



ሰሰሰ

KELELA

ንቆልዑት

መሞርሒ:

ናይ ቆልዑት ናይ ወሲብ ጥቅዓት መከላኸልን
መጥቃዕቲ ንዝበፅሖም መርድኡን

ከለላ ንቆልዑት

መምርሒ ናይ ቆልዑት ናይ ወሲብ
ጥቅዓት መከላኸልን መጥቀሶት
ንዝበፀሐም መርድኡን



እዚ መምርሒ ንመሸጣ ኣይቐርብን።



ብዘይ ፍቓድን ኣፍልጦን መዳለውቲ እዚ መምርሒ
ትሕዝቶ እዚ መምርሒ ብኸፋል ኾነ ሙሉእ ብሙሉእ
ምቕያር ኣይከኣልን።



እዚ መምርሒ ኣብ ናይ ከለላ ድሕረ-ገፅ ብነፃ ይርከብ።

መስራተትን ዋና መተሓገብሊትን ፕሮጀክት ሰላም ሙሴ

መተሓገብሊት ዋና ትሕዝቶ

ዶ/ር አዜብ አሳምነው አለሙ (ስፔሻሊስት ሕክምና ኣእምሮ)

ዋና ፀሓፍቲ

ዶ/ር አዜብ አሳምነው አለሙ (ስፔሻሊስት ሕክምና ኣእምሮ)

ሄኖክ ሃይሉ (በዓልሙያ ምምኛር ስነልቦና)

አክሊል ሰለሞን (በዓልሙያ ሕጊ)

ኣማኸርቲ

ዶ/ር ፍቅርተ ግርማ(ስፔሻሊስት ሕክምና ኣእምሮ)

አቶ ወርቅነህ ከበደ(በዓልሙያ ምምኛር ስነልቦና)

ናይ ትርጉም መተሓገብሊት

ዶ/ር ሰምሃል ጌታቸዉ

ተርጎምቲ

ዶ/ር አቤል ግደይ

አቶ ያሬድ ተካ

ዶ/ር ክብሮም ፀጋይ

ፀደና ኣባዲ

ኣራሚት ትርጉም

መዓዛ ግደይ

ዶ/ር ሄለን ቴድሮስ

ብራንድ ዲዛይንን ግራፊክስን

ሪዞሎሽን ስቴዲዮ



"ፈለግ ኣባላት ጉጅለ ከሌላ ንቆልዑ ከምዚ ዝበለ ጠቓሚ ስራሕ ንምስራሕ ስለ ዝተለዓዓልኩም ብልቢ የመስግነኩም።

መምርሒ ከሌላ ቆልዑ ንቤተሰብን መዕበይትን ከምኡ እውን ኣብዚ ዛዕባ ንዝሰርሑ ኩሎም ኣካላት ቆልዑት ወይድሞ ቆልዑ ካብ ወሲባዊ ጥቕዓትን ብዝበዛን ንምክልኻልን ጥቕዓት ምስዝበፀሕ ድሞ ክግበሩ ብዛዕባ ዘለዎም ነገራት ግልፅን ግብራውን ብዝኾነ መንገዲ ተሰራሓ ቐሪባ ኣሉ።

ቤተሰብ፣ መዕበይቲ፣ ዝምልክቶም ኣካላት መንግስታውን ዘይመንግስታውን ትካላት ብሓፈሻ ማሕበረሰብና ኣብ ልዕሊ ቆልዑት ዝበፀሑ ናይ ወሲብ ጥቕዓትን ብዝበዛን ንምክልኻል ኢሉ እውን እቲ ፀገም ምስተፈጠረ ክግበሩ ብዛዕባ ዘለዎም ነገራት ንምሕባር ብጣዕሚ ትጠቅም።

ነዚ ድማ ንመላእ ኣባላት እዚ ጉጅለ ነዚ ኣዘዩ ዕውት ዝኾነ ስራሕ ስለዘወፀትኩም እንኳን ደስ በለኩም ክብል ይፎቱ። ነዚ መምርሒ ክግምግም ዕድል ስለዘሃብኩምኒ እውን የመስግን።"

**ሜሮን ኣራጋው (በዓልቲሞያ ሕጊ)
ኣዲስ ኣበባ ቢሮ ደቂ-ኣንስትዮን ህፃናትንን ምክትል ሓላፊት**

"ምህዋኽ ኣእምሮ ብዙሓት ናይ ስነ-ኣእምሮ ፈላጣት ደጋጊሞም ከምዘገልፁሉ ብሰንኪ ኣብ ዝተፈለለዩ ናይ ዕድመ ብርኪ ዘጋጠሙ ሕማቕ ተጋንፎታት ክመፀእ ዝኽእል እኳ እንተኾነ ኣብ እዋን ቁልዕነትን ንእስነትን ዝበፀሎ ናይ ስነ-ልቦና ጉድኣታት ዝፈጥርዎ ፅዕንቶ ካብ ኩሉ ዝኸፈኦ እዩ።

ፕሮጀክት ከለላን መምርሒ ከለላ ንቐልዑን ኣብ ልዕሊ ቆልዑትን መናእሰይን ከምኡ እውን ኣብ ልዕሊ ደቂ-ኣንስትዮ ዝበፀሎ ያታዊ ትንኮያታት ወይ ከኣ ጥቕዓታት ምድሃቡ ኣብ ምውሓስ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ዕዘዝ ተራ ክህልዎ ይገብር። እቲ መምርሒ ኩሉ ሰብ ክርድኦ ብዝኽእል ቀሊል ኣቀራርባን ብዝተፈለለዩ ቋንቋታት ተተርጊሙ ምቕራቡን ጭቡጥ ለውጢ ንምምፃእ ኣመና ይሕግዝ። ኣብቲ መምርሒ ዝተሓቐፉ ሓቓዊ ታሪኻት ሳዕቤን ወይ ከኣ ዕዳ ኣብ እዋን ንእስነት ዝበፀሎ ያታ መሰረት ዝገበሩ ጥቕዓታት ያይርካ ምንባር ዘብፀሎ ናይ ስነ-ልቦና ችልውላው ቕልጭ ኣቢሎም የርእዩ።

ብሓፈሻ መምርሒ ከለላ ወለድን መምህራንን ኢሉ እውን ካልኣት ኣብ ናይ ሰርዓተ-ያታ ስራሕቲ ዝተዋፈሩ ትካላትን ውልቀ-ሰባትን ክጥቀምሉ ዝኽእሉን ጭቡጥ ኣውንታዊ ለውጢ ኽምፀእ ዝኽእልን መምርሒ እዩ። ኣብ መወዳእታ ግዚኦም ብወለንተኦም ሰዊኦም ከምዚ ዝበለ ብሉፅ መምርሒ ንምስንዳእ ንዝበቐዑ ኹሎም ወገናት ዘኹርዕ ተግባር ከምዘፈፀሙ ክገልፅ ይፎቱ።"

**ዶ/ር ዳዊት ኣስፋ (ስፔሻሊስት ሕክምና ኣእምሮ)
ፕሬዝዳንት ማሕበር ሕክምና ኣእምሮ ኢትዮጵያ**

ምስጋና

ነዚህ ፕሮጀክት ተጀምሮ ክሳብ ትውዳኝ ዝተፈላለዩ ቀዋሚን ግዚያዊን ሓላፊነታት እናወሰዱ ናብዚ ዘብጹሐዎን ክሳብ መወዳእታ እናበረታትዎና ንዝነበሩን ኹሎም ምስጋናና ወሰን የብሉን። ኩላትኩም በዛ ናይ ስራሕኹምን ሓላፊነትኩምን ፍረ እዚህ ክምትኸርዎን ክምትፈትዉዎን ተስፋ ንገብር። ናይ ኩለኹም ሸም ክንዝርዝር ዋላ ተዘይኸኣልና መን ምኻንኩም ትፈልጡ ኢኹም ኢልና ተስፋ ንገብር። እዚህ ናይ መጀመርታ ክለላና ናትኩም እያ። ንኹለኹም ፈጣሪ የኹብረልና፤ ይባርኸልና!

ኣብ ቀንዲ ሓላፊነት ንዝተሳተፉ ኹሎም ኣብ ዝቅጹል ገፅ ክንጠቅስ ዋላ እንተፈተንና ነዘም ቀዳሎም ዘለዉ ግን ክይጠቅስና ኣይንሓልፍን።

ነዚ መምርሒ ብምፅሓፍን ናይ ፀሓፍቲ ጉጅለ ካብ ምምራሕ ብተወሳኺ ነዚ ፕሮጀክት ናይባዕላ ገይራ ወሲዳ ብምስራሕ ናብዚ ንዘብጹሐቶ ዶ/ር ኦዚብ ኣሳምነው (ሰፔሻሊስት ሕክምና ኣእምሮ) ብጣዕሚ ነመስግን። ብሽም ኩሎም ንክለላ ናብዚ ዘብጹሐ ሰባት ነመስግን። ንበርልና! ኸበርልና!

ነዚ መምርሒ እዚ ዝኾኑ ግብኣታትን መፅናዕትታትን እንትንሰርሕ ንዝነበሩና ክፍተታት ብደንበ. ንምርዳእ ፅንዓታዊ ጉጅለ ምይዳዎ ንክሳተፉን ሰባት መንነቶም ክይተዛረቡ ዝበጹሐዎም ጥቕዓታት ንክከፍሉናን ሓቲትና ነይርና። ኣብቶም ጉጅለ ምይዳባት ብፈቓዶም ብምስታፍ ንዝተሓባበሩና ሰራሕተኛታት ኬር ኢትዮጵያ (ወለዲን በዓል ሙያታትን) ከምኡ' ውን መምህራንን ምምሕዳርን ቀዳማይ

ብርኪ ቤት ትምህርቲ ህዝቢ “የትንሳኤ ብርሃን” ብፍላይ ድማ ንመምህር መስታወት ይመር ብጣዕሚ ነመስግን። ጊዚኦም ሰዊሎም ብዕላማና ተኣማሚናም ታሪኹም ንዘክፈሉና ኹሎም ነመስግን - መን ምኻንኩም ዋላ ኣይንፍለጥ ነዛ መምርሒ እዚህ ሪኢኹም ፍረ ዘበርክትኩምልና ኣስተዋፅኦ ክምትረኡ ተስፋ ንገብር!

ናይዚ መምርሒ ናይ መጀመርያ ንድፊ ብምንባብ ትሕዝቱኡ ንምጥንኻርን ንምምሕያሽን ሓሳባም ንዝሃቡናን ንዝኣረሙልናን መምህራን ስነ-ልቦና፣ መምህራን ስነ-ኣእምሮ ሕክምና፣ ወለዲን ካልኦት ዝምልከቶም ሰባትን ፈተውትናን ብጣዕሚ ነመስግን።

መስፍን ተሾመ (ተሓባባሪ መስራቲን በዓልዋናን ሪዛሎሽን ስቲዲዮ) ናይዚ ፕሮጀክት ሓሳብ ካብ ዝህግሮ ጀሚሩ ኹሉ ናይ ዲዛይን ስራሕቲ፣ ዌብሳይትን ካልኦት ዘድልዩና ድጋፍቲን ብምግባር ኩልግዘ ኣብ ጎንና ስለዝነበረን ስለዘሎን ብጣዕሚ ነመስግን። ኣብዛ ፕሮጀክት እዚህ ንዝተሳተፉ ኹሎም ሰራሕተኛታት ሪዛሎሽን ስቲዲዮ ብፍላይ ከኣ ኣኒሳ ኣለ. ናይ መምርሒ ክለላ ዲዛይን ቅልል ዝበለን ንምንባብ ዝጠልቡን ገይራ ስለዝሰረሐቶ ብጣዕሚ ነመስግን።

ነዛ መምርሒ እዚህ ብዝተፈላለዩ ናይ ውሽጢ ዓዲ ቋንቋታት ተተርጉሚ ንማሕበረሰብ ንክትባባኸ ብሰራሕቲ ትርጉም ንዝተሓባበሩና ናይ ኦሮሚኛ፣ ትግርኛ፣ ዓፋርኛ፣ ሶማሊኛን እንግሊዘኛን ተርጉምቲ ብሽም ኹሎም ኣባላት ጉጅለና ዓብዩ ምስጋና ነቕርብ።

ነዚን ካልኻት ንመፃኢ ዝሰርሑ ናይ ከለላ መምርሒታት ከምኡ ኡውን ብድምፂን ብምስልን ዝተቐረፀ ኑሕዝቶታት ኑሕት ኢሎም ኣብ ዝተዘርዘሩ ናይ ማሕበራዊ መሪኹብቲ ገፃትናን ድሕረ-ገፅናን ምርካብ ይከኣል።

 www.kelela.org

 [@KelelaGuides](https://twitter.com/KelelaGuides)

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

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

 [@KelelaGuides](https://www.telegram.com/KelelaGuides)

መውጫ

አጠቃቅማ መምርሒ

14

ምዕራፍ ፩

ብዛዕባ ናይ ወሲብ ጥቕዓት ቆልዑ ንጠቐምቲ ሓብራታታት

ናይ ወሲብ ጥቕዓት እንታይ እዩ?

ኣብ ቆልዑት ዝበፀሐ ናይ ወሲብ ጥቕዓታት እንታይዓይነት እዮም

ኣብ ቆልዑት ጥቕዓት ዘበፀሐ እንመንእዮም?

ጥቕዓት ዝበፀሐም ቆልዑት ዘርእይዎም ምልክታት እንታይ እዮም?

ኣብ ቆልዑት ዝበፀሐ ናይ ወሲብ ጥቕዓታት ኣብ መፃኢ ሂወቶም እንታይ ዓይነት ፀገም ከስዕቡሎም ይኸእል?

ኣብ ህፃንነት ዝተፈጠረ ናይ ወሲብ ጥቕዓት ኣብ ህይወት ዘበፀሐ ደረጃ ፀገም ብምንታይ ይውሰን

ቆልዑት ዝበፀሐዎም ጥቕዓታት ንኸይዛረቡ ዝእግድዎም ምኽንያታት?

16

ምዕራፍ ፪

ቤተሰብን ሓብሐብትን ኣብ ልዕሊ ደጃም ጥቕዓት ቅድሚ ምብፀሖ ከመይ ክከላኸልዎ ይኸእሉ?

መከላኸሊ ሜላታት

ን ቆልዑትን ንኡሳትን ብዛዕባ መራባሕቲ ኣካላት፣ብዛዕባ ፆታዊ ዕርክነትን ፆታዊ ርክባትን ከምኡ'ውን ናይ ወሲብ ጥቕዓታት ብኸመይ ክምህርዎ ንኸእል?

ካብ 2 ክሳብ 7 ዓመት ዕድመ ንዘለዉ ቆልዑ

ካብ 7 ክሳብ 11 ዓመት ዕድመ ንዘለዉ ቆልዑ

ካብ 11 ክሳብ 18 ዓመት ዕድመ ንዘለዉ

ፍሉይ ክትትልን ሓለዋን ንዘድልዮም ኣባላት ሕብረተሰብ ካብ ጥቕዓት ከመይ ክንሕልዎም ንኸእል?

32

34

35

35

36

37

39

ምዕራፍ ፫

ጥቕም ምስ በፅሕ እንታይ ምግባር ይክኣል?

40

ናይ ወሲብ ጥቕም ከበፅሖም ቆልዑን ኣባፅሖን-በዛዕባ እቲ ጥቕምት፣ ኣበይን መዓዘን ይዛረቡ?

42

ናይ ወሲብ ጥቕምት በጂሎም እየ ኢልና እንተጠርጠርና ንቆልዑት እንጥይቐሎም ሜላታት

43

ቆልዑትና ጥቕምት ከምዘበፅሖም ምስነገሩና ብኸመይ መልክዑ ክንረድኦም ንክእል?

44

ቆልዑትና ጥቕምት ከምዘበፅሖም ምስነገሩና ዓርስና ከመይ ምርጋዕ ይክኣል?

51

ቆልዑትና ሓደጋ ናይ ወሲብ ጥቕምት ምስኣጋጠሞም ዘግበር ናይ ሕክምና ምርመራ እንታይ ይመስልል?

53

ወሲባዊ ጥቕምት ንዘበፅሖም ቆልዑን ቤተሰብን ዘግበር ናይ ስነልቦና ድጋፍ እንታይ ይመስል?

56

ኣብ ደቕና ናይ ወሲብ ጥቕምት እንተጋጠሙ ዘግበር ናይ ሕጊ ምርመራ እንታይ ይመስል?

58

ደሕሪ እቲ ምርመራ እንታይ ክንፅበ ይግባእ?

62

ጠቐምቲ ኣድራሻታት

64



መኝተዎ

ብ2017 ዓ.ም (ኣ.ፈ.) ኣብ ዝተፈለለዎ ዝማዕበላ ሃገራት ብፍለይ ኣብ ሰሜን ኦሜሪካ ብብዙሓት ፍሉጣት ሰባት ዝተፈፀመ ፆታዊ ጥቅዓታት ዘጋለፀ ናይ #MeToo (#ኣነውን) ጎበኝቲ ኣብ ማሕበራዊ ድሕረገፃት ኣብ ዝተጀመረሉ ኣዋን ብዙሓት ደቂ-ኣንስትዮ ተመሳሳሊ ጥቅዓት ከም ዝበፀሐን ንምምልኻት ኣብ ፅሑፋተን #MeToo እናበለ እናፀሓፋ ነይረን። መብዛሕቲኡ ሰብ እንታይ ክብላ ከም ዝደለዎ ይርድኦ ብምንባሩ ንመብዛሕቱና ካብ ዕድመ ንእስነትና ክሳብ ዕብዮት ኣብ ዝተፈለለዎ ኣጋጣሚታት ዝገጠሙና ፆታዊን ጥቅዓታትን ትንኮያታትን ንክንሓሰብን ንክንዝክርን ገይሩና ነይሩ።

ኣብቲ ሓሳብ ንሱ ኾይን ደጋጊመ ዝሓሰበ ዝነበርኹ ግና ኣብ ብዙሕ ሰብ እዚኦም ጥቅዓታት ዝጀመሩ ካብ ቁልፅነቱ ጀሚሩ ብዝፍለጡን ብዝእመኑን ሰባት ምዃኑ ዘይምፍልጡን ወይ ብግልፂ ዘይተዘረበሉ ምዃኑን ነይሩ። ብቐረባ ኾነ ብስራሕን ኻልኦት ኣጋጣሚታት ዝፈልጠን ደቂ-ኣንስትዮ ኹለን ካብ ግዜ ንእስነተን ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ ገዛ ብዝእመኑን ዝኸበሩን ኣባላት ስድራ፣ ፈተውቲ ስድራ፣ መምህራንን ካልኦት ኣብ ቀረብእን ዝነበሩ ሰባትን ብዘይ ኣግባብ ንምስዓም ካብ ምመኳር ክሳብ ኣገዲድኻ ምድፋር ዝበፀሐ ትንኮያታትን ጥቅዓታትን ሓሊፈን እዮን። እዚ ዓይነት ገበን ኣብ ቆልዑት እንትንራኦ ድማ ኣብ ኣጓላት እቲ ቐፅሪ ካብ መጠን ንላዕሊ ዝዓበዮ ዋላ'ኳ እንተኾነ ኣብ ኣወዳት እውን ይበፀሕ እዩ። ይኹን ደኣ' ምበር ኣብ ባህልና ንደቂ-ተባዕትዮ ስምዒቶም ክገልፁ ስለዘይነበረታትዎን ብፍለይ ኣብ ቆልዑ ኣወዳት ብዓበይቲ ኣወዳት ኣብ ዝፍፀሙ ጥቅዓታት ብዘለዉና ግጉይ ኣመለኻኽታታትን ምኽንያታትን ናብ ሓገዝ ይኹን ናብ ፍትሒ ደፊሮም ንኸይቐርቡ ይገብሮም እዩ። ንኣብነት ወዲ ብኻሊእ ወዲ እንተተደፈሩ ግብረ ሰዶማዊ ይኸውን እዩ ዝብል ጉጉይ ኣመለኻኽታ ኣብ ሕብረተሰብ ውሽጢ ስለዘሎ ወለዲ " ወደይ ድሕሪ ሓዚ ግብረሰዶማዊ ክኸውን ስለዝኸእል ሰብ ከይሰምዐለይ " ብምባል ዝሓብኡሎም ኹንታት ብምህላዮም እቶም ቆልዑ ዘድሊ ሓገዝን ክንክንን ንክይረኽቡ ይገብር።

*1 ጎበኝቲ #MeTooጥቅምቲ 2017 ዓ.ም (ኣ.ፈ.) ፍሉጣት ሰባት ኣብ ማሕበራዊ ድሕረገፅ ተጠቒመን ቅድሚ ሓዚ ጥቅዓት ንዘበፀሐላ ገበኝታት ብምግለፅን ብዓምለኽ ደረጃ ኣፍልጦ ረኺቡ ኣምበር ዝተመሰረተሉ ኣዋን ብ2006 ዓ.ም (ኣ.ፈ.) ታሪፍ በርክ ብዝተብሃለት ኣፍሪካዊ-ኣሜሪካዊት ናይ ደቂ ኣንስትዮ መስል ተጠባባቲ ምንባሩ ይበመረሉ።

ቅድሚያ ዝተወሰኑ ዓመታት ነዚ ሓሳብ ክልተ ዝቐርበን መሓዙተይ ንዝነገራኒ ብቐልዕነተን ዝበፀሐን ሞቕዓት ከም መልዕለ ተጠቐመ ብ 2017ዓ.ም (አ.ፈ.) ኣብ ናይ ፌሰብክ ገፀይ ምስ ፀሓፍኹ ብዘይተፀበኹም መንገዲ ካብ ብዙሓት ደቂ-አንስትዮ መልእኽትታት ክበፀሑኒ ጀሚሮም። እቶም መልእኽትታት ዝተፈለለዩ ዋለ' ኳ እንተነበሩ ሓደ ዝገብሩዎም ሰለስተ ነገራት ነይሮም።ቀዳማይ ኩለን ደቂ-አንስትዮ ሞቕዓት ዝበፀሐን ብቐረባ ብዝፈልጥኦ ሰብ እዩ።ካልኣይ ሰድረአን ከምኡ ዓይነት ሞቕዓት ይበፀሐን ምህላወ ኣይፈልጡን ነይሮም።ሳልሳይ ሸው ይኹን ሎሚ ንማንም ተዛሪቦን ኣይፈልጣን። ዋላኳ ብዙሓት ኣብ ጉዳይ ደቂ-አንስትዮን ቆልዑትን ዝነጥፉ ናይ ዓዲ ውሽጥን ዓለም-ለኻዊን ትካለት ዓብይቲ ስራሕቲ ይሰርሑ ተሃለውን ወለዱ፣መዕበይቲ፣መምህራንን ካልኦትን ብዝሓሸ መልክዑ ከምህሩ ዝኸእሉ ትሕዝቶታትን መድረኻትን ብስፍሓት ዘይምህላዮም ዓብዩ ነኻል እዩ።

ነዚ ሰር ዝሰደደ ማሕበራዊ ቁልውላው ንምፍታሕ ኩሉመዳደዊ መፍትሒታት ዘድልዩ ዋለ' ኳ እንተኹኑ ተነኣሰ ንቆልዑ ብዛዕባ ናይ ግሊ ኣካላቶም፣እንታይነት ፍቓድ፣ እምቢ ምባል፣ ንዝኣምኑዎን ጉድኣት ዩብፀሐሎም ንዘዩለን ሰብ ንምዝራብ ዘኸእል ቋንቋ እንተፈለጡ ምናልባት' ኳ ፈተነ እንተተገበረሎም ቀልጢፎም ንክሃረቡ ዩኸእሎም እዩ። ወለዲ ድማ ኣብዚ ጉዳይ እዚ እኹል ፍልጠት ሃልዩዎም ደቆም ብዝርድኡዎ መልክዕ ምምሃር ተኺኢሎምን ቆልዑ ኣብ ከምዚ ዓይነት ኹነታት እንትህልዩ ከርእይዎም ዝኸእሉ ምልክታትን ጠባዮትን ምናልባ እንተኸኢሎም ንደቆም ብቐልጡፍ ንክረድእዎም ንምግባር ክሕግዝ ይኸእል እዩ። ፕሮጀክት “ከለላ ንቅልዑ” ዝተጀመረት እውን ነዚ ኣብ ግምት ብምእታው ነይሩ።

ፕሮጀክት ከለላ ሙሉእ ብሙሉእ ብነፃ መገልገልቲ ዝተሰርሐት ብምኳና ብዝተፈለለዩ ምክንያታት ካብ ዝሓሰብናዮ ግዘ ንላዕሊ ዋለ' ኳ እንተወሰደት ብዝተኸኣለ መጠን ግና ትሕዝቶኣ ሙሉእን ጠቓሚን ንክኸውን ፅዒርና ኢና። እቲ ፕሮጀክት እንትጀመር ናተይ ወይ ናይቶም ፀሓፍቲ ጥራሕ ሓላፍነት እንተይኸነሰ ይምልከተና እዩ ናይ ዝብሉ ሰባት እውን ንክኸውን ስለዝደለኹ ብቐፅራን ብሸምን ዘርዘረ ክውድኦም ዘይኸእሉ ሰባት ኣብዚ ስራሕ ተሳቲፎም እዮም። ስለዚ ሰብ ዋና እዚ መወዳእታ ውፅኢት እተን ነዚ ሓሳብ መበገሲ ዝኾናኒ ዝፈልጠን ደቂ-

ኣንስትዮ፣ ታሪኽን ብምሽጥር ዘካፈላኒ ካልኦት ብዙሓት ደቂ-ኣንስትዮ፣ ብሚልዮናት ዝቆፀራ ታሪኽን ንማንም ዘይተዛረባን ዘይተዘረበለንን ጥቅዓት ዝበፀሐን ደቂ-ኣንስትዮ ከምኡ 'ውን ደቂ-ተባዕትዮ፣ ብተወሳኺ ደማ ይምልከተኒ እዩ ኢሎም ብብዙሕ መልክዕ ንዝሓዘኑ ሰባትን ትካላትን እዮም።

መምርሒ ከለላ ኣብዚ ንምብግሕ ሞራል ካብ ምሃብ ጀሚሩ ብዝተፈለለዩ መንገዳ ንዝሓዘኑ ኹሎም ወገናት ካብ ልቢ የመስግኑ። ብፍላይ ከኣ ስራሕ ከም ናይ ባዕሎም ዋኒን ቆግሮም ምሳና ኹይኖም ንዝሰርሑ ዋና ፀሓፍትን ሰብ ናይ ሪዞሎሽን ስቲድዮን ዘለኒ ምስጋና ማእለያ የብሉን፤ ቃላት ይሓፀረኑ።

እዛ ስራሕ እዚኣ ናይ መጀመርያና እምበር ናይ መወዳእታና ኣይትኸውንን። ከለላ ዝተፈለለዩ ትሕዝቶታት ብቐጻልነት ብምቕራብ ኣብ ሕብረተሰብና ነቐርሳ ዝኾኑ ተመሳሰልቲ ፀገማት ንምፍታሕ ብዝተፈለለዩ መንገድታት ምምጻእ ክትቆፅል እዩ። ብዝተፈለለዩ ምኽንያታት ምንባብ ወይ ምስማዕ ንዘይኸእሉ ወገናትና እውን ብድምዒን ብሺድዮን ዝተቐረፁ ትሕዝቶታት ብማሕበራዊ ሚድያን ኣብ ድሕረ ገፅናን ስለነውፅእ ኣብታ ቅድሚት ገፅ ዝተቐመጣ ኣድራሻታት ብምርኣይ ምክትታልን ምርካብን ትኸእሉ ኢኹም።

selam mussie
ስላም መ-ሴ
መስራቲት ፕሮጀክት

ኣጠቓቕማ መምርሒ

እዚ መምርሒ ንመን እዩ?

እዚ መምርሒ እዚ ዋላ ካ ብቐንዲ ንወለድን ሓብሓብትን ተባሂሉ ዝተዳለወ እንተኾነ ንመምህራን ወይድማ ንትካላት ትምህርቲ፣ ኣብ ዝተፈለለዩ ጉዳያትን መሰላትን ቆልዑት ንዝሰርሑ መንግስታውን ዘይመንግስታውን ትካላት፣ ንዝተፈለለዩ ህዝባውን ማሕበራውን ትካላት፣ ምስ ቆልዑት ብቐጥታን ብተዘዋዋሪን ርክብ ንዘለዎም ውልቀሰባት፣ ኣብ ዝተፈለለዩ ዘፈር ስራሕ ንዝተዋፈሩ ውልቀሰባት፣ ንመዳለውቲ ማሕበራዊ መዕናዕቲታት፣ ቆልዑት ዝካብዩሎም ማእኸላት፣ ናይ ገዛ ሰራሕተኛታት፣ ቆልዑት ዝውዕሉሎም ትካላት፣ ኣካላት ፍትሒ፣ትካላትን ሰብ ሞያን መራኹብቲ ሓፋሽ፣ ንሰብሞያ ስርዓተ - ዶታ ከምኡ ውን እዚ ጉዳይ ይምልከተኒ `ዩ ንዝብሉ ኩሎም ኣካላት ተሓሲቡ ዝተዳለወ እዩ።

እዚ መምርሒ ብኸመይ ተዳለዉ?

እዚ መምርሒ እዚ ንምድላው ኣብ ዝተፈለለዩ ዘፈር ሞያ ዝተዋፈሩ ሰብመያ ብዋናነት ኣብ ምድላውን ምምኻርን ንምስታፍ ተሞኪሩ እዩ። በዚ መሰረት ድማ ምስንዳእ ቀንዲ ትሕዝቶታት እዚ መምርሒ ብሰብመያ ስነ ኣእምሮ፣ ስነ ልቦናን ሕግን ዝተገበረ እንትኾነ ነዘም ዋና ፀሓፍቲ ብምምኻር ድማ ብተመሳሳሊ ዘፈር ዝተዋፈሩ ከምኡ ውን ሰብመያ ስርዓተ ዶታ፣ ሚድያን ኮሙኒኬሽንን ሰብ መያን ልምድን ሕክምናን ከም መማኸርቲ ተሳቲፎምሉ እዮም።

ብተወሳኺ በዚ መምርሒ እዚ ክጥቀሙ ይኸእሉ እዮም ምስ ዝተብሃሉ ክፋላት ሕብረተሰብ

(ወለዲን መምህራንን) ምይይጥ ጉጅለ ብምክያድ እቲ ሕብረተሰብ ኣብዚ ጉዳይ እዚ ዘለዎ ብርኪ ፍልጠትን ክፍተታትን ንምርኣይ ተሞኪሩ እዩ። ካብቲ ምይይጥ ብዝተረኸቡ ቆልፊ ሓበሬታትን መመላኸትን ብምልዓል ክካተቱ ዝግበኡም ነጥብታትን ትሕዝቶታትን ተኸቲቶም እዮም።

ኣብ ዉሽጢ ዝተኻተቱ ታሪኻት ናይ መን እዮም?

ኣንብብትን ተጠቀምትን ትሕዝቶኡም ብደንቢ ንኸርድኡን ናይቲ ፀገም ሱር ዝሰደደ ሕመቕን ኣተሓሳሳቢነትን ንኸርድኡ ልዕሊ 30 ሓቀኛ ታሪኻት ብቁልዕነቶም ተመሳሳሊ ፀገም ካብ ዝበፀሐም ሰባት ተኣኪቦም ተኸቲቶም እዮም። እዚ ከይዲ ሰብዋና እዞም ታሪኻት ነፃነት ንክስምዖምን ብግልፂ ንኸካፍሉን ንምግባር መንነቶም ከይተፈለጠ ብሚሰጥር ዝተልኣኹ እዮም። ካብቶም ታሪኻት እቶም ዝተወሰኑ ከም ኣድላይነቶም ተመሪዖም ብመልክዕ ጥቕሲ ዝተሰድዱ እውን ኣለዉ።

ነዚ መምርሒ መዓዝ ምጥቃም ይከኣል?

ኣብ ዝኾነ እዋን ኣብ ቆልዑት ዝበፀሕ ዶታዊ ጥቕዓት ንምክልኻልን እንታይነቱ ንምምሃርን ከምኡ ውን ጥቕዓት ኣብ ዝበፀሐሉ እዋን ከመይ ምፍላጥ ከም ዝከኣልን ብኸመይ ምሕጋዝ ከም ዝከኣልን ንምፍላጥ ምጥቓም ይከኣል።



ጥብቂ መተሓሳስቢ

እዚ መምርሒ ቅድሚ ሐዚ ጥቅዓት በዲሕዎም ንዝረልጡ ሰባት ዘይድለዩን ሕማቕ ተዘክሮታትን ከለዓዕል ይኸእል እዩ። ስለዝኾነ ድማ ነዚ መምርሒ ቅድሚ ምንባቦም ናይ ስነልቦና ምድለው ከካይዱንኣድላዩ እንተኾይኑ ድማ ንበዓልሞያ ከማኽሩ ከምዝግብኡም ምግንዛብ የድሊ።

እዚ መምርሒ ናይ ወሲብ ጥቅዓት ዝበፅሖም ሰባት ንዓርሶም ክሕግዙሉ ተዓሊሙ ዝተዳለወ ብዘይምኃኑ፣ ሓገዝ እንተድልይኩም ነዚዕላማ ዝተጣየሻ ዝተማልእ በዓልሙያ ናብ ትረኽቡሉን ትካላት ክትከዱ ነተሓሳስ።

ምዕራፍ ፩

ብዛዕባ ናይ ወሲብ ጥቕዓት ቆልዑ
ትጠቐምቲ ሓበሬታታት



01

ናይ ወሲብ ጥቕዓት ኣንታይ ኣየ?

ጥቕዓት ማለት ሓደ ሰብ ሓይሊ ብምጥቕም፣ ብምፍርራሕ ወይ ብምትላል ኻሊ ሰብ ክሰርጮ ንዘይደሊ ተግባር ንክሰርሕ እንተገድድ እዩ። እቲ ዘገድድ ሰብ ሓይሊ ይጥቀም እንትበሃል ብዘለዎ ሕጋዊ ስልጣን ወይ ዝኾነ ጥቕሚ ደልዩ ንዝገብር ተግባር የጠቓልል።

ናይ ወሲብ ጥቕዓት ዝበሃል ሓደ ሰብ ብድፍኢትን ብዘይፍቓዱን ናይ ወሲብ ርክብ እንትፍፀሙ እዩ። እቶም ጥቕዓታት ብቃል ይኹን ብተግባር ዝፍፀሙ ናይ ወሲብ ትንኮያታት የጠቓልሉ። እዚ ድማ ንኻሊ ሰብ ብምግዳድ፣ ብምፍርራሕን ብምትላልን ወይድማ ድኹም ጎኒ ብምጥቃም ይፍፀም። እዚ ጥቕዓት ኣብ ዝኾነ ይኹን ሰብ ማለት 'ውን ኣብ ደቂ-ኣንስቲዮ፣ ደቂ-ተባዕትዮ፣ ቆልዑት፣ ዓበይቲን ኣረጋውያንን ክበፅሕ ይኽእል እዩ። ይኹን እምበር እዚ ጥቕዓት ኣብ ደቂ-ኣንስቲዮን ቆልዑትን ይዓዘዝ። እንኮ ምኽንያት እዚ ድማ እዞም ኣካላት ማሕበረሰብ እዚ እም በቲ ማሕበረሰብ ንዓርሶም ክክላኸሉ ኣይኽእሉን ተባሂሎም ባለ ዝውሰዱ ንኣካላውን ሕብረተሰባውን ተቋላጎታትም ዝልዓሉ ምዃን እዩ።

ናይ ወሲብ ጥቕዓት ገበን እዩ። ናይ ወሲብ ጥቕዓት ዝበፅሖ/ ዝበፅሖ ሰብ ብምንም መልክዕ ነቲ ተግባር ጥፍኣተኛ ክትበሃል/ ክበሃል ኣይትኽእልን/ ኣይኽእልን።

ናይ ቆልዑት ወሲብ ጥቕዓት ዝበሃል ካብ 18 ዓመት ንታሕቲ ንዘለዉ ቆልዑት ብዕድመ ብዝበልዮም፣ ኣብ ጉርምስና ዕድመ ብዝርከቡ ወይ ብዓብዮ ሰብ ስምዒት ንምርዋይ እንትጥቀሙሎም እዩ። ብመሰረት ሕጊ ሃገርና ቆልዑት 18 ዓመት ክሳብ ዝመልኦም ናይ ወሲብ ርክብ ንምግባር ብባዕሎም ክውስኑ ወይ ፈቓድ ክህቡ ኣይኽእሉን።

ሰለዚ ዝኾነ ሰብ 18 ዓመት ምስ ዘይመልእቆልዓ ናይ ወሲብ ርክብ እንተገይሩ ናይ ወሲብ ጥቕዓት እዩ።



ከመይ ዓይነት ቁፍፍዓት ምንባሎ ከስምረኩ ይደክ። ብጣዕሚ ጎበዝ፣ ብዙጣነ ካዕርኻት ዘከውዎ፣ ቆይጣቲን ብስድፊን መምህራንን ዝቆፋ ነይረ። ከተ ዘንብብኩዎ ኹኩ ግና ካብቲ ዕድመ ንሱ ብዛዕባ ዝግበር የታዊ ርክብ፣ጥቕዓትን ሰብነት ብይንቢ ካየምሃረንን። ካነ ዝፈፀሞ የታዊ ርክብን ምስኩ ዝዛመደ ተግባራትን ነውሪ ምኽሮም ጥራሕ ኹሮ።ነዚ ኩም ነገራት ይጥረቁዩ ምግባር ብዛዕብኩም ምዝራብ ኣኳን ብፅሕግና ምኽን ኹሮ ዝፈፀሞ።ካነ ድማ ካብ ፅቡቕ ስድራ ዝወፀኹ ጠባዩ ቁፍፍዓ ኹሮ። በዚ ምኽንያት ኹዚ ብ 20 ዓመት ዝዓብዮህ ሰብነይ ከም ባንቡካ ብካካይ ክፀወትን ንዑኩ ብዝተፈካከየ መንገዲን ኻርውዮ ከገድደህ ኻኸኩ። ካብ 7ይ ክፋኪ ፻፵፯ ካሳብ 11 ክፋኪ ዝበፅሕ ቆፃኩ።ዕድመይ ምስ ዓበኹኳን ኹምበ ምባክ ኹንት፻ምር ዝገበርላየ ብሙክኩ ንሰብ ኻምዝዛረብን ኻምዝጥርይን ኹሳንገረ ከፈራርሐህ ፻፵፯። ወደ ጎረቤትናን ዓርኩምን ካሕዋተይን ኹሮ ነይረ።ካብ መንገድና ድማ ብጣዕሚ ዝቆተውን ብፀባዩ ዝምስገንን ቁፍፍዓ ኹሮ ነይረ። ገዛና ከምድካዩ ካብ ዝይከዮ ሰዓት ክወፅኹ ክካት ይኻኸክ ነይረ።ሓይሒይ መፍክር ድማ ይሓድር ነይረ።ካም ሓውን ፅቡቕ ሰብን ስክዝርካ ማንም ዝጥርጥርን ሩብ ገዛና ኹንትመፅኹ ዝቆፀርን ሰብ ካይነበረን። ካብ ገዛና ሰብ ካብ ዘይውዕኩ ኹሞን ከምድካዩ ንክገብረህ ሰፊክ ግዜ ይረክብ ነይረ። ተደገረን ሓፊረን ይነብር ስክዝርኩን ንማንም ካይተዛረብኩን።

ኣብ ቆልዑት ዝበፅሖ ናይ ወሲብ ጥቕዓታት ኣንታይ ዓይነት ኣዮም?

ንብዙሓት ሰባት ናይ ወሲብ ጥቕዓት እንትሓስቡ ናብ ሓሳቦም ዝመፅእ ኣገዲድኻ ምድፍር ጥራሕ እዩ። ኮይኑ ግና ኣብ ቆልዑት ዝበፅሖ ናይ ወሲብ ጥቕዓታት ብዓይነቶምን መጠናምን ዝተፈለለዩ እንትኾኑ ነቶም ዝተወሰኑ ካብዚ ቐዲልና ክንሪኦም ኢና።

- ካብቲ ዝተለመደን ዝፍቀድን ናይ ኣካል ክፍሊን ወፃኢ ምስዓም
- ኣብ ቅድሚ ሰብ ክዳኖም ከውፅኡ ምግባር
- ስምዒት ብዘለዓዕሉ ዘረባታት ምዝራብ ወይ ተመሳሳሊ ፅሑፋት ንቆልዑት ምንባብ ወይ ከንብቡ ምግባር
- ናይ ክዳን ዘይገበረ ሰብ ስእሊ ምርኣይ ወይ ቆልዑትን ዓበይቲን ምስ ስታዊ ርክብ ዝተሓሓዙ ተግባራት ናገበሩ ዘርእዩ መፅሕፍታት/ግራፊካም ምርኣይ

- ብዝተፈለለየ መንገዲ ናይ ወሲብ ርክብ ስምዒቶም ምልዕዓል ወይ ንምልዕዓል ምፍታን
- ናይ ሰባት ስታዊ ኣካል ብዝኾነ ናይ ክፍሊ ሰብነቶም (ኢድ፣ ኣፍ፣ መራብሒ ኣካል ወዘተ) ክንኸኡ ምግዳድ
- ናይ ቆልዑት መራብሒ ኣካላትን ካልእት ክፍሊ ሰብነቶም ብኢድ፣ ብኣፍ ወይ ባዕዲ ነገር ምንኽኻእ / ምድራዝ
- መራብሒ ኣካል ምስ ናይ ህፃን መራብሒ ኣካል ምድርራዝ
- ን ቆልዑት ኣብ ናይ ወሲብ ንግዲ ምውፋር
- ን ቆልዑት ኣገዲድኻ ምድፋር



ገጠ 13 ዓመት ቆልዓ “ክናካኻኹ ሓይ ወዲ መንደርና ፀገምና ተጠቂሙ ክምዘ ክገብረኩኪ “ክዮ ገክ “ክናበክን “ክናፈራርሐን ዘይይካኹ ብክዕቲ ብግዲ የቶኸዘኒ፤ ካፈይ ይስዕመኒ፤ ዓይንኪ ክንፈረኺ ናበክ ኸድኸድ ናይ ገፀይ ካካካት ይስዕመኒ፤ ሓይ መዓክቲ ክይሓሰብኩምሓቑፅ ብክዕቲ ናብ ብክዕተይ ክኸቲ “ክንትቃከሰ “ክናበኻኹ “ክንትከኹ ናይ ሰብ ድምፃ ስሚዑ ገዲፅኒ።

ካብ ቆልዑት ጥቕዓት ዘብፀሑ ክንመን ክኖም?

ኣብ ብዙሓት ማሕበረሰባት ጥቕዓት መብጻሕቲ ተባሂሎም ዝሕሰቡ ሰባት ዝሰኣሉሉን ዝሕሰቡሉን መንገዱ ልዑል ናይ ግንዛብ ስሕተት ዘለዎን ካብ ሓቂ ዝረሓቑን እዩ። እዚ ደማ ብዙሕ ግዜ ዝሰኸሩ፣ ብፅዕናቶ መደንዘዚ እፅ ዘለወ፣ ካብ ማሕበረሰብ ዝተገለሉን ተጠቓፅቲ ብደንቢ ዘይፈልጥዎም ሰባትን ከምዝኾኑ እዩ። ይኹን እምበር ከሳብ ሐዘ ኣብ ሃገርና ይኹን ኣብ ዓለም ናይ ዝበፀሑ ጥቕዓታት መፅናዕትታትን መረዳእታትን እንትንርኢ፤ ኣብ ቆልዑት ጥቕዓት ዘብፀሑ ሰባት ብዶታ፣ ብዕድመን ብኻልኦት ነገራትን ዝተፈላለዩ ይኹኑ' ምበር ጥቕዓት ዘብፀሑሎም ቆልዑት ግና ብጣዕሚ ዝቐርቡዎም ኣባላት ቤተሰብ ማለት' ውን ኣቦ፣ ሓው፣ ሓፍቲ፣ ደቂ ሓው / ሓፍቲ ወለዶም፣ ከምኡ' ውን ዝእመኑ ኣባላት ሕብረተረሰብ ማለት' ውን ናይ ሃይማኖት ሰባት፣ መምህራንን ምስቶም ቆልዑት ተመሳሳሊ ዶታ ዘለዎም ሰባትን እዮም። እዚ እንትንብል ዝኾነ ሰብ ጥቕዓት ከብፅሕ ከምዝኸእልን ኩሎም ቆልዑት ንጥቕዓት ተጋለፅቲ ከምዝኾኑ ኣብ ግምት ውሸጢ ብምእታው ሓለዋን ምንኩብኻብን ከምዘድልዮም ንምጥቋም እዩ።

“

ደርጋ መግኔት መግኔት ብካጠባተይ
ይግዓዛይ፤ ብክዕቲ ሩብ መግኔቲይ ሩገበረ
ይፀቕጠኒ። ጌቤ 11 ዓመት ኾይነ ድሕሪ 10
ዓመት ምፍክካይ ዝረኽብኩዎ ካብይ ብምንገራ
ምንም ክርድኸኒ ካይኾኑኸን። ሩይ ካብን
ጌቤን ርክብ ታይ ክመስከ ክምዘከዎ ዝፈከጠ
ጉዳይ ካይነበረንን

“

ሳወይ “ከቶ፤ ብድቃስ ክቡ ካምሲኩ
ካብዝደቀሰኩኩ ኩክግዘ ይነኻኻኸኒኒ ነይሩ። ጠብ
ምውግኻ ምስፎመርኩ ድማ ገዲድዎ። “ከዚ
ተግባር ንነዊሕ ግዜ ዝቐፀከ ነይሩ። ድሕሪኩ ካብ
ዓራት ምድቃስ ገዲፊዮ። “ክሩግቡ ምስመግኹ
ክሕባኻ ፎጣሪ።

“

ቀደማይ ክፍኪ ተምሓሪት “ክሩግኩ ሩይኸንግኪዘፍ መምህርና ካብ ክፍክሩ ንዝነበርና ካገኛት ተምሓሪ
ኹክሩ ጥቕዓት ካብግጡክና። ካብ ትምህርቱና ጎበዛት ብምንገርና ዝህበና ፍኩይ ሸክማት ክምዘኻኒ
ገይሩ “ክሩኸመነ ዘይንካኸ ቦታ ይነኻኸከሩ፤ ክንፈርና ይስዕመሩ፤ ካኪኸ ካኪኸ “ክውን ይገብረና። “ከተ
ዝገርም በግክጣደርን ንኸሸተይ ጌቤ ዝነበረቶን ምንጎት “ከቶ። ዘይጣፍር ድማ ሩይ ጌቤ ሸም “ክሩፀውዐ
“ከተዝገብረ ዘጠ ኹኩ ስክዝፈትወና ምንጎት ይገገሙ ይነግረና። ባክሳይ ክፍኪ ምስበግሕና ሩብካኪኸ
ቤት ትምህርቲ ተዛዊሩ። ካብኹ ውን “ከዚ ተግባሩ ክም ዝቐፀከን ተበግጡኩ ክምዘተባረረን ሰሚዐ
“ከቶ።

ጥቅዓት ዝበፀሐም ቆልዑት ዘርእይዎም ምልክታት ከንታይ ከዮም?

ጥቅዓት ዝበፀሐም ቆልዑት ዘርእይዎም ምልክታት ካብ ቆልዓ ናብ ቆልዓ ዝፈለለዩ ዋላ እንተኾኑ፣ መብዛሕቲኡ ግዘን ብተደጋጋምን ዝርእዩ ምልክታት እዞም ኣብ ታሕቲ ዝተዘርዘሩ እዮም። እዚ ማለት ግና ነዞም ምልክታት እዚኦም ዘርእዩ ቆልዑት ኹሎም ይታዩ ጥቅዓት በዊሕዎም እዩ ማለት ዘይኾነስ፤ እዚ ክኾነሉ ዝኽእል ዕድል ዓብዩ ክኸውን ይኽእል እዩ ማለት እዩ።

ኣካላዊ ምልክታት

- ብዝተፈለጡ መልዕኪ ኣካላዊ ሕማማት ዘይተፈጠሩ ንነዊሕ እዋን ዝፀንሑ ኣካላዊ ሕማማት፤ ተደጋጋምን ዕረፍቲ ዘይብሉን ቁርፅት ክብዱ፤ ሕማም ርእሲ፤ ዕውልውል ምባልን ምምላስን
- ምስ ዕድመን ዕብዮትን ብዘይኸይድ መልክዕ ዝለዓል ኣብ እዋን ድቃስ ሽንቲ ወይ ሰገራ ምምላጥ
- ድልዩት ምግብ ብጣዕሚ ምቕናስ ወይ ምውሳኽ
- ሃንደበት ዝተፈጠረ ጥንሲ
- ምልክታት ብይታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት (ኦሳላዘር) ምህላው
- ብልዕትን መሃንቲስን ኸባቢ ምሕኻኽ፣ ምቕሳል፣ ምሕባጥ፣ ፍልይ ዝበለ መልክዕን ጨናን ዘለዎ ፈሳስ
- ሽንትን ሰገራን ኣብ ምውፃእን ምፅርራይን ዝርእ ምቕፃልን ምቕንዛውን

ስነ-ታዊ ምልክታት

- ንዕድሚኡም ዘይምጥን ጠባይት ምርእይ
- ምስ ዕድሚኡም ዘይምጥን ፍልጠት ይታዩ ርክብ
- ምስ መሓዙቶም፣ ምንኣሶምን ባንቡላታትን ዝፍፀሙ ይታዩ ምግባራት
- ምስ ዕድመ ዝመፅእ ናይ ዓርስኻ ሰውነት ንምፍላጥ ምህንጣይ ብፍሉይን ብዝተጋነነ መልክዕን ምኻን፣ ተደጋጋሚ ዝኾነ መራብሒ ኣካላትን መሃንቲስን ምንኸኻእን ግለ ይታዩ ርክብ ምፍፃምን
- ኣብ ይታዩ ይታዩ ርክብን ዘድሃቡ ወግዒታት፣ ታሪኻትን ፊልሚታትን ፍሉይ ጠመተ ምሃብን ብተደጋጋሚ ምስታትን



ዕድመይ ክንደይ ምንባላ ካይዝክርን፤ 6 ወይ 7 ተገበርኩ ኹየ። ዓርኩ ንምዕባይ ሳዊል ኹየደፊፋላ። ታይ ከምዝገበረኒ ኹንድዓ ክሸንኹንኻይኪ ግን ብጣዕሚ የቃዕኪ ከምዝገበረይዝክር።



ዓይ ቀረባ ጎረቤትና ሽዑ ጎረምሳ ዝበሃክዝበረ ዓይ መተዓብይቲይ ዓብዮ ሳዊንዓመታት ይሉኸበኒ ነይሩ። ሰገራ ኹንኻብክዕይዝክር። ምስዓብኩ ጥቅዓት ካብ ዝበፀሐምቁፅኡ ዝርካይ ፀገም ምኻነ ተረዲኹ። ሐዘ ካብዘክኹዎ ዕድመ ንባዕከይ ካግኪከ ይነብርካክኹ። ንሰብ ካይካምንን። ብህይወትን ምፅፍሕ ንባዕከይ ኹኣተቆከሰኹ ዝነብር ኒክካንስተይቲ ኹየ።

ስነልቦናዊ ምልክታት

ብፍላይ ካብ 3-13 ዓመት ዕድሜ ኣብ ዘለዉ ቆልዑት ዝርዕዩ

- ምኽንያቱ ዘይፍለጥ ፍርሒን ድንገት ምኃንን
- ናይ ትምህርቲ ድልዎትን ኣቀባብላን ምቕናስ
- ተደጋጋሚ ዝኾነ ምርጻብን ምፍዛዝን
- ካብ ፅድመ ንላዕሊን ንታሕቲን ዝኾነ ባህሪያት ምርኣይ
- ብቐሊሉ ምብስጫው፣ ምንዳድን ዓፅዓፅ ምገልገልን
- ምቕናስ ትኹረት
- ብድቁስ ምርባሽ፣ ምዘራብን ምብህራርን
- ሃንደበታዊ ናይ ጠባይ ለውጥታት ምርኣይ

ብፍላይ ካብ 14-17 ዓመት ዕድሜ ኣብ ዘለዉ ንኡሳት ዝርዕዩ

- ንባዕሎም ምግላል/ ምስ ሰባት ክሕወሱ ዘይምድላይ፣ ምስ ናይ ዕድሜ ማንዛኣም ምፅዋት ዘይምድላይ
- ፅዕንፅን ምገልጻ፣ዓፅዓፅ ምገልጻ፣ምብካይ ኮራዩን ሓያልን ምኃን
- ኮነ ኢልካ ሕጊ ምጥሓስ፣ ማሕበራዊ ሕግታት ዘይምክባርን ኣብ ካልኣት ገድኣት ምብጻሕን
- ዓርሰ ፅሬት ዘይምሕላው ወይ ካብ መጠን ንላዕሊ ምክትታል
- መስተን ወልፊ ዘትሕዙ እፃትን ምጥቃም
- ኣብ ቤትትምህርቲን ገዛን ኣብ ዝፍጠሩ ዘይምስምዕማዓት ምስታፍ
- ካብ ገዛ ምጥፋእ
- ናይ ዓርሰ ቕትለት ሓሳብን ፈተነን

ዕድሜ 11 ወይ 12 ምስኮንኩ “ከየ ነቲ ተግባር ክቃወም ኾኪኡ። ውፅኢት ነምህርቲይ ብጣዕሚ ፅቡቕ ዝበሃኡ ዝነበረ ዋካኒ “ክንተኾነ በዚ ምኽንያት ግን ንባዕኩይ ካትሒተ ይረኪ ነይረ። ዕሸብ በሃኪት ኮይነ፣ ዓርሰይ ምሕካው ገደፈየ። ሐዚ ባዕኩ ብዛዕብኩ “ክንተፅሕቆ ንብዓተይ “ከናተቐከሰኹ “ከየ። ኹኩ ዝሐከፋኩዎ ሐዚ ዝተገበረ ይመስክ ብደንቢ “ከየ ዝዝኾሮ። ብዛዕብኩ ንዘይምሕሳብ ብዙ ሕፃዒረ “ከየ። ብፍካይ ሓይክ ጣዕናን ጭንቁን ፅዕንፅን ምባክን ካብ ዝህክወኒ “ከዋን (ካብ መጀመሪያ ዓሰርተታት ዕድሜይ ንዓርሰይ ከጥፋኹ ይሓስብን ይፋትን ነይረ) ንዘይምሕሳብ ይፋትን “ከየ። ካብ ን“ከሰነት ዕድሜይ ድንግክና ሒዝካ ክሳብ ሓደር ነገር ምፅፍሕ ዓብቁ ክብሪ ምኃን ካብ ሕብረተሰብናን ካይታትን ምፍካጥ ምስ ጀመርኩ ድማ ብጣዕሚ ሓይክ ጭንቁት፣ ጣዕናን ፍርሒን ሒዞኒ ንበይነይ ብዙሕ ግዜ ካሕኪፈ “ከየ። ውፅኢት ነምህርቲይ “ከናተሓተ “ክንተመፅኹ ንባዕኩይ ዘይርድካ፣መፅክኪትን ትሕቲ ኹኩሰብ ምኃንይን ካ“ከሚነ።



ኣብ ቆልዑት ዝበፀሑ ናይ ወሲብ ጥቕዓታት ኣብ መጻኢ ሂወቶም ኣንታይ ዓይነት ፀገም ከስዕበሎም ይኽኸል?

ጥቕዓት ኣብ ዝበፀሐም ቆልዑት ጊዜያዊ ደኸን ንነዊሕ እዋን ዝፀንሑ ፀገማት ክርእዩ ይኽእሉ እዮም። እቶም ኣብ ነዊሕ ግዜ ዝመፀ ፀገማት ጥቕዓታት ኣብ ዝበፀሐም ኹሎም ሰባት ናይ ግድን ሙሉእ ብሙሉእ ክፍጠሩ እዮም ማለት ዘይኮነስ ክፍጠሩ ዝኽእሉ ኣጋጣሚ ክህልው ይኽእል። ነዚ ድማ ኣቐዲምካ ምፍላጥን ምድላውን የድሊ።

ልዑል ናይ ፅዕንዕን ምባል ስምዒት

እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ዝርእ ናይ ምርባሽ ስምዒት ዓይነት እዩ። እዚ ስምዒት ሰባት ንባዕሎም ብጣዕሚ ካብ ምንቃፎም ዝተልዓለ እቲ ጥቕዓት ዝተፈፀመ ብምኽንያት ናቶም ጥፍኣት ከም ዝኾነ ክሓስቡ ይገብር። “እዚ እንተዘይገብር ነይረኮ እዚ ኣይምበፅሐንን ነይሩ” እናበሉ ንባዕሎም ይኹን። ንባዕሎም ዘለዎም ግምት ድማ ብኡ ልክዕ ይቅንስ። በዚ ምኽንያት ንባዕሎም ካብ ሕብረተሰብ የግልሉ፣ ድቃዕም ይርበሽ፣ ናይ ምግብ ድሌቶም ይዕዖ፣ ንነገራት ዘለዎም ድልዮትን ምልዕዓልን ይቅንስ፤ ከምኡውን ዓርስኻ ንምጥፋኡ ምፍታን/ ምሕሳብ ምስ እዚ ፅዕንዕን ናይ ምባል ስምዒት ሓቢሮም ይለዓሉ።

ጭንቀት/ውጥረት

ጭንቀት ብዝተፈለለየ መልክዕ ክለዓል ይኽእል እዩ። ብተደጋጋሚ ዝርእ ዓይነት ጭንቀት ጥቕዓት ዘዘክሩ ግሉዝ ነገራት ወይ ሓሳባት እንትህልዩ ምስ ዝመፅእ ምርባሽ ስምዒት ዝተሓሓዘ እዩ። ጥቕዓት ዘዘክሩ ነገራት እንትበሃሉ ንኣብነት ተመሳሳሊ ቁመና ዘለዎም ሰባት፣ ጥቕዓት ዝተፈፀመሉ ቦታ፣ ጥቕዓት እንትፍፀም ተኸዲሮምዎ ዝነበሩ ክኣን፤ ሽታ ወይ ጨና ወዘተ ክኸውን ይኽእል። ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ምኽንያቱ ሽዑ ግልፂ ብዘይኾነ መልክዕ ሃንደበታዊ ፍርሒ ክርእ ይኽእል።

ናይ ምድንዛዝ ስምዒት

ጥቅዓት ዘዘክሩ ነገራት እንትፍጠሩ ናይ ምርባሽ ስምዒት ይፍጠር እዩ። ነዚ እም ናይ ምርባሽ ስምዒታት ንምቁፅፅር ሓንጎልና ንናይ ምድንዛዝ ስምዒት ከም መበርትዒ መንገዱ ዝጥቀመሉ ግዜ ኣሎ። ምልክታቱ፡- ብዙሕ ስምዒት ዘይምርእይ፣ ብሓሳብ ዝተውሓጠ ሰብ ምዃን/ ምምሳል ወይ ሰብነት ዘይምምእዛዝ።



ኩልግዘ ካብ ሓንጎሎ ዘይጠፋኹ ሕማም ገደፍክይ ክይደ። ካብ ውሽጠይ ዘይጠፋኹ ፅጌኪት ካካሊ፤ ንስድራይ፤ ንደቂ ተባዕቶቦ፤ ብብልሻ ንዓክም፤ ሓዳሪይ ንክፈርስ ዓብቡ ምኻንን፤ ዝነበረ ውኑ ኣዮ። ንማንም ኣካምን ካይክካይኩን፤ ኩልግዘ ተጠራጣሪት ኣዮ። ጊክይ ምስ ካይይ ገደፊይ ክኻይድ ካይኻኹክን። ብጣዕሚ ኣዮ ዝፈርኹ።



ዝበፀሐሊ ጥቅዓት ካገደድካ ምድፋር ኣዮ። ናይ ጋይ ክፋኪ ተምሓሪት ነይረ። ደፋሪዮ ካብ ገሓፍ ተፀገው ይነብር ስኩዝነባሪ ፎይ ክፋኪ ክሳብ ዝበፀሕ ብተደጋጋሚ ደፊሪ ኣዮ። ሸው ብጣዕሚ ዮፈራርሐሊ ስኩዝነባሪ ንካይይኳስ ክሳብ ኮሚ ካይነገርኩዎን። ስድራይ ብሙኩኹ ኣምነት ድንግል ምኻንን፤ ኣዮም ዝካምን። ሓደ ንሓደር ኣንካሕተት ኣደ ዝበሓይ ዓርሰ ኣምነት ዮብክይን። 26 ዓመት መኪኹ ኣዮ ሓደር ኣንካሕተት ብጣዕሚ ይፈርኹ። ምርመራ ኤፕክይቪ ገይረ ካይፈክላን። ክሳብ ኣንተከኩ ብጣዕሚ ይፈርኹ። ታይ ክገብር ክምዝኻኹክ ካይፈክላን። ክም መሓዘተይ ሓደር ገይረ ቁኑው ክወክድ ብጣዕሚ ኣዮ ዝካምን።

ናይ ኣልኮልን መደንዘዚ ኣፅን ወልፊ

ናይ ምርባሽ ስምዒታትን ኣብ ባዕልኻ ዘለዉ ኣሉታዊ ሓሳባትን ንምክልኻል መደንዘዚ ኣፅ ወይ ኣልኮል ምጥቃም ይጅመር ኣሞ ናፀንሐ ኣንትኻይድ ናብ ወልፊ ይቕየር። ምስ ወልፊ ተታሓሒዞም ዝመፀ ማሕበራዊን ቁጠባዊን ቀውስታት ድማ ነቲ ፀገም የጋድዱዎ። በዚ ምክንያት ኣብ ተግባራት ገበን ንምስታፍ ዕድል ይህብ።

ኣብ ሓዳርን ስታዊ ዕርክነታትን ዝርኣዩ ፀገማት

ኣቲ ጥቕዓት ኣብ ካልኦት ሰባት ዘሎ ኣምነት ምጥፋእን ፍርሒን ስለ ዘስዕብ ሓዳር ናይ ምሓዝ ድልየት ብጣዕሚ የመናምን። ስታዊ ዕርክነት ንምምስራት ድማ ናይ መጀመርታ ተዘክሮ ሕማቕ ብምንባሩ ጥዕና ዘለዎ ርክብ ንምምስራት የክብዶ። በቲ ጥቕዓት ምክንያት ዝተፈጠረ ኣብ ስታዊ ኣካላት ዝሰማዕ ቃንዛ ወይ ናይ ፈላሲ ምቕናስ ኣንተሃልዩ ድማ ኣቲ ስታዊ ርክብ ፅቡቕ ስምዒት ዘይብሉ ንክኸውን ይገብር።

ምዝባዕ ኣመጋግባ

ሓደሓደ ሰባት ምስቲ ዝበፀሐም ጥቕዓት ተትሓሒዙ ዝፍጠር ንቅርፂ ኣካሎም ፅልኢት ክህልዮም ይክእል። ንዕኡ ንምስትክኻል ብምባል ድማ ንባዕሎም ካብ መጠን ብላዕሊ ምግቢ ይክልክሉ፤ ዝበልዑዎ ምግቢ ኮነ ኢሎም የምልሰዎ፤ ወይ ጭንቀት ንምቕናስ ካብ መጠን ብላዕሊ ኣንትበልዑ ናይ ኣመጋግባ ስርዓቶም ክዛባዕ ይክእል።

ኣካላዊ ምልክታት

ኣብ ኣዋን ጥቕዓት ብፍላይ ኣብ ቆልዑት ዝበፀሑ ኣካላዊ መጉዳእቲታት ከይደሓኑ ምስ ቃንዛ ስምዒቶም ንዊሕ ኣዋን ክፀንሑ ይክእሉ እዮም። ጥቕዓት ዝበፀሐም ሰባት ልዕል ኢሎም ካብ ዝተጠቐሱ ኣካላዊ ምልክታት ብተወሳኺ በቲ ጥቕዓት ምክንያት ብዝፍጠር ስነልቦናዊን ስነ-ኣእምሮዊን ፅዕንቶ ውሽጣዊ ኣካላቶም ፀገም ዘይብሎም ኣናሃለዮ ኣብ ዝተፈለለዩ ኣካላቶም ናይ ሕማም ምልክታት ከጋጥሞም ይክእል እዩ። ብተወሳኺ ኣብ ኣዋን ጥቕዓት ኣብ ኣካላቶም ይበፀሑ ዝነበሩ ጉድኣታት ዋላ ብሕክምናን ግዘ ኣንትኻይድን ኣንተድሓኑ ነቲ ጥቕዓት ብዝዘከሩ ቁፅሪ ከምቲ ናይ ቀደም ዓይነት ኣካላዊ ቃንዛ ንዊሕ ኣዋን ክስምዖም ይክእል እዩ።

ፆታዊ ዕርኻነታቲ ኩነታት ዝተዛብዑን ጥዕና ዘይብኩምን ኣኮሎም። ክይሰተኹ ወይ መደንዘዚ ኣኸፊ ክይተጠቐምኩ ርክብ ክፋፅም ኣንኑትብክ ኩነታት ንብዓተይ ይመጥኒ፤ ይበኩ። ስከዚ ኩነታት ደንዘዚ ወይ ሰጊረ ኣኮሎ ፆታዊ ርክብ ዝፋፅም። በዚ ምክንያት ሰብ ናይ ውሽጢ መንነቱ ክፈጠረኩስ ስከዘይደከኹ ኣብ ክቦም ምስዝጠቀሙኩ ኣወዳዳይ ዘከኒ ርክብ ኣበካብዮኩይ ኣኮሎ። ለዚ ምስ ማንም ንኣኒ ግዜ ክጸንኽ ኣይከኣከኩን። ብጣቂ ዝሰበኩስ ሰብ ኣንኑት ርክብ ዝገደደ ይረከቐም።



ዝበገሰኒ ጥቅዓት ፀገም ዘምፅኡኩይ ኣብመወዳኸታ ዓሰርተታ ዕድመ ምስበዓኸኹ ኣኮሎ። ገብ ዓርኪ ሲዞ ፆታዊ ርክብ ክንፋፅም ምስበከና ብክፈትይ ደው ምግብ ኣብዮ። ከቲ ፀገም ኣብካ ኣኮሎ ዝኹን ኪከ ናብ ኣክኣይቲ ገብ ኣንተኸድኩ ያው ኣኮሎ። ፆታዊ ርክብ ንምፋፃም ምስ ገብ ናብ ክፋኪ ኣካየ ኣኮሎ ክዳውንታ ኣንኑት ውፅኢ ከም ኣከኢ ወደ ታኸገስ ክይኮነስ ጭንቀት ኣኮሎ ዝስምዐኒ። ኣብ 20 ዓመተይ ክሰብ ለዚ ዝፈትዎ ዝሰካንኩዎ ዓርኪይ ለጊብያ። ምስካ ብጠዕሚ ተምሳይኽ ነይረ ብዘኸ ግን በደከያ። ከም ዝመስከኒ ዘይፈጠሮ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ፅክኪት ኣብ ውሽጢይ ነይረ። ንዓካ ምፅራፍን ምውራድን መዓክታዊ ስርሰይ ነይረ። ምስኩ ድማ ከበድ ናይ ኣክኣክ፣ ሸጋራን ጭንቀት ወክፊ ተፀሚደ፤ ምስ መረራ ገደፋኑ ክይደ።



ውሲባዊ ጥቅዓት ዝበገሱሎም ደቂ ተባዕትዮ ብደቂ ተባዕትዮ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ሓደ ሓደ ሰባት እቲ መጥቓዕቲ ዝበገሱሎም ደቂ ተባዕትዮ ንመጻኢ ተመሳሳልነት ንዘለዎ ጾታ ድልዮት ክህልዎም እዩ ዝብል ስግኣት እንትገልጹ ይስትውዕል እዩ። መጽናዕቲ ዘርእዮ ግና ኩሎም መጥቓዕቲ ዝበገሱሎም ደቂ ተባዕትዮ ንተመሳሳሊ ጾታ ድልዮት ይህልዎም እዩ ዝብል ከምዘይኾነ እዩ።

ኣብ ህፃንነት ዝተፈጠረ ናይ ወሲብ ጥቕዓት ኣብ ህይወት ዘብፀሐ ደረጃ ፀገም ብምንታይ ይውሰን?

ኣብ ቆልዑት ናይ ወሲብ ጥቕዓት እንትበፀሕ ኣብ ቀፃሊ ህይወቶም ፅዕንቶ ከስዕብ ይኽእል እዩ። እዚ ፅዕንቶ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝተፈለለ ደረጃ ክሕዝ ይኽእል እዩ። ነዚ ኣፈለገዎ ዝፈጥሩ ብዙሓት ምኽንያታት ክህልዩ ይኽእሉ።

ነቲ ፀገም ዘጋድዱ ምኽንያታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

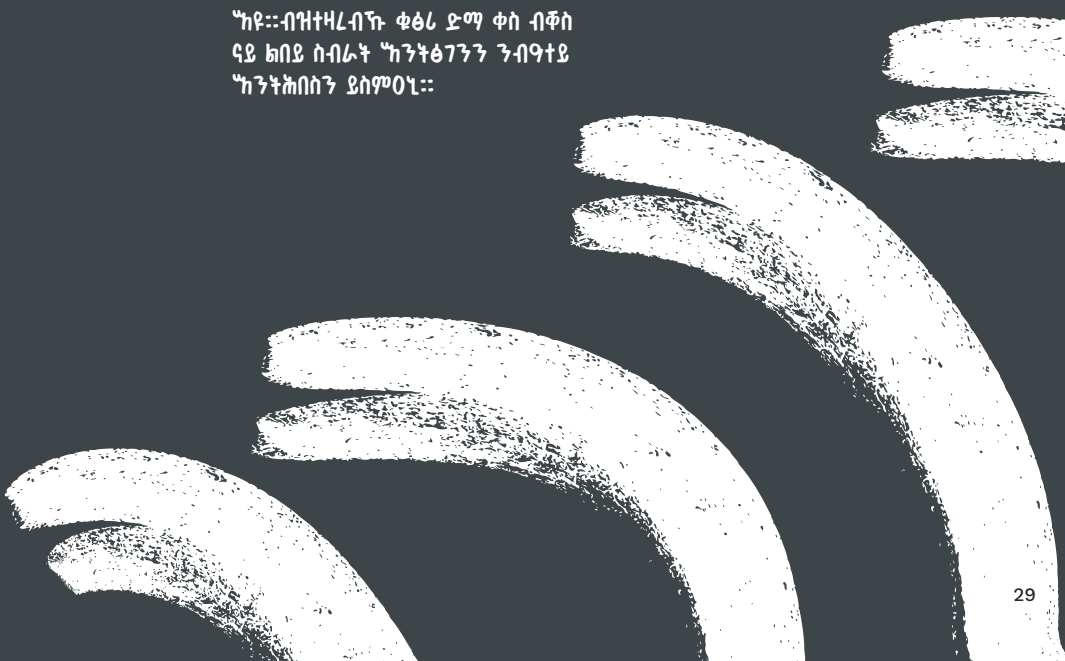
- ጥቕዓት ቅድሚያ ምብፀሖን ኣብ ዝበፀሐሉ እዋንን ኣብ ውሽጢ ስድራ ዝፍጠር ዘይምርድዳእ፣ ምጭቕጫቕ፣ ፍትሕ፣ ከምኡ / ውን ኣባል ስድራ ናይ ኣልኮልን መደንዘዘ እፅ ተጠቃሚ እንተኾይኑ
- እቲ ናይ ወሲብ ጥቕዓት ምስ ካሊኦ ኣካላዊ ጥቕዓት ተወሲኹ እንተተፈፀመ
- ዓይነት ናይ ወሲብ ጥቕዓት ዝሓውስ ተኾይኑ
- ዓይነት ጥቕዓት ብበዝሒ ካብ ዝስምዑን ካብ ዝንገሩን ዓይነት ወፅኢ ዝበለ ብፍላይ ከበድ ናይ ኣካል መጉዳእቲ ዘሰበበ እንተኾይኑ
- ጥቕዓት ዘብፀሐ ሰብ ኣባል ስድራ ወይ ምስ ስድራ ስጡም ርክብ ዘለዎ እንተኾይኑ
- ጥቕዓት ምስ ዘብፀሐ ሰብ ብተደጋጋሚ ናይ ምርኻብ ዕድል እንተሃልዩ
- ጥቕዓት ኣብ ዝበፀሐሉ እዋን ናይ ህፃን ዕድመ ትሑት እንተኾይኑ (ብኣዋርሕ ዕድመ ዝበፀሕ ዶታዊ ጥቕዓት ልዑል ፅዕንቶ ኣለዎ እዩ። ነቲ ዝተፈጠረ ነገር ዋላ እንተዘይዘከሩ ዝኾነ ዝተበላሸወን ዝገደለን ነገር ከምዘለዎም ክስምዖም ይኽእል እዩ።)
- ጥቕዓት ብተደጋጋሚ ተበፀሖ ወይ ንነዊሕ እዋን እንተቐፀሉ
- ጥቕዓት ንዝበፀሐም ቆልዑት ዝሓልፉ ሰብ ተዘይሃልዩ (ስድራ ወይ መዕብዩ ዘይብሎም፣ ስድራ ኣብ ቀረባ ዘይብሎም፣ ስድራ ንፀገም ትኹረት ተዘይሂቡሎም)
- ምንኣስ ማሕበራዊን ቁጠባዊን ደረጃ ናብራ
- ጥቕዓት ንዝበፀሐም ቆልዑት ተሓተትቲ ብምግባር ወቕሳ ዝቐርበሎም እንተኾይኖም
- ስድራ ብዛዕባ ዝተፈፀመ ጥቕዓት እንትሰምዑ ዝተቐበሉሉ መንገዲ ንቆልዑት ዝርብሽ እንተኾይኑ
- ጥቕዓት ቅድሚያ ምብፀሖ እታ/ቲ ህፃን ብቐሊሉ ዝርበሽ ባህርይ ተነፃፋዊ/ዎ

እዚ እምን ኣልኦት ተወሰኽቲ ምኽንያታትን ኣብ ቆልዑት እንተተረኹሎም ዘበለፀ ጠመተን ድጋፍን ከም ዘድልዮም መመላኸትቲ እዮም።

ብተፃራሪ ድማ ቆልዑ ንክዛረቡ ምብርከታታዕ፤ ላይ ስድራን ሕብረተሰብን ድጋፍ ክረክቡ ምሕጋዝ፤ ኣብ ክትትል ሕክምንኦም ምስታፍን፤ ብዘይኣግባብ ንባዕሎም ንክደወኛሉ ምሕጋዝን ላይቲ ጥቕዓት ፅዕንቶ ንክኛንስ ይሕግዙ እዮም።

“ ንኣብ ነብሲና ብዛዕባ ዝበጸሐኒ ጥቕዓት “ኣንዳኣግሮም ምንም ላይምግራም ስምዒት ስከዘይረኣኹኩም ቅጩክ ኒኩኒ። ምናልባት ኣብ ላይ ዝገደዱ ታሪኻት ኣብ ኣገልግሎት ስሚዖም ይኹኑ ኣዮም።

“ ኣብ ውሽጢ ዓዲ ንመሰክ ደቂ ኣንስትዮ ምስዝቃኸስ ኣኣገል ምስተፋከሞኹ ታሪኹይ “ኣንተውግዕ ዝህበኒ ፋቕሮን ድጋፍን ደጋገመ ምዃራብ ንኣኽኸክል ጣጊዘኒ “ከዩ።ብዝተዛረብኩ ቁፅራ ድማ ቀስ ብቐስ ላይ ክበይ ስብራት “ኣንተፅገንን ንብዓተይ “ኣንተኸበስን ይስምዐኒ።



ቆልዑት ዝበፀሑዎም ጥቕዓታት ክይዘረቡ ዝኸግድዎም ምክንያታት?

ምንምኳን ኣብ ቆልዑት ዝበፀሑ ጥቕዓታት ኣካላዊን ስነልቦናዊን ጉድኣታት ዘብፀሑ እንተኾኑ ብዓብይቲ ክሳብ ዘይተጠየቁ ወይ ብኣጋጣሚ እንተዘይኾይኑ ክይዘረቡ ይኸእሉ እዮም።

ነዚ ብዘኸ ምክንያታት ዋላ እንተሃለዉ እቶም ዋና እዘም ቀደሎም ዝተዘርዘሩ እዮም፡

- ጥቕዓት ብዘብፀሑሎም ሰባት ዝበፀሑም ምፍርራሕን መጠንቀቕታን
- ንመንን ብኸመይን ክዘረቡ ኸምዝኸእሉን ካብ ዘይምፍልጥ
- እንታይነት እቲ ዝተፈጠረ ኹነታት ካብ ዘይምርዳእ
- ብምዝራቦም ኣብ ውሽጢ ስድራ ፀገም ክይፍጠር ብምስጋእ
- ናይ ወለዶም ኹራን መልሲን ምፍርራሕ
- ዝበፀሑም ጥቕዓት ዝፈጥረሎም ናይ ጥፍኣተኛነትን ሕፍረትን ስምዒት
- ኣብ ሕብረተሰብ ዘሎ ጥቕዓት ንዝበፀሑም ሰባት ከም ጥፍኣተኛ ናይ ምውሳድ ኣክያይዳ
- ዝበፀሑም ጥቕዓት ካብ ምክባዳ ዝተልዕለ ንምዝራብ ምፅጋም ወይ ሓንጎሎም ናይቲ ጥቕዓት መረዳእታ የጥፍኦ/ ምፍጣሩ ክሳብ ዝርስዑዎ
- እቶም ጥቕዓት ዘብፀሑ ሰባት ናይ ቀረባ ቤተሰብ ወይ ዓርኪ ብምኽላዎም ማንም ዘይእምናም ተመሲሎዎም
- ነቶም ጥቕዓት ዘብፀሑሎም ብፅሑቕ ጎኖም ይፈልጡዎም ተኸይፍም ኣብ ውሽጦም ብዝፍጠር ምድንጋር
- ጥቕዓት ዘብፀሑሎም ሰባት ብዘርእዩዎም ድለላታትን ሕሶታትን ብምትላል

ጣይ መፃኔት በተ ላይ ቅጽዕነት ድፋሊተይ ዝመጸ ይምፃኹ ኪክ ክሃረብ ኹየ ኹንትብኡንደቂ መንደርና “ከዚኹ ቅጽዕ ኡማቕ ኪክ። ከይመምይ ኪክ ባሊ ኹንተገዛኹኹኩኩ ክዕምጸሊ ሞክሩ ኪክ ተዛረብ ክብ ሰብ ሰጧዕ። “ከሰኹም ኹውን ላተይ ዕፃ ከይበጅሎኹም ላብተ ገዛ ከይቶኹደ’ ኪክኖም።ክብ ገዛና ብምቕጥይ ይሰኻ ኹንተበክኪኒ፤ክክኩኩ ደቂ መንደርና ባላ ኹየኪኮምኒ። ንበዛ ተምሓሪት ዋክ ኹንተሃበርኩ ክብ ገዛ ወፃኹ ላብ ቤት ትምህርተ ምክንያ ደረጃ። ምስ ሰብ ኩቆ ኪክ ንሃጥኡ ባዛ ምውጋዕ ባዕሱ ክፋረሕኒ ይጧረ።



ንመጅመርታ ባዛ ንሰብ ዝተሃረብኩ 15 ዓመተይ “ከፃሓኹ ኹየ። ንፋይ ቀረብ ዓረኹ ኹየ ነገረና። ቀደመ ስክዘይተዛረብኩ ብጣዕሚ ተፋዳዳ “ከቶም ጣከዋ ንኹክኩኩ ቅጽዕ ከምኩ ተገብሩኹ?” ኪክ ብጣዕሚ ወቐሳኩኒ፤ ንሱ ድማላብ ዝገደይ ጭንቂ ኹኹኩኩ።



ክብ ጣሙቭተ ክሳብ ቭድቭተ ክብ ዘኮ ዕድመይ ብገቤ ኹንስተይተ ላይ ገዛ ሰራሕተኛና ተፃጫጸ “ኹየ። ላይ ሰብኹኩኩ ኹካካተይ ክብዘይፈጸመኩ ኹዋን ንሳ ምሳይ ያታዊ ርክብ ትፋጅም ነይራ። ክብተ ኹዋን ዘይተዛረብኩኩ ምክንያት ታይ ንገብር ምንባሌ ስክዘይፈጸመኹ ዝነበርኩ ኹየ።



ይፋጸመኒ ዘኮ ተግባር ትክክል ምምሳክ ኹንትኩብየሊ ንካይይ ነገረና። ካይይ ላተይ ጥፋኩት ምክንያ ነገራኩኒ። ክጣከፍም ዘይግብኩኒ መስመራኩ ስክዘጣከፋ ምክንያ ነገራኩኒ። ክትሕግዘኒ ኹይ ኪክ ክብ ዝጣሰብኩዋ ካይይ “ከዚ መክሰ ብምስምዕይ ብጣዕሚ ተገደኹ።



ዓረኹይ ህፃን ኹላካኩ ላይ ገዛ ሰራሕተኛኹም ወከደ ኹንትወጸ ኹፋተበየት ብዘይ ኹየባብ ትሃክክኩ ምንባሌ ነገራኒ። ካባይ ዝበጅሕኒ ካይነገርኩዎን ንሱ ዘከዎ ጥንካረን ንምንጋር ዝነበሮ ድፋሊኣን ባላ ካይኒፋኩ። “ከተ ዝሃክክኩኩ ሰብ ወደ ተዝክውን ነይሩ ምሃገሊ ነይሩ’ዶ ኪክ ምሕበብ ካይተረፈን።



ጣይ ንሊቤኣና ንባንቡካኪ ክዳን ክሰፋየካ ኹላበክ ክብ ዝሰፋየካ መክላ ማኹክክ ንዓይ ካኹኩቶ ብክዕተይ “ከፃሃክክኩ ብጣዕሚ ይሕገስ ነይሩ። ንዓይ በተ ባዛ ኹሱ ወከደይ ነተ ሰብካይ ስክዘፈጸመኹዎን ምስኩ ምክንያ “ከፋፈከሙ ስክዘኹኩኩ (ላይ ባንቡካ ክዳን ብዝብክ)፤ነገራኩ ትክክል ካይኩኩኩ ኪክ ዋክ ኹንተጣሰብኩ ኹኩኩ መረዳኹን ስክዘይነበረኒ ነተ ዝተፈጠረ ነገር ከይተዛረብኩኩ ጣኪ።



ጣዚ ንዝሃረብ ነገር ጣገዛ በዓይሙይ ከምዘይክየሊ ይጣሰብ ኹየ ባን ንምንጋም ክሃረብ ካይይክን። ምላክባት ክሳብ መመዳኹን ህይወተይ “ኹውን ላብ መቐብረይ ጣዚየ ክወርድ ኹየ። ንምንታይ? ብጣዕሚ ስክዘናድደ። “ከዚ ነገር ካባየ ንክበጅሎ ብምፋቃደይ ብጣዕሚ ኹየ ዝጣርቕ። ንባዕሰይ ይቕረታ ንክገብር ከባቢ 10 ዓመት ኹየ ወሲዳክይ።



ክባና ብጣዕሚ ጣይክ ኹየ። ክሳብ ኮሚ ኹሰ-ዝበኮ ጥራሕ ኹየ ክብ ገዛና ዝግበር። ዝሃረብ የክን። ጣይክ ምክንያ ሞላ ዘስክሃና ነገር ዓረሰ ኹምኩኩኩ ኹየ። ንሱ ላብ ሰራሕ ኹንትክይይ ኹይና ፈላጅካ ዘርገጣ ምስ ንሊቤኣ ምብካዕ ምስታይ ትፋቶ ኹይ። ክብ ኪደ ዝበክዑ ዝሰተየ ንዓይ መፃወተፋም ገይሮምኒ። ጣዚ ዓብየ ወደህፃን ጣቕፊ ኹንትፋርኪ ጸቡቕ ስምዒት ካይስምዐን። ንምንታይ ዘይተዛረብኩ? ንዝብክ ሕቶ መክሰኪ ካይይ ባዕሳ ክብ ምንጋም ክተድሕኒኒ ከምዘይኣኹኹክ “ክታ ንኹቭተይ ክበይ ትፈጸሙ ስክዘነበረኩ።

ምዕራፍ ፪

ቤተሰብን ሓብሐብትን ኣብ ልዕሊ
ደቆም ጥኛዓት ቅድሚ ምብፅሖ
ከመይ ክከላኸልዎ ይኸእሉ?



02

መከላከሊ ሜላታት

አብ ቆልዑ ዝበፀሑ ጥቕዓታት ሕልኽልኽ ዝበሉን ዝተረቐቐን ካብ ምዃሮም ዝተልዕላ ቀደምካ ምክልኻል ኸቢድ ዋላ እንተኾነ ብፍላይ ወለዲ አቐዲሞም ተተግቢሮምዎም ውፅኢታዊ ዝኾኑ መንገድታት ግና አላዉ እዮም።

ብዛዕባ ያታዊ ዕርክነትን ርክብን ምምሃር

እቲ ናይ መጀመርታን ቀንድን መንገዲ ምስ ቆልዑ ካብ ንእስነቶም ጀጊሩ ንዕድሚኦም ብዝምጥን መልክዕ ከምዝርድኦምን ተገዳሩ ብዛዕባ መራብሒ ኣካላት፣ ያታዊ ርክብን ዕርክነትን፤ ከምኡ 'ውን ጥቕዓት ብምምሃር ንክርድኡ ምግባር እዩ። ብዋናነት ድማ ቆልዑ ማንም ሰብ ብዘይ ኣግባብ ክነኽኦም እንትፍትን ወይ ትኽክል ዘይኮኑ ነገራት ኣብ ልዕሊኦም ወይ ኣብ ካልኦት ቆልዑት ክገብር እንትፍትን እምቢ ኹብሉ፤ ጎይዮም ከምልጡ፤ ንዓብዩ ሰብ ወይ ንፖሊስ ኹሕብሩን ኹፍልጡን ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ብዘርዘር ከመይ ገይርና ክነምህርም ከምንኽእል ኣብ ዝቐፀል ምዕራፍ ብሰፊሑ ክንርእ ኢና።

ሓላዋ ቆልዑ ምጥንኻር

ክልኣይ መንገዲ ቅድሚ እዚ ኣብ ዝነበሩ ምዕራፋት ከምዘተጠቐሰ ኣብ ቆልዑት ዝበፀሑ ጥቕዓታት ብኣብዝሒ ዝፍፀሙ ቀረባ ብዘኾኑን ብጣዕሚ ብዘእመኑን ሰባት ከም ምዃኑ መጠን ቆልዑ ንበይኖም ገዲፍናዮም ዘይምኽድ፤ ምኽድ ግድን እንተኾይኑ እውን ግቡእ መክታተሊ ሜላ ምዝርጋሕ (ንኣብነት ካልኦት ሰባት ብቐረባ ንኽክታተሉዎም ምሕታት፣ ስልኪ ብምድዋል

ናይ ቆልዑ ድሕንነት ምርግጋፅ) ሰብ ኣብ ዘይራኦም፣ ፀልማትን ሕቡእን ቦታ ወይ ኣብ ውሽጢ ሓደ ክፍሊ ንበይኖም ዝኾኑሉ ኩነታት ምውጋድ ወይ ምቕናስ። እዚ ንብል ኣብ መንጎ ቤተሰብን ሕብረተሰብን ዘሎ ምትእምማንን ፍቕርን ንምቕናስ ዘይኮነስ ኣፀገምቲ ጥቕዓታት ቅድሚ ምፍፃምም ንምክልኻል ብምሕሳብን ካልኦት ቤተሰብን ፈተውቲን ድማ ብኣንግር እቲ ዕላማ ከምዝርድኦም ብምትእምማን እዩ።

ምናልባት ጥቕዓት ምስዘበፀሕ እንታይ ክግበር ከምዝግብኦ ምዝርራብን ምፍላግን

ሳልሳይ መንገዲ ሃንደበት ጥቕዓት እንተተፈጸመ ቆልዑት ከመይ፣ ንመንን መዓዘን ክህረቡ ከምዘግብኦም ኣቐዲሞካ ክፈልጡ ምግባር እዩ። ጥቕዓት ኣብ ዝተፈፀመሉ እዋን ካብቶም ጥቕዓት ዙብፀሑሎም ሰባት ምፍርራሕ ክበፀሑም ስለዝኽእልን ቆልዑ ስለዝድንግፁ፣ ስለዝሓፍሩን ናይ ጥፍኣተኛነት ስምዒት ስለዝስምዖምን እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም ዘይክፈልጡ ይኽእሉ እዮም። እዚ ድማ እቲ ጥቕዓት ዙብፀሑ መጠን ጉድኣት ንክውሰኽን ግቡእ ድጋፍ ሕክምናን ሕገን ንክይረኽቡን ስለ ዝገብር ኣቐዲሞካ ምምሃርን ምድላውን ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ።

1ጌ 8 ዓመት ኣከፋካኹ ንዓይን ንሓወይን መፅንዒ ተቆፃፋክና ነኸቲ ናይ ካይይ ስሌስ ቦታ ካብ ዝርከብ ናይ ጎረቤትና ገዛ ውሽጢ ክነፅንዕ ገይሮምና ነይሮም። ሓወይ ናይትምህርቲ ድክየቱ ነሑኑ ስከዝነበረ ተሓቢኹ ይተርፍ ነይሩ። መፅንዒና ድማ በይንና ካብንጥነኩ ግዘ ብክዕቱ ኣከፋካኹ ንክነጥጥኩ ይሓተሰ ነይሩ። ካነ ድማ ግበሪ ዝበከረ ኹኩ ምንም ናይ ጥፋካተኛነት ስምዒት ካይተሰምዐሪ ይገብር ነይረ። ናይ ያታዊ ርክብ ይኹን ናይ መራብሒ ካካካት ብዝምክካት ምንም ዝፈክጠ ሃገር ብዘይምንግሩን ካብወከይይ ምንም ዓይነት መጠንቀቕታ ተዋህቦ ስከዘይፈክጥን ሹዕ ዝተገበረ ሃገር ጌጋ ምኳት ካይፈክጥን ነይረ። ንወከይይ ኣውን ካይተዘረብኩን።

ን ቆልዑትን ንኡሳትን ብዛዕባ መራባሕቲ ኣካላት፣ ብዛዕባ ፆታዊ ዕርክነትን ፆታዊ ርክባትን ከምኡ'ውን ናይ ወሲብ ጥቅዓታት ብኸመይ ክነምህርም ንክክል?

ን ቆልዑት ዝወሃቡ ትምህርቲታት ኩሎም ንዕድሚኦም፣ ብስለት ኣዕምሮኦምን ናይ ምርዳእ ዓቕሞምን ኣብ ግምት ብምእታው ክኾኑ ኣለዎም። ብምኻኑ ድማ ዞም ላዕሊ ዝጠቐስናዮም ነጥብታት ብምምርጫ ንቆልዑ ዝወሃቡ ትምህርቲታት በቢዕድመ ክልሎም ነዞም ዝኸተሉ ይመስሉ።

ካብ 2 ክሳብ 7 ዓመት ዕድመ ንዘለዉ ቆልዑ ንፅበዮም ዋና ዋና ባህርያት

- ብተግባር ዝሰርሑ ነገራት ምሕሳብ ዘማዕብሉሉ ግዜ እዩ
- ኣብነታዊ ብዝኾኑ መንገድታት ዝግለፁ ሓሳባት ምርዳእ ይጅምሩ
- ግላዊ ምኻንን ኹሉ ነገር ምስ ባዕሎም ጥራሕ ናተሓሓዙ ይራኹ
- ንነገራት ካብ ዝተፈላለዩ መዓዘናት ናይ ምግምጋም ኸእለት ኣይህልዎምን
- ኣብ ሓደ ግዜ ብዛዕባ ሓደ ነገር ጥራሕ እዮም ዝሓስቡ
- ከመይ ከም ዝተፈጠሩን ምስ ክልኡት ዘለዎም ኣፋላላይን ምሕታት ይጅምሩ
- ክልኡት ከዳውንቶም እንተውፅኡ ምርኣይን ምንኽኽእን ይደልዩ
- ንባዕሎም ንምፍላጥ ካብ ዘለዎም ድልዩት ዝተልዓለ ንባዕሎም ምንኽኽእ ይዘውትሩ
- ናይ ሕብረተሰብ ሕግታት ስለዘይፈልጡ ኣብ ዘይግባእ ቦታ ኸዳኖም የውፅኡ
- ናይ ግሊ ኣካላቶም ንኸልኡት መሓዙቶም የርእዩን ብዛዕባ ዝርእዩዎ ድማ ምውጋዕ ይጅምሩ
- ብዝተፈላለዩ ኣጋጣሚ ክልኡት ክገብሩዎ ዝረእዩዎ ነገር ክገብሩ ይፍትኑ። (ንኣብነት ምስዕዓም)
- ናይ ግሊ ህይወቶም ምውጋዕ፣ ትርጉሙ ከይተረድኡ 'ናይ ብዕልግና' ቃላት ምጥቃም

መምህራ ሜላ

ኣብ ላዕሊ ከምዝተጠቐሰ ኣብዚ ክልል ዕድመ እዚ ዝርከቡ ቆልዑት ኣብ እምህራሉ እዋን ሓጻር፣ ግልጺን ዘይተቐራረፁን ሓበሬታታት ምሃብ፣ ስእላዊ መግለጺታት ብምጥቃም ብዛዕባ ስራሕ መራብሒ ኣካላቶምን ክገብሩዎም ዝግብኡ ጥንቃቄታት ምግላፅ፣ ኣብነታዊ ኣገላልፃታት ምጥቃምን፣ 'ካብይ መጻእ?'፣ 'ከመይ ተወሊደ?'፣ 'እዚ እንታይ እዩ?' ንዝብሉ ሕቶታት ምስ ዕድሚኦም ዝሰማምዑ ቃላት ብምጥቃም ምርዳእ የድሊ።

ነምህርም ዋናዎና ነገራት

- ቆልዑት ካብ ኣደታት ከምዝውለዱ
- ኣገላትን ኣውዳትን ዝተፈላለዩ ኣካላት ከምዘለዉዎም
- ንናይ ኣገላትን ኣውዳትን ኣካል ሰብነት ቀለልቲ ዝኾኑ ቃላት ብምጥቃም ሽም ምሃብ
- ናይ ባዕልኻ ኣካል ናይ ውልቀ ምኻኑ
- ናይ ካለእ ሰብ ኣካል ብዘይ ፍቓድ ምንካእ ከምዘይከኣል
- ናቶም ናይ ግሊ ኣካላቶም ዓብዩ ወይ ዝፈልጥዎ ሰብ ዋላ ይኹን ክንኽእል ከምዘይኸእል
- ክልኡት ሰባት ብዘይፈቓዶም ኣካሎም እንትንኽኡ 'ኣይደልን' ምባል መሰሎም ምኻኑ
- ብፍፁም ክንክኡ ዘይግብኡም ኣካላት ኣዩኖት ምኻኖም
- ካብ ቤተሰብ ዝሕባእ ሚሰጥር ከምዘየለ

ካብ 7 ክሳብ 11 ዓመት ዕድሜ ምዃር ጸልዎ ንፅባባዎም ዋና ዋና ባህርያት

- ብተግባር ብዛዕባ ዝስርሑ ነገራት ናይ ምሕሳብ ክእለት ይግቡ
- ንባዕሎምን ተግባራቶምን ካብ ካልኦት ኣንጻር ምርኣይን ምሕሳብን ይጅምሩ
- ሓሳባቶም ብተግባር ምፍታን ይጅምሩ
- ምሕፋርን ናይ ሕብረተሰብ ሕግታት ብተግባር ምርዳእን ይጅምሩ (ንኣብነት ኸዳን እንትቕይሩ ንበይኖም ክኹኑ ምድላይ ክህሉ ይኸእል)
- ብዛዕባ ያታዊ ድለየታት ብንእሽተይ መልክዑ ምሕሳብ ይጅምሩ
- ኣብ ሚድያ ያታዊ ዕርክነትን ርክብን ኣመልኪቶም ንዝሓልፉ መልእኽትታት፣ ፊልሚታትን መዝቃታትን ምክትታል ይጅምሩ/ የዘንብሉ

መምህራ ሜላ

ኣብዚ ዕድሜ ክልል ጸልዎ ድለየታቶም ብሓሳብም ካብ ምስትንታን ሓሊፎም ብዘረኹብዎ ኣጋጣሚ ኹሉ (ንኣብነት መርዓ መርዓ እንጻውቱ፣ ንበይኖም እንትኹኩ) ካብ ምሙኳር ንድሕሪት ኣይብሉን። ስለዚ ወለዲ ንደቆም ብዛዕባ መራብሒ ኣካላቶም፣ ያታዊ ዕርክነትን ርክብን ዘለዎም ፍልጠት ብምሕታት ዝተጋገዩ ሓበሬታታት ብምእራም ከምህሩዎም ይግባእ።

ብተወሳኺ ጸልዎ ኣብዚ ዕድሜ እዚ ካብ ዘለዎም ናይ ምፍለጥ ድልየት ዝተልዓለ ዘይንፅባባዎምን ብቐለል ቋንቋ ንምርዳእ ዝኹብዱ ሕቶታትን እንትሓቱ ካብ ምሸቕራርን ምኹራይን ምኽንያታዊ ዝኹኩ መልስታት ክወሃቦም ይግባእ። ንኣብነት እቲ ዝተሓተተ ሕቶ ሃንደበታዊን ኸቢድን እንተኹይት “ብምሕታትኪ/ ብምሕታትካ ደስ ኢሉኒ እየ። ንሎምዓንቲ መልሱ ስለዘይፈለጥኩም ቀፃሊ ኣጻርየ መልሱ ክነግረኪ/ክነግረካ እየ።” ኢልካ ምምላስ ይከኣል። እዚ ድማ ጸልዎ ምሕታት ንክየቋርፀን ብምሕታቶም ንክይሓፍሩን፣ ወለዲ ድማ ትኽክለኛ መልሲ ንምሕሳብን ንምድላይን ግዘ ንክረኽቡ ይገባዝ።

ነምህርም ዋና ዋና ነገራት

- እንታይነት ያታዊ ርክብ፣ ጥንሲን ወሊድን
- ዕድመኡም እንትውሰኽ ኣብ ኣካላቶም ክህልዩ ዝኸእሉ ለውጥታት
- ብያታዊ ርክብ ክመጡ ዝኸእሉ ፀገማት (ንኣብነት ዘይተደለየ ጥንሲ፣ ብያታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕግማት)
- ያታዊ ጥቕዓት እንታይ ምኻኑ ምግለፅን ኣብ ቀዳማይ ምዕራፍ ዝተጠቐሱ ዓይነት ጥቕዓታት ኹሎም ከምዘጠቓልልን ምርዳእ
- ብዝፈልጡዎ ሰብ ዋላ እንተተፈፀመ ያታዊ ጥቕዓት ክበሃል ከምዝኸእል

- ያታዊ ጥቕዓት እንተበሊጡዎም ብምንም መልክዑ ናቶም ጥፍኣት ዘይምኻኑ ምርዳእ
- ዘይፈልጡዎ ሰብ ዘይደልዩዎ ነገር ንክገብሩ ተሓቲትዎም ‘ እምቢ / ምባል ከምዝኸእሉን ንቤተሰብ ወይ ጥቕኦም ንዘሎ ዓብዩ ሰብ ሽዑ ክነግሩ ከምዝግብኦም ምምሃር
- ሓደገኛ ካብ ዝኹኑ ቦታታትን ኹነታትን (ንኣብነት ንበይኖም ምኻን፣ ክባቢ ዳመስተ፣ ሕማቕ ቦታታት ወዘተ) ክርሕቑ ከምዝግብኦምን ክጥንቀቑ ከምዝግብኦምን ምምሃር

ካብ 11 ክሳብ 18 ዓመት ዕድመ ንዘለዉ ንፅቡዮም ዋና ዋና ጥህርያት

- ምኽንያታዊን ሕልኽልኽ ዝኾኑ ነገራት ምርዳእ ይኽእሉ እዮም
- ብተግባር ዘየለዉ ነገራት ብሓሳቦም ጥራሕ ምስልሳል ይኽእሉ
- መንጎቶም ክደልዩ ይጅምሩ
- መንእሰይ ንምኳን ይቐርቡ ብምህላዮም ኹሉ ክምዝራልቡ ይስምዖም፤ ቀጥታ ምኽሪ ዘይምድላይ፤ ካብ ቤተሰብ ንላዕሊ መሓዙቶም ምምራፅ ይስትውዓል
- ብመሓዙቶም ተቐባልነት ንምርካብ ካልኦት ዝገብርዎ (ኣክዳድና፣ ኣክያይዳ፣ ግዝ ዘሕልፉሉ መንገድታት) ክኸተሉ ምድላይ
- ኣብ ኣካላቶም ይርእ ብዘሉ ምስ ዕድመ ዝመፅእ ለውጢ ምሕፋር፣ ምርባሽን ምድንጋፅን ስምዒታት፣ ክምሉ' ውን መራብሒ ኣካላቶም ንምፍታን ድልየት ምህላይ
- ብመሓዙቶም ድፍኢትን ተቐባልነት ንምርካብ ክብሉን ስዲ ንዝኾንን ጥዕንኡ ናብ ዘይተሓለወን ያታዊ ርክብ ክጋለፁ ይኽእሉ እዮም

መምህሪ ሜላ

እእዚ ክልል ዕድመ ብፍላይ ናይ ጉርምስና ዕድመ ከም ምኳኑ ብዛዕባ መራብሒ ኣካላቶም፣ ጉዳያት ያታዊ ዕርክነትን ርክብን ምዝርራብ ግድን ዝኾነሉ እዋን እዩ። **ወለዲ በዚ ግዝ እዚ ክወሃብ ዝግብኡት ምህርቲ ንዘይምሃብ ካብ ዘቕርቡዎም ምኽንያታት እቲ ዋና ንደፅም ብዛዕባ ያታዊ ርክብ ምዝራብ ዘይሓሰቡዎ ንክሓሰቡ ብምግባር ምድፍፋእ ክኸውን እዩ ኢሎም ስለዝእዩምን እዩዩ።**

ኹይት ግና መፅናዕቲታት ብሰፊሕ ከምዘረድዎ እንተኾይት ወለዲ ግብእን ትኽክለኛን ሓበሬታ/ ትምህርቲ ብዘይምቕራብም ካብ መሓዙቶም፣ መርበብ ሓበሬታን (ኢንተርኔት) ካልኦት መማሪቲታትን ግንይ፣ ዘይተፃረዩ፣ ንዕድሚኡም ዘይምጥንን ዝተጋነነን ሓበሬታ ክረኽቡ ስለዝኽእሉ ኣቐዲምካ ምምሃር መማሪቲ ዘይብሉ መፍትሒ እዩ።

ካብ ካልኦት ዕድመታት ብተወሳኺ ኣብዚ ዕድመ ዘለዉ ኣወዳት ይኹኑ ኣኣላት ያታዊ ርክብን ምግባር ኣካላዊን ስነልቦናዊን ምድላዋትን ዕብዮትን ሙሉእ ብሙሉእ ዝውድኡሉ ዕድመ ከም ምኳኑ መጠን፣ መማሪቲ መንገድታት፣ ብያታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ዘይተደለዩ ጥንሲን ንኽከላኸሉ ዘኽእሉዎም መማሪቲታትን ብትኽክል ምምሃርን ኣብ ካልኦት ጥቅዓት ንክየብፁሉ ምምሃርን ብፍሉይ ኹነታት ጠመተ ተዋሂብዎም ክመሃሩ ይግባእ።

ነዚኣም ዘተታት ኣብ እንጅምራሎም እዋናት እቶም ጎረምሳታት ሙሉእ ብሙሉእ ነፃነት ከይስምዖም ይኽእል እዩ። ንሕና'ውን ተኾነ ካብይ ከምንጅምር ርገፀኛታት ዘይክንኸውን ንኽእል። ነዚ ንምቕናስ ንዘተ ዝጠቕሙ

አጋጣሚታት ክንፈጥር ንክእል ኢና። ንኡብነት ኣብ ምታዊ ዕርክነት መሰረት ዝገበረ ድራማ ሰሚዕና ተኾይንና ንዕኡ ከም መልዕኢ ብምጥቃም እንታይ ከምዝሓሰቡ ምሕታትን ዘለዎም ሓሳብ ምፍላጥን ይከኣል። ድሕሪኡ ምስ ናቶም ህይወት ብምዝማድ ምዝታይ ንጅምር።

ኣብ ንዛተየሉ እዋን ብነፃነት ምዝርፈብ ንክንክእል ግልፂ ምዃን ጠቓሚን ኣገዳሲን እዩ። ንሶምወን ሕቶ ንክሓቱና ክነበረታትዎምን ብዓቕምና ንፈልጦ ክንምልሰሎምን ክንሙክር ኣለና። ኣብዚ ግዜ እዚ ዘይተፀበናዮ ነገር እንተነገሮምና ክንደናገፅ ወይ ክንኹሪ የብልናን። ተወሳኺ ከይነግሩና ስለዝእግደም ስምዒትና ክንቆፃፀር ግድን እዩ። ዝነግሩና ዘለዉ ናትና ሓሳብ ንምስማዕን ምኽሪ ንምሕታትን ክከወን ስለዝክእል ክንዕገስ ይግብእና። ካብ ናትና ኣተሓሳስባ ዝተፈለየ ወይ ውፅኦ ዝበለ ሓሳብ እንተነገሮምና ሓሳብም ከምነኹብረሎም ኹይኑ ግና ከምዘይንሰማማዕን ዘይንሰማምዑሉ ምክንያት እንታይ ምዃኑ ብዝተረጋገጠ መንፈስ ምርዳእን ካለእ ግዜ ነፃ ዘተ ንክህልይ በሪ ይኸፍተልና እዩ።

ነምህሮም ዋናዋና ነገራት

- ሓደሽቲ ኣካላዊ ለውጥታት ብኸመይ ምርዳእ ከምዝክእሉ ምዝታይ
- ድልዩት ምታዊ ርክብ ምህላይ ተፈጥሯዊ ምዃኑን ከጋጥም ዝክእል ነገር ምዃኑን
- ንዘይተደለየ ርክብን ምታዊ ጥቕፃትን ከጋልፁዎም ዝክእሉ ካብ መሓዙት ዝመፁ ድፍኢታት ክፃወሩ ዝክእሉሉ መንገድታት ምጥቃም
- ጥዕና ዘለዎምን ዘይብሎምን ዕርክነታት ዘለዎም ኣፈላላይ ምርዳእ። ንኡብነት ምስ ወልፊ ዝተተሓሓዙ፣ ካብ መጠን ንላዕሊ ድፍኢት ዝገብሩ፣ ፍርሒ ዝፈጥሩ ወዘተ
- ንዓርሶም ካብ ብዓታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕግግማትን ዘይተደለየ ጥንቢን ንክከላኸሉ ዝክእሉሉ መንገድታት ምምሃር
- ጸታዊ ርክብ ክጅምሩ ተዘይደልዮም ' እምቢ ' ናይ ምባል ሙሉእ መሰል ከምዘለዎም ክፈልጡ ምግባር

ፍሉይ ክትትልን ሓለዋን ንዘድልዮም ኣገላት ሕብረተሰብ ካብ ጥቅዓት ከመይ ክንከልዎም ንክኸል?

ጥቅዓት ኣብ ዝኾነ ሰብ ዝበጸሖ ዋላ ይኹን ብዘለዎም ናይ ኣካል፣ ዕብየትን ኣዕምሮ ውስንነት/ ሕማም ዝተልዓለ ተቓላዕነቶም ዕፅፊ ዝኾኑን ጥቅዓት እንትበጸሖም ድማ እቲ ጉድኣት ከይተፈለጠን ግቡእ ሓገዝ ከይረኽቡን ንክተርፉ ስለዘገብርዎም ካብ ካልኣት ብዝበለፀ ክትትል፣ ሓለዋን ዝተፈለየ ትምህርቲን የድልዮም።

ፍሉይ ክትትል የድልዮም ኣልና ኣብዚ ፅሑፍ ንጠቓሶም

1. ናይ ኣዕምሮ ዕብየት ውስንነት
2. ጉድኣት ኣካል ዘለዎም
3. ኦቲዝም
4. ኸበድ ሕማም ኣዕምሮ-ብፍላይ ስምዒቶም ካብ ሓደ ጫፍ ናብ ካሊኦ ጫፍ ዝለዋወጦም (ባይፖላር ሕመማት) እዮም።

ጥቅዓት መብጻሕቲ ነዚ እም ክፋላት ሕብረተሰብ ንዘለዎም ናይ ኣካል፣ ዕብየትን ኣእምሮ ውስንነት/ ሕማምን ፡ ነቶም ፀገማት ስዒቦም ዝመጡ ሓሳብ ናይ ምግላፅ፣ ጥቅዓት ናይ ምክልኻልን መንነት ጥቅዓት ዘብጸሖም ሰብ ብኣግባብ ምግላፅ ዘይምክኣሎምን ድክመታት ተጠቒሞም ብፍሉይ ስለዘጥቅፁዎም ዝተፈለየ ሓለዋ የድልዮም። ስለዝኾነ ናይዞም ቆልዑት ወለድን መምህራንን ዝተፈለየ ሓለዋ ክገብሩሎም፤ ነዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ምልክታት ብጥንቃቄ ከስተ-ብህልዎምን፤ እቶም ምልክታት እንትርከቡ ድማ ብቅልጡፍ መያዊ ሓገዝ ናብ ዝረኽቡሉ ትካል ብምውሳድ ግቡእ ድጋፍ/ ግልጋሎት ንክረኽቡ ክገብሩ ይግባእ።

ምዕራፍ ፲

ጥቅምት ምስ በፅሐ ኣንታይ
ምግባር ይክኣል?



03

ናይ ወሲብ ጥቕዓት ዝበፀሖም ቆልዑን ኣባፅሖን ብዛዕባ ኦቲ ጥቕዓት፣ ኣበይን መግዝን ይዛረቡ?

ጥቕዓት ዝበፀሖም ቆልዑን ኣባፅሖን ብዛዕባ ኦቲ ዝበፀሖም ጥቕዓት ንካልእ ናይ ቤተሰብ ኣባል ክዛረቡ ይደልዩ እዮም። ምክንያት መዛረቢኦም ድማ ተመሳሳሊ ጥቕዓት ንክያዕሉም ዑቕባ ንምርካብ ከምኡ' ውን ብዛዕባ ኦቲ ጥቕዓት እንታይነትን ትርጉም ንምርካብ እዩ። ይኹን እምበር መብዛሕቲኦም ጥቕዓት ዝበፀሖም ቆልዑትን ኣባፅሖን ብዛዕባ ኦቲ ጥቕዓት ንምዝራብ ነዊሕ ግዜ ይወስደሎም። ዝተወሰኑ ድማ ክይተዛረቡ ይቀርቡ። ሓደሓዲኦም ድማ ብተግራሪ ሽዑንሽዑ ይዛረቡ ። እዚ ድማ ከከም ዓይነት እቲ ጥቕዓት ፣ ከከም ዕድመ ብርኪን ምስ ቤተሰብ ዘለውዎ ርክብ መጠን ይፈለሉ።

ገና ኣፍ ዘይፈትሑ ቆልዑት ወይ ድማ ናይ ኣእምሮ ዕብዮት ፀገም ዘለዎም እንተ'ኹይኑ ድማ ስምዒቶም ብኣግባብ ንምግላፅ ስለዝከብደም ፀገም ከምዘጋጠሞም ንፈልጥ ባህሪያቶም ብምርኣይ ጥራሕ ይኸውን።

ልዕሊ 2 ክሳብ 7 ዓመት ዕድመ ውሽጢ ዘለው ቆልዑት ድማ ፅቡቕን ሕማቕን ንምፍላይ ገና ስለዝኹኑ ጥቕዓት ከምዝበፀሖም ካብዘይምርዳእ ዘይክዛረቡ ይኸእሉ። መብዛሕቲኦ ግዜ ኣብዘም ቆልዑት ፀገም ምብፅሖ እንፈልጦ ብኣጋጣሚ እዩ። እዚ ማለት ድማ ብኣዘራርብኦም ወይ ብሕቶ ፍልይ ዝበለ ፈርሓት ወይ ብብህሪያቶም ሃንደበታዊ ለውጢ ክረኣዮም እንከሉ ክኸውን ይኸእሉ።

ካብ 7 ክሳብ 11 ዕድመ ውሽጢ ዘለው ቆልዑት ፀገም ከም ዘሉ ክዛረቡ ክደልዩ ኸለው ብባህሪያቶም ንእሽተይ ምልክት ንምርኣይ ይመኹሩ። ንኣብነት ጥቕዓት ዘብፀሖም ሰብ እንትመፅእ ካብ ገዛ ገዲፍካ ምውግእ፣ ሰለምታ ምእባይ፣ ቤተሰብ ምስቲ ሰብ ንክይራኹብን ምስቲ ሰብ በይኖም ገዲፍዎም ከይኸድ ምጉታት ክኸውን ይኸእሉ። እዞም ምልክታት ተዘይተፈሊጠምሎምን ተዘይተረዲኦምሎምን ዝተረዱኦም ስለዘይመስሎም ብግልፃ ካብምርዳእ ይቕጠቡ።

ንምዝራብ ክውሰኑ ኸለው እውን ዝዛረብዎ ነገር ስርዓቱ ዝሓለወን ግልፅን ዘይከኹን ይኸእሉ። ናይዚ ምክንያት ድማ ካብ ዕድሚኦም ብርኪ ዝተልዕለ ናይ ግዜን ፅንሰሓሳብ ንምርዳእ ብዘይምኸኣልን ሓያል ናይ ፍርሒ ስምዒትን እዮም። ንዝኣምኑዎ ናይ ቤተሰብ ኣባል ንምዝራብ እስካብ ዝውሰኑ ብዙሕ ግዜ እንዳስተንተኑ ይፀንሑ። በዚ ምክንያት ብዙሕ ግዜ ንፈሊጣ ንምዝራብ ዝቐሎም ብዕድመ ንዝቐርቦም ሰብ እዩ። እዚ ውን ምናልባት መማህርቲ ናይ ቀረባ ዓርኪ ወይ ሓፍቲ/ ሓው ክኹን ይኸእሉ። እዚ ንፈሊጣ ግዜ ዝተዛረቡዎ ሰብ ዝቅበሉሉ ኣገባብ ፅቡቕ እንተ'ኹይኑ ብዕድመ ዕብይ ንዝበለ ሰብ ንምዝራብ ድፍረት ይረኽቡ።



ነፃ ናይስልኪ መስመራት
ዝኹን ዓይነት ናይ ያታዊን ወሲባዊን ጥቕዓት እንተበጺሑ ልናይ ሰነልቦና ግልጋሎት ምኽሪን ካልኦት ሓበሬታታትን 6388 ኣለፍልኹም 8044 ማሪ ስቶፕስ ክለኒክ ብምድዋል ግልጋሎት ምርካብ ይክኣል።።።

ሩይ ወሲብ ጥቅዓት በፂሑዎም ክዩ ኪልና ክንተጠርጠርና ንቆልዑት ክንጥይቐሎም ሜላታት

ቦታ ምምራፅ

ንቆልዑት ተመራፂ ዝኾነ ን እነተተኻኢሉ ፀጥ ዝበለን ሰባት ብቐሊሉ ዘይኣትውሉ ክፍሊ ውሽጢ እንተዝኾን ትኹረት ሂብካ ንምድማፅን እቲ ቆልዓ ውን ንክይርበሽ ይሕግዝ። ከከም ዕድመ ብርኪ ዝፍተው ቧንቡላ ወይ መፃውቲ ሒዝካ እንዳጫወትካ ምጅማር ፅቡቕ መእተዊ ይፈጥር። ልዕል ዝበሉ ቆልዑት ናይቲ ቦታ ምኛውነት ንምዝራብ ዘለዎም ሰግኣት ብዝተወሰነ መልክዑ ስለዝቐንሰልና ንበይናም ከነዘራርቦም ከምንደልዩን ኣበይ ቦታ እንተዝኾን ምጥያቕ ይክኣል።

ኣዘራርባ /ድምዳን ሩይ ገፅ ገፅታ ምምጣን

ዝተጨነቅናን ዝተናደድናን እንተመሰልናዮም ክብ ምዝራብ ክቐጠቡ ወይ ብድንጋፅ /ብፍርሓት ዘይተፈጠረ ነገር ተፈጢሩ ክብሉና ስለዝኾነልኩ ገፅና ስኽን ዝበለ ስምዒት ዝንበቡ ክኸውን ምፅዓር ይግባእ። ንዘራረበሉ መንገዱ ክብ ካለእ ግዜ ዝተፈለየ ክኸውን የብሉን። ሕቶታትና ቅልል ብዝበለ ነገር ጀማርና ኹብድ ናብ ዝበለ ነገር ምኻድ ቆልዑት ብዝተረጋገፀ መልክዑ ንክምልሱ ይገብር። ንኣብነት ሕቶታትና ብዝሰዕበ ዓይነት ቅድመ ተኸተል

ምቅራብ ይክኣል። “ሰውነትኪ ዝኾነኣኪ ሰብ ኣሎ?” “ኣብምንታይኺ ነኺኡኪ?” “ኣብ ካለእ ቦታ ኺኾን?” “ብምንታይ ነኺኡኪ?” “ክኾነኣኪ ከሎ ኣሕማሙኪ ዶ?”

ምምዛን ንጥቀመሎም ቃላት

ንምሕታት እንጥቀመሎም ቃላት ናይቶም ቆልዑት ወይ ከኣ ቐልዑ ዕድመ ዘገናዘቡ ክኾኑ ኣለዎም። ሕቶታትና ምእንታን ክርድእዎ እንጥቀመሎም ቃላት እሳቶም ብቐሊሉ ክርድእዎ ብዝኾነልል መልክዑ ምቅራብ የድለ።

ምብርትታዕ

ሃንደበት ተላዒልና ሕቶ ክነብዝሓሎም ከለና ክደናገሩ ይኾነልሉ። ምናልባት እውን ጥፍኣት ዘጥፍኡ መሲሉ ክረእዮም ይኾነልል። እዚ ድማ ክሕሰው ይገብር። እዚ ንምቅራፍ እንሓቶም ንዓዓቶም ንምርዳእ ከምዝኾነ ምንጋር ፅቡቕ ይኸውን። ምዝራብ ምስጀመሪ ድማ ሰጋእ ክብሉ እንተርእዮም ኣጃኺ/ኺ ፅቡቕ ኢኺ/ኺ ትነግርኒ/ትነግረኒ ዘለኺ/ዘለኺ ጎበዝ እንዳበልኺ መበራታትዕቲ ቃላት ምጥቃም የድለ።

ቆልዑትና ጥቅዓት ከምዝበፅሖም ምስነገሩና ብኸመይ መልክዑ ክንረድኦም ንክኸል

ዓርስኻ ምርግጋዕ

ፈላጊ ከምዚ ዓይነት ዜና ክንሰምዕ ከምቤተሰብ ምርባሽና ኣይቀርን። ኾይኑ ግና ቕድሚ ኹሉ ክንህቦ ዝግበኣና ናይ ቆልዑት ድሕንነት ብምዃኑ ክንረኽቦ ዘለና መረዳኢታ ንምርካብን ንቆልዑትና ኣለናልኩም ንምባል ዓርስና ክነረጋግዕ ኣለና። ቆልዑት ስምዒትና ብጣዕሚ ከምዝተረበሸና እንተርእዮም ዝበለፀ ይርበኹ። ብቲ ጥቅዓት ዙብፀሖም ሰብ እውን ክንሓርቕ ንክእል ኾይኑ ግና እዙይ ስምዒትና ክርእዩ ኸለው ንሳቶም ብኣኣቶም ዝሓረቅና ገይሮም ስለዝትርጉሙዎ እዙይ ውን ክንቆፀር ይግባእ። ናይ ቆልዑትና ስምዒት ንሕና ኣብነርእዮም ስምዒታት ዝተመርኮዘ ስለዝኾነ ጥንቓቕ የድለ።

ምድማፅ

ክዛረቡ ግዜ ሂብካ ምድማፅ ቆልዑት ሓቢኦምዎ ዝፀንሑ ነገር ብሙሉኡ ንኸውፅእዎ ካብ ምሕጋዙ ንላዕሊ ንዓዓቶም ኣብ ጎኖም ከምዝኾነና መርኣይ መንገዲ እዩ። ብተወሳኺ ካብ ዝዛረብዎ ነገር ሙሉእ ታሪኩ ንምርዳእ ዕድል ይህቡ። ስለዚ ክዛረቡ ከለው "እሺ" ፣ "ካብኡኹ" እንዳበልና ከይኣቋረፅናዮም ክንሰምዎም ይግባእ። ተዛሪምዎ ዝወድኡ ክመስለና ከሎ ጥራይ ተወሳኺ ሕቶ ምሕታት ይከኣል።

ካብ ምውቃስን ፍርድን ነፃ ምኒን

ቦታዊ መጥቓዕቲ ክበፅሕ ከሎ ብሕታዊ ጥፍኣተኛ ነቲ ጥቅዓት ዘበፀሐ ሰብ ጥራሕ እዩ። ብምንም ምክንያት ቆልዑን ኣባፅሕን ነቲ ጥፍኣት ተጠየቅቲ ክኾኑ ኣይኸእሉን። ኾይኑ ግና ቦታዊ ጥቅዓት ዝበፀሖም ቆልዑት ዓርሶም ከም ጥፍኣተኛታትን ባዕለገታትን ስለዝርእዩ ቤተሰብ እውን ብኡኡ ልክፅ ዝወቅሱዎም እንዳመሰሎም ይፈርሑ። ስለዚ ክንሓቶም ከለና ወቅሳ ዝመስሉ ነገራት ክነውግዶም ኣለና።

ንኣብነት፡- "ባህሪኪ ቀይርኪ ኣጨነኛኽኒ" ካብ ምባል "ናትኪ ባህርያት ብምቕያሩ ንዓይ ኣጨነቐኒ ኣሎ" ዝብል ፍርዲ ዘይብሉ እዩ።

ወይም

"ካሊእ ሰብ ሰውነትኪ ክነኽኣኪ ክትፈቕዲ ኣይነበረኽን" ካብ ምባል "እቲ ሰብኣይ ሰውነትኪ ክነኽኣኪ ኣይነበርን" ዝብል ዝሓሸ እዩ። በዚ ምንገዲ ዝስምዖም ስክፍታ ብምቕናስ ብዓርሶም ክተኣማመኑን ብዝበለፀ ከርዱኡና ምብርትታዕ ንኸእል።

ትዕግስቲ

ሙብዛሕቲኡ ግዜ ናይ ወሲብ ጥቕዓት ዘብፀሑ ሰባት ነቶም ቆልዑት የፈራርሑዎም እዮም። እንድሕር ተዛሪዎም ንቤተሰቦም ከምዝጎድእዎም ፣ ወይ ቤተሰብ ነቶም ቆልዑት ከምዝኩርዩሎም ወይ ብክልእ ብዝተፈለየ መንገዲ የፈራርሑዎም። በዚምኸንዮት እዚ እቶም ቆልዑት ንምዝራብ ብጣዕሚ ይፈርሑ። ስለዚ ምዝራብ ንዓዓቶም ቀሊል ኣይኮነን። እዙይ እንድሕር ተረዲእና ከዛረቡና ብትዕግስቲ ምፅባይ ናይ ግድን ከምዝኾነ ንርዳኡ።ዘኸኣልዎ እንተነገሮምና ፣ ካቡኡ ንላዕሊ ንኸነግሩና ኣብ መጀመርያ መዓልቲ ክነጨንቆም የብልናን። ኮታስ ንዝነገሩና ነገር ምብርትታዕ ኣብ ዝኾነ ግዜ ተወሳኺ ነገር እንተሎ ንምስማዕ ድሉዋት ከምዝኾነ ምዝራብን ፅቡቕ ይኸውን።

ከም እንኣምኖም ምግላፅ

ሙብዛሕቲኡ ግዜ ቆልዑት ብዛዕባ ናይ ወሲብ ጥቕዓት ኣይሕሰውን። ምናልባት ጥቕዓት ኣብፃሒ ዝተባህለ ሰብ ብቀረባ እንፈልጦ እንተኾይን ጥቕዓት ተፈጢሩ ኢልካ ንምእማን ንፅገም ንኸውን። ቆልዑት ' ወን ዝኣምነና ሰብ ኣይንረክብን ኢሎም ስለዝሓሰቡ ንምዝራብ ይፈርሑ። እዙይ ምጥርጣር ንግዚኡ ንጎረ ብምግዳፍ ንቆልዑትና ሓገዝና ክነርእዮም ይግባእ። ከም እንኣምኖም ክንነግሮም ኣለና። ስለዝነገሩና ከምንኸርዐሎም ነገርና ምብርትታዕ ንቆልዑትና ዓብይ ናይ ስነ - ልቦና ጥንካሪ ይህብ።

ሓገዝናን ንዐኣም ዘለና ፍቅርን ምርኣይ

ናይ ወሲብ ጥቕዓት ዝበፀሐም ቆልዑት ናይ ብሕታዊነት ስምዒት ክስምዖም ይኸእል ዋላ ሓደ ሰብ ከምዘይኣምኖም ዋላ ሓደ ሰብ ከምዘይፈትዎም ክሓሰቡ ይኸእሉ። እዙይ ንምቕራፍ ንሕና ብኹሉ ነገር ከምእንሕግዘም ከምእንስምዖም እንተነገርናዮም ይረጋግፀ። ከምእንፈትዎምን ዝተፈጠረ ነገር ንሕና ንዓኣቶም ዘለና ፍቅሪ ብምንም መልክዕ ክቕንሶ ከምዘይኸእልን ጥፍኣተኛ ከምዘይኮኑ ክነረጋግፀሎም ኣለና። ሙሉእ ጥፍኣት ጥቕዓት ዘብፀሑ ሰብ ከምዝኾነ እንተነገርናዮም ዓርሰ ምትእምማን ይውሰኸሎም።

ካብ ቀፃሊ ሓደጋ ምሕላው

ናይ ወሲብ ጥቅዓት ዝበፅሖም ቆልዑት ብተደጋጋሚ ሓደጋ ከይበፅሖም ክንሕልዎም ኣለና። ብፍላይ ጥቅዓት ዘብፀሖም ሰብ ናይ ቀረባ ቤተሰብ ኣሳል፣ ጎረቤት ወይ ኣብ ቤት - ትምህርቲ ዘሎ እንተተገይዙ ዝበለፀ ጥንቓቕ የድልዮ። ጥቅዓት ዘብፀሖም ሰብ ምስኣቶም ምንም ዓይነት ርክብ ንከይህልዎ ፣ ንበይንቶም ምስቲ ሰብ ንከይኸኑ ከምኡ 'ውን በይንቶም ከይኸኑ ምግባር ጠቓሚ እዩ። እዙይ ውን ዓላማና ንቆልዑትና ብምዝራብ ድሕንነት ክስምዖም ንገብር። እዚ ክበሃል እንከሎ ናይ ቆልዑት ጨውታ ድልዮቶምን ሓደሽቲ ነገራት ንምፍላጥ ዘለዎም ሃንቀውታ ብዘጥፈኦ መልክዑ ክኸውን የብሉን። ከብዚ ብተወሳኺ ምናልባት ብተመሳሳሊ መልክዑ ጥቅዓት ንከብፅኡ ዝደሊ ሰብ እንተተጋጢዖምም እንታይ ኸንገብሩ ከምዘለዎም ግንዛብ ምሃብ የድሊ። እዚ ማለት ዝኾነ ሰብ ብዘይ ኣግባብ ክነኸኦም እንከሎ እመቤ ክብሉ ከምዘኸእሉ ከምኡውን ክእውዩ ሰብ ክረድኦም ምፅዋፅ ቀልጢፎም ንቤተሰብ ወይድማ ንዝኣምናም ዓብይ ሰብ ምዝራብ ከምዘድሊ ምንጋር ከምዘለዎም እዩ።

ድልዮቶም ምሕታት

እቶም ቆልዑት ብዛዕባ ዝበፅሖም ጥቅዓት ክነግሩና ኸለው ንሕና ክንገብረሎም ዝደልዩዎ ነገር ይህሉ እዩ። ስለዚ ድልዮቶም ምሕታት ጠቓሚ እዩ። ዝፈርሖም ነገር እንተሎ ጠይቕና ንኸንጋርዳእ ፤ ክንከባኸቦምን እናሓብሖብና ክለላ ንክንገብረሎምን ይረድእና። ዘተሓሳስቦም ነገር ንምርዳእ ዕድል ይህበና። ሓደሓደ ግዜ ድልዮታቶም ንምምላእ ቀሊል ክኸውን ይኸእል ኻልእ እዋን ድማ ዝሓተቱና ነገር ክንገብረሎም ንፅገም ንኸውን ወይድማ ብፅድሚኦም ኣናእሽቱ ብምኳናም ዝጥቅዎ ነገር ኣግባብ ዘይብሉ ክኸውን ይኸእል እዩ። እዙይ ውን ምኽንያታዊ ብዝኾነ መልክዑ ብዝተረጋገጠ መልክዑ ተነርድኦም ፅቡቕ ይኸውን። ንኣብነት፦ ንካልእ ከምዘይንግረብሎም እኳ ተነገርናዮም ናብ ሓኪም ወይኣኸበርቲ ሕጊ ኣካላት ምኻድ ኣድላይ ምኳኑ ንፈልጥ። ዘይ ክንምልስ እንከለና "ንካልእ ሰብ እንተነገረ ፀገም ክመፅእ እዩ ኢልኪ ከምዝፈራሕኪ ተረዲኡኒ እዩ። ግን ድማ ብተደጋጋሚ ፀገም ንኸይበፅሖኪ ዝሕግዙና ሰባት የድልዩና እዮም። ልክዕ ከማይ ንናትኪ ድሕንነት ጥራሕ ንዝጭንቁ ንሓካይምን ንኣኸበርቲ ሕጊ ኣካላት ከዘራርብ እዩ። እዚ ክገብር ክለኩ ድማ ኩሉ ነገር እንዳነገርጉኺ እዩ ዝገብር። ናትኪ ድሕንነት ኣብ ሓደጋ ውሽጢ ዘእቱ ዝኾነ ይኹን ነገር ድማ ብፍፁም ኣይገብርን" ክንብል ንኸእል ኢና።

ንስሚዒቶም ግዜ ምሃብ

ኣይ ወሲብ ጥቅዓት ዝበፅሖም ቆልዑት ስሚዒቶም ንምግላፅ ኾነ ንምርዳእ ይፅገሙ። ብፍላይ ክነግሩና ክለው ሃንደበት ክበኸዩ ክሓርቁ ወይ ክፈርሑ ይኸእሉ። ምስቲ ዝበፅሖም ጥቅዓት ኣንፃር እዞም ስሚዒቶም ምሕላው ኣግባብ እዩ። ብኣግባብ ክገልፁ ምሕጋዝ ካብቲ ፀገም ንኸናገፉ ዝገብር ዓብይ መንገዲ እዩ። ኣብዚ ግዜ ናትና ማእገር ምኳን ምፍላጥ ዘድልዮም ግዜ እዩ። ስለዚ ስምዒቶም ትኸክል ከምዘኾነ ኣንሕና እውን ተመሳሳሊ ስምዒት ከምዘለና ምግላፅ ንኸእል። ንኣብነት፦ "ኣጃኺ ዛጋለይ ከምዘተጎዳእኺ ተረዲኡኒ ንዓኺ ዝገድእ ነገር ብምፍጣር ሓዚን እዩ" ምባል ይከኣል። ብተወሳኺ ስሚዒቶም ገሊዖም ክሳብ ዝውድኡ ካልኦት ሕቶታትና ክነፅንሖም ኣለና።

ንስሚዒቶም ምርዳኦ

ናይ ወሲብ ጥቕዓት ዝበፀሐም ቆልዑት ዝተፈለለዩ ዓይነት ስምዒት ከርእዩና ይኽእሉ። እዞም ስምዒታት ምርዳኦ ቀልጢፎም ንምሕዋይ ይረድዳሉ። ኾይኑ ግና ኹሉ ፀገም ብሓደ ግዜ ምፍታኽ ኣይከኣልን።

ፍርሓት: (ነቲ ጥቕዓት ዘብፀሐቲ በይንኻ ምዃን፣ ናይ ቤተሰብ ድሕንነት፣ ካብ ቤተሰብ ምፍላይ፣ ካብ ካልኦት ፍልይ ኣቢልካ ምርኣይ ምጉዳእ) ካብ ዝፀበይዎ ሕዚ ዳሕና ከምዝኾኑን ንሕና ድሕንነቶም ከምንሕልዎሎም ምርዳኦ እዩ። ብፍላይ በይንቶም ብምግባር ዝኽእሉዎም ናይ ገዛ ውሽጢ ሰራሕቲ ክሕግዙና ብምግባር ዓርሰ ምትእምማን መንፈሶም ምውሳኽ ይከኣል።

ሕርቃን: (ጥቕዓት ብዝበፀሐሎም ሰብ ፣ እንዳረኣዩ ሱቕ ዝበለ ሰብ ፣ ብዓርሶም) ጥቕዓት ዝበፀሐም ቆልዑት ብቀሊሉ ናይ ምኹራይን ብንእሽተይነገር ብጣዕሚ ናይ ምንዳድ ባህሪ ክረኣዮም ይኽእሉ። በዚ ግዜ እዙይ ዝረኣዮም ባህሪያት ንዓናውን ዝርብሽን ዘናድድን ክኸውን ይኽእሉ። ኹይኑ ግና ኣቀዲምና ምኽንያቱ እንተተረዲእና ተረጋጊዕና እንታይ ከምዘተፈጠረ ንክርዱኡና ክንጋብዞምን ስሚዒቶም ንክገልፁ ምበርቲታዕ ጠቓሚ ይኸውን። እዚ ውን ስሚዒቶም ካብ ምርግጋዕ ንላዕሊ ንዘዳምዖም ሰብ

ዝተኣማመነሉ ሰብ ከምዘሎ ንክሓሰቡ ይሕግዙ። ካሊእ እዋን ዘናድዶም ነገር ክህሉ ከሎ ቀስ ኢሎም እንተዘረድኡ ጠቓሚ ከምዝኾነ ምምሃር የድሉ። ድሕሪ ግዜ ስሚዒቶም ብኣግባብ ምግላፅ ክጅምሩ ድማ ምብርቲታዕ ስሚዒቶም ተረጋጊዑ ንኸኸቅፅል ዓብይ ተራ ይጫወት።

ጣዕሳ: ቆልዑት ሕማቕ ነገር ክፍጠር ከሎ ንዓርሶም ብዘይኣግባብ ተሓታቲ ይገብሩ። ስለዚ ጥቕዓት ዘብፀሐ ሰብ ብኣኣቶም ምኽንያት ከምዝኾነን ብዝኾነ ይኹን መልክዑ ዓርሶም ክወኸሱ ከምዘይብሎም ክንዛረብ ኣለና።

ምድንጋር: ጥቕዓት ዘብፀሐሎም ሰብ ብፍላይ ናይ ቀረባ ሰብ እንተተኮይኑን ብፅቡቕ ባህሪ ይፈልጥዎ እንተነይሮምን ዘብፀሐሎም ጥቕዓት እንታይነት ንምርዳኦ የፀግም እዩ። ቆልዑት ሰባት ንዓለም ፅቡቕ ወይ ሕማቕ ኢሎም ስለዝፈልዩ፣ ፅቡቕን ሕማቕን ባህሪ ዘለዎ ሰብ ንምርዳኦ ይፅገሙ። በዚ ምኽንያት ጥቕዓት ዘብፀሐሎም ሰብ ኣብምፍታውን ምፅላእን ውሽጢ ይኣትዉ። ዘርእይዎ ባህሪያት እውን ልክዕ ከምኡ ክደናገሩ ይኽእሉ። ኣብዚ ግዜ ቤተሰብ ጥቕዓት ዘብፀሐ ሰባት ዋላ 'ህ ብካሊእ ባህሪያቶም ፅቡቕ እንተኾኑ ዝገበሩዎ ነገር ግን ነውሪን ዘይግባእን ከምዝኾነ ምርዳኦ ይግባእ። ከምዚ ምግባር እቶም ግዳይ መዋቃዕቲ እቲ ሰብን ስርሑን ፈልዮም ክርእዩ ይሕግዙ።

ድሕሪ እቲ ጥቅዓት ዘርእይዎ ሳህሪያት ምርዳእ



ብዕብዮት ብርኪ ንድሕሪት ምምላስ: ጥቅዓት ዝበጠሎም ቆልዑት ናይቲ ጥቅዓት ሕመቕ ስለዝርብኾም ዕብዮቶም ብዝተወሰነ ጊዜ ክድንጉይን ክድሕርን ይኸእል። ንኣብነት፦ ናይ 10 ዓመት ቆልዓ ኣብ ዓራት ሸንቲ ክመዖ ወይ ጡብ ክምዝጠብው ህፃን ኢዱ ምጥባው ክጀመር ይኸእል። እዙይ ንምስትኽኻል ድሕንነት ክስምዖ ምግባር ፣ ክምኡውን ስሚዒቱ/ታ ንክገልፁ ምብርትታዕ ኣድላይ እዩ። ንኣደገቲ ሳህሪያት ልዑል ትኩረት ምሃብ ወይ ምውቃስ ብፍፁም ኣግባብ ኣይኸነን።

ብሕታዊነት ምምራፅ: ብዙሕ ጊዜ ብሕታዊነት ዝመርጹሉ ምኽንያት ኣብ ጎኖም ሰብ ክምዘይብሎም ካብምሕሳብን ንዓርሶም ዘለዎም ግምት ካብ ምውራድን ዝተልዓለ እዩ። ብዓርሶ ምትእምማኖም ንክዓቢን ድሕንነት ንኸስምዖምን ምግባር እቲ ፀገም የቅልልሎም።

ናይ ድቃስ ፀገም: ጥቅዓት ዝበጠሎም ሰባት ስእነት ድቃስ ወይ እውን ምብህራር ከፀግሞም ይኸእል። ነዚ ንምቅናስ ቆልዑት እንታይ ክምዝደልዩ ምሕታት፣ ፍርሒ እንተልዩዎም ንኸረዱኡና ምብርትታዕ ይግባእ። ድቃስ እስካብዝወሰደም ኣብ ጎኖም ንኸንከውን ወይ መብራህቲ በሪሁ ንክፀንሕ ክጥቀሩ ይኸእሉ። በዚ መልክዑ ተረጋጊዖም ንኸድቅሱ ምሕጋዝ ይከኣል።

ንኣብነት፦ እቲ ጥቅዓት ዝተፈፀመ ኣብ ውሽጢ ዝድቅሶሉ ገዛ እንተኾይኑ ካብኡ ምቕደር ወይ ናይቶም ኣቕሑት ኣቀማመጣ እንትቅየር ጥቅዓት ንኸይዝከርዎ ይገብር።

ዕለታዊ ናብራ ከምቲ ዝነበረ ምክያድ

ሞቕዓት ዝበፀሐም ቆልዑትን ኣባፅሕን ካብ ሰባት ተፈልዮም ዝረከቡን ዝግለሉን እንዳመሰሎም ይጭነቑ። እዚ ድማ ዝተፈለየን ካብ ልክዑ ዝሓለፈን ትኹረት እንተተገይሩሎም ዝገደደ ይኸውን። ስለዚ እዚ ብምክልኻል ናይቤተሰብ ዕለታዊ ናብራ ከምኡቡር ንኸክፀል ምግባር ይግባእ።

ቀደልና እንታይ ከምእንገብር ምዝራብ

ቆልዑት ብዛዕባ ዝበፀሐም ሞቕዓት ምስነገሩና ናብ ሕክምና ፣ ናይ ስነልቦና፣ ማሕበራዊ ህይወትን ናይ ሕገ ሓገዝን ንምርካብ ምመካር ይግባእ። ካብዚ ብተወሳኺ ናይ ቤተሰብን ናይ መሓዛን ሓገዝ የድሊ። እዙይ ከመይ ምግባር ከምዝሓሰብናን ኣብ እንኸይም ቦታታት እንታይ ከጋጥም ከምዝኸእል ንቆልዑት ብዝርድኦም ቋንቋ ምርዳእ የድልዮና። እዙይ ኣቐዲምና ብምግባርና እቶም ቆልዑት ናይ ኣእምሮ ቅሩቡነት ንኸህልዎምን ንኸይሰምብዱን ንምግባር ይሕግዝ። ሕቶን ሰግኣትን ምስዝህልዎም ድማ ናብ ቐፃሊ ተግባር ቅድሚ ምሕላፍና ምስኣ ቶም ምምይዳየ የድሊ።



ቆልዑትና ጥቅዓት ከምዝበጸሖም ምስነገሩና ዓርስና ከመይ ምርግጋዕ ይከካል?

ብቆልዑትና ጥቅዓት ከምዝበጸሖም ንፈለማ ግዜ ኣብ እንሰምዑሉ እዋን ክንርበሽ ንክእል። ስሚዒትና ዝተሓዋወሰ ክኸውን ይክእል። እዙይ ከም ቤተሰብ ከጋጥም ዝክእል ነገር እዩ። ኣብ መብዛሕቲኡ ከጋጥም ዝክእሉ ስሚዒታት እዞም ዝስዕቡ እዮም።

ድንጋጽ: ከጋጥም እዩ ኢልና ሓሲብናዮ ከይንፈልጥ ነገር ከጋጥም ከሎ ናይ ድንጋጽ ስምዒት ክመጻእ ይክእል።

ውሽጥና ከምዝተፈጠረ ምፍላጥን ስሚዒትና እነውጹኣሉ ጥዕና ዘለዎ መንገዲ ምፍጣር የድሊ።

ዘይምትእምማን: እዙይ ነገር ኣብ ቆልዓይ ከጋጥም ኣይክእልን ኢልና ክንሓስብ ንክእል። እዙይ ንመጀመርያ እዋን ክንሰምዕ ከለና ከጋጥም ዝክእል እዩ። እንተኾነ ግን ቆልዑትና ዘይኣመናዮምን ዘይንቅብሎምን ክመስሎም ስለዝገብር እዙይ ስምዒትና እንገልፀሉ መንገዲ ምቁፅፃር ይግባእ።

ምጉዳእ: ኣብ ቆልዓኻ ጉድኣት ምብጸሑ ሂወቶም ብምንታይ መልክዕ ይቅጽቦ ይኾን እናበልና እንተሓሰብናን እንተተጎዳእናን ፅቡይ ነገር እዩ። ናይ ባዕልና ሂወት እውን በዚ ምክንያት ከተሓሳስብና ይክእል። ኩሎም ሰባት ድማ ክፋኣት ገጽርና ክንሓስብ ክገብረና ይክእል።

ጓሂ: እዙይ ስምዒት ብዝተፈለለዩ ምክንያታት ክፍጠር ይክእል። ጥቅዓት ከምዝተፈፀመ ሽዑንሽዑ እንድሕር ዘይተነገሩና ብደቅና ክንገሂ ንክእል ኢና። ነቲ ጥቅዓት ዙብፀሐ ሰብ ንፈልጦ እንተኾይኑ ድማ / ኣብ ቆልዓይ ከመይ ገይሩ ከምዚ ይገብር / ዝበል እህህ የብለና። ኣብ እንሓርቀሉ እዋን ተረጋገጊና ንክንመደዮጥ ከፀግመልና ይክእል። እዙይ ንምቅራፍ ስሚዒት ኣብ

ፍርሒ: ኩባዚ ንደሓር ናይ ቆልዓይ ህይወት እንታይ ይመስል ዝብል ሓሳብ ስግኣት ንክፈጥረልና ክገብር ይክእል።

ጣዕና: ምናልባት ቆልዑትና ናብ ሓደጋ ዘጋለፅና መሲሉ ክስመዐናን ኣብ ጣዕና ውሽጢ ክንኣቱ ንክእል። ኾይኑ ግና እዚ ስምዒት ውሽጢ ንነዊሕ ግዜ ክንፀንን ከለና ንቆልዑትና ዝጠቅም ነገር ንከይንእምትን ንከይንገብርን ይገብር።

እዚ ፀገም ዝበፀሐ ኣብ ቆልዑትና እንተኾነ እውን ኣባና ዝለዓለ ተፅዕኖ የብፀሕ። ኣባና ዘሎ ተፅዕኖ ምቕናስ እንተንኽእል ኣብ ቆልዑትና ዝበፀሐ ተፅዕኖ ንምቕናስ ዕድልን ዓቕምን ንረኽብ። ስለዚ እዞም ስምዒታት ብኣግባብ ንምትእንጋድ ንዓርስና ነመያይጥን እነማኽሮን ናይ ቀረባ ቤተሰብ፣ ዓርኪ ወይ በዓል ሞያ የድልይ። ምስ ዓርስና እንመያየጠሉ ግዜ ስለዘድልየና ንዓርስና ግዜ ምሃብ ኣለና። ዘሐጉሱና ነገራት ብምግባር ጭንቀትና ንምቕናስ ምሙካር ይጠኛም።

ቅድሚ ሕዚ ኣብ ዓርስና ተመሳሳሊ ናይ ወሲብ ሞቅዓት በዓሉና ድሕሪ ግዜ ተዘክሮታትን ስሚዒትን ተደራቦም ብምምግእ ስምዒትና ብዝለዓለ ኩነታት ክርብኹና ይክእሉ። እዚ ምስ ኮነ ናይ በዓል ሞያ ሓሳብን ምኽርን የድሊ።

ሞቅዓት ዘብፀሐ ውልቀ ሰብ ናይ ቤተሰብ ኣባል እንተኾይኑ ስሚዒትናን ሓሳብናን ናብ ክልተ ክምቀል ይኽእል። እዚኣቶም ስሚዒት ንምትእንጋድ ጊዜን ምርዳእን የድሊ። ንመን ክንኣምን ክምዘለና ን ክመይ ኣለና ናይ ቤተሰብ ድሕንነት ክምንሕልውን ክመይ ሞቅዓቱ ደው ክነብሎ ክምዘለናን ኣባና ክበፀሕ ዝኽእል ሳዕቤን ክተሓሳስበና ይኽእል። ኣብ ቆልዑትና ድማ እዙይ ዝተሓዋወሰ ስምዒት ዝገደደ እዩ። እቲ ሞቅዓት ብቤተሰብ ኣባል ዝተፈፀሞም ቆልዑት ናትና ኣለናልኩም ካብ ካልእ ግዜ ንላዕሊ ይደልዩ። እዙይ ኩነታት ብጣዕሚ ዝተሓላለኹ ብምኳን ናይ ካሊእ ሓገዝን ረድኤትን የድልዮ። ውሳኔ ቅድሚ ምውሳኔና ብደንቢ ክንሓሰብን ክንማኽርን የድልይና።



ቆልዑትና ሓደጋ ናይ ወሲብ ጥቅዓት ምስካጋጠሞም ዝግበር ናይ ሕክምና ምርመራ ኣንታይ ይመስል?

ናይ ወሲብ ጥቅዓት ዘጋጠሞም ቆልዑ ናይ ሕክምና ምርመራ ናብ ዝግበረሎም ትካላት ክኸዱ ይግባእ። እቲ ጉዳይ ዝሰማዕናዮ እቲ መጥቃዕቲ ምስበፀሐ ወዲያው ይኹን ዘንጊዑ ኣብ ዝሰማዕናሉ እዋን ቆልዑትና ናብ ማእኸላት ሕክምና ምውሳኔ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ሕክምና ዝግበር ብናይ ማህፀንን ጥንስን ሓኪም ወይ ድማ ናይ ቆልዑት ሓኪም ኣንተኻነ ይምረፅ።

ናይ ሰውነት ፈሳሲ ዝተነኻኸኡ ቆልዑ ኣብ ውሽጢ 7 መዓልቲ ምርመራ ይግበር። መጀመርያ ቅድሚ ናይ ኣካል ምርመራ ምክያድ ስለ እቲ ዝተፈጠረ ኩነታት እኹል ሓበሬታ ይእክብ። እዚ ምግባር ናይቲ ቆልዓ ናይ ጥዕና ኩነታት ምፍላጥ፣ ዓይነት ጥቅዓት ምፍላይ፣ ጥቅዓት ተኸቲሎም ዝመፀ ናይ ጥዕና ፀገማት ንምምርማር ፡ ተመሓላለፍቲ ሕማማትን ካብ ዘይተደለየ ጥንሲን ንምክልኻል ይጠቅም። ካብዚ ብተወሳኺ ንናይ ሕጊ ኽይዲ ዝሕግዙ መረዳእታታት ንምእካብ እውን ይኸውን።

ሃንደበታዊ ምርመራ ሰውነት ምብላዝ፣ ቁስሊ ኣብ መራብሒ ኣካል ፡ ምልክታት ኣባላዘር ሕማም ብምርመራ ደምን ሽንትን ወይም ካብ መራብሒ ኣካል ዝተወሰደ ፈሳሲ ምርመራ ይግበር። ኣብ ማህፀን/ ፊንጢጣ ዝረኣ ፈሳሲ ወይ ደም ብኣግብዕቲ ወይ ድማ ብመሳርሒ ብዝገበር ምርመራ ክፍለጥ ይኽእል። ምስፋይ ዘድልዮ ኣካል እንተሃልዮ ብሕክምና ክሰራ ይግበር። ሕክምና ምእንቲ ምሉእ ክኾን ድሕሪ ምድፋር እንተይተሓፀቡ ናብ ሓኪም ክኹዱ ይግባእ።

እዚ ምርመራ እንትግበረሎም ቆልዑ ክጭንቁን ከም ቅፅዓት ክሓሰብዎ ይኽእሉ እዮም። ሕማቕ ስምዒት ክኖለዎልኦ ንምንታይ ከምዝምርመሩ፣ መርመርቲ ሓገዝቲ ምኳኖም ካብ ጎኖም ከም ዘይንፍሉ ምንጋር እቲ ፀገም የቻልልልና። ስለዚ እንትሕተቱ ተሓቀፎም ተደጊፎም እንተኾነ ይምረፅ። ሓደ ሓድ ዕድሚኦም ዘይዓበዩ ቆልዑ ንምርግጋዕ መድሓኒት ምሃብ ክድሊ ይኽእል። ኣብ ምርመራ ዝተፈጠረ ቁስሊ ምስእንጋርኡ ሕክምና ምግባር የድሊ። ረኽሲ ወይ ድማ መጥባሕታዊ ሕክምና ከክም ኩነታት ምሕካም።

ኣብ ዕድመ ጉርምስና ዘለዎ ደቂ-ኣንስትዮ እቲ መጥታዕቲ ካብ ዝተፈጸመሉ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ መዓልቲታት ናይ ጥንሲ መከላኸሊ እንተወሰደን ካብ ዘይተደለየ ጥንሲ ይከላኸላ እዮን። ተሓላለፍቲ ዝኾኑ ናይ ኣባላዘር ሕማማት ንክይኸሰት ንምክልኻል ዝተፈላለዩ ዓይነት መድሓኒታት ይወሃቡ እዮም። ብጾታዊ ርኽብ ተመሓላሎ ዝኾኑ ናይ ጉብት መምጻእቲ ቫይረስ (ሂፐታይተስ) መከላኸሊ ኽትባት መጀመርያ

ምስተውሃብ እንደገና ድሕሪ ሓደ ወርሕን ድሕሪ ሽዱሽተ ኣውርሕን ይድገም እዩ። ችድሚ ኸዚ እንድሕር ዘይተወሰደ ውን ናይ ቲታኖብ ክትባት ይወሃብ። ብተወሳኺ ውን ናይ ኤቕ ኣይ ሺ መክላኸሊ መድሓኒታት እቲ መጥቓዕት ምስበጽሐ ኣብ ውሽጢ 3 መዓልቲታት ናይ ሓኪም ቐሪቦም እቲ ቫይረስ ኣብ ውሽጢ ደሞም ንዘይተረኸበ ይወሃብ እዩ። እዚ መድሓኒት ን 28 መዓልቲታት ዝውሰድ እንትኸውን ቦቲ መጥቓዕቲ ምኽንያት እቲ ሕማም ንክይመሓለፍ ይክላኸል። እቲ መጥቓዕቲ ካብ ዘጋጠመሉ ድሕሪ 3 መዓልቲታት እንተተጀሚሩ ግና እቲ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ኣይህልዎን።

ናይ መጀመርያ ሕክምና ምስተገበረ ናይ ሰነልቦና ኹነታቶም ዝሓሸ ንክኸውን ናብ ብዓል ሞያ ይለኣኹ። እቲ ናይ ሕክምና ክትትል ብቐጽሮ ይቐጽል። ናይ ሕክምና ሓበሬታ ምጥያቕን ናብ ዝምልከቶ ኣካል ምቕራብን ይክኣል እዩ።

ናይ ሰብነት ወይ ደማ ናይ ሰብነት ፈሳሲ ንክክእ ዘይብሉ ወይድማ ግዚኡ ክስብ 7 መዓልቲታት ዝኾነ ዝኾነ ይኹን ናይ ወሲባዊ መጥቓዕቲ ዝበጽሐ ቐልዓ ናብ ሕክምና እንትቐርብ ናይ ሰነ ልቦና ድጋፍ ብቐልጡፍ ንክረከብ ብቐዕ ምኽንያት ይኸውን። ካብዚ ብላዕሊ ቦቲ ወሲባዊ ጥቕዓት ምኽንያት ዝበጽሐ ናይ ሰብነት ኣካል መጉዳእቲታት እንተሃልዮም ሕክምና ይወሃብ። ናይ ጥንሰን ኣባላዘር ሕማማትን ምርመራታት ውን ኣብ መፈለምታ ሽቡ ንሽቡን ብቐጽሮን ክትትል ይግበር።



ወሲገዊ ጥቅዓት ንዝበፅሖም ቆልዑን ቤተሰብን ዝግበር ናይ ስነልቦና ድጋፍ ኣንታይ ይመስል?

ናይ ስነልቦና ድጋፍ ሕክምና ምሃብ ዝኸኸሉ ዝተፈላለዩ ሰብሞያ ኣለው። ናይ ማሕበራዊ ህይወት መማኸርቲ፣ ናይ ስነልቦና መማኸርቲ፣ ናይ ስነልቦና ሕክምና ባዓልሞያ፣ ናይ ኣእምሮ ሕክምና ነርስ፣ ናይ ኣእምሮ ሕክምና ብዓልሞያን ናይ ኣእምሮ ሕክምና ስፔሻሊስት ሓካይም እዮም። ካብ እዞም ሰብሞያ ብተወሳኺ ብናይ ስነልቦና ቐዳማይ ረድኤት ዝሰልጡኦ ጠቕላላ ሓካይም፣ ናይ ቆልዑት ሓካይምን ናይ ስነተዋልዶ ሰብሞያ ሓገዝ ክረኽቡ ይኸኸሉ።

እዞም ሰብሞያ ናይ ቆልዓ ባህሪ ኣብ ምንታይ ደረጃ ከም ዘሎ፣ ዝረኣዩ ናይ ኣተሓሳስባ፣ ስምዒትን ባህሪን ፀገማት ከመይ ክቅረናን ክስተኻኸሉን ከም ዘለዎም፣ ብኸመይ መልክዑ ምስ ቆልዑ ምርድዳእ ከም ዝከኣል፣ ብኸመይ ንዓኣቶም ሓለዋ ክግበር ከም ዘለዎ፣ ብተወሳኺ ጥቅዓት ካብ ዙብፅሖ ተፅዕኖ ንምውፃእ ዘኸኸል መፍትሕን ሕክምናን ክረኽቡ ይገብሩ።

ካብዚ ብተወሳኺ ብቆልዕነቶም ናይ ወሲብ ጥቅዓት ባህሪኦም ድሓር ምስ ዓብዩ ኣብ ህይወቶም ፅዕንቶ ዝፈጠረሎም ሰባት ካብቲ ዝፈጠረሎም ፀገም ንምንጋፍ ናይ ምኽሪ ሓገዝ ይገብሩ።



እዚ ዝርርብ ዝጅምር ምሉእ ናይ ህይወት ታሪኽ ብምውሳድ እዩ። እዚ ስብሞያ ስለዝተፈጠረ ኣበጃላሊ ኩነታት ሓበሬታ ዝእክብሉ መንገዲ እዩ። ድሕሪ እዚ እንታይ ዓይነት ሓገዝ ከም ዘድሊ ዮብርሀ። ተኸታታሊ ዝኾነ ሓገዝ እንተድልዮም የፍልጡ። እዚ ሓገዝ እቶም ጉድኣት ዝበፀሐም ቆልዑ ወይ ድማ ኣባላት ቤተሰብ ንበይኖም ምስ ብዓል ሞያ ዝመያየጥሉ ክኸውን ይኸእል። ካብዚ ብተወሳኺ ተመሳሳሊ ጥቅዓት ዝበፀሐም ቆልዑት ወይ ድማ ቤተሰብም ብበዓል ሞያ እንዳተሓገዙ ዝግበር ዝርርብ ይኸውን። ጎኒንጎኒ ጥቅዓት ናይ ዝብፀሐም ቤተ ሰብ ብሓባር ብበዓል ሞያ ዝተደገፈ ናይ ዝርርብ ሓገዝ ምርኩብ ይኸውን።



ቀጥታ ዝገበርኻም ነገር ናብ ናይ ስነ ክበና ካማኖሪ ኬድካ ፀገመይ ምርዳኡ ነይሩ፤ “ከዚ ንዓይ ቀኪክ ኔሩ። ካበይን ካይይን ብባዕክይ ክተካማመን ጌሮም ስክዕታዎይ “ክቱ ዝኾንበይ ነገር ካብ ሌብዓይ ክፋክ መጻኡ። ሓኪመይ “ነታ ሰበይቲ ለጅብካ ፊትንፊት ግጦማ ዝገበርኻዮ ጎደኡኒ “ክዮ በካ” ኪኩኒ። ንዓካ ምዝሌብ ምስ ክበይኒ ንሓቆተይ ክነግራ “ከሞ ካብኩ ንሳ ናብ ገዝካ ክትዕድማ ካበኩ ብሓይ ኾይና ክንዛረባ ወሲኒ ዝበፀሐኒ ጥቕዓት ንሓቆተይ ነገረያ። ዝሕንዝሕ ንብዓት ሓቆተይ ምስረክኹ ድማ ዕምቆት “ክቱ ዝበፀሐኒ በይክ ክንደየናይ ክበድ ክምዝኖኒ ተረዲኤ። “ክታ ሰበይቲ ካብ “ክንደ ሓቆተይ ኮቶ ምስበክት ካባይ ዝፈፀመቶ ጥቕዓት ክንደይ ዝካክክ ክምዝጎይከኒ ካረዲኸያ። ተንተባቲ። ‘ካነ “ክኾ ንጭወታ ኪኮ “ክዮ ደሓር ከካ ድሕሪ “ከዚ ኹኩ ዓመት ሓዚ “ክንታይ ተረኪቡ?” ምስ በክካኒ መኪሳ ካረዲኸያ፤ ብሕክፊ ምስ ቆክዑት ግብረስጋ ምቆጻም ብምንም መክክቡ ጭባታ ክኸውን ክምዘይኹኸክ ካረዲኸያ። ይኹን “ክምበር ብጣዕሚ ተረቢኻን ገበናካ ካብ ቕድሚ ካክከ ሰብ (ሓቆተይ) ምውግዑ ካደንገፅቆ ሃደማ ወጻኤ። ድሕሪ “ከዚ ንገዛ ምምጻኡ ጠጠው ካቢካ። ካብ ካኪከ ቦታ ዋካ ተረካካኒ ብሕቆረት ቅንዕ ኪካ ካይትርከየንን። “ከዚ ምብጥር ምስወፀ ብቃካ ክገክፅ ዘይኾኸክ “ክቆይታ ተሰሚዑኒ። ብዛዕባ “ክቱ ሕክምና ዝምክከክት “ክቱ ጉዕዞ ቆኪክ ካይኮነን “ክቱ ድሕሪኩ ዝርከብ ከውጢ ግን ብጣዕሚ ብዙሕ “ክቆ። ሓዚ ተሓኪመ ስክዕታን፣ ምስገቤ-ካንስተይቲ ክኸውን ከክኹ ይሕሳስ “ክምበር ካይጭነቕን።

ኣብ ደቅና ናይ ወሲብ ጥቕፃት ተጋጠሙ ዝግበር ናይ ሕጊ ምርመራ ኣንታይ ይመስል?

ኣብ ደቅና ናይ ወሲብ ጥቕፃት እንተበጺሑ ክንወስዶም ዝግቡኡና ናይ ሕጊ ስጉምቲታት :

ወላዲ /መዕበይቲ ኣብ ደቅና ናይ ወሲብ መጥቓዕቲ ኣብ ዝበፀሐሉ እዋን ወይድማ ከምዘተሞከረ እንትንፈልጥ ናይ ሕጊ ስጉምቲ ንኸውሰድ ደቅና ብህፁፅ ናብ ናይጥቕላል ኣገልግሎት ማእኸላት ክንወስዶም ይግብእና ::እዞም ማእኸላት ፖሊስ፡ ዓቃቢ ሕጊ፡ ናይ ስነ-ልቦና ሰብ ሞያን ሓካይምን ኣብ ሓደ ቦታ ኣኪቦም ዝሓዙ እንትኾኑ ከምዚ ዓይነት ኽስተታት ንምሓዝ ዝተጣየሹ እዮም ::

እዞም ማእኸላት ኣብዘይብሎም ቦታታት ድማ ናብ ፖሊስ ጣብያ ብምኻድ ኽሲ ክምስርቱ ይኽእሉ እዮም ::ናይ ፌደራልን ክፍለ ከተማን ፖሊስ ጣብያታት ይርከቡ ::እዚኦም ጣብያታት ፖሊስ፣ዓቃቢ ሕጊን ናይ ስነ-ልቦና ብዓል ሞያ ዝሓዙ እንትኾኑ ከምዚ ዓይነት ሞያታት ዝተጃቑሙ እዮም ::ካብዚ ብተወሳኺ ፖሊስ ጣብያታት ኽሲ ተቐቢሎም ግቡእ ስጉምቲ ክወስዱ ይኽእሉ እዮም ::

ኣብቲ ማእኸል ውሽጢ ናይ ሕክምና መረዳኢታ ምስተወሰደ ፖሊስን ናይ ስነ-ልቦና ብዓል ሞያታትን ናይቲ/ታ ህፃን ቃል ይወስዱን ተወሳኺ መረዳኢታ ይእክቡን::

ናይ ፖሊስ /ናይ ሕጊ ምርመራ ዝክታተሉ ዝሓወሰ እዩ:

- ናይቲ ተበዳልን ናይ ቤተሰብን ቃል ምቕባል
- ናይ ሕክምና መረዳኢታ ምስብሳብ
- ናይ ተጠርጣሪ ቃል ምቕባል
- ካልኣት መሰኻኻር ምትእልላሽን ቃል ምቕባልን

ምናልባት እዚ ናይ ጥቕሉል ግልጋሎት ብዝተፈለለየ ምኽንያት ምርካብ እንድሕር ዘይተኻኢሉ ካልኦት ተመሳሳሊ ግልጋሎት ሕክምና ዝህቡ ናይ ጥዕና ትካላት ክኾዱ ይግባኡ::

እዚኦም ኩሎም ኣገልግሎት ወሃብቲ ቦታታት ስምን ኣድራሻን ብጠቐሞቲ ናይ ኣድራሻታት ገጽ ብሰፊሑ ምርካብ ይክኻል ኣዩ::



ምጥቓም:

ኣብ ህፃናት መጥቓዕቲ ከምዝበፀሐ ትፈልጡ ተኾይንኩም ወይ ድማ እንተጠርጢርኩም ናብ 935 ብምድዋል ጥቕማ ምብፃሕ ይክኣል እዩ።

ናይ ደቂ-ኣንስትዮን ህፃናትን ቢሮታት ኣብ ውሽጢ ኹሉን ወረዳን ቐበሌን ስለዝርከባ ፣ንፃፃኣቶም ብምፍላጥ ድጋፍ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም።

እዚኦም ገበናት ብኣብዝሓ ግዜ ምስክር ኣብዘይብሉ ዝፍጠሩ ስለዝኾኑ ናይታ/ቱ ህፃን ቃልን ሕክምና መረዳኣታን ዓብዪ ዋጋ ኣለዎም እዩ ስለዚ ብቑልጡፍ ናብ ሕክምና ቦታ ምውሳድ የድሊ።

የስተውዕሉ!

- ወለዲ / መዕበይቲ ደቆም ብፖሊስ ጣብያ ኾነ ብውሽጢ ኻሊእ ናይ ሕጊ ስርዓት እንትሓልፉ እቶም ኣብ ታሕቲ ተዘርዘሮም ዘለዉ ጥንቃቄታት ክገብሩ ይምከር።
- ኣብቲ ናይ ምርመራ ኻይዲ ወለዲ / መዕበይቲ ምስቲ/ታ ህፃን ክኾኑ ይግባእ
- ጃልዑ ወለዲ / መዕበይቲ ኣብዘይብሉ እዋን ዝኾነ ዓይነት ናይ ቃል ይኹን ናይ ኣካል ምርመራ ክይግበረሎም ምርግጋዕ
- እቲ መጥቓዕቲ ዝፈፀመ ኣብ ዝተረኸበሉ እዋን ምርመራን ምስክርነትን ንኻይግበር ምክልኻል
- ብዝተኸኣለ መጠን እቲ ዝሕተት ህፃንን እቲ መጥቓዕቲ ዝፈፀመ ግለ ሰብን ርክብ ንኻይህልዎም ምግባር
- ወለዲ/መዕበይቲ ኣብዘይብሉ ኹነታት ወይድማ እቲ መጥቓዕቲ ዝፈፀመ ወለዲ / መዕበዩ ኣብ ዝኾነሉ እዋንን እቲ ህፃን ናብ ሕጊ ዘምፀኦ/ዘምፀኦ ውልቀ ሰብ ክርከብ ኣብዘይኸኣለሉ/ ኣብዘይኸኣለትሉ እዋን እቲ ዝተጠቐመ/ት ህፃን ብናይ ሰነልቦና ብዓል ሞያ ንክትሕገዝ/ንክሕገዝ ፃዕሪ ምግባር።
- ኣብ ከይዲ ምርመራ እቲ/ታ ህፃን እንትጨናነቕ ወይድማ ዝኾነ ዓይነት ምቛት ናይ ምስኣን ኹነታት እንተሰተውዒሎም እቲ ምርመራ ንክቋረፅ ምሕታትን ምስ እኹል ናይ ሰነልቦና ብዓል ሞያ ድጋፍ ወይድማ ድጋፍ ምስተገበረ ንክኸውን ምጥያቕ የድለ.
- እታ/ቲ ህፃን ሕቶታት ንክምልሰ ምግዳድ ወይድማ ምኹራይ ዝበለፀ ጉድኣት ክብፀሕን ክምኡውን እታ/ቲ ህፃን ፍረ ነገራት ክተዛብዕን/ክዛብዕን እቲ ናይ ኻሲ ኻይዲ ክጉዳእ ስለዝኸኣለ ብትዕግስትን ብፍቕርን እቶም ጃልዑ ምብርትታዕ።
- ኣብ ኻይዲ ምርመራ ዝኾነ ዘይግባእ ነገር ተስተውዒሎም እቲ ምርመራ ንክቋረፅን እቶም መርመርቲ ድማ እቲ ኻይዲ ንክእረም ክሓቱ ይግብኦም። እንድሕር መእረምታ ዘይተገበረሉ ድማ ናብ ሓለፍቲ ብምቕራብ ጥርዓን ክቕርቡ ይግባእ።



ምጥቋም:/ሓበሬታ

- እታ/ቲ ህፃን ናይቶም ምርመራ ዝገብሩ ቋንቋ ዘይትርዳእ/ዘይርዳእ እንተኾይት ብተርጓሚ እኹል ድጋፍ ክትረክብ/ ክረክብምግባር የድለ።
- እታ/ቲ ህፃን ናይቲ ቤት ፍርዲ ቋንቋ ዘይትርዳእ/ዘይርዳእ እንተኾይት/ኩ ወይ ድማ ከም ምስክር ኾይት/ኩ እንተቐረባ/ቡ እቲ ቤት ፍርዲ ተርጓሚ የዘጋጁ ወይድማ ከዘጋጁ ኣለዎ።
- ወላዲ/መዕበዪ ብተመሳሳሊ ኹነታት ናይቲ ምርመራ ቋንቋ እንድሕር ዘይተረዲእዎ/ዎ ኣብቲ ምርመራ ቦታ ተርጓሚ ክህሊ ከምዘይኸእል ተረዲኦ/ኡ ድጋፍ ንባዕላ ኣዘጋጅዎ/ዩ እቲ ኸይዲ ምክትታል ይግባእ።

ድህረ ኦት ምርመራ ከንታይ ክንፅበ ይግባኝ?

አድላዪ ምርመራ ምስተገበረ ዓቃቢ ሕጊ ኽሲ ንምምስራት እኹል መረዳኢታን ብሕጊ ኣግባብ መርመራ/ራ ኽሲ ንምምስራት ዘድልዮ/ያ ኣንተኾይኑ ኽሲ ትምስርት/ይምስርት።

ኽሲ ንክይምስራት ዘገብሩ ምኽንያታት፡

- እቲ ተጠርጣሪ/ት እንተጠፊኡ/ኡ ወይድማ እንተዘይተረኺቡ
- ብቐፅ መረዳኢታ እንተዘይሃልዩን ኽሲ ንምምስራት ብቐፅ መረዳኢታ ብዘይምህላወ ዓቓቢ ሕጊ ኽሲ ንዘይምምስራት እንተወሰኑ/ና

ዓቓቢ ሕጊ ኽሲ ንምምስራት እንድሕር ዘይፈቐዱ እቲ ምኽንያቱ ምሕታት ይክኣል እዩ ። ናይ ሕጊ ኣግባብ እንዳሃለወን ብቐፅ መረዳኢታ እንዳሃለወን ብሸለልትነት ፣ድልዮት ዘይምህላው ወይ ድማ ዝኾነ ካብ ሞያዊ ኣግባብነት ወፃኢ እዩ ተገሂሉ ዝተኣመነ ነገር እንትፍጠር በብ ክፍለከተምኡ ዘለዉ ናይ ዓቃቢ ሕጊ ቤት ፅሕፈታት ጥርዓን ምቕራብ ይክኣል እዩ። ካብኡ ፍታሕ እንድሕር ዘይተረኽበ ድማ ናብ መኒስተር ፍትሒ ናይ ጥርዓን መፃረዪ ምቕራብ ካብዚ ፍታሕ እንድሕር ዘይተረኽበ ድማ ክሳብ እቲ መኒስተር ጥርዓን ምቕራብ ይክኣል። ኽሲ ድሕሪ ምምስራቱ ናይ ቤት ፍርዲ ኽይዲ ይቐፅል እዩ።

ናይ ቤት ፍርዲ ስርዓት እንታይ ይመስል?

ናይ ቆልዑት ሕግ ሞገስ ኣብ ዝረከቦሉ እዋን ብፌደራል ዝተጣየሹ ናይ ቆልዑት መጋባእያ ይርከቡ እዮም።እዚ መጋባእያ ኣብቶም ቆልዑት ዘሰዕሩ ፅዕንቶ ንምቕናስ ከምኡውን ዝተፈላለዩ ናይ ሕገ ስርዓታት (ምስክርነት ትጥቅባሰነትን ዝኣመሰሉን) ን ቆልዑት ምቹው ክኸውን ተሓሲቡ ዝተዳለዉ እዮም።እዚኦም ናይ ቆልዑት መጋባእያታት ብናይ ስነልቦና ብዓል ሞያ ዝተደገፉ እንትኾኑ ቆልዑት ኣብ ዝምስክርሉ እዋን ብጠበቓ ብቀጥታ ንክይሕተቱን ንዓኡቶም ናይ ኣእምሮ ዕብዮት ብዝምጥን መልክዑ ንክቐርብ ይግበር ። ሓደ ሓደ ናይ ኣዲስኣበባ ክፍለ ከተማታት ናይ ውልቆም ናይ ቆልዑት መጋባእያ ኣለዎም። ኩብ ኣዲስ ኣበባ ወፃኢ እውን ተመሳሳሊ ኣገልግሎት ዝህቡ ትካላት ኣለው።

ኣብ ኸይዲ ኣብያተ ፍርዲ እንታይ ክንጸበ ኣለና?

ኣብ ኣብያተ ፍርዲ ውሳኔ ክሳብ ዝወሃብ ሕጅ ሕጅ ሰብ ነፃ እዩ ተባሂሉ ይግመት። እቲ ኸሲ ናይ ምርዳእ ናይ ዓቃቢ ሕገ ሓላፍነት እዩ። ናይ ጥፍኣተኛ ብይን ንምርካብ ዓቃቢ ሕገ ምኽንያታዊ ጥርጣረ ብዘዩሕድር መልክዑ ብመረዳኡታ ኸሲ ከረድእ ከሎ ጥራሕ እዩ ተኸላኸሊ ኸሲ ንክኸላኸል ዝሕተት። ተኸላኸሊ ኣብ ናይ ዓቃቢ ሕገ ኸሲ ምኽንያታዊ ጥርጣረ ምፍጣር እንተኸሊሉ ካብቲ ገበን ነፃ ይኸውን።

ኣብ መልዕኪ እቲ ቤት ፍርዲ ናይ እምነት ክሕደት ቃል ይጥይቅ እዚ ማለት ድማ እቲ ተጠርጣሪ እቲ ገበን ፈገግ/ኪ ወይስ ኣይፈገግ/ኪን ተባሂሉ ይሕተት። ፈገግ መ እዩ ኢሉ/ሉ እንተኣሚኑ/ና ናብ ፍርዲ ክቐልል ይኸእል ወይድማ ዓቃቢ ሕገ ንክረድእ ክሕተት ይከኣል።

ናይ ይግብኣኒ ተኣታትነት

ናይቲ ውሳኔ ኣግባብነት እንተዘይኣሚኑ ዓቃቢ ሕገ ይግብኣኒ ክሓትት ይኸእል እዩ። ይግብኣኒ ናይ ኣብያተ ፍርዲ ውሳኔታት ዝፍተሸሉን ናይ ሕገ ወይድማ ናይ ፍረ ነገር ስሕተት እንተሃልዩ ዝእረመሉ ስርዓት እዩ። ናይ ሱር ኣብያተ ፍርዲ ውሳኔ ብይግብኣኒ ኣብያተ ፍርዲ እንተፀዲቐ ናይ መወዳእታ ውሳኔ ይኸውን። ካብዚ ንድሓር ይግብኣኒ ምሕታት ዘይክኣል እንተኾነ ውን ናይ ሕገ ጌጋ እንተሃልዩ ግና ናብ ሰበር ክኸይድ ይኸእል እዩ።

ናይ ሱር ኣብያተ ፍርዲ ውሳኔ ይግብኣኒ ኣብያተ ፍርዲ እንተሰዲርዎ ናይቲ ይግብኣኒ ኣብያተ ፍርዲ ውሳኔ ተፈገሚ ይኸውን።

ጠቅምተኛ አገልግሎት

ናይ ጥቅላል አገልግሎት ማእከላት

ጥማር ወይ ከአ ጥቅላል አገልግሎት ማለት ግዳያት ወሲባዊ ትንኮሳ ወይ ስታዊ ጥቅዓት ዝበጸሖም ሰባት ናይ ኣካል ሕክምና፣ ግልጋሎት ዓቃቢ ሕግን ፖሊስን ከምኡ እውን ናይ ስነ-ልቦናን ኣእምሮን ሕክምና ተዋዲዲ ኣብ ሓይ ቦታ ዝርከቡሉ ቦታ እዩ።

ኣብ ኣዲስ ኣበባ

ጋንዲ መታሰቢያ ሆስፒታል

+251-1155-14340
+251 11 551 8185

ዳግማዊ ምኒሊክ ሪፈራል ሆስፒታል

+251-118-12187
+251 11-155-0444

ኣብ ኦሮሚያ

አዳማ ሆስፒታል ሜዲካል ጉሌጅ
+251-022-111 2424

ኣብ ትግራይ

አይደር ሪፈራል ሆስፒታል

ኣብ ድራዳዋ

የድል ጭራ ሆስፒታል
+251-025-21106

አገልግሎት ማእከላት "ምቹክልኪክ"

ናይ ምቹው ክሊኒክ ማእከላት ብዋናነት ናይ ስነ-ተዋልዶ ግልጋሎት ጥዕና ንምሃብ ኣብ ውሽጢ ናይ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታላት ዝተጣየሹ ማእከላት እዮም። ኣገዲድኻ ምድፋርን ካልኣት ወሲባዊ ጥቅዓታትን ዝበጸሖም ቆልዑን ዓባይትን ካብ ህጹጽ ሕክምና ብተወሳኺ ንፖሊስ መረዳኣታ ዝኾኑ ናይ ሕክምና ግልጋሎታት ይህቡ እዮም።

ኣብ ኣዲስ ኣበባ

ቅዲስ ጳውሎስ ሆስፒታል
ጥቁር ኣንበሳ ሪፈራል ሆስፒታል
ጋንዲ መታሰቢያ ሆስፒታል

ኣብ ኦሮሚያ

አዳማ ሆስፒታል ሜዲካል ጉሌጅ
+251-022-111 2424
ጅማ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል

ሃሪሪ ክልል

ሃሮማያ (ህይወት ፋና) ሆስፒታል

ኣብ ኣምሓራ

ጎንደር ሪፈራል ሆስፒታል
ደብረ ታቦር ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል

ኣብ ደቡብ

ሃዋሳ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል

ኣብ ሲዳማ

ሃዋሳ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል

ኣብ ትግራይ

አይደር ሪፈራል ሆስፒታል

ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ናይ ሕክምና ማእከላት ጥቅኹም እንድሕር ዘየለው ናብ ካልኣት ኣብ ጥቅኹም ዝርከቡ ናይ ጥዕና ትካላት ብምኻድ ህፀፀ (ኢመርጀንሲ) ኣገልግሎት ወይከኣ መረዳኣታ (ሪፈራል) ምርካብ ትኽእሉ ኢኹም።

ግልጋሎት ሕጊ ዝወሃበሎም ቦታታት

ኣብ ኣዲስ ኣበባ

ኣብ ኣዲስ ኣበባ ልደታ፣ ቁርቆስ፣ ኣራዳ፣ ጉለሌን ኣዲስ ከተማን ንዝፍፀሙ ስታዊ መጥቃዕታት ኣብ ልደታ ቤት ፍርዲ ዘሎ መጋባእያ ኣገልግሎት ይህቡ። እቶም ኻኣለት ድማ ክፍለ ከተማታት ድማ ኣብ በበኣብያተ ፍርዶም ናይ ቆልዑት መጋባእያ ኣለዎም።

ናይ ኢትዮጵያ ደቂቲን ስትዮ ጠበቓታት ማሕበር

+251 011 5508782
+251 011 550 9256
+251 011 550 8783
+251 011 550 8759

ኣብ ኣዳማ

+251 022 112 5340

ኣብ ባህር ዳር

+251 058 220 7396

ኡብ ሃዋሳ

+251 046 220 4800

ኡብ ኦሶሳ

+251 057 772 0598

ኡብ ድራዳዋ

+251 915 73 44 23

ጎንደር ዩኒቨርሲቲ ሪ/ሆስፒታል
ደብረማርቆስ ሪፈራል ሆስፒታል
ደብረታቦር ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል
ደጀን ሆስፒታል
ፍኖተሰላም ጃነራል ሆስፒታል
እንጅባራ ሆስፒታል
ናይ ግሊ ትካላት
ጋምቢ ሆስፒታል (ባህርዳር)

ናይ ስነ-ልቦናን ኣእምሮን ሕክምናን ግልጋሎት ዝዋሃበሎም ቦታታት

ሓይሎ ናይ መንግስቲ ጥዕና ጣብያታት ተመላላሲ ናይ ኣእምሮን ስነ ልቦናን ግልጋሎት ሕክምና ይህቡ እዮም። ስለዚ እዚ ኣእምሮ ግልጋሎታት ዝድልይሎም ኣጋጣሚታት ኣብ ዝፍጠረሉ እዋን ኣብ ቀረብኦም ናብ ዝርከቡ ጥዕና ጣብያታት ብምኻድ ምጥያቕ ወይ ድማንሳቶም እዚ ግልጋሎት ዘይህቡ እንተኾይዮምናበይ ክኸዱ ከምዘለዎም ሓበሬታ ወይ ድማ ሪፈራል ካብኡ ክረኽቡ ኣለዎም።

ናተመላለስካን ሃሪስካን ናይ ስነ-ልቦናን ኣእምሮን ሕክምና ዝዋሃበሎም

ኡብ ኣዲስ ኣበባ

መንግስታዊ ትካላት
ኤካ ኮተቤ ኣጠቓላይ ሆስፒታል
ቅዱስ ኣማኑኤል ሆስፒታል
ቅዱስ ጴጥሮስ ሆስፒታል
ቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል
ዘውዲቱ ሆስፒታል
ጦር ሃይሎች ሆስፒታል
ፖሊስ ሆስፒታል
ግሊ ትካላት
ለቤዛ የኣእምሮ ህክምና ማዕከል
+ 251 118 35 29 29/ + 251 947 40 65 11
ሰጦታ የኣእምሮ ህክምና ማዕከል
+ 251 113 69 06 31/ + 251 113 69 27 74
ኣቢቹ የኣእምሮ ህክምና ክሊኒክ

ኦሪሚያ ኸልል

መንግስታዊ ትካላት
ጅማ ዩኒቨርሲቲ ሪፈራል ሆስፒታል
ሻሻመኔ ሪፈራል ሆስፒታል
ኣዳማ ሆስፒታል ሜዲካል ኮሌጅ (ሃይለማሪያም)
ኣሰላ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል

ኡብ ክልል ኣምሓራ

መንግስታዊ ትካላት
ፈለገህይወት ሪፈራል ሆስፒታል
ጥበበ ግዮን ሆስፒታል
ደሴ ሪፈራል ሆስፒታል

ኡብ ክልል ትግራይ

መንግስታዊ ትካላት
መቀሌ ኣይደር ሪፈራል ሆስፒታል
ኣክሱም ኣጠቓላይ ሆስፒታል

ኡብ ደቡብ ብሄር ብሄረሰባትን ህዝብታትን ክልል

መንግስታዊ ትካላት
ዱላ ዩኒቨርሲቲ ሪፈራል ሆስፒታል
ወላይታ ሶዶ ሪፈራል ሆስፒታል

ኡብ ክልል ሲዳማ

መንግስታዊ ትካላት
ሃዋሳ ዩኒቨርሲቲ ሪፈራል ሆስፒታል

ሃሪሪ ክልል

መንግስታዊ ትካላት
ሃሪሪ ህይወት ፋና ሆስፒታል

ድራዳዋ ከተማ መስተዳድር

መንግስታዊ ትካላት
ድራዳዋ ሆስፒታል

ናይ ተመላለስካ ናኣእምሮ ሕክምና ዝዋሃበሎም ትካላት

ኡብ ኣዲስ ኣበባ

መንግስታዊ ትካላት
ጥቁር ኣንበሳ ሆስፒታል
የካቲት 12 ሆስፒታል
ራስ ደስታ ሆስፒታል
ዳግማዊ ምኒልክ ሆስፒታል
ጥሩነሽ ቤጂንግ ሆስፒታል
ኣለርት ሆስፒታል
ግሊ ትካላት
ኣብርሆት የስነልቦና ማማከር ኣገልግሎት፡
+ 251 118 23 67 05
ኣሃ የስነልቦና ማማከር ኣገልግሎት ፡
+ 251 116 62 24 37/ + 251 940 20 04 54/
+ 251 911 69 23 73
ራዳ የኣዕምሮ ጤና ማማህር ኣገልግሎት፡
+ 251 966137369
ሃሌሉያ ሆስፒታል
ተክለሃይማኖት ኣጠቓላይ ሆስፒታል
ኣሚን ኣጠቓላይ ሆስፒታል
የረር ሆስፒታል
ቅዱስ ገብሬል ሆስፒታል
ቅዱስ ያፌር ሆስፒታል
ኢትዮ ጠቢብ ሆስፒታል
ኣዲስ ህይወት ሆስፒታል
ላንድማርክ ሆስፒታል

የረር ሆስፒታል
ቅዱስ ገብረል ሆስፒታል
ቅዱስ ያሬድ ሆስፒታል
አትዮ ጠቢብ ሆስፒታል
አዲስ ህይወት ሆስፒታል
ላንድማርክ ሆስፒታል
ግሩም ሆስፒታል
ዘንባባ ጃነራል ሆስፒታል
ኤፍራታ መካከለኛ ክሊኒክ
ብርሃነ ሰላም ስፔሻሊቲ ክሊኒክ
ሰናይ ክሊኒክ
አብነት ክሊኒክ
የሁልሽት ክሊኒክ
ራፋ የአእምሮ ህክምና እና የሜዲካል ህክምና ክሊኒክ

አሮሚያ ኸልል

መንግስታዊ ትካላት
መቱ ካርል ሆስፒታል
ነቀምቴ ሪፈራል ሆስፒታል
አምቦ ሪፈራል ሆስፒታል
ጎባ ሆስፒታል
ወለንጭቲ ሆስፒታል
ፍጅ ሆስፒታል
ሻምቦ ሆስፒታል
ገምቤ ሆስፒታል
ነጆ ሆስፒታል
ግሊ ትካላት
አዳማ ሜልባ መካከለኛ ክሊኒክ
+251 228 94 37 38
ቤተል አዳማ መካከለኛ ክሊኒክ
አዳማ አልፋ መካከለኛ ክሊኒክ

አብ ክልል አምሳራ

መንግስታዊ ትካላት
ምጣ ሆስፒታል
ደብረብርሃን ሆስፒታል
ቡሬ ሆስፒታል
ሉማሜ ሆስፒታል
የጁቤ ሆስፒታል
የግል ተቋማት
ህይወት የአዕምሮ ጤና ማማከር አገልግሎት (ጎንደር) + 251 9 25 30 41 76
ሃሴት የአዕምሮ እና ስነልቦና ምክር አገልግሎት (ባህርዳር)

አብ ክልል ትግራይ

መንግስታዊ ትካላት
መቀሌ ጃነራል ሆስፒታል
አዲግራት አጠቃላይ ሆስፒታል

አብ ደቡብ ብሄር ብሄረሰክላት ንህዝብታትን ክልል

መንግስታዊ ትካላት
ደርጋሎም ሪፈራል ሆስፒታል
ሆሳዕና ንግስት አሌኒ ሆስፒታል
ስልጤ ዞን ወራሴ ሆስፒታል
አርባምንጭ ሆስፒታል
ስልጤ ዞን ገንቸራ ሆስፒታል
ቡታጅራ ሆስፒታል

ክልል ሶማሌ

መንግስታዊ ትካላት
ጅግጅጋ ካራማራ ሆስፒታል

ክልል ጋምቤላ

መንግስታዊ ትካላት
ጋምቤላ ሆስፒታል

ክልል ቤኒሻንጉል ጉሙዝ

መንግስታዊ ትካላት
አሶሳ ሆስፒታል

ክልል አፋር

መንግስታዊ ትካላት
ዱብቲ ሆስፒታል

ፃታውን ወሲባውን ጥኞዓት ንዝበፀሖምሰባት ንቕልዑት ሓዊሱ ግዜያዊ መዕቕቢ ወይከአ መዕረፊ ዝህቡ ትካላት

እዞም መዕቕብን መዕረፍን ወሲባውን ንፃታ መሰረት ዝገበረ ጥኞዓት ወይ ብዝበዛ ዝበፀሖም ሰባት ናይ ቤትፍርድ ክሰም ክሳዕ ዝውዳእን ዝተወሰነ ግዜ መዕረፊ ምስ ዘድልን ኦቲ መንበሪ ቦትኦም መሊሱ ንሓደጋ ዘቃልፆም ምስ ዝኸውን ነዞም ግልጋሎታት ብካየ ዝረኽቡሎም ቦታታትን ትካላትን እዮም።
መብዛሕቲኡም መዕቕብን መዕረፍን ትካላት ንደቂ-ኣንስትዮ፣ኣደታት ምስ ደቀን ጥራሕ ተቐቢሎም ዘገልግሉ እንትኾኑ ሒደት ድማ ኣብ ጉርምስና ዕድመ ንዘለው ኣውዳት እውን ይሓውሱ እዮም።

ማሕበር መዕረፍን ልምዓትን ደቂ-ኣንስትዮ (AWSAD)

በአዲስ አበባ
+251-116672290
በአዳማ
+251-222120044
በሃዋሳ
+251-462120996
በደሴ
+251-333128719

ትካል ዝተዋደደ ግልጋሎት ቤተሰብ (IFSO)

በአዲስ አበባ
+251-116189514
+251-116517474
+251-116631677

ማእኸል ተሃድሶ እናታትን ቆልዑት (MCRC)

በአዲስ አበባ
+251-118100813

ማሕበር ብሩህ ራእይ ንትውልዲ (BIGA)

በሃዋሳ
+251 46 221 4130

አጋር ኢትዮጵያ (Agar Ethiopia)

በአዲስ አበባ
+251 11 369 8073

ሙጅጅጋሎቃ ማሕበር ልምዓት ደቂ-አንስትዮ (MLWDA)

በቤሻንጉል ጉሙዝ
+251 11 4-16 7-084

ትካል መጣየሽ ጎደና ሓደርቲ ቆልዑትን ደቂ-አንስትዮ መከላኸሊ ተሃድሶ (OPRIFS)

በአዲስ አበባ
በባህር ዳር
በአደት
+251 911-123-654-10

ማሕበር ጉድ ሳማሪታም (GSA)

በአዲስ አበባ
በጎንደር
+251-111-242952

ማሕበር ደቂ-አንስትዮ ከተማ አዲስ አበባ መዕረፊ ደቂአንአስትዮ (AAWA)

በአዲስ አበባ
+251 115 556 162

ማሕበር መዕረፊ ደቂአን አስትዮ ድራዳዋ

በድሬዳዋ



ጥቕማ መውሃቢ ቦታታት:

አብ ህፃናት መጥቓዕቲ ከምዝበፀሐ እንተፈሊጥኩም ወይ ድማ እንተጠርጢርኩም ናብ **0935** ብምድዋል ጥቕማ ምብፃሕ ይክኣል እዩ።

አብ ከባቢኹም (ወረዳን ቐበሌን ውሽጢ) ዘለው ፖሊስ ጣብያታት።

ናይ ደቂ-አንስትዮን ህፃናትን ቢሮታት (አብ ውሽጢ ኹሉ ወረዳን ቐበሌን ስለዘርከባ እየን)

ናይ ህፃናት ፍትሒ ፕሮጀክት (በቢ ክፍለከተምኡ ዝርከቡ እዮም ንዘበለፀ መረዳእታ **0111565603/ 0118965365/ 0111264804/05** ይደውሉ)



ነፃ ናይ ስልኪ መስመራት

ዝዘኾነ ዓይነት ናይ ፆታዊን ወሲባዊን ጥቅዓት እንተበጺሑ ልናይ ስነልቦና ግልጋሎት ምኽሪን ካልኦት ሓበሬታታትን **6388** ኣለኛታ **8044** ማሪስቶፕስ ክለኒክ ብምድዋል ግልጋሎት ምርካብ ይከኣል።

መዘኛር

A series of horizontal dotted lines for writing.





ከሌላ

KELELA