

ሰነ-ኣኣምሮኣዊ ጥዕናን ድቃስን

ንሰነ-ልቦናዊ
ጥዕናኹም
ብኸመይ
ክትከናኹኑ
ትክእሉ



ንስነ-ልቦናዊ ጥዕናችሁም
ተኸናኸኑ። ሓዲ ሓዲ ግዜ፡ ጸቆጢ
ኣእምሮ የጋጥመና እኳ እንተኾነ፡
ነዚ ጸቆጢ ኣእምሮ ከንኣሊ ድማ
ንኸኣል ኪና።

ሓዲ ሓዲ
ግዜ፡ ጸቆጢ
ኣእምሮን ጭንቀትን፡
ካብ ዓቕኑ ንላዕሊ ይኸውን እዩ። እዚ
ድማ ንጥዕናና ሐማቕ እዩ። ስምዒት ሓዘን
ወይ ሻቆሎት ክህልወና ይኸኣል እዩ። ንቡር
ነገራት ንኸንገብር ድማ ክኸብደና ይኸኣል እዩ።



ጸቆጢ ኣእምሮን ጭንቀትን፡
ንቡር ንጥፊታት ንኸተካይዱ
ምስዘየኸኣለኩም ወይ ንገዛኡ-ርእሶኹም
ትጎድኡ ዘለኹም እንተተሰማዒኩም፡
ንእትኣምንዎ ሰብ ወይ ንዘከታተለኩም
ሓፊሻዊ ሓኪም ኣዘራርቡ።

እዚ
ሰብ'ዚ፡
ኣነ እዩ።



ድቃስ፡ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ግዜ ድቃስ፡ ሰብነትኩም ብስነ-ልቦናን ብኣካልን ይሕደስን ብገዛኡ-ርእሱ ይህነጽን እዩ።



ዕጹፋርስ ወይ ኣልኮላዊ መስተ፡ ንጥዕናኹምን ንድቃስኩምን ሕማቕ ሳዕቤን ኣለዎ። ሻሂ፡ ቡን ወይ ሓይሊ ዝህብ መስተ ምብላዕ ወይ ምስታይ ወይ ድማ ቅድሚ ድቃስ ስክሪን ምዕዛብ፡ ድቃስ ከምዘይወስደኩም ይገብር እዩ።

ንኣሸቲ መንእሰያት፡ ኣብ መዓልቲ ከባቢ 8 ሰዓታት ክድቅሱ የድልዮም እዮም።



ስሩዕ ናብራ ምህላው፡ ብዝበለጸ ክትድቅሱ ይሕግዘኩም እዩ።



ንተወሳኺ ሓበሬታ፡ ነዚ ከፊትኩም ርክቁ።

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



ዘፍረየ ኣካል።

