

ንኣይላ ወለዲታ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ዘለዋ እያ። ኣይላ ነዚ ኣጸጋሚ ኮይኑ ረጂባቶ። ንሳ እንታይ ከትገብር ትኽእል?





እዚኣ ኣይላ እያ

ኣይላ ምስ ወለዳን ክልተ ነኣሽቲ ኣሕዋታን እያ እትነብር።

ኣይላ ምስ መሓተታ ፊልም ምስራሕ ደስ ደብላ።



ኣደ ኣይላ ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ትገብሮ ዝነበረት ዝተፈልፃ ተግባር እያ ትገብር

ኣደ ኣይላ መብዛሕትኡ ግዜ ጓሂ ኣለዋ። ንሳ ብዙሕ ኣይትስሕቅን። ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ሃንደበት ኣዝያ ትሓርቖ። ወይ ድማ ቃንዛ ርእሱን ቃንዛ ከብድን ምስምዓ። ንሳ ሒደት እያ እትበልዕ። ኣብ ገዛ ብዙሕ ኮፍ ትብል፣ ከምኡ እውን በፃሕቲ ከመጽእዋ ኣይትደልይን እያ።

ኣደ ኣይላ፣ ምስ ኣይላን ኣሕዋታን ብዙሕ ደስ ዝብሉ ነገራት ኣይትገብርን እያ። ኣይላን ኣዲኣን ድማ ብዙሕ ግዜ ደገራጩዋ እየን። ኣይላ ግርጭት ከትገብር ስለ ዘይትደልይ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ክፍላ እያ ኮፍ ትብል።

ኣቦ ኣይላ ኣብ ገዛ ብዙሕ ደሰርሕ። ኣይላ ድማ ኣዝዩ ብዙሕ ትሕግዞ።



ኣይላ እንታይ ከም ዝስምዓ ንኸልኦት ሰባት ኣይትነግርን

ኣይላ መብዛሕትኦ ግዜ ሕርቆን ኣለዋ፣ ኣብ ልዕሊ ኣዲኣ እውን። ሓዲ ሓዲ ግዜ ድማ ጓሂ ደስምዓ እዩ። ኣዲደ ምናልባት ኣይትፈትወንን ትኸውን እያ ኢላ ድማ ትሓስብ። ብዛዕባ ኣዲኣ ኸኣ ብዙሓት ሕቶታት ኣለዋ። ኣዲኣ እንታይ ኮይና ክትከውን ከም እትኸእል ንምፍላጥ ድማ፣ ኣይላ ኣብ ኢንተርኔት ሓበሬታ ንምርካብ ብዙሕ ትደልይ እያ።

ኣይላ ኣገዳሲት ከምዘይኮነት ኮይኑ ደስምዓ። ኣይላ ከመይ ከም ዝስምዓ ኣብ ገዛኣ ክትዛረብ ኣይትደፍርን እያ። ከምኡ እንተገደራ፣ ነቶም ጸገማት ከጋይተጋድዶም ትፈርሖ።

ኣይላ ዝርድኣኒ ሰብ የለን ኢላ ትሓስብ። ኣይላ መሓዙት ናብ ገዛ ኣየተምጽእን እያ። ብኣዲኣ ትሓፍር እያ፣ ስለዚ ድማ ብድሕሪኡ ካልኦት ሰባት ብዛዕባ ኣዲኣ ሕማቕ ኣተሓሳስባ ከይህልዎም ትፈርሖ።



አይላ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ኮይና እውን ብዛዕባ ገዛ ብዙሕ ትሓስብ

ኣብ ቤት-ትምህርቲ ዝርከብ መምህር፣ አይላ ኣብ ክፍሊ ኣቓልቦ ክትገብር ከም ዘይትኽእል ኣስተብሂኡ። ነጥባ ድማ ከምቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ብዙሕ ጽቡቕ ኣይኮነን። አይላ ብዙሕ ሕጉስቲ ዘይምጊና እውን እቲ መምህር ኣስተውዒሉ። ሓዲ ሓዲ ግዜ ሃንደበት ኣዘያ ትሓርቕ እያ።

መምህር አይላ ኣብ ገዛ ከመይ ከምዘለዉ ሓቲትዋ። ኣብ መጀመርታ አይላ ብዛዕባ ኣዲኣ ንኸትነግር ኣጸጋሚ ኮይኑ ረኺባቶ። እቲ መምህር ድማ ምዝራብ ኣገዳሲ ምጊኑ ነገርዋ። ምዝራብ ይሕገዝ እዩ። ክትፈርሕ ወይ ክትሓፍር ያብልካን።

አይላ ነቲ መምህር ክትኣምኖ ትኽእል እያ። አይላ ድማ ኣብ ገዛ ከመይ ከም ዘለዉ ነገራ። እቲ መምህር ብግቡኡ ሰሚዕዋ፣ ከምኡ እውን አይላ ምስ ሓንቲ ክትሕግዛ እትኽእል ሰብ ክትዛረብ ከም ዘለዋ ሓሲቡ። አይላ ንገዛእ-ርእሳ ጽቡቕ ገይራ ክትከናኸን ኣገዳሲ እዩ።

ንአይላ መምህራ፣ ምስ ወለዳ እውን ተዘራራቡ። መጀመርታ ከምኡ ምስ ሰምዑ ሰንቢዶም። አይላ ከምዚ ዝስምዓ ምንባሩ ኣይፈልጡን ነይሮም። አይላ ተወሳኺ ሓገዝ ክትጥቀም ከም እትኽእል ድማ ብርግጽ ይርድእዎ እዮም።





ኣይላ ናብ ኣመሃሃዲት ክንክን ናይ ቤት-ትምህርቲ ትኽደጅ

ኣይላ ምስ መምህራ ብሓባር ብምኻን ናብ ሓንቲ ክትሕግዛ እትኽእል ሰብ ከይደም። ካልኦት ክትገዙ ዝኽእሉ ድማ፡ ንኣብነት ማሕበራዊ ሰራሕተኛ፡ ኣባል ናይ ፖጂሊ-ከባቢ፡ ናይ ከባቢ ጋንታ፡ ሓፊሻዊ ሓኪም፡ ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ሓኪም፡ ወይ ናይ ቤት-ትምህርቲ ሓኪም እዮም።

ኣይላ ነዚኣ ሰብ ክትኣምና ትኽእል እያ። እትነግሮ ታሪኽ ውሑስ እዩ፡ ከምኡ እውን እንተደልያ ብምስጢር ክተሓዝ ይኽእል እዩ። ንብዙሓት ቆልዑትን መንእሰያትን ከምኡ እዮም ዝገብሩ። ደገፍ ትረክብ ከምዘላ ድማ ካልኦት ሰባት ብዛዕብኡ ክፈልጡ ኣየድልዮምን እዩ።

ኩሉ ግዜ ናብ ቆጶራ ዝደለኻዮ ሰብ ምሳኻ ሒዝካ ክትመጽእ ትኽእል ኢኻ። ዝኾነ እትኣምኖ ሰብ።



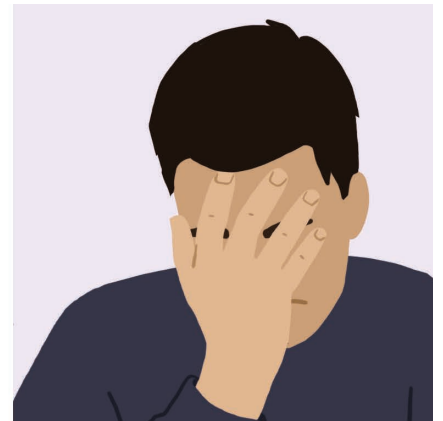
ካዲላ ካብ ኣማኻሪት ደገፍ ትረክብ

ኣወሃሃዲት ከንከን ናይ ቤት-ትምህርቲ ምስ ካዲላ ብሓባር ብምኻን ኣማኻሪት ኣናድዩን። ኣማኻሪት መብርሂ ትህበካ፣ ከምኡ እውን እንተድኣ ሻቕሎት ኣለካ ኮይኑ ትሕግዘካ። ካዲላ ካብ ኣማኻሪት ሓገዝ ከትረክብ ትጻልዩ ምኻናን ዘይምኻናን ድማ ባዕላ ከትመርጽ ትኽእል እያ።

ካዲላ ብዛዕባ ገዝኣ ተዛሪባ። ብዛዕባ ኣዲኣ እንታይ ከም ዘጋጠማ ብዝምልከት ድማ መብርሂ ረኺባ። ከምኡ እውን እዚ ንካዲላ ባዕላ እንታይ ማለት ምኻኑ መብርሂ ረኺባ።

ብተወሳኺ ምስ ካልኦት ተመሳሳሊ ሻቕሎታት ዘለዎም መንእሰያት እውን ኣብ ጉጅለ ብምኻን ተዘራራባ። ካዲላ ንክትዛረብ ኣጸጋሚ ኮይኑ ረኺባቶ፣ እንተኾነ ግን ከምኡ ምግባር ይሕግዝ እዩ። ምዝራብ ጽቡቕ ስምዒት ንክስምዓካ ከሕግዘካ ይኽእል እዩ። ካዲላ ንሳ በደና ጥራይ ከም ዘይኮነት እውን ኣስተብሂላ። እቶም ካልኦት መንእሰያት ካዲላ ከመይ ከም ዝስምዓ ይርድኡዎ እዮም። እቶም መንእሰያት ብሓባር ብምኻን ደስ ዝብሉ ነገራት እውን ይገብሩ እዮም።

ካዲላ ናታ ጥፍኣት ከምዘይኮነ ድማ ተማሂራ። ሓገዝ ከትረክብ ከም እትኽእል እውን ተማሂራ። ኣሕዋታን ኣዲኣን እውን ከምኡ። ካዲላ ድሒራ ልክዕ ከም ናይ ኣዲኣ ጸገማት ከም ዘየጋጥማ ድማ ተማሂራ።



ንኣይላ ኣዲኣ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ዘለዋ እያ

ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ኣብ ርእሲ ዘጋጥሙ ጸገማት እዮም። ንኣብነት ሓዲ ሰብ ኣዝዩ ጓሂ ዝስምዖ፣ ዝደናገር፣ ዝፈርሕ ወይ ድማ ሃንደበት ኣዝዩ ዝሓርቐ ክኸውን ይኽእል እዩ። ወይ ድማ ሓዲ ሰብ ስምዒት ዘይብሉን፣ መብዛሕትኦ ግዜ በይኑ ክኸውን ዝደልዩን ክኸውን ይኽእል። ስለምንታይ ከምኡ ከም ዝኾነ ከይተረጎመ። ሓዲ ሰብ ጽቡቕ ሓገዝ እንተድኣ ረጊቡ ጽቡቕ ክስምዖ ይኽእል እዩ።

ብሰንኪ እዞም ጸገማት፣ ሓዲ ሓዲ ግዜ ወለዲ ነቲ ቆልዓ ኣቐልቦ ንኽገብረሉ የጸግሞ እዩ። ስለዚ ኹኣ ቆልዓ በዚ ብዙሕ ክሳቐይ ይኽእል እዩ። ጽቡቕ ስምዒት ምስ ዘይህልወካ፣ ደገፍ ንኽትረክብ ምሕታት ጽቡቕ እዩ።

ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ንኽጋጥም ብዙሓት ምኽንያታት ኣለዉ። ከምኡ ክስምዖ ዝመርጽ ሰብ ወላ ሓዲ የለን። ብፍጹም ናይቲ ቆልዓ ጥፍኣት ድማ ኣይኮነን። እቲ ሰብ እቲ ንባዕሉ ሓገዝ ክጥቀም ይኽእል እዩ። ገለ ወለዲ ሓገዝ ይደልዩ እዮም፣ ገሊኦም ድማ ኣይደልዩን።



ብዙሓት ካልኦት ኣብ ገዝኡም ከምዚ ዘጋጥሞም መንእሰያት እውን ኣለው

ኣብ ኩሉ ቦታ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ዘለዎም ወላጁ ኣለው። ኣብ ኔዘርላንድ፣ ኣብ ነፍስ-ወከፍ ክፍሊ ኣስታት ሓሙሽተ መንእሰያት፣ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ዘለዎ ወላጁ ኣለዎም።

ነዚ ድማ ነፍስ-ወከፍ ሰብ ብዝተፈላለየ መንገዲ እዩ ዝሓዘ። ገለ መንእሰያት ቦቲ ወላጁ ይሓርቑ። ወይ ሕፍረት ይስምዦም። ወይ ድማ ብናቶም ጥፍኣት ኮይኑ ይስምዦም። ሓፂ ሓፂ ግዜ ከምኡ እንተድኣ ተሰሚዑካ ንቡር እዩ።

ንስኻ ንበይንኻ ጥራይ ኣይኮንካን። ክትሓፍር ድማ ያብልካን።



ካይላ ምስ ወለዳ ትዛረብ

ወለዳ ናይ ካይላ እውን ምስካ ናብ ኣማኻሪት ከይዶም፡፡ ንካይላ ወለዳ፣ ጽቡቕ ስምዒት ንክስምዓ ይደልዩ እዮም፡፡ ከምኡ እውን ካይላ ኣብ ገዛ ሕጉስቲ ንክትከውን፣ ባህታ ንክትረክብን ይደልዩ እዮም፡፡

ካይላ ሕጺ፣ ኣዲኣ እንታይ ከም ዘጋጠማ ብዝበለጸ ተረጺኡዋ ኣሎ፡፡ ወለዳ እውን፣ ሓዲ ሓዲ ግዜ እዚ ንካይላ ከቢድ ምጂኑ ደርጅኡዎ እዮም፡፡ ካይላ ደገፍ ስለ ዝደለየት ድማ፣ ወለዳ ብካይላ ሕቡናት እዮም፡፡

ሓዲ ሓዲ ግዜ እቲ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ዘለዎ ወለዳ ናብ ኣማኻሪ ብሓባር ንክኸይድ ኣይሰልጦን እዩ፡፡ ወይ ድማ እቲ ወለዳ ንክሳተፍ ክኸይድ ኣይደልን፡፡ ስለዚ እቲ ቆልዓ ኩሉ ግዜ ዝኣምኖ ካልእ ሰብ ሓዚ ክኸይድ ይኽእል እዩ፡፡ ንኣብነት፣ እቲ ኻልእ ወለዳ ወይ ሓዲ ኣባል ስድራ ወይ ቤተ-ሰብ፡፡



ንኣይላ ዝሓሸ ስምዒት ይስምዓ

ንሳ ብኣዲኣ ብዙሕ ሻቕሎት የብላን፣ ከምኡ እውን ብዙሕ ኣይትሓፍርን። ኣብ ገዛ ድማ ነገራት ከመይ ይኸዱ ከምዘለዉ ብዝምልከት ዝያዳ ይዘራረቡ። ከምኡ እውን ብዛዕባ ኣይላን ኣሕዋታን ከመይ ይስምዖም ከምዘሎ ይዘራረቡ እዮም። ኣይላ ብዙሕ ኣይትሓፍርን እያ። ምስ ኣዲኣ ድማ ብዙሕ ግርጭት የብላን።

ኣይላ ንገዛእ-ርእሳ ብጽቡቕ ትከናኸን ኣላ። ዝያዳ ድማ ትዘናጋዕ ኣላ። ምስ መሓዙታ ኸኣ ብዙሕ ተዕልል ኣላ።

ኣዲ ኣይላ ሓገዝ ትረክብ እያ። ኣዲ ኣይላ ሓዲ ሓዲ ግዜ ጽቡቕ ኣይስምዓን እዩ። ኣይላ ድማ ጓሂ ከስምዓ እንከሎ ወይ ክትሓርቕ ከላ ምስ መን ከም እትዛረብ ሕጂ ፈሊጣ ኣላ። ኣይላ እንደገና ደስ ዝብሉ ነገራት ትገብር ኣላ። ሓሓሊፉ ምስቶም ብመንገዲ ኣማኻሪት እትፈልጦም መንእሰያት እውን ደስ ዝብሉ ነገራት ትገብር እያ።

Tekst: Isabel Gosselt, Nienke Bekkema, Lily Menco en Tessa van Doesum.

Illustraties: Monica Hajek

Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Iyad Abdullah, Anna de Haan, Iris Doldersum, Erika Espinola y Vázquez, Lonneke Heere, adviesraad KOPP/KOV Trimbos-instituut en Anouk de Gee.

Onmisbare hulp: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Trimbos-instituut, 2022.

Beeldverhalen en de animaties in meerdere talen van deze uitgave, waaronder in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch, vind je op de websites van het [Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie](#) en [Trimbos-instituut](#).

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Hulp aan kinderen in gezinsverpleging.

