

„PTBS“

እንታይ ማለት እዩ ስነ አእምሮዊ ሕሙም?

ንሕና ደቂ ሰባት ኣብ ገለ እዋን ንጥምም ኢና። ሙብዛሕትኡ ኣካላትና እዩ ዝጥቃዕ። ንሕና ንኣብነት ሓደ ከቢድ ዝኾነ ምቁርራርን ወይድማ ናይ ከብዲ ምሕማም ይገብረልና እዩ። እንተድኣ እቲ መንፈስ ሓሚሙ ኮይኑ፣ ነዚ ዝስመዮ፣ „ስነ አእምሮኡ ዝሓመመ“ እዩ ዝበሃል። እቲ መንፈስ - ብእኡ ማለት እቲ ኣተሓሰስባን፣ ስምዐካን ከምኡውን እቲ ምስሓቕን ናይ ሓደ ሰብ ማለት እዩ። እንተድኣ እቲ መንፈስ ሓሚሙ ኮይኑ፣ እቲ ሰብ ሙብዛሕትኡ ብልክዕ ፈጻሚ ኣይፈልጦን እዩን፣ ንሱ ከም እንታይ ዝብልን ወይድማ ዝገብርን። ነፍስወከፍ ሰብ ሓደ መንፈስ ኣለዎ። ካብዚ ዝተበገሰ እዩውን ዝኾነ ሰብ ብናይ ስነአእምሮ ሕማም ዝሓምም።

እንታይ ማለት እዩ PTBS?

PTBS ኣሕጽር ኣቢልካ ንናይ ድሕሪ ገለ ዝረኽበካ ጸገም ዝገብረልካ ናይ ምጽዋርካ ምብልሻው ማለት እዩ። እዚ ሓደ ከቢድ ቃል ንሓደ ናይ ስነአእምሮ ምሕማም እዩ። እቶም ዝተጠቐሙ ገለ ነገር ስለ ዝተሞከሩ፣ እቲ ዘይልሙድ ዝኾነ ዘጨንቕን ዘስካሕክሕን ዝነበረ እዩ። ንሳቶም ከም ኣብነት፣ ማለት ንሶም ንባዕሎም ወይድማ ካልኣት ሰባት ኣብ ከባቢኦም ዝነበሩ ዘስካሕክሕ ቆሊሎም ኮይኖም፣ ንሶም ድማ ክሕግዝዎም ብዘይ ምኽኣሎም እዩ። ንሶም ኣብዚ ግዜ ብተሕፈር ፍርሒን ጭንቅን ተሞኩሮም እዮም፣ ማለት ብእኡ ምኽንያት ናቶም መንፈስ ከም ዝቕስል ኮይኑ እዩ። እቲ መቐሰልቲ ናይቲ መንፈስ ስነ አእምሮዊ ሃሰዖ ውይድማ ብቐሊሎ ጥራይ ሃሰዖ ኢልካ እዩ ዝስመዮ። ስለምንታይሲ እቲ መንፈስ ነቲ ተረክቦ ክዕወተሉ ብዘይ ምኽኣሉን፣ እቶም ዘጋጠሞም ነዚ ነገርዚ ኩሉ ግዜ ብተመላላሲ ዝነብርዎ ስለ ዝኾኑ። ከም ኣብነት ብመልክዕ ከም ዘሰንብድ ሕልሚ፣ ግንካ ብቐጻሊ ዝመላለስ ተዘክሮታት እዩ። እቲ ንካልኣት ሰባት ብሙሉኡ ዘይጻዕኡ ዝኾኑ፣ ከም ኣብነት ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ ኣብ ምዕዳግ ግዜን ወይድማ ኣብቲ ናይ ትሰርሓሉ ግዜ፣ ኣብቲ ነቲ ዝተመከርካዮ ምዝካርን፣ ከም-ኡድማ ፍርሒ ምፍጠርን እዩ። ካብዚ ንደሓር እዮም እቶም ዝተመከሩ ንከባቢኦም ክርዳእ ዘይከኣል ገይሮም ዝዋስኡ።

ብኸመይ ገይረ እዩ ከስተ-ብህል ዝኽእል፣ ማለት ገለ ሰብ PTBS ከም ዘለዎ?

ብምኽንያት ናይቲ ስነ አእምሮዊ ሕማም እቶም ጥቕዓት ኩሉ ግዜ ንድሕሪት እዮም ገለል ዝብሉ። ነገራት እቶም ንሳቶም ቅድም ደስ ኢልዎም ዝገብርዎም ዝነበሩ፣ ሕጂ ግን ፈጻሚ ኣይግደስሎምን እዮም። ከም ኣብነት ስፖርት፣ ምርኻባት ምስ ኣዕሩኽቶም፣ ትምህርቲ ወይድማ ስራሕ። ዝሓመሙ ሰባት ብብዝሒ ግዜ ዝተናወጹን፣ ሕማቕ ዝድቅሱን፣ ሰንበድትን ወይድማ ተጠራጠርትን እዮም። ወላውን ምስትብሃል ምግባር ከቢድ እዩ ዘጸግሞምን፣ ስለ ዝኾነ ድማ እቲ ዝበዝሐ ናቶም ስራሕ ኣየማልእዎን ወይድማ ንርእሶም ኣብ ቤት ትምህርቲ ነውሖ ግዜ ከስትብህሉን ኣይክእሉን እዮም። ስለምንታይሲ ወላሓንቲ ጽቡቕ ስምዒት ኣይኮነ፣ ብቐጻሊ ፍርሒ ክህልወካን፣ እቶም ትቕዓት ገለ ግዜ እውን ብዘዕብኡ ብጠዕሚ ሓራቓት ዝኾኑ። ድሓር ግን ይቋቐን፣ ይዋቐሩን ምስ ነብሶምን ወይድማ ገለ ነገር የባላሸዉን። ገለ ኣልኮላዊ መስተ ይሰትዩ ነቲ ዝተመከርዎ ምእንቲ ክርስዑ፣ እዚ ግን ክኣም ዝሰርሕ ኣይኮነን፣ ምክንያቱስ እቲ መንፈስ ገን ሕጂውን ዝፈልጦ የብሉን፣ ብኣልኮል ገርካ ግን ብዝደዳ ዝገድኣካ ይበዝሕ ካብቲ ዝገብረልካ ሓገዝ። ንናውን ብተሓት ካልኣት ናይ ባህርያት መንገድታት ክረኣዩ እዮም፣ እቶም ሓቤረታት ኣብ ሓደ ናይ PTBS ዝኾኑ። ኣብዚ ጥራይ ሓደሓደ እቶም ተመሳሰልቲ ዝኾኑ ተቈጻጽሮም ዘለዉ።

መን ክሕግዝ ይኽእል?

እቶም ጥቕዓት ካብ ገለ ሰብ ሓገዝ ይደልዩ እዮም፣ እቲ ንባዕሉ ነዚ ናይዚ ስነ አእምሮዊ ሕማም ኣፍልጦ ዘለዎ። ሓደ ስነ አእምሮዊ ሓኪም ነቲ ሕሙም ዝምርምሮን፣ ምስኡ ዝዛረብን ከምኡድማ መድሃኒት ዝእዝዙሉን፣ እቲ ኣብቶም ጽምድ ታት ጸገማት ዝሕግዙ። ከም ኣብነት ምእንቲ ተመላሱ ክድቅስ ንኽኽል። ግንካ ብመድሃኒታት ንባይኖም PTBS ክሓዊ ኣይክእልንዩ፣ ካብዚ ዝተበገሰ ድማ ፣ ድራጋት ምውሳድ ጨሪሶም ግጉያት ነገራት እዮም። ኣብ ጉድኒ ናይቲ ናይ ስነ አእምሮ ሓኪምውን ናይ ስነ ኣኣምሮ ኪላታትን ከምኡድማ ኣለይትን ብፍላይ ብዘዕብኡ ሞያዊ ክእለት ዝወሰዱ፣ ምስ ናይ ስነ አእምሮዊ ዝሓመመ ስብ ንክሰርሑ። ነዚ ንሳቶም ኣብ ሓደ ሕክምናዊ ስራሕ ዝገብርዎም።

እንታይ እዩ ሓደ ሕክምናዊ ኣለያ፣ ክንደይየናይ ዝንውሑ ግዜኽ ይወስድ?

እብ ሓደ ሕክምናዊ ኣለያ ሓደ ናይ ስነ አእምሮዊ ኣለዩ ኣብቲ ናቱ ዝሰርሓሉ ቦታ ሓደ- ወይድማ ክልተ ግዜ ኣብ ሰሙን ነቲ ዝተጠቐሰ ሰብ ክሰምዖ ይገብርን፣ ምስኡ ይዛረብን፣ ናይ መፍትሒኡ ተኸእሎታት ይደልን፣ ከምኡድማ ምኽርታትን መላታትን ይሕብሮን፣ ከመይ ገርካ ስቶም ሕማቓት ስምዒታት ክመልኮም ከም ዝገብር ክኽእልን። ንሱ እውን ፍልይ ዝበሉ ፈተነታት ክመሃር፣ ከም ንኣብነት ናይ ፍኹስ ክብላካ ምግባር ምልምማድ ከም ምስኣልን ወይድማ ምጽሓፍን። ብዘዕባቲ ዝተጋጠመካ ንክትዛረብ ንኹልኻ ጽቡቕ እዩ! ፈተኖ እንደ ባዕልኻ ሓንቲ ግዜ። ንስኻ ምስቲ ናትካ ሓኪም፣ መድሃኒት ወሃቢኻን ወይድማ ናትካ ኣለይ ብዘዕባ ኩሉ ተዛረብን ከምኡድማ ኩሎም ሕቶታትካ ኣቕርብ፣ እቶም ንስኻ ዘለዉኻ። ንስኻ ብተሕፈር ዓቕሊ ከድልዩካ እዩ፣ እንተድኣ ንስኻ ወይድማ ሓደ ካልእ ሰብ ኣብ ጥቓኽ ዘሎ ሓሚሙን፣ እምበኣር ሓደ ናይ ስነ አእምሮ ሕማም፣ ብብሩህ ዝኾነ ነዊሕ ስለ ዝወስድ ካብ ሓደ ናይ ጉንፋዕ። ክስብቲ ንሱ ዝሓወየሉ። ሓደ ሕክምናዊ ኣለያ ብተሓት ኣዋርሕ ይወስድን፣ ኣብ ገለ እዋንውን ክሰብ ሓደ ሙሉእ ዓመት ይወስድ እዩ።

ናይ ግድን ድዩ ብሓደ ናይ ስነ ኣእምራዊ ሕማም ናብ ሆስፒታል ክትከይድ?

እንተድኣ ንስኻ ሓንቲ እግርኻ ተሰርካ ኩንካ፣ ናይ ግድን እዩ ናብ ሆስፒታል ክትከይድ፣ ስለምንታይሲ ኣብኡ ብዝበለጸ ክትሕገዝ ስለ ዝከኣል። ኣብ ገለ ናይ ስነ ኣእምራዊ ሕማማት ኣብ ሓደ ናይ ሓኪም ኣለያ ቦታ ንክትሓዊ እውን ስለ ዘይክእል እዩ። ምናልባት ኣብቲ ናትካ መዕቆቢ ሰፈር፣ ናትካ ናይ ኣለያ ትካል ወይድማ ኣብ ቤተሰብካ ፈጻሚ ክሰልጥ ስለ ዘይክእልን፣ ወይድማ እቲ ሕማም መሊሱ ክብእስ ይኸውን። ስለዚ እቲ ናይ ስነ ኣእምራዊ ሕማም ነቲ ዝተጠቐሰ ሰብ ኣብ ሓደ ፍልይ ዝበለ ሆስፒታል ንናይ ስነ ኣእምራዊ ሕማማት፣ ናይ ስነ ኣእምራዊ ሕክምና የመሓለፈካ እዩ። ኣብኡ ናይ ስነ ኣእምራዊ ሕክምን ከምኡውን ናይ ስነ ኣእምራዊ ኣለይትን ከም ሓክምቲ ሓቢሮም እዮም ዝሰርሑ። ኣብዚ ክኣ ዝኾነ ሕሙም ባዕሉ እዩ ብዛዕባ ናቱ ጸገም እዩ ዝግደስ፣ ክሳብ ንዕኡ ጽቡቕ ዝስመዖ። ንሱ ብዛዕብኡ ንነፍስወከፍ መዓልቲን- ለይትን ግዜ ደገፍ ይግበረሉ እዩ። ሓደ ናይ ኣብ ስነ ኣእምራዊ ሕክምና ምጽናሕ ንብዙሓት ኣዋርሕ ዝወስድ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሓደ ሰብ ጨረሹ ይሓወድ ይኸውን? መዓስ?

ሓደ ናይ ስነ ኣእምራዊ ሕማም ብቐለል ዝሓወደ ኣይኮነን ከም ሓደ ጉንፋዕ ወይድማ ከም ሓደ ዝተሰበረ እግሪ። ሓደ ናይ ስነ ኣእምራዊ ሕማም ጨረሹ ክሓወድ ይከኣል እዩ፣ ክብኡ ገለ ክተረፍ ይከኣል እዩ፣ ወይድማ ንሱ ኣብ ገለ እዋን እንደገና ክምለስውን ይከኣል እዩ። ደቂ ሰባት ሓደ PTBS ዘለዎም ነቲ ዝተሙኣከርዎ ምናልባት ጨረሾም ኣይርስዕዎን እዮም፣ ግንከ ንሶም ተማሂሮም እዮም፣ ምስዚ ነገር ከመይ ከም ዝገብሩ፣ ይኹንበር ተመሊሶም ታሕጓስ ክህልዎምን ከምኡ ድማ ናቶም ሂወት ብዘይ ፍርሒ ክነብሩ ምእንቲ። ኣብ ገለ እዋን ንባዕሉ ገለ ጹቡቕ ዝኾነ ካብቲ ምሕማም ይምዕብል እዩ። ምናልባት እውን ሰብ ዝያዳ ትርጉም ዘለዎ ይረክብ እዩ፣ ንሱ ድማ ሰብ ኣብቲ ክገብሮ ዝደለ፣ ኣባይን ምስ መንን እዩ ነቲ ግዜኡ ክሕልፎ ዝደልን፣ ወይድማ ሓደ መደብ ንናይ መጻኢ ሂወቱን ወይድማ ሓደ ናይ ሞያዊ ክእለት ድልዩት ይሃንጽ እዩ።

ኣነ ገበነኛ ድዩ፣ ማለት ገለ ሰብ ብናይ ስነ ኣእምሮ ምሕማም?

ንብናይ ስነ ኣእምሮ ምሕማም ወለሓደ ሰብ ገበነኛ ኣይኮነን። ንስኻ ድማ ብዛዕብኡምሕማምካ ወለሓንቲ ገበን የብልካን፣ ማለት ካብ ቤተሰብካ፣ናትካ ከባብን ወይድማ ንርእስኻ እውን እንተኾነ ብዛዕብኡ ምሕማምካ። እቲ ሕማም ብናይ ሕማቕ ዝኾነ ናይ ትምህርቲ ነጥቢታትን፣ ዘይእሩም ባህርይ ምርኣይን፣ ወይድማ ናይ እንታይነትካ ዘመንጫ ኣይኮነን። እቶም ዝተጠቐሙ ገለ ብጣዕሚ ሕማቕ ዝኾነ ስለ ዝተሞከሩን፣ እቲ ንሳቶም ኣብ መስርሕ ከዕልዎ ዘይከኣሉን፣ ከምኡድማ ንሱ እዩ እቲ መሰረት ነቲ ክፍጠር ናይቲ ሕማም ዝኾነ። ናቶም ኣቀራርባ ኩሉ ግዜ፣ ብዘየገድስ ኣብ ጥቕኡም ዘሎ ከምኡ እዩ።

ካልኣትካ ኣለዉ ድዮም፣ እቶም ብናይ PTBS ዝተጠቐሙ ዝኾኑ?

ወረውን ብዙሓ ዝኾኑ ቆልዑትን፣ መንእሰያትን ከምኡውን ዓቕሚ ኣዳም ዝበጽሑን፣ እቶም ብናይ ስነ ኣእምራዊ ሕማም ዝሃመሙ። ገለ ጽምዲ ካብኡም እንተኾነ እውን PTBS ዘለዎም እዮም። ስለምንታይሲ ንባዕሎም ብዙሓት ሰባት ስለ ዝሓፍሩ ወይድማ ስለ ዘይተኣማመኑን ብዛዕብኡ ንክሃረቡ፣ ብዙሕ ግዜ ክትፈልጥ ኣይትኽእልን ኢኻ። መብዛሕትኡ ግዜ ንስኻ ነቶም ሰባት ክትርእዮም ኣይትኽልን ኢኻ። ማለት ንሳቶምብናይ ስነ ኣእምራዊ ሕማማት ከም ዝኾኑን፣ ስለምንታይሲ ንሳቶም ወለሓንቲ ሹፉን ዝተሓከመ ወይድማ ሓደ ፕላስተር ዝተሸከሙ ስለ ዘይኮኑ። ሰብሲ የግዳ ኣብ ዝገብርዎ ኣቀራርባን ናቶም ባህርይ እዩ ዝዕዘብ።

ኣነ ንዝተጥቐሙ ክሕግዝ ይኽእልዶ? ከመይ ዝኣመሰለ ባህርይ ከርኢ ኣሎኑ፣ እንተድኣ ናተይ ዝቐርብኒ ሰብ (ወለዲ፣ኣዝማድ፣ፈልጢ) ብእኡ ዝተጠቐሞ ኮይኑ?

ስነ ኣእምራዊ ዝሓመሙ ቀረባት ሰባት ክህልዉኻ ከለዉ፣ ሓደ ቀለል ዝኮነ ነገር ኣይኮነን። ጥቁዓት ንባዕሎም ናይ ብቐዓት ሓገዝ ክረኽቡ ኣለዎም። ንስኻ ነቶም ጥቐዓት ክትሕግዝም ትኽእል ብዝበለጸ፣ ንስኻ ንርእስኻ ጽቡቕ ምስ ትከናኸን እዩ። እዚ ማለት ንስኻ ብቐዳሊ ታሕጓስ ምስ ናትካ ኣዕሩኽ ክህልወካ ኣለዎን፣ ስፖርት ግበርን፣ ተጻውትን ስሓቕን። እንተድኣ ንስኻ ትኣምን ኩንካ፣ ንስኻ ትኽእልን፣ ወይድማ ንስኻ ወለሓንቲ ክትገብር ዘይብልካ ኮይኑን፣ ምስ ሓደ እኹል ሰብ ተዛራረብ፣ እቲ ንስኻ ብዛዕብኡ ትኣምኖን። እዚኡም ድማ ናትካ ኣለይን፣ መምህርን፣ ሓኪምን ወዘተ ክኮኑ ይኽእሉ እዮም። ንስኻውን ደገፍ ክትገብር፣ ኣብ ናይ ገዛ መነባብሮ ምሕጋዝን ምግባር፣ ንስኻውን ነቶም ናእሽቱ ኣሕዋትካ ክትከናኸን ምግባር - ግን- ድማ ነቲ ሓልፍነት ምሸካም ናይቶም እኹላት ሰባት እዩ። እንተድኣ ንስኻ ዝስመዐካ ኮይኑ፣ ማለትንዓኻ ኩሉ ዝበዝሓካ ኮይኑን ወይድማ እቶም ዕዮታት ከበድቲ ኮይኖም፣ ንስኻ ንገለ ሰብ ናይ ግድን ክትብሎ ኣለካ፣ ምእንቲ ሓገዝ ክትረክብ። ምናልባት ኣዓኸውን ጽቡቕ ዝስመዓካ ይኸውን፣ ዓኻ ሓደ እልይ ትብላሉ ቦታ ክተዳሉ - ከም ኣብነት ሓደ ናይ ጽግዕ ኢልካ ተዕርፈሉ ኩርናዕ ኣብቲ መንበሪ ገዛ፣ ሓደ ዝተመደበን ዝተሓለወን ቦታ ኣብ ደገ፣ ኣብቲ ንስኻ ንርእስኻ እልይ ትብላሉን፣ ንስኻ ባዕልኻ ትኾነሉን ኣይሊ ንክትጽዕን ትኽእሉ እዩ።

ናብ መን እዩ ክውከስ ዘሎኒ፣ እንተድኣ ሕማቕ ተሰሚዑኒ፣ ማለት ኣነ ጨረሽ ዝገብሮ ዘይፈልጥ ኮይነኸ?

እንተድኣ ንባዕሉ እት ሕማም ኣባኻ ወይድማ ኣብ ካልእ ሰብ ኣብ ጥቓኻ በርቲዑዎ ኮይኑ፣ እቶም ጥቐዓት ብብዝሓኣልኩላዎ መስተ ዝሰትዩን፣ ድራግ ዝወስዱን ኮይይኖምን ወይድማ ገለ ዝተረኸበ ሃልዩ ኮይኑን፣ እቲ ንዓኻ ዓብይ ፍርሒ ዝገብረልካ ኮይኑ፣ ትኽእልል ናይ ግድንን ንስኻ ንዓኻ ሓገዝ ኣምጽኦ ኢኻ። ብዝበለጸ ንስኻ ምስ ሓደ ዝኣኸለ ሰብ፣ እቲ ንስኻ ትኣምኖ

ዝኾንካ ተዛራረብ። እዚአም ኣዝማድን፣ ጎረባብትን፣ መማህራን፣ ሓኽይምን፣ ኣለይትን፣ ፣ እቶም ብዛዕባ A-ጋንታ ከምኡድማ ብዙሕ ዝፈልጡ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ኣብ ገለ እዋን እኹል ኣይኮነን፣ ጥራይ ንሓይ ሰብ ንኸትብሎ፣ ስለምንታ ይሲ እንተድኣ ንባዕሉ እቲ ጽቡቕ ገይሩ ዘይፈልጥ፣ ዝሓሸ እንደገና ባዕሉ ንኸልእ ሰብ ንኸነግር። ክሳብቲ ንስኻ ዝስመዓካ ዘሎ፣ ሕጂስ ናይ ብሓቂ እዩ ክሕገዝ ዝግበር ትብል።

እንተድኣ ወላሓይ ሰብ ኣብ ሓሳብካ ዘይመጸካ ግን፣ ምስቲ ምስኡ ንስኻ ንኸትዛረብ ትኸእል ኩንካ፣ ሓይ ናይ ተለፎን ቁጽሪ ንኹሎም ቆልዑን መናእሰያትን ኣብ ጀርመን ኣሎ።

ኣብቲ ቁጽሪ ኣንጻር ዓሂ“ ንስኻ ኣብ ሙሉእ መዓልትን ለይትን ዋጋ ዘክፈሎ ካብ ብሙሉኣ ጀርመን ክትድውል ኸእል ኢኻ፡ 0800 1110333.

እሞ እንታይ እዩ ዝገብር እንደገና፣ እንተድኣ ኣነ ዝተጠቓዓኩ ኮይን?

ወላሓንቲ ኣይትፍራሕ። ወላውን ሓይ ናይ ገዛእ ርእስኻ ናይ ስነ ኣእምሮ ሕማም ሓይ ብሙሉኡ ተፈጥራዊ ጉዳይ እዩ፣ እቲ ንነፍስወከፍ ሰብ ከጋጥሞ ዝኸእል። ወላውን ንዓኻ ኣገዳሲ እዩ፣ ናይ ኪላዊ ሓገዝ ንኸትረክብ። ነዚ ነገርዝ ንስኻ ብናትካ ሓኪም ወይድማ ሓይ ሓካሚ ኣቢልካ ክትረኽቦ ትኸእል ኢኻ። ባዕልኻ ንሓይ እኹል ዝኾነ ሰብ፣ ንስኻ ትኣምኖ ተወከስ ኢኻ፣ እቲ ኣብቲ ንዓኻ ትገብሮ ምድላይ ንናይ ሓይ ክኢላዊ ሓገዝ ዝድግፈካ። እዚአም ሓኽይምን፣መማህራን፣ ኣለይትን፣ ግንከኣ ካልኣት እኹላት ሰባት ንስኻ ትኣምኖም እውን ክኾኑ ኣለዎም። ኣብዚውን እንተኾነ ክኸውን ዘለዎ፣ ኣብ ገለ እዋን እኹል ኣይኮነን፣ ጥራይ ንሓይ ሰብ ንኸትብሎ፣ ስለምንታ ይሲ እንተድኣ እቲ ጽቡቕ ገይሩ ዘይፈልጥ፣ ዝሓሸ ብተወሳኺ ባዕልኻ ንኸልእ ሰብ ንኸትነግር። ክሳብቲ ንስኻ ስምዒት ዝገብረልካ፣ ሕጂስ ናይ ብሓቂ እዩ ዝሕገዝ ዘሎኹ ትብል።

⇒ ናብይ ገጽካ ንስኻ ንባዕልኻ ኩሉ ግዜ ክትውከስ ትኸእል፣ እዩ እውን ንሱ ብዛዕባ A-ጋንታ እዩ፣ እቲ ፍሉይ ዝኾነ ንዓኻ ኣብኡ ዘሎ። እቶም ናይ ምርኻባት ዳታታት ንስኻ ኣብቲ ሆምፕይጅ ኢኻ ትረኽቦ።