

ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊዮሉ

አብ ዘይርጉጽ እዋን ገለ ርጉጽነት ክህልወኩም ምኽክል ሓጋዚ እዩ። እንተተኻኢሉ፡ መዓልታዊ ትገብርዎ ነገራት ምግባሩ ቀጽልዎ- ካብ ድቓስ ምትንሳእ፡ ምስራሕ፡ ምምጋብ፡ ምውስዋስ አካላት ከምኡ'ውን መዓልታዊ አብ ተመሳሳሊ ግዜ ዕረፍቲ ምውሳድ።



Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታስማኒያ ሚኒስትሪ ጥዕና ዝተመለ።



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊየሉ



አብ ከቢድ ጸቕጢ አብ ትህልውሉ እዋን፡ ፍርሒ፡ ዘይርገጹነት፡ ምድንጋር ወይ ዋላ ማይ ሓርቕት ስምዒት ክሓድረኩም ንቡር እዩ።

እዞም ስምዒታት እዚአቶም አዚዮም ክበዝሉ'ከለዉ፡ ቅሩብ ብዓመቕ አተንፊስኩም ነቲ አብዚ እዋን ናብ ትርእይዎን ትሰምዕዎን አተኩሩ።



አዚዮ ጸቕጢ ወይ ሕርቃን አብዝሰመዓኩም፡ አብዝኾነ እዋን ነዚ ግበርዎ።



Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታሰማኒያ ሚኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።



ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊዮሉ

ብጾትኩም ኣብ ኣብጥቓኹም ከምዘለዉ
ዘክሩ....
ክትድውልሎም እዩ ዘለኩም

እንተተዛሪብኩም፡
ብጾትን ስድራን
ዝቐረቡ ኮይኑ
ይስምዖም።



Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ
ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታስማኒያ ማኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊየሉ



ንጸቕጢ ዝመልኦ ኩነታት ነፍሲወከፍ ብብናቱ ብዝተፈልየ ኣገባብ ኣተሓሕዛ እዩ ዝሕዞ። ነፍሲወከፍ ብሓንሳብ ኣብወሽጢ እንተተዓሸጉ ኣዚዩ ከቢድ ነገር እዩ ዝኸውን።

ገለ ኣብ ብጽሕና ዘለዉ መናእሰይ ባይዮም ዝኾኑሉ ግዜ ይደልዩ ይኹኑ። ገለ ካልኣት ንእስ ዝበሉ ቆልዑ ድማ ካብ ዓባይቲ ብዙሕ ግዜን ኣድህቦን ዝደልዩ ይኹኑ።



ብዛዕባ ትደልይዎን ክትርድእዎን ትፍትንዎ ዘለኹም ነገር ከምኡ'ውን ብዛዕባ እንታይ ከምትደልዩ ምስቶም ኣብ ገዛኹም ዘለዉ ሰባት ተዘራረቡ።

Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታስማኒያ ሚኒስትሪ ጥዕና ዝተመለ።



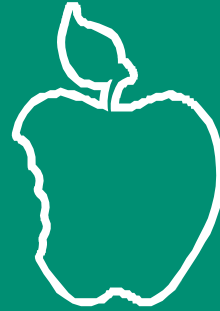
ንኩነተ-አእምሮ'ኛ ሕሊየሉ

ሎማ መዓልቲ፡



ስሑቅኩምዶ?

አካላዊ ምንቅስቃሴ



ጥዑይ ነገር ተመጋብኩምዶ?

ምስ ገለ ካብቲ አብ ውሽጢ ገዛኹም ወጻኢ ዘሎ ተራኺብኩምዶ?

ዘክሩ, ኩላትና አብዚ ኩነታት ብሓባር ኢና ዘለና



Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታስማኒያ ማኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊየሉ

ነፍሴ ወከፍ ሰብ ንለውጢን
ደገምን በብመገዱ
ብዝተፈልየ አገባብ እዩ
ዝገጥሞ። ኣብ ዝሓለፈ
ደገማትኩም ኣዚዮም
በርቲዖም ኣብዝነበርሉ እዋን
ብኸመይ ሰጊርኩምም?



ነቲ ደገም ንምፍታሕ
ዝተጠቐምክሙሎም ማላታት
ምስ ብጾትኩምን ሰድራኹምን
ከተካፍልዎምዶ ምኸኣልኩም?



Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ
ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታሰማኒያ ማኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።



ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊየሉ

ንጎረቤትኮምን ነቶም
በይኖም ዘለዉ ሰባት
ንምጥያቕ ካብ ማሕበራዊ
ነገር ርሑቻት ዝኾኑ
መገድታት ኣለውኹምዶ?



ነዚ እንተጌርኩም ንኸልተ
ሰባት ክሕጎሱ ከምዝኸእሉ
ክትገብሩ ኢኹም።

Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ
ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታስማኒያ ሚኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።



ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊና

ጸቆጢ ይስምዓኩም እንተሃልዩን ርግጽነት
አንተዘይብልኩምን ከትፍትንዎ ትኽእሉ
ንጥፈታት አሎ።



አብቲ ዉሑስ ቦታኹም አለኹ
ኢልኩም ሕሰቡ – እዚ ከትሓሰቡ
ከለኹም አብ ጥቅ መንጫዕጫዕታ
ማይ፡ አብ ጎቦ ወይ አብ ጫካ
ክኸውን ይኽእል።

ምስሉ፡ እንታይ ክመስል
ከምዝኽእል፡ሽታኡ እንታይ
ከምዝጥዕምን ብውሽጥኹም
ሕሰብዎ፡ ብድሕርዚ አየር ናብ
ውሽጥኹም ስሒብኩም
አውጽእዎ፡ ንገዛእ ርእሰኹም፡
“ደሓን አለኹ” ባልዎ።



Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንምእካል ፎኒክስ በዚ
ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታስማኒያ ሚኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።



ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊዮሉ

አብ እዋን ከቢድ ጸቕጢን ዘይርግጹነትን ነቲ አቕዲምኩም ዘሕለፍኩም ናይ ጭንቂ ዝኸርታት ክበራበር ንቡር እዩ። ከምዚ ነገር ብብዝሒ እንተኣጋጢሙ፡ ንአእምሮኹም ነዚ ዝሰዕብ ነገራት እናሓሰብኩም ናብዚ ዘለኹም ምለስዎ፡



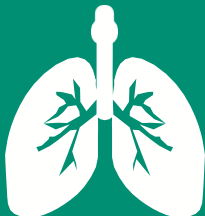
5 ነገራት ክትርእይዎ ትኽእሉ

4 ነገራት ክትሰምዕዎ ትኽእሉ



3 ነገራት ትድህስስዎ

2 ነገራት ክተሸትትዎ ትኽእሉ



ከምኡ'ውን 1 ዓመቓ ምትንፋስ

Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታሰማኒያ ሚኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።



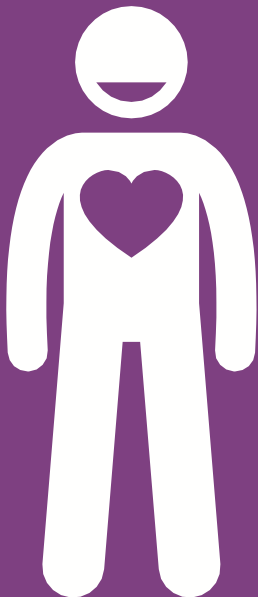
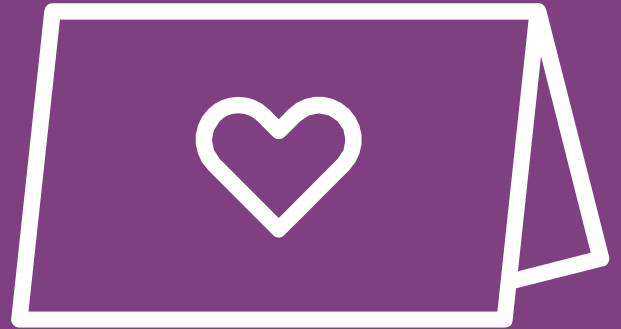
phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊየሉ



ንገዛእ ርእሰኹምን ንኻልኣትን
ጽኑዕን ሕጉሰን ክገብር ዘኸኸል
ሰናይ ሰራሕ ግበሩ።

ንገለ ሰባት ናይ ጽቡቕ ምንዮት ካርድ
ለኣኹ። መግቢ ስርሕሎምን ትፈትዎ
መጽሓፍ ወይ ሙዚቃ ምስኣቶም
ኮይንኩም ተኸፊሉ።



ሓልዮትን ሰናይ ነገርን ምዝውታር ናብ
ድልዳል ስርዓተ ተጻዋርነት። ዝለዓለ
ሓጎስን ትሑት መጠን ጸቕጢን ጭንቀትን
ዘምርሕ መገዲ እዩ።

Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ
ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታሰማኒያ ሚኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።



ንኩነተ-አእምሮኛ ሕሊየሉ

ምስጋና ምዝውታር ኣብ ጥዕና
አእምሮኹም፡ ብፍላይ ድማ
ኣብ እዋን ልዑል ጸቕጢን
ለውጢን እወታዊ ጸልዋ
የምጽእ እዩ።



ኣብ ህይወትኩም እተመስግንሉ
3 ነገራት መዓልታዊ ምስገዛእ
ርእሰኹም ወይ ምስ-ብጾትኩም
ወይ ስድራኹም ኮይንኩም
ስመዩ።

Tigrinya | ትግርኛ

ደገፍ እንተደሊኹም፡ በጃኹም ንማእከል ፎኒክስ በዚ
ቁጽሪ 03 6234 9138 ደውሉ።

ብመንግስቲ ታስማኒያ ሚኒስትሪ ጥዕና ዝተመወለ።

