

# Gaarummaa ofiiif qabaadhu



Phoenix Centre, qaamni Giddu-galeessa Godaantota Tasmania (Migrant Resource Centre Tasmania) gargaarsa Barsiisa Miiraa (Psychology Tools) kan: bara gara addunyaan itti deemtu hin beekamne keessatti yaaddoo fi yaadda'uun keessa jiraatuu' kan jedhu kan irraa baratamu dhiheessuu isaatiif beekoma kennuufii fedhna.

*Hamilatni (project) kun kara Damee Fayyaa Gonfoo Masaraatiin (Crown) kan deggeramee dha.*

*Sagantaa Wal hidhata Eegala Fayyaa kan Mootummaa Australia jalatti Eegala Fayyaa Tasmania kan deggeramee dha.*

*Damee Fayyaa Mootummaa Australia kan deggeramee dha.*



# Yaaddoo fi yaadda'uu keessa jiraatuu

Addunyaan keenya bara baraan ni jijiiramti, jijiiramni kun yeroo takka takka kan yeroo kam caalaa nu yaaddeessa. Jijiiramni kun hagam akka nu fi kan jaallannu hunda miidhu yaadda'uu dandeenya.

Yeroo waan tokko akka gaarii deemaa jiru illee yaaddoo fi yaadda'uun waan jiruu dha, garuu yeroo tokko tokko humna keenyaa ol tahee, nutti baay'atee nageenya keenya nu harkaa fudhatuu danda'a.

Maxxansi kun 'yaaddoo' kan ibseeakkamiin akka qabuu dandeenyu nu barsiisa. Yeroo yaaddoon sitti dhagahamu akka itti of gargaartuu fi wanneen ati godhchuu qabdu kana keessatti dabalamee jira.

Yoo barbaaddeef lakoysi fi maqaa dhaabbilee fi gargaarsa kan kennan as keessa jira.

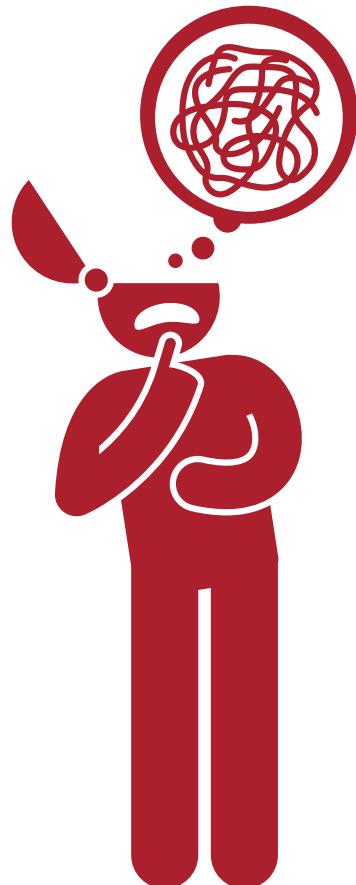


# Yaaddoon maali?

Dhalli namaan waan egeree ofii yaaduu irratti dandeettii ajayibsiisaa qabu. ‘Dursanii itti yaaduu’ jechuun rakkoo dhufuuf jiru hubatuu fi hiree kanaanis furmaata itti barbaaduuf nu gargaara. Galii keenya dhaqabuuf kan nu gargaaru ‘dursanii itti yaaduun’ nama gargaara.

Fakkeenyaaaf, harka dhiqatuu fi wal irraa fageenya qaamaa eeggatuun babal’suu vaayrasii ittisuuf fi daddabraa dhibee dhukubaa of irraa dhorkuuf murteessatuu dandeenya.

Haa tahu malee, yaaddoon kan ‘dursanii itti yaadan’ kan yeroo hedduu bir’uu yookaan soda nutti naquu dha. Yeroo akka malee yaaddofnu, akka waan hamtuun nu mudatuuf jiruutti yaaduu fi humna keenyaa ol akka tahetti nutti dhagahamuu danda’a.

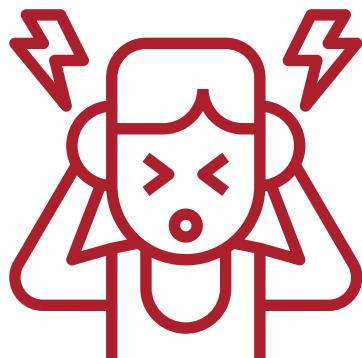


# Yaaddoon namatti dhagahamuun maal fakkaata?

Yeroo tokko tokko yaaddoon waan hin to'atmne, yookaan qalbii keenya hunda waan dhuufatee nu to'ate fakkaatee nutti dhagahamuu danda'a. Yaaddoon akkasii mataa keenya qofaa keessa miti. Yeroo nutti hammaatu qaama keenya keessatti illee bir'uu nutti dhageessisa.

**Mallattoon yaaddoo fi bir'uu qaama keenya keessaa kan dabalu:**

- Qaamni keenya wal hidhee hiikamuu diduu, cabsaa fi dhukkubbii
- Tasgabbii dhabuu fi boqotuu dadhabuu
- Yaadaan waa caqasuu hanqatuu
- Hirriba dhabuu
- Yeroo hunda dadhabuu



# Yaaddoo fi bir'uu maaltu jabeessa?

Waan hundi yaaddoo namatti jabeessuu danda'a. Yoo waan tokko gaarii deemaa jira tahe illee, of gaggeessuu danda'ama, "garuu yoo waan tokko karaa badii irra jiraate hoo?"

Haa tahu malee yeroo itti yaaddoon dhaabbataatti namatti dhagahamu ni jira. Wanneen caalaatti akka yaaddofnu nu taasisan:

**Haaraa** – kana dura haala akkasi keessa hin turre yoo tahe, waan haala Kanaan wal madaalchisannu hin qabnu yoo tahe, tarii waan godhnu hin beeknu taha.

**Waan hin eegin (Unpredictable)** – Waan kun gara itti deebi'u hin beeknu yoo tahe.

**Akka wallaaluu (Confusing)** – Namni hundi wal qixa akka tokkotti waa hin hubatu – yaadni kee namoota kaaniif adda tahuu mala.

# Gosa Yaaddii adda addaa

Yaaddoon nama gargaara yookaan hin gargaaru, namootni tokko tokko yaaddoo akka ‘rakkoo dhugaatti’ (real problems) yookaan ‘rakkoo miirri uume’ (hypothetical problems) tahetti yaadu.

**Yaaddoon Rakkoo Dhugaa (Real Problem worries)** – Rakkoo dhugaan rakkoo qabatamaa kan amma si miidhaa jiruu fi of irraa ittisuuf waa godhchuu qabuu dha. Fakkeenyaaaf, dhibee dhukubaa kan akka COVID-19 of irraa dhorkuuf waan hedduu ati godchuu qabdu keessaa, kan akka harka dhiqatuu fi namoota kaan irraa qaamaan wal irraa hiiquu tahuu danda'a.

**Rakkoo miirri uume (Hypothetical worries)** – Rakkoo miirri uume kan amma qabatamaa hin taanee, hin jirre, garuu gara fuulduraatti tahuu kan danda'uu dha. Yaaddoon akkasii kan tahuu danda'u, kan akka “Yoo an du'e akkam taha?”, “Yoo namootni ani beeku hundi du'an akkam taha?” kan jedhuu dha.



# Yaaddoon yoom rakkoo namatti taha?

Namni hundi yeroo tokko tokko ni yaadda'a, yaaddoon akka dursinee itti yaadnee maal godhchuu akka qabnu karoorsannu nu gargaara. Yaaddoon jirenya jiraatuu barbaaddu irraa kan si dhorku yoo tahe yookaan akka malee yoo si dadhabsiise yookaan abdii yoo si dhabsiise yaaddoon rakkoo tahuu danda'a.



Waan argatuu qabdu akka argattu si gargaara

Jirenya kee keessatti rakkoo furatuuf si gargaara

Yaaddoo hedduu  
(Too much worry)

Abdi dhabilee, aarii yookaan gar malee dadhabuu sitti dhageessisa

Akka itti jiraatuu qabdu si harkatti danqa

# Gaarummaa ofiif qabaadhu

Namni hundi jijjiiramaa fi  
rakkoo akka gara garaatti  
irraa dandamatuuf yaala.  
Yeroo dabre yeroo haalli  
sitti hammaate akkam  
godhte?



Mala ittiin irraa ante  
hiriyoota (saayibotaa)  
fi maatii kee waliin  
qooddatuu  
dandeessaa?

# Waa'ee yaaddoo maal godhchuun danda'a?

Maxxansa kee kana keessatti odeeffannoo tokko tokkoo fi wanneen ati godhchuu qabdu kan nageenya kee ittiin gaggeessatuu dandeessu irratti ilaalcha kennina. Kunis kan si gargaaru:

Jirenya kee wal qixxeeffattuu – Namootni tokko tokko nageenyi jirenya, gammachuun namatti dhagahamuu, waan hojjetanitti milkaawuu fi hariroo qabaatuu (namoota kaan waliin) keessaa argama jedhanii yaadu.

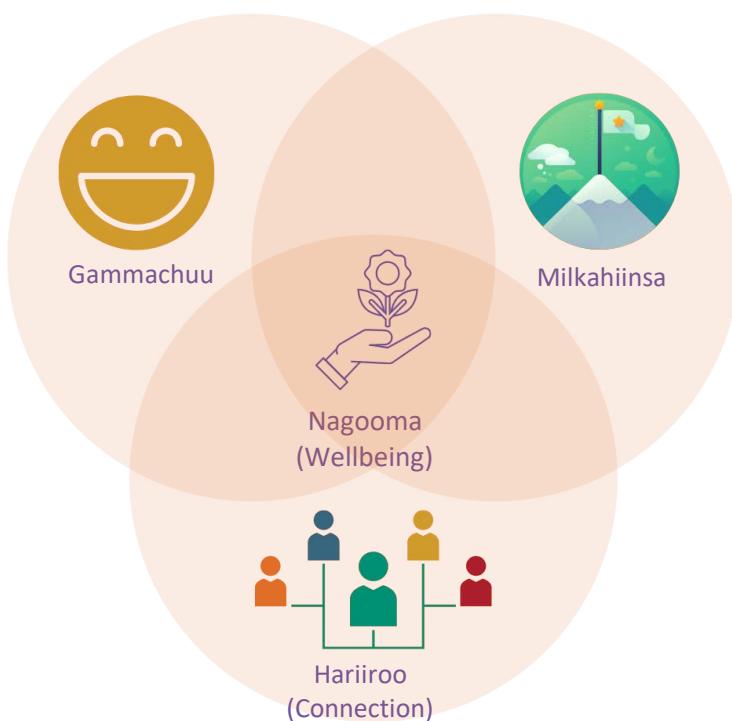
Gammachuun, itti milkaawuu fi hariroon wal qixa hin taane qalbii keenya miidhuu danda'a. Fakkeinyaaf, yoo yeroo baay'ee dalagaa irratti dabarsitee fi gammachuun fi namoota kaan waliin wal arguuf yeroo hin qabdu tahe qalbiin si miidhamuu fi qofummaan sitti dhagahamuu jalqabuu danda'a.

Yoo yeroo kee irra guddaa gammachuun irratti dabarsitee fi waan siif barbaachisan hin dalagdu tahe akkasuma qalbii kee irratti miidhaa qabaatuu danda'a.

Dhuma guyyaa kee irratti maal akka dalagaa ooltee fi maaltu akka sitti dhagahame keessa deebitee yaaduu dandeessaa, 'maaltu ana gammachiise, itti milkaawe, namoota kaan waliin walitti siqueenya qabaadhe? Wal anaaf qixxaatee jira, yookaan bor waan addaa maalin dalaguu danda'a?

**Yeroo hin abdatamne keessatti waan abdatamu qabaatuuf gargaara. Yoo danda'ame waan guyyuu hojjatutti qabami – deemsa milaan, dalagaa, nyaata, sochii qaamaa taasisuu, yeroo beekamaa tahetti dhaabbataatti yeroo hunda boqonnaa fudhatuu.**





Gammachuu – dalagaa guyuu tokko tokko kan si gammachiisu fi sitti tolu hojjadhu. Fakkeenyaaaf, kitaaba yookaan maxxansa (magazine) gaarii tahe dubbisuu, komedii (diraamaa) ilaaluu, shubbisuu yookaan weedduu jaallattu weedisuu, dhiqanna qama kee gammachiisu fudhatuu, yookaan nyaata jaallattu nyaatuu.



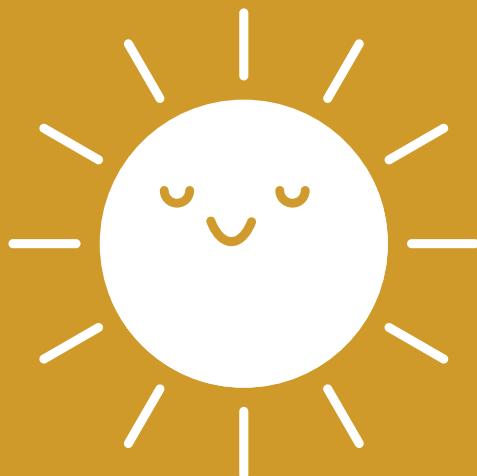
Milkaawuu – Yeroo waan tokkotti milkoofnu yookaan waan tokko xumurru gammachuun nutti dhagahama, kanaaf guyyaa hunda wanneen si gammachiisan fi hiika siif qaban keessatti hirmaatuun si gargaara. Fakkeenyaaaf, hojii manaa tokko tokko hojjachuu, mana bareechuu, owuruu keessa hojjachuu, dalagaa uummatuu, nyaata hojjatuu, sochii qaamaa taasisamu xumuratuu, baasii jirenya keetiif gargaaru, kan gatii humna ifaa (bill) of irraa baasuu.



Hariiroo (Connection) – Yaadadhu, nuti uumama gamtoomaan jiraatuu dha – dandamatuu fi itti fufnee jiraatuuf waliin hariiroo qabaatuu nu barbaachisa. Dalagaa kan namoota kaan hirmaachisuu fi hariiroo wal giddutti uumu hojjachuu yaali. Yeroo akkasii keessa waan tokko tokko uumuudhaan akka itti hariiroon gamtoomaan jiraatu dursitee haala mijjeessuu dandeessa. Fakkeenyaaaf, sararaa interneetaa yookaan bilbila irraan wal qunnamuu danda'ama.

# Gaarummaa ofiif qabaadhu

Wal irraa hiiqa  
eeggattee akkaataan  
ati ollaa kee fi  
kanneen qofaa  
jiraatan, nama isaan  
dubbisu hin qabne  
dubbistu ni jiraa?



Yoo akkas godhte  
namoota lama  
yeroo tokkotti  
gammachiista.

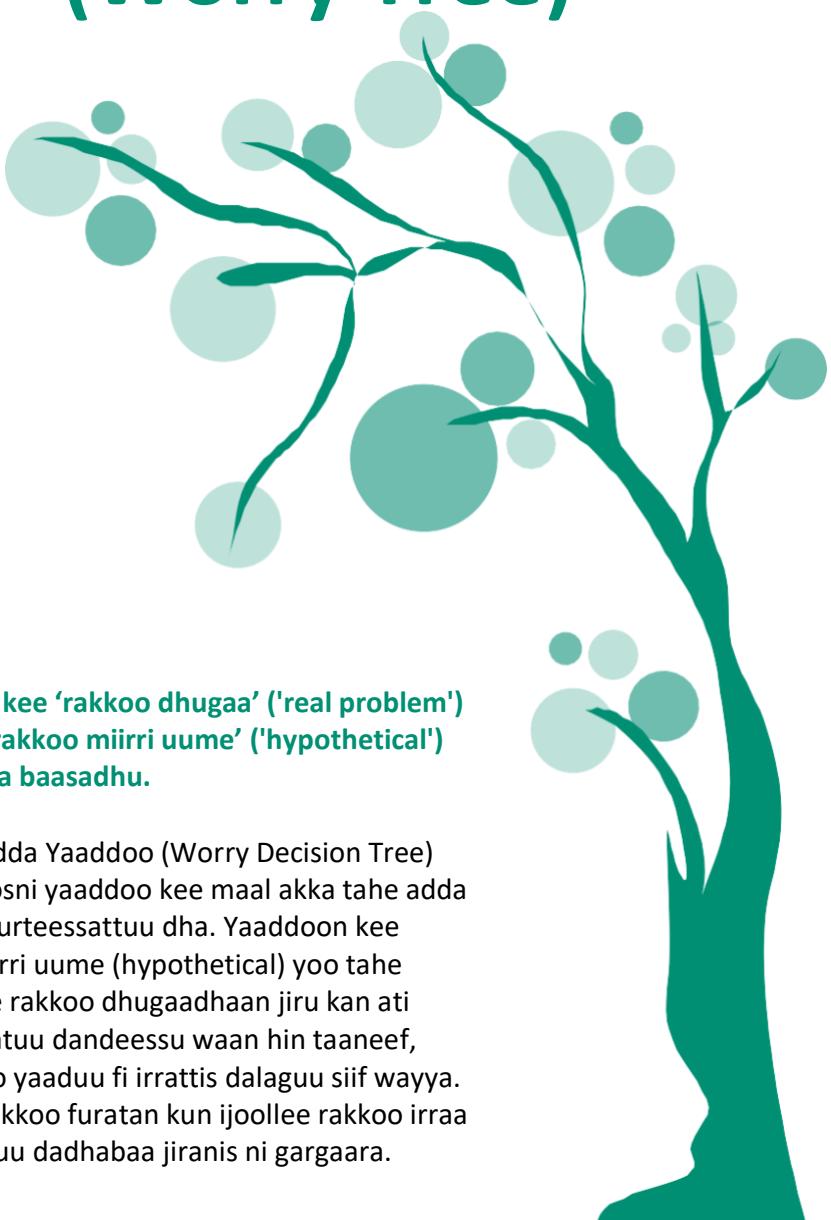
# Gaarummaa ofiif qabaadhu

Yaadadhu – hiriyootni kee  
harka keessa jiru...  
Bilbiluufii qabda

Hiriyootnii fi maatiin  
yeroo itti dubbattu  
walitti siqeеня  
qabaattu



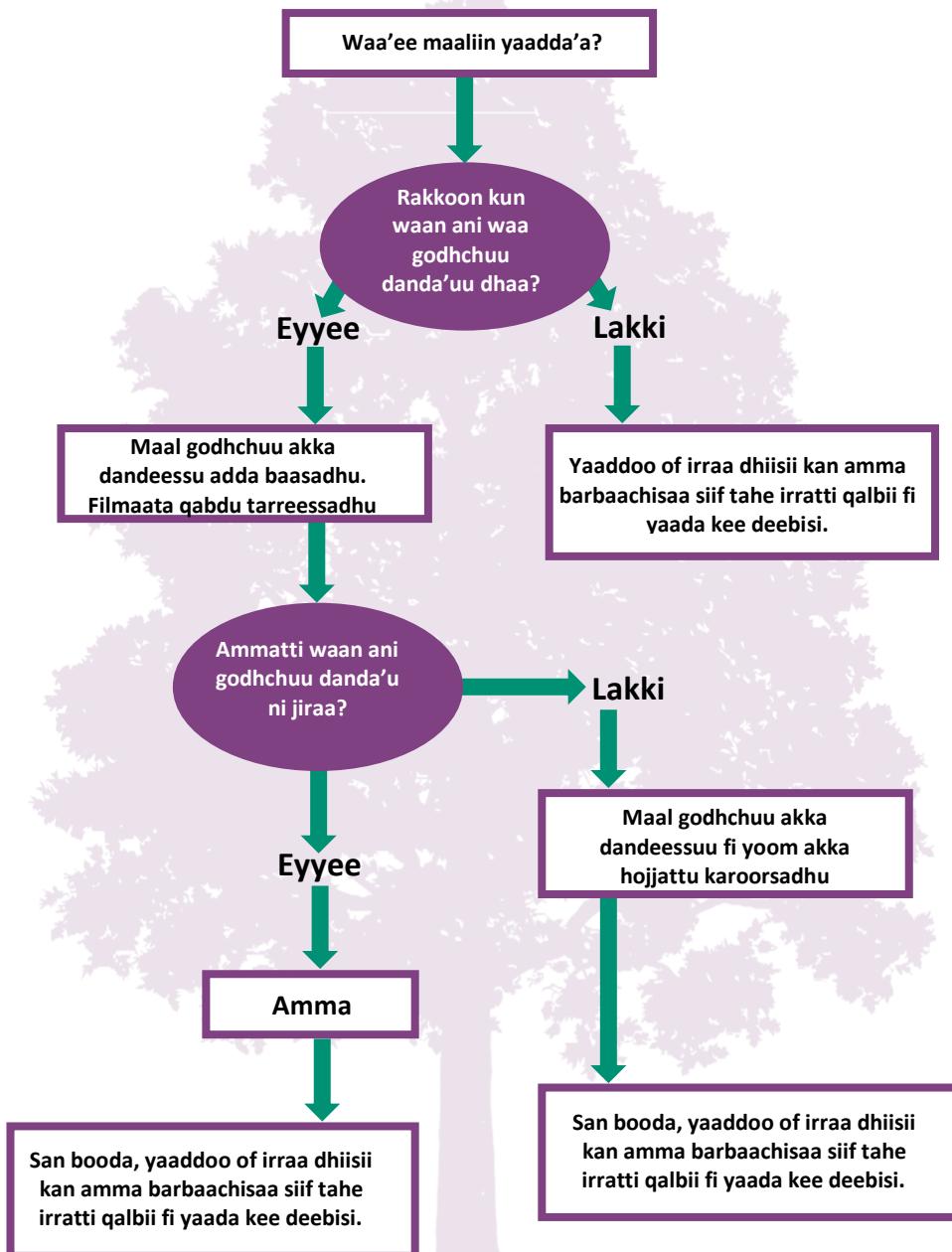
# Madda Yaaddoo (Worry Tree)



Yaaddoon kee 'rakkoo dhugaa' ('real problem')  
yookaan 'rakkoo miirri uume' ('hypothetical')  
tahuu adda baasadhu.

Murtii Madda Yaaddoo (Worry Decision Tree)  
akka itti gosni yaaddoo kee maal akka tahe adda  
baastee murteesattuu dha. Yaaddoon kee  
rakkoo miirri uume (hypothetical) yoo tahe  
qalbiin kee rakkoo dhugaadhaan jiru kan ati  
amma furatuu dandeessu waan hin taaneef,  
waan biroo yaaduu fi irrattis dalaguu siif wayya.  
Akka itti rakkoo furatan kun ijoolee rakkoo irraa  
dandamatuu dadhabaa jiranis ni gargaara.

# 'Rakkoo dhugaa' ('real problem') fi 'rakkoo miirri uume' ('hypothetical worry') adda baasatuuf murti madda rakkoo kanatti gargaarami.



# Garaa laafuu (Compassion)

Garaa laafinaan ofitti dubbadhu. Yaaddoon bakka yaadni bira nu jiru irraa dhufa – yoo namootni kaan gargaarsa keenya irratti hundaawu tahe nu yaaddessa.

Tasgabbiidhaan ofii keetti dubbadhu. Hiriyaan kee sitti dhihaatu maal jechuu akka danda'u yaadi.

Yaaddoon kee namoota kaan gargaaruu irraa kan dhufe tahuu hubadhu.

Garummaa (kindness) fi garaa laafuu (compassion) yaaddoo fi yaadda'uu kee akka itti qabuu dandeessu shaakali.



# Gaarummaa ofiif qabaadhu



Humna gaarummaan qabu fi  
kan warreen kaan jabeessuu  
fi gammachiisuu danda'u itti  
gargaarami.

Kaardii ergaa qabu erguufii,  
nyaata hojjatuufii, kitaabaa  
fi faaruu gaarii waliin  
qooddatuu dandeessaa?



Garaa laafuu fi gaarummaan  
jiraatuun, qaama keenyaaf kan  
tolu, gammachuu guddaa kan  
nutti horu, muddama qalbii  
(stress) fi daafurummaa  
(depression) nu irraa hir'isa.

# Gaarummaa ofiif qabaadhu

Muddama keessa dabarte yeroo yaadattu deebisee yaadaan si mudduu fi waan godhtu wallaaluun waanuma jiruu dha. Waan akkasii yeroo hedduu kan sitti deddeebi'u yoo tahe qalbii kee deebisadhuu kan haala yeroo ammaa keessa jirtutti yaada kee deebisadhu:



Waan 5 arguu dandeessu



Waan 4 dhagahuu dandeessu



Waan 3 qabuu dandeessuu fi



Waan 2 fuunfatuu dandeessu



Afuura guddaa al 1 ol harkisii gadi baasadhu

# Amma jiraatuu (Mindfulness)

Amma jiraatuun (Mindfulness) kan dabree fi kan fuulduuraaf dhufuuf jiru dhiisanii waa'ee yeroo ammaa irratti yaada deebisatuu dha. Amma jiraatuu baratuu fi shaakaluun akka yaaddoon nu irraa deemuu fi haala ammaa keessa akka jiraannu nu dandeessisa.



**Suuta jedhii afuura baasadhu, yookaan waan  
yeroo ammaa naannoo keetii dhageessu  
yookaan argitu irra yaada kee kaa'i.**

# Of-eeggatuu (Self-care check in)

Yeroo yerootti jijiirama jirenya keenya keessatti tahe adda baasatuudhaan akka jiraataa jirru hubatuun barbaachisaa dha. Kanneen nuti adda baasatuu qabnu:



**Miira (Feelings):** Dhihootti maaltu akka sitti dhagahame jijiirama kam illee of irratti agartee jirtaa? Yeroo hedduu ni gadditaa, yookaan wanneen ati dur guyyaa guyyaatti raawwataa turte (nyaata hojjetachu, miicannaa, uffannaa gaarii uffatuu) kan durii caalaa fedhii irraa dhabaa jirtaa?



**Qaama:** Qaama kee irratti jijiirama argaa jirtaa? Onneen si dhikifataa (rukutaa), ceekuu (gateettii) si hidhamaa, afuura baasatuu rakkattaa?



**Hirriba:** Hirriba kee irratti jijiiamni tahe jira? Rafuu hin dandeessuu, yookaan hirriba keessaa dammaqxee, deebistee rafuu si rakkisaa? Yookaan baay'ee raftee, **hirriba keessaa dammaquu si rakkisaa?**



**Yaaddoo:** 'Yaaddoo miirri uume' ('hypothetical worries') kan to'anno iratti qabaatuun si rakkisu irra qalbiin si buutee waliin rakkattaa? Waan hamaan tahuu mala jedhthee yeroo baay'ee si yaaddessaa?



**Amala:** Gara boodaa kana amalli kee jijiiramee jira? Balaa adda addaa fudhatuu si kajeelchisaa, daftee namootatti aartaa, farshoo si macheessuu/daawaa surrii si hadoochuu fudhattaa yookaan nyaataa kan yeroo kaanii caalaa hedдуммеessitaa/xiqqoo nyaataa jirtaa?

# Of-eeggatuu (Self-care check in)

Jijiirama kanneen yoo of irratti agartee fi nageenya kee kan si miidhu yoo tahe, maal godhchuu akka qabdu karoora itti qabaadhu. Karoorri kee kan inni of keessaa qabaatuu qabu:

**Waa'ee jijiirama kanaa nama sitti dhihaatu, yookaan doktora fayyaa kee, yookaan gorsaa (councilor) keetti dubbadhu.**

Wanneen maxxansa kana keessatti ibsam, fakkeenyaaaf, amma jirenya (mindfulness), garaa laafuu (compassion), galateessanna (gratitude) kan kana fakkaatan shaakali.

**Sochii qaamaa tokko tokkoo fi qilleensa qulqulluu guyyaa hunda argatuu yaali.**

Gammachuu, milkawiinsaa fi hariiroo wal madaale jirenya kee guyyuu keessatti qabaatuu kee yaadadhu.

# Gaarummaa ofiif qabaadhu

Har'a ati:



Sochii qaamaa  
godhtee?



Kofaltee?



Mana kee keessaa  
ala namoota kaan  
waliin wal agartee  
yookaan wal  
qunnamtee?



Nyaata fayyaa kee  
gargaaru nyaattee?

Yaadadhu, nu hundi  
haala kana keessa  
walumaan jirra.



# Gaarummaa ofiif qabaadhu

Galateessannaan,  
keessattuu yeroo  
muddama jabaa yookaan  
jijiirama guddaa keessa  
jirtu fayaa sammuu kee  
irratti jijiirama gaarii  
guddaa qaba.



Guyyaa hunda jirenya  
kee keessatti kan gaarii  
itti taate waan 3 ofii  
keetti, hiriyoota  
yookaan maatii keetti  
dubbatuu yaali.

# Gargaarsa caaluuf



Jijjiiramni ati of irratti argte kan si  
miidhaa jiru yoo tahe, waan maxxansa  
kana keessatti akeekaman, ibsamani  
fi tarreessaman hundaas yaaltee  
'amma illee sirrii siif tahuu yoo dide'  
kanneen itti aanan kanatti bilbili  
yookaan qunnamii:

**Toora Baraarsa Lubbuu (Lifeline) (Guyyaa hunda,  
guyyaatti sa'aa 24)**

13 11 14

**Tajaajila Bilbilaa Baraarsa of-ajjechaa (Suicide Call Back  
Service) (Guyyaa hunda, guyyaatti sa'aa 24)**

1300 659 467

**The Phoenix Centre (ganama sa'aa 9gn (9am) – galgala  
sa'aa 5gl (5pm), Wixata (Monday) hanga Jimaataa)**

Hobart 03 6221 0999 | Launceston 03 6724 2820

# Qabsiisa

Contact Us 

**Glenorchy Office**

Migrant Resource Centre Tasmania  
KGV Sports and Community Centre,  
Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy  
Phone: 03 6221 0999

[reception@mrctas.org.au](mailto:reception@mrctas.org.au)

[www.mrctas.org.au](http://www.mrctas.org.au)

[www.facebook.com/mrctasmania](http://www.facebook.com/mrctasmania)

**Launceston Office**

Migrant Resource Centre Tasmania  
27 Paterson Street, Launceston  
Phone: 03 6724 2820

