

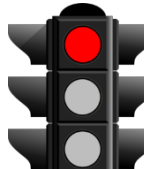


# በቤት ውስጥ የሚያጋጥም የጭንቀት ወይም የመሸበር ጥቃትን መቋቋም



ዛሬ ምን አይነት ስሜት ይሰማኛል?

	<p>አረንጓዴ ዘን</p>  <p>በጥሩ ሁኔታ እየተቋቋሙ ነው።</p>	<p>ቢጫ ዘን</p>  <p>ዛሬ እርምጃ ይውሰዱ። በዚህ ቁጥር: <a href="tel:1-877-AT-AVERA">1-877-AT-AVERA</a> (1-877-282-8372) ይደውሉ</p>	<p>ቀይ ዘን</p>  <p>አሁን እርምጃ ይውሰዱ! በዚህ ቁጥር: <a href="tel:1-877-AT-AVERA">1-877-AT-AVERA</a> (1-877-282-8372) ይደውሉ</p>
ምን አይነት ስሜት እየተሰማኝ ነው?	<ul style="list-style-type: none"> <li>የመረጋጋት ስሜት ይሰማኛል።</li> <li>ተረጋግቼ መቀመጥ ወይም መንጋለል እንደምችል ይሰማኛል።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ባለፉት 2-3 ቀናት ውስጥ ከተለመደው የበለጠ የጭንቀት ስሜት እየተሰማኝ ነው።</li> <li>ባለፉት 2-3 ቀናት ውስጥ ከተለመደው የበለጠ የመሸበር ስሜት ተሰምቶኛል።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>የተለመደው ጭንቀትን መቀነሽ እቅድ እየሰራልኝ አይደለም።</li> <li>ባለፉት ጥቂት ሰዓታት ውስጥ የሚከተሉት ስሜቶች ተሰምተውኛል: <ul style="list-style-type: none"> <li>ሰውነቴ ይንቀጠቀጣል</li> <li>የልብ ምቴ በጣም በመጨመሩ ምክንያት</li> <li>ትንፋሼን መቆጣጠር አልቻልኩም</li> <li>ከቁጥጥር ውጪ</li> <li>ከፍተኛ ፍርሀት ይሰማኛል</li> </ul> </li> <li>የመደናገር ወይም እረፍት የማጣት ስሜት ይሰማኛል።</li> </ul>
የጭንቀት መድሀኒት እየረዳኝ ነውን?	<ul style="list-style-type: none"> <li>መድሀኒቴ እየረዳኝ ነው።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>የጭንቀት ወይም የመሸበር መድሀኒቴን እየወሰድኩ ቢሆንም ያን ያህል እየረዳኝ ያለ አይመስልም።</li> <li>አሁንም የጭንቀት፣ እረፍት የማጣት ወይም የፍርሀት ስሜት ይሰማኛል።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>መድሀኒቴ ምንም እየረዳኝ አይደለም።</li> <li>የትኛውንም መደበኛ ስራዎቼን መስራት አልቻልኩም።</li> <li>አሁን ምን ማድረግ እንዳለብኝ እርግጠኛ አይደለሁም።</li> </ul>
ስራና እንቅልፍ ላይ እንዴት ነኝ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጥሩ እንቅልፍ እየተኛሁ ነው።</li> <li>በምሽት ከ 7-8 ሰዓት እተኛለሁ።</li> <li>በየእለቴ የተወሰነ እንቅስቃሴ ማድረግ እችላለሁ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጥሩ እንቅልፍ እየተኛሁ አይደለም።</li> <li>በተደጋጋሚ በስጋት ከእንቅልፌ እነቃለሁ።</li> <li>የትኛውንም እለታዊ እንቅስቃሴ እያደረግኩ አይደለም።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ምሽቴን በሙሉ እንቅልፍ የለኝም።</li> <li>ለ 2 ወይም ከዚያ በላይ ምሽቶች እንቅልፍ አልተኛሁም።</li> </ul>
<b>ለመረጋጋት የሚረዱኝ ነገሮች:</b>			
በቤት ውስጥ የሚገኙ ሰዎችን ብዛት መገደብ።	የድምጽ መጠንን ዝቅተኛ ማድረግ።	የብርሀን መጠን መቀነስ።	ረጋ ያሉ ሙዚቃዎች ማጫወት።
እራሴን በተረጋጋ ቦታ እንዳለሁ አድርጌ ማሰብ።	የመረጋጋያ አተነፋፈስ ተግባራዊ መስራት።	ጭንቀት የሚፈጥሩብኝን ነገሮች ማወቅና መቆጣጠር።	ድጋፍ መጠየቅ። የፍርሀት ስሜት ወይም መሸበር ሲሰማኝ ለሆነ ሰው መንገር (ምሳሌ: ጓደኞች፣ የቤተሰብ አባል፣ የአዕምሮ ሀኪም፣ ካህን፣ ወዘተ.)። ለእነዚህ ሰዎች እንዴት ሊረዱኝ እንደሚችሉ መንገር።
በየቀኑ ጤናማ መጠን እንቅልፍ መውሰድ፣ ንቁ ሆኖ መቆየት እና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ።	መድሀኒቴን በታዘዘልኝ መሰረት መውሰድ። በመጀመሪያ ዶክተር ሳላነጋግረ የትኛውንም መድሀኒት አለመውሰድ ወይም አለመቀየር።	ሌሎች ሀሳቦች:	<b>የCovid-19 የጭንቀት ነፃ የስልክ መስመር ጥሪ: 211</b>