SÖDERSJUKHUSET

ልሙዳት መልሰ-ተግባር ድሕሪ ሓደ ምዕማጽ ወይ ፈተነ ምዕማጻ

ዝኾነ መልሱ-ተግባር ጌጋ ኣይኮነን

ኲላትና ዝተፈላለና ኢና። ንጐነጽን ምፍርራሕን ድማ ብዝተፈላለየ መንገዲ መልሰ-ተግባር ክንህበሎም ንኽእል። ገሊኦም ሰባት ሽዑንሽዑ መልሰ-ተግባር ይህቡ፡ ንኻልኦት እቲ መልሰ-ተግባር ግዜ ክውስድ ይኽእል እዩ።

ኣብተን ቀዳሞት መዓልታት ግሉላት ኾይኑ ክስምዓና፡ እቲ ፍጻመ ግህዶ ዘይኮነን ኣብ ሓደ ፊልም ተዋሲእና ከም ዝነበርና ኾይኑ ክስምዓና ይኽእል ኢዩ። ሓደ ደቒቕ ስሚዒት ዘይብልና ኾይኑ ክስምዓና፡ ኣብታ ካልኣይቲ ሕውስዋስ ናይ ዝተፈላለዩ ስሚዒታት ከም ጓሂ፣ ሕርቃን፣ ፍርሒን ዕርበተ-ሕልናን ክስምዓና ይኽእል እዩ። ምናልባት ናትና ግብረ-መልሲ ከገርመናን ብልክዕ ነብስና ከይንፈልጣን ንኽእል ንኸውን።

ግብረ መልሲ ናይ ኣካላት፡ ሕማም ርእሲ ክገብረልኪ፡ ክትቆርሪ፡ ዕግርግር ክብለኪ፡ ወሰኽ ትርግታ ልቢን ምግታር ጭዋዳታት ክገብርልኪ ክኸውን ይኽእል እዩ። ድቃስ ክትንከፍን ብህራረ ክገብረልክን ይኽእል እዩ። ዋላ'ውን ሽውሃት ኣይሃልኺ ክትበልዒ ኣገዳሲ እዩ።

ነቲ ዘጋጠመ መረዳእታ ክትረኽብሉ ክትደሊዩ ትኽእሊ ኢኺ። ሽዑ ግን ኣብ ክንዲ ነቲ/ታ ግዳይ ዝገበረኪ ሰብ፡ ንነብስኺ ክትወቕሲ ተኽእሎ ኣሎ።

ድሕሪ ግዜ

ጉሁይቲ፡ ተሻቓሊት፡ ረሳዒት፡ ዘይቅስንቲ ከምኡ'ውን ብፍላይ ኣብ ደገ ብዝያዳ ጥንቅቕትን ሰንባዲትን ክትኮኒ ትኽእሊ ኢኺ።

ናይ ኣተኵሮ ጸገማት ልሙድ እዩ። ስለዚ ሚዛን ናይ እቲ ክትገብርዮ ትኽእልን ክትገብርዮ ዘይትኽእልን ምርካብ የድሊ። ኣብ መንጎ ሓደ ሓደ መዓልታት ጽቡቕ ክስምዓክን ካልኦት መዓልታት ድማ ናብቲ ልክዕ ከም'ቲ ድሕሪ እቲ ፍጻመ ዝስምዓኪ ዝነበረ ከም ትምለስ ዘለኺ ክስምዓኪ ይኽእል እዩ። ካብ ከባቢኺ ኣየናይ ሓገዝ ከም ዘድልየኪ ክትገልጺ ፈትኒ። እቲ ዘጋጠመ ንኹሉ ሰብ ክትነግሪ ዘይትኽእሊ እንተ ኾንኪ ሓብሪን፡ ደረትኪ ከኽብሩ ተማሕጸንዮምን።

ዋላ'ውን ንሓደ ኣብ ከባቢኺ ዘሎ ሰብ ንገሪ ወይ ኣይትንገሪ ብዘየገድስ፡ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመ ምስ ሓደ ብዓል ሞያ ምስልሳል ክትቅጽልዮ ጽቡቕን ኣገዳስን ክኸውን ይኽእል እዩ። ወይ ምሳና ወይ ምስ ካልእ ትኣምንዮ ተራፕየኛ።

ዘረባታት ካብ ዝረኸብናዮም ሰባት

"ረሳሕን ዘጸይንን ኾይነ ይስምዓኒ ኣሎ። ዳርጋ ጨሪሸ ኣይበልዕን ዘለኹ። ክድቅስ ኣይክእልን ዘለኹ፡ ሓሳባት ከመላልስን ክብህርርን ይሓድር።"

ሶድራሽዩክሁሰት ኣበ (ሓላፍነቱ ዝተወሰነ ትካል)
መብጽሒ ኣድራሻ ሽዩክሁስባከን 10. ኣድራሻ ጶስጣ 118 83 ስቶክሆልም ተለፎን 08-616 10 00
ቦታ ቦርድ ስቶክሆልም መዝገብ ዋኒን-ትካላዊ 55 65 95-7403
ኤስኤል-ኣውቶቡስ 3፣ 4፣ 164 ተመላላሲት ባቡር (ፐንደልቶግ) ስቶክሆልምስ ሶድራ

Vi är en del av
Stockholms
läns landsting

SÖDERSJUKHUSET

“ልክዕ ኣብ ግምባረይ ተጻሒፉ ከም ዘሎ፡ ኵሉ ሰብ ነቲ ዘጋጠመኒ ከም ዝርእይዎ ኾይኑ ይስሞኣኒ።”

“ኣብ ኵሉ ቦታ ሓደጋታት ከም ዘጸናትዉ ዘልዉ ኾይኑ ይስምዓኒ፡ ክወጽእ ዳርጋ ኣይደፍርን እየ፡ ኣብ መትሮ (ቱነልባና) ገለ ሰብ ኣብ ጥቓይ ጠጠው እንተ ኢሉ ይስንብድ።”

“ስለምንታይ እዚ ኣጋጢሙ? ስለምንታይ ንዓይ? ገለ ዝበልኩዎ ወይ ዝገበርክዎ ድዩ ነይሩ?”

“እቶም ዝበዝሑ ኣብ ከባብየይ ዘለዉ ዝሓረቑ ይመስሉ። ኣነ ግን ስለምንታይ ኣይሓርቕን? ኵሉ ናተይ ጌጋ ጥራይ ኾይኑ ይስምዓኒ፡ ስግንጢር ክኸውን ኣለኒ።”

“ብዛዕብኡ ንኸይሓስብ ይመርጽ፡ ግን እቶም ናይ ተዘክሮ ስእልታት ቁልጭ ይብሉኒ።”

“ብዝያዳ ተቓውሞ ዝገብር ኾይኑ ይስምዓኒ ነይሩ – ክሳብ ክንድዚ ዝፈርሕን ዓቕመይ ይጽንቀቕን ኢለ ኣይሓስብን ነይረ። ካብኡ ዝገደደ ክገብር እዩ ኢለ እውን ፍሪሐ ነይረ።”

“ሰባት ርእሶም ኣቕንን ኣቢሎም ክሓዝኑለይ ከለዉ የጽልኣኒ። ብዛዕብኡ ዝኾነ ሰብ እንተ ዘይፈልጥ ነይሩ ምመረጽኩ ነይረ፡ የዕሩኽተይን ስድራይን ኣብ ልዕለይ ዘለዎም ርድኢት ክልውጡ ኣይደልን እየ።”

“ሓደ ሓደ ግዜ ይበኪ ጥራይ፡ ኵለ ነገር የሕርቐን ምስ ኵሉ ሰብ ይሓርቕን።”

“ከም ቀደመይ ኣይሰርሕን፡ ከተኵርን ኣጽርየ ክሓስብን ኣይክእልን”

“ኣብ ኵሉ ቦታ ኣብ ደገ ዝርእዮ ኾይኑ ይስምዓኒ”

“ከመይ ገይረ ንኻልእ ሰብ እንደገና ክኣምን ክደፍር እየ? ከቶ ንነብሰይ ተመሊሰ ክኣምና ኸ ክኽእል ድየ?”

“ኵሉ ነቲ ዘጋጠመ ዘዘክረኒ ነገራት የወግድ፡ ግን ንሂወተይ ክድርታ ከም ዘይብሉ ድማ ክስምዓኒ ይጅምር ኣሎ!”

ሶድራሽዩክሁሰት ኣበ (ሓላፍነቱ ዝተወሰነ ትካል)
መብጽሒ ኣድራሻ ሽዩክሁስባከን 10. ኣድራሻ ጶስጣ 118 83 ስቶክሆልም ተለፎን 08-616 10 00
ቦታ ቦርድ ስቶክሆልም መዝገብ ዋኒን-ትካላዊ 55 65 95-7403
ኤስኤል-ኣውቶቡስ 3፣ 4፣ 164 ተመላላሲት ባቡር (ፐንደልቶግ) ስቶክሆልምስ ሶድራ

Vi är en del av
Stockholms
läns landsting