

አሰቃቂ አደጋ ከደረሰ በኋላ እራስዎን መንከባከብ

የ Thrive Worldwide መርጃ ሀብት

ከቀውስ ወይም አሰቃቂ አደጋ በኋላ

ለግለሰቦች የቀረበ የመረጃ ጽሁፍ

ሁላችንም ለቀውስ በተለያዩ መንገድ ምላሾች እንሰጣለን። አንዳንዶች በጠንካራ ስሜት ምላሽ ሊሰጡ ሲችሉ ሌሎች ደግሞ የሚይዙትንና የሚለቁትን የማጣት ስሜት፣ አንዳንዶቹ ደግሞ በቁጣ፣ ሌሎች ደግሞ በሐዘን የመዋጥ ስሜት ሊሰማቸው ይችላል።

ለቀውስ የምንሰጠው ምላሽ እንደ ስብዕናችን የተለያየ ነው። ያም ሆኖ አብዛኞቻችን አዳዲስ እውነታዎችን በመጋፈጥና ማስተካከያዎችን በማድረግ ላይ ግራ እንጋባለን።

ከአንድ አሰቃቂ አደጋ በኋላ የሚያጋጥሙ የተለመዱ ምላሾችን ይመልከቱ እና እያጋጠሙዎት ያሉትን ለውጦች ለማጤን ይሞክሩ። እነዚህ የተለመዱ ምላሾች ሲሆኑ፣ ከሰው ወደ ሰው፣ ከክስተት ወደ ክስተት ይለያያሉ። ቢሆንም እነዚህ ምልክቶች ከቀጠሉ እና ክስተቱ ካጋጠመ ከአንድ ወር በኋላ በሕይወትዎ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ እያሳደሩ ከሆነ የባለሙያ እርዳታ እንዲያገኙ እንመክራለን።

በሰውነትዎ ላይ ምን አይነት ለውጦች አሉ?

ወዲያውኑ ከክስተቱ በኋላ (በመጀመሪያዎቹ 24 ሰዓታት):

- መንቀጥቀጥ
- ማላብ
- የልብ በሃይል መምታት
- የትንፋሽ እጥረት

በቀጣዮቹ ቀናት:

- የምግብ አለመፈጠር/የጨንገር ችግር
- ክብደት መቀነስ ወይም መጨመር
- ዝለት/የድካም ስሜት
- የአንቅልፍ ችግር
- ራስ ምታት ወይም ሌላ አጠቃላይ ሕመም
- የጡንቻ መወጣጠር ወይም የሰውነት መወጠር ስሜት
- የልብ ችግሮች
- ለበሽታ/ለኢንፌክሽን ተጋላጭ መሆን
- ቀድሞውኑ ያሉ የጤና ችግሮች እየተገባሉ መሄድ

በስሜትዎ ላይ ምን ዓይነት ለውጦች አሉ?

ወዲያውኑ ከክስተቱ በኋላ:

- ከባድ ፍርሃት
- በቀላሉ መበርገግ/መቆናጠር
- እንደ ማልቀስ ወይም እንደ መጮህ ያሉ ጽንፈኛ ስሜቶች
- እፍረት እና የጥፋተኝነት ስሜት
- የድንጋጤ ወይም የመደንዘዝ ስሜት

በቀጣዮቹ ቀናት::

- ሀዘን
- ቁጡነት/በቀላሉ መናደድ ወይም ብስጭነት
- የማያቋርጥ ጭንቀት፣ ፍርሃት ወይም ከልክ ያለፈ ተጠራጣሪነት
- ተስፋ ቢስነት ወይም ትርጉም የለሽነት
- ራስን መውቀስ/ ራስን መክሰስ
- ባዶነት፣ ደስታ ማጣት
- ራስን ዝቅ አድርጎ የመመልከት መንፈስ
- የሚያስጨንቁ ሕልሞች

በአስተሳሰብ ላይ ምን ዓይነት ለውጦች አሉ?

ወዲያውኑ ከክስተቱ በኋላ:

- ግራ መጋባትና መደናገር
- እውነታን አለመቀበል/መካድ/አለማመን
- የሚረብሹ ሐሳቦች ወይም ምስሎች
- ከባድ ውሳኔዎችን የማድረግ ግፊት

በቀጣዮቹ ቀናት:

- ሐሳብህን ለመሰብሰብ መቸገር / መናጠብ
- የፈጠራ ችሎታ ማጣት
- መብሰልሰል እና/ወይም የአንድ ነገር አባዜ
- ደካማ የሆነ ውሳኔ የማድረግ ችሎታ
- ተጠራጣሪነትና ጨለምተኛነት

ከቀውስ በኋላ ምላሽ የሚሰጥበት አንድ "ትክክለኛ" የሆነ መንገድ የለም። ይሁን እንጂ የኋላ ኋላ የሚመጣ አሉታዊ ተጽዕኖን ለመቀነስ ሊወስዷቸው የሚችሏቸው ምርጫዎች አሉ። እርስዎ፣ የሥራ ባልደረቦችዎ፣ ጓደኞችዎ እና ቤተሰቦችዎ ወደፊት ስትጓዙ ሊያጠቃሉዎታቸው የሚችሏቸው ጥቂት ሀሳቦች እዚህ ቀርበዋል።

ለራስ የርኅራኄ ስሜት ማሳየት።
 ቀደም ሲል እንደተመለከትነው ሁላችንም ለደረሰብን አስቃቂ አደጋ የተለየ ምላሾች እንሰጣለን። የሰጡትን ምላሽ ይቀበሉና ለራስዎ ደግ ይሁኑ። ከራስዎ የሚጠብቁትን ነገር ዝቅ ማድረግ ይኖርብዎት ይሆናል። አሊያም በውስጥዎ

በባሕሪ ላይ ምን ዓይነት ለውጥ አለ?

ወዲያውኑ ከክስተቱ በኋላ:

- ማልቀስ
- መጮህ
- የዕፅ መጠቀም

በቀጣዮቹ ቀናት:

- ከማህበረሰቡ በመራቅ
- የባሰ ማጨስ/መጠጣት
- ብዙ መብላት ወይም ትንሽ መብላት
- ከሰዎች ጋር መጋጨት
- የሥራ አፈጻጸም መቀነስ
- ከአልጋ አለመውረድ
- ግጭትን ወይም የውጥረትን አቅጣጫ ማስቀየር
- ግዴላሽነት ወይም አደገኛ እንቅስቃሴ

ያለውን ስሜት ላለመጋፈጥ ይወስኑ ይሆናል።

የዕለት ተዕለት ተግባራት።

በዝግታም ቢሆን እርምጃዎን ይጀምሩ። ከሚታወቁ የዘወትር ተግባራት ላይ በመነሳት አዳዲስ ልማዶችን ያዳብሩ። በቀንዎ ውስጥ “በመገኘት” ብቻ የተወሰነ መዋቅር ሊያቀርቡ የሚችሉባቸው መንገዶች አሉ?

እርዳታ ይጠይቁ።

እርዳታ እንደሚያስፈልግዎ ሊሰማዎ ወይም ላይሰማዎ ይችላል። ቢሆንም ከሚያምኑት ጓደኛ ወይም ባለሙያ ጋር እንዲገናኙ እንመክርዎታለን።

እርዳታ ለማግኘት ጥረት ማድረግ ማለት ለራስዎ እንክብካቤ በማሰብ ኩራትን ወይም ጥርጣሬን ማሸነፍ አለብዎት ማለት ነው። ክስተቱን በማሰላሰል ስሜቶቹን ማውጣት የስሜት መቃወስ የሚያስከትለውን የዘገየነ እና የተጠራቀመ መዘዝ ለመቀነስ የሚችል አቅም የሚፈጥር ከመሆኑም በላይ በብዙ ሰብአዊ ሚናዎች ውስጥ አስፈላጊ ነው። የስሜት መቃወስ ምልክቶች ከአንድ ወር ለሚበልጥ ጊዜ የሚቀጥሉ ከሆነ እርዳታ ለማግኘት ጊዜው አሁን ነው።



እርዳታ ለማግኘት ጥረት ማድረግ ማለት ለራስዎ እንክብካቤ በማሰብ ኩራትን ወይም ጥርጣሬን ማሸነፍ አለብዎት ማለት ነው።

ግንኙነት ያዳብሩ።
ግንኙነቶች በቀውስ ጊዜ—በአጠቃላይ በሕይወት ውስጥ ከሁሉም በላይ ከፍተኛ ጥበቃ የሚያስገኙና ወሳኝ ሚና የሚጫወቱ መሆናቸውን አስመስክረዋል። እንዲህ ያለውን ለመሸሸ የሚገፋፋዎ ስሜት ይኖርዎት ይሆናል ይህ-የመቃወም ግፊት ነው። ከሌሎች ጋር በአጋርነት ለመያያዝ ሆን ብለው ያስቡ።

ይንቀሳቀሱ።
እንዲያልብዎት እና እንዲተነፍሱ የሚያደርግ እንቅስቃሴ ያድርጉ።

ኤርቢክ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ አንጎላችን ስሜትን ሊያቀልል የሚችልና የተለየ አመለካከት እንዲኖርዎት የሚያደርግ ኢንዶርሬን እንዲያገኙ ይረዳል። ሰውነታችን የሚሰማውን ውጥረት በማርገብ ይበልጥ ዘና ለማለት ያስችላል። ዮጋ፣ ሩጫ፣ የእግር ጉዞ፣ የእግር ኳስ፣ ወዘተ ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማድረግ ስጦታን ለራስዎ ይስጡ።

ፈጣን ማስተካከያዎችን ይወቁ። ሕይወት ከአሰቃቂ አደጋ በኋላ አስቸጋሪ ከመሆኑም በላይ የተወሰነ ፈጣን መፍትሔ ማግኘት ያስፈልግዎ ይሆናል። እነዚህ መፍትሄዎች ዓለማቸውን ያከናውኑ ይሆናል ይሁን እንጂ በረጅም ጊዜ ከእርስዎ ሁለንተናዊ ደህንነት አንጻር ተፃራሪ የሆነ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ አይዘነጉ።

በሞት የማጣትና የሐዘን ስሜት ከአቅማችን በላይ ሊሆንብን ስለሚችል ብዙውን ጊዜ ሳናውቀው የችኮላ መፍትሔ ለማግኘት እንሞክራለን። አብዛኞቻችን ለማምለጥ የምንጠቀምባቸው “የምናገኛቸው” ዘዴዎች አሉ። እነዚህ ልማዶች የተለመዱ በሚሆኑበት ጊዜ እጅግ አደገኛ ይሆናሉ፣ እንዲያውም እውነታውን ከመቀበልና ወደ ፊት ከመራመድ ያግዱናል።

የሚደገፉበት ምርኩዝዎ ምንድን ነው? ከላይ የተዘረዘሩትን ባሕርያት ከተመለከቱ በኋላ አንዳንድ የግል መረጃዎችን ይፈትሹ።

ደህና ካልሆንን ጥሩ ሥራ መሥራት እንደማንችልና ከሌሎች ጋር ያለን ግንኙነትም ችግር ላይ እንደሚወድቅ አንዘንጋ። እንዲህ ያለው ሁኔታ ካጋጠመዎት ወጣ ያለ ስሜት ሊሰማዎ ቢችልም፣ ከደረሰብዎ የስሜት ቀውስ ለማገገም ከሁሉ የተሻለው ነገር ራስዎን እና የርስዎን ሂደት ማስቀደም ነው።

ከግምት ሊያስገቡ የሚችሏቸው አንዳንድ መርጃ ሀብቶች

Thrive Worldwide የሚከተሉትን ጨምሮ የተለያዩ የሥነ ልቦና ማህበራዊ አገልግሎቶችን ያቀርባል፡ ድህረ ከባድ አደጋ/የስሜት ቀውስ ግምገማ፣ የስነ ልቦና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ (ቡድን/ግለሰብ)፣ በስሜት ቀውስ ትኩረት ያደረገ ምክር፣ ምዘና እና የህይወት ስልጠና። ወደ info@thrive-worldwide.org ኢሜይል በመላክ ቀጠሮ ይያዙ።

ይህን መረጃ አግኝተው በመጠቀምዎ እናመሰግናለን። ለተጨማሪ መረጃዎች እና እራሱን ለቻለ ድጋፍ:

WWW.THRIVE-WORLDWIDE.ORG ይጎብኙ

ወደ INFO@THRIVE-WORLDWIDE.ORG ኢሜይል ያድርጉ

የመረጃው ጸሃፊ

BEN PORTER

መጨረሻ የተስተካከለው

ኦክቶበር 2017



ThriveWorldwide