

ደቃስ ንዝኣብዮኻ



ብዙሐት ስደተኛታት ናይ ድቃስ ጸገም
ዘጋጥመሉ እዋናት የሕልፋ እዮም።
ገሊኡም ለይቲ ለይቲ ዝሸገሩ ኣለዉ፣
ገሊኡም ድማ ሓንሳብ ሓንሳብ። እቲ
ጸገማት ከም ናይ ድቃስ ጸገም ኮይኑ
ክመጽእ ይኽእል፣ ብቐዳሊ ዝኮላለፍ
ድቃስ፣ ኣንጊህካ ምትሳእ ወይ
ተደጋጋሚ ምብህራር።

ጸገማት ድቃስ መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ዘለኻዮ ኩነታት ሂወት፣
ትሓስቦ ሓሳባትን ዝተሞከርካዮ ፍጻሜታትን ዝተተሓሓዘ እዩ።
ቅድሚ ሕጂ ዘጋጠመ ብርቱዕ ፍጻሜታት ለይቲ ለይቲ ብብህረራ
እንዳተመላለሰ ክመጻካ ይኽእል። ድቃስ ብካልእ ሽግራት ሂወት
ውን ክጽሎ ይኽእል፣ ዋሕዲ ድቃስ ኣብ ግዜ ቐትሪ ብዙሕ ነገራት
ዝኸብደካን ዘጸግመካን ኮይኑ ከምዝስመዓካ ክገብር ይኽእል
እዩ። ጸገማት ድቃስ ንንዊሕ ግዜ እንተደኣ ቐዲሉ ሓኪም ተወክሶ
። ጸገማት ድቃስካ ብምኽንያት ህሉው ኩነታት ሂወትካ ድዩ ወይስ
ሕማም ድዩ ጠንቁ መርሚሩ ክፈልጥ ይኽእል።

ኣብዚ ጽሑፍ ጽቡቕ ምኽርታት ክወሃበካ እዩ ድቃስካ ንኸተመሓይሽ
እንታይ ክትገብር ከምትኽእል፣ ማለት ብዘዩገድስ ጠንቁ ዋሕዲ
ድቃስካ።

ምክርታት

መመሐየሺ ድቃስ



ስሩዕ መዓልታዊ መደብ ክህልወካ ኣገዳሲ እዩ

ብዙሕ ሸነኻት ሂወት ስደተኛ ንመዓልታዊ መደባት ዘይስሩዕ እዩ ዝገብር። ኣብ ካምፕ ዝቐመጡ ኣብ ግዜ ለይቲ ንነዊሕ ግዜ ከይደቀሱ ዘሕልፍዎ ብዙሓት ሰባት ይርእዩ። ከምኡ ካብ ኮነ ንሰኻ ውን ከምኡ ክትገብር ክትጽሎ ቐለል እዩ። ኣብ ግዜ ቐትሪ ዝግበር እንተደኣ ዘይበልካ ኮይኑ፣ ቐትሪ ደቂስካ ከተሕልፎ ቐለል እዩ። መዓልታዊ መደብካ ስሩዕነቱ ናብቲ ድቃስ ጽቡቕ ትድቀሰሉ ዝነበርካሉ እዋን ዝነበሮ ክትመልስ ፈትን። እዚ ማለት ዋላ ፍሉይ ዝግበር ነገር ኣይሃልውካ ኣንጊህካ ትትሰእ፣ ከምኡ ውን ምሽት ኣብ ንቡር ግዜ ክትድቅስ። ነፍሰኻ ንሓድሽ ተደጋጋሚ ነገራት ክለምድ ግዜ ይወስደሉ እዩ፣ ስለዚ ድቃስካ ክሳብ ዝመሐየሽ ግዜ ክወስድ ይኸእል እዩ።



ምሽት ቅድሚያ ምድቃስካ ኩሉ ጊዜ ሓደ ዓይነት ነገራት ግበር

ነፍስና ቅጻሊ ልምድታት እዩ ዝፈቱ። ምስ ጊዜ ቀዋሚ ተደጋጋሚ ልምድታት ብቐሊሉ ንክትድቅስ ክሕግዘካ እዩ።



ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ ነፍስኻ ብንጥፈት ተጠቐመላ

ኣካላዊ ንጥፈታት ከም መመሓየሺ ድቃስ ኣድማዒ እዩ። ዋላ 15 ደቓቓቕ ኣካላዊ ልምምድ ከማን ነፍስኻ የህድኦ ክትድቅስ ክለኻ። ንኣብነት ቅድሚያ ምድቃስካ ብእግርኻ ጽቡቕ ጌርካ ትዛወር፣ ግን ድሕሪ ኣካላዊ ምውሰዋስ ወይ ኣካላዊ ንጥፈት ውሑዱ 30 ደቐቕ ተጸቦ ቅድሚያ ምድቃስካ። ነፍስኻ ከሃድእ ጊዜ ይረክብ። ጽቡቕ ጾታዊ ርክብ ውን ከም መደቀሲ ብጣዕሚ ኣድማዒ እዩ።



ኮፊን ኣወግድ

ኮፊን ንነፍስና ዘበራብርን ዘየህድእን ቀመም እዩ። ኮፊን ኣብ ቡን፣ ጸሊም ሻሂ (ብጀካ ካብ ንእሽተይ ተኽሊ ዝመጽእ ሻሂ ወይ ሀርባል ሻሂ ብእንግሊዘኛ) ማኮሌትን ኮካን ይርከብ። ውሑድ ትድቅስ እንተኮይንካ ኮፊን ምውጋድ ዝሓሸ እዩ፣ ብፍላይ ደማ ምሽትን ለይትን።



ኣብ ውሽጢ ሰላሳ ደቓቐቕ ድቃስ እንተዘይመጹኡካ ተስእ

ንኸትድቅስ ልዕሊ ዓቕን ኣይትጽዓር፣ ጸዕሪ ክትውሰኸን ድቃስ ክመጻካ እንዳኣጸገመካ ክኸይድ ሰለዝኸእል። ኣብ 30 ደቓቐቕ ድቃስ እንተዘይመጹኡካ ተስእ። ናብ ካልእ ክፍሊ ክይድካ ሃዲእካ ኮፍ ባል ወይ ድማ ህዳእ ንጥፈት ኣካይድ ክሳብ መሊሹ ድኻም ዝሰመዓካ። ሕጂውን መሊሹ ድቃስ እንተዘይመጹኡካ ኣብ ውሽጢ 30 ደቓቐቕ መሊሽካ ተስእ። ክሳብ ድቃስ ዝመጻካ ክምዚ ብዙሕ ግዜ ግበር።



ሰላማዊ ቦታ ክምዘረኣየካ ግበር

ዓይንኻ ሓቲምካ ደቅስ እሞ እቲ ብዝበለጸ ትፈትዎ ቦታ ሕሰበሉ፣ ህድኣትን ሰላምን ዝሰፈሩ ቦታ። ኣብ ክተማኻ ዝርከብ ቦታ ክኸውን ይኸእል፣ ኣብ ዝሰድራቤትካ ወይ ብርሃን ጸሓይ ዝመልኦ ገምገም ባሕሪ። ብዘየግድስ ኣበይ፣ ኣብኡ ክምዘለኻ ጌርካ ቕረጽ። ክባቢኡ ትድህሰሰ፣ ሰላማዊ ድምጽታት ትሰምዖ፣ ዕንባባት ትጨንዎ፣ ዋዒ ካብ ጸሓይ ትኸተሎ ወይ ኣብቲ ዝመረጽካዮ ቦታ ኩሉ እቲ ክህሉ ዝኸእል ስምዒታት ትድህሰሰ። ተዛኒኻ ተደሰተሉ፣ ቀስ ኢልካ ናብ ድቃስካ እቶ። ሰላማዊ ኣድማዒን ዝኾነ ቦታ ምስረኽብካ፣ ክም መደቀሰ እንዳ ተጠቐምካሉ ክትክይድ ክለኻ እንዳ ቐለለ ክምዘኸይድ ክትርኢ ኢኻ።

ምብህራር

ምብህራር ብዙሕ ግዜ ምስ ዘጋጠመና ነገራት ወይ ኣብ ኩነታት ሂወት ዝስመዓና ጸኞቤ ዝተተሓሓዘ እዩ። ብዙሓት ከምዘምከሩዎ ብዛዕባ ምብህራር ምስ ዝኣምንዎም ሰባት ክባረቡ ክለዉ እንዳጎደለ ከምዝኸይድ እዩ። ትሕዝቶ ምብህራር ውን ክትንትኖ ትኸእል ኢኻ፣ ነቲ ምብህራር ከምብሓድኻ ዘኪርካ ኣወንታዊ ዝኾነ መቐጸልታ ክትውስኸሉ ትኸእል ኢኻ። እቲ ዘባህርረካ ጽሑፍካ ተወሳኺ ኣወንታዊ መቐጸልታ ክትገብረሉ ትኸእል።

መደቀሲ ከኒና

ቀዋሚ ሓኪም ብዛዕባ ኣጠቓቕማ መደቀሲ ከኒና ምኽርታት ክህበካ ይኸእል። ሓፈሻዊ መደቀሲ ከኒና ኣብ ህጹጽ ናይ ድቃስ ጸገማት እዩ ኣድላይነት ዘለዎ፣ ከምኡውን ብዝተኸእለ መጠን ንሓጸርቲ እዋናት። ንነዊሕ ግዜ ምጥቃም ወልፊ ክሰዕብ ሓደጋ ኣሎ፣ ከምኡውን ምናልባሽ ክሰርሓልካ ተወሳኺ ከኒናታት ክትወስድ ትግደድ። ስለዚ ከኒና ክውሰድ ከሎ ምስ ሓኪም እንዳተረዳዳእካ ክኸውን እዩ ዝሓሸ። ሓኪም ኣብ ዝተፈለለዩ ረጅሒታት ከም ሚዛን፣ ሓፈሻዊ ኩነታት ጥዕና ካልኦት ሕማማትን እቲ ናይ ድቃስ ጸገም ባህሪኡ ተሞርኪሱ ክትጥቀመሉ ዘለካ ዓቕንን ዓይነት ከኒናን ይውስን። መደቀሲ ከኒና ውልቃዊ እዩ። ስለዚ ካብቲ ሓኪም ዝጸሓፈልካ ዓቕን ንላዕሊ ከኒና ክትወስድ ዮብልካን፣ ብካልእ ከኒና ውን ክትቅይር ዮብልካን።



ዝኾነ ነገር እንተዘይሓገዙ

ሙብዛሕትኡ ፈቲንካ ናይ ድቃስ ጸገማት ከይተመሓየሽ ዝተርፈሉ ግዝያት ኣሉ። ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ፣ ምናልባሽ ናብ ክኢላ ሓኪም ተሰዲድካ ዕሙቕ ዝበለ ምጽራያት መርመራትን ክግበረሉ የድልዮ ይኸውን እቲ ናይ ድቃስ ጸገም። ሙብዛሕትኡ ግዜ ናይ ድቃስ ጸገማት ምስ ህሉው ኩነታት ሂወት ዝተተሓዘ ምዃኑ ምፍላጥ ንባዕሉ ንስደተኛታት ከደዓዕስ ይኸእል። ኩነታት ሂወት ምስተቐየረ ሙብዛሕትኡም ድቃሶም ክመሓየሽ ይርእዩ።

ቆልዑ ውን ናይ ድቃስ ጸገም የጋጥሞም እዩ

ጸገማት ድቃስ ቆልዑ ውን ምስ ውህሉል ኩነታት ሂወት ናይቲ ቆልዓ ዝተተሓሓዘ እዩ። ኣብ ስድራቤት ንዘሎ ጸገማት ዘርእይዎ ግብረመልሲ ውን ክኸውን ይኸእል፣ ኣብ መንጎ ወለዲ እንተደኣ ጸገም ሃልዩ ድማ። ቆልዓ ናይ ድቃስ ጸገም እንተሃልዩዎ ምስቲ ቆልዓ ብዛዕባ እንታይ ይሓሰብ ከምዘሎ ወይ ይሓልም ከምዘሎ ተዛረብ። ነቲ ቆልዓ ስሩዕን ውሑስን ተደጋጋሚ ምሽታዊ መደብ ስርዓሉ። ዛንታ ኣንብቡሎም ወይ ደርፊ ድረፈሎም። ጸገማት ድቃስ ቆልዓ እንተደኣ ንነዊሕ ግዜ ቐጺሉ ንክፍሊ ጥዕና ወይ ቀዋሚ ሓኺም ተወከስ።

Forsideillustrasjon: Malin Falch



ብትክል (ረሱሽሰንተር) ጎንጸ ደህሊታዊ ጭንቀትን ምክልካል
ነፍስ ችትሉትን ዝተሰርሐ፣ ረገዩን ሚደት 2016

www.rvts.no