

በአእምሮ ጭንቀት ውስጥ ያለን ሰው እንዴት መርዳት እችላለሁ?



ቴል ሀይ ኮሌጂ

አካዳሚክ

የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር



3.ኛ ጥያቄዎችን መጠየቅ

ስሜትን ሳይሆን አእምሮን የሚማርኩ ጥያቄዎችን ይጠይቁ ::

አሁን ምን ይሰማዎታል? የሚሉ ጥያቄዎችን በስሜታዊ ጎርፍ ሊያስከትሉ ይችላሉ! ይህ አሁን እኛ ለማስወገድ እየምከርን ያለነውን ሁኔታ ነው::

ቀላል እና ተጨባጭ ጥያቄዎችን ይጠይቁ ::

እድሜዎት ስንት ነው? ማንኛው ድምፅ ሲደወል ወደ የት መንገድ እየሄዱ ነበር?

በአቅራቢዎት የተጠበቀ ቦታ የት አለ?



1. ኛ ቁርጠኝነን

እሱ ብቻውን አለመሆኑን ማሳሰብዎን እርግጠኛ ይሁኑ! እርስዎም ከእሱ ጋር ነዎት::

እናም ይንን ሆኔታ በጋራ ይቋቋም::

የማያውቁት ሰው ከሆነ እርስዎን ማስተዋዎቅዎን እና በመጀመሪያ መሠረታዊ ትውውቅዎን የረጋግጡ ::

“ሀይ አዚህ ከእርስዎ ጋር ነን እብረን ይህንንቱ የተጠበቀ ቦታ እስክንደርስ ድረስ አልሄድም ::”



2.ኛ ለውጤታማ እንቅስቃሴ ማበረታቻ

አንዳንድ ጊዜ አንድ ብርጫቆ ውሃ መስጠት እና አንድን ሰው እንዲቀመጥ ለመንገር እንፈልጋለን ማለት ነው::

እንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ያለ አንድ ሰው በጣም የሚያስፈልገው ነገር ቢኖር ወደ ሥራው እንዲመለስ እና የአቅም ቢስነት ስሜትን ለማቃለል የሚረዱ ቀላል እርምጃዎችን መውሰድ ነው::

“እባክዎን አንድ ብርጫቆ ውሃ ወደ ክፍሉ ውስጥ ላለው ሰው ያምጡ::”

ለእናትዎ ይደውሉ እና በተጠበቀው ቦታ ውስጥ መሆኗን ያረጋግጡ ::

እንደዚህ ዓይነት እርምጃዎች ግለሰቡ ሁኔታውን የመቆጣጠር ስሜት ይደርሳል ::



4.ኛ _ የክስተቶች ቅድመ ተከተል ግንባታ

በእንደዚህ አይነት ሁኔታዎች ውስጥ አንዳንድ ጊዜ የጊዜ ስሜት ይጠፋል እናም ይህ አስፈላጊ ግራ መጋባት እና ማሻቆልቆል ያለበት ሁኔታ ነው::

አሁን ምን ይሆናል? ቀጥሎ ምን ይሆናል?

የማንኛው ድውል ነበር እናም ወደ ተጠበቀው ቦታ ሮጠን ነበር ::

አሁን እስክንወጣ ድረስ በመመሪያው መሠረት እየጠበቅን ነው:: ከዚያ ወደ ቤት እንመለሳለን ::

ግለሰቡ እራሱ እንዲናገር መፍቀድ አስፈላጊ ነው::

ከመጀመሪያው አስከ ያሉትን አጠቃላይ ክስተቶች ቅድመ ተከተል አስተዋሶ በመጨረሻም ምን እንደተከሰተ እና መቼ እንዴት እንደሚገልፅ ማወቅ አስፈላጊ አንደሆነ እራሱ እውቆ መቼ እንደነበር በመግለፅ ይጠበቅበታል::

ለአእምሮዊ ጤንነት ዕርዳታ ለመስጠት ብሔራዊ ሞደል በማኣሴ