

FAYYAA SAMMUU

Namoonni baay'een mala fayyaa qaamaa qabaachuu danda'an beeku, garuu fayyaa sammuu qabaachuu jechuun maal jechuu akka ta'e kan baratan muraasa. Fayyaan sammuu fi qaamaa kan walitti hidhaman yoo ta'u, lachuunu jireenya keenya keessatti dursa kennuu qabna. Sammuun keessan akka gaariitti akka turuuf gorsa armaan gadii fayyadamaa.



GORSA #1: WAA'EE MIIRA KEESSANIIDUBBADHA

Yaada ykn miira kee ofitti qabachuu dhiisuun barbaachisaa dha. Isaan gadhiisuuf nama nageenya qabu adda baasuun itti haasoftu ykn miiroota fi yaadoota kee baareessi.

GORSA #2: NEETWOORKII DEEGGARSAA KEESSANII IJAARUU

Hundi keenya jireenya keenya keessatti deggersa miiraa fi michummaa nu barbaachisa. Maatii fi hiriyoota keessan bira deemuu amaleeffadhaa. Yeroo gargaarsa barbaaddu gaafadhu. Namoonni baay'een yeroo gargaarsa gaafataman gargaaruu akka jaallatan yaadadhaa.

FAAYYAA SAMMUU

Biroshurri kun barsiisonni fi barattoonni ABE tooftalee fayyaa sammuu fooyyessuu danda'an akka barsiisanii fi barataniif barnoota yaada keessa galchuun kan qophaa'edha.

GORSA #3: DAANGAA KAA'UU

Jireenya kee keessatti dirqamakee hir'isi. Walga'ii ykn hojii pirojektiif "lakki" jedhi. Waan gaafatamte hojjechuu barbaadduu fi dhiisuu kee akka yaadduf Gaalee yeroo xiqqoo kan sif kennu fayyadami. Kan akka, "Mee sagantaa koo ilaaleen sitti deebi'a".

GORSA #4: BOQONNAA FUDHAA

Hundi keenya boqochuuf fi of haaromsuuf of-eeggannoo gochuu qabna. Guyyaa kee guutuu keessatti boqonnaa gabaabaa daqiiqaa 10 fudhadhu, deemsa, sochii qaamaa gochuu fi guyyaa guyyaan waan si gammachiisu hojjedhu.

GORSA #5: SAMMUU KEESSAN TASGABBEESSAA

Yeroo hunda odeeffannoodhaan 24/7 qabamne jirra. Xiinxala, hafuura gadi fageenyaan baafachuun ykn sa'aatii muraasaaf meeshaalee elektirooniksii dhaamsuudhaan sammuu kee tasgabbeessi.

GORSA #6: BARRUU GALATAA QABAADHAA

Guyyaa guyyaan wantoota itti galateeffattu sadii barreessi. Hojiin salphaan kun waan gaarii jireenya kee keessatti guyyaa guyyaan ta'aa jiru hunda si yaadachiisa.



GORSA #7: WAAN TO'ACHUU DANDEESSAAN IRRATTI XIYYEFFANNOO KENNAA

Humna kee waan to'achuu dandeessu keessa galchiiti wantoota to'achuu hin dandeenye sana gadhiisi. Wantoota to'annaa keenyaan ala ta'an sanatti yeroo humna galchinu yaaddoo fi dhiphina dabala. Waan to'achuu dandeessu adda baafadhu, kunis humna siif kennuu fi jireenya kee keessatti dhiphina hir'isuu danda'a.

GORSA #8: YAADDOO KEESSAN BARREESSAA

Rafuu kee dura daqiiqaa 10'f dhimma fi yaaddoo kee hunda barreessi. Malli kun yaaddoo gadi lakkisuu fi hirriba fooyyessuuf gargaara.



GORSA #9: YAADA KEESSAN QORAA

Yeroo baayyee keessoo keenyaan waan salphaatti dhugaa hin taane ofitti dubbanna. Yaada gadhee ofitti dubbattu barreessi. Kun dubbii dhugaa ta'uu isaaf ragaa akkamii qaba jedhii of gaafadhu?

GORSA #10: HARIIROO GARII HIN TAANE HIR'ISII

Namoonni tokko tokko humna siif kennanii fi deeggarsi akka sitti dhagahamu taasisan jiru. Kaan humna keenya dhangalaasanis jiru. Namoota gaarii hin taane waliin yeroo daangessuu fi namoota sinitti tolan waliin yeroo dabalataa dabarsuu yaadaa.

GARGAARSA GAAFADHAA

Ogeessa fayyaa sammuu bira deemaa. Gargaarsa gaafachuun jabina malee dadhabina miti. Harki kee yoo cabe doktora waamta turte. Fayyaan sammuu akkasuma barbaachisaa dha, arguu dadhabdus.

Gorsitoonni si dhaggeeffachuuf, wantoota siif barbaachisan fi deeggarsa siif kennuuf leenjifamaniru. Kilinikoota fayyaa sammuu gatii xiqqaa qaban argachuuf marsariitii PANDA ilaali

<https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/>