

ጤንነትዎን ለመጠበቅ፤

ጭንቀትን/ውጥረትን መቆጣጠር

ውጥረት/ጭንቀት ሰውነታችንን ለአካባቢው ምላሽ የሚሰጥበት የተለመደ መንገድ ነው።

በአእምሮዎ እና በሰውነት አካልዎ ላይ ከመጠን በላይ ውጥረትን መፍጠር፣ ጭንቀት፣ ሀዘን፣ እና ህመም እንዲሰማዎት ሊያደርግ ይችላል፤ እና ይሄ ደግሞ ለልብ ህመም እና ለስትሮክ ተጋላጭነትዎትን ይጨምራል።

ብዙ ሰዎች ጭንቀት/ውጥረት ከውጭ የሚመጣ ግፊት ነው ብለው ያስባሉ፤ ግን አይደለም። እንደ መለያየት፣ ሞት፣ የትምህርት ቤት ስራ፣ ዕረፍት እና መገለል ያሉ ነገሮች አስጨናቂዎች ናቸው። ለእነዚያ ሁኔታዎች ሰውነትዎ የሚሰጠው ምላሽ **ውጥረት ነው**። የጭንቀትዎ ባለቤት እርስዎ ራስዎ ነዎት።



ጭንቀት ምን ሊመስል ይችላል?

- የመረበሽ ስሜት፣ መጨናካካት መደነጋገር ስሜት፣ የመረበሽ ስሜት፣ ጠርዝ ላይ የመሆን ስሜት፣ የሀዘን ስሜት ወይም የመጠን ስሜት
- የልብ ምት መጨመር፣ ማላብ እና ከተለመደው በላይ በፈጣኑ መተንፈስ
- ራስ ምታት፣ የደረት ላይ ህመም
- ጠቅማጥ፣ የሆድ መታመም
- የእንቅልፍ መዛባት (እንቅልፍ መተኛት አለመቻል) ወይም ከተለመደ/ከሚገባው በላይ እንቅልፍ መተኛት
- መጠናቸው ከፍ ያለ የአደንዛዥ ዕጾች እና የአልኮል መጠጦች አጠቃቀም
- ከወትሮው የበለጠ የድካም ስሜት (ድካም)

ጭንቀትን ለመቆጣጠር የሚረዱ ምክሮች

	ዘወትር የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ እና ጠፍ አመጋገብ		ለአሁኑ ጊዜ ላይ ትኩረት በማድረግ "ወእደርስ/ወደውስጥ ማሰብን" መለማመድ እና ማድረግ		ከአስጨናቂ ሁኔታዎች ለመራቅ፣ እንደ መዝናኛ፣ ስዕል፣ መጻፍ ወይም በእግር መጓዝ በመሳሰሉ ተግባራት ላይ ብመጠመድ እረፍት መውሰድ
	ካፌይን፣ አልኮል፣ እና አደንዛዥ ነገሮችን መቀነስ		አስጨናቂ ሁኔታዎችን ለይቶ ማወቅ እና እነሱንም በተረጋጋ መንፈስ፣ በግልጽ ተግባብሮ ማስተናገድ		በእምነታዊ መልኩ ለመቋቋም ከሚረዱዎት ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ጥሩ ጊዜ ማሳለፍ
	ዕረፍት የተሞላበት ብዙ እንቅልፍ መተኛት (ተጨማሪ ምክሮች እዚህ ላይ)		ትላልቅ ችግሮችን ወደ ትናንሽ ከፋፍሎ በማስቀመጥ ችግሮቹን በመፍታት ላይ መስራት		አንድ ነገር ከአቅም በላይ በሆነ ጊዜ እርዳታ መገኘት። አማካሪዎች (ካውንሰሎጦች) እና ሌሎች የአእምሮ ጤና አቅራቢዎች ትልቅ ድጋፍ ሊሆኑ ይችላሉ።

የጭንቀት ስሜት ሲሰማዎት፣ ወደውስጥዎ እያሰቡ የአዕምሮ እክሰርሳይስ ማድረግ መሞከር፡

አምስት የስሜት ሕዋሳት፡ ጭንቀት በሚሰማዎ ጊዜ፣ ራስዎን በፍጥነት ወደአሁን ለመመለስ ይህንን ተግባር መለማመድን መጠቀም፡፡ ለአንድ አፍታ ብቻ ነው የሚቆየው፡፡

- ከዚህ በፊት ያላስተዋሏቸው ሆነው የሚቆዩት 5 ነገሮች ምን-ምን ናቸው?
- በሰውነትዎ ላይ ወም ውስጥ የሚሰሙት 4 ነገሮች ምን-ምን ናቸው?
- (ልክ ከጀርባ እንደሚመጣ ድምጽ ያለ) የሚሰማቸው 3 ነገሮች ምን-ምን ናቸው?
- ሊያሸቷቸው የሚችሉ 2 ነገሮች ምን-ምን ናቸው?
- ሊያዩት የሚችሉ 1 ነገር ምን-ምን ነው?

ለእያንዳንዱ ስሜት የተሰየሙት ቁጥሮች እንዴያ ለማሳይ ብቻ ናቸው፡፡ ለእያንዳንዱ ስሜት አርስዎ የተመቸዎትን ያክል ቁጥር ለማድረግ ነጻ ነዎት (ይችላሉ)፡፡

ሌሎች ግብዓራቶች (የሀብት ምጮች)፡

[CHAMindWell](#) ለአዋቂ ታካሚዎች እና ለCHA ባልደረቦች ነፃ የመስመር በነጻ የሚቀርብ የመስመር ላይ (የጾንላይን) የአእምሮ ደህንነት ፕሮግራም ነው፡፡ ነጻ የሜዲቴሽኖች (ማሰላሰል) (በእንግሊዝኛ፣ በስፓኒሽ እና በፖርቱጋልኛ) እዚህ ላይ የገኛ፡፡
www.chacmc.org/audio.

[CHA የባህሪ ጤና አስተዳዳሪ ክብካቤ](#) የ24 ሰዓት የአእምሮ ጤና ድጋፍ ይሰጣል፡ በ833-222-2030 ይደውሉ፡፡

[ነፃ መተግበሪያዎች እና የመገልገያ ሀብት ምንጮች](#)፡ Breathe2Relax (ሰውነትን ዘና-ፊታ ለማማድረግ መተንፈስ)፣ ከቀላል የአተነፋ-ፊስ ልምዶች፣ የጭንቀት ክትትል ከማድረጊያ ጋር የጭንቀት መረጃዎችን ያካተተ መተግበሪያ፡፡



የበለጠ ለማወቅ፣ የ QR ኮዱን ስካን ያድርጉ፡፡