



ሓገዝ ካብ ሰብ ሞያ ናይ ስነ ኣእምሮ ኣብዚ ከቢድ ግዜ ብምኽንያት ሕማም ኮረና ቫይረስ ኮቪድ **covid-19** ካብ ስድራቤቶም ንዝተግድኡ ጻቕቲ ንዝገበሩ ስዴተኛታት ተቐመጥቲ ፓርስን ከባቢኦን

ስለዚ ካብዚ ሽግር ንምግላጋል ነዚ ዘለኹም ከቢድ ሓዘን ንምቅላስ ናይ ነጻ ዝርርብ ብዘይ ክፍሊት ብዘይ ገደብ ንዓኻትኩም ይኹን ወይ ንደቀኹም ሽግራትኩም ንምግላጽ ካብዚ ጸገም ንክትገላገሉ ይሕግዝ ፣ ኣብዚ ዝመጽእ መዓልታት ወይ ሰሙን ምስ ሓደኣባል ናይ ሓንቲጉሩ ብካብሰብ ሰሞያ ርክብክትጉብሩት ክእሉኡኹም፣ እዚ ሓገዝ ምስ ኪእላታት ሰብ ሞያ ብ ዓውደ ትምህርቲ ናይ ስነ-ኣርምሮኣዊ ዝተመረቐ ፣ ኣብ ዝተፍላለዩ ባህርያት መጽንዓቲ ዝወስዱን ክእለት ዘለዎምን ኢዮም ፣ እዚ ምርኻብ ወይ ናይ ነጻ ተሌፎን ብምድዋል እምኑን ምስጥርኩም ዝተዓቀብን ኢዮ ፣ እዚ መደብ ብማእከል ጥዕና ናይ ስነ ኣእምሮ ኣብ ዘባ ሰሜን ፓሪስ ዝተዳልወ መደብ ኢዮ

ንዝያዳ ሓቢረታ በዚ ኣድራሻ ክትውከሱ ትክእሉ ኢኹም
Par téléphone au በዚ ቁጽሪ ተሌፎን **01 48 95 59 40**
 Du lundi au vendredi de ካብ ሰኔ ከሳብ ዓርቢ 10h à 17h
 ካብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ኣብ ዝደወልኩሙሉ ግዜ መልእኽትኹም ምስ ኣድራሻኹም ኣብ ተሌፎን ብድምጺ ክትግደፉ ትክእሉ ኢኹም የቐነልና ተግድስኩም ብምትሕብባርኩም ፣
Par mail: ኢመይልኣድረስ psychotrauma.avic@nn@aphp.fr ኣብ መውዳእታ ሓደ ባዓል ሞያ ክምለሰኩም ክድወልሰኩም ኢዮ

ሓደ ኣግድስቲ ነጥብታት ሓቢረታት ንኣቕልዑት

ሓደ ኣግድስቲ ነጥብታት ሓቢረታት ንኣቕልዑት

ኣብ ስምዒታቱ ናይ ቆልዓ ነገር ኣስትውዕሉ ተርድእሉ ፣ ኣብ ዕላልኩም ቅድሚ መልሲ ምሃብኩም ንሱ ንበዓሉ እንታይ ከም ዝተረድእዎ ክትፈልጡ ፈትኑ ሕተትዎ እንታይ ተረዲእዎ ፣

ካብ ሕቶታቱ ምናልባት ንግዚኡ መልሲ ክትረኽቡ ኣይትክእሉን ትኾኑ ፣ ንሕጂ እዚ ናትካ ሕቶ ክምልሶ ኣይክእልን ኢዮ ደሓር ግን ክምልሰልካ ኢዮ ኢልኩም ኣርድእዎ ፣

ቀለልቲ ቃላት ተጠቐሙ ምስኡ ክትዘራረቡ ክለኹም ፣ ምስ ደቀሰ ብሕልሚ ከባህርዎ ዝክእሉ ዘረባታት ኣይትጠቐሙ ፣

ምናልባት ምስ ዕድምኡ ዘይክይድ ባህሪ ናይ ጠባያት እንተ ሪኢኹም ወይ ካብ ዘግድስዎ ሰባት እንተ ጸውዕልኩም ምስኡ እንተ መርጹ ብዙሕ ኣይትግረሙ ፣

ብዝተኸኣለ መጠን ብምቅልል ዝበለ ኣገባብ ከተረጋግእዎ ፈትኑ ምስዚ ዘሎ ኩነታት ተደጋጋሚ ኣብ ዝዛ ምውዓል እዚ ቆልዓ ንበይኑ ከይክውን መታን ከይጭነቕ ፣

እንተ ተኸእሉ ካብ ዘጭንቐ ዕልል ኣብ መንጎ ዓብይትን ናይ ማዕከንት ዜናን ኣብ ማስቲ ሜድያን ክትጥንቀቑን ክትከላኸሉን ፈትኑ ፣

ከምኡውን ንሕና ድልዎት ኢና ንምጽንናዕ ኣብ ሞት ናይ ሓዘንኩም ንደቅኹም ከይጭንቁ መታን ክንሕግዘኩም ፣ ናብ ኣሲሶሽን ተሓጋግዝቲ ገብርቲ ሰናይ ኣብ ናይ ሓዘን ዝከታተሉ ዘጸናንዑን ክትውከሱ ትክእሉ ኢኹም ፣ ብመንገድኹም ውን ኣብዚ ናይ ዌብ ሳይት ኣቲኹም በዚ ሊንክ ብምጥቐቕ ናይ ምስላጥ መንገድኹም ክትሓቱ ትክእሉ ኢኹም

- **Viv** son **d**euil ኣብ ሓዘን ምጽንናዕ : 06 15 14 28 31, fede.vivresondeuil@gmail.com <http://vivresondeuil.asso.fr/>
 - **Empr**int**es, accompagn**er **l**e **d**euil ኣብ ናይ ሓዘን ግዜ ዝተሓገዙ : 01 42 38 08 08, accompagnement@empreintes-asso.com <https://www.empreintes-asso.com/>
- Plus de ressources sur le site ንዝያዳ ሓቢረታ በዚ ኣድረስ ናይ ዌብ ሳይት ኣቲኩም ክትረኽቡ ትክእሉ ኢኹም www.cn2r.fr