

# በቤት ውስጥ በስሜት ጤነኛ ሆኖ መቆየት



## የሚሰማኝ ስሜት



መናደድ/ማልቀስ

## የሚያስፈልገኛል

ስሜትዎን ይሰይሙ  
ከልብ ማቀፍ (ጠበቅ ያድርጉ!)  
ቀዝቃዛ እርጉስ ጨርቅ ፊት ላይ  
ማድረግ  
በሆድ መተንፈስ



መበሳጨት/ቁጣ/ግራ መጋባት

ቀዝቃዛና እርጉስ ጨርቅ ፊት ላይ  
ማድረግ  
በእጅ መቆም / ፑሽ አፕ  
ከልብ ማቀፍ (ጠበቅ ያድርጉ!)



መጃጃል/መሰልቸት/አለማረፍ

በሚወዱት ዘፈን ይደንሱ  
ኳስ ያጠብጥቡ  
አንድ ፊኛ ይንፉ እና ይጫወቱ  
ከቤት ውጭ የአደን ጨዋታ  
(ስካቬንጀር ሃንት) ይጫወቱ

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን የፊኒክስ ማእከልን በ  
03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዝማኔ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ.



# በቤት ውስጥ በሰሜት ጤነኛ ሆኖ መቆየት



## የሚሰማኝ ሰሜት



መጨነቅ/በሃሳብ መወጣር

## የሚያስፈልገኝ

ሰሜትዎን ይሰይሙ  
ትልቅ እቅፍ (ጠበቅ ያድርጉ!)  
ተወዳጅ እንቅስቃሴ ያድርጉ



እርግጠኛ አለመሆን/ድብርት

ሙዚቃ ያዳምጡ  
አንድ ዘፈን ይዝፈኑ  
በእግር ይጓዙ  
የሚያነቃ ጨዋታ ይጫወቱ



ሓዘን/ተስፋ መቁረጥ

ከጓደኛዎ ጋር ይነጋገሩ  
አንድ ዘፈን ይዝፈኑ  
በእግር ይጓዙ  
አሳቢነት - '4 ነገሮች ይሰይሙ'

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን የፊኒክስ ማእከልን በ  
03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዝማኔያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ

