

**ሃዲምኩም-መጺኹም ኸምኡውን ናይ ስነእእምራዊ-ሐገዝ ሳይኮተራፒ) የድልየኩም'ድዩ?**

ሰውነት ጥራት ዘይኮነ፤ ንፍሲ ናይ ወድ-ሰብ እውን ብዝተፋላለየ ምኽንያታት ክገብሩን ክሐምምን ይክእል'ዩ። እዚ ልሙድ ነገር'ዩ፤ ን'ዝኾነ-ሰብ እውን ከጋጥም ዝኸእል'ዩ። ንምሳሌ፤ ገሊጾም-ሰባት፤ ብዙሕ ግዜ፤ ን'ነዊሕ-ግዜ ይሐዝኑ፤ ኸምኡውን ብርቱዕ ፍርሒ ወይድማ ሻቕሎት ይህልዎም። ሐሐንሳብ-እውን ገሊጾም-ሰባት ን'ነዊሕ-ግዜ ጽቡቕ ድቓስ ክድቅሱ እይክእሉን ወይድማ ብዛዕባ-ነብሶም ሕማቕ ወይድማ ኣሉታዊ-ዝኾነ ሐሳባት ይሐስቡ።

ብ'ፍላይ ድማ፤ ዝኾነ-ሰብ ዘሰምብድ ንኣብነት፤ ውግእን ጉልበታዊ-ግመጽ) ዘጋጠሞም እንተድኣ ኸይኖም፤ ንፍሶም ኸገብሩ ይኸእል'ዩ። ገሊጾም-ሰባት፤ ኩሉ-ግዜ ብዛዕባ ዘሕለፉዎ ዘሰምብድ-ነገራት ይሐስቡ ወይድማ ለይቲ ሕማቕ ሕልምታት ይሐልሙ። ሐሐንሳብ ገሊጾም-ሰባት፤ ንበይኖም-ክኾኑ ይደልዩ ኸምኡውን ን'ኸልእ-ሰብ ከእምኑ እይክእሉን።

ስነእእምራዊ-ጽገም ወይድማ ሕማም ዘለዎም ሰባት፤ ን'ነብሶብ ይኹን ን'ኸልእ ሰብ ክኾኑ እይክእሉን'ዮም። እቲ ዘለዎም ናይ ባዕሎም-ጽገም፤ ብጣዕሚ'ዩ ዘሳቕዮም። ሐሐንሳብ እውን ን'ትምህርቲ ይኹን ን'ሳራሕ ን'ምኻድ ከጽግሞም ይኸእል'ዩ፤ ምስ ካልእት ሰባት እውን ባዕሲ ኸፍጠር ይኸእል'ዩ።

**ናትና ስነእእምራዊ-ቴራፒ/ሳይኮተራፒ፤**

ኣብዚ ናትና ናይ ስነእእምራዊ-ቴራፒ ክለኒክ ሳይኮቴራፒ-እምቡላን)፤ ኣብ ከምዚ ወይድማ ኣብ ተመሳሳሊ ጸገማት፤ ናይ ስነእእምራዊ ወይድማ ናይ ሳይኮተራፒ-ሐገዝ ኸትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም።

ኣብ ናይ መጀመሪያ ናይ መፋለጢ-ዝርርብ፤ ብዛዕባ ጽገምኩምን ድሌትኩምን ብ'ዝምልከት ኢና ኸንዛራረብ። ብድሕሪኡ ቐጺሉ ድማ፤ እርባዕተ ቆጶራታት ክኸተል'ዩ። ኣብዚ-ድማ፤ እቲ ሳይኮተራፒስት ብዙሕ ሕቶታት ክሐተኩም'ዩ። ንሱ ኸርዶኡ-ዝደሊ፤ ከመይ ከምዘለኹምን እንታይ-ነገራት ኸትቅይሩ ኸምትደልዩን'ዩ። እቲ ኸልእ-ድማ፤ ንሱም ነቲ ሳይኮተራፒስት ንክትፋለጡዎ ኸምኡውን ን'ነዊሕ ግዜ ምስኡ ን'ኸትሰርሑ ድልየት እንተድኣ'ለኩም ኸይኑ ን'ኸትሐስቡ'ዩ። ድሕር'ዚ-ዝርርብ'ዚ ድማ፤ እቲ ሳይኮተራፒ ይጀመር። ከም-ልሙድ፤ ሐንሳብ ኣብ ሰሙን ኢኹም ምስቲ ሳይኮተራፒስት ተራኺብኩም ትዘራረቡ። ንሱ-ድማ፤ ናይ-ባዕልኹም ስምዒት፤ ሐሳባት-ይኹን ጠባይኩም፤ ብ'ዝሐሸ ን'ኸትርዱዎ ኸምኡውን ነቲ ጽገምኩም መፍትሒ-ን'ኸትደልዩሉ ክሕግዘኩም'ዩ። እቲ ቐንዲ ኸትፈልጡዎ ዘለኩም ነገር ግን፤ እቲ ሳይኮተራፒስት ንበይኑ፤ ነቲ ጽገምኩም ክፈትሖ ወይድማ ሒይወትኩም ክቕይር እይክእልን'ዩ። ምስኡ ብሐባር-ኸንኩም፤ ብ'ቐጻሊ ክትሰርሑ'ለኩም።

ጀርመንኛ ወይድሚያ ሊንግሊዝኛ ትክክለኛ እንተደሉም፤ እቲ ሳይኮተራፒ ብዘይ እስተርጓሚ ክካየድ ይካእል'ዩ። ካልእ ቋንቋ ትዛረቡ እንተደሉም ግን፤ ምስቲ ሳይኮተራፒስት ክትራኸቡ እንክለኹም፤ ንምርድዳእ ክሓግዘኩም ዝክእል፤ እስተርጓሚ ክህሉ ይክእል'ዩ።

ምስ ሓደ ሳይኮተራፒስት (ኸምኡውን ምስ ሓደ እስተርጓሚ) ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ምዝርራብ ይካእል'ዩ። ዝተባህለኩም ነገር ውን፤ ምስ ማንም-ሱብ ክትዛረቡሉ የብልኩምን። እዚ ድሚያ „ግዴታ ናይ ምስጢር ምዕቃብ“ ይባሃል። ን መንግስታዊ ቤትጽሕፈት፤ ሓካይም፤ ቤተሰብ ይኹን የዕሩኽ ወይድሚያ ንክልእ-ሱብ፤ ብዘይ ናትኩም ፍቓድ፤ ዋላሓንቲ ሓበሬታ ኣይክወሃብን'ዩ።

ናይ መጀመሪያ ዝርርብ ኸምኡውን ሓደ ሳይኮተራፒስት ክንቅርበልኩም ንክእል፤ ዩንድድምት፤ ሶሲያልዎት ወይድሚያ እቲ ክራንክንካሰ ነቲ ክፍሊታት ዝቐበሎ እንተደሉም ይኹ'ዩ። ብዛዕባ'ዚ ድሚያ፤ ቅድም'ቲ ናይ መጀመሪያ-ቆይታ ክዝረቡሉ ለዎ። ብዛዕባ'ቲ ክፍሊት ምስተረጋገጸ ግን፤ ንሕና፤ መብዛሕቱ ግዜ፤ ብዝቐልጠፈ ናይ መጀመሪያ ዝርርብ ክንቅርበልኩም ኢና። እቲ ሳይኮተራፒ ምሳና ክሳብ-ትጅምሩዎ ግን፤ ቁሩብ-ግዜ ክወስድ ይክእል'ዩ ምክንያቱ ብዝሒ ናይ ሓተትቲ ስለዘሎ።

ሕቶ ምስ ዝህልወኩም ወይድሚያ ናይ-ዝርርብ ቆይታ ምስ ትደልዩ፤ ኢ-መይል ክትጽሕፉልና ትክእሉ ኢኹም ወይድሚያ ናብ ቲ ቤትጽሕፈትና ደውሉ።

ስልኪ-ቁጽሪ፤ 0521/1062606

ኢ-መይል፤ [psychotherapie-ambulanz@uni-bielefeld.de](mailto:psychotherapie-ambulanz@uni-bielefeld.de)

ስልክኹም ይኹን ኢ-መይልኩም ብታሕጓስ ኢና ንቐበሎ !