ንሳማ ኣዝዩ ሕማቕ ገለ ነገር ኣጋጢምዋ ነይሩ፣ ከምኡ እውን ንሳ ብዛዕባ እዚ ጸገም ኣለዋ፡፡ ንሳ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

voor kinderen door kinderen KINDERPOSTZEGELS
kenniscentrum kinder-en jeugdpsychiatrie
LEVVEL
PHAROS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

እዚኣ ሳማ እያ።

ሳማ ምስ ወለዳን ሓፍታን ብሓባር ትነብር።

ንሳ ሕጂ ሓደ ዓመት ኣብ ኔዘርላንድ ትነብር ኣላ።

ንሳ ሕብስቲ ምስራሕ ደስ ይብላ።

ንሳማ ጽቡቕ ኣይስማዓን።

ሳማ ንእሽተይ እንከላ፣ ሓደ ኣዝዩ ሕማቕ ገለ ነገር ኣጋጢምዋ ነይሩ። ንሳ ብዛዕባ እዚ ክትዛረብ ኣይትደልይን።

ሳማ ሓደ ሓደ ግዜ ቀልጢፋ ትሓርቕ ወይ ቀልጢፋ ትስንብድ። ንሳ ካልኦት ሰባት እንታይ ይገብሩ ከምዘለዉ ቀጻሊ ተቋምት። ንሳ ድምጺታት ምስ እትሰምዕ ቀልጢፋ ትስንብድ።

ሳማ ኣብ ገዛ ጥቓ ኣዲኣ ክትከውን ትደልይ። ሳማ መብዛሕትኡ ግዜ ዘባህርር ሕልሚ ትሓልም።

ንሳማ ኣዲኣ መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ሳማ ኣብቲ ክፍሊ ትድቕስ።

ሳማ ትፈርሕ እያ፣ ብዛዕባ እዚ ኸኣ ጸገም ኣለዋ።

ነፍስወከፍ ሰብ ሓደ ሓደ ግዜ ይፈርሕ ወይ ጽቡቕ ኣይስምዖን እዩ።

እንተኾነ ግን ሳማ ብዛዕባ እዚ ብዙሕ ጸገም ኣለዋ። ካብ ካልኦት ቆልዑት ንላዕሊ።

ሳማ ኣብ ገዛ ንበይና ክትከውን ኣይትደልይን።

ንሳማ ብዙሓት ጸገማት ኣለውዋ።

ወለዳ ንሳ ቀልጢፉ ትሓርቕ ኮይና ረኺቦማ። ኣብ ቤት-ትምህርቲ መምህራ እውን ሳማ ብግቡእ ኣቓልቦ ከምዘይትገብር ትዛረብ። እቶም ኣብቲ ናታ ክፍሊ ዝርከቡ መማህርታ ቆልዑት፣ ሳማ መብዛሕትኡ ግዜ ትርበሽ ምዃና ይዛረቡ።

ንሳ ቀልጢፉ ትስንብድ። ንኣብነት ድምጺታት ምስ እትሰምዕ።

መሓዛኣ ብዛዕባ እዚ ሻቕሎት ኣለዋ።

ንሳማ መሓዛኣ ትሕግዛ፡፡

ንሳማ መሓዛኣ ክትሕግዛ ትደልይ፡፡ ሳማን መሓዛኣን ብሓባር ናብ ሓንቲ ሳማ እትኣምና መምህር ከይደን፡፡ እታ መምህር ጽቡቐ ገይራ ሰሚዓተን፡፡ እታ መምህር ንሳማ ሓገዝ የድልያ እዩ ኢላ ሓሲባ፡፡ ከምኡ እውን ሓንቲ ወሃቢት ክንክን ናይቲ ቤት-ትምህርቲ ብዛዕባ እዚ ንምሕሳብ ተሓባቢራ፡፡

ሓደ ቆልዓ ኩሉ ግዜ ንሓደ ሰብ ናብ ቆጸራ ክማላእ ይኽእል እዩ፡፡ እቲ ቆልዓ ዝኣምኖ ዝኾነ ሰብ፡፡

ሓኪም-ንኡሳት፣ ሓኪም-ገዛን ጉጅለ ከባቢን ንቆልዑት ሓገዝ ከዋዱድሎም ይኽእሉ እዮም፡፡

ሳማ ናብ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ትኸይድ።

ብሓገዝ ናይ ቤት-ትምህርቲ ሳማ ናብ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ከይዳ። ሳማ ናብ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ንበይና ትኸይድ። በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ንሰባት ምስኦም ብምዝርራብ ትሕግዝ። እንተድኣ ብቋንቋ ኔዘርላንድስ ክትዛረብ ዘይደለኻ ወይ ክትዛረብ ዘይትኽእል ኮይንካ፣ ሓደ ኣተርጓማይ ንኽግበረልካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ኣተርጓማይ ቋንቋ ብምትርጓም ይሕግዝ።

ሀ. ሳማ መጀመርታ ምስታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ክትላለይ እያ።
ለ. ድሕሪኡ እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ መርመራ ትገብር። ንሳ ንሳማ ሕቶታት ትሓታ። ከምኡ እውን ንቤት- ትምህርቲ። ንሳማ እንታይ ከምዘጋጠማ ምእንቲ ክትፈልጥ።
ሐ. ብድሕሪኡ እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ንሳማ ክትሕግዛ እያ።

ንሳማ ኣዝዩ ሕማቕ ገለ ነገር ኣጋጢምዋ ነይሩ። ሳማ ብዛዕባኡ ክትሓስብን ብዛዕባኡ ክትዛረብን ኣይትደልይን እያ። እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ፣ ንሳማ ኣብ ኣእምሮኣ ዘጸግማ ጉዳይ ከምዘሎ ነጊራታ። እዚ ንኣእምሮ ዘሰንብድ ተሞክሮ ማለት ትራውማ ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ሳማ ብምኽንያት እቲ ዘጋጠማ ሕማቕ ነገር ጭንቀት ኣለዋ፡፡

ሳማ ብምኽንያት እቲ ዘጋጠማ ሕማቕ ነገር ጭንቀት ኣለዋ፡፡ ንኣእምሮ ዘሰንብድ ተሞክሮ እንታይ ማለት ምዃኑ እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ነጊራታ፡፡ ስለዚ ኣዝዩ ሕማቕ ገለ ነገር ኣጋጢሙካ ወይ ርኢኻ ነይርካ ማለት እዩ፡፡ እዚ ሕጂ ዘጋጠመካ ወይ ቅድሚ ነዊሕ ግዜ ዘጋጠመ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ ንኣብነት ሓደጋ ወይ ኲናት፡፡ በዚ ምኽንያት ኣብ ኣእምሮኻ ብዙሕ ዘጸግመካ ይህልው፡፡

ኣዋልድን ኣወዳትን ብዛዕባ እዚ ንክልቲኦም ጸገም ክህልዎም ይኽእል እዩ፡፡ ነፍስወከፍ እዚ ጸገም ዘለዎ ሰብ ሓደ ዓይነት ኣይኮነን፡፡ ገሊኦም ቆልዑት መብዛሕትኡ ግዜ ዘባህርር ሕልሚ ይሓልሙ፡፡ ካልኦት ቆልዑት ኣዝዮም ጸጥ ይብሉ፡፡ ሓደ ሓደ ግዜ ንገለ እዋን ናብ ዝኾነ ቦታ ኣይርእዩን፡፡ ወይ ጭንቀት ይስምዖምን ቀልጢፎም ይሓርቁን፡፡ ካልኦት ቆልዑት እንደገና ቀልጢፎም ይስንብዱ፡፡

ገሊኦም ቆልዑት ንዝኾነ ሰብ ኣይኣምኑን፡፡ መብዛሕትኡ ግዜ ቆልዑት ዝኣበሱ ማለት ዝበደሉ ኮይኑ ይስምዖም፡፡

ኣብ መላእ ዓለም ንቆልዑት ኣዝዮም ሕማቓት ነገራት ከጋጥምዎም ይኽእሉ እዮም።

ኣብ ኩለን ሃገራት ናይ ዓለም ንቆልዑት ኣዝዮም ሕማቓት ነገራት ከጋጥምዎም ይኽእሉ እዮም። እዚ ኣብ ኩሉ ቦታ ከጋጥም ይኽእል እዩ፡ ኣብ ገዛ፣ ኣብ ቤት-ትምህርቲ፣ ኣብ ስፖርት ወይ ኣብ ጎደና።

ከጋጥሙ ዝኽእሉ ዝተፈላለዩ ኣዝዮም ሕማቓት ነገራት ኣለዉ። ሓደ ሓደ ግዜ ንዓኻ ሓደ ኣዝዩ ሕማቕ ገለ ነገር የጋጥመካ። ንኣብነት ሓደ ዝጎድኣካ ሰብ። ወይ ሓደጋ። ከምኡ እውን ሓደ ሓደ ግዜ፣ ኣዝዩ ሕማቕ ዝኾነ ገለ ነገር ንካልኦት ሰባት ከጋጥሞም ትርእይ። ንኣብነት ዝዋግኡ ሰባት።

እዚ ገና ንነዊሕ እዋን ጸገም ክገብረልካ ይኽእል። እንተድኣ ጽቡቕ ዘይተሰመዓካ፣ ሓገዝ ምሕታት ጽቡቕ እዩ። ንስኻ ዝበደልካዮ ነገር የለን።

ሳማ ሓገዝ ትቕበል፡፡

እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ንሳማ ሓጊዛታ፡፡ ዝተፈላለዩ ኣገባባት ናይ ሓገዝ ኣለዉ፡፡ ሓደ ኣገባብ ምዝራብ እዩ፡፡ እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ፣ እንታይ ከምዘጋጠመ ብዝምልከት ምስ ሳማ ተዘራሪባ፡፡ ከምኡ እውን ብዛዕባ እዚ ብዙሕ ጸገም ንኸይህልዋ ምሂራታ፡፡

እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ንወለዲን ንመምህርን ናይ ሳማ እውን ሓጊዛቶም፡፡

ሳማ ምስታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ንምዝርራብ ኣሸጋሪ ኮይኑ ረኺባቶ፣ እንተኾነ ግን ሓጋዚ እዩ፡፡

ንሳ ነፍስወከፍ ሰሙን ናብታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ትኸይድ፡፡

ንሳማ ዝሓሸ ይስምዓ።

ሳላ እቲ ሓገዝ ንሳማ ሕጂ ዝያዳ ዝሓሸ ኮይኑ።

ሕጂ ሳማ ካብ ናይ ቀድም ዝተሓተ ፍርሒ ይስምዓ፣ ከምኡ እውን ንሳ ቀልጢፋ ኣይትስንብድን። ንሳ ኣብ ክፍሊ ብዝሓሸ ኣቓልቦ ክትገብር ትኽእል። ንሳ እንደገና ኣብ ገዛ በይና ክትከውን እውን ትደፍር።

ወለዳ ንዓኣ ዝሕግዝዋ እውን ብምኺኖም ሳማ ሕጕስቲ እያ።

Tekst: Isabel Gosselt, Nienke Bekkema, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen
Illustraties: Monica Hajek
Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.
M.m.v.: Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.
Onmisbare steun: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Levvel, 2021.

Beeldverhalen in andere talen en de animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels.

voor kinderen door kinderen KINDERPOSTZEGELS

kenniscentrum kinder-en jeugdpsychiatrie

LEVVEL

PHAROS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN