

ቀውስን መቋቋም

አንዳንድ በማህበረሰባችን ውስጥ በጣም አስደንጋጭ ነገሮች ይከሰታሉ። በቅርብ ጊዜ ሙሩካ ላይ እንደተከሰተው ማለት ነው። በዚህም ምክንያት የቁጣ፣ የሃዘን፣ የፍራቻና የጭንቀት ስሜት ይሰማናል። ይህም ሁኔታ በብዙ ሰዎች ዘንድ የሚከሰት ስሜት ሲሆን ከትንሽ ጊዜ ቆይታና ድጋፍ ግን ስሜቱ ቀስ በቀስ ይለቃል።

አንዳንድ እንደነዚህ ዓይነት መጥፎ አጋጣሚዎች ከዛ ጊዜ በፊት ተከሰተው የነበሩትን መጥፎ ስሜቶችንና ትዝታዎችን ይቀሰቅሳሉ። ይህ ነገር በጣም አሳሳቢ ቢሆንም ይህንን ስሜት ለመቀነስ የሚረዱ ድጋፎች አሉ።

ሊሰሟችሁ ከሚችሉት መጥፎ ስሜቶች ውስጥ የሚከተሉትን ያካትታል፤

- ለወደፊት ሊከሰት ይችላል ብለው ስለሚፈሩት ነገር ደጋግሞ ማሰብ
- ስላጋጠመው ነገር ፈፅሞ ማመን መቸገር፤ በከፍተኛ ድንጋጤ ውስጥ መግባትና ራስን መቆጣጠር አለመቻል
- በተፈጠረው ነገር በጣም መደናገጥና ማዘን
- ተስፋ መቁረጥ ፣ መናደድ ፣ የብቸኝነት ስሜት መሰማትና ሁሉም ነገር ከአቅም በላይ እንደሆነ አድርጎ ማሰብ
- በቂ ምግብ አለመብላትና እንቅልፍ አለመተኛት
- እንደታመሙ ማሰብና የህመም ስሜት መሰማት
- በፊት ስለተከሰቱ ፍርሃቶችና ጭንቀቶች ማሰብ

በማንኛውም አጋጣሚ እንዲህ ዓይነት ስሜቶች መሰማት የተለመደ መሆኑና እነዚህም ስሜቶች ደግሞ በተወሰኑ ሳምንታት ውስጥ ቀስ በቀስ እየጠፉ የሚሄዱ መሆናቸው ማስታወስ በጣም ጠቃሚ ነው።

ራስዎንና ሌሎች ሰዎችን ከችግር ለማውጣት ሊረዱ የሚችሉ ቁም ነገሮች፤

- ራስዎን ያረጋጉ ከራስዎም ብዙ አይጠብቁ
- ትልቅ ውሳኔ ለመወሰን አይቸኩሉ
- ስለ ጭንቀት ስታወሩ እርስ በርስ በመደማመጥ ተነጋግሩ
- እርስ በርሳችሁ ተፅናኑ ተረጋጉ
- ልጆቻችሁ እየተጨነቁና እያዘኑ መሆን አለመሆናቸውን አረጋግጡ
- ራሳችሁንና ቤተሰባችሁን በመንከባከብ ላይ ትኩረት አድርጉ፤ በተቻለ መጠንም በቂ እንቅልፍ ለመተኛት፣ ጤናማ ምግብ ለመብላትና በቂ ውሃ ለመጠጣት ሞክሩ
- ድጋፍ ካስፈለጋችሁም ጠይቁ

ነገሮች ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተሻሻሉ እየሄዱ ካልመሰልዎትና ተጨማሪ እርዳታ ከፈለጉ

- ለሃይማኖት ወይም ለመንፈሳዊ አባቶች ያነጋግሩ
- ከእንደ (MDA, QPASTT) በመሳሰሉ የእርዳታ ድርጅቶች የሚታገዙ ከሆነ ለተመደበልዎ ጉዳይ አስፈፃሚ (case manager) ወይም የድጋፍ ሰራተኛ (support person) ያማክሩ ምክንያቱም እነዚህ ሰራተኞች ጠቃሚ የሆነ ሃሳብ ሊኖራቸው ይችላሉ
- የራስዎን ወይም የቤተሰብዎን ሃኪም (GP) ስለሚሰማዎት ነገር ያማክሩ
- Queensland Transcultural Mental Health Centre ደውለው ቢያነጋግሩ በአካል መጥተው ሊያነጋግርዎትና ሊረዱ የሚችል ጠቃሚ ሃሳብ ሊያካፍልዎ ይችላሉ
- ወደ Lifeline ደውለው በስልክ የምክር አገልግሎት ከሚሰጡት ሰራተኞች ጋር በቀጥታ ይነጋግሩ (በየቀኑ ለ24 ሰዓታት)

ጠቃሚ የስልክ ቁጥሮች

Lifeline በየቀኑ የ24 ሰዓታት አገልግሎት	13 11 14
ወደ TIS በ 131 450 ደውለው ወደ Life Line በ 13 11 14 ደውለው በሚፈልጉት ቋንቋ እንዲያናግሩዎት መጠየቅ ይችላሉ	
Queensland Transcultural Mental Health Centre	3167 8333 (ከሰኞ እስከ አርብ)
MDA	3337 5400 (ከሰኞ እስከ አርብ)
QPASTT	3391 6677 (ከሰኞ እስከ አርብ)

* እነዚህ አገልግሎት ሰጪዎች ሁሉ አስተርጓሚ ሊያዘጋጁልዎት ይችላሉ።

