



ዝሓሽ ድቃስ ምድቃስ

መአተዊ

አብ መዓልትና ብዘጋጥሙና ዝተፈላለዩ ጸቕጢ ዝፈጥሩ ፍፃሞታት፣ ናይ ምጭንናቕ ፀገማት፣ ከምኡ እውን አብ ሰራሕና ወይ አብ ውልቃዊ ህይወትና ዘጋጥሙና ሻቕሎታት ሓዊሱ ብዝተፈላለዩ ምኽንያታት ኩላትና ናይ ድቃስ ምርባሽ ወይ ፅቡቕ ድቃስ ናይ ዘይምርካብ ፀገማት ከጓንፈና ይኸእል እዩ። ምናልባት እውን እቶም አብ ሰብአዊ/ገበርቲ ሰናይ አካባቢታት ዝሰርሑ ብፍላይ ናይ ድቃስ ፀገማት አብ ምምዕባል ክቃልዑ ይኸእሉ እዮም። አብ ፅዑቕ ልዑል ሓደጋ ዘለዎ ወይ አቐዲሞም ክትንበዩ አብ ዘይኸእሉ ከባቢታት ምስ ስነ-አእምሮዊ ስምብራት ዘለዎም ዓማዊል ምስራሕ ዝተሃሰዩ ድቃስ ሓደ ተሞክሮኦም ዝኾነ ከም ካልኣይ ደረጃ ወይ ተዘዋዋሪ ዝኾነ ናይ ስነ-አእምሮዊ ስምብራት ኩነታት ክፈጥሩ ይኸእሉ እዮም። አብ ልዕሊ እዚ ክእቶም ስደተኛታት ወይ ምስኦም ሓቢርና ንሰርሕ ዘለና ካልኣት ህዝቢ ፅቡቕ ድቃስ ክረኽቡ አብ ዘይኸእልሉ ንሕና ፅቡቕ ድቃስ ክንረኽብ ምኸኣልና ከም ምቕት ን/ወይ ናይ ጣዕና/ገበነኛነት ስምዒት ገይርና ክንወስዶ ንኸእል እውን ንኸውን ኢና። እዚ ከዓ አብ ፅቡቕ ድቃስ ንዘለና ድሌት ትሑት ግምት ምሃብ ከስዕብ ይኸእል እዩ።

እኹል ድቃስ ምርካብ ንአእምሮዊን አካላዊን ጥዕና ወሳኛይ እዩ። ከምኡ እውን አካላትና ንክሓዊን ደጊሙ ሓይሊ ክረኽብ ንምሕጋዝን ከዓ ኣድላይ እዩ። ፅቡቕ ድቃስ ብክልተ መዳይት ዝቐመ እዩ። ብዘውድኡ ግዜን ዘለዎ ቀፃልነትን። ዝበዝሑ ዓቢይቲ ብማእከላይ ሽምጎተ ሰዓት ክድቕሱ ይደልዩ። ከምኡ እውን እንተድኣ እቲ ድቃስ ብተደጋጋሚ ዝርበሽ ኮይኑ ምስቲ ተፈጥሮዊ ዑደት ድቃስና የዕንቅፎ እዩ።

እኹል ድቃስ ምርካብ ንአእምሮዊን አካላዊን ጥዕና ወሳኛይ እዩ። ከምኡ እውን አካላትና ንክሓዊን ደጊሙ ሓይሊ ክረኽብ ንምሕጋዝን ከዓ ኣድላይ እዩ።

ፅቡቕ መጠን ድቃስ ምምሃር፣ ተዘክሮ ንምምሕያሽ፣ ኩነታት ስምዒትና ንምርግጋእ ኣድላይ እንትኸውን ሕፅረት ድቃስ ከዓ ብብዙሕ መንገዶታት ክፀልወና ከም ዝኸእል ኩሎም መፅናዕቲታት ይሰማምዑ እዮም። ድኹም ናይ ለይቲ ድቃስ ስዒቡ ብቐጥታ ዝወረደ ትኹረትን ትሑት ጉልበትን ክህሉ ይኸእል እዩ። ድሕሪ ግዜ ከዓ እዚ ሕፅረት ድቃስ ከም ሽኮርያ፣ ከቢድ ጭንቀት፣ ሕማም ልቢ፣ ደም ናብ ሓንጎልካ ናይ ምፍሳስ ሓደጋን ካልኣት ንመላእ አካላት ዝትንክፉ ፀገማትን ዝበሉ ከበድቲ ሕማማት ናይ ምምዕባል ሓደጋ ምውሳኽ ሓዊሱ አብ ኩሎም ስርዓታት አካልና ፅልዋ ክህልዎ ይኸእል እዩ።

ናይ ድቃስ ፀገማት ከም ዘለውኹም ዘርእዩ ሓበርቲ ምልክታት	ፅቡቕ ትድቕሱ ከም ዘለኹም ዘርእዩ ሓበርቲ ምልክታት
ደኺምካ ወይ ናይ ምዝሕታል ስምዒት ተሰሚዑካ ምንቃሕ	አብ ንጎሆ ሓዲሽ ሓይሊ ስምዒት ሒዝካ ምንቃሕ
አብ ሕድሕድ ምሽት ድቃስ ንክወስደካ ልዕሊ 30 ደቂቕ ግዜ ምውሳድ።	አብ እዋን መዓልቲ ብዙሕ ጉልበት ምህላው
ብዘላቕነት ሕድሕድ ለይቲ ብዙሕ ግዜ ካብ ድቃስ ምንቃሕን ቀፂልካ ከዓ ተመሊስካ ንምድቃስ ምፅጋም ወይ አብ ንጎሆ ኣዚኻ ቀዲምካ ምንቃሕ።	ርእሰኻ ናፃ ኮይኑ ይስምዓካ
አብ እዋን መዓልቲ ትኹረት ወይ ኣቃልቦ አብ ምግባር ምሽጋር።	
ናይ (ምድርባሽ) ወይ ምቕዛዝ ስምዒት ብተወሳኺ እውን ትኹረት ናይ ምግባርን ምዝካርን ፀገማት።	
ብቐሊሉ ምቕጣዕ ወይ ነዳር ምሻን	
አብ እዋን ቀትሪ ክትድቕሱ ምድላይ ወይ ምድቃስ	



ድቃስኩም ዘመሓይሹ ጠቐምቲ ምኽራታት

ጥዑይን ዘነቓቕሕን ድቃስ ንክህልወኩም እንተኾይኑ ከትገብርዎምን ከተወግድዎምን ዝግበኣኩም ገለ ተግባራት ኣለው። ፅቡቕ ናይ ለይቲ ድቃስ ንክህልወኩም ዝሕግዘኩም ዝርዝር/ፔክሊስት ኣብዚ ኣሎ።



ግበሩ

- ✓ **ዝውታረ፡** ናይ ባዕልኹም ዝኾነ ተዘውትርዎ ነገር ፍጠሩ። ንኣብነት፣ ከም ንኩሎም ኤለክትሮናዊ መሳርሒታት ምጥፋእ፣ ንእተፍቅርዎም ሰባት ደሓን ሕደሩ ኢልኩም ምዝራብ፣ ዝምቐው ክዳን ምኽዳን፣ ምዘቃ ምድማፅ ወይ ህድእ ኢልኩም ምስ ገለ ሰባት ምዝርራብ ዝበሉ ናብ ምድቃስኩም ቅድሚ ምኽድኩም ከትገብርዎም እትኸእሉ ኣናእሽተይ ልምዲታት ምህላው ንድቃስ ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም።
- ✓ **ናይ ስራሕ መስኮት ምፅፃው፡** ኣብቲ መደብ ዝተተሓዘሉ ግዜ ብዛዕባ ስራሕ ምሕሳብ ኮነ ምስራሕ ጠጠው ኣብሉ። ንገለገለ ሰባት፣ ነቲ ዝቐፅል መዓልቲ መደብ ወይ ንድሬ ምድላው ኣብቲ ዝቐፅል መዓልቲ እንታይ ትፅቢት ይግበር ኣብ ዝብል ንፁር ዝኾነ ሓሳብ ንምሓዝ ሓጋዛይ እዮ።
- ✓ **ናይ ድቃስ ከባቢ፡** ብዝተኸኣለ መጠን ንድቃስኩም ዝርብኹ ከባቢዎዊ ምኽንያታት ቀንሱ። ንኣብነት፣ ፀልማትን ፀጥታ ዘለዎን ክፍሊ ፍጠሩ ወይ መሓዛኹም ወይ ኣባል ስድራኹም ምሳኹም ግበሩ። ምርጫኹም ንሱ እንተድኣ ኮይኑ ንድቃስ ዝሕግዝ መውታሬ እዝኒ ወይ ናይ ድቃስ መሸፈኒ ገፅ/ማስክ እውን ኣብ ግምት ኣእትው። እቲ መቐት ናይቲ ክፍሊ ናዕኹም ዝምቐው ምዃኑ ኣረጋግፁ። ብዝተኸኣለ መጠን ደገፍቲ ዝኾኑ መተርኣሳትን ፍርናቫትን እውን ተጠቐሙ።
- ✓ **ዓራትኩም ንመደቀሲ ተጠቐምሉ፡** እቲ ዓራት ንመደቀሲ ምጥቃም ተመራጺ እዩ ከምኡ እውን ከም ተሌቪዥን ምርኣይ፣ ላፕቶፕ/ኮምፒተር ምጥቃም ወይ ምብላዕ ዝበሉ ንጥፊታት ከትገብርሉ ዮብልኩምን። ብከምዚ መዳይ ከዓ ነቲ ዓራት ምስ ድቃስ ኣተኣሳስርዎ።
- ✓ **ከትድቅሱ እንተድኣ ዘይክኣልኩም ተሰሎ፡** ኣብ 20-30 ደቂቓታት ዘሎ ግዜ ድቃስ ክወስደኩም እንተዘይክኣሉ፣ ተሰሎኹም ካብቲ መደቀሲ ክፍልኹም ብምውፃእ ገለ ዘዝናኒኹም ነገራት ስርሑ እሞ ድኻም ምስተሰምዐኩም ናብ ዓራትኩም/ምድቃስኩም ተመለሱ። እዚ ከዓ ናይ ምዝናይ ንጥፊት ከካትት ይኸእል እዩ። ንምድቃስ ኣብ ትፅዕርሉ ግዜ ሰዓት ካብ ምርኣይ ተቐጠቡ።
- ✓ **ሜላታት ምዝናይ፡** ኣብ ዓራት ከትፀንሑ እንተድኣ ደሊኹም፣ ከም ምስትንፋስ፣ ባይታ ምትሓዝ ወይ ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ (ኣብ ሃንድ ኣውት ረኣዩ) ዝበሉ ገለ ናይ ምዝናይ ሜላታት ተጠቐሙ።
- ✓ **ዕለታዊ ንጥፊት፡** ውቅዲት ልብኹም ክብ ንምባል ንኣስታት 30 ደቂቓታት ዝተወሰነ ዕለታዊ ንጥፊታት ስርሑ። ይኹን ድኣ ምበር ፣ ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኽድኩም ከቢድ ንጥፊት ምስራሕ ግን ኣካልኩም ክነቓቓሕ ስለ ዝገብር ከተወግዱ ይግባእ። ከም ምፍትሕታሕ ዝበሉ ገለ ፈኮሶቲን ዝዝናንዩን ንጥፊታት ምስራሕ ዝሓሸ እዩ።
- ✓ **ምንባብ፡** ገለ ሰባት ናብ ድቃስ ቅድሚ ምኽድ ምንባብ ጠቓሚ ኮይኑ ረኺቢም እዮም።
- ✓ **መደብ ድቃስ፡** ናይ ድቃስ መደብ ብምግላፅ ብዝተኸኣለ መጠን ብኡኡ ንምቐፃል ፈትኑ። ንኣብነት ኩሉ መዓልቲ ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ ናብ ድቃስ ምኽድን ካብ ድቃስ ምንቓሕን።



ኣወግዱ

- **ስክሪናት፡** ኩሎም ኤለክትሮናዊ ኣቕሑታት፣ ኮምፒተራት፣ ዘመናውያን ስልኪታት፣ ታብሌታትን ናይ ቪዲዮ ፀወታትን ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኽድኩም 1 (ሓደ) ሰዓት ኣቐዲምኩም ኣጥፍእዎም። ከምዚኣም ዝበሉ መሳርሒታት ካብቲ ናይ ድቃስ ድሌትኩም ብኣንፃሩ ንስርዓተ መትኒታትኩም ክነቓቓሕዎም ይኸእሉ እዮም።
- **ምግብ፡** ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኽድኩም ከቢድ ምግብ ምብላዕ ኣወግዱ ምኽንያቱ እዚ ኣካልኩም ነቲ ምግብ ንምሕቓቕ ምስራሕ ስለዘድልዮ ቅድሚ ምድቃስኩም ክትበልዑ እንተድኣ ደሊኹም፣ ንእሽተይ ጠዓሞት ምብላዕ ዝሓሸ ክኸውን ይኸእል እዩ።
- **ካፈይን (ኣብ ሻይ ወይ ቡን ዝርከብ ድራግ)፡** ካፈይንን ከም ፀሊም ሻይ፣ ቡን፣ ቸኩሌት ወይ ጉልበት/ሓይሊ ወሃብቲ መስተታት ዝበሉ ካልኣት መነቓቓሕቲን ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኽድኩም ምውሳድ ኣወግዱ። ከምዚኣም ዝበሉ መስተታት ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኽድኩም ውሑዳት ሰዓታት ኣቐዲምኩም ጠጠው ምባል ተመራጺ እዩ።
- **ፀቕጢ ፈጠርቲ ተሌቪዥን/ማሕበራዊ ሚዲያ፡** ቅድሚ ናብ ድቃስ ምኽድኩም ብፍላይ ከዓ ኣብ ናይ ጎንፂ ዞባ ወይ ልዑል ፀቕጢ ኣብ ዘለዎ ከባቢ ትነብሩ እንተድኣ ሃሊኹም፣ ፀቕጢ ፈጠርቲ ኮይኖም ንዝረኽቡኩምም ዜናታት፣ መደባት ተሌቪዥን ወይ ማሕበራዊ ሚዲያ ምስምዕ ወይ ምርኣይ ጠጠው ኣብሉ።
- **ናይ ቀትሪ ሓፂር ድቃስ፡** ኣካልኩም ኣብ ለይቲ ብዝበለፀ ምእንቲ ክደክም ናይ ቀትሪ እዋን ድቃስ ምፅዋር ሓጋዛይ ክኸውን ይኸእል እዩ።

አንፈታት ድቃስ

ቃንዛ ወይ ዘይምቸውነት ድኹም ድቃስ ንክህሉ ኣስተዋፅኦ ዝገብሩ ልሙዳት ምኽንያታት እዮም። ኣብ ታሕቲ ከዓ ዝበለፀ ድቃስ ንምፍጣር ክሕግዙ ዝኸእሉን ዝተሸ ሃይ ለይቲ ድቃስ ንክህልወኩም ዝፈቐዱን ኣብ ኣንፈት ኣደቓቕሳ ኣመልኪቶም ገለ ቅልል ዝበሉ ምኽሪታት ኣለዉ።

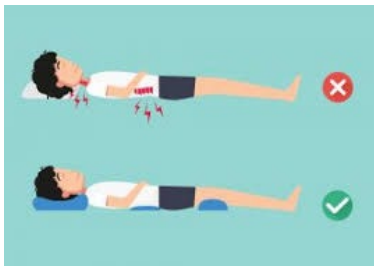
ብጎኒኻ ምድቃስ

ኣብ መንጎ ኣኢጋርኩም ትርኣስ ምግባር ኣብ ለይቲ ካብ ምጥውዋይ ካብ ዝመፅእ ቃንዛ ሑቕን ምሕኹልቲን ንምክልኻል ክሕግዘኩም ይኸእል እዩ።



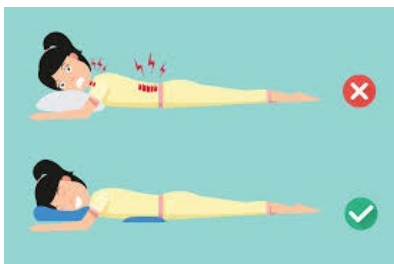
ብሕቕኻ ምድቃስ

ሕቕኹም ምእንቲ ክድግፈኩም ኣብ ትሕቲ ኣብራኽኩምን ርኣሲኹምን ትርኣስ ግበሩ። ብተወሳኺ ኣብ ትሕቲ ሕቕኹም ንእሽተይ ዝተጠቐለለ ፎጣ እውን ክተቐምጡ ትኸእሉ ኢኹም።



ብከብድኻ ምድቃስ

እዚ ኣንፈት ኣደቓቕሳ ብፍላይ ንሕቕኹም ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣብ ሕቕኹም ዘሎ ፀቕጢ ንምቕናስ ንክሕግዘኩም ከዓ ኣብ ትሕቲ ምሕኹልቲኹም ትርኣስ ክተቐምጡ ትኸእሉ ኢኹም። ብተወሳኺ እንተድኣ ዝምቸወኩም ኮይኑ ኣብ ትሕቲ ርኣሲኹም መተርኣስ ምግባር እውን ትኸእሉ ኢኹም።



ናይ መተርኣሳት ሕፅረት እንተድኣ ሃልዩኩም፣ ኣብ ክንድኡ ዝተጠቐለለ ፎጣ ወይ ንእሽተይ ጉዝጓዝ ምጥቃም ይከኣል እዩ።

i መወከሲታትን ተወሳኺ ንባብን

1. Healthy Sleep In Adults, [ጥዑይ ድቃስ ኣብ ዓበይቲ] American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. How to get to sleep; [ብከመይ ክንድቕስ ከም ንኸእል] NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity

Determine Perceived Sleep Quality. Sleep disorders, [ዘመናዊ ድምፅን ቀጥሎ የሚያስከትል አብ ምውሳኔ ተረጊብ ዝበሃል ፅፈት ድምፅ::ፀገማት ድምፅ] 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>

5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep.

[ንፅብቻ ድምፅ ዝኸውን መምርሒ ኹም] Retrieved December 21, 2020,

<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

6. Your Guide to Healthy Sleep; [መምርሒ ንጥዑይ ድምፅ]

<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>