

## አባትህ ወይም እናትህ ታማሚ ከሆኑ

አባትህ ወይም እናትህ ሥር በሰደደ ሕመም እየተሠቃዩ ከሆነ የታመመውን ወላጅህንም ሆነ ራስህን መንከባከብ እንድትችሉ ይህ የመልመኛ ሣጥን ይረዳሃል!

### 1 ወላጅህን መንከባከብ

በሽታው ምንድን ነው?

---

በሽታው የወላጅህን አቅም የሚገድበው በየትኞቹ መንገዶች ነው?

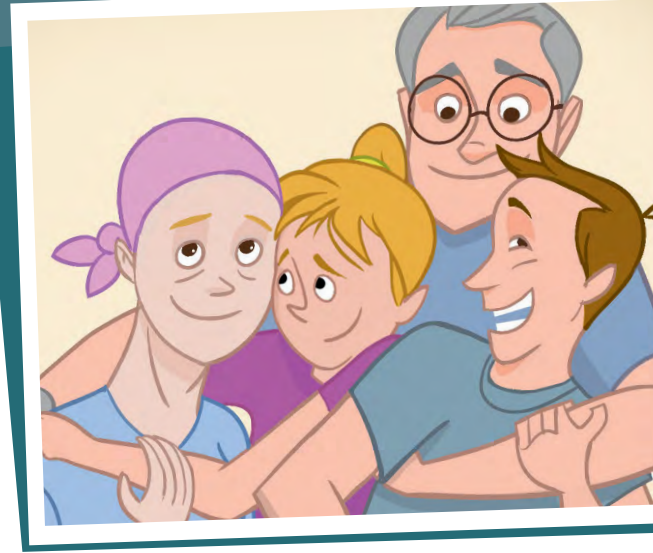
---



---



---



ወላጅህን መርዳት የምትችልበት መንገድ አለ?



**የአቅም ገደብ**

---

---

---

---

**መርዳት የምትችልበት መንገድ**

---

---

---

---



**አንተ ልታከናውን  
በምትችላቸው የቤት  
ውስጥ ሥራዎች ላይ  
ምልክት አድርግ**



የታመመው ወላጅህ ያለበትን ስሜ  
ታዊ ሥቃይ ለማቅለል ምን ማድ  
ረግ ትችላለህ?

---

---

---



**ጠቃሚ  
ምክር**

‘የሌላውን ስሜት የምትረዳ’ ሁን።  
(1 ጴጥሮስ 3:8) ሕመሙ በአባትህ  
ወይም በእናትህ ላይ ምን ዓይነት  
ሥቃይ እንደሚያስከትል ለመረዳት  
ሞክር። ለምሳሌ ያህል፣ ኤለን  
የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች፡-  
“ባለፉት ጥቂት ዓመታት በሕይወቴ  
ውስጥ በተከሰቱት ትልቅ ቦታ  
የምስጣቸው ክንውኖች ላይ እናቴ  
መገኘት አልቻለችም። ይህ እኔን  
ቢያሳዝነኝም እናቴን ደግሞ ይበልጥ  
እንደሚያሳዝናት ይገባኛል።”



# 2 ራስህን መንከባከብ

“በሆስፒታል ያሳለፍኳቸው ቀናት ከባድ ነበሩ፤ ቤት ውስጥ ብቻዬን የቆየሁበት ጊዜም ቀላል አልነበረም። እናቴ ወደ ቤት ተመልሳ እየተሻላት በነበረበት ወቅት ደግሞ የሕመም ማስታገሻ መድኃኒት መውሰድ ነበረባት፤ በመሆኑም እንደ ድሮዋ ልትሆን አልቻለችም። እናቴ የሚያስፈልጋትን አካላዊና ስሜታዊ ድጋፍ መስጠት ኃይሌን አሟጦት ነበር።”—ግራገሬ



የታመመውን ወላጅህን ስትንከባከብ ለኣንተ በጣም ከባድ የሆነብህ ነገር ምንድን ነው?

---



---

አካላዊ ጤንነትህን መጠበቅ የምትችለው እንዴት ነው?

ማድረግ ያለብህ ነገሮች፦

---



---



---

ማድረግ የሌለብህ ነገሮች፦

---



---



---

ስሜታዊ ጤንነትህን መጠበቅ የምትችለው እንዴት ነው?

ማድረግ ያለብህ ነገሮች፦

---



---



---

ማድረግ የሌለብህ ነገሮች፦

---



---



---

መንፈሳዊ ጤንነትህን መጠበቅ የምትችለው እንዴት ነው?

ማድረግ ያለብህ ነገሮች፦

---



---



---

ማድረግ የሌለብህ ነገሮች፦

---



---



---

# እርዳታ ለማግኘት

**መጽሐፍ ቅዱስ ምን ይላል?** “አውነተኛ ወዳጅ ምንጊዜም አፍቃሪ ነው፤ ደግሞም ለመከራ ቀን የተወለደ ወንድም ነው።” (ምሳሌ 17:17) እርዳታ በሚያስፈልግህ ጊዜ ሊረዱህ የሚችሉ ሁለት ሰዎችን ስም ጻፍ።



**መጽሐፍ ቅዱስ ምን ይላል?** “ሸክምህን በይሐዋ ላይ ጣል፤ እሱም ይደግፍሃል። ዳድቁ እንዲወድቅ ፈጽሞ አይፈቅድም።” (መዝሙር 55:22) በዚህ ምክር መሠረት፣ ስለ የትኞቹ ጉዳዮች ወደ ይሐዋ ልትጸልይ ትችላለህ?

---

---

---

---



ጠቃሚ  
ምክር

አንተ በግልህ ጠቃሚ ሆነው ያገኘሃቸውን ጥቅሶች ዘርዝረህ ጻፍ። ቀደም ሲል የተጠቀሰችው ኤለን እንዲህ ትላለች፦ “አንድ ቀን ኢሳይያስ 46:4ን አነበብኩ፤ ጥቅሱ ‘እስከ እርጅናችሁ ዘመን ድረስ እኔ ያው ነኝ፤ ፀጉራችሁ እስኪሸብትም ድረስ እሸከማችኋለሁ። ከዚህ ቀደም እንዳደረግኩት እሸከማችኋለሁ፤ እደግፋችኋለሁ እንዲሁም አታደጋችኋለሁ’ ይላል። ይህ ጥቅስ እኔም ሆንኩ አናቴ ብቻችንን እንዳልሆንን ያስታውሰኛል። ይሐዋ የሚገጥመንን ማንኛውንም ችግር እንድንወጣ ይረዳናል።”

