Language: Tigrinya

ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ ንወለዲ:
ነብሰ ቅትለታዊ ዘይኮነ ምህሳይ ገዛእ ርእሰኻ

እዚ ጽሑፍ እዚ ነቲ ነብሰ ቅትለታዊ ዘይኮነ ምህሳይ ገዛእ ርእሰኻ ብጽቡቕ ክትርድእዎን ከመይ ገይርኩም ንውሉድኩም ክትዛረብዎም ክሕግዘኩም ኢዩ።

መግለጺ

ነብሰ ቅትለታዊ ዘይኮነ ምህሳይ ገዛእ ርእሰኻ ማለት ብፍላጥን ብቐጥታን ዝግበር ዕንወት ኣካላትካ ኢዩ፣ እዚ ድማ ብዘይ ዝኾነ ነብሰ ቅትለታዊ ሓሳብ ዝግበርን ዝኾነ ማሕበራዊ ወይ ድማ ባህላዊ ተቀባልነት ዘይብሉን ኢዩ። ኣብዚ መብርሂ ዘይጠቃለሉ ከምኒ ምውቓጥ ወይ ምስቋርን ከምኡ እውን ዘይቐጥታዊ ናይ ኣካላት ሃስያ ከምኒ ጎዳእቲ ነገራት ምውላፍ ወይ ድማ ናይ ኣመጋግባ ጸገም። (ካብ ናይ ምህሳይ ገዛእ ርእሰኻን ምብጻሕን ምሕጋዝን ዝተወሰደ)

ውሉድኩም ነብሰ ቅትለታዊ ዘይኮነ ምህሳይ ገዛእ ርእሰኻ ባህሪ ዘለዎ እንተ ኮይኑ፣ ከመይ ኢልኩም ንውላድኩም ብዛዕብኡ ከም ትዛረቡ ዝሕብር ሓበሬታ ስዒቡ ተዘርዚሩ ኣሎ።

ወለዲ ንውሉዶም ብዛዕባ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ምህሳይ ክዛረቡ ዝሕግዝ መምርሒ

1. ሻቕሎትኩም ብህዱእ ዝኾነ መንገዲ ኮይኑ ኣጸናናዕን ደጋፍን ክኸውን እንከሎ ዝበለጸ ኢዩ፥ *“ብዛዕባኻ/ኺ ብጣዕሚ ተሻቒለ ኣሎኹ። ኣብ ኢድካ/ኪ ዘሎ በሰላ ይርእዮ ኣሎኹ፣ ነብስኻ/ኺ ትሃስይ/ዪ ኣሎኻ/ኺ ዝብል ጥርጣረ ከኣ ኣሎኒ። ከምኡ እንተ ኮይኑ ብዛዕብኡ ክትዛረበኒ/ብኒ ከም ትኽእል/ሊ ክሕብረካ/ኪ ይፈቱ። ክሕግዘካ/ኪ ጥራይ ኢየ ደልየ።”*
2. ገዛእ ርእሶም ዝሃስዩ ቆልዑን መንእሰያትን ብግብሮም ወለዶም ዝሓርቁ ኮይኑ ይሰምዖም ወይ ድማ ንወለዶም ስለ ዘጨነቑ ብጣዕሚ ሕማቕ ይስምዖም። ወለዲ ውላዶም ገዛእ ርእሱ ዝሃሲ ምዃኑ ክቕበልዎን ነቲ ዝርርብ ድማ ነጻ ክኸውን ክቕልስዎም እቲ ዝበለጸ መንገዲ ኢዩ።
3. ብዛዕባ ገዛእ ርእሶም ናይ ምህሳይ ባህሪኦም ወለዶም ብዘይ ኩነኔ ከም ዝቕበልዎም ዝፈልጡ ቆልዑን መንእሰያትን ናብ ብዛዕባ ተወሳኺ ሓገዝን ፍወሳን ዝርርብ ክኣትዉ ብዙሕ ተኽእሎ ኣለዎም።
4. ዝኾነ ስሚዒታዊ ዝኾነ ዝተጋነነ ግበረ መልሲ ንሓደ ገዛእ ርእሱ ዝሃሲ ቆልዓ ወይ ድማ መንእሰይ ክንጻልን መጋደዲ ናይ ተወሳኺ ነብሰ-ምህሳይ ባህሪ ክኸውን ይኽእል ኢዩ። እዚ ድማ ካብቲ እቲ ህጻን ዝስምዖ ሕርቃንን ክሲን ኢዩ ዝነቅል።
5. ምጥባሕ ሸለል ኣይትበሉ። ወላ ውሉድካ ዕሸሽ እንተበሎ ዘሎካ ሻቕሎት ግለጽ።
6. ናይ መቕጻዕቲ ምፍርራሕ ኣወግድ።
7. እዚ ባህሪ ነቲ ቆልዓ ወይ መንእሰይ ብዙሕ ስሚዒታዊ ዝኾነ ጎድኒ ዘሎዎ ነገር ከም ዝኾነ ዘክር።
8. እቲ ቆልዓ ወይ ድማ መንእሰይ ስምዒቱ/ታ ኣብ ምግላጽ እውን ክሸገር/ክትሽገር ይኽእል/ትኽእል ኢያ/ዩ።
9. ኣስተብህል፣ ነቲ ጸገም ከተዕርዮ ኣይትፈትን። ምስማዕካ ነቲ ናይ ስምዒት ምግላጽ ማዕጾ ናይ ውላድካ ኢዩ ዝኸፍት።
10. ነቲ ቆልዓ ወይ መንእሰይ እቲ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ምህሳይ ባህሪ ንዕኡ ጥራይ ዘይኮነ ዝጸሉ ወላ ነቶም ብዛዕባ ኩነታቱ ዝሻቀሉ ኣብ ከባቢኡ ዘሎዉ ሰባት ከም ዝኾነ ክትነግሮ ፈትን።
11. ምስቲ ቆልዓ ወይ መንእሰይ ናይ ምትሕግጋዝ ዝምድና ብምምስራት ኣብቲ ገዛ ወይ ድማ ኣብ ደገ ከምኒ ናይ ቤት ትምህርቲ ኣማኻሪ ካልእ ሰብ መን ክንገር ከም ዘለዎ ዘቲ።
12. ኣብ ዝኾነ እዋን ውሉድኩም ንነብሱ ወይ ድማ ካልኦት ህጹጽ ዝኾነ ሓደጋ ከየውርድ እንተ ሰጊእኩም፣ ብኽብረትኩም ናብቲ ዝቀረበ ናይ ህጹጽ ሓደጋ ቤት ጽሕፈት፣ ናይ ህጹጽ ሓገዝ ቦታ ኪዱ ወይ ድማ ነቲ ናይ ማእከል ጸበባ ርኸቦም ወይ ድማ ናብ 911 ደውል።

ሓገዝቲ ወብሳይታትን ጽሑፋትን

http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/

http://www.sioutreach.org/

ኩሉ ኣብቲ ወብሳይት ተዓልዩ ዘሎ ጽሑፍ ንሓበሬታን ትምህርትን ጥራይ ተባሂሉ ኢዩ ተዓልዩ ዘሎ። እዚ ሓበሬታ ንምኽሪ ናይ ሓኪም ወይ ድማ ናይ ስነ-ኣእምሮ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ክትክእ ተባሂሉ ኣይተጻሕፈን። ንፍሉይ ዝኾነ ናይ ገዛእ ርእስኹም ናይ ጥዕና ሓበሬታ ወይ ድማ ኩሉ ግዜ ንሓኪምኩም ወይ ድማ ካልእ በዓል ሞያ ክትውከሱ ኣሎኩም። እዚ ምግባርኩም እቶም ናይ ግል ኹም ጉዳያት መታን ክምለሰልኩም ኢዩ።

እዚ ጽሑፍ ብወኪላት ካብ ዝተፈላለዩ ናይ ካልጋሪ ናይ ቤት ትምህርቲ ቦታታትን ናይ ኣልበርታ ናይ ጥዕኛ ኣገልግሎትን፣ ዞባ ካልጋሪን፣ ናይ ወልፍን ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ዝተዋጽኡ ኢዩ ተዳልዩ። ንተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ እዚ ስራሕ ነቲ ናይ ጥዑይ ኣእምሮ ጥዑያት ቆልዑ መደብ ኣብ hmhc@ahs.ca ርኸብዎ።