

ጭንቀት እንታይ እዩ፤ ብዛዕባኡ'ኸ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

ሓበሬታ ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ናይ ሰዓት
ድሕረ-ባደታ ንዘለዎም ሰባት



ጭንቀት እንታይ እዩ?

ናብ ካልእ ሃገር እንተድኣ ተሰዲድካ፣ ስድራ-ቤትካ፣ መሓዙትካን ኣዕሩኽትኻን ኣብ ድሕሪት ሓዲግካ ክትሃድም ትግደድ። ከምኡ እውን ገዛኻን ስራሕካን። ኣብ ኔዘርላንድ ክትለምዶም ዘለካ ነገራት ክህልዉ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ መጻኢኻ፣ ስራሕካ ወይ ስድራ-ቤትካ ትሻቐል ክትከውን ትኽእል ኢኻ። ብሰንኪ እዚ ድማ ጭንቀት ክህልወካ ይኽእል እዩ።

እዚ ኣዝዩ ንቡር እዩ። መብዛሕትኡ እዋን እዚ ጭንቀት ድሕሪ ግዜ ባዕሉ ይሓድገካ እዩ። ሓዲ ሓዲ ግዜ ግን ዳግም ዝሓሸ ንኽስመዓካ፣ ካብ ካልኦት ሓገዝ የድልየካ። እዚ ሓበሬታ ብዛዕባ ጭንቀት ዝምልከት እዩ።

ምስ ጭንቀት ዝተኣሳሰሩ ጸገማት

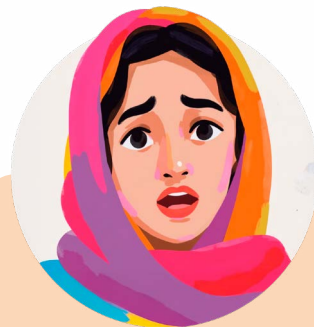
ዘጋጥሙ ጸገማት ኣብ ነፍስወከፍ ሰብ ዝተፈላለዩ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ነታት ናይ ዘጋጥሙ ጸገማት፡



ብግቡእ ክትሓስብ ዘይምኽኣል ወይ ብዙሕ ምሕሳብ



ሒደት ድቓስ



ምፍራሕ ወይ ኣብ ስንባደ ምስታው



ዝቸነ ነገር ንምግባር
ባህጊ ዘይብልካ ምኒኒ



ኣሉታዊ ለምዒታት
ምህላው ወይ ብዛዕባ መጻኢ
ተስፋ ዘይምህላው



ቃንዛ ኣብ ኣካልካ



ብዙሕ ወይ ቁሩብ ክትበልዕ
ምድላይ



ቃንዛ ርእሲ ምህላው ወይ
ጽፋውሩው ዝብለካ ምኒኒ



ቀልጢፍካ ምሕራቕ

ናይ ሓሰን ዛንታ

ሓሰን (ወዲ 38 ዓመት) ካብ ሶርያ ናብ ኔዘርላንድ ተሰዲዱ። በዓልቲ-ቤቱ ክሳብ ሕጂ ኣብ ሶርያ እያ ዘላ።

ኣብ ኔዘርላንድ፡ ‘ኣብዚ ውሕስነት ኣለኒ’ ኢሉ ሓሲቡ። ሓሰን ኣብተን ቀዳሞት ኣዋርሕ ጽቡቕ ይስምዖ ነይሩ። ድሕሪ ሓዲ ዓመት መንበሪ ፍቓድ ረጺቡ። ናብ ሓዲ ምምሕዳር ከተማ ንኽነብር ከደ፡ ከምኡ እውን ንበዓልቲ-ቤቱ ምጥርናፍ ስድራ-ቤት ኣመልከተሉ። ብዛዕባ እዚ ምጽባይ ነዊሕ ስለዘኸነ ድማ ድቃስ ይስእን። ሓሰን ብግቡእ ንኸተኩር ይጽገም እዩ። ቋንቋ ኔዘርላንድ ምምሃር ደጊም ክሰልጦ ኣይከኣለን። ሓሰን ኣብ ሶርያን ንስደት ኣብ ዝሃደመሉ እዋንን፡ ብዛዕባ ዘጋጠሞ ነገራት እውን ሕማቕ ሕልሚ ይሓልም። መብዛሕትኦ ግዜ ኣብ ፍርቂ ለይቲ እናረሃጸ ካብ ድቃሱ ይበራብር። ሽዕኡ ድማ ራዕዲ ይስምዖ።

ጠንቂታት ናይ ጭንቀት

ኣብ ነፍስወከፍ ሰብ ዘጋጥም ጭንቀት ዝተፈላለየ እዩ። ጭንቀት ክፈጥሩልካ ዝኽእሉ ሓያሎ ነገራት ኣለዉ። እዚኦም ነገራት ጭንቀት ክፈጥሩልካ ድማ ንቡር እዩ። ኣብዚ ታሕቲ ገለ ኣብነታት ኣለዉ፡



መንበሪ ፍቓድ
ኣይረክብን እየ ዝብል
ሻቕሎት



ብዛዕባ ኩናት ወይ ምህዳም
ዝምልከት ሓሳባት



ኣብ ማእከል መዕቀቢ ስደተኛታት
ወይ ኣብ ንኣሸቶ መንበሪ ትነብር
ብሰንኪ ምጂንካ ውሑድ
ብሓትና ምህላው



ስድራ-ቤት፣ መሓዙትን፣
ኣዕኣሩኽትን ምንፋቕ



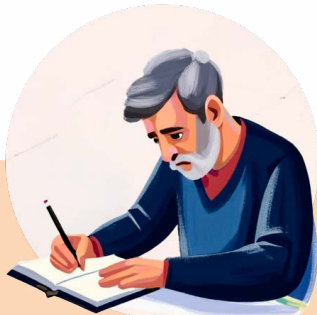
ዕለማ ወይ
ስራሕ ዘይምህላው



ሕማም ኣባል ስድራ-ቤት፣
መሓዛ ወይ ዓርኪ



ኣድልዎ



ቋንቋ ኔዘርላንድ
ብዝምልከት ምጽጋም

ጭንቀት ንምንካይ ባዕልኻ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

ጭንቀት ንምንካይ እንታይ ከም ዝሓግዝ ኣብ ነፍስወከፍ ሰብ ዝተፈለለየ ክኸውን ይኽእል እዩ። ክትዛነይ ክሓግዙኻ ናይ ዝኽእሉ ነገራት ኣብነታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡



ምስ እትኣምኖ ሰብ ምዝርራብ



ኣብ ነፍስወከፍ መዓልቲ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓታት ምብላዕ፣ ምድቃስን ካብ ድቃስ ምትንሳእን



ንኻልእ ሰብ ገለ ነገር ምግባር፣ ንኣብነት ንኣዲ ሰብ ቋንቋ ብዝምልከት ምሕጋዝ



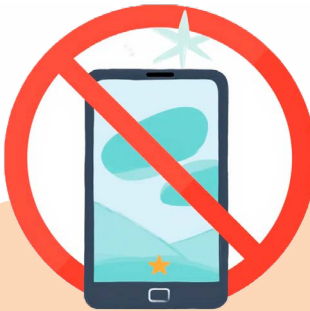
ፈጠራዊ ነገራት ምግባር



ናብ ደገ ምኻድ



አካላዊ ምንቅስቃሴ ምግባር
ወይ ስፖርት ምስራሕ



ስክሪን ኤክትሮኒካዊ
መሳርሒታት ብዙሕ
ዘይምጥቃም



እምነት

ሓሰን ባዕሉ እንታይ ይገብር?

ሓሰን ካብ ግዜ ናብ ግዜ ዝያዳ
ሕማቕ እናተሰምዖ ከይዱ።
ስለዚ ናብ ሓኪም ከይዱ። እቲ
ሓኪም ድማ ጸገማቱ ብሰንኪ
ጭንቀት ዝመጽኡ ምጂ ኖም
ገለጸሉ።

እቲ ሓኪም፣ ሓሰን ብብዝሒ
ናብ ደገ ክወጽእን፣ ዝያዳ አካላዊ
ምንቅስቃሴ ንኽገብርን መኽሮ።
ሓገዝ ንኺረክብ እውን ንሓሰን
ናብ ፖጅስ-ከባቢ ኣመሓላለፎ።
እቲ ፖጅስ-ከባቢ ንሓሰን
ወለንታዊ ስራሕ ኣዋደደሉ። እዚ
ኣቓልቦኡ ካብ ጸገማቱ ናብ ካልእ
ንኽገብር መዘናግዒ ፈጠረሉ።
ምጥርናፍ ሰድራ-ቤት ክሳብ
ዝሰልጥ ምጽባይ ተጻዊርዎ
ንኽቐጽል ድማ ሓገዞ። ሓሰን
ቍሩብ ሒሸዎ። እቲ ዝሓልሞ
ሕማቕ ሕልሚታት ግን ገና
ኣይገደፎን። ሕማቕ ድቃስ
ይድቅስ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ድማ
ራዕዲ ይስምዖ።

እቶም ጸገማት ንነዊሕ እዋን እንተድኣ ቀጺሎም ሓገዝ ሕተት

ሓዲ ሓዲ ግዜ ብሰንኪ ጭንቀት ክትሓምም ትኽእል ኢኻ። ኣብ ኣካልካ ወይ ርእስኻ ድማ ጸገማት የጋጥመካ። እዚ ንብዙሓት ንስደት ዝሃደሙ ሰባት የጋጥሞም እዩ። እዚ ዝኾነ ዘሕፍር ነገር የብሉን። ብዙሓት ኣጸጋምቲ ነገራት እንተድኣ ኣሕሊፍካ፣ ኣካልካን ኣእምሮኻን ብኽምዚ ኣገባብ ግብረ-መልሲ ክህብ ይኽእል እዩ።

እቶም ጸገማት ድሕሪ ሒደት ሳምንታት እንተድኣ ዘይተመሓይቹ፣ ናብ ሓኪምካ ኪድ። እቲ ሓኪም ብሰንኪ ጭንቀት ዝመጽኡ ጸገማት ብዝምልከት ክሕግዝካ ይኽእል እዩ። እቲ ሓኪም ደሰምዓካን ብዛዕባ ህይወትካ ይሓተካን። ሓኪም ሓዲ ሓዲ ግዜ መድሃኒት ይእዝዝ እዩ።

እቲ ሓኪም መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ሓንቲ ተሓጋጋዚት ሞያ ኣእምሮኣዊ-ጥዕና ብምትሕብባር እዩ ዝሰርሖ። እዛ ሰብ POH-GGZ እውን ተባሂላ ትጽዋዕ እያ። ተሓጋጋዚት ሞያ ኣእምሮኣዊ-ጥዕና፣ ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብዙሕ ኣፍልጦ ኣለዋ፣ ብዛዕባ መፍትሒታት ድማ ተዘራርበካ።

ብዙሕ ግዜ ብዛዕባ ሞት ትሓስብ እንተድኣ ኮይንካ

ጭንቀት ካብ መጠን ንላዕሊ ምስ ዝበዝሖ፣ ራዕዲን ኣዝዩ ብዙሕ ቃዝኖትን ክስምዓካ ይኽእል። ስለዚ ሽዕኡ ደጊም ክትነብር ዘይትደሊ ክትከውን ትኽእል። ብዙሕ ግዜ ብዛዕባ ሞት ትሓስብ ዲኻ፣ ወይ ደቂሰ ከይተባራበርኩ እንተዝርተፍ ኢልካ ተስፋ ትገብር ዲኻ? እዞም ስምዒታት፣ ሰብኣዊ ማለት ኣብ ደቀ-ሰባት ንቡራት እዮም። ስለዚ ምስ ውድብ ግብረ-ሰናይ 113 ርክብ ግበር። እዚ፣ ብዙሕ ግዜ ብዛዕባ ሞት ንዝሓስቡ ሰባት ዝሕግዝ ውድብ እዩ። ኣብዚ ኣብ ዝኾነ እዋን ምስ ወሃብቲ ሓገዝ ቻት ክትገብር ወይ ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። እዚ ድማ ብቋንቋ ኔዘርላንድ ወይ ብእንግሊዝ ክግበር ይከኣል። ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ www.113.nl ተመልከት።

ብዙሕ ግዜ ብዛዕባ ሞት ትሓስብ እንተድኣ ኮይንካ፣ ብዛዕባ እዚ እውን ምስ ሓኪምካ ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ።

ናብ ርገ

ሓዲ ሓዲ ግዜ ጸገማትካ፣ ካብ ዓቕሚ ሓኪምካን ተሓጋጋዚት ሞያ ኣኣምሮኣዊ-ጥዕናን ንላዕሊ ክኸውን ይኽእል እዩ። ከምኡ ምስ ዝኸውን ናብ ርገ ክትከይድ ከም እትኽእል ከረጋግጹ እዮም። እዚ ንውከሳ ምትሕልላፍ ተባሂሉ ይጽዋዕ። ርገ ማለት ክንክን ኣኣምሮኣዊ ጥዕና ማለት እዩ።

ሓኪምካ ናብ ርገ እንተድኣ ኣመሓላሊፉካ፣ ርገ ቆጶራ ንምግባር ምሳኻ ርክብ ክገብር እዩ። ኣብተን ቀዳሞት ቆጶራታት ድማ እቲ ወሃቢ ሓገዝ ብዝበለጸ ክላለዩካን፣ ንጸገማትካ ክሰምዕን እዩ። ኣየናይ ሕክምና ምስኻ ብዝበለጸ ከም ዝሰማማዕ ብዝምልከት እውን ትመያየጥ።

ሓገዝ ምሕታት ጽቡቕ እዩ

ንስደት ዝሃደሙ ሰባት መብዛሕቱ ግዜ ኣዝዮም ጽኑዓት እዮም። ምናልባት ብዙሓት ከበድቲ ነገራት ኣሕሊፍካ ትኸውን ኢኻ። ጸገማትካ ንበይንኻ ክትፈትሖም ኣየድልዩካን እዩ። ሓገዝ ምሕታት ንቡርን ምልክት ሓይሊን እዩ።

እትዛረቦ ኩሉ ብሚስጥር ይተሓዝ

ኩሎም ወሃብቲ ሓገዝ ምስጢር ናይ ምዕቃብ ሞያዊ ግዴታ ኣለዎም። እዚ ማለት ድማ ብዛዕባ ዝተዛረብካዮ ዝፈልጥ ካልእ ኣካል የለን ማለት እዩ። እዚ ብሕታዊን ምስጢራውን ኮይኑ እዩ ዝቐጽል። ሕገ ከምኡ እዩ ዝብል። ብዛዕባኻ ምስ ካልኦት ቅድሚ ምዝራብም፣ መጀመርታ ካብኻ ፍቓድ ክሓቱ ኣለዎም።

ሐሰን ሓገዝ ይደሊ

ንሐሰን ዘለዎ ራዕዲን ሕማቆ
ሕልምን ቀጸሉ። ሓዲ ሓዲ ግዜ
ሰባት ብድሕረይ ይስዕቡኒ ኣለዉ
ኢሉ ይሓሰብ። እቲ ዘለዎ ራዕዲ
ኣዝዩ ከም ዝደክም ገበሮ።
ስለዚ ዳግማይ ናብ ሓኪም
ተመልሰ፣ ሓገዝ ድማ ሓተተ።

እቲ ሓኪም ናብ ተሓጋጋዚት
ሞያ ኣእምሮአዊ-ጥዕና
ኣመሓላለፎ። እታ ተሓጋጋዚት
ሞያ ኣእምሮአዊ-ጥዕና፣ ብርክት
ዝበሉ ዝርርባት ድሕሪ ምክያድ
ንሐሰን ዝያዳ ሓገዝ ከም ዘድልዮ
ኣስተውዓለት። ንውከሳ ድማ
ናብ GGZ ኣመሓላለፏ። ኣብሉ
ክኢላ ስነ-ኣእምሮ ናይ GGZ፣
ሓሰን ድሕሪ ስንባዲ ኣእምሮ
ዘጋጥም ጭንቀት ከም ዘለዎ
ነገሮ። ሓሰን ምስቲ ክኢላ ስነ-
ኣእምሮ ንመጀመርታ ግዜ ብዛዕባ
ዘሕለፎ ብሓቂ ንኽዛረብ ደፈረ።
ዝሓሸ ድቃስ ንኽድቅስ ዝሕግዝ
መድሃኒት እውን ተዋህበ። ቀስ
ብቐስ ድማ ቁሩብ ዝሓሸ ክስምዖ
ጀመሩ።

ዝግበር ወጻኢታት' ከመይ ይመስል?

ካብ ሓኪምካ እትረኽቦ ሓገዝ
ዝኾነ ወጻኢታት ኣይሓተካን
እዩ። ነዚ መድሕን ጥዕናኻ እዩ
ዝኽፍሎ። ሓዲ ሓዲ ግዜ መድሃኒት
ባዕልኻ ክትከፍል፣ ወይ መመእኳ
ክትከፍል ኣለካ። ኣብ ማእከል
መዕቐቢ ስደተኛታት ዝነብሩ ሰባት፣
ናብ GGZ ንውከሳ ብዛዕባ ዝግበር
ምትሕልላፍ ክኸፍሉ ኣየድልዮምን
እዩ። ኣብ ምምሕዳር ከተማ ዲኻ
ትነብር፣ ናይ ባዕልኻ መድሕን ጥዕና
ድማ ኣለካ ድዩ? ስለዚ ገለ ክፋል
ናይቲ ዝኽፈል ገንዘብ ባዕልኻ
ክትከፍሎ ኣለካ። እዚ ባዕላዊ
ብጽሒት ይበሃል። ብድሕሪ ድማ
እቲ መድሕን ጥዕና ነቲ ካብ GGZ
ዝርከብ ሓገዝ ይኸፍሎ።

ኣተርጓሚ

እኹል ቋንቋ ኔዘርላንድ ዘይትዛረብ
እንተድኣ ኮይነካ፣ እቶም ወሃብቲ
ሓገዝ ኣተርጓሚ ከዋድዱልካ
ይኽእሉ እዮም። ነዚ ባዕልኻ
ክትገብሮ ኣየድልዩካን እዩ።
ኣተርጓሚ ኣብቲ ዝርርብ ብኣካል
ክርከብ ይኽእል እዩ። ወይ ድማ
ብተሌፎን ክትርጎም ይኽእል።
ንኣተርጓሚ ባዕልኻ ክትከፍሎ
ኣየድልዩካን እዩ። እቲ ኣተርጓሚ
እውን ብዛዕባ እትዘራረብዎ
ንዝኾነ ሰብ ክነግር ኣይፍቀዷን
እዩ።

ካልኦት ዝተተርጎሙ ንዋት

ኣብዚ ሓፈሻዊ ትሕዝቶ፡ ብዛዕባ ጭንቀትን ጥዕናን ዝያዳ ቀሊል ናይ ሓበሬታ ንዋት ክትረክብ ኢኻ፡፡ ኣብቲ ‘mentale gezondheid’ ዝብል መጠወቂ ጠውቑ፡፡



ኮሎፎን

እዚ ብሮፕሮ ብደረጃ B1 ዝተጻሕፈ ኮሎን፡ ብኣምባሳደራት ቋንቋን ብቁልፊ ሰባትን ዝተፈተነ እዩ፡፡ እቲ ትሕዝቶ ምስ ኣማኸርቲ ህዝባዊ ክንክን ጥዕና ሓተቲ ዑቕባ ናይ GGD GHOR Nederland፡ ከምኡ እውን ምስ ተሓጋገዘቲ ሞያ ኣክምሮኣዊ-ጥዕናን ዝተዋደደ እዩ፡፡

እዚ ብሮፕሮ ሕትመት ናይ Pharos ከምኡ እውን GGD GHOR Nederland እዩ፡፡

ደረሰቲ፡ Inge Goorts (Pharos) ከምኡ እውን Charlotte Steuten (Pharos) ምስ Pauline Tichelman (GGD GHOR Nederland) ብምትሕብባር

ዲዛይን፡ studioBoven grafisch ontwerp

ስኣላዊ መግለጺታት፡ Studio Wonder Wonder

ትርጉም፡ The Presence Group

