

ከመይ ጌርካ ንጭንቀት ትጸወር

ብ ዶክተር ጆርጅ ሩቢን
By Dr. George Rubin

- ጭንቅን ጸገምን ኩራን ይስምዓካዶ ብንእሸቶይ ነገር ስለ ዘሕርቀካ ብዝገባእ ንክትሰርሕ ትጸገም
- ብንጹር ዘይምሕሳብካ ብቀሊሉ ትደናገር ከምኡ እውን ትርስዕ ንነብሸካ ኣብ ሓደጋ ተጋልጽ
- ብሓፈሻኡ ትደክም ናይ ወትሩ ዓቅምካ ይውሕድ
- ኩሉ ጊዜ ብዘይ ምቁራጽ ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ብዘይ ምቁራጽ ስለ እትሓስብ ሓደሓደ ጊዜ ዝገባእ ድቃስ ኣይትረክብን
- ኣብ ሕይወትካ ውሽጢ ብዙሕ ዘሓጉስ ዘይምርካብን ንመጻኢ እውን ትህንጠዮሉ ነገር ዘይምህላው

እዚ ካብቶም ሓደሓደ ዝራእይ ምልክት ናይ ዝውቲር ሽግር ጭንቀት ይባሃል። ሓደሓደ ጊዜ ኩልና ጭንቀት ይስምዓና ጸባባን ከምኡ ስምዒታት ሕይወት ሓያል ምዃኑ ንምጽዋሩ። ሓደሓደ ጊዜ ናይ ጭንቀት ምልክታት ኣብ ኣካል ይግለጹ ማለት ከም ናይ ርእሲ ሕግም ናይ ኩባዲ ቅርጽት ሓያል ናይ ልቢ ትርግታ ዝርብሽን ዝሓቁንን ስምዒት ኣብ ኩባዲ። ጭንቀት ብብዙሕ ምክንያት ይፍጠር እዩ። ብዘተሓሳስብ ዘሰግእ ነገራት ጭንቀት ክፍጠር ይክእል እዩ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ናይ ስራሕ ናይ ገንዘብ ወይ ክዓ ናይ ሓዳር ዝምድና ከምኡ ናይ ቆልዑት ባህርይ ዝመሳሰሉ ናይ ዕለት ዕለት ሽግራት እውን ጭንቀት ክፈጥሩ ይክእሉ እዮም።

ምንም እኳ ዝተወሰነ መጠን ጭንቁ ኣብ መዓልታዊ ሕይወት ሰባት ዝርእ እንተኾነ ግን ምስዝበዝሕ ንጥዕና ሽግር እዩ እዚ ድማ ከም ናይ ልቢ ሕግም ገለ ናይ ኣእምሮ ሕግምት ከምኡ እውን ኣብ ጉጉይ ዝኾነ ናይ መስተን ሓሺሽን ኣመላት የስዕብ እዩ። ስለ ዝኾነ ክእ እዩ ኩሉ ሰብ ብዛዕባ ጭንቁ ከስተውዕልን ብዝገባእ ከመይ ጌሩ ክጸወር ዝክእለሉ መንገዲ ክፈልጥ ዝግብእ በዚ ምክንያት እዩ።

ዝተፈላለዩ ነገራት ንዝተፈላለዩ ሰባት ይሰርሕሉ ሓደሓደ ጠቓሚ ሓሳባት ምስ ሰባት ዝሰማማዕ እዚ ዝክተል እንሆ፡

- ሓደሓደ ጭንቁ ዝፍጠር ቦቲ ዝኾነ ኩነታት ብግብሪ ጥራይ ካይኮነስ ስለናይቲ ኩነታት ወይ ግብሪ ዝነበረና ኣተሓሳስባ እዩ። ኣጸገምቲ ኩነታት ልክዕ ከምዘትሕቱ ከይኮነስ ክሓልፍን ክርሳዕን ከምዝክእል ባዕልኻ መፍትሒን ኩነታት ዝምልከቱ ሰባት ብዙሕ እዋን ጭንቁ ይጸወሩ እዮም።
- ናኣሽቱ ጸገማት ኣግዚፍካ ዘይምርኣይ ነገራት ጌጋ መንገዲ ምስዝክይድ ኣብ ዓሰርተ ዓመት እዋን እዚ ነገር እዚ መገደሰኒዶ ቢልካ ነብሸካ ሕተት?
- ዝሓሸ መንገዲ ብምሕሳብ ጸገም ዝኾነካ ነገራት ምርሓቅ ፈትን ከምኡ ድማ ንነብሸካ ዝኣክል ጊዜ ብምምዳብ ነቲ እትገብሮ ነገር ካይተሃወኽካ ኣሳልጥ ከምኡ ካብ ዘይቃደወካን ዘይሰማሙ-ፅካ ዘሕርቆኻ ሰባትን ንጥፈታትን ርሓቅ።
- ኩሉ ማዓልቲ እትዘናገሩ ጊዜ ርኽብ። ጊዜ የብለይን ኢልካ ትሓስብ እንተኾነካ ክትዝክር ዝለዎካ ከም ዝዓረፈ መንፈስን ትሑት ጭንቀትን ዝስምዓካ እንተኾይኑ ስራሓት ቀልጢፉ ይሰለጠካ። መዘናግዲ ነገራት ከምዞም ዝክተሉ እዮም፡ ጊዜ ኣብ ጸጥ ዝበለ ቦታ ንብይኻ ምሕላፍ ፣ ዘሓጉሰካ ሙዚቃ ፣ ወይ ክእ መጽሓፍን መጽሔታትን ፣ ወይ ከም ከልብን ድሙን ወይ እውን ንንቂሕ ደቃይቅ ነብሸካ ኣብ ማይ ምእሳኽ ወይ ምሕጸብ። ንባዕልኻ ጊዜ ምውሳድካ ገበን ዝገበርካ ኣይሰማዕካ።
- ማዓልታዊ ዝኾነ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብምግባር። ቦቲ እትገብሮ ምንቅስቃስ ሕጉስ ኩን። ነብሸካ ምንቅስቃስ ዝዓበዩ ጽቡቅ ናይ ጭንቀት ዝቅንስ ብልሓት እዩ።

- ጥዕና ዝህብ ምግብ ብላዕ። ጭንቀት ክስምዓካ እንከሎ ካይበላዕካ ንምሕላፍ ስለትተባባዕ ከምኡ ጥዕና ዘይብሉ ምግብ ክትበልዕ ስለትተባባዕ ከምዞም ዝኸተሉ ምግብታት ትበልዕ፡ ሰብሒ ዝመልእ ምግብ ፥ ምቁር ምግብ ፥ ብቅልጡፍ ዝተኸሸኸ ምግብ። እቶም ንጭንቂ ክትጸወር ዝሕግዞኻ መግብታት ከም ብዝሕ ባኒ ዝመስል ፥ ሩዝ ፥ ፓስታ ፥ ሓምልታት መሳሊ ፥ ኣታኽልቲ ንጭንቀትካ ክትጸወር ይገብረካ።
- ኣብ ሕሉፍ ጸገማትን ዘይተዓወትካሉ ኩነታት ክትነብር ኣይትምረጽ ወይ ክዓ ብዛዕባ መጻኢ ጸገማትን ሕማቅ ኩነታትን ኣይትፍራሕ ኣብ ህልው ጥራይ ክትነብር ኣተኩር።
- ንሰባት ተዛረብ። ብዛዕባ ጸገምካ ምዝራብ ሓደሓደ ጊዜ ካብቲ ጸገም ሽግርካ ንክፈትሓልካ ክሕግዝ ይኸእል ወይ ክኣ ብምዝራብካ ጽቡቅ ይስማዓካ። ሓደሓደ ጊዜ ሰባት ንሽግርካ ብሓድሽ መንገዲ ከምትርእዮን ከመይ ጌርካ ከምትገጥሞን ይመክሩኻ
- ምስ ማሕበራዊ ጥዕና ማእከል (local community health centre) ተራኸብ ብዛዕባ መዘናግዲን ካሴታትን መዘናግዲ ትምህርታት ቦቲ ናትካ ቋንቋ እንተሎ ሕተት
- ኩሉ ዝፈተንካዮ ሓገዝ እንተዘይረኽብካሉ ናብ ሰብ ሞያ ክትሓትት ፈትን። ሞያ ዘለዎም ሰባት እዞም ዝኸተሉ እዮም፡ ኣማኸርትን ማሕበራዊ ሰራሕተኛታትን እዮም።

The material in this brochure has been adapted from documented by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.