

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

እባክዎን በግራጫ መደብ ላይ የሰፈረውን ጽሑፍ ብቻ ያትሙ

#5.

አደጋን የማያስከትሉ ሦስት አሰፈላጊ አሰራሮች

አሰቃቂነት በትውስጥ እና የደህንነት ስሜት ላይ ያለው የማያቋርጥ ተጽእኖ ይረዱ



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#5.

አደጋን የማያስከትሉ ሦስት አሰፈላጊ አሰራሮች

አስቃቂነት በትውስታና እና የደህንነት ስሜት ላይ ያለው የማያቋርጥ ተጽእኖ ይረዱ

ከአስቃቂነትን የተያያዙ ምላሾች አንዳንድ መሰረታዊ እውቀት መኖር ፈታኝ የሆኑ የቃለ መጠይቅ ሁኔታዎችን ለመወጣት እና መዘዝ የሚያስከትሉትን የዘገባ ስህተቶችን ለማስወገድ ይረዳዎታል።

አሰጠናቂ ክስተቶችን እንደገና ሲገቡ ሰዎች ሊበሳጩ ይችላሉ። ጭንቀት በራሱ ሰዎች ለመናገር ጥሩ ቦታ ላይ አይደለም ማለት አይደለም። ነገር ግን አንዳንድ ምላሾች ሰዎች በገግሩ ውስጥ ደህንነት እንደማይሰማቸው ሊያመለክቱ ይችላሉ። ሊያቋርጡ፣ በሩን ለማግኘት ሊያፈላገጡ ወይም በጥቃቱ ጊዜ ያጋጠማቸው ዓይነት አካላዊ ግብረመልስ ሊያሳዩ ይችላሉ።

የስሜት ቀውስ ውስብስብ የባዮ-ሳይኮ-ማህበራዊ ልምድ ነው፤ ጭንቀት በጭራሽ አንድ ነገር ብቻ አይደለም - የተለያዩ ክፍሎች ድብልቅ ነው። የሚዲያ ባለሙያ እንደመሆንዎ መጠን የአዕምሮ ሳይንስን ማወቅ አያስፈልገዎትም ነገር ግን አንዳንድ መሰረታዊ፣ የመግቢያ ግንዛቤ መኖር የተሻሉ ውሳኔዎችን ለማድረግ ይረዳዎታል።

- ቃለ መጠይቅ የተደረገለት ሰው በምን ሁኔታ እንዳለ እና መቼ ከማውራት እረፍት ሊያስፈልገው እንደሚችል።
- እንደ ጥፋተኝነት እና እፍረት ባሉት አስቸጋሪ ስሜቶች ላይ ነዳጅ እንዲጨምሩ የሚያደርግ መርማሪ የሚያስመስልዎት የጥያቄ ዘይቤዎችን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል።
- እስከምን ድረስ አንድ ሰው ስለ አንድ አሰደገጋጭ ክስተት ያለው ትውስታ ትክክለኛነት እና ለምን በእነርሱ የትውስታ ክፍተት ውስጥ ማስገባት እንደሌለብዎት ላይ መታመን ምክንያታዊ ነው።

አሰጠናቂ መድፈር ማንኛውም ሰው ሊደርስበት ከሚችለው እጅግ በጣም አስቃቂ ገጠመኞች አንዱ ነው። ተገደዎች ላጋጠማቸው ቃላት ለማግኘት የሚቸገሩባቸው ብዙ ምክንያቶች አሉ።

ታሪካቸው የሰው ሌሎች ሰዎች ምን ይላሉ በማለት የሚከሰት ማፈር እና መፍራት የሰዎችን የንግግር ችሎታ ለመዘጋት ትልቅ ምክንያት ሊሆን ይችላል። በተጨማሪ፣ ስለአስቃቂ ሁኔታ ማውራት ሰዎች ለመናገር በጣም የሚያሳድሩ እና የሚያደክሙ ስሜቶችን ሊያመጣ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ዝምታ ጥሩ ምላሽ ነው። ነገር ግን ብዙውን ጊዜ የነገሮችን ቃላቶች የሰው ልጅ የማስታወስ ችሎታ በአስቃቂ ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት እንደሚሰራ ጋር በተገናኘ ለተለየ ምክንያት ከባድ ሊሆን ይችላል።

ጥቃት ሲደርሰብን ወደ የመዳን ሁኔታ እንሄዳለን። ትውስታዎች አሁንም ተመዝግበዋል - ብዙ ጊዜ ግልፅ ባለ መልኩ - ነገር ግን አእምሮው በተለምዶ በሚያሰማራቸው የሰርዓት መርሆዎች መሰረት አጣርቶ እያሰወገዳቸውም (ይልቁንም ለበለጠ መሰረታዊ የመዳን ሰርዓቶች ቅድሚያ ይሰጣል)። ወሲባዊ ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች የተቆራረጠ እና የተበታተነ የማስታወስ ችግር መኖሩ የተለመደ ነው። በጊዜ ቅደም ተከተል ላይ ግንዛቤ የመስጠት ችግር ያለባቸው ክፍተቶች ወይም አለመጣጣሞች ሊኖሩ ይችላሉ። አንዳንድ ነገሮች በልዩ ኃይል ሊመለሱ ይችላሉ፤ ሌሎች ባዶ ሊሆኑ ይችላሉ ወይም በመጀመሪያ በትውስታ ውስጥ ያልተቀመጡ ሊሆኑ ይችላሉ።^[1]

1. ጾታዊ ጥቃት በደረሰባቸው ሰዎች የማስታወስ ችሎታ ላይ የሚደርሰውን ጉዳት ጠቃሚ መግቢያ ለማግኘት G. Smith and S. Heke: 'From Report to Court: Psychology, Trauma and the Law' (2010); ይመልከቱ እዚህ አለ 'From Report to Court: Psychology, Trauma and the Law' (2010); ይመልከቱ እዚህ አለ

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ለእርስዎ እንደ ጋዜጠኛ በተግባራዊ መልኩ ይህ ማለት፡-

- ተጎጂው ስለአጋጠመው ነገር ፍጹም ወጥነት ያለው ወይም ምክንያታዊ ዘገባ እንዲሰጥዎ መጠበቅ የለብዎትም። አለመመጣጠን የማታለል ዓላማን የሚያሳይ ማስረጃ አይደለም።
- የእርስዎ ምንጭ ማናቸውንም የታሪኩን ልዩነቶችን ያጸዳሉ ብሎ መጠበቅ ፍትሃዊ አይደለም - ላይኛሉ ስለሚችሉ። ትክክለኛ ቅድመ-ተከተሉ አስፈላጊ ከሆነ፣ ሌሎች ክስተቶችን የሚያረጋግጡ መንገዶችን ይፈልጉ።
- ወደ ኋላ መዞር እና ቀላል የማብራሪያ ጥያቄ መጠየቅ ቀለል ባለ መንገድ ከቀረበ ጥሩ ነው። ነገር ግን በአንድ ሰው ትውስታ ውስጥ ክፍተት ወይም እንቅፋት ካጋጠመዎ በግፊት መረጃ ለማግኘት አይሞክሩ። ያ ከአቅም በላይ በሆነ መንገድ እንደ ነገር ሊያገድል ይችላል [ከዚህ በታች ያለውን ሣጥን ተመልከት]።
- አብረዎቸው እየሰሩ ያሉ ሌሎች ሰዎች - ለምሳሌ አዘጋጅችና አራሚዎች - እነዚህን ገደቦችም ማወቅ አለባቸው።

ለጭንቀት ምላሽ መስጠት

ጭንቀት እኛ በምንጠብቀው መንገድ አይታይም። ስሜታዊ ያልሆኑ የሚመስሉ እና በጣም አስከፊ ስለሆኑት ነገሮች ወጥ በሆነ ድምጽ የሚያወሩ ሰዎችን ወይም በማይሆን ቦታዎች ላይ በመሳቅ ውጥረትን የሚለቁ ወይም ትንሽ ወጣ ያሉ የሚመስልዎት ሊያጋጥሙዎት ይችላሉ። እነዚህ ሁሉ ተፈጥሮአዊ፣ በደንብ የተመዘገቡ ግለሰቦች ከአስቃቂ ሁኔታ በኋላ የሚኖራቸው የሚያሳዩት ምላሽ ነው። የሚያገኛቸውን እያንዳንዱን ሰው በክፍት እእምሮ ይያዙ እና ትክክለኛ የመልስ አሰጣጥ መንገድ አለ ብለው እንዳያሰቡ ይጠነቅቁ።

ሰዎች ስላለፈው ነገር ሲናገሩ፣ በተጠቁባቸው ጊዜ (ወይም ጊዜያት) የነበራቸውን ተመሳሳይ ስሜቶች እና አካላዊ ትውስታ እንደገና ሊሰማቸው ይችላል። ይህ መለስተኛ እና በቀላሉ የማይታወቅ ወይም ከባድ በመሆኑ የተነሳ ሰዎችን ከአሁን በኋላ እነዚያን ስሜቶች እንዲታገሡ ከአቅማቸው በላይ የሚገፉ ሊሆኑ ይችላሉ።

አንድ ሰው ጠንከር ያለ ምላሽ ካሳየ - ለምሳሌ በከፍተኛ ሁኔታ ይናደዳል፣ ማልቀስ ይጀምራል ወዘተ - ማንኛውንም ነገር ለማድረግ ከመቻሉ በፊት ነገሮችን በራስዎ ውሳኔ ቀነስ ያድርጉ። ካሜራውን በችኮላ ማጥፋት ወይም ቃለ መጠይቁን ማቋረጥ አንድን ሰው እንደዚህ አይነት ስሜት መኖሩ ስህተት እንደሆነ በመግለጽ ሳያሰበው ሊያሳፍር ይችላል። አካላዊ ንክኪን ስለመጠቀም ይጠነቅቁ። ያ በተለይ ያልተጠበቀ ከሆነ አሰጊ እና አለመረጋጋትን ሊያሰከትል ይችላል። በምትኩ፣ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፡-

- የመረጋጋት ማሳያ መፍጠር
- የሆነውን ነገር በእነርሱ ላይ መድረሱ እንደሚያሳዝንዎት ይግለጹላቸው።
- እዚህ ክፍል ሰዎች ከእርስዎ ጋር ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን ያስታውሷቸው - አሁን እየሆነ እንዳልሆነ ያረጋግጡላቸው።
- በዚህ ጊዜ ምን ሊረዳቸው እንደሚችል ጠይቃቸው። ከቃለ መጠይቅ እረፍት ይፈልጋሉ? ብዙውን ጊዜ እንደዚህ ዓይነት ስሜት ሲሰማቸው ምን ያደርጋሉ?

አንድ ሰው በትዝታ ውስጥ ሲጠፋ

በአእምሮ መራቅ በወሲባዊ ጥቃት ጊዜ የሚገለጽ የተለመደ የመደን ምላሽ ነው። ሁኔታው አስጨናቂ ሲሆን እና ምንም እውነተኛ የማምለጫ መንገድ ከሌለ አንገል በድንገት ቅጽበታዊ ጥሪ በማድረግ ነገሮችን ለመዝጋት እና ጥቃቱ በትክክል እንዳልተከሰተ አሰመስሎ እንዲለይ ያስችለዋል።

ስለደረሰባቸው እንደገና መናገር ሰዎች ጥቃቱ መልሶ እየተከሰተ እንደሆነ እንዲሰማቸው ሊያደርግ ይችላል። አንድ ሰው የደህንነት ስሜት ሲሰማው እና በአእምሮው ሲርቅ ማወቅ ሁልጊዜ ቀላል አይደለም። ሆኖም ግን ሰዎች የሚከተሉትን ሊጀምሩ ይችላሉ፡-

- ትኩረትን ማጣት፣ እንቅልፍ የያዛቸው ይመስላሉ ወይም ለጥያቄዎች መልስ መስጠት ያቆማሉ።
- ስለ ሙቀት ስሜት ቅሬታ ማስማት ወይም በድንገት መላብ ይጀምራሉ።
- ስለ ራስ ምታት ወይም የአካል ህመም ቅሬታ ማስማት።
- ለመውጣት ክፍሉን መቃኘት።

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

በዲሞክራቲክ ሪፐብሊክ ኮንጎ እና ሌሎች ቦታዎች ከሰደተኞች እና ከግጭት ጋር የተያያዘ ወሲባዊ ጥቃት (CRSV) ከደረሰባቸው ተጎጂዎች ጋር የምትሰራው ኬቲ ሮብጃንት ይህ ከተፈጠረ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ለጋዜጠኞች ይህንን ምክር ትሰጣለች፡-

ተግባሮችዎን ለገመጃ የሚችሉ ያድርጓቸው ... ምንጊዜም ፈቃድ መጠየቅ ወይም ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ለግለሰቡ ማሳወቅ ጥሩ ነው። በጣም ጥሩው ነገር እነሱን ወደ ሌላ አቅጣጫ ለመቀየር በፍጥነት መሞከር ነው። ንግግርዎን ይቀጥሉ። ስለ እዚህ እና አሁን ያሉ ነገሮችን ይጠይቁ፣ ለምሳሌ፣ “የት እንዳለህ ልትነገረኝ ትችላለህ? ክፍሉ ምን እንደሚመስል መግለፅ ትችላለህ? እነዚያ አይነት ጥያቄዎች እንደ “ደህና ነህ?” ከመሳሰሉት አጠቃላይ ጥያቄዎች የበለጠ አጋዥ ይሆናሉ። [1]

አፍረት እና አምነት

ስለ ወሲባዊ ጥቃት በሚደረግ ንግግር ውስጥ ለጠንካራ የጎፍረት እና የጥፋተኝነት ሰሜት እንዲፈጠር ምን ያህል ቀላል እንደሆነ መረዳት አስፈላጊ ነው። ይህ በድንገት ሊከሰት እና በማንኛውም ጊዜ ከየንግግር ርዕዮ ጋር ተመጣጣኝ ያልሆነ መሰሎ ሊታይ ይችላል። ሰዎች ለደረሱባቸው ጥፋታቸው ሊሆን በማይችሉ ነገሮች ራሳቸውን መወንጀል ያልተለመደ ነገር አይደለም።

እና ይህ ስለ ጾታዊ ጥቃት ስነ ልቦና ብቻ አይደለም – የተደፈሩ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ከማያምኑዎቸው፣ የደረሰባቸውን ዝቅ ከሚያደርጉ ወይም ራሳቸው ጥፋተኛ እንደሆኑ ከወንጀሏቸው ቤተሰብ እና የማህበረሰቡ አባላት ጋር መታገል ይኖርባቸዋል።

ስለዚህ ጉዳተኛው እንደማታምኑ ወይም በእነሱ ላይ ለደረሰው ነገር በማንኛውም መንገድ ተጠያቂ እንደሆኑ የሚጠቁም ማንኛውንም ቋንቋ ከመጠቀም ይጠንቀቁ። በዚህ ምክንያት፣ “ለምን” የሚሉ ጥያቄዎች አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ። መርማሪዎች ይወዷቸዋል ምክንያቱም ለመመለስ አስቸጋሪ ስለሆኑ እና የጥፋተኛ እንደምታ ስለሚያሳዩ። ለምሳሌ፣ አንድን ሰው፣ “በዚያን ጊዜ ለምን እዚያ ነበርክ?” ብሎ መጠየቅ፣ መጀመሪያ ላይ እዚያ መሆን እንደሌለባቸው ያስመሰላል።

ስለ ሰሜቶች መረጃ የሚሹ ጥያቄዎች፣ ለምሳሌ “...ሲያደርጉ ምን ተሰማዎት?” ለተወሳሰቡ እና ተለዋዋጭ ሰሜቶች ሊያድሱ እና ነዳጅ ሊጨምሩ ስለሚችሉ በተቻለ ሁኔታ መወገድ አለባቸው።

እና ቀደም ሲል እንደተብራራው፣ ስለተፈጠረው ነገር ተገቢ ያልሆኑ ወይም አካላዊ ዝርዝሮች ላይ የሚያተኩሩ መርማሪ ጥያቄዎችን ከመጠየቅ ይቆጠቡ።

ተጎጂው እውነት እንዳልሆነ በምታውቀው ነገር ካመነ ወይም ያለመስማማት ቢፈጠር እና እነሱን መገዳደር ከፈለግክ ይህን ለማድረግ ትክክለኛው ሰው እንደሆኑ እና ምን ጥቅም እንደሚያሰገኝ ራስዎን ይጠይቁ። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ለመቀበል ከአቅማቸው በላይ የሆነ የደረሱባቸውን ነገሮች እንዲሁ ለመከላከል ሲሉ አንዳንድ አምነቶችን ሊደገፉ ይችላሉ።



1. ይመልከት፡ <https://dartcenter.org/resources/reporting-refugees-tips-covering-crisis>.