

ሰላም ከመጀ አለኝ?  
ከመጀ ከም ዝስምዓካ  
አገዳሲ እዩ።



ሰላም ከመጅ አለኝ?  
ከመጅ ከም ዝሰምዓኒ  
አገዳሲ እዩ።

እዚ መምርሒ እዚ ከም ኣካል ናይቲ ፕሮጀክት “ስደት ኣብ ኣእምሮ-ምዕባይ ተበጻሕነት ጥዕና ኣእምሮን ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍን (MHPSS) ኣብ ስደት ዝርከቡ ሰባት ብምምሕያሽ ትምህርቲ ጥዕና ኣእምሮ፡ ጽሬት ክንከንን ምጽላም ምብታኽን” (MinM) ዝተዳለወ ኮይኑ፡ ብሓባራዊ ምወላ ካብ ሕብረት ኤውሮጳ ብመንገዲ ዕድገቲ በዓል መዚ ኤጀንሲ ፈጻሚ ጥዕና ኤውሮጳን ዲጂታላዊን ኤውሮጳ (HADEA)ን ፕሮግራም EU4Healthን ዝተተግበረ እዩ። ብመንግስቲ ቤት ጽሕፈት ምትሕብባር ምስ ዘይመንግስታውያን ትካላት (መንግስቲ ሪፓብሊክ ክሮኤሽያ) ብሓባር ዝምወል እዩ።

## ብ፡

Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België  
ብመንገዲ ኣብ ክሮኤሽያን ቤልጅግምን ዝርከብ ኣብያተ ጽሕፈታቱ፡ TENENET oz.,  
Medicos del Mundo ስጳኛን ኤድሩጋ ሉድሩጋን ኣቢሉ።

## ደራሲት፡

ድራጋና ክነዚኹ፡ ብናይ ኮንሶርትየም መሻርኽቲ ፕሮጀክት ጋንታታት ዝድገፍ

## ስእልታት፡

ጃን ጃፎ፡ ጃን ጃፎ ኣብ ዛግረብ ዝነብርን ዝሰርሕን ኩርዳዊ ስነ-ጥበባዊ እዩ። ብስእልን ምርኢታትን ኣቢሉ ተወፋይነቱ ይገልጽን ብቐጻሊ ኣብ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ስነ-ጥበብ ይፍትን። ስርሑ መብዛሕትኡ ግዜ ቴማታት ተመኩሮ፡ ባህልን ፍትሕን ይድህስስ። ኣብ መንጎ ባህልታት ርክባት ኣብ ዘተባብዑን ኣብ መንጎ ሰባት ምርድዳእ ኣብ ዘዕብዩን ፕሮጀክታት እውን ብንጥፈት ይሳተፍ።

ኒክ ሰሉክ - theawkwardyeti.com

ዲዛይን፡ ACT Printlab d.o.o፡ ክሮኤሽያ

# ነዚ መምርሒ ብኸመይ ነንብቦ

እቲ ኣብ ኢድካ ሒዝካዮ ዘለኻ መምርሒ ኣብ ሰደት ንዝርከቡ ሰባት ዝተዳለወ እዩ። ንጽቡቕ ሂወትካ ንምድጋፍን ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ዘለካ ርድኢት ንምዕባይን ዝዓለመ እዩ። እቲ ናይ ሰደት ጉዕዞ ሰፊሕ ተመኩሮታት ዘጠቓልል ክኸውን ይኽእልን ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ብዝተፈላለየ መንገዲ ዝጸሉ ዝተፈላለዩ ብድሆታት ከጠቓልል ይኽእል። መሰረታዊ ኣገልግሎታት ምርካብ -ከም ድሕነት፡ መግቢ፡ መጽለሊ፡ ጽሬት ወዘተ - ንጽቡቕ ሂወት ንምርግጋጽ ኣገዳሲ እዩ። ብቲ መዳይ እዚ መምርሒ እዚ ትርጉም ዘለዎን ጠቓምን ሓበሬታን ሓሳባትን ከቕርብ ዝኽእል ኮይኑ ምስ ህሉው ኩነታትካ ግን ክሰማማዕ ኣይክእልን እዩ። ስለዚ ኣብ ልዕሊ ገዛእ ርእሰኻን ኣብ ህሉው ኩነታትካን ጸቕጢ ወይ ምምዝዛን ከይገበርካ፡ ነቲ ንዓኻ ዝምልከቶ ካብኡ ወሲድካ ነቲ ዘይምልከት ክትገድፎ ንመክር።

እዚ መምርሒ እዚ ባህላዊ መጽሓፍ ኣይኮነን - ብተኸታታሊ ከተንብቦ ወይ ድማ ኣብ ዝተወሰነ ህምት ፍሉይ ተገዳስነት ዘለዎ ወይ ተዛማድነት ዘለዎ ኣርእስቲ ንምርካብ ኣብ ትሕዝቶታት ክትውከስ ትኽእል ኢኻ። ነፍሲ ወከፍ ክፍሊ ብኖጻ ክነበብ ይኽእል። ኤሌክትሮኒካዊ ስሪት ናይቲ መምርሒ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ናይቶም መሻርኽቲ ብብዙሕ ቋንቋታት እውን ይርከብ።

# ትሕዝቶ፤

ነዚ መምርሒ ብኸመይ ነንብቦ ..... 3

1. ጽቡቕ ምህላውን ጥዕና ኣእምሮን፡ እንታይ እዩ? ..... 5

2. ግዱድ ስደት ኣብ ጥዕና ኣእምሮ ብኸመይ ጽልዋ ከሕድር ይኸእል? ..... 7

2.1 ጽልዋ ግዱድ ስደት ብኸመይ ይርከብ? ..... 8

3. ነዚ ብድሆታት እዚ ብኸመይ ከንዋጽኣሉ ንኸእል፤ ..... 11

3.1 ንኸልኦት ዝሓገዝ እንታይ እዩ፤ ..... 14

3.2 እንታይዩ ዝበለጸ ዝሰርሓልካ ንፍላጥ! ..... 19

4. ካልእ እንታይ ክትገብር ትኸእል፤ ..... 20

4.1 ሓግዞኒ፡ እቲ ጸቕጢ ይዕብልለኒ ኣሎ! ..... 21

4.2 ሓግዞኒ፡ ምትንፋስ ኣይክእልንዮ! ..... 25

4.3 ሓግዞኒ፡ ድቃስ ኣይከኣልኩን! ..... 26

4.4 ሓግዞኒ፡ ደቀይ ንምዕባይ ወይ ንውጥረቶም ንምቅናስ ይቃለስ ኣለኹ! ..... 27

5. ደገፍ ንምርካብ ምስ መን ክዛረብ እኸእል? ..... 30

መደምደምታ ..... 35

ኣብ ክሮኤሽያ ዝርከብ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ..... 36

ኣብ ስሎቫኪያ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ..... 38

ኣብ ቤልጅየም ዝርከብ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ..... 39

ኣብ ስጳኛ ዝርከብ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ..... 40

# 1. ጽቡቅ ምህላውን ጥዕና አእምሮን፡ እንታይ እዩ?

“ሰላም ከመይ ቀኝኹም?”... “ሰላም ንዓኹም ይኹን” .... እዚአም ንሓድሕድና ሰላምታ ንምሃብ እንጥቀመሎም ልሙዳት ሓረጎት እዮም። ነዚ ሰላምታታት እዚ ብልምዲ እንተተጠቐምናሉ እውን፡ ከም ደቂ ሰባት መጠን፡ ካልአት ጽቡቅን ሰላምን ክስምዎም እናተመነና፡ ከመይ ከም ዝስምዎምን ከም ዝገብርዎን ከም እንግደስ ዘርኢ እዩ።

ኣብ ህይወትና ንውጥረት እንሓስበሉ፡ ዝስምዓና፡ እንገብርን እንገጥሞን፡ ዝምድናታት ብኸመይ ንሃንጽ፡ ኣብ ሕብረተሰብና ብኸመይ ኣበርክቶ ንገብር፡ ምርጫን ውሳኔን ንገብር፡ ኣገዳሲ ኣካል ጥዕናና እዩ። እዚ ክፋል ጥዕና፡ ብመሰረት ትርጉም ውድብ ጥዕና ዓለም፡ ጥዕና ኣእምሮ ይበሃል።

ጥዕና ኣእምሮ ልክዕ ከም ኣካላዊ ጥዕና ምስ ግዜ ይቕየር። ገለ መዓልታት፡ ጽቡቅ ክስምዓካ ይኸእል፡ ገለ መዓልታት፡ ክንድኡ ኣይኮነን። ሚዛን'ምበር ጽኑዕ ኩነታት ኣይኮነን። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ከከም ህሉው ኩነታት፡ እንረኽቦ ደገፍ፡ ከምኡውን ናይ ገዛእ ርእስና ውሽጣዊ ጸጋታት ከም ንውጥረት ንምምሕዳር፡ ኣብ ጽንኩር እዋን ንነብስና ሕዋዊ ምዃን፡ ተስፋ ምዕቃብ ዝኣመሰሉ ኣብ መንጎ ኢና ንርከብ።

ምስ ኣካላዊ ኩነታት ምንባር፡ ብፍላይ እቲ ኩነታት ሕፁር ወይ ቃንዛ ዘለዎ ኣብ ዝኾነሉ ኩነታት፡ ኣብ መዓልታዊ ህይወትካን መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እተስተማቕር ንጥፈታት ወይ ልምድታት ናይ ምውፋር ዓቕምኻን ጽልዋ ክህልዎ ይኸእል።

እዚ ድማ ናብ ተነጽሎ፡ ብስጭት ወይ ጓሂ ከስዕብ ይኸእል። ኣእምሮኣውን ኣካላውን ጥዕና ብቐረባ ዝተኣሳሰሩ እዮም - ልክዕ ከምቲ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ዘይምህላው ናብ ኣካላዊ ምልክታት ከስዕብ ዝኸእል፡ ኣካላዊ ሕማም ወይ መጉዳኢቲ ምህላው እውን ንኣእምሮኣዊ ጽቡቕ ሂወትካ ክጸልዎ ይኸእል። ኣብ መንጎ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕና ዘሎ ጥቡቕ ዝምድና ምፍላጥን ንኸልቲኡ ምሕብላብን ወይ ኣብ ዘድልየሉ እዋን ሓገዝ ምሕታት ኣገዳሲ እዩ (ንኣብነት ምስ ኣዕሩቕ/ስድራቤት ምዝርራብ፡ ሓደስቲ ንጥፊታት ምርካብ፡ ንነብሰኻ ከተዕርፍ ምፍቃድ፡ ንኣሽቱ ክብጸሕ ዝኸእል ዕላማታት ምውጻእ...)።

**ብኣእምሮኻ ጽቡቕ ምስ እትኸውን፡ ሓሳባትካን ስምዒታትካን ባህርያትካን ብዝያዳ ኣፍራዪ፡ ርእሰ ተኣማንነትን ህዳእን መንገዲ ከተመሓድር ትኸእል ኢኻ።** ህይወት ምስ ተረረ ድማ - ብክሳራ፡ ፍርሒ ወይ ጉድኣት - ነገራት ይቐየሩ። ካብቲ ኣብ ሓደ እዋን እተስተማቕር ዝነበርካ ነገራት ክትጭነቕ፡ ክትሓዝን፡ ክትጭነቕ፡ ወይ ምትእስሳር ክስምዓካ ይኸእል እዩ። ሓሳባትካን ስምዒታትካን ልዕሊ ዓቕምኻ ወይ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ኮይኑ ክመስል ይኸእል እዩ።

**እዚ ዳርጋ ኣብ ኩሉ ሰብ ኣብ ሓደ እዋንዩ ዘጋጥም፤** ንመብዛሕትኦም ሰባት ድማ እዚ ቃልስታትዚ ንዘልኣለም ኣይጸንሕንዩ። ኣብ ኣጸጋሚ ህምታት እውን ከይተረፈ፡ ምናልባት ንነብሰኻ ክትከናኸንን ንእትፈትዎም ሰባት ክትድግፍን ተስፋ ክትሕዝን ትኸእል ኢኻ። እቲ ዝገርም ግን ርእሰ ተኣማንነት ምስ ተሰምዓካ ዝያዳ ኣፍራዪ መንገዲ ክትሓስብ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ድማ እንተወሓደ ነዮም ትቆጸጸርም ጸገማት ኣብ ምፍታሕ ዝሓሸ ትኸውን።

**ንገለ ሰባት ግን ብድሆታት ጥዕና ኣእምሮ ይቕጽልን ከቢድ ይኸውን።** ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኩነታት ሰባት ንነዊሕ እዋን ኣዝዮም ክጉህዩ ወይ ክሓዝ ይኸእሉ፡ ክሳብ መዓልታዊ መደባቶም ክሕልዉ ዘይክእሉ። ኣብ መንጎ እቲ ሓቀኛን ዘይሓቀኛን ንምፍላይ ክቃለሱ ይኸእሉ፡ ከምኡውን ዕጡቓትን ተሸላሽልትን ክኾኑ ይኸእሉ። እዚ ድማ ካብቲ ቀድሚ ሕጂ ዝነበርም ባህሪ ዝፍለ እዩ። እዚኦም ድማ ሞያዊ ሓገዝ ከምዘድሊ ዘርእዩ ምልክታት ክኾኑ ይኸእሉ። **ልክዕ ከም ሕማም ሽኩር ወይ ልዑል ጸቕጢ ደም፡ ኩነታት ጥዕና ኣእምሮ ክንክንን ደገፍን የድልዮ።** ፍወሳ፡ ምኽሪ፡ መድሃኒት ወይ ክልቲኡ ውህደት፡ ስቓይ ንምቅላልን ህይወት ናብ ሚዛን ንምምላስን ክሕግዝ ይኸእል።

## 2. ግዴድ ስደት ኣብ ጥዕና ኣእምሮ ብኸመይ ጽልዋ ከሕድር ይኸእል?

ግዴድ ስደት ኣብ ጥዕና ኣእምሮን ጽቡቕ ሂወትን ዓሚቑን ነባሪን ጽልዋ ክህልዎ ይኸእል እዩ። ከምቲ ድሮ ትፈልጥዎ ስደት ኣብ ዝተፈላለዩ ህምታት ግዜ ብዙሕ ብድሆታት ዘለዎ ነዊሕን ከቢድን ጉዕዞ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኩሉ ዘጋጥመካ - ቅድሚ ምብጋስካ፡ ኣብ መስመር ስደትካ፡

**“ጥዕና ኣእምሮ ክሳብ ክንድዚ እቲ ጸገማት ካባኻ ይውሰድ ዘይኮነስ ከመይ ጌርካ ትገጥም”**

ኣብ ስጳኛ ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

ናብ ሓዳስ ሃገር ምምጻእካ፡ ከምኡውን ክትሰፍር ኣብ እትፍትነሉ እዋን - ንዓኻን ንዝስምዓካ ስምዒትን ክጸልወካ ይኸእል። ኣብ እዋን ዘይርገጽነት ብዙሕ ስምዒታትን ስክፍታታትን ከጋጥመካ ባህርያዊዮ። ኣብ ከባቢ ፖሊስን ሰበሰልጣንን ቅሳነት ክስምዓካ ይኸእልዮ። ነቲ ዝገደፍካዮ ክትሓዝን፡ ወይውን ብናይ ዝሓለፈ ተዘክርታት ክትጽለም ትኸእል ኢኻ። ብዛዕባ መሰረታዊ ድሌታት፡ ከም ኣበይ ከም እትድቅስ፡ እንታይ ከም እትበልዕ፡ ወይ ንደቅኻ ብኸመይ ከም እትኣልዮም ዝኣመሰለ ጭንቀት፡ ነቲ ጸቕጢ ኺውሰኽሉ ይኸእል እዩ።

ጻል ኣንስተይቲ እንተ ኾንኪ፡ ብዛዕባ ድሕነት ተወሳኺ ስክፍታታት ክህልወኪ ይኸእል እዩ።

ኣካል LGBTQIA+ ወይ ዝኾነ መብዛሕትኡ ግዜ ኣድልዎ ዘጋጥም ጉጅለ እንተኾንካ፡ ካልኣት ከመይ ክሕዞኻ እዮም ኢልካ ክትጭነቕ ትኸእል ኢኻ። መብዛሕትኡ ግዜ ቁልዑ እውን ነዚ ጭንቀት እዚ ይካፈሉ እዮም፤ ከምዚ ዝኣመሰለ ስምዒታት ድማ ኣብ ኣጸጋሚ ሹነታት ህይወት ንቡር እዩ።

ኣብቲ ኢትዮጵያ ቦታ ምስ በጻሕባ እውን፡ ሓደስቲ ብድሆታት ኪመጹ ይኸእሉ እዮም፡ እዚ ኸኣ ምስ ካልእ ቋንቋ ምልማድ፡ ሕክምናዊ ሓገዝ ምርካብ፡ ውሑስ ቦታ ምርካብ፡ ወይ ስራሕ ምድላይ እዩ። እዚ ኣብ ዝሓለፈ ተመኩሮታት ዝተደራረበ ስክፍታታት፡ ከቢድ ኮይኑ ክስምዓካ ይኸእል። **በይንኻ ከምዘይኮንካ ምዝካር ኣገዳሲዩ፡ ብዙሓት ካልኣት'ውን ነዚ ስምዒታት'ዚ ይካፈሉ።** ደገፍ ኣሎ፡ ደረጃ ብደረጃ ድማ ነዞም ብድሆታት ክትመርሖም ትኸእል ኢኻ።

## 2.1 ጽልዋ ግዱድ ስደት ብኸመይ ይርከብ?

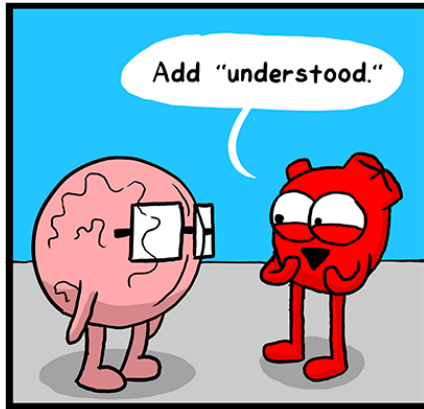
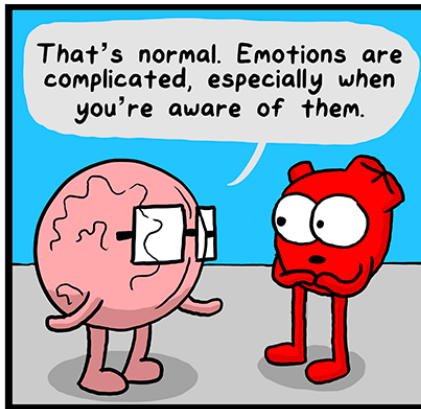
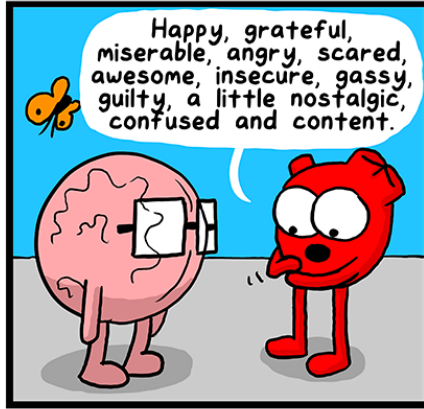
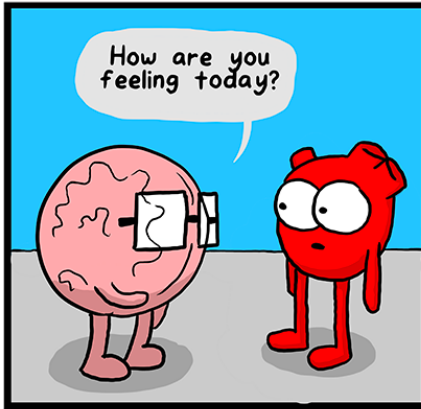
ኩሉ ተመኩሮታትካ ኣብ ስምዒትካ፡ ኣተሓሳስባኻ ወይ ኣካይዳኻ ጽልዋ ክህልፍ እዩ። ሕጂ እውን እንተኹነ፡ ግዱድ ስደት ኣካላውን ስምዒታውን ውጥረት ኬስዕብ ይኸእል እዩ።

| ስምዒታት                                                                                                                                                                                                                                                                     | ሓሳባት                                                                                                                                                                                                                                        | ባህርያት                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ብዙሕ ስምዒታት ኣሎ፡ ደስ ዘብልን ዘይጥዑምን እዩ።</b> ሓገስ፡ ደስታ፡ ፍናን፡ ግን ከኣ ጓሂ፡ ጽምዋ፡ ፍርሒ፡ ሕርቃን፡ ተስፋ ምቕራጽን ካልእን እውን ኣሎ። ዋላ ሓንቲ ዘይስምዓካ እዋናት ኣሎ።</p> <p>እቲ ካብ ሕሉፍ ታሪኽካ ክመጽእ ዝኸእል ስንባደ ምስቲ ኣብ ሓዳስ ሃገር ምንባር ዘጋጥመካ ቀጻሊ ብድሆታት ተደማሩ፡ ቀጻሊ ዑደት ጭንቀት፡ ፍርሒ፡ ጓሂ፡ ስንባደ፡ ሕርቃንን ምድንጋርን ክፈጥር ይኸእል።</p> | <p>ሓሳባት ኣብ ርእሰና ዘሎን ካብ ሕሉፍ፡ <b>ህሉውን መጻእን ፍጻመታት እንትርጉሙሉ ኣገባብ እዩ።</b></p> <p>ሓሳባትካ ኣዝዩ ኣሉታዊ ክኸውን ወይ ድማ ናይ ስደት ብድሆታት እናገጠመካ ከተተኩር ከም ዝጽገመካ ከጋጥመካ ይኸእል እዩ። ብዛዕባ ድሕነትካ ወይ ድሕነት ስድራቤትካ ብቐጻሊ ክትጭነቐ ትኸእል ኢኻ፤ ዋላ ንሳቶም ንሰኻ ኣብ ውሑስ ቦታ ኣብ ዘለኻሉ እዋን።</p> | <p>ባህርያት፡ <b>እትገብር ነገራት፡ እትወስደም ተግባራት፡ ንፍጻመታት እትህቦ ምላሽ እዮም።</b></p> <p><b>ጸቕጢ ስደት ኣብ ኣካይዳኻ እውን ክጸልፍ ይኸእል እዩ።</b> ንሕሉፍ ታሪኽካ ወይ ነቲ ዝሓለፍካዮ ስንባደ ዝመልኦ ተመክሮ ዘዘኻኸረካ ኩነታት ክትርእቐ ክትጅምር ትኸእል ኢኻ። ንኣብነት፡ ምውጻእ ወይ ምስ ኣዕሩኽትኻ ምርካብ ከተቋርጽ ትኸእል ኢኻ፤ ኣብ ውሑስ ቦታ ኣብ ዝስምዓካ ገሃ ክትጸንሕ ትመርጽ።</p> |

| ስምዒታት                                                                                                                                                     | ሓሳባት                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ባህርያት                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ስምዒታት ንቡርን<br/>አድላዩን ምኃኑ ምፍላጥ<br/>አገዳሲ እዩ።</p> <p>ከም ኮምፓስ ኮይኖም<br/>ይሰርሑ፣ ብመንጽር<br/>ክብርታትካን ድሌታትካን<br/>አገዳሲ ዝኾነካ<br/>የዘኻኸሩኻ፣ ካብ ሓደጋ<br/>ድማ ይከላኸሉልካ።</p> | <p>እዚ አሉታዊ ሓሳባት<br/>እዚ፡ መደባት ንምውጻእ<br/>ወይ ነገራት ከም<br/>ዚመሓየሹ ምእማን<br/>አጸጋሚ ኪገብር ይኽእል<br/>እዩ። ይኹን እምበር፡<br/>እዞም አተሓሳስባታት<br/>እዚአቶም፡ ዋላ እኳ ቃንዛ<br/>እንተሃለዎም፡ <b>ንኣዝዮም</b><br/><b>ውጥረት ዝፈጥሩ</b><br/><b>ዘይልሙዳት ፍጻመታት</b><br/><b>ግዝያዊ ግብረ-መልሲ</b><br/><b>ልሙዳትን ልሙድን</b><br/><b>ምኃኖም ምዝካር አገዳሲ</b><br/><b>እዩ።</b> ግዜን ቅኑዕ ደገፍን<br/>ምስ ዝህልወካ፡ ሓሳባትካ<br/>ዝያዳ ንጹርን ብፍርሕን<br/>አሉታውነትን ከም<br/>ዘይዕብለልን ክትረክብ<br/>ትኽእል ኢኻ።</p> | <p>ኣካላትካን ኣእምሮኻን<br/>ንቡር ስምዒት ንምርካብ<br/>ኣብ ዝቃለሱሉ እዋን፡<br/>ድቃስ ወይ ምብላዕ እውን<br/>ክሸገር ይኽእል እዩ። ኣብ<br/>ገሊኡ ኹነታት፡ ዝያዳ<br/>ዕጡቕ ወይ ብቐሊሉ<br/>ክትሰንብድ ትኽእል ኢኻ።<br/>ኣብ ጥዕናኻ አሉታዊ ጽልዋ<br/>ከሕድር ዝኽእል ባህርያት<br/>ከም ኣልኮላዊ መስተ<br/>ምስታይ ወይ ካብ መጠን<br/>ንላዕሊ ሓሸሽ ምውሳድ<br/>ዝኣመሰሉ ባህርያት<br/>ብምስትኽኻል እውን ነቲ<br/>ክትቆጸጸር ዘይትኽእል<br/>ስምዒታትካ ከተቃልል<br/>ትፍትን ትኽውን።</p> |

ስምዒታት፡ አተሓሳስባን ኣካይዳን ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ዝተፈላለየ ስለዝኾነ፡ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ዝተፈላለየ ስለዝኾነ፡ ብዙሕ ብድሆታት ግዱድ ስደት ኣብ ዝገጥመሉ እዋን፡ ግብረ መልሲ ዝህበሉ “ቅኑዕ” መገዲ የለን።

ቅልውላው ኣብ ዘጋጥመካ እዋን፡ ስምዒታትካን አተሓሳስባኻን ተግባራትካን ዝያዳ ጽዑቕ ክኸውን ይኽእል እዩ፤ እዚ ድማ ምስ ግዜ ክለዋወጥ እዩ፤ ምስ ግዜ ድማ ውሑድ ልዕሊ ዓቕን ክኸውን እዩ። ካብ ኣዕሩኽ፡ ስድራቤት፡ ማሕበረሰብ፡ ... ዝመጽእ ደገፍ፡ ከበድቲ ስምዒታትን ሓሳባትን ክትሰግርም ክእግዘካ ይኽእል።



**Heart and Brain**

**@theAwkwardYeti**

1. ሎሚ ከመጀ ይስምዓካ አሎ፡
2. ሕጉስ፡ አመስጋኒ፡ ዝተመሰቀለ፡ሕርቃን ዝመልኡ፡ ፈራሕ፡ ዘስደምም፡ ውሕስነት ዘይብሉ፡ ጋዝ ዝመልኡ፡ በደለኛ፡ ቁሩብ ናፍቕት ዘለዎን ዝተደናገረን
3. እዚ ንቡር'ዩ፡ ስምዒታት ብፍላይ ከትፈልጦም ከለኻ ዝተላለሹ'ዮም።
4. ተራዲኡኒ

### 3. ነዚ ብድሆታት እዚ ብኸመይ ክንዋጽኡ ንኸእል፡

ነፍሲ ወከፍ ሰብ ፍሉይ ስለ ዝኾነ ንውጥረት ንምሕላው ሓደ ቅኑዕ መገዲ የለን። ብዛዕባ ጸገማትካ ምዝራብ ከም ዝሕግዝካ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ፡ ካልኣት ድማ ስምዒቶም ንምግላጽ ህዱእ ግዜ ወይ ፈጠራዊ ንጥፈታት ክመርጹ ይኸእሉ። እቲ ኣገዳሲ ነገር ዝተፈላለየ ሜላታት ምፍታንን ዝበለጸ ዝሰርሓልካ ምፍላጥን እዩ። ሓድሓደ ግዜ፡ ለውጢ ኣብ ኩነታት ህይወት፡ ኣብ ስምዒትካ ኣወንታዊ ጽልዋ ኺህልዎ ይኸእል እዩ።

ንሓደ ብድሆ ክትገጥም እትኸእለሉ ክልተ ቀንዲ መንገድታት ኣለዉ፤ ሓደ ሓደ ግዜ ንሓደ ዓይነት ኩነታት ክውሃሃዩ ይኸእሉ እዮም፡ ንሓደ ዕላማ ግን ኣይኮነን።

#### ጸገም ምፍታሕ

ጠንቂ ጸቕጥኻ ንምግጣም ስጉምቲ ምውሳድ። ንኣብነት፡ ዘድልየካ ሓገዝ ስለ ዘይረኽብካ፡ ልዕሊ ዓቕምኻ ኩይኑ እንተ ተሰሚዑካ፡ ንሓደ እትኣምኖ ዓርክኻ ወይ ንሓደ ሰራሕተኛ ማሕበረሰብ ደገፍ ክትሓትት፡ ጸጋታት ክትደሊ፡ ወይ ነቲ ጸገም ንምፍታሕ መደብ ክትገብር ትኸእል ኢኻ። እዚ ኣገባብ ምጽዋር እዚ ነቲ ኩነታት ንምቕያር ክትገብር እትኸእል ነገር ምስ ዝህሉ ኣዝዩ ጠቓሚ እዩ።

#### ኣብ ስምዒታት ኣተኩር

ንነብስኻ ንምህዳእ ዝሕግዙ ነገራት ምግባር፡ ከም ምስ ሓደ ሰብ ብዛዕባ ዝስምዓካ ምዝርራብ፡ በይንኻ ወይ ምስ ሓደ ትሕጎሰሉ ሰብ ምጉዓዝ፡ ሙዚቃ ምስማዕ፡ ወይ ንነብስኻ ንምህዳእ ኣዕሚቕካ ምትንፋስ። ኣብ ስምዒት ኣተኩርካ ምጽዋር ነቲ ጸገም ንባዕሉ ኣይፈትሖን እዩ፤ ቃንዛ ብቐሊሉ ንኸትጸወር ግን ይሕግዝ። ነቲ ንነብስኻ እትረኽቦ ኩነታት ክትቆጸጸር ወይ ክትቅደር ብዙሕ ክትገብር ኣብ ዘይትኸእለሉ እዋን ግቡእ እዩ።

**ጥዑይ ምጽዋር ማለት ዝያዳ ጸገም ከየስዓብ ዝሓሸ ስምዒት ክስምዓካ ዝሕግዘካ መገድታት ምርካብ እዩ።** ገለ ሰባት ካብ ቃንዛ ስምዒታትን ዘሕርቑ ሓሳባትን ተዘክሮታትን ንምእሳይ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሸሽ ይጥቀሙ። ከምኡውን ዋሳኳ ንሓዲር እዋን ዋሳ ሓንቲ ክስምዓካን ክትሓስብን እንተሓገዘ፡ እዚ ኣገባብ ኣተሓሕዝ ጸቕጢ ግን ኣይጸንሕንዩ፤ እቲ ዝኸርታትን ኣጸጋሚ ስምዒታትን መብዛሕትኡ ግዜ ብዝያዳ ጽዑቕ ይመለስ። ካብዚ ሓሊፉ ሰባት ኣገደስቲ መዓልታዊ ዕማማት ወይ ዝምድናታት ሸለል ኢሎም ኣብ መወዳእታ ዝያዳ ተነጺሎምን ክጎድኡን ይኸእሉ። ምስዚ ትቃለስ እንተኾንካ ምስ በዓል ሞያ (ዶክተር፡ ስነ-ኣእምሮኣዊ ክኢላ፡ ወይ ካልእ ንዓኻ ዝቐርብ በዓል ሞያ) ክትዛረብ ክትመርጽ ትኸእል ኢኻ።

ጥዑይ ምጽዋር ማለት ስትራተጂታት ምጥቃም ማለት...

- ንዓኻ ክሰርሑ ዝኸእሉ
- ንዓኻ ውሑሳት ዝኾኑ
- ንኸልኦት ሰባት ዘይጎድኡ እዮም

**ሓድሓደ ግዜ፡ እቲ ኣብ ሓደ ውጥረት ዝመልኦ እዋን ዝሓገዘካ፡ ኣብ ካልእ ኹነታት ከምኡ ሓጋዚ ኪኸውን ኣይክእልን እዩ።**

ንኣብነት፡ ኣብ ሓደ ኣጸጋሚ እዋን ንኣግሪ ምጉዓዝ ከም ዝሓገዘካ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ፡ ጸኒሑ ግን እቲ ተመሳሳሊ ናይ ምጽዋር ሜላ ውጥረትካ ስለ ዝተቐየረ ተመሳሳሊ ውጽኢት ከይህልዎ ይኸእል እዩ። እዚ ንቡር እዩ ምኽንያቱ ድሌታትናን ኩነታትናን ምስ ግዜ ይቕየር ስለዘለና እዩ።

ሓደ ፍሉይ መገዲ ንውጥረት ንምግጣም ድሕሪ ደገም ውጽኢታዊ ከምዘይኮነ ምስ ኣስተብሃልካ፡ ዝተፈልየ ነገር ምፍታን ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። **ተዓጻጻፍን ንሓደስቲ ስትራተጂታት ክፋትን ምዃን ኣብ ዝተፈላለየ ኩነታት ጸቕጢ ከመይ ጌርካ ከም እትሕዞ ትመሃር ከም ዘለኻ ዘርኢ ሓያል ምልክት እዩ።**

ሓደ ሓደ ግዜ፡ ነቲ ጸገም ንምፍታሕ ነገራት ክትገብር ትኸእል ኢኻ፡ ድሕሪኡ ድማ ስምዒታትካ ንምሕብላብ ናብ ስምዒታዊ ምጽዋር ክትቅይር ትኸእል ኢኻ።

ንኣብነት፡ ንነብስኻ እትመርሓሉ መገዲ ስለ ዘይብልካ ውጥረት እንተ ኣጋጢሙካ፡ መጀመርታ ስራሕ ንምርካብ ዕድል ብምድላይ ወይ ሓገዝ ማሕበራዊ ድሕነት ብምሕታት ነቲ ጸገም ክትፈትሖ ክትፍትን ትኽእል ኢኻ። ማዕረ ማዕሪኡ ድማ፡ ምስ እትኣምኖ ሰብ ብዛዕባ ጭንቀትካ ክትዛረብ ወይ'ውን ክትህድእን ገንዘብ ዘይሓትትን ነገራት ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ክልቲኡ ዓይነት ምጽዋር ብምጥቃም፡ ንውጥረት ካብ ሓደ ንላዕሊ ኩርናዓት ክትገጥም ትኽእል ኢኻ፡ እዚ ድማ መብዛሕትኡ ግዜ ዝሓሸ ውጽኢት የስዕብ።

**ምጽዋር ማለት ንኹሉ ጸቕጢ ወይ ዘይጥዑም ስምዒታት ምውጋድ ከም ዘይከውን ምርዳእ እውን ኣገዳሲ እዩ። ጸቕጢ ባህርያዊ ክፋል ህይወት እዩ፤ ሓድሓደ ግዜ ምሕርቃም፣ ምሕራቕ ወይ ሓዘን ክስምዓካ ጸገም የብሉን።** እዞም ስምዒታት እዚኣም ምሉእ ብምሉእ ክጠፍኡ ምግባር ዝከኣልን ዝጠቅምን ኣይኮነን፤ እንታይ ደኣ ከመይ ጌርካ ከተለልዮምን ኣፍልጦ ትህበምን ንህይወትካ ከይቆጸጸርዎን ከተመሓድርምን እዩ።

ንውጥረትካ እትገጥመሉ መገድታት ምስ እትረክብ፡ ኣብ ንኣሽቱ ስጉምትታት ከተተኩር ትኽእል ኢኻ፤ እዚ ኸኣ ዓቢ ለውጢ ኬምጽእ ይኽእል እዩ። ንኣሽቱን ክትበጽሖም እትኽእልን ሽቶታት ምውጻእ፡ ናይ ምቁጽጻር ስምዒት ክህበካን ርእሰ ተኣማንነትካ ክሃንጽን ይኽእል። ነፍሲ ወከፍ ንኣሽቶ ስጉምቲ ዝያዳ ውሕስነትን ንህይወትካ ክትቆጸጸርን ክሕግዘካ ይኽእል።

ንኣብነት፡ ልዕሊ ዓቕምኻ ኹይኑ ዚስምዓካ እንተ ኹይኑ፡ ንእግሪ ምጉዓዝ፡ ምስ ዓርክኻ ምዝርራብ፡ ወይ ክትፍጽም ከም እትኽእል እትፈልጦ ንኣሽቶ ዕዮ ክትገብር ክትውሰን ትኽእል ኢኻ።

## 3.1 ንኻልኦት ዝሓገዘ እንታይ እዩ፡

ኣብዚ ተዘርዚሮም ዘለዉ ኣብነታት ብናይ ስደት ድሕረ ባይታ ዘለዎም ወይ ገና ኣብ ጉዕዞ ስደቶም ዘለዉ ሰባት ዝተዋህበ እዩ። በጃኹም ነቲ ንዓኻ ዝምልከትን ኣብ ኩነታትካ ዝከኣልን ውሰድ።

### ንባዕልኻ ብስራሕ ምጽማድ

ግዜኻ ምውዳብ፡ ልምድታት ምምዕባልን ንነብስኻ ኣብ ዝተፈላለዩ ንጥፊታት ምጽማድን ጸቕጢ፡ ከበድቲ ስምዒታትን ሓሳባትን ንምምሕዳር ክእግዘካ ይኽእል።

ገለ ሓሳባት፤

- ምግብ ምድላው
- ኣብ ዝርከቡ ክፍልታትን ዓውደ መጽናዕትታትን ምውፋር
- ስራሕ ምድላይ (ዝተኻለሉ)
- ኣብቲ ማሕበረሰብ ዝርከቡ ኣዕሩኽ ወይ ሰባት ንምርኻብ ምውጻእ
- ናይ እግሪ ጉዕዞ ምህላው

“ስራሕ ትሑዝ ስለ ዝኾንካ ይሕግዘካ። ኣካላትካ ይሰርሕ ኣሎ። ሓንጎልካ ድማ ደው ይብል። ፍጹም ደው ኣይብልን። ኣብ ውሽጢ ርእሰኻ ዘለዉ ሓሳባት፡ ዝኽርታት፡ ነገራት ግን ብገለ መንገዲ ኣብ እትሰርሓሉ እዋን ደው ይብል።”

ኣብ ቤልጅየም ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

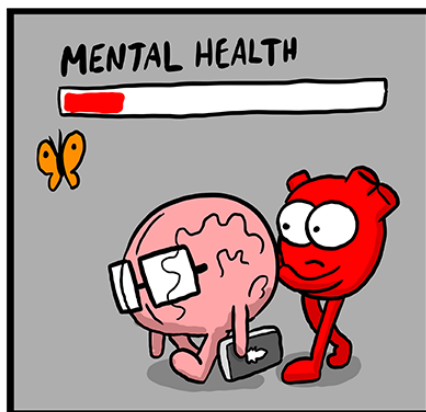
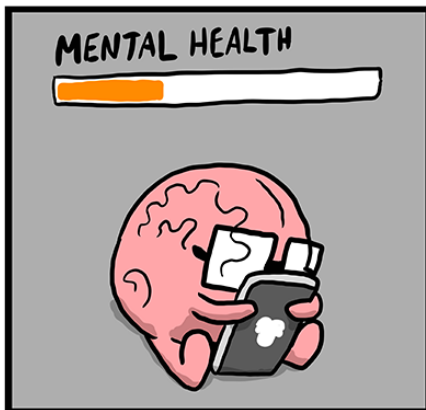
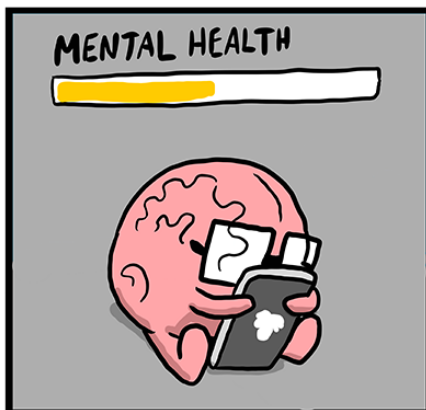
እዚ ብቐሊሉ ዝትግበር ኣብ ውሑስን ርጉእን ኩነታት፡ ከም ኣብ መዕቆቢ፡ ማእከል መቐበሊ ኣጋይሽ ወይ ኣብ ማሕበረሰብ ዝተመርኮሰ ኣባይቲ ምስ እትህሉን ዝተፈላለዩ ንጥፊታትን ዕድላትን ክትረክብ ምስ እትኽእልን እዩ።

### ልምምድ፡ኣካላዊ ምንቅስቃስ

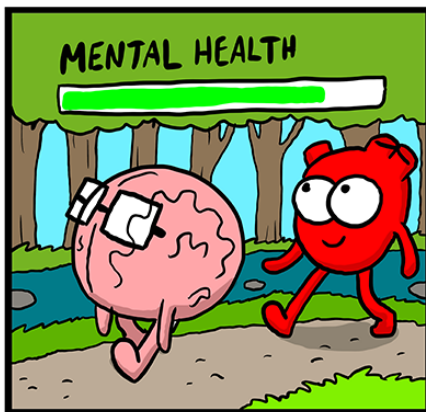
ጭዋዳታትን ኣካላትን ካብቲ ብሰንኪ ጸቕጢ ዝእከብ ወጥሪ ምፍታሕ ንገለ ሰባት ኣዘዩ ሓጋዚ ክኸውንን ኣእምሮኦም ከጽርዩ ክሕግዞምን ይኽእል። ምስ ቅዱ፡ ምርጫኻን ልምድኻን ዝሰማማዕ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትጥቀምን ኣብ ኩነታትካ ዘሎ ክትደሊን ትኽእል ኢኻ። ዝሰርሓልካ ብዘየገድስ፡ ነዚ ንጥፊት ምስ ዝጥዕመካ ሰባት እንተ ኣካፊልካዮ፡ እንተወሓደ ንእተወሰነ እዋን ድማ ገለ ምዝንጋዕ እንተገደርካዮ፡ እቲ ዝበለጸ ውጽኢት ክመጽእ ይኽእል። ባዕልኻ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትገብር እንተደሊኻ፡ ንሱ እውን ጸገም የብሉን።

ገለ ሐሳባት፤

- ሳዕስዒት
- ኪዳ ንእግሪ ምጉዓዝ ወይ ብሽክለታ ምዝዋር ኪዳ
- ገለ ስፖርት ምግባር



**Heart and Brain**



**@theAwkwardYeti**

MENTAL HEALTH: ናይ ኣእምሮ ጥዕና

## ኣብ ፈጠራዊ ወይ ትምህርታዊ ንጥፈታት ምውፋር

ገለ ሰባት ብጉጅለ ይኹን በይነኻ ኣብ ፈጠራዊ ንጥፈታት ምውፋር ብብዙሕ መገዲ ከም ዝሕግዝ ይረኽቡ። ነቶም ብዛዕባ’ዚ ከይዛረቡ ዝመርጹ ከበድቲ ስምዒታት ዝገልጹሉን ዝመሓላለፉሉን መንገዲ ክኸውን ይኽእል’ዩ። ሓሳባትካ ካብ ኣሉታዊ ቅዲ ናብ ሃናጽን ምጥሓልን ነገር ንምቕናዕ ክሕግዝ ይኽእል። ኣብ ሓዲ ፈጠራዊ ናይ ጉጅለ ንጥፈት ክትጽንበር እንተመሪጽካ፡ ገለ ክትዘናጋዕን ምስ ካልኣት ሰባት ክትራኽቡን ክትረክቡ ትኽእል ኢኻ። እዚ ድማ ገለ ካብቲ ኣሉታዊ ስምዒታት ንምፍጥሰን ዝምድናታትን ደጋፊ መርበብን ንምህናጽን ይሕግዝ።

“ብዙሕ የዛንየና፡ የዘናግዓና እዩ። ካብቲ ድኹም ልምዲ ንምውጻእ ኩሉ ግዜ ቀዳም ከምኡ ንገብር። ኣብዚ ዝሓለፈ ቀዳም 15 ሰባት ናብታ ጉጅለ ብምጽንባር ኢና ጌርናዮ። ኣነ እየ ምግብ ዝሰርሕ፡ ኣብዚ እየ ዝሰርሕ፡ ኣብኡ እየ ዝሰርሕ፡ ኣነ ሼፍ እየ መብዛሕትኦም ድማ ይሕግዙኒ። እዚ ድማ ንጭንቀት ከም ዝሕግዝ ትዕዘብ፡ ከምቲ ድሮ ገለ ዝገብር ዘለኹ፡ ንነብሰይ የዘናግዓ ኣለኹ።” ከምኡውን ናብ ክፍለይ ተመሊሶ ድኻም ስለ ዝስምዓኒ፡ ክሕጽብ ስለ ዝደሊ፡ ይስምዓኒ፡ እጩይታ ስለ ዝስምዓኒ ድማ ዝተፈልየ ስምዒት ይስምዓኒ።”

ኣብ ስጳኛ ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

ገለ ሓሳባት፤

- ሳዕስዒት፡ ደርፍን ተዋስኦን።
- ስእሊ

ከምዚ ዓይነት ነገር ሰሪሕካ ዘይትፈልጥን ዘድሊ ክእለት እንተዘይብልካንኸ? ቁምነገር የብሉን! ብዛዕባ ውፅኢት ኣይኮነን፤ ብጽቡቕ መንገዲ ግዜ ምሕላፍ እዩ። ብዙሓት ሰባት ርእሶ ተኣማንነት ንምዕባይን ብዛዕባ ገዛእ ርእሶም ዝሓሸ ስምዒት ከም ዝስምዖምን ከም ዝሕግዝ ይሕብሩ።

## ምክፋልን ብሓባር ምህላውን

ገለ ሰባት ብተመሳሳሊ ነገራት ዝሓለፉን ዝደሓኑን ሰባት ብዝበለጸ ዝተረድኡን ዝድገፉን ኮይኑ ይስምዖም። ኣብ ቃንዛኣምን ስቓዮምን በይኖምን ተነጺሎምን ከምዘይኮኑ ይስምዖም።

ኣብቲ ክትካፈሎን ደገፍ ክትረክብን ዝመረጽካዮ ጉጅለ ምቹኣን ውሕስነትን ክስምዓካ ኣገዳሲ እዩ።

ከምኡውን ናይ ደገፍ ጉጅለታት ኣለዋ፣ ብኣብ ስደት ዘለዉ ሰባት ዝተወደባ፣ ንኸምዚኣም ዝኣመሰሉ ጉጅለታት ንምምራሕ ስልጠናን ደገፍን ዝወሰዱ። ብልጫ ናይ ከምዚኣም ዝኣመሰሉ ናይ መዛኑ ደገፍ ጉጅለታት ንኹሉ ሰብ ውሕስን ምቹኣን ዝገብር ሕግታት ስለዘለዎም እዩ።

“ብዛዕባ ስምዒታዊ ነገራት ብዝተፈላለዩ መንገዲ ምዝራብካ፡ ስምዒታዊ ጸገማት ዘለካ በይንኻ ከምዘይኮንካ ክስምዓካ ይኸእል እዩ። ኣብ ህይወት ክትቃለስ ድማ ሓይሊ ወይ ድሌት ይህበካ።”

ኣብ ክሮኤሽያ ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

“ሓደ ሰብ ተመሳሳሊ ነገር ሓሊፉ ክጸወር ከም ዝኸኣለ ምስ እትርኢ... ተስፋ ይህበካ።”

ኣብ ስሎቫክያ ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

“ሓደ ካብቲ ክኢላ ስነ-ኣእምሮ ጽቡቕ ዝስምዓካ ንኣሸቱ ነገራት ምድላይዮ ነይሩ። ንዓይ ንኣብነት ናብ ገማግም ባሕሪ ምኻድዮ ነይሩ። ዕረፍቲ ይስምዓካ፡ ኣብ ሑጸ ኮፍ ኢልካ ንፋስ እናተሰምዓካን እግርኻ ኣብ ሑጸ ብምስማዕን ጥራይ ኢኻ ትዛነ... እቲ ዝበለጸዮ። ኣብኡ ምስ ኮንካ ኩሉ ዘለካ ትገድፎ።”

ኣብ ስጳኛ ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

## ኣብ ጽምው ዝበለን ውልቃዊ ንጥፈታት ምዝንጋዕ

ንገለ ሰባት፡ ኣብ ዝተወሰነ እዋን ድማ፡ በይንኻ ግዜ ምሕላፍን፡ ካብ መጠን ንላዕሊ ዝሰርሐ ኣእምሮን ነርቲን ንምህዳእን ንምህዳእን ዝሕግዙ ነገራት ምግባርን፡ ልክዕ እቲ ዘድሊ እዩ። እዚ በይኑ ግዜን ንጥፈታትን ንኣእምሮናን ኣካልናን ከዕርፍን ስምዒታትና ንምህዳእን የገልግል።

ገለ ሓሳባት፤

- ኣንብብ
- ሙዚቃ ምስማዕ
- ፊልምታት ወይ ተሽታታሊ ፊልምታት ርእ
- ፀሓፍ
- ተጓዓዝ
- ናብ ተፈጥሮ ኪድ
- ምዝንጋዕ ምውስዋስ ኣካላት (2.4 ክፋል ርእ)

እንተኾነ ግን ጽምዋ፡ ተነጽሎ፡ ምርሓቕን ካብ ካልኣት ምውጻእን ክስምዓካ እንተጀሚሩ፡ ምናልባት ካልእ ክትፍትን ግዜኡ እዩ።

## ምስ ካልኣት ኣመንቲ ምጽላይን ኣብ ምትእኽኻባት ምክፋልን

ብዙሓት ሰባት ምስ ካልኣት ምስ እምነቶም ዝካፈሉ ሰባት ምጽላይን ምእካብን ኣብ ከቢድ እዋን ምጽንፍዕ ከምጽእ ከም ዝኽእል ይሕብሩ። ሰባት ክጽልዩ ከለዉ፡ ዋላ'ውን ህይወት ከቢድ ኣብ ዝኾነሉ እዋን፡ ናይ ተስፋን ሰላምን ስምዒት ይስምዖም። ምስ ካልኣት ምትእኽኻብ ሰባት ስምዒቶም ከካፍሉ የኽእሎምን በይኖም ከምዘይኮኑ የዘኻኽርምን። እዚ ደገፍ እዚ ነቲ ጸቕጥን ብድሆታትን ቁሩብ ንኽትጸወር ቀሊል ንኽኸውን ክሕግዝ ይኽእል።

**“ንዕልል፤ ብዙሕ ንዛረብ። ይርድኣካ ድዩ? ገዛይ ዘለኻ ኮይኑ ስለዝስምዓካ ኣእምሮይ ክሃድእ እዩ [...] ናብኡ ከይድና ንጸሊ ኔርና። ድሕሪ ጸሎት ኮፍ ኢልና ብዙሕ ንዛረብ ኔርና።”**

ኣብ ቤልጅየም ኣብ ሰደት ዘሎ ሰብ

## 3.2 እንታይ'ዩ ዝበለጸ ዝሰርሓልካ ንፍለጥ!

ኣብ ጉዕዞ ስደትኩም ከመይ ጌርኩም ጸገማት ኣመሓዲርኩም መዓልቲ መዓልቲ ቀጸልኩም? ኩሉ ኣቲ ሓጋዚ ዝነበረ ክትዝክሮ እትኽእል ነገራት ኣስተውዕል።

---



---

ኣብዚ ሕጂ ዘለኹሉ ኩነታት ምቕጻል እንታይ ይጠቅም ይመስለካ? ንጸቕጥን ጸገማትን ብዝበለጸ ብዝጥዕመካ መንገዲ ንምምሕዳር ክትገብርም እትኽእል ኩሉ ነገራት ኣስተውዕል።

---



---

ገለ ክሳብ ሕጂ ዘይፈተንካዮም ነገራት እንታይ'ዮም ክትፍትኖም እትደሊ?

---



---

ኣብዚ ሕጂ ኣዋን ንጸቕጥን ጸገማትን ብዝበለጸ ብዝጥዕመካ መንገዲ ንምግጣም እትወስዶ ናይ መጀመርታ ንእሽቶ ስጉምቲ እንታይ እዩ? መዓሰን ብኸመይን ክትጅምር ትኽእል?

---



---

ቀዳመይቲ ንእሽቶ ስጉምትኻ ምስ ወሰድካ፡ ድሕሪኡ ድማ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ፡ ነቲ ንጸገማትካ ብኸመይ ትሕዞ ዘለኻ ቁሩብ ዝሓሸ ዝኾነ ዘስተብሃልካዮ ኣስተንትኖ። ከመይ ጌርካ ኢኻ ነዚ ኣመሓዲርካዮ? ቀጻሊ ንእሽቶ ስጉምትኻ እንታይ ከም እትኸውን ኣስተውዕል።

---



---



---



---

## 4. ካልእ እንታይ ክትገብር ትኽእል።

እቲ ኣዘዩ ዘገድስ ንዓኻ ዝምጥን ስትራቴጂታትን ሜላታትን ምርካብ እዩ። ኣብ ዝቐጽሉ ገጽት፡ ገለ ሓሳባት ንጽቡቕ ሂወትካ ከማሓይሹ ዝኽእሉ ሜላታት ክትረክብ ኢኻ። ገለ ካብኦቶም ዝያዳ ትርጉም ዘለዎ ውጽኢት ንምርኣይ ብቐጻሊ ምልምማድ ይደሊ።



1. ብብዙሕ ኢኻ ሓሊፍካ!
2. ንባዓልኻ ረኣ! ኣብዚ ኣለኻ! እንኳን ደስ በለካ!
3. ሕጂ ኩሉ ክትፈልጦ ኣየድልየካንዩ! ዕረፍቲ ክትወስድ ወይ ሓገዝ ክትሓትት ኣይትፍራሕ!
4. ኣነ ይቐርከክ እየ፡ ብኣኻ እውን እኣምን እየ።

## 4.1 ሓግዙኒ፡ እቲ ጸቕጢ ይዕብልለኒ አሎ!

ጸቕጢ አካልን ዕጫን መዓልታዊ ህይወት እዩ። ንመዓልታዊ ብድሆታት ንምምላስ የዳልወና። ንጠለባት ከባቢና ንምምላስ ዘድልየና ወጥሪ እዩ። ጸቕጢ ኣወንታዊ ክኸውን ይኽእል እዩ፤ ንጸገማት ቀልጢፍና ክንላመድን ክንምልሶን ወይ ድማ ክድርኽና ይሕግዝና። ይኹን እምበር፡ ኣብ መንሳ ጸጋታትናን ኩነታትን ዘሎ ሚዛን ዘይምዕሩይ ኮይኑ ምስ ዝስምዓና፡ ልዕሊ ዓቕምና ኮይኑ ክስምዓና ከሎ - ነቲ ኩነታት ንምግጣም እኹል ጸጋታት ከም ዘይብልና ጌርና ምስ ዝስምዓና እውን ኣሉታዊ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ገለ ንክትጻወር ክሕግዙኻ ዝኽእሉ ምክርታት እነሆ፤

- ልማድ ምፍጣር
- ጽቡቕ ስምዒት ዝፈጥረልካ ነገራት ግበር-ዋላ ንሓመሽተ ደቓይቕ ጥራይ ይኹን
  - ~ ምኽሪ፡ ኣብ ዘድልየሉ እዋን ብቐሊሉ ክትውከሶ ምእንቲ፡ ዝርዝር ንጥፈታትን ክትገብርም እትፈትዎም ነገራትን ኣዳሉ።
  - ~ ብንእሽቶ ጀምር
- ናይ ገዛእ ርእሰኻ ምኽሪ ስማዕ - ንነብስኻ ሕተታ፡ ሓደ ዓርኪ ወይ ኣባል ስድራቤትካ በዚ ጸገም እዚ እንተዝመጸካ እንታይ ምበልኩዋ/ንዕኡ?
- ጭንቀትካ ጽሓፍ ወይ ንሓደ ሰብ ኣካፍሎ፤
- ኣካላትካ ኣብ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምውፋር

ንነብስኻ ተኸናኸን። የድልየካ ጥራይ ዘይኮነስ ይግብኣካ እዩ።

ጸቕጥን ጭንቀትን መብዛሕትኡ ግዜ ዝተኣሳሰሩ እዮም። ነዚ ስምዒታት እዚ ንምህዳእ ክትገብርዎ እትኽእል ገለ ግብራዊ ነገራት እነሆ፤

### 1) 5፣ 4፣ 3፣ 2፣ 1 ሜላ

መጀመርታ ገለ ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ።  
ኣለሊ።

- ኣብቲ ህምት ክትሪኦም እትኽእል 5 ነገራት። ንነብስኻ ስመዮም (ንኣብነት መስኮት፡ ተኽሊ፡ ጠረጴዛ፡ ኣኡዳው፡ ገረብ)።
- ኣብ ቆርበትካ ክትትንክፎም ወይ ክትስምዖም እትኽእል 4 ነገራት (ንኣብነት ሞባይል፡ መንበር፡ ክዳውንቲ፡ ቅልጽምካ)።
- 3 ክትስምዖም እትኽእል ነገራት (ንኣብነት ኣዕዋፍ፡ ርሑቕ መካይን፡ ትንፋስካ)።
- ክትሸትቶም እትኽእል 2 ነገራት (ንኣብነት መግቢ፡ ዕጣን)።
- ኣብ ኣፍካ ክትጥዕም እትኽእል 1 ነገር።



እዚ ሜላ እዚ ንኣእምሮኻ ንምህዳእን ኣብ ምልክታት ጭንቀት ካብ ምትኳር ደው ከብሎን ይኽእል። ንኽትውድእ ሰለስተ ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ ።

## 2) ገስጋሲ ምዝንጋዕ ጭዋዳታት፤

እዚ ሜላ እዚ ንብዙሕ ከባቢታት ጭዋዳታት ምውቃጥን ምዝንጋዕን ከምኡውን ነቲ ዝተፈላለዩ ስምዒታት ኣካላት ብንቕሓት ምምልላስ ዘጠቓልል እዩ። ኣኣዳውካ ንገለ ካልኢታት ኣጽኒዕካ ኣብ ምጭብባጥ ብምጭባጥ ውጥረት ኣኣቱ፣ ድሕሪኡ ነቲ ወጥሪ ቀልጢፍካ ፍታሕ። ነዚ ምንቅስቃስ ደግሞ፡ ድሕሪኡ ከምቲ ኣብ ስእልታት ንርእዮ ዘለና ጭዋዳኻ ምውጥዋጥ ጀምር፤

ኣብ ቅልጽምካ፡ ሕቕኻ፡ ገጽካ፡ እግርኻ፡ ኣብራኽካን ከብድኻን ክትሰርሕ ኢኻ።



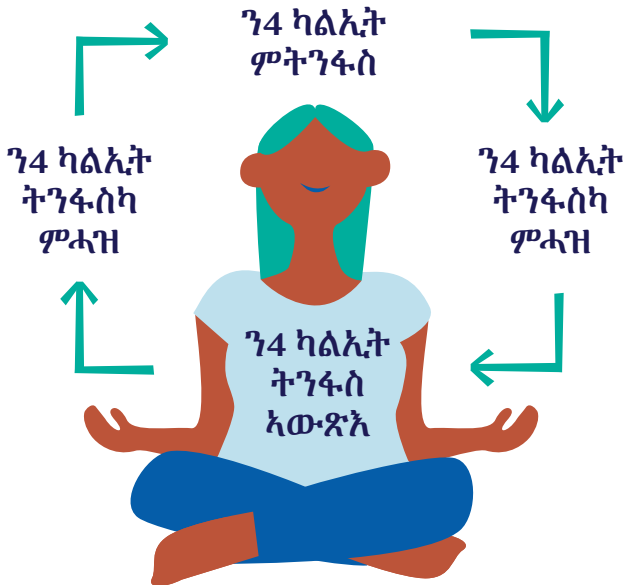
### 3) ስኩዌር ምትንፋስ

እዚ ምስትንፋስ ኣብ 4 ክፋላት ይሰርሕ፤

- ን4 ካልኢት ምትንፋስ።
- ን4 ካልኢት ትንፋስካ ምሓዝ።
- ን4 ካልኢት ትንፋስ ኣውጺእካ ንተወሳኺ 4 ካልኢት ሳንቡእና ባዶ ኮይና ደው በል።

ከምዚ ዓይነት ምትንፋስ ንኣእምሮ ንምትኳር ይሕግዝ፤ ምትኳር የመሓይሽን ስርዓተ ነርቭ ሚዛን ይህብን።

ገለ ሰባት ነዚ ሜላ እዚ እናተለማመዱ (ከምቲ ኣብ ምስሊ ተገሊጹ ዘሎ) ንጐድኒ ርብዓ መንገዲ ብኣእምሮ ወይ ብኣጸብዕቶም ምስኣል ሓጋዚ ኮይኑ ይረኽብዎ። ከም ኣማራጺ ድማ ካልኢት ኣብ ኣእምሮኦም ነፍሲ ወከፍ ምዕራፍ ትንፋሶም ክቆጽሩ ይመርጹ (“1, 2, 3, 4... 1, 2, 3, 4 ምሓዝ... ትንፋስ 1, 2, 3, 4...”)



ተወሳኺ ጸጋታትን መሪሕ ናይ ምስትንፋስ/ምዝንጋዕ ምውስዋስ ኣካላትን ትደልዩ እንተኾይንኩም፡ ገለ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡ <https://www.care4refugees.com/relax.html> , <https://www.mentalhealth4all.eu/> ወይ <https://mental-health-zone.com/>

## 4.2 ሐግዘኒ፣ ምትንፋስ አይክእልን'የ!

ሃንደበት ምትንፋስ እንተተጸጋሙካ፡ ቅልጡፍ ህርመት ልቢ እንተሃልዩካ ወይ ድማ ወቕዲ ልቢ ከም ዝስምዓካ፡ ምድንዛዝ እንተተሰሚዑካ፡ ምንቅጥቃጥ ወይ ሓደ ሓደ ግዜ ዋላ ትመውት ዘለኻ ኮይኑ እንተተሰሚዑካ፡ መጀመርታ ናብ በዓል ሞያ ክንክን ጥዕና (ከከም ምልክታት) ክተማኽር ይግባእ።

ምልክታትካ ኣካላዊ መግለጺ እንተዘይሃልዩ፡ ጭንቀት ወይ ሰንባደ ኣጋጢሙካ ክኸውን ይኽእል እዩ። ገለ ንኣሸቴ ብልሓት ክትፍትኖም እትኽእል፡ ምልክታት እንተቐጸሉሎም ግን፡ ክኣላ ስነ-ኣእምሮ ክሕግዝካ ይኽእል እዩ!

ኣብ ኣእምሮኻ ሓዝ፤

- መብዛሕትኡ ግዜ ሰንባደ ካብ 5-20 ደቓይቓ ይጸንሕ።
- ዋላ ከምኡ ክስምዓካ ይኽእል ብእኡ ኣይትመውትን ኢኻ።

እንታይ ክትገብር ከም እትኽእል፤

- **ምትንፋስካ ምዝሕሓል** - ሓንቲ ኢድካ ኣብ ከብድኻ ኣቐሚጥካ ቀስ ኢልካ ብኣፍንጫኻ ኣስተንፍስ እም ብውሑዱ 10 ግዜ ብኣፍካ ኣውጽእ ።
- **ህዋሳትካ ምልዕዓል** - ካብ ኣካላትካ ወጻኢ ኣብ ዘለዉ ነገራት ብምትኳር ክትሃድእ ፈትን። ገለ ነገራት ተንኪፍካ፡ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ድምጽታት ስምዓዮ፡ ንድሕሪት ቁጸር፡ ብርጭቆ ማይ ስተ፡ ሕጂ እንታይ ትርእዮ ከም ዘለኻ ንነብስኻ ንገራ፡ ...
- **ነቲ ዝፍጸም ዘሎ ኣፍልጦ ምሃብ (ኣይትቃለሶ)** - ጸረ-ኣእምሮኣዊ ክመስል ይኽእል እዩ፡ እንተኾነ ግን ሓደ ካብቲ ኣድማዒ መንገዲ ንመጥቃዕቲ ሰንባደ ንምምላስ፡ ካብ ምቅዋም ንላዕሊ ተወጢሕካ ምውጻእ እዩ። ከም ማዕበል እዩ - ባዕሉ ይለዓልን ይሓልፍን እዩ።
- ከም ዝኾነ ኣይትረስዑ፤

“እዚ ዋላ እኳ ደስ ዘብል እንተዘይኮነ ኣይቀትለኒን ኣይክዕበድን እዩ።”

“ኣብ ሓደጋ ከም ዘለኹ ዝስምዓኒ ስምዒት ሓደ ካብ ምልክታት ሰንባደ ጥራይ እዩ።”

“ሕጂ ሰንባደ ኣብዚ ኣሎ፡ ግን ክጠፍእ እዩ፡ ክዕገስ ጥራይ እዩ ዘለኒ።”

“እዚውን ክሓልፍዮ - ከምቲ ኩሉ ግዜ ዝገብር።”

## 4.3 ሓግዘኒ፡ ክድቅስ ኣይከኣልኩን!

ድቃስ ኣድላዪ እዩ ግን መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ውጥረት ዝመልእ ኩነታት ወይ ኣብ ምንቅስቃስ ኣብ እዋን ይርበሽ። መዓስ ዝሓሸ ድቃስ ክትድቅሱ ከም እትደልዩ ገለ ምኽርታት ክንህበኩም ኢና፤ ኣብዘም ጉዳያት ክትሰርሑሉ እትኽእሉ ኩነታት ድማ ኣለኩም።

**እኹል ድቃስ ዘይምህላው ንዝኽርኻ፡ ሰሚዒትካ፡ ዓቕምኻ፡ ግብረ-መልሲን ውሳኔኻን ክጸልፎ ይኽእል።** እዚ ከም ጽዑቕ ጭንቀት፡ ዓሚቕኡ ጓሂ ወይ ካልእ ስምዒታዊ ጸገማት ዝኣመሰሉ ክፍለ-ግዜታት ዝኣመሰለ ዕሶብ ዓንኬል'ውን ክኸውን ይኽእል።

ገለ ገለ ምኽርታት ድቃስካ ንምምሕያሽ ክሕግዞኻ ዝኽእሉ እዞም ዝሰዕሩ እዮም፤

- ቅድሚ ምድቃስካ ሞባይልካ ወይ ካልእ ኤሌክትሮኒካዊ መሳርሒታት ካብ ምጥቃም ክትቁጠብ ፈትን፡ ምኽንያቱ ስክሪናት ንናይ ምድቃስ ዓቕምኻ ክዘርግዎ ይኽእሉ።
- ቅድሚ ድቃስ ልምዲ ምሕላው፡ ከህድኡኻ ዝኽእሉ ነገራት ምግባርን መዓልታዊ ክትጥቀመሉ ፈትን። ብተወሳኺ፡ ብዝተኻለለ መጠን ኣብ መደብ ድቃስካ ስሩዕነት ክትሕሉ ፈትን።
- ናይ ምዝንጋዕ ሜላታት ጭንቀትካ ከጉድልን ዘድልዩካ ድቃስ ክትረክብ ክሕግዘካን ይኽእል። ንውሒዳት ሰዓታት ጥራይ ክትድቅስ ወይ ኣብ ብርሃን መዓልቲ ክትድቅስ እንተኽኢልካ፡ ድቃስካ ዕረፍቲ ዝህብን ምሕዋደን ምጂኑ ኣረጋግጽ።
- ድቃስ እንተዘይሃልዩካ ንነብስኻ ኣብ ዓራት ክትድቅስ ኣይተገድዳ። ኣብ ውሽጢ 20-30 ደቓይቓ ድቃስ ክትወድቕ እንተዘይክኢልካ፡ ተንሲእካ ካብ ዓራትካ ርሒቕካ ዘዛንይ ንጥፊት ግበር።
- ንሰዓት ብለይቲ ኣቓልሶ ኣይትሃብ ምኽንያቱ ጸቕጢካ ጥራይ ስለ ዝውሰኽ።
- ቅድሚ ምድቃስካ ኣብ ዝርከባ ሰዓታት ካብ መጠን ንላዕሊ ምብላዕን ከቢድ መግብን ክትቁጠብ ፈትን።
- ኣብ መዓልቲ ገለ ቀሊል ምንቅስቃስ ኣካላት ክትገብር ፈትን፡ ዋላ ንእግሪ ምጉዓዝ ጥራይ፡ ግን ቅድሚ ምድቃስካ ልክዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ኣይትግበር።
- ጽቡቕ ድቃስ ዘይደቀስካ እንተኾንካ፡ ካብ ዓራትካ ምስ ወጸእካ ጽቡቕ ስምዒት ንኽስምዓካ ዝሕግዝ ባህ ዘብል ነገር ክትገብር ፈትን።
- ብዝተኻለለ መጠን ኣጠቓቕማ ካፈደን፡ ኣልኮላዊ መስተ፡ ወይ መርዛማት ነገራት ምጉዳል ንጽፊት ድቃስካ ስለ ዝዘርግ።

## 4.4 ሐግዙኒ፣ ደቀይ ንምዕባይ ወይ ንውጥረቶም ንምግጣም ይቃለስ ኣለኹ!

ወላዲ ምዃን ንባዕሉ በዳሂ ክኸውን ይኸእል እዩ። ምስ ጸቕጢ ኣብ ኣትገጥመሉ እዋን - ብፍላይ ከም ንጽል ወላዲ - ወይ ውላድካ ከቢድ ግዜ ኣብ ዝሓልፈሉ እዋን ዝያዳ ከቢድ ክኸውን ይኸእል። ንውላድካ ብኸመይ ትድግፎ፡ ብዛዕባ ስምዒታቱ ትዛረቦ፡ ከምኡውን ንኸዋጽኣሉ ትሕግዝ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ወላዲነት ንውላድካ ዝበለጸ ብኸመይ ከም እትገብር ብዙሕ ሕቶታት የልዕል።

**ከም ወላዲ መጠን ንደቅኻ ንምሕጋዝ እንታይ ክትገብር ትኸእል፡**

- **ልማድ ክትሕሉ ወይ ክትፈጥር ፈትን።** እዚ ድማ ደቅኹም ውሕስነት ክስምዖምን ናይ ምርግጋእ ስምዒት ክህልዎምን ይሕግዝዎ
- **ኣብ ባህርያት ህጻን ዝመጽእ ለውጢ ኣስተብህል፡-** ካብ ንስኻ ውላድካ ዝመጽእ ዝኾነ ዝርአ ምልክታት ጭንቀት ኣቓልቦ ሃብ፡ ከም ምስሓብ፡ ምጥቃዕ፡ ለውጢ ድቃስን ልምዲ ኣመጋግባን።
- **ንጡፍ ምስማዕ ተለማመድ፡-** ምስማዕ እንታይ ማለት ምዃኑ ኩላትና ንፈልጦ ኢና፡ ንጡፍ ምስማዕ ግን ካብቲ ልሙድ ንሓድሕድና እንሰምዓሉ ኣገባብ ቁሩብ ዝተፈልየ እዩ። ምሉእ ኣቓልቦኻ ምሃብን ውላድካ ብዘይ ፍርዲ ስምዒታቱን ሓሳባቱን ክገልጽ ምትብባዕ ማለት እዩ። ቅጽበታዊ ፍታሕ ወይ ምእራም ከይሃብካ፡ ናህርምን ብሕታውነቶምን ኣኸብር - ደቅኻ ምሳኻ ዘካፍልዎ ጥራይ ብሓጎስ ምቕባል፡ ተገዳስነትካን ሓልዮትካን ብቓላትን ብዘይቃላትን ኣርኢኻ፡ ከየቋረጽካዮም። ኣብቲ ዕላል ምጽማድ ከተርኢ ትኸእል ኢኻ ንዓኣቶም ብምጥማት፡ ናብ ኣንፈቶም ብምግልባጥን ርእሰኻ ብምንቅስቓስን

ገለ ሕቶታት ክትሓትት ትኸእል ኢኻ፡ ኣድላዩ ኣብ ዝኾነሉ እዋን፡ ብዝበለጸ ክፋት መወዳእታ ዘለዎም ከም፡ “እንታይ ኣጋጢሙ?”፤ “እንታይ ተለሚዑካ?”። ብተወሳኺ፡ ኣብ ሓደ እዋን፡ ነቲ ውላድካ ዝበሎ ዳግማይ ክትሕንጽጽ ወይ ከተጠቓልሎ ትኸእል ኢኻ፡ ነቲ ኩነታት ብኸመይ ከም እትርድኦ ንምርኣይ።

**ንጡፍ ምስማዕ ከትለማመድ እንተደሊኻ ንነብስኻ ምሕብሓብ ኣገዳሲ ምዃኑ ኣይትረስዕ።** ድኻም ወይ ልዕሊ ዓቕምኻ ኣብ ዝስምዓካ እዋን ብኣድማዒ መንገዲ ከትሰምዖ ዝያዳ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ከከም ስምዒትካ፡ ምሉእ ብምሉእ ከትሰምዕ ዘይትኽእለሉ እዋናት ክህሉ ይኽእል እዩ - እዚ ድማ ጸገም ዮብሉን። ነዚ ምፍላጥን ዕላል ብሓደሲ ዘይምግባርን ኣገዳሲ እዩ፡ ምኽንያቱ ኣብ ውላድካ ኣሉታዊ ጽልዋ ክህልዎ ይኽእል እዩ። ንጡፍ ምስማዕ ኣብ መዓልታዊ ልምድኻ ከተእትዎ ከትፍትን ትኽእል ኢኻ፡ ከምቲ ቅድሚ ውላድካ ምድቃሱ።

- **ውላድካ ንፋዕ ክገብር ወይ ድማ ነቲ ዝሃንጾ ኣወንታዊ ዕርክነት ክድግፍ ኣተባብዓዮ።** ናይ ገዛእ ርእሶም ማሕበራዊ ደገፍ ኪኖ ዓንኬል ስድራቤት ዝዘርጋሕ እንተኾይኑ ሓጋዚ እዩ።
- **ናይ ሓባር ድሌታት ምልላይ፡ ብሓባር ግዜ ምሕላፍን ካልእ መንገዲ ወይ ዕድላት ምዝርራብ ምድላይን።**
- **ስምዒታትካ ንውላድካ ኣካፍል።** ልሙድ ግንደ ኣረኣኢያ ወለዲ ውላዶም ውሑስ ክስምዖም ንኹሉ ዘይጥዑም ስምዒታት ክሓብእዎ ኣለዎም ዝብል እዩ። ኣብ ክውንነት፡ ንጥዑይ ምዕባለ ህጻናት ዝድግፍ፡ ንናይ ገዛእ ርእሶም ስምዒታት ብኸመይ ከም ዝርድኡን ከም ዘመሓደሩን ምርኣይ እዩ።

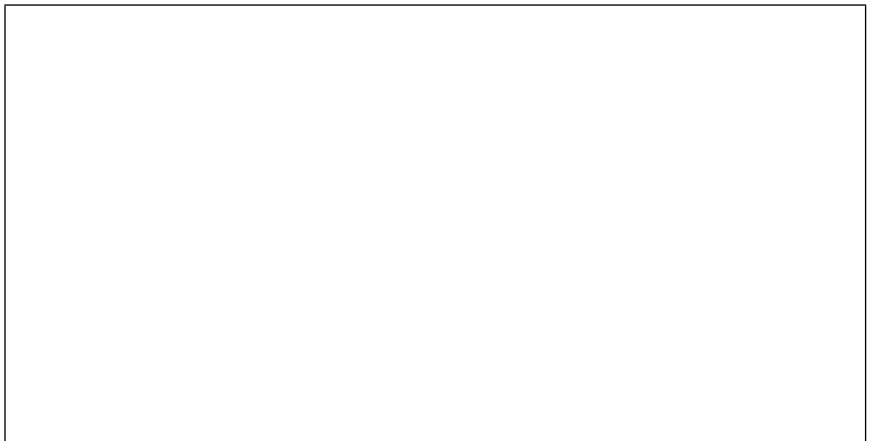
እቲ ቁልፊ ነገር ወለዲ ነቲ ቆልዓ ከይጽዕኑዎ ወይ ከይሸኽምዎ፡ ንዓውደ-ጽሑፍን ጽዑቕነት ናይቲ ዝስምዖም ዘሎን ኣብ ግምት ብምእታው፡ ስምዒታቶም ብዕድመ ዝምጥን መንገዲ ከካፍሉ ኣለዎም።

**ስምዒታት ምግላጽ ሓጋዚ እዩ ምኽንያቱ ውላድካ ስምዒታቱ ከለሊ፡ ብቃላት ከስምዖ፡ ኣብ ካልኣት ስምዒታት ከስተብህል፡ ከምኡውን ንዓኻ ብምዕዛብ፡ ክጸወረሉ ዝኽእል መገድታት ክመሃር ስለ ዝምህር።** ንኣብነት፡- “ለሙሚ ሓዚኒ ይስምዓኒ ኣሎ፡ ጸገም ዮብሉን፡ስለዚኹ ንበይነይ ገለ ግዜ ዘድልየኒ።” እቲ ቁልፊ ነገር ስምዒታዊ ምክፋልካ ምስ ውላድካ ነገራት ንኸመሓድር ዝሕግዝ ደገፍን መምርሕን ምሃብ ሚዛን ምሃብ እዩ። ንሰኻ ኢኻ እቲ ኣገዳሲ ኣርኣያኡም።

## ክትቁጠቡ

- ተሪር ምዝራብ ክልከላታት፡ ጭድርታን ኣካላዊ መቐጸዕትን
- ድሌታት ውላድካ ምፍላጥ ዘይምኽኣል፡ እኹል ቆላሕታ ወይ ግዜ ዘይምሃብ
- ስምዒታት ውላድካ ወይ'ውን ኣብ ሓደ ኩነታት ዘለዎም ኣረኣጺያ ምንጻግ
- ናይ ገዛእ ርእሰኻ ጸቕጢ ናብ ውላድካ ምሕላፍ፡ እንተተኻኢሉ ንነብስኻ ዕረፍቲ ምውሳድ ይሓይሽ።

**ብዛዕባ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ደቅኻ ዘለካ ፍልጠት ተጠቂምካ ኣብ ጉዕዞ ቁልዕነት/ ጉርዝውናኡም ክትመርሖም።** ብዛዕባ ስምዒታት ምዝራብ ምቕእ እንተዘይኮይኑ – ነዘም ክእለታት ንምልምማድ ዝተፈላለዩ ማንዋልታትን ኮርሳትን ወይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ትምህርታዊ ሺድዮታት ኣብ ኢንተርነት ይርከቡ (ንኣብነት ንመንእሰያት፡ EASE ካብ ውድብ ጥዕና ዓለምን ዩኒሴፍን፣ ከምኡ'ውን ንወለዲ መደብ Save the children: Parenting on the move ). **ማዕረ ማዕረኡ ድማ ሓጋዚ መዛኑ ወይ በዓል ሞያ ጥዕና ኣእምሮ ኣብዚ ዓውዲ ደገፍ ክህበካ ወይ ንውላድካ ብቐጥታ ክድግፎ ይኽእል።**



## 5. ደገፍ ንምርካብ ምስ መን ክዛረብ እኽእል?

ደገፍ ዘድልዎካ ኮይኑ ወይ'ውን እዚ ኩሉ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ እኹል ዘይመስል ኮይኑ እንተተሰሚዑካን ሕጂ'ውን ልዕሊ ዓቕምኻ እንተተሰሚዑካን፡ ንኹነታትካ፡ ስምዒታትካ፡ ሓሳባትካ ብኸመይ ከም እትሕዞ ርግጸኛታት ዘይኮንካ ... **ሞያዊ ሓገዝ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።**

“ሕጂ ግን ሰባት ኣብ ሓያሎ ጉዳያት ሓገዝ ክድልዩ ከም ዘለዎም ተረዲኡኒ ኣሎ፡ ቀዳማይ፡ ዘሕዝን ፍጻመታት ምስ ዘጋጠምም። ውግእ፡ ካብ ገዛ ምህዳም፡ እትፈትዎም ሰባት ምጥፋእ -እዚኡም ክትጸወርም ወይ ክትጽበዮም ጥራይ እትኽእል ነገራት ኣይኮኑን።

ካልኣይ፡ ብንቡር ክትሰርሕ ከም ዘይትኽእል ምስ ኣስተብሃልካ። ንዓይ ብድቃስ ምስኣን እዩ ጀመሩ፡ ድሕሪኡ ናይ ምዝካር ጸገም ክመጸኒ ጀመሩ። ናብቲ ድኳን ከይደ ስለምንታይ ኣብኡ ከም ዝነበርኩ ክርስዕ ይኽእል ነይረ። ብዛዕባ ንኣሸቱ ነገራት ንደቀይ ክስንጥቕም ጀመረ።

ሳልሳይ፡ ኩነታትካ ንስድራቤትካ ይጸልዎም ከምዘሎ ምስ ረኣኻ። ህጻናት ኣዝዮም ተሃዋስያን እዮም። ጭንቀተይ ጽቡቕ ጌረ ዝሓብኡ ዘለኹ መሲሉኒ፡ እቶም ቁልዑ ግን ገና ክስምዖም ይኽእል ነይሩ።

ከምኡ'ውን ብርግጽ ሰባት ኩሉ ተስፋ ዘይብሉ፡ ዳግማይ ጽቡቕ ነገር ከምዘይፍጸም ዝብል ሓሳባት ክህልዎም ምስ ጀመሩ ሓገዝ ክድልዩ ይግባእ። እዚ ሓደገኛ ሓሳባት'ዩ፡ በይንኻ ድማ ምስኡ ክትህሉ የብልካን።”

ኣብ ስሎኻክያ ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

ንሰኻ ወይ ትፈልጦ ሰብ ሓደ ወይ ልዕሊኡ ካብዞም ኣብ ታሕቲ ዘለዉ ምልክታት እንተ ኣርእዩ፡ ካብ በዓል ሞያ ጥዕና ኣእምሮ ሓገዝ ክትሓትት ግዜኡ ክኸውን ይኽእል እዩ።

- **ቀጻሊ ጓሂ ወይ ተስፋ ምቕራጽ፡-** ንሓያሎ ሰሙናት ወይ ልዕሊኡ ኣዝዩ ጓሂ ወይ ተስፋ ምቕራጽ ዝስምዓካ።
- **ነብሰ ቅትለት ዝምልከት ሓሳባት፡-** ነብሰኻ ክትጎድእ ወይ ህይወትካ ከተብቅዕ ዝብል ተደጋጋሚ ሓሳባት ምህላው።
- **ልዕሊ ዓቕን ጭንቀት ወይ ስንባደ፡-** መዓልታዊ ህይወት ዝዘርግ ቀጻሊ ጭንቀት ወይ ስንባደ ምግጣም። ከም ቃንዛ ኣፍልቢ፡ ጸገም ምስትንፋስ፡ ምንቅጥቃጥ ኣእዳው፡ ...
- **ለውጢ ድቃስን ሽውሃትን፡-** ድቃስ ጸገም፡ ውሑድ ወይ ብዙሕ ምብላዕ፡ ወይ ከምቲ ዝደለኻሉ ንነብሰኻ ክትከናኸን ጸዓት ዘይምህላው።
- **ተደጋጋሚ ፍላሽባክ ወይ ሕልሚ ቀትሪ፡-** ንቐሕ ወይ ኣብ ሕልሚ ቀትሪ ኣብ ዘለኻሉ እዋን፡ ብዛዕባ ኣጸጋምን ዘሕዝንን ፍጻመታት ህያውን ክውንነታውን ተዘክሮታት ምህላው።
- **ማሕበራዊ ምስሓብ፡-** ካብ ስድራቤት፡ ኣዕሩኽ ወይ ንጥፊታት ማሕበረሰብ ምግላል።
- **ሃንደበታዊ ናይ ባህሪ ለውጢ፡-** ኣብ ባህርያትካ ርኡይ ለውጢ ምዕዛብ፡ ከም ምውሳኽ ቁጥዐ ወይ ምጥቃዕ።
- **ኣብ መዓልታዊ ዕማማት ጸገም፡-** መዓልታዊ ንጥፊታት ንምፍጻም ምቅላስ፡ ብፍላይ ኣብ ክንክንካ ዝምርኮሱ ካልኣት ሰባት ምስ ዝህልዉኻ - ህጻናት ወይ ኣረጋውያን።
- **ምትእስሳር ምቕራጽ ዝስምዓካ፡-** ናይ ምድናስ ስምዒት ወይ እቲ ዝካየድ ዘሎ ብገለ መልክዑ ናይ ብሓቂ ከምዘይኮነ ምግላጽ።
- **ምውሳኽ ኣጠቓቕማ ዕጸ-ፋርስ ወይ ኣልኮላዊ መስተ፡-** ካብቲ እትደልዩ ንላዕሊ ኣልኮላዊ መስተ ወይ መድሃኒት (ብሓኪም ዝተኣዘዘ መድሃኒት ሓዊስካ) ምጥቃም፡ ብፍላይ ድማ ንመዓልታዊ ህይወትካ ክጸልፍ ምስ ጀመረን እዚ ክኸውን ኣብ ዘይትደልዩሉን እዋን።
- **ተገዳስነት ምጥፋእ፡-** ኣብቲ ቀደም ሓገስ ዘምጽኣልካ ዝነበረ ንጥፊታት ወይ መዘናግጫታት ተገዳስነት ምጥፋእ።

“ብናተይ ኣረኣኢያ፡ እቲ ቀንዲ ጸገም ሓገዝ ከም ዘድልየካ ምርዳእ እዩ። መጀመርታ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሓገዝ ከም ዘድልየካ ምርዳእ ኣለካ - እዚ እቲ ኣገዳሲ ነገር እዩ። ድሕሪኡ፡ ደገፍ ከም ዘድልየካ እንተተረዲእካ፡ ናብ ክኢላ ስነ-ኣእምሮ ክትከይድ እንተዘይፈሪሕካ፡ ምኽንያቱ ማሕበራዊ ጽልዋታት ስለዘይትቐበል፡ እዚ ድማ ክሳብ ሕጂ ምንጪ ብዙሕ ጸገማት ንዓና እዩ። ሽቡ ብቐሊሉ ንሓኪም ስነ-ኣእምሮኻ ክትረኽቦ ኢኻ [...] ኣነ ስነ-ኣእምሮኣዊ ክኢላ ከም ዘድልየኒ ተረዲኡኒ። ምስ በዓል ቤተይ፡ ምስ ደቀይ ወይ ምስ ሰድራይ ከካፍል ኣይከኣልኩን ጥራይ ዝሰምዓኒ፡ ዝድግፈኒ፡ ዘይፈርደኒ ሰብ።”

ኣብ ስሎሻክያ ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

ሓደ ሓደ ግዜ ብፍላይ ሓደ ከቢድ ኩነታት ንነዊሕ እዋን ክጸንሕ ከሎ መፍትሒ ዘይብሉን እቲ ኩነታት ፈጹሙ ከምዘይቅየርን ክመስል ይኽእል እዩ። ሓገዝ ካብ ምሕታት ግን ድሕር ኣይትበል! እቲ ኩነታት ከይቅየር ይኽእል እዩ ግን ኣብ ልዕሊኡ ዘለካ ኣረኣኢያ ክቐየር ይኽእል እዩ፤ ከምኡ እውን ብኸመይ ከም እትዋጽኡ።

ሓንሳብ ምያዊ ሓገዝ ምስ ትደሊ፡ መብዛሕትኡ ግዜ እቲ ዝቐለለ መንገዲ ብመንገዲ ሓፈሻዊ ሕክምናዊ ሓኪም ወይ ነርስ እዩ። ንሳቶም ነቲ ቀዳማይ ዘድልየካ ደገፍ ክህቡኻን ገለ ተወሳኺ ፍሉይ ደገፍ ዘድልየካ እንተኾይኑ ከምርምሩን እዮም።

መን ከምዚ ዓይነት ደገፍ ክህብ ከም ዝኽእልን እንታይ ከም ዝገብርን ኣብዚ ኣሎ፤

“ምትዕጽጻፍ ግዜ ከም ዝወሰድ ኣይትረስዕ፡ ነፍሲ ወከፍ ስጉምቲ ንቐድሚት ድማ ንእሸቶ ዓወት ምዃኑ [...] ጸገማት ግዝያዊ ምዃኖም፡ ነፍሲ ወከፍ ሓዳስ መዓልቲ ድማ ለውጢ ከምጽእ ከም እትኽእል ንነብሰይ ከዘኻኽራ እፍትን።”

ኣብ ስሎሻክያ ኣብ ስደት ዘሎ ሰብ

|           |                       | መን እዮም?                                                                                                                     | እንታይ ይገብሩ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ካልኦት ሞያታት | ማህበራዊ ስራዎች            | ኣብ ማህበራዊ ድሌታትካ ክድግፋኻን ንስምዒታትካን ከበድቲ ሓሳባትካን መሰረታዊ ደገፍ ክህቡኻ እዮም። ኣብ ጥዕና ኣእምሮ ፍሉይት ስለዘይኮኑ ኣድላዪ እንተኾይኑ ናብ ፍሉይት ሰብ ሞያ ክውከሱኻ እዮም። | ውልቀሰባት ኣብ ከም ክንክን ጥዕና፣ ኣባይትን ሕጋዊ ኣገልግሎታትን ዝኣመሰሉ ዝተሓላለኹ ስርዓታት ንኽጓዓዙ ይሕግዙ፣ እዚ ድማ ዘድልዮም ደገፍ ብቐሊሉ ንኽረኽቡ ይገብሩ።                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|           | ተርጉምቲን & ባህላዊ መንግሥታትን | ኣብ መንጎኻን ኣብ መንጎ እቲ በዓል ሞያን ኣብ ዘለኻሉ ቦታ ክትርጉሙ እዮም። እዚ ብኢንተርኔት፡ ብተሌፎን ወይ ገጽ ንገጽ ክግበር ይከኣል።                                     | ተራ ናይቶም ተርጉምቲ ኣብ መንጎኻን ኣብ መንጎ እዮም ዝሕግዙኻ ሰብ ሞያን ብትኽክል ሞትርጓም እዩ፣ ሓደ ዓይነት ቋንቋ ኣብ ዘይትዛረቡሉ እዮን ሓድሕዳዊ ምርድዳእ ምርግጋጽ እዩ። ንዓኻ ወይ ንሱብ ሞያ ኣይዛረቡን፣ ንዓኻ ወኪሎም እውን ስጉምቲ ኣይወስዱን፣ ግን ርክብ ንምምቕቓው ይሕግዙ።<br><br>ባህላዊ መንግሥታት ኣብ ስደት ንዝርከቡ ሰባት ናብራ ሓዳስ ሃገር ንኽርድኡ ይሕግዙ። ኣብ መንጎ ቋንቋታት ይትርጉሙ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ኣብ ከባቢኦም ዘሎ ልምድታትን ሕግታትን ንዘሎ ኣገልግሎታትን እውን የረድኡ። ብተወሳኺ ኣብቲ ከባቢ ንዝርከባ ትካላት ብዛዕባ ባህልን ድሌታትን ስደተኛታት ንኽመሃራ ይሕግዙ። እዚ ስራሕ እዚ ኩሉ ሰብ ብቐሊሉ ንኽረዳዳእን ንኽሰማማዕን ዝሕግዝ ኮይኑ፡ ይስደዱ ዘለዉ ሰባት ናብ ሓደሽ ማሕበረሰብ ንኽሰፍሩ ይሕግዙም። |

|              |                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ክኢላ ጥዕና አእምሮ | ኖይ ስነ-ልቦና ክኢላታት | ብዛዕባ ከቢድ ስምዒታትካን ሓሳባትካን ጸገማትካን ክትዛረቡሉ ውሑስን ምስጢራዊን ቦታ ዝህበካ በዓል ሞያ ጥዕና አእምሮ                                                                          | ኣብ ብድሆታት ሓድሽ ኣረኣኢያ ክትረክብ፡ ጥንካሪታትካ ክትረክብን ብዝበለጸ ክትጻወሮ ደገፍ ክትረክብን ክሕግዙሻ ይኽእሉ። ብመኽርን ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍውሳን ኣቢሎም፡ ንጸገማት ብኸመይ ከም እትርድኡም ክትቅደር፡ ዝምድናታት ብምምሕያሽን ጥዑይ ናይ ምጽዋር ስትራቴጂታት ብምምዕባልን ብምሕጋዝ ጸገማት ንምብዳህ ይሕግዙ። ክኢላታት ስነ-ኣእምሮ ሕቶታት ይሓቱን ብጥንቃቄ ይሰምዑን፡ ኣድላዪ እንተኾይኑ መምርሒ ይህቡን ጸገማት ንምምሕዳር ክእለት ይምህሩን። |
|              | ኖይ ስነ-ኣእምሮ ሓኪም  | ንኽልቲኡ መድሃኒትን ፍውሳን ተጠቐሙ ኣብ ምፍላጥን ምፍጥሰን ኩነታት ጥዕና ኣእምሮ ዝነጥፍ ሕክምናዊ ሓኪም። መድሃኒት ክእዝዙን ንኣካላት ብኸመይ ከም ዝጸልዎ ክከታተሉን ይኽእሉ። ከም ኣድላይነቱ ድማ ነቲ ሕክምና ክስተኻኽልዎ ይኽእሉ። | መብዛሕትኡ ግዜ ጸገማቶም መዓልታዊ ስርሖም ኣዝዩ ዝተበታተነ ሰባት ይሕክምዎም። ትኹረቶም ኣብ ሕክምናዊ ሕክምናን ምምሕዳር ኩነታት ጥዕና ኣእምሮ ብውህደት መድሃኒትን ምስ ሕሙማቶም ምዝርራብን እዩ።                                                                                                                                                             |

- ብቐኑዕ መንገዲ ከም ዝሕግዙሻ ንምርግጋጽ እዞም ሰብ ሞያ፤
- መብዛሕትኡ ግዜ ዝበለጸ ደገፍ ጥዕና ኣእምሮ ንምሃብ ምትሕብባር።
  - ናይ ሓባር መትከል ምስጢር ምክፋል፡ እዚ ማለት ድማ ነቲ ዘካፈልካሎ ብሕታዊ ምሕላው ማለት እዩ።
  - ንኹሉ ሰብ መን ይኹን ብዘየገድስ ብሕያውነትን ብኣኽብርትን ኣተሓሕዞ።
  - ንረብሓ ሕሙማቶምን ዓማዊሎምን ይሰርሑ፤ ንዘድልዮም ዝበለጸ ክንክንን ምኽርን ይህቡ።
  - ኩሉ ግዜ ምስ ሰባት ብቐኑዕና ክዛረቡን ቅድሚ ውሳኔ ምውሳዶም ኣማራጺታቶም (ኣተሓሕዛም) ከምዝተረድኡ ከረጋግጹን ይግባእ።
  - ሕጋዊ ኩነታትካ ብዝምልከት ውሳኔ ኣይህቡን እዮም።

## መደምደምታ

ተስፋ ንገብር እዚ መምርሒ እዚ ኣብ ዘጋጥመካ ጸገማት ከመይ ጌርካ ጥዕና ኣእምሮኻን ጽቡቕ ሂወትካን ከም እትከናኸኖ ገለ ሓሳባት ክህበካ፡ ብርግጽ ካልእ ብዙሕ ክሰርሓልካ ዝኽእል ነገራት ኣሎ፡ ድሮ ድማ ገለ ካብኡ ትገብር ትኸውን፡ ገለ ካብቲ ኣብዚ መምርሒ ዘሎ ሓሳባት ምስ ህሉው ኩነታትካ ዝዛመድ ኮይኑ ክስምዓካ ኣይክእልን እዩ፡ ኣብ መጻኢ ኣብ ገለ እዋን ናብኡ እንተ ተመሊስካ ግን፡ ሓደ ነገር ኣብቲ እዋን እቲ ዝሓሸ ድምጺ ከም ዝህልዎ ወይ ከም ዝሰማማዕ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፡

## ኣብ ክሮኤሽያ ዝርከብ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት

### ቁጽሪ ተሌፎን – ብነጻ

- - ህጹጽ ቁጽሪ: 112

### ናይ ምኽሪ & ደገፍ ማእከላት

- **Centar dobrodošlice za izbjeglice i migrante - Welcome Center (One stop shop):** ብቐጥታ ምስ ጥዕና ኣእምሮ ዝተኣሳሰር ኣደኮነን እዚ ማእከል ግን ወጻኢተኛታት ኣብ ክሮኤሽያ መሰላቶምን ውህደትን ብዝምልከት ሓገዝ ክረኽቡ ከምኡውን ናይ ቋንቋታት ክፍልታት፣ መዘናግዒ ንጥፊታት፣ ካልኣት ምስ ውህደት ዝተኣሳሰሩ ፍጻሜታትን ንጥፊታትን ንምርካብ የኽእሎም...

**ኣድራሻ:** Petrinjska ulica 31: ዛግረብ

**ሰኔይ:** ረቡዕን ዓርብን ካብ ሰዓት 8 a.m ክሳብ 4 p.m፣ ሰሉስን ሓሙስን ካብ ሰዓት 10 ንግሆ ክሳብ 6 ድሕሪ ቀትሪ ክፋት እዩ።

**ስልኪ:** +38517001974 ሞባይል: 091 1622129

**ኢ-መይል:** [integracija.stranaca@zagreb.hr](mailto:integracija.stranaca@zagreb.hr)

- **Društvo za psihološku pomoć (DPP) / ማሕበር ስነ-ኣእምሮኣዊ ሓገዝ (SPA)-** Centar za djecu, mlade i obitelj MODUS / ማእከል ህጻናት፡ መንእሰያትን ስድራቤታትን MODUS

**ኣገልግሎታት:** ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍን ምኽርን ምሃብ

**ኣድራሻ:** Ulica kneza Mislava 11/1 (ህንጻ መረባ: 1. ደርቢ): ዛግረብ

ናይ ስራሕ ሰዓታት: ካብ ሰኔይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 09:00 - 20:00 h

**ስልኪ:** +385 1 4826 111

**ኢ-መይል:** spa@dpp.hr ; modus@dpp.hr ዝብል ጽሑፍ ኣሎ።

- **Rehabilitacijski centar za stres i traumatu - ማእከል ተሃድሶ ጸቕጥን ስንባደን (RCT)**

**ኣድራሻ:** ክቫተርኒኮቭ trg 12: ዛግረብ

**ስልኪ:** +385 1 4641 342

**ኢ-መይል:** info@rctzg.hr

- **Hrvatski crveni križ (HCK)- ቀይሕ መስቀል ክሮኤሽያ**

ቀይሕ መስቀል ክሮኤሽያ ብጉጅላውን ውልቃውን ቅርጹ ስነ-አእምሮአዊ ማሕበራዊ ደገፍ ይህብ፣ ኣብ መዓልታዊ መነባብሮ ግብራዊ ሓገዝ ይህብ፣ ከምኡውን ዝተፈላለዩ ማሕበራዊ፣ ትምህርታውን መዘናግዕን ንጥፈታት ይዳሉ።

**ኣድራሻ፡ ማእከል መቐበሊ ኣጋይሽ ሓተቲ ዑቕባ፡** Sarajevska cesta 41፡ 10010፡ ዛግረብ፡

- **Médecins du Monde ASBL ቤልጂክ - ዶክተርስ ሻን ደ ዌረልድ VZW ቤት ጽሕፈት ቤልጅየም ኣብ ክሮኤሽያ (MdM)**

ኣብ ክሮኤሽያ፡ MdM ብጉጅላውን ውልቃውን ንጥፈታት ሕክምናውን ስነ-አእምሮአውን ደገፍ ይህብን ኣገልግሎት ክንከን ጥዕና ንምርካብ የመቻቻእን።

**ኣድራሻ፡ ማእከል መቐበሊ ኣጋይሽ ሓተቲ ዑቕባ፡** Sarajevska cesta 41፡ 10010፡ ዛግረብ፡

# ኣብ ስሎቫክያ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት

## ህጹጽ ሓገዝ (ነጻ መስመራት ቴሌፎን)

- ነዛቡድካ መስመር ሓገዝ ጥዕና ኣእምሮ፡ 0800 222 450 (UA/RU), 0800 800 566 (SK)
- IPčko ቅልውላው ሓገዝ መስመር፡ 0800 500 888, ብኢንተርኔት ዕላል፡ [krizovalinkapomoci.sk](http://krizovalinkapomoci.sk)
- ሃገራዊ መስመር ሓገዝ ጥዕና ኣእምሮ፡ 0800 193 193
- መስመር ሓገዝ ህጻናት፡ 116 111 (SK, 24/7)፡ 0800 500 500 (UA, ሰሉስ 13፡ 30–19:30)

## ናይ ምኽሪ & ደገፍ ማእከላት

- ኢፕቶኮ “ካቶኮ”  
24/7 ብእግሪ ዝኣቱ ደገፍ  
ብራቲስላቫ፡ ኒትራ፡ ትርናቫ፡ ኮቪቶ  
ወዘተ።

- ስሎቫክያ ካቶሊካዊት ግብረ ሰናይ (ካሪታስ)

ነጻ ምኽሪ ምሃብ

ብራቲስላቫ፡ +421 902 190 444፡

ኮቪቶ፡ +421 911 711 357

- ሰብኣዊ ቤት ምኽሪ ስሎቫክያ (SHC)

ስነ-ኣእምሮኣዊ & ማሕበራዊ ደገፍ

ብራቲስላቫ፡ ኮቪቶ፡ ኒትራ ወዘተ።

- ኣብ ሓደጋ ዝርከቡ ሰባት

ነጻ ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍ

ኮቪቶ፡ +421 911 720 105፡

ፕረጅቭ፡ ዝቮለን፡ ባንስካ ቢስትሪካ

- ማእከላት ሰማያዊ ነጥቢ (UNHCR/UNICEF)

ነጻ ደገፍ

ብራቲስላቫ፡ ኮቪቶ፡ ሚካሎቭቶ፡

ኒትራ

## ትራውማ & ፍሉይ ደገፍ

- ኢኩታ

ስንባደን ጾታ መሰረት ዝገበረ ዓመጽን

ስልኪ፡ +421 948 339 647

- ተነነት

ማሕበረሰባዊ & ስነ-ኣእምሮኣዊ ደገፍ

ስልኪ፡ +421 911 546 044

- ህዝባዊ ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ

ንመድሕን ዘለዎም ስደተኛታት ነጻ

(ዘመንግስታውያን ትካላት ኣብ

ሪፈራል ክሕግዝ ይኽእሉ እዮን)

# ኣብ ቤልጅየም ዝርከብ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት

## ቁጽሪ ተሌፎን - ብነጻ

- ህጹጽ ቁጽሪ: 112
- ሕብረት ብዛዕባ ነብስ ቅትለት - ሆላንድ ወይ እንግሊዝኛ: 1813
- ዘረባ ይሃልኻ (teleonthaal) - ሆላንድኛ: 106
- ዘረባ ይሃልኻ (télé accueil) - ፈረንሳይ: 107
- ንመንእሰያት ዝኸውን መደረ ይሃልኻ (awel) - dutch: 102
- ንመንእሰያት (ecoute enfants) ዝኸውን መደረ ይሃልኻ - ፈረንሳይ: 103
- ሕብረት ብዛዕባ ዓመጽ: 1712
- መስመር ሓገዝ ማእከል ሓገዝ ማሕበረሰብ - እንግሊዝኛ (ሎጂስቲክ ናብ ስምዒታዊ ጸገማት): +32(0)26484014

## መርበባት ሓበሬታ

- ሓበሬታ ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ: <https://www.tegek.be/>
- ትካል ንጽቡቕ ሂወት: <https://www.caw.be/>

## ኣብ ስጳኛ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት

### ናይ ህጹጽ እዋን ቁጽሪ

- ንነብስ ቅትለት ዝምልከት ባህሪ ዝኸውን ሓገዝ፡ 024
- ንኹሉ ዓይነት ዓመጽ ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ብፍሉያት ሰራሕተኛታት ሓበሬታ፣ ሕጋዊ ምኽርን ቅልጡፍ ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ክንክንን ዝህብ ኣገልግሎት ቴሌፎን፡ 016
- ኤስፐራንዛ፡ 717 003 717

### ናይ ምኽሪ & ደገፍ ማእከላት

- ሴንትሮ ሲራ

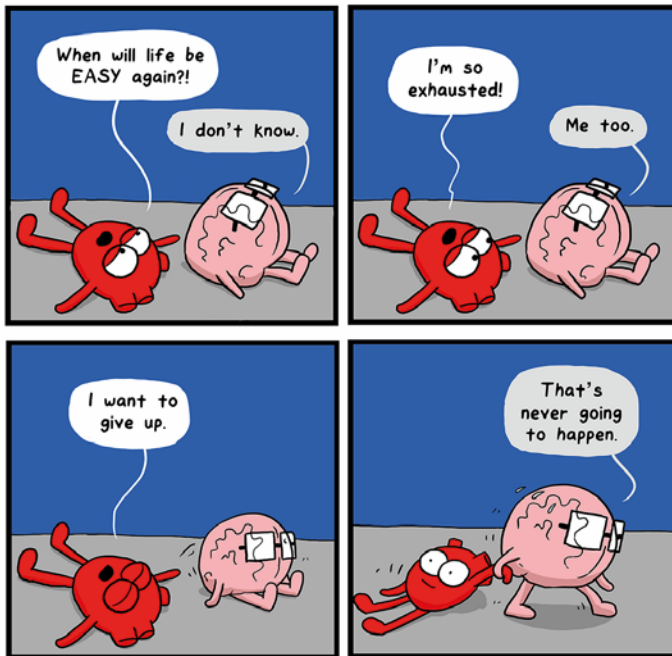
ሴንትሮ ደ ኣቴንሶ ኣ ሺክቲማስ ደ ማሎስ ትራቶስ ዩ ቶርቴራ  
መርበብ ሓበሬታ፡ [centrosira.org](http://centrosira.org)

- ሳሉድ ኤንትረ ካልቸራስ

መርበብ ሓበሬታ፡ [saludentreculturas.es](http://saludentreculturas.es)

- ሴንትሮ ደ ፕሲኮሎጂ ዩ ፕሲክያትሪያ ስግረ ባህላዊ ደ ቫል ዲሄብሮን።

መርበብ ሓበሬታ፡ <https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/psiquiatria;>



©the Awkward Yeti

@theAwkwardYeti

1. መዓስ እዩ ህይወት ቀሊል ክኸውን, ኣይፈልጥን
2. ኣዝዩ ደኺመ ኣለ, ኣነ ወን
3. ተስፋ ክቐርጽ ደልዩ ኣለኹ
4. ከምኡ ፈጺሙ ኣይከውንን እዩ

ኣብዚ መምርሒ ዘለዉ ካርቲኖች ናይ ሓደ ስነ-ጥበባዊ ስራሕ ኮይኖም: [ኣብ theawkwardyeti.com](http://theawkwardyeti.com) ክትረኽቡዎም ትክእሉ ኢኹም።

ስደት ኣብ ኣኣምሮ - ምዕባይ ተበጻሕነት ጥዕና ኣኣምሮን ስነ-ኣኣምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍን (MHPSS) ኣብ ስደት ዝርከቡ ሰባት ብምምሕያሽ ትምህርቲ ጥዕና ኣኣምሮ: ጽሬት ክንከንን ምጽላም ብምስባርን" ብፕሮግራም EU4Health ሕብረት ኤውሮጳ ዝምወል እዩ። ኣብዚ ሰነድ ዝተገልጸ ኣረኣኢያን ርእይቶታትን ግን ናይ ደራሲ(ታት) ጥራይ ኣምበር ናይ ሕብረት ኤውሮጳ ወይ ናይ ኤውሮጳዊ ጥዕናን ዲጂታላዊ ፈጻሚ ትካል (HADEA) ዘንጸባርቑ ኣይኮነን። ሕብረት ኤውሮጳ ይኹን ኣቲ ዝህብ በዓል መዚ ተሓተተቲ ክኾኑ ኣይክእሉን እዮም።

ኣብዚ ናይ ሕትመት ጽሑፍ ዝተገልጸ ርእይቶታት ብሕታዊ ሓላፍነት Médecins du Monde ASBL Belgique – Dokters van de Wereld VZW België ኮይኑ ናይ ግድን ንርእይቶ ቤት ጽሕፈት መንግስቲ ምትሕብባር ምስ ዚመንግስታውያን ትካላት ሪፖብሊክ ክሮኤሽያ ዘንጸባርቑ ኣይኮነን።

2025 ዓ.ም

