ቅልውላው ኮሮና ፣ ንደቂ ተብዓትዮ ኣብ ግዜ ጭንቀቶም ዘድልዮም ናይ ድሕነት ቦርሳ (Survival -Kit)

ቀንዲ ዕማምና ንደቂ ተብዓትዮ ምኽሪ ምሃብን ምስናይን ኢዩ። ካብ ተመክሮና ፣ ኣብ ግዜ ቅልውላው፣ ነፍስኻ ናይ ምቁጽጻር ዓቅምኻ ከም ዝጠፍእን ሓይሊ ክትጥቐም ከም ዝደፋፍኣካን ተገንዚብና። ስለ'ዚ ከም መጠን ወዲ ተባዕታይ፣ ንቅልውላው ኮሮና ንምምካት ኣንታይ ከም ዝሕግዘካ ክንሕብር ንፈቱ።

! ክትግንዘቦም ዝግበኣካ

ናጻ ኮንካ ክትንቀሳቐስ ኣይከኣልካን፣ ምንቅስቓሳትካ ድሩት ኮይኑ ፣ ዝተኣሰርካ ኮይኑ ተሰሚዕካ። ፈታኒ ኩነታት'ዩ።

ከም ንቡርን ቀሊልን ርኣዮ።

- እንተደኣ ወንኻ ኣጥፊእካ ወይ ግንብንብ እንተ ኢልካ'ሞ ስምዒትካ ክትቆጻጸር እንተ ዘይክኢልካ፣
- ካብ'ቲ ቫይረስ ፍርሃት እንተ ሃሊዩካ፣
- ገዛኻ ጽብብ-ጽብብ እንተ ኢልካ፣ ወይ ብሕትውና እንተተሰሚዑካ'ሞ ምስ ሰብ ንዘይ ምርኻብካ ክትጻወሮ እንተ ዘይክኢልካ ።
- ብዛዕባ ጥዕናኻ፣ እትፈትዎምን እተፍቅሮምን፣ ኣታዊታትካን ቀጻልነት ሞያዊ ብቅዓትካን ስክፍታ እንተ ተሰሚዑካ።

አዚ ኩሉ ተደማሚሩ ገዛእ ነፍስኻ ንምምራሕን ንካልኦት ናይ ምርዳእ ዓቕምኻን የትሕቶ። ጸቕጢ ስምዒታትካ ኣብ ምቁጽጻርን ኣርሒቕካ ናይ ምሕሳብን ዕድል የጽብቦ። ብኣንጻሩ ካልእ ተሓታቲ ተናድየሉ።

<u>እንተኾነ ንሽግርካ ኣብ እንግድዓ ካልኦት ከተራግፎ ምኽንያት ይኹን ቅሬታ ክህልውካ ኣይክእልን'ዩ። ንጎነጽ፣ ዘይርጉእነትን ቁጡዕነትን ብኸመይ ትኣልዮ ባዕልኻ ኢኻ ሓላፍነት እትስከም። ጎነጽ ፍታሕ ኣይኮነን። ኣይፋል ንጎነጽ በል።</u>

! ጸቐጢ ንምውጋድ እንታይ ክትገብር ትኽእል

ንጭንቐት ብኸመይ ክትኣልዮ ከም እትኽእል ነዚ ዝስዕብ ኣገባብ ንኽትክተል ንምዕድ። ፈለማ ንኣተኣላልያኡ ዝምልከት መደብ ስራዕ።

1

<u>ክትቅይሮ ንዘይትኽእል ነገራት ከም ቅቡላት ውሰዶም።</u> ። ኣንጻር ኮሮና ቫይረስ ክትቃለስ እንከለኻ ልዕሊ ዓቀን ጸዓት ከተህልኽ የብልካን። ከም ሓድሽ ተሞኩሮ ብምርኣይ ነዚ ኣጋጢሙ ዘሎ ኩነታት ከም መዘናግዒ ከተስተማቅሮ ፈትን።

2

<u>ንገዛእ ነብስኻ ዘድልያ ነገራት ሃባ።</u> ጽቡቕን ዘዕግበካን ሰናይ ተግባር ስራሕ። መዓልታዊ ኣርሒቕካ ሕሰብ።

- ሙዚቃ ስማዕ። መጽሓፍ ኣንብብ። ንዘገድሱኻ ነገራት ጸሓፎም።
- ንዝሓለፍካዮም ዘይርስዑ ግዝያትን ተሞኩሮታትን ዘክር ። ሓደ ናይ ሰእልታት ኣልቡም ኣዳሉ።
- ብዝተኻእለካ መጠን ኣብ በረኻታት ተዛወር።
- ምውስዋስ ኣካላት ግበር። ሕይልኻ ኣጠናኽር። ነዚ ወላ ኣብ ዕጹው ክፍሊ ክትገብሮ ትክእል ኢኻ።
- ምስ መሳርሕትኻ ወይ አዕርኹትኻ ክትዘራረብ ወይ ከተዕልል ኣለካ። ከመይ ከም ዘለኻ ንገሮም።
- ተዛነ- ተረጋጋእ ኣስተንትን። ኣዕሙቑ ኣቢልካ ናይ ምስትንፋስ ልምምድ ግበር። ርግኣት ዝፈጥረልካ ባህላዊ ፣ ልምዳዊ ወይ ሃይማኖታዊ ጸሎት ግበር። ዚኾነ ኮዱኑ ደስ ዝብለካ ክኸውን ኣለዎ። ጠቓሚ ሓበሬታታት ኣብ ኢንተርነት ኪትረኪብ ትኽእል ኣኻ፣ ንኣብነት ኣብ ዩቲዩብ ።
- ዜና ኮነ መራኸቢ ብዙሃን ተጠቐም ግን ገደብ ግበረሉ።

3	**<u>መደብ ግበር።</u>** መዓልታውን ሰሙናውን መደባት ስራዕ። ንዕዮታትካ ብቅደም ተኸተል ኣቀምጦም። ንካላኣት ሰባት ከኣ ሓግዝ።
4	**<u>ንመጻምድኻ ስምዒታትካ ንምክፋል ትብዓት ይሃሉኻ።</u>** ንኣብነት፣ ድሌታትካ፣ ምንዮትካ፣ ሃረርታኻን ጾታዊ ስምዒትካን ብግሉጽነትን ብዘረዳድእ ኣገባብን ኣቅርብ።
5	**<u>ንድሩትነት ዓቅምኻ ተዓዘቦ።</u>** ንዘይትደልዮም ነገራት ከተቋርጾም ፈትን። እንተድኣ ተጨኒቕካ ወይ ዓቅልኻ ጸቢብካ ወይ ድማ ተቖጢዕካ ኣይፋል ክትብል ኣለካ ። ምፍላይ ወይ ካብኡ ምርሓቅ ንቡር'ዩ ።
6	**<u>ንዘጋጠመካ ኩነት ኣስተብህለሉ።</u>** ኣንተደኣ ኣተኩሮ ሂብካዮ ፣ ክትቆጻጸሮን ክትስዕሮን ኢኻ።
7	**<u>ንህጹጽ እዋን ዝኸውን ውጥን ኣዳሉ።</u>** ልዕሊ ዓቕምኻ ምስ ዘጋጥመካ ብኸመይ ክትረጋጋእ ከም እትኽእል ተዳለወሉ። ገለ ክሕግዘካ ዝኽእል ሓሳባት ወስ ከነብል። • ካብ'ቲ ዘሎኻዮ ናብ መናፈሻ፣ ገበላ ወይ ኣብ ካልእ ክፍሊ ውጽእ በል ። • ንሓምሽተ ካልኢታት ንውሽጢ ንፋስ ስሓብ። ንሓምሽተ ክልእቲታት ድማ ንፋስ ንደገ ኣውጽእ። ነዚ ክሳብ ትረጋጋእ ደጋግሞ። • ተንቀሳቐስ። ክትወጽእ እንተ ዘይክኢልካ ከም ፑሽ ኣፕ፣ ምንጣርን ዝኣመሰሉ ምውስዋስ ኣካላት ግበር። ። • ሓደ ብኬሪ ማይ ስተ። ወይ ገለ ተመገብ። • ንጎቦ ኰንካ ኣዒንትኻ ኣዐምቶ።
8	**<u>ኣቃልቦ ዝደልዩን ንናይ ህጹጽ እዋን ዝወጠንካዮ መደብ እተተግብረሎምን ሓድገኛ ምልክታት ምስ ዘጋጥሙኻ ቅልጡፍ ስጉምቲ ውሰድ። ኣቲ ምልክታት ምጽራፍ፣</u>** ምውራድ፣ ራዕዲ፣ ምርሃጽ፣ ምውጫጭ ወዘተ ኢዩ። ኣብታ ሸዓ እዋን ንመጻምድኻ ንገዛእ ርእስኻ ከተድምጽ ግዜ ከም ዘድልየካ ሓብራ።
9	**<u>ሓገዝ ከም ዘድልየካ ተገንዘብ።</u>** ነዚ ዝስዕብ ኣድራሻታት ተጠቐም ።ኣታ ቐዳመይቲ ስጉምቲ ጀምራ።
10	**<u>ንናይ ገዛእ ርእስኻ መጉዳእትን ቁስልን ኣተኩሮ ሃቦም።</u>** ኣንተ ደኣ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ዓመጽ ኣጋጢምካ ሓገዝ ክትሓትትን ክትደልን ኣለካ። ኣብ መወዳእታ ፣ ኣልኮልን ሓሺሽን ሓደገኛ ኣዩ። ብዝተኻእለካ መጠን ብውሑድ ዓቐን ኣህልኮም። እንተዘየለ ንገዛእ ርእስኻን ባጀትካን ክተዳኽም ኢኻ።

ብምትሕብባርን ኣበርክቶን ኣብ ሓደ ጽላል ዝነጥፉ ማሕበራት ውድብ ንመንእሰያት- ደቂ ተባዕዮን ናይ ኣቦነት ዕዮ ኣብ ስዊዘርላንድ(www.maenner.ch)ኦስትርያ (www.dmoe-info.at) ሃገረ ጀርመን(www.bundeforum-maenner.de)።

ብሕብረት ዕማም ምስ ኣግረዲስ ኣብ ሉዘርን (www.agredis.ch) ናይ ደቂ ተባዕትዮ ቤት ጽሕፈት ኣብ ዙሪኽ(www.mannebuero.ch) ቤት ጽሕፈት ግዳያት ዓመጽ በርን((www.fachstellegewalt.ch) ሃገራዊ መደብ ምሕብሓብ ደቂ ተብዓትዮ ስዊዘርላንድ MenCare ዝትግበር ኣዩ። ንተወሳኺ ሓብሬታ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ጠውቕ : info@maenner.ch

ንተወሳኺ ዝርርብን ምኽርን ንማሕበር መጋብእያ ደቂ ተባዕትዮ ጀርመን (Portal) www.maennerberatungsnetz.de ተወከስ ። ብተወሳኺ ንግዳያት ዓመጽ፣ ጎነጽን ምፍርራህን ዝኾኑ ደቂ ተብዓትዮ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ተወከስ SKM (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/) ወይ (BAG) (www.bag-taeterarbeit.de)

ኣብ ኣስትርያ ነዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ብምጥዋቕ ብዛዕባ ማሕበርና ኣፍልጦ ክህልወኩም ኣድላዪ ምኽሪ ንኽትረኽቡን ክሕግዘኩም'ዩ። « https://dmoe-info.at/ueber_uns/organizations »።

ስዊዘርላንድ ፣ብቁጽሪ 143 ን24 ሰዓታት ኣገልግሎት ክንህብ ድሉዋት ኢና(leiht dir rund 143 um die Uhr ein offenes Ohr) (ዶች፣ፍራንስ፣ጥልያን).ኣብ በርን ድማ ብቁጽሪ ቴሌፎን   0798531557   ን ኣቦታትን ንነኣሽቱ ቆልዑን ኣገልግሎት ንህብ። (ኣብ ናይ ስራሕ መዓልታት ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ እንተ ደዊልካ ክንምለሰካ ቅሩባት ኢና)(Rückruf innerhalb eines Arbeitstags) ኣንተደኣ ብዛዕባ ዓመጽ ኪትዘራረብ ደሊኻ ፣በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ኣብ ከባቢኻ ናይ ዝርርብ ተኽኢሎታት ትረክብ www.fvgs.ch/Fachstellen.html። ብሓፈሻ ኩለን እተን ናይ ዝርርብ ቦታታት ብዛዕባ ዝተዓመጹ ወይ ዝተጨነቑ ደቂ ተብዓትዮ ኣገልግሎት ይህባ bietet https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/.
ብተወሳኺ ግዳይ ዓመጽ ዝኾንኩም ደቂ ተብዓትዮ ነዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ብምጥዋቕ ምኽርን ሓገዝን ክትረኽቡ ትኽእሉ።« www.opferhilfe-schweiz.ch ».