ሓደጋ ምግምጋም ንስደተኛታት ደቂ ኣንስትዮ

Jill Theresa Messing, MSW, Ph.D., Nancy E. Glass, Ph.D., MPH, RN, Jacquelyn C. Campbell, Ph.D., R.N., FAAN

ሓያሎ ረቓሒታት ሓደጋ ምስ ምውሳኽ ሓደጋ ዓመጽ፡ ብፍላይ ድማ ከቢድን/ወይ ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘእቱ ዓመጽን፡ ኣብተን ኣብ ዓመጽቲ ዝምድናታት ዝርከባ ስደተኛታት ደቂ ኣንስትዮ ዝተኣሳሰሩ እዮም። ኣብ ጉዳይኩም እንታይ ከም ዝኸውን ክንግምት ኣይንኽእልን ኢና፡ እንተኾነ ግን ኣብ ኩነታት ግህሰት ተደጋጋምን ከቢድን ዓመጽ ዘስዕቦ ሓደጋ ክትፈልጡን ክንደይ ካብቶም ሓደጋታት ንኹነታትኩም ከም ዝምልከቱ ክትዕዘቡን ንደሊ።

ነቲ ካላንደር ተጠቒምካ፡ በጃኻ ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ብመጻምድትኻ ወይ መጻምድትኻ ነበር ዝተበደለካሉ ግምታዊ ዕለታት ምልክት ግበር። ኣብታ ዕለት እቲኣ እቲ ፍጻመ ክሳብ ክንደይ ሕማቕ ከም ዝነበረ በዚ ዝስዕብ መለክዒ ጽሓፍ፤:

1. ምጽፋፍ፣ ምድፋእ፤ ዝኾነ መጉዳእትን/ወይ ነባሪ ቃንዛን የለን
2. ምጉርፋጥ፣ ምጉርፋጥ፤ ምብስባስ፡ ምቑራጽ፡ ከምኡ'ውን/ወይ ቀጻሊ ቃንዛ
3. "ምቕጥቃጥ"፤ ከቢድ ምውጥዋጥ፡ ምንዳድ፡ ምብታኽ ኣዕጽምቲ
4. ኣጽዋር ንምጥቃም ምፍርራሕ፤ መጉዳእቲ ርእሲ፡ ውሽጣዊ መጉዳእቲ፡ ቀዋሚ መጉዳእቲ
5. ኣጠቓቕማ ኣጽዋር፤ ካብ ኣጽዋር ዝመጽእ ቁስሊ (ዝኾነ ካብቲ ንዝለዓለ ቁጽሪ ዝምልከት መግለጺታት ዝምልከቶ እንተኾይኑ፡ ነቲ ዝለዓለ ቁጽሪ ተጠቐም።)

#	እወ	ኣይኮንን	ንነፍሲ ወከፍ ካብዞም ዝስዕቡ እወ ወይ ኣይፋልን ምልክት ግበር ("ንሱ" ወይ "ንሱ" ንሰብኣይካ፡ መጻምድትኻ፡ በዓል ቤትካ ነበር፡ መጻምድትኻ ነበር፡ ወይ ኣብዚ እዋን'ዚ ኣካላዊ ዝጎድኣካ ዘሎ ሰብ የመልክት።)
1			ነዞም ሕቶታት ብእንግሊዝኛ ክትምልሶም ትመርጽ ዲኻ?
2			ኣብ ዝሓለፈ ዓመት እቲ ኣካላዊ ዓመጽ ብኽብደቱ ወይ ብተደጋጋሚ ወሲኹ ድዩ፡
3			ኣብ ልዕሌኻ ብረት ተጠቒሙ ወይ ብቑታሊ ኣጽዋር ኣፈራሪሑካዶ ይፈልጥ፡ (እወ እንተኾይኑ እቲ ኣጽዋር ሽጉጥ ድዩ ነይሩ?)
4			ኪቑትለካ ድዩ የፈራርሓካ፡
5			ብዘቤታዊ ዓመጽ ካብ ምእሳር ተቓጢቡ ድዩ፡
6			ምስኡዶ ተመርዕኻ፡
7		*	ኣብ ገዛኻ ምሳኻ ዝነብሩ ቆልዑ ኣለዉኻ ዶ?
8		*	ምስኡ ውሉድ ኣለኩም ዶ?
9			ናቱ ዘይኮነ ውሉድዶ ኣሎካ፡
10			ጾታዊ ርክብ ክትገብር ኣብ ዘይደለኻሉ እዋን ኣገዲዱካዶ ይፈልጥ፡
11			ሓኒቑካዶ ይፈልጥ፡
12			ኣልኮላዊ መስተ ዝሰቲ ድዩ ወይስ ጸገም ዘለዎ ሰታይ፡
13			ብዓመጽን ወትሩንዶ ይቕንኣልኩም፡ (ንኣብነት "ኣነ ንዓኻ ክህልወካ እንተዘይክኢለ ዝኾነ ሰብ ክህልወካ ኣይክእልን" ድዩ ዝብል።)
14			ጥንስቲ ከለኻ ብእኡ ተቐጥቂጥኪዶ ትፈልጥ፡ (ብእኡ ጠኒስኪ ዘይትፈልጥ እንተኾይንኪ ኣብዚ ርኣ፡)
15			ነብሱ ኣፈራሪሑ ወይ ኪቑትል ፈቲኑዶ ይፈልጥ፡
16			ንደቅኹም ኪጐድኦም ድዩ የፈራርሖም፡
17			ኪቑትለኩም ከም ዚኽእልዶ ትኣምን፡
18			ይስዕበካ ድዩ ወይ ይስልየካ፡ ኣብ ድምጺ መልእኽቲ ዘፈራርሕ ጽሑፍ ወይ መልእኽቲ ይገድፈካ ድዩ፡ ንብረትካ የዕንወካ ድዩ ወይስ ኣብ ዘይትደልዮ እዋን ይድውለልካ ድዩ?
19			ስራሕ ኣልቦ ዲኻ፡
20			ኣብ ኮለጅ፣ ሞያዊ ቤት ትምህርትን/ወይ ምሩቕ ቤት ትምህርትን ተማሂርካ ዲኻ?
21		*	ካልእ / ሓድሽ መጻምድቲ ኣለካ ድዩ?
22			ንሓቂ ንኻልኦት ስለ እትፈርሖዶ ትሓብኦ፡
23			ናብ ቤት ትምህርቲ ንኽይትከይድ፡ ወይ ናይ ስራሕ ስልጠና ንኽይትወስድ፡ ወይ እንግሊዝኛ ንኽይትመሃር ይኽልክለካ ድዩ፡
24			ናብ ኣገልግሎት መከላኽሊ ህጻናት፡ ኢሚግሬሽን ወይ ካልእ ሰበስልጣን ከም ዝሕብረካ ኣፈራሪሑካ ድዩ?
25			በቲ ንሱ ዝገብረልካ ነገራት ትሓፍርዶ፡
26			ነብስኻ ክትቀትል ኣፈራሪሕካ ወይ ፈቲንካዶ ትፈልጥ፡

* “ኣይፋልን” ዝብል መልሲ ሓደጋ ከም ዝውስኽ የመልክት።

የቕንየለይ። በጃኹም ምስ ማሕበራዊ ሰራሕተኛኹም፡ ተጣባቒኹም፡ ኣማኻሪኹም ወይ ነርስኩም ብዛዕባ እቲ ገምጋም ሓደጋ ብመንጽር ኩነታትኩም እንታይ ማለት ምኺኑ ተዘራረቡ።