

Parent Awareness Series (ለወላጅ ግንዛቤ ተከታታይ ክፍል): ስለ ልጅ በጣም ተጨንቄአለሁ

**አዘጋጅ፡ Dara Gasior፣ PsyD፣ የ Freehold High Focus Centers እና Maureen Underwood
ዳይሬክተር፣ LCSW፣ የ SPTS የሕክምና ዳይሬክተር**

**ስለ ልጅ ተጨንቄአለሁ፣ ግን ስለማንኛውም ነገር ለማውራት ትንሽ ያሳፍረኛል እናም እንዴት
እርዳታ እንደማገኘም ምንም ፍንጭ የለኝም። ከየት ነው የምጀምረው?**

ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ወይም እርዳታ በመፈለግ ላይ ማፈር አያስፈልግም። ስለ ልጅዎ መጨነቅ ምንም ችግር የለውም እናም እነሱ የሚፈልጉትን ድጋፍ እንዲያገኙ ለማድረግ የሚችሉትን ሁሉ እያደረጉ መሆንዎን ማረጋገጥ እንደ ወላጅ የእርስዎ ሀላፊነት ነው። እንደ ወላጅ በውስጥዎ ስለ ልጅዎ የሚሰማዎት ስሜት አለ፣ እናም ውስጥዎ የሆነ ችግር እንዳለ እና ይህ “የህይወት ምእራፍ ብቻ” እንዳልሆነ የሚነግርዎት ከሆነ እራስዎን ማዳመጥ አለብዎት። አንዳንድ ጊዜ እፍረቱ የሚመጣው ወይም መሄድ እንዳለብን ካለማወቅ ነው። የአዕምሮ ጤና ስርዓት እርዳታን ለማግኘት ለሚመጡ ሰዎች ትንሽ ግራ ኢጋቢ ሊሆን ይችላል እናም የዚህ ጽሑፍ ዓላማ ምን ምን የመርጃ ሀብቶች እንዳሉ በተሻለ እንዲገነዘቡ እና ከዚያ እነሱን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ እንዲያውቁ መርዳት ነው።

ማድረግ ያለብዎት የመጀመሪያው ነገር የሚያሳስብዎት ነገር ምን እንደሆነ ግልፅ የሆነ ድምዳሜ ላይ መድረስ ነው። እርስዎን ስጋት ውስጥ የከተቱትን የተወሰኑ ባህሪዎች ወይም ስሜቶች በትክክል መጠቀም ለመሞከር ከሚረዱት በጣም ጥሩ መንገዶች ውስጥ አንዱ እነዚህ ባህሪዎች ልጅዎ በተለምዶ ከሚሠራበት መንገድ በምን መልኩ ‘ለውጦች’ እንደሆኑ ማሰብ ነው። ለውጦቹ ያሉት በቤት ውስጥ ብቻ ነው ወይስ በትምህርት ቤትም ይታያሉ? ከጓደኞች ጋርስ? ከአህት ወንድም ጋርስ? ይህን ለመጀመር ትክክለኛ እና ተጨባጭ የሆነው ቦታ የሚያሳስቡዎት ነገሮች እንዲባባሱ ያደረጉ ባህሪዎች ምሳሌዎችን መዘርዘር ነው።

የሚቀጥለው ጥያቄ እርስዎ ምን ያህል እንደተጨነቁ መወሰን ነው። እያዩ ያሉት የባህሪ እና የስሜት ለውጦች ምን ያህል ከባድ ናቸው? ከ 1 እስከ 10 ያለውን የደረጃ ሚዛን መጠቀም ለይቶ ለማወቅ ይረዳዎታል። ለምሳሌ፣ የልጅዎ ድብርት መጠነኛ ነው ብለው ካመኑ በሚዛኑ ከ 3-5 ደረጃን ከግምት ሊያስገቡ ይችላሉ፤ እራሳቸውን የመጉዳት አደጋ ላይ ናቸው ብለው ከተጨነቁ ውጤትዎ ከ 8 - 10 ባለው ክልል ውስጥ ይሆናል። እውነታው እርስዎ ስለሚያስጨንቁዎት ልዩ ባህሪዎች እና ስለጭንቀትዎ ደረጃ ይበልጥ ግልፅ በሆኑ ቁጥር፣ ወደ ትክክለኛ የእንክብካቤ ደረጃ መግባት ለልጅዎ ይበልጥ ቀላል ይሆናል።

ስጋቶችዎን በግልፅ ለይተው ካስቀመጡ በኋላ ልጅዎን ለአዕምሮ ጤንነት ህክምና ማስገምገም ያስፈልግዎታል። ‘የአዕምሮ ጤና ግምገማ’ ማለት ልጅዎ በአዕምሮ ጤና ህክምና ሊረዳ የሚችል ቀውስ ወይም ችግር እንዳለው ወይም እንደሌለው ለመወሰን በአዕምሮ ጤና ባለሙያ የሚደረግ ግምገማ ነው። የአዕምሮ ጤና ስርዓት፣ በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ከዝቅተኛ ገዳቢ አንስቶ በጣም ገዳቢ እስከሆኑ በርካታ የተለያዩ የህክምና ደረጃዎች ስለሚይዝ ትንሽ ግራ የሚያጋባ ይመስላል። ስለ የተለያዩ የእንክብካቤ ደረጃዎች የበለጠ ግልፅ የሆነ ግንዛቤ እንዲኖርዎ የሚረዱ አንዳንድ መረጃዎች ከዚህ ቀጥለው ቀርበዋል።

የተመላላሽ ታካሚ ሐኪሞች

የተመላላሽ ታካሚ ሐኪም የመጀመሪያውን መነሻ የአዕምሮ ጤና ምዘና ማድረግ ብቻ ሳይሆን ከመለስተኛ እስከ መካከለኛ የድብርት ምልክቶች፣ ጭንቀቶች፣ አደንዛኸ ፅፅ ወይም አልኮል የመውሰድ ሙከራን፣ የትኩረት ችግሮች፣ ረባሽ ባህሪዎችን እና የቤተሰብ ግጭትን የመሳሰሉ ምልክቶችን ማከም የሚችል ሰው ነው። ልክ በፊልሞች ወይም በቴሌቪዥን ላይ እንደሚታየው፣ ሐኪሙ ብዙውን ጊዜ ከግለሰብ ታካሚው ወይም ደንበኛው ፊትለፊት በመቀመጥ ጥያቄዎችን ይጠይቃል ወይም አስተያየቶችን ይሰጣል። እነዚህ ስብሰባዎች ወይም ክፍለጊዜዎች አብዛኛውን ጊዜ የሚቆዩት ከ45-60 ደቂቃዎች ሲሆን በሳምንት አንድ ጊዜ ይካሄዳሉ። እንደ ሐኪሞቹ ተገኝነት እና የችግሮች ክብደት ላይ በመመርኮዝ ድግግሞሹ በሳምንት ከ2-3 ጊዜ እስከ በሁለት ሳምንት አንዴ ድረስ ሊለያይ ይችላል።

ሐኪሞች የትኛውም ቁጥር ያህል የተለያዩ ዲግሪዎች እና ማስረጃዎች ሊኖሯቸው ይችላሉ፤ እናም የትኛውን ባለሙያ እንደሚገቡ ለማወቅ ሲሞክሩ ትንሽ ግራ አጋቢ ሊሆን ይችላል። ፈቃድ ያለው ማህበራዊ ሰራተኛ (LSW ወይም LCSW)፣ ፈቃድ ያለው የቤተሰብ አማካሪ (LMFT)፣ ፈቃድ የተሰጠው ተባባሪ ወይም አማካሪ ባለሙያ (LAC፣ LPC) በአዕምሮ ጤና መስክ ውስጥ የማስተርስ ዲግሪ አላቸው። አንድ የሥነ ልቦና ባለሙያ (PhD ወይም PsyD) በአዕምሮ ጤና መስክ የላቀ ስልጠናና የዶክተራት ዲግሪ አለው። የተወሳሰቡ ችግሮችን ለመመርመር እና ለመረዳት የሚረዱ የሥነ ልቦና ምርመራዎችን ለማድረግ እና ለመተርጎም ብቃት ያላቸው የአዕምሮ ጤና ባለሙያዎች የስነ ልቦና ባለሙያዎች ብቻ ናቸው። ከተግባራዊ እይታ አንጻር ሐኪሞቹ ከሰማቸው በኋላ ያለው ዲግሪ ወይም ፊደል የትኛውም ቢሆን ችግር የለውም፤ ሁሉም በሕብረተሰቡ ውስጥ የሕክምና እንክብካቤ ለመስጠት የሰለጠኑ ናቸው። ዋናው ነገር እርስዎ እና የቤተሰብዎ አባል ከእነሱ ጋር ምን ያህል ምቹት ይሰማችኋል የሚለው ነው።

የተመላላሽ ታካሚ ሐኪሞች ተመሳሳይ ዕድሜ እና ችግር ያላቸው ግለሰቦች በቡድን ሆነው እንዲታከሙ ለማስቻል የተቀየሰ የቡድን ሕክምናም ሊሰጡ ይችላሉ። ብዙዎቹ እነዚህ የቡድን ክፍላጊዎች በሳምንት ከ1-1.5 ሰዓታት ያህል የሚካሄዱ ሲሆን በአጠቃላይ የተወሰኑ ርዕሶችን ይመለከታሉ። በአፍላ እድሜ ላሉ ካሉት በጣም የተለመዱ ቡድኖች መካከል የተወሰኑት የማህበራዊ ክህሎት ቡድኖችን እና የትኩረት ችግር ያለባቸው ወጣቶችን የሚረዱ ቡድኖችን ያጠቃልላል። ለምሳሌ፣ ልጅዎ በማህበራዊ ህይወት ችግር አለበት ብለው ካሰቡ የቡድን ሕክምና ተገቢ እና ፈጣሪ በሆነ ሁኔታ የእነዚህን ክህሎቶች እድገት ለማገዝ ታላቅ መርጃ ሆኑት ሊሆን ይችላል።

የሥነ-አዕምሮ ሐኪሞች

እነዚህ ከከባድ የአዕምሮ ህመም ጋር በተያያዘ ከፍተኛ ስልጠና የወሰዱ የሕክምና ዶክተሮች ናቸው። አብዛኞቹ የሥነ-አዕምሮ ሐኪሞች በዋነኝነት መድኃኒቶችን ያዘዛሉ እንዲሁም ይቆጣጠራሉ። ብዙውን ጊዜ የሥነ-አዕምሮ ሐኪሙ ግለሰቦችን ለመጀመሪያ ግምገማ ያዩና ከዚያ ለመድኃኒት አስተዳደር ክፍል ጊዜዎች በየወሩ ከትትል ያደርጋሉ። አንዳንድ የሥነ-አዕምሮ ሐኪሞች ታካሚዎቻቸውን በየሳምንቱ ሲያዩ ሌሎች ደግሞ ግለሰባዊ የንግግር ሕክምና ክፍል ጊዜዎችን እና የመድኃኒት አያያዝ ክፍል ጊዜዎችን ይሰጣሉ። ሆኖም ይህ ከሐኪም ወደ ሐኪም ይለያያል።

ለመጀመሪያ ጊዜ እርዳታ የሚሹ ብዙ ሰዎች የመጀመሪያ ቀጠሮቻቸውን ከሥነ-አዕምሮ ሐኪም ጋር ለማድረግ ይሞክራሉ። በአጠቃላይ ሲታይ የሥነ-አዕምሮ ሐኪሞች ብዙውን ጊዜ ኢንሹራንስ አይቀበሉም እንዲሁም ብዙውን ጊዜ ከሌሎች ሐኪሞች ይልቅ ለቀጠሮዎች ረጅም የተጠባባቂዎች ዝርዝር አላቸው። ስለዚህ ስለ አንድ የቤተሰብ አባል የሚያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በመጀመሪያ የተመላላሽ ታካሚ የሕክምና ባለሙያ እንዲያገኛቸው ማድረግ ቀላል እና ፈጣን ሊሆን ይችላል። የንግግር ሕክምናን ሊጀምሩና የሕክምና ባለሙያው መድኃኒት አስፈላጊ ነው ወይም ከግምት ውስጥ መጣባት አለበት ብሎ የሚያምኑ ከሆነ ለሥነ-አዕምሮ ሐኪም ሪፈር በማድረግ ሊረዱ ይችላሉ።

የጽኑ ተመላላሽ ታካሚ ፕሮግራሞች (IOP)

ለበርካታ ሰዓታት፣ በሳምንት ለበርካታ ቀናት በመገናኘት ሕክምና የሚሰጥባቸው እነዚህ ፕሮግራሞች ከፍ ያለ የእንክብካቤ ደረጃ ያላቸው እና ከመጠነኛ እስከ ከባድ ምልክቶች የሚደርስባቸው ግለሰቦችን ለማከም የታቀዱ ናቸው። አብዛኛዎቹ የ IOP መርሃ ግብሮች በሳምንት ከ 3 - 5 ጊዜ ያህል የሚያዙ ሲሆን በአብዛኛው በሕክምናው ቀን ከ 3-4 ሰዓታት ያህል እና ከ 2-3 ወራት ለሚሆን ጊዜ ይካሄዳሉ። ሆኖም ሁሉም የ IOP መርሃ ግብሮች ደንበኞች የሥራቸውን ደረጃ ለማሻሻል የተወሰኑ ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ ለመርዳት በቡድን ሥራ ላይ ጥልቅ ትኩረት በማድረግ የተነደፉ ናቸው። በአብዛኛው እንደ የአደንዛዥ ዕፅ ሱሰኝነት፣ የአመጋገብ ችግር ወይም የሥነ ልቦና ቀውስ (እንደ የስሜት፣ ጭንቀት እና የሥነ አዕምሮ ቀውስ) ያሉ ልዩ ችግሮችን የሚመለከቱ ብዙ ቡድኖች አሉ። ልጅዎ አደንዛዥ ዕፅ ወይም አልኮልን ከከፊል-መደበኛ እስከ መደበኛ ደረጃ ድረስ የሚወስድ ከሆነ፣ ምናልባትም ይህ ለእሱ ተገቢው የእንክብካቤ ደረጃ ሊሆን ይችላል። በተመሳሳይም ከአመጋገብ ቀውስ ምልክቶች ጋር እየታገሉ ያሉ ብዙ ግለሰቦች ብዙውን ጊዜ ወደዚህ የእንክብካቤ ደረጃ ይመራሉ።

የተመላላሽ ታካሚ የሕክምና ባለሙያ ጋር ሕክምና ሲከታተል የቆየ እና ያሰቡትን ያህል መሻሻል ያላስመዘገበ ልጅ ካለዎት IOP ቀጣዩ እርምጃ ሊሆን ይችላል። በተቃራኒው፣ የቤተሰብዎ አባል ከዚህ ቀደም በሕክምና ውስጥ ካልነበሩ፣ ሆኖም ግን ምልክቶቹ የደህንነት ስጋትን እያሳደሩ ከሆነ (ለምሳሌ፣ በቅርቡ በመቁረጥ ወይም በማቃጠል እራሳቸውን እንደሚጎዱ ደርሰውብታል) ወይም የራሳቸውን ሕይወት የማጥፋት ሀሳቦችን እየታገሉ ከሆነ፣ በዚህ ሁኔታ ከተመላላሽ ታካሚ ሕክምና ይልቅ IOP ለእነሱ የበለጠ ተገቢ የሆነው የእንክብካቤ ደረጃ ሊሆን ይችላል።

የከፊል እንክብካቤ ፕሮግራሞች (Partial Care Programs) / ከፊል በሆስፒታል የመተኛት ፕሮግራሞች (Partial Hospitalization Programs) (PCP/PHP)

ይህ የእንክብካቤ ደረጃ በ IOP እና አንድ ታካሚ ሆስፒታል በሚተኛበት መርሃ ግብር መካከል ያለ ደረጃ ነው። ይህ መርሃ ግብር ወዲያውኑ እራሳቸውን የመጉዳት አደጋ ለሌላቸው ነገር ግን በዕለት ተዕለት ኑሯቸው ውስጥ ያሉ ተግባራትን ማከናወን አስቸጋሪ እንዲሆንባቸው

የሚያደርጉ ከባድ ምልክቶች እያጋጠማቸው ያሉ ግለሰቦችን ነው። የ PCP መርሃ ግብሮች ብዙውን ጊዜ በሳምንት 5 ቀናት ከ 5-6 ሰዓታት ለሚሆን ጊዜ ይካሄዳል። እንደ IOB መርሃ ግብሮች ሁሉ በቡድን ላይ የተመሰረቱ መርሃግብሮች ቢሆኑም፣ የቤተሰብ ተግባር፣ የግል ተግባር እንዲሁም በሥነ-አዕምሮ ሐኪም አማካኝነት የመድኃኒት ህክምናንም ጨምረው ያቀርባሉ። ታካሚዎች ብዙውን ጊዜ መድኃኒቶቻቸውን የማስተካከል፣ የአሠራር ደረጃን የማሻሻል፣ ማንኛውንም የደህንነት ስጋቶችን የመፍታት እና ተገቢውን የድህረ እንክብካቤ እቅድ የመፍጠር ውሳኔን ዓላማዎች በመያዝ ከ2-4 ሳምንታት በእነዚህ መርሃ ግብሮች ይካፈላሉ። ብዙ የከፊል እንክብካቤ ታካሚዎች የበለጠ ከተረጋጉ በኋላ በቀጥታ ወደ IOB ይሄዳሉ። ልጅዎ ትምህርት ቤት የማይማር ከሆነ፣ በጥሩ ሁኔታ እየተንቀሳቀሰ ካልሆነ፣ ከባድ የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች ካሉት፣ ራሱን ከጎዳ ወይም ራሱን የማጥፋት ሀሳቦችን በመደበኛነት እየገለጸ ከሆነ ይህ ለእሱ ተገቢው የእንክብካቤ ደረጃ ሊሆን ይችላል።

በሀስጥታል ተኝቶ ሕክምና መከታተል

ልክ የልጅዎ ክንድ ወይም እግር ቢሰበር እንደሚያደርጉት፣ ልጅዎ አፋጣኝ አደጋ ላይ ነው ብለው በሚጨነቁበት ጊዜ በጣም ጥሩው ነገር ለግምገማ ወደ ድንገተኛ ሕክምና ክፍል መውሰድ ነው። ማንኛውም የራስን ሕይወት የማጥፋት ምልክት ወይም ሙከራ በቁም ነገር መወሰድ አለበት፣ ስለዚህ ልጅዎ ለእርስዎ ወይም ለሌላ ሰው መሞትን እንደሚፈልግ ወይም እራሱን የመጉዳት እቅድ እንዳለው እየነገረዎት ከሆነ ምናልባት እርስዎ የሚፈልጉት የእንክብካቤ ደረጃ ይህ ነው። ልጅዎን ወደ ድንገተኛ ሕክምና ክፍል ሲወስዱት በመጀመሪያ ምሉ የሕክምና ምርመራ ይደረግለታል፣ ከዚያም የሚቀጥለውን ደረጃ ለመወሰን በሐኪም/ማህበራዊ ስራተኛ ይገመገማል። ብዙ ጊዜ ራሳቸውን የማጥፋት ምልክቶች ያሳዩ ልጆች ለሳምንት ወይም ከዚያ በላይ ወደ ሆስፒታል እንዲገቡ ይመከራሉ። ምንም እንኳን ይህ የምክር ሃሳብ አስፈሪ ሊሆን ቢችልም፣ ቀውስ ውስጥ ለሚገኘው ሰው ግን በእርግጥ የተሻለው አካሄድ ነው። ተኝቶ እንደሚታከም ታካሚ ልጅዎ በቡድኖችና በቤተሰብ ክፍለ ጊዜዎች ላይ ይሳተፋል እንዲሁም ለመድኃኒት ሕክምና መደበኛ የሥነ-አዕምሮ ሐኪም ክትትል ያገኛል። ልጅዎ የበለጠ የተረጋጋ እና ከእንግዲህ በራሱ ላይ ጉዳት የማድረስ ከፍተኛ አደጋ ውስጥ ካልሆነ፣ ለክትትል ምን ዓይነት የእንክብካቤ ደረጃ ተገቢ እንደሆነ ለመወሰን በሕክምና ባለሙያው ግምገማ ይደረግለታል።

ቀጣዩ እርምጃ ምንድነው??

ኢንቩራንሽ ካለዎት በመጀመሪያ ማድረግ ያለብዎት ነገር ቢኖር ለኢንቩራንሽ ኩባንያዎ መደወል እና ምን ዓይነት የአዕምሮ ጤና ጥቅሞች እንዳሉዎት ማወቅ ነው። ‘ቅድመ-ፈቃድ’ የሚባል ነገር ያስፈልግዎት እንደሆነ እና “ከመድን ኩባንያዎ መረብ ውጭ” ሽፋን እንዳለዎት ወይም እንደሌለዎት ማወቅ ሊፈልጉ ይችላሉ። እንደዚህ አይነት ሽፋን ካለዎት የአቅራቢዎች ምርጫዎ በከፍተኛ ሁኔታ ይጨምራል። ሁሉም እቅዶች ማለት ይቻላል የተመላላሽ ሕክምና ሽፋን እንዲሁም በሆስፒታል ተኝቶ ሕክምና የመከታተል ሽፋን አላቸው። ሆኖም ግን ሁሉም የኢንቩራንሽ አገልግሎት ጥቅሎች የ IOB ወይም የ PCP ጥቅሞች የላቸውም፣ እናም ስለዚህ መጠየቅ ጥሩ ነው። ጥቅሙ ካለዎት ቀጣዩ እርምጃ የሚፈልጉትን የእንክብካቤ ደረጃ የሚያሟሉ በመድን ኩባንያዎ መረብ ውስጥ ያሉ አቅራቢዎችን ዝርዝር ከኢንቩራንሽ ኩባንያው ማግኘት ነው።

ቀጠሮ ከማስያዝዎ በፊት አስቀድመው ደውለው ስለ ፕሮግራሙ ወይም ሕክምናውን ስለሚሰጡት ሐኪሞች፣ ስለሚሰጡ የአገልግሎት አይነቶች፣ እንዲሁም የመጀመሪያ ቀጠሮ የሚያዝበትን መንገድ በተመለከተ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ወደኋላ አይበሉ። በግልጽ አነጋገር፣ ለልጅዎ አስፈላጊ አገልግሎት የሚገዙ ሽማግሌት ነዎት ማለት እንደሆነ ያስታውሱ። በእርግጥ ጥያቄዎን ትህትና በተሞላበት መንገድ ማስቀመጡ ይረዳል። ለምሳሌ፣ “ስለ አዕምሮ ጤና ማማከር ብዙ የማውቀው ነገር የለም፣ እናም ይህን ሂደት እንደ ተማሪ ሽማግሌ ሆኜ ለመቅረብ እየምክርኩ ነው። እንዴት እንደምትሰሩ የተሻለ ለመረዳት እንዲረዱኝ ጥቂት ጥያቄዎችን መጠየቅ እፈልጋለሁ።”

ምናልባትም ቀድሞውኑ በአዕምሮዎ ውስጥ የጥያቄዎች ዝርዝር ሊኖርዎት ቢችልም፣ ሊያካትቷቸው የሚፈልጉ ጥቂት ተጨማሪዎች ከዚህ በታች ቀርበዋል፡

- ልጄ በሚከተሉት አካባቢዎች ላይ አንዳንድ ችግሮች አጋጥሞታል... (እርስዎን የሚያሳስቡዎትን የባህርይ ምሳሌዎችን በአጭሩ ያቅርቡ)። እንደዚህ ያሉትን ችግሮች ለመቋቋም የእናንተ አቀራረብ ምን ሊሆን እንደሚችል ሀሳብ ልትሰጡኝ ትችላላችሁ?
- በምክር ሂደቱ ውስጥ ወላጆችን (ወይም አሳዳጊዎችን) ታካትታላችሁ?
- የቤተሰብ የፈውስ ሕክምና ወይም ቴራፒ ታቀርባላችሁ? ይህ አስፈላጊ ስለመሆኑ እንዴት ትወስናላችሁ?
- ልጄ መድኃኒት ይፈልጋል ወይም አይፈልግም የሚለውን ለመወሰን ምን መመዘኛዎችን ትጠቀማላችሁ?
- ለእንደዚህ አይነቱ ምዘና የምትመሩት ወደማን ነው?

- ልጄ በትምህርት ቤት ልዩ ማመቻቸውን የሚፈልግ ከሆነ፣ እነዚህን ዝግጅቶች በማድረግ እገዛ ታደርጋለሁ?
- የቀጠሯችሁ የጊዜ ሰሌዳ ምን ያህል ተለዋዋጭ ነው? ከትምህርት ሰዓት በኋላ/ የምሽት/የቅዳሜ ቀጠሮዎችን ትሰጣላችሁ?
- እናንተ ወይም እኔ ከልጄ ጋር በደንብ አብራችሁ መስራት እንደማትችሉ ከወሰንን፣ ሌሎች ጥቆማዎችን ማድረግ ትችላላችሁ?
- እንዲሁም ስለ መጀመሪያው ቀጠሮ መጠየቅ አለብዎት፡ ከማን ጋር ይሆናል፣ ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል፣ በዛ ጊዜ ውስጥ ምን እንደሚሆን እና ከመጀመሪያው ግምገማ ምን ያህል በኋላ ነው አገልግሎቶች የሚጀምሩት? እርስዎ እንደ ሸማች፣ የሚደውሉላቸው ሰዎች ፍላጎቶቻችን እንደሚያሟሉ የማረጋገጥ መብት አለዎት ስለሆነም ይጠይቋቸው።

የመድሃኒት ሽፋን ከሌለዎት አብዛኛዎቹ ካውንቲዎች እና ስቴቶች በአፍላ እድሜ ላይ ላሉ ወጣቶች በስቴት ፕሮግራሞች በኩል አገልግሎት ይሰጣሉ። በ New Jersey ውስጥ የእነዚህ አገልግሎቶች አቅራቢ Perform Care ነው። እናም የመድሃኒት ሽፋን ለሌላቸው እርዳታ ለማግኘት በጣም ጥሩው መንገድ ለእነሱ መደወል ነው። ለመደወል ስልክ ቁጥሩ 877-652-7624 ነው። ሲደውሉላቸው መሰረታዊ መረጃ ይሰጧቸው እና ልጅዎን ያስመዘገባሉ። የምዝገባ ቁጥርዎ የሆነ አንድ ቁጥር ይሰጥዎታል። ይህ የመጀመሪያ እርምጃ ከተጠናቀቀ በኋላ እርስዎ እና ልጅዎን ቃለ መጠይቅ ለማድረግ እና የሕክምና እቅድ ለመፍጠር መረጃን ለመሰብሰብ ወደ ቤትዎ የሚመጣ ባለሙያን ያቀፉ አንድ አማካሪ ይመድባሉ። ይህ የሕክምና እቅድ በቤት ውስጥ የሚደረግ ሕክምናን፣ በወላጅነት ላይ እገዛ ለማድረግ በተከታታይ የሚመጣ የባህሪ ረዳት ወይም ምናልባትም መካሪን (ልጅዎን ወደ ማህበራዊ ስብሰባዎች የሚወስድ አንድ ሰው) ሊያካትት ይችላል። እንዲሁም አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ከቤቱ ውጭ ወዳሉ ፕሮግራሞች ሪፈራል ሊያቀርቡ ይችላሉ። ብዙ ወላጆች የማያውቋቸው ሰዎች ወደ ቤታቸው የመምጣት ስጋት ስላለባቸው ወደ Perform Care መደወል ይከብዳቸዋል። እነዚህ ሰዎች እርስዎን ሊረዱዎት የሚችሉ ባለሙያዎች እንጂ የሚገምቱዎት ወይም ተጨማሪ ጭንቀት የሚፈጥሩ እንዳልሆኑ እባክዎን ያስታውሱ። ለእርዳታ ወደ እነሱ መድረስ ለልጅዎ የሚቻለውን ያህል ጥሩ ነገር እያደረጉ መሆንዎን የሚያሳይ ምልክት ነው። እናም እነሱ ይህን ያከብራሉ፣ ስለሆነም እባክዎን እንዲረዱዎ አጋጣሚውን ይፍጠሩላቸው።

**አዘጋጅ፡ Dara Gasior፣ PsyD፣ የ Freehold High Focus Centers እና Maureen Underwood ዳይሬክተር፣
LCSW፣ የ SPTS የሕክምና ዳይሬክተር**