



Oslo

ጉጅለ ስነ-አእምሮአዊን ማሕበራዊ ቅልውላው



ሓበሬታን ምክንያትን ብዛዕባ መልስ ግብረ ቅልውላው

ገለጻ፡- ቃይሊር-ጊዞን ኦብፕቲካል

Tigrinya



ՈՒԱՆ՝ ԱՂԵՇՈՒ ԱՅՇԿՄԻ ԺՊԱՆՈՒ



መልሰ ግብረ ቅልውላው እንታይ እዩ።

መልሰ ግብረ ቅልውላው ዝብላል፡ ንኣዝዩ ሕማቕ ወይ ዘፍርህ ነገር እንህቦ ባህርያዊ ስምዒታዊ ምላሽ እዩ። ኣካልካን ኣእምሮኻን ነቲ ዘጋጠመ ንምርዳእን ንምጽዋርን ዝከኣሎ ኩሉ ይገብር ከም ዘሎ ዝሕብር ምልክት እዩ።

መልሰ ግብረ ቅልውላው ዘይምሹእን ዜፍርህን ኪኸውን ኪኸእል እኪ እንተ ኹነ ኣይገኛ ግና ኣይኮነን። መብዛሕትኡ ግዜ እቲ መልሰ ግብረ ኣደል ኮይኑ ዝጅምር እኪ እንተ ኹነ ድሕሪ ግዜ ግና በብቅርብ ልኡም ይኸውን።

መልሰ ግብረ ቅልውላው ዜጋጥም መዓስ እዩ።



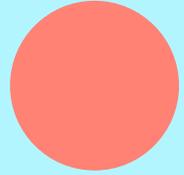
መልሰ ግብረ ቅልውላው ከም ምላሽ እዚ ዝስዕብ ነገራት ከጋጥም ይኸእል እዩ፡-

- ኣደጋ
- ዓመጽን ገበንን
- ሃንደባታውን ዘይተጸበናዮን ሞት
- እትፈትዎ ሰብ ምስ ዝሞተካ
- ውግእን ግጭትን

እዛ ብሮሹር እዚኣ ብዛዕባ እዚ ዝስዕብ ነገራት ኣበሬታን ምኽርን ትህብ፡-

- ንቡር መልሰ ግብረ ድሕሪ ቅልውላው፤
- ድሕሪ ቅልውላው ዚወሃብ ቅልጡፍ ምኽሪ
- ንመዓልታዊ ህይወት ዝኸውን ምኽሪ

ንቡር መልሰ ግብረ ቅልውላው እንታይ እዩ።



ሰባት ከቢድ ቅልውላው ከጋጥሞም ከሎ እተፈለለሞ መልሰ ግብረ እዮም ዝህቡ። ገሊኡም ኣዝዩ ርኡይ ብዝኹን መገዲ መልሰ ግብረ ኸህልዎምን ስምዒቶም ከርእዩን ይኸእሉ እዮም። ገሊኡቶም ከኣ ንስምዒቶም ኣብ ውሽጡም ይዓብጥዎ። ገሊኡም ሰባት መልሰ ግብረም ክርኣ እተወሰነ ግዜ ይወስደሎም፡- እተወሰነ መዓልታት፡ ሰሙናት ወይ እተወሰነ ኣዋርሕ ይወስደሎም። እዚ ኹሉ ኣገባባት መልሰ ግብረ ንቡር እዩ።

ስምባደ

ኣዝዩ ሕማቕ ወይ ዜፍርህ ነገር ኬጋጥም ከሎ እቲ ኹነታት ከም ሕልሚ ኹይኑ ኺስምዓካ ይኸእል እዩ። ብዙሓት ሰባት ፊልም ከም ምርኣይ ኩይኑ ኸም ዝስምዖም እዮም ዝገልጹ። እዚ ዝኹነሉ ምኽንያታት ድማ እቲ ዘጋጠመካ ነገር ንኸትርፎኡ ልዕሊ ዓቕምኻ ስለ ዝኹነካ እዩ። እዚ፡ ሰብነትካ ንዓኻ ዘዕቀብሉ መገዲ እዩ። ድሕሪ ግዜ፡ እንታይ ከም ዘጋጠመ ኸትርፎኡ ትጅምር፣ ድሕሪኡ ድማ ስምዒታትካ ኸተርኢ ትጅምር።

ቍጥዐ

ሕማቕ ነገር ኬጋጥም ከሎ ምቕጥዕ ወይ ምብስጫው ንቡር እዩ። እዚ ቍጥዐ እዚ ንስድራ ቤትካን ንናይ ቀረባ ፈተውትኻን ብኣሉታዊ መገዲ ኺጸልዎም ይኸእል እዩ። ኣብ መዓልቲ ሃንደበታዊ ምቅይያር ጠባይ ኬጋጥመካ ይኸእል እዩ።

ሰብነትካ ብዝለዓለ ደረጃ ድሉው ይኸውን

ኣብ እዋን ቅልውላው፡ ዝያዳ ተኣፋፍን ርቡሽን ክትከውን ንቡር እዩ። ብርቱዕ ድምጺ ብቐሊሉ ኸድህለካ ወይ ከኣ እትንቀሳቐሱሉ መገዲ ኪቐየር ይኸእል እዩ። እዚ ንቡር እዩ። ሰብነትካ ኹዕቀብካ ስለ ዚጽዕር ዘሎ እዩ ኸምኡ ዚኸውን። ነዚ ድማ ናይ ድልዉነት ኩነታት ኢልና ንጽውዖ። ንነዊሕ ግዜ ድሉውን ንቕሕን ኪንካ ምጽናሕ ኣድካሚ እዩ። እዚ ንኣይልኻ ኺጽንቅቕ ይኸእል እዩ። ውዒሉ ሓዲሩ፡ ኣካላትካ ብዝያዳ ፍትሕ ክብል ወይ ክዛነ ይጅምር።

አመጋግባኝ ምቕያር

ሽውሃትካ ኪቕየር ይኸእል እዩ፣ ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ወይ ንታሕቲ ድማ ትበልዕ ትኸውን። ብዙሓት ሰባት ኣይጠምዩን፣ በዚ ምኽንያት ድማ ምግቢ ምብላዕ ይርስዕዎ። ገሊኦም ቃንዘ ኸብዲ ይስምዖም፣ ገሊኦም ከኣ ውጽኣት ወይ ድርቀት ከብዲ ከጋጥሞም ይኸእል።

ሓዘን

ሓዘን ሙብዛሕትኡ ግዜ እትፈትዎ ሰብ ምስ ዝሞተካ ዚስምዓካ ሓያል ስምዒት ጻሂ እዩ። ቍጥዓን እድይታን እውን ካልእ ንሞት እነርእዮ መልሰ ግብረ እዩ። ከምቲ እተጸበኻዮ ንዘይኮነልካ መጻኢ እውን ሓዘን ኪስምዓካ ይኸእል እዩ። ሓዘን ምሉእ ህይወትካ ክቕጽል ዝኸእል እኪ እንተኹን፣ ድሕሪ ግዜ ግን ንኸትጻፎ ዝቐለለ ይኸውን እዩ።

ኣትኩሮን ተዘክሮን

ኣብ ግዜ ቕልውላው ከለኻ፣ ኣብ መዓልታዊ ዕዮኻ ኸተተኩር ይኸብደካ ይኸውን። እቲ ናይ ኣትኩሮ ጸገም ከኣ፣ ኣብ ስራሕካ፣ ትምህርትኻ ወይ ማኪና ናይ ምዝዋር ክእለትካ ጽልዋ ኸገብር ይኸእል እዩ። ብዙሓት ሰባት ኣብ ማሕበራዊ ኹነታት ምትኳር የጸግሞም እዩ።

ኣብ ግዜ ቕልውላው፣ ነቲ ተራ ዝኹን ነገራት እውን ምሉእ ብምሉእ ክትርስዖ ንቡር እዩ። ቁጻራ ኸትርስዕ ወይ ኣብ ሓይ ዝርርብ እንታይ ከም እተባህለ ምዝከር የጸግመካ ይኸውን ወይ ከኣ ካብ ኣውቶቡስ ምውራድ ክትርስዕ ወይ ሱጥር ማርኬት ክትዕድግ ዝሓሰብካዮ ነገራት ክትርስዕ ትኸእል ኢኻ።

ኣካላዊ መልሰ ግብረ

ከቢድ ወይ ኣጸጋሚ ዝኹን ነገር ኬጋጥም ከሎ ኣካላትካ ብእተፈላለየ መገዲ መልሰ ግብረ ክህብ ይኸእል እዩ። ራዕራዕ ክትብል፣ ክትርሀጽ ወይ ከብድኻ ዕግርግር ክብለካ ይኸእል እዩ። ሓድሓድ ግዜ ሃለቀትካ ከተጥፍእ ወይ ከቢድ ቃንዘ ርእሲ ክስምዓካ ይኸእል እዩ። ልብኻ ብሓይሊ ኸሃርም ክጅምር፣ ኣብ ኣፍ ልብኻ ድማ ጸቕጢ ኺስምዓካ ይኸእል እዩ።

ክሳድካ ወይ ጭዋዳታት መንኲብካ ክተርር ወይ ቃንዘ ኸስምዓካ ይኸእል እዩ። እዚ ፍጹም ንቡር እዩ። እዚ ኹሉ፣ ሰብነትካ ነቲ ኣጸጋሚ ኹነታት ዚጻወረሉ መገድታት እዩ።

ናይ ድቃስ ጸገማት

ምስ ድቃስ ዝተሓላዘ ጸገማት ክህልወካ ንቡር እዩ። ምናልባት ለይቲ ብተደጋጋሚ ትበራበር፣ ለይቲ ትብህርር ወይ ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ትድቅስ ትኸውን። ንሓጺር እዋን ዘጋጥመካ ሕማቕ ድቃስ ሓይገኛ ኣይኮነን። እቲ ናይ ድቃስ ጸገምካ ንነዊሕ ግዜ ዚቕጽል እንተ ኹይኑ ግና ምስ ሓኪምካ ኸትዘራረብ ኣሎካ።

ደድሕሪ ቅልውላው ብቅልጡፍ ኪሕግዘካ ዝኸእል እንታይ እዩ።

- ምሳኻ ክኸውን ዝኸእል እትኣምኖ ሰብ ክትረክብ ጽዓር
- ምስ ካልኣት ባህ ዜብል ነገር ግበር
- ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመካ ፍጻሜ ዝርዝር ሓበሬታ ኸይተካፍል ተጠንቀቅ። ክሳዕ ንጽባሒቱ እታ እተፈጸመትላ መዓልቲ ምጽባይ ዝሓሸ እዩ።
- ዋላ እውን እንተ ዘይጠመኻ ወይ እንተ ዘይጸማእካ ክትበልዕን ማይ ክትሰትን ከም ዘሎካ ኣይትረስዕ።
- ቀልጢፍካ ኣይትደቅስ። እንተወሓደ ካብቲ ፍጻሜ 6 ሰዓት ክሳዕ ዝሓልፍ ኣይትደቅስ። እዚ ኸኣ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመ ፍጻሜ ኣብ ኣእምሮኻ ሕማቕ ተዘክሮታት ከይቕረጽ ክሕግዘካ እዩ።
- ኣብታ ቐዳመይቲ ለይቲ ብዘሕ ድቃስ ክኣብዩካ ንቡር እዩ። እዚ ድማ ሰብነትካ ነቲ ዘጋጠመ ቅልውላው እዚ ዚፈትሓሉ መገዲ እዚ እዩ። እዚ ሓደገኛ ኣይኮነን።

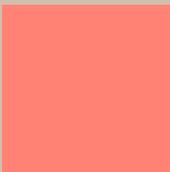


ስእሊ፡- ስቁዳዩ ኮቶግብሮ ጥክሳ

- ካብ ዜስክር ነገራትን መድሃኒታትን ተጠንቀቅ።
- ምስ ጋዜጠኛታት ኣይትዘራረብ። ገዛእ ርእስኻ ኸትቈጸጸር ክሳዕ እትኸእልን ንምስትንታን ዝኸውን ግዜ ኸሳዕ እትረክብን ጽናሕ።
- ብዛዕባ እቲ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢ እተካፍሎ ነገራት ተጠንቀቅ። ነዚ ጸኒሕካ ኸተጥፍኦ ኣጸጋሚ ኪኸውን ይኸእል እዩ።

አብ እዋን ቀጻሊ ቕልውላው ንመዓልታዊ ህይወትካ ኽትዋጽኡ ኪሕግዘካ ዚኽእል እንታይ እዩ።

- ነቲ ቕድሚ እቲ ቕልውላው ዝነበረካ መዓልታዊ ንጥፈታት ኣይትሕደጎ። ከም ቀደምካ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ደቅስን ተንስእን። ዋላ እውን ጥሜት እንተ ዘይተሰምዓካ፡ ኣብ ስሩዕ ግዜ ብላዕን ስተን።
- ንርእስኻ ሕለዮላ። ኣብ ዜድልዮካ እዋን ዕረፍቲ ግበር። ከም ናብ ጂምናዝዩም ምኻድ፡ ብእግርኻ ምዝዋር፡ ወይ ምስ ኣዕሩኽካ ግዜ ምሕላፍ ዝኣመሰለ እትፈትዎ ነገራት ግበር።
- ብዛዕባ ኣቲ ዘጋጠመ ኹነታት ምስ መን ከም እትዘራረብ ዝውስን ባዕልኻ ኢኻ። ኣዕሩኽካ እውን ብዛዕባ እቲ ፍጻሎ ኸይትሓስብ ኪሕግዘኻ ከም ዚኽእል ኣይትረስዕ።
- ፈተውትኻ ንዝገብሩልካ ግብራዊ ሓገዝን ደገፍን ተቐበል።
- ጽቡቕ ምእንቲ ኪስምዓካ ኢልካ ሓሸሽ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ኣይትጠቐም። ምኽንያቱ፡ ውዒሉ ሓዲሩ ዝገደደ ስምዒት ከም ዝስምዓካ ኽገብር ይኽእል እዩ።
- ከም እትኽእል ምስ ተሰምዓካ ቀልጢፍካ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ ናብ ስራሕ ተመለስ። ተወሳኺ ደገፍ ዜድልዮካ እንተ ኹይኑ፡ ምስ ኣካያዲ ስራሕካ ወይ መምህርካ ተዘራረብ። ቅድሚ እቲ ቕልውላው ኣብ ቤትካ፡ ኣብ ስራሕ፡ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ክትገብር ንእትኽእል ዝነበርካ ነገር ክትገብር እንተ ዘይክኢልካ ኣይትጨነቐሉ።
- ዜሕዝን ሓሳባት ወይ ስምዒታት እውን ኪመጽእን ክኸይድን እውን ንቡር እዩ። ብሓገዝ እቶም እቶም ዝቐርቡኻ ሰባት፡ መዓልታዊ ህይወትካ እናቐለለካ ኪኸይድ እዩ።
- ብቐጻሊ ሕማቕ ዝስምዓካ እንተ ኹይኑ፡ ምስ ሓኪምካ ኽትዘራረብ ኣሎካ።





በሌላ-ጥንሳ

ቅልውላው ምስ ዘጋጥም፡ ቈልዑ ከም ንቡር እንታይ ዓይነት መልሰ ግብረ ይህቡ።

ቈልዑ ኣብ ግዜ ቅልውላው ዝህብዎ መልሰ ግብረ መብዛሕትኡ ግዜ ኻብ ዓበይቲ እተፈልየ እዩ። ሓንሳእ ሕጉሳት መሲሎም ይርኣዩ፡ ብሃንደበት ከኣ ይጉህዩ ወይ ይሓርቁ ይኹኑ። ሓደ ቈልዓ እንታይ ከም ዘጋጠመ ምሉእ ብምሉእ ምስ ዘይርድኦ ሓያል መልሰ ግብረ ከርኢ ይኸእል እዩ። ሓድሓደ ግዜ ቈልዑ መልሰ ግብረ ከርእዩ ግዜ ኺወስድሎም ይኸእል እዩ። ኩሎም ቈልዑ ማዕረ ኣይኩኑን። ኣብዚ ኹነታት "ቅኑዕ" ወይ "ጌጋ" ዝብሃል ዮለን።

ገሊአም ቈልዑ ንድሕሪት ተመሊሶም ከምቲ ብንእስነቶም ዝገብርዎ ተግባር ክገብሩ ይኸእሉ እዮም። ብዙሕ ኣይዛረቡን ይኹኑ፣ ኣብ ባዙ ወይ ሽቓቕ ምሻን ይርስዕዎ ወይ ከኣ ነቲ ቐደም ዚፈልጡዎ ዝነበሩ ነገራት ይርስዕዎ ይኹኑ። ናይ ድቃስ ጸገም ኬማዕብሉ ወይ ሕማቕ ሕልሚ ክተልሙን ክብህርኩን ይኸእሉ እዮም።

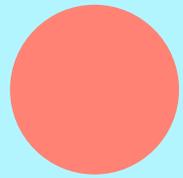
እቲ ቈልዑ ነቲ ዝሞተ ሰብ ምእንቲ ክሰናበቶ ወይ ከኣ ሰብ ከም ዝሞተ ምእንቲ ኸርድኡ፡ ኣብ ስነ-ስርዓት ቀብሪ ወይ ስነ ስርዓት ሓዘን ንኺካፈል ኣጋጣሚ ሃቦ። ነቲ ቈልዑ፡ ከምዚ ዝኣመሰለ ሹነታት ብኸመይ ከም ዚፍጸም ግለጹ። እዚ ኸኣ ኣብቲ ሹነታት ዝያዳ ድሕንነት ከም ዚስምዖ ክገብር እዩ። ድሕሪኡ ነቲ ቈልዑ ኣብኡ ብምስታፍ ከመይ ከም እተሰምዖ ኣዘራርቦ። ንዝሓትቶ ዝኹነ ይኹን ሕቶ ምላሽ ሃቡ።

ቈልዑ ምስ ኩነታት ተወሃሂዶም ንጸገማት ኪዋጽኡሉ ንፋዓት እዮም። እቲ ልዕሊ ሹሉ ዜገድስ ድሕንነት ክስምዖም ምግባርን ዝከናዕኸንዎም ዓበይቲ ከም ዝህልዉ ምግባርን እዩ። ድሕሪ ዘጋጠመ ቕልውላው ንውሉድካ ኸትከናዕኸኖ ዜጸግመካ እንተ ኹይኑ ካብ ካልኣት ሓገዝ ሕተት።

ውሉድካ ድሕንነት ምእንቲ ኸስምዖ እንታይ ክትገብር ትኸእል፡

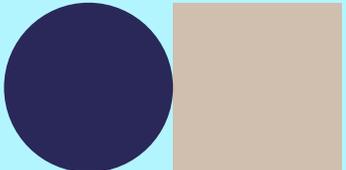
- ምስቲ ቈልዑ ኸትከውን ክለኻ፡ ህድእ በል ወይ ከም እተረበሸካ ኣይተርእዮ።
- ነቲ ቈልዑ፡ እቲ ዘጋጠመ ሕማቕ ነገር ብሰንኩ ከም ዘይኮነ ንገሮ።
- ብፍላይ ዕረፍቲ ኣብ ዜድልዎካ እዋን እቲ ቈልዑ ምስ ዚኣምኖ ሰብ ግዜ ኸም ዘሕልፍ ግብር።
- መዓልታዊ ንጥፈታትካ ኣይተቋርጽ። ነቲ ቈልዑ ናብ ቤት ትምህርቲ ክኸይድን ኣብ ናይ መዘናግጫ ንጥፈታት ክሰተፍን ፍቕደሉ።
- ነቲ ቈልዑ እንታይ ከም ዘጋጠመ ብቐሊል መገዲ ግለጹ። ኩሉ ነገር ክትነግሮ ዘዩድሊ እኳ እንተ ኹነ፡ ብቕንዕና ተዛረቦ።
- ምስ መውዓል ሕጻናት፡ ማእከል ጥዕና ወይ ቤት ትምህርቲ እቲ ቈልዑ ተራኸብ እዮ፡ ነቲ ቈልዑ ንምሕጋዝ ብኸመይ ሓርርኩም ክትዓዩ ከም እትኸእሉ ተዛረቡ።
- ንሕቶታት እቲ ቈልዑ ምላሽ ሃቡ።
- እቲ ቈልዑ ዝደለ እንተ ኹይኑ፡ ኣብ ስነ ስርዓት ቀብሪ ወይ ኣብ ሓዘን ኸሰተፍ ፍቕደሉ።
- ቈልዑ ዓበይቲ ኸጉህዩ ኸለዉ ምርኣዮም ጸገም ዮብሉን። ስለምንታይ ከምኡ ዝኹነ ገለጹም።
- እቲ ቈልዑ ኸመይ ከም ዘሎ ተኸታተሎ። ብዛዕባ ሓሳባትን ስምዒታትን ምስቲ ቈልዑ ተዘራረቡ።

ቅልውላው ምስ ዘጋጥም፡ ኣባጽሕ ከም ንቡር እንታይ ዓይነት መልሰ ግብረ ይህቡ።



ኣባጽሕ ቁልዑ ከም ዓበይቲ ኹኑ ኸም ቁልዑ መልሰ ግብረ ኸርእይ ይኸእሉ እዮም። ነቲ ዘጋጠመ ኹነታት ንኪርድእዎን ብዛዕባ እቲ ቅልውላው ዘለዎም ሓሳባትን ስምዒታትን ንኸቈጻጸሩን ግዜ ኪወስድሎም ይኸእል እዩ። ቅልውላው ዝኹን ኹነታት ዘጋጠሞም ኣባጽሕ፡ ምስ ፈተውቶም ግዜ ምሕላፍ ኣብ ዕዮ ቤት ትምህርቲ ምትኪር ወይ ኣብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝሰተፍዎ ንጥፈታት ከም ቀደሞም ምስታፍ ኣጸጋሚ ኪኸውን ይኸእል እዩ። ኣባጽሕ ንመብዛእትኡ ነገራት ባዕሎም ክፈትሖም እዮም ዝፍትኑ። እንተኹን ግን፡ እቶም ኣባጽሕ ዋላ እኳ እንተ ዘይሓተቱ፡ ዓበይቲ ዝኹን ሰባት ክከናኸንዎምን ደገፍ ክህብዎምን ኣድላይ እዩ።

ኣባጽሕ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመ ቅልውላው ንጹር ሓበሬታ ክወሃበዎ ይደልዮም እዩ። ንኣባጽሕ ካብ ካብ ዜና ወይ ካብ ማሕበራዊ ሙራኸቢ ንእተወሰነ ግዜ ክእለይ ምግባር ጽቡቕ ኪኸውን ይኸእል እዩ። ምሳታቶም ኩን፡ ምሳታቶም ተዛራረብ፡ ንሕቶታቶም ድማ ብቕንዕና ምላሽ ሃበሉ። ብዛዕባ እቶም ኣባጽሕ ዘሸቕለካ ነገር እንተልዩ፡ ምስ ከም ሓኪሞም ወይ ምስ ኣገልግሎት ጥዕና ቤት ትምህርቲ ዝኣመሰሉ ኪሕግዘካ ዚኸእል ሰብ ክትራኸብ ጥበባዊ እዩ።





ስዕል፡- ትሪቲ ኮብስ ጥበል

አባጽሕ ድሕንነት ክስምዖም ክትገብር እትኽእል ብኸመይ ኢኻ።

- ነቲ በጽሒ ዝኹነ ውሉድ እንታይ ከም ዘጋጠመ ብዚርድኡ መገዲ ንገሮ።
- ብዛዕባ ስምዒታቶምን ሓሳባቶምን እንታይ ከም ዜካፍሉ ስምዓዮም።
- ንኹሉ ሕቶታቶም ብቕንዕና ምላሽ ሃበሉ።
- ነቲ አባጽሕ ኸም እትሓልዮሎምን ከም እትሕግዘምን ኣረጅዮም።
- መዓልታዊ ንጥፊታትካ ኣይተቋርጽ።
- ነቲ ናይ ድቃስ ልምዶም ተኸታተል፡ ይበልዑ ኸም ዘለዉ ድማ ኣረጋግጽ።
- ኣካላዊ ምውስዋስ ንኸገብሩ ኣተባብዓዮም። እዚ ድማ ውጥረትን ጭንቀትን ንምንካይ ይሕግዝ እይ።
- ዕጉስ ኩን።
- ነቶም አባጽሕ ብዛዕባ እቲ ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢ ዜንብብዎን ዚጽሕፍዎን ነገራት ኣዘራርቡም።
- ሓሰት ክኸውን ዝኽእል ዝኹነ ሓበሬታ ንኸይሰምዑ ወይ ንኸይዝርግሱ ምኸሮም።
- ነቶም አባጽሕ ብሓባር ምእንቲ ኸትድግፍዎም ምስ መማህራኖም ወይ ምስ ኣማኸሪ ቤት ትምህርቶም ተዘራረብ። እቶም አባጽሕ ስምምዖም ክገልጹ ከም ዘለዎም ኣይትረስዕ።



ስድራ ቤትን ፈተውትን ንሓደ ኣብ ቅልውላው ዘሎ ሰብ ኪድግፉ ኹለዉ ክፈልጥዎ ዘለዎም ኣገዳሲ ነገራት እንታይ እዩ።

ስድራ ቤትን ፈተውትን ምስቲ ኣብ ቅልውላው ዘሎ ሰብ ባዕሎም ኪራኹቡ፡ ደገፍን ክንክንን ንምሃብ ድማ ኪተሓባበሩ ኣለዎም። ኣድላዪ ኣብ ዝኹነሉ እዋን ኪሕግዘካ ኪኸእል ሰብ ከም ዘሎ ምፍላጥ ጽቡቕ ኪኸውን ይኸእል እዩ። ንኣብነት፡ ኣብ ከም ዕዮ ገዛ ምሕጋዝ፡ ምግቢ ምስራሕ፡ ምዕዳግ፡ ንቕጽልዎ ካብ መውዓል ሕጻናት ምምጻእ ወይ ናብ መዘናግዒ ምውሳድ ዝኣመሰለ ግብራዊ ዕዮ ገዛ ብምዕያይ መዓልታዊ ህይወቶም ከተቕልሎም ትኸእል ኢኻ።

ጓደኞች እና ቤተሰቦች ኣንዳንድ ጊዜ በቀውስ ውስጥ የሚገኘውን ልጅ የማነጋገር ፍላጎት ሓድሓደ ግዜ፡ ፈተውትን ስድራ ቤትን እቲ ኣብ ቅልውላው ዘሎ ሰብ ምሳታቶም ርክብ ክገብር ከም ዘይደለ ይግንዘቡ ይኹኑ። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ሹነታት፡ ዕጉስ ክትከውንን ቊሩብ ጸኒሕካ እንደገና ኸትፍትንን ኣገዳሲ እዩ። እንደገና ርክብ ንምግባር ነዊሕ እዋን ኣይትጸበ።

ኣብ ቅልውላው ዘለዉ ሰባት፡ ግዜ እናተለፈ ብዝኸደ መጠን ካልኣት ሰባት ዝገብሩሎም ኣቓልቦ ከም ዝንኪ የስተብህሉ እዮም። በዚ ምክንያት እዚ፡ ብዙሓት ቅልውላው ዘሕለፉ ሰባት ንበይኖም ምስ ሓዘኖምን ስምዒቶምን ይቃለሱ እዮም። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ሹነታት፡ ካብ ስድራ ቤትን ፈተውትን ዚርከብ ደገፍ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።





ΌΛΑ ΕΙΣΤΗΝ ΑΝ ΨΥΧΡΟΝ ΑΙΘΡΟΝ



አድራሻ፦

እቲ ናይ ስነ-ማሕበራውን ማሕበራውን ህጹጽ አገልግሎት፡ ናይ ምምሕዳር ከተማ ኦስሎ ጉጅለ ስነ-አእምሮአውን ማሕበራውን ቅልውላው እዩ። ኣብ ኩሉ ምምሕዳራት እታ ኸተማ እውን ከባብያዊ ክትትል ቕልውላው ንገብር ኢና።

ስነ አእምሮአውን ማሕበራውን ህጹጽ አገልግሎት

ተሌፎን፦ 23 04 05 00

ቦታ፦ Legevakten Trondheimsveien 233, Building 40

እቲ ኣብ ክሊኒክ ህጹጽ ኩነታት (ሌገሽክተን) ዚርከብ ኣገልግሎት ስነ-አእምሮአውን ማሕበራውን ከምኡውን ከባብያዊ ጉጅለ ስነ-አእምሮአውን ማሕበራውን ቕልውላው ነቶም ኣብ ቅልውላው ዚጋጠሞም፡ ንኣዝማዶም፡ ነቲ ቕልውላው ንዝረኣዩ፡ ከምኡውን ንኣገዝቶም ምኽርን መምርሕን ይህቡ እዮም። ካብ ሓኪምካ ሪፈር ክትግበር ኣዮድልን እዩ፡ እቲ ኣገልግሎት ድማ ብናጻ እዩ ዚቐርብ።

ድሕሪ እቲ ዚጋጠመ ቕልውላው ንዝህሉ መልሰ ግብሪ ብኸመይ ከም እትወጽኡሉ ዚገልጽ ሓበሬታን ምኽርን እንተ ደለኹ፡ ኣብ ውብ ሳይትና ርኡ።

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

ነቲ SMART ዝብሃል ጭንቀት ንምቍጽጻር ዝሕግዝ ኣፕሊኬሽን ኣራግፍ

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

