

Take5

steps to wellbeing

ንድሕነት 5 ስፔሎች ውሰድ



Health and
Social Care
ጥዕናን ማሕበራዊ ክንክንን

ሃብ



ንጡፍ ኩን



ምስ ካልኦት
ተራሽብ



ብቐዳሊ ተማሃር



ኣስተብህል



መብዛሕትና ስነ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ጥዕና ከም
 ዘሎና ንፈልጥ እኳ እንተ ቹንና ሓድሓዲ ግዜ ግና
 ጥዕና ምእንቲ ክህልወና ተወሳኺ ደገፍ የድልየና እዩ ።
 ጥዕናኻ ንምዕቃብን ንምምሕያሽን ዚሕገዝ
 ሓሙሽተ ቀለል ስፖምትታት ኣሎ። ነዚ መዓልታዊ
 ኣብ ህይወትካ ክትሃንጾ ፈትን - ንጥዕናኻ፣ ከም ‘ ኣብ
 መዓልቲ ሓሙሽተ ስፖምቲ’ ገርካ ርዓዩ።



ምስ ካልኦት ተራኹብ

ምስቶም ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ሰባት፣ ማለት ምስ ስድራ ቤትካ ኣዕሩኽካ፣ ኣብ
 ስራሕ ዘለዉ መሳርሕትኻ፣ ጎረባብትኻ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ
 ከባቢኻ ምስ ዘለዉ ሰባት ተራኹብ። ነዚ ርክብ እዚ ከም እምኒ መኣዝን
 ህይወትካ ገርካ ርዓዩ፣ ነዚ ንምምዕባል ድማ ግዜ ክተሓልፍ ፈትን። ነዚ ርክብ
 እዚ ምህሃድ ንመዓልታዊ ናብራኽ ክሕግዘካ እዩ።



ንጡፍ ኩን

ብእግርኻ ክትኸይድ ወይ ክትጎጮ፣ ብሽክለታ ክትዘውር፣ ጊም ክትጻወት፣
 ኣብ ስፍራ ኣታኸልቲ ክትነጥፍ ወይ ሳዕስዒት ክትሰዕስዕ ፈትን። ኣካላዊ
 ምውስዋስ ምግባር ጽቡቕ ንክስምዓካ ይሕግዝ። ልዕሊ ቹሉ ድማ ምስ መጠን
 ምንቅስቃስካን ክእለትካን ዚሰማማዕ፣ ትፈትዎ ኣካላዊ ምውስዋስ ግበር።



ኣስተብህል

ጠጠው ብል፣ ሓንሳኽ ግዜ ወሲኑካ ከባቢኻ እንታይ ከምዘሎ ኣስተብህል።
 እንታይ ደረዓዩካ፣ ወይ ደጩንወካ ወይ ክትጥዕም ትኽእል? ኣብ መዓልታዊ
 ህይወትካ ባህ ዜብል ሓድሽ ዘይተለምዷ ወይ ዜደንቑ ነገራት ኣናዲ፣ ብዛዕባ
 እዚ ኽኣ ከመይ ከም ዝስምዓካ ሕሰብ።



ብቐጻሊ ተማሃር

ሓድሽ ነገር ንክትፍትን፣ ቀደም ነቲ ትገብሮ መሕለፍ ግዜ መዘናግኺ
 ንክትጅምር ፈትን ወይ ዝኾነ ትምሕርቲ ንክትምዘገብ ኣይትፍራህ። ካልእ
 ዝኾነ ሓላፍነት ውሰድ ብሽክለታ ኣዕርይ፣ ናይ ሙዚቃ መሳርሒ ተማሃር
 ወይ ትፈትዎ መግቢ ብኸመይ ከም ትኽሸን ተማሃር። ዜሕፖሳካ ነገር
 ንምግባር ዕላማ ኣውጽእ። ሓድሽ ነገራት ምፍላጥካ ዝያዳ ምትእምማን ከም
 ዝህልወካን ባህ ከም ዚብለካን እዩ ዚገብረካ።



ሃብ

ንኣዕሩኽካ ወይ ንዘይትፈልጦ ሰብ ጽቡቕ ነገር ግበር ንኣዲ ሰብ ኣመስግኖ
 ፍሽኽ ብል ኣብ ዘሎካ ግዜ ወለንታዊ ስራሕ ግበር ወይ ምስ ጋንታ ማሕበረሰብ
 ክትራኹብ ፈትን። ንነብስኻ ተኸናኸን ንካልኦት ውን ሕሰብ። ምስ ማሕበረሰብ
 ተራኺብካ ሓጎስ ምርካብ ኣዝዩ ዓስቢ ዘለዎ ክኸውን ይኽእል ኢዩ ምስቶም
 ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ሰባት ውን ርክብ ንክህልወካ ይሕግዝ።

ብፕሮጀክት ናይ ስነ ኣእምሮን ድሕነትን - ኒው ኢኮኖሚክስ ፋውንዴሽን ክብ
 ዝሰርሖ ስራሕ ዝተዳለወ (www.neweconomics.org)።
 ምስ ስትራተጅያዊ ሸሪካነት ቤልፋስት ዝተተሓሓዘ ስነ-ጥበባዊ ሰርሓት።