



ተግባራዊ ለማድረግ ጎጂ ተመክሮዎችን በራስ መቋቋም የመቋቋም ችሎታን መገንባት



ጤናማ ዝምድናዎች

- ለሚከተሉት ግብ ማውጣት:

- ከበረታ ያለው ቋንቋ መጠቀም
- ከቤተሰብ ጋር ጥሩ ግዜ ማሳለፍ
- ለጓደኞች ግዜ መስጠት
- እርዳታ መጠየቅ



የሰውነት እንቅስቃሴ

- ለሚከተሉት ግብ ማውጣት:

- ቴሌቪዥን ማየትና ኮምፕዩተር ላይ ወይም ስልክ ላይ የሚያጠፉትን ግዜ መወሰን
- በየቀኑ የ20- ደቂቃ የእግር ጉዞ ማድረግ
- የቤተሰብ የሰውነት እንቅስቃሴ መፈለግ
- ልጆችን በስፖርትና በእንቅስቃሴ ትምህርቶች ማስመዝገብ



አመጋገብ

- ለሚከተሉት ግብ ማውጣት:

- ጤናማ ቁርስ ለመብላት
- ውሃ ለመጠጣት
- በየቀኑ 5 የፍራፍሬ ዓይነቶችን ወይም አታክልት ለመብላት
- ነጭ ዳቦ ወይም ሩዝ ከመብላት ይልቅ ሙሉ ስንዴ ለመብላት መምረጥ



እንቅልፍ

- ለሚከተሉት ግብ ማውጣት:

- ከመተኛት 30 ደቂቃ በፊት ቴሌቪዥንም ሆነ ኮምፕዩተርን ስልክን ማጥፋት
- የሚተኛበትን ዕለታዊ ሰዓት ማውጣት
- ጸጥታው የተጠበቀ የእንቅልፍ ቦታ ማመቻቸት
- አስተዋይነትን የሚረዱ ዘዴዎችን መጠቀም



አስተዋይነት

- ለሚከተሉት ግብ ማውጣት:

- ስሜትዎ ምን እንደሆነ ማስተዋል
- ተመሳጣይ ማለትን ማወቅ
- ጥሩ አተነፋረሰንና እርጋታ ሊያስከትሉ የሚችሉ ዘዴዎችን ማዘውተር
- የአስተዋይነት ልምድ መፍጠር



የአእምሮ ጤንነት

- ለሚከተሉት ግብ ማውጣት:

- እንደ ቤተሰብ መጠን ስለ ጤንነት ጉዳዮች መወያየት
- የአእምሮ ጤንነትን በተመለከተ ስለሚደረግ ህክምና ማወቅ
- የአእምሮ ሃኪም ፈልጎ ማግኘትና ቀጠሮ ማድረግ



ተፈጥሮ

- ለሚከተሉት ግብ ማውጣት:

- ውጭ በእግር መሄድ
- በቤት አካባቢ ባለው ቦታ የሽርሽር ዓይነት ሁኔታ ከቤተሰብ ጋር መፍጠር
- ወደ ሩቅ ጫቃ ቦታ በእግር መሄድ፣ ብስክሌት መንዳት፣ ወደ ባህር ዳርቻ መሄድ ወይም ውጭ በሚደረግ እንቅስቃሴ መሳተፍ



ምንጮች

ለአእምሮ በሽታ ብሄራዊ ትብብር (NAMI)
1-800-950-NAMI (6264)
የአስጊ ሁኔታ የቴክስት መስመር: Text NAMI to 741-741

ብሄራዊ በቤት ውስጥ የሚፈጸም ጥቃት አስቸኳይ መስመር:
800-799-SAFE (7233)

ብሀራዊ የጾታ ጥቃት አስቸኳይ መስመር
800-656-HOPE (4673)

ብሄራዊ ህይወትን በገዛ እጅ ማጥፋት ማስወገጃ መስመር
800-273-TALK (8255)
የቀውስ የቴክስት መስመር: Text HOME to 741-741

የሳንዲያጎ የእንክብካቤ መስመር
sandiego.networkofcare.org

ዋይ-ኤም-ሲ-ኤ የወጣቶችና የቤተሰቦች አገልግሎቶች

2929 Meade Ave
San Diego, CA 92116
619-281-8313

2-1-1 ሳንዲያጎ (2-1-1 San Diego)
በስልጥ ሳምንቱን ሙሉ፤ በሆነ ቀን 24 ሰዓታት (24/7) 2-1-1 ይደውሉ

