



# መምርሒ አእምሮአዊ ጥዕና



# ሰሌዳ ትሕዝቶ

<b>ብዛዕባና</b>	<b>2</b>
<b>አእምሮአዊ ጥዕና እንታይ እዩ?</b>	<b>2</b>
ኩነታት አእምሮአዊ ጥዕና .....	2
ጠንቕታት ዘተሓሳስብ .....	3
ሓገዝ ምድላይ.....	4
<b>ምቀጽጻር ውጥረት</b>	<b>6</b>
ምልክታት ጭንቕት .....	6
ውጥረት ብጥዑይ መገዲ ምጽዋር .....	7
ምምሕዳር ግዜ .....	11
<b>ምንጭታት ውጥረት</b>	<b>11</b>
ስምባደ ናይ ባህሊ — ምንባር ኣብ ሓድሽ ባህሊ ምንባር .....	11
ጽምዋ — ማሕበራዊ- ምግላል .....	17
ገንዘብ — ምምሕዳር ገንዘብ .....	20
<b>ነቲ ሓድሽ ህይወትካ ተቐጻጸር</b>	<b>23</b>
<b>ጸጋታት</b>	<b>26</b>

## ብዛዕባና

COSTI ኣገልግሎት ስደተኛታት ነቲ ኣብ መላእ ኣንታርፖ ዝግበር ፕሮጀክት ብኸልተ ቋንቋ International Student Connect (ISC) (ምርኻብ ኣህጉራዊን ተመሃሮ) ፕሮጀክት የወሃህድን የማሕድርን እዩ። ዕላማኡ ናይ ምምዕርራይ ድሌታት ናይ ኣህጉራዊን ተመሃሮ ከምኡውን ስድራቤቶም ዘገድሱ ጸጋታት ከምኡውን ግቡእ ናይ ኣገልግሎት መልሲ ንምሃብ ኢዩ።

## ኣእምሮኣዊ ጥዕና እንታይ እዩ?

ኣእምሮኣዊ ጥዕና ናትና ናይ ስነ-ኣእምራዊ፣ ስምዒታዊ፣ ከምኡውን ማሕበራዊ ጥዕና ማለት ኢዩ። ዓመታዊ፣ ካብ ሓሙሽተ ካናዳውያን ሓደ ዝኾነ ዓይነት ናይ ኣእምሮ ጸገም ወይ ሕመም የጋጥሞ እዩ።

ይኹን እምበር፣ ልክዕ ከምቲ ብዘይ ሕመም ድኹም ኣካላዊ ጥዕና ክህልወካ ዝኽእል፣ ብዘይ ኣእምሮኣዊ ሕመም እውን ድኹም ኣእምሮኣዊ ጥዕና ክህልወካ ይኽእል እዩ። ከምኡውን፣ ልክዕ ከምቲ ንኣካላዊ ጥዕናና እንከናኸኖ፣ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናና እውን ክንከናኸኖ ንኽእል ኢና።

ኩላትና ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኣለና ከምኡውን ኣብ ገለ ግዜ ኩላትና ብድሆታት ወይ ላዕልን ታሕትን የጋጥመና እዩ። ምስ ጽቡቕ ኣእምሮኣዊ ጥዕና፣ ብዛዕባ ገዛእ ርእስና ጽቡቕ ይስምዓና ከምኡውን ምስ ካልኣት ክንራኽብ ንኽእል ኢና። ጽቡቕ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ምስ ናይ ህይወትና ላዕልን ታሕትን ንክንወጽኦሉ ይሕግዘና እዩ።

ሓደስቲ መጻእቲ ናብ ካናዳ ከምኡውን ኣህጉራዊን ተመሃሮ እተፈላለዩ ብድሆታት ስለ ዘጋጥሞም ንናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኣብ ሓደጋ ክእትዎ ይኽእል እዩ። መንበሪ ቦታ ምርካብ፣ ስራሕ ምርካብ፣ ከምኡውን ሓደስቲ ኣዕሩኽ ምጥራይ፣ ኩሉ ሂወት ኣብ ካናዳ እንዳጣጣሕካ ኮለኻ ኣዝዩ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ መምሕሪ እተፈላለዩ ዓይነት ሻቕሎታት ኣእምሮኣዊ ጥዕና ከምኡውን ብኸመይ ጥዕና ከም እትረክብን ኣብ ዘድልዩካ እዋን ከመይ ሓገዝ ከም እትረክብን ትገልጽ እያ።

## ኩነታት ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ውጥረት፣ ሽግርግር፣ ከምኡውን ጭንቀት ብሰንኪ ድኹም ኣእምሮኣዊ ጥዕና ዝመጽእ ልሙድ ኩነታት እዩ።

**ውጥረት** ንኣጸጋሚ ኩነታት ዝግበር ኣካላዊ መልሲ እዩ። ሓድሽ ወይ ኣጸጋሚ ተመክሮታት ክጋጥሙና ከሎ ኩላትና ውጥረት የጋጥመና እዩ። ውጥረት ንብድሆታት ንክንሰግሮ ይሕግዘና። ይኹን እምበር፣ ልዑል ውጥረት ናብ ኣካላዊ ጸገማት ጥዕና ከስዕብ እዩ። ብዙሕ ውጥረት ሕመም፣ ድኻም፣ ከምኡውን ድኻም ልቢን ወቕዒ ከስዕብ ይኽእል እዩ። ውጥረት ናብ ፣ ከም ሽግርግር ከምኡውን ጭንቀት፣ ዝኣመሰለ ከቢድ ናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ክመርሕ ይኽእል ኢዩ።

**ጭንቀት** ፍርሂ ወይ ሽገርገር ምባል እዩ። ኣብ ገለ ኣጋጣሚታት፣ ከም ኣገዳሲ ዜና ምጽባይ ዝኣመሰለ፣ ክትጭነኽ ንቡር እዩ። ኣካላዊ ምልክታት ናይ ጭንቀት ከኣ ከም ምቕጻር ኣብ ከስዕኽ ወይ ምርሃጽ ኣእዳው ክኸውን ይኽእል እዩ። እንተኹን ግን ህርመት ልብን ብርቱዕ ምስትንፋስን ከጠቓልል ይኽእል እዩ። ገሊኦም ሰባት ወትሩ ይጭነቑ እዮም ከምኡውን እዞም ስምዒታት

ንመዓልታዊ ህይወቶም ከተዓናቆሮ ይኸአል እዩ። ንንቡር ኩነታት ወይ ሰባት ብፍርሂ፣ ምስጋኔ፣ ጭንቀት፣ ወይ ራዕዲ፣ መልሲ ምስ እንህበም፣ ናይ ጭንቀት ጸገም ክህልወና ይኸአል እዩ።

**ጭንቀት** ምዝንባል ናይ ስምዒት ስሚዒታት ናይ ጓሂ ወይ ምጥፋእ ስምዒት ዘምጽእ እዩ። ብዙሓት ሰባት ንሓጺር እዋን፣ ንኣብነት ዘፍቅርዎ ሰብ ክመውት ከሎ ወይ ፍቕራዊ ርክብ ክቋርጽ ከሎ፣ ናይ ጭንቀት ስሚዒት የጋጥሞም እዩ። ይኹን እምበር ጭንቀት ብዘይተፈልጠ ምክንያት እውን ከጋጥም ይኸአል እዩ። ጭንቀት ንነዊሕ እዋን ክጸንሕ ከሎ፣ ናይ ተስፋ ምቕራጽን ናይ ዘይጠቅም ስምዒትን የማዕብል። ጭንቀት ሓይሊ ከምኡውን ድሪቪት ምጥፋእ፣ ከምኡውን ከም ቻንዛ ዝኣመሰለ ኣካላዊ ምልክታት የስዕብ።

**ወልፊ** ወይ ምዝንባል ኣጠቓቕማ ዕፅ ከምኡውን ናይ ኣመጋግባ ምምዝባል ልሙድ ናይ ኣእምሮ ጸገማት እዩ። እዞም ኹነታት መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ውጥረት፣ ሽግርግር፣ ከምኡውን ጭንቀት ተታሓሒዙ እዩ ዝመጽእ። ኩሎም እዞም ኩነታት ብክኢላታት ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ክሕከሙ ይኸአል እዮም።

**ምምዝባል ምጥቓም ዕፅ**

**Substance use disorder (SUD)፣ (ምምዝባል ምጥቓም ጥረ-ነገር)** እተሓላለኸ ኩነት ኮይኑ፡ ጌዳኢ ሳዕቤን እናሃለዎ ክነሱ ካብ ቊጽጽር ወጻኢ ዝኾነ ኣጠቓቕማ ዕፅ ምስ ዝህሉ እዩ። SUD ዘለዎም ሰባት፣ ክሳብ ናይቲ ሰብ ኣብ መዓልታዊ ሂወት ዘለዎ ናይ ምዕያይ ክእለት ዝሰናኸል፣ ልዑል ኣተኩሮ ኣብ ምጥቓም ዕፅ ከም ኣልኮላዊ መስተ፣ ትምባኸ ወይ ዘይሕጋዊ ሓሽሽ ኣለዎም። ሰባት ዋላ'ውን ጸገም ይፈጥር ከም ዘሎ ወይ ክፈጥር ምዃኑ እናፈለጡ ነቲ ነገር ምጥቓም ይቕጽልዎ። ብጣዕሚ ብርቱዕ ዝኾነ SUDs ሓይሓይ ግዜ **ወልፊታት** ተባሂሉ ይጽዋዕ።

**ወልፊ**

ወልፊ እተሓላለኸ ኩነት ኮይኑ፣ ናይ ሓንጎል ሕማም ጌዳኢ ሳዕቤን እናሃለዎ ብኣገዳዲ ምጥቓም ዕፅ ዝግለጽ እዩ። ወልፊ ዘለዎም ሰባት (ብርቱዕ ምዝንባል ምጥቓም ዕፅ) ከም ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሽሻት፣ ዝኣመሰለ ኣብ ምጥቓም እተወሰነ ዕፅ(ፃት) ክሳብ ቕጽጽር ናይ ሂወቶም ዝወስድ፣ ልዕሉ ኣተኩሮ ኣለዎም።

**ምዝንባላት ኣመጋግባ**

ምዝንባላት ኣመጋግባ ናይ ባህሪ ኩነታት ኮይኖም ብከቢድ ከምኡውን ቐጻሊ ነዉጺ ኣብ ባህርያት ናይ ኣመጋግባ ከምኡውን ምስኡ ዝተሓሓዘ ዘጨንቕ ሓሳባትን ስምዒታትን ዝግለጽ እዩ። ንኣካላዊ፣ ስነ-ኣእምሮኣዊ፣ ከምኡውን ማሕበራዊ ኣሰራርሓ ዝጸሉ ኣዝዮም ጽንኩራት ኩነታት ክኾኑ ይኸአሉ እዮም። ዓይነታት ናይ ምዝንባል ኣመጋግባ ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልል ኣኖረክስያ ነርቮሳ፣ ቡሊምያ ነርቮሳ፣ ምዝንባል ኣመጋግባ ፣ ኣቮይዳንት ሪስትሪክቲቭ ናይ ኣመጋግባ ምዝንባል፣ ካልእ ዉሱን ናይ ኣብላልዓን ናይ ኣመጋግባን ምዝንባል፣ ፒካ ከምኡውን ፍሚኔሽን ምዝንባል።

**ጠንቕታት ዘተሓሳስብ**

ኩላትና ኣብ ሂወትና ዉረድ ደይብ የጋጥመና እዩ። እዋናት ናይ ውጥረት፣ ወይ ስሚዒታት ናይ

ጭንቀት፣ ፍርሃ፣ ወይ ሓዘን ከነሕልፍ ንክእል ኢና። ይኹን እምበር እዞም ስሚዒታትና ሂወትና ክቐጸጸርዎ ምስ ዝጅምሩ፣ እዚ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጸገም ከም ዘሎ ዝሕብር ምልክት እዩ።

ኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ኣብ ሓደጋ ከም ዘሎ ዝሕብር ገለ ካብቶም ምልክታት እዚኦም እዮም ፡

- ብቕዓት ናይ ስራሕካ ወይ ትምህርትኻ ምስ ዝህሰ
- ጭንቐት ንምጽዋር ኣልኮላዊ መስተ፣ ሓሽሻት፣ ወይ ትምባኽ ትጥቀም እንተድኣ ኣለኻ
- ካብ መጠን ንላዕሊ ወይ እኹል ዘይኮነ ትበልዕ እንተድኣ ኣለኻ
- ምድቓስ የጸግመካ እንተድኣ ኣሎ
- ካብ መጠን ንላዕሊ ትድቓስ እንተድኣ ኣለኻ
- ነገራት ክትገብር ትጽገም እንተድኣ ኣለኻ
- ክትከስር ዘየዋጽኣካ ገንዘብ ገይርካ ትጣላዕ እንተድኣ ኣለኻ
- ፈተውትኻን ስድራ ቤትካን ትርሕቐም እንተድኣ ኣለኻ
- ፍርሒ ወይ ዘይተኣማንነት ስምዒታት ይስምዓካ እንተድኣ ኣሎ
- ንገዛእ ርእስኻ ትጎድእ እንተድኣ ኣለኻ
- ብዛዕባ ርእሰ - ቕትለት ትሓስብ እንተድኣ ኣለኻ
- ንካልኣት ሰባት ክትጎድእ ትሓስብ እንተድኣ ኣለኻ

**ሓገዝ ምድላይ**

ሓሓሊፉ ዝመጽእ ስሚዒታት ውጥረት ከምኡውን ጭንቀት ወይ ጓሂ ልሙድ ምኃኑ ዘክር። እዞም ስሚዒታት ብምልላይ ከምዉን ጽቡቕ ንክስማዓካ ስጉምቲ ብምዉሳድ ከም ሜዲቴሽን(ምስትንታን)፣ እንታይ ይስምዓካ ከም ዘሎ ብምጽሓፍ፣ ወይ ንትኣምኖ ሰብ ብምዝራብ፣ ክትቈጸጸርዎ ትክእል ኢኻ። ይኹን እምበር ገሊኦም ሰባት ከቢድ ውጥረት ወይ ከቢድ ጭንቀት የማዕብሉ እዮም። ነዞም ምዝንባላት ካብቲ ልሙድ፣ ናይ ምዓልታዊ ዘጋጥሙ ልኡም ጭንቀትን ጓህን ዝፈላልዮ እቶም ስምዒታት ማዕረ ክንደይ ሓያላት ምኃኖምን ንክንደይ ዝኣክል ግዜ ክቐጽሉ ከም ዝክእሉን እዩ። ብተወሳኺ፣ ዉሑድ ቕጽጊ ሰባት፣ ከም ባይፖላር ዲስኦርደር (ከቢድ ምምዝባል ናይ ባህሪ) ወይ ኦብሲቪ-ኮምፓልሲቪ ዲስኦርደር (ኣዝዩ ሓያል ደፋኢ ዝኾነ ምምዝባል ባህሪ) ፣ ዝኣመሰሉ ዝያዳ ከበድቲ ዝኾኑ ናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ምዝንባል የጋጥሞም እዩ።

ኩሎም እዚኦም ሕክምና ዘድልዮም ብጣዕሚ ከበድቲ ኩነታት እዮም። ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ከምኡውን ክኢላታት ኣማኸርቲ ኣብ መንጎ ከም ስሚዒታት ናይ ሸገርገር፣ ውጥረት፣ ከምኡውን ጭንቀት፣ ከምኡውን ከቢድ ኣእምሮኣዊ ምዝንባልን ዘሎ ፍልልይ ንክለልዩ ስልጠና ይወስዱ እዮም። ስለዚ እዩ ክኣ ዝስምዕካ ዘሎ ምስ ኣማኸሪ፣ ነርስ፣ ወይ ዶክተር ምዝርራብ ኣገዳሲ ዝኾነዉን።

ናይ ሸገርገር፣ ውጥረት፣ ወይ ጭንቀት ስሚዒታትካ ካብ ዉሑድ መዓልታት ንላዕሊ ምስ ዝጸንኡ ወይ ምስ መዓልታዊ ሂወትካ ዕንቅፋት ምስ ዝኾነካ፣ ሓገዝ ክትረክብ ኣለካ። ካብ

መሐዘ፣ አማካሪ፣ ወይ አባል ስድራ ሓገዝ ብምርካብ ክትጅምር ትኽእል ኢኻ። ካብ አማካሪ ወይ ካልእ ሰብ ሞያ ጥዕና ሓገዝ ክትሓትት እዉን ትኽእል ኢኻ።

**ብዛዕባኡ ተዘራረብ!**

- › አእምሮኣዊ ጥዕና ንብዙሓት ሰባት ኣጸጋሚ ጉዳይ ክኸውን ይኽእል እዩ። ይኹን ግን፣ ክኢላታት ከም ዝገልጽዎ ኣእምሮኣዊ ጥዕናና ክንዕቅበሉ እንኽእል ዝበለጸ መገዲ ብዛዕባ ስምዒታትና ምዝራብ እዩ። እዚ ምልክት ድኻሞት ኣይከውንን። ከም ሓቂ ከማን፣ ምልክት ትብዓት እዩ። ናትካ ጥዕና ንምቕጽጻር ሓይ መንገዲ እዩ።

ቅልውላው ክሰብ ዘጋጥመካ ኣይትጸበ። ሕጂ ብዛዕባ ስምዒታትካ ምዝራብ ጀምር። ኣብ መጀመርታ ኣሕፋሪ ክመስል ይኽእል እዩ። ጽቡቕ ክስምዓካ ምስ ጀመረ ብዛዕባ ስምዒታትካ ምዝራብካ ኣብ እትሸገረሉ ዘለኻ ግዜ ብዛዕባኡም ንክትዘረብ ዝቐለለ ይኸነልካ።

ኩላትና ሕማቕ መዓልታት ኣለና። ብዛዕባ እዚኡም ምዝራብ ንስምዒታትና ንክንወጽኡሉ ከምኡዉን ነገራት ንኸይጋድዶ ክሕግዘና ይኽእል እዩ። ሓይሓይ ክትስማዕ ምኽኣልካ ዓቢ ለውጢ ከምጽእ ይኽእል እዩ። ከምኡዉን ንኸልኡት ምስማዕ ማዕረ ክንደይ እዞም እተወሰኑ ስምዒታት ምሕላፍ ልሙዳት ምኽኡም ንኸትርዳእ ክሕግዘካ እዩ። ናይ ቀረባ መሓተት ወይ ትኣምኖም ሰባት ምስ ዝህልወካ፣ ከመይ ከም ዝስምዓካ ንገሮም ከምኡዉን ስምዒታቶም ከካፍሉኻ ሕተቶም። ንኣባላት ስድራ ቤት እውን ከተዘራርቦም ትኽእል ኢኻ።

ምስ መሓተትካ ወይ ስድራ ቤትካ ምዝርራብ ምቕእነት ምስ ዘይስምዓካ፣ ምስ ሰብ ሞያ ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ክትዘረቦ እትኽእል ሓኪም ወይ ካልእ ኣላዪ ክንክን ጥዕና እንተ ዘይብልካ፣ ብዙሓት መስመር ደገፋት ከምኡዉን ናይ ኢንተርነት መዕለሊ ኣገልጉሎታት ዝህቡ ኣለዉ (ገጽ XX ተመልከት)። ቦታታት ኣምልኻ ከምኡዉን ዉዱባት ማሕበረሰብ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎትን ጉጅለታት ደገፍን ክህብ ይኽእል እዩ። ብዙሓት ኣስራሕቲ ኣብ ካናዳ ነጻ ኣገልጉሎታት ምኽሪ ከዳሉ ዝኽእል Employee Assistance Program (EAP) ፣ (ናይ ሰራሕተኛታት ረድኤት ፕሮግራም) ኣለዎም። ከምኡዉን ተመሃሮ ንቤት ጽሕፈት ኣገልግሎት ተመሃሮ ወይ ኣብቲ ካምፓስ ዝርከብ ማእከል ኣገልግሎት ጥዕና ክኸዱ ይኽእሉ እዮም።



**ንስኻ ወይ እትፈልጡ ሰብ ርእሰ ጃትላት ክፍጽዎ ይሓስብ ምስ ዝህሉ፣ ነቲ Canada Suicide Prevention Service (ካናዳ ኣገልጉሎት ምክልኻል ርእሰ ጃትላት) ርኽቦ ብ 1-833-456-4566 ደዉል (24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ)፣ ወይ ናብ 45645 (4p.m ክሳብ ፍርቂ ለይቲ) ናይ ሞባይል መልእኽቲ ልኡኽ**

**ንስኻ ወይ እትፈልጡ ሰብ ኣብ ጃትላት ሓይጋ ምስ እትህልዉ፣ ንሓገዝ 9-1-1 ደዉል።**

## ምቀጽጻር ውጥረት

ውጥረት ናይ ሰብነትና ግብረመልሲ ንቕላሕታ ወይ ተግባር ዘድልዮ ነገር እዩ። ሓድሽ ወይ ዘይተጸበናዮ ነገራት ክንርኢ ከለና ውጥረት ይለዓዓል። እዞም ተመክሮታት ዘስግኡ ወይ ካብ ቀጽጽርና ወጻኢ ምስ ዝመስሉ፣ ስሚዒታት ውጥረት ብርቱዕ እዩ። ህይወት ብስራሕ ትሕዝቲ ኣብ ዝኹነትሉ ወይ ጸገማት ዘጋጥሙና ዘሎ ግዜ፣ ኣካላትና ብዙሕ ግዜ ናይ ውጥረት ግብረመልሲ ክህልዎ እዩ።

ዉሑድ ዓቕን ናይ ውጥረት ንቡር እዩ ከምኡውን ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ውጥረት ደፋኢ ሓይሊ ከምኡውን ክእለትና ንኸነተኩር ሓፍ ከብል ዘኽእለና ሆርሞናት የውጽእ። ይኹን እምበር፣ ስሚዒታት ናይ ውጥረትና ኣዝዩ ሓያል ምስ ዝኸዉን፣ ወይ ወትሩ ኣብ ናይ ውጥረት ኩነታት ምስ እንህሉ፣ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጸገማት ከምጽኣልና ይኽእል እዩ።

## ምልክታት ጭንቕታት

ብዙሕ ውጥረት ምስ ዝህልወና፣ እቶም ቐዳሞት ምልክታት መብዛሕትኡ ግዜ ኣካላዊ ምልክታት እዮም። ውጥረት ናብ ሕማም ርእሲ፣ ሕማም ከስዕ፣ ከምኡውን ተረርቲ ጭዋዳታት ክመርክ ይኽእል እዩ። ካልኣት ምልክታት ምንካስ ምንጋጋ፣ ምሕርቓም ናይ ኣስናን፣ ንቕጽ ኣፍ፣ ከምኡውን ዝሓል ወይ ረሃጽ ዘለዎ ኣእዳው ወይ ኣእጋር የጠቓልል። ብዙሕ ዘሻቕሉ ምልክታት ከም ቓንዛ ናይ ኣፍ ልቢ ከምኡውን ቅልጡፍ ህርመት ልቢ የጠቓልል። ዘይምድቓስ ወይ ዋሕዲ ድቓስ ካልእ ልሙድን ዘተሓሳስብን ምልክታት ውጥረት እዩ።

ስምዒታዊ ምልክታት ናይ ውጥረት ስምዒታት ናይ ኣመና ምጭናቕ ወይ ቀጽጽርካ ምጥፋእ የጠቓልል። ንክይትዛነ ወይ ንኣእምሮኻ ንክይተህደኣ ውጥረት ከጸግመካ ይኽእል እዩ። ከምኡውን ኩሉ ግዜ ክትጭነቕ፣ ብቐሊሉ ትበሰጭ ወይ ትሓርቕ፣ ወይ ጠባይ ዝቐያየር ከይንካ ንነብስኻ ክትረኽባ ትኽእል ኢኻ። መጠኑ ዝሓለፈ ውጥረት ብዛዕባ ገዛእ ርእስና ሕማቕ ከም ዝስምዓና ክገብር ይኽእል እዩ።

ዉሑድ ዓቕን ውጥረት ነገራት ንኸነተግበር ክሕግዘና ዝኽእል እኳ እንተ ኹነ፣ መጠኑ ዝሓለፈ ውጥረት ግና ናይ ምስትውዓል ምልክታት ክህልዎ ወይ ብንጹር ናይ ምሕሳብ ክእለትና ክጸልዎ ይኽእል እዩ። ንኣብነት፣ ቕልጡፋት ሓሳባት ይህልወና፣ ረሳዕቲን፣ ዘይምዳባትን፣ ከምኡውን ከነተኩር ዘይንኽእል ንኸውን። ውጥረት ናብ ድኹም ዝኸነ ውሳነ ምሃብ ክመርክ ይኽእል እዩ።

ልዑል ደረጃ ውጥረት ከጋጥመካ ከሎ፣ ናይ ባህሪ ምልክታት ወይ ምቕይያር ኣብ ባህርያትካ ከተስተብህል ትኽእል ኢኻ። ሸውሃትካ ከተጥፍእ ወይ ካብ መጠን ንላዕሊ ትበልዕ ከም ዘለኻ ክትግንዘብ ትኽእል ኢኻ። ናይ ረብሻ ናህርያት ከም ምንካስ ጽፍሪ ከምኡውን ምንግብጋብ ይውስኽ። ካብቲ መብዛሕትኡ ግዜ እትገብሮ ንላዕሊ ኣገዳሲ ዕዮ ክተዳናጉይ ወይ ከተወግድ ትኽእል። ገሊኦም ሰባት ምስ ስሚዒታት ውጥረት ንምጽዋር፣ ሽጋራ የትክኹ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ይሰትዩ፣ ወይ ካልእ ሓሽሽ ይጥቀሙ።

## ልሙድ ምልክታት ውጥረት

### ሕማም ርእሲ

ሕግም ከብዳ

ምጥፋእ ሸውሃት

ምሕርቅም አስናን

ምንካስ ጽፍሪ

ምድቅስ ምሽጋር

ጸገም አብ አተኩሮ

ዝዉስኽ ምርሳዕ

ምቅይያር ጠባይ

ዘይስሩዕ ሙኺን

ዝተጋነነ ምድንጋይ/ምውንዛፍ ነገራት

ዝተጋነነ ሸጋራ ምትካኽ ወይ መስተ ምስታይ

**ውጥረት ብጥዑይ መገዲ ምጽዋር**

ልዑል ደረጃ ውጥረት ከጋጥም ከሎ፣ ምስ እዚ ውጥረት ንምዉጻእ ዘኽእለካ ጥዑይ መገድታት ክትረክብ ዝበለጸ እዩ። አካላዊ ጥዕና ንክህልወካ ዝሕግዙ ሓደ ዓይነት ልምድታት፣ አጨነቕቲ ግዜታት ንክትዋጽኡ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

**1. ድቃስ**

ሰብነትካ ካብ ግበረ መልሲ ናይ ውጥረት ንክሓዊ እኹል ድቃስ የድልዮ እዩ ፡- አብ መዓልቲ ንጸ ሰዓት ክትድቅስ ፈትን። ንነብስኽ ናይ ድቃስ ግዜ ክትህበ አለካ—ንግሆ እትድቅሰሉን እትበራበረሉን መደብ ምውጻእ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ነዚ መደብ ቀዳመ-ሰንበት ምስዓብ ልምዲ ስሩዕ ድቃስ ንክህልወካ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

ምኽሪ ንዝሓሸ ድቃስ፡-

- ድሕሪ ቐትርን ምሸትን ካፈይን አወግድ
- ቅድሚ ምድቃስካ አልኮላዊ መስተን ከቢድ ምግብን አወግድ
- አብ መደቀሲኽ ድምጽን ብርሃንን ነኪ
- አድላዪ አብ ዝኹነሉ እዋን ጻዕዳ ድምዲ፣ መሸፈኒ ዓይኒ፣ ከምኡውን መዕጻዊ እዝኒ ተጠቐም
- አብ ዓራትካ ተሌፎን ወይ ታብላት ምጥቓም አወግድ
- ቅድሚ ናብ ዓራት ምኽድካ ሜዲቴሽን/ወይ ፎኪስ ምዝርጋሕ አካላት ግበር

**2. ምውስዋስ**



መጽናዕትታት ከም ዝሕብሮ ኩሉ ሰብ ኣብ መዓልቲ እንተ ወሓደ 30 ደቂቕ፣ 5 መዓልቲ ኣብ ሰሙን - ዋላውን ቕልጡፍ ምጉዓዝ ናይ እግረ ጥራይ ይኹን - ምውስዋስ ክገብር ኣለዎ። እዚ ንጥዕና፣ ከምኡውን ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ጥዕና ንምህላውን፣ ልዑል ሓይሊ ንክህልወካ ክኣላታት ዝመኽርዎ ዝተሓተ መጠን ምንቕስቓስ እዩ። ንስኻ እትዘናግዓሉ 30 ደቓይቕ ናይ ዝኾነ ኣካላዊ ምውስዋስ ንውጥረት ንክትዋጽኣሉ ንክሕግዘካ ኣካል ናይ መዓልትኻ ግበሮ።

ገሌና ነዚ ምውስዋስ ናብ መዓልትና ንሃንጾ ኢና - ከም ናብ ስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ወይ ናብ ድኪን ብእግርና ምኻድ። እንተኹን ግን ብእግርኻ ንክትከይድ ኢልካ ዕረፍቲ ምውሳድ ንውጥረት ንክትቃለስን ጥዕና ክህልወካን ጽቡቕ መገዲ እዩ።

ከም ዮጋ፣ ምጉዳይ፣ ብሽክለታ ምዝዋር፣ ኤሮቢክስ፣ ወይ ስፖርት ምጽዋት ዝኣመሰለ ናይ ምጥንካር ንጥፈታት ትፈቱ እንተደኣ ኾንካ፣ ግዜ መድብሉ! ናይ ከባቢኻ ማእከል ማሕበረሰብካ ወይ ቤት ትምህርቲ ናይ ናጻ ወይ ትሑት ዋጋ ዘለዎ ንጥፈታት ክካየድ ይኸእል እዩ። ናብ እተመደበ መደብ ምውስዋስ ኣካላት ወይ ስፖርታዊ ንጥፈታት ክትበጽሕ እንተ ዘይክኣልካ፣ ምስ መደብካ ዝሰማማዕ ብኢንተርነት እተዳለወ ቪድዮታት ተጠቐም።

**3. ጽቡቕ ጌርካ ተመገብ**

ስሩዕ ምግብ ምብላዕ ከምኡውን ምዉጋድ ገፈጥ- መፈጥ መግቢ ጽቡቕ ጥዕና ንክህልወካ ኣገዳሲ ነጥቢ እዩ። ኣብ ግዜ ውጥረት፣ ምግብ ክንነጥር ንክእል ኢና፣ ወይ ነቲ መዓልቲ ንምሕላፍ ጥዕይ ዘይኮነ ተረኪቢ መግቢ ነናዲ። ናብ "ስሚዒታዊ ኣመጋግባ" እውን ከነቕልብ ኣለና። ስምዒታዊ ኣመጋግባ ክበሃል ከሎ ዋላ ዘይጠመና ክንስና ንምጽናዕ ክንበልዕ ከለና ማለት እዩ - እዚ ኸኣ ናብ ዘይጥዑይ ካብ ንቡር ንላዕሊ ምምጋብ ይመርሕ። ናይ ጥዑይ መግቢ እተመጣጠነ መግቢ ምምጋብ ንኣካላትናን መጠን ጉልበትናን ዝሓሸ ኢዩ፣ እዚ ድማ ንስሚዒታት ውጥረት ንክንዋጽኣሉ ዝቐለለ ይገብሮ።

**ምኽርታት ንጥዑይ ኣመጋግባ**

- ስሩዕ ምግብ ብላዕ ከምኡውን ምሸት ምብላዕ ኣወግድ
- ንገፈጥ-መፈጥ መግቢ ንጸጎ ከምኡውን እተዓሸገ መግቢ ኣወግድ
- ሽኮር ከምኡውን ካፈይን ዝበዝሑ ዝስተ ኣወግድ
- ጥዑይ ጠዓሞት ኣብ ኢድካ ሓዝ
- ዝያዳ ሓድሽ ፍረታትን ኣሕምልትን ብላዕ
- ሆል ግረይንስ ወይ ድማ እኽሊ ምረጽ
- ስብሒ ዝበዝሑ ከምኡውን እተጠብሰ ምግብ ደረት ግበረሉ

**4. ኣልኮላዊ መስተ፣ ትምባኾ፣ ሓሽሽን ኣወግድ**

ብዙሓት ሰባት ንምፍታሕ ወይ ጠባዮም ንምቕያር ኣልኮላዊ መስተ ወይ ካናቢስ ይጥቀሙ። ገሊኦም ሰባት ካብ ሽጋራ ምትካኽ ወይ ቪፒንግ ኒኮቲን ብዘምጽኡ ሳዕቤን ይምርኩሱ እዮም። ኣብ ዝኸፍኡ ኩነታት፣ ሰባት ዘይግቡእ ሓሽሽ ይውሰዱ ወይ ንእተኣዘዘሎም መድሃኒት ካብ መጠን ንላዕሊ ይጥቀሙ። እዞም ናይ ወልፊ ዕጻት ኣብቲ ህሞት እቲ ጽቡቕ ከም ዝስምዓና

ክገብሩ ይኸአሉ እዮም። እንተኹን ግን፣ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናና ክዓናቕፎ ይኸአሉ እዩም።

እዞም ጥረ ነገራት እናለገሱ ምስ ከዱ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ዝገደደ ስምዒት እዩ ዝስምዓና። ንኣካላዊ ጥዕናና እውን ይጸልጸዎ እዮም። ትምባኽ ብፉሉይ ንጥዕናና ሓደገኛ ኢዩ፣ ከምኡውን ልዑል ዓቕን ኒኮቲን ምጥቓም መብዛሕትኡ ግዜ ልዑል መጠን ውጥረት የጋጥመና ከም ዘሎ ዝሕብር ምልክት ኢዩ።

ኣልኮላዊ መስተ ምስ እትሰቲ፣ ምኽሪ ምስ ዝወሃቦ ደረት ግበረሉ። ሕጋዊ ፍርያት ካናቢስ ክትጥቀም እንተ መሪጽካ፣ ብዛዕባ ሳዕቤናቱን ሓደጋታቱን ፍለጥ። ምስ ልዑል ውጥረት ንኸትጸወር ክትብል ነዞም ጥረ-ነገራት ምጥቓም ኣወግድ። ኣብ ጽንኩር እዋናት እትወስዶ መጠን ምስ እትውስኽ፣ እፎይታ ንምርካብ ክሳብ ዘሸግረካ ተጻዋርነት ከተማዕብል ትኸእል ኢኻ። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ናብ ኣካላውን ስምዒታውን ጽግዕተኛ ምኃን ከምኡውን ናብ ምምዝባል ኣጠቓቕማ ጥረ ነገራት የምርሕ።

Health Canada ኩሉ ሰብ መዓልታዊ መስተ ምስታይ ከወግድ ከምኡውን ብእተኸእለ መጠን ክስትዩ ከለዉ ንዝወስድዎ ዓቕን ደረት ክገብረሉ ሓሳብ ይህብ ፡

**ደቂ ኣንስትዮ ካብዚ ዘይሓልፍ ክሰትያ ኣለወን**

- ኣብ መዓልቲ 2 መስተ
- ኣብ ሰሙን ብድምር 10 መስተ
- ኣብ ፍሉይ ኣጋጣሚታት 3 መስተ

**ሰብኡት ካብዚ ዘይሓልፍ ክሰትዩ ኣለዎም**

- ኣብ መዓልቲ 3 መስተ
- ኣብ ሰሙን ብድምር 15 መስተ ይሰቲ
- ኣብ ፍሉይ ኣጋጣሚታት 4 መስተ

ምስ ምጥቓም ካናቢስ ዘለዎ ሳዕቤናትን ሓደጋታትን ኣብ ውብሳይት መንግስቲ ካናዳ ብዝያዳ ተምሃር፡- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html>

\* ነብሰጻር ዝኾና ሰባት ምጥቓም ኣልኮላዊ መስተ ወይ ትምባኽ ወይ ፍርያት ካናቢስ ምጥቓም ክጥንቀቓ ከም ዘለወን ኣስተብህል።

**ብኢንተርነት ኣብ ኦንላይን ክትሰርሕን ክትመሃርን ከለኻ ዝህልወካ ውጥረት**

› ኣብ ርሑቕ ቦታታት ምስራሕ ከምኡውን ብርሑቕ ምምሃር ኣብ ሂደወትና ሓድሽ ምንጭታት ውጥረት ኣታኣታትዩ እዩ።

ብ ኣንላይን ምስራሕን ምምሃርን ብዙሕ ጥቕሚ ኣለዎ— ናይ ጉዕዞ ግዜን ወጻኢታትን ይቑጥብ፣ ዝያዳ ምቕጻ እዩ፣ ከምኡውን ዝያዳ ውጽኢታዊ ክኸውን ይኽእል እዩ። እንተኸኑን ግን፣ ስርዑነት የጉድል፣ ካብ መጠን ንላዕሊ ናብ ምስራሕ ይምርሕ፣ ከምኡውን ኣቓልቦኻ ዝሰርቕ ነገራት ዝመልኦ ክኸውን ይኽእል ኢዩ።

ክላሳት ምስታፍ ወይ ናይ ስራሕ እብረ ምዉዳእ ኣብ ብስራሕ ትሑዝ ዝኸኑን ቤት፣ ጽምው ዝበለ ናይ ስራሕ ቦታ ዘይብሉ፣ ኣዝዩ ኣጭናቕ ክኸውን ይኽእል እዩ። ከምኡውን ምስ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ተክኒካዊ ጸገማት ምቅላስ እውን ውጥረትካ ክውስኽ ይኽእል እዩ።

ኣብ ርሑቕ ቦታ ምስራሕ ከምኡውን ብራሕቕ ምምሃር፣ ብፍላይ ናብ ካናዳ ሓድሽ እንተ ኮንካ፣ ብጣዕሚ ነጻሊ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኩሉ ሰብ ኣብ ናይ ገዛእ ርእሶም ገዛ ኣብ ዝህልዉ ግዜ ምስ ሰባት ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ስራሕ ክትራኹብ ኣጸጋሚ እዩ።

ብሰንኪ ቕልውላው ናይ ህዝቢ ጥዕና ካብ ርሑቕ ቦታ ክትሰርሕን ክትምሃርን ከለኻ፣ ዝለዓለ ጠንቂ ውጥረት ክህሉ ይኽእል ኢዩ። ናይ COVID-19 ዘጋጠመ ለበዳ ንብዙሓት ሰባት ናይ ጥዕና፣ ገንዘብ፣ ከምኡውን ቕልውላው ስድራቤትን ፈጠሩ እዩ። ብዘይ መጠንቀቕታ ብኢንተርኒት ክትሰርሕን ክትምሃርን ምኽኣል ተክኒካዊ ጸገማት ፈጠሩ እዩ። ከምኡውን ንተምሃሮ፣ እተፈላለዩ ኣቕረባብ ናብ ናይ ርሑቕ ትምህርቲ ካብ እተፈላለዩ መምህራን ንውጥረትን ጭንቕትን ወሲኹ እዩ።

ንኣብ ካናዳ ዝነብሩ ብዙሓት ሰባት ናይ ርሑቕ ቦታ ምስራሕን ምምሃርን ሓድሽ ንቡር ነገር ክኸውን እዩ። ስለዚ፣ ነቲ ብኣንላይን ምስራሕን ምምሃርን ዜምጽኦ ውጥረት ብኸመይ ከም እትቈጸጸሮ ክትሓስብ ኣገዳሲ እዩ።

- **ን ናይ ስራሕ ቦታ እተወፈረ ክፍሊ ኣዳሉ**— እዚ ዘይከኣል ምስ ዝኸውን፣ ናይ ቤት ትምህርቲኻ ወይ ስራሕኻ ነገራት እተቐምጠሉ ቦታ ኣዳሉ እሞ ምስ ወዳእካ ከተልዕሎም ትኽእል ኢኻ ከምኡውን ብዙሕ ነገራት እውን ኣይክጠፍኣካን ኢኻ።
- **ሓሓሊፍካ ናይ ቦታ ስራሕካ ለዋዊጥ**—ኣብ ገዛኻ ኣብ እተፈላለዩ ቦታ ክትሰርሕ ፈትን፣ ወይ እንተ ተኻኢሉ፣ ናብ ቤተ-መጻሕፍቲ፣ ቤት ሻሂ፣ ወይ ምስ ፈታዊኻ ወይ መማህርትኻ ብሓባር ስራሕ።
- **ምስ ካልኣት ንምርኻብ ንካሜራኽ ወልዓዖ**—ገጸም ክንሪኦም ኮለና ምስ ካልኣት ሰባት ብቐሊሉ ክንወሃሁ ንኽእል ኢና።
- **ንኸተዕርፍ ካሜራኽ ኣጥፍኣዖ**—ምሉእ መዓልቲ ዝግበር ኣኼባታት ናይ ሺድዮ ኣድካሚ ክኸውን ይኽእል እዩ ከምኡውን ካብ ምርኣይ ድማ ዕረፍቲ ንክትወስድ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።
- **ስሩዕ ልማድ ፍጠር**— እዚ ፍሉጥ ቅርጺ ንክፍጠር ይሕግዝ ፣ ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ ካብ ድቃስ ክትበራበር፣ ምግቢ ክትበልዕ፣ ከምኡውን ከተዕርፍ ፈትን።
- **መዓልታዊ ናብ ደገ ወጻእ**—ብእግርኻ ክትዛወር፣ ናብቲ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ መናፈሻ ብኣእት፣ ሻሂ ወይ ቡን ስተ፣ ኣብ ደገ ወይ ኣብ ቤት ሻሂ ምሳሕ ብላዕ፣ ዕዮኻ ፈጽም።
- **መዓልታኽ ብጽምብል ወድኣዮ**—እዚ መዓልቲ ስራሕ ምብቓዕ ዝሕብር ምልክት ይኸኑን፣ ብእግርኻ ኪድ፣ ወይ ሓንቲ ምዕራፍ መጽሓፍ ኣንብብ፣ ዓሚቕ ኣስተንፍስ፣ ወይ ሙዚቃ ስማዕ ወይ ምስ ፈታዊኻ ኣዕልል።
- **ምስ መሳርሕትኻን መማህርትኻን ተዘራረብ**—ምስ መሳርሕትኻን ንምዕላል ወይ ከኣ ምስ ደቂ ክፍልኻ ብኢንተርኒት መጽናዕቲ ንምግባር ናይ ቐጥታ መልእኽቲ ተጠቐም።

- **ምርኅብ ስራዕ**—ብኣካል ምስ ከባቢኻ ዘለዉ መሳርሕትኻ ወይ ምስ ደቂ ክፍልኻ ወይ ብኣንላይን ምስ ኣብ ርሑቕ ቦታ ምስ ዝርከቡ ሰባት፣ ክትሓብር ጽቡቕ እዩ!

**ምምሕዳር ግዜ**

ብዙሕ ክንገብር ዘለና ነገራት ምስ ዝህልወና፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኣበይ ከም እንጅምር ኣይንፈልጥን ኢና። ናይ ግዜ ምምሕዳር ክእለት ድማ ቕጽጽር ክንገብር፣ ነገራት ንክንፍጽሞም፣ ከምኡውን ናይ ውጥረትና ደረጃታት ንክንቈጸጸርን ክሕግዘና ይኸእል እዩ።

- **ዓውደ** - ኣዋርሕ ተጠቐም— ናይ መወዳእታ ግዜ፣ ዕዮታት፣ ከምኡውን ቈጸራታት ክትከታተሉ ጽዓር
- **ዝርዝር "ክግበር ዘለዎ" ነገር ግበር**— እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ዝገልጽ ምሉእ ዝርዝር ከም ዘለካ ኣረጋግጽ
- **መደብ ግበር** — ነታ ሰሙን ከምኡውን ንነፍሲ ወከፍ መዓልቲ መደብ ግበር
- **እቲ ዝበለጸ ግዜኻ ተጠቐሙሉ** — ኣብ ዝበለጸ ግዜ ከለኻ፣ ንግሆ ወይ ለይቲ ይኹን፣ እቲ ዝበርቶ ዝራሕካ ግበር
- **ግዜኻ ተቐጸጸር** — ብዝሓሸ መገዲ መደብ ምእንቲ ክትገብር ንግዜኻ ብኸመይ ከም እትጥቀሙሉ ኣቕልቦ ሃብ
- **ብዙሕ ዕዮ ኣይትዕዮ** — መጽናዕቲ ከም ዝሕብር ኣብ ሓይ እዋን ብዙሕ ነገራት ምግባር፣ ነገራት ንምፍጻም ውጽኢታዊ ኣይከኑን
- **ኣቕልቦኻ ዝሰርቕ ነገራት ነኪ** — ተሌፎንካ ድምጺ ኣልቦ ግበራ ከምኡውን ምልክታታት ኣጥፍኣዮ፣ ከምኡውን ዝክኣል ምስ ዝኸዉን፣ ናብ ኢንተርኔት ወይ ናብ ገሊኡ መደባት ዘለካ መንገዲ ክትሰርሕ ከለኻ ደው ኣብሎ።
- **ዕረፍቲ መደብ** — ኣብ መንጎ ዕዮታት ዉሑድ ደቓይቕ ውሰድ፣ ከምኡውን ኣብ ነዊሕ ናይ ስራሕ ግዜ ሓዲር ዕረፍቲ ክትወስድ መደብ ግበር

**ዕረፍቲ ውሰድ**

› ዓቕሊ ጽበት ክስምዓካ ከሎ፣ ዕረፍቲ ዉሰድ። ኣብ እተፈለለዩ ዕዮታት ሓሙሽተ ደቓይቕ የሕልፍ፣ ሓዲር ቐም ኣብል፣ ኣብቲ ከባቢ ብሎክካ ብእግርኻ ተዛወር፣ ወይ ድሕሪ ቐትሪ እትፈትዎ ነገር ክትገብር ዕረፍቲ ዉሰድ። ውጥረት ንኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕናኻ ቕድሚ ምትንካፍካ ኣእምሮኻን ኣካላትካን ዕረፍቲ ምሃብ ኣገዳሲ እዩ። ዝተመደበ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ግበር — ልክዕ ከምቲ ኣብ ስራሕ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ቈጸራ ከም እትገብረሉ፣ ናይ ብሓቕ ዕረፍቲ ንክትረክብ ቈጸራ ግበር። ድሕሪኡ፣ ነቲ ቈጸራ ከም እትሕልዎ ኣረጋግጽ!

**ምንጭታት ውጥረት**

**ስምባደ ናይ ባህሊ — ምንባር ኣብ ሓድሽ ባህሊ ምንባር**

## ስምባደ ናይ ባህሊ እንታይ እዩ?

አሰንባዲ ባህሊ ማለት ኣብ ሓድሽ ባህሊ ክንነብር ምስ ጀመርና ክስምዓካ ዝኸእል ምድንጋር እዩ። ምስ ሓደስቲ ሰባት፣ ቋንቋታት፣ ልምድታት፣ ከምኡውን መግብታት ምልማድ ወትሩ ግዜ ይሓትት እዩ። ብእተፈለለዮ መንገድታት ስምባደ ባህሊ ምፍታን ይርብሽና እዩ። ዘይንፈልጦ ነገራት ከጋጥመና ከሎ ክንሓርቕ ወይ ክንኩራ ንኸእል። እዚ ነቶም ኣብ ከባቢና ዘለዉ ሰባት ከም ዘይንኣምኖም ክገብረና ይኸእል እዩ። ስምባደ ባህሊ ጓሂ፣ ጽምዋ፣ ከምኡውን ናፍቕት ናይ ገዛ የምጽእ እዩ። ልክዕ ከም ካልእ ውጥረት፣ ስምባደ ባህሊ ኣካላዊ፣ ስምዒታዊ፣ ናይ ሓሳብ ምልክታት ከስዕብ ይኸእል ኢዩ።

ቕድሚ ምምጻእና ብዛዕባ ሓደ ባህሊ ብምፍላጥ ስምባደ ናይ ባህሊ ከንጉድሎ ንኸእል ኢና። እንተኹነ ግን ካብ እንፈልጦ ቦታ ናብ ሓድሽ ወይ ፍልይ ዝበለ ቦታ ክንግዕዝ ከለና ስምባደ ናይ ባህሊ ዘይተርፍ እዩ። ከም ሓቂ፣ ስምባደ ባህሊ ብጣዕሚ ንቡር እዩ ከምኡውን ንቱሪስትን ንሓዲር እዋን ክበጽሑ ንዝመጹን የጋጥሞም እዩ። እዚ ክፋል ናይ'ቲ ዓለም ምርኣይን ሓድሽ ነገራት ምፍታንን። ይኹን እምበር ንሓደስቲ ሰባትን ኣህጉራውያን ተመሃሮን፣ ስምባደ ናይ ባህሊ ኣብ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ናይ ነዊሕ እዋን ጸገማት ከምጽኡሎም ይኸእል እዩ።

ስምባደ ባህሊ ምሉእ ብምሉእ ክንግግቶ ኣይንኸእልን ኢና፣ እንተኹነ ክንንክዮ ወይ ክንላምዶ ክንመሃር ንኸእል ኢና። ሓድሽ ቦታ ወይ ሓድሽ ባህሊ ኣብ እትላመደሉ፣ ስምባደ ባህሊ ክሃስስ ይጅምር።

## ምልክታት ናይ ባህሊ ስምባደ

ስምባደ ባህሊ ክስምዓካ ብምኸኣሉ ዘሕፍር የብሉን - ኣብ ሓድሽ ባህሊ ንምንባርካ ተርእዩ ንቡር ግብረመልሲ እዩ። ቐዳማይ ስጉምቲ ንስምባደ ባህሊ ክትዋጽኣሉ እትኸእለሉ ምልላዩ እዩ።

ሓደ ምልክት ናይ ስምባደ ባህሊ ናፍቕት ናይ ገዛኻ እዩ ከምኡውን ነቲ ኣብ ዓድኻ እትገብሮ ዝነበርካ ነገራት ምንፋቕ እዩ። ይኹን እምበር ገሊኦም ምልክታት ስምባደ ባህሊ ከተለልዮም ኣጸጋሚ እዩ፡-

- ናይቲ ናይ ከባቢ ባህሊ ከምኡውን ሰባትን ምዉጋድ
- ንክትወጽእ ወይ ዕዮ ንክትፍጽም ድራኽ ኣይስምዓካን
- ናይቲ ናይ ከባቢ ባህሊ ከምኡውን ነገራት ኣገባብራ ምንቃፍ
- ብዉሑድ ብድሆታት ወይ ፍልልያት ምሕራቕ
- ብዛዕባ ኻልኣት ሰባትን ባህልታትን ዘሎ ኣረኣጃያ ምንእኣስ
- ብዛዕባ ድሕንነትካ ምጭናቕ

## ስምባደ ባህሊ አብ ካምፓስ

› አብ ካምፓስ ዘሎ ናብራ ምልምማድ ናይ ባህሊ ስምባደ ከምጽእ ይኸእል እዩ። ኣህጉራውያን ተመሃሮ ኣብ ኣብያተ-ትምህርቲ ካናዳ ክምሃሩ ከለዉ በቲ እተፈላለዩ ልምድታትን ኣቀራርባታትን ምቕዳሕ ከይስምዖም ንቡር እዩ። እዚአም ገለ ካብቶም ዘይልሙድ ወይ ዘይምቕዳሕ ክስምዑኻ ዝኸእሉ እዩም ፡-

- ኣብ ምይይጥ እተመርኩሰ ክላሳት ምስታፍ
- እንግሊዝኛ ምጥቃም ምፍራሕ
- ነጥቢ ናይ ትምህርቲ ብጋህዲ ምምይያጥ
- ንፕሮፌሰራት ብቀዳማይ ስሞም ምጽዋዕ
- ኣብ ክፍሊ ንክበልዕ ወይ ክሰቲ ምፍቃድ
- ኣብ እተሓወሰ ጾታ ዘለዎ ቦታ ማሕበራዊ

## ደረጃታት ስምባደ ናይ ባህሊ

ልሙድ ስለ ዝኹን፣ መብዛሕትና ተመሳሳሊ ደረጃ ስንባደ ባህሊ ነሕልፍ። ቀዳማይ፣ በቲ ሓድሽ ቕደምታ ከምኡውን ኩሉ ለውጥታትን ኣዚና ኢና እንሕጎስ። ድሕሪኡ፣ በቲ ፍልልያት ክንሸቕረርን ክንሓርቕን ንጅምር። ኣብ መወዳእታ፣ ናብቲ ሓድሽ ባህሊ ንመዓራረን ንለማመድን ኢና ከምኡውን ስሚዒት ናይ ዘይምቕዳሕ እንዳሃሰሰ ይኸይድ። ስምባደ ባህሊ ብግምጣል ከጋጥም ይኸእል እዩ። ድሕሪ ነቲ ሓድሽ ባህሊ ምንባር ምልማድኻ፣ ገሊአም ሰባት ናብቲ ናይ ቀደም ባህሊ ምምላስ የጸግሞም እዩ። ስድራቤትኻን ፈተውትኻን ክትበጽሖም ከለኻ፣ ወይ መጽናዕቲ ወዲእኻ ናብ ገዛኻ ክትምለስ ከለኻ እተወሰነ ውጥረት ከጋጥም ንቡር እዩ።

### 1. መድረኽ ሕጽኖት

- መጀመርታ ኣብኡ ምስ በጻሕኻ፣ ኹሉ ንኸትሪኡን ክትገብርን ህንጡይ ክትከውን ትኸእል ኢኻ።
- ናብ ሓደ ቦታ ክትኣቱ ትሑዝ ክትከውን ኢኻ ከምኡውን ናይ ስንባደ ባህሊ ዘምጽኦ ኣሉታዊ ጽልዎ ብኡ ንብኡ ኣይስምዓካ ይኸውን እዩ።
- ገሊአም ሰባት እዚ ህንጡይነት ንዉሑድ መዓልታት ወይ ንሰሙናት ወይ ንኣዋርታ ጥራይ እዮም ዝስምዖም፣ ስለዚ ስንባደ ባህሊ መዓስ ከም ዝጅምር ንምልላይ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ።
- ኣብዚ ደረጃ እዚ፣ ንኹሉ እቲ ኣብ መንጎ ሓድሽ ባህልኻን ናይ ዓድኻ ባህልን ዘሎ ተመሳሳሊን እተፈልዩን ነገራት ከተለሊ ትጅምር።

## 2. መድረኽ ስምምዕ

- ድሕረ ምብጻሕ፣ ህይወት ኩሉ ግዜ ቀሊል ከም ዘይኮነ ክትመሃር ትጅምር።
- ኣብ ትምህርቲ ወይ ጽቡቕ ስራሕ ኣብ ምርካብ ጸገም ክህልወካ ይኸእል እዩ።
- ጽምዖ ወይ ናፍቕት ናይ ዓድኻ ክስምዓካ ይኸእል እዩ ከምኡውን ስሚዒታት ናይ ጭንቀት፣ ተስፋ ምቕራጽ፣ ከምኡውን ጽልእን ክስምዓካ ይኸእል።
- ቐጻሊ ብካልኣይ ቋንቋ ምዝራብ ወይ ካልእ ኣደማምጻ ምስማዕ ኣድካሚ ክኸውን ይኸእል እዩ።
- ምስ ናይ መዓልታዊ ጸገማት ክትብድሆ ምፍታን፣ ብዝያዳ ድኻም ክስምዓካ ከምኡውን ንክትቐጣዕ ወይ ብቐሊሉ ንክትሓርቕ ኣብ ቐረብ ክትከውን ትኸእል።
- ኣብዚ ደረጃ እዚ፣ ናብ ካናዳ ምግዓዝ ጽቡቕ ምርጫ ነይሩ እንተኾይኑ ክትሓስብ ትጅምር።

## 3. መድረኽ ምትዕርራይ

- ልማድ ከተማዕብልን ብዛዕባ ሓድሽ ባህልኻ ዝያዳ ክትመሃርን ከለኻ፣ እቲ ኣሉታዊ ስምዒታት ክሃስስ ይጅምር።
- እቶም ዘባሳጩዎኻ ፍልልያት ክርድኣካን ክፍሊ ናይቲ ሓድሽ ህይወትካ ክኸውን ይጅምር።
- ኣብዚ ደረጃ እዚ፣ ኣብ ሓድሽ ባህሊ ምንባር ገና ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ፣ ግን ዝያዳ ምቕትን ተኣማንነትን ክህልወካ እዩ።

## 4. መድረኽ ናይ ምቕባል

- ኣዕሩኽ ክትፈልጥ ምስ ጀመርካ ከምኡውን ናይ ብሓቕ ክትሰፍር ምስ ጀመርካ፣ ነቲ ሓድሽ ባህሊ ከም ናትካ ጌርካ ክትቐበሎ ትጅምር።
- ኣብቲ ሓድሽ ጋዛኻ ዋንነትካ ኮይኑ ክስምዓካ ይጅምር።
- ገና ብድሆታትን ስምዒታት ናይ ባህሊ ስምባደ ክስምዓካ ይኸእል፣ ኮይኑግን ኣብዚ ደረጃ እዚ ብኸመይ ስም እትወጽእሉ ክትፈልጥ ኢኻ።

### እውስዋስ ባህሊ፡- ነቲ ናይ ቀደምን ሓድሽን ሚዛን ምሕላው

› እቲ ሓምሻይ ደረጃ ናይ ስምባደ ባህሊ መብዛሕትኡ ግዜ “ናይ ድሕረት ስንባደ ባህሊ” ወይ “ዳግማይምእታው ስምባደ” ተባሂሉ ይጽዋዕ። ሓንሳብ ናብራ ኣብ ካናዳ ምስ ለመድካዮ፣ ናብ ዓድኻ/ቤትካ ምምላስ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ናብ ናይ ቀደም ሂወትካ ክትምለስ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ ከምኡውን ምስ ፈተውትኻን ስድራ ቤትካን ክትሰማማዕ እውን የጸግመካ ይኸእል እዩ። ብፍላይ ፈተውትኻን ስድራ ቤትካን ንባህልኻ ዝረስዕካዮ ኮይኑ እንተ ተሰሚዕዎም፣ እዚ ወጣሪ ክኸውን ይኸእል እዩ።

ኣብ መንጎ ናይ ዓድኻ ባህልን ኣብ ሓድሽ ሂወትካ ኣብ ካናዳ ሚዛና ምርካብ በዳሂ ክኸውን ይኸእል እዩ። "ዝያዳ ካናዳዊ" ንክትከውን ጸቕጢ ክስምዓካ ይኸእል እዩ ከምኡውን ኣብ ሓደ ግዜ፣ ንባህልኻ ብምጥንጥንካ ናይ ገበን ስምዒት ክስምዓካ ይኸእል እዩ። ናይ ክልቲኡ እቲ ዝበለጸ ነገር ከተጸንብል ድማ ፈትን። መንነትካ ዘይርድኡ ሰባት ወትሩ ከም ዝህልዉ ኣይትረስዕ። ንዓኻ ቕኑዕ ከይኑ ዝስምዓካ መገዲ ክትስዕብ ኣለካ።

## ምስ ናይ ባህሊ ስምባይ ምልማድ

ልክዕ ከም መብዛሕትኡ ዓይነት ውጥረት፣ ጥዑይ ልማድ ምስዓብ ንባህሊ ስንባይ ክትዋጽኡ እትኽእል ዝበለጸ መገዲ እዩ። ስንባይ ባህሊ ከተሕልፍ ከለኻ፣ ጽቡቕ ጌርካ ትበልዕ፣ ጽቡቕ ትድቅስ፣ ከምኡውን ምውስዎስ ኣካላት ትገብርን ከም ዘለኻ ኣረጋግጽ። ብሰንኪ ናይ ባህሊ ስምባይ ዝስምዓካ ናይ ዘምቕኡነት ስምዒታት ክትሕባእን ምስ ካልኣት ምርኻብ ከተዉግድ ክገብረካ ይኽእል እዩ። ስለዚ፣ ክትከዶ ዘለካ ስራሕ ወይ ትምህርቲ እንተ ዘይብልካ፣ ስራዕ ልማድ ከተውጽእ ፈትን። ንኣብነት፣ መዓልታዊ ኣብ ሓይሎ ሰዓት ክትበራበርን መደብ ዝወኡ ነገራት ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ከባቢኻ ፈትሾ ከምኡውን ስምዒት ናይ ቦታ ከምኡውን ንቡር ንምኽን ናብ ሓይሎ ቤት-ሻሂ ወይ መናፈሻታት ብጻሕ።

## ምስ ስምባይ ናይ ባህሊ ንምልምማድ ዘለው ምኽርታት

- ክውንነት ዘለዎም ትጽቢታት ምንዳፍ - ኣብ ሓይሎ ባህሊ ምቕት ንምርካብ ግዜ ይሓትት
- ሓይሎ ባህልኻ ምስቲ ኣብ ዓድኻ ዘሎ ህይወት ምንጽጻር ኣወግድ
- ኣብቲ ብዛዕባ ሓይሎ ገዛኻ ዘሎ እትፈትዎ ነገራት ኣተኩር
- ኣብ'ቲ ማሕበረሰብካ ዘለዉ ሰባት ተፋለጥ

ዝበለጸ መንገዲ ንስንባይ ባህሊ ንምስዓር ብዛዕባ ሓይሎ ባህልኻ ዝያዳ ምፍላጥ እዩ። ብዛዕባ እዚ ሕጂ ዘሎ ፍጻሜታትን ህቡብ ባህልን ንምፍላጥ ኣብ ናይ ከባቢ ተለቪዥን ክትርኢ ትኽእል ኢኻ። ናይቲ ዓዲ መግቢ ባዕልኻ ንምድላዉ ናይ ኢንተርኔት ቪዲዮታት ክትምሃር ትኽእል ኢኻ። ሓይሎ ህዝባዊ ኣብያተ-መጻሕፍትን ማእከል ማሕበረሰብ ብናጻ ወይ ትሑት ዋጋ ተዘረብትን ክላሳትን ኣለዎ። ኣብ ከም ናይ መገዲ ምርኢት ከምኡውን ባህላዊ በዓላት ዝኣመሰለ ፍሉይ ኣጋጣሚታት ምክፋል ብዛዕባ ባህሊ ናይቲ ከባቢ ብዘሕጉስ መንገዲ ዝያዳ ምፍላጥ እዩ። ሓይሎ ሰባት ንምርኻብን ሓይሎ ነገራት ንምምሃርን ነቲ ብቤት ትምህርትኻ ወይ ስራሕካ እተወደበ ፍጻሜታት ተጠቐመሉ።

### ዘይተጻሕፈ ሕግታት ምምሃር

› ቅድሚ ምምጻእካ ብዛዕባ ሓይሎ ባህሊ ብዘሕ ክትምሃር ትኽእል ኢኻ። ይኹን እምበር፣ ነፍሲ ወከፍ ባህሊ ኣብ መጽሓፍ ወይ ኣብ ውብ ሳይት ዘይተጻሕፈ ልምድታትን ሕግታትን ኣለዎ። እዚኦም ሰባት ካብ ስድራ ቤቶም ኣብ ንእስነቶም ከምኡውን ብገዛእ ርእሶም ምስ ግዜ ባህሎም ብምዕዛብን ዝተማሃሩዎ እዩ።

እዞም ዓይነት ሕግታት ንኹሉ ይጻልዎ እዮም - ኣብ መጻበይ ኣውቶቡስ እንታይ ከም እትገብር፣ ኣዕሩኽ ብኸመይ ከም እተጥሪ፣ ኣብ ናይ ስራሕ ቃለ መጠይቕ እንታይ ከም እትገብር፣ ኣብ ቐጻራ ከመይ ከም ትኾዉን። ዘይተጻሕፈ ሕግታት ምምሃር ኣዝዩ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ከምኡውን ነዞም ሕግታት ምጥሓስ ዘበሰጩ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ምስ ኣጋጠመ፣ ኣብ ክንዲ ምሕራቕ ወይ ምሕፋር፣ ነቲ ኣጋጣሚ ተማሃረሉ። ሓጊ ዝጠሓስካ



ከይኑ ምስ ዝሰምዓካ፣ ከም እተደናገርካ ግለጽ ከምኡውን ነቲ ኹነታት ንክትርድኦ ሓገዝ ሕተት። መብዛሕትኦም ሰባት ሓገዝ ምሃብ የሓገሱም እዩ ከምኡውን ብዛዕባ ባህላዊ ፍልልያት ክገልጹ ሕጉሳት ክኾኑ እዮም። ጌጋኽ ምፍላጥ ከምኡውን ብዛዕባኡ ምስሓቕ ነቲ ውጥረት ክንክዮ ምስ ካልእ ሰብ ንክትራኹብ ክሕግዘካ ይኸእል እዩ።

**ምስ ዓሌታውነት፣ ኣድልዎ፣ ከምኡውን ምንጻል ምቅላስ**

ካናዳውያን በቲ እተፈላለዩ ባህሊ ዘለዎ ሃገርና ይሕበኑ እዮም፣ መብዛሕትኦም ከኣ ሰፊሕ ኣተሓሳስባ፣ ክብሪ፣ ከምኡውን ዝርድኡ እዮም። ይኹን እምበር፣ ብዙሓት ሓይስቲ ዝመጹ ሰባት ብዛዕባ ባህሎም፣ ሃይማኖቶም፣ ዓሌቶም፣ ወይ ናይ ጾታ መንነቶም እውን ከይተረፈ ዓሌታውነት፣ ኣድልዎ፣ ከምኡውን ምንጻል የጋጥሞም እዩ። ገሊኦም ሰባት ዘይእሩማትን ዘይሓለይትን እዮም ከምኡውን ብናይ ገዛእ ሂደቶም ሓሪቕም ክህልዉ ይኸእሉ እዮም። ገሊኦም ግን ፍልጠት ዘይብሎም ወይ ዘይሓስቡ እዮም።

እዚ ኣድልዎ እዚ ስራሕ ምስ ናይ ምርካብ ዓቕምኽ ወይ መንበሪ ንምርካብ ዘለካ ክእለት ምስ ዘተዓናቕፎ ኣዝዩ ኣጸጋሚ እዩ። ሓይ ዋና ኣጋርታማ ገዛ ከም ዘሎ ክሕሱ ይኸውን። ሓይ ኣስራሒ ዝያዳ "ተመክሮ ካናዳያዊ" ከም ዘድልዩካ ክውስን ይኸእል እዩ። ከምዚ ዓይነት ኣድልዎ ከጋጥም ከሎ፣ ካብቲ ኣብ ቤት ትምህርቲኽ ዝወሃብ ኣገልግሎት ተመሃሮ ወይ ካብ ናይ ከባቢኽ ትካል መዕረፈ ሓገዝ ክትሓትት ትኸእል ኢኽ።

ኣድልዎ ከጋጥመካ ከሎ ክትሓርቕን ክትቐጥዕን ንቡር እዩ- ከምኡውን እዚ መጠን ውጥረትካ ክውስኽን ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኽ ክጸልዎን ይኸእል እዩ።

**ን ዊንተር ምቕባል**

› ብፍላይ ካብ ምዉቕ ዝበለ ክሊማ ምስ እትመጽእ፣ እቲ ናይ መጀመርታ ዊንተር ኣብ ካናዳ እተሕልፎ ዓቢ ናይ ባህሊ ስምባደ ክኸውን ይኸእል እዩ። ንዊንተር - ከም ምዉቕ ካብት፣ ማይ ዘየእቱ ጫማ፣ ቆቢዕ ከምኡውን ጋንቲ ጌርካ—ብግቡእ ክዳውንቲ ምድላው ኣገዳሲ ኢዩ። እንተኹን ግን፣ ዝበለጸ መገዲ ዊንተር ክትነብሮ እትኸእለሉ ባህ ዝብላካ ነገራት ምርካብ ኢዩ። ብዙሓት ካናዳውያን ነቲ ስኖውን በረድን ይፈትዉ እዮም ከምኡውን ናይ ግዳም ንጥፈታት የዘናግዖም እዩ። ካልኦት ኣብ ትሕቲ ኮበርታ ክኣትዉ፣ ብዙሕ ውዑይ መስተ ክሰትዩ፣ ከምኡውን ካብ ውሽጢ ነቲ ናይ ደገ ክርእዩ ይፈትዉ።

ስምባደ ባህሊ ናይ ዊንተር ኩነታት ኣየር ንምቅላስ ነዞም ዝስዕቡ ምክርታት ስዓቦም፡-

- ኣብ ደገ ምዉቕ ካብት፣ ቆብዕ፣ ጋንቲ፣ ከምኡውን ማይ ዘየእቱ ቡት ጫማ ተኸደን
- ኣብ ትሕቲ ካፖትካ መደረብታ ተኸደን፣ ከከም ኣድላይነቱ ክትውስኸሉ ወይ ከተልግሶ ምእንታን
- ቐጻሊ ኣብ ዉሽጢ 24 ሰዓታት ካብ ኣስካላታትን መገዲ ኣጋርካን ነቲ ስኖውን በረድን ኣጽርዮ
- ኣብ በረድ ሸታሕታሕን ምዉዳቕን ምእንቲ ከተወግድ ብጥንቓቕ ኪድ
- ስኖዉ ክዘንብ ከሎ ናይ ዊንተር ንጥፈታት ግበር—ናይ ስነዉ ሰብ ስራሕ፣ ኣብ በረድ ምንሸርታት፣ ኣብ መናፈሻ ብእግርኽ ተዛወር

• ኣብ በረድ ስኬቲንግ ወይ ስኪይን ፈትን — ኣብ ማሕበረሰብካ ትምህርቲ ኣናዲ

ዊንተር ነዊሕ ኪኸውን ይኸእል እዩ። ንጡፍ ሙኻንን ብስራሕ ትሑዝ ክትከውንን ኣገዳሲ እዩ። እቲ ጅራሪ ወቕቲ ካብ ቤት ክትወጽእን ነገራት ካብ ምግባርን ክዓግተካ ኣይተፍቅድ። ወቕታዊ ጸላዊ ሕማም ነቶም ኣብ ካናዳ እተወልዱን ዝዓበዩን እውን ከይተረፈ ዚጸሉ ልሙድ ኣእምሮኣዊ ጥዕና እዩ። ሓዲር መዓልታትን ጅራሪ ወቕታትን ናይ ጭንቀት ስሚዒት ክውስኽ ይኸእል ኢዩ። እዚ ወቕታዊ ጽልዎ ጭንቀት ተባሂሉ እውን ይጽዎዎ እዩ። ልክዕ ከም ናይ ካልእ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኩነታት፣ ነዚ ኩነታት ናይ ምሕክምና ዝኸውን ሕክምና ኣሎ።

**ጽምዎ — ማሕበራዊ- ምግላል**

**ጽምዎ እንታይ እዩ?**

ኣብ ዓለም ዘሎ ኩሉ ሰብ ኣብ እተወሰነ እዋን ጽምዎ የጋጥሞ እዩ። ይኹን እምበር ጽምዎ ንኹሉ ሰብ እተፈልየ እተሓላለኸ ስምዒት እዩ። ንዉሑድ ሰዓታት ጽምዎ ክስምዓና ይኸእል እዩ፣ ወይ ኩሉ ግዜ ጽምዎ ክስምዓና ይኸእል እዩ። ኩሉ ግዜ ጽምዎ ክስምዓና ኮሎ፣ ናይ **ማሕበራዊ ምንጻል** ክስምዓና ይኸእል እዩ።

ክልተ ዓይነት ጽምዎ ኣለዉ። እቲ ቐዳማይ ናይ ኩነታት ጽምዎ ክኸውን ከሎ፣ ኣብ ሂወትና ዘሎ ኩነት ጽምዎ ከምጽኣልና ከሎ እዩ። ንኣብነት፣ ናብ ሓድሽ ቦታ ክንግዕዝ ከለና፣ ወይ ርክብና ከቋርጽ ከሎ። ናይ ኩነታት ጽምዎ ግዝያዊ እዩ። ኩነታትና ምስ ዝቐየር፣ ናይ ጽምዎ ስምዒት ክጠፍእ ይጅምር።

ንነዊሕ እዋን ጽምዎን ምግላል ክስምዓናን ኮሎ፣ ዋላ እውን ሰባት ኣብ ሂወትና ይሃልዉ፣ ሕዳር ጽምዎ ይስምዓና እዩ። ሕዳር ጽምዎ ስሚዒታዊ—ምስቶም ኣብ ህይወትና ዘለዉ ሰባት ዘይንራኽብ እንተ ኳንና ስምዒታዊ ክኸውን ይኸእል እዩ። ሕዳር ጽምዎ ብሰንኪ ማሕበራዊ ምግላል ክመጽእ ይኸእል ኢዩ። ሓደ ሰብ ማሕበራዊ ርክባት ከም ፈተውቱ፣ ስድራ ቤት፣ ወይ ኣብ ማሕበረሰብም ዝፈልጦም ሰባት ዝኣመሰሉ ምስ ዘይህልዎ ማሕበራዊ ምግላል ኣለዎ።

መጽናዕትታት ከም ዝሕብሮ ሕዳር ጽምዎ ናብ ልዑል ምጥቓም ኣልኮላዊ መስተን ሓሸሽን፣ ከም ሕማም ልቢ ዝኣመሰለ ጸገማት ጥዕና፣ ዝጎደለ ናይ ምሕሰብ ክእለት፣ ከምኡውን ድኹም ውሳኔ ከም ዝህሉ ክገብር ከም ዝኸእል እዩ። ሕዳር ጽምዎ፣ ልክዕ ከም ካልእ ምንጫ ውጥረት፣ ናብ ከም ጭንቀትን ርእሰ ቐትለትን ዝኣመሰለ ሻቕሎት ኣእምሮኣዊ ጥዕና ክመርሕ ይኸእል እዩ።

**ሓደጋ/ጠንቂ ማሕበራዊ ምግላል**

ንሓደስቲ ዝመጹ ሰባትን ኣህጉራውያን ተመሃሮን ናይ ኩነታት ዘምጽኦ ጽምዎ ልሙድ ተርእዮ እዩ። ሓደስቲ ኣዕሩኽን ርክባትን ቅድሚ ምጥራይካ ናብ ካናዳ ምግዓዝ ብጣዕሚ ገላሊ ነገር ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣብ ሓደ ቦታ ክትነብር ከለኻ፣ ኣብ ማሕበረሰብካ፣ ኣብ ስራሕካ፣ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዘለዉ ሰባት ክትራኽብ ክትጅምር ኢኻ። ኣብ መወዳእታ፣ ኣዕሩኽ ከተጥሪ ኢኻ፣ ከምኡውን ስሚዒታት ናይ ኩነታት ጽምዎ እናሃሰሰ ክኸይድ እዩ።

እንተኹን ግን፣ ሓደስቲ ዝመጹን ኣህጉራውያን ተመሃሮን ኣብ ናይ ሕዳር ጽምዎ ሓደጋ ኣለዉ። ጭንቐት ናይ ስምባደ ባህሊ ከምኡውን ናፍቕት ናይ ዓዲ ንሓደስቲ ሰባትን ተመሃሮን ርክብ

አብ ምምስራት ከወግዶም ይኸእል እዩ። እቶም ኣድልዎ ዘጋጥሞም ሰባት ንካልኣት ክረኽቡ ኣይደልዩን ይኹኑ። ማሕበራዊ ምትእኽኻብ ክብር ክኸውን ይኸእል እዩ፤ ስለዚ እቶም ብዙሕ ገንዘብ ዘይብሎም ሰባት ካብ ማሕበራዊ ንጥፈታት ክርከቁ ይኸእሉ እዮም። ኩሎም እዞም ረቛሒታት ሓደስቲ ዝመጹን ተመሃሮን ናይ ጽምዋ ስሚዒታት ንኸይቻለስዎ ክዓግቶም ይኸእል እዩ።

**ምግጣም ምስ ጽምዋ**

ጽምዋ ክስምዓና ከሎ፣ ብስራሕ ትሑዛት ክንከውን ጽቡቕ እዩ። ዋላ እዉን ንበይንና ክንገብር እንተ ኣለና፣ ስሩዕ ዝኾነ ነገር ክንክተልን ክንገብር እንደሊ ነገራት ክንገብርን ኣለና። ምድቃስ፣ ጽቡቕ ምብላዕ፣ ከምኡውን ንጡፍ ምኻን ጽቡቕ ከም ዝስምዓና ክገብር ይኸእል እዩ፤ እዚ ንስሚዒታት ጽምዋ ንክንቃለስ ዝቐለለ ይገብር።

እቲ ዘሕጉስ ዜና ብዙሓት ሰባት ስጉምቲ ብምውሳድ ጽምዋ ክንክዩዎ ይኸእሉ ምኪኖም እዩ። ጽምዋ ክስምዓና ከሎ፣ ባዕልና ንነበስና ናይ ቀረባ ዓርኪ ብምኪን ነገራት ክንገብር ንኸእል ኢና። ጽምዋ ምስ ዝስምዓካ፣ ንክትዘናጋዕን ንክትሕጉስን ጽዕር-መጻሕፍቲ ኣንብብ፣ ሙዚቃ ስማዕ፣ ቦታታት ንምርኣይ ኪድ፣ ኣስተንትን ወይ ጸሊ፣ ሓድሽ ዝምባለ ኣማዕብል፣ ፍሉይ መግቢ ኣዳሉ፣ ንነዊሕ ጉዕዞ ተጓዓዝ። እትፈትዎ ነገራት ግበር!

እቲ ዝቐጽል ስጉምቲ ርክብ ንምምስራትን ሓደስቲ ኣዕሩኽ ንምጥራይን ተበግሶ ምግባር እዩ። እዚ ብፍላይ ነቶም ሓፋራት ወይ ምስ ሰብ ዘይሕወሱ ሰባት ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ይኹን እምበር፣ እዚ ጸዕሪ እዚ ብዙሕ ግዜ ረብሓ ኣለዎ!

ጥዑያት ኣዕሩኽ ንምጥራይ ግዜ ክወስድ ዝኸእል እኪ እንተ ኹን፣ ናብ ዕርክነት ክቐየር ዝኸእል ርክብ ክትምስርት እትኸእለሉ ብዙሕ መገድታት ኣሎ ፡-

- ምቕሉል ኩን- ሰላም በል ከምኡውን ነቶም ኣብ ጎረባብትኻ ዝነብሩን ዝሰርሑን ሰባት ፍለጥዎም
- ኣብ ቤት ትምህርትን ኣብ ስራሕን ዚለዉ ሰባት ፍለጥዎ - መብዛሕትኦም ሰባት ብዛዕባ ገዛእ ርእሶም ምዝራብ ስለ ዝፈትዉ፣ ምቕሉል ሕቶታት ሕተቶም
- ትምህርቲ ውሳድ ወይ ኣብቲ ኸባቢ ብናጸ ኣብ ዚግበር ፍጻሜታት ተሰተፍ፣ ሓድሽ ነገር ተመሃር ከምኡውን ተመሳሳሊ ተገዳስነት ምስ ዘለዎም ሰባት ተራኹብ
- ኣብ ማሕበረሰብካ ወለንተኛ ኩን - ምስ ሰባት ክትሓብር፣ ሓድሽ ክእለት ክትመሃር፣ ከምኡውን ቋንቋኻን ባህልኻን ክትለማመድ እትኸእለሉ ጽቡቕ መገዲ ኢዩ
- ናብ ክለብ ወይ ማሕበር ተጸንበር ወይ "ሮኽቦም" - ጉጅለታት መብዛሕትኦም ግዜ ኣኼባታቶምን ፍጻሜታቶምን ብኢንተርነት ብኢንላይን ዩቲዩብ እዮም፣ ግና ኣብቲ ኸባቢ ዝልጠፍ ናይ ወረቐት ጽሑፋት እዉን ክህሉ ይኸእል እዩ

› መሳርሕቲ፣ መማህርቲ፣ ከምኡውን እትፈልጡም ሰባት ንመዓልታዊ ህይወትና ንእሽተይ ጽምዋ ክጎድል ክገብሩ ይኸእሉ እዩም። ይኹን እምበር፣ ሓደሽቲ ርክባት ከምቶም ኣጸቢቕም ዝፈልጡና ፈተውትናን ስድራ ቤትናን ሓደ ኣይኩነን። ንስምሚዒታት ጽምዋ ንክንስዕር ንክሕግዘና፣ ምስ ኣብ ዓዲ ዘለው ፈተውትኻን ስድራ ቤትኻን ንምዝርራብ ግዜ ከም ትፈሊ ርግጾኛ ኩን። ብናጻ ናይ መልእኽቲ ኣፕሊኬሽን ናይ ቪድዮ ምዕላልን ክትራኹብ እትኸእለሉ ጽቡቕ መገዲ እዩ። ካብቶም ኣብ ዓድኻ ዘለው ርክባትኻ ንላዕሊ ናይ ምዝርራብ ዝያዳ ግዜ ክህልወካ ይኸእል እዩ፣ ስለዚ ኣብ እተፈላለዩ እዋናት ምስ እተፈላለዩ ሰባት ተራኹብ። ኣዘውቲርካ እትዘራረበሉ ግዜ ምምዳብ ሕሰብ።

**ኣዕሩኽ ምጥራይ**

ኣዕሩኽ ምጥራይ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣብ ሓድሽ ቦታን ሓድሽ ባህልን ምስ እትኣቱ ዝገደደ ኢዩ። ኣብ ካናዳ ሓደስቲ ሰባት ምስ እትረክብ፣ ናይ ሓባራዊ ባይታ ምርካብ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ከምኡውን ዓበይቲ ሰባት ምስ ስራሕን ስድራ ቤትን ሂወቶም ትሑዛት እዮም— መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ሓደስቲ ኣዕሩኽቶም ዘሕልፍዎ ግዜ ዮብሎምን።

ከም ጋሻ መጠን፣ ኣዕሩኽ ከተጥርዖሉ እትኸእል ዝቐለለ መገዲ ንኣባላት ሕብረተሰብ ናይ ገዛእ ርእስኻ ባህሊ ምርካብ እዩ—ምናልባት ብመገዲ ጉጅለ ማሕበረሰብ፣ ናይ ኣምልኽ ቦታ፣ ወይ እውን ኣብ ፍጻሜ ናይ ስራሕ ኢዩ። ካልእ መንገዲ ሓድሽ ዓርኪ ንምሓዝ ከኣ ምስ ካልኣት ሓደስቲ ሰባት እዩ— ካልእ ቋንቋ ክዘረቡ ወይ እተፈልዩ ባህሊ ክህልዎም ዝኸእል እኪ እንተ ኹን፣ ናብ ካናዳ ብምጻእ ዘሕለፍዎ ተመክሮ ግን ዮካፍሉ እዮም። ናይ እንግሊዝኛ ክላስ ምዉሳድ ወይ ኣብቲ እትነብረሉ ትካል ኣብ ዝግበር ኣጋጣሚታት ምክፋል ከኣ ምስ ካልኣት ሓደስቲ ሰባት ክትራኹብ ጽቡቕ መንገዲ እዩ። ኣህጉራዊ ተማሃራይ እንተዳኣ ኮንካ፣ ኣብቲቤት ትምህርትኻ ዘሎ ናይ ኣህጉራዊ ማእከል ተመሃሮ ዝግበር ኣኹባታት ተኸፈል።

ንዕድመታት "ሕራይ" ምባል እውን ኣዕሩኽ ከተጥሪ እትኸእለሉ ጽቡቕ መገዲ እዩ። መሳርሕትኻ ድሕሪ ስራሕ ንምሳሕ ወይ መስተ ክትከዱ ሓሳብ ምስ ኣቕረቡ፣ "ሕራይ" ባል። መማህርትኻ ሓደ ንጥፈት ንምግባር ሓሳብ ምስ ዘምጽኡ፣ "ሕራይ" ባል ከምኡውን ናብታ ጉጅለ ተጸንበር። ጎረቤትኻ ናብ ሓደ ኣጋጣሚ ክዕድመካ ከሎ "ሕራይ" ባል። ናይ ሓደ ሰብ ዘቕረበልካ ዕድመ ምስ እትቕበሎ፣ እንደገና ንክትዕድም ዕድል ኣለካ።

› ምስ ጎረብብትኻ፣ መሳርሕትኻ፣ ወይ መማህርትኻ፣ ርክብ ምግባር የጸግመካ ምስ ዝህሉ፣ ነቲ መሪሕነት ባዕልኻ ክትምርሖ ከድልዎካ እዩ። ንኻልኣት ናብ ማሕበራዊ ምትእኻኻብ ክትዕድም ፈትን። ካልኣት ከም ናትካ ስሚዒት ይስምዖም ይኸውን እዩ ከምኡውን ምስ ሓደስቲ ሰባት ምርኻብ ኣጋጣሚ ይኸፍት እዩ። እንግሊዝኛ ንምልምማድ ናይ ቡን መደብ ክትውድብ ትኸእል ኢኻ። ወይ፣ ናይ ፖትላክ ድራር ከተእንግድ ትኸእል ኢኻ ከምኡውን ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ካብ ባህሉ መግቢ ከምጽእ ሕተቶ። ንካልኣት ሓደስቲ ሰባት ናይ ዊንተር ንጥፈታት ብሓባር ኮይኖም ክትገብሩ ዓድሞም። ወይ፣ ብጉጅለ ናብ ቤተ-መዘክር ወይ ናብ ናይ ማሕበረሰብ ፍጻሜ ምብጻሕ ወድብ። ወይ፣ ኣብ መናፈሻ ተረት መድብ ከምኡውን ካልኣት ክመጹ ንገሮም። ሰባት ነቲ ዕድመ እንተ ዘይተቐቢሎምዎ ተስፋ ኣይትቐረጹ። እንደገና ፈትን!

### ገንዘብ — ምምሕዳር ገንዘብ

#### ቍጠባዊ ውጥረት እንታይ እዩ?

ሂደወትካ ኣብ ካናዳ ንምጅማር ብዛዕባ ዘምጽኦ ናይ ገንዘብ ውጥረት ክስምዓካ ንቡር እዩ። ቍጠባዊ ውጥረት ሓደ ካብቲ ኣብ ህይወት ሰሜን ኣመሪካ ልሙድ ዝኹን ምንጫ ውጥረት እዩ።

ወጻኢታትና ብኸመይ ከም እንኸፍል ክንጭነቕ ከለና፣ ቍጠባዊ ውጥረት የጋጥመና። ስራሕ እንተ ዘይብልና ወይ ወጻኢታትና ንምኸፋል እኹል ገንዘብ እንተ ዘይረኺብና ከጋጥመና ይኸእል እዩ። ክንከፍሎ ዘይንኸእል ዕዳ፣ ወይ ዘይመደብናዮ ወጻኢታት ምስ ዝህልወና እውን ከጋጥም ይኸእል እዩ። ዓለምለኸዊ ፍጻሜታት ናብ ቍጠባዊ ውጥረት እውን ክመርሕ ይኸእል እዩ፣ ንኣብነት ዓለምለኸዊ ለብዒ ምዕጻዉ ንብተሕ ክፋላት ቍጠባ ከም ዝጸለም።

ቍጠባዊ ጸገማት ክህልወና ከሎ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ስድራቤትና ወይ ፈተውትና ሓገዝ ንሓትት ኢና። ናብ ካናዳ ከም ሓድሽ መጻኢ፣ ተመሳሳሊ ደገፍ ኣይህልወካን ይኸውን። ብተወሳኺ ብተሓትት ሓደስቲ ሰባት ኣብ ዓዲም ውን ቍጠባዊ ግዴታታት ኣለዎም፣ እዚ ኸኣ ቍጠባዊ ውጥረት ከም ዝውስኽ ይገብር። ኣብ ካናዳ ዘሎ ናይ መነባብሮ ደረጃ ካብቲ ኣብ ዓድኻ ዘሎ እተፈልዩ እንተዳኣ ኹይኑ፣ ኣብ ዓድኻ ዘለዉ ፈተውትኻን ስድራቤትኻን ሃብታም ከም ዝኹንካ ገይሮም ክሓስቡ ይኸእሉ እዮም። እንታይ ዓይነት ወጻኢታት ከም ዘሎካን ወጻኢታትካ ምስ ተኸፍለ ድማ ተወሳኺ ገንዘብ ከም ዘይብልካን ክትገልጽ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ።

#### ምስ ቍጠባዊ ውጥረት ምቅላስ

ቍጠባዊ ውጥረት ልሙድ እኳ እንተ ኹነ፣ ናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ሻቕሎት ግና ክፈጥር ይኸእል እዩ። ቍጠባዊ ጸገማት መፍትሒ ከም ዘይብሉ—ተስፋ ከቕርጸና ይኸእል እዩ። እዚ ስሚዒታት ናይ ውጥረትን ጭንቀትን ከም ዝውስኽ ክገብር ይኸእል እዩ፣ እዚ ኸኣ ካብ ማሕበራዊ ናብራና ከም እንርሕቕ ክገብረና ይኸእል እዩ። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ስሚዒት ውጥረት ከም ዝውስኽ ይገብር።

ብዛዕባ ገንዘብ ምጫናቕ ድቃስ ምስኣን ወይ ካልእ ናይ ድቃስ ጸገም ከምጽእ ይኸእል እዩ። ሸውሃትካ ምዕጻዉ ወይ ስምዒታዊ ኣመጋግባ እውን ኣዝዩ ልሙድ እዩ። ብዛዕባ ገንዘብ ምሕሳብ መጻመድቲ ዝብኣስሉ ልሙድ ምኽንያት እዩ። እቲ ጸገም እንተ ዘይተፈቲሉ፣ ቊጠባዊ ውጥረት ናብ ምብትታን ርክብ ኪመርሕ ይኸእል እዩ።

ቊጠባዊ ጸገማት ከጋጥመካ ከሎ፣ ሓፈሻዊ ውጥረትካ ክትቈጻጸሮ ኣለካ። ጽቡቕ ከም እትድቅስ፣ ከምኡውን ከም እትበልዕን፣ ንጡፍ ከም እትኸውን ኣረጋግጽ። ንምግቢ ዝኸውን እኹል ገንዘብ እንተ ዘይብልካ፣ ገንዘብ ከተዋህልል ኢልካ ምግቢ ኣይተሕልፍ። ኣብ ክንዳኡ፣ ካብቲ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ባንክ ምግቢ ወይ ካብ ካልእ ትካል ማሕበራዊ ኣገልግሎት ሓገዝ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ።

ቊጠባዊ ጸገማት ነቲ ጸገም ቀልጢፍካ ኸትፈትሖ ኸም እትኸእል ብምሕሳብ - ከም ምጥላዕ ወይ ኣብ ሓደጋ ምእታው ዝኣመሰለ ባህርያት ከተባብዕ ይኸእል እዩ። ከም ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ነቲ ጸገም “ንምርሳዕ” ኢልካ ዝግበር፣ ንቊጠባዊ ውጥረት ንምጽዋር ዘይጥዑይ ልማዳት ምጥቃም ልሙድ ኢዩ። ብዛዕባ ገንዘብ ምጫናቕ ገዛእ ርእስኻ ኸም እትጎድእ ወይ ርእሶ ቕትለት ከም እትፍጽም ናብ ምሕሳብ እውን ኪመርሕ ይኸእል እዩ። ከቢድ ቊጠባዊ ውጥረት ንምስናፍ ዘድሊ ነገራት ንምርካብ ኣብ ገጽ XXX ተመልከት።

**ባጀት ምውጻእን ንወጻኢታትካ ምክትታልን**

ገንዘብካ ውሱን ምስ ዝኸውን፣ ወጻኢታትካ መደብ ምውጻእን ባጀት ምውጻእን ሓጋዚ እዩ። ባጀት ጽማቕ ኣታዊኻን መደባት ወጻኢታትካን እዩ። ንገንዘብካ ክትከታተሎን ወጻኢታትካ ንክትከፍልን እትኸእለሉ ጽቡቕ መገዲ እዩ።

**ባጀት ንምድላው፡-**

- 1. ወርሓዊ ንኹሉ ኣታዊኻ ደምሮ።
- 2. ከም ክራይ ገዛ፣ መጎዓዝያ፣ ናይ ሞባይል ተሌፎን፣ ዝኣመሰለ ቐዋሚ ወጻኢታትካ ደምሮ።
- 3. ከም መግቢ፣ ክዳን፣ ከምኡውን ብሕታዊ ንብረትን ዝኣመሰለ እተፈላለዩ ወጻኢታትካ ገምግም።

ኣብ ሚዛናዊ ባጀት፣ ወጻኢታትካ ማዕረ ወይ ካብ ኣታዊኻ ንታሕቲ ክኸውን ኣለዎ።

ባጀት ምስ ዝህልክኣ፣ ወጻኢታትካ ንምክትታል ክትጥቀመሉ ትኸእል ኢኻ። ዝኣቱን ዝወጽእን ክንደይ ገንዘብ ከም ዘለካ ምፍላጥካ ናይ ቊጠባዊ ውጥረት ከፋኹስ ይኸእል እዩ። ንኹሉ እቲ እተውጽኦ ገንዘብ ፍለጦ፣ ከምኡውን ወርሓዊ ምስ ባጀትካ ኣነጻጽሮ። ኣብ መዘኻኸሪ ደብተርካ እተውጽኦ ነገራት ክትጽሕፍ፣ ኣብ ኮምፕዩተርካ ዘሎ ወረቐት፣ ወይ ኣብ ተሌፎንካ ዘሎ ኣፕሊኬሽን ክትጥቀም ትኸእል ኢኻ።

ባጀትካ ክውንነት ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ዕዳኻ ንምክፋል ብዙሕ ገንዘብ እንተ ኣውጺእካ፣ ወይ ኣብ ዓዲ ንዘለዎ ስድራቤትካ ብዙሕ ገንዘብ እንተ ሰዲድካ፣ ንመነባብሮኻ ዝኸውን እኹል ገንዘብ ኣይክህልወካን እዩ። እዚ ዕዳኻን ውጥረትካን ጥራይ እዩ ዝውስኽ።

**ናይ መዓልቲ ልቓሕ ኣወግድ**

› ወደኢታትካ ክትከፍል ትጽገልኡ ኣብ ዘለኻ፣ ካብ ሓይ ናይ መዓልቲ ልቓሕ ኩባንያ ገንዘብ ክትልቃሕ ፈታኒ እዩ። እዞም ድኪናት ናይ ገንዘብ ቸክ ኣገልግሎት ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ እዩ። ኣብቶም ድኪናት ዘሎ ምልክታታት ቀሊል መፍትሒ ከም ዝኹን ክመስል ይኸእል እዩ። ይኹን እምበር፣ እዞን ኩባንያታት ኣዝዩ ልዑል ክፍሊትን ልዑል ወለድን ዝሓታ እዮን። ነዞም ልቓሕ ክትከፍል ኣጸጋሚ እዩ። ብተደጋጋሚ ገንዘብ ቸክ ዝጥቀሙ ሰባት ብዙሕ መጠን ዕዳ ኣለዎም ከምኡውን ወለድ እቲ ዕዳ ንምኽፋል ጥራይ ልቓሕ ክቕጽሉ ኣለዎም። ናይ ቸክ ጥረ ገንዘብ ከምኡውን ናይ መዓልቲ ልቓሕ ኩባንያታት ክተወግድ ፈትን።

**ምኽሪ ክኢላታት**

ምስ ቊጠባዊ ጸገማት ትቃለስ እንተ ኣሊኻ፣ ክሕግዛኻ ዝኸእለ ውድባት ኣለዎ። መንበሪ ትካላት ስራሕ ኣብ ምድላይን ንቊጠባዊ ሓገዝ ንምርካብ ኣብ ምምልካትን ክሕግዛኻ ይኸእለ እዩን። ኣገልግሎታት ምኽሪ ልቓሕ (ክረዲት) ድማ ሰባት ዕዳኦም ንኪቈጸጸሩ፣ ንኣለቃሕቲ ንኪመያዩጡ ከምኡውን ካብ መጠን ንላዕሊ ምእንቲ ኸይከፍሉ ባጀት ንኼውጽኡ ዚሕግዛ መኽሰብ ዘይብለን ውድባት እዮን።

ቊጠባዊ ጸገማት ሓገዝ ምሕታት ምልክት ድኸመት ኣይከሰንን። ትቈጸጸሮን ፍታሕ ኣብ ምምጻእ ትዓዲን ከም ዘለኻ ዝሕብር እዩ። ንቊጠባዊ ጸገማት ዕሽሽ ምባል መሊሱ ዘጋድዶ እዩ። ኣማኸሪ ቊጠባ ብዘይ ፍርዲ ወይ ብዘይ ነቕፌታ ምኽሪ ክህብ ይኸእል እዩ። ነቲ ቊጠባዊ ውጥረት ዘስዓቦ ኹነታት እውን ክፈትሖ ይኸእሉ እዮም።

**ወደኢታት ምንካይ**

ናብራ ኣብ ካናዳ ክቡር እዩ። ጽቡቕ ኣታዊ ዘለዎም ካናዳውያን እውን ከይተረፉ ብዛዕባ ወደኢታቶም ናይ ጥንቓቕ ምርጫታት ክገብሩ ኣለዎም። ብዛዕባ ገንዘብካ ውጥረት እንተ ኣልዩካ፣ ወደኢታትካ ንምንካይ ምርጫ ምግባር ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዩ፡-

- ምስ ደቂ ገዛ ምንባር
- ማኪና ኣብ ክንዲ ምዝዋር ወይ ታክሲ ኣብ ክንዲ ምዉሳድ ህዝባዊ መጓዳዝያ ተጠቐም
- ህዝባዊ መጋዳዚያ ኣብ ክንዲ ምጥቓም ብእግርኻ ወይ ብብሽክለታ ተጓዳዝ
- ዋጋ ሞባይል ተሌፎንን ኣገልግሎት ዋይ-ፋይንን ኣነጻጽሮ
- ክሰዕ ዕዳጋ ዝጎድል ተጸብ፣ ሰሙናዊ ወረቐት ሓበሬታ ርክ፣ ኩፖን ተጠቐም
- ንናይ ቦንዳ ክዳውንቲ፣ መምሃሪ መጻሕፍትን ኣቕሑ ገዛን ንምርካብ ኣብ ሕሱር ድኪናት ወይ ኣብ ኢንተርኔት ዓድግ
- ኣብ ሕሱራት ድኪናት ዕዳጋ ግባርን ብዙሕ መግቢ ግዛእ
- ኣብ ገዛካ ምግቢ ስራሕ ከምኡውን ምሳሕኩም ናብ ስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ውሳዳ

- ኣብ ቤትካ ቡንን ሻሂን ግበር
- ናብ ጂምናዥም ኣብ ክንዲ እትኣቱ ኣብ ቤትካ ወይ ኣብ ግዳም ምውስዎስ ኣካላት ግበር
- ካብ ህዝባዊ ቤተ-መጻሕፍቲ መጻሕፍትን ፊልምታትን ተለቃሕ
- ኣብ ሓደ ግዜ ሓደ ናይ ሳብስክሪፕሽን ስትራሚንግ ተጠቐም፣ ኣብ ዉሑድ ኣዋርሕ ቐይሮ

## ነቲ ሓድሽ ህይወትካ ተቐጻጸር

### ምቕባል ሓድሽ መንነትካ

ናይ ኣእምሮ ብድሆ ከጋጥመና ከሎ፣ ምቕባል ምምሃር ሓጋዚ እዩ። ኩሉ ሰብ ፍሉይን ብሉጽን እዩ። ንርእስና ምቕባል ምምሃር ንኣእምሮኣዊ ጥዕናና ጽቡቕ እዩ። ብዛዕባ ገዛእ ርእስና ጽቡቕ ክስምዓና ከሎ፣ ዝያዳ ርእስ ተኣማንነት ይህልወና። ብዘይካዚ ኩነታት ጽቡቕ ኣብ ዘይከሰተ እዋን ንክትጻወሮ ዝቐለለ ይገብሮ። ናብ ካናዳ ከም ሓድሽ መጻኢ ወይ ኣህጉራዊ ተመሃራይ ከም ምኃንካ መጠን፣ ኣብ ህይወትካ ድሮ ዓበይቲ ነገራት ዓሚምካ ኣለኻ። ብመንነትካን በቲ እትነብረሉ ዘለኻ ሓድሽ ህይወትን ተሓበን።

ንርእስና ከም ዘለዎ ክንቕባል ምስ ተማሃርና፣ ምምስጋን ክንለማመድ ንክእል ኢና። ነቲ ኣብ ህይወትካ ዝረኽብካዮ ጽቡቕ ነገራት ኣመስግን። ናይ ባህሊ ስምባድ፣ ጽምዋ፣ ወይ ቍጠባዊ ጸገማት ክተሕልፍ ከለኻ፣ ኩሉ ኣተኩሮኽ ኣብ ኣሉታዊ ነገራት ከተተኩር ቐለል እዩ። ነዞም ምንጭታት ውጥረት ሸለል ክትብሎም ይብልካን፣ እንተኾነ ግን ነቲ ኣብ ህይወትካ ዘሎ ኣወንታዊ ነገራት ከተምስግን እዉን ግዜ ክትወስድ ኣለካ። ድሕሪኡ፣ ነቲ ሓድሽ ህይወትካ ክትቈጸጸሮ ድሉው ክትከውን ኢኻ።

### ብሕታዊ ሸቶታት ኣውጽእ

ኣብ ካናዳ ብዘሎ ሓድሽ ሂወትካ ዘይሕጉስ ምስ እትኸውን፣ ክትልውጦ እትክእሎ ነገራት ዘርዝር። ምናልባት ኣዕሩኽ ከተጥሪ፣ ወይ ዝያዳ ገንዘብ ትረክበሉ እትክእል መንገዲ፣ ወይ ናይ ካናዳ ወረቐት ክትረክብ ትደሊ ትኸውን። ሸቶታት ምውጻእካ ህይወትካ ንምምሕደሽ ዚሕግዝ መደብ ንክትፈጥርን ንክትትግብሮን ክሕግዘካ እዩ።

ይኹን እምበር ሸቶታትካ ክትበጽሖ ኸም እትክእል እትፈልጦ ነገር ክኸውን ከም ዘለዎ ኣይትረስዕ። ሸቶታት ከተውጽእ ከለኻ፣ ብዛዕባ እቲ ስማርት (ኤስ. ኤም. ኤ. ኣር. ቲ.) ዝብል ኣሕጽሮተ ቃል ምሕሳብ ሓጋዚ እዩ።

### ሸቶታት ከምዚ ዝስዕብ ክኸውን ኣለዎ

- ፍሉይ
- ዝልካዕ
- ክብጻሕ ዝክእል
- ክውንነታዊ
- ድፋት ግዜ ዘለዎ



ንኣብነት፣ ስራሕካ ዘይትፈዎ ምስ እትኸዉን፣ ዝሓሸ ስራሕ ንምርካብ ሸቶ ከተውጽእ ትኽእል ኢኻ። ሸቶኻ ንምውቃዕ መደብ ንምውጻእ ነቲ SMART ዝብል ኣሕጽሮተ ቃላት ተጠቐመሉ፡-

- ፍሉይ - ዓይነት ስራሕ ክትሰርሕ እትደልዮ ኣለሊ
- ዝልካዕ — ሓደ ስራሕ ንዓኻ “ዝሓሸ” ዝገብሮ እንታይ ምኻኑ ወስን፣ ከም ዓይነት ስራሕ፣ ሰዓታት፣ ቦታ፣ ወይ ደሞዝ
- ክብጻሕ ዝኽእል— ብቕዓት ኣብ ዘለካ ስራሕ ኣተኩር
- ክውንነታዊ — እትደልዮ ዓይነት ስራሕ ኣብ ከባቢኻ እንተኣልዩ ፈትሽ
- ውሱን ግዜ — ከተተኩር ክሕግዘካ ምእንቲ ደረት ግዜ መድብ

**ልማድ ኣማዕብል**

› ልማድ ግዜና ብዝበለጸ መገዲ ንክንጥቀመሉ ይሕግዘና። ምስ ልማድ፣ ዕዮና ንምፍጻምን ግዜ ንምምዳብን ዝቐለለ ይኹነልና። እዚ ውጥረት ንምንካይ ይሕግዝ። ንመዓልታኻን ንሰሙንካን ዝኸውን መደብ ከተውጽእ ፈትን። መዓልታዊ ኣብ ሓደ ግዜ ብእግርኻ ክትዛወር ወይ ናብ ቤተ-መጻሕፍቲ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን፣ ናብ ናይ ከባቢ ዕዳጋ ሓረስታይ ክትከይድ፣ ወይ ናብ መናፈሻ ናይ ስፖርት ጋንታ ክትርእ፣ ወይ ኣብቲ ኸባቢ ኣብ ዚርከብ ቤት ሻሂ ቡን ክትሰቲ ትኽእል ኢኻ።

ነቶም ክትገብሮ ዘድልዩካ ነገራት ንምግባር ግዜ መድብ፣ ከምኡውን ነቲ ክትገብሮ እትደሊ ነገራት ግዜ ሕይወት። ናይ መዓልታዊ ሰሙናዊ ልማድ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናና ይሕግዝ እዩ፣ ብፍላይ ከኣ ከም ምሕደራ ትምህርትን ስራሕን፣ ስራሕ ምድላይ ወይ ናይ ቤት ፍርዲ መጋባእያ ወይ ፍቓድ ክሰብ ዚወሃብና ምጽባይ ዝኣመሰለ ጸገማት ኬጋጥመና ኸሎ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናና ይሕግዝ እዩ።

**እተፍቅሮ ነገር ግበር**

ዋለ እዉን ምስ ትምህርቲ፣ ስራሕ፣ ወይ ኣብ ክንክን ቐልዓ ትሑዝ እኪ እንተኹንካ፣ ነቲ እተፍቅሮ ነገራት ንምግባር ግዜ ግበር። ዕረፍቲ ምውሳድ ውጥረት ንምንካይን ኣእምሮኣዊ ጥዕናና ንምዕቃብን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እትፈትዎ ነገር ንምግባር ዕረፍቲ ክትወስድ እትኽእለሉ ዝሓሸ መገዲ እሞ እንታይ ኣሎ?

ምግቢ ምኽሻን፣ ኢደ ጥበብ፣ ኣታኽልቲ ምክንኻን፣ ስፖርት ምጽዋት፣ ምንባብ፣ ፊልምታት ምርኣይ፣ ምሕካር፣ ምሕንባስ፣ ዳህሳስ ምግባር ወይ ጸወታታት ቪድዮ ምጽዋት ውጥረትካ ንምንካይን ጥዕናኻ ንምውሳኽን ይሕግዘካ።

**ነቲ ዝዓመምካዮ ኣጸንብሉ**

ናብ ሓዳስ ሃገር ምግዓዝ ኣጸጋሚ እዩ። ሓደስቲ ሰባትን ኣህጉራውያን ተመሃሮን ብዙሕ ብድሆታት ይጋጥሙም እዩ። መዓልታዊ ብድሆታት ኬጋጥመና ኸሎ ኣወንታዊ ኣረኣእያ ኺህልወና ኣጸጋሚ ኪኸውን ይኽእል እዩ።

ነቲ ዝዓመምካዮ ነገራት ምብዓልካ ኣብ ኣወንታዊ ነገራት ንኸተተኩር ኪሕግዘካ እዩ። ስራሕ ምርካብ፣ ፈተና ምሕላፍ ወይ ሸቶኻ ምውቃዕ ዓብይ ዓወት እዩ። እንተኹን ግን ንኣሸቱ ዓወታት እውን ከይተረፈ ኸተብዕል ኣሎካ። ምናልባት ጥቕላል ብኸመይ ናብ ቤትካ ኸም እትሰድድ ሓሲብካ ትኸውን። ወይ ከኣ ንኡስ ኣርእስቲ ዘይብሉ ፊልም ርኢኻ ኢኻ። ምናልባት ምስ ጎረቤትካ ምቕሉል ምይይጥ ጌርካ ትኸውን። ወይ ከኣ ማሕበራዊ ምትእኻኸኻብ ረኺብካ ኢኻ። እዚ ኹሉ ዓወታት እዩ!

ዝርዝር እቲ ዝረኽብካዮ ዓወታት ጽሓፍ። ድሕሪኡ ሕማቕ መዓልቲ ከተሕልፍ ከለኻ ክሳዕ ክንደይ ከም ዝዓመምካ ንርእስኻ ንምዝኸኻር ነቲ ዝርዝር ክትርእዮ ትኸእል ኢኻ።

**ኣብ ዓድኻ ንዘጋጥም ቅልውላው ምርኣይ፡**

› ኣብቲ ኣብ ካናዳ እትነብረሉ ሓድሽ ህይወት ኣናተኮርካ ከለኻ ስድራቤትካን ፈተውትኻን ገና ኣብ ዓይም እዮም ዚነብሩ ዘለዉ። ሙብዛሕትኡ ግዜ፣ ኣብ ዓለም ዜጋጥም ኩነታት ኣብ ዓድኻ —ከም ባህርያዊ ዕንወት፣ ፖለቲካዊ ግጭት፣ ለብዒ ወይ ውግእ ዝኣመሰለ ቅልውላው ኬስዕብ ይኸእል እዩ። ብፍላይ ኣብ ካናዳ ድሕንነትን ሓጎስን ኣብ ዚህልወካ እዋን ስድራቤትካ ኣብ ሓይጋ እንተ ወዲቐ እዚ ናብ ፍርህን ጭንቀትን ጸጸትን ኪመርሕ ይኸእል እዩ።

ነዚ ስምዒታት እዚ በይንኻ ክትዋጽኣሉ ኣይትፈትን። ንሰባት ብዛዕባ ሸቕሎትካ ንገሮም፣ ስለዚ ከመይ ከም ዚስምዓካ ኺርድኡ እዮም። ንሓይ ኣማኸሪ ብዛዕባ ስምዒታትካ ኣዘራርቡ። እቲ ዜጋጥም ዘሎ ጉድለትካ ዘይከውን ኣብ ትሕቲ ቑጽጽርኻ ኸም ዘይከውን ኣይትረስዕ። ንምሕጋዝ ብልሓታት ረኣ፡ እዚ ከኣ ከም ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመ ቅልውላው ኣብ ሞንጎ ካናዳውያን ግንዛብ ምዕባይ ወይ ከኣ ገንዘብ እትክክብ፡ ረድኤት እትልእኽ ወይ ኣብ'ቲ ባይታ ክትሕግዝ ምስ ናይ ካናዳ ማሕበር ወለንተኛ ስራሕ ምስራሕ እዩ።

**ሓገዝ ሕተት**

ንርእስና ንምሕጋዝን ጽቡቕ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ንምዕቃብን ብዙሕ ክንገብሮ እንኸእል ነገራት ኣሎ። ሓድሓይ ግዜ ግና ስምዒት ውጥረት፡ ምንጻል፡ ጭንቀት ወይ ጭንቀት ኪስምዓና ይኸእል እዩ። ካብ ዓቕምኻ ንላዕሊ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑካ ሓገዝ ዚህበካ ሰብ ሕተቶ!

ኣብ ምንጻይ ስራሕ ወይ ኣብ ዕዮ ኮርስ ሓገዝ ዩድልዩካ ይኸውን ወይ ከኣ ኣብ ሓድሽ ህይወትካ ክትኣቱ ዩድልዩካ ይኸውን። ኣህጉራዊ ተማሃራይ እንተ ኼንካ ኣብቲ ቤት ትምህርቲ ብዙሕ ሃብቲ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ። ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ናብ ኣህጉራዊ ማእከል ተመሃሮኻ ክትከይድ ትኸእል ኢኻ። ኩሎም ናብ ካናዳ ዝመጹ ሓይስቲ ሰባት ኣብቲ ኸባቢ ኣብ ዚርከብ ትካል ሰፈራት ሓገዝ ኪደልዩ ይኸእሉ እዮም። ብዙሓት ውድባት ኣብ እተፈለለዩ መዓልታዊ ናብራ ካናዳ እውን ሓገዝ ይህባ እዮን።

ንኣእምሮአዊ ጥዕናኻን ጥዕናኻን እውን ሓገዝ የድልዎካ ይኸውን። ንስምዒታትና ዕሽሽ ምባልን ካብ ጸገማትና ምርሓቕን ከም ዚርሕቁ ኣይገብሮምን እዩ። ሓገዝ ምሕታት ድኽመት ኣይከብን። ሓድሓድ ግዜ ኩሉ ሰብ ሓገዝ የድልዎ እዩ። ካብ ፈተውትኻ ወይ ስድራ ቤትካ ሓገዝ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ኮይኑ ግና ካብ ሰብ ሞያን ካብ ኣለይቲ ኽንክን ጥዕናን እውን ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ሓገዝ ኣበይ ከም እትረክብ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ኣብ ገጽ 26 ርኣ።

**ጸጋታት**

ብዛዕባ ምኽርን ደገፍን ዚገልጽ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ምስቲ ኣብ ከባቢኻ ዚርከብ ትካል ሰፈራ ተራኽብ። ሓደ ነገር እንተ ኣልዩካ ኣብ ስራሕካ ዘሎ ናይ ሰራሕተኛ ረድኤት ፕሮግራም(EAP) ተጠቐመሉ። ኣህጉራዊ ተማሃራይ እንተ ኳንካ ናብቲ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዚርከብ ኣህጉራዊ ማእከል ተመሃሮ ወይ ከኣ ናብ ኣገልግሎታት ካምፓስ ከም ማእከል ኣገልግሎት ጥዕና ወይ ናይ ነበርቲ ሓጋዚ ወይ ኣማኸሪ ኣካዳሚ ብጻሕ።

እዘን ውድባት እዚኣተን ደገፍን ዕድላትን ንዜድልዎም ሰባት ንምሕጋዝ ሓበሬታታትን ናይ ደገፍ መስመርን ወይ ብኣንላይን ዚግበር ዕላል የቕርባ እዩን።

## ምክረ እተገብረሎም ዕዮታት፡-

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre:

<https://www.internationalstudentconnect.org/upcoming-webinars>

COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect: <https://www.internationalstudentconnect.org/resources>

Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health

CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.

“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness”

<https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>

Krause, Corts, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada. American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog.

<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity.

WiX blog. <https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your

Life. Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students’ mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernadez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace.

Pagoda Projects.

<https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers

are creatively battling social isolation. Dropbox Blog.

<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress

and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.

<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWell-

Mind. <https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>