Tigrinja

ሓደ ትም በሃሊ ቆልዓ ኣለካ ድዩ?

እቲ ዘይረኣይ ምልክት ሕማም መማዩ ዓባስነት ክኸውን ይኽእል እዩ

መማዩ ዓባስነት እንታይ እዩ? (መዓ)

መዓ ሓደ ን ቆልዓ ካብ 100 ዘጥቅዕ ናይ ጭንቀት ምልክት ሕማም እዩ ከምኡ'ውን ኣብ ፍሉያት ኩነታት ክትዛረብ ብቕዓት ዘይምህላው ማለት እዩ። እቲ ቆልዓ መብዛሕትኡ ግዜ ሓደ ምሉእ ዝሰርሕ ቋንቋ ምስ ስድራቤቱ ኣለዎ ግን ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ ካልኦት ማሕበራውያን ኩነታት ምናልባሽ ክዛረብ ዓቕሚ ኣይህልዎን። እቲ ቆልዓ ካብ ክዛረብ ንላዕሊ ዝህንጠዮ የብሉን፡ ግን ብምኽንያት ናይ ሓደ ናይ ጭንቀት ምልዕዓል ክዛረብ ኣይክእልን።
እቲ ቆልዓ ምስ ***መዓ*** ጥራይ፡ ወይ ***መዓ*** ምስ ካልእ ሕማም ምልክት ዝተሓወሰ ምልክት ሕማም ክህልዎ ይኽእ□እዩ።

> ”እቲ ሽግር ምስ ካብ ዝለዓለ መዝለሊ ምዝላል ምፍታን ክተመሳሰሎ ይከኣል□እዩ። እቲ ቆልዓ ካልእ ካብኡ ንላዕሊ ክገብሮ ዝደል ነገር የልን፡ ግን ስለዝፈርሕ ኣይከውንን እዩ”
> ናይ ምዝራብ ጸገም ዘለዎ መምህር ካሪና ኣንግስትሮም

እቲ ቆልዓ በቲ ምልክት ሕማም ብኸመይ ይጽለው?

ክትዛረብ ዘይምኽኣል ዘይምርድዳእ፡ ተገላልነት ከምኡ'ውን ሓደገኛ ክኸውን ዝኽእል እዩ። ሓደ ሓደ ***መዓ*** ዘለዎም ቆልዑት ትኩዛት ወይ ቃዝናናት ይኾኑ። ናይ ድቃስ ጸገማት፡ ናይ ምፍልላይ ጭንቀትን ካልኦት ናይ ራዕዲ ምልክት ሕማምት እውን ልሙዳት እዮም። እቶም መብዛሕትኦም ***መዓ*** ዘለዎም ተመሃሮ ሓገዝ ንኽሓቱ ወይ ክህሰይ ከለዉ ወይ ናይ ሽንቲ ቤት ክኸዱ ክደልዩ ከለው ምልክት ክህቡ ኣይክእሉን እዮም። ካልኦት ግዳይ ናይ ጉጅላዊ ጸቕጥን ናይ ምድሃልን ክኾኑ ይኽእሉ።
ብዘይ ክንክን እቲ ቆልዓ ኣብ'ቲ ማሕበራዊ ምዕባሌ ምስ መሳትኡ ክድንጉይ ስለዝኽእል ኣብ ናይ ነዊሕ ግዜ ተገላልነት ስግኣት ይኣቱ።

መዓ ብኸመይ ይከናኸን?

ናይ ኣገባብት ኣብነት፡ ናይ ቆልዓን-ስድራቤትን ሕክምና ወይ እቲ ቆልዓ ብመሳልል ምስ ብጾቱ፡ ናይ ቤት ትምህርቲ ሰራሕተኛታት ወይ ምስ ካልኦት ኣብ ሂወት ናይ'ቲ ቆልዓ ዘለዉ ሰባት ናይ ምዝራብ ልምምድ ዝገበረሉ ናይ ጠባይ ሕክምና። ብዛዕባ እቶም ዕብይ ዝበሉ ቆልዑት ዝምልከት ኣብ ጉጅለ SSRI ዝርከብ ንሻቕሎት ዘርግእ መድሃኒት ውጽኢት ይህብ እዩ። ዝኾነ ኾይኑ እቲ መድሃኒት ምስ ካልኦት ክንክን ብምጽንባር ክወሃብ ይግባእ።
ነቶም ናይ ዕድመ ትምህርቲ ዘለዎም ቆልዑት ምስ ወለዲ፡ ምስ መምሃራን፡ ምስ ናይ ተመሃራይ ጥዕና ጉጅለ ከምኡ'ውን ምስ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሓኪምን/ወይ ንናይ ምዝራብ ጸገም ዘለዎ ተኻናኻንይ፡ ወይ ምስ ናይ ***መዓ*** ፍልጠት ዘለዎ ተኻናኻይ ብቐረባ ምስራሕ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ቆልዓ ዕድምኡ ዝያዳ ንእሽተይ ምስዝኸውን እቲ ክንክን መብዛሕትኡ ግዜ ዝሓሸ ጽቡቕ ውጽኢት ስለዝህብ ብእዋኑ ጸዓታት ምግባር ኣገደስቲ እዮም። ንስኻ ከም ወላዲ ምስ'ቲ ቆልዓ ሓቢርካ ኣብ ገዛ ክትገብሮ እትኽእል እውን ብዙሕ ኣሎ፡ ግን ናይ'ዚ ደገፍን መምርሒታትን የድልየካ እዩ። ወለዲ ናይ ዝርርብ ደገፍ እውን ክውፈዮም ይግበኦ።

> ”ኣደይ፡ ከም ኩሎም ካልኦት ክዛረብ ክኽእል ምስደለኹ ነይረ፡ ግን ካብ ኣፈይ ገለ ኣይወጽእን”
> ቆልዓ ወዲ 8 ዓመት

ኣበይ ኢኻ ሓገዝ ትሓትት?

ብዛዕባ እዚ ምልክት ሕማም ገና ሓደ ሃገራዊ ናይ ክንክን መደብ ሰለዘየለ ኣብ ዝተፈላይላለየ ሸነኻት ናይ'ዚ ሃገር ይፈላለ እዩ። ግን መብዛሕትኡ ግዜ ንስኻ ከም ንኸተዕብይ ሓልፍነት ዘለካ፡ ናብ ናይ ቆልዓ ማእከል ክንክን፡ ናብ ናይ ቆልዓን መንእሰይን ስነ-ኣእምሮኣዊ ክንክን ወይ ናብ ናይ ጸገም-ዘረባ ክንክን መቐበሊ፡ ክትውከስ ኣለካ።

ሓደ ሓደ ግዜ ብዛዕባ ***መዓ***፡ ኣብ ቤት ትምህርትን ኣብ ክሊ ሕክምና ፍልጠት የለን። እምበኣር ናብ ናይ ነጻ ምርጫ ጽገና ተጠቒምካ ኣብ ካልእ ምምሕዳር ሓገዝ ክትሓትት ከምእትኽእል ዘክር። ጽቡቕ ዕድል።

እዚ በራሪ ወረቐት እዚ ብዛዕባ ምስጢር ምዕቃብ፡ ብደገፍ ናይ ሓፈሻዊ ናይ ውርሻ ርእሰማል ካብ ፕሮጀክት ታላ እዩ ተሓቲሙ።
ምስ ተሓባርነት ናይ ክንክንን ቤትትምህርትን ነዚ መማዩ ዓባስነት ምልክት ሕማም ንኽነጉልሕ ኢና ንሰርሕ።
ነቲ ብዝዕባ ሱቕታ ተዛረድ (Tala om tystnad) ዝብል ፖድካስት ኣብ ኣካስት ደሊኹም ንዝተረፈ ንዋት ኣብ talaomtystnad.se ተኻፈሉ።
ርኽክብ፡ info@talaomtystnad.se Sociala medier: #talaomtystnad @talaomtystnad