ወለዲ ንኣሽቱ ቆልዑ፥ ሕጉሳት ዲኾን፧
ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ዓቕልኹን ይጸበኩን’ዶ፧

ኣብ ክንዲ PROMOTION SANTÉ SUISSE ብLATIN CANTONSን CORAASPን እተወስደ ተበግሶ’ዩ

ኣብ ቀረባ እዋን፣
ወላዲት ኽትኮኒ ዲኺ፧

ቦኽሪ ቆልዓ ወሊድኪ
ኣለኺ’ ዶ፧

ካልእ ቖልዓ
ብምውላድኪ፣ ዓቐን
ስድራቤትኪ ዓብዩ’ ዶ፧

እንቋዕ ኣሐጎሰኪ!

ዘይተጸበኻዮ፡ ዘይደለኻዮ ወይ ዘይመደብካዮ ውላድ ምውላድ፡ ኣቦ ወይ ኣደ ከምእትኸውን ይገብር፣ እዚ ድማ ንዓኺ ዝዓቖሮ ብዙሕ ሓድሽ ነገራትን ዘሕጉስ ግዝያትን ዝሓዘ ዓቢ ግን ከኣ ባህ ዘብል ተሞክሮ እዩ። ብተመሳሳሊ ድማ ኣካላዊ፡ ግብራዊ፡ ማሕበረ - ቁጠባዊ፡ ስነ - ልቦናዊ ከምኡውን/ወይ ዝምድናዊ መስርሕ ምርዓም - ውላድ ዘካተተ ለውጢ - ህይወት እዩ።

ጥንሲ፡ ሕርስን ናይ ፈለማ መዓልታት ውላድክን፡ ውዕዉዕ ስነ - ልቦናዊ ግዝያት ናይ ህይወትኪ እዩ። ሓድሽ ውላድ ብምርካብኪ ሓጐስኪ ድሕሪ ምግላጽ፡ ስምዒታት ጭንቀት፡ ጥርጣረ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ሓገዝን ደገፍን ክኢላ ከድልዮ ዝግባእ ኣዝዩ ዓሚቕ ዝኾነ ለውጥታት ኽጋጥመኪ ይኽእል እዩ። ከምኡ ዓይነት ስምዒት ክስምዓኪ፡ ንበይንኺ ዘጋጥም ኣይኮነን።

ኣብዚ ብሓቂ ፍሉይ ዝኾነ ግዝያት፡ ብዛዕባ ሓጐስኪ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ብዛዕባ ዘለኪ ሕቶታትን ጭንቀታትን ድማ ክትዘራረቢ ትብዓት ክህልወኪ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ ዝኾነ ነገራት ድማ ምስ መጻምድትኺ፡ እምንቲ መሓዛኺ፡ ኣባል ስድራቤትኪ ከምኡውን/ወይ ኣብ ከባቢኺ ዘለዉ ክኢላታት ተዘራረቢ። ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ተዘራረብን ጭንቀትኪ ንኽትጸርዮ ዘይከኣልኪ ኣዝዩ ከቢድ ኣብ ዝኾነሉ ድማ ሓገዝ ንኽትሓቲ ትብዓት ይሃልውኪ።

Santépsy.ch፡ ነዚ መጽሓፍ ሓበሬታ - ሓገዛት ክህበኪ ይደሊ፣ ኣብ ውሽጡ ድማ ኣብ መዝገብ ሓበሬታኺ ንኽተስፍርዮ እንዕድመኪ ገለ ጠቓምቲ ኣድራሻታት ሓገዝ ዘሓዘ እዩ።

ሞያዊ ሓገዛት

ዝከታተለኪ ክኢላ ማህጸን፣ መሕረሲት ከምኡውን ኣብ ማእከላት ክንክን ቆልዓ ዝሰርሕ በዓል - ሞያ ከምኡውን ናይ ውላድኪ ሓኪም ቆልዓ፣ ቅድምን ድሕርን ሕርሲ ደገፍ ክህቡኺ እዮም።

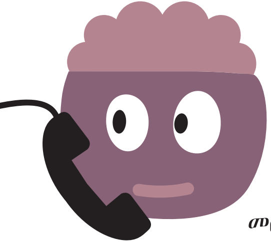
ብዛዕባ ጥንስን ዕብየት ውላድክን ዝምልከት ንዘለኪ ኩሉ ሕቶታት ዝምልሱ ሰብ - ሞያ ኣብኡ ይርከቡ እዮም፤ ከምኡውን ኣብ ምእላይ ጭንቀታትኪ፣ ጥርጣረኽን ስምዒታትክን ክሕግዙኺ ድማ ይኽእሉ እዮም። ኣድላዩ እንተኾይኑ ድማ ናብ ካልእ ክኢላ ከመሓላልፉኺ ይኽእሉ እዮም።

ኣብ ነፍስወከፍ ኣውራጃ ዝውሃብ ትምህርታት ቅድመ - ሕርሲ፣ ኣብ መጻኢ ወለዲ ምስዘኾና ካልኦት ደቀንስትዮ ንኽትራኸብን ሓሳብኪ ንኽትለዋወጥን ዕድል ይህበኪ እዩ። ንሕቶታትክን ዘሎኪ ጭንቀታትን ድማ ምስ ካልኦት ንኽተካፍልዮ ክሕግዙኺ እዮም።

ማእከላት ጾታዊ ጥዕና፣ ኣብ እተፈላለየ መድረኻት ዝምድናታቶምን ጾታውን ፍርያምነታውን ህይወቶምን፣ ሓበሬታን ደገፍን ንኽህቡን ንኺሰንዩን፣ ንደቀተባዕትዮን ደቀኣንስትዮን፣ ብንጹል ይኹን ብጽምዲ ኣገልግሎት ዝህብ እዩ።

ቀይሕ መስቀል፣ ምእላይ ቆልዑን ንዝሓመመ ቆልዑ ምክትታልን ብፍሉይ ዝምልከት ብዙሕ ኣገልግሎታት ንስድራቤታት ዝህብ እዩ።

ከም “Maisons vertes” ዝኣመሰላ እተፈላለያ ማሕበራት ኣብዘን ኣውራጃታት ትረኽቡ ኢኹም፣ እዘን ቦታታት ድማ ምስ ወለድን ካብ 0 ክሳዕ 5 ዓመት ምስ ዝዕድሚኦም ቆልዑን ኣኼባታትን ዘተን ዝግበረለን እዩ።



ኣቦታት ንዝኾኑን ኣብ መጻኢ ኣቦታት ንዝኾኑን፡ መርበብ - ሓበሬታ www.maenner.ch፡ ምኽሪ ይህብን ምስ ካልኦት ናይ መጻኢ ኣቦታት ንኽራኸብ ድማ ዕድላት ይፈጥርን።

ካብ ሃገራዊ ቋንቋታት ስዊዘርላንድ ወጻኢ ዝኾነ ቋንቋታት ዝዛረቡ ስድራቤታት፡ ብዛዕባ ማዕረ ዕድላት ጥዕና ዝምልከት ሓበሬታ ንምርካብ፡ ንመድረኽ ቀይሕ መስቀል ስዊዘርላንድ www.migesplus.ch ክርእዩ ኣለዎም።

ኣገልግሎት ምይይጥ “ምኽሪ ወለዲ” Pro Juventute፡ ኣብ ግዜ መዓልትን ለይትን ናብ 058 261 61 61 ብምድዋል ይርከብ እዩ፣ እዚ ምኽሪ ድማ ብዘይ - ክፍሊት ብናጻ ዝወሃብ እዩ።

ን143 ብጥቃም ናብ La Main Tendue ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም፣ ኩሉ ግዜ ማለት ን24/24፡ 7/7 ዝወሃብ እዩ።

ኣብ እትቕመጥሉ ኣውራጃ ዝወሃብ እተፈላለየ ሓገዛት ንዝርከበሉ ኩሉ ኣድራሻታት ኣብዚ ርኸቡ መርበብ - ሓበሬታ፥
www.santepsy.ch/tigrinya

ዝከታተለኪ ሓኪም ማህጸን፥

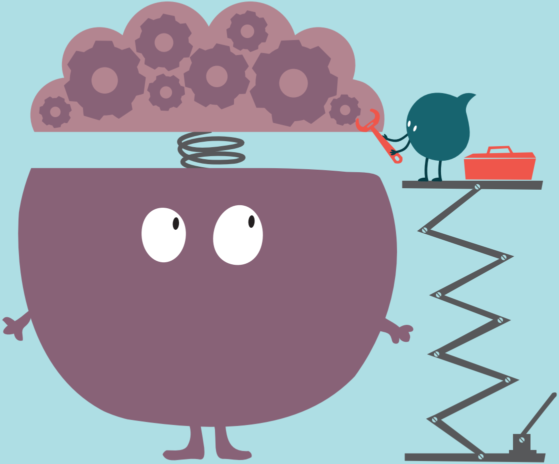
ተሌ፥

መሕረሲት፥

ተሌ፥

ንወላድኺ ዝከታተል ሓኪም ህጻናት፥

ተሌ፥



እትረኽብዮ ሓገዛት

ኣስማትን ዝርዝራዊ ሓበሬታን ናይቶም ቀረብትኺ ኢልኪ እትሓስብዮም፡ እትኣምንዮምን ንዓኺ ድማ ደገፍ ክህቡኺ ድሉዋት ዝኾኑን ሰባት ኣብዚ ምስፉር ኣይትረስዒ። እዞም ሰባት ' ዚኦም፡ ቅድሚ ወይ ድሕሪ ሕርሲ ውላድኪ፡ ክትራኸብዮም ጽቡቕ ዝስምዓኪ፡ ምስጢር ክትነግርዮምን ተሞክሮኺ ክትነግርዮምን እትኽእሊ ሰባት እዮም። ንበይንኺ እተሕልፍዮ ናይ ምዝንጋዕ ግዜ መታን ክህልወኪ ከምኡውን/ወይ ምስ መሻርኽትኺ ግዜ ከተሕልፊ መታን ኽትክእሊ፡ ኣብ ክንዳኺ ኮይኖም ንውላድኪ ኽከታተሉ ዝኽእሉ ሰባት እዮም። መሓዛ፡ ኣባል ስድራቤትኪ ወይ ጐረቤትኪ ክኾውን ይኽእል እዩ።

እትኣምንዮም ሰባት፥

-

ተሌ፥

-

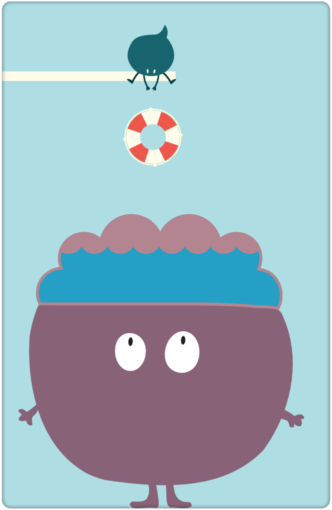
ተሌ፥

-

ተሌ፥

-

ተሌ፥



ኣብ ወለዲ ዘተኮረ ምሕያል ስነ - ኣእምሮኣዊ ጥዕና Latin ኣብ ግምት ብምእታው፥ Santépsy.ch፥ ኣብዚ ዝሓረስክሉ ግዜ ንስነ - ኣእምሮኣዊ ጥዕናኺ ንኽትከናኸኒ ዝሕግዝ ምኽሪ ይህበኪ፣ ካብ ወለድን ካብ ሰብ - ሞያን ድማ ምኽሪ ከምእትረኽቢ ይገብር። ብኽብረትኪ ንመርበብ - ሓበሬታና www.santepsy.ch/parentalite ከፊትኪ ርኣዩ።

Santépsy.ch፥ ነቲ ብ Latin Cantons ከምኡውን Coraasp (Coordination romande des associations d’action pour la santé psychique) ዝእለ ምሕያል ስነ - ኣእምሮኣዊ ጥዕና ዘገልግል ናይ ኢንተርነት መድረኽ እዩ። ኣብዚ መድረኽ’ ዚ፥ ሰፊሕ ጐስጋስ ምሕያል ስነ - ኣእምሮኣዊ ጥዕና ይካየድ እዩ፣ ኣብ ኣውራጃታት Swiss Romandeን Tessinን ድማ ከምዝዝርጋሕ ይኸውን፣ እዚ ድማ ኣብ ጥቅምቲ 2018 ብPromotion Santé Suisse እተወስደ ተበግሶ እዩ።

CLASS Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales

Coraasp Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera