

# ባዕልኻ ክትገብርም እትኸእል ነገራት

ጽቡቕ ምእንቲ ክስምዓካ፡ ኣብዚ ሓድሽ ህይወትካ ጽቡቕ ልማድ ከተማዕል ኣገዳሲ እዩ።

ጽቡቕ ንኸስምዓካ ዝሕግዙኻ ክልተ ምክርታት ኣነህዉ።

## ጽቡቕ ልምዲ ኣማዕብል

ቅልል ዝበሉ ልምድታት ፍጠር ወይ ድማ ከተስተማቕሮ እትኸእል ንጥፊት ንምትግባር ግዜ ፍለ።

## ምንቅስቓስ ጀምር

መዓልታዊ እንተወሓደ ን 15 ደቓይቕ ምንቅስቓስ ግበር፤ እንተ ተኻኢሉ ከኣ ኣብ ደገ።

## “ሕራይ” በል

ኣብ ስራሕ ኮነ ትምህርቲ ከምኡ ድማ ምስ ስድራን ኣዕሩኽን ኣብ ማሕበራዊ ንጥፊታት ንምስታፍ “ሕራይ” በል። ዋላ ኣብ እትደኸመሉ እዋን እውን ይኹን ከይትተርፍ።

## ጽቡቕ ደቅስ

ኣብ እዋን ቀትሪ ኣይትደቅስ። ቅድሚያ ምድቃስካ ኣብ ዘሎ ክልተ ሰዓታት ከኣ ኮካ ወይ ቡን ምስታይ ኮነ ዜና ምክትታል ኣወግድ።



## ሓገዝ ብኸመይ ከም እትረከብ፤

ዋላ ይኸበድካ ከመይ ይስምዓካ ከም ዘሎ ንሓኪም ምንጋር ኣገዳሲ እዩ። ፍብቲ ምምኸኻር ክትቀርብ እንከለኻ ኸኣ ነዚ ወረቐት ሓዝካዮ ምጻእ።

ተርጓሚ ምስ ዘድልዩካ፡ ምስቲ ሓኪም ቆጻራ ኣብ እትሕዘሉ ግዜ ኣቐዲምካ ኣፍልጥ። ፍብ ሓኪም ቀሪብካ ንኸትመኸኸር ፍይ ተርጓሚ ኣገልግሎት ብነጻ እዩ ዝወሃቡካ።

ዑቕባ ኣብ ምሕታት ዘሎኻ ምስ ትኸውን ድማ ንሰራሕተኛታት ማእከል ዑቕባ ተወከሶም።

መንበሪ ፍቓድ ዝረኹብካ ምስ ትኸውን፡ ሓገዝ ካብ ሓኪም ወይ ሰራሕተኛ ጉዳያት ክትረከብ ትኸእል ኢኻ።

## ንማእከል ህሱያት ስደተኛታት ተወከስ

ምክርን መምርሒታትን ንስደተኛታትን ሰብ ሞያን ብቛንቋታት ዳኒሽን እንግሊዝኛን



+45 33 73 53 39



UDSATTE@DRC.DK



# ብተመክሮታት ምሕላፍን ካብ ውግእ ምምላጥን

## ኩናት፡- ውጻእ-መዓት ምዃንን ህይወት ኣብዚ ሓድሽ ሃገርን

ኣብዚ ወረቐት እዚ ብዛዕባ ኩናትን ካብ ውግእት ድሕሪ ምምላጥካ ብዛዕባ ክስምዓካ ዝኸእል ነገራት ከተንብብ ኢኻ።

ሙብዛሕትኦም ሰባት ብዛዕባ ሃገሮም ገዲፎም ምዃድ፡ ከምኡውን ብዛዕባ ምምላጥን ኣብ'ቲ ብዙሕ ነገራቱ ዝሕድሶም ሃገርን ዝተፈላለዩ ስምዒታት ኣለዎም።

ድቃስ ክኣብየካን ከም ሕማም ርእሲ ዝኣመሰሉ ቃንዛ ክስምዓካን ይኸእል እዩ።

ክትጭነቕን ምስ ስድራኽ ተነ ኣዕሩኽትኽ ምሕዋስ ክጽልኣካን ይኸእል።

ጽቡቕ ምእንቲ ክስምዓካ ከኣ ነቲ "ክትገብር እትኸእል ነገራት" ዝብል ክፋል ናይዚ ጽሑፍ ኣንብብ።

## ብዛዕባ ኩናትን ምምላጥን ገለ ነገር ክስምዓካ ንቡር እዩ

ገለ ሰባት ቅድሚ ምህዳሞም ብዘጓንፍዎም ኣጋጣሚታት ወይ ክሃድሙ እንክለዉ ብሰንኪ ዘጓነፎም ነገራት፡ ነባሪ ዝኾነ ምልክታት ወይ በሰላ የትርፉ እዮም። እቲ ተርእዮ ይመላለሶም ወይ ይገድድ።

ብዛዕባ ምምላጥ ክስምዓካ ንቡር ኮይኑ፡ ብዙሓት ሰባት ከኣ ብመንገዲ ሓኪም ሓገዝ ረኺቦም ይሓውዩ እዮም።

እዞም ኣብ ዝሰዕብ ገጽ ዘለዉ ስምዒታት ኣባኻ ከጋጥሙ ምስእተስተብህል ወይ ምስ ዝስምዑኻ ከኣ መዓልታዊ ህይወትካ ብግብእ ንኺይትመርሕ ይዕንቅጹኻ ኣለዉ እሞ ንኣኪም ተወከስ።

# ፍሉጥ ስምዒታት



ሓሳባት

- ክትውስን የጸግመካ እንተኾይኑ
- ነገራት ምዝካር ዘጸግመካ እንተኾይኑ
- ተስግል ምስ ትኸውን
- ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ ሓሳባት ዝመጸካ እንተኾይኑ
- ምድንጋራት
- ርእሲ-ወቐሳ
- ርእሲኻ ናይ ምጥፋእ ሓሳባት
- ዘሕለፍካዮ ሕማቕ ነገራት ቆሎጭ ዝብለካ ምስ ዝኸውን
- ተደጋጋሚ ምብህራር



ኣካላት

- ድቃስ ምስኣን
- ምዝናይ ዘጸግመካ እንተኾይኑ
- ድኻምን ምስልቻውን
- ጸጸኒሕካ ምብካይ
- ምድንዛዝ
- ቅንዛ ርእሲ
- ሕማም ከብዲ
- ቃንዛ ኣፍልቢ
- ቃንዛ ሕቕን ክሳድን



ስምዒታት

- ብዘይ ትፈልጦ ምኽንያት ዝፍጠር ፍርሕን ሻቕሎትን
- ከቢድ ምጥርጣር
- ንገዛእ-ርእሲኻ ኣትሒትካ ምርኣይ
- ደስ ዘብለካ ዝነበረ ነገራት ክጽልኣካ እንክሎ
- ብርቱዕ ድምጽታት ክጽልኣካ እንክሎ
- ረሽሽ ክብለካን ተስፋ ምቕራጽ ክንጸላልወካን
- ንባይንኻ ዘለኻን ብሕቱው ዝኸውንካን ኮይኑ ክስምዓካ እንክሎ
- ህይወትካ ባዕልኻ ክትመርሓ ዘይትኸእል እናመሰለካ ክትፈርሕ እንክሎኻ
- ክይትጽሰል ክትፈርሕ እንክለኻ
- ዝጠፈሸካን ዝጠፋእካን ኮይኑ ክመስለካ እንክሎ



ማሕበራዊ

- ምስ ሰብ ምሕዋስ ክጽልኣካ እንክሎ
- ንሰባት ምእማን ክጸግመካ እንክሎ
- ምስ ሰባት ብቐሊሎ ክትሓርቕን ክትብሓጩን እንክለኻ
- ተደጋጋምን ብርቱዕን፣ ስምዒት ሕርቃን
- ንሰባት ብምኽንያት ይኹን ብዘይ ምኽንያት ምውቃስን ምጽራፍን
- ዋላ ብነኣሽቱ ነገራት ቀልጢፍካ ምንዳርን ወስ ምባልን
- ዕጹታት (ወልፍታት መሳሊ) ምጥቃም