



ደህንነትዎን ለማሻሻል ስድስት መንገዶች

ፈታኝ በሆኑ ጊዜያት ጥሩ ስሜት ባይኖርዎት ምንም ማለት አደለም።

ብዙ ሰዎች ስለ ወቅታዊው ሁኔታ እየተጨነቁ ይገኛሉ፤ በሌሎች የዓለም ክፍሎች ውስጥ ስላሉ ጓደኞች እና ቤተሰቦቻቸውም ሁኔታ ይጨነቃሉ። እነዚህ ለሁሉም ሰው ፈታኝ እና እርግጠኛ ያልሆኑ ጊዜያት ናቸው፤ ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ከግል ሁኔታቸው የተነሳ ከሌሎቹ ይልቅ ከባድ ሆኖ እያገኙት ነው። አንዳንዶቻችን እዚህ ስለወደፊቱ ህይወታችን ግራ የመጋባት እና እርግጠኛ ያለመሆን ስሜት ሲኖረን፣ ብዙዎቻችን ደግሞ ብቸኝነት የሚሰማን እና ከወዳጅ ዘመዶቻችን መራቁ እጅግ አዳጋች እየሆነብን ይገኛል። ማናችንም ልእለ-ሱብ እና የሌለን ሰዎች እንደመሆናችን እንደዚህ አይነት ስሜቶችን ማስተናገዳችን የተለመደ ነው።

ከመቼውም ጊዜ በበለጠ በአሁን ሰአት፣ ለሎንዶናውያን በሙሉ፣ የትም የተወለዳችሁ ብትሆኑ ወይም የትኛውንም ቋንቋ ብትናገሩ፣ ብቻችሁን እንዳልሆናችሁ እና ለሚያጋጥማችሁ ነገር ሁሉ እርዳታ የምታገኙ መሆኑን ማሳወቅ እንፈልጋለን።

ጭንቀት ወይም የውጥረት ስሜት የተለመደ ነገር ነው ነገር ግን በተቻለ መጠን ጤናችንን እና ደህንነታችንን መንከባከቡ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ሰነድ የተፈጠረው፣ ሰዎች እነዚህን ፈታኝ ጊዜያትን እንዲቋቋሙ ለመርዳት ነው። የመተኛት ችግር ካጋጠምዎት፣ የማተኮር ችግር ካለብዎት፣ ስለ ጤንነትዎ እየተጨነቁ ከሆነ ወይም ደህንነት ካልተሰማዎት እርዳታን ማግኘት ይችላሉ።

በዚህ ውስጥ እራስዎን በጥሩ ሁኔታ ለመጠበቅ የሚያስችልዎትን ነገሮች እና አስቸጋሪ ሆኖ በሚያገኙት ነገር ላይ ድጋፍን ለማግኘት አንዳንድ ጠቃሚ መንገዶችን እንደሚያገኙ ተስፋ እናደርጋለን። ይህ በለንደን ከንቲባ ድጋፍ በዶክተርስ ኦፍ ዘ ወርልድ ዩናይትድ ኪንግደም እና በትራይቭ ኤልዲኤን የጋራ ትብብር የሚሠራ ሥራ ነው።

ያስታውሱ፣ እርስዎ ብቻዎትን አይደሉም - ሁላችንም በዚህ ውስጥ አንድ ላይ ነን። ሀኪምዎ በሚያሳሰብዎት ነገር ሁሉ ለመርዳት ዝግጁ ነው። የጤና አገልግሎቶችን ስለመዳሰስ አንዳንድ ምክሮችን ከፈለጉ ወይም ሃኪም ጋር ለመመዝገብ ድጋፍ ከፈለጉ ወደ ዶክተርስ ኦፍ ዘ ወርልድ የእርዳታ መስመር ይደውሉ ፤

0808 1647 686 (ነፃ ስልክ፣ ከሰኞ እስከ አርብ 10am እስከ 12 እኩለ ቀን)

ምክር እና ጠቃሚ መረጃዎቻችን

1. በሰልክ፣ በጽሑፍ፣
በማህበራዊ ሚዲያዎች
አማካኝነት ከሌሎች ጋር
ይገናኙ... ለጎረቤቶቻቸው
ደብዳቤ ይጻፉ ወይም
ፈገግ ይበሉ።





ብዙዎቻችንን ቤተሰቦቻችንን እና ጓደኞቻችንን ማየት ይናፍቀናል እንዲሁም በተለመዱ ተግባራችን ላይ መሳተፍ ያቅተናል፤ ነገር ግን ይህ ጊዜያዊ መሆኑን ያስታውሱ።

ግንኙነታችንን ማጥበቃችን አስፈላጊ ነው። ሀሳብዎን ለማጋራት እንዲሁም ለመጨዋወት ከቤተሰብ እና ከጓደኞቻችዎ ጋር ይገናኙ።

መስመር ላይ ከሆኑ መስመር ላይ ካሉ ጓደኞቻችን አንዳንድ ምክሮችን በ www.campaigntoendloneliness.org ያግኙ።

2. ይረጋጉ፣ ነገሮች ይሻሻላሉ።





ከቁጥጥር ውጭ እንደሆነ ስለሚሰማዎት ነገሮች መጨነቅ እና መጠበብ የተለመደ ነገር ነው። ዘና ለማለት ይሞክሩ፣ ጥልቅ ትንፋሽ ይውሱዱ፣ ይህ አሉታዊ ስሜቶችን ለማቅለል ይረዳል። እርስዎ ወይም የሚያምኑት ሰው መስመር ላይ መሆን ከቻለ ጭንቀትን፣ ዝቅተኛ ስሜትን፣ የእንቅልፍ ችግሮች እና ውጥረትን ለማስተዳደር የሚያግዙ ነፃ የኤንኤችኤስ ተቀባይነት ያለው ዲጂታል መሳሪያዎችን ማግኘት የሚችሉበትን www.good-thinking.uk ይጎብኙ። እንዲሁም www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home መጎብኘት ይችላሉ።

3. ለራስዎ መልካም ይሁኑ፣ የሚወዱትን ነገር ለማድረግ ጊዜ ይፈልጉ።





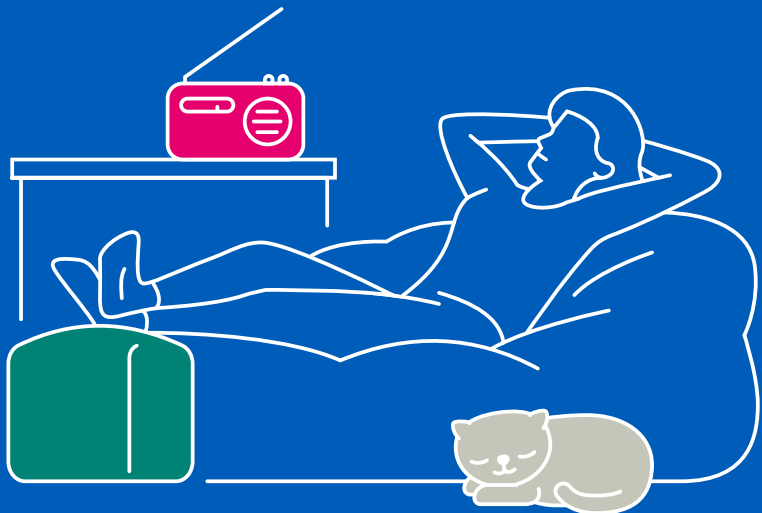
ፈገገታ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት በሚያደርግዎት ነገሮች እራስዎን ማከም ምንም ችግር የለውም።

ለራስዎ ሞቃት መጠጥ ያዘጋጁ፣ ፊልም ይዩ፣ መጽሐፍ ያንብቡ፣ ወይም ቃላት መገጣጠም ጨዋታን ይሞክሩ። በአካባቢያዊ የጋራ ድጋፍ ቡድን ወይም በአካባቢዎ ውስጥ ባለ በማንኛውም ሌሎች አካባቢያዊ ቡድኖች ውስጥ በጎ ፈቃደኛ ለመሆን ይሞክሩ።

ራስዎን አያስጨንቁ።

ምንም ያህል ትንሽ ቢሆኑም ለስኬቶችዎ እና ለሚያመሰግኗቸው ነገሮች እውቅና መስጠቱ አስፈላጊ ነው። በእያንዳንዱ ቀን ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት በምሽት ላይ ከእነዚህ ሁለት ወይም ሶስት ነገሮች ወስዶ የምስጋና ጽሁፍ ማስቀመጥን ከግምት ማስገባት ይችላሉ።

4. ዜናን ከማዳመጥ፣ ዜናን ከመመልከት ወይም ከማንበብ ይራቁ።





በእንግሊዝ እና በትውልድ ሀገር ውስጥ ስለሚሆነው ነገር መጨነቅ የተለመደ ነገር ነው።

በመስመር ላይ (ኢንተርኔት እየተጠቀሙ) ከሆኑ ከመንግስት እና ከኤን.ኤች.ኤስ፣ ከዶክተርስ ኦፍ ዘ ወርልድ ዌብሳይት በቋንቋዎ ወቅታዊ መመሪያን ማግኘት ይችላሉ።

www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

እንዲሁም ለንደን-ተኮር መረጃን በብዙ ቋንቋዎች እዚህ ማግኘት ይችላሉ።

www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

ሆኖም የመረጃ ተጽእኖ ጫናዎችን መቀነስ ጤናዎን ለመጠበቅ ይረዳዎታል።

አሉታዊ ዜናን ከማንበብ እና ከማዳመጥ ራስዎን ያሳርፉ። በጣም ብዙ መረጃዎች ለጭንቀት ወይም ለውጥረት ሊዳርግዎት ስለሚችል የየቀኑን ዜናዎች የመከታተል መጠንዎን መገደብዎን ያረጋግጡ።

5. ተንቀሳቀሱ፤ ንቁ ሆኖ ለመቆየት የተለያዩ መንገዶችን ይፈልጉ።





ንቁ መሆን ጭንቀትን ይቀንሳል፤ በተሻለ እንድንተኛም ይረዳናል። የጓሮ አትክልት (ፓርክ) ካለዎት ወይም ቤትዎን ለቆ ለስፖርት ለመውጣት ደህንነቱ የተጠበቀ ከሆነ ወጥተው ንጹህ አየር ያግኙ፤ በእግርዎ ይራመዱ ወይም ይሩጡ። መውጣት እና መንቀሳቀስ ለእርስዎ አመቺ ወይም የሚቻል ካልሆነ፤ በቤትዎ ውስጥ በተቻለዎት መጠን እና በተደጋጋሚ መንቀሳቀስዎን ይቀጥሉ። በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ አዲስ እንቅስቃሴን ለመጨመር የተለያዩ መንገዶችን ያስቡ እናም ለእርስዎ በተሻለ ሁኔታ ሊሰሩ የሚችሉትን ያግኙ።

6. ደህንነት

ካልተሰማዎት እገዛ

ሊያገኙ ይችላሉ።





አንዳንድ ጊዜ ነገሮች በጣም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ ሆኖም ተስፋ አለ ፤ ብቻዎትን አይደሉም ለሚያደርጉት ነገር ሁሉ ድጋፍ ሊያገኙ ይችላሉ። የአልኮል መጠጥን ወይም ማንኛውንም ንጥረ ነገር ጨምሮ በብዙ ጉዳዮች ላይ ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ዶክተርዎን ማግኘት ይችላሉ። የራስዎ ሐኪም ከሌለዎት በሚኖሩበት አካባቢ ከሚገኝ ሃኪም ጋር ሊያገናኝዎ የሚረዱትን የዓለም ሐኪሞች ይደውሉ 0808 1647 686 (ነፃ ስልክ፣ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጠዋቱ 10 እስከ 12 እኩለ ቀን)።

ለመወያየት የሚፈልጓቸው ጉዳዮች አፋጣኝ ናቸው ብለው ካመኑ ወደ ኤን ኤች 111 ይደውሉ።

ባልተጠበቀ ሁኔታ ሁሉም የሚሰጠው እርዳታ በአፍ መፍቻ ቋንቋዎ ላይሆን ይችላል፣ ነገር ግን ይህ መመሪያ የድጋፍ አገልግሎቶችን እና ምክርን የት እንደሚያገኙ ጠቃሚ መረጃ ይሰጣል ብለን ተስፋ እናደርጋለን።

እነዚህ የእገዛ ማሰራጨ ጣቢያዎች ነፃ እና ሚስጥራዊ ናቸው፡

ሳምራውያን፡- ወደ 116 123 ይደውሉ እና የሳምራውያን በጎ ፈቃድ ሠራተኞች ያሳሰብዎትን እና ጭንቀትዎን ያዳምጣሉ።

ሻውት፡- ስለማንኛውም የደህንነት ጥያቄዎ ወደ 85258 የነፃ የጽሑፍ አገልግሎት ይጻፉ።

ክሩዝ፡- ወደ 0808 808 1677 ይደውሉ። የሰለጠኑ በጎ ፈቃደኛ ሠራተኞች በሃዘን እና ወዳጆቹን በማጣት ምክንያት ለተጎዳ ማንኛውም ሰው ስሜታዊ ድጋፍ እና ምክር ይሰጣሉ።

በቤትዎ ውስጥ ባለ አንድ ሰው ምክንያት ምቹት የማይሰማዎት ወይም ደህንነትዎ የተጠበቀ እንዳልሆነ ከተሰማዎ እና ድጋፍ ወይም ምክር ከፈለጉ፣ የሶላስ ሴቶችን ምክር መስመር በ 0808 802 5565 ወይም በኢሜይል advice@solacewomensaid.org ያግኙ ወይም የሪስፔክት ማንስ አድቫይስን በ 0808 801 0327 ወይም በኢሜይል info@mensadviceline.org.uk ያግኙ።

በእንግሊዝ አገር ውስጥ ስደተኛ ከሆኑና ድጋፍ ወይም ምክር የሚፈልጉ ከሆኑ፣ በአካባቢው የሚገኙትን አገልግሎቶች በ www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services ማግኘት ይችላሉ።

በእንግሊዝ አገር ውስጥ ጥገኝነት ፈላጊ ከሆኑ እርዳታ ወይም ምክር የሚፈልጉ ከሆነ ወደ ሚግሬሽን እርዳታ በ 0808 8010 503 ይደውሉ ወይም ይህንን ይጎብኙ፡- www.migranthelpuk.org

ሰለ እኛ...

ዶክተርስ ኦፍ ዘ ዎርልድ ዩናይትድ ኪንግደም በምሥራቅ ለንደን ውስጥ ከሊኒክ ያለውና በእንግሊዝ ያሉትን ህመምተኞችን ወክሎ አስተማማኝ እና ፍትህዊ የጤና አገልግሎት እንዲያገኙ የሚረዳ የህክምና በጎ አድራጎት ድርጅት ነው። የእኛ ሥራ የሚያተኩረው እንደ ድሃ ስደተኞች፣ የወሲብ ሠራተኞች እና ቋሚ አድራሻ በሌላቸው ሰዎች ላይ ነው።

www.doctorsoftheworld.org.uk

ትራይቭ ኤልዲኤን በለንደን ኤን.ኤች.ኤስ፣ በሕዝባዊ አገልግሎቶች፣ በለንደን ከንቲባ፣ በካውንስሎች እና በጎ አድራጎቶች መካከል ያለ ለሁሉም ሰው የተሻለ የአእምሮ ጤናን ለማስፋፋት የቆመ የጋራ ጥምረት ነው። የለንደን አስተሳሰብ እና ንግግር በአካባቢያችን፣ በቤተሰባችን እና በጓደኞቻችን እንዲሁም በስራ ቦታ ላይ በበለጠ ስለ አእምሮ ጤንነት እና ደህንነት ለማድረግ ከተለያዩ ሰዎች እና ባልደረቦቻችን ጋር አብረን እንሰራለን።

www.thriveldn.co.uk

የለንደን ከንቲባ የለንደን ከተማን ለሚጎበኙ፣ ለሚኖሩበት እና ለሚሰሩበት ሰዎች ሁሉ የተሻለ ቦታ የማድረግ ሃላፊነት አለበት። የኮሮናቫይረስ ወረርሽኝ በሚከሰትበት ጊዜ በተለይ አካላዊ እና አእምሯዊ ደህንነታችንን መንከባከባችን በጣም አስፈላጊ ነው።

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether