



# ድህነትና ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ሽዱሽተ መዳያት

ኣብ ጽንኩርን ፈታኒ ዝኾነ እዋን ደሓን እንተዘይኮንና ቅቡል እዩ።

ብምኽንያት እዚ ዘሎ ኩነታት፡ ብዙሓት ሰባት ብዛዕባ ኣብ ዝተፈላለዩ ክፋላት ዓለም ዝርከቡ ኣዕፍኻቶምን ኣባላት ስድራ-ቤቶም ክሓሰቡን ክሻቐሉን ይረአዩ። እዚ ንኹሉ ሰብ ፈታንን ዘይንቡርን እዋን እዩ፤ እንተኾነ ግን ገለ ገለ ሰባት እዚ ዘሎ ኩነታት ምስ ዝህልዎም ውልቃዊ ኩነታት ኣዝዩ ከቢድ ኮይኑ ክረኽቡዎ ይኽእሉ እዮም። ገለ-ገለና ድማ ብዛዕባ መጻኢ ዘይንቡርን ድንግርግር ዝበለ ስምዒታት ይህልወና እዩ። ብዙሓት ካባና ንጽምዋን ካብ ንፈትውም ሰባት ኣዚና ርሒቕና ተፈሊና ንምንባርና ኣዝዩ ከቢድ ኮይኑ ክንረኽቦ ንኽእል ኢና። ከምዚኣቶም ዝኣመሰሉ ስምዒታት ክህልወና ንቡር እዩ። ምኽንያቱ ዋላ ሓደ ካባና ካብ ሰብ ንላዕሊ ኣይኮነን።

ሕጂ ካብ ዝኾነ እዋን ንላዕሊ ንሕና ክንብሎ እንደሊ፡ ንኹሉ ለንደናዊ ኣንታይ ቋንቋ ትዛረብ - ኣበይ ተወሊድካ ብዘየገድስ፣ ከምኡ ድማ እንታይ ሽግር ትሓልፍ ኣለኻ ብዘየገድስ፣ ንበይንኻ ከምዘይኮንካ ንሕብረካ። ሓገዝ ከምዘሎ ድማ ከነፍልጠኩም ንፈቱ።

ሻቕሎትን ጭንቀትን ክስምዓካ ንቡር እዩ፣ እንተኾነ ግን ክሳብ ዝከኣለና ብዛዕባ ጥዕናናን ድሕነትናን ክንከታተል ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ጽሑፍ'ዚ ሰባት ነዚ ጽንኩር ኩነታት ብኸመይ ክገጥምዎ ከምዝኸእሉ ንኸፈልጡ ክሕግዞም ተባሂሉ ዝተዳለወ እዩ። ኣብ ምድቃስ ትሽገር እንተኾንካ ድዩስ ናይ ኣትኩሮ ጸገም ምስ ዝህሉ፣ ብዛዕባ ጥዕናኻ ሻቕሎት ዘለካ ወይ'ውን ንጸገማት ዝተቐላጸካ ኮይኑ ምስ ዝስመዓካ፣ ሓገዝ ኣብ ቦትኡ ኣሎ።

ገዛእ-ርእሻኻ ሓሊካ ንኸትከይድ ዝሕግዙ ዝተፈላለዩ ነገራት፣ ከምኡ'ውን ነገራት ኣብ ዝኸብዱሎም እዋናት ዝድግፉኹም ገለ ገለ ሓገዝቲ ሜላታት ኣብዚ ንኸተርቡ ተስፋ ንገብር። እዚ ብምትሕብባር ትካል 'ዶክተርስ ኦፍ ዘ ዎርልድ' ኣብ ዓዲ-እንግሊዝን ትራቭ ኤል.ዲ.ኤን - ብሓገዝ ከንቲባ ከተማ ለንደን ዝተዳለወ እዩ።

ዘክር፡- ንበይንኻ ኣይኮንካን - ኩልና ብሓባር ኢና ዘለና። ዝኾነ ሻቕሎት እንተለካ ናትካ ጂ.ፒ ማለት ሓፈሻዊ ሓኪም ክሕግዞካ ይኸእል እዩ። ኣገልግሎት ጥዕና ንምርካብ ምኽሪ ምስ ዘድልዩካ ወይ'ውን ኣብ ጂ.ፒ. ንምምዝጋብ ሓገዝ ምስእትደሊ፣ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ናይ 'ዶክተርስ ኦፍ ዘ ዎርልድ' ነጻ ናይ ሓገዝ መስመር ደውል፡- 0808 1647 686 (ካብ ስነይ ክሳብ ዓርቢ፡ ካብ ሰዓት 10:00 ቅ.ቀ ክሳብ ሰዓት 12:00 ፍርቂ መዓልቲ)

ምኽርታትናን  
ማዕዳናን >

1. ምስ ካልኣት ሰባት ርክብ  
ኣዘውትር... ብመንገዲ ቴሌፎን፣  
ብመልእኽቲ፣ ብመንገዲ  
ማሕበራዊ መራኸቢታት፣  
ደብዳቤ ብምጽሕሓፍ ወይ'ውን  
ንጎረቤትካ ፍሻኽ ብምባል።





መብዛሕትና አባላት ስድራ-ቤትናን አዕሩኸትናን ንምርአይ ፣  
ከምኡ'ውን ብቐጻሊ ነዘውትሮም ንጥፊታትና ምክያድ ናፊቕና  
ንሠሉ ኢና፤ እዚ ግን ግዝያዊ ምዃኑ ንዘክር።

ብቐጻሊ ምስ ሰባት ምርኻብ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ደሃይ አዕሩኸትካን  
አባላት ስድራ-ቤትካን ግበር። ዘለካ ሓሳባት ተለዋወጥ፤ አዕልል  
ድማ።

እንተደኣ ኢንተርኔት ትጥቀም ከንካ ድማ፣ ኣብዚ ዝስዕብ ነቐጣጣ  
መርበብ ብምእታው ካብ አዕሩኸትኻ ገለ ምክርታት ክትረክብ  
ትክእል ኢኻ፡- [www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org)

# 2. ተረጋጋኝ፤ ነገራት ከመሐየሹ እየሉም





ነገራት ካብ ቁጽጽርካ ወጻኢ ኮይኖም ኣብ ዝስምዑኻ እዋን፣ ክትሻቐልን ክትጭነቕን ንቡር እዩ።

ክትረጋገእ ፈትን። ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ። ከምዚ ምግባርካ ኣሉታዊ ነገር ንኸይትሓስብ ይሕግዝ።

እንተደኣ ንሰኻ ባዕልኻ ድዩስ ገለ እትኣምኖ ስብ ኢንተርናት ዝጥቀም ኮይኑ፡ ናብ [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk) ብምእታው፡ ብ ኤን.ኤች.ኤስ. ዝተመስከረሎም እሞ ኣብ መዳይ ምሕደራ ጭንቀት፣ ምስልቻው፣ ጸገማት ድቃስ ምስኣን ከምውን ሻቕሎት ዝሕግዙ ዲጂታውያን (ጽሑፋት፣ ስእልታት፣ ወይ'ውን ቪዲዮታት) ትሕዝቶታት ክርከቡ ዝከኣል እዩ። ብተወሳኺ ነዚ ገጽ እዚ ምውካስ'ውን ይከኣል፡- [www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)

# 3. ንገዛእ-ርእሰኛ ራህረሃላ፤ ንምዝንጋዕ ዝኸውን ግዜ ድማ ይሃሉኛ





ገዛእ-ርእሰኛ ከትከናኸን፣ ጽቡቕ ገኽሰመዓካን ገኽትሰሕቕን  
ዝድርኹ ነገራት ሃሰው ምባልን ግርም እዩ።

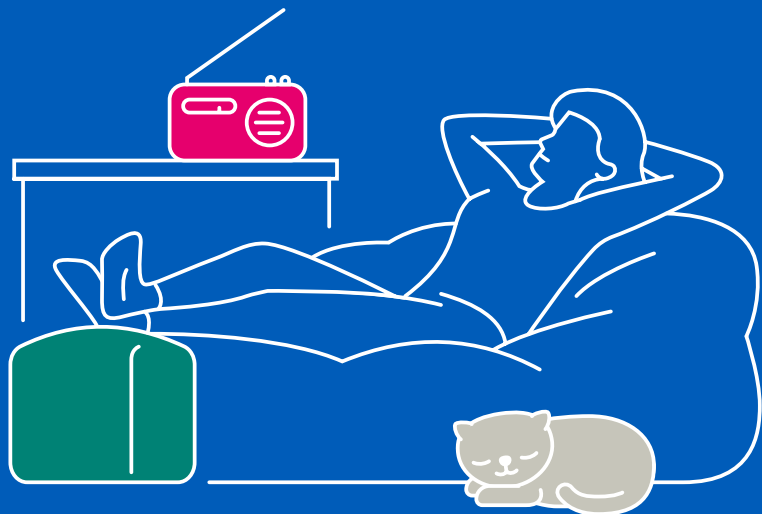
ውዑይ ነገር ስተ፣ ፊልም ርአ፣ መጽሓፍ አንብብ፣ ወይ'ውን  
ግድላት ፈትን። ኣብ ከባቢኻ ንዓኻ ንዝመስሉ ሰባት ዘርብሕ ወይ  
ንዝኹነ ኣባል ኮምካ ዘርብሕ ወለንታዊ ስራሕ ፈትን።

ንገዛእ-ርእሰኛ ኣይትወጽዓዩ።

ዋላ ንእሽተይ ይኹን፣ ንሰኻ ንእትሕበነሉ ዘበለን፣ ንዓወታትካን  
ክብሪ ምሃብ ኣገዳሲ እዩ። ኩሉ ግዜ ቅድሚ ምድቃስካ፣ መዓልታዊ  
ካብ ዝገበርካዮም ክልተ ወይ ሰለስተ ነገራት እትጽሕፈሉ ናይ  
መጎስ መዝገብ ክህልወካ ግበር።



# 4. ካብ ዜና ምስማዕን ምርኣይን ወይ ካብ ጋዜጣ ምንባብ ዕረፍቲ ውሰድ





ብዛዕባ እዚ ኣብ ዓዲ-እንግሊዝን ኣብ ናይ መበቆል ዓድኻን ዘሎ ኩነታት ክትሻቐል ንቡር እዩ።

ኢንተርኔት ትጥቀም እንተደኣ ኩንካ፣ እዋናዊ ዝኾነ መምርሒ ናይ መንግስትን ኤን.ኤች.ኤስ.ን ብቋንቋኻ ተተርጉሙ ኣብዚ ናይ 'ዶክተርስ ኦፍ ዘ ዎርልድ' ነቑጣ መርበብ ሓበሬታ ሰፊሩ ክትረከብ ኢኻ፡- [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)

ብተወሳኺ ብፍላይ ንለንደን ዝምልከት ሓበሬታ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ተተርጉሙ ኣብዚ ይርከብ፡- [www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)

እንተኾነ ግን ካብ ልክዕ ዝሓለፈ ሓበሬታ ንዝህልዎ ሳዓቤን ተረዲእካ፡ መጠን ሓበሬታ ብጉዳይ ኣገዳሲ ይኸውን። ኣሉታታዊ ዝኾነ ዜና ካብ ምንባብ ወይ ምስማዕ ዕረፍቲ ውሰድ። መዓልታዊ መጠኑ ዝሓለፈ ዜና ምክትታል ሻቕሎት ወይ ጭንቀት ክፈጥረልካ ስለ ዝኸእል፣ ገደብ ግበረሉ።

# 5. ከባቢኻ ፈትሽ፡

ከምኡ ድማ ንጡፍ ክንካ  
ንኸትቅጽል ዝሕግዙኻ  
ዝተፈለለዩ መገድታት  
ሃሰው ባል።





ንቐሕ ምዃን መጠን ጭንቀት አጉዲሉ ጸቡቕ ንኸትድቅስ ይሕግዝ።

ጀርዲን እንተሃልዩካ ወይ'ውን ካብ ገዛ ወዲእካ ምንቕስቓስ ውሑስ ምስ ዝኸውን፣ ወዲእካ ንጹህ አየር ውሰድ፣ ዘውር በል ወይ'ውን ጉዩ።

ደገ ምውጻእ ወይ'ውን ኣብ ከባቢኻ ዘወር ምባል ዝኸብድ እንተደኣ ኮይኑ፣ ክሳብ ዝከኣለካ ኣብ ውሽጢ ገዛ ብምዃን ኣካላዊ ምንቕስቓስ ኣዘውትር።

ነንመዓልቱ ዝኸውን ዝተፈለለዩ ዓይነት ኣካላዊ ምቕስቓስ ወይ ንጥፈታት ሃሰው በል። ካብኡ ገለ ንዓኻ ዝሰማምዓካ ኣለሊ።

# 6. ደህንነት ክብር ዘይስመዓካ እዋን፡፡ ሓገዝ ክብር ቦትኡ ክሎ፡፡





ሐደ ሐደ ግዜ፡ ነገራት አገዮም ዝጸንከሩ ኩይኖም ክስምዑኻ ዝከኣል እዩ። እንታይ ሸግር ትሓልፍ ኣለኻ ብዘየገድስ፤ ሓገዝ ኣሎ፤ ተስፋ ኣሎ፤ ንባይንኻ ኣይኮንካን። ንዶክተርካ ብምድዋል ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ጉዳያት፤ ንኣብነት፤ ን ወልፊ ኣልኮላዊ መስተን ካልኣት ነገራትን ብዝምልከት ሓገዝን ምኽርን ምሕታት ይከኣል። ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዝርከብ ጂ.ፒ. ኣብ ምምዘጋብ ሓገዝ ምስእትደሊ፤ ኣብዚ ዝስዕብ ናይ 'ዶክተርስ ኦፍ ዘ ዎርልድ' ነጻ ናይ ሓገዝ መስመር ደውል፡- 0808 1647 686 (ካብ ሰነይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 10:00 ቅ.ቀ ክሳብ ሰዓት 12:00 ፍርቂ መዓልቲ)

እቲ ክትዛረበሉ እትደሊ ጉዳይ ህጹጽ እንተደኣ ኮይኑ፤ ብቑድጋ ተሌፎን III ናብ ኤን.ኤች.ኤስ. ደውል።

ናይ ዕድል ነገር ኮይኑ፤ ኩሉ ክቐርበልካ ዝኽእል ሓገዝ ብቑንቋ ኣደኻ ዘይክኸውን ይኽእል እዩ። እንተኸነ ግን እቲ ዝቐርብ መምርሒታትን ንናይ ሓገዝ ኣገልግሎታት ዝምልከት ሓበሬታን፤ ከምኡውን እቲ ኣባይ ከም ዝርከቡ ዝሕብር ምኽሪ ሓጋዚ ክኸውን ተስፋ እገብር።

እዞም ዝስዕቡ ናይ ተሌፎን መስመራት ነጻን ስቲርነት ናይ ተገልገልቲ ዘውሓሱን እዮም፡-

ሳማሪታንስ (Samaritans):- ኣብ 116 123 ምስ እትድውል፡ እቶም ምስ ሳማሪታንስ ዝሰርሑ ወለንተኛታት ንዘለካ ሻቕሎትን ጨንቀትን ክሰምዑ ድሉዎት እዮም።

ሻውት (SHOUT):- ብዛዕባ ድሕነትካ ዝመጸ ዘሻቕል ነገር እንተሎ፤ ብዘይ ገንዘባዊ ክፍሊት ናብ 85258 “Shout” ኢልካ መልእኽቲ ብምጽሓፍ ሓገዝ ምርካብ ይከኣል።

ክሩሰ (CRUSE):- ዝኾነ ስብ ብሰንኪ ሞት ዘፍቅሮም ሰባት ኣብ ሓዘን ምስዝርከብ እሞ በዚ ተተንኪፉ ናብ 0808 808 1677 ምስዝድውል፡ ስልጠና ብዝወሰዱ ወለንተኛታት ናይ ምጽንናዕ ደገፍ ክረከብ ይኽእል።

---

እንተደኣ ብሰንኪ ምሳኺ ዝቐመጥ ሰብ ዘይምቹእነት ወይውን ሰግኣት ዝስምዓኪ ኩይኑ እሞ ሓገዝ ወይ ምኽሪ ምስእትደልዩ፡ ናብ ትካል ሶላይስ ቂመን ኣድቫይስ (Solace Women Advice) ብቑጽሪ ተሌፎን 0808 802 5565 ደውሊ ወይ ናብ [advice@solacewomensaid.org](mailto:advice@solacewomensaid.org) ኢመይል ልክኺ፤ ወይ እውን ናብ ትካል ሪስፔክት ሜንስ ኣድቫይስ (Respect Men's Advice) ብቑጽሪ ተሌፎን 0808 801 0327 ደውሊ ወይ ናብ [info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk) ኢመይል ጽሓፊ።

---

እንተደኣ ኣብ ዓ.ዲ-እንግሊዝ (UK) እትቐመት ስደተኛ/ሓታቲ ዕቕጣ ኩንካ እሞ ሓገዝ ወይ ምኽሪ ምስዘድልዩካ፡ ኣብዚ ዝስዕብ መኽፈቲ መስመር ብምጥዋቕ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ኣገልግሎት ምርካብ ይከኣል:- [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)

እንተደኣ ኣብ ዓ.ዲ-እንግሊዝ (UK) እትቐመት ስደተኛ/ሓታቲ ዕቕጣ ኩንካ እሞ ሓገዝ ወይ ምኽሪ ምስዘድልዩካ፡ ብቑጽሪ ተሌፎን 0808 8010 503 ናብ ትካል ማይግራንት ሄልፕ (Migrant Help) ደውል፤ ወይ ከኣ ኣብዚ ብምጥዋቕ [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org) ሓበሬታ ተወከስ።

# ብዛዕባና...

**Doctors of the World UK** (ትካል ዶክተርስ ኦፍ ዘ ዎርልድ ናይ ዓዲ-እንግሊዝ) ጥዕናዊ ናይ ጥዕና ግብረ ሰናይ ትካል ኮይኑ፣ ብመንገዲ ኣብ ምብራቕ ለንደን ዝርከብ ናይ ጥዕና ነቁጣኡ፣ ን ናይ ኢንግላንድ መሻርኽቲ ብምውካል ውሑስን ሻርነት ዘይብሉን ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ንኸህሉ ዝማገት እዩ። ስራሕና ኣብ ውጹዓት/ዝተነጸሉ ወገናት፣ ማለት ከም እኒ ጽጉማት ስደተኛታት፣ ፋይቶታት (ደለይቲ እንጀራ)ን ቀዋሚ ኣድራሻ ዘይብሎም ሰባትን ዘተኮረ እዩ።

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

**Thrive LDN** ብምትሕብባር ናይ ለንደን ኤን.ኤች.ኤስ፡ ህዝባውያን ትካላት፡ ከንቲባ ናይ ለንደን፡ ኣብያተ-ምኽሪ፡ ከምኡውን ናይ ግብረ-ሰናይ ትካላት ዝነጥፍ፡ ኩሉ ሰብ ዝተመሓየሸ ኩነተ ኣእምራዊ ጥዕና ንኸህልዎ ዝሕግዝ ትካል እዩ። ንሕና ምስ ዘተፈላለዩ መሻርኽቲን ውልቀ-ሰባትን ብምጃን እንነጥፍ ትካል ኩንና፡ ኣብ ለንደን ብዛዕባ ኣእምሮኣውን ሓፈሻውን ጥዕና ዝመጸ - ኣብ ኮም፡ ኣብ ስድራ-ቤታት፡ ኣብ ቦታ ስራሕን ኣብ ሞንጎ ዓርከ-መሓዙት ሓሳባትን ልዝብን ንኸስሰን ንድርኽ፡-

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

**ከንቲባ ለንደን (The Mayor of London)**፡- ለንደን ንኩሉ ነባሪኣ ከፊንጎንጎን ስራሕተኛታት ከተማን ምቕእቲ ኣብ ምግባራ ሓላፍነት ኣለዎ። ኣብዚ ናይ ኮሮና ቫይረስ እዋን፡ ኣብ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ጥዕናና ኣተኩርና ፍሉይ ክንክን ክንገብር ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**