Fayyaa sammuu fi hirribaa

Akkaata faayyumaa miira keessani eggachuu dandeessan



OROMO LANGUAGE VERSION OF ‘MENTAL HEALTH’

Fayyumma sammuu keessaanni eggaadha. Hundi keenyaa darbee darbee ni dhiphana. Keessas ni darbinaa.

Yeroo tokko tokko dhiphinii fi yaddoon baay'ee ni baayyatuu. Kun fayyumma keenyaaf garii mitti. Gaddaa fi cinqamni nuti dhagahamuu danda'aa fi wantoota baratamoo gochuuf nuti cimmu danda'a.

Yoo dhiphinni fi yaddoon keessaan wantoota baratamoo gochuu irraa isin dhorkee yookiin of midhuufyoo isin yachisisee namoota isin amantanitti yookiin GP keessaan hasofsisaa.



Hirribni baay'ee barbachisaadha. Yeroo hirriba qaamni keessaan of foyyeessaa fi ofummaan of ijjaraa deemaa, karaa miiraa fi fizikaalaa.



Alkoollifi qorichootni sammuu addoochaan faayyumaa keessaanifi hirriba keessaanif garii mitti. Nyaachuun yookiin dhugaatti shayii, bunna yookiin dhugaattiwaan humna keennaan yookiin iskirinii hirriba duraa ilaaluun akka hirribni isin hin fudhaanne godha.



Ijjooleen guyyaatti sa'a 8tiif hirriba argachu qabu.

Dedeebbin raffuun hirribaa foyyaa'aa akka qabatan isin gargara.

Oddeeffanoo dabalataaf marsaari kana daawwaadha

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/
www.mind.org.uk/
www.childline.org.uk/
www.doctorsoftheworld.org.uk





Kan qopheessee

