

# ኣሊሳ ጭንቀት ኣለዋ። ንሳ ኣንታይ ከትገብር ትኸኣል?





## እዚኣ ኣሊሳ እያ

ኣሊሳ ምስ ክልተ ኣባታን፣ ኣዲኣን ኣቦኣን ብጣባር ትነብር።  
ንሳ ክልተ ደማሙ ኣለውኣ።

ኣሊሳ ኣብ ናታ ተሌፎን ፊልሚታት ምርኣይ ትፈቱው።



### ኣሊሳ መብዛሕትኡ ግዜ ፖህይቲ እያ

ኣሊሳ ሓዲ ሓዲ ግዜ ትበክደ። እንተኾነ ግን ንምንታይ ኣይትፈልጥን። ንሳ ብዛዕባ እዚ ወላሓዲ ነገር ክትገብር ኣይትኽእልን። ኣሊሳ ኣብ እዋን ምሸት ክትጽቅስ ኣይትኽእልን እያ። ኣሊሳ ብዙሕ ትሓሰብ። ናታ ኣእምሮኣ ብሓሳባት ዝመልኦ ኮይኑ ደስምዓ። ኣሊሳ ነፍስወከፍ መዓልቲ ትጻክም፣ ከምኡ እውን ክትበልዕ ኣይትጻልደን።

ንሳ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ባህ ኣይበላን።



### ካሊሳ ብዛዕባ እዚ ጸገም ካለዎ

ንነፍስዎከፍ ሰብ ሓዲ ሓዲ ግዜ ጓሂ ደስምዎ እዩ። እንተኾነ ግን ካሊሳ ድሮ ንነጭሕ እዎን ጓሂ ተሰሚዕዎ።

ካሊሳ ደስ ዝብሉ ነገራት ሓዲት እያ እትገብር። ካሊሳ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ብግቡእ ኣተኩሮ ክትገብር ኣይተኸእልን። ንሳ ሓዲ ሓዲ ግዜ እንታይ ክትገብር ከምዘለዎ ትርስዎ።



### አደናደ አሊሳ ሓገዝ ደልያ

አሊሳ ተቆይራ፣ ኢሳ አዲካ ትሓስብ። አሊሳ ኩሉ ግዜ ሕግስቲ እያ ነይራ። ንሳ ብዙሕ ትዋዘይ ነይራ። ሕጂ አሊሳ መብዛሕትኡ ግዜ ጸጥ ትብል፣ ከምኡ እውን ንበይና ክትከውን ትደልይ። አሊሳ ቀልጢፋ ትሓርቆ።

አደናደ አሊሳ፣ እዚ ንዓካ ደስ ዝብል ኣይኮነን ኢሳ ሓሲባ። ንሳ ንአሊሳ ክትሕገዝ ደልያ። ንአሊሳ አዲካ ናብ ሓኪም-ገዛ ደዊላ፣ ከምኡ እውን ቆጶራ ገይራ።



### ኣሊሳን ኣዲኣን ናብ ሓኪም-ገዛ ይኸዳ

እቲ ሓኪም-ገዛ ጽቡቕ ገይሩ ሰሚዕዎዎን። እቲ ሓኪም-ገዛ ጽቡቕ ገይሩ ዝሰምዕ ምኃኑ ኣሊሳ ደስ ዝብል ኮይኑ ረኺባቶ። ኣሊሳ ካብ ሕጂ ንደሓር ጓሂ ክስምዓ ኣይደለየትን። እቲ ሓኪም-ገዛ ኣሊሳ ሓገዝ ክትረክብ ከም እትኸክል ተዛሪቡ። እቲ ሓኪም-ገዛ ንኣሊሳን ኣዲኣን ናብ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ሰዲድዎን።

እቲ ሓኪም-ገዛን ምምሕዳር ከተማን ንቆልዑት ሓገዝ ከሞዱድሎም ይኸክሉ እዮም። ሓዲ ቆልዓ ኩሉ ግዜ ንሓዲ ሰብ ናብ ቆጶራ ክማላእ ይኸክል እዩ። እቲ ቆልዓ ዝኣምኖ ዝኾነ ሰብ።





**ኣሊሳን ኣዲኣን ናብ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ ይኸዳ**

በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ ንቆልዑት ምስኦም ብምዝርራብ ትሕግዝ። እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ ብዛዕባ ቆልዑትን፣ ንቆልዑት ከመይ ከም ዝስምዖምን ብዙሕ ኣፍልጦ ኣለዎ።

እንተድኣ ብቋንቋ ቴዘርላንድስ ክትዛረቢ ዘይደለኺ ወይ ዘይትኸእሊ ኮይንኪ፣ ሓዲ ኣተርጓሚይ ንኸግበረልኪ ክትሓቲ ትኸእሊ ኢኺ። ኣተርጓሚይ ቋንቋ ብምትርጓም ይሕግዝ።

1. ኣሊሳ መጀመርታ ምስታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ ክትላለይ እያ።
2. ድሕሪ እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ መርመራ ትገብር። ንሳ ንኣሊሳን ንወለዳን ሕቶታት ትሓቶም። ንኣሊሳ ኣዳኖት ጸገማት ከም ዘለውዎ ንምርኣይ።
3. ብድሕሪ እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ ንኣሊሳ ክትሕግዝ እያ።



**ኣሊሳ ጭንቀት ከም ዘለዎ ሰሚዓ**

እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ ንኣሊሳ ጭንቀት ከም ዘለዎ ነጊራታ። ንነፍሲወከፍ ሰብ ጭንቀት ዝተፈላለዩ እዩ።

ጭንቀት ዘለዎም ቆልዑት መብዛሕትኡ ግዜ ጓሂ ይስምዖም። ንሳቶም ነቶም ኣቐዲሞም ኣዝዮም ዝፈትውዎም ዝነበሩ ነገራት ንምግባር ቃሕ ኣይብሎምን። ሓዲ ሓዲ ግዜ ጭንቀት ዘለዎም ቆልዑት ጽቡቕ ክድቅሱ ኣይክእሉን እዮም ወይ ብጽቡቕ ክበልዑ ኣይክእሉን። ከምኡ እውን ሓዲ ሓዲ ግዜ ቃንዛ ርእሲ ይገብረሎም። ገሊኦም ጭንቀት ዘለዎም ቆልዑት ብዛዕባ ሞት ብተሓ ይሓስቡ። እዚ ደስ ዝብል ስምዒት ዝህብ ኣይኮነን።

ጽቡቕ ዕድል ኮይኑ ጭንቀት ዘለዎም ቆልዑት ክሕገዙ ይኻእሉ እዮም።





### ኣብ ሙሉኡ ዓለም ዝርከቡ ቆልዑት ጭንቀት ክህልዎም ይኽእል እዩ

ኣብ ኩሉን ሃገራት ዝርከቡ ቆልዑት ጭንቀት ክህልዎም ይኽእል እዩ። ኣብ ነፍሰወከፍ ቤት-ትምህርቲ ጭንቀት ዘለዎም ቆልዑት ክህልዉ ይኽእሉ እዮም።

ጭንቀት ብዝተፈላለዩ ነገራት ከጋጥም ይኽእል እዩ። ሓዲ ሕማቕ ኣጋጣሚ የሕሊፍካ ክትከውን ትኽእል ኢኻ፣ ንኣብነት ኣብ ገዛ ወይ ኣብቲ ንስኻ ዝመዳኣካሉ መበቆልካ ሃገር። ወይ ካብ ስድራ-ቤትካ ሓዲ ሰብ ዝሞተ ምስ ዝህሉው። ሓዲ ሓዲ ግዜ ንምንታይ ጭንቀት ከም ዘጋጠመካ ኣይተፈልጥን። ኣንተድኣ ጽቡቕ ዘይተሰመዓካ፣ ሓገዝ ምሕታት ኣዝዩ ጽቡቕ እዩ።



### ኣሊሳ ሓገዝ ትቐበል

እታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ ንኣሊሳ ሓገዛታ። ንሳ ንኣሊሳ ዝሓሸ ንክስምዓ እንታይ ክትገብር ከም እትክእል ምሂራታ። ነፍስወከፍ ሰሙን ንሳ ምስታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣክምሮ ትዘራረብ። ኣሊሳ ብኣወንታዊ ኣገባብ ምሕሳብ ተማሂራ።

እቶም ወለዲ ናይ ኣሊሳን ቤት-ትምህርቲን እውን፣ ንኣሊሳ ንምሕጋዝ ምክሪታት ተቐቢሎም።



### ንኣሊሳ ዝያዳ ዝሓሸ ኮይኑ

ኣሊሳ ምስታ በዓልቲ-ሞያ ስነ-ኣእምሮ ምዝርራብ ደስ ዝብል ኮይኑ ረኪባቶ። ሳላ እቲ ሓገዝ ንኣሊሳ ዝያዳ ዝሓሸ ኮይኑ። ኣሊሳ ዝያዳ ብዝሓሸ ትጽቕስ። ንሳ ሓደ ሓደ ግዜ ገና ቍሩብ ትደክም እያ። እንተኾነ ግን ሕጂ ኣሊሳ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ዝያዳ ብዝሓሸ ኣተኩሮ ክትገብር ትኽእል።

ኣሊሳ ዝያዳ ደስ ዝብሉ ነገራት እውን ትገብር። ወለዳ ንዓኣ ዝሓገዘዎ ብምኽኻም እውን ኣሊሳ ሕጉስቲ እያ።

**Tekst:** Nienke Bekkema, Sara El Abbassi, 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 Level, 2020.

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 en Stichting Steunfonds Pro Juventute.

