

### ድቁስ ሕልናን ትንተናኡን

ድቁስ ሕልና (depression) ኩሉ ጊዜ ዝረካ ሽግር ንኹላትና ንዝኾነ ዕድመን ከትንክፍ ይኸእል ብዙሕ ሰሚዒታት ከም ሓዘን ዘይምሕንስ ስጋብ ሕልፍ ዝበለ ድኽነትን ትሑት ናብራን ዘለዎ እዩ።

ብገለ ምኽንያት መብዛሕትኡ ጊዜ ኩልና ናይ ሓዘንን ናይ ትሑት መንፈስ ይስምዓና እዩ እዘን ቅድም ኢለን ዝተገልጸ ሰሚዒታት ንሓጺር እዋናት ዝራኢያ እየን ንሕና እውን ከመይ ኢልና ከም እንጸወረን ንፈልጥ ኢና። እንተኾነ ግን ሰምዒታት ናይ ድቁስ ሕልና ሓደሓደ ጊዜ ካይኸይድ ይኸእል እሞ ፍጹም ዘይካእል ኮይኑ ከምቲ ልሙድ መዓልታዊ ሕይወቶም ከሕልፉ ኣይከእሉን ከምዚ ዝአምሰለ ሕይወት እንተሃልዩካ ባዓል ሞያ ከም ደክቶር ክትርእይ ፈትን።

#### ከመይ ጌሩ ድቁስ ሕልና ናብ ሰብ ይኣቱ?

ኣብ ብዙሕ መዳያት ሰምዒት ናይ ተሰፋምቅራጽን ሓገዝምስኣንን ንድቁስ ሕልና ይገልጽ እዩ። ሕይወት እውን ትርጉም-ዘይብሉ ፣ ስልኩይ ፣ ባዶ ይስምዓካ። ሓደሓደ ጊዜ ሰባት ካብ ዝሓለፈ ብጣዕሚ ዝሕጉሱሉ ዝነበሩ ሕይወት ዘየሕጉስ ኮይኑ ይረኽብዎ። ከም ኦሮማይ ብነብሰይ እውን ዘይምትእማን የስምዕ ወይ ክኣ ዋጋ ዘይብሉም ኮይኑ ይስምዖም። ገለ ሰባት ዓቅሊ ጽበትን ትዕግስቲ ስእነትን ጠፋእኹ ጉድኣኒ ዝብል ሰምዒት ይስምዖም። ኣካላዊ ምልክታት እውን ከርእዩ ይኸእሉ ኣዮም ንገለ ሰባት እዚኣም ምልክታት ርኡይ ካብቲ ሰምዒታዊ ምልክታት ክኾኑ ይኸእሉ። እዞም ኣካላዊ ምልክታት ከምዚ ዝኸተል ክኾን ይኸእል ሓይሊ ምስኣን ፣ ነብሰኻ ዘይምልዓል ክብደት ይስምዖም መሓውሮም ይሰኣኖም ፣ መዓልታዊ ንጥፊታት ይሕይሉም። ከምኡ ናይ ድቃስ ስእነት ከጋጥሞም ይኸእል ወይ እውን ናይ ድቃስ ብዝሓት ገለሰባት ክበልዑ እውን ድልየት የብሉምን ገሊጹም ክኣ ብብዝሓት ይበልዑ ገሊጹም ካብ መጠን ንላዕሊ መስተ ይሰትዩ ከምኡ መድኃኒትን ሓሺሽን ከም መምርሒ ይወስድዎ።

#### እንታይ እዩ ናይ ድቁስ ሕልና ምኽንያት?

እቲ ምኽንያት ብርግጽ ሕልኻልኻ ዝበለ እዩ። ኣብ ፍልይ ዝበለ ኩነት ኣብ ዙርያ ሓያል ኣብ ሕይወትና ንምሳሌ ሞት ናይ ቀረባና ወይ ምፍልላይ ካብ እንፈልጦ ሰብ ሕማም ከምኡ ካብ ስራሕ ምስኣን። ምኽንያታት ከም ድኽነት ተፈሊኻ ናይ ምንባር ሰምዒት ምኽንያቲ ናይ ቋንቋ እንግሊዝ ዘይምፍላጥ ወይ ኣዝማድን ኣዕሩኽትን ኣብ ቀረባ ዘይምህላው ብቅሊሉ ከምዘይትቃወሞ ትኾን እሞ ንቲ ድቁስ ሕልና ወሰኽ ይኾን። እንተ ኾነ ግን ኩሉ እዚ ሽግር ዘለዎ ድቁስ ሕልና ኣለዎ ማለት ኣይኮነን። ሰባት ከመይ ጌሮም ነገራት ከምዝምልሱ ኣብ ናይ ሕይወቶም ተሞክሮን ፍልይ ዝበለ ኣብ ውልቆም ከም ዝምርኮሱ። ሰባት ብዙሕ ከፍርዩ ዝጸበዩ ካብ ሕይወቶም ንምሳሌ ንነብሶም ብጣዕሚ ይነቅፉ እሞ ድቁስ ሕልና ክጋለጹ ይኸእሉ። ካብ ካልኣት ዝምርኮሱ ሰባት እውን ድቁስ ሕልና ክሕዞም ይኸእል እዩ። ድቁስ ሕልና ዝንባሌ ናይ ምሉእ ቤተሰብ ሕማም ክኾን ይኸእል እዩ። ድቁስ ሕልና እውን ናይ ከሚካላዊ ለውጢ ኣብ ሓንጎል ክኾን ከምዝኸእል ብጣዕሚ ተገዲሰካ ምዝካር ይግባእ።

#### ድቁስ ሕልና ስጋብ ክንደይ ጽንኩር እዩ?

ኣብ ገለ ኩነታት ገለ ሰባት ነፍሶም ክቀትሉ ወይ እውን ነፍሶም ክገድዱ ይደልዩ። ንዝገበርኩሞ ጥፍኣት ከቢድ መቅጻዕቲ ክበጽሓኒ ኣለዎ ኢሉም ጎደሎ እምነት እውን ይሓስቡ።

**ብዛዕባ ድሕሪ ምውላድ ዝረኣ ድቁስ ሕልና ኸኒ?**

እዚ ፍልይ ዝበለ ድቁስ ሕልና ንቁሩብ ኣንስቲ ጥራይ ድሕሪ ምውላድ ዝትንክፍ እዩ። ምንም እኳ ልሙድ እንተኾነ ኣብ ኣንስቲ ትሑት ሕልና ንቅሩብ ሰዓታት ወይ መዓልታት ድሕሪ ምውላድ። ንገለ ኣንስቲ እቲ ናይ ድቁስ ሕልና ስምዒት ከምኡ ትዕግስቲ ምስኣን ብቀጻሊ የሸግረን ንሰሙናት ወይ እውን ንኣዋርሕ ወይ እውን ካብኡ ዝነወሐ። ብጣዕሚ ዘፍርሕ ኣሳባት እውን ክህልወን ይክእል ንምሳሌ ብቅዓት የብለይን ዝብል ስምዒት ኣያል ኮይኑ እውን ይረኽብኦ ሕይወቶም ንምምራሕ ከምኡ ናይ መዓልታዊ ናይ ሕይወት ሕቶ ንምምላስ። ከምዚ ምልክታት ዝተሞከሩ ኣደታት ደገፍን ኣገዝን የድልዩን።

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

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414.6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424.7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)  
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423.1973