

ጥዕዛል 2፡ የአእምሮ ጤና ችግር ላለባቸው
ግለሰቦች እንክብካቤ ማድረግ



LESSON 2: COMPASSIONATE AND TRAUMA INFORMED CARE

ትምህርት 2: ርህራሄ እና የስሜት ቀውስ መረጃ ያለው እንክብካቤ



CULTURE AND ETHNICITY

ባህል እና ጎሳ



- ሁሉም ሰዎች የመረዳት, ለባህላቸው ዋጋ የማግኘት, የመከበር, በክብር የመስተናገድ መብት አላቸው
- የአእምሮ ጤና መታወክ ያለባቸውን ግለሰቦች ባህሎች መረዳቱ ተንከባካቢዎች ለባህል ተገቢውን እንክብካቤ እንዲሰጡ ይረዳቸዋል።
- ተንከባካቢዎች የተዛባ አመለካከትን ማስወገድ አለባቸው።
- Stereotype የተዛባ አመለካከትን ብዙ ሰዎች ስለ ሁሉም ሰዎች ወይም የተለየ ባህሪ ስላላቸው ነገሮች ያላቸው እውነት ያልሆነ እምነት ነውከመጠን በላይ ቀለል ያለ አስተያየት ወይም ጭፍን ጥላቻ ነው።
- ለባህል ተገቢውን ክብካቤ ለመስጠት ሰውየውን በጠቅላላ ማወቅ አለቦት።
- ባህል በአእምሮ ጤና እና በአእምሮ ጤና መታወክ ህክምና ላይ ተጽእኖ ያሳድራል።

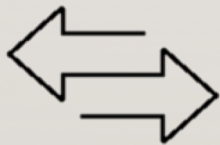


የስሜት ቀውስ መረጃ ያለው እንክብካቤ TRAUMA INFORMED CARE (TIC)



- የስሜት ቀውስ Trauma መረዳት እና ፣ በአገልግሎቶች እና ህዝቦች ላይ ሊያመጣ የሚችለውን ተጽእኖ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው።
- የስሜት ቀውስ trauma : ከባድ የአካል እና የሰነልቦና ጭንቀት ሁኔታን የሚያስከትሉ ልምዶች.
- የስሜት ቀውስ የፍርሃት፣ የተጋላጭነት እና የመርዳት ስሜት ይፈጥራል።

የአእምሮ ጤና ሁኔታዎች
የስሜት ቀውስ የመጋለጥ
እድልን ይጨምራሉ



የስሜት ቀውስ የሰነ ልቦና
ምልክቶችን እና የአእምሮ
መታወክ በሽታዎችን የመጋለጥ
እድልን ይጨምራል

የመቋቋም ችሎታ RESILIENCE



- የመቋቋም ችሎታ is a አስተሳሰብ ነው። ደንበኞችን የሚመለከት presenting አስቸጋሪ ባህሪያት, and ስሜቶች, የስሜት ቀውስ ምላሾች
- የመቋቋም ችሎታ ተንከባካቢዎቹ የአሰቃቂ የጭንቀት ምላሾችን ለተለመደው ሁኔታ መደበኛ ምላሽ አድርገው እንዲመለከቱ ይረዳቸዋል።
- የግለሰቦችን ጥንካሬ በማበረታታት የመቋቋም አቅምን ያሳድጉ።
- ግለሰቦች የሰሩትን እና ያልሰሩትን እንዲለዩ እርዷቸው። ከጥንካሬያቸው ጋር የሚጣጣሙ የመቋቋም ስልቶችን ማዳበር።
- ማገገሚያ አንድ ሰው በህይወቱ ውስጥ የሚፈልገውን ለውጥ የማድረግ ችሎታን ይጨምራል። በሰውየው ጥንካሬ እና ለህይወቱ በሚፈልጉት ምርጫ ላይ ማተኮር - ምልክቶችን ብቻ ሳይሆን።

ትምህርት 3፡ ለጤና ድጋፍ

LESSON3: SUPPORT FOR WELLNESS

- ዓላማው በተቻለ መጠን ሁሉን አቀፍ እንክብካቤን መስጠት ነው።
- የበሽታውን አካላዊ ምልክት ብቻ ሳይሆን አእምሯዊ እና ማህበራዊ ሁኔታዎችን ግምት ውስጥ በማስገባት መላውን ሰው መንከባከብ.
- የተለያዩ የአእምሮ ችግር ላለባቸው ሰዎች እንክብካቤ መስጠት ፈታኝ ከመሆኑም በላይ ውጤታማ ሊሆን ይችላል።

መነሻ መስመር BASELINE

- Baseline ቤዝላይን የአእምሮ መታወክ ያለበት ሰው ምልክቱን የሚቆጣጠርበት እና በራሱ ከፍተኛ ደረጃ የሚሰራበት ጊዜ ነው።
- ግባችሁ ግለሰቡ ወደ መነሻ መስመሩ እንዲደርስ እና እዚያ እንዲቆይ መርዳት ነው።
 - ግለሰቡ ህክምናውን እንዲቀጥል እና መድሃኒቱን በአግባቡ እንዲወስድ ያበረታቱት።
 - ግለሰቡ ወደ ግቡ ለመድረስ ትናንሽ እርምጃዎችን እንዲወስድ ያበረታቱት።
 - ድጋፍ
 - በሚነሱበት ጊዜ እንቅፋቶችን ለመቋቋም እገዛ
 - የጭንቀት መንስኤ ምን እንደሆነ ለማወቅ ያግዙ እና የሚቀንስበትን መንገድ ይፈልጉ።
- እያንዳንዱ ሰው መነሻው የተለየ ነው።



ስምንት የጤና ገጽታዎች

EIGHT DIMENSIONS OF WELLNESS



- የአእምሮ ጤና ስሜታዊ፣ ስነልቦናዊ እና ማህበራዊ ደህንነታችንን ያጠቃልላል። በአስተሳሰባችን፣ በሚሰማን እና በድርጊታችን ላይ ተጽእኖ ያደርጋል።
- የጤንነት ስልቶች ጤናማ ማድግ ለመጀመር ተግባራዊ መንገዶች ናቸው።
- በአካላዊ እና በአእምሮ ጤና ላይ በጎ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ ልምዶች (ስምንት የጤንነት ልኬቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡ ስሜታዊ፣ አካባቢ፣ ገንዘብ፣ ምሁራዊ፣ ሙያዊ፣ አካላዊ፣ ማህበራዊ እና መንፈሳዊ)።

ሰውን ያማከለ እቅድ ማውጣት

PERSON CENTERED PLANNING



- ሰውን ያማከለ እቅድ ግለሰቡን በማዕከሉ እና ከሁሉም የሕክምናው ሂደት በላይ ማድረግ ነው።
- ሰዎች በመጀመሪያ እንደ ሰው እንዲታዩ እንጂ እንደ ሕመማቸው አለመታየታቸው አስፈላጊ ነው። (ስኪዞፈሪኒክ፣ ባይፖላር ወይም ድንበር)
- ሰዎች የተመቻቸላቸውን ማዕረግ ሊይ። በሚጠራጠሩበት ጊዜ አንድን ሰው ይጠይቁ እና ወደፊት እንዴት እሱን ወይም እሷን ማነጋገር እንዳለበት ይወቁ።
- ለግለሰብ አክብሮት በማሳየት ሁለንተናዊ አቀራረብን ተጠቀም



ሕክምና መድሃኒቶች CONVENTIONAL MEDICINE



- ሕክምና ብዙ የአእምሮ ሕመሞችን እና ሁኔታዎችን ለማከም ሊያገለግሉ ይችላሉ። እነዚህ መድሃኒቶች የአእምሮ ሕመምን መፈወስ አይችሉም.
- ከተለመዱ መድሃኒቶች ጋር የተያያዙ ብዙ የጎንዮሽ ጉዳቶች አሉ.
- እንደ ተንከባካቢ ዋና ስራዎ ለእያንዳንዱ ግለሰብ የጎንዮሽ ጉዳቶችን ማወቅ እና ተገቢውን እርምጃ መውሰድ ነው.



ፀረ-የመንፈስ ጭንቀት መድሃኒቶች ANTIDEPRESSANT MEDICATIONS

- የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶችን ያሻሽሉ እና የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች ተመልሰው እንዳይመጡ ያድርጉ.
- የመንፈስ ጭንቀት, ለጭንቀት, ህመም እና እንቅልፍ ማጣት
- ለምሳሌ: Fluoxetine, Citalopram, Sertraline, Paroxetine, serotonin and norepinephrine reuptake inhibitors(venlafaxine, mirtazapine, duloxetine), bupropion.
- የጎንዮሽ ጉዳቶች: ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ፣ የሰውነት ክብደት መጨመር፣ ተቅማጥ፣ እንቅልፍ ማጣት፣ የወሲብ ችግር፣ ራስን ስለ ማጥፋት ማሰብ፣ አዲስ ወይም የከፋ ድብርት፣ የእረፍት ማጣት ስሜት፣ ድንጋጤ፣ የእንቅልፍ ችግር፣ በባህሪ ወይም በስሜት ላይ ያልተለመዱ ለውጦች።



ፀረ-አእምሮ ሕክምና ANTIPSYCHOTIC MEDICATION

- የመጀመሪያ ደረጃ የስነ ልቦና በሽታን ይቆጣጠራል ነገር ግን ባይቻል ስሜትን ለማረጋጋት ጥቅም ላይ ይውላል.
- ሳይኮሲስ Psychosis: በሰዎች ላይ እውነተኛ እና ያልሆነውን ለመለየት የሚያስቸግሩ ሀሳቦች እና አመለካከቶች ::
- For Psychois, bipolar
- ማገርሽት Relapse: ምልክቶች ተመልሰው ይመጣሉ (መድሀኒት ሲቆም)
- ምሳሌዎች: chlorpromazine(Thorazine), Haloperidol(Haldol), Perphenazine, Fluphenazine (prolixin), Risperidone (Risperdal), Olanzapine (Zyprexa), Quetiapine (Seroquel), Ziprasidone (Geodon)
- የጎንዮሽ ጉዳዮች: ድብታ, መፍዘዝ, እረፍት ማጣት, ክብደት መጨመር, የአፍ መድረቅ, የሆድ ድርቀት, ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ, ብዥ ያለ እይታ, መናድ, ዝቅተኛ የደም ግፊት, የጡንቻ ግትርነት, የጡንቻ መወዛወዝ መንቀጥቀጥ

EXTRA-PYRAMIDAL SYMPTOMS (EPS)

- እንደ የጡንቻ ግትርነት, የጡንቻ መወዛወዝ, መንቀጥቀጥ, እረፍት ማጣት የመሳሰሉ ምልክቶች
- Anti-Eps medications are Benztropine (Cogentin), Amantadine (Symmetrel), Trihexyphenidyl (Atrane). Side effects: Dry mouth, blurry vision, constipation
- የተለመዱ ፀረ-አእምሮ መድኃኒቶችን ለረጅም ጊዜ ጥቅም ላይ ማዋል ታርዲቭ dyskinesia ወደሚባል ሁኔታ ሊያመራ ይችላል። እነዚህ በአብዛኛው በአፍ ዙሪያ የጡንቻ እንቅስቃሴዎችን ያስከትላሉ. ከቀላል እስከ ከባድ ድረስ



የስሜት ማረጋገጫዎች MOOD STABILIZERS



- በአንጎል ውስጥ ያልተለመደ እንቅስቃሴን በመቀነስ ይረጋጋል.
- For Depression, bipolar
- ለምሳሌ: Lithium, Carbamazepine (Tegretol), Valproic acid (Depakote), Lamotrigine (Lamictal), Oxcarbazepine (Trileptal).
- የጎንዮሽ ጉዳዮች፡ ማሳከክ፣ ሽፍታ፣ ከመጠን ያለፈ ጥማት፣ አዘውትሮ ሽንት፣ የእጅ መንቀጥቀጥ (መንቀጥቀጥ)፣ የሰውነት ክብደት መጨመር፣ የፀጉር መርገፍ፣ ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ፣ የደበዘዘ ንግግር፣ ፈጣን/ቀርፋፋ/መደበኛ ያልሆነ የልብ ምት፣ የእይታ ለውጦች , የፊት ከንፈር, ምላስ, ጉሮሮ, እጆች, እግሮች, ቁርጭምጭሚቶች ወይም የታችኛው እግሮች.



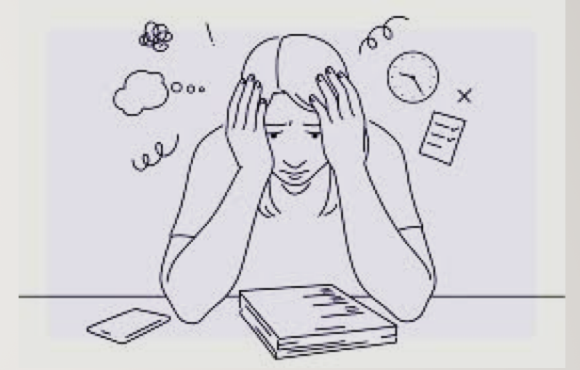
ፀረ-ጭንቀት መድሃኒት ANTI-ANXIETY MEDICATION



- የጭንቀት ምልክቶችን ለመቀነስ ያግዙ
- ለምሳሌ: benzodiazepines (clonazepam(Klonopin), Alprazolam (Xanax), Lorazepam (Ativan)), SSRI (Sertraline, citalopram)
- የጎንዮሽ ጉዳቶች: ማቅለሽለሽ፣ የዓይን ብኝታ፣ ራስ ምታት፣ ግራ መጋባት ድካም፣ ቅዠት፣ መውደቅ፣ ድብታ፣ ማዞር፣ አለመረጋጋት፣ የማስተባበር ችግር፣ የማሰብ ወይም የማስታወስ ችግር፣ ምራቅ መጨመር፣ የጡንቻ ወይም የመገጣጠሚያ ህመም፣ አዘውትሮ ሽንት፣ የዓይን ብኝታ፣ የወሲብ ስሜት መቀየር ወይም ችሎታ.



አነቃቂዎች STIMULANTS



- ንቃትን፣ ትኩረትን እና ጉልበትን ይጨምሩ (BP፣ HR and R)
- For ለምሳሌ: Methylphenidate (Ritalin), Amphetamine, Dextroamphetamine (Dexedrine), Lisdexamfetamine Dimesylate
- For ADHD
- የጎንዮሽ ጉዳቶች: እንቅልፍ የመተኛት ችግር ወይም እንቅልፍ የማለት ችግር, የምግብ ፍላጎት ማጣት
- የሆድ ህመም፣ ራስ ምታት፣ የሞተር ቲኒክስ ወይም የቃል ቲኒክስ (ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎች ወይም ድምፆች)፣ የስብዕና ለውጦች፣ የስብዕና ለውጦች ("ጠፍጣፋ" የሚመስሉ)



የኬሚካል እገዳዎች CHEMICAL RESTRAINS



- የኬሚካል እገዳዎች ተጋላጭ አዋቂን ወይም ሌሎችን ጊዜያዊ ተጽእኖ ለማግኘት ወይም የተጋላጭ አዋቂን ነፃነት ወይም እንቅስቃሴን የሚገድብ ማንኛውም መድሃኒት አስተዳደር ነው።
- የኬሚካል እገዳዎችን መጠቀም በዋሽንግተን ግዛት-- አላግባብ መጠቀምን ያካትታል።
- ግለሰቦች መድሃኒቶችን ላለመቀበል መብት አላቸው። የመድሃኒት እምቢታውን-- ለአቅራቢው ያሳውቁ።

መድሃኒት ያልሆኑ ሕክምናዎች

NON-DRUG THERAPIES



- Psychotherapies ሳይኮቴራፒ (የንግግር ሕክምና)
 - አስጨናቂ ስሜቶችን ፣ ሀሳቦችን እና ባህሪን መለወጥ ።
 - አንድ ለአንድ ወይም የቡድን ቅንብር ሊሆን ይችላል. -
 - ውጥረትን ለመቋቋም መንገዶች
 - ከሌሎች ጋር ግላዊ ግንኙነትን መርምር
 - የመዝናናት እና የማሰብ ዘዴዎች
 - ስሜቶችን እና እንቅስቃሴዎችን ይከታተሉ



- የአንጎል ማነቃቂያ ሕክምና፡ አንጎልን በቀጥታ በኤሌክትሪክ ማግቦር ወይም መከልከልን ያካትታል።
- አማራጭ ሕክምናዎች፡ ለህክምናው ውጤታማነት የተገደበ ወይም ምንም ሳይንሳዊ ጥናቶች የሉም።
 - Acupressure: የሰውነትን የፈውስ ሂደቶች ለማነቃቃት እና የጤና ጥቅሞችን ለማምጣት በሰውነት ዙሪያ ባሉ አንዳንድ ነጥቦች ላይ ጫና ማድረግ። የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ይጨምራል ፣ ጭንቀትን ያድሳል ፣ ራስ ምታትን ያድሳል ፣ ሌሎች ህመሞችን ያስወግዳል እና የደም ዝውውርን ይጨምራል



- Acupuncture አኩፓንቸር: የሰውነትን የፈውስ ዘዴን ለማነቃቃት የተወሰኑ የፈውስ ነጥቦችን (አኩፖይንስ) ማነቃቃት። በቆዳው እና በጡንቻው የላይኛው ክፍል ውስጥ በጣም ትንሽ መርፌዎችን ማስገባት.
- Aromatherapy: የተለያዩ ስሜታዊ እና አካላዊ ስጋቶችን ለማቃለል የተፈጥሮ ዘይቶችን ሽቶ እና መዓዛ መጠቀም። ከተፈጥሮ ዘይቶች የሚመጡ ሽታዎች ይሸታሉ ወይም በቆዳ ላይ ይተገበራሉ.
- Exercise የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፡ ጭንቀትን መቀነስ፣ ኢንዱርፊን መጨመር፣ በራስ መተማመንን ማሻሻል፣ የግንዛቤ ማሸቆልቆልን መከላከል፣ ጭንቀትን ማቃለል፣ የአንጎል ሃይል መጨመር፣ የማስታወስ ችሎታን ማጎልበት፣ ሱስን ለመቆጣጠር ይረዳል፣ ግንኙነትን ያሻሽላል።



- Music therapy የሙዚቃ ሕክምና፡ ሙዚቃን በመጠቀም የስሜት፣ የግንዛቤ እና የአካል ስጋቶችን ለማቃለል።
- Naturopathic Medicine፡ ሕክምና፡- በማይፈለጉበት ወይም በማይፈለጉበት ጊዜ የኬሚካል ወይም የሕክምና ጣልቃገብነቶችን ማስወገድ።
- Nutritional healing፡ የአመጋገብ/የአመጋገብ፣ የተፈጥሮ፣ አጠቃላይ፣ ከዕፅዋት የተቀመመ እና ጥንታዊ ሕክምና፣ መድኃኒት፣ የአሮማቴራፒ እና ሌሎችንም ያካትቱ። የተመጣጠነ ፈውስ፡ የተወሰኑ የተፈጥሮ ምግቦችን እና ተጨማሪ ምግቦችን መመገብ፣ አንዳንድ በሽታዎችን እና በሽታዎችን ለማከም ዕፅዋት.
- Nutritional supplements፡ የተመጣጠነ ምግብ ማሟያዎች፡- ለሥነ-ምግብ ጥቅማጥቅሞች የሚውሉ ማናቸውም ዓይነት ማሟያዎች።.

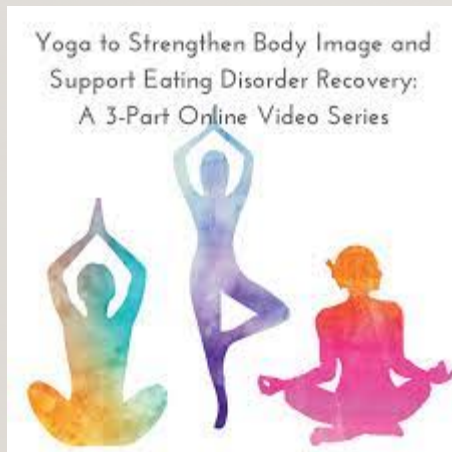


- Massageማሸት:- ውጥረትን ወይም ህመምን ለማስታገስ በሰውነት ውስጥ ያሉትን ጡንቻዎች እና መገጣጠቢያዎች ማሸት እና ማሸት። የተሻሻለ ስሜት, ውጥረት እና ጭንቀት ቀንሷል እና የመንከባከብ ምቹት እና ግንኙነት ስሜት ይጨምራል.
- Reiki: ሪኪ: የሰውነት ተፈጥሯዊ ፈውስ ሂደትን ለማነቃቃት፣ ውጥረትን ለማርገብ እና አጠቃላይ የመዝናናት እና የጤንነት ስሜትን ለመፍጠር ሃይልን ከፈዋሽ አካል ወደ ርዕስ ጉዳዩ መጠቀም እና ማስተላለፍ ላይ ያማከለ ባህላዊ የጃፓን ህክምና።



- Spiritual mind treatment: መንፈሳዊ የአዕምሮ ህክምና፡ የተረጋገጠ ጸሎት። ለውጦችን ለማድረግ እና አካልን እና አእምሮን ለመፈወስ የግለሰብ ትኩረት በሃሳቦች እና ጸሎቶች ላይ። ጸሎቱ ወደ አንድ መንፈሳዊ ፍጡር ይሄዳል (አጽናፈ ሰማይን ይመራል) . አእምሮን ማረጋገጥ እና ጭንቀትን ያስወግዳል።
- Support groups: የድጋፍ ቡድኖች፡ የጋራ ልምዶቻቸውን ለመወያየት እና ለመጋራት የሚሰበሰቡ የሰዎች ስብስብ። ጭንቀትን፣ ጭንቀትን ይቀንሱ እና የማህበራዊ ድጋፍ አውታረ መረቦችን ያቅርቡ።
- Visualization: የእይታ እይታ፡ የምስል ህክምና መመሪያ። የግለሰብ ምስል ለአንድ ነገር ወይም ድርጊት የተወሰነ ውጤት። በአዲሱ ትራክ ወይም በድምጽ ወይም በሰለጠነ ቴራፒስት ወይም ያለአንዳች መመሪያ ይመራሉ። መደመርን, ጭንቀትን እና ጭንቀትን ማቃለል መጥፎ ለማድረግ ያቆማሉ.

-
- ዮጋ: መንፈሳዊ እና አካላዊ ልምምድ የተለያዩ አቀማመጦችን ያካትታል፣ እይታዎችን ይዘረጋል እና የመተንፈስ እንቅስቃሴዎችን በቅደም ተከተል ይከናወናል። ተለዋዋጭነትን ይጨምራል፣ የተጠናከረ ጡንቻዎች፣ የተረጋጋ እና ያማከለ አእምሮ፣ ጭንቀትን እና ጭንቀትን ያስወግዳል እና የተሻሻለ እንቅልፍ።



ካናቢስ / ማሪዋና CANNABIS / MARIJUANA



- በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ሕገወጥ ንጥረ ነገር.
- ማሪዋና ስነ ልቦናዊ ንጥረ ነገር ነው (አንጎል እንዴት እንደሚሰራ ይነካል)
- ወደ አንጎል የሚሄዱትን መልዕክቶች ያግዳል. በስሜት፣ በግንዛቤ፣ በአስተሳሰብ፣ በስሜቶች እና በባህሪ ላይ ለውጦችን ያደርጋል።
- ግንዛቤዎችን እና ስሜቶችን ፣ ራዕይን ፣ መስማትን እና ቅንጅትን ይለውጣል።
- ካናቢስ የአንዳንድ የሕክምና ሁኔታዎች ምልክቶችን ለመቀነስ ሊረዳ ይችላል። እንዲሁም ለልብ፣ ለሳንባ እና ለአእምሮ ጤና ችግሮች ተጋላጭነትን ይጨምራል።
- የካናቢስ አጠቃቀም አሁንም በፌዴራል ደንብ ሕገ-ወጥ ነው። Medicaid መጠቀም አይቻልም።

ትምህርት 4፡ እርዳታ ማግኘት እና ራስን መንከባከብ

LESSON 4: GETTING HELP AND SELF-CARE



ተንከባካቢ የአእምሮ ጤና CAREGIVER MENTAL WELLNESS

ተንከባካቢዎች ያስፈልጋቸዋል

- ለምግብ እረፍት ይወስዳል።
- በመደበኛነት የትርፍ ሰዓት ሥራን ያስወግዱ
- ከቤተሰብ እና ከጓደኞች ጋር ጊዜ ማሳለፍ, ማንበብ, ፊልም መመልከት, የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ያስፈልግዎታል.
- ለማረፍ ጊዜ ፍቀድ። ጭንቀትን ለመቆጣጠር እርምጃዎችን ይውሰዱ።



ሁለተኛ ደረጃ የስሜት ቀውስ SECONDARY TRAUMA

- ሁለተኛ ደረጃ የስሜት መቃወስ :- ከአሰቃቂ ሁኔታ ጋር የተያያዙ የጭንቀት ምላሾች እና ከሌሎች ግለሰቦች ጋር በመጋለጥ የሚመጡ ምልክቶች
- ምልክቶች: ሥር የሰደደ ድካም, ሀዘን, ቁጣ, ደካማ ትኩረት, ራስን መሳት, ስሜታዊ ድካም, ፍርሃት, እፍረት, አካላዊ ሕመም, መቅረት.
- መከላከል:-
 - የግል ደህንነት ዘዴዎችን በመለማመድ
 - የተለያዩ ማህበራዊ ድጋፍ አውታረ መረቦችን ይፍጠሩ



የተንከባካቢዎችን ድካም ለመቋቋም የሚረዱ ዘዴዎች

STRATEGIES TO COPE WITH CAREGIVERS BURNOUT

- ተንከባካቢዎች ከመጠን በላይ መጨናነቅ, ድካም, ብስጭት ሊሰማቸው ይችላል
- ምንም ያህል የጭንቀት ስሜት ቢሰማዎት, ለራስዎ ጊዜ መስጠቱ እና ጊዜ መስጠቱ አስፈላጊ ነው.
- ጠቃሚ ምክሮች
 - አካላዊ ፍላጎቶችህን አስቀድመህ
 - ከጓደኞች ጋር ይገናኙ
 - አክስ ለእርዳታ
 - ጊዜ ይውሰዱ
 - ስሜትዎን ይቋቋሙ
 - ስለ ስሜቶችዎ ይናገሩ

እምቢ በል ብቻ

አዎንታዊ ይሁኑ

ንቁ ሁን

የራስዎን ግብ ያዘጋጁ

ዘና ለማለት ጊዜ ያግኙ



REFERENCES

- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F2Fimages.squarespace-cdn.com%2Fcontent%2Fv1%2F58270b676b8f5be4d0194336%2F1484947501286-KS3PHIG2X87A9RULOQJl%2FYoga%2Bfor%2Bbeating%2Bdisorder%2Brecovery%2Bin%2Bwest%2Bchester%2Bband%2Bbryn%2Bmawr%2Bpa&tbnid=Ug3qMGX-n4IDSM&vet=10CAgQxiAoB2oXChMI0Lqlr5HbgQMVAAB0AAAAAE0..i&imgrefurl=https%3A%2F2Fwww.tiffanyspilove.com%2Fmain-line-psychology-blog%2F2017%2F1%2F20%2Fguest-writer-because-sometimes-a-group-yoga-class-isnt-for-everyone-by-jennifer-kreatsoulas-phd-ryt&docid=kupxwMzZej5U4M&w=800&h=800&itg=1&q=yoga%20therapy&ved=0CAgQxiAoB2oXChMI0Lqlr5HbgQMVAAB0AAAAAE0>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F2Fwww.horizons-mag.ch%2F2023%2F03%2F02%2Ftherapy-deep-in-the-brain%2F&psig=AOvVaw1I2Hk-VJu5oxW0e5j8mGZ&ust=1696465866295000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKC88_yR24EDFQAAAAAdAAAAABAI
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F2Fyourfootpalace.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F09%2Fmarijuana-hemp-weed.jpg&tbnid=GrhpFPuSmusT1M&vet=12ahUKEwipgOCYINuBAxUqlzQIHViCDYMQMygPegQIARBX..i&imgrefurl=https%3A%2F2Fwww.latestly.com%2Flifestyle%2Fwhat-is-difference-between-cannabis-weed-marijuana-and-hemp-know-more-about-these-cannabis-plant-products-and-where-are-they-legal-for-use-2052773.html&docid=g515VpP5nEL0cM&w=1200&h=667&q=cannabis%20or%20marijuana&ved=2ahUKEwipgOCYINuBAxUqlzQIHViCDYMQMygPegQIARBX>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F2Fwww.ziprecruiter.com%2Fsvcs%2Ffotomat%2Fpublic-ziprecruiter%2Fcms%2F64577576Reiki.jpg%3Dws1280x960&tbnid=BQVEf-WLdWDQkM&vet=12ahUKEwil4tCMk9uBAxWEO0KHTRxB2kQMygFegQIARA-..i&imgrefurl=https%3A%2F2Fwww.ziprecruiter.com%2FCareer%2FREiki%2FWWhat-Is-How-to-Become&docid=vcgGrMMbiHjxBM&w=724&h=483&q=reiki%20therapy&ved=2ahUKEwil4tCMk9uBAxWEO0KHTRxB2kQMygFegQIARA->
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F2Fwww.thomasnelsonbibles.com%2Fblog%2Fwhat-is-prayer%2F&psig=AOvVaw3CcR5Q3glqxoEAB_NGqbYm&ust=1696466294148000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKCPi8mT24EDFOAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F2Fwww.drweil.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Fhealth-wellness_balanced-living_wellness-therapies_guided-imagery-therapy_1440x1080_487455682.jpeg&tbnid=a0sxnmcSNA4lyM&vet=12ahUKEwi9z-7sk9uBAxUgADQIHt4nA-YQMygEegQIARBe..i&imgrefurl=https%3A%2F2Fwww.drweil.com%2Fhealth-wellness%2Fbalanced-living%2Fwellness-therapies%2Fguided-imagery-therapy%2F&docid=QvQMRQ7w06mS6M&w=1440&h=1080&q=visualaization%20therapy&ved=2ahUKEwi9z-7sk9uBAxUgADQIHt4nA-YQMygEegQIARBe
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F2Fstl.latestly.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F09%2FMarijuana-hemp-weed.jpg&tbnid=GrhpFPuSmusT1M&vet=12ahUKEwipgOCYINuBAxUqlzQIHViCDYMQMygPegQIARBX..i&imgrefurl=https%3A%2F2Fwww.latestly.com%2Flifestyle%2Fwhat-is-difference-between-cannabis-weed-marijuana-and-hemp-know-more-about-these-cannabis-plant-products-and-where-are-they-legal-for-use-2052773.html&docid=g515VpP5nEL0cM&w=1200&h=667&q=cannabis%20or%20marijuana&ved=2ahUKEwipgOCYINuBAxUqlzQIHViCDYMQMygPegQIARBX>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F2Fwww.educationsupport.org.uk%2Fmedia%2Fgfjxn4p%2F5-bereavement-grief-loss.jpg&tbnid=B4hbm4QnA53aqM&vet=12ahUKEwil69LNINuBAxVwNzQIHW9HDYcQMMygQegUIARCPAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F2Fwww.educationsupport.org.uk%2Fresources%2Ffor-individuals%2Fvideos%2Fsecondary-trauma%2F&docid=L2n-s1AVISYj6M&w=3841&h=2160&q=secondary%20trauma&ved=2ahUKEwil69LNINuBAxVwNzQIHW9HDYcQMMygQegUIARCPAQ>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F2Fwww.ai-therapy.com%2Fblog%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F05%2Fai-therapy-you-need-help.jpg&tbnid=XoSkUC3AzGEadM&vet=12ahUKEwiri9-glduBAxX7KEQIHUUAqgQMygLegQIARBI..i&imgrefurl=https%3A%2F2Fwww.ai-therapy.com%2Fblog%2Fyou-need-help%2F&docid=lxduVwLxzM7P7vM&w=732&h=900&q=getting%20help%20&ved=2ahUKEwiri9-glduBAxX7KEQIHUUAqgQMygLegQIARBI>

REFERENCES

- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fadaa.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F2022-07%2FStock-1284071131%2520purchased%2520older%2520adults.jpeg&tbnid=HlnhwyZ70szILM&vet=12ahUKEwjO0tOXgNuBAxVABTQIHQJgBkMQMygGegQIARbh..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fadaa.org%2Ffind-help%2Fby-demographics%2Fcaregivers&docid=Bq43CTh7DpcGSM&w=400&h=267&q=caregiving%20for%20mental%20health%20disorders&ved=2ahUKEwjO0tOXgNuBAxVABTQIHQJgBkMQMygGegQIARbh>
 - <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F567383253028533312%2F&psig=AOvVaw3zyrOj0Y4jGIGWKLk8PGZU&ust=1696461463249000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCNjTpcmB24EDFQAAAAAdAAAAABAE>
 - <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.additudemag.com%2Ftrauma-adhd-ptsd-causes-connection%2F&psig=AOvVaw2mKbzw4Hd8-8RuzVW0NTM6&ust=1696461657991000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKCDm6aC24EDFQAAAAAdAAAAABAJ>
 - <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fhealth.clevelandclinic.org%2Ftrauma-bonding%2F&psig=AOvVaw2mKbzw4Hd8-8RuzVW0NTM6&ust=1696461657991000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKCDm6aC24EDFQAAAAAdAAAAABD3Aw>
 - <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.kqed.org%2Fmindshift%2F53560%2Fwhy-its-so-important-that-teachers-cultivate-their-own-resilience&psig=AOvVaw0Kvkm1ZgrVWf2lac0mzi-D&ust=1696462069739000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCNi4tuqD24EDFQAAAAAdAAAAABAK>
 - https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fnewsinhealth.nih.gov%2Fsites%2FnihNIH%2Ffiles%2F2022%2FApril%2Fapr2022-cover-illustration-group-people-helping-person-over-crevice-mountain.jpg&tbnid=zOxtSB3tmtknkM&vet=12ahUKEwjo_cXfhduBAxWzBzQIHw9NDw0QMygAegQIARBI..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fnewsinhealth.nih.gov%2F2022%2F04%2Fnurture-your-resilience&docid=kQzwjCHuebk4IM&w=1000&h=800&q=Resilience&ved=2ahUKEwjo_cXfhduBAxWzBzQIHw9NDw0QMygAegQIARBI
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tulsacc.edu%2Fstudent-resources%2Fwellness-services%2Feight-dimensions-wellness&psig=AOvVaw3blSDu3lCO3PseJqccqbTq&ust=1696462919699000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCLC86v-G24EDFQAAAAAdAAAAABAE>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.theseniorlist.com%2Fcaregiving%2Fcaregiver-burnout%2F&psig=AOvVaw2rfMC9exMo9e6tjaW2u2AY&ust=1696466633611000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCLDA_eqU24EDFQAAAAAdAAAAABAE
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.socialwork.career%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F05%2Ftrauma-informed-care1.jpg&tbnid=cYgkZAm2UjgPYM&vet=12ahUKEwjD2oKYItuBAxXoiO4BHAdgALMQMyglegUIARCFaq..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.socialwork.career%2F2014%2F05%2Fcore-principles-of-trauma-informed-care-key-learning-1-of-3.html&docid=7EjyOp9PKGkoXM&w=700&h=700&q=trauma%20informed%20care&ved=2ahUKEwjD2oKYItuBAxXoiO4BHAdgALMQMyglegUIARCFaq>

REFERENCES

- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fdspd.utah.gov%2Fresources%2Fperson-centered-planning%2F&psig=AOvVaw2RbMUPL-n9s8zSjzt0QWVhj&ust=1696463082139000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCIDFqc2H24EDFOAAAAAdAAAAABAY>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.squarespace-cdn.com%2Fcontent%2Fv1%2F612582f8d56ecf31289fa25b%2Fd9b0223d-85aa-4b5e-be0e-6c7c0b8d7299%2Fpexels-aleksandar-pasaric-7605733.jpg&tbnid=A9xkVUyJAJYqmM&vet=12ahUKEwieivvEiNuBAxXLATQIHdTtAMEQMygGegQIARBq..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.upcurrentfm.com%2Ffunctional-medicine-vs-conventional&docid=2KmDZB0kmqDdSM&w=2500&h=1667&q=conventional%20medication&ved=2ahUKEwieivvEiNuBAxXLATQIHdTtAMEQMygGegQIARBq>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwellcentrichealth.com%2F2019%2F10%2Fhow-functional-medicine-differs-from-conventional-medicine%2F&psig=AOvVaw0FYVY03ISzbkaj6BnUjPgZ&ust=1696463414764000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKjYIOul24EDFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.beyondblue.org.au%2Fmental-health%2Fdepression%2Fcauses-of-depression&psig=AOvVaw3sSSui3ksdIR5OpPRUZQmA&ust=1696463598273000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=2ahUKEWiNwLvCiduBAxXeOTQIHbsiDQMQR4kDegQIARBf>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.psychom.net%2Fbipolar-disorder-symptoms&psig=AOvVaw0X_1-vMBix88IF5CnO7rqq&ust=1696463699811000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCPi4I_OJ24EDFOAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.uhsma.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F03%2Fshutterstock_1531258040-1024x683.jpg&tbnid=n4BpHly20JMLuM&vet=12ahUKewjLjPGZjNuBAxV5IDQIHQ5fBIQQMMygBegQIARB3..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.uhsma.com%2F3-signs-of-having-a-generalized-anxiety-disorder%2F&docid=ZY0BFEFVc2NXrM&w=1024&h=683&q=anxiety%20&ved=2ahUKewjLjPGZjNuBAxV5IDQIHQ5fBIQQMMygBegQIARB3
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.health.com%2Fthumb%2Fnx5wFL4iKiZE8y4RGDusSmD8o%3D%2F4000x0%2Ffilters%3Ano_upscale\(\)%3Amax_bytes\(150000\)%3Astrip_icc\(\)%2Fhealth-adhd-overview-Mira-Norian-final-3d6ecb1ef018467ab60b9b93158edeba.jpg&tbnid=0FOkqHNro9mISM&vet=12ahUKewjHg9PPjNuBAxXEKH0KHHCNDYMQMyhGegUIARCRAg..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.health.com%2Fadhd-overview-7187317&docid=-zv9fbLmUr_nHM&w=4000&h=2700&q=Adhd&ved=2ahUKewjHg9PPjNuBAxXEKH0KHHCNDYMQMyhGegUIARCRAg](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.health.com%2Fthumb%2Fnx5wFL4iKiZE8y4RGDusSmD8o%3D%2F4000x0%2Ffilters%3Ano_upscale()%3Amax_bytes(150000)%3Astrip_icc()%2Fhealth-adhd-overview-Mira-Norian-final-3d6ecb1ef018467ab60b9b93158edeba.jpg&tbnid=0FOkqHNro9mISM&vet=12ahUKewjHg9PPjNuBAxXEKH0KHHCNDYMQMyhGegUIARCRAg..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.health.com%2Fadhd-overview-7187317&docid=-zv9fbLmUr_nHM&w=4000&h=2700&q=Adhd&ved=2ahUKewjHg9PPjNuBAxXEKH0KHHCNDYMQMyhGegUIARCRAg)
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.freedommag.org%2FFURL%2Fimagecache%2Fcropfit%40w%3D381%40qa%3D85%2Fdata%2Fwww.freedommag.org%2F201610-the-shocking-truth%2Ffreedom-primary-illustration.jpg&tbnid=e2Va3ugZ3dMVcM&vet=12ahUKewj3nteljduBAxUKODQIHergCfUQMMygFegUIARC2AQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.freedommag.org%2Fmagazine%2F201610-the-shocking-truth%2Finvestigation%2Fchemical-restraint.html&docid=7nNPSj-PBVy2M&w=381&h=490&q=chemical%20resitrains&ved=2ahUKewj3nteljduBAxUKODQIHergCfUQMMygFegUIARC2AQ>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcalyouth.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F03%2F38270411.jpg&tbnid=hyrycB2DBppvQM&vet=12ahUKewjZkM25IduBAxWmM0QIHTGvDOYQMMygAegQIARB1..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcalyouth.org%2Fdaily-self-care-tips-to-take-with-you-after-the-pandemic%2F&docid=-Z0ThVPvLs6WOM&w=3000&h=2000&q=self%20care&ved=2ahUKewjZkM25IduBAxWmM0QIHTGvDOYQMMygAegQIARB1>

REFERENCES

- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.allure.com%2Fstory%2Flets-talk-therapy-month&psig=AOvVaw39LRrIWVMjTVWwGrKCWj_IN&ust=1696464770866000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCIDwxxvKN24EDFOAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmy.clevelandclinic.org%2Fhealth%2Ftreatments%2F4767-acupuncture&psig=AOvVaw0_XCbW6nbobkXzJLcAwe0&ust=1696464896073000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCQidra6O24EDFOAAAAAdAAAAABAZ
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fdayspaassociation.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F07%2Faroma.jpg&tbnid=KNvOyrpoH7tcWm&vet=12ahUKEwja_M-Hj9uBAxV7I0QIHxvNBboQMygFegUIARCAAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fdayspaassociation.com%2F4-benefits-of-aromatherapy-massage-to-the-mind-and-body%2F&docid=777QtH1Jn3DcMM&w=650&h=425&q=aromatherapy&ved=2ahUKEwja_M-Hj9uBAxV7I0QIHxvNBboQMygFegUIARCAAQ
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.sutterhealth.org%2Fservices%2Fphysical-therapy-rehabilitation%2Ftherapeutic-exercises&psig=AOvVaw23c10QddnJmqliMFZeU7j3&ust=1696465166740000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCPjX-6-P24EDFQAAAAAdAAAAABAE>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fthesoftcopy.in%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2FVaibhav_Feature_LongCovidEdited.jpg&tbnid=CL3GTpk8OR9v0M&vet=12ahUKEwjy3v7wj9uBAxXUh-4BHZVqCQIQMygHegUIARCDAAQ..i&imgrefurl=http%3A%2F%2Fthesoftcopy.in%2F2022%2F05%2F10%2Fmusic-therapy-a-ray-of-hope-for-long-covid%2F&docid=ZCrktsEYo7jjPM&w=1000&h=600&q=music%20therapy&ved=2ahUKEwjy3v7wj9uBAxXUh-4BHZVqCQIQMygHegUIARCDAAQ
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.naturalhealthcollege.org%2F6-benefits-of-healing-nutrition-therapy%2F&psig=AOvVaw33Qox21S5ZW9naXlCrtVan&ust=1696465382101000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCNDs-JVWQ24EDFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fssorkc.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2FSupplement-Image.jpg&tbnid=Hxz2Wi-R-a0-eM&vet=12ahUKEwjomOSIkNuBAxWSN0QIHdiEBeMQMygMegUIARCOAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fssorkc.com%2Fteens-supplements%2F&docid=SBjchoUPTXvd4M&w=537&h=245&q=supplements&ved=2ahUKEwjomOSIkNuBAxWSN0QIHdiEBeMQMygMegUIARCOAQ>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpost.medicalnewstoday.com%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F3%2F2021%2F08%2FGettyImages-1311098289_thumb.jpg&tbnid=Dn1YhgoXQAYd6M&vet=12ahUKEwjhq-XmkNuBAxXjjO4BHT7YAcMQMygGegUIARCEAAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.medicalnewstoday.com%2Farticles%2Fankylosing-spondylitis-massage&docid=IbTYGShun_hPOM&w=732&h=549&q=massage%20therapy&ved=2ahUKEwjhq-XmkNuBAxXjjO4BHT7YAcMQMygGegUIARCEAAQ
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fadaa.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F2022-08%2FiStock-1375896501%2520purchased%2520small%2520support%2520group_0.jpg&tbnid=GvKvYoXlJxcV8M&vet=12ahUKEwjltCHKduBAxXXPUQIHStuCbKQMygAegQIARBZ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fadaa.org%2Flearn-from-us%2Ffrom-the-experts%2Fblog-posts%2Fconsumer%2Funderstanding-group-therapy-and-support-groups&docid=Pg2N7OQTThvA7M&w=400&h=319&q=support%20groups%20therapy&ved=2ahUKEwjltCHKduBAxXXPUQIHStuCbKQMygAegQIARBZ
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.mindful.org%2Fcontent%2Fuploads%2F7-Ways-for-Leaders-to-Cultivate-Self-Compassion.jpeg&tbnid=eLTvp9gxguPMwM&vet=12ahUKEwjxzqz9lDuBAxVZKEQIHaddDYAQMygAegQIARBI..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.mindful.org%2F7-ways-for-leaders-to-cultivate-self-compassion%2F&docid=Svdlj7s1tzGRM&w=1920&h=1200&q=compassionate&ved=2ahUKEwjxzqz9lDuBAxVZKEQIHaddDYAQMygAegQIARBI>