0155 – 45 74 10
anhorigstod@nykoping.se
https://www.nykoping.se/anhorigstod/

Faktablad - Stöd till dig som hjälper – tigrinja.
ደገፍ ንዓኻ ንመቕርብካ እትሕግዝ

ካባኻ ብዙሕ ደገፍን ሓገዝን ዝደሊ ኣባል ስድራ ወይ መሓዛ ኣሎካ ዶ፧ ሓደ-ሓደ ግዜ ሓጋዚ ምዃን ክኸብደካ ይኽእል እዩ። ካባና ደገፍን፡ ምስ ካልኦት ኣብ ከም ናትካ ኩነታት ዘለዉ ሰባት ናይ ምርኻብ ዕድልን ነወፍየልካ።

ደገፍ-መቕርብ

ከም መቐርብ መጠን ኣገዳስነትካ መዘና ዘይብሉ እኳ እንተኾነ፡ ሓደ-ሓደ ግዜ ግን ንነብስኻ'ውን ግዜ ክትህባን ደገፍ ክትረክብን የድልየካ እዩ። ንጥፈት ደገፍ-መቕርብ፡ ንኹሎም መቕርብ፡ ምኽንያቱ ብዘየገድስ ንኻልኦት ዝሕግዙን ዝከናኸኑን እዩ። ኣባል ስድራ ምዃን ኣየድልዮን እዩ።

ምናልባት ንነብስኻ ምስ ገለ ካብዚ ኩነታት ተተኣሳስራ ትኸውን፥

- መሓዛይ ተጨኒቓ ስለ ዘላ መዓልታዊ ብዙሕ ግዜ ትድውለለይ። ንሳ ካባይ ብዙሕ ኣቓልቦን ግዜን ትጠልብ፡ ኣነ ግን ንነብሰይ'ውን ብዙሕ ግዜ የብለይን።
- ወደይ ካብ ኢንተርኔት ዕጹ-ፋርስ ገዚኡ ስለዝጥቀምን ፡መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ገዛ ስለዘየለን ተሻቒለ ኣለኹ። ኣብታ ዝመጸላ ድማ ገንዘብ ጥራይ እዩ ዝደሊ። ፖሊስ ደዊሎም ሞይቱ ከይብሉኒ ኩሉ ግዜ ይጭነቕ።
- መቕርበይ ብዘይ ናተይ ሓገዝ ነብሱ ኣይክእልን። ኣብ ስራሕ/ትምህርቲ ከለኹ ገለ ነገር ከየጋጥሞ ይሻቐል።
- ዓባይ ጓለይ ኣብ ዝምድናኣ(ሓዳር/ዕርክነት) ዓመጽ ስለዘጓንፋ።(ንኽልቲኡ ጾታ ይምልከት) ብዙሕ የሻቕለንን የጨንቐንን።

ምሳና መን ርክብ ክገብር ይኽእል፧

ንኹሉ ምእንቲ ክኣሊ ወይ ክሕግዝ ሓይሊ ክረክብ፡ ደገፍ ዝደሊ ሰብ፡ ብደሓን ምጻእ ንብሎ። ክትድውሉልና ወይ መይል(ኤለክትሮናዊ ደብዳቤ) ክትሰዱልና ትኽእሉ።

ምስጢር ናይ ምዕቃብ ግዴታ ኣሎና።

ምሳና ኣብ ትራኸበሉ ግዜ፡ እንተዘይደሊኻ ስምካ ምንጋር ኣየድልየካን እዩ። ምስጢር ናይ ምዕቃብ ግዴታ ኣሎና፡ ናይ ዝኾነ ሰብ ሓበሬታ'ውን ኣይነውጽእን ኢና።

ካብ ክፍሊት ነጻ ዝኾነ ደገፍ

ንሕና ኣብ ደገፍ-መቕርብ ንሰርሕ፡ ካብ ክፍሊት ነጻ ምኽርን፡ ዕድል ንውልቃዊ ዘተን ነወፊ። ከም ኣድላይነቱ ናይ ኣስተምህሮን ትምህርትን መደብ ንገብር። ኣብ ምስቱርጓምን ምግላጽን ሓገዝ ዘድልየካ እንተኾይኑ፡ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ክግበረልካ መሰል ኣሎካ።

ንሕና ምስቶም ደገፍ-መቕርብ ዚህቡ ኣብዚ ኮሙንን ኣብ ዞባዊ ምምሕዳርን (region) ዝርከቡ ማሕበራትን ካልኦት ኣካየድቲ ንጥፈታትን ውን ናይ ስራሕ ምትሕብባር ኣሎና።

ብዛዕባ ንሕና ክንህበካ እንኽእሎ ሓገዝ ንሕብረካን፡ ናብ ካልእ ዝሓሸ ሓገዝ ክትረኽበሉ እትኽእል ቦታ ከነመሓላልፈካ ንኽእል።

Nyköping