ከመይ ጌርካ ንውላድካ ኣብ ከበድቲ ኣጋጣሚታት ትድግፎ

ፍኞርን ምጽንናዕን

ደቅኹም ውሑሳትን ፍቱዋትን ምኺኖምን፣ ውሑሳት ምኺኖም፣ ከምኡ ውን ንዝተጸገሙ ሰባት ክንክን ዝገብሩ ብዙሓት ሓገዝቲ ከምዘለዉን ኣረጋግጽሎም።

ስምዑ ከምኡ’ውን ኣረጋግጹ

ውላድካ ብዛዕባ እቲ ፍጻመ እንተፈሊጡ፣ ብዛዕባኡ ከመይ ከም ዝስምዖ፣ ከምኡ’ውን ካብ ካልኦት ምንጭታት እንታይ ከም ዝሰምዐ ሕተቶ (ዝኾነ ግጉይ ሓበሬታ እንተሎ ኣርሞ)።

ገዛእ ርእስኻ ብምንክብኻብ ምምራሕ

ከም ኣላዪ መጠን፣ ናይ ገዛእ ርእስኻ ድሌታት፣ ሓሳባትን ስምዒታትን ንምክንኻን ንርእስኻ ግዜ ግደፍ። ስንባደ ዝመልኦም ፍጻመታት ከበድቲ ዝኽርታትን ምስልታትን ስምዒታትን ከምጽኡ ይኽእሉ።

ናብ ሚድያ ምቅላዕ ገደብ ምግባር

ንነብስኻን ንውላድካን ምስ ዘጨንቑ ኣርእስታት ዝተኣሳሰር ናይ ስክሪን ግዜ ክትድርት ፈትን። እዚ ድማ ንስንባደን ግጉይ ሓበሬታን ምቅላዕ ከጉድል እዩ። ኣብ ኢንተርነት ዘሕርቑ ወይ ዘደናግር ኮይኑ ዝረኸብዎ ነገር ርእዮም እንተኾይኑ ንምፍላጥ መርምር።

©IWK Trauma Informed Care Team, 2024
YourExperiencesMatter.com

ውላድካ ተወሳኺ ደገፍ ከድልዮ ከም ዝኽእል ዝሕብሩ ምልክታት

ስንባደ ዝፈጥሩ ፍጻመታት ብርቱዕ ስምዒታትን ጸቕጥን ከለዓዕሉ ይኽእሉ። ሓደ ግዜ ቈልዑ ካብ ተወሳኺ ደገፍ ጥቕሚ ይረኽቡ። ኣብ ታሕቲ ገለ ክትጥንቀቐሎም ዘለካ ምልክታት ኣለዉ።

እግሪ ተኽሊ ህጻን

- ኣዝዩ ዝፈርሐ ይመስል፣ ምስ ሰብ ዘይሕወስ ወይ ግሉል ይኸውን
- ምስ ኣላዪ ጥቡቕ ይኸውን፣ ካብ ኣለዩኡ ክፍለ ኣይደልን
- ይበኪ፣ ይጭድር ወይ የስቆርቁር
- ናብ ናይ ቁልዕነቱ ባህሪ ይምለስ (ኣብ ዓራት ይሸይን፣ ኣጻብዕቲ ኢዱ ይጠቡ)
- 'ዝደንዘዘ/ዝዘሓለ' ይመስል

ቆልዓ

- ቅድሚ ሕጂ ዘስተማቕርዎ ዝነበሩ ነገራት ክገብሩ ዘይደልዩ ይኾኑ
- ዘባህርር ሕልሚ የጋጥሞ
- ኣብ ዕዮ ገዛ ወይ ኣብ ዕዮ ቤት ትምህርቲ ከተኩር ጸገም ክህልዎ ይኽእል
- ጓሂ ወይ ምድናስ ይስምዖ
- ንርእሶም ወይ ኻልኦት ከይሞቱ ዝያዳ ጭንቀት ወይ ፍርሒ ክህልዎም ይኽእል
- ቅድሚ ሕጂ ዘይነበሮም ጭንቀት ወይ ፍርሒ ክህልዎም ክጅምር ይኽእል

ኮተቴ

- ዘሕርቑ ዝኽርታት (ተዘክሮ)፣ ዘባህርር ሕልሚ ይዝክሩ
- ኣብ ዕዮ ቤት ትምህርቲ/ዕዮ ገዛ ንይ ምትኳር ወይ ምቕላብ ጸገም
- ጥረ ነገር (ኣልኮላዊ መስተ፣ ሓሽሽ፣ ኒኮቲን) ምጥቃም ክውስኽ ይኽእል
- ካብ ካልኦት ሰባት የግልል፣ ካብ ኣዕሩኽ ወይ ቤተሰብ ይነጽል
- ናይ ስሚዒት ለውጢ፣ ምውሳኽ ሕርቃን፣ ጓሂ፣ ክብሪ ምጉዳል ወይ ምጥቃዕ ከጋጥሞ ይኽእል።
- ኣብቲ ቀደም ዘስተማቕርዎ ዝነበሩ ንጥፈታት ተገዳስነት ዘይብሎም ይኾኑ
- ንነብስኻ ናይ ምጉዳእ ሓሳባት ወይ ህይወት ከተብቅዕ ምድላይ (ነብሰ ቅትለት)

YOUR EXPERIENCES MATTER

IWK Health

nova scotia health

ከባቢያዊ ጸጋታት

ሕጂ ሓገዝ ደሊኻ ኣለኻ?

ህጹጽ ኲነታት፤ 911

Nova Scotia (ኖቫ ስኮትያ) መስመር ቅልውላው ጥዕና ኣእምሮን ወልፍታትን፤ 1-888-429-8167*

ናይ ህጻናት ሓገዝ ስልኪ፤ 1-800-668-6868 ወይምስ 686868* ንምርኻብ መልእኽቲ ይጻሕፉ

*እዞም መስመራት ቴሌፎን ብነጻ እዮም። ኣብ ህጹጽ እዋን፣ ናብቲ ኣብ ቀረባኻ ዝርከብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ውን ክትከይድ ትኽእል ኢኻ።

ኣገልግሎትን ደገፍን ደሊኻ ኣለኻ?

ሓኪም ናይ ስድራቤት

ምስ ሓኪም ስድራቤትካ ወይ በዓል ሞያ ክንክን ጥዕናኻ ምስ ሓዲኦም እንተተራኺብካ ተዘራረብ።

ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮን ወልፍታትን

ነቲ ናይ ነጻ ደወል IWK ከምኡ'ውን Nova Scotia Health Mental Health and Adictions ማእከላይ መእተዊ መስመር ንምርካብ ብ **1-855-922-1122*** ደውሉ። *ባዕልኻ ምውካስ

ማሕበር ኣገልግሎት ስደተኛታት Nova Scotia (ኖቫ ስኮትያ) (ISANS)

ዓሚል ናይ ISANS እንተኾንካ፣ክድግፉኻዝኽእሉመደባትንምርካብምስቶምመሳርሕትኻሰራሕተኛታትተራኸብ።

ገና ዓሚል ኣይኮንካን? ምስ መደባት ደገፍ ጥዕና ወይ ስድራቤት ንምትእስሳር ኣብ ዝኾነ እዋን ናብ፤ **wellness@isans.ca**, **familysupport@isans.ca**. ብእንግሊዝኛ ወይ ብቋንቋኹም ኢመይል ብምጽሓፍ ክትበጽሑ ትኽእሉ ኢኹም።

YMCA ኣገልግሎት ስደተኛታት

YMCA ፍሕሹውን ንኹሉ ዝሓቁፍን ኣብ ማሕበረሰብ መሰረት ዝገበረ ደገፍ የቕርብ። ንሓደስቲ መጻእቲ ህጻናት፣ መንእሰያትን ስድራቤታትን መደባትን ኣገልግሎት ምብጻሕን ንምርካብ፣ ናብ **902 457 9622** ደውሉ።