



COVID ድኻም



ናይ COVID ድኻም እንታይ እዩ?

ብመሰረት ውድብ ጥዕና ዓለም (WHO) ናይ ለበዳ ድኻም ማለት እዚ ብዘሰለጠነ ሓድሽ ስሩዕ ምንቅስቃስ «ሞራል ምስኣን» እዩ። እዚ ድማ ልሙድ እዩ.

ናይ ለበዳ COVID-19 ሳዕቤን ድማ ናይ ጭንቀት፣ ምግላል፣ ፍርሒ፣ ምስንገድን ምሽቓልን ሓዊሱ ብዘተፈላለዩ መንገድታት ክግለፅ ይኽእል እዩ።

ዘሓሽ ስምዒት ንክስመዓኒ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

እንታይ ዓይነት ስምዒት ይስመዓኩም ከም ዘሎ ወይ እዚ ኣብ ዘላዕለልኩም ነገር ትኹረት ግበሩ። ዜናን ማሕበራዊ ሚዲያን ዘጨነቓኩም እንተድኣ ኮይኑ ካብ ስልኪ ወይ ኮምፒተር ዕረፍቲ ግበሩ። ጥዕንኡ ዝተሓለወ ናይ ድቃስ መደብ ይሃልውኩም ከምኡ ድማ ዘሀድሱኩም ምንቅስቃስ ምግባር ቀጥሉ። ተወሳኺ ደገፍ ንምርካብ ንመሓተኩምን ስድራኹም ምርካብ ትኽእሉ።

ኣበይ ሓገዝ ክረክብ ይኽእል?



ናብ WELLNESS ብ 741741 ኣቢልኩም ኩሉ ግዜ ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ ምልእኽ ትኽእሉ ኢኹም። ንስኹም ወይ ንስኹም ትፈልጥዎ ሰብ ዓርስኻ ናይ ምጥፋእ ሓሳብ ይሓስብ ከም ዘሎ ተፈሊጥኩም ናብ 9-1-1 ወይ ናብ ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ናይ ህፁፅ ሓደጋ እዋን ክፍሊ ኽዱ።

እዚ ትሕዞ እዚ ናይ ሞያዊ ማዕዳ ወይ ክንክን ንምትካእ ዝዓለመ ኣይኮነን። ንዝህልወኩም ሕቶታት ኩሉ ግዜ ናይ ሕክምና በዓልሞያ ኣገልግሎት ወይ ብቑዕ ናይ ጥዕና ክንክን በዓል ሞያ ሕተቱ።



ተወሳኺ መረዳኣታ ምርካብ ትደልዩዎ?

ብዛዕባ ናይ COVID-19 ኣእምሮዊ ጥዕና ተወሳኺ መረዳኣታ ኣብዚ ክትረኽቡ ትኽእሉ፦

- [WHO, 'Pandemic fatigue' \(2020\)](#)
- [StatCan, 'Mental Health Status of Canadian Immigrants During the COVID-19 Pandemic' \(2020\)](#)
- [Mental Health Commission of Canada, Commission de la santé mentale du Canada, 'Ask the experts: Mental health and wellness during the COVID-19 pandemic', \(2022\)](#)