

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ

ትርጉም

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ካብ ቀፃሊን ውህሉልን ርክብ ወይ ድሕሪ ነጻላ ተቃላዕነት ምስ ቀጥታዊ ናይ ስነ-እጅምሮ ስብራት ተሞክሮ ዘለዎም ሰባት ዝስዕብ ፀቅጥን ስምዒታዊ ምርባሽን ዝገልጽ እዩ ። ስምብራታዊ ዘንታታት ብምዕዛብ ወይ ብምስማዕ ሓያሎ ስቓይ ብዓይኒ ምርኣይ ዘካትት ስራሕ ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ቀጻሊ ዝኾነ ስምዒታዊ ምጭንናቕ ከስዕብ ዝኽእል እዩ። ንኣብነት፡- ቀጥታዊ ዝኾነ ሓዲሽ ናይ ዓሚሎም ስምብራታዊ ተጓጎይ ዝሰምዑ ናይ ጥዕና ክንክን በዓል ሞያታት ካብ ዝሰምዕዎ ዝነበሩ ናይ ዓሚሎም ዘንታ ድሕሪ ግዜ ደጊሞም ዝሰምዑ በዓል ሞያታት ብዝበለጸ ናብ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ተቓላዕቲ እዮም።^{1,2,3} ምልክታት ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ መብዛሕትኡ ግዜ ብቅልጡ ዝጅምሩን ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብዘሕኑ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ክጥቀሙን ትሑት ሞራል ክህልዎምን ዝገብሩ እዮም ። እዚ ድማ ኣብ መወዳእታኡ ዝተሓተ ውፅኢት ዘለዎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ናብ ምዃን ዘቃልዕ እዩ ።

ስምብራታዊ ዘንታታት ብምዕዛብ ወይ ብምስማዕ ሓያሎ ስቓይ ብዓይኒ ምርኣይ ዘካትት ስራሕ ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ቀጻሊ ዝኾነ ስምዒታዊ ምጭንናቕ ከስዕብ ዝኽእል እዩ።

ኣበርትን ምልክታትን

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ምስ ጸገም ድሕሪ ስምብራታዊ ፀቅጢ ዝመሰሰሉ እኩብ ምልክታት ዝሓዘ እዩ ።

አካላዊ	ስምዒታዊ-ን 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 ኣልበነት ወይ ብስምዒት ምርኣቕ ክትቆፃፀሮ ብዘይትኽእል ናይቲ ስምብራታዊ ኹነት ምስልታትን ኣሳባትን ናብ እጅምሮ ምምፃእ ብዛዕባ እቲ ስምብራታዊ ኹነት ምሕሳብ ምውጋድ ዝናግ እምነት ምህላው 	<ul style="list-style-type: none"> ልዑል ናይ ምድንጋፅ ግብረመልሲ ነቲ ስምብራታዊ ኹነት ዘዘኻኸሩ ቦታታት፣ ሰባት፣ ነገራትን ምውጋድ/ምርኣቕ ልዑል ምጥቃም ዕፀፋርስ፡ ኒኮቲን፣ ኣልኮላዊ መስተ ኸምኡውን ዘይሕጋዊ መዕወኒታትን

ኣብነታዊ መፅናዕቲ

ሳራ ኣብ ዓብይ ሆስፒታል ኣብ ዝርከብ ክፍሊ ህፁፅ ሓገዝ እትሰርሕ ሓኪም እያ ። ን10 ዓመታት ዝኣክል ድማ ኣብዚ ናይ ህፁፅ ሕክምና ተዋፊራ ኔራ ። ከም ሓኪም ኮይና ኣብ ዝሰርሐትሉ ጉዕዞ ፣ ንኒወት ዝፍትኡ መጉዳእትታ ምስ ዘጋጠሞም ተሓክምቲ ማለት እውን ስምብራታዊ ናይ መኪና ምግልባጥ ጉድኣታት

፣ናይ ሓንጎል መጉዳእቲ ፣ ግዳያት አካላውን ምታውን መጥቃዕቲ ከምኡውን ከም ልቢ ድኻም ዝበሉ ካልኣት ህፀፀ ናይ ጥዕና ሓገዛት ምስ ዘድልዮም ዓማዊል ሰሪሓ እያ ። ሳራ እትሰርሐሉ ሆስፒታል ዋሕዲ ሰረሕተኛታት ስለዝነበሮ ንሳ ኣብቶም ዝሓለፉ ክልተ ኣዋርሕ ብተደጋጋሚ ክልተ ፈረቃ/ሽፍት ክትሰርሕ ኔሩዋ ።

ሳራ ብቀጻልነት ድቃስ ምምጻእን ደቂስካ ምጽናሕን ይኣብያ ብምንባሩ ልዑል ዝኾነ ከቢድ ናይ ድኻም ስምዒት ይስምዓ ኣሎ ። ድቃሳ ቦቲ ናይቶም ተሓክምቲ መጉዳእቲ ዘስዐበም ሕማቓት ሕልምታትን ይቆራረፅ ። ካብቶም 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 ላይቲ ሰዓታት እያ ትድቅስ። ሳራ ምስ ደቃን ሰብኣያን ዚያዳ ነዳር ኮይናን ሕርቃና ምቁፅፃር ኣብይዋ እዚ ድማ ምስ ሰብኣያ ኣብ ዝተኸረረ ጎይቂ ኣእቲዋ ይርከብ ። ሳራ ዓው ዝበለ ድምፂ ክትሰምዕ ከላ ኣዝያ ተደናጋጺት ኮይናን ንምዝናይ ከቢድ ኾይኑ ረኺባቶ ። ናብ ስራሕ ምኻድ መፍርሒ ኮይኑ ስለተሰምዓ ድማ ኣብዚሓ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ክትወስድ ጀሚራ ።

 **ናይ ተቃላዕነት ምኽንያታት**

መፅናዕቲ ከምዝሕብሮ ናብ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ናይ ምቅላዕ ተኸእሎ ክውስኹ ዝኸእሉ ብዙሓት ዕድላት ኣለው ። እዚ ድማ ብተደጋጋሚን ብቀጻልነትን ናብ ናይ ካልኣት ስምብራታዊ ዘንታ ተቓላዒ ምኻን³ ፣ 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 ምንጩ ናይቲ ጸቕጢ ዘስዕብ ኩነት ንምንካይ 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 ንምቁፅፃር ዝፍትኑሉ ሜላ እዩ ። ኣብ ስምዒት ዘተኮረ ምፅዋር ምስ ዝለዓለ መጠን ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ዝተኣሰሰረ እዩ ።

ምክልኻልን ሕውየትን ትካላዊ ልምድታት

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

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

ካልኦት ናብ ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ተቃላዕነት ክከላኸሉን ክቅንሱን ዝኸእሉ ሜላታት ድማ :



ትምህርትን ስልጠናን	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ንምክልኻል ክሕግዞምን ከብቅዖምም ዝኸእል ኣብ ኣፍልጦ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት መሰረት ዝገበረ ንካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ እውን ሓዊሱ ትምህርቲ ምሃብ • ብዛዕባ ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ፣ምልክታቱን ከምኡ እውን መከላኸሊን መቕነሊ ሜላታት ምምሃር
ትካላዊ ባህልን ልዝብን	<ul style="list-style-type: none"> • ብተወሳኺ እውን፣ ናይ ዓማዊል ጉዳያት ብፍላይ ከዓ ስምብራታዊ ዘንታት ናይ ዘለዎም ዓማዊል ጉዳያት ኣብ ምእላይ ሓገዝ ከምዝረኽብካን ከምዝተዳለኸን ክስማዓካ ምግባር ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ክበጽሑ ንዝኸእሉ ኣሉታዊ ጽልዎታት ከምኡ እውን ናብ ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ናይ ምቅላዕ ተኸእሎን ንምቕናስ የኸእል። • ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ንናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ከጋጥም ዝኸእል ብይሆ ምኒኑ ብላዕለዎት ኣመራርሓ ኣፍልጦ ምህላው • ኣብ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ኣመልኪቱ ሓገዝን ፍልፍላትን ብዛዕባ ክርከብሎም ዝኸእሉ መንገድታት ትካላዊ መግለጺ ምቕማጥ • ጥዑይ ዝኾነ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ሚዛንን ድሕንነትን ንክህሉ ትካላዊ ምትብባዕን ድጋፍን ምህላው፣ስሩዕ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ምትብባዕ እውን ሓዊሱ።
ቁፅፅርን ደገፍን	<ul style="list-style-type: none"> • ስሩዓት መዘናዊ ናይ ምትሕግጋዝ ጉጅለታት • ኣብ ጉዳያት ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጥን ድጋፍ ሰራሕተኛታትን ዝምልከት ናይ ስፖርቫይዘራት ስልጠናታት • ስሩዕ ናይ ሕድሕድ ተቆፃፃራይ ሓገዝን ናይ ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ገምጋምን • ንዓርሰ ክንክን ሰራሕተኛታት ዝጥዕም ናይ ግዜ ምትዕጽጻፍ ምግባር • መስርሓት ምክፍል ኩነታት ጸንሒት
ናይ ስራሕ ፃዕቂ ምቁፅፃር	<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 ድጋፍት ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቅጢ ኣብ ምክልኻል ወሰንቲ ባእታታት እዮም። ንዕሉ እዩ ድማ ኣካላዊ ፣ስምዒታዊ፣ መንፈሳውን ድሕንነትካ ኣብ ዝዕቅቡ ናይ ዓርሰ ክንክን ሜላታት ምፍላይን ምንጣፍን ዝምከር ። 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 ተጻዋርነት ንክህወኩም ዝሕግዙኩም፣ኣካላዊትኩም ናብ ውሑስ/ጥዑይ ኩነታት ዳግም ናይ ምምላስ ዓቕሚ ንክህልዎ የዘኻኸርዎ እዮም።

አብ ጥንካረታትኩም ትኹረት ብምግባርን ናይ ነብሰ ክንክን ንጥፈታት ብምስራሕን፣አብ ጠባያዊ፣ግንዛባዊ፣አካላዊ ፣መንፈሳዊ ከምኡ እውን ስምዒታዊ ተጻዋርነትኩም ኣበርክቶ ይሃልኹም። እዞም ዝስዕቡ ሜላታት ተጻዋርነትካ ንምሕያል ሓገዝቲ እዮም፡

አብ ጥንካረታትኩም ትኹረት ብምግባርን ናይ ነብሰ ክንክን ንጥፈታት ብምስራሕን፣አብ ጠባያዊ፣ግንዛባዊ፣አካላዊ ፣መንፈሳዊ ከምኡ እውን ስምዒታዊ ተጻዋርነትኩም ኣበርክቶ ይሃልኹም።

 <p>ባህሪያዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ትኹረትኩም ኣብቶም ኣርባዕተ ቀንዲ ባእታታት ተጻዋርነት፡ እኹል ድቃስ ምርካብ፣ ጽቡቕ ኣምጋግ፣ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፣ከምኡ እውን ንጡፍ ኣካላዊ ምዝናይ(ንኣብነት፡- ዮጋ፣ተምስጦ፣ናይ ምዝናይ ንጥፈታት) ግበሩ። • እኹል ድቃስ ወይ እንተነኣሰ ዕረፍቲ ምርካብ፡እዚ ነቶም ካልኣት ኩሎም ክፋላት ስራሕኹም-ማለት እውን ጥንካረ ስራሕኹም፣ውሳነ ኣዋህባኹም፣ ባህሪያትኩምን ስለዝጸልው ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። • ኣእምሮኹም ክዓርፍ 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። ትኹረት ሓሳባትኩም ነቲ ዘለኩም ጻቕጢ ኣብ ምውጻእ ምግባር ወይ ነቲ ተዘክሮ ብመሰረት እቲ ኩነታት ኣብ ምክፋል ምትኳር።እዞም ልምድታት እዚኣም ከዓ ኣብ መንጎ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወትኩም ገደብ ክህልወኩምም ክሕግዝኹም ይኸእሉ እዮም። ንኣብነት፡-ናብ ገዛኹም ምስ በጻሕኹም ሽቡ ንሽቡ ክዳውንትኹም ምቕያር፣ሻወር ምውሳድ፣ ናብ ስራሕ ቅድሚ ምእታውኩም ወይ ካብ ስራሕ ምስ ወጻኹም ገለ ሙዚቃ ምውላዕ። • ውልቃውን ሞያውን ድሕነትኩም ንምጥጣሕ ክሕግዙኹም ዝኸእሉ ሓደሽቲ ክእለታት ንምምሃር ቁሩባት ኹኑ።ኸልኣት ዓርሶም ንምክንኻን እንታይ ከምዝገብሩ ንምምሃር ምስ መሳርሕትኹም ሓሳብ ኣክቡ ። • ከም ዝተጨናነቕኩም እንተድኣ ተሰሚዕኩም ወይ እቶም ምልክታትኩም ስራሕኹም ኣብ ምስራሕ ወይ ዕለታዊ ንጥፈታትኩም ኣብ ምክንዎን የተዓናቕፍኹም ከምዘለው ኮይኑ እንተድኣ ተሰሚዕኩምን ኣስተብሂልኩምን ሞያዊ ሓገዝ ተወከሱ።
 <p>ግንዛባዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ናይ ስራሕኹም ሃዋህው ሓገዝነት፣ ዕግበት ሕያዋይነት ኸምእውን ስራሕኹ ውፅኢታውን ዋጋ ዘለዎን ምኻኑ ብምግዛብ ኣዎንታዊ ርድኢት ፍጠሩ።እዚ ምስ ዝተሓተ ናይ ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ፅቀጢ ዝተዛመደ እዩ ።³ • ዋላእውን ንእሽተይ እንተኾኑ ንቅድሚት እንርእየሉ ነገር ንምድላይ ምፍታን ። • ንዝኾነ ኣሉታዊ ውሽጣዊ ዝርርብ ምብዳህን ኣሉታዊ ንዝኾኑ ቅጽበታዊ ሓሳባትን እምነታትን ኣብ ምቕያር ትኹረት ብምግባር ዚያዳ ኣወንታዊ ግንዛባዊ ምንጽብራቕ ክህልወና ምግባር።

	<ul style="list-style-type: none"> • ንአካልኩምን ሰውነትኩምን አትኩሮት ሃቡ። ብ ናይ ዓሚል ወይ ዓማዊል ዛንታ ክትቃለስዎም እትፍትኑ ዘለኹም ምልክታት እንታይ እንታይ እዮም?
 አካላዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ጻምእ ንምቕናስ እኹላት ፈሰስቲ ምስታይ፣ ዝተመጣጠነን ጥዑይ አመጋግባ ምህላው • ንምቅስቃስን አካላዊ ጥዕናኹምን ድሕንነትኩምን ንምሕላው ጊዜ ከምእትወስዱ ዘለኹም ምርግጋፅ።
 መንፈሳዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ንክትሓስቡ፣ ክተንፀባርቁ፣ ባይታ ምሓዝ ንክትለማመዱን ክተዕርፉን ባይንኩም እትኸኑሉ ግዜ ውስዱ። • ተፈጥሮ ኣብ ምንኣድ ኣዘውቲርካ ግዜኻ ንምሕላፍ ምፍታን • ናይ ነብሰ -ግንዛብ ዓቕምታት ምህናጽ (ንኣብነት፡- ብመስተውዓላይነት፣ ምንጽብራዊ ንጥፈታትን ኣቢልኩም) • መንፈሳዊ እምነታትኩም ምዝውታር ወይ ድማ ሓገዝ ንምውካስ ምስ መራሒ እምነትካ ምርኽብ።
 ስምዒታዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ብዛዕባ ሕግታትን ትጽቢታትን ስራሕኹም ዝፈልጥን ነቲ ሕጂ ዘለኹምሉ ናይ ስራሕ ኩነታት ንክትጻወርዎ ክሕግዘኩም ዝኸእል መማኸሪ፣ ስፖርቲቫዊ ዘለዎ ናይ ክንክን ጥዕና መሳርሕቲ ድለዩ። • ኣዎንታ ውልቃውን ሞያውን ርክባት ምዕባይን ማሕበራዊ ድጋፋት ምምዕባልን። ንምዝርራብን ምስ መሓተትን ስድራን ጊዜ ንምሕላፍ ግዜ ምምዳብ። • ዓርሰ ሕያዋይነት ምልምማድ። • ካልእይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ እንታይ ምኅኑን ኣብ ባዕልና እቶም ምልክታት ከመይ ከምንፈልዮም ምፍላጥ። • ምርሓቅ ምውጋድ። ስምዒትካን ምልክትካን ዕሽሽ ምባል ወይ ምዕፋን ንሓዲር እዋን ጥራሕ ዝሰርሕ እዩ። እዚ ድማ ሓደሓደ ግዜ ኣድላይ ክኸውን ይኸእል። እቲ መዓልቲ ንምሕላፍ ስምዒታትካ ንዩው ክትብል እንተሃልዩካ ግብሮ። ኮይኑ ግን ግብረ መልስታትኩም ዳግም እትዕዘቡሉ ቦታ ምፍጣርኩም ኣረጋግፁ ኸምእውን ኣዘውቲርኩም ምስኣቶም ስምምዕ ፍጠሩ። እንድሕር ደኣ ንኣዝዩ ነዊሕ እዋን እዞም ስምዒታት ዕሽሽ ኢለኩምዎም ወይ ዓፈንኩምዎም ዓብዮም ናይ ምፅዋር 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 ነብሰ-ክንክንን : ኣብ ክንክን ጥዕና ንዝሰርሓ ሚኒስትሪ ጥዕናታት] GIZ, Amman, Jordan.

2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? .[ካልኦይ 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 ካልኦይ ደረጃ ስምብራታዊ ፀቕጢ ምብርህራህን ንዕኡ ዝተመቱ ዳህሳሳትን ሓገዛትን ምምዕባል] *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>