



# አብ ግዜ ለበዳ COVID-19 ጭንቀት ምቁፅፃር

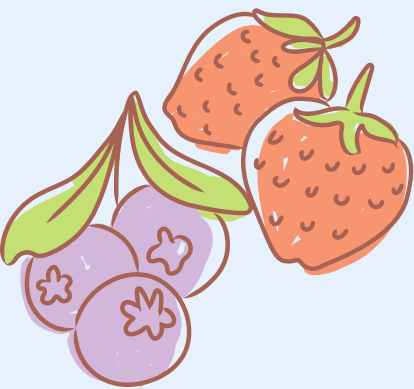
ከም ሓደ ለበዳ ሕመም ዘለዎ ግዜ፡ ምሕዛን ምጭናኛ፡ ምፍርሓት ወይ ድማ ምስንባድ ተፈጥራዊ እዩ፡ አካላዊ፡ ማሕበራዊ፡ ስምዕታዊ ን ስነ-ልቦናዊ ጥዕናኦምን ጥዕናንዝፈትዉዎም ሰባት ምክንኻን አገዳሲ እዩ።

## ምስ ካልኣት የዕልሉ፡ ርክቦም ቀፅፃነት ይሃልዎ

ግዜኦም ወሲዶም ምስ ምሓዝቶም ወይ ድማ ምስ ቤተ-ሰባም ንምርኻብ ይፈትኑ፡ ዋላ እንኳን ብአካል ምርኻብ ተዘይተካለ። ጭንቀቶምን ዝስምዖምን ምስ ሰብ ይዘራረሩ።



## ተክለሰብነቶም ይከናኸኑ



አካላቶም ብጥዕና ንሙጉልባት ይፈትኑ፡ ሃናዊ መግቢ፡ አካላዊ ምንቅስቃስታን እኩል ድቃስ። ተተካኢሉ ምዓልቲ ምዓልቲ ንልተወሰነ ደቂቃ ካብ ገዝኦም ወደኦም ኣብ ተፈጥራዊ ዝኾኑ ቦታታት ግዜኦም የሕልፉ። ናይ አካላዊ እንቅስቃሴ ብምግባር ንጡፋት ኮይና ከፅንሑና ዝክእሉ መንገድታት ንኣልሸ። ኣብዚ ሕጂ ሰዓት ናይ ሕክምና ድጋፍ ዝግበረሎም ሰባት ከመይ ገይሮም ምርካብ ከምዘለዎም ንናይ ጥዕና ትካሎም የማኽሩ፡ ወይ ድማ ኣድላይ ተኮይኑ ናይ ጥዕና ብዓል ሞያ የማኹሩ።

## ሓበሬታ ይርከቡ፡ ግን እኩል ዕረፍቲ ይውሰዱ

ሓደሽቲ ሓበሬታት ኣገደስቲ ነገራት እዮም ኣብዚ ከዚ ግዜ፡ ግን ንሓሶት ሓበሬታት ንጠንቀቕ፡ ኮላይ ናይ ማዕከል ሓበሬታታት። ከም ሲዲሲ ወይም ድማ ቨርጂኒያ ናይ ጥዕና ዲፓርትመንት ዝኣመሰሉ ሓበረታና ንርከብ። እንድሕር ተደናጊዖም ወይ ድማ ተበሳጭዮም ኮይኖም ካብ ምርኣይ፡ ምንባብ፡ ምድማፅ ይግደፍዎ።



## ናይ ስነ-ልቦናዊ ጥዕናም ይከናኸኑ



እሶም ብዝምኹዎም ዝተፈላለዩ አካላዊ ምንቅስቃስ ብምግባር ኣእምራና ካብ ኣድላይ ዘይኮነ ጭንቀት ንፈወስ፡ ንምሕሳብ ግዜ ይውሰዱ። ኣክታቲሎም ንምዓልትታት ወይ ድማ ንሰሙናት እንድሕር ተጨናኒቆም ኮይኖም ናብ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣካላት ይደገቡ፡ ቅድም ኢሎም ናይ ስነ-ልቦና ጥዕና ኩነታት ዘለዎም ናብ ጥዕና ኣካላት ብምድዋል ክጋነይሉ ዝክእሉ መንገድታት የመቻኹዩ፡ ኣድላይ ተኾይኑ ኣቕረብቲ የማኽሩ።

## ሓገዝ ይጠይቁ

ጭንቀት ንቡዙሕ ምዓልቲ ወይ ድማ ሰሙናት ናይ ዕለታዊ ምንቅስቃስ እንድሕር ኣልታዊ ተጽውዕና ኣለዎ ኮይኑ ንዝኣምንዎ ሰብ ይንገሩ፡ ከም ሃይማኖት መራሕቶ ወይ ድማ ናይ ጥዕና ብዓል ሞያ። ባዕሎም ንባዕሎም ይሓክሙ። ስምዕቶም ንምቁቃም ትምባሆ፡ መዐወኒ ሓሸሸ፡ ኣልኮል ካብ ምጥቃም ይቆጠቡ።

