

# ሓፈሻዊ ጥዕናዥ የገድስና እዩ

## ሓፈሻዊ ጥዕና እንታይ እዩ

አብ ፍጹማዊ ዓለም፣ ኩሉ ግዜ ሕጉሳት ክንኮን ተስፋ ንገብር። ይኹን እንምበር አብ ገለ ግዜያት ሀይወት ፈታኒት ክትኮንን ስምዒታትና ክንቆጸጸሮም ክጽግመናን ይኸእል እዩ። ሓድ ሓድ ግዜ ኩሉ ሰብ ሕማቕ ስምዒት ይስምዖ እዩ፣ ይኹን እምበር እዞም ስምዒታት እዚአም ካብ ዝተወሰኑ መዓልቲታት ንላዕሊ እንተጸኒሑም ወይ ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻን ብዛዕባ ካልኣት ሰባትን ዘለካ አተሓሰስባ ክጸልዉ እንተጀመሮም፣ ሓገዝ ወይ ምኽሪ ክትረክብ ክትሓትት ከድልዩካ ይኸእል እዩ።

ጽቡቕ ስምዒት አብ ዘይተሰመዓካ ግዜ፣ ንምርግጋዕ ዘኸእለካ ሓገዝ ምሕታት አዝዩ አገዳሲ እዩ። እንሆ ድማ አካላውን አእምሮአውን ጥዕናኻ አብ ጽቡቕ ኩነታት ከምዘየለ ንክትፈልጥ ዝሕግዙኻ ዝተወሰኑ ነገራት አብ ታሕቲ ተዘርዚሮም አለዉ።

- ናይ ሓዝን ወይ ናይ ብኸያት ስምዒት ክስመዓካ እንከሎ
- አብ'ቶም ቅድም ክብል ትሕጎሰሎም ዝነበርካ ነገራት ዘለካ ድልዩት ምቕናስ ወይ ብአውራኡ ድልዩት ዘይምርአይ
- ምስ ካልኣት ሰባት ክትዛረብ ወይ ግዜ ክተሕልፍ ድልዩት ምስኣን
- አብ'ቶም ዘጋጠሙ ወይ ከጋጥሙ ዝኸእሉ ነገራት እንዳሓሰብካ ምጭናቕ ወይ ምፍራሕ
- ናይ ስንፍና ስምዒት ምስማዕ ወይ ልዕሊ ዓቕን ምድቃስ
- ንምድቃስ ዘይምኸኣል ወይ ደቂስካ ክትጸንሕ ምጽጋም
- ናይ ምዝንጋዕ ጸገም ወይ ድኹም ክእለት ጠመተ ምግባር
- ስምዒትካን ስጉምቲታትካን ክትቆጸጸር ምጽጋም
- ብቐሊሉ ተናዳዲ ምኺን

## ናይ ሓዝን ስምዒት ክስመዓካ እንከሎ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ

ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻን ወይ ካልኣት ዘለካ ስምዒት ክተመሓይሽሎም ትኸእሎም ዝተፈላለዩ መንገዳታት አለዉ። ክሕግዙኻ ዝኸእሉ ሒደት ደረጃታት እንሆ። አብ ቀጻሊ ሕማቕ ክስመዓካ እንከሎ ነዛ **ህድኣት** ትብል ቃል ጥራሕ ኢኻ ክትዝክር ዘለካ። ብ ቋንቋ እንግሊዘኛ፣ **ህድኣት** ማለት ምዝንጋዕን ካብ ጸቕጢ ናጻ ምኺንን ማለት እዩ።

## C – Connect (ምስ ሰባት ምርኻብ)

ሕማቕ ስምዒት ክስመዓና እንከሎ ምስ ሰባት ምርኻብ ሓጋዚ እዩ። ብዛዕባ እቶም ዘጨንቑና ጉዳያት ዝበለጸ አወንታዊ አራእያ ክህቡና ይኸእሉ እዮም።

- ክትራኸቦም ትኸእሎም ዝተፈላለዩ ሰባት አለዉ። ንኣብነት፣ ናይ ፎስተር ተኻነኸንኸቲኻ፣ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ፣ ወይ ካልእ አብ ሂወትካ እወንታዊ ጽልዋ ዘለዎ ሰብ

- ከብዙ ብተወሳኪ ምስቶም አብ ከባቢኻ ዝርከቡ ጉጅለታት እውን ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ። አብ ንጥፈታት ምስታፍ ወይ ምስ ካልኣት ሰባት ማሕበራዊ ርክብ ምግባር ከብቶም ዘጨንቕኻ ነገራት ክትእለ ክገብረኻ ይኽእል እዩ
- ወይ ድማ ብቐሊሉ ብመንገዲ ኢንተርኔት ምስ ሰባት ክትራኸብ ምረጽ። አንላይን አብ ኢንተርኔት ብተሓት ክትገብሮም ትኽእሎም ነገራት ኣለዉ፤ ን አብነት ከም ፊልሚ ምርኣይ፤ ሙዚቃ ምስማዕ ወይ ድማ ዝኾነ ድልዎት ዘሕድረልኻ ነገር ወይ ክትገብሮ እንክለኻ ፍሰሀ ወይ ቅሳነት ዝህበኻ ነገር።

## A – (be) Active (ንቕጽ ኩን)

ሕማቕ ስምዒት ክስመዓኻ እንከሎ ናይ እግሪ ጉዕዞ ምግባር ወይ ጽፍ ኣየር ክትወስድ ከድልዎኻ ይኽእል እዩ። ኣካላዊ ምንቅስቃስ ኣብ ሓፈሻዊ ጥዕና፤ ጭንቀትን ሓዘንን ምቕናስ ሓዊሱ፤ እውንታዊ ጽልዎ ከምዘለዎ ተገይሩ እዩ ዝውሰድ። ናብ'ቲ ኣብ ቀረባኻ ዝርከብ ፓርክ ክትከይድ ወይ ኣብ ቱርፍ መንበሪ ከባቢኻ ናይ እግሪ ጉዕዞ ክትገብሮ ትኽእል። ከብዙ ብተወሳኪ ናብ ከም ናይ እግሪ ኩዕሶ፤ ማርሻል ኣርት ዝበሉ ምስ ሓደሽቲ ሰባት ናይ ምርኻብ ዕድልኻ ክውስኽ ዝገብሩን ሓፈሻዊ ጥዕናኻ ክመሓየሽ ዝገብሩን ናይ ስፖርት ከለባት ክትጽንበር እውን ትኽእል ኢኻ።

## L – Let Out (your emotions by expressing your creativity) (ምህታትኻ ብምጥቃም ውሽጣዊ ስምዒትኻ ግለጽ)

ከብ ስነ-ጥበብ ንላዕሊ ስምዒትና ክገልጸልና ዝኽእል ነገር የለን። ክትገብሮም ትኽእሎም ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ኣለዉ። ንኣብነት፡

- ስእሊ ምስኣል
- ምስዕሳዕ
- ድርፊ ምድራፍ
- ምስፋይ
- መግቢ ምብሳል

ካልኣት ብተሓት ነገራትን...

መብዛሕቲኦም ከም Edward Munch ወይ Picasso ዝበሉ ዓበይቲ ስነ-ጥበባዊታት ስምዒታቶም ብ ስነ-ጥበብ ኣቢሎም ክገልጹ ክፍትኑ እንክለዉ እዮም ዓበይቲ ስራሕቲ ከበርክቱ ዝኾኑሉ።

## M – Meditate/Mindful (ብምስትንታን/ብትኹረት ግዜ ኣሕልፍ)

እንተደኣ ጭንቀት ወይ ቀጻሊ ዝኾነ ሕማቕ ስምዒት ይስመዓና ኣሎ ከይኑ፤ ብቐሊሉ ኢና ኣካላዊ ጥዕናናን ሓሳባትናን ናይ ምቁጽጻር ተኽእሎናን ንስእን። ክትዘናጋዕን ክትነቓቓሕን ዝገብረኻ ናይ ኣተነፋፍሳ ልምምድ ክትፍትን ከድልዎኻ ይኽእል እዩ። Childline (ንቕጽሎ ሓገዝ ዝህብ መስመር ሓገዝ) ኣብዚ ጉዳይ ደገፍ ክህበኻ [ዝኽእል ተዋሳኔ](#) መሳርሒ የቕርብ እዩ። ከብዙ ብተወሳኪ፤ እቶም ዝመጹኻ ሓሳባት ኣብ ደፍተር ክትጽሕፎም እውን ሓጋዚ ከይኑ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። ድልዊ ኣብ ዝኾንካሉ ግዜ ምልስ ኢልኻ ምስ ካልኣት ሰባት ክተካፍሎም ትኽእል ኢኻ።

## ሓገዝ ንምርካብ ናባይ ምኻድ ከም ዝከኣል

እቲ ማሕበራዊ ስራሕተኛኻን ናይ ፎስተር ሓብሓቢኻን ምስቶም ቅኑዓት ኣገልግሎታት ከራኽቡኻ ድልዎት እዮም። እንተደኣ ብዛዕባ እቶም ዘጨንቕኻ ንገራት ንዓኣቶም ክትነግሮም መሪጽካ፣ መፍትሒታት ኣብ ምርካብ ክሕግዙኻ እዮም።

ሓገዝ ንምርካብ ምሕታት ወይ ሓገዝ ምርካብ ናይ ድኽመት ምልክት ኣይኮነን እኳ ደኣስ ኩላትና ብኻልኣት ሰባት ሓገዝ ክንረክብ እንከለና ኢና ዝሓሸ ዝስመዓና።

ካብ'ዚ ብተወሳኺ ሕማቕ ስምዒት ክስመዓካ እንከሎ ክሕግዙኻ ዝኽእሉ ካልኣት ኣንላይን መድረኻት እውን ኣለዉ እዮም።

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

ወይ ድማ ነዞም ናይ ሓገዝ መስመራት፣ እንተደሊኻ ዋላ ስምካ ከይተጠቕሰ እቶም ዘጨንቑኻ ጉዳያትን ስክፍታትካን ክተከፍለሎም ትኽእሎም ውሑሳት ቦታታት እዮም፡

- Samaritans (ናይ ሓገዝ መስመር) –ናይ ስምዒት ጻቕጢ ኣብ ምቁጽጻር ሓገዝ እንተደሊኻ፣ ናብ 116 123 ደውል፣ 24 ሰዓታት ክርከቡ ዝኽእሉ እዮም
- Shout (ናይ ሓገዝ መስመር) - እንተደኣ ካብ'ዚ ንላዕሊ ኣይክእልን ኢልካ ሓሲብካ ወይ ኣብ ቁልውላው እዩ ዘለኹ ኢልካ ሓሲብካ፣ ናብ 85258 'SHOUT' ኢልካ ሓዲር ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ለኣኽ።
- Papyrus (ናይ ሓገዝ መስመር) – ዓርሰ ቕትለት ናይ ምግባር ሓሳባት እናመጹኻ ትጽገም እንተደኣ ሃሊኻ ኮይንካ፣ ናብ 0800 068 4141 (10am (ንጉሆ) -10pm (ድሕረ ሰዓት)) ደውል