



# ንናትኻ ኣእምሮ ጥዕናን ድሕነትን ምክትታል

ብስንኪ ኮሮናቫይረስ ጸገም ንመብዛሕትና ናይ ምሽቓል፤ ጭንቐት ወይኻዓ በይንኻ ናይ ምኻን ስምዒት ፈጠራ እዩ። ከምኡ'ውን ብዛዕባ ኣብ ወጻኢ ዘለው ስድራቤትካን መሓዙትካ ክትሻቐል ከምትክእል እዩ። ንናትኻ ኣእምሮ ድሕንነትን ኣካላዊ ጥዕና ሓሊዮት ምክትታል ኣገዳሲ እዩ።

## እንታይ ክትገብር ትክእል?



### ምስ ስድራቤን መሓዙትን ርክብ ምግባር ምቕጻል

ብዛዕባ ከመይ ይስምኣኻ ከምዘሎ ንስድራቤት፤ መሓዙት፤ ወይኻዓ ንናይ ሓይማኖት መራሕቲ ብምዝራብ ንዘሎ ስሚዒትኻ ከማሓይሾ ይክእል። ብስልኪ ወይኻዓ ብቪዲዮ ስልኪ ጌርካ ብቐጻላይ ምርኻብ።



### እኹል ድቓስ ምርኻብ

ድቓስ ንሓለዎ ጥዕና ኣካልን ስሚዒታዊ ጥዕና ጠቓሚ እዩ። መብዛሕትኡ ጐርዞታት ብብምሽት ካብ 7 ክሳብ 8 ሰዓታት ክድቓሱ ከምዘድሊ ከምኡ'ውን ንሕጻውንቲ/ንመንእሰያት ብብምሽት 9 ክሳብ 11 ሰዓታት ምድቓስ የድልዮም እዩ።



### ኣልኮሆን ሽጋራ ምትኻኽ ምቕናስ

ነቲ ትጥቐሞ ኣልኮሆል ወይኻዓ ሽጋራ ምቕናስ ወይ ጠጠው ምባል።



### ካብ ማሕበራዊ መራኽቢ መዲያ እረፍቲ ምውሳድ

ኣብ ማሕበራዊ መዲያ ብዙሕ ግዜ ምጽናሕ ብዘለካ ስሚዒት ጸገም ክፈጥር ይክእል። እረፍቲ ብምውሳድ ንስሚዒትካ ከመሓየሽ ይሕግዝ።



### ንቑሕ ቅልጡፍን ጡዑይ መግቢ እንዳወሰድኻ ምጽናሕ

ጥዑይ ኾይንካ ብምጽናሕ ንሰብነትኻን ንኣእምሮኻ ጽቡቕ እዩ። ብእግሪ ምጉዳዝ፤ ናብ ከባቢ መናፈሲ ስፍራ ብምኻድ፤ ወይኻዓ ኣብ ገዛ ኣካል ምንቕስቓስ ብምግባር ንቑሕን ቅልጡፍን ኾይንካ ምጽናሕ። ጡዑይ መግቢታት ከም ፍራፍራ/ፍሩታን ኣትክልቲታት ምውሳድ። ብዙሕ ሸጥር ንዘለዎ ጣዕምታትን መስተያት ዓቕን ምግባር።



### ንባዕልኻ ምድላው

ንብዙሕ ግዜ ናብ ዘየዘራረብኻዮ መሓዛ ምድቓል፤ ኣብ ናትኻ ማሕበረሰብ ወይኻዓ ጐረባብቲ ንዘሎ ዝኾነ ሰብ ሓገዝ ክትገብረሉ ምሕታት። ኣብዚ እዋን ብሕይወቲ ጸገም ዘጋጠሞ ትፈልጦ ዝኾነ ሰብ እንተሃልዩ ምጽራይ።



### መደባዊ ንዝኾነ ኣሰራርሓ ምፍጣር

ንናትኻ ማዓልታዊ ዕማም እቅድ ምውጻእ ስለዘይ ንስድራቤት ማዓልታዊ ዕማምን ሥራሕን ዝኸውን ግዜ ይነበረኻ እዩ። ምስ ካልኣት ርክብ ንምግባር፤ ንኣኻ ደስ ዝተበለካ ሥራሕቲ ንምግባር ከምኡ'ውን እኹል እረፍቲ ግዜ ከምዝመደብካ ምርግጋፅ። መደባዊ ዝኾነ ናይ ድቓስ ኣራት ግዘን ናይ መግቢ ግዚታት ክነበረካ ምግባር።



### ሓገዝ ምሕታት

ጸገማት እንተሃልዩካ፤ ቅድሚ ናብ ሕማቅ ምኻዱ ሓገዝ ንክግበረልካ ምሕታት። ናይ ሓይማኖታዊ መራሕቲን ናይ ማሕበረሰብ መራሕቲ ክሕግዙኻ ይክእሉ። ከምኡ'ውን ካብ ሓለዎ ጥዕና ሰበሞዎ ምእንታን ሓገዝ ክትረኽብ ምሕታት ኣለካ።

## ሓገዝ ኣበይ ክትረኽብ ትክእል?



**ሃገራዊ ናይ ትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት (TIS) ስልኪ 131 450**

ናብ ኮሮናቫይረስ ኣእምሮ ድሕንነት ደገፍ ኣገልግሎት ዘራኽቡካ ብናጻን ሚስጥራዊን ንዝኾነ ኣስተርጓሚ ምድቓል።

**ኮሮናቫይረስ ኣእምሮ ድሕንነት ደገፍ ኣገልግሎት ስልኪ 1800 512 348**

ስልጠና ብዝረኽቡ ሓለዎ ጥዕና ሰበሞዎታት ብስልኪ ጌርም ክሕግዙኻ ይክእሉ። እዚ ብዘይኸፍሊት ብናጻን ኣብ ማዓልቲ ን 24 ሰዓታት፤ ኣብ ስሙን ን 7 ማዓልታት ይዳለው እዩ።