femmesTISCHE
Wir sprechen über Familie, Gesundheit und Integration

männerTISCHE
Wir sprechen über Familie, Gesundheit und Integration

ጽቡቕ ይስምዓኒ የለን...እንታይ ጸገም እዩ ሓጓኒፍኒ ዘሎ?

ጸቕጢ ብእተፈላለዩ ምልክታት እዩ ዝርአ:

ድኻም.....

ተስፋ ምቑራጽ....

ቃንዛ.....

ቕጢ እንታይ'ዩ:

ጸቕጢ ንቡር ሕማም ኮይኑ ንዕድመ፡ ሞያ፡ ማሕበራዊ ጽፍሒ ወይ መበቆል ኣብ ግምት ከየእተወ ንኹሉ ከጥቅዕ ዝኽእል እዩ። ጽቕጢ ክፍወስ ዝከኣል ሕማም እዩ፡ ከም ሓደ ትዕድልቲ ኮይኑ ክንጻወሮ ዘለና ኣይኮነን።
ጸቕጢ ዝበዝሕ እዋን ታሪኽ ኣለዎ። ነጸብራቕ ናይ እተናውሐ ኣህላኽን ከቢድ ኩነታት ሂወት ኣብ ኣእምሮን ኣካላትን ክኸውን ይኽእል እዩ። ናይዚ ሕማም ናይ ምምጻእ ስግኣታት ክኾኑ ዝኽእሉ፡ ዘይውሑስ ኩነታት መነባብሮ፡ ምፍንጃል፡ ምግላል፡ እትፈትዎም ሰባት ምስኣን፡ ቁጠባዊ ስግኣታት፡ ክንክን ህጻናት ወዘተ ከጠቓልል ይኽእል። ካልእ ጸቕጢ ከማዕብል ዝኽእል ናይ ስግኣት ረቛሒ፡ ካብ ስድራቤት እተወርሰ ጾር ናይ ተደጋጋሚ ዝርአ ሕማም ጸቕጢ ክኸውን ይኽእል።
ሓደ ሰብ ዓቐኑ ዝሓለፈ ሕዱር ተጽዕኖታት እንተልይዎ፡ ከምኡ'ውን ጸቕጢ ሃልዩዎ፡ ኣብ ስምዒታዊ፡ ስነ-ኣእምሮኣውን ኣካላውን ልዕለ-ተጽዕኖ ምስ ዝኣቱ፡ ምጽንቃቕ የጋጥም። ከምዚ ዓይነት ምጽንቃቕ ናብ ጸቕጢ ክምዕብል ይክእል እዩ።
ዘሰንብድ ተመክሮታትን ከቢድ ዝኾነ ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ፡ ዋላ'ድኣ ነዊሕ ይግበር እምበር፡ ጸቕጢ ከማዕብል ይኽእል እዩ። ንኣረጋውያን ኣባል ስድራቤት ምክንኻን'ውን ሓያል ኣካላውን ስምዒታውን ሓይሊ ዘኽፍል እዩ።

ከመይ ገይረ ንጸቕጢ ከለልዮ እኽእል:

ምልክታት ናይ ጸቕጢ እተፈላለዩ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ተሓከምቲ ኣካላዊ ወይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ምልክታት ናይቲ ሕማም ክህልዎም ይኽእል'ዩ።

ስነ-ኣእምሮኣዊ	ኣካላዊ
• ናይ ምድሃብ ጸገማት • ኣሉታዊ ሓሳባት • ሓጎስ ዘይምህላው • ዓቢ ውሽጣዊ ዘይምርግጋእ • ነድሪ • ጎነጻዊ ባህርያት • ፍርሂ፡ ርእሰ-ምጥርጣር • ተስፋ ምቑራጽ • ናይ ሞት ትምኒታት • ...	• ድቃስ ኣልቦነት • ዘይንቡር ሚዛን ምውሳኽ/ሚዛን ምጉዳል • ከቢድ ድኻም/ረሸሽታ • ምንጽርራው ርእሲ፡ ቃንዛ ሕቖ ወይ ቅርጻት ከብዲ • ኣካላዊ ጭንቀት • ኣብ ጾታዊ-ርክብ ተገዳስነት ምጥፋእ • ...

ህጻናት: ህጻናት'ውን ብጸቕጢ ክሳቐዩ ይኽእሉ እዮም። ዝበዝሕ ግዜ በዞም ዝስዕቡ ምልክታት የርእይዎ፥ ብምዝንባል ድቃስ፡ ዝተለወጠ ናይ ኣበጋግባ ባህሪ፡ ጓሂ፡ ጭንቅት፡ ናይ ምፍልላይ ፍርሂ፡ ምግላል፡ ኣብ ዓራት ምሻን፡ ምቑጣዕ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ካብ ምኻድ ምሕንጋድ ከምኡ'ውን ከም ቅርጸት ከብዲ ወይ ምዛር ርእሲ ዝኣመሰሉ ኣካላዊ ቁጥዐታት።.

ሓገዝ ክትረኽበሉ እትኽእል:

ቀረባኻ ዝኾነ ሰብ እመን። ብዛዕብኡ ምዝራብ ይሕግዝ እዩ።
እዚ ቅልውላው ንንውሕ ዝበለ ግዜ እንተቐጺሉ፥ ናብ ናትካ ሓፈሻዊ ሕኪም ወይ ድማ ካልእ ንስኻ እትኣምኖ በዓል ሞያ (ሓኪም ኣእምሮ ወይ ስነ-ኣኣምሮኣዊ ፈዋሳይ ሕማም ኣእምሮ) ኪድ። እዚ ክኢላ'ዚ ክሕግዘካ ይኽእል'ዩ። ኣዝማድካ'ውን ሞያዊ ሓገዛት ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ንካልኦት ተሓከምቲ ወይ ኣዝማድ ከተዘራርቦም ምስ እትደሊ፡ ሓደ ናይ ርእሰ-ሓገዝ ጉጅለ ሓደ ተኽእሎ ዘለዎን ቀሊልን ሓገዝ ክህብ ይኽእል።
ንቖልዑ፥ ትዕዝብትታካ ንምክፋልን ንውላድካ ዝኸውን ደገፍ ምእንቲ ኽትረክብን ምስ መምህራንን ናይ ቤት ትምህርቲ ማሕበራዊ ርክብ ግበር። እቲ ኩነታት ነዊሕ ዝጸንሕ እንተድኣ ኮይኑ፡ ንውላድካ ምእንቲ ክሕግዞ ምስ ናይ ስድራቤት ሓኪም ወይ ሓኪም ህጻናት ተዘራረብ።

ጸቕጢ ብኸመይ ይፍወስ፧

ጸቕጢ ዝበዝሕ ግዜ ጽቡቕ ጌሩ እዩ ዝፍወስ። እቲ ሕክምና ብዝተኻእለ መጠን ብዝቀልጠፈ ክጅመር ኣለዎ። ብዝሰልጠነ ክኢላ ክክዳየድ ኣለዎ፡ ከምኡ'ውን ኣብ እትፈላለየ ደረጃታት ክካየድ ኣለዎ። እዚ ከም ፍወሳ ሕማም ኣእምሮ፡ ማሕበራዊ ደገፍን ኣድላዪ እንተኾይኑ ድማ ኣፋውስ ምውሳድ የጠቓልል። ጸቕጢ ዘይምፍዋስ ስግኣት ኣለዎ፡ ምኽንያቱ ሕዱር ሕማም ኮይኑ ክቕጽል ስለዝኽእል። ናይ ሕክምና ወጻኢታት ዝበዝሕ ግዜ በቲ ግዴታዊ መድሕን ጥዕና እዩ ዝሽፈን። ክሎም ሰብ ሞያ ንምስጢራውነት እተገደዱ እዮም።

ተወሳኺ ዝንበብ:
ብሮሹር ንኸተውርዱ፡ ከምኡ'ውን ብ 11 ቋንቋታት ክትእዝዙ ምስ እትደልዩ www.migesplus.ch. Z.B.
ሓበሬታ ብዛዕባ ናይ ድሕረ-መከራ ሕማም ጸቕጢ "ምርሳዕ ዘይከኣል እንተድኣ ኮይኑ"
ገላጺ ፊልም ብ7 ቋንቋታት: https://www.bernergesundheit.ch/newsletter/film-psy
ገላጺ ቪድዮ ንስነኣእምሮኣዊ ጥዕና ዝገልጽ: https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEEw

ንቖልዑ፥ ናይ ወለዲ ናይ ህጹጽ እዋን ፍሉይ መስመር ምኽሪ ካብ ወለዲ፡ ካልኦት መምህራን ብዛዕባ ኩነታት ትምህርታዊ ጸቕጢ፡ ብመንገዲ መስመር ቴሌፎን ኣብ ኩሉ ሰዓታት ወይ ብኢመይል። ቴሌ 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch