Oslo

የሥነ ልቡና-ማህበራዊ የቀውስ ቡድን

ፎቶ: Unsplash, Tyler-Nix

የቀውስ ጊዜ ምላሾችን የተመለከተ መረጃ እና ምክር

Amharisk

ፎቶ: Pexels, Andres Ayrton

የቀውስ ጊዜ ምላሽ ምንድን ነው?

የቀውስ ጊዜ ምላሽ ለአንድ እጅግ መጥፎ ወይም አስፈሪ ነገር የሚሰጥ ተፈጥሯዊ የሥነ ልቡና/የስሜት ምላሽ ነው። የቀውስ ጊዜ ምላሽ አካልዎ እና አእምሮዎ የተከሰተውን ነገር ለመረዳት እና ለመቋቋም የሚችሉትን ሁሉ እያደረጉ ለመሆኑ ማሳያ ምልክት ነው።

የቀውስ ጊዜ ምላሾች ምቾት የማይሰጡ እና የሚያስፈሩ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ነገር ግን አደጋ ላይ የሚጥሉ አይደሉም። ምላሾቹ በአብዛኛው ሲጀምሩ ጠንካራ ቢሆኑም በጊዜ ሂደት እየለዘቡ ይሄዳሉ።

የቀውስ ጊዜ ምላሾች የሚከሰቱት መቼ ነው?

የቀውስ ጊዜ ምላሾች ለሚከተሉት ምላሽ ለመስጠት ሊከሰቱ ይችላሉ:

- ለአደጋ
- ለጥቃት እና ወንጀል
- ለድንገተኛ እና ያልታሰበ ሞት
- የሚወዱትን ሰው ሲያጡ
- ለጦርነት እና ግጭት

ይህ በራሪ ጽሁፍ የሚከተሉትን የተመለከተ መረጃና ምክር ይሰጣል:

- ለቀውሶች የሚሰጡ መደበኛ/ጤናማ ምላሾች ፈጣን
- የድህረ ቀውስ ምክር
- የዕለታዊ አኗኗር ምክር

የተለመዱ የቀውስ ምላሾች ምንድን ናቸው?

ሰዎች ለከባድ ቀውሶች በተለያየ መልኩ ምላሽ ይሰጣሉ። አንዳንድ ሰዎች በጣም የታወቁ ምላሾችን ይሰጣሉ እንዲሁም ስሜቶቻቸውን ያሳያሉ። ሌሎች ሰዎች ደግሞ ስሜቶቻቸውን ውስጣቸው ይደብቃሉ። አንዳንድ ሰዎች ምላሽ ለመስጠት ጥቂት ጊዜ – የተወሰኑ ቀናት፣ ሳምንት ወይም ጥቂት ወራትንም ጭምር ይወስዳሉ። ሁሉም እነዚህ ምላሽ መስጫ መንገዶች ሙሉ በሙሉ የተለመዱ/ጤናማ ናቸው።

ድንጋጤ
እጅግ መጥፎ ወይም የሚያስፈራ ነገር ሲያጋጥም እንግዳ ስሜት ሊፈጥር ይችላል። ብዙ ሰዎች ይህን ሁኔታ ልክ ፊልም እንደማየት አድርገው ይገልጹታል። ይህ የሚሆንበት ምክንያት ያጋጠምዎት ነገር ለእርስዎ ለመቀበል በጣም ግራ አጋቢ ስለሚሆንብዎ ነው። ይሄ ሰውነትዎ እርስዎን የሚከላከልበት መንገድ ነው። በጊዜ ሂደት ምን እንደተከሰተ መረዳት ይጀምሩ፣ እና ከዚያም ስሜቶችዎን መቆጣጠር ሊጀምሩ ይችላሉ።

ንዴት
መጥፎ ነገር ሲያጋጥም የንዴት ወይም ብስጭት ስሜት መሰማት የተለመደ ነው። ይህ ንዴት በቤተሰብዎ እና በቅርብ ጓደኞችዎ ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ሊፈጥር ይችላል። በዚህ ቀን ሂደት ውስጥ ድንገተኛ የስሜት ውጣ ውረዶች ሊያጋጥሙዎ ይችላሉ።

ሰውነትዎ ወደ የተወጣጠረ የዝግጁነት ሁኔታ ውስጥ ይገባል
በቀውስ ጊዜ የበለጠ ስሜታዊ መሆን እና መሸበር የተለመደ ነው። በሚሰሙት ድምጽ ሊደነግጡ፣ ወይም የሚንቀሳቀሱበት መንገድ ሊቀየር ይችላል። ይህ የተለመደ ነው። ይህ የሚሆነው ሰውነትዎ እርስዎን ለመከላከል እየሞከረ ስለሆነ ነው። ይህን በዝግጁነት ሁኔታ ውስጥ መሆን ብለን እንጠራዋለን። ቀጣይነት ባለው መልኩ ዝግጁ እና በከፍተኛ ጥንቃቄ ውስጥ መሆን አድካሚ ነው። ሁኔታውን አቅምዎን የሚያሟጥጥ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ። ቀስ በቀስ ሰውነትዎ በአብዛኛው እራሱን እያፍታታ ይሄዳል።

ጥንቃቄ የተሞላባቸው የአመጋገብ ፓተርኖች
የምግብ ፍላጎትዎ ሊቀየር የሚችል ከመሆኑም በተጨማሪ ከተለመደው አብዝተው ወይም አሳንሰው ሊመገቡ ይችላሉ። ብዙ ሰዎች የረሀብ ስሜት ላይሰማቸው እና መብላት ሊረሱ ይችላሉ። አንዳንድ ሰዎች ደግሞ የሆድ ህመም የሚያጋጥማቸው ሲሆን ሌሎች ደግሞ ተቅማጥ ወይም የሆድ ድርቀት ሊያስቸግራቸው ይችላል።

ሀዘን
ሀዘን አብዛኛውን ጊዜ የምንወደውን ሰው ስናጣ የሚያጋጥም ከባድ የማዘን ስሜት ነው። ንዴት እና መጽናናት ሌሎቹ የተለመዱ የሞት ምላሾች ናቸው። በአንድ ወቅት ይጠብቁት የነበረውን አይነት በማይመስል የወደፊት ሁኔታም ሀዘን ሊሰማዎት ይችላል። ሀዘን ለህይወት ዘመን የሚቀጥል ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን በአብዛኛው ሸክሙ እየቀለለ ይሄዳል።

ትኩረት መስጠት እና ማስታወስ
ቀውስ ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ በእለት ከእለት ተግባሮች ላይ ለማተኮር የበለጠ ሊቸገሩ ይችላሉ። ትኩረት መስጠት አለመቻል በመስራት፣ የማጥናት ወይም መኪና የማሽከርከር ችሎታዎ ላይ ተጽእኖ ሊፈጥር ይችላል። ተጨማሪም ብዙ ሰዎች በማህበራዊ ሁኔታዎች ላይ ለማተኮር ይቸገራሉ።

በተጨማሪም በቀውስ ጊዜ መደበኛ ነገሮችን ሙሉ በሙሉ መርሳት የተለመደ ነው። ቀጠሮዎችን ወይም በውይይት ወቅት ምን እንደተነጋገሩ ለማስታወስ ሊቸገሩ ይችላሉ፣ ወይም ከአውቶቡስ የሚወርዱበትን ቦታ ረስተው ሊያልፉ ወይም ከሱፐርማርኬት ምን ሊገዙ እንዳሰቡ ሊረሱ ይችላሉ።

አካላዊ ምላሾች
ከባድ ወይም አስቸጋሪ ነገር ሲያጋጥምዎ ሰውነትዎ በተለያዩ መንገዶች ምላሽ ሊሰጥ ይችላል። የመንቀጥቀጥ፣ ማላብ ወይም ማቅለሽለሽ ስሜት መሰማት ሊጀምርዎ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ እራስዎን የመሳት ወይም ፋታ የማይሰጥ የራስ ምታት ስሜት ሊሰማዎ ይችላል። ልብዎ በፍጥነት ሊመታ እና ደረትዎን የማፈን ስሜት ሊሰማዎ ይችላል።

የአንገትዎ ወይም ትከሻዎ ጡንቻዎች ላይ የመገተር ወይም የመቆጣት ስሜት ሊሰማዎ ይችላል። ይህ ፍጹም የተለመደ ነው። እነዚህ ስሜቶች ሰውነትዎ አስቸጋሪ ሁኔታን የሚጋፈጥበት መንገድ ናቸው።

የእንቅልፍ ችግሮች
ከእንቅልፍ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ችግሮች ማጋጠም የተለመደ ነው። ምናልባት ሌሊት በተደጋጋሚ ከእንቅልፍዎ ሊነቁ፣ ሊቃዡ ወይም ከተለመደው በላይ መተኛት ሊያስፈልግዎ ይችላል። የአጭር ጊዜ ጥሩ ያልሆነ እንቅልፍ አደገኛ አይደለም። ሆኖም የእንቅልፍ ችግሮችዎ ለረጅም ጊዜ ከቀጠሉ ዶክተር ማነጋገር አለብዎ።

ከቀውስ በኋላ ወዲያውኑ ባለው ጊዜ ውስጥ ምን ሊረዳ ይችላል?

ፎቶ: Pexels, Cottonbro Studio

- የሚያምኑት ሰው አጠገብዎ እንዲሆን ያድርጉ
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ሆነው የሚያዝናናዎትን ነገር ያድርጉ
- የክስተቱን ዝርዝሮች ለማጋራት ጥንቃቄ ያድርጉ። ክስተቱ ካጋጠመ በኋላ አንድ ቀን መጠበቅ የተሻለ ነው።
- የመራብ ወይም መጠማት ስሜት ባይሰማዎትም እንኳ መብላት እና ፈሳሽ መጠጣት አይርሱ።
- ከክስተቱ በኋላ ቢያንስ 6 ሰዓት ለመተኛት ይጠብቁ። ይህ ስለተከሰተው ነገር መጥፎ ትውስታዎችንእንዳያስታውሱ ይከላከልልዎታል።
- በመጀመሪያው ምሽት በቂ እንቅልፍ አለመተኛት የተለመደ ነው። ይህ ሰውነትዎ ቀውሱን የሚያስተናግድበት መንገድ ነው። ሆኖም አደገኛ አይደለም።
- እጾችና መድሀኒቶች በመውሰድ ላይ ይጠንቀቁ።
- ጋዜጠኞችን አያነጋግሩ። እራስዎን እስኪቆጣጠሩና ስሜትዎን መግለጽ እስከሚችሉ ይጠብቁ።
- በማህበራዊ ትስስር ገጽ በሚያጋሩት ነገር ላይ ጥንቃቄ ያድርጉ። ይህን በኋላ ላይ መሰረዝ/ማጥፋት ከባድ ሊሆን ይችላል።

ቀጣይነት ባለው ቀውስ ውስጥ እለታዊ አኗኗርን ለመምራት ምን ሊረዳ ይችላል?

- ከቀውሱ በፊት ይሰሯቸው የነበሩ ተመሳሳይ ዕለታዊ መደበኛ ተግባሮችዎን ለመስራት ይሞክሩ። ከበፊቱ ጋር በተመሳሳይ ሰዓቶች ለመተኛነት እና ከመኝታዎ ለመነሳት ይሞክሩ። የመራብ ስሜት ባይሰማዎትም እንኳ በመደበኛ የጊዜ ልዩነቶች ለመብላትና ፈሳሽ ለመጠጣት ይሞክሩ።

- ለራስዎ ሀዘኔታ ይሰማዎ። እረፍት ሲያስፈልግዎ ይውሰዱ። የሚያዝናኑዎትን ነገሮች ያድርጉ፣ ለምሳሌ፡ ወደ ጂም መሄድ፣ ተራራ መውጣት ወይም ከጓደኞች ጋር አብሮ ማሳለፍ።

- ስለተከሰተው ነገር ለማን መንገር እንዳለብዎ መወሰን የእርስዎ ኃላፊነት ነው። ጓደኞችዎ አእምሮዎን ክስተቱን እንዳያስታውስ ሊረዱት እንደሚችሉ ያስታውሱ።

- የሚወዷቸውን ሰዎች ተጨባጭ እርዳታና ድጋፍ ይቀበሉ።

- የተሻለ ስሜት ለመፍጠር እጽ ወይም የአልኮል መጠጥ አይጠቀሙ። እነዚህ በረጅም ጊዜ የተባባሰ ስሜት ውስጥ ሊከቱዎ ይችላሉ።

- የዝግጁነት ስሜት እንደተሰማዎ ወዲያውኑ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ወደ ስራ ይሂዱ። ተጨማሪ ድጋፍ ካስፈለግዎ ይህን ለስራ አስኪያጅዎ ወይም ለመምህር ይንገሩ። እያንዳንዱን ነገር ከቀውሱ በፊት በቤት ውስጥ፣ በስራ ቦታ ላይ ወይም በትምህርት ቤት ማድረግ ባይችሉ ምንም አይደለም።

- በተጨማሪም የሀዘን ሀሳቦች ወይም ስሜቶች መምጣትና መሄድ የተለመደ ነው። በዙሪያዎ በሚገኙ ሰዎች ድጋፍ የእለት ከእለት ህይወት ቀስ በቀስ እየቀለለ ይሄዳል።

- መጥፎ ስሜትዎ ከቀጠለብዎ ዶክተርዎን ማነጋገር ይኖርብዎታል።

ፎቶ: Pexels

ህጻናት በመደበኛነት ለቀውሶች ምላሽ የሚሰጡት እንዴት ነው?

ህጻናት ለቀውሶች ምላሽ የሚሰጡበት መንገድ በአብዛኛው ከአዋቂዎች የተለየ ነው። ህጻናት ደስተኛ በመምሰልና በድንገት በማዘን ወይም መበሳጨት መካከል ሊዋልሉ ይችላሉ። አንድ ህጻን ምን እንደተከሰተ ሙሉ በሙሉ ካልተረዳ ይህ ጠንካራ ምላሾች ወደመስጠት ሊወስደው ይችላል። ይህ አንዳንድ ጊዜ ህጻኑን ምላሾቹን ለማሳየት ጊዜ እንዲወስድበት ሊያደርገው ይችላል። ሁሉም ልጆች የተለያዩ ናቸው። እዚህ ላይ ምንም “ትክክል” ወይም “ስህተት” የሚባል ነገር የለም።

አንዳንድ ህጻናት ወደ ኋላ ሊመለሱና ህጻን እያሉ ያደርጉት በነበረው መልኩ ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ። ህጻናቱ ብዙም ላያወሩ፣ ፖፖ የመጠቀም አደጋ ሊያጋጥማቸው ወይም በአንድ ወቅት ያደርጉ የነበረውን ነገር እንዴት እንደሚያደርጉ ሊረሱ ይችላሉ። ህጻናቱ በተጨማሪም የእንቅልፍ ችግሮች ሊያጋጥሟቸው ወይም መጥፎ ህልሞችና ቅዠቶች ሊያዩ ይችላሉ።

ለህጻናቱ መሰናበት ወይም የሆነ ሰው በሞት መለየቱን መረዳት እንዲችሉ ለማድረግ የሀዘን ወይም የማስታወሻ ስነ ስርዓት ላይ የሚሳተፉበት እድል ይስጧቸው። ለህጻናቱ ይህ ሁኔታ እንዴት እንደሚቀየር ያብራሩላቸው። ይህ በሁኔታው ላይ የበለጠ በራስ መተማመን እንዲኖራቸው ያደርጋቸዋል። በተጨማሪም ከሁኔታው በኋላ ህጻናቱን መሰተፋቸው ምን አይነት ስሜት እንደፈጠረባቸው ይጠይቋቸው። ለህጻናቱ ለየትኛውም ጥያቄዎቻቸው መልስ ይስጧቸው።

ህጻናት አስቸጋሪ ሁኔታዎችን በመላመድና በማለፍ ላይ ጥሩ ናቸው። እጅግ አስፈላጊው ነገር የደህንነት ስሜት እንዲሰማቸው እና አዋቂ ሰው እንዲንከባከባቸው ማድረጉ ነው። ልጅዎን ቀውሶች በሚያጋጥሙበት ወቅት መንከባከብ ከባድ ከሆነብዎት እርዳታ ይጠይቁ።

አንድን ህጻን የደህንነት ስሜት እንዲሰማው ምን ማድረግ ይችላሉ?

- በህጻኑ ፊት ተረጋግተው ይንቀሳቀሱ።
- ህጻኑን በተለይም እርስዎ እረፍት በሚፈልጉበት ወቅት ከሚያምናቸው ሰዎች ጋር አብሮ እንዲሆን ይፍቀዱለት።
- ለህጻኑ ስለተከሰተው ነገር በተመለከተ ቀላል ማብራሪያ ይስጡት። ለህጻኑ ሁሉንም ነገር መንገር አይጠበቅብዎትን፣ ነገር ግን በሀቀኝነት ይንገሩት።
- ለህጻኑ ጥያቄዎች መልስ ይስጡት።
- ህጻናት አዋቂዎች ሲያዝኑ ማየትን መቋቋም ይችላሉ። ለምን እንደሆነ ያብራሩላቸው።
- ህጻኑ ምን እያደረገ እንደሆነ መከታተልዎን ይቀጥሉ። ስለ ሀሳቦች እና ስሜቶች ይንገሩት።
- ለህጻኑ መጥፎ ነገር ለመከሰቱ ስህተቱ የእርሱ እንዳልሆነ ይንገሩት።
- መደበኛ ተግባሮቹን እንዲሰራ ያድርጉት። ለህጻኑ ወደ ትምህርት ቤት እንዲሄድና በትርፍ ጊዜ ተግባሮች ላይ እንዲሳተፍ ይፍቀዱለት።
- ለህጻኑ የቡድን ድጋፍ ለመስጠት እንዲያስችልዎ ከህጻኑ የቅድመ ትምህርት፣ የጤና ማእከል ወይም ትምህርት ቤት ጋር ይወያዩ።
- ለህጻኑ ከፈለገ በሀዘን ወይም የመታሰቢያ ስነ ስርዓቶች ላይ እንዲሳተፍ ይፍቀዱለት።

በጉርምስና/ኩርድና ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ ልጆች በመደበኛነት ለቀውሶች ምላሽ የሚሰጡት እንዴት ነው?

በጉርምስና/ኩርድና እድሜ ላይ የሚገኙ ልጆች እንደ አዋቂ እና እንደ ህጻን አይነት ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ። ምን እንደተከሰተ ለመረዳት እና ቀውሱን በተመለከተ ሀሳቦቻቸውን እና ስሜቶቻቸውን ለይተው ለማወቅ ጊዜ ሊወስድባቸው ይችላል። በቀውስ ውስጥ ላሉ በጉርምስና/ኩርድና እድሜ ላይ የሚገኙ ልጆች ከጓደኞች ጋር አብሮ ማሳለፍ፣ ለትምህርት ስራ ትኩረት መስጠት ወይም በተግባሮች ላይ ቀደም ሲል ያደርጉት በነበረው መልኩ መሳተፍ ከባድ ሊሆንባቸው ይችላል። በጉርምስና/ኩርድና እድሜ ላይ የሚገኙ ልጆች አብዛኞቹን ነገር ለመፍታት የሚሞክሩት በራሳቸው ነው። አሁንም ልጆቹ እርዳታ ባይጠይቁም እንኳ የአዋቂ ሰዎች ለእነርሱ ማሰብን ማሳየትና ድጋፍ መስጠት አስፈላጊ ነው።

በጉርምስና/ኩርድና እድሜ ላይ የሚገኙ ልጆች ስለ ቀውሶች በተመለከተ ግልጽ መረጃ ማግኘት ይፈልጋሉ። በጉርምስና/ኩርድና እድሜ ላይ የሚገኙ ልጆችን እራሳቸውን እንዲከላከሉ ወይም ለአጭር ጊዜ ከዜናዎች ወይም ከማህበራዊ ትስስር ገጽ እንዲርቁ ማድረግ ጥሩ ሀሳብ ሊሆን ይችላል። በጉርምስና/ኩርድና ዕድሜ ውስጥ ከሚገኙ ልጆች ጎን መቆም፣ አብሮ ማውራትና ለጥያቄዎቻቸው በሀቀኝነት መልስ መስጠት አስፈላጊ ነው። በጉርምስና/ኩርድና ዕድሜ ውስጥ ስለሚገኝ ልጅ ስጋት ከገባዎ እንደ ዶክተር ወይም የትምህርት ቤት የጤና አገልግሎት ያለ ሊረዳዎ የሚችል ሰው ማነጋገር ብልሀት ሊሆን ይችላል።

ፎቶ: Pexels, Trinity Kubassek

በጉርምስና/ኩርድና ዕድሜ ውስጥ የሚገኝን ልጅ ደህንነት እንዲሰማው እንዴት መርዳት ይችላሉ?

- በጉርምስና/ኩርድና ዕድሜ ውስጥ ለሚገኝ ልጅ ምን እንደተከሰተ ሊረዳ በሚችልበት መንገድ ይንገሩት።
- ስለ ስሜቶቹና ሀሳቦቹ የሚነግርዎትን ነገር ያዳምጡት።
- ለሁሉም ጥያቄዎቹ በሀቀኝነት መልስ ይስጡት።
- በጉርምስና/ኩርድና ዕድሜ ውስጥ ለሚገኝ ልጅ እንደሚያስቡለት እና እንዳሉለት ያሳዩት።
- መደበኛ ተግባሮቹን እንዲሰራ ያድርጉት።
- በእንቅልፍ ልማዶቹ ላይ ክትትል ያድርጉ እንዲሁም መብላቱን ያረጋግጡ።
- የአካል እንቅስቃሴ እንዲሰራ ያበረታቱት። ይህ ከጭንቀቱና መሰላቸቱ እንዲላቀቅ ይረዳዋል።
- ታጋሽ ይሁኑ።
- በጉርምስና/ኩርድና ዕድሜ ውስጥ የሚገኝን ልጅ በማህበራዊ ትስስር ገጽ ላይ ምን እንደሚያነብና እንደሚጽ ያዋሩት።
- ሀሰተኛ ሊሆን የሚችል መረጃ እንዳያዳምጥ ወይም እንዳያሰራጭ ይምከሩት።
- ለልጁ በጋራ ሆነው ድጋፍ ለማድረግ እንዲያስችልዎት ከመምህሩ ወይም የትምህርት ቤት አማካሪው ጋር ይነጋገሩ። በጉርምስና/ኩርድና ዕድሜ ውስጥ የሚገኘው ልጅ ፍቃድ መስጠት እንዳለበት አይርሱ።

: Unsplash, Priscilla Du Preez

ለቤተሰብና ጓደኞች በቀውስ ውስ ለሚገኝ ሰው ድጋፍ በሚያደርጉበት ወቅት ማስታወስ ያለባቸው አስፈላጊ ነገር ምንድን ነው?

በቀውስ ውስጥ የሚገኘውን ልጅ ቤተሰቡና ጓደኞቹ ማነጋገር እና ለመደገፍና ለመንከባከብ ከሱ ጋር መተባበር አለባቸው። አስፈላጊ ሲሆን የሚረዳው ሰው እንዳለ ማሳወቅ ጥሩ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፡ እንደ የቤት ስራ፣ ምግብ ማዘጋጀት፣ መገብየት፣ ህጻን ልጅ ከትምህርት ቤት ማምጣት በመሳሰሉ መደበኛ ተግባሮች ላይ በማገዝ ወይም ወደ ትርፍ ጊዜ ተግባር አብረውት በመሄድ የእለት ከእለት አኗኗርን ሊያቀሉለት ይችላሉ።

ጓደኞች እና ቤተሰቦች አንዳንድ ጊዜ በቀውስ ውስጥ የሚገኘውን ልጅ የማነጋገር ፍላጎት የሌለው ሆኖ ሊያገኙት ይችላል። በእነዚህ ሁኔታዎች ወቅት ታጋሽ መሆን እና ጥቂት ቆይቶ እንደገና መሞከር አስፈላጊ ነው። ግንኙነቱን እንደገና ለመጀመር ረጅም ጊዜ አይውሰዱ።

በቀውስ ውስጥ የሚገኙ ሰዎች በአብዛኛው ሰዎች ጊዜ እያለፈ ሲሄድ አነስተኛ ትኩረት እየሰጧቸው እንደሆነ ይሰማቸዋል። ብዙዎቹ እራሳቸውን በሀዘናቸውና በስሜቶቻቸው ውስጥ ለብቻቸው ያገኙታል። በእንደዚህ አይነት ጊዜያት በተለይም የቤተሰብና የጓደኞች ድጋፍ አስፈላጊ ነው።

ፎቶ: Pexels Ole Herman Larsen

የግንኙነት መረጃ

የሥነ ልቡና-ማህበራዊ የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎት (Psychosocial Emergency Service) የኦስሎ ማዘጋጃ ቤት የሥነ ልቡና-ማህበራዊ ቀውስ ቡድን ነው። በተጨማሪም በሁሉም የከተማዋ ማዘጋጃ ቤቶች የአካባቢ የቀውሶች ክትትል እናቀርባለን።

የሥነ ልቡና-ማህበራዊ የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎት
(Psychosocial Emergency Service) ስልክ ቁጥር: 23 04 05 00
አድራሻዎች: Legevakten Trondheimsveien 233, Building 40

በኦስሎ የአደጋና የተመላላሽ ታካሚ ክሊኒክ (Legevakten) የሚገኘው የሥነ ልቡና-ማህበራዊ የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎት (Psychosocial Emergency Service) እና የአካባቢ የሥነ ልቡና-ማህበራዊ ቀውሶች ቡድኖቻችን በቀውስ ውስጥ ለሚገኙ ሰዎች፣ ለዘመዶቻቸው፣ እማኞቻቸው፣ እና እርዳታ አድራጊዎቻቸው ምክር፣ መመሪያ እና የምክር አገልግሎት ያቀርባሉ። ምንም የሀኪም ሪፈራል የማያስፈልግ ከመሆኑም በተጨማሪ አገልግሎቱ የሚቀርበው በነጻ ነው።

ከቀውሶች በኋላ የሚሰጡ ምላሾችን እንዴት እንደሚያስተናግዱ በተመለከተ መረጃና ምክር ለማግኘት ድረገጻችንን ይጎብኙ።

www.oslo.kommune.no/kriseteam
www.kriser.no
www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

የSMART የጭንቀት ቁጥጥር መተግበሪያን ያውርዱ።
www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen