



ን ትሕቲ ዕድመዎን መንእሰይ ናይ ድቃስ ምድቃስ ምኽሪ

ምዛዕባ ምድቃስ እስኪንዘራረብ.....

ድቃስ ምድቃስ ሓደካ ብእትሓገዳሊዎኹን ነገራት ጽብቕክስ መዓናን ሓገራት ክንከውን ንዝሕግዘና እዩ። ዳርጋኩሉ ሰብኡ ብዘኾነ እዩን እዩን እዩን ናይ ድቃስ ናይ ምድቃስ ጸገማት ይገጥሙ እዩ። ብሕልፊ ብሕልፊ ክእንተ ድኣናይ ሂወት ጸገማት ዘጋጥመካ ነገራት እንተ ድኣኡ ከይኮይኑ ከምኡ እውን ክነታትካ ብዓቕሚ ንላዕሊ እንተ ድኣኡ ከይኮይኑ ናይ ዓቕሊ ጽብቕ ስምዒት እንተ ድኣ ይስመዓኩም እንተ ኮይኑ ለይቲ ድቃስ ይለበይየ ካ እዩ። ናይ ምጭናቕ ስሚዒት፡ ኩሉ እቲ መዓልታዊ ትግብር ዎነ ገራት ብተደጋጋሚ ኣብ ሓንጎል ኩካ እንዳ ተማላ ለሰዝ ደጋገም እንተ ድኣ ኮይኑ እዚ ምስ እቲ ድቃስ ክትድቅስዎ ትደልዩ ሰዓታት ኩሉ ጊዜ ይጋጮ እዩ። ለይቲ ለይቲ ንኸንደይ ሰዓታት ዝኣክል ክትድቅሱ ከምዘለኩም ገጽዎኹን ሰዓታት መጽናዕቲ ተገራራጽ ጥየላን -እንተኾነ ግን ንግሆካ ብድቃስ ከምክትሰኡ ከለኹም ድኻም እንተ ድኣ ተሰሚዒኩም ከምዘይዕረፍኩም ኮይኑ ከምክትሰኡ የብልኩምን፡ እንታይ ደኣ እኹል ሰዓታት ከምዘደቀስኩም ምሪፍኩም ፎኪስኩምከ ዝረፍኩም ኮይኑ ተሰሚዕኩም ክትሰኡ ኣለኩም።

ዚያ ዳጽብቑ ድቃስ ክድቅስ መታን እንታይ ክገርብ ኣለኒ?

ጥዕና ዘለዎ መግቢ ምብላዕን እኹል ምንቅስቓስ ምግባር ናይ ጥዕና ዘለዎ ሂወት ንኸትነብር ከምዘሕግዘኩልና ንፈልጦ ነገራት እዩ፡ እንተኾነ ግን ጥዕና ዘለዎ ድቃስ ክትድቅሱ ኣገዳሲ ከምዘኾነኹን ኸትፈልጥዎዶ? ጽብቕ ድቃስ ዘለዎ “sleep hygiene” “ሰሊፕ ሃይጂን” “ጽፋፍ ወይ ከኣ ጽፋፍ ድቃስ” እቲ ዝበለጸ መንገዲ ናይ ጽብቕ ድቃስ ናይ ምድቃስ ዝሕግዝ ወይ ከኣ ናብ ጽብቕ ድቃስ ምድቃስ ዝመልስ ስብቕ ንኸስማማዓኩም ዝሕግዝ እዩ። ጸገም ዘለዎ ድቃስ ንቐይት ድቃስ ጽብቕ ድቃስ ለይቲ ምድቃስ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ኣእቲኻ ከተማልእ ንምብግባር ብዙሕ ጊዜ ዝውድእ ነገር እዩ - ብሓንጎብ ወይ ከኣ ብሓንጎብ ለይቲ ብሽሕር ዝዕረ ነገር ኣይኮነን - እንታይ ድኣ እንተ ድኣ ናብ ጽብቕ ለይቲ ድቃስ ክትድቅሱ ክትምለሱ ደሊኹም ነቲ ንዑዑ ዝሕግዝ መምሪሒ ታት ጽብቕ ጌርኩም እንተ ድኣ ቀጻሊ ትኸታቲልኩም ጽብቕ ጌርኩም ክትድቅሱ ትኸእሉኹም።

ጽብቕ ለይቲ ድቃስ ክትድቅሱ መታን “ክትገብርዎ ዘለኩምን ክትገብርዎ ዘይብሉኩም”

ክትገብርዎ ዘለኩም:

- *ኩሉ ጊዜ ድቃስ ክትድቅሱ ከለኹም ኣብተመሳሳሊ ሰዓታት መዓልታዊ ክትድቅሱ ኣለኩም። each
- *ካብ ድቃስ ከምክትሰኡ ከለኹም ኩሉ ጊዜ ኣብተመሳሳሊ ሰዓታት ካብ ድቃስ ከምክትሰኡ

ኣለኩም።

*ኩሉ ጊዜ ስፖርት ምንቅስቓስ መዓልታዊ ክትገብሩ ኣለኩም፡ ንዓኹም ስፖርት ኣንግሆ እንተገብርኩም እዩ ከኣ እዩ።

- * ቀ ጥ ሪ ቀ ት ሪ ከ ኣ ኣ ብ ደ ገ ወ ዲ እ ኩ ም ን ፋ ስ ኣ የ ር ን መዓልታዊ ብርሃን ን ከ ኣ ክ ት ረ ኸ ቡ ፈ ት ኑ።
- *ናይ ምሽት ክኸውን ክሎ እቲ መብራህቲ ትሕት ዝበለግብ ሰሪዎ ናይ ምሽት ክኣእቲ ናይ መደቀሲ





ሙብራሕቲክአ ለይቲክኸውንከሎጸልማትግበርዎ።

* ናይ መደቀሲኹም ሙቕት ምጻ እክኸውን አለዎ፡ ስለዚኩሉ ጊዜ (ብዙሕው ዑይ ወይ ከአ

ሃሩር ክኸውን የብሉን ወይ ከቁሪ ክኸውን የብሉን)።

* መደቀሲኹም ከአ ጸጥ ዝብለ ክኸውን አለዎ - ናይ መደቀሲኹም መጋረጃ ሮግዊድ ዝበለ



ክኸውን ፈትኑ፡ ካብ ጫውጫው ዘበለ ቦትር ሕቕ ኢልኩም ክትድቅ ሱፊትኑ፡ እንተድኣ

አድላይ ኮይኑ ረኺብኩም ኣብ እዝኒ ዝሱካዕ ድምጺ ዝግግት ገዚ እኩም ተጠቀሙ።

*ንዓኹምዝሰማግዕ መዓልቲክትድቁሱከለኹምትገብርዎንገራትኣማልኡ፡ ኩሉጊዜከአ



ነቲዝሰማግዓኩምንገራትግበሩ።ንምሳሌ፡ ውዑይማይባስካመሊኩምነብስኹም ተሓጸቡ፡ ክትድቅሱ ክትቀራረቡ ከለኹም ናይ መደቀሲኹም ሙብራህትታት አትሕት ኣብሎዎ፡ ከምኡእውን ሓንጎልኩምዘዘናግዕ ፎኪስ ሙሲቃክትሰምዑትኸእሉ(ገንዘብ ዘይፈሎ ናይ ተሌፎን ኣፕ ኣሎ ናብ ተሌፎንኩም ከተውርድዎ ትኸእሉ) እዚ ከአ ቅድሚኡ ኣብ ዓራት ምድያ ብኩም ከተዳልዎ ትኸእሉ ኢኹም።

*ቅድሚያምድቃስኩምከአቁሩብዘረጋግእዝስተነገርከምካማሚላ፡ ሻኒክትሰትዩ ትኸእሉ ኢኹም ኩሉ ጊዜ ትገብርዎ ነገራት ብተደጋጋሚጌርኩም ከአ ጥቕሙክትሪእዎ ከአ ይሕግዝእዩ።



*ኣብመተርኣስኩምናይlavenderoil(ላቨንደር ኣይል)ናይጥዑምሽታዝለዎተኸሊ ዘይቲ ናይ ላቨንደር ዝበሃል ናይ መንፈስካ ምርግጋእ ክህልዎ ዝሕግዝ ሽታ ቁሩብ ንጸጉሉ እዚ ከአ ነቲ ክፍሊ ጽቡቕ ዘዘናግዕ ንዘምች እንስሚዒ ትከምጽ እይኸእል።

*ኢድኩምንእግርኹምንክትድቅሱከለኹምኩሉጊዜማሙቕ ከምዝኸውንግብረዎኣድላይ እንተድኣ ኮይኑ ካልስን/ጓንቲን ክትመልሱኣለኩም።

* ኣብ ዓራት ክትድቅሱ ከለኹም እንተ ድኣ ድቃስ ኣቢይኩም ልዕሊ 30 ደቐቕ ዘአክል ተጸቢ ኹምን ኸትድቅሱ፡ ካብ ዓራት ውረዱ ተሲእኩም ከአ ወይ ናብ ካልእ ክፍሊ ወይ ከአ ኣብ እቲ ክፍሊ ውሽጢግን ኣብ ካልእ ቦታ ናይ ትኸፍሊ ኪዱ። እቲ ሙብራህቲ ናይ እቲክፍሊትሑትክበርዎ፡ብዙሕጫውጫው-ዘይብሉ-ዝኾነ ዓይነትምንቅስቓስግብረኡ (መጽሓፍምንባብ፡ ስእሊምስኣል፡ ወይከአህዱእቀስዝብለዓይነት-ሙዚቃስምዑ)። እዚ ከአ ሙሉ እለይቲ ኣብ ዘድለየኩም ሰዓት ብተደጋጋሚ ግብርዎ።

ጽቡቕ ለይቲ ድቃስ ክትድቅሱ መታን “ክትገብርዎ ዘለኩምን ክትገብርዎ ዘይብሉኩም”ቀጸሉ።

ክትገብርዎ ዘይብልኩምን ገራት፡

- * ቀቅድሚያምድቃስኩምስፖርት ኣይትሰርሑ
- * ሓደ ሰዓት ቅድሚያምድቃስኩም ንሓንጎልኩም ዚያዳ ከምዝሰርሕ ስሕግዝ ምንቅስቃሳት

ኣይትግበሩ - እዚ ካዝኮነ ዓይነት መሳሪሒመስቲያት ወይ ከአ ስክሪን ዘለዎ (ከም ኮይምፒተር፡ ተለቪዥን ወይ ከአ ስማርት ፎን) ዝኣመስለ ዘጠቓልልን ነገራት ማለት እዩ።

* ኣብ ዓራት ተሰቐልኩም ኮፍ ኢልኩም ተለቪዥን ወይ ከአ ኮምፒተር ወይ ከአ ላፕቶፕ ወይ ስማርትፎን ክጥቀሙየብልኩምን።

* ድሕሪ ቀትሪ ወይ ከአ ናይ ምሽት ካፊን ዘለዎ ዝሰተ ነገራት ክትሰትዩ የብልኩም ናኣብነት(ከምሻሂ፡ ቡንኮካኮላቾካላቾ - ስኣምሰለነገራት)።

*ድቃስ ከወስደኩም መታን ኣኢልኩም ኣልክሆል ኣይትሰተዩ ወይ ከአ ኣይትጠቀሙ(ናይ ድቃስ ምውሳድ ድኻም ከገብረልኩም ይኸእል እዩ እንተኾነ ግን ጽቡቕ ድቃስ ኣይትድቅሱን ኢኹም)።



Incorporating hospital and community health services, teaching and research

*ቅድሚያድቃስ ምድቃስኩምሽጋራአይትሰሩቡወይከአ አይተትኸኹ-ኒኩቲን ኣብሽጋራ ዘሎንኸትበራበሩዝሕግዝእዩ ዘበራብር ወይከአ ድቃስ ዘየደቅስ እዩ።

*ቅድሚያምድቃስኩምወይብዙሕክምዩ የብልኩምወይከአ ብዙሕካብመጠን ንላዕሊ ክጸግቡ የ ብልኩም።

* ናይ ካልእ ሰብ መደቀሲ ከኒና ክትጥቀሙወይ ክትወስዱ የብልኩምን – እዚ ብጣዕሚ ሓደ ገ ኛ እ ዩ ።

* ቀትሪ ኣብ ቅድሚተለቪዥን ድቃስ ልትድቅሱ የብልኩምን ወይ ከአ ትኸስ ክትብሉ የብልኩምን- ሰካብ እቲ ሰዓት ለይቲ ትድቅሱ ጊዜ ምብጽሑ ዝኸነ ዓይነት ምንቅስቓሳት ብምግባር ክትዘናግዑ ክትጸንቑ ኣለኩም እንተ ዘይኮኑ ግን እቲ ሰ ወሳ ት ኩ ም ዝ ለ መዶ ና ይ ድ ቃ ስ ሰ ሓ ት ክ ደ ባ ለ ቐ ወ-የ ከ ኣ ክ ቀ ያ የ ረ ኩ ም እ ዩ ።

*ንነብስኹምብሓይሊድቃስ ክትድቅሱኢልኩምአይትኣዝዝዎ። ከምኡእንተዳኣ ጌርኩም ንነብስኹምዚያዳክምዘበራረብወይከአ ንቐሕንኸውን ኢኹምትሕዝዎዘለኹምማለት እዩ።

እዚኣብላዕሊዝተጠቐሰ እንተድኣ ዘይሰርሐኸ?ድሕሪ እዚእንታይክንገብር?
እቲ ኣብ ላዕሊ ዝትጠቐሰ “ክትገ ብርዎ ዘለኩምን” “ክትገ ብርዎ ዘይብልኩም ነ ገ ራት” ነ ገ ራት ንሓደ ወርሒዝኣክል

ፈቲንኩምእንተ ድኣ ወለሓንቲ ለውጢዘይገ ብረልኩምብኸብረትኩምትወሳኺሓገ ዝ ክግበረልኩምሕተቱ ን;

- ናትኩምዶክቶርGP(ጂ.ፒ)ኣጠቓላይሓኪም
- ናይስነአእምሮአማካሪካውንስለርወይከአተረፒ
- ናይTheLAChealthteam(ላ.አ.ክሄልዝቲም)ናይኣብትሕቲምእላይዘለውትሕቲዕድመናይጥዕና ኣገ ልግሎት ወሃብቲ ጉጅለ ሓገ ዝ ክግብረለኩምሕተቱ።



Incorporating hospital and community health services, teaching and research