



የኢትዮጵያ ኢጋሮች ጋዜጣ 2016-17

ለሁሉም የኢትዮጵያ ኢጋሮቻችን ወደ Music as Therapy International ያዘጋጀውን የመጀመሪያው ጋዜጣ እንኳን በደህና መጡ ለማለት እንፈልጋለን።

ኢትዮጵያ ውስጥ ከ2011 ጀምሮ እስከ ዛሬ ከአራት ኢጋሮ ቅንጅቶች ጋር አብረን እየሰራን እንገኛለን።

1. ገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል (የኢትዮጵያ አካል ጉዳት አገልግሎት ጋር ግንኙነት ያለው)
2. ፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር
3. ሆስፒታል ኢትዮጵያ
4. ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ



41
የሙዚቃ ባለሙያዎች በኢትዮጵያ ውስጥ በሚሰሩት ስራ ሙዚቃን ለመጠቀም የታጠቁ ናቸው።

306
ሰዎች በኢትዮጵያ የሚያገኙት እንክብካቤ ሙዚቃን ያካትታል።

በአዲስ አበባ ዙሪያ ሙዚቃን የሚጠቀሙ ሰዎች ኔትዎርክ ቀስ በቀስ እያደገ በመሆኑ እና ሁሉም ኢጋሮቻችን ሙዚቃን ለመጠቀም ባሳዩት ቁርጠኝነት ተደንቀናል።

ባለፈው ዓመት አንዳንድ ኢትዮጵያውያን ኢጋሮቻችንን በአገሪቱ ውስጥ ሙዚቃን የሚጠቀሙ ማን እንደሆነ እና በምን አይነት መንገድ እንደሚጠቀም ለማወቅ ፍላጎት አሳይተዋል። ይህንን ተመልክቶ እናም ሙዚቃን ለሕክምና የሚጠቀሙት ኢጋሮቻችንን ያሳለፉት እና ያዩትን ሁሉ ልማካፈል ይህን ጋዜጣ አቅርበንላችኋል።

ታሪካቸውን በማካፈል ለዚህ ጋዜጣ አስተዋፅዖ ያደረጉ ኢጋሮቻችንን እናመሰግናለን። የሁሉንም ሰው ታሪክ የማዳመጥ እድል ፍጹም አስደናቂ እና አስደሳች ነበር! ይህን ጋዜጣ ለማዘጋጀት ተርጓሚዎችን መጠቀም ስለኖረብን በምታነቡት እና ኢጋሮቻችን ባካፈሉት መካከል ጥቂት ልዩነት ሊኖር ቢችልም የነገሩን እውነተኛ ይዘት ለመያዝ እንደቻልን ተስፋ እናደርጋለን።

ለጋዜጣው አስተዋፅዖ ያደረጉ ኢጋሮቻችን ሙዚቃን በመጠቀም ስላሳዩት ስኬት በማንበብ ኩራት እንደሚሰማቸው እና ለመቀጠል እንደሚነሳሱ ተስፋ እናደርጋለን! ይህን ጋዜጣ ለምታነቡ ሁሉ እነዚህ ታሪኮች ተመስጧዊ እንደሚሆኑላችሁ ተስፋ እናደርጋለን።

የሙዚቃ ቴራፒስቶች አላስቴር ሮበርትሰን እና ዶ/ር ካሮላይን አንደርሰን እና የቲራፒ ኢንተርናሽናል የሙዚቃ ዳይሬክተር አሌክሲያ ኩዊን አቢኪ በዚህ ጋዜጣ ላይ ላበረከቱት አስተዋፅዖ እያመሰገንን ይህንን ጋዜጣ ወደ አማርኛ በመተርጎሙም ለ አቶ ቅዱስ ዳዊት ልዩ ትኩረት ልንሰጥ እንወዳለን።

ለኢጋሮቻችን እና ለቀጣይ ስራቸው ልዩ እድልን እንመኛለን!

ማክዳ ሚጭል
የዓለምአቀፍ ፕሮግራም አስተዳዳሪ

የኢጋሮቻችንን ታሪኮች በ፣

- ገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል (ገጽ 2-3)
- ፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር (ገጽ 5-7)
- ሆስፒታል ኢትዮጵያ (ገጽ 8-10)
- ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ (ገጽ 12-14)

ከሙዚቃ ቴራፒስቶች ሀሳቦችን እና ጥቆማዎችን ያስሱ (ገጽ 3፣ 4፣ 7፣ 10፣ 11 እና 14)

የኢጋሮችን የሙዚቃ ፍላጎቶች እና በኢትዮጵያ ውስጥ የቅርብ ጊዜ ተግባሮቻችንን ያግኙ (ገጽ 15)

የኢጋሮ ቅንብሮችን እና የMusic as Therapy Internationalን አድራሻ ዝርዝሮች ያግኙ (ገጽ 16)

ገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል

ቡላ ኤታና የኢትዮጵያ አካል ጉዳት አገልግሎት ስር በሚገኘውን ገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል ውስጥ የነርስ እና ጥራት አፈሰር ሆኖ ያገለግላል። የቡላ የነርሲንግ ኃላፊነቶች ታካሚዎችን መንከባከብ ሲያካትቱ፤ እንደ ጥራት አፈሰር ደግሞ ኃላፊነቱ ለተሃድሶ ማእከል ፕሮቶኮሎችን እና መደበኛ ሂደቶችን መፍጠር፣ የተወሰኑ የሕክምና ዘዴዎችን (እንደ ሙዚቃ እና አርት ቴራፒ ያሉ) ማዳበር እና ማሳደግን ያካትታል። ቡላ በማዕከሉ ለ፱ ዓመታት ሲሰራ የቆየ ሲሆን ማዕከሉን ለታካሚዎች ምቹ ለማድረግ ቆርጧል። ቡላ የሙዚቃ ዳራ ስላለው ጌታር እና ኪርርድ በመጫወት የራሱን ዘፈኖች ይፈጥራል።



ቡላ በ2011 የሙዚቃ ቴራፒስት ሃና ብርሃኑ እና ሊሊ ብሎውስ-ፓሊዎዳ በሰጡት የሙዚቃ ስልጠና ላይ ተሳትፎ ነበር። ከተሳታፊዎችም በማዕከሉ እየሰራ ያለው ብቸኛው የሰራተኛ አባል ሲሆን ከዚያን ጊዜ ጀምሮ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎችን አልፎ አልፎ በመምራት እና በመርዳት ላይ ይገኛል። በ 2015 ተጨማሪ ባልደረቦች በሙዚቃ ቴራፒስቶች ኤሪን ዊሊያምስ-ጆንስ እና ኤማ ብሪትተን ሙዚቃን እንዲጠቀሙ ስልጠና ተሰጥቷቸዋል። አሁን የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች በየሳምንቱ ሐሙስ ቀን ላይ ይዘጋጃሉ። ሆኖም ቡላ በሳምንት አንድ ጊዜ በቂ እንዳልሆነ እና የሙዚቃ ዝግጅቶች በሳምንት ሁለት ጊዜ ቢደረጉ የየተሻለ እንደሚሆን ይሰማዋል።

ቡላ የመጀመሪያውን የሙዚቃ ስልጠናውን ሲያሰላስል ሃና እና ሊሊ ሲመሩ ባየው የመጀመሪያ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ በተለይ አዲስ ነገር በመሆኑ መገረሙን ያስታውሳል። ሃና ያካፈለችው መረጃ አስደሳች እንደነበርም ያስታውሳል። ሙዚቃን በግለሰብ ክፍለ ጊዜዎች መጠቀምን ተምሯል እና ብዙ ጊዜ ሙዚቃ የታካሚዎችን ትዝታ እንዴት እንደሚያነሳ እና ከዚህ በፊት ስለ ግል ልምዳቸው እንዲናገሩ እንደሚፈቅድላቸው ተመልክቷል።

“ከሙዚቃ ቴራፒስት የ1 ለ 1 የስርዓትን ነው የተማርኩት። ይህን ከአንድ ታካሚ ጋር ስጠቀም በዛ ሙዚቃ ዘፈን መዝፈን ጀመረ። የቀድሞ ታሪኩን አስታወስ። ትዝታውን መዝፈን ጀመረ። ይህንን አስታውሳለሁ። ያንን ሙዚቃ ለምን እንደ መረጠ ስጠይቀው፣ በዛ ዘፈን የሚያስታውሰውን ታሪክ ነገረኝ።”

ቡላ የመጀመሪያ የመራውን የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ያስታውሳል፡- ለመጀመሪያ ጊዜ የተመረጠውን ታካሚ ወደ ክፍለ-ጊዜው ለመሳብ እና በሙዚቃ እንቅስቃሴዎች ለመምራት ምን ያህል ከባድ እንደ ነበር ይናገራል። ነገር ግን በጊዜ ሂደት ክፍለ ጊዜዎችን መምራት ለቡላ ቀላል እየሆነ ሄዷል።

ቡላ ታካሚዎች የሙዚቃ መሳሪያዎችን ሲጫወቱ እና የህይወት ታሪካቸውን ሲናገሩ ኩራት ይሰማዋል (ለዚህም ነው ከትላልቅ የቡድን ክፍለ ጊዜዎች ይልቅ የነጠላ ክፍለ ጊዜዎችን የሚመርጠው)። ቡላ የግለሰብ ክፍለ ጊዜዎች ለታካሚዎች ስሜታቸውን እንዲገልጹ እና ከእሱ ጋር የበለጠ እንዲገናኙ የበለጠ እድል ይሰጣሉ ብሎ ያምናል። በንፅፅር በቡድን ክፍለ ጊዜዎች ትኩረቱ ይበልጥ በመዝናናት ላይ ስለሚሆን ከታካሚዎች ጋር የላቀ ግንኙነትን ለመገንባት ከባድ እንደሚያደርገው ቡላ ተመልክቷል። ቡላ በቅርቡ የግል የሙዚቃ ክፍለ ጊዜውን እንደገና ጀምሯል እና ባልደረቦቻቸው ምሳሌውን ትከትለው ከታካሚዎች ጋር ሙዚቃን በነጠላ ክፍለ ጊዜ ሲመሩ ማየት ይፈልጋል።

በአሁኑ ወቅት 30 የሚሆኑ ታካሚዎች በማዕከሉ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ላይ ይሳተፋሉ። ቡላም ለታካሚዎች የሚሰጠውን ጥቅም ማየት ችሏል። ከታካሚዎቹ አንዱ በማዕከሉ ውስጥ ከ 5 ዓመታት በላይ የቆየ ሲሆን በብዙ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎችም ተሳትፏል።

“ለሱ አላማ አለኝ። የሙዚቃ ህክምና ለእሱ በጣም ጥሩ እንደሆነ አውቃለሁ... ሰዎች ስሜታቸውን የሚገልጹት በሙዚቃ ነው። ሲዘፍኑ ነጻ ናቸው።”

ይህ ታካሚ ስኪዞሬሪንያ ያለበት ሲሆን በህመሙ ምክንያት በጣም እረፍት አልባ ሊሆን ይችላል፤ አንዳንድ ጊዜም በንግግር ላይ አስተሳሰቡ ይምታታታታል፤ ግን የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች እድገት እንዲያደርግ እና እንዲሻሻል ረድተውታል።

“ በመጀመሪያዎቹ ቀናት ለመሳተፍ ሽልማት ያስፈልገው ነበር፤ አሁን ግን ይህ ቀርቷል። ሲጠራ መጥቶ መሳተፍ ጀምሯል። አሁን እንደ መዝናናት እያየው ነው። የሙዚቃ ቴራፒ የሚኖር ከሆነ እራሱ እየጠየቀ ነው።

ቡላ ከሌሎች ታካሚዎች ጋር ተመሳሳይ መሻሻልን ተመልክቷል። ታካሚዎች በፈቃደኝነት በክፍለ ጊዜዎች እየተሳተፉ እና እየተደሰቱ ነው። በነጻነት ሃሳባቸውን እየገለጹ እና የህይወት ልምዳቸውን እያወሩ ነው። ይህም ከሌሎች ጋር እንዲገናኙ እና ከአእምሮ ህመማቸው አንፃር አወንታዊ ጥቅም እንዲያገኙ እየረዳቸው ነው።

ቡላ ሙዚቃ ለህክምና ጠቃሚ እና አስፈላጊ ነው ብሎ ያስባል። እንደ ማንኛውም ሰው ሙዚቃ ለታካሚዎች ሀሳባቸውን ለመግለጽ እና ንቁነታቸውን ለማሻሻል እንደ ሚረዳቸው ተገንዝቧል።

ቡላ ገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል ከሙዚቃ፣ ከሙዚቃ ቴራፒስቶች እና ከMusic as Therapy International እየተደረገ ባለው ድጋፍ ተጠቃሚ መሆኑን ተመልክቷል። ማዕከሉም ከቀጠለባቸው ተግባራት መካከል የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች አንዱ ነው። ነገር ግን ስለ ሙዚቃ ሕክምና የተማረው በቂ መሆኑን ወይም ተጨማሪ የሚማረው ነገር ካለ ቡላ ይጠይቃል። ቡላ በነርስነት ሙያው ለዓመታት የሰለጠነበት ሲሆን፣ ለሙዚቃ ህክምና የአንድ ወር ሥልጠና አጭር ሆኖ እንደሚታየው ተናግሯል።

ሙዚቃን ለህክምና መጠቀም ብቃት እንዳለው የሚያሳዩ የዲግሪ ወይም የዲፕሎማ መመዘኛዎች እና የምስክር ወረቀቶችን ማግኘት የሚቻል ከሆነም ቡላ ማወቅ ይፈልጋል።

የMusic as Therapy International ዳይሬክተር የሆኑት አሌክሲያ ኩዊን ለቡላ ጥያቄ ምላሽ ሰጥተዋል።



“ እንደ አለመታደል ሆኖ Music as Therapy International አጋሮቻችን ሙያዊ የሙዚቃ ቴራፒስቶች ናቸው ለማለት ዲፕሎማዎችን መስጠት አይችልም። ቡላ እንደሚለው፣ የስልጠና ፕሮጀክቶቻችን አጭር ናቸው – በአለም ዙሪያ ካሉ ሙያዊ የሙዚቃ ህክምና ሰልጠናዎች ጋር ሲተያይም አጭር ናቸው – ግን የተቀየሩት ለአንድ የተወሰነ የደንበኛ ቡድን እና ለአጋር ማዕከላት ላይ በጥቅም እንዲውሉ ነው። በስልጠና ፕሮጀክቶቻችን መጨረሻ ላይ የምስክር ወረቀት እንሰጣለን ነገር ግን ይህ ለእርስዎ ያለው ዋጋ የተገደበ ሊሆን እንደሚችል እናውቃለን። ነገር ግን፣ የሙዚቃ ቴራፒ በኢትዮጵያ ውስጥ በሰፊው ዕውቅና እስኪሰጠው ድረስ፣ ዲፕሎማ እንኳን ወደ ተሻለ የሥራ ዕድሎች ላይ መጣ ይችላል።

ምን አልባት የፕሪቶሪያ ዩኒቨርሲቲ ሙሉ የሙዚቃ ሕክምና ሥልጠናን ከሚሰጡት ተቋማት ለኢትዮጵያ በቅርቡ የሚገኘው ይሆናል። ሙሉ የሥልጠና ኮርስን እዛ ለማጠናቀቅ ከባድ ሊሆን ስለሚችል ግን ምን አልባት በሀገር ውስጥ የሙዚቃ ቴራፒ ፋኩልቲ ላይ ያለ አንድ ሰው በኢትዮጵያ ለሙዚቃ ሕክምና ዕውቅና ስለማሳደግ መመሪያ ሊሰጥዎት ይችል ይሆን?

የቡላ ተወዳጅ ሙዚቃዊ ተግባር፣ ‘የስንብት ዘፈን’

በገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ሊያልቅ ሲል በመጨረሻ የሚዘፈን ሲሆን የሙዚቃ መሳሪያዎችን እና መዘመርን ያካትታል። የታካሚዎች አዘማመር ይህ የስንብት ዘፈንን ለቡላ ተወዳጅ አንደሚያደርገው ነግሮናል።

የሙዚቃ ልምምድን ለማራዘም የሚረዱ ሀሳቦች ከሙዚቃ ቴራፒስት አላስቴር ሮበርትሰን።



“ የሙዚቃ ቴራፒስት ሃና ብርሃኑ ለመጀመሪያ ጊዜ የሙዚቃ ስልጠና በገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል ከመራች በኋላ (2011) ባዘጋጀችው የባለሙያዎች መመሪያ ውስጥ የሙዚቃ ጊዜ እና ልምምድን ለማሳደግ እና ለማሻሻል ክትትል ጠቃሚ እንደሆነ ትመክራለች።

ከሥራ ባልደረቦች፣ በተለይ የሠለጠነ እና የምትረዷቸውን ታካሚዎች የሚያውቅ ባልደረባ ጋር፣ ስለ ሥራ መወያየት አዲስ አስተሳሰብን ያነሳሳል። ስራዎን ከማንኛውም ባልደረባችሁ ጋር ማጋራት እና ሀሳባቸውን ማዳመጥ በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

በክፍለ-ጊዜው ውስጥ ስለ አንድ ግለሰብ ወይም ቡድን በአጠቃላይ ያስተዋሏቸውን ነገሮች በቦታው ላልተገኘ ግን ተሳታፊዎችን የሚያውቅ ባልደረባ ለመግለጽ ይሞክሩ። ለምሳሌ፣ “ማካኤል ዛሬ የበለጠ የተጨነቀ መስሎ ሲታይ አስተውያለሁ” ወይም “ቡድኑ ዛሬ በጣም ንቁ ነበር”። ጠቃሚ እና አጋዥ እይታ ሊኖራቸው ይችላል። ስለ ስራዎ ከሌሎች ሰዎች ጋር መነጋገር በልምምድዎ እና በስራዎ ላይ የበለጠ ማሻሻል እና ስልጠና የሚያስፈልጉትን ገጽታዎች ለመለየት ይረዳዎታል። ከዚያም በዚህ ላይ እንዲረዱችሁ Music as Therapy Internationalን ይጠይቁ።

ታካሚዎች እንዲከፍቱ መርዳት ፣ ደህንነቱን የተጠበቀ ቦታ መፍጠር።

“ የተዘጋ ቡድን (ማለትም ተሳታፊዎች ወይም ሰራተኞች ከሳምንት ወደ ሳምንት የማይለወጥበት ቡድን) ያለ ምንም መቆራረጥ ሲሰበሰቡ በተሳተፉት ሁሉ መካከል መተማመንን ለመፍጠር ይረዳል። የቡድኑ አባላት የሚነጋገሩባቸውን ነገሮች ሌላ ማን ሊሰማ ወይም ሊነገር እንደሚችል ለሁሉም ሰው ግልጽ ማድረግም ሊረዳ ይችላል። አዳዲስ ሰዎችን ወደ ቡድኑ ማከል ቢፈለጉ ይህን ከማድረግም በፊት ከቡድኑን አባላት ጋር መጀመሪያ መውያየት ጠቃሚ ነው። እንዲህ ማድረግ ለአባላቱ የባለቤትነት ስሜት ይሰጣቸዋል፣ በራሳቸውም እንዲተማመኑ ይረዳቸዋል። ቦታውን እና እርስዎን እንዲያምኑ ይረዳቸዋል።

ሃና በሙዚቃ መጽሃፏ “ወሰኖች” ክፍል ላይ እንደጻፈችው፣ ቡድንህን ለእያንዳንዱ ክፍለ ጊዜ በተመሳሳይ ጊዜ እና በተመሳሳይ ቦታ ማገናኘት የደህንነት ስሜትን ይፈጥራል።

የሰንበት ዘፈን ማዳበር።

“ በላ በሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ውስጥ ከሚካተቱት ሁሉ የሰንበት ዘፈንን አብልጦ እንደሚወድ ተናግሯል። ይህንን የክፍለ-ጊዜዎን አካል ማዳበር ከፈለጉ ደንበኛችሁ በዘፈንዎ ላይ ማየት የሚፈልጋቸውን ለውጦችን እንዲጠቁም ወይም አዲስ ዘፈን እንዲፈጥር መጋበዝ ይችላሉ። በተለያዩ ተለዋዋጭ፣ የሙዚቃ መሳሪያዎች፣ ቃላት ወይም ዜማ ለመጫወት ይሞክሩ፤ ደንበኛዎ ዘፈኑን እንዴት እንደሚጠቀም ያዳምጡ እና ትንሽ ቢሆንም የሚያስተውሉትን ማንኛውንም ነገር ይገነቡ። ለምሳሌ፣ በዘፈኑ ውስጥ ስሜታቸውን ለማንፀባረቅ አንዳንድ ቃላትን ማከል ወይም መለወጥ ከፈለጉ ለዚህ ቦታ መስጠት ጠቃሚ ነው።

ያስታውሱ፣ የመሰናበቻ ዘፈን የአንድ ክፍለ ጊዜ ማጠናቀቂያ ነው። ፍጻሜዎች ብዙውን ጊዜ በሙዚቃው ወይም በሌሎች ባህሪያት ውስጥ ሊገለጹ የሚችሉ ስሜቶችን ስለሚያመጣ ደንበኛው እንዴት እንደሚመልስ ልብ ማለት ያስፈልጋል። ክፍለ ጊዜ ሲጠናቀቅ ትንሽ የማጣት ስሜትን ይዞ ሊመጣ ስለሚችል እንደገና እንደሚገናኙ ተሳታፊዎችን ማስታወስ አስፈላጊ ነው።

1-ለ-1 ክፍለ-ጊዜዎችን መጀመር ከፈለጉ ፣

“ ለምን ለአንድ የተወሰነ ሰው የ 1-ለ-1 ክፍለ ጊዜዎችን ለማቅረብ እንደፈለጉ ማሰብ አስፈላጊ ነው። ይህም ከሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ጋር ለማስተዋወቅ ወይም አንድ ግለሰብ በቡድን ወስጥ ሳለ ያነሳቸውን ጉዳዮች ለመመርመር እና ለማጣራትም ሊሆን ይችላል። የ 1-ለ-1 ክፍለ-ጊዜዎች ከሌላው አይነቶች ይልቅ ጠልቀው ስለሚሄዱ የሙዚቃ ባለሙያው ጥብቅ ክትትል ማድረግ እና ከባልደረቦቹ ጋር ልምዱን ማጋራት ይኖርበታል።

የMusic as Therapy International ሥልጠና ጠቃሚ ሊሆን ቢችልም እንደ ከቡላ አይነት በግል ክፍለ ጊዜዎች ሙዚቃን ለመጠቀም አስቀድሞ የሰለጠኑ ባልደረቦች ስለ ልምዶቻቸው ቢያጋሯችሁ ስለ የ1-ለ-1 የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎችን እንዲያስሱ ሊረዳ ይችላል።

ፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር



የፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር የራስ ተሟጋች መሪ ኪሩቤል አንተነህ እና እናቱ ብርቱካን የሱፍ በ2015 በሙዚቃ ቴራፒስቶች ኤማ ብሪትተን እና ኤሪን ዊሊያምስ-ጆንስ በተሰጠው የሙዚቃ ስልጠና ላይ ተሳትፈው ነበር። በፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር ስር እንደ መሪ ከማገልገልንም አልፎ ወጣቱ ኪሩቤል የመማር ውስንነት ጋር ቢኖርም ብዙ ፍላጎት ያለው ሰው ነው። ኪሩቤል የማዕከሉን አገልግሎት ከስድስት እስከ ሰባት ዓመታት ያህል ሲጠቀም ቆይቷል።

“እኔ የአዕምሮ ጉድለት ያለበት ሰው መሆኔን ሰዎች እንዲያውቁ እፈልጋለሁ ነገር ግን ማንኛውንም ነገር ማድረግ እችላለሁ፤ እና የአዕምሮ ጉዳተኞች እድል ከተሰጣቸው ማንኛውንም ነገር ማድረግ እንደሚችሉ ለሰዎች ማሳወቅ እፈልጋለሁ።”

- ኪሩቤል

እንደ ራስ ተሟጋች መሪ የኪሩቤል ኃላፊነቶች በማዕከሉ ውስጥ ለሚገኙ ሌሎች ግለሰቦች እንደ አካል ጉዳተኛ ስለመብታቸው እና ለመብታቸው መቆም እንዴት እንደሚችሉ ማስረዳት እና መግለጽን ያካትታሉ። ኪሩቤል ከእኩዮቹ መካከል በየቀኑ ማን እንደሚገኝ እና ማን እንደሚቀር ይከታተላል። ኪሩቤል ከሌሎች የአገልግሎት ተጠቃሚዎች ጋር የጠበቀ ግንኙነት ስላለው እነሱ የሚያስፈልጓቸውን ነገሮች ለማዕከሉ አስተዳደር እየለየ ያስተላልፋል። ኪሩቤል ፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበርን እና የአካል ጉዳተኞች መብቶችን በራሱ የቲክቶክ አካውንት ያስተዋውቃል።

የኪሩቤል የዕለት ተዕለት ተግባር በፍቅር ኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበርን በተለምዶ በጠዋት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ወይም ከእኩዮቹ ጋር ስፖርት በመጫወት የሚጀምር ሲሆን ከዚያም ኪሩቤል ሌሎችን ወደ ቀጣዩ ክፍል በመምራት ይረዳል። ከምሳ በኋላ ኪሩቤል ከተባበሩት መንግስታት የአካል ጉዳተኞች መብቶች ኮንቬንሽን (United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (UNCRPD)) እኩዮቹን ስለመብታቸው የሚያስተምር አንቀጽ ይመርጣል። በኋላ ላይ ኪሩቤል በቲኪ ቶክ ቪዲዮዎች ላይ ሊሰራ ይችላል።

ኪሩቤል እንደ ራፕ ሙዚቃ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያሉ ብዙ ፍላጎቶች አሉት። ኪሩቤል በፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር በስፖርት እና የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ መሳተፍ ይወዳል። የወንድ ጓደኞቹን ከማዕከሉ አስተዳደር ጋር በሚደረጉ ስብሰባዎች በመወከልም ይደሰታል። ኪሩቤል ለሙዚቃ ያለው ፍቅር እና በፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር የሚገኘውን የሙዚቃ መሳሪያ መጠቀም መቻሉ በ2015 በተሰጠው የሙዚቃ ሥልጠና ተሳትፎ እንዲደሰት አድርገውታል።

የሙዚቃ ስልጠናው ኪሩቤል የተለያዩ የሙዚቃ ዜማዎችን እና የኢትዮጵያን የሙዚቃ ዘውጎችን (እንደ ተዘታ፣ ባቲ፣ አምባሰል እና አንቺሆይ) በመለየት እና ከሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ባለፈ በሙዚቃ ምርጫ ላይ የበለጠ እንዲያተኩር በማድረግ ረድቶታል።

“የመጀመሪያው ነገር ኪሩቤል የእግዚአብሔር በረከት ነው። በፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር በሚያደርገው ነገር ሁሉ እኮራለሁ። የአእምሮ እክል ያለባቸው ሰዎች እድሎች እስካገኙ ድረስ ወይም ስልጠና እስካገኙ ድረስ ማንኛውንም ነገር ማድረግ እንደሚችሉ ምሳሌ ነው።”

- ብርቱካን

ብርቱካን ስለ ሙዚቃ አጠቃቀም እና ሙዚቃ ለአካል ጉዳተኞች እንዴት ጠቃሚ ሊሆን እንደሚችል ብዙ ስለተማረች በሙዚቃው ስልጠና ላይ መሳተፍ አስደስቷታል። እንደ እናት ለእሷ ትልቅ እና ጠቃሚ እድል እንደነበር ነገረችን።

ኪሩቤል እና ብርቱካን በኤሪን እና በኤማ የሚመራውን የመጀመሪያውን ክፍለ ጊዜ ሲያዩ ደስተኛ እንደነበሩ ያስታውሳሉ። ምክንያቱም ኪሩቤል ሙዚቃን ስለመጠቀም ለመማር በእውነት ፈልጎ ነበር። ብርቱካን የሙዚቃ ቴራፒስቶች አገልግሎቱን በማቅረባቸውም ተደስታ ነበር። በመጀመሪያዎቹ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች በብርቱካን እና ኪሩቤል እራሳቸውን ይመሩ ነበር፤ በሙዚቃ መሳሪያዎች ድምጽ በማሰማት፣ ሪትሞችን በመፍጠር እና የሙዚቃ እንቅስቃሴዎችን እንዴት መጀመር እና ማቆም እንደሚችሉ ይማሩ እንደነበር ያስታውሳሉ። ብርቱካን በቡድን ክፍለ ጊዜዎች ውስጥ ትርጉም ያለው ድምጽ ማሰማት እንደምትችል ተሰምቷት ነበር፤ እና እንደዚህ አይነት ስልጠና እና የሙዚቃ መሳሪያዎች ለአካል ጉዳተኞችን እንደሚጠቅሟቸው እና እንደሚያበረታቷቸው ተገንዝባ ነበር።

“ይህ የሙዚቃ ህክምና ለልጆቻችን በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም ያነሳሳቸዋል እና ንቁ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። የዚህ አይነት ክፍለ ጊዜ እና መሳሪያዎቹ እስካላቸው ድረስ በጣም ሊበረታቱ ይችላሉ።

- ብርቱካን

ኪሩቤል በሙዚቃ ድምጾች እየተዘናና በፍቅር ኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር የሚዘጋጁ የሙዚቃ ዝግጅቶች መደሰቱን ቀጥሏል። ክፍለ-ጊዜዎቹ ኪሩቤል እና ሌሎች አካል ጉዳተኞች ሀሳባቸውን በሙዚቃ ሲገልጹ እና ሪትሞችን እንዲለዩ እና ስለ ሙዚቃ በዝርዝር እንዲያውቁ ረድተዋቸዋል። ኪሩቤልም የራሱን ሙዚቃ ለመፍጠር በክፍለ-ጊዜዎች ተነሳሽነት ነበር። ስለዚህ ከሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ባሻገር ኪሩቤል ፒያኖን በማግኘቱም ተደስቷል።

ብርቱካን የኪሩቤልን የሙዚቃ ፍላጎት እና መሳሪያዎችን ለማሰስ ድፍረት ሲያደግ አይታለች። የሙዚቃ ዝግጅቶቹ ኪሩቤል ከፍቅር ኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር የሚገኙትን ጓደኞቹ ጋር እንዲቀራረቡ ረድተውታል። አዳዲስ ተሳታፊዎችም ሲመጡ ኪሩቤል እንዲሳተፉ ያበረታታል፤ ከነሱም መማር የፈልጋል።

ብርቱካን በፍቅር ኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር ቀኗን ማሳለፍ ስለማትችል ከሥልጠናው ጊዜ ጀምሮ የክፍለ ጊዜን አልመራችም። ነገር ግን ብርቱካን እና ኪሩቤል በቤት ውስጥ ሆነው ሙዚቃን በአንድ ላይ ተጠቅመዋል። ሁለቱም ሙዚቃ ስለሚወዱ አንዳንድ ጊዜ ሙዚቃ እያጫወቱ አብረው ይጨፍራሉ።

“አዎ፣ ሙዚቃው በደንብ እንድንተዋወቅ ረድተናል። ኪሩቤል ስለሚያውቀው ስለተለያዩ ሪትሞች እና ስለመሳሰሉት ያስተምረኛል; "እማይ ይሄ ነው ይሄ ነው" ይላል።

- ብርቱካን

እንደ እናት፣ ብርቱካን አካል ጉዳተኛ ልጆች ላሏቸው ወላጆች ድጋፍ እንደሚያንስ ተገንዝባለች። ወላጆች ሙዚቃን በሕክምና መንገድ እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ የበለጠ እንዲማሩ ዕድል ሊሰጣቸው እንደሚገባ ታምናለች። ብርቱካን ሌሎች እናቶች ሙዚቃ ለልጆቻቸው ጉዞ በጣም አስፈላጊ እንደሆነ እና ልጆቻቸውን እንዲነቃቁ እንደሚረዳቸው እንዲያውቁ ትፈልጋለች።

የኪሩቤል ተወዳጅ የሙዚቃ ተግባር፣ ‘መምራት’

ይህ ተግባር ኪሩቤል በቡድን ውስጥ ሆኖ የሙዚቃ ጨዋታውን መምራት፣ እኩዮቹም እሱ መሳሪያውን ሲጫወት በራሳቸው መሳሪያ መከተል በተለይም ዜማዎቹን መኮረጅ ያካትታል። ኪሩቤል በመጀመሪያ ቀስ ብሎ ይጫወታል ከዚያም የበለጠ ጮክ ብሎ ወደ መጫወት ይቀየራል።

የወደፊት ምኞቶች ፥ ኪሩቤል አንድ ቀን ኢትዮጵያ በአካል ጉዳተኞች ላይ ግንዛቤ ለመፍጠር የሚያግዝ የአካል ጉዳተኞች የሚሳተፉበት የሙዚቃ ውድድር ሲዘጋጅ ማየት ይፈልጋል።

ብርቱካን አካል ጉዳተኛ ልጆች ያሏቸው ወላጆች እና አቅም ያላቸው አካል ጉዳተኞች በሰፊው ማህበረሰብ ዘንድ ግንዛቤ

ለመፍጠር ሙዚቃን እንዲጠቀሙ እንዲሰለጥኑ ትፈልጋለች።

በፍቅር ኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር ስር የሚገኙት የዳንስ እና የሙዚቃ ቡድን አባል የሆኑ አካል አካል ጉዳተኞች መካከል አንዳንዶቹ እንደ አለም አቀፍ የአካል ጉዳተኞች ቀን ባሉ ዝግጅቶች ላይ ትርኢት ማሳየት ችለዋል።

የሙዚቃ እንቅስቃሴ ሃሳብ፥ ‘መስተዋት (ሚረሪንግ)’

ሁለት የቡድኑ አባላት አንድ አይነት የሙዚቃ መሳሪያ ለምሳሌ ሁለት ማራካስ (maracas) ይዘው ፊት ለፊት እየተያዩ ተቀምጠው ማንኛው መምራት እንዳለበት ይወስናሉ። መሪው ሲጫወት ሌሎቹ እሱ የሚጫወተውን በማስመሰል ወይም በመቅዳት ይጫወታሉ። ይህም ተራ በተራ ሊሆን ይችላል። ወይም ሁሉም ባንድ ላይ ሊሆን ይችላል።

የኩረጃው ተግባራት አላማው በቡድኖች ውስጥ እርስ በርስ መደማመጥ እንዲኖር ለማበረታታት ሲሆን እንዲሁም ራስን የማወቅ፣ የመምራት፣ እድል መስጠት፣ በራስ መተማመንን መጨመርና፣ ማሰብን ለማበረታታት ነው።

የሙዚቃ ልምምድን ለማራዘም የሚረዱ ሀሳቦች ከሙዚቃ ቴራፒስት አላስቴር ሮበርትስን ፥



የተቀዳ ሙዚቃን እንደ የጋራ ተግባር ማዳመጥ፥

“ ለኪሩቤል እና ብርቱካን የተቀዳ ሙዚቃን በጋራ ማዳመጥ ጥሩ ተሞክሮ ነው። በዚህ ጉዳይ ላይ ከሌሎች ጋር ተነጋግረው ይሆን ብዬ አስባለሁ። ሌሎች ሰዎች እንዲሞክሯቸው ማነሳሳት የሚችሉ ይመስለኛል።

የተቀዳ ሙዚቃን አንድ ላይ ከማዳመጥ በተጨማሪ ስለ ሙዚቃው መወያየት ወይም እርስ በእርስ ስለምትወዷቸው ሙዚቃ እና ዘፈኖች መነጋገር ከአንድ ሰው ጋር ለመተዋወቅ ጥሩ መንገድ ሊሆን ይችላል። በተለይ ስለምንወዳቸው ዘፈኖች ለምን እንደመንወዳቸው ስንነጋገር ስለሌላው ብዙ መማር እንችላለን።

እንዲሁም ሰዎች ሙዚቃን በሚያዳምጡበት ጊዜ ስለ ስሜታቸው ያልፍርሃት የሚናገሩበትን ቦታ መፍጠር በጣም ኃይለኛ እና ህክምናዊ ሂደት ሊሆን ይችላል።

ሙዚቃ ማዳመጥን እንደ የጋራ ተግባር መሞከር ከፈለጉ መጀመርያ እንደ ዘፈንን መርጣችሁ በፀጥታ አብረው ያዳምጡ፣ ከዛም ሁሉንም ተሳታፊ ላለው ሀሳብ ለማካፈል ቦታ ከሰጡ በኋላ እንደገና ዘፈኑን ያዳምጡት። አንዳንድ ጊዜ ስሜቶቹ ከሙዚቃው ይመጣሉ፣ እና አንዳንድም እነዚህ ስሜቶች ከሙዚቃው ጋር የተያያዙ ትውስታዎችን ያስከትላሉ። ሙዚቃ ለአንድ ሰው እንዲህ አይነት ተጽእኖ በሚያመጣበት ጊዜ፣ የሚሰማቸውን እንዲናገሩ እና እንዲያስቡ ለመርዳት ጠቃሚ መንገድ ሊሆን ይችላል።

ሆስፒታል ኢትዮጵያ

በኢትዮጵያ ውስጥ ብቸኛው የሆስፒታል አገልግሎት ስር በሚገኘው የቀን እንክብካቤ ማዕከል ወስጥ ፍላጎት ታደለ እና ወንጌል ያሬድ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎችን ያካሄዳሉ። ፍላጎት ለአራት ዓመታት ያህል እንደ ሲኒየር ፓሊዮቴክኒክ ነርስ ሆና የምታገለግል ስትሆን ወንጌል ደግሞ እንደ የፕሮግራም ሥራ አስኪያጅ ለሁለት ዓመታት ያህል በሆስፒታል ውስጥ ስትሰራ ቆይታለች። የፍላጎት ኃላፊነቶች በየእለቱ እስከ 6 የሚደርሱ ታካሚዎችን በህመማቸው ክብደት አንፃር ማየት እና በመመርኮዝ ማስታገሻ ህክምና እና ማህበራዊ እና መንፈሳዊ ድጋፍን ያጠቃልላሉ። ወንጌል የሆስፒታል ኢትዮጵያን ጠቅላላ ፕሮጀክቶች እና ስልጠናዎች ላይ የማቀድ፣ የማደራጀት እና ሪፖርት የማድረግ ሃላፊነት አለባት።



ወንጌል እና ፍላጎት ከሙዚቃ ቴራፒስቶች ኤማ እና ኤሪን ሙዚቃን በህክምና መንገድ የመጠቀም መሰረታዊ መርሆችን በ2015 ከመማራቸው በፊት ምንም አይነት መደበኛ የሙዚቃ ስልጠና ዳራ እንዳልነበራቸው ይናገራሉ። ነገር ግን በሰፊው ማህበረሰባቸው በሙዚቃ ተከበው - የኢትዮጵያን ባህላዊ ሙዚቃ በመመልከት እና በመጨፈር ይሳተፉ እንደ ነበር ይናገራሉ። ፍላጎት በተለይ በልዩ ዝግጅቶች ላይ መሳተፍ እንደሚያስደስታት ትናገራለች። ፍላጎት የሆስፒታል ኢትዮጵያ ቡድንን ስትቀላቀል እና ሌሎች ነርሶች ከሙዚቃ ቴራፒስት ሃና እና ረዳቷ ሊሊ (2011) የተማሩትን የሙዚቃ ችሎታቸውን ሲያካፍሏት የራሷን የባህል ሙዚቃ ልምድ ወደ ስራዋ ማምጣት የተፈጥሮ እድገት እንደነበር ትናገራለች።

ፍላጎት በአንድ ባልደረባዋ ሲመራ ያየችው የመጀመሪያው የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ላይ ታካሚዎች አብረው በሙዚቃ ለመደሰት ሲሰበሰቡ ታስታውሳለች። ፍላጎት በቀደሙት የስራ ቦታዎቿ ላይ እንደዚህ አይነት የሙዚቃ እንቅስቃሴዎችን አይታ አታውቅም ነበር። ነገር ግን በሆስፒታሉ ውስጥ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ለታካሚዎች እንዴት የተለያዩ እድሎችን እንደሚሰጡ ተመለከተች።

ወንጌል ለመጀመርያ ጊዜ ያየችው የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ በፍላጎት የተመራ ሲሆን በቀን እንክብካቤ ማዕከል ወስጥ ሕመማን እንደ ክበሮ ያሉ የሙዚቃ መሣሪያዎችን በመጠቀም የባህል ሙዚቃዎችን እየተጫወቱ ነበር። ወንጌል ሕመምተኞቹ በሙዚቃው ሲጨፍሩ እና በመሳተፋቸው ያሳዩትን ደስታ ስትመለከት ትዝ ይላታል።

ወንጌል በኤሪን እና በኤማ ለመጀመርያ ጊዜ ሲመራ የተመለከተችው ክፍለ ጊዜም ሌላ ትልቅ እና ጠቃሚ ክስተት እንደነበር ታስታውሳለች።

“ በዚያን ጊዜ በቋንቋ እንኳን ባይገባብንም ሙዚቃ ሁሉንም ሰው እንደሚያገናኝ መረዳት ችያለሁ። ኤሪን እና ኤማ ከሕመማኑ ጋራ በአማርኛ መግባባት ባይችሉም ይዋደዱ ነበር። እኔ ባልገባኝ መንገድ ተግባብተው ነበር። በጣም አስደሳች እና ሞቅ ያለ ጊዜ ነበር። የተለያዩ ቴክኒኮችን አስተምረውን ነበር እናም እንዚህን ቴክኒኮች ከታካሚዎች ጋር እንለማመዳለን። ለመስራት ቀላል እና አስደሳች ነበር፣ ተፅእኖ እንዳለውም አይተናል።

- ወንጌል

ፍላጎት በ2015 ከተሰጠው ስልጠና በፊት የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች የተቀረጹ የኢትዮጵያ ዘፈኖችን ማዳመጥ ወይም የሙዚቃ መሳሪያዎችን በመጠቀም ባህላዊ ሙዚቃን መጫወት በቻ ያካትቱ እንደነበር ትናገራለች። ኤሪን እና ኤማ የበለጠ ሳቢ እና ታካሚዎች በአንዳንድ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ግንባር ቀደም ሊሆኑበት የሚያስችል የሙዚቃ አጠቃቀም መንገድ አሳይተዋቸዋል። ወንጌል እንዚህን የተለያዩ የሙዚቃ ቴክኒኮችን ከተማረች እና አንዳንድ ክፍለ ጊዜዎችን ካየች በኋላ የመጀመሪያ ክፍለ ጊዜዋን መምራት ለእሷ አዲስ ነገር ስለነበር ትንሽ ከባድ እና አስቸጋሪ መስሎ እንደታያት ትናገራለች። ነገር ግን አስደሳች ስለነበር እየቀለለ እንደመጣ ተገንዝባለች። አሁን በየአመቱ ወደ 20 የሚጠጉ ታካሚዎች በማዕከሉ የሚዘጋጁት የቡድን ሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ላይ ይሳተፋሉ።

ወንጌል እና ፍላጎት በማዕከሉ ወስጥ ስለሚገኝ እና ከተለያዩ ከባድ ሕመሞች ጋር የሚኖር እንደ ታካሚ ይናገራሉ። ይህ ታካሚ የማዕከሉን አገልግሎት በማግኘቱ ደስተኛ እንደሆነ እና የሙዚቃ ዝግጅቶቹን፣ በተለይ ከበሮን መጫወት፣ እንደሚወድ ጠቅሷል። ታካሚው ከኤማ እና ከኤሪን ጋር ያነበረውን ጊዜ በጣም ወዶት ነበር፣ እና የሙዚቃ ቴራፒስቶቹንም 'ልጅ' በማለት ይጠራቸው ነበር።

ወንጌል እና ፍላጎት ከኤማ እና ኤሪን በተማሩበት መንገድ ክፍለ ጊዜን መምራት ሲጀምሩ አዳዲስ የሙዚቃ አይነቶችን በማካተታቸው ለታካሚው ትንሽ ግራ የመጋባት ነገር ነበር። ይሁን እንጂ ሙዚቃን የሚጠቀሙበት መንገድ ውስብስብ ስላልሆነ ታካሚው አዲስ ክፍለ ጊዜዎቹን በፍጥነት መልመድ ችለዋል። ለምሳሌ፣ ታካሚው የሙዚቃ እንቅስቃሴዎችን ለመምራት ዓይናፋር ነበር፣ ነገር ግን አንድ ጊዜ እንዲመራ ካበረታቱት በኋላ መምራት ለታካሚው ከሚወዳቸው ነገሮች ውስጥ አንዱ ሆኖ ተገኘ።

ወንጌል በሙዚቃ ክፍለ ጊዜው ውስጥ ስላተፍ ታካሚው የበለጠ ደስተኛ መሆኑን እና በጥልቅ ሀሳብ ላይ የሚውልበት ጊዜ እየቀነሰ መሄዱን ተመልክታለች። ፍላጎት ክፍለ ጊዜዎቹ ስለታካሚው ማንነት የበለጠ እንደታወቀ ርድቷታል። የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ለታካሚው ከሚያስገኙት ጥቅሞች መካከል መደሰት፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለውን ማህበራዊ ግንኙነት ማበረታታት እና ውጥረቶችን እና ግላዊ ጉዳዮችን ለመቋቋም ማስቻል ይቆጠራሉ።

ፍላጎት እና ወንጌል በሌሎች ታካሚዎች ተመሳሳይ መሻሻልን ተመልክተዋል እንዲሁም የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ሌሎች ታካሚዎች ስለ እራሳቸው ሲከፍቱ።

በቡድን ሲሳተፉ እና ከሌሎች ጋር ሲገናኙ የሚያግዛቸው እንደሆነ አይተዋል።

66 የሙዚቃ ሕክምናው ከራሳቸው ጋር እንዲገናኙ ይረዳቸዋል። እኛ እንደ ህመም ማስታገሻ እንጠቀመዋለን። ከስቃያቸው እና ከስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ጉዳዮቻቸው የማዘናጊያ አንዱ መንገድ ነው። ከማስደሰትም ጭምር እነዚህን ጥቅሞች ይሰጣል።

- ፍላጎት

ሌላ በከባድ በሽታ የተያዘ ህመምተኛ ከዚህ ቀደም የቀን ማዕከሉ በሚያዘጋጀው የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ትዝናና ነበር። መጀመሪያ ላይ ይቺ ታካሚ በባህላዊ ሙዚቃ ማዳመጥ እና መደነሰ ላይ ያተኮረ የድሮውን የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ አሰራር ትመርጥ ነበር። በአዲሱ አሰራር እንደ ኮንዳክቲንግ ያሉ ቴክኒኮች ላይ ለመሳተፍም ፍላጎት አልነበራትም። ነገር ግን ከኤማ እና ከኤሪን ስልጠና የመጡ አዳዲስ የሙዚቃ አጠቃቀሞችን ለመምከር ቆይታ ተቀባይ ሆነች። ፍላጎት በሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ምክንያት ታካሚዋ ከሌሎች ጋር ስትገናኝ እና እራሷን በተሻለ ሁኔታ ስትገልጽ አይታለች። ታካሚዋ በማዕከሉ ውስጥ ካሏት ጓደኞች ጋር አብራ ስትሆን እና በሙዚቃ ስትዝናና የበለጠ ከማህበራዊ እና ስነ ልቦናዊ ጉዳዮች የተገላገለች ትመስል ነበር።

ታካሚዋ በሆስፒታሉ ወስጥ ካለው ማህበር ጋር ጠንካራ ግኑኝነት ይሰማት እንደ ነበር ግልፅ እየሆነ መጣ።፡፡ጎረቤቶቿ የት እንደምትሄድ ሲጠይቋት ሆስፒታል ኢትዮጵያ ያለኝን ቤተሰብ ለመጠይቅ ብላ እንደምትመልሰላቸው እዛ ልሚገኙት ባለሙያዎች ትናገር ነበር።

የወንጌል ተወዳጅ ሙዚቃዊ ተግባር፣ 'ምራ እና ተከተል'

ይህ ተግባር 'ኮንዳክተር' በመባልም ሲታወቅ የወንጌል ተወዳጅ ነው። ተራ በተራ መምራት እና መከተል የሙዚቃ ቅንብሩን የበለጠ አስደሳች ያደርገዋል በላ ወንጌል ታምናለች።

የታካሚዎች የደስታ ስሜት እና ስለሙዚቃ ክፍለ ጊዜ የሚሰጡት አወንታዊ አስተያየት ለፍላጎት ሙዚቃን በሕክምና መንገድ መጠቀም ለምን አስፈላጊ እንደሆነ ያረጋግጣሉ። ወንጌል ደግሞ ሙዚቃ የድቡን ግንኙነትን ስለሚጨምር አስፈላጊ ነው ብላ ታምናለች።

“ ታካሚዎች ፈገግ ብለው እና መሳሪያዎቻን ለመጠቀም ሲሞክሩ ማየት አስደሳች ነው። እንድንኮራ ያደርገናል።

- ወንጌል

ሆስፒታል ኢትዮጵያ ለህፃናት የሆስፒታል አገልግሎት በመስጠት ወደፊት አገልግሎቱን እንደሚያሰፋ ተስፋ ያደርጋል። ወንጌል እና ፍላጎት ልጆችን እንዴት በክፍለ ጊዜ ወስጥ ማካታት እንደሚችሉ እርግጠኛ ባይሆኑም፣ ሙዚቃ በልጆች ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ ይኖረዋል ብለው ያስባሉ። ሙዚቃ ልጆችን ከአካላዊ ህመማቸው ለማዘናጋት ውጤታማ መንገድ ሊሆን እንደሚችል ይገነዘባሉ። ፍላጎት እና ወንጌል ልጆች ከአዋቂ እና አዛውንት ይልቅ የሙዚቃ ቴክኒኮችን ማላመድ ይቀላል ብለው ያስባሉ። ልጆችም እንደ አዋቂ የሚሰሙትን ሙዚቃ አይነት ብዙ አያማርጡም ብለው ያስባሉ።

ሆስፒታል ኢትዮጵያ የቤት ውስጥ እንክብካቤን በሚሰጥበት ጊዜ ሙዚቃን መጠቀም እንዲጀምር ፍላጎት አለ፣ ነገር ግን ፍላጎት ሙዚቃን በቤት ውስጥ ለመጠቀም በመጀመሪያ በጥንቃቄ ሊታሰብባቸው የሚገቡ ማህበራዊ እና ባህላዊ ጉዳዮች እንደሚኖሩ ተረድታለች።

ከሙዚቃ ቴራፒስት አላስታዩር ሮበርትሰን የሙዚቃ ልምምድን ወደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ የማስፋት ሀሳቦች።



“ እኔና ኤሪን ሆስፒታልን ለመጨረሻ ጊዜ ስንጎበኝ ቡድኑ በደንበኞች ቤት ውስጥ ሙዚቃን እየተጠቀሙ ስለመስራት ያላቸውን ፍላጎት ነግረውናል። እኔ እንደማስበው ደንበኞች የበለጠ የመጸለይ ወይም የማሰላሰል ስሜት እንደሚሰማቸው እና ይህ በአካባቢው ባህል ውስጥ የበለጠ ተገቢ ሊሆን ይችላል የሚል እምነት ነበር።

በዚህ ስራ አካባቢ ባለሙያዎች በራሳቸው ግንዛቤ ማተሚያዎቻቸው ወሳኝ ነው። ግን እንደ እኔ አስተሳሰብ አንድ ሰው ከእነሱ ጋር ተቀምጦ ቢጸልይ ወደ መዝሙር ወይም ተመሳሳይ አይነት ዝማሬ ሊሆን ይችላል ወይ?

ይህንን ለመምከር እድሉን ካገኙ በኋላ - ወይም በቤት ውስጥ ካሉ ህመምተኞች እና ከቤተሰቦቻቸው ጋር ስለ ሙዚቃን ማካተት ለመነጋገር እድሉን ካገኙ በኋላ ምናልባት ለዚህ Music as Therapy International የተለየ ድጋፍ እንዲያደርግላችሁ ልትጠይቁ ትችላላችሁ?

በሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ተወዳጅ ክስተት፦

ፍላጎት ከኤማ እና ከኤሪን በተማረችው የሕክምና ዘዴ ከሚካተቱት ሌሎች የሙዚቃ ስራዎች መካከል እንደ እረፍት እንቅስቃሴ ሆኖ በተቀረፀ የኢትዮጵያ ባህላዊ ሙዚቃ ሁሉም ሰው የሚጨፍርበት ወቅት ያስደስታል።

በህፃናት ህክምና ማስታገሻ እንክብካቤ ላይ ትኩረት።



“ እኔ ካርሊን አንደርሰን እባላለሁ። በሰሜን እንግሊዝ ሀገር የሚገኘው የBluebell Wood Children’s Hospice የሙዚቃ ቴራፒስት እና የሳይኮሎጂካል ቴራፒስት ስራ አስኪያጅ ነኝ።

Bluebell Wood እስከ 25 ዓመት እድሜ እና ለህይወት አስጊ የሆኑ ወይም ህይወትን የሚያሳጥሩ የጤና ችግሮችን ያላቸው ህጻናትን እና ወጣቶችን ይቀበላል። እኔ በምሰራበት ሆስፒታል ተጠቃሚ የሆኑ ልጆች፣ ወጣቶች እና የቤተሰባቸው ምን አይነት የሙዚቃ ህክምና እንደሚያገኙ ለመስማት ፍላጎት ይኖራችኋል ብለን እናስባለን።

ልጆቻችን እና ወጣቶቻችን ብዙውን ጊዜ የሙዚቃ ሕክምና በሚከተሉት ምክንያቶች ይቀርብላቸዋል።

- የመግባቢያ ክህሎት ለማዳበር። ብዙ ወጣቶቻችን የመግባቢያ ችሎታቸውን የሚገደቡ የአካል ወይንም የአዕምሮ ጉዳት አለባቸው፣ ነገር ግን ሙዚቃ መስራት መስተጋብርን ያነሳሳል። ይህ የቃል መስተጋብር ባይሆንም የድምፅ ችሎታዎችን እና በራስ መተማመንን ይገነባል።

- ስሜታዊ ድጋፍ። የሁኔታቸውን ተፅእኖ ለሚያውቁ ወጣቶች የሙዚቃ ህክምና ክፍለ ጊዜዎች ሚስጥራዊ፣ ደጋፊ እና አንጻባራቂ ቦታ ሊሰጡ ይችላሉ። በሙዚቃ እና በቃላት እየተጠቀሙ አስቸጋሪ ስሜቶችን ይገልጻሉ። የሙዚቃ ቴራፒስቶች የተለያዩ የሙዚቃ ወይም የዘፈን አጻጻፍ የመሳሰሉን ቴክኒኮችን መጠቀም ይችላሉ።

- የሕይወት ፍጻሜ። እነዚህ የሙዚቃ ሕክምና ክፍለ ጊዜዎች ጭንቀትን ለመቀነስ ወይም የቤተሰብ አባላትን በሚች ሰው ዙሪያ ልዩ ትርጉም ያላቸውን ዘፈኖች በአንድ ላይ በመዘመር እና ትውስታዎችን በማካፈል እንዲሰበሰቡ በማድረግ ሊዘጋጁ ይችላሉ።

ከቡድኖች ጋርም እስራለሁ። የቤተሰብ መዝናኛ ቀናት፣ የሰራተኞች መዘምራት እና ለሚች ቤተሰቦች አመታዊ የመታሰቢያ ቀን ባሉ አይነት ዝግጅቶች ላይም ሙዚቃ እጫወታለሁ።

የሙዚቃ ቴራፒስቶች ሁሉም ሰው፣ ህመምተኛ እና የአካል ጉዳተኛን ጨምሮ፣ ከሙዚቃ ስራ ሊጠቅም እንደሚችል ያምናሉ። ህይወት በጣም አጭር በሆነበት የልጆች ሆስፒታል ውስጥ የሙዚቃ ህክምና ህይወትን በደስታ፣ በግንኙነት እና በአዲስ ተሞክሮዎች የተሞላ እንዲሆን ይረዳል።

የፍላጎት ተወዳጅ ሙዚቃዊ ተግባር፡- ‘ለአስተማማኝ (ደህንነቱን የጠበቀ) ቦታ መመሪያ’

ይህ ኤማ እና ኤሪን የሚያስተምሩት እንቅስቃሴ የመዝናኛ ቴክኒኮችን ያካትታል። እንቅስቃሴው ለሆስፒታል ብዙም ተገቢ ስላልሆነ ፍላጎት ከህመምተኞች ጋር የመጠቀም ልምድ የላትም። ነገር ግን ለራሷ መጠቀም ትወዳለች። እንቅስቃሴውም የተቀዳ የመሳሪያ ሙዚቃ (ኢንሰትሩሜንታል) እያማዳመጡ በሙዚቃው ላይ ሀሳብን ማካፈል ያካትታል።

ደህንን እንቅስቃሴ ከሕመምተኞች ጋር ባትጠቀምም፣ ሌሎች የመዝናኛ ዘዴዎች አንዳንድ ጊዜ ለሆስፒታል የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ውስጥ ሊጠቀሙ ይችላሉ።



ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ

የሙዚቃ ቴራፒስቶች ኤሪን እና ኤማ በለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ የሙዚቃ ስልጠና በ2015 ተሰጥቷል። በስልጠናው እየሩሳሌም አለማየሁ እና ብስራት ቤኛ የተሳተፉ ሲሆን ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ጌትነት አሰፋ አብረው የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎችን በማካሄድ ላይ ይገኛሉ። እየሩሳሌም በክሊኒኩ ለሰባት ዓመታት ያህል እየሰራች ሲሆን በአሁኑ ወቅት ምክትል ዋና ክሊኒካል ኦፊሰር ናት። ለ41 ዓመታት በአእምሮ ህክምና ያገለገሉት ብስራት ከ8 ዓመታት በፊት ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ ቡድንን ከመቀላቀላቸው በፊት በገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል ይሰሩ ነበር። አሁን ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ ወስጥ እንደ እና ዋና ነርስ ያገለግላሉ። ጌትነት በክሊኒኩ በአስተዳዳሪነት ለአንድ ዓመት ተኩል ሲሰራ ቆይቷል።

እየሩሳሌም ክሊኒኩ ለተቀማጭ እና ለተመላላሽ ታካሚ ለሚሰጠው ወቅታዊ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ኃላፊነት አላት። የሳይኪያትሪ ነርሶችንም ትቆጣጠራለች። እየሩሳሌም ገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል ሙዚቃን ለህክምና እንደሚጠቀም ከባልደረባዋ ከተረዳች በኋላ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎችን ወደ ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ ማምጣት ፈለገች። ቀጥሎም የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች እንደ መጽሐፍ ክብብ፣ የሙያ ቴራፒ፣ እና የግለሰብ እና የቡድን ቴራፒ የመሳሰሉ አገልግሎቶች ጎን ለታካሚዎች እንዲቀርቡ ተወሰነ።

“ ለታካሚዎቻችን ለማቅረብ የተለያዩ ተግባሮችን እየተመለከትን ነበር። እንደ የቤት ውስጥ ጨዋታዎች የመሳሰሉ ነገሮች እንዲቀርቡላቸው ታካሚዎች ብዙ ጊዜ ጥያቄ አቅርበው ነበር። ሙዚቃን ለታካሚዎቻችን እንደ ሕክምና መጠቀም መቻላችን ጥሩ አጋጣሚ ነበር። የመጣበት ጊዜው ለእኛም በጣም ጥሩ ነበር። የተለያዩ ነገሮች ላማቅረብ እየሞከርን ነበር ግን በጣም ከባድ ነበር። የተለያዩ የቤት ውስጥ ጨዋታዎችን በንሞክርም ታማሚዎቹ ይሰለቻቸው ነበር።

- እየሩሳሌም

ብስራት የክሊኒኩ ዋና ነርስ በመሆናቸው ብዙ ኃላፊነቶች አሉባቸው። እነዚህም ከሀኪሞች ጋር ስለ ታማሚዎች ውይይት ማድረግ፣ የታካሚዎችን መሻሻል

መከታተል፣ የታካሚ ቤተሰቦችን ማነጋገር እና ሌሎች ነርሶችን መቆጣጠርን ያካትታሉ።

የጌትነት ሚጫወተው ሚና የታካሚዎችን ፍላጎት ማሟላት፣ ለምሳሌ የመድሃኒት አስተዳደር እና የታካሚዎችን የግል ንፅህና መከታተልን አይነት ስራዎችን ያካትታል። ጌትነት ለታካሚዎች በጣም ተንከባካቢ እና ጠቃሚ የክሊኒኩ የስራ አባል ሆኖ ይታያል።

የታካሚዎች ክፍል 35 አልጋዎች ያሉት ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ አልጋዎቹ እንደተያዙ ናቸው። ታማሚዎች እንደ በሽታቸው እና መሻሻላቸው በክሊኒኩ ውስጥ ለጥቂት ሳምንታት ወይም እስከ 3 ወራት ሊቆዩ ይችላሉ። በ2015 ስልጠናውን ከመውሰዱ በፊት ክሊኒኩ ሙዚቃን እንደ ህክምና ተጠቅሞ አያውቅም ነበር። ስራተኞቹም ከሙዚቃ እና የሙዚቃ መሳሪያ ጋር ልምድ አልነበራቸውም። አሁን፣ በክሊኒኩ በሚቆዩበት ጊዜ፣ ታካሚዎች በሳምንት ሁለት ጊዜ፣ በየሰኞ እና አርብ ከሰዓት በኋላ፣ በሙዚቃ ክፍለ ጊዜ መሳተፍ ይችላሉ።

ከመጀመሪያ ስልጠናቸው ጊዜ ቢያልፉም እየሩሳሌም ከሙዚቃ ቴራፒስቶች የተማረቻቸውን ነገሮች ታስታውሳለች። ስልጠናው እየሩሳሌምን ከዚህ በፊት አይታ የማታውቃቸውን በርካታ የሙዚቃ መሳሪያዎች ጋር አስተዋውቋቸዋል። ታካሚዎችም ሙዚቃን በለመዱበት ፍጥነት የለምዳሉ ብላም አልገመተችም ነበር።

ኢየሩሳሌም በመራችው የመጀመሪያ ክፍለ ጊዜ 'ጥሪ እና ምላሽ' ብሎ የሚጠራ ተግባርን አካታለች። ኢየሩሳሌም ተግባሩን መምራት ጥሩ ተሞክሮ እንደነበር ብታስታውስም ታማሚዎች የ 'ጥሪ እና ምላሽ' ዘዴን ለመከተል እንደተቸገሩ ትናገራለች። የኤማ እና ኤሪን እርዳታ ግን ርድቷታል ብላለች።

ብስራት የኤሪን እና ኤማ ንደመጀመሪያ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ለክሊኒኩ አዲስ ነገር በመሆኑ በታማሚዎች በኩል ምን ዓይነት አቀባበል እንደሚኖረው እርግጠኛ አልነበሩም። ብስራት ሙዚቃ የአንዳንድ ታካሚዎችን ህመም ሊቀስቅስ እንደሚችል ተመልክተዋል። በተለይም ባይፖላር ህሙማን በሙዚቃ ምክንያት የበለጠ ሃይፐር እና ማኒክ ሊሆኑ እንደሚችሉ ተገንዝበዋል። ነገር ግን ክፍለ ጊዜዎች በተደጋጋሚ ሲዘጋጁ እና ፈታኝ ባህሪያትን ለመቋቋም ሙዚቃን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል የተሻለ ግንዛቤ በነበረ ጊዜ ዶ/ር ቢራስት በክፍለ-ጊዜዎቹ ላይ የበለጠ የመተማመን ስሜት ይሰማቸው ጀመረ።

ብስራት በስልጠናው ላይ የተሳተፉበት ዋና ምክንያት ስለ ሙዚቃ አጠቃቀም እውቀት በመቅሰም በሌሎች ነርሶች የሚመሩ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎችን ለመቆጣጠር ነበር። ስለዚህ በስልጠናው ወቅት ክፍለ ጊዜን ከመምራት ይልቅ ሙዚቃ በታካሚዎች ላይ ስላለው ተጽእኖ የበለጠ ለማወቅ በመመልከት እና በጥናት ነበር የተሳተፉት። በተለይም ሙዚቃ በታካሚዎች ስሜት ላይ ያለውን ተጽእኖ ለመመልከት ፍላጎት ነበራቸው። ብስራት ከታካሚዎች መድሃኒት ጋር በተያያዘ ሙዚቃ ተጽእኖዎች ካሉት፣ ታካሚዎች እርስ በርስ የሚገባቡ ከሆነ እና ታካሚዎች በክፍለ-ጊዜዎች ለመሳተፍ ፈቃደኝነታቸውን ነበር የሚመለከቱት።

ጌትነት በኤሪን እና በኤማ በቀጥታ የሰለጠነ ባይሆኑም ባለደረገው ሲመራው ያየውን የመጀመሪያ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ያስታውሳል። ከትንሽ ቆይታ በኋላ ጌትነት በራሱ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ መርቶ ህሙማኑ በሙዚቃ መሳሪያዎቹ እና እሱ በመምራቱ ሲደሰቱ ማየቱን ያስታውሳል። ይህም ለእሱ አስደሳች ጊዜ ነበር። ጌትነት የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ለታካሚዎች የመሰባሰብ እና የመደማመጥ እድል እንደሚሰጡ ይገነዘባል።

ቡድኑ እንደነገረን በክሊኒኩ ውስጥ ያሉ አብዛኛዎቹ ታካሚዎች በሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ይሳተፋሉ፣ ጥቂት ሰዎች ግን በሃይማኖታዊ ወይም በአእምሮአዊ ሁኔታ ምክንያቶች አይሳተፉም። አንዳንድ ጊዜ፣ አዲስ የገቡ ሕመምተኞች በሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ለመሳተፍ ዓይናፋር ሊሆኑ ይችላሉ፣ ነገር ግን አንዳንዶች ለመሳተፍ ማበረታቻ የሚያስፈልጋቸው ቢሆንም ሌሎች ወዲያው ለመሳተፍ ፈቃደኛ የሆኑ አሉ። ብስራት ባይፖላር ታማሚዎች በፈቃደኝነት በሙዚቃ ክፍለ ጊዜ እንደሚሳተፉ ተገንዝበዋል። ለባይፖላር ታማሚዎች ሙዚቃ ባህሪያቸውን የበለጠ ከባድ ሊያደርገውም ቢችል መሳሪያዎቹን በመጫወት ስለሚዝናኑ ስለራሳቸው ለመናገር ክፍት በመሆናቸው ተጠቃሚ ይሆናሉ። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ታካሚዎች የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ መጀመር ያለበትን ሳዓት ለሰራተኞች ያስታውሳሉ! ጌትነት ሌሎች ታካሚዎች በሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ምክንያት እንዴት የተሻለ ማህበራዊ ግንኙነት እንደሚጀምሩ እና የበለጠ ምላሽ እንደሚሰጡ ተመልክቷል። የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ጌትነት ታማሚዎችን የተሻለ እንዲከታተል እና በደንብ እንዲተዋወቅ አስችሎታል።

የጌትነት ተወዳጅ ሙዚቃዊ ተግባር፡ 'ጥሪ እና ምላሽ'

ይህ ተግባር ጌትነት በማጨብጨብ እየመራ ሌሎች ጭብጨባውን በመከተል ይጀምራል። ከዚያም የሌላ ተሳታፊን ስም ሲጠራ መሪ በማድረግ ይቀጥላል። ሁሉም ተሳታፊ መሪ ሆኖ እንዲያጨብጨብ ስለሚፈቀድለት ጌትነት ይህን ተግባር ምመራት ይወዳል።

“ ዲፕሎሽን ላላቸው ሰዎች፣ ለስኪዛፈሪንያ ታማሚዎች...[የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች] በተለይም መግባባት ለመፍጠር በጣም ጠቃሚ ነበሩ። ሙዚቃ ከሌሎች ጋር አነቃቂ ግንኙነት ሊሰጥ ይችላል።

- ብስራት

በክሊኒኩ ሰራተኞች የሚከናወኑት የሙዚቃ ስራ ዓይነቶች ኤማ እና ኤሪን ካስተዋወቋቸው ጋር በጣም ተመሳሳይ ናቸው። የዶክተር ብስራት ማበረታቻም አሰልፎ እንዳይሆኑ ይረዳል። ቡድኑ ስለ 1-ሉ-1 የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎች ምማር ይፈልጋል። ለተመላላሽ ታካሚም እነዚህን አገልግሎቶች እንዴት ማስተዋወቅ እንደሚችሉ የበለጠ ለማወቅ ፍላጎት አላቸው።

እየሩሳሌም፣ጌትነት እና ብስራት ክሊኒኩ በሚያዘጋጃቸው የሙዚቃ ዝግጅቶች እንዴት እንደሚኮሩ ተናግረዋል ። ክፍለ-ጊዜዎችን በሳምንት ሁለት ጊዜ ከአንድ አመት በላይ ማቆየት መቻላቸው አስደናቂ ነው። ቡድኑ በተጨማሪም አዳዲስ ግንኙነቶች ሲፈጠሩ እና በበሽተኞች መካከል ጓደኝነት ሲፈጠር ኩራት ይሰማቸዋል። ሙዚቃን ለህክምና መጠቀም እነዚህን ጥቅሞች ስለሚያበጅ ለለቤዛ የሰነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ አስፈላጊ እንደሆነ ይገነዘባሉ።

“ ለታካሚዎቻችን የሚበጀው ከምንም ነገር በላይ ነው። ስለዚህ በታካሚዎቻችን ላይ ጉልህ የሆነ አዎንታዊ ተጽእኖ አለ እና ይህን በሌሎች ድርጅቶች ላይ ማየት እፈልጋለሁ። ማንኛውም የሰነ-አእምሮ ህክምና ተቋም ይህን መሰረታዊ የህክምና ዘዴ እንዲያካትት እመክራለሁ።

- እየሩሳሌም

ከሙዚቃ ቴራፒስት አላስታየር ሮበርትስን የሙዚቃ ልምምድን ወደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ የማስፋት ሀሳቦች።



“ ደንበኞች አሁን ያሉትን እንቅስቃሴዎች እንዴት

ማዳበር እንደሚፈልጉ በመጠየቅ የሙዚቃ ክፍለ ጊዜዎን ያሻሽሉ! ምናልባት እርስዎ ያቋረጧቸው የቆዩ እንቅስቃሴዎች ቢኖሩ ተመልሰው በማካተት የትሻለ ውጤት ይሚኖራቸው ከሆነ ይመልከቱ።

ሙዚቃን ከባይፖላር ሕመምተኞች ጋር መጠቀም።

“ በርግጠኝነት፣ ሙዚቃን መጠቀም ከመጠን በላይ መቀስቀስን ሊያስከትል ይችላል። ነገር ግን፣ ስለዚህ በአስተማማኝ መንገድ መያዝ እና መነጋገር ከተቻለ በራሱ መጥፎ ነገር አይደለም። በግልጽ ለማየት እንደሚቻለው የመሳሪያዎች ምርጫ ወሳኝ ነው (ለምሳሌ፣ ይበልጥ ጸጥ ያሉ ለስላሳ መሳሪያዎችን መምረጥ) ነገር ግን ታካሚዎቹን የሚያውቅ ሰራተኛ ይህን ይበልጥ የሚያውቅ ይመስለኛል።

በቡድን ውስጥ ያሉ የታካሚዎች ቅልቅል እንዲሁም ትኩረት ሊሰጠው የሚገባ ጉዳይ ነው፣ ምክንያቱም ሌሎች የታካሚውን መኖር ባህሪ ለመቆጣጠር አስቸጋሪ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ። ሰዕልን በመሳል መጀመር ጥሩ ሊሆን እንደሚችል ተረድቻለሁ። እንዲሁም እንደ ቡድን ቢከናወንም የበለጠ ግለሰባዊ እንቅስቃሴ የመሆን አዝማሚያ አለው - እያንዳንዱ ሰው በእራሱ ሰዕል ላይ ያተኩራል።



አጋሮቻችን የሚወዷቸው ዘፈኖች እና የሙዚቃ አርቲስቶች

እየራሳችሁ ከሙዚቃ ጋር ስለምትሰሩት ስራ ስታነቡ ምን አልባት ሙዚቃን እንደ መዝናኛ እንደምትጠቀሙ ማወቅ ልትፈልጉ ተችላላችሁ በለን አሰብን!

በዓመቱ መጀመሪያ ላይ ኢትዮጵያውያን አጋሮቻችንን ስለ ሙዚቃ ምርጫቸው እና ማዳመጥ የሚወዱትን ነገር ጠይቀናቸው ነበር።

በዚህ ጋዜጣ ላይ የተሳተፉ ሁሉ የኢትዮጵያን የባህል ሙዚቃን እንደሚወዱ ነግረውናል፤ ከመንፈሳዊ እና ሃይማኖታዊ አስከ የትዝታ ዘፈኖችም ጨምሮ ። አንዳንድ አጋሮች በዓለም አቀፍ ደረጃ በሚታወቁ ዘፈኖች እና ዘውጎች ላይ ፍላጎት እንዳላቸውም ነግረውናል።

አንደኛ ምርጫዎች ፥

አዲሱ ዋይማ

“ምንድን ነው ዝምታው” በ ዘሩባቤል ሞላ

“Say you won’t let go” በJames Arthur

ቪሮኒካ አዳነ

ይልማ ኃይሉ

Music as Therapy International በኢትዮጵያ የሰራው የቅርቡ ስራ፣ የሙዚቃ መሳሪያዎችን መተካት

ያለፈው ዓመት Erin Williams-Jones እና Alastair Robertson በኢትዮጵያ የሚገኙትን ተባባሪዎቻችንን የክትትል ጉብኝት ባደረጉበት ወቅት የተለያዩ የሙዚቃ መሳሪያዎቻቸውን ማየት ችለው ነበር። ተጨማሪ መሳሪያ የሚያስፈልጋቸው ተባባሪዎችንም መለየት ችለው ነበር። ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ አንድ የተባላቸውን ሰንጠረዥ መሳሪያን አድሰናል።

የተባላቸው የሙዚቃ መሳሪያዎች ሁሉ በቀላሉ ሊታደሱ እንደማይችሉ እንረዳለን፤ በልማት ላይ ያሉ የሙዚቃ ፕሮግራሞች ላይም የመሳሪያ እጥረት ሊከሰት እንደሚችልም እንረዳለን። የኢትዮጵያዊ ተባባሪዎቻችንን የሙዚቃ መሳሪያዎች በመተካት ይበልጥ ልንረዳቸው እንደምንችል ተገንዝበን፤ ማክዳ ሚጭል ወደ ኢትዮጵያ በጉጓዘችበት ጊዜም ይህንን እርዳታ ዕውን አድርገናል።

ለለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ እንዲሁም ለገፈርሳ የአዕምሮ ጤና ማዕከል ሁለት ከበሮ ማስረከብ ችለን፤ እነዚህ መሳሪያዎች የአቋሞቹን ስራተኞች ከ226 የአዕምሮ ታማሚዎች ጋር የሚሰሩትን የሙዚቃ ፕሮግራም እንዲቀጥል ይረዳል ብለን ትስፋ እናደርጋለን።

“ይህ ትብብር ከየት እንደ መጣ ባላውቅም ብዙ ድጋፍ እንደሚሰጠን አውቃለሁ - በአይነት፣ በሰልጠና እና በቁሳቁስ። እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው!”

- ብስራት፣ ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ

የኢጋሮች የኮንታክት ዝርዝር

ገፈርሳ የአዕምሮ ጤና እና የማገገሚያ ማዕከል እና የኢትዮጵያ አካል ጉዳት አገልግሎት ጋር ግንኙነት ያለው

ኢ.ሜይል ፡ info@epos.gov.et
ስልክ ቁጥር ፡ +251 11 213 7296
ፌስቡክ ፡ @eposethiopia

ፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሔራዊ ማህበር

አድራሻ ፡ 22 መንገድ (ከአዲስ ሆስፒታል ጀርባ)፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ
ስልክ ቁጥር ፡ +251 (0) 116 631 866
ፌስቡክ ፡ @FENAIDEthiopia

ሆስፒስ ኢትዮጵያ

አድራሻ ፡ ኮተቤ ካራ የካ ክፍለ ከተማ፣ ወረዳ 12፣ የቤት ቁጥር 793፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ
ኢ.ሜይል ፡ info@hospiceethiopia.com
ስልክ ቁጥር ፡ +251 (0) 118 694 377
የድረ ገፅ አድራሻ (ዌብሳይት) ፡ www.hospiceethiopia.com

ለቤዛ የስነ አዕምሮ ልዩ ክሊኒክ

አድራሻ ፡ ቅዱስ ኡራኤል ቤ/ክ (ከ ድሮው ፕላዛ ሆቴል ጀርባ፣ ካፒታል ሆቴል አጠገብ)፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ
ኢ.ሜይል ፡ info@lebeza.org
ስልክ ቁጥር ፡ +251 (0) 116 662 966
የድረ ገፅ አድራሻ (ዌብሳይት) ፡ www.lebeza.org



ከእናንተ መስማት እንፈልጋለን!

ስለዚህ ጋዜጣ ያለዎትን ሀሳብ እባክዎ ያጋሩን። ለሚያዘጋጁት የሙዚቃ ክፍለ ጊዜ ድጋፍ ሚፈልጉ ከሆነ ወይም ሙዚቃን በስራዎ ላይ መጠቀም መጀመር ሚፈልጉ ከሆነ ዌብሳይታችንን ይመልከቱ ወይም ይጻፉልን።

Music as Therapy International

አድራሻ፡ The Co-op Centre
11 Mowll Street
London SW9 6BG

ኢ.ሜይል፡ info@musicastherapy.org
ስልክ ቁጥር፡ +44 (0) 20 7735 3231
የድረ ገፅ አድራሻ (ዌብሳይት)፡ www.musicastherapy.org

የቦን አድራጎት ድርጅት ፈቃድ ቁጥር፡ 1070760

ባለአደሮች፡ Karina Brown, John Ellis, Rebecca Huttly, Dr. Hannah Reid, Jane Robbie, Charlotte Surun OBE