ገዛኹም ምስ ትምለሱ ናይ ገዛኹም ቢሮ ምኽፋት ወይ ድማ ኣዝዩ ዝተወሰሰበ ከም ብተመሰሰሊ ሙንገዲ ናብ ገዛኻ ምጥጋዝ/ምዝዋር ወይ ውን ናብ ገዛ ምስ በዳሕኻ ሓደ ብርጭፍ ሻኒ ወይ ጽሚቕ ኣዘውተርካ ምስታይ ክኸውን ይክእል

• ኮነ ኣልካ ብተበግሶ ልምምድ ምግባር

- ነቲ ደረታዊ ልማድኩም ኣብ እተተግብርኩ ንሕድሕድ ተግባርኩም ካብ ስራሕ ከውጽኡኩም ብዝክእል ሙልክዑ ትኹረት ገይርኩም ሰርሕዎም። ንኣብነት- ቢሮኹም ክትቐልፋ ከለኹምን፣ቲ ናይ ባዓል ሞያ ጥዕና ክንክን ስብእናኹም ክሰብቲ ዝቕፅል መዓልቲ ንግዚኡ ኣብ ውሽጢ ቆላፍኩም ከምዝሓደግኩም ምሕሳብ። ወይ ውን ካብ ስራሕኹም ተመላስኩም ክዳንኩም ኣብ እተውጽእኩ ነቲ ናይ ክንክን ጥዕና በዓል ሞያንት ስብእናኹም ንግዚኡ ኣውጺእኹም ብምቕማጥ ነቲ ናይ ውላዎ ሂወትኩም ስብእና ከምትክዱ ከለኹም ምሕሳብ፣ወይ ሻወር ክትወስዱ ከለኹም ነቶም ኣብቲ ውዕለኹም ዘጋጠሙኹም ተመኮሮታት ሓዲብኩም ከምተውጽእዎም ከለኹም ምሕሳብ

ገደባት ኣብ ገዛ ኣብ እንሰርሖሉ
 ኣብ ገዛ ኮይንካ ምስራሕ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ዝህሉ ገደብ ዓቁብካ ንምኻድ ገለ ብድሆታት ዘለዎ እዩ። ኣብ እትነብራሉ ተመሳሳሊ ቦታ ኮይንካ ኢኻ ትሰርሖ ዘለኻ፣ስለዝኾነ ከዓ ኣብ ውዕለኻ ኣብ መንጎ ናይ ስራሕ- መንፈስ ናይ ውልቀ ሂወት -መንፈስ ንቅድሚትን ንድሕሪትን ኢኻ ክትመላለስ እትውዕል ዘለኻ ማለት እዩ።
 እዞም ዝስዕቡ ተግባራት ኣብ ገዛ ኮይንካ ንምስራሕ ጥዑያት ገደባት ንምቕማጥ ዝሕግዩ ተግባራት እዮም፡

 <p>ኩሉ ጊዜ ክትሰርሓሉ እትክእሉሉ ቦታ ምድላው</p>	<p>እዚ ኣብ ገዢ-ም ዝተፈለየ ክፍሊ እንተዝኸውን ይምረጹ፣ ግን ድማ እዚ ዘይካኣል እንተኾይኑ፣ ኩሎም ናውትታት ስራሕኹም እተቐምጥሉን ኣብዝሓ ስራሕኹም እተከናወንሉ ኩርናዕ ይሃልኹም። እዚ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ሰለስተ ገጻዊ ገደብ ንክህልወኩም ይሕግዝ።</p>
 <p>ናብ ስራሕ ኢልኩም ንምክዳን ፈትኑ</p>	<p>ክደንኩም ምቕያርኩም ናብ ናይ ስራሕ መፈስ ንክትኣቱ ከምኡ እውን ኣብ መዛዘሚ እቲ መዓልቲ ደጊምኩም ክትቕይርዎ ክለኹም ናብ ናይ ገዛ መንፈስ ንክትኣቱ ይሕግዘኩም። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቃዊ ሂወትን ስነ ልቦናዊ ደረት ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>
 <p>ዝውትር መደብ ይሃልኹም</p>	<p>መዓልትኹም ንስራሕን ንክልኦት ናይ ገዛ ንጥፈታት ኢልኩም ናብ ኣናእሽቶ ሰዓታት ከፋፍልዎ። ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት ንክይትሰርሑ ምእንቲ ናይ ስራሕ ጊዜኹም ገደብ ክትቐምጥሉ ይግባእ። ናይ መመገቢን ማሕበራዊን ውልቃዊን ጊዜ ሓዊሱ መደባትካ ከፋፊልካ ምቕማጥ። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕኻን ውልቀ ሂወትካን ናይ ገዛ ገደብ ንምቕማጥ ይሕግዝ</p>
 <p>ናይ ገደብ ልምድታትኩም ኣዘውትሩ</p>	<p>ናይ ገደብ ልምድታትካ ኩሉ ጊዜ ምዝውታር ተግባራዊ ዘይክኸውን ይክእል እዩ፣ ግን ከዓ እንተነኣሰ ለውጢ ኣብ እትገብርሉ ዝኾነ ዓይነት ልምዲ ወይ ነገር ክህልኩም ይግባእ። ንኣብነት፡ ካብ ስራሕ ናብ ገዛ ኣብ እታኣትውሉ “ኣነ ሕጂ ወላዲ እዩ” ወይ ከዓ ናብ ስራሕኹም ኣብ እታኣትውሉ ከዓ “ኣነ ሕጂ ናይ ክንክን ጥዕና ባዓል ሞይ እዩ ” ክትብሉ ትክእሉ። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቃዊ ሂወትን ስነ ልቦናዊ ደረት ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>
 <p>ግልጽን ሓበራውን ሕግታት ምውጻእ</p>	<p>ምስ ካልኦት እንተድኣኾይኩም እትነብሩ፣ ከጋጥም ንዝክእል ታህፍክ ንምክልኻል ንናይ ስራሕ ጊዜኹምን ቦታን ኣመልኪትኩም ምይይጥ ብምክያድ ግልጹን ሓበራዊ ዝኾኑ ሕግታት ምውጻእ። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወት ማሕበራዊ ገደብ ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>
 <p>ኣብ ገዛ ንዝርከቡ ስራሕቲ ምስ ካልኦት ብምክፋል ዝውቱር መደብ ይሃልኹም</p>	<p>እዚ ከዓ ናይ ስራሕ ሓልፍነታትኩም/ግቡኣትኩም ግልጹ ንክኾኑን ብኣግባቡ መደብ ንክተውጽእሎምን ይሕግዝ። ውሑዳት ናይ ገዛ ስራሕቲ ምስ ዝህልወኹም ንመደባኛ ስራሕኹም መደብ ሓዝሉ። ከምኡ እውን ህጹጽ ዝኾነ ስራሕ ምስ ዘይህልወኩም ንናይ ገዛ ስራሕትኹም መድብዎ። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ናይ ጊዜ ገደብ ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>
 <p>ክዕወቱ ዝክእሉ ሓቀኛ ዕላማታት ኣውጽኡ</p>	<p>“ሎማዓንቲ እንታይ ክሰርሕ ይክእል?” ኣብ ዝብል ሕቶ ጠመተ ብምግባር :-ንስራሕኹም ብዝምልከት ኣናእሽቶን፣ ክዕወቱ ዝክእሉ ሽቶታት ከምኡ እውን ንውልቀ ሂወትኩም ዝምልከት ኣናእሽቶን ክዕወቱ ዝክእሉ ሽቶታት ክህልወኹም ይግባእ። እዚ ከዓ እዚ ኣዐዊተ ውዒለ ዝብል መንፈስ ንክልወኩም ይሕግዝ። ኣብ ነብሰ ወከፍ ክፋላት (ስራሕ፣ ማሕበራዊ፣ ውልቀ ዕውትነት) ዝብሉ ነናይ ባዕሎም ዝተፈላለዩ ሽቶታት</p>

 **ጠቕምቲ ቁምነገራት**

- ✓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቃዊ ሂወትን ገደባት ምውጻእን ምዕቃብን ምኽኣል ብከይዱ ዝመጽእ ከምዝኾነ ዘክሩ።ሓድሓደ ግዜ ቀሊል ዝኾነሉ ሓድ ሓደ ግዜ ድማ ከቢድ ዝኾነሉ ግዜ ኣሎ፣እዚ ድማ ባህርያዊ/ስሩዕ እዩ።
- ✓ ነቶም ኣዚኹም ዋጋ እትህብዎም ነገራት ቀዳምነት ብምሃብ መደብ ኣውጽኡ
- ✓ ጥራሕ ምስ ስራሕ ምውጣር ወይ ካብ ሓደ ቦታ ናብ ካሊኦ ምጉዳይ ዘይኮነስ፣ንጉብስኹም ናብዚ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ንምምጻእ እውን ግዜ ሃቡ፣
- ✓ ነብሱ ክንክን ኣዘውትሩ፣ኣናእሽቶም ክትግበሩ ዝኽእሉ ሜላታት ብምጥቃም ምእንቲ ኩሉ ግዜ ክተዘውትርዎም።

 **መወከሲታት ንዝበለጸ ንባብ**

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
[ጥዑያት ገደባት ከመይ ምውጻእ ከምዝኣኣል፡10 ኣብነታት+ PDF ፍልጽታት ዕዮን]። Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Work and Personal Life Boundary Management: Boundary Strength, Work/Personal Life Balance, and the Segmentation-Integration Continuum. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>
[ኣተኣላልያ ናይ ስራሕን ውልቃዊ ሂወት ገደባት፡ጥንካራ እቲ ገደብ፣ናይ ስራሕ/ውልቃዊ ሂወት ሚዛን፣ከምኡ እውን መስርሕ ምኽፋልን- ምውዳድን]። Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>

ምስትንፋስ



መጻፍት

ናይ ጭንቀት ፣ ብስጭት ወይ ዘይምኛውነት ስምዒት ክስምዐና ክጅምር ክሎ ካብቶም መጀመርታ ዝኸየሩ ነገራት እቲ ሓደ ኣተነፋፍሳና እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ቅልጡፍ ፣ ዝያዳ ዕሙቕ ዝበለን ዘይልዙብን ከዓ ይኸውን። እዚ እውን ካብ ሓደጋ ንክንጸለ ዘዳልውና ካብ ኣካላትና ንዝልቀቑ ቅመማት/ኬሚካላት ምላሽ ንምሃብ ዘጋጥም እዩ። ስለዝኾነ እቲ ኣብ ኣተነፋፍሳና ዝርእ ለውጢ ገለ ፀገም ከምዘሎ ንኣንጎልና ይሕብር እዩ ። ኣብ ኣተነፋፍሳና ዘለው ለውጢታት ብምስትብሃል፣ ህልዊ ሓደጋ ከምዘየለ ብምግንዛብ ከምኡ እውን ኣብ ናይ ኣተነፋፍሳና መጠንን ዕምቆትን ምስትውዓል ዝተመልኦ ለውጢ ብምግባር፣ ነቶም ንኡሉ ስርዓትና ንክፈገገኡ ዝገብሩ ሓንጎልናን ኣካላትናን ውሑሳት ምዃንና ምሕባር ንክጸል ኢና። እዚ ከዓ ቁፅፅር ይበሃል ።

እዚ ዓይነት ዕሙቕን ህድእን ዝበለ ኣተነፋፍሳ ከዓ ዲያፍራግማቲክ/ናይ ሳምቡቕ ወይ ናይ ከብዲ ምስትንፋስ ተባሂሉ ይፀዎዕ። እዚ ዝተበሃለሉ ምክንያት ከዓ ሳምባታትና ንክልጠጥን ክሽምረርን ዝሕግዙን ከምኡ እውን መልእኽቲ ናብ ሓንጎልና ብምልኣኽ ኣካልና ንክፈገገኡ ዝገብሩን ኣብ መንጎ ሳምባናን ክሸፍን ዝሰሓሓብ ጭዋዳ ስለዝጥቀም እዩ።

እዚ መዳይ ኣተነፋፍሳ ቅልል ዝበለ ግን ከዓ ንኣካላዊን ኣእምራዊን ጥዕናና ብርቱዕ ንጥፈት እዩ ።

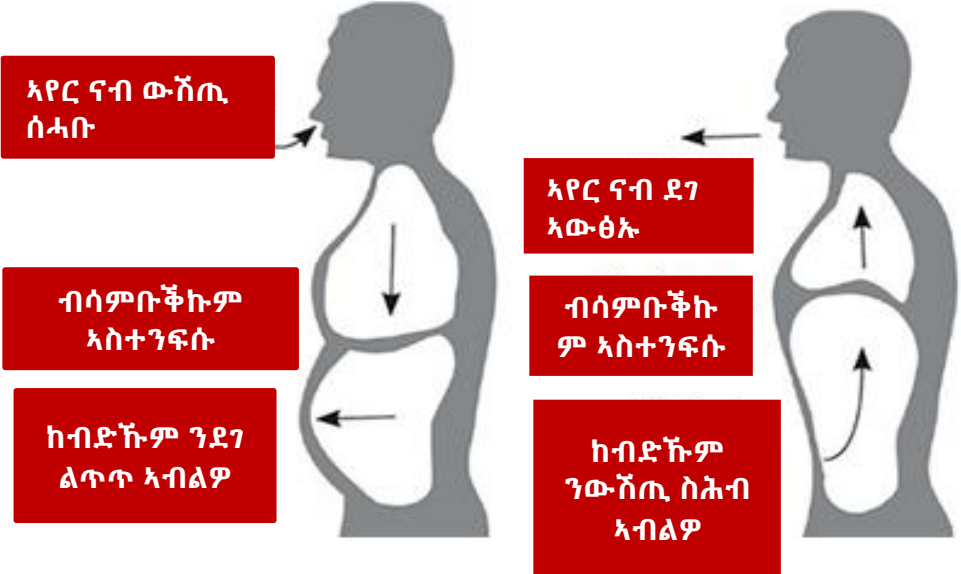
እዚ መዳይ ኣተነፋፍሳ ቅልል ዝበለ ግን ከዓ ንኣካላዊን ኣእምራዊን ጥዕናና ብርቱዕ ንጥፈት እዩ ።



ሚላታት

<p>ደረጃ 1: ኣፍ ልብኹም ክፍቲ ከምኡ እውን ዘይተኣሳሰረን ኮይኑ ንክስመዕኩም ዝገብር ምኛዊ ቦታ ሓቡ።</p>	<p>እዚ እግርኹም ምስ ሽምጥኹም ብማዕረ ርሕቕት ፈሊኹም ጠጠው ብምባል መንኮባትኩም ንድሕሪት ብምንቅስቃስን ኣእዳውኩም ኣመቻቺኹም ኣብ ክለቲኡ ጎሊኹም ክሕዙ ብምግባር ክኸውን ይክእል እዩ። እግርኹም ኣብ ባይታ ብምግባርን ሓቕኹም ኣብ ሰድያ ብምድጋፍ ተመቻቺኻ ኮፍ ምባል ክኸውን ይክእል እዩ። ኣብራኽኩም ዓሊፍኩም ከብዲ እግርኹም ባይታ ብደምቢ ከም ዝረገፀ ኮይኑ እንተሰማኣኩም ብሓቕኹም ጥንቅሊዲት ምድቃስ እውን ክኸውን ይክእል እዩ። ንኣካልኩም ብፍላይ ከዓ ዝኾነ ውጥረት ንዘለዎ ከባቢ ከምኡ እውን ኣብ መንጎ ኣካልኩምን እቲ መራትን ዘለዉ ናይ መራኽቢ ነጥቢታት ብምግናዛብ ጀምሩ።</p>
<p>ደረጃ 2: ሓደ ኢድኩም ቀስ ኣቢልኩም ኣብ ክብደኹም ግበርዎ። ሓደ ኢድኩም ከዓ ቀስ ኣቢልኩም ኣብ ኣፍ ልብኹም ግበርዎ።</p>	<p>ሕጂ ከዓ ቀልብኹም ናብ ኣተነፋፍሳኹም ኣምፅዎ እሞ ኣብቲ ናይ ኣተነፋፍሳኹም ፍጥነት ኣስተብህሉ። ክተተንፍሱ ክለኹም እቲ ኣብ ኣፍልቢኹም ዘሎ ኢድኩም ንላዕሊን ንታሕቲን ይንቀሳቅስ ኣሎ ዶ? እቲ ኣብ ክብዲኹም ዘሎ ኢድኩም ከ ይንቀሳቅስ ኣሎ ዶ? ኣብዚ ደረጃ እዚ መብዛሕቲኦም ሰባት እቲ ኣብ ኣፍልቦም ዘሎ ኢድ ካብቲ ኣብ ክብዲም ዘሎ ኢድ ብዝበለፀ ይንቀሳቅስ ከም ዘሎን እቲ ኣተነፋፍሳኡም እውን ብንፅፅር ዝፈጠነን ኮይኑ ክረኽብዎ እዮም።</p>
<p>ደረጃ 3: ሕጂ ከዓ መብዛሕቲኡ ምስትንፋስኩም ናብ</p>	<p>ክንዲ ዝክእልኩም ህድእ ዝበለ ኣየር ናብ ውሽጥኹም ሰሓቡ። ኣየር ብኣፍንጫኹም እናሰሓብኩም ናብ ክሸፀኹም ይንግዝ ከም ዘሎን ክሸፀኹም ምስ ዝመልኦ ድማ ንኣእዳውኩም ሓፍ ክብሎ ክሎ ኣስተብህልሉ ። ነቲ ኣብ</p>

<p>ውሽጢ ከሽዕኹም ኣብ ምምጻእ ትኹረት ግበሩ።</p>	<p>ታሕቲ ዘሎ ስእላዊ መግለጺ ተመልከቱ ። ኣየር ንውሽጢ ክትስሕቡ ከለኹም ንከሽዕኹም ከም ኣየር ዝመልእ ፍሕኛ ገይርኩም ክትሓሰብዎ ትኽእሉ ኢኹም። ምስ መልእ ክንዲ ዝኸኣልክሞ ህድእ ዝበለ ኣየር ንደገ ብምስትንፋስ ከብድኹም ክንኪ ግበሩ፤ ኣየር ዘይብሉ ምግባር ። ኣየር ንደገ ንምውጻእ ብኣፍንጫኩም ወይ ብኣፍኩም ሓዲሉ ክትመርፁ ትኽእሉ ኢኹም። ሓፂር ጻንሒት ግበሩ እሞ ፣ ቀፂልኩም ከዓ ደገምኩም ኣየር ናብ ውሽጢ ሰሓቡ፤ ኣየር ንታሕቲ ናብ ከሽዕኹም ክመፅእ ምግባር፤ ኣብዚ እዋን ዝያዳ ኣየር ናብ ኣካልኩም ብምምጻእ/ብምእታው ንነዊሕ ግዜ ኣየር ናብ ውሽጢ ክትስሕቡ ከም ትኽእሉ ክተስተብህሉ ትኾኑ ኢኹም። .ዋሳኪ ነዚ ንጥፊት ንመጀመርታ ግዜ ኣብ ትሰርሕሉ እዋን እቶም ጭዋዳታትኩም ብሓዱሽ መንገዲ ክንቀሳቐሱ ስለ ዝጀመሩን ዘይክትሃድኡን ዘይክትሳኩን ትኽእሉ ኢኹም እዚ ድማ ዘይተለመደ ስምዒት ክስምዓኩምን ዘይክምኸዎኩምን ይኸእል ይኸውን እዩ። እንተኾነ ግን ኣብ ሕድሕድ ምስትንፋስ ዝበለፀ ባህሪያዊን ቅልል ዝበለን ስምዒት ክስምዓና ይግባእ። ምስ እዚ ዓይነት ምስትንፋስ ኣብ ከብዲኹም ዘሎ ኢድ ካብቲ ኣብ ኣፍ ልቢኹም ዘሎ ኢድ ብዝበለፀ ከም ዝንቀሳቐስ ክተስተብህሉ ይግባእ። ብተወሳኺ እቲ ምስትንፋስኩም እናዓሞቐ ብዝኸደ ቁፅሪ ከዓ ህድእ እናበለ ከም ዝኸድ እውን ክተስተብህሉ ትኾኑ ኢኹም።</p>
<p>ደረጃ 4፡ እንተወሓደ ንሓሙሽተ ምስትንፋሳት ብከምዚ ምስትንፋስኩም ቀፅሉ</p>	<p>ድሕሪ ደያፍራግማቲክ/ናይ ሳምቡቕ ኣተነፋፍሳ ምግባርኩም ከመይ ከም ዝተሰምዓኩም ኣስተብህሉ።</p>
<p>ኣብ መዓልቲ ሰለስተ ግዜ እንተወሓደ ሓሙሽተ ምስትንፋሳት ዲያፍራግማቲክ/ናይ ሳምቡቕ ምስትንፋስ ንምትግባር ፈትኑ።</p>	





ጠቅምቲ ቁምነገራት

ገለገለ ሰባት እዚ ዝስዕብ ምግባር ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ፡

- ሓደሓደ ሰባት ኣየር ንውሽጢ ኣብ ዝስሕብሉ ኮነ ንደገ ኣብ ዘውዕሉ ግዜ ብርእሶም ምቕጻር ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ። እቲ ልሙድ ኣቆጻፅራ ከዓ ንኣርባዕተ ግዜ ንውሽጢ ምስትንፋስ ንኣርባዕተ ግዜ ንደገ ምስትንፋስ፣ ንክልተ ግዜ ከዓ ሓፂር ባንሒት ምግባር እዩ።
- ሓደሓደ ሰባት ከተንፍሱ ከለው እቲ ናብ ውሽጢ ዝስሕብዎ ኣየር ቦቲ ሓደ ጎሊ ናይቲ ስሉስ ኩርናዕ ንፋሶሊ ይወስዶም ከም ዘሎ ንደገ ከተንፍሱ ከለው ከዓ ቦቲ ካልእ ጎሊ ናይቲ ስሉስ ኩርናዕ ንታሕቲ ይወስዶም ከም ዘሎ እቲ ታሕተዎይ ክፋል ናይቲ ስሉስ ኩርናዕ ከዓ ኣብ መንጎ ምስትንፋሳት ዘሎ ሓፂር ባንሒት ገይሮም ብስሉስ ኩርናዕ ምሕሳብ ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ።
- ንውሽጢ ኣየር ኣብ ዝስሕብሉ ግዜ ዝሓል ጻዕዳ ፈኩስ ንውሽጢ የእትው ከም ዘለው፣ ንደገ ኣየር ኣብ ዘውዕሉ ግዜ ከዓ፣ ውዑይ ፀልማት ዕዕንዕንታ ንደገ የውዕኡ ከም ዘለው ገይሮም ምሕሳብ ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ።

ምስትንፋስን ቃንዛን፡ ቃንዛ ኣለና ኢልና ምስ ንሓስብ ብርግፅ ኣብቲ ከባቢ ዘለው ጭዋዳታትና ብዝኣሳሰርናዮም ቁፅሪ እቲ ናይ ቃንዛ ስምዒት ክውስኹ ዝኽእሉ ነቲ እስትንፋስና ናይ ምሓዝ ባህሪ ነርእ ኢና። ኣብ ምስትንፋስና ትኹረት ምግባር ናይ ኣእምሮና ትኹረት ካብ ቃንዛ ንክርሕቕ ከምኡ እውን ናይ ቃንዛ ስምዒት ብምቕናስ እቲ መቐንዘዊ ቦታ ንክዛነ ኣብ ምግባርን ክሕግዘና ይኽእል እዩ። ብተወሳኺ እውን ናብቲ ዘድልዮ ናይ ኣካልኩም ቦታ ተገድሶን ልባዊነትን ናብ ውሽጢ ብምስሓብ ቃንዛን ምውጥጣርን ናብ ደገ ተውፁ ከም ዘለኹም ገይርኩም ክትሓስቡ ትኽእሉ ኢኹም።



መወከሲን ተወሳኺ ንባብን

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery [ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ተግባር፡ ንምርግጋኡን ሕውየትን ዝኾኑ መሳርሒታት] (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf

ኮነ ኢልካ ትኹረት ምቕናስን ምትኳርን



መጻሕፍት

ደቂ ሰባት ካብ ዘለና ዘገርም ፍሉይ ክእለት ሓደ ብዛዕባ ናይ ባዕልና ሓሳብ ምሕሳብ ምክኣልና እዩ። እዚ ክእለት ከዓ ንዘጨናንቁናን ዘሰላገውናን ተመኩርታትና፣ ንስራሕና ሓዊሱ ንእንገብርም ምላሻት ምእላይ ዘክእሉና ገለ ሓዳላት ማላታት ዝህበና እዩ።

ሓደ ካብቶም ክእለታት ከዓ ኣዮኖት ክፋላት ዓለምና እዮም ዝለዓለ ትኹረትና ረኪቦም ዘለውን፣ ኣዮኖት ክፋላት ዓለምና እዮም ከ እዮም ብዙሕ ትኹረትና ዘይረክቡ ዘለው ኢልካ ናይ ምስትብሃል ክእለት እዩ። ዘክፍ ዓለምና ክንብል ክለና ንክልቲኡ ማለት ንደጋዊ ዓለምና(ከባቢና፣ ሰባት፣ ድምጽታት፣ ከምኡ እውን ኣብ ከባቢና ዘለው ካልኦት ነገራትን)ከምኡ እውን ንውሽጣዊ ዓለምና(ኣካላዊ ስምዒታትን፣ ሓሳባትናን ስምዒታትናን)ማለትና እዩ። ኣብ ዓለምና (ኣብ ክልቲኡ ኣብ ደጋውን ውሽጣውን)ናብ ዘለው ዘላዓሉላን ዘሀድሱናን ነገራት ዲና ትኹረት ንገበር ዘለና? ወይስ ናብቶም ዘይምሕንጻን ድኻምናን ዝውስኹልና ነገራት ኢና ትኹረት ንገበር ዘለና?



መዘኻኸሪ

ኮነ ኢልካ ትኹረት ምቕናስን ምትኳርን ምስ ምክኣድ ወይ ምርሓቕ ሓደ ኣይኮነን እዮም። ምክኣድ ዝብሃል እዮም ዘጋጠሙና ከብድቲ ጸገማት ምንም ማለት ከምዘይኮኑ ስለዚ ከዓ ንዓኣቶምን ንምእላይ ምንም ክገበር ዮብለይን ኢልና ንባዕልና ክነምስል ክለና እዩ። ምርሓቕ ዝብሃል ከዓ ጎንጸ ከዮጋጥመና፣ ሕንክት ከይስማዓና ኢልና ብምፍራሕ፣ ወይ ብካልኦት ምክንያታት ንዘጋጠሙና ከብድቲ ጸገማት ክንፈትሕ ምስ ዘይንክእል እዩ። ስለዚ ኮነ ኢልካ ትኹረት ምቕናስን ምትኳርን ክንብል ክለና ብዛዕባ ጸገማትካ ምርሓቕ ወይ ምክኣድ ማለትና ኣይኮነን።

ኮነ ኢልካ ትኹረትካ ምቕናስ ማለት ኣብ ናይ ስራሕና ሂወት ጸቕጢን ሕጉስ ናይ ዘይምኪን ስምዒታት ንዘስዕቡልና ኣድለይቲ ዘይኮኑ ነገራት ኮነ ኢልና ትኹረትና ምቕናስ ምክኣል ማለት እዩ። ትኹረት ምሃብ ክንብል ክለና ከዓ ነቶም ብዛዕባ ስራሕናን ውልቀ ሂወትናን ጽቡቕ ንክስማዓና ዝገብሩና ናይ ሂወትና ክፋላት ትኹረት ምሃብ ምክኣል ማለት እዩ። ትኹረትኩም ከመይ ገይርኩም ምስብሳብ ከምእትክእሉ ንክትርድኩን፣ ዕግበት ሕያዎይነትኩም ንምብራኽ ከምኡ እውን ናይ ምስልቻው፣ ካልኣይ ደረጃ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት፣ ሞራላዊ ምጭንናቕ ስግኣታትኩም ንምቕናስ ከመይ ኣቢልኩም ትኹረትኩም ኮነ ኢልኩም ምቕያር ከምእትክእሉን ዝበለጸ ግንዛብ ንክህልዉኩም ንክሕገዙኩም ክትለማመድዎም እትክእሉ ክልተ ዝተፈላለዩ መሳርሒታት ኣብ ታሕቲ ቀረቦም ኣለው።

ኮነ ኢልካ ትኹረትካ ምቕናስ ማለት ኣብ ናይ ስራሕና ሂወት ጸቕጢን ሕጉስ ናይ ዘይምኪን ስምዒታት ንዘስዕቡልና ኣድለይቲ ዘይኮኑ ነገራት ኮነ ኢልና ትኹረትና ምቕናስ ምክኣል ማለት እዩ።

“ምጥፋእን” “ምውላዕን”

ብዙሓት ኣብ ዘጨናንቁን ምስ ስቓይ ዘራክቦም ስራሕ ዝሰርሑ ሰባት ናብ ናይ ስራሕ ቦትኦም ቅድሚ ምእታዎም ንባዕሎም ብስምዒት ድልዎት ምግባር ጠቓሚ ኮይኑ ይረክብዎ። እዚ ሓድ ሓደ ግዜ “ምጥፋእ” ተባሂሎ ይጽዋዕ ስለምንታይ ሲ ናይ ስምዒት ተቓላብነትና ስለዝኸንድ። ናብ ስራሕ ፣ ብፍላይ ከዓ ናብ ክበድ ዝበለ ቦታ ወይ ዕዮ ቅድሚ ምእታውኩም ትኹረትኩም ኮነ ኢልኩም ንምጥፋእ ዝሕገዝኩም፣ ሓሳባትኩም፣ ምስልታትኩም፣ ተግባራትኩም ምጥቃም ትክእሉ ኢኹም።

	<p>ሐሳብ</p> <ul style="list-style-type: none"> •ንግዕልኹም ክትደግምሉ እትክእሉ ዝኾነ ቃል ክህልወኩም ይኽእል(ሐሳብ)
	<p>ምስሊ</p> <ul style="list-style-type: none"> •ኣብ ኣእምሮኹም ክትሕዝዎ እትክእሉ ምስሊ ክህልወኩም ይኽእል(ምስሊ)
	<p>ተግባር</p> <ul style="list-style-type: none"> •ነቲ ኣብ ቅድሜኹም ዘሎ ከቢድ ስራሕ ንክዳልወኩም ከነ ኢልኩም ዘዳለኹም ተግባር ክህልወኩም ይኽእል::

ነብሰ ወክፍ ሰብ ከከም ስብእንኦም፣ እምነታቶምን ባህሎምን ዝተፈላለዩ ሐሳባት፣ ምስልታት ከምኡ እውን ተግባራት ይጥቀሙ እዮም። ንዓኹም ዝሰርሐልኩም ሐሳብ ክሳብ እትረክቡ ዝተፈላለዩ ሐሳባት ንምድህሳስ ፈትኑ። ኣብ መወደኣትኩ ከዓ ደጊምኩም “ንምውላዕ” እውን ተመሳሳሊ ከይዲ ምጥቃም ኣገዳሲ እዩ።

እስኪ ነዚ ናይ ሌላ፣ ኣብ ናይ ቆልዑ መሞቕ ክፍሊ ናይ እትሰርሕ ነርስ ኣብነት ንርእ። ኣናእሽቶ ቆልዑ ብቃንዛን ምንቅስቃስ ብዘይምክኣሎም ክሸገሩ ምርኣይ ከቢድ ከምዝኾነን ነቲ ስቓዮም መዓልታዊ ምርኣያ ንዕኣ ኣብ ሂወታ ኣሉታዊ ጽልዋ ከሕድረላ ከምዝኸእል ከዓ ትፈልጥ ነበረት። ኮነ ኢላ ከዓ ነቲ መጥፍኢን መውልዒን (ነቲ መጥፍኢ) ኣብ ውዕሎኣ ንክሕግዞ ተጠቒማትሉ። ናብቲ እትሰርሐሉ ማገገምያ ክፍሊ ቅድሚያ ምእታዎ ከዓ ንሰልስተ ደቓይቕ ዝኣክል ጽሞና ትገብር እሞ ሰለስተ ነገራት ትገብር ነበረት፡-

1. “ኣብ ፈጣሪ ዝውሕዝ ዓሚቕ ዝኾነ ናይ ጥንካረ ገንዳ ኣለኒ” ኢላ ንባዕላ ትደግም(ሐሳብ)።
2. ኣዲንታ ብምዕማት ድማ ወርቃማን፣ ሓይሊ-ዝመልኦ፣ ፈሳሲ መዓር ዝመልኦ ዝመስል ገንዳ ብኣእምሮኣ ትቐርጽ(ምስሊ)
3. ፍሹኽ ገጽ ዘርኢ ምስሊ ዘለዎ ዓብዩ ባጅ ድማ ናብ ክድውንታ ተንጠልጥል ። እዚ ከዓ ሓደ ነቶም ቆልዑ ክምስ ንክብሉ ይገብሮም፣ ብተወሳኺ ድማ ስራሕ ትጅምር ከምዘላ ንክትዝክር ይገብራ።

ሌላ ዝሆን ነገራት ክትገብር ከላ፣ ትኹረታ ኣብቶም ቅድሚያ ስራሕ ምጅማራ ኣብ ዝነበራ ናይ ጽሞና ግዜ ዝውሕዙ ናይ ምርግጋእ፣ ሙሉእነት ከምኡ እውን ናይ ምዝናይ ስምዒታት ገበረቶም። ኣብቲ መዓልቲ ሓጺር ዕረፍቲ ንምውላድ ዕድል ኣብ እትረክቡሉ ድማ ንሐሳባታን ምስልታታን ኣብ ውሽጣዊ ጥንካረታታን ተጻዋርነታን ዘለዎ ትኹረት ንምህዳስ ትጥቀሙሎም ነበረት።

ሌላ ስራሕ ምስ ወድኣት ድማ፣ ነቲ ደጊምኣ ናይ ምውላዕ መስራሕ ናብ ገዝኣ ናብ በዓል ገዝኣን ደቃን ቅድሚያ ምኻዳ ደጊማ ክትውልዎ መሪጸ። ሕጂ እውን ትኹረታ ኮነ ኢላ ንምቕያር ዝሕግዝዎ ሐሳባት፣ ምስልታት፣ ጠባይትን ከዓ ተጠቒማ

1. “ኣብ ፈቃር ዝምድናታት ዝዕብብ ሰብ እየ” ኢላ ንባዕላ ደገመትሉ(ሐሳብ)።
2. ኣዲንታ ብምዕማት ከዓ ኣብ ሙውቕን፣ ቅሊል ዝበለ ዝናብን ንዝበቁል ዕምበባ ኣብ ኣእምሮኣ ቀረጸት(ምስሊ)
3. ነቲ ናይ ፍሹኽ ዝበለ ገጽ ምስሊ ዘለዎ ዓብዩ ባጃ ድማ ኣውጽኡቶ ፣ ናይቲ ዕለት ስራሓ ከም ዝወድኣት መማላኹቲ እዩ።

ሌላ ነዚ ክትገብር ከላ ከዓ ነብሳ ነቲ ኣብቲ መዓልታ ዝተኣከበ ድኻም ንክስተብህሎን ናብ ገዝኣን ስድርኣን ትምልስ ከምዘላ ኮይኑ ንክስምዎ ገበረቶ።



መዘኛኸሪ

ኩሉ ጊዜ ክልተ መወልዕን መጥፍእን ክህልው ኣገዳሲ እዩ። ምክንያቱ ሲ ኩሉ ጊዜ "ተወሊዑ ወይ ጠፊኡ" ጥራሕ ክቕጽል ዝክእል ዋላ ሓደ የለን። ንነብስናን ውሽጣዊ ድሌታትና ትኩረት ንምግባር፣ ኣብ ጥቓና ናይ ዘለው ካልኣት ፍቕሪ ንክንረክብ፣ከምኡ እውን ኣብ ስራሕ ኣብ እንኾነሉ ንካልኣት ትኩረት ንምግባር ጊዜ የድልየና እዩ። እቲ ተደላዪ ክእለት ነቶም ምስ ዓለምና ርክብ እንገብረሎም ክልተ መንገድታት ኮነ ኢልካ ምቕይያር ምክኣል እዩ።ልክዕ ከምቶም ኩሎም ክእለታት፣እዚ እውን ልምምድ ዝሓትት እዩ።”

“ምዕጻውን” “ምክፋትን”

ናይ ወዲ ሰብ ሓንጎል ነቶም ደስ ዘይብሉ ክፋላት ከባቢና ፍሉይ ትኩረት ንክህብ ተገይሩ ዝተሰርሐ እዩ። እዚ ከዓ እቶም ደስ ዘይብሉ ስምዒታት ናይ ሓደጋ ምልክታት ብምኪናም ውሑሳት ንምኪን ድማ ትኩረት ክንገብር ስለ ዝግብኣና እዩ።ብርግጽ፣ ኣብ ናይ ስራሕ ቦታታትና ግድን ናይ ሓደጋ ምልክታት ዘይኮኑ ግን ድማ ቀጻልቲ ዝኾኑ ብዙሓት ደስ ዘይብሉ ቁጥባታት ይክሰቱ እዮም- ዘቐጥቡ ድምጽታት፣ሕማቓት ጨናታት፣ኣዝዮም ድሙቓት መብራህትታት፣ነገናዚ ቃንዛ ሑቕ። እዞም ደስ ዘይብሉ ክፋላት ናይ ስራሕ ከባቢና ድማ ንመዓልትና ጭንቀት ይውስክሉ፣ኣጋጣሚ ኮይኑ ከዓ ኣእምሮና ንዓኣቶም ዚያዳ ትኩረት ንክህብ ኮይኑ ዝተዳለወ እዩ።ከም ሳዕቤኑ ከዓ፣እዞም ኣናእሽቶ ቁጥባታት ኣብ ናይ ተመኩሮ ዓለምና ካብቲ ክሕዝዎ ዝግብኡም ቦታ ክሕዙልና ይክእሉ እዮም።

ይኹን ድኣ እምበር፣ብዛዕባ ናይ ባዕልና ሓሳባት ብዘለና ፍሉይ ናይ ምሕሳብ ክእለት፣ነዞም መልክዓት ንምፍላጥን ንምቕይሮምን ዝካኣል እዩ።ነዚ ንምትግባር፣ነዞም ዝስዕቡ ደረጃታት ፈትኑ።



1. ኣብ ናይ ስራሕ ቦታኹም ዘጋጥሙን ንዕለታዊ ጭንቀትኩም ዘጋድዱ ደስ ዘይብሉ ስምዒታት ዘርዝሩ



1. ካብቶም ዝርዝራት ክትኣልይዎም ክትረትሑዎም እትክእልዎም ነገራት ይህልው እዮም



ግን ድማ ክትቕይርዎም ዘይትክእሉ ገለ ነገራት ክህልው ይክእሉ እዮም፣ስለዝኾነ ከዓ ካብቶም ዘጨናንቑኹም ነገራት ሓደ ትኩረትኩም ምስ ዝወስዶን ጭንቀትኩም ምስ ዘበርኹን ኣቕልቦ ብምሃብ ጀምሩ።



እዚ ክኸሰት ከምዘሎ ምስ እተስተብህልሉ፣ኮነ ኢልኩም ትኩረትኩም ካብቲ ደስ ዘይብል ስምዒት ንምውጻእ ብቀጻልነት ስርሑ(ምውጻእ)ከምኡ እውን ትኩረትኩም ናብ ዝኾነ ምስ ጽቡቕ ስምዒታት ዝተሓሓዘ ነገር ምግባር(ምእታው)



ነዚ ኣብ እትለማመድሉ፣ ነቶም ገለ ኣብ ናይ ስራሕ ኩነታትኩም ጻቕጢ ዘኡርልኩም ነገራት ዚያዳ እንዳተቐጻጸርኩም ከም እትኾዱ ክተስተውዕሉ ኢኹም



መዘኛኸሪ

ኣብዚ ነቶም ከም ብናይ ሕክምና ባዓልሞያታት ዝወሃቡ ወድዓውያን ሓበርቲ ምልክታት ዝብሃሉ ከምዚይተውጽእዎም ዘለኹም ርጉጽኛ ኩኑ



መወከሲታት ንዝበለጸ ንባብ

1. Distraction and Humor in Stress Reduction [ጎኹረትካ ምቕያርን ቀልድን ጸቕጢ ኣብ ምቕናስ] https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. How to Reframe Situations So They Create Less Stress [ኩነታት ከመይ ጌርካ ምስትክኻል ከምዝካኣልን ጸቕጢ ምቕናስን] <https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Improve Your Life by Paying Attention [ኣቓልቦ ብምሃብ ሂወትካ ምምሕያሽ] <https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Quick Stress Relief [ቅልጡፍ ካብ ጸቕጢ ምውጻእ] <https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Why Attention Matters for Stress Management & How to Train it [ኣቓልቦ ምሃብ ስለ ምንታይ እዩ ጸቕጢ ኣብ ምእላይ ኣገዳሲ ኮይኑን ከመይ ገይርካ ምስልጣን ከምዝካኣልን] <https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>

ሜላታት ባይታ ምትሓዝ



መጻፍ

ባይታ ምትሓዝ ናይ ተበዳህነት ወይ ከቢድ ጭንቀት ክስምዓና ከሎ ከንጥቀመሎ እንክእል ናይ ሓገዝቲ ሜላታት እኩብ እዩ። ባይታ ምትሓዝ ንኣእምሮን ኣካልን ካብ ምልክታት ጭንቀት ብምውፃእ ናብቲ ናይ ውሑስነት ብርኪ ተመኩሮ ክትረክብሎ እትክእሎ ናብ ናይ ሕጂ እዋን ተመሊስኩም ንክትመጡ ዝሕግዝ እዩ። እቲ ዘንገፈኩም ዘሎ ፀቕጢን ጭንቀትን ምናልባት እውን (ንኣልኣይ ደረጃ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ሓዊሱ) ውፅኢት ናይቶም መቐንዘውቲ ተዘክሮታት ወይ ብቐሊሉ ናይቲ ፅዑቕን ባዳሂን ስምዒት ክኸውን ይክእል ይኸውን እዩ።

ባይታ ምትሓዝ ንክትሃድኡ፣ ናይ ቁፅፅር ስምዒት ደጊምኩም ንክትረክቡን ብተወሳኺ እውን ንዘይምቐት ስምዒታት እትፃወርሉ ዓቕሚኹኹም እተመሓይሹሉን ውፅኢታዊ መንገዲ እዩ።

ባይታ ምትሓዝ ንክትሃድኡ፣ ናይ ቁፅፅር ስምዒት ደጊምኩም ንክትረክቡን ብተወሳኺ እውን ንዘይምቐት ስምዒታት እትፃወርሉ ዓቕሚኹኹም እተመሓይሹሉን ውፅኢታዊ መንገዲ እዩ።



መዘኻኸሪ

ባይታ ምትሓዝ ባዳህነት ወይ ጭንቀት ኣብ ዝስምዐኩም እዋን ዘይምቐትን ንምእላይን ኣብ ሕጂን ኣብዚን ነብሱ-ቁፅፅር ደጊምካ ንምርካብን ናይ ዝጠቓም ሜላ ሓፂር መፀውዒ እዩ። ስምዒታት ተበዳህነትን ጭንቀትን ከስዕቡ ንዝክእሉ ጉዳያት ንምእላይ ክሕግዝ ንዝክእል ሕክምና/ቴራፒ መተካእታ ግን ኣይኮነን እዩ።



ሓፈሻዊ መምርሒታት ባይታ ምትሓዝ

ናይ ባይታ ምትሓዝ ዕላማ ከቢድ ጭንቀት ኣብ ዘንገፈኩም ግዜ ንኣካልኩም ብምህዳእ ኣቢሉ ንኣሳባባትኩምን ስምዒታትኩምን ዘረጋግእ እዩ። ንኣብነት፡ ከቢድ ዝኾኑ ደመናታትን ነጎዳን ዘለዎ መሸንበባ ዝበዝሖ መዓልቲ ሕሰቡ፣ ሻቕሎታትና እውን ብተመሳሳሊ ከምዚ ክስምዐና ይክእል እዩ። ከምቲ ዝኸበበና ከቢድ ደመና ኮይናም ክስምዑና ይክእሉ እዮም። ባይታ ምትሓዝ ከዓ እቶም ደመናታት ንክበታተኑ እታ ፀሓይ ከዓ ካብ መጀመርታ ክሳብ መወዳእታ ንክትብርቕ ዝሕግዝ እዩ። እቲ መሸንበባ ሓሊፉ ከዓ ዝተረጋገጸ ስምዒት ክስምዓና ጀሚሩ ኣሎ። ባይታ ምትሓዝ ንምክታል ካብ ዘካትቶም ሓፈሻዊ መምርሒታት፡





	ኣበይ	ባይታ ምትሓዝ ኣብ ዝኾነ ቦታ ክትለማመድዎ ትክእሉ ኢኹም
	መዓዝ	ባይታ ምትሓዝ ብኣሉታዊ ስምዒት ስምዒትኩም ኣብ ዝተቐሰቐሰሉ ኣብ ዝኾነ እዋን ክስራሕ ይክእል እዩ። ብተወሳኺ ናብቲ ናይ ሕጂ እዋን ተመሊስኩም ንምምፃእ ከም ሓፈሻዊ መረጋገጺ ሜላ ኮይኑ እውን ክጠቓም ይክእል እዩ።
	ከመይ	ባይታ ምትሓዝ ብዝተፈላለዩ መንገዲታት ክስራሕ ዝክእል ኮይኑ እቲ ቀንዲ ተክእሎ ግን ኣቃልቦኹም ከብዲ እግርኹም ኣብቲ ባይታ ከም ዘሎ፣ ብቲ መሬት (ወይ ምድሪ-ቤት ወይ ሰድያ ወይ ምንጭ ዝኾነ ኮፍ ኢልክሙሉ ዘለኹም) ከም ዝተደገፍኩም ኮይኑ ናብ ዝስምዓኩም ምቕያር እዩ። እዚ ከዓ ንኣእምሮን ኣካልን ካብ ምልክታት ጭንቀት ብምውፃእ ናብቲ ህልዊ ናይ ውሑስነት ብርኪ ንክተኩሩ ይገብሮም።







ሜላታት ባይታ ምትሓዝ

ምስቶም ሓሙሽተ ናይ ስምዒት ህዋሳት ምፅዋት

ባይታ ምትሓዝ ንምልምማድ እቲ ዝቐለለ መንገዲ ሓሙሽተኦም ናይ ስምዒት ህዋሳትኩም ክሳተፉ ምግባር እዩ።

 ምድላው	<ul style="list-style-type: none"> • መጀመርታ፣ ህድእ ዝበለን ተመቐዩኩም ኮፍ ክትብልሉ ትክእሉን ቦታ ርኽቡ • ዕሙቕ ዝበሉ ውሑዳት ምስትንፋሳት ግበሩ እሞ ንኣተነፋፍሳኹም ኣስተብህሉ።
 እንታይ ርኢኹም	<ul style="list-style-type: none"> • ቀባልኩም፣ ነቲ ዘለኹምሉ ክፍሊ ዙርይኡ ቀስ ኢልኩም ራኣዩ እሞ ኣብ ዙርያኹም እንታይ ከምዘሎ ምስትብሃልኩም ጀምሩ። • እንታይ ርኢኹም? ነቶም ሕብሪታት፣ ነገራት ኣስተብህሉ • ንኣባር ግዜ ጠጠው ኣብሉ እሞ ትኹረትኩም ኣብ ከም ኣብቲ ትሕቲ ናሕሲ ዘሎ ነጥቢ ወይ ዝመረፅኩም ነገር ዝበሉ ናዕኹም ደስ ኣብ ዝብልኩም ገለ ነገር ግበሩ። ነቲ ነገር እናረኣኹም ከለኹም ብኣእምሮኹም ነቲ ነገር ፅርሕዎን ከምኡ እውን ሕብሪ፣ ድምቀትን ቅርባን ናይቲ ነገር ንባዕልኹም ግለፅሉ። ሰኣላይ ከም ዝኾንኩምን ነቲ ነገር ከፃ ካብ ተዘክሮኹም ኣምሊኹም ክትሰእልዎ ከም ትደልዩ ገይርኩም ሕሰቡ እሞ ኣብኡ ምርኣይኩም ብምቕፃል ንኩሎም ኣካላዊ ባህሪያቲ ንምሓዝ ፈትኑ። • ናብቲ ካልእ ነገር ተንቀሳቐሱ እሞ ነዚ ንጥፈት ኣብቲ ክፍሊ ምስ ሓሙሽተ ነገራት ድገምዎ።
 ኣስተንፍሱ	<ul style="list-style-type: none"> • ሕጂ ከፃ፣ ህድእን ዕሙቕን ዝበለ ካልእ ምስትንፋስ ውሰዱ እሞ ካብኡ ትኹረትኩም ነቲ ኣዩር ካብ ሳምባኹም ቀስ ብቐስ መሊኡ ኣብ ምውፃእ ግበሩ።
	<ul style="list-style-type: none"> • ሕጂ፣ ትኹረትኩም ኣብቶም ትሰምዕዎም ዘለኹም ድምሊታት ግበሩ • ሙዚቀኛ ከም ዝኾንኩምን ነቶም ድምሊታት ከፃ ድሓር ክተባዘኡዎም ከም ትደልዩን ገይርኩም ሕሰቡ እሞ ነቶም ድምሊታት ምልላይኩም እንተድኣ ኣስተብሃልኩም፣ ከመይ ከም ዝስምዑ ሃንደበታዊ ወይ ዘየቋርፁ እንተኾይኖም፣ ኣብ ድሕረ ባይታ ወይ ዝበለፀ ንፁራት እንተኾይኖም ፈትሽዎም። • ናይቲ ድምሊ ኣንፈት ኣስተብህሉ፣ ካበይ መዕዩ ይኾን? ቃንኡ፣ ግብን/መጠን ድምፁ፣ እቲ ዝመፀሉን ዝጠፍአሉን ግዜ ኣስተብህሉ። • ነቲ ናይቶም ድምሊታት ናይ ድምሊ ውቅዒት/ረምታ ስምዕዎ። ነኒ ባዕሎም ከመይ ከም ዝመሳሰሉ፣ ኣብ መንጎኦም ዘሎ ግድነት ሙዚቃን ኣብ መንጎኦም እንታይ ናይ ህድኣት ክፍተታት ከምዘለውን ኣስተብህሉ። • ናባኹም ዝመፁ ኩሎም ድምሊታት ንምፍታሽ፣ ነዚ ንሰለስተ ደቂቓታት ስርሕዎ።
 ኣስተንፍሱ	<ul style="list-style-type: none"> • ሕጂ ከፃ፣ ህድእን ዕሙቕን ዝበለ ካልእ ምስትንፋስ ውሰዱ እሞ ካብኡ ትኹረትኩም ነቲ ኣዩር ካብ ሳምባኹም ቀስ ብቐስ መሊኡ ኣብ ምውፃእ ግበሩ።







 እንታይ ተሰማሪዎች/ተንኪፍኩም	<ul style="list-style-type: none"> • ትኩረት-ኩም ኣብቶም ዘለውኹም ኣካላዊ ምልክታት ግበሩ • እቶም ክዳውንቲኹም ኣብ ኣካልኩም ከመይ ይስምዕኹም ከም ዘለዉ ንእቲ ዓለባ ልሰሉስ ወይ ሓርፋፍ እንተድኣ ኮይኑ ኣስተብህሉ። ኮፍ ኢልኩም እንተድኣ ሃሊኹም ከዓ፡ቅርባ ናይቲ ሰድያ ይሰማዕኹም። ቆርበትኩም ኩሉ ኣብ ዙርያኹም እዩ ዘሎ እሞ ምስ ቆርበትኩም ትገብርዎ ምትንኻፍ ኣብ ከብዲ እግርኹም፣ ኣእጋርኩም፣ ምሕኹልቲኹም፣ ዓንዲ ኣካልኩም፣ ኣፍ ልብኹም፣ ኣእዳውኩም፣ ክሳድኩምን ርእሰኹምን ከመይ ከም ዝተሰምዑኩም ኣስተብህሉ። • ኣብቲ ክፍሊ ንዘሎ ሙቕት ሓፈሻዊ፣ ዛሕሊ ወይ ዋዒ እንተተሰማሪዎኩም፣ ሓደ ክፋል ናይ ኣካልኩም ካብቶም ካልኣት ክፋላት ዝሞቑ ወይ ዝዘሓሉ እንተኾይኑ ኣስተብህሉ። ከም ኮርታ ወይ ዝፀገበ እንስሳ ወይ ከም ብኬሪ ዝበለ ዝኾነ ካልእ ነገር ክተምፁ ትክእሉ ኢኹም። ነቲ ነገር ተንክፍዎ እሞ ቅርፁ፣ ዓይነቱ፣ ሙቕቱ፣ ራህዱ ይሰማዕኹም። • ናይቲ ከባቢኹም ኩሎም ቅርባታት ሙቕት ወይ ነቲ ዝመረፀኩም ነገር ንምፍታሽ ነዚ እንተወሓደ ንሰለስተ ደቐቓታት ስርሕዎ።
 ኣስተንፍሱ	<ul style="list-style-type: none"> • ሕጂ ከዓ፡ህድእን ዕሙቕን ዝበለ ካልእ ምስትንፋስ ውሰዱ እሞ ካብኡ ትኩረት-ኩም ነቲ ኣየር ካብ ሳምባኹም ቀስ ብቐስ መሊኡ ኣብ ምውፃእ ግበሩ።
 እንታይ ኣሽቲትኩም/ጥዲምኩም	<ul style="list-style-type: none"> • ሕጂ ከዓ ኣብ ጨናን ጣዕሚን ትኩረት ግበሩ። • ኣብ ዙርያኹም ብዛዕባ ዘለዉ ዝኾኑ ፍልይ ዝበሉ ጨናታት ኣስተብህሉ። ሓደ ሓደ ግዜ ብናይ ሽታ ስምዒትኩም ኣቢልኩም እቲ ክፍሊ ርሀድ ድዩስ ዋላ ደረቕ ምስትብሃል ክትክእሉ ኢኹም። • ናይ ባዕልኹም ሽታ ምልላይ ትክእሉ እንተድኣ ኮይንኩም እስቲ ኣስተብህሉ። ኣብ ኣፍኩም ዘሎ ጣዕሚ ኣስተብህሉ። ዋላ እውን ኣብ መጀመርታ ክትገብርዎ እንተዘይከኣልኩም ጨናታትን ጣዕሚታትን ንምልላይ ዝተወሰነ ግዜ ወሲድኩም ፈትኑ። ከም ከረሜላ፣ ማስቲካ ወይ ምዑዝ ተክሊ (ንኣብነት ሜንታ ቦርቦሪ) ዝኣመሰሉ ገለ ዝብላዕ ንእሽተይ ነገር ምውሳድ ትክእሉ ኢኹም። • መጀመርታ፣ ነቲ ዝብለዕ ነገር ናብ ኣፍንጫኹም ኣቕሪብኩም ኣሸትትዎ። ነቲ ሽታ ንምንፃር ከዓ ፈትኑ። ቀሊልኩም ናብ ኣፍኩም ኣእትውዎ እሞ ከይሓየኽኩም ኣብኡ ንክፀንሕ ግበሩ። ብመልሓስኩም ገይርኩም ምስኡ ተፃውቱ። እሞ ኣብ ውሽጢ ኣፍኩም ዘለዎ ቅርፁ፣ ሽትኡ፣ መቐረቱን ጣዕሙን ኣስተብህልዎ። ቀስ ኣቢልኩም ክትሓይክዎን እቲ ጣዕሙ እንተድኣ ቦርቲዑ ከመይ ከም ዘተቐየረ ክትርእዩን ትክእሉ ኢኹም። • እዚ ኣብ ምግባር ግዜኹም ውሰዱ እሞ ማስቲካ እንተድኣ ኮይኑ ቀስ ኣቢልኩም ሕየኽዎ፣ ከረሜላ እንተድኣ ኮይኑ ከዓ ኣብ ኣፍኩም ንክሓቕቕ ግበርዎ።
 ኣስተንፍስ	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ መወዳእታ፣ ዕሙቕን ዝበለ ምስትንፋስ ብምግባር ነቲ ኣየር ብቐስታ ኣውዕዎ። ድሕሪ እዚ ንጥፈት ከመይ ከም ዝተሰምዓኩም ኣስተብህሉ። ዝኾኑ ምውጥጣር ንምውፃእ ኣእዳውኩምን መንኩባትኩምን ኣንቀሳቕሱ። ብተወሳኺ እውን ኣብ ኣፍኩም ዘሎ ዝኾነ ምውጥጣር ንምውፃእ ኣፍኩም ክፍት ክድን ኣብልዎ።

ብተወሳኺ ነዚ ምንቅስቓስ ንጥፈት እናፈፀምኩም እውን ክትሰርሕዎ ትክእሉ ኢኹም። ንኣብነት፣ እንተድኣ ትጠልፉ ሃሊኹም ነቲ ከይዲ ቀስ ክተብልዎን እቲ ፈትሊ እንታይ መልክዕ፣ ድምዒ፣ ስምዒትን ጨናን ከም ዘለዎ ርኣዩ። ምስቶም መራፍእን ፈትሊን ዝነበረኩም

ምንቅስቃሴን ምስትብሃል ግዜ ውሰዱ። ከምኡ እውን ክንዲ ዝተኸኣለኩም ከፍ ብዝርዝር ክንደይ ዝኣክል ግዜኹም ከም ዝወሰደልኩም ኣቃልቦ ግበሩ።//ቀስ ኢልኩም ከፍ ስርሕዎ።

ኣካልን ኣእምሮን ብኣተነፋፍሳ ምርኻብ

እቲ ኣልእ ባይታ ናይ ምትሓዝ ኣገባብ ብኣተነፋፍሳ ንኣካልን ኣእምሮን ንምርኻብ ዝግበር ንጥፈት እዩ። ን 20 ደቐቕ ኣብ ሰድያ ተመቻቺኹም ኮፍ ምባል ወይ እንተደሊኹም ከፍ ጠጠው ምባል ንኣዲኡ ምምራፅ ትኽእሉ ኢኹም።

 1	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብቲ ባይታ ብክልተ እግርኹም ቀስ ኢልኩም ኮፍ (ወይ ጠጠው) በሉ። እቲ እግርኹም ምስቲ ምድራቤት ረኽቢ ከም ዝገበረ ኮይኑ ይሰማዕኹም እሞ እቲ ባይታ ኣብ ትሕቴኹም ከምዘሎ ኮይኑ ክስምዓኩም እዩ። ጥንኩራትን ድልዳላትን ኮይኑ ንክስምዓኩም ዝገብሩ ሰራውር ካብ ኣእጋርኩም ናብቲ ባይታ ይግብዩ ከም ዘለዉ ገይርኩም ሕሰቡ።
	<p>ቀጥ ብምባል ግን ከፍ ምቸት ክስምዓኩም ብዝኽእል ኣካላዊ ኣቀዋውማኹም ኣመጻራርይዎ። እቲ ኣካላትኩም በቲ ሰድያ ከም ዝተደገፈ ኮይኑ ይሰማዕኹም። ኣእጋርኩምን ዝባንኩምን/ሕቕኹምን ምስቲ ሰድያ ርክብ ምግባርም ኣስተብህሉ።</p>
	<p>ኣዲንትኹም ቀስ ኣቢልኩም ብምዝናይ ፊት ንፊትኩም ኣብቲ ባይታ ናብ ዘሎ ነጥቢ ንክዳርፉ ግበሩ።</p>
 2	<p>ብኣፍንጫኹም ኣቢልኩም ንውሽጢ ኣስተንፋሱ፣ ብኣፍኩም ኣቢልኩም ከፍ ንደገ ኣስተንፋሱ። ውሑድ ምስትንፋሳት ውሰዱ እሞ ነቲ ምስትንፋስኩም ኣስተብህሉ።</p>
 3	<p>ፈለማ ንውሽጢ ምስትንፋስኩም ቀዲልኩም ከፍ ንደገ ምስትንፋስኩም ኣስተብህሉ። ሕጂ ከፍ ንዝቐፀሉ 5 ምስትንፋሳት ንደገ ኣብ እተስተንፋሱ ግዜ፣ ኩርኹረታትኩም ናብ ውሽጢ እቲ መሬት ሰራውር ይሰዱ ከም ዘለዉ ብምሕሳብ ነቲ ባይታ ፅቕጥ ኣብልዎ።</p>
	<p>ኣብቲ ባይታን ኣብቲ ሰድያን ድጋፍ ከም ዝረኽቡኩም ኮይኑ ምስ ተሰመዐኩም ምሉእ ንምሉእ ንምዝናይ ግዜ ውሰዱ።</p>

ነቲ ናይ ባይታ ምትሓዝ ንጥፈት ምስ ወዳእኹም፣ ዝተወሰኑ ደቐቐታት ወሲድኩም ኣብዚኣም ነፀብራቕ ውሰዱ፡

- እዚ ንጥፈት ኣብ ትሰርሕሉ እዋን ከመይ ተሰማዕኩም ነይሩ?
- ካብቲ ባይታ/መሬት? ካብቲ ሰድያ? ዝወሰኸ ስምዒት ድጋፍ ኣስተብህልኩም ዶ ነይርኩም?
- ኣብ ኣካልኩም ዝኾኑ ለውጢታት ኣስተብህልኩም ዶ ነይርኩም? ኣብ ኣካልኩም ብዛዕባ ዘሎ ምርግጋእን ህድኣትን ከ ተገንዚብኩም ዶ ትኾኑ?

1 Icon made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from www.flaticon.com
 2 Icon made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from www.flaticon.com
 3 Icon made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

መዘኻኸሪ



ኣብ መጀመርታ ነዚ ንጥፈት ኣብ ትሰርሕሉ ግዜ ናይ ምጭንናኛ ስምዒት ክህልወኩም ይኸውን እዩ። ግን ከዓ እዚ ንቡር ዝኾነ ግብረ-መልሲን መብዛሕቲኡ ግዙብ ብልምምድ እናቐለለ ዝመፀእን እዩ። እንተደኣ ምጭንናኛ ተሰሚዕኩም ግን፣ ዕሙኛ ዝበለ ምስትንፋስ ውሰዱ እሞ እዚ ትሰርሕኩም ዘለኹም ንባዕልኹም ንምንክብኻብ ከም ዝኾነን ነዚ ንጥፈት ከዓ ከም ትኛፅልዎን ንባዕልኹም ተዛረቡ።

ተወሳኺቲ ለበዋታት

- ባይታ ምትሓዝ ብስሩዕ ልምምድ ኣቢሉ ዝዓሙኛ ሜላ ስለዝኾነ ብዝተኸኣለ መጠን ባይታ ምትሓዝ ትለማመድሉ ግዜ ሓዙ።
- ባይታ ምትሓዝ ዝውድኦ ግዜ ክፈላለ ዝኸእል እኳ እንተኾነ እንተወሓደ ግን ን 20 ደቂኛ ክተተግብር እዩ ዝምክር።
- ብትኽክል ናዕኹም ዝለማማዕ ኮይኑ ዝስምዓኩም ሜላ ክሳብ ትረኽቡ ካብ ሓደ ንላዕሊ ሜላታት ፈትኑ።
- ሓደ ሻዕ ገለ ተሞክሮታት ምስ ቀሰምኩም ናይ ባዕልኹም ዝኾነ ሜላ ክትፈጥሩ ትኽእሉ ኢኹም።
- ናይ ባይታ ምትሓዝ ንጥፈትኩም ኣሉታዊ ወይ መቐንዘዊ ስምዒት ምስተስምዑኩም ቀልጢፍኩም ክትጅምሩ ይምክር።
- ንብሕትኹም ክትለማመድዎ ትኽእሉ ኢኹም ወይ ንመሓዛኹም ወይ ዘመድኩም ክተሳትፉ ትኽእሉ ኢኹም።



መወከሲን ተወሳኺ ንባብን

1. 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts [መጨነቕቲ ሓሳባት ዘህድኡ 30 ሜላታት ባይታ ምትሓዝ] <https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Detaching from Emotional Pain (Grounding) [ካብ ስምዒታዊ ቃንዛ ምልቓኛ (ባይታ ምትሓዝ)] http://www.vsiias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf
3. Grounding Techniques [ሜላታት ባይታ ምትሓዝ] <https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Grounding exercises [ንጥፈታት ባይታ ምትሓዝ] <https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. How to Ground Yourself during an Anxiety Attack | Anxiety Treatment Wisconsin [ኣብ እዋን ብጭንቀት ምውዳኛ ንባዕልኹም ብኸመይ ክተረጋግኡ ትኽእሉ/ባይታ ትሕዙ/ ክንክን ጭንቀት] <https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>

ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮአዊ ምልሰታትን



መጻፍት

ረበሽቲ ሓሳባት እንታይ እዮም?

ሓድሓደ ግዜ፣ ናብ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ተቓላቦቲ ዝኾኑ ሰባት ብኣጋጣሚን ክይተፀበይዎን መጨነቕቲ ዝኾኑ ሓሳባትን ተዘክሮታትን ናብ ሓንጎሎም ብምምጻእ ናይ ፍርሒ፣ ሻቅሎት ወይ ሓዘን ግብረ መልስታት ከላዕልሎም ዝክእሉ ረበሽቲ ሓሳባት ክህልውዎም ይክእሉ እዮም ።

ተዘክሮአዊ ምልሰታት እንታይ እዮም?

እቶም ሓሳባትን ተዘክሮታትን ብሓቂ ይክሰቱ ከምዘለው ወይ ድማ እቲ ሰብ ናብቲ ስምብራታዊ ፍጻመ ይምለስ ከምዘሎ ክሳብ ዝስምዓና ብርቱዓት ክኾኑ ዝክእልሉ ጊዜታት ክህሉ ይክእል እዩ ። እዚ ኣቶም ድማ ተዘክሮአዊ ምልሰታት ይባሃሉ ። ሓድሓደ ጊዜ ባዓል ሞያታት ብዛዕባዚ ብጣዕሚ ንፁር ዝኾነ ምስሊ ናይ ምፍጣር ተክእሎ ኣለዎም፣ ስለዝኾነ ከዓ ሓደ ሰብ ብዛዕባ ዘጋጠሞ ስምብራታዊ ተንንፎ ክዛረቦም ከሎ “ልክዕ ከም ፊልሚ ” ኣብ ሓንጎሎም ቅጅል ይብሎም። ካብኡ እቲ ምስሊ ብዝርብሽ ኩነታት ይደጋገሞም። ዋሳኪ ተዘክሮአዊ ምልሰታት ኣብ ካልኣይ ደረጃ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ክከሰቱ ልሙዳት ኣይኹኑ፣ ዓማዊል ካብ ዘካፈሉና ፍፃመታት ገለ ክፋሉ ናብ ኣእምሮና ምምልላስ ግን ልሙድ እዩ።

ንምታይ ከ ይክሰቱ?

ረበሽቲ ዝኾኑ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ዝክሰቱ ከበድቲ ዝኾኑ ሓበሬታት ክነወሃህድ ኣብ እንፍትነሉ እዩ ። ሓንጎልና ናይቲ ኩነት ርትዓውነት ንምርኣይ ትርጉም ክህብ ይፍትን ኮይኑ ግን ኣይክእልን ። ንቀስቀስቲ ኩነታት ከም ግብረ ምልሲ ኮይኖም ብቅልጡፍ ስለዝክሰቱ ድማ ንክትገልጸም/ክትፈልጥም ኣጸጋሚ ዝኾነሉ ኩነታት ኣሎ። እቶም ቀስቀስቲን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ከምኡ እውን ረበሽቲ ሓሳባትን ሓድሓደ ግዜ ንሃንደበታዊ ስርዓተ ግብረ መልስና ዘለዓዕልሉን ዋላ ሕጂ ዘለናሉ ኩነታት ወሑስ እንዳሃለው ኣብ ሓደጋ ከምዘለና ኮይኑ ንክስማዓና ዝገብርሉ ግዘያት ኣሎ።

ረበሽቲ ዝኾኑ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ዝክሰቱ ከበድቲ ዝኾኑ ሓበሬታት ክነወሃህድ ኣብ እንፍትነሉ እዩ ። ሓንጎልና ናይቲ ኩነት ርትዓውነት ንምርኣይ ትርጉም ክህብ ይፍትን ኮይኑ ግን ኣይክእልን ።

ብዛዕባኡም ታይ ምግባር ይክኣል?

ፈለማ ክበደቱ ክሳብ ክንደየናይ ከምዝኾነ ተዓዘቡ ። ካብኡ እዞም ረበሽቲ ሓሳባት ወይ ተዘክሮዊ ምልሰታት ኣብ ስራሕኹም ፣ ትርፌ ሰዓትኩምን ቅድምሕጂ ኣብ እተዘውትርዎም ዝነበርኩም ንጥፈታት ይፀልውኹም ምህላዎም ክተስተውዕሉ ትክእሉ ። ዋላ እውን እንተዘይጸለውና፣ ክክሰቱ ከለው ኣዝዩ መጨነቂ ክኸውን ይክእል እዩ። እንድሕር ድኣ ይጸሉና ሃልዮም ድማ እቲ ዝበለፀ ሓሳብ ሓገዝ ምንዳይ እዩ ። እቲ ናይ ስነ-ኣእምሮዊ በሰላ ኦፍልጦ ዘለዎ መመኻኸሪ ድማ ኣብ ታሕቲ ዝተዘርዘሩ መስርሓትን ክእለታትን ተጠቂሙ ሓጋይ ዝኮነ ምክሪ ክቅርብ ይክእል ። ሓገዝን ድጋፍን ኣብ ዘድልዩኩም ምውካስኩም ካብ ምርግጋጽ ብተወሳኺ ነቶም ኣብ ታሕቲ ተገሊጾም ዘለው ዝተወሰኑ ሜላታት እውን ብባዕልኹም ክትፍትንዎም ትክእሉ ኢኹም።






መሳርሒታት

አብ ታሕቲ ምስ ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ንምስራሕ ከዳልውና ዝክእሉ ገለ ወሰንቲ መሳርሒታትን ክእለታትን ቀሪቦም ኣለው ። ከዞም መሳርሒታት ቅድሚ ምፍታንኩም፣ ዓርስኹም ክትዳልውን ድሓንን ጥዑያትን ምህላውኩም ክተረጋግጹ ይግባእ።

ዓርስኻ ምድላው

ኩሎም ካልኣይ ደረጃ ናይ ስነ ኣእምሮ በሰላታት ብፍላይ ከዓ ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ሓንጎልናን ኣካልናን ነቶም ስምብራታዊ ተዘክሮታት ኣብ ምግፋጥ ግብረ መልሲ ንምሃብ ዝፍትነሎም መንገድታት እዮም ። ነቶም ሓሳባት ንኣልዮሉ መሳርሒ ቅድሚ ምድላይና ብኣካልና ምድማር ጠቃሚ እዩ ። ዓብይ ጉያ ክትጎይ ከምዝኸንኩም ሕሰቡ ። ነዚ ብዘይ ልምምድ ወይ ምድላው ክትገብሩዎ ኣይትክእሉን ከምኡውን ድልዎት ምኪንኩም ምርግጋጽ እውን ኣገዳሲ እዩ ። እዞም ኣብ ታሕቲ ዘለው ርኪቶታት ኣብቶም ብኻልኣይ ደረጃ ናይ ስነ ኣእምሮ በሰላ ዝመጡ ብድሆታት ንምስራሕ ድልዎት ንክትኾኑ ኣካላዊ ከዳልውኹም ዝተነደፉ እዮም።


<p>ኣካላዊ ንጥፊት</p> 	<p>ልብኹምን ሓንጎልኩምን ንክሰርሕ ዝገብርን ዘርህዑን ዝኾነ ዓይነት ኣካላዊ ንጥፊት እኹል መዓልታዊ ምንቅስቃስ ትረክቡ ከምዘለኹም ንምርግጋዕ ሓጋዚ እዩ ። ነዚ ድማ ኤሮቢክሳዊ ምንቅስቃስ እቲ ዝበለፀ እዩ (ንኣብነት፡ ኣንጻር ክብደት ምልዓል) ። እንድሕር ድኣ ከም ናይ እግሪ ጉዕዞ ዝበሉ ፎኮስቲ ምንቅስቃሳት ኮይኖም ድማ ነቲ ደረጃ ንምዕዋት 40 እኩል ደቃይቅ ክወሰድ ይክእል። እንድሕር ድኣ ከም ቅልጡፍ ናይ እግሪ ጉዕዞ ዝበለ ብርቱዕ ምንቅስቃስ ኾይኑ ድማ 15 ደቃይቅ እኹል እዩ ። ዝኾኑ ናይ ልቢ ውቅዒትና ልዕል ዘበሉ ከም ምሕማስ ፣ ሳዕስዒትን፣ ብሽክሌት ምዝጥርን ዝበሉ ንጥፊታት እውን ጠቀምቲ ክኾኑ ይክእሉ ።</p> <p>እንድሕር ድኣ ድሕሪ ብዙሕ ናይ ዘይምንጣፍ እዋን ስክሊልና ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንጅምር ሃሊና ኣካላዊ ብቕዓትና መሰረት ገይርና ክንዕገስን ብቀስታ ክንጅመርን ይግባእ ። እንድሕር ድኣ መጉዳእቲ ወይ ዝኾነ ዓይነት ኣካላዊ ንጥፊትኹም ክዕለው ዝክእል ኩነታት ሃልዩኩም ንኣኪም ምምኻር ዕቡቕ ሓሳብ እዩ ።</p>
<p>ዕቡቕ ኣመጋግባ</p> 	<p>ካልኣይ ደረጃ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ንሽውሓትኩም ክፀልውን ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ወይ ንታሕቲ ክትበልዑ ክገብረኩም ይክእል እዩ ። ኣካልኩም ዝተመጣጠነ ምግቢ ይረክብ ምህላው ንምርግጋዕ ጥዑይ ናይ ምግቢ ኣመራርባ ምህላው ይምከር ። ናይ ሽኮር ትሕዝቶ ዘለዎም ከም ተባሪዮ ሕሩጭ ፣ ዝለዓለ ሽኮርነት ዘለዎም ምግብታት መስተታትን ዝበሉ ንምውጋድ ፈትኑ። ሽኮር ክህልዎኩም ከሎ ቅብኣትነት ትሕዝቶ ምስ ዘለዎም ከም ፍራምረን ኦቾሎኒን ዝበሉ ምግብታት ክትሕውስዎ ይግባእ ። ሽኮር ክነወግደሉ ዘለና ምክንያት ኣብ ኣካልና ቀልጢፉ ስለ ስለዝወሃሃድን መጠን ሽኮርኩም "ክልል" ብምግባር ብቕጽበት ነቲ ሃንደቦታዊ ናይ ግብረ መልሲ ስርዓትኩም ብልዑል ክቅስቅስ ስለ ዝክእል እዩ። እዚ ድማ ነቶም ተዘክሮዊ ምልሰታትን ረበሽቲ ሓሳባትን ከጋድዶም ስለዝክእል እዩ እቲ ሽኮር ምስ ካሊእ እንተሓወስናዮ ግን እብ ኣካልና ዝያዳ ልዙብ ብዝኮነን ተፈለዩ ለውጢ ብዝህበሉን ኣገባብ ይወሃሃድ ።</p>
<p>ዕቡቕ ምድቃስ</p> 	<p>እዞም ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ኣብ እዋን ምሽት ዝገደዱ እንተድኣኮይኖም ምድቃስ ፀገም ክኾነና ይክእል እዩ ። ከም ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ምድቃስ ፣ ቅድሚ ምድቃስና ሓደ ሰዓት ስክሪናት ምርኣይ ምውጋድ ቅድሚ ምድቃስና ዘረጋግፀ ንጥፊታት ምስራሕ፣ ሰውነትካ ምሕፃብ፣ ምምሳጥ ፣ መፅሓፍ ምንባብ ዝበሉ ብምስራሕ ናይ ድቃስ ልምድኹም ክተማሓይሹ ትክእሉ ኢኹም</p>

መሰረታዊ ክእለታት

ረብሽቲ ሐሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ምቁፅፀር ንምጅማር ክትፍትንዎም እትክእሉ ሓድሓደ ወሰንቲ ክእለታት ኣብ ታሕቲ ቀሪቦም ኣለው። ነዞም መስርሓት ደረጃ ብደረጃ ክትሰርሕዎም እዩ ዝማዓድ ስለምንታይሲ ነቲ ናይ መጀመርታ ክእለት ምሰማዕባይኩም ጥራሕ እዩ ናብቲ ቀፃሊ መስርሕ ክትሰግሩ ትክእሉ። ኸምእውን እዞም ንጥፈታት ዝያዳ ክትዛነይሉ እትክእልሉ ግዜ ሰዓትን ፈሊኹም ምፍታን ይምኸር ። ኣብ መፋርቕ እቲ መዓልቲ ድማ ፀቕጢ ንምቅናስን ዝተወሰነ ዓርሰ ክንክን ንምግባር ንምንግፍን ግዜ ክትወስዱ ትክእሉ ኢኹም።

ዝኾነ ምንቅስቃስ ቅድሚ ምጅማርኩም ብምትንፋስን ባይታ ብምሓዝን ጀምሩ ። ቀፃልኩም እቲ ዝመረፅኩም ምንቅስቃስ ጀመሩ ። እንድሕር ድኣ ኣብቲ መዓልቲ ካለእ ሰዓት ሐሳባትን ምስልታትን መፍሪኦም ብዛዕብኡ ገለ ነገር ትገብሩ ከምዘለኹም ፣ ንባዕልኹም ትከናኸኑ ከምዘለኹምን ፣ ኣብቲ መዓልቲ ነዚኡቶም ትክእሉሎም ግዜ ከምዘሎን ንባዕልኹም ኣዘኻክርዎ ። እንድሕር ድኣ ቀጺሎም ግን ከምቲ ተገለጸ ባይታ ምሓዝን ምትንፋስን ክትሰርሑ ትክእሉ ኢኹም። ብስራዕ ምልምማድን እቲ ምንቅስቃስ ንምምላእ ዘቀመጥኩም ሰዓት ንዘይምሕላፍን ሰዓት ፈሊኻ ምምዕርራይ ጠቓሚ እዩ ። ቁሩብ ብቁሩብ ብኸይዲ ግዜ እቶም ሐሳባትን ምስልታትን ክቅንሱ ድማ እዮም ።

እንድሕር ኣብ ዝኮነ ይኹን ነጥቢ ብዝኾነ ይኹን መንገዲ ተበዳህነት ተሰሚዑና ወይ እቶም ሐሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን እንዳገደዱ እንተኸይደም ሞያዊ ሓገዝ ምንዳይ ጠቓሚ እዩ ።


ሐሳባት ደወ ምባል	
	መጨነቅቲ ሐሳባት ቀስቀስቲ ከነታት ኣብ ዝህልውሉ ወይ ብዘይኣፍልጦ ብጋጣሚ ክክሰቱ ይክእሉ እዮም። ኣንጻርም ብሓይሊ ክንቃለስ እንተ ድኣ ፈቲንኩም እቶም ሐሳባት ክብርትዎን ንምጥፍኦም ኣጸጋሚ ክኸውን ይክእል እዩ ። ነዞም ሐሳባት ኣብ ክንዲ ቀልጢፍኻ ክትደፍእ ምፍታን እቲ ፈላግይ ስጉምቲ ምስትውዓል እዩ ።
ሰለስተ ምድጋግማት	ነዚ ሰለስተ ግዜ ደጋጊምኩም ክትገብርዎ ትክእሉ ኢኹም ። 1. መጨነቅቲ ሐሳባት ክህልውኹም ክለው ንባዕልኹም "ይሓስብ እዩ ዘለኹ" ኢልኩም ንገርዎ ኸምኡውን ሰለስተ ግዜ ደጋግምዎ ። 2. ቀፃልኩም ኣብ ኣካልኩም ናብ ዘስተውዕልኩም ነገራት ኪዱ። ንባዕልኹም "..... ይስምዓኒ ኣሎ" በልዎ እሞ ሰለስተ ግዜ ደጋግምዎ ።
ክኸዱ/ክወጹ ግባርዎም	እቲ ዋና ሐሳብ ሐሳባት ይመፁን ይኸዱን መጂኖም እዩ ክነስተውዕሎም ክለና ድማ ኣብ ኣካልና ናብ ዘየስተውዓልናዮም ካልኣት ነገራት ንሰግር ንክእል ። ምናልባት ዝክሰቱ ካልኣት ሐሳባት ክህልውኹም ይክእሉ ኣብ ሕድሕድ እዋን ሰለስተ ጊዜ ምስደጋገምክምዎም ቀፃልኩም ልቀቅዎም ። እቲ ጠቓሚ ነገር ኣብ ሕድሕድ ጊዜ ቀፃልኩም እንታይ ይስምዑኩም ከምዘሎን ምስትውዓል ወይ ንምስትብሃል ናብ ኣካልኩም ስለትምለሱ እዩ ። እዚ ዝነውሐ ምስ ትለማመዱ ዝውሓዱን ዝውሓዱን ሐሳባት ክለዓሉ ክትዕዘቡ ኢኩም ኸምኡውን ኣብ ውሽጢ ኣካልኩም ወፃኝን እንታይ ከምዘተገንዘብኩም ብዝዮዳ ንምስትውዓል ትክእሉ ኢኹም ። እዚ ባይታ ናይ ምሓዝ ልምምድ ንምጅማር እውን እቲ ዝበለፀ መንገዲ እዩ።


ባይታ ምሓዝ ፣ ናብቲ ህልዊ ኹነት ዝመለስኹም መስርሓት
 ኣብቲ መእተዊ ኸምተተለመ ረብሽቲ ሐሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ክክሰቱ ዝክእሉ ን ናይ ስነ-እምሮዊ ስምብራት ዛንታ ተቃሊዕና እንድሕር ኔርና እዩ ። እዞም መጨነቅቲ ሐሳባት ፣ ምስልታትን ተዘክሮታትን ብድንገት ከይተበናዮምን ዝክሰቱ ኮይኖም ኣካልና ድማ እቲ ሓደጋ ኣብ ህልዊ ኹነት ልክዕ ከምዝኾነ ጌሩ ተመሳሳሊ ግብረ መልሲ ዮርኢ። ባይታ ብምሓዝ ኣካልኩምን ሓንጎልኩምን ናብቲ ህልዊ ኹነት ትመልስዎ ።

ንሙሉእ ባይታ ናይ ምሓዝ መስርሕ ትልሚ እዚ ክእለታት ኣብ ምልማድ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ባይታ ናይ መሓዝ መዘክር ዕማቅ ተመልከቱ ::

ስእሳዊ ቁዕዕር


እቶም ዓማዊል ዝነገሩና ዛንታታት ምስሊ ምቅራዕ ኩሉግዜ ክምናይባዕልና ኸይኖም ንክስምዑና ነማዕብለሉ መንገዲ ኸይኖም የገልግሉና :: እቶም ምስልታት ብዝኾነ መንገዲ ረበሽቲ ክኾኑ ይኸእሉ ኸምእውን ኣብ እትቅስቀሱሉ እዋን ናይቶም ምስልታት ህፁዕነት ክትሙክሩ ትኸእሉ :: ምክንያቱ እቶም ምስልታት ኣብ ሓንጎልና ዝምንጭው ነገራት ስለዝኾኑ (ከም ኣንጻር ናይቶም ብእካል እንሪኦም ናይ ተዘክሮ ምስልታት) ኣብዘም ምስልታት ቀይዲ ክህልወና ከምዝኸእል ምምሃር ጠቓሚ እዩ :: እቲ ዝቅዕል ልምምድ ከም ዓጋቲ ዓቀን ክስራሕ ይኸእል ብምቅጻል ፀኒሒ ድማ ከም ምስሊ ናይ ምቅያድ መንገዲ ካብቶም ንሰምዖም ዛንታታት ዝተወለዱ ኸኮኑ ይኸእሉ ::



<p>ናይ ቲቪ ልምምድ</p> 	<p>ፈለማ ሙሉእ ብሙሉእ ኣብ ህልው ኩነታት ንምጅን ንዓርስና ባይታ ምሓዝ ::</p> <p>ቀዲልኩም ኣብ ዝተረጋገጠን ዘፍታሕትሕን ቲቪ ዘለዎ ኸፍሊ ከምዘለኩም ሕሰቡ::</p> <p>ሜላ 1 እቲ ክፍሊ እንታይ ከምዝመስል ሕሰቡ ፣ እንታይ ዓይነት ኮፍ መበሊ፣ ናይ መብራህቲ ምንጪ ኸምኡውን እቲ ቲቪ እንታይ ከምዝመስልን። ናይቲ ቲቪ መቆጻፀር ኣብ ኢድኩም ኣሎ ::</p> <p>ሜላ 2 ነቲ ቲቪ ኣብርህዎ ዘሕጉስ ወይ ተፈጥሮዊ ዝኮነ ትርኢት ትርእዩ ከምዘለኩም ሕሰቡ:: ናይቲ ቲቪ መቆጻፀር ኣብኢድኩም ስለዘሎ ነቲ ምስሊ፣ ሕብሪ ፣ ናይቲ ምስሊ ፍጥነትን ከምዘደለኸምዎ ክተዕርይዎን ክትቅይርዎን ትኸእሉ ::</p> <p>ሜላ 3 እቶም ምስልታት ፣ ስእልታት ፣ ናይቲ ምስሊ ዕሬትን ፍጥነትን ኣብቲ ምስሊ ቀይዲ ከምዘለኩም ክሳብ ዝስምዑኩም ንኸትቀይይርዎ ተለማመዱ ::</p>
--	---


<p>ተዘክሮዊ ምልሰታት ክኸሰቱ ከለው</p> 	<p>ተዘክራዊ ምልሰት ወይ ረበሽቲ ምስልታት ኣብ ዝኸሰቱሉ እቶም ክትለማመድዎም ዝፀናሕኹም ክእለታት ተጠቀሙሎም ::</p> <p>ሜላ 1 እቶም ዝካየዱ ዘለው ምስልታት ብምርእይ ናርስኹም ካብኦም ኣርሕቁ ::</p> <p>ሜላ 2 ካብቲ ናይ ቲቪ ልምምድ ዝረኽብክምዎ ኸእለት ተግባራዊ ግበሩ :: ከም ነቲ ምስሊ ዝርግርግ ምባል፣ ምርሓቅ ወይ ኩሎም ምስልታት ብሓንሳብ ምዕጻው ዝበሉ ክእለታት ምፍታን ::</p> <p>እቲ ባይታ ናይ ምሓዝ ምንቅስቃስ ልምምድ ምቅጻል ኸምእውን እቶም ምስልታት ንምቅያድ ዘይካእል ኮይኑ እንተረኺብክምዎ ናይ ባዓል ሞያ ሓገዝ ምድላይ::</p>
--	--

ገለፅቲ ኪነጥበባዊ ክንክናት ምጥቃም

እቶም ገለፅቲ ኪነጥበባዊ ክንክን መጨነቅቲ ሓሳባትን ምስልታትን ንውህሃድ ጠቓሚ መስርሕ ክኸውን ይኸእል :: እዞም ክእለታት ባዕልኹም ወይ ኸና ምስ መመኻኸርቲ ወይ ምስ ናይ ገለፅቲ ኪነጥበባዊ ክንክን ባዓል ሞያ ንምስራሕ ብምምናይ ክትፍትንዎም ትኸእሉ ::

<p>ምፅሓፍ</p> 	<p>ግጥሚ ምፅሓፍ ክትፍትኑ ክትደልዩ ትኸእሉ :: ብጣዕሚ ዝተሓላለኸ ክኸውን የብሉን ሓሳብኩምን እቶም ምስልታት ጥራሕ ኣንፀባርቁ ኸምእውን ምስ ተምሳሌትን ንፅፅርን ከመይ ከምዝስምዑኩም ፀሓፊ ንኣብነት “እዞም</p>
--	---

	ምስልታት ክርኢ ከለኹ ይስምዐኒ” ወይ” እዞም ሓሳባት ልክዕ ከም.....” ::
 <p>ምቅባእ ወይ ምስክል</p>	<p>ምስክልን ምቅባእን ምስሊ እነዋህደሉ ውዕኢታማ መንገዲ ኸምእውን ኣዝዩ ዘረጋግፅን ምስትውዓል ዝወስኽን ክኸውን ይኽእል :: እንድሕር ደሊ ጭንቀት ተሰሚዑና ሕብሪ ዘለዎም ማርከራት ወይ እርሳሳት ተጠቂምና ረቂቅ ምስሊ ምፍጣር ንምህዳእን ካብ ጭንቀትና ንክንፍወስን ክሕገዘና ይኽእል :: እቲ ተሕልፍዎ ዘለኹም ናይ ስነ-ምግባር ስምብራት ብምስክል ክተዘንትውዎ እንድሕር ደሊኹም ምስ መመኻኸሪ ወይ ምስ ናይ ገለፃ ኪነጥበባዊ ክንክን ባዓል ሞያ ምስራሕ ዝምከር እዩ::</p>
 <p>ናይ ውሑስ ቦታ ምስሊ ምፍጣር</p>	<p>ኣብ ሓንጎልኩም ውሕስነት ክስምዑኩም ትኸድዎ ትኽእሉ ቦታ ምህላው ኣዝዩ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል:: ኣብ ዝኮነ ሰዓት ከምተቀሰቀስኩም ወይ ውሑሳት ከመዘይኮንኩም ክስምዑኩም ከሎ ናይዚ ቦታ ምስሊ ክተምፅእዎ ትኽእሉ:: ነዚ ውሑስ ቦታ ንምዝካር ክሕገዘኩም ምእንታ ብዛዕብኡ ክትሰእሉ ወይ ክትፅሕፉ ትኽእሉ:: እዚ ምስሊ ኣብ ጥቃኹም ብምቅማጥ እንድሕር ከምተቀስቀስኩም ተሰሚዕኩም ኣብቲ ምስሊ ብምንፅብራቅ ምትንፋስ፣ ባይታ ብምሓዝን ውሑሳት ከምዝኸንኩም ዘክሩ ::</p> <p>ማላታት:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ሙሉእ ብሙሉእ ውሑስነት ክስምዑኩም ዝኽእል ቦታ (ሓቃዊ ወይ ብሓሳብ ዝተስከለ) ሕሰቡ:: 2. ኣብ ከባቢኹም እንታይ ይርከብኩም? 3. እንታይ ክትነኽኡ ወይ ክትራኡ ትኽእሉ? 4. ንባዕልኹም ኣብዚ ቦታ ክትሓስቡ ከለኹም እንታይ ይስምዑኩም? 5. እዚ ኣብ ኣካልኩም ኣበይ ቦታ ይስምዑኩም? 6. ነቲ ውሑስ ስፍራኹም ክትህብዎ እትኽእሉ ቃል ኣሎ ዶ? 7. ንዓርስኩም ኣብቲ ቦታ ንሱ ሕሰብዎ እሞ ብዓሚቑ ተንፍሱ ነቲ ምርግጋዕን ሰላምን እናስተማቀርኩም :: ቀጊልኩም ብዛዕባ እቲ ምስሊ ሰከሉ ፣ ቅብኡ ወይ ፀሓፉ ስለዚ ኣብ ዝኮነይኹን ዘድለዩኩም ሰዓት ክህልወልኩም እዩ ::

 እቲ ናይ መዳእታን ኣዝዩ ኣገዳስን ፣ እንድሕር ደሊ እዞም ሓሳባት ወይ ምስልታት ከምዚ ኸይኖም ተሰሚዖምኹም:

- እትሰርሑሉ ኣገባብ፣ ሂወትኩም ወይ እተሕልፍዎ ነፃ ሰዓትኩም ምፅላው
- ርክባትኩም ምምንጻይን ምውሰሳብን
- ኣብ ናይ ኣልኮል ወይ ኣልኮት ፋርሳት ኣጠቓቕማ (ወይ ኣመና ንምዝውታር) ምፅላው (ንኣብነት ሽኮር፣ ማሪያና ወይ ኣልኮት ኣደንዘዘቲ) ኣብ ናይ ኣእምሮ በሰላ ልምዲ ካብ ዘለዎ መመኻኸሪ ሓገዝ ምሕታት

i መወከሲታት ንተወሳኺ ንባብ

1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster [ምህዞ ተፃብርካትን ውዕኢታውነትን ክኢላታት ድሕሪ ዕንወት የማሓይሽ]. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. [ሓገዝ ንሓገዘቲ: ኣካላውን ኣእምሮውን ጽልዎታት ድኻም ሕደዎይነትን ተዘዋዋሪ ስነ ኣእምሮዊ ስምብራትን] WW Norton & Company.
3. Van Dermoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. [ዘብዒ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት: ንኻልኡት ኣብ እንክናኸናሉ ንዓርስና ናይ ምክንኻን መዓልታዊ መምርሒ.] ReadHowYouWant.com

መስተውዓላይነት



መጻሕፍት

አካልናን ሓንጎልናን ነንሕድሕድም ብንጥረ ነገራትን ኤሌክትሪካዊ መልእክቲ መምሐላለፍቲን ኣቢሎም ይረዳድኡ እዮም። እዚ ማለት ድማ ብዛዕባ ዘጨንቁ፣ ዘፍርሑ ወይ ዘበላጭው ነገራት ክንሓሰብ ኸለና፣ አካልና ክወጣጠር ይጅምር ፣ ምሕቓቕ ምግብና ከቢድ ይኸውን ፣ ናይ ድቃስ ፀገም እውን ይህልወና ። ከምኡ እውን እቲ ኣብ አካልና ዘሎ ውጥረት ናብ ሓንጎልና ከምተጨነቓና መሊሱ መልእክቲ ይልእኽ፣ በዚ ድማ ናይ አእምሮና ጭንቀት ደረጃ ክውስኽ ይኸእል። ነዚ ዑድት ካብ አካልና ክንሰብሮ ንኸእል ድማ ከም ናይ ምስትንፋስ፣ ምፍትሕታሕ ወይ ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ ዝበሉ ንጥፈታት ብምስራሕ እዩ፣ ኣብ አእምሮና ከዓ ነዚ ዑድት ክንሰብሮ እንኸእል ከዓ ከም መስተውዓላይነት፣ ሓሳባዊ ኣስተንትኖ ወይ ውን ባይታ ናይ ምትሓዝ ንጥፈታት ብምጥቃም እዩ። እዚ ሃንድአውት ህጻንታት መዘክር/ከዓ ብዛዕባ መትከላትን መስተውዓላይነትን ኣተገባብርኡን ክመርሓኩም እዩ ።

መስተውዓላይነት ማለት ኮነ ኢልካ ናብዚ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ኣቓልቦ ምሃብ ምኸኣል እዩ። እዚ ከዓ ንኸባቢካን ካብ አካላትና ወፃኢ ንዘለው ነገራት ኣትኩሮት ምሃብ ወይ እውን ብስንኣእምራዊ፣ ስምዒታዊን ኣካላውን ከመይ ከምዘለና ንምስትብሃል ናብ ውሽጣዊ ኩነታትና ኣቓልቦ ምሃብ ከጠቓልል ይኸእል። መስተውዓላይነት ማለት ብሓፈሻ ንሓሳባትና፣ ስምዒታትና፣ ንሰምዖም ፣ ንሪኤም ፣ ንጥዕናም ፣ ነሽትቶም ነገራትን ንኣካላዊ ስምዒታትና ምስትውዓል ምኸኣል እዩ ። ምስ ልምምድ፣ መስተውዓላይነት ነቶም ዝውትራት ሓሳባትና፣ ስምዒታትናን ጠባይናን ንክነስተብህሉሎምን፣ ጥዕያት ምስ ዘይኮኑ ከዓ ንክነውጽኦምን ይሕግዘና ።

እቲ ጠቓሚ ክፋል ናይዚ መስተውዓላይነት ከዓ ንህልዊ ኩነታትካን ክባቢኻን ፍርዲ ብዘይ ምሃብ ምዕባብ ምኸኣል እዩ።

መስተውዓላይነት ማለት ኮነ ኢልካ ናብዚ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ኣቓልቦ ምሃብ ምኸኣል እዩ።

ከም “ዕቡቅ” ፣ “ሕማቅ” ፣ “ፈቴዮ” ወይ “ኣይፈተኹዎን” ዝበሉ ምልክታት ኩሎም ፍርዲ ምሃብ እዮም። መስተውዓላይነት ክትሰርሑ ከለኹም፣ ካብዚኣቶም ንክትርሕቁ ሞክሩን ናይ ባዕልኹም ገምጋም ከይሃብኩም ትኹረትኩም ናብቲ ኣብኡ ዘሎ ነገር ጥራይ ግበሩ። ምሕዝነታውን ፣ ግልፂን ግዱስን ብዝኾነ መንገዲ ኣትኩሮት ግበሩ። ንኣብነት፡- ኣካልኩም ወይ ሓንጎልኩም ቃንዛ፣ ዘይምኸውነት ወይ ውን ጸቕጢ ከምዘሎ ምሳኡም ኣብ ዝረዳድእሉ ኣብቲ ዘይምኸው ስምዒት እዩ ዝብል ሓቂ ከይተሸከልኩም ነቲ ቃንዛ፣ ምኸት አልባነት ወይ እውን ፀቕጢ ክተስተብህልሉ ሞክሩ ።

መስተውዓላይነት ንዝተወሰነ እዋን ህድእ ኢልና ንክንጸንጕ ብምግባር ኣብቲ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ንጹርነት ንክህልወና ዘኸእል ምንጽብራቓዊ ከይዲ እዩ። ብዛዕባ ዝሓለፉ ነገራት ወይ ተመኩሮታት ብዙሕ ትኹረት ንክይንገበር ወይ ኣብ መጻኢ እንታይ ክጋጥመና ይኸእል ኢልና ብዙሕ ንክይንሓስብ ወይ ከይንሻቕል ከዓ ይሕግዘና። ኣብዚ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ጥዕይን ውሑስን ኩነታት ንክስማዓና ብምግባር ከዓ ንኣካልናን ሓንጎልናን ካብ ዝነበረና ፀቕጢ ዕረፍቲ ንክንረኽቡ ዘኸእል እዩ ። እዚ ከዓ ስምዒትና ኣብ ምቁፅፅር ይሕግዘናን ኣዘውቲርና ምስ እንትግብሮ ድማ ናይ ፀቕጢ ስምዒታትና ንክቕንሱ ዮኸእለና ኢሉ እውን ትኹረትናን ኣቓልቦናን ንክመሓየሽ ዝሕግዘ እዩ ።

መስተውዓላይነት ንዝተወሰነ እዋን ህድእ ኢልና ንክንጸንጕ ብምግባር ኣብቲ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ንጹርነት ንክህልወና ዘኸእል ምንጽብራቓዊ ከይዲ እዩ።



ደረጃታት

መስተ-ዓላይነት ንምትግባር ዘክእሉ ብዙሓት መንገድታት አለው። ምሳኹም ብዕቡቕ ዝገጥም ንክትረክቡ ምእንቲ፣ ሕድሕዶም ዝተፈላለዩ ትኩረት ዘለዎምን ክትፍትንዎም እትክእሉ ሸውዓተ ሓጻርቲ ንጥፈታት መስተ-ዓላይነት ክነቕርብ ኢና።

ውልቃዊ ፀብባብ ኩነታት አየር

ነዚ ንጥፈት እዚ ንውሽጣዊ ተስቈርታትኩምን ስምዒትኩምን ኣቓልቦ ሃቡ። ይኹን ድኣ እምበር፣ ነቶም ንኩነታት አየር ንምግላፅ እትጥቀሙሎም ልሙዳት ቃላት ተጠቂምኩም ኢኹም ንባዕልኹም ክትገልጽዎም። እዚ ኸኣ ፍርዲ ምሃብ ዘወግድን ነቶም ስምዒታት ብዝፈለዩ መልክዑ ንክነስተብህሎም ይሕግዘና።

 4	ሰውነትና ኣብ ወንበር ወይ መሬት ኣደጊፍና ተመቐቐና ኮፍ ንበል። ዓረንትና ክንዕምት ወይ እውን ኣትሒትና ኣብ መሬት ናብዘሎ ሓደ ቦታ ክንተክሎም ንክእል ኢና።
 5	ሰለስተ ዓሞቅቲ ትንፋሳት ንውሰድ።
 6	ሕጂ ኣቓልቦና ናብ ውሽጢ ንምለሶ እሞ ከመይ ይስምዐና ከምዘሎ ነስተውዕል ውሽጥና ብርሃን ድዩ ዘሎ ፀልማት? ጸሓያማ? ደበናማ? ዝናባማ? ንፋሳማ? ህዳእ? ኣብ ዝተፈላለዩ ክፍሊ ኣካላትኩም ዝተፈለዩ ኩነታት ኣሎ ዶ? ኣብ ኩሉ ክፍሊ ኣካላትኩም ዘሎ ኩነታት አየር ንምርግጋፅ ኣቓልቦኹም ናብ ነብሰ ወክፍ ክፍሊ ኣካላትኩም ግበርዎ፣ ከሽዕኩም/ከብድኹም፣ ልብኩም/ኣፍ ልብኹም፣ ጎሮሮኩም/ክሳድኩም ከምእውን ገዕዙም/እስኩም ምድህሳስኩም ከዓ ርግፀኛታት ኩኑ።
	እንድሕር ድኣ ካብቲ ካለእ ቦታ ቁሩብ ዝበለፀ ጽቡቕ ናይ ኩነታት አየር ዘለዎ ቦታ ክትረክቡ ኸኢልኩም ረኣዩ እሞ ኣብኡ ንዝተወሰነ ደቓይቕ ንምጽናሕ ፈትኑ። ድልዎት ምስ ኮንኩም ከዓ፣ ቀልብኹም ናብቲ ግዳማዊ ዓለም ምለስዎ።

ናይ ምስትውዓል ኣረኣእያ

ነዚ ንጥፈት ኣብ ዝሾነ ቦታ ኮይንኩም ክትሰርሕዎ ትክእሉ ኢኹም ኮይኑ ግን ደገ ኣብ ተፈጥሮ ኮይንካ ምስርሑ ሓጋዚ እዩ።

	ተመቐቐኹም ኮፍ ወይ ጋደም ክትብልሉን ኣብ ከባቢኹም ንዝርከብ ዝሾነ ብቀስታ ዝንቀሳቐስ ነገር ክትርእይሉ እትክእሉሉ ቦታ ድለዩ። ንኣብነት፡- ኣብ ሰማይ ዝንቀሳቐስ ደበና፣ ብንፋስ ዝወዛወዙ ኣቁፅልቲ፣ ወይ እውን ኣብ ወሓዚ ዝወርድ ማይ ክኸውን ይክእል።
	ነቲ ምንስቓስ ኣቓልቦ ግበርሉ፣ ነቶም እትርእይዎም ብዙሓት ዝተፈላለዩ ሕብርታት፣ ነቶም ቅርጽታት፣ ነቲ ፍጥነትን ኣገባብ ምንቕስቓስን ብምስትውዓል። ነቶም ቡቲ ምቕስቃስ ዝፍጠሩ ብርሃንን ፅላሎትን እውን ኣስተውዕሎም። ናይ ብሓቂ ኣቓልቦ ግበርሉ፡ ምናልባት እሞ ቅድሚ ሕጂ ኣስተውዒልኩምዎ ዘይትፈልጡ ዝሾነ ዝተፈለዩ ነገር ኣስተውዒልኩም ዶ?
	እንድሕር ድኣ ሓሳባት ናብ ኣእምሮኹም መዲኦምኹም፣ ንዕኡም ብምውጻእ ትኩረትኩም ናብቲ ተፈጥሮዊ ከባቢኩም መልስዎ። ነዚ እንተንኣስ ን 5 ደቓይቅ ኣተግብርዎ።

⁴ Icon made by Freepik from www.flaticon.com
⁵ Icon made by Freepik from www.flaticon.com

መዘክር : እዚ ንጥፈት ከም“ ናይ ምስትውዓል እግሪ ጉዕዞ ” እውን ገይርካ ክስራሕ ይክኣል እዩ፤ ብቐስታ ከባቢና ከምእውን ንሕድሕድ ንራኦ ነገር ጥቡቕ ኣትኩሮት ሂብና ካብቲ ናይቲ ባይታ ፀፀር ወይ ማርሻቤዲ ክሳብ ናይቶም ተኸሊታት ወይ ህንፃታት ሕብሪን፣ ናይቲ ሰማይ ደመና ኣወቃቅራ ናይ እግሪ ጉዕዞ ኣብ እንገብረሉ እዋን ብምስትብሃል ክካየድ ይኸእል እዩ ። ቀስ ብቀስ ትኩረትኩም ካብ መሬት ናብ ሰማይ ከምኡ እውን ንድሕሪት ኣንቀሳቐስዎ፣ ደጋግምዎ።

ናይ ምስትውዓል ምስማዕ

ነዚ ንጥፈት ንምስራሕ ደወል፣ መሳርሒ፣ ወይ ኣብ ስልክኹም ናይ ደወል መስርሕ ክትጥቀሙ ትኸእሉ ኢኹም።

	ኣንጻራዊ ጸጥታን ተመቻቹኹም ኮፍ ክትብልሉ ትኸእሉን ቦታ ድለዩ ። ዓረንትኹም ንዓኹም ምቕት ከምዝህበኩም ቋሕ ክትብልዎም ወይ ክትዕምትዎም ትኸእሉ ኢኹም ።
	ነቲ ደወል ደውልዎ ፣ ነቲ መሳርሒ ውቕዕዎ ወይ ነቲ ናይ ደወል ድምዒ መተግበሪ ኣጸውትዎ። ነቲ ድምዒ ብጥንቃቄ ንምስማዕ ፈትኑ እሞ ከመይ ከምዝቀያየር፣ እቲ ቃና ናይቲ ድምዒ እንተድኣ ዝቀያየር ኮይኑ፣እንተ ድኣ ዓው ክብል ጀምሩ ሃዲኡን ኣስተውዕልሉ ኢኹም። ካብኡ ንደሓር ነቲ ድምዒ ደጊምኩም ክሳብ ዘይትሰምዕዎ ከዓ ኣጥቢቕኩም ስምዕዎ። ካብኡ ነቲ ድምዒ ዘየብሉ ጸጥታ ግዜ ወሲድኩም ስምዕዎ ። ካብኡ ድማ ደጊምኩም ነቲ ድምዒ ወልዕዎ ።
X 3	ነዚ እንተንኣስ ስለስተ ጊዜ ደጋግምዎ ።

ናይ ምስትውዓል ምስትብሃል ስምዒታት



እዚ ንጥፈት ኣብ ኣካላትና ኣብ ዝስምዑና ኣካላዊ ስምዒታት ዘተኮረ እዩ ።

	ኣቓልቦኹም ናብ ከብዲ ኣእጋርኩም ብምግባር ጀምሩ። ከመይ ይስምዕኹም ኣለው ? ጫማ ገይሮም ዶ ወይስ ጥርሖም እዮም ?ንኸተንቃሳቅስዎም ኸ ቦታ ኣለዎም ዶ ወይስ ተጣቢቐም እዮም ዘለው ? ነቲ ባይታ ከ ይነኸዕዎ ዶ ኣለው? ናይቲ ባይታ ፀቕጢ ኣብ ጫማ እግርኹም መዓረ ድዩ ወይስ ኣብቲ ሓደ ኸፋል ካብቲ ካሊኦ ዝዛየደ እዩ ?
	ሕጂ ድማ ትኩረትኩም ብቀስታ ናብ እግርኹም ልዕል ኣብልዎ ። ከመይ ይስምዕኹም ኣለው ? ነቲ ወንበር ወይ ኸዳንኩም ይነኸእዎ ዶ ኣሎው ወይ ድማ እቲ ኣየር ኣብ ቆርበትኩም ዶ ይስምዓኩም ኣሎ? ሙውቓት ዶ ዝሒላት ኮይኖም ይስምዕኹ ኣለው ?ቃንዛ ዘለዎም ኮይኑ ዶ ይስምዓኩም ኣሎ ወይስ ምቕት ? ጭዋዳታኩም ከ ተወጣጢሮም ድዮም ዘለውስ ተዛንዮም?
	ብቀስታ ትኩረትኩም ናብ ኣካልኩም ልዕል ኣብልዎ፣ ናብ ሽንጥኩምን ታሕተዋይ ሒቀኩምን፣ ብምቅፃል ከዓ ናብ ኸሽዕኩም ከምእውን ከብድኹም ፣ቀጺልኩም ናብ ደረትኩምን ልብኹምን፣ ቀጺልኩም ናብ ጉንቦ ኢድኩም ካብኡ ናብ ኢድኩም ፣ ቀጺልኩም ናብ ላዕለዋይ ክፋል ሒቀኹም ከምእውን ደረትኩም ፣ቀጺልኩም ናብ ክሳድኩምን ጎሮሮኩምን ፣ ኣብ መወዳእታ ከዓ ናብ ገዕኩም ከምእውን ርእስኩም። ንሕድሕድ ክፍሊ ኣካልኩም ጠመተ ብምግባር ነቲ ስምዒት ክትቕይርዎ ከይሓሰብኩም ከመይ ከምዝስምዕኩም ዘሎ ጥራሕ ናይ ብሓቂ ኣቓልቦ ሃብሉ።
	እንድሕር ደኣ ቃንዛ ዘለዎም ክፍሊ ኣካላት ሃልዮምኹም፣ ብዝሕ ዝብል ጊዜ ወሲድኩም ትኩረትኩም ኣብቶም ምቕት ዝስምዓኩም ክፍሊ ኣካላትኩም ክትገብሩ ትኸእሉ ኢኹም፣ እዚ ኸዓ ነቲ ኩለመዳዎ ናይ ቃንዛ ስምዒትኩም ንምእላይ ይሕግዝ ።





ናይ ምስትውዓል ናይ እግሪ ጉዕዞ

ነዚ ንጥፈት ንምስራሕ ህድእ ዝበለ ናይ እግሪ ጉዕዞ ክትገብሩ ኢኹም፣ እዚ ከዓ ኣብ ወሽጢ ወይ ኣብ ደገ ኮይንካ ክስራሕ ዝክኣል እዩ ።



	ቀጥ ኢልኩም ደው ብምባል ጀምሩ ።
--	-----------------------




	ብምቅጻል ብጥንቃቄ ሰጉሙ። ክትስጉሙ ከለኹም ከዓ ነቲ እግርኹም ክተልዕሉ ዘሎ ናይ ጭዋዳታትኩም ስምዒት ትኹረት ንምሃብ ፈትኑ ። ክተኣሳሰሩ ዶ ይስምዕኹም ኣለው? ክብደትኩም ዶ ይለዋወጥ ኣሎ? ቁመናኹም ከ ይለዋወጥ ዶ ኣሎ?
	ቀባለኩም እግርኩም ንታሕቲ ኣውርድዎ ከብዲ እግርኹም ኣብ መሬት ምስ ዝግርፍ ዘሎ ስምዒት ብሓቂ ትኹረት ሃቡ ። ኣየንኡ ክፋል ፈለግ መሬት ይነክእ? ብዝያዳ ፀቕጢ ዘሎ ኣበይ እዩ? ናይ ጫማ እግርኹም ኣብ መሬት ምስ እተዕርፍዎ እግርኩም ከመይ ተሰሚዕኩም? ክልቲኤን ናይ ጫማ እግርኩም ኣብ መሬት ምስኩና ሕጂ ክብደትኩም ከመይ ይለዋወጥ?
X 5	እዚ ተውሓዶ ሓሙሽተ ጊዜ ።

ናይ ምስትውዓል ኣበላልዓ

	ኣካልኩም ናይቲ ወንበር ወይ ባይታ ድጋፍ ከምዝረኽብ ኮይኑ ክሳብ ዝስምዓኩም ደልዲልኩምን ተመቻቺኹም ኮፍ በሉ።
	ንእሽተይ መጠን ዘለዎ ቁራስ ምግብ ኣብ ቅድሜኹም ኣቀምጡ ። ናብቲ ምግብ ተመልከቱ እንታይ ሕብሪ ኣለዎ? እንታይ ቅርጺ ኣለዎ? እቲ ሽትኡ ኣስተውዕልዎ ። ነቲ ምግብ ምስ እትምልከትዎን ተሽትትዎን እንታይ ዓይነት ስምዒታት ናብ ኣካልኩም ይመጡ ኣለው?
	ሕጂ ቀስ ኣልኩም ነቲ ምግብ ኣልዕልዎ ። ብኣባብዕትኹም ክተልዕልዎ እንተ ደኣ ኺኣልኩም ነዚ ግበሩ፣ እንተዘይኮይኑ ድማ ማንኳ ተጠቀሙ ። እቲ ምግብ ኣብ ኢድኩም ከመይ ይመስል? መጠን ሙቕቱ ኸ? ክብደቱ ኸ? ቅርጹ? ለሚዕ ድዩ ሓርፋፍ? ልስሉስ ዱዩ ተሪር? ርሑስ ድዩ ደረቅ? ሙውቅ ድዩ ዝሒል? ሕጂ ከዓ ብቀስታ ናብ ከንፈርኩም ኣግዕዎ እሞ ቀባልኩም ናብ ኣፍኩም ኣእትውዎ ። እቲ ምግብ ከይሓየኽምዎ ኣብ መልሓስኩም ኣቐምጥዎ እሞ እቲ ምግብ እንታይ ከምዝመስል ንምስትውዓል ግዜ ውሰዱ፣ ናይ ሙቀት መጠኑ፣ መልክዑ፣ ባዕሙ ።
	ሕጂ ቀስ ኣልኩም ሕየኽዎ፣ ኣይትውሓጥዎ ። እንታይ ተቀይሩ? ጧዕሙ ይቐየር ድዩ? መልክዑ ኸ ይቐየር ዶ? ኣብ እትሓይኩሉ ሰዓት እቲ ምግብ ከመይ ከምዝቐየር ትኹረት ሃቡ ። ሕጂ ነቲ ምግብ ውሓጥዎ ። እቲ ምግብ ብጎርሪኩም ኣቢሉ ክወርድ ኸሎ ይሰማዕኹም ። ካብ ጎርሮኹምን ከብድኹምን እንታይ ዓይነት ስምዒት ከምዝመዕእ ኣስተውዕሉ ።
	ምስ ኣልኣይ ኩሳሶ ናይቲ ምግብ እዚ ልምምድ ክትደግምዎ ትክእሉ ኣኹም ወይ እውን ከም መጀመሪ እንተውሓዶ ኣብ መዓልቲ ሓዲ መኣዲ ናይ ምስትውዓል ምግብ ምኹላስ ።

ናይ ምስትውዓል ኣመሳግና

	ኣካልኩም ናይቲ ወንበር ወይ ባይታ ድጋፍ ከምዝረኽብ ኮይኑ ክሳብ ዝስምዓኩም ደልዲልኩምን ተመቻቺኹም ኮፍ በሉ።
	ዓዲንትኹም ክትዕምትዎም ወይ ቋሕ ኣቢልኩምም ናብ ባይታ ክጥምቱ ብምግባር ክዛነዩ ክትገብርዎም ትክእሉ ኣኹም። ነቲ ብኣፍንጫኹም ኣቢሉ እንዳመጸ ሳምባኩም ዝመልእ ኣየር ኣቃልቦ እንዳሃብኩም ሰለስተ ዓሞቅቲ ትንፋሳት ውስዱ ።

	<p>ሕጂ ከግ ውቅዲት ልብኸም ንምስትብሃል ቁሩብ ግዘ ውሰዱ ::</p>
	<p>ሕጂ ኣብ ሂወትኩም ብዛዕባ እተመስግንዎ ሓደ ነገር ሕሰቡ :: እዚ ከግ ዓብዩ ወይ ንእሽተይ ነገር ክኸውን ይኸእል እዩ :- ሰብ ፣ ቦታ ፣ ዝኾነ ኢጋጣሚ እውን ክኸውን ይኸእል :: ኩሉ መዳዖዊ መግለጺታት ናይቲ ነገር ኣብ ግምት ኣእትው : እንታይ ትርጉምታት፣ ጨናታት ፣ ድምጽታትን ስምዒታትን ምስቲ ነገር ተዛምዱ ? እቲ ነገር ከ ኸመይ ነኸስምዓኩም ይገብርኩም ?</p>
 3 Min	<p>ብዛዕባ እቲ ነገርን እቲ ነገር ንሱ ኣብ ሂወትኩም ብምህላው ዝስምዑኩም ምስጋናን ትኸረት ገይርኩም ንምሕሳብ እንተነኣሰ ሰለስተ ደቂቕ ውሰዱ ::</p>

ንዝበለጸ ንባብ መወከሲ

1. Alidina, S. (2019). Nine Ways Mindfulness Reduces Stress,[መስተ-ወ-ዓላይነት ጸቅጢ ዝቅንሱም ትሽዓተ ምንገድታት] Mindful.org. Retrieved from <https://www.mindful.org/9-ways-mindfulness-reduces-stress/2>. Mayo Clinic (2020). Mindfulness exercises.[ናይ መስተ-ወ-ዓላይነት ንጥፊታት] Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
2. National Health Service (2018). Mindfulness.[መስተ-ወ-ዓላይነት] Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>
3. Powell, A. (2018). When science meetings mindfulness,[ሳይንስ ምስ መስተ-ወ-ዓላይነት ክራኸብ ከሎ] The Harvard Gazette. Retrieved from <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>

ምብህራራት (ሕማቆት ሕልሚታት)



መጻፍ

ምብህራራት ንግዳያት ስነ-አእምራዊ ስምብራት ዝተለመዱ ፀገማት እዮም። ምብህራራት ምስ ተዘክራዊ ምልሰታትን ዘይተደለዩ ተዘክሮታትን ብተወሳኺ፣ እቲ ግዳይ ስነ-አእምራዊ ስምብራት ድሕሪ እቲ ፍፃሞ ንአዋርሕ ወይ ዓመታት ነቲ ስነ-አእምራዊ ስምብራት ደጊሙ ይነብር ከም ዘሎ ኮይኑ ንክስምዖ ካብ ዝገብሩ መንገዳታት እቲ ሓደ እዩ። ድሕሪ-ስምብራታዊ ፀቕጢ-ዝስዕቡ ምብህራራት ኣጠቓሊልካ ክግለፁ ክለዉ ነቲ ሰብ ክበራብርዎ ዝክእሉ ከምኡ እውን ብከም ፍርሒ፣ ሕርቃን ወይ ዋላ እውን ንሂ/ሓዘን ዝበሉ ፅዑቕታት ዝኾኑ ኣሉታዊ ስምብራታት ምልክት ክህልዎም ዝክእል ዘፍርሑ ወይ ዘርዕዱ ሕልሚታት እዮም። እዞም ምብህራራት ርኩይ ዝኾነ ከቢድ ጭንቀት (ኣብ እዋን ሕልሚን ድሕሪ ምንቃሕን ኣብ ክልቲኡ) ዘስዕቡን ከምኡ እውን ኣብ ሰሙን ንብዙሕ ግዜ ክክሰቱ ዝክእሉን እዮም።

ምብህራራት ምስ ዳግሙ ተዘክሮ ናይ ዝተኣሳሰሩ ምልክታት ድሕሪ 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 ሰነ-አእምሮዊ ስምብራት እቲ ዝገርም ናይ ብሓቂ ዝመስሉ ፣ ኣዝዩ ተበዳሃይ ስምብራታዊ ፣ ከምኡ እውን ናይ ብሓቂ ሽዑን ኣብኡን ዝተፈጠሩ ዝመስሉ ተሞክሮታት ክኾኑ ይክእሉ እዮም ። እዚ ኣቶም መብዛሕትኡ ጊዜ ምስቶም ኣብ እዋን እቲ ስምብራታዊ ፍፃሞ ባዕሉ ዘገነፉ ስምብራታት ዝመሳሰሉ ኮይኖም ብፅዑቕ ስምብራታት ፍርሒን ሕርቃንን ዝተሰነዩ እዮም ። እቲ ኣካል ነቲ ፍፃሞ ኣብ ዝዘክረሉ ናይ ፀቕጢ ግብረ መልሳዊ ምላሽ ይህብ ፣ ናይቲ ሰብ ልቢ ብፍጥነት ይወቅዕ፣ ክርህፁ ይጅምሩ ከምኡ እውን መቐንዘውቲ ኣካላዊ ስምብራታት እውን ክለዓሉ ይኾኑ እዮም። እቶም ተዘክሮታት ዋላ እውን እቲ ሰብ ክንድዝድላዩ ክዘክሮም እንተዘይደለዩ ብተደጋጋሚ ክመፁ ይክእሉ እዮም። ምብህራራት ንሰባት ካብ ድቃሶም ይቕስቅሱን ናይ ድቃስ ምርባሽ ከዓ የስዕቡን እዮም። መብዛሕትኡ ጊዜ ከዓ ሰባት ናብ ድቃሶም ተመሊሶም ንምኻድ ይኣብዮም ወይ ይፈርሑ፣ እዚ ኣቶም ከዓ ናይ ድቃስ ምሕራምን ምስ ጥዕናን ድሕነትን ኣፋፍኖት ምስ ዘለዎም ጉዳያት ድቃስ ምስኣንን ዘስዕቡ እዮም ።

ንምንታይ ኢና ንብህርር ብዛዕባ ዝብል ንምፍላጥ ስምምዕ ዘይተበዕሐሎም ቀፀልቲ ዝኾኑ ክርክራት ይካየዱ እዮም። ናይ ሓንጎልና ስምብራታትን ተረርቲ ተዘክሮታትን ዜይደሉ ኣገባብ ክፋል እዩ ክበሉ ብዙሓት ክኢላታት ሕልሚ ይኣምኑ ። ሕማቆት ሕልሚታትን ምብህራራትን እውን ቀሊሎም ንፍርሒን ስነ-አእምራዊ ስምብራትን ዝወሃቡ ክፋላት ስምብራታዊ ምላሻት ክኾኑ ይክእሉ እዮም ። እንተኾነ ግን ምብህራር ንምንታይ እዩ ዝክሰት ኣብ ዝብል ብንፁር ንምብርህራህ ዝበለፀ መዕናዕቲ የድልዩ እዩ። ኣብ ዩኒቨርሲቲ ሃርቫርድ በዓልቲ ሞያ ስነ-አእምሮ/ሳይኮሎጂስት ዝኾነት ዲርድሬ ባሬት (1996) ምብህራር ንህላወና ጠቓሚ እዩ ምናልባት እውን ምስ ዝግመተ ለውጢ/ኢቮሉሽን ተወዲኡ ዝገደፍ ክኾነውን ይክእል ነይሩ እዩ ክትብል ክልስ ሓሳባ 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 ብተሓት ክኢላታት ሕልሚ ይኣምኑ።

ክንክን ንምብህራራት

ፅቡቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ ፣ ንስኹምን መማኸራኹምን፣ ምስ ሓደ እንተድኣ ትሰርሑ ሃሊኹም ናይቲ ብህራራታትኩም ምድግጋምን ኣብ ሂወትኩም የብፀሕዎ ብዛዕባ ዘለው ፅልዎታትን ንምቕናስ ክትወስድዎም ትክእሉ ሜላታት ኣለው እዮም። ፈለማ ፣ ናይ ምብህራር ምድግጋማት ክቕንሱ ዝክእሉ ብባዕልኹም ክትወስድዎም ትክእሉ ናይ ጠባይ ለውጢታትን ደረጃታትን ካብ ዘካትትዎም።



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



ነቶም ምብህራር ከስዕቡ ዝክእሉ ጭንቀትን ፀቕጢን ንምቅላል ክሕግዘኩም ኣብ ዝክእል ንጥፈት ተሰተፉ።



ብተወሳኺ ገለ ሓሳባዊ ኣስተንትኖ/ተመስጦ ምግባር እውን ሓጋዚ ክኾውን ይክእል እዩ።



ፅቡቕ ናይ ድቃስ ጥዕና ተለማመዱ። እዚ ከዓ መደቀሲ ክፍሊኹም ዘዘነ፣ ሰላማዊ ቦታ፣ ንድቃስ ጥራሕ ተዳለወ፣ ኩነታት ድቃስ ክርብሹ ብዛዕባ ዝክእሉ ኣልኮላዊ መስተ፣ ካፌይንን ኒኮቲንን ካብ ምጥቃም ቁጡብ ምኺን፣ ከምኡ እውን ኣብ ናይ ድቃስ ግዜኹም ተለቪኹን ዘይምርኣይ ወይ ኤሌክትሮናት (ንኣብነት፣ ተሌፎን፣ ኮምፕተር) ዘይምጥቃም፣ ናይ ድቃስ ግዜ ኣብ ዝተቐረበሉ እዋን ድራርን ጠዓሞታትን/ቁርሰ ምርሲን ምብላዕ ምውጋድ ዝብሉ ዘካተተ እዩ።

መስርሓት ምብህራር

ንምብህራራት ዝሕግዩ ብክኢላታት ዝማዕበሉ ክልተ መስርሓት ኣብ ታሕቲ ኣለዉ፡

መስርሕ ምብህራር 1
ብባቢቲ ሮዝፔልድ ዝማዕበለ (2000)



እዚ ስምብራታዊ ተዘክሮታት ጠጠው ንምባል ደረጃ ብደረጃ ዝትግበር መምርሒ እዩ። ነዚ ንመጀመርታ ግዜኹም ኣብ እትሰርሕሉ 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 ተመራፂ 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።




ነዛም ስዲቦም ኣብ ታሕቲ ዘለው ምሉእ ሓሳባት ድሕሪ ምምላእ ዓው ኢልኩም ኣንብብዎም።

1. ሎማዓንቲ ብዛዕባ _____ ናይ ብሓቂ ሻቕሎት/ፍርሒ ይስምዓኒ ኣሎ።
2. ስለዚ፣ ባህሪ ክኸውን ይኸእል እየ _____ እናተሰምዓኒ እውን ኣብ ድቃይ ነቐሐ። (ነቲ ስምዒት ዕርሕዎ፣ ንኣብነት ፍርሒ፣ ሕማም፣ ሕርቃን፣ ንህ/ሓዘን)
3. እንተደኣ ንሱ ተኸሲቱ _____ ይዝክር ስለ ዘለኹ እየ ክብህርር ክኢለ ብምባል እቲ ምክንያት ንባዕለይ ክነግር እየ። (ነቲ ኩነታት ዕርሕዎ፣ ዝርዝር ግን ኣየድልን ንኣብነት፣ "እቲ ዘንገራ ሕማቕ ነገር"፣ "እቲ ሕማቕ ሰብ")
4. ኣብኡ መብራህቲ ኣብሪህ ከባቢ ገዛይ ብምርኣይ ኣብቲ ክፍሊ ዝርኣዩኒ ሓሙሽተ ነገራት ክፀርሕ እየ።
5. ኣብኡ ቀደሊ ባህሪ ጥራሕ ምዃነይ ከምኡ እውን _____ (እቲ ፍፃመ) ሕጂ ናፃይ የጋጥመኒ ከምዘየሎን ወይ ኣብ ደጊም እውን ከምዘይኸሰትን ንባዕለይ ክነግር እየ ።
6. ኣድላዩ እንተደኣ ኮይኑ፣ ኣብ ዓራተይ ብምትሳእ ኣነ ኣበይን መዓዘን ከምዘለኹን ከምኡ እውን እቲ ዝዝክር ዘለኹ ነገር ሕጂ የጋጥም ከም ዘየለን ንክዝክር ዝሕገዱኒ ገለ ነገራት ን 10 ደቐቓ ወይ እውን ልዕሊኡ ክሰርሕ እየ። (ንኣብነት፣ ሓደ ብርጭቆ ማይ ምስታይ፣ ሓሙሽተ ነገራት ምርኣይ፣ ምዕራሕን ምድህሳስን፣ ንገለ ዘረጋግኡ መብራህታት ምድማዕ፣ ንዝኾነ ሰብ ምዝራብ)
7. ብዝኣክል ምስ ተረጋጋእኹ ናብ ዓራተይ ክምለስ እየ።
8. ኩሉግዜ ክብህርር ክለኹ ነዚ መስርሕ ክደጋግሞ እየ።

መስርሕ ምብህራር 2

ኣብ ሃንድኣውታትን ፍልዮ ዕዮን ናይ ዲቢቲ ስልጠና ክእለታት፣ ካልኣይ ሕታም ብ ማርሻ ኤም.ሊ.ንሃን ምብህራራት ደረጃ ብደረጃ ኣብ ድቃስ ምስ ዝኸልክልኹም

	<p>1. ምብህራራትኩም ኣብ ምቕያር ንምስራሕ ድሉዎት ምዃንኩም እርግፀኛታት ንምዃን መጀመርታ ምዝናይ፣ ደስ ዝብሉ ምስላዊ ሓሳባትን ክእለታት ምዕቦርን ተለማመዱ። ከይዳዊ ዝኾነ ምዝናይ ን/ወይ መብራህ ብምስማዕ ወይ ብምስላዊ ሓሳባት ዝምራሕ ህድእ ዕሙቕ ዝበሉ ንጥፈታት ምስትንፋስ ስርሑ።</p>
	<p>2. ክትሰርሕሉ እትደልዩ ዳግም ዝኸሰት ምብህራር ምረፁ። እዚ ከዓ ዕላማ ትገብርሉ ናህትኩም ምብህራር ክኸውን እየ። ሕጂ ከዓ ክትኣልይዎ/ክትቆፃፀርዎ ብዛዕባ እትኸእሉ ምብህራር ምረፁ። ምስቶም ምብህራራት ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ንምስራሕ ድሉዎት ክሳብ ትኾኑ ዕፀውዎም።</p>
	<p>3. ዕላማ ዝገበርኩም ናህትኩም ምብህራር ፀሓፉ። መግለጺታት ናይ ስምዒት ህዋሳት ኣካትቱ (ምርኣይ፣ ጨናታት፣ ድምፂታት፣ ጣዕሚታት ወዘተ) ብተወሳኺ ዝኾኑ ሓሳባት፣ ስምዒታትን ኣብ እዋን እቲ ሕልሚ ብዛዕባኹም ዝነበርኩም ግምታት እውን ኣካትቱ።</p>
	<p>4. ነቲ ምብህራር እቲ ዝተቐየረ ውዕኢት ምረፁ ። እቲ ለውጢ ናዕኹም ወይ ምብህራር ንዘለዎም ካልኣት ሰባት ዝኾነ ስምብራታዊ ወይ ሕማቕ ነገራት ቅድሚ ምግጣሙ ክኸሰት ይግባእ። ብመሰረቱ ኣብቲ ናይ ዝውቱር ብህራረ ሕማቕ ውዕኢት ኣብ ምህላው ክከላኸል ዝኸእል ለውጢ ሒዝኩም ክትመፁ ምስ ትደልዩ ኢኹም። ስለዚ ኣብ ድቃስኩም ክትነቐሑ ክለኹም ናይ ሰላም ሰምዒት ዝህበኩም መደምደምታ ፀሓፉ። መዘኻኸሪ ፡ ኣብቲ ናይ ምብህራር ዘለው ለውጢታት ኣዝዮም ዝተፈለዩን ኣብ ልሙድ ወፃኢን ክኾኑ ይኸእሉ እዮም ። (ንኣብነት ናብ ውሑስነት ናይ ምህዳም ወይ ነቶም ኣጥቃዕቲ ናይ ምቅላስ ክእለት ዘለኩም ልዕሊ ሰብኣዊ</p>

	ሓይሊ ሓይሊ ዘለኩም ሰብ ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም):: እቶም ዝተቀቐሩ ውፅኢታት ዝተቐየሩ ሓሳባት፣ ስምዒታት ፣ ወይ ብዛዕባ ባዕልኹም ዘለኩም ግምታት ከካትቱ ይኽእሉ እዮም ::
	5. ነቲ ምሉእ ምብህራር ምስ እቶም ለውጢታቱ ፀሓፉ::
	6. ሕድሕድ ምሽት ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኻድኩም ተለማመዱን ተዛነዩን::ቅድሚ ክእለታት ምዝናይ ምትግባርኩም ኣብ ሕድሕድ ለይቲ ዘሎ እቲ ምሉእ ሕልሚ ምስ ለውጢታቱ ኣብ ኣእምሮኹም ብምቕራፅ ነቲ ዝተቐየረ ምብህራር ተለማመድዎ::
	7.ኣብ እዋን ቀትሪ ተለማመዱን ተዛነዩን::እቲ ምሉእ ሕልሚ ምስ ለውጢታቱ ኣብ ኣእምሮኹም ቅረፅዎ::ከምኡ እውን ኣብ እዋን ቀትሪ እውን ብዝተኸላለኩም መጠን ናይ ምዝናይ ልምምድ ግበሩ::

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 ይዝክር: ስነ-ኣእምራዊን ኣካለዊን ናይ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን ክንክን ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን] New York: Norton

ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ



መጻፍት










አካልናን ሓንጎልናን ነንሕድሕዶም ብ ኬሚካልን ኤሌክትሪካልን መምሓላለፍቲ አቢሎም ይራከቡ ። እዚ ማለት ድማ ፀቅጢ ምስ ዝስምዐና ጭዋዳታትና ክወጣጠሩ ይኽእሉ ። እቲ ኩባጭዋዳታትና ዘሎ ውጥረት መሊሱ ናብ ሓንጎልና ከምተወጣጠሩ መልእኽቲ ይልእኹ እዚ ድማ ናይ ስነ-አእምሮና ጭንቀት ደረጃ ከወስኽ ዘኽእል እዩ ። ኣብ አእምሮና እዚ ዑደት ክንሰብሮ ንኽእል ምስትውዓል ፣ ኣብ አእምሮ ምቅራፅ ወይ ልምምድ ባይታ ምሓዝ ብምጥቃም እዩ ወይ እውን እዚ ዑደት ኣብ አካልና ንምስባር ከም ምትንፋስ ፣ ምዝርጋሕ ወይ ከይዳዊ ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት ብምዝውታር'ዩ ጭዋዳታትካ ንክፍታሕትሑ ምእዛዝ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ ሓደሓደ ግዜ ድማ ኣብ አካልካ ኣብዚሕተይ ተወጣጠሩ ንምባል እውን ከቢድ ክኸውን ይኽእል ። ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ንሕድሕድ ናይ አካልና ጭዋዳታት ብምውጥጣር ተመሊስና ከዓ ንክዛነዩ እንገበርሉ ዓይነት ንጥፈት እዩ ። እዚ ነቶም ጉጅለ ጭዋዳ ዘፍታሕትሕን ኸምእውን እዞም ጭዋዳታት እዚአም እንትፍታሕትሑን እንትወጣጠሩን ከመይ ከመዝስምዐና እቲ አፈላላይ ንምስትውዓል ይሕግዘና ። ነዚ ምንቅስቃስ እዚ ሕድሕድ ጉጅለ ጭዋዳ ብቀስታ ምውጥጣርን ቀዲልና ድማ ምልቃቅ ። ብዘይ ገለ ትርጉም ወጥሪ ክስምዖም ይግባእ ዶ ። ኣብ ዝኮነ ከባቢ አካልኩም መጉዳጸቲ ወይ ከዓ ብርቱዕ ቃንዛ እንተሃልዩኩም ክሳብ ዝሓዊ ወይ እቲ ናይ ብርቱዕ ቃንዛ ስምዒት ክሳብ ዝቅንስ እቲ ቦታ እሱ ክትሰግርዎ ክትደልዩ ትኽእሉ ኢኹም ።

ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ንሕድሕድ ናይ አካልና ጭዋዳታት ብምውጥጣር ተመሊስና ከዓ ንክዛነዩ እንገበርሉ ዓይነት ንጥፈት እዩ ።

ብርክታት

ከይዳዊ ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት ደው ኢልካ ፣ ኮፍ ኢልካ ወይ ከዓ ኣብ ተሪር ፍርናሽ ወይ ኣብ ካሊእ ምቕዊ ሽይኑ ግን ሓጋዚ ኣብ ዝኾነ ፀፍሒ ብዝባንካ ግድም ኢልካ ክትግበር ይክእል ። ድቃስ ንምሕጋዝ ቅድሚ ናብ ዓራት ምኻድካ ክስራሕ ዝኽእል ብፍሉይ ፅቡቅ ልምዲ እዩ ። አሕፂርካ ባይታ ብምሓዝ ወይ ሰለስተ ዓምቅቲ ትንፋሳት ብምትንፋስ ምጅማር ሓጋዚ ክኸውን ። እዚ ክተተግብሩ ከለኹም ኣብቲ ሙሉእ ምንቅስቃስ ብልሙድ ምትንፋስ ጠቃሚ እዩ ። ትንፋስኩም ከይትሕዙ። ንውሽጢ ኣብ ትትንፋሱሉ ጭዋዳታትኩም ምውጥጣር ምስ ንደገ ኣብ እትትንፍሱሉ ጭዋዳታትካ ምዝንናይ ምምስሳል ሓጋዚ እዩ። ነቲ ናይ ጭዋዳታት ናይ ምልቃቅ ስምዒት ፍሉይ ዝኾነ ትኩረት ሃብም ዋላእውን ንደገ ኣብ እተተንፍሱሉ እቲ ወጥሪ ካብ ሰውነትኩም ክለቅቅ ከሎ ኣብ አእምሮኹም ክትቀርፅዎ ትኽእሉ ።

	ኣብ ጫማ መርገቢ እግርኩም ጀምሩ ። ንውሽጢ ክትንፍሱ ከለኹም እቲ ወጥሪ ኣብ ዋላ እውን ኣብ ዓካራቶኹም እናተሰምዐኩም ናይ እግርኩም ኣባብዕቲ ብምጥቅላልን ንቅድሚት ብምዝርጋሕን ፅፀፍዎም ። ብቀስታ እናቆፀርኩም ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት ብኸምኡ ፅንሑ ። ሕጂ ናብ ደገ ክተተንፍሱ ከለኹም ናይ እግርኹም ኣባብዕቲ ብምልቃቅ እግርኹም ንክፍታሕታሕ ግበሩ ።
	ቀዲልኩም አየር ናብ ውሽጢ ብምእታው ናይ እግርኹም ኣባብዕቲ ናባኹም ብምስሓብ ናይ ዳንጋኹም ጭዋዳ ንክውጠር ግበሩ ። እዚ ወጥሪ ንሓሙሽተ ሴኮንዳት ክፀንሕ ግበሩ ። ሕዚ ናብ ደገ እናተንፈስኩም እግርኹም ልቅቅ ብምባል ናይ ዳንጋኹም ጭዋዳ ንክፈታሕታሕ ግበሩ።

	<p>ቀዊሉ አየር ናብ ውሽጢ እናእተኹም ሰለፍኩም ወጥርዎ :: እዚ ናይ ብርክኹም ድሕሪት ናብ መሬት ብምድፋእ ክትገብረዎ ትክእሉ :: እቲ ውጥረት ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት አፅንሕዎ::</p> <p>ሕጂ ሰለፍኩም ብምልቃቅ ንደገ ክትንፍሱ ከለኩም ክፍታሕትሉ ይሰማዕኹም::</p>
	<p>ብምቅፃል አየር ንውሽጢ እናእተኹም መቀመጫኹም ወጥሩዎ:: እዚ ወጥሪ ንሓሙሽተ ሴኮንድ አፅንሕዎ::ሕጂ ናይ መቀመጫኩም ጭዋዳታት ብምልቃቅ ንደገ ክትንፍሱ ከለኹም እቲ ኸባቢ ንክፍታሕታሕ ግበሩ ::</p>
	<p>ቀዊሉ ከብድኹም ንውሽጥን ንድሕሪትን ብምስሓብ አየር ንውሕጢ እናእተኹም ከብድኹምን ናይ ከሽዐኹም ጭዋዳታትን ንክወጣጠሩ ግበሩ:: እዚ ወጥሪ ን 5 ሴኮንዳት እፅንሕዎ ::</p> <p>ሕጂ ናይ ኸሽዐ ጭዋዳታትኹም ብምልቃቅ ንደገ ክትንፍሱ ከለኹም ንክፍታሕታሕ ግበሩ::</p>
	<p>ቀዊለኩም አብ ዝባንኩምን ማእገርኩምን ዝርከቡ ጭዋዳታት ናይ ማእገርኩም መጋፍሕ ብሓንፋብ ብምስሓብን ብቀስታ ንድሕሪት እናሳሓብኩም ንውሽጢ ብምትንፋስ ወጥሩ::እዚ ወጥሪ ንሓሙሽተ ሴኮንዳት እፅንሕዎ ::ሕጂ ማእገርኩም ልቅቅ ብምባል ንደገ እናተንፈስኩም ናይ ዝባንኩም ጭዋዳ ንክፍታሕታሕ ግበሩ ::</p>
	<p>ቀዊሉ አእዳውኩም አጥቢቅኩም ብምዕሚኽ ናብ ውሽጢ አየሪ አብ እትስሕቡሉ ኩሎም ናይ አእዳውኩም ጭዋዳታት ክንክወጣጠሩ ግበሩ ::ሕጂ አእዳውኩም ልቅቅ አቢልኩም ናብ ጎሊ ብምምላስ ንክፍታሕትሉ ግበሩ ናብ ደገ አየር አብ እትትንፍሱሉ ብፎኩሉ ክንጥልጠሉ ግበሩ ::</p>
	<p>ቀዊሉ ናይ ማእገርኩምን ክሳድኩምን ጭዋዳ ንውሽጢ አየር አብ እትእትውሉ ማእገሪኩም ናብ አእዛንኩም ሓፍ ብምባል ወጥርዎ ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት ሓዘዎ :: ሕጂ ማእገርኩም ልቅቅ ብምባል ንደገ ክትንፍሱ ከለኹም ካብ እዝንኩም ብምውራድ ንክፍታሕትሉ ግበሩ ::</p>
	<p>ቀዊሉ አብ ገፅኩም ዝርከቡ ጭዋዳታት ወጥርዎም፣ አየር ንውሽጢ አብ እትእትውሉ ምንጋጋኹም እናነኸስኩም ፣ ከናፍርኩም ነንባዕሎም እናፀቀጥኩም፣ አዕይንትኹም አጥቢኩም ብምዕፃው ምዕሚቅ:: እዚ ወጥሪ ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት አፅንሕዎ:: ሕጂ እቶም ናይ ገፅኩም ጭዋዳታት ብምልቃቅ ንክፍታሕትሉን ምንጋጋኹም ንክላቀቁ ብምግባር ንደገ ክትንፍሱ ከለኹም አፍኩም ብቀስታ ንክክፈት ግበሩ ::</p>
	<p>አብ መወዳእታ አየር ንውሽጢ ክተእትው ከለኹም አእጋርኩምን አእዳውኩምን ብምስሓብን ከም ኮዕሾ ብምጥባቅን ሙሉእ አካልኩም ወጥሩ :: እዚ ወጥሪ አብ መላእ አካልኩም ን ሓሙሽተ ሴኮንዳት ንክፀንሕ ግበሩ:: ሕጂ አየር ንደገ ብምውፃእ ሰውነትኩም ምልቃቅ መሓውርኩም ንክፍታሕታሕ ግበሩ :: መላእ አካልኩም ንክፍታሕታሕን ናብ መሬት ወንበር ወይ ፍራሽ ይመክኽ ከምዘሎ ንክስምዐኩም ግበሩ:: እቲ ወጥሪ ብቀስታ ካብ አካልኩም ክለቅቅ ይሰመዓኹም:: ነቲ ናይ ምፍትሕታሕ ስምዒት ትኹረት ሃብዎ :: ሕጂ አካልኩም ንክፍታሕታሕ ምስተፈቀደሉ ከመይ ተፈለየ ስምዒት ከምዘለዎ አስተውዕሉ:: ምስዚ ስምዒት እንተንኣስ ን ዓሰርተ ሴኮንዳት ፀንሉ ::</p>
	<p>እንድሕ ደአ ዘይትድቅሱ ኸይንኩም አካልኩም ብቀስታ ንምንቅስቃስ ጀምሩ ጭዋዳታትኩም ክነቃቅሉ ንምስትውዓል ጊዜ ውሰዱ :: ድልዋት ኮይንኩም ምስተሰምዓኩም እግርኹምን አእዳውኩምን ብምስሕሓብ አዕይንትኹም ተኸዲኖም እንተድኣ ኔሮም ግለፅዎም::</p>

i ንባብ ሞወከሲታት

- Center for Integrated Healthcare (2013). Relaxation Fact Sheet. [ፍልጽ ሓቅታት ምዘናይ ሓቅታት] Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf
- Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). *The Mitchell Method of Physiological Relaxation*: [ናይ ሚትችል ሚላ ኣካላዊ ምዘናይ] *A simple technique for all*. POGP. Retrieved from https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf
- Sutton, J. (2021). *Progressive Muscle Relaxation*: [ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዘናይ]: *A Positive Psychology Guide*. PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>

ናይ ምፍትሕታሕ ንጥፈት

መጻሕፍት

አካልናን ሓንጎልናን ነንሕድሕዶም ብ ኬሚካልን ኤሌክትሪካልን መምሐላለፍቲ አቢሎም ይረዳድኡ እዮም ። እዚ ማለት ድማ ፀቅጢ ምስ ዝስምዐና ጭዋዳታትና ክወጣጠሩ ይኽእሉ ። እቲ ኣብ አካልና ዘሎ ውጥረት ድማ ተመሊሱ ጭዋዳታትና ከምተወጠሩ ዘርድእ መልእኽቲ ናብ ሓንጎልና ይልእኽ እዚ ድማ ናይ አእምሮና ጭንቀት ደረጃ ክውስኽ ዘኽእል እዩ ። ነዚ ዑደት ኣብ ሓንጎልና ክንሰብሮ እንኽእል ከዓ ከም ናይ መስተውዓላይነት፣ ሓሳባዊ አስተንትኖ፣ ባይታ ናይ ምትሓዘን ዝበሉ ንጥፈታት ብምዝውታር እዩ። ወይ ከዓ ነዚ ዑደት ኣብ አካልና ክንሰብሮ ንኽእል ድማ ከም ናይ ምትንፋስ ፣ ናይ ምፍትሕታሕ ወይ ከዓ ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ ዝበሉ ንጥፈታት ምስ እነዘውትር እዩ። ነዚ ናይ ጭዋዳዊ ምውጥጣርን ምጭንፍቕን ክንሰብሮ ንኽእል ድማ ኣብ ኣቃውማና ትኹረት ብምግባር ኣካላትና ብምፍትሕታሕ እዩ ።

ነዚ ናይ ጭዋዳዊ ምውጥጣርን ምጭንፍቕን ክንሰብሮ ንኽእል ድማ ኣብ ኣቃውማና ትኹረት ብምግባር ኣካላትና ብምፍትሕታሕ እዩ ።

ቫገስ ዝተባሃለ መትኒ ኣብ ሞንጎ ሓንጎልናን አካልናን ካብ ዘለው ቀንዲ መልእኽቲ መምሐላለፍቲ መስመራት ሓደ እዩ ። ብዓንዲ ሓቀና ኣቢሎ ዝሓልፍን ምስ ኩሎም ኣካላትናን ብዙሓት ናይ ጭዋዳታት ጉጅለ ዝራኹበ እዩ ። ቫገስ መትኒ ቁልፌ ናይቲ ቅፅባታዊ ስርዓተ መትንፍ ከይኑ ነቶም ቅጽባታዊ ናይ ድንጋፀ ምላሻትና (ልዑል ንቅሓት፣ ምግባም \ምህዳም) ኸምኡ እውን ከፊላዊ ናይ ድንጋፀ ምላሻትናን (ምዝናይ፣ ዕረፍትን ምስቓቕን) ዝቆጸጸር እዩ ። ጭዋዳታትና ክወጣጠሩ ከለው ቫገስ መትኒና ኣብ ዝለዓለ ንቅሓትን፣ ናይ ድንጋፀ ኹነት ንክኸውን ኣስተወጻኦ ኣለዎ ፣ እዚ ከዓ ንናይ ሓንጎልናን ኣካላዊ ጥዕናን ድሕንነትን ዕልዋ ዘለዎ ኣለዎ ። ነቲ ቫገስ መትኒና ናብ ናይ ከፊላዊ ምድናጋጽ ምንቅታሕ ኣብ ክፍሊ ኣካላትና ዝህሉ ናይ ነዳርነት ንጥፈት ይዕፆ ኸምእውን አካልናን ሓንጎልናን ንኸረጋጋዕን ናብ ዝያዳ ጥዕና ዝተመለኦ ኩነት ንክምለስን ይሕግዝ ። እዚ ኣብ ክሳድን ማእገርን ጠመተ ምስ ዝገበሩ ገለ ቀለልቲ ምፍትሕታዊ ምንቅስቃሳት ገይርካ ምትግባር ይክኣል ።

ቅድሚ ኩሎ መጀመርታ፣ ናብ ኣቃውማና ትኹረት ምግባር ክሕግዝ ይኽእል እዩ። ኣብ ናይ ድንጋፀ ግብረ መልሲ ክንኸውን ከለና ርእስና ንቅድሚት ምድናንን መንኮባትና ቅንዕ ምባልን የድልየና ። ከምዚ ኢልና ኮፍ ወይ ደው ምባልና ምስ ኣረጋገጽና ድማ ፣ ርእስናን ክሳድናን ምስ መንኮባትና ተመዓራሪዮም ቀጥ ምባሎም ምርግጋጽ ፣ እዚ ነቲ ኣካልና ናብ ሓንጎልና ዝልእኽ ዘሎ ናይ ፀቅጢ ሓበሬታ ንክቅይር ይሕግዝ እዩ ። እንድሕር ድኣ ርእስኹም ምስ መንኮባትኩም ተመዓራሪዮ ደው ምባሎ ምስትብሃል ተፀጊምኩም ኣብ ባይታ ጥንቅልዒት ሰጥ ኢልኩም ብምግዳም ርእስኹም ቀጥ ኣቢልኩም ክተንብርዎ ትኽእሉ ኢኹም ። እንድሕር ደሊኹም እውን ፣ አዓብዕትኹም ብድሕሪት ርእስኹም ንክሳድኩም ዝያዳ ቦታ ንምሃብ ኣብ ከባቢ ማእኸል ሽክና ርእስኹም ኣጠላሊፍኩም ብምሓዝ ቀስ ኣቢልኩም ክትስሕብዎ ትኽእሉ ኢኹም ።

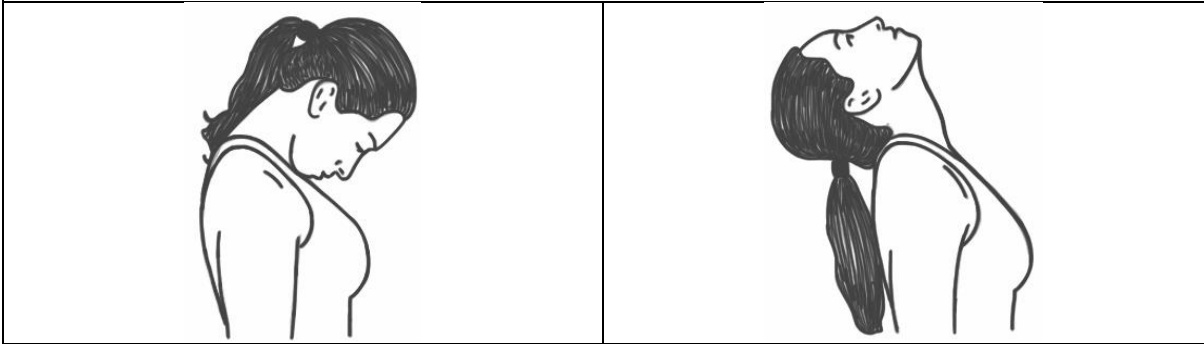
ርእስኹም ሓንጎላብ ቀጥ ምስበለ እዞም ስዒቦም ዘለው ሒደት ምንቅስቃሳት ፈትንዎም። ሓደሽቲ ምንቅስቃሳት ምምሃር ምቕዋት ከይናም ክሳብ ዝስምዑና ኩሎ ግዜ ልምምድ ዘድልዩ እዩ። ኣብ መዓልቲ ካብ 1 ክሳብ 3 ልምምዳት ብምግባር ጀምሩ፣ ሓነሻብ ምስ ተመቐውኹም ድማ፣ ካሊእ ንጥፈት ወስኹ።



ደረጃታት

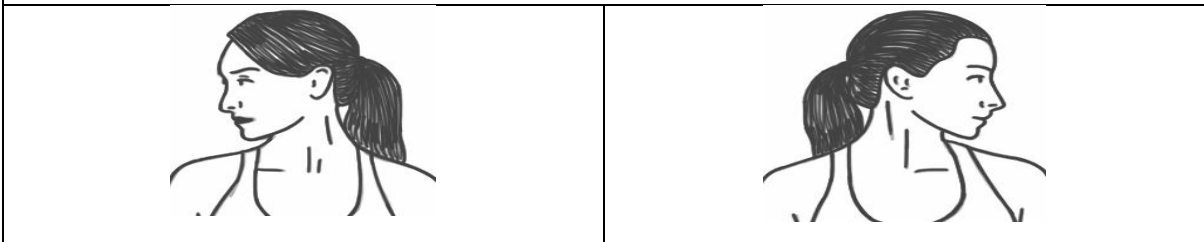
ምንቅስቃስ 1: ናይ ክሳድ ምዝርጋሕን ምትዕዕፍን

1. ቀጥ ኢልካ ደው ምባል፣ ናብ መንደቅ ገጽካ ኮይነካ ይምረፅ።
2. ቀጥ ኢልኩም ናብቲ መንደቅ ተመልከቱ ካብኡ ቀባልኩም ብቀስታ ርእሰኹም ንድሕሪት ኣድንን ኣብልዎ (ዝባንኩም ከየጎበጥኩም) ፣ብኡ ኣቢሎም ድማ ዓፂንትኹም ካብቲ መንደቅ ንላዕሊ ናብቲ ሰንቀ ንክርእዩ ።
3. ሓሙሽተ ሴኮንድ ንምፅናሕ ፈትኑ ።
4. ናብቲ ናይ መጀመርታ ስሩዕ ደው ኣባህላኹም ክሳብ ትምለሱ ዓይንኹም ነቲ መንደቅ ብምክታል ብቀስታ ርእሰኹም ናብቲ ዝነበሮ ኣድንን ኣብልዎ ።
5. ሕዚ ድማ ኣፂንትኹም ነቲ መንደቕ ክክተሉ ብምግባርን ነቲ ኣብ ጫማ እግርኹም ዘሎ ባይታ ክሳብ እትርእይዎ ብቀስታ ርእሰኹም ኣድንን ኣብልዎ ኢኹም።
6. ንሓሙሽተ ሴኮንድ ዝኣክል ንክትፀንሑ ፈትኑ ።
7. ሕጂ ድማ ናብቲ ስሩዕ ደው ኣባህላኹም ክሳብ እትምለሱ ዓይንኹም ናብቲ መንደቅ ብምክታል ርእሰኹም ብቀስታ ንላዕሊ ኣድንን ኣብልዎ።
8. 5 ጊዜ ደጋግምዎ።



ምንቅስቃስ 2: ናይ ክሳድ ምዚር

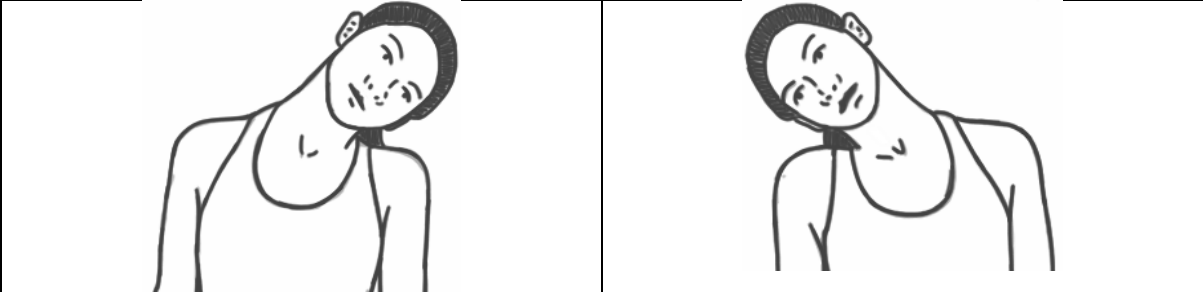
1. መንኮብኩም ንቅድሚት ከምዝገጥምት ግበሩ ።
2. ርእሰኹም ብቀስታ ናብ የማን ጥወይዎ ።
3. ንሓሙሽተ ሴኮንዳት ፀንሑ ።
4. ነዚ ብፀጋም ገፅ ድገምዎ ።
5. 5 ጊዜ ደጋግምዎ ።



ምንቅስቃስ 3: ጎናዊ ምዝርጋሕ

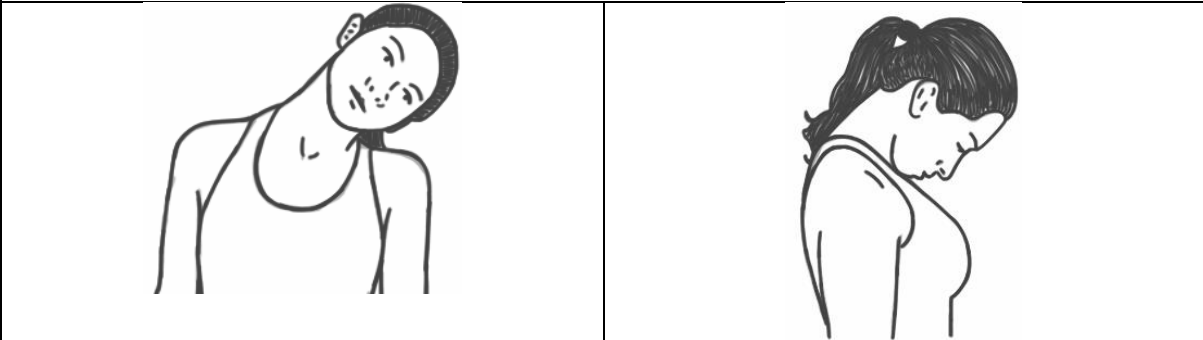
1. ርእሰኩም ቀጥ ኣቢልኩምን ኣመፍራሪኹምን ጀምሩ ።

2. ርእሰኩም ብቀስታ ናብ የማን ኣብ ተድንገሉ ማእገርኩም ምቅይናን ኣወግዱ ።
3. የማናይ ኢደኩም ኣብ ፀጋማይ መታልሕትኹም ብምቅማጥ ንእሽተይ ፀቅጢ ምፍጣር ከምእውን ፎኩስ ምስሕሓብ ምግባር ሓጋዚ ኾይኑ ክትረክብዎ ትክእሉ ኢኹም ።
4. ንሓሙሽተ ሴኮንዳት ፅንሑ ።
5. ብ ፀጋማይ ገፅ ድገምዎ ።
6. 5 ግዜ ደጋግምዎ ።



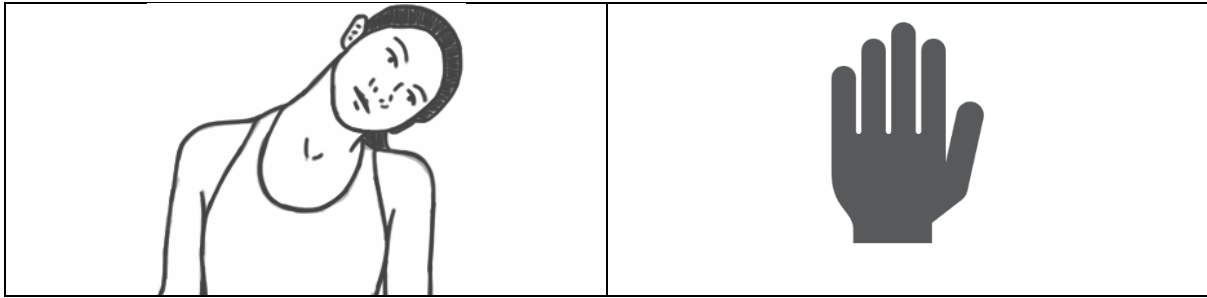
ምንቅስቃስ 4 : ንቅድሚት ድንገን ምባልን ምትዕዕፃፍን

1. ርእሰኹም ናብ የማን ኣድንገን ኣብልዎ (ከምቲ ናይ ቅድሚ ሕጂ)።
2. ብቀስታ ርእሰኹም ናብ ደረትኩም ገጽ ኣድንገን ኣብልዎ ።
3. ንሓሙሽተ ሴኮንዳት ፅንሑ ።
4. ብፀጋም ገፅ ድገምዎ።
5. 5 ግዜ ደጋግምዎ ።



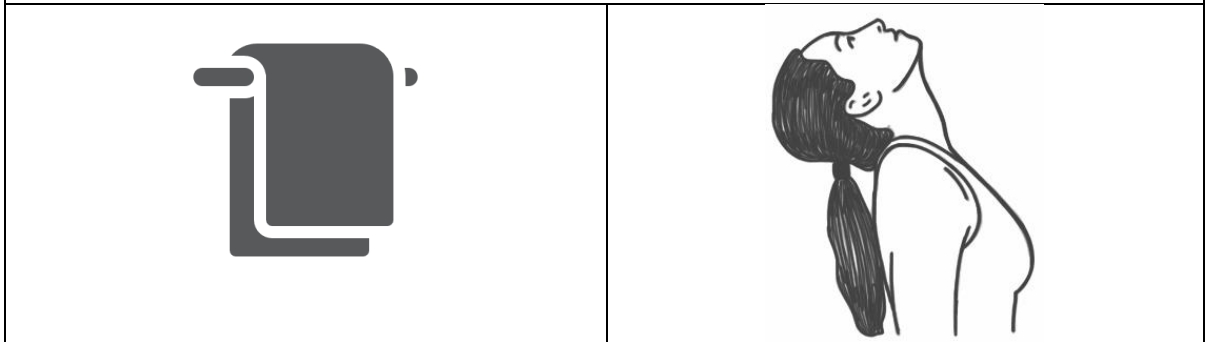
ምንቅስቃስ 5: ዓሚቑ ምፍትሕታሕ

1. ሑቆኻ፣ ክሳድካ ፣ ርእሰኻን ቀጥ ኣቢልካ ኣብ ወንበር ኮፍ ምባል።
2. ርእሰኹም ናብ የማናይ ማእገርኩም ገጽ ኣድንገን ኣብልዎ ።
3. ርእሰኹም ዚያዳ ናብ ታሕቲ ንምስሓብ የማናይ ኢድኩም ኣብ ፀጋማይ እዝንኹም ብምግባር ተጠቀሙ። ንሓገዝ ፀጋማይ ኢድኩም ኣብቲ ናይ ወንበር ኢድ ክተደግፉ ትክእሉ ኢኹም ።
4. ነዚ ን10 ሴኮንድታት ፈትንዎ ።
5. ብፀጋማይ ወገን እውን ድገምዎ ።
6. 3 ግዜ ደጋግምዎ ።



ምንቅስቃስ 6: ብፎጣ ምስሓብ

1. ፎጣ ጠቅሊልኩም ኣብ ድሕሪ ክሳድኩም ብምንባር፣ እቶም ጫፋቱ ብኢድኩም ምሓዝ ::
2. ብቀስታ ርእሰኩም ንድሕሪት ኣድንን ኣብልዎ ምእንቲ ንላዕሊ ክትሪኡ ::
3. ርእሰኩም ናብቲ ፎጣ ምስ ዝገርፍ፣ ክሳድኩም ንምድጋፍ ንክሕግዘኩም ምእንቲ ነቲ ፎጣ ንምስሓብ ቁሩብ ጸቕጢ ወስኹሉ::
4. ናብቲ ዝጀመርኩምሉ ኣቃውማኹም ተመለሱ ::
5. ሓሙሽተ ብተደጋጋሚ ግበሩ::



ጠቐምቲ ቁምነግ

- እዞም ሕድሕድ ምንቅስቃሳት ምስ እትገብሩ ጥንኩር ምስሓብ ክስምዑኩም ይግባእ፣ ኾይኑ ግን ቦቲ ካሊእ ጎረ ክሳድኩም ናይ ቃንዛ ስምዒት ወይ ዝኾነ ዓይነት መቁጽይቲ እንድሕር ድኣ ይስመዓኩም ሃልዩ ፣ እቲ ምቕት ኣልቦነት ዝግ ምባሉ ንምርኣይ ንእሽተይ ልቕቅ ኣብልዎ :: እንድሕር ድኣ እቲ ምቕት ኣልቦነት ሕጂ እውን ዘይኸይዱ ግን እቲ ምቕትሕታሕ ደው ኣብልዎ ::
- ኣብ ሕድሕድ ዝርግሑ ትፀንሕዎ ሰዓት ቀስብቀስ ንምውሳኽ ፈተኑ እሞ ብኡ ኣብልኩም ኣብ መወዳእታ ንሕድሕድ ዝርግሑ ን ሰላሳ ሴኮንዳት ክትፀንሑ ትክእሉ ::

መወከሲታት ንዝበለጸ

1. Dana, D. (2018). A Beginner’s Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation. [መምርሒ ንጀመርቲ ኣብ ክልስ ሓሳብ ፖሊቫጋል፣ካብ ናይ ፖሊ ቪጋል ክልስ ሓሳብ ክንክን፡ናይ ቀጽጽር ስምዒት ምሕስታፍ] Retrieved from https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf
2. National Health System (2021). Flexibility Exercises, [ናይ ምትዕጽጻፍ ንጥፈታት] Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). Stretching. [ናይ ምቕትሕታሕ ንጥፈት] Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>

ሓሳባዊ አስተንትኖ



መጻፍ

አካልናን ሓንጎልናን ነንሕድሕድም ብንጥረ ነገራውን ኤሌክትሪካውን መምሐላለፍቲ አቢሎም ይረዳድኡ እዮም ። እዚ ማለት ደማ ብዛዕባ ዘጨንቁ፣ ዘፍርሑ ወይ ዘበላጭው ነገራት ክንሓሰብ ኸለና ፣ አካልና ውጥረት ክስመዐና ይጅምር ፣ ምሕቓቕ ምግብና ከቢድ ይኸውን፣ ኸምኡውን ናይ ድቃስ ፀገም ይህልወና ። እቲ አብ አካልና ዘሎ ውጥረት ናብ ሓንጎልና ከምተጨነቅና መሊሱ መልእኽቲ ይልእኽ እዚ ደማ ናይ አእምሮና ጭንቀት ደረጃ ክውስኽ ዘኸእል እዩ ። አብ አካልና እዚ ዑደት ክንሰብሮ ንኸእል ከም ምትንፋስ ፣ ምስሕሓብ ወይ ከፃ ከይዳዊ ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት ምስ እነዘውትር ወይ እዚ ዑደት አብ ሓንጎልና ንምስባር ምስትውዓል ፣ አብ አእምሮ ምቅራፅ ወይ ናይ ባይታ ምሓዘ ልምምድ ተጠቂምና እዩ ። እዚ ሃንድአውት \ ዕሚቕ መዘክር ብዛዕባ አብ አእምሮ ምቅራፅ ዘውግዕ እዩ።

ሓሳባዊ አስተንትኖ አካላዊ ከባቢታትና ጸቕጥና አብ ምብራኽ አብርክቶ ምስ ዝህልዎም ዑደት ወጥርና ንምስባር ዘኸእለና ጠቓሚ ሜላ እዩ። አብ አእምሮ ምቅራፅ ካብቲ ህልዊ ኸባቢ ምስኡ እውን ካብቲ ህልዊ ናይ ስምዒት ኩነታት ዕረፍቲ ይህበና ። ክተተግብርዎም እትኸእሉ ብዙሓት አብ አእምሮ ናይ ምቅራፅ ሜላ አለው ፣ እዚ ሃንድአውት \ ዕሚቕ መዘክር ከጀምሩኹም ዝኸእሉ ሰለስተ ቀለልቲ ሜላታት ዝዝትይ እዩ ።

ሓሳባዊ አስተንትኖ አካላዊ ከባቢታትና ጸቕጥና አብ ምብራኽ አብርክቶ ምስ ዝህልዎም ዑደት ወጥርና ንምስባር ዘኸእለና ጠቓሚ ሜላ እዩ።



ደረጃታት

ነዘም ኩሎም አብ አእምሮ ናይ ምቅራፅ ሜላታት ተመቓቲኹም ኮፍ ብምባል ጀምሩ ። አካልኩምን ሑቀኹምን ብ መሬት ወይ ወንበር ክድገፍ አብ ዝኸእለሉ ። እንድሕር ደኣ ዝምቐዎኩም ኮይኑ ዓይንኹም ክደኑ ወይ ደማ አዕርፍዎም፣ አብ መሬት አብ ዝኾነ ቦታ ከየተኮርኩም ። እግርኹም ሙሉእ ብሙሉእ ምስ መሬት ተራኺቡ ይሰማዕኹም ። ማእገርኩም ክፍታሕታሕ ግበሩ ከምእውን ምንጋጋኹም ብምፍትሕታሕ ብቀስታ አፍኩም ኸፈቱ ። ሰለስተ ዓሞቅቲ ትንፋሳት ብምትንፋስ ነቲ ብአፍጫኹም አትዩ ሳምባኹም ዝመልእ ዘሎ አየር ስምዒት ትኹረት ሃብዎ ካብኡ ብአፍኩም አውፅእዎ።



ዘረጋግፁ ሕብርታት አብ አእምሮ ምቅራፅ

እዚ ልምምድኩም ንምጅማር እቲ ዝቀለለ ናይ አብ አእምሮ ምቅራፅ እዩ ። እቶም ሕብርታት ዝኮነይኩን ተዛመድቲ ሓሳባት ብዘይምምፃእ ሓንጎልኩም ንኸፍታሕታሕ ይሕግዙ። እንድሕር ደኣ ዝኾነ ሕብሪ ንዓኹም ቀስቃሲ ወይ ዝኾነ ዘበላጩ ነገር አዘኻኺርኩም ነቲ ሕብሪ ዝለልዎ። እንድሕር ደኣ ዝኮነ ሕብሪታት ኸዓ ብፉልይ ዘረጋግፁኩም ወይ ምቕይ ዝህቡኹም ኸይኖም ምስቶም ሕብርታት ዝያዳ ጊዜ አሕልፉ ።

	<p>አብ ቀይሕ ብምትኳር ጀምሩ። እዚ ሕብርን ዘውሕታቱን ሕሰቡ ፡ ደም በጊዕ፣ ደሚቅ ቀይሕ ፣ ሃሳስ ቀይሕ ። ካብዞም ናይ ቀይሕ ዘውሒታት ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብሪ አብ ናይ ሓንጎልኩምን ስእላዊ መሬት ክዘርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም ቦቲ ሕብሪ ክሸፈን እዩ ። እዚ ቀይሕ ሕብሪ ተሓጎሱሉ ።</p>
	<p>ሕጂ ብቀስታ እቲ ቀይሕ ሕብሪ ናብ አራንሺ ክቅየር ግበሩ። እዚ ሕብሪ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ ፡ ደባን አራንሺ፣ ደሚቅ አራንሺ ፣ ሃሳስ አራንሺ ። ናይ አራንሺ ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብሪ አብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዘርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም ቦቲ ሕብሪ ክሸፈን እዩ ። እዚ አራንሺ ሕብሪ ተሓጎሱሉ ።</p>
	<p>ሕጂ ብቀስታ እቲ አራንሺ ሕብሪ ናብ ብጫ ክቅየር ግበሩ ። እዚ ሕብሪ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ ፡ ደባን ብጫ ፣ ደሚቅ ብጫ ፣ ሃሳስ ብጫ ። ናይ ብጫ ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብሪ አብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዘርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም ቦቲ ሕብሪ ክሸፈን እዩ ። እዚ ብጫ ሕብሪ ተሓጎሱሉ ።</p>
	<p>ሕጂ ብቀስታ እቲ ብጫ ሕብሪ ናብ ቆፃል ክቅየር ግበሩ ። እዚ ሕብሪ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ ፡ ደባን ቆፃል ፣ ደሚቅ ቆፃል፣ ሃሳስ ቆፃል ። ናይ ቆፃል ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብሪ አብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዘርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም ቦቲ ሕብሪ ክሸፈን እዩ ። እዚ ቆፃል ሕብሪ ተሓጎሱሉ።</p>
	<p>ሕጂ ብቀስታ እቲ ቆፃል ሕብሪ ናብ ሰማያዊ ክቅየር ግበሩ እዚ ሕብሪ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ ፡ ደባን ሰማያዊ ፣ ደሚቅ ሰማያዊ ፣ ሃሳስ ሰማያዊ። ናይ ሰማያዊ ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብሪ አብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዘርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም ቦቲ ሕብሪ ክሸፈን እዩ ። እዚ ሰማያዊ ሕብሪ ተሓጎሱሉ።</p>
	<p>ሕጂ ብቀስታ እቲ ሰማያዊ ሕብሪ ናብ ሊላ ክቅየር ግበሩ። እዚ ሕብሪ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ ፡ ደባን ሊላ፣ ደሚቅ ሊላ ፣ ሃሳስ ሊላ ። ናይ ሊላ ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብሪ አብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዘርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም ቦቲ ሕብሪ ክሸፈን እዩ ። እዚ ሊላ ሕብሪ ተሓጎሱሉ ።</p>
<p>ሕጂ እዞም ኩሎም ሕብርታት ናብ ባዕዳ ንክድብዘዘ ግበሩ። እቲ ተስፋ-ሕፍሐ ባዕዳ ንክሓልኩም ምስ ብረሃን ኸቢብም ክስምዐኩም ግበሩ ። ሰለስተ ጥምቅቲ ትንፋሳት ውሰዱ ካብኡ ድልዎት ምስ ኸንኩም ዓይንኹም ግለፁ ።</p>	

ተኸላኻላይ መብራህቲ አብ አእምሮ ምቅራፅ ፡

እዚ አብ አእምሮ ምስክል ጠቃሚ ዝኸውን ተቃላዕቲ ዝኸንኩም መሲሉ ክስምዐኩም ከሎ እዩ ። እዚ ዝኸነ አብ መዓልትኹም ዝተኸሰተ ነገር ኮይኑ ዘይምርግጋዕ ዋላ እውን፣ ጉድኣት ክስምዐኩም ናይ ዝገብር ውፅኢት ክኸውን ይኸእል ወይ ድማ ካብ ናይ ዝኸነ ሰብ በዳሂ ቃንዛ፣ ሓዘን፣ ፍርሒ ወይ ናይ ስነ-አእምሮ በሰላ ነሃትኩም ተቃላዕነት ውፅኢት ክኸውን ይኸእል ።

	<p>ንውሽጢ ክተተንፍሱ ኸለኹም ባዕዳ ብርሃን አብ ልዕሊ ርእሶኹም ይንፀባረቅ ከምዘሎ ሕሰቡ ። ምስ ሕድሕድ ትንፋስ ፣ እቲ ብርሃን ብልዕሊ ግንባርኩምን ገፅኩምን ይወርድ ከምዘሎ ሕሰቡ፣ ከምኡውን ብርእስኩም ድሕሪት ፣ ካብኡ ብኸላድኩም ንታሕቲ ፣ ብልዕሊ ማእገርኩምን መላእ ክሓልኩም ።</p>
	<p>ንደገ ተንፍሱ ካብኡ እቲ ብርሃንልክዕ ከም ዓፍራ አብ ከባቢኩም ይስፋሕፋሕ ከም ዘሎ ሕሰቡ አብ ውሽጢ ክሓልኩም እውን ። ምስ ሕድሕድ ትንፋስ እቲ ዓፍራ ናብ ዝበርሀን ዝጠንከረን ይዓቢ ። ኩሎ እቲ ፍርሕን ቃንዛን ካብቲ ዓፍራ ወፃኢ ይሸከል አብ ውሽጢ እቲ ዓፍራ ድማ ሰላም ፣ ምርግጋዕ ከምኡውን ጥንካረ ይስምዐኩም ። እቲ ናይ ጥዕና ዶብ ሓለዎ እናስተማቀርኩም ክሳብ ዘድለዩኩም አብዚ ፅንሑ ፣ እቲ ዝሒል ባዕዳ ብርሃን</p>

	ንውሽጢ እናተንፈስኩም፤ ከምእውን ዝኮነ ቃንዛ ወይ ጭንቀት ዝተመልኦ ነገር ካብቲ ዓፍራ ተደፊኡ ብምውፃእ ኣብ ልዕሌኹም ንክንሳፈፍ ግብሩ።
ድልዎት ምስ ኮንኩም ሰለስተ ዓመቅቲ ትንፋሳት ውሰዱ ካብኡ ዓይንኹም ግለፁ። ናይቲ ናይ ሓለዎ ዶብኩም ምስሊ ኣብ ሓሳብኩም ነቲ ዝተረፈ መዓልቲ ሓዘዎ ። ኣዚ ዶብ እዚ ብዛዕባ ካልኣት ኣይትግደሱን ኢኩም ማለት ኣይኮነን ፤ እኳ ደኣስ ንባዕልኹም ውሑሳትን ብርቱዓትን እንተኾይንኩም ካብኡ ንክልኣት ክትውክሱ ትክእሉ ።	

ኣብ ተፈጥሮ ናይ እግሪ ጉዕዞ ምግባር ብ ኣእምሮኻ ምቕራፅ ፡

እዚ ኣብ ኣእምሮ ምስኣል ኣካልኩምን ሓንጎልኩምን ንምሕዳስ ዝጠቅም እዩ ። ንዓኩም ሰላማውን ዕቡቅን ዝኮነ ቦታ ምረፁ ፡ ንገለገለ ሰባት እዚ ጫካ ክኸውን ይክእል፤ን ገለገለ ጥቃ ማይ ዝኮነ ቦታ ክኸውን ይክእል ባሕሪ ወይ ፍባ ፣ን ገለገለ ድማ ጎቦታት ፣ ዋላ ኣውን ምድረ-ብዳ ክኸውን ይክእል ። ዋንኡ ምርግጋዕን ታሕጓስን ዝስምዑኩም ቦታ ምኳኑ እዩ ።

	ንባዕልኹም ኣብ ናይ ተፈጥሮዊ ቦታ መንገዲ ሕሰብዎ። ኣብ ትሕቲ እግርኹም መሬት ልምልምቲ እዩ። እዚ ናይ መዓልቲ ፍትው ሰዓትኩም እዩ ከምእውን እቲ ብርሃን ብፎኪሱ ኣብ ከባቢኹም ይንፀባረቅ ኣሎ፤ ደስ ዝብል ሙቀት ኣብ ቆርባኑም ይስምዓኩም። ክተተንፍሱ ከለኹም ናይቲ ኣየር ሓዳሽነት ክተሸትቲ ትክእሉ ።
	ቦቲ መንገዲ ክትጓዓዙ ትጅምሩ። እቲ ናይ ሙቀት መጠን ምቕደድ እዩ ። ናይቲ ቦታ ትንፋስ ፣ ምናልባት ናይ ኣዕዋፍ ድምዒ ክትሰምዑ ትክእሉ። ምስ ሕድሕድ ኣብቲ ገዕዞ ትወስድዎ ስጉምቲ ቁርባት ሻቅሎትን ጭንቀታትኩን ብድሕራኹም ክተርፉ ይስምዑኩም ፤ ኩሎም ናይቲ መዓልቲ ክብደታት ብድሕራኹም ናብቲ መንገዲ እናወደቁ ካብኡ ኣካልኩም ፍኩስ ኢሉን ዝያዳ ተፍታሕቲሉን ይስምዓኩም። ናይ ኣእዳውኩምን ኣእጋርኩምን ጭዋዳታት ብምቕ ክዘራግሉን ክነውሉን ይስምዓኩም ። ዝወሓደ ውጥረትን ክብደትን ምስ እትሸከሙ ፣ ሓቀኹምን ክሳድኩምን እውን ዝነውሉን ቀጥ ዝበሉን ኮይኖም ይስምዓኩም።
	እቲ ኣብ ከባቢኩም ዘሎ ስምዒት ትንጹዳ ፣ ኩሎ ብዛዕባ ኣቲ ቦታ ዝፎተኩም ነገር ተስተውዕሉ ፡ ናይቲ ሰማይ ከምእውን መሬት ሕብሪ ፣ ናይቲ መልክዓ መድሪ ኣቀማምጣ ፣ እቶም ተክልታት ከምእውን ምናልባት እንስሳት። እግርኩም ቦቲ ልምሉም መሬት መንገዲ ምስ ዝስጉም መቐትን ከም ተደገፊን ይስምዖ ።
	ኣብቲ ቦታ ዕቡቅ ናብ ዝኮነ ጫፍ ተጉዓዙ፤ ትፈትውዎ ነገር ናብ እትርኣዩሉ። ምቕውን ኮፍ ኢልኩም ናይቲ ቦታ ሰላማዊነት ክትንጹዱሉ እትክእሉ ቦታ ድለዩ ። ናይቲ ትሪኦም ነገር፣ ክተሸትትዎ ትክእሉ ነገር፣ ትሰምዕዎ ትክእሉ ነገርን ዝርዝር ኣስተውዕሉ ። እቲ ህዱእ ንፋስ ብቀስታ ቆርባኩም እንሸርሸር ። እቲ ኣብ ጥቃኹም ናይ ዘሎ ንፋስ ወይ ማይ ድምዒ ። እንድሕር ደኣ ኣብ ጫካ ሃሊኹም ናይቶም ተክልታትን ኣቁፅልቲ ብንፋስ ጠሕሽምሽም ክብል ክብል ክትሪኡ ኸምኡውን ናይቶም ኣዕዋፍ ዓውዒት ክትሰምዑ ትክእሉ ። እንድሕር ብ ማይ ተሃልዮኹም ማዕበላት ብ ቀስታ ክንቀሳቀሱ ክትሪኡ ኸምኡውን ናይቲ ማይ ድምዒ ኣብ ልዕሊ ከውሕን ሓፃን ክትሰምዑ ትክእሉ። እንድሕር ደኣ ኣብ ጎቦ ሃሊኩም ኣብ ልዕሌኹም ኣብ ሰማይ ደመና ክንቀሳቀስ ክትሪኡ ከምእውን ናይቲ ንፋስ ድምዒ ክትሰምዑ ትክእሉ ። እንድሕር ኣብ ምድረ-ብዳ ሃሊኹም ድማ ናይ ፀሓይ ዓራርቦ ሕብሪታት ኣብቲ ሓሸዋ ከምኡውን ከዋክብቲ ወፃኢም ኣብ ልዕሌኩም ከብለጭልጩ ክትሪኡ ትክእሉ ። ኣብዚ ቦታ እዚ ውሑሳትን ሕልዎትን ኢኹም። ክሳብ ዘድለዩኩም ኣብዚ ዕንሑ ።
ድልዎት ምስ ኮንኩም ሰለስተ ዓመቅቲ ትንፋሳት ብምውሳድ ኣካልኩም ንክነቅሕ ኸዓ ናይ ኢድኩምን እግርኹምን ኣብባዕቲ ብቀስታ ኣንቀሳቅሱ። ካብኡ ብቀስታ ዓይንኹም ግለፁ። ናብ ዓልም ንምምላስ ምስተመዓረረኹም ቅፅበት ወሲድኩም ብፀጥታ ኮፍ በሉ። ነቲ ኣብ ኣካልኩምን ሓንጎልኩምን ዘሎ ናይ ምርግጋዕ ስምዒት ኣትኩሮት ሃብዎ ። ኣብ ሓሳብኩም ናይቲ ቦታ ሰላማዊነትን ውሑስነትን ነቲ ዝተረፈ መዓልቲኹም ሓዘዎ።	



ንዝበለጸ ንባብ መወከሰ

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. [ተመስጦ/ሐሳባዊ አስተንትኖ] Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf
2. MentalHelp.Net. Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction: [ሜላታት ተመስጦን ሐሳባዊ አስተንትኖን ጸኞጢ ኣብ ምኞናስ] American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms: [ናይ ጭንቀት ምልክታት ንምኞናስ ሐሳባዊ አስተንትኖ ምጥቃም] Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-25>

መወከሲታት

ሓፈሻዊ መወከሲታት

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [መምርሒ ኣብ ክንክን ሰራሕተኛን ነበሰ-ክንክንን : ኣብ ክንክን ጥዕና ንዝሰርሓ ሚኒስትሪ ጥዕናታት] GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: [ኣብ ናይ ሰብአዊነት ሰራሕተኛታት ንዘጋጥም ጸኞጢ ምክላይ]: Guidelines for good practice. Retrieved from: www.antaesfoundation.org
3. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293.
4. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstetric and gynaecology residents.[ኣብ ስነ-መዋልዳንን ሕክምና ማህፀንን ኣብ ዝሰርሑ ሰባት ዝርእ ምልክታት ፀኞጢን ናይ ስራሕ ምስልቻውን] *BJOG*, 114, 94-98.
5. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: [ድኻም ሕያዋይነት ኣብ መንጎ ናይ ክንክን ጥዕና፣ ህጹጽ ረድኤት፣ ማሕበረሰባዊ ግልጋሎትን ሰራሕተኛታት]: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618

6. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: [ናይ ሓኪም ናይ ስራሕ ምስልቻው] The hidden health care crisis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
7. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout.[ናይ ስራሕ ምስልቻው ምክልካል]The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>
8. Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying your sources.[ብዛዕባ ናይ ስራሕ ምስልቻው እንታይ ክስራሕ ይክእል፡ምንጭታትኩም ፈሊኹም ምፍላጥ] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>
9. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic Stress and developing targeted assessments and interventions: [ትርጉም ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ምብርህራህን ንዕኩ ዝተመቱ ዳህሳሳትን ሓገዛትን ምምዕባል] Lessons learned from research and leading experts. *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>
10. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2nd Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org.[ሓጺር ናይ ጽፈት ሞያዊ መነባብሮ መምርሒ ፣ ካልኣይ ሕታም]
11. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: [ኣብ ነርሳት ዘጋጥሞም ሞራላዊ ምጭንናቕቕ]: A quantitative literature review. *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
12. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: [ሞራላዊ ሕክምናዊ ውሳኔ ወሃብነት] Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128—S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>
13. van Mol MMC, Kompanje EJO, Benoit DD, Bakker J, Nijkamp MD (2015) The Prevalence of Compassion Fatigue and Burnout among Healthcare Professionals in Intensive Care Units:[ዘርገሐ ድኻም ሕያዋይነትን ምስልቻውን ኣብ ዕዑቕ ክፍሊ ክንክን ኣብ ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና] A Systematic Review. *PLoS ONE* 10(8): e0136955. <https://dpo.doi/10.1371/journal.pone.0136955>
14. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [ሞያዊ ጽፈት መነባብሮ ኣብ ነርሳታት : ዕግበት ሕያዋይነትን ድኻም ሕያዋይነትን] *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ሓገዝ

7. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses [ድኻም ሕያዋይነትን ከምዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍን ኣብ መንጎ ፖላንዳውያን ነርስታት]. Retrieved from Research Gate, July 2021.
https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses
8. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support.[ብዙሕ ኣንፈታዊ መዐቀኒ ናይ ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍ] Journal of Personality Assessment 1988;52:30-41.
9. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization. [ግደ ውፅኢታዊ ተወፋይነትን ከም ዝተረኸበ ዝሕሰብ ማሕበራዊ ድጋፍን ኣብ ምክልኻል ንናይ ህፁፅ እዋን ሰራሕተኛታት ካብ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ተዘዋዋሪ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን]Traumatology, 22(4), 261—270.
<https://doi.org/10.1037/trm0000072>
10. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: moderated mediation model. [ማሕበራዊ ድጋፍን ጥዕና ኣእምሮን ኣብ መንጎ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ እዋን ምልሳዕ ሕማም ቫይረስ ኮሮና 2019:ዝተመሓየሸ ናይ ልዝብ ንድፊ] A PLoS ONE 15(5): e0233831.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
11. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals.[ማሕበራዊ ድጋፍ ናይ ስራሕ ምስልቻው ኣብ ጥዕና ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ዘለዎ ፅልዎ የልዝብ] Frontiers in Psychology, Volume 11. 38-67.
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>
12. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training, Medical Education Online, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114[ማሕበራዊ ድጋፍ ኣብ ናይ ስራሕ ቦታ ንኣብ ስልጠና ፍሉይ ክእለት ዘለዉ ሓኪም]

ዕግበት ሕያዋይነት

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [ናይ ስነ-ፅኢ ነርስታት ድኻም ሕያዋይነት ፣ ምስልቻውን ዕግበት ሕያዋይነትን] *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8.
<https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2nd Ed. [ሓጺር ናይ ጽፈት ሞያዊ መነባብሮ መምርሒ ፣ ካልኣይ ሕታም] Pocatello, ID: ProQOL.org.

3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [ሞያዊ ጽፈት መነጻጸፍ አብ ነርስታት : ዕግበት ሕያዋይነትን ድኻም ሕያዋይነትን] *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

ናይ ስራሕ ምስልቻው

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [ምስ ኩነታት ክንክን ጥዕና ዝተዛመደ ኣብ ክንክን ስራሕተኛን ነብሰ-ክንክንን ንምኒስተር ጥዕና ዝተዳለወ መፅሓፍ-ሓበሬታ] GIZ, Amman, Jordan.

2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstetric and gynaecology residents.[ኣብ ስነ-መዋልዳንን ሕክምና ማህፀንን ኣብ ዝሰርሑ ሰባት ዝርእ ምልክታት ፀቕጢን ናይ ስራሕ ምስልቻውን] *BJOG*, 114, 94-98.

3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: [ናይ ሓኪም ናይ ስራሕ ምስልቻው] the hidden health care crisis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.

4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout.[ናይ ስራሕ ምስልቻው ምክልኻል] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>

5. Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying your sources. [ብዛዕባ ናይ ስራሕ ምስልቻው እንታይ ክስራሕ ይክእል፡ምንጭታትኩም ፈሊኹም ምፍላጥ] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>

6. Snider, L. (N.D.). Caring for volunteers: A psychosocial support toolkit. [ክንክን ንወለንተኛታት፡ ሳንዱቕ መሳርሒታት ስነ ኣእምራዊን ማሕበራዊን ሓገዛት] Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [መምርሒ ኣብ ክንክን ስራሕተኛን ነብሰ-ክንክንን : ኣብ ክንክን ጥዕና ንዝሰርሑ ሚኒስትሪ ጥዕናታት] GIZ, Amman, Jordan.

2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ኣብ ሞንጎ ናይ ስነ ኣእምሮ ስምብራት መመኸርቲ : መፅናዕትታት እንታይ ይብሉ?] *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293

3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic Stress and developing targeted assessments and interventions: Lessons learned from research and leading experts. [ትርጉም ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ምብርህራህን ንዕኡ ዝተመቱ ዳህሳሳትን ሓገዛትን ምምዕባል] *Traumatology*. Advanceonline publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

ሞራላዊ ምጭንናቅ

1. Jameton A. (1993). Dilemmas of moral distress : Moral responsibility and nursing practice. [መንቆራቅሮታት ሞራላዊ ምጭንናቅ: ሞራላዊ ግብዓት ሞያ ነርሲንግን:] *AWHONN's Clinical Issues in Perinatal and Women's Health Nursing*, 4(4), 542—551.
2. Kröger, C. (2020). Shattered social identity and moral injuries: Work-related conditions in health care professionals during the COVID-19 pandemic. [ዕጽው ማሕበራዊ መንነትን ሞራላዊ መጉዳኢቲን: ምስ ስራሕ -ዝተተሓዙ ኩነታት ኣብ በዓል ሞያታት ክንክን ጥዕና ኣብ እዋን ለበዳ ኮቪድ-19:] *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S156—S158. <https://doi.org/10.1037/tra0000715>
3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: [ኣብ ነርሲንግ ዘጋጥሞም ሞራላዊ ምጭንናቅ]: A quantitative literature review. *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Moral injury in the wake of coronavirus: Attending to the psychological impact of the pandemic. [ሞራላዊ ምጭንናቅ ኣብ እዋን ኮቪድ ገጅጊስ; ንኣካላዊ ጽልዎታት እቲ ለበዳ ምላሽ ምሃብ] *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S131—S132. <https://doi.org/10.1037/tra0000780>
5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). How professional nurses working in hospital environments experience moral distress: [ኣብ ሆስፒታል ከባቢታት ዝሰርሑ ነርሲንግ ብከመይ ሞራላዊ ምጭንናቅ ክምዘጋጥሙም] A systematic review. *JBI Library of Systematic Reviews*, 7, 1234-1291. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209>
6. Shay, J. (1999). No escape from philosophy in trauma treatment and research, in B. Hudnall Stamm (Ed.) *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators*, [ኣብክንክንን ምርምርን ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ካብ ፍልስፍና ምህዳም ኣይካኣልን: ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ: ዛዕባታት ነብሰ ክንክን ንበዓል ሞያታት ተመራመርቲ ስምሃራን] Lutherville, MD: Sidran Press.
7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: [ሞራላዊ ሕክምናዊ ውሳኔ- ወሃብነት] Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128—S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

ድኻም ሕያዎይነት ኣብ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [መምርሒ ኣብ ክንክን ሰራሕተኛታትን ውልቀ ክንክንን ኣብ ክንክን ጥዕና ንዝነጥፉ ሚኒስትራ ጥዕናታት]. GlZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: [ኣብ ናይ ሰብኣውነት ሰራሕተኛታት ንዘጋጥም ጸቕጢ ምእላይ]: Retrieved from: www.antareshfoundation.org

3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: [ድኻም ሕያዋይነት ኣብ መንጎ ናይ ክንክን ጥዕና፣ ህጹጽ ረድኤት፣ ማሕበረሰባዊ ግልጋሎትን ሰራሕተኛታትን]: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
Cocker, F. & Joss, N. (2016).
4. Dasan S., Gohil. P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: [ዝርግሐ፣ መንቀሊታትን ሳዕቤናትን ዕግበት ሕያዋይነትን ድኻም ሕያዋይነትን ኣብ ህጹጽ ክንክን]: A mixed-methods study of UK NHS consultants. *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588—594.

5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse’s Primer. [ድኻም ሕያዋይነት: ናይ ነርሳት መባእዳታ::] *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3.

6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue. [ዕጸ ፋርስ ዝውተራን ምሕደራ ግልጋሎታት ጥዕና ኣእምሮ] (2014). Tips for disaster responders: [ንድኻም ሕያዋይነት ምላሽ ንምሃብ ዝሕግዙ ቁምነገራት] : [ንድኻም ሕያዋይነት ምርዳእ] Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>

ዝሓሸ ድቃስ ምድቃስ

1. Healthy Sleep In Adults,[ጥዑይ ድቃስ ኣብ ዓባይቲ] American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. How to get to sleep;[ብከመይ ክንድቓስ ከም ንክእል] NHS (National Health Service — UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. *Sleep disorders*,[ዘህድስ ድቃስን ቀፃሊነት ድቃስ ኣብ ምውሳን ተረኪቡ ዝበሃል ዕፈት ድቃስ::ፀገማት ድቃስ] 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep. [ንዕቡኹ ድቃስ ዝኸውን መምርሒኹም] Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
6. Your Guide to Healthy Sleep;[መምርሒ ንጥዑይ ድቃስ] <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

ናይ ስራሕ/ ውልቀ ሂወት ገደባት

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets. Joaquín Selva, Bc.S. Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
[ጥዑያት ገደባት ከመይ ምዑጻእ ከምዝካኣል፡10 ኣብነታት+ PDF ፍልጥታት ዕዮን]፡፡ Joaquín Selva, Bc.S. Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Work and Personal Life Boundary Management: Boundary Strength, Work/Personal Life Balance, and the Segmentation-Integration Continuum. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>
[ኣተኣላልያ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወት ገደባት፡ጥንካራ እቲ ገደብ፣ናይ ስራሕ/ውልቀ ሂወት ሚዛን፣ከምኡ እውን መስርሕ ምክፋልን- ምዑዳድን]፡፡ Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>

ምስትንፋስ

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery [ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ተግባር፡ንምርግጋእን ሕውየትን ዝኾኑ መሳርሒታት] (2005) (p. 25). Hogrefe publishers. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
2. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf

ከነ ኢልካ ትኹረት ምቅናስን ምትኳርን

1. Distraction and Humor in Stress Reduction [ትኹረትካ ምቕያርን ቀልድን ጸቕጢ ኣብ ምቕናስ] https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. How to Reframe Situations So They Create Less Stres [ኩነታት ከመይ ጌርካ ምስትክኻል ከምዝካኣልን ጸቕጢ ምቕናስን] <https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Improve Your Life by Paying Attention [ኣቓልቦ ብምሃብ ሂወትካ ምምሕያሽ] <https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Quick Stress Relief [ቅልጡፍ ካብ ጸቕጢ ምዑጻእ] <https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Why Attention Matters for Stress Management & How to Train it [ኣቓልቦ ምሃብ ስለ ምንታይ እዩ ጸቕጢ ኣብ ምኣላይ ኣገዳሲ ኮይኑን ከመይ ገይርካ ምስልጣን ከምዝካኣልን] <https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>

ሚላታት ባይታ ምሳዘ

1. 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts[መጨነቅቲ ሓሳባት ዘህድኡ 30 ሚላታት ባይታ ምሳዘ] <https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Detaching from Emotional Pain (Grounding) [ከብ ስምዒታዊ ቃንዛ ምልቻቸ (ባይታ ምሳዘ)] http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf
3. Grounding Techniques [ሚላታት ባይታ ምሳዘ] <https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Grounding exercises [ንጥፈታት ባይታ ምሳዘ] <https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. How to Ground Yourself during an Anxiety Attack | Anxiety Treatment Wisconsin [ኣብ እዋን ብጭንቀት ምውዳቸ ንባዕልኹም ብኸመይ ክተረጋግኡ ትኸእሉ/ባይታ ትሕዙ/ ክንክን ጭንቀት] <https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>

ረባሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን

1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster [ምህዞ ተገዋርነትን ውዕኢታውነትን ክኢላታት ድሕሪ ዕንወት የማሓይሽ]. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. [ሓገዝ ንሓገዘቲ : ኣካላውን ኣእምሮውን ጽልዋታት ድኻም ሕያዋይነትን ተዘዋዋሪ ስነ ኣእምሮዊ ስምብራትን]WW Norton & Company.
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. [ዘብዒ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት :ንኻልኣት ኣብ እንክናኸናሉ ንዓርስና ናይ ምክንኻን መዓልታዊ መምርሒ.] ReadHowYouWant. com.

ምብህራራት

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. ROTHCHILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. [ኣካልና ይዘክር እዩ፡ስነ-ኣእምራዊን ኣካለዊን ናይ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን ክንክን ስነ-ኣእምራዊ ስምብራትን] New York: Norton