

መዘጋት እና መነጠል አደገኛ በሚሆንበት ጊዜ: በቤተሰብ ውስጥ የሚፈጠር ጠብ ወይም ግጭት

የኮሮና ቫይረስ መቋቋም በቤት ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት እና የጭንቀት እና የውጥረት ስሜቶችን መጨመርን መቋቋምን ያካትታል። ወጥረት ያለበትን ሁኔታ ከግምት ውስጥ በማስገባት የአሁኑ ወቅት መለያው በቤትሰብ ውስጥ ክርክር እንደሚበዛ ተፈጥሯዊ ክስተት መሆኑን ነው ። ሆኖም ክርክር ከቁጥጥር ውጭ ሲሆን ሰዎች ይጎዳሉ ። በአሁኑ ጊዜ የቤት ውስጥ ብጥብጥ ሊባባስ ይችላል ። እናንተ በቤተሰባዊ ግጭት ወይም ጸብ ውስጥ እንደምትገኙ እንዴት ለይታችሁ ማወቅ ትችላላችሁ ምን ማድረግ ይቻላል?



ይህ ጸብ ወይም ግጭት ነው ወይ?

የቤተሰብ ክርክር እና ቁጣ በጣም የተለመዱ ናቸው እናም ለማንኛውም ግንኙነት በጣም አስፈላጊ አካል ናቸው ። ለሌላው ወገን አክብሮት እና አሳቢነት መጠበቅ ችግሮችን ለመቋቋም እና ለመፍታት ጤናማ እና መደበኛ መንገድ ነው። ውጥረት በሚፈጠርባቸው ጊዜያት እና ከልጆች ጋር በቤት ውስጥ በሚቆዩበት ጊዜ ከወትሮው የበለጠ ሊጨቃጨቁ ይችላሉ - ስለ ገንዘብ ፣ ከልጆች ጋር መጋራት ፣ በቤት ውስጥ ተግባሮችን መጋራት እና ሌሎችም ። ልጆቹም በመካከላቸው የበለጠ ሊጣሉ ይችላሉ። ክርክሩ ማንም ሰው ሳይጎዳ ከተካሄደ እንደ ግጭት ወይም ጠብ አይቆጠርም። ክርክሮቹ ከቁጥጥር ውጭ በሚሆኑበት ጊዜ ፣ እና ከተዋዋይ ወገኖች አንዱ በአካል ወይም በአእምሮ ጉዳት ሲደርስበት ግጭት ተፈጠረ ማለት ነው። ብዙዎች ከሚያስቡት በተቃራኒ ፣ የቤት ውስጥ ጥቃት አካላዊ ጉዳትን ማካተት የለበትም - በቃላት ወይም በድርጊቶችም ሊከሰት ይችላል። በሰዎች መካከል ባለው ግንኙነት ኃይልን አላግባብ በመጠቀም ሰውን ለመጥፎ ድርጊት ለመጠቀምምና ለመጉዳት ፣ ለመቆጣጠር ፣ በማህበራዊ ግንኙነት ለማጣለል ኃይልን አላግባብ ከተጠቀመ ከተዋዋይ ወገኖች አንዳቸው እንደገና ይከሰታል ብለው ከፈሩ - ይህ ግጭት ወይም አመፅ ነው ።

በቤት ውስጥ ምን እንደሚከሰት እንደ "ቤተሰባዊ ግጭት" ለማሰብ ብዙ ጊዜ አስቸጋሪ ነው። ጸብ ባለበት ግንኙነቶች ውስጥ የሚገኙ በርካታ ሰዎች ምን እየተከሰተ እንዳለ ምን ዋጋ እንደሚያስከፍል አይገነዘቡም ፣ ችላ ይላሉ አልፎ ተርፎም ይክዱታል። ሰው የሚጎዱ ሰዎች የባህሪያቸውን ጠቀሜታ ሊቀንሱ ይችላሉ ፣ በተጎዱት ወገን ያሉ ሰዎች ራሳቸውን ጥፋተኛ አድርገው ያስባሉ ወይም የተጋነኑ እንደሆኑ ይሰማቸዋል ። የተፈጠረውን ጸብ ወይም ማሰቃየት ነው ብሎ መቀበል አስቸጋሪ ስለሆነ ስለ ጉዳዩ መነጋገርም ከባድ ነው ፣ በጣም ቅርብ ለሆኑት ሰዎች እንኳ ሳይቀር ማውራትም ከባድ ነው።

በቤት ውስጥ ብጥብጥ በሁሉም የቤተሰብ ዓይነቶች (በተመሳሳይ ጾታ ጥንዶች ፣ በባልና ሚስት ፣ በአንድ ወላጅ እና ብዙ) ሊከሰት እንደሚችል ማስታወሱ አስፈላጊ ነው ። ጸብ በባልና ሚስት መካከል ፣ በወላጆችና ልጆቻቸው መካከል እና በወንድማማቾች መካከል ሊከሰት እንደሚችል ማስታወስ ያስፈልጋል። ሁሉም ጾታዎች ፣ የህብረተሰብ ክፍሎች፣ ማህበራዊ መደቦች የሚገኙ የሰው ልጆች የጸብ ወይም ሰውን የማሰቃየት ባህሪ ሊያሳዩ ይችላሉ ። ጎጂ የሆነ ግንኙነት ወይም ማሰቃየት የመልካም ግንኙነት አካል አይደልም ፣ ተገቢ ያልሆነ ሃይል በመጠቀም ወይም ሰውን በማሰፈራራት የሚፈጸም ጥቃት ለማስረዳት ጥሩ ሰበብ የለውም።

ይህ ለምን ሆነ?

ብዙ ሰዎች ሆነ ብለው ሌሎችን ሰዎች በተለይም የሚወዷቸውን ለምን እንደሚጎዷቸው አይረዱም ። ቤተሰብ ውስጥ ለሚከሰት ግጭት ወይም አምባገነን የተለያዩ ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ። አንዳንድ ሌሎችን ሰዎች የሚያስቃዩ ሰዎች የፈለጉትን የማግኘት ከፍተኛ መብት እንዳላቸው ሆኖ በመሰማት በአጠቃላይ ስልጣንን እና ሌሎችን የመቆጣጠር ፍላጎት አላቸው ። ሌሎች ስሜታቸውን እና ጭንቀታቸውን ለመቋቋም ይከብዳቸዋል ፣ እናም ብስጭታቸው እና ንዴታቸውን በቤተሰቦቻቸው ላይ ይወርዳሉ። አንዳንድ ሰዎች ግጭትና አምባገነን በበዛበት ሰው በሚበደልበት ቤተሰብ ውስጥ ለመጥፎ ድርጊቶች ተጋላጭ ሆነው በማድጋቸው ምክንያት በማድረግ ለክርክር መፍትሄው ከጸብ በስተቀር ሌላ የችግር መፍቻ ባህሪ አናውቃም ይላሉ። አንዳንድ ጊዜ አምባገነን ወይም ጸብ ከቅናት እና የትዳር ጓደኛን ባህሪ ለመቆጣጠር ባለው ፍላጎት ሊሆን ይችላል። አንዳንዶች የትዳር ጓደኞቻቸው “የእነሱ እንደሆኑ” ሊሰማቸው ይችላል ስለሆነም እንደፈለጉት የማስፈራራት መብት አለን የሚል ስሜት አላቸው ።

የቤተሰብ ውስጥ ግጭቶች የሚያደረሰው ተጽእኖ

የቤተሰብ ውስጥ ግጭት ወይም ብጥብጥ በሚከሰትበት ጊዜ ግጭጡ በአዋቂዎች መካከል ብቻ ቢከሰትም እንኳ በሁሉም የቤተሰብ ዓባላት ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። ሁሉንም ይጎዳል። ልጆች ስለ ግንኙነቶች እና አለመግባባትን ስለመቋቋም ከወላጆቻቸው ይማራሉ። ልጆች በቤት ውስጥ ግጭትና ጸብ ሲጋለጡ ሲጎለገሉ ማለት ትልቅ ሰው ሲሆኑ እራሳቸውን ግጭትና ጸብ ባለበት ግንኙነቶች ውስጥ ሊያገኙ ይችላሉ ። ግጭት እና ጸብ የሚያስከተለው ጉዳት በመጀመሪያ ደረጃዎች እና በሁሉም የሕይወት ደረጃዎች ውስጥ ምልክቶቻቸውን ያሳያሉ። ግጭት የሁሉንም የቤተሰብ አባላት አካላዊ እና አእምሮአዊ ጤናን ይጎዳል ፣ የልጆችን ትክክለኛ እድገት ይጎዳል ፣ በቤተሰብ ዓባላት ከጠቅላላው ህብረተሰብ ጋር ያላቸውን እንቅስቃሴ ይጎዳል ፣ ሌሎችን ግንኙነቶች ይገድባል።

ምን ማድረግ ይቻላል?

ግጭት ወይም ጸብ በራሱ ብቻ አይጠፋም እንዲያውም የህክምና እርዳታ አልባ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተባባሰ የሚሄድ መሆኑን መገንዘብ ጠቃሚ ነው። ቤቶች ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ በሚቆዩበት በዚህ ወቅት ግጭቱ ወይም ጸብ የበለጠ ሊባባስ ስለሚችል ከመቸውም ጊዜ በበለጠ ትኩረት በማድረግ እናንተንም ሆነ ቤተሰባችሁን አደጋ ላይ እንዳይጥላችሁ ለችግሩ መፍትሄ መፈለግ ይኖርባችኋል።

ቤተሰብዎን ለአደጋ የሚያጋልጡ ሆኖ ከተሰማዎት - እስክትረጋጉ ድረስ ከቤት ይውጡ ።

እርስዎ ወይም ልጅዎ አፋጣኝ አደጋ ላይ እንደሆኑ ከተሰማዎት ቤቱን ለቀው ይውጡና ለፖሊስ ወይም ለማህበራዊ መ/ቤት ስልክ ማእከል ቁ 118 ይደውሉ ።

በቤተሰባችሁ ውስጥ ግጭት ወይም ጸብ አለ ወይም የለም እያላችሁ የምታመናቱ ከሆነ ፣ ወይም ከሰው ጋር ለመያየት ስሜት ቢራችሁም እንኳ የምትጠራጠሩ ከሆነ ፣ ለማህበራዊ ጉዳይ መ/ቤት ቤተሰብ ውስጥ በሚፈጠር ግጭት ወይም ጸብ ለተጎዱትን ሰዎች እርዳታ ለሚያቀርቡት ማእከላት ማመልከቻ ማቅረብ አስፈላጊ ነው። እነዚህ ማዕከላት እርስዎን እና ቤተሰብዎን ከችግር እና ከጭንቀት እንድትወጡ ፣ ጉዳቱን ለማስቆም እና ራሳችሁን ችላችሁ የመቋቋም ችሎታችሁን በማጠናከር ይረዷችኋል ።