# እዚ ጸገም ውሪዱኩም ይፈልጥ ድዩ?

ሓደ ሓደ ግዜ ገለ ህጻናት፡ ብወለዶም ኣሕዋቶም ወይ ውን ቤተ-ሰቦም ዓመጽ ክወርዶም ይኽእል እዩ። እዚ ኸኣ ነቲ ግዳይ፡ ፍርሒ ክውሕጦን ዘይምቕሳን ክስምዖን ይገብር።

ዓመጽ ክበሃል እንከሎ ከም ኣብነት

- ሓደ ሰብ ይሃርመካ ወይ ውን ይጕንጸካ
- ሓደ ሰብ ነውራም ኮይኑ ዘሕርቐካ ወይ ዘጕህየካ ሕማቕ ነገራት ይብለካ
- ሓደ ሰብ ብዘይድየትካ ኣካላትካ ይትንክፈካ
- ሓደ ሰብ ናይ ገዛ ንብረትካ የበላሽወልካ/ይሰብረልካ

ወላዲ ምስ ካልኣዩ ዘለዎ ኣቐራርባ ዕሽነት ዝዓብለሎ ምስ ዝኸውን ንባዕሉ ዓመጽ እዩ። ወላዲ ኣንጻር ካልኦት ኣሕዋትካ ዓሻ ዘረባ ምስ ዘሙሉቕ ወይ ውን ዓሻ ተግባር ምስ ዝፍጽም ውን ዓመጽ እዩ። ዋላ’ኳ ኣንጻርካ ዕሽነታዊ ተግባራት ዝፍጽም ሰብ ኣይሃሉ ነቲ ኣብ መንጎ ክልተ ሰባት ዝካየድ ዕሽነታዊ ምስሕሓብ ምዕዛብ ንባዕሉ ኣሸጋሪ እዩ። ሻቕሎት ክፈጥረልካ ወይ ውን ዘይቅሳነትን ፍርሕን ከም ዚሰመዓካ ይገብር።

ገለ ኣባጽሕ፡ እቲ ኣብ ገዛ ዝካየድ ነገራት ቆልዑ ኣይርድዎን ኢዮም ዝብል ርዳኢት ኣለዎም። ሓደ ሰብ ሕማቕ ክስምዖ እንከሎ ወይ ውን ሕማቕ ነገር ክገብር እንከሎ ቆልዑ ከስተብህሉሉ ኣይጽግሞምን እዩ።

## ካብ ዓመጽ ነጻ ዝኾነ ህይወት ክትመርሑ መሰል ኣለኩም

ዓሻ ወይ ኣብዲ ሰብ፡ ዝገበሮ ነገር ናተይ ጌጋ ድዩ ኢሉ ኣይሓስብን እዩ። ዝኾነ ኣባል ስድራ-ቤትኩም ወይ ውን ቤተ-ሰብኩም ምስ ዝሃርመኩም ወይ ውን ሕማቕ ነገር ምስ ዘስምዓኩም ናትኩም ጌጋ ከምዘይኮነ ኣይትረስዑ።

ድጋፍን ሓገዝን ክትረኽቡ መሰል ኣለኩም። እዚ ግዳፍ’ዚ ንኣብነት ዘዘራርበኩም ሰብ ክትረኽቡ፡ ካልኦት ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ወዲቆም ዝነበሩ ሰባት ምርካብ ወይ ውን እቲ ኩነታት ምስ ዝብእስ ሓገዝ ክትረክብ ምግባር ዘጠቓለለ ክኸውን ይኽእል።

**ዚርከብ ሰብ:**

- **ንጥፈት:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **ኣድራሻ ኢ-መይል:** centrummotvald@ostersund.se
- **ቊጽሪ ስልኪ:** 0200-120 145
- **መካነ-መርበብ:** www.ostersund.se