

የእርስዎ ደህና መሆን ጉዳይ

ደህና መሆን ምንድን ነው?

ተስማሚ በሆነ ዓለም ውስጥ ሁልጊዜ ደስተኛ እንዲሆኑ ተስፋ እናደርጋለን። ሆኖም አንዳንድ ጊዜ ህይወት ፈታኝ ሊሆን ይችላል፤ እና ስሜታችንን ለመቆቆም አስቸጋሪ ሊሆንብን ይችላል። ሁሉም ሰው አንዳንድ ጊዜ ሀዘን ይሰማዋል፤ ሆኖም ግን እነዚህ ስሜቶች ከጥቂት ቀናት በላይ የሚቆዩ ከሆነ ወይም ስለእራስዎ ወይም ስለሌሎች ያለዎትን ስሜት የሚጫኑ ከሆነ እርዳታ ወይም ምክር ሊፈልጉ ይችላሉ።

መረጋጋት በማይሰማዎት ጊዜ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት እርዳታ መቀበል ምንም ችግር እንደሌለው ማወቅዎ አስፈላጊ ነው።

ደህና እንዳልሆኑ እንዲያውቁ የሚረዱዎት ጥቂት ነገሮች እነሆ።

- የሀዘን ስሜት ወይም እንባ
- ከዚህ ቀደም ለወደዱቸው ነገሮች ትንሽ ወይም ምንም ፍላጎት አለመኖር
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመነጋገር ወይም ጊዜ ለማሳለፍ አለመፈለግ
- ስለተከሰቱ ወይም ሊከሰቱ ስለሚችሉ ነገሮች መጨነቅ ወይም መደናገጥ
- የመስከፍ ወይም ከመጠን በላይ የመተኛት ስሜት
- ለመተኛት ወይም ተኝቶ ለመቆየት መቸገር
- የተዘበራረቀ ስሜት ወይም ደካማ ትኩረት
- የሚሰማዎትን እና ምላሽዎን ለመቆጣጠር መታገል
- በቀላሉ ቁጡ መሆን

ሀዘን ሲሰማዎት ምን ማድረግ እንደሚጠበቅብዎት

ለራስዎ ወይም ለሌሎች ያለዎትን ስሜት ለማሻሻል ሊያደርጋቸው የሚችሏቸው የተለያዩ ነገሮች አሉ። እርስዎን ለመርዳት ጥቂት እርምጃዎች እነሆ። በሚቀጥለው የመዘል ስሜት ሲሰማዎት CALM (ተረጋጋ) የሚለውን ቃል ብቻ ማስታወስ አለብዎት። በእንግሊዝኛ፣ CALM ማለት ዘና ያለ እና ከጭንቀት የጸዳ ስሜት ማለት ነው።

C – Connect – ይገናኙ

ሀዘን ሲሰማን ከሰዎች ጋር መገናኘት ጠቃሚ ነው። በሚያስጨንቀን ነገር ላይ የበለጠ አዎንታዊ አመለካከት ሊሰጡን ይችላሉ ይሆናል።

- ሊያገኙቸው የሚችሏቸው የተለያዩ ሰዎች አሉ። ለምሳሌ፡- የእርስዎ አሳዳጊ፣ ማህበራዊ ሰራተኛ፣ አሊያም ሌላ ማንኛውም ሰው በህይወቶ ላይ በጎ ተጽእኖ ይኖረዋል።
- በክልልዎ ከሚገኙ የወጣት ቡድኖችም ጋር መገናኘት ይችላሉ። እንቅስቃሴዎች ላይ መገኘት ወይም ከሌሎች ጋር መገናኘት ጭንቀትዎን ሊያስረሳዎት ይችላል።
- ወይም በቀላሉ በሽርቶቻል ለመገናኘት ይምረጡ። በአንላይን ላይ እንደ ፊልሞች መመልከት፣ ሙዚቃ ማዳመጥ ወይም እርስዎን የሚሰብ ወይም ደስታን እና እጩይታን የሚሰጥ ማንኛውንም ነገር በአንላይን ሊያደርጋቸው የሚችሏቸው የተለያዩ እንቅስቃሴዎች አሉ።

A – (be) Active – ንቁ (ይሁኑ)

ሀዘን ሲሰማዎት ለእግር ጉዞ ወይም ንፁህ አየር ለመውሰድ መውጣት ማሰብ ይፈልጉ ይሆናል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጭንቀትን እና ሀዘንን መቀነስን ጨምሮ በደህንነት ላይ በጎ ተጽእኖ እንዳለው በሰፊው ይታሰባል። በአቅራቢያዎ የሚገኘውን መናፈሻ መጎብኘት ወይም በቀላሉ በአቅራቢያዎ መሄድ ይችላሉ። እንዲሁም እንደ ክሪኬት፣ እግር ኳስ ወይም ማርሻል አርት ያሉ የስፖርት ክለቦችን መቀላቀል ይችላሉ፤ ይህም ደግሞ ከአዳዲስ ሰዎች ጋር የመገናኘት ዕድልዎን ከፍተኛ የሚያደርግ ሲሆን ደህንነትዎን የበለጠ ያሳድጋል።

L – Let out – ያውጡት (ፈጠራዎን በመግለጽ ስሜትዎን)

ስሜትዎን በስነ-ጥበብ በኩል ይልቅ ለመግለጽ የተሻለ መንገድ የለም። ግምት ውስጥ ማስገባት የሚችሏቸው የተለያዩ እንቅስቃሴዎች አሉ። ለምሳሌ ያህል፡-

- መሳል
- መደነስ
- መዝፈን
- መስፋት
- ምግብ ማብሰል

እና ብዙ ተጨማሪ...

እንደ ኤድዋርድ ሙንች ወይም ፒካሶ ያሉ ታላላቅ አርቲስቶች ስሜታቸውን በኪነ-ጥበብ ስራቸው ለመግለጽ በመሞከር ድንቅ ስራዎችን ሰርተዋል።

M – ማሰላሰል/ማተኮር

ስንጨነቅ ወይም የማያቋርጥ የሀዘን ስሜት ሲሰማን የአካላዊ ጤንነታችንን እና የሃሳባችንን ፍሰት በቀላሉ ማጣት በቀላል የሚከሰት ነው።

ለመዝናናት እና ለመነሳሳት የሚረዳውን የአተነፋፈስ ልምምድ መሞከር ሊፈልጉ ይችላሉ። ቻይልድላይን በዚህ [በኩል እርስዎን ለመደገፍ](#) በይነተገናኝ መሳሪያ ያቀርባል።

እንዲሁም፣ የእርስዎን ሃሳቦች በመጽሔት ውስጥ መዝግቦ መያዝ ጠቃሚ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ። እነሱን መለስ ብለው መመልከት ወይም ዝግጁ ሆኖ ሲሰማዎት ለሌሎች ለማካፈል መምረጥ ይችላሉ።

ለእርዳታ የት መሄድ እንደሚገባ

እርስዎን ከትክክለኛው አገልግሎት ጋር ለማገናኘት የማህበራዊ ስራተኛዎ እና አሳዳጊዎ ይገኛሉ። ስለሚያስጨንቁዎት ነገሮች ለእነሱ ለመነገር ከመረጡ፣ መፍትሄ እንዲያገኙ ይረዱዎታል።

ይህ እርዳታን ለመጠየቅ ወይም ለመቀበል የድክመት ምልክት አይደለም፣ ሁላችንም የሌሎችን ድጋፍ ስንቀበል የተሻል ነን።

በሚያዝኑበት ጊዜ ሊረዱዎት የሚችሉ የአንላይን መድረኮችም አሉ፡-

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

ወይም ጭንቀቶችዎን እና ስጋቶችዎን ለመጋራት ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ የሚሰጡ እነዚህን የእርዳታ መስመሮችን ከፈለጉ፣ ማንነትዎ ሳይገለጽ ሊያነጋግሯቸው ይችላሉ፡-

- Samaritans (ሳምራውያን) - የስሜት ጭንቀትን ለመቆጣጠር ድጋፍ ከፈለጉ 116 123 የሚገኘውን 24 ሰዓት ይደውሉ
- Shout (ሻውት) - ከአሁን በኋላ መቋቋም እንደሚችሉ ወይም በችግር ውስጥ እንዳሉ ከተሰማዎት ወደ 85258 'SHOUT' ብለው ይላኩ።
- Papyrus (ፓፒረስ) - ራስን የማጥፋት ሃሳቦች አያስቸገሩዎት ከሆነ በ 0800 068 4141 (10am -10pm) ይደውሉ