



የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፑብሊክ

የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

2009 ዓ.ም

የተሳታፊ ማንዋል ፎ ሞጁል ሶስት

ስነልቦናዊና ማህበራዊ ድጋፍና እንክብካቤ



ሞጁል 3: ስነልቦናዊ እንክብካቤ እና ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ

ማውጫ

መግቢያ	2
3.1 የክፍለ ጊዜው አላማዎች	2
3.2 ስርዓተ-ይዘትን መሰረት ያደረገ ጥቃት የሚያስከትላቸው ስነልቦናዊና ማህበራዊ ተፅዕኖዎች	2
3.2.1 ስነልቦናዊ ተፅዕኖዎች	2
3.2.2 በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃትና በህፃናቱ ላይ የሚያስከትላቸው ተፅዕኖዎች.....	3
3.2.3 ማህበራዊ ተፅዕኖዎች.....	5
3.3 ስነልቦናዊ እና ማህበራዊ ተግባራት	6
3.3.1 ስርዓተ-ይዘትን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የሚደረጉ ስነልቦናዊ ህክምናዎች አጠቃላይ መርሆች.....	6
3.3.2 በወሲባዊ ጥቃት ተጎጂዎች ስነልቦና ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ ሁኔታዎች.....	7
3.3.3 የስነልቦናዊ እና የማህበራዊ ተግባራት፣ አይነቶችና ደረጃዎች	8
3.3.4 መሰረታዊ የማህበራዊ ስነልቦና ድጋፍ፣ ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የምክክር አገልግሎት መስጠት.....	9
3.4 የማህበራዊ አገልግሎቶች፣ መልሶ የማቋቋም እና/ወይም ከማህበረሰብ ጋር መልሶ የማገናኘት ስራ መስራት	16
የሞጁል 3 ማጠቃለያ	17
የተሳታፊዎች ግለ-ምዘና	17

መግቢያ

በሞጁል 2 ውስጥ ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ወገኖች በሚደረጉ አቀራረቦች ላይ ተወያይታችኋል፤ ማለትም ግለሰብ/ህገ/ህገ-ሰው/ስለሰው ስለአካላዊ ምርመራ፣ ስለተለመዱ አካላዊ ጉዳዮች ህክምናና ስለአካላዊ/ክሊኒካል ተፅእኖዎች፣ ስለህክምና ክትትልና ታካሚውን ወደ ሌላ ስለማስተላለፍ ናቸው። ይህም ሆኖ ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው በርካታ ወገኖች አብረው በሚከሰቱ ስሜታዊ/ስነልቦናዊ ጉዳዮች የሚሰቃዩ ሲሆን አእምሯዊ የጤና ችግሮችም ይከሰቱባቸዋል። ስለዚህም የጤና ባለሙያዎች የመጀመሪያ ደረጃ የስነልቦናዊ/አእምሯዊ ጤና እንክብካቤ እንዴት መስጠት እና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝም ለተሻለ ህክምና እንዴት ሪፈረ ማድረግ እንዳለባቸው መሰረታዊ እውቀቱና ክህሎቱ ይኖራቸው ዘንድ አስፈላጊ ነው።

3.1 የክፍለ ጊዜው አላማዎች

ይህ ክፍለ ጊዜ ሲጠናቀቅ ተሳታፊዎች የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ ይችላሉ ተብሎ ይጠበቃል፡-

- ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የሚያስከትላቸውን ዋነኛ ስነልቦናዊ ተፅእኖዎች መግለፅ
- ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ወገኖች የሚደረጉ ህክምናዎችን ቁልፍ መርቦች መግለፅ
- የስነልቦናዊና የማህበራዊ ተግባራት አይነቶችንና ደረጃዎችን መግለፅ
- ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ወገኖች መሰረታዊ የምክክር አገልግሎት መስጠት
- መልሶ የማቋቋም እና/ወይም ከማህበረሰብ ጋር መልሶ የማገናኘት ስራ መስራት

ቁልፍ ክህሎቶች
ግንዛቤ፡-

- ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የሚያስከትላቸውን ዋነኛ ስነልቦናዊ ተፅእኖዎች መግለፅ
- የተለያዩ አይነትና ደረጃ ላላቸው ስነልቦናዊና ማህበራዊ ተግባራት አገልግሎት መስጠት መቻል

ክህሎት፡-

- ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ወገኖች የምክክር አገልግሎት መስጠት

3.2 ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት የሚያስከትላቸው ስነልቦናዊና ማህበራዊ ተፅእኖዎች

3.2.1 ስነልቦናዊ ተፅእኖዎች

ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ወይም ለወሲባዊ ጥቃት የተጋለጡ በርካታ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ስሜታዊ/ስነልቦናዊ ወይም አእምሯዊ የጤና ችግሮች ያጋጥሟቸዋል። ምንም እንኳን የተወሰኑ ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ተጎዳሮች ጥቃቱ ያደረሰባቸው አካላዊ ጉዳት ሲፈጠር ከስሜታዊ ጉዳታቸው ማገገም የሚጀምሩ ቢሆንም በሌሎች ላይ ግን የስሜታዊ ቁስሉ ስቃይ የሚቀጥል እና ማገገምም ረጅም ጊዜ ይወስድባቸዋል። እነዚህን ጥቃት የደረሰባቸውን ሰዎች ለይቶ መረዳት መቻልና በቂ ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ይህ አይነቱ እርዳታ በማይገኝበት ሁኔታ ውስጥ የህክምና ባለሙያዎች የህመምተኛውን ስቃይ ለመቀነስ ቅድሚያ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች አሉ።

ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ስነ-ልቦናዊ ተፅእኖዎች የሚከተሉት ሊሆኑ ይችላሉ፡-

- ስሜታዊ
- ግንዛቤያዊ
- ባህሪያዊ
- አእምሯዊ የጤና ችግሮች

ቀጥሎ የሚገኘው ሰንጠረዥ የተለያዩ ክስተቶችን ለመለየትና በተለያዩ የስነልቦናዊ ተፅእኖ መደቦች ለመከፋፈል ይረዳችኋል። ከዚህም በተጨማሪ ጥቃት ለደረሰበት ሰው በሚደረገው ምርመራ፣ ውሳኔና አያያዝ ወቅት የህክምና ውሳኔ ለመስጠትና ለማናጅመንት የሚያግዝ ጥሩ መሳሪያ ሆኖ ሊያገለግል ይችላል። ስለዚህም የጤና ባለሙያዎች ህክምና ፈልገው ከሚመጡ ከሁሉም ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት ወቅት መልካም የህክምና ስርዓት መከተል ይገባቸዋል። ከዚህም በተጨማሪ ከፍተኛ ስነልቦናዊ ህክምና የሚያስፈልጋቸውን ታካሚውን ወደ ሌላ ማስተላለፍና በዛው በመጀመሪያው የህክምና ተቋም ውስጥ ክትትሉን መቀጠል የሚያስፈልጋቸውን ለመለየት የጤና ባለሙያዎች እነዚህን ተፅእኖዎችን ለይተው መረዳት አለባቸው።

ስሜታዊ	ግንዛቤያዊ	ባህሪያዊ	አእምሯዊ የጤና ችግሮች
<ul style="list-style-type: none"> • ጭንቀት • ፍርሀት • ደህንነት አለመሰማት • ንደት • ሀፍረት • ራስን መጥላት • ራስን መውቀስ • ራስን ማግለል • ተስፋቢነት • ረዳት የማጣት ስሜት • በሀሳብ መወጠር • መሳቀቅ • ክህደት • ራስን መገደብ 	<ul style="list-style-type: none"> • ትኩረት የመሰብሰብ ችግሮች • ከልክ ያለፈ ንቁነት (ለምሳሌ በዙሪያችን ለሚካሄድ ክንውን በቋሚነት የመጠንቀቅ ስሜት መሰማት) • እጅግ አስቃዊ የበሬት አጋጣሚ በተደጋጋሚ በምልሰት እንደ አዲስ መከሰት • ቅዠቶች ወይም ድንቅርባይ ትውስታዎች (እነዚህ በተለያዩ ምክንያቶች ሊቀሰቀሱ ይችላሉ) 	<ul style="list-style-type: none"> • መተኛት አለመቻል • ማስወገድ (አንዳንድ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ጉዳት ያደረሰባቸውን አጋጣሚ የሚያስታውሷቸውን ሁኔታዎች የማስወገድ ዝንባሌ አላቸው) • ራስን ከማህበራዊ ህይወት ማግለል • ራስን ማግለል • የአመጋገብ ባህሪ ለውጦች • አደገኛ ንጥረነገር አብዝቶ መጠቀም • ግንኙነት የመመስረት ችግሮች (ከሰዎች ጋር ግለሰባዊ ግንኙነት ለመመስረት መቸገር) • ወሲባዊ ችግሮች • ከሰዎች የመቀራረብ ፍርሀት 	<ul style="list-style-type: none"> • ድባቴ • ራስን የማጥፋት ሀሳቦች • ድህረ-አደጋዊ የጭንቀት እክል • የጭንቀት እክሎች • የአመጋገብ እክሎች • አደገኛ ንጥረነገር/አልኮል አብዝቶ መጠቀም • አካልነክ ጉዳዮች

3.2.2 በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃትና በህፃናቱ ላይ የሚያስከትላቸው ተፅእኖዎች

በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት በስፋት የሚታይ አሳሳቢ ችግር ነው። በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት የሚባለው የህፃኑ ስምምነት/ፈቃድ ኖረም አልኖረ ከአንድ ህፃን ጋር የሚደረግ ማንኛውም ወሲባዊ ተግባር ነው። ወሲባዊ ጥቃቱ በሚወዱት ዘመድ የሚፈፀም ለወሲብ የሚገፋፋተግባር ወይም በባእድ ሰው የሚፈፀም በሀይል የተሞላ ድርጊት ሊሆን ይችላል።

የህፃን ወሲባዊ ጥቃት አፈፃፀም በርካታ አይነቶች አሉት። ከስጋ ዘመድ ጋር ወሲብ መፈፀም በስፋት የተለመደው የህፃን ወሲባዊ ጥቃት አይነት ሲሆን ይኸውም በአንድ ህፃንና በቤተሰብ አባል(ለምሳሌ ወላጅ፣ እንጀራ አባት/እናት፣ የቅርብ ዘመድ፣ አሳዳጊ ወላጅ ወዘተ) መካከል የሚከሰት ማንኛውም ቀጥተኛ ወይም ተዘዋዋሪ ወሲባዊ ንክኪንያካትታል። ከስጋ ዘመድ ጋር የሚፈፀም ወሲብ አብዛኛውን ጊዜ በቤተሰብ ውስጥ የሚከሰተው በእድሜያቸው ከፍ ባለው የወንድ ዘመዶችና በታዳጊ ሴት ህፃናት መካከል ነው።

ማስታወሻ: ታዳጊን አስገድዶ መድፈር የሚባለው አንዲት በእድሜ ካነሰች (ለአቅመ መጠን ያልደረሰች) ሴት ጋር በፈቃዷም ሆነ አለፈቃዷም የሚደረግ ወሲባዊ ግንኙነት ነው። ከ16 አመት በታች የሆኑ ህፃናትን ተገደው እንደተደፈሩ ሳይሆን ሰዎች እንዳረከሷቸው ነው የሚቆጠረው።

በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው ህፃናት አብዛኛውን ጊዜ የሚከተሉትን ሰዎች በጥቃት ፈፃሚነት ይወነጅላሉ። አባት/እንደአባት የሚያዩት ሰው፣ የቅርብ ዘመድ (ለምሳሌ አጎት፣ አክስት፣ ወንድ አያት ወይም የአጎት ወይም የአክስት ልጅ)፣ እኩያ፣ ጎረቤት፣ አስቀድሞ ለጋብቻ የተዘጋጀ ሰው፣ የሌላ ሰው ወንድ የፍቅር ጓደኛ፣ እንግዳ፣ የቤተሰብ አባል፣ ወይም ሌላ።

በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት ድርጊት የሚከተሉትን ያካትታል። የህፃንን ብልህ መነካካት፣ ሴጋ/ግለወሲብ፣ በአፍ የሚፈፀም ወሲብ፣ በእጅ ብልህ መጎርጎር፣ በሴት ብልህና በመቀመጫ የሚፈፀም የወሲብ ግንኙነት። አካላዊ ያልሆነ የህፃን ወሲባዊ ጥቃት የሚባለው ደግሞ ወሲባዊ ቃላት መጠቀም፣ ሌላ ሰው ወሲብ ሲፈፀም በድብቅ መመልከትና የህፃናት ወሲባዊ ፊልሞች (ፖርኖግራፊ) ናቸው።

- ❖ በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት መንስኤ: ወላጅ ከማጣት፣ የደህንነት ዋስትና ከማጣት፣ ከከፍተኛ ድህነት፣ ከአሉታዊ የአቻ ግፊት፣ ከጎስቋላ የኑሮ ሁኔታ፣ ከመሀይምነት፣ ከኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ድንግልናን ከተመለከቱ አፈታሪኮች፣ ከአልኮልና አደገኛ ንጥረነገር ተጠቃሚነትና ተነጥሎ ከመኖር ጋር የተገናኘ ሊሆን ይችላል።
- ❖ በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት በህፃናት ላይ የሚያስከትላቸው ተፅዕኖዎች: ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው ህፃናትና ኮረዶች/ጎረምቶች ከመካከለኛ እስከ ከፍተኛና ከአጭር እስከ ረጅም ጊዜ በሚቆዩ የተለያዩ አይነት ባላቸው ስነልቦናዊና ባህሪያዊ ችግሮች ሊሰቃዩ ይችላሉ። በአዋቂዎች ላይ እንደሚደርሰው ስርዓተ-ዓታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ሁሉ በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃትም ከግለሰብ ግለሰብና እንደጥቃቱ አይነት ይለያያል።

በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት ከሚያስከትላቸው ችግሮች ውስጥ የሚከተሉት ይገኙበታል።

- **ድህረ-አደጋዊ የጭንቀት እክል/Post-traumatic stress disorder (PTSD)**

ድህረ-አደጋዊ የጭንቀት እክል አካላዊ አደጋን ተከትሎ ይከሰታል (ለምሳሌ ተገዶ መደፈር)።

ስነልቦናዊ ምልክቶች: የሚከተሉትን ያካትታል። አስጨናቂ የአደጋው እንደ አዲስ መልሶ መሰማት (ምልሰት)፣ አደጋውን እሚያስታውሱ ነገሮችን ማስወገድና ስሜታዊ መደንዘዝ፣ ከፍተኛ መነቃቃት ወይም የተከሰተውን ነገር ማስታወስ አለመቻል፣ መብርገግ ወይም መሸበር፣ የመደንዘዝ ስሜት፣ መፍዘዝ ወይም በተከሰተው ነገር ደንግጦ መቅረት፣ ተስፋ የመቁረጥና የተስፋቢ ስሜቶች፣ ለስራ፣ ለትምህርት፣ ለማህበራዊ ህይወትና ለሌሎች በፊት ደስ ለሚያሰኙ ተግባራት ስሜት ማጣት ናቸው።

አካላዊ ምልክቶች: የሚከተሉትን ያካትታሉ። ራስ ምታት፣ የጡንቻና መጋጠሚያ ህመም፣ መቁነጥነጥ ወይም መንቀጥቀጥ፣ የሆድ ህመም፣ ተቅማጥ፣ የምግብ አለመብላላት፣ ቃር፣ አዘውትሮ መሸናጎት፣ ላብ፣ የአፍ ድርቀት፣ የእጆች መቀዝቀዝ፣ ዝለትና ግልፍተኝነት፣ አደገኛ ንጥረነገር ተጠቃሚነት፣ የወሲብ ትግበራ መስተጓጎል።

ድህረ-አደጋዊ የጭንቀት እክል በህፃናት ላይም ሊከሰት እንደሚችል ማወቅ አስፈላጊ ነው። እድሜያቸው ከ8-10 በሆኑ ህፃናት ላይ የሚከሰቱት ምልክቶች በአዋቂዎች ላይ ከሚከሰቱት ጋር ተመሳሳይ ናቸው። ከ8 አመት በታች በተለይም ከ5 አመት በታች በሆኑት ላይ ግን ምልክቶቹ ብዙም ግልፅ የማይሆኑ ሲሆን በይፋ የሚታዩ የጭንቀት ምልክቶችም አብዛኛውን ጊዜ አይኖሩም።

ድህረ-አደጋዊ የጭንቀት እክል በሚያጋጥማቸው ህፃናት ላይ የሚታዩ የተወሰኑ ባህሪያት የሚከተሉት ናቸው፤ በፊት ያለፉባቸውን ባህሪያት ማሳየት፤ አዳዲስ ፍርሀቶች፤ ግልፅ ጠበኛነት/አጥፊነት፤ የአደጋውን ክስተት መላልሶ መጫወት።

ህክምና ለማዘዝ በምናስብበት ወቅት የባህሪያውን ደረጃ ማስተዋል አለብን፤ ለምሳሌ ባህሪያው ሌላ ህፃን እስከማጥቃት የሄደ ነው ወይስ የአደጋውን አጋጣሚ መላልሶ ከመጫወት ያልዘዘለ መካከለኛ ነው የሚለውን መለየት ያስፈልጋል።

- ራስን ማግለልና መነጠል

የወሲባዊ ጥቃት ተጎጂ የሆኑ ህፃናት የቤተሰብ አባላትንና ጓደኞችን ጨምሮ ከሌሎች ከሰዎች ጋር መሆን ላይፈልጉና ራሳቸውን ብቸኛ ሊያደርጉ ይችላሉ። ከዚህ ባለፈ ሰዎችን የሚፈሩ ወይም ከሰዎች ጋር መቀላቀል የማይፈልጉ ሊሆኑ ይችላሉ።

- ራስን መውቀስና ጥፋተኝነት መስማት

የህጻን ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው ህፃናት ለደረሰባቸው ጥቃት ሀላፊነት ይወስዳሉ። ወሲባዊ ጥቃቱን የፈፀመባቸው ሰው በእጅጉ የሚያምኑት አዋቂ ሰው በሚሆንበት ጊዜ ጥቃት ፈፃሚውን በአሉታዊ አይን መመልከት ያዳግታቸዋል፤ ይህ ደግሞ ጥቃቱ የደረሰባትን ህፃን ክስተቱ የራሷ ስህተት ያለመሆኑን እውነታ መገንዘብ እንዳትችል ያደርጋታል።

የሚከተሉት ሌሎች ተፅዕኖዎችም ሊኖሩ ይችላሉ፡ ፍላጎት ማጣት (በአጠቃላይ እና/ወይም በፊት ይወዷቸው በነበሩ ሰዎች/ድርጊቶች)፤ ከፍተኛ ጭንቀት፤ የእንቅልፍ ችግሮችና ቅገጥነት፤ ጠበኛነት፤ ራስን ጎጂ ባህሪያት፤ "የቆሻሻነት" ስሜት፤ የትምህርት አፈፃፀም መዳከም፤ ከትምህርት ቤት መቅረት፤ ምስጢራዊ ባህሪያት፤ የስሜት መቀያየር፤ ትኩረት ለመሰብሰብ መቸገር፤ ሲሸኑ ወይም በሰገራ ወቅት ህመም መስማት፤ ለመግለፅ የሚያስቸግሩ የጤና ችግሮች አዘውትሮ ማጋጠም፤ ራስን የማጥፋት ሀሳቦች ወይም ሙከራዎች።

3.2.3 ማህበራዊ ተፅዕኖዎች

ማህበራዊ ተፅዕኖዎች ጥቃት የደረሰበት ግለሰብ እንደሚኖርበት አካባቢ ባህላዊ አውድ ይወሰናል። በብዙ ባህሎች ውስጥ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች መድልዎና መገለል ይፈፀምባቸዋል። ከጥቃት ፈፃሚው ይልቅ ለክስተቱ ተወቃሽ የሚሆኑት ተጎጂዎች ናቸው። ለምሳሌ በአንዲት ሴት አለባበስ ወይም አድራጎት የተነሳ ወሲባዊ ጥቃት ቢደርስባት ማህበረሰቡ የልጅቷ አድራጎት ወይም አለባበስ ለወሲባዊ ጥቃቱ መነሻ እንደሆነ አድርጎ ይወስዳል። መገለሉም ቢሆን ጥቃት የደረሰባትን ግለሰብ ቤተሰብና ሰፊውን ማህበራዊ ትስስር ይጎዳል። ይህ ደግሞ በአጋር/በቤተሰብ/በማህበረሰብ መገፋት፤ የቤት ውስጥ ጥቃት፤ ክልጆች መለየት፤ በማህበረሰቡ ውስጥ ሚና ማጣት፤ ስራና የገቢ ምንጭ ማጣት ሊያስከትል ይችላል።

ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ከአጋራቸው ጋር ወሲባዊ ግንኙነት ማድረጋቸውን ለመቀጠል ሊቸገሩ ይችላሉ። ይህ ደግሞ በግንኙነት ውስጥ ውጥረትና ተግዳሮት ሊፈጥር ይችላል፤ በተለይም ጥቃቱ የደረሰባቸው ሰዎች ጥቃት እንደደረሰባቸው ለአጋራቸው ላለመግለፅ የወሰኑ ከሆኑ።

ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት የሚያስከትላቸው ማህበራዊ ተፅእኖዎች በቀጣዩ ሰንጠረዥ ላይ በአጭሩ ቀርቦዋል

ጥቃት በደረሰባቸው ሴቶች ላይ በተለየ የሚከሰቱ ተፅእኖዎች	ጥቃት በደረሰባቸው ወንዶች ላይ በተለየ የሚከሰቱ ተፅእኖዎች
<ul style="list-style-type: none"> • እርግዝናና ከጥቃት ፈፃሚ የተፀነሰን ልጅ በማህፀን መሸከም • የቤተሰብን ክብር ለመጠበቅ ሲባል ጥቃት ፈፃሚን ማግባት • ለተጨማሪ ጥቃት የመጋለጥ እድል • የትዳር አጋር አለማግኘት • ሰርቶ ለመኖር መቸገር • የራሷ ማህበረሰብ አሉታዊ አመለካከትና አድራጎቶች ያሳያታል 	<p>ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት የተፈፀመባቸው አዋቂ ወንዶችና ታዳጊ ወንዶች ስለራሳቸው ያላቸው እይታና ማህበራዊ ማንነት በሚከተሉት ምክንያቶች ይጎዳል፤</p> <ul style="list-style-type: none"> • ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ልማዳዊውን የወንድነት አመለካከት ይፈታተናል፤ ማለትም አዋቂ ወንዶችና ታዳጊ ወንዶች ጠንካራ፣ አሳኝና የበላይ መሆን አለባቸው የሚለውን። • ከተቃራኒ ጾታ ወይም ከሁለቱም ጾታዎች ጋር ወሲብ ይፈፅማል ተብሎ መታማትን ይፈራራ። በዚህም የተነሳ ስለጥቃቱ ሳይተነፍሱ ዝም ወደማለትና ተነጥሎ ወደመቅረት ያዘነብላሉ።

ጥቃት በደረሰባቸው ህፃናት ላይ በተለየ የሚከሰቱ ተፅእኖዎች
<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜያቸው ጋር የማይሄድ ወሲባዊ ባህሪ ማሳየት፤ ከትክክለኛው በቀደመ ለጋ እድሜ ላይ ለወሲብ ንቁ ሆኖ መገኘት፤ የወሲብ ሴሰኛ መሆን፤ ከእድሜያቸው ጋር የማይሄድ ወሲባዊ ቃላት መጠቀም ወይም መረጃዎችን ማወቅ • በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው ህፃናት (በተለይ ወንዶች) መልሰው ወሲባዊ ጥቃት ፈፃሚ የመሆን እድላቸው የሰፋ መሆን • ጥቃት ፈፃሚው የቅርብ የቤተሰብ አባል ከነበረ ለወደፊት እምነት የሚጥሉበት ግንኙነት ለመመስረት መቸገር • ትኩረት መሰብሰብ አለመቻልና በዚህ የተነሳ የትምህርት አፈፃፀም ደካማነት መከሰትና ጭራሽነትም ከትምህርት ቤት መቅረት

3.3 ስነልቦናዊ እና ማህበራዊ ተግባራቶች

3.3.1 ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የሚደረጉ ስነልቦናዊ ህክምና አጠቃላይ መርሆች

- ለህክምና የሚመጡ ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ተጠቂዎች ከችግራቸው አንፃር ብቻ በጠባቡ መታየት የለባቸውም፤ ይልቁንም ልዩ ሰብእናና የአኗኗር ዘዬ ያላቸው፣ የራሱ ገፅታ ባለው ልዩ አውድ ውስጥ የሚኖሩ ምሉእ ግለሰቦች ተደርገው መታየት አለባቸው።
- ህክምና ሰጪዎች በአዋቂና በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት ተጠቂዎች መካከል ያሉትን ወሳኝ ልዩነቶች መገንዘብና የሚሰጡትንም አገልግሎት በዛው አግባብ መቃኘት ይገባቸዋል።
- ስርዓተ-ጾታን መሰረት ላደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ተጠቂዎች የሚደረጉ ስነልቦናዊ ህክምናዎች ውጤታማ የሚሆኑት በታካሚውና በሀኪሙ መካከል ያለው ግንኙነት በመግባባትና በመተማመን ላይ የተመሰረተ ሲሆን ነው። አንድ ሀኪም እያንዳንዱን ታካሚ ከሌላው ታካሚ የተለየ አድርጎ በማሰብ መልካም አቀራረብ የመገንባት ክህሎት ሊኖረውና ንግግሩንም በታካሚው ደረጃ ማድረግ ይገባዋል።

- ሀኪሙ በእያንዳንዱ የጥቃት ተጎጂ ዘንድ ለመለወጥ ያለውን ዝግጁነት መገምገም አለበት። የጥቃት ተጎጂዎች ለመልካም ምክሮች እምቢተኛ ሊሆኑ፣ የመሻሻል ሂደታቸውንም ሊያደናቅፉ ወይም ከሀኪሙ ጋር ላይተባበሩ ይችላሉ። የጥቃት ተጎጂዎች ለመለወጥ ይበልጥ ዝግጁ በሚሆኑበት አጋጣሚ ሀኪሙም በዛው መጠን ታካሚውን ወደሚፈልገው ለውጥ መምራት አለባቸው።
- ምንም እንኳን በተለያዩ ደረጃ እምቢተኝነት ቢኖርም ሀኪሙ ግን የጥቃት ተጎጂዎችን በከፍተኛ ደረጃ ለውጥ የሚፈልጉ አድርገው መውሰድ አለባቸው። ሀኪሙ የጥቃት ተጎጂው ለአዎንታዊ የለውጥ ሀይል በር እንዲከፍቱ ማገዝ አለባቸው።
- ለውጡን መተግበር ያለበት የጥቃት ተጎጂው ሲሆን የሀኪሙ ሚና ማመቻቸት ወይም የአካሄድ አቅጣጫውን ማሳየት ብቻ ነው። ሀኪሙ የጥቃት ተጎጂዎች አዳዲስ ልምዶችን፣ መንገዶችን፣ የአኗኗር አማራጮችን፣ ወይም በጣም አዎንታዊ አቅጣጫዎችን መመልከት እንዲችል መርዳት ይችላሉ። ይህም ሆኖ ግን እነዚህን አዳዲስ አማራጮች መምረጥ ያለበት ራሱ የጥቃት ተጎጂው ነው።
- እንደሰብአዊ ፍጡር ሁላችንም ብንሆን ወደ ተሻለ አቅጣጫና ወደ ተሻለ ህልውና በሚደረግ ቀጣይነት ባለው ሽግግር ውስጥ ነው ያለነው። በሆነ ቦታ ላይ ቆመን ልንቀር ወይም ይባስ ብሎም ወደ ኋላ ልንመለስ እንችላለን። ስለዚህም ሀኪሙ ችግር ማለት ያልተደረሰበት መፍትሄ ነው ከሚል መርህ መስራት አለበት። ስለዚህ አንድ ሀኪም እያንዳንዱን ቅፅበት እንደ አንዲት የእድገት ምቹ አጋጣሚ አድርጎ መውሰድ አለበት። ችግሮቻችን እንደሚፈቱ ወይም እድገታችን እንደሚቀጥል ማመናችንን ፈፅሞ ማቆም የለብንም።
- ቀለል አድርጎ መውሰድ። ህክምናው ለጥቃት ተጎጂው ተጨባጭ ትርጉም የሚሰጥና አስፈላጊ መረጃዎች ሳይጓደሉ በቀላል ቋንቋ የሚቀርቡበት መሆን ይገባዋል።
- ሁሉንአቀፍ ወይም የበላይ የሆኑትን መርሆች ማክበር፤ ለምሳሌ ሰብአዊ አክብሮት ባለው አያያዝ የመጠበቅ መብት፣ አለማዳላት፣ ስለ ራስ የመወሰን መብት፣ መረጃ የማግኘት መብትና የግል ህይወትና ሚስጢራዊነት የመጠበቅ መብት።

3.3.2 በወሲባዊ ጥቃት ተጎጂዎች ስነልቦና ላይ ተፅእኖ የሚያሳድሩ ሁኔታዎች

- አብዛኛውን ጊዜ የህክምና አገልግሎት በሚሰጡ ተቋማት ውስጥ ጨምሮ ለወሲባዊ ጥቃት ተጎጂዎች ስነልቦናዊ ፍላጎቶች ትኩረት አይሰጥም። ይህንንም ከግንዛቤ በማስገባት የህክምና ባለሙያዎች በወሲባዊ ጥቃት ተጎጂዎች ስነልቦናዊ ጉዳት ላይ ተፅእኖ የሚያሳድሩ ሁኔታዎችን ለይተው መረዳት አለባቸው።

እነዚህ ሁኔታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የጥቃት ተጎጂዎች አዋቂ ወይም ህጻን መሆን አለመሆን (ማለትም እድሜ)
- የጥቃት ተጎጂዎች ማህበራዊና ስነህይወታዊ ዳራ
- የጥቃት ተጎጂዎች ስለመብቷ/ቱ ወይም ስላለችበት ደረጃ ያላት አመለካከት
- ከዚህ በፊት የአጋጠመ ወሲባዊ ወይም ሌላ አይነት ክስተት መኖር
- አስቀድሞ የነበር አእምሮአዊ የጤና ችግር
- የጥቃት ፈፃሚውና የጥቃት ተጎጂዎች ግንኙነት
- የጥቃት ተጎጂዎች ስለጥቃቱ አጋጣሚ የነበራት ግምት (ለምሳሌ ለህይወት አስጊነት፣ ራስን መውቀስ)
- የጥቃት ተጎጂዎች ጉዳቱን መቋቋሚያ ስልቶች/ኮፒንግ መካኒዝምስ እና አዎንታዊ ማህበራዊ ድጋፍ መኖር
- ከማህበረሰቡ የሚጠበቅና የሰጠው ተጨባጭ ምላሽ ለምሳሌ ማንኛውም አይነት የቀረበ መደበኛ አገልግሎት ከመኖር ጀምሮ ወሲባዊ ጥቃቱን እስከማጋለጥ ድረስ ያሉ/የነበሩ ጥረቶች

- በወሲባዊ ጥቃቱ ወቅት የዋለው የጥቃት መጠን (ለምሳሌ በጦር መሳሪያ ማስፈራራት)
- ወሲባዊ ጥቃቱ የተፈፀመበት ቦታ (ጥቃቱ ከመድረሱ በፊት የጥቃት ተጎጂዋ "የደህንነት ስጋት የሌለበት" አድርጋ ወስዳው የነበረ መሆን አለመሆኑ)
- የጥቃት ተጎጂዋ የትምህርት ደረጃ

3.3.3 የስነልቦናዊና የማህበራዊ ተግባራት አይነቶችና ደረጃዎች

ከወሲባዊ ጥቃት ጋር ለሚገናኙ ስነልቦናዊ እክሎች/ዲስኦርደርስ የሚደረገው ህክምና ከአቀራረብና ከወጪ አንጻር በእጅጉ ይለያያል። አንዳንድ ህክምናዎች የተለያዩ ስነልቦናዊ እክሎችን በማከም ረገድ ውጤታማነታቸውን በተግባር ያረጋገጡ ሲሆን ሌሎች ደግሞ ከተወሰኑ የጤና እክሎች ጋር ተያያዥ የሆኑ ምልክቶችን ለማከም የሚያገለግሉ ናቸው።

- **የማማከር አገልግሎቶች/Counseling services:** ድባቱ፣ ጭንቀት እና/ወይም ድህረ-አደጋዎ የጭንቀት እክል ያጋጠማቸውን የወሲባዊ ጥቃት ተጎጂዎች ስነልቦናዊ ፍላጎቶች በማከም ረገድ ውጤታማነታቸው ተረጋግጧል። እዚህ ስር ከሚካተቱ አገልግሎቶች ውስጥ አጋዥ ቡድኖች (ተመሳሳይ ችግር ከደረሰባቸው ሰዎች የሚዋቀር ኢመደቦኛዊ ቡድን) እና የ24 ሰአት ነፃ የስልክ አገልግሎት ይገኙበታል።
- **የቡድን ህክምና/Group therapy:** የሚባለው በአንድ አማካሪና ተመሳሳይ ችግር ደርሶባቸው ተሞክሯቸውንና ሀሳባቸውን በጋራ ለማጋራት ፈቃደኛ በሆኑ ሰዎች መካከል የሚደረግ ህክምናዊ ሂደት ነው። ይህ ዘዴ የድባቱና የጭንቀት ምልክቶችን በማከም ረገድ ውጤታማነቱ ተረጋግጧል። የቡድን ህክምና ማህበራዊ መገለል፣ የግብአት እጥረትና በዘርፉ የሰለጠነ ባለሙያ እጥረት ከባለሙያ ጋር የሚደረጉ የአንድ ለአንድ ማማከሪያ ክፍለጊዜዎችን ማግኘት አስቸጋሪ በሆነባቸው አካባቢዎች በስፋት የተለመደ ነው።
- **ግንዛቤያዊ የባህሪ ህክምና/Cognitive Behavioral Therapy:** አጭር፣ ግብተኮር ስነልቦናዊ ህክምና ሲሆን ችግሮችን ተጨባጭ እርምጃዎች በመውሰድ የመፍታት አቀራረብ አለው። ግቡ ከሰዎች ችግሮች ጀርባ ያሉትን የአስተሳሰብና የባህሪ አካሄዶች በመቀየር ከተጓዳኝ ስሜታቸው እንዲለወጥ ማስቻል ነው። የህክምና ዘዴው የሚሰራው የሰዎችን አመለካከቶችና ባህሪያት በመለወጥ ሲሆን ይኸውም ሰዎች በሚይዟቸው ሀሳቦች፣ ምስሎች፣ እምነቶችና አመለካከቶች (የግለሰብ ግንዛቤያዊ ሂደቶች) ላይ በማተኮር እዚህ ግንዛቤያዊ ሂደቶች እንደስሜታዊ ችግሮች መፍቻነት ከሰዎቹ ባህሪያት ጋር ያላቸውን ግንኙነት ይመረምራል።
- **አካላዊ-አደጋተኮር አቀራረብ/Trauma-based approach:** የግንዛቤያዊ የባህሪ ህክምና ስልት አካል ሲሆን በአሁኑ ወቅት ድህረ-አደጋዎ የጭንቀት እክል ያለባቸውን አዋቂዎችና ህፃናት በማከም ረገድ በእጅጉ ውጤታማ ሆኖ ተገኝቷል። የአደጋውን ክስተት ቀጥተኛ ኢላማው ያደርጋል። አሰራሩ በዋነኝነት የሚያተኩረው ደህንነቱ በተጠበቀ አውድ ውስጥ የአደጋ ተጎጂዎች የአደጋውን ክስተት በዝርዝር በማስታወስ በወቅቱ ያለፉበትን ስሜት መልሰው "እንደገና እንዲኖሩት" በማድረግ ላይ ነው። ከዚህ አደጋተኮር የህክምና ስልት ጋር ተመሳሳይነት ያለው ሌላው ዘዴ ደግሞ ተረካዊ ገላጭ ህክምና/Narrative Exposure Therapy (NET) ሲሆን አደጋ የደረሰባቸው ሰዎች ከተወለዱበት ጊዜ ጀምሮ እስከሠራ ድረስ ያለፉበትን ህይወት በታሪክ መልክ በመገንባት እግረመንገዳቸውን የደረሰባቸውን አደጋ የሚፈትሹበት ነው።
- **የአርት/ጨዋታዊ ህክምና/ Art therapy/play therapy:** ህፃናት የወሲባዊ ጥቃት ወይም የሌሎች አደጋዎች ተጠቂ በሆኑባቸው የተለያዩ ባህላዊ አካባቢዎች ጥቅም ላይ ሲውል ቆይቷል። የአርት ህክምና ከህፃናት ጋር በግምት ከአንድ እስከ ሁለት ሰአታት ቆይታ ያለው የአንድ ለአንድ ምክክር ነው። ህፃናቱ ከስልጅ፣ ከአስተሳሰብና ከግንዛቤ እድገታቸው ጋር በተጣጣመ ደረጃ ከራሳቸው ልዩ የሆነ የግል ታሪክ ጋር የተገናኘ ስልጅ እንዲስሉ ይበረታታሉ። ስለሌሎች እንደተጠናቀቀ ህፃኗ/ኑ ስለሌሉን በመጠቀም ገጠመኛን ትተርካለች። በዚህ ወቅት ላይ

የተለያዩ ርእሰ ጉዳዮች ይስተናገዳሉ፤ ለምሳሌ የተሳሳቱ አመለካከቶች፣ ከአደጋ የመዳንና የብቀላ ሀሳቦች፣ ሀፍረት ወይም የጥፋተኝነት ስሜት፣ አደጋውን የሚያስታውሱ ነገሮች እና አደጋውን መቋቋሚያና መልሶ ማዋህጃ እስትራቴጂዎች ናቸው። ጨዋታዊ ህክምና የጥቃት ተጎጂዎች ህፃን በቀላሉ ወደህክምና ሂደቱ እንድትገባ ምቹ እድል ይፈጥራል።

ማስታወሻ: ህፃናት ራሳቸውን የሚገልፁት ከአዋቂዎች በተለየ መንገድ ስለሆነ ይህ አይነቱ የህክምና ስልት በተለይ ለህፃናት አስፈላጊ ነው። በተጨማሪም ሲታይ አንድ ሰው ከህፃናት ጋር ለመግባባት የእነሱን ሶስት ቋንቋዎች መናገርና መረዳት መቻል አለበት፤ 1) የአካል እንቅስቃሴ ቋንቋ 2) የጨዋታ ቋንቋ እና 3) የንግግር ቋንቋ። ከዚህ በተጨማሪ ህፃናት ስሜታቸውን ለመግለፅ አራት አይነት ቀጥተኛ ያልሆኑ መንገዶች አሏቸው፤ 1) ስእል 2) ተረት መናገር 3) ድራማ እና 4) ጨዋታ።

- **ሳይኮዳይናሚክ ሳይኮቴራፒ/ Psychodynamic psychotherapy:** በተለያዩ ገፅታዎች ላይ የሚያተኩር ሲሆን እነዚህም የስሜት አገላለጾች፣ አስጨናቂ ስሜቶችን የማስወገድ አካሄድን መፈተሽ፣ ያለፉ ተሞክሮዎችን መመርመር፣ ስነልቦናዊ ራስን መከላከያ ስልቶችን/defense mechanisms መለየትና ከሰዎች ጋር ባላቸው ግንኙነቶች ላይ መስራት ይገኙበታል። የዚህ የህክምና ስልት ዋናው አካል ግጭቶችንና አእምሯዊ ውጥረቶችን ከድብቁ የአእምሮ ቋት/unconscious አውጥቶ ወደ ተጨባጭ የአእምሮ ቋት/ conscious በማምጣት ጤነኛ አተገባበርን ማበረታታት ነው።
- **ታካሚተኮር/ሰብአዊ/ደጋፊ ሳይኮቴራፒ/ Client Centered/Humanistic/Supportive psychotherapy** በግል ወይም በቡድን ሊሰጥ የሚችል ሲሆን ግለሰቡ ክስተቱ ያደረሰባቸውን አደጋዊ ገጠመኞች ምልክቶች ለሌሎች እንዲያጋሩ እድል ይሰጣል። ደጋፊ አቀራረቦች የአደጋ ገጠመኞችን ለማረጋገጥ፣ ተስፋ ለመዘራት፣ የእርስ በእርስ መማማርን ለማሳደግና የግለሰቡን የመነጠል ወይም የመለየት ስሜት ለመቀነስ ያለሙ ናቸው።
- **የቤተሰብ ህክምና/Family therapy** የስነልቦናዊ የማማከር አገልግሎት አይነት ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በስነልቦና ባለሙያ፣ በክሊኒካል ማህበራዊ ሰራተኛ ወይም ቴራፒስት የሚሰጥ ነው። የቤተሰብ አባላት ግጭቶችን እንዲፈቱ ይረዳል።

3.3.4 መሰረታዊ ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ: ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የምክክር አገልግሎት መስጠት

ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ብዙ አይነት ገፅታ ያላቸው ስነልቦናዊ ፍላጎቶችና ግንዛቤያዊ አካሄዶች ያሏቸው ሲሆን ለፍላጎቶቻቸው ሙያዊ ምላሽ መስጠት የሚቻለው እነዚህን በተገቢው መረዳትና ማስተናገድ ሲቻል ብቻ ነው። እጅግ አስቃቂ ጉዳት ያጋጠመውን ሰው ስነልቦናዊና ስሜታዊ ፍላጎቶች መለየትና መረዳት ሁሉም አገልግሎት ሰጪዎች ሊገነዘቡት የሚገባ እጅግ ወሳኝ ሀላፊነት ነው።

የሚሰጠው ምላሽ ወይም ማህበራዊ-ስነልቦናዊ አገልግሎት በዋናነት ስነልቦናዊ ማማከር፣ ከሰዎች መቀላቀል፣ የክህሎት ስልጠናና ገቢ ማስገኛ ፕሮግራሞችን ያካትታል።

ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ምን ማለት ነው?

- **ስነልቦናዊ:** አእምሮ (አንድ ግለሰብ የሚኖሩት ልዩ ስሜቶች፣ ጥልቅ ስሜቶች፣ ሀሳቦች፣ ግንዛቤዎች፣ አመለካከቶችና እምነቶች)
- **ማህበራዊ:** የሰው ሰው ግንኙነቶችና በተፈጥሯዊ አካባቢያችን የሚካሄደው ነገር ሁሉ

ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ማለት በማህበራዊና በስነልቦናዊ ገጠመኞች መካከል ያለውን መስተጋብር ሲሆን አንደኛው ጉዳት በሌላኛው ላይ ቋሚ ተፅእኖ የሚያሳርፍበትን ሁኔታ የሚገልፅ ነው። ማህበራዊ

ገጠመኞች በእርግጥም ስነልቦናዊ ተፅእኖዎችን የሚያስከትሉ ሲሆን አንዳንድ ስነልቦናዊ ችግሮች ያሉባቸው ግለሰቦችም ለማህበራዊ ተፅእኖዎች ይዳረጋሉ።

ስነልቦናዊ ተፅእኖዎችን ከሚያስከትሉ ማህበራዊ ገጠመኞች ውስጥ ጥቂቶቹ፤	ማህበራዊ ተፅእኖዎችን ከሚያስከትሉ ስነልቦናዊ ገጠመኞች ውስጥ ጥቂቶቹ፤
<ul style="list-style-type: none"> - የሚወዱትን ሰው ማጣት - ህመምተኝነት (ግለሰቡ ራሱ እና/ወይም ወላጆች) - የአካል ጉዳተኝነት - መሰረታዊ ፍላጎቶች አለመሟላት (ምግብ፣ መጠለያ፣ ፍቅር ወዘተ) - ማህበራዊ ቦታ ማጣት - የቤት ውስጥ ጥቃት 	<ul style="list-style-type: none"> - ንዴት - ረዳት ማጣት ስሜት - መሳቀቅ - የአእምሮ ህመም - የአእምሮ ሰላም ማጣት፣ ጭንቀት - የሀሳብ ውጥረቶች - ራስን የማጥፋት ዝንባሌ

ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ እና የስሜት ድጋፍ ንጽጽር

ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ የሚለው ቃል ፍቺ “ወሲባዊ ጥቃት ካስከተለባቸው ጥልቅ የስሜት ህመምና ስቃዮች እንዲፈወሱ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ርህራሄ የተሞላበትና ቀጣይነት ያለው ስነልቦናዊ ድጋፍ መስጠት” ማለት ነው።

ስሜታዊ ድጋፍማለት ጥቃት የደረሰበትን ግለሰብ የስሜት ሁኔታ መረዳት የሚያስችል ስነልቦናዊ “የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና” ሲሆን በህፃናት ላይ የሚፈፀም ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸውን ህፃናት የስሜት ቁስሎች የማዳን አቅም አለው።

3.3.4.1 የስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ አላማ

ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ፍላጎቶች፡-

- አካላዊ ፍላጎቶች፡ ምግብ፣ ልብስ፣ መጠለያ
- ስሜታዊ/ስነልቦናዊ ፍላጎቶች፡ እንክብካቤ፣ ትኩረት፣ ደህንነት፣ ተቀባይነት፣ አድማጭ
- ማህበራዊ ፍላጎቶች፡ ትምህርት፣ መረጃ፣ ጤና
- መንፈሳዊ ፍላጎቶች፡ ፀሎት

ወሲባዊ ጥቃት ከደረሰ በኋላ ከ1-3 ወራት ያህል በመደበኛ የጤና ባለሙያ የሚሰጥ ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ በቂ ሲሆን በዚህ ወቅት ግን ጥቃቱ በተፈፀመበት ግለሰብ ላይ የከፉ አእምሯዊ የጤና ችግሮች መኖር አለመኖራቸውን መከታተል ያስፈልጋል። የከፉ አእምሯዊ የጤና ችግር ምልክቶች ያለባቸው ጥቃት የደረሰባቸው ግለሰቦች ወደ ስፔሻላይዝድ የአእምሮ ህክምና/ስነልቦናዊ ህክምና ሪፈረስ መደረግ አለባቸው።

- በጊዜ ሂደት ጥሩ ስሜት እየተሰማት ሊሄድ እንደሚችል መግለፅ
- አዎንታዊ የመቋቋሚያ/ኮፒንግ ስልቶቿ እንዲጠናከሩ ማገዝ
- ማህበራዊ ድጋፍ ማፈላለግ
- ውጥረት መቀነሻ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሰርተው በማሳየት ማስተማር
- ለተጨማሪ ድጋፍ ቋሚ የክትትል ቀጠሮዎች መስጠት

❖ የምክክር አገልግሎት ምንድነው?

የምክክር አገልግሎት በሰለጠነ አማካሪና በታካሚ መካከል የሚካሄድ ሙያዊ ግንኙነት ነው። በተናጠል በግለሰብ ደረጃ ወይም በቡድን ህክምና መልክ ሊከናወን ይችላል።

የምክክር አገልግሎት ለተጎዲዎች የደረሰባቸውን ጥቃት በአግባቡ እንዲረዱ፣ አመለካከታቸውን እንዲያጠሩና በሚወስዷቸው ትርጉም ያላቸውና በእውቀት ላይ የተመሰረቱ ምርጫዎች አማካኝነት

የራሳቸው ውሳኔ ውጤት የሆኑ ግቦችን እንዲያስቀምጡ ያግዛል። ለታካሚውም ይበልጥ አርኪና ብልህነት የተሞላበት ህይወት መምራት የሚያስችሉ መንገዶችን ለመፈተሽ፣ ለማግኘትና ለማጥራት ምቹ እድል ይሰጣል።

3.3.4.2 ለውጤታማ የምክክር አገልግሎት አስፈላጊ ሁኔታዎች

የምክክር አገልግሎት ለተጎጂዎች የደረሰባቸውን ጥቃት በአግባቡ እንዲረዱ፣ አመለካከታቸውን እንዲያጠሩና በሚወስዷቸው ትርጉም ያላቸውና በእውቀት ላይ የተመሰረቱ ምርጫዎች አማካኝነት የራሳቸው ውሳኔ ውጤት የሆኑ ግቦችን እንዲያስቀምጡ ያግዛል። ለታካሚውም ይበልጥ አርኪና ብልህነት የተሞላበት ህይወት መምራት የሚያስችሉ መንገዶችን ለመፈተሽ፣ ለማግኘትና ለማጥራት ምቹ እድል ይሰጣል።

ነገር ግን ማማከር አገልግሎት ውጤታማ ይሆን ዘንድ መሟላት ያለባቸው ሁኔታዎች አሉ። አማካሪው/ካውንስለሩ ሁልጊዜ የታካሚውን ዋነኛ ፍላጎት በአእምሮው መያዝ አለበት፤ አማካሪው የወሲባዊ ጥቃት ተጎጂዎችን ማከም የሚያስችሉ ሙያዊ እውቀቶችና ክህሎቶች ሊኖሩት ይገባል፤ እያንዳንዱ ክፍለጊዜም/ሴሽን በቂ ሰአት ሊሰጠው ይገባል፤ አገልግሎቱ ዝግ በሆነ ለአገልግሎቱ ብቻ በተዘጋጀ ክፍል ውስጥ መካሄድ አለባቸው።

በተጨማሪም የተለያዩ የማማከር መርሆች መከበር አለባቸው፡-

- በመተማመን ላይ የተመሰረተ ግንኙነት መመስረት፡ ሂደቱን አለማጣደፍ፣ ይልቁንም ጊዜ ይስጡት። ለምሳሌ የደረሰውን የጉዳት አጋጣሚ ቀለል ለማድረግና ታካሚው የበለጠ ምቹ እንዲሰማው ለማድረግ ከወሲባዊ ጥቃቱ ጋር ግንኙነት ስለሌለው ሌላ ነገር በመወያየት መጀመር ይቻላል።
- ችግሩን/ክስተቱን ማብራራት - የአነጋገር ስልቱን ጥቃት የደረሰባቸው ግለሰቦች ከሚጠቀሙት የቋንቋ አጠቃቀም ጋር አብሮ የሚሄድ እንዲሆን ማድረግ። ለምሳሌ ወሲባዊ ጥቃት ከደረሰበ/ባት ህጻን ጋር ከሆነ የሚነጋገሩት ህፃናት/ኑ በምትረዳው ቋንቋ መናገር። ትክክለኛ የአካል ክፍሎች ያሏቸው አሻንጉሊቶችን መጠቀም፣ አስፈላጊ ከሆነም ህፃናት/ኑ ክስተቱን እንድረዳ/ትረዳና ስህተት የሆነበትን ምክንያት እንድትገነዘብ የሰውነት ቋንቋ ወይም ስእሎችን መጠቀም።

ጥሩ የመግባባት ክህሎት ባለቤት መሆንና ክልብ አዳማጭ መሆን ለውጤታማ ካውንስሊንግ ወሳኝ ቅድመ-ሁኔታ ነው። ለዚህም የሚከተሉትን መከተል ያስፈልጋል፡-

ዘና ይበሉ፡ አገልግሎት ሰጪዎች የተረጋጉና ዘና ያሉ ሲሆኑ ጥቃት የደረሰባቸውም ታካሚዎች ይበልጥ ምቹ ይሰማቸዋል።
ፈታ ይበሉ፤ ሰውነትዎን ፈታ ያድርጉ፤ በተለይም እጆችዎን ይዘረጋጋቸው (አያጣምሯቸው)።
ዘንበል ይበሉ፡ የበለጠ የመቀራብ ስሜት እንዲፈጠር ሲቀመጡ አንገትዎን ወደ ፊት ዘንበል ያድርጉ።
የአይን ግንኙነት፡ የአይን ግንኙነት ትኩረት መስጠትዎን ለማሳየትና ሀዘኔታዎን ለመግለፅ ወሳኝ ሚና አለው።
ፊት ለፊት ይቀመጡ፤ ጥቃት ከደረሰባት/በት ግለሰብ ጋር ፊት ለፊት ትኩረት ለትኩረት ትይዩ ይቀመጡ።

- ሀሳብና መረጃ መለዋወጥ፡ በአንድ ጊዜ አንድ ጥያቄ ብቻ ይጠይቁ፤ ክፍትና ዝግ ጥያቄዎችን ይጠቀሙ።(የምርጫ ይዘት ያላቸውና ለማብራራት ክፍት የሆነ)
- ውሳኔ መስጠት፡ በማማከር ሂደት ውስጥ ያሉትን የምርመራና የውሳኔ አሰጣጥ አሰራሮች ይወቁ። ለታካሚው እርስዎ አይወስኑላቸው፤ ይልቁንም በመረጃ ላይ የተመሰረተና ምክንያታዊነት ያለውን የራሳቸውን ውሳኔ እንዲወስኑ ያግዟቸው ("ከፍተኛ ጥቅምን" እና "አነስተኛ ጉዳትን" በማወዳደር)።

- **ክትትል:** በፈውስ ሂደት ውስጥ ትእግስትና ጊዜ ያላቸውን ፋይዳና ቢያንስ ሶስት የክትትል ክፍለጊዜዎችን የማካሄድ ቀጠሮ መያዝ ያለውን አስፈላጊነት ጥቃት ለደረሰባቸው ግለሰብ ያስረዳቸው።
- **ምዘና:** የተሰጠውን አገልግሎትና ያስገኘውን ውጤት አልፎ አልፎና ሁሉንአቀፍና ስርአት ባለው መንገድ መገምገም አስፈላጊ ሲሆን አገልግሎቱ ለታካሚው ጥቅም እየሰጠ መሆን አለመሆኑን ወይም የስልት/የአቀራረብ ለውጥ አስፈላጊ መሆን አለመሆኑን ለመረዳት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

❖ **የምክክር አገልግሎት ባለሞያ/ካውንስለር ባህሪያትና ክህሎቶች**

• **ሙያዊ ስነምግባር**

በተለይ በህፃናት ላይ የሚፈጸም ወሲባዊ ጥቃትን በተመለከተ ለካውንስለንግ የቀረበን ህፃን ወሲባዊ ጥቃት ተፈፅሞባታል ብሎ ለመቀበል ብዙ ጊዜ ያዳግታል። ስለሆነም ወሲባዊ ጥቃት የተፈፀመባቸውን ህፃናት የማስተናገድ ስልቶችና ክህሎቶች ለሁሉም አገልግሎት ሰጪዎች በእጅግ አስፈላጊ ናቸው።

• **ሚስጢራዊነት**

የሚስጢራዊነት መርህ ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች ከሚደረግ ስነልቦናዊ ድጋፍ ጋር በተያያዘ በእጅግ አስፈላጊ ሲሆን የካውንስለንግ የጀርባ አጥንትም ነው። ሚስጢራዊነትን መጠበቅ መተማመንን በመገንባት ታካሚዎች የደረሰባቸውን በግልፅ እንድናገሩ የሚያደርግ አስተማማኝ ሁኔታን ይፈጥራል። የወሲባዊ ጥቃት ተጎጂ የሆኑ ህፃናት በተመለከተ ምናልባት ህፃናቱን ወይም ሌሎችን ሊጎዳ የሚችል ካልሆነ በስተቀር ሁል ጊዜም ቢሆን ሚስጢራዊት ሊጠበቅላቸው ይገባል። ወላጆች ወይም ህግ አስከባሪዎች ስለሚስጢራዊነት አስፈላጊነት እንዲያውቁ የሚደረግ ሲሆን የማማከር ሂደቱን በተመለከተ ግን መረጃ ይሰጣቸዋል።

• **ግትር አለመሆን**

ስርዓተ-ፆታን መሰረት ያደረገ ወይም ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸውን በማስተናገድ ወቅት አገልግሎት ሰጪው በአቀራረቡ ግትር መሆን የለበትም። እያንዳንዱ ጥቃት የደረሰበት ግለሰብ ልዩና የራሱ የሆኑ ፍላጎቶች፣ እምነቶች፣ ግንዛቤዎች ወዘተ አሉትና።

• **አክብሮት**

ለታካሚዎች አክብሮት ማሳየት በእጅግ አስፈላጊ ነው። መተማመንን ለመገንባትና ግለሰቦቹ ስለደረሰባቸው ጥቃት በግልፅ እንዲያውሩ ያግዛቸዋል።

• **ሰውን ችግር እንደ ራስ ችግር ማየት**

ሁል ጊዜም የተጎጂዎችን ሀዘን እንደሚጋሩ ማሳየትና መግለፅ አለብዎት፤ ራስዎን በታካሚዎ ቦታ ለማስቀመጥ ይሞክሩና ስለጥቃቱ ክስተት ማውራት ለግለሰቦቹ ምን ያህል አስቸጋሪ እንደሆነ ይገንዘቡ። በሚያቀርቧቸው ጥያቄዎችና አስተያየቶች ውሳኔ ሰጪ/አሳላፊ ይሁኑ።

• **መረዳት**

ሀመማቸውን መረዳትዎንና ያጋጠማቸውን አስቸጋሪ ሁኔታዎች እንደተረዱ ጥቃት ለደረሰባቸው ግለሰቦች ያሳዩ። ጥቃቱን በተመለከተ መረጃ ይፋ ለማድረግ እምቢታ ሲያሳዩ ወይም ተጨማሪ ጊዜ ሲፈልጉ የተረዱቸው መሆንዎንም ያሳዩ።

3.3.4.3 በህፃናት ላይ የሚፈጸም ወሲባዊ ጥቃት ተጎጂዎች ኢያያዝና የማስተናገጃ ስልቶች

- የህክምና ድጋፍ መስጠት
- የህግ ድጋፍ እንዲያገኙ ማመቻቸት (ለምሳሌ፡ ለህጻናት የተመቻቸ የፖሊስ ክፍል፣ ነፃ የህግ አገልግሎት ሰጪ ማእከል፣ ለህጻናት የተመቻቹ ፍርድ ቤቶች፣ ወዘተ)
- ህፃናቱ ራሳቸውን እንድንገልፁ አስተማማኝ አካባቢ መፍጠር
- ለህፃናቱ ምቹና ህፃናት ተኮር የተቀናጁ አገልግሎቶችን መስጠት

- ቀጣይነት ያለው የማማከር አገልግሎት ድጋፍ መስጠት
- እንደ አስፈላጊነቱ የቤተሰብ አባል፣ የማህበራዊ ድጋፍ ሰራተኛ ወዘተ ማሳተፍ
- ህፃናት በድጋፍ ቡድኖች ውስጥ ሊሳተፉ እንደሚችሉ ማወያየት (ለምሳሌ ወሲባዊ ጥቃት የተፈጸመባቸው ህፃናት ቡድን)
- የአባላዘር በሽታ ህክምና ያስፈልግ እንደሆነ መመርመር
- ህፃናቱን በሚገባቸው ቋንቋ ማስተማር (የአካል ክፍሎቻቸው የተሟላ አሻንገሊቶችን፣ የሰውነት ቋንቋ፣ ስእሎች ወዘተ መጠቀም)
 - ስለ መሰረታዊ የጾታ ትምህርት
 - ስለ መብቶቻቸውና መፈጸም ስለ ሚፈቀዱላቸው ነገሮች
 - የአካል ክፍሎቻቸው የራሳቸው እንደሆነ
 - በአዋቂዎች የሚፈጸሙ ወሲባዊ ድርጊቶች ስህተትና በወንጀል እንደሚያስጠይቁ
 - ሰውነታቸው ሲነካ “አይሆንም” ማለት እንደሚገባቸው
 - በመልካምና በመጥፎ ሚስጢሮች መካከል ስላለው ልዩነት
- በጾታ የሚለያዩ ህጻናትን ተመሳሳይ ክፍል ውስጥ/አንድ አልጋ ላይ አለማስተኛት
- ወላጆች/ጠባቂዎች የልጆቻቸውን ጓደኞች ለይተው ማወቅ
- ህፃናትን አስፈላጊ የህይወት ክህሎቶች ማስተማር (ለምሳሌ የራስን አቋም መግለፅ)
- ስለ ህፃን ወሲባዊ ጥቃት ማህበረሰቡን ማንቃት (ግንዛቤ ማሳደግና አቅም ግንባታን ጨምሮ)

❖ ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ህፃናት የሚደረጉ ተግባራት

ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው ህፃናት በእድሜያቸው ገና ለጋ በመሆናቸው የተፈጸመባቸውን ድርጊት ሙሉ በሙሉ ለመረዳትና ለመገንዘብ አብዛኛውን ጊዜ ይቸገራሉ። ጥቃት የተፈጸመባቸው ህፃናት ከስሜታዊና ከስነልቦናዊ ውጥረት እንዲያገግሙና ክስተቱን እንዲቋቋሙት ለማገዝ የሚከተሉትን ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው።

- ለህጻናቱ ርህራሄ፣ ፍቅር፣ እንክብካቤ፣ ድጋፍ መስጠት (ምንም እንኳን ምላሽ ባይሰጡበትም)
- ቋሚ ስርአት መፍጠርና እለታዊ መርሀግብሮችን እንዲከተሉ ማደረግ
- ወላጆቻቸው ከሌሉ እንደወላጅ የሚሆንላቸውን ሰው ማፈላለግ
- ስለ ተከሰተው ነገር እንዲያወሩ እድሎችን መስጠት፤ (የሚፈልጉትን ያህል ጊዜም መስጠት)
- በጨዋታ፣ በስእል ወይም በፅሁፍ ራሳቸውን የሚገልፁባቸውን እድሎች መስጠት
- አዛኝ ጆሮ መስጠት(ስሜትን የሚጋራ ጆሮ መስጠት)
- ማበረታቻዎችን መስጠት፤ ከልክ ያለፈ ትችት አለመሰጠት

3.3.4.4 ጥቃት የደረሰባቸውን ግለሰቦች አዎንታዊ አመለካከት የሚያዳቡ ዘዴዎች ማጠናከር

አንዳንድ ግለሰቦች ጥቃት ከተደረሰባቸው በኋላ ወደ ተለመደ የዕለት ተዕለት ልማድ መመለስ ይቸገራሉ። ትንሽና ቀላል እርምጃዎችን እንዲወስዱ ያበረታቷቸው። ስለ ህይወታቸውና ስለ ሚያደርጓቸው ነገሮች ያውሯቸው። አብራችሁ በመወያየት እቅድ አውጡ። በጊዜ ሂደት ነገሮች እየተሻሻሉ እንደሚሄዱ እንዲረዱ ያደርጓቸው። በመቀጠል የሚከተሉትን እንዲፈፅሙ ያበረታቷቸው፡-

- ከጠንካራ ጎናቸውና ልዩ ችሎታቸው መነሳት። በአሁኑ ሰአት በኑሮቸው በመልካም ሁኔታ ላይ የሚገኙ ምን እንደሆነ መጠየቅና ከዚህ በፊት አስቸጋሪ ሁኔታዎች ሲያጋጥሟቸው በምን መልኩ እንደተቋቋሟቸው ይጠይቋቸው።
- መደበኛ ተግባራትን በተለይ ስሜት የሚይዙትንና አስደሳች የሆኑትን መፈጸም መቀጠል
- ጭንቀትንና ውጥረትን ለመቀነስ ፈታ በሚያደርጉ ተግባራት መሰማራት
- ቋሚ የእንቅልፍ ሰአት ማስለመድና ብዙ ሰአት መተኛትን ማስወገድ
- የአካል እንቅስቃሴዎችን በመደበኛነት መስራት
- ጥሩ ስሜት እንዲሰማ በሚል ያለሀኪም ትእዛዝ በራስ ፈቃድ የሚወሰዱ መድሀኒቶችን አለመጠቀምና አልኮል ወይም አደገኛ ንጥረነገሮችን አለጠቀም

- ራስን የመጉዳት ወይም ራስን የማጥፋት ሀሳቦችን መገንዘብና ሲከሰቱም እርዳታ ፍለጋ ወዲያውኑ ተመልሶ መምጣት
- እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት ምክራዊ ሀሳቦች ለውጥ ካላመጡ ተመልሰው ይምጡ

❖ **ማህበራዊ ድጋፍ መኖሩን መፈተሽ**

ጥሩ ማህበራዊ ድጋፍ ከጭንቀት ጋር ተያያዥነት ባላቸው ችግሮች ለሚሰቃይ ማንኛውም ጥቃት የደረሰበት ግለሰብ ከፍተኛ ጠቃሚነት ከሚሰጡ የመከላከያ ስልቶች ውስጥ አንዱ ነው። ሰዎች ጥቃት ወይም ብዝሃ ሲደርስባቸው ከትክክለኛው ማህበራዊ ህይወታቸው ተቆርጦ የመውጣት ወይም መመለስ/መዋሀድ ያለመቻል ስሜት ያደርባቸዋል። ይህ የሚሆነው ጥንካሬ ስለሚያጥራቸው ወይም ሀፍረት ስለ ሚሰማቸው ሊሆን ይችላል። ይህን ለማወቅ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ማቅረብ ይችላሉ፡-

- “መልካም ስሜት በማይሰማዎት ወቅት ከማን ጋር መሆንን ይመርጣሉ?”
- “ምክር ፍለጋ የሚሄዱት ወደ ማን ነው?”
- “ችግሮችዎን ለማጋራት ቀለል የሚልዎት ሰው ማነው?”

ማስታወሻ: ጥቃት የደረሰባቸው ግለሰቦች ስለደረሰባቸው ክስተት ሊያወሩ የሚፈልጉት ሰው ባይኖራቸውም እንኳ ከቤተሰብና ከጓደኞች ጋር መገናኘት እንደሚችሉ ግን ይግለጹላቸው። ከሚወዳቸው ሰዎች ጋር ጊዜ ማሳለፍ ከውጥረቱ እንዲወጡ ያደርጋቸዋል።

የከዚህ በፊት ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ በመስጠት በቀጥተኛ ወይም በተዘዋዋሪ መንገድ የሚሳተፍባቸው ማህበራዊ አድራጎቶች ወይም ምቹ ሁኔታዎች (ለምሳሌ የቤተሰብ ጉባኤዎች፣ ከጎረቤቶች ጋር የሚካሄዱ ጉብኝቶች፣ ስፖርቶች፣ ማህበረሰባዊና ህይማኖታዊ ተግባራት) ከነበሩ ካሉ እነሱን እንዲለዩ ማገዝ።

ከማህበራዊ ድጋፍ ሰራተኞች፣ ከጉዳይ አስተባባሪ/ቡድን መሪ ወይም ከሌሎች ከሚታመኑ የማህበረሰቡ አባላት ጋር በመተባበር የሚከተሉትን ማህበራዊ ድጋፍ ሊያስገኙላት/ኾላት ከሚችሉ ምቹ እድሎች ጋር ያገናኛሉ፡-

- የማህበረሰብ ማእከላት
- ራስአገዝና የድጋፍ ቡድኖች
- ገቢ ማስገኛ ተግባራትና ሌሎች የሙያ ዘርፎች
- መደበኛ እና/ወይም መደበኛ ያልሆነ ትምህርት

መልመጃ 3.1 የአተነፋፈስና ሂደታዊ ጡንቻ የማፍታታት ቴክኒክ/ዘዴ

ይህ የአተነፋፈስና ሂደታዊ ጡንቻ የማፍታታት ልምምድ ውጥረትን ለመቀነስ ጠቃሚ ዘዴ ነው። ይህ ውጥረት ውስጥ የገቡ፣ የመንፈስ መረበሽ የተከሰተባቸውንና የተጨነቁ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎችን ለማረጋጋት የሚረዳ የአተነፋፈስና ሂደታዊ ጡንቻ የማፍታታት ልምምድ እንዴት እንደሆነ አመቻቹ አንድ በአንድ ያሳዩዎችኋል። ይህ ልምምድ ለመረጋጋትና ዘና ለማለት ይረዳል። ይህንን ቴክኒክ/ዘዴ ውጥረት ሲሰማዎት ወይም እንቅልፍ እምቢ ሲልዎት ሊጠቀሙት ይችላሉ።

የዚህን የተግባር ልምምድ ደረጃዎች ከአመቻችዎ ጋር ተከታተሉ።

ይህንን ልምምድ ለማጠናቀቅ በግምት 6 ደቂቃዎች ይወስዳል።

1. በዝግታ የመተንፈስ ቴክኒክ/ዘዴ

ደረጃ 1 - አቀማመጥ: በእግሮችዎ ሙሉ በሙሉ መሬት ረግጠው ወለል ወይም ወንበር ላይ ይቀመጡ። እጆችዎን ጭንዎ ላይ ያስቀምጡ ወይም ወንበር ላይ ተቀምጠው ከሆነ ሁለቱንም እጆችዎን ለቀቅ አድርገው ያንጠልጥሏቸው። አይኖችዎን ይጨፍኑ።

ደረጃ 2 - ዘና ይበሉ: ክንድዎችዎንና እግሮችዎን በማንቀጥቀጥና ላላ እንዲሉ በማድረግ ሰውነትዎን ዘና ያድርጉ። ትኩረትዎን ወደኋላ ይጠቅልሉ። ጭንቅላትዎን በዝግታ ወደሁለቱም አቅጣጫዎች ያንቀሳቅሱ።

ደረጃ 3 - ትኩረትዎን ስብሰብ ያድርጉ፡ ስለአተነፋፈስዎ ያስቡ፤ እጅዎን ሆድዎ ላይ ያሳርፉ።

ደረጃ 4 - ይተንፍሱ፡ በዝግታ እየተነፈሱ ውስጥዎ ያለውን አየር ሙሉ በሙሉ ያስወጡና ሆድዎ ሙሽሽ ሲል ይሰማዎት። ቀጥለው በአፍንጫዎ በኩል በዝግታና በጥልቀት አየር ይሳቡና ሆድዎ ልክ እንደፊኛ የተወጠረ ያህል ይሰማዎት።

- በዝግታና በጥልቀት ይተንፍሱ። በእያንዳንዱ አየር በሚስቡበት አጋጣሚ 1-2-3 እያሉ ይቁጠሩ፤ በእያንዳንዱ አየር በሚያስወጡበት አጋጣሚም 1-2-3 እያሉ ይቁጠሩ።
- በዚህ መልኩ ለሁለት ደቂቃዎች ያህል መተንፈስዎን ይቀጥሉ። በሚተንፍሱበት ወቅት ከሰውነትዎ ውስጥ ውጥረት ሲወጣ ይሰማዎት።

2. ሂደታዊ ጡንቻ የማፍታታት ቴክኒክ/ዘዴ

ይህ ልምምድ የሰውነትዎን ጡንቻዎች የሚወጥሩበትና መልሰው የሚያፍታቱበት ነው።

- ከእግር ጣቶችዎ ይጀምሩ። የእግር ጣቶችዎን በመቆልመም ጡንቻዎችዎን ይወጥሯቸው። ይህንን ማድረግ በመጠኑ ሊያሳምምዎት ይችላል። የእግር ጣቶችዎን ጡንቻዎች እንደተወጠሩ አየር በጥልቀት እየሳቡ እስከ 3 ይቁጠሩ። ከዚያም የእግር ጣቶችዎን ፈታ በማድረግ አተነፋፈስዎን ለቀቅ ያድርጉት። ወደመደበኛ አተነፋፈስ ይመለሱና የእግር ጣቶችዎ መፍታታቸው ይሰማዎት።
- ይህንን ልምምድ በተመሳሳይ መልኩ በእያንዳንዱ የሰውነት ክፍሎችዎ ላይ ተራ በተራ ይተግብሩ። በእያንዳንዱ አጋጣሚ ጡንቻዎችዎ እንደወጠሩ አየር በጥልቀት እያስገቡ እስከ 3 ከቆጠሩ በኋላ ጡንቻዎን ፈታ በማድረግ አየር በዝግታ ያስወጡ።

እግሮችዎንና የጭንዎን ጡንቻዎች ይወጥሯቸው...
ሆድዎን ይወጥሩ...
በእጆችዎ ቡጢ ይጨብጡ...
ክንድዎን ክርንዎ ላይ በማጠፍ ክንድዎን ይወጥሩ...
ብራካዎችዎን አንድ ላይ ጭምቅ ያድርጓቸው...
ትከሻዎችዎን የቻሉትን ያህል ወደ ላይ ይነቅንጃቸው...
ሁሉንም የፊትዎን ጡንቻዎች ይወጥሯቸው....

- አሁን ደግሞ በዝግታ አገጭዎን ወደ ደረትዎ ያውርዱት። ልክ አየር ወደውስጥ ሲስቡ ጭንቅላትዎን በዝግታና በጥንቃቄ በክብ ቅርፅ ወደ ቀኝ ያንቀሳቅሱት። ከዚያም ጭንቅላትዎን ወደ ግራ እያንቀሳቀሱና ወደ ደረትዎ እየመለሱ የሳቡትን አየር ያስወጡ። ይህንን 3 ጊዜ ይተግብሩ። አሁን ደግሞ በተቃራኒው ይስሩ...ወደ ግራ እያንቀሳቀሱ አየር ይሳቡ፤ ወደ ቀኝ እያንቀሳቀሱና እየመለሱ አየር ያስወጡ። ይህንን 3 ጊዜ ይተግብሩ።
- አሁን ጭንቅላትዎን መሀከል ላይ ያድርጉት። ምን ያህል መረጋጋትና መፍታታት እንደተሰማዎት ያስተውሉ።

3.4 የማህበራዊ አገልግሎቶች፣ መልሶ ማቋቋሞች እና የማህበራዊ መልሶ-የመቀላቀል/የማገናኘት ሪፈራል

አስፈላጊውን አገልግሎት ሰጥቶ የጠናቀቀና ጥቃት የደረሰበትን ግለሰብ ደህንነት ያረጋገጠ የጤና ባለሙያዎች መልሶ ማቋቋምና ከማህበረሰቡ መልሶ የመቀላቀል/የማገናኘት ማህበራዊ አገልግሎቶችን ማወቅና ግለሰቡንም ወደ እነዚህ አገልግሎቶች መላክ/ሪፈራል ማድረግ አለበት። በጊዜያዊ ማቆያ ቤቶች ያረፉ ህፃናትን ከማህበረሰቡ ጋር መልሶ የማዋህዱ ወይም ከቤተሰብ ጋር የመቀላቀሉ ሂደት የተወሰኑ አሰራሮችና ተግባራት አሉት። ተግባራቱ በሁለት ዋና ዋና መደቦች የሚከፈሉ ሲሆን እነሱም ቅድመ-መልሶ መቀላቀል እና ድህረ-መልሶ መቀላቀል ናቸው።

የቅድመ-መልሶ የመቀላቀል/የማገናኘት ተግባራት፡-

- ቤተሰብ መለየትና ማህበራዊ አካባቢውን መገምገም
- መልሶ የመቀላቀል እቅድ ማዘጋጀት
- ህፃናትን ማዘጋጀት
- ቤተሰብ ወይም ዘመድ ማዘጋጀት
- ወደ ሌላ መኖሪያ ለማስገባት ህፃናትን ማዘጋጀት

ድህረ-ከቤተሰብ መቀላቀል ወይም ድህረ-መልሶ የመቀላቀል/የማገናኘት ተግባራት/አገልግሎቶች፡-

- ድህረ-መልሶ የመቀላቀል የቤተሰብ፣ የአሳዳጊ ቤተሰብ/ተንከባካቢ ወይም የጊዜያዊ መጠለያ የመስክ ክትትል ማካሄድ
- የተዋህደውን ህፃን በቀጣይነት መደገፍ
- ጥቃት ለደረሰባቸው ግለሰቦች የተለያዩ የእቅድ ግንባታ ስልጠናዎችን መስጠት
- መልሰው የተቀላቀሉ ተጎጂዎች/ጥቃት የደረሰባቸውን ግለሰቦች ማብቃት
- ከቤተሰብ መልሰው የተቀላቀሉ የህፃናት ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ግለሰቦች የሚከተሉት የእቅድ ግንባታና የማብቃት ስልጠናዎች ሊሰጣቸው ይገባል፡-
 - የህይወት ክህሎት ስልጠና
 - መሰረታዊ የቢዝነስ ክህሎት ስልጠና
 - የራስን አቋም መግለፅ

በአጠቃላይ በስነልቦናዊ-ማህበራዊ ህክምና ላይ የተሰማሩ አካላትና ተቋማት የሚከተሉት አባይት የስራ ድርሻዎችና ሀላፊነቶች አሉባቸው፡-

- ተቋሙ ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍን በተመለከተ ሰራተኞቹ ገለፃ ማግኘታቸውን ማረጋገጥና እያንዳንዱ ሰራተኛው በግልፅ የተቀመጡ የስራ ድርሻዎችና ሀላፊነቶች ሊኖሩት ይገባል።
- ስነልቦናዊ-ማህበራዊ አገልግሎት የመስጠት ውሳኔ መወሰን ያለበት በኬዝ ማናጅመንት ቲም (ካለ) ውስጥ በሚገኝ በከፍተኛ ደረጃ በሰለጠነ የስነልቦና ባለሙያ ወይም ሙሉ ስልጠና በወሰደ ካውንስለር ነው። ከድንገተኛና የአደጋ ጊዜ ሁኔታዎች በስተቀር ህጻናቱን በተመለከተ በሚወሰዱ የስነልቦናዊ-ማህበራዊ አገልግሎት ውሳኔዎች ሁሉ ላይ ህፃናቱ መሳተፍ ይገባል።
- አካላዊ አደጋን፣ ከፍተኛ ስሜት-ነኪ ክስተቶችን ...ወዘተ በተመለከተ የሚካሄዱ የስነልቦናዊ-ማህበራዊ አገልግሎቶች መሰጠት ያለባቸው የኬዝ ማናጅመንት ሂደቱን በጠበቀ መንገድ በከፍተኛ ደረጃ በሰለጠኑ ካውንስለሮች፣ የስነልቦና ባለሙያዎችና የስነአእምሮ ባለሙያዎች ብቻ መሆኑን እያንዳንዱ ተቋም ማረጋገጥ ያለበት።

የሞጁል 3 ማጠቃለያ

ይህ ሞጁል ስርዓተ-ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት/ወሲባዊ ጥቃት ለደረሰባቸው ግለሰቦች በሚሰጡ ስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፎች ላይ ያኮረ ነው። እነዚህ እጅግን አስፈላጊ ጉዳዮች ሲሆኑ የጤና አገልግሎት ሰጪዎችም ሙሉ ግንዛቤ ሊይዙባቸው የሚገቡ ናቸው። በቂ የሆነ የጤና አገልግሎት ለመስጠት ለጥቃት ተጋላጭ የሆኑና ጥቃት የደረሰበት ግለሰብ ለማስተናገድ መላበስ ስለሚገቡን አመለካከቶችና አስፈላጊ ክህሎቶች ማወቅ ወሳኝ ነው። የህፃን ወሲባዊ ጥቃት ርእሰ-ጉዳይ እና ጥቃቱ ለደረሰባቸውን ህፃናት እንክብካቤ በምናደርግበት ወቅት የተለያዩ ስልቶችን የመጠቀም አስፈላጊነት ከፍተኛ አጽንኦት የተሰጠው ሲሆን ይህ ደግሞ እያንዳንዱ ታካሚ ከሌላው የተለየ መሆኑንና ልዩ ፍላጎቶችም ያሉት መሆኑን የሚያሳይ ነው።

ከዚህም በተጨማሪ የስነልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ ፅንሰሀሳብ ተብራርቶ የቀረበ ሲሆን የተለያዩ የማህበራዊ ድጋፍ ሪፈራል እድሎችም ተለይተዋል።

የተሳታፊዎች ግለምዘና

- ❖ ምን ተማሩ?

- ❖ ምን አይነት እውቀቶችንና ክህሎቶችን ማሻሻል ቻሉ?

- ❖ መሻሻል ይቀረዋል የሚሉት እውቀትና ክህሎት ምንድነው?