ምርዳእ ናይ ኣእምሮ ጥዕና

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ንምርዳእ፣ መጀመርያ ናይ ግድን ብዛዕባ ኣካላዊ ጥዕናና ክንሓስብ ኣለና። ኣካላትና ዝሓመመ ኮይኑ ኣብ ዝስመዓና እዋን፣ ዝሓሸና ኮይኑ ንኽስመዓና ብዙሕ ነገራት ኢና ንፍትን። ንኣብነት፣ ኣዝዩ ብርቱዕ ሰዓል እንተሓሚምና፣ ክነዕርፍ ንፍትን፣ መድሃኒት ንወስድ፣ ወይ ናብ ሓኪም ንኸይድ።
ግን ሓይሊ ኣብ ዘይብልና ኣዚና እንተ ሓዚንና እንታይ ክኸሰት ይኽእል? ኣዚና ሓሳብ ብምብዛሕና ክንድቅስ ዘይንኽእል እንተ ኾይንና እንታይ ንገብር? ልክዕ ከም ከምታ ሰዓል ነዞም ስሚዕታት እዚኦም ንምፍዋስ ወይ ንምክንኻን ውጥን ወይ ተበግሶ የድልየና እዩ። እዚኦም ኣብነታት ናይ ኣእምሮ ጥዕና እዮም። እዚ ሓበሬታ እዚ ነዓኻ ሓድሽ እንተ ኾይኑ፣ ኣይግረምካ፣ ኣብ በይንኻ ኣይኮነን፣ ከምኡ ውን ሓገዝ ኣሎዎ።

ኣብ ዝሓለፉ እዋናት፣ ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ካብ ኣካላዊ ጥዕና ዝወሓደ ትምህርቲ ይወሃብ ኔሩ። እንተኾነ ግን፣ እዚ ዝጸንሐ ሕጂ ይቕየር ኣሎ። ምክንኻን ጥዕና ኣእምሮና ንኹሉ ሰብ ስቓይ ከጉድል ወይ ክቕንስ ከምዝኽእል ተማሂርና ኣለና፣ ከምኡ ድማ ተስፋ ንጉብር ንስኻ ካልኦት ሰባት ንኽመሃሩ ክትሕግዘና። ብሓባር ኮይና ናይ ነፍሲ ወከፍና ኣእምራውን ኣካላውን ጥዕና ብዝሓሸ ክንርዳእን ክንተሓጋገዝን ንኽእል ኢና።

EXODUS REFUGEE
(ኤክሶዶስ ናይ ስደተኛታት ትካል)

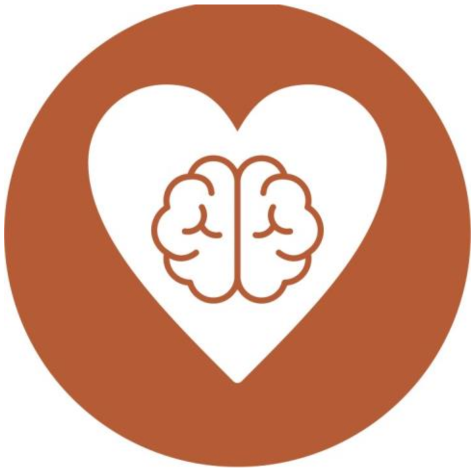
ብዛዕባ ኤክሰደስ

ኤክሰዱስ ናይ ስደተኛታት ትካል ኣገልግሎት ስደት ኮይኑ ንስደተኛታት ዘልዎም ናይ ዳግመ ምጥያስ ድሌታት ብምምላእ ከምኡ ውን ካልኦት ካብ ግፍዒ፣ ፍትሒ ምስኣን፣ ብኩናት ተመዛቢሎም ዝሃደሙ ሰባት ናብ ኢንድያና እንቋዕ ደሓን መጻኹም ኢሉ ዝቕበል ውፉይ ወይ ግዱስ ናይ ድሕነት ሰብኣዊ መሰላት እዩ።

ኤክሰዱስ ካብ ብዙሓት ሃገራትን፣ ባህልታትን፣ ቋንቋታትን፣ እምነታትን፣ ከምኡ ድማ ፖለቲካዊ ኣረኣእያን ዝመጹ ስደተኛታትን ሓተትቲ ዕቑባን ኣብ ምቕባል ነዊሕ ታሪኽ ዘለዎ እዩ። ብ1981 ኣብ ትሕቲ ተልእኾ ምምላእ ሕጋዊ ድሌታት ስደተኛታትን ምምጻእ ናይ ኩባ ስደተኛታት፣ ከም ኣካል ናይቲ Mariel boatlift (ማሬል ቦትሊፍት) ዝፍለጥ ኣብ 1980 ዘጋጠመን ጀሚርና። ካብቲ ግዜቲ ጀሚሩ፣ ኤክሰዱስ ካብ 50 ዝተፈላለያ ሃገራት ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ስደተኛታት ሓጊዙን ኣብ ኢንድያና ሓድሽ ሂወት ንኽምስርቱ ኣኽኢሉን።

እዚ ምንጪ ብጋንታ ድሕነት ናይ ኣእምሮ ኣብ ኤክሰዱስ ተቐሚጡ ኔሩ።. ኣብ ኤክሰዱስ ኣገልግሎት ናይ ኣእምሮ ጥዕና ንምርካብ ብቑዕ እንተኾንካ ክትፈልጥ እንተደሊኻ፣ ናብ 317-921-0836 ናብ ቤት ጽሕፈትና ክትድውል ትኽእል ኢኻ። ብዛዕባ ኤክሰዱስ ዝያዳ ክትፈልጥ እንተ ደሊኻ ኣብ ዌብሳይትና፡- www.exodusrefugee.org ክትምልከት ትኽእል ኢኻ።

ናይ ኣእምሮ ጥዕና እንታይ እዩ?



ናይ ኣእምሮ ጥዕና እንታይ እዩ?

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ማለት ከመይ ይስመዓና፣ እንታይ ንሓስብ እንታይ ንገብር ወይ ንሰርሕ ዘጠቓለለ እዩ። ብተወሳኺ እዚ ናይ ኣእምሮና፣ ስሚዕትና ከምኡ ድማ ማሕበራዊ ጥዕና ኢልና ክንጽውዖ ንኽእል። ነዓኻ ጥዕና ብዝሁብ ወይ ንጥዕናኻ ብዝጎድእ መገዲ ክትሓስብ፣ ክስመዓካ፣ ከምኡ ውን ክትሰርሕ ወይ ኣብ ነገራት ስጉምቲ ክትወስድ ትኽእል። ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣብ ኩሉ ደረጃ ናይ ሂወት፣ ካብ ቁልዕነት ክሳብ እርጋን ኣድላዪ ወይ ኣገዳሲ እዩ። ሓደ ሓደ እዋን ብገዛእ ርእስና ወይ ብሓገዝ ናይ ኣዕርኽትና ምምሕያሽ ንኽንገብር ክንመሃር ንኽእል ኢና፣ እንተ ኾነ ግን ሓደ ሓደ እዋን ካብ ክኢላ ናይ ኣእምሮ ጥዕና በዓል ሞያ ሓገዝ ንደሊ ኢና።

ሓገዝ ከምዘድልየካ ብኸመይ ትፈልጥ?

ነዞም ሕቶታት እወ እንተኾይኑ መልስኻ፣ ካብ ናይ በዓል ሞያ ሓገዝ ክትጥቀም ወይ ክትረብሕ ኢኻ።.

- መብዛሕትኡ ግዜ ጓሂ፣ ሕርቃን፣ ፍርሒ፣ ጸቕጢ ይስመዓካ ዶ?
- ደቅስ ደቅስ ዝብል ጸገም ኣለካ ዶ ወይ ስቕ ኢሉ ድቃስ ይመጸካ ዶ?
- ብዙሓት ሓሳባት ኣልዉኻ ዶ ምሕሳብ ንኸተቋርጽ ኣዚዩ ይኸብደካ ዶ?
- ዝሓመምካ ኮይኑ ይስመዓካ ዶ ወይ ቃንዛ ኣለካ ዶ ግን ድማ እቶም ሓካይም ጥዑይ ኢኻ ዶ ይብሉኻ?
- ኣብ ዝሓለፉ እዋናት ዘጋጠሙኻ ሕማቓት ነገራት ኣብዚ ሕጂ እዋን ሃንደበት ደጊሞም ዘጋጥሙኻ ዘለዉ ኮይኑ ዶ ተሰሚዕካ ይፈልጥ?
- ነገራት ንኽትዝክር ወይ ኣተኩሮ ክትገብረሎም ይኸብደካ ዶ?
- ሓይሊ ዘይብልካ ኮይኑ ዶ ይስመዓካ?
- ብዘይ ዝኾነ ምኽንያት ዓበድበድ ወይ ጸለለል ዶ ትብል?
- ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ዝገበርካዮ ዘይብልካ ገበነኛ ዝኾንካ ኮይኑ ዶ ይስመዓካ?
- ሓደ-ሓደ ግዜ ኮፍ ኢልካ ንኽትጸንሕ ይኸብደካ`ዶ?

ናይ ኣእምሮኻ ጥዕና ንምምሕያሽ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

- እኹል ድቃስ ውሰድ።
- ጥዕና ዘለዎ መግቢ ብላዕ።
- ኣካላትካ ኣንቀስቕስ፣ ልምምድ ግበር።
- ንሓደ ትኣምኖ ሰብ ምስ ሽግር ትቃለስ ከም ዘለኻን ሓገዝ ከምዘድልየካን ንገሮ።
- ነኣሽቱ ዓወታትካ ጸንብሎም።
- መዓልታዊ ንሓደ ነገር ንምምስጋን ክትለማመድ ፈትን።
- ርጉእነት ንኽስመዓካ ጸሎት ኣዘውትር።
- ካብ ገዛኻ ወጺኻ ተጎዓዝ ወይ ምስ ተፈጥሮ ግዜ ኣሕልፍ።.
- ምስ ካልኦት ሰባት ተዛረብ፣ ብጽሑፍ መልእኽቲ ለኣኽ፣ ወይ ምስኦም ግዜ ኣሕልፍ።
- ቀስ ኢልካ፣ ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ።
- ንኻልኦት ክትሕግዝ ፈትን።

ሓደ ነገር ዘክር በይንኻ ኣይኮንካን ዘለኻ፣ ዳግማይ ጽቡቕ ክስመዓካ ይኽእል እዩ።

ኣዝዮም ብዙሓት ናይ ኣእምሮኻ ጥዕና ከተማሓይሽሉ ትኽእል መንገዲ ኣለዉ። ኩሉ ግዜ ተስፋ ኣሎ።

ሕጂ ውን ሓገዝ ዘድልየካ እንተኾነ ኸ?

ኣብ ሕቡራት መንግስት፣ብዙሓት ሰባት ንኽሕግዙ ሰልጢኖም ኣለዉ። ክኢላታት ስነ ልቦና፣ ኣማኸርቲ፣ ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት፣ ከምኡ ውን ሓካይም ኣእምራዊ ጥዕናኻ ንኽርደኣካን፣ ንኽመሓየሽን፣ ንኸተማሓድርን ንኽሕግዙኻ ኩሎም ሰልጢኖም ኣለዉ። ናይ ስነ ኣእምሮ ሓካይም ፍሉይ ክእለት ናይ ኣእምሮ ጥዕና ዘለዎም ሓካይም ኮይኖም ኣድልዩ እንተ ኮይኑ ፍወሳ ክቕርቡልካ ይኽእሉ እዮም።
ኩሎም እዞም ሰብ በዓል ሞያ ንጸገማትካ ክሰምዑኻን ከመይ ጌርካ ዝሓሸ ከም ዝስመዕካ ንምምሃር ክሕግዙኻ እዮም። ንሕና ድማ ነዚ ፍወሳ ኢልና ንጽውዖ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ዓይነት ፍወሳ ድማ ኣለዉ። ገለ ገለ ኣፈዋውሳታት ልክዕ ከም ካልኦት ሕማማት ንጥዕና ኣእምሮኻ ዝከናኸኑ እዮም። እንተኾነ ግን ንዝበለጸ ውጺኢት መድሃኒታት ምስ ኣፈዋውሳ ኣብ ጥቕሚ ንኽውዕሉ ይምከር።

ሓገዝ ምርካብ

ውሕስነት እንተ ዘይብልካ ናብ 911 ደውል።

- እንተደኣ ንገዛእ ርእስኻ ዝጎድኡ ሓሳባት ኣለዉኻ ኮኖም እሞ ንሓደ ሰብ ክትዛረበሎም ትደሊ ኮይንካ ናብ 988 ኣብ ዝኾነ ሰዓት መዓልቲ ይኹን ለይቲ ደውል፣ ዝኾነ ሰብ መጽዩ ከኣ ክሕግዘካ እዩ።
- ንሓኪምካ ንገሮ፣ ክትሕገዘሉ ናብ ትኽእል ከራኽበካ እዩ።
- ናይ ጉዳይካ ኣላዩ ወይ ዝኾነ ክሕግዘካ ትኸዶ ሰብ እንተሎ፣ በዓል ሞያ ሓጋዚ ንኽትረክብ ንኽሕግዙኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ።