

10 ስጉም ገጥዕና ስነ-አእምሮ

psy.ch

ሐብሪ መንገድ ገናይ ስነ-አእምሮ ጥዕና ኣብ ካንቶን ቦርን

psy.ch/tigrinja

10 ስጉሚ ንጥዕና ስነ-አእምሮ

ዝበዘሉ ደቂሰባት ኣካላዊ ጥዕናኦም ብኸመይ ይክታተሉ ይፈልጡ እዮም። ንኣብነት መዳዊ መግቢ ብምምጋብ ወይ መዓልታዊ ምንቅስቓስ ብምክያድ። ብሓፈሻ ድማ ምቹእ ኣክባቢን ጽቡቕ ናይ ስራሕ ሃዋሁን ንጥዕናና ተወሳኺ ኣወንታዊ ጽልዋ ከምዝህብ ዝፍለጥ እዩ። ናይ ስነ-አእምሮ ጥዕና ግና በንጻሩ ብዙሕ ከም ኣርእስቲ ኣይለዓልን እዩ።

ኣብዚ ጉዳይ ድማ እዚ ተበግሶና «10 ስጉሚ ንናይ የእምሮና ጥዕና» ዝብል ንረክብ። ኣብዚ እምበኣር ጠቕምቲ ሓበሬታን ርእይቶታትን ንጥዕና የእምሮናን ጽቡቕ ናይ ሂወትና ኩነታትን ዘበርክቱ ተዳልዮም ኣለው። እዞም ሓበሬታታን ንምሕሳብ ብዛዕባ ጥዕናና ዘማእዝኑ እዮም። ብዝተኻእለ መጠን ገለ ካብኣቶም ኣብ ዕለታዊ መነባብሮኹም ክትጥቀምሎም ጀምሩ እሞ፡ ኣበርክተኦም ከተድንቑዎ ኢኹም!

www.psy.ch

ኣብዚ ትረኽቡ:

- ናይ ህጹጽ / ሓደጋ ቁጽሪ ተሌፎን
- ናይ ደገፍ ኣቕርቦት/ወፊያ ብቛንቛኹም
- ሓብሬታ ብከመይ ስነ-አእምሮኣዊ ጥዕና ከምትነበር

ደገፍ ወይ መሰንይታ ሓገዝ ኣብ እትደልይሉ:

- እዞን ዝስዕባ ናይ ደገፍ ሞያዊ ትካላት ይሕግዛኹም
- ዞባ ማእከላይ መሬት በርን ኤመንታል ኦቨርኣርጋው፡
Isa Bern: 031 310 12 72
- ዞባ ቢልሰላንድ:በርንር ዩራ፡
Multimondo Biel: 032 322 50 20
- ዞባ ቱን:በርንር ኦቨርላንድ፡
KIO Thun: 033 223 50 75

ገንዘባዊ ምወላ



Kanton Bern
Canton de Berne

ኣካያዲት/ኣስራሒት ናይ ስራሕ ጽፍሒ



psychiatrie sozial.

ነብሳይ ክቕበላ



ዝኸነ ሰብ ፍጹም ኣይኮነን

ነብሳይ ከምታ ዘላታ ክቕበላ ክንብል ከለና፡ ኩሉ፣ቴ ሓያል ጎንታተይ ይፈልጦን ይጥቀመሉን ጥራሕ ዘይኮነ፡ ነዓይ ዘዕግብኒ ነገር እውን ኣጸቢቐ ይፈልጦ። ኣካላተይን ምልክታተይን ብድሌት ክቕበሎን ውሕስነት ክህቦን ይኸእል እየ። ስምዒታተይ ድማ ስለዘለልየም ነዓይ ዝሰማምዑኒ ውሳኔታት ክገብር ይኸእል እየ። ፍልጠት ሓያል ጎንታተይን ክእለተይን ከኣ ነቶም ድኸመታተይን ጌጋታተይን ክፋል ናተይ ብምጂኖም ክቕበሎም ኣብቂዑኒ። ንባዕላይ ምጂን ማለት ከኣ ዋላ ካልኣት ደስ ኣይበሎም ንነብሳይ ይሓስቦላ ማለት፣። እዚ ከኣ ሓቦ የድልዮ። ግን ከኣ ዶባተይ ኣበይ ምጂኖም ይፈልጥ፣፣ ወይ ድማ ኣየኖት ነገራት ይጠቕሙኒ ኣየኖት ይጎድእኒ ኣለለዮም እየ።



ሓሳባት/ርእይቶ

- ኣብ ሓያል ጎነይ ደኣምበር ኣብቲ ድኹም ጎነይ ኣየድህብን እየ። ኣብ ምንታይ እየ ኣነ ምስ ነብሳይ ዕጉብ፤ ኣብ ዝምድናይ ከ እንታይ ዘዕግብኒ ነገራት ኣለው፤ ኣብ ስርሓይኻ እንታይ ዘዕግብኒ ኣለው፤ ሎሚ እንታይ ኣሎ ዝገበርከዎ ከሓጉሰኒ ዝኸእል፤
- ሓደ ሓደ እዋን ዝገብሮ ጌጋታት ተመሊሱ የስሕቕኒ፣፣

ብዛዕባ እቲ ጉዳይ

ምዝራብ



ብዙሓት ነገራት ብዝርርብ እዮም ዝጅመሩ

ብዛዕባ ዝኾነ ዘገድሱ ነገራት ምዝራብ፡ ምስማዕ፡ ምውጋን፡ ምንጻር፡ ምስታፍ፡ ምግላጽ- ጻቕጥን ወጥርን ንምቕናስ ይሕግዝ። ንሱብ ግዳይን ፈተውቶምን ብዛዕባ ስክፍታታቶም ክዛረቡ ቀሊል ኣይኮነን። እንተደኣ ብዛዕባ ጸገማተይ ምስ ካልኣት ሰባት ክዛረብ ክኢል ግና፡ ሙብዝሕትኡ ግዜ ነገራት ብኻልእ ዓይኒ ክርእዮም ወይ ፍታሕ ክረኽቡሎም ተኽእሎታት ኣሎ። ሓጎስን ጓሂን ንሓድሕድና ክንካፈል ባህርያዊ ጠባይ ናይ ወድሰብ እዩ።



ሓሳባት/ርእይቶ

- ሎሚ ምስ ሰብ ብዛዕባ ውልቃዊ ጸገማተይ ክዛረብ ግዜ ወሲድ'ዶ፤
- ምስ ዝሓዘን ወይ ምስ ዝሕጎስ ንመን ክካፍሎ ይኽእል? መንኻ ክሰምዓኒ ይኽእል፤
- ካብ ነዊሕ እዋን እንታይ እዩ ኩሉ ግዜ ዘሕርቕኒን ሓይላይ ዝውደኣለይን፤ ንመንኻ ብዛዕባ'ዚ ሕርቃይ ክካፍሎ ይኽእል፤

ንጡፍ ምኃን?



ምንቅስቃስ ምዝውታር

አካላዊ ምንቅስቃስ አብ ዕለታዊ ተጽዕኖ፡ ታህዋኸን ልዕሊ ዓቕሚ ኩነታት ዘለዎ መነባብሮና ከም መነኩዩ ጸቕጢ ይጠቅም። ከም ልሙድ ሰብ ምንቅስቃስ እናነከዩ ይኸይድ ኣሎ። ከም ግቡእ ወድሰብ እንተወሓደ 2½ ሰዓታት ኣብ ስሙን ብመልከዕ መዓልታዊ ንጥፊታት ወይ ስፖርት ክንቀሳቐስ ይግባእ። እዚ ማለት ኩሉ ዓይነት ምንቅስቃስ ካብ 10 ደቂቕ ንላዕሊ ዝኾነን መትንናን ምስትንፋስን ብመጠኑ ዝቐልጠፈ ዓይነት ምንቅስቃስ ክኸውን ኣለዎ።



ሓሳባት/ርእይቶ

- ኣብ ሂወተይ ቀጻሊ ዝኾነ ናይ ምንቅስቃስ ግዜ ኣሎድ?
- ከም ምሕንባስ፡ ኣብ ጫካ ምኻድ፡ ምጉዓዝ፡ ምስዕሳዕ ወዘተ - ደስ ይብሉኒ ድዮም፡ ስለዚ ሓደ ሓደ ግዜ ኣብ ጫካ ብምኻድ ሓንጎሊይ ዘዩሐድስሉ ምኽንያት እንታይ ኣሎ፡
- ሎሚ ደስ እንዳበለኒ ተንቀሳቐሰድ፡ ዋላውን ኣብ ጀርዲን ምዕያይ ዕጋበትን ሓንጎል መሓደስን እዩ።

ሓዲሽ ነገር ምምሃር

ምምሃር ማለት ሓዲስቲ ነገራት ምፍላጥ'ዩ!

ሓዲሽ ነገር ምምሃር ማለት፡ ካብ ዕለታዊ ገልታዕታዕ አውጺኡ ልዑል ድሪቪታትን ስምዒት ነብሱ ክብረታትን ዝህቡኒ ነገራት ምፍላጥ ማለት እዩ። ሓዲሽ ፍልጠት ክቐስም ድሉው ዝኾነ ሰብ፡ ኣብ ውልቃዊ ሂወቱ ኮነ ኣብ ሞይኡ፡ ቀጻሊ ምዕባላ ክርኢ ዝደሊ ሰብ እዩ። ሓዲሽ ፍልጠት ንኣንገል ዝምልከት ጥራይ ዘይኮነ፡ ንሙሉኣት ህዋሳት እንኮላይ ዝምልከት እዩ። ስለዚ ሓዲስቲ ነገራት ምፍታን ወይ ኣፍልጦ ምድላይ ዶንጉኻ ዝበሃለሉ ጉዳይ ኣይኮነን።



ሓሳባት/ርእይቶ

- እንታይ ክመልኽ ይደሊ፡ እንታይ'ከ ኣሎ ንኸይክእሎ ዝኸልክለኒ፡ ስለምንታይ ናይ ሳዕስዒት ትምህርቲ ዘይጅምር፡ ናይ ተኒስ ጠረጴዛ ልምምድ ዘይከይድ ወይ ዝኾነ ናይ ሙዚቃ ናውቲ ዘይፍትን፤
- ተውህቦይን ክእለተይን ኣየኖት እዮም፡ ብኸመይ ክጥቀሙሎም ይኸእል፡
- ኣየኖት ኣገባባት ፍልጠት እዮም ክሳብ ሕጂ ኣብ ሂወተይ ክሕጉዝኒ ዝኸኣሉ፡



ምስ የዕሩኽተይ ርክባት ምግባር

ዕርክነት ኣገዳሲ'ዩ

ምስ የዕሩኽተይ ይፎኽሰኒ እዩ፡ ብዛዕባ ኩሉ ድማ ከዕልሎም ይኽእል። ውሽጣዊ ዕላልና ድማ ንዓና ንሕዞ ወይ ዝይምልኮቶ ኣይንዛረበሉን። የዕሩኽተይ ጸቕጢ ክገብሩላይ ኣይደልን'ኳ እንተኾንኩ፡ ምስ ዝደልዩኒ ግን ኣብ ጎኖም ኣለኹ ኩሉ ግዜ። የዕሩኽተይ ከቃወሙንን ከም ኣነ ክቕበሉንን ይኽእሉ እዮም።



ሓሳባት/ርእይቶ

- መነባብሮይ ንሓቀኛ ምሕዝነት ግዜ ዝህብ ድዩ፤
- «ቀንዲ መሓዛ» ወይ «ቀንዲ ዓርኪ» ኣለዎ'ዶ፤
- ካብ መሓዛይ ወይ ዓርኪይ እንታይ ይጽበ፤
- ኣብ ዕርክነት ከበርክቶ ዝኽእል እንታይ'ዩ፤
- ምስ መን ነጻ ጊዜይ ከሕልፍ ይደሊ ምስ መን'ከ ኣይደልን፤
- ምሕዝነተይ ተሌፎን ብምድዋል ወይ SMS እንዳጸሓፍኩ ይከናኸኖ።
- እቲ ቀዳማይ ስጉምቲ ባዕላይ ወሲደ ነዊሕ ዘይራእከዎም ናይ ቀደም የዕሩኽተይ ይድውል።

ምርግጋእ

ተረጋጊእካ ሓይልካ ምሕዳስ

ኣተሓሳስባና ብቀጻሊ ብዝውሕዙ ስእልታት ፡፡ ሓሳባት ፣ ከምኡውን ህልው ኣጋጣሚታት ዝተጸልወ እዩ። ስለዚ ከኣ ድሕሪ ንጡፍ ፍጻሜታት ኣብ ገለ እዋን ምርግጋእን ዕረፍትን የድሊ። እንተደኣ ተረጋጊእና ጽቡቕ ይስመዓና፡ ረብሻ የብልናን ንቑሓት ከኣ ንኸውን። ዝተረጋገኣ ሰብ ንነብሱ ኮነ ንኸልኦት ብዝሓሸ ከግምግሞምን ተረጋጊኡ ውሳኔታት ክገብር ይኸእል። መረጋግኢ ኣብ ኩሉ ይርከብ። ዝኸፈሎ ዋጋ ድማ የብሉን።



ሓሳባት/ርእይቶ

- ኣብ ዕለታዊ መነባብሮይ ኮነ ኢሊ ክረጋግኣሉ ዝኸእለሉ ቦታ ኣለኒ ድዩ፤
- ምልስ ኢሊ ምስ ነብሳይ ክላዘበሉን ቀሲኒ ከዕርፈሉን ዝኸእል ቦታ ኣሎ ድዩ፤
- ኣበየናይ ኩነታት ክረጋገኣ ይኸእል ወይ «ንግዚኡ ኩሉ ክርስዖ» ይኸእል፡ ሙዚቃ ብምስማዕ፡ መዲተሽን፡ ኣብ መናፈሻ ብምኻድ፡ ዮጋ ወይ ምስኣል የድልየኒ ድዩ፤
- ተወሓደ ሓንሳብ ኣብ ሰሙን ንምርግጋእ ኢሊ ናብ ስራሕ ብእግረይ ክኸይድ ዶ ይኸእል፤

ሓገዝ ምድላይ



ሓገዝ ንምድላይ ትብዓት ይሓትት።

ሓገዝ ዝሓትት ሰብ ብርታዕ ደኣምበር ድኽመት ኣይኮነን ዘርእ። እንድሕር ንገላ ሰባት ልበይ ሂበዮም ክሕግዙኒ ዝኽእሉ ሰባት ኣለው። ሓገዝ ስለ ዝደለኹ ድኹም ሰብ ኣይኮንኩን። ሓገዝ ምድላይ ማለት ምትእምማን ማለትዮ ቦቲ ሓደ ወገን። በዚ ኣገባብ ከኣ ብንጥፊት ክምክቶን ስምዒታተይን ስክፍትታተይን ካብ ዓቕመይ ንላዕሊ ክኾነን ኣይክእሉን። ኣብ ፍሉይ ከበድቲ ኩነታት ድማ ኣብቲ ቀንዲ ሓይልኻ ምቱኳርን ዝተረፉ ዕዮታት ምርጋፍን ሓገዝ ምድላይን ኣገዳስነቱ ዕዙዝ እዩ። እዚ ከኣ እምነት ንኻልኣትን ብኻልኣትን የጥሪ።



ሓሳባት/ርእይቶ

- ሓገዝ ምስ ዝደሊ ከም ዝረከብ ከተኣማመን ይኽእል ድዩ፤
- ሓገዝ ክደሊ ከለኹኹ ናይ ደገፍ ስምዒታት ይፈልጦም ድዩ፤
- ንሳቶም ሞያዊ ሓገዝ ዘኣንግዱ እንተኾይኖም: «መዓሰየ ንመጨረሻ እዋን ክሕግዙኒ ዝደለኹ፤
- ናብ መን እሙን ሰብ ክኸይድ ይኽእል ሓገዝ ምስ ዝደልይ፤



ምጥባብ

ጥበብ ኣብ ነፍስ-ወከፍና ኣላ!

ብዙሓት ሰባት ብቻላት ክገልጽዎ ዘይክእሉ ድሌት፡ ምንዮት፡ ፍርህን ሓሳባትን ኣብ ውሽጦም ኣለዎም። ብናይ ጥበብ መግለጺ ግና ከም ስእሊ፡ ሙዚቃ፡ ምዝናቕ፡ ምኽሻን፡ ኣትክልቲ ብምትካልን ካልኣት ኣገባብን ስምዒታቶም ከርውዩን ክገልጹን ይረኣዩ። ስለዚ ስነ-ጥበብ ንዘጸብቡ ጸቕጢ የፋኹስ። በዚ መሰረት ከኣ ክረጋጋእን ሓይሊ ክድልብን ይኽእል።



ሓሳባት/ርእይቶ

- ስነ-ጥበብ ንምዘውታር ቦታ ይርከብ ድዩ፤
- ናተይ ትምኒት ምስ ዓበኹ እንታይ'ዩ፤ ማያዊ ኣካላት ምስኣል፤ ጌታር ምጻወት፤ ጀርዲን ምኽስኳስ፤ ትምህርቲ ናይ ስነ-ጽሑፍ ምኻድ፤



ምስታፍ

ደቂ-ሰባት ማሕበራዊ አካላት እዮም።

አባል ናይ ሓደ ማሕበር ምዃን ሓደ ካብቲ አገዳሲ ናይ ሂወት ተመክሮ እዩ። ሕብረት ሓቦ ንምትእኸኻብ ትደሊ። ተሳታፍነት ማለት ከኣ፡ ንዓይ አገደስቲ ዝኾኑ ትምህታት፡ ድሌታት፡ ክእለት፡ ፍርሂን ተስፋን ዝኣመሰሉ አገደስቲ ነገራት ምትግባር ማለት'ዩ። ሓባራዊ ናብራ ሓቢርካ ምንባር ማለት ነዓይ፡ ብፊተውተይ ይድግፍን ንፊተውተይ ይድግፍን ማለት'ዩ።



ሓሳባት/ርእይቶ

- አባይናይ ጉጅለ ክኸውን ይፈቱ፤
- ዝኾነ እኩብ፡ ማሕበር፡ ክብብ ወዘተ ክሳተፈሉ ዝኸእል ኣሎ ድዩ፤
- መጀመርያ ናብ ማሕበራት ንኸኸይድ እንታይ ክገብር ኣሎኒ፤ መን ኣብኡ ክሕግዘኒ ይኸእል፤
- ንመጨረሻ ግዜ መዓስ'የ ኣብ ዓቢ ፌስታ ዝተሳተፍኩ፤

ተስፋ ዘይሙቕራጽ

ቅልውላው ሂወት ምምካት

ስምዒታት ከም ስንባደ፡ ሓዘን ከምኡ ድማ ዘጨንቑ ሕሉፍ ኩነታት ንምርስገም ግዜ ይሓቱ እዮም። ስለዚ ድማ እዚ ግዜ ከትጥቀሙሉን ኣብ ከቢድ ኩነታት ንኻልኣት'ውን ግዜ ከትህብን ኣገዳሲ እዩ። ካብ ዓቕምኻ ንላዕሊ ምስ ዝኸውን ግና ኣብቲ ኣገዳሲ መስርሕ ምንባር (ከም ኣመጋግባ፡ ጥዑም ኣየር ምትንፋስ፡ ድቃስ፡ ምንቅስቓስ) ምቱኳር ኣገዳሲ እዩ። ንበይነይ ዝኾነሉ ምኽንያት ዋላሓንቲ የልቦን። ኣብ ከምዚ ከቢድ ኩነታት ናይ ክኢላታት ሓገዝ ክሓትትን ክቕበልን ሕጋዊ መሰሊይ እዩ።



ሓሳባት/ርእይቶ

- «ናይ መድሕን ባእታታት» ኣብ እዋን ቅልውላው ይረከብ ድዩ፤
- ተስፋ ናይ ምንባር ዝቕረጹ ሰባት ይፈልጥ ድዩ፤
- ኣብ እዋን ቅልውላው ሞያዊ ሓገዝ ይርከብ ድዩ፤
- እንታይ ነገራት እዮም ኣብ ግዜ ቅልውላው ጽንዓት ዝህቡኒ፤