MAKE WAY
Embracing Intersectionality for Health Equity & Justice

FAWE Ethiopia Chapter

Ipas Ethiopia Partners for Reproductive Justice

VSO

የአፍላ ወጣቶች ሥነ ተዋልዶ ጤና ምንድን ነው?

YMCA ETHIOPIA

ስለወወክማ ኢትዮጵያ

የየኢትዮጵያ ወጣት ወንዶች ክርስቲያናዊ ማህበር (ወወክማ) በሀገራችን ከተቋቋሙት ወጣት እና ማህበረሰብ ተኮር የበጎ አድራጎት ማህበራት በግንባር ቀደምትነት የሚጠቀስ ሲሆን የዓለምና አህጉር አቀፍ ወወክማ አባል እና መሰረታዊ መርሆዎችን የሚጋራ በቀለም፣ በፆታ፣ በእምነት እና በአመለካከት ልዩነት የማያደርግ የበጎ አድራጎት ማህበር ነው።

የኢወወክማ በአካል የዳበሩ፣ በአዕምሮ የጎለበቱ እና በመንፈስ የጠነከሩ ወጣቶችን ለማፍራት በመስራት ከሰባ (70) ዓመታት በላይ የተለያዩ ፕሮጀክቶችን ቀርጾ በአዲስ አበባ እና በአምስት (5) ክልሎች በሚገኙ 11 ቅርንጫፍ ጽ/ቤቶቹ እየተገበረ ይገኛል እነዚህም፡ በአዲስ አበባ (ዑራኤል፣ አራት ኪሎ እና አዲስ ከተማ)፣ በአማራ (ባህር ዳር እና ደብረማርቆስ)፣ በኦሮሚያ (በአዳማ እና ተጂ)፣ በደቡብ ብሄሮች፣ ብሄረሰቦችና ህዝቦች (በወላይታ ሶዶ)፣ በሲዳማ (ሀዋሳ) እና በትግራይ (መቀሌ፣ አክሱም ና አድዋ) ይገኙበታል፡

የኢወወክማ የሚሰራቸውን ስራዎች ውጤታማ ለማድረግ የጉዳዩ ባለቤት ከሆኑት ከወጣቶች እና ሴቶች እንዲሁም ጉዳዩ ከሚመለከታቸው ከተለያዩ ቁልፍ የመንግስት እና መንግስታዊ ካልሆኑ ባለድርሻ አካላት ጋር በቅንጅት በመስራት ላይ ይገኛል። በዚህም ወጣቶችን በሁለንተናዊ መልኩ ለማብቃት የራሱን ሚና በመጫወት ላይ የሚገኝ ተቋም ነው።

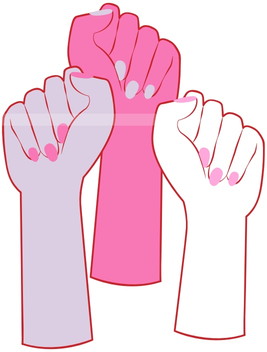
የኢወወክማ 4 ቁልፍ የፕሮግራም ፒላርስ አሉት፡-

1. የወጣቶች የሲቪክ እና የአመራር ልማት፤ የወጣቶችን ተሳትፎ ማሳደግ ለሰላምና ለማህበራዊ ፍትህ፣
2. የሥራ ዝግጁነት (ኢኮኖሚያዊ ማጎልበት)፤ የቴክኒክና ሙያ ትምህርትና ሥልጠና፣ የኢንተርፕረነርሺፕና የቢዝነስ ክህሎት ድጋፍ
3. የጤና እና የአካል ብቃት፤ የስነ ተዋልዶ ጤና ፣ ኤችአይቪ መከላከል ተግባራት እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች
4. የማህበረሰብ መቋቋም እና ምላሽ፤ የህጻናት እንክብካቤ እና ትምህርት፣ናቸው፡

በዚህ በራሪ መፀሀፍ ውስጥ የተካተቱ የስነ ተዋልዶ ጤና ዋና ዋና መረጃዎች የሚከተሉት ናቸው

- የአፍላ ወጣቶች እና ወጣቶች የስነ ተዋልዶ ጤና ምንነት
- ወጣትነት ወደ ጎልማሳነት በሚደረግ ሽግግር ውስጥ የሚከሰቱ ለውጦች
- ስርአተ ፆታ እና ፆታ ምንነት
- ፈቃደኝነት እና ሃላፊነት
- ፆታን መሰረት ያደረጉ ጥቃት ምንነትና መከላከል
- የወሊድ መከላከያዎች
- የአባላዘር በሽታዎች ምንነትና ምልክቶች
- የወር አበባ ኡደት
- የህይወት ክህሎት
- የአእምሮ ጤና
- የስነ ተዋልዶ ጤና አገልግሎቶች

ወጣቶች የስነ ተዋልዶ ጤና ምንድነው?



የስነ ተዋልዶ ጤና ማለት ከተዋልዶ ጤና ጋር ተያይዞ የተሟላ የአካል፣ የስሜት፣ የአእምሮ፣ እንዲሁም የማህበራዊ ጤንነት ማለት ነው። ከዚህም በተጨማሪ የበሽታ አለመኖር ወይም የመራብያ አካላት ተገቢውን የተግባር ሂደት መተግበር መቻልን ያካትታል። ከዚህ በተቃራኒ ሁኔታ የሚገኙ ነገሮች የተዋልዶ ጤና ችግሮች ናቸው።

ወሲባዊ ጤንነት

ወሲባዊ ጤንነት ማለት ሃላፊነት የሚሰማው፣ እርካታ ያለው፣ ጥንቃቄ የተሞላበት ማለትም ከበሽታ፣ ከጉዳት፣ ከጥቃት፣ ከአካል ጉድለት፣ ከአላስፈላጊ የህመም ስሜት ወይም ከሞት አደጋ ነጻ የሆነ ወሲባዊ ህይወት የሚገኝበት ማለት ነው።

አብዛኞችችን ወጣቶች በወጣትነት የእድሜ ክልል ዉስጥ እያለን ለተለያዩ ችግሮች በተለያዩ ምክንያቶች እንጋለጣለን።

ለእነዚህ ችግሮች በዋናነት የሚከተሉት ምክንያቶች ይጠቀሳሉ

- ስለ ስርአተ ጾታ እና ተዋልዶ ያሉን መረጃዎች ዉስን መሆን
- የተፈጥሮ ሆርሞኖች በከፍተኛ መጠን በሰዉነታችን ዉስጥ እየተመረቱ ስለሚሰራጩ እና በባህርያችን እና በጸባያችን ላይ ተጽእኖ ስለሚያሳድሩ
- የተለያዩ ነገሮችን የማወቅ፣ አዲስ ነገርን የመፈለግ ሁኔታችን ስለሚጨምር
- የህይወት አቅጣጫችን የሚቀይሩ ብዙ ዉሳኔዎችን የምናሳልፍበት ወቅት በመሆኑ
- ማህበረሰቡ፣ አቻ ጓደኞቻችን እና የምንኖርበት አካባቢ ተጽእኖ ስለሚያደርጉብን እና ሌሎች መሰል ምክንያቶች ናቸዉ

በወጣትነት ወቅት የሚከሰቱ ስሜታዊ እና ማህበራዊ ለውጦች

በወጣትነት ወቅት ከሚከሰቱ አካላዊ ለውጦች በተጨማሪ ሌሎች የማህበራዊና ስሜታዊ ለዉጦች በእኛ ስሜት እና ባህሪ ላይ አሉታዊና አዎንታዊ ተጸእኖ አላቸው።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ከአሉታዊ ለውጦች መካከል የሚመደቡ ናቸዉ።

- ራሳችን ስለመቻል ማሰብና ለራሳችን መወሰንን መሞከር ወይም መጀመር
- ስለ ወሲብ፣ አደንዛዥ እጾች፣ አልኮልና የሚያነቃቁ ነገሮችን የማወቅ እንዲሁም የመሞከር ጉጉታችን መጨመር
- የአቻ ጓደኞቻችን ምክር ከቤተሰቦቻችን ምክር አስበልጠን መዉሰድ
- ስለ አለባበሳችን፣ አነጋገራችን፣ ራሳችን መጠበቅ እና መጨነቅ መጀመር፣ እንዲሁም ስለዉበታችን መጠንቀቅ
- ፈጣን የሆነ የባህሪ መቀያየር መኖር (ለምሳሌ አንዳንድ ጊዜ መደበር፣ መደሰት፣ መጨነቅ ወዘተ)
- የማህበረሰቡን ደንብ፣ ፈቃድና ህጎችን መጣስና በቤተሰብ፣ በአስተማሪና በአዋቂዎች የተከለከሉ ተግባራትን ለመፈጸም መሞከር
- በአካላዊ፣ ማህበራዊና ስሜታዊ ለዉጦች ምክንያት የሚፈጠሩ ፍላጎቶችን ጥቅምና ጉዳት የማመዛዘን እና የመረዳት ችሎታ አለመኖር

ከልጅነት ወደ ጉርምስና ሽግግር ወቅት የሚከሰቱ ለውጦች

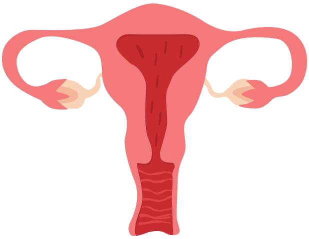
የጉርምስና ወቅት ማለት ሰውነታች ከልጅነት ወደ ጎልማሳነት በምናደርገው ሽግግር ግዜ ውስጥ ከ2 እስከ 5 አመት ያለው ነው። ብዙውን ጊዜ ልጃገረዶች ከ 8 እስከ 15 ዓመት ባለው ጊዜ ውስጥ ወደ ጉርምስና ይደርሳሉ። ወንዶች ብዙውን ጊዜ ከ10-17 ዓመት ዕድሜ ውስጥ ወደ ጉርምስና ይደርሳሉ። በጉርምስና ወቅት በሰውነታችን ብዙ ውጦች ይከሰታሉ።

በዚ የሽግግር ወቅት በሁለቱም ፆታዎች የሚከተሉት አካላና ስሜታዊ ለውጦች ይከሰታሉ፦

- ፀጉር በብብት እና በብልት አካባቢ ፀጉር ያድጋል።
- አንጎል ማደግ ስለሚጀምር የስሜት መለዋወጥ እና የበለጠ ኃይለኛ ስሜቶች ሊሰማን ይችላል።
- የሰውነትዎየመራቢያ አካላት ያድጋሉ፣ ይህ ማለት የወሲብ ፍላጎት ሊኖር ይችላል እና ወሲብ ከፈጸማችሁ እርግዝና ይከሰታል

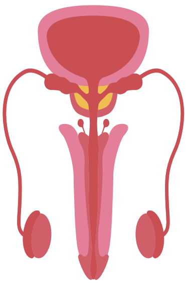
በሴቶች ላይ የሚከሰት ለውጥ

- የጡት ማደግ.
- የዳሌ መስፋት
- የወር አበባ ማየት
- የድምፅ መቅጠን



በወንዶች ላይ የሚከሰት ለውጥ

- የብልት እና ቆለጥ መጠን መጨመር
- የድምፅ መጎርነን
- የደረት አካባቢ መስፋት



ሥርዓተ ፆታ እና ፆታ

የሥርዓት ፆታ ና የፆታ ልዩነት ምንድን ነው?

ፆታ ማለት አንድ ሰው በተፈጥሮ ሴት ወይም ወንድ መሆኑን የሚያመለክት ቃል ሲሆን ሥርአተ ጾታ ስንል በማህበሰረብ ዘንድ ሰውን ሴት ወይም ወንድ በመሆን የሚስጥ ፆታን መሰረት ያደረጉ ሚናዎችን የሚያመለክት ቃል ነው

ፆታዊ ሚናዎች ምንድን ናቸው?

ፆታዊ ሚና ማለት በተፈጥሮ አካላዊ ምልክቶች መሰረት አድርጎ የሰውን ልጅ ፆታዊ ሚናን ማስቀመጥ ነው፥ ይህም ማለት

- ሴቶች ማህፀን አላቸው የወር አበባ ያያሉማርገዝ ይችላሉ፣ ሰፋ ያለ ዳሌ እና ልጅ ሲወልዱ ማጥባት የሚችሉበት ጡት አላቸው ብለን ሚና ስንለይ እና
- ወንዶች በአካላዊ መጠናቸው የገዘፉና ጠንካራ ናቸው ከሴት ጋር ከተገናኙ ማስረገዝ ይችላሉ ብለን ሚና መስጠት ነው

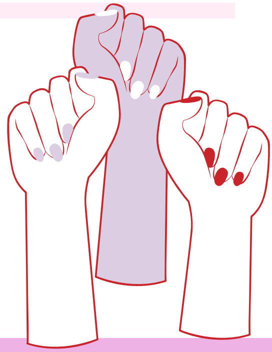
የሥርዓተ ፆታ ሚናወች ምንድናቸው

ሥርዓተ-ፆታ ሚናወች በማህበራዊ ሁኔታ የተገነባ ጽንሰ-ሐሳብ ሲሆን ባህል ወይም ማህበረሰብ ለሴቶች እና ለወንዶች የሚሰጣቸው ሚናዎች ፣ ሀሳቦች ፣ አመለካከቶች እና እምነቶች ጋር ይዛመዳል። እነዚህን የሥርዓተ-ፆታ ባህሪያት ከልጅነት ጀምሮ እንማራለንም እናገኛለንም። የስርአተ ፆታ ሚና በማህበራዊ ሁኔታ የሚወሰን ሆኖ ሊለወጥ የሚችል እሳቤ ነው።

ለምሳሌ-

- የፍቅር ጥያቄ እና የወሲብ ጥያቄ ማቀረብ ያለባቸው ወንዶች እንጂ ሴቶች አይደሉም
- አንድ ወንድ ብዙ የወሲብ አጋሮች ቢኖሩት ተቀባይነት ሊኖረው ይችላል።
- ህጻናትን መንከባከብ እና ምግብ ማብሰል ዋና ሃላፊነት የሴቶች ብቻ ናቸው የሚሉ እሳቤዎችን ያጠቃልላል

ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት



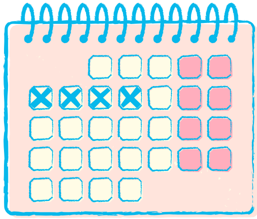
በአጭሩ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ማለት አንድን ግለሰብ ሴት ወይም ወንድ በመሆናቸው ማለትም ጾታን ብቻ መሰረት በማድረግ በግለሰቦች ስነ ልቦናዊና አካላዊ ጤንነት፣እድገት እና ማንነት ላይ አሉታዊ ጉዳት የሚያደርሱ ማናቸውንም ተግባራት መፈጸምን ያካትታል።

በተጨማሪም ከባድ የሰብአዊ መብት ጥሰት እና ለሕይወት አስጊ የሆነ የጤናጉዳት መድረስንም ይጨምራል ። ከሶስት ውስጥ አንዷ በህይወት ዘመኗ ወሲባዊ ወይም አካላዊ ጥቃት ይደርስባታል።

ፆታን መሰረት ያደረጉ ጥቃት ዓይነቶች ውስጥ ዋነኞቹ፦ የቅርብ ዘመድ/ወዳጅ የሚደረግ ጥቃት፣ የቤት ውስጥ ጥቃት፣ የሴት ልጅ ግርዛት/ትልተላ፣ ወሲባዊ ጥቃት፣ አስገድዶ መድፈር፣ የጠለፋ ጋብቻ እና የህፃናት ጋብቻ ናቸው።

እ.ኤ.አ. በ 2016 በማእከላዊ ስታትስቲክስ ኤጀንሲ በተደረገው ዳሰሳ ጥናት ከ15-49 ዓመት የሆናቸው ሴቶች የሚከተሉት ጥቃቶች አጋጥሟቸዋል፡-

- 33% የሚሆኑት ፆታዊ ጥቃት ተፈፅሞባቸዋል። የቤት ውስጥ ጥቃት በጣም የተለመደ ነው።
- 65% የሚሆኑት የሴት ልጅ ግርዛትን ተፈፅሞባቸዋል።
- 58% ያገቡት 18 አመት ሳይሞላቸው ነው።
- 10% ለወሲባዊ ጥቃት ተዳርገዋል።



የእርግዝና መከላከያዎች

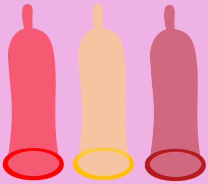
በማንኛውም የግብረ-ሥጋ ግንኙነት ከመፈፀማችን በፊትየወሊድ መከላከያዎችን መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው። ያልታቀደ እርግዝናን እና በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖችን ይከላከላል።

አንዳንድ የእርግዝና መከላከያዎች የጎንዮሽ ጉዳቶችን ሊያመጡ የሚችሉ ሆርሞኖችን ይይዛሉ። በጣም የተለመዱት ጉዳቶች ውስጥ እንደ ራስ ምታት፣ የጡት መቁሰል፣ የሴት ብልት ድርቀት፣ ፈሳሽ መጨመር፣ ማቅለሽለሽ፣ የስሜት መለዋወጥ፣ ድብርት፣ ጭንቀት፣ ብጉር፣ የቆዳ ወዝ መብዛት እና የወሲብ ፍላጎት መቀነስ።

የተለያዩ አይነት የእርግዝና መከላከያዎች አሉ

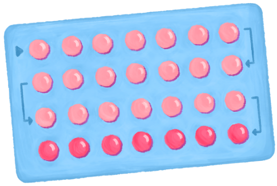
ኮንደም

- 92.5% ውጤታማ ነው
- ወሲብ ምንፈፅም ከሆነ የአባላዘር በሽታዎችን ለመከላከል ብቸኛው አማራጭነው ።
- የት ይገኛል፡- ኮንዶም በነፃ ከመንግስት ጤና ጣቢያዎች የሚገኝ ሲሆን እና ፋርማሲዎች ውስጥ ይገኛል።
- አጠቃቀሙ፡- ኮንዶም ጥቅም ላይ የሚውለው አንድ ጊዜ ብቻ ነው።
- ምንም የጎንዮሽ ጉዳቶች የሉትም



የሚዋጥ ክኒን/ፒልስ

- 96.4%አስተማማኝ ነው.
- የት ይገኛል:- በጤና ባለሙያ ትእዛዝ በሆስፒታል ወይም በጤና ጣቢያ ውስጥ እና በፋርማሲ ውስጥ ታገኛላችሁ
- አጠቃቀም: በየቀኑ አንድ ፍሬ ፒልስ ያለማቋረጥ መወሰድ አለበት



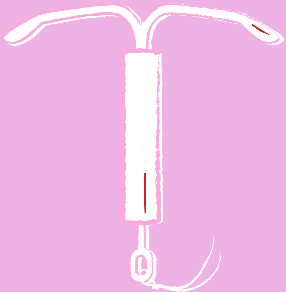
በክንድ የሚቀበር ኢንፕላንት

- 99.9 % ውጤታማ ነው.
- የት ይገኛል: ጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል በባለሙያ ታግዞ ይሰጣል
- የቆይታ ግዜው: ለሶስት አመታት በክንድ ውስጥ ተቀብሮ ይቆያል

መርፌ:

- 97.9% ውጤታማ ነው።
- የት ይገኛል: ጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል በባለሙያ ታግዞ ይሰጣል
- የቆይታ ግዜ: 12 ሳምንት.

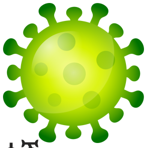
በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ (IUD):



ሁለት አይነት IUD አሉ: Copper and hormone ይባላሉ

- 99.3 % ውጤታማ
- የት ይገኛል: ጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል በባለሙያ ታግዞ ይሰጣል
- ቆይታ: 3, 5 or 6 አመታት.

በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች (STIs)



የአባላዘር በሽታዎች የሚተላለፉት በሁለት ሰወች መካከል በሚፈጠር የፈሳሽ መነካካት አማካኝነት ነው። ማለትም በወንድ የዘር ፍሬ ፈሳሽ፣ በሴት የብልት ፈሳሽ እና በደም አማካኝነት ነው። በተጨማሪም በበሽታው ከተያዘች እናት ወደ ልጅ በተላላጠ ቆዳ ንክኪ አማካኝነት ሊተላለፍ ይችላል። የአባላዘር በሽታ በዋናነት የሚተላለፈው በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ሲፈጸም ነው።

በኢትዮጵያ በብዛት የተለመዱ የአባላዘር በሽታ አይነቶች፣ ምልክቶችና የሚያስከትሉት ጉዳት

ኤች. አይ. ቪ. ኤድስ፡-

ኤች.አይ.ቪ. ማለት የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም የሚያዳክም ቫይረስ ነው። ይህ ቫይረስ ነጭ የደም ህዋሳትን በማጥቃት የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም ያዳክማል። ኤች.አይ.ቪ. ኢንፌክሽን ይህ ሁኔታ ሊፈጠር የሚችለዉ የኤች አይ ቪ ቫይረስ በሰዉነት ውስጥ ሲገባና ነጮችን የደም ህዋሳት ሲያጠቃ ነው።

ኤድስ ማለት በቫይረሱ የተያዘ ሰው በሽታ የመከላከል አቅሙ በመዳከሙ ምክንያት በተደጋጋሚ በህመም የመያዝ ምልክቶች ሲታይበት ነው።

ምልክቶቹ፡- ትኩሳት፣ተቅማጥ፣ከፍተኛ የሆነ የምግብ ፍላጎት ማጣትና የክብደት መቀነስ

ሚያስከትለው ጉዳት፡- ለተጓዳኝ በሽታዎች መጋለጥ፣ መገለል፣ ሞት፣ ወዘተ

ጨብጥ

- ሽንት በሚሸናበት ወቅት የማቃጠል ወይም የህመም ስሜት
- ከብልት የሚወጣ መግል የቀላቀለ ወፍራም ፈሳሽ
- የሽንት ቧንቧን በማጥበብ ወይም በመድፈን ሽንት እስከ መከልከል በወንዶች ላይ ሲታይ በሴቶች ላይ ደግሞ ከብልት የሚወጣ ተመሳሳይ ፈሳሽ ይኖራል።.
- በሽታው በተገቢው ጊዜ ህክምና ከተደረገለት ሙሉ በሙሉ ይድናል። ከበሽታው ለመዳን በጤና ባለሙያ የሚታዘዘውን መድሃኒት በትክክል መውሰድ ያስፈልጋል። መድሃኒቱን ወስደው የበሽታው ምልክት ካልጠፋ ወደ ጤና ባለሙያው እንደገና በመሄድ ተጨማሪ ምርመራና ህክምና ማግኘት ያስፈልጋል.

ቂጥኝ

ቂጥኝ እንደ ጨብጥ በወሲብ ግንኙነትየሚተላለፍ በሽታ ሲሆን በሽታው ካለበት ሰው ጋር በቀጥታ ንክኪ እንዲሁም ከእናት ወደ ጽንስም ይተላለፋል።

የበሽታው የመጀመሪያው ምልክት በብልትና በብልት አካባቢ አነስ ያለና የማያም ቁስል ሲሆን በአብዛኛው ይህ ምልክት የህመም ስሜት ስለሌለው በቸልታ ሊታለፍ ይችላል።

ምልክቱ በራሱ ጊዜ ከጠፋ ከጥቂት ሳምንት በኋላ በተዋልዶ አካላት ላይ የንፊፊት ማበጥ፣ የሚያሳክክ የሰውነት መንደብደብ በተለይ በእጅ፣ መዳፍ እና በውስጥ እግር ላይ፣ ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ የአጥንትና የጡንቻ ህመም ያስከትላል።

በሽታው ለረዥም ጊዜ በሰውነት ውስጥ በመሰወር ዋና ዋና የሰውነት አካላትን ለምሳሌ እንደ ልብ፣ አንጎል፣.... ያሉትን በማጥቃት ለሞት ይዳርጋል። ስለዚህ የበሽታው ምልክት በመጀመሪያ እንደታየ ወዲያው ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ ህክምና ማግኘት ያስፈልጋል።

ክላሚድያ

የክላሚድያ በሽታ ምልክቶች ከጨብጥ በሽታ ምልክቶች ጋር ተመሳሳይነት አላቸው። ነገር ግን በአብዛኛው በሽታው የያዛቸው ሰወች ምልክቱን አያሳዩም። በሽታው ህክምና ከተደረገለት ይድናል። ነገር ግን ህክምና ያልተደረገለት የክላሚዲያ በሽታ በሴቶችም በወንዶችም ላይ መካንነትን ያስከትላል። የክላሚድያ በሽታ የማህጸንንና የሽንት ቧንቧን ያቆስላል። ለኤች አይ ቪም ያጋልጣል። ከእናት ወደ ጽንስም ይተላለፋል።

ከርክር

በብልት ላይ ጥልቀት ያለው በጣም የሚያም ቁስለት ያስከትላል። በሽታው ህክምና ከተደረገለት ይድናል። ህክምና ካልተደረገለት ቁስሉ እየሰፋ በመሄድ በብልት አካባቢ ከፍተኛ ጉዳት ያደርሳል።

ባምቡሌ

የባምቡሌ በሽታ በመጀመርያ በብልት ላይ ቁስለት በማስከተል ከዚያም ውሎ ሲያድር በግራና በቀኝ ንፊፊትን በማሳበጥ ከፍተኛ ህመም ያስከትላል።

የተዋልዶ አካላት ኪንታሮት(ዋርት) እና ፓፒሎማ ቫይረስ

በቫይረስ አማካኝነት በወሲብ ግንኙነት ጊዜ የሚተላለፉ በሽታዎች ሲሆኑ በተለይም ኪንታሮት በብልትና በሌሎች በተዋልዶ አካላት ላይ ህመም የሌለው ቁስል ያመጣል። ፓፒሎማ ቫይረስ የማህጸን በር ካንሰር ሊያስከትል ይችላል። ስለዚህም ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ ምርመራና ተገቢውን የህክምና እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል።

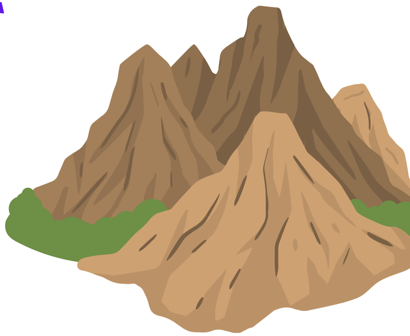
የወር አበባ ኡደት

የወር አበባ ዑደት የምንለው የወር አበባ ከጀመረበት የመጀመሪያው ቀን አንስቶ የሚቀጥለው የወር አበባ እስከሚጀምርበት የመጀመሪያው ቀን ያለውን ነው።
የወር አበባ ዑደት ዋና ተግባር በእንቁልጢ (የእንቁላል እጢ) ዉስጥ ከሚገኙት ያልበሰሉ እንቁላሎች በየወሩ (በየ 28 ቀኑ) አንዱን መርጦ በማብሰል ምናልባት የወንድ ዘር ፍሬ ወደ ማህፀን ቢገባ ፅንስ እንዲፈጠር ዝግጁ ለማድረግ ነዉ። ነገር ግን ይህ ሳይሆን ቢቀር ከማህፀን የሚፈስ ደም ሆኖ ወደ ዉጪ ይወጣል። ይህንንም የወር አበባ እንለዋለን። መደበኛዉ የወር አበባ ዑደት ከ 21 እስከ 35 ቀን ሲሆን የጊዜው ርዝመት እንደየሴቶቹ ይለያያል። ነገር ግን በአማካኝ 28 ቀንን መዉሰድ እንችላለን።

በወር አበባ ወቅት የእርግዝና መከሰት እድሉ ምን ያህል ነው?

አንዲት ሴት የወር አበባ ማየት በጀመረችበት ሁለት ተከታታይ ቀናት ወሲብ ብትፈጽም የማርገዝ እድሏ ዜሮ ነው ማለት ይቻላል። ይሁንና ከሶስተኛው ቀን ጀምሮ የማርገዝ እድሏ ቀስ በቀስ እያደገ ይሄድና ልክ 13ኛው ቀን ላይ 99% ይደርሳል። ይህ ቁጥር ቢቀንስ እንኳን መቶ ፐርሰንት እርግዝና እንደማይከሰት እርግጠኛ ሆኖ መናገር አይቻልም።

የህይወት ክህሎቶች



የህይወት ክህሎት ስንል ሰዎች በግል እና በማህበራዊ ህይወታቸው ውስጥ የተለያዩ ተግዳሮቶችን እና ሁኔታዎችን በብቃት ለመወጣትና ለመምራት የሚያስችላቸውን ችሎታና ብልሃት ያመለክታሉ።
የህይወት ክህሎት አለን ስንል ስሜታዊ ብልህነትን፣ የመግባቢያ ችሎታዎችን፣ የውሳኔ አሰጣጥን፣ ችግር መፍታትን፣ ሂሳዊ አስተሳሰብን፣ ራስን ማወቅ፣ መተሳሰብን እና የመቋቋሚያ ዘዴዎችን ጨምሮ ሰፊ ብቃቶችን ያካተቱ ናቸው።

የየህይወት ክህሎቶች ለግል እድገት፣ ደህንነት እና ከሌሎች ጋር ትርጉም ላለው መስተጋብር አስፈላጊ ናቸው።

ብዙ አይነት የተለያዩ የህይወት ክህሎት አይነቶች አሉ ነገር ግን ለወጣቶች ይጠቅማሉ ያልናቸውን ተከታይ የህይወት ክህሎቶችን በጥልቀት እንዳስሳቸዋለን።

እናንተም ወጣቶች እነዚህን የህይወት ክህሎቶች ተግባሪያዊ በማድረግ ጤና የሆነ ህይወት እንድትመሩና ወደ ስኬት ወደምታደርጉት ጉዞ ስንቅ ይሆናችሁ ዘንድ ተጠቀሙበት።

ራስን ማወቅ ክህሎት

- ይህ ክህሎት ስሜትን፣ ጥንካሬን፣ ውስንነቶችን እና እሴቶችን ማወቅን ያካትታል።
- ራስን ማወቅና የመገንዘብ ክህሎት ማለት ወደራሳችን ጠልቀን እንድስብና የራስን ደካማና ጠንካራ ጎን ፤ የራስን ጥሩና መጥፎ ባህሪይ ፣ ራስን ለአደጋ ለሚያጋልጡ ባህሪያን ገምግሞ በትክክል መረዳት መቻል ነው
- በስነ ተዋልዶ ጤና ውስጥ፣ ራስን ማወቅ ግለሰቦች የግብረ ሥጋ ግንኙነትን እና የወሲብ ጤናን በተመለከተ የራሳቸውን አመለካከት፣ እምነት እና እሴቶች እንዲገነዘቡ ያስችላቸዋል።
- ባህሪያቸውን እና ውሳኔዎቻቸውን ከግል እሴቶቻቸው ጋር እንዲያመሳስሉ እና ስለ ጾታዊ እና የስነ ተዋልዶ ደህንነታቸው በመረጃ ላይ የተመሰረተ ምርጫ እንዲያደርጉ ይረዳቸዋል።
- በዚህም ጠንካራውን እያዳበርን ደካማ ጎናችንን ለመለወጥ እንድንችል የሚያደርገን ክህሎት ነው።
- እኔ ማነኝ፣ ምን እያረኩ ነው ፣ወዴት እየተጓዝኩ ነው፣ ድክመቴን ምንድነው፣ ጥካሬየስ ብሎ ራስን መገምገም ነው

የአቻ ግፊት የመቋቋም ክህሎት

- የአቻ ግፊት በአፍላ እድሜ ወጣቶች መሀል ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። ተመሳስሎ የመታየት ፍላጎት በወጣትነት እድሜ ከፍ ያለ ነው።
- መገልልን ፉገራን ፌዝን ለመቋቋም ስንል ሌሎች የሚያደርጉትን መልካም ያልሆነ ተግባር ለመመሳሰል ብቻ ብለን ማድረግ ማለት በአቻ ግፊት ውጥ መውደቅ ማለት ነው።
- አቻ ግፍትን ለመቋቋም ራስን ማወቅ ማክበር አላማን ማሰብ ማመዛዘን ወዘተን በመከተል ልንወጣው እንችላለን

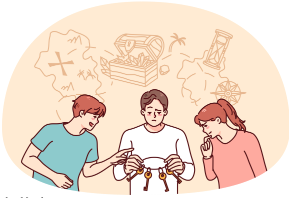
ጥልቅ ሂሳዊ የማሰብ ክህሎት

- ይህ ክህሎት መረጃን መተንተንን፣ ግምቶችን መጠየቅ እና ማስረጃን መገምገምን ያካትታል ገለልተኛ ፍርድ ለመስጠት።
- ይህ ሂሳዊና ጥልቅ የማሰብ ክህሎት ማለት አንድን ጉዳይ ከመወሰናችን በፊት የዛን ጉዳይ ጥሩና መጥፎ ፣ ጎጂና ጠቃሚ፣ ደካማና ጠንካራ ጎኖችን ማመዛዘን መቻልን ያመለክታል።
- አንድን ነገር ከማድረጋች በፊት ምን ለምን እንዴት ማን ወዘተ እያልን ነገሮችን በሙሉ ማመዛዘን መጠየቅ ክህሎትን ሁሌም መለማመድና ማዳበር ለጤናማ የስነ ተዋልዶ ጤና ህይወት ለመምራት ጠቃሚ ነው
- በስነ ተዋልዶ ትምህርት አውድ ውስጥ፣የሂሳዊ አስተሳሰብ ክህሎቶች ግለሰቦች ከእርግዝና መከላከያ፣ በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STIs) እና የስነ ተዋልዶ ጤና ጋር የተያያዙ መረጃዎችን ትክክለኛነት እና አስተማማኝነት እንዲገመግሙ ያግዛቸዋል።
- ግለሰቦች በስነ ተዋዋልዶ ባህሪያቸው ላይ ተጽእኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ አፈ ታሪኮችን፣ የተሳሳቱ አመለካከቶችን እና ማህበራዊ ደንቦችን እንዲቃወሙ ያበረታታል።

የራስ ትክክለኛ ምስልን ማወቅ ክህሎት

- የራስ ትክክለኛ ምስልን ማወቅ ማለት ራሳችንን ስንስለው ያንን ጥሩና መጥፎ አመለካከቶችን መለየት ለነገሮች ያለን ምልከታ በኛ ላይ ያለውን ተፅኖ መፈተሸና ሁሌም ለነገሮች የሚኖረንን አመለካከት ውስጣችን ካለው ማንነት አንፃር መገምገም የመቻል ክህሎት ነው
- ራሳችንን በመስታወት በመመልከት እኔ ምን ጥሩ እና ጠንካራ ጎኖችና አመለካከቶች አሉኝ ብለን መጠየቅ እንዲሁም ራሳችንን ስናይ በፍፁም ከሌሎች አንፃር አለመሆኑን ማረጋገጥ አለብን

ችግር የመፍታት ክህሎት



- ችግርን የመፍታት ችሎታ ችግሮችን መለየት፣ መንስኤዎቻቸውን መተንተን እና ውጤታማ መፍትሄዎችን ማዘጋጀትን ያካትታል።
- በስነ ተዋልዶ ጤና ትምህርት፣ ችግር ፈቺ ክህሎቶች ግለሰቦች ከወሲብና እና ስነ ተዋልዶ ጤና ጋር የተያያዙ ተግዳሮቶችን እንዲፈቱ ያስችላቸዋል፣ እንደ በፈቃድ ላይ የተመሰረተ መደራደር፣ ግንኙነቶችን መምራት እና የስነ ተዋልዶ አገልግሎቶችን ማግኘት።
- ግለሰቦች በጥልቀት እንዲያስቡ እና ደህንነታቸውን የሚያበረታቱ ተግባራዊ መፍትሄዎችን እንዲፈልጉ ያበረታታሉ።

ራስን ማሳወቅ የማክበር ክህሎት

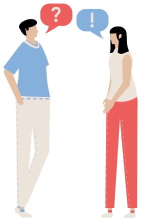
- ይህ ክህሎት ፍላጎቶችን፣ አስተያየቶችን እና ድንበሮችን በአክብሮት እና በራስ መተማመንን መግለፅን ያካትታል።
- በስነ ተዋልዶ ጤና፣ የግል ድንበሮችን ለማስቀመጥ እና ለመጠበቅ፣ ስምምነትን ላመድረግ ለመደራደር እና ለአንድ ሰው የስነ ተዋልዶ መብት ማክበርና መከበር ለመሟገት ቆራጥነት ወሳኝ ነው።
- ግለሰቦች ፍላጎታቸውን እንዲያሳውቁ እና ለደህንነታቸው ቅድሚያ የሚሰጡ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ምርጫ እንዲያደርጉ ሃይል ይሰጣል።
- በአግባበቡ ራስ የማክበር/መግለፅ ብቃት ማለት የሌሎችን መብት ሳንነካ ለራሳችን ክብር መስጠት ማለት ነው። ራሱን የሚያከብር ሰው ሌሎችን ያከብራል፣ ክብሩን ይጠብቃል፣ በራሱ ይማመመናል። ለራሱ ክብር የሌለው ስለራሱ ይጠራጠራል ችግር የመፍታት ብቃት ያንሰዋል።
- እኔ ሴት ነኝ እኔ ተማሪ ነኝ እኔ ትንሽ ነኝ ወዘተ እያልን ለራሳችን ክብር አለመስጠት ልናገኘው የሚገባንን ሁሉ ያሳጣናል። አለማፈር መድፈር መቻል ከሌሎች ጋር መግባባት መቻል ሀሳብን በነፃነት መግለፅ መቻልና ከሱሶች መራቅን ራስን ከማዋረድ ማዳን ማለት ነው።

ውሳኔ መስጠት ክህሎት

የውሳኔ አሰጣጥ፡ የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎቶች መረጃን መሰብሰብን፣ አማራጮችን ግምት ውስጥ ማስገባት እና በሂሳዊ አስተሳሰብ እና የግል እሴቶች ላይ በመመስረት ምርጫ ማድረግን ያካትታሉ።

በስነ ተዋልዶ ትምህርት፣ የውሳኔ አሰጣጥ ችሎታ ግለሰቦች ስለ የእርግዝና መከላከያ፣ ወሲባዊ እንቅስቃሴ እና ግንኙነት በመረጃ ላይ የተመሰረተ ምርጫ እንዲያደርጉ ያበረታታል። ግለሰቦች ስጋቶችን፣ ጥቅሞችን እና መዘዞችን እንዲገመግሙ እና የወሲብ እና የስነ ተዋልዶ ጤናን የሚያበረታቱ ኃላፊነት የሚሰማቸው ውሳኔዎችን እንዲወስኑ ያስችላቸዋል

- ውሳኔ መስጠት ክህሎት ማለት ላጋጠመን ነገር ውሳኔ ለመስጠት አማራጮች ማፈላለግና ከነዚያም መካከል መርጦ መፍትሄ ሊሆኑ የሚችሉት ላይ በብቃት የመወሰን ችሎታ ነው
- የወሲብ የፍቅር ወዘተ ጥያቄዎች በሚቀርቡልን ወይም ራሳችን ላይ ሲደርስ ነገሮችን ከመወሰን በፊት አማራጭ መፈለግ እነዚህ ያገኘናቸውን አማራጮች ያዋጡናል አያዋጡንም ብለን መፈተሽ ከዚየም የሚያዋጣንን መምረጥና መገምገም ከዛም ውሳኔ መሳለፍና መተግበር ትልቁ ክህሎት ነው።



ብቁ ግኑኝት የመፍጠር ክህሎት

- ብቁ ግኑኝት የመፍጠር ክህሎት ስንል የራስን ሀሳብ በዘዴና በጥበብ ማስተላፍና የሌሎች ሀሳብና ስሜት ማዳጥና መረዳት መቻልን ያመለክታል።
- ራሳንን ከአደጋ ለማዳን ለመደራደር አሳማኝ መረጃ ለማቅረብ ለማግባባት ፣ለማሳመን ያለሃፍረት ሀሳባችን ለመግለፅ ይህ ክህሎት ወሳኝ ነው።
- አሳማኝ መረጃ ሁሌም መጥቀስ ስኮንደም አጠቃቀም ወዘተ ማስረዳት መደራደር ምሳሌዎች ናቸው

የአእምሮ ጤና

የአእምሮ ጤና ማለት የስሜታችን፣ የስነልቦናችን እና የማህበራዊ መስተጋብራዊ ጤንነትን ማለታችን ነው፤ የአእምሮ ጤና ምን እንደምናስብ ምን እንደምናደርግና ምን እንደሚሰማን ተፅእኖ ሚፈጥር ጉዳይ ነው፡፡ ጭንቀታችንን ምርጫችንን እና ሌሎች ተያያዥ ጉዳዮችን እንዴት እንደምንመክት መቆጣጠሪያችን ነው፡፡ ለዚህም ነው የአይምሮ ጤናችን መጠበቅ ግድ የሚለን፡፡

የአእምሮ ጤና ችግር መንስኤዎች ዋናዎቹ ከስር የተዘረዘሩት አራቱ ይጠቀሳሉ እነዚህም

1. ከዘር የሚመጣ
2. በስነ ልቦናዊ ችግሮች የሚመጣ
3. በተለያዩ ሱሶች ምክኒያት የሚመጣ
4. ጤናማ ያልሆነ የማህበረሰብ ግኑኝነት መዛባቶች የሚመጣ ዋናዎቹ ናቸው

1.. በዘር ምክኒያት የሚመጣ የአእምሮ ጤና ችግር

በዘር ምክንያት የምንለው በተፈጥሮ ወይም ከቤተሰብ የኃላ ታሪክ ውስጥ የአእምሮ ህመም ያለባቸው ከሆኑ በዘር ምክኒያት አንድ ሰው የአእምሮ ችግር ሊገጥመው ይችላል።

2.ስነ ልቦና ችግሮች ምክኒያት የሚመጣ የአእምሮ ጤና ችግር

የስነ-ልቦና ምክንያቶች በአእምሮ ጤና ውስጥ ትልቅ ሚና ይጫወታሉ. ዝቅተኛ የራስ መተማመን፣ አሉታዊ የሰውነት ገጽታ ፣ ያልተፈቱ ግጭቶች ፣ ወይም ስሜቶችን ለመቋቋም መቸገር ለአእምሮ ጤና ሁኔታዎች መከሰት ወይም መባባስ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።

3. በተለያዩ ሱሶች ምክኒያት የሚመጣ

አልኮሆል እና አደንዛዥ እጾችን መጠቀምን ጨምሮ ሌሎች ሱስ አምጪ ነገሮችን መጠቀም የአእምሮ ጤና ችግርን ያስከትላል። ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን መጠቃቀም ነባር የአእምሮ ጤና ሁኔታዎችን ሊያባብሰው ወይም አዳዲሶችን ሊያመጣ ይችላል።

4. ጤናማ ባልሆኑ የማህበረሰብ ግኑኝነት መዛባቶች የሚመጣ ዋናዎቹ ናቸው

ማህበራዊ ድጋፍ እና ግንኙነቶች ለአእምሮ ደህንነት ወሳኝ ናቸው። የማህበራዊ ድጋፍ እጦት፣ ብቸኝነት፣ ወይም የሻከረ ግንኙነት ለአእምሮ ጤና ጉዳዮች አስተዋፅዖ ያደርጋል። ማህበረሰባዊ ሁኔታዎች የህብረተሰቡን ጫናዎች እና ከአእምሮ ህመም ጋር የተቆራኙ መገለልን ያጠቃልላሉ፣ ይህም የአንድን ሰው የአእምሮ ጤንነት ሊጎዳ ይችላል።

የአእምሮ ጤና ዋና ዋና ምክያቶችን ማወቅ ለምናገኘው ድጋፍ ወሳኝ ስለሆነ ስሜቶቻችንን በአግባቡ ማጤን እና ህክምናም ካስፈለገ መውሰድ ያስፈልጋል

እነዚህን ከስር የተዘረዘሩ ስሜቶች በራሳችሁና በምታዉቁት ሰው ካስተዋላችሁ ድጋፍ ወደሚሰጡ የጤና ተቋማት ሂዱ

- ከፍተኛ የሆነ የምግብ ፍላጎት መጨመርና መቀነስ፣
- ድብርት፤
- ዝም ብሎ ድካም መዛል፤
- ፍርሃት፣
- መጨነቅ፤
- በአግባቡ ሃሳብን መግለፅ አለመቻል ወይም አለመፈለግ፤
- ለማስታወስ መቸገር፤
- መረበሽ፤
- በራስ መተማመን ማጣት ወዘተ ሲሆኑ እነዚህን ምልክቶች ስናይ የባለሙያ ድጋፍ ያስፈልገናል

የአእምሮ ጤናችንን ለመጠበቅ እነዚህን እንተግብር

አእምሯዊ ጤንነትን ለመጠበቅ የሚረዱንን አንዳንድ ቀለል ያሉ ተግባራዊ ሊደረጉ የሚችሉ ምክሮችን እንጥቀስ፡-

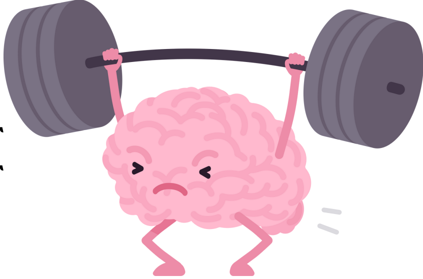
1ኛ ከጓደቻችሁ እና ከማህሰባችሁ ጋር ለመገናኘት እና ለመግባባት ሞክሩ፡- ከሌሎች ጋር መገናኘት የተስተካከለ ሕይወት ለመምራት አስፈላጊ ነው። ከሚንወዳቸው ጓደኞች እና በዙሪያችን ካሉ ሰዎች ጋር መገናኘት ብቸኝነትን እና ጥሩ ያሆኑ ሀሳቦችን እዲሁም ስሜቶችን በማስወገድ ጥሩ ስሜት እንዲሰማን ያደርገናል

.

2ኛ መደበኛ ቋሚ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ማደረግ፡- ስፖርታዊ ጫወታዎችን በመጫወት፣ ረጅም የእግር ጉዞ በማድረግ፣ ዮጋን በመለማመድ፣ ወደ ጂም በመሄድ ወይም መሮጥ ንቁ ሲያረገን የጭንቀት እና የጭንቀት መጠናችንን ለመቀነስ ይረዳናል።
ንቁ መሆን እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ለሁሉም ሰው ቀላል አይደለም። ነገር ግን ለማድረግ የምንታገል ከሆነ ረጅም የእግር ጉዞ ስንሄድ ከጓደኛችን ጋር በመሮጥ ወይም የምንወደውን ሙዚቃ በማዳመጥ እራሳችንን ለማነሳሳት እንሞክር ከዛም እንቀጥል። እናደርገዋለን!

3ኛ በትናንሽ ተግባራ ላይ እናተኩር፡- ዝግ ባለ ሁኔታ የመተንፈስ ልምምድ ማደረግ እና በፅሞና ማሰላሰል ለአይምሮ ጤና ውጤት ሊኖረው ይችላል፡፡

4ኛ መፃፍ ፡-ስሜታችንን እና ሃሳቦቻችንን በወረቀት ላይ መፃፍ አእምሮአችን ለማስታገስ፣ ሃሳባችንን ለማብራራት እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማን ያግዘናል።



5ኛ ራሳችንን ማንጠራራት፡ ከተቀመጥንበት መነሳት እና እጆቻችንን ወደ ላይ መወጠር ስሜታችንን እና አስተሳሰብንን ለማሻሻል ይረዳል።

6ኛ መሳቅ፡-በንቃት እንድስቅ በሚያደርግ እንቅስቃሴ ውስጥ ራሳችንን ማሳተፍ ስሜታችን ከፍ እንዲል ሊያደርግ ይችላል።

7ኛ ሙዚቃ ማዳመጥ እና መደነስ - መንፈስን የሚያነቃቁ ሙዚቃዎችን ማዳመጥ እና መደነስ የአዕምሮ ጤናችን እንዲሁም መንፈሳችን እንዲታደስ ለማድረግ ጥሩ መንገድ ነው።

8ኛ እርዳታ ከፈለግን ሳናመነታ እንጠይቅ፡- ሁሉም ሰው እርዳታ የሚፈልግበት ግዜ አለ! ለአእምሮ ጤናችን እና ደህንነት እርዳታ መፈለግ ስህተት ወይም መጥፎ ነገር አይደለም። የአዕምሮ ጤናችን ጉዳይ ካሳሰበን ለምናምናቸው ወዳጆቻችን መንገር ወይም የባለሙያዎች ድጋፍ የሚያስፈልግ መስሎ ከተሰማን የለማመንታት እርዳታ መጠየቅ ብልህ እና ጤናማ ሀሳብ ነው።

የስነ ተዋልዶ ጤና አገልግሎቶች የት ይሰጣሉ?

ማንኛውም የመንግስት ጤና ጣቢያዎች እና ሆስፒታሎች በነፃ የሚገኙ ሲሆን እንዲሁም በቤተሰብ መምሪያ እና ማሪ ስቶፕስ በተጣጣኝ ዋጋ ይገኛሉ

የስነ ተዋልዶ ጤና አገልግሎት የሚባሉት ምን ምንድናቸው?

- የሥነ ተዋልዶ ጤና መረጃና ትምህርት እና ምክር።
- የእርግዝና መከላከያ አገልግሎት.
- የእርግዝና ምርመራ እና እንክብካቤ.
- በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ምክር እና ምርመራ (VCT)
- በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STI) ምርመራ፣ እና ህክምና አገልግሎቶች
- ሪፈራሎች ወዘተ

Contact information
YMCA Ethiopia
Kirkos Sub City Woreda 3, Addis Ababa
(Nearby Gotera/ St Yared Church)
Telephone: +251114701035
/+251114701051
Email: admin@ymcaethiopia.org
Website: www.ethioymca.org
Facebook: YMCA Ethiopia
P.O.Box: 34340

በዚህም መሰረት ይህ መፀሀፍ የኢትዮጲያ ወጣት ወንዶች ክርስቲያናዊ ማህበር(YMCA), ከ FAWE, IPAS Ethiopia እና VSO ከአጋር አካላቶች በመተባበር በተባለ የስነ ተዋልዶ ጤናን ትምህርት፣ መረጃና አገልግሎቶችን ለአፍላ ወጣቶችና ለወጣቶች ተደራሽ ማድረግን አላማው ባደረገ Make Way ፕሮጀክት የተዘጋጀ ነው።

YMCA
ETHIOPIA

Empowered young people for the African renaissance