

ለወላጅ የሚሰጥ የመረጃ ቅጽ
ራስ ማጥፋት ነክ ያልሆነ የራስ አካል ላይ ጉዳት ማድረስ

ይህ የመረጃ ምንጭ ሰነድ ራስ ማጥፋት ነክ ያልሆነ የራስ አካል ላይ ጉዳት ማድረስ ምን እንደሆነ የበለጠ ለመረዳትና ከልጅዎ መነጋገር እንዳለብዎት የሚረዳ ቅጽ ነው።

ትርጓሜ

ራስ ማጥፋት ነክ ያልሆነ የራስ አካል ላይ ጉዳት ማድረስ ማለት አንድ ሰው ራስ ማጥፋት ነክ ባልሆነና ራሱን የማጥፋት ሃሳብ ሳይኖረው በማህበረሰቡ ወይም በባህሉ ባልተከለከለ/ባልተገደበ መልኩ የራሱን አካል በማወቅ ወይም በቀጥታ ለመጉዳት የሚያደርገው ጥፋት ነው። ይህ ትርጓሜ በሰውነት ላይ ንቅሳት ወይም መፈቅፈቅን የማያካትት ሲሆን ቀጥተኛ ያልሆነ ጉዳቶችን ለምሳሌ የዕፅ ተጠቃሚነት ወይም ስርዓት አልባ የአመጋገብ ችግርን ያካትታል። (ከራስ ላይ ጉዳት ከማድረስ ለመከላከል መድረስና ድጋፍ መስጠት የተወሰደ)

ልጅዎ ራስ ማጥፋት ነክ ያልሆነ የራስ አካል ላይ ጉዳት የማድረስ ባህሪዎ የሚታይበት ከሆነ ከልጅዎ ጋር እንዴት በተሻለ መልኩ መነጋገር እንዳለብዎትና የሚያብራሩ ጥቂት መመሪያዎች ከዚህ በታች ቀርበዋል።

ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ስለራስ አካል ላይ ጉዳት ማድረስ እንዴት በተሻለ መልኩ መነጋገር እንዳለባቸው የሚገልፁ መምሪያዎች

- 1. ለልጅዎ በጣም ቅርብ የሆኑ ርስዎ እንደሆኑ በሚያረጋግጥና ልጁንም ሊደግፉት እንደሚችል ለማሳየት በተረጋጋ መንፈስ በመቅረብ "ስለእንተ በጣም ስጩክ ነበር፤ በከንዶችህ ላይ እነዚህ ሁሉ ጠባሳዎችን አያለሁ፤ ስለዚህ ራስህ አካል ላይ ጉዳት የማድረስ ባህሪዎ እንዳለህ እጠረጥራለሁ። ይህ የጠረጠርኩት ነገር እውነት ከሆነ ስለጉዳዩ ከእኔ ጋር መነጋገር እንደምትችልና ልረዳህም እንደምትችል እንድታውቅ አፈልጋለሁ።"
2. በራሳቸው አካ ላይ ጉዳት የማድረስ ባህሪ ያላቸው ህፃናትና ታዳጊዎች ወላጆቻቸው በዚህ ድርጊታቸው እንደሚበላጩባቸው የማሰብ ዝንባሌ ይታይባቸዋል። ስለዚህ ወላጆች ይህን ድርጊታቸውን ቀለል በማድረግ በእውነት ሊከሰት የሚችል እንደሆነ በማስረዳት ከልጁ ጋር ወደግልጽ የሁለትዮሽ ውይይት እንዲያደርግ መምራት።
3. ህፃናትና ወጣቶች ያለባቸውን በራስ አካል ላይ ጉዳት የማድረስ ባህሪ ምክንያት ወላጆቻቸው ያለምንም ቅድመ-ፍረጃ እንደሚቀበሏቸው ካወቁ የበለጠ ድጋፍ እንክብካቤ ለማግኘት ንግግር የማድረግ ከንዎኔ ውስጥ የመግባት ዕድል አላቸው።
4. ማናቸውም ዓይነት በስሜት በመነሳሳት ያልተገባ ምላሽ የመስጠት ውጤቱ ልጁ የራሱ አካል ላይ ጉዳት ማድረስ ነው። ከዚህ በተጨማሪ ልጁ የጥፋተኝነት ስሜት እንዲሰማው ከተደረገና በንዴትና ብስጭት የሚሰቃይ ከሆነ ለሌላ ተጨማሪ በራስ ላይ የአካል ጉዳት ማድረስ ጥፋት ሊዳረግ ይችላል።
5. መቁረጡን ችላ አይበሉ። ምንም እንኳ ልጁ የርስዎችን አስተያየትና ምክር አልቀበልም ቢልም ስጋትዎን ከመግለጽ ወደኋላ አይበሉ።
6. ዛቻና ቅጣት ያስወግዱ።
7. ለሕጻኑ ወይም ለታዳጊው ይህ ባህሪ በጣም በስሜት የተሞላ መሆኑን ያስታውሱ።
8. ሕጻኑ ወይም ታዳጊው ስሜታቸውን መግለጽ ላይችሉ ይችላሉ።
9. ልጁን ያዳምጡት! ችግሩን ለመፍታት አይሞክሩ። ማዳመጥ የልጁን ስሜት ለመረዳት እድል ይፈጥራል።
10. ሕጻኑን ወይም ታዳጊውን በራስ አካል ላይ ጉዳት ለማድረስ መሞከር ርሱን/ርሷን ብቻ ሳይሆን በሌሎችም ላይ ተጽእኖ የሚፈጥርና ዙሪያው ያሉ ሰዎች ስለልጁ ደህንነት የሚጨነቁ መሆኑን ለመንገር ይሞክሩ።
11. ከሕጻኑ ወይም ከታዳጊው ጋር የትብብር መልክ የያዘ ቅርበት በመፍጠር ስለጉዳዩ ለቤተሰብ ወይም ከቤተሰብ ውጪ ለሆነ ሰው ለምሳሌ ለትምህርት ቤቱ አማካሪ በመለየት እንዲያውቁ ማድግ።
12. ልጆች በራሳቸው ላይ ወይም በሌሎች ላይ የአካል ጉዳት ሊያደርሱ እንደሚችሉ ስጋት ከለዎት በአቅራቢያው ወደሚገኝ የድንገተኛ መምሪያ ክፍል አገልግሎት፣ ኦሪቶኮሎጂ የእንክብካቤ ጣቢያ ይሂዱ ወይም የህመምና ጉዳት ነክ ማዕከል በ911 አማካይነት ይደውሉ።

ጠቃሚ ድረ-ገጾችና የመረጃ ምንጮች

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

http://www.sioutreach.org/



በድረ-ገጾቹ ውስጥ የሚገኙት መረጃዎችና በሙሉ መረጃ ለመስጠትና ለትምህርታዊ ዓላማ ብቻ የተዘጋጁ ናቸው። መረጃዎቹ የሕኪምን ወይም የጤና ባለሙያን ምክር የሚተኩ አይደሉም። ለተወሰኑ መረጃዎች፣ ለግል ጤና ጉዳይ ወይም ሌሎች ተዛማጅ ጉዳዮችና ስለራስዎ ሁኔታ ለመረዳት ሁልጊዜም ቢሆን ሕኪምዎን ማማከር ይኖርብዎታል።

የሚከተሉት መረጃዎች የተዘጋጁት ከካልጋሪ እና ከአካባቢ ውትምህርት ቢሮዎች እንዲሁም ከአልበርታ የጤና አገልግሎት፣ ከካልጋሪ ዞን፣ ከሱስ እና የአእምሮ ጤና ማዕከል የመረጃ አዘጋጅ ቡድን በተወጣጡ ባለሙያዎችና ተወካዮች ነው። ስለዚህ ስራ ጥያቄ ካለዎት የጤና ለአምሮና ጤና ሕጻናት ፕሮግራም ክፍል በኢሜይል አድራሻ hmhc@ahc.ca ያግኙን።