



ድቃስ ጽገብ!

- + ድቃስ ምጽጋብ ከሳብ ማዕረ ክንደይ ኣገዳሲ ከምዘኾነ
- + ድቃስ ምጽጋብ ከም ትሑዝ ከቐጻረሉ ዘይክእል ምኽንያታት
- + ድቃስና ክነመሓይሽ እንታይ ክንገብር ንኺእል

ድህለት ንድቃስ ከመዛብል ይኸ እል

ኩናት ዝተሞከረን ካልእ ደገሊ ፍጻሜታት ዘሕለፈን ወይ ካልእ ሻቕሎታት ዘለዎ ሰብ ናይ ድቃስ ሽግር ከጋጥሞ ይኸእል። ኣብ ኣዲጋ ከም ዘየለና ወይ ኣብ ተቐረብ ክንጎሉ ከምዘይብልና ንነፍስና ክርድኣ ግዜ ይወስደሉ እዩ።

ኩናትን ጎነጽን ንቡር ኣብ ዝነበረሉ ግዜ ነፍስና ንኸጻወሮ እኹል ኣይሊ ክረከብ ይኸእል ኔና። ግብረ-መልስታት ናይዚ ጸኒሑ እዩ ዝመጽእ፣ ብዙሕ ግዜ ድሕሪ ነዊሕ ግዜ ይመጽእ። እዚ ግብረ-መልስታት ዘይምቹእ እዩ፣ ግን ንቡር እዩ ከኣ።

ናይ ድቃስ ጸገም ብዝተፈለለዩ መገድታት እዩ ክርኣ ዝከኣል። ገሊኦም ድቃስ ምምጻእ የሸግሮም፣ ገሊኦም ብቐሊሉ ይታኸሱ ወይ ንኣጻር ግዜ ጥራሕ ይድቅሱ።

ድቃስ ንምንታይ እዩ ማዕረ ክንድዚ ኣገዳሲ ዝኸውን።

ድቃስ ንጥዕናና ኣገዳሲ እዩ፤ ኣብ መጻልታዊ ሂወትና እኹል ድቃስ ምስዝህልወና ኢና ጽቡቕ ንነብርን ንኸይድን።

ኣብ ግዜ ድቃስ ነፍስና ንኣድሻ መጻልቲ መጀመሪ ዝኸውን ኣይሊ የዋህልል። እኹል ድቃስ ን ርእሱ-ምክልኻል ነፍስና የሕይሎን ካብ ሕማማት ይከላኸለልናን።

ድቃስ ከውሕደና ከሎ ኸ እንታይ ንኸውን።

ኣዲ ዓቢ ሰብ ብገምጋም ካብ 7.5-8 ሰዓታት ድቃስ የድልዮ። ገሊኦም ሰባት ካብዚ ዝውሕድ የድልዮም ካልኣት ከኣ ዝይዩ።

ድቃስ ከውሕደና ከሎ ንደክምን ንቑሓት ኣይንኸውንን። ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ስራሕ ውን ድቃስ ከመጻና ይኸእል። ከምቲ ብዝተረፈ ንነጥፎ ክንነጥፍ ኣይንከእልን። ብዙሓት ነፍሰም ይእሰር፣ ይሸቕረናን ብዝይዩ የንጻርጽናን። ገሊኦም ካብ ካልኣት ሰባት የንጻሕቡ፣ ባይኖም ከኹኑ ይደልዩ ምስ ካልኣት ክዛረቡ ኣይደልዩን።





ድቃስ ንኸትጸግብ ብተደጋጋሚ ከትገብር ትኸእል ነገራት

ንጸቡቕ ድቃስ ምውዳድ ንኹሉ እዩ ዝጠቕም።

ቅድሚ ምድቃስካ

መዓስ ከምትትስእን ምሽት ቅድሚ ምድቃስካ እንታይ ከምትገብርን ተደጋጋሚ ብስሩዕ ዝኾነ መገዲ ግበር። እዚ ነፍስኻ ስሩዕ ዝኾነ ድቃስ ንኸለማመድ ይሕግዞ።

ውዑይ ዝስተ ብዘይ ኮፊን ምስታይ ከሕግዝ ይኸእል። ኮፊን ዘለዎ ዝስተ ከተወግድ ፈትን። ከም በዓል ቡንን ኮካን ድሕሪ ሰዓት ሓመሽተ ናይ ድሕሪ ቐትሪ። ቅድሚ ምድቃስካ ዘሎ ስለስተ ሰዓታት ውን ዕብይ ዝበለ መኣዲታት እንተዘይበላዕካ ዝሓሸ እዩ።

ዝተአስሪ ጭዋዳታትን መሊጋግቦን ፍታሕ፣ እንተከኢልካ ብዘዛኒ መገዲ ነፍስኻ ተሓጸብ። ብዛዕባ ዘቕስነንካን ጸቡቕ ስምዒት ዝህበካ ነገራትን ምሕሳብ ሓጋዚ ከኸውን ይኸእል ወይ ብዛዕባ ደስ ዝብለካ ነገራት።

ትድቕሰሉ ክፍሊ

ከትድቕስ ከለኻ ከፍልኻ ጸላምን ጸጥታ ዝዓሰሎን ከኸውን ሓጋዚ እዩ። ንፋስ ዝተወቐዐን ጸሩይን ሞዲ ዘይበዝሑን ከኸውን ዝሓሸ እዩ።

ነፍስኻ ድቃስ ከምዝደሊ ግበር

ዝተፈላለዩ ነገራት ኣሎ ነፍስኻ ድቃስ ብዝይዳ ከምዘድልዮ ዝገብር

- + መዓልታዊ ምንቅስቓስ- ብእግርኻ ቅልጥፍ ኢልካ ምኻድ ጸቡቕ ምንቅስቓስ እዩ
- + ቀትሪ ድቃስ ኣወግድ
- + ኣብ ግዜ ቀትሪ ብርሃን ከሎ ውሒዶ ተባሂሉ ኣብ ደገ ንፍርቂ ሰዓት ጸናሕ።

ድቃስ እንተዘይመጸኡካ

ድቃስ እንተዘይመጸኡካ ነፍስኻ ከተዛገዩ ምፍታን ከሕግዝ ይክክል እዩ። ብኣእጋርካ ጀሚርካ ነፍስ ወከፍ ከፋል ናይ ነፍስኻ ኣዛኒ። ሓሳባትካ ንኸተሀድኣ ኣብ ምስትጎፋስ ከተተኩር ከሕግዝ ይኸ እል እዩ።

ምብህራር

ንኣዲጋ ዝተቐልፀ ሰባት ድሕሪኡ ንነዊሕ ግዜ ክብህርፋ ንቡር እዩ። ንምንታይ ከም ንብህርር ዋላ ኳ ብርግጽ ኣይንፍላጥ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ግን ዘጋጠማና ጸገማት እዩ መሊሱ ዝመጸና ከንብህርር ከለና ብግዜ ለይቲ።

ምብህራር ኣብ ኩሉ መድረኻት ድቃስ ከመጽእ ይኸእል፣ ከምኡውን ኩሉ ግዜ ኣይኮነን እንታይ ከምዝሓለምና ንዝከር። ይኹን ደኣ እምበር ከንትስእ ከለና ናይ ምብህራር ስምዒት ኣብ ነፍስና ከስመዓና ይኸእል እዩ። መዓልታዊ ሂወትካ ብዝተኸለለካ መጠን ቅላነት ከምዝዓስሎ ከትገብር ምብህራር ንኸተወግድ ከሕግዝካ ይኸእል እዩ። ምሽትካ ብኣወንታዊ መገዲ ወድኣዮ፣ ብሀዳዲ ንጥፈታትን ኣወንታዊ ሓሳባትን።

: ድሕሪ ምብህራር ምስ ተሳእና ኣብ ነፍስና ዘሎ ስምዒት ጠጠው ኣቢልና፣ ከም ብሓድሽ ንምጅማር እዚ ዝስዕብ ነገራት ከንገብር ንኸእል

- ✦ ኣጻብዕ እግርኻ ኣንቀሳቕሰ፣ እግርኻ ዘርግሕ
- ✦ ገጽካን ቆርበት ሽፋን ርእስኻን ሕሰዮ
- ✦ ገጽካን ኣኢዳውካን ኣብ ዝሒል ማይ ሕጸብ
- ✦ ሓንጉ ዝሒልቲ ብርጭቆ ማይ ስተ።
- ✦ መስኮት ከፊትካ ኣስተንፍስ
- ✦ ንነፍስኻ “ ሕጂ ኣብዚ ኣለኹ” ኢልካ ኣዘኻኸራ።
- ✦ ነቲ ሕማቕ ሕልሚ ሕጉስ መፈጸምታ ከትገብረሉ ተለማመድ።



ዘባዊ ማእከላት ዓመጽ፣ ድህሊታዊ ጭንቀትን ምክልካል ነፍሰቅትላትን ብአስተምህሮ፣ ምኽሪ፣ ዝርርብን ምስ ካልኣት ብምልላይን ፍልጠታዊ ዓቕሚ ከምዝልዕል ይገብራ። ብዛዕባና ኣብ www.rvts.no ብዝያዳ ኣንብብ።

ንረናተ ኢቨርሰንን ይዲ ኦልደን ኣንግ ብዘሕደራልና ኣወንታዊ ጽልዋን ብዘቕረባልና ንድፊ ጽሑፍን ነመስግነን። ስርሐን ኣብ ማህደር ኮርስ «Sommerfuglkvinnen» ብዩዲት ቫን ደር ወልን ኣኒካ ዊትን ዝተጻሕፈ ተሞርኪሰን ሰራሐኖኦ። «Sommerfuglkvinnen» ን ኣብ ሽግር ዝርከባን ሽግር ዘሓለፉን ደቅንስትዮ ከም ደገፍን፣ ሓይሊን መተባብባን ክኸውን እዩ ዕላማኡ። እዚ ማህደር እዚ ኣብዚ ክጥሉብ ይክኣል፣ sommerfuglkvinnen@yahoo.no

«Sov godt» ዝብል ጽሑፍ ንኣዋልድን ኣወዳትን ኩናትን ስደትን ዘሕለፉ ዝተጻሕፈ እዩ።