ካጨና እዋናት ንዝሓለፉ ሰባት ዝግበር ሓገዝ፡

ገለ ካብዚም ዝተጠ ሱ ስግሌት ካጋጢሙካ ዲዩ፡

ናይ ምስቃስ ጸገማት

ምብህሉር/ሕማ - ሕልሚ

ናይ ካተኩሮ ስግሌት

ተሬር፡ ተስፋ ዘ ርጽ ስምሚታት ከም ሕርቃን፡ ንሂ ወይ ሻ ኮት

ስምሚት ምስንዘዝ ከምኡ`ውን ካብ ወጻኒ ዓለም ተገሊልካ ምህላው

ነቲ ተስፋ ዘ ርጽ ስምሚታት ካብ ካእሙሮኻ ከተውጽኑ ምስጋር

ንጹር ዝኽሊት ናይ ዘየሕጉሱ እዋናት፡ ናይ ሓቂ ኮይኖም ዝስምዑኻ

እዚኦም ኩሎም ስምሚታት ብጭንቀት ክፍጠሩ ዝኽእሉ እዮም ወይ ካዝዮም ተስፋ ዝርብሱ እዋናት። ካብ እንግሊዝኛ ብዛዕባ "ካእምሮኻዊ ጥዕናኻ" ክንዛረብ ንኽእል፡ እንተኾነ ትሑት ዝኾነ ብ ዓት ካእምሮ ስለዘሎኻ ሕሙም ናይ ካእምሮ ሊኻ ማለት ካይኮነን። ከምዚ ዓይነት ስምሚት ክህልወካ ልሙድ ካይኮነን – ንሕማ ኩነታት ግን ልሙድ ዝኾነ ግብሊ መልሲ ሊዩ፡ ንዝኾነ ሰብ ደማ ከጋጥም ይኽእል ሊዩ። እዚም ምልክታት ናይ ደኻም ምልክታት ካይኮኑን ወይ ክትሓፍሊሉ ዘለካ ነገር ካይኮነን።

ገከ እዋናት፡ እዞም ጭንቀታት ኣካላዊ ምልክታት ከኽትሉ ይኽእሉ እዮም፡ ከም ኣብነት÷

ሕማም ርእሲ

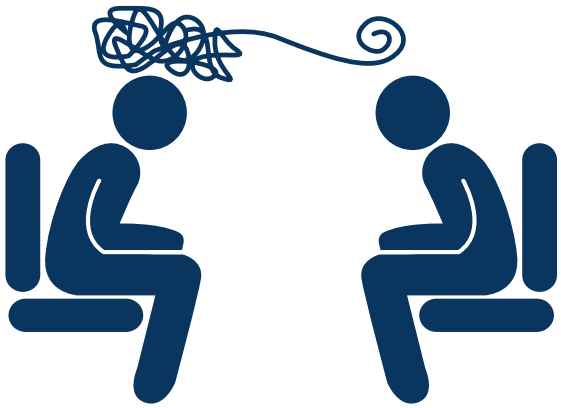
ናይ ሕቆ ቃንዛ

ናይ ከብዲ ቃንዛ / ቃንዛ ጎሎ

ቃንዛ ኣፍልቢ ከምኡ`ውን ቅልጡፍ ትርግታ ልቢ

እዞም ቃንዛታት ክብርትዑ ይኽእሉ እዮም እንጾሕር ብዙሕ ዝኾነ ጭንቀት እንተሎካ። ዝኾነ ይኹን ናይ ቃንዛኻ ምኽንያት፡ ሓቀኛ ኒዩ ክሳብ ሕጂ። ሓጸ-ሓጸ እዋን ቃንዛ ነገሌት ከመዓሌሪ ይኽእል ኒዩ፡ ትኽክል ዝኾነ ሓገዝ ንጭንቀትካ ብዝምልከት ከምኡ`ውን ሕማቅ ስምዒትካ ብዝምልከት ክትረክብ ምስ እትኽእል።

እቲ ቀጻማይ ጸረጃ ንምፍዋስ ነዞም ኩሎም ምልክታት፡ ምስ ሰባት ምልዛብን ሓገዝ ምሕታትን ኒዩ። እዚ ክትገብር ትኽእል÷



- ነቶም ኣብ ኣካላትካ ዘለዉ ምልክታት ብዝምልከት ምስ ነርስካ ወይ ጾክተርካ ክትዘሌረብ። ኣስተርጓሚ ምስ እትጸሊ፡ ነታ ተቀባሊት ኣጋይሽ ቆጸሌ ኣብ እትሕዘሉ እዋን ንገሌ።
- ጸውል ናብ C.A.L.L.፡ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ወሃብቲ ሓገዝ ኣብ 0800 132 737። ጸወላት ብነጻ እዮም፡ ኣስተርጓሚ ውን ክትሓትት ትኽእል ኒኻ።

ኣስተውዕል፡

- ኣብ ወይልስ ናይ **ነጻ** ናይ ጥዕና-ክንክን ኣገልግሎት ክትረክብ ትኽእል ኒኻ።
- **ዝኾነ ሰብ** ናይ ውልቂ ሓበሬታኻ ንፖሊስ ወይ ክፍሊ ውሽጣዊ ኣገልግሎት ኣይህብን ኒዩ።
- ናይ ጥዕና ሓገዛት ምርካብካ፡ ነቲ ናይ ስጸተኛ ኩነታትካ ወይ ሕቶ ዑ ባኻ ጽልዋ **ኣየምጻሉን** ኒዩ።