

አብ እዋን ለበዳ ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) አእምሮአዊ ጥዕናኹም ምሕላው

ተራኽቡ

ተንቀሳቀሱ

አስተውዕሉ

ካብ ትምህርቲ ደው ኣይትበሉ/ቀጽሉ

ለግሱ ሃቡ

አንጻር ኮሮናቫይረስ ከንቃለስ እንከሎና (ኮቪድ-19) ንህዝባዊ ጥዕናታት ስጉምታት ከይሰልቸውና ብቀጻልነት ንከይላባዕ ከንቆጻጸር፣ኢድና ብምሕጻብ፣ ርሕቀት ምሕላው ስድራቤትና ማሕበረ ኮማንዳንን ብሰላም ከንሕሉ ንኸእል። ከምዚ ሕጂ ነካይዶ ዘሎና ልሙድ ተግባራትና ምስ ካልኣት ብቀረባ ከተራኽብና ከይተዋሳእና ደረት ዘለዎ ርሕቀት እናሓለና ናይ እእምሮና ጥዕናን ሓጎን ጸጋን ከንሕሉ ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ። ኣብዚ እዋን ናይ እእምሮና ጥዕናን ሓጎን ጸጋን ከንሕሉ ክሕግዙና ዝኸእሉ ሓሓደ ነጥብታት ኣብዚ ታሕቲ ሲዒባም ይርከቡ።

ተራኽቡ

አብ ከባቢኹም ምስ ዘለዉ ሰባት ተራኽቡ። ኣብዚ ጽንኩር እዋን ሓደ ኢና። ምስ ስድራቤትኩምን የዕሩኽትኩምን ምስ ብጻትኩምን ወይ ምስ ጎረባብትኩም ብስልኪ፣ብተክስት ወይ ብቪዲዮ፣ ብፊደስታይም፣ ምትሰኣፕ፣መሰንጅር ወይ ሰካይፕ ክትራኽቡ ሓደራ። ብፍላይ ኣብ ገዝኡም ባይኖም ዘለዉ ብመደብ መዓልቲ መዓልቲ ብስልኪ ተራኽቡ። ሕጂ ክትራኽቡ ትኸሉ ኢኹም እንተተባህለ ምስ ቤተሰብኩምን የዕሩኽትኩምን ርሕቀትኩም ሓሊኹም ክትራኽቡ ተዳለዉ።

ተንቀሳቀሱ

ኣብዚ እውን ብዝጠዕመና ኣገባብ ከንቀሳቀስ ኣገዳሲ ኢዩ። ምንቅስቃስ ኣካላት፣ ንእእምሮናን ንኣካላትናን ጽቡቕ ክስምዓና ይሕግዘና።ኣብ ገዝ እንከሎና ከንቀሳቀስ፣ ኣብ ጃርዲን ምስራሕ፣ ዕዮ ገዛ ምስራሕ፣ ምውስዋስ ኣካላት ብኣንላይን ናይ ምውስዋስ ኣካላት ብቪዲዮ ምክታትል ብዙሕ ዝተፈለለዩ መንገድታት ኣለዉ። ብምንግስታዊ መምርሒ ሓበረታ መሰረት ርሕቀትኩም ሓሊኹም ብእግርኹም ኪዱ፣ ጉዳዩ። ብብሽክለታ ተዛውሩ።

ትምህርቲ ቀጽሉ

ንሕጂ ኣብዚ እዋን ኣዚ ብዝተፈለለየ ኣገባብን ብሓድሽ መንገድታት ኢና ዕግበትና ነርውየሉ። ኣዚ እዋን እዚ ገለ ነገራት ንምድህሳስ ተጠቀመሉ።ሓደስቲ ነገራት ተመሃሩ ገለ ነገር ከምዝተዕወገትናን ርክሰ ምትእምማን ደስታን የምጽእልና። ኣዚ ጽቡቕ ኣጋጣሚ ኣዚ ንደቕኹም ሓደስቲ ጥበባትን ወይ ብኣንላይን (ብኢንተርነት) ኮርስ/ትምህርቲ ኣመዘገብኩም ከተምህርዎም ሓደራ።

ደገፍኩም ኣበርክቱ

መንግስታዊ ድንጋጌታትን ስርዓታትን መምርሕን ማሕበራዊ ምፍንታት ከነተግብር ኣንከለና ማሕበረ ኮምናን ኣገልግሎት ጥዕናን ንሕግዝ ኣሎና። ኣብዚ እዋን እዚ ከምዚ ዓይነት ደገፍ ምብርካት ኣቲ ዝለዕዳሉ ህያብ ኢዩ። ከምኡ እውን ኣብዚ እዋን ኣዚ ኣንደገና ንየዕሩኽትኩምን ጎረባብኩምን ንካልኣት ምምስጋንን፣ፈገግታንን ለውሃት ምርኣይን ሰናይ ተባር ኢዩ። ደስትነትካን ፍሽኽታኻን ኣብ ሓፈሻዊ ማሕበረ ኮም ተዛሚዱ ከንጸባርቅ ኣንከሎ ዓቢ ሞሳ ኢዩ።

አስተውዕሉ

ደው በሉ። ርግእ ኢልኩም ግዜ ወሲድኩም የማን ጸጋም ቀሓልኩ በሉ። ግዜኹም ኣብ ዜናን ማሕበራዊ መራኽቢታትን ምድህሳስን ቀንሱ። ኣብዚ እዋንዚ ዝኾነ ካብ ዓቕምና ንላዕሊ ከንቁጻጸር ዘይንኸል ከምዘሎ ይኸድ። ሕጂ ኣብቲ ንስኹም ክትቆጻጸርዎ ትኸእሉ ጥራሕ ፍሉይ ቆልሕታ ክትገብሩ ሓደራ። ሓሳባትኩምን ስም ዒትኩምን ተቀቢልኩም ንነብስኹም ኣይትጨክኩ፣ ንፍስኹም ፍቀዱ። ኣብዚ እዋን ኣዚ ከም ልሙድ ዘስምዓኩም ኣንተኾይኑ ወላን ሓንቲ ጸገም የለን ከም ኡ ኣንተኾነ “ልሙድ” ኢዩ ኣይትሰከፍ። ጥዑም ወይ ልስሉስ ሙዚቃ ወይ መዘናግዕዒ ኣፕሊኬሽንን ቪዲዮታትን ስምዑ። ኣብዚ ከተሰተዕልዎ ዘሎኩም ኣዚ እዋን እዚ ጊዘያዊ ጸገም ኢዩ። እዚ ሓሊፉ ብሩህ ተሰፋ ዘለዎ ግዜ ከመጽእ ስለዝኾነ ኣብ ትገብርዎ ዝነበርኩም ንጥፊታት ልምድን ኣቃልቦ ክትገብሩ ሓደራ። ካብ ሽጋራ ምትካኸን ድራግን ክትቀጠቡ ከምኡ እውን ካብ ብዙሕ ኣልኮላዊ መስተ ክትቀጠቡ ሓደራ። ብቀሊሉ ኣብ ሕማቕ ናይ ጥዕና ባህርያት ግዳይ ኩንኩም ኣብ ዝኸፍኡ ደረጃ ክትወድቁትኸሉ።

ኣብ ጭንቀትን ኣብ ተስፋ ምቀርቓጽን ኣንተወዲቅኩም፡ ኣብ ላይፍ ላይን (Lifeline) በዚ ሲዑቡ ዘሎ ስልኪ ቁጽሪ 0808 808 8000 ደዌልኩም ምስ ተመክሮ ዘለዎ ሞያተኛ ኣማኻሪ ክትላዘቡ ተዘራረቡ። እዚ ኣገልግሎ እዚ ን24/7 ኣብ ኖርዝ ኣየርላንድ (NI) ኣብ ናይ ገዛን ኢድን ስልኪ ነጻ ኣገልግሎት ኢዩ።

ብዛዕባ ኣምሮኣዊ ጥዕናኹም ንዝያዳ ሓበረታ ከመይ ገርኩ ከምትሕልዉ ኣብ ናይ ኣብ ኖርዝ ኣየርላንድ (NI) ማአከል (Hub) ኮቪድ ኩነትን ጥዕና ደስታን ጸጋን (COVID Wellbeing NI Hub)፡ ብማይንዲንግ ዮር ሄድ (Minding Your Head website) ኣብ www.mindingyourhead.info ተወከሱ።

ኣብ ናይ ኒው ኤኮኖሚክ ፋውንደሽን ኮሚሽን ብፎርሳይት ፕሮጀክት ኣብ መንታል ካፒታል ን ወል ቢንግ (www.neweconomics.org) ዝተወሃሃደ ኢዩ። ኣርትዮርክ ምስ ሕብረት በልፋሰት ስትራተጂክ ፓርትነርሺፕ ተነዲፉ።

