ምን እንደሚሰማዎ ቢነግሯቸዉ፤ ሌሎች ሰዎች የተሻለ እን ዲሰማዎ ሊያግዙዎ ይችላሉ። ጉዳይዎን ከያዘዉ ሰራተኛ፤ ሃኪም ወይም የአዕምሮ ጤና ባለሙያ ጋር ይነጋገሩ። በድ ንገተኛ ጊዜ፤ እራስዎን ወይም ሌላን ሰዉ እጎዳለሁ ብለዉ ከፈሩ፤ እባክዎ በ911 ይደዉሉ።

ለተጨማሪ መረጃ እባክዎ ተከታዩን ይጎብኙ፡

http://www.cal.org/CO/welcome/A14CULT.HTM

ይህ በራሪ ፅሁፍ ከተከታዮቹ በተገኘ መረጃና ግብዓቶች እርዳታ የተዘጋጀ ነዉ፡

የ ዩናይትድ ስቴትስ የስደተኞችና ጥገኞች ኮሚቴ የብዝሃ-ባህል አዕምሮ ጤና ብሄራዊ ጥምረት (USCRI's National Alliance for Multicultural Mental Health)

የሰላም ጓዶች

ይህ በራሪ ፅሁፍ የተዘጋጀዉ በስደተኞች መልሶ ማቋቋም ቢሮ የጤናና ሰዉ አገልግሎቶች ክፍል የገንዘብ ድጋፍ ነዉ

ዩናይትድ ስቴትስ የስደተኞች እና ጥገኞች ኮሚቴ
(US Committee for Refugees and Immigrants)
1717 Massachusetts Ave , NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ስልክ፡ 3507-347-202
ፋክስ፡ 3418-347-202
www.refugees .org

አንድ አዲስ ባህልን መላመድ

ዩናይትድ ስቴትስ የስደተኞች እና ጥገኞች ኮሚቴ

USCRI

www.refugees.org

ከ1939 ጀምሮ ስደተኞችን መጠበቅ፣ ፤ ስደተኞችን ማገልገል፣ ፤ የነፃነት ጮራን በማስጠበቅ ላይ

Amharic Translation Date: May 2015

ወደ አሜሪካ መምጣት ደስ የሚያሰኝ ጊዜና በርካታ ዕድሎችን የሚሰጥ ነዉ። በሌላ ባህል መኖርንና መስራትን ይማራሉ። ይህ ፅሁፍ እርስዎና ቤተሰብዎ ኑሮዎን በአሜሪካ ለማስተካከል ሲሞክሩ ምን ሊያጋጥምዎ እንደሚችል ይገልጻል።

ባህል ምንድነዉ?

ባህል ሰዎች በቡድን የሚጋሯቸዉ እምነቶችና እሴቶች ነዉ። እነዚህ እምቶችና እሴቶች ሰዎች በሚሉትና በሚያደርጉት ላይ ተፅዕኖ ያደርጋሉ። አንዳንድ እርስዎ ትክክል ወይም የተለመደ ነዉ ብለዉ የሚያስቧቸዉ ሃሳቦች ለአሜሪካዉያን እንግዳ ሊሆኑ ይችላሉ። አንዳንድ አሜሪካዉያን የሚያደርጓቸዉ ድርጊቶች ለእርስዎ ግራ/ያልተለመዱ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለ ሌላ ባህል መማር በአዲስ አገርዎ ለመኖር የመማር ክፍል ነዉ። የእርስዎን እምነቶችና እሴቶች ለዉጠዉ የአሜሪካን ባህል መከተል አይኖርብዎም፤ ነገር ግን ችሎ መኖርንና መስራትን መማር አለብዎ።

የባህል መጣጣም ምንድነዉ?

የባህል ማስተካከያ በሌላ ባህል መኖርና መስራትን መማር ነዉ። ተከታዮቹን አይነት ብዙ ለዉጦችን ማምጣትና አዲስ ነገሮችን መማር ማለት ነዉ፡

- አዲስ ሰዎችን መገናኘት፡
- አዲስ ቋንቋ መማር፡
- ካለመዷቸዉ ሰዎች ጋር እና ቦታዎች መኖር፤ እና
- በቤተሰብ ዉስጥ አዲስ ኃላፊነት መኖር።

የባህል ማጣጣሚያ ደረጃዎች ምንድን ናቸዉ?

እያንዳንዱ ግለሰብ የተለያየ የማስተካከያ ተሞክሮ አለዉ።

ደረጃ 1 – ከመጡ በኋላ ለበርካታ ሳምንታት ሁሉም ነገር አዲስና አስደሳች ይመስላል። አብዛኞቹን ችግሮ ችዎን እንዳለፏቸዉ ይሰማዎታል። ተስፈኝነት ይሰማ ዎታል።

ደረጃ 2 – ከበርካታ ሳምንታት በኋላ አሜሪካ ፍፁም እንዳልሆነች ይገነዘባሉ። የአሜሪካዉያን ድርጊት ለየት እንደሚል ልብ ይላሉ። የሚያደርጉበት መንገድ እንግዳ፣ አልፎም ትህትና የጎደለዉ ወይም ሞኛሞኝ ይመስልወታል። የትዉልድ አገርዎንና የለመዷቸዉን ሰዎች ይናፍቃሉ። ማድረግና መማር ያለብዎ ነገር ከባድና ተስፋቢስ ይመስልዎታል። ንዴትና ቁጣ ይሰማዎታል።

ደረጃ 3 – የንዴትና የቁጣ ስሜትዎ ከጊዜ ጋር አብረዉ ያልፋሉ። ይህ ወራት ወይም አመታት ሊወስድ የሚችል ዘገምተኛ ሂደት ነዉ። ቀስ በቀስ አዲስ ቤትዎና የአሜሪካ ባህል እንግዳ መምሰሉ ይቀራል። አዲስ ልማዶችና ጓደኞች ያገኛሉ። የቀድሞዉን ያህል የትዉልድ አገርዎን አይናፍቁም። የሁለቱንም አገሮች ጥሩና መጥፎ አይተዉ ከእያንዳንዱ ጥሩዉን ለመዉሰድ ይሞክራሉ።

የተሻለ ስሜት እንዲሰማኝ ምን ላድርግ?

እነዚህ ስሜቶች ብዙ ከባድ ለዉጦችን በሚያደርግ ማንኛዉንም ሰዉ የሚያጋጥሙ ናቸዉ። ይህ ሂደት እንደሚያጋጥም መረዳት አጋዥ ነዉ። ልምድዎን ለጓደኞችዎና ቤተሰብዎ በማጋራት የእነሱን ድጋፍ ያግኙ። በጋራ መፍትሄዎችን ፈልጉ።

በዙሪያዎ ያሉ ጥሩ ነገሮችን ይመልከቱ። ተግዳሮቶችን እንደ መማሪያና ማደጊያ መንገድ ይመልከቷቸዉ።

በቂ እንቅልፍ ያግኙ። ለጤና ተስማሚ ምግቦችን ይመገቡ። በመደበኛ ሁኔታ የአካል እንቅስቃሴ ያድርጉ። የሚያስደስቱዎን እና ሰላም የሚሰጡዎን ተግባራት ያቅዱ። እነዚህ ልማዶች የአካልዎንና አዕምሮዎን ጤና ይጠብቃሉ።

ሰዎች በተለያየ መንገድ እንደሚያስቡ እና እንደሚተገብሩ ይቀበሉ። ስድብ የሚመስል ድርጊት ወይም ቃል በዛ መንገድ ታስቦ ላይሆን ይችላል።

ከጊዜ ወደ ጊዜ ራስዎን የመደመም ስሜት እንዲሰማዎ ይፍቀዱ። ለመማር እና ለመላመድ ለራስዎ ጊዜ ይስጡ።

አዲስ ጓደኞች ይፈልጉ ወይም አሜሪካዉያን ጓደኞች ያብጁ። አንዳንድ ባህሎችዎን ለማካፈል ይጠይቁ። እርስ በእርስ መማሩን ይደሰቱበታል።

ስለ አዲስ አገርዎ፣ ስለ ታሪኳ እና በህሎቿ ይማሩ። አሜሪካዊ ጓደኞችዎን ወይም እዚህ ለረዥም ጊዜ የቆዩ ስደተኞችን ጥያቄዎች ይጠይቁ።

ስህተት ለመስራት አይፍሩ። ከእነርሱም ይማሩ። ማንም ፍፁምነትን አይጠብቅም። አብዛኛዉ ጉብዝናዎንና ጥረትዎን ያደንቃል።

ተጨማሪ እገዛ መቼ እፈልጋለሁ?

በተከታዮቹ ሁኔታዎች ተጨማሪ እገዛ ሊያስፈልግዎ ይችላል፡

- ደስታ ከሚሰማዎት ጊዜ በበለጠ ሃዘን፣ ቁጣ ወይም ፍራቻ ከተሰማዎ
- የሃዘን ወይም የቁጣ ስሜትዎ መግለፅ ከሚቻለዉ በላይ የከፉ ሲሆኑ
- መጥፎ ትዉስታዎችዎ ሃሳብዎን እና ህልምዎን በማቋረጥ ካስቸገሩዎት
- ችግሮችዎ ከሚችሉት በላይ እንደሆነ ከተሰማዎት
- ሁልጊዜ የሚጨናነቁ ከሆነ
- ሰዎች ሊጎዱዎት እንደሚያቅዱ ከተሰማዎት

Amharic Translation Date: May 2015