ከስጨናቂ ክስተቶች ላጋጠሟቸው ሰዎች የሚሰጥ እርዳታ

ከተጠቀሱት ችግሮች ውስጥ የተወሰኑት ከጋጥመውዎት ያውቃል?

የመተኛት ችግር

ቅዠቶች

የማተኮር ችግር

ጠንካሬ፣ እንዳ
ቁጣ ያሉ የሚበሳጩ
ስሜቶች፣ ሀዘን፣
ወይም ጭንቀት

የጾንዛዜ እና
ከውጭው ዓለም
እንዳተገለሉ
የመሰማተት ስሜት

ከእምሮዎን
የሚረብሹ ወይም
ከናዳጅ ሀሳቦችን
መቋቋም ከለመቻል

በጣም እውነተኛ
የሚመስሉ ዳስ የማይሉ
ክስተቶች ጠንካሬ
ትዝታዎች

እነዚህ ሁሉ በጭንቀት ወይም በጣም በሚያበሳጩ ክስተቶች ሊከሰቱ የሚችሉ ነገሮች ናቸው። በእንግሊዝኛ ስለ "የአእምሮ ጤንነትዎ" ልንነጋገር እንችላለን፣ ነገር ግን ዳካማ የአእምሮ ጤንነት ማለት የአእምሮ ህመም ኖለብዎት ማለት አይደለም። ይህ ስሜት መኖሩ ያልተለመዳ ነገር አይደለም – በጣም መጥፎ ለሆኑ ልምዶች መዳበኛ ምላሽ ሲሆን በማንም ላይ ሊከሰት ይችላል። እነዚህ ምልክቶች የዳካማነት ምልክት አይደሉም ወይም የሚያሳፍር ነገር የለውም።

አንዳንዶ ጊዜ፣ እነዚህ ጭንቀቶች አካላዊ ምልክቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ፣ ለምሳሌ:

ሌስ ምታት

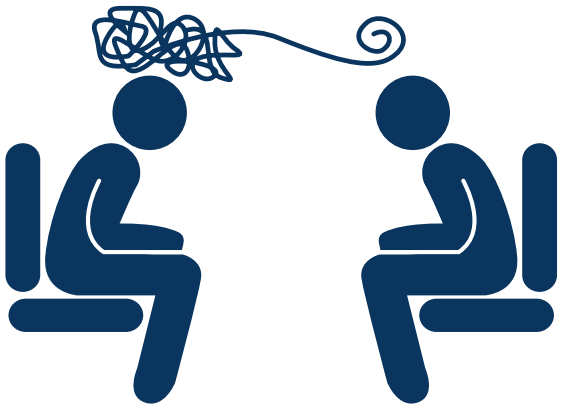
የጆርባ ህመም

የሆዶ ህመም / ዳሌ አከባቢ ህመም

በዶሊት ላይ ህመም እና በፍጥነት የሚመታ ልብ

ብዙ ጭንቀት ካለብዎት እነዚህ ህመሞች የከፉ ሊሆኑ ይችላሉ፡፡
በምንም ምክንያት ህመሙ ቢከሰት፣ እውን ነው፡፡ በጭንቀትዎ እና በሚያበሳጩ ስሜቶችዎ ላይ እርዳታ ማግኘት ከቻሉ አንዳንዶ ጊዜ ህመሙ የቀነሰ ሊሆን ይችላል፡፡

እነዚህን ሁሉ ምልክቶች ለማከም የመጀመሪያው እርምጃ ከአንዶ ሰው ጋር መነጋገር እና ከዚያ እርዳታ መጠየቅ ይሆናል፡፡ የሚከተሉትን ማዶረግ ይችላሉ:



- እያጋጠሙዎት ስላሉ ምልክቶች ነርስዎን ወይም ሐኪምዎን ያነጋግሩ፡፡ አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ፣ ቀጠሮውን ሲይዙ ለእንግዳ ተቀባዩ ያሳውቁ፡፡
- በዌልስ የአእምሮ ጤንነት እርዳታ መስመር አበ 0800 132 737 ወዶ C.A.L.L ይዶውሉ፡፡ ጥሪዎች ነፃ ናቸው፣ እናም አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ፡፡

ያስታውሱ:

- በዌልስ **ነፃ** የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት አለዎት፡፡
- **ማንም ሰው** መረጃዎን ለፖሊስ ወይም ለአገር ውስጥ ጉዳይ ቢሮ አያጋሌም፡፡
- ለጤና ጉዳዮች እርዳታ ማግኘት በስዶተኛ ሁኔታዎ ወይም በጥገኝነት ጥያቄዎ ላይ ተጽዕኖ **አያሳዶርም** ፡፡