Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

«በቓ ኣብ ሕማቕ ስሚዒት ወይ ካብኡ ንላዕሊ እዩ፧» ወለዲ እንታይ ኪገብሩ ይኽእሉ

እቲ ትሕቲ ዕድመ ውሉድካ ይዱቆስን ይሰቐን`ዶ ኣሎ፧

ኩሎም ቆልዑን መንእሰያትን ሓደ ሓደ ግዜ ይጭነቁን ይሓርቁን ውዑዉዕ ስሚዒት ኣይህልዎምን ወይ ጉሁያት እዮም። ከምዚ ዝኣመሰለ ስሚዒታት ክፋል ናይ ህይወት እዮም። ከመይሲ እቲ ዕድመ ኮተቴ ብዙሕ ለውጥታት ኣለዎ። ልዑል ደረጃን ትሕት ዝበለን ብበተራ። ኣብዚ እዋን እዚ ዜደንቕ ዕቤት ሓንጎልን ኣካላት ይግበር።

ኩሉ ግዜ ነቲ ምስልቻው ኣእምሮ ወይ ስሚዒት ካብቲ ከቢድ ሕማም ክትፈልዮ ቀሊል ኣይኮነን። ወለዲ ነቲ ውሉዶም ንእተወሰነ ሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ይሰቐ እንተኣልዩ ኬስተብህሉሉ ኣለዎም። ከምዚ ዝኣመሰለ ኹነታት መብዛሕትኡ ግዜ ንወለዲ የጨንቖም እዩ። ምስ ኽኢላ ምዝርራብ ውሉድካ ደገፍ ዜድልዮ እንተኾይኑ ኬነጽር ይኽእል እዩ።

ኣብ ዳሕረዋይ ገጽ ኣድራሻታት ክትረኽብ ኢኻ።

ምልክታት ጭንቀት እንታይ ኢዮም፧

3-10% ካብቶም መንእሰያት ብጭንቀት ይሰቐዩ እዮም። ጭንቀት ኣለካ ማለት፣ ከም ምስልቻው ፣ ከም ጽልኣት ምግባር ማለት ዘይኮነስ፣ ጭንቀት ብናይ ገዛእ ርእስኻ ድሌት ክትቆጻጸሮ ኣይከኣልን እዩ። ውሉድኻ ተተንኪፉ ድዩ፧እዚ ዝስዕብ ባህርያት ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት እዩ።

እቲ መንእሰይ/ኮተቴ

- መብዛሕትኡ ግዜ ኣዝዩ ጭንቀትን ጓህን ዝመልኦ እዩ ዝመስል
- ኣብ ብዙሕ ንጥፈታት ዝነበሮ ሓጎስን ተገዳስነትን ኣጥፊኡ
- ንርእሱ ከበራትዓ ኣይክእልን እዩ፣ ከምኡ`ውን ቀልጢፉ ይደክም
- ርእሰ-ምትእምማን የቡሉን፣ መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ንገዛእ ርእሱ ኣትሒቱ እዩ ዝርእያ
- ዘይንጹር ኣካላዊ ቃንዛ ኣለዎ
- ስሩዕ ዝኾነ ናይ መዓልትን ለይትን መደባት የብሉን

ገለ ካብዚ ምልክታት እዚ፣ ንዝተወሰነ ሰሙናት ብሓባር እንተ ተራእዮም፣ ስጉምቲ ወሲድኩም ሰብ ሞያ ኪድግፉኹም ኽትደዩ ኣሎኩም። ውሉድኻ ብህይወት ከይነብር እንተ ተጨኒቑ ብኡንብኡ ሓገዝ ክትረክብ ኣሎካ።

ወለዲ ንመንእሰያት እንታይ ክገብሩሎም ይኽእሉ

ርክብኩም ቀጽሎ

- ኣብ ሓሳባትን ስሚዒታትን ውሉድካ ተገዳስነት ኣርኢ።
- ውሉድካ ብዛዕባ እቲ ዜተሓሳስቦ ነገራት ኪዛረብ ከሎ ጽን ኢልካ ስምዓዮ።
- ንስሚዒት ውሉድካ ዋላ`ውን ወትሩ ዘይትርድኦ እንተ ኾንካ፣ ተገዳስነት ኣርኢ ርኣየሉ። ወላ ከበድቲ ስምዒታት ይኹኑ፣ ዓበይቲ ከየነኣእስዎም፣ ጽንኢሎም ክሰምዕዎም።

ኣእሙሮኣዊ ሕማም ንዝኾነ ሰብ ኪጸሉ ይኽእል እዩ

ኣብ መንጎ ኣእሙሮኣዊ ጥዕናን ሕማምን ዘሎ ፍልልይ ኣዝዩ ዝተቀራረቢ እዩ። ኣእሙሮኣዊ ምዝንባል/ ሕማም ብዙሕ ገጻት ኣሎዎ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ስድራቤት እውን ኬጋጥም ተኽእሎ ኣሎ። ሓደ ካብ ክልተ ሰባት እንተወሓደ ኣብ ምሉእ ህይወቱ ሓንሳእ በዚ ሕማም እዚ ይጥቓዕ እዩ። እዚ ምልክትእዚ ናይ ውልቃዊ ፍሽለት ኣይኮነን -ወላውን ፍሽለት ናይቲ ቆልዓ ወይ ወላዲ ኣይኮነን። መብዛሕትኡ ግዜ ኸምዚ ዝኣመሰለ ሕማም ከጋጥም እንከሎ ብዙሕ ጾር ብሓንሳብ ይመጽእ ። እቲ ዘሐጉስ ግና መብዛሕትኡ ኣእሙሮኣዊ ሕማም ኪሕከም ይኽእል እዩ። ቀልጢፍካ ሕክምና ምኻድ፣ እቲ ዝበለጸ ይኸውን።

ብዛዕባኡ ምዝራብ ሓጋዚ እዩ

- ብዛዕባ ጸገማትን ፍርህን ስግኣትን ምዝራብ ውጥረት ዝመልኦ ኩነታት ንምምሕያሽ ዚሕግዝ ናይ መጀመርታ ስጉምቲ እዩ።ወትሩ ንውሉድካ ኸምዚ ዓይነት ኣረኣእያ ኣርኢ።
- ውሉድካ ዝኾነ ዘጨንቆ ነገር ኣሎ ድዩ፧? ምስ ውሉድኻ ንምዝርራብ ጽቡቕ ግዜ ክትመርጽ ኣለካ። ኣብ መጀመርያ ግዜ እቲ ዝገበርካዮ እኳ እንተዘይሰረሐ፣ ከተቋርጾ የብልካን።
- ጨንቀትካ ንውሽጥኻ ምሓዝ ጸገማት ክፈትሕ ኣይክእልን እዩ። እዚ ኣረኣእያ እዚ ናብ ውሉድካ ኣመሓላልፎ።

ዝምድና/ ርኽብ ህነጽ

- ውሉድካ ምስቶም ዚኣምነሎም ሰባት ዘሎዎ ርኽብ ኪዕቅብ ኣተባባዓዮ።
- ምስ መምሃራን ናይ ውሉድካ ተራኸብ። ውሉድካ ኣብ ቤት ትምህርቲ ከመይ ከም ዘሎ ንምፍላጥ ነቲ ወለዲ ዝርርብ ግዜ ተጠቐመሉ።
- ነቶም ውሉድካ ዜፍቅሮም ርኸቦም እሞ ተጨኒቆም እንተኾይኖም ሕተቶም። ነቶም ኣለይቲ ናይ ውላድካ ብምርካብ፣ ብዛዕባ ውላድካ ስግኣት ኣለዎም ድዩ ሕተቶም።
- እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ዘይትፈልጥ እንተዳኣ ኮይንካ፣ ምስ ክኢላ ካብ ምርኻብ ድሕር ኣይትበል።

እንታይ ከተወግድ ከምዘሎካ

- ክሲ ኣቕርብ ምክሳስ
  «ሕጂ ገዛእ ርእስኹም ተኣኻኸቡ።»
- ምንካይ ዘጨንቁኻን ዘጉህዩኻን ነገራ
  «እዚ ኣዝዩ ክፉእ ኣይኮነን።»
- ቅልጡፍ ምኽሪ ሃብ
  «በቓ ነታ ጽብቕቲ መዓልቲ ጥራይ ተሓጎሰላ»፡ «ወዲእካ ምስ ኣዕሩኽትኻ ግዜ ኣሕልፍ።»
- ንኩሉ ነገራት ባዕልኻ ኽትፈትሖ ምድላይ
  «ብዛዕብኡ ምስ ካልኦት ኣይትዛርቡ።»;
  «ባዕልኻ ኽትገብሮ ትኽእል ኢኻ።»

ኣብዚ ደገፍ ርኸብ

- **ማሕበራዊ ዕዮ ቤት ትምህርቲ**
  www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- **ክኢላ ስነኣእሙሮ ኣብ ቤት ትምህርቲ**
  www.stadt-zuerich.ch/spd
- **ምኽሪ ስድራ ቤት ከተማ ዙሪክ**
  www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- **ህጹጽ ደወል/ ጻውዒት ወለዲ**
  ቴለ 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 ሰዓታት)
- **ምኽሪ ወለዲ Pro Juventute**
  ተለ 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 ሰዓታት)
- **ናይ ቆልዑን ኣባጽሕን ሳይክያትሪ/ ኣእሙሮኣዊ ከምኡ’ውን ሳይኮተራፒ/ ፍወሳ ኣእሙሮ ክሊኒክ**
  ተለ 058 384 66 66 (24-ሰዓታት ህጹጽ ኣገልግሎት)
- **Die dargebotene Hand**
  ተለ 143; www.143.ch (24 ሰዓታት)
- **ዙሪክ ማእከል ጣልቓ ምእታው ኣብ ቅልውላው**
  ተለ 044 296 73 10 (24 ሰዓታት)

ቤት ትምህርቲ ኣገልግሎት ጥዕና ከተማ ዙሪክ
Programm «Heb Sorg!» (“ሄብ ሰርግ!”),
Programmleitung: 044 413 88 43, ssd-hebsorg@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/hebsorg

Stand: 08 / 2022
tigrinya