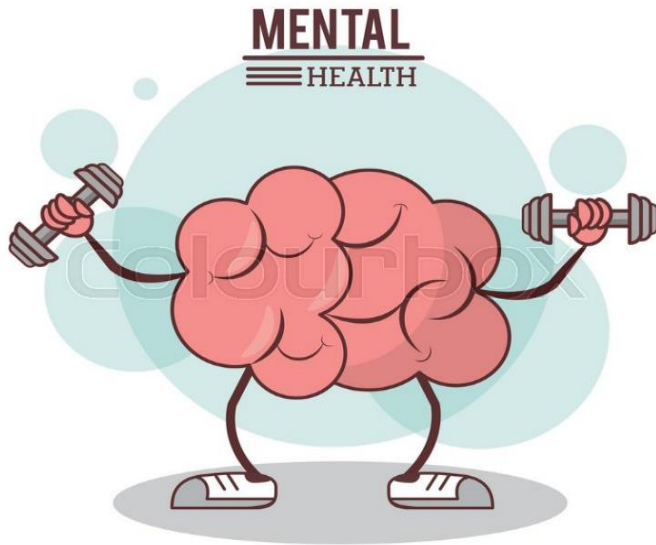


COPING SKILLS TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH

የአእምሮ ጤንነትዎን የተሻለ ለማድረግ የሚረዱ ክህሎቶች



Looking after your Mental Health

የአእምሮ ጤንነትዎን መንከባከብ

FOLLOW A DAILY ROUTINE

የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ይተግብሩ

We all react differently to stressful situations and uncertain situations like COVID-19 can cause severe distress, therefore, it is essential to take care of our mental health during this difficult

time. Developing a daily routine can help us to feel more in control of everything and help us to make room for all that's important. Routine can aid in our mental health. It can help us to cope with change, to form healthy habits, and to reduce our stress levels which is beneficial to our mental and physical health.

ሁላችንም ለተጨማሪነት ጉዳይዎች የተለየ ምላሽ እንሰጠዋለን እና እንደ COVID-19 ያሉ እርግጠኛ ያልሆኑ ሁኔታዎች ከባድ ጭንቀት ሊያስከትሉ ይችላሉ ፣ ስለሆነም በዚህ አስቸጋሪ ጊዜ የአእምሮ ጤንነታችንን መንከባከቡ አስፈላጊ ነው ።. የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ማጎልበት ሁሉንም ነገር በመቆጣጠር ረገድ የበለጠ እንድንሰማ እና አስፈላጊ ለሆኑት ነገሮች ሁሉ ቦታ እንድንሰጥ ሊረዳን ይገባል።. በአዕምሮ ጤንነታችን ውስጥ መደበኝነት/ በመደበኛ መንገድ መመራት ሊረዳ ይችላል ።. ለውጥን ለመቋቋም ፣ ጤናማ ልምዶችን ለአእምሮ እና ለአካላዊ ጤንነታችን የሆነውን ጭንቀት ለመቀነስ ሊረዳን ይችላል ።.

The Mental Health Benefits of Having a Daily Routine

የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን መተግበር ለአእምሮ ጤና ያላቸው ጥቅሞች

- Routine can anchor us. No matter what's going on in our day, knowing that we will be having our evening meal around 6 pm, and going to bed around 10 pm, can be a real comfort. The certainty of our routine can help us to manage the uncertainty that life throws at us.
- መደበኛ መልህቅ ሊያኖረን ይችላል። በዘመናችን ምንም ጊዜ ቢሆን ፣ ከምሽቱ 6 ሰዓት አካባቢ መክሰሳችንን እንደምንበላ ማወቅ እና ከምሽቱ 10 ሰዓት አካባቢ መተኛታችንን ማወቅ ምቹነት ያሳያል ። የዕለት ተዕለት ተግባራችን እርግጠኛነት ሕይወት በእኛ ላይ የሚጥልብንን እርግጠኛ ያልሆኑትን ነገሮችን ለመቆጣጠር ይረዳናል ።
- Coping with unpredictable periods of time can feel more manageable when we have a structure in place.
- ሊተነበዩ የማይችሉትን ጊዜያዊ ወቅቶች መቋቋም በቦታው ላይ መዋቅር ሲኖረን በይበልጥ ጥሩ ይሆናል
- This can allow us to build in daily habits that help us with our mental health. It could include things like regular bedtime, eating healthy, and regular exercise. When they're part of our routine, it can make it easier to keep up with them and they become our 'new normal'.

- ይህ ለአእምሮ ጤንነታችን የሚረዱንን የዕለት ተዕለት ልምዶች እንድንገነባ ያስችለናል ። መደበኛ የመኝታ ሰዓት ፣ ጤናማ ምግብ መመገብ እና የእለት ተእለት የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የመሳሰሉ ነገሮችን ሊያካትት ይችላል ። የእኛ የአሠራር አካል ሲሆኑ ከእነሱ ጋር ለመከታተል ቀላል ያደርግልዎታል እናም እነሱ የእኛ 'አዲስ መደበኛ' ይሆናሉ።
- Having a daily routine can help to reduce our stress levels. Trying to remember things can be really stressful and can fill our brains up with everything on our 'to do' list, which can be incredibly overwhelming.
- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ማድረጋችን የጭንቀት ደረጃችንን ለመቀነስ ይረዳል ። ነገሮችን ለማስታወስ መሞከር በእውነቱ አስጨናቂ ሊሆን ይችላል እና የእኛን ማድረግ ያለብን ነገሮችን ዝርዝር ላይ ባለው ሁሉንም ነገር አእምሯችንን ሊያጨናንቅ ይችላል ፣ ይህም እጅግ በጣም አድካሚ ሊሆን ይችላል ።
- Routine can take the guesswork and uncertainty out of bits of our day, which can allow us to feel more in control and less stressed.
- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ማድረጋችን ግምታዊ ነገሮችን እና እርግጠኛ ያልሆኑ ነገሮችን ሊቀንስልን ይችላል ፣ ይህም የበለጠ ይቆጣጠረናል እናም የጭንቀት ስሜትን ለመቀነስ ያስችለናል ።

Keeping Stress and Anxiety at Bay

ጭንቀት እና ውጥረትን ማራቅ

Pandemics never affect everyone equally. Some people experience more anxiety and stress than others. People might feel lost and it is common to feel this way especially while we are experiencing these high levels of stress and uncertainty.

ወረርሽኝ ሁሉንም ሰው እኩል አይነጎዳም ። አንዳንድ ሰዎች ከሌሎች በይበልጥ ጭንቀትና ውጥረት ያጋጥማቸው ይሆናል ። ሰዎች እንደጠፉ ሊሰማቸው ይችላል፣ እንደዚህ አይነት ስሜት የሚሰማው ሰዎች ብዙውን ጊዜ ከፍተኛ የጭንቀት እና እርግጠኛ አለመሆን ምክንያት ነው።

Please watch this video on what is it like to have anxiety:

ጭንቀታም መሆን ምን ሊመስል እንደሚመስል ለማየት እባክትን ይህን ቪዲዮ ይመልከቱ

<https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

Anxiety attacks have symptoms that include racing heartbeat, sweating, nausea, chest pain, and/or shortness of breath. Remember that symptoms of COVID-19 and anxiety are very different. Early signs of COVID-19 are coughing, sore throat, headaches, and fever.

የጭንቀት ምልክቶች የልብ ምቶ ቶሎ ቶሎ ሲመታ፣ ላብ ፣ ማቅለሽለሽ ፣ የደረት ህመም እና / ወይም የትንፋሽ እጥረት የሚጨምሩ ምልክቶች አሏቸው። ያስተውሉ የ COVID-19 እና የጭንቀት ምልክቶች በጣም የተለያዩ ናቸው። የ COVID-19 የመጀመሪያ ምልክቶች ሳል ፣ የጉሮሮ ህመም ፣ ራስ ምታት እና ትኩሳት ናቸው።

How to manage your Anxiety:

ጭንቀትዎን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል

Coping Statements: Write down a list of statements that remind you to stay calm and place these statements on post-it notes, mirrors, or on refrigerator doors, somewhere you can see them. Read your coping statement any time you are feeling distressed, for example, “it will be okay, I can do this. I will get through this”.

ማስታወሻዎችን መፃፍ፡ ሊያረጋግጥ የሚችሉ ማስታወሻዎችን ዘርዝረው ይፃፉ እናም እነህን ማስታወሻዎች መስታወቶች ላይ ወይም የፍርጅ በሮች ላይ ይለጥፉ። ጭንቀት በሚሰማዎት ጊዜ ሁሉንም የማረጋገጫ ነጥቦችን ያንብቡ ፣ ለምሳሌ ፣ “ለበጎ ነው፣ ይህን ማድረግ እችላለሁ። እሄንንም አልፏል።”። የሚሉ ነጥቦች።

Worry Control: Follow these simple steps to manage your anxiety:

የጭንቀት መቀነሻ፡ -ጭንቀትዎን ለመቀነስ እነዚህን ቀላል እርምጃዎችን ይከተሉ-

1. Ask yourself, what am I worried about? Write down specific things you are saying to yourself.
1. ራስዎን ይጠይቁ ፣ ምንድን ነው ያስጨነቀኝ? ለራስዎ የሚሏቸውን የተወሰኑ ነገሮችን ይጻፉ።
2. Pick one worry that you wrote down and ask yourself: Is there anything I can do about it, if yes then come up with a step-by-step plan of how you will solve the problem. Tell yourself how you are going to follow this new plan.

2. እርስዎ የፃፉትን አንድ ያስጨነቆት ነገር ይምረጡ እና ራስዎን ይጠይቁ: - በዚህ ጉዳይ ላይ ላደርገው የምችሉ ነገር አለ ፣ መልሶ አዎ ከሆነ ችግሩን እንዴት እንደሚፈቱ ደረጃ በደረጃ እቅድ ያውጡ ። ይህንን አዲስ እቅድ እንዴት እንደሚከተሉ ለራስዎ ይገናኙ ።

3. If there isn't anything that you can do about the things that you are worrying about, then:

3. ስለሚያሳስቧቸው ነገሮች ምንም ማድረግ የማይችሉ ከሆነ:-

- Try distraction e.g. talking to a friend, listening to music, deep breathing exercises.
- ትኩረትን ወደልላ ነገር ለማድረግ መሞከር ለምሳሌ ከጓደኛ ጋር ማውራት ፣ ሙዚቃ ማዳመጥ ፣ በረዥሙ መተንፈስን መለማመድ።
- Create a worry time. This helps to reduce the amount of time you spend worrying.
- የሚጨነቁበት ጊዜ ይለዩ። ይህ በጭንቀት የሚያጠፉትን ጊዜ ለመቀነስ ይረዳል ።
 - To begin, choose a particular time, place, and length of time for worrying.
 - ሲጀምር ለጭንቀት የተለየ ጊዜ ፣ ቦታ እና የጊዜ ርዝመት ይምረጡ ።
 - This time, place and duration should be the same each day (e.g., 6pm, for 20 min).
 - ይህ ጊዜው ፣ ቦታው እና የሚወስደው ሰዓት በየቀኑ ተመሳሳይ መሆን አለበት (ለምሳሌ ፣ 6 ሰዓት ፣ ለ 20 ደቂቃ) ።
 - Make this place unique and comfortable, free from distractions. It should not be somewhere you go to regularly, like a lounge room chair. Rather somewhere you assign for the worry period only. The time should be convenient so you can regularly follow through with the task, and not too close to bedtime.
 - ቦታው ልዩ እና ምቹ መሆኑን ያረጋግጡ እናም ከሚረብሹ ነገሮች ነፃ መሆናቸውን ያስተውሉ ። እንደ ሳሎን ቤት በመደበኛነት የሚሄዱበት ቦታ መሆን የለበትም ። ይልቅንስ ለጭንቀት ጊዜ ብቻ አንድ ቦታ ይመድባሉ ። ተግባሩን በመደበኛነት መከታተል እንዲችሉ ጊዜው ምቹ መሆን አለበት ፣ እናም ከእንቅልፍ ሰዓቶ ጋር በጣም አይጠጉ።
 - Write down your worries, examine them, and decide what you will do about these worries. There may not be anything you can do to resolve the worry. But sometimes giving a little time to the worry can help make it less distracting during the rest of your day.

- የሚያስጨንቆትን ነገሮች ይፃፉ ፣ ይመርምሩ እና ስለነዚህ ጭንቀቶች ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይወስኑ ። ጭንቀቱን ለመፍታት ምንም ማድረግ ላይችሉ ይችላሉ ። ግን አንዳንድ ጊዜ ለሚያስጨንቆ ነገር ትንሽ ጊዜ መስጠቱ ለቀሪው ቀንም ጥሩ ሊሆን ይችላል ቀሪውን ጊዜ አይረበሹም።
- When your worry time is over, you stop where you are and begin again the next day at the same time. This creates a habit for your brain to cope with your worries in a shorter period instead of worrying all day.
- የጭንቀት ጊዜዎ ሲያበቃ እርስዎ ባሉበት ቆመው በሚቀጥለው ቀን በተመሳሳይ ሰዓት እንደገና ይጀምራሉ ። ይህ ቀኑን ሙሉ ከመጨነቅ ይልቅ በአጭር ጊዜ ውስጥ ጭንቀቶችን ለመቋቋም አይምሮዎ ይለምዳል ።
- If you find yourself worrying between your worry times, keep a pencil and paper, or list on your phone close by. Whenever you start to think about your worries, write them down and tell yourself you will focus on them during your worry time, and by writing them down you do not need to think of them right now.
- በጭንቀት ጊዜ እርስዎን ሲጨነቁ ካስተዋሉ ያስጨነቆትን ነገር እርሳስ እና ወረቀት ይዘው ወይም በስልክዎ ላይ ዘርዝሮ ይፃፉ ። ስለ ጭንቀቶችዎ ማሰብ በጀመሩበት ጊዜ ሁሉ ይፃፉዎቸው እና በማሰቢያ ጊዜዎ ላይ በእነሱ ላይ እንደሚያተኩሩ ለርስዎ ይንገሩ እና እነሱን ከፃፉ በኋላ እነሱን ማሰብ አያስፈልግዎትም ።

Grounding:
መከልከል

Grounding is a form of mindfulness that can be used in the moment to address stress, anxiety, anger, or other unwanted or overwhelming emotions by focusing entirely on the experiences of the moment instead. It can reduce the negative emotions so that the individual has time to refocus instead of being overwhelmed. For example, a person might be feeling angry, but before yelling at someone else they may take a moment to ground themselves, and instead of yelling they can then discuss their needs in a more productive manner instead of starting an argument.

መከልከል በምትኩ በወቅቱ ልምዶች ላይ ሙሉ ለሙሉ በማተኮር ውጥረትን ፣ ጭንቀትን ፣ ንዴትን ወይም ሌሎች አላስፈላጊ ያልሆኑ ነገሮች ወይም አስጨናቂ ስሜቶችን ለመቅረፍ በወቅቱ ሊጠቀሙበት የሚችል አስተሳሰብ ነው ። ግለሰቡ ከመጠን በላይ ከመጨነቅ ይልቅ እንደገና ለማተኮር ጊዜ እንዲኖረው አሉታዊ ስሜቶችን ሊቀንስ ይችላል ።

ለምሳሌ ፣ አንድ ሰው ቁጣ ቁጣ ሊለው ይችላል ፣ ግን ሌላ ሰው ላይ ከመጮሁ በፊት ትንሽ ጊዜ ሊወስድ ይገባዋል ፣ እናም ጮህ ጮቅጮቅ ከመጀመር ይልቅ ፍላጎታቸውን በተሻለ ፍሬያማ በሆነ መንገድ ለመወያየት መሞከር ይሻላል።

When grounding, focus your attention on the moment....5,4,3,2,1

በተከለከሉብት ወቅት ትኩረትዎን ሊሆን የሚገባው... .5,4,3,2,1

- 5 things you can see,
- ማየት የሚችሏቸው 5 ነገሮች፣
- 4 things you can touch,
- ሊነኳቸው የሚችሏቸው 4 ነገሮች፣
- 3 things you can hear,
- መስማት የሚችሏቸው 3 ነገሮች ፣
- 2 things you can smell,
- ሊያሸቷቸው የሚችሏቸው 2 ነገሮች ፣
- 1 thing you can taste.
- ሊቀምሱት የሚችሉትን 1 ነገር።

Be sure to really focus on each sensation as you go through the process and exclude as many other thoughts or emotions as possible. For example, can you name the specific shade of pink of the flower you are looking at, is it more blush or peach? When you hear sirens outside, are they moving towards you or away from you?

በሂደቱ ውስጥ ሲያልፉ በተቻለ መጠን ሌሎች ብዙ ሀሳቦችን ወይም ስሜቶችን እንዳያካትቱ በእያንዳንዱ ስሜት ላይ በትክክል ማተኮርዎን ያረጋግጡ ። ለምሳሌ ፣ እርስዎ የሚመለከቱትን የአበባውን የተወሰነ ሮዝ ጥላ መጥቀስ ይችላሉ ፣ የበለጠ ደብዛዛ ወይም ጥቅ ነው? ከውጭ ሲረዳዎቹ ሲሰሙ ወደ እርስዎ እየቀረቡ ነው ወይስ ከእርስዎ እየራቁ?

If you or someone suffers from anxiety, contact your family doctor or psychiatrist. If it is not possible to have one-on-one sessions at the moment, the doctor/psychiatrist will help you evaluate your condition over the phone. You may also want to make an appointment with a

counsellor, such as a registered psychologist or registered social worker. Healthy Minds is offering free counselling services online. You do not need a diagnosis of anxiety or a referral from a doctor in order to access counselling services.

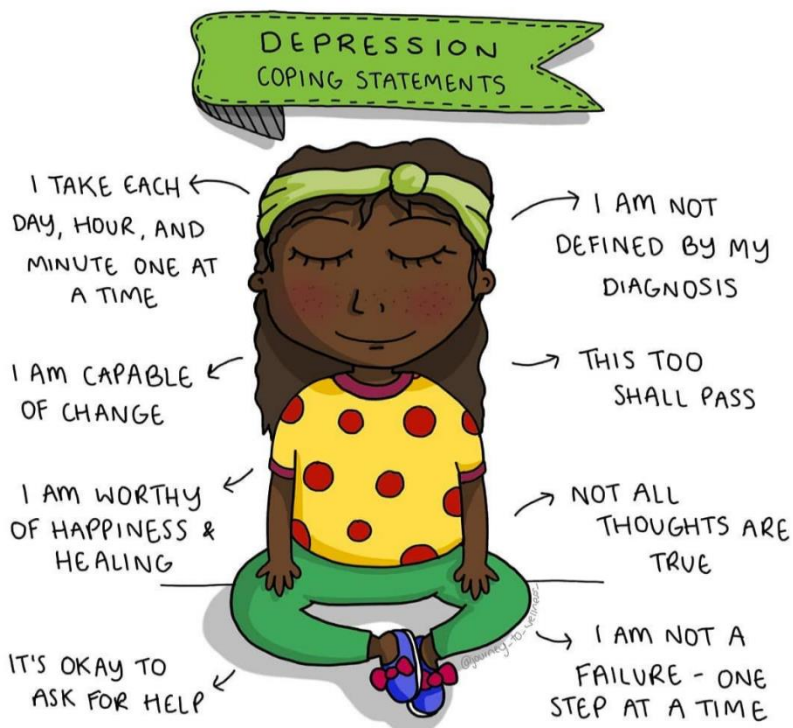
እርስዎ ወይም አንድ ሰው በጣም የሚጨነቅ ከሆነ የቤተሰብዎን ሐኪም ወይም የሥነ-አእምሮ ሐኪም ያነጋግሩ። በአሁኑ ጊዜ ለየብቻ ክፍለ-ጊዜዎች ማድረግ የማይቻል ከሆነ ሐኪሙ / የሥነ-አእምሮ ባለሙያው ሁኔታዎን በስልክ ለመገምገም ይረዱዎታል ። እንዲሁም የተፈቀደለት የሥነ-ልቦና ባለሙያ ወይም የተፈቀደለት የማህበራዊ ሠራተኛ ካሉ ከአማካሪው ጋር ቀጠሮ ለመያዝ ይፈልጉ ይሆናል። ሄልዚ ማይንድስ (Healthy Minds) በመስመር ላይ/ አንላይን ላይ ነፃ የምክር አገልግሎት ይሰጣሉ። የምክር አገልግሎቶችን ለማግኘት መመሪያዎ ወይም ከሐኪም ሪፈራል አያስፈልግዎትም ።

Please see the following link for further Information in English about COVID-19 safety and anxiety management: <https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

ለተጨማሪ መረጃ በእንግሊዝኛ ስለ COVID-19 ደህንነት እና ጭንቀትን ለመቆጣጠር የሚከተለውን ድህረገፅ ይመልከቱ: <https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

Managing Depression

ድብርትን መቆቋም





Depression can include persistent feelings of sadness, loss of interest in activities or daily life, low energy, feelings of hopelessness, sleep problems, difficulty concentrating and withdrawal from others. Depression can come in waves, vary in intensity, and have physical as well as psychological symptoms.

ድብርት ተከታታይ የማዘን ስሜት፣ በእንቅስቃሴዎች ላይ ወይም በዕለታዊ ኑሮ ፍላጎት ማጣት፣ ትንሽ ጉልበት፣ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት፣ የእንቅልፍ ችግር፣ ማተኮር አለመቻል እና ከሰዎች መራቅን ሊያካትት ይችላል። ድብርት እንደ ማዕበል እየመጣ ሊሄድ ይችላል፣ ክብደቱ ሊለያይ እና አካላዊና ስነልቦናዊ ምልክቶች ሊኖሩት ይችላሉ።

For further information, please watch the following video on Depression

ለበለጠ መረጃ ይህንን ባህሪ በድብርት ላይ የተሰራ ፊልም ይጠቀሙ

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCmiLQGYc>

How to manage your Depression:

ድብርትን እንዴት መቆጣጠር ይቻላል:

- Stay informed, insufficient information and/or contradictory information may aggravate the reaction.

መረጃ ይኑርዎት: ያልተሟላ ወይ የሚጋጩ መረጃ ጉዳዩን ሊያባብስ ይችላል።

- Be attentive to your feelings, write them down somewhere or express them through different activities. Engage in activities that make you feel good about yourself.

ስሜትዎን ያስተውሉ: በሆነ ነገር ላይ ይጻፉ ወይ በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ያንጸባርቁ። ስለ ራስዎ አዎንታዊ ስሜት እንዲኖርዎት የሚያደርጉ ተግባራት ላይ ይሳተፉ።

- Practice healthy living habits, proper nutrition, and sufficient sleep

ጤነኛ አኗኗር፣ ትክክለኛ አመጋገብ እና በቂ ዕንቅልፍ መተኛት ይለማመዱ።

- Practice self-care.

ራስን መንከባከብ ይለማመዱ።

- Remind yourself of successful strategies you used in the past to get through difficult times.

በከባድ ጊዜ የተጠቀሙበትን ውጤታማ የነበሩት ስትራቴጂዎች ያስታውሱ።

- Look for support from people who make you feel safe and cared for. The person you talk to doesn't have to be able to fix you; they just need to be a good listener—someone who'll listen attentively and compassionately without being distracted or judging you.

Family and friends can be a great support system. Here is a link to further information ይህንን እና እንክብካቤ ስሜት እንዲኖርዎት ከሚያደርጉ ሰዎች ድጋፍ ይሹ። የሚያነጋግሩት ሰው እርስዎን ማስተካከል መቻል አይጠበቅበትም፤ መሆን የሚጠበቅባቸው ጥሩ አድማጭ መሆንን ነው- በርህራሄ እና ባለመገምገም ስሜት በትኩረት ማድመጥ። ቤተሰብ እና ጓደኞች በጣም ጥሩ የድጋፍ ስርዓት ሊሆኑ ይችላሉ። ለተጨማሪ መረጃ ይህ ሊንክ መጫን ይቻላል

- <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>

- Limit access to stressors that may provoke depressive feelings. If overcoming the reactions is not possible, seek help. Call your doctor/psychiatrist. Call Mental Health Support 811.

አስጨናቂ ከሆኑና የድብርት ስሜት ሊፈጥሩ ከሚችሉ ነገሮች መራቅ። ይህን ማድረግ የማይችሉ ከሆነ ድጋፍ ይጹ። ዶክተርዎ ወይ የጤና ሐኪምዎ ጋር ይደውሉ። ወደ ጤና አእምሮ ጤና የድጋፍ ማእከል 811 ይደውሉ።

Coping with Sleep Issues

የእንቅልፍ ችግር መቋቋም

Approximately 30% of adults report trouble falling/staying asleep or having unrefreshing (nonrestorative) sleep and approximately 10% of the population has sleep problems so severe that it affects daytime activities. Therefore, it is important to understand why you have sleep issues.

30 በመቶ የሚሆኑት ጎልማሶች ያለመተኛት ወይ ከተኙ ብዙም አለመቆየት ወይ በእንቅልፍ የእረፍት ስሜት አለማግኘት እንዳለባቸው እና 10 በመቶ የሚሆኑት ደግሞ ይህ የእንቅልፍ ችግራቸው ከባድ ከመሆኑ የተነሳ የቀን ስራዎቻቸውን እንደሚረብሽ ይገልጻሉ። ስለዚህ የእንቅልፍ ችግር ያለብዎት ለምን እንደሆነ መረዳት አስፈላጊ ነው።

Some factors include:

የተወሰኑት ምክንያቶች ለመጥቀስ:

- Poor sleep hygiene or too much blue light in the evening.
ደካማ የእንቅልፍ ንፅህና ወይም ማታ ላይ ብዙ ሰማያዊ መብራት።
- Lack of exercise; exercises creates fatigue which can be recovered by rest.
የአካል እንቅስቃሴ አለማድረግ፤ አካል እንቅስቃሴ እረፍት በመውሰድ የሚተካ ድካም ይፈጥራል።
- Stressing about the day that just passed or about the future can lead people to worry during bedtime.
ቀን ላይ በተፈጠረው ነገር ወይ ለወደ ፊት በሚፈጠር ነገር ላይ መጨነቅ ሰዎች የእንቅልፍ ሰዓት ላይም እንዲጨነቁ ሊያደርግ ይችላል።
- Medical problems or medications may affect sleep schedule.
የህክምና ሁኔታ ወይ መድሃኒቶች የእንቅልፍ ሰዓትን ሊረብሹ ይችላሉ።

For more information, please follow the link here

ለበለጠ መረጃ የሚቀጥለውን ሊንክ ይከተሉ

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

Strategies to fall asleep:

እንቅልፍ እንዲወስድዎት የሚጠቅሙ ስትራቴጂዎች

- Be consistent! Try to wake up and go to bed at the same time every day.
ወጥነት! ሁሉንም ቀናት በተመሳሳይ ሰዓት ይተኙ፣ ይነሱ።
- Create a routine around bedtime. This may include brushing your teeth, tidying up from the day, changing into your pajamas, etc. This routine can act as a sign to your body that it is almost time to sleep and help it begin to relax for the evening.
በእንቅልፍ ሰዓትዎ ላይ ተመሳሳይ እንቅስቃሴ ይኑርዎት። ይህ ጥርስን መበረሽ፣ ማፅዳት፣ ወይ የሌሊት ልብስ መቀየር ሊሆን ይችላል። ይህ የተለመደ እንቅስቃሴ ሰውነትዎን የእንቅልፍ ሰዓት መሆኑን በመንገር እንዲፍታላላ ሊያደርገው ይችላል።
- Eat a healthy, nutritious diet. Some people find it helpful to avoid large meals at night.
ጤነኛ እና ተመጣጣኝ አመጋገብ ይኑርዎት። አንዳንድ ሰዎች ማታ ላይ ከባድ ምግብ አለመብላት አጋዥ ሆኖ ያገኙታል።
- Listen to your body. If you are tired in the evening, go to bed even if it is earlier than usual. Pushing yourself to stay up until a certain time might cause you to be awake later than intended.
ሰውነትዎን ያዳምጡ። ማታ ከደከሞት የተለመደው ጊዜ ባይደርስም ይተኙ። ሰዓት እስኪደርስ ብለው ነቅተው ለመቆየት መሞከር ካሰቡት በዘገየ መልኩ ነቅተው እንዲቆዩ ሊያደርገት ይችላል።
- Try to exercise with moderate intensity. Creating some fatigue that will help the body fall asleep.
ቀለል ያለ የአካል እንቅስቃሴ ያድርጉ። ይህ ሰውነትን በትንሹ አዳክሞ እንቅልፍ እንዲወስድ ያግዛል።
- Turn off all electronics 1-2 hours before bedtime.
የኤሌክትሮኒክ መሳሪያዎች ከመተኛትዎ ከ1-2 ሰዓት በፊት ያጥፉ።
- Take a warm shower or bath before going to sleep, helps to relax the body.
ከመተኛትዎ በፊት በሙቅ ውሃ መታጠብ ሰውነትን እንዲፍታላላ ሊያግዝ ይችላል።

- Explore low blue-light features. Blue light are light waves that trick the brain into thinking it's daytime, hence impairing our sleep.
ቀላል ሰማያዊ መብራትን ያስሱ። ሰማያዊ መብራት አእምሮአችን ቀን እንደሆነ እንዲያስብ ስለሚያደርገው እንቅልፍን ይረብሻል።
- Try to cover your senses, such as plug your ears to reduce noise, cover eyes to reduce light.
የስሜት ህዋሳትዎን ይከልሉ፣ ለምሳሌ ድምፅ ለመቀነስ ጆሮዎን መሸፈን እና መብራት ለመቀነስ አይንን መሸፈን።
- Avoid caffeine and nicotine, particularly in the late afternoon and evening.
በተለይ ከሰዓት በኋላ እና ማታ ካፊን እና ኒኮትን ያስወግዱ።
- Avoid spending time in bed or in the bedroom during daytime hours. Avoid doing activities in bed that are not related to sleep, such as work or playing computer games.
ቀን ላይ በአልጋ ወይ በመኝታ ክፍል እንቅስቃሴ ያስወግዱ። አልጋ ላይ እንቅልፍ ጋር ያልተያያዙ እንደ ስራ መስራት እና የኮምፒዩተር ጨዋታ መጫወት የመሳሰሉት እንቅስቃሴዎች ያስወግዱ።
- Keep in mind it can take over two weeks for your sleep patterns to respond to these adjustments. If you still see no change in sleep after consistently trying a strategy for three weeks, contact your doctor.
የእንቅልፍ ልምድዎ በዚህ መንገድ ለማድረግ እስከ ሁለት ሳምንት ሊወስድ እንደሚችል ይገንዘቡ። ይህን ስትራቴጂ በተከታታይ ለሶስት ሳምንታት ሞክረው ለውጥ ካላዩ ዶክተርዎን ያማክሩ።

On Using Alcohol and/or Other Substances to Cope

በአደንዛዥ ዕፅ አልኮል ወይም ሌላ መድሃኒት አጠቃቀም ላይ

The pandemic is a stressful time, and many people are seeking new ways to manage the stress and isolation. Some people may have started using alcohol or substances to de-stress on a rare occasion, but now are finding their alcohol or substance use is taking up more and more time. If you are concerned, use the resources below or contact your doctor for assistance.

የወረርሽኝ ጊዜ በጣም አስጨናቂ ጊዜ ነው፣ ስለዚህ ሰዎች ይህን ጭንቀት እና መገለል ለመቆጣጠር አዳዲስ መንገዶች ይጠቀማሉ። ከዚህ ለመውጣት ለተወሰነ ጊዜ ብለው የጀመሩት አደንዛዥ ዕፅ መውሰድ ወይ አልኮል መጠጣት አሁን

ብዙ ጊዜያቸው እየወሰደባቸው ሊሆን ይችላል። ይህ ካስጨነቅን እታች የተዘረዘሩት ፅሁፎች ይዩ ወይ የዶክተርዎን እርዳታ ይጠይቁ።

If you think your drinking/substance use may be a problem, you can complete a self-screening test here:

አልኮል ወይ ዕፅ አጠቃቀምዎ ችግር አለው ብለው ካሰቡ ራስን መገምገሚያ ፈተና እዚህ መውሰድ ይችላሉ:

<https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

Find more information here

የበለጠ መረጃ እዚህ ያግኙ

https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJGSgDxnS1Z0_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB

You may be at risk for alcohol abuse if you:

የአልኮል ሱሰኝነት ሊኖርዎት የሚችለው:

- Have more than 10 drinks per week for women or 15 drinks per week for men.
ለሴቶች በሳምንት ከ10 መጠጥ በላይ ወይ ለወንዶች በሳምንት ከ15 መጠጥ በላይ ሲወስዱ
- Have more than 3 drinks in one day for women or 4 drinks per day for men, especially if this occurs regularly
ለሴቶች በቀን ከ3 መጠጥ በላይ ወይም ለወንዶች በቀን ከ4 መጠጥ በላይ (በተለይ ይህ በተደጋጋሚ ከሆነ)

Try to get help using the following contacts:

የሚቀጥሉት ቁጥሮች በመጠቀም እርዳታ ይሹሹ

- Kids Help Phone (for youth) ■ 1-800-668-6868
ለልጆች የእርዳታ ጥሪ (ለወጣቶች) ■ 1-800-668-6868
- Addiction Helpline (for everyone, multilingual service) ■ 1-866-332-2322
የሱስ እርዳታ ጥሪ (ለሁሉም፣ በብዙ ቋንቋ) ■ 1-866-332-2322
- Health Link (for everyone, multilingual service) ■ 8-1-1
የጤና ሊንክ (ለሁሉም፣ በብዙ ቋንቋ) ■ 8-1-1
- Mental Health Help Line (for everyone, multilingual service) ■ 1-877-303-2642
የአእምሮ ጤና እርዳታ ጥሪ (ለሁሉም፣ በብዙ ቋንቋ) ■ 1-877-303-2642

Maintaining Healthy Relationships

ጤነኛ ግንኙነቶችን መጠበቅ

The pandemic has been stressful on everyone, but it can especially prove difficult for relationships. Some relationships have been separated due to quarantines or travel restrictions, others have been forced into close quarters and trying to navigate work-life balance in the same space. Whether you are seeing more or less of your partner than usual, it is normal to expect that there may be more strain on the relationship than usual.

ወረርሽኝ በሁሉም ላይ ከባድ ሁኔታ ቢፈጥርም በግንኙነት ላይ ግን የተለየ አስቸጋሪነት አለው። በማቆያ የመቆየት ግዴታ እና የጉዞ ገደቦች ምክንያት አንዳንድ ግንኙነቶች ተቋርጠዋል፤ በሌላ በኩል ደግሞ ሰዎችን በግድ አንድ ላይ በማምጣት የስራ - ህይወት ምጣኔ ላይ እንዲያስቡ አስገድዷል። የፍቅር/ትዳር አጋርዎ በብዛት ወይ በነሰ መልኩ እያዩ ከሆነ በግንኙነት ላይ ያልተለመደ ተጨማሪ ጭና ሊኖር ይችላል።

Here are some tips for managing relationship stress:

ግንኙነት ጋር የተያያዘ ጭንቀት የምናስተናግድበት ጠቃሚ ምክሮች ከስር ተቀምጠዋል:

- **Take time to discuss the relationship.** COVID-19 has changed the way we live our lives. Take the time to check in with your partner and see how they are feeling about your relationship. Schedule a time to talk and be honest. Address the problems that the pandemic has caused, such as working from home, separation, managing work and childcare, household responsibilities, etc.

ስለ ግንኙነቱ ለማውራት ጊዜ ይመድቡ። ኮቪድ-19 አኗኗራችን ቀይሮታል። አጋርዎ ግንኙነቱ በተመለከተ እየተሰማቸው ያለውን ስሜት ይረዱ። ለመወያየት ጊዜ ይመድቡ፤ ስለ ስሜትዎ እውነተኛ ይሁኑ። ወረርሽኝ ያመጣቸው ችግሮች ለምሳሌ ቤት ሆኖ መስራት፣ መለያየት፣ ስራና የልጅ እንክብካቤ አንድ ላይ ማስኬድ፣ የቤት ስራ ወዘተ በተመለከተ መፍትሄ ማስቀመጥ አለብዎት።

- **Consider how you address problems.** Snapping at your partner when you are frustrated or remaining silent doesn't help resolve problems. Be aware of your tone of voice and the words you choose when making a request or expressing a need. Even if this is how you have resolved problems in the past, the stress of the pandemic can make problem-solving more difficult, so be aware of how you approach your partner.

ችግሮች እንዴት እንዲፈቱ ያጥኑ። አጋርዎ ላይ መቆጣት ወይ ዝም ማለት ችግሮችን አይፈታም። ጥያቄ ሲጠይቁ ወይ ፍላጎትዎን ሲገልጹ የድምፅዎ አወጣጥ እና ቃላት አመራረጥዎ ላይ ጥንቃቄ ያድርጉ። በመደበኛ ጊዜ ችግሮች የሚፈቱት በዚህ ዘዴ ቢሆንም የወረርሽኝ ጭንቀት ችግር መፍታት የበለጠ አስቸጋሪ ሊያደርገው ይችላል፤ ስለዚህ አጋርዎን የሚያናግሩበት መንገድ በማስተዋል ይሁን።

- **Listen and be kind.** Stress from the pandemic can lead to short tempers, but be patient with yourself and your partner, and also consider that stress affects people differently, so your partner's experience may be different than yours, even when you are spending all your time together.

አዳምጥ እና ደግ ሁን። የወረርሽኝ ጭንቀት ቁጥ ሊያስከትል ይችላል፤ ቢሆንም በራስዎ ጋር በአጋርዎ ትዕግስተኛ ይሁኑ። ጭንቀት ሰዎችን በተለያዩ መንገድ እንደሚጎዳ አውቀው ጊዜዎት በጋራ እያሳለፉ ቢሆንም ወረርሽኝ የተመለከተ የእርስዎ እና የአጋርዎ ስሜት አንድ ዓይነት ላይሆን እንደሚችል ይገንዘቡ።

- **Reconnect.** You may be spending all your time together, but make sure that part of that time is with intention. Build some couple time into your routine, even if it is as simple as going on for a walk and talking or playing a card game together. If you are separated because of COVID-19, look for online ways to connect, such as playing a board game online, or platforms that let you watch movies together, such as Netflix.

እንደገና ይገናኙ። ሙሉ ጊዜዎት በጋራ ለማሳለፍ የተገደዱ ቢሆንም የተወሰነ ጊዜ ሆነ ብለው መሆኑን ያረጋግጡ። ይህ በጋራ የተወሰነ መንገድ መጓዝ፣ ማውራት ወይ ካርታ መጫወት ሊሆን ይችላል። በኮቪድ-19 ተለያይተው ከሆነ በአንላይን የሚገናኙበት መንገድ ይፈልጉ። ይህ ዳማ መጫወት ወይ በNetflix አብሮ ፈልጎ ማየት ሊሆን ይችላል።

- **Seek help.** Sometimes, counselling may be your best option. An experienced couple counsellor can help you and your partner communicate problems and address your feelings.

እርዳታ ይጹ። አንዳንዴ የምክር አገልግሎት የተሻለ አማራጭ ሊሆን ይችላል። ልምድ ያለው የአጋርዎ አማካሪ እርስዎ እና አጋርዎን የተሻለ እንዲገናኙ እና ስሜትዎን እንዲረዱ ሊያግዝዎ ይችላል።

Addressing Abuse

ለጥቃት መፍትሔ መስጠት

Remember: “In Canada, abuse is not tolerated. You don’t have to stay in an abusive situation”
አስታውስ: “በካናዳ ጥቃት ማንም የማይታገሰው ተግባር ነው። በጥቃት ሁኔታ ውስጥ መቆየት አይኖርበትም።”

[https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-
sponsorship/abuse.html](https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html)

Types of Abuse:

የጥቃት ዓይነቶች:

Physical Abuse:

አካላዊ ጥቃት:

- any form of contact that intimidates or hurts
ከሚያስፈራራ ወይ ከሚጎዳ አካላዊ ግንኙነት

Sexual Abuse:

ፆታዊ ጥቃት:

- any form of sexual contact or action that is done against your will
ከፍላጎትዎ ውጪ የሚደረግ ማንኛውም ዓይነት የፆታ ግንኙነት

Emotional Abuse:

ስሜታዊ ጥቃት:

- insulting, humiliating, harassing, intimidating, excessive jealousy/possessiveness, name-calling, threatening in forms such as taking away or hurting your children or your pet, and/or preventing you from seeing your family
መሳደብ፣ ማንቋሽሽ፣ ማንገላታት፣ ማስፈራራት፣ ቅጥ ያጣ ቅናት/የኔነት፣ ማዋረድ፣ ልጅህን ወይ የቤት እንስሳህ ለመወስድ፣ ቤተሰብ እንዳታይ ለመከልከል እና በመሳሰሉት እርምጃዎች ማስፈራራት

Financial Abuse:

የፋይናንስ ጥቃት:

- any form that may allow a person to limit your access to money in order to hurt you
ሊጎዳዎት በማሰብ በምንም መልኩ ገንዘብ የማግኘት ዕድልዎን የሚከለክል ሰው

Controlling Behaviour:

የመቆጣጠር ባህሪዎች:

- any behaviour that may limit your freedom, such as withholding your passport, identifications and other documents. OR keeping you under surveillance and limiting the people that you may see and not see.

ፖስፖርት፣ መታወቂያ ወይም ሌላ ሰነድ መያዝ እና የመሳሰሉ ነፃነትዎን የሚገድብ ማንኛውም ተግባር።
 ወይም በክትትል ስር እንዲሆኑ ማድረግ እና ማየት የሚችሏቸውን ሰዎች መወሰን።

Forced Marriage:

የግዳጅ ጋብቻ:

- consent to marry is given through pressure of one or more parties.
 የማግባት ስምምነት በአንድ ወይ ከአንድ በላይ ወገኖች ጫና ምክንያት ከተሰጠ።

Get Help:

እርዳታ ያግኙ:

- Call 9-1-1 or your local police in an emergency
 ለአስቸኳይ እርዳታ ወደ 9-1-1 ወይ የአካባቢዎን ፖሊስ ይደውሉ
- Call 403-234-SAFE (7233) for the 24-hour Family Violence Helpline this number can provide resources and arrange for a space in the shelter if necessary. The shelter can provide a safe space for women, their children, and small pets when fleeing abuse. This number also provides access to counselling services for women and youth experiencing abuse, and men who want to work on their abusive behaviors.
 24 ሰዓት አገልግሎት ለሚሰጥ ለቤተሰብ ጥቃት የጥሪ ማዕከል (Family Violence Helpline) ወደ 403-234-SAFE (7233) ይደውሉ። ይህ ቁጥር በመደወል የሚያስፈልግዎትን አገልግሎት በማቆያ ቦታ መጠለያ ጭምር ማግኘት ይችላሉ። ማቆያው ከጥቃት ለሚያመልጡ ለሴቶች፣ ህፃናት፣ ትናንሽ የቤት እንስሳት ደህንነቱ የተጠበቀ መጠለያ ይሰጣል። ይህ የስልክ ቁጥር ጥቃት ለሚደርስባቸው ሴቶች እና ወጣቶች እና የጥቃት ባህሪያቸውን መተው ለሚፈልጉ ወንዶች የምክር አገልግሎት ለማግኘት የሚያስችል ነው።
- Call 1-888-242-2100 to contact Client Support Centre if the case involves citizenship or immigration status.
 ጉዳዩ የዜግነት እና የስደተኝነት ሁኔታ የሚመለከት ነገር የሚያካት ከሆነ ወደ ደንበኞች ድጋፍ ማዕከል ወደ 1-888-242-2100 ይደውሉ።

Addressing Thoughts of Self Harm

ራስን የመጉዳት ሃሳቦችን የሚመለከት መፍትሄዎች

Suicide, a leading cause of death with devastating emotional and societal cost, is a generally preventable cause of death. If you have a suspicion that your family member or a friend might be struggling with thoughts of suicide, please check the following link to look for warning signs and finding ways to support them:

ራስን መግደል ከባድ ስሜታዊ እና ማሕበራዊ ቀውስ የሚያስከትል ዋናኛ የሞት መንስኤ ሲሆን መከላከል የሚቻል ሁኔታ ነው። የቤተሰብ አባል ወይ ዳደሮ ራስን በመግደል ሃሳብ እየተሰቃየ መሆኑ ከጠረጠሩ ለማስጠንቀቅያ ምልክቶች እና የእርዳታ መንገዶች ለማወቅ የሚቀጥለው ሊንክ ይክፈቱ፡

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

Signs a person may be suicidal:

ራስን የመግደል አዝማምያ ያለው ሰው ምልክቶች:

- Withdrawal from family, friends, or activities.
ከቤተሰብ፣ ከዳደሮ ወይ ከእንቅስቃሴ መራቅ
- Feeling like you have no purpose in life or reason for living
ህይወት ትርጉም የለውም ወይ የመኖር ምክንያት ማጣት ስሜቶች
- Increased use of drugs, alcohol and other substances to cope with life
ከህይወት ጋር ለመታገል አደንዛዥ ዕፅ፣ አልኮልና ሌሎች መድሃኒቶች በብዛት መጠቀም
- Talking about being a burden to someone or about being in unbearable pain
ለሌላ ሰው ጭና ወይ ከባድ ስቃይ እንደሆኑ ማውራት
- Feeling isolated and without support
የመገለል እና እርዳታ ማጣት ስሜት
- Feeling hopeless about the future or being trapped and feeling like there is no way out of a situation.
ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ወይ በሆነ ሁኔታ የመታጠር ስሜት ወይ ከዛ ለመውጣት የሚያስችል መውጫ መንገድ የለም ብሎ ማሰብ።

A person is more likely to attempt suicide if:

አንድ ሰው ራሱን ሊያጠፋ ሊሞክር የሚችለው፡

- They have attempted before
ከዚህ በፊት ሞክረው ከነበረ
- They are talking about or threatening suicide
ስለ ራስን መግደል ካወሩ ወይ ካስፈራሩ
- They have a specific plan - date, time, method
የታወቀ ዝርዝር ዕቅድ ካላቸው - ቀን፣ ሰዓት፣ ዘዴ
- They have undergone a major life change with negative impact such as a loss of a loved one, loss of independence, diagnosis of a serious disorder
ወዳጅ በሞት ማጣት፣ ነፃነት ማጣት፣ ከባድ መታወክ/በሽታ በምርመራ ሲገኝባቸው ባሉ አሉታዊ ውጤት ያላቸው ምክንያቶች የሚጠር ከባድ የህይወት ለውጥ

If you or someone you know is suicidal, get help:

እርስዎ ወይ የሚያውቁት ሰው ራስን የመግደል ስሜት ካለዎት/ካለው፣ እርዳታ ያግኙ፡

Crisis Services Canada (everyone):

በካናዳ በቀውስ ጊዜ የሚሰጥ አገልግሎት (ሁሉም)

1-833-456-4566 or text 45645

Kids Help Phone (For Canadians aged 5-29)

የህፃናት የእርዳታ ጥሪ (ዕድሜያቸው ከ15-29 ለሆኑ ካናዳውያን)

1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868 (TIES, is this number correct?)

Hope for Wellness Help Line (For Indigenous peoples across Canada):

የጤንነት ተስፋ የእርዳታ ጥሪ (ካናዳ ለሚገኙ ለነባር ማሕበረሰቦች)

1-855-242-3310 or connect to the online Hope for Wellness chat.

1-855-242-3310 ይደውሉ ወይም የHope for Wellness የአንላይን የውይይት ክፍል ይግቡ።

Supporting Children Struggling with Mental Health

በአእምሮ ጤንነት ዕጦት የሚሰቃዩ ህፃናትን መርዳት

If your child suffers from mental health disorders, they may be eligible for necessary services. Speak to their teacher, or other caregivers, to see if they notice any concerns.

ልጅዎ በአእምሮ ጤንነት መዛባት እየተሰቃየ ከሆነ አስፈላጊ ለሆኑ አገልግሎቶች ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። አጠራጣሪ ነገሮች ታዘብው ከሆነ ለማወቅ አስተማሪ ወይ ሌሎች እንክብካቤ ሰጪዎችን ያናግሩ።

Contact your doctor to make an appointment or 811 for mental health advice.

ዶክተርዎ ጋር ቀጠሮ ይዘዙ ወይ የጤና አገልግሎት ለማግኘት ወደ 811 ይደውሉ

If English is your child's second language, your child's school may be able to provide an interpreter to aid in the process.

እንግሊዝኛ የልጅዎ ሁለተኛ ቋንቋ ከሆነ የልጅዎ ትምህርት ቤት ሂደቱን የሚያግዝ አስተርጓሚ ሊመድብ ይችላል።

To find service locations, please visit the following website:

የአገልግሎት ቦታዎችን ለማግኘት የሚቀጥለውን ድህረ ገፅ ይመልከቱ

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

Scroll down to Service Locations and find your designated location.

Service Locations ወደሚለው በመሄድ የተሰየመውን ቦታዎን ያግኙ

Here is the list of services available:

ከታች የአገልግሎቶች ዝርዝር ቀርቧል

- assessment, diagnosis, treatment, therapy and support
ዳሰሳ፣ ምርመራ፣ ክትትል፣ ፈውስ/ቴራፒ እና ድጋፍ
- referrals to other professional or community agencies when appropriate
አስፈላጊ ሲሆን ወደ ሌሎች ባለ ሙያዎች ወይ የማሕበረሰብ ተቋሞች ጉዳዩን መላክ
- walk-ins, single session services and support to mental health patients discharged from hospitals to assist them in returning to community life
የቤት ለቤት የየግል ክፍለ ጊዜ አገልግሎቶች እና ከሆስፒታል ለሚወጡ የአእምሮ ህሙማን ወደ ማሕበረሰቡ መልሰው እንዲቀላቀሉ ድጋፍ ማድረግ

OTHER WAYS TO CARE FOR YOUR EMOTIONAL WELL-BEING

የሰሜትዎ ጤንነት የሚንከባከቡት ሌሎች መንገዶች

-
- Listen to reputable news information about Covid-19:

ታማኝ የሆኑ የኮቪድ-19 መረጃ ምንጮች ያዳምጡ

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

- Limit the amount of time you spend reading/viewing/listening to the news if the information contributes to your stress.

ጭንቀትዎን ሊያመጡ ወይ ሊያባብሱ የሚችሉትን መረጃዎችን ለሚሰጡ ዜናዎች የሚሰጡት የንባብ/የማየት/የማዳመጥ ጊዜ ይቀንሱ

- Practice self-compassion. Instead of criticizing yourself for what you are not doing, praise yourself for what you have done. In these trying times, be gentle with your expectations for yourself. Sometimes, basic hygiene and feeding yourself is all you can do in a day, and that is ok. Link:

ለራስዎ ቸር ይሁኑ። ላልሰራኸው ነገር ራስን ከመውቀስ ለሰራኸው ነገር ራስን ማድነቅ ይኖርብዎታል። በዚህ ከባድ ጊዜ በራስዎ ላይ ከፍተኛ ጫና አያሰርፉ። አንዳንዴ በቀን የሚያደርጉት ነገር ንፅህና መጠበቅዎን እና ምግብ መውሰድዎን ብቻ በቂ ነው። ሊንክ

<https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

- Don't compare yourself to others, especially on social media. Social media is designed to allow people to present the best version of themselves, and sometimes that version isn't even real. It is easy to go on social media and see people who seem to be carefree and achieving all sorts of goals during the pandemic without a hair out of place. Do not compare yourself to this image that you see, it is not real, or it has nothing to do with your experience. Instead, focus on setting small, realistic tasks for yourself, things that interest you and motivate you. Take breaks from social media if necessary.

ራስዎ ከሌሎች ጋር በተለይደ ደግሞ በማሕበራዊ ሚዲያ አያነፃፅሩ። ማሕበራዊ ሚዲያ ሰዎች የተሻለ ገፅታቸውን የሚያሳዩበት ከመሆኑም በላይ እና አንዳንዴ ይህም እውነት ላይሆን ይችላል። ማሕበራዊ ሚዲያ ሲከታተሉ ሰዎች በወረርሽኝ ወቅትም ምንም የማይመስላቸው እና ግባቸውን ያለ ምንም ችግር እያሳኩ እንደሆነ መስለው ሊታዩ ይችላሉ። ይህ እውነት ስላልሆነ ወይም ከርስዎ ሁኔታ ጋር ምንም ግንኙነት ስላሌለው ራስዎ በማሕበራዊ ሚዲያ ከሚያየቱት ጋር አያወዳድሩ። እንዳውም ትናንሽ እና ተግባራዊ ሊሆኑ የሚችሉት ሊወዷቸው እና ሊያነቃቃቸው የሚችሉት ተግባራት መፈፀም ላይ ትኩረት ያድርጉ። አስፈላጊ ከሆነም ከማሕበራዊ ሚዲያ ዕረፍት ይውሰዱ።

- Remember that having a bad day is a universal human experience. It is not a reflection of who you are as a person, it is something that happens to everyone.

መጥፎ ቀን ማሳለፍ ሁሉም ሰው ላይ የሚደርስ አጋጣሚ መሆኑን ያስታውሱ። ይህ አጋጣሚ እርስዎ ስለሆኑ ብቻ ሳይሆን ለሁሉም የሚደርስ ነገር ነው።

- Talk to your children, discuss the news with them but consider their age and level of maturity. Adjust the information to their level of understanding. Follow link here:

ከልጆችዎ ጋር ያውሩ፣ ዜናው ከነሱ ጋር ይወያዩበት፤ ቢሆንም የልጆቹን ዕድሜ እና የአእምሮ ዕድገት ግምት ውስጥ ያስገቡ። የሚወራው መረጃ ለነሱ መረዳት በሚገባ መልኩ ያድርጉት። እዚህ ያለውን ሊንክ ይከታተሉ፡

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html

- Eat Healthy and exercise daily and get plenty of rest. Follow the Canadian Food Guidelines and Fitness Plan.

ጤነኛ አመጋገብ ይኑርዎት፣ በየቀኑ የሰውነት እንቅስቃሴ ያድርጉ፣ በቂ ዕረፍት ይውሰዱ። የካናዳ የምግብ መመሪያዎች እና የአካል ብቃት ዕቅድ ይከታተሉ።

<https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>

- Speak to a Mental Health Professional. Book a Counselling appointment. Counselling can help with dealing with stress, anxiety, isolation, and burnout related to the pandemic. It can also help with existing issues that have become severe during the pandemic, such as co-parenting, job loss, work stress, career changes, relationship stress, etc.

የአእምሮ ጤና ባለሙያ ጋር ያነጋግሩ። ለምክር አገልግሎት ቀጠሮ ይያዙ። የምክር አገልግሎት ወረርሽኝ ጋር የተያያዘ ጭንቀት፣ ውጥረት፣ መገለል እና የስሜትና የአካል መዳከም ለመከላከልና ለመቆጣጠር ያግዛል። በወረርሽኝ ምክንያት ለሚባባሱ ሁኔታዎች ለምሳሌ አብሮ ማሳደግ፣ ስራ ማጣት፣ የስራ ጭንቀት፣ የስራ ለውጥ፣ የግንኙነት ጭንቀቶች ወዘተ ያግዛል።

- Learn about Mindfulness, and practice mindfulness regularly. Take 'The Immigrant Education Society's Mindfulness workshop' to learn to pay attention to your thoughts and feelings in a way that increases your ability to manage difficult situations and helps you make wise choices.

ንቃትን ይማሩ፣ ነቅተው የመቆየት ተግባር ይለማመዱ። ለሃሳብዎ እና ስሜትዎ ትኩረት መስጠት እንዲማሩ እና በዚህም አስቸጋሪ ሁኔታዎችን እንዲጋፈጡ እና ትክክለኛ ውሳኔ እንዲወስኑ እንዲያግዝዎ 'የስደተኞች ትምህርት ማህበረሰብ የንቃት ወርክሾፕ' ይውሰዱ።

- Check out this Mindfulness Daily Calendar:

ይህንን ዕለታዊ የንቃት ቀን መቁጠሪያ ይሞክሩት:

<https://blog.calm.com/mindfulness-resources>

Resources for further assistance:

ለተጨማሪ ዕርዳታ የሚሆኑ ግብአቶች

A free course on Managing your Mental Health during Covid-19

በኮቪድ-19 ጊዜ የአእምሮ ጤንነትዎን ለመጠበቅ የሚያስችል ነፃ ትምህርት

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

Managing Stress and Anxiety, Free Course

ውጥረትና ጭንቀት የመቆጣጠር ነፃ ትምህርት

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

Mindful Healthy Minds

ንቃት ያለው ጤናማ አእምሮ

<https://www.mindful.org/>