

ድሕሪ ከቢድ ዓመጽን አጽዋርን

ዘካተተ ፍጻመ

ርእሱ-ምሕብላብ ምግባር

እዚ ሓበሬታ እዚ ሰባት ድሕሪ ዘፍርሕ ወይ ዓመጽ ዝመልእ ተመክሮ ብኸመይ ግብረ መልሲ ክህቡ ከም ዝኸእሉ ንኸርድኡ ንምሕጋዝ ዝግለመ ኮይኑ፡ ብዛዕባ ብፍሉይ ዝሰልጠነ ምኽርን ዝርከብ ደገፍን ዝርዝር ሓበሬታ ይህቡ።

ገበን መብዛሕትኡ ግዜ ንቡር ህይወት ይዘርግን ሰባት ብብዙሕ ዘደናግር ስምዒታት ከም ዝሓልፉ ክገብሮም ይኸእል እዩ። ዝያዳ ክትጻወሮ ዘለካ ኮይኑ ክስምዓካ ይኸእል'ዩ፤ እዚ ድማ ንጽቡቕ ሂወት ክጸልፍ ይኸእል።

ትዕግስቲ ምግባር ኣገዳሲ'ዩ፤ ብሓገዝን ደገፍን ድማ መብዛሕትኡም ሰባት ዝሓሸ ስምዒት ይስምዖም፤ ወይ'ውን ዝሓየለ - ግዜ ክወስድ ይኸእል'ዩ።



ግብረ መልሲ

ሰባት ንዘፍርሕ ኩነታት ብዝተፈላለዩ መንገዲ ግብረ መልሲ ይህቡ።

ሓድሓደ ግዜ፡ ዓመጽ ወይ ካልእ ዘፍርሕ ኩነታት ዘጋጠሞም ወይ ዝረኣዩ ሰባት፡ ሕርቃን፡ ጓሂ፡ ናይ ገበን ስምዒት፡ ምድንጋር፡ ወይ ዝኾነ ዝተሓዋወሰ ስምዒታት ክስምዖም ይኸእል። ገሊኦም ሰባት፡ እቲ ሓደጋ ሓሊፉ እኳ እንተ ኹነ፡ ፍርሒ ይስምዖም። ሰባት ገለ ካብዞም ዝሰዕቡ ግብረ መልሲ ከጋጥሞም ይኸእል እዩ፤

- ሰንባዲ ምዃንን ብዛዕባ ድሕነት ሰግኣት ምሕዳርን
- ናይ ምብስጫው ወይ ሕርቃን ስምዒት
- ከተኩር ዘይምኸኣል
- ነቲ ዘፍርሕ ተመክሮ ብቐጻሊ ምዝካር
- ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመ ክትዛረብ ዘይምድላይ
- ዘሰንብድ ሕልሚ ምሕላም
- እቲ ኩነታት መሊሱ ዘጋጥም ዘሎ ኮይኑ ክስመዓካ
- ጽቡቕ ዘይምብላዕ ወይ ዘይምድቃስ
- ህጻናትን መንእሰያትን፡ ብዛዕባ እቲ ፍጻመ ብተደጋጋሚ ምጽዋት ወይ ስእሊ ምቕራጽ

ንህጻናትን መንእሰያትን፤

ብዙሓት ዝተፈላለዩ ዓይነታት ገበናት ኣለው፡ ብዙሓት ሰባት ኣብ ገለ እዋን ህይወቶም ብገበን ክጽለው ይኸእሉ እዮም። ኩሉ ሰብ ፍሉይን ብዝተፈላለዩ መንገዲ ብገበን ዝጽሎን እዩ። ካብ ገበን ዝመጽእ ጉድኣት ኣካላዊ፡ ስምዒታዊ ወይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ክኸውን ይኸእል። ንብዙሓት ህጻናትን መንእሰያትን፡ ገበን ምግባም ዘፍርሕን ዘሕርቕን ዘሰንብድን ክኸውን ይኸእል።

ሓደ ሓደ ግዜ ሰባት ነቲ ዝተፈጸመ ቅጽበታዊ ምላሽ ኣለዎም፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ መዓልታት፡ ሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ክወስድ ይኸእል። እዚ ድማ ብኣካል ዘይኮነ ኩነታት ከጠቓልል ይኸእል - ከም ኣብ ኢንተርነት ምጽራፍ፡ ቃላት ምጽራፍ፡ ስርቂ ወይ ምትላል።

ብጃኹም እቲ ዝጠቐስናዮ ግብረ መልሲን ስምዒታትን ፍጹም ንቡር ምዃኑ ኣይትረስዑ።

ሰባት ካብ ሳዕቤናት ገበን ክሓውዩ ዝጅምሩሉ ብዙሕ መንገድታት ኣሎ፤

- ሰባት ዝኣምንዎን ምቹእ ዝኾነኩምን ሰብ ተዘራረቡ ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ። እዚ/ዛ ሰብ እዚ/ዚኣ ካብ ወላዲ፣ ኣላዩ፣ ሰራሕተኛ መንእሰያት፣ መምህር ወይ ዓርኪ ዝኾኑ ሰብ ክኾኑ ይኽእሉ።
- ምስ ሓኪምኩም ርክብ ግብሩ፣ ወይ ክኢላታት ከም ቴራፒስት ወይ ሓላፊ ደገፍ ግዳይ

ንልዕሊ 18 ዓመት ዝዕድሚኡዎ ሰባት፤

ገበን ንሰባት ብዝተፈላለዩ መንገዲ ስለ ዝጸልዎም ሰባት ድሕሪኡ እንታይ ክስምዎም ከም ዝኽእል ምርዳእ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ድሕሪኡ ዝመጽእ ሳዕቤናት እቲ ገበን ወይ ኩነታት ክሳብ ክንደይ ከቢድ ምንባሩ ብዘየገድስ ንዝተወሰነ ጊዜ ምስ ሰባት ክጸንሕ ይኽእል።

ሰባት ከም ሕርቃን ወይ ጓሂ ዝኣመሰለ ብርቱዕ ስምዒታት ከም ዘጋጥሞም ኪረኽቡ ይኽእሉ እዮም፤ እዚ ኸኣ ንነገራት ዝያዳ ዜደናግርን ዘይርጉእን ኪመስል ይኽእል እዩ።

ሰባት ክሓውዩ ዝጅምሩሉ ብዙሕ መንገድታት ኣሎ፤

- ብዝተኸለለ መጠን ኣብ ልሙድ ልምድታት ምጽናዕ
- ምስ ሓደ እትኣምንዎ ሰብ ብዛዕባ ዘጋጠመ ተዘራረቡ
- ጭቡጥ መግለጺታት ምክፋል ነቲ ዘጋጠመ ትርጉም ንኸህልዎ ክሕግዝ ይኽእል

በጃኹም ቅድሚ ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ዘጋጠመ ምልጣፍኩም ሕሰቡ።

ሓደ ሰብ ዝተጎድኦ ወይ ዝተበደለ ፊልም ምልጣፍ ንግዳያትን ስድራቤቶምን ዝያዳ ስንባደ ክስዕብ ይኽእል።

ሓደ/ሓንቲ ሰብ መጥቓዕቲ እንተወራዳዎ/ዎ ብቐልጡፍ ናብ ህጹጽ ኣገልግሎት ደውሉ።

ሰባት ዝያዳ ሓገዝ ኪደልዩ ዘለዎም መዓስ እዮም፤

ሓገዝን ደገፍን

ሓደ ሓደ ጊዜ ሰባት ድሕሪ ሓደ ፍጻመ ሓይሎ ስሙናት ኣዝዩ ጭንቀት ክስምዎም ይኽእል እዩ። ንዝያዳ ምኽሪ ድማ ምስ ፍሉይ ዝሰልጠኑ ናይ ደገፍ ሰራሕተኛታት ወይ ጂ.ፒ. ንምዝርራብ ምድላዎት ምግባር ሓጋዚ ኮይኑ ክረኽብዎ ይኽእሉ። ናይ ክኢላታት ደገፍ ብገጽ ንገጽ፣ ብተለፎን ወይ ብኢንተርኔት ክርከብ ይካኣል ኢዩ።



ደገፍ ምርካብ፤

ሓይሎ ናይ ክኢላ ደገፍ ኣገልግሎታት ኣለዉ፤

Kooth ንመንእሰያት ብመንገዲ www.kooth.com ብኢንተርኔት ዝወሃብ ደገፍን ምኽርን ንምርካብ ዝሕግዝ ናይ ላምበት ነጻ፣ ውሑስን፣ ብኢንተርኔት ስሙ ስቱር ቦታ'ዩ።

ኣገልግሎት ላምበት ብምዝራብ ፍወሳታት ንዝኾነ ልዕሊ 18 ዓመት ዝዕድሚኡን ኣብ ላምበት ጂ.ፒ. ዝተመዘገበን ሰብ ይርከብ እዩ።

ነቲ ኣገልግሎት ብባዕልኻ ሪፈራል ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም <https://lambethtalkingtherapies.nhs.uk/>

ግዳያት ደገፍ ገበን ዘጋጠሞም ወይ ዝረኣዩ ሰባት ንምድጋፍ ውፋይ ዝኾነ ናጻ ትካል ግብረ ሰናይ እዩ። ብመንገዲ እቲ ነጻ ናይ ኣንላይን ቀጥታዊ መደብ 24/7 ደገፍ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣገልግሎት ዕላል <https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> ወይ ድማ ነጻ ናይ ደገፍ መስመር ተለፎን 0808 168 9291።

ማእከል ጋያ (ጋያ ሰንተር) ኣብ ላምበት ዝመደበሮም ካብ ኩሉ ጾታ መሰረት ዝገበረ ካብ ዓመጽ ዝደሓኑ ደገፍ ይህብ - ጾታዊ ዓመጽን ዘበታዊ ዓመጽን ሓዊሱ። ብተለፎን፣ ኢመይልን ጽሑፍን ዝቐርብ ደገፍ፣ ውሑስ ዝኾነ መንገዲ ትብሉዎ።

You ንማእከል ጋያ ብስልኪ ቁጽሪ 0207 7733 8724 ካብ ሰዓት 9 ንግሆ-5 ድሕሪ ቀትሪ ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም። ካብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢን ኣብ ናይ ባንክ በዓላትን፣ ብቐጽሪ ስልኪ 07725 245 779 ክትረኽብዎም ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ ህጹጽ ኩነታት ኩሉ ጊዜ 999 ደውሉ።

