

ንዓኸትኩም
ድቃስ ንዝኣበዩኩም



ንዓኝትኩም ድቃስ ንዝኣበዩኩም

ብዙሓት ስደተኛታት ኣብ ገሊኡ እዋናት ድቃስ ይኣብዮም እዩ። ገሊኡም ለይቲ ለይቲ ዝሸገሩ ኣሎው፡ ገሊኡም ድማ ሓሓሊፉ ዮሸግሮም። እዞም ጸገማት፡ ድቃስ ምምጻእ ክኣብዩካ፡ ድቃስካ ብቐጻሊ ክኹለፍ፡ ኣንጊህካ ምትሳእ ወይ ብተደጋጋሚ ምብህራር ዘጠቓለሉ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም።

ጸገማት ድቃስ ሙብዛሕትኡ ግዜ ምስ ህሉው ኩነታት ሂወት፡ እንታይ ትሓስብን ዘሕለፍካዮም ፍጻሞታትን ይተኣሳሰሩ እዮም። ቅድም ዘሕለፍካዮም ከበድቲ ተመኩሮታት ብመልክዕ ምብህራር ኣብ እዋን ለይቲ ብቐጻሊ ክመላለሱኻ ይኸእሉ እዮም። ኣብ ሂወትካ ዝጓነፉኻ ካልኣት ሽግራትውን ድቃስካ ክጻልዎ ይኸእል እዩ። ድቃስ ክውሕደካ ከሎ ብዙሕ ካብቲ ኣብ እዋን ቀትሪ ትገብሮ ነገራት ከቢድን ብርቱዕን ኮይኑ ከምዝስመዓካ ክገብር ይኸእል እዩ። ንንውሕ ዝበለ ግዜ ድቃስ እንተደኣ ኣሸጊሩካ ሓኪም ተወከስ። ዘለካ ጸገማት ድቃስ ጠንቁ ሕማም ድዩ ወይ ምስ ኩነታት ሂወትካ ዝተተሓሓዘ ድዩ እቲ ሓኪም መርመራ ክገብረልካ ይኸእል እዩ። ጠንቁ ዋሕዲ ድቃስ እንታይ እዩ ብዘዩገድስ፡ ኣብዚ ጽሑፍ ድቃስካ ንከተመሓይሽ ባዕልኻ ክትገብሮ ትኸእል ጽቡቕ ምኽርታት ክልገሰልካ እዩ።



ድቃስ ዘመሓይኹ ምክርታት

ዝተረጋገአ መዓልታዊ ረምታ ኣገዳሲ እዩ

ከምዝኸውን እዩ ዝገብሮ። ኣብ መዓስከር ስደተኛታት ዝነብሩ ስደተኛታት ብዙሓት ሰባት ዝበዝሐ ክፋል ለይቲ ከይደቀሱ ከምዘሕልፉዎ እዮም ዝርእዩ። ከምኡ ክኸውን ከሎ ባዕልኸውን ከምኡ ክትገብር ብቐሊሉ ጽልዋ ከሕድሩልካ ይኸእሉ እዮም። ኣብ ሰዓታት ቀትሪ ዝግበር ዘይብልካ እንተደኣ ኮይንካ፡ ቀትሪ ደቂስካ ከተርፍድ ዝቐለለ ይኸውን እሞ ሰዓታት ምሽትን ለይትን ተበራቢርካ ተሕልፎ። መታን ምስቲ ድቃስ ትድቅሰሉ ዝነበርካሉ እዋን ዝመሰሰል ክኸውን፡ መዓልታዊ ረምታኻ ክትቅይሮ ፈትን። ዋላ ዝኾነ ፍሉይ ዕጣም ኣይሃልውካ ንግሆ ምትሳእ ዘጠቓለለ ክኸውን ይኸእል እዩ እዚ-ከምኡኸውን ኣብ ንቡር ሰዓታት ምድቃስ። ብተደጋጋሚ ትገብሮ ሓድሽ መደብ ሰውነትካ ክለምዶ ግዜ ይወስደሉ እዩ፡ስለዚ ድቃስካ ንክመሓየሽ ግዜ ክወስድ ይኸእል እዩ።

ቅድሚ መድቃስካ ምሽት ምሽት ትገብሮ ሓደ ይኹን

ሰውነትና ብቐጻሊ ዝዝውተሩ ኣመላት እዩ ዝፈቱ። ምስ ግዜ ብስሩዕ ተዘውትሮ ተደጋጋሚ መደብ ድቃስ ንክመዳካ ከቃልለልካ እዩ።

ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ ሰውነትካ ብንጥፈት ተጠቐመሉ

ኣካላዊ ምንቅስቓስ ብዙሕ ግዜ ድቃስካ ንምምሕያሽ ኣድማዒ እዩ። ንመዓልቲ 15 ደቓይቕ ኣካላዊ ምውስቀስ ምዝውታር ከማን ክንድቅስ ከለና ሰውነትና ብዝቐለለ ክዛነ ይሕግዝ እዩ። ንኣብነት፡ ቅድሚ መድቃስካ ብእግርኻ ንንውሕ ዝበለ ርሕቀት ክትዘወር ትኸእል፡ ይኹን ደኣ እምበር ኣካላዊ ምውስቀስ/ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምስ ኣካዮድካ ሓጺሩ ተባሂሉ 30 ደቓይቕ ምስ ሓለፈ ከምትድቅስ ግበር። ከምዚ ምግባር ሰውነትካ ክረጋጋእ ግዜ ይህበ እዩ። ምእሙእ ስጋዊ ርክብውን ከም መደቀሲ ብጣዕሚ እዩ ዝጠቅም።



አብ ውሽጢ 30 ደቐይቕ ድቃስ እንተደአ ዘይመጺኡካ ተስእ

ድቃስ ንክመጻካ ኣመና ኣይትጽዓር፡ ድቃስ ንክመጻካ ጻዕርኻ እንዳዘዮድካ ክትመጽእ ከለኻ ድቃስ ንክመጻካ ከአ ዝያዳ ከካብዶ ይኸእል እዩ። ኣብ ውሽጢ 30 ደቐይቕ ድቃስ እንተደአ ዘይመጺኡካ ተስእ። ናብ ካልእ ክፍሊ ብምኸድ ሃዲእካ ኮፍ በል ወይ ክሳብ መሊሱ ድኻም ዝስመዓካ ህድእ ዝበለ ንጥፈት ኣካይድ። ከም ብሓድሽ ክትፍትን ከለኻ ኣብ ውሽጢ 30 ደቐይቕ ድቃስ እንተደአ ዘይመጺኡካ ከም ብሓድሽ ተስእ። ክሳብ ድቃስ ዝመጻካ ከምዚ ደጋጊምካ ግበር።

ሓደ ሰላማዊ ቦታ ከምዝረአየካ ግበር

አዲንትኻ ሰም ኣቢልካ ተጎንቦ፡ ሽዑ ኣብቲ ብዝበለጸ ትፈትዎ ቦታ፡ ማለት ህድኣትን ሰላምን ዝሰፈኖ ቦታ ከምዘለኻ ጌርካ ሕሰብ። ኣብ ዓድኻ፡ ገዛ ስድራቤትካ ወይ ጸሓይ ዝመልኦ ገምገም ባሕሪ ክኸውን ይኸእል። ኣበይ እዩ ብዘዮገድስ፡ ኣብኡ ከምዘለኻ ጌርካ ቅረጹ። ኣከባቢኻ ዳህስስ፡ እቲ ሰላም ዝሰፈኖ ድምጽታት ስምዓዮ፡ ዕንባባታት ሽትቶም፡ ምቕት ጸሓይ ከምዝስመዓካ ግበር ወይ ኣብቲ ትመርጸ ቦታ ዘሎ ነፍስ ወከፍ ነገር ንህዋሳትካ ዝትንክፍ ከምዝስመዓካ ግበር። ምሉእ ብምሉእ ተዛኒኻ ኣስተማቕሮ- ቀስ ብቐስ ኣብ ድቃስ እቶ። ሰላማውን ኣድማዕን ዝኾነ ቦታ ምስ ረኽብካ እዚ ቦታ እዚ ከም መደቀሲ ዝያዳ ክትጥቀሙሉ ምስ ጀመርካ እንዳ ቐለለ ክኸይድ እዩ።



ካፈይን አወግድ

ካፈይን ንሰውነትና ዝያዳ ዝርብጽን ዘበራብርን ቀመም እዩ። ካፈይን ኣብ ቡን፡ጸሊም ሻሂ፡ቐኮሌትን ኮካን እዩ ዝርከብ (ሀርባል ተሽላዊ ሻሂ ዮብሉን)። ጽቡቕ ድቃስ ዘይብልካ ይንካ ኮፊን ምስ ተወግድ እዩ ዝሓሸ፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ሰዓታት ምሽትን እዋን ለይትን።

ምብህራር

ምብህራር መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ዘሕለፍናዮም ተመኩሮታት ወይ ኣብ ኩነታት ሂወትና ዝስምዓና ጸቕጥታት እዩ ዝተሓሓዘ። ብዙሓት ብዛዕባ ምብህራርን ትሕዝቶኡን ምስ ዝኣምኑዎ ሰብ ከካፍሉ ከለዉ እቲ ምብህራር ይቕንሰሎም እዩ።

ትሕዝቶ ምብህራር ብዛዕባ እቲ ዘባህርረካ ዘሎ ከም ብሓድሽ እንተደኣ ሓስቢካሉ ከተሰላስሎ ትሽእል ኢኹ፡ሽዑ ኣብቲ ምብህራር ዝረኣዩካ ፍጻመታት ዝያዳ ኣወንታዊ ዝኾነ መቐጻልታ ትውስኸሉ። እቲ ምብህራር ዝያዳ ኣወንታዊ መቐጻልታ ብጽሑፍ ውን ክትውስኸሉ ትሽእል ኢኹ።



ዝኸነ ነገር ሓጋዚ ከይኮነ እንተደአ ተረፉ

ዝበዝሑ ሜላታት ፈቲንካ ጸገማት ድቃስ ከይተመሓየሽ ዝተርፈሉ እዋናት ኣሎ። ምስ ሓኪምካ ተዛረብ፡ ምናልባሽ ናብ ፍሉይ ክኢላ ሓኪም ሪፈር ክትበሃል ኣድላይ ክኸውን ይኽእል፡ መታን ዝያዳ ጽጹይ ምጽራያት ክግበረልካን ጸገማት ድቃስካ ብሰፊሑ ክርኣን።
ንስደተኛታት ዝጓነፎም ጸገማት ድቃስ መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ኩነታት ሂወቶም ብቐጥታ ዝተሓሓዘ ምዃኑ ክፈልጡ ከጸናንዎም ይኽእል እዩ። ኩነታት ሂወቶም ምስ ተቐየረ፡ መብዛሕትኦም ድቃሶምውን ዝመሓየሽ ኮይኑ እዩ ዝስመዎም።

ቆልዑ ውን ናይ ድቃስ ጸገማት

ቆልዑ ዘጋጥሞም ናይ ድቃስ ጸገማት መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ኩነታት ሂወቶም ብሓፈሻ እዩ ዝተሓሓዘ። ከም ዓበይቲ፡ ቆልዑውን ስነ-ኣእምራዊ ቁስልታትን ጸቕጢ ዝፈጥረሎም ተመኩሮታትን ምስ ኣሕለፍ ናይ ድቃስ ጸገማት ከጋጥሞም ይኽእል እዩ። ኣብታ ስድራቤት ዘለዉ ሽግራት ዘንቀሎ ግብረ-መልሲ ክኸውን ይኽእል እዩ፡ ወይ ኣብ መንጎ ወለዲ ጸገማት ምስ ዝህሉ ንዕኡ ዘርእዩዎ ግብረ-መልሲ ውን ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሓደ ቆልዓ ናይ ድቃስ ጸገማት ምስ ዝህልዎ ምስቲ ቆልዓ ብዛዕባ እንታይ ይሓስብ ወይ ይሓልም ከምዘሎ ተዘራረቡ። ሓብሕቡዎ፡ ኣደዓዕሱዎን ደግፋዎን። ነቲ ቆልዓ ዘረጋግኡን ዘቕስኖን ንሰዓታት ምሽት ዝምልከት ተደጋጋሚ መደብ ሓንጽጹሉ። ዘንታ ኣንብቡሉ ወይ ደርፊ ድረፍሉ።

ጸገማት ድቃስ ናይቲ ቆልዓ እንተደአ ቀዲሉ ንመደበር ጥዕና ወይ ቀዋሚ ሓኪም ናይቲ ቆልዓ ተወከሱዎ።

ብማእከል ጉዳያት ጎነጽ፡ ብስነ-አእምራዊ ቁስሊ
ዝኸሰት ጸቕጥን ምክልኻል ርእሶ-ቅትለትን ዝተዳለወ

Region Midt. 2023

ተሌፎን: 72 82 20 05

ሞራኸቢ ሓበሬታ: rvts@stolav.no



www.rvts.no