

ናይ ኣእምሮ ጥዕናኹም ኣጠናኽሩ

ጽቡቕ ክስምሕኩም ዝገብሩ 6 ነጥብታት

ከላትና ጽቡቕ ክስምዓና ንደሊ ኢና፡-

- ምስ ህይወትና
- ምስ ገዛእ ርእሰና

ድሕሪኡ ብዛዕባ ህይወት ጽቡቕ ኣረኣእያ ክህልወና እዩ።

ነፍሲ ወከፍ ሰብ ነዚ ዝተፈልየ ነገር የድልዮ እዩ።

ጥዕና ኣገዳሲ እዩ።

ጥዕና ንኣካላትን ንኣእምሮን የጠቓልል። ኣዕምሮ ክንብል ክበለና ንኹሉ እቲ ዝስምዓናን እንሓስቦን ነገራት ማለትና እዩ።

ብኣካላውን ብኣእምሮኣውን መዳይ ጥዕና ዘለካ ኹይኑዶ ይስምዓካ?

እንተኾይኑ ጽቡቕ ይስምዓካ።

- ክእለታትካ ክትጥቀመሉ ትክእል ኢኻ።
- ጽቡቕ ገይርካ ክትዓዩ ትክእል ኢኻ።
- ኣጸጋሚ ኹነታት ብዝሓሸ መገዲ ክትዋጽዖ ትክዕል ኢኻ።
- ንኣብነት ንውጥረት ብዝሓሸ መገዲ ክትዋጽዖ ትክዕል ኢኻ።

ከላ ሰብ ጥዕናኡ ክመሓይሽ ይክዕል እዩ።

ስውነትካ ጥዕይ ኩይኑ ዝቐጽል በዚ ክምዘእ እዩ፡-

- ኣስናንካ ትሓጽብ ኣለካ።
- ጥዕይ ትበልዕ ትህልዉ ትኾን ።
- እኹል ምውስዋስ ኣካላት ግበር።
- መርመራ ክትገብር ድማ ናብ ሓኪም ትኸድ ኢኻ።

እዚ ንኣእምሮኻ ጥዕይ ገይሩ የጽንሆ፡-

ንኣእምሮኻ ኣብ ኣጸጋሚ እዋናት እውን ድልው ክትገብሮ ትክእል ኢኻ። ምናልባት ኣብ ትህቲ ውጥረት ትኾን። ወይ ከኣ ዘፍርሃካ ገለ ነገር ኣሎ።

እንታይ ክትገብር ከም ትክእል ትፈልጥ እንተ ኾይንካ ኣብ ኣጸጋሚ እዋናት ክትገብር እዩ።

ኣብዚ 6 ነጥብታት ክትረከብ ትክእል ኢኻ።

እዚ ምክሪ እዚ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ብኸመይ ከተዕብይ ክም ትክዕል ከርእየካ እዩ። ነቶም ምክሪታት ፈትኖም። ብዛዕባ እቶም ምክሪታት ሕሰብ። ብዛዕባ እቶም ምክሪታት ንኻልኣት ሰባት ኣዘራርቦም። ድሕሪኡ ሓሳባትን ተመክሮን ክትለወጡ ትክእሉ ኢኹም። ብዙሕ ስክዒትን መዘናግዕን ክትረከብ ንምንጻጻካ ኢና።



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männertISCHE

ምስ ካልኣት ሰባት ተዘራረብ

ክትሕገው ወይ ክትገህይ ኸለኻ ንካልኣት ኣዘራረብ

- ንካልኣት ብዛዕባ ጸገማትካ ኸትዛርቦም ከለኻ፣ ድህሪኡ ሕማቕ ኣይሰምዖምን እዩ።
- ሕገው እንተ ኸይንካን ምስ ካልኣት እንተ ተዘራረብካን ሓገውኩም እናዓበዩ እዩ ዝኸይድ።

ሓደ ሰብ ኣርዚኑ እዩ ዝርእየካን ዝርድኣካን ? ድሕሪኡ ቐልል ይብላካ። ነቲ ዝሰምዓካ ሰምዒት ብዝያዳ ንክትርድዖ ኸሕግዞካ ይኸዕል እዩ። ንስምዒታትካ ድማ ብዝሓሸ መገዲ ኸትዋጽዓሉ ትኸእል ኢኻ።

ነዞም ሕቶታት እዚኦም ንርእስኻ ኸትሓትት ትኸእል ኢኻ

- ክትሕገው ወይ ክትገህይ ኸለኻ ንመን ኢኻ ተዘራረብ?
- ከመይ ከም ዚሰምዖም ንመወዳእታ ግዜ ንሓደ ሰብ ዝሓተትካዮ መዓዝ ኢዩ? ንኡብነት፣ ናይ ቀረባ ፈታዊ ወይስ ካብ ስድራ ቤትካ ዝኾነ ሰብ?
- ዘጨንቐካ ገለ ነገር ኣሎዎ? ሓሳባትካ ናተመላለሱ ብኸቢ ይኸዱዎ? ብዛዕባ እዚ ምስ ዝኾነ ሰብ ዲኻ ትዘራረብ ወይስ ንርእስኻ ኸትህዞ ኢኻ ትመርጽ?
- ሎሚ ምስ ዝኾነ ሰብ ብቐንዕና ተዘራረብላዎ?

ምኽርታት ጽቡቕ ዕላል ንምግባር

- ንምዝርራብ እኹል ግዜ ንባዕልኻ ሃብ።
- ነቲ ካለዕ ሰብ ጽን ኢልካ ሰምዓዮ።
- ሓደሓደ ግዜ ሓገዝ ሰብ ሞያ የድሊ እዩ። ከቢድ ጸር ዝኹነካ ጭንቀት ኣለካዎ? ካብ ክኢላ ሓገዝ ህተት።



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männertISCHE

ምስ ካልኣት ሰባት ጽቡቕ ርክብ ይሃልወካ

ሰድራ ቤትን ፈተውትን ኣገዳሲ እዮም።

- ድሕንነት ይስምዓካ። ኣብ ዘድልዩካ እዋን ከተኣምኖም ትኽእል ኢኻ።
- ከም ዘለኻዮ እዮም ዝፈትዉኻ። ኩይኑ ግና ነንሕድሕድኩም እውን ከትነቓቓ ትኽእሉ ኢኹም።
- ኣብ ከቢድ እዋናት ይድግፉኻ እዮም።
- ውሳኔታት ንክትገብሩ ይሕግዙኻ እዮም።
- ብዛዕባ ኹሉ ነገራት ከተዘራርቡም ትኽእል ኢኻ። ምስጢራትካ ንዋላ ሓደ ኣይትነግሩን ኢኹም።
- ምሳቶም ከትከራኸርን ጸኒሕካ ክትዕረቕን ትኽእል ኢኻ።

ዝለዘ ምስ ካልኣት ሰባት ንኣብነት ምስ ፈተውት፣ ኣዝማድ ወይ ምስ እትፈልጦም ሰባት ተራኹብ።

ወለንታዊ ስራህ ምዕያይ እውን ባህ ዘብል እዩ፡-

ኣብ ሓደ ዕዮ ምስ ካልኣት ሰባት ሓቢርካ ትንጥፍ ኢኻ። ኣብዚ መስርሕ እዚ ዘለዉ ሰባት እውን ትፋለጥ ኢኻ።

ነዞም ዝሰዕቡ ሕቶታት ንርእስኻ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ

- ኣብ እዋን ዕረፍትኻ ምስ መን ኢኻ ነገራት ክትገብር ትደሊ? ኣየኖት ሰባት እዮም ንዓኻ ጽቡቕ፣ ኣየኖም እዮም ጸቡቕ ዘይኮኑ?
- ብእተኻእለካ መጠን ንሰድራ ቤትካን ፈተውትኻን ግዜ ትምድብ ዲኻ?
- ምስ ናይ ቀረባ ዓርክኻ ንመወዳእታ ግዜ ዝተራኸብካ መዓዝ እዩ?
- ምስቶም ካብ መቐፍል ዓድኻ ዝመጹ ሰባት ክሳብ ህጂ ትራኸብ ዲኻ? ብቐጻሊ ክትራኸብ ትኽእልዶ?
- ምስ ሓደሽቲ ሰባት ኣበይ ኢኻ ክትራኸብ ትኽዕል?
- ነቲ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ጽቡቕ ምክንያት ኣበይ ኢኹም ክትድግፉ ትኽዕሉ?

ምስ ካልኣት ሰባት ጽቡቕ ርክብ ክህልወካ ዝሕግዙ ምክርታት

- ብሓባር ዝግበሩ ጽምብላት፡- ኣዘውጥርካ ምርኻብ፣ ንኣብነት ቡን ክትሰቲ ወይ ናብ ፒክኒክ ምኻድ።
- ሰልኪ ምድቀል፡- ንዛዊሕ እዋን ንዘይረኣካዮ ኣዕሩኽ ምድቀል።
- ኣብ ርኽብ ምጽናህ፡- መልእኽትታት ጽሓፍ ወይ ብቪድዮ ምዕላል።
- መዝገብ-ዕለት ጽሓፍ፡- ጽቡቕ ኣጋጣሚታት ጽሓፍ።
- ዝኾነ ጽቡቕ ነገር ምዝራብ፡- ብዛዕባ ሓደ ሰብ ጽቡቕ ዶ ትሃስብ? እንተኾይኑ ንገሮም።
- ሓድሽ ርክባት፡- ኣብ ማሕበረሰብ ተጸምበር ወይ ሓድሽ መሕለፍ ግዜ ክትገብር ፈትን።
- ብወለንታ ዚዕዮ ዕዮ፡- ምስ ክበብ ወይ ምስ ውድብ ምምዝጋብ።



አካላዊ ምውስዋስን ምዝንጋቦን

አብ መዓልታዊ ህይወት አካላዊ ምውስዋስን ምዝንጋቦን ግበር።

አብ ስራሕ ውጥረት አሎና፤ አብ መዓልታዊ ህይወት ኩሉ ነገር ብፍጥነት ኸኸይድ አለዎ። ብጣዕሚ ብዙሕ ሓበሬታ ድማ ንረክብ ኢና። እዚ አዝዩ ኣድካሚ እዩ።

- እኹል ምውስዋስ አካላት ግበር። ባህ ዘብል እዩ። ነቲ ውጥረት እውን ክትርስዎ ትኸእል ኢኻ።
- አዘውቲርካ ተዘናጋቦ።
- ሓላሊፍካ ዕረፍቲ ወሲድካ ደይመደይ ኢልካ አስተንፍስ። አዕሚቕካ ናብ ውሽጢ አስተንፍስ ቀስ ኢልካ ድማ ናብ ደገ አስተንፍስ።
- እኹል ድቃስ ከም ትረኽብ አረጋግጽ።
- ጥዑይ ምግብ ብላዕ። አልኮላዊ መስተን ካልእ ወልፊ ዘትሕዝ ነገራትን ተጠንቀቕ።

ነዘም ዝሰዕቡ ሕቶታት ንርእስኻ ኸትሓትት ትኸእል ኢኻ

- አብ መዓልታዊ ህይወትኻ ኸንደይ ሻዕ ኢኻ ምውስዋስ አካላት ትገብር?
- እንታይ ዓይነት ምውስዋስ አካላት ኢኻ ትፈትወ? ንኡብነት፡- ምሕምባስ፣ ጎቦ ምድያብ፣ ብዕግሪ ምጉዓዝ፣ ሳዕሲዒት፣ ዮጋ ምግባር፣ ብሽክለታ ምዝዋር?
- ንኸንደይ ዝአክል ግዜ ኢኻ ምውስዋስ አካላት ትገብር? ሎሚ ድሮ ብዘይ ዕረፍቲ ንፍርቂ ሰዓት ምውስዋስ አካላት ገይርካዶ?
- ከትዘናግዓሉ ትኸእለሉ ዝበለጸ መገዲ እንታይ እዩ?
- ትዘናግዕሉ ፍሉጥ ግዚያት አለካዶ?
- ሓይሊ ዝህበካ እንታይ እዩ? ንኡብነት፣ ሙዚቃ ምስራሕ፣ ሙዚቃ ምስማዕ፣ ምጉዳይ፣ ወይ ኢደ-ጥብብ ምስራሕ?

ምኸርታት ዝያዳ ምውስዋስ አካላት ንምግባር

- አዘውቲርካ ምውስዋስ አካላት ምግባር፡- እንተ ወሓደ ን30 ደቂቕ አብ ሰሙን 3 ሳዕ።
- ካብቲ ትወርደሉ ሃይ ፊርማታ ቐድሚካ ደው በል እም ቍሩብ ብእግርኻ ተንቐሳቐስ።
- መደያይቦ ደኣ እምበር ሊፍት ኣይትጠቐም።
- ብእግርኻ ኸትከድ ወይ ክልቢ ጎረቤት ኸተንሸራሸር ኺድ።
- ምስ ፈተውትኻ ተራኽብ እም ብሓባር ስፖርት ግበር። ንኡብነት፣ ኮዕሶ እግሪ ተጻወቱ ወይ ብእግሪ ተዛወሩ።
- በቲ ትፈትዎ ሙዚቃ ሳዕስዕ።

ምኸርታት ዝያዳ ንምዝንጋቦ

- ንኣዕዋፍ ኸዝምራ ኸለዎ ምስምዕ።
- ብዛዕባ ሓደ ጽቡቕ ነገር ምሕሳብ፡- ትፈትዎ ቦታ ኣብ ኣእምሮኻ ስኣሎ።
- ን15 ደቂቕ ሰቕ ኢልካ ኸፍ ብምባል ብመስኮት ጠምት። ኣብ ምስትንፋስካ ኣተኮር።
- ንምዝንጋቦ ዝሕግዝ ሜላ ፈትን። ንኡብነት፣ ዮጋ ወይ ሙዚቃ ምስማዕ። ክፍሊ መዓልታዊ ህይወትካ ግበር።
- ጽቡቕ ነገር መደብ ግበር። ንኡብነት፣ ብሓባር ምግብ ምኸሻን፣ ምጽዋት፣ ብእግሪ ጎቦ ምድያብ ወይ ምንባብ።
- ናይ ንባብ ክብብ ጀምር፡- ብሓባር ኸይንኩም መጽሓፍ ተንብቡን ብዛዕባኡ ትዘራረቡን



ዝቸነ ሓድሽ ነገር ግበር

ሓድሽ ነገራት ርኽብን ተማሃርን

ሓድሽ ነገር ትመሃርዶ አለኝ ወይ መሃዚ ዲኻ? ንዓኻ ዘሓጉሰን ጽቡቕን እዩ።

- ዝያዳ ርእሰ-ምትእምማን ይሓድረካ።
- መዓልታዊ ህይወትካ ዝያዳ መሳጢ ይኸውን።
- ክትግርፍን ውጥረትካ ኸንክይን ይኸእል እዩ።

ብርዕስና ጥራይ ኣይንመሃርን ኢና። ምስ ብምሉኡ ኣካላትና እውን ንመሃር ኢና።

ነዘም ዝሰዕቡ ሕቶታት ንርእስኻ ኸትሓትት ትኸእል ኢኻ

- እንታይ ምህዞ ነገራት ኢኻ ትገብር? ንኣብነት፡- ስእሊ ምስኣል፣ ሙዚቃ ምስራሕ፣ ኢደ ጥበብ።
- ብፍላይ ኣብ ምንታይ ኢኻ ንፉዕ? ንኣብነት፡- ምግብ ምኽሻን፣ ምዝማር፣ ምቕባእ፣ ምጽጋን፣ ኣብ ስፍራ ኣታኸልቲ ምዕያይ፣ ካብ ዕንጨይቲ ዝቸነ ነገር ምስራሕ፣ ክዳውንቲ ምዕራይ።
- ነዚ ንምግባር ክንደይ ሻዕ ኢኻ ግዜ ትወስድ?
- እንታይ ክትመሃር ትደለ?
- ኣብ ሓደ ነገር ንፉዕ ዲኻ ከምኡውን ነዚ ንኻልኣት ሰባት ክተምህር ትደልይዶ?

ምኽርታት ብዛዕባ ኣብ ህይወትካ ዘለዉ ሓድሽ ነገራት

- መንበሪ ዝኻ ቐይሮ። ንኣብነት፡- ኣቕሑ ምትዕርራይ። ብዝተፈልዩ መገዲ ምምልኻዕ። ባንኮኒኻ ኣሓድስ።
- ዝቸነ ነገር ህነጽ። ንኣብነት፡- ኣዕዋፍ መጋቢ ወይ ንክሽነ ዝኸውን ሓድሽ ጠረቤዛ።
- ታሪኽ ህይወትካ ጽሓፍ።
- ስእልታትካ ወድብ።
- ስልጠና ውሰድ፡-ንኣብነት፡- ምቕባእ ተምሃሩ፣ ስርሓት ስነጽኡፍ ወይ ምስፋይ ተማሃር።
- ብኢንተርነት ኣቢልካ ብቪድዮታት ተምሃር። ንኣብነት፡- ቋንቋ ወይ ኣዕዋፍ ብኸመይ ከም ዝጽውዓ ኸተለልይ ኸም ትኸእል።
- ናብ ቤተ-መዘክር ኪድ።
- ሓሳባትካ ጽሓፍ እሞ ሓደ ፍሉይ ሸቶ ኣውጽዕ።



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von: Gesundheitsförderung Schweiz, Promotion Santé Suisse, Promozione Salute Svizzera



ዋጋኝ ፍለጥ

ንርእሰኝ ኸምቲ ዘለኹ ተቐብል

ፍጹም ዝኸኑ ዋላ ሓደ ሰብ የለን። ኩሉ ሰብ ይጋገ እዩ። እዚ ኸኣ ፍሉይት ይገብረና። ንርእሰኝ ኸም ዘለኹ ኸትቅበል ትኸእልዩ? ከምኡ ብዝገበርካ መጠን ዝያዳ ምቛት ይሰምዓላ። ኩሉ ሰብ ገለ ነገር ብጽቡቕ ኸገብር ይኸእል እዩ። ኩሉ ሰብ ድማ ገለ ነገር ብዝያዳ ጽቡቕ ኸገብር ኣይከእልን እዩ።

- ኣብ ምንታይ ዲቡቕ ክትገብር ከም ትኸእል ትፈልጥዩ? ጽቡቕ ነገር ክትገብር እንተ ዘይኸእልካ ጸገም የብሉን።
- ንርእሰኝ ለዋህ ኹን። ኣብ ምሉእ ህይወትካ ምስ ገዳሪ ንርእሰኝ ኢኻ ዘለኻ።

ነዞም ዝሰዕቡ ሕቶታት ንርእሰኝ ኸትሓትት ትኸእል ኢኻ

- ኣብ ህይወትካ ገለ ነገር ኣይተዓወተን፡- ንርእሰኝ ብኸመይ ኢኻ ተጻናንዮ?
- መዓዝ ኢኻ ብዝገዳ ንርእሰኝ ትሕገውስ?
- ኣብ ርክባትካ ብዛዕባ እንታይ ኢኻ ትሕገውስ?
- ኣብ ሰራሕ ዘሕገሰካ እንታይ እዩ?
- ሎሚ ጽቡቕ ዝገበርካዮ እንታይ እዩ? ብዛዕባኡ ትሕገውስ ዲኻ?
- ብዛዕባ ኣየናይ ጌጋታትካ ኢኻ ኸትስሕቐሉ ትኸእል?

ምኽርታት ንዝያዳ ርእሰ ምትእምማን

- ኣጸጋሚ ኸኸኑት የጋጥመካዩ ኣሎ? ንርእሰኝ ምእንቲ ኸተጻናንዎ ድሕሪትካ ዳብስ። ኣብ መስትያት ኣብ ዝዕ ርዕሰኝ ፍሽኽ ባል። ድሕሪኡ ጽቡቕ ኸስምዓካ እዩ።
- ንኣካላትካ ተኸናኸን። ንኣመጋግባኻ ኣስተብህል። እኹል ምውሰዋስ ኣካላት ግባር። ደይመደይ ኢልካ ኣስተንፍስ። እኹል ድቃስ ደቅስ።
- ሓሳባትካ ጽሓፍ፡- እንታይ እዩ ዝጠቕመካ? ንዓኻ ዘይጠቕምከ እንታይ እዩ? እንታይ ክትልውጥ ትኸእል?
- መብዛሕትኡ ግዜ ትሓርቕ ዲኻ? እንተኾይኑ ንርእሰኝ ይቕረ ባል። ነቲ ካለዎ ሰብ እውን ይቕረ ባለሉ።
- ጸገማት ኣለዉዩ? እንተሃልዩም ንርእሰኝ ኣጸናንዎ። ነቶም ዝቐርቡኻ ሰባት እውን ኣጸናንዮም።
- ኸትበጽህ ትኸእል ሸቶታት ኣውጽዎ።



ሓገዝ ተቆባል

ንርእሰኛ ሓገዝ ድለ

ከሱ ሰብ ኣብ ህይወቱ ሓገዝ የድልዮ እዩ። ሓገዝ ከትቅበል ትኽእልዮ? እዚ ኸኣ ብርቱዕ ምዃንካ ዘርእ እዩ።

- ስድራ ቤትን ፈተውትን ኸሕግዡኻ ይኽእሉ እዮም።
- ምናልባት ምስ ዘይቀርበካ ሰብ ከትዘራረብ ትመርጽ ትኹን።
- ዓቢይቲ ጸገማት የጋጥመካዮ ኣሎ? እንተኹይኑ ካብ ክኢላ ሓገዝ ድለ። ምኽንያቱ ንነዊሕ እዋን ጸገማት እንተ ሃልዩካ ከትሓምም ትኽእል ኢኻ።

ነዘም ዝሰዕቡ ሕቶታት ንርእሰኛ ኸትሓትት ትኽእል ኢኻ

- ንኣካላትካ ትሰምዖ ዲኻ? ገለ ሽግር ምስ ዝህልወካ ኣካላትካ ከመይ ኢዩ ዝስምኡ? ተስተብህለሉዮ? ከምኡውን ኣብ ግዜኽ ንርእሰኛ ትከናኸን ዲኻ?
- ሓገዝ ንመን ኢኻ ትሓትት? ሽዑ ሓገዝ ከም ትረኽብ ትፈልጥዮ?
- ሓገዝ ምሕታት የጸግመካ ድዩ? ስለምንታይ?
- ምናልባት ሰባት ንሓደ ጸገም ካባኻ ብተፈልየ መገዲ ይፈትሖዮ ይኹኑ። ንዓኻኽ ኸምኡ ድዩ ዝስምዓካ?

ምኽርታት ኣብ ጽንኩር እዋናት

- ግዜ ውሰድ። ከላትና ጸገማት ኣሎና። ዝኾነ ሕማቕ ነገር ኣጋጢሙካዮ? እንተኹይኑ ከተዐርዮ ኣለካ። እዚ ነዊሕ ግዜ እዩ ዝወስድ።
- ሕጂ ንፉዕ ዝኹንካሉ ጥራይ ግበር። ኣብ ካልእ ነገራት ሓገዝ ከትሓትት ትኽእል ኢኻ።
- ንኹሉ ጸገማት ባዕልኻ ኣይትፈትሆን። ካልኣት ሰባት እውን ሓላፍነት ኸሸከሙ ይኽእሉ እዮም።
- ስድራ ቤትን ፈተውትን ከሕግዡኻ ይደልዩ እዮም። እንታይ ኸገብሩ ኸም ዝኽእሉ ንገርም። ንኸልኣት ምሕጋዝ ጽቡቕ ክስማዕካ ይገብር እዩ።



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männertISCHE