

Tigrinja



“ብሓቂ ካብ መጠን ንላጅሊ  
ኸሕጎስ ኣለዎኒ”

– ነፍሰጾር ዝኾኑ ወለዲ ጭንቀት ክሰምዖም ከሎ

# ወላዲ ምኅኃን

እዛ ብሮሹር እዚኡ ብዛዕባ እቲ ኸም ወላዲ መጠን ውላድ ምስ ወለድኩም ኸጋጥሙኩም ዝኸለሉ ስምዒታዊ ለውጥታት ትገልጽ። ኣቐዲሙ ብዛዕባ እዚ ለውጥታት እዚ ሓብሬታ ምህላው ከትግዝ ይኸእል እዩ። እንተተጨኑኹም፣ ንሰኹምን ስድራቤትኩምን እንታይ ይኸውን ከምዘሎን ኣባይ ሓገዝ ክትረኽቡ ከም እትኸእሉን ሓሳብ ክህልወኩም እዩ።

ወላዲ ምኅኃን ዓብዩ ለውጢ እዩ። ኣብ ሕብረተሰብና ኣብ ዙርያ ወላዲነት ብዙሕ ኣረኣእያታት ኣሎ፣ ንሱ ባዕሉ ይሰርሕ እዩ፣ ተፈጥሮኣዊ ክኸውን እዩ እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩም ድማ ብኣውቶማቲክ ክትፈልጥዎ ይግባእ። መብዛሕትኦም ከም ሓድሽ ወላዲ ንመጀመርታ ጊዜ ብዙሕ ድቃስ ክስእኑ ከም ዝኸለሉ ድሉዎት እዮም፣ ነገር ግን ብርግጽ ሕጉስ ክትኾኑ ኢኹም። ኩሉ ጊዜ ሕጉስ ... ወይስ?

እቶም ክልተ ዝበዝሑ ድሕሪ ሕርሲ ዘጋጥሙ ስምዒታዊ ጸገማት „ብሉስ“ን ጭንቀትን ምህላው እዮም።

## “ብሉስ” ምህላው እንታይ እዩ?

ካብ ኩሉን ልዕሊ ፍርቂ ዝኸና ኣዴታት ድሕሪ ሕርሲ ነዊሕ ከይጸንሓን ቅልል ዝበለ ብኸያት የጋጥሙን። ሓደ ሰብ ዝበለዎ ስምዒታዊ ኮይኑ ብዘይ ምንም ምክንያት ክበኪ ይኸእል እዩ። እዚ ምሉእ ብምሉእ ዝተለመደ ኮይኑ፣ መብዛሕትኡ ጊዜ ንዝተወሰነ መዓልታት ዝጸንሕ እዩ።

“ሓደ ቕጽበት ኣገዮ ቅርበት ይስምዓኒ ኣብ ዝቐጽል ድማ ምንም ነገር ኣይስምዓንን ድሕሪኡ ናይ ጥፍኣታኝነት ስምዒት ምስ ዝሰምዓኒ ፍጹም ዋጋ ከም ዘይብለይ ኮይኑ ይስምዓኒ። ካብኡ ኮፍ ኢሉ ጥራይ ይበኪ። ሓደ ሓደ ጊዜ ኩሉ ተስፋ ዘይብሉ ኮይኑ ይስምዓኩም።”

“ኩሉ ነገር ክሳብ ክንደይ ምቐውን ስኒትን ከም ዝኸውን ብዙሕ ተስፋ ነይሩኒ ...ድሕሪኡ ድማ ቢቃ ኩሉ ተበታቲኑ...”

“...ከምዚ ዝበለ ተስፋ ካባይ ነይሩኒ ሓያልን ርጉእን እኳ እንተ ነበርኩ፣ ኣብ ክንድኡ ግን ፍርሒ ጥራይ ተሰሚዑኒ...”

# ድሕሪ ሕርሲ ዘሎ ጭንቀት እንታይ እዩ?

መብዛሕትኡ ጊዜ ምስቲ ቁልዓ ንመጀመርታ ጊዜ ዘሓጉሰ ጊዜ ኢዩ እንተኹነ ግን ንብዙሓት እዚ እውን ኣቸጋሪን ኮይኑ ይስምዖም። እቲ ህጻን ምስ ተወልደ ኣብተን ቀዳሞት ሽዱሽተ ክሳብ ሸሞንተ ሰሙናት ነገራት ገልቢጦም ክስምዖም ልሙድ እዩ፣ ን ንብዓት ምቕራብን ተወሳኺ ስምዒታት ክስምዖን ልሙድ እዩ። ብርክት ዝበሉ ምክንያታት ክህልዎም ይኸእል እዩ። ሓደ ምክንያት እቲ ቅድሚ ሕርሲ ዝተሰማዓኩም ወጥሪ ሕዚ ስለ ዝለቐቐ ክኸውን ይኸእል፣ ካልእ ድማ ኣብ እዋን ሕርሲን ምጥባውን ኣብ ኣካላትኩም ዝልቐቐ ሆርሞናት ክኸውን ይኸእል። ካልእ ኣበርክቶ ዝገበረ ነገራት ከኣ እቲ ቁልዓ ብዙሕ ከም ዝጭድር ከም ወላዲ መጠን ከኣ ብዙሕ ድቃስ ከም ዘይትድቅሱ እቲ ሕርሲ ከቢድ ምኅኃኑ ወይ ደገፍን ሓገዝን ክትሓትዎም እትኸእሉ እትፈትውዎም ሰባት ውሑዳት ምኅኃኖም ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ንህይወት ካልእ ሰብ ተሓታቲ ምኅኃን ዝበሃል ስምዒት ንብዙሓት ክኸብደሎም ይኸእል እዩ። ወይ ድማ ከምቲ ወላዲ ዝገለጸ፣ “ብዙሕ ሓላፍነት ዝወስድ ሰብ እዩ፣ ከምኡ እውን እቲ ከም ወላዲ ዝነበረኒ ሓላፍነት ልዕሊ ዓቕን ኮይኑኒ። ጠንካራን ዝተረጋግፀን ክኸውን ከምዚ ዝበለ ዓብዩ ተስፋ ኣለኒ፣ ኣብ ክንድኡ ግን ፍርሒ ጥራይ እዩ ተሰሚዑኒ”።

ንመብዛሕትኦም፣ እቲ ጭንቀትን ሓዘንን ድሕሪ ቁሩብ ጊዜ ክሓልፍ እዩ፣ ሓደ ሰብ ዝሰርሕ ልምድታት ይረክብ እም ድሕሪ ሓዲር እዋን ከኣ ኣብ ቤትኩም ወላዲ ኸም ዝኹንኩም ኸይኑ ይስምዓኩም። ንኸልኣት ድማ እቲ ጭንቀት ክቐጽል ይኸእል እዩ። ኣብዚ እዋን፣ እዚ ድሕሪ ሕርሲ ዝፍጠር ቀጻሊ ጭንቀት ክሳብ 10-15 ሚእታዊት ሓደስቲ ኣዴታት ከምዘጥቅዕ ይፍለጥ። ሓደስቲ ኣቦታት/ወለዲ ዘይኮኑ፣ ዋላ እኳ ምሉእ ብምሉእ ከምኡ ልሙድ እንተዘይኮነ፣ ጭንቀት ክስምዖም ይኸእል እዩ። ኣብ መጀመርታ ህይወት፣ ምስ ጥንሲ ወይ ኣብ እዋን ጥንሲ ብቐረባ ዝተኣሳሰረ ሰብ፣ ጭንቀት ዝነበሮ ሰብ፣ ድሕሪ ሕርሲ ዝኸፍኦ ስምዒት ክስምዖ እውን ዝለዓለ ተኸእሎ ኣለዎ።

ድሕሪ ሕርሲ ጭንቀት ከምዘለኩም ዘርእዩ ምልክታት እንታይ እዮም? ልሙዳት ምልክታት ድማ፡-

- ጭንቀት፣ ሓዘን
- ድኻም፣ ዘይምግዳስ
- ጭንቀት፣ ፍርሓት
- ብስጭት ፣ኣትኸሮ ናይ ምግባር ፀገም
- ዝሞቐ ስምዒት ዘይምህላው (ንመጻምድቲ፣ ንቆልዑን/ወይ ኣሕዋትን)
- ናይ ጥፍኣታኝነት ስምዒት
- ሸውሃት ምግባር ምጥፋእ፣ ምዝባዕ ድቃስ።



## ድህረ ምዕላድ ንዝፍጠር ጭንቀት እንታይ ክግበር ይከኣል?

ብግቡእ ብምዕራፍን እኹል ድቃስ ትረከቡ ከምዘለኹም ብምርግጽን ንነብስኹም ክትሕግዙ ትክእሉ ኢኹም። ካብ መጻምድትኹም/ወይ ካልኣት ኣብ ከባቢኹም ዘለዉ ሓገዝ ተቐበሉ። ብግቡእ ክትምገቡ ፈትኑ። ትክክለኛ ዓይነት ምግብን፣ ምዝዋርን ጽቡቕ ስምዒት ከም ዝስምዓኩም ዝገብሩ እትፈልጥዎም ነገራት ምግባርን ክትግዘኩም ይክእል እዩ።

መብዛሕትና ጸገማት ከጋጥመና ኹሎ ንኻልኣት ምርኣይ ስለ ዘይለመድና ብዛዕባ ባዕልና ወይ ብዛዕባ መጻምድትና ኸምኡ ኸስምዓና ኹሎ ምዝርራብ ኣጸጋሚ ኸኸውን ይክእል እዩ ። እዚ ብፍላይ ገና ቆልዓ ምስ ወለድና ከቢድ ክኸውን ይክእል እዩ – ሽዑ ሓደ ሰብ ካብ መጠን ንላዕሊ ክሕገስ “ይግባእ”! መብዛሕትኡ ግዜ ግን ልክዕ ከምኡ እዩ ዝሕግዝ – ምስ ሓደ ሰብ ምዝርራብ። ከምኡ እውን ብቐልጠፍ ሓገዝ ብዝረኸብኩም መጠን፣ ብቐልጠፍ ዝሓሸ ስምዒት ክስምዓኩም ክጅምር ይክእል።

ተስፋ እንተ ቆሪጽኩም ወይ ጭንቀት እንተተሰሚሑኩም፣ ምስ መሕረሲትኩም፣ ምስ ነርስ ኣብ BVC ወይ ካልኣት ደገፍ ክህቡኹም ዝክእሉ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ተዘራረቡ። ኣብ BVC፣ ብዙሓት ሓደስቲ ወለዲ ጭንቀት ከም ዝስምዖምን ሓደስቲ ወለዲ ክመይ ከም ዝስምዖም ትኩረት ከም ዝገብሩን ንፈልጥ ኢና። ነቶም ጭንቀት ዘለዎም ወለዲ ብቐሊሉ ንምርካብ፣ ሓደስቲ ኣዴታት ክመልእኦ ዝክእል ፍሉይ ቅጥዒ ተዳልዩ ኣሎ። እዚ ድማ EPDS ዝበሃል ቅጥዒ እዩ። ኣብታት/ወለዲ ዘይኮኑ ሰባት እውን ናብ BVC ውልቃዊ ምብጻሕ ይገብሩ፣ ኣብኡ ኸኣ እቶም ወለዲ ዘይኮኑ ሰባት ብዛዕባ ድሕንነቶምን ናብ ወላዲ ናይ ምስግጋር መስርሕን ሕቶታት ይቐርቡሎም ኢዮ። ኣብ BVC እትርከብ ነርስኩም ደገፍ ክትህበኩም ትክእል እያ፣ ኣድላዩ እንተኾይኑ ድማ ምስ ኣማኸሪ፣ ክኢላ ስነ-ኣእምሮን/ወይ ሓኪም ኣብ ክንክን ኣዴታትን ክንክን ጥዕና ህጻናትን ወይ ማእከል ጥዕና ከተራኸብኩም ትክእል እያ።

ሰሌዳት- 360ንግዥም ፎቶግራፊን Madeleine WeimundScandinav