ምክልኻል ነብሰኻ ምቅታል

ባዕልኻ ነፍስኻ ምጥፋእ ክነልዕሎ ኣይግባእን ማንም ንፈልጦ ሰብ ክበጽሖ ኣይንደልን ዝኾነኾይኑ ግን ካብ እንሓስቦ ንላዕሊ እንዳተለመደ ብምምጽኡ እቲ ሓቂ እዚ ኾይኑ ኣሎ። እቲ ትፈትዎ ሰብ እዚ ኽገብር ከምዝኽእል ምዝንጋዕ ወይም ሸለል ምባል የብሉን ብዛዕባ እዚ ዘይሕሰብ ጉዳይ ብምንጋርን ብዛዕባ እቲ ጉዳይ ጠመተ ብምሃብ ንሕደ ሰብ ካብ ሞት ክተድሕኖ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ሓደጋ ዘሎ መን ኢዩ?

ርእሶም ሕይወቶም ከጥፍኡ ዝደልዩ እዚኦም ዝስዕቡ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፥

- ከቢድ ዝኾኑ ናይ ኣካልን ናይ ኣእምሮ ሕማም ዘለዎም
- ናይ መስተን ሓሺሽን ልምዲ ዘለዋም
- ዘፍቅርዎ ሰብ ምስ ሞቶም ናይ ስራሕ ስእነት ወይ ክዓ ምፍታሕ
- ኣብ ናብራ ሕይወቶም ምዝንባል ዝበጽሖም ኣብ ንእስነቶምን እርጋኖምን
- ኣቐዲሞም ሕይወቶም ንምጥፋእ ዝፈተኑ

ደቂሰባት ንምንታይ ሕትወቶም የጥፍኡ?

ሰብ ሕይወቱ ከጥፍእ ዝደፋፍእ ዝተፈላለዩ ሓገዝ ዝገብሩ ኩነታት ኣለዉ ኣብዚ እቲ ሰብ ብዛዕባ ዝስምዖ ስምዒት ምፍላጥ ዝበለጸ እዩ።

ነፍሶም ብዛዕባ ምቅታል ዝዛረቡ ሰባት ውይ ድማ ዝፈተኑ ሰባት ክሞቱ ደልዮም ማለት ኣይኮነን እምባኣርከስ ሓገዝ ዝደልዩ ምኺኖም ከፍልጡ ዝጽዕሩ እዮም። ሕይወትካ ናይ ምጥፋእ ፈተነ ወሳኒ ናይ ዝኾነ ሕይወት ለውጢ ከምጽእ ይኽእል እዩ ማለት እቲ ሰብ ሕይወቱ ኣብ ዝሓሸ ክልውጥ ኣድላይ ዝኾነ ሓገዝ እንተድኣተገይሩሉ።

እትፈልጠ ተስፋ ዝቆረጸ ነፍሱ ከጥፍእ ዝሓሰበ ነፍሱ ንምጥፋእ ዝተሃወጸ ዝሓሸ መንገዲ ክትሕግዞ ወይ ክትሕግዛ ወይ እውን ገጽ ንገጽ ምስቲ ሸግር ምርኻብ።

እቲ ናይ ሓደጋ ምልክት እንታይ እዩ?

ገለ ካብተን መጠንቀቅታ ምልክታት ወዲሰብ ሕይወቱ ከጥፍእ ምኺሱ እዚ ዝስዕብ እዩ፥

- ተደጋጋሚ ዝኾነ ተስፋ ክሓጽረካ, ክሳኣነካ እንከሎ
- ቅድሚ ሕጂ ዘይነበር ባህሪ ጥንቁቅ ዝነበረ ሰብ ሸለል ዝበለ ባህርይ ምርኣይ
- ናይ መንፈስ ጭንቀት ምልክታት ወይ ድቃስ ምስኣን ካብ ሕብረትሰብ ምፍላይ ወይ ናይ ምግቢ ድልየት ዘይምህላው ዕለታዊ ንጥፈታት ምቁራጽ
- ሕጉስ ዝነበር ሰብ ካይተሓስበ ብሃንደበት ምቅያር
- ብጣዕሚ ብዋግኡ ክቡር ዝኾነ ንብረቱ ንስድራቤቱን ንኣዕርኹቱን ምሃብ
- ኑዛዜ ምሃብ, ናይ ሞት ምድላው ከምዘሎ ናይ መወዳእታ ድልየቱ ምኺኑ ነቶም ዝቀርብዎ ምንጋር
- ርእሰኻ ብዛዕባ ምጥፋእ ምሕሳብ ብግልጺ ምዝራብ ርእይቶ ምሃብ ብዛዕባ ነፍሰኻ ናይ ምጥፋእ ክዝረብ እንከሎ ብጣዕሚ ቀሪብካን ኣኽቢድካን ክረኣ ዘለዎ እዩ።

ምክልኻል ፈተነ ነፍሰኻ ምቅታል

ዝኾነ ሰብ ሕይወቱ ከጥፍእ ምሕሳቡ እንድሕሪ ፈሊጥካ ህጹጽ ስጉምቲ ውሰድ እንድሕሪ ተኻኢሉ ነቲ ሰብ ብቀጥታ ኣዛርቦ። እታ ሓንቲን ቀንዲን እትገብራ ነገር እንተላ እቲ ሰብ ዝዛረበካ ፍርዲ ካይሃብካ ጽን ኢልካ ስምዓዮ።

ብዛዕባ ነፍሰኻ ባዕልኻ ምጥፋእ ምዝርራብ ነቲ ግብሪ ንምፍጻም ዘሎ ስምዒት ይቅንሶ እዩ።

ንምዝራብ ደሓን ቦታ ምምራጽ ንውሕ ዝበለ ግዜ ምምዳብ የድሊ እዩ። እቲ ጉዳይ እትሓስበሉ ምኽንካ ምስጢር ከምትሕልወሉ ኣረጋግጸሉ ኣብ ቀረባ ግዜ ዘሕለፎ ኩነታት ሕተቶ ነቱ ዘለዎ ስምዓ ት ኣይተቃልሎ።

ክሳብ ክንደይ ዝኣክል ሕይወቱ ክጥፍእ ከምዝቆረጸ ሕተቶ። መልሱ እወ እንተ ኾይኑ እሞ ከመይ ኢልካ መዲብካዮ ኣሎኻ? ብኸመይን ኣበይ ቦታን ወሲንካ ንፍሰኻ ንምጥፋእ ቢልካ ሕተቶ? ናይ ባዕ ልኻ ስጋዕ ክንደይ ከምትግደሰሉ ሓብሮከም እዚ ዓይነት ኣተሓሳስባ ኣይትሕሰብ እቲ ጉዳይ ካሳብ ክንድዚ ንዓኻ ሕማቅ ኣይኮነን ካብ ምባል ብዛዕባ ነፍሱ ምጥፋእ ዘሎካ ተገዳስነት ወይ ፍርሒ ግለጸሉ በዚ እዋን እዚ ክንድምንታይ ዝተሰመዓካን ዘተሓሳሰበካን ምኽኑ ክኣምን ከምዝኽእል ኣይትዘንግዕ ቅሳነት ከምዝህቦ ኣይትዘንግዕ።

እንታይ ክትገብረሉ ከምትደሊ ሕተቶ ምስ ስድራቤቱ ምስ ኣዕርኹቱ ምስ ናይ ማሕበረሰብ ትካላት እንታይ ዓይነት ረዲኤት ከምዘድልዮ ኣዛርቦ ድጋፍ ሓገዝ ከምኡ ምኽሪ ሕክምና።

ምስቲ ሰብ ብምኺን ንዝቅጽሉ ቅሩብ ሰዓታት ወይ መዓልታት መደብ ግበሩ ብዙሕ ግዜ እውን ርክብ ፍጠሩ እንተ ተኻኢሉ ሓገዝ ንምድላይ ሓቢርኩም ተንቀሳቀሱ

መዓስ ክረኽበካ ከምዝኽእል ብርግጸኛነት ግለጸሉ ኣብ ዘይትርከበሉ እዋናት ከዛርቦ ዝኽእል ሰብ ኣዳልወሉ።

ብዛዕባ እቲ ሰብ ርእሱ ናይ ምጥፋእ ሓሳብ እንተ ሃለወ ሕተቶ? ካልኣት ሰባት ንኽፈልጥ ዝደሊ እንተኾይኑ እውን ኣዛርቦ ምስጢር ምህላዉ ኣድላይ እንተኾይኑ ኣውን እቲ ዝንባሌ ሓደገኛ ምኻኑ እንድሕሪ ተረጋጊጹ ብግልጺ ምስጢር ምግባሩ ኣድላይ ኣይኮነን።

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
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423.1973