Focus on ME

Mental Health is Essential Health

ኣንስቲ ዳርጋ **ክልተ ዕጽፊ** ካብ ደቂ ተባዕትዮ ድብርቲ ወይ ናይ ጭንቀት ሕማም ክህልወን ዝያዳ ተኽእሎ ኣለወን።

ብዛዕባ ዝኾነ ምልክታት ንስኻ ትስምዓካ ዘለዉ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ።



ጭንቀት (Anxiety) እንታይ እዩ?

ህይወት ከቢድ እያ! ብዛዕባ ኩሉ ነገር፣ ካብ ገንዘብ ክሳብ ጥዕናን ድሕንነትን ስድራቤትና ንጭነቕ።

ሓደ ሓደ ግዜ ጭንቀት፦

- ቃንዛ ሰብነት፣ ቃንዛ ከብዲን ሕማም ርእስን ከስዕብ ይኽእል።
- ንድቃስካ ክጸልዎ ይኽእል።
- ከም ንቡር ርእሰኻ ከይትስምዓካ ክገብር ይኽእል እዩ።
- ቀልጢፍካ ክትቁጣዕ ወይ ንንእሽቶ ነገር ክትሓርቕ ይገብረካ።
- ቀሊል ኣብ ጭንቀት ከም ትወድቕ ይገብረካ።
- ዘፍርሑ ወይ ክትቆጻጸሮም ዘሸግሩ ዘይተደልዩ ወይ ተደጋጋሚ ሓሳባት ከስዕብ ይኽእል።
- ሃንደበታዊ ጥቕዓት ጭንቀት (panic attacks) ከስዕብ ይኽእል።

ድብርትን ጭንቀትን ብሓንሳብ ክኽሰቱ ይኽእሉ፤ ፍርቂ ካብ ዘለዎም ድብርቲ እውን ጭንቀት ኣለዎም።



ንድብርትን ጭንቀትን ውሑስን ውጽኢታውን ሕክም ናታት ኣለዉ። ሕክምና ምልክታትካ ክቆጻጸርን ኣብ ህይወትካ ክተተኩርን ክሕግዘካ ይኽእል።

ድብርቲ እንታይ እያ?

ንሰኻ...

- ከም ንቡር ርእሰኻ ዘይትስምዓካ ዲኻ?
- ሕሙም ስምዒት ወይ ሓዘን ኣለካዶ?
- ንድቃስ ጸገም ኣለካዶ?
- ካብ ንቡር ዝውሕድ ወይ ዝበዝሕ ትበልዕ ኣለኻዶ?
- ነቶም ብንቡር ትፈትዎም ንጥፈታት ዘይትሕጎስ ኣለኻዶ?
- ካብ ንቡር ዝያዳ ድኻም ይስምዓካዶ?
- ኣብ ትኹረት፣ ዝኽሪ ወይ ውሳነታት ምግባር ጸገም ኣለካዶ?
- ቃንዛ፣ ሕማም ርእሲ፣ ቁርጺ ወይ ቃንዛ ከብዲ ኣለካዶ?

ኣስታት 1 ካብ 8 ኣንስቲ ኣብ ህይወተን ድብርቲ ይህልወን እያ፣ እዚ ድማ ኣብ ዕድመ 25-44 ዝያዳ ይርአ።

ድብርቲ ክህልወካ ይኽእል።

እዚ ምልክት ድኽመት ኣይኮነን።
ብዛዕባ ምልክታትካ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ!



ሓገዝ ንምርካብ ወይ ብዛዕባ ሻቕሎትካ ንምዝርራብ ክሳብ ሕማቕ ክትስምዓካ ክትጽበ የብልካን።

ኣማራጺታት ኣለዉኻ!

ኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ንምምሕያሽ ክትገብሮም እት ኽእል ብዙሓት ነገራት ኣለዉ፣ እዚኦም ድማ፦

- ለውጢ ባህሪ
- ኣካላዊ ንጥፈት ምግባር
- ዓሚቕ ትንፋስ ምውሳድ
- ኣብ ደገ ግዜ ምሕላፍ
- ጽቡቕ ድቃስ ምርካብ
- ኣብ ማሕበራዊ ሚድያን ስክሪናትን ዝወሓደ ግዜ ምሕላፍ
- መዘኻኸሪ ምጽሓፍ ወይ ሓሳባትካን ስምዒታት ካን ምጽሓፍ
- መሬት ዘረጋግጹ ሜላታት (ከም ናይ 5-4-3-2-1 ሜላ) ምልምማድ
- ንርእስኻ ንምድጋፍ ኣወንታዊ ዘረባ ወይ መዘኻ ኸሪታት ምጥቃም
- ንዝኣምኖ ሰብ ንደገፍ ምውካስ
- ከም ሜዲቴሽን ዝኣመሰሉ ናይ ምዝንጋዕ ልምምዳት

ሓደ ሓደ ግዜ እዞም ኣማራጺታት ኣኻሊ ኣይኮኑን። ሓኪምካ ብቴራፒ፣ መድሃኒት ወይ ክልቲኡ ክሕግዘካ ዝኽእል ናብ ሞያዊ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ከራኽበካ ይኽእል።

መደባት ሕክምና

ሕክምና ጭንቀት ወይ ድብርቲ ለውጢ ባህሪ፣ ቴራፒን መድሃኒትን ወይ ዝኾነ ምውህሃድ ክሓቁፍ ይኽእል። እዚ በይንኻ ክትገብሮ ኣየድልየካን።

ቴራፒ

ቴራፒ ንምዝርራብን ሓገዝ ንምርካብን ውሑስን ብሕታውን ቦታ እዩ። ብዛዕባ ኣማራጺታት ሕክምናን ወጻኢታትን ንጹር ርክብ ክህሉ እዩ።

መድሃኒት

ሓኪምካ ምልክታት ንምሕጋዝን ድሕንነትካ ንምምሕያሽን መድሃኒት ክመኽረካ ይኽእል። መድሃኒት እንተ ጀሚርካ፣ ለውጢ ቅድሚ ምግባርካ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ።

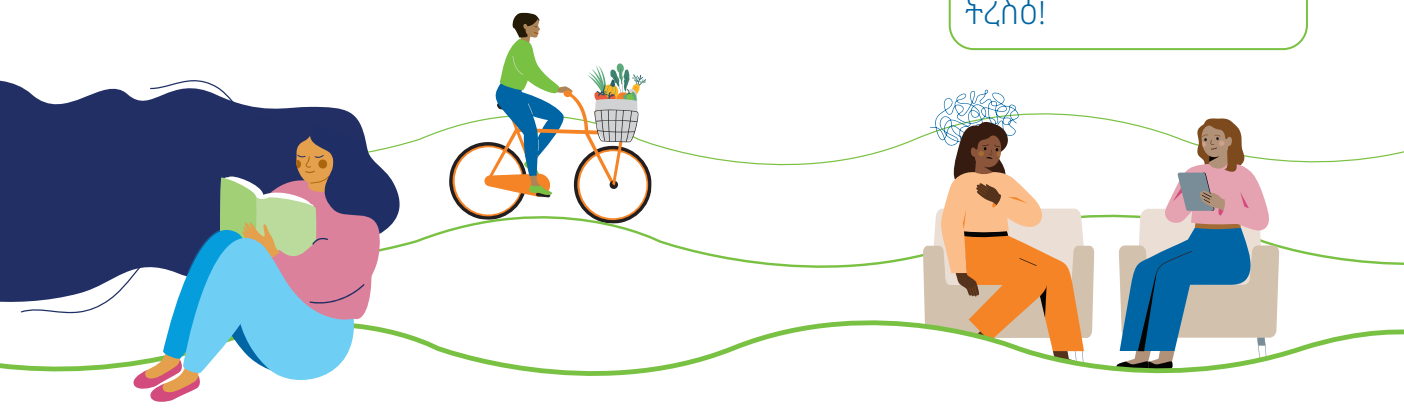
ቴራፒን መድሃኒትን

ሓደ ሓደ ግዜ ዝበለጸ ኣማራጺ ቴራፒን መድሃኒትን ብሓንሳብ እዩ። መድሃኒት ምልክታትካ ብምቁጽጻር ካብ ቴራፒ ዝያዳ ረብሓ ክትረክብ ይሕግዘካ።

ደገፍ መዛኑ

ደገፍ መዛኑ ምስ ተመሳሳሊ ህይወታዊ ተሞክሮ ዘለዎ ሰብ የራኽበካ፣ እዚ ድማ ምርዳእ፣ ምትብባዕን መምርሕን ክህበካ ይኽእል።

ንዓኻ ዝሰማማዕ ሞያዊ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ክትደሊ ዘለካ ኣይ ትረስዕ!



ምንጭታት

ድብርቲ ወይ ጭንቀት ምልክት ድኽመት ኣይኮነን። ብዛዕባ ምልክታትካ ሎሚ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ!

ብዛዕባ ድብርትን ጭንቀትን ዝያዳ ሓበሬታ ወይ ዘድልየካ ክንክን ንምርካብ ምንጭታት ንምርካብ፣ ተወከስ፦

grc.osu.edu/projects/focus-me

- መስመር ህይወት ምክልኻል ምጥፋእ ርእሲን ቅል ውላውን፦ 988 ደውል ወይ መልእኽቲ ስደድ
- SAMHSA ሃገራዊ መስመር ሓገዝ፦ 1-800-662-HELP (4357)
- NAMI Ohio መስመር ሓገዝ፦ 614-224-2700
- NAMI ሃገራዊ መስመር ሓገዝ፦ 1-800-950-NAMI (6264)

ኣብ እዋን ጥንሲን ድሕሪ ሕርስን ዘለዉ ግምትታት

ጥንስን ሕጻን ምውላድን ብዙሕ ስምዒታት ከምጽእ ይኽእል። ጭንቀት ወይ ሓዘን ምስማዕ ንቡር እዩ።

ሕክምና እንተዘይረኺቡ፣ ድብርቲ ወይ ጭንቀት ንጥዕናኻን ንጥዕና ሕጻንካን ክጸልዎ ይኽእል። ቀልጢፍካ ሓገዝ ምርካብ ሓደጋታት ከንኪስን ዝበለጸ ጥዕና ንዓኻን ንሕጻንካን ክድግፍን ይኽእል።

ንጥንሲን ጡብ ምጥባውን ውሑስ ብዛዕባ ዝኾነ ሕክምና ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ።

ሃገራዊ መስመር ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኣዴታት – 1-833-TLC-MAMA

ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኣገዳሲ ጥዕና እዩ።

ካበይ ክትጅምር ርግጸኛ ዘይኮንካ? ካብ ሓኪምካ መምርሒ ክትሓትት ወይ ከም Psychology Today ዝኣመሰሉ እሙናት ናይ ኦንላይን ማህደራት ብምጥቃም ንድሌታትካ ዝሰማማዕ ቴራፒስት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ንድሌታትካ።



ንስኻ ንርእስኻ ክትጎድእ ወይ ካልኦት ክትጎድእ ሓሳባት ኣለዉኻዶ?



ህጹጽ ሕክምና ንምርካብ ሕጂ ተወከስ።

- ነጻ፣ 24/7፣ ምስጢራዊ መስመር ህይወት ምክልኻል ምጥፋእ ርእሲን ቅልውላውን፦ **988 ደውል ወይ መልእኽቲ ስደድ**
- ናብ ዝቐረበ ክፍሊ ህጹጽ ሕክምና ኪድ
- 911 ደውል

Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Focus on ME ኣብ ኦሃዮ ምስ ቀንዲ ተወሃብቲ ሕክምና ብምስራሕ ንክንክን ድብርትን ጭንቀትን ኣብ ኣንስቲ ናይ ምውላድ ዕድመ ንምምሕ ያሸ ዝተዘጋጀ ፕሮጀክት እዩ።

Ohio

Department of Medicaid

Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

medtapp

The Ohio State University Wexner Medical Center