የስነ-ልቦና ህክምናን ያታን መሰረት ካደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ጋር ማቀናጀት

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ETHIOPIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

ማዉጫ

አርዕስት **ገጽ**

ክፍል 1. የስነ-ልቦና ህክምና ሞጁሉ መግቢያ 6
በኬዝ ማኔጅመንት እንዲሁም የአዕምሮ ጤና እና የሳይኮሶሻል (የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ) ድጋፍ መካከል ያለ ግንኙነት 7
የዚህ ሞጁል አላማ 8
የዚህ ሞጁል አወቃቀር 9
የዚህ ሞጁል አጠቃቀም 9
የዚህ ሞጁል አዉድ እና ሞጁሉ ያተኮረባቸዉ ተገልጋዮች 10
በዚህ ሞጁል ዉስጥ ጥቅም ላይ የዋሉ ቃላቶች 13
ኬዞችን ለተሻለ የስነ-ልቦና ህክምና እርዳታ ሪፈር ለማድረግ የተቀመጡ ቅድመ ሁኔታዎች 13
የንድፈ ሃሳብ መዋቅሮች እና አብይ ጽንሰ ሀሳቦች 14

ክፍል 2. የስነ-ልቦና ህክምና ስልቶች 22
መጀመር እና ማጠቃለል (ኬዙን መዝጋት) 24
የተመረጠዉ የስነ-ልቦና ህክምና አይነት/የስነ-ልቦና ህክምና አቋም 26
ደህንነትን መጠበቅ 29
የስጋት መንስኤዎችን እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ ሁኔታዎችን መመርመር 30
ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት 33
በተመስጦ የማሰብ ስልቶች 36
አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎች 39
አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች 42
ተነሳሽነትን ማሻሻል/መጨመር 45
ባህሪን ማነቃቃት 49
ግንዛቤን መልሶ ማዋቀር 52
ችግርን መፍታት 56
ስሜትን/ሁኔታዎችን ለማረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች 57

ክፍል 3. ተለይተው የታወቁ ምልክቶችን ማከም 60
ለመተኛት መቸገር 62
ህልም እና ቅዠቶች 65
ንዴት እና ግልፍተኝነት/ጠብ አጫሪነት 68
ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ 71
ዉጥረት እና ከልክ ያለፈ ተጠራጣሪነት 75
አሉታዊ አስተሳሰብ/ጨለምተኝነት 78
ማህበራዊ መገለል እና እራስን መነጠል 80
እራስን መዉቀስ 83
ጾታዊ እና የፍቅር ግንኙነቶች 87
ከእራስ መነጠል 94
አካላዊ ምልክቶች 97

ክፍል 4. አባሪ 102
አባሪ ሀ: አሁናዊ የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ(MSE) 103
አባሪ ለ: የሕይወት ዛፍ 104
አባሪ ሐ: የሕይወት መስመር 106
አባሪ መ: የጭንቀት ደረጃ ምርመራ 108
አባሪ ሠ: በተመስጦ የሚደረጉ ተግባሮች 109
አባሪ ረ: አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎች 113
አባሪ ሰ: የዉሳኔ ሚዛን (ማነቃቃት) 121
አባሪ ሸ፡ መለኪያ/የደረጃ መስጫ (ማነቃቃት) 122
አባሪ ቀ: የባህሪ ማነቃቂያ ሂደት የቀን መቁጠሪያ 123
አባሪ በ: ሁኔታዎችን ከተለያየ አቅጣጫ መመልከት (የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር) 125
አባሪ ተ፡ የማህበራዊ ትስስር ካርታ 126
አባሪ ቸ: የሃይል እና የቁጥጥር መዘዉር እና የእኩልነት መዘዉር 128
አባሪ ኀ፡ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃትን በሚመለከት የሚሰጡ አገልግሎቶች የትግበራ ሂደት ሥዕላዊ መግለጫ 130
አባሪ ነ: የስነ-ልቦና ህክምና ቅድመ እና ድህረ ምርመራ ምዘና 131
አባሪ ኘ: ተጨማሪ ምንጮች 136

ክፍል 5. ሙዳየ ቃላት 138

ኬሊ ጆሴፍ፣ዲሞክራቲክ ኮንጎ፣2019

ክፍል 1፡ የስነ-ልቦና ህክምና ሞጁሉ መግቢያ

በኬዝ ማኔጅመንት እንዲሁም የአዕምሮ ጤና እና የሳይኮሶሻል (የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ) ድጋፍ መካከል ያለ ግንኙነት

ዖታን መሰረት ባደረገ ጥቃት (GBV) ኬዝ ማኔጅመንት እንዲሁም የአዕምሮ ጤና እና የሳይኮሶሻል ድጋፎች (MHPSS) ጥቃት በደረሰባቸዉ ሰዎች ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ህይወት ላይ አተኩረዉ የሚተገበሩ ናቸዉ። እያንዳንዱ ዘርፍ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚሰማቸዉ ስሜት ማለትም ምኞት የሚነሳ ስሜት፣ ሃሳብ፣ ባህሪ እና በዕለት ተዕለት ህይወታቸዉ ዉስጥ ያላቸዉ እንቅስቃሴ ከአካላዊ፣ ማህበራዊ፣ ቤተሰባዊ እና መንፈሳዊ ሁኔታ ጋር የተሳሰሩ መሆናቸዉን ያገናዘበ ነዉ። ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ገፅታዎችም የተነጣጠሉ ሳይሆኑ ተያያዥነት ያላቸው ወይም አንዱ በአንዱ ላይ ተጽዕኖ የሚያደርጉ ናቸው።

በተለምዶ የአዕምሮ ጤና እና የሳይኮሶሻል (የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ) ድጋፍ/MHPSS/ “ጤናማ የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ሁኔታን ለመጠበቅ ወይም ለማጎልበት ወይም የአዕምሮ ጤና እክሎችን ለመከላከል ወይም ለማከም ያለመ ማንኛዉም አይነት ዉስጣዊ እና ዉጪያዊ ድጋፍ ነዉ” በሚል ይገለፃል። MHPSS ሁለት አይነት ድጋፎችን ያጣመረ ሲሆን እነሱም የአዕምሮ ጤና እና ሳኮሶሻል (የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ) ድጋፍ ናቸዉ። ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት (GBV) ኬዝ ማኔጅመንት የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ይዘቶች ላይ የሚያተኩር ሲሆን ይህ መርጃ ግን ከ ‘ስነ-ልቦናዊ’፣ ‘ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ’ ወይም፣ ‘የአዕምሮ ጤና እና የሳይኮሶሻል (የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ) ድጋፍ’ ከሚሉት ቃላቶች ይልቅ “የስነ-ልቦና ህክምና” የሚለዉ ቃል ቀጥተኛ ስለሆነ ይህን ቃል ይጠቀማል። ይህም ሞጁሉ በስነ-ልቦና ህክምና ስልቶች እና አቀራረቦች ላይ ከፍተኛ ትኩረት ማድረጉን አጉልቶ ለማሳየት እና ምልክቶችን ለይቶ ለማከም እንዲሁም ጉዳዩን ከኬዝ ማኔጅመንት ‘ማህበራዊ፣ ወይም ‘ተግባራዊ’ ትኩረቶች ለይቶ ለማየት ነዉ።

የስነ-ልቦና ህክምናን ዖታን መሰረት ላደረጉ ጥቃቶች ምላሽ ለመስጠት እንዲሁም በዘርፉ የተለያዩ መመሪያዎች ህትመት እና አተገባበሮች ላይ በይበልጥ ጥቅም ላይ እየዋለ ነዉ። ሆኖም በአብዛኛዉ በተለመዱ አተገባበሮች እና የተዋቀረ የMHPSS GBV ድጋፍ አሰጣጥ የተጠናቀሩ ሞዴሎች መካከል አሁንም ሰፊ ክፍተት አለ። ይህ ሞጁል በአለምአቀፍ የGBV እና MHPSS መመሪያዎች ስር የሚዉል ነዉ (GBV Area of Responsibility’s Interagency Minimum Standards for GBV in Emergencies Programming 2019, GBVIMS Steering Committee’s Interagency GBV Case Management Guidelines 2017, MHPSS. net’s MHPSS Emergency Toolkit 2017, IASC MHPSS Guidelines 2007) አለምአቀፍ የMHPSS እና GBV መመዘኛዎች እንዲሁም ጠቃሚ የሆኑ ልማዶችን ለመፍጠር ጠንካራ ማዕቀፍ ይሰጣሉ።

አሁን ላይ ዖታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች ኬዝ ማኔጅመንት ሂደት ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ፍላጎት ለማሟላት ከዚህ በታች የቀረቡትን 6 መንገዶች ይከተላል፡-

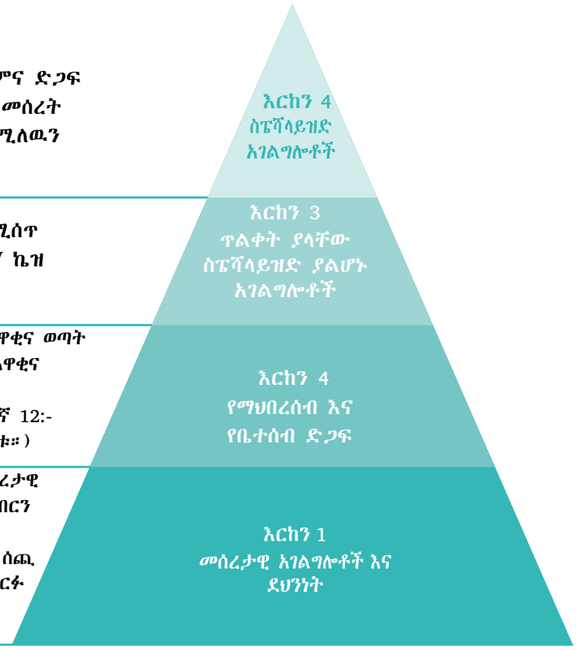
ደረጃ 1:- መግቢያ እና ተሳትፎ
ደረጃ 2:- ምርመራ
ደረጃ 3:- የኬዝ ትግበራ እቅድ ማውጣት
ደረጃ 4፡ የኬዝ እቅድ ትግበራ
ደረጃ 5:- የኬዝ ክትትል ማድረግ
ደረጃ 6:- ኬዙን መዝጋት

ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ፍላጎት ላይ ያተኮረ ሲሆን በMHPSS ሶስተኛ እርከን ላይ የተመለከተዉን (ከዚህ በታች ይመልከቱ) የ MHPSS አይነት እንደሆነ ይወሰዳል። ይህም ጥልቅ እና ስፔሻላይዝድ ያልሆኑ የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ አገልግሎቶች የሚሰጡበት ነዉ።

በሰብአዊ ድጋፍ እና ብዛት ያላቸዉ የልማት ስራዎች ዉስጥ ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ላይ የሚሰሩ ሰራተኞች ከፊት ሆነዉ ያን ያክል ስፔሻላይዝድ የሆነ የአዕምሮ ባለሞያዎች ድጋፍ ሳያገኙ ሕይወት አድን አገልግሎት የሚሰጡ ናቸዉ። እነዚህ ሰራተኞች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በMHPSS እርከን ከፍተኛ ደረጃ ላይ ያሉና ስፔሻላይዝ ያደረጉ የስነ-ልቦና ባለሞያዎች እና ሳይካትሪስቶች የሚያስፈልጋቸው የህክምና ደረጃ ላይ ሳይደርሱ ቀድሞ ለመከላከል በየቀኑ በንቃት ይሰራሉ። ስለዚህም የኬዝ ወርከሮች የስነ-ልቦና ህክምናን ግንዛቤ ማሳደግ ቁልፍ እና የዚህ ሞጁልም ዋነኛ አላማ ነዉ። (ለበለጠ ማብራሪያ የMHPSS pyramid in IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, 2007 ይመልከቱ።)

1 IASC Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies 2007, refer to page 1.

የ IASC በድንገተኛ አደጋ ወቅት ለሚሰጡ የአዕምሮ ጤና እና ሳይኮሶሻል (የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ) የህክምና ድጋፍ ማሳያ ፒራሚድ[2]



ክሊኒካል የአዕምሮ ጤና እንክብካቤ (በመጀመሪያ ደረጃ የህክምና ድጋፍ ሰጪ ወይም በአዕምሮ ጤና ባለሞያዎች) መመዘኛ 4:- ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች የሚሰጥ የህክምና ድጋፍ የሚለዉን ይመልከቱ።

በሰለጠኑ የ GBV ባለሞያዎች ለግለሰቦች ወይም ቤተሰቦች የሚሰጥ ስሜት ተኮር እና ተግባራዊ የሆነ ድጋፍ። መመዘኛ 6:- GBV ኬዝ ማኔጅመንትን ይመልከቱ።

የማህበረሰብ እና የቤተሰብ ድጋፍን ማበረታታት እና ማጠናከር፤ ለአዋቂና ወጣት ሴቶች የተዘጋጁ ደህንነታቸዉ የተጠበቀ ስፍራዎች (መመዘኛ 8:- ለአዋቂና ወጣት ሴቶች የተዘጋጁ ደህንነታቸዉ የተጠበቀ ስፍራዎች የሚለዉን ይመልከቱ)፤ የመልሶ ማቋቋም እና የአቅም ግንባታ ስራዎች (መመዘኛ 12:- የኢኮኖሚ አቅምን እና የገቢ ምንጮችን ማሳደግ የሚለዉን ይመልከቱ።)

ሰብአዊ ስራዎችን በስፋት ማስተዋወቅ:- ደህንነታቸዉ የተጠበቁ መሰረታዊ አገልግሎቶች፤ማህበራዊ እና ባህላዊ አግባብነት ያላቸዉ፤ ሰብአዊ ክብርን የሚጠበቁ አገልግሎቶች ለምሳሌ:- ጥራት ያላቸዉ እና ተገልጋዮችን ያማከሉ የጤና አገልግሎቶች፤ እንዲሁም ለሚፈጠሩ ችግሮች ምላሽ ሰጪ የደህንነት ማዕቀፎች እና በሁሉም ሴክተሮች የGBV ስጋቶችን የሚቀርፉ ድጋፎች። መመዘኛ 9:- ደህንነት እና ስጋቶችን መቅረፍ የሚለዉን ይመልከቱ።

ምንጭ:- IASC 2007.

የዚህ ሞጁል አላማ

ይህ አጋዥ ፅሁፍ የስነ-ልቦና ህክምና ዘዴዎችን እና ምልክቶችን ለማከም የሚረዱ የተለዩ አቀራረቦችን ያካተተ ሞጁል የያዘ ነዉ፤ ነገር ግን በተናጥል ጥቅም ላይ የሚዉል አይደለም፤ የተዘጋጀዉም ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ለሚሰሩ ኬዝ ወርከሮች ሲሆን ከኢንተራጄንሲ GBV ኬዝ ማኔጅመንት መመሪያ 2017[3] ጋር ተቀናጅቶ በአንድ ላይ ጥቅም ላይ መዋል አለበት። በዚህ ሞጁል ዉስጥ ያሉ ተግባሮች የ GBV መሰረታዊ መርሆች ከሆኑት የደህንነት፤ የሚስጥራዊነት እና የመብት መጠበቅ፤ ሰብአዊ ክብርን ያገናዘበ፤ በራስ የመወሰን መብትን የጠበቀ እና ከአድሎ የፀዳ አገልግሎት የማግኘት መብት ጋር የተጣጣሙ ናቸዉ።

ይህ አጋዥ ፅሁፍ የተለያዩ የስነ-ልቦና ህክምና አቀራረቦችን አቀናጅቶ የያዘ ነዉ (ንድፈ ሃሳብ እና መሰረታዊ ጭብጦች ላይ ያለዉን ክፍል ይመልከቱ)። ሞጁሉ ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚያጋጥማቸዉን የተወሳሰቡ ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ምልክቶችን ሙሉ በሙሉ አይዳስስም፤ ከዛ ይልቅ ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ላይ የሚስተዋሉ የተለመዱ ምልክቶች ላይ ያተኮረ ነዉ።

ይህ ሞጁል የሚከተሉትን ለማሳካት ያለመ ነው፡-

ተጨማሪ 12 ዘዴዎችን በሁሉም የኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ላይ በማካተት ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ሂደት ጥልቀት እንዲኖረዉ ማድረግ (ክፍል 2)።

- በ11 የተለመዱ ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ላይ በሚስተዋሉ ምልክቶች ላይ ለመስራት የሚያስችል እዉቀት እና የተለዩ ዘዴዎችን ማቅረብ (ክፍል 3)።
- ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን የለውጥ ሂደት ለማወቅ የሚረዳ የቅድመ እና ድህረ ምርመራን መጠቀም እንዲቻል ማድረግ።

[2] GBV Area of Responsibility. (2019). The Inter-Agency Minimum Standards for GBV in Emergencies Programming, page 38

[3] Interagency gender-based violence case management guidelines, 2017

የዚህ ሞጁል አወቃቀር

ይህ ሞጁል በሚከተሉት 5 ዋና ክፍሎች የተከፈለ ነዉ:-

ክፍል1:- መግቢያ

ክፍል 2:- የስነ-ልቦና ህክምና ስልቶች:- ይህ ክፍል ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ኬዞች የሚያዩ ባለሙያዎች ለስራቸዉ ሊጠቀሙባቸዉ የሚችሉ 12 የስነ-ልቦና ህክምና ስልቶችን ይዘረዝራል።

ክፍል3:- ተለይተዉ የታወቁ ምልክቶችን ማከም:- ይህ ክፍል ኬዝ ማኔጅመንት ላይ የሚሰሩ ባለሙያዎች ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ሲሰሩ በሚያጋጥሟቸዉ 11 የተለመዱ ምልክቶች ላይ መረጃና ዘዴዎችን ይዘረዝራል።

ክፍል 4:- አባሪ:- መርጃ ጹሁፎች እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚሰሯቸዉ ልምምዶች።

ክፍል5:- የቁልፍ ቃላት ፍቺዎች/ሙዳየ ቃላት

የዚህ ሞጁል አጠቃቀም

ከአንዲት ጥቃት የደረሰባት ሴት ጋር ስራ እንድታገኝ የሚረዳ ጥልቀት ያለዉ እቅድ እንድታዘጋጅ በቅርበት አብራችሁ እየሰራችሁ እንደሆነ አስቡ፤ ምንም እንኳ ድጋፍ ብታገኝም፤ ግለሰቧ የስራ ቅጥር ቃለመጠየቁ ጋር በቀጠሮዉ ቀን ሳትሄድ ትቀራለች። እርሶም በዚህ ሁኔታ ግራ ሊጋቡ እና ሊሰላቹ ይችላሉ፤ እናም ለምን ብለዉ ሲያናግሯት፤ እንባ እየቀደማት "ይህን ማድረግ አልችልም፤ በቃ ለመሄድ እራሱ ደክሞኛል፤ ሁሌም የድካም ስሜት ይሰማኛል" ልትል ትችላለች።

በዚህ ወቅት በኬዝ ማኔጅመንት እራስዎን "ሴላ ምን ችግር ሊኖር ይችላል? ይቺህ ሴት ከምትነግረኝ ነገር ጀረባ ምን ሊኖር ይችላል? ድርጊቷ እና ስሜቷ ከቃላቷ ባሻገር ምን እየነገሩኝ ነዉ? በዚህች ጥቃት የደረሰባት ሴት ሕይወት ዉስጥ ካለችበት ሁኔታ ወደፊት ፈቀቅ እንዳትል የሚያደርጋት ምን ይሆን?" ብለዉ ሊጠይቁ ይችላሉ።

ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በአብዛኛዎቹ ተጎጂዎች ላይ ከሚያደርሰዉ ከፍተኛ ስነ-ልቦናዊ ተፅዕኖ የተነሳ በዚህ ዙሪያ የሚሰሩ ኬዝ ወርከሮች ምን ማድረግ ወይም ምን ማለት እንዳለባቸዉ ግራ የሚጋቡበት ሁኔታ ላይ እራሳቸዉን ሊያገኙ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች እንዲህ ባለ ሁኔታ ዉስጥ ሲሆኑ እና ጥቃት የደረሰበት ሰዉ ላይ ያተኮረ አቀራረብ በሚከተሉበት ወቅት ጥቃት የደረሰበት ሰዉን የከፋ ተፅዕኖ ዉስጥ በማያስገባ መልኩ ሰራዉን ወደፊት ለማስኬድ እንዲረዳቸዉ ይህን ሞጁል ማጣቀስ ይችላሉ። በዚህ ሞጁል ዉስጥ ያሉ ሃሳቦች ስድስቱን የኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎችን አይተኩም፤ ነገር ግን ይህ ሞጁል ለኬዝ ወርከሮቹ በሚሰሩት ስራ እና ባላቸዉ ክህሎት ላይ ተጨማሪ የሆኑ የስነ-ልቦና ህክምና አተያዮች ያቀርባል።

ሀላፊዎች እና አስተባባሪዎች በዚህ ሞጁል ዉስጥ ስለሚገኙት ሁሉም ዘዴዎች ቡድናቸዉን ስልጠና እንዲሰጡ ይመከራል። ነገር ግን እነዚህን ዘዴዎች በተናጠል ማሰተማርም እንችላለን። ሀላፊዎች/አስተባባሪዎች የትኞቹ ርዕሶች እና ዘዴዎች ለቡድናቸዉ እንደሚሰሩ ሊወስኑ ይችላሉ። ለምሳሌ:- አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ላይ በይበልጥ ማተኮርን በመምረጥ ግንዛቤን መልሶ ለማዋቀር የሚረዳ ድጋፍ/ Cognitive restructuring/ ላይ አነስተኛ ትኩረት ማድረግን ሊመርጡ ይችላሉ። እንዲህ ያሉ ዉሳኔዎችን ለመወሰን በአቅራቢያዎ የሚገኙ የMHPSS ስፔሻሊስቶችን ወይም የዋና መስሪያ ቤቱ ስፔሻሊስቶችን ማማከር ሊረዳዎት ይችላል። በዚህ ዙሪያ የሚሰሩ ቡድኖች በ GBV ኬዝ ማኔጅመንት እና በ GBV መሰረታዊ ጽንሰ ሃሳቦች ዙሪያ አስቀድመዉ ስልጠና መዉሰድ እንዳለባቸዉ መርሳት የለብንም።

በተጨማሪም ሀላፊዎች እና አስተባባሪዎች ይህን ሞጁል እና በዉስጥ ያሉትን የስልጠና መርጃዎች በተናጥል ወይም በቡድን በሚሰጥ እገዛ፤ እንዲሁም በቡድን ዉይይት ወቅት ወይም በሌሎች ከኬዝ ወርከሮች ጋር በሚደረጉ ግንኙነት ወቅት ሊጠቀሙት ይችላሉ። ይህም ብቻ ሳይሆን ሀላፊዎች እና አስተባባሪዎች መሰረታዊ ጽንሰ ሃሳቦችን እና ዘዴዎችን ለመዳሰስ፣ በተወሰነ ርዕስ ላይ የማነቃቂያ ስልጠና ለመስጠት ወይም ከኬዝ ወርከሮች ጋር በጋራ በመሆን ከተገልጋዮች ጋር የተጠቀሟቸዉን የተለያዩ ዘዴዎች ለመዳሰስ የተመረጡ ክፍሎችን ሊያጣቅሱ ይችላሉ። የተለያዩ ዘዴዎችን በቡድን ሆኖ መቃኘት ስኬቶችን እና ያጋጠሙ ተግዳሮቶችን በተመለከተ ልምድ ለመለዋወጥ፣ ለማስተማር ልምምድ እና ዘዴዎችን ለመሞከር (በተራ ተራ ለመለማመድ)፣ እንዲሁም ግብረመልሶችን ተቀብለዉ ከተገልጋዮች ጋር እየሰሩት ባለዉ ስራ ዉስጥ ለማካተት ይረዳል። በዚህ ሞጁል ዉስጥ የሚገኙ አንዳንድ ዘዴዎች በቡድን ለሚደረጉ ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ (ሳይኮሶሻል) ተግባሮች በሚመች መልኩ ተቀርፀዉ ጥቅም ላይ ሊዉሉ ይችላሉ። ለምሳሌ:- ለሴቶች በተዘጋጁ ማዕከላት...

የዚህ ሞጁል አዉድ እና ሞጁሉ ያተኮረባቸዉ ተገልጋዮች

ይህ ሞጁል የተዘጋጀዉ በሰብአዊ ድጋፍ ላይ ለተሰማሩ ቢሆንም እንደ በስደተኞች፣ የሃገር ዉስጥ ተፈናቃዮች፣ መንግስት አልባ በሆኑ ሀገራት፣ እንዲሁም ግጭት እና ተፈጥሯዊ አደጋዎች የሚደርሱባቸዉ ቦታዎችን በሚያካትቱ የድንገተኛ እና የልማት ስራዎች የሚሰሩባቸዉ አውዶችንም ያካትታል።

ይህ ሞጁል የተፃፈዉ በኢንትራጄንሲ GBV ኬዝ ማኔጅመንት ሞጁል ላይ እና የGBV መሰረታዊ ሃሳቦች ላይ ስልጠና ለወሰዱ የኬዝ ወርከሮች ነዉ። የኬዝ ወርከሮቹ በዚህ ሞጁል ዉስጥ በሚገኙ ዘዴዎች ላይ ስልጠና ከመዉሰዳቸዉ በፊት ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች የኬዝ ማኔጅመንት አገልግሎትን የመስጠት የበርካታ ወራት ልምድ ያላቸዉ እንዲሆኑ ይመከራል። (ለበለጠ መረጃ የስልጠና መርጃዉን ይመልከቱ)

ይህ ሞጁል እንዳስፈላጊነቱ የስነ-ልቦናዊ ማማከር ባለሞያዎችን፣ የማህበረሰብ አገልግሎት ሰራተኞችን፣ የነርሶችን፣ የመምህራንን እና ሌሎች ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር በቀጥታ የሚሰሩ ሰራተኞችን የስልጠና ፍላጎት ለማሟላት ጥቅም ላይ ሊዉል ይችላል።

የዚህ ሞጁል ባህል ተኮር አጠቃቀም እና አተገባበር

ይህ ሞጁል እያንዳንዱ ባህል የስሜት መረበሽን የሚረዳበት፣ የሚገልጽበት እና ከዛም የሚያገግምበት መንገድ የተለያየ መሆኑን ከግምት ዉስጥ በማስገባት የተዘጋጀ ነዉ። ተለምዷዊ የሆኑ የማህበረሰቡ አረዳዶች እና የማገገም ስልቶች ሁኔታዎች በፈቀዱ ጊዜ በዚህ ሞጁል ከሚገኙ ግብአቶች ጋር በጋራ ጥቅም ላይ መዋል አለባቸዉ። በተጨማሪም ይህ ሞጅል ጭቆና፣ መገፋት እና ስልጣንን ያለ አግባብ መጠቀም ፆታዊ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ላይ የስሜት መረበሽ እና ሌሎች ስነ-ልቦናዊ ጫናዎችን ሊያስከትሉ እንዲሁም ሁኔታዉን ሊያባብሱ እንደሚችሉ ከግንዛቤ ያስገባ ነዉ።

በአሁኑ ወቅት በማህበረሰቡ ዉስጥ ያለዉን የሃይል ሚዛን ለመረዳት የሚመከረዉ ማዕቀፍ ስራ ላይ ያሉትን ፖሊሲዎች፣ ልማዶችን እና እምነቶችን መፈተሽ ነዉ። ፖሊሲዎች፣ ልማዶች እና እምነቶች በጋራ የሃይል ሚዛን አለመመጣጠን የሚፈጥሩ ሲሆን ይህም ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እንዲደርስ እንዲሁም የጥቃት ሰለባ የሆኑ ሰዎች ለሚደርሱባቸዉ ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ችግሮች (ለምሳሌ፡- የመኖሪያ ቤት ችግር፣ የምግብ እጥረት፣ የኢኮኖሚ እድሎች አለመመቻቸት፣ ወዘተ) ምክንያት ይሆናሉ ወይም አስተዋጽዖ ይኖራቸዋል። ከዚህ በተጨማሪም የአንድ ማህበረሰብ ፖሊሲዎች፣ ልማዶች እና እምነቶች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን የማገገም እና የመዳን ብቃት የማገዝ ወይም እንቅፋት የመሆን አቅም አላቸዉ። የእያንዳንዱ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ልዩ ማንነት በማህበረሰቡ ፖሊሲዎች፣ ልማዶች እና እምነቶች ከሚደርስባቸው ተፅዕኖ ጋር ግንኙነት አለው። ኬዝ ወርከሩ/ሯ እና የጥቃት ሰለባ የሆኑት ሰዎች ከአንድ አከባቢ የመጡ ቢሆኑም እንኳ፣ የኬዝ ወርከሮቹ ቆም በማለት ምን አይነት ፖሊሲዎች፣ ልማዶች እና እምነቶች እንዳሉ እና ግለሰብ/ቧ ላይ በምን መልኩ ተፅዕኖ እንደሚያሳድሩ መመርመር አለባቸዉ። ይህም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ችግራቸውን የሚያዩበት እና የሚረዱበት መንገድ ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል። በዚህም የኬዝ ወርከሮቹ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ሊሰጧቸው የሚችሉትን ድጋፍንም አቅጣጫ ያስይዛል።

ፆታን መሰረት ያደረገ መድሎ እንደ ፖሊሲ፣ ልማድ እና እምነት

ፖሊሲ፡- ፆታን መሰረት ያደረገ መድሎን የሚደግፍ ፖሊሲ ማለት የፆታ እኩልነት እንዳይኖር የሚያደርጉ ሁኔታዎችን የሚፈጥር ወይም እንዲቀጥሉ የሚያደርግ ማንኛዉም ፖሊሲ ሲሆን ይህም የተገፉ ቡድኖችን መጠበቅ የማይችል ፖሊሲን ያካትታል። ፖሊሲዎች ሰዎች የሚተዳደሩባቸዉ የተፃፉ እና ያልተፃፉ ሕጎችን፣ የአፈፃፀም ሂደቶችን፣ ደምቦችን እና መመሪያዎችን እንዲሁም የድርጅት ፖሊሲዎችን፣ የባንክ መመሪያዎችን፣ የኪራይ ስምምነቶችን፣ የፍርድ ቤት ብያኔዎችን እና የሃይማኖት መርሆችን ያካትታሉ።

ልማድ፡- ፆታዊ መድሎዎች የፆታ ተኮር መድሎ ድርጊቶችን እና ተለምዷዊ ተግባሮችን የሚደግፍ ፖሊሲ መገለጫዎች ናቸዉ። ማንኛዉም ሰዉ በድርጊቱ እንዲሁም ምንም ባለማድረግ መድሎ ሊያደርግ ይችላል፣ ነገር ግን መድሎን የሚያስከትሉ ፖሊሲዎችን የሚያረቁት በስልጣን ላይ ያሉ ጥቂት ሰዎች ናቸዉ። ጥቃት እና ማስፈራራት ከልማድ ምሳሌዎች ሁለቱ ናቸዉ።

እምነቶች፡- ፆታን መሰረት ያደረገ መድሎ የሚደግፍ እምነት አንዱ ፆታ ከሌላዉ በሆነ መልኩ ይበልጣል የሚል ነዉ። ፆታን መሰረት ያደረገ መድሎ የሚደግፍ እምነት መድሎን በሚደግፉ ፖሊሲዎች ምክንያት የተፈጠረዉን የእኩልነት አለመኖር ይገልፃል።

ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ባህል እና ማንነት ለይቶ ማወቅ ብቻዉን በቂ አይደለም። አገልግሎቶች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ያማከሉ እንዲሆኑ ከተፈለገ ኬዝ ወርከሮች እራሳቸዉ ላይ ጥልቅ የሆነ ግለ-ምልከታ ማድረግ አለባችዉ። ልክ ጥቃት እንደ ደረሰባቸው ሰዎች፣ የኬዝ ወርከሮችም በወቅቱ ባህላዊ እምነቶች፣ አድራጎቶች እና ፖሊሲዎች ተፅዕኖ ይደርስባቸዋል፣በዚህም ምክንያት እነሱም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች የሚያምኑባቸዉ ነገሮች፣ ማንነታቸዉ እና ያላቸው ተሞክሮ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን የሚያዩበት መንገድን እና ከእነሱ ጋር የሚግባቡበት ሁኔታ ላይ እንዲሁም፣ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እነሱን የሚያዩበት እና ከእነሱ ጋር የሚግባቡበት መንገድ ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል።

ለግለ-ምልከታ ቁልፍ የሆኑ ሁለት ፅንሰ ሃሳቦች አሉ፤ እነዚህም ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች መረዳት፣ እና በኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት በደረሰባቸዉ ሰዎች መካካል ያለዉን የሀይል ሚዛን መመርመር ናቸዉ።

- የሁኔታዎች መደራረብ/Intersectionality:- ይህ ማለት የአንድ ሰዉ መገለጫዎች/ሁኔታዎች አንዳቸዉ በሌላዉ ላይ ሲደራረቡ ነዉ፤ ይህም አንድ ሰዉ በተለያየ አዉድ ዉስጥ የሚኖረዉን አቅም እና የተጋላጭነት መጠን እንዲሁም አለምን የሚረዳበት መንገድ ላይ ተፅዕኖ አለዉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን በምናገኝበት ወቅት የሁኔታዎች መደራረብን/Intersectionality ከግምት ማስገባት አስፈላጊ ነዉ። ለምሳሌ፡- የኬዝ ወርከር እና ጥቃት የደረሰባት ሴት ሁለቱም ሴቶች ሊሆኑ ይችላሉ ነገር ግን እድሜያቸዉ እና የብሄር መገለጫዎቻቸዉ እንደ ሴት በማህበረስብ ዉስጥ የነበራቸዉን መስተጋብር እንዲሁም እያንዳንዳቸዉ በቤተሰባቸዉ እና በማህበረሰባቸዉ ዉስጥ የነበራቸዉን ተሞክሮ ሊቀይሩ ይችላሉ።

- ማህበራዊነት:- በባህላችን ተቀባይነት ያላቸዉን ልማዶች እና እምነቶችን የመማር ሂደት ነው። በቀላሉ ለመግለፅ ማህበራዊነት ማለት አንድ ሰዉ ያሉትን መገለጫዎች/ማንነት መላበስ እና በዛ መልኩ መኖር ምን ማለት እንደሆነ የሚማርበት መንገድ ነዉ። ማህበራዊነት የአንድን ሰዉ መገለጫዎች እንደየ ባህሉ የሚለያዩ ትርጓሜዎች ይሰጣቸዋል። ሰዎች በእነዚህ ማህበራዊ መገለጫዎች ላይ በመመርኮዝ እንዴት ለእራሳቸዉ እና ለሌሎች ማሰብ እንዳለባቸዉ፣ ከሌሎች ጋር ስለሚኖራቸዉ መስተጋብር፣ ከእነርሱ የሚጠበቀዉን ነገር ለመረዳት እና ከሚጠበቁባቸዉ ነገሮች ካፈነገጡ ስለሚከተለዉ ነገር ይማራሉ። ለምሳሌ፡- አንዲት ሴት በማህበረሰቡ ዉስጥ በምን መልኩ እንደ ሴት ተቀርፃ እንዳደገች ለመረዳት "በእኔ ባህል ሴት መሆን ምን ማለት ነዉ?" ብላ ልትጠይቅ ትችላለች።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ካለባቸዉ ዉስንነት እንዲሁም በማንነታቸዉ እና በማህበረሰቡ ዉስጥ ባደጉበት ሁኔታ የሚሰጣቸዉን አቅም ከግምት በማስገባት የኬዝ ወርከሮች እነዚህ ሰዎች ያሉበትን ሁኔታ እንዲረዱ ያግዛቸዋል። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ማንነታቸዉን/መገለጫዎቻቸዉን ምንም እንኳን ፖሊሲዎች፣ አድራጎቶች እና እምነቶች ከተለመደዉ ዉጪ በማፈንገጣቸዉ ወደኋላ ሊያስቀሯቸዉ ወይም ሊጎዷቸዉ ሊሞክሩ ቢችሉም እራሳቸዉን ከሁኔታ ጋር በማስማማት እንዴት መኖር እንደሚፈልጉ ዳግም እንዲቃኙ ያግዟቸዋል። ኢንተርሴክሺናሊቲ ማለት የኬዝ ወርከሮች አንድ ወይም ከዛ በላይ የሚሆኑ መገለጫዎቻቸዉን ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ማካፈል ይችላሉ ማለት ነዉ፤ ነገር ግን የተለያዩ መገለጫዎች መኖራቸዉ ሁለቱም አለምን በተለያየ መልኩ እንደሚረዱ ነዉ የሚገልፀዉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እና የኬዝ ወርከሮች በጋራ ስላላቸዉ መገለጫዎች በማህበረሰቡ በተለያየ መልኩ ሲነገራቸዉ እና ሲኖሩት አድገዉ ሊሆን ይችላል ወይም መገለጫቸዉን በራሳቸዉ መንገድ ቃኝተዉ ሊሆን ይችላል። አልፎ አልፎ ደግሞ የኬዝ ወርከሮች ስለአንድ መገለጫ ከማህበረሰባቸዉ ያገኙት አተያይ (ለምሳሌ፡- ከነእርሱ ብሄር ዉጭ ስላለ ማንነት) ለተወሰኑ ማንነቶች ከሌላዉ የተሻለ ቦታ እንዲሰጡ ሊያደርጋቸዉ ይችላል፤ ይህም የሆነ አይነት የማንነት መገለጫ ያላቸዉ ሰዎች ላይ መድሎ እንዲያደርጉ ሊያደርጋቸዉ ይችላል። የኬዝ ወርከሮች ከዚህ በታች የቀረቡትን ጥያቄዎች እና የመሳሰሉትን በመጠየቅ ጥልቅ የሆነ ግለ-ምልከታ ማድረግ የሚኖርባቸዉ ለዚህ ነዉ፡-

- ማህበራዊ መገለጫዎቼ ስለዉጫዊው አለም ያለኝን አመለካከት በምን መልኩ ነው የሚቃኙት?
- እስካሁን የመጣሁበት መንገድ ከተገልጋዮች/ከማህበረሰቡ ጋር ያለኝን ግንኙነት እንዴት ያግዛል ወይም እንዴት ግንኙነቱን ያስተጓጉላል?
- ከእኔ የተለየ ባህል ያላቸዉ ተገልጋዮች ሲመጡ በመጀመሪያ የማሳያቸዉ ስሜት ምን አይነት ነዉ?
- አንዳንድ የማንነት መገለጫዎች ከሌላዉ የተሻሉ ወይም ያነሱ ናቸዉ ብዬ አስብ ይሆን? (ማለትም፡- መድሎ)? ይህስ እነዛ የማንነት መገለጫዎች ያላቸዉን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የማይበት ሁኔታ ላይ በምን መልኩ ተፅዕኖ ያሳድራል?
- የእኔ የማንነት መገለጫዎች ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ያለኝ ግንኙነት ላይ ምን አይነት ተፅዕኖ አላቸዉ?
- ካሉኝ የማንነት መገለጫዎች ዉስጥ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ቀርበዉ እንዳያወሩኝ የሚያደርጉ አሉ?
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የማንነት መገለጫቸዉን በግልፅ እንዲናገሩ እንዴት ማድረግ እችላለሁ?
- በእኔ እና ጥቃት በደረሰባቸዉ ሰዎች መካከል የሃይል ሚዛን መዛባት ሊያስከትሉ የሚችሉት የትኞቹ የማንነት መገለጫ ልዩነቶች ናቸዉ?
- ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር የምጋራቸዉ ማንነቶችን የምንረዳበት መንገድ የተለያየ ይሆን?
- ሌሎች የማንነት መገለጫዎቻችን እነዚህን ፍቺዎች በምን መልኩ ይቀርጻሉ?

የግለ-ምልከታን አቅጣጫ የሚያሲዙ ተጨማሪ ጥያቄዎች በክፍል 3 ስር በሚገኝ እያንዳንዱ ክፍል መጨረሻ ላይ ተካተዋል።

ባህልን መረዳት ማለት በታሪክ የሴቶች ድምጽ ችላ የተባለ እና የተወገደ መሆኑን መረዳት ማለት ነዉ። ይህ የኬዝ ወርከሮች መረዳት ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች የተለየ እና በጊዜ ሂደትም የሚያድን ተሞክሮ ነዉ። ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ማግኘት ድምፃቸዉ አስፈላጊ እና ይበልጥ ሊጎላ እንደሚችል የማሳያ አጋጣሚ ነዉ። የኬዝ ወርከሮች ታጋሽ እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እራሳቸዉን እንዲረዱ እና ክብራቸዉን መልሰዉ እንዲጎናፀፉ ጊዜ እና ቦታ የሚሰጡ ናቸዉ። በጥልቀት የተንሰራፉ ባህሎች እና ጨቋኝ ስርዓቶችን አዉድ ለመቀየር መሞከር ከባድ፣ አስፈሪ እና ጊዜ የሚወስድ ነዉ፤ ስለዚህም የኬዝ ወርከሮች በእርጋታ መስራት አለባቸዉ።

ጨቋኝ ፖሊሲዎች፣ አድራጎቶች እና እምነቶች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ላይ ጭንቀት እንደሚያመጡ የኬዝ ወርከሮች ይረዳሉ። ይህም ጭንቀት የስሜት መጎዳት እና ሌሎች ስነ-ልቦናዊ ተፅዕኖዎች ያስከትላል። የኬዝ ወርከሮች በተቻለ መጠን ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ችግሩ ከእነሱ ሳይሆን ጥቃት እንዲደርስባቸዉ ካደረጉ ጎጂ እምነቶች፣ አድራጎቶች እና ፖሊሲዎች መሆኑን እንዲረዱ ማገዝ አለባቸዉ።

አንባቢዎች ይህን ሞጁል ጥቅም ላይ ሲያዉሉ የባህላዊ እምነቶችን፣ አድራጎቶችን እና የፖሊሲዎችን ጫና ከግምት በማስገባት አስፈላጊ ህክምናዎችን ለሚሰሩበት አዉድ በሚሆን መልኩ መዉሰድ አለባቸዉ። ይህንን ሞጁል ለሚሰሩበት ማህበረሰብ እና ለሚያክሟቸዉ ሰዎች በሚሆን መልኩ ጥቅም ላይ ማዋል የሚችሉባቸዉ ሌሎች ብዙ መንገዶችም አሉ፤ ለዚህም ሊያስቡባቸዉ ከሚገቡ ጉዳዮች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፦

- በሚሰሩበት ማህበርሰብ ዉስጥ ያሉ አግባብነት ያላቸዉ እሳቤዎችን፣ ዘይቤዎችን፣ ተረትና ምሳሌዎችን እና አፈታሪኮችን ማካተት።
- ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ስትሰሩ የሚነሱትን የአዕምሮ ጤና ተግዳሮቶች ተለምዷዊ ስሞች ማወቅ ያስፈልጋል ምክንያቱም ብዙ ጊዜ ከስሞቹ ጋር የተያያዙ ለስነ-ልቦና ህክምናው ጠቃሚ የሚሆኑ ዘይቤዎች እና ታሪኮች ይኖራሉ።
- አስቀድመዉ የባህል ሃኪሞች፣ አዋቂዎች፣ ወይም መንፈሳዊ መሪዎችን አግኝተዉ ያዋሩ፣ ይህም እዉቀታቸዉን እንደምታከብሩ እና የአከባቢዉን ባህል ለመረዳት ፍላጎት እንዳልዎት ለማስረዳት ይረዳል።
- የማንነት መገለጫዎች በጊዜ እና ቦታ ዉስጥ ቀጣይነት እንዳላቸዉ ያረጋግጡ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሕይወት የጀመረዉ ዛሬ አይደለም (ማለትም እኚህ ሰዎች በስደተኞች መጠለያ ካምፕ የሚገኙ ስደተኞች ብቻ አይደሉም) የራሳቸዉ ታሪክ አላቸዉ። ለባህላዊ መገለጫዎቻቸዉ እያንዳንዱ ደረጃ ትኩረት ይስጡ። በአስተሳሰብ እና አድራጎት ዙሪያ ለሚታዩ ጥንካሬዎች የተለየ ትኩረት እና እዉቅና ይስጡ ምክንያቱም እነዚህ ጥንካሬዎች ግለሰቦቹ በደረሰባቸዉ ጥቃት ምክንያት ተሸፍነዉ ሊሆን ይችላል።
- የማወቅ ጉጉት ይኑርዎት። ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር በሚሰሩበት ወቅት ወጥነት ያለዉ የላቀ የማወቅ ፍላጎት ያዳብሩ።
- የሚሰጠዉ የስነ-ልቦና ህክምና ግለሰቡ/ቧ ከሌሎች ሰዎች ጋር ያላቸዉ ግንኙነት ላይ ምን አይነት ተፅዕኖ ሊኖረዉ እንደሚችል እንዲሁም የሚኖሩበት ማህበረሰብ ሁኔታ አስተሳሰባቸዉ እና የሚሰማቸዉ ስሜት ላይ በምን መልኩ ተፅዕኖ እንደሚያሳድር ያጢኑ።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ስለሚታዩባቸዉ ስነ-ልቦናዊ ምልክቶች ያላቸዉን ግንዛቤ ለመረዳት ይሞክሩ። ይህ የሚሰጠዉን ህክምና በግልጽ ለመለየት ስለሚረዳ አስፈላጊ ነዉ። ለምሳሌ፦ ስነ-ልቦናዊ ጉዳት ያመጣል ተብሎ የሚታሰብ ቅዠት እና ግለሰቡን/ሰቧን የሚያስጨንቅ እርኩስ መንፈስ የሚፈልጉት ህክምና የተለያየ ነዉ።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ስለሚታዩባቸዉ ምልክቶች በባህሉ የተለመዱ መሆን አለመሆናቸዉን በጥልቀት ይመርምሩ (ለምሳሌ፦ እራስን መሳት፣ የሌሉ ነገሮችን ማየት)
- እርዳታ በሚሰጥበት ሂደት ላይ ስላሉ የማህበራዊ እና የባህል ልዩነቶች ያስቡ (ለምሳሌ፦ ቡድኖች፣ ግለሰቦች፣ አቻዎች)።
- ስለ ሥርዓተ-ፆታ፣ እድሜ፣ የባህል እና የብዜር ሁነቶች ማጤን እና ይህም ለሚሰሩት ስራ ምን ማለት እንደሆነ መረዳት።
- ፆታን መሰረት ላደረገ ጥቃት ለመጋለጥ ከፍተኛ ስጋት ያለባቸዉን ሰዎች ድህንነት ለመጠበቅ በሚሰሩበት ማህበረሰብ ዉስጥ ያሉ ጠቃሚ ሃብቶች/ግብአቶችን በተመለከተ ያሉ ልዩነቶችን መረዳት (መደበኛ እና ኢምደበኛ)።
- በዚህ ሞጁል ዉስጥ የቀረቡ ማናቸዉንም ምስሎች እና ግራፎችን ለሚሰሩበት ሁኔታ በተመቸ መልኩ ይጠቀሙ።
- ዘዴዎችን እና ጥያቄዎችን እንደሚሰሩበት ሁኔታ እና አዉድ ያስተካክሉ (ማለትም ለአደጋ ጊዜ ወይም ለረዥም ጊዜ የልማት ስራ)።

ይህ ክፍል ባህል እና የሀይል ሚዛን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ላይ እና ኬዝ ወርከሮች ላይ እንዲሁም አጠቃላይ የስነ-ልቦና ህክምና ሂደቱ ላይ በምን መልኩ ተፅዕኖ እንደሚያሳድሩ የሚያስተዋውቅ ነዉ። የኢንትር ኤጀንሲ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት መመሪያ/ Interagency GBV Case Management Guidelines/ አንዳንድ ርዕሶችን በጥልቀት ለማየት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። በተለይ በክፍል 1 - ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ያማከለ አቀራረብ ላይ፤ በክፍል 3 - በተለይ ታዳጊ ሴቶች ላይ የሚያተኩሩ ጉዳዮች፤ በክፍል 4 - ተጋላጭ ከሆኑ ሌሎች የህብረተሰብ ክፍሎች ጋር በምንሰራበት ወቅት፤ እንዲሁም ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ላማከለ የአመለካከት መመዘኛ/ Survivor-Centered Attitude Scale/ በይበልጥ ሊጠቅም ይችላል።

በዚህ ሞጁል ዉስጥ ጥቅም ላይ የዋሉ ቃላቶች

በዚህ ሞጁል ዉስጥ ጥቅም ላይ ስለዋሉ ቃላቶች የሚገልፅ አጠር ያለ ማስታወሻ

'ስነ-ልቦናዊ'፣ 'ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ/ ሳይኮሶሻል' ወይም 'የአዕምሮ ጤና እና የሳይኮሶሻል (የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ) ድጋፍ' ከሚሉት ቃላቶች ይልቅ "የስነ-ልቦና ህክምና" የሚለዉ ቃል ቀጥተኛ ስለሆነ ይህ ሞጁል እርሱን ይጠቀማል። ይህም የሆነው ሞጁሉ በ የስነ-ልቦና ህክምና ስልቶች እና አቀራረቦች ላይ ከፍተኛ ትኩረት ማድረጉን አጉልቶ ለማሳየት እና ምልክቶችን ለይቶ ለማከም እና ጉዳዩን ከኬዝ ማኔጅመንት 'ማህበራዊ'፣ ወይም 'ተግባራዊ' ትኩረቶች ለይቶ ለማየት ነዉ። የአዕምሮ ጤና አገልግሎቶች መሰጠት ያለባቸዉ በ የአዕምሮ ጤና ስፔሻሊስት/የስነ-ልቦና ባለሞያ ቢሆንም የኬዝ ወርከሮችም የስነ-ልቦና ህክምናን ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች በሆነ መልኩ መስጠት እንዲችሉ ማሰልጠን ይቻላል። (የ IASC በድንገተኛ አደጋ ወቅት ስለሚሰጡ የአዕምሮ ጤና እና ሳይኮሶሻል (የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ) የህክምና ድጋፍ ማላያ ፒራሚድ ላይ ያለውን እርከን 3ን ይመልከቱ)።

በዚህ ሞጁል 'ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች' የሚለዉ 'ተገልጋይ' ወይም 'ታካሚ' ከሚሉት ቃላቶች ይልቅ የተመረጠዉ በሞጁሉ የቀረቡት ስልቶች እና መርጃዎች ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ደርሶባቸዉ የነበሩ ሰዎች ያጋጠሟቸዉን ተደራራቢ ስነ-ልቦናዊ ቀዉሶች በተለየ መልኩ አጉልቶ ለማሳየት ነዉ።

'ኬዝ ወርከር' ጥቅም ላይ የዋለዉ ከፊት ሆነዉ የስነ-ልቦና ህክምና ተኮር የኬዝ ማኔጅመንት አገልግሎት የሚሰጡትን ባለሙያዎች ለመግለጽ ነዉ፤ ነገር ግን ይህ ቃል የማህበረሰብ ልማት ሰራተኞች ወይም ማህበረሰብ ተኮር ስራ የሚሰሩ ሰራተኞች በሚሉት ቃላቶች ሊተካ ይችላል።

ኬዞችን ለተሻለ የስነ-ልቦና ህክምና እርዳታ ሪፈር ለማድረግ የተቀመጡ ቅድመ ሁኔታዎች

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከሚከተሉቱ አንዱን የሚያሟሉ ከሆነ በአፋጣኝ ለስነ-ልቦናዊ፣ ሳይካትሪክ፣ ወይም በይበልጥ ቀጥተኛ ለሆኑ የአዕምሮ ጤና አገልግሎቶች ሪፈር መደረግ አለባቸው፦

1. ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ድረስ ራስን የማጥፋት ወይም ሌሎችን የመግደል ዝንባሌ ከታየባቸዉ (ማለትም እቅድ እና መንገዶች ካሏቸዉ፣ ሃሳብ እና/ወይም የተቆረጠ ቀን ካስቀመጡ)።
2. ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንደ ሳይኮሲስ፣ ሚኒያ ወይም ፈጣን የሆነ የስሜት መለዋወጥ ያሉ ከባድ የአዕምሮ ህመሞች ካሉባቸዉ።
3. የኬዝ ወርከሮቹ ጥቃት የደረሰበትን/ባትን ግለሰብ ሁኔታ ለማርገብ ቢሞክሩም፣ ግለሰቡ/ቧ በተረበሸ ሁኔታ እና በከፍተኛ የሃዘን ስሜት ዉስጥ ከቀጠሉ

የኬዝ ወርከሮች ጥያቄ ለሚፈጥርባቸዉ ወይም እርግጠኛ ሊሆኑባቸዉ ባልቻሉ ጉዳዮች ዙሪያ አስተባባሪዎችን ማማከር አለባቸዉ።

የንድፈ ሃሳብ መዋቅሮች እና አብይ ጽንሰ ሀሳቦች

ይህ ሞጁል እና አብሮት የቀረበዉ የስልጠና መመሪያ ባህላዊ፣ መንፈሳዊ እና ሃገር በቀል ፍልስፍናዎች እና የመፈወስ ልማዶችን የሚቃኝ እና አጉልቶ የሚያሳይ ነዉ። ከዚህ በተጨማሪም የኬዝ ወርከሮች ሊሞክሯቸዉ የሚችሏቸዉ አዳዲስ ወይም የተለያዩ የስነ-ልቦና ህክምና ስልቶችን ያቀርባል። ይህም የተደረገዉ ማንኛዉም ስልት ለየትኛዉም አዉድ እና ለእያንዳንዳቸዉ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ግለሰቦች አግባብነት ያለዉ ሊሆን እንደማይችል በመረዳት ነዉ። ዉጤታማ የሆነ የስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ/ የሳይኮሶሻል ስልት የሚባለዉ ለኬዝ ወርከሮች ለመጠቀም አመቺ የሆነ እና ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችም ካሏቸው ፍላጎቶች እና ስለ ጋሃዱ አለም ካላቸዉ አረዳድ ጋር የተገናኘ እንደሆነ ሲሰማቸው ነዉ።

ይህ ሞጁል የሚጠቀማቸዉ ስልቶች ከኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ/የግንዛቤ-የባህርይ ቴራፒ (Cognitive Behavioural Therapy/CBT) የተወሰዱ ሲሆኑ የግንዛቤ ንድፈ ሃሳብ እና የባህርይ ንድፈ ሃሳብ (cognitive theory and behavioural theory) ላይ የተመሰረተ የተዋቀረ አቀራረብ ነዉ፤ በተጨማሪም ከኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ (CBT) የሚወሰዱ ወይም በዛ ላይ በተመሰረቱ እንደ ዲያሌክቲካል የባህርይ ቴራፒ (Dialectical Behavioural Therapy/DBT)፣ የግንዛቤ ማስተካከያ ቴራፒ (Cognitive Processing Therapy/CPT)፣ ሁኔታዎችን ተቀብሎ ህይወትን ለመቀጠል የሚረዳ ቴራፒ (Acceptance and Commitment Therapy/ACT) እና በአለም የጤና ድርጅት (WHO) ችግሮችን ለመቆጣጠር የሚረዳ የስነ-ልቦና ህክምና (Problem Management Plus (PM+) intervention) ያሉ የህክምና መንገዶችን ይከተላል። ሞጁሉ በተጨማሪም ሰዎች የሚፈሯቸዉን ነገሮች ተጋፍጠዉ ፍርሃታቸዉን እንዲያሸንፉ የሚያግዝ ህክምና (Exposure Therapy)፣ ታሪክን በመጠቀም የሚሰጥ ቴራፒ (Narrative Therapy) እና የማነቃቂያ ቃለ መጠይቅ መሰረታዊ ሃሳቦች ያካትታል። ለበለጠ ማብራሪያ የቃላት ፍቺዎች/ሙዳየ ቃላት የሚለዉን ክፍል እና ለተጨማሪ ንባብ ደግሞ የማጣቀሻ ዝርዝር ክፍልን ይመልከቱ።

ይህ ክፍል በዚህ ሞጁል ዉስጥ ጥቅም ላይ የዋሉ ንድፈ ሃሳቦችን እና አብይ ጽንሰ ሀሳቦችን ይዳስሳል።

ከከባድ ክስተት በኋላ የሚመጣ የስነ-ልቦናዊ ቀዉስ/ትራዉማ

የትራዉማ ትርጓሜ እና የሚሰጡት ገለፃዎች እንደየ ባህሉ እና እንደየ ቋንቋዉ ይለያያል። ትራዉማ የሚለዉ ቃል የመጣዉ ቁስል/ዉንድ/ ከሚለዉ የግሪክ ቃል ነዉ። የትራዉማ ቀለል ያለ ትርጉም፡- እጅግ ከባድ ከሆነ፣ ልናመልጠዉ ከማንችለዉ፣ አስፈሪ እና ልንቋቋመዉ እንችላለን ብለን ከተዘጋጀንበት ሁኔታ በላይ ከሆነ ነገር የሚመጣ ጉዳት (ወይም ቁስል) ነው።

የተለያዩ ተሞክሮዎች ትራዉማ ሊያስከትሉ ይችላሉ፡- ከነጠላ ክስተቶች (ምሳሌ፡- ተገዶ መደፈር፣ የመኪና አደጋ፣ የሚወዱት ሰዉ ሞት) እስከ ብዛት ያላቸዉ እና ረዥም ጊዜ የሚቆዩ ወይም እየተፈጠሩ ያሉ ክስተቶች (ምሳሌ፡- በስሜት ላይ የሚፈጸም ጥቃት እና ትኩረት መነፈግ፣ በፍቅር/በትዳር አጋር የሚደርስ ጥቃት፣ ትንኮሳ፣ ቡድን ተኮር መድሎ፣ ጦርነት፣ ቀኝ ግዛት፣ ረሃብ) ሊደርስ ይቻላል። ለአንዳንድ ሰዎች መንፈሳውዊ እና ከሰዉ ልጅ ተፈጥሮ በላይ የሆኑ ነገሮች ትራዉማ ሊያስከትሉ ይችላሉ። ስለዚህም ትራዉማ በግለሰብ ደረጃም ሆነ በወል ሊያጋጥም ይችላል። ቀጥተኛ ያልሆኑ፥ ለምሳሌ ስለ ጥቃት መስማት ወይም ሌላ ሰዉ ላይ ጥቃት ሲደርስ መመልከትም ትራዉማ ሊያስከትሉ ይችላሉ። በተጨማሪም ትራዉማ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከሚገጥሟቸዉ በየለቱ ከሚከሰቱ የበዙ አስጨናቂ ነገሮች እና አስፈሪ ሁኔታዎች ምክንያት ሊከሰቱ ይቻላሉ፤ እኚህም አስጨናቂ ነገሮች ተደራራቢ የሆኑ አነስተኛ ቁስለቶች ወይም ለህልዉና ስጋት የሆኑ ነገሮችን ያካትታሉ። ይህም ፆታን መሰረት ካደረገ ጥቃት በተጨማሪ፣ ያልተመቻቸ የመኖሪያ ሁኔታ፣ ድህነት፣ ረሃብ፣ ስራአጥነት፣ ወሲባዊ ብዝበዛ፣ ትራዉማ የደረሰባቸዉ ቤተሰቦች ወይም ማህበረሰቦች፣ የማህበረሰብ የደህንነት ስጋቶች ሊሆኑ ይችላሉ። በነዚህ ቦታዎች የሚስተዋሉ ኢፍትሃዊነት እና ማስፈራሪያዎች ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ህልዉና ስጋት ሲሆኑ እንዲሁም ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች በሚሰጥ ድጋፍ እና ጥቃቱን ለመከላከል በሚሰሩ ስራዎች ላይ ጫና ሊያሳድር ይችላል።

ልብ ማለት ያለብን ነገር ሁሉም ሰዎች ትራዉማ ሊያስከትሉ በሚችሉ እንደ ፆታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች ላሉ ችግሮች ተመሳሳይ በሆነ መልኩ ተጋላጭ ወይም በነገሮቹ በእኩል ደረጃ ተጎጂ አለመሆናቸዉን ነዉ። ማለትም፣ አንዳንድ ግለሰቦች እና ማህበረሰቦች ከሌሎች በበለጠ መልኩ ትራዉማ ሊያጋጥማቸዉ ይችላል። እንዲሁም ተመሳሳይ ክስተት ያጋጠማቸዉ ሰዎችም ተመሳሳይ ምላሽ ወይም በክስተቱ በተመሳሳይ መልኩ ላይጎዱ ይቻላሉ። ትራዉማ ስለሚያስከትሉ ክስተቶች መንስኤ እና ሰዎች በክስተቶቹ ስለ ሚደርስባቸዉ ጉዳት እንደየባህሉ የተለያዩ አመለካከቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ከትዉልድ ወደ ትዉልድ ስለሚሸጋገሩ የትራዉማ አይነቶችም ብዛት ያላቸዉ ባህላዊ፣ ኒዉሮ ባዮሎጂካላዊ፣ ጄኔቲክ፣ ባህሪያዊ፣ ስሜት ተኮር፣ መንፈሳዊ እና መለኮታዊ ማብራሪያዎች ሊኖሩ ይችላሉ።

ፆታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች ሲያጋጥሙ የሚሰጡ የተለመዱ ምላሾች

ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ሰለባ የሆኑ ሰዎች በጥቃቱ የሚደርስባቸዉ ተፅዕኖ እንደየ ግለሰቦቹ የሚለያየ ሲሆን የመጡበት ባህልም በዚህ ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል። ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት፣ ጥቃቱ የደረሰባቸዉ ሰዎች ላይ በተለያየ መልኩ ተፅዕኖ ያሳድራል። ይህም ከሌሎች ጋር ያላቸዉ ግንኙነት፣ ከአስተሳሰብ ጋር የሚያያዝ፣ ስሜታዊ፣ መንፈሳዊ፣ አካላዊ፣ ባህሪያዊ፣ ኢኮኖሚያዊ እና ማህበራዊ መስተጋብርን ያካትታል። ኬዝ ወርከሮች የተለመዱ ፆታን መሰረት ላደረገ ጥቃት የሚሰጡ ምላሾችን እንደምሳሌ ጥቃቱ ለደረሰባቸዉ ሰዎች ማቅረብ ይችላሉ። እኚህ የተለመዱ ምላሾችም እንደየ ባህሉ የሚለዩ ይሆናሉ። በተጨማሪም፣ ፆታዊ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚጠቀሟቸዉ ቃላት እና ሀረጎች እንደየ ባህሉ እና እንደየ ቋንቋዉ ሊለያዩ ይችላሉ፤ እንዲሁም እንደየ ፆታዉ፣ የእድሜ ክልል እና የማንነት መገለጫዎች ሊለያዩ ይችላሉ። በዚህም ፆታዊ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ተመሳሳይ ስሜቶችን በተለያየ መልኩ ሊረዱ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮችም ድጋፍ የሚያደርጉለት እያንዳንዱ ግለሰብ በደረሰበት/ባት ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በምን መልኩ ተፅዕኖ እንዳረገባቸዉ፣ ክስተቱን ለመግለጽ የሚጠቀሟቸዉን ቃላት እና ሀረጎች፣ እንዲሁም ያን ተከትሎ የሰጡት አካላዊም ሆነ ስሜታዊ ምላሽ በምን መልኩ እንደተገነዘቡት ለማወቅ እና ለመረዳት መሞከር አለባቸዉ።

ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለጥቃቱ የሚሰጡትን የተናጠል ምላሽ አሰጣጥ ለማየት የሚረዳቸዉ አንዱ መንገድ በወቅቱ ደህንነት እንዲሰማቸዉ ያደረጓቸዉን ጥረቶች መፈተሽ ነዉ። ለምሳሌ፡- ከሚወዷቸዉ ሰዎች መነጠል፡ ከቁጥጥራቸዉ ዉጪ እንደሆነ በሚሰማቸዉ አለም ዉስጥ ደህንነታቸዉን ለማስጠበቅ ወይም የሀፍረት ስሜት እንዳይሰማቸዉ የሚያደርጉት ጥረት ይሆናል። ንዴት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ኢፍተሃዊ የሆነ ነገር እንደደረሰባቸዉ ሲያስቡ የመጠበቅ ስሜት እንዲሰማቸዉ ሊረዳ ይችላል።

ለትራዉማ፣ ፍርሃት እና ለጭንቀት የሚሰጥ አካላዊ ምላሽ ገለፃ እና ትንተና እንደየ ባህሉ ሊለያይ ቢችልም፣ ሰዉነታችን እራሱን ለመጠበቅ እንዲሞክር ተደርጎ በመዋቀሩ አካላዊ ምላሾች ለሁሉም ሰዉ ተመሳሳይ የመሆን ዝንባሌ አላቸዉ። እኚህ የሰዎች አካላዊ ምላሾች ከእንስሳትም ጋር ተመሳሳይነት አላቸዉ። ምላሾቹ የሚሰጡት በፍጥነት፣ በድንገት፣ ከቁጥጥራችን ዉጪ ሳናስበዉ ነዉ። በአደጋ ጊዜ ሰዉነታችን ከሚከተሉት መንገዶች በአንዱ ወይም ከዛ በላይ በሆነ መልኩ ምላሽ ይሰጣል፡-

- የድረሱልኝ ለቅሶ፡- ብዙ ጊዜ ይህ የመጀመሪያዉ ምላሽ ነዉ፤ ወይም ከሌላ አይነት ምላሽ ጋር በተመሳሳይ ሰዓት ሊፈጠር ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሌሎችን እርዳት ሊጠይቁ (ምሳሌ፡- መጮኽ፣ መደወል፣ መጣራት) ወይም ጥቃቱን ለመከላከል ወይም ጉዳትን ለመቀነስ ጥቃት አድራሹን ሊማፀኑ/ሊያዋሩ ይችላሉ።
- መጋፈጥ፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለመጋፈጥ እና እራስን ለመከላከል ሊሞክሩ ይችላሉ። አካላቸዉ ምላሽ ለመስጠት ይዘጋጃል፣ ለመጋፈጥ እና ምላሽ ለመስጠት ወደሚረዱ የሰዉነት ክፍሎች በፍጥነት ደም እንዲዘዋወር ለማስቻል የልብ ምታቸዉ ይጨምራል።
- መሸሽ፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ግለሰቦች ከአደጋዉ ለመሸሽ ሊሞክሩ ይችላሉ፤ አካላቸዉም ልክ እንደ መጋፈጡ አይነት ምላሽ ይሰጣል (ለምሳሌ፡-የጡንቻ መወጣጠር) ማለትም ለማምለጥ የሚሞክሩ ከሆነ።
- መደንዘዝ፡- ይህም "በፍርሃት መደንዘዝ" ወይም "በፍርሃት የተነሳ ሰዉነትን ማዘዝ አለመቻል" ተብሎ ሊገለፅ የሚችል ሲሆን፣ በዚሁም የግለሰቡ/ቧ የልብ ምት፣ የአተነፋፈስ ዑደት እንዲሁም የሰዉነት የሙቀት መጠን ይቀንሳል፣ እና ጡንቻዎች ይወጣጠራሉ። ሌላኛዉ የመደንዘዝ መገለጫ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በብዙ ሀይል "እንደተሞሉ" እና አስፈላጊ ከሆነ እርምጃ ለመዉሰድ እጅጉን ዝግጁ እንደሆኑ ሲሰማቸዉ ነዉ - ይህም ከማምለጥ ወይም ከመጋፈጥን ቀድሞ የሚመጣ ነዉ።
- በፀጋ መቀበል፡- ሌላ ምንም አማራጭ ሳይኖር ሲቀር ወይም አማራጮቹ ዉጤታማ ሳይሆኑ ሲቀሩ እና ስጋቱ ከቀጠለ ጥቃቱ የደረሰባቸዉ ሰዎች ድርጊቱን "በፀጋ ሊቀበሉ" ይቻላሉ፤ ይህን ጊዜም ጡንቻዎች ይዝላሉ፣ ትንፋሻቸዉ ይቋረጥና እራሳቸዉን ይስታሉ፣ የልብ ምት ይወርዳል፣ የደም ግፊት ይቀንሳል፣ እና እራሳቸዉ ላይ ከቁጥጥራቸዉ ዉጪ ሊፀዳዱ ይችላሉ። ይህም ሁኔታ ሊከሰትባቸዉ ካለዉ ስቃይ ሊሸሽጋቸዉ ይችላል።

አንዱ ምላሽ አሰጣጥ ከሌላዉ የተሻለ ነዉ ማለት አይቻልም ምክንያቱም እያንዳንዱ እንደየ ሁኔታዉ ዉጤታማ እና ለሁኔታዉ ተገቢ ሊሆን ይችላል። ይሁን እንጂ ጥቃቱ የደረሰባቸዉ ሰዎች ምላሽ ስለሰጡበት መንገድ ሀፍረት ሊሰማቸዉ ይችላል። ኬዝ ወርከሮቹም ግለሰቦቹ የሰጡት ምላሽ ቅጽፈታዊ፣ ፈጣን እና እራስን ለመጠበቅ የተደረገ እንደሆነ ማስረዳት አለባቸዉ። ዋናዉ ነገር መትረፋቸዉ ነዉ። በገፅ 17 የቀረበዉ ምስል ስጋት ሲሰማን እና የመጋፈጥ ወይም የማምለጥ ዉዝግብ ዉስጥ ስንሆን የሚከሰቱ ፊዚዮሎጂካላዊ ለዉጦችን ይገልፃል።

ነገር ግን አካላችን የመጋፈጥ፣ ማምለጥ፣ መደንዘዝ፣ ወይም በፀጋ የመቀበል ምላሾችን ለመስጠት የሚያዘጋጀዉ በአደጋ/በአስጊ ጊዜ ብቻ አይደለም፤ ግለሰቦቹ አደጋ ያልሆነን ነገር አደጋ እንደሆነ ሲያስቡም ሊፈጠር ይችላል፣ ለምሳሌ፡- ለስራ ቅጥር የሚደረግ ቃለ መጠይቅ፣ ጉዞ፣ በህዝብ ፊት ቆሞ ማዉራት ወይም ከአደጋ ጋር የተያያዘ ከዚህ በፊት የተፈጠረ ነገርን ሊያስታዉሳቸዉም ይችላል (ማለትም እንደ መንስኤ/መነሻ)። ዉጥረት የሚለዉ ቃል ሰዎች አደጋ ባይጋረጥባቸዉም የመጋፈጥ፣ ማምለጥ፣ መደንዘዝ ስሜት ሲሰማቸው የሚመጣን ምቾት የማይሰጥ ስሜት

ለመግለፅ ጥቅም ላይ ይዉላል። በዚህ ጊዜ አዕምሮ በከፍተኛ ሁኔታ ይጨነቃል ይህም አደጋ ዉስጥ እንደሆነ እንዲያስብ ያደርገዋል፣ እናም አካላችን ይህ ስጋት እዉነት እንደሆነ ተቀብሎ የመጋፈጥ፣ ማምለጥ፣ መደንዘዝ፣ ወይም በፀጋ የመቀበል ሁናቴ ዉስጥ ይገባል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችም ደህንነታቸዉ ለተጠበቁ የዕለት ተዕለት ሁኔታዎች አደገኛ እንደሆኑ አስበዉ ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ እናም ባልፈለጉት ወይም ባልተረዱት መልኩ ነዉ ብለዉ ላሰቡት ስጋት ምላሽ ይሰጣሉ (ለበለጠ መረጃ 'ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት' የሚለዉን ክፍል ይመልከቱ)።

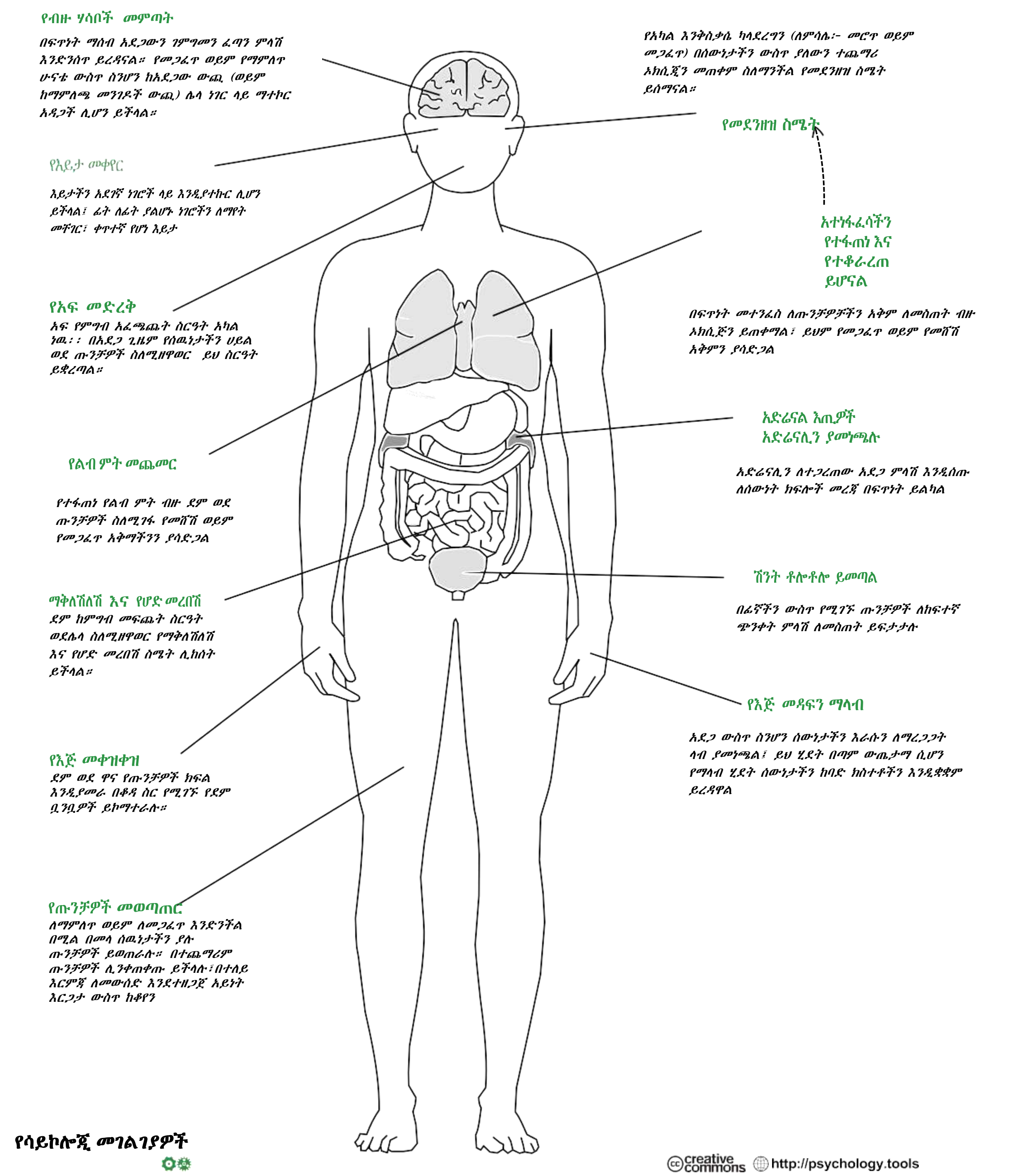
ብዙ ጥቃት ደርሶባቸዉ የሚያዉቅ ሰዎች የመጋፈጥ፣ ማምለጥ፣ መደንዘዝ፣ ወይም በፀጋ የመቀበል ሁናቴ ዉስጥ በመሆናቸዉ የሆነ ችግር እንዳለባቸዉ ወይም "አዕምሯቸዉን እየሳቱ" እንደሆነ ሊያስቡ ይችላሉ። ሌሎች ደግሞ እያስተናገዱት ያለዉ ነገር ከደረሰባቸዉ *ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት* ጋር የተያያዘ እንደሆነ ላያዉቁ ይችላሉ። ምንም እንኳ ለትራዉማ "ትክክል" ወይም "የተለመደ" የሚባል ምላሽ ባይኖርም፣ አንዳንድ ግለሰቦች እየተሰማቸዉ/እያጋጠማቸዉ ያለዉ ስሜት የሚጠበቅ መሆኑን መረዳታቸዉ ጭንቀታቸዉ እንዲቀንስ ሊረዳቸዉ ይችላል። ኬዝ ወርከሮች የመጋፈጥ፣ ማምለጥ፣ መደንዘዝ፣ ወይም በፀጋ የመቀበል ፅንሰ ሃሳቦችን ለማስረዳት ከጎን ባለዉ ገፅ ላይ ያለዉን ምስል ሊጠቀሙ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች ሌሎች *ፆታን መሰረት ላደረገ ጥቃት* የሚሰጡ የተለመዱ ምላሾችን ለምሳሌ እንደ አዕምሯዊ (ምሳሌ፡- ትኩረት ማድረግ አለመቻል፣ ምልሰት) ስሜታዊ (ምሳሌ፡- ፍርሃት፣ ሃፍረት፣ መብሰልሰል)፣ ከኬሎች ጋር ባለ ግንኙነት (ለምሳሌ፡- እራስን ከሌሎች መነጠል፣ ሌሎችን ለማመን መቸገር፣ ከማህበራዊ እንቅስቃሴዎች እራስን ማግለል) መንፈሳዊ (ለምሳሌ፡- እምነትን ጥያቄ ዉስጥ ማስገባት) ወይም ባህሪያዊ (ለምሳሌ፡- አልኮል/መጠጥ መጠጣት ወይም አደንዛዥ እፅ መጠቀም፣ ቁጡ እና ተናዳጅ) ያሉ ምሳሌዎችን ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ሊያስረዱ ይችላሉ።

ፆታን መሰረት ላደረገ ጥቃት የሚሰጡ የተለመዱ ምላሾችን ማወቅ ለኬዝ ወርከሮችም ጠቃሚ ነዉ ምክንያቱም ድጋፍ የሚያደርጉላቸዉን ሰዎች የተሻለ እንዲያዳምጡ እና ከተጠቀሱት አንዱን ምላሽ አሰጣጦች በሚያነሱበት ወቅት መለየት እንዲችሉ ያግዛቸዋል። እነዚህን ምላሽ አሰጣጦች ማከም የኬዙ የትግበራ እቅድ አካልም ሊሆን ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በጣም የሚያሳስባቸዉ ጉዳይ ምን እንደሆነ ኬዝ ወርከሮች መጠየቅ አለባቸዉ፤ ይህ ለእያንዳንዱ ግለሰብ የተለያየ ሊሆን የሚችል እና ኬዝ ወርከሩ/ሯ ያልጠበቁት ሊሆን ይችላል።

ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከዚህ ጥቃት ጋር ባልተያያዘ ጉዳይ ላይ የኬዝ ወርከሮችን ድጋፍ ሊፈልጉ ይችላሉ። እንዲህ ያሉ ሰዎችን በሚያናግሩበት ወቅት፣ ኬዝ ወርከሮች የተወሰኑ *ፆታን መሰረት ላደረገ ጥቃት* የሚሰጡ የተለመዱ ምላሾችን ሊያስተዉሉ ይችላሉ እናም ትራዉማ ወይም *ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት* እንደደረሰ ሊጠረጥሩ ይችላሉ። በዚህ መልኩ *ፆታን መሰረት ላደረገ ጥቃት* የሚሰጡ የተለመዱ ምላሾችን ማወቁ ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች መለየት እንዲችሉ እና የሚፈልጉ ከሆነም ድጋፍ እንዲሰጡ ይረዳቸዋል። እነዚህ የተለመዱ ምላሽ አሰጣጦች ግን ለትራዉማ እና *ፆታን መሰረት* ላደረጉ ጥቃቶች ብቻ የተለዩ እንዳልሆኑ ማወቅ ተገቢ ነዉ፣ ምክንያቱም ሌላ መንስኤ ሊኖራቸዉ ይችላል። ስለዚህ ኬዝ ወርከሮች ያስተዋሏቸዉን ነገሮች ለግለሰቡ/ቧ በመንገር ምክንያቱ ምንድነዉ ብለዉ እንደሚያስቡ መጠየቅ አለባቸዉ። በመቀጠልም ለተፈጠረዉ ነገር አበርክቶት ያላቸዉ ሌሎች አስከፊ ክስተቶች አጋጥሟቸዉ እንደሆነ ግለሰቡን/ቧን መጠየቅ፤ እናም የሚሰማቸዉ ስሜት ያለተለመዱ እንዳልሆኑ በተለይ ደግሞ ከዚህ በፊት ከጦርነት ጋር የተያያዘ ተሞክሮች ጨምሮ ፈታኝ የሆነ ሁኔታ እና ጥቃት አጋጥሟቸዉ ከሆነ፤ ይህ በዘዴ የሚደረግ አቀራረብ ሲሆን ኬዝ ወርከሮችም ከባድ የሆኑ ለምሳሌ፡- "ትራዉም የሚያስከትል ነገር አጋጥምዎት ያዉቃል?" ወይም "ስነ-ልቦናዊ የምክር አገልግሎት/ካዉንስሊንግ ያስፈልግዎታል?" ብሎ መጠየቅ ተገቢ አይደለም።

በመጋፈጥ ወይም በማምለጥ የሚሰጥ ምላሽ[4]

ሕይወታችንን ስጋት ላይ የሚጥል አደጋ ሲጋረጥብን ለማምለጥ መሞከር ወይም ካልተቻለ ደግሞ መጋፈጥ ተፈጥሯዊ ነገር ነዉ። የመጋፈጥ ወይም የማምለጥ ምላሽ አዉቶማቲክ የሆነ በሕይወት የመቆየት ሂደት ሲሆን አካላችን እርምጃ ለመዉሰድ እንዲዘጋጅ የሚያደርግ ነዉ። ማናቸዉም አካላዊ ስሜቶች የሚፈጠሩት ለበጎ ነዉ፣ ማለትም አካላችንን ለመጋፈጥ ወይም ለማምለጥ ዝግጁ እንዲሆን ለማድረግ፣ ነገር ግን መንስኤዉን የማናዉቀዉ ከሆነ ምቾት የማይሰጥ ስሜት ይሆናል



[4] Accessed via https://www.n-cbt.com/uploads/7/8/1/8/7818585/fight_or_flight_handout.pdf

ትራዉማ እና ትዉስታ

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ዖታን መሰረት ያደርገ ጥቃት እንደደረሰባቸዉ ሊጠራጠሩ ይችላሉ። በማስታወስ ችሎታቸዉ ላይ ያለዉ ክፍተት ሊያደናግራቸዉ እና ሊያሳስባቸዉ ይችላል። ለዚህ የተለያዩ ባህሎች የተለያየ ማብራሪያ ሊኖራቸዉ ይችላል። ከዚህ በተጨማሪም ጨቋኝ በሆነ ግንኙነት ዉስጥ ጥቃት አድራሾች ብዙዉን ጊዜ ጭቆናዉ መደረጉን ሊክዱ ይችላሉ፣ ይህም የሃይል ሚዛንን ለማስጠበቅ የሚጠቀሙት ስልት ነዉ። በዚህም የጥቃቱ ሰለባዎች የደረሰባቸዉን ጥቃት ለሌሎች ሲናገሩ የቅርብ ቤተሰቦች ወይም ጓደኞች ላያምኗቸዉ ይችላሉ። እንዲህ ያሉ ሁኔታዎች ጥቃቱ የደረሰባቸዉ ሰዎች የማስታወስ ችሎታቸዉን ጥያቄ ዉስጥ እንዲያስገቡ ሊያደርጓቸዉ ይችላሉ። ይህ ሲሆን ኬዝ ወርከሮች፣ ነገሩን ሙሉ በሙሉ ስላላስታወሱ ብቻ፣ ክስተቱ እዉነት አይደልም ማለት እንዳልሆነ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ግለሰቦች ማስረዳት አለባቸዉ። የሚነግሩንን ነገር እንደምናምን ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ልናረጋግጥላቸዉ ይገባል።

በኒዉሮሳይንስ እና ትዉስታ ላይ የተደረጉ ጥናቶች ለትዉስታ የሚሰጡት አንድ ማብራሪያ አለ። ትራዉማ ያስከተለ ክስተትን የተወሰኑ ሁኔታዎች ለማስታወስ መቸገር ክስተቶቹ በአዕምሮሯችን ከተመዘገቡበት እና ከሚታወሱበት መንገድ ጋር የተያያዘ ነዉ። ሁለት አይነት ትዉስታዎች አሉ፡- ግልጽ/ቀጥተኛ እና ቀጥተኛ ያልሆኑ። ግልጽ/ቀጥተኛ ትዉስታ መሰረታዊ እዉቀት እና እዉነታ፣ እንዲሁም የአንድን ክስተት ሙሉ ትዉስታ ማለትም ማን፣ ምን፣ መች፣ የት እንዲሁም የነገሮችን ቅደም ተከተል ወይም ጊዜን የመሳሰሉትን የያዘ ነዉ። ትራዉማ ቀጥተኛ ትዉስታ እንዲፈጠር የሚያደርገዉን የአዕምሮ ክፍል ሊዘጋዉ ወይም ሊጋርደዉ ይችላል። በዚህም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ክስተቱን መግለጽ ሊቸገሩ ይችላሉ። ቀጥተኛ ያልሆነ ትዉስታ ኢቃላዊ እና ከግንዛቤ ዉጭ የሚሆን ነዉ ፣ በዉስጡም ስሜታዊ ምላሽን እና እንቅስቃሴን ጨምሮ ከስሜት እና ከድርጊቶች ሂደት ጋር የተያያዙ ትዉስታዎችን ያካትታል። ቀጥተኛ ያልሆነ ትዉስታ በትራዉማ እና እሱን በማስታወስ ሂደት በይበልጥ ይሰራል። ለዚህ ነዉ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በጥቃቱ ወቅት የሸተታቸዉን ነገር፣ የሰሟቸዉን ድምፆች ወይም በክፍሉ ዉስጥ የነበረዉን የሙቀት መጠን የሚያስታውሱት። ይህ የትዉስታ አይነት ሲነቃቃ (ይህም ማለት፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በሆነ መልኩ ትራዉማዉን ያስታዉሳሉ)፣ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከባድ የስሜት መረበሽ/ስቃይ ሊሰማቸዉ ወይም በጣም ስሜታዊ በመሆን፣ አካላዊ ሁኔታቸዉን ሊቀያይሩ ይችላሉ።

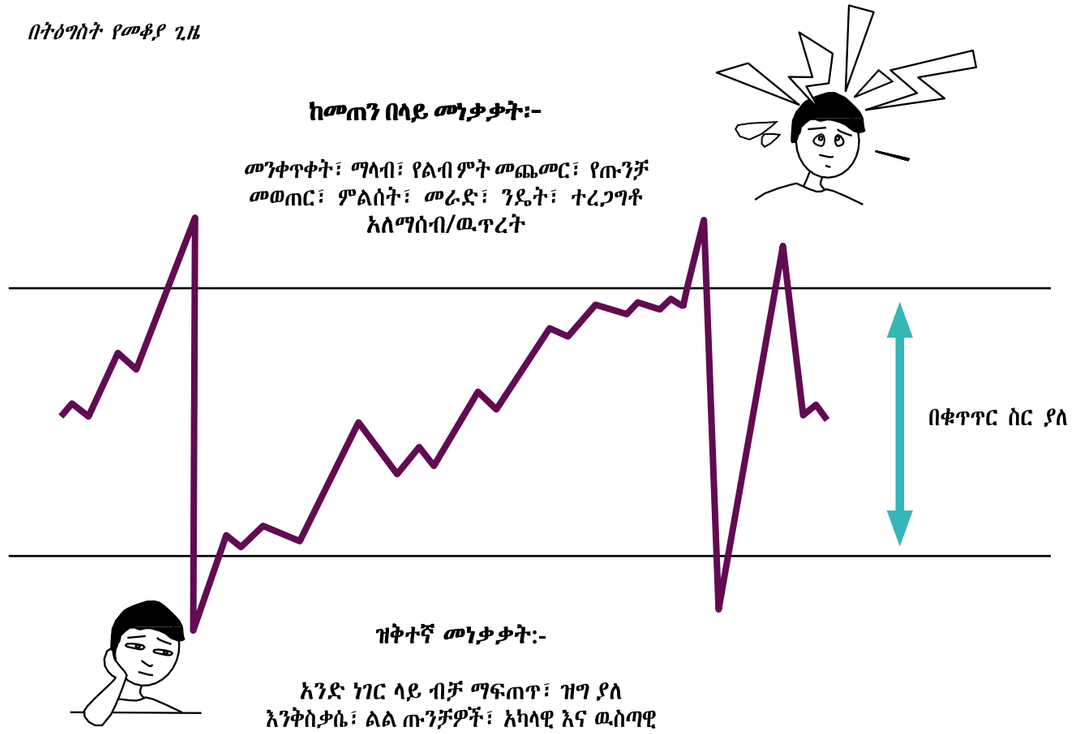
አንዳንድ ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ሰለባ የሆኑ ሰዎች የደረሰባቸዉን ነገር ሙሉ በሙሉ ላያስታዉሱ ይችላሉ፣ ይህም ሊያስጨንቃቸዉ ወይም ሊያሳዝናቸዉ ይችላል፣ ነገር ግን ለመዳን የግዴታ ሁሉን ነገር ማስታወስ አይጠበቅባቸዉም፤ በሌላ መልኩ አንዳንዶች የደረሰባቸዉን ትራዉማ መገለጫዎች በፍርሃት መራድ፣ ማላብ፣ የልብ ምት መጨመር እና አካላዊ አለመረጋጋት ናቸዉ። ከፍተኛ መነቃቃት ከመጋፈጥ፣ ማምለጥ እና መደንዘዝ ምላሽ የመስጠት ሁናቴዎች ጋር የተገናኘ ነዉ። የወረደ መነቃቃት ወይም ዝቅተኛ የሆነ መነቃቃት ሰዎች አካላዊ እና ስሜታዊ ለዉጦችን ለመረዳት ሲቸገሩ (ይህም ፍዝነት ወይም “ባዶነት” ማለት ነዉ)፣ ስሜትን መግለጽ አለመቻል፣ በግልጽ ለማሰብ መቸገር (ለምሳሌ የሃሳብ “ብዥታ”) ወይም ትኩረት ለማድረግ መቸገር፣ ለማስታወስ መቸገር፣ ግራ የመጋባት ስሜት ወይም ከአካላቸዉ ዉጪ እንደሆኑ አይነት ስሜት ሊሰማቸዉ ይቻላል።

በትዕግስት የመቆያ ጊዜ

ዖታን መሰረት ላደረገ ጥቃት የሚሰጥ ምላሽን ለመረዳት የሚያግዝ አንደኛዉ አቀራረብ በትዕግስት የመቆያ ጊዜ (Window of Tolerance) ተብሎ የሚታወቅ ሲሆን የዚህ ሀሳብ አመንጪም ዶ/ር ዳኒኤል ሲግል ነበር። የሃሳቡ መነሻም እያንዳንዱ ሰዉ ያለበትን ሁኔታ “ለመቋቋም/ለመታገስ” የሚያስችል የመነቃቃት ደርጃ አለዉ ከሚል ነዉ። ሰዎች በዚህ ሁናቴ ዉስጥ ሲሆኑ፣ ስሜታቸዉን የመቆጣጣር አቅም፣ ከሌሎች ጋር በጥሩ ሁኔታ መስተጋብር የመፍጠር፣ እራሳቸዉን እና አከባቢያቸዉን የሚረዱ እና ዉስብስብ ነገሮችን የመቋቋም አቅም እንዳላቸዉ ይሰማቸዋል። በቀን ዉስጥ የእያንዳንዱ ሰዉ የመነቃቃት ደረጃ ይዋዥቃል፤ አንዳንዴ ከፍ በሌላ ጊዜ ደግሞ የወረደ ሊሆን ይችላል።

ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና ትራዉማ በአጠቃላይ የአንድን ሰዉ በትግስት የመቆያ ጊዜ ያሳጥራሉ፣ ማለትም አንዳንድ ከጥቃቱ በፊት ልንታገሳቸዉ እንችል የነበሩ ስሜቶች እና ክስተቶች አሁን ላይ አስጨናቂ እና ከአቅም በላይ ይሆናሉ። እንዲሁም አንዳንድ ሁኔታዎች፣ ስሜቶች፣ ሃሳቦች እና አካላችን የሚያስተናግዳቸዉ ስሜቶች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ታጋሽ እንዳይሆኑ ያደርጋሉ። እነዚህ ሁኔታዎች እና ስሜቶችም ቆስቋሾች ወይም የትራዉማ አስታዋሾች ይባላሉ።

ሰዎች ከዚህ በትግስት የመቆያ ጊዜ ዉጪ ሲገኙ ነገሮችን መቆጣጠር ያለመቻል ስሜት፣ አዲስ መረጃን ለመቀበል መቸገር እና ከሌሎች ጋር መስተጋብር ለመፍጠር መቸገር ያጋጥማቸዋል። ይህም የሚሆንበት ምክንያት አካላቸዉ ወደ መጋፈጥ፣ ማምለጥ፣ መደንዘዝ ወይም በፀጋ የመቀበል የምላሽ መስጠት ሁናቴ ዉስጥ ስለሚገባ ነዉ። ከዚህ በትግስት የመቆያ ጊዜ ዉጪ የሆኑ ሰዎች ወይ በጣም ይነቃቃሉ አልያም በወረደ መልኩ ይነቃቃሉ። ከፍተኛ መነቃቃት ወይም ከመጠን በላይ መነቃቃት አንድ ሰዉ ጥቃቅን ለሚመስሉ ጉዳዮች ስሜተ ስስ እና በቶሎ ምላሽ የሚሰጥበት፣ ግልፍተኛ የሚሆንበት፣ የተበታተኑ እና የተቻኮሉ ሃሳቦች ሲኖሩት ወይም በጣም የሚብሰለሰል የሚሆንበት (በጣም የሚጨነቅ እና ለእዉነተኛም ሆነ ምናባዊ አደጋዎች ንቁ ሆኖ የሚጠባበቅበት) ሁናቴ ነዉ። በዚህም በከፍተኛ ደረጃ ቁጡ መሆን ወይም ከፍተኛ ዉጥረት፣ እንዲሁም ምልሰት እና የሚረብሹ ሃሳቦችም ሊያጋጥማቸዉ ይችላል። ከመጠን በላይ የመነቃቃት አካልዊ መገለጫዎች በፍርሃት መራድ፣ ማላብ፣ የልብ ምት መጨመር እና አካላዊ አለመረጋጋት ናቸዉ። ከፍተኛ መነቃቃት ከመጋፈጥ፣ ማምለጥ እና መደንዘዝ ምላሽ የመስጠት ሁናቴዎች ጋር የተገናኘ ነዉ። የወረደ መነቃቃት ወይም ዝቅተኛ የሆነ መነቃቃት ሰዎች አካላዊ እና ስሜታዊ ለዉጦችን ለመረዳት ሲቸገሩ (ይህም ፍዝነት ወይም “ባዶነት” ማለት ነዉ)፣ ስሜትን መግለጽ አለመቻል፣ በግልጽ ለማሰብ መቸገር (ለምሳሌ የሃሳብ “ብዥታ”) ወይም ትኩረት ለማድረግ መቸገር፣ ለማስታወስ መቸገር፣ ግራ የመጋባት ስሜት ወይም ከአካላቸዉ ዉጪ እንደሆኑ አይነት ስሜት ሊሰማቸዉ ይቻላል።



በዝቅተኛ ደረጃ የመነቃቃት አካልዊ መገለጫዎች አንድ ቦታ አፍጥጦ መቆየት፣ በዝግታ መንቀሳቀስ፣ የተኮማተረ የሰዉነት አቋም እና ልል የሆኑ ጡንቻዎችን ያካትታል። በዝቅተኛ ደረጃ መነቃቃት ሁኔታን በፀጋ ከመቀበል ምላሽ አሰጣጥ ሁኔታ ጋር ይገናኛል።

ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በተለይ ጥቃት በአጠቃላይ ደግሞ ትራዉማ ካልደረሰባቸዉ ሰዎች በበለጠ ደረጃ በትዕግስት ከመቆያ ግዜያቸዉ በቶሎ ይወጣሉ። ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና በአጠቃላይ ትራዉማ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በከፍተኛ እና ዝቅተኛ የመነቃቃት ደረጃዎች መካከል በፍጥነት እንዲዋልሉ ያደርጋል። በቅፅፈት ከከፍተኛ የፍርሃት እና ዉጥረት ስሜት ወደ ስሜተ ቢስነት ከአካላቸዉ እንደተለዩ አይነት ሁኔታ ዉስጥ ይገባሉ። የእራስን የመነቃቃት ደረጃ እና ለዉጠቹን መረዳት ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች አስፈላጊ ነዉ። በተመስጦ የማሰብ ዘዴን በመጠቀም የየለት ተሞክሯቸዉን መከታተል የመነቃቃት ደረጃቸዉ ሲጨምር እና ሲወርድ ማስተዋል ይችላሉ። የመነቃቃት ዑደቱ በአሳሳቢ ደረጃ መጨመሩን ወይም መቀነሱን ካስተዋሉ ይህን ተረድተዉ እራሳቸዉን በትዕግስት የመጠበቂያ ጊዜ ዉስጥ ማቆየት ይችላሉ። አብዛኛዎቹ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የንቃት ደረጃቸዉን መጨመር እና መዉረድ የሚጠቁሙ ፍንጮችን ማወቅ የበለጠ አቅም ይሰጣቸዋል። ይህም አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ እዕምሯዊ፣ መንፈሳዊ፣ ከሌሎች ጋር ባለ ግንኙነት እና በሌላ ሊሆን ይችላል። ይህም ግለሰቦቹ መቼ ሁኔታዉን ተረድተዉ በትዕግስት ወደሚቆዩበት ሁናቴ መመለስ እንዳለባቸዉ እንዲያዉቁ ይረዳል። ከዚህ በተጨማሪም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከፍተኛ ጭንቀት ያስከተሉባቸዉን እና ታግሰዉ እንዳይቆዩ ያደረጓቸዉን ሁኔታዎች፣ መንስኤዎችን፣ ስሜቶችን ወይም ሃሳቦችን ለይተዉ እንዲያዉቁ ይረዳቸዋል።

ኬዝ ወርከሮችም የተገልጋዮቻቸዉን የንቃት ከፍታ እና ዝቅታ የሚጠቁሙ ምልክቶችን በማጤን በሚኖራቸዉ ዉይይት ሂደት ዉስጥ ለዉጦቹን መረዳት ይችላሉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ተገልጋዮች ከኬዝ ወርከሮች ጋር ሲገናኙ የንቃት ከፍታ እና ዝቅታ ካለባቸዉ በአግባቡ ትኩረት ለማድረግ እና ኬዝ ወርከሩ/ሯ የሚያካፍሏቸዉን መረጃ ለመረዳት ወይም ለማስታወስ ይቸገራሉ፤ ይህ በሚሆንበት ጊዜ ኬዝ ወርከሩ/ሯ ስልቶችን እና ክህሎቶችን በመጠቀም ታጋሽ ሆነዉ ወደሚቆዩበት ሁኔታ እንዲመለሱ መርዳት ይችላሉ። ዉይይቱም ከዛ በኋላ ሊቀጥል ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ታጋሽ ሆነዉ እንዲቆዩ ለማገዝ የሚረዳ ጠቃሚ መንገድ ኬዝ ወርከሮቹ እራሳቸዉ በዛ ሁኔታ ዉስጥ መቆየታቸዉ ነው። ስለዚህም ኬዝ ወርከሮች የየራሳቸዉን በትዕግስት የመቆያ ጊዜ መረዳት እና በዉይይት ሂደት ዉስጥ ያላቸዉን የንቃት ደረጃ መከታተል አለባቸዉ።

የመዳን ሂደት/የድህነት መንገድ

ለትራዉማ የሚሰጡ የተለያዩ ምላሾች እንዳሉት ሁሉ ለመዳንም የተለያዩ መንገዶች አሉ። ያታን መሰረት ካደረገ ጥቃት የመዳኛ ብቸኛ እና ትክክለኛ የሚባል መንገድ የለም፤ የምናገግምበት እና የምንድንበት መንገድ እንደየ ባህሉ ይለያያል። ኬዝ ወርከሮችም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች መዳንን በተመልከተ ያላቸዉን ሃሳቦች መደገፍ አለባቸዉ፤ አግባብነት ያለዉ ከሆነም አዳዲስ የሆኑ ግለሰቧ/ቡ ከሚፈልጉት ነገር እና አለምን ከሚረዱበት መንገድ ጋር ይጣጣማሉ ብለዉ የሚያስቧቸዉን ስትራቴጂዎች ይጠቁሙ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንዴት ሊያገግሙ እና "ሊሻላቸዉ" እንደሚችል ኬዝ ወርከሮችን ሊጠይቁ ይችላሉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ያማከለ አቀራረብ ማለት ኬዝ ወርከሮች በመጀመሪያ "መሻል" ማለት ለእርስዎ ምን ማለት ነዉ ብለዉ የሚጠይቁበት ነዉ። እያንዳንዳቸዉ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች "መሻል" ወይም "ማገገምን" በተለያየ መልኩ ይተረጉሙታል። ስለሆነም እንደሚከተሉት አይነት ጥያቄዎችን ይጠይቋቸዉ፡- ለእርስዎ መሻል/የተሻለ የሚባለዉ እንዴት ያለ ሁኔታ ነዉ? ያ እንደሚሆን እንዴት ያምናሉ? በዚህ ሂደት እንዴት ልረዳዎ እችላለሁ? እነዚህ ጥያቄዎች ኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በጋራ ኬዝ ወርከሮቹ ያስፈልጋል ብለዉ በሚያስቡት ሳይሆን የተገልጋዩ ግቦች ላይ የተመሰረተ የኬዝ ትግበራ እቅድ ማዉጣት ይችላሉ።

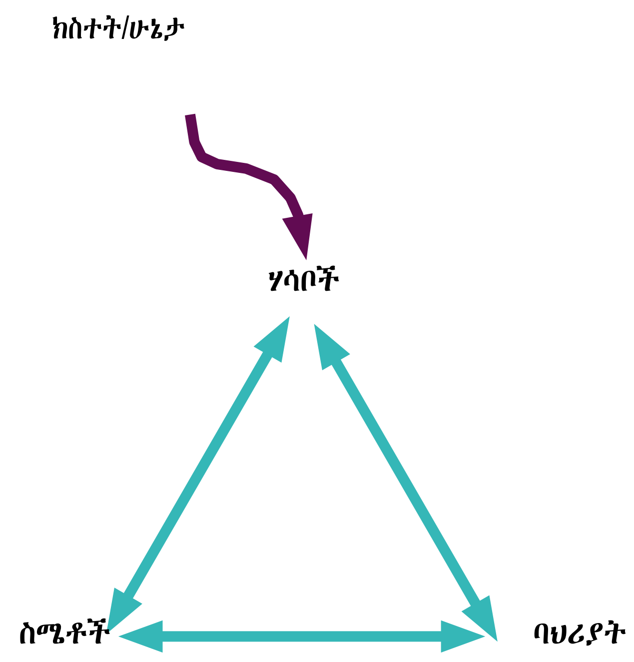
ኬዝ ማኔጅመንት መሰረታዊ የሆኑ እንደ የምግብ አቅርቦት፣ አካላዊ ጤና እና የመኖሪያ ቤት ያሉ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ደህንነት እንዲሰማቸዉ እና እንዲረጋጉ የሚያግዙ ጉዳዮችን መፍታትን ያካትታል። ይህም ለስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ጤና በጣም አስፈላጊ ነዉ። ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች እነዚህ እና ሌሎች ከቤተሰቦቻቸዉ ደህንነት ጋር የተያያዙ ጉዳዮች በጣም አሳሳቢ ናቸዉ። እናም እኚህን ጉዳዮች መፍታት ከፍተኛ የሆነ ስነ-ልቦናዊ እፎይታ ሊያመጣ ይችላል። አያይዘዉም ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለገጠማቸዉ የስሜት መረበሽ ድጋፍ መስጠት ይችላሉ።

ምንም እንኳን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እና የቅርብ ሰዎቻቸዉ የመዳን ሂደት ቀጥተኛ እና በዚህ ጊዜ ይሆናል የሚባል እንዲሆን ሊመኙ ቢችሉም እንደዛ ግን አይደለም። ምልክቶች አንዳንድ ጊዜ የሚረብሽ ክስተት በተከሰተ በአጭር ጊዜ ወይም በሳምንታት ዉስጥ ሊጠፉ ይችላሉ፣ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ለረዥም ጊዜ፣ ለአመታትም ሊቆዩ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮችም ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ተስፋ መስጠት አለባቸዉ፣ ነገር ግን የማይተገበር/ያልተጨበጠ ነገር ቃል ሊገቡላቸዉ አይገባም። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለማገገም ሂደታቸዉ ያታን መሰረት ላደረገ ጥቃት የሚደረግ ኬዝ ማኔጅመንትን ጠቃሚ ሆኖ ያገኙታል። ነገር ግን ያታን መሰረት ላደረጉ ጥቃቶች የሚደረጉ እንደ ኬዝ ማኔጅመንት እና ካዉንስሊንግ ያሉ መደበኛ ድጋፎችን የሚያገኙ ሁሉም ሰዎች ያገግማሉ ማለት አይደለም። በተጨማሪም፣ ብዙ ሰዎች ያለ ኬዝ ማኔጅመንት ወይም ካዉንስሊንግ ድጋፍ ነዉ የሚያገግሙት፤ በአብዛኛዉ በማህበረሰባቸዉ፣ በቤተሰብ፣ ጓደኞች፣ በመንፈሳዊ አድራጎቶች ወይም እምነቶች፣ ወይም በሌሎች ሞያ ተኮር ባልሆኑ አገልግሎቶች ይደገፋሉ። ሁሉም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የኬዝ ማኔጅመንት ወይም ካዉንስሊንግ ድጋፍ ላይፈልጉ ይችላሉ። አንዳንዶች እነዚህ አገልግሎቶች መኖራቸዉንም ላያዉቁ ይችላሉ፤ አንዳንዴ ደግሞ እኚህ አገልግሎቶች ተደራሽ ላይሆኑ ይችላሉ። እንደዉም አብዛኛዎቹ ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እርስዎ የሚሰጡትን አይነት መደበኛ አገልግሎቶች ላይጠቀሙ ይችላሉ። በዚህም ብዙ ቁጥር ያላቸዉ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሲያገግሙ፣ እንዳለመታደል ሆኖ ሌሎች በርካታዎች ግን አያገግሙም። ያታን መሰረት ላደረገ ጥቃት ድጋፍ መስጠት፣ እንዲሁም ማህበራዊ መዋቅሮችን ማጠንከር፣ የተሻለ የማህበራዊ አገልግሎት እንዲኖር እና በጉዳዩ ላይ ያለ ግንዛቤን ማሳደግ ላይ የሚሰሩ ፕሮግራሞች በተዘዋዋሪ መደበኛ አገልግሎት የማይጠቀሙ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን መርዳታቸዉ የማይቀር ነዉ።

ኮግኒቲቭ ትሪያንግል

አስቀድሞ እንደተጠቀሰዉ ይህ ሞጁል ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን በማገገም ጉዟቸዉ ላይ ለመርዳት የኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ/ CBT አቀራረቦችን የሚከተል ነዉ። የ CBTን መሰረት የሚጥለዉ የኮግኒቲቭ ሞዴል ሁኔታዎች ሃሳቦች እንዲመነጩ ያደርጋሉ፣ ይህም የስሜት ምላሽን ያስከትላል የሚል ሃሳብ ያቀርባል። ሶሻል ለርኒንግ ቲዎሪ ደግሞ የሰዎች ባህሪ አሁን ላይ የሚሰማቸዉ ስሜት ላይ ተፅዕኖ እንደሚያደርግ እና የአንድ ባህሪ የመፈጠር እድል ተከትሎት በሚመጣዉ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንደሆነ ያስረዳል። ስለዚህ አዎንታዊ/በጎ ባህሪ አንድ ሰዉ እርካታ ወይም ሌላ ጥሩ አይነት ስሜት እንዲሰማዉ ሲያደርግ በተደጋጋሚ የመፈጠር እድሉ ይጨምራል። ከታች በተቀመጠው ባለ ሶስት ማዕዘን የግንዛቤ ምስል እንደተመለከተዉ በሃሳቦች (እምነቶችን ጨምሮ)፣ በስሜት እና ባህሪያት መካከል እዉነተኛ ግንኙነት አለ። አንዳንድ ሃሳቦች የሰዉን ስሜት እና ባህሪ ይቀይራሉ፤ አንዳንድ ባህሪያት ደግሞ ሰዎች በተለየ መልኩ እንዲያስቡ እና የተለየ ስሜት እንዲሰማቸዉ ሊያደርጉ ይችላሉ። በተመሳሳይ መልኩ የሰዎች ስሜት፣ የሚያስቡበትን መንገድ እና የሚያደርጉት ወይም የማያደርጉት ነገር ላይ ተፅዕኖ ያደርጋሉ።

ኮግኒቲቭ ትሪያንግል



ስሜትን በቀጥታ መቀየር አስቸጋሪ ስለሆነ፣ አብዛኛዎቹ የድጋፍ አይነቶች የሚያስጨንቅ ስሜት እንዲፈጠር አስተዋጽዎ ያላቸዉን ሃሳቦች እና ባህሪያት መቀየር ላይ ያተኩራሉ። በንድፈ ሃሳብ ደረጃ፣ ሰዎች ሃሳባቸዉን ለተሻለ ነገር መቀየር ከቻሉ ጥሩ ስሜት ይሰማቸዋል በዚህም የሚፈልጉትን ወይም የሚያስፈልጓቸዉን ነገሮች ያደርጋሉ። ባህሪያቸዉ ደግሞ ወደ ተሻለ ነገር መቀየር ከተቻለ ስለነገሮች የሚሰማቸዉን ስሜት እና የሚያስቡበትን መንገድ ይቀይራሉ። ይህ ሞጁል ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እሳቤ እና ባህሪ ላይ ያተኮሩ ብዙ ዘዴዎችን/ስልቶችን አካቷል፤ ይህም የተሻለ ስሜት እንዲሰማቸዉ/እንዲሻላቸዉ ለማገዝ ነዉ። በተጨማሪም ሃሳቦችን እና ስሜቶችን ለይቶ ለማወቅ (ለምሳሌ፡- በተመስጦ ነገሮችን ማከናወን) እና የስሜትን ደረጃ ለመቀነስ የሚረዱ (ለምሳሌ፡- አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎች) ዘዴዎችን ያካተተ ነው። አንድ ዘዴ/ስልት የሰዎች ሃሳብ፣ ባህሪ እና ስሜት ላይ እንዴት ተፅዕኖ እንደሚያሳድር ለማወቅ ይህንን ሞጁል በሚያነቡበት ወቅት ከላይ የተቀመጠዉን ባለ ሶስት ማዕዘን የግንዛቤ ምስል ታሳቢ ያድርጉ።

ቤላህ ዙሉ፣ ዛምቢያ፣ 2016

ክፍል 2፡ የስነ-ልቦና ህክምና ስልቶች

ይህ ክፍል ኬዝ ወርከሮች ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር በሚሰሩት ኬዝ ማኔጅመንት የትኛዉም ደረጃ ላይ ሊጠቀሙባቸዉ የሚችሏቸዉን 12 የስነ-ልቦና ህክምና ስልቶች የያዘ ነዉ። እነዚህን ስልቶች በተለያየ የእድሜ ክልል ላሉ ሰዎች፣ የተለያየ ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለደረሰባቸው፣ የተለያዩ ምልክቶች እና እክሎች ላጋጠማቸዉ ሰዎች እንዲመቹ አድርገን መጠቀም እንችላለን። (ባህልን መሰረት ያደረገ አጠቃቀም የሚለዉን ርዕስ ይመልከቱ)

አሁን ላይ ኬዝ ወርከሮች የተገልጋዮችን ተጨባጭ ፍላጎቶች (ማለትም፡- ደህንነት፣ ጤና፣ ስነ-ልቦና፣ የሕግ ድጋፍ እና የገቢ ምንጭ) ለማሟላት ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ያማከለ 5 አቀራረብ ይከተላሉ። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚያስፈልጓቸዉ አገልግሎቶች እንዳያገኙ በሚያግዷቸዉ ስነ-ልቦናዊ ጫናዎች ይወጠራሉ።

ለምሳሌ፡- አንዲት ጥቃት የደረሰባት ሴት ወደ ሁለተኛዉ የኬዝ ማኔጅመንት መረሃግብሯ መጥታ በባለፈዉ መረሃግብር ስለገጠማት ጥቃት ማዉራቷ የበለጠ እንድትፈራ እንዳደረጋት እና አሁን ላይ ከቤት መዉጣት እራሱ እንደሚያስፈራት ሪፖርት ብታደርግ፣ ኬዝ ወርከሩ/ሯ ጥቃት የደረሰባት ግለሰብ የፍርሃት ስሜት እና ከመጠን በላይ የሆነ ጥንቃቄ ስለ ወደፊት ህይወቷ እንዳታስብ እና እንዳታቅድ እያደረጋት እንደሆነ መረዳት ይችላሉ፤ ከመቀጠላቸዉ በፊት፣ ጥቃት የደረሰባት ሴት እንዲህ እንዲሰማት ያደረገዉ ምን እንደሆነ መለየት እንድትችል አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን እንድትጠቀም ማስተማር አለባቸዉ (ሁሉም በዚህ ሞጁል ተካተዋል)። ይህ መርጃ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ታሪካቸዉን ለመናገር ስሜታዊ እና አዕምሯዊ ጥንካሬ እንዲኖራቸዉ ያግዛል።

እነዚህ ስልቶች በኬዝ ማኔጅመንት ስራ የትኛዉም ደረጃ ላይ ሊካተቱ ይችላሉ። 12 የስነ-ልቦና ህክምና ስልቶች የሚከተሉት ናቸዉ:-

1. መጀመር እና ማጠቃለል (ኬዙን መዝጋት)
2. ደህንነትን መጠበቅ
3. የተመረጠዉ የስነ-ልቦና ህክምና አይነት/የስነ-ልቦና ህክምና አቋም
4. የስጋት መንስኤዎችን እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ ሁኔታዎችን መመርመር
5. ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት
6. በተመስጦ የማሰብ ስልቶች
7. አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎች
8. አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች
9. ተነሳሽነትን ማሻሻል/ መጨመር
10. ባህሪን ማነቃቃት
11. ግንዛቤን መልሶ ማዋቀር
12. ችግርን መፍታት
13. ስሜትን/ሁኔታዎችን ለማረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች

[5] Interagency GBV Case Management Guidelines, refer to page 18.

መጀመር እና ማጠቃለል (ኬዙን መዝጋት)

መቼ መጠቀም አለብን:- የመግቢያዉ ክፍል ጾታን መሰረት ካደረጉ ጥቃቶች የኬዝ ማኔጅመንት ደረጃ 1:- መግቢያ እና ተሳትፎ ከሚለዉ ጋር መቀናጀት ይችላል። በተጨማሪም የመግቢያው ክፍል ኬዝ ወርከሮቹ ተገልጋዮቹን በሚያገኙበት ማናቸዉም መረሃግብር መጀመሪያ ላይ ሊካተት ይችላል።

ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ሰላምታ የምንሰጥበት መንገድ ወሳኝ ነዉ። አብዛኛዎቹ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በሕይወታቸዉ ስቃይ እና መረበሽ አጋጥሟቸዉ ያዉቃል እናም ለእነሱ ለዉጥ ማለት እርግጠኛ አለመሆን እና ስቃይ ሊመስላቸዉ ይችላል። ስለዚህ እርሶን ሲያገኝዎት፣ የእርዳታ እና የድጋፍ ምንጭ እንደሆኑ እንዲረዱ ማድረግ ያስፈልጋል። የሚሰጧቸዉ ሰላምታም ዉጥረታቸዉን ለማርገብ የታለመ መሆን አለበት።

መረሃግብሮችን ለማስጀመር ከግምት መግባት ያለባቸዉ የስነ-ልቦና ህክምና ነጥቦች[6]

- **ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በመጀመሪያ እይታ ስለ ኬዝ ወርከሮቹ የሚኖራቸው ምልከታ ወሳኝ ነዉ። ቀለል ባለ ሁኔታ ዙና ብለዉ ስላምታ ይስጡ፣ ለድምጻትዎ እና ለሚጠቀሟቸዉ ቃላቶች ትኩረት ይስጡ፣ ለምሳሌ:- *“እንደምን አደሩ?” (በፈገግታ እና አይን ለአይን በመተያየት)። ወደዚህ ሰለመጡ ደስ ብሎኛል። ይህን ቦታ ለዉይይታችን ነዉ ያዘጋጀሁት። እንኳን ደህና መጡ” ሰንል “ሰላም” ይምጡ ከእኔ ጋር ከሚለዉ ሰላምታ ይልቅ ምቾት፣ እምነት እና ደህንነት እንዲሰማቸዉ ያደርጋል።***
- **መረሃግብሩ የሚጀምረዉ እርስዎ እና ተገልጋዩ ለመጀመሪያ ጊዜ ስትገናኙ እንደሆነ አይዘንጉ።**
- **ሰዎቹ ዘና ሳይሉ መረሃግብሩን ማዋቀር አይጀምሩ። ሰዎቹ ማዉራት እንዲጀምሩ አስቀድመዉ ምቾት እና ደህንነት እንዲሰማቸዉ ማድረግ እንዳለብዎት ያስታውሱ። በጣም መደበኛ የሆነ አቀራረብ ከተጠቀሙ፣ ማለትም ዝግ የሆኑ ብዙ ጥያቄዎችን ከጠየቁ ወይም ብዙ ካወሩ፣ የእነሱን ታሪክ ሊያካፍልዎት አይችሉም ምክንያቱም እራሳቸዉን ይቆጥባሉ።**
- **ተገልጋዮቹ የህክምና ሂደቱን በበላይነት እንዲቆጣጠሩ ያስችሏቸዉ። የሚሆነዉን ነገር ቀድሞ መገመት ጠቃሚ ነዉ። የመረሃግብሩን አወቃቀር ቀድመዉ ያስረዱ፣ አጀንዳዎቹን እና የጊዜ ሰሌዳዉን ይስጡ፣ በማንኛዉም ሰዓት ማቆም እንደሚችሉ ይንገሯቸዉ፣ እንዲሁም ምቾት እንዲሰማቸዉ የሚረዳቸዉ የሚፈልጉት ነገር ካለ ይጠይቋቸዉ። ለምሳሌ:- *“የምንገናኘዉ ለ30 ደቂቃ ነዉ። ስለእርሰዎ በደምብ ማወቅ እና በሚሰማዎት ከባድ ስሜቶች ጋር በተያያዘ ድጋፍ ላደርግልዎ እፈልጋለሁ። የድካም ስሜት ከተሰማዎ ወይም ማቆም ከፈለጉ ችግር የለዉም፤ እዚህ የተገኘሁት ልረዳዎት ነዉ።”***
- **አጭር እና ቀላል አርፍተነገሮችን ይጠቀሙ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ፍርሃት በሚሰማቸዉ ወቅት ብዙዉን ጊዜ ዉስብስብ ሃሳቦችን መረዳት አይችሉም።**
- **ጉዳያቸዉን እንደተረዳችሁ የሚጠቁሙ አስተያየቶችን ይስጡ። ጥቃቅን የሚመስሉ ጉዳዮችን እንደምትረዱ ማሳየት፣ ከባድ ለሆኑት ጥያቄዎች መፍትሄ ለመስጠት በጋራ የመስራት እድልን ያመቻቻል። ግለሰቡ/ቧ ምን እየተሰማቸው እንደሆነ እንደምታዉቁ ለማስመሰል አትሞክሩ። ድጋፍ የሚሰጥ ሰዉ እንጂ አስመሳይ ወይም ስሜት አልባ መሆን የለባችሁም።**
- **ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ድብቅ ሃሳቦች እና ጥያቄዎች በዉይይታችሁ መሃል ያንሱ። በዚህ ጊዜ *“እንዳ ይሆን? ኬዝ ወርከሩ/ሯ ገንዘብ ይሰጡኝ ይሆን? ታሪኬን ብናገር ኬዝ ወርከሩ/ሯ ምን ያስቡ ይሆን?”* ብለዉ ሊጠይቁ ይችላሉ። መጀመሪያ አከባቢ እዚህ ያልተመለሱ ጥያቄዎች የግለሰቧን/ቡን ዉጥረት ከፍ ሊያደርጉ ይችላሉ። ጥያቄዎችን በመጠየቅ ሃሳባቹ እንዲገለፁሩ ያድርጉ። *“ዛሬ ወደዚህ ሲመጡ ምን እያሰቡ ነበር?”* ብለዉ ይጠይቁ።**
- **መጀመሪያ ላይ ሰፋ ያሉ እና ማብራሪያ የሚፈልጉ ጥያቄዎች ይጠይቁ። ይህም ግለሰቡ/ቧ ለነሱ በጣም አስፈላጊ ስለሆነዉ ነገር ወይም በጣም የሚያስጨንቃቸዉ ምን እንደሆነ እንዲያወሩ እድል ይፈጥራል። በተጨማሪም መረሃግብሩን የመቆጣጠር ስሜት እንዲሰማቸዉ ያደርጋል። ከባድ ጥያቄዎችን የምትጠይቁ ከሆነ፣ አንድ ወይም ሁለት ቀለል ያሉ ጥያቄዎችን አስከትሉ።**
- **የግለሰቦቹን ማናቸዉም ስሜቶች (ዉጥረት፣ እፎይታ፣ ሀዘን፣ ደስታ) የተለመዱ እና ብዙ ሰዉ የሚሰማዉ እንደሆነ ያስረዱ። ማንኛዉም አይነት ስሜትን መግለፅ እንደሚቻል ግለሰቧ/ቡ እንዲያዉቁ ያድርጉ። እንዲህ ይበሉ *“ማንኛዉም ስሜት ቢሰማዎት ችግር የለዉም፤ አስከፊ ሰለሆኑ ነገሮች ሰናወራ የተለያዩ ስሜቶች ሊሰሙን ይችላሉ፣ ይህም የተለመደ ነዉ።”***

- **ተገልጋዮቹ የሚጠብቋቸዉን ነገሮችን ተረድተዉ ተገቢ ምላሽ ይስጡ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ወደ መረሃግብሩ በብዙ ተስፋ እና ብዙ ነገሮችን ጠብቀዉ ነዉ የሚመጡት። የሚጠብቋቸዉን ነገሮች/ለማግኘት የሚያስቧቸዉን ነገሮች በደምብ ያጢኑ። “ዛሬ ወደዚህ ለመምጣት እንዲወስኑ ያደረገዎት ምንድን ነዉ? ዛሬ በጋራ ምን የምናሳካ ይመስልዎታል?” ብለዉ ይጠይቁ። ተጨባጭ በሆኑት ነገሮች ላይ ይስማሙ።**
- **ዉጥረትን መቆጣጠር:- ተገልጋዩ/ዩዋ ዉጥረት ላይ እንደሆኑ ከተሰማዎ፣ ዉጥረቱን በመጥቀስ ለመረጋጋት ምን እንደሚፈልጉ ተወያዩ። ለምሳሌ:- ግለሰቡ/ቧ በጣም ስሜታዊ እሆናለሁ ብለዉ ከሰጉ ጭንቀታቸዉን ለመቆጣጠር የሚረዱ ተጨባጭ ስትራቴጂዎችን በጋራ ፈልጉ፣ ለምሳሌ:- በጥልቀት መተንፈስ፣ ምቾት የሚሰጥ ቁስ ወይም ምልክት መያዝ፣ መጻለይ፤ ሉካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎች የሚለዉን ክፍል ይመልከቱ)።**
- **የግለሰቦቹን ታሪክ በደምብ ለመረዳት ይሞክሩ፣ በቶሎ አይውሰኑ ወይም እርምጃ አይዉሰዱ።**
- **በኬዝ ማኔጅመንት ሂደት ዉስጥ አንድ መረሃግብር/ሴሽን መጀመሩን የሚጠቁሙ ልማዶችን ከተገላጋዮቹ ጋር በጋራ አዘጋጁ. (ለምሳሌ:- ሻማ ማብራት፣ መዝፈን ወይም መፀለይ)። ማንኛዉም አይነት የመረሃግብሩን መጀመር ሊጠቁም የሚችል ነገር ሊሆን ይችላል።**

[6] Interagency GBV Case Management Guidelines, 2017. Refer to Step 1 Introduction and Engagement, page 49.

መጨረሻ/ኬዙን መዝጋት

መቼ መጠቀም አለብን:- ኬዝን የመዝጋት ሂደት በሁሉም ጾታን መሰረት ባደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ላይ ሊካተት ይችላል በተለይም በደረጃ 6:- ኬዙን መዝጋት በሚለዉ ውስጥ።

ኬዝን መዝጋት ማለት ኬዝ ወርከሩ/ሯ እና ተገልጋዩ የኬዝ ማኔጅመንት ሂደቱን ይቋጫሉ ማለት ነዉ። ፆታን መሰረት ላደረገ ጥቃት የኬዝ አዘጋግ በሚከተሉት ሁኔታዎች ስር ይከናወናሉ:- [7]

1. **የተገልጋዩ ፍላጎቶች ተሟልተዋል ወይም ድጋፍ (የነበሩ ወይም አዳዲስ) የሚያገኙባቸዉ መንገዶች በአግባቡ እየሰሩ ሲሆን።**
2. **ተገልጋዮቹ ኬዙን መዝጋት ሲፈልጉ።**
3. **ተገልጋዮቹ አከባቢዉን ለቀዉ ከሄዱ/ወደ ሌላ ስፍራ ከተዘዋወሩ።**
4. **ኬዝ ወርከሯ/ሩ ተገልጋዩን ለ30 ቀናት ሊያገኟቸዉ ካልቻሉ።**

መሰነባበት ቀላል ስላልሆነ ኬዝን መዝጋትም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ከዚህ በታች የቀረበዉ የኬዝ አዘጋግ ሞዴል ለኬዝ ወርከሮች ኬዞችን እንደየ ሁኔታዉ በአግባቡ መዝጋት እንዲችሉ የስነ-ልቦና ህክምናን ያማከሉ ጠቃሚ ግብዓቶችን ያቀርባል። ይህም ከዚህ በፊት ለነበሩ ተገልጋዮች ያልቀረበ እና ለኬዝ ወርከሮችም ከባድ የነበረ ጉዳይ ነዉ።

ስለ ኬዝ መዝጋት ከተገልጋዮች ጋር በመጀመሪያዉ መረሃግብር/ሴሽን ላይ ማዉራት ጠቃሚ ነዉ፣ ለዚህም ነዉ መጀመሪያ እና መጨረሻ በሚለዉ ክፍል ዉስጥ የተካተተዉ። አሁን ላይ እየተሰጡ ያሉት አገልግሎቶች (አሁን ላይ ለተፈጠረዉ ጉዳይ የሚሰጡ) የሆነ ሰዓት ላይ እንደሚቆሙ ከመጀመሪያዉኑ ማወቅ ግልጽ የሆነ መረዳት እንዲኖር እና በኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት በደረሰባቸዉ ሰዎች መካከል ግልጽ ተግባቦት እንዲኖር ያስችላል። አገልግሎቱ እንደሚቋረጥ መረዳት መቻል ተገልጋዮቹ ወደ አገልግሎቱ እንዲመጡ ያደረጋቸዉን አስቸጋሪ ሁኔታ ማለፍ እንደሚችሉ እንዲያስቡ ተስፋ ይሰጣቸዋል። ማጣትን በብዙ መልኩ (መኖሪያ ቤትን፣ ቤተሰብን፣ ስራን ወዘተ) አስተናግደዉ ለሚያዉቁ ሰዎች ስንብት ከባድ ሊሆን ይችላል። እናም ጥሩ የሆነ ስንብት ያለዉን ጠቀሜታ መረዳት ተገልጋዮቹ ምቾት እንዲሰማቸዉ እና ለወደፊትም መለየት ወይም ማጣት ሲከሰት ጤናማ በሆነ መልኩ ተቋቁመዉ ማለፍ እንደሚችሉ ማረጋገጫ ይሰጣቸዋል።

ከታች የቀረበዉ የኬዝ አዘጋግ ሞዴል ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከዚህ በፊት የነበራቸዉ የስንብት ተሞክሮ ያልተጠበቀ ህመም እና ማጣት አምጥቶባቸዉ ሊሆን እንደሚችል ከግምት ያስገባ ነዉ፣ ስለዚህም ‘ተገቢ የሆነ ስንብት’ ማለት ኬዝ ወርከሮች እና ተገልጋዮች በጋራ የሰሩትን ስራ እንዲገመግሙ፣ የተማሯቸዉን ክህሎቶች ዞር ብለዉ እንዲያዩ፣ ተገልጋዮች ስለራሳቸዉ የተረዷቸዉን ነገሮች እና እንዴት ደህንነታቸው ተጠብቆ እንደሚቀጥሉ (ደህንነትን መጠበቅ የሚለዉን ክፍል ይመልከቱ) ለመወያየት እድል የሚሰጥ የስንብት አይነት ነዉ። ‘ተገቢ የሆነ ስንብት’ እርስዎና ተገልጋዮቹ ያሳካቿቸዉን ነገሮች በደስታ የምታከብሩበት መሆን አለበት።

ኬዝን ለመዝጋት ከግምት መግባት ያለባቸዉ የስነ-ልቦና ህክምና ነጥቦች

1. **ስለ ኬዝ መዝጋት ከተገልጋዮች ጋር በደምብ ይወያዩ። ኬዝ ወርከሮች እና ተገልጋዮች ኬዝን መዝጋት ለምን አስፈላጊ ነዉ ብለዉ እንደሚያስቡ መፈተሽ ያስፈልጋል። ኬዝን መዝጋት ቅጣት ሳይሆን ተገልጋዮች ጉዳያቸዉ ስለተሻሻለ የምንደሰትበት ጊዜ ነዉ። ህክምናዉ ለምን እንደተጠናቀቀ ማብራሪያ መስጠት አስፈላጊ ነዉ በተለይም በቅድሚያ የተቀመጡ የመረሃግብሮች የጊዜ ገደብን የመሳሰሉ አስተዳደራዊ ዉሳኔዎች ካሉ።**
2. **ስሜቶች የተለመዱ እንደሆኑ መረዳት:- ስለሚሰሙን ስሜቶች እና ስለአስቸጋሪ ሁኔታዎች ማዉራት ከባድ ሊሆን እንደሚችል ያስረዷቸዉ። የኬዙ መጠናቀቅ ተገልጋዮቹ ከዚህ በፊት ያጋጠማቸዉን በቅጡ ያልተወጡትን ሀዘን/ማጣት ሊቀሰቅስ ይችላል።**
3. ***“ለአንዳንድ ሰዎች መሰነባበት ከባድ ነዉ እና ከዚህ በፊት የተሰናበትናቸዉን ሰዎችም ሊያስታዉሰን ይችላል። አብረን እየሰራን የነበረዉ ስራ በመጠናቀቁ ምን ተሰማዎት?”* በማለት ስሜታቸዉን ለመረዳት ይሞክሩ።**
   - ***ሀ)* ከዚህ በፊት የነበሩ የስንብት ሂደቶችን በማንሳት ተገልጋዩ አንድን ሰዉ እንዴት በልባቸዉ ማኖር እንደሚችሉ ተወያዩ። አንዳንድ ጊዜ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከእርስዎ ጋር የነበራቸዉን ጊዜ ለማስታወስ ተጨባጭ ነገር ይፈልጋሉ (ለምሳሌ:- የተማሯቸዉን ትምህርቶች እና ስልቶች የሚጽፉበት ማስታወሻ የሚይዙበት ደብተር፣ ወይም አንዳንድ ሃሳቦችን፣ ጥቅሶችን፣ ዘፈኖችን በቃላቸዉ ለመያዝ የሚረዳቸዉን ዘዴ ማስተማር ወይም ምሳሌ የሚሆን ቁስ መስጠት።**
4. **ምልክቶችን እና ችግሮችን ይከልሱ: - አሁን ድረስ ምን አይነት ምልክቶች አሉ? የትኞቹ ምልክቶች ቀንሰዋል? የትኞቹ ስትራቴጂዎች ሰሩ? የትኞቹስ ሳይሰሩ ቀሩ?**
   - ***ሀ)* ግለሰቦቹ በሚያስፈልጋቸዉ ነገር ላይ በመመርኮዝ ስልቶችን እና አዳዲስ ስትራቴጂዎችን ጥቅም ላይ ያዉሉ።**
5. **በጋራ የተሰሩትን ስራዎች ይከልሱ:- ስኬቶችን እና ከባድ የነበሩ ነገሮችን መልሰዉ ይፈትሹ።**
   - ***ሀ)* የተገልጋዮችን ስኬት አወድሱ (ይህንንም ስኬት የተገልጋዩን የስሜት ሁኔታ ለመግለጽ ይጠቀሙበት)**
   - ***ለ)* ተገልጋዮቹ ለወደፊት በቀጣይነት ሊሰሩባቸዉ የሚችሏቸዉን ነገሮች እና መንገዶች ይለዩ።**
6. **የተማሯቸዉን ስልቶች እና አዳዲስ ሃሳቦች ይገምግሙ/ይከልሱ**
   - ***ሀ)* ተገልጋዮቹ በሕይወታቸዉ ላይ የሚተገበር ምን ነገር ቀስመዋል?**

[7] Interagency gender-based violence case management guidelines, 2017, refer to page 88.

ለ) ተገልጋዮቹ ስለራሳቸዉ ከዚህ በፊት የማያዉቋት ምን አዲስ ነገር እንደተማሩ ይፈትሹ።

7. ስሜት መግለፅን በተመለከት ስነ-ልቦናዊ ትምህርት ይስጡ፡- ስሜቶችን እና አስቸጋሪ ሀሳቦችን መግለፅ ለልባችን እና ለጭንቅላታችን እረፍት ይሰጣል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በሕይወታቸው ላይ በጭንቀት ውስጥ ሆነው ሊያዳምጧቸው እና ሊያጽናኗቸው የሚችሉ ደህንነት እንዲሰማቸዉ ስለሚያደርጉ ሰዎች እንዲያስቡ እርዷቸው (ይህን ስሜት የሚፈጥሩላቸዉን ሰዎች እንዲመርጡ ያድርጉ)። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚያሠቃዩ ስሜቶቻቸውን የሚገልጹባቸዉ የተለያዩ መንገዶች ላይ ሀሳቦችን አመንጩ (ለምሳሌ፡- ማልቀስ፣ መጻፍ፣ መዘመር፣ መጸለይ፣ የፈጠራ ስራ መስራት፣ ጭንቀታቸውን የሚያጋሩት ጓደኛ)።

8. ትራዉማ ያስከተሉ ሁኔታዎች መታሰቢያ ቀናትን እና ዋነ ዋና ክብረ በዓላትን አስቡ፡- በየአመቱ የሚታሰቡ ትራዉማ ያስከተሉ ሁኔታዎች መታሰቢያ ቀናት ሲቃረቡ እና ካለፉ በኋላ ሥታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ክስተቱ የተከሰተበት ቀን እንደሆነ ልብ ባይሉም/ባያስታውሱም እንኳን ስሜታዊ እና አካላዊ ህመም ሊፈጥርባቸዉ ይችላል። አንዳንድ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ደግሞ በወሳኝ በዓላት ወቅት በብዙ ምክንያቶች የተነሳ ሊቸገሩ ይችላሉ። ለአንዳንዶች ደግሞ ያጋጠማቸው ጥቃት ከቤተሰባቸው እና ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ግንኙነት እንዲቋረጥ ምክንያት ከሆነ፣ በበዓላት ወቅት የብቸኝነት ስሜት ሊሰማቸዉ ይችላል። ቤተሰብን ማየት/ ከቤተሰብ ጋር መገናኘት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ፍርሃት፣ እፍረት፣ መሸበር ወይም ግራ መጋባት ሊፈጥርባቸዉ ይችላል። ትራዉማ ያስከተሉ ሁኔታዎች መታሰቢያ ቀናት እና በዓላት መዘጋጀት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በእነዚያ ቀናት ሊነሱ የሚችሉትን ቀስቃሾች እና አሉታዊ ስሜቶችን ለመቋቋም የበለጠ አቅም እንዲኖራቸዉ ይረዳል።

9. ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ኬዙ እንዴት እንዲዘጋ እንደሚፈልጉ በጋራ በመነጋገር ይወስኑ ወይም ተለምዷዊ ድርጊቶችን አዘጋጁ፡- ከኬዝ ወርከሮች ጋር ስለ ብዙ ግላዊ ጉዳዮች ሲነጋገሩ ለቆዩ ሰዎች ስሜት የሚሰጥ መዝጊያ መኖሩ በጣም አስፈላጊ ነው።

ሀ) አንዳንድ ጊዜ የተለመዱ ድርጊቶች ለአንዳንድ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አስፈላጊ ይሆናሉ፤ ስለዚህም ምን ማድረግ እንደሚፈልጉ ይጠይቋቸዉ። ድርጊቱ ለእነሱ ትርጉም ያለው መሆኑ አስፈላጊ ነው።

ለ) ልማዳዊ ድርጊቶች/ስርዓቶች ወይም የአዘጋግ ምሳሌዎች ማለት፡- ልዩ ጸሎት ወይም መዝሙር፣ ኬዝ ወርከሮች ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ሊጽፉ ወይም ሊያነቡ የሚችሉት ደብዳቤ፣ ፕሮግራም/ዝግጅት፣ ወይም ቤተሰብ እና ጓደኞችን ለመጨረሻው ክፍለ ጊዜ መጋበዝ ናቸው።

10. የመዝጊያ እና የመሰናበቻ ሥነ-ሥርዓትን ያድርጉ፡- ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በፈለጉበት ጊዜ መመለስ እንደሚችሉ አስታውሷቸው። እውነተኛ ስንብት አድርጉ።

አንዳንድ ጊዜ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር የሚያደርጉት የመጀመሪያ ስብሰባ ብቸኛው እና የመጨረሻዉ ግንኙነታችሁ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፣ ግለሰቧ/ቡ ከእርስዎ ጋር ዳግም መገናኘት እንደማይፈልጉ ሊወስኑ ወይም በሁለተኛው ቀጠሮ ቀን ላይገኙ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች ለዚህ በተለያዩ መንገዶች መዘጋጀት ይችላሉ። በመጀመሪያው ቀን ሲገናኙ እነሱን ለመርዳት ዝግጁ እንደሆኑ እና በድጋሚ ለመገናኘት እንደሚፈልጉ አረጋግጡላቸው። መገናኘት እንደማይፈልጉ ከወሰኑ ውሳኔያቸዉን እንደምታከብሩ እና ከፈለጉ ወደፊት እንደገና ሊያዩዎት እንደሚችሉ ያሳውቋቸው። ኬዝ ወርከሮች በመጀመሪያው መረሃግብር መዝጊያ ላይ ከዛሬዉ/ከዕለቱ መረሀግብር ዉስጣቸዉ የቀረዉ ምን እንደሆነ ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች መጠየቅ ይችላሉ፤ ይህም ለምርመራ፣ ግለሰቧ/ቡ የበለጠ በግልፅ እንዲያስቡ እና አንዳንድ መረጃዎችን (ለምሳሌ፡- ችግሮችን የመቋቋሚያ ክህሎቶች፣ ጠቃሚ ግብዓቶች ወይም ሪፈራል አገልግሎቶች) እንዲያሰላስሉ እድል ይሰጣል። እንደ ሁልጊዜው፣ ኬዝ ወርከሮች ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የመዳን ተስፋ እንዳላቸው አስረግጠው መንገር አለባቸው።

የተመረጠዉ የስነ-ልቦና ህክምና አይነት/ የስነ-ልቦና ህክምና አቀም

መቼ መጠቀም አለብን፡- በሁሉም ጾታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች ዉኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ላይ በተለይም ደረጃ 1፡- መግቢያ እና ተሳትፎ እንዲሁም ደረጃ 2፡- ምርመራ ከሚለዉ ጋር ሊጣመር ይችላል።

ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ያማከለ የኬዝ ማኔጅመንት[8] የሚመረኮዘው ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች በጥልቀት በመረዳት፣ ጭንቀትን የሚገልፁባቸውን መንገዶች እና ህይወታቸው እንዲሁም ግንኙነታቸው በፆታዊ ጥቃቱ እንዴት እንደተረበሸ መገንዘባቸው ላይ ነው። ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ጭንቀት ለመረዳት፣ ኬዝ ወርከሮች "ቀጥተኛ ያልሆነ" ስልትን በመጠቀም ሰዎቹ የሚያነሷቸዉን ርዕሰ ጉዳዮች (ለምሳሌ፡- እናት መሆን፣ ግንኙነት)፣ ዓለምን የሚረዱበትን መንገድ (ለምሳሌ፡- ሁሉም ወንዶች መጥፎዎች ናቸው፣ በእኔ ላይ መጥፎ ነገር ብቻ ይደርስብኛል)፣ የሚናገሩበት መንገድ ወይም አንዳንድ ያልተለመደ ባህሪያቸውን (ለምሳሌ፡- መቁነጥነጥ፣ እጅግ በጣም ጠበኛ መሆን) እና ኬዝ ወርከሮቹ ላይ የሚፈጥሩት ስሜትን (ለምሳሌ፡- አቅመ ቢስ፣ ሀዘን) በማስተዋል 'የማይታየውን/ከጀርባው ያለውን ትርጉም መረዳት ይኖርባቸዋል። ኬዝ ወርከሮች በተለያየ መልኩ ከቃላት በላይ/ያልተነገረዉንም ነገር ሲያዳምጡ፣ በኬዝ ማኔጅመንት ሂደት ውስጥ አዳዲስ እይታዎችን እንዲያገኙ ይረዳቸዋል።

[8] Interagency GBV Case Management Guidelines, 2017, refer to page 18.

ከተመሳሳይ ሰው ጋር በተለያዩ መንገዶች ስንሰራ የተለያዩ ነገሮችን እናያለን።

የስነ-ልቦና ህክምና አቋም የሚከተሉትን አምስት ደረጃዎች ያካትታል (ደረጃዎቹም ከዚህ በታች በዝርዝር ተብራርተዋል)፡-

1. ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ታሪክ ውስጥ ተመሳሳይ አካሄዶች መኖራቸውን ማስተዋል
2. ዓለምን ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ቦታ ሆኖ መመልከት
3. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን አካላዊ ገጽታ እና ባህሪ ማጤን
4. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ምን እንዲሰማዎ እና ምን እንዲያስቡ እንዳደረገዎ ማስተዋል
5. የእርስዎ ስሜታዊ ምላሽ እና ባህሪን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እንዴት እንደሚገነዘቡ ለመረዳት መሞከር

1.ጥቃት በደረሰባቸዉ ሰዎች ታሪክ ውስጥ ተመሳሳይ አካሄዶች መኖራቸውን ማስተዋል

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ስለ የትኞቹ ርዕሰ ጉዳዮች ያወራሉ? ሁልጊዜ አንድ አይነት ርዕስ ወይም ጭብጥ ነው ወይስ ከርዕስ ወደ ርዕስ እየዘለሉ ነው የሚያወሩት? ስለ ምን ከመናገር ይቆጠባሉ? ከዚህ በታች ያሉት ርዕሶች ሊነሱ ይችላሉ፡-

- የሚወዷቸውን ሰዎች ማጣት
- መጥፎ ነገር በድጋሚ ይፈጠራል የሚል ፍርሃት
- ገቢ
- በሕይወታቸው ውስጥ ያሉ ግንኙነቶች
- ለልጆቻቸው/ቤተሰባቸው የሚያስፈልገውን ነገር ማሟላት

ኬዝ ወርከሮች ስሜት ተኮር ስጋቶችን እና ተጨባጭ የአቅርቦት ስጋቶችን መፍታት አለባቸዉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ኬዝ ወርከሮቹ ስለእነሱ ጉዳይ ለመረዳት ሁለንተናዊ ፍላጎት እንዳላቸዉ ማየት መቻል አለባቸው።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ደጋግመዉ የሚያወሯቸዉ ነገሮች ዑደት ወሳኝ ነዉ። እነዚህ ተደጋጋሚ አነጋገሮች ስለ ምን እንደሚጨነቁ እና በውስጣቸው ያልተፈታው ነገር ምን እንደሆነ ይነግሩዎታል። ለምሳሌ፡- አንዲት ሴት ወደ ኬዝ ማኔጅመንት መረሃግብር ስትመጣ በተደጋጋሚ፡- 1) ከእህቷ ጋር ስላለ ግጭት 2) ልጆቿን ለመንከባከብ የሚገጥሟት ተግዳሮቶች እና 3) ጎረቤቶቿ ሁል ጊዜ እየተጠቀሙባት እንደሆነ ያላትን የማያቋርጥ ስሜት ትናገራለች። በዚህ ዉስጥ የሚስተዋለዉ የጋራ ጭብጥ ምንድን ነው? ግንኙነቶች፡- በህይወቷ ውስጥ ያሉ ግንኙነቶች ፈታኝ እንደሆኑ በተለመደው አካሄድ ታውቃላችሁ። ይህም በጋራ ከምትሰሩት ስራ ከእርስዎ ክህሎቶችን እና ድጋፎችን የምትፈልግበት ወሳኝ የህይወቷ አጋጣሚ ነው።

2.ዓለምን ጥቃት በደረሰባቸዉ ሰዎች ቦታ ሆኖ መመልከት

ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ህይወት ምን ሊመስል እንደሚችል ለመገመት መሞከር አለባቸዉ፤ ይህ ርህራሄ ይባላል። ርህራሄ ማለት የሌላውን ሰው ሀሳብ እና ስሜት የመለየት፣ የመረዳት እና የመጋራት ችሎታ ነው። ኬዝ ወርከሮች ይህን እንዴት ማድረግ ይችላሉ?

ርህራሄ ያ ሰው ምን እንደሚሰማው መረዳት እንጂ እርስዎ ያንን ሰው ቢሆኑ ምን እንደሚሰማዎት ማሰብ አይደለም። እርስዎ ያን/ያቺን ሰው አይደሉም። በእነርሱ ቦታ ቢሆኑ ምን እንደሚሰማዎት በማሰብ እርዳታ መስጠት አይችሉም። ግለሰቡ/ቧ ምን እንደሚሰማቸዉ መገመት ከቻሉ ብቻ ነው መርዳት የሚችሉት። ርህራሄ ግለሰቦቹ እራሳቸዉን ለመርዳት አቅም እንዳላቸዉ ማመንንም ይጨምራል።

ለግለሰቡ/ቧ ማዘን እነሱን እንደ አሳዛኝ አድርጎ ከማየት የተለየ ነው። ታዝኑላቸዋላችሁ፤ አቅመ ቢስ እንደሆኑ እና ሌላ ሰው ሲረዳቸው ብቻ መሻሻል እንደሚችሉ ይሰማችኋል።

ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች አለም እና ህይወታቸውን ለመረዳት እንዲሁም ምን እንደሚመስል ለማሰብ እንድትችሉ ጥያቄዎችን ይጠይቁ (ለምሳሌ፡- *"በአብዛኛዉ የቀን ዉሎዎ ምን ይመስላል?" ወይም "እነዚህን ቃላት በመጠቀም ሲጠራዎ ምን ይሰማዎታል?")*። ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ዓለም ለመረዳት በምትቸገሩበት ጊዜ፣ *"ለዚች/ህ ሰው ልራራ እንዳልችል እንቅፋት እየሆነብኝ ያለዉ ምንድነው?"* ብላችሁ ራሳችሁን መጠየቅ አለባችሁ።

3. ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች አካላዊ ገጽታ እና ባህሪ ማጤን[9]

ከከፍተኛ መገለል እና ፍርሃት የተነሳ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ጭንቀታቸውን በባህሪያቸው እና በአካላዊ ገፅታቸው ይገልጻሉ። ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች አጠቃላይ ገጽታ፣ ባህሪ/ዘይቤ፣ ስሜት እና ንግግር ማስተዋል አለባቸው። እነዚህ 4 መስኮች በተለምዶ አሁናዊ የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ (MSE) የሚባሉት፣ ከአካላዊ ምርመራ ጋር ተመሳሳይ የሆኑ ስነ-ልቦናዊ ምርመራዎች ናቸው። ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች የጭንቀት ደረጃ እና የየለት ተግባርን የመከወን አቅምን ያሳያሉ። አንዳንድ ጊዜ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አለባበስ ወይም አረማመድ ላይ የሚታይ ለዉጥ ከሚናገሯቸው ቃላት የበለጠ መረጃ ሊሰጠን እንደሚችል ማስታወስ ያስፈልጋል።

አሁናዊ የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ 4ቱ ዋና ዋና ዘርፎች፡-

1. አጠቃላይ ገጽታ፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ንፁህ ናቸዉ ወይስ ገላቸዉን ያልታጠቡ? የአልኮል መጠጥ ይሸታሉ? እንዴት ነው የለበሱት? የፊት ገጽታቸው እና የአይን ለአይን ተግባቦታቸው ምን ይመስላል?
2. ባህሪ/ዘይቤ፡- ግለሰቡ/ቧ እንዴት ነዉ የሚራመዱት፣ የሚቀመጡት እንዲሁም እጅዎን እንዴት ይጨብጣሉ? ለምሳሌ፡- እጅግ በጣም በዝግታ ይንቀሳቀሳሉ ወይንስ በጣም ይቁነጠነጣሉ?
3. ስሜት፡- ግለሰቡ/ቧ ከእነሱ ጋር ስትቀመጡ ምን አይነት ስሜት ይስተዋልባቸዋል? በጣም ፈርተዋል ወይንስ በጣም የደነዘዙ እና በሃሳብ የተዋጡ ይመስላሉ?
4. ንግግር፡- ግለሰቡ/ቧ እንዴት ነው የሚናገሩት? ወጥነት ባለዉ ድምፅ ወይስ በሹክሹክታ ይናገራሉ ወይንስ መልስ ለመመለስ እስክትቸገሩ በፍጥነት ነው የሚናገሩት? ግለሰቡ/ቧ ከርዕስ ወደ ርዕስ እየዘለሉ መከተል እንዳትችሉ ያደርጓችኋል? (ለበለጠ አሁናዊ የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ **አባሪ ሀ** ክፍልን ይመልከቱ)

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ላይ ለውጦችን ሲመለከቱ፣ በእርጋታ *"ራሄል፣ ዛሬ በጣም በፍጥነት እያወራሽ እንደሆነ አስተዋልኩ። ይህንን አስተውለሻል? ይህ ለምን የሆነ ይመስልሻል?"* ወይም *"ዛሬ፣ ካለፈው ሳምንት የበለጠ ዝምተኛ እንደሆንሽ አስተዉያለሁ።"* ማለት ይችላሉ።

4. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እርስዎ ምን እንዲሰማዎ እና ምን እንዲያስቡ እንዳደረጉ ማስተዋል

የስሜት መጋባት/መተላለፍ (Transference) እና የስሜት መልሶ መጋባት/መተላለፍ (Countertransference) በአዕምሮ ጤና ህክምና ውስጥ ያሉ ሁለት ፅንሰ-ሀሳቦች ሲሆኑ፣ ኬዝ ወርከሮች ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ሲሰሩ ለምን እንደዚህ አይነት ጠንከር ያሉ ስሜቶች እና ሀሳቦች ሊኖራቸው እንደሚችል እንዲረዱ ያግዛል።

ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ቅርርብ አልዎት፣ ያ ማለት ደግሞ እነሱ በሚያስቡበት እና በሚሰማቸው ስሜት ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ ማለት ነው፣ እንዲሁም እርስዎ በሚያስቡበት እና በሚሰማዎት ስሜት ላይ እነሱም ተጽዕኖ ያሳድራሉ። ለምሳሌ፡- ጥቃት የደረሰባቸው ግለሰብ አዝነዋል፣ ስለዚህ እርስዎም ሊያዝኑ ይችላሉ።

አንዳንድ ጊዜ የሚሰማዎት ስሜት ጥቃት የደረሰበት ሰው ምን እንደሚሰማው ይነግርዎታል። የሚሰማዎት ስሜት እርስዎ በተናገሩት ወይም በማይናገሩት ነገር ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። ለዚህ ትኩረት ይስጡ። ስለዚህ ጉዳይ ከበላይ አለቃዎ ጋር ይወያዩ።

የስሜት መጋባት/መተላለፍ ማለት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሁሉቱንም አወንታዊ (ለምሳሌ፡- አግዝፎ ማየት) እና ያልተፈታ የህመም ስሜት (ለምሳሌ፡- ቁጣ፣ ቂም) በህይወታቸው ውስጥ ለሌላ ሰው ያላቸውን ስሜቶች እና ሀሳቦች በኬዝ ወርከሮች ላይ በማንፀባረቅ እና ባለማወቅ ኬዝ ወርከሮቹን ልክ እንደሌላው ሰው ማየት ነው።

የስሜት መልሶ መጋባት/መተላለፍ የሚከሰተው ኬዝ ወርከሮች የራሳቸውን ያልተፈቱ ሃሳቦች እና ስለሌላ ሰው ያላቸዉን ስሜት ወደ የጥቃት ሰለባ የሆኑ ሰዎች ሲያስተላልፉ እና ሳያውቁ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ልክ እንደሌላው ሰው ሲያዩ ነው። እንደ ኬዝ ወርከር፣ በውስጥዎ ያልተፈታ ህመም ሊኖሮት ይችላል እና ይህ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር በሚሰሩት ስራ፣ በተለይ ከእነርሱ ጋር የሚነጋገሩበትን መንገድ፣ የምትሸኟቸው ርዕሶች እና በውስጣችሁ የሚቀሰቀሱ ስሜቶች ላይ ተፅዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

የስሜት መጋባት/መተላለፍ ምሳሌ የሚሆኑት የሳምንታዊ መረሃ ግብሮችን የሚከታተሉ እና በፀጥታ ተቀምጠው እያለቀሱ ጥቂት ቃላትን ብቻ የሚናገሩ ጥቃት የደረሰባቸው ግለሰቦች ናቸው። በዚህ ወቅት ኬዝ ወርከሮች እንዴት ምላሽ መስጠት እንዳለባቸዉ ለማወቅ ይቸገራሉ እና አቅመ ቢስ እንደሆኑም ይሰማቸዋል። ይህ ኬዝ ወርከሮች የሚሰቸዉ ስሜት ጠቃሚ መረጃ ነው፣ ምክንያቱም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የእርዳታ እጦት ስሜታቸውን ወደ ኬዝ ወርከሮች አስተላልፈዉ ሊሆን ይችላል። ኬዝ ወርከሮች ያንን ስሜት ሰዎቹን እና ፍላጎታቸውን የበለጠ ለመረዳት፣ ግለሰቦቹ ከእንቅልፍ ሲነሱ ምን ሊሰማቸው እንደሚችል ወይም እንደዚህ አይነት ጠንካራ የእርዳታ እጦት ስሜት እየተሰማቸዉ ልጆቻቸዉን መንከባከብ ለእነሱ ምን ማለት እንደሆነ በእነርሱ ቦታ ሆነው ለማሰብ ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

[9] Interagency GBV Case Management Guidelines, 2017, refer to page 65.

በተለይ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ሲሰሩ የስሜት መጋባት/መተላለፍ እና የስሜት መልሶ መጋባት/መተላለፍ መደበኛ (እና አስፈላጊ) የኬዝ ማኔጅመንት ስራ አካል ናቸው። ሁሉም የኬዝ ወርከሮች እነዚህ ጊዜያት ያጋጥማቸዋል እናም በስሜቶች ሲዋጡና እራስዎን ለማረጋጋት እና ከተፈጠረው ነገር በጓላ እራስዎን ለመንከባከብ የትኞቹ ስሜቶች የእርስዎ እንደሆኑ እና የትኞቹ ስሜቶች ደግሞ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንደሆኑ ለማሰላሰል መሞከር አስፈላጊ ነው።

5. የእርስዎ ስሜታዊ ምላሽ እና ባህሪን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እንዴት እንደሚገነዘቡ ለመረዳት መሞከር

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እና የኬዝ ወርከሮች ግንኙነት የማንኛውም ኬዝ ማኔጅመንት ስራ መሰረት ነው። ግንኙነት ከሌለ እውነተኛ ሥራ ሊሠራ አይችልም። ጥቃት ስለደረሰባቸዉ ሰዎች የሚሰማዎት እና የሚያስቡት፣ እንዴት ሰላምታ የምትሰጡበት መንገድ እና ለሚነግሩዎት አሳሳቢ ነገር ምላሽ እንዴት እንደሚሰጡ ማወቅ አስፈላጊ ነገር ነው። እነዚህ ሁሉ 'ትንንሽ' ነገሮች ግለሰቡ/ቧ ምን ያህል ደህንነት እንደሚሰማቸው እና ለእርስዎ የሚናገሩትን ወይም የማይናገሩትን ነገሮች ይወስናሉ።

ኬዝ ወርከሮችም ሰዎች ናቸው። እያንዳንዳችሁ የራሳችሁን የህይወት ልምዶችን፣ ስሜታዊ ምላሾችን እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን የምትቀርቡበት መንገድን ወደ ኬዝ ማኔጅመንት መረሀግብሩ ታመጣላችሁ፤ አንዳንድ ጊዜ የህይወት ልምዶቻችሁ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ተመሳሳይ ይሆናሉ። ይህ ተመሳሳይ ልምድ የኬዝ ማኔጅመንት ስራ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ያማከለ የመሆን እድሉን ከባድ ያደርገዋል። ለምሳሌ፡- ሲደክምዎት ወይም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በተናገሩት ነገር ሳይስማሙ ሲቀሩ፣ ወይም ለግለሰቡ/ቧ ተመሳሳይ ነገር ስላጋጠምዎት ምክር ለመስጠት የምትፈልጉበትን ጊዜ አስቡ። እነዚህ ጊዜያት ስሜትዎን ሳያስቡት በፊት ገፅታዎ ወይም በሚያሳዩት ስሜት የሚገልጹበት ነዉ። ከግለሰቡ/ቧ ጋር የሚያደርጉት 80% የሚሆን ግንኙነት ቃላዊ አይደለም፣ ስለዚህ ምን እያንፀባረቁ እንደሆነ ያስተውሱ።

ደህንነትን መጠበቅ[10]

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፡- ደህንነትን መጠበቅ በሁሉም ጾታን መሰረት ባደረጉ ጥቃቶች ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች በተለይም ደረጃ 5፡- የኬዝ ክትትል ማድረግ እና ደረጃ 6፡- የኬዙን መዝጋት ላይ ጥቅም ላይ ይዉላል።

ይህ ክፍል ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በተማሩት አዲስ የስነ-ልቦና ህክምና ዘዴዎች እና በሚጠቀሙባቸው አዳዲስ እራስን የመንከባከብ ልምዶች ላይ እንዲያስቡ እና እንዴት 'ደህንነታቸው ተጠብቆ እንደሚቆዩ' እንዲያስቡ ያበረታታል። ኬዝ ወርከሮችም ግለሰቦቹ አዳዲስ እራስን የመንከባከብ ስልቶችን ስለተማሩ ጥረታቸውን በማሞገስ ወይም በማመስገን መጀመር ይችላሉ፡-

ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች እንዲህ በሏቸዉ፡- *"እንደሚያውቁት፣ ዛሬ የእኛ የመጨረሻ ክፍለ ጊዜ ነው እና እዚህ ደረጃ ላይ ስለደረሱ እንኳን ደስ ያለዎት ለማለት እፈልጋለሁ። ስለ አንዳንድ አስቸጋሪ ርዕሰ ጉዳዮች ለመነጋገር እና እነዚህን ጉዳዮች ፊት ለፊት ለመጋፈጥ ድፍረት እና ብዙ ጥረት አሳይተዋል። ይህ የመጨረሻው ክፍለ ጊዜ በመሆኑ ምን ይሰማዎታል? ይህንን አዲስ ስልት መማር ከጀመሩ ወዲህ ተሻሽለዋል ብለው የሚያስቧቸው ነገሮች አሉ? ያልተሻሻሉ መስኮችስ? እነዚያን ለማሻሻል ምን ማድረግ የሚቻል ይመስልዎታል?"*

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በሌሎች ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ላይ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍን እንዲቀጥሉ እና እርስዎም ተጨማሪ ድጋፍ ለመስጠት ዝግጁ መሆንዎን ነገር ግን የአንድ ለአንድ ስራዎ ወደ ማብቂያው እየመጣ መሆኑን በግልፅ ያስረዱ (የኬዝ ማኔጅመንት መመሪያዎችን ይመልከቱ)።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ደህንነታቸውን ለመጠበቅ የተማሯቸዉን ስልቶች መለማመድ እንዲቀጥሉ ያበረታቱ። ግለሰቡ/ቧ ደህንነታቸውን ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንደሚችሉ በመጠየቅ ሊጀምሩ ይችላሉ።

ለምሳሌ፡- *"ይህን ህክምና ከጨረሱ በኋላ እንዴት ደህንነትዎን መጠበቅ እንደሚችሉ እንነጋገራለን። ደህንነትዎን ለመጠበቅ ምን ማድረግ የሚችሉ ይመስልዎታል?"*

[10] Adapted from PM+ World Health Organization 2016, refer to page 70.

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ደህንነታቸውን ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንደሚችሉ የበለጠ ግልጽ ሊያደርጉ የሚችሉበት ምሳሌ፡-

“ይህ ህክምና አዲስ ቋንቋ ከመማር ጋር ይመሳሰላል ብዬ ለማሰብ እወዳለሁ። በህይወትዎ ውስጥ የተለያዩ ችግሮችን ለመቋቋም እንዲረዳዎ አንዳንድ ስልቶችን በመሞከር ላይ ሰርተናል። ልክ አዲስ ቋንቋ እንደ መማር፣ አቀላጥፎ መናገር ከፈለጉ በየቀኑ መለማመድ ይኖርብዎታል። በተመሣሣይ ሁኔታ፣ እነዚህን ስልቶች በተቻለ መጠን ብዙ ጊዜ ከተለማመዱ፣ ደህንነትዎን የመጠበቅ እድል ይኖርዎታል። እንዲሁም ወደፊት አስቸጋሪ ሁኔታ ካጋጠመዎት፣ ስልቶቹን አዘውትረው የሚተገብሩ ከሆነ በጥሩ ሁኔታ ህይወትን ለመምራት የተሻለ እድል ይኖርዎታል።”

"ይህ ህክምና ምንም አይነት ምትሃታዊ ነገር የለውም፣ ሁሉንም ተምረዋል እናም በእርስዎ ህይወት ላይ ተግባራዊ ማድረግ ይችላሉ። እርስዎ አሁን የእራስዎ ረዳት ነዎት። አንዳንድ ሰዎች በግድግዳቸው ላይ ማስታወሻ ለጥፈው ወይም አብዛኛውን ጊዜያቸውን በሚያሳልፉበት ቤት ውስጥ ጽፈው ያስቀምጧቸዋል፣ ስለዚህ ስልቶቹን ፈጽሞ አይረሱም።”

- የተወሰነ ጊዜ አሳልፉ ከዚያም በተለይ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ወደፊት ትራዉማ የሚያስከትል ክስተት ወይም አሉታዊ ስሜቶች ካጋጠማቸው ምን ሊያደርጉ እንደሚችሉ ይወያዩ።
- ግለሰቡ/ቧ መጀመሪያ ምን እንደሚያደርጉ እንዲነግሯችሁ እድል ስጡ።
- እንዴት ምላሽ እንደሚሰጡ በማስረዳት በተቻለ መጠን በዝርዝር እንዲገልጹ እርዷቸው። (ለምሳሌ፡ - “ማህበራዊ ድጋፌን አጠናክራለሁ” ከማለት ይልቅ ማህበራዊ ድጋፋቸውን ማሻሻል የሚችሉባቸው መንገዶች ላይ ጥቆማ ይስጧቸው)።

ግለሰቦቹ ለወደፊቱ ችግሮች ሊያጋጥማቸዉ ይችላል፤ እናም *“በሚቀጥለው ጊዜ በጣም አስቸጋሪ ሁኔታ ሲያጋጥምዎ ወይም አሉታዊ ስሜቶችን ሲያስተውሉ ምን ማድረግ እንደሚችሉ ያዉቃሉ?”* ብላችሁ ልትጠይቁ ትችላላችሁ። (ለግለሰቡ/ቧ ተስማሚ የሆኑ ምሳሌዎችን ይስጡ፣ ለምሳሌ፡- *ሥራ* ማጣት፣ ከአጋራቸው ጋር የሚፈጠር ግጭት፣ የመንፈስ ጭንቀት እና የመሳሰሉት)።

የስጋት መንስኤዎችን እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ ሁኔታዎችን መመርመር[11]

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፡- የስጋት/የአደጋ መንስኤዎችን መፈተሽ እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን መለየት ከሁሉም የጾታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች በተለይም ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃ 1፡- መግቢያ እና ተሳትፎ እንዲሁም ደረጃ 2፡- ምርመራ ጋር ሊጣመሩ ይችላሉ።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን መረዳት ጨለማ ክፍልን ሻማ ብቻ ይዞ እንደመቃኘት ነው። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የመረዳት ዋና ክፍል 1) በሕይወታቸው ውስጥ ወደፊት እንዲራመዱ የሚያደርጓቸውን ነገሮች (የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን) እና 2) ስጋቶቻቸዉ (የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች) ምን እንደሆኑ መፈተሽ ነው።

ስጋቶችን/የአደጋ መንስኤዎችን እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን መመርመር ኬዝ ወርከሮች፣ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች የህክምና እና የኬዝ ማኔጅመንት ፍላጎቶች ምን እንደሆኑ፣ በህይወታቸው የተቸገሩባቸዉ ነገሮች የትኞቹ እንደሆኑ፣የሚታዩባቸዉ ምልክቶች ህይወታቸው ላይ ምን ተፅዕኖ እንዳላቸዉ እና እነዚህ ሁኔታዎች በመረሃግብሮች መካከል እንዴት እንደሚለዋወጡ እንዲረዱ ያስችላቸዋል። የኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ይህንን ግንዛቤ በየኬዝ ትግበራ እቅድ ማውጣት፣ የኬዝ እቅድ ትግበራ እና ክትትል ሂደት ዉስጥ በማካተት ከስጋት የሚከላከሉ ባህሪያት/ሁኔታዎች የግለሰቦቹን ፍላጎቶች ለማሟላት እና እንዲያገግሙ ለመርዳት ብሎም የአደጋ መንስኤዎችን ለመለየት እንዲሁም ሊፈጠሩ የሚችሉ ተግዳሮቶችን ለመቅረፍ ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች ምንድን ናቸው?

ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች ግለሰቦቹ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ሰለባዎች ቢሆኑም በህይወት መኖራቸው ዋጋ እንዳለው ብርታት የሚሰጡ ክህሎቶችን/ችሎታዎችን፣ አዎንታዊ አመለካከቶችን/ ባህሪያትን፣ ጠንካራ ጎኖችን፣ አቅምን፣ ግንኙነቶችን፣ እሴቶችን እና ተሞክሮችን ያካትታሉ።

ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች ውጫዊ ወይም ውስጣዊ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ የመከላከያ ባህሪያት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አስቸጋሪ የሕይወት ቀውሶችን እንዲያሸንፉ የሚረዱ ዘዴዎች ናቸው፤ ነገር ግን እንደ አለመታደል ሆኖ የጥቃት ሰለባ የሆኑ ሰዎች ብዙ ግዜ የራሳቸውን ጥንካሬ/እሴት አስፈላጊነት እና ኃይል/አቅም ይዘነጋሉ፣ በተለይም በጣም በሚያስፈልጓቸው ወቅት (ለምሳሌ፡- በተፈናቃዮች ካምፕ ውስጥ ብዙ ጊዜ መቆየት ወይም ከአስፈሪ የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ክስተት በኋላ)።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ጥንካሬያቸውን እንዲያገኙ አብሮ መስራት ግለሰቡ/ቧን ከችሎታቸው ጋር የሚያገናኝ እና በስሜታቸው ላይ አወንታዊ ለውጦችን ሊያመጣ የሚችል ሚዛንን እንዲያገኙ ይረዳል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አቅማቸውን ካወቁ እና ከተጠቀሙበት በሕይወታቸው ላይ ሙሉ ቁጥጥር እንዳላቸዉ ይሰማቸዋል። ሕይወታቸውን ለመምራት የተወሰነ አቅም ማግኘታቸው ለሕይወት ያላቸውን አመለካከት ይለውጣል እና ሌሎች ሰዎችንም ያስተውላሉ እንዲሁም ከእነርሱ ጋር በተለየ መልኩ ቅርርብ ሊጀምሩ ይችላሉ (ለምሳሌ፡- እንደታመሙ አድርጎ ከመንከባከብ ይልቅ ኃላፊነትን መስጠት)። ይህ የአዎንታዊ ማበረታቻ ዑደት ሊሆን ይችላል።

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ሊረዱ ስለሚችሉ የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች ማወቅ ለሚከተሉት እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው፡-

- የሕይወታቸውን አወንታዊ ገጽታዎች ለማየት
- በአሉታዊ ተሞክሮች እና ገጽታዎች ላይ ብቻ እንዳያተኩሩ ለማድረግ
- የብቸኝነት/የመገለል ስሜት እንዳይሰማቸው
- ለራሳቸው የሚሰጡትን ዋጋ እና በራስ መተማመን ለመጨመር
- ከተስፋ መቁረጥ ስሜት ወይም ከአስጨናቂ ሁኔታ ለመውጣት የሚቻልባቸውን መንገዶች ለማወቅ
- በአንድ ነገር ማመን እንደሚችሉ እና ህይወትን መቀጠል ወይም ወደፊት መራመድ ዋጋ እንዳለው እንዲሰማቸዉ
- የሚወዷቸዉ እና የሚፈልጉቸዉ ሰዎች እንዳሉ ለማስታወስ

የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች ምንድን ናቸው?

የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች ሰዎች፣ ቦታዎች፣ ነገሮች፣ ሀሳቦች፣ ልምዶች፣ ትዝታዎች እና ስሜቶች ሲሆኑ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ለጭንቀት የበለጠ የሚያጋልጡ ናቸው። አንዳንድ የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፡- የትራዉማ ክስተት፣ ድህነት፣ ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ክስተቶች፣ ጤናማ ያልሆነ የቤተሰብ አስተዳደግ፣ ደካማ ማህበራዊ ክህሎቶች፣ በሌሎች ዘንድ ተቀባይነትን እና የማህበራዊ ድጋፍን ለማግኘት ከፍተኛ የሆነ ፍላጎት መኖር ወይም ዝቅተኛ በራስ መተማመን።

እያንዳንዱ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ልዩ የሆኑ የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች በልዩ ሁኔታ መጣመር ስለሚኖሯቸዉ ኬዝ ወርከሮች ሁለቱንም በደምብ መለየት አለባቸዉ፣ ይህ ሁኔታ በሁለቱ መካከል መስተጋብር የሚፈጥር እና በጊዜ ሂደትም ሊቀየር የሚችል ነዉ።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ባህል ማወቅ የስጋት/የአደጋ መንስኤዎችን ወይም ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን ለመመርመር ይረዳል (ባህል ተኮር አጠቃቀም እና ትግበራ ላይ ክፍል 1ን ይመልከቱ)። ይህ ምናልባት አንዳንድ የህብረተሰብ ክፍሎች አድልዎ የሚደርስባቸው መንገድ እና አንዳንድ ማንነቶች ስልጣን ወይም ልዩ መብቶች የሚያገኙባቸውን መንገዶች ሊያካትት ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ማንነት ለሁኔታዎች የበለጠ ወይም ያነሰ ተጋላጭ ያደርጋቸዋል ወይም ጥበቃ ያደርግላቸዋል። በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ አንዳንድ እምነቶች፣ ልማዶች እና ፖሊሲዎች የማገገም ሂደትን ሊደግፉ ወይም ሊያደናቅፉ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮችም እያንዳንዱ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከማንነታቸው አንጻር በማህበረሰባቸው ውስጥ ያለውን ልዩ ልማድ ለመረዳት መሞከር አለባቸው። የአንድ ሰው የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች በጊዜ እና በዐውድ ይለያያሉ።

ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች ጋር የተገናኘ ጽንሰ-ሐሳብ አይበገሬነት ነው። ለችግሮች አለመበገር እንደ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ካሉ ገጠመኞች በኋላ በፅናት ህይወትን መቀጠል መቻል ነው። ይህ "ጠንካራ የመሆን" ችሎታ አይደለም፣ ምክንያቱም ጠንካራ ሰው መከራ እና ጭንቀት ሊያጋጥመው ይችላል። ችግሮችን ተቋቁሞ የማለፍ ችሎታም እንዲሁ ቋሚ አይደለም - አንድ ሰው በህይወቱ ውስጥ በተለያየ ጊዜ በከፍተኛ ወይም በዝቅተኛ ደረጃ ችግሮችን ሊቋቋም ይችላል ማለት ነው። ችግሮችን የመቋቋም ችሎታ የሚቀረፀው አንድ ግለሰብ ከሚኖርበት አካባቢ ጋር ባለው መስተጋብር ነው። እናም ማህበረሰባዊ እምነቶች፣ ድርጊቶች እና ፖሊሲዎች ለተወሰኑ ሰዎች አይበገሬ እንዲሆኑ ሁኔታዉን ቀላል ወይም ከባድ ያደርጉታል። ሁለቱም፣ ማለትም ትራዉማ እና ለችግሮች አለመበገር በጄኔቲክ፣ በባህሪ፣ በስሜታዊ፣ በባህላዊ፣ በመንፈሳዊ መንገድ ከቅድመ አያቶቻችን ሊወረሱ እና ወደ ቀጣዩ ትዉልድ ሊተላለፉ ይችላሉ። በየህይወት ዛፍ ስሮች ልምምድ ላይ እንደተዳሰሰው ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ቅድመ አያቶች ጠንካራ የመከላከያ ምንጭ ሊሆኑ ይችላሉ። ለራሳችን፣ ለቤተሰባችን እና ለመጪዉ ትዉልድ ልናደርጋቸው ከምንችላቸው ጥሩ ነገሮች ውስጥ አንዱ ህመማችንን ማስታመም እና ከትራዉማችን ማገገም ነው። ልክ ትራዉማ እንደሚተላለፈዉ የአንድ ሰው ስሜታዊ ጤንነት እና ጤናማ ጂኖችም እንዲሁ ይተላለፋሉ።

የስጋት/የአደጋ መንስኤዎችን እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን ለመመርመር ብዙ መንገዶች አሉ። ለዚህም የህይወት ዛፍ (**አባሪ ለ**) ን ወይም የህይወት መስመር (**አባሪ ሐ**) ን ይመልከቱ። እነዚህ ሁለት መመርመሪያዎች ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ለመመርመር የፈጠራ ችሎታቸዉን እንዲጠቀሙ ያስችላቸዋል።

[11] Interagency GBV Case Management Guidelines, 2017, refer to page 67.

የህይወት መስመር፡ሺያማ መሀመድ፡ኢራቅ፡2020

የሕይወት መስመር

የህይወት መስመር ኪዝ ወርክሮች ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር የሚያደርጉት ልምምድ ነው። በዚህ ሂደት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሕይወት ጉዟቸዉን በገመድ፣ በድንጋይ እና በአበቦች (ወይም በቅጠሎች) ይዘረዝራሉ። ገመዱ የሕይወታቸው ምልክት ነው። ድንጋዮቹ የመጥፎ አጋጣሚዎች እና የሚያሰቃዩ ክስተቶች ምልክት ናቸው እንዲሁም አበቦቹ ወይም ቅጠሎቹ የመልካም አጋጣሚዎች ምልክቶች ናቸው። ኪዝ ወርክሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች የህይወት ጉዟቸዉን እንዲያስብ እና ባጋጠሟቸው ሁኔታዎች መሰረት ድንጋይ እና አበባዎችን በህይወት መስመሩ ላይ እንዲያስቀምጡ ይጠይቃሉ። ከዚያም በጋራ ስለ ድንጋዮቹ (የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች) እና አበቦቹ (ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች) እንዲሁም እነዚህ ሁኔታዎች በግለሰቦቹ ህይወት ላይ ስላላቸው ተጽዕኖ ይወያያሉ።

የሕይወት ዛፍ

የህይወት ዛፍ በጥንካሬ ላይ የተመሰረተ ልምምድ ሲሆን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የበለጠ ጠንካራ በሚያደርጋቸው መንገድ ስለ ህይወታቸው እንዲናገሩ የሚጋብዝ ነው። ግለሰቦቹ ዛፍ እንዲስሉ ይጠይቋቸዉ። ዛፉ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን የሚወክል ሲሆን እያንዳንዱ የዛፉ አካል የእነሱን የተለየ ክፍል ይወክላል።

- ሥር፡- ከየት እንደመጡ/የሰው ልጅ ህይወት እጀማመርን፣ የዘር ሀረጋቸዉን፣ ጠንካራ የሚያደርጓቸውን ቅድመ አያቶቻቸውን፣ የቤተሰብ ታሪክ
- መሬት፡- ማን እንደሆኑ፣ የት እንዳሉ፤ አሁን ላይ ያላቸው ህይወት (ለምሳሌ፡- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች እና የዘወትር ክንዋኔዎች፣ በየዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ውስጥ የሚካተቱ አስፈላጊ ነገሮች)
- ግንድ፡- ጥንካሬዎች፣ ጎበዝ የሆኑባቸዉ ነገሮች፣ ችሎታዎች፣ ተሰጥዖዎች
- ቅርንጫፎች፡- የወደፊት ተስፋዎች እና ህልሞች
- ቅጠሎች፡- ልዩ ሰዎች፣ ቦታዎች፣ ድምፆች፣ ሽታዎች እና ጣዕም
- ፍሬ፡- በህይወታቸው ከሌሎች የተቀበሉት ስጦታዎች (ስጦታዎቹ የሚዳሰሱ (ለምሳሌ፡- ቀለበት ወይም አበባ) ወይም የማይዳሰሱ (ለምሳሌ፡- አድናቆቶች/ምስጋናዎች፣ አስደሳች ትዝታዎች) ሊሆኑ ይችላሉ።
- ትላትል፡- ፍሬዎቹን፣ ቅጠሎቹን፣ ቅርንጫፎቹን፣ ወዘተ.. የሚበሉ/የሚያበላሹ ነገሮች፣ ስሜቶች፣ ሰዎች ወይም ሀሳቦች

ዛፉ ከተሳለ በኋላ ኪዝ ወርክሮቹ እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ህይወታቸውን በዛፍ መልክ ማየት ምን እንደሚመስል፣ የሚያስደንቋቸው ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች ወይም የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች ካሉ እናም ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን እንዴት እንደሚያጠናክሩ እና የስጋት/የአደጋ መንስኤዎችን ደግሞ እንዴት መቀነስ እንደሚችሉ ይወያያሉ።

የህይወት ዛፍ[12]

ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፡- ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት በሁሉም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኪዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች በተለይም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኪዝ ማኔጅመንት ደረጃ 2፡- ምርመራ እና ደረጃ 4፡- የኪዝ እቅድ ትግበራ ከሚሉት ጋር ሊቀናጅ ይችላል።

ቆስቋሽ ሁኔታ ትዉስታን ወይም ምልሰትን የሚጭር ነገር ነው፣ በዚህም መጥፎ ትውስታን በመቀስቀስ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አጋጥሟቸው የነበረውን አሰቃቂ ሁኔታ እንዲያስታውሱ በመገፋፋት ከአቅም በላይ የሆኑ ስሜቶችን፣ አካላዊ ምልክቶችን ወይም ሀሳቦችን እንዲፈጠርባቸው ያደርጋል። ቆስቋሽ ሁኔታ የአሰቃቂ ክስተትን/ትራዉማን አስታዋሽ ተብሎም ይጠራል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለዚህ ቆስቋሽ ሁኔታ ምላሽ የሚሰጡት ልክ አሰቃቂ ክስተቱ/ትራዉማን ሲፈጠር የሰጡት አይነት ጥልቅ የስሜት ምላሽ ነው።

ቆስቋሽ ሁኔታዎች ጾታዊ ጥቃት (ወይም ማንኛውም አይነት ትራዉም) የደረሰባቸዉ ሰዎች ትራዉማ ባስከተለዉ ክስተት ወቅት ወዲያውኑ እንዳደረጉት እንዲያደርጉ ወይም እንደዛ እንዲሰማቸው ያደርጋል ምክንያቱም አዕምሮ ያኔ የተከሰተውን አሁን በአካባቢያቸው ከሚከሰቱት ነገሮች አይለይም፤ ይህም ማለት ቆስቋሽ ሁኔታዎች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ወደ መጋፈጥ፣ መሸሽ፣ መደንዘዝ ወይም እጅ እንዲሰጡ ያደርጋሉ። ሁኔታዎችን ይበልጥ ሊያወሳስብ የሚችለው ደግሞ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ቆስቋሽ ነገር እንዳጋጠማቸው ሊገነዘቡ ወይም ላይገነዘቡ መቻላቸው ነው፣ በዚህም ምክንያት በሚያሳዩት ስሜት ወይም ባህሪ ግራ ሊጋቡ ወይም በእነሱ ላይ እየደረሰ መሆኑን እንኳን ላያውቁ ይችላሉ። አሁን ላይ የሚከሰተው ቆስቋሽ ሁኔታ ከዚህ በፊት ከተፈጠረው ትራዉማ ጋር የተቆራኘ ስለሆነ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ይህ ቆስቋሽ ሁኔታ አሁን ላይ ሲከሰት ሁኔታዉ አደገኛ እንደሆነ ሊያስቡ ይችላሉ። አዕምሯቸው የሚያስታውሰው ይህ ነገር ባለፈው ጊዜ አደገኛ እንደነበር ነው፤ በዚህም ምክንያት ምንም እንኳን አሁን ላይ ምንም ዓይነት አደጋ ባይኖርም፣ ደህንነት ላይሰማቸው ይችላል።

[12]https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/in-australia/

አንዳንድ የትራዉማ ተሞክሮን የሚቀሰቅሱ ምልክቶች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፡- ድንገተኛ ለቅሶ ወይም ያለምክንያት ማልቀስ፣ ፍርሃት፣ እምነት ማጣት፣ ጭንቀት እና/ወይም ከፍተኛ የሆነ የስሜት መረበሽ፣ ከእራስ መነጠል፣ እንደ ማቅለሽለሽ ወይም ድካም ያሉ ድንገተኛ አካላዊ ምልክቶች፣ ድንገት የሚመጡ የሚረብሹ/አሉታዊ ሀሳቦች እና የበዛ ተጠራጣሪነት። ቆስቋሽ ሁኔታዎች የአንድ ሰው በትዕግስት የመቆያ ጊዜን ትቶ ከመጠን በላይ እንዲነቃቃ ወይም ንቃቱ እንዲቀንስ ያደርገዋል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ቆስቋሽ ሁኔታ ሲያጋጥማቸው በትዕግስት የመቆያ ጊዜያቸዉ ቋፍ ላይ ከሆኑ ቆስቋሽ ሁኔታው በቀላሉ ትዕግስታቸዉን እንዲያጡ ያደርጋቸዋል። ለምሳሌ፡- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ይበልጥ የድካም ስሜት ከተሰማቸው፣ በጣም ከተጨነቁ ወይም አልፎ ተርፎም ከታመሙ በቆስቋሽ ሁኔታዎች ተፅዕኖ ስር የመዉደቅ እድላቸው ከፍተኛ ነው። ቆስቋሽ ሁኔታው በተረጋጉበት እና ዘና ባሉበት ወቅት ካጋጠማቸው ትዕግስታቸውን እንዲያጡ ላያደርጋቸው ይችላል፤ ይልቁንም በቀላሉ መቆጣጠር የሚችሉት መጠነኛ ጭንቀት ብቻ ሊፈጥርባቸው ይችላል። ስለዚህ አንድ አይነት ነገር ሁልጊዜ ቆስቋሽ ሁኔታን ላያስከትል ወይም ሁልጊዜ ተመሳሳይ መጠን ያለው ጭንቀት ላይፈጥር ይችላል።

የሰዎችን ስሜት የሚቆሰቁሱ ነገሮች ስለሚለያዩ ቆስቋሽ ሁኔታዎች በጣም ግላዊ ናቸው። ቆስቋሽ ሁኔታዎች ውስጣዊ እና ውጫዊ በመባል በሁለት ዋና ዋና ክፍሎች ሊከፈሉ ይችላሉ። ውስጣዊ ቆስቋሾች በሰውነታችን ውስጥ የሚሰሙን ወይም የሚፈጠሩ ነገሮች (ማለትም፡- ሃሳቦች፣ ትውስታዎች፣ ስሜቶች፣ አካላዊ ስሜቶች) ናቸው። ውጫዊ ቆስቋሾች ከሰውነታችን ውጭ የሚከሰቱ ነገሮች ወይም በቀናችን ውስጥ ሊያጋጥሙን የሚችሉ ነገሮች (ለምሳሌ፡- ሁኔታዎች፣ ነገሮች፣ ሰዎች ወይም ቦታዎች) ናቸው። የውጫዊ ቆስቋሾች ምሳሌዎች የተለየ ቦታ፣ ክርክር፣ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ስለ ክስተቱ የሚያስታውስ ፊልም ሊሆኑ ይችላሉ።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ስሜት የሚቀሰቅሱ ሁኔታዎች/ነገሮች የሚነሱት ከአምስቱ የስሜት ህዋሳት በአንዱ ወይም ከዚያ በላይ ነው፡- እይታ፣ ድምጽ፣ ንክኪ፣ ሽታ እና ጣዕም። የስሜት ሕዋሳት የማስታወስ አቅም በጣም ኃይለኛ ሊሆን ይችላል፣ እና ከትራዉማ ጋር የተያያዙ በስሜት ህዋሳት የሚመዘገቡ ተሞክሮዎች ከአንጎላችን የማመዛዘን ክፍል ቁጥጥር በላይ የሆነ ፈጣን ስሜታዊ ምላሽ ሊያስከትሉ ይችላሉ።

- ቆስቋሽ ሁኔታዎች የተለያዩ እና ብዙ አይነት ቢሆኑም ከታች እንደተገለጸው ብዙውን ጊዜ የተለመዱ ጭብጦች አሏቸው። የኬዝ ወርከሮች 1) ቆስቋሽ ሁኔታዎች ምን እንደሆኑ እና ለምን እንደተከሰቱ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ማስረዳት አለባቸው፤ 2) ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የትኞቹ ውስጣዊ እና ውጫዊ ነገሮች ስሜታቸዉን እንደሚቀሰቅሱ እና የተስተዋሉትን ምልክቶች እንዴት እንደሚያውቁ ለመለየት በጋራ መስራት አለባቸው፤ እና 3) ቆስቋሽ ሁኔታዎችን ለመቆጣጠር ስልቶችን መጠቆም ይኖርባቸዋል።

እይታ

- ብዙ ጊዜ ጥቃት አድራሹን የሚመስል ወይም ተመሳሳይ ባህሪያት ወይም ነገሮች ያለው (ለምሳሌ፡- አለባበስ፣ የፀጉር ቀለም፣ የተለየ የእግር አረማመድ)።
- ሌላ ሰው የሚበደልበት ማንኛውም ሁኔታ (ለምሳሌ፡- ቅንድብን ከፍ ከማድረግ እና ከቃላዊ አስተያየት እስከ አካላዊ ጥቃት ማድረስ)።
- ጥቃት ለማድረስ የተገለገሉበት ዕቃ።
- ጥቃቱ የተፈፀመበት ማንኛውም ቦታ ወይም ሁኔታ (ለምሳሌ፡- ጫካ፣ የህዝብ መጸዳጃ ቤቶች፣ የበዓል ወቅቶች፣ የቤተሰብ ዝግጅቶች፣ ማህበራዊ ሁኔታዎች)።

ድምፅ

- እንደ ቁጣ የሚመስል ነገር ሁሉ (ለምሳሌ፡- ጮክ ያሉ ድምፆች፣ ክርክሮች፣ ግጭቶች እና ምቶች፣ የሆነ ነገር የመሰበር ድምፅ)።
- ህመም ወይም ፍርሃት የሚመስል ድምፅ ያለው ማንኛውም ነገር (ለምሳሌ፡- ማልቀስ፡ ሹክሹክታ፡ ጩኸት)።
- በደል ከመፈጸሙ በፊት፣ በተፈጸመበት ወቅት ወይም ከተፈጸመ በኋላ በቦታው ወይም ሁኔታ ላይ የነበረ ወይም በደል የሚያስታውሳቸው ማንኛውም ነገር (ለምሳሌ፡- የተለየ ዘፈን፣ ሳቅ፣ የውሻ ጩኸት)።
- ጥቃት አድራሹ ካሰሙት ድምጽ ጋር የሚመሳሰል ማንኛውም ነገር (ለምሳሌ፡- ፉጨት፣ ጩኸት፣ ዱካዎች፣ ድምፀት፣ አነጋገር)።
- የስድብ ቃላት (ለምሳሌ፡- እርግማን፣ መጠሪያዎች/ስያሜዎች፣ የሚያዋርዱ ቃላት፣ የተጠቀሟቸው ለየት ያሉ ቃላት)።

ሽታ

- ከጥቃት አድራሹ ሽታ ጋር የሚመሳሰል ማንኛውም ነገር (ለምሳሌ፡- ጭስ፣ አልኮል፣ የተለየ ሽቶ፣ ወዘተ)።
- ጥቃቱ ከተፈፀመበት ቦታ ወይም ሁኔታ ጋር ተመሳሳይነት ያለው ማንኛውም ሽታ (ለምሳሌ፡- የሚበስል ምግብ፣ እንጨት፣ አልኮል)።

ንክኪ

- ከጥቃቱ ጋር ወይም ከጥቃቱ በፊት ወይም በኋላ የተከሰቱ ነገሮች ጋር የሚመሳሰል ማንኛውም አይነት ንክኪ ወይም ድርጊት (ለምሳሌ፡- የተለየ አካላዊ ንክኪ፣ በጣም በቅርብ ርቀት የቆመ አንድ ሰው፣የቤት እንስሳትን እያሻሹ ማጫወት፣ አንድ ሰው ወደ እነሱ የሚቀርብበት መንገድ)።

ጣዕም

- በጥቃቱ ወቅት፣ ከመፈጸሙ በፊት ወይም ጥቃት ከተፈጸመ በኋላ የነበረ ጣዕም (ለምሳሌ፡- አንዳንድ ምግቦች፣ አልኮል፣ ትምባሆ)።

ኬዝ ወርከሮች ቆስቋሽ ሁኔታዎችን ሲመረምሩ ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች የሚከተሉት ሁኔታዎች አጋጥሟቸው እንደሆነ መጠየቅ ይችላሉ፡-

- ለአንድ ሁኔታ የሰጡት ምላሽ ከተጠበቀው በላይ ከባድ ይመስል ነበር?
- የእነርሱ ምላሽ ከተለመዱት ምላሾች ወይም በአካባቢያቸው ካሉ ሰዎች በጣም የተለየ ነበር፣ ምናልባትም ያልተለመደ ሊሆን ይችላል?
- ለአንድ ሁኔታ በሰጡት ምላሽ ላይ ተጣብቀው እንደቀሩ ተሰምቷቸዋል?
- ትራውማውን ደግመው እየኖሩት እንዳሉ ያክል የሚሰማ ድንገተኛ ምልሰት ነበራቸው?

በቆስቋሽ ሁኔታዎች እና ትራዉማ መካከል ያለው ልዩ ግንኙነት ለእነሱ ግልጽ ላይሆን ይችላል። ስለ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ክስተት ዝርዝሮችን ሳይጠይቁ፣ ሰዎቹን ቆስቋሽ ሁኔታዎቹ እንዴት እንደሚዛመድ ሊጠይቋቸዉ ይችላሉ። ይሁን እንጂ በዚህ ደረጃ ላይ ቆስቋሽ ሁኔታዎችን ለመለየት እና ለመቋቋም ግንኙነቱን ማወቅ የግድ አስፈላጊ አይደለም።

ከጊዜ በኋላ ቆስቋሽ ሁኔታዎች ትርጉም የሌላቸው ይሆናሉ እንዲሁም ተፅዕኗቸዉም ይቀንሳል። ጥሩነቱ፣ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ቆስቋሽ ምልክቶችን ለይተው ማወቅ መቻላቸው እና ምናልባትም ሁሉንም በአንድ ላይ ማስወገድ መቻላቸው ነው። ቆስቋሽ ሁኔታዎቹ ከታወቁ በኋላ፣ ኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለወደፊት ምላሽ መስጠት የሚችሉባቸውን የችግር መፍቻ መንገዶች፣ የመቀስቀስ እድልን ለመቀነስ መንገዶችን መፈለግ እና ደህንነታቸዉ ከተጠበቀ ሁኔታዎች እና ጉዳቱን ከሚያስታውሷቸው ሰዎች ጋር እንዴት እንደገና ጤናማ በሆነ መልኩ መቀጠል እንደሚችሉ በጋራ መስራት ይችላሉ። ይህንን ለማድረግ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎችን በመጠቀም እራሳቸውን አረጋግተዉ እንዲቆዩ ማድረግ አስፈላጊ ነው (አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎችየሚለውን ክፍል ይመልከቱ)። ኬዝ ወርከሮች እነዚህን ስልቶች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ለማስተማር መጠቀም ይችላሉ።

በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በአሁኑ ጊዜ ደህንነታቸው የተጠበቁ ውጫዊ ቆስቋሾችን ከመሸሽ ይልቅ ቀስ በቀስ እንደገና እንዲቆጣጠሩ ኬዝ ወርከሮች ሊረዷቸው ይችላሉ። ለምሳሌ፡- ቆስቋሹ ሁኔታ የተለየ ቦታ (ለምሳሌ፡- የገበያ ስፍራ) ሊሆን ይችላል፣ ምክንያቱም ይህ የጥቃት ቦታ ስለነበረ ወይም በሆነ መንገድ ጥቃቱን ስለሚያስታውሳቸው ነው። አንድ ሰው የሚፈራውን ሁኔታ በሸሸዉ ቁጥር የበለጠ ይፈራል። ቆስቋሽ ሁኔታዎችን በተመለከተም ተመሳሳይ ነው። መጀመሪያ ላይ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከባድ ምላሽ የሚያስከትሉ ቆስቋሽ ሁኔታዎችን እንዲያስወግዱ ወይም ቆስቋሽ ሁኔታዎቹ የሚያጋጥሟቸው ጊዜያት መጠን እንዲቀንስ መርዳት ጥሩ ሊሆን ይችላል፤ ይህንንም ማድረግ የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን እና ቆስቋሽ ሁኔታዎችን ለመቋቋም የሚያግዙ ሌሎች ስልቶችን እንዲያውቁ እንዲረዷቸው ጊዜ ይሰጣል። አሁን ላይ ደህንነታቸው የተጠበቀ ብዙ ቆስቋሽ ሁኔታዎችን፣ ሰዎችን እና ነገሮችን መሸሽ አይቻል ይሆናል ወይም ለግለሰቡ የዕለት ተዕለት ኑሮ (ለምሳሌ፡- የገበያ ስፍራ) አስፈላጊ ሊሆኑ ይችላሉ። እንደዚህ ያለ ሁኔታ ሲፈጠር ኬዝ ወርከሮች ፍርሃቱ እንደሚቀንስ እና አሁናዊ ሁኔታ ዉስጥ መቆየት እንደሚችሉ አዉቀዉ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እነዚህን የተፈሩ ሁኔታዎች እንዲጋፈጡ ማበረታታት ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ቆስቋሽ ሁኔታውን ለመጋፈጥ እና አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን በመጠቀም ምቾት እንዲሰማቸው ማድረግ ይችላሉ።

ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የራሳቸው ቆስቋሽ ሁኔታዎች ያላቸው ሌሎች ጉዳቶች ወይም ከባድ ጭንቀቶች ሊያጋጥሟቸው እንደሚችሉ ማስታወስ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፡- ስለ ገንዘብ ያለማቋረጥ የሚጨነቁ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የቤት አከራያቸው የቤት ኪራይ በመጠየቁ ምክንያት ወይም በአንዳንድ ወርሃዊ ቀናት የተነሳ ቆስቋሽ ሁኔታዎች ሊፈጠርባቸው ይችላል። እንደዚህ አይነት ያሉ ቆስቋሽ ሁኔታዎችንም በሚመለከት ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች መደገፍ አስፈላጊ ነው። እንዲሁም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከኬዝ ወርከሮች ጋር በሚያደርጉት ቆይታ በተለይም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ክስተት/ክስተቶች ዝርዝር ጉዳዮች እያጋሩ ከሆነ ቆስቋሽ ሁኔታዎች ሊቀሰቀሱ ይችላሉ። እንደዚህ አይነት ሁኔታ ከተከሰተ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች በስማቸው መጥራት እና የሚናገሩትን ቆም ብለው እንዲያስቡ በአክብሮት መጠየቅ ጠቃሚ ነው፤ የት እንዳሉ (ቦታ) እና ቀኑን አስታውሷቸው፤ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዳ ዘዴን ከእርስዎ ጋር አብረው ቢለማመዱ ምቾት እንደሚሰጣቸው ይጠይቁ።

በተመስጦ የማሰብ ስልቶች

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፦ በተመስጦ የማሰብ ስልቶች ከሁሉም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ጋር ሊጣመሩ ይችላሉ፣ በተለይም ደረጃ 4፦ የኬዝ እቅድ ትግበራ ከሚለዉ ጋር።

በተመስጦ የማሰብ ስልት ትኩረታችንን ከሚበታትኑ ነገሮች ወይም ከፍርዳዊ አስተሳሰብ ነፃ በመሆን እንዲሁም ሀሳቦቻችንን እና ስሜቶቻችንን በማጤን ነገር ግን በእነሱ ሳንዋጥ አሁን ላይ እያደረግን ያለውን ማንኛውም ነገር በተመስጦ የማከናወን ልምድ ነው። ይህ ማለት አሁን ላይ እያስተዋልን ላለነው ማንኛውም ነገር - ሀሳብ፣ ስሜት፣ አካላዊ ስሜት፣ ምስል፣ ሽታ፣ ጣዕም፣ እንቅስቃሴ፣ ተግባር፣ ወዘተ... በምንሰጠው ምላሽ ሳንዋጥ/ሳንጠመድ ሁኔታዎችን ማጤን ማለት ነው። በተመስጦ ማሰብ ለብዙ ሺህ ዓመታት የእስያ መንፈሳዊ ተግባራት መገለጫ ሆኖ ቆይቷል፤ ቢሆንም፣ አብዛኞቹ ሃይማኖቶች እና መንፈሳዊ ተግባራት የራሳቸው በተመስጦ የማሰብ ልማዶች አሏቸዉ፣ ሃይማኖታዊ ያልሆኑ ልማዶችም እንደዚሁ የተመስጦ ልማዶች አሏቸዉ። እናም አንድ ሰው አካል እስካለው እና እስትንፋሱ እስካለች ድረስ በተመስጦ ማሰብን ሊተገብር ይችላል፣ ይህም ለማንኛውም ሰው ትርጉም ይሰጣል።

ምንም እንኳን ዘና የማለት ስሜት ብዙውን ጊዜ በተመስጦ የማሰብ ሌላኛዉ ጥቅም ቢሆንም፣ በተመስጦ ማሰብ ዘና ለማለት የሚረዳ ልምምድ አይደለም። እንዲሁም በተመስጦ ማሰብ የሚያሳምሙ የውስጥ ስሜቶችን ለመሸሽ ወይም ለማስወገድ መሞከር ማለት አይደለም። ይልቁንም፣ በተመስጦ ማሰብ ህይወታችንን በሙሉ ትኩረት መኖር ማለት ነዉ። እያጋጠመን ያለዉ ነገር በጎም ይሁን መጥፎ በቦታዉ/በሁኔታዉ ዉስጥ ሙሉ ለሙሉ መገኘት ማለት ነው። በሚያሳዝን ሃሳብ ወይም ስሜት ዉስጥ ሲቆዩ በጊዜ ሂደት ይህ ሁኔታ እንደሚያልፍ ወይም በሆነ መንገድ እንደሚለወጥ መገንዘብ ይችላሉ። አዕምሮ ብዙ ጊዜ ስላለፈው ወይም ስለወደፊቱ በመጨነቅ እና በመስጋት ይጠመዳል፣ ይህም ስቃይን ያስከትላል። በተመስጦ ማሰብ አስደሳችም ሆነ የማያስደስት አሁን ላይ እያጋጠመን ስላለው ነገር የማወቅ ጉጉትን ይጨምራል።

በመደበኛነት ሲለማመዱት፣ ጥንቃቄ ማድረግ፣ የበሽታ መከላከል አቅምን ማሳደግ እና የልብ ጤናን ማሻሻል፣ አካላዊ ህመምን መቀነስ፣ እራስን ማወቅን እና ትኩረትን ማሻሻልን ጨምሮ ብዙ ጥቅሞች እንዳሉት ታይቷል። እንዲሁም አንድ ሰው ከሌሎች እና ከራሱ ጋር በተሻለ ሁኔታ እንዲስማማ በማገዝ ግንኙነትን ለማሻሻል ይረዳል። በተመስጦ ማሰብ ስሜታዊ መሆንን እና የተቻኮለ ምላሽን ለመቀነስ እንደሚረዳ ታይቷል። በዚህም እራስን እና ስሜቶችን የበለጠ የመቆጣጠር አቅም እንዲኖረን ያደርጋል። ይህ ግንዛቤ አንድ ሰው በቅጡ እና በበላይነት እራሱን እንዲመራ ያበረታታል፤ ይህም በተለይ ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ጠቃሚ ነዉ።

መደበኛ እና ኢ-መደበኛ የሆኑ በተመስጦ የማሰብ ልምዶች በቀላሉ የማስታወስ ችሎታን ለመገንባት ያግዛሉ። ነገር ግን ይህ ሰፊ ጊዜ እና ቋሚ/መደበኛ ልምምድ ይጠይቃል። መደበኛ የሆኑ በተመስጦ የማሰብ ልምምዶች ጥንቃቄን እና ለመለማመድ በቂ ጊዜ መመደብን ያካትታሉ። እነዚህ ልምምዶችም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ በጥሞና እና በአርምሞ የሚከናወን ልምምድ (ሜዲቴሽን)፣ ጸሎት፣ በመቀመጥ የአተነፋፈስ ሂደት ላይ ማተኮር፣ ዮጋ የሰውነት እንቅስቃሴ መስራት እና የሰውነት ክፍሎችን በጥልቀት መቃኘት ሊሆኑ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች በድጋፍ መረሀግብሮች ወቅት ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር መደበኛ በተመስጦ የማሰብ ልምምድ ማድረግ ይችላሉ። ኢ-መደበኛ በተመስጦ የማሰብ ልምዶች በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ውስጥ ትኩረትን እንደገና ለመሰብሰብ ይረዳሉ፤ በተለምዶ አጭር ጊዜ የሚወስዱ ሲሆኑ አንድ ሰው ከፍተኛ ወይም ዝቅተኛ የመነቃቃት ስሜት ሲያጋጥመው እራሱን ቆም ብሎ እንዲመለከት የሚያግዙ ልምምዶች ናቸው። ለዚህ ኢ-መደበኛ በተመስጦ የማሰብ ልምምድ ምሳሌዎች፦ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ስናከናውን አተነፋፈሳችንን ማስተዋል፣ ስንመገብ ወይም ትኩስ ነገር ስንጠጣ፣ ወይም እቃ ስናጥብ፣ ሙዚቃ ስናዳምጥ ወይም ቤት ስናጸዳ ለምናደርገው ነገር ሙሉ ትኩረት መስጠትን ያካትታል። ኢ-መደበኛ በተመስጦ የማሰብ ልምዶች ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በቤት ውስጥ ቢሞክሯቸዉ በጣም ጥሩ ነዉ።

በተመስጦ የማሰብ ምሳሌዎች፦

- ዓይኖቻችንን በመጨፈን እና በእያንዳንዱ የፊታችን ክፍል ላይ የንጋት ፀሀይ ሲያርፍ በጥሞና ስሜቱን ማጣጣም።
- ውሃ መጠጣት እና በጉሮሯችን ሲወርድ የሚፈጥረውን ስሜት ማስተዋል።
- አካልን በትኩረት ማጤን እና በእያንዳንዱ የሰውነት ክፍል ውስጥ ያሉትን ስሜቶች ማስተዋል።
- የእጆቻችንን መዳፎች በማጠፍ ጣቶቻችንን ማኮማተር።

በተመስጦ ማሰብ በጣም ቀላል ሊሆን ይችላል። የአንድን ሰው በተመስጦ የማሰብ ችሎታን ለመገንባት በጣም መሠረታዊ ከሆኑ ዘዴዎች አንዱ መሰየም/ስም መስጠት ነው። የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን በሚያከናውኑበት ወቅት ሀሳብ ወደ አዕምሮዎ ሲመጣ በፀጥታ ወይም ጮክ ብለዉ "ሀሳብ" ማለት፤ ሀሳቡ ጠቃሚም ይሁን የማይጠቅም፣ አስደሳች ወይም የማያስደስት ችግር የለዉም፣ ብቻ "ሀሳብ" ብለዉ ስም ይስጡት፣ በፀጥታ ወይም ጮክ ብለዉ ለእራስዎ "ሀሳብ ነው" ወይም "ያ ሀሳብ እንደገና ተመልሶ መጣ" ብለዉ ይናገሩ፤ ወይም "አሳዛኝ ሀሳብ" ወይም "ስጋት የሚፈጥር ሀሳብ" በማለት ለሃሳቡ ስያሜ መስጠት፣ ከዚያም ስትሰሩት ወደነበረው ነገር ይመለሱ። ስያሜ መስጠት የአንድን ሰው ተሞክሮ ሳንፈርጅ የማስተዋል ተግባር ሲሆን ይህም በሃሳቦች፣ በስሜቶች (ለምሳሌ፦ "ሀዘን" "መሰላቸት/ድብርት")፣ አካላዊ ስሜቶች (ለምሳሌ፦ "የተኮማተሩ ትከሻዎች"፣ "የተራበ ሆድ")፣ ምስሎች፣ ትውስታዎች ወይም ሌሎች ልምምዶች ጋር ጥቅም ላይ ሊዉል ይችላል።

ጥናቶች እንደሚያሳዩት የአንድን ሰው ጭንቀት መገንዘብ እና መሰየም ጭንቀቱን ለመቀነስ እና ግለሰቡ በውስጣቸው ያለውን ነገር የበለጠ እንዲቆጣጠሩ እና የበለጠ አቅም እንዲያገኙ ያደርጋል። መለያ/ስያሜ መስጠት በእራስ እና በሃሳብ፣ በውስጣዊ እና አካላዊ ስሜት፣ ወይም በምስል መካከል የተወሰነ ክፍተት ለመፍጠር ይረዳል። ልምዱን ጊዜ ሰጥቶ ማስተዋል ግለሰቡ/ቧ በዚህ ጉዳይ ላይ ምን ማድረግ እንዳለባቸዉ ተረድተዉ ጥሩ ውሳኔ ሊወስኑ ይችላሉ። ለምሳሌ፦ አንድ ሰው በሚያደርገው ማንኛውም ነገር ላይ መልሶ እንዲያተኩር ቀላል ስያሜ መስጠት በቂ ይሆናል። በሌላ ጊዜያት ደግሞ አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዳ ዘዴ - ቀስ ብሎ በጥልቀት መተንፈስ ወይም የግንዛቤ መልሶ ማዋቀርን እንዲጠቀሙ ሊያነሳሳቸው ይችላል። ለሀሳብ፣ ለውስጣዊ እና አካላዊ ስሜት፣ ወዘተ... ከፍርዳዊ አስተሳሰብ ነፃ በመሆን መቆየት እንዳለብዎት ያስታውሱ።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በተመስጦ የማሰብ ችሎታን እንዲያዳብሩ የኬዝ ወርከሮች መደበኛ ስራ አካል ሆኖ ሊተገበር ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ቀላል ጥያቄዎችን መጠየቅ (ለምሳሌ፦ "አሁን ምን እየተሰማዎት ነው?" "በዚያን ጊዜ ምን ተሰማዎት?" "አሁን ምን እያሰቡ ነው?") እና ስያሜ ለመስጠት የሚጠቅሙ አርፍተ ነገሮችን መጠቀም (ለምሳሌ፦ "ያ ሀሳብ 'እኔ ማድረግ አልቻልኩም' እያለዎት ነው" "የእጆችዎ መዳፎች በጣም ታጥፈዋል እናም አተነፋፈስዎ ጥልቀት የሌለው እና ፈጣን ይመስላል") እነዚህ ነገሮች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ያላቸውን ተሞክሮ እንዲቃኙ ይረዷቸዋል፤ ይህም ግንዛቤያቸውን ይጨምራል ወይም ንቃተ-ህሊናቸውን ይገነባል፤ በተመስጦ ማሰብ ማለት ይሄዉ ነዉ!

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አንዳንድ ጊዜ ትራዉማ የሚያስታዉሱ ስሜቶች ወይም ኃይለኛ የፍርሃት ወይም የሀዘን ስሜቶች መላ አዕምሮአቸውን/አካላቸውን እየተቆጣጠሩ እንደሆነ ሊሰማቸው ይችላል፤ እናም ሌላ ምንም ነገር ማሰብ አይችሉም። በተመስጦ ማሰብ እነዚህ ሰዎች ወደ ነባራዊ ሁኔታ እንዲመለሱ ሊረዳቸው ይችላል።

ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር በተመስጦ የማሰብ ዘዴን ለመጠቀም አስፈላጊ የሆኑ ቅድመ ሁኔታዎች አሉ። በውስጣዊ ተሞክሮዎች ላይ ማተኮር (እንደ ሃሳቦች፣ ውስጣዊ እና አካላዊ ስሜቶች) በተለያዩ ምክንያቶች ለአንዳንድ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች አስጨናቂ ሊሆን ይችላል። ብዙውን ጊዜ አካላቸዉ የጥቃት ወይም የቃላት ስድብ ሰለባ ነበር፤ አካላዊ ግንዛቤ፣ ትራዉማ የሚያስታዉሱ ስሜቶች፣ ሀሳቦች እና ሌሎች ስሜቶች የጥቃት ሰለባ የሆኑ ሰዎች የደረሰባቸውን በደል ሊቀሰቅስባቸው እና ጭንቀት ሊፈጥርባቸው ወይም ያሳለፉትን ስቃይ እንደ አዲስ እንዲሰማቸው ሊያደርጋቸው ይችላል (ለምሳሌ፦ ምልሰት፣ ከእራስ መነጠል)። ስለዚህ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ውስጣዊ ስሜታቸውን ላለማስተዋል ጥረት ሊያደርጉ ይችላሉ። ነገር ግን ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ የእራስ ውስጣዊ ልምዶችን መቃኘት በጣም ፈዋሽ ከሆኑ በተመስጦ የማሰብ ገጽታዎች አንዱ ሊሆን ይችላል። መደበኛ በተመስጦ የማሰብ ልምምዶችን የበለጠ ትራዉማን ከግምት ያስገቡ ለማድረግ፦

- አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን አስቀድመው ማስተማርዎን ያረጋግጡ፤ እንዲሁም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የትኛውን አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዳ ዘዴ በጣም ጠቃሚ እንደሆነ እንደሚያስቡ ይወቁ። ማንኛውንም በተመስጦ የማሰብ ልምምድ ከማድረግዎ በፊት አንድ ወይም ሁለት አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን መከለስ ይችላሉ። ሰዎቹ በተመስጦ የማሰብ ልምምድ ወቅት በትዕግስት መቆየት ካልቻሉ፣ ልምምዱን አያድርጉት ወይም አያካቱት።
- ልምምዱን ለአፍታ ለማቆም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ፍቃድ ያግኙ፤ ኬዝ ወርከሮች ልምምዱ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የማይመች መሆን አለመሆኑን ያረጋግጡ። ግለሰቧ/ቡ ጭንቀት የሚታይባቸዉ ከሆነ ልምምዱን አቁመዉ ወደ በትዕግስት የመቆያ ጊዜ ለመመለስ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ይጠቀሙ።
- ምን እንደሚጠብቁ እንዲያውቁ ልምምዱን ከመጀመርዎ በፊት ማብራሪያ ይስጡ፤ ከዛም ለመቀጠል ወይም ላለመቀጠል በመረጃ ላይ የተመሠረተ ምርጫ ያድርጉ።
- የልምምዶቹን ሰዓት አጭር ያድርጉ። ሂደቱን ቀስ ብለዉ ይከውኑ፣ ለውስጣዊ ልምዶች ከፍተኛ ትኩረት መስጠት የግለሰቡ/ቧን ስሜት የመቀስቀስ አቅም ያለው በተመስጦ የማሰብ እንዲሁም በጥሞና እና በአርምሞ የሚከናወን ልምምድ (ሜዲቴሽን) አካል ነዉ፤ ስለዚህ አጫጭር ልምምዶችን ይጠቀሙ!
- ሁልጊዜ ምርጫ ያቅርቡ፣ ለምሳሌ፦
  - "ከእኔ ጋር አጠር ያለ በተመስጦ የማሰብ ልምምድ ለመሞከር ፍቃደኛ ነዎት?"
  - "አይኖችዎን መግለጥ ወይም መጨፈን ይችላሉ፣ ለእርስዎ ምቹ የሆነዉን ይምረጡ።" ዓይንን መጨፈን አንዳንድ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ስጋት እንዲሰማቸው ሊያደርግ ወይም ስሜታቸዉን ሊቀሰቅስ ይችላል።
  - "በልምምዱ ወቅት በማንኛውም ጊዜ ምቾት የማይሰማዎት ከሆነ ማቆም ስለምንችል እባክዎን ያሳውቁኝ።" ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ማቆም እንደሚፈልጉ ለማመልከት መጠቀም የሚችሉትን ምልክት (ለምሳሌ፦ የእጅ ምልክት) ኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በጋራ ሊስማሙ ይችላሉ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰዎቹ ተኝተው ወይም በሃሳብ ርቀው ሄደዉ ሊሆን ስለሚችል ስማቸውን በመጥራት ሁለታችሁም የት እንዳላችሁ አስታውሷቸው፣ (ለበለጠ መረጃ እራስን መነጠል ላይ ያተኮረዉን ክፍል ይመልከቱ)
- በተመስጦ ማሰብን መለማመድ በተለይም ገና ሲጀምሩ አስቸጋሪ መሆኑ የተለመደ መሆኑን ያሳውቁ (ማለትም፦ ፍርድ የማይሰጥ፣ ታጋሽ እና መቀበል የሚችል ይሁኑ)
- የእርጋታ ስሜት ይኑርዎት። እርስዎ የተረጋጉ እና በእራስዎ የሚተማመኑ ከሆኑ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች መረጋጋት እና በራስ የመተማመን ስሜት እንዲሰማቸው እንደሚረዳ ያስታውሱ። ኬዝ ወርከሮች እነዚህን በተመስጦ የማሰብ ልምምዶች ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ከመጠቀማቸው በፊት በደምብ ለማወቅ እና ሲተገብሯቸዉ ምቾት እንዲሰማቸው አስቀድመዉ መለማመድ አለባቸው።

ከዚህ በታች ያሉት 4 ቀላል መደበኛ እና ኢ-መደበኛ በተመስጦ የማሰብ ልምምዶችን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በማንኛውም ቦታ እና በማንኛውም ጊዜ ሊጠቀሙባቸው ይችላሉ። እነዚህ ልምምዶችም[13]፦

5. በተመስጦ ማስተዋል
6. በተመስጦ ማዳመጥ
7. በተመስጦ መሳተፍ
8. በተመስጦ ማድነቅ

አባሪ ሠ ተጨማሪ በተመስጦ የማሰብ ዘዴዎችን እና ልምምዶችን አካቷል።

በተመስጦ ማስተዋል

ይህ ልምምድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የዕለት ተዕለት ሕይወታቸውን ቀላል ክፍሎች እና የተፈጥሮ አካባቢያቸውን እንዲያስተውሉ እና እንዲያደንቁ ይረዳቸዋል።

1. ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በአቅራቢያቸው ያለ አንድ ተፈጥሯዊ ነገር እንዲመርጡ ያድርጉ እና ለአንድ ወይም ለሁለት ደቂቃዎች በትኩረት ያስተዉሉት። ይህም አበባ፣ ደመና፣ ኮከቦች፣ ዛፍ ወይም የልጃቸው እጅ ሊሆን ይችላል።
2. ሰዎቹ የሚመለከቱትን ነገር ከማስተዋል በቀር ሌላ ምንም ማድረግ አያስፈልግም። ትኩረት ማድረግ እስከሚችሉበት ግዜ ድረስ ዘና ብለዉ ይመልከቱት።
3. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ይህን ነገር ለመጀመሪያ ጊዜ እንዳዩት አድርገው እንዲያስተውሉት አበረታቱ።

በተመስጦ ማዳመጥ

ይህ ልምምድ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሙዚቃውን ወይም ድምጾቹን በጥሞና እንዲያዳምጡ እና ስለሙዚቃው "ከማሰብ" ይልቅ ለሙዚቃው ጆሮ በመስጠት "እንዲያጣጥሙት" የታሰበ ነው።

1. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ማንኛውንም ድምጽ/ዘፈን መምረጥ እና የመረጡትን ዘፈን/ድምጽ ለመስማት የጆሮ ማዳመጫ (headphones) መጠቀም ወይም ጸጥ ያለ ስፍራ መሆን ይችላሉ። ከተመቻቹ በኋላ ድምፁን/ዘፈኑን ማጫወት እና ዓይኖቻቸውን መጨፈን ይችላሉ።
2. ሰዎቹ ድምፁን/ዘፈኑን እንዲያዳምጡ እና አዳምጠው እስኪጨርሱ ድረስ ድምፆቹን በተመስጦ እና በሙሉ ትኩረት እንዲሰሙ ያድርጉ።
3. ሰዎቹ እያንዳንዱን የሙዚቃ መሳሪያ በማዳመጥ እንዲሁም እያንዳንዱን የድምጹን/የዘፈኑን ሂደት በማጤን በአዕምሯቸው ውስጥ እያንዳንዱን ድምጽ አንድ በአንድ እንዲለዩ ይንገሯቸዉ።
   ሀ) ድምጽ ከሆነ፦ ግለሰቡ/ቧ በድምፅ ቅንጥብ ውስጥ ያሉትን የድምጽ መጠንን እንዲያዳምጡ ያድርጉ። እያንዳንዱን የድምፅ ደረጃ ለመለየት ይሞክሩ።
   ለ) ዘፈን ከሆነ፦ ለድምፆቹ ትኩረት እንዲሰጡ ያድርጉ፦ የድምፁ ቅላፄ፣ መጠኑ/የድምፁ ከፍታ እና ዝቅታ እንዲሁም ቃናዎቹ። ከአንድ በላይ ድምጽ ካለ ከላይ እንዳደረጉት ሊለያዩዋቸው ይችላሉ።
4. ዋናዉ ሀሳብ በጥልቀት ማዳመጥ ነው። ግለሰቡ/ቧ መስማት እንጂ ማሰብ የለባቸዉም።

በተመስጦ መሳተፍ

የዚህ ልምምድ ዓላማ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የዕለት ተዕለት ተግባር ሲከዉኑ ሊሰሟቸዉ የሚችሉትን በጎ ያልሆኑ ስሜቶች እንዲቀንሱ መርዳት ነው።

1. ሁሉም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በዝቅተኛ ጉልበት የተነሳ ወይም ስራውን ባለመውደድ ምክንያት ለማጠናቀቅ የሚታገሉባቸዉ የዕለት ተዕለት ተግባራት (ለምሳሌ፦ እቃ ማጠብ፣ ማጽዳት፣ ምግብ ማብሰል) አሏቸው።
2. ግለሰቡ/ቧ አንድ የተለመደ የዕለት ተዕለት ሥራ እንዲመርጡ ይጠይቁ (ለምሳሌ፦ እቃ ማጠብ፣ ማፅዳት፣ ምግብ ማብሰል)።

[13] Adapted from https://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today/

3. ለዕለት ተዕለት ተግባሩ ከፍተኛ ትኩረት በመስጠት ከዚህ በፊት ባላስተዋሉት መልኩ ተግባሩን ሊረዱት እንደሚችሉ ይንገሯቸዉ።
4. ጽዳትን እንደ መደበኛ የቤት ውስጥ ሥራ ከመውሰድ ይልቅ፣ እያንዳንዱን ሂደት ወይም ድርጊታቸውን በጥልቀት በመመልከት ሙሉ በሙሉ አዲስ ተሞክሮ እንዲያገኙ ይርዷቸዉ። ወለሉን በሚጠርጉበት ጊዜ የአካላቸዉን እንቅስቃሴ በቅርበት ማስተዋል ይችላሉ፣ እቃ ሲያጥቡ የሚጠቀሙባቸውን ጡንቻዎች ያስተዉላሉ እንዲሁም መስኮቶቹን በንጽህና ለማጽዳት የበለጠ ቀልጣፋ መንገድ ያዳብራሉ።
5. ዋናው ሃሳብ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የፈጠራ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ እና አዲስ ተሞክሮችን ከዕለት ተዕለት መደበኛ ተግባር ውስጥ እንዲያገኙ ነው። ስራውን ለመጨረስ ከማሰብ ይልቅ፣ እያንዳንዱን ሂደት ያስተዉላሉ እናም ሙሉ በሙሉ በሂደቱ ውስጥ ተመስጠዉ መቆየት ይችላሉ።

በተመስጦ ማድነቅ

የዚህ ልምምድ አላማ ለማመስገን እና በህይወት ውስጥ ቀላል የሚመስሉ ነገሮችን ማድነቅ ነው።

1. ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከቀናቸው ዉስጥ 3 ነገሮችን መምረጥ አለባቸው፤ እነዚህም ነገሮች ብዙውን ጊዜ አድናቆት የማይቸሯቸዉ መሆን አለባቸው። ሰዎቹ ጥቃቅን ነገሮችን እንዲያስቡ እርዷቸው (ለምሳሌ፦ በዛፉ ላይ ያሉ ወፎቹን እንዲሰሙ ያስቻሏቸዉን ጆሮዎች፣ ከዝናብ እና ከፀሐይ መጠለያ ቤት ስላላቸው፣ ቀስተ ደመና፣ ውሃ ማግኘት በመቻላቸው ወይም በአካባቢያቸው ያሉትን ነገሮች ማሽተት እንዲችሉ የሚረዳቸውን አፍንጫ)።
2. በ 3 ነገሮች ላይ ከወሰኑ በኋላ፣ ኬዝ ወርከሮች የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመጠየቅ ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር መወያየት ይችላሉ።
   - *እነዚህ ነገሮች/ሂደቶች እንዴት ሊፈጠሩ ቻሉ/እንዴት በትክክል ይሰራሉ?*
   - *እነዚህ ነገሮች ህይወታችሁን እና የሌሎችን ህይወት የሚጠቅሙት እንዴት ነው?*
   - *እነዚህ ነገሮች ከሌሉ ሕይወት ምን ሊመስል ይችላል?*
   - *በጣም ቆንጆ፣ የበለጠ ውስብስብ ዝርዝሮቻቸውን ለማየት ጊዜ ወስደዉ ያውቃሉ? ዝርዝሮቹ ምንድን ናቸው?*
   - *በእነዚህ ነገሮች መካከል ያለው ግንኙነት ምንድን ነው እና እንዴት በህይወታችን ውስጥ እርስ በእርስ የተያያዘ ሚና ይጫወታሉ?*
3. ይህን ውይይት ካደረጉ በኋላ፣ እነዚህ 3 ነገሮች ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ህይወት የሚደግፉበትን መንገድ በእውነት ለማድነቅ እንዲቻል መርጠው የለዩዋቸው 3 ነገሮችን አፈጣጠር እና አላማ ለማወቅ የሚችሉትን ሁሉ እንደሚያደርጉ ከሰዎቹ ጋር ይስማሙ።

አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎች

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላሉ፦ እነዚህ ዘዴዎች ከሁሉም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ላይ ሊጣመሩ ይችላሉ፣ በተለይም ደረጃ 4፦ አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን አስፈላጊነትን የሚለይ ምርመራን ተከትሎ የኬዝ እቅድ ትግበራ ከሚለዉ ጋር።

ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ፍርሃት ወይም ጭንቀት በተሰማቸው ቁጥር አዕምሯቸው አደጋ ላይ መሆናቸውን ያምናል እናም የጭንቀት ሆርሞኖች (stress hormones) በሰውነታቸው ውስጥ ይለቀቃሉ። እነዚህ የጭንቀት ሆርሞኖች ሰውነታቸውን እና አዕምሯቸውን ከመደበኛው የተለዩ እንዲሆኑ ያደርጋሉ (በገጽ 17 ላይ ያለውን ምስል ይመልከቱ)።

የግለሰቡ/ቧ የጭንቀት ሆርሞኖች ሲጨመሩ ንቁነታቸው እና ጉልበታቸው ይጨምራል። የጭንቀት ሆርሞኖች ግለሰቦቹ በአደጋ ውስጥ ሲሆኑ በፍጥነት ምላሽ እንዲሰጡ ይረዷቸዋል። ነገር ግን በየቀኑ የሚጨነቁ ወይም ፍርሃት የሚሰማቸው ከሆነ የጭንቀት ሆርሞኖች አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። የግለሰቡ/ቧን የደም ግፊት ሊጨምሩ፣ ትኩረታቸውን ሊቀንሱ ወይም ለመርሳት ችግር እንዲጋለጡ ሊያደርጉ እንዲሁም የወሲብ ፍላጎት ማጣት ሊያስከትሉ ይችላሉ።

አካልን እና አዕምሮን ዘና ማድረግ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ጤናማ እንዲሆኑ፣ የበለጠ የመቆጣጠር ስሜት እንዲሰማቸው እና መሰራት እንዲችሉ ይረዳል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ዘና ለማለት የሚረዱ አዳዲስ መንገዶችን ያመቻቻሉ። ኬዝ ወርከሮች የግለሰቡ/ቧን ችግሮችን የመቋቋሚያ ስልቶችን ለመመርመር ቅድሚያ መስጠት አለባቸው። ይሁን እንጂ ዘና ማለት ለሁሉም ሰዉ ቀላል ላይሆን ይችላል እና ለአንዳንድ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በተለይም በጣም ጥንቁቅ ከሆኑ ዘና ማለት በጣም አስፈሪ እና ተጋላጭ የሚያደርግ ሊሆን ይችላል።

አዕምሯቸውን እና ሰውነታቸውን ዘና ካደረጉ ጥቃት ወይም ሁከት ቢፈጠር ምላሽ ለመስጠት ዝግጁ እንደማይሆኑ ያስቡ ይሆናል። ኬዝ ወርከሮች ዘና የማለት ሂደት ዝግ ያለ እና ቀስ በቀስ የሚለመድ መሆኑን ማብራራት ይችላሉ፤ ይህን ልምምድ ለጥቂት ጊዜ ብቻ በመረሃግብሩ ወቅት በጋራ ማድረግ መጀመር ይችላሉ። በጊዜ ሂደት ረዘም ያሉ ዘና የማለት ልምምዶችን ማድረግ ይችላሉ። ደህንነት ከተሰማቸው በቤት ውስጥ ዘና ለማለት የሚረዱ ዘዴዎችን ምናልባትም ከሌላ ከሚቀርቡት/ከሚያምኑት ሰው ጋር መለማመድ መጀመር ይችላሉ።

ከዚህ በታች ያሉት አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ፍርሃትን ወይም ጭንቀትን እንዲቆጣጠሩ ለመርዳት በማንኛውም ጊዜ ሊጠቀሙበት ይችላሉ። ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ዘና የማለት ልምምዶች እንዴት እንደሚሰሩ ስታስተምሩ እባክዎን እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ። ሁሉንም ደረጃዎች ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር በተመሳሳይ መረሃግብር ላይ መተግበር አያስፈልግዎትም። ለምሳሌ፡- በመጀመሪያው ክፍለ ጊዜ የአተነፋፈስ ልምምዶችን እንዲሁም የእይታ ዘዴዎችን ደግሞ በሚቀጥለው መረሃግብር ወቅት ማስተማር ይችላሉ። ከታች እንዳለው አይነት ያሉ የአተነፋፈስ ዘዴዎች ጭንቀትን እንደሚጨምሩ እና/ወይም ለአንዳንድ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ለመቆጣጠር የሚከብዱ ሊሆኑ እንደሚችሉ ልብ ይበሉ። የአተነፋፈስ ዘዴዎችን በሚያስተምሩበት ጊዜ ግለሰቡ/ቧን መከታተል አይዘንጉ፤ እና የተለያዩ ዘዴዎችን ለመሞከር ይዘጋጁ (አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎችን ዝርዝር ለማግኘት አባሪ ረ ን ይመልከቱ)። ለአንድ ሰው የሚሰራ ዘዴ ለሌላ ሰው ላይሰራ እንደሚችል ያስታውሱ። ሙከራ ማድረግ ወሳኝ ነው፤ ይህም ዘዴውን መሞከር እና ለሰዎቹ የሚሰጠዉን ስሜት መመርመር ማለት ነው። ተፅዕኖዉን ለማየት ብዙ ጊዜ ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

ደረጃ 1፡- አካልና አዕምሮን ዘና የማድረግ ልምምዶችን ግቦች ማብራራት

ኬዝ ወርከሮች እንዲህ ሊሉ ይችላሉ፤ *“ዘና እንዲሉ የሚረዱ 2 አዳዲስ ክህሎቶችን ላስተምርዎ እፈልጋለሁ። እነዚህ ክህሎቶች ዘና ለማለት እንዲችሉ አተነፋፈስዎን እና ምናብዎን እንዴት እንደሚጠቀሙ ያስተምሩዎታል።*

ቀስ ብሎ በጥልቀት/በረጅሙ መተንፈስ፡-

- ለአዕምሮ “ደህንነትህ ተጠብቋል” የሚል መልዕክት ያስተላልፋል፤ እንዲሁም ሰውነት ዘና እንዲል ይረዳል።
- የጭንቀት ምላሽን ይቀንሳል።
- የልብ ምት ፍጥነት ይቀንሳል።
- የጭንቀት ሆርሞኖችን፤ አድሬናሊን እና ኮርቲሶልን (adrenaline and cortisol) መመረት ያቆማል።
- የአንጎልን የዉጥረት ክፍልን ያረጋጋል፤ እንዲሁም የአዕምሮን ምክንያታዊ አስተሳሰብ ክፍል ያነቃቃል።

ምናባዊ ምስል - እይታ፡-

- የሚያረጋጉ ፎቶዎች፤ ድምጾች፤ ሽታዎች እና ምስሎች የግለሰቡ/ቧን አካል እና አዕምሮ ዘና ያደርጋሉ። ዘና የሚያደርጉ ሐሳቦችን ማሰብ ዘና እንዲሉ ይረዳቸዋል።

ደረጃ 2፡- የአተነፋፈስ ልምምድ

- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን በምቾት እንዲቀመጡ ወይም በጀርባቸው እንዲተኙ ያድርጉ።
- በረጅሙ ከሆድ ትንፋሽ እንዲወስዱ እና በዝግታ ለ10 ግዜ ዓየር ወደ ውስጥ እንዲያስገቡ እና እንዲያስወጡ ያድርጉ። ሆዳቸው ሲወጠር እና ሲኮማተር (በዓየር እንደተወጠረ ወይም አየር ከውስጡ እንደሚወጣ ፊኛ) እንዲሰማቸው እጃቸውን በሆዳቸው ላይ ማድረግ ይችላሉ። በቀላሉ ከሆዳቸው መተንፈስ ካልቻሉ ከደረታቸው መተንፈስ ይችላሉ። ሲወጠር እና ሲኮማተር እንዲሰማቸው እጃቸውን በሆዳቸው/ደረታቸው ላይ እንዲያሳርፉ ያድርጉ።
  1. 1-2-3-4-5 እየቆጠሩ ዓየር ወደ ውስጥ ማስገባት
  2. 1-2-3-4-5 እየቆጠሩ ትንፋሻቸውን መያዝ
  3. 1-2-3-4-5 እየቆጠሩ በዝግታ ዓየር ወደ ውጪ ማስወጣት

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከላይ ያሉትን የአተነፋፈስ ልምምዶች ካደረጉ በኋላ ዘና የማለት ስሜት ካልተሰማቸው፤ ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ወይም የሚወዱትን ሽታ፤ ቀለም ወይም ድምጽ በምናባቸው በመሳል ዓየር ወደ ውስጥ ማስገባት እንዲሞክሩ ያድርጉ። በዝግታ ዓየር ወደ ውጪ ሲያስወጡ በፀጥታ “ዘና” የሚለውን ቃል ማለት ይችላሉ፤ ወይም “ከእንግዲህ ጭንቅት የለም” “ከእንግዲህ ፍርሃት የለም” ወ.ዘ.ተ… እያሉ አሉታዊ ሀሳቦችን ከውስጣቸው ማስወጣት ይችላሉ።

ደረጃ 3፡- ምናባዊ ምስል - እይታ

የምናባዊ እይታ መመሪያዎች

- ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ዘና እንዲሉ እና ደህንነት እንዲሰማቸው ስለሚያደርጋቸው ነገር ይወያዩ። እንደ የሚወዷቸው ምስሎች፤ ዘይቤዎች፤ ድምጾች፤ ዘፈኖች፤ ቀለሞች፤ ሽታዎች፤ ስሜቶች፤ ትውስታዎች እና አስደሳች ምናባዊ ፈጠራዎች ያሉ የደህንነት ስሜት ስለሚፈጥሩላቸው ነገሮች ዝርዝሮችን ይጠይቁ።
- በረጅሙ ከሆድ ትንፋሽ እንዲወስዱ እና በዝግታ ለ10 ጊዜ ዓየር ወደ ውስጥ እንዲያስገቡ እና እንዲያስወጡ ያድርጉ። ወደ ውስጥ አየር ሲያስገቡ እስከ 5 ድረስ መቁጠር፤ ለ 5 ሰከንድ ያህል ትንፋሽ መያዝ እና ከዚያም ቀስ ብለው ወደ ዉጪ መተንፈስ አለባቸው።
- የሚወዷቸውን ምስሎች በመጠቀም ምናባዊ ጉዞ እንዲያደርጉ ይጠይቋቸዉ። ጉዞው የሚጀምረው አሁን ካሉበት ጊዜ ነው፤ በምናባቸው ደህንነት ወደሚሰማቸዉ ቦታ መጓዝ ከዛም ቀስ ብለው እንደገና አሁን ወዳሉበት እንዲመለሱ ማድረግ።
- የስሜት ህዋሳትን መጠቀም - በጉዟቸው ምንድነዉ የሚሸታቸው፤ የሚዳስሱት፤ የሚሰማቸው እና የሚያዩት? ደማቅ እና የሚያምሩ ቀለሞችን እንዲሁም የሚያረጋጉ ድምፆችን እና ምስሎችን ያክሉ።
- ኬዝ ወርከሮች በቀስታ እና በተረጋጋ ድምጽ መናገር አለባቸዉ። በአረፍተ ነገሮቻቸው መካከል ለአፍታ እረፍት ማድረግ ያስፈልጋል። ቦታውን በምናባቸው እንዲስሉ ጊዜ ይስጧቸው።
- አስፈላጊ ማስታወሻ፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሥር የሰደደ፤ ከባድ ከእራስ የመነጠል እና ምልሰት ወይም የሚረብሹ/አሉታዊ ምስሎች ካጋጠሟቸዉ ይህንን የእይታ ዘዴ እንዲጠቀሙ አይመከርም! በምትኩ በዋናነት አተነፋፈስን ወይም የሰውነት አካልን መሰረት ያደረጉ ዘና ለማለት የሚረዱ ዘዴዎችን (ለምሳሌ፡- ቀጣይነት ያለዉ ጡንቻን የማፍታታት ልምምድ) መጠቀም ይመከራል።

የምናባዊ እይታ ምሳሌ

ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ወደ ምናባዊ ጉዞ ለመውሰድ የሚከተሉትን ደረጃዎች ይከተሉ። በእያንዳንዱ ደረጃ መካከል ለአፍታ ማቆምዎን ያረጋግጡ፡-

1. *አንዴ ምቾት ከተሰማዎት በቀስታ አይኖችዎን ይጨፍኑ (ማስታወሻ፡- ካልፈለጉ ዓይኖቻቸውን እንዲጨፍኑ አታድርጉ። በቀላሉ ዓይናቸውን ሸፈን በማድረግ እና በቦታዉ ያለ የማይንቀሳቀስ ነገር ላይ ለምሳሌ ወለሉ ላይ ዓይናቸውን ማሳረፍ ይችላሉ)… አተነፋፈስዎን ያስተውሉ… አተነፋፈስዎ ቀስ በቀስ እንዲቀንስ ያድርጉ … አየር ወደ ውስጥ ያስገቡ እና አየር ወደ ውጪ ያስወጡ… አየር ወደ ውስጥ ያስገቡ እና አየር ወደ ውጪ ያስወጡ…*
2. *አሁን ደግሞ በረጅሙ ይተንፍሱ እና ሕንፃውን/ይህን ቦታ ለቀው ፀጥታ ወደተሞላበት ሰላማዊ ስፍራ እየሄዱ እንደሆነ በምናብዎ ይሳሉ።*
3. *ከህንጻው/ከዚህ ቦታ ሲወጡ እና ጉዞዎን ሲጀምሩ የሚያዩትን ነገር ያስቡ…*
4. *በምናብዎ ይወስኑ፡- ለመጓዝ የትኛውን ይመርጣሉ? በእግርዎ እየተጓዙ ነው፤ በአውቶቡስ እየተጓዙ ነው፤ በፕሌን እየተጓዙ ነው? ወደ ከተማ ነው የሚጓዙት…? ወይንስ ከተማውን አልፈው ወደ ገጠር እየሄዱ ነው? ይህን ጉዞ ሲያደርጉ ከእግርዎ በታች ያለውን ያስተውሉ… ምን አይነት ቀን ነው? ሞቃታማ፤ ቀዝቃዛማ፤ ነፋሻማ ነው ወይስ ዝናባማ?*
5. *አሁን፤ ከፊት ለፊት መዳረሻዎት የሆነውን ሰላማዊ ስፍራ ያያሉ… ወደዚህ ቦታ ሲቃረቡ ያለውን ስሜት በምናብዎ ያስቡ።*
6. *በስተመጨረሻም መዳረሻዎ ወደሆነው ስፍራ ደርሰዋል።*
7. *ይህ የእርስዎ ሰላማዊ ስፍራ ምን እንደሚመስል አስቡ? ሕንፃ ነው? ከቤት ውጭ ነው? ይህን ቦታ ተመልከቱ። በዙሪያዎ ምን ያያሉ? ከእርስዎ በታች ምን ያያሉ? ከእርስዎ በላይ ምን ያያሉ? እጆችዎን ሲዘረጉ ምን ይነካሉ?*
8. *እዚህ ምቾት እንዲሰማዎ ያድርጉ። ተቀምጠው፤ ቆመው ወይም ተኝተው እንደሆነ ያስቡ… በዚህ ሰላማዊ ስፍራ የሚሰሙት ድምጽ አለ? የወፎች፤ የባህር ሞገድ፤ የሙዚቃ ድምጽ ይሰማዎታል…ወይስ ጸጥ ያለ ስፍራ ነው? በዚህ ሰላማዊ ስፈራ ምን ይሸትዎታል? በእዚህ ስፍራ ብቻዎን ነዎት ወይስ ሌሎች ከእርስዎ ጋር አሉ? እነማን? ሌላ ሰው እንዲቀላቀልዎት መጋበዝ ከፈለጉ አሁኑኑ ያድርጉት።*
9. *በጣም መረጋጋት እንዲሰማዎ የሚያደርገውን ይህን ሰላማዊ ስፈራ ለሌላ ተጨማሪ ደቂቃ ያጣጥሙት።*
10. *አሁን ይህን ስፍራ ለቀው የሚሄዱበት ጊዜ ደርሷል፤ ነገር ግን ሁልጊዜም በፈለጉበት ሰዓት ወደዚህ ስፍራ መመለስ እንደሚችሉ ያስታውሱ። ዙሪያውን ለመጨረሻ ጊዜ ይመልከቱ እና አሁን ስፍራውን ለቀው መሄድ ይጀምሩ። ሁሉንም የጉዞዎን ክፍሎች በድጋሚ እየቃኙ በመጡበት መንገድ ይመለሱ። ወደዚህ ክፍል እና በዚህ ክፍል ውስጥ ወዳለው ቦታዎ የሚመለሱበትን መንገድ እስኪያገኙ ድረስ በእግርዎ፤ በመኪና ወይም በፕሌን ገጠሩን አቋርጠው ወይም በከተማው ውስጥ ይጓዙ። ዝግጁ ሲሆኑ አይኖችዎን በቀስታ ይግለጡ።*

ደረጃ 4፡- አካልና አዕምሮን ዘና የማድረግ ተሞክሮን ማብራራት

- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ምን እንደሚሰማቸው እንዲሁም ሰውነታቸው ምን እንደሚሰማው ይጠይቁ።
- በምናባዊ እይታቸው የት እንደ ተጓዙ በጥቂቱ እንዲያጋርዎት ይጠይቁ።
- ይህንን ዘና ለማለት የሚረዳ ዘዴ በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ውስጥ እንዴት እና መቼ ሊጠቀሙበት እንደሚችሉ ይጠይቁ።

ዘዴዎችን የማስተማር ሂደት - አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ፤ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ወይም ሌሎች ዘዴዎች አስፈላጊ ናቸው። ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ዘዴዎቹን ማወቃቸዉን፤ መቼ እንደሚጠቀሙበት መገንዘባቸውን፤ የመጠቀም አቅም እንዳላቸው እና ለመጠቀም መነሳሳታቸዉን ማረጋገጥ አለባቸዉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ዘዴን እንዴት እንደሚሰራ እንዲያውቁ ለማገዝ ኬዝ ወርከሮች ስለ ዘዴው በዝርዝር እንዲያብራሩ፤ በመረሃግብሩ ወቅት በጋራ እንዲለማመዱት፤ ሰዎቹ ስለ ዘዴው ያላቸዉን ጥያቄዎች እንዲመልሱ እንዲሁም ሂደቱን ለኬዝ ወርከሮቹ እንዲያሳዩ ይመከራል።

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ዘዴዎቹን መቼ መጠቀም እንዳለባቸው እንዲያውቁ ለማገዝ ኬዝ ወርከሮች በመጀመሪያ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በየትኞቹ ሁኔታዎች ወይም ጊዜዎች ውስጥ ጭንቀት እንደሚሰማቸው (ለምሳሌ፡- በምሽት ለመተኛት መቸገር) መረዳት አለባቸዉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የተለየ ዘዴ መጠቀም እንዳለባቸው ምልክቶቹ ምን እንደሆኑ (ለምሳሌ፡- ራስዎን በጣም እንደተናደዱ እና ለመጮህ ፍላጎት እንዳልዎት ሲሰማዎት፣ ትኩረት ማድረግ ከባድ እንደሆነ ሲገነዘቡ እና በሆድዎ ውስጥ ህመም ሲሰማዎት ወዘተ...) እንዲሁም እነዚህ ምልክቶች ሊነሱ የሚችሉበትን ሁኔታ እንዲገነዘቡ ይርዷቸው። ከዚያም ኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ማስታወሻዎችን በመጠቀም፣ ዕለታዊ ፕሮግራም በማውጣት፣ ዘዴውን በመጻፍ፣ የቤተሰብ አባላት እንዲያስታውሷቸው በማድረግ ወይም ሌሎች ዘዴዎችን በመጠቀም በጋራ መወያየት ይችላሉ።

ዘዴዎቹን የመጠቀም አቅም እንዲኖራቸው መረጋጋት እና ዘና የማለት ስሜት ሲሰማቸው ሊለማመዱት ይገባል። በመጀመሪያ በተረጋጋ ሁኔታ ውስጥ መለማመድ በአስጨናቂ ሁኔታዎች ውስጥ አዕምሯቸዉ ለማስታወስ በሚቸገርበት ወቅት እንዲያስታውሱት እና እንዲጠቀሙት ይረዳል። ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ዘዴዎቹን ተጠቅመው ማናቸውንም መሰናክሎች እንዲለዩ እና እቅድ እንዲያወጡ መርዳት አለባቸው።

ተነሳሽነትን በተመለከተ፣ ይህ ተነሳሽነትን ማሻሻል/መጨመር በሚለው ክፍል ውስጥ በበለጠ ዝርዝር ተብራርቷል። በቆይታችሁ ወቅት ዘዴዎቹን መለማመድ ጠቃሚ ነዉ፣ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እፎይታ ከተሰማቸዉ ዘዴውን ከመረሀግብሩ ውጭ በሌላ ወቅትም የመጠቀም እድላቸው ሰፊ ነው። ኬዝ ወርከሮች ዘዴን በሚያስተዋውቁበት መንገድ፣ ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን በሚያናግሩበት እና ለችግሮቻቸው ምላሽ በሚሰጡበት መንገድ፣ ኬዝ ወርከሮች ስለ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያላቸዉ እሳቤ፣ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስለራሳቸው ያላቸው አመለካከት፣ ጉዳዩ ለእነሱ ያለው አስፈላጊነት እና በራስ መተማመናቸዉ ተነሳሽነት ላይ ተፅዕኖ ያሳድራሉ። ለበለጠ መረጃ ተነሳሽነትን ማሻሻል/መጨመር የሚለዉን ክፍል ይመልከቱ።

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከፍተኛ የሆነ የመጨናነቅ ስሜት ሲሰማቸዉ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ከሁሉም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ጋር ሊጣመሩ ይችላሉ። ይህ ዘዴ በደረጃ 1፡- መግቢያ እና ተሳትፎ ላይ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በትግስት የመቆያ ጊዜ ውስጥ ከመጠን በላይ ወይም በዝቅተኛ ደረጃ ከተነቃቁ፣ እንዲሁም በደረጃ 4:- የኬዝ እቅድ ትግበራ ላይ በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሃሳባቸው እንዳይሰረቅ፣ አሁን ባለው እውነታ ላይ እንደገና እንዲያተኩሩ እና ከጭንቀት ስሜት በመውጣት ውስጣዊ መረጋጋትን እንዲያገኙ ሊረዱ የሚችሉ መንገዶች ናቸው።

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ለምን መጠቀም አስፈለገ?

ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች የሚያስተምሯቸዉ የመጀመሪያው ነገር አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ነው። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከፍተኛ የሆነ የመጨናነቅ ስሜት ሲሰማቸው ከዚህ እውነታ (ለምሳሌ፡- እራስን መነጠል፣ የቀን ቅዠት) በመላቀቅ ስሜታቸውን መቆጣጠር እንዲችሉ እና ደህንነታቸውን ለመጠበቅ ከልክ በላይ ወይም ዝቅተኛ መነቃቃት ዉስጥ ሊገቡ ይችላሉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በትዕግስት ከመቆያ ጊዜ ውጭ ሲሆኑ ወደዚህ ሁኔታ ለመመለስ እና የትዕግስት ማጣት አዝማሚያ ሲፈጠር በትግስት መቆያ ጊዜያቸው ውስጥ ለመቆየት የአሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን መጠቀም ይችላሉ። እንዲሁም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከፍተኛ የሆነ የስሜት መጨናነቅ ሲሰማቸው፣ ስሜታቸዉ ሲለዋወጥ ወይም የሚረብሹ/አሉታዊ የሆኑ ምስሎች ወደ አዕምሯቸው ሲመጡ ወይም ስሜታቸዉ ሲቀሰቀስ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን መጠቀም ይቻላል።

ብዙ የትራዉማ ተሞክሮ ያላቸው ሰዎች ከመጠን በላይ መነቃቃት (ማለትም፡- እንደ ከአቅም በላይ የሆኑ ስሜቶች እና ትውስታዎች ያሉ ከመጠን በላይ ስሜቶችን መሰማት) ወይም አለመነቃቃት (ማለትም፡- እንደ መደንዘዝ እና በሃሳብ ርቆ መሄድ ወይም ከራስ መነጠል ያሉ ስሜቶችን እምብዛም አለመሰማት) ጋር ይታገላሉ። በአሁናዊ ሁኔታ ላይ ሲያተኩሩ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በሁለቱ መካከል ሚዛን ሊያገኙ ይችላሉ - አሁን ያለውን እውነታ መገንዘብ እና እውነታውን የመታገስ ችሎታን ያዳብራሉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አሁናዊ ሁኔታ ላይ ሲያተኩሩ የበለጠ በግልፅ ማሰብ እና የተሻሉ ውሳኔዎችን መወሰን ይችላሉ። ይህም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች በአስፈሪ ወይም በአደገኛ ሁኔታዎች ውስጥ ለሚኖሩ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ጠቃሚ ያደርጋቸዋል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የማያቋርጥ እንግልት ወይም ማስፈራሪያ ካጋጠማቸው በተቻለ መጠን ደህንነታቸውን እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ መፍትሄ መፈለግ እና አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ብዙ ጊዜ መለማመድ ጠቃሚ ነው።

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች አካልና አዕምሮን ዘና ለማድረግ ከሚረዱ ዘዴዎች ጋር ተመሳሳይ አለመሆናቸውን ልብ ይበሉ። አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር የበለጠ በንቃት የሚደረግ ነው፣ ከአሁኑ ጊዜ እና ከእውነታው ጋር እንደገና በመገናኘት ላይ ያተኩራል። አካልና አዕምሮን ዘና ለማድረግ ከሚረዳ ስልጠና ይልቅ ለትራውማ ህክምና የበለጠ ውጤታማ እንደሆነ ይታመናል። እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር በተመስጦ ከማሰብ ትንሽ የተለየ ነው። ምንም እንኳን በተመስጦ ማሰብ እና አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር ሁለቱም አሁን ባለው ግንዛቤ ላይ ያተኮሩ ቢሆኑም ዋናው ልዩነታቸው በተመስጦ ማሰብ ስሜቱ እንዲመጣ የመፍቀድ አመለካከትን ማዳበር ሲሆን አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ግን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የትኩረታቸውን አቅጣጫ በብቃት በመቆጣጠር አሁን ባለው ደህንነት ላይ እንዲያተኩሩ ይረዳቸዋል።

የሚከተሏቸው ሁሉም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች እና መመሪያዎች ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ልዩ አውድ፣ ባህል እና ፍላጎቶች ያማከሉ መሆን አለባቸው። አካል እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ዝርዝር ለማግኘት አባሪ ፈ ን ይመልከቱ።

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር ለሚረዱ ዘዴዎች የሚያገለግሉ መመሪያዎች[14]

1. አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር በማንኛውም ጊዜ፣ በማንኛውም ቦታ፣ የትም ሆነው ሊከናወን የሚችል ነገር ሲሆን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በዙሪያቸው ያሉ ሌሎች ሰዎች ስለዚህ ሁኔታ ማወቅ አይጠበቅባቸውም።
2. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስሜት ቀስቃሽ ነገር ሲከሰትባቸው፣ ምልሰት ሲገጥማቸዉ፣ ከእራስ ሲነጠሉ ወይም የስሜት ህመማቸው ከ6 በላይ (ከ0-10 ልኬት) በሚሆንበት ጊዜ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዳ ዘዴን መጠቀም ይችላሉ። አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር በጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እና በአሉታዊ ስሜታቸው መካከል ጤናማ ርቀትን ያስቀምጣል።
3. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ዓይኖቻቸውን መግለጥ፣ ክፍሉን መቃኘት እና ከአሁኑ ሁኔታ ጋር ለመገናኘት መብራቱን ማብራት አለባቸው።
4. ከልምምዱ በፊት እና በኋላ መስራቱን ለማየት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለሚሰማቸው ስሜት ልኬት ማውጣት ይችላሉ። አሁናዊ ሁኔታ ላይ ከማተኮር በፊት ያለውን የስሜት ህመም ደረጃቸውን (10 "ከባድ ህመም" የሚይመላከተውን ከ0-10 ልኬት በመጠቀም) ሊለኩ ይችላሉ። ከዚያ በኋላ እንደገና ደረጃ ይስጡት። መጠኑ ቀንሷል?
5. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስለ አሉታዊ ስሜቶች አለመናገር ወይም ስለሚሰማቸው ስሜት የጽሁፍ ማስታወሻ መያዝ ቀስቋሽ ሁኔታ በሚያጋጥማቸው ወቅት ይህን ሁኔታ ለመቋቋም ሊረዳቸው እንደሚችል ማስታወስ አለባቸው። እነዚህ ሰዎች ከአሉታዊ ስሜቶች መራቅ እንጂ ስሜቱን ማስተናገድ አይፈልጉም።
6. ያለፈው ወይም የወደፊቱ ላይ ሳይሆን አሁን ላይ ያተኩሩ።

አሁናዊ የአዕምሮ ሁኔታ ላይ ማተኮር

ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የሚከተሉትን በማስተማር አበረታቷቸው እንዲሁም ድጋፍ አድርጉላቸው፡-

1. ሁሉንም የስሜት ህዋሳቶቻቸውን በመጠቀም አካባቢያቸውን በዝርዝር እንዲገልጹ። ለምሳሌ፡- *"ግድግዳዎቹ ነጭ ናቸው፣ 2 ትራሶች አሉ፣ ግራጫ ጫማዎች አሉ..."* እቃዎችን፣ ድምጾችን፣ ሸካራ ወይም ለስላሳ የሆኑ ነገሮችን፣ ቀለሞችን፣ ሽታዎችን፣ ቅርጾችን፣ ቁጥሮችን እና የሙቀት መጠንን እንዲገልጹ። ይህንን በየትኛውም ቦታ ማድረግ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ በመንገድ ላይ ሲሄዱ፡- *"በመንገድ ላይ እየሄድኩ ነው። ጠርዝ ላይ ያለውን ሱቅ በቅርቡ አየዋለሁ። እነዚያ መኪኖች ናቸው። ይህ አግዳሚ ወንበር ነው። ያ ሸሚዝ ሰማያዊ ነው። ሰማዩ ሰማያዊ ነው።"*
2. "ነገሮችን የመመደብ" ጨዋታን ከራሳቸው ጋር ለመጫወት። "በ "ሀ" ፊደል የሚጀምሩ ቃላትን"፣ "ሀገሮችን"፣ "ተወዳጅ ዘፈኖችን" ወይም "የአእዋፋትን ስሞች" ለማሰብ መሞከር ይችላሉ።
3. የዕለት ተዕለት ክንዋኔን በዝርዝር እንዲገልጹ። ለምሳሌ፡- የሚያበስሉትን ምግብ መግለጽ ይችላሉ (ለምሳሌ፡- *"በመጀመሪያ ድንቾቹን ልጬ አራት ቦታ እከትፋቸዋለሁ፣ ከዚያም ውሃ አፈላለሁ፣ ከዚያም ሽንኩርቱን እከትፋለሁ..."*)
4. ድንበር የሚፈጥሩ ምስሎችን በምናባቸው እንዲስሉ። (ለምሳሌ፡- የቲቪ/የሬዲዮ ቻናሉን ወደ ተሻለ ትርኢት/ፕሮግራም መቀየር ወይም በእርስዎ እና በህመምዎ መካከል ያለ እንደ መከላከያ የሚያገለግል ግድግዳ ማሰብ)።
5. ደህንነትን የሚያንጸባርቅ ዓረፍተነገር ማለት፡- *"ስሜ____ ነው፣ አሁን ደህንነቴ ተጠብቋል። አሁን ላይ ስላለው እንጂ ስላለፈው አላስብም።______ቦታ ነው ያለሁት። ዛሬ ቀኑ_______ነው።*
6. እያንዳንዱን ቃል ለራሳቸው በማለት አንድ ነገር ማንበብ ወይም በቃላት ትርጉም ላይ ሳይሆን በፊደሎቹ ላይ እንዲያተኩሩ ለማድረግ እያንዳንዱን ፊደል ወደ ኋላ ማንበብ።
7. ቀልድ መጠቀም፡- ከሚሰማቸው መጥፎ ስሜት ለመውጣት የሚያስቅ ነገር ማሰብ።
8. ከ1-10 መቁጠር ወይም ፊደላትን በጣም በቀስታ ማለት።
9. የሚወዱትን አባባል ለእራሳቸው ደግመው ደጋግመው ማለት (ለምሳሌ፡- የመረጋጋት ጸሎት)

[14] Adapted from: Najavits, L.M. “Seeking Safety”: A Treatment Module for PTSD and Substance Abuse. Guilford Press (New York).

አሁናዊ የአካል ሁኔታ ላይ ማተኮር

ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የሚከተሉትን በማስተማር አበረታቷቸው እንዲሁም ድጋፍ አድርጉላቸው፡-

- ቀዝቃዛ ውሃ በእጃቸው ላይ እንዲፈስ ማድረግ
- በተቻላቸው አቅም የተቀመጡበትን ወንበር አጥብቀው መያዝ
- በዙሪያቸው ያሉትን የተለያዩ ነገሮች መንካት፡- እስክርቢቶ፣ መሬት፣ እግሮቻቸውን። ሸካራ ወይም ለስላሳ የሆኑ ነገሮችን፣ ቀለሞችን፣ ቁሳቁሶችን፣ ክብደትን፣ ሙቀትን ማስተዋል። የሚነኩትን ነገሮች ማወዳደር፡- አንዱ ከሌላኛው ይበልጥ ይቀዘቅዛል? አንዱ ከሌላኛው ቀላል ክብደት አለው?
- ወለሉን በተረከዛቸው መግፋት። ይህን በሚያደርጉበት ጊዜ ተረከዛቸው ላይ የሚፈጠረውን ውጥረት እንዲያስተውሉ ያድርጉ። ከመሬት ጋር የተገናኙ መሆናቸውን ለራሳቸው ያስታውሱ። ጫማቸውን አውልቀው በውስጥ እግሮቻቸው መሬቱን መንካት ከፈለጉ ይህ ሁኔታ ያደረጉት ጫማ የሚገድባቸውን የእግር ጣቶችን ለማጠፍ እና የተለያዩ የእግር እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ ያስችላቸዋል።
- ለእነሱ አዎንታዊ ትርጉም ያለው እና ትኩረታቸውን ለመሰብሰብ እንዲረዳቸው በእጃቸው ሊነኩት የሚችሉት የሆነ ነገር/እቃ (ለምሳሌ፡- ትንሽዬ ድንጋይ፣ ቀለበት ወይም የጨርቅ ቁራጭ) በኪሳቸው ውስጥ መያዝ
- ወደላይ እና ወደ ታች መዝለል
- ሰውነታቸውን ማስተዋል፡- የሰውነታቸው ክብደት ወንበር ላይ ሲያርፍ፤ የእግር ጣቶቻቸውን ካልሲ/ጫማ ዉስጥ እንዳሉ ማንቀሳቀስ፤ ጀርባቸው ወንበሩን ሲደገፍ ያለዉን ስሜት። እነዚህ ከዓለም እንዳልተነጠሉ ማሳያ ናቸው።
- በተቻለ መጠን ጣቶቻቸውን፣ ክንዶቻቸውን ወይም እግሮቻቸውን በመዘርጋት ማፍታታት፤ ጭንቅላታቸውን ወደተለያየ አቅጣጫ ማንቀሳቀስ። መፍታታት የሚያስፈልገውን ማንኛውንም የሰውነት ክፍል ማፍታታት።
- በእያንዳንዱ እርምጃ "ግራ" "ቀኝ" በማለት እያንዳንዱን የእግር እርምጃ እያስተዋሉ በዝግታ መራመድ
- ምግብ መብላት፡- የምግቡን ጣዕም ለራሳቸው በዝርዝር መግለጽ
- እያንዳንዱን ዓየር ወደ ውስጥ ማስገባትን እና ዓየር ወደ ውጪ ማስወጣትን በማስተዋል በአተነፋፈሳቸው ላይ ማተኮር። በእያንዳንዱ ዓየር ወደ ውስጥ የማስገባት ሂደት ላይ ለራሳቸው ደስ የሚል ቃል (ለምሳሌ፡- ተወዳጅ ቀለም ወይም እንደ "ደህና" ወይም "ቀላል" ያሉ የመረጋጋት ስሜትን የሚፈጥሩ ቃላት) ደጋግሞ ማለት።

አሁናዊ የሚያረጋጋ ሁኔታ ላይ ማተኮር

ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የሚከተሉትን በማስተማር አበረታቷቸው እንዲሁም ድጋፍ አድርጉላቸው፡-

- ልክ ልጆችን በሚያናግሩበት ደስ በሚል መንገድ በጎ/ጥሩ ቃላትን ለራሳቸው ማለት። ለምሳሌ፡- "እኔ በከባድ ጊዜ ውስጥ እያለፍኩ ያለው ኃያል ሰው ነኝ። ይህን መከራ አልፋለሁ" አጠቃላይ የሆኑ ቃላትን ከመጠቀም በመቆጠብ ‹እኔ› በሚለው ቃል የሚጀምሩ ዓርፍተ ነገሮች ላይ ማተኮር። የሚጠቀሟቸው የበጎ/ጥሩ ቃላት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ካጋጠሟቸው አንዳንድ አበረታች ተሞክሮዎች ጋር ተያያዥነት ያላቸው ቢሆን ይመረጣል።
- የሚወዷቸውን ነገሮች ለምሳሌ የሚወዱትን ቀለም፣ እንስሳ፣ ቀን ወይም ትውስታ ማሰብ።
- ይህን ማድረግ የመረጋጋት ስሜት የሚፈጥርላቸው ከሆነ የሚወዷቸውን እና የሚያስቡላቸውን ሰዎች በምናባቸው መሳል። የሚወዷቸውን ሰዎች ፎቶዎች መመልከት ወይም በምናባቸው መሳል ይችላሉ።
- ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው የሚያደርጉ የዘፈን፣ የጥቅስ ወይም የግጥም አበረታች ቃላትን ማስታወስ።
- ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ማስታወስ። በጣም የሚያረጋጋ ሆኖ ያገኙትን ቦታ ይግለጹ (ለምሳሌ፡- በሚወዱት ድንጋይ ላይ ወይም በወንዙ ዳር ወይም ከሚወዱት ሰው ጋር መቀመጥ)። ስለዚያ ቦታ በሁሉም ነገር ላይ ማተኮር አለባቸው - ድምጾች፣ ቀለሞች፣ ቅርጾች፣ እቃዎች፣ ለስላሳ እና ሻካራ ነገሮች።
- ሁኔታዎችን ለመቋቋም የሚረዱ አበረታች ዓረፍተ ነገሮችን (በእውነታው ላይ የተመሰረተ) ደጋግሞ ማለት። "ይህን መቋቋም እችላለሁ" "ይህ ስሜት ያልፋል።"
- እንደ ከረሜላ/ጣፋጭ ምግቦች፣ ከጥሩ ጓደኛ ጋር የሚደረግ ውይይት ወይም በሚወዱት ስፍራ የእግር ጉዞ ማድረግ ያሉ እራሳቸውን የማበረታቻ ሽልማት ማቀድ።
- በሚቀጥለው ሳምንት ለማድረግ በጉጉት የሚጠብቋቸውን ነገሮች ማሰብ። ምናልባትም ከጓደኞቻቸው ጋር ግዜ ማሳለፍ ወይም ማህበራዊ እንቅስቃሴ ላይ መሳተፍ ሊሆን ይችላል።

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር ካልሰራስ?

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚከተሉትን እንዲያደርጉ አበረታቱ፡-

- በተቻለ መጠን ብዙ ጊዜ ይለማመዱት፤ ይህም "በማያስፈልጋቸው" ጊዜ እንኳ በልባቸው እንዲያውቁት ያደርጋል።
- በፍጥነት ይለማመዱ። ሂደቱን ማፋጠን ዉጫዊዉ ዓለም ላይ ወዲያዉ እንዲያተኩሩ ያደርጋቸዋል።
- አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮርን ለረጅም ጊዜ (20-30 ደቂቃዎች) ይሞክሩ። ደግመዉ ደጋግመዉ ይሞክሩት!
- በ "አካላዊ" ወይም "አዕምሯዊ" አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር የተሻሉ ይሆኑ እንደሆን ለማስተዋል ይሞክሩ።
- የራሳቸውን አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ይፍጠሩ። የትኛውም ዘዴ የእነሱ ስለሆነ እዚህ ካሉት የበለጠ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- አሉታዊ ስሜት ሲከሰት በመጀመሪያ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮርን ይለማመዱ። ምልሰት እንዳጋጠማቸዉ ወዲያዉኑ መጀመር አለባቸው።

የመለማመድ ጠቀሜታ

መጀመሪያ ላይ በተመስጦ የማሰብ፣ አካል እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን መማር አሰልቺ፣ ከባድ እና ያን ያክል ጠቃሚ ላይመስል ይችላል። እንደውም አንዳንድ ሰዎች መሰረታዊ ስልቶችን በትክክል እየሰሩ ነው ወይስ አይደለም ብለው ይጨነቁ ይሆናል ወይም ወዲያውኑ ጥሩ ስሜት ካልተሰማቸው ሊጨነቁ ይችላሉ። ይህ በጣም የተለመደ ነው፤ እየዳበረ ያለ ዘዴ ነው። ነገር ግን ከጊዜ በኋላ ቀላል፣ ያለ ብዙ ጥረት የሚደረግ እና የበለጠ ውጤታማ ይሆናል ምክንያቱም የክህሎት ስብስብ ከአንድ ሰው የስራ ማህደረ ትውስታ (በጣም የተገደበ) ወደ ረጅም ጊዜ ማህደረ ትውስታ (በጣም ሰፊ የሆነ) ያድጋል።

አንድ ሰው በመጀመሪያ ዋና አስፓልት ላይ በመንዳት መኪና መንዳት አይማርም፤ ይልቁንም ጸጥ ባለ መንገድ ላይ ወይም በመኪና ማቆሚያ ቦታዎች ላይ ይማራል። ሁሉንም አዳዲሱ ስልቶች ወደ አዕምሯችን ከማስገባት ይልቅ ጥቂት ትኩረትን የሚከፋፍሉ ሁኔታዎች ሲኖሩ አዳዲስ ስልቶችን እና ክህሎቶችን በሂደት መማር አስፈላጊ ነው። ሰዎች አዳዲስ ስልቶችን በትክክል በሚፈልጉበት ጊዜ ብቻ ቢለማመዱ - ለምሳሌ ዋና መንገድ ላይ እንዴት መንዳት እንደሚችሉ እየተማሩ ነው እንበል፣ ነገር ግን መንዳትን በአግባቡ ለመማር ይህ የተሻለው መንገድ አይደለም። አዳዲስ ስልቶችን ረጋ ብለዉ ባሉበት ወቅት ብዙ ጊዜ እንዲለማመዱ ማበረታታት እና ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር እቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

ፅንሰ-ሀሳቦችን ማጣመር፡- በተመስጦ ማሰብ፣ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር፣ አካል እና አዕምሮን ዘና ማድረግ እንዲሁም በትግስት የመቆያ ጊዜ አዕምሯዊ ልምምዶች እና ስልቶች በሁሉም የህይወት ክፍሎች ውስጥ የማስታወስ/በተመስጦ የማሰብ ችሎታን ለማዳበር ይረዳሉ። በተመስጦ ማሰብ አንድ ሰው በማንኛውም ጊዜ በትግስት የመቆያ ጊዜ ውስጥ የት እንዳለ እንዲከታተል ይረዳል። በተመስጦ የማሰብ ወቅት (ማለትም፡- ያለፍርድ የአንድን ሰው አሁናዊ ልምድ መገንዘብ)፣ ሰዎች የመነቃቃት ደረጃቸው ሲቀየር ሊያስተውሉ ይችላሉ። ይህም በሰውነት ውስጥ ያሉ ምልክቶችን በማስተዋል የሚከናወን ነው - እንደ የልብ ምት ለውጥ፣ የሙቀት መጠን፣ መንቀጥቀጥ፣ ቀጥ ብሎ ለመቀመጥ መቸገር ወይም እንቅስቃሴን መቀነስ፣ የጎበጠ የሰውነት አቋም ወይም የድካም ስሜት መሰማት። በተመሳሳይም ሰዎች በተመስጦ በሚያስቡበት ጊዜ ስሜታቸውን፣ ሀሳባቸውን እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት ያስተውላሉ። ወደ በትዕግስት መቆያ ጊዜ በጣም መጠጋት የአንድን ሰው የንቃት ደረጃ ለመገምገም የሚረዳ መረጃ ነዉ። አንድ ሰው በትዕግስት መቆያ ጊዜ ውስጥ የት እንዳለ በማስተዋል ላይ በመመስረት፣ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር እና ዘና ለማለት የሚረዱ ዘዴዎች በአግባቡ ጥቅም ላይ እንዲዉሉ ያግዛቸዋል፡-

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ትዕግስታቸው ሲሟጠጥ ያን ለመመለስ አሁናዊ ሁኔታ ላይ የማተኮር ዘዴዎች ጥቅም ላይ ይውላሉ። እነዚህ ሰዎች መታገስ ሲያቅታቸዉ ሙሉ በሙሉ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር አይችሉም እናም የአንጎላቸው ክፍል ከዚህ በፊት ያጋጠማቸውን የስሜት መቃወስ መርሳት ይከብደዋል። አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር የትኩረት አቅጣጫቸውን ከቀድሞው ሀሳቦች ላይ በማንሳት አሁን ላይ በንቃት እንዲቆዩ ይመራቻቸዋል። አንዳንድ በተመስጦ የማሰብ ልምምዶች አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር ጋር ተመሳሳይ ናቸው። በተጨማሪም፣ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር ሰዎች በትዕግስት እንዳይቆዩ ስጋት ሲጋረጥባቸው ወይም ሆን ብለው በሚያደርጉት ማንኛውም ነገር ላይ ሙሉ ለሙሉ ማተኮር በሚፈልጉበት ጊዜ በትዕግስት እንዲቆዩ ለማድረግ ሊያገለግል ይችላል።

- አካልና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን መለማመድ ሰዎች የመነቃቃት ደረጃቸው ከመጠን በላይ እንዳይጨምር ይከላከላል እንዲሁም ረዘም ላለ ግዜ በትዕግስት መቆየት እንዲማሩ ይረዳቸዋል፣ ይህም በጊዜ ሂደት ከባድ የሆኑ አስጨናቂ ሁኔታዎችን መቋቋም ያስችላቸዋል። ሰዎች በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ውስጥ ዘና ማለት ከቻሉ አስጨናቂ ተሞክሮዎችን በተሻለ ሁኔታ ይቋቋማሉ፣ ይህም ትዕግስታቸው ተሟጦ እንዳያልቅ ይከላከላል። አካል እና አዕምሮን ዘና ማድረግ አካላችን ደህንነት እና መረጋጋት እንዲሰማው እንዲሁም ከሌሎች ሰዎች ጋር በተሻለ ሁኔታ ግንኙነት እንዲኖረን ይረዳል።

ተነሳሽነትን ማሻሻል/መጨመር

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፡- የማነቃቃት ስልቶች እንደ አስፈላጊነቱ በ ብዙ የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ጋር ሊጣመሩ ይችላሉ። በተለይ በደረጃ 2፡- ለውጦችን ለማድረግ ተነሳሽነትን መመርመር በሚለዉ ላይ፣ ደረጃ 3፡- የኬዝ ትግበራ እቅድን በማውጣት ረገድ አሻሚ ችግሮችን ለመፍታት እና ደረጃ 5፡- ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች የትኛውንም የኬዝ ትግበራ እቅዶችን እንዳይተገብሩ የሚከለክሉትን ተነሳሽነትን የሚመለከቱ ጉዳዮችን ለመፍታት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። (ለምሳሌ፡- አካል እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን አልተጠቀሙም፣ ወደ የህክምና ክሊኒክ አልሄዱም)።

ይህ ክፍል ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ትልቅም ይሁን ትንሽ በሕይወታቸው ውስጥ ለውጦችን ለማድረግ ተፈጥሯዊ ፍላጎታቸውን እንዲያሳድጉ ለመርዳት በርካታ መርሆችን እና ስልቶችን ያካትታል። ይህ ለውጥ ዘና ለማለት ወይም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን መጠቀም፣ አልኮል መጠቀማቸውን መቀነስ፣ ማህበራዊ ትስስራቸውን መገንባት፣ የህክምና ክትትል ማድረግ፣ የማህበረሰብ ክንውኖች ላይ መሳተፍ ወይም የኬዝ ትግበራ እቅድን ሊያካትት ይችላል።

አነቃቂ ቃለ መጠይቅ ለአንድ የተለየ ግብ መነሳሳትን ለማሳደግ የሚሞክር የተግባቦት ዘዴ ሲሆን፣ የማበረታቻ ስራን የሚመራ አጋዥ “መንፈስን” ይሰጣል፡-

- አጋርነት - በጋራ መስራት፣ የባለሙያውን ዋና መሪነት ማስወገድ
- ተቀባይነት - ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ልዕልና እና ምርጫዎች ማክበር
- ርኅራኄ - ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች የተሻለ ጥቅም ግምት ውስጥ ማስገባት፣ ለእነሱ ርኅራኄ ማሳየት
- ማስታወስ - በጣም ጥሩ ሀሳቦች ብዙውን ጊዜ ከኬዝ ወርከሮች ሳይሆን ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ይመጣሉ፤ የእያንዳንዱን ሰው ጥበብ/እውቀት ማወቅ

ከላይ በተጠቀሱት ጽንሰ ሃሳቦች ኬዝ ወርከሮች እየተመሩ ሰዎች የሚለወጡባቸውን ዋና ምክንያቶች ላይ ያነጣጠሩ ስልቶችን ይጠቀማሉ። እነዚህ ምክንያቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የለውጡን ጥቅም በቃላት ይናገራሉ
- እሴቶቻቸው ይደግፋሉ
- ጥሩ እቅድ እና በቂ ማህበራዊ ድጋፍ አላቸው
- ለለውጡ ዝግጁ ናቸው
- አስፈላጊ ነው ብለው ያስባሉ
- እንደሚችሉ ያስባሉ
- ለውጡ ጠቃሚ ይሆናል ብለው ያስባሉ

ብዙውን ጊዜ ለውጥ ለማድረግ የመጀመሪያው እርምጃ ግራ መጋባትን መግለጽ ነው—ይህም አንድ ሰው ባህሪውን ለመለወጥ ሁለት ሃሳቦች ሲኖሩት ነው። ለምሳሌ፡- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች “አሁናዊ ሁኔታ ላይ የማተኮር ዘዴው እንደሚረዳኝ አውቃለሁ፣ ነገር ግን ድጋሚ የተሻለ ስሜት በማይሰማኝ ጊዜ ለምን እጨነቃለሁ?” ሊሉ ይችላሉ። ወይም “ስራዬን ማጣት አልፈልግም ነገር ግን አልኮል ያስፈልገኛል።” ይህ ሁኔታ የተለመደ ነው። ኬዝ ወርከሮች መለወጥ ከሚፈልገው የግለሰቡ/ቧ ሁኔታ ጋር የመስማማት ፍላጎትን ማስወገድ አለባቸው። ይህን ማድረግ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለመለወጥ የማይፈልጉትን ተቃራኒውን ሁኔታ እንዲደግፉ ሊያደርግ ይችላል፣ ይህም ተነሳሽነትን ይቀንሳል። እንዲሁም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ላለመለወጥ ሲከራከሩ ኬዝ ወርከሮቹ ያ እንዲለወጥ በማሳመን ሁኔታ ዉስጥ ይገባሉ። ይህ የምልልስ ሂደት መካሄድ ያለበት በግለሰቡ/ቧ ውስጥ ነዉ፣ ምክንያቱም በሁለት አቅጣጫ የመጎትጎት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል። ኬዝ ወርከሮች፣ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በጉዳዩ ላይ ሁለት ሃሳብ እያስተናገዱ እንደሆነ ማረጋገጥ እናም ይህን ምክንያታቸውንም አለመፈረጃቸዉን ያረጋግጡ። ግለሰቡ/ቧን ባለመለወጣቸዉ ማሸማቀቅ ትክክል ያልሆነ እና ጎጂ ነው።

ልዩነቶችን ማዳበር

ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በሚፈልጓቸው ነገሮች እና ነገሮች በተጨባጭ ባሉበት ሁኔታ መካከል ያለውን ልዩነትን በማጉላት ግለሰቦቹ ከሁኔታዉ “እንዲላቀቁ” መርዳት ይችላሉ። ልዩነቶችን ለማዳበር በጣም ውጤታማው መንገድ ግለሰቡ/ቧ ስለ ለውጡ ምክንያቶች እንዲናገሩ ማድረግ ነው። አካልና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዳ ዘዴን ለመጠቀም መወሰን ካልቻሉ የዘዴውን የመጀመሪያ ግብ እንደገና ይመልከቱ። ለምሳሌ፡- የመሸበር ስሜትን ለመከላከል ሊሆን ይችላል። ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች የድንጋጤ ስሜትን መቀነስ በህይወታቸው ምን እንደሚረዳቸው ሊጠይቋቸው ይችላሉ? ምክንያቶቻቸውንም በደምብ ማጤን አይርሱ። ማለትም ዘዴውን ለምን እንደማይጠቀሙበት ወይም ለምን አይሰራም ብለው እንደሚያስቡ ለማወቅ ጥያቄዎችን ጠይቋቸው። ቢሞክሩት ሊከሰት ይችላል ብለው የሚፈሩትን ነገር ጠይቋቸው። የኬዝ ወርከሮች መሰረታዊ የማማከር ችሎታቸውን እንደ ማብራሪያ የሚሹ ጥያቄዎች፣ ሃሳብ መስጠት እና ለስሜታቸው ማረጋገጫ መስጠትን እና የመሳሰሉትን መጠቀም ይችላሉ።

ስለ ግለሰቧ የለውጥ ምክንያቶች ዝርዝር ማውጣት ለለውጥ መነሳሳትን ይጨምራል እናም ስለ ለውጥ እርግጠኛ አለመሆንን ይቀንሳል። ግለሰቡ/ቧ እንጂ የኬዝ ወርከሮች አይደሉም የመለወጥ ያለመለወጥ ክርክር ማድረግ ያለባቸው። በአሁኑ ጊዜ ነገሩን ለመቋቋም ሌላ ነገር እየሞከሩ ከሆነ እና የማይሰራ ከሆነ፣ ኬዝ ወርከሩ/ሯ በዚህ ላይ ሃሳብ ሊሰጡ ይችላሉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሁኔታውን ለመቋቋም ወይም ለመለወጥ ምንም ነገር ካላደረጉ፣ ኬዝ ወርከሮቹ ምክንያታቸውን ገምግመዉ ማረጋገጥ እና ይህ አካሄድ ምን ዋጋ እንደሚያስከፍላቸው ወይም ለራሳቸው የሚፈልጉትን ነገር እንዴት እንደሚያደናቅፍ ሊጠይቋቸው ይችላሉ።

ባህሪን የመለወጥ ጥቅሞችን እና ጉዳቶችን ግምት ውስጥ ማስገባት ልዩነቶችን ለማወቅ ጠቃሚ ዘዴ ነው። **አባሪ ሰ** - የውሳኔ ሚዛን የኬዝ ወርከሮች በመረሃግብሩ ወቅት ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር አብረው የሚሞሉት ቅፅ ነው። አብዛኛዎቹ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አንዳንድ ባህሪያቸው ችግር እንደሆነ አስቀድመው እንደሚያውቁ ያስታውሱ። ባህሪያቸው በአብዛኛው እነርሱን እየረዳቸው ነው፣ ምንም እንኳን እነሱን የሚጎዳ ቢሆንም። ለምሳሌ ከፍተኛ መጠን ያለው አልኮል መጠጣት ከአስጨናቂ ሁኔታ ዉስጥ ጊዜያዊ እፎይታ ሊሰጣቸው ይችላል፣ ነገር ግን ከህክምና አንፃር ሊጎዳቸው፣ ግንኙነታቸውን ሊያበላሽ ወይም በሕይወታቸው ውስጥ ሌሎች ችግሮችን ሊፈጥርባቸው ይችላል።

ይህ ባህሪ እነርሱን ለመርዳት እየሞከረ መሆኑን፣ ነገር ግን ለእነሱ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን እያሳጣቸዉ መሆኑን ያረጋግጡላቸዉ። አንድ ሰው የመለወጥ ዕድሉ ከፍተኛ የሚሆነዉ የለውጡ ጥቅም በዚያው መቆየት ከሚያስከፍለዉ ዋጋ ሲበልጥ ነው። ይህ ጊዜ ሊወስድ ይችላል፣ ስለዚህ የኬዝ ወርከሮች ታጋሽ መሆን አለባቸው።

መጠየቅ - መንገር - መጠየቅ

አካልና አዕምሮን ዘና ለማድረግ በሚረዱ ዘዴዎች ክፍል ላይ እንደተጠቀሰው፣ ኬዝ ወርከሮች አንድን ዘዴን የሚያስተዋውቁበት መንገድ ተነሳሽነት ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል። መጠየቅ-መናገር-መጠየቅ ቴክኒኩን ለማስተዋወቅ፣ ለምን እንደሚጠቅም ለማስረዳት፣ ወይም ምክር ለመስጠት ወይም የኬዝ ወርከሮች መረጃን መከልከል ስነ-ምግባር የጎደለው እንደሆነ ሲሰማቸው (ለምሳሌ፡- የእነሱ ባህሪ ወይም የሌላ ሰው ባህሪ የደህንነት ወይም የጤና ስጋት ከሆነ) ውጤታማ መሳሪያ ነው።

ለመወያየት ስለሚፈልጉት ርዕስ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አስቀድመው የሚያውቁትን መጀመሪያ ላይ ይጠይቁ። ለምሳሌ፡-

- ስለ “አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ሰምተው ያውቃሉ? ስለእነሱ ዘዴዎች ምን ያውቃሉ?”
- “የአልኮል መጠጥ በሰው ጤና ላይ ስላለው አሉታዊ ተጽዕኖ ምን ያውቃሉ?”
- “አካልና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን መለማመድ ለምን ጠቃሚ ሊሆን ይችላል?”

በመቀጠልም መረጃ እና ምክር ለመስጠት ወይም ስጋቶችን ለመግለጽ ፈቃዳቸውን ይጠይቁ። ፈቃዳቸውን ካገኙ በኋላ መረጃን/ ምክርን / ስጋቶችን በገለልተኛ እና ፍርደኛ ባልሆነ መንገድ ይስጡ። ምሳሌዎች፡-

- “ስለዚህ ዘዴ ማጋራት የምችለው መረጃ አለኝ። መረጃውን እንድነግርዎት ይፈልጋሉ?”
- “አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን በተመለከተ አንዳንድ መረጃ እንዳካፍልዎት ይፈልጋሉ?"
- “ይህን ዘዴ መለማመዱ በእርስዎ ሁኔታ ውስጥ የነበሩ ሌሎችን እንዴት እንደረዳ ልነግርዎት እችላለሁ?”
- “አልኮል ስለሚያስከትላቸው የጤና ችግሮች አንዳንድ መረጃዎችን ለመስማት ፈቃደኛ ነዎት?”
- “ስለ የትዳር አጋርዎ ባህሪ ስትነግሩኝ በተወሰነ ደረጃ ተጨንቄ ነበር። ያሉኝን ስጋቶች ባካፍልዎ ምን ይመስልዎታል?”

ፈቃደኛ መሆናቸውን ከገለጹ ኬዝ ወርከሮቹ መቀጠል እና ማጋራት ይችላሉ (ማለትም፡- መንገር)። ፈቃደኛ ካልሆኑ ኬዝ ወርከሮች ፍላጎታቸውን ማክበር እና መረጃ አለማጋራት ይኖርባቸዋል።

በመጨረሻም ስላጋሩት መረጃ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያላቸውን ሀሳቦች ወይም ምላሾች እንዲሰጡዎት ይጠይቁ። ቃላዊ ላልሆኑ ምላሾቻቸው ትኩረት ይስጡ። ምሳሌዎች፡-

- “በምን መልኩ ተረዱት?”
- “ይህ ለእርስዎ ምን ትርጉም ይኖረው ይሆን ብዬ አስባለሁ?”
- “በዚህ ላይ ሀሳብ አለዎት?”

ማረጋገጫዎች

ማረጋገጫዎች ለግለሰቡ/ቧን ጥንካሬ እዉቅና የሚሰጡ ዓርፍተ ነገሮች ናቸዉ። የማበረታቻ ቃላት፣ ጥረቶች፣ ተስፋዎች፣ ስኬቶች፣ ማሸነፎች ሊሆኑ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች ግለሰቡ/ቧ ለመለወጥ ያላቸውን ተነሳሽነት ለማጠናከር ማረጋገጫዎችን መጠቀም ይችላሉ። ይሁን እንጂ ማረጋገጫዎች እውነተኛ እና ተከታታይ መሆናቸዉ አስፈላጊ ነው። ማረጋገጫዎች የቀደሙት ጥረቶች ሳይሳኩ ሲቀሩ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ሊያበረታታ ይችላል እና ባህሪያትን ከአሉታዊ ይልቅ እንደ አወንታዊ ይዘት ምልክቶች ሊቀርጽ ይችላል። ለምሳሌ፡-

- ተግዳሮቶች ቢኖሩም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ዘዴውን አንድ ጊዜ መሞከራቸው ምን ያህል ጥሩ እንደሆነ ያሳዩ
- የሞከሩት ዘዴ ካልሰራ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ወይም ምን ያህል አሳዛኝ ሊሆን እንደሚችል ያረጋግጡ
- ለውጡ እንዴት ጥሩ እንደሆነ እና ሊሰራ ይችላል ብለው እንደሚያስቡ ይንገሯቸው
- የመቀየር ግባቸውን ያረጋግጡ፤ ለምሳሌ፡- ጭንቀታቸው እንዲቀንስ ወይም የበለጠ የመቆጣጠር ስሜት እንዲሰማቸው እንደሚፈልጉ አስታውሷቸው
- ሲሞክሩ በደምብ እንደተመለከቷቸው ያሳውቋቸው
- ለመተግበር በከበዳቸዉ ዘዴ ላይ እርዳታ ስለጠየቁ ያመስግኗቸው

እራስን መቻልን መደገፍ

አንድ ሰው ለውጥ ማድረግ እንደሚችል ያለውን እምነት መገንባት ወሳኝ ነው። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የመለወጥ ችሎታቸውን እና ወደ ማህበረሰባቸው መልሰው ማበርከት እንደሚችሉ የሚያምኑ ሰዎች ሲኖሯቸው የበለጠ በራስ የመተማመን ስሜት ይሰማቸዋል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ግባቸው ላይ እንዲረዳቸው ማንን በሂደቱ ማካተት እንደሚፈልጉ ይወያዩ።

እንደተጠቀሰው፣ የኬዝ ወርከሮች ያለፉ ስኬቶችን በማሰስ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እራስን የመቻል ጥረት መደገፍ ይችላሉ። እንዲህ ብለዉ ጠይቁ፡-

- ከዚህ በፊት በህይወትዎ ውስጥ ምን የተሳኩ ለውጦችን አድርገዋል? ያኔ ስኬታማ እንድትሆኑ የረዳችሁ ምንድን ነው? እነዚያን ችሎታዎች ለዚህ ሁኔታ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንችላለን?
- ከዚህ ቀደም መሰናክሎችን ለማሸነፍ ምን ስልቶችን ተጠቅመዋል?
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለውጥ ለማድረግ እርምጃዎችን ከወሰዱ፣ ይህን እንዴት እንዳሳኩ ጠይቋቸው። ይህን ለማድረግ ምን አስቻላቸዉ? ያን አሁን እንዴት መድገም ይችላሉ?
- ለሌሎች ሰዎች የጠቀሙ ነገሮች ለመስማት ፍላጎት ይኖራችኋል? ስለእነዚያ ምን ያስባሉ? ለእርስዎ እና ላሉበት ሁኔታ ምን ተስማሚ ሊሆን ይችላል?

የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ስኬቶች እና ለለውጥ የሚወስዷቸውን እርምጃዎች ማክበር አለባቸው። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ያለፉትን ስኬታቸውን፣ያላቸውን ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ ሁኔታዎች እና ጠንካራ ጎኖችን እንዲሁም ስላላቸው ድጋፍ አስታውሷቸው። የኬዝ ወርከሮች ለውጥ ሊኖር እንደሚችል እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሊያደርጉት እንደሚችሉ ማመን አለባቸው። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ተስፋ እና እምነት ሲጣልባቸዉ፣ በራሳቸው ተስፋ እንዲያደርጉ እና በራሳቸዉ እንዲተማመኑ ያግዛቸዋል።

መለኪያ/የደረጃ መስጫ

መለኪያ/የደረጃ መስጫ (**አባሪ ሸ**) 1) ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስለ ባህሪያቸው ያላቸውን ስሜት ለመመርመር፤ 2) ስለ መለወጥ አወንታዊ ንግግርን ለማጉላት እና ለማጠናከር፤ እና 3) ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን በራስ የመተማመን ስሜት ለመገንባት ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ዘዴ ነው። ይህ የመለኪያ/የደረጃ መስጫ ዘዴ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን የለውጥ አስፈላጊነትን፣ ለመለወጥ ያላቸውን እርግጠኝነትን እና ዝግጁነትን ከ 0-10 ባለ ልኬት እንዲመዝኑ ይጠይቃል። የኬዝ ወርከሮች እንደ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ፍላጎት እና እንደ ሁኔታው አንድ ወይም ብዙ መለኪያን/የደረጃ መስጫን ሊጠቀሙ ይችላሉ። ለምሳሌ፡- **አባሪ ሸ** ላይ ያለውን የመለኪያ/የደረጃ መስጫ ምስልን የኬዝ ወርከሮች በሚያሳዩበት ጊዜ፣ ‘‘0 በጭራሽ እርግጠኛ አለመሆንን እና 10 ደግሞ እጅግ በጣም እርግጠኛ መሆንን ማመላከቻ በሆነው ከ0-10 መለኪያን በመጠቀም፣ ይህን ለውጥ ማድረግ እንደሚችሉ ምን ያህል እርግጠኛ ነዎት?’’ በማለት ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች መጠየቅ ይችላሉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ምላሽ ላይ በመመስረት የኬዝ ወርከሮች ብዙ ተከታታይ ጥያቄዎችን ሊጠይቁ ይችላሉ፣

ለምሳሌ፡-

- ለምን ያንን ቁጥር መረጡት? [ግለሰቡ/ቧ የመረጡት ቁጥር] መሆን ማለት ምን ማለት ነው?
- ከ 0 ይልቅ (ወይም ከመረጡት ያነሰ ቁጥር) ያን ቁጥር እንዲመርጡ ያደረገዎት ምንድን ነው?
- ከዚህ ወደ [2-3 ነጥብ ከፍ ያለ ቁጥር] ለመድረስ ምን ሊወስድ ይችላል? ማለትም፣ አሁን ከሚሰማዎ በላይ እርግጠኝነትዎን ለመጨመር ምን ሊጠበቅብዎ ይችላል?
- ወደዚያ ከፍተኛ ቁጥር ለመድረስ ምን መደረግ አለበት?
- (ከፍተኛ ቁጥር) ላይ መድረስ ምን አይነት ስሜት አለዉ? ከፍተኛ ቁጥር ላይ እንደደረሱ እንዴት ያውቃሉ?

እነዚህ ጥያቄዎች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ምናልባትም መጀመሪያ ካሰቡት በላይ (ማለትም፡- 0 ላይ እንዳልሆኑ) በመገንዘብ የበለጠ በራስ የመተማመን መንፈስ እንዲኖራቸው እንዲሁም የበለጠ በራስ የመተማመን ስሜት እንዲሰማቸው ሀሳቦችን እንዲፈጥሩ ያስችላቸዋል። ስለ አስፈላጊነት እና ዝግጁነት ተመሳሳይ ጥያቄዎች ሊጠየቁ ይችላሉ። ምላሻቸውን በጥንቃቄ ያዳምጡ ምክንያቱም ለዉጡን የሚደግፈውን ወይም የሚያደናቅፈውን ጠቃሚ መረጃ ይይዛሉ። ከዚያም ተጨማሪ ጥያቄዎችን መጠየቅ እና/ወይም የመለወጥ እንቅፋቶችን መፍታት ይችላሉ። አሁን ካሉበት ቁጥር ወደ ከፍተኛ ቁጥር (ማለትም፡- አስፈላጊነትን፣ እርግጠኝነትን ወይም ዝግጁነትን ማሳደግ) እንዴት መድረስ እንደሚችሉ ያላቸውን ሃሳቦች ይደግፉ። እያንዳንዱ ሰዎች ለመረጡት ቁጥር የተለያዩ ምክንያቶች ይኖራቸዋል እንዲሁም እንዴት ቁጥሩን ሊያሳድጉት እንደሚችሉ የተለያዩ ሀሳቦች ይኖራቸዋል። ለመለወጥ ማንኛውንም ምክንያቶች ያበረታቱ/ይደግፉ፤ ለምሳሌ፡- መለወጥ ቤተሰባቸውን ስለሚጠቅም ጥቃት የደረሰባቸው ስዎች ለአስፈላጊነት 8 ቁጥርን ከሰጡ፣ የኬዝ ወርከሮችም ‘‘ቤተሰብ ለእርስዎ በጣም አስፈላጊ ነው ማለት ነዉ’’ በማለት ይህንን ማጠናከር ይችላሉ።

ግቡ ስለ ለውጥ ያለን ንግግር ማበረታታት እንጂ ላለመለወጥ የሚቀርቡ ምክንያቶችን ለማጠናከር እንዳልሆነ ማስታወስ ያስፈልጋል። ‘‘ከ 8 ይልቅ 5 ን ለምን መረጡ?’’ የሚለውን አይነት ጥያቄ ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ከመጠየቅ መቆጠብ ያስፈልጋል ምክንያቱም ይህ ለምን እርግጠኛ እንዳልሆኑ ወይም ለውጡን ማድረግ ለምን እንደማይችሉ እንዲናገሩ ሊገፋፋቸው ይችላል። እንዲሁም ለመለወጥ ዝግጁነት ከሚሰማቸው በላይ እንዲሰማቸው ላለማድረግ ይጠንቀቁ። መለኪያውን/የደረጃ መስጫውን ከተጠቀሙ በኋላ የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ምላሾች እና ሃሳቦች ማጠቃለል፣ እንዲሁም በእነሱ ላይ ያላቸውን እምነት መግለጽ አለባቸው።

መለኪያው/የደረጃ መስጫው በኬዝ ማኔጅመንት ደረጃ 2 (ምርመራ) ላይ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል፣ እንዲሁም ከጊዜ በኋላ ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ያለዎት ስራ እየገፋ ሲሄድ የአስፈላጊነት፣ የእርግጠኝነት እና ዝግጁነት ለውጦችን ለመገምገም ሊያገለግል ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የአስፈላጊነትን ዝቅተኝነት ከገለጹ፣ የኬዝ ወርከሮች ማናቸውንም አሻሚ ነገሮች በማጉላት ምክንያቶቻቸውን መመርመር እና ልዩነቶችን ለመፍጠር መስራት ይችላሉ። ይህም እንደ ‘‘ለውጡን ለእርስዎ ይበልጥ አስፈላጊ ለማድረግ ነገሮች ምን ያህል መጥፎ/አስከፊ መሆን አለባቸው?’’ እና ‘‘ስለ የምትወዷቸው ሰዎች ስታስቡ፣ መለወጥ ለእርስዎ ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ምን ይላሉ? ምክንያታቸው ምንድንነው?’’ የሚሉ ጥያቄዎችን መጠየቅን ሊያካትት ይችላል።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች መለወጥ ለእነሱ በጣም አስፈላጊ እንደሆነ ከገለፁ ነገር ግን በራስ የመተማመን ስሜታቸው/እርግጠኝነታቸው ዝቅተኛ ከሆነ፣ ኬዝ ወርከሮቹ ሰዎቹ ቀደም ባሉት ጊዜያት በሕይወታቸው ውስጥ በተሳካ ሁኔታ ማንኛውንም ዓይነት ለውጥ ያደረጉባቸውን ጊዜያት የሚመለከቱ ጥያቄዎች መጠየቅ ይችላሉ። ይህም ስኬታማ እንዲሆኑ ምን እንደረዳቸው፣ እንቅፋቶችን ለማሸነፍ ምን አይነት ስልቶችን እንደተጠቀሙ እና በዚህ ጊዜ ስኬታማ እንዲሆኑ የሚረዳቸው ምን አይነት ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች እንዳሉ ማሰስን ይጨምራል። የኬዝ ወርከሮች ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ቀድመው ለመገመት እና ለማቀድ ለስኬታቸው እንቅፋቶችን (ማለትም የስጋት/የአደጋ መንስኤዎችን) ምን እንደሆኑ ማሰስ ይችላሉ። የግለሰቡ/ቧ የመተማመን ደረጃ ከጊዜ ወደ ጊዜ ካልጨመረ፣ ከቤተሰብ እና ከጓደኞች ተጨማሪ ድጋፍ ማከል ወይም ግባቸውን የበለጠ እውን ለማድረግ ወይም ጊዜን የጠበቀ ለማድረግ ይወያዩ (ለምሳሌ፡- በየቀኑ ሳይሆን በሳምንት ሁለት ጊዜ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን መጠቀም፣ ከናካቴዉ ሳይሆን ለሚቀጥለው ወር አልኮል አለመጠጣት)።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የአስፈላጊነትን እና የእርግጠኝነትን ከፍተኛ ጥቅም ከገለጹ፣ ኬዝ ወርከሮች ለውጥ ለማድረግ ያላቸውን ቁርጠኝነት ለማጠናከር የለውጥ ምክንያቶቻቸውን እንዲሁም ለውጡ በሕይወታቸው እና በማህበረሰባቸው ላይ ሊያመጣ የሚችለውን ተጽዕኖ መመርመር ይኖርባቸዋል።

ግለ-ምልከታ

የማበረታቻ/የማነቃቂያ ስልቶችን በሚለማመዱበት ጊዜ ኬዝ ወርከሮች እራሳቸውን የሚከተሉትን የመመሪያ ጥያቄዎች መጠየቅ አለባቸው[15]፡-

- ከማውራት በላይ አዳምጣለሁ? ወይስ እኔ ከምሰማው በላይ አወራለሁ?
- ጉዳዩ ምንም ይሁኑ ምን በሙሉ ትኩረት ለመስማት እራሴን ዝግጁ አደርጋለሁ? ወይስ እኔ የማስበውን ችግር ነው የማወራው?
- እኚህ ሰው ስለራሳቸው የለውጥ ሃሳቦች እንዲናገሩ እና እንዲያስሱ እጋብዛለሁ? ወይስ መደምደሚያ እና መፍትሄዎች ሊሆኑ ስለሚችሉ ነገሮች ቀድሜ እያተኮርኩ ነው?
- ያልተለወጡበትን ምክንያት እንዲናገሩ አበረታታቻቸዋለሁ? ወይስ ስለ ለውጥ ብቻ እንዲናገሩ እያስገደድኳቸው ነው?
- እነሱን ለመረዳት እየሞከርኩ ነው? ወይስ እኔ እና ሀሳቦቼን እንዲረዱ እነሱን ለማሳመን ግዜ እያጠፋሁ ነው?
- የመለወጥ አሻሚነት የተለመደ መሆኑን አረጋግጥላቸዋለሁ? ወይስ እርምጃ እንዲወስዱ እና ወደ መፍትሄ እንዲገቡ እየነገርኳቸው ነው?
- የራሳቸውን ምርጫ ማድረግ እንደሚችሉ ራሴን አስታውሳለሁ? ወይስ ጥሩ ምርጫ የማድረግ አቅም የላቸውም ብዬ እያስብኩ ነው?

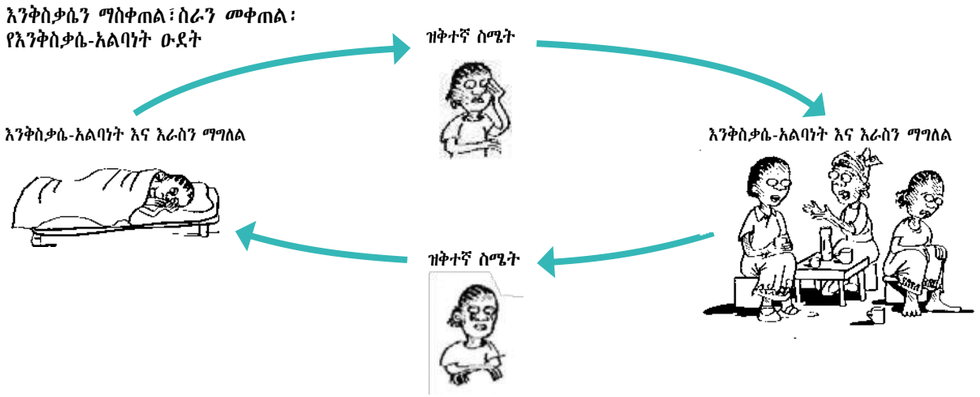
ባህሪን ማነቃቃት[16]

መቼ መጠቀም ይቻላል፡- ባህሪ ማነቃቃት በሁሉም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች በተለይም ደረጃ 4፡- የኬዝ እቅድ ትግበራ እና ደረጃ 5፡- የኬዝ ክትትል ማድረግ ላይ ጥቅም ላይ ሊዉል ይችላል።

ባህሪን ማነቃቃት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በማህበራዊ መነጠል፣ በጭንቀት በመዋጥ ወይም የውጪውን አለም በመፍራታቸው ምክንያት ከተለያየ ድርጊት ተቆጥበዉ ወደፊት መራመድ ያልቻሉበት ሁኔታ ላይ ያነጣጠረ ነው። ምንም ማድረግ አለማቻል በተግባሮች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ እንዳይሳተፉ በማገድ ዝቅተኛ ተነሳሽነትን ሊፈጥር ይችላል።

[15] Adapted from Case Western Reserve University. “Encouraging motivation to change: Am I doing it right?” Retrieved from: https://www.centerforebp.case.edu/client-files/pdf/miremindercard.pdf

[16] Adapted from PM+ World Health Organization 2016, refer to page 56.



የባህሪ ማነቃቃት አላማው ይህንን ውደት በመስበር ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ደስ በሚሉ እና ስራ ተኮር እንቅስቃሴዎች ላይ እንዲሳተፉ በማድረግ ስሜታቸውን እና ሀሳቦቻቸውን ማሻሻል ነው።

ባህሪን ማነቃቃት የሚተገበረዉ ኬዝ ወርከሮች፡-

- ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች አስቸጋሪ ሁኔታዎች ከዝቅተኛ የስሜት መንፈስ እና እንቅስቃሴ-አልባነት (ማለትም፡- በትዕግስት ለመቆየት ዝቅተኛ ተነሳሽነት ሲኖር) ውደት ውስጥ ለመውጣት እንዲቸገሩ ሊያደርጉ እንደሚችሉ ሲያስተምሩ።
- ዝቅተኛ ስሜት እና የእንቅስቃሴ-አልባነት ችግሮች ያልተለመዱ እንዳልሆኑ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች በመንገር ሊያረጋግጡላቸው።
- ንቁ መሆን/መነቃቃት ይህንን የዝቅተኛ ስሜት እና የእንቅስቃሴ-አልባነት ውደትን መስበር እንደሚችል ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ሊያስተምሩ።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የተሻለ ስሜት እንዲሰማቸው ይረዳቸዋል፣ ይህም ሰዎች ተጨባጭ ችግሮቻቸውን ለመፍታት የበለጠ በራስ መተማመን እንዲሰማቸው ይረዳል።

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ዝቅተኛ የስሜት መንፈስ ውስጥ ሲሆኑ ብዙ ጊዜ እምብዛም የማያከናውኗቸዉ ተግባራት ምሳሌዎች፡-

- ደስታን የሚፈጥሩ ክንዋኔዎች (ማለትም፡- ይዝናኑባቸው የነበሩ እንቅስቃሴዎች)
- ማህበራዊ ዝግጅቶች
- ለዕለት ተዕለት ኑሮ አስፈላጊ የሆኑ ተግባራት፣ እነሱም የሚከተሉትን ያካትታሉ:-
  - የቤት ውስጥ ሥራዎች (ለምሳሌ፡- ጽዳት፣ ቤት ማስተካከል፣ የምግብ ግብይት እና ዝግጅት፣ የልጅ እንክብካቤ ተግባራት)።
  - የስራ ቅጥር ግዴታዎች (ለምሳሌ፡- በሥራ ላይ ያለው እንቅስቃሴ መቀነስ ወይም በጣም የከፋ ደረጃ ሲደርስ ከስራ ለቀናት መቅረት ወይም ስራ ማቆም።)
  - እራስን መንከባከብ (ለምሳሌ፡- ለረጅም ሰዓት አልጋ ውስጥ አለማሳለፍ፣ ገላን የመታጠብ ልምድ፣ ልብስ መቀየር እና በሰዓቱ ምግብ መመገብ

ባህሪን የማነቃቃት ስልቶች

1. ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንዲገኙ ከፈለጉ ብቻ የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛን ወደ ክፍሉ ይጋብዙ። እነዚህ ግለሰቦች አንዳንድ ማበረታቻ ሊያደርጉ እና ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እንቅስቃሴዎችን እንደገና እንዲጀምሩ ድጋፍ ሊሰጡ ይችላሉ።
2. እንቅስቃሴን ማስቀጠል፣ ስራን መቀጠል፡ የእንቅስቃሴ-አልባነት ዑደት ዲያግራም[17] (ከላይ ያለውን) የሚለዉን ስዕል ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች በመሳል በምስሉ ላይ ስላለው ነገር ተወያዩ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ውስጥ የእንቅስቃሴ-አልባነት እና እራስን የማግለል ምሳሌዎችን እንዲሰጡ ያድርጉ። ይህ ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ሲደርስ የሚሰጥ የተለመደ ምላሽ መሆኑን ያረጋግጡላቸዉ።
3. ምንም እንኳን ማድረግ ባይፈልጉም እርምጃ መውሰድ የተሻለ አካላዊ እና አዕምሯዊ ስሜት እንዲሰማቸው እንደሚረዳቸው ያስረዱ (ማለትም፡- ባህሪን ማነቃቃት)። በሕይወታቸው ዉስጥ በዚያን ጊዜ ምን እንደጠቀማቸው ለዚህ ምሳሌ ካላቸው ይፈትሹ።

[17] https://www.who.int/mental_health/emergencies/problem_management_plus/en/ page 57.

የባህሪ ማነቃቃት እነሱ ሊያደርጉ የሚችሉት በጣም ትርጉም የሚሰጡ እምቅ እንቅስቃሴዎችን በመመርመር እና ከዚያም እርምጃ እንዲወስዱ የሚያግዙ ስልቶችን በማውጣት እንደሚጀምር ያስረዱ።

4. ባህሪን በማነቃቃት ዙሪያ ስሜታቸውን እና ሀሳባቸውን በመፈተሽ ያረጋግጡ (ለምሳሌ፡- ጭንቀት፣ ተስፋ መቁረጥ፣ “ይህ አይሰራም”፣ በጣም ከባድ ይመስላል)
5. ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር በሚቀጥለው ሳምንት ለማሳካት የሚችሉትን የተወሰኑ እና ቀላል የሆኑ ልዩ እንቅስቃሴዎችን ያዘጋጁ (ኬዝ ወርከሮች ባስተዋሉት ዝቅተኛ ተነሳሽነት እና ምናልባትም ዝቅተኛ በራስ የመተማመን ስሜት ምክንያት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ግቡን እንዲያሳኩ ይፈልጋሉ።)። ዋናው ነገር ተግባራቶቹ ደስ የሚያሰኙ ወይም የስኬት ስሜት የሚፈጥሩ (ወይም ሁለቱንም) ማድረግ ነው። የባህሪ ማነቃቃት በጣም ውጤታማ የሚሆነው ተግባራቱ ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች በጣም ትርጉም የሚሰጡ ሲሆኑ ነው። ማለትም፡- ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች እሴቶች ጋር ትስስር ያላቸው ናቸው። ደስ የሚል ስሜት የመሰማት ወይም የማሳካት ወይም ትርጉም ያለው ነገር የመስራት ውጤት እና ከዕሴቶቻቸው ጋር ያላቸው ትስስር ባህሪን ያጠናክራል እንዲሁም እንደገና ሊያደርጉት እንዲችሉ የበለጠ ይረዳቸዋል።
6. እንቅስቃሴውን ወይም ተግባሩን ለማከናወን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ብዙም ትኩረታቸው የማይከፋፈልበትን እንዲሁም ከባድ የድካም ስሜት ወይም የተስፋ መቁረጥ ስሜት የማይሰማቸው ቀን እና ሰዓትን (ለምሳሌ፡- ልጆች ትምህርት ቤት ከሄዱ በኋላ ባለዉ ሰዓት) እንዲመርጡ እርዷቸው።
7. የተግባሮች መርሃ ግብር ለማዘጋጀት የቀን መቁጠሪያ አጋዥ ጽሑፍን ተጠቀሙ (**አባሪ ቀ** ን ይመልከቱ)። እንደ አማራጭም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እያንዳንዳቸው ከ15 ደቂቃ የማይበልጥ የ5 አጫጭር ተግባራትን ዝርዝር እንዲያዘጋጁ እና ሰዎቹ ይህንን ዝርዝር በየዕለቱ ጠዋት ላይ እራሳቸውን ሲጠይቁ እንዲጠቀሙበት መመሪያ ይስጧቸው፤ ዝርዝሩም እንደ “ዛሬ ማድረግ የምችለው አንድ ነገር ምንድን ነው?” ያሉ ሌሎች ጥያቄዎችን ሊያካትት ይችላል። ያንን ተግባር ከጨረሱ በኋላ ለቀኑ ዝቅተኛ ስሜታቸውን የመቆጣጠር ልምምዳቸዉን ያጠናቅቃሉ።
8. ሌሎች የማስታወሻ ዘዴዎችን ይጠቀሙ (ለምሳሌ፡- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የሞባይል ስልክ ካላቸው እና ይህን ማድረግ ከቻሉ በሞባይል ስልካቸው ላይ አስታዋሽ ደዉሎችን መመላት፣ ከማህበራዊ ተግባራት ወይም ከምግብ ሰአት ጋር እንዲገጣጠሙ ስራዎችን ፕሮግራም ማስያዝ ወይም ደግሞ ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል እንዲያስታውሷቸው ማድረግ፤ እነዚህ ሁሉም ግለሰቡ/ቧን ለመርዳት ጥሩ መንገዶች ናቸው)
9. ግለሰቡ/ቧ ዉጤታማ እንዲሆኑ ወደ መደበኛ ስራ መመለስ ላይ አተኩሩ።
10. ይህ ስልት ግለሰቡ/ቧ የሚዝናኑበት ብቻ ነው ብለዉ አያስቡ። ብዙ ሁኔታዎች ለአዎንታዊ ልምዶች የተወሰነ እድል አላቸው። ንቁ እና ውጤታማ መሆን በጣም ጠቃሚ ነው።

የመሳካት እድልን ለመጨመር የሚረዱ ጠቃሚ ምክሮች፡-

- ጥቂት እና ቀላል እንቅስቃሴዎችን ይምረጡ። በጣም ብዙ ወይም በጣም የተወሳሰቡ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ግለሰቡ/ቧ ሁሉም ነገር ከቁጥጥራቸው ውጭ እንደሆነ እና ያለመሳካት ስሜት እንዲሰማቸው ሊያደርግ ይችላል። ግቡ የጭንቀት ደረጃዎችን ዝቅ ማድረግ እና የመቆጣጠር ስሜታቸውን ማሳደግ ነው።
- አንድን ተግባር ተጨባጭ እና መደረግ ወደሚችሉ ትናንሽ ድርጊቶች ይከፋፍሉ። ኬዝ ወርከሮች ባስተዋሉት ዝቅተኛ ተነሳሽነት እና ምናልባትም ዝቅተኛ በራስ የመተማመን ስሜት ምክንያት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ግቡን እንዲያሳኩ ይፈልጋሉ። ለምሳሌ፡- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ልብስ ማጠብ ከፈለጉ - አንድ ቀን መታጠብ የሚያስፈልጋቸውን የቆሸሹ ልብሶችን በመሰብሰብ፣ በሌላ ቀን ልብሶቹን በተለያየ ምድብ በመከፋፈል፣ መጀመሪያ ላይ መታጠብ ያለበትን አንድ ክምር ልብስ በመምረጥ እና ከዛ በኋላ በየቀኑ ቀሪዎቹን ክምር ልብሶች ለማጠብ በማቀድ ተግባሩን መከፋፈል ይችላሉ።
- እንቅፋቶች ሊኖሩ እንደሚችሉ አስቀድሞ ማሰብ ያስፈልጋል። ተግባሮችን ሊያደናቅፉ የሚችሉ እንቅፋቶች መኖር የተለመደ ነው። ተግባራቸውን እንደታቀደው ካልጀመሩ ወይም ካላጠናቀቁ ምን እንደሚያደርጉ እና እንዴት ርህራሄ ባለው መንገድ ከራሳቸው ጋር መነጋገር እንደሚችሉ ወይም ትኩረታቸውን ላለማጣት አካልና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን ወይም በተመስጦ ማሰብን መጠቀም እንደሚችሉ ተወያዩ። ተግባራቸውን እንዳይጀምሩ ወይም እንዳያጠናቅቁ እንቅፋት ሊሆኑባቸው የሚችሉትን ነገሮች በመፈተሽ ችግሮቹን ፍቱ።
- ለእራስ ርኅራኄ ማሳየት፡- ንቁ መሆን ምን ያህል ከባድ ሊሆን እንደሚችል እንዲገነዘቡ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለራሳቸው ርኅራኄ እንዲኖራቸው እርዷቸው። ማንኛውንም እንቅስቃሴ ማድረግ አሁን ላይ እንደ ትልቅ ፈተና ሊሰማቸው እንደሚችል ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች አስታውሷቸው፤ ለዚህም ነው በትንሹ የሚጀምሩት። ትላልቅ እርምጃዎችን በግዜ ሂደት እንዲወስዱ አሁን ትንሽ እርምጃዎችን መውሰድ ያስፈልጋል።
- የረጅም ጊዜ ጥቅሞችን ልብ ይበሉ።
- ሌላ ሰው እንዲሳተፍ ያድርጉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ጓደኞቻቸው እና ቤተሰቦቻቸው ግባቸውን ለማሳካት ወይም ስኬቶቻቸውን ለማክበር እንዴት እንደሚረዷቸው ሊወስኑ ይችላሉ።
- በተመስጦ ማሰብን ተጠቀሙ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ተግባር ካከናወኑ በኋላ ምን እንደሚሰማቸው እንዲያስተውሉ ያበረታቷቸው። ማንኛውንም ጥሩ ስሜት ያስተውሉ።

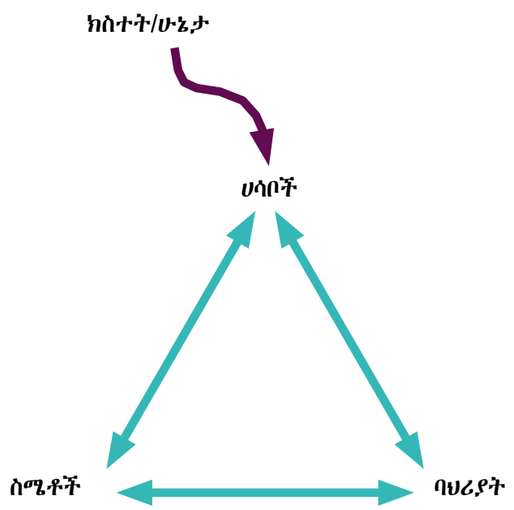
ግንዛቤን መልሶ ማዋቀር

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፦ የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር በሁሉም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ሜኔጅመንት ደረጃዎች ውስጥ ሊጣመር ይችላል። ይህ ዘዴ በደረጃ 4፡- የኬዝ እቅድ ትግበራ ላይ እና ደረጃ 5፡- የኬዝ ክትትል ማድረግ ላይ በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አስተሳሰብ እውነታውን ይገልፃል። ሰዎቹ ያጋጠሟቸው የስሜት ቀውስ(ሶች) ያላቸውን አስተሳሰብ፣ ልምዶችን እንዴት እንደሚተረጉሙ እና በአካባቢያቸው እየሆነ ያለውን ነገር እንዴት እንደሚረዱ ለውጦታል። ለምሳሌ፦ ጥቃት የደረሰባት ሴት ሁልጊዜ ቆንጆ አይደለሁም ወይም እኔ ከሌሎች የተለየው አይደለሁም ብላ እንደምታምን እና ከጾታዊ ጥቃቱ በኋላ "ተበላሽቻለሁ" ብላ ታስባለች ይህም ቀደም ሲል የነበራትን እምነት ያጠናክራል እና የበለጠ ስሜቱን ያበረታል።

በክፍል 1 እንደተገለፀው በሃሳቦች (እምነትን ጨምሮ)፣ ስሜቶች (ውስጣዊ እና አካላዊ ስሜቶች) እና ባህሪያት መካከል ግንኙነት አለ (ከዚህ በታች ያለውን ባለሶስት ማዕዘን የግንዛቤ ምስል ይመልከቱ)። አንዳንድ ሀሳቦች የአንድን ሰዉ ስሜት እና ባህሪ ሊለውጡ ይችላሉ። ለምሳሌ፦ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንደ "ምንም የተሻለ ነገር አይኖርም"፣ "ቀደም ብዬ ብሄድ ጥቃት አይደርስብኝም ነበር"፣ "ዓለም ደህንነቱ የተጠበቀ አይደለም" ወይም "ለእኔ ማንም የለም" ያሉ ሀሳቦች ሊኖራቸው ይችላል። በቀኑ ውስጥ ያሉ የተለያዩ ክስተቶች ወይም ሁኔታዎች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን አንድ ወይም ከዚያ በላይ ሀሳቦች እንዲኖሯቸው ሊገፋፉ ይችላሉ፣ ይህ ደግሞ ጭንቀት እንዲሰማቸው እና በማይፈልጉት መንገድ እርምጃ እንዲወስዱ ያደርጋቸዋል። የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የማይጠቅሙ አስተሳሰባቸውን እንዲቀይሩ እና በባህሪያቸው እንዲሁም በስሜታቸው ላይ አዎንታዊ ተጽዕኖ እንዲኖራቸው ለመርዳት አንዱ መንገድ ነው።

ባለ ሶስት ማዕዘን የግንዛቤ ምስል



የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ዘዴ የሚከተሉትን ያካትታል፦ 1) የስነ-ልቦና ትምህርት 2) በትራዉማ ላይ የተመሰረቱ የተሳሳቱ አስተሳሰቦችን እና መሰረታዊ እምነቶችን መለየት እና 3) በትራዉማ ላይ የተመሰረቱ የተሳሳቱ አስተሳሰቦችን እና እምነቶችን ከተለያየ አቅጣጫ መመልከት።

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ለመርዳት ኬዝ ወርከሮች የሚከተሉትን ደረጃዎች መከተል ይችላሉ።

ደረጃ 1፡- የስነ-ልቦና ትምህርት

ባለ ሶስት ማዕዘን የግንዛቤ ምስልን በመጠቀም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በአንድ ክስተት/ሁኔታ፣ ሃሳቦች፣ ስሜቶች እና ባህሪያት መካከል ያለውን ግንኙነት እንዲረዱ እርዷቸው። ያሉን ሐሳቦች ሁልጊዜ ሙሉ በሙሉ ትክክል እንዳልሆኑ አስረዱ። ለምሳሌ፦ በልጅነታቸው በወላጆቻቸው በደል ደርሶባቸው የነበሩ ሰዎች በሌሎች ዘንድ የማይወደዱ እንደሆኑ ያምኑ ይሆናል፣ ነገር ግን ችግሩ ያለው ከወላጆቻቸው እንጂ የእነሱ ጥፋት አልነበረም።

አንዳንድ የማይጠቅሙ ሀሳቦች ምሳሌዎች፦[18]

- ማጉላት እና ማሳነስ፦ የክስተቶችን አስፈላጊነት ማጋነን ወይም ማሳነስ። ግለሰቦቹ ስኬቶቻቸዉ አስፈላጊ እንዳልሆኑ ወይም ስህተቶቻቸው ከመጠን በላይ አስፈላጊ ናቸው ብለዉ ያምኑ ይሆናል።
- መጥፎዉን ብቻ ማሰብ፦ የአንድን ሁኔታ በጣም አስከፊ ሊሆኑ የሚችሉ ውጤቶችን ብቻ ማየት።
- በጅምላ ማጠቃለል፦ ለአንድ ክስተት አጠቃላይ የሆኑ ትርጓሜዎችን መስጠት። "ከእህቴ ጋር መጣላትን እጠላለሁ። ሁሉም ሰው ሁልጊዜ ከእኔ ጋር ይጣላል።"
- ከእውነታው የራቀ አስተሳሰብ፦ ድርጊቶች በማይዛመዱ ሁኔታዎች ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ ማመን። "እኔ ጥሩ ሰው ነኝ ስለዚህ መጥፎ ነገሮች በእኔ ላይ ሊደርሱብኝ አይገባም።"
- ግላዊነትን ማላበስ፡- አንድ ሰው ከራሳቸው ቁጥጥር ውጪ ለሆኑ ክስተቶች ተጠያቂ እንደሆኑ ማመን። "እናቴ ሁል ጊዜ ትበሳጫለች። እሷን ለመርዳት በቂ ነገር ስላላደረኩኝ መሆን አለበት።"
- ለድምዳሜ መቸኮል፦ ያለ በቂ ወይም ያለ ምንም ማስረጃ የአንድን ሁኔታ ምንነት ትርጓሜ መስጠት።
- መላምት፡- ያለ በቂ ማስረጃ የሌሎችን ሃሳቦች እና እምነቶች መተርጎም። "ሁሉም ሰው ሁል ጊዜ የሚያወራው ስለ እኔ ነው። እኔ አስቀያሚ እንደሆንኩ እያወሩ መሆን አለበት።"
- ስለወደፊቱ ጊዜ መተንበይ፦ ወደፊት ምን እንደሚፈጠር አስቀድሞ መተንበይ። ያለ በቂ ማስረጃ አንድ ሁኔታ ወደ መጥፎ ሁኔታነት እንደሚቀየር መጠበቅ።
- ስሜታዊ አስተሳሰብ፦ ስሜቶች የነገሮችን ተጨባጭ ሁኔታ የሚያንፀባርቁ ናቸው ብሎ ማሰብ። "ወደ ውጭ ስለመውጣት እጨነቃለሁ፣ ስለዚህ ወደ ውጭ መውጣት ጥሩ ሀሳብ አይደለም ማለት ነዉ።"
- አወንታዊውን ውድቅ ማድረግ፡- አወንታዊውን ችላ በማለት የአንድን ሁኔታ አሉታዊ ገጽታዎች ብቻ እውቅና መስጠት። አንድ ሰው በግምገማ ወቅት ሙገሳዎችን/አዎንታዊ አስተያየቶችን ሊቀበል ይችላል ነገር ግን በነጠላ ትችት/አሉታዊ አስተያየት ላይ ያተኩራል።
- "መሆን አለበት" የሚሉ አነጋገሮች፡- ነገሮች ሁል ጊዜ በተወሰነ መንገድ መሆን አለባቸው የሚል እምነት/አስተሳሰብ። "በፍፁም ሀዘን ሊሰማኝ አይገባም።"
- ሁሉም ወይም ምንም አይነት አስተሳሰብ፡- እንደ "ሁልጊዜ"፣ "በጭራሽ"፣ ወይም "ሁሉም" የመሳሰሉ ፍፁማዊ ነገሮች ማሰብ። "እኔ ጥሩ ስራ በጭራሽ አልሰራም።"

ደረጃ 2፡- የተሳሳቱ እና የተጋነኑ አስተሳሰቦችን እና መሰረታዊ እምነቶችን መለየት

አብዛኞቹ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከላይ ከተዘረዘሩት የተዛቡ አስተሳሰቦች ቢያንስ ጥቂቶቹ ሊወክሏቸዉ ይችላሉ እና በቀላሉ ከራሳቸው ተሞክሮዎች ጋር ያገናኟቸዋል። የኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በጋራ የተገልጋዩን የተለመዱ የማይጠቅሙ አስተሳሰቦችን ዝርዝር ማዉጣት ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች የእለት ተእለት ህይወት ውስጥ ያ አመለካከት መቼ እንደነበራቸው ለማየት ጥያቄዎችን ሊጠይቁ ይችላሉ (ማለትም፦ የትኞቹ ሁኔታዎች ያን አመለካከት ሊቀሰቅሱ ይችላሉ)። ይህም፣ ሀሳቡ በአንድ በተለየ ሁኔታ ውስጥ ምን አይነት ሰሜት እንዲሰማቸው እና ምን አይነት ባህሪ እንዲያሳዩ እንዳደረጋቸው ለመለየት ይረዳል። በተለየ ሁኔታ፣ ያ ተመሳሳይ ሃሳብ የተለየ ስሜት እንዲሰማቸው እና የተለየ ባህሪ እንዲያሳዩ ሊያደርጋቸው ይችላል። ለአስተሳሰብ አውድ መኖሩ ለደረጃ 3ም ይጠቅማል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሃሳቡን ያስተናገዱበት የቅርብ ጊዜ ክስተት ከሌላቸዉ፣ የኬዝ ወርከሮቹ ሀሳቡ ምን እንዲሰማቸው እንደሚያደርግ እና እንዴት በእነሱ ላይ የባህሪ ተጽዕኖ ሊያሳድር እንደሚችል ስላላቸው አመለካከት ጥያቄዎችን መጠየቅ ይችላሉ።

በአማራጭነት፣ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የተጨነቁበትን የቅርብ ጊዜ ታሪክ ወይም እነሱ በማይፈልጉት መንገድ ምላሽ የሰጡበትን ሁኔታ ሲናገሩ ኬዝ ወርከሮች የማይጠቅም ሀሳብን ከዛ ዉስጥ ሊለዩ ይችላሉ። ኬዝ ወርከሮች አሳማሚ ስሜታቸውን እና ባህሪን ያስከተለ የማይጠቅም ሀሳብ ካለ ያን ለመመርመር ጥያቄዎችን መጠየቅ ይችላሉ።

[18] Taken from https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/cognitive-distortions

ደረጃ 3፦ ሁኔታዎችን/ሀሳቦችን ከተለያየ አቅጣጫ መመልከት

የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለሃሳባቸዉ ተገዥ ከመሆን ይልቅ ሃሳባቸውን ልብ እንዲሉ፣ እንዲመረምሩ እና እንዲጠይቁ ይረዳቸዋል። የቆዩ፣ የማይጠቅሙ አስተሳሰቦች እየቀነሱ ሲሄዱ ለአዲስ ሀሳቦች ቦታ ሊኖር ይችላል፣ ስለዚህ በሂደትም ሰዎቹ ከእራሳቸው ጋር የሚያደርጉት ንግግር አዎንታዊ እና የህይወትን በጎ ጎን የሚደግፍ ይሆናል ተብሎ ተስፋ ይደረጋል።

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የማይጠቅሙ ሀሳቦቻቸውን ለመመርመር እና ከተለያየ አቅጣጫ ለመመልከት ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ ኬዝ ወርከሮች መጋበዝ ይችላሉ። ሶስት የጥያቄ ምድቦች ለእነዚህ ሰዎች ሊጠቅሙ ይችላሉ፡-

- የማስረጃ ጥያቄዎች፦ ለምሳሌ፣ *ይህ ሃሳብ እውነት ለመሆኑ ምን ማስረጃ አለ?*
- አማራጭ ጥያቄዎች፦ ለምሳሌ፣ *የማምነው ሰው ስለዚህ ሁኔታ ምን ሊነግረኝ ይችላል?*
- የአንድምታ ጥያቄዎች፦ ለምሳሌ፣ *ይህ ሃሳብ እውነት ቢሆን ሊከሰት የሚችለው ከሁሉ የከፋው ነገር ምንድን ነው? በዚህ ሁኔታ መኖር እችላለሁ? እንዴት መቋቋም እችላለሁ?*

ለእያንዳንዱ የጥያቄ አይነት ዝርዝር ምሳሌዎችን ለማግኘት **አባሪ በ** ፦ ሁኔታዎችን/ሀሳቦችን ከተለያየ አቅጣጫ መመልከት የሚለውን ይመልከቱ። ኬዝ ወርከሮች ይህንን ዝርዝር በቢሮአቸው ውስጥ ማስቀመጥ ወይም ከእያንዳንዱ ምድብ 1-2 ጥያቄዎችን መምረጥ እና ቀለል ያለ ዝርዝር ማዘጋጀት ይችላሉ። እንዲሁም በቀኑ ውስጥ አንድን ሀሳብ ከተለያየ አቅጣጫ መመልከት በሚያስፈልጋቸው ጊዜ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በዚህ ላይ ጥቂት ጥያቄዎችን የያዘ አጭር ዝርዝር እንዲያዘጋጁ የኬዝ ወርከሮች ማበረታታት ይችላሉ። መጻፍ ካልቻሉ፣ ጥያቄዎቹን እንዲያስታውሱ የሚያግዙ ቀላል ምልክቶችን መሳል ይችሉ ይሆናል።

ደረጃ 4፦ መልሶ ማዋቀር

ሀሳቡን ከተለያየ አቅጣጫ ከተመለከቱ በኋላ ቀጣዩ እርምጃ የሚሆነው ያን ሃሳብ እውነታን ባገናዘበ፣ ትክክለኛ እና ይበልጥ እዉነተኛ በሆነ ሌላ ሀሳብ መተካት ነው። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በራሳቸዉ ምትክ ሀሳብ መፍጠራቸው አስፈላጊ ነው። ይህንን ለማበረታታት፣ ኬዝ ወርከሮች የሚከተሉትን መጠየቅ ይችላሉ፡-

- ለወደፊቱ ተመሳሳይ ክስተት / ሀሳብ / ስሜት / ባህሪ ሲከሰት እንደዚህ ባሉ አጋጣሚዎች ለእራስዎ ምን ሊነግሩ ይችላሉ?
- የበለጠ እውነት/ትክክለኛ ሊሆን የሚችል አማራጭ ሀሳብ አለ?
- መረጃውን ከግምት ውስጥ በማስገባት ስለ ሁኔታው አማራጭ የአስተሳሰብ መንገድ አለ?
- ለእራስዎ ሊነግሩት የሚችሉት የተሻለ አበረታች ነገር ምን ሊኖር ይችላል?
- ከዚህ በፊት ለእራስዎ የተናገሩት እዚህም ጠቃሚ ሊሆን የሚችል ንግግር/ አባባል አለ?
- ለዚህ ጠቃሚ ሊሆን የሚችል ጸሎት ወይም ጥቅስ አለ?

በዚህ ሂደት ለእነሱ የሚሰራ ነገር ማግኘት የተወሰነ ጊዜ ሊወስድ ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ጮክ ብለዉ እንዲሉት እንዲለማመዱ ይጋብዙ። መጀመሪያ ላይ ለማመን ቢቸገሩም አማራጭ ሃሳቡን ማመንጨት ይችሉ ይሆናል። ለማንኛውም ጮክ ብለው እንዲሉት አበረታቷቸው እና የሚሆነውን ይመልከቱ። የተጋነነ ወይም ከእውነታው የራቀ ተተኪ ሀሳብ መኖሩ ጠቃሚ አይደለም። ለምሳሌ፦ "ከመቼውም ጊዜ የበለጠ ደስተኛ ሰው እሆናለሁ" ወይም "ሁሉም ነገር ወደ መደበኛው ይመለሳል" ወይም "ሁሉም ሰው ይወደኛል።"

በመጨረሻም፣ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን አዲሱን ሃሳብ ወደ ባለ ሶስት ማዕዘን የግንዛቤ ምስል ውስጥ እንዲያስገቡ እና ያ አዲስ ሀሳብ ስሜታቸውን እንዲሁም ባህሪያቸውን እንዴት በአዎንታዊ መልኩ እንደሚለውጥ እንዲያስቡ ይጋብዙ። ይህ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የማይጠቅሙ ሀሳቦች ወደፊት ሲፈጠሩባቸው እና በዚህ አዲስ ሀሳብ ውስጥ ጣልቃ ሲገቡ ሁኔታው በተለየ መንገድ ሊሄድ እንደሚችል ተስፋ እንዳለ እንዲያዩ ያስችላቸዋል። ልክ እንደ አሳማሚ ሀሳቦች፣ አበረታች ሀሳቦች በስሜታችን እና በባህሪያችን ላይ ጠቃሚ ተጽዕኖ ይኖራቸዋል። ልምምድ አስፈላጊ ነው፤ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ጥቅሞቹን ለማየት የቀድሞ ሀሳባቸውን ከተለያየ አቅጣጫ መመልከትን መቀጠል እንዳለባቸው አስታውሷቸው። ልምምድ ለኬዝ ወርከሮችም አስፈላጊ ነው፤ በእራስዎ ህይወት ውስጥ የግንዛቤ መልሶ ማዋቀርን ይጠቀሙ እና ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ከመጠቀምዎ በፊት ከስራ ባልደረቦችዎ ጋር ይለማመዱ።

ባህል እና የሃይል ሚዛንን ደግሞ መቃኘት

አንዳንድ ጊዜ፣ ኬዝ ወርከሮች ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ሀሳባቸውን ከተለያየ አቅጣጫ እንዲመለከቱ የሚያግዙ አንዳንድ መረጃዎችን ሊሰጧቸው ይችላሉ። ለምሳሌ፦ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስለ በትዳር/በፍቅር አጋር የሚደርስ ጥቃት እራሳቸዉን የሚወቅስ ሀሳብ ካላቸዉ፣ ኬዝ ወርከሮች አጋራቸው በእነሱ ላይ የተጠቀሙባቸው የሃይል እና የቁጥጥር ዘዴዎች አጋራቸው ላሳዩት የጥቃት ማድረስ ባህሪይ እነሱን ተጠያቂ ከማድረግ ይልቅ እራሳቸዉን እንዲወቅሱ እንዳረጋቸዉ ለማስታወስ ከተነሳሽነትን ማሻሻል/መጨመር ላይ መጠየቅ-መንገር-መጠየቅ ዘዴን ሊጠቀሙ ይችላሉ። ወይም የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያላቸው ሃሳብን እንደ ጾታዊ መድሎ ካሉ ትልቅ የማህበረሰብ ጉዳዮች ጋር እንዲያገናኙ ሊረዷቸዉ ይችላሉ።

ኬዝ ወርከሮች ሁሉንም አሉታዊ ወይም የማይጠቅሙ አስተሳሰቦችን እና ባህሪያትን እንደ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የችግሮቻቸው ምንጭ አድርገው ከመዉሰድ መጠንቀቅ አለባቸው። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን የተለያዩ ማንነቶች እና እነዚህ ማንነቶች በኑሮ ሂደት ያላቸውን ልምድ እንዴት እንደሚቀርጹ ግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው። ለኬዝ ወርከሮች ችግር የሚመስሉ አንዳንድ ሀሳቦች፣ ስሜቶች እና ባህሪዎች በእውነቱ በመድልዎ እና በመገለል ለሚፈጠረው ጭንቀት መደበኛ ምላሾች ሊሆኑ ይችላሉ። አንዳንድ ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ቁጣ በትልቁም ሆነ በትንንሽ መንገድ በተከታታይ ሌላን ቡድን ለሚጎዳ የበላይ ቡድን አባል ተገቢ ምላሽ ነው። ሰዎቹን በፍጥነት ለማረጋጋት ከመሞከር ይልቅ ንዴታቸውን እንዲገልጹ ይፍቀዱላቸው። ቁጣቸው ተገቢ መሆኑን አረጋግጡ።

- እንደ "ዓለም አደገኛ ናት" የመሳሰሉት አስተሳሰቦች የሚያስከትሉት ጭንቀት ቢኖርም እነዚህ አስተሳሰቦች የግለሰቡ/ቧ የህይወት ተሞክሮዎች እና እምነቶች፣ ልምምዶች እና አንዳንድ ማንነቶች ያላቸውን ሰዎች በሚጎዱ ማህበረሰቦች ውስጥ ካለው እምነት አንጻር እውነት ሊሆኑ ይችላሉ።
- በሴቶች የተሞላ ክፍል ውስጥ፣ አንዲት ጥቃት የደረሰባት ሴት "ማንም የሚወደኝ የለም። እያሾፉብኝ ነው ብዬ አስባለሁ" የሚል አሉታዊ ሃሳብ ሊኖራት እና በዚህም የተነሳ ስታወራ ልትንተባተብ እንዲሁም ጸጉሯን እና ልብሷን ያለማቋረጥ ልታስተካክል ትችላለች። የነዚህ አስተሳሰቦች እና ባህሪያት ትርጉማቸው የሚቀየረው በክፍሉ ዉስጥ ካሉት ሌሎች ሴቶች ግለሰቧ ከተገለለ ብሄረሰብ የመጡ ብቸኛዋ ሴት ከሆኑ ነዉ። በእኚህ ሴት የህይወት ተሞክሮ እና በሚኖሩበት ማህበረሰብ ውስጥ ባሉት እምነቶች፣ አድራጎቶች እና ፖሊሲዎች ላይ በመመስረት እነዚህ ሀሳቦች ትርጉም ሊሰጡ ይችላሉ እናም መከበር አለባቸው።

አንዳንድ አስተሳሰቦች በማንነት ላይ የተመሰረተ መገለል፣ መድልዎ ወይም ሌላ ዓይነት ጭቆና ሊፈጠሩ ይችላሉ። ይህ በተለምዶ ሴቶች ከወንዶች ጋር እኩል እንዳልሆኑ በሚገልጹ ወይም በሚያመላክቱ የጾታ እምነት ተከታዮች ላይ ይታያል። አንዳንድ ሴቶች እነዚህን እምነቶች እውነት መሆናቸውን ማመን ይጀምራሉ። ለምሳሌ፦ "እኔ አቅም የለኝም" እና "የእኔ ጥፋት ነው" የሚሉት ሀሳቦች የፆታ መድሎ በሚያደርግ ማህበረሰብ ሴቶችን ከስልጣን ለማፈን የሚደረጉ ሙከራዎችን ያንፀባርቃሉ ስለዚህ ለወንድ ሃይል ስጋት አይደሉም። እነዚህ አስተሳሰቦች ሴቶችን ለጥቃት ተጠያቂ ለማድረግ የሚደረጉ ሙከራዎች ሊሆኑ ይችላሉ፣ ስለዚህ ወንዶች ከማንኛውም ጥፋት ነፃ እንዲሆኑ እና የበላይነታቸውን እንዲጠብቁ ያደርጋሉ። ጥቃት አድራሾቹ እነዚህን ነገሮች ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ተናግረውም ሊሆን ይችላል። እንደዚህ አይነት አስተሳሰቦች ተለይተው ሲታወቁ ኬዝ ወርከሮች ሀሳቡ ከየት እንደመጣ "ይህን ሀሳብ እውነት መሆኑን እንዴት አመኑ?" የሚሉ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማሰስ ይችላሉ። "ይህን ሃሳብ በጭንቅላትዎ ውስጥ ሲሰሙ የእርስዎ ወይስ የሌላ ሰው ሀሳብ ይመስላል?" "ከዚህ በፊት ሌላ ሰው እርስዎን እንዲህ ሲል ሰምተው ያውቃሉ?" እና "በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ያሉ አንድ ጓደኛዎ ስለራሳቸው እንደዚያ እንደሚያስቡ ቢነግሩዎት ምን ይላሉ?"

መገለል እና ጭቆናን በሚያካትቱ ሁኔታዎች ውስጥ የግንዛቤ መልሶ ማዋቀርን ሲጠቀሙ፡-

- ምርጫ ወይም የቁጥጥር አቅም ማጣት በህብረተሰቡ ውስጥ ሊገጥማቸዉ እንደሚችል ይገንዘቡ።
- በአስተሳሰባቸው፣ በስሜታቸው እና በባህሪያቸው እንዲሁም ጎጂ በሆኑ የማህበረሰብ እምነቶች፣ ልምምዶች እና ፖሊሲዎች መካከል ያለዉን ግንኙነት ያስተዉሉ። ይህም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ችግሩ በስፋት በሴቶች ላይ የሚደርሰው ጥቃት ባህል በመሆኑ እንደሆነ እንዲገነዘቡ ይረዳቸዋል። ያስተዋሉትን ግንኙነት ለግለሰቦቹ ለማጋራት ፍቃድ ለማግኘት ኬዝ ወርከሮች መጠየቅ-መንገር-መጠየቅን መጠቀም ወይም በቀላሉ ሀሳቡ ከየት እና መቼ እንደመጣ ማሰስ ይችላሉ።
- የእነሱን እውነታ አታጥፉ። ለምሳሌ፦ በእርግጥም ዓለም ለእነርሱ አደገኛ ሊሆን በሚችልበት ሁኔታ ውስጥ ዓለም አደገኛ ነው ብለው ያላቸው እምነት ላይ ያለዎትን ጥርጣሬ ለእነሱ አይግለጹ ወይም ማስረጃን አይጠይቁ።
- አሉታዊ ስሜቶችን በሚቀንስ መልኩ ሀሳባቸውን እንዲያሰፉ ይደግፏቸው። ለምሳሌ፦
  - "ዓለም አደገኛ ናት" የሚለው አስተሳሰብ ወደ "ዓለም አደገኛ ናት፣ እናም የእኔ ማህበረሰብ ለመኖር ትግሉን ይቀጥላል" የሚል አስተሳሰብ ሊያድግ ይችላል።
  - "እኔ አቅም የለኝም" የሚለው አስተሳሰብ ወደ "በውስጤ እምቅ ኃይል አለ" ወይም "የምችለውን ሁሉ እያደረኩ ነው" የሚል አስተሳሰብ ሊያድግ ይችላል።
  - "የእኔ ጥፋት ነው" የሚለው አስተሳሰብ ወደ "የእኔ ጥፋት አይደለም" ወይም "ለእሱ/ሷ ድርጊት እኔ ተጠያቂ አይደለሁም" የሚል አስተሳሰብ ሊያድግ ይችላል።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያሏቸውን ጠንካራ ጎኖች ማጉላት ያስፈልጋል። እንደ "ያ ሀሳብ እውነት ከሆነ ሊቋቋሙት ይችላሉ? ከዚህ በፊት እንዴት ተቋቋሙት?" ያሉ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።
- ሁልጊዜ እንዲሳካላቸው በማይፈልግ ወይም በብዙ መልኩ የሚገድባቸው ማህበረሰብ ውስጥ በሚኖሩበት ሁኔታ ራሳቸዉን ለመንከባከብ የሚረዱ መንገዶችን እንዲፈልጉ እርዷቸው።

ችግርን መፍታት

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፦ ችግር መፍታት ከሁሉም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ጋር ሊጣመር ይችላል። ይህ ዘዴ በደረጃ 4፦ የኬዝ እቅድ ትግበራ እና ደረጃ 5፦ የኬዝ ክትትል ማድረግ ላይ ከፍተኛ ጠቀሜታ ሊኖረው ይችላል።

አንዳንድ ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የተረጋጋ ሥራ ወይም መኖሪያ ቤት የማግኘት ዕድል ስለሌላቸው፣ ብዙ ጊዜ ከሥነ ልቦና ችግሮች ጋር እየታገሉ በድህነት ይኖራሉ። በብዙ ታዳጊ አገሮች ለእነዚህ ችግሮች ቀላል መፍትሄዎች የሉም። በተፈናቃዮች ካምፕ ውስጥ የምትኖር አንዲት ብቸኛ በጭንቀት የተዋጠች እናትን አስቡ። የተስፋ መቁረጥ ስሜት እና የመንፈስ ጭንቀት በየቀኑ ከእንቅልፍ መነሳት እና ሥራ ለመፈለግ መሞከርን በጣም አስቸጋሪ ያደርገዋል።

ከላይ በምሳሌው ላይ ጥቃት የደረሰባት ሴት በህይወቷ ውስጥ ያሉትን አስቸጋሪ ተጨባጭ ፈተናዎች (ለምሳሌ፦ ስራ አጥነት) ለመቋቋም ከማሰቧ በፊት በጊዜ ሂደት የተላመደችዉን የእርዳታ አጥነት እና የመንፈስ ጭንቀት የስነ-ልቦና መሰናክሎችን ማሸነፍ አለባት። ይህ ችግር ፈቺ ሞዴል ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የችግር አፈታት ክህሎቶችን እንዲማሩ፣ በሕይወታቸው ውስጥ አዳዲስ እድሎችን እንዲያስቡ እና የመብቃት እንዲሁም አቅም የመላበስ ስሜት እንዲሰማቸው ይረዳል።

ማስታወሻ፦ በመጀመሪያዎቹ መረሃግብሮች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ትራዉማ ካስከተለዉ ሁኔታ በፊት በምን አይነት መልኩ ይኖሩ እንደነበር ትክክለኛ ግንዛቤ ማግኘት አስፈላጊ ይሆናል። ክስተቱ(ቶቹ) እንደ የማያቋርጥ ሀዘን/ተስፋ መቁረጥ፣ እራስን ዝቅ ማድረግ፣ ስሜትን ለመቆጣጠር መቸገር፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት የመሳሰሉ የረዥም ጊዜ ጉዳዮችን አባብሶ ሊሆን ይችላል። የሚጠበቁ ዉጤቶችን ቀነስ አድርጎ ማየት ስለሚያስፈልግ ችግርን ለመፍታት የሚያስችለው ሞዴል ሲተገበር እነዚህ ግምት ውስጥ መግባት አለባቸው።

ችግርን ለመፍታት የሚያስችል ሞዴል የሚከተሉትን 7 ደረጃዎች ያካትታል፦[19]

1. ችግሮችን መዘርዘር፦ ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር የችግሮች ዝርዝር ያዘጋጁ። የሚፈቱ እና የማይፈቱ ችግሮች በማለት ዝርዝሩን ይከፋፍሉ። በሌላ አነጋገር፣ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በችግሩ ላይ ምን አይነት ቁጥጥር ወይም ተጽዕኖ አላቸው? እነዚህ ሰዎች በተወሰነ መልኩ በችግሩ ላይ ተጽዕኖ ማሳደር ወይም ችግሩን መቆጣጠር ችለዋል? (ለምሳሌ፦ ጦርነት፣ አውሎ ንፋስ ከ በህይወታቸው የበለጠ ደስታ መሰማት ጋር ሊነጻጸር)።

2. አንድ ችግርን መምረጥ፦ በህክምናዉ ወቅት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የስኬታማነት ስሜት እንዲሰማቸው ለመርዳት ቀላል (የሚፈታ) ችግርን ምረጡ (ለምሳሌ፦ የበለጠ ታጋሽ አባት መሆን ወይም የሚያስፈሩ ሃሳቦችን መቀነስ)። ትንንሽ ችግሮችን አስቀድሞ መፍታት በአዕምሮ ውስጥ ስለሌሎች ትላልቅ ችግሮች ለማሰብ ቦታን ያስለቅቃል።

3. ችግሩን መግለጽ እና ማብራራት ፦ ይህ በጣም ከባድ ከሆኑ እርምጃዎች ውስጥ አንዱ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፦ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች "የከንቱነት ስሜት" መለወጥ የሚፈልጉት ችግር እንደሆነ ሊናገሩ ይችላሉ። ግን ይህ ችግር በጣም ትልቅ እና ግልጽ ያልሆነ ነው። እነዚህን ሰዎች የበለጠ ግልጽ እና ተግባራዊ እንዲሆኑ መርዳት አለብዎት። የችግሩን የተለያዩ ጎኖች ለማየት ከሚከተሉት ጥያቄዎች ውስጥ አንዳንዶቹን መጠየቅ ይችላሉ። አስቀድመው ችግሩን ለመፍታት ከመሞከር ይልቅ በመጀመሪያ ምን እንደሆነ ሊገነዘቡት ይገባል።
   ሀ) *ለእርስዎ ይህ መቼ ነው እንደችግር የሚታየዉ? ይህ ችግር በምን ሁኔታዎች ውስጥ ይከሰታል?*
   ለ) *ይህ ችግር ምን ይመስላል? ይህ ችግር ሲከሰት ብመለከትዎት ምን ላስተውል እችላለሁ፣ ምን ገፀታ ይኖርዎታል፣ እርስዎ ምን ያደርጋሉ ወይም ምን ሊያደርጉም?*
   ሐ) *ይህ ችግር ባያጋጥምዎት ኖሮ ሕይወትዎ (ማለትም፦ የዕለት ተዕለት ኑሮ) እንዴት የተለየ ሊሆን ይችል ነበር?*
   መ) *ከ X ጋር ያለዎትን ግንኙነት በምን መልኩ ተጽዕኖ ያሳድራል?*
   ሠ) *ስራዎን እንዴት ያደናቅፋል?*
   ረ) *የሰውነትዎ ተግባር ላይ በምን መልኩ ተጽዕኖ ያሳድራል? (ለምሳሌ፦ መተኛት፣ መብላት፣ ወዘተ...)*

   ችግሩ ብዙ ክፍሎች ካሉት ይከፋፍሉት እና እያንዳንዱን ክፍል ለየብቻ ይቃኙ። ችግሩን በሚመርጡበት ወቅት ለዝርዝር ሁኔታዎች ትኩረት መስጠት፣ ነገሮችን መመርመር እንዲሁም ግዜ ተኮር መሆን አለብዎ።

4. የመፍትሄ ሀሳብ ማፍለቅ፦
   ሀ) በመጀመሪያ፣ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን በተቻለ መጠን ለችግሩ መፍትሄዎች እንዲያስብ ያበረታቱ። በዚህ ደረጃ ላይ መፍትሄዎች ጥሩ ወይም መጥፎ ናቸው ብለው አይጨነቁ።
   ለ) ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በራሳቸው ምን ማድረግ እንደሚችሉ እና ችግሩን በተወሰነ መልኩ ለመቆጣጠር ሊረዷቸው የሚችሉ ሌሎች ሰዎችን አስቡ።
   ሐ) አሁን ላይ ያሉ የግል ጥንካሬዎችን፣ የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን ወይም ድጋፍን በአግባቡ ይጠቀሙ። እነዚህ የመሳካት እድልን ይጨምራሉ።
   መ) ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሌሎች አማራጮችን እንዲያመነጩ ለመርዳት እንደ *"እስካሁን ምን ምክረዋል? በዙሪያዎ ያሉ ሌሎች ሰዎች እስካሁን ምን ምክረዋል? ሌሎች አማራጮችን ማሰብ ይችላሉ? ሌሎች ሰዎች..... ይህን ሲያደርጉ አይተዋል? ..... ይህን ምክረዉ ያዉቃሉ?"* ያሉ ጥያቄዎችን መጠየቅ ይቻላል።
   ሠ) ሰዎቹ ሌሎች አማራጮችን እንዲያስቡ ለመምራት ጥያቄዎችን ተጠቀሙ። ሰዎቹ መልሶቹን በራሳቸዉ እንዲሰሩ ያድርጉ፣ ምንም እንኳን የኬዝ ወርከሮቹ በጣም ጥሩውን አማራጭ ቢያስተውሉም፣ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እራሳቸዉ መልሱን መናገራቸዉ አስፈላጊ ነው።

5. ተጨባጭ ስልቶችን መርጦ መወሰን፡- መፍትሄ ሊሆኑ ከሚችሉ በዝርዝሩ ውስጥ ከተካተቱት መካከል በችግሩ ላይ ተጽዕኖ ለማሳደር ከፍተኛ ጠቀሜታ ያላቸውን ይምረጡ።
   ሀ) አጋዥ ስልቶች ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ወይም ለሌሎች በጣም መጠነኛ ጉዳቶች ነዉ ያላቸው።
   ለ) አጋዥ ስልቶች ሊከናወኑ ይችላሉ (ለምሳሌ፦ ግለሰቡ/ቧ የገንዘብ አቅም፣ ሌሎች ሃብቶች/እሴቶች ወይም መፍትሄውን የማስፈጸም ችሎታ አላቸዉ።)
   ሐ) ከአንድ በላይ መፍትሄዎችን መምረጥ ይችላሉ።

6. የትግበራ እቅድ ማዘጋጀት፦ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እንዴት እና መቼ መፍትሄዎችን እንደሚተገብሩ ዝርዝር እቅድ አዘጋጁ።
   ሀ) ይህን የሚያደርጉበትን ቀን እና ሰዓት እንዲመርጡ እርዷቸው።
   ለ) ከአንድ በላይ ከሆኑ በመጀመሪያ የትኞቹን መፍትሄዎች ለመሞከር እንደሚመርጡ እርዷቸው።
   ሐ) ዕቅዱን ለማስፈጸም ምን ዓይነት ግብዓቶች (ማለትም፦ ገንዘብ፣ ትራንስፖርት፣ ሌላ ሰው እና የመሳሰሉት) እንደሚፈልጉ ተወያዩ።
   መ) ሰዎቹ እቅዱን እንዲፈጽሙ (ለምሳሌ፦ ማስታወሻዎች፣ የቀን መቁጠሪያ፣ ከምግብ ሰዓት እና ሌሎች ከተለመዱ የዕለት ተዕለት ክንውኖች ጋር አብረው ማስኬድ የሚችሏቸውን እንቅስቃሴዎች ማቀድ) ለማስታወስ የሚረዱ ነገሮች ይጠቁሙ።

7. ግምገማ፦ ይህ ሂደት የሚሆነው በሚቀጥለው መረሃግብር ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እቅዱን ለመፈጸም ከሞከሩ በኋላ ነው።
   ሀ) ምን እንዳደረጉ እና ይህ በዋናው ችግር ላይ ምን ተጽዕኖ እንዳሳደረ ተወያዩ።
   ለ) በእቅዱ ላይ እንዲሁም በመተግበር ላይ ስላጋጠሟቸው ችግሮች ተወያዩ።
   ሐ) ባለፈው ሳምንት ያሳኩትን ነገር በመመልከት ችግሩ ላይ የሚያሳድሩትን ተጽዕኖ እና ችግሩን መቆጣጠር እንዲቀጥሉ በቀጣዩ ሳምንት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ተወያዩ እና አቅዱ።

[19] Adapted from PM+ World Health Organization 2016, refer to page 46.

ስሜትን/ሁኔታዎችን ለማረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች

መቼ ጥቅም ላይ ይዉላል፡- ስሜትን/ሁኔታዎችን ለማረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች እንደ አስፈላጊነቱ በሁሉም የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ደረጃዎች ጋር ሊጣመሩ ይችላሉ።

ስሜትን/ሁኔታዎችን ለማረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች አካላዊ ያልሆኑ፣ የስነ-ልቦና ህክምና፣ አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ሁኔታዎችን ወደ አካላዊ ግጭት ወይም ጉዳት እንዳያድጉ ለመከላከል የሚያገለግሉ የግጭት አፈታት ክህሎቶች ናቸው። ከዚህ በታች የተገለጹት ስሜትን/ሁኔታዎችን ለማረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች የኬዝ ወርከሮች ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች፣ ከቤተሰብ አባላት እና/ወይም ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች/ቤተሰብ/የማህበረሰብ አባል ከስራ ሰአታት ውጭ ቢገጥሟቸው የሚጠቀሟቸው ናቸው።

ሁከት ሊያስከትል የሚችል ሁኔታ በሚፈጠርበት ጊዜ፣ የቃል ማረጋጊያ ዘዴዎች ተገቢ ስትራቴጂዎች ናቸው። ከተናደደ ሰው ጋር በምክንያታዊነት መነጋገር አይቻልም። የመጀመሪያው እና ብቸኛው ግብ የስሜት የመቀስቀስ ደረጃን በመቀነስ ውይይት መካሄድ እንዲችል ሁኔታዎችን ማመቻቸት ነው። አንድ ሰው ከእውነታው እርቆ ሊሆን ይችላል ወይም ከልክ በላይ ንቃት ወይም ከፍተኛ ጥንቃቄ ውስጥ ሊሆን ይችላል። ግለሰቡ/ቧ ምንም አይነት ስሜት አይሰማቸውም ማለት ባይሆንም የተወሰነ ስሜት ብቻ ሊያሳዩ ይችላሉ። አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችም ቁጣ፣ ከፍተኛ ጥንቃቄ እና ጭንቀት ላለበት ሰው ይረዳሉ።

የሚከተሉት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ኬዝ ወርከሮች ሊሰጡት ከሚችሉት በላይ ከፍተኛ ድጋፍ የሚፈልግ የአዕምሮ ጤና ጉዳይን ሊያመለክቱ ይችላሉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከተረጋጉ በኋላ፣ ኬዝ ወርከሮች ከተቆጣጣሪዎቻቸው ጋር መማከር አለባቸው፡-

1. የስሜት መለዋወጥ/ የስሜት መዋዠቅ፡- የሰውነት አቅም መጨመር፣ የፍጥነት መለዋወጥ፣ በድንገት የመንፈስ ጭንቀት መሰማት ወይም ደስተኛ መሆን።
2. የዕለት ተዕለት ተግባራትን ለማከናወን መቸገር:- ንጽህና፣ አመጋገብ፣ የእንቅልፍ ችግሮች።
3. የበለጠ ብስጩ መሆን፣ ሌሎችን የሚጎዳ ባህሪ፡- የቃል ዛቻ፣ ሁከት፣ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ባህሪ፣ ንብረት ማውደም፣ ተገቢ ያልሆነ ቋንቋ፣ በእራስ እና በሌሎች ላይ ጉዳት ማድረስ
4. ከገሃዱ ዓለም እውነታ መራቅ/መነጠል:- ቤተሰብን ወይም ጓደኞችን አለማስተዋል፣ ከጊዜ ወደ ጊዜ የሚጨምሩ ያልተለመዱ ሀሳቦች መኖር፣ ግራ መጋባት፣ በቦታው የሌሉ ነገሮችን ድምጽ መስማት / በቦታው የሌሉ ነገሮችን ማየት።
5. ከቤተሰብ እና ከጓደኞች መነጠል፡- ለተለመዱ ተግባራት ዝቅተኛ ፍላጎት ማሳየት።
6. ለመግለጽ የሚከብዱ አካላዊ ምልክቶች:- የተለየ የፊት ገጽታዎችን ማሳየት፣ ራስ ምታት፣ የሆድ ህመም፣ ጥሩ ስሜት አለመሰማትን መግለጽ።

በእነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ ስሜትን ለማረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች ያልተገቡ ሊመስሉ ይችላሉ። በግጭቱ የሚቀሰቀሱ የጭንቀት ሆርሞኖች ኬዝ ወርከሮችን ሲፈሩ ወይም ዛቻ ሲደርስባቸዉ እንዲጋፈጡ፣ እንዲሸሹ ወይም ድንዝዝ እንዲሉ ይገፋፋሉ። ነገር ግን አንድን ሁኔታ በብቃት ለማረጋጋት ከእነዚህ ውስጥ አንዳቸውንም ማድረግ የለብዎትም። በፍርሃት ተውጠው ቢሆንም እንኳን ተረጋግተዉ መቆየት አለብዎት። ስለዚህ እነዚህ ዘዴዎች ልማድ ወይም ‹ሁለተኛ ተፈጥሮ› እንዲሆኑ የግድ አስፈላጊ ከመሆናቸዉ በፊት ልምምድ መደረግ አለባቸው።

በሁሉም የማረጋጊያ ስራዎች ሶስት መሰረታዊ ደረጃዎች ጥቅም ላይ ይውላሉ፡-[20]

- ኬዝ ወርከሮች እራሳቸውን መቆጣጠር መቻል
- አካላዊ አቋም
- የማረጋጊያ ውይይት

ኬዝ ወርከሮች እራሳቸውን መቆጣጠር መቻል

1. ምንም እንኳን ጥሩ ስሜት ባይሰማዎትም ለመረጋጋት እና በራስ የመተማመን ስሜት ለማሳየት ይሞክሩ። ጭንቀት ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች እንዲጨነቁ እና የደህንነት ስሜት እንዳይሰማቸው ሊያደርግ ይችላል፣ ይህም ጠበኝነትን ያባብሳል።
2. ወጥ የሆነ ዝቅተኛ ድምጽ ይጠቀሙ (በምንፈራበት ወቅት የእኛ የተለመደው ዝንባሌ ከፍ ባለ ድምፅ ማዉራት እና የዉጥረት ድምጽ ማዉጣት ነው)።
3. አስተያየቶቹ ወይም ስድቦቹ በእርስዎ ላይ ቢቃጡም የአጸፋ ምላሽ እንዳይሰጡ ምክንያቱም እርስዎ ላይ ያተኮሩ አይደሉም። ስላላቸው ሚና እራስዎንም ሆነ ሌላ ሰውን ከስድብ፣ እርግማን ወይም የተሳሳተ ግንዛቤ በሚመመለከት አይከላከሉ።
4. ሊጠቀሟቸዉ የሚችሏቸዉን ነገሮች (ለምሳሌ፡- ሌሎች የቡድን አባላት፣ የስራ ስልክ፣ ጎረቤቶች) ይወቁ። ለማረጋጋት መሞከሩ ውጤታማ ካልሆነ መውጣት እንደሚችሉ ይወቁ ወይም እንደ አስፈላጊነቱ ተጨማሪ ድጋፍ ይጠይቁ።
5. ገደቦችን አስተማማኝ በሆነ እና በአክብሮት በተሞላ መንገድ ያበጁ። የተበሳጨው ሰው መከበር እንዳለበት ለእርስዎ ማሳየቱ አስፈላጊ እንዳልሆነ እንዲያውቅ ማድረግ ያስፈልጋል ምክንያቱም እርስዎ አስቀድመው በክብር እና በአክብሮት ስለሚያስተናግዱት።

አካላዊ አቋም

1. በማንኛውም ምክንያት ጀርባዎን በጭራሽ አይስጡ።
2. የማምለጫ መንገድ መኖሩን አረጋግጡ (ማለትም፡- ወደ ጥግ አይደገፉ፣ ጀርባዎን ወደ ግድግዳ ያድርጉ ወይም እንዲታገዱ አይፍቀድ)።
3. ሁልጊዜ በተመሳሳይ የዓይን ለአይን ግንኙነት ደረጃ ላይ ይሁኑ። ግለሰቡ/ቧ እንዲቀመጡ አበረታቷቸው፣ ነገር ግን መቆም ካስፈለጋቸው እርስዎም አብረው መቆም አለብዎት።
4. በእርስዎ እና በግለሰቡ/ቧ መካከል ተጨማሪ አካላዊ ርቀት መኖሩን አረጋግጡ - ከተቻለ ከተለመደው ርቀት አራት እጥፍ ያህል በላይ። ቁጣ እና ውጥረት/መረበሽ በእርስዎ እና በግለሰቡ/ቧ መካከል ያለውን ተጨማሪ ቦታ ይወስዳል።
5. የማያቋርጥ የዓይን ለአይን ግንኙነት አይኑር። ግለሰቡ/ቧ ዓይናቸውን አፍጥጠው እንዳያዩ እና ሌላ ነገር እንዲመለከቱ ያድርጉ።
6. ጣትዎን አይጠቁሙ/አይቀስሩ።
7. ምንም እንኳን አንዳንዴ አካላዊ ንክኪ በባህላዊ ሁኔታ ተገቢ እና በአውድዎ ውስጥ የተለመደ ቢሆንም አካላዊ ንክኪ ያስወግዱ። ሰዎች ሲበሳጩ አካላዊ ንክኪን እንደ ጥቃት ወይም አስጊ ነገር አድርገው በቀላሉ ይተረጉሙታል።
8. እጆችዎን ከኪስዎ ያውጡ፣ እጆችዎ እራስዎን ለመጠበቅ/ለመከላከል ዝግጁ መሆን አለባቸው። ይህም ኢ-ቃላዊ በሆነ መልኩ የተደበቀ መሳሪያ እንዳልያዙ ያሳያል።

[20] Adapted from Verbal De-Escalation Techniques for Defusing or Talking Down an Explosive Situation prepared by National Association of Social Worker's Committee for the Study and Prevention of Violence Against Social Workers; Reprinted from: National Association of Social Workers – Massachusetts Chapter Copyright 2001, NASW/M

የማረጋጊያ ውይይት

1. በእርጋታ የመነቃቃትን መጠን ወደ ጤናማ የሆነ ደረጃ ለማምጣት ከመሞከር በስተቀር ምንም ሌላ ነገር እንደሌለ ያስታውሱ።
2. ጮክ አይበሉ ወይም በሚጮህ ሰው ላይ ለመጮህ አትሞክሩ። ትንፋሽ እስኪወስዱ ድረስ ይጠብቁ፤ ከዚያም ተነጋገሩ። በመካከለኛ ድምጽ በእርጋታ ይናገሩ።
3. ማንኛውንም ድርጊቶች አስቀድመው ያሳውቁ
4. የግለሰቡ/ቧን እንቅስቃሴ አይገድቡ
5. ላልተዋቀረ ንግግር በአጭር፣ ቀላል ዓረፍተ ነገሮች ምላሽ ይስጡ። አስፈላጊ ከሆነ ነገሮችን ይድገሙ። ለምላሾች ብዙ ጊዜ ይስጡ።
6. እየመረጡ ምላሽ ይስጡ። የቱንም ያህል አክብሮት በሌለው መልኩ ቢጠየቁ መረጃ ሰጪ ጥያቄዎችን ብቻ ይመልሱ። ለምሳሌ፡- “ለምንድነው ገንዘብ የማትሰጠኝ/የማትሰጪኝ?” ይህ ትክክለኛ መረጃ የሚፈልግ ጥያቄ ነው)። ተገቢ ያልሆኑ ጥያቄዎችን አይመልሱ (ለምሳሌ፡- “ለምንድነው ሁላችሁም የኬዝ ወርከሮች ክፉ የሆናችሁት?”)።
7. ገደቦችን እና ደንቦችን ቆፍጠን እና ጠንከር ባለ ግን በአክብሮታዊ ድምፀት ያብራሩ። በተቻለ መጠን ሁሉት ደህንነታቸው የተጠበቀ ምርጫዎችን ይስጡ (ለምሳሌ፡- “ይህን ውይይት አሁን በተረጋጋ ሁኔታ መቀጠል ይፈልጋሉ ወይንስ አሁን ማቆም ይፈልጋሉ፣ እና ነገሮች የበለጠ ጥሩ ሊሆኑ በሚችሉበት ጊዜ ትንሽ አየር ካገኙ በኋላ ስለዚህ ጉዳይ እንወያይበታለን?”) ግለሰቡ/ቧ ወጣት ከሆነ/ች እንደ አስፈላጊነቱ እነዚህ መግለጫዎች ሊደገሙ ይችላሉ። መደጋገም ግለሰቧ/ቡ የምትናገሩትን እንዲረዳ/እንድትረዳ ሊጠቅም ይችላል።
8. ባህሪን ሳይሆን ስሜቶችን ተረዱ (ለምሳሌ፡- “ለመቆጣት ሙሉ መብት እንዳለዎት ይገባኛል፣ ነገር ግን እኔንም ሆነ ሌሎችን ማስፈራራት ለእርስዎ ልክ አይደለም። እዚህ የተገኘሁት እርስዎን ለመርዳት ነዉ።”
9. ግለሰቡ/ቧ ምን እንደሚሰማቸው አይጠይቁ ወይም ስሜቶችን በቀጥታ አይተርጉሙ። የግለሰቡ/ቧን ፍርሃትና ንዴት ሊያባብሰው የሚችለውን ነገር ለማወቅ ሞክሩ። እነዚህን ነገሮች አስወግዱ።
10. አትከራከሩ ወይም ለማሳመን አትሞክሩ። ከፍተኛ የአዕምሮ ዉጥረት ላይ ያሉ ሰዎችን ለማሳመን አይሞክሩ።
11. በተቻለ መጠን የግለሰቡ/ቧን የግንዛቤ ሁኔታ ለማነቃቃት ይሞክሩ፡- “ምን እንደሚሰማዎ ይንገሩኝ” ብለዉ አይጠይቁ። ግን በምትኩ፡- “የሚሉኝን እንድገነዘብ እርዱኝ። ሰዎች እንዲያውቋቸው የሚፈልጉትን ነገር ሲገልጹልዎት እርስዎን እያጠቁ አይደለም። የእነሱን እውነታ በፍጥነት ለመረዳት ይሞክሩ። በተግባራዊ፣ በተጨባጭ ፍላጎቶች ላይ ያተኩሩ።
12. ተገቢ በሚሆንበት ጊዜ አማራጭ ባህሪዎችን ጠቁም (ለምሳሌ፡- “ከዚህ የውይይቱ ክፍል እረፍት መውሰድ ይፈልጋሉ? እዚህ እንቀመጥ? በረዥሙ መተንፈስ ነው የምፈልገዉ። እርስዎስ በረጅሙ መተንፈስ ይፈልጋሉ?”)።
13. ዛቻ እና ቁጣ ሳይጠቀሙ ተገቢ ያልሆነ ባህሪ የሚያስከትለውን ምላሽ ይስጡ።
14. ውጪያዊ መቆጣጠሪያዎችን እንደ ግላዊ ሳይሆን እንደ ተቋማዊ አድርገው ያሳዩ።

ሃቫርድ ብጄልላንድ፣ ፓኪስታን፣ 2017

ክፍል 3፡ ተለይተው የታወቁ ምልክቶችን ማከም

ይህ ክፍል በዝርዝር የሚያስቀምጠው በ ኖርዌይ ቤተክርስቲያን የእርዳታ ድርጅት/NCA ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ፕሮግራሞች ውስጥ ሁሉ በተስተዋሉ 11 በጣም የተለመዱ ምልክቶች ላይ እንዴት መስራት እንደሚቻል ነው። እነዚህ ምልክቶች የተለዩት ከ NCA ዓለም አቀፍ የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ፕሮግራሞች ጋር በተደረጉ ምክክሮች ነው።

1. ለመተኛት መቸገር
2. ህልም እና ቅዥቶች
3. ንዴት እና ግልፍተኝነት/ጠብ አጫሪነት
4. ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ
5. ውጥረት እና ከልክ ያለፈ ተጠራጣሪነት
6. አሉታዊ አስተሳሰብ/ጨለምተኝነት
7. ማህበራዊ መገለል እና እራስን መነጠል
8. እራስን መውቀስ
9. ያታዊ ጉዳዮች እና ቅርርብ
10. ከእራስ መነጠል
11. አካላዊ ምልክቶች

ተለይተው የታወቁ ምልክቶችን እንዴት ማከም ይቻላል?

የሁሉም 11 ምልክቶች ማብራሪያ በሙሉ ተመሳሳይ የሆነ የ 6 ደረጃ አቀራረብን የሚጠቀሙ ሲሆን እነዚህም ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል።

1. **ምርመራ፡-**
   - ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በርካታ የስነ-ልቦና-ማህበራዊ ጉዳዮችን ይዘው ወደ እርስዎ ሊመጡ ይችላሉ፣ ነገር ግን በሁሉም ነገር እነሱን መደገፍ አይቻል ይሆናል። በኬዝ ማኔጅመንት ግምገማ ሂደት ላይ አሁን በጣም የሚያስጨንቃቸውን ነገር መጠየቅ እና ከዚህም መጀመር ሊጠቅም ይችላል። በማንኛውም ወቅት አንድ የተለየ ችግር ላይ በብዛት ሊያተኩሩ ይችሉ ይሆናል።
   - ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሊያተኩሩበት የፈለጉትን አስጨናቂ ምልክት ከለዩ በኋላ ኬዝ ወርከሮች በጉዳዩ ላይ ያተኮሩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ጭንቀታቸውን ለመገንዘብ ይሞክራሉ።
   - ሁልጊዜም ከአጠቃላይ ጥያቄ በመነሳት ወደ ምናተኩርባቸዉ ዋና ጥያቄዎች መቀጠል የሚያስፈልግ ሲሆን ይህም ውይይቱን ቅርጽ ለማስያዝ ይረዳል፣ በተጨማሪም የኬዝ ወርከሮችም የቃል እና ኢ-ቃላዊ ምልክቶችን እንዲያስተውሉ ይረዳል።
   - ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ምልክቱን ያስተዋሉበት ያለፉት ጥቂት ቀናት ላይ ጥያቄዎችን መጠየቅ እና የተለዩ ማሳያ የሚሆኑ ምሳሌዎችን መፈተሽ አብዛኛውን ጊዜ ጠቃሚ ነው። ይህም የሚረዳው ምልክቱ በታየበት ወቅት አዕምሮ ውስጥ እና በማህበራዊ አለማቸው / ምህዳራቸው ውስጥ እየተፈጠረ ባለው ነገር መካከል ያለውን ግንኙነት እንዲመለከቱ ነው።
   - በርካታ የምርመራ መንገዶች እንዳሉ ማስታወስ ያስፈልጋል (ለምሳሌ፦ ውይይት፣ ስነ-ጥበብ፣ የአሸዋ ማሳያ (sand tray)፣ ስዕል ወይም ምሳሌያዊ እቃዎች)። የችግሩን ክብደት እና የግለሰቦቹ ህይወት ላይ እንዴት ተፅዕኖ እንደሚፈጥሩ ለመረዳት ኬዝ ወርከሮች የጭንቀት ደረጃ ምርመራን **(አባሪ መ)** እንዲጠቀሙ ይመከራል። በተጨማሪም ይህ መሳሪያ በኬዝ ማኔጅመንት ሂደቱ ውስጥ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ላይ ምልክቶች እንዴት እየተሻሻሉ (ወይም እየባሱ) እንደመጡ ለመቆጣጠር ይረዳል።

ለምርመራ አዳዲስ አቀራረቦችን በሚጠቀሙበት ወቅት ኬዝ ወርከሮች አስተዋይ መሆን አለባቸዉ ። የስነ-ጥበብ አቀራረቦችን መጠቀም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በቃላት መናገር የማይችሏቸውን ነገሮች ለመግለፅ እንዲችሉ ሊረዳ ይችላል፣ ቢሆንም ግን፣ የኬዝ ወርከሩ/ሯ የግል መላምቶቻቸውን በምርመራው ሂደት ላይ አለመከተታቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፦ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ቀይ ቀለምን የፍቅር እና የደስታ ስሜቶችን ለመግለፅ ሊጠቀሙ ይችላሉ፣ ነገር ግን የኬዝ ወርከሩ/ሯ እንደ ብጥብጥ እና ከደም ጋር የተያያዘ አድረግው ሊመለከቱት ይችላሉ። ግለሰቦቹ በአሸዋ ማሳያ ውስጥ በሚገኙ መጫወቻዎች በሀይል / በስሜታዊነት ሊጫወቱ ይቻላሉ፣ ነገር ግን የኬዝ ወርከርም ይህን እንደ ንዴት/ ጥላቻ / ብጥብጥ ሊመለከቱት ይችላሉ፣ ነገር ግን ግለሰቡ/ቧ የአንድ ነገርን ፈጣን እንቅስቃሴ እየገለፁ ሊሆን ይችላል። የምርመራ አዳዲስ አቀራረቦች ላይ ስልጠና ባይወሰዱ፣ የኬዝ ወርከሩ/ሯ ፍርድ ወይም መላምቶችን በመተዉ ግለሰቦቹ በራሳቸዉ ትርጉሙ ምን እንደሆነ እንዲገልፁ ማገዝ አለባቸው።

2. **ማስተማር፡-** ስነ-ልቦናዊ ትምህርት መስጠት። ስነ-ልቦናዊ ትምህርት (Psychoeducation) ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለአስጨናቂ ነገሮች የሚሰጡትን ምላሽ እንዲገነዘቡ እና የተለመደ አድርገው እንዲያስቡ እንዲሁም ጤናማ የመቋቋሚያ ዘዴዎቻቸዉን እንዲያሻሽሉ ይረዳል። ትምህርቱ እንደየ ግለሰቦቹ ሁኔታ የተቃኘ እና ከግለሰቦቹ ልዩ ችግር ጋር ግንኙነት ያለው መሆኑን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

3. **መወያየት፡-** ምልክቱን/ችግሩን ለመቋቋም አሁን ላይ በጥቅም ላይ የሚውሉ ስልቶች ላይ በመወያየት፣ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር አዲስ ስልቶችን መለማመድ ያስፈልጋል። ሚና መጫወትን እና የትክክለኛ / ነባራዊ የህይወት ምሳሌዎችን መጠቀም ያስፈልጋል።

4. **ማዘጋጀት፡-** የትግበራ ዕቅድ በማዘጋጀት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በቤት ውስጥ ሊለማመዷቸው የሚችሏቸዉን የቤት ስራዎች መስጠት።

5. **ክትትል ማድረግ፡-** ተግዳሮቶችን ለመገምገም እና ስልቶችን እንዳስፈላጊነቱ ለማሻሻል ክትትል ማድረግ።

6. **ምልከታ፡-** የግለ-ምልከታ/የክትትል ጥያቄዎች። በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበረውን የኬዝ ወርከርን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) መጠቀም ያስፈልጋል።

ለመተኛት መቸገር

ይህ ፅሁፍ የእንቅልፍ ችግር ያለባቸውን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ለመርዳት የኬዝ ወርከሮች የሚጠቀሟቸውን የአሰራር ደረጃዎች በዝርዝር ያስቀምጣል።

እንቅልፍ መተኛት መቻል ለጥሩ የአዕምሮ እና አካላዊ ጤንነት መሰረታዊ ነገር ነው። አንድ ሰው ችግር እንዳለበት ከሚያሳዩ መሰረታዊ ጠቋሚዎች መካከል አንደኛው መተኛት አለመቻል ሲሆን ጥቃት የደረሰባቸዉ ብዙ ሰዎች ካጋጠማቸው ትራዉማ የተነሳ ለመተኛት ይቸገራሉ፣ ጥቂት ሰዓታት ብቻ ወይም የሰመመን እንቅልፍ ስለሚተኙ አካላቸው፣ አዕምሯቸው እና ጥንካሬያቸው ለቀጣዩ ቀን ራሱን ለማደስ ይቸገራል።

ጥቃት የደረሰባቸዉ አንዳንድ ሰዎች ላይ እነዚህ የእንቅልፍ ችግሮች የሚከሰቱት ስለ ቀን ተቀን አስጨናቂ ሁኔታዎች ከመጨነቃቸው የተነሳ ሲሆን፣ ሌሎች ደግሞ የኑሮ ሁኔታቸው እንቅልፍ ከመተኛት ስለሚያግዳቸው ነው። አንዳንዶች ደግሞ ምሽት በጣም ስለሚያስፈራቸው ቀን ላይ መተኛት ሊጀምሩ ይችላሉ፣ በዚህም ምሽቱን ወደ ቀን፣ ቀኑን ደግሞ ወደ ምሽት ይቀይራሉ ማለት ነው።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንቅልፍ መተኛት እንዲችሉ ለመርዳት የሚከተሉትን ደረጃዎች መከተል ጠቃሚ ነው።

ደረጃ 1፦ እንቅልፍ የሚከለክላቸው ምን እንደሆነ ምርመራ በማድረግ መለየት (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

ምርመራ ማድረግ ማለት መተኛት ለምን እንዳልቻሉ ለመገንዘብ በርካታ ጥያቄዎችን መጠየቅ እና ከግለሰቦቹ ጋር በጋራ ማሰብ ማለት ነው።
የየታዊ ወይም አካላዊ ጥቃት ድርጊት መፈጸሚያ ቦታዎች የመተኛ ስፍራ ላይ ሊሆን እንደሚችል ከግምት ውስጥ ማስገባት ያስፈልጋል። በጥንቃቄ መፈተሽ አስፈላጊ ነው።

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለመግለፅ የሚከብዱ ጉዳዮችን ከእርስዎ ጋር ለመወያየት ፈቃደኛ መሆናቸውን እንደሚያደንቁ በሚያሳይ ርህራሄ የተሞላበት አስተያየት መጀመር።
- ግለሰቦቹ እንቅልፍ ሳይተኙ ነቅተው የሚቆዩባቸውን ምክንያቶች መለየት።
  - ምሽት ላይ አዘዉትረዉ የሚያደርጓቸዉን ልማዶች አስታውሰው እንዲነግሩዎት ይጠይቁ። ከመተኛታቸው በፊት ምን ያደርጋሉ?
  - እንቅልፍ ከመተኛታቸው በፊት ምን አይነት ሀሳቦች እንደሚመጡባቸዉ እና ምን አይነት ስሜቶች እንደሚሰሟቸው መጠየቅ።
  - ስለ አመጋገብ-ስርዓታቸው እና የኑሮ ዘይቤያቸው መጠየቅ (የሚኖሩበት አውድ / ሁኔታ የሚፈጥረውን ስሜት መረዳት)።
  - የኑሮ ሁኔታቸዉን መፈተሽ። ከማን ጋር ነው የሚኖሩት? ጫጫታ አለዉ? ለብቻ መሆን የሚያስችል ነዉ? ከብርሃን ወይም ከደህንነት ወይም ከምቾት ጋር የሚገናኙ ችግሮች አሉ?
  - መተኛት ላለመቻላቸው ምክንያቶች ናቸው ብለው የሚያምኑባቸውን ነገሮችን መጠየቅ። እነሱ መተኛት ባለመቻላቸዉ ቤተሰቦቻቸዉ ምን ይላሉ?

ላለመተኛታቸው ምክንያት አድረገው የለዩት ህልሞችን እና / ወይም ቅዠቶችን ከሆነ፣ (ህልም እና ቅዠቶች የሚለዉን ክፍል ይመልከቱ)።

ደረጃ 2፦ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለምን የእንቅልፍ ችግር እንዳጋጠማቸው ማስተማር

የእንቅልፍ ችግሮቹ ለምን እንደሚፈጠሩ፣ የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ አስጨናቂ ሁኔታዎችን እንዲሁም ትራዉማ ስለሚያስከትሉ ክስተቶች ሚና ማስተማር ያስፈልጋል። የግለሰቡ/ቧን ግንዛቤ ለማገዝ ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን መጠቀም ይረዳል።

- በርካታ ሰዎች የእንቅልፍ ችግሮች የሚከሰቱባቸው ጭንቀቶች፣ መጥፎ ትዝታዎች እና ምቹ ያልሆኑ የኑሮ ሁኔታዎች ሲኖርባቸው ሲሆን እነዚህም ለአስጨናቂ ሁኔታ የሚሰጡ የተለመዱ ምላሾች ናቸው።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በአብዛኛው እንቅልፍ ሳይተኙ የሚቆዩት በሚከተሉት 4 ነገሮች የተነሳ ነው፦
  - ስጋት እና ሌሎች አስጨናቂ ስሜቶች እና ሀሳቦች
  - ጤናማ ያልሆኑ የምሽት ልማዶች
  - አመጋገብ እና የአኗኗር ዘይቤ
  - አስጨናቂ የኑሮ ሁኔታ

- የእንቅልፍ ችግሮች የሰዎችን አስተሳሰብ እና ስሜት ይለውጣሉ፣ የበለጠ ስሜታዊ እንዲሆኑ፣ በህይወት የሚገጥሙ ችግሮችን የመቋቋም ዝቅተኛ አቅም እንዲኖራቸው እንዲሁም ለአካላዊ እና አዕምሯዊ ጤና ችግሮች የበለጠ ተጋላጭ ያደርጓቸዋል።
  - ተገቢ እንቅልፍ የማይተኙ ሰዎች ለድባቴ ተጋላጭነታቸው አምስት እጥፍ ይጨምራል እንዲሁም የስጋት ምልክቶች ሊፈጠርባቸው የሚችልበት መጠን በ 20 ይጨምራል።
  - እንቅልፍ ማጣት የነጭ ደም ሴሎችን ተግባር በመቀነስ የበሽታ መቋቋም አቅም ስርዓትን ያዳክማል፣ በዚህም የተነሳ ለተለያዩ የጤና ችግሮች ተጋላጭነትን ይጨምራል፣ ለምሳሌ፦ የስኳር በሽታ፣ ብስጭት፣ የደም ግፊት መጨመር፣ የማስታወስ እና የማሰብ ሂደት መዛባት፣ እራስ ምታት እና መቃዠት።

ደረጃ 3፦ ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አላስፈላጊ ሀሳቦችን ለማቋረጥ የሚያረጋጋ፣ ልዩ ቃል ወይም ማረጋገጫን (ለምሳሌ፦ "ሰላም" ወይም ሀይማኖታዊ ቃል ወይም ፀሎት) ለራሳቸው ደጋግሞ መናገርን ሊጠቀሙ ይችላሉ።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሟቸዉ ያሉ ዘዴዎች እና እስካሁን ያልሞከሯቸው ሀሳቦች ላይ መወያየት፣ ከዚህም በመቀጠል አዳዲስ ዘዴዎችን ማጋራት (ለእነሱ ጠቃሚ የሆኑትን ብቻ) አስፈላጊ ነው።

ስጋት እና ሌሎች አስጨናቂ ስሜቶች

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ፍርሀት ወይም ስጋት ሲሰማቸው ሰውነታቸው ይነቃቃል። ፍርሀት እና ስጋት ለአካላችን "ንቃ፤ ተዘጋጅ፤ ምንም ነገር ሊፈጠር ይችላል፤ ደህንነትህ/ሽ አልተጠበቀም" የሚል መልዕክት ያደርሳሉ።

- ሰውነታቸውን አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር በሚረዱ ዜዴዎች እንዲያረጋጉ መርዳት (አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎች ክፍልን ተመልከቱ) ።
- ደህንነት እንዲሰማቸው የማድረጊያ መንገዶችን ማሰብ 1) ችግር በመፍታት (የችግር መፍታት ክፍልን ተመልከቱ) ወይም 2) የመንፈሳዊ / የባህላዊ እራስን መጠበቂያ ልማዶችን በመከተል (ለምሳሌ፦ የእራስን መጠበቂያ / መከላከያ ፀሎቶች፣ ክታቦች) ወይም 3) የሚወዱት ሰው በአቅራቢያቸው እንዲተኛ በማድረግ
- ቆንጆ እንቅልፍ የተኙበትን ወቅት አስታውሰው እንዲያስቡ በማድረግ ሁሉንም የስሜት ህዋሳት በመጠቀም በደንብ እንዲያብራሩት መጠየቅ። ከግለሰቡ/ቧ ጋር ይሄን "ከምን ጊዜውም የላቀ ምርጥ እንቅልፍ" የተኙበትን ጊዜ በምናባችሁ ሳሉት ወይም ግለሰቡ/ቧ ምስሉን በወረቀት ላይ እንዲስሉላችሁ አድርጉ፣ ከዛም ስዕሉን ከትራስ ስር አድርገዉ እንዲተኙ መንገር። በዚህም ማታ ማታ ላይ ከመተኛታቸው በፊት ያን ጊዜ በዝርዝር ለማስታወስ ይችላሉ።
- ከተገልጋዩ ጋር ከመንቃት ወደ እንቅልፍ የመመለሻ ዕቅድ ማዘጋጀት። ይህ ዕቅድ መተኛት ካልቻሉ ወይም ሌሊት ከባነኑ *የሚተገብሯቸው 3 ነገሮች* ናቸው።
- ይህን አስታውሷቸው፣ *"ጭንቀቶች ከአዕምሯችሁ ሲወጡ፣ እርስዎ ላይ ያላቸው ሀይል ይቀንሳል እና እንቅልፍ ለይነሳችሁም።"* ቀደም ብሎ አመሻሽ ላይ እነዚህን አስጨናቂ ስሜቶች እና ሀሳቦች እንዴት ማስወጣት እንደሚችሉ ለግለሰቡ/ቧ ማስተማር (ለምሳሌ፦ መፃፍ፣ ከጓደኛ ጋር ማውራት፣ መፀለይ፣ መዝፈን) ።
- ግለሰቡ/ቧ እንቅልፍ ነስቶ የሚያቆያቸው ነገር ሲኖር፣ የችግር አፈታት ዘዴዎችን በመጠቀም ወደ መኝታ ሲሄዱ ችግሮቹ ላይ እንዳያተኩሩ እንዲረዳቸው፣ አመሻሽ ላይ የትግበራ ዝርዝሮች እንዲያወጡ ማድረግ።
- ግንዛቤን መልሶ ማዋቀር (Cognitive Restructuring) እንደ "መቼም እንቅልፍ አይወስደኝም" ወይም "ቶሎ እንቅልፍ ካልወሰደኝ የነገው ቀኔ ይበላሻል" አይነት ያሉ ጠቃሚ ያልሆኑ እንቅልፍ-ተኮር ሀሳቦች እልባት ለማበጀት ይጠቅማል።
- በ 20 ደቂቃዎች ውስጥ እንቅልፍ ካልወሰዳቸው ተነስተዉ የሚያዝናና ነገር ማደረግ ወይም አልጋ ውስጥ ሆነው ቀስ በቀስ እያንዳንዱ የሰውነታቸውን ጡንቻ ዘና እያደረጉ እንቅልፍ እስኪወስዳቸው ድረስ መቆየት ጥሩ መሆኑን መንገር ጥሩ ነው።

አመጋገብ፣ የኑሮ ዘይቤ እና የኑሮ ሁኔታ

በርካታ ሁኔታዎች ጥሩ እንቅልፍ መተኛት ላይ ተፅዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ፦

- የኑሮ ሁኔታዎች
- የሚበሉት እና የሚጠጡት ነገር
- ቀን ላይ የሚያከናውኗቸው ተግባራት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚኖሩት በተለያየ አይነት አካባቢ ነው። አንዳንዶች የሀገር ውስጥ ተፈናቃዮች ጊዚያዊ ካምፕ ውስጥ በድንኳን ውስጥ ወይም በጊዜያዊ መጠለያ ውስጥ ከበርካታ ቤተሰብ አባላት ጋር ይኖራሉ። የሚኖሩበት ሁኔታ በምን መልኩ የእንቅልፍ ችግሮችን ሊፈጥሩ እንደሚችሉ አስቡ። የጠቆሟቸውን ህክምናዎች እነዚህን ጉዳዮች ግምት ውስጥ በማስገባት ያሻሽሉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ተገቢ ሆኖ ሲገኝ ብቻ የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ማበረታታት፡-

- ቀን ላይ ከመተኛት እና አጠር ያለ የእንቅልፍ እረፍት ከማድረግ መቆጠብ፣ ቀን ላይ የሚተኙ ከሆነ ቀኑን ወደ ማታ በመቀየር ማታ ላይ ለመተኛት መሞከር።
- አልጋ ውስጥ እንቅልፍ ሲመጣ ብቻ መግባት።
- ከመተኛት በፊት ከማጨስ ወይም ካፌይን (አነቃቂ ንጥረ ነገር) ያለባቸውን መጠጦች (ቡና፣ ሻይ) ከመጠጣት መቆጠብ ምክንያቱም እነዚህ ንጥረ ነገሮች በሙሉ አነቃቂ ናቸው። ከዚህ ይልቅ፣ ለብ ያለ ወተት፣ ሙቅ ውሀ፣ የእፅዋት ሻይ (ለምሳሌ፡- ኮሞሜላ) ወይም ማንኛውም ሰውነት ዘና የሚያደርጉ ባህላዊ መድሀኒቶችን ይሞክሩ።
- ከአልኮል መጠጥ መቆጠብ። ምንም እንኳን ሰዎችን እንዲተኙ ቢረዳም፣ ሰውነታችን አልኮሉን እና ስኳሩን ማዋሀድ ስላለበት ጥራት የሌለው፣ የተቆራረጠ፣ ጥልቅ ያልሆነ (ሽለብታ / ሰመመን) እንቅልፍ ያስከትላል።
- ከመተኛታችው ትንሽ አስቀድሞ ከመመገብ ይቆጠቡ ምክንያቱም ምግቡን መፍጨት ተጨማሪ ስራ ይሆናል እናም ነቅተው እንዲቆዩ ሊያደርግ ይችላል።
- ማንኛውንም መብራት / ብርሃን እንዳይኖር ማድረግ/ማጥፋት። መብራት እንቅልፍ የሚያመጣውን ሜላቶኒን የተሰኘ ሆርሞን ይገድባል፣ እንዲሁም ሰውነት ንቃት እንዲሰማው እና የእንቅልፍ ስሜት እንዲጠፋ ያደርጋል።
- አልጋን ከእንቅልፍ እና ከወሲብ ውጪ ለሌላ ነገር ከመጠቀም ይቆጠቡ። አላማው አልጋን ከመኝታ ጋር ብቻ አያይዞ ማሰብ ነው። አልጋን ለእንቅልፍ እና ለወሲብ ብቻ መጠቀም ይሄንን ተዛምዶ በአዕምሮ ውስጥ ለመፍጠር ይረዳል። ሌሎች ተግባራትን በአልጋ ውስጥ ማድረግ (ለምሳሌ፡- ማንበብ፣ ስልክን መጠቀም) ለእዕምሮ የሚነግረው አልጋ ነቅቶ መቆያ እንደሆነ ነው።
- በየቀኑ በተመሳሳይ ጊዜ ከእንቅልፍ ለመነሳት ሞክሩ።

ስለ መተኛ ቦታቸው ሁኔታ መወያየት

- እንዴት አልጋቸውን እና የመተኛ ቦታቸውን በተቻለ መጠን ምቹ ማድረግ ይችላሉ?
- የሙቀት መጠኑ ለመተኛት ምቹ ነው? በክፍሉ ውስጥ በቂ ንፁህ አየር አለ?
- የሚጮሁ ድምፆች ካሉ፣ በጥንቃቄ ጥጥ ጆሯቸው ውስጥ በመክተት ድምጹን እንዲቀንስ ሊያደርጉ ይችላሉ።
- ብርሃን ችግር ከፈጠረ፣ የአይን መሸፈኛን /መሀረብ አይኖቻቸው ላይ ማድረግ ወይም ማሰር ይችላሉ።
- ግለሰቡ/ቧ የእንቅልፍ ፍላጎታቸውን አካባቢያቸው ለሚገኙ ሰዎች ማስረዳት ይችላሉ? ግለሰቡ/ቧ አብረዋቸው ከሚኖሩት ሰዎች ጋር የእንቅልፍ ጊዜ ፕሮግራም ወይም መደበኛ ጊዜ ማበጀት ይችላሉ?

ደረጃ 4፡- የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- የመተኛ ጊዜ እንደሆነ ለሰውነታቸው እና አዕምሯቸው ምልክት የሚሰጥ መደበኛ ጊዜ ማበጀት ጠቃሚ መሆኑን ማስረዳት። መደበኛ ሂደት እስከሚሆኑ ድረስ እነዚህን ልማዶች መሞከር ይገባቸዋል።
- 3 ነገሮችን ለመለየት ከግለሰቡ/ቧ ጋር አብሮ መስራት፡-
  - ለመተኛት የሚረዳቸው ማድረግ የሚቀጥሉት አንድ ጠቃሚ ነገር
  - እንቅልፍ የሚከለክላቸው ማቋረጥ የሚገባቸው አንድ ባህሪ
  - በተሻለ ለመተኛት ማድረግ የሚጀምሩት አንድ አዲስ ነገር
- ከግለሰቡ/ቧ ጋር ማንኛውንም አዲስ ስልት ወስዳችሁ የሚና ጨዋታ ማድረግ
- ከቀጣይ ቀጠሯችሁ በፊት ግለሰቡ/ቧ ማጠናቀቅ የሚገባቸው የቤት ስራ መስጠት እና በቀጣይ ቀጥሮ ላይ ክትትል ማድረጋችሁን እርግጠኛ ሁኑ (መወሳሰቦች ከተፈጠሩ የመፍትሄ ሀሳቦችን እንዲያፈልቁ መርዳት ይቻላል)።

የቤት ስራ ምሳሌ

- ግለሰቡ/ቧ የሚወዷቸው ሰዎች ከመኝታ በፊት ለመረጋጋት / ዘና ለማለት የሚያደርጓቸውን 3 ነገሮች እንዲጠይቁ ማድረግ
- ግለሰቡ/ቧ የተስማማችሁበትን የመመሪያ ምስሎችን ወይም ምናባዊ ምስሎችን እንዲለማመዱ ማድረግ (አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን የያዘውን ክፍል ተመልከቱ)። የኬዝ ወርከሮቹ ይሄንን በመረሃግብሩ ወቅት የሚና ጨዋታ በመጠቀም ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ሊያደርጉት ይገባል።
- ግለሰቡ/ቧ የመኝታ ጊዜ ልማዶቻቸውን እንዲለማመዱ ማድረግ፣ ይህን ሲያደርጉም የትኛዎቹ ነጥቦች ላይ ማለፍ እንደከበዳቸው ወይም እንዳስቸገራቸው ያስተውሉ።

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ተግዳሮቶች እና ስኬቶች ላይ ለመወያየት እንዲሁም ግለሰቡ/ቧን የሚረዱ ስልቶች ላይ መልሶ ለመስራት እና ማስተካከያዎችን ለማድረግ የሚያስችል የክትትል ክፍለ-ግዜ መኖር ያስፈልጋል።

- ምን አስቸጋሪ እንደነበረ እና ምን ጠቃሚ እንደነበረ መፈተሽ
- ለምን እንደከበዳቸው ለመገንዘብ ከግለሰቡ/ቧ ጋር ችግር መፍታትን መጠቀም፣ ያሉትን ስልቶች ማሻሻል ወይም አዲስ ስልቶችን መጠቀም እና መለማመድ

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ባህል ውስጥ መተኛትን የሚያመቻቹ ባህላዊ መድሀኒቶችን እና ተሞክሮዎችን በግልዎ ማሰብ
- የእንቅልፍ ችግሮች የነበሩባቸውን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን በማሰብ በተሻለ ለመተኛት የረዳቸውን ነገር ለይቶ ማወቅ
- ጥቃት ስለደረሰባቸዉ ሰዎች ህይወት በዝርዝር ማሰብ። ግለሰቡ/ቧን ከመተኛት ሊያግዷቸው ስለሚችሉ በርካታ ምክንያቶች በጥልቀት ማሰብ (አብዛኛውን ጊዜ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከሚያስተውሏቸው በላይ በርካት ምክንያቶች እንደሚኖሩ ማስታወስ ያስፈልጋል)።

ህልም እና ቅዠቶች

ይህ ዕሁፍ ህልም እና ቅዠቶች ያሉባቸው ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ለመርዳት የኬዝ ወርከሮች ሊጠቀሟቸው የሚገቡ ደረጃዎች/እርምጃዎችን ይዘረዝራል።

ህልም ሁሉም ሰው ሊያየዉ የሚችለዉ ነገር ነው። ህልሞች የሚረብሹ፣ የሚይሳዝኑ፣ የሚያስደስቱ ወይም ግራ የሚያጋቡ ሊሆኑ ይችላሉ። አንደኛው ዕሳቤም ህልም ማለም ጥቃት የደረሰባቸዉ የሚከተሉትን በተመሰጦ ለማሰብ እና ለመገንዘብ እንደሚረዳቸው ነው፡-

1. ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ህይወት ውስጥ ለማወቅ የሚከብዱ ክፍሎችን (ለምሳሌ፡- በሀገር ውስጥ ተፈናቃዮች መጠለያ ውስጥ መኖርን ወይም ለምን ንፁህ / ጥሩ ሰዎች እንደሚሞቱ ለመረዳት መሞከር)።
2. ግለሰቦቹ ማሰብ የማይፈልጉት እና ለመርሳት የሚሞክሩት መጥፎ ስሜት የሚፈጥሩ ክስተቶች (ለምሳሌ፡- መጥፎ ስሜት የሚፈጥሩ ስድቦች ወይም ትውስታዎች)።
3. በግለሰቦቹ ህይወት ውስጥ መጥፎ ስሜት የሚፈጥሩ ወይም አስጨናቂ ክስተቶች (ለምሳሌ፡- የመሬት መንቀጥቀጥ ወይም የመኪና አደጋ ተሞክሮ)።

ህልሞች ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በደረሰባቸዉ ሰዎች ህይወት ውስጥ እንደ ደመናማ መስታወት ናቸው። ግለሰቦቹ ስለ ምን እንደሚያስቡ ይነግሩችኋል፣ ግን በአብዛኛው ይዘቱ እነሱ አውቀው የሚገነዘቡት አይደለም። ሰዎች ህልም ስለሚያልሙበት ምክንያት በርካታ ስነ-ልቦናዊ፣ ባህላዊ እና ህይማኖታዊ ማብራሪያዎች አሉ። ለምሳሌ፡- በአንዳንድ ባህሎች ውስጥ ህልሞች ትንታኔ የሚሹ ያልተከፈቱ ደብዳቤዎች ተደርገው ይታመናሉ። ሌሎች ህልሞችን አማልክት ወይም የአያቶቻችን መንፈስ ከእኛ ጋር የሚገናኝበት እንደሆነ ያምናሉ። ሌሎች ደግሞ በህልም የሚከሰት ማንኛውም ነገር፣ የሚፈጠረው በተቃራኒው እንደሆነ ያምናሉ። ህልሞችን የምንቀበልበት፣ የምንተነትንበት እና የምንጠቀምበት መንገድ በቀዳሚነት ከተገልጋዮቹ ልዩ ባህላዊ አውድ አንፃር መሆኑ ጠቃሚ ነው። ይህ የጋራ ግንዛቤ ካላችሁ ዖታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ህልም እንዲገነዘቡ ለማድረግ የበለጠ ያስችላችኋል።

እንደ ኬዝ ወርከር ጥቃት በደረሰባቸዉ ሰዎች የህልሞቻቸውን አዎንታዊ እንዲሁም አሉታዊ ጎን እንዲገነዘብ ስታግዟቸው፣ እራሳቸውን እና ህይወታቸውን የበለጠ እንዲገነዘቡም እየረዳችኋቸው ነው። ይህም ተግባር ‘‘የህልም ስራ’’ ተብሎ ይጠራል። የህልም ስራ ማንኛውም ሰው ሊያደርገው የሚችል ነገር ነው። የህልም ስራ ማለት የህልም ትንታኔ አይደልም፤ ከዚህ ይልቅ፣ ህልም አላሚው/ዋን ፍቺ ለማግኘት ማገዝ ነው። እርስዎ እንደ መሪ ነዎት፤ ግለሰቡ/ቧ ህልሞቹን እንዲፈትሹ እና የማወቂያ መሳሪያዎችን እንዲማሩ ይመሯቸዋል።

ደረጃ 1፡- ምርመራ በማካሄድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ምን እንደሚያስጨንቃቸው መለየት (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥያቄ መጠየቅ እና ከተገልጋዮቹ ጋር አብሮ በማሰብ የህልሞቻቸውን ትርጉም እና ምክንያት ለመገንዘብ መሞከር ነው።

- ህልምን ለመፈተሽ አብሮ የመስራት ሂደትን ማብራራት
- ስለ ህልሞች በባህሎች፣ በሀይማኖቶች፣ በቤተሰብ እምነቶች መካከል ያሉትን ልዩነቶች መፈተሽ። የሚከተሉትን መጠየቅ ይችላሉ፡-
  - አያቶቻችሁ ስለ መልካም እና መጥፎ ህልሞች ምን ይነግሯችሁ ነበር?
  - ልጅ እያሉ እና አዋቂ ከሆኑ በኋላ የተለያዩ ነገሮችን ነበር የሚነግሩዎት?
  - ሰዎች መጥፎ ህልሞች ሲያስቸግራቸው ምን ምክሮችን ይሰጡ ነበር? መጥፎ ህልሞችን ለመከላከያ ጠቃሚ ሊሆን የሚችሉ የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች አሉዎት?
- ግለሰቡ/ቧ ስለ ህልም ያላቸውን የግል አስተሳሰብ መፈተሽ። ከተለመደው መደበኛ የህልም ትርጓሜ ጋር ይህ ሲነፃፀር በጥቂቱ ወይም በጉልህ ልዩነት ሊኖረው ይችላል።
  - አሁን ትልቅ ሰው ከሆኑ በኋላ ስለ ህልሞች ምን ያስባሉ?

ደረጃ 2፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ህልም ስለሚያዩባቸዉ ምክንያቶች ማስተማር

ተገቢ ሆኖ ከተገኘ፣ ለግለሰቡ/ቧ ስለ ህልሞች፣ ስለ ስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ አስጨናቂ ነገሮች ሚና እና ስለ ህልሞች ትርጓሜ ማስተማር ያስፈልጋል። በተሻለ ለመገንዘብ እንዲረዳቸው ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን መጠቀም አጋዥ ነዉ።

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ህልሞችን እንደ የፈጣሪ ትንቢቶች ወይም የመናፍስት መልዕክቶች አድርገው ሊቆጥሯቸው ስለሚችሉ ህልሞች የሚያበሳጩ ወይም የሚያስፈሩ ሊሆኑ ይቻላሉ። ስለህልሞች ሀይማኖታዊ ወይም ባህላዊ ማብራሪያዎች ካሏቸው፣ *"በቡድናችሁ ውስጥ ለህልሞች የግላችሁን ፍቺ ትሰጣላችሁ። በተጨማሪም ህልም ስለ ማየታችን ስነ-ልቦናዊ / ሳይኮሎጂካል ማብራሪያ አለ"* ማለት ትችላላችሁ።

ሊሰጡ የሚችሉ ሌሎች ማብራሪያዎች

- ህልም እና ቅዠቶች የሚከሰቱት፡-
  1. በህይወታችን ከተፈጠሩ አስጨናቂ እና የትራዉማ ክስተቶች (የቀድሞ እና የአሁን) እና፣
  2. የሚረብሹ፣ የሚያስጨንቁ እና የሚያስፈሩ ሀሳቦች ወይም ስሜቶች መኖር
- ከስነ ልቦና አንፃር፣ ለህልሞቻችን ምንም አለማቀፋዊ ፍቺ ወይም ምልክቶች የሉም። እያንዳንዱ ሰው ልዩ እና ግላዊ ግንኙነትን በህልሞቻቸው ካሉት ምልክቶች ጋር ይፈጥራሉ።
- አንዳንዴ የምናልመው በቀድሞ ወይም በአሁኑ ህይወታችን ውስጥ አንድ ነገር ከፍተኛ ስቃይ እና ንዴት የሚፈጥር በመሆኑ ሀሳቡን እናስወግደዋለን፣ ያም ሀሳብ በህልሞቻችን ይመጣል።
- ጊዜ ወስደን ለመገንዘብ ከሞከርን ህልሞች መልዕክት ሊኖራቸው ይችላል።
- ህልም እልባት ላልተሰጠው ነገር መደምደሚያ ለመፈለግ የምንሞክርበት ሊሆን ይችላል።
- ህልም አንዳንዴ ስሜቶቻችንን እንድንገነዘብ ሊረዳን ይችላል። ህይወታችንን ለመረዳት ልንጠቀመው እንችላለን።
- ህልም ጥልቅ የሆኑ ስሜቶችን የማሰላሰያ እና የመቆጣጠሪያ መንገድ ነው።
- ሰዎች ህልም ማለማቸው የተለመደ (ጤናም) ነገር ነው፤ ቢሆንም ግን፣ ሁሉም ሰው ህልሞቹን አያስታውስም፤ ምናልባትም ህልሙን ያዩት ከነቁ በኋላ ሊሆን ይችላል።

ደረጃ 3፡- ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሟቸዉ ስላሉ ዘዴዎች መወያየት፣ በመቀጠልም አዳዲስ ዘዴዎችን ማሳወቅ።

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አንድ የሚያስጨንቃቸዉን ህልም እንዲመርጡ አድርጉ። በመቀጠልም፣ *"ሊያጋሩኝ የሚችሉት ብዙም አናዳጅ ያልሆነ ህልም አለዎት?"* በማለት ይጠይቁ።
- በእርጋታ ህልሙ ውስጥ የተፈጠረውን (ቀለማት፣ ድምፆች፣ ምልክቶች፣ ሰዎች፣ ወዘተ) በዝርዝር መፈተሽ ። ኬዝ ወርከሩ/ሯ ህልሙን በምናብ መሳል መቻል አለባቸው።
- ግለሰቡ/ቧ በህልሙ ውስጥ የተሰማቸውን ስሜት መፈተሽ።
- ህልሙን ከግለሰቡ/ቧ የዕለት ተዕለት ህይወት ጋር ማገናኘት። ከህልሙ ውስጥ የትኛው ምልክት ከግለሰቡ/ቧ ህይወት ጋር ይመሳሰላል?

- ከግለሰቡ/ቧ ጋር ሁኔታዎችን በመፈትሽ የሚከተለዉን ይጠይቋቸው፡- *"የህልሙ ዋና መልዕክት ምን ሊሆን ይችላል?"*
- ድግግሞሾችን አስተውሉ፡- ግለሰቡ/ቧ ተመሳሳይ ህልሞችን ወይም ተመሳሳይ ምልክቶችን ወይም ተመሳሳይ ስሜቶች በህልሞቻቸው ውስጥ ይመለከታሉ (ለምሳሌ፡- ሁሌም ስለ አሳዛኝ ርዕስ ያልማሉ ወይም በህልም ዉስጥ ሁሌም እየሮጡ ነው፣ ወይም ግለሰቡ/ቧ በህልሞቻቸው ውስጥ ሁሌም እናታቸውን ያያሉ)?
- ህልሙ ስለግለሰቡ/ቧ እና ስለህይወታቸው እየነገራችሁ ሊሆን የሚችለውን መልዕክት ከለያችሁ በኋላ፣ ግለሰቡ/ቧን በርህራሄ፣ በቅቡልነት (በመቀበል) ወይም ለዚህ የህይወታቸው ክፍል ተግባራዊ መፍትሄዎችን በመጠቆም ደግፏቸው።
- በተጨማሪም፣ ከግለሰቡ/ቧ ጋር በጋራ ከመኝታ በፊት ወይም ቅዠት ካባነናቸው ሊያደርጉ የሚችሏቸው የመዝናኛ፣ ፍርሃት መቀነሻ ተግባራትን ለመለየት በጋራ መስራት ትችላላችሁ። ለዚህ በምሳሌነት የሚከተሉት ይጠቀሳሉ፡-
  - ከአልጋ ወርደዉ የሚቻል ከሆነ መብራት ወይም ሻማ ያብሩ።
  - የመከላከያ ፀሎት ወይም ከመንፈሳዊ ንባባቸው (ቁራን፣ መፅሀፍ ቅዱስ፣ ወዘተ) ላይ አንድ አንቀፅ ማንበብ
  - ደህንነትን የሚወክል ምልክት /የሆነ የተረጋጋ ምስልን ከትራሳቸው ስር / ከመተኛ ቦታቸው አቅራቢያ ማስቀመጥ
  - በጥልቀት/በረጅሙ የመተንፈስ ልምምዶችን ማድረግ
  - የሆነ የሚያረጋጋ ምስልን በምናባቸው መሳል
  - ዘና የሚያደርጋቸውን ወይም የደህንነት ስሜት የሚሰጣቸውን መዝሙር/ነሺዳ፣ ዘፈን ማዳመጥ
  - ተደጋግሞ የሚባል ቃል (ማንትራ)፣ ለምሳሌ፣ *"ደህና ነኝ፣ ደህና ነኝ። ይሄ ህልም ነው። ይሄ ያለፈ ነገር ነው"*
  - ወደ አሁኑ ሁኔታ እና ጊዜ ለመመለስ እንዲሁም ፍርሃት እና ጭንቀት ለመቀነስ እንዲረዳቸው ሌሎች እንደ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር ወይም አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን መጠቀም፣ ለምሳሌ፡- ፊት/አንገት ላይ ቀዝቃዛ ውሀ ማድረግ፣ መንጠራራት፣ እቃዎችን እና የቤት እንስሳትን መንካት፣ ዘና የሚያደርግ ዘፈን ማዳመጥ
  - ስለ ህልሙ ፍቺ ማሰብን ወይም በአዕምሯቸው ውስጥ መደጋገምን ለማስወገድ "ቁም" የሚል በትልቁ የተፃፈ ምልክትን ማሰብ። አንድ ሰው ሀሳብን መላልሶ ባሰበ ቁጥር፣ ቅዠት መልሶ ሊመጣ የሚችልበት መጠንም ይጨምራል
  - ሲባንኑ ደርቀው እንደቀሩ እና ከአልጋ መውጣት እንደተሳናቸው ከተሰማቸው፣ የደህንነት ስሜት የሚፈጥርባቸውን እና አሁን ስላሉበት ሁኔታ የሚያስታውሷቸውን ጥቂት እቃዎች በአቅራቢያቸው ያስቀምጡ (ለምሳሌ፡- የቅርብ ጊዜ ፎቶግራፎች)። መጀመሪያ ላይ መጠነኛ እንቅስቃሴዎችን አስተውሉ (የአይን መርገብገብ፣ መንቀጥቀጥ)፣ ቀጥሎም በዝግታ እጅ ወይም እግርን ማንቀሳቀስ ይጀምሩ፣ ከዛም በኋላ ከፍ ያሉ የአካል እንቅስቃሴዎችን አድርጉ።
- አንዳንድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንቅልፍ ከወሰዳቸው፣ ቅዠቶች ወይም መጥፎ ህልሞች ይመጣሉ ብለው ይሰጋሉ (ለምሳሌ፡- ከመጠን ያለፈ ጥንቃቄ)። ምሽት ላይ ለሚኖሩባቸው ማንኛውም የደህንነት ስጋቶች መፍትሄ ለማግኘት የደህንነት መጠበቂያ ዕቅድ ማውጣት ይጠቅማል። ለማንኛውም ጠቃሚ ያልሆኑ ሀሳቦች እና እምነቶች፣ ግንዛቤንመልሶ ማዋቀር ጠቃሚ ዘዴ ሊሆን ይችላል።

ለህልም ስራ ምሳሌ

ጥቃት የደረሰባት ግለሰብ ስለ ህልሟ ስትናገር በተረጋጋ ባህር ውስጥ ከወደቡ እየራቀ የሚሄድ ትንሽ ጀልባ ውስጥ እንደነበረች ከገለፀች፣ ኬዝ ወርከሩ/ሯ የሚከተሉትን ሊያደርጉ ይችላሉ፡-

1. ስለ ህልሙ ትዕይንት መረጃ መሰብሰብ። ምስላዊ ገለፃ ወይም ዝርዝር ጥያቄዎችን መጠየቅ፣ እንደ *"ውሀው ምን ይመስላል?" ወይም "ጀልባው ወዴት እየሄደ ነበር?"*
2. ጥቃት የደረሰባት ግለሰብ በጀልባው ላይ ስለመቀመጥ የተሰማትን ስሜት መፈተሽ።
3. ከግለሰቧ ጋር በጋራ በባህር ላይ የሚገኝ ከወደብ እየራቀ የሚሄድ ጀልባ ውስጥ የመቀመጥ አይነት ስሜት የሚፈጥር በህይወቷ ውስጥ ያለ ነገርን መፈተሽ።

ደረጃ 4፡- የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- ሙሉ ዕቅዱን መፈፀም ባይችሉ ችግር እንደሌለው፣ እንዲሁም አንዳንዴ ዕቅዱ ለመተግበር በጣም አዳጋች ሊሆን እንደሚችል በመንገር አረጋጓቸው። *"ደግመን ስንገናኝ፣ ዕቅዱን በምን መንገድ ማሻሻል እንደምንችል እንወያያለን"* በሏቸው።
- ኬዝ ወርከሩ/ሯ ከቀኑ መርሀ ግብር ዉስጥ ከ3–4 የሚሆኑ ዋና ነጥቦችን በማንሳት ማጠቃለያ መስጠት አለባቸው።
- ጥቃቱ የደረሰባቸዉ ሰዎች ምን ላይ ለመስራት ፈቃደኛ እንደሆኑ ጠይቋቸው። የሚያስጨንቋቸው ህልሞች ላይ በተሻለ ለመስራት ሊሞክሩት ፈቃደኛ የሚሆኑበትን አንድ ስልት እንዲመርጡ አድርጉ።
- ጠቃሚ ዘዴዎችን ከግለሰቦቹ ጋር ሚና እየተለዋወጣችሁ ተለማመዱ።

የቤት ስራ ምሳሌ

- ግለሰቡ/ቧ ሳምንቱን ሙሉ ያዩዋቸዉን ህልሞች እንዲያስተውሉ አድርጉ (በመፃፍ፣ በመሳል ወይም ለጓደኛ በመንገር)። ከሳምንቱ በኋላ፣ ህልሞቹ ውስጥ ማንኛውም ተመሳሳይ ነገሮች መኖራቸውን ተመልከቱ።
- ግለሰቡ/ቧ ከእርስዎ ምን እንደተማሩ ለአንድ ‘ለሚያምኑት ሰው’’ እንዲያካፍሉ ሀሳብ ስጧቸው።

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር የክትትል ክፍለ-ጊዜ በማዘጋጀት የትግበራ ዕቅዱን ምን እንዳደረጉት እና የትግበራ ዕቅዱ ረድቷቸዉ እንደሆነ ያረጋግጡ።

- የግለሰቡ/ቧን ሳምንታዊ ሁኔታ መገምገም። ስለ ህልሞቻቸው ያላቸዉን ማናቸውንም ጥያቄዎች፣ ስጋቶች ወይም ሀሳቦች መፈተሽ።
- ዘዴዎቹን በመተግበር ሂደት ስለገጠማቸው ማንኛውም አይነት ተግዳሮት በመወያየት እንዳስፈላጊነቱ አዳዲስ ዜዴዎችን በማመቻቸት ትምህርት መስጠት።

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ።

- በባህላቸዉ ውስጥ የሚገኙ በእድሜ የገፉ ሰዎች ስለ መልካም እና መጥፎ ህልሞች ምን ያምናሉ?
- ሰዎች መጥፎ ህልሞች ሲያስቸግሯቸው፣ እነዚህ አዛዉንቶች ምን ይመክራሉ ወይም ምን አይነት ተግባራትን ይጠቁማሉ?
- እያንዳንዱ ባህል ወይም ሀይማኖት ስለ ህልሞች የራሱ ትርክቶች እና እምነቶች አሉት። የእርስዎ እምነቶች ምንድን ናቸው?
- የሚረብሽ ህልም ስላያችሁበት ጊዜ መለስ ብላችሁ አስቡ፣ ምን አደረጋችሁ፣ ምን የሚረዳ ነገር ነበር እና ጠቃሚ ያልነበረዉ ምን ነበር?
- የሚረብሽ ህልም ከሚያስቸግራቸው ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር የሰራችሁበትን ጊዜ መለስ ብላችሁ አስቡ። ለግለሰቡ/ቧ ምን ጠቃሚ ነበረ? ምን ጠቃሚ አልነበረም?
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስለሚያዩዋቸዉ በርካታ ህልሞች የሰማችሁትን ነገር መለስ ብላችሁ አስቡ። ህልሞቹ ከህይወታቸው ጋር በምን መልኩ የተገናኙ ነበሩ? በህልሞቹ ውስጥ የተሰሟቸው ስሜቶች ከህይወታቸው ጋር በምን መልኩ ይገናኛሉ?

ንዴት እና ግልፍተኝነት/ጠብ አጫሪነት

ይህ ፅሁፍ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ያሉባቸውን የንዴት እና ግልፍተኝነት/ጠብ አጫሪነት ስጋቶች ለመቅረፍ ኬዝ ወርከሮች የሚጠቀሟቸውን ደረጃዎች በዝርዝር አካቷል።

ንዴት የተለመደ ስሜት ነው፤ በየትም ያለ ስሜት ነው። ንዴት አካላዊ ሙቀት በመፍጠር፣ አዕምሮን በሚያናድዱ ሀሳቦች በመሙላት እና ልብ በፍጥነት እንዲመታ በማድረግ የሰዎችን ስሜት ይቀይራል።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ንዴታቸውን የማስወገጃ ጤናማ መንገዶች ሊኖራቸው ይገባል። የሚከተሉት ደረጃዎች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ንዴታቸውን ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ እንዲገነዘቡ እና እንዲያስወግዱ ይረዳሉ።

ደረጃ 1፡- ምርመራ በማካሄድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን የንዴት ደረጃ መረዳት (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት በርካታ ጥያቄዎችን መጠየቅ እና ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር *አብሮ በማሰብ* ለምን ንዴት እንደሚሰማቸው ለመገንዘብ መሞከር ማለት ነው።

- ከገጠሟቸው ሁኔታዎች አንፃር ሲታያ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚሰማቸው ንዴት ተፈጥሯዊ/ተገቢ መሆኑን ማስረዳት አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ሰዎች ጥቃት ባደረሰባቸው ሰው ላይ የመናደድ መብት እንደሌላቸው ሊሰማቸው ይችላል።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ስለ ንዴት ያላቸውን ስጋቶች እና ፍርሃቶች ይፈትሹ። አንዳንዶቹ ሲናደዱ የሚሰማቸው እና የሚያስቡት ነገር ያስፈራቸዋል (ለምሳሌ፡- ሌሎች ወይም ራሳቸው ላይ አካላዊ ወይም ቃላዊ ጥቃት ማድረስ መፈለግ)። ሌሎች ደግሞ ንዴት እንዲሰማቸው አንድ ጊዜ ከፈቀዱ በኋላ ማቆም እንደማይችሉ ያምናሉ። አንዳንዶች ደግሞ መናደድ የሚፈሩት እንደ ጥቃት አድራሹ እየሆኑ እነደሆነ ስለሚሰማቸው ነው።

- በማህበረሰባቸው ውስጥ ስለ ንዴት ያሉ ባህላዊ አመለካከቶችን ይፈተሹ። በአንዳንድ ባህሎች ውስጥ፣ ንዴትን መግለፅ የደካማነት ምልክት ወይም እራስን መቆጣጠር አለመቻል ተደርጎ ይታያል። በእነዚህ ባህሎች ውስጥ ንዴት በገሀድ ላይንፀባረቅ ይችላል፣ ነገር ግን ግለሰቡ/ቧ ስሜቱ ተሰምቷቸዉ ሊሆን ይችላል። ንዴት በውስጥ ታምቆ ከቀረ አይጠፋም፤ ይልቁንም ሊጨምር እና ሳይታሰብ ገንፍሎ ሊወጣ ይችላል ወይም አካላዊ ምልክቶችን ሊያስከትል ይችላል።
- ንዴት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሀሳቦች፣ ስሜቶች እና ድርጊቶች ላይ በምን መልኩ ተፅዕኖ እንደሚያሳድር ይፈትሹ። ባለሶስት ማዕዘን የግንዛቤ ማሳያ ምስልን (Cognitive Triangle) መጠቀም የንዴት ስሜት በሚፈጥራቸው ሀሳቦች እና ባህሪያት መካከል ያለውን ልዩነት ለማወቅ ያስችላል። ግለሰቡ/ቧ በቅርቡ ተናደው የነበረበትን አጋጣሚ እንዲገልፁላችሁ አድርጉ። በቃል እና ኢ-ቃላዊ በሆኑ ምልክቶች ደግፏቸው።
- ግለሰቡ/ቧን ምን ያህል ጊዜ (ብዛት) ንዴት እንደሚሰማቸው፣ መቼ እንደሚናደዱ፣ ቁጣቸው ምን ያህል ሀይለኛ እንደሆነ (ልኬት ከ 1 – 10)፣ የንዴት ስሜቶቻቸው ምን ያህል እንደሚቆይ፣ እና ግለሰቡ/ቧ ጠበኛ ይሆኑ እንደሆነ ጥያቄዎችን ጠይቋቸው።

ደረጃ 2፡- ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ስለ ንዴት ምንነት ማስተማር

ለግለሰቡ/ቧ ንዴት ሊኖረው ስለሚችለው ትርጓሜ እና እንዴት የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ አስጨናቂ ነገሮች እና ትራዉማ ያስከተሉ ተሞክሮዎች ንዴታችን ላይ ተፅዕኖ እንደሚፈጥሩ ማስተማር ያስፈልጋል። ግለሰቡ/ቧ ለመገንዘብ እንዲረዳቸው ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን ይጠቀሙ።

- ንዴት ስሜት ብቻ እንዳልሆነ ያስረዱ። ንዴት አንድ ነገር ሊነግረን የሚሞክር መልዕክተኛ ነው፤ ትርጉም አለው።
- ንዴት ሰዎች ስለሚወዱት ወይም አስፈላጊ ብለው ስለሚያስቡት ነገር ይነግረናል። ሰዎች ስሜታቸውን ስለማይገዙ ነገሮች አይናደዱም።
- የሰዎች ንዴት የሚቀሰቀሰው ድንበራቸው በየሆነ መንገድ ሲጣስ ነው። በዚህም ስልጣናቸው እንደተቀሙ አይነት ስሜት ወይም የብስጭት ስሜት ሲሰማቸው ነው።
- ንዴት እራስን (ማንነትን) የመጠበቂያ መንገድ ሊሆን ይችላል። ይህም ማለት ከሌሎች ስሜቶች እንድንጠበቅ በማድረግ የሚያሰቃዩ ስሜቶች እንዳይሰሙን ሊከላከል ይችላል። ለምሳሌ፡- አንዳንዴ ከማዘን፣ ተስፋ ከመቁረጥ ወይም ከማፈር ይልቅ ንዴትን መግለፅ ይቀላል።
- ንዴት እንደ መከላከያ ሊያገለግል ይችላል እናም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አካባቢ የሚገኙ ሌሎች ሰዎችን ያርቃል፣ ይህም ለአንዳንድ ሰዎች የደህንነት ስሜት ይፈጥራል። ከአካላዊ የመጋፈጥ ምላሽ ጋር ሊገናኝ ይችላል፣ ማለትም የሚወዷቸውን ሰዎች፣ ነገሮች ወይም ግቦች ለመጠበቅ እና ሊጎዳቸው የሚችል ማንኛውንም ሰው እንዲያስፈራሩ ወይም እንዲያጠቁ ያደርጋቸዋል።
- ንዴት የመኖር ምልክት ተደርጎም ሊታይ ይችላል። ስለ አንድ ነገር ያለንን ጥልቅ ስሜት ሊጠቁም ይችላል (ማለትም፡- ለራሳችን የምንሰጠውን ዋጋ)።
- አንድ ሰው ሲርበው፣ ሲደክመው፣ ሲታመም ወይም ዕፆችን ሲወስድ እና ሲናደድ እነዛ ስሜቶች ግለሰቡ የበለጠ ስሜታዊ እና ለጥቃት ተጋላጭ እንዲሆን በማድረግ በማይፈልገዉ መንገድ ንዴትን እንዲገልጽ ያደርጋል።
- ለወንዶች ንዴት ወንዳወንድነትን የመጠበቂያ መንገድ ሊሆን ይችላል (ለምሳሌ፡- ጤናማነት፣ ጥንካሬ፣ ሀይለኛነት)። ለወንዶች ንዴትን መግለፅ እንደ ሀዘን እና ሃፍረት አይነት ለስላሳ ስሜቶች ከመግለፅ የበለጠ ቀላል ሊሆን ይችላል። ቢሆንም ግን ንዴት በተገቢው መንገድ ካልተቆጣጠርነዉ ትልቅ ዋጋ ያስከፍላል።

ደረጃ 3፡- ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሙ ስላሉት ዘዴዎች መወያየት፣ በመቀጠልም አዳዲስ ዘዴዎችን ማሳወቅ ያስፈልጋል።

- ግለሰቡ/ቧ ንዴት የሚቀሰቅሱባቸውን ነገሮች እንዲለዩ እርዷቸው። እነዚህ ቀስቃሾች የንዴት ስሜትን የሚጭሩ ተግባራት፣ ድርጊቶች፣ ጊዜያት፣ ሰዎች፣ ቦታዎች ወይም ሁኔታዎች ናቸው (ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት ክፍልን ተመልከቱ)።
- የተሰማቸውን የንዴት ስሜት የሚጠቁሙ ማስጠንቀቂያ ምልክቶችን መለየት (ለምሳሌ፡- የፊት መቅላት፣ የእጅ መዳፍን ማጠፍ፣ ፈጣን እንቅስቃሴ፣ ወዘተ)።
- ንዴት በውስጥ ታምቆ እንዲጎለብት ከማድረግ ይልቅ ሁሉም ሰው ጤናማ የሆነ ንዴት መግለጫ መንገድ እንደሚያስፈልገው ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ማስረዳት ያስፈልጋል። ስሜቶቻቸውን ባከበረ እና እንዳስፈላጊነቱ ውጤታማ በሆነ መንገድ ሌሎች ላይ ተፅዕኖ በማያሳድር መልኩ ንዴትን የምትገልጹባቸዉን መንገዶች በየተራ መለማመድ።
- የንዴታቸውን መነሻ እንዲፈትሹ እና ለማስረዳት እንዲሞክሩ እርዷቸው። ግለሰቡ/ቧ ከንዴታቸው ጀርባ ያሉትን ስሜቶች እንዲፈትሹ እርዷቸው።
- ከ 100 ጀምረው ወደ ታች እንዲቆጥሩ አድርጉ። በእያንዳንዱ 10 ቁጥሮች መካከል፣ ንዴቱ ሲያልፍ እስከሚሰማቸው ድረስ በጥልቅ/በረጅሙ መተንፈስ አለባቸው፤ ይህም ግለሰቡ/ቧ ትኩረታቸውን እንዲሰበስቡ፣ ረጋ እንዲሉ እና አዕምሯቸውን ከጭንቀት ምንጮች እንዲያርቁ ያስችላል።

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለግለሰቡ/ቧን ስሜቶች የማውጫ መንገድ ሊፈጥር ይችላል።
- ግለሰቡ/ቧ ምላሽ ከመስጠታቸው ወይም ከመናገራቸው በፊት ሁሌም ሀሳቦቻቸውን ለመሰብሰብ ጥቂት ጊዜ እንዲወስዱ አስታውሷቸው።
- የስሜት ህዋሳታቸውን ይጠቀሙ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የማየት፣ የማሽተት፣ የማዳመጥ፣ የመንካት እና የመቅመስ ስሜት ህዋሳታቸው የሚሰጧቸውን የማረጋጋት ሀይል እንዲጠቀሙ እርዷቸው። በ አባሪ ረ ክፍል ላይ የሚገኙትን እንደ የተጣመረ የጡንቻ ማፍታታት እና እጆችን የማፍታታት ልምምዶች ያሉ ሌሎች አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎችን እንዲጠቀሙ ማድረግ።
- እንደ መሰየም/ስም መስጠት ያሉ በተመስጦ የማሰብ ክህሎቶችን ይጠቀሙ። ስለተናደዱ ልትፈርዱባቸው እንደማይገባ አስታውሱ።
- ንዴትን የሚያመጡ ሀሳቦችን ለማስተካከል ግንዛቤን መልሶ ማዋቀርን (Cognitive Restructuring) ተጠቀሙ፤ ለምሳሌ፡- አንድ ሰው ስላልረዳቸው የሚናደዱ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች፣ ሌላውን ሰው ተረድተው ሊገነዘቡ የሚችሉበት ተለዋጭ ሀሳብ ሊያስቡ ይችላሉ (ማለትም፡- ከማሳበብ ይልቅ ሁኔታዉን በሌላው ሰው አይን ለማየት መሞከር)። መጠንቀቅ ያለባችሁ ተለዋጭ ሀሳቡ ጥፋታቸው ላልሆነ ወይም ተጠያቂ ላልሆኑበት ነገር እራሳቸውን እንዲወቅሱ የሚያደርግ አለመሆኑን ነው።
- የግለሰቡ/ቧ ንዴት ከልክ በላይ በሚሆንበት ጊዜያት ችግርን ለመፍታት የሚያስችል ሞዴልን ተጠቀሙ (ችግርን መፍታት የሚለውን ክፍል ተመልከቱ)። ኬዝ ወርከሩ/ሯ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ጋር በሚኖራቸው ቆይታ ግለሰቡ/ቧ ከፍተኛ ንዴት በሚሰማቸዉ ወቅት የማረጋጋት ቴክኒኮችን መጠቀም ይችላሉ።

ደረጃ 4፡- የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አዳዲስ እውቀቶችን እና ክህሎቶችን መተግበር እንዲችሉ ዕቅድ ማዘጋጀት ያስፈልጋል።

- ንዴታቸውን መቆጣጠር እንዲችሉ ሊያደርጓቸው የሚችሏቸውን 3 ተግባራት መቅረጽ ያስፈልጋል።
- ከግለሰብ/ቧ ጋር በመሆን ንዴታቸውን የሚያስወጡባቸውን የተወሰኑ ተግባራት እንዲያዳብሩ አብሮ መስራት ያስፈልጋል።

የቤት ስራ ምሳሌ

- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በሚናደዱበት ወቅት በሰውነታቸው ውስጥ የሚፈጠሩትን ለውጦች እንዲያስተውሉ ማገዝ።
- ግለሰቡ/ቧ ንዴቱን የሚቀሰቀሱባቸውን ነገሮች ዝርዝር እንዲያዘጋጁ እና በቀጣይ ጊዜ ስትገናኙ ዝርዝሩን ይዘው እንዲመጡ ማስረዳት።
- ግለሰቡ/ቧ እንክብካቤ የሚያደርጉላቸዉ ሰዎች ንዴታቸውን በምን መንገድ እንደሚገልፁ እንዲያስቡ ይጠይቁ። በእነሱ መንገድ ይስማማሉ? ለምን ይስማማሉ ወይም ለምን አይስማሙም? ግለሰቡ/ቧ በምን መንገድ ነው ንዴታቸውን መግለፅ የሚፈልጉት?

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ተግዳሮቶች እና ስኬቶች ላይ ለመወያየት እንዲሁም ግለሰቡ/ቧን የሚረዱ ቴክኒኮች ላይ መልሶ ለመስራት እና ማስተካከያዎችን ለማድረግ የሚያስችል የክትትል ክፍለ-ግዜ መኖር ያስፈልጋል።

- የንዴት መቆጣጠሪያ ዕቅዳቸው እየረዳቸው መሆኑን ለማረጋገጥ ከግለሰቡ/ቧ ጋር የክትትል ሰዓት አመቻቹ።
- ይህ ዕቅድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በህይወታቸው ላይ ቁጥርር እንዲኖራቸው ከሚያደርጓቸው ድርጊቶች መካከል አንድ ምሳሌ ብቻ እንደሆነ ይናገሩ። የተለያዩ ችግሮች ወይም ፍርሃቶች ላይ ቁጥጥር እንዲኖራቸው ችግርን ለመፍታት የሚያስችል ሞዴልን መጠቀም እንደሚችሉ ይንገሯቸዉ (ችግርን መፍታት የሚለውን ክፍል ተመልከቱ)።
- እንደ አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ፣ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር፣ ግንዛቤን መልሶ ለማዋቀር ወይም በተመስጦ ለማሰብ የሚረዱ ያሉ ሌሎች ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ አበረታቷቸው።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ያገኟቸዉን አዳዲስ እውቀቶች ለጓደኞቻቸው እና/ወይም ለቤተሰባቸው በማጋራት እነሱ በሚሰጧቸው ሀሳቦች መሰረት ማሻሻያ ወይም ለዉጥ ማድረግ እንዲችሉ አበረታቷቸው።

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ

- ንዴት ምንድን ነው? ጠበኛነት ምንድን ነው? ወንዶች እና ሴቶች እንዴት ነው በተለያየ መንገዶች ንዴት እና ጠበኛነትን የሚያሳዩት?
- ስለ ንዴት እና ስለምትገልፁበት መንገድ ምን አይነት እምነት አላችሁ? እምነቶቻችሁ የሚመነጩት ከምንድን ነው (ለምሳሌ፡- ጾታ፣ ቤተሰብ፣ ባህል፣ ሀይማኖት)? ይህም ማለት፣ በማህበራዊ ህይወት እንዴት ነው ንዴትን የተረዳችሁት? የሚንከባከቧችሁ ሰዎች ንዴታቸው እንዴት እንደሚገልፁ እና እርስዎ (እና እህትና ወንድሞች ካልዎት) ንዴትዎን ሲገልፁ ምላሻቸው ምን ነበር? ምላሻቸዉ ስለ ንዴት ምን አስተማሯችሁ? ይህ ልጅ እያሉ ስለ ንዴት ምን እንዲያስቡ አድርግዎታል? በእነዚህ መልዕክቶች ይስማማሉ ወይስ አይስማሙም?
- ስለ ንዴት ያለዎት አረዳድ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ጋር በምትሰሩበት ወቅት በምን መልኩ ተፅዕኖ ይሳድራል? ስለንዴታቸው እንዲገልፁላችሁ የማስቻል ደረጃዉ ከፍተኛ ነው ወይስ ዝቅተኛ? የምትጠይቋቸው ወይም የማትጠይቋቸው ጥያቄዎች ላይ ተፅዕኖ ይፈጥራል? ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ንዴት እንደሚሰማችዉ ቢነግሯችሁ ምላሻችሁ ምን ይሆናል?
- ንዴት እራስን መከላከያ ሊሆን ይችላል። የመከላከያ ጥቅም የሚሰጠውም ሌሎች አስቸጋሪ ስሜቶች እንዳይሰማችሁ በመከላከል ነው። ይህ ምን ማለት ነዉ? በርካታ ምሳሌዎችን አስቡ እና ለስራ ባልደረቦች አጋሩ።
- ከዚህ ቀደም ስላገኟቸዉ ተናዳጅ የሆኑ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አስቡ። ያኔ ለእርስዎ ሁኔታው እንዴት ነበር? ምን ነበር ያስቸገርዎት? ምን ክህሎቶችን ተገበሩ?

ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ

ይህ ፅሁፍ ኬዝ ወርከሮች ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ የሚሰማቸውን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በሚረዱበትን ወቅት የሚጠቀሙባቸዉን ሂደቶች በዝርዝር ያሳያል።

ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አንድ ነገር ስለማጣታቸው ምልክት የሚሆኑ መሰረታዊ ስሜቶች ናቸው። ግለሰቦቹ የሚታዩ እና ተጨባጭ የሆኑ (ለምሳሌ፡- ስራ፣ የሚወዱትን ሰው፣ ቤት) እንዲሁም የማይታዩ ነገሮችን (ለምሳሌ፡- የወደፊት ህልምን/አላማን፣ የደህንነት ስሜትን) ሊያጡ ይችላሉ። ጥልቅ ሀዘን አንድ ነገርን አጥቶ ከማዘን ጋር ሊዛመድ ይችላል። እያንዳንዱ ባህል እና መንፈሳዊ ወይም ሀይማኖታዊ ልማድ የራሱ የሆነ ሀዘን የመግለጫ መንገድ አለው (ማለትም፡- ጥልቅ ሀዘንን የመገንዘቢያ እና ተቋቁሞ የማለፊያ)። ኬዝ ወርከሮች እነዚህን ሊፈትሹ እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከዚህ በታች የቀረቡትን ዘዴዎች እንዲጠቀሙ ሊያበረታቱ ይችላሉ።

ሀዘን የተለመደ (ጤናማ) የህይወት ክፍል ነው። አንዳንዴ ቆይታው አጭር ነው፤ ሌላ ጊዜ ደግም ረዘም ላለ ጊዜ ሊቆይ ይችላል። ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሀዘን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በስራ ህይወታቸዉ ላይ ወይም ከአጋራቸዉ ወይም ከሌሎች ጋር ባላቸዉ ግንኙነት ላይ አሉታዊ ተፅዕኖ ሊያሳድር ይችላል። ሀዘን የሚያስከትላቸው ነገሮች እንደየ ባህሉ ሊለያዩ ይችላሉ፣ እናም የተለያዩ ባህሎች ከሀዘን እና ከተስፋ መቁረጥ ጋር ተመሳሳይ የሆኑ ሁኔታዎችን የመግለጫ በርካታ ቃላት ሊኖሯቸው ይችላሉ። የአቅም ማነስ እና ከስራ እንዲሁም ከሌሎች ተግባራት እራስን መገደብ በአብዛኛው ከሀዘን እና ተስፋ ከመቁረጥ ስሜቶች ጋር አብረው ነው የሚመጡት። ይህም አንድን ነገር ታግሶ ማለፍ ከባድ ከሚሆንበት ጊዜ ሊገጣጠም ይችላል።

ለኬዝ ወርከሮች ማስታወሻ፡- ኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች መርዳት እንዲችሉ በልባቸው እና በእዕምሯቸው ውስጥ እርጋታ ሊሰማቸው ይገባል። የሀዘን እና የተስፋ መቁረጥ ጭብጦችን ከመወያየት አስቀድሞ ኬዝ ወርከሮች ማድረግ የሚገባቸውም፡-

1. በጥልቅ/በረጅሙ መተንፈስ
2. ሙሉ ትኩረትን አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማድረግ
3. የሀዘንን እና የእንባን ጠቀሜታ (አገልግሎት) ለራሳችሁ ማስታወስ
4. መረጋጋት እና ፀጥታ
5. ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር የተለያየ / የግል ማንነት እንዳላችሁ ለራሳችሁ ማስታወስ
6. የእርስዎ ሀላፊነት ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ስሜታቸውን መረዳት እና የበለጠ መቆጣጠር እንዲችሉ መርዳት እንደሆነ አስታውሱ። የሌላ ሰውን ሀዘን ‘መጠገን’ ወይም ‘ማጥፋት’ አትችሉም።
7. ተገቢ ከሆነ ማዘናችሁን ለእነርሱ መግለጽ ይቻላል።

አንዳንዴ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ተስፋ መቁረጥ ሲሰማቸው፣ ኬዝ ወርከሮችም ስለ እነሱ ተመሳሳይ ስሜት ሊሰማቸው ይችላል (በ የስነ-ልቦና ህክምና አቋም ውስጥ የስሜት መጋባት/መተላለፍ ክፍልን ተመልከቱ)። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችም ይህን ሊያስተውሉ ይችላሉ፣ የበለጠ መጥፎ ስሜት ሊፈጥርባቸውም ይችላል። ይህ ከተፈጠረ ሁኔታዉን አዉቆ ተስፋ በመስጠት መርዳት ያስፈልጋል። ኬዝ ወርከሮቹ ይሄን ማለት ይችላሉ፣ *“አሁን ላይ ሆናችሁ ነገሮች እንደሚሻሻሉ ማሰብ ከባድ ሊሆን እንደሚችል አውቃለሁ፣ ግን ችግር የለውም። በእርስዎ ላይ ብዙ ተስፋ አለኝ፣ እናም ተስፋችሁ እስኪለመልም ድረስ እኔ በሙሉ ተስፋ እቆያለሁ።”*

አጭር እና ቀላል አርፍተ ነገሮችን ይጠቀሙ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ስለ አሰቃቂ ርዕሶች በሚያወሩበት ወቅት አብዛኛውን ጊዜ የተወሳሰቡ ሀሳቦችን በቅጡ ማሰብ አይችሉም።

ደረጃ 1፡- ምርመራ በማካሄድ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች የሀዘን እና የተስፋ መቁረጥ ስሜቶች መለየት (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከእናንተ ጋር በመሆን ስለ ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ ስሜቶቻቸው እንዲያስቡ ለማበረታታት ጥያቄዎችን መጠየቅ ነው።

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሀዘን፣ ማልቀስ ወይም ተስፋ መቁረጥ ስሜት ተሰምቷቸዉ የሚያዉቅበትን የቅርብ ጊዜ አጋጣሚ እንዲገልፁላችሁ አድርጉ።
- ሀዘናቸው እና ተስፋ መቁረጣቸው በምን መንገድ ሀሳባቸው፣ ስሜታቸው እና ድርጊታቸው ላይ ተፅዕኖ እንደሚያሳድር ይፈትሹ።
- ግለሰቡ/ቧን ስለሚሰማቸው ሀዘን / ተስፋ መቁረጥ ጥያቄዎች ጠይቋቸው:-
  - ሀዘን እና/ወይም ተስፋ መቁረጥ ምን ያህል ጊዜ ይሰማቸዋል? (በየቀኑ፣ ቀኑን ሙሉ? በሳምንት በርካታ ጊዜያት?)
  - የሚሰማቸው ሀዘን እና/ወይም ተስፋ መቁረጥ ምን ያህል ከባድ ነው (ልኬት ከ 1 – 10)?
  - የሀዘን ስሜታቸው ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?
  - ለመጀመሪያ ጊዜ ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ የተሰማቸው መቼ ነበር?
- ግለሰቦቹ ምልክቶቹ መታየት በጀመሩበት ጊዜ አዕምሯቸዉ ውስጥ እና በማህበራዊ አለማቸው ውስጥ እየተፈጠረ ባለው ነገር መካከል ያሉትን ግንኙነቶች ማየት እንዲችሉ እርዷቸው።
- ተገቢ ሲሆን፣ የእራስን ማጥፋት ሀሳብ መኖሩን ይመርምሩ፣ ይህም ከተስፋ መቁረጥ ሀሳብ ጋር አብሮ ሊመጣ ይችላል (ለእራስን የማጥፋት ምርመራ እና የደህንነት ዕቅድ የኬዝ ማኔጅመት መመሪያዎችን ይመልከቱ)።

ደረጃ 2፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሀዘን፣ ማልቀስ እና ተስፋ መቁረጥ ለምን እንደሚሰማቸው ማስተማር

ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ስለ ሀዘን፣ የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ የጭንቀት ምንጮች እና ስለ ሀዘን ምንነት ትምህርት መስጠት ያስፈልጋል። ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን መጠቀም የተሻለ መረዳት እንዲኖራቸዉ ያግዛል።

- በአንድ ክስተት ወይም ሰው በሰጠው አስተያየት የተነሳ ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ ቢሰማቸው የተለመደ ነገር ነው፣ ነገር ግን በሀዘን እና በተስፋ መቁረጥ ስሜት ተውጠው ሲቀሩ፣ ይህ ስሜት በዕለት ተዕለት ህይወታቸው ከሚሰማቸው መጠነኛ ሀዘን የተለየ ይሆናል።
- ሀዘን ለእጦት ምላሽ ሊሆን ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የሚታዩ ነገሮችን (ለምሳሌ:- የሚወዱትን ሰው፣ ቤት) ወይም ደግሞ የማይታዩ ነገሮችን (ለምሳሌ:- ክብር፣ የወደፊት ተስፋ ወይም ህልሞች) ሊያጡ ይችላሉ።
- ሀዘን ጊዜያዊ እንደሆነ፣ እንደሚያልፍ እና በአብዛኛውም ለተፈጠረ ነገር ምላሽ እንደሆነ ማስታወስ ያስፈልጋል። የበለጠ ጥልቅ ሲሆን፣ ለረጅም ጊዜ ሲቆይ እና እንደ እንቅልፍ፣ ምግብ መመገብ እና ሌሎች የዕለት ተዕለት ክንዋኔዎች ላይ ተፅዕኖ ሲያሳድር ግን ችግር ሊሆን ይችላል።
- ሀዘንን መላመድ የሚቻል እንደሆነ አድርጋችሁ አዲስ ትርጓሜ ስጡት። ሀዘን ራሳቸውን መንከባከብ እንዲችሉ ማድረግ የሚገባቸውን ነገር ሊጠቁማቸው ይችላል (ለምሳሌ:- በእጦት ሲያዝኑ)።
- ማልቀስ:- እንባ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ውስጣዊ ሀዘን ውጪያዊ መገለጫ ነው። እያንዳንዱ ሰው ሀዘኑን በተለያዩ መንገዶች እንደሚገልፅ አስታውሱ። አንዳንዶች ያለቅሳሉ፣ ሌሎች ዝምተኛ እና የተገለሉ ይሆናሉ፣ ሌሎች ደግሞ ስለ ማንኛውም አሳዛኝ እና አስቸጋሪ ነገር ከማውራት ይቆጠባሉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ በማንኛውም በሚችሉት መንገድ ሀዘናቸውን እንዲገልፁ አበረታቷቸው። አስታውሱ:-

  - እንባ ውስጥን እንደ ማፅጃ ሆኖ ያገለግላል። እንባ ከሰውነት ስቃይን ለማስወጣት ይረዳል።
  - ማልቀስ ሌሎች ሰዎች ስሜታችሁን እንዲያውቁ ያደርጋል፣ ማህበራዊ ግንኙነት ይፈጥራል እንዲሁም የውስጣዊ ስቃይን ለሌሎች ይገልፃል። ማልቀስ *"አዝኛለሁ። ድጋፍ ስጡኝ። ብቻዬን አትተዉኝ።"* የሚሉትን ሃሳቦች/ስሜቶች ለሎሎች ለመግለጽ ያስችላል።
  - እንባ የጭንቀት ሆርሞኖች በውስጡ የያዘ ነው። ማልቀስ በሰውነት ያለውን የጭንቀት ኬሚካሎች ደረጃ የሚቀንስ ሲሆን ይህም የጭንቀት መጠንን ይቀንሳል ማለት ነው። በተጨማሪም ማልቀስ የሰውነትን "የደስታ ሆርሞኖች" (ኦክሲቶሲን እና ኢንዶርፊን) ያነቃቃል።
  - እንባ ያጽናናል። ማልቀስ ፓራሲምፓቲክ (parasympathetic) ነርቭ ስርዓትን ያነቃል እና አካላችን በጣም ስሜታዊ ከሆነ በኋላ ወደ መደበኛ ስርዓት እንዲመለስ ይረዳል፣ በዚህም መልኩ አጠቃላይ የሰውነት ስርዓትን ዘና ያደርጋል ብሎም ይቆጣጠራል።
  - እንባ ግልጸኝነት እና አመኔታ መኖሩን ሊጠቁም ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከእናንተ አጠገብ ለማልቀስ የሚያስችል ደህንነት እንደተሰማቸው ማሳያ ሊሆንም ይችላል። እንባ *"ስቃዬን በእንባ እያስተነፈስኩ ነው።"* የሚለውን ሃሳብ ሊገልጽ ይችላል።

ደረጃ 3፡- ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሚቸዉ ስላሉት ዘዴዎች ከተወያያችሁ በኋላ አዳዲስ ዘዴዎችን ለእነሱ ማሳወቅ ያስፈልጋል።

- የኬዝ ወርከሮቹ ቦታውን ጤናማ እንዲሁም ደህንነቱ የተጠበቀ እና ድጋፍ የሚሰጥበት መሆኑ ግልጽ እንዲሆን በማድረግ እንደ ማልቀስ ያሉ የሀዘን ስሜቶች እንዲገለፁ ማስቻል አለባቸው። እንደዚህ አይነት ነገር መናገር ትችላላችሁ፣ *"እኔ አለሁ፣ ከጎንዎ ነኝ።"*
- በተጨማሪም የኬዝ ወርከሮቹ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች እንዲህ ብለዉ መንገር ይችላሉ፣ *"ሁላችንም አንዳንዴ ሀዘን ይሰማናል። ሀዘን እንዲሰማችሁ ለራሳችሁ ፍቀዱ። እንደዚህ አይነት ስሜቶችን መካድ ስሜቶቹ እንዲደበቁ እና በጊዜ ሂደትም የበለጠ ጉዳት እንዲያመጡ ያደርጋል። ካለቀሳችሁ በኋላ እፎይታ ይሰማችሁ እንደሆን አስተውሉ።"*
- በደረጃ 1 (ምርመራ) መሰረት፣ ስለሚከተሉት ነጥቦች ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ይነጋገሩ:-
  - ሀዘናቸው ምን አይነት ስሜት እንደሚፈጥር
  - ሀዘን መልዕክተኛ እንደሆነ አስታውሷቸው፣ ስለዚህም ሀዘናቸዉ ምን ሊነግራቸዉ እየሞከረ ነው?
  - ለመጨረሻ ጊዜ ሀዘን የተሰማቸው ወቅት ምን እንዳደረጉ ይጠይቁ። ምን እረዳቸው? ምን አልረዳቸውም?
  - ሀዘን ስለሚፈጥሩባቸው ርዕስ(ሶች) በነፃነት እንዲያወሩ እርዷቸው። ጥያቄዎች መጠየቅ ትችላላችሁ። አብዛኛውን ጊዜ ምቾት ከሚሰጣቸው ሰው ጋር ስለ ስቃያቸው በማውራት ስሜታቸው ሊሻሻል ይችላል።
- በጋር በመሆን ሀዘን የሚቀሰቅሱባቸውን ነገሮች መለየት። ተግባራት፣ ሰዎች፣ አስተያየቶች፣ ስሜቶች፣ ትዝታዎች፣ ቦታዎች ወይም ሁኔታዎች የሀዘን ወይም የተስፋ መቁረጥ ስሜት ቀስቃሾች ሊሆኑ ይችላሉ (ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት የሚለውን ክፍል ተመልከቱ)።
- ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች በየጊዜው እልባት ያላገኙ ስሜቶችን የማስወጣት አስፈላጊነትን አስረዱ። የሚከተለዉን ንገሯቸዉ፣ *"ስቃይ በልብ እና በአዕምሮ ውስጥ ቦታ ይይዛል፣ አስተሳሰባችንን ዝግ ያደርገዋል፣ የማተኮር ብቃታችን ላይ ተፅዕኖ ይፈጥራል፣ ህይወታችንን በአግባቡ የመኖር ብቃታችን ላይ ተፅዕኖ ይፈጥራል። ከባድ ስሜት እንዳይሰማን ሁላችንም በየጊዜው ስቃይን የማስተንፈሻ መንገዶች ያስፈልጉናል። እርስዎስ ምን ማድረግ ይችላሉ?"*
  - ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር አብራችሁ በቋሚነት (በየጊዜው) ስቃያቸውን ስለሚያስወግዱበት መንገዶች ሀሳቦች አመንጩ (ለምሳሌ:- ፀሎት፣ ከሚወዱት ሰው ጋር ማውራት፣ ስዕል መሳል፣ ማልቀስ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ወዘተ)።
- አንዳንዴ የሀዘን ስሜት ሲኖር በግንኙነት መረሃግብር ወቅት ብዙ ዝምታ እና ለቅሶ ያስከትላል። ይሄ ጥሩ እና የሚያድን ነው ምክንያቱም እንባ በአብዛኛው የሚያስወግደው መናገር የማይቻል፣ ቃላቶች የማይገልፁት ነገርን ነው። በጣም ተስፋ ለቆረጡ እና ለሚያለቅሱ ሰዎች *"አንዳንዴ እንባ መግለጫ ቃል የሌለዉን ነገር ያስወጣል"፣ ወይም "ተረጋግታችሁ ጊዜ ውሰዱ"፣ ወይም "ምንም ችግር የለውም"፣ ወይም "እንባ መጥረጊያ ሶፍት ያለን ለዚህ ነው"፣ ወይም "ለዚህ ነው በዚህ ፀጥ ያለ ክፍል ውስጥ ያለነው።"* ብላችሁ መንገር ትችላላችሁ:-
- ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የሀዘን ስሜቶች አስደሳች፣ ማህበራዊ እና አስፈላጊ ተግባራትን የመከወን አቅማችንን ከቀነሱት ወይም ካቆሙት፣ የባህሪ ማነቃቂያ ዘዴን ይጠቀሙ። እንዳስፈላጊነቱ የማነቃቂያ ዘዴዎችን ለማካተት ሞክሩ። በተጨማሪም፣ በርዕሱ ላይ በይበልጥ የሚያተኩሩ መረጃዎችን ለማግኘት ማህበራዊ መገለል እና እራስን መነጠል የሚለውን ክፍል ተመልከቱ።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሀዘናቸው እራስን ከመተቸት ሀሳቦች እና ከዋጋ ቢስነት፣ ከተስፋ የመቁረጥ ወይም ሌሎች ሀሳብ ከሚሰርቁ (ለምሳሌ:- ስለ ቀድሞ ስህተቶች ማሰብ እና እራስን-መውቀስ) ሀሳቦች ጋር አብረው ከመጡ ግንዛቤን መልሶ ማዋቀር እና በተመስጦ ማሰብ ጠቃሚ ዘዴዎች ሊሆኑ ይችላል።
- ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ንቃት የሚቀንስ ከሆነ ወይም ማተኮር ከከበዳቸው፣ የማስታወስ ችግር ካለባቸው እና ሀሳባቸውን የሚሰርቁ ነገሮች ካሉ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን መጠቀም ሊረዳ ይችላል።
- ሀዘናቸው ውሳኔ መስጠት እንዲሳናቸው ለሚያደርጋቸው ሰዎች የችግር አፈታት ስልት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- የበለጠ ተስፋ እንዲያደርጉ እንዲረዳቸው የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቋቸው:-
  - ምንም ተስፋ እንደሌለዎ ሲሰማዎ፣ ህይወትን ማስቀጠል የሚችሉት እንዴት ነዉ?
  - ዛሬ ወደ እዚህ መምጣት መቻልዎ ስለ እርስዎ ምን ይናገራል?
  - ነገሮች ለምንድን ነው አሁን ከሆኑት በላይ መጥፎ ያልሆኑት?
  - የምትወዱት ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል ምን ሊሏችሁ ይችላሉ?
  - ለእርስዎ ትርጉም የሚሰጥ እና ዋጋ ያለው ምንድን ነው?

ደረጃ 4፡- የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- ከዛሬው መረሃግብር ውስጥ በጣም ትኩረታቸዉን የሳበዉ ነገር ምን እንደነበር ይፈትሹ።
- ግለሰቡ/ቧ የሀዘን ስሜቶችን ለመቆጣጠር የሚጠቀሟቸው 2 ዘዴዎችን እንዲለዩ አግዟቸዉ።

የቤት ስራ ምሳሌ

- የሀዘን ስሜቱ ሲቀሰቀስባቸው ምን ነገሮች እንደሚያስተውሉ ይጠይቁ (ቀኑ፣ ሰዓቱ፣ ማን አብሯቸው እንደነበር፣ ምን እንደተሰማቸው እና እንዳሰቡ፣ እና ሀዘን ወይም ተስፋ መቁረጥ መሰማት ሲጀምራቸው የት እንደነበሩ)።
- ምቾት ከሚሰጣቸዉ አንድ ሰው ጋር ሆነው ስለ ሀዘን ምን እንደተማሩ እንዲያጋሯችሁ ጠይቁ።
- አስፈላጊ ከሆነ እራስ ማጥፋትን ቀድሞ የመከላከያ የድህንነት ዕቅድ አዘጋጁ (የኬዝ ማኔጅመንት መመሪያዎችን ተመልከቱ)።

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ተግዳሮቶች እና ስኬቶች ላይ ለመወያየት እንዲሁም ግለሰቡ/ቧን የሚረዱ ቴክኒኮች ላይ መልሶ ለመስራት እና ማስተካከያዎችን ለማድረግ የሚያስችል የክትትል ክፍለ-ጊዜ መኖር ያስፈልጋል።

- የግለሰቦቹን ሳምንት ገምግሙ። ማንኛውንም ጥያቄዎች፣ ስጋቶች ወይም ሀሳቦች ይፈትሹ።
- በዕቅዳቸው ላይ ስለማንኛውም የከበዳቸው ነገር መወያየት እና ልምምዶቹ በህይወታቸው መተግበር እንዲችሉ አዳዲስ ቴክኒኮችን በድጋሚ ማስተማር ያስፈልጋል።

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ

- ሀዘን የሚለውን ቃል ስትሰሙ ወደ አዕምሯችሁ የሚመጡት ሀሳቦች እና ስሜቶች ምንድን ናቸው?
- ሀዘን ሊገለፅ እና ምላሽ ሊሰጠው ‘እንደሚገባ‘ የተማራችሁት እንዴት ነው? የሀዘን እና የተስፋ መቁረጥ ስነ-ልቦናዊ ሚና ምንድን ነው?
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሲያለቅሱ ምን ስሜቶች እና ሀሳቦች ታስተናግዳላችሁ? ጥቂት ምሳሌዎችን አስቡ።
- ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች የባህል አዉድ ውስጥ እና በእርስዎ ባህል ዉስጥ የሀዘን ሂደት ምን ይመስላል?
- በምን መልኩ ይለያያሉ? ሀዘናችሁን እንድትገልፁ የሚጠበቀው በምን አይነት መንገዶች ነው? ይሄ ለወንዶች እና ሴቶች ይለያያል?
- ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ባህል ውስጥ የሚጠበቁ ሀዘን የመግለጫ መንገዶች አሉ፣ አሳሳቢ ወይም ጤናማ ያልሆኑ ተብለዉ የሚገለጹ መንገዶች አሉ?
- የእራስዎን የሀዘን ስሜት እንዴት እንደሚቆጣጠሩ ያስቡ። ይሄ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሆነዉ ሀዘን ወይም መደበት ከሚሰማቸው ሰዎች ጋር ያለዎት ስራ ላይ በምን መልኩ ተፅዕኖ ያሳድራል?

ውጥረት እና ከልክ ያለፈ ተጠራጣሪነት

ይህ ፅሁፍ ውጥረት እና ከልክ ያለፈ ተጠራጣሪነት ያለባቸው ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለመርዳት ኬዝ ወርከሮች መጠቀም የሚችሏቸውን ደረጃዎች በዝርዝር ይዟል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ሲፈፀም በሚያዩበት ወይም በሚገጥማቸው ጊዜ፣ ጥልቅ የፍርሀት ስሜት ይሰማቸዋል። አንዳንዴም ይሄ ፍርሀት በጣም ንቁ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ተሸብበው ወይም ተጣብቀው እንዲቀሩ ያደርጋቸዋል (በትዕግስት የመቆያ ጊዜ (Window of Tolerance) ክፍልን ተመልከቱ)። ስጋት የሚለውን ቃል ብዙ ጊዜ የምንጠቀመው ሰዎች ምንም እንኳን አደጋ ውስጥ ባይሆኑም የመሸሽ፣ የመጋፈጥ ወይም ደርቆ (ክው ብሎ) የመቅረት ሁኔታ (ማለትም፣ በጣም ንቁ መሆን) ውስጥ ሲሆን ያለውን ምቾት የሚነሳ ስሜት ለመግለፅ ነው። አዕምሮ ስለ ድሮ እና ስለ ወደፊት በጣም ሊጨነቅ ይችላል፣ ይሄም አደጋ ውስጥ እንዳለ እንዲሰማው ያደርጋል። ከዛም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ደህንነታቸው ለተጠበቀ፣ የዕለት ተዕለት ሁኔታዎች የሚሰጡት ምላሽ ልክ አደጋ ውስጥ እንዳሉ በሚመስል መልኩ ይሆናል፣ እናም በማይፈልጉት ወይም በማይገባቸው መንገድ ምላሽ ይሰጣሉ። ከልክ ያለፈ ጥንቃቄ/ተጠራጣሪነት ማለት በጣም ከፍተኛ በሆነ የንቃት ሁኔታ ውስጥ መሆን ሲሆን፣ የሚገለፀውም አካባቢያችንን በጣም በስሜታዊነት በመከታተል ነው። ሰዎች ማናቸውንም ከሌሎች ሰዎች ወይም ከአካባቢያቸው ሊመጡ የሚችሉ ድብቅ አደጋዎችን ንቁ ሆነው እንዲጠብቁ ያደርጋቸዋል። እንዲህ ያለዉን ጥንቃቄን ተከትሎ ፈጣን የልብ ምት፣ ፈጣን ወይም ደካማ አተነፋፈስ፣ ቅፅበታዊ ምላሾች፣ ድንጋጤ፣ የጡንቻ መወጣጠር፣ የስሜት መለዋወጦች፣ የስሜቶች ገንፍሎ መውጣት፣ ወይም በስሜት መነጠል ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው ከመጠን በላይ ጠንቃቃ ከሆነ፣ እንደ ጮክ ያለ ድምፅ ወይም የስራ ባልደረባን ንግግር እንደ ንቀት አድርጎ መቁጠር አይነት አንዳንድ ቀስቃሾች ከመጠን በላይ ስሜታዊ ሊያደርጋቸው ይችላል። እነዚህ ምላሾች እራስን እንደ መከላከል ተወስደዉ አስቸጋሪ ወይም ፀበኛነትን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከመጠን ያለፈ ጥንቃቄ/ተጠራጣሪነት ሲሰማቸው፣ አሁን ላይ ፍርሃት ወይም ስጋት ሲኖር፣ በጤናማ መንገድ ነገሮችን ማከናወን ያስቸግራቸዋል።

የግለሰቦቹን ከመጠን ያለፈ ጥንቃቄ/ተጠራጣሪነት ወይም የስጋት ስሜታቸውን ለማረጋጋት ኬዝ ወርከሮች የሚከተሉትን 5 ደረጃዎች / እርምጃዎች መከተል ይችላሉ።

ደረጃ 1፡- ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ጭንቀት/ውጥረት እና ከልክ ያለፈ ተጠራጣሪነት ምክንያቶች መመርመር (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥያቄ መጠየቅ እና ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር አብሮ በማሰብ ጭንቀታቸውን ለመገንዘብ መሞከር ነው።

1. ግለሰቡ/ቧ ፍርሃት ወይም ከልክ ባለፈ ጥንቃቄ በተመለከተ አንድ የተለየ ጊዜን እንዲገልፁላችሁ ይጠይቁ። ፍርሃት በምን መልኩ ሀሳቦቻቸው፣ ስሜቶቻቸው እና ባህሪያቸው ላይ ተፅዕኖ እንዳሳደረ ይፈትሹ።
2. ግለሰቡ/ቧን ምን ያህል ጊዜያት ስጋት ወይም ፍርሃት እንደሚሰማቸው፣ ስጋት ወይም ፍርሃታቸው ምን ያህል ጥልቅ እንደሆነ (ልኬት ከ 1 – 10)፣ እና የፍርሃት ስሜታቸው ምን ያህል እንደሚቆይ ጠይቋቸው።
3. ግለሰቡ/ቧ ስጋት ወይም ከልክ ያለፈ ጥንቃቄ እንደሚያበዙ የሚያሳዩ ማስጠንቀቂያ ምልክቶችን እንዲዘረዝሩ (ለምሳሌ፡- ፊት መቅላት፣ የልብ ምት መፍጠን፣ መውጫ መንገዶች መፈለግ፣ ወዘተ) እና እነዚህን ምላሾች የሚቀሰቅሱባቸውን ነገሮች እንዲለዩ እርዷቸው (ቀስቋሾች ሁኔታዎችን መለየት የሚለውን ክፍልን ተመልከቱ)።
4. ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ስለ እንቅልፋቸው እና ከሌሎች ጋር ስላላቸው ግንኙነቶች ጠይቋቸው። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በጣም ጠንቃቃ/ተጠራጣሪ ከሆኑ፣ አብዛኛውን ጊዜ የእንቅልፍ ችግሮች ይኖሩባቸዋል እንዲሁም ስሜታዊ ከመሆናቸዉ የተነሳ ከሌሎች ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት ላይ ችግሮች ይገጥሟቸዋል።

ደረጃ 2፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ስጋት እና ፍርሃት ለምን እንደሚሰማቸው ማስተማር

ጥቃት ለደረሰባቸዉ ሰዎች ስለ ስጋት ምንነት እና የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ የጭንቀት ምንጮች እና ስጋት በምን መንገድ እንደሚገናኙ ማስተማር ያስፈልጋል። በተሻለ መልኩ እንዲረዱ ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን ይጠቀሙ።

- ከመጠን ያለፈ ጥንቃቄ፣ ስጋት ወይም ፍርሃት ጋር መኖር አካባቢያችን ባልተለመደ መልኩ ንቁ ሆኖ የመከታተል እና ስሜታዊ መሆን ተደርጎ ይወሰዳል። ለምሳሌ፡- መጠነኛ ድምፆች፣ የተለያየ አይነት ባህሪ፣ ሽታዎች፣ ቀለማት እና ሰዎች ከባድ ስነ-ልቦናዊ ጫና ለፈጠረባቸዉ ክስተት የሚሰጡት አይነት የስሜት ምላሽን ሊቀሰቅሱ ይችላሉ።
- እነዚህ የስጋት እና የፍርሃት ስሜቶች የሰውነታችን *“ባለፈው ጊዜ ዝግጁ አልነበርኩም፣ ቀጣይ ጊዜ ላይ ግን ዝግጁ እሆናለሁ።” ብሎ* የሚገልጽበት መንገድ ነው፤ ለግለሰቡ/ቧ ይህንን መናገር ትችላላችሁ፣ *“ከልክ ያለፈ ንቃትዎ/ተጠራጣሪነትዎ እንደ ህይወትዎን የመጠበቂያ መንገድ ነው።”*
- ስጋት ማለት አዕምሯችን ለማይታወቀው ለመዘጋጀት እና በአለም ላይ ቁጥጥር እንዳለው እንዲሰማው ለማድረግ ሲሞክር የሚከሰት ነው። ግለሰቡ/ቧ “አንዳንዴ ጥሩ ሰዎች ላይ መጥፎ ነገሮች መከሰታቸውን” እና አለም ላይ 100% ቁጥጥር እንደሌላቸው መቀበል በጣም ይከብዳቸዋል።
- በጣም ጥንቁቅ መሆን እና በዉጥረት መሞላት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ሁሉንም የህይወት ክፍሎች ይጎዳሉ። በመተኛት፣ በመብላት እና ከሌሎች ጋር የሚኖሩ ግንኙነቶች ላይ ችግሮችን ይፈጥራሉ። እንዲሁም ነገሮች እንዴት ወደ መጥፎ ሊያመሩ እንደሚችሉ ከመጠን በላይ ወደ ማሰብ ያመራሉ።
- ለግለሰቡ/ቧ ማስታወስ የሚገባዎትም ስሜታዊ ምላሾቻቸው ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ከደረሰባቸው በኋላ የበለጠ ጠንካራ እንደሚሆን ነው፤ ይሄ የተለመደ ነው። ልትነግሯቸው የምትችሉትም፣ *“ካጋጠማችሁ ነገር አንፃር ስሜቶቻችሁ ሁሌም የሚታመኑ አይደሉም። መቼ ትክክል እንደሆኑ እና መቼ ውድቀት እያመጡባችሁ እንደሆነ እንድትለዩ እንረዳችኋለን።”*

- በስጋት እና ከነገሮች መቆጠብ መካከል ያለውን ግንኙነት አስረዱ። ስጋት የሚፈጥር ሁኔታ (እንደ ቀስቃሽ ነገር፣ የተሰጠ ስራ ወይም የሴቶች ክበብ ዝግጅት መታደም አይነት) እንደ መጨነቅ፣ ፍርሃት፣ የፈጠነ የልብ ምት እና ማላብ አይነት ምቾት የሚነሱ ስሜቶችን ሊያስከትል ይችላል። እነዚህን ምቾት የሚነሱ ስሜቶች ለመቆጣጠር ሰዎች የሚሞክሩት አንደኛው መንገድ ስጋት ከሚፈጥሩ ሁኔታዎች መቆጠብ ነው። ነገር ግን፣ መቆጠብ ወይም መሸሽ አጭር ቆይታ ያለው፣ ጊዜያዊ እፎይታን ቢሰጥም፣ ይሄ ጊዜያዊ ነው። ሽሽትን ያመጣው ፍርሃት ሊባባስ ይችላል፣ እናም በቀጣይ ጊዜ ግለሰቡ/ቧ ተመሳሳይ ሁኔታ ሲገጥማቸው የበለጠ ስጋት ሊሰማቸው ይችላል። ይሄም ወደ የባሰ ሽሽት/መቆጠብ ያመራል። ስለዚህ፣ ይህን የስጋት እና የሽሽት ዑደት ማቋረጥ አስፈላጊ ነው። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ስጋት ከሚፈጥሩ ሁኔታዎች ከመሸሽ ይልቅ፣ ደህንነቱ በተጠበቀ እና በሚደግፉ መንገዶች መሳተፍን መማር ይችላሉ (ለምሳሌ፦ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን በመጠቀም)።
- በርካታ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እውነተኛ፣ ተጨባጭ ፍርሃቶች አሉባቸው (ለምሳሌ፦ የአማፂ ቡድኖች ወደ ክልላቸው መመለስ ወይም ሌላ የመሬት መንቀጥቀጥ መከሰት)። ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ማስታወስ ያለባችሁ ምንም እንኳን ስጋቶቹ እውነተኛ ቢሆኑም፣ ስለ ስጋቱ በቋሚነት ማሰባቸው ጠቃሚ ላይሆን ይችላል። ማተኮር ያለባቸው ሊቆጣጠሩ የሚችሉት ነገር ላይ እንጂ እርግጠኛ ያልሆኑባቸው ነገሮች ላይ በሀሳብ መጠመድ የለባቸውም።

ደረጃ 3፦ ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሙ ስላሉት ቴክኒኮች በመወያየት አዳዲስ ቴክኒኮችን ማስተዋወቅ ያስፈልጋል።

- ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ደህንነት ምን ማለት እንደሆነ ለመረዳት ይሞክሩ። ፍፁም የሆነ ደህንነት የለም፣ ነገር ግን የተወሰኑ የደህንነት ጊዜያት አሉ፣ ለምሳሌ፦ ደህንነት እንዲሰማን የሚያደርጉ ሰዎች፣ ቦታዎች፣ ነገሮች፣ ዘፈኖች፣ ቀናት፣ ጊዜያት፣ እንስሳት፣ ፀሎቶች፣ ፊልሞች፣ እና መፅሀፍት። ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ይህን ጠይቁ፣ *“እርሰዎ ‹ደህንነት› የሚለውን ቃል ሲሰሙ ስለ ምን ያስባሉ? በህይወትዎ ምን ነገሮች ደህንነት እንዳላቸው ይንገሩኝ።”* ከሰዎቹ ጋር ከህይወታቸው ውስጥ ደህንነታቸዉ የተጠበቁ ነገሮች ዝርዝር አውጡ (ለምሳሌ፦ አልጋዬ፣ ውሻዬ፣ ጎናችን ያለው ባለሱቅ፣ እና ማታ ላይ ስፀልይ)።
  - ከግለሰቡ/ቧ ጋር የሚከተሉት እንዴት ሊሳኩ እንደሚችሉ ተነጋገሩ፦ 1) ከአደገኛ ሁኔታዎች ስለመቆጠብ፣ 2) አደጋ ሊፈጠር መሆኑን የሚጠቁም የአደጋ ምልክቶች ስለመለየት (ሀሳቦች፣ በቀን ውስጥ ያሉ ጊዜያት፣ ስሜቶች፣ ባህሪያት፣ ሁኔታዎች)፣ 3) ችግሮችን ስለመቋቋሚያ ቴክኒኮች (ሰዎች፣ ቦታዎች፣ ነገሮች/እቃዎች)፣ እና 4) ለአደገኛ ሁኔታ ዕቅድ ስለማወጣት (ዶታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት መመሪያዎች ውስጥ የደህንነት ዕቅድን ተመልከቱ)።
- የስጋት እና ፍርሃት ቀስቃሾችን ለዩ። የስጋት ቀስቃሽ ዝርዝር አውጡ። ቀስቃሾች በሰዎች፣ ቦታዎች፣ ነገሮች፣ ሽታዎች ወይም ድምፆች ሆነው ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ውስጥ ሊፈጠሩ እንደሚችሉ አስታውሱ (ቀስቃሽ ሁኔታዎችን መለየት የሚለውን ክፍል ተመልከቱ)።
- ችግር መፍታትን እና ግንዛቤን እንደገና የማዋቀርን ዘዴዎች ተጠቀሙ። ቀስቃሽ ሁኔታዎቹን ከለያችሁ በኋላ፣ ሁለት ዝርዝሮችን አዘጋጁ፦ 1) እውነተኛ፣ ተጨባጭ ፍርሃቶች እና 2) የተጋነኑ ትርጉማ ላይ የተመሰረቱ ፍርሃቶች። ለእውነተኛ፣ ተጨባጭ ፍርሃቶች ችግር መፍታትን (ችግርን መፍታት የሚለውን ክፍል ተመልከቱ) እና የደህንነት ዕቅድን ተግብሩ። ትራዉማን መሰረት ላደረጉ ፍርሃቶች፣ ግንዛቤን መልሶ ማዋቀርን (ግንዛቤን መልሶ የማዋቀር ክፍልን ተመልከቱ) እና ሌሎች ማስተካከያዎችን / ህክምናዎችን ተከተሉ (ለምሳሌ፦ በአስተውሎት መለየም፣ አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች)።
- ችግር መፍታት ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ስጋቶቻቸውን በየደረጃዉ ለመለየት እና ለመፍታት የሚያስችሉ ክህሎቶችን ያሳውቃቸዋል። ግንዛቤን መልሶ ማዋቀር ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሀሳቦቻቸው በእውነታ ላይ ወይም በትራዉማ ተሞክሮዎች ላይ የተመሰረቱ መሆኑን ለመለየት እና ለመፈተሽ ይረዳቸዋል።
- አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የጭንቀት ስሜታቸውን ዝቅ ለማድረግ ይረዷቸዋል። ዘና ማለት ለሁሉም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ቀላል አይደለም፤ በመሆኑም ለአንዳንድ ሰዎች በተለይም ከመጠን ያለፈ ጥንቃቄ ለሚያበዙ ሠዎች የሚያስፈራ እና በጣም ተጋላጭነት የሚፈጥር ሊሆን ይችላል። ዘና ካሉ፣ ሊፈጠር ለሚችል ብጥብጥ/ሁከት ዝግጁ እንደማይሆኑ ሊሰማቸው ይችላል። ዘና የማለት ሂደት ዝግ ያለ እና ቀስ በቀስ የሚሆን እንደሆነ አስረዷቸው፤ ከ እዛሪ ረ ላይ ዘዴዎችን በመውሰድ በመረሃግብራችሁ ወቅት ለጥቂት ጊዜያት አብራችሁ በመሞከር ልትጀምሩት ትችላላችሁ። በጊዜ ሂደት፣ ለረጅም ጊዜ አካል እና አዕምሮን ዘና የማድረግ ልምምድ ታግሰው መቆየት ይችላሉ። ደህንነት ከተሰማቸው ልምምዱን በቤታቸው ወይንም ከሚታመን ሌላ ሰው ጋር ሊጀምሩ ይችላሉ።

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች አዕምሮን፣ ልብን እና ሰውነትን ያረጋጋሉ፣ እናም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሲጨናነቁ የትኩረት አቅጣጫቸውን በማስቀየር አሁን ወዳሉበት ጊዜ ሊመልሳቸው ይችላል። አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር የሚረብሹ አስጨናቂ ሀሳቦችን ለማቋረጥ፣ ለተሻለ የጠራ አስተሳሰብ ዋቅም ላይ ሊውል ይችላል፣ በተጨማሪም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በጣም ጥንቁቅ እና በጣም ንቁ ሲሆኑ በትዕግስት ሊቆዩ ወደሚችሉበት ጊዜ (Window of Tolerance) ሊመልሳቸው ይቻላል። በተጨማሪም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ ደህንነታቸው

የተጠበቁ ውጪያዊ ቆስቋሽ ሁኔታዎችን ከመሸሽ ይልቅ፣ ለመጋፈጥ እንዲረዳቸው ጥቅም ላይ ይውላል (ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት የሚለውን ክፍል ተመልከቱ)። ቀስቃሽ ነገር ሲገጥማቸው አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በቀስቃሹ የሚመነጨው ፍርሃት እና ስጋት በጊዜ ሂደት መቀነስ መቻሉን እንዲያዉቁ ይረዳቸዋል። ከዚህ በታች ሁለት አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ተቀምጠዋል (ለተጨማሪ እዛሪ ረ ን ተመልከቱ)፦

ሀ) ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን፣ *“ሁሉንም የስሜት ህዋሳት በመጠቀም አካባቢያችሁን ግለፁልኝ”* በሏቸው። ለምሳሌ፦ *“ግድግዳዎቹ ነጭ ናቸው። አምስት ሮዝ/ሐምራዊ ቀለም ያላቸው ወንበሮች አሉ። ግድግዳው ጋር የእንጨት መፅሀፍ መደርደሪያ አለ ...”* ሰዎቹ እቃዎችን፣ ድምፆችን፣ ሽካራ እና ለስላሳ ነገሮችን፣ ቀለማትን፣ ሽታዎችን፣ ቅርፆችን፣ ቁጥሮችን እና ሙቀትን እንዲገልፁ አድርጉ። ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች በማንኛውም ቦታ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ሊተገብሩ እንደሚችሉ ንገሯቸው። ለምሳሌ፦ መንገድ ላይ ይህን ማለት ይችላሉ፣ *“መንገድ ላይ እየተራመድኩ ነው። ከጥቂት ጊዜ በኋላ ድልድዩን አቋገራለሁ። እነዛ ዛፎች ናቸው። ይሄ መንበር ነው። ፀሀዩዋ ቢጫ ቀለም አላት። ያኛው መኪና የክላክስ ድምጽ አይሰማ ነው።”*

ለ) ሁለተኛው አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዳ ዘዴ ሁሉቱንም ምናባዊ እንዲሁም የተመስጦ ዘዴዎችን ይጠቀማል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የሚከተለውን በምናባቸው እንዲስሉ ይንገሯቸው፣ *“ጠመዝማዛ በሆነ ደረጃ ላይ እየተንዙ ነው። ከአካልዎ መካከለኛ ክፍል ጋር የተገናኘ ጠመዝማዛ ደረጃ እንዳለ አድርገው በምናብዎ ይሳሉ። በአካልዎ ውስጥ በጥልቀት በመንዝ ከላይኛው ደረጃ በመጀመር በጣም በቀስታ ወደታች ይራመዱ። በዚህ ሁኔታ የሚፈጠሩትን አካላዊ ስሜቶች ያስተውሉ። ከፈለጉ ደረጃ ላይ በመቀመጥ እረፍት ይውሰዱ ወይም በመንገድዎ ላይ ያለውን መብራት ያብሩ። መሄድ ከሚፈልጉት በላይ እራስዎን አያስገድዱ። ጸጥታውን ያስተውሉ። የአካልዎ የመሃል ክፍል ሲደርሱ ትኩረትዎን እዚያ ያኑሩ - ምናልባትም በእምብርት ወይም በሆድዎ ላይ።”* (አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ክፍል ውስጥ ተጨማሪ ስልቶችን ይመልከቱ)።

ደረጃ 4፦ የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አደጋ ውስጥ ሲገቡ፣ አዕምሯቸው የሚሰራው በተለየ መንገድ ነው፣ እናም ሁልጊዜ አጥርተዉ ለማሰብ ይቸገራሉ። የራሳቸውን ደህንነት መጠበቂያ ዕቅድ ሲኖራቸው ግን ተረጋግቶ ለመቆየት፣ በጥራት ለማሰብ እና ሲጨናነቁ ነገሮችን ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ እንዲከውኑ ይረዳቸዋል።
- 3 ነገሮችን ለመለየት በጋራ ስሩ፦
  - ስጋት ወይም ፍርሃታቸውን ለመቀነስ የሚረዳቸው እና ማድረግ የሚቀጥሉት አንድ ነገር (ለምሳሌ፦ የመከላከያ ፀሎት ማድረግ፣ ረጅም የእግር ጉዞ ማድረግ)።
  - ስጋት እንዲሰማቸው ያደርግ የነበረ፣ አሁን የሚያቆሙት አንድ ባህሪ (ለምሳሌ፦ ራሳቸውን መነጠል፣ በጭንቀት ውስጥ ሆነዉ ሲብሰለሰሉ መቆየት)።
  - ፍርሃታቸውን ለመቀነስ የሚጠቀሙት አዲስ የተማሩት አንድ ስልት (ለምሳሌ፦ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ወይም በረጅሙ መተንፈስ)።
- ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር አዳዲስ ዘዴዎችን በየተራ ተለማመዱ
- በቀጣዩ ከሚኖራችሁ ክፍለ ጊዜ በፊት ማጠናቀቅ የሚገባቸው የቤት ስራ ይስጧቸው።

የቤት ስራ ምሳሌ

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከሚወዱት ሰው ጋር በመሆን በህክምና መረሃግብሩ ወቅት ከተማሩት ዘዴዎች መካከል አንዱን እንዲያስተምሩ ወይም እንዲለማመዱ ማድረግ። ጥቃት የደረሰባቸዉ እና የሚወዱት ሰው በጋራ እንዲለማመዱ አድርጉ።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ደህንነት እንዲሰማቸው ከዚህ ቀደም ወይም አሁን የሚያደርጓቸውን ነገሮች ዝርዝር ያውጡ።

ደረጃ 5፦ የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ተግዳሮቶች እና ስኬቶች ላይ ለመወያየት እንዲሁም ግለሰቡ/ቧን የሚረዱ ቴክኒኮች ላይ መልሶ ለመስራት እና ማስተካከያዎችን ለማድረግ የሚያስችል የክትትል ክፍለ-ጊዜ መኖር ያስፈልጋል።

- ይህ በህይወታቸው እና በሚሰማቸው ፍርሃት ላይ የተወሰነ ቁጥጥር እንዲኖራቸዉ የሚያሳይ አንድ ምሳሌ እንደሆነ ይንገሯቸዉ። የተለያዩ ችግሮችን ወይም ፍርሃቶችን ለመቆጣጠር ተጨማሪ ችግር ፈቺ እቅድ ማውጣት እንደሚችሉ እንዲገነዘቡ እርዳታ አድርጉሏቸው።
- እንደ አካል እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ፣ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር፣ የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር እና በተመስጦ ነገሮችን ማከናወን የመሳሰሉ ሌሎች ዘዴዎችን በመጠቀም ጭንቀታቸውን እንዲቀንሱ ያበረታቷቸው።

ደረጃ 6፦ ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ።

- ከልክ ያለፈ ጥንቃቄ ወይም ስጋት የተሰማዎት ጊዜን በማስታወስ አሰላስሉ። በዙሪያዎት ስላለው ዓለም ያለዎትን አመለካከት በምን መልኩ ቀረፀው? ይሄ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እያጋጠማቸው ካለው ነገር ጋር እንዴት ሊመሳሰል ወይም ሊለያይ ይችላል?
- ርህራሄን ተለማመዱ። በፍርሃት ወይም በጭንቀት ስለሚኖር አንድ ሰው አስቡ። ስለ ህይወታቸው በማሰብ 2 ደቂቃዎች አሳልፉ። ሥር በሰደደ ፍርሃት መኖር ምን ይመስላል? ይህ ስሜት ሕይወታቸውን በምን መልኩ ነው የሚያናጋው? አስተያየትዎን ለስራ ባልደረቦዎት ወይም ለተቆጣጣሪዎ ያካፍሉ።
- ፍርሀት የአንጎልን አሠራር እንዴት እንደሚለውጥ ለማብራራት የሚረዱ ዘይቤዎችን እና ታሪኮችን አስቡ። ለስራ ባልደረቦዎች ያካፍሉ። ዘይቤዎችን እና ታሪኮችን ለእነሱ በመንገር ተለማመዱ።

አሉታዊ አስተሳሰብ (ጨለምተኝነት)

ይህ ፅሁፍ በዝርዝር የሚያስቀምጠው አሉታዊ አስተሳሰብ ያላቸውን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለመርዳት ኬዝ ወርከሮች መጠቀም የሚችሏቸውን ደረጃዎች ነው።

አሉታዊ አስተሳሰብ/ፀለምተኝነት ወደ ጭንቀት፣ ስጋት እና ለእራስ ክብር ማጣት ሊያመራ ይችላል። አንዳንድ የአሉታዊ አስተሳሰብ ምሳሌዎች ሊሆኑ የሚችሉት አንድን ነገር ደጋግሞ ማሰብ ነው፡-

- *“ክንቱ ነኝ፣ ክንቱ ነኝ። በሕይወቴ ላይ ምንም ቁጥጥር የለኝም። ክንቱ ነኝ፣ በሕይወቴ ላይ ምንም ቁጥጥር የለኝም።”*
- *“በቤተሰቦቼ ላይ ውርደትን አመጣሁ። ቤተሰቤን አሳፍሪያለሁ። ቤተሰቦቼን አሳፍሪያለሁ።”*
- *“ቆሻሻ ነኝ፣ ቆሻሻ ነኝ፣ ቆሻሻ ነኝ፣ ቆሻሻ ነኝ፣ ቆሻሻ ነኝ።”*

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሉታዊ አስተሳሰብ ሲኖራቸው እና በአዕምሯቸው ውስጥ አሉታዊ ሃሳቦችን መላልሰው ሲያስቡ፣ እራሳቸውን ከበጎ ድርጊቶች ሊቆጥቡ ይችላሉ። አሉታዊ አስተሳሰቦች ሰዎች በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ነገሮችን በአግባቡ እንዳይከውኑ ይገድባሉ።

እያንዳንዱ ባህል ለሥነ-ልቦና ጭንቀታቸው ስሞች አሉት። ለምሳሌ፦ በዚምባብዌ፣ ‘ኩፉንጊሲሳ’ ከመጠን በላይ ማሰብን ለመግለጽ የሚያገለግል ታዋቂ ቃል ሲሆን ይህም እንደ ጭንቀት እና ድባቴ / ድብርት ያሉ ለብዙ የአዕምሮ ጤና ችግሮች መንስኤ ተደርጎ ይታሰባል። ኬዝ ወርከሮች ከመገመት ይልቅ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የስነ-ልቦና ጭንቀታቸውን ለመግለጽ ምን አይነት ስሞችን እንደሚጠቀሙ ቢጠይቁ የበለጠ ጠቃሚ ይሆናል።

ደረጃ 1፡- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን አሉታዊ አስተሳሰብ ምክንያቶች መመርመር (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥያቄ መጠየቅ እና ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር አብሮ በማሰብ ለምን አሉታዊ አስተሳሰብ እንደኖራቸዉ ለመገንዘብ መሞከር ነው።

- ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ስለ አሉታዊ ሀሳባቸው ጥያቄዎችን ይጠይቁ፡-
  - ምን ያህል ጊዜ አሉታዊ ሀሳቦች ታስባላችሁ (በየቀኑ፣ ቀኑን ሙሉ? በየሳምንቱ?)
  - አሉታዊ ሀሳቦቻቸው (ከ1-10 ልኬት) ምን ያህል ኃይለኛ ናቸው?
  - አሉታዊ አስተሳሰባቸው ለምን ያህል ጊዜ ይቆያሉ?
  - ለመጀመሪያ ጊዜ አሉታዊ ስሜት ይሰማቸዉ የጀመረው መቼ ነው?
  - ምልክቶቹ በሚታዩበት ጊዜ እና በግለሰቡ/ቧ ውስጣዊ ወይም ውጫዊ ዓለም ውስጥ በሚፈጠሩት ነገሮች መካከል የሚያስተውሉትን ግንኙነቶች በሚመለከት ለግለሰቡ/ቧ አስተያየት ይስጡ።

ደረጃ 2፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለምን አሉታዊ አስተሳሰብ እንደሚያስቡ ማስተማር

ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ስለ አሉታዊ ሀሳቦች ምንነት እና የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ የጭንቀት ምንጮች እና አሉታዊ ሀሳቦች በምን መንገድ እንደሚዛመዱ አስተምሩ። ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን ይጠቀሙ።

- አሉታዊ አስተሳሰቦች አንጎል የጭንቀት ሆርሞኖችን እንዲለቅ ያነሳሱታል፣ ይህም ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ወደ ከልክ ያለፈ ጥንቃቄ ያለበት የሽሽት ወይም የመጋፈጥ ሁኔታ ይገፋፋቸዋል።
- ሀሳቦች ሀይል አላቸዉ። ግለሰቡ/ቧን እንዲህ በሉ፡- *“የምትጀምሩት ከየትኛዉ እንደሆነ ተጠንቀቁ። በጥበብ ምረጧቸው። በእናንተ ላይ ታላቅ ሀይል / ሥልጣን አላቸው።”*
- ለመጠቀም የምትመርጡት የህክምና አይነት / ማስተካከያ በከፊል በአሉታዊ አስተሳሰብ አይነት ይወሰናል። በሚከተሉት መካከል ያለውን ልዩነት ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች አስተምሯቸው፡-
  - አሉታዊ ሀሳቦች፡- ስለእራስ፣ ስለሌሎች ሰዎች ወይም ስለአለም (ለምሳሌ፡- *“የማልወደድ ሰው ነኝ፣”* *“ሁሉም ሰው የማይታመን ነው”* ወይም *“አለም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ነው”*) በጎ ያልሆኑ ሃሳቦች ናቸዉ።
  - መጨነቅ፡- የፊቱ ላይ ማተኮር፣ ሊከሰትም ላይከሰትም ይችላል *(“ወደ ስራ መመለስን መቋቋም አልችልም። አይሳካልኝም!”)*
  - ስጋት፡- አሁን ላይ ያተኮረ እና ሊፈታ የሚችል (ለምሳሌ፡- ቤተሰባቸውን ለመመገብ በቂ ምግብ ስለሌላቸው ወይም ጥቃት ያደረሱባቸዉ ሰዎች ለመመለስ እና እነሱን ለመጉዳት ስለማቀዳቸው ስጋት)

- አሉታዊ አስተሳሰቦች ምንም እንኳን ህመም ሊያስከትሉ ቢችሉም ብዙውን ጊዜ ግለሰቦቹን በሆነ መንገድ ሊረዷቸው እየሞከሩ እንደሆነ ይግለጹላቸዉ። ለምሳሌ፡- “አይሳካልኝም” የሚለው የጭንቀት ሀሳብ፣ ግለሰቡ/ቧ ካልተሳካላቸው በዛ እንዲደነቁ አይፈልግም፣ ወይም ሀሳቡ የበለጠ እንዲዘጋጁ ለማድረግ ያለመ ይሆናል። ሀሳቡ ግለሰቡ/ቧን ለመርዳት እየሞከረ ሊሆን የሚችለው እንዴት እንደሆነ ማወቅ በአስተሳሰብ / ግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ወቅት የበለጠ ሚዛናዊ እና ርህራሄ የተሞላበት ተተኪ ሀሳብ እንዲፈጠር ሊረዳ ይችላል።

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እነዚህን ሃሳቦች ለማስቆም ስለሚያግዟቸው መንፈሳዊ እና ባህላዊ ጥቅሶች፣ ታሪኮች ወይም ጸሎቶች እንዲያስብ እርዷቸው። ለዚህ ምሳሌ የሚሆነው *“ፈጣሪዬ ሆይ መለወጥ የማልችለውን ነገር እንድቀበል መረጋጋትን፣ የምችለውን ነገር እንድለውጥ ድፍረትን እና ልዩነቱን ለማወቅ ጥበብን ስጠኝ”* የሚለው የመረጋጋት ጸሎት ነው።

- አስተሳሰቦች፣ ስሜቶች እና ባህሪ አንዳቸዉ በሌላዉ ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ (በክፍል 1 ኮግኒቲቭ ትሪያንግል እና በክፍል 2 የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ክፍልን ይመልከቱ)። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አስጨናቂ ሀሳቦችን በሚያስቡበት ጊዜ፣ በአብዛኛዉ ጭንቀት ይሰማቸዋል እንዲሁም የመጨናነቅ ባህሪ ያሳያሉ። ለምሳሌ፡- የሚወዱትን ሰው ስለማጣት ያስባሉ (ሀሳቦች)፣ ሀዘን ይሰማቸዋል (ስሜት) ከዚያም እያለቀሱ ቀኑን ሙሉ እቤት ይቆያሉ (ባህሪ)።

ደረጃ 3፡- ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሙ ያሉት ዘዴ ላይ ከተወያዩ በኋላ የሚከተሉትን እንዲማሩ አግዟቸው፡-

- ሊፈቱ ለሚችሉ ስጋቶች፣ ችግር የመፍታት ቴክኒኮችን ወይም የደህንነት እቅድን ተጠቀሙ (የያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ሜኔጅመንት መመሪያዎችን ተመልከቱ)
- በተመስጥዖ የማሰብ ክህሎቶች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሉታዊ አስተሳሰቦችን፣ እንዲሁም ስሜታዊ እና አካላዊ አሉታዊ አስተሳሰቦች በእነሱ ላይ የሚያደርሱትን ተጽዕኖ ለይተዉ እንዲያዉቁ ይረዳሉ።
- አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስላለፈው ወይም ስለወደፊቱ ሲጨነቁ ወይም በአሉታዊ እምነቶች ሲጠመዱ የትኩረት አቅጣጫቸውን በማስቀየር ወደ አሁኑ ጊዜ ለመመለስ ይረዳሉ።
- ለጭንቀት ሀሳቦች እና አሉታዊ እምነቶች የግንዛቤ መልሶ ማዋቀርን ይጠቀሙ (የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ክፍልን ይመልከቱ)። ብዙ ጊዜ የማስረጃ፣ የአማራጭ እና የአንድምታ ጥያቄዎች ጥቃት የደረሰባቸዉ እነዚህን የማይጠቅሙ አስተሳሰቦችን ከተለያየ አቅጣጫ እንዲመለከቱ እና ሙሉ በሙሉ እውነት ላይሆኑ እንደሚችሉ እንዲገነዘቡ ይረዷቸዋል። ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው እና መጨናነቅ እንዲቀንስ የሚያደርግ ይበልጥ ሚዛናዊ የሆነ የአስተሳሰብ መንገድ ሊኖር ይችላል።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያሏቸውን የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን እንዲያስታውሱ ማድረግ (የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች የሚለውን ክፍል ይመልከቱ)

ደረጃ 4፡- የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- ከግለሰቡ/ቧ ጋር ከዛሬው ክፍለ ጊዜ ለእነሱ በጣም አስደሳች/ጉልህ ስለ ሆነው ነገር ተወያዩ።
- ግለሰቡ/ቧ አሉታዊ አስተሳሰባቸውን የሚቆጣጠሩባቸው እና ከላይ ከተጠቀሱት ዘዴዎች ውስጥ አንዱን የሚለማመዱበትን 2 ሁኔታዎች (የቀን ጊዜያት፣ ቦታዎች፣ ወዘተ) እንዲለዩ ያድርጉ።

የቤት ስራ ምሳሌ

- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን *“አሉታዊ ሀሳቦቻችን ከባድ ናቸው፣ እነሱ ይጫኑናል። የእርስዎ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ እስቲ እንመልከት።”* ይበሉ። ከዛም ለእንድ ቀን አሉታዊ ሀሳባቸውን እንዲከታተሉ ይጠይቁ። እነዚህ ሰዎች አሉታዊ ሀሳብ ባጋጠማቸው ቁጥር ትንሽ ድንጋይ አንስተው ቦርሳቸው ወይም ኪሳቸው ውስጥ ማስገባት እንዳለባቸው ይንገሯቸው። ሰዎቹ ሁሉንም ድንጋዮች ወደ ቀጣዩ ክፍለ ጊዜ እንዲያመጡ ያድርጉ።
  ማስታወሻዎች፡- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ማስታወሻ ደብተር እንዲጠቀሙ እና አሉታዊ አስተሳሰብ በተከሰተ ቁጥር መስመር እንዲያሰምሩ ወይም የእጅ ላስቲክ (rubber band) እንዲጠቀሙ እና በእያንዳንዱ አሉታዊ አስተሳሰብ በመጣባቸው ጊዜያት እጃቸውን ጎትተው መታ ያድርጉ።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በዚያ ሳምንት አሉታዊ አስተሳሰቦች የተፈጠሩባቸውን ሁለት ጊዜያት እንዲያስታወሱ እና ከዚያም ሀሳቡ ከመከሰቱ አስቀድሞ (ውስጣቸው ወይም ውጪ) ምን እየተከሰተ እንደነበር እንዲያሰላስሉ ይጠይቁ።
- እየተደጋገሙ የሚመጡ አንዳንድ ሀሳቦች መኖራቸውን እንዲያስተውሉ ይጠይቁ። የአሉታዊ አስተሳሰባቸውን አካሄድ (ውደት) እንዲያስተውሉ አግዟቸዉ።

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ችግሮችን እና ስኬቶችን ለመወያየት እንዲሁም ዘዴዎችን እና አስፈላጊ ከሆነ 3ቱን የትግበራ ዕቅዶችን መልሶ ለመስራት የክትትል ክፍለ-ጊዜ ይኑራችሁ።

- የግለሰቡ/ቧን ሳምንት ይገምግሙ። ማንኛውንም ጥያቄዎች፣ ስጋቶች ወይም ሀሳቦች ይፈትሹ።
- ስልቶቹን የመለማመድ ሂደታቸውን ስለሚያውኩ ማናቸዉንም አይነት ችግሮች ወይም መሰናክሎች ተወያዩ።

- የተማሩትን ዘዴዎች እንደገና መስራት እና ማመቻቸት ወይም ጠንከር ያሉ ስሜቶችን ቀለል ለማድረግ የሚረዷቸውን አዳዲስ ዘዴዎች ያስተምሯቸው።

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ።

- ስለ ሕይወት በጣም ለሚጨነቁ ሰዎች ምን ባህላዊ እና የዘልማድ ዘዴዎች ይመከራሉ?
- አሉታዊ አስተሳሰብ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን አካል፣ አዕምሮ እና ባህሪ ላይ እንዴት እንደሚጎዳ ለማብራራት የሚረዱ ዘይቤዎችን ወይም ታሪኮችን አስቡ።
- አሉታዊ አስተሳሰብን በሚመለከት ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ያደረጉትን ጥሩ ውይይት መልሳችሁ አሰላስሉ። ጥሩ ውይይት እንዲሆን ያደረጉት ምን ልዩ ነገሮች ናቸው? ከሌሎች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ለመስራት ከዚህ ምን መማር ትችላላችሁ?

ማህበራዊ መገለል እና እራስን መነጠል

ይህ ዕሁፍ ማህበራዊ መገለል እና እራስን መነጠል የሚስተዋልባቸዉ ሰዎችን ለመርዳት ኬዝ ወርከሮች ሊጠቀሟቸዉ የሚችሏቸውን ደረጃዎች በዝርዝር ያስቀምጣል።

ማህበራዊ መገለል እና እራስን መነጠል ማለት ከሰዎች፣ ቦታዎች እና ክስተቶች እንዲሁም መሰል ውጫዊ ነገሮች ሁሉ እራሳቸውን ማግለልን ነው። ይህን ሊመስል ይችላል፦ ብዙ ጊዜ ቤት ውስጥ መቆየት፣ ከሰዎች ጋር መስተጋብር አለማድረግ እና ከማህበራዊ ሁኔታዎች መራቅ፣ በተለይም የቅርብ ግንኙነት (ስሜታዊ እንዲሁም አካላዊ) የሚያካትቱ። ብዙ ጊዜ ይህ ባህሪ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እፍረት፣ ፍርሃት ወይም ጭንቀት እንዲሰማቸው በሚያደርጉ በሚያሰቃዩ የህይወት ክስተቶች ሊቀሰቀስ ይችላል።

በሁለቱ መካከል ያለውን ልዩነት ማወቅ አስፈላጊ ነው፦

1. ጤናማ/የተለመደ፣ ጊዜያዊ እራስን ማግለል እና
2. የበለጠ አስጨናቂ፣ ሥር የሰደደ እራስን ማግለል

ጊዜያዊ እራስን ማግለል ማለት ከሚወዱት ሰው ጋር መጣላት፣ የመሸማቀቅ ስሜት መሰማት ወይም ለጾታዊ ጥቃት ሰለባ እንደመሆን ያሉ ክስተቶች ሲፈጠሩ ከእነዚህ አሳማሚ ክስተቶች ለመዳን/ለማገገም ሲባል ጊዜያዊ እራስን ከአለም የማግለል ወይም ከማህበራዊ እንቅስቃሴዎች የመቆጠብ ሁኔታ ይከሰታል። ይህ ዓይነቱ እራስን ማግለል ለተፈጠረው ክስተት ምላሽ የመስጠት ተግባር ሲሆን ወደ መደበኛ የአኗኗር ዘይቤ ከመመለሳችን እና ከአለም ጋር ያቋረጥነውን ግንኙነት መልስን እስክናስቀጥል ድረስ ለአጭር ጊዜ ይቆያል።

ሥር የሰደደ እራስን ማግለል ለረዥም ጊዜ የሚቆይ ከሰዎች እና እንቅስቃሴዎች የተነጠለ የአኗኗር ዘይቤ መከተልን ያመለክታል። ሥር የሰደደ እራስን ማግለል ብዙውን ጊዜ ከሌሎች የስነልቦና ምልክቶች እና/ወይም የአዕምሮ ጤና መታወክዎች ጋር አብሮ ይመጣል።

በትንሽ ነገር ጀምሩ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለረጅም ጊዜ ሲገለሉ፣ እንደገና ከህይወታቸው ጋር መገናኘት ሊከብዳቸዉ ይችላል። በእነዚህ አጋጣሚዎች ከሌሎች ጋር ግንኙነት እንዲጀምሩ የሚያስችሉ ትናንሽ ድርጊቶችን እንዲፈፅሙ እርዷቸው። ለምሳሌ፦ መንገድ ላይ የሚያልፉ ሰዎችን በመስኮት መመልከት፣ ለሚታወቁ ሰዎች ፈገግ ማለት ወይም ከሚተማመኑባቸው ሰዎች ጋር የዓይን ግንኙነት ማድረግ ይችላሉ።

ደረጃ 1፡- ምርመራ በማካሄድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ማህበራዊ መነጠል / ሽሽት ምክንያቶችን መገንዘብ (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥያቄ መጠየቅ እና ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር አብሮ በማሰብ ማህበራዊ መነጠል የሚፈጥርባቸውን ነገር ለመገንዘብ መሞከር ነው።

- በማህበራዊ መገለልን እንዴት መርዳት እንደሚችሉ በሚመለከት የሰለጠኑ እንደሆኑ ያስረዱ፣ አብራችሁ የምትከተሏቸውን እርምጃዎች ያካፍሉ። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያላቸውን ማንኛውንም ጥያቄዎች ይመልሱ።

- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለመጀመሪያ ጊዜ እራሳቸውን ማግለል የጀመረሩት መቼ እንደሆነ እና በሕይወታቸው ውስጥ ከመገለል በፊት እና በተገለሉበት ወቅት ያሉትን ለውጦችን ያስሱ።
- ልዩ ሁኔታዎችን ይፈልጉ። እራሳቸውን የማያገሉበት ጊዜ አለ? ለምን እራሳቸውን አያገሉም?
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሊሸሹ የሚችሏቸውን ልዩ ነገሮች ይለዩ።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለምን የሚሸሹ / የሚቆጠቡ ይመስላቸዋል?
- ከዚህ በፊት እንዲህ ራሳቸውን አግልለዋል? በዚያን ጊዜ ምን አደረጉ? የቤተሰባቸው አባላት በተመሳሳይ መንገድ ራሳቸውን አግልለው ያውቃሉ?
- እራስን ማግለል እና መራቅ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሀሳቦች፣ ስሜቶች እና ባህሪያት እንዲሁም ከሌሎች ሰዎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት እንዴት ይጎዳል?
- በማህበራዊ መነጠል እንዲመርጡ ወይም እንዲገደዱ የሚያደርጓቸው ባህላዊ ወይም ሃይማኖታዊ ምክንያቶች አሉ?
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ እንዲገለሉ የሚያስገድድ ወይም የሚያስፈራራ ሰው አለ? ከትዳር/ከፍቅር አጋር የሚመጣ ሁከትን እና ማንኛውንም ሌላ የኃይል እና የቁጥጥር ቴክኒኮችን ይመርምሩ።

ደረጃ 2፡- ስለማህበራዊ መነጠል እና እራስን ማግለል መንስኤዎች ማስተማር

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስለ ማህበራዊ መነጠል ምንነት እና በምን መንገድ የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ የጭንቀት ምንጮች መነጠልን እንደሚፈጥሩ ማስተማር ያስፈልጋል። ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን ይጠቀሙ።

- ማህበራዊ መገለል እና እራስን መነጠል ብዙ ጊዜ የሚቀሰቀሱት በአሰቃቂ የህይወት ሁኔቶች ነው፤ እነዚህም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እፍረት፣ ፍርሃት፣ ጭንቀት እና የደህንነት ስጋት እንዲሰማቸው ያደርጋል።
- መገለል፣ ዓለም ደህንነቱ ያልተጠበቀ እና ለመገመት የማይቻል እንደሆነ እንደሚሰማን የሚጠቁም ነው። መገለል ብዙውን ጊዜ ከቁጥጥር ውጭ በሆነ ዓለም ውስጥ ደህንነትን ለማስጠበቅ የሚደረግ ሙከራ ነው።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች **በጊዜያዊ እራስን ማግለል**፣ ለምሳሌ፦ የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣት አይነት እና **ስር በሰደደ እራስን ማግለል** ለምሳሌ፦ ከሰዎች እና ከእንቅስቃሴዎች የተነጠለ የአኗኗር ዘይቤ መከተል መካከል ያለውን ልዩነት እንዲገነዘቡ እርዷቸው።
- ከማህበራዊ ሁኔታ መገለል አንድ ሰው በከባድ ስሜቶች እንዲሞላ ወይም በአሉታዊ የአስተሳሰብ መስመሮች ውስጥ እንዲገባ ሊያደርግ ይችላል (ለምሳሌ፦ ‘መቼም ቢሆን የተሻለ ስሜት አይሰማኝም’ ወይም ‘ተስፋ መቁረጥ አለብኝ።’)።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በአሉታዊ ስሜቶች እና ሀሳቦች ከተዋጡ ሰውነታቸውን በጭንቀት ሆርሞኖች ይሞላሉ 1) በሽታ የመከላከል ስርዓታቸውን ያዳክማሉ እና 2) ለክስተቶች የበለጠ አፀፋዊ ምላሽ እንዲሰጡ እና ነገሮችን በምክንያታዊነት የማሰብ አቅማቸዉ ደካማ እንዲሆን ያደርጋቸዋል፤ ስለዚህ መገለል ለአካላዊ ወይም ለስሜት መጎዳት የበለጠ ተጋላጭ ያደርጋቸዋል።
- ማህበራዊ መገለል ለጩኸቶች፣ አስተያየቶች፣ እይታዎች፣ ንግግሮች እና ስሜቶች ከፍተኛ ትኩረት እንድንሰጥ ያደርጋል። ይህ የውጪውን ዓለም ከመጠን በላይ የሚያጨናንቅ ስሜትን የሚፈጥር አድርጎ መረዳትን ሊያስከትል ይችላል።
- በትዳር/በፍቅር አጋር የሚፈጸም ጥቃትን በተመለከተ ብዙ ጊዜ ጥቃት የሚያደርሱ ሰዎች ሆን ብለው ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ድጋፍ እንዳያገኙ ለማድረግ ወይም ግንኙነታቸውን ለማበላሸት ይሞክራሉ፣ ስለዚህ ጥቃት የሚያደርሱ ሰዎች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ላይ የበለጠ አቅም እንዲኖራቸዉ እና እንዲቆጣጠሩ ያደርጋል። ጥቃት የሚያደርሱ ሰዎች ጥቃት የደረሰባቸዉን ማንም ሰው ስለእነሱ ምንም ደንታ እንደሌለው ለማሳመን ሊሞክሩ ይችላሉ፣ እናም የጥቃት ሰለባ የሆኑ ሰዎች ያንን ሊያምኑ ይችላሉ።

ደረጃ 3፡- ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተገበሯቸዉ ስላሉ ቴክኒኮች በጋራ በመወያየት አዳዲስ ዘዴዎችን ለእነሱ ማጋራት ያስፈልጋል።

- ረጋ በሉ፤ ነገሮችን በእርጋታ ይከውኑ። ከማህበራዊ ሁኔታ ከተገለሉ በኋላ በአለም ውስጥ ያለው ሁሉም ነገር የጎላ፣ በሁከት የተሞላ እና አንዳንድ ጊዜ ሊቋቋሙት የማይቻል ይሆናል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እንደገና ኑሯቸዉን በንቃት እንዲመሩ በሚያግዟቸዉ ጊዜ ሂደቱን ቀስ በቀስ ማላመድ አለብዎት፤ ምክንያቱም በአንዴ ለመቀላቀል ሲሞክሩ መልሰዉ ወደ መነጠል እንዲያፈገፍጉ ሊያደርጋቸዉ ይችላል።
- ሰዎቹ ከነሱ ውጭ ካለ ማንኛዉም ነገር ጋር እንዲገናኙ ማገዝ ያስፈልጋል፤ እንደ እንስሳ፣ ስዕል፣ ግጥም፣ ተክል ወይም ሰው የመሳሰሉ ማንኛውም ነገር ሊሆን ይችላል። መገለል የሰውን አለም ይገድባል እና ያጠባል። ከራሳቸው ውጭ ከሆነ ነገር ጋር መገናኘት ሰዎቹ ከሀሳባቸው በላይ እንደሆኑ፣ አለም ትልቅ እንደሆነ እና በአለም ላይ ያለው ሁሉም ነገር የደህንነት ስጋት ያለበት አለመሆኑን ያስታውሳቸዋል።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እንዲገለሉ የሚያደርጓቸዉን ነገሮች እንዲያውቁ እርዳታ ማድረግ ያስፈልጋል። ምን አይነት ስሜቶች (ለምሳሌ፦ እፍረት ወይም ፍርሃት)፣ ሀሳቦች (ለምሳሌ፦ አለም ደህና አይደለችም፣ በማንኛውም ጊዜ መጥፎ ነገር ይከሰታል) እና ሰዎች፣ ቦታዎች እንዲሁም እንቅስቃሴዎች መገለል እንዲፈልጉ ያደረጋቸዋል (ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት የሚለዉን ክፍል ይመልከቱ)።

በባንግላዲሽ ከተፈናቀሉት ሮሂንጊያዎች መካከል (እና በዓለም አቀፍ ደረጃ በብዙ ሌሎች ማህበረሰቦች) የሴት የወር አበባ ውደት ልጃገረዶች እና ሴቶች ራሳቸውን እንዲያገሉ የሚገደዱበትን ጊዜ ያመለክታል። በዚህ ጊዜ በአንዳንድ ማህበረሰቦች ልጃገረዶች እና ሴቶች ሰማይን ወይም ዛፎችን መመልከት፣ ትምህርት ቤት መሄድ ወይም ከቤት ውጭ መሆን የተከለከሉ ሊሆኑ ይችላል። በምትኩ፣ የወር አበባ ላይ ያሉ ልጃገረዶች እና ሴቶች በተናጥል (አንዳንዴም በተለየ ክፍል ወይም ህንፃ ውስጥ ይሆናሉ) በቤታቸው ውስጥ እንዲቆዩ ሊጠየቁ ይችላሉ። በዚህ ጊዜ ልጃገረዶች እና ሴቶች እርኩስ መናፍስት ሊጎዷቸው ወይም ሊያዙዋቸው እንደሚችሉ ይታመናል። ይህ በወር አበባ ምክንያት የመገለል ባህል በሀዘን ምክንያት ከሚገለል ሰው የተለየ ነው። እናም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ራሳቸውን የሚያገሉበትን ምክንያት ለመረዳት ኬዝ ወረከሮች ጥያቄዎችን መጠየቃቸው አስፈላጊ ነው።

- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የሚርቋቸው ነገሮችን ይፈትሹ። ለምንድነው እነዚህ ነገሮች የሚያስፈሯቸው ወይም የሚያጨናንቋቸው? ሰዎቹ እነዚህን ነገሮች ቀስ በቀስ ለመጋፈጥ ምን ያስፈልጋቸዋል?
- ደህንነት ምን አይነት ስሜት እንደሚፈጥር እና ምን እንደሚመስል ተወያዩ፣ ሰዎቹ ሙሉ በሙሉ ደህንነት የተሰማቸውን ጊዜ እንዲያሰላስሉ ጠይቁ። የዚህን ደህንነቱ የተጠበቀ ነገር ምናባዊ ምስልን ለመሳል ይሞክሩ (አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎች የሚለዉን ክፍል ይመልከቱ)።
- ብዙውን ጊዜ ሰዎች የበለጠ ደህንነት ሲሰማቸው ማህበራዊ መገለል ይቀንሳል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የፍርሃት ምንጮችን፣ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን፣ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን እና ደህንነታቸው የተጠበቁ ሰዎችን፣ ቦታዎች እና ነገሮችን ለይተዉ እንዲያውቁ እርዳታ መስጠት ያስፈልጋል።
- ባህሪ ማነቃቂያ ዘዴ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከዓለም ጋር ለመገናኘት እንዲረዳቸው ደስታን ወይም የስኬት ስሜት በሚሰጡ ተግባራት ላይ የበለጠ እንዲሳተፉ ይገፋፋቸዋል (የባህሪ ማነቃቂያ ክፍልን ይመልከቱ)።
- ግንዛቤን መልሶ ማዋቀር ከሌሎች ጋር የመገናኘት ስሜትን የሚያደናቅፉ ሀሳቦች የሚገጥሟቸዉን ሰዎች ሊረዳ ይችላል። ለምሳሌ፦ "የስልክ ጥሪዎቿን መመለስ አቆምኩ፤ አሁን እኔን መጥላቷ አይቀርም" የሚሉ ሀሳቦች።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንደገና ማኅበራዊ ለመሆን ከመሞከራቸው በፊት፣ በሚሞክሩበት ጊዜ እና ከሞከሩ በኋላ የደህንነት አለመጠበቅ ወይም የመጨነቅ ስሜት ከተሰማቸው አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎች ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።
- የማነቃቂያ ቴክኒኮች አጋዥ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ለምሳሌ፦ የሚያደርጉትን ሙከራ ለማበረታታት፣ ልዩነቶችን ለማዳበር (ማህበራዊ የመሆን ጥቅሞች/ጉዳቶች) እና ማህበራዊ ለመሆን ያላቸውን ተነሳሽነት ለመገምገም የመነቃቃት ልኬትን መጠቀም (ተነሳሽነትን ማሻሻል/መጨመር የሚለውን ክፍል ይመልከቱ)። "መጠየቅ-መንገር-መጠየቅ" ለምን ከጓደኞች፣ ቤተሰብ እና ማህበረሰብ ጋር እንደገና መገናኘት አስፈላጊ እንደሆነ መረጃ ለመለዋወጥ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። በትዳር/በፍቅር አጋር የሚፈጸም ጥቃት ጉዳዮች ላይ የኬዝ ወርከሮች እንዲሁም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የትዳር/የፍቅር አጋሮቻቸው ከማህበራዊ ድጋፍ ስርዓታቸው ለማግለል ሲሞክሩ ያስተዋሉበትን መንገዶች ለማካፈል "መጠየቅ-መንገር-መጠየቅ"ን መጠቀም ይችላሉ።
- የማህበራዊ ትስስር ካርታን (**አባሪ ተ**) ይጠቀሙ። አንዳንድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ጥንካሬዎች እና ክፍተቶች የት እንዳሉ ለማየት ወደ ኋላ መመለስ እና ግንኙነታቸውን መፈተሽ ጠቃሚ ሆኖ አግኝተውታል። ይህ ከማህበራዊ መገለል ወይም ከግንኙነት ጉዳዮች ጋር ለሚታገሉ ጥቃት የደረሰባቸዉ ወይም ለችግሮቻቸው ማኅበራዊ ድጋፎችን ለማይጠቀሙ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አጋዥ የምርመራ እና ችግር መፍቻ መሣሪያ ሊሆን ይችላል።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከሌሎች ሰዎች ጋር እንደገና መስተጋብር መፍጠር የሚጀምሩባቸውን መንገዶች እንዲያስተውሉ ለመርዳት ችግር የመፍታት ዘዴን ይጠቀሙ።

ደረጃ 4፦ የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዳዲስ እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ያዉጡ።

- የሚወስዷቸውን 3 እርምጃዎች ለመለየት ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ስሩ፦
  1. የሚሰማቸውን የመገለል ስሜት ለመቀነስ የሚረዳ፣ በቀጣይነት የሚተገበር አንድ ጠቃሚ ነገር።
  2. የበለጠ እንዲገለሉ የሚያደርጋቸው የነበረ ግን አሁን የሚያቆሙት አንድ ባህሪ።
  3. የብቸኝነት ስሜታቸውን ለመቀነስ መጠቀም የሚጀምሩት አንድ አዲስ ዘዴ።
- ማናቸውንም አዳዲስ ዘዴዎች (ለምሳሌ፦ አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን) በየተራ መለማመድ።
- ከሚቀጥለው መረሃግብር በፊት የቤት ስራ ይስጡ።

የቤት ስራ ምሳሌ

- 3ቱን እርምጃዎች መርጠዉ ይለማመዱ (በደረጃ 4 ላይ የተዘረዘሩትን)።
- በየቀኑ ጠዋት ላይ አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን ይለማመዱ።
- በሕይወታቸው ውስጥ በማህበራዊ ሁኔታ የተገለሉበትን ጊዜ እና እንዴት ሊወጡት እንደቻሉ ለሚወዱት ሰው ይንገሩ።

- እንዲገለሉ የሚያደርጉ ሃሳቦችን፣ ቦታዎችን ወይም ሰዎችን ፎቶግራፍ እንዲያነሱ፣ እንዲጽፉ ወይም እንዲያስታውሱ ያድርጉ።

ደረጃ 5፦ የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ተግዳሮቶች እና ስኬቶች ላይ ለመወያየት እንዲሁም ግለሰቡ/ቧን የሚረዱ ቴክኒኮች ላይ መልሶ ለመስራት እና ማስተካከያዎችን ለማድረግ የሚያስችል የክትትል ክፍለ-ግዜ መኖር ያስፈልጋል።

- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሳምንታቸውን እንዴት እንዳሳለፉ እና ስሜታቸውን ይፈትሹ። ማናቸውንም ያልተለዩ ጥያቄዎች፣ ስጋቶችን ወይም ሀሳቦችን መኖራቸዉን ይፈትሹ።
- የቤት ስራውን ይገምግሙ። ዘዴዎቹን የመለማመድ ሂደት ላይ ተጽዕኖ ስላሳደሩ ተግዳሮቶች ወይም መሰናክሎች ተወያዩ።
- የተማሯቸዉን ዘዴዎች ለነሱ በሚመች መልኩ ማመቻቸት ወይም ጠቃሚ የሆኑ አዳዲስ ዘዴዎችን ያስተምሯቸው።

ደረጃ 6፦ ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ።

- ከማህበራዊ ሁኔታ የተገለሉበትን ጊዜ (ሰዓታት ወይም ቀናት) ያስቡ። በዚያ በተገለሉበት ወቅት ምን አይነት ስሜቶች እና ሀሳቦች እንደነበራችሁ አስቡበት። ከዚህ የብቸኝነት ጊዜ በኋላ ወደ እዉነታዉ መመለስ ምን ይመስል ነበር? ይህንን ማስታወስ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች እንዴት ሊረዳቸው ይችላል?
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በብዙ ምክንያቶች ከማህበራዊ ሁኔታ ይገለላሉ። ለመገለላቸዉ ምክንያት ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ዝርዝር አዘጋጁ። ከዚህ በፊት ስለነበሩት ተገልጋዮች፣ ስለ ጓደኞች፣ ስለቤተሰብ እና ስለእራስዎ ያስቡ።
- አብረዋቸው የሚሰሩ አንዳንድ ግለሰቦች በማህበራዊ ህይወት ሊገለሉ የሚችሉባቸው ባህላዊ ወይም ሃይማኖታዊ ምክንያቶች አሉ?
- 1) ለአጭር ጊዜ - ግዜያዊ እራስን ማግለል እንዲሁም 2) ረዘም ላለ ጊዜ - ሥር የሰደደ እራስን ማግለል ስላጋጠማቸዉ ከዚህ በፊት ያከሟቸው ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አስቡ። በእነዚህ ሁለት እራስን የማግለል ዓይነቶች መካከል ያለው ልዩነት ምን ነበር? ከእነሱ ጋር በተለየ ሁኔታ እንዴት ሠራችሁ? ምን አይነት ዘዴዎች ሰርተዋል እና ምን አልሰራም?

እራስን መውቀስ

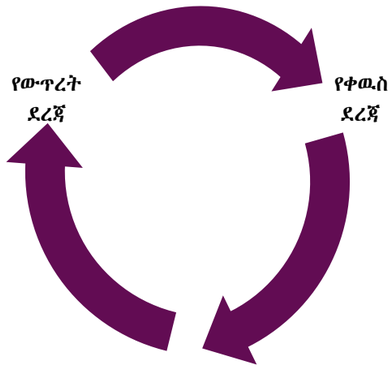
ይህ ፅሁፍ ራሳቸውን የሚወቅሱ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ለመርዳት ኬዝ ወርከሮች መጠቀም የሚችሏቸውን ደረጃዎች ዝርዝር ይዟል። እራስን መውቀስ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለጭንቀት መከሰት ከመጠን በላይ ሀላፊነት ሲሰማቸው የሚፈጠር እሳቤ ነው። ዖታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች የደረሰባቸው ሰዎች ለደረሰባቸው ጉዳት እራሳቸውን ተጠያቂ ያደርጋሉ፣ ይህም ለራሳቸው ያላቸው ግምት ዝቅተኛ እንዲሆን ያደርጋል። ኬዝ ወርከሮች እንደመሆናችሁ፣ ግለሰቦቹን መርዳት አስፈላጊ የሚሆነው 1) ራሳቸውን የሚወቅሱ መሆናቸውን እንዲያውቁ እና 2) ስለተሞከሮዎቻቸዉ የበለጠ ሚዛናዊ እና ተጨባጭ እይታ እንዲኖራቸው እና 3) በደል በደረሰባቸው ብዙ ሰዎች ላይ ይህ የተለመደ መሆኑን እንዲገነዘቡ ነው።

ጥቃት የሚፈፀምባቸዉ ግንኙነቶች ሰዎች ሥር ወደ ሰደደ እራስን የመወንጀል ዑደት ውስጥ እንዲገቡ ሊያደርጉ ይችላሉ። ከትዳር/ከፍቅር አጋራቸው ጋር ሲኖሩም ጥቃትን የተለመደ ነገር እንደሆነ ሊቀበሉ ይችላሉ ምክንያቱም ለረጅም ጊዜ ተከስቷል። እንዲህ ያሉ ግንኙነቶች ጥገኝነትን፣ ሌሎች ሰዎችን ለማስደሰት መጣርን፣ የእርዳታ እጦት ስሜት፣ ጥቃቱን እንደጠቃሚ የግንኙነቱ አካል አድርጎ መዉሰድ፣ ገደብ ማበጀት አለመቻል፣ እምቢ ማለት አለመቻል እና እራስን መጉዳት ሊያስከትል ይችላል። የጎዳቸውን የትዳር/የፍቅር አጋራቸውን መውቀስ ለአንዳንድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በጣም ምቾት ስለሚነሳቸው በምትኩ ራሳቸውን ሊወቅሱ ይችላሉ። ለአንዳንድ ሰዎች፣ እራስን መውቀስ በሁኔታቸው ላይ ቁጥጥር እንዳላጡ የሚያስቡበት መንገድ ሊሆን ይችላል። እራስን መውቀስ ህመምን ሊፈጥር ቢችልም አንድ ሰው ዝቅተኛ የተጋላጭነት ስሜት እንዲሰማውም ሊያደርግ ይችላል። ጥቃት የሚያደርሱ የትዳር/የፍቅር አጋሮች የሚጠቀሙባቸውን የተለያዩ የበላይነት እና የመቆጣጠር ዘዴዎችን መረዳቱ ግለሰቦቹ ራሳቸውን እንዲወቅሱ ያደረጋቸው ምን እንደሆነ የኬዝ ወርከሮች እንዲገነዘቡ ይረዳቸዋል። ኬዝ ወርከሮችም ጨቋኝ ባህሪያት የጉዳት ምንጭ እንደሆኑ እና ግለሰቦቹም ተጠያቂ እንዳልሆኑ እንዲገነዘቡ መርዳት ይችላሉ።

ይህንን ለማድረግ ጠቃሚ የሆኑ ሁለት መሳሪያዎች የሀይል እና የቁጥጥር መዘውር እንዲሁም የእኩልነት መዘውር ናቸዉ (**አባሪ ቸ ይመልከቱ**)።

ሥር የሰደዱ የባህል እና የወንድ የበላይነት ስርዓት እምነቶች፣ ልማዶች እና ፖሊሲዎች ብዙውን ጊዜ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለጥቃት እና ለሌሎች ነገሮች ራሳቸውን ተጠያቂ እንዲያደርጉ አስተዋፅዖ ያበረክታሉ። ኬዝ ወርከሮች ብጥብጥ፣ ዛቻ እና ማስፈራራት መቼም ጤናማ እንዳልሆኑ እና ሁልጊዜም እነሱን ለመጠቀም የመረጠው ሰው ጥፋተኛ እንደሆነ ፀንተዉ ማመን አለባቸው። ቢሆንም ግን ይህንን ኬዝ ወርከሮች ራሳቸውም ለማወቅ ጊዜ ሊወስድባቸው ስለሚችል ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን መታገስ አለባቸው። የትዳር/የፍቅር አጋራቸው በባህሪው ‘‘መጥፎ ሰው’’ ነው ከማለት ይልቅ ችግሩ የአጋራቸው ባህሪ መሆኑ ላይ አተኩሩ። ብዙ በትዳር አጋራቸው/በፍቅር ጓደኛቸው ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በተመሳሳይ ጊዜ አጋሮቻቸውን የሚወዱ እና በእነሱም የሚጎዱ መሆናቸዉን ያስታውሱ።

እንዲሁም በትዳር አጋራቸው/በፍቅር ጓደኛቸው ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በፍቅር ግንኙት ውስጥ ያለውን የጥቃት እና የፍቅር ባህሪን ውስብስብነት ለማብራራት እ.ኤ.አ. በ1979 በዶ/ር ሌኖሬ ዎከር የተዘጋጀ ንደፈ ሃሳብ የሆነውን ‘‘የጥቃት ዑደት’’ እንዲረዱ ማገዝ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ይህ ሞዴል በትዳር/በፍቅር አጋር የሚደርስ ጥቃት ያጋጠማቸዉ ሰዎች ግንኙነታቸውን ትተው የጥቃት ዑደትን መስበር ለምን እንደሚከብዳቸው ለማብራራት ይረዳል። እራስን መወንጀል በእያንዳንዱ ደረጃ ላይ ሊኖር ይችላል። ሁሉም ጥቃት የሚፈፀምበት ግንኙነት ይህንን ሞዴል ላይከተል እንደሚችል ልብ ይበሉ፡-



የእርጋታ
ደረጃ

የውጥረት ደረጃ:- በዚህ ደረጃ የትዳር/የፍቅር አጋራቸው ባህሪ ቀስ በቀስ እየጠነከረ ይሄዳል እና ውጥረት መንገሱ አይቀሬ የሚሆንበት ደረጃ ላይ ይደርሳል። የትዳር/የፍቅር አጋራቸው በጣም ስሜታዊ ሊሆን ይችላል፣ ይጮኻል፣ ፍቅርን ይከለክላል፣ ዛቻ ሊፈፅም ይችላል፣ ይተቻል፣ ወይም ሌላ ማንኛውንም የበላይነት እና የቁጥጥር ዘዴዎችን ሊጠቀም ይችላል (የኃይል እና የቁጥጥር መዘውርን ይመልከቱ)። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች በትዳር/በፍቅር አጋራቸው ዙሪያ በጣም መጠንቀቅ እንዳለባቸው ሊሰማቸው ይችላል፣ ሁሉም ነገር ፍጹም መሆን እንዳለበት፣ አጋራቸውን ለማረጋጋት ሊሞክሩ፣ ሊያማክሯቸው፣ ሊያረኳቸው ወይም ሊያገሏቸው ይችላሉ። በአጋሮቻቸው ባህሪ ራሳቸውን ሊወቅሱ ወይም ተጠያቂ ሊያደርጉ ይችላሉ።

የቀዉስ ደረጃ:- የጥቃቱ ከፍታ በዚህ ደረጃ ላይ ደርሷል፣ ይህም ማንኛውም ጾታዊ እና አካላዊ የጥቃት አይነት ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች እና/ወይም በልጆቻቸው ወይም በሌሎች የቤተሰብ አባላት ላይ ማድረስን ጨምሮ ማለት ነዉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ራሳቸውን ለመጠበቅ፣ አጋራቸውን ለማስማማት ወይም ለማረጋጋት፣ ለቀው ሊወጡ፣ ወይም ለመጋፈጥ ሊሞክሩ ይችላሉ። የጦር መሣሪያ፣ አልኮል ወይም ዕፆች ካሉ ደግሞ የአጋራቸው ባህሪ የበለጠ አደገኛ ይሆናል። ዑደቱ በሚቀጥልበት ጊዜ፣ በዚህ ደረጃ የሚፈፀመዉ ጥቃት ጽንፍ የደረሰ ወይም ለህይወት አስጊ ሊሆን ይችላል። በሌላ ጎኑ ደግሞ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ይህንን ደረጃ በጣም ሊፈሩ ስለሚችሉ የሚፈጠረዉ ስጋት ብዙውን ጊዜ የአጋራቸውን የበላይነት ስሜት እና በእነሱ ላይ ቁጥጥር እንዳለዉ ለማረጋገጥ በቂ ሊሆን ይችላል።

የእርጋታ ደረጃ:- ቀዉስ ከተፈጠረ በኋላ አጋራቸው ፀፀትን፣ ሀፍረትን፣ መሸሸን ተጠቅመው ጥቃታቸውን ለማስረዳት ወይም ሌሎችን ተጠያቂ ለማድረግ ሊሞክሩ ይችላሉ (ለምሳሌ:- የስራ መጨናነቅ፣ አልኮል መጠጥ፣ ወዘተ)። ይቅርታ ሊጠይቁ፣ ደግመው ላለማድረግ ቃል ሊገቡ፣ ፍቅራቸውን ሊገልፁ፣ ለመቀራረብ ሊፈለጉ፣ ስጦታዎች ሊገዙ፣ በቀን ተቀን ተግባራት/ስራዎች ሊያግዙ ወይም ለመሻሻል እርዳታ ለመፈለግ ቃል ሊገቡ ይችላሉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ የአጋራቸው መለወጥ ላይ ተስፋ ማድረግ እና ጥቃቱ ስለቆመ እፎያታ ሊሰማቸው ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸዉ አጋራቸውን ይቅር ሊሉ፣ ለቀው ሄደው ከነበረ ወደ ቤት ለመመለስ ሊስማሙ፣ ወይም ክስ መስርተዉ ከነበረም ሊያቋርጡ ይችላሉ። በዚህ ደረጃ ላይ፣ ጥቃት የደረሰባቸዉ እንዲሁም አጋራቸው የጥቃቱን አደገኛነት ላይቀበሉ፣ ቅርርባቸውን ሊያጠናክሩ፣ የበለጠ ደስተኛነት ሊሰማቸው እና ግንኙነቱ እንዲቀጥል ሊፈልጉ ይችላሉ፤ በዚህም ጥቃቱ ደግሞ ሊፈጠር እንደሚችል ይረሳሉ። ቢሆንም ግን በጊዜ ሂደት ይሄ ደረጃ ይታለፍ እና ዑደቱ መልሶ ሊጀምር ይችላል።

ደረጃ 1፡- ምርመራ በማካሄድ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለምን ራሳቸውን ተጠያቂ እንደሚያደርጉ መፈተሽ (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥያቄ መጠየቅ እና ራሳቸውን የሚወቅሱባቸዉን ምክንያቶች በጋር ለመገንዘብ መሞከር ነው።

- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እራሳቸውን መውቀስ የጀመሩበትን (ወይም ሌሎች እነሱን የወቀሱበትን) ቅርብ ጊዜ ገጠመኝ በዝርዝር እንዲገልጹ ያድርጉ። ራሳቸውን ጥፋተኛ ማድረጋቸው አስተሳሰባቸውን፣ ስሜታቸውን እና ድርጊታቸውን እንዴት እንደሚነካ ይመርምሩ።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ራሳቸውን ጥፋተኛ ስለማድረጋቸው ጥያቄዎችን ይጠይቁ፡-
  - ምን ያህል ጊዜ ራሳቸውን የመወንጀል ስሜት ይሰማቸዋል? (በቀን ስንት ጊዜ ወይም በሳምንቱ ስንት ቀናት?)
  - ራሳቸውን መወንጀል (ከ1-10 ልኬት) ምን ያህል ከባድ ነው?
  - ራሳቸውን የመውቀስ ስሜታቸው የሚቆየው ምን ያህል ጊዜ ነው?
    - አንድ ሰው ራሱን የሚወቅስበት ብዙ ባህላዊ እና ሃይማኖታዊ ምክንያቶች አሉ። እነዚህንም ምክንያት ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮች በጋራ ፈትሹ።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስሜቱ እንዲቀሰቀስ የሚያደርጉ ነገሮችን ይለዩ። እንቅስቃሴዎች፣ ሰዎች፣ አስተያየቶች፣ ስሜቶች፣ ትውስታዎች፣ ቦታዎች ወይም ሁኔታዎች እራስን የመወንጀልን ስሜት የሚቀሰቅሱ ናቸዉ።
- ሰዎቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ራሳቸውን መወንጀል የጀመሩበትን ጊዜ ያስሱ።
  - ትራዉማ ካስከተለዉ ክስተት በኋላ ነበር ወይንስ ሁሌም አብሯቸዉ ቆይቷል?
  - ጥፋትዎ እንደሆነ እንዲያምኑ ያደረግዎት ሌላ ሰው ነው?
- እራስን የመውቀስ ሂደቱን ለማወቅ ሞክሩ። ካጋጠሟቸው ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ዉጪ በሌሎች ነገሮች እራሳቸውን ሊወቅሱ ይችላሉ። በመረሃግብሩ ወቅት ይሄ የሚነሳ ከሆነ ይህን አስተውሱ።

ደረጃ 2፡ ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ከደረሰ በኋላ እራስን ለመዉቀስ ምክንያት የሚሆኑ ስነ-ልቦናዊ ጉዳዮችን ማስተማር

እራስን መዉቀስ ለምን እንደሚፈጠር እና የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ የጭንቀት ምንጮች እና የትራዉማ የቀድሞ አጋጣሚዎች በምን መንገድ እራስን መውቀስ እንደሚያመጡ ማስተማር ያስፈልጋል። ሰዎቹ ማወቅ እንዲረዳቸው ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን ይጠቀሙ።

- በሁለቱ የአስተሳሰብ ዘይቤዎች መካከል ያለውን ልዩነት ያብራሩ፡- እራስን መወንጀል እና ግለ-ምልከታ (ማለትም ስለ ምርጫዎች፣ ድርጊቶች እና ስሜቶች ማሰብ)። ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-
  - ምንም ማድረግ አልችልም/እኔ ከንቱ ነኝ የሚለው ከ ተሳስቻለሁ/የተቻለኝን ሞክሪያለሁ ጋር ማነፃፀር።
  - ለአጥቂነት ባህሪው ተጠያቂ አይደለሁም የሚለው ከ የእኔ ጥፋት ነው ጋር ማነፃፀር።
- እራስን የመውቀስ አስተሳሰብ እራስን ከመውቀስ እና እራስን ከመጉዳት ባህሪ (ለምሳሌ፣ እራስን በስለት መቁረጥ፣ እራስን መምታት፣ ዕፅ መጠቀም፣ ወዘተ) ጋር የተያያዘ ነው።
- እራስን መውቀስ እራስን በጣም መተቸት ሆኖ ሊታይ ይችላል። አንዳንድ ሰዎች እራሳቸውን መውቀስ በሚቀጥለው ጊዜ እንዲማሩ እና የተሻለ እንዲሰሩ እንደሚረዳቸው ያስባሉ። ይሁን እንጂ ብዙውን ጊዜ ሀፍረት እንዲሰማቸው ያደርጋቸዋል፣ ይህም አዕምሮ በቅጡ እንዳያስብ እና እንዳይማር ሊያደርግ ይችላል። አንድ ሰው ሲሳሳት ለእራስ ደግ መሆን እና ተጠያቂው ማን እንደሆነ ሚዛናዊ አመለካከት ማዳበር ሊረዳ ይችላል።
- ሰዎቹ ጥቃት በሚያደርስ ግንኙነት ውስጥ ከሆኑ ያ እንዴት እንደሚጎዳቸው እንዲገልጹ እርዷቸው። ሰዎቹ በዳይ ግንኙነት ውስጥ መሆናቸውን ላያውቁ ይችላሉ። ይህ ሲሆን ጤናማ በሆኑ ግንኙነቶች እና ጤናማ መግባባት ዙሪያ ውይይት ማድረግ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። አስፈላጊ ከሆነ የጥቃት ዑደትን፣ የኃይል እና የቁጥጥር መዘውርን እንዲሁም የእኩልነት መዘውርን ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር በመገምገም ውይይት ያካሂዱ።
- ብዙዎች እራሳቸውን የሚወቅሱ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ከአስቸጋሪ እና የሚረብሹ አሉታዊ ስሜቶች (ለምሳሌ:- እፍረት፣ ጭንቀት፣ ብቸኝነት) ጋር ይታገላሉ።

ደረጃ 3፡- ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሙ ስላሉት ዘዴ በመወያየት አዲስ ቴክኒኮችን ማስተማር ያስፈልጋል።

- ሥር የሰደደ እራስን መወንጀል ለእራስ ዝቅ ካለ ግምት እና እራስን ከመጠራጠር ጋር የተያያዘ ነው። ለእራሳቸው ከፍ ያለ ግምት እንዲኖራቸው እንዲሁም በአይበገሬነታቸው እና በጥንካሬያቸው (ለምሳሌ፡- የፀሎት መዝሙር፣ የምስጋና መዝሙር፣ ራስን መንከባከብ፣ የሚወዷቸው ሰዎች ቃላት፣ ጸሎት) ለማመን እንዲችሉ ያግዙ።
- ራስን ለመውቀስ መተኪያ የሚሆን ሚዛናዊ አስተሳሰብ ለመፍጠር የግንዛቤ መልሶ ማዋቀርን ይጠቀሙ። የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር በተለይ በፍፁም ተቃርኖ ጥቁር እና ነጭ የሚያይ አስተሳሰብ ካላቸዉ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። በፍፁም ተቃርኖ ጥቁር እና ነጭ የሚያይ አስተሳሰብ ማለት ሰዎቹ በጠንካራ ጽንፎች ውስጥ ያስባሉ ማለት ነው። እራሱን የሚወቅስ ሰው፣ "ሁልጊዜ አይሳካልኝም"፣ "ምንም ነገር በትክክል ማድረግ አልችልም"፣ "ሁልጊዜ ትክክል አይደለሁም" ወይም "ሌሎች ሁልጊዜ ጠንቅቀው ያውቃሉ" ብሎ ሊያስብ ይችላል። የሆነ ነገር ፍጹም ካልሆነ፣ ሁሉም ነገር እንደ መጥፎ ሆኖ ይታያቸዋል (የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ክፍልን ይመልከቱ)።
- በተመስጦ ማሰብ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እራሳቸውን ሲወቅሱ ወዲያዉ እንዲያውቁ ሊረዳቸው ይችላል። ሆኖም ይህ ግንዛቤ ከፍረጃ ነጻ መሆን አለበት። ለዚህም ስያሜ መስጠት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል፡ "ይህ እራስን መወንጀል ነው።"
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እራስን የመውቀስ ስሜት ሲሰማቸው የትኩረት አቅጣጫን ለማስቀየር (ለምሳሌ፡- ዘፈን በመጫወት፣ የእግር ጉዞ በማድረግ፣ ለጓደኛ በመደወል) ወይም በአሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር በሚረዳ ዘዴ ስሜቱን እንዲያቋርጡ እርዳታ ያድርጉላቸው።
- ማረጋገጫዎችን ይጠቀሙ። ሰዎቹ ስለራሳቸው ምን ማመን ይፈልጋሉ? ሰዎቹ ቀናቸውን ማረጋገጫዎችን በመደጋገም እንዲጀምሩ ያድርጉ (ለምሳሌ፡- *"እኔ እንደገና እንዴት ማለም እንዳለብኝ የምማር ጠንካራ ሰው ነኝ። ታጋሽ ነኝ።")*
- ሰዎቹን ያሏቸውን ከስጋት የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን አስታውሷቸዉ (የሕይወት ዛፍ፣ **አባሪ ለ** ወይም የህይወት መስመር፣ **አባሪ ሐ** ይመልከቱ)።
- ሰዎቹ ግላዊ እሴቶቻቸውን ሊያስታውሷቸው የሚችሉ ሁለት ወይም ሶስት የሚወዷቸውን ሰዎች እንዲለዩ ያድርጉ። እነዚህ ሰዎች እዚያ በአካል መገኘት አይጠበቅባቸውም። ሰዎቹን *"ምን ሊነግሯችሁ እንደሚችሉ አስቡ"* ብላችሁ መጠየቅ ትችላላችሁ።
- ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ርህራሄ በማሳየት እራሳቸውን የመዉቀስ ሀሳብ ሲመጣ ለራሳቸው ደግ እንዲሆኑ የሚረዱ መንገዶችን እንዲፈልጉ አበረታቷቸው። በሕይወታቸው ላይ በሚደርስባቸው ስቃይ ውስጥ ብቻቸውን እንዳልሆኑ እና ሌሎች ሰዎችም እንደሚሰቃዩ በዝምታ ለራሳቸው ለመናገር መሞከር ይችላሉ። ከዚያም እጃቸውን በልባቸው ላይ በማሳረፍ "ለራሴ ደግነትን ለመግለጽ አሁን ምን መስማት አለብኝ?" ብለው ራሳቸውን መጠየቅ ይችላሉ። የእነሱን ልዩ ሁኔታ የሚገልጽ ሐረግ ሊኖር ይችላል፤ ለምሳሌ፡-
  - የሚያስፈልገኝን ርህራሄ ለራሴ ልስጥ
  - እራሴን እንደ ማንነቴ መቀበልን ልማር
  - እራሴን ይቅር ልበል
  - ጠንካራ ልሁን
  - ልታገሥ

ደረጃ 4፡- የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- ሰዎቹ ከክፍለ ጊዜው ምን እየተማሩ እንደሆነ ያስሱ።
- ሰዎቹ የሚሰማቸውን የጥፋተኝነት ስሜት ለመቀነስ ማድረግ በሚችሏቸው 2 ቴክኒኮች ላይ እንዲወስኑ ያድርጉ።
- በሚና ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ተዛማጅነት ያላቸውን ቴክኒኮች ይጫወቱ።

የቤት ስራ ምሳሌ

- ስሜቱ መቼ እንደሚቀሰቀስባቸው፣ ስንት ሰዓት ላይ እንደሆነ፣ በዙሪያቸው ያሉት እነማን እንደሆኑ፣ ምን እንደሚሰማቸው እና እንደሚያስቡ፣ የት ሆነው እንደሆነ፣ መቼ ራሳቸውን መወንጀል እንደጀመሩ እንዲያስተውሉ ይጠይቁ።
- ግለሰቡ/ቧ በዚህ ክፍለ ጊዜ የተማሩትን ለአንድ 'ደህንነቱ የተጠበቀ ሰው' እንዲያካፍሉ ይጠይቁ።

[22] From Neff, K. Self-Compassion Break. https://self-compassion.org/exercise-2-self-compassion-break/

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

የ 2ቱ ዘዴዎች የትግበራ ዕቅድ የረዳቸው መሆኑን ለማረጋገጥ ከሰዎቹ ጋር የክትትል ክፍለ-ጊዜ ይኑራችሁ።

- የግለሰቡ/ቧን ሳምንት ይገምግሙ። ማንኛውንም ጥያቄዎች፣ ስጋቶች ወይም ሀሳቦች ያስሱ።
- ዘዴዎቹን የመለማመድ ችሎታቸውን የሚነኩ ያጋጠሙ ችግሮች ወይም መሰናክሎች ላይ ተወያዩ።
- የተማሯቸዉን ዘዴዎች መከለስ እና ማመቻቸት ወይም ለግለሰቡ/ቧ ከባድ ስሜቶችን ለማስወጣት የሚረዱ አዳዲስ ቴክኒኮችን ያስተምሩ።

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ።

- ራሳቸውን ከሚወቅሱ ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር የመሥራት ልዩ ፈተናዎችዎ ምን ምን ነበሩ?
- በማህበረሰብዎ ውስጥ ያሉ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ራሳቸውን ተጠያቂ የሚያደርጉት ለምን ይመስላችኋል?
- እራስን መውቀስ ላይ ስለመሥራት የቀድሞዎቹ ጥቃት የደረሰባቸዉ ተገልጋዮች ምን አስተምረዎታል?

ጾታዊ እና የፍቅር ግንኙነቶች

ይህ ፅሁፍ የፆታዊ እና የፍቅር ግንኙነቶችን በተመለከተ ችግሮች ያሉባቸው ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ለመርዳት ኬዝ ወርከሮች መጠቀም የሚችሏቸውን ደረጃዎች በዝርዝር ያስቀምጣል። ከዚህ ክፍል በኋላ ኬዝ ወርከሮች እነዚህን ርዕሰ ጉዳዮች ሲወያዩ እንዲደግፋቸው ስለ ወሲባዊ እና የስነ ተዋልዶ ጤና መሰረታዊ መረጃ ማግኘት ይችላሉ።

አንድ ሰው የፆታዊ ጥቃት ካጋጠመው በኋላ በጣም የተለመደ ትራዉማ አዘል ምላሽ የሚሆነው አለመተማመን፣ መፍራት እና ሌሎችን መራቅ ነው። ይህ የተለየ የጥቃት አይነት አንድ ሰው ከአካላቸው፣ ከሌሎች ጋር፣ ከጾታዊ ግንኙነት እና ከአካላዊ እንዲሁም ስሜታዊ የፍቅር ግንኙነት ጋር ያላቸውን ግንዛቤ እና ግንኙነት ይለውጣል።

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚያጋጥሟቸው አንዳንድ የተለመዱ ስጋቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ወሲብን መሸሽ ወይም መፍራት
- ወሲብን እንደ ግዴታ ማየት
- ሌሎችን የማመን ችግር
- ለአካላዊ ንክኪ እንደ ቁጣ፣ አጸያፊ ወይም የጥፋተኝነት ስሜት ያሉ አሉታዊ ምላሾች መስጠት
- ለወሲብ ለመነሳሳት፣ ስሜቶችን ለመረዳት ወይም ህመምን ለመረዳት መቸገር
- በወሲብ ወቅት ስሜት ማጣት ወይም በድን የመሆን ስሜት
- አሉታዊ የሆኑ ወይም የሚረብሹ ወሲባዊ አስተሳሰቦችን እና ምስሎችን ማየት
- በግዴታ ወይም ተገቢ ባልሆኑ ወሲባዊ ድርጊቶች ላይ መሳተፍ
- የፍቅር ግንኙነት ለመመስረት ወይም የፍቅር ጓደኛ ይዞ ለመቆየት መቸገር

ለኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ስለ ወሲብ እና የፍቅር ግንኙነት መነጋገር ከባድ ሊሆን ይችላል። እናም ይህንን የግልለሰቦቹን የህይወት ክፍል በእርጋታ መመርመሩ አስፈላጊ ነው።

ደረጃ 1፡- ምርመራ በማካሄድ ግለሰቦቹ ስለ ፆታዊ እና የፍቅር ግንኙነት የሚጨነቁባቸዉን ምክንያቶች መለየት (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥያቄ መጠየቅ እና በጋራ በማሰብ ፆታዊ እና የፍቅር ግንኙነት ለምን እንደሚያጨናንቃቸው ለመገንዘብ መሞከር ነው።

- የደህንነትን ስሜት እንዲሰማቸዉ አድርጉ፡- ግለሰቡ/ቧ ስለ ወሲብ እና የፍቅር ግንኙነት ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር ደህንነት ሊሰማቸው ይገባል። ሰዎቹ ለመነጋገር ደህንነት እንዲሰማቸው ምን እንደሚያስፈልጋቸው ማሰብ ያስፈልጋል።

- ስለ ግለሰቡ/ቧ ስሜት እና ስለ ወሲብ መሰረታዊ እምነቶች ጥያቄዎችን ይጠይቁ (ለምሳሌ፡- የወሲብ ጥቅም ለአንድ ሰው ብቻ ነው ወይም ወሲብ ግዴታ ነው)። ለምሳሌ፡- *"ስለ የፍቅር ግንኙነት እና ስለ ወሲብ ምን ያስባሉ? የሚያስደስታችሁ ነገር ነው ወይስ ፈታኝ ነው?"*
  - ስለ ወሲብ እና የፍቅር ግንኙነት ዋና እምነቶቻቸውን ይለዩ።
  - ግለሰቡ/ቧን ጠይቁ፡- እነዚህ እምነቶች ሁልጊዜ ነበሩ? በጾታዊ ጥቃት አጋጣሚ ምክንያት እንዴት ተለውጠዋል?
- በጾታዊ እና በፍቅር ግንኙነት ዙሪያ ያሉ ልዩ አስጨናቂ ሀሳቦችን እና ስሜቶችን ይለዩ እና ዝርዝር ይፍጠሩ።

ደረጃ2፡-ግለሰቡ/ቧን ለየፍቅር እና ፆታዊ ግንኙነት የመጨናነቅ ምላሽ ለምን እንደሚሰጡ ማስተማር

ትራዉማ የሚፈጥሩ አጋጣሚዎች የፍቅር እና የፆታዊ ግንኙነት ላይ በምን መንገድ ተፅዕኖ እንደሚፈጥሩ ማስተማር ያስፈልጋል። የበለጠ ለማወቅ እንዲረዳቸው ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን ይጠቀሙ።

- ጾታዊ ጥቃት ስነ-ልቦናዊ፣ ስሜታዊ፣ መንፈሳዊ እና አካላዊ ተጽእኖ እንዳለው ያስታውሱ።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለጾታዊ ጥቃት የተለያየ ምላሽ ይሰጣሉ። አንዳንዶች ስሜታቸውን ይገልጻሉ እና ምን እንደተፈጠረ ወዲያውኑ ለሌሎች ይናገራሉ፣ ሌሎች ደግሞ ስሜታቸውን በውስጥ ይይዛሉ፤ ከማጋራታቸው በፊት ሳምንታትን፣ ወራትን ወይም አመታትን መቆየትን ይመርጣሉ፣ አንዳንዶች ታሪካቸውን በጭራሽ አያካፍሉም፤ ስለዚህ ትክክለኛ የሚባል ምላሽ የለም።
- ለሰዎቹ ከወሲብ ጥቃት በኋላ ነገሩን የሚያስታውሱ ወይም ቆስቋሽ ሁኔታዎች መኖራቸዉ የተለመደ መሆኑን ያስረዱ። ቆስቋሽ ሁኔታዎች ወይም ትዝታዎች ወይም ምልሰቶች፣ ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ወደ በፊቱ የስሜት ቀውስ በመውሰድ ከአቅም በላይ የሆኑ ስሜቶች፣ አካላዊ ምልክቶች ወይም ሀሳቦችን እንዲሰሟቸው ያደርጋሉ።
- ቆስቋሽ ሁኔታዎች ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች በአሰቃቂ ሁኔታ ወቅት ሳሉ ወይም ክስተቱ ከተፈጠረ በኋላ ወዲያውኑ እንዳደረጉት በተመሳሳይ መንገድ ምላሽ እንዲሰጡ ያደርጋቸዋል ምክንያቱም አዕምሮ በዚያን ጊዜ የተከሰተውን አሁን በዙሪያው ከሚታየው ነገር ለይቶ አያይም፤ እናም ቆስቋሽ ሁኔታዎች ምን እንደሆኑ እንዲያውቁ መርዳት አስፈላጊ ነው (ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት የሚለውን ክፍል ይመልከቱ)።
- እንደ ምልሰት፣ ድንጋጤ፣ ሀዘን ወይም መደንዘዝ ያሉ ለማንኛውም አይነት ንክኪ የሚሰጡ አውቶማቲክ እና አሉታዊ ምላሾች መኖራቸዉ የተለመደ ነው። እነዚህ ምላሾች የማይፈለጉ እና የሚያበሳጩ ናቸው፣ ነገር ግን በጊዜ እና በማገገም ሂደት እየቀነሱ ይሄዳሉ። ጥቃት ከመድረሱ በፊትም በወሲብ ስሜት ወይም በፍቅር ግንኙነት ሲቸገሩ ከነበረ ሁኔታዉ የበለጠ ፈታኝ ሊሆን ይችላል።

ደረጃ 3፡- ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሙ ስላሉት ዘዴዎች መወያየት፣ በመቀጠልም አዳዲስ ዘዴዎችን ማስተማር ያስፈልጋል።

- ግለሰቡ/ቧ የፍቅር እና የወሲብ ግንኙነትን የሚረዱበትን መንገድ መፈተሽ።
  - የወሲብ መሰረታዊ ነገሮችን የሚገነዘቡ መሆኑን ይፈትሹ።
  - ፈታኝ የሆነው ምንድን ነው?
  - የሚያስደስት ነገር ምንድን ነው?
  - ስለ ሰውነታቸው ምን እንደሚሰማቸው ይፈትሹ
  - ወሲባዊ ደስታ ሊሰማቸው ይችል ይሆን?
- ግለሰቡ/ቧ ስለ ጾታዊ እና የፍቅር ግንኙነት ያላቸውን ልዩ አስጨናቂ ስሜቶች እና ሀሳቦች (ወይም ዋና እምነቶች) ዝርዝር ያስሱ (በደረጃ 1 ያዘጋጃችሁትን)።
- የፆታ ጥቃት ወይም በደል ደርሶባቸው የማያውቅ ከሆነ ስለ ወሲብ ምን እንደሚያስቡ ጠይቋቸዉ። ወደፊት ስለ ወሲብ በምን መልኩ እንዲያስቡ እና እንዲሰማቸው እንደምትፈልጉ አስቡበት።
- ግለሰቡ/ቧ ቆስቋሽ ሁኔታዎችን/ነገሮችን እንዲለዩ እርዷቸው። ቆስቋሽ የሆነው ነገር በወሲባዊ ጥቃቱ ወቅት ወይም ከዛ በኋላ የነበረ ማንኛውም ነገር ሊሆን እንደሚችል አስታውሱ። ቆስቋሽ ሁኔታዎች የሚነቃቁት ከአምስቱ የስሜት ህዋሳት በአንዱ ወይም ከዚያ በላይ ነው፡- እይታ፣ ድምጽ፣ ንክኪ፣ ሽታ እና ጣዕም (ለምሳሌ፡- አንዳንድ ዘፈኖች፣ የምግብ ሽታ ወይም የአልኮል ጠርሙስ)።
- ግለሰቡ/ቧ በወሲባዊ ተግባር ውስጥ ንቁ ሚና እንዲጫወቱ እርዷቸው። ምን እንደሚሰማቸው፣ ስለ ምርጫዎቻቸው፣ ስለማይወዷቸው፣ የማይመቻቸው እና ሌሎች ፍላጎቶቻቸው ከፍቅር አጋራቸው ጋር እንዲነጋገሩ እርዷቸው። ይህ ለእነሱ አዲስ ተሞክሮ ሊሆን ይችላል ነገር ግን የበለጠ የቁጥጥር ስሜት እንዲሰማቸው የሚረዳ መንገድ ነው።

ፆታዊ ዝንባሌ እና ፆታዊ ማንነት፡-

ፆታዊ ዝንባሌ የሚገልፀው ለሌሎች ሰዎች የምናሳየውን የስሜት፣ የፆታዊ ፍቅር እና/ወይም የወሲብ መማረክን ነው። የፆታ ዝንባሌ ቀጣይነት ያለው፣ የተለያየ ፆታ ያላቸው ሰዎችን ከመሳብ፣ ተመሳሳይ ጾታ ወይም ጾታዊ ማንነት ላላቸው ሰዎች ብቻ እስከ መሳብ ድረስ ይደርሳል። በአሁኑ ጊዜ የተለያዩ የፆታ ዝንባሌ ያላቸውን ሰዎች ተደራሽ ለማድረግ እና ለማመልከት ብዙ አይነት ስያሜዎች ጥቅም ላይ ይውላሉ፣ ከአንድ አውድ ወደ ሌላ አውድ የሚለያዩ እንዲሁም ከሰው ወደ ሰው የሚለያዩ ናቸው። ጥቅም ላይ የሚውሉት አንዳንድ የተለመዱ ቃላቶች፡- ሄትሮሴክሹዋል/ቀጥተኛ (ከተለያዩ ጾታ ወይም ጾታዊ ማንነት አባላት ጋር ስሜታዊ፣ የፍቅር ወይም የወሲብ መስህቦች መኖር)፣ ግብረ ሰዶማዊ/ሌዝቢያን (የእራስን ጾታ ወይም ጾታ አባላት ስሜታዊ፣ የፍቅር ወይም የወሲብ መስህብ ማድረግ) እና ባይሴክሹዋል (ለሁለቱም ለወንዶች እና ለሴቶች ስሜታዊ፣ የፍቅር ወይም የወሲብ መስህቦች፣ ወይም ለማንኛውም የፆታ ማንነት)።

ፆታዊ ማንነት የሚገልፀው የግለሰብን ፆታቸውን በሚመለከት ያላቸውን ውስጣዊ ስሜቶች ነው፣ ይሄም በተፈጥሮ ከተሰጣቸው የፆታ ማንነት ጋራ ተመሳሳይ ሊሆን ወይም ላይሆን ይችላል፤ ፆታዊ መገለጫ ማለት አንድ ሰው በባህሪ፣ በአለባበስ፣ በፀጉር ስታይል፣ በድምፅ ወይም በአካላዊ መገለጫዎች የሚያሳዩትን ውጫዊ የፆታ ማንነት ነው፣ ይሄም በያንዳንዱ አውድ ይለያያል እናም መሰረት የሚያደረገው አንድ የፆታ ማንነት በአሉበት የባህል እምነቶች እና ልማዶች ውስጥ የተሰጠው ትርጓሜ ላይ ነው።

LGBTI 'ሌዝቢያን፣ ግብረ ሰዶማውያን፣ ባይሴክሹዋል፣ ትራንስጀንደር እና ኢንተርሴክስ' ብለው ለሚለዩ ሰዎች ምህጻረ ቃል ነው። የወንድ እና የሴት የሥርዓተ-ፆታ ሚናዎች ከተለመዱት ወይም ከባህላዊ እሳቤዎች ጋር የማይጣጣሙ የተለያዩ የሰዎች ቡድኖችን ለመግለጽ እንደ ሁሉን አቀፍ ቃል ያገለግላል። በእያንዳንዱ አውድ ውስጥ፣ የኬዝ ወርከሮች የትኞቹን ቃላቶች መጠቀም ተገቢ እንደሆኑ እና የትኞቹን ቃላት እንደ አዋራጅ ተደርገው እንደሚቆጠሩ እና መወገድ እንዳለባቸው እንዲያውቁ ማረጋገጥ አለባቸው።
ከLGBTI ግለሰብ ጋር ሲሰሩ እና የትኛውን ቃል መጠቀም እንዳለቦት ሳያውቁ ሲቀሩ፣ በቀላሉ ይጠይቋቸው።

በአለም ላይ ያሉ የLGBTI ሰዎች በጥላቻ ላይ የተመሰረተ ጥቃት የተነሳ ይገደላሉ ወይም ተቋቁመው ይኖራሉ - የተለያዩ አይነት GBV፣ ማሰቃየት፣ ማሰር፣ ወንጀለኛነት እና መድልዎ በስራ፣ በመኖሪያ ቤት፣ በጤና አጠባበቅ እና በትምህርት - ይህም በእውነተኛ ወይም በሚታሰብ የተለያየ ጾታ፣ የፆታ ዝንባሌ ወይም ጾታ ማንነት የተነሳ ነው። እንዲሁም ከቤተሰባቸው እንግልት እና መገለል ሊደርስባቸው ይችላል። በቢሮ ውስጥ ወይም በስልክ፣ የኬዝ ወርከሮች ከLGBTI ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ከጥቃት እና መድልዎ የፀዳ ሊፈውሱ የሚችሉበት ቦታ ማቅረብ ይችላሉ። የLGBTI ሰዎች በገጠር እና በከተማ ውስጥ ያሉ ማህበረሰቦችን ጨምሮ በእያንዳንዱ ሀገር ውስጥ በእያንዳንዱ ማህበረሰብ ውስጥ ይኖራሉ። በማህበረሰቦች ውስጥ የሚሰጣቸው እይታ ሊለያይ ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸዉን የተለያየ ጾታ፣ ጾታዊ ዝንባሌ እና የፆታ ማንነታቸውን ከኬዝ ወርከሮች ጋር እንዲያካፍሉ መቀበል ውጤታማ እርዳታ ለመስጠት ወሳኝ ነው። ብዙ ሰዎች አድልዎን፣ የሚስጥራዊነትን መጣስ ወይም ከአገልግሎቶች መከልከል ስለሚፈሩ ለኬዝ ወርከሮች LGBTI መሆናቸውን ለማሳወቅ ይፈራሉ። ታማኝነትን ለማግኘት ምስጢራዊነትን ማረጋገጥ በጣም አስፈላጊ ነው። የLGBTI ሰዎች የተወሰኑ የኬዝ ወርከሮች የግል መረጃን ከቤተሰብ አባላት ወይም ከማህበረሰቡ ጋር እንደማያካፍሉ ሊሰማቸው ይገባል። እና የኬዝ ወርከሮች የ LGBTI ሰዎች በህብረተሰቡ ውስጥ ያሉ ፈተናዎች ቢኖሩም እንዲድኑ እና እንዲበለጽጉ ያስቻላቸውን የመከላከያ ባህሪያትን/ሁኔታዎችን እና የመቋቋም አቅም እንዲገነዘቡ ሊረዷቸው ይችላሉ።

የኬዝ ወርከሮች በመጀመሪያ ማህበረሰባቸው ውስጥ ጎጂ ሊሆኑ የሚችሉ እና የLGBTI ሰዎችን ሰብአዊ መብቶች የሚጥሱ ምን አይነት እምነቶች፣ ተግባራት እና ፖሊሲዎች እንዳሉ ማወቅ አስፈላጊ ነው። ከዚያም፣ እርስዎ እንደ ግለሰብ የተለያዩ ጾታን የሚለዩ እና የፆታ ዝንባሌ ካላቸው ሰዎች ጋር ያለዎትን እምነት እና ባህሪ ያስቡ። የኬዝ ወርከሮች የአነጋገር ዘይቤን የሚቀይሩ እና ለተወሰኑ ማንነቶች ድጋፍ የሚሰጡ አድሎአዊ እምነቶችን ሊይዙ ይችላሉ፣ ይህም ጉዳት ሊያስከትሉ፣ ጭንቀታቸውን ችላ ሊሉ እና ከሌሎች ጋር እኩል ሊያደርጉ ይችላሉ (ይህ ሞጁል ውስጥ በክፍል 1 ስለ ባህል አጠቃቀም እና መላመድ ክፍል ይመልከቱ)። ይህ የፆታ ማንነት ካላቸው ወይም ከራሳችሁ የተለየ የግብረ-ሥጋ ግንኙነት ዝንባሌ ካላቸው ሰዎች ጋር መሥራትን ያወሳስበዋል፣ በተለይም ስለ ጾታዊ እና የፍቅር ግንኙነት ሲወያዩ። የኬዝ ወርከሮቹ አላማ በግል እና በህብረተሰብ እምነት ምንም ይሁን ምን ሁሉንም ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች በእኩል እና በሙያዊ ማስተናገድ ነው። የኬዝ ወርከሮች ይህ ለእነሱ እንቅፋት ከሆነ (ለምሳሌ በክትትል ወቅት) እና ከእነሱ ሊለያዩ ከሚችሉ ሰዎች ጋር ለመስራት ራሳቸውን እንዴት ማስተማር እንደሚችሉ መወያየት ይችላሉ።

**ከLGBTI ማህበረሰብ ከመጡ ግለሰቦች ጋር ስለመስራት የበለጠ ግንዛቤ ለማግኘት የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት መመሪያ ክፍል IVን፣ የIOM የLGBTI የሥልጠና ፓኬጅን እና የUNHCR ምንጮችን ይመልከቱ።*

[23] https://lgbti.iom.int/lgbti-training-package

[24] https://emergency.unhcr.org/entry/221506/lesbian-gay-bisexual-transgender-and-intersex-lgbti-persons

- ግለሰቡ/ቧ ከትዳር አጋራቸው/ከፍቅር ጓደኞቸው ጋር ባላቸው የፍቅር/የወሲብ ግንኙነት ወቅት ችግሩ የሚቀሰቀስ ከሆነ፣ ይህ ቅጽፈታዊ ምላሽ ሲመጣ ምን ማድረግ እንደሚፈልጉ ከአጋራቸው ጋር መወያየት ይችላሉ። (ለምሳሌ፡- እያደረጉት ያሉትን ነገር ማቆም፣ አጋራቸውን ማቀፍ ወይም ማዋራት፣ ወዘተ)።
  ግለሰቡ/ቧ አጋራቸው ቅጽፈታዊ ምላሽ እየሰጡ መሆናቸውን የሚያሳዩ ምልክቶችን እንዲመለከቱ እና የግብረ ሥጋ ግንኙነትን እንዲያቆሙ ወይም የተስማሙባቸውን አማራጮችን ወዲያውኑ እንዲጠቀሙ መጠየቅ ይችላሉ።
- ግለሰቡ/ቧ ዝግጁ እንደሆኑ እስኪሰማቸው ድረስ ከወሲብ እንዲቆጠቡ ሀሳብ ስጡ። ይህ ግለሰቡ/ቧ አካላቸውን እንደገና እንዲያጤኑ እና ወሲባዊ ጫና ሳይኖር ከፍቅር አጋራቸው ጋር ምቾት እንዲሰማቸው ይረዳቸዋል።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ጊዜያቸውን በመስጠት ከፍቅር እና ከወሲብ ግንኙነት ጋር በተያያዘ የራሳቸውን ፍላጎት እንዲያጤኑ ያበረታቱ። የመቆጣጠር ስሜት እንዲሰማቸው ማድረግ አስፈላጊ ነው።
- ግለሰቡ/ቧ ቀስቃሽ ስሜቶች ካጋጠማቸው አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ ያስተምሩ፣ ለምሳሌ፡- አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን በመጠቀም አምስት ነገሮችን መጥቀስ (አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ክፍል ይመልከቱ)።
  - በአካባቢዎ የሚመለከቷቸውን 5 ነገሮችን ይጥቀሱ
  - አሁን ሊዳስሷቸዉ የሚችሏቸዉን 5 ነገሮች ይጥቀሱ (መሬትን በእግር መንካት፣ ለስላሳ ሸሚዝ)
  - አሁን ሊያዳምጧቸው የሚችሏቸዉን 5 ነገሮች ይጥቀሱ (ቲቪ፣ ውጪ ያሉ ወፎች)
  - አሁን ሊያሸቱዋቸው የሚችሏቸውን 5 ነገሮችን ይጥቀሱ

ደረጃ 4፡- የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- ከዛሬው ክፍለ ጊዜ ምን እንደተማሩ ግለሰቡ/ቧን ይጠይቁ።
- የበለጠ ጥንካሬ እንዲሰማቸው እንዲሁም በፍቅር እና ጾታዊ ግንኙነታቸው ቁጥጥር እንዲኖራቸው ግለሰቡ/ቧን በ 3 ተግባራዊ ዘዴዎች ላይ እንዲወስኑ ያድርጉ።
- ከግለሰቡ/ቧ ጋር ጠቃሚ ዘዴዎችን ሚና እየተቀያየራቹ በየተራ ተለማመዱ።
- የቤት ስራ ይስጡ።

የቤት ስራ ምሳሌ

- በውይይቱ ወቅት ግራ የሚያጋባ፣ ፈታኝ ወይም ቀስቃሽ ሆኖ የተሰማቸውን ነገር እንዲያስቡ እና እንዲጽፉ፣ እንዲያስቡበት ወይም ለሚያምኑት ሰው ስለ ሃሳባቸው እንዲናገሩ ይጠይቋቸው።
- ስለ ወሲብ እና የፍቅር ግንኙነት ከአሳዳጊዎቻቸው፣ ከጓደኞቻቸው ወይም ከመንፈሳዊ እና/ወይም የባህል ቡድኖች ምን ተማሩ? ስለተማሩት ነገር ምን ያስባሉ?

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

የ 3ቱ ነገሮች ትግበራ ዕቅድ የረዳቸው መሆኑን ለማረጋገጥ እና ችግሮችን፣ ስኬቶችን ለመወያየት እንዲሁም ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ቴክኒኮችን ደግሞ ለመቅረጽ እና ለማመቻቸት የክትትል ጊዜ ይኑራችሁ።

- የግለሰቡ/ቧን ሳምንት ይገምግሙ። ማንኛውንም ጥያቄዎች፣ ስጋቶች ወይም ሀሳቦች ይፈትሹ
- ማናቸውንም ችግሮች በመወያየት ዘዴዎችን እንደገና በመቅረጽ ወይም በማሻሻል ለግለሰቡ/ቧ የሚመቹ ማድረግ።

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ።

- ስለ ወሲብ እና የፍቅር ግንኙነትን በተመለከት ማውራት ምን ይሰማዎታል?
  - ይህ ውይይት ለእርስዎ ፈታኝ ነው? ከሆነ ለምን?
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ጋር፣ ዶታዊ ሚናዎች ስለ ፍቅር ግንኙነት እና ጾታዊነት የሚወራበት እና የሚገለጽበት መንገድ ላይ እንዴት ነዉ ተጽዕኖ የሚያሳድሩት?
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስለ ግል ጉዳዮች ለመናገር ደህንነት እንዲሰማቸው ለማድረግ የትኞቹን ዘዴዎች ይጠቀማሉ? ደህንነት እንዲሰማቸው ያደረጓቸው የትኞቹ ዘዴዎች ናቸው?
- ስለ ዶታዊ እና የፍቅር ግንኙነት ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር ያደረጉትን ጥሩ ውይይት አስቡ።
  - ጥሩ ያደረጉት ምን ልዩ ነገሮች ነበሩ?

የስነ ተዋልዶ ጤና መረጃ

የስነ ተዋልዶ ጤና ምንድነው?

የስነ ተዋልዶ ጤና ሙሉ የአካል፣ የአዕምሮ እና የማህበራዊ ደህንነት ሁኔታ እንጂ፣ የበሽታ ወይም የአካል ጉዳት አለመኖር ብቻ አይደለም። ከሥነ ተዋልዶ ሥርዓቱ ጋር በተያያዙ ጉዳዮች እና ተግባሮቹ እንዲሁም ሂደቶችን ሁሉ ይመለከታል። የስነ ተዋልዶ ጤና የሚያመለክተው ሰዎች አጥጋቢ እና ደህንነቱ የተጠበቀ የወሲብ ህይወት ሊኖራቸዉ እንደሚችል እና መዋለድ እንደሚችሉ፣ እንዲሁም መቼ እና በምን ያህል ጊዜ መሆን እንዳለበት የመወሰን ነፃነት እንዳላቸው ነው።[26]

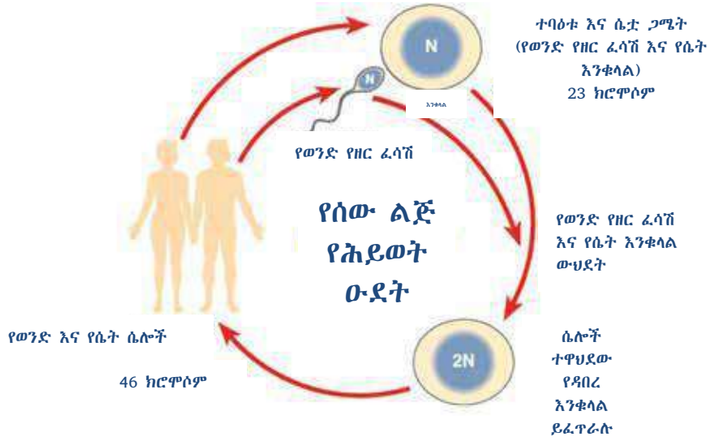
ጤናማ ዶታዊ ግንኙነት

ጤናማ ዶታዊ ግንኙነት ለግለሰቦች፣ ጥንዶች እና ቤተሰቦች አጠቃላይ ጤና እና ደህንነት፣ እንዲሁም ለማህበረሰቦች እና ሀገራት ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ እድገት መሰረታዊ ነው። የዶታዊ ግንኙነት ጤንነት በአዎንታዊ መልኩ ሲታይ ለጾታዊ ጉዳዮች እና ለጾታዊ ግንኙነቶች አወንታዊ እና አክብሮት የተሞላበት አቀራረብን ይጠይቃል፣ እንዲሁም ከማስገደድ፣ ከአድልዎ እና ከጥቃት የጸዳ፣ አስደሳች እና ደህንነቱ የተጠበቀ የግብረ-ሥጋ ግንኙነት ልምዶችን ይወክላል.[27]

ስነ ተዋልዶ ምንድን ነው?

ስነ ተዋልዶ ፍጥረታት ሴሎችን እንደራሳቸው አድርገዉ የሚፈጥሩበት ሂደት ነው። በሰው ልጅ የስነ ተዋልዶ (የመራቢያ) ሂደት ውስጥ ሁለት አይነት የወሲብ ሴሎች ወይም ጋሜቶች ይሳተፋሉ። ተባዕቱ ጋሜት ወይም የወንድ የዘር ፈሳሽ (ስፐርም) እና ሴቷ ጋሜት ወይም እንቁላል (ኦቮም) በሴቷ የመራቢያ ሥርዓት ውስጥ ይገናኛሉ። የወንድ የዘር ፈሳሽ ከእንቁላል ጋር ሲገናኝ ይህ የዳበረ እንቁላል ዛይጎት ይባላል። ዛይጎት ወደ ፅንስ በማደግ ሂደት ውስጥ ያልፋል። የወንድ እና የሴቷ የመራቢያ ሥርዓቶች ሁለቱም ለመራባት ያስፈልጋሉ።

የሰው ልጅ የሕይወት ዑደት[28]



[25] Adapted from Nemours Foundation, 2020. https://kidshealth.org/en/teens/female-repro.html

[26] https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health

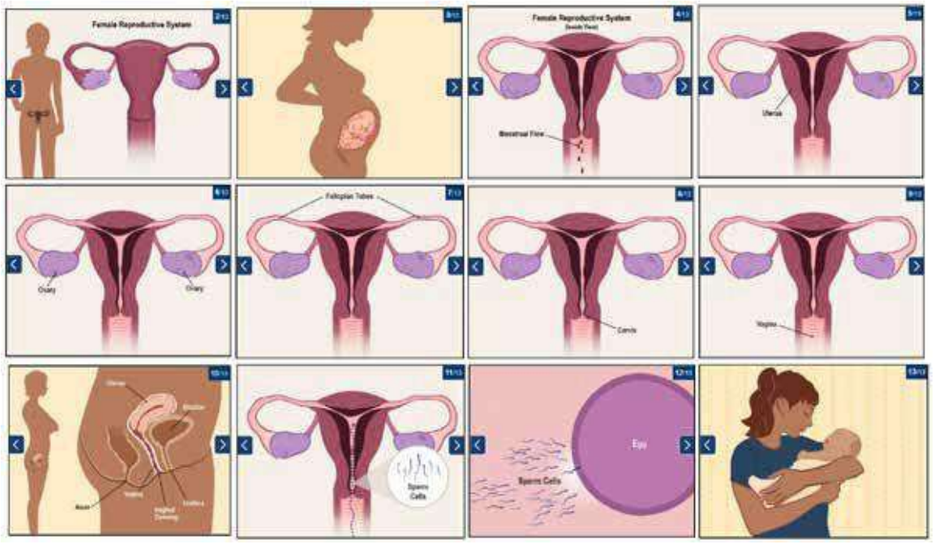
[27] https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

የሴቶች የመራቢያ ሥርዓት

የሴቷ የመራቢያ ሥርዓት ሴቶች እንቁላል (ኦቫ) እንዲፈጥሩ፣ የግብረ ሥጋ ግንኙነት እንዲፈጽሙ፣ የዳበረውን እንቁላል ሙሉ በሙሉ እስኪያድግ እና እስኪወልዱ ድረስ እንዲጠብቁ እና እንዲመግቡ ያስችላቸዋል። በርካታ ክፍሎችን ያካትታል፦

- የሴቷ የመራቢያ ሥርዓት በሴቶች የታችኛው የሆድ እና ዳሌ ውስጥ የአካል ክፍሎች ቡድን ያካትታል።
- የሕፃን እድገትና መጎልበትን ስለሚደግፍ የመራቢያ ሥርዓት ተብሎ ይጠራል።
- ስርዓቱ የወር አበባ ተብሎ ለሚጠራው የሴቶች ወርሃዊ የወር አበባ መፈጠር ሀላፊነት ያለው ነው።
- ፅንስ ወይም ሕፃን የሚያድግበት ማህፀን ነው። ጡንቻማ ግድግዳ ያለው ባዶ፣ የእንቁ ቅርጽ ያለው አካል ነው።
- በማህፀን ውስጥ በሁለቱም በኩል ሁለት ኦቫሪዎች አሉ። ኦቫሪዎች እንቁላል እና ሆርሞኖችን እንደ ኢስትሮጅን እና ፕሮጀስትሮን አይነቶቹን ይሠራሉ። እነዚህ ሆርሞኖች ሴቶች እንዲዳብሩ እና አንዲት ሴት ልጅ እንድትወልድ ያስችላታል። እንቁላሎቹ የወር አበባ ዑደት አካል አድርገው እንቁላል ይለቃሉ። እንቁላል በሚለቀቅበት ጊዜ ኦቭዩሌሽን ይባላል። እያንዳንዱ እንቁላል ትንሽ ነው - የፖፒ ዘር መጠን አንድ አስረኛ ገደማ።
- የማህፀን ቱቦዎች ከማህፀን ወደ እንቁላሎች ይሄዳሉ። በወር አበባ (ኦቭዩሌሽን) ጊዜ ኦቫሪ ከጎኑ ባለው የማህፀን ቱቦ ውስጥ እንቁላል ይለቀቃል።
- የማኅጸን ጫፍ በሴት ብልት ውስጥ የሚከፈተው የማህፀን የታችኛው ክፍል ነው። በወሊድ ጊዜ የማኅጸን ጫፍ ወደ 10 ሴንቲ ሜትር ስለሚሰፋ ህፃኑ ከማህፀን ውስጥ በሴት ብልት በኩል በማለፍ ይቺን አለም ይቀላቀላል።
- የሴት ብልት ማህፀንን ከውጭው አካል ጋር የሚያገናኝ ቱቦ ነው። የሴት ብልት መግቢያው በሰውነት ውጫዊ ክፍል ላይ ነው። የሴት ብልት መከፈቻ/መግቢያ ይባላል።
- የሴት ብልት ቀዳዳ በሴት እግሮች መካከል ያለው ቀዳዳ ከሽንት ቧንቧዋ በታች (ሽንት በሚወጣበት) እና ከፊንጢጣ በላይ (አይነ ምድር ከሚወጣበት) ነው።
- በወሲብ ወቅት የወንድ የዘር ፈሳሽ በሴት ብልት በኩል ወደ ማህፀን እና ወደ ማሕፀን ቱቦዎች ይጓዛሉ። በማህፀን ቱቦ ውስጥ የወንዱ የዘር ፍሬ በኦቭዩሌሽን ወቅት ከኦቫሪ ውስጥ የወጣውን እንቁላል ጋር ይገናኛል።
- የወንድ የዘር ህዋስ የሴቷን እንቁላል ካዳበረ፣ ይህ የመራቢያ የመጀመሪያ ደረጃ (መፀነስ) ነው።
- ሁሉም ነገር ጥሩ ከሆነ በ 9 ወራት ውስጥ ልጅ ይወለዳል።

የሴቶች የመራቢያ ሥርዓት[29]

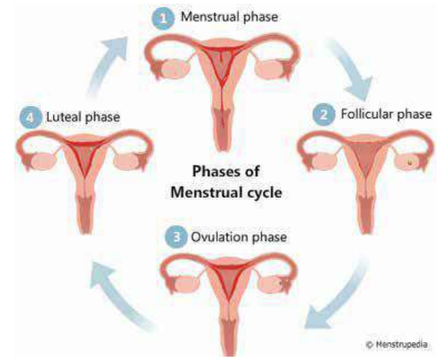


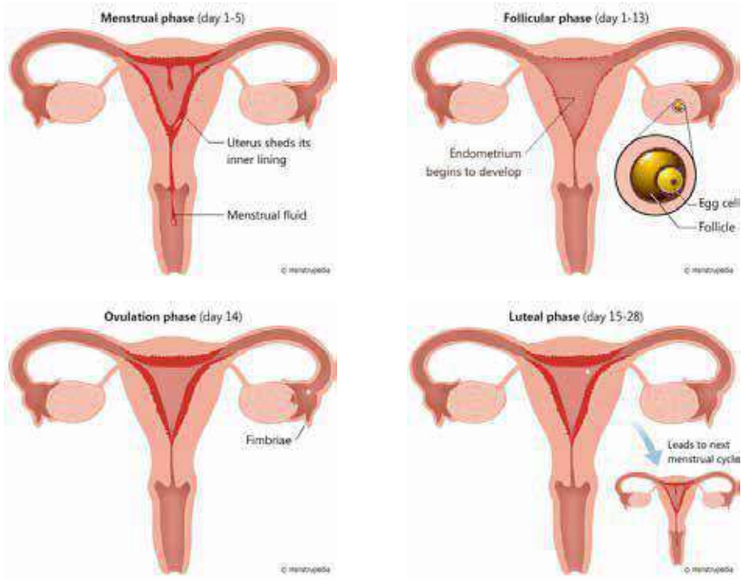
[29] Nemours Foundation, 2020. https://kidshealth.org/en/teens/female-repro.html

የወር አበባ ዑደት

በወር አንድ ጊዜ፣ በኦቭዩሌሽን ወቅት ኦቫሪ ትንሽ እንቁላል ወደ አንዱ የማህፀን ቱቦ ይልካል። እንቁላሉ በማህፀን ቱቦ ውስጥ ካልዳበረ፣ ከ 2 ሳምንታት በኋላ ከሰውነት በማህፀን በኩል ይወጣል - ይህ የወር አበባ ነው። ከማህፀን ውስጠኛው ክፍል የሚወጣው ደም እና ቲሹ አንድ ላይ ተጣምረው የወር አበባ ፍሰት ይፈጥራሉ። ለአብዛኛዎቹ ሴቶች ይህ ከ3-5 ቀናት ይቆያል። ሴቶች እና ልጃገረዶች የወር አበባቸው ሊመጣ በተቃረበበት ቀናት ውስጥ የምችት ማጣት ስሜት መሰማት የተለመደ ሲሆን እንደ የሆድ መወጠር፣ ድካም፣ የጀርባ ህመም፣ ጡት ላይ የቁስለት ስሜት መሰማት፣ ራስ ምታት፣ የሆድ ቁርጠት፣ ተቅማጥ፣ የብስጭት ስሜት መሰማት፣ ትኩረትን ለመሰብሰብ መቸገር እና ጭንቀትን መቆጣጠር አለመቻል ያሉ አካላዊ እና ስሜታዊ ምልክቶች በዚህ ወቅት ይስተዋላሉ።

የወር አበባ ዑደት[30]





[30] https://www.menstrupedia.com/articles/physiology/cycle-

ከእራስ መነጠል

ይህ ፅሁፍ በዝርዝር የሚያስቀምጠው ከእራስ መነጠል የሚያስቸግራቸዉ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን ለመርዳት ኬዝ ወርከሮች መጠቀም የሚችሏቸውን ደረጃዎች ነው።

ከእራስ የመለያየት (የመነጠል) አንዱ ፍቺ ትውስታዎችን፣ ስሜቶችን፣ ሃሳቦችን፣ ወይም የእራስን ስሜትን ማቋረጥን እና አሁን ላይ አለመሆንን የሚያካትት የአዕምሮ ሂደት ነው። ይህ ሁኔታ ብዙ ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ በሆነ ወቅት ያጋጥሟቸዋል። የተረጋጉ እና ጤናማ ግለሰቦችን ጨምሮ በአብዛኛዎቹ ሰዎች የሚያጋጥም መለስተኛ መነጠል እንደ በር መቆለፍ መርሳትን ያሉ የተለመዱ ነገሮችን ያካትታል። ክስተቱ በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ በጣም ተደጋጋሚ ስለሆነ በር እንደ መቆለፍ ያሉ ቀላል ድርጊቶች ሊረሱ ይችላሉ። የማያቋርጥ፣ ተደጋጋሚ ወይም የተራዘሙ የመነጠል ዑደቶች እንደ እራስን የማግለል እክል ያሉ ከባድ የአዕምሮ ጤና ችግሮች ምልክት ሊሆኑ ይችላሉ። ከእራስ መነጠል የሚከተሉትን ሊመስል ይችላል፦ የቀን ቅዠት፣ ከእራስ ውጭ መሆን፣ ወይም በቅጡ አለማየት፣ የተለየ ድርጊት መፈጸም፣ ወይም የተለየ የድምጽ ለዛ ወይም የተለያዩ ምልክቶችን መጠቀም፣ በተመሳሳይ ክስተት ላይ በስሜት ወይም በሚሰጡ ምላሾች መካከል መለዋወጥ ሲኖር፣ ለምሳሌ ፈሪ እና ዓይናፋር መምሰል፣ ከዚያ ደግሞ ጠበኛ መሆን። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አንዳንድ ጊዜ አካላቸዉ የእውነት እንዳልሆነ ወይም ከአካላቸው ውጪ እንደሆኑ እንደሚሰማቸው ሊናገሩ ይችላሉ። ወይም በዙሪያቸው ያለው ነገር ሁሉ ጭጋጋማ ወይም እውነት ያልሆነ ይመስላል፣ እንዲሁም ሌላ እንግዳ የሚመስሉ ሁኔታዎች፣ እንደ አንድ ቦታ ራሳቸውን እንዳገኙ ነገር ግን እዚያ እንደደረሱ አለማስታወስ ወይም መግዛታቸውን የማያስታውሷቸው ነገሮች እንዳሏቸዉ ሊጠቅሱ ይችላሉ። ከእራስ መነጠል የሚከሰተው ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች በትዕግስት መቆየት ከሚችሉበት ጊዜ ውጭ ነው። ብዙ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ትራዉማ ባስከተለው ተሞክሯቸዉ ምክንያት ከእራስ ከመነጠል ጋር ይታገላሉ።

ለነዚህ ተመሳሳይ ምልክቶች የተለያዩ ማህበረሰቦች እና ባህሎች ሌሎች ማብራሪያዎች ሊኖራቸው ይችላል፣ እንዲሁም ሁኔታዉን ለመግለፅ የተለያዩ ቃላትን ይጠቀማሉ። ከእራስ መነጠልን ለመፍታት የሚያገለግሉ ሥነ-ልቦናዊ ያልሆኑ ህክምናዎች (ለምሳሌ፦ መንፈሳዊ ወይም ሃይማኖታዊ ሥነ ሥርዓት) ሊኖሩ ይችላሉ።

ክሊኒካል የሆነ ከእራስ መነጠል (Clinical Dissociation) በልዩ ባለሙያ መታከም ያለበት ሲሆን የኬዝ ወርከሮች ከእራስ የመነጠል ችግር ያጋጠማቸውን ሰዎች የሚደግፉባቸው የተለያዩ መንገዶች አሉ። ከእራስ መነጠል እያጋጠማቸው ያሉትን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ለመደገፍ እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ።

ደረጃ 1፦ ምርመራ በማካሄድ ከእራስ መነጠልን የሚቀሰቅሱ ነገሮችን መለየት (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥያቄ መጠየቅ እና አብሮ በማሰብ ምን እየተፈጠረባቸው እንዳለ እና ይሄ የተፈጠረበት ምክንያት ነዉ ብለው የሚያስቡትን ነገር ለመገንዘብ መሞከር ነው።

የተለያዩ ስሜቶች ከጾታዊ ወይም አካላዊ ጥቃት (የተለያዩ ሽታዎች እንደ ሽቶ ወይም አልኮል፣ አንድ ሰው እነሱን የሚነካበት መንገድ፣ ወዘተ) ጋር ግንኙነት ሊኖራቸው እንደሚችሉ ያስታውሱ። በጥንቃቄ ያስሱ።

- ግለሰቡ/ቧ ከእርስዎ ጋር የሚያሰቃዩ ጉዳዮችን ለመወያየት ፈቃደኛ ስለሆኑ የአድናቆት ስሜት በሚሰጥ አስተያየት ይጀምሩ።
- ከእራስ የመነጠል ሁኔታን መንስኤዎችን/ምክንያቶችን ይለዩ (ማለትም ቆስቋሽ ሁኔታዎችን) እና የመነጠልን ክብደት ለመመርመር የጭንቀት መለኪያን ይጠቀሙ።
  - ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከእራስ የመነጠል ክስተት በፊት የሆነውን ነገር ማስታወስ ይችሉ እንደሆነ ይጠይቋቸው።
  - ከክስተቱ በፊት ምን ሀሳቦች እና ስሜቶች እንዳሉ ይጠይቁ።
  - ስለ አመጋገባቸው እና አኗኗራቸው ይጠይቁ (ስለሁኔታቸዉ ጠንቃቃ ይሁኑ)። በበቂ ሁኔታ መብላት ወይም መጠጣት ካልቻሉ 'ከራሳቸው እየተነጠሉ' ሊሆኑ ይችላሉ፣ ስለዚህ ዋናው ጉዳይ ያ እንደሆነ ወይም ደግሞ ከእርስዎ ጋር ወደ አገልግሎት ካመጣቸው ጉዳይ ጋር የተያያዘ ከሆነ ማየት ያስፈልጋል።
  - ይህ እየተከሰተ ነው ብለው ስላመኑበት ምክንያት ይጠይቁ (ማንኛውንም ባህላዊ/ሃይማኖታዊ እምነት በዚህ ሂደት አያካቱ)።

ደረጃ 2፦ ስለ ከእራስ መነጠል ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ማስተማር

ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ከእራስ መነጠል ለምን እንደሚፈጠር፣ የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ የጭንቀት ምንጮች እና ትራዉማ ያስከተሉ አጋጣሚዎች ስለሚጫወቱት ሚና ያስተምሩ። የተሻለ እንዲረዳቸው ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን ይጠቀሙ።

- የአንጎላቸው ክፍሎች የሰውነታቸውን ደህንነት ለመጠበቅ ሲሞክሩ ሰዎች ከእራስ የመነጠል አጋጣሚዎች ይኖራቸዋል። በአሁኑ ጊዜ ምንም እንኳን አደጋ ላይ ባይሆኑም በአደጋ ላይ ልሆን እችላለው ብለው በሚያስቡበት ጊዜ ከመጋፈጥ ወይም ከመሸሽ ሁኔታ ጋር ሊዛመድ ይችላል፣ ነገር ግን ያለፉ ክስተቶች እየተቀሰቀሱ ነው። እነዚህ ለሚያስጨንቁ ተሞክሮዎች የሚሰጡ የተለመዱ ምላሾች ናቸው።
- ቆስቋሽ ሁኔታዎች ጥቃት የደረሰባቸዉን በአሰቃቂ ሁኔታ ወቅት ሳሉ ወይም ክስተቱ ከተፈጠረ በኋላ ወዲያውኑ እንዳደረጉት በተመሳሳይ መንገድ ምላሽ እንዲሰጡ ያደርጋቸዋል ምክንያቱም አዕምሮ በዚያን ጊዜ የተከሰተውን አሁን በዙሪያው ከሚታየው ነገር ለይቶ አያይም። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ቆስቋሽ ሁኔታዎች ምን እንደሆኑ እንዲያውቁ መርዳት አስፈላጊ ነው (ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት የሚለዉን ክፍል ይመልከቱ)።
- እንደ ምልሰት፣ ድንጋጤ፣ ሀዘን ወይም መደንዘዝ ያሉ ለማንኛውም አይነት ንክኪ የሚሰጡ አውቶማቲክ እና አሉታዊ ምላሾች መኖራቸዉ የተለመደ ነው። እነዚህ ምላሾች የማይፈለጉ እና የሚያበሳጩ ናቸው፣ ነገር ግን በጊዜ እና በማገገም ሂደት እየቀነሱ ይሄዳሉ።

ደረጃ 3፦ ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሙ ያሉትን ዘዴ ላይ በመወያየት አዲስ ዘዴዎችን (ለነሱ ጠቃሚ የሆኑትን ብቻ) ማስተዋወቅ ያስፈልጋል።

ከእራስ መነጠልን ሊያስከትሉ የሚችሉ ጭንቀትንና ስጋትን ለመቋቋም የሚረዱ አንዳንድ ዘዴዎች፦

- በእያንዳንዱ ሴሊት በቂ እንቅልፍ ማግኘት
- የተመጣጠነ ምግብ መመገብ
- መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ (የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በብዙ መንገዶች ሊጠቅም ይችላል)
- ውጥረትን ለመቋቋም አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎችን መጠቀም
- ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መለየት እና ማስወገድ ወይም በተገቢው መንገድ መቆጣጠር
- ወደ አሁኑ ጊዜ ለመመለስ የሚረዱ አሁናዊ ሁኔታ ላይ የማተኮር ዘዴዎችን መለማመድ። ይህ ብዙውን ጊዜ ከእራስ የመነጠል ሁኔታ በሚከሰትበት ወቅት ችግሩን ለመፍታት በጣም ውጤታማ የሆነ ስልት ነው።
- ከእራስ የመነጠል ምልክቶችን ያስተውሉ ምክንያቱም ነገሩን ሳያውቁት ሊያጋጥም ይችላል። ድንገተኛ የስሜት መለዋወጥ፣ ስለራሳቸው ወይም ስለ ሕይወታቸው ግላዊ ዝርዝሮችን ለማስታወስ መቸገር፣ እና ግንኙነታቸው የተቋረጠ ስሜት ሰዎች ላይ ከእራስ የመነጠል ክስተትን የሚያሳዩ ምልክቶች ናቸው። ይህ ሲፈጠር በአስተዉሎት ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መርምሩ።

በመረሃግብሩ ወቅት ግለሰቡ/ቧ ላይ ከእራስ የመነጠል ሁኔታ ከተፈጠረ፣ የኬዝ ወርከሮች ወደ አሁኑ ጊዜ እንዲመለሱ ሊረዷቸው ይችላሉ፦ ስማቸውን በመጥራት፣ ያሉበትን ቦታ እና ቀን/ሰዓቱን በማስታወስ፣ ወንበሩን እንዲይዙ በማድረግ፣ እግሮቻቸው ላይ መታ በማድረግ ወይም እግሮቻቸውን ወደ ወለሉ በመግፋት በክፍሉ ውስጥ ያሉ ልዩ ቀለም ያላቸውን ነገሮች እንዲሰይሙ በመጠየቅ፣ እንዲነሱ እና እንዲራመዱ ማድረግ ወይም ሌሎች መሰረታዊ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎችን ይጠቀሙ።

ግለሰቡ/ቧ ከእራስ የመነጠል ምልክቶችን እንዲከታተሉ እና እንዲመለከቱ እርዷቸው፣ ምክንያቱም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሳያውቁ ከራሳቸው ሊነጠሉ ይችላሉ። ድንገተኛ የስሜት መለዋወጥ፣ ስለራሳቸው ወይም ስለ ሕይወታቸው የግል ዝርዝሮችን ለማስታወስ መቸገር፣ እና ግንኙነታቸው የተቋረጠ አይነት ስሜቶች ከእራስ የመነጠል ክስተት የሚያሳዩ ምልክቶች ናቸው። እነዚህ ሲከሰቱ ያስተውሉ እና ቆስቋሽ ሁኔታዎችን መርምሩ።

ዉጥረት እና ሌሎች አስጨናቂ ስሜቶች

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ፍርሃትና ስጋት ሲሰማቸው ሰውነታቸው ይነቃቃል። ፍርሃትና ስጋት ለሰውነት *"ተነስ፣ ተዘጋጅ፣ ማንኛውም ነገር ሊከሰት ይችላል፣ ደህና አይደለህም"* ይላል።

- አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ልምምዶችን በመጠቀም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሰውነታቸውን እንዲያረጋጉ እርዷቸው (አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎች ክፍልን ይመልከቱ)።
- 1) ችግርን በመፍታት (ችግር መፍታት ክፍልን ይመልከቱ) ወይም 2) መንፈሳዊ/ባህላዊ የመጠበቂያ ልማዶችን (ለምሳሌ፦ የጥበቃ ጸሎቶችን፣ ክታቦችን) በመጠቀም የበለጠ ደህንነት ሊሰማቸው የሚችሉባቸውን መንገዶች በሚመለከት ሀሳቦችን አፍልቁ።
- ጥቃት ከደረሰባቸዉ ሰዎች ጋር የማገገሚያ እቅድ ያውጡ። ይህ እቅድ ሰዎቹ ብዙውን ጊዜ ከእራስ የመነጠል በሚያስከትል መንገድ ስሜታቸዉ እየተቀሰቀሰ እንደሆነ ከተሰማቸው ሊያደርጓቸው የሚችሏቸውን 3 ነገሮችን ነው።
- ግለሰቡ/ቧ ሁኔታዉ በሚፈጠርበት ጊዜ (ለምሳሌ፦ መጻፍ፣ ጓደኛ ማናገር፣ መጸለይ፣ መዘመር) አስጨናቂ ስሜታቸውን እና ሀሳባቸውን እንዴት እንደሚቆጣጠሩ/እንደሚያስተነፍሱ አስተምሯቸው።
- ግለሰቡ/ቧ ለለሚያሳምሙ ሀሳቦች የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ዘዴን እንዲጠቀሙ ያድርጉ (የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ክፍልን ይመልከቱ)።

አካላዊ ምልክቶች

ይህ ፅሁፍ በዝርዝር የሚያስቀምጠው አካላዊ ምልክቶች ያለባቸውን ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለመርዳት ኬዝ ወርከሮች መጠቀም የሚችሏቸውን ደረጃዎች ነው። የአካላዊ ህመም (የሶማቲክ) ምልክቶች በድህነት ውስጥ በመኖር ወይም ወሲባዊ ጥቃትን በመሳሰሉ የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ችግሮች ምክንያት የሚመጡ አካላዊ ምልክቶች ናቸው። የአካላዊ ህመም ምልክቶች ለኬዝ ወርከሮች የሆነ ነገር ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን እያስቸገረ እንደሆነ ያመላክታሉ። አካላዊ ምልክቶች እነዚህን ችግሮች ያመለክታሉ። የአካላዊ ህመም ምልክቶች እና መጠነኛ ህመሞች ይነዳሉ። ይሁን እንጂ ምንም ዓይነት የሕክምና ምክንያት ላይኖራቸው ይችላል። የሕመሙ ምክንያት ሥነ ልቦናዊ ነው። ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች መካከል አንዳንድ የተለመዱ የአካላዊ ህመም ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡- ራስ ምታት፤ በሆድ ወይም በብልት አካባቢ ህመም፤ በእጆች፣ በእግር ወይም በመገጣጠሚያዎች ላይ ህመም፤ ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ፤ የሰውነት ህመም እና የጡንቻ ምቾት ማጣት፤ እራስን መሳት፤ የልብ ምት መጨመር፤ አስቸጋሪ የወር አበባ፤ እና ከግብረ ሥጋ ግንኙነት በፊት፣ በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ወይም በኋላ ህመም መሰማት።

አስፈላጊ ነጥብ፡- የአካላዊ ህመም ምልክቶች ያለባቸው ሁሉም ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለሚያሳዩት ምልክቶች ቅድሚያ በመስጠት የኬዝ ወርከሮች ከእነሱ ጋር ከመስራታቸው በፊት በህክምና ባለሙያ መታየት አለባቸው። ይህ አካሄድ የሕክምና ባለሙያው ለግለሰቡ/ቧ ምልክቶች ምንም ዓይነት የሕክምና ምክንያቶች አለመኖራቸዉን ለማረጋገጥ ያስችላል።

የሕክምና ምክንያቶች አለመኖራቸው ከተረጋገጠ በኋላ ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ለመርዳት በግለሰቡ/ቧ የአካላዊ ህመም ምልክት፣ ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና የህይወት ችግሮች መካከል ትስስር መፍጠር እንችላለን። ብዙ ጊዜ ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ሰውነታቸው ጥቃት የደረሰበት ወይም በአጥቂው ወይም በሌላ የተተቸበት እና የቃላት ስድብ የተፈፀመበት ነበር። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለጥቃት በሰጡት አካላዊ ምላሽ (ለምሳሌ፡- ከመጋፈጥ ይልቅ ድንዝዝ ብሎ መቅረት) ቅር ሊሰኙ ይችላሉ። አንዳንድ ሰዎች ሰውነታቸውን ላይንከባከቡ ይችላሉ፤ ለምሳሌ፡- ጤናማ የሆነ ምግብ ባለመመገብ (ጤናማ ምግብ ካላቸው)፤ አደንዛዥ እጾችን ወይም አልኮልን በመጠቀም ወይም የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በማቆም። አንዳንዶች የአካላቸዉን ክፍል ይነቅፉ ይሆናል፤ አንዳንድ ጊዜ አካላቸዉ እነሱ በሚፈልጉት መንገድ ባለመስራቱ ይናደዳሉ። ይህም ጥቃት የደረሰባቸዉ እና ሌሎች ሰዎች አካላቸው የማሰብ፣ የመረጃ እና የኃይል ምንጮችን በየጊዜው እየቀየረ መሆኑን እንዳይገነዘቡ ይከላከላል። ሰውነታችን ሁል ጊዜ ይደግፈናል እናም እንድንፈወስ እና እንድንበለጽግ የመርዳት አቅም አለው። የዚህ ሞጁል ክፍል 1 መጋፈጥ፣ ሽሽት፣ ደንዝዞ መቅረት፣ ዛቻ ወይም አደጋ ሲያጋጥም አምኖ የመቀበል አይነት ምላሾችን፣ እንዲሁም በአደጋው ጊዜ የሰውነት ልዩ አካላዊ ምላሾችን አብራርቷል (በገጽ 17 ላይ ያለውን ምስል ይመልከቱ)። እነዚህ ምላሾች አንድን ሰው እንዲጋፈጥ፣ እንዲሸሽ ወይም ምንም ምላሽ እንዳይሰጥ በማዘጋጀት ለመጠበቅ የታቀዱ ናቸው። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እነዚህን የአካላዊ ህመም ምልክቶች በአሁኑ ጊዜ ካሳወቁ የኬዝ ወርከሮች በሆነ ነገር ስሜቱ እንደተቀሰቀሰ ወይም ስለ አንድ ነገር ተጨንቀዋል ብለው ሊጠራጠሩ ይችላሉ።

ደረጃ 1፡- አካልዊ ምልክት ሊኖር የቻለበትን ምክንያት መመርመር (የጭንቀት ደረጃ ልኬትን ይጠቀሙ)

መመርመር ማለት ጥያቄ መጠየቅ እና ጥቃት ከደረሰባቸዉ ጋር አብሮ በማሰብ ለምን አካላዊ ምልክቶች እንዳሉባቸው ለመገንዘብ መሞከር ነው።

- ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ከአስጨናቂ የአካላዊ ህመም ምልክቶች መካከል አንዱን ብቻ በዝርዝር ያስሱ።
- ግለሰቡ/ቧ የአካላዊ ህመም ምልክቶች እየመጡ መሆኑን የሚያሳዩ ማናቸውንም ቆስቋሽ ሁኔታዎች ወይም የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን እንዲያውቁ እርዷቸው።
- ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ሲታዩ እና በግለሰቡ/ቧ ላይ የአካላዊ የህመም ምልክቶች ከመከሰታቸው በፊት ለይተዉ ይወቁ።
- ምልክቶቹ የሚታዩበት ጊዜ እና የማይታዩበት ጊዜን አጢኑ። ህመሙ የሚጠበቅ ሊሆን ይችላል? ተመሳሳይ አካሄዶች ይፈልጉ።
- ምልክቱ የግለሰቡ/ቧን ሃሳብ/ስሜት/ባህሪ እና ከሌሎች ሰዎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት እንዴት ይነካዋል?
- የሕመሙ ምልክቶች ክብደት እና በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድር ፈትሹ።
- የአሁኑን እና ያለፈውን የስነ-ልቦና-ማህበራዊ ጭንቀቶችን ያጢኑ።
- ስለ አካላዊ የህመም ምልክት ቅሬታዎች በሚመለከት የግለሰቡ/ቧን እና የቤተሰባቸውን አባላት ባህላዊ እምነቶች ይለዩ።
- ስለ ግለሰቡ/ቧ ምላሽ እና ምልክቶችን መቋቋም (ለምሳሌ፡- ባህላዊ መድሃኒቶችን መጠቀም) ጥያቄዎችን ይጠይቁ። ባህላዊ መድሃኒቶችን እና የፈውስ ልምዶችን አለማበላሸትዎን ያረጋግጡ። እነዚህ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ጠቃሚ ግብአቶች ናቸው፣ እና የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉን በአካላዊ ህመም ምልክቶች ስሜታዊ ገጽታን በሚመለከት እርዳታ በማድረግ በተመሳሳይ ጊዜም እነዚህ ሰዎች ሌሎች የድጋፍ ዓይነቶችን ማግኘት ይቻላሉ።
- ግለሰቡ/ቧ ከአካላዊ ህመም ምልክቶች በተጨማሪ ሌሎች ምልክቶች ካለባቸው ይመርምሩ። የማያቋርጥ ሀዘን እና ጭንቀት ያለባቸው አንዳንድ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አካላዊ ህመም ምልክቶችን ያሳያሉ።

ደረጃ 4፡- ግለሰቡ/ቧ ከራሳቸው መነጠል እየጀመሩ እንደሆነ ካስተዋሉ ዕቅድ ያዘጋጁ (ሰዎች ይሄን በራሳቸው ሁሌም ማስተዋል እንደማይቻላቸው ልብ ይበሉ)

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- ለአካላቸው እና ለአእምሯቸው የቀድሞ የትራዉማ ገጠመኝ ውስጥ አለመሆናቸውን ለማመልከት መደበኛ አሰራርን መከተል አስፈላጊ መሆኑን ለግለሰቡ/ቧ ያስረዱ። አሰራሩ ተለምዷዊ እስኪሆን ድረስ ልምምዱን በደምብ መሞከር አለባቸው።
- 3 ነገሮችን ለመለየት ከግለሰቡ/ቧ ጋር ይስሩ፡-
  - ስሜቱ እንደተቀሰቀሰባቸው ሲገነዘቡ የሚተገብሩት አንድ ጠቃሚ ነገር
  - እንዳይረጋጉ የሚያደርጋቸውን አንድ ባህሪ
  - ከእራስ መነጠል መከሰቱን ካስተዋሉ አንድ አዲስ ማድረግ የሚጀምሩት አሁናዊ ሁኔታ ላይ የማተኮር ዘዴ
- ከግለሰቡ/ቧ ጋር ማንኛውንም አዲስ ዘዴ መተግበር በየተራ ተለማመዱ።
- ከሚቀጥለው መረሃ ግብር በፊት ለግለሰቡ/ቧ የቤት ስራ ይስጡ እና በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ መከታተልዎን ያረጋግጡ (መወሳሰቦች ካሉ መፍትሄዎችን እንዲያስቡ ያግዟቸው)።

የቤት ስራ ምሳሌ

- ግለሰቡ/ቧ ለሚወዷቸው ሰዎች እራሳቸውን ለማረጋጋት የሚያደርጉትን 3 ነገሮች እንዲያካፍሉ ይጠይቋቸው።
- ግለሰቡ/ቧ የተስማሙበትን ጥሩ ስሜት የሚፈጥር አጋዥ ነገር ወይም በምናብ መሳል እንዲለማመዱ ያድርጉ (አካል እና አዕምሮን ዘና የማድረግ ክፍልን ይመልከቱ)። የኬዝ ወርከሮች ይህንን በመረሃ ግብር ወቅት ከግለሰቦቹ ጋር ሚና እየተቀያየሩ መለማመድ አለባቸው።
- ግለሰቡ/ቧ የመረጧቸውን አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎችን እንዲለማመዱ ያድርጉ።

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ተግዳሮቶች እና ስኬቶች ላይ ለመወያየት እንዲሁም ግለሰቡ/ቧን የሚረዱ ቴክኒኮች ላይ መልሶ ለመስራት እና ማስተካከያዎችን ለማድረግ የሚያስችል የክትትል ክፍለ-ግዜ መኖር ያስፈልጋል።

- ፈታኝ እና አጋዥ የሆነውን ይፈትሹ።
- ለምን ማለፍ እንዳቃታቸው ለመረዳት፣ ነባር ቴክኒኮችን ለማስማማት ወይም አዳዲስ ቴክኒኮችን ለመጠቆም እና ለመለማመድ ከግለሰቡ/ቧ ጋር ችግሩን ፍቱ።

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ።

- ቆስቋሽ ሁኔታዎች በሚከሰቱበት ጊዜ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮርን እና ዘና ማለትን የሚያመቻቹ ባሕላዊ መፍትሄዎችን ወይም ልምዶችን በእራስዎ ወይም ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ባህል ዉስጥ መኖራቸዉን አስቡ።
- ከእራስ መነጠል ጉዳዮች ጋር ሲታገሉ የነበሩ ከዚህ በፊት ድጋፍ የሰጧቸዉን ጥቃት የደረሰባቸዉ ተገልጋዮች አስቡ፣ ስሜቱ ከተቀሰቀሰባቸው እና ከእራስ ከመነጠላቸው በፊት እንዲረጋጉ የረዳቸው ምንድን ነው?
- ጥቃት የደረሰባቸዉን ሰዎች ህይወት በዝርዝር አስቡ። አሁናዊ ሁኔታ ዉስጥ እንዳይቆዩ የሚከለክላቸው ምክንያቶችን አስቡ (እነሱ ከሚያውቁት በላይ ብዙ ምክንያቶች እንዳሉ ያስታውሱ)።

ደረጃ 2፡- ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች አካላዊ ምልክቶች ስለሚፈጠሩበት ምክንያት ማስተማር

ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ስለ አካላዊ ምልክቶች ምንነት እና የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ የጭንቀት ምንጮች አካላዊ ምልክቶችን በምን መንገድ እንደሚፈጥሩ እንዲሁም በአዕምሮ እና በሰውነት አካል መካከል ያለው ግንኙነትን ያስተምሩ። የበለጠ ለመረዳት እንዲያግዟቸው ታሪኮችን እና ምሳሌዎችን ይጠቀሙ።

- የአካላዊ ህመም ምልክቶች እንዲሁም ለስነ ልቦና ችግሮች አካላዊ ምልክቶች ማሳየት ወይም ሶማታይዜሽን (somatisation) በመባል የሚታወቁት የስነ-ልቦና ችግሮች እና ጭንቀቶች "ሲቀየሩ" ወይም ወደ አካላዊ ምልክቶች ሲቀየሩ ነው (ለምሳሌ፡- እራስን መሳት፣ አካላዊ ህመም)።
- ሁሉም ሰው አካላዊ ህመም ምልክት ያሳያል። ሶማታይዜሽን (Somatization) የሚከሰተው በአዕምሮ እና በአካል መካከል ባለ የምልልስ ግንኙነት ምክንያት ነው። ስሜቶች በሰውነታችን ውስጥ ይገለጣሉ። ለምሳሌ፡- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በጭንቀት ምክንያት ወይም ከአንድ ሰው ጋር ከተጣሉ በኋላ የሆድ ህመም ወይም ራስ ምታት ሊሰማቸው ይችላል። እነዚህ አካላዊ የህመም ምልክቶች ይጎዳሉ እናም ለአንዳንድ ሰዎች በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ጣልቃ ይገባሉ ሰለዚህም መታከም አለባቸው።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች እንደ ሀዘን፣ ቁጣ እና እፍረት ያሉ ስሜቶችን ሲሸሹ እና እነዚያ ስሜቶች እንደሌሉ ሲያስቡ የአካላዊ ህመም ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ነጠላ ወይም ተደጋጋሚ የአካላዊ ህመም ምልክት ሊኖራቸው ይችላል። ምልክቶቹ ግልጽ ያልሆኑ የአካላዊ ህመም ስሜት ቅሬታዎች (ለምሳሌ፡- ማቅለሽለሽ ወይም የድካም ስሜት) ወይም የተወሰኑ የሰውነት ክፍሎች ሊሆኑ ይችላሉ (ለምሳሌ፡- የጀርባ ህመም፣ የሆድ ህመም)።
- የቤተሰብ አባላት ሌላኛዉ ሰዉ ላይ ባለዉ ስሜት ላይ በመመርኮዝ የአካላዊ ህመም ምልክቶችን ሞዴል ማድረግ እና ማባዛት ይችላሉ።
- የአዕምሮ ጤና በግልጽ በማይወራበት አዉድ ወይም ጨቋኝ በሆኑ ባህሎች ዉስጥ ጭንቀት በዋነኛነት በአካል ላይ የሚገለጸው ደህንነቱ የተጠበቀ እና ማህበራዊ ተቀባይነት ያለው ሊሆን ስለሚችል ነው።
- የአካላዊ ህመም ምልክቶች ግለሰቦቹ መገለጽ ያለባቸውን ነገር እየገለጹ ወይም ለምን እንደተጨነቁ እያወቁም እንኳን ሊከሰቱ ይችላሉ። ምክንያቱም አንዳንድ ጊዜ ውጥረቱ በጣም ኃይለኛ ከመሆኑ የተነሳ ከሰውነት ዉጪ ስለሚወጣ ነው። በዚህ መልኩም የአካላዊ ህመም ምልክቶች ከመጠን ያለፉ ተደርገው ሊታዩ ይችላሉ።

ደረጃ 3፡- ስለ ነባር እና አዳዲስ ከባድ ሁኔታዎችን የመቋቋሚያ ዘዴዎች መወያየት

ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አሁን ላይ እየተጠቀሙ ያሉት ዘዴ ላይ ከተወያያችሁ በኋላ አዳዲስ ዘዴዎችን ማስተማር ያስፈልጋል።

- የአካላዊ ህመም ምላሾች መከላከያ ጋሻ ስለሆኑ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ደስ ስለማይሉ ክስተቶች ወይም ስላልተፈለጉ ስሜቶች እንዳያስቡ እነዚህን ምላሾች ሊጠቀሙ ይችላሉ። ሰዎቹ እየሸሹ ያለውን ነገር ፊት ለፊት እንዲጋፈጡ ማገዝ ይችላሉ። በቀላል አነጋገር ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለስሜት ጉዳታቸዉ እርዳታ ሲያገኙ የአካላዊ ህመም ምልክቶች ይድናሉ።
- ደህንነት እንዲሰማቸዉ ያድርጉ። ማስታወስ ያለብዎትም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የበለጠ ደህንነት ሲሰማቸው የበለጠ የአካላዊ ምልክት ማሳየት በመተው ይልቁንም ጭንቀታቸውን በንዴት፣ በእንባ እና በሀዘን ይገልጻሉ። 'የሆነ ነገር የመሰማት ፍራቻ' የሚባለው ነገር ይቀንሳል።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች የሚያስወግዷቸው የማይፈለጉ ስሜቶች እና ሀሳቦች ብዙውን ጊዜ በሰውነት ይገለጻሉ። ግለሰቡ/ቧ በቅርብ ጊዜ ያጋጠማቸውን አንዳንድ አስጨናቂ ስሜቶች እና ሀሳቦች እንዲያስቡ እርዷቸው።
- ባለፉት ጥቂት ሳምንታት ውስጥ የአካላዊ ህመም ምልክቶች ሲታዩ ሰዎቹ እነዚህን ምልክቶች እንዲመዘግቡ ያድርጉ። የሕመሙ ምልክቶች በታዩባቸው ጊዜያት በአከባቢዉ የሚታዩትን የተለመዱ ሰዎችን፣ ቦታዎችን ወይም ነገሮችን ለመለየት መሞከር ይችላሉ።
- ብዙውን ጊዜ አካላዊ የህመም ስሜቶች የሚጠቁሙት የአዕምሮ እክሎችን ነዉ። ምክንያቶቹን ለማወቅ ይሞክሩ እንዲሁም ከሰዎቹ ጋር ተወያዩ።
- የሕመም ምልክቶችን እና የስነ-ልቦና-ማህበራዊ ጭንቀቶችን ከመነሻዉ ጋር ያላቸውን ግንኙነት በጥንቃቄ ያስሱ። ምልክቱ ግለሰቡ/ቧ እንዲቋቋሙት የሚረዳው እንዴት ነው?
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ያጋጠማቸውን ችግር መቋቋም አልችልም ብለው ይፈሩ ይሆናል። ጥንካሬያቸውን አስታውሷቸው (የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች እና ከስጋት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች የሚለውን ክፍል ይመልከቱ)።
- ቋሚ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ግለሰቡ/ቧ የተሻለ ስሜት እንዲሰማቸው ይረዳል።
- እንደ መፃፍ፣ መዘመር፣ መጸለይ፣ ከሚታመን ሰው ጋር መነጋገርን የመሳሰሉ ሀሳባቸውን እንዲገልጹ የሚያግዙ መደበኛ እንቅስቃሴዎችን አበረታቱ።
- ግለሰቡ/ቧ የአካላዊ ህመም ምልክቶችን ለማከም ከመሞከር ይልቅ (ለምሳሌ፡-አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎችን በመጠቀም) ለምልክቶቹ ትኩረት በመስጠት እንዲቆጣጠሯቸው ማበረታታት ያስፈልጋል
- ብዙ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በየቀኑ ብዙ ጉዳቶች ያጋጥሟቸዋል። ይህ ሰውነታቸው ያለማቋረጥ በመጋፈጥ፣ በሽሽት፣ ድንዝዝ ብሎ በመቅረት ወይም በፀጋ በመቀበል ሁኔታ ላይ እንዲሆን ሊያደርግ ይችላል። የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎችን እንዲሞክሩ እና በቀን ውስጥ ትንሽ የመረጋጋት ጊዜዎችን እንዲያገኙ መርዳት ይችላሉ፣ ይህም ሰውነታቸው እንደገና እንዲደራጅ እና እንዲያርፍ ይረዳል። መጀመሪያ አከባቢ ይህን የሚያደርጉት በመረሃግብሩ ወቅት ለጥቂት ደቂቃዎች ብቻ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን ከጊዜ በኋላ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ለመለማመድ ከመረሃግብሩ ውጪ የበለጠ ብዙ ጊዜያትን እንደሚያገኙ ይታሰባል።
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከሰዉነት ክፍላቸዉ ጋር ያላቸውን ግንኙነት እንዲያሻሽሉ እና አካላቸው እንዴት አስደናቂ እና ጥበባዊ ምንጭ እንደሆነ እንዲያውቁ መርዳት ያስፈልጋል፡-
  - አንድ አስፈላጊ ነገር ሊነግራቸው እንደፈለገ እና አካላቸዉ ትኩረታቸውን ለማግኘት እንደ ሚሞክርበት መንገድ አድርገው የአካላዊ ህመም ጉዳዮችን እንዲያዩ ማድረግ።
  - ሰውነታቸው እንዲረዳቸው ማድረግ፣ ለምሳሌ፡- ሰውነትን የሚጠቀሙ አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎች (መተንፈስ፣ 5ቱ የስሜት ህዋሳትን መጠቀም፣ እግሮችን ወደ ወለሉ መግፋት፣ ሰውነትን ማፍታታት)
  - ቀኑን ሙሉ ስለሚያገለግሏቸው የአካል ክፍሎች ምስጋና ማቅረብን መለማመድ (ለምሳሌ፡- ወደ ስራ እንዲሄዱ የረዷቸው እግሮች፣ ልጃቸውን እንዲያቅፉ የረዷቸው ክንዶች፣ ጣፋጭ ምግብ እንዲቀምሱ ስለረዳቸው አፍ)
  - በመደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወይም ሰውነትን በማፍታታት ጥንካሬን መገንባት።
  - ሰውነታቸውን እንዲንከባከቡ ያበረታቷቸው፡- ማጌጥ፣ መታጠብ፣ በቂ እና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፣ አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ህክምና ማግኘት፣ እንደአየር ሁኔታዉ ተገቢውን ልብስ መልበስ፣ ጥሩ እንቅልፍ መተኛት፣ አልኮል እና እፅ መጠቀምን መቀነስ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ። እራስን መንከባከብ ለእራስ ክብር መስጠትን እና በራስ መተማመንን ይገነባል።

ደረጃ 4፡- የትግበራ ዕቅድ ማዘጋጀት

አዲስ ያገኙት እውቀት እና ክህሎቶች ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ውስጥ መካተት እንዲችሉ ዕቅድ ማውጣት ያስፈልጋል።

- ከዛሬው ክፍለ ጊዜ ምን እንደተማሩ ይጠይቁ።
- በሕይወታቸው ውስጥ ስላሉ ሃሳቦች፣ ሌሎች ሲያደርጉ የተመለከቱትን ወይም በዚህ መረሃግብር ስለተወያዩባቸዉ ነገሮች ማዉራት፤ እንዲሁም ቤተሰቡ ጠቃሚ ሆኖ ያገኛቸዋል ብለው የሚያስቧቸውን ሃሳቦች መጠየቅ።
- የአካላዊ ህመም ስጋቶቻቸውን ለመቀነስ 3 ዘዴዎችን ለመወሰን ከግለሰቡ/ቧ ጋር ይስሩ።
- ከሰው ጋር ተዛማጅነት ያላቸውን ዘዴዎችን በየተራ ተለማመዱ።
- ከሚቀጥለው መረሃ ግብር በፊት የሚያጠናቅቁት የቤት ስራ ለግለሰቡ/ቧ ይስጡ።

የቤት ስራ ምስሌ

- ጥቃት የደረሰባቸዉ የሚቀሰቅሱባቸውን ነገሮች ዝርዝር እንዲያወጡ እና ዝርዝሩን ይዘው በመምጣት እንዲወያዩ ያድርጉ።
- ግለሰቡ/ቧ የቀኑን ሰዓት፣ በዙሪያቸው ያሉት እነማን እንደሆኑ፣ ምን እንደሚሰማቸው እና እንደሚያስቡ እንዲሁም የአካላዊ ህመም ምልክቶች ሲያገኙ የት እንዳሉ እንዲያውቁ ይጠይቁ።
- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የአካላዊ ህመም ምልክቶች ሲሰማቸው በሰውነታቸው ውስጥ ምን እንደሚፈጠር በዝርዝር እንዲያስተውሉ ይጠይቁ። ለምሳሌ፡- ማንኛውንም ከበድ ያለ ስሜት፣ ማሳከክ፣ መደንዘዝ፣ ውጥረት፣ መጨናነቅ፣ የሙቀት ለውጥ፣ ወዘተ ያስተውላሉ?
- ግለሰቡ/ቧ በዛሬው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን ለሚወዷቸው ሰዎች በማስተማር ከእነሱ ጋር ቴክኒኮችን ይለማመዱ።

ደረጃ 5፡- የትግበራ ዕቅድ ሂደትን ክትትል ማድረግ

ችግሮችን እና ስኬቶችን ለመወያየት፣ የቤት ስራውን ለመገምገም እና ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎችን አካላዊ ምልክቶች ለመቀነስ የተመረጡትን 3 ነገሮች ለመፈተሽ የክትትል ክፍለ-ጊዜ ይኑራችሁ (ከመገናኛው መረሃግብር አስቀድሞ ኬዝ ወርከሮች ቆስቋሽ ሁኔታዎችን የመለየት ክፍልን መገምገም አለባቸው)።

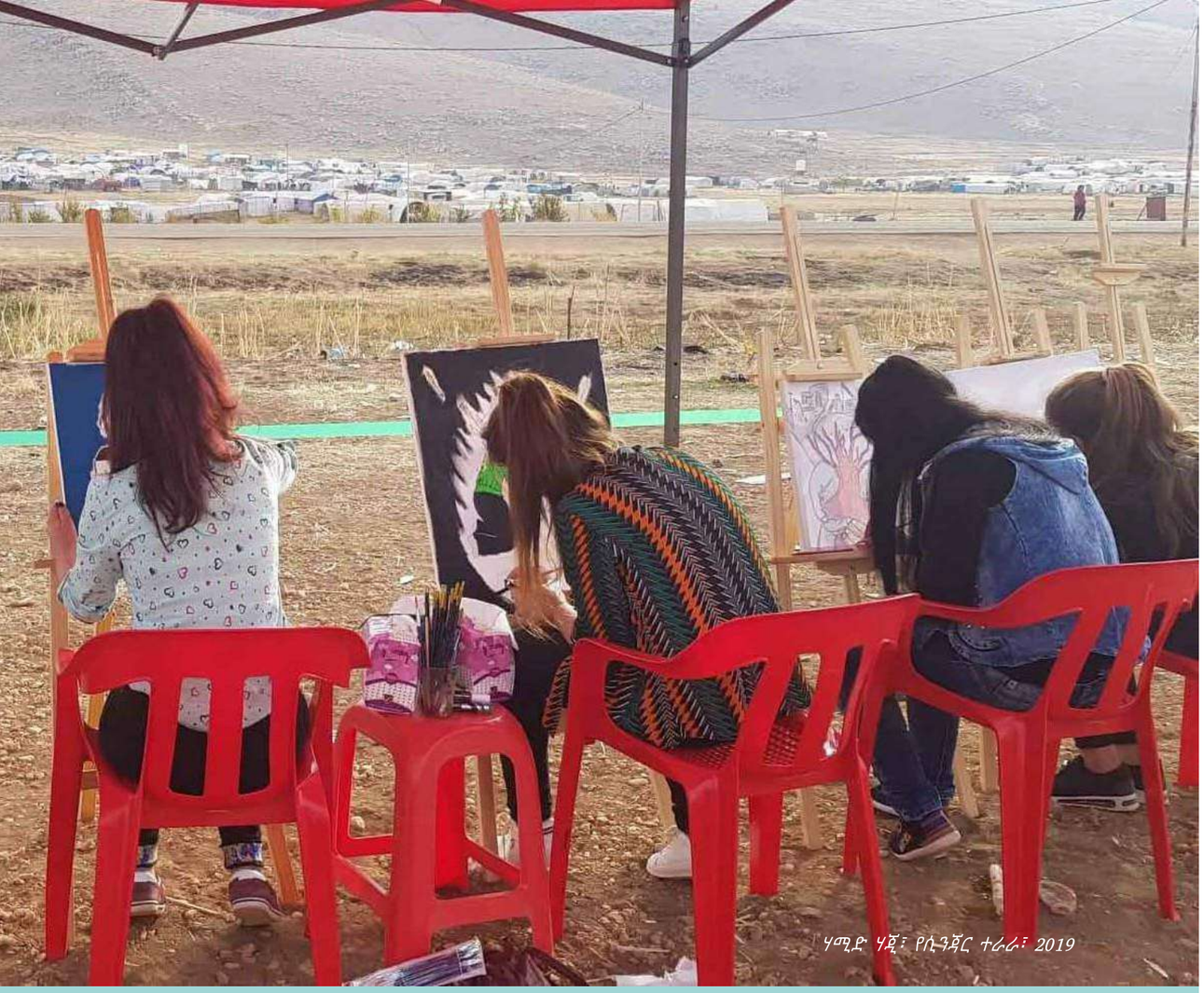
- የግለሰቡ/ቧን ሳምንት ይገምግሙ። ማንኛውንም ጥያቄዎች፣ አሳሳቢ ጉዳዮች ወይም ሃሳቦች ይዳሱ።
- ዘዴዎቹን የመለማመድ ችሎታቸውን የሚጎዱ ያጋጠሙ ችግሮች ላይ ተወያዩ።
- ከባድ ስሜቶችን ለማስተንፈስ የሚረዱ የተማሯቸው ዘዴዎች ላይ ደግማችሁ በመስራት አዳዲስ ቴክኒኮችን አስተምሩ።

ደረጃ 6፡- ምልከታ (የግለ-ምልከታ/ የክትትል ጥያቄዎች)

ኬዝ ወርከሮች በዚህ ርዕስ ላይ በሚሰሩበት ወቅት የነበሯቸውን የግል ተሞክሮዎች፣ እምነቶች፣ ምርጥ ልምዶች እንዲሁም ተግዳሮቶች ለመፈተሽ እነዚህን ጥያቄዎች (በግል ወይም በጋራ ክትትል ወቅት) ይጠቀሙ።

- እርስዎ፣ የሚወዷቸው ሰዎች ወይም ከዚህ በፊት የነበሩ ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ከሚያጨናንቅ አጋጣሚ በኋላ አካላዊ ምልክቶች ገጥሟቸው ያውቃል? ምን አይነት አካላዊ ምልክቶች ታስታውሳላችሁ? ምልክቶቹን ለመቀነስ የረዳቸዉ ምን ነበር?
- ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች አካላዊ ምልክቶችን ለማስረዳት የሚጠቀሟቸው የተለዩ መንፈሳዊ ወይም ባህላዊ ምክንያቶች አሉ (ለምሳሌ፡- ጂኒ / መንፈስ እንደያዛቸው ወይም እንደተረገሙ)?
- ከወንዶች ይልቅ ሴቶች ብዙውን ጊዜ ጭንቀታቸውን በአካላዊ ምልክቶች የሚያንፀባርቁት ለምን ይመስላችኋል?
- መግለጫ ቃላቶች በማይኖሩበት ወቅት አብዛኛውን ጊዜ አካላዊ ምልክቶች ይከሰታሉ። ጥቃት የደረሰባቸዉ ሰዎች ያልተናገሩት ወይም መናገር ያልቻሉት ምን ሊሆን ይችላል?

- ጥቃት የደረሰባቸዉ ግለሰብ በአካላዊ ምልክቶች ላይ ማተኮራቸው የህክምና ባለሙያዎች ከእነሱ ጋር ለመቀራረብ/ እነሱን ለመገንዘብ የሚያደርጉትን ጥረት ከባድ እንዲሆንባቸው የሚያደርግ ይመስልዎታል?



ሃሚድ ሃጂ፣ የሲንጃር ተራራ፣ 2019

ክፍል 4፡ አባሪ

አባሪ ሀ፡- አሁናዊ የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ (MSE)[31]

የአካላዊ እና የስነ-ልቦና ሁለት አይነት የምርምራ ሂደቶች ያሉ ሲሆን አሁናዊ የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ የሚያተኩረው የስነ-ልቦና ምርመራ ላይ ነው፣ ይህም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን የጭንቀት እንዲሁም የዕለት ተዕለት ጉዳዮችን የሚከውኑበት ደረጃ አጠቃላይ ምርመራ/ሁኔታ ያመላክታል። የኬዝ ወርከሮች አራት ዋና ክፍሎችን በቅርበት እንዲመለከቱ ይረዳል፡- አካላዊ ገጽታ፣ ባህሪ/ዘይቤ፣ ስሜት እና ንግግር። ለምሳሌ፦ አንዳንድ ጊዜ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የሚናገሩበት ወይም የሚራመዱበት መንገድ መቀየር ከሚናገሩት ቃላት የበለጠ ሊገልጽ ይችላል። የኬዝ ወርከሮች ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር በሚያደርጉት በእያንዳንዱ ግንኙነት ላይ የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራን አጠቃላይ የምርመራ ሂደት ዉስጥ ማካተት አለባቸው። ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የሚቀርቡ ጥያቄዎች የተለዩ የሌሉ ሲሆን ይልቁንም የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ ኬዝ ወርከሮቹ ምን ማስተዋል እና ትኩረት መስጠት እንዳለባቸው የሚያመላክት መመሪያ ነው።

አሁናዊ የአዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ (MSE)

አጠቃላይ ገጽታ

1. አካላዊ ገፅታ (ዕድሜ)፡- ግለሰቡ/ቧ ከትክክለኛ ዕድሜው/ዋ በላይ ወይም በታች ይመስላል/ትመስላለች?
2. ጸባይ፡- ተጫዋች፣ ተባባሪ፣ ተግባቢ ያልሆነ/ጠብ አጫሪ፣ ንቁ፣ ተወላዋይ/ተደናጋሪ፣ ዓይን አፋር፣ ተግባቢ፣ ግዴለሽ ወዘተ?
3. አካላዊ አቋም፡- ረጅም፣ አጭር፣ ቀጭን፣ ወፍራም?
4. አለባበስ፡- እድሜን፣ ወቅትን፣ ቦታን እና ሁኔታን ያማከለ ነው? ንፁህ፣ የተስተካከለ፣ ያልተዝረከረከ፣ ጥንቅቅ ያለ፣ ያረጀ፣ በጣም ያረጀ? ቀለሞቹ የነጡ/የነተቡ ናቸው:- ደማቅ፣ ደብዛዛ፣ የነተበ?
5. ንጽህና፡- ግለሰቡ/ቧ ንፁህ፣ የቆሸሸ/ች፣ ሰውነቱ/ቷን ያልታጠበ/ች ይመስላል/ትመስላለች? ጥንቅቅ ያለ? ንፁህ ፣ የቆሸሸ፣ የዘነጠ?
6. ጠረን፡- ላብ፣ አልኮል፣ ሽቶ፣ የጸጉር መላጫ ክሬም?
7. የፊት ገጽታ፡- ግለሰቡ/ቧ ያዘነ/ች፣ የተደናገጠ/ች፣ የተጨነቀ/ች፣ የፈራ/ች፣ የተናደደ/ች፣ በጣም የተደሰተ/ች፣ ፍንድቅድቅ፣ በሃሳብ የተዋጠ/ች፣ የተሰላቸ/ች፣ ተጠራጣሪ፣ በፈገግታ የተሞላ/ች፣ ምላሽ የሚሰጥ/የምትሰጥ፣ ፍላጎት ያለው/ያላት፣ ንቁ፣ ስሜቱ/ቷን የማያሳይ/የማታሳይ፣ የፈዘዘ/ች ወይም የተረበሸ/ች ይመስላል/ትመስላለች?
8. የዓይን ለዓይን ግንኙነት፡- ቀጥተኛ ያልሆነ፣ ዓይን መትከል/ልብ ብሎ ማየት፣ አጭር እይታ/ዓይን ማማተር፣ በንዴት/በቁጣ መመልከት፣ ዓይን ለዓይን አለመተያየት?

ባህሪ/ዘይቤ

1. ያረማመድ ዘይቤ፡- በፍጥነት፣ በቀስታ፣ አንገት በመድፋት፣ በመጉበጥ፣ እግር በመጎተት፣ በመንጠር፣ የተለመደ፣ እግር በማንቀጥቀጥ፣ ያልተቀናጀ/ሚዛን ያልጠበቀ?
2. የእጅ አጨባበጥ፡- ጠበቅ ያለ፣ ጠበቅ ያላለ፣ ወዳጃዊ፣ የተለመደ፣ ጠንከር ያለ፣ ከበድ ያለ፣ እጅ መጨበጥ አለመፈለግ፣ የተራዘመ፣ አሳሳች?
3. ያልተለመዱ እንቅስቃሴዎች፡- ግንባርን/ፊትን መቋጠር ወይም መኮሳተር፣ መኮማተር፣ መንቀጥቀጥ/መወራጨት፣ እግር ማንቀሳቀስ/ደጋግሞ መሬት በእግር መምታት፣ እጅ ማፍተልተል፣ አምልኮአዊ ድርጊት፣ አካላዊ መግለጫዎች/ የሰውነት እንቅስቃሴ፣ አቋቋም/አኳኋን፣ የእጅ ጥፍርን በጥርስ መንከስ፣ የማኘክ እንቅስቃሴዎች፣ ያለፈቃድ የሌላን ሰው ድርጊት መኮረጅ ወይም አስመስሎ ማድረግ?
4. የሰውነት አቋቋም፡- በመጉበጥ/ጎንበስ በማለት፣ ዘና በማለት፣ ሰውነትን ግትር በማድረግ፣ የሚብረከረኩ እግሮች፣ ከትከሻ መጉበጥ፣ ያልተለመደ የሰውነት እንቅስቃሴ፣ የሰውነትን ሚዛን ጠብቆ መቆም፣ ቀጥ በማለት
5. የእንቅስቃሴ ፍጥነት፡- በጣም በፍጥነት/መንቀዥቀዥ፣ በቀስታ፣ በዝግመት፣ እረፍት በሌለው ሁኔታ?
6. የእንቅስቃሴ ቅንጅት፡- ያልተቀናጀ/ያልታሰበበት እንቅስቃሴ፣ ቅልጥፍና የጎደለው/ቀርፋፋ በሆነ ሁኔታ፣ መስለፍለፍ፣ ቅልጥፍና በተሞላበት ሁኔታ/ቀልጣፋ፣ በቀላሉ መውደቅ?

ስሜት

1. የስሜት አግባብነት፡- ለሁኔታው ተገቢ የሆነ/የሚስማማ ወይም ተገቢ ያልሆነ/የማይስማማ ነው?
2. የተለያዩ ስሜቶች:- አስደሳች፣ መደንዘዝ፣ መደበኛ፣ መዳፈር፣ ማስመሰል፣ መቆጠብ?
3. በግንኙነት ወቅት ለኬዝ ወርከሮች ያለ አመለካከት፡- እውነተኛ/ሃቀኛ፣ ግልጽ፣ ወዳጃዊ/በጎ፣ ፈሪ፣ ተጠራጣሪ፣ ጠብ አጫሪ፣ ቁጡ፣ ጨዋነት የጎደለው፣ አደበስባሽ/ሸፋፋኝ፣ ተጫዋች፣ አታላይ፣ ቁጥብ፣ ተግባቢ፣ ደስ የሚል፣ ተለማማጭ፣ መጥፎ፣ ዓይን አፋር፣ ተባባሪ፣ ዝምተኛ?
4. የተስተዋለ ወይም ሪፖርት የተደረገ የተለየ ስሜት ወይም ባህሪ፡- ሀዘን፣ ንዴት፣ ቁጣ፣ ፍርሃት፣ ፀፀት፣ ደስታ፣ መጎሳቆል፣ ግራ መጋባት፣ ተስፈኛ/አዎንታዊ አመለካከት፣ ጨለምተኝነት/አሉታዊ አመለካከት፣ ተስፋ መቁረጥ፣ ድብርት/ድባቴ?
5. የጭንቀት ደረጃ/መጠን፡- መለስተኛ፣ መካከለኛ፣ ከባድ፣ ከፍተኛ የፍርሃት ስሜት/መሸበር?

ንግግር

1. የንግግር ፍጥነት:- በፍጥነት፣ በቀስታ፣ መደበኛ?
2. የንግግር ፍሰት፡- ማመንታት፣ ማብራራት/ሰፋ ያለ፣ መለፍለፍ፣ የተቆራረጠ፣ መንተባተብ፣ መንቀጥቀጥ፣ ረዘም ላለ ግዜ ማቋረጥ፣ መርሳት?
3. የድምጽ መጠን:- ከፍተኛ፣ ለስለስ ያለ፣ መደበኛ፣ ሹክሹክታ፣ መጮህ፣ የማይሰማ?
4. የንግግር ግልጽነት፡- ግልጽ፣ የማይሰማ፣ ማጉተምተም፣ መጎላደፍ/ lisping፣ መለፍለፍ፣ ተገቢ፣ ግልጽ ያልሆነ?
5. የንግግር ሳቢነት፡- የሚስብ/ደስ የሚል፣ አሰልቺ/የማይስብ፣ ተደጋጋሚ፣ መደበኛ፣ ጥልቅ/ትኩረት የሚስብ፣ የተንዛዛ፣ በስሜት የተሞላ
6. መጠን:- ለጥያቄዎች ብቻ ምላሽ መስጠት፣ መረጃ መስጠት፣ የተወሰነ/የተገደበ፣ አለማውራት፣ መለፍለፍ፣ መደጋገም?

[31] Adapted from Richard Lakeman © 1995.

አባሪ ለ፡- የሕይወት ዛፍ

የሕይወት ዛፍ ልምምድ ለምን ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ይከናወናል?

የሕይወት ዛፍ ልምምድ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ምን ዓይነት የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች እንዳላቸው እንዲያስታውሱ የሚረዳ ነው። የመከላከያ ባህሪያት የሚባሉት ክህሎቶች/ችሎታዎች፣ አዎንታዊ አመለካከቶች፣ ጠንካራ ጎኖች፣ አቅም፣ ግንኙነቶች፣ እሴቶች እና ተሞክሮች ሲሆኑ እነዚህም በህይወት መኖር ዋጋ እንዳለው እንዲሰማን ያደርጋሉ። የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች ውጫዊ ወይም ውስጣዊ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አስቸጋሪ የሕይወት ቀውሶችን እንዲያሸንፉ የሚረዱ ዘዴዎች ናቸው፤ ነገር ግን ብዙ ግዜ እነዚህ ሰዎች ስላላቸው አቅም/እሴቶች አስፈላጊነት እና ኃያልነት በተለይም በጣም በሚያስፈልጋቸው ወቅት ማለትም በስሜት የመዋጥ ሁኔታ ሲያጋጥማቸው ይረሳሉ።
ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ሊረዱ ስለሚችሉ የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች የሚባሉትን ማወቅ ለሚከተሉት በጣም አስፈላጊ ነው፡-

- የሕይወታቸውን አወንታዊ ገጽታዎች ለማየት
- በአሉታዊ ተሞክሮች እና ገጽታዎች ላይ ብቻ እንዳያተኩሩ ለማድረግ
- የብቸኝነት/የመገለል ስሜት እንዳይሰማቸው
- ለራሳቸው የሚሰጡትን ዋጋ እና በራስ መተማመን ለመጨመር
- ከአስጨናቂ ሁኔታ ለመውጣት የሚቻልባቸውን መንገዶች ለማወቅ
- በአንድ ነገር ማመን እንደሚችሉ እና ወደፊት መራመድ ዋጋ እንዳለው እንዲሰማቸው
- የሚወዷቸው እና የሚፈልጓቸው ሰዎች እንዳሉ ለማስታወስ

የሕይወት ዛፍ ልምምድ/ተግባር

የሕይወት ዛፍ ልምምድ/ተግባር ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር በተናጥል ወይም በቡድን ማከናወን ይቻላል።
የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡- ወረቀት፣ ባለ ቀለም እርሳሶች/ቀለም ወይም እስክሪብቶ/እርሳስ፣ የተሰበሩ ቅርንጫፎች ያሉት ያረጀ ዛፍ ምስል።

1. የረገፉ ቅጠሎች እና የተቆረጡ ቅርንጫፎች ያሉት ያረጀ ዛፍ ምስል ማሳየት። የዛፉ ሥሮች ያልተነቀሉ ሲሆን ምንም እንኳን የሚረግፉ ቅጠሎች እና የተቆረጡ ቅርንጫፎች ቢኖሩም አዲስ የህይወት ጅማሬን የሚያመላክቱ ጥቂት ትናንሽ ምልክቶችም አሉ፤ ለምሳሌ፡- በዛፉ በአንደኛው ክፍል ላይ ማደግ የጀመረ እምቡጥ አበባ እና በቀሪዎቹ ቅርንጫፎች ላይም የተንጠለጠሉ ፍሬዎች አሉ።

2. ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች *“ምን ይታያችኋል?”* ብሎ መጠየቅ።
3. በመቀጠልም *“ምንም እንኳን ዛፉ ቅጠሎቹ ቢረግፉም አሁንም እንደ ዛፍ ይቆጠራል?”* በማለት መጠየቅ። ዛፉ ዋነኛ የውስጠኛውን ክፍል ስላላጣ አሁንም እንደ ዛፍ እንደሚቆጠር ይጠቁሙ - ዛፉ አሁንም በህይወት አለ።
4. የተቆረጡትን ቅርንጫፎች በማመልከት ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ይጠይቁ፡- *“ይህ ምን ማለት ሊሆን ይችላል? ሰው እንደመሆናችን የእኛ አካል የሆነ አንድ ነገር እንደተቆረጠ አይነት ስሜት ሊሰማን ይችላል። የምንወዳቸውን ሰዎች ስናጣ የእኛ አካል የሆነ ነገር እንደጎደለ ሊሰማን ይችላል። ብዙ ጊዜ በፊት የነበረንን የተወሰነ ማንነት ያጣን የሚመስል አይነት ስሜት ዘላቂ የአካል ጉዳትም ይደርስብናል። ለሌሎች ሰዎች ባይታይም የራሳችንን ማንነት በተወሰነ መልኩ ያጣን የሚመስል ስሜት ሊሰማን ይችላል፤ ይህም ማለት ስሜታዊ ጉዳትም ሊደርስብን ይችላል።*
5. ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች *“ይህ ከእናንተ ስሜት ጋር እንዴት ይገናኛል?”* ብሎ መጠየቅ። ስሜታቸውን መረዳት እና ማረጋገጥ።
6. የዛፉን ሥሮች በማመላከት ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎችን *“ሥሮቹ ምን ተግባራትን ያከናውናሉ? ሥሮቹ ምን ጥቅም አላቸው?”* በማለት መጠየቅ። ሥሮቹ ምግብን ከአፈር ወደ ዛፉ ያጓጉዛሉ፤ ሥሮቹ የዛፉ መሠረት ናቸው፤ ሥሮቹ ዛፉ ወደ መሬት እንዳይወድቅ ይረዳሉ ወዘተ...
7. የዛፉን ፍሬ በመጠቆም *“ዛፉ የተሰበረ ቅርንጫፍ ቢኖረውም አሁንም ፍሬ ማፍራቱን የቀጠለው እንዴት ነው?”* በማለት መጠየቅ። ዛፉ አሁንም በሕይወት እንዲቆይ እና ፍሬ እንዲያፈራ ንጥረ ነገሮችን ለማግኘት የሚያስችለው ሥሮች አሉት፤ ምንም እንኳን ቅርንጫፉ ቢቆረጥም እንደገና ማደግ እና ፍሬ ማፍራት ይችላል።
8. ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች፣ *“ለእናንተስ? እናንተን ከዛፉ ጋር የሚያመሳስላችሁ ነገር ምንድነው?”* ብሎ መጠየቅ። በመቀጠልም ሰዎቹ የራሳቸውን ዛፍ እንዲስሉ መጠየቅ።

9. እያንዳንዱ የዛፉ ክፍል ምን እንደሚወክል ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ማስረዳት፡-
   - *ሥር፡-* ከየት እንደመጡ/የሰው ልጅ ህይወት አጀማመርን፣ ቅድመ አያቶቻቸውን፣ የቤተሰባቸውን ታሪክ
   - *መሬት፡-* ማን እንደሆኑ፣ የት እንዳሉ፣ አሁን ላይ ያላቸው ህይወት (ለምሳሌ፡- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች እና የዘወትር ክንዋኔዎች፣ በየዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ውስጥ የሚካተቱ አስፈላጊ ነገሮች)
   - *ግንድ፡-* ጥንካሬዎች/ጠንካራ ጎኖች - ምን ላይ ጎበዝ ናችሁ? (ለምን ያህል ግዜ ተክናችሁበታል? ማን አስተማራችሁ? ስለችሎታችሁ ምን ያስባሉ?)
   - *ቅርንጫፎች፡-* የወደፊት ተስፋዎች እና ህልሞች
   - *ቅጠሎች፡-* ልዩ ሰዎች፣ ቦታዎች፣ ድምፆች፣ ሽታዎች
   - *ፍሬ፡-* በህይወታቸው ከሌሎች የተቀበሉት ስጦታዎች (ስጦታዎቹ የሚዳሰሱ ወይም የማይዳሰሱ ሊሆኑ ይችላሉ። አድናቆቶች፣ አስደሳች ትዝታዎች ወይም ቁሳዊ ነገሮች ሊሆኑ ይችላሉ)
   - *ትላትል፡-* ፍሬዎቹን፣ ቅጠሎችን፣ ቅርንጫፎቹን፣ ወዘተ.. የሚበሉ ነገሮች፣ ስሜቶች፣ ሰዎች ወይም ሀሳቦች።

10. ባለ ቀለም እርሳሶች፣ የውሃ ቀለም ወይም እርሳስ/እስኪብርቶ በመጠቀም ሰዎቹ ዛፉን እንዲስሉ ማድረግ።

11. ከሰዎቹ ጋር ከዚህ በታች ያሉትን በተመለከተ መወያየት፡-
    ሀ) የሳሉትን ዛፍ ሲመለከቱ ምን እንደሚሰማቸው
    ለ) ጎልቶ የሚታይ ነገር አለ?
    ሐ) ከሥሮቹ በመጀመር እስከ ትላትሎቹ ድረስ የሳሉትን አንድ በአንድ መወያየት
    መ) የሚሰማቸውን ስሜት፣ ደስታቸውን የሚበሉትን ትላትሎች እንዴት መቀነስ እንደሚችሉ መዳሰስ

12. ይህንን የህይወት ዛፍ ምስል የት እንደምታስቀምጡ ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ይወስኑ (መሃል ላይ ማስቀመጥ ወይም ማስታወስ እንዲችሉ በቤታቸው ውስጥ ልዩ ቦታ መርጠው ማስቀመጥ)። የህይወት ዛፍ ልምምድ/ተግባር በቡድን ከሆነ የተከናወነው ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የዛፉን ምስል ወደ ቤት እንዲወስዱ ወይም ሁሉንም ዛፎቻቸውን አንድ ላይ የሚያደርጉበትን በህይወት ዛፎች የተሞላ ጫካ እንዲፈጥሩ አማራጭ መስጠት።

የህይወት ዛፍ

አባሪ ሐ፡- የህይወት መስመር

የህይወት መስመር ልምምድ/ተግባር ለብዙ ዓላማዎች ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። የኬዝ ወርከሮቹ ለምን የህይወት መስመር ልምምድን/ተግባርን እንደሚያከናውኑ ግልፅ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። የሕይወት መስመር ልምምድ ለሚከተሉት ሊያገለግል ይችላል፡-

1. ያሉትን እሴቶች ለመገምገም
2. የምክር አገልግሎት መጀመሪያ ላይ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ህይወት አጠቃላይ እይታ ኬዝ ወርከሮቹ እንዲኖራቸው ለማስቻል
3. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ህይወታቸውን እንዴት እንደሚመለከቱ እና እንደሚረዱ ለመመርመር
4. መከራና አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ለማለፍ
5. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አስቸጋሪ ሁኔታዎችን የመቋቋም ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ ለማስቻል

በዚህ ልምምድ/ተግባር ላይ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በገመድ፣ በድንጋይ እና በአበቦች (እነዚህ ዕቃዎች ከሌሉ በሥዕል ሊተኩ ይችላሉ) ህይወታቸውን ለመሳል ይሞክራሉ።

- ገመድ፡- የገመዱ መጨረሻ የወደፊት ሕይወታቸውን የሚወክልበት የሕይወት ምልክት ነው
- ድንጋዮች፡- ድንጋዮቹ መጥፎ ክስተቶችን ያመለክታሉ
- አበቦች/ቅጠሎች፡- የመልካም ክስተቶች ምልክቶች ናቸው

መመሪያዎች

ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች እንዲህ ማለት "ዛሬ ከእናንተ ጋር የተወሰነ ልምምድ/ተግባር ማከናወን እፈልጋለሁ። ገመድ፣ ድንጋዮች እና አበቦች/ቅጠሎች ይዤ መጥቻለሁ። ገመዱ ህይወታችሁን ይወክላል። ከተወለዳችሁበት ጊዜ የሚጀምረውን ገመድ ተመልከቱ። ዛሬ ላይ ያላችሁበትን ተመልከቱ። ይህ የቀድሞ ህይወታችሁን የሚወክል ሲሆን ይህኛው ደግሞ የወደፊት ሕይወታችሁን ይወክላል።

1. ድንጋዮቹን እና አበቦቹን እንመልከት። ድንጋዮቹ የመጥፎ ክስተቶች ምልክቶች ናቸው። ትላልቅ ድንጋዮቹ በጣም አስቸጋሪ እና መጥፎ ክስተቶችን ማሳያ ናቸው። ትናንሾቹ ድንጋዮች ደግሞ ለመጥፎ ነገር ግን በጣም መጥፎ ላልሆኑ ክስተቶች ማሳያ ናቸው።
2. ለአበቦቹም ተመሳሳይ ነው፤ ትላልቅ እና ትናንሽም አበቦች አሉ።
3. አሁን ደግሞ ስለ ህይወታችሁ እንድታስቡ እና ባጋጠማችሁ መሰረት ድንጋዮቹን እና አበባዎቹን በገመዱ ላይ እንድታስቀምጡ እጠይቃለሁ።
4. ልምምዱን/ተግባሩን ተረድታችኋል?
5. ጥያቄ አላችሁ?
6. አሁን መጀመር ትፈልጋላችሁ?

ግልጽ የሆነ ጅማሮ (ውልደት) አለ፤ ከዚያም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የራሳቸውን የሕይወት ተሞክሮ በመከተል አበቦችን እና ትናንሽ ወይም ትላልቅ ድንጋዮችን በጊዜ ቅድም ተከተል በገመድ ላይ ያስቀምጣሉ። የወደፊቱን ለማመላከት የገመዱ ጫፍ መጠምጠም አለበት።

በመቀጠልም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የሰሩትን የህይወት መስመር ከኬዝ ወርከሮች ጋር በመሆን አንድ ላይ ይመለከታሉ። ኬዝ ወርከሮቹ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን *"በድንጋዮች እና በአበቦች የታመሰለውን ህይወታችሁን ስትመለከቱ ምን ይሰማችኋል?" "የሚያስገርማችሁ ነገር አለ? የሚያጨናንቃችሁ ነገር አለ?"* ብለው መጠየቅ ይችላሉ።

ማስተካከያዎች

የሕይወት መስመር ልምምድ/ተግባር በብዙ መንገዶች ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያላቸውን ጥንካሬዎች መዳሰስ ከፈለጉ አበቦቹን በህይወታቸው አስደሳች ጊዜያት ላይ ብቻ እንዲያስቀምጡ መጠየቅ ይችላሉ። ነገር ግን ኬዝ ወርከሮቹ በመጀመሪያው መሰረታዊ መረጃ መሰብሰቢያ ተግባር ላይ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን የማወቅ አላማ ካላቸው ለምሳሌ፡- ሰዎቹ ድንጋዮቹን እና አበቦችን በህይወት መስመር ገመድ ላይ እንዲያስቀምጡ እና ከሁሉም በይበልጥ እየጎዳቸው ያለውን 'ድንጋይ' እንዲመርጡ ሊጠይቁ ይችላሉ። ይህ ከድንጋዩ በስተጀርባ ያለውን ታሪክ በጥልቀት የምንመለከትበት ጊዜ አይሆንም ምክንያቱም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ታሪካቸውን ለማጋራት ደህንነት እንዲሰማቸው የሚያስችል በቂ የሆነ ግንኙነት እና ትስስር ስላልተመሰረተ ነው። እንደ የመክፈቻ ንግግር ወይም ውይይት ለማስጀመር የኬዝ ወርከሮቹ በቀጣይ ክፍለ ጊዜዎች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ምቾት ሲሰማቸው ስለ 'ድንጋዩ' በጥልቀት መነጋገር እንደሚችሉ ማሳወቅ ይችላሉ። ለጊዜው ስለድንጋዩ በጥልቀት ሳያወሩ ነገር ግን ስም ሊሰጡት ይችላሉ።

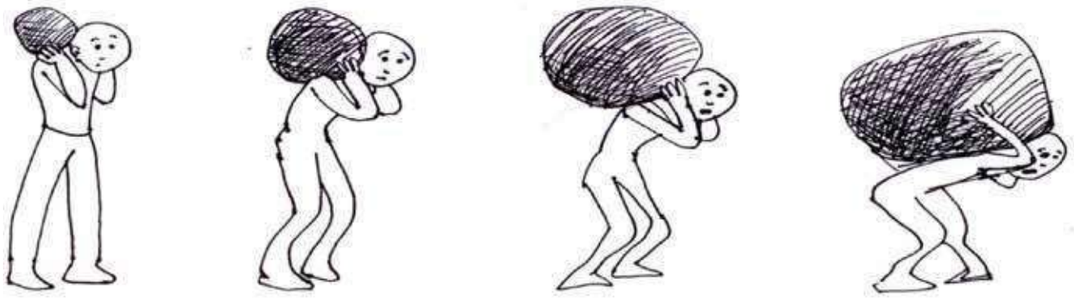
የህይወት መስመር ልምምድ/ተግባር
ሺየማ መሀመድ፣ ኢራቅ፣ 2020

አባሪ መ፡- የጭንቀት ደረጃ ምርመራ

ማንኛውንም አይነት የስነ-ልቦና ምልክቶች/ችግሮች ምርመራ የመጀመሪያ ሂደት ላይ የኬዝ ወርከሮቹ ችግሩ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን እና ህይወታቸውን እንዴት እንደሚጎዳ መመርመር አለባቸው። ከዚህ በታች ያለው የጭንቀት ደረጃ/መጠን ምርመራ የኬዝ ወርከሮቹ የሚከተሉትን ለመረዳት ያስችላቸዋል፡-

1. ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያሉባቸው የስነ-ልቦና ምልክቶች/ችግሮች ምን ያህል ከባድ እንደሆኑ ለመረዳት
2. የስነ-ልቦና ችግሩ/ችግሮቹ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ህይወታቸውን ምን ያህል እንደሚጎዳ ለመረዳት እና
3. በኬዝ ማኔጅመንት ሂደት ወቅት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያሉባቸው የስነ-ልቦና ምልክቶች/ችግሮች ምን ያህል እንደቀነሱ ወይም እንደተባባሱ መከታተል ለማስቻል

በክፍል 3 ላይ በሚገኘው ‘‘ተለይተዉ የታወቁ ምልክቶችን ማከም’’ በተመለከተ በእያንዳንዱ የምልክት ገጽ ላይ ባለው 'ምርመራ' ክፍል (ክፍል 1) ላይ የጭንቀት ደረጃ ልኬት ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። የጭንቀት ደረጃ ልኬት ምርመራን ለመጠቀም የኬዝ ወርከሮች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያሉባቸውን የስነ-ልቦና ችግር/ምልክት ምን ያህል ከባድ እንደሆነ እና በህይወታቸው ላይ የሚያሳድረውን አሉታዊ ተጽዕኖ የሚገልጸውን ምስል እንዲመርጡ ወይም ቁጥሩን (1-10) እንዲናገሩ ይጠይቋቸዋል።



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

አባሪ ሠ፡- በተመሰጠ የሚደረጉ ተግባሮች

ሙሉ ትኩረትን የአተነፋፈስ ሂደት ላይ በማድረግ መተንፈስ

በቀን ከ4-5 ጊዜ ያህል አተነፋፈሳችንን በማጤን እንዲሁም ዓየር ወደ ውስጥ ስናስገባ እና ወደ ውጪ ስናስወጣ እንዴት ደረታችን እና ሆዳችን ከፍ እና ዝቅ እንደሚሉ በመገንዘብ አንድ ወይም ሁለት ሙሉ የአተነፋፈስ ዑደቶችን ብቻ በሙሉ ትኩረት ማስተዋል።

አንድን ሃሳብ ማሰብ በመቻላችን ለራሳችን እዉቅና መስጠት

ስያሜ መስጠትን አንድ ደረጃ ከፍ በማድረግ ደስ የማይል ወይም ደስ የሚል ሀሳብ ወደ አዕምሯችን ሲመጣ ‘‘ይህን ሃሳብ ያመነጨውን አዕምሮዬን አመሰግናለሁ!’’ ወይም ‘‘ውብ አዕምሮዬ ሀሳቦችን ማመንጨቱን ቀጥሏል!’’ ለማለት መሞከር። ይህንንም ማድረግ የሚረብሽ ሀሳብን ወይም ስሜትን መጠን ለመቀነስ የሚያግዝ አንዳንድ አዎንታዊ አስተሳሰብን እና ከፍረጃ ነጻ የሆነ አቋምን ለመፍጠር ይረዳል። እንደ አማራጭም የፈጠራ ችሎታችንን በመጠቀም ሃሳቡ በግድግዳው ላይ እንደተጻፈ አድርገን በምናባችን ማሰብ እንችላለን - ምን ያህል ትልቅ ነው? በምን አይነት ቀለም ነው የተፃፈው? እጃችንን በማውለብለብ ይህን ሃሳብ ሰላም ልንለውም እንችላለን! ወይም ደግሞ አሁን ስሜቱ ከፊት ለፊታችን እንዳለ ለማሰብ በመሞከር ቅርጽ እና ቀለም እንዲኖረው ማድረግም እንችላለን።

ክፍሉን በደምብ መቃኘት (በጥልቀት መመልከት - ውጫዊ)

ይህ ልምምድ በክፍሉ ውስጥ ያለውን መቃኘት እና አንዳንድ ነገሮች የተለያዩ አካላዊ ስሜቶች እንዲሰሙን እንደሚያደርጉ ማስተዋልን ያካትታል። ለመሞከር ፈቃደኛ ነዎት? ምቾት ካልተሰማዎ በማንኛውም ጊዜ ማቆም ስለምንችል አሳውቁኝ።

ወንበርዎ ላይ ተመቻችተው በመቀመጥ ደጋግመው በረጅሙ ለመተንፈስ ይሞክሩ። በመጀመሪያ ወንበሩ ላይ በመቀመጥዎ ምን እንደሚሰማዎት እና ሰውነትዎ በወንበሩ እንዴት እንደተደገፈ ብቻ ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም] ሰውነትዎ በወንበሩ ሲደገፍ የሚሰማዎትን ምቾት ልብ ይበሉ። [ለአፍታ ማቆም]

አሁን ደግሞ አይኖችዎ ወደፈለጉበት እንዲያማትሩ በማድረግ በክፍሉ ዙሪያ ያሉትን ነገሮች ለትንሽ ግዜ ይመልከቱ። [ለአፍታ ማቆም] ዓይንዎ የሳቡትን ነገሮች ልብ ይበሉ፣ ለዓይንዎ ማራኪ የሆነውን ያስተውሉ። ይህንን ለማድረግ ጊዜዎን ይውሰዱ። [ለአፍታ ማቆም]። በክፍሉ ውስጥ ያሉትን ነገሮች በሚመለከቱበት ወቅት በተለይ የእርስዎን እይታ የሳበውን አንድ ነገር ይምረጡ እና ትኩረትዎን እዛ ላይ ያድርጉ። ይህንንም በሚመለከቱበት ጊዜ የሚሰማዎትን አካላዊ ስሜት ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም] የቱ ጋር የምቾት፣ የበለጠ ዘና የማለት ወይም የመረጋጋት ስሜት እንደሚሰማዎ ያስተውሉ። የትኛው የሰውነት አካልዎ ላይ ይህ ስሜት እንደሚሰማዎ እና የመረጋጋት ወይም ዘና የማለት ስሜቱ በምን መልኩ እንደሚንጸባረቅ ልብ ይበሉ። ምናልባትም ደረትዎ ላይ የሙቀት ስሜት ወይም ትከሻዎ ትንሽ ዘና ሲል ተሰምትዎት ይሆናል፣ ወይም ደግሞ ፈገግ እንዲሉ አድርጎዎታል። [ለአፍታ ማቆም]

አሁን ደግሞ ዘና ከማለት ጋር በተያያዘ ውስጥዎን የሚሰማው ሌላ ስሜት ካለ ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም] ስንጀምር ከነበረው የበለጠ ትንሽ ዘና የማለት ስሜት አሁን ላይ እንደሚሰማዎት ተስፋ እናደርጋለን።

ያሉበትን ስፍራ በቀስታ በመቃኘት እና ለዓይንዎ ማራኪ የሆኑ ነገሮችን ፈልጎ በማግኘት በድጋሚ ትንሽ ጊዜ ወስደው በክፍሉ ውስጥ ያሉትን ነገሮች ይመልከቱ። [ለአፍታ ማቆም] ምናልባትም ደስ የሚያሰኝ ነገር ላይ ትኩረት ሰጥቶ በመቆየት ሰውነትዎ የበለጠ ዘና እንዲል ያደርጉ ይሆናል። [ለአፍታ ማቆም] ዝግጁ ሲሆኑ ትኩረትዎን ወደ እኔ ማድረግ ይችላሉ።

በወንዝ ላይ ያሉ ጀልባዎች (በጥልቀት መመልከት- ውስጣዊ)

ይህ ልምምድ ዓይኖቻችንን መጨፈንን፣ ወንዝን በምናባችን በመሳል እና ሀሳቦቻችንን፣ ውስጣዊ እና አካላዊ ስሜቶቻችንን እና ምስሎቻችንን በወንዙ ስፍራ ባሉ ጀልባዎች ላይ ማድረግን ያካትታል። ለመሞከር ፈቃደኛ ነዎት? ምቾት ካልተሰማዎ በማንኛውም ጊዜ ማቆም ስለምንችል አሳውቁኝ።

እግሮችዎን መሬት ላይ በማድረግ፣ እጆችዎን እና እግሮችዎን ሳያጣምሩ እንዲሁም እጆችዎን በጭንዎ ላይ በማሳረፍ ምቾት በሚሰጥዎት ሁኔታ ቀጥ ብለው ወንበርዎ ላይ ይቀመጡ። ዓይኖችዎን በቀስታ ይጨፍኑ ወይም ይህን ማድረግ ምቾት የማይሰጥዎት ከሆነ ከፊት ከፊትዎ ያለ ወለል ላይ ማተኮር ይችላሉ። ለተወሰነ ሰከንድ በቀስታ ዓየር ወደ ውስጥ ያስገቡ እና ያስወጡ። ዓየር ወደ ውስጥ በሚያስገቡበት እና ወደ ውጪ በሚያስወጡበት ግዜ የትንፋሽዎን ድምፅ እና የሚፈጥረውን ስሜት ያስተውሉ።

አሁን ደግሞ በቀስታ በሚፈስ ወንዝ ዳር እንደቆሙ እና የውሃውን ፍሰት እየተመለከቱ እንደሆነ በምናብዎ እንዲስሉ እፈልጋለሁ። [ለአፍታ ማቆም] ከእግሮችዎ ስር ያለው መሬት፣ ውሃው ሲፈስ የሚፈጥረውን ድምጽ እና ወንዙን ስትመለከቱት ምን እንደሚመስል ያለውን ስሜት በምናብዎ ይሳሉ። [ለአፍታ ማቆም] ወንዙ ላይ የተለያየ ቀለም ያላቸው የሚንሳፈፉ ትናንሽ የእንጨት ጀልባዎች እንዳሉ እና እነዚህ ጀልባዎች ሲንሳፈፉ እየተመለከቱ እንደሆነ ያስቡ። ለጊዜው ማድረግ ያለብዎት ይህን ብቻ ነው። [ለአፍታ ማቆም]

ሀሳቦችዎን ፣ ውስጣዊ እና አካላዊ ስሜቶችዎን ማስተዋል ይጀምሩ። [ለአፍታ ማቆም] አንድ ሐሳብ፣ ውስጣዊ ወይም አካላዊ ስሜት ባስተዋሉ ቁጥር ሐሳቡን፣ ውስጣዊ ወይም አካላዊ ስሜቱን በጀልባው ላይ ስታስቀምጡ በአቅራቢያዎ ያለ ጀልባ ከፊት ለፊትዎ እንደሚንሳፈፍ እና ወንዙ ላይ ተንሳፎ እንዲሄድ እያደረጉ እንደሆነ ያስቡ። [ለአፍታ ማቆም] ሀሳቦቹ፣ ውስጣዊ ወይም አካላዊ ስሜቶቹ አወንታዊ ወይም አሉታዊ፣ አስደሳች ወይም የሚያሰቃዩ ቢሆኑም ይህን ያድርጉ። [ለአፍታ ማቆም] እጅግ በጣም ደስ የሚያሰኙ ሐሳቦች ቢሆኑም በጀልባ ላይ አስቀምጧቸው እና ተንሳፈው እንዲሄዱ ያድርጉ። [ለአፍታ ማቆም] ሃሳቦችዎን ከጨረሱ ወንዙን ብቻ ይመልከቱ። ከትንሽ ቆይታ በኋላ እንደገና ሌሎች ሃሳቦች ወደ አዕምሮዎ መምጣታቸው የማይቀር ነው። [ለአፍታ ማቆም]

ወንዙ በራሱ ፍጥነት እንዲፈስ ይፍቀዱ። [ለአፍታ ማቆም] የወንዙን ፍሰት ለማፋጠን ወይም ለማዘግየት የሚገፋፉን ማንኛውንም ነገር ያስተውሉ እና እነዚህን ሃሳቦችም በጀልባ ላይ አስቀምጧቸው። ወንዙ እንደፈለገው እንዲፈስ ይፍቀዱ። [ለአፍታ ማቆም] ይህን ልምምድ ስለማድረግዎ ሃሳቦች፣ ውስጣዊ ወይም አካላዊ ስሜቶች ካሉዎት እነዚህንም በጀልባዎቹ ላይ ያስቀምጧቸው። [ለአፍታ ማቆም] ምናልባትም “ይህ አሰልቺ ነው” ወይም “ይህ ልምምድ አይጠቅምም” የሚል ሀሳብ ሊኖርዎ ይችላል። ያንን ሀሳብ በጀልባው ላይ ያስቀምጡት እና ወንዙ ላይ ተንሳፎ እንዲሄድ ያድርጉ።

አንድ ጀልባ የማይንቀሳቀስ ወይም የማሄድ ከሆነ ባለበት እንዲቆይ ያድርጉ። ለትንሽ ጊዜ ሙሉ በሙሉ እያደረጉ ያሉት ነገር ይህንን ተሞክሮ መመልከት ብቻ ሲሆን ጀልባው በወንዙ ላይ እየተንሳፈፈ እንዲሄድ ማስገደድ አያስፈልግም። [ለአፍታ ማቆም] እንደ መሰላቸት ወይም ትዕግሥት ማጣት ባለ ሐሳብ ወይም ስሜት ከተጠመዱ የሚሰማዎትን ነገር ለመረዳት ይሞክሩ። ለእራስዎ “ይሄ የመሰላቸት ስሜት ነው” ወይም “ይሄ የትዕግስት ማጣት ስሜት ነው” ማለት። ከዚያም እነዚህን ቃላት በጀልባ ላይ አስቀምጧቸው እና ተንሳፈው እንዲሄዱ ያድርጉ። [ለአፍታ ማቆም] እያንዳንዱን ተሞክሮ በትኩረት እየተመለከቱ በወንዙ ስፍራ ባለው ጀልባ ላይ እያስቀመጡ ነው።

በዚህ ልምምድ ወቅት በተደጋጋሚ የሚከሰት የትኩረት ማጣት ያለ ሲሆን ይህ መሆኑም የተለመደ እና የሚጠበቅ ነው። ትኩረት ሲያጡ እና ወንዙን ማየት እንዳቆሙ ሲያስተውሉ ሃሳብዎን በመሰብሰብ በወንዙ ላይ ያሉትን ጀልባዎች ወደሚመለከቱበት ምናባዊ ምስል ይመለሱ። [ለአፍታ ማቆም] ወንዙን ያስተውሉ፣ ማንኛውንም ሀሳብ፣ ውስጣዊ ወይም አካላዊ ስሜት በጀልባዎቹ ላይ አስቀምጧቸው እና በእርጋታ በወንዙ ላይ ተንሳፈው እንዲሄዱ ያድርጉ። [ለአፍታ ማቆም]

በመጨረሻም [ስማቸውን ይጣሩ]፣ የወንዙ ምስል እንዲሟሟ ይፍቀዱ፣ በቀስታ ከምናባዊ ሃሳብዎ በመውጣት ትኩረትዎን በዚህ ክፍል ውስጥ [ቦታውን ይጥቀሱ፣ ለምሳሌ፦ የሴቶች ማዕከል] እየተከናወነ ወዳለው ነገር ላይ ያድርጉ። [ለአፍታ ማቆም] [ስማቸውን ይጣሩ]፣ ዓይኖችዎን በእርጋታ በመክፈት እዚህ እኔ [ስምዎን ይጠቀሱ] እና እርስዎ ያለንበት ክፍል ውስጥ የሚያዩትን ነገር ያስተውሉ። የሚሰሙትን ነገር ያስተውሉ። እግርዎን ወደ ወለሉ በመዘርጋት ሰውነትዎን ያፍታቱ። ሲንጠራሩ ያለውን ስሜት ያስተውሉ።

በሙሉ ትኩረት ምግብ የመመገብ ሂደት [32]

ይህ በተመስጦ የሚከናወን ልምምድ በየቀኑ የምናደርገውን የምግብ መብላት ሂደትን ያካትታል። በዚህ ተግባር ላይ እርስዎ ባለመዱት መንገድ አንድ ፍራፍሬ ወይም ቸኮሌት እንዲበሉ እጠይቅዎታለሁ። ምግቡን መቼ በእጅዎ መያዝ፣ ማሽተት፣ በጥርስዎ መንከስ እና ማኘክ እንዳለብዎ መመሪያ እሰጥዎታለሁ። በእያንዳንዱ ሂደት ላይ ምን አይነት ውስጣዊ እና አካላዊ ስሜቶች እንደሚሰማዎ እንዲያስተውሉ እጠይቅዎታለሁ። ለመሞከር ፈቃደኛ ነዎት? ምቾት ካልተሰማዎ በማንኛውም ጊዜ ማቆም ስለምንችል አሳውቁኝ።

[አነስ ያለ ፍራፍሬ እና ትንሽ ቸኮሌት ከሰዎቹ ፊት ለፊት በሳህን ወይም በሶፍት ላይ ያድርጉ።] በዚህ ልምምድ ወቅት ብዙ ሀሳቦች እና ስሜቶች ሊመጡ ይችላሉ፤ እንዲመጡ እና እንዲሄዱ በመፍቀድ ትኩረትዎን በተግባሩ ላይ ያድርጉ። ትኩረትዎን ሌላ ነገር ላይ እንዳደረጉ ከተረዱ ትኩረትዎን የሰረቀውን ነገር ሀሳብ ወይም ስሜት በማለት መለየት ከዚያም ትኩረትዎን ወደ ምግቡ መመለስ።

ዓይኖችዎን በመክደን ዓየር ወደ ውስጥ እያስገቡ እና ወደ ውጪ እያስወጡ ለጥቂት ግዜ በረጅሙ ይተንፍሱ። [ለአፍታ ማቆም] አይኖችዎን በመክፈት ሳህኑ ላይ ያለውን ተመልከቱ። ምን ሀሳቦች ወደ አዕምሮዎ እንደሚመጡ ያስተውሉ። ወደ ፍራፍሬው ወይስ ወደ ቸኮሌቱ የበለጠ እንደተሳቡ ያስተውሉ። አንዱን ወይም ሌላኛውን በበሉበት ጊዜያት የነበሩ ትዝታዎች ወደ አዕምሮዎ ከመጡ ልብ ይበሉ። [ለአፍታ ማቆም] ስለ ፍራፍሬው ወይም ስለ ቸኮሌቱ የሚያሳስብዎ ነገር ካለ ልብ ይበሉ።

[32] ማንኛውም አይነት ምግብ ወይም መጠጥ (ለምሳሌ፦ ሻይ) ለዚህ ልምምድ መጠቀም ይችላል። እዚህ ላይ እንደተጻፈው ሁለት ምርጫዎችን ብቻ መስጠት ግዴታ አይደለም። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ምርጫን መሰረት በማድረግ ወይም ለዚህ ልምምድ ዝብዓት መሆን የሚችል ምግብ/መጠጥ መጠቀም ይቻላል።

በጣም የሚፈልጉትን ምግብ ወስደው በእጅዎ ላይ ያድርጉ። በመጀመሪያ ይህን ምግብ ከዚህ በፊት አይቶ እንደማያውቅ እና የመመራመር ጉጉት እንዳለው ሳይንቲስት ምግቡን በደንብ ይመልከቱት። ቅርጹን፣ ቀለሙን፣ የተለያዩ ቀለማት ውህደትን፣ ብርሃን የሚያርፍበትን ቦታ፣ የምግቡን ጠርዞች ልብ ይበሉ። [ለአፍታ ማቆም]

በእጅዎ ላይ ያለውን የምግብ ክብደት ያስተውሉ። በጣቶችዎ በመነካካት ቅርጹን እና ሙቀቱን ያስተውሉ። ወደ አፍንጫዎ በማስጠጋት ምግቡን ያሽቱ። መዓዛውን ልብ ይበሉ። [ለአፍታ ማቆም]

በጥርስዎ ሳይነክሱት ወደ አፍዎ በማስጠጋት ለአፍታ ባሉበት ይቆዩ። በአፍዎ ውስጥ እየተፈጠረ ላለው ነገር ትኩረት ይስጡ። በምላስዎ ዙሪያ ያለውን ምራቅ እና ምግቡን በጥርስዎ ለመንከስ ያለዎትን ፍላጎት ያስተውሉ።

አሁን ደግሞ ምግቡን አፍዎ ውስጥ ያድርጉት ነገር ግን አኝከው እንዳይውጡት። ምን አይነት ስሜት አለው? በአፍዎ ውስጥ ምን እየተካሄደ ነው? ምን አይነት ስሜት ወይም ጣዕም አለው? በምላስዎ ቀስ ብለው ያጣጥሙት። [ለአፍታ ማቆም]

ሳይውጡ በጣም በቀስታ ማኘክ ጀምሩ። በሚያኝኩበት ጊዜ የላይኛው እና የታችኛው ጥርሶችዎ እርስ በርስ ሲነካኩ ያስተውሉ። ምግቡ ምላስዎ ላይ ሲያርፍ ያለውን ስሜት ያስተውሉ። ጣዕሙን እና የሚፈጥረውን ስሜት ያስተውሉ። የመንጋጋዎን እንቅስቃሴ፣ ሲያኝኩ የሚፈጠረውን ድምጽ እና በምላስዎ እንዴት ምግቡን እንደሚያላምጡ ልብ ይበሉ።

የመዋጥ ፍላጎትዎን ያስተውሉ። በሚውጡበት ጊዜ በጉሮሮዎ ውስጥ ያለውን እንቅስቃሴ እና የሚፈጥረውን ድምጽ ልብ ይበሉ።

ምግቡን ከዋጡ በኋላ ሳይንቀሳቀሱ ጣዕሙ ቀስ በቀስ ከምላስዎ የሚጠፋበትን መንገድ ልብ ይበሉ። የቀረውን ግማሽ ለመብላት ያለዎትን ፍላጎት ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም] አሁን ሌላኛውን ግማሽ በተመሳሳይ መንገድ በእራስዎ መብላት ይችላሉ።

በሙሉ ትኩረት የእግር ጉዞ ማድረግ

ለጥቂት ደቂቃዎች በእግራችን በመጓዝ እንዴት እንደምንራመድ እናስተውላለን። በምንራመድበት ወቅት አንዳንድ የሰውነት ክፍሎች ሲንቀሳቀሱ እንዲያስተውሉ እመራዎታለሁ። ለመሞከር ፈቃደኛ ነዎት? ምቾት ካልተሰማዎ በማንኛውም ጊዜ ማቆም ስለምንችል አሳውቁኝ።

ሲቆሙ የሰውነትዎ ክብደት ያረፈባቸውን እግሮችዎን ያስተውሉ፣ በቀስታ ከጎን ወደ ጎን እና ወደፊት ወደኋላ ይወዛወዙ፣ በተለያዩ የእግሮችዎ ክፍሎች ላይ ያለውን የክብደት ስሜት እንዲሁም የሚደግፉዎትን አጥንቶችና ጡንቻዎች ሁሉ ያስተውሉ።

በዝግታ ግን በመደበኛ ፍጥነት መራመድ ይጀምሩ፤ በለመዱት መንገድ ይራመዱ። የምንራመድበትን መንገድ አንቀይርም ነገር ግን እንዴት እንደምንራመድ የበለጠ እናስተውላለን።

በመጀመሪያ ትኩረትዎን የውስጥ እግሮችዎ ላይ ያድርጉ። ተረከዝዎ መጀመሪያ ወለሉ ላይ ሲያርፍ፣ ከዚያም እግሮዎ ወደፊት ታጥፎ የውስጥ እግርዎ ወለሉን ሲነካ፣ ከዚያም ወደ ላይ ከፍ ብሎ በአየር ላይ ወደፊት ሲራመድ ያለውን የእግርዎን እንቅስቃሴ ያስተውሉ። እግሮችዎ ላይ የሚሰማዎትን የተለያዩ አካላዊ ስሜቶች፣ በእግር ጣቶችዎ መካከል ያለውን ስፋት፣ የካልሲዎን እና በጫማዎ ውስጥ ያለውን ስሜት ያስተውሉ።

የቁርጭምጭሚትዎ መገጣጠሚያዎች ዘና ያድርጉ። የታችኛው የእግርዎን ከፍል እና እዚያ ያሉ ማንኛውም አይነት አካላዊ ስሜቶችን ያስተውሉ፦ የቆዳዎ የሙቀት መጠን፣ እግሮችዎን የሚነኩ ልብሶች። ለመራመድ የሚረዱዎትን የታችኛው የእግሮችዎ ጡንቻዎችን ያስተውሉ። ጉልበቶችዎን እና እዚያ ያሉ ማንኛውም አይነት አካላዊ ስሜቶችን ያስተውሉ።

በመቀጠልም ታሎዎን/ጭንዎን ያስተውሉ፤ ቆዳዎን፣ የሙቀት መጠኑን እና ከልብስዎ ጋር የሚፈጥረውን መነካካት ያስተውሉ። በሚንቀሳቀሱበት ወቅት የጭንዎ የፊት ጡንቻዎችን ተግባር ያስተውሉ። ከጭንዎ ጀርባ ያሉትን ጡንቻዎች ልብ ይበሉ።

ዳሌዎን እና በዳሌዎ ዙሪያ ያሉትን ጡንቻዎች ያስተውሉ። እነዚህን ጡንቻዎች ለማፍታታት ይሞክሩ። ጡንቻዎቹን በበቂ ሁኔታ እንዳፍታቱ ቢያስቡም የበለጠ ለማፍታታት ይሞክሩ። ይህን ማድረግ እንዴት አረማመድዎን እንደሚቀይረው ልብ ይበሉ። የእርምጃዎን ፍጥነት እና ያረማመድዎን ሁኔታ ያስተውሉ። አከርካሪዎን ያስተውሉ - በሚራመዱበት ወቅት ያለማቋረጥ ከጎን ወደ ጎን ይንቀሳቀሳል።

አባሪ ረ፡- አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ እንዲሁም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዜዴዎች

አካልን እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዱ ዜዴዎች

ፍርሃት ወይም ጭንቀት ሲሰማዎት አዕምሮዎ እርስዎ አደጋ ላይ እንደሆኑ ስለሚያስብ የጭንቀት ሆርሞኖች (stress hormones) በሰውነትዎ ውስጥ ይለቀቃሉ። በየቀኑ የሚጨነቁ ወይም ፍርሃት የሚሰማዎት ከሆነ በሰውነትዎ ውስጥ የሚለቀቁት የጭንቀት ሆርሞኖች በእርስዎ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊፈጥሩ ይችላሉ። ለመርሳት ችግር እንዲጋለጡ ወይም ትኩረት ለመስጠት እንዲቸገሩ እንዲሁም የደም ግፊትዎን ሊጨምሩ ይችላሉ።

ሰውነትን እና አዕምሮን ዘና ማድረግ ጤናማ እንዲሆኑ፣ የበለጠ ሁኔታዎችን የመቆጣጠር ስሜት እንዲሰማዎት እንዲሁም ነገሮችን በብቃት ማከናወን እንዲችሉ ይረዳል። ፍርሃትን ወይም ጭንቀትን ለመቆጣጠር ከዚህ በታች ያሉትን ዘና ለማለት የሚረዱ ዘዴዎች በማንኛውም ጊዜ መጠቀም ይችላሉ።

ይህ ገጽ ኬዝ ወርከሮች እና ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሊሞክሩ የሚችሏቸው ብዙ የተለያዩ ዘና ለማለት የሚረዱ ዘዴዎችን ያካትታል። ዘና ለማለት ወይም አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ልምምዶችን ካደረጉ በኋላ እንደሚከተሉት ያሉ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር ውይይት ማካሄድ፡-

- ምን ይሰማዎታል? ሰውነትዎን ምን ይሰማዎታል?
- በምናብዎ ወዴት እንደተጓዙ በጥቂቱ ማጋራት ይችላሉ?
- በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ይህን አካል እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ የሚረዳ ዘዴ እንዴት እና መቼ ሊጠቀሙበት ይችላሉ?

ልምምዶች፡-
የአተነፋፈስ ልምምድ

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን በምችት እንዲቀመጡ ወይም በጀርባቸው እንዲተኙ ያድርጉ። በረጅሙ ከሆድ ትንፋሽ እንዲወስዱ እና በዝግታ ለ10 ግዜ ዓየር ወደ ውስጥ እንዲያስገቡ እና እንዲያስወጡ ያድርጉ። ሆዳቸው ሲወጠር እና ሲኮማተር (በዓየር እንደተወጠረ ወይም አየር ከውስጡ እንደሚወጣ ፊኛ) እንዲሰማቸው እጃቸውን በሆዳቸው ላይ ማድረግ ይችላሉ። በቀላሉ ከሆዳቸው መተንፈስ ካልቻሉ ከደረታቸው መተንፈስ ይችላሉ። ሲወጠር እና ሲኮማተር እንዲሰማቸው እጃቸውን በሆዳቸው/ደረታቸው ላይ እንዲያሳርፉ ያድርጉ።

1. 1-2-3-4-5 እየቆጠሩ ዓየር ወደ ውስጥ ማስገባት
2. 1-2-3-4-5 እየቆጠሩ ትንፋሻቸውን መያዝ
3. 1-2-3-4-5 እየቆጠሩ በዝግታ ዓየር ወደ ውጪ ማስወጣት

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከላይ ያሉትን የአተነፋፈስ ልምምዶች ካደረጉ በኋላ ዘና የማለት ስሜት ካልተሰማቸው፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ወይም የሚወዱትን ሽታ፣ ቀለም ወይም ድምጽ በምናባቸው በመሳል ዓየር ወደ ውስጥ ማስገባት እንዲሞክሩ ያድርጉ። በዝግታ ዓየር ወደ ውጪ ሲያስወጡ በፀጥታ "ዘና" የሚለውን ቃል ማለት ይችላሉ፣ ወይም "ከእንግዲህ ጭንቅት የለም" "ከእንግዲህ ፍርሃት የለም" ወ.ዘ.ተ... እያሉ አሉታዊ ሀሳቦችን ከውስጣቸው ማስወጣት ይችላሉ።

የምናባዊ እይታ ልምምድ

ሁሉም ሰው በመቀመጫቸው ላይ ተመቻችተው እንዲቀመጡ ያድርጉ። ዓይኖቻቸውን መጨፈን ወይም አለመጨፈን ይችላሉ ነገር ግን ዓይኖቻቸውን ባለማፍጠጥ በክፍሉ ውስጥ በሚገኝ በማይንቀሳቀስ አንድ ቦታ ላይ ያተኩሩ (ለምሳሌ፡- ግድግዳ፣ ወለል፣ ወዘተ)። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ በተፈጠረ ከባድ ክስተት ምክንያት የስነልቦና ቀዉስ/ትራዉማ ሲያጋጥማቸው ዓይኖቻቸውን ለመጨፈን ደህንነት ላይሰማቸው እንደሚችል ለተሳታፊዎች ያስረዱ። ለስለስ ያለ ዘና የሚያደርግ ሙዚቃ ያጫውቱ እና መብራቶቹን ያጥፉ።

የሚከተለውን ጽሑፍ ያንብቡ፡-

አተነፋፈስዎን ያስተውሉ ...ቀስ በቀስ አተነፋፈስዎ እንዲረጋጋ ያድርጉ... ዓየር ወደ ውስጥ ያስገቡ፣ ዓየር ወደ ውጪ ያስወጡ ... በድጋሚ ዓየር ወደ ውስጥ ያስገቡ፣ ዓየር ወደ ውጪ ያስወጡ ... አሁን ደግሞ በረጅሙ ይተንፍሱ እና ሕንፃውን/ቦታውን ለቀው ፀጥታ ወደተሞላበት ሰላማዊ ስፍራ እየሄዱ እንደሆነ በምናብዎ ይሳሉ። ከህንጻው ሲወጡ እና ጉዞዎን ሲጀምሩ የሚያዩትን ነገር ያስቡ... በምናብዎ ይወስኑ፡- ለመንዝ የትኛውን ይመርጣሉ? በእግርዎ እየተንዙ ነው፣ በአውቶቡስ እየተንዙ ነው፣ በፕሌን እየተንዙ ነው? ወደ ከተማ ነው የሚንዙት...? ወይንስ ከተማውን አልፈው ወደ ገጠር እየሄዱ ነው?

ለመለወጥ ሳይሞክሩ በሚራመዱበት ጊዜ ዓየር ሲያስወጡ እና ሲያስገቡ ደረት እና ሆድዎ እንዴት እንደሚንቀሳቀሱ ያስተውሉ። ትከሻዎችዎ ያረማመድዎን ሁኔታ ተከትለው እንዴት እንደሚንቀሳቀሱ ልብ ይበሉ። ትከሻዎችዎን በማፍታታት እጆችዎን በጎንዎ በኩል ወደታች ማድረግ እና በቀስታ ማወዛወዝ። እጆችዎ ዓየር ላይ ሲወዛወዙ ያለው ሁኔታ፣ ዓየሩ ሲነፍስ በእጆችዎ መዳፍ እና በክንዶችዎ ላይ የሚፈጥረውን ስሜት ልብ ይበሉ።

ጭንቅላትዎን የሚደግፉትን አንገትዎን እና ጡንቻዎችዎን ያስተውሉ። የመንጋጋ ጡንቻዎችዎን ያፍታቱ። በአይኖችዎ ዙሪያ ያሉትን ጡንቻዎች ያፍታቱ። በሰውነትዎ ውስጥ የሚሰማዎት ደስ የሚል ወይም ደስ የማይል ስሜት ካለ ያስተውሉ። ለመለወጥ ሳይሞክሩ ስሜቱን ብቻ ልብ ይበሉ። የሚሰማዎትን ማንኛውንም አይነት ስሜቶች ያስተውሉ። የድብርት ስሜት ይሰማዎታል? ደስተኛ ነዎት? ተናደዋል? ለመለወጥ ሳይሞክሩ የሚሰሙዎትን ማንኛውንም አይነት ስሜቶች ብቻ ልብ ይበሉ። እነዚያ ስሜቶች አንዴ የተፈጠሩ ስለሆኑ ስሜቶቹ እንዳይሰማዎ ከመጣር ይልቅ እውቅና መስጠት።

ወደ አዕምሮዎ የሚመጣን ማንኛውንም ሀሳብ ልብ ይበሉ። አዕምሮዎ በብዙ ሀሳቦች ተጠምዷል? ወይስ የተረጋጋ ነው? ከዚህ ልምምድ ውጪ ስለ ሌሎች ነገሮች እያሰቡ ነው? ምናልባትም ከስልጠናው በኋላ ምን እንደሚሰሩ እያሰቡ ነው? ወይስ ስለዚህ የእግር ጉዞ ልምምድ እያሰቡ ነው? እነዚያን ሃሳቦች ያለምንም መፍረድ እና ለማስወገድ ሳይሞክሩ ያስተውሏቸው። ማንኛውንም ሃሳቦችን ችላ ሳይሉ ልብ ይበሉ።

ከጥቂት ሴኮንዶች በኋላ መራመድዎን እንዲያቆሙ እነግርዎታለሁ። በድንገት ባሉበት ቆሞ መቅረት ሳይሆን ቀስ በቀስ መራመድ ማቆም ይችላሉ። አሁን ይህን ያድርጉ እና በቀስታ መራመድዎን ያቁሙ። ሰውነትዎ መቆሙን ያስተውሉ። መንቀሳቀስ ማቆም ምን እንደሚመስል ልብ ይበሉ። ምናልባትም ሰውነትዎን ቀና አድርገው ለማቆየት ትንሽ ከባድ ሊሆን ይችላል። ሳይራመዱ ቀጥ ብለው በመቆም ብቻ በድጋሚ በእግሮችዎ ላይ ያረፈውን ክብደት ያስተውሉ።

የሰውነት ክፍሎችን መቃኘት (በጥልቀት መመልከት)[33]

እርስዎ በመረጡት ሶስት የተለያዩ አካላዊ ስሜቶችዎን ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል እናስተውላለን። የእኔን መመሪያ ይከተሉ፤ የውስጥ እግር ላይ የሚሰማን ስሜት ፈልጎ በማግኘት ለጥቂት ሰከንዶች ከማስተዋል ጀምሮ፣ ከዚያም በእግር፣ በሆድ እንዲሁም በጀርባ እና በመጨረሻም በላይኛው የሰውነት ክፍል ላይ ተመሳሳይ ነገር ማድረግ። ለመሞከር ፈቃደኛ ነዎት? ምቾት ካልተሰማዎ በማንኛውም ጊዜ ማቆም ስለምንችል አሳውቁኝ።

በጣም ምቾት የሚሰጥዎን በመምረጥ ዓይኖችዎን መጨፈን ወይም ወደ ታች ወለሉን መመልከት ይችላሉ። ትኩረትዎን የውስጥ እግሮችዎ ላይ በማድረግ ከሌሎቹ ይበልጥ ጎልቶ የሚሰማ አካላዊ ስሜት ካለ ያስተውሉ። ምናልባትም የመደንዘዝ፣ የማሳከክ፣ የህመም፣ የሙቀት ወይም የመውጋት ስሜት ሊሆን ይችላል። ወይም ደግሞ ያደረጉት ካልሲ እና ጫማ በቆዳዎ ላይ የሚፈጥሩት አካላዊ ስሜት ሊሆን ይችላል። የውስጥ እግሮችዎ ላይ ከሚሰማዎት አካላዊ ስሜቶች ውስጥ አንዱን በመምረጥ ትንሽ ግዜ ወስደው ያስተውሉት። አካላዊ ስሜቱ የት እንደሚሰማዎ ያስተውሉ፣ የት እንደሚጀምር እና እንደሚያልቅ ልብ ይበሉ፣ አካላዊ ስሜቱ ምን እንደሚመስል ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም]

ካስፈለግዎ የሰውነትዎን አቋም መቀየር ይችላሉ፤ ምቾት ይሰማዎት። አሁን ደግሞ ትኩረትዎን እግሮችዎ ላይ በማድረግ ያለውን አካላዊ ስሜት ያስተውሉ። ሆድ እና የታችኛው ጀርባ ጨምሮ የላይኛው የሰውነት ክፍል ድረስ ያሉ አካላዊ ስሜቶችን ያስተውሉ። እነዚያ የሰውነት ክፍሎችዎ ላይ የሚያስተውሏቸው ስሜቶች አሉ? ጎልተው የሚሰምዎት ብዙ ስሜቶች ካሉ አንዱን ብቻ ይምረጡ። ለሌሎቹ ስሜቶችዎ እውቅና ይስጡ ነገር ግን የመረጡት አንድ ስሜት ላይ ብቻ ትኩረት ያደርጋሉ። ሙሉ ትኩረትዎን በዚያ ስሜት ላይ ብቻ ያድረጉ። በትክክል የቱ ጋር ነው ስሜቱ ሲሰማዎት ያስተዋሉት? ምን አይነት ስሜት አለው? ምናልባትም በቆዳዎ ላይ የሚሰማዎ ስሜት ወይም ወደ ውስጥ ጠለቅ ያለ ስሜት ሊሆን ይችላል። [ለአፍታ ማቆም]

በመቀጠልም ትኩረትዎን የሰውነትዎ የላይኛው ክፍል፣ ጭንቅላትዎ፣ ክንዶችዎ እና እጆችዎ ላይ ያድርጉ። በእነዚያ የሰውነትዎ ክፍሎች ላይ የሚያስተውሏቸው ስሜቶች አሉ? ከአንድ በላይ ካስተዋሉ ለሌሎቹ እውቅና ይስጡ እና በአንዱ ላይ ብቻ ያተኩሩ። ያንን አንድ ስሜት በጉጉት ለማስተዋል ይሞክሩ፤ ስሜቱን ለማስወገድ እንዳይሞክሩ። ልክ በዚህ ስሜት ላይ በጣም ፍላጎት እንዳለው ሳይንቲስት ስሜቱን በጥልቀት ይመራመሩ። ስሜቱ የት እንደሚጀምር እና እንደሚያልቅ ልብ ይበሉ። ምን ይመስላል? [ለአፍታ ማቆም]

በመጨረሻም ዓየር ወደ ውስጥ ማስገባት እና ማስወጣት ያለውን ስሜት ምን እንደሚመስል ለማወቅ እንተነፍሳለን። ዝግጁ በሚሆኑበት ጊዜ ዓይኖችዎን ይግለጡ ወይም ወደ ላይ ይመልከቱ። አሁን ያሉት ከእኔ ጋር [ስም] በዚህ ስፍራ [የቦታው ስም] ነው።

33 የሰውነት ክፍሎችን መቃኘት ለአብዛኛዎቹ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ሊከብደ እንዲሁም ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል። ሆኖም በጣም መፍትሄ የሚሰጥ ልምምድ ሊሆን ይችላል። ብዙውን ጊዜ በሙሉ ትኩረት የሚደረግ እንቅስቃሴ (ለምሳሌ፡- የእግር ጉዞ) መጀመር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች መደበኛ የሰውነት ክፍሎችን የመቃኘት ልምምድ በቀላሉ ለማድረግ ዝግጁ እስኪሆኑ ድረስ ግንዛቤያቸውን እና ምቾታቸውን በውስጣዊ የሰውነት ስሜቶች እንዲገነቡ ይረዳቸዋል። አጠር ያለ የሰውነት ክፍሎችን የመቃኘት ልምምድ ይጀምሩ እና ከጊዜ በኋላ ይህን ልምምድ ማራዘም ይችላሉ።

ይህን ጉዞ ሲያደርጉ ከእግርዎ በታች ያለውን ያስተውሉ... ምን አይነት ቀን ነው? ሞቃታማ፣ ቀዝቃዛማ፣ ነፋሻማ ነው ወይስ ዝናባማ? አሁን፣ ከፊት ለፊት መዳረሻዎት የሆነውን ሰላማዊ ስፍራ ያያሉ... ወደዚህ ቦታ ሲቃረቡ ያለውን ስሜት በምናብዎ ያስቡ።

በስተመጨረሻም መዳረሻዎ ወደሆነው ስፍራ ደርሰዋል። ይህ የእርስዎ ሰላማዊ ስፍራ ምን እንደሚመስል አስቡ? ሕንፃ ነው? ክቤት ውጭ ነው? ይህን ቦታ ተመልከቱ። በዙሪያዎ ምን ያያሉ? ከእርስዎ በታች ምን ያያሉ? ከእርስዎ በላይ ምን ያያሉ? እጆችዎን ሲዘረጉ ምን ይነካሉ? እዚህ ምቾት እንዲሰማዎ ያድርጉ። ተቀምጠው፣ ቆመው ወይም ተኝተው እንደሆነ ያስቡ? በዚህ ሰላማዊ ስፍራ የሚሰሙት ድምጽ አለ? የወፎች፣ የባህር ሞገድ፣ የሙዚቃ ድምጽ ይሰማዎታል...ወይስ ጸጥ ያለ ስፍራ ነው? በዚህ ሰላማዊ ስፈራ ምን ይሸትዎታል? በእዚህ ስፍራ ብቻዎን ነዎት ወይስ ሌሎች ከእርስዎ ጋር አሉ? እነማን? ሌላ ሰው እንዲቀላቀልዎት መጋበዝ ከፈለጉ አሁኑኑ ያድርጉት። በጣም መረጋጋት እንዲሰማዎ የሚያደርገውን ይህን ሰላማዊ ስፈራ ለሌላ ተጨማሪ ደቂቃ ያጣጥሙት። አሁን ይህን ስፍራ ለቀው የሚሄዱበት ጊዜ ደርሷል፣ ነገር ግን ሁልጊዜም በፈለጉበት ሰዓት ወደዚህ ስፍራ መመለስ እንደሚችሉ ያስታውሱ። ዙሪያውን ለመጨረሻ ጊዜ ይመልከቱ እና አሁን ስፍራውን ለቀው መሄድ ይጀምሩ። ሁሉንም የጉዞዎን ክፍሎች በድጋሚ እየቃኙ በመጡበት መንገድ ይመለሱ። ወደዚህ ክፍል እና በዚህ ክፍል ውስጥ ወዳለው ቦታዎ የሚ መለሱበትን መንገድ እስኪያገኙ ድረስ በእግርዎ፣ በመኪና ወይም በፕሌን ገጠሩን አቋርጠው ወይም በከተማው ውስጥ ይጓዙ። ዝግጁ ሲሆኑ አይኖችዎን በቀስታ ይግለጡ።

የተጣመረ የጡንቻ ማፍታታት ልምምድ (PMR) [34]

ሲጀምሩ ትኩረት የሚከፋፍሉ ነገሮችን ለመቀነስ ጸጥ ባለ ስፍራ ላይ ይለማመዱ እንዲሁም ይህን ልምምድ ለማድረግ በቂ ጊዜ እንዳለዎት ያረጋግጡ። በሂደት ክህሎት እያዳበሩ ሲመጡ በጣም በሚፈልጉበት ጊዜ በብቃት ዘና ለማለት እንዲችሉ በተለያዩ ቦታዎች ላይ ልምምድ ማድረግ ያስፈልጋል። ውጤታማነት በተግባር እንደሚሻሻል ያስታውሱ። በእራስ ላይ መፍረድ ያሉ ሃሳቦች ወደ አዕምሮዎ ከመጡ ያስተውሏቸው፣ በመቀጠልም ከአዕምሮዎ እንዲወጡ በማድረግ ወደ ልምምድዎ ይመለሱ። ከተጨነቁ እስከ 5 በመቁጠር ዓየር ወደ ውስጥ በማስገባት እና እስከ 7 (ወይንም ለእተነፋፈስ ፍጥነት የወሰኑት የቁጥር መጠን) በመቁጠር ዓየር ወደ ውጪ በማስወጣት አተነፋፈስዎ ላይ ለማተኮር ይሞክሩ። ወደ ዘና የማለት ልምምዶችዎ መመለስ እስኪችሉ ድረስ ከሆድዎ በጥልቀት ለመተንፈስ ይሞክሩ።
አሁን ለመጀመር ዝግጁ ስለሆኑ፡-

- ሰውነትዎን ዘና ለማድረግ ይመቻቹ። ሰውነትን ጠበቅ የሚያደርጉ ልብሶችን ላላ ያድርጉ። ሁሉም የሰውነት ክፍሎች ሳይጣመሩ እና አንደኛው የሰውነት ክፍል ሌላኛውን የሰውነት ክፍል ሳይደግፍ ይቀመጡ ወይም በጀርባዎ ይተኙ።
- ከዚህ በታች ለተዘረዘረው ለእያንዳንዱ የሰውነት ክፍል ጡንቻዎችን በማጠንከር እንዲኮማተሩ ማድረግ። በዚያ የሰውነት ክፍል ላይ እና በዙሪያው ያለውን የመኮማተር/ጥንክር የማለት አካላዊ ስሜት ላይ ያተኩሩ። ዓየር ወደ ውስጥ በሚያስገቡበት ወቅት ከ5-6 ሰከንድ ያህል እንደተኮማተረ እንዲቆይ ማድረግ ከዚያ ለቀቅ በማድረግ ዓየር ወደ ውጪ ማስወጣት።
- ዓየር ወደ ውጪ በሚያስወጡበት ጊዜ በውስጥዎ በጣም በቀስታ "ዘና" የሚለውን ቃል ይበሉ።
- ለ10-15 ሰከንድ ያህል ዘና ሲሉ የሚፈጠሩትን የአካላዊ ስሜት ለውጦችን ያስተውሉ፤ አሁን ደግሞ ቀጣዩ ጡንቻ ላይ ያተኩሩ፡-

  - እጅ እና የእጅ አንጓ:- ሁለቱንም የእጅ መዳፎች ወደላይ በማጠፍ ወደ የእጅ አንጓ ከፍ ማድረግ
  - የታችኛው እና የላይኛው ክንድ:- የእጅ መዳፍ እና ክንድን በማጠፍ በሁለቱም ክንድ ትከሻን መንካት
  - ትከሻ:- ሁለቱንም ትከሻዎች ወደ ጆሮ ከፍ ማድረግ
  - ግንባር፡ - ግንባርን በማጨማደድ ቅንድቦችን ማጠጋጋት
  - አይን:- ዓይኖችን በደንብ መጨፈን
  - አፍንጫ እና የጉንጭ የላይኛው ክፍል:- አፍንጫን ማጨማደድ፤ የላይኛውን ከንፈር እና ጉንጭን ከፍ በማድረግ ወደ ዓይን ማስጠጋት
  - ከንፈር እና የፊት የታችኛው ክፍል:- የላይኛው እና የታችኛው ከንፈርን ማገናኘት፤ የከንፈር ጫፍን ወደ ሁለቱም ጆሮዎች አቅጣጫ መጎተት
  - ምላስ እና አፍ:- ጥርሶችን ማገናኘት፤ ምላስን ወደ የላይኛው የአፍ ክፍል መግፋት
  - አንገት:- ጭንቅላትን ወደ ወንበር፣ ወለል ወይም አልጋ መግፋት፤ ወይም አገጭን ወደ ደረት መግፋት
  - ደረት:- በረጅሙ ዓየር ወደ ውስጥ ማስገባት እና ዓየር ሳያስወጡ ለአፍታ መቆየት
  - ጀርባ:- ጀርባን በማጉበጥ የትከሻን ጫፍ ወደፊት ዝቅ ማድረግ
  - ሆድ:- ሆድን በደንብ ማኮማተር/ማጠንከር
  - ዳሌ፡ - ዳሌን/መቀመጫን ማኮማተር/ማጠንከር
  - የላይኛው የእግር ክፍል እና ጭን/ታፋ:- እግር መዘርጋት፤ ጭንን/ታፍን ማኮማተር
  - ባት/የታችኛው የእግር ክፍል:- እግር መዘርጋት፤ የእግር ጣቶችን ወደ ታች መወጠር
  - ቁርጭምጭሚት:- እግር መዘርጋት፤ የእግር ጣቶችን ከስር በመጠቅለል እና ተረከዝን ወጣ በማድረግ በተመሳሳይ አቅጣጫ እግርን ወደፊት መወጠር

ይህን የመተግበር ክህሎት ካዳበሩ በኋላ መላ ሰውነትዎን በአንድ ጊዜ ለማኮማተር ይለማመዱ። መላ ሰውነትዎን ሲያኮማትሩ ልክ ግትር እንዳለ እና ምንም እንደማይንቀሳቀስ ሮቦት ይሆናሉ። መላ ሰውነትዎን ዘና/ለቀቅ ሲያደርጉ ደግሞ ሁሉም ጡንቻዎች ስለሚፍታቱ ልክ እንደ የጨርቅ አሻንጉሊት ይሆናሉ።

[34] From Linehan, M. (2015). DBT skills training handouts and worksheets, 2nd Ed.

ሁሉንም ጡንቻዎችዎን ማፍታታት ሲችሉ መላ ሰውነትዎን በተደጋጋሚ በፍጥነት የማፍታታት ችሎታ እስኪያዳብሩ ድረስ በቀን 3 ወይም 4 ጊዜ ይለማመዱ። ዓየር ወደ ውጪ ማስወጣት እና "ዘና" የሚለውን ቃል ጡንቻዎችን ከማፍታታት ተግባር ጋር በማጣመር መለማመድ በስተመጨረሻ ያለፈውን ነገር ማሰብ በማቆም እና "ዘና" የሚለውን ቃል በማለት ብቻ ዘና/ፈታ ማለት ይችላሉ።

አዕምሮን በማረጋጋት እና ጭንቀትን በመቀነስ አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዳ ልምምድ

ጭንቀት ወይም ግራ የመጋባት ስሜት በውስጣችን ሲፈጠር ከራሳችን ጋር በይበልጥ የመናበብ ስሜት እንዲሰማን ለማድረግ ስንፈልግ ይህን ልምምድ ማከናወን ጠቀሜታ አለው። የእኛ አካላዊ የስበት ማዕከል (አካላዊ የስበት ማዕከል በላይኛው እና በታችኛው የሰውነት ክፍል መካከል ያለ ሚዛናዊ የሰውነት ክብደት እንዲኖር የሚያደርግ ነው) ከእምብርታችን ትንሽ ዝቅ ብሎ ይገኛል፤ ስለዚህ የሰውነት አካላችንን መንካት/መዳበስ ወደራሳችን እንድንመለስ ሊረዳን ይችላል።

- አንድ እጅዎን በሆድ የታችኛው ክፍል ላይ እና ሌላኛው እጅዎን ደግሞ በልብዎ ላይ ያድርጉ። ወይም ደግሞ ሁለቱንም እጆችዎን በልብዎ ላይ ወይም ሁለቱንም በሆድዎ የታችኛው ክፍል ላይ ማድረግ ይችላሉ። የትኛው ለእርስዎ የተሻለ ስሜት እንደሚፈጥር ያስተውሉ።
- ምቾት የሚሰጥዎት ከሆነ ዓይኖችዎን ለአፍታ ይጨፍኑ
- ከእጆችዎ ስር ያለውን የሙቀት መጠን ያስተውሉ፣ በሰውነትዎ አካል ላይ ባረፉት በእጆችዎ መካከል ያለውን በሰውነትዎ ውስጥ ኃይልን በማጓጓዝ አካላትዎን እንዲዘረጉ የሚረዳዎን የኃይል መስመር ልብ ይበሉ።
- ከእምብርትዎ በመነሳት የቀኝ እና የግራ ጎን እንዲሁም የፊት እና የጀርባ አካላዊ ስፋት ያስተውሉ። ለስሜቶችዎ እውቅና ይስጡ።
- የሚፈልጉትን ያህል ጊዜ እዚህ ይቆዩ። ዓይኖችዎን ይግለጡ። አንዳንድ ጊዜ ግራ የመጋባት ስሜት ሲሰማዎት ይህ በእርስዎ ላይ ብቻ የሚከሰት እንዳልሆነ እራስዎን ያስታውሱ።

የሰውነት አካላትን በመያዝ የሚከናወን ልምምድ

ይህ ልምምድ በሰውነት ውስጥ ያለ ከፍተኛ እንቅስቃሴን ለመቀነስ ያገለግላል።

- እግሮችዎን በማጣመር ወንበር ላይ ይቀመጡ
- እጆችዎን በተቃራኒ ብብት ስር ያድርጉ
- አገጭዎን ወደ ደረትዎ በማድረግ አተነፋፈስዎን ይቀንሱ። ምቾት የሚሰጥዎን በመምረጥ አይኖችዎን መጨፈን ወይም አለመጨፈን ይችላሉ
- በዚህ ሁኔታ ወደ ውስጥ እንዲገባ የማይፈልጉትን ነገር መከልከል እንደሚችሉ እና ወደ ውጪ እንዲወጣ የማይፈልጉትን ነገር ውስጥ ማቆየት እንደሚችሉ ያስተውሉ
- አካላዊ እንቅስቃሴ (ለምሳሌ፡- ማዛጋት፣ መዋጥ፣ ወደ ውጪ መተንፈስ ፣ በረጅሙ ወደ ውስጥ መተንፈስ፣ ትከሻን ወደታች ማድረግ፣ ማንኛውም አይነት አካላዊ ማፍታታት ወይም ሰውነት መዘርጋት) እስኪያስተውሉ ድረስ ቢያንስ ለ30 ሰከንድ ያህል በዚህ ሁኔታ ይቆዩ።

እጆችን ማፍታታት

ይህ ልምምድ በሦስት የተለያዩ መንገዶች ሊከናወን ይችላል፡-

- በመቆም፡ - እጆችዎን በትከሻዎ ትይዩ ወደ ታች ማውረድ፤ እጆችዎን ቀጥ ወይም ከክርንዎ በትንሹ እንዲታጠፉ ማድረግ። እጆችዎን ፈታ በማድረግ ወደፊት ያዙሩ፣ አውራ ጣቶችዎን በጎንዎ በኩል ቀጥ፣ መዳፎችዎን ወደ ላይ እና ጣቶችዎን ዘና ያድርጉ።
- በመቀመጥ፡ - እጆችዎን በጭንዎ ወይም በታፋዎ ላይ ያድርጉ። መዳፎችዎን ወደ ላይ እና ጣቶችዎን ፈታ በማድረግ እጆችዎን ሳያጥፉ ወደፊት ያዙሩ።
- በጀርባ በመተኛት፡ - ክንዶችዎን በጎንዎ በኩል ማድረግ፣ እጆችዎን ሳያጥፉ ጣቶችዎን ፈታ በማድረግ መዳፎችዎን ወደ ላይ ያድርጉ።

ሰውነትን አምቆ/አጥብቆ በመያዝ የሚከናወን ልምምድ

እራስዎን በብርድ ልብስ፣ በፎጣ ወይም በሻርፕ ውስጥ ይሸፍኑ። ልክ በጣም በምቾት እንደተጠቀለለ ህጻን እንዲሰማዎ እና ለእርስዎ ጥሩ ስሜት እንዲፈጥርልዎ ልብሱን ሰውነትዎ ላይ አጥብቀው ይጠቅልሉት። ጥሩ ስሜት የሚፈጥርልዎ ከሆነ ወደኋላ እና ወደፊት ወይም ከጎን ወደ ጎን ይወዛወዙ። እስከፈለጉት ድረስ በዚህ ሁኔታ ውስጥ ይቆዩ። ኬዝ ወርከሮች ይህንን ልምምድ ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች ጋር በስብሰባ ወቅት ማድረግም ይችላሉ!

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች

እነዚህ ዘዴዎች ሃሳባችን እንዳይሰረቅ፤ አሁን ባለው እውነታ ላይ እንደገና እንድናተኩር እና ከጭንቀት ስሜት በመውጣት ውስጣዊ መረጋጋትን እንድናገኝ ሊረዱን የሚችሉ መንገዶች ናቸው። ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከባድ ውጥረት ውስጥ ሲገቡ ስሜታቸውን ለመቆጣጠር እና ደህንነታቸውን ለመጠበቅ ሲሉ ከእውነታው ሊርቁ ይችላሉ። ከፍተኛ የሆነ የስሜት መጨናነቅ/መዘበራረቅ ሲፈጠር፣ መጥፎ ትውስታዎች ወይም የሚረብሹ ምስሎች ሲፈጠሩ ወይም ሲቀሰቀሱ የትኩረት አቅጣጫን ለመቀየር የሚረዱ ስልቶችን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እንዲሁም ኬዝ ወርከሮች መጠቀም ይችላሉ። በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ውስጥ ነገሮችን ለማከናወን እና ውጤታማ ለመሆን የተነሳሽነት ስሜት በመፍጠር ረገድ በጣም ጠቃሚ ነው። አሁናዊ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች አካል እና አዕምሮን ዘና ለማድረግ ከሚረዱ ዘዴዎች ይለያሉ። የትኩረት አቅጣጫን ለመቀየር የሚረዱ ዘዴዎች ይበልጥ ተለዋዋጭ እና ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አሁናዊ ሁኔታ ላይ እንዲያተኩሩ የማድረጊያ ስልቶች ላይ ያተኩራል። ሰውነትን ዘና ከማድረጊያ ስልጠና ይልቅ የስነ-ልቦናዊ ቀዉስ/ትራዉማ ላጋጠማቸው የበለጠ ውጤታማ መፍትሄ እንደሆነ ይታመናል። እነዚህ ዘዴዎች በሶስት ሊከፈሉ ይችላሉ፡- አሁናዊ የአዕምሮ ሁኔታ ላይ ማተኮር፣ አሁናዊ የአካል ሁኔታ ላይ ማተኮር እና አሁናዊ የሚያረጋጋ ሁኔታ ላይ ማተኮር።

[35] From Linehan, M. (2015). DBT skills training handouts and worksheets, 2nd Ed

ልምምዶች፡-

አሁናዊ የአዕምሮ ሁኔታ ላይ ማተኮር

አምስቱ የስሜት ሕዋሳትን በመጠቀም የሚከናወን ልምምድ

- በዓይናቸው ማየት የሚችሉትን 5 ነገሮች ይጥቀሱ
- በእጃቸው መንካት የሚችሉትን 4 ነገሮች ይጥቀሱ (ለምሳሌ፡- ሸካራ ወይም ለስላሳ የሆኑ ነገሮች፣ እቃዎች፣ ወንበር፣ ልብስ)
- በጆሮአቸው መስማት የሚችሉትን 3 ነገሮች ይጥቀሱ
- በአፍንጫቸው ማሽተት የሚችሉትን 2 ነገሮች ይጥቀሱ
- በምላሳቸው መቅመስ የሚችሉትን 1 ነገር ይጥቀሱ

ሌሎች አሁናዊ የአዕምሮ ሁኔታ ላይ ለማተኮር የሚረዱ ዘዴዎች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የሚከተሉትን እንዲያከናውኑ ያበረታታሉ፡-

- ሁሉንም የስሜት ህዋሳቶቻቸውን በመጠቀም አካባቢያቸውን በዝርዝር እንዲገልጹ። ለምሳሌ፡- *“ግድግዳዎቹ ነጭ ናቸው፣ 2 ትራሶች አሉ፣ ግራጫ ጫማዎች አሉ...”* እቃዎችን፣ ድምጾችን፣ ሸካራ ወይም ለስላሳ የሆኑ ነገሮችን፣ ቀለሞችን፣ ሽታዎችን፣ ቅርጾችን፣ ቁጥሮችን እና የሙቀት መጠንን እንዲገልጹ። ይህንን በየትኛውም ቦታ ማድረግ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ በመንገድ ላይ ሲሄዱ፡- *“በመንገድ ላይ እየሄድኩ ነው። ጠርዝ ላይ ያለውን ሱቅ በቅርቡ አየዋለሁ። እነዚያ መኪኖች ናቸው። ይህ አግዳሚ ወንበር ነው። ያ ሽሚዝ ሰማያዊ ነው። ሰማዩ ሰማያዊ ነው”*
- “ነገሮችን የመመደብ” ጨዋታን ከራሳቸው ጋር ለመጫወት። “በ “ሀ” ፊደል የሚጀምሩ ቃላትን”፣ “ሀገሮችን”፣ “ተወዳጅ ዘፈኖችን” ወይም “የአእዋፋትን ስሞች” ለማሰብ መሞከር ይችላሉ።
- የዕለት ተዕለት ክንዋኔን በዝርዝር እንዲገልጹ። ለምሳሌ፡- የሚያበስሉትን ምግብ መግለጽ ይችላሉ *(ለምሳሌ፡- “በመጀመሪያ ድንቹቹን ልጨ አራት ቦታ እከትፋቸዋለሁ፣ ከዚያም ውሃ አፈላለሁ፣ ከዚያም ሽንኩርቱን እከትፋለሁ...”)*
- ድንበር የሚፈጥሩ ምስሎችን በምናባቸው እንዲስሉ። (ለምሳሌ፡- የቲቪ/የሬዲዮ ቻናሉን ወደ ተሻለ ትርኢት/ፕሮግራም መቀየር ወይም በእርስዎ እና በህመምዎ መካከል ያለ እንደ መከላከያ የሚያገለግል ግድግዳ ማሰብ)።
- ደህንነትን የሚያንጸባርቅ ዓረፍተነገር ማለት፡- *“ሰማ____ነው፣ አሁን ደህንነቱ ተጠብቋል። አሁን ላይ ስላለው እንጂ ስላለፈው አላሰብም።____ ቦታ ነው ያለሁት። ዛሬ ቀኑ_____ነው።”*
- እያንዳንዱን ቃል ለራሳቸው በማለት አንድ ነገር ማንበብ ወይም በቃላት ትርጉም ላይ ሳይሆን በፊደሎቹ ላይ እንዲያተኩሩ ለማድረግ እያንዳንዱን ፊደል ወደ ኋላ ማንበብ።
- ቀልድ መጠቀም፡- ከሚሰማቸው መጥፎ ስሜት ለመውጣት የሚያስቅ ነገር ማሰብ።
- ከ1-10 መቁጠር ወይም ፊደላትን በጣም በቀስታ ማለት።
- የሚወዱትን አባባል ለእራሳቸው ደግመው ደጋግመው ማለት (ለምሳሌ፡- የመረጋጋት ጸሎት)።

አሁናዊ የአካል ሁኔታ ላይ ማተኮር

በመቆም የሚከናወን ልምምድ

- በባዶ እግርዎ ይቁሙ፣ የእግርዎን ጣቶች ወደፊት በማድረግ እግሮችዎን በጣም ሳይከፍቱ መቆም። እግሮችዎን ዘና/ለቀቅ ያድረጉ
- በተለያዩ የእግርዎ ክፍሎች ላይ ያለውን ክብደት እና የሚደግፉዎትን አጥንቶች፣ ጡንቻዎች እንዲሁም ጅማቶች በማስተዋል በቀስታ ከጎን ወደ ጎን፣ ከፊት ወደ ኋላ ይወዛወዙ
- ጉልበቶችዎን በትንሹ በማጠፍ እና ከዚያ እግሮችዎን ቀጥ ለማድረግ በውስጥ እግሮችዎ ወደ መሬት መግፋት። ይህንን ጥቂት ጊዜ ያድርጉ። ከዚያ እንደገና ቀጥ ብለው ይቁሙ።
- ክብደትን ከአንደኛው እግር ወደሌላኛው እግር በማንቀሳቀስ የሰውነት ሚዛን ለመጠበቅ መሞከር። ቀጥ ብለው በመቆም የስበት ኃይል እግሮችዎን ከመሬቱ ጋር እንዳገናኘ ያስተውሉ ወይም በምናብዎ ይሳሉ።
- 4 ግዜ በረጅሙ በመተንፈስ በእያንዳንዱ ዓየር ወደ ውስጥ የማስገባት ሂደት ላይ ትንፋሽ በውስጥ እግር በኩል ወደ ቀሪው የሰውነትዎ ክፍል እየሳቡ እንደሆነ ያስቡ፣ ዓየር ወደ ውጪ የማስወጣት ሂደት ላይ ደግሞ ያንን ትንፋሽ በሆድዎ፣ በእግሮችዎ እና በተረከዝዎ በኩል አፈር ውስጥ ላሉት ሥሮች እና ድንጋዮች መልሰው ወደ መሬት እየላኩ እንደሆነ በምናብዎ ይሳሉ።

በመቀመጥ የሚከናወን ልምምድ [36]

- ወንበርዎ ላይ ይቀመጡ። የውስጥ እግሮችዎ መሬት ሲነኩ ይሰማዎት። መሬቱን በግራ እግርዎ ይምቱ፣ ከዚያም በቀኝ እግርዎ መሬቱን ይምቱ። በግራ ከዛም በቀኝ እግርዎ በቀስታ መሬቱን መምታት። ይህንን በተደጋጋሚ ያድርጉ።
- ታፋዎችዎ እና መቀመጫዎ/ዳሌዎ ከጠቀመጡበት ወንበር ጋር ሲነካኩ ያለውን ስሜት ያስተውሉ (5 ሰከንድ)። በእግሮችዎ ላይ ማተኮር ከጀመሩ በኋላ የተፈጠሩ አካላዊ ስሜቶች ካሉ ልብ ይበሉ።
- አሁን ደግሞ ትኩረትዎን ወደ የአከርካሪ አጥንትዎ ያድርጉ። የአከርካሪ አጥንትዎ የሰውነት አካልን መሃል ለመሃል እኩል የሚከፍል መስመር አድርገው ያስቡ። የአከርካሪ አጥንትዎን በቀስታ በመወጠር አተነፋፈስዎ ላይ ተጽዕኖ እንዳለው ያስተውሉ (10 ሰከንድ)
- ትኩረትዎን ወደ እጆችዎ እና ክንዶችዎ ያድርጉ። እጆችዎን አንድ ላይ ያድርጉ። ለእርስዎ ምቾት በሚሰጥ መንገድ ያድርጉት። እጆችዎን አንድ ላይ በመግፋት ጥንካሬዎን እና የሙቀት መጠንዎን ያስተውሉ። እጆችዎን መልቀቅ እና ለአፍታ ማቆም፣ ከዚያ በድጋሚ እጆችዎን አንድ ላይ መግፋት። እጆችዎን መልቀቅ እና ማሳረፍ።
- አሁን ደግሞ ትኩረትዎን ወደ አይኖችዎ ያድርጉ። በክፍሉ ውስጥ ያለውን ይመልከቱ። እዚህ ክፍል ውስጥ እንዳሉ የሚያመላክትዎትን ነገር ፈልገው ያግኙ። እርስዎ አሁን ላይ እዚህ እንዳሉ እና ደህንነትዎ የተጠበቀ እንደሆነ ያስታውሱ። ይህ ልምምድ በአተነፋፈስዎ፣ እዚህ በመገኘትዎ፣ በስሜትዎ እና በጥንካሬዎ ላይ የሚያሳድረውን ተጽዕኖ ልብ ይበሉ።

የአጋርን እጅ በመያዝ የሚከናወን ልምምድ

ከአጋርዎ ፊት ለፊት ይቁሙ። አንድ እጅዎን በአጋርዎ ልብ ላይ ያኑሩ። አጋርዎ አንድ እጃቸውን በእርስዎ ልብ ላይ ያኑሩ። ምቾት የሚሰማዎት ከሆነ ዓይን ለዓይን ለመተያየት ይሞክሩ። የእርስ በእርሳችሁን የአተነፋፈስ ፍጥነት ለማመሳሰል ይሞክሩ። እጅ በደረት ላይ ሲሆን ያለውን ስሜት ያስተውሉ።

አጋርን ተደግፎ የሚከናወን ልምምድ

ክንድዎን እና እግርዎን ከአጋርዎ ክንድ እና እግር ጋር በማነካካት ጎን ለጎን መቆም። አንደኛው ወደሌላኛው በቀስታ ዘንበል በማለት ተደጋግፎ መቆም። የእርስ በእርሳችሁን የአተነፋፈስ ፍጥነት ለማመሳሰል ይሞክሩ። የሰውነቶቻችሁ መነካካት የሚፈጥረውን ስሜት ያስተውሉ።

በመግፋት የሚከናወን ልምምድ

- የእጆችዎን እና የእግሮችዎን ጣቶች በቀስታ በማንቀሳቀስ ይጀምሩ። በመቀጠልም የእጅ አንጓዎን እና ቁርጭምጭሚትዎን ጨምረው ያንቀሳቅሱ፤ ብዙ ጡንቻዎችን ማንቀሳቀስ ሲጀምሩ ክፍሉን በቀስታ በአይንዎ ለመቃኘት ይሞክሩ።
- ከወንበርዎ ተነሱና ወደ ግድግዳ ይጠጉ። ሁለቱንም እጆች በግድግዳው ላይ ያሳርፉ እና መግፋት ይጀምሩ። ግድግዳውን መደገፍ ወይም እጅን ግድግዳው ላይ ማሳረፍ ብቻ ሳይሆን ሁለቱም ክንዶች፣ እግሮች እና ሌሎች የሰውነት አካላትን በሚያንቀሳቅስ መልኩ የእግሮችዎን አቋቋም ጠንከር ያድርጉ። ተረከዝዎን መሬት ላይ ያድርጉ እና ክንዶችዎን ያጠንክሩ።
- የተለያዩ የመግፋት መንገዶችን ይሞክሩ፣ ለምሳሌ፡- የጎንዎን አካል ወደ ግድግዳ መግፋት ወይም ጀርባዎን ወይም መቀመጫዎን ወደ ግድግዳ መግፋት።
- ይህን በሚያደርጉበት ጊዜ ጡንቻዎትን፣ ትንፋሽዎን እና ጉልበትዎን ያስተውሉ።

ጭንቅላትን በመያዝ የሚከናወን ልምምድ

በአንድ እጅ ከአንገት በላይ ያለውን የራስ ቅል ጀርባ ይያዙ፣ የሌላኛውን እጅ መዳፍ በግንባርዎ ላይ ያድርጉት። ዓይኖችዎን መጨፈን ወይም አለመጨፈን ይችላሉ። ምቾት እስከሰጥዎ ድረስ እና/ወይም ለውጥ እስኪያስተውሉ ድረስ በዚህ ሁኔታ ይቆዩ።

ጀርባን በማስተካከል/ቀጥ በማድረግ የሚከናወን ልምምድ

የአከርካሪ አጥንት ሰውነታችን ጤናማ የሆነ ተግባሩን እንዲያከናውን የሚያስችል ክፍል ነው። በአደጋ ግዜ የአከርካሪ አጥንት ሊጎዳ ይችላል፣ ይህ ደግሞ በሰውነታችን አቋም ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ያሳድራል። የሰውነታችንን አቋም በመቀየር ለራሳችን አዲስ ጥንካሬ እንሰጣለን እንዲሁም የሚያጋጥሙንን ነገሮች በይበልጥ በቀላሉ መቋቋም እንችላለን። ጠንካራ ጀርባ እንዲኖረን እናደርጋለን እንዲሁም አካላዊ አቅማችን መልሰን እንገነባለን።

- በአተነፋፈስዎ ላይ ምን ተጽዕኖ ያሳድራል? [ለአፍታ ማቆም] የሚሰማዎትን ውስጣዊ እና አካላዊ ስሜት ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም] ሰውነትዎን ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም] ሃሳብዎችዎን ያስተውሉ። አሁን “ደስተኛ ነኝ!” ይበሉ። እንደገና “ደስተኛ ነኝ!” ይበሉ። ደስታ ይሰማዎታል? ደስተኛ ነኝ ማለት ትክክል ይመስልዎታል?
- አሁን ደግሞ ምቾት እስኪሰማዎት ድረስ አከርካሪዎን በቀስታ በመወጠር/በማፍታታት ቀጥ ያድርጉ። አከርካሪዎ የተስተካከለ እና በትክክል ቀጥ እንዳለ እስኪመስልዎ ድረስ የሰውነት አቋምዎን ለማስተካከል ይሞክሩ። አሁን ምን እንደሚሰማዎት ያስተውሉ። አተነፋፈስዎን ያስተውሉ። ባሉበት ለአምስት ሰከንዶች ያህል ይቆዩ። የሚሰማዎትን ውስጣዊ እና አካላዊ ስሜት ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም] ሰውነትዎን ያስተውሉ። [ለአፍታ ማቆም] ሀሳብዎችዎን ልብ ይበሉ። [ለአፍታ ማቆም] አሁን “አዝኛለሁ!” ይበሉ። በተደጋጋሚ ብዙ ጊዜ “አዝኛለሁ!” ይበሉ። ሀዘን ይሰማዎታል? አዝኛለሁ ማለት ትክክል ይመስልዎታል?

እራስን በማቀፍ የሚከናወን ልምምድ

- ከብብት ትንሽ ወረድ ብለው የቀኝ እጅ መዳፍዎን በግራ ጎን አካልዎ ላይ ያድርጉት። የግራ እጅዎን መዳፍ በቀኝ በላይኛው ክንድ ላይ ያድርጉት።
- በቀስታ እራስዎን ማቀፍ ወይም እጆችዎ ባሉበት እንዲቆዩ ማድረግ።
- ዓይኖችዎን መጨፈን ወይም አለመጨፈን ይችላሉ። ምቾት እስከሰጥዎ ድረስ እና/ወይም ለውጥ እስኪያስተውሉ ድረስ በዚህ ሁኔታ ይቆዩ።

ትከሻን በእጅ መዳፍ መታ መታ በማድረግ የሚከናወን ልምምድ

- የቀኝ እጅ መዳፍዎን በግራ ትከሻዎ ላይ ያድርጉ። የግራ እጅ መዳፍዎን በቀኝ ትከሻዎ ላይ ያድርጉ።
- ብርታት የሚሆንዎን ዓረፍተ ነገር ይምረጡ። ለምሳሌ፡- “እኔ በቂ ረዳት ነኝ።” በመጀመሪያ አረፍተ ነገሩን ጮክ ብለው ይናገሩ እና የግራ ትከሻዎን በቀኝ እጅዎ ከዚያም የቀኝ ትከሻዎ በግራ እጅዎ በቀስታ መታ መታ ያድርጉ።
- በእያንዳንዱ ሂደት ላይ አረፍተ ነገሩን ድምጽዎን ከፍ አድርገው በማለት ለአምስት ግዜ የግራ ትከሻዎን በቀኝ እጅዎ ከዚያም ለአምስት ግዜ የቀኝ ትከሻዎ በግራ እጅዎ በአጠቃላይ ለአስር ግዜ በቀስታ መታ መታ ያድርጉ።

[36] From Jacobson, Edmund. 1974. Progressive Relaxation. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint

ሰውነትን በቀስታ በመጭመቅ ወይም መታ መታ በማድረግ እራስን ማንቃት

በመላ ሰውነትዎ ላይ ያሉትን ጡንቻዎች በቀስታ ለመጭመቅ ወይም መታ መታ ለማድረግ እጅዎን ይጠቀሙ - ጭንቅላት፣ ፊት፣ አንገት፣ ክንድ፣ ጀርባ፣ እጅ፣ ደረት፣ ሆድ፣ ዳሌ፣ እግር፣ የውስጥ እግር። ለአካላዊ ስሜቶች ትኩረት ይስጡ።

መስታወት ፊት በመቆም ወይም ከሌላ ሰው ጋር የሚከናወን ልምምድ

ይህንን ልምምድ ከሌላ ሰው ጋር ወይም በመስታወት ፊት በመቆም ብቻዎን ያድርጉ። ይህ ልምምድ ከልጆች ጋር ለመስራት በጣም ተመራጭ ነው። አጋርዎ (ልጅ) እርስዎ የሚያደርጉትን እንቅስቃሴ በመከተል ልክ እንደ እርስዎ እንዲንቀሳቀሱ ማድረግ። በመቀጠልም አጋርዎ የሚያደርገውን እንቅስቃሴ እርስዎ በመከተል ልክ እንደ አጋርዎ መንቀሳቀስ ይችላሉ።

- ከፊት እንቅስቃሴ ይጀምሩ። በመንጋጋዎ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ እና ድምጾችን በማውጣት (እንደ የእንስሳት ድምጽ) የተለያዩ የመንጋጋ ክፍሎች ሲንቀሳቀሱ ያስተውሉ።
- ከዚያም ዓይኖችዎን በማንቀሳቀስ ማተለቅ እና ማሳነስ
- ከዚያም ጆሮችዎን ወደ ኋላ ይጎትቱ ወይም በክብ ያንቀሳቅሱ
- ከዚያም ምላስዎን በማውጣት የታችኛው ከንፈር ላይ ያሳርፉ። ሆድዎን ለቀቅ ያድርጉ። ምላስዎን በማውጣት እንዲንተባተቡ/እንዲኮላተፉ የሚያደርጉ ሃረጎችን ለማለት ይሞክሩ።
- ከዚያም ክንዶችዎን፣ ትከሻዎትን እና እጆችዎን ያንቀሳቅሱ። ለምሳሌ፦ መደነስ፣ ዓየር ላይ መንሳፈፍ፣ የመዋኘት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ፣ በቡጢ መምታት ይችላሉ። የዳሌ፣ የእግር እና የውስጥ እግር እንቅስቃሴዎችን ያካቱ። በድንገት አፍዎት ላይ የሚመጡ ቃላትን እና ድምጾችን ጮክ ብሎ እና በሹክሹክታ ማለት።
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ ደስ የሚል ግዜ ያሳልፉ!

ድምጽ በማውጣት የሚከናወን ልምምድ

የ ‘ሹ’ ፊደል ድምጽ ወይም ሌላ እርስዎ የመረጡትን የፊደል ድምጽ ማውጣት።

- ዓየር ወደ ውስጥ አስገብተው ወደ ውጪ በሚያስወጡበት ወቅት የፊደሉን ድምጽ ከሆድዎ ለማስወጣት ይሞክሩ። ሳይጨናነቁ ፈታ በማለት ዓየር ወደ ውጪ ማስወጣት። ሆድ እና ደረትን በዓየር ለመሙላት ትንፋሽ ይውሰዱ እና የፊደሉን ድምጽ ማውጣት ይቀጥሉ። ይህን ብዙ ጊዜ ያድርጉ።
- ይህን በእራስዎ ፍጥነት ያድርጉ፤ ትኩረትዎን በሆድዎ ውስጥ በሚፈጥረው ንዝረት ላይ ያድርጉ።
- አሁን እረፍት ያድርጉ፤ ውስጣዊ እና አካላዊ ስሜቶችን፣ ሀሳቦችን፣ ምስሎችን ያስተውሉ።

የከበሮ ድምጽ በመፍጠር የሚከናወን ልምምድ

ይህ ልምምድ ብቻዎትን ቢያደርጉት ይበልጥ የተሻለ ሊሆን ቢችልም በዚህ ወቅት ከእርስዎ የበለጠ የተረጋጋ እና ትኩረቱን አሁናዊ ሁኔታ ላይ ካደረገ ሌላ ሰው ጋር ማከናወን ጥሩ ነው። የእራስዎን የውስጥ ስርዓት ለማስተካከል ወይም ለማረጋጋት እንዲረዳዎ የአጋርዎን የልብ ምት ሂደት መከተል ይችላሉ።

- በመጀመሪያ የልብ ምትዎን ያስተውሉ
- ልክ አሁን ላይ ባለው የልብ ምትዎን ፍጥነት (ወይም የአጋርዎ የልብ ምት ፍጥነት) በማስመሰል ጠረጴዛን፣ ጭንዎን፣ ከበሮን ወይም ሌላ ማንኛውም አይነት ቁስ በመጠቀም የከበሮ ድምጽ መፍጠር
- ከዚያም ትንሽ በፍጥነት በመምታት የሚፈጥረውን ስሜት ያስተውሉ
- ከዚያም በበለጠ ፍጥነት በመምታት የሚፈጥረውን ስሜት እንደገና ያስተውሉ
- ከዚያም በመጀመሪያው የልብ ምት ፍጥነትዎ እንደገና ይምቱ
- ከዚያም በጣም በቀስታ በመምታት የሰውነት አቅም ላይ የሚፈጥረውን ተጽዕኖ ያስተውሉ
- ደጋግሞ በመሞከር ለእርስዎ በጣም ምቾት የሚሰጥዎትን ፍጥነት ፈልጎ በማግኘት እና ለተወሰነ ጊዜ ያን ፍጥነት በመከተል የከበሮ ድምጽ ይፍጠሩ። በመዝፈን፣ ድምጽ በማውጣት ወይም የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም ዜማ መፍጠር ይችላሉ።

የፈረስ ድምጽን በማስመሰል የሚከናወን ልምምድ

በረጅሙ በመተንፈስ ዓየር ወደ ውስጥ ያስገቡ፣ ዓየር ወደ ውጪ በመደበኛ ፍጥነት በሚያስወጡበት ግዜ ልክ እንደ ፈረስ ከንፈሮችዎን አንድ ላይ ማንቀጥቀጥ ይህም ሞተር ሲንቀሳቀስ የሚያሰማውን ድምጽ ይመስላል። በፊትዎ፣ በደረትዎ እና በሆድዎ ላይ የሚፈጥረውን ንዝረት በማስተዋል ይህንን ልምምድ ብዙ ጊዜ ያድርጉ። ይህ ልምምድ እንዲስቁ ሊያደርግዎት ይችላል!

ሌሎች አካላዊ ትኩረትን አሁን ላይ ለማድረግ የሚረዱ ዘዴዎች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን እንዲያከናውኑ ያበረታታሉ፡-

- ቀዝቃዛ ውሃ በእጃቸው ላይ እንዲፈስ ማድረግ
- በተቻላቸው አቅም የተቀመጡበትን ወንበር አጥብቀው መያዝ

- በዙሪያቸው ያሉትን የተለያዩ ነገሮች መንካት፡- እስክርቢቶ፣ መሬት፣ እግሮቻቸውን። ሸካራ ወይም ለስላሳ የሆኑ ነገሮችን፣ ቀለሞችን፣ ቁሳቁሶችን፣ ክብደትን፣ ሙቀትን ማስተዋል። የሚነኩትን ነገሮች ማወዳደር፡- አንዱ ከሌላኛው ይበልጥ ይቀዘቅዛል? አንዱ ከሌላኛው ቀላል ክብደት አለው?
- ተረከዛቸውን ወለል ላይ ማድረግ። ይህን በሚያደርጉበት ጊዜ ተረከዛቸው ላይ የሚፈጠረውን ውጥረት እንዲያስተውሉ ያድርጉ። ከመሬት ጋር የተገናኙ መሆናቸውን ለራሳቸው ያስታውሱ። ጫማቸውን አውልቀው በውስጥ እግሮቻቸው መሬቱን መንካት ከፈለጉ ይህ ሁኔታ ያደረጉት ጫማ የሚገድባቸውን የእግር ጣቶችን ለማጠፍ እና የተለያዩ የእግር እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ ያስችላቸዋል።
- ለእነሱ አዎንታዊ ትርጉም ያለው እና ትኩረታቸውን ለመሰብሰብ እንዲረዳቸው በእጃቸው ሊነኩት የሚችሉት የሆነ ነገር/እቃ (ለምሳሌ፦ ትንሽዬ ድንጋይ፣ ቀለበት ወይም የጨርቅ ቁራጭ) በኪሳቸው ውስጥ መያዝ
- ወደላይ እና ወደ ታች መዝለል
- በተቻለ መጠን ጣቶቻቸውን፣ ክንዶቻቸውን ወይም እግሮቻቸውን በመዘርጋት ማፍታታት፤ ጭንቅላታቸውን በክብ ማንቀሳቀስ። መፍታታት የሚያስፈልገውን ማንኛውንም የሰውነት ክፍል ማፍታታት።
- በእያንዳንዱ እርምጃ “ግራ” “ቀኝ” በማለት እያንዳንዱን የእግር እርምጃ እያስተዋሉ በዝግታ መራመድ
- ምግብ መብላት፡- የምግቡን ጣዕም ለራሳቸው በዝርዝር መግለጽ
- እያንዳንዱን ዓየር ወደ ውስጥ ማስገባትን እና ዓየር ወደ ውጪ ማስወጣትን በማስተዋል በአተነፋፈሳቸው ላይ ማተኮር። በእያንዳንዱ ዓየር ወደ ውስጥ የማስገባት ሂደት ላይ ለራሳቸው ደስ የሚል ቃል (ለምሳሌ፦ ተወዳጅ ቀለም ወይም እንደ “ደህና” ወይም “ቀላል” ያሉ የመረጋጋት ስሜትን የሚፈጥሩ ቃላት) ደጋግሞ ማለት።

አሁናዊ የሚያረጋጋ ሁኔታ ላይ ማተኮር

ደህንነቱ የተጠበቀ ስፍራን መፍጠር

- ሰውነትዎን፣ ጭንቅላትዎን፣ ፊትዎን፣ ክንዶችዎን፣ አከርካሪዎን፣ ሆድዎን፣ መቀመጫዎን/ዳሌዎን፣ ጭኖዎን/ታፋዎን፣ እግሮችዎን ዘና ያድርጉ። በዚህ ልምምድ ወቅት ምቾት እንደሚሰጥዎ ዓይኖችዎን መጨፈን ወይም አለመጨፈን ይችላሉ።
- ከዚህ በፊት የመረጋጋት እና በራስ የመተማመን እንዲሁም ደህንነትዎ የመጠበቅ ስሜት ተሰምትዎት የነበርን ስፍራ ያስቡ። ከቤት ውጭ፣ ቤት ውስጥ ወይም ሌላ ቦታ ሊሆን ይችላል። ከዚህ በፊት አንድ ጊዜ ወይም ብዙ ጊዜ የሄዱበት፣ ፊልም ላይ ያዩት ወይም የሰሙት፣ በምናብዎ የሳሉት ስፍራ ሊሆን ይችላል። በዚያ ስፍራ እርስዎ ብቻዎትን ወይም ከሚያውቁት ሰው ጋር መሆን ይችላሉ። ያለ እርስዎ ፍቃድ ማንም ሊያገኘው የማይችል፣ የግል፣ ሌሎች የማያውቁት ስፍራ ሊሆን ይችላል። ወይም ለሌሎች ለማካፈል መወሰን ይችላሉ።
- ይህ ስፍራ እርስዎን የሚመጥን እና ፍላጎቶችዎን የሚያሟላ መሆን አለበት። ያለማቋረጥ መልሶ መገንባት ወይም ማስተካከል ይችላሉ። ምቹ እና ፍላጎቶችዎን ሁሉ የሚያሟላ ስፍራ ነው። ምቾት እንዲሰማዎ የሚያስፈልግዎ ነገር ሁሉ አለ። ለእርስዎ የሚስማማ ስፍራ ነው። ከአቅም በላይ የመጨናነቅ ስሜት የሚጭሩ ነገሮችን ሁሉ ያስወግዳል።
- ይህን ስፍራ በምናብዎ ይሳሉ። በዚህ ስፍራ እንዳሉ ያስቡ። ግዜ በመውሰድ ይህን ስፍራ በጥልቀት ያስተውሉ፡- ቀለሙን፣ ቅርጹን፣ ሽታውን እና ድምጹን። የፀሐይ ብርሃን በምናብዎ ይሳሉ፣ ነፋሱ እና ሙቀቱ ይሰማዎት። እዚያ መቆም፣ መቀመጥ ወይም መተኛት እንዲሁም ቆዳዎ እና ሰውነትዎ ላይ የሚፈጥረውን ስሜት ልብ ይበሉ።
- የሁሉም ሰው ደህንነት ሲጠበቅ እና ሁሉም ነገር ሰላም ሲሆን ሰውነትዎ ምን ይሰማዋል? ደህንነት እንዲሰማዎ በትክክል የሚያስፈልግዎትን ነገሮች ደህንነት በሚፈጥርልዎ ስፍራ ማየት፣ መስማት፣ ማሽተት እና መዳሰስ ይችላሉ። ምናልባትም ጫማዎትን አውልቀው በባዶ እግርዎ በሳር ወይም በአሸዋ ላይ መሄድ ምን እንደሚመስል ያስተውሉ ይሆናል።
- በፈለጉት ጊዜ እና ያሻዎትን ያህል ወደዚህ ስፍራ መሄድ ይችላሉ። ስለዚህ ስፍራ ማሰብ የተረጋጋ እና በራስ የመተማመን ስሜት እንዲሰማዎት ያደርጋል።
- ለተጨማሪ አምስት ሰከንዶች በዚያ ስፍራ ይቆዩ። ከዚያም ወደዚህ ክፍል ለመመለስ እራስዎን ያዘጋጁ፣ ዓይኖችዎን ይግለጡ፣ ሰውነትዎን በማንጠራራት ዘና ለማለት ይሞክሩ፣ ትኩረትዎን አሁን ላይ ለመመለስ የሚያስፈልግዎትን ሁሉ ያድርጉ።

ጠመዝማዛ ደረጃ - ምናባዊ ምስል

ጠመዝማዛ በሆነ ደረጃ ላይ እየተጓዙ ነው። ከመሃል የሰውነትዎ አካል ጋር የተገናኘ ጠመዝማዛማ ደረጃ እንዳለ አድርገው በምናብዎ ይሳሉ። በእራስዎ ውስጥ በጥልቀት በመጓዝ ከላይኛው ደረጃ በመጀመር በጣም በቀስታ ወደታች ይራመዱ። ይህ ሁኔታ የሚፈጥረውን አካላዊ ስሜቶች ያስተውሉ። ከፈለጉ ደረጃ ላይ በመቀመጥ እረፍት ይውሰዱ ወይም በመንገድዎ ላይ ያለውን መብራት ያብሩ። መሄድ ከሚፈልጉት በላይ እራስዎን አታስገድዱ። ጸጥታውን ያስተውሉ። የሰውነትዎ የመሃል ክፍል ሲደርሱ ትኩረትዎን እዚያ ያኑሩ - ምናልባትም በእምብርት ወይም በሆድዎ ላይ።

ሌሎች አሁናዊ ሁኔታ ላይ በማተኮር ለመረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ያበረታታሉ፡-

- ልክ ልጆችን በሚያናግሩበት ደስ በሚል መንገድ በጎ/ጥሩ ቃላትን ለራሳቸው ማለት። ለምሳሌ፦ “እኔ በከባድ ጊዜ ውስጥ እያለፍኩ ያለው ጎያል ሰው ነኝ። ይህን መከራ አልፋለሁ” አጠቃላይ የሆኑ ቃላትን ከመጠቀም በመቆጠብ ‹እኔ› የሚለው ቃል ላይ ማተኮር ። የሚጠቀሟቸው የበጎ/ጥሩ ቃላት ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ካጋጠሟቸው አንዳንድ አበረታች ተሞክሮዎች ጋር ተያያዥነት ያላቸው ቢሆን ይመረጣል።

- የሚወዷቸውን ነገሮች ለምሳሌ የሚወዱትን ቀለም፣ እንስሳ፣ ቀን ወይም ትውስታ ማስብ።
- ይህን ማድረግ የመረጋጋት ስሜት የሚፈጥርላቸው ከሆነ የሚወዷቸውን እና የሚያስቡላቸውን ሰዎች በምናባቸው መሳል። የሚወዷቸውን ሰዎች ፎቶዎች መመልከት ወይም በምናባቸው መሳል ይችላሉ።
- ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው የሚያደርጉ የዘፈን፣ የጥቅስ ወይም የግጥም አበረታች ቃላትን ማስታወስ።
- ሁኔታዎችን ለመቋቋም የሚረዱ አበረታች ዓረፍተነገሮችን (በእውነታው ላይ የተመሰረተ) ደጋግሞ ማለት። "ይህን መቋቋም እችላለሁ።" "ይህ ስሜት ያልፋል።"
- እንደ ከረሜላ/ጣፋጭ ምግቦች፣ ከጥሩ ጓደኛ ጋር የሚደረግ ውይይት ወይም በሚወዱት ስፍራ የእግር ጉዞ ማድረግ ያሉ እራሳቸውን የማበረታቻ ሽልማት ማቀድ።
- በሚቀጥለው ሳምንት ለማድረግ በጉጉት የሚጠብቋቸውን ነገሮች ማሰብ። ምናልባትም ከጓደኞቻቸው ጋር ግዜ ማሳለፍ ወይም ማህበራዊ እንቅስቃሴ ላይ መሳተፍ ሊሆን ይችላል።

አባሪ ሰ፡- የውሳኔ ሚዛን (ማነቃቃት)

መመሪያዎች፡-

1. "እኔ የማስበው ለውጥ" ከሚለው ቀጥሎ ባለው መስመር ላይ ሊያደርጉት የሚፈልጉትን ለውጥ ይፃፉ ወይም ይሳሉ
2. ከዚያም ሰንጠረዡን ይሙሉ:-

ሀ) በደረጃ የጻፉትን ለውጥ የማድረግ ሁሉንም ጥቅሞች/አዎንታዊ ጎኖች ከላይ በግራ በኩል ባለው ሰንጠረዥ ውስጥ ይፃፉ ወይም ይሳሉ

1. ትልቅም ይሁን ትንሽ የሚያስቡትን ሁሉ ያካቱ

ለ) ይህንን ለውጥ ለማድረግ ያሉትን ሁሉንም ጉዳቶች/አሉታዊ ጎኖች እና የሚያስከፍልዎትን ዋጋ ከላይ በቀኝ በኩል ባለው ሰንጠረዥ ውስጥ ይፃፉ ወይም ይሳሉ

ሐ) ለውጥ አለማድረግ ያሉትን ሁሉንም ጥቅሞች ከታች በግራ በኩል ባለው ሰንጠረዥ ውስጥ ይፃፉ ወይም ይሳሉ። ይህም አሁን እያደረጉት ያለውን ነገር ማድረግ መቀጠል እና ለውጥ አለማድረግ የሚያስገኘው ጥቅሞችን በጽሁፍ ወይም በስዕል መግለጽ ማለት ነው

መ) ለውጥ አለማድረግ የሚያስከፍለውን ዋጋ፣ አለመለወጥ ወይም አሁን እያደረጉ ያሉትን ነገር ማድረግ መቀጠል የሚያስከትላቸውን አሉታዊ ጎኖች/መዘዞች ከታች በቀኝ በኩል ባለው ሰንጠረዥ ውስጥ ይጻፉ ወይም ይሳሉ።

3. ከጨረሱ በኋላ ወረቀቱን እና የፃፉትን ሁሉ ይመልከቱ። እራስዎን ይጠይቁ፡-

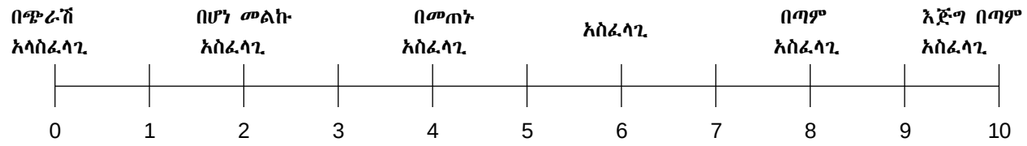
ሀ) ሲያነቡት ምን ይሰማዎታል? ምን ሀሳቦች ወደ አዕምሮዎ ይመጣሉ?
ለ) ከዚህ በፊት ያላስተዋሉት ነገር ግን አሁን ላይ ከዚህ ያስተዋሉት ነገር አለ?
ሐ) ዋጋ ስለምትሰጡት እና በህይወትዎ ውስጥ አስፈላጊ ስለሆኑት ነገሮች ከምላሾችዎ ምን ይረዳሉ?

እኔ የማስበው ለውጥ፡- _____

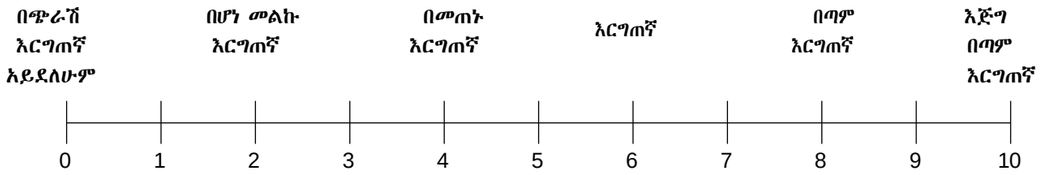
	ጥቅሞች/አዎንታዊ ጎኖች	ጉዳቶች/ አሉታዊ ጎኖች
ለውጥ ማድረግ		
ለውጥ አለማድረግ		

አባሪ ሸ፡- መለኪያ/የደረጃ መስጫ (ማነቃቃት)

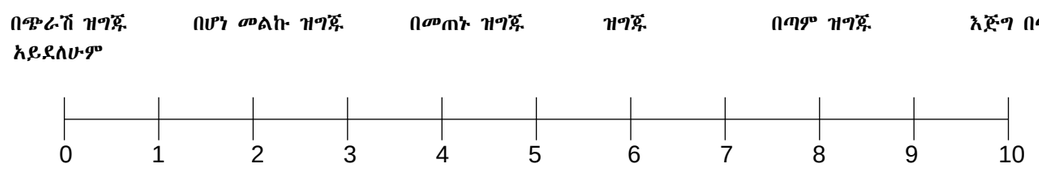
1. ይህን ለውጥ ማድረግዎ ምን ያህል አስፈላጊ ነው?



2. ይህን ለውጥ ለማድረግ ከወሰኑ ይህን መፈጸም እንደሚችሉ ምን ያህል እርግጠኛ ነዎት?



3. ይህን ለውጥ ለማድረግ ምን ያህል ዝግጁ ነዎት?



አባሪ ቀ፡- የባህሪ ማነቃቂያ ሂደት የቀን መቁጠሪያ

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች የዕለት ተዕለት ህይወታቸው በይበልጥ በአወንታዊ ተሞክሮች የተሞላ እንዲሆን ለማስቻል የባህሪ ማነቃቂያ ሂደት የቀን መቁጠሪያ የኬዝ ወርከሮች እና የአገልግሎቱ ተጠቃሚ ሰዎች በጋራ በመሆን የዕለታዊ ክንዋኔዎች ፕሮግራም እንዲያወጡ ይረዳል። መጀመሪያ ላይ አንድ ወይም ሁለት ቀላል እንቅስቃሴዎችን (ማለትም የዕለት ተዕለት ክንዋኔዎችን እና ሌሎች ደስታን የሚያመጡ ተግባራትን) ጨምሮ ከትንሽ መጀመር አስፈላጊ ነው። የኬዝ ወርከሮቹ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በእንቅስቃሴ የተሞላ ህይወት እስኪኖራቸው ድረስ ቀስ በቀስ ክንዋኔዎችን መጨመር ይችላሉ። ሊቋቋሙት ከሚችሉት በላይ ብዙ እንቅስቃሴዎችን መጨመር ሁኔታውን የበለጠ ስለሚያባብሰው ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ላይ ጭንቀት ላለመፍጠር አስፈላጊ ነው። ከዚህ በታች ያለው ሰንጠረዥ ከPM+ የዓለም ጤና ድርጅት (2016) የተገኘ ነው።

አባሪ በ፡-ሁኔታዎችን ከተለያየ አቅጣጫ መመልከት (የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር)

የማስረጃ ጥያቄዎች፡-

- ይህ ሃሳብ እውነት ለመሆኑ ምን ማስረጃ አለ?
- ይህን...በእርግጠኝነት አውቃለሁ?
- ይህ ሃሳብ እውነት መሆኑን ሙሉ በሙሉ/100% እርግጠኛ ነኝ?
- ይህ ሃሳብ እውነት ላይሆን እንደሚችል የሚያሳይ ምን ማስረጃ አለ?
- የዚህ ተቃራኒ እውነት ለመሆኑ ምን ማስረጃ አለኝ?
- የወደፊቱን መተንበይ እችላለሁ? ይህ እንደሚፈጠር እንዴት እርግጠኛ መሆን እችላለሁ?
- የእኔ ጥፋት ላልሆነ ነገር ራሴን እየወቀስኩኝ ነው?
- ፍጹም ሰው ለመሆን እየሞከርኩ ነው?
- ሃሳብን ከእውነታው መለየት ተስኖኛል?

አማራጭ ጥያቄዎች፡-

- ለዚህ ሁኔታ ሌላ አማራጭ ማብራሪያ አለ? ይህን ሁኔታ ለመመልከት የሚያስችል ሌላ አቅጣጫ አለ?
- _____ወደ_____ ማምራት አለበት? ሌላ ምን ማለት ሊሆን ይችላል?
- በዚህ ሃሳብ ምን ያህል አምናለሁ?
- _____ (ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል) በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ቢሆኑ ምን እላቸዋለሁ?
- የማምነው ሰው ስለዚህ ሁኔታ ምን ሊለኝ ይችላል?
- በጣም የመጨነቅ/የመረበሽ/የድንጋጤ ስሜት ባይሰማኝ ኖሮ ይህን ሁኔታ በምን መልኩ አየው ነበር?

የአንድምታ ጥያቄዎች፡-

- ይህ ሃሳብ እውነት ቢሆን ሊከሰት የሚችለው ከሁሉ የከፋው ነገር ምንድን ነው?
- ከሁሉ የከፋው ነገር በእርግጥም እንዲከሰት ምን መፈጠር አለበት?
- ከሁሉ የከፋው ነገር የመከሰት እውነታ (0-100%) ምን ያህል ነው?
- የመከሰት እድልን በእርግጠኝነት ከመከሰት መለየት አልቻልኩም? ሊከሰት ይችላል ነገር ግን በእርግጠኝነት ይከሰታል?
- ሊሆን የሚችለው ከሁሉ የተሻለው ነገር ምንድን ነው?
- በጣም ትክክለኛው (የሚጠበቀው) ውጤት ምንድን ነው?
- በዚህ ሁኔታ መኖር እችላለሁ? እንዴት መቋቋም እችላለሁ?
- በራስ-ሰር የሚነሱ ሃሳቦችን (automatic thoughts) ማመን የሚያስከትለው ውጤት ምንድን ነው?
- ይህንን ላለማመን ከመረጥኩ ምን ይፈጠራል?
- ሃሳቦቼን ከተለያየ አቅጣጫ መመልከት ምን ውጤት ሊኖረው ይችላል?
- አሁን ምን ማድረግ አለብኝ? (ችግርን መፍታት)
- በዚህ ላይ ማተኮር እየረዳኝ ነው? በሌላ ነገር ላይ ካተኮርኩ የተለየ ስሜት ይሰማኛል?

የባህሪ ማነቃቂያ ሂደት ዕቅን መቆጣጠሪያ

ሰዓት	ሰኞ	ማክሰኞ	እሮብ	አርብ	ሐሙስ	አርብ	እሁድ
ጠዋት ማለዳ ከ 1-4 ሰዓት							
ኧረፋድ ላይ ከ4-6 ሰዓት							
ቀትረ ከ 6– 8 ሰዓት							
ከሰዓት ከ 8 – 11 ሰዓት							
ምሽት ከ 11 – 2 ሰዓት							
ማታ ከ 2-5 ሰዓት							

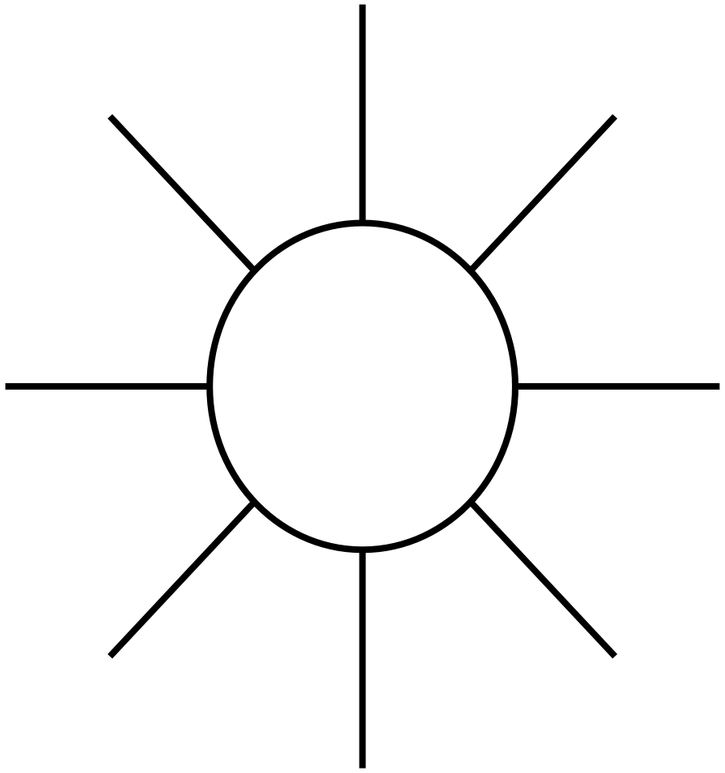
አባሪ ተ፡- የማህበራዊ ትስስር ካርታ

ከ Berkowitz, S. et al. (2010) *Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide.* National Center for PTSD and National Child Traumatic Stress Network. የተወሰደ ሲሆን በ www.nctsn.org and www.ptsd.va.gov. ድህረ-ገጽ ላይ ይገኛል።

ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች እና ከሌሎች ጋር ጤናማ ግንኙነት መኖሩ ከከባድ ቀውስ ለሚያገግሙ ሰዎች በጣም ጠቃሚ ነው። አንዳንድ ግዜ ሰዎች ከቤተሰባቸው አባላት፣ ከጓደኞቻቸው እና ከሌሎች የቅርብ ሰዎች ጋር ያላቸው ግንኙነት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊፈጥሩ የሚችሉ ስሜታዊ እና አካላዊ ምላሾች የሚያንጸባርቁባቸው ሁኔታዎች ይከሰታሉ። የስሜት መቃወስ ከሌሎች ጋር አካላዊ ግንኙነት እንዳይኖረን፣ ከሰዎች ጋር ለመግባባት አስቸጋሪ ሁኔታ ፈጥሮብን እንዲሁም ጊዜያችንን የሚወስዱ እና አቅማችንን የሚጨርሱ ብዙ ችግሮች አስከትሎብን ሊሆን ይችላል። ማህበራዊ ግንኙነታችንን መልሶ ለመገንባት ቀላል እና ተጨባጭ እርምጃዎችን መውሰድ እና በህይወታችን ውስጥ ያሉ ድጋፍ ሊሆኑን ከሚችሉ ሰዎች ጋር ያቋረጥነውን ግንኙነት መልሶ ማስቀጠል እንችላለን።

1. የማህበራዊትስስር ካርታ መፍጠር

ስምዎን በክቡ መሃል ላይ ይጻፉ፣ ከዚያም የእርስዎ የማህበራዊ ትስስር አካል የሆኑ ሰዎችን፣ የቤት እንስሳትን፣ ባለሙያዎችን ወይም ድርጅቶችን ስም ይፃፉ። እንደ አስፈላጊነቱ ሌሎች መስመሮችን መጨመር ይችላሉ።



2. የማህበራዊ ትስስር ካርታን መገምገም

ክፍል ሀ፡- የተለያዩ ሰዎች እና ግንኙነቶች የተለያዩ አይነት ድጋፎችን ይሰጣሉ። የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለመመለስ እንዲያግዙዎት የእርስዎን የማህበራዊ ትስስር ካርታ ይመልከቱ።

በአሁኑ ጊዜ በጣም አስፈላጊ ግንኙነቶችዎ እነማን ናቸው?	
የእርስዎን ተሞክሮ ወይም ስሜት ለማን ማጋራት ይችላሉ?	
እንዲያገግሙ የሚረዳ ምክር ከማን ማግኘት ይችላሉ?	
በሚቀጥሉት ሁለት ሳምንታት ውስጥ ከማን ጋር በማህበራዊ ሁኔታ ለማሳለፍ ይፈልጋሉ?	
በዕለት ተዕለት ተግባራት ላይ (ጉዳይ ማስፈጸም፣ የቤት ውስጥ ስራ) ማን ሊረዳዎ ይችላል?	
አሁን ላይ የእርስዎን እርዳታ ወይም ድጋፍ ማን ሊፈልግ ይችላል?	

ክፍል ለ፡ - በእርስዎ የማህበራዊ ትስስር ውስጥ ማን ወይም ምን እንደጎደለ ወይም ምን መቀየር እንዳለበት ይጻፉ። ለመወሰን እንዲረዳዎ እነዚህን ጥያቄዎች እራስዎን ይጠይቁ፡ - የጎደሉ የድጋፍ ዓይነቶች አሉ? እንደገና መገናኘት የሚፈልጓቸው የሚወዷቸው ሰዎች እና ጓደኞች አሉ? ከማን ጋር ብዙ ወይም ያነሰ ጊዜ ማሳለፍ ይፈልጋሉ? ማሻሻል የሚፈልጓቸው አንዳንድ ግንኙነቶች አሉ? ሌሎችን መርዳት ፈልገው ግን ይህን እንዴት ማድረግ እንዳለብዎ እርግጠኛ አይደሉም? ተጨማሪ ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ላይ መሳተፍ ይፈልጋሉ? የማህበራዊ ቡድንን በመቀላቀል ለሌሎች የበለጠ ማድረግ ይፈልጋሉ?

_____

_____

_____

3. የማህበራዊ ድጋፍ እቅድ ማውጣት

አሁን ደግሞ ምን እንደሚያደርጉ እና መቼ እንደሚያደርጉት እቅድ ያውጡ።

_____

_____

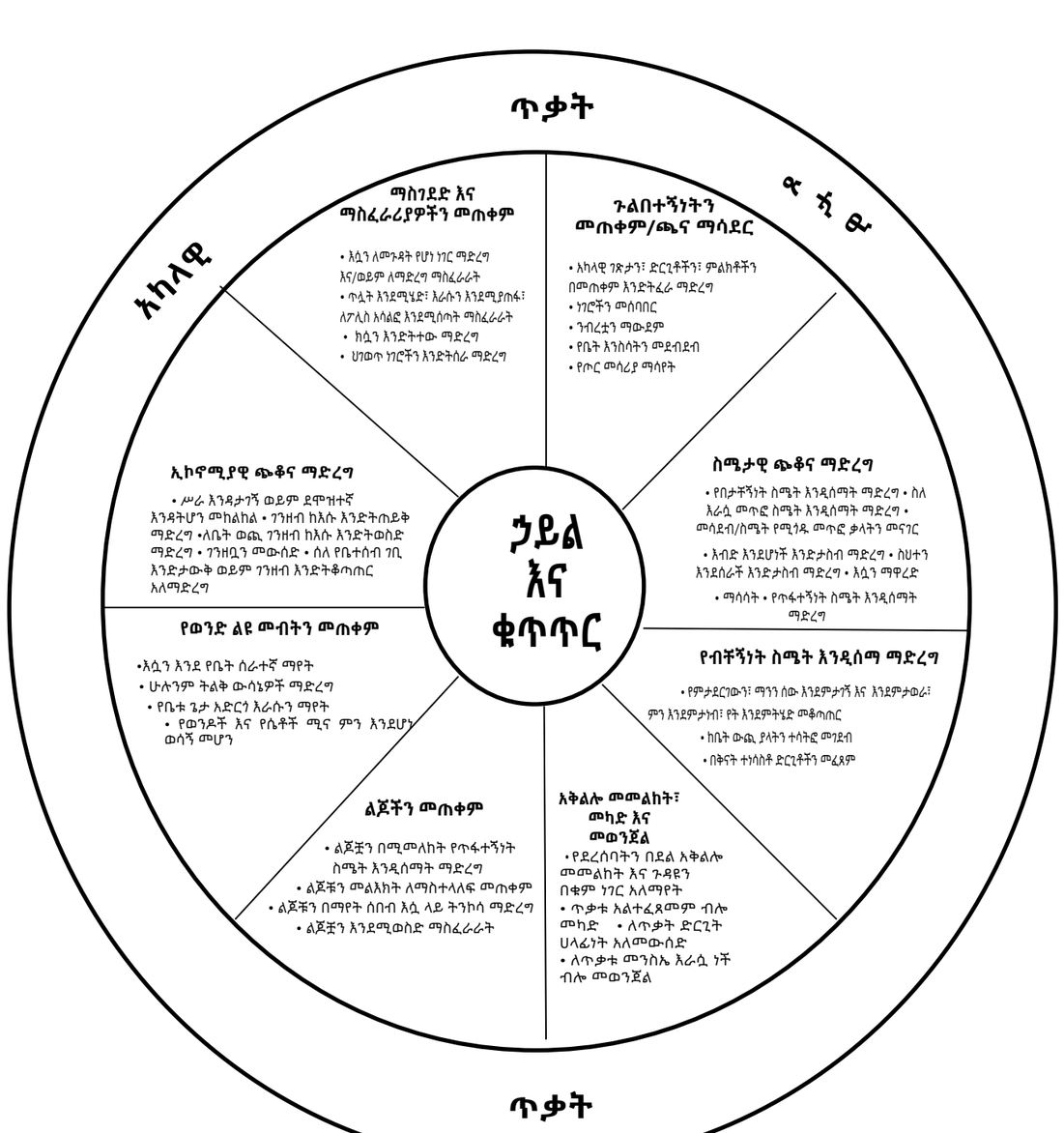
_____

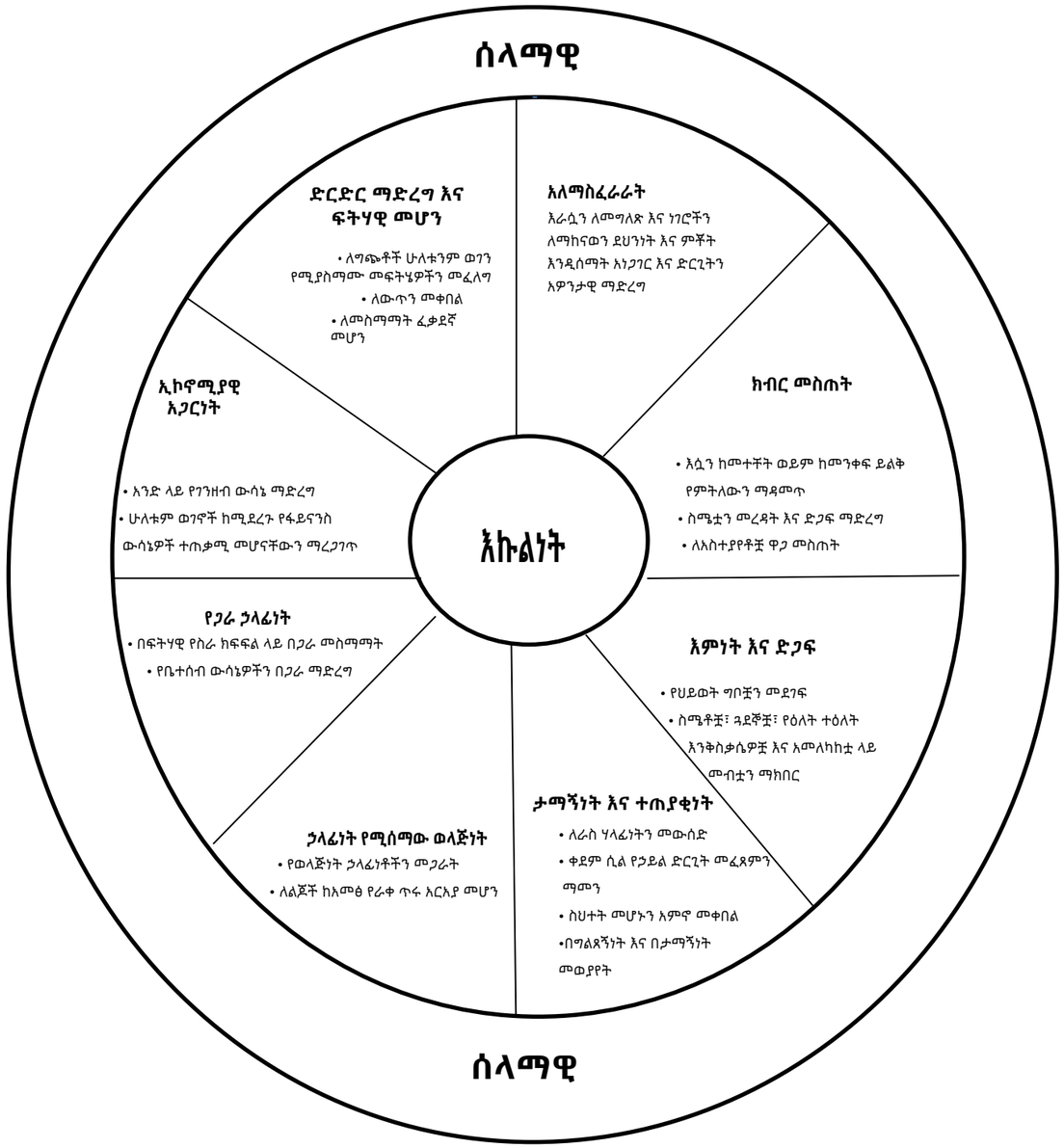
4. እቅዱን ወደ ተግባር መለወጥ!

አባሪ ቸ:- የኃይል እና የቁጥጥር መዘዉር እና የእኩልነት መዘዉር

ከ Domestic Abuse Intervention Programs **የተወሰደ፡-** https://www.theduluthmodel .org/wheel-gallery/

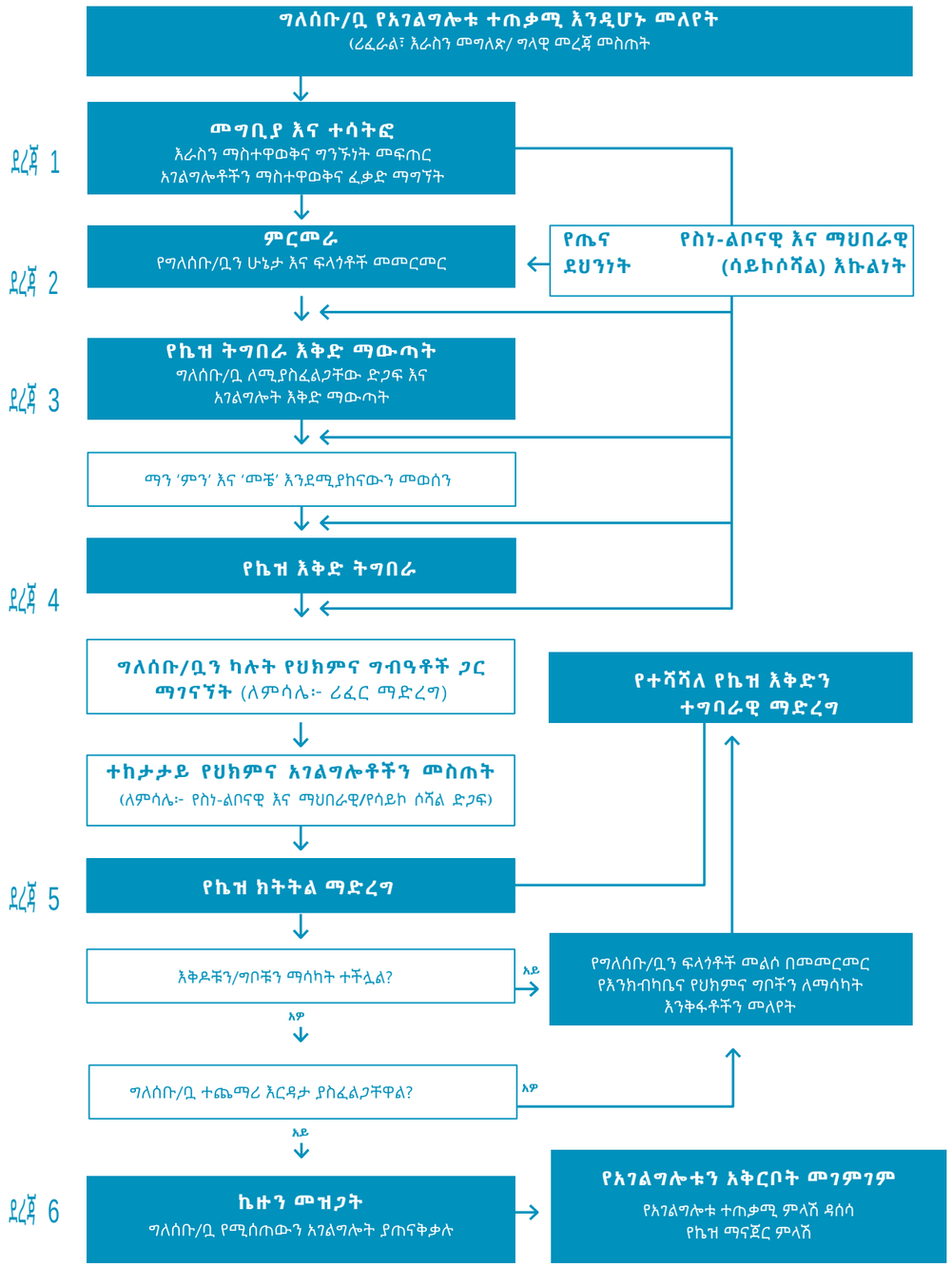
በሌሎች ቋንቋዎች የተጻፉ መዘውሮችን እና ጾታን መሰረት ላደረገ የጥቃት ዓይነቶች ዝርዝር ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት
https://www.theduluthmodel. org/wheel-gallery/ **እና** http://www.ncdsv.org/publications_wheel.html **ድህረ- ገጽ ይጎብኙ።**





አባሪ ኀ፡- ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃትን በሚመለከት የሚሰጡ አገልግሎቶች የትግበራ ሂደት ሥዕላዊ መግለጫ[37]

የሚከተለው የሥዕላዊ መግለጫ ሰሌዳ የአገልግሎቱ ተጠቃሚዎች የጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ኬዝ ማኔጅመንት ሂደት ላይ የሚያከናውኗቸውን ተግባራት ደረጃ በደረጃ ይዘረዝራል።



[37] IASC GBV case management guidelines, page 45.

አባሪ ነ፡- የስነ-ልቦና ህክምና ቅድመ እና ድህረ ምርመራ ምዘና

የዚህን የስነ-ልቦና ህክምና ሞጁል ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ህይወት ላይ ያለውን ተጽዕኖ ለመረዳት የዚህ ህክምና ቅድመ እና ድህረ ምርመራ የሚካሄድ ሲሆን ይህም ተግባራዊ የሚሆነው (1) የኬዝ ወርከሮቹ በዚህ ሞጁል ውስጥ ያሉትን ዘዴዎች በመጠቀም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን የስነ-ልቦና ስጋቶች ላይ መስራት ሲጀምሩ ነው፣ እንዲሁም (2) የኬዝ ወርከሮቹ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ያጋጠሟቸው የስነ-ልቦና ስጋቶች ላይ መስራት ሲያቆሙ ነው። በተጨማሪም በኬዝ ማኔጅመንት ሂደት ላይ እንደ ማረጋገጫ ሊያገለግል ይችላል።

የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSCYHLOPS) በቅድመ እና በድህረ ምርመራ ሂደት ወቅት ጥቅም ላይ የሚውሉ ሲሆን የተጻፉትም በለንደን በሚገኘው በኪንግስ ኮሌጅ የስነ ሕዝብ ጤና እና የአካባቢ ሳይንስ ትምህርት ቤት ነው (School of Population Health and Environmental Sciences at King's College London)። ለጥያቄዎች 1 ሀ እና 2 ሀ ችግሮች ከኬዝ ማኔጅመንት ምርመራ ላይ በመውሰድ (ለምሳሌ፡- ቅዠት፣ የጭንቀት ራስ ምታት፣ ወደ ገበያ የመሄድ ፍራቻ፣ ሀዘን፣ ከጓደኛ ጋር ያለ ግንኙነት የሻከረ መሆን፣ ሁል ጊዜ በእራስ ላይ መናደድ፣ እራስን ማግለል፣ ሌሎች ላይ ሸክም የመሆን ስሜት መሰማት፣ ወዘተ...) በኬዝ ትግበራ እቅድ ላይ ይብራራሉ። የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎችን (PSYCHLOPS) ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች በራሳቸው አንብበው ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ ወይም የኬዝ ወርከሮቹ ለእነዚህ ሰዎች ጥያቄዎቹን በማንበብ ምላሾቻቸውን መመዝገብ ይችላሉ።

የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSCYHLOPS):- የኬዝ ማኔጅመት ከመከናወኑ በፊት

በሰያፍ ፊደላት የተጻፉት *(in italics)* መመሪያዎች ለአገልግሎቱ ተጠቃሚዎች መነበብ ያለባቸው ሲሆን ሌሎቹ መመሪያዎች ግን በኬዙ ላይ ለሚሰሩ ባለሙያዎች ብቻ ናቸው።

ከዚህ በታች ያለው ስለእርስዎ እና ስለ ስሜትዎ የሚመለከት መጠይቅ ነው። በመጀመሪያ የእርስዎ ወቅታዊ ችግሮችን በሚመለከት አንዳንድ ጥያቄዎችን እጠይቅዎታለሁ። እነዚህ ችግሮች ምንም ያህል ትልቅም ይሁን ትንሽ ቢመስሉም አጽንዎት ሊሰጧቸው ይገባል።

ጥያቄ 1

ሀ) በጣም ፈታኝ የሆነብዎን ችግር ይምረጡ። (እባክዎ ከታች ባለው ሣጥን ውስጥ ይጻፉ)። ይህ ችግር በተወሰነ መልኩ በኬዝ ትግበራ እቅድ ላይ መታየት አለበት።

ለ) ይህ ችግር በባለፈው ሳምንት ምን ያህል ተጽዕኖ አሳድርዎቦታል? (እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)

በጭራሽ ተጽዕኖ አላሳደረብኝም	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	በጣም ከባድ ተጽዕኖ አሳድሮብኛል

☐☐

ጥያቄ 2

ሀ) ፈታኝ የሆነብዎን ሌላ ችግር ይምረጡ። (እባክዎ ከታች ባለው ሣጥን ውስጥ ይጻፉ)። ይህ ችግር በተወሰነ መልኩ በኬዝ ትግበራ እቅድ ላይ መታየት አለበት።

ለ) ይህ ችግር በባለፈው ሳምንት ምን ያህል ተጽዕኖ አሳድርዎቦታል? (እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)

በጭራሽ ተጽዕኖ አላሳደረብኝም	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	በጣም ከባድ ተጽዕኖ አሳድሮብኛል

☐☐

ጥያቄ 3

ሀ) ባለብዎት ችግር (ወይም ችግሮች) ምክንያት አንድ ለማድረግ ከባድ የሆነብዎን ነገር ይምረጡ። (እባክዎ ከታች ባለው ሳጥን ውስጥ ይጻፉ)

ለ) በባለፈው ሳምንት ይህን ነገር ማድረግ ምን ያህል ከባድ ነበር? (እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)

በጭራሽ ከባድ አልነበረም	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	በጣም ከባድ ነበር

☐☐

ጥያቄ 4

በባለፈው ሳምንት ምን ተሰማዎት? (እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)

በጣም ጥሩ	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	በጣም መጥፎ

☐☐

የአገልግሎቱ ተጠቃሚ መታወቂያ	

ይህ መጠይቅ ከ Psychological Outcome Profiles questionnaire (PSYCHLOPS), Pre-Therapy, Version 5 የተወሰደ ነው።
www.psychlops.org ድህረ-ገጽን ይጎብኙ። All rights reserved © 2017, School of Population Health and Environmental Sciences, King's College London.

በኬዝ ወርከሩ/ሯ የሚሞላ የምርመራ ቅጽ - የኬዝ ማኔጅመት ከመከናወኑ በፊት

ይህ ቅጽ በኬዝ ወርከሩ/ሯ የሚሞላ ሲሆን ተሞልቶ ከተጠናቀቀው መጠይቅ ጋር ተያይዞ ይቀርባል።

የኬዝ ወርክሩ/ሯ መታወቂያ	
የአገልግሎቱ ተጠቃሚ መታወቂያ	
ቀን፡- የኬዝ ማኔጅመት ከመከናወኑ በፊት የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ መጠይቅ የተጠናቀቀበት	
ቀን፡- የመጀመሪያው ክፍለ ጊዜ (ከላይ ካለው ተመሳሳይ ካልሆነ በስተቀር)	

የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች ነጥብ አሰጣጥ

- የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSYCHLOPS) ሞጁል የተነደፈው የአዕምሮ ጤና ውጤት ምዘና ሂደት ላይ እንዲያገለግል ሲሆን የኬዝ ማኔጅመንት ከመከናወኑ በፊት ያለው የውጤት ነጥብ ከሚቀጥሉት በኬዝ ማኔጅመንት ሂደት ወቅት እና የኬዝ ማኔጅመት ከተከናወነ በኋላ ካሉት የውጤቶች ነጥብ ጋር ይነጻጸራል። ልዩነቱ የ'ውጤት ነጥብ ለውጥ' ነው።
- ለ የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSYCHLOPS) የሚሰጡ ሁሉም ምላሾች የሚመዘገቡት ከ 0-5 ባለው ባለ ስድስት የነጥብ መስጫ መመዘኛ ነው። የነጥብ መስጫው ቁጥር ከፍ ባለ መጠን የአገልግሎቱ ተጠቃሚ ምን ያህል በጣም እንደተጎዱ ያመላክታል።
- በሞጅሉ ላይ ያለ እያንዳንዱ ጥያቄ በነጥብ አሰጣጥ ሂደት ወቅት ጥቅም ላይ የማይውል ሲሆን ከችግሮች (ጥያቄ 1ለ እና 2ለ)፣ ከተግባር (ጥያቄ 3ለ) እና ከደህንነት (ጥያቄ 4) ጋር ተያያዥነት ያላቸው ጥያቄዎች ብቻ ይካተታሉ። ሌሎች ጥያቄዎች ጠቃሚ መረጃ ይሰጣሉ ነገር ግን ለ 'የውጤት ነጥብ ለውጥ' አስተዋፅዖ አያደርጉም።
- ነጥብ ለመስጠት የሚያገለግሉት ጥያቄዎች ☐☐ በዚህ ምልክት የተጠቆሙ ሲሆን ይህም ምልክት ከነጥብ መስጫ ሳጥኖቹ ጎን ይገኛል። የኬዝ ወርከሩ/ሯ ውጤቱን በዚህ ምልክት ውስጥ ማስገባት ጠቃሚ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ።
- ስለዚህ ይህ የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSYCHLOPS) ሞጁል ሶስት ዋና ዋና ክፍሎችን (ችግሮች፣ ተግባር እና ደህንነት) እንዲሁም አራት ጥያቄዎችን ያቀፈ ነው።
- ከፍተኛው የPSYCHLOPS ነጥብ 20 ነው።
- ለእያንዳንዱ ጥያቄ ከፍተኛው ነጥብ 5 ነው።
- ሁለቱም ጥያቄ 1 (ችግር 1) እና ጥያቄ 2 (ችግር 2) ከተጠናቀቁ፣ አጠቃላይ ውጤቱ፡- ጥያቄ 1 ለ + ጥያቄ 2 ለ + ጥያቄ 3 ለ + ጥያቄ 4 ነው።
- ጥያቄ 1 (ችግር 1) ከተጠናቀቀ እና ጥያቄ 2 (ችግር 2) ከተተወ አጠቃላይ ውጤቱ፡- (ጥያቄ 1 ለ x 2) + ጥያቄ 3 ለ + ጥያቄ 4 ነው። በሌላ አነጋገር የ ጥያቄ 1 ለ (ችግር 1) ነጥብ በእጥፍ ይጨምራል። ይህም ከፍተኛው የPSYCHLOPS ነጥብ 20 መሆኑን ያረጋግጣል።
- ሌሎች ጥያቄዎች ጠቃሚ መረጃ ለመሰብሰብ ይረዳሉ ነገር ግን ለውጤቱ አስተዋፅዖ አያደርጉም።

ከኬዝ ማኔጅመንት በፊት ያለ አጠቃላይ የውጤት ነጥብ:-_____

የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSCYHLOPS):- በኪዝ ማኔጅመንት ሂደት ወቅት እና የኪዝ ማኔጅመንት ከተከናወነ በኋላ

በሰያፍ ፊደላት የተጻፉት *(in italics)* መመሪያዎች ለአገልግሎቱ ተጠቃሚዎች መነበብ ያለባቸው ሲሆን ሌሎቹ መመሪያዎች ግን በኪዙ ላይ ለሚሰሩ ባለሙያዎች ብቻ ናቸው።

ከዚህ በታች ያለው ስለእርስዎ እና ስለ ስሜትዎ የሚመለከት መጠይቅ ነው። በመጀመሪያ የእርስዎ ወቅታዊ ችግሮችን በሚመለከት አንዳንድ ጥያቄዎችን እጠይቅዎታለሁ። እነዚህ ችግሮች ምንም ያህል ትልቅም ይሁን ትንሽ ቢመስሉም አጽንዖት ሊሰጧቸው ይገባል።

ጥያቄ 1

ሀ) መጀመሪያ ላይ ስንጠይቅዎ በጣም ፈታኝ ሆኖብኛል ያሉት ችግር ይሄ ነው። **(ኪዝ ወርከር - እባክዎን ይህንን ቅጽ ከማቅረባችሁ በፊት የአገልግሎቱ ተጠቃሚ የኪዝ ማኔጅመንት ከመከናወኑ በፊት በሚለው ቅጽ ላይ የገለጹትን የመጀመሪያውን ችግር ከዚህ በታች ባለው ሳጥን ውስጥ ይፃፉ።)**

ለ) *ይህ ችግር በባለፈው ሳምንት ምን ያህል ተጽዕኖ አሳድሮዎታል?* (እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)

በጭራሽ ተጽዕኖ አላሳደረብኝም	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	በጣም ከፍተኛ ተጽዕኖ አሳድሮብኛል

ጥያቄ 2

ሀ) መጀመሪያ ላይ ስንጠይቅዎ ፈታኝ ሆኖብኛል ያሉት ሌላኛው ችግር ይሄ ነው። **(ኪዝ ወርከር - እባክዎን ይህንን ቅጽ ከማቅረባችሁ በፊት የአገልግሎቱ ተጠቃሚ የኪዝ ማኔጅመንት ከመከናወኑ በፊት በሚለው ቅጽ ላይ የገለጹትን ሁለተኛውን ችግር ከዚህ በታች ባለው ሳጥን ውስጥ ይፃፉ።)**

ለ) *ይህ ችግር በባለፈው ሳምንት ምን ያህል ተጽዕኖ አሳድሮዎታል?* (እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)

በጭራሽ ተጽዕኖ አላሳደረብኝም	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	በጣም ከፍተኛ ተጽዕኖ አሳድሮብኛል

ጥያቄ 3

ሀ) መጀመሪያ ላይ ስንጠይቅዎ ለማድረግ ከባድ ሆኖብኛል ያሉት ይህን ነው። **(ኪዝ ወርከር - እባክዎን ይህንን ቅጽ ከማቅረባችሁ በፊት የአገልግሎት ተጠቃሚው የኪዝ ማኔጅመንት ከመከናወኑ በፊት በሚለው ቅጽ ላይ ለዚህ ጥያቄ የሰጡትን ምላሽ ከዚህ በታች ባለው ሳጥን ውስጥ ይፃፉ።)**

ለ) *በባለፈው ሳምንት ይህን ነገር ማድረግ ምን ያህል ከባድ ነበር?* (እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)

በጭራሽ ከባድ አልነበረም	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	በጣም ከባድ ነበር

ጥያቄ 4 ***በባለፈው ሳምንት ምን ተሰማዎት?*** **(እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)**

በጣም ጥሩ	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	በጣም መጥፎ

ጥያቄ 5

የኪዝ ማኔጅመንት ሂደት ላይ መሳተፍ ከጀመሩበት ጊዜ ጋር ሲነጻጸር አሁን ምን ይሰማዎታል? **(እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)**

በጣም የተሻለ	በመጠኑ የተሻለ	ትንሽ የተሻለ	ተመሳሳይ	ትንሽ የከፋ	በጣም የከፋ
☐	☐	☐	☐	☐	☐

የአገልግሎቱ ተጠቃሚ መታወቂያ	

ይህ መጠይቅ ከ Psychological Outcome Profiles questionnaire (PSYCHLOPS), Post-Therapy, Version 5 የተወሰደ ነው። www.psychlops.org ድህረ-ገጽን ይጎብኙ። All rights reserved © 2017, School of Population Health and Environmental Sciences, King's College London.

በኪዝ ወርከሩ/ሯ የሚሞላ የምርመራ ቅጽ - በኪዝ ማኔጅመንት ሂደት ወቅት ወይም የኪዝ ማኔጅመንት ከተከናወነ በኋላ

ይህ ቅጽ በኪዝ ወርከሩ/ሯ የሚሞላ ሲሆን ተሞልቶ ከተጠናቀቀው መጠይቅ ጋር ተያይዞ ይቀርባል።

የኪዝ ወርከሩ/ሯ መታወቂያ	
የአገልግሎቱ ተጠቃሚ መታወቂያ	

ቀን፡- ከኪዝ ማኔጅመንት በኋላ (ወይም በኪዝ ማኔጅመንት ወቅት) የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ መጠይቅ የተጠናቀቀበት	

ቀን፡- የመጀመሪያው ክፍለ ጊዜ (ከላይ ካለው ተመሳሳይ ካልሆነ በስተቀር)	

የማረጋገጫ ጥያቄ

አሁን ላይ የኪዝ ማኔጅመት ሂደቱ ስለተጠናቀቀ (ወይንም በመጠናቀቅ ላይ ስለሆነ)፣ የአገልግሎቱን ተጠቃሚ በአጠቃላይ እንዴት ይገልጿቸዋል? (እባክዎ ከታች አንዱ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ)

በጣም የተሻለ	በመጠኑ የተሻለ	ትንሽ የተሻለ	ተመሳሳይ	ትንሽ የከፋ	በጣም የከፋ
☐	☐	☐	☐	☐	☐

የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች ነጥብ አሰጣጥ

- **የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSYCHLOPS) ሞጁል የተነደፈው የአዕምሮ ጤና ውጤት ምዘና ሂደት ላይ እንዲያገለግል ሲሆን ከኪዝ ማኔጅመንት ትግበራ በፊት ያለው የውጤት ነጥብ ከሚቀጥሉት በኪዝ ማኔጅመንት ትግበራ ወቅት እና ከኪዝ ማኔጅመት ትግበራ በኋላ ካሉት የውጤቶች ነጥብ ጋር ይነጻጸራል። ልዩነቱ የ 'ውጤት ነጥብ ለውጥ' ነው።**
- **ለ የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSYCHLOPS) የሚሰጡ ሁሉም ምላሾች የሚመዘገቡት ከ 0-5 ባለው ባለ ስድስት የነጥብ መስጫ መመዘኛ ነው። የነጥብ መስጫው ቁጥር ከፍ ባለ መጠን የአገልግሎቱ ተጠቃሚ ምን ያህል በጣም እንደተጎዱ ያመላክታል።**
  - **በሞጅሉ ላይ ያለ እያንዳንዱ ጥያቄ በነጥብ አሰጣጥ ሂደት ወቅት ጥቅም ላይ የማይውል ሲሆን ከችግሮች (ጥያቄ 1ለ እና 2ለ)፣ ከተግባር (ጥያቄ 3ለ) እና ከደህንነት (ጥያቄ 4) ጋር ተያያዥነት ያላቸው ጥያቄዎች ብቻ ይካተታሉ። ሌሎች ጥያቄዎች ጠቃሚ መረጃ ይሰጣሉ ነገር ግን ለ 'የውጤት ነጥብ ለውጥ' አስተዋፅዖ አያደርጉም።**
  - **ነጥብ ለመስጠት የሚያገለግሉት ጥያቄዎች ☐ በዚህ ምልክት የተጠቆሙ ሲሆን ይህም ምልክት ከነጥብ መስጫ ሳጥኖቹ ጎን ይገኛል። የኪዝ ወርከሩ/ሯ ውጤቱን በዚህ ምልክት ውስጥ ማስገባት ጠቃሚ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ**
  - **ስለዚህ ይህ የስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች (PSYCHLOPS) ሞጁል ሶስት ዋና ዋና ክፍሎችን (ችግሮች፣ ተግባር እና ደህንነት) እንዲሁም አራት ጥያቄዎችን ያቀፈ ነው።**
  - **ከፍተኛው የPSYCHLOPS ነጥብ 20 ነው።**
  - **ለእያንዳንዱ ጥያቄ ከፍተኛው ነጥብ 5 ነው።**
  - **ሁለቱም ጥያቄ 1 (ችግር 1) እና ጥያቄ 2 (ችግር 2) ከተጠናቀቁ፣ አጠቃላይ ውጤቱ፡- ጥያቄ 1 ለ + ጥያቄ 2 ለ + ጥያቄ 3 ለ + ጥያቄ 4 ነው**
  - **ጥያቄ 1 (ችግር 1) ከተጠናቀቀ እና ጥያቄ 2 (ችግር 2) ከተተወ አጠቃላይ ውጤቱ፡- (ጥያቄ 1 ለ x 2) + ጥያቄ 3 ለ + ጥያቄ 4 ነው። በሌላ አነጋገር የ ጥያቄ 1 ለ (ችግር 1) ነጥብ በእጥፍ ይጨምራል። ይህም ከፍተኛው የPSYCHLOPS ነጥብ 20 መሆኑን ያረጋግጣል።**

ሌሎች ጥያቄዎች ጠቃሚ መረጃ ይሰጣሉ ነገር ግን ለውጤቱ ነጥብ ለውጥ አስተዋፅዖ አያደርጉም። ሁለት የማረጋገጫ ጥያቄዎች አሉ፡- አንደኛው (ጥያቄ 5) ለአገልግሎቱ ተጠቃሚ ሲሆን ሌላኛው ደግሞ ለኪዝ ወርከሩ/ሯ ነው። እነዚህም የአገልግሎቱ ተጠቃሚ እና የኪዝ ወርከሩ/ሯ በኪዝ ማኔጅመንት ሂደት ወቅት ስለታየው ለውጥ ያላቸው ግንዛቤ የኪዝ ማኔጅመንት ከመከናወኑ በፊት እና ከተከናወነ በኋላ የአገልግሎቱ ተጠቃሚ በየስነ-ልቦና ውጤት መገለጫ ጥያቄዎች ላይ ያስመዘገቧቸው ውጤቶች ጋር የሚዛመድ መሆኑን ለመመርመር ይጠቅማሉ።

ከኪዝ ማኔጅመንት ትግበራ በኋላ ያለ አጠቃላይ የውጤት ነጥብ:-____

አባሪ ኘ:- ተጨማሪ ምንጮች

የሚከተሉት ምንጮች ይህንን ሞጁል እና አጋዥ የሥልጠና ግብዓቶችን/ቁሳቁሶችን ለማዘጋጀት ጥቅም ላይ ውለዋል፤ እንዲሁም የተወሰኑ ርዕሶችን በይበልጥ በዝርዝር ለመዳሰስ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ።

Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). *Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide*. The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network. Retrieved from https://www.nctsn.org/resources/skills-for-psychological-recovery

Cully, J.A., & Teten, A.L. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy.* Department of Veterans Affairs, South Central MIRECC, Houston.

Didonna, F. (Ed.) (2008). *Clinical handbook of mindfulness.* New York: Springer.

Domestic Abuse Intervention Programs. *Wheels*. The Duluth Model. Retrieved from https://www.theduluthmodel.org/wheels/

GBV Area of Responsibility. (2019). *The inter-agency minimum standards for gender-based violence in emergencies programming.* Retrieved from https://gbvaor.net/gbviems/

Gender-based Violence Information Management System Steering Committee. (2017). *Interagency gender-based violence case management guidelines.* Retrieved from https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/

Gordon, J. (2019). *The transformation: Discovering wholeness and healing after trauma.* New York: HarperOne.

Harris, R. (2008). *The happiness trap: How to stop struggling and start living.* Boston, MA: Trumpeter.

Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress,* 9(1).

Herman, J. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence— from domestic violence to political terror*. New York, NY: Basic Books.

Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings.* Geneva: IASC. Retrieved from https://interagencystandingcommittee.org

International Organization for Migration. (2017). *LGBTI training package.* Retrieved from https://lgbti.iom.int/lgbti-training-package

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life.* New York: Hyperion Books.

Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness.* Berkeley, Calif.: North Atlantic Books.

Linehan, M., M. (2014). *DBT training manual.* New York, NY: The Guilford Press.

Mental Health and Human Rights Info (2016). *Mental health and gender-based violence: Helping survivors of sexual violence in conflict – A training manual.* Retrieved from https://www.hhri.org/gbv-training-manual/

Miller, K. E., Omidian, P., Quraishy, A. S., Quraishy, N., Nasiry, M. N., Nasiry, S., Karyar, N. M., & Yaqubi, A. A. (2006). The Afghan symptom checklist: A culturally grounded approach to mental health assessment in a conflict zone. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 423–433.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change.* 2nd Ed. New York: Guilford Press.

Najavits, Lisa M. (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse.* New York: Guilford Press.

Ncube-Milo, N., & Denborough, D. (2008). *The tree of life manual.* REPPSI. Retrieved from https://www.crs.org/sites/default/files/tools-research/tree-of-life.pdf

Nemours. (2019). *TeenHealth*. Retrieved from https://kidshealth.org

Ogden, P., & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor psychotherapy: Interventions for trauma and attachment.* New York, NY: W.W. Norton & Co.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body.* New York, NY: W.W. Norton & Co.

Porges, S.W. (2009). Reciprocal influences between body and brain in the perception and expression of affect: A Polyvagal perspective. In D. Fosha, D.J. Siegel, & M. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice* (pp. 27–54). New York, NY: W.W. Norton & Co.

Rothschild, B. (2011). *Trauma essentials: The go-to guide.* New York, NY: W.W. Norton & Co.

Schauer, M., Neuner, F., Elbert T. (2011). *Narrative exposure therapy: A short term treatment for traumatic stress disorders.* 2nd ed. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.

Sensoy, O., & DiAngelo, R. (2017). *Is everyone really equal?: An introduction to key concepts in social justice education.* Teachers College Press.

Siegel, D.J. (1999). *The developing mind.* New York, NY: The Guilford Press.

Skolnik-Acker, E. *Verbal de-escalation techniques for defusing or talking down an explosive situation.* Committee for the Study and Prevention of Violence Against Social Workers, National Association of Social Workers - Massachusetts Chapter.

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Treleaven, D.A. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing.* Norton Professional Books.

United National Refugee Agency (UNHCR). *Lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex (LGBTI) persons.* Emergency Handbook. Retrieved from https://emergency.unhcr.org/entry/221506/lesbian-gay-bisexual-transgender-and-intersex-lgbti-persons

van der Kolk, B., McFarlane, A.C. & Weisaeth, L. (Eds.) (2007). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society.* New York, NY: The Guilford Press.

Venner, K.L., Feldstein, S.W. & Tafoya, N. (2006). *Native American motivational interviewing: Weaving Native American and Western practices: A manual for counselors in Native American communities.* Retrieved from https://casaa.unm.edu/download/nami.pdf

World Health Organization. (2018). *Problem management plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity (Generic field-trial version 1.1).* Geneva, WHO. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/emergencies/problem_management_plus/en/

የ 'SHE' ፕሮጀክት፣ ታንዛኒያ፣ 2016

ክፍል 5፡ ሙዳየ ቃላት

አድሬናሊን፦ አላሳቢ ወይም ከባድ ሁኔታዎች ሲከሰቱ ሰውነታችን የሚያመነጨው ሆርሞን ነው። ይህ ሆርሞን የልብ ምት በተቻለ መጠን በፍጥነት እንዲመታ እና ጠንክሮ እንዲሰራ፣ ወደ ጡንቻዎች የደም ፍሰት እንዲጨምር፣ የበለጠ ንቁ እንድንሆን እንዲሁም ሰውነት ለድንገተኛ አደጋ ምላሽ እንዲሰጥ ለማስቻል ሌሎች ለውጦች እንዲፈጠሩ ያደርጋል። በተጨማሪም በአንጎል ውስጥ የኬሚካል አስተላላፊ ነው።

ባህሪን ማነቃቃት፡- የኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ (CBT) ስልቶች ውስጥ የሚካተት ሲሆን ብቻውን የህክምና ሂደት ላይ ሊያገለግል ወይም እንደ የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር ካሉ ሌሎች የኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ (CBT) ስልቶች ጋር አብሮ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ይህ ስልት ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ደስታን ሊሰጡ የሚችሉ እና ስሜታቸውን የሚያሻሽሉ ተግባራትን በማቀድ በሕይወታቸው ውስጥ ንቁ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ይረዳል።

ኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ (CBT)፡- ለአጭር ጊዜ የሚቆይ፣ በግብ ላይ ያተኮረ የቴራፒ ሕክምና ሲሆን ይህም ችግርን ለመፍታት እንዲቻል ውሳኔዎችን ለማድረግ እና ስራን ለመስራት ሌሎች ሰዎችን በንቃት በማሳተፍ ተግባራዊ አካሄድ የሚወስድ ነው። የዚህ ዘዴ አላማ ከችግሮች በስተጀርባ ያሉትን አሉታዊ አስተሳሰቦችን እና ጤናማ ያልሆኑ ባህሪያትን በመቀየር የተሻሻለ ስሜታዊ እና ስነ-ልቦናዊ ደህንነትን ማምጣት ነው።

የግንዛቤ ማስተካከያ ቴራፒ (CPT)፦ ለአጭር ጊዜ የሚቆይ የኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ (CBT) አካል ሲሆን በአሰቃቂ ሁኔታ/ክስተት ላይ ያተኮረ የሕክምና ሞዴል ነው። ይህ ቴራፒ ታካሚዎች ከደረሰባቸው አሰቃቂ ክስተት በኋላ የተፈጠሩ የሚረብሹ/የሚያስጨንቁ ሀሳቦችን እንዴት መገምገም እና መለወጥ እንደሚችሉ ግንዛቤ ይሰጣል። አሉታዊ አስተሳሰቦችን በመቀየር ከእነሱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ስሜቶችንም መለወጥ እንደሚቻል ይታመናል።

የግንዛቤ መልሶ ማዋቀር፡- ይህ ስልት የኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ (CBT) ህክምና አካል ሲሆን ወደ ጭንቀት ሊመሩ የሚችሉ የማይጠቅሙ አሉታዊ አስተሳሰቦችን የመመርመር እና ወደ አዎንታዊ አስተሳሰቦች የመቀየር ሂደት ነው።

የስሜት መልሶ መጋባት/መተላለፍ ፡- የኬዝ ወርከሮች የራሳቸውን መፍትሄ ያላገኙ ሃሳቦችን እና ስሜቶችን ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ላይ ሲያስተላልፉ የሚፈጠር የስነ-ልቦና ሂደት ነው።

ሥር የሰደደ እራስን ማግለል፡- ይህ ሁኔታ ለረዥም ጊዜ የሚቆይ ከሰዎች እና አንቅስቃሴዎች የተነጠለ የአኗኗር ዘይቤ መከተልን ያመለክታል። ሥር የሰደደ እራስን ማግለል ብዙውን ጊዜ ከሌሎች የስነልቦና ምልክቶች እና/ወይም የአዕምሮ ጤና መታወክዎች ጋር አብሮ ይመጣል።

ስሜትን/ሁኔታዎችን ለማረጋጋት የሚረዱ ዘዴዎች፡- እነዚህ አካላዊ ያልሆኑ፣ ስነ ልቦናዊ እና ግጭቶችን የመፍታት ክህሎቶች ሲሆኑ አደገኛ ሊሆን የሚችል ሁኔታ ወደ አካላዊ ግጭት ወይም ጉዳት እንዳያድግ ለመከላከል ጥቅም ላይ ይውላል።

ዲያሌክቲካል የባህርይ ቴራፒ (DBT)፦ ሰዎች እንዲት ጤናማ ስልቶችን በመጠቀም ችግሮችን መቋቋም፣ አሁን ላይ ያለው ህይወታቸውን መምራት፣ ስሜቶቻቸውን መቆጣጠር እንዲሁም ከሌሎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት እንዴት ማሻሻል እንደሚችሉ ግንዛቤ የሚሰጥ በክህሎት ላይ ያተኮረ የኮግኒቲቭ የባህርይ ቴራፒ (CBT) አይነት ነው።

መረዳት፡- ነገሮችን ጥቃት ከደረሰባቸው ሰዎች እይታ አንጻር በመመልከት ችግራቸውን ወይም ስሜታቸውን ለመረዳት መሞከር ነው። ያሉበትን ሁኔታ መረዳታችንን በንግግር እና በድርጊት መግለጽ ይቻላል። ሌሎችን መረዳት ከርኅራኄ ወይም ከሀዘኔታ ጋር መምታታት የለበትም። ሀዘኔታ ማለት ርኅራኄ ማሳየት፣ ሀዘን መሰማት፣ መራራት ወይም ሌላ ሰው ችግር ስላጋጠመው ማዘን ነው።

በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት (GBV)፡- በወንድ እና በሴት መካከል ያለ በማህበራዊ ግንኙነት ማለትም በፆታ ልዩነት ላይ በመመስረት በሰው ላይ ለሚፈፀም ማንኛውም አይነት ጎጂ ድርጊት መገለጫ የሚሆን ቃል ነው። አካላዊ፣ ወሲባዊ ወይም አዕምሯዊ ጉዳት/ስቃይ ማድረስ ወይም እንዲህ ያሉትን ድርጊቶች ለመፈጸም መዛትን፣ ያልፈለጉትን ነገር እንዲያደርጉ ማስገደድን እና በማን አለብኝነት ነፃነታቸውን መግፈፍን ያጠቃልላል። እነዚህ ድርጊቶች በይፋ ወይም በድብቅ ሊከሰቱ ይችላሉ። የተለመዱ ጾታን መሰረት ያደረጉ የጥቃት ዓይነቶች የሚባሉት ወሲባዊ ጥቃትን (መደፈር፣ የአስገድዶ መድፈር ሙከራ፣ ያልተፈለገ አካላዊ ንክኪ፣ የወሲብ ብዝበዛ እና ጾታዊ ትንኮሳ)፣ በትዳር አጋር/በፍቅር ጓደኛ/የቅርብ በሆነ ሰው የሚደርስ ጥቃት (ይህ አይነት አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ ጾታዊ እና ኢኮኖሚያዊ ጥቃት የቤት ውስጥ ጥቃት በመባልም ይታወቃል)፣ አስገድዶ ጋብቻ እና ያለእድሜ ጋብቻ እንዲሁም የሴት ልጅ ግርዛትን ያካትታሉ።

አሁናዊ ሁኔታ ላይ ማተኮር፡- ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ትኩረታቸውን አሁን ላይ እንዲያደርጉ የሚረዳ ዘዴ ነው። ይህ ዘዴ የትኩረት አቅጣጫቸውን በመቀየር አሁናዊ እውነታ ላይ እንዲያተኩሩ ያግዛቸዋል።

በትዳር አጋር/በፍቅር ጓደኛ የሚፈጸም ጥቃት፡- በተለይ በፍቅር አጋር ማለትም በትዳር አጋር፣ ሳይጋቡ አብረው በሚኖሩ ሰዎች፣ በየወንድ/የሴት ጓደኛ ወይም ሌላ የቅርብ ዝምድና ባላቸው ሰዎች መካከል የሚፈጸም ጥቃት ነው። ጉልበተኝነት፣ ወሲብ ወይም ያልፈለጉትን ድርጊቶች እንዲፈጽሙ ማስገደድ እና ሌሎችን መቆጣጠር የመፈለግ ባሕሪያትን ጨምሮ በፍቅር አጋር ወይም በቀድሞ የፍቅር አጋር የሚፈጸሙ አካላዊ፣ ጾታዊ ወይም ስነ ልቦናዊ ጉዳቶችን ይገልጻል። ይህ ዓይነቱ ጥቃት ሀብትን፣ እድሎችን ወይም አገልግሎቶችን መከልከልን ሊያካትት ይችላል።

የአሁናዊ አዕምሮ ጤና ሁኔታ ምርመራ፦ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ባህሪ እና የአዕምሮ ተግባር ላይ የሚያተኩር የተቀናጀ ምርመራ ነው። የሥነ ልቦና ምርመራ የሚካሄደው የአዕምሮ ጤና ሁኔታን ለማወቅ ነው። የታካሚው አካላዊ ገጽታ እና አጠቃላይ ባህሪ፣ የንግግር እንዲሁም የስሜት እና የጠባይ መግለጫዎችን ያካትታል።

በተመስጦ ማሰብ፡- ትኩረታችንን ከሚበታትኑ ነገሮች ወይም ከፍርዳዊ አስተሳሰብ ነፃ በመሆን እንዲሁም ሀሳቦቻችንን እና ስሜቶቻችንን በግጤን ነገር ግን በእነሱ ሳንዋጥ አሁን ላይ እያደረግን ያለውን ማንኛውም ነገር በተመስጦ የማከናወን ልምድ ነው።

ታሪክን በመጠቀም የሚሰጥ ቴራፒ፡- ሰዎችን ከችግራቸው የሚለይ በጥንካሬ ላይ የተመሰረተ የረዥም ጊዜ የህክምና ዘዴ ሲሆን የጥንካሬ፣ የመዳን እና ተስፋ የሚሰጡ ታሪኮችን በማበረታታት ሰዎች ስለራሳቸው የሚናገሯቸውን አሉታዊ ታሪኮች እንዲቀይሩ ይረዳቸዋል።

ችግሮችን ለመቆጣጠር የሚረዳ የስነ-ልቦና ህክምና (PM+)፡- ይህ ህክምና በጣም ተደራሽ እና ከ 30-40 ደቂቃ የሚፈጅ የአጭር ጊዜ ስልጠና ሲሆን እንደ የመጀመሪያ ደረጃ የጤና እንክብካቤ ያሉ ሌሎች አሰራሮች ጋር መቀናጀት የሚችል ሞዴል ነው። በተጨማሪም ይህ ህክምና ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ላይ አጠቃላይ የጭንቀት ደረጃዎችን በመቀነስ በሰፊው ይታወቃል።

የመከላከያ ባህሪያት/ሁኔታዎች፡- ችሎታዎች/ክህሎቶች፣ ጠንካራ ጎኖች፣ አዎንታዊ አመለካከቶች፣ አቅም፣ ግንኙነቶች፣ እሴቶች እና ተሞክሮዎችን የሚያካትት ሲሆን ይህም ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አስቸጋሪ የስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ክስተቶችን የመቋቋም እና የመከላከል አቅም እንዲኖራቸው ያስችላል።

ላይኮሶሻል፡- በሰዎች ስነ ልቦናዊ ገጽታዎች እና በአካባቢያቸው ወይም በማህበራዊ ሁኔታዎች መካከል ያለውን መስተጋብር ለማጉላት የሚያገለግል ቃል ነው። ስነ ልቦናዊ ገጽታዎች እንደ ሃሳባችን፣ ስሜታችን እና ባህሪያችን ካሉ ተግባራችን ጋር የተያያዙ ናቸው። ማህበራዊ ሁኔታዎች ያለንን ግንኙነት፣ የቤተሰብ እና የማህበረሰብ ትስስር፣ ባህላዊ ወጎች እና የኢኮኖሚ ሁኔታ እንዲሁም እንደ ትምህርት ወይም ስራ ያሉ በየዕለት ተዕለት ህይወታችን ውስጥ የምናከናውናቸው ተግባራትን ያካትታል።

ጊዜያዊ እራስን ማግለል፡- እንደ ከሚወዱት ሰው ጋር መጣላት፣ የመሸማቀቅ ስሜት መሰማት ወይም ለጾታዊ ጥቃት ሰለባ መሆን ያሉ ክስተቶች ሲፈጠሩ ከእነዚህ አሳማሚ ክስተቶች ለመዳን/ለማገገም ሲባል ጊዜያዊ እራስን ከአለም የማግለል ወይም ከማህበራዊ እንቅስቃሴዎች የመቆጠብ ሁኔታ ይከሰታል። ይህ ዓይነቱ እራስን ማግለል ለተፈጠረው ክስተት ምላሻዊ ተግባር ሲሆን ወደ መደበኛ የአኗኗር ዘይቤ ከመመለሳችን እና ከአለም ጋር ያቋረጥነውን ግንኙነት መልስን እስክናስቀጥል ድረስ ለአጭር ጊዜ ይቆያል።

የስጋት/የአደጋ መንስኤዎች፡- ለአዕምሮ ጤና መታወክ የሚያጋልጡ መንስኤዎች የሚባሉት የተለያዩ የባህርይ መገለጫዎች፣ ሃሳቦች፣ ስሜቶች እና አመለካከቶች ሲሆኑ አንድን ሰው ለአዕምሮ ጤና መታወክ የመጋለጥ እድልን ከፍተኛ ያደርጋሉ።

ወሲባዊ ጥቃት፡- በቤት ውስጥ እና የስራ ቦታን ጨምሮ በማንኛውም ሁኔታ በማንኛውም ሰው የሚፈጸም ማንኛውም አይነት የወሲብ ድርጊት፣ የወሲብ ድርጊት ለመፈጸም መሞከር፣ ያልተፈለገ የወሲባዊ አስተያየቶችን መስጠት ወይም የግብረ-ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም መጋበዝ፣ ወይም የጥቃት ዛቻ በማድረግ፣ በማስገደድ ወይም በጉልበት ወሲባዊ ብዝበዛ መፈጸምን ይመለከታል። ጾታዊ ጥቃት አስገድዶ መድፈር/የመድፈር ሙከራን፣ ወሲባዊ ጥቃትን እና ወሲባዊ ብዝበዛን ያጠቃልላል።

ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ያማከለ አሰራር፡- ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች መብት የሚከበርበት እንዲሁም በአክብሮት የሚስተናገዱበት ድጋፍ ሰጪ ሁኔታን ለመፍጠር ያለመ ነው። ይህ አሰራር ሁሉም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች እድሚያቸው እና ሁኔታቸው ምንም ይሁን ምን እንክብካቤ እና ድጋፍ የማግኘት፣ በእነሱ ላይ ምን እንደተፈጠረ ማን ማወቅ እንዳለበት እና በቀጣይ ምን ማድረግ እንዳለባቸው የመወሰን እኩል መብቶች እንዳላቸው ይገነዘባል።

ቆስቋሽ ሁኔታ/ቀስቅሴ፡- የአሰቃቂ ሁኔታ አስታዋሽ በመባልም ይታወቃል። መጥፎ ትውስታን በመቀስቀስ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች አጋጥሚቸው የነበረውን አሰቃቂ ሁኔታ እንዲያስታውሱ በመገፋፋት ከአቅም በላይ የሆኑ ስሜቶችን፣ አካላዊ ምልክቶችን ወይም ሀሳቦችን እንዲፈጠርባቸው ያደርጋል።

የስሜት መጋባት/መተላለፍ፡- ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ጭንቀታቸውን፣ መፍትሄ ያላገኙ ስሜቶቻቸውን እና ሀሳቦቻቸውን ወደ ኪዝ ወርከሩ/ሯ የማስተላለፍ ድርጊት ነው።

ማስታወሻዎች

Implemented by