

አባትህ ወይም እናትህ ታማሚ ከሆኑ

አባትህ ወይም እናትህ ሥር በሰደደ ሕመም አየተሠቃዩ ከሆነ የታመመውን ወላጅህንም ሆነ ራስህን መንከባከብ እንድትችል 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?

.....

.....

.....



‘የሌላውን ስሜት የምትረዳ’ ሁን።
(1 ጴጥሮስ 3:8) ሕመሙ በአባትህ
ወይም በእናትህ ላይ ምን ዓይነት
ሥቃይ እንደሚደስከት ለመረዳት
ሞክር። ለምሳሌ ያህል፣ ኤሊን
የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች፡-
“ባለፉት ጥቂት ዓመታት በሕይወቴ
ውስጥ በተከሰቱት ትልቅ ቦታ
የምሰጣቸው 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 ነበረብት፤ በመሆኑም እንደ ድሮዋ ልትሆን አልቻለችም። እናቴ የሚያስፈልጋትን አካላዊና ስሜታዊ ድጋፍ መስጠት ኃይሌን አሟጦት ነበር።”—ግራገሬ

የታመመውን ወላጅህን ስትንከባከብ ለሳንታ በጣም ከባድ የሆነብህ ነገር ምንድን ነው?

አካላዊ ጤንነትህን መጠበቅ የምትችለው እንዴት ነው?

ስሜታዊ ጤንነትህን መጠበቅ የምትችለው እንዴት ነው?

መንፈሳዊ ጤንነትህን መጠበቅ የምትችለው እንዴት ነው?

ማድረግ ያለብህ ነገሮች፦

ማድረግ ያለብህ ነገሮች፦

ማድረግ ያለብህ ነገሮች፦

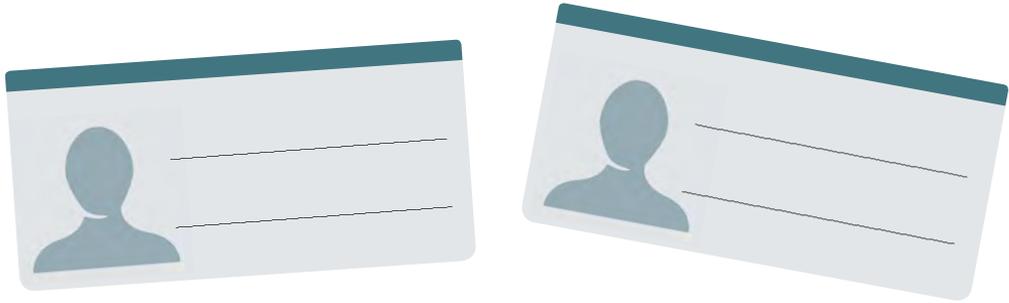
ማድረግ የሌለብህ ነገሮች፦

ማድረግ የሌለብህ 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። ጻድቁ እንዲወድቅ ፈጽሞ አይፈቅድም።” (መዝሙር 55:22) በዚህ ምክር መሠረት፣ ስለ የትኞቹ ጉዳዮች ወደ ይሐዋ ልትጻፉልዎትኝ ጥቅም ላይ ይውሉ?



ጠቃሚ ምክር

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

