

ኣብ ዘይርጉጽ እዋን ሽዱሽተ ግንቦታት ሓበሬታ ንወለዲ

1. ከንከን ገዛእርእስኻ

ወላዲ ምዃን ብፍላይ ድማ ኣብ እዋናት ጸጋምን ዘይርጉጽን እዋን ኣብ ዝበዝሕ ግዜ ዘጸግም ዕዮ ክኸውን ይኸእል እዩ። ነፍሲወከፍ ጸቕጢ ወይ ዘሕርቕ ስምዒት ኣብ ዝስምዓሉ እዋን ኣሎ። ናይ ገዛእ ርእስና ፍታሕ ዘድልዮ ከቢድ ስምዒት እናሃለወና ንኻልኣት ሰባት ሕያዎትን ደገፍቲን ከንከውን ኣጸጋሚ እዩ። ገዛእ ርእስኹም ብዛዕባ ጽቡቕ ክስምዓኩም ዝኸእል ነገር ሕሰቡ፡ ካብዞም ነገራት እዚኣቶም ድማ ኣብ መዓልታኹም ብከመይ ከተእትውዎ ከምትኸእሉ ኣሰላስሉ። ነዚ ነገራት ንምልምማድ ሓይሊኻ ዝወስድ ክኸውን ይኸእል እዩ። እንተኾነ ነዚ ብምግባርኩም ብቕልጡፍ ሓይሊ ክትረኽቡ ክስምዓኩም ክጅምር እዩ።



ገዛእ ርእስኹም ኣማዕቢልኩም ጽቡቕ ንኸስምዓኩም እንታይ ክትገብሩ ትኸእሉ?

ጽቡቕ ንኸስምዓኩም ዝገብሩ ነገራት ብዝርዝር ኣቕምጡ ብድሕርዚ መዓልታዊ ካብቶም ጽቡቕ ክስምዓኩም ዝገብሩ ነገራት ውሰዱ። ካብዚኣም ነገራት እዞም ዝስዕቡ ይርከቡ፡

- ንገዛእ ርእስኹም ጥራይ ዝኸውን ግዜ ይሃልኹም። ኮፍ ኢልኩም ብመስኮት እናማዕደኹም ተዓዘቡ፡ ንሰብነትኩም ድረዝዎ፡ ቁሩብ ናይ ምትንፋስ ልምምድ ኣዘውትሩ፡ ሙዚቃ ስምዑ፡ ኣካልኩም ኣፈታትሕዎን ተንቀሳቕሱን።
- ናይ ስድራቤት መደባት ወይ ዝደጋገም ነገራት ብምግባር ነፍሲ ወከፍ ኣባል ነናይ መዓልታቶም መደብ ክገብሩ ክሕግዞም እዩ። (ኣእምሮ ደቂ ሰባት ኣብ መጻኢ እንታይ ክመጽእ ከምዝኸእል ምፍላጥ ይደሊ እዩ። ከምኡ እንተዘይኮይኑ ግና ተወሳኺ ጭንቀት እዩ ዝፍጠር።)
- ንስሩዕ ምስትንታን ስምዑ። ኣብ ዩቲብ ብዛዕባ ምስትንታን (መዲቴሽን) ዝምልከት ብቋንቋኹም ድለዩ ወይ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ክጸንሓኩም እዩ። www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/
- መንፈስ ዘበራብር ጽሑፋት ኣንብቡ
- ብዛዕባ ኣዚኹም ተመስግንሎ ዘለኩም ሰለስተ ነገራት ብስሩዕ ክትሓስቡ ፈትኑ።
- ጸሎት ወይ ምስጋና ንኣምላኽ ሃቡ
- ቀልጢፍኩም ናብ ዓራትኩም ኬድኩም ደቅሱ። ናይ ጽቡቕ ድቃስ ምልምማድ ንኣብነት ሓደ ሰዓት ቅድሚ ምድቃስኩም ካብ ተለቪዥንን ተመሳሰልቲ ነገራት ርኣቑን፡ ስሩዕ ናይ ድቃስ ሰዓት ኣዘውትሩን።

2. ማሕበራዊ ዝምድናታት ዓቅቡ

አካላዊ ምርሕላቆች እናገብርና አብዘለናሉ፡ ናይ ስምዒትና ጥዕና ንምሕላው ማሕበራዊ ዝምድናታትና ምዕቃብ ዝያዳ አገዳሲ እዩ። አካላዊ ርሕቀት እናሓለኻ ነዚ ምግባር ብዝከኣል መጠን ምዝካር አገዳሲ እዩ።



ነዚ ንምግባር ዘኽእሉ ነገራት፡

- ምስ ስድራን ኣዕሩኽን ብ ቪድዮ ወይ ብተለፎን ምዕላል
- ብቐጥታ ምዝራብ ከም ኣማራጺ እንተዘየለኡ፡ ንኣዕሩኽን ስድራን ኢመይል ወይ ደብዳቤታት ጸሓፉ
- ንጎረባብትኹም ንምድጋፍ ዘበራትዑ መልእኽቲታትን ምልክታትን ኣብ መስኮትኩም ጠቓዑ
- ናብ ደገ ወጺእኩም ንጎረባብትኹምን ኣዕሩኽትኹምን ሰላም በልዎም። እንተኾነ ምስቲ ምሳኹም ዘይነብር ሰብ ናይ 1.5 ሜትሮ ርሕቀት ከምዝሓለኹም ኣረጋግጹ።

3. ዕረፍቲ ውሳዔ (ምስ ወይ ብዘይ ቆልዑ)

ባይንኹም ከምዘይኮንኩም ዘክሩ — ባዚ ትጽቢት ኣብ ህይወትና ትጽቢት ዘይተገብረሉ መጺኡ ዘሎ ለውጢ ከሉ ሰብ እዩ ኣብ ቃልሲ ኣትዩ ዘሎ። ብዙሓት ካባና ድማ ገለ ተወሳኺ ደገፍ ይደሊ ኣሎ። ንነፍስኹም ሕለዩላ፡ ንኹሉ ድማ ንባይንኹም ክትገብርዎ ከምዘይትኽእሉ ዘክሩ።



ዓቕልኹም እንተጸቢብኩም፡ ነቲ ዘለኩም ጸቕጢ ናይ ዕረፍቲ ምላሽ ዝህብ መገዲ ሃሰው በሉ። ኣብ ከባቢኹም ብእግርኹም ዘወር በሉ፡ ሒደት ደቓይቕ ከተስተንትኑ ወይ ብዓመቕ ከተተንፍሱ ፈትኑ። ናብ ዓርኪ ወይ ናብ ናይ ደገፍ ኣገግሎት ደውሉ። ንርእሰኹም ዕረፍቲ ዝህብ መገዲ እንተረኺብኩም ንድልዩታቶም ንምምላእ ናብ ዝሓሸ ኩነታት ኮይንኩም ክትምለሱ ኡኹም።

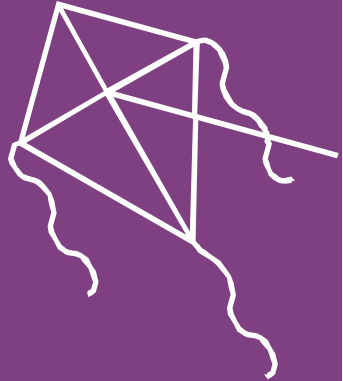
4. ናይ ቆልዑ ስምዒት ዋጋ ሃብዎ

ቆልዑ ብፍላይ ድማ ኣብ ሓደ ኣጸጋሚ ኣብዝህልውሉ ነቲ ንህቦም መልሲ እዮም ዝጥምቱ። ንኹሉ ዝኸውን መልሲታት ከይህልዎና ይኸእል እዩ። ንቆልዑ ንሕቶታቶም ደገፍ ዝኸኖም ግና ንስምዒቶም ክንርድኣሎም ምኽኣልና እዩ። ንስምዒት ደቓኹም መልሲ ዝኸውን፡ ንሳቶም ንዝብልዎ ብምባል፡ ዝብልዎ ምስማዕ፡ ንኣብነት ቆልዑ ኣብ ናይ ሕርቃን ስምዒት ኣብ ዝህልውሉ ኣብ ክንዲ ነቲ ኩነታት ንምፍታሕ ምፍታን ወይ ካብቲ ነገር ወጻኢ ምዝራብ፡ እቲ ዘድሊ ምስ ውሉድኩም ኮፍ ምባል እዩ።



5. ምስ ስድራኹም ናብ ደገ ምውጻእ

ምውስቀስ ኣካላት ንኩነተ ኣእምሮ የደንፍቦ እዩ፡ ሓይሊ ድማ ይህብ እዩ፡ ብተወሳኺ ንስምዒት ኣካላዊ ጸቕጥን ጭንቀትን የጉድል። ምምርምራት ከምዘረጋግጽዎ፡ ኣብ ደገ ምስ ባህርያዊ ተፈጥሮ ግዜ ዘሕልፉ ቆልዑ፡ ካብ ካልኣት ብዝሓሸ ህዳኣት፡ ሕገሳት፡ ጥዑያትን ዝያዳ ፈጠርትን ኣብ ትምህርቶም ድማ ዝበለጹን እዮም።



ከምዚ ዝስዕብ'ውን ክትገብሩ ትኽእሉ፡

- ኣብዙርያ ገዛውትኹም ብእግሪ ብምኻድ ኣብኡ ዘለዉ ዝተፈላለዩ ተኽሊታት ምዕዛብ
- ኣብ ኣፍደገ ኮይንካ ዓፍራ ብምንፋሕ ኣብ ሰማይ ከንሳፍፉኩለዉ ምዕዛብ
- ኣብ ከባቢኹም ዘሎ መናፈሲ (ፓርክ) ብእግሪ ምዛር
- ኣብ ገደና ተኽሊ ምትካል

6. ሰሓቕ

ሰሓቕ ኣብ ሰብነት ዘለዉ ናይ ጸቕጢ ቀመማት የጉድል እዩ። ብተወሳኺ ነቶም ዘተኣሳስሩ ቀመማት ሰብነት (ሆርሞናት) የወስኽ፡ ስለዚ ምስቲ ሰሓቕ ትስሕቅሉ ሰብ ዝሓሸ ድሕነት ይስምዓኩም። ነቲ 24 ሰዓት ምሉእ ሰሙን ብሓንሳብ ምሕላፍ ዝፈጥሮ ዉድድር ንምጉዳልን ኣሕዋትን ኣሓትን ብሓንሳብ ይስሓቁ፣ ወጥሪ ንምፍጅስ ምስ ኩሉሰብ ብሓባር ምስሓቕ።



ዘክሩ፡

ኣብ ኣርባዕተ ሰሙናት ምምሕያሻት እንተ ዘይርኢኹም ወይ ዝስምዓኩም ነገር እንተሃልዩ፡ በጃኹም ክኢላዊ ሓገዝ ኣናድዩ፡ እዚ ድማ ከም ኣብ ማእከል ፎኒክስ ዘሎ ኣማኻሪ ወይ ንሓፈሻዊ ሓኪም ምምኻር።

ንማእከል ፎኒክስ ብቁጽሪ ተለፎን 03 6234 9138 ደዊልኩም ርኽብዎም

ሓገዝ ድሕሪ ሰዓታት ስራሕ፡

ታስማኒያ ላይፍላይን (መዓልታዊ ካብ ሰዓት 8 ንግሆ ክሳብ ሰዓት 8 ናይ ምሽት) 1800 98 44 34

ላይፍላይን (መዓልታዊ 24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ) 13 11 14

እዚ ሰነድ ካብዞም ዝስዕቡ መወከሲታት ተጠቂሙ ተዳልዩ፡

- ሃርሻርድ ዩኒቨርሲቲ ማእከል ዕብዩት ህጻናት
- ናይ ኣወስትራሊያ ነ ህጻናት ፋውንዴሽን
- ላይፍላይን

ብመንግስቲ ታስማኒያ, ዲፓርትመንት ጥዕና ዝተመወለ

