

ስምዒታዊ ቀዳማይ ረድኤት

Tigrinya Version



ስምዒታዊ ቀዳማይ ረድኤት (EFA) እንታይ እዩ?

**ሕውየትሕውየት ዝደግፍን ተወሳኺ
ስምዒታዊ በሰላን ዝከላኸልን
ብመዘና ዝምራሕ ኣገባብ ምላሽ
ንቅልውላው (ሓደገኛ ኩነት)**



መተሓሳስቢ:- “ስነ ልቦናዊ ቀዳማይ ረድኤት” ዝብል ስያመ እቲ ዓውዲ ሕክምና ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ዝኣልየሉ ኣገባብ ብቐጻልነት ስለዘመልክት ከምኡ’ውን ካብ ትራኦማ (ስምዒታዊ በሰላ) ንዝደሓኑ ሰባት ስለዘጥቅንን ናይ ሰሩዕ ሕማም ሽም ስለዝህብን ነዚ ስያመ ኣይንጥቀመሉን።

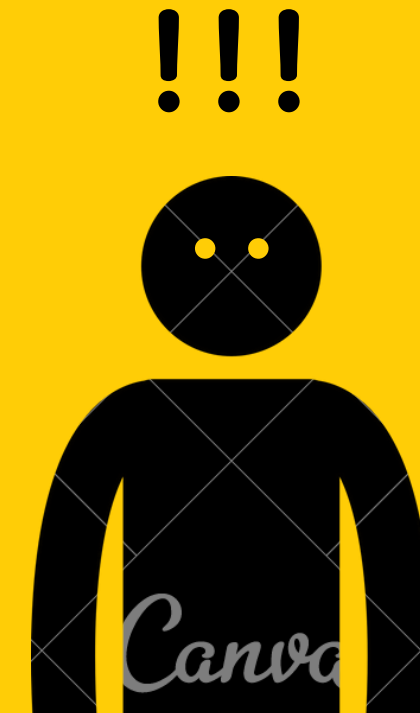
ሓደ ሰብ ኣብ ቅልውላው (ሓደገኛ ኩነት) ከምዘሎ ዘርእዩ ልሙዳት ምልክታት



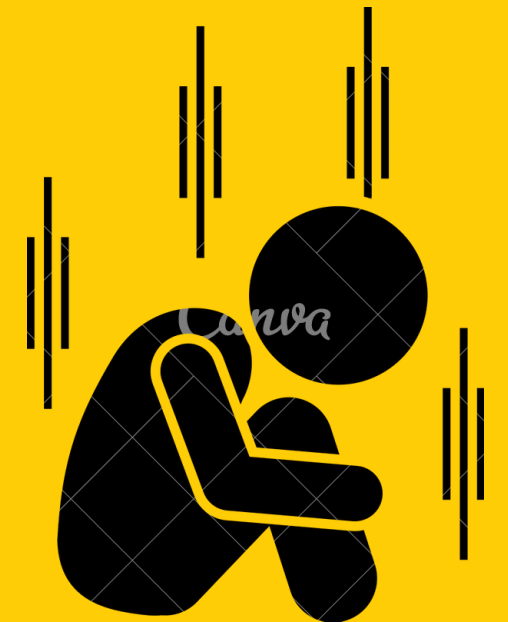
ንምቁጽጸሩ ዘይከኣል
ምኽኒ ፊቕ ኢልካ
ምብካይ / ምንቅጥቃጥ /
ጸገም ምስትንፋስ



ሃንደበታዊ ምፍንዳእ
ስምዒት



ቁሪ ቁሪ ምባል / ትንፋስ
ምዕባስ



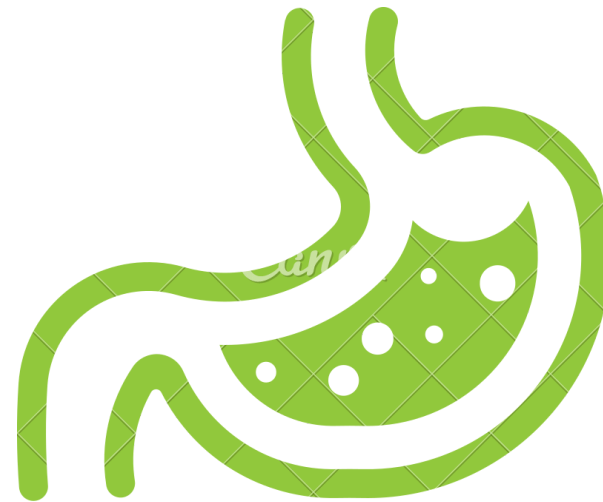
ምንስሓብ (ዓርስኻ
ምግላል)

እዚኦም ልሙዳት ምልክታት ዋላ እንተኾኑ ነፍሰ-ወከፍ ሰብ ግን ዘተፈላለየ እዩ። ሓደ ሓደ ዝደሓኑ ሰባት እውን ዘኾነ ይኹን ናይ ጓሂ
ምልክታት ዘየርእዩ ክኾኑ ዘኽእሉ ዋላ እንተኾኑ ሕጂ እውን ደገፍ ከድልዮም ይኽእል እዩ።

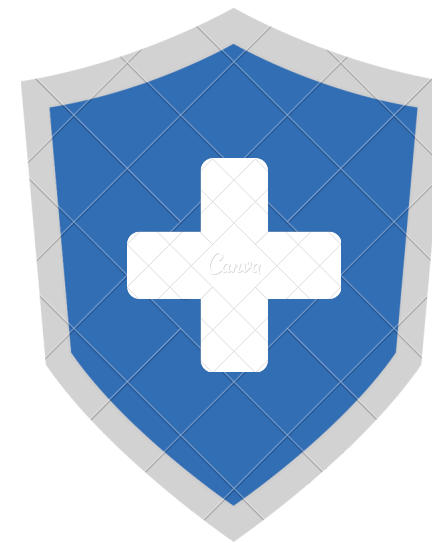
ምላሽ ሃንደበታዊ ውጥረት ሰብነትና ኣብ እዋን ሓደገኛ ኩነት (ቅልውላው) ክንድሕን ይሕግዘና



ለውጢ ህርመት
ልቢን
ጸቕጢ ደምን



ምሕቓቕ ምግብ
ሕመም ናይ
ምክልኻል



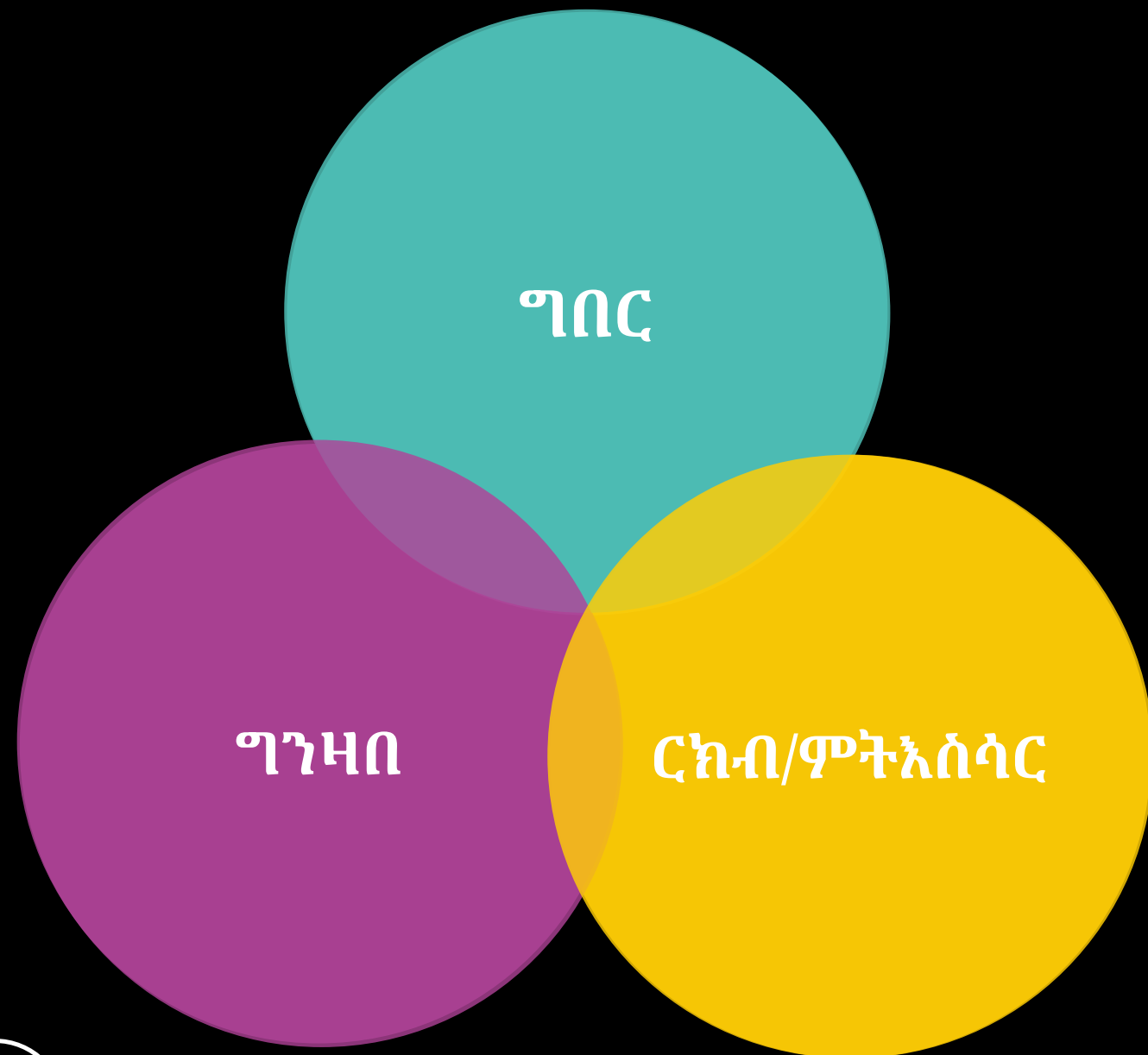
ዓቕሚ ሰብነት
ምድኻም



ርትዓዊ
“ዘሓሰብ ሓንጎል”
ዘይንጡፍ ምኃን

እዚኦም ኣብ ሓደገኛ ኩነት (ቅልውላው) ንዘሎ ሰብ ዝጸልዉ ልሙዳት ኣካላዊ ምላሻት እዮም፤ ይኹን እንበር እዚ
ዝርዝር ምሉእ ወይ ንኹሎም ዝደሓኑ ሰባት ዝውክል ኣይኮነን።

EFA ብሓባር ምሕዋይ



ግብር

ነፍሱ-ወከፍ ዝደሓነ ሰብ ዋና ክኢላ ናይ ባዕሉ ሕወዖት እዩ።
ንውሽጣዊ ጥንካረኡ፣ ትብዓቱ፣ ጥበቡ፣ ተመላስነትን ድሌታቱ ናይ ምልላይ
መሰሉን ክብሪ ሃብ።

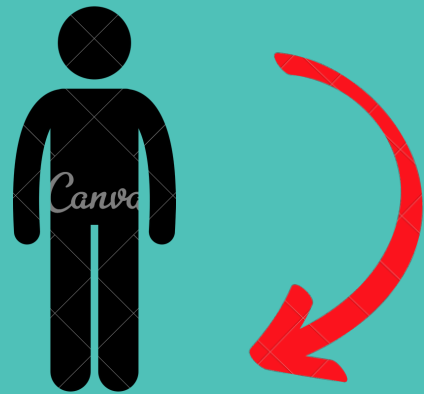
ግንዛቤ

ዓሌታዊ፣ ጾታዊ፣ ሃይማኖታዊ፣ መደባዊ፣ ባህላዊን ኣፈላላይ፣ ካሊእ ምስ
ዘተፈለዩ ወገናት ዝግበር ርክብን ትራኡማ (ስምዒታዊ በሰላ) ከስዕብን
ከጋድድን ይኽእል። ተሞክሮታትካ ካብ ናይ ካሊእ ሰብ ተሞክሮታት ከመይ
ክፍለዩ ከምዘኽእሉ ፍለጥ። ግምታት ኣይትግበር። ንነፍሱ-ወከፍ ዝደሓነ ሰብ
ብጥንቃቕ፣ ብትሕትናን ብሓልዮትን ቅረብ።

ርክብ/ምትእሳር

ርህራሀ፣ ለውሃትን ሰብኣዊ ርክብን ኣብ ቅልውላው ንዘሎ ሓደ ሰብ፣ ዋላ እውን
ከባቢኡ ውሑስ ዘይኮነ ወይ ውሑስ ዘይመስል እንተኾነ፣ ስምዒታዊ ውሕስነት
ንክስምዖ ክሕግዝ ይኽእል። እዚ ኣወንታዊ ርክብ ካብ ነዊሕ እዋን ዝጸንሕ
ኣሉታዊ ጽልዋታት ስምዒታዊ በሰላ ክከላኸል ይኽእል።

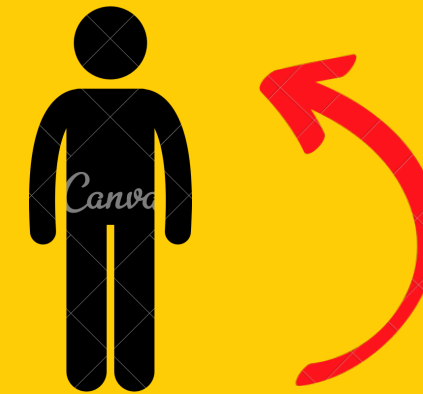
ናይ EFA ኣገባብ



ካብ ላዕሊ ንታሕቲ

ዝሓሰብ ሓንጎልና ዘይንጡፍ ክኾን እንከሎ፡ ባዕልና ዝተፈለየ ሰምዒት ክሰመዓና ክንገብር ንክእል።

ሓደ ሰብ ከይተዳለወ ነቲ ውልቃዊ ዛንታ ምንጋር ወይ ደጊምካ ምግላጽ ተወሳኺ ሰምዒታዊ በሰላ ከሰዕብ ይክእል እዩ።



ካብ ታሕቲ ንላዕሊ

EFA መጀመርያ ነቲ ሰብነት ናብ ውሽጣዊ ርግኣት ይመልሰ። እዚ ድማ እቲ ዝሓሰብ ሓንጎል ናብ ንጡፍነት ከምዝምለስ ይሕብር።

ብድሕሪኡ ነቲ ዝደሓነ ሰብ ነዳምጽን ንቕበልን ከምኡ'ውን ሰምዒት ውልቃዊ ብርቅዕ ነተባብዕ።

ከግምገማታችን ይቻላል

1



ሰብነትካ
ኢረጋግፅ

2



ውሕሰነት
ህነጽ

3



ሰብነቱ
ከረጋግፅ ሐግዞ

4



ኢዳምጽን
ተቆበልን

5



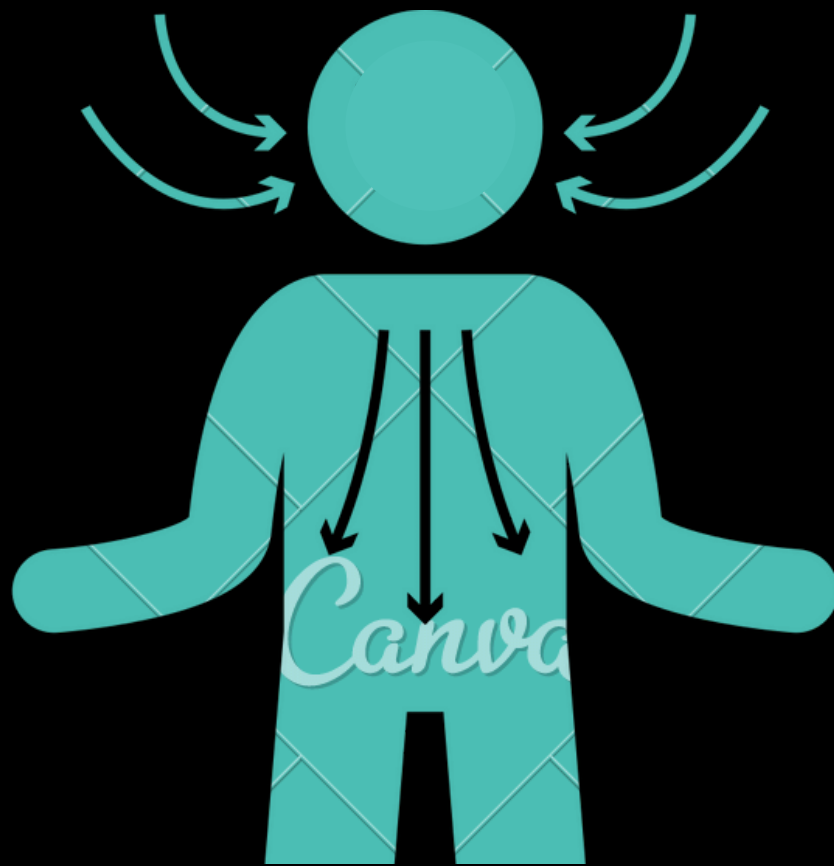
ዓርሱ መሊሱ ክቆጸጸር
ግበር

6



ዓርሰ-ክንክን
ግበር

1



ሰብነትካ
አረጋግሶ

ኣብ ሰንባደ እንተሃሊኻ፡ ዓርሰኻ ናይ ምክንኻን/
ምቁጽጸር ስጉምቲታት (መምርሒታት) EFA
ተኸተል።

ፍርሒ ተመሓላላፊ እዩ። ንባዕልኻ ኣብ ሰንባደ
እንከለኻ ንካልኦት ክትሕግዝ ምጽዓር ካብ
ጥቓሙ ጉድኣቱ የመዝን።

ብዙሕ ግዜ ኣዕሚቕካ ኣሰተንፍሶ። ግዜ
እንተሃልዩ፡ ኣብ ነፍሶ-ወከፍ ንውሽጢን ንደገን
ምስትንፋስ ክሳብ 5 ቁጸር።



ውሕሰነት ህንጽ

እንተተካኢሉ ነቲ ሰብ ካብ ኣካላዊ ሓደጋ ኣርሕቕ። እቲ ሰብ ህጹጽ ሕክምናዊ ኣቓልቦ ዘድልዮ እንተኹይኑ ኣረጋግጽ።

ብሕታውነት ዘለዎ ዝሓሸ ጸጥ ዝበለ ቦታ ኣልሸ። እዚ ኣብ ጥቓ መንደቕ ወይ ኦም ክኸወን ይኸእል እዩ።

ናይ ውሕሰነት ሰምዒት ኣብ ነፍሰ-ወከፍ ሰብ ይፈላለ እዩ። እቲ ዝደሓነ ሰብ ውሕሰነት ንክሰምዖን ፍኹሰ ንክብሎን ዘድልዮ ነገር ከለሊ ሓግዞ።



ሰብነቱ
ከረጋግሶ
ሐግዞ

እዚ ዝሰዕብ ናውቲ ክሕግዝ ይኽእል እዩ፡-

—
ሸሙ ተዛረብ።

—
ኣብ ጎኑ ኮፍ በል።

—
“በይንኻ ኣይኮንካን። ምሳኻ ኣለኹ እየ።”
ብምባል ደጊምካ ኣረጋግጸሉ።

—
ብሓባር ኣሰተንፍሱ።

—
ኣብ መንደኛ ወይ ኣም ተጸግቡ።

—
ብሓባር ሰጉሙ።

3 ሰብነቱ ከረጋግሶ ሓግዞ።

ዓርሰኝ ምሕቋፍ።

እዚ ሰብነትካ ንቅድሚትን ንድሕሪትን ከምኡ'ውን ንጎረቤታትካን ናብዚን ናብቲን ምውዝዋዝ፣ ወይ ዘረጋግሶ ዜማ ምዝያም የጠቓልል።

ሓሙሽተ ህዋሳት።

ነፍሰ-ወከፍ እቶም ህዋሳት ተጠቐም። ኣብነት፡- ማይ ወይ ሻሂ ሰተ። ተኽሊ ኣጭኑ/ኣሻትት። ቀሊል ምግብ ብላዕ። ሓደ ነገር ሓዘ። ናብ ሰማይ ጠምት።

ዓርሰኝ ምርግጋዕ።

እእዳዉ ብሓደ ብምፍሕፋሕ ሙቐት ክፈጥር ዓድሞ፤ ብድሕሪኡ ኣብቲ ዘድሊ ቦታ ናይ ሰብነቱ ኣንብሮ።

መሬት ብሓይሊ ርገጽ፣ ኣብ ዘለኻዮ ጉዩ፣ ዝለል፣ ሰብነትካ ናንው/ሕቐን።

እዚ ኣብ ሰብነት ዘለዉ ናይ ውጥረት ኬሚካላት ንክፍነው/ ክልቀቁ ይሕግዝ።

እውይ በል/ጨድር።

ክሳብ 3 ብምቕጻር ብሓባር ጨድሩ። ዝያዳ ውሕሰ እንተኾይኑ፣ ናብ መተርኣሰ ወይ ሸሚዝ ጨድሩ። ወይ “ብሕሹኽታ ጨድሩ።”

ብኽያት።

እዚ ሓያል ምፍንዳእ ሰምዒት ክኸውን ይኽእል እዩ። ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ፊቕ ኢሉ ይበኪ እንተሃልዩ ቀሰ እናበለ ኣዕሚቕ ከሰተንፍሰ ሓግዞ።



ምሳኝ
ኣለኹ እየ

ይርደኣካ እየ

ኣዳምጽን
ተቐበልን

ዝኾነ ይኹን ዘካፍሎ ነገር ምሽጥራዊ ምኃን ኣረጋግጸሉ። እዚ ውሕሰነት ይፈጥር።

ድሉው እንተዘይኮኑ ንክዛረብ ኣይተገድዶ። ጸጥ ኢልካ ኮፍ ምባል ይምረጽ።

እንታይ ይስምዖ ከምዘሎ ከካፍል ዓድሞ። ጽን ኢልካ ስምዓዮ። ኣይትኹለፍ። ክዛረቦ ዝሰማዕካዮ ነገር መሊሰካ ሕሰብ።

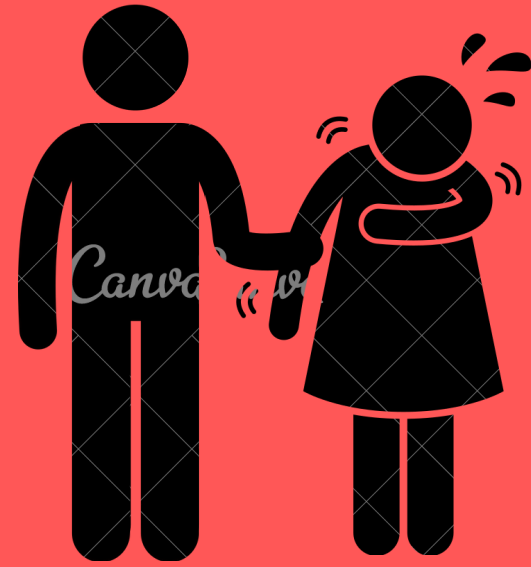
ኣብቲ ዛንታ ጥራይ ዘይኮነሰ ኣብ ስምዒታት ትኹረት ግበር።

ነቲ ዛንታ ደጋጊምካ ኣብ ናይ ምግለጽ ትራኦማ (ስምዒታዊ በሰላ) እንተተጸሚዱ ሕጂ ደጊሙ ክገልጽ ከምዘየብሉ ንገሮ። ኣረጋግዓዮ። ብሓባር ብምኃን ኣዓሚቕኩም ኣስተንፍሱ።

እዞም ዝሰዕቡ ሓደ ዝደሓነ ሰብ ዝሪኡ፣ ዝሰምዖን ዝቕበሎን ሰብ ከምዘሎ ንክሰምዖ ክሕግዝ ይኽእል።

- እዚ ሰለዘጋጠመ ኣዝየ ይሓዝን።
- ይረድኣካ እየ።
- ብሓቂ ከቢድ እዩ ዝመሰል።
- ይኣምነካ እየ።
- ናትካ ጥፍኣት ኣይኮነን።
- ንሰኻ እዚ ኣይግባኣካን ነይሩ።
- ሓዘን / ፍርሒ / ቁጥዑ / ወዘተ ክሰመዕካ ንቡር እዩ።
- ሕጂ ክትዛረብ እንተዘይደሊኻ ጸገም የብሉን።
- ኣብ ዝተዳለኻዮ እዋን ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ።
- ክንዲ ዘድልየካ ግዜ ውሰድ።
- ምሳኻ ኣለኹ እየ።
- በይንኻ ኣይኮንካን።
- ትብዓትካ / ጥንካረኻ / ግልጺነትካ የድንቕ እየ።
- ብኣኻ ኣዝየ እየ ዝሕበን።
- ሰለዘካፈልካኒ የመሰግነካ። ኣዝዩ ትብዓት ዝተመልኦ እዩ ነይሩ።

ሃህናዝ ጋህራዊ



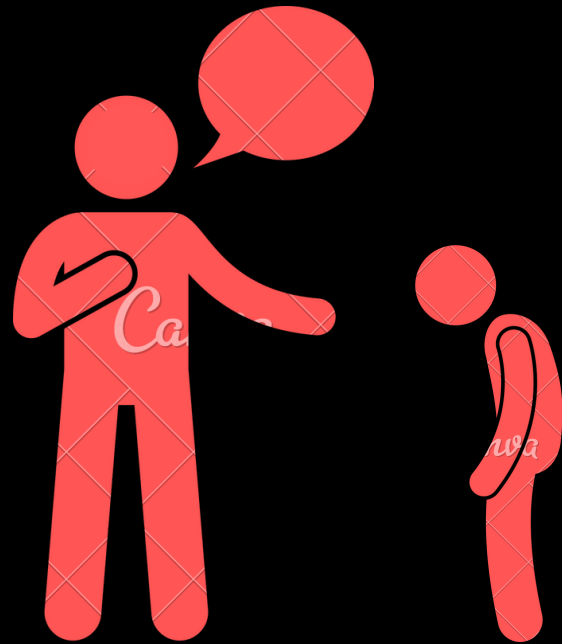
ከይሓተትካ
ምትንካፍ



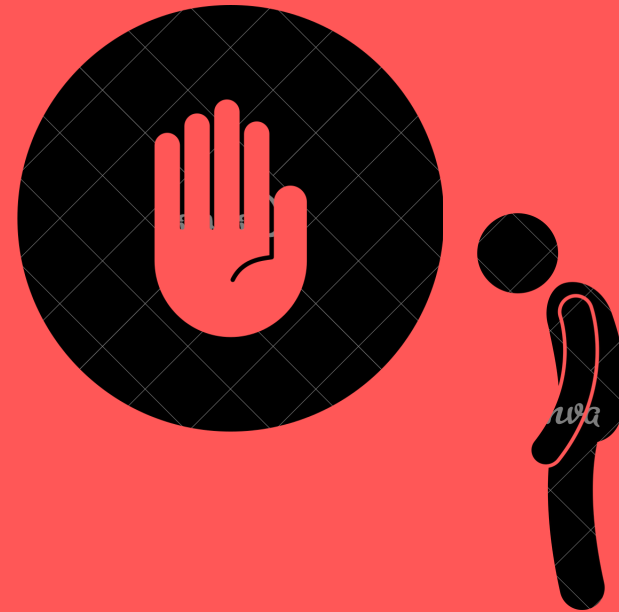
ክዛረቡ
ምግዳድ



ምኽሪ
ምሃብ



ነቲ ዕላል
ብዛንታኽ ምዕብላል

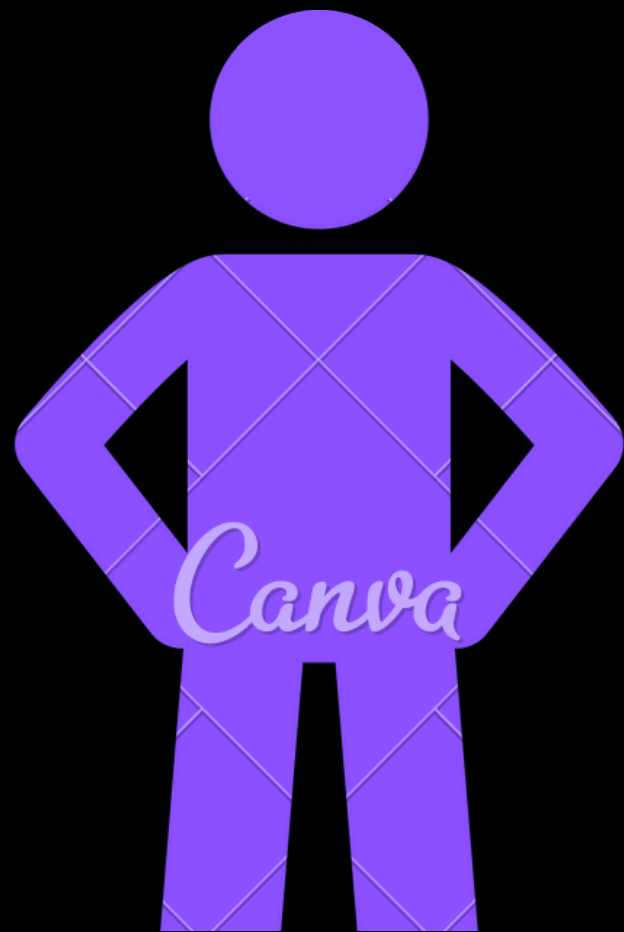


ቃንዝኡም
ምቕባል

ክወገዱ ዘለዎም ኣባህላታት

እዞም ዝሰዕቡ ጽቡቕ-ውጥን ዘለዎም ሓሳባት ናይቲ ዝደሓነ ሰብ ቃንዛ ዝቕበሎ ዝሰኣነ ክመሰሎ ብድሕሪኡ ናብ ዓርሰኻ ኣትሒትካ ናብ ምምዛን ወይ ሕፍረት ክሰምዎ ክገብር ይኽእል፡-

- ጸኒሕኻ ጽቡቕ ክሰመዓካ እዩ።
- ኩሉ ነገር ደሓን ክኸውን እዩ።
- ኩሉ ነገር ዘጋጥም ብምኽንያት እዩ።
- እዚ ክሓልፍ እዩ።
- ሕጉሰ ኩን ጥራይ።
- ኣይትጨነቕ።
- ኡሰሰሰሰሰ፡ ኣይትብከ።
- ክትርስዎ ፈትን።
- ኣይትሕዘን።
- ሓዘን / ፍርሒ / ወዘተ ንክይሰመዓካ ፈትን።
- ተዘናጋዕ።
- ህድእ በል ጥራይ
- ሸለል በሎ/ረሰዓዮ በቃ።
- ካብኡ ዝኸፍኦ ከጋጥም ይኽእል ነይሩ እዩ።
- ንዓይ ኣጋጢሙኒ ነይሩ እዩ፤ ኣነ ግን ደሓን ኣለኹ።
- ኣመሰጋኒ ኹን።



ዓርሱ መሊሱ
ክቆጸጸር ግበር

“ካብ 1-10 እንትዕቀን ርእሰኻ / ልብኻ / ሰብነትካ እንታይ ይስመዓካ ኣሎ?”

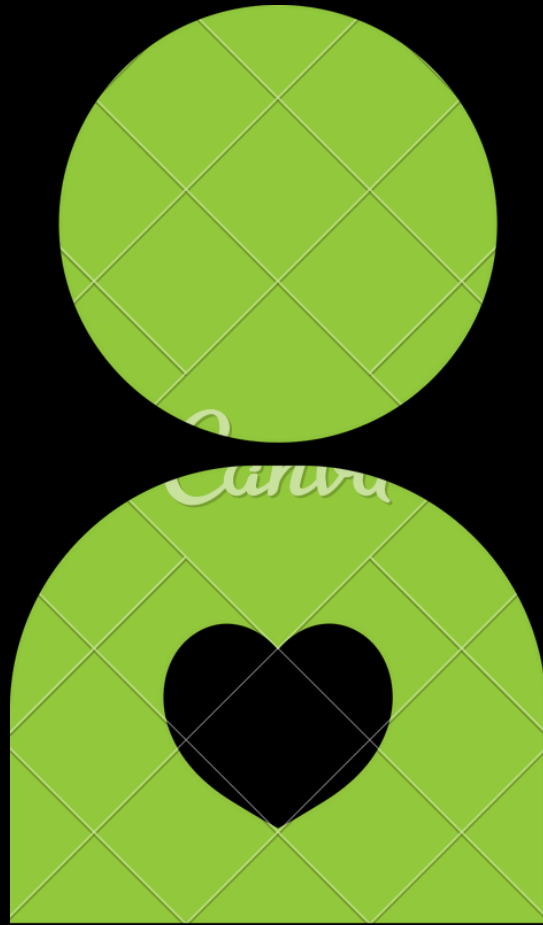
እዚ፡ ዘለዎ ኩነታት ንክግንዘብ ይሕግዞ። ቁጽሩ ንክቕይር እንታይ ክሕግዞ ከምዘኽእል ሕተቶ?

“ሕጂ ብኸመይ ክሕግዞካ ይኽእል?”

ኣብ ዕዞኽ ኣድላይነት ብዛዕባ ሕሉፍ ወይ መጻኢ ዓቕሊ ዘጽብብ ሓሳብ ምውጋድ ትኹረት ግበር።

ዓርሰኻ ናይ ምእላይን፡ ብርትዑን ምቁጽጸርን ስምዒት ንምትብባዕ ቀለልቲ ኣማራጺታት ኣቕርብ።

ዓርሰኻ ናይ ምእላይን፡ ብርትዑን ምቁጽጸርን ስምዒት ንምትብባዕ ቀለልቲ ኣማራጺታት ኣቕርብ።



ዓርሰ-ክንክን ግበር

ንካልኦት ምክንኻን ፍረ-ጸማ ዝህብ ከምኡ'ውን ዘድክም ክኸውን ይኽእል።

ሓያል ድኻም፣ ጸገም ጥዕና፣ “ኣብ ክንዲ ካልኦት ሰምዒታዊ በሰላ” ምፍጣር እውን ከሰዕብ ይኽእል፤ ከምኡ'ውን ናይ ባዕልኻ ሰምዒታዊ በሰላ (ትራኦማ) ክለዓዕለካ ክገብር ይኽእል እዩ።

“ካብ 1-10 እንትዕቀን ርእሰይ / ልብይ / ሰብነተይ ይሰመዓኒ ኣሎ?”

እንታይ ይሰመዓካ ከምዘሎ ተገንዘብ። ንቁጽሪኻ ዝቐይር እንታይ እዩ?

ምፍናውን ምሕዳሰን።

ኣብ ውሽጢኻ ዝሓዘካዮ ዝኾነ ይኹን ውጥረት ወይ ሰምዒት ፈንወ/ልቕቕ። ብሓይሊ መሬት ርገጽ፣ ኣካላትካ ሕቕን፣ እውይ በል (ጨድር)፣ ሰጉም፣ ጉዩ፣ ብኸይ፣ ወዘተ።

ሰብነትካ፣ ኣእምሮኻን ልብኻን ዘበራብር ሓደ ነገር ግበር። ማይ ወይ ሻሂ ሰተ፤ ደጋግሚካ ኣዕሚቕካ ኣሰተንፍስ፣ ምስ ትፈትዎ ሰብ ግዜ ኣሕልፍ፣ ወዘተ።

ምትእሰሳር ንግበር

ንተወሳኺ ሓበሬታ ወይ ነዚ መምርሒ ናብ ካልኦት ቋንቋታት ብወለንታ ክትትርጉም እንተደሊኻ ብኢመይል ወይ ብማክበራዊ ሚዲያ ርክብ ግበር፡-



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

