

ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ

ባልተረጋገጠ ጊዜ ውስጥ የተወሰነ እርግጠኛነት መኖሩ ይረዳል። ከተቻለ በየቀኑ የእለት ተእለት ተግባርዎን እንዲያዘወትሩ ይሞክሩ - ከእንቅልፍ መነሳት፣ መሰራት፣ መብላት፣ እንቅስቃሴ ማድረግ፣ እና በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት እረፍት መውሰድ።



ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ
03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዝማኔያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ.

Amharic | አማርኛ



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ



ከፍተኛ ውጥረት በሚኖርበት ጊዜ ፍርሃት መስማት፣ አለመረጋጋት፣ ግራ መጋባት ወይም ሌላው ቀርቶ መበሳጨት የተለመደ ነገር ነው።

እነዚህ ስሜቶች በጣም እየበዙ ከሄዱ፣ ጥቂት በጥልቅ ይተንፍሱ እና በጊዜው በዙሪያዎ ማየት ወይም መስማት በሚችሉት ነገር ላይ ያተኩሩ።



በማንኛውም ጊዜ ከፍተኛ ውጥረት ወይም የመበሳጨት ስሜት ሲሰማዎ ይህንን ያድርጉ።



Amharic | አማርኛ

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ 03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዝማኔያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ.



ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ

ያስታውሱ - ዳደኞቻችን በኪስዎ ውስጥ ናቸው....
መደወል ብቻ ነው የሚያስፈልገው

ከተነጋገርን ዳደኞቻችን
እና ቤተሰቦቻችን ቅርብ
እንዳሉ ይሰማናል



Amharic | አማርኛ

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ
03 6234 9138 ይደውሉ::

በታዘማኒያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ



እያንዳንዱ ሰው አስጨናቂ ሁኔታዎችን የሚጋፈጥበት መንገድ የተለያየ ነው፤ እና ሁሉም ሰው አብሮ በቤት ውስጥ ሲታጩቅ ከባድ ሊሆን ይችላል።

አንዳንድ ወጣቶች ለብቻቸው መሆን ይፈልጉ ይሆናል፤ አንዳንድ ትናንሽ ልጆች ደግሞ ከአዋቂዎች የበለጠ ጊዜ እና ትኩረት ሊፈልጉ ይችላሉ።



ስለሚያስፈልጉዎት ነገር በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር ይነጋገሩ እና እነርሱም ምን እንደሚፈልጉም ለመረዳት ይሞክሩ።

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ 03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዘዘላችሁ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ

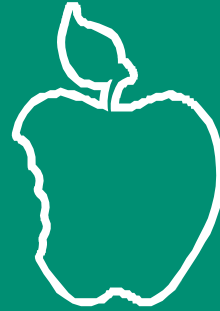
ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ

ዛሬ ምን አድረገዋል:



መሳቅ?

የአካል እንቅስቃሴ?



ጤናዎ የሆነ ነገር
በልቷልን?

ከቤተሰብ ውጭ ካለ
ሰው ጋር ተገናኝቷልን?



ያስታውሱ፣ ሁላችንም
በዚህ ውስጥ አንድ
ላይ ነን

Amharic | አማርኛ

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ
03 6234 9138 ይደውሉ።

ቢታዝማኒያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ.



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ

ሁሉም ሰው ለውጥ እና ችግርን በተለየ መንገድ ይቋቋማል። ከዚህ በፊት ነገሮች አስቸጋሪ በሚሆኑበት ወቅት እንዴት ነበር የተወጡት?



ለነዚህ ጓደኞችዎ እና ቤተሰቦችዎ ከእነዚህን የመቋቋም ስልቶች ጥቂቶቹን ማጋራት ይችላሉን?

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ 03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዝማኔያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ.

ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ

ማህበራዊ መራራቅን
በጠበቀ መንገድ
ጎረቤትዎን እና ብቸኛ
የሆኑትን ሰዎች
ደገገነታቸውን ማረጋገጥ
ይችላሉን?



አንዲህ ካደረጉ፣ በአንዴ
ሁለት ሰዎችን የደሰታ
ሰሜት እንዲሰማቸው
ያደርጋሉ።

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ
03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዘመኒያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ.

ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ

ውጥረት እና እርግጠኛ አለመሆን ሲሰማዎት የሚሞከር አንድ እንቅስቃሴ



ደህንነት በሚሰማዎ ቦታዎ ውስጥ እንደሆኑ ያስቡ - በ ውሃ ፏፏቴ አቅራቢያ ሊሆን ይችላል፤ ምናልባት በተራራ ላይ ወይም ጫካ ውስጥ ሊሆን ይችላል።

ምን እንደሚመስል፣ ምን ምን እንደሚሸት ያስቡ እናም ቀስ እያሉ ወደ ውስጥ እና ወደ ውጭ ይተንፍሱ። 'ደህና ነኝ' ብለው ለራስዎ ይናገሩ።



Amharic | አማርኛ

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ 03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዝማኔያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ

ከፍተኛ ውጥረት እና እርግጠኛ አለመሆን በሚበዛበት ወቅት ከዚህ በፊት ያሳለፍናቸውን የጭንቀት ጊዜያት ትዝታዎችን ማስታወሱ የተለመደ ነገር ነው። ይህ ብዙ ሲከሰት ካዩ በማስተዋል አእምሮውን ወደ አሁን ለመመለስ ይሞክሩ-



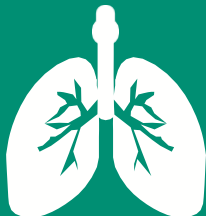
5 የሚያይዎቸው ነገሮች

4 የሚሰሙባቸው ነገሮች



3 የሚዳሥሰባቸው ነገሮች

2 የሚያሸትባቸው ነገሮች



እንዲሁም 1 ጠለቅ ያለ ትንፋሽ ይተንፍሱ

Amharic | አማርኛ

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ
03 6234 9138 ይደውሉ።

ቢታዝማኔያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ

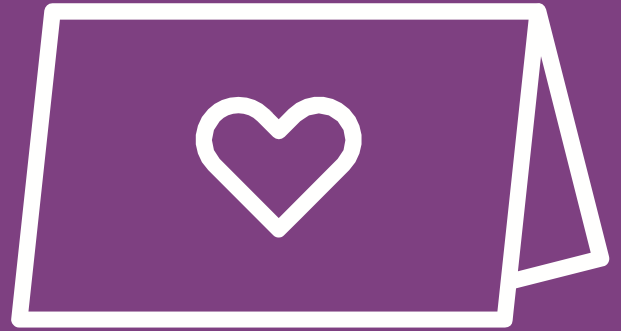


ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ



እርስዎ እና ሌሎች ጠንካራ እና ደስተኞች እንዲሆኑ ለማድረግ የደግነት ኃይልን ይጠቀሙ።

ለአንድ የሆነ ሰው ካርድ መላክ፣ ምግብ መሥራት፣ የሚወዱት መጽሐፍ ወይም ዘፈን ማጋራት ይችላሉን?



ርህራሄን እና ደግነትን መለማመድ ወደ ጠንካራ የበሽታ መከላከል ስርዓት፣ ታላቅ ደስታ እና ዝቅተኛ የጭንቀት እና የድብርት ደረጃዎች ሊመሩ ይችላሉ።

Amharic | አማርኛ

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ 03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዝማኔ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ



ለአእምሮዎ ደግ ይሁኑ

አመሰግናኝ መሆን በተለይም በከባድ ውጥረት ወይም በለውጥ ጊዜ በአእምሮዎ ጤንነት ላይ በጎ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።



በራስዎ ወይም ከጓደኛዎ ወይም ከቤተሰብ አባል ጋር በመሆን በሕይወትዎ ውስጥ ሊያመሰግኑባቸው የሚገቡ ሦስት ነገሮችን በየቀኑ ለመሰየም ይሞክሩ ።

Amharic | አማርኛ

ድጋፍ ከፈለጉ እባክዎን ወደ ፊኒክስ ማእከል በ 03 6234 9138 ይደውሉ።

በታዝማኔያ መንግሥት ፣ በጤና መምሪያ የተደገፈ.

