

እዚ ገጽ'ዚ ትግርኛ ገዛሂረቡ ሰባት ብዛዕባ CAMHS ጽማቕ ሓበሬታ የቕርብ። ተወሳኺ ሕቶታት ወይ ስክፍታታት እገተ ኣሎኹም ካላ፡ በጃኹም ምስ ናይ ከባቢኹም ናይ CAMHS ኣገልግሎት (መእተዊ ናብዚ 'ኣገልግሎት ርኽቡ' ዝብል ገጽ) ተረኻኽቡ። ብእገልግልኩም ገምዘራብ ደገፍ ዘድልዩኩም እገተ ኩይኑ ካላ፡ ናይ CAMHS ሰራሕተኛ፡ ኪሕግዘኩም ዝኽእል ኣሰተርጓሚ ኪቕርበልኩም ይኽእል ኢዩ።

CAMHS እገታይ ኢዩ?

CAMHS (**ቂመኣጥኣ**): ነቲ ቁልፃን በጽሒ/ ጎርዞ መገእሰይን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት ገዝብል ዝርዝር፡ ኣሕጽርተ-ቃል ኢዩ። **ቂመኣጥኣ**: ገቁልዑን ገበጽሒ/ ጎራዙ መገእሰይትን (ካብ 0-18 ዓመት ዝዕድሜኦም) ገሰድራ ቤቶምን ይድግፍ። እዚ ኣብ **ቂመኣጥኣ** ዝሰርሕ ጉጅሎ፡ ዝተፈላለዩ ክእለታት ኣሎዎ፤ ብመሰረትቲ ነፍሲ ወከፍ ቁልፃን ሰድራ ቤቱን ዘድልዩዎም ነገራት ካላ፡ ዝተፈላለዩ ዓይነት ደገፋት የቕርብ። ነቶም መገእሰይት ገበይኖምን፣ ከምኡ'ውን ምስ ሰድራ ቤቶም ብሓባርን የዘራርብዎም።

'ናይ ኣእምሮ ጥዕና' ኪብሃል ከሎስ እገታይ ማለት'ዩ?

ብሓገሳገን ኣካልን መገፈሰን ጽቡቕ ኪሰማዓና ኣገከሎ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ዕለታዊ ጉዕዞ ህይወትና ጽቡቕ ክገገግዎ ከሎና፡ ኣብ ጽቡቕ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣሎና ኪብሃል ይካላል።

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሽግራት፡ ሰባት በቶም ኣብ ማዓልታዊ ህይወት ኣሎታዊ ውጽኢት ዘኸትሉ ጉዳያት ከመይ ይሓሰቡን፣ ይስምዖምን ምስ ካልኦት ከመይ ይሳነዩን ዝህሉ ጸገማት ኪትሓሰር ይኽእል ኢዩ። ከምዚ ዝሓመሰሉ ሽግራት፡ ዕድሜ፣ ዓሌት፣ ሃይማኖት ወይ ብልህነት (intelligence) ብዘየገድሱ ብዘከብኑ ይኹን ሰብ ዝሕለፉ ተሞኩሮ ኪከብኑ ይኽእሉ ኢዮም። ሓደ ሓደ ጊዜ፡ ገለ ናይ ጸበባ እዋን ወይ ኣጨናቕ ነገር ከጋጥም ከሎ፡ እዞም ሽግራት ኪምዕብሉ ይኽእሉ ኢዮም። ሓደ ሓደ ጊዜ'ውን፡ ዝገኣሉ ጭንቀታት ኣብ ነዊሕ ጊዜ ኪዓብዩ ይኽእሉ ኢዮም። እዚ ካላ መገእሰይት ወይ ሰድራ ቤት፡ ገዛጋጥምዎም ሽግራት ገምምሕዳር ክኽእሉ ዝሕግዞም እኹል ደገፍ ምስ ዘይረኽቡ ኪኸውን ይኽእል ኢዩ። ኣብ ካልእ ጊዜታት ካላ እዞም ሽግራት ስለምገታይ ይመጹ ገጹር ኣይከብኑን።

ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ጥዕና፡ ሰባት ዝተፈላለዩ ሓሳባትን እምነታትን ኣሎውዎም። **ቂመኣጥኣ**: ነዚ ተኸብሮ ኢዩ፤ ገሰድራ ቤትኩም ደገፍ ገምሃብ ካላ ምሳኻትኩም ሓቢራ ክትሰርሕ ኢዩ።

ቂመኣጥኣ ከመይ ገዝብሉ ሽግራት ኢዩ ክትሕግዝ ትኽእል?

ቂመኣጥኣ: በቢዓይነቱ ዝተፈላለዩ ሽግራት ገዘሕልፉ ቁልዑን መገእሰይትን ሰድራ ቤቶምን ክትሕግዝ ትኽእል ኢዩ። ሓደ ሓደ ጊዜ፡ እቶም ዝመጹና ቁልዑ/ መገእሰይት ኣብ ገዘኦም ምስ ሰድርኦም፣ ኣብ ቤት ትምህርቲውን ምስ የዕሩኽቶም ሽግራት ዘሎዎም ኢዮም። ገሊኦም ሕልናኦም የዕርቡ፣ ይጭነቑ ወይ'ውን ብዙሕ ሽቕልቕል ይብሉ። ገሊኦም ካላ ኣብ ምብላዕን፣ ሕርቃን ኣብ ምግታእን ጸገማት ዘሎዎም ይከብኑ። ገለ ካልኦት ካላ፡ ኣትኩሮም ከቕልቡን የዕሩኽቲ ኪምሓዘውን ከቢድ ዝከብኑም ኪከብኑ ይኽእሉ። ገለ እውን፡ ገኻልኦት ሰባት ዘየጋጥምዎም ነገራት ናይ ምራይን ምስማዕን ተሞክሮታት የሕልፉ ኢዮም። ኣብ ገለ ጊዜታት ገለ ካብዞም ሽግራት ክትመከር ገቡር'ኳ እገተኩን፡ ኣብ ዕለታዊ ህይወትካ ኪቁጻጸሩኻ እገተድኣ ጀሚርኦም፡ ገለ ተወሳኺ ደገፍ ዘድልዩካ ኪኸውን ይኽእል ኢዩ።

ሓደ ሓደ ጊዜ፡ መገእሰይት ገምጻሩ ከቢድ ከብድኑ ክረኽብዎ ከለዉ፡ ነብሶም ምጉዳእ ክፍትኑ ወይ ካብቲ ጊዜቲ ገድሓር ክነብሩ ከምዘይደልዩ ምሕሳብ ኪጅምሩ ይኽእሉ ኢዮም። መገእሰይት ብዛዕባ ከምዚኦም ዝሓመሰሉ ሓሳባትን ሰምዒታትን ክሕገዙ ይኽእሉ ኢዮም። ነብሶኻ ገምጉዳእ ወይ ነብሶኻ ገምቕታል ሓሳባት እገተ ኣልዩካ፡ ወይ'ውን ነብሶ ገምጉዳእ ወይ ገምቕታል ዝሓሰብ እትፈልጦ ሰብ እገተልዩ፡ ገእትኣምኖ ዓቢ ሰብ ምዝርራብ ኣገዳሲ ኢዩ። ኣብ ህጽጽ ናይ ሓደጋ ኩነታት ካላ ናብ ደክቶርካ ወይ ናብ ናይ ከባቢኻ ሆስፒታል ናይ ህጽጽን ሓደጋን ክፍሊ ክትከይድ ይግብኣካ።

ኩሉም እቶም ኣብዚ ዝገለጸናዮም ሽግራት፡ ገብሮ/ መገእሰያትን ገብተሰቦምን ዘሻቅሉ ኪኩኑ ይኽእሉ ኢዮም። **ቂመኣጥኣ** ኣብዚ ዘላ፡ ሰድራ ቤታት ነቲ ሽግራት ገኺርድኡዎን ህይወቶም ገቕድጧት ብጸቡቕ ገኺመርሉን ኣዎገታዊ መገገድታት ገኺረኹን ገምሕጋዝ ኢዩ። **ቂመኣጥኣ**፡ ምስ ሶሻል ሰርቪሶስ ሕደ ኣካል ኣይኮነትን። ነቲ ናባና ዝሰደደኩም ኣካል ኩሉ ዚካየድ ሰራሕ ብቐጻሊ ክገሕብር ኢና፤ ይኹንምበር፡ ገባዕልኻ ወይ ገኻልኻ ሰብ ብኸቢድ ከይጉዳኻ ዘሰክፍ ነገር እገተዘይረኺብና፡ እቲ ምሳና እትዘራረቦ ኩሉ ዝሰተር ኢዩ። እዚ ማለት፡ ብፍቓድኻ እገተዘይኮይኑ ናይ ሽግራትኻ ዝርዝር ዋላ ገሓደ ሰብ ኣይነካፍልን ኢና። ክገሕግዘኻ ኢና ኣብዚ ዘሎና።

ናይ ቂመኣጥኣ ቁጻራይ ብኸመይ ክሕዝ እኽእል?

መብዝሕትኦም ሰባት ገደክቶርም ወይ ገቤት ትምህርቶም ወይ'ውን ብምኽገያት እቲ ቁልፍ ወይ ቤተሰብ ዘሎዎ ሽግራት፡ ኣብ ምሕብራብ ውላዶም ገዝሳተፉ ኻልኦት ሰብ ሞያ ይነግሩ። እዚ ዝገገር ሰብ እምብኣር ናብ **ቂመኣጥኣ** ደብዳቤ ኪሰድድ ኢዩ። ሓደ ሓደ ናይ **ቂመኣጥኣ** ክለኒካት እውን ነፍሱምርቂሕ (እዚ ማለት፡ ሰድራ ቤት/ መገእሰይ ቁጻራ ገምሓዝ ብቐጥታ ምስ **ቂመኣጥኣ** ኪዘራረቡ ይኽእሉ) ይቐበላ ኢዩን። እቲ ክፍሊ ኣብ **ቂመኣጥኣ** ገኹሉ ዝቐረበ ሪፖርት ይመያየጠሉ። ቁጻራ መታን ክገልጻልኩም ካኣ ብቐጥታ ክገረኻኸበኩም ኢና። ገውላድኩም ወይ ገሰድራ ቤትኩም ክገሕግዞ ገኽእል ዘሎ ኩይኑ እገተ ዘይተራእዩና፡ ምኽገያቱ ገምብራህ፡ ገፃኻ ወይ ነቲ ዝልኣኸኻ ሰብ ከነዘራርበኩም ኢና።

ኣብ መጀመሪያ ቁጻራ እገታይ ይግበር?

ኣብ መጀመሪያ ቁጻራ፡ ብዛዕባኻን ብዛዕባ ገውላድኻ ዘድልዩ ነገራትን ብዘበለጸ ገኽገርዳኻ ኪሕግዘና ምእገቲ ከም፡ ‘ውላድኻ ከመይ ዝበሉ ሽግራት ኢዩ ዘሕልፍ ዘሎ?’፣ ‘ማፃሰ ጀጫርዎ?’፣ ‘ነገራት ገኺመሓየሹ ዝሕግዝ እገታይ ኢዩ?’፣ ‘ነገራት ኪኸፍኡ ዝገብር’ከ እገታይ ኢዩ?’፣ ‘ህይወት ኣብ ገዛ/ ኣብ ቤት ትምህርቲ ከመይ ይመስል?’፣ ከምኡ'ውን፡ ‘ኪመጽእ ተሰፋ እትገብረሉ ለውጢ እገታይ ኢዩ?’፣ ዝበሉ ገለ ሕቶታት ክገሓተኻ ኢና። ኣብ ናይ መጀመሪያ ቁጻራ ኣብ **ቂመኣጥኣ**፡ ገለ ሰባት ቁሩብ ምርባሽ ይሰምዖም ኢዩ። እዚ ይርድኣና ኢዩ፤ ከምኡ'ውን ገዝኩነ ይኹን እተቐርብዎ ሕቶን ዝህልወኩም ሻቅሎትን ክገሰምዕ ኢና። ብእገግልዘኛ ገምዘራብ ነብሰኻ ዘይትትኣጣመን እገተኩን ካኣ (ዋላ ውላድኻ ዝሄረብ'ውን እገተኹይኑ)፡ ኣብቲ ቁጻራ ዝሕግዘኻ ኣሰተርጓጊ ኪህሉ ክገገብር ገኽእል ኢና።

ድሕሪቲ ቀዳማይ ቁጻራ'ኹ፡ እገታይ ይኸውን?

ናብቲ ዝገለጸካዮ ሽግራት ዘብጽሖ ምኽገያታት እገታይ ምዃኑ ገምርዳኻ ኪሕግዘና ምእገቲ፡ **ቂመኣጥኣ** ነቲ ኣብቲ ዝሓለፉ ሒደት ኣኼባታት ዝተዘርበሉ ሓገራታ ክገጥቀሙሉ ኢና፤ ከምኡ'ውን ብዛዕባ ክገገብረልኻ እገኽእሎ ደገፍ እገታይ ኪህሉ ከም ዝኽእል፡ ምሳኻ ብሓባር ክገሓሰብ/ ክገዘራረብ ኢና።