

# Tackling Loneliness

## የምቻት ካርዶች

- በራስ መተማመን ውሳኔዎችን ማድረግ
- በራስ መተማመን - ክሊሎች ጋራ ግንኙነት መፍጠር
- ችግርን መፍታት
- ክለውጥ ጋር መላመድ
- የምልክታ ክሊሎቶች
- የፈጠራ ተግባር: Changi Quil

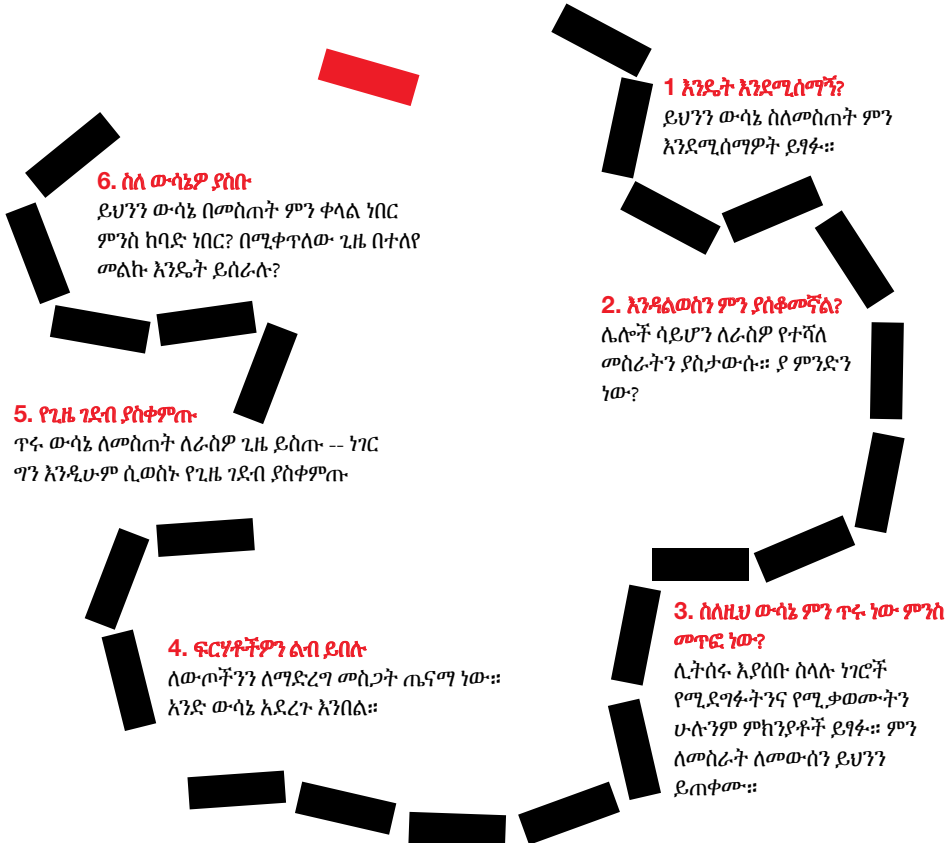
[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://redcross.org.uk/wellbeing-support)  
British Red Cross support line **0808 196 3651**

የብርሰትን ቀዳ ጣዕም ግብር (British Red Cross Society) ኪርታ ጋር (Royal Charter) 1908  
ጋር በጣምን በእንግሊድ እና ዌልስ (220949), በስኮትላንድ (SC037738) እና በስኮትላንድ (Isle of Man) (0752) ውስጥ የተጠቀሱትን ስምዎች ይጠቀሳሉ



# በራስ መተማመን ውሳኔዎችን ማድረግ

ከታች ያለው ሰንጠረዥ ውሳኔዎችን በሚታደግበት ጊዜ እንዴት በራስዎ እንደሚተማመኑ ያሳያል።



ለወደፊት ከላይ ያሉትን ቅደም ተከተሎችን እንዴት እንደሚጠቀሙ ይጻፉ።

[redcross.org.uk/wellbeing-support](http://redcross.org.uk/wellbeing-support)  
British Red Cross support line **0808 196 3651**

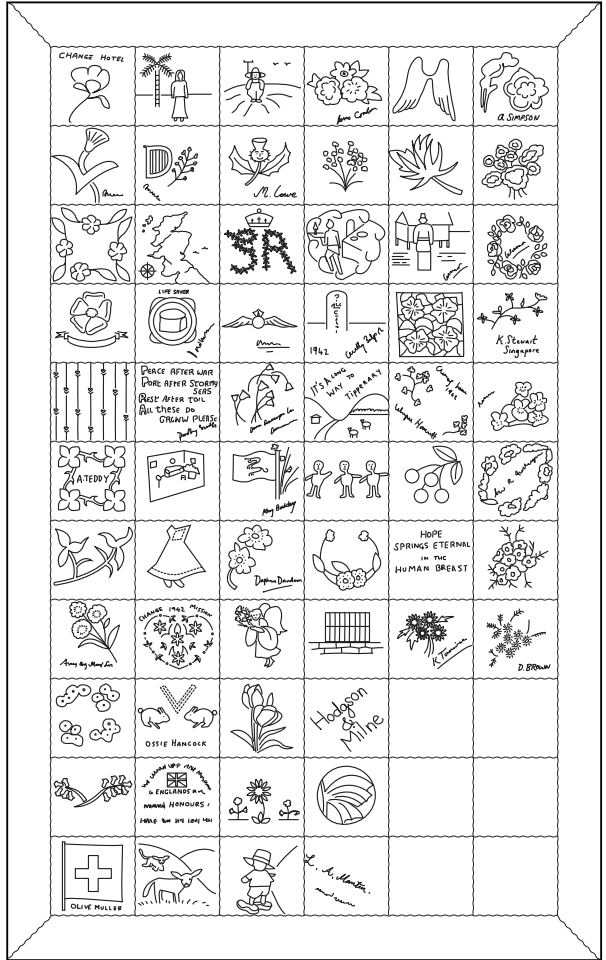
የብርሰት ቀዳሚያ ግብር (British Red Cross Society) ከርዳኦ ታርቻ (Royal Charter) 1908  
ጋር በማን በእንግሊድ እና ግል (220949), በስኮትላንድ (SC037738) እና በስኮትላንድ (Isle of Man) (0752) ውስጥ የተማዘዘ በገንዘብ ነው።



# የፈጠራ ተግባር - Changi Quil

ይህ በሁለተኛው የዓለም ጦርነት ጊዜ በሴቶች የተሰራ Changi Quilt ነው። እያንዳንዱ ሴት ለባሎቻቸው መልዕክቶችን የያዘ አንድ ካሬ ሰሩ

ከታች ያለውን Quilt ያቅለሙ - ለእርስዎ ግድ ስለሚሉትን መልክት እንዲጨምሩት ጥቂት መደዳዎች ባዶ ቦታዎችን ለርስዎ ቀርቷል።



## ምልከታዎች:

በአስጨናቂ ጊዜ Quilt እንዴት ሴቶቹን አገዛቸው

በአስጨናቂ ጊዜያት እርስዎን ምን ሊያግዝዎት ይችላል?

እነዚህን ተግባራት ከሌሎች ጋራ እንዴት መጋራት ይችላሉ?

አብር የመሰራት ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

[www.changi.redcross.org.uk](http://www.changi.redcross.org.uk)

[redcross.org.uk/wellbeing-support](http://redcross.org.uk/wellbeing-support)

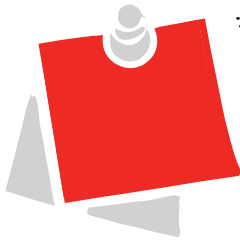
British Red Cross support line **0808 196 3651**



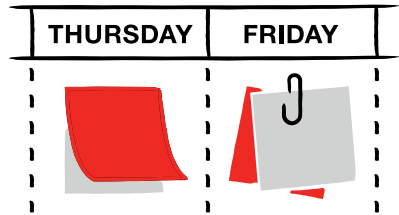
# የምልከታ ክሕሎቶች

በበለጠ ለመላመድ እንዲረዳን በስኬቶቻችን ላይ ምልከታ ማድረግ።  
ይህ ያንን እንዲያደርጉ የሚያግዙት ዜዴ ነው።

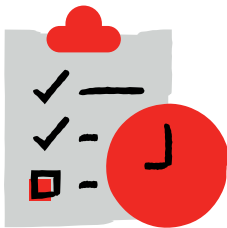
1. ዛሬ ምን እንዳሳኩ ይጻፉ።



2. አሁን ነገና በሚቀጥለው ሳምንት ምን ማሳካት እንደሚፈልጉ ይጻፉ።



3. ምን ለማሳካት እንደፈለጉ ለማስታወስ ጧት ማስታወሻዎን ይመልከቱ



4. በሳምንቱ መጨረሻ እንደነገና ምልከታ ያድርጉ ዕቅዶቻችዎ ምን ያህል ተለወጡ?



ይህ ዜዴ ዓላማዎትን ለማሳካት እንዴት ያግዝዎታል?

አዳድስ ክህሎቶችን ለመማር ወይም ሊቀላቀሉዎቸው የሚፈልጉትን ቡድኖች ለመምረጥ እንዲያግዝዎ ይህንን መጠቀም ይችላሉ። እነዚያ ምን እንደሆኑ ለማወቅ እንዴት ያግዝዎታል?

[redcross.org.uk/wellbeing-support](http://redcross.org.uk/wellbeing-support)  
British Red Cross support line **0808 196 3651**



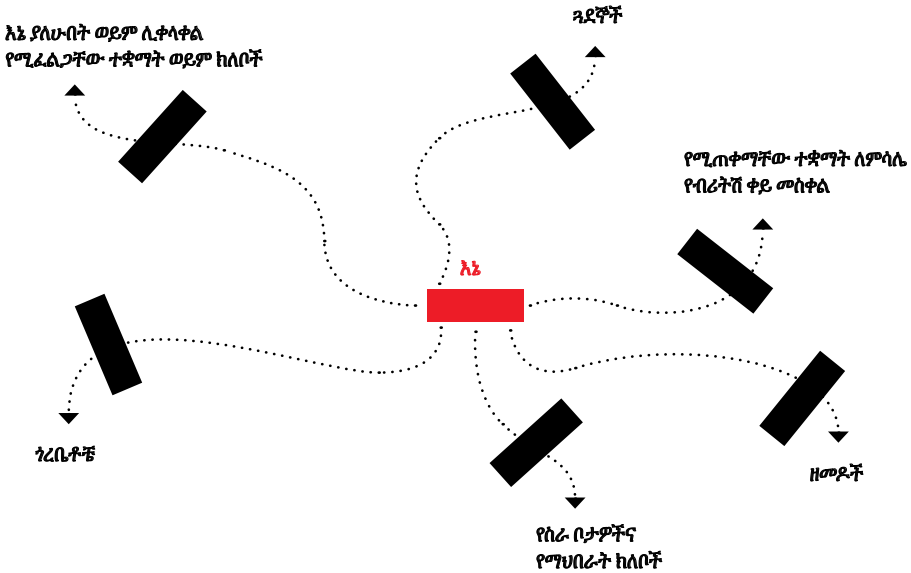
## መተማመን –

# ከሌሎች ጋር ግንኙነት መፍጠር

ሊረዱን የሚችሉ ወይም ሲቸገሩ ሊገረዱባቸው የሚገኙ ሰነት ሰዎችን እናውቃለን።

ግንኙነት የፈጠረባቸውን የሰዎች ስም ይጻፍ ምን ይሰራሉ?

እስካሁን ከእነሱ ጋር እንዴት ይገናኛሉ?



እነዚህ ሰዎች እንዴት እንደሚረዱህ ያስቡ። ከዚያን እነሱን እንዴት እንደሚረዱዎቸው ይጻፉ።

ሌላ ማንን ማግኘት ይፈልጋሉ?

ያለዎት ግንኙነቶች እንዴት ሊረዱዎት ይችላሉ?

እንዲያገኝዎት ለማገዝ ምን ማድረግ ይችላሉ?

[redcross.org.uk/wellbeing-support](http://redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**



## ችግርን መፍታት

**1** እንዳንድ ጊዜ ችግሮች በጣም የገዘፉ ሊመስሉ ስለሚችሉ ከየት መጀመር ለማወቅም ይከብዳል።



**2** ችግሩን በትናንሽ ክፍሎች ይከፋፍሉ።

ለምሳሌ፡ ግብይት መሄድ በዚህ ከፋፍሎ ማየት ይቻላል፡ ዝርዝር ማውጣት፡ ትራንስፖርት ማመቻቸት፡ በቂ መያዣ ቦርሳዎችን ማዘጋጀት.....



**3** ትንሽ ችግርን በተሻለ ፍጥነትና በቀላል መፍታት ይችላሉ።



**4** ከዚያን ሁሉንም ችግር በተሻለ መልኩ በቀላል መፍታት ይችላሉ።



**5** ይህንን ለማድረግ ምናለባት ሊያግዝ የሚችል እንደን ችግር ያስቡ። እንዴት ሊከፋፍሉ ይችላሉ?



[redcross.org.uk/wellbeing-support](http://redcross.org.uk/wellbeing-support)  
 British Red Cross support line **0808 196 3651**

የብርታንሽ ቀዳ መስጫ ግብር (British Red Cross Society) ከርዳኦ ቻርተር (Royal Charter) 1908 ጋር በጣም በእንግሊድ እና ግል (220949), በስኮትላንድ (SC037738) እና በስኮትላንድ ( Isle of Man) (0752) ውስጥ የተግባሩን ስራ ያሳያል።



## ከለውጥ ጋር መላመድ

1. በሕይወትዎ ስለሆነው አንድ የቅርብ ለውጥ ያስቡ



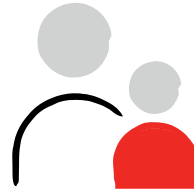
2. ስለነገሩ የተሰማዎትን ፖዘትቭ እና አስቸጋሪ ስሜቶችን ሁሉ ይጻፉ



3. ለምን እንደዚያ እንደተሰማዎት ያስቡ

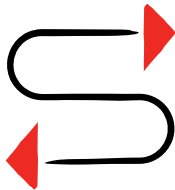


4. ስላለዎት ሰዎችና ሀብቶች በሙሉ ያስቡ እነዚህም ከለውጦች ጋር እንዲላመዱ ሊያግዙ የሚችሉ ናቸው

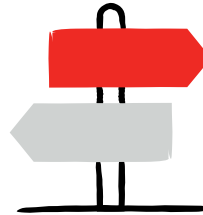


ይህም ጓደኞች፣ ቤተሰብ፣ ዶክተሮች፣ ኢንተርኔት ወይም ቴሌቭዥን ሊያካትት ይችላል

5. የበለጠ ለውጦች እንዲላመዱ እንዴት ያግዟታል?



6. ለወደፊት በተለየ መልኩ ለመስራት ምን ያደርጋሉ?



[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://redcross.org.uk/wellbeing-support)  
British Red Cross support line **0808 196 3651**

# Tackling Loneliness

## የምቻት ካርዶች

- በራስ መተማመን ውሳኔዎችን ማድረግ
- በራስ መተማመን - ክሊሎች ጋራ ግንኙነት መፍጠር
- ችግርን መፍታት
- ክለውጥ ጋር መላመድ
- የምልክታ ክሊሎቶች
- የፈጠራ ተግባር: Changi Quil

[www.redcross.org.uk/loneliness-resources](http://www.redcross.org.uk/loneliness-resources)  
Coronavirus Support Line **0808 196 3651**

