

ቅድሚያ መጥበቅቴ ሓይሊ ምስክር ዚህልወክ

ንውጽኢት መጥበቅቴ ክትጸልዎ ትኽእል ኢኻ።

አልኮል

ምቁራጽ አልኮላዊ-መስተ፡ ንሓደጋ ሕክምናዊ-ምትሕልላኽ የጉድሎ'ዩ።

ቅድሚያ መጥባሕቲ ን4-8 ሰሙናት፡ ብድሕሪኡ ውን ንቕፋብ ጊዜ አልኮል ምስታይ ደው ምስ ተብል፡ እቲ መሳርዕ-አካላትካ ብግቡእ ስርሑ ኪጅምር ዕድላ ኪረክብ'ዩ። አልኮላዊ-መስተ ካብ ዘስዕቦ ኣሉታዊ ሳዕቤናት፡ ካብ ሓደጋታት ረኽሲን፡ ኣክብ ሽግራት ቁስሊን፡ ካብ ረኽሲታት ልቢን-ሳንቡእን - ናይ ደም ምፍሳስን ሽግራት ክትድሕን ትኽእል ኢኻ።

ካብ ዓቂንካ ምስታይ ብዙሕ ትኸስቦ ነገር ኣሎ'ዩ። ግን እቲ ብዓቕን ትሰትዮ ደው እንተቢልካዮ ድማ፡ ኣካላትካ ብኣወንታ ይጽሎ'ዩ።



ተወሰኝቲ ሓደጋታት

ሓደገኛ ዝኾነ ብዝሒ ኣልኮላዊ-መስተ ምጥቃም፡
ማሕበራዊን ጥዕናዊን ሽግራት ንክጋጥመካ
ዓቢ ሓደጋ'ዩ ዘሎዎ፡፡ ንኣብነት፡-

- ጸገም ሰብኣዊ-ርክባት
- ምድርባሽ-ድቃስ
- ድኻም
- ቁጥዐ
- ቃንዛ-ርእሲ
- ሓደጋታት
- ሽግራት ከስዐ
- ሸቕልቀል
- ጭንቀት
- ልዑል ጸቕጢ-ደም
- ካንሰር



አካላዊ ንጥፈታት

ብዝተኸለ መጠን ኣብ ጽቡቕ አካላዊ-ቁመና ምህላው፡ ነቲ መጥበሕቲ ብዝቐለለ ንኽትወጽን - ንዳግሙ-ትሃድሶን፡ ጥዕናኻ ቀልጢፉ ንኺምለስን ኣዝዩ ኣድላዪ እዩ።

እቲ ሓፈሻዊ እንህበ ምኽራ፡ ናይ 150 ደቓይቕ ኣብ ሰሙን አካላዊ ንጥፈታት ምግባር'ዩ። እዚ፡ ምስቲ ፈጠን-ፈጠን እናበልካ ትገብሮ ናይ እግሪ ጉዕዞ ዝመጣጠን'ዩ።

ሕማምን መድሃኒታዊ-ሕክምናታትን ኣካላዊ ምድኻም ስለ ዘስዕብ፡ ነቲ ናይ ምንቅስቃስ ተኸእሎኻን ሓይልኻን ስለ ዝጸልዎ፡ ነቲ ዓቕምኻ ዝኹነን - ነቲ ክትገብሮ ትኸእልን ምንቅስቃስ ደኣ ምረጽ። ነቲ ዓቕምኻ ዝኹነ ምንቅስቃስ ምግባር፡ ካብቲ ፈጹምካ ዘይምግባር ዝሓሸ'ዩ።

ንኽትዕወት ዚሕግዙ ነገራት

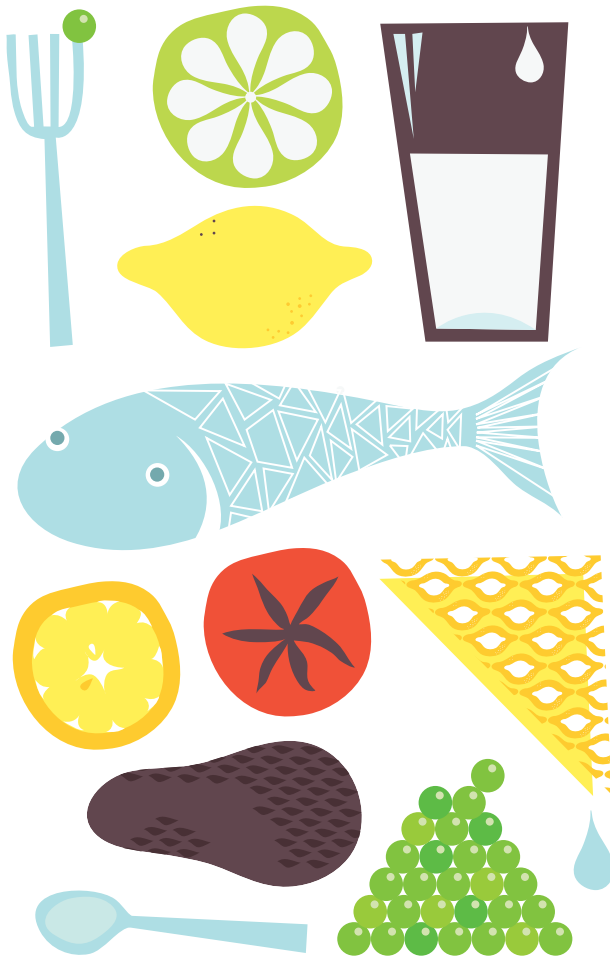
- ብቐለል ደረጃ ደኣ ጀምሮ፡ መታን ኣብ መንጉኡ ተጉናቢድካ ከይተፈሸሎ
- ሓይ ትፈትዎ ዓርክኻ ምሳኻ ተማላእ
- ቆጻሪት ስጉምቲ ተጠቐም - መታን ነቲ ነናይ እዋኑ ንጥፈታዊ ደረጃኻ ንምክትታል ክጠቕመካ
- ነቲ ኣብ ነዊሕ ጊዜ ዝገበርካዮ ኣካላዊ ንጥፈታካ ንምርዳእ ክጥዕመካ፡ ሓንቲ ዕለታዊ-ንጥፈታት መመዝገቢት ጥራዝ ኣዳሉ።
- “ብሕክምና ዚእዘዘልካ ምንቅስቃስ” (FaR-fysisk aktivitet på recept)፡ ሓይ ካብቲ ብሕክምና ዚእዘዘልካ ዚኸእል ምንቅስቃስ ኩይኑ፡ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንምግባር ዘበጋግሶካን - ዚሕግዘካን'ዩ።
- ነቲ ናትካ ቤትሕክምና፡ ሕክምናዊ-ምንቅስቃስ ንኺእዝዘልካ ሕተቶ
- ኣብዚ እዋንዚ፡ ብዙሓት ማሕበራት ዝተማህሩ ናይ “FaR-ledare” ስለ ዘሎዉዎም፡ መደብ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንምውጻእ ዚሕግዙኻ ይኸእሉ እዮም። ኣብ www.farsmaland.se ኣቲኻ ርክ።



ንምብግጋስ ዚጠቅም

ምእርታት

- ➔ ኣካላዊ ብቕዓትካ ክሳብ ክንደይ ምዃኑ ኣጽንዖሶ
- ➔ ምሳኻ ዚኸይድን - ክትፍጽሞ እትኽእልን ዕላማ ኣውጽእ፡
(30 ደቕቕ/ንመዓልቲ፡ 10 ደቕደቕ x 3 ጊዜ፡ 15 ደቕደቕ x 2 ጊዜ)
- ➔ ናይ ህይወትካ ምቕደዖር መድብ ኣውጽእ
- ➔ ነቲ ዘጥረኻሶ ሓድሽ ልምዲ ዓቅቦ፡ ከም ናይ መዓልታዊ-ኣገባብካ ጌርካ ውሰዶ
- ➔ ነቲ ደረጃ ምንቅስቃስካ ክብ ንኸተብሎ፡ ሓደስቲ ስጉምቲታት ውሰድ። ብድሕረ 6 ኣዋርሕ፡ እቲ ልምዲ ኣካላዊ ምንቅስቃስካ፡ ድሮ ከም ሓደ ክፋል ናይቲ መዓልታዊ-ህይወትካ ከይኑ ኣሎ፡ ማለት'ዩ።



ልምዲ-አመጋግባ

ቀቅድሚ መጥባሕቲ፡ ጥዕና ዚህብ ናይ አመጋግባ ልምዲ ምህላው፡ ንሓደጋታት ምትሕልላኻት-ጥዕና ኣጉዲሉ፤ ንምሕዋይ ኣካላትካ የቀላጥፎ'ዩ።

ምጥማይን ምፍዝራዕን ክልቲኡ፡ ንምትሕልላኻት-ጥዕና ዘጋድድ'ዩ። ዋላ ህጡር ኳንካ ውን መዓዛ መግቢ ዝጎደለካ ክትከውን ከም ትኽእል ክተስውዕለሉ ኣገዳሲ'ዩ፤ እንተ ደኣ እቲ እትምገቦ መግቢ ጠቐሜታ ዘይብሉን ሓይሊ ዘይህብን ኩይኑ።

ቀቅድሚ መጥባሕቲ ምግባርካ፡ ከከምቲ ዘሎካ ኣካላዊ-ኩነትን ኣድላይነትን ተራእዩ፡ ብዛዕባ ጥዕና ዚህብ አመጋግባ ምኽሪ ምርካብ ኣድላይ ኪኸውን ይኽእል'ዩ። እዚ ዚግበር ድማ፡ መታን እቶም ትገብሮም ለውጢታት፡ ንናይ ጥዕናኻ ምምላስ ኣወንታዊ ውጽኢት ንኺህልዎም ተባሂሉ እዩ።

ሽጋራ-ምስታይ

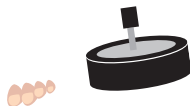
ቅቅድሚ መጥባሕቲ ምግባርካ ን4-8 ሰሙናት ዚኸውን ሽጋራ ምስታይ ደው ምስ ተብሎ፡ ንሓደጋ ምትሕልላኻት-ጥዕና ክትጉድሎ ትኽእል ኢኻ። ድሮ ኣብቲ ጊዜ፡ ናይ ልብኻን ናይ ሳምቡእካን ዓቕሚ ኪመሓየሽ፡ ከምኡ ውን ኣካላዊ ናይ ምክልኻልካ ዓቕምኻ ክሕይልን ክኢሉ ኣሎ።

ምስቲ ሽጋራ ደው-ምባልካ፡ ቁስሊ ናይ ምሕዋይ ተኸእሎኻ ክመሓየሽን፡ ንሓደጋታት መዕበስቲ-ደምን ምፍጣር በሰላታታትን ውን ዘጉድለልካ። ዋላ "ስኑስ" ምውሳድ ውን፡ ነቲ መገዲ-ደም ስለ ዘጽብቦ ነቲ ናይ ደም ዑደት ከም ዚጉተት ብምግባር፡ ነቲ ናይ ምሕዋይ ቁስሊ መስርሕ የሰናኸሎ። ገለ ዓይነት መጥባሕቲታት፡ ቅድሚኒ መጥባሕቲ ምግባርካ፡ ንገለ እዋን ሽጋራ ደው ንክተብል ጠለብ ዘቕርብ።

ርእስኻ ኣዳሉ

ሽጋራ ምስታይ ደው ንምባል መታን ክትዕወተሉ፤ እቲ ኣቐዲምካ ኣድላዪ ምድላው ምግባር ወሳኒ እዩ። ብኸመይ ከም ትገብሮ ዚውስን፡ እሱ ነንውልቅኻ ዚምልከት ነገር። ንዓኻ ኣየናይ ኣገባብ ከም ዚምእምኣካን፡ ኣብ ዝተፈላለዩ ኩነታት ከመይ ከም ዚስምዓካን፡ ንስኻ ኢኻ ብዝበለጸ ትፈልጡ። ይኹን እምበር፡ ነቲ ኩነታት ከቃልሉ ዚኽእሉ ገለ ምኽርታት ኣብዚ ታሕቲ እንሆ፡-

- ➔ ስለምንታይ ደው ክተብል ከም ትደሊ ኣዕሚቑካ ሕሰበሉ።
- ➔ ደው ተብለሉ ሓንቲ ውስንቲ መዓልቲ መድብ።
- ➔ መዓስ-መዓስ ሽጋራ ወይ "ስኑስ" ከም ትወስድ መዝግቦ። ንሱ ድማ፡ ነዮኖት ናይ ህይወትካ ኣገባባት ክትቅይር ከም ዘድልዩካ ኪሕብረካ።
- ➔ ኩሉ ምስ ትምባኻ ዝተሓሓዘ ዘበለ ነገር ካብ ከባቢኻ ኣርሕቆ፡ ነቶም ካብ ሽጋራን ካብ "ስኑስን" ንምርሓቕ ከሽግሩኒ ይኽእሉ። ሞድ ኢልካ ትግምቶም ኩነታት፡ ኣዮኖት ምኪኖም ሕሰበሎም። ንኣብነት ምስ ናይ ንጉሆ ወይ ናይ ድሕራ-ቕትሪ ቡን ኪኸውን ይኽእልዩ። ሽዑ፡ ኣምሰይኡ እንታይ ካልእ ነገር ክትገብር ከም ትኽእል ተዳለውሉ።
- ➔ ኒኮቲን መድሃኒት ክተዳሉ ትኽእል ኢኻ፡ እዚ ግን ነቲ ድሌትካ ይኹን ነቲ ናትካ ውሳኔ ክትክእ ኣይክእልን እዩ!



አብ'ቲ መጥባሕቲ ትገብረሉ ጊዜ፡ ነቲ ውጽኢቱን ነቲ ናይ ጥዕናኻ ምምላስ ኩነታት ዚውስኑ ብዙሓት ረጃሒታት ኣሎዉ እዮም። አብቲ ናይ ህይወትካ ልምዲታት ምግባር፡ ንሓደጋታት ምትሕልላኽ ጥዕናኻ ከጉድሎ ይኽእልዮ። ጽቡቕ ውጽኢት ንኽትረክብ ውን ክብ ክብሎ ይኽእል እዩ።

አብ ህጹጽ ኩነታት ንእትገብሮም መጥባሕቲታት ውን፡ እቶም ጌርካዮም ዝጸናሕካ ለውጢታት ኣወንታዊ ውጽኢት ኣሎዎም'ዩ።

አብ **www.1177.se** ኣቲኻ ብዛዕባ ናይ ህይወትካ ልምድታት ጊዜ መጥባሕቲ ብዝበለጸ ክተንብብ ትኽእል ኢኻ። አብ ርእሲ ውን፡ ለውጢ ንምግባርን ደገፍ ንምርካብ ካበይ ምኽሪ ከም ዝርከብ ኣብኡ ሰፊሩ ኣሎ።