

መሰረታዊ የሰነልገናና ማህበራዊ ክህሎቶች
ለኮቪድ 19 በሽታ ምላሽ ሰጪ ሰራተኞች የተዘጋጀ መመሪያ



የአጋር ድርጅቶች ቋሚ ኮሚቴ

መግቢያ

የስነልቦናና ማህበራዊ ክህሎቶች ለማንኛውም የአዕምሮ ጤና እንዲሁም የስነልቦናና ማህበራዊ ድጋፍ ሰጪ (አጤስማድ) ፕሮግራሞች መሰረታዊ ናቸው። ምንም እንኳን ራሳቸውን የአዕምሮ ጤናና የስነልቦናና ማህበራዊ ድጋፍ ሰጪ ባይቆጥሩም እንኳን እነዚህ ክህሎቶች የኮቪድ 19 ምላሽ በመስጠት ላይ ላሉ ሰራተኞች ሁሉ በጣም አስፈላጊ ነው። ስለዚህ ይህ መመሪያ የኮቪድ በሽታን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ለተሰማሩ ሁሉ እንዲያገለግል ተደርጎ የተዘጋጀ ነው።

ይህ መሰረታዊ የስነልቦናና ማህበራዊ ድጋፍ ክህሎቶች መመሪያ በአጋር ድርጅቶች ቋሚ ኮሚቴ ስር በተዋቀረው በወረርሽኝ ወቅት የአዕምሮ ጤና የስነልቦናና ማህበራዊ ድጋፍ ሰጪ ቡድን ፕሮጀክት ነው። ይህ ፕሮጀክት የሚደገፈው በአጋር ድርጅቶች ቋሚ ኮሚቴ ስር በተዋቀረው በወረርሽኝ ወቅት የአዕምሮ ጤናና የስነልቦናና ማህበራዊ ድጋፍ ሰጪ ቡድን አባል ድርጅቶች ሲሆን በሁሉም ዘርፎች የተሰማሩና ከዚህ በታች ከተጠቀሱት ሀገራት የተውጣጡ ከኮቪድ 19 በሽታ ያገገሙና ድጋፍ የሚሰጡ ግለሰቦች ግብአቶችን እንዲያካትት ተደርጓል። እነዚህም ሀገራት (አውስትራሊያ፣ ባንግላዴሽ፣ ቡልጋሪያ፣ ቦሊቪያ፣ ካናዳ፣ ዴንማርክ፣ ዲሞክራቲክ ሪፐብሊክ ኮንጎ፣ ግብጽ፣ ኢትዮጵያ፣ ግሪክ፣ ህንድ፣ ኢራቅ፣ ጣልያን፣ ጃማይካ፣ ክንያ፣ ላኦስ፣ ላቤሪያ፣ ሞሮኮ፣ ማይናማር፣ ኔዘርላንድ፣ ፊሊፒንስ፣ ፖርቱጋል፣ ሩዋንዳ፣ ደቡብ አፍሪካ፣ እስፔን፣ ስሪላንካ፣ ስዊድን፣ ስዊዘርላንድ፣ ሶሪያ፣ ኡጋንዳ፣ እንግሊዝን አሜሪካ) ናቸው።

ከላይ የተጠቀሱት አካላት በሙሉ የመመሪያውን ረቂቅ ለማዘጋጀት እንዲረዳን ላዘጋጀነውን ዳሰሳ ጥናት ተገቢውን ምላሽ በመስጠትና መመሪያው ከራሳቸው የአዕምሮ ጤና እንዲሁም የስነልቦናና ማህበራዊ አገልግሎት ፍላጎቶች ጋር የተጣጣመ ምላሽ ሰጥተዋል። የመመሪያው ረቂቅ ላይም ከኮቪድ 19 በሽታ ያገገሙ ሰዎችና ለበሽታው ምላሽ የሚሰጡ ግለሰቦች በቀጥታ እንዲገመገሙት ከነሱ ጋር ጥልቅ የሆነ ቃለ-ምልልስ በማድረግ ምላሽ እንዲሰጡበት ተደርጓል። የሰጡት ምላሽ በማካተት የመጨረሻው ረቂቅ ተዘጋጅቷል።

በዳሰሳ ጥናቱ ላይ በመሳተፋችሁና መመሪያው በተሳካ ሁኔታ እንዲጠናቀቅ አዎንታዊ ተፅዕኖ በማድረጋችሁ ለሁሉም ምላሽ ሰጪ ሰራተኞች (ምግብ አቅራቢዎችና አሰራጮች፣ ህግ አስከባሪዎች፣ የጤና ባለሙያዎች፣ የጥበቃ ሰራተኞች፣ ትራንስፖርት ሰራተኞች፣ ስራ አስኪያጆችና ሌሎች) ያለንን የላቀ ምስጋናና አክብሮት ልንገልጽ እንወዳለን። ይህ መመሪያ ለኮቪድ 19 ምላሽ ሰጪ ሰራተኞች በአለም ላይ በሚገኙ ምላሽ ሰጪ ሰራተኞች ትብብር የተዘጋጀ ነው። በአጋር ድርጅቶች ቋሚ ኮሚቴ ስር በተዋቀረው በወረርሽኝ ወቅት የአዕምሮ ጤናና የስነልቦናና ማህበራዊ ድጋፍ ሰጪ ቡድን በዚህ መመሪያ ውስጥ የተካተቱትን ገላጭ ምስሎች ላዘጋጀው ለኢፒኤስኤ/...../ እውቅና ይሰጣል።

ይህ መመሪያ ለእኔ ይሆናል?

ከቪ.ድ 19 ወረርሽኝን በመከላከልና መቆጣጠር ሂደት ወሳኝ የሆነ ተግባር ላይ ተሰማርተዋል? ስራህ በከቪ.ድ 19 ለተጠቁ ሰዎች በህይወት መቀጠል ወይም ለሁሉም ሰዎች የሚጠቅም የጤና ስርዓትና አገልግሎት ቀጣይነት አስፈላጊ ነው? መልስህ አዎን ከሆነ በመመሪያው ውስጥ ያለው መረጃ የተዘጋጀው ለአንተ ነው።

እንደጤና ባለሙያ ለምሳሌ ሃኪም፣ ነርስ፣ ምክር አገልግሎት ሰጪ ወይም ማህበራዊ አገልግሎት ሰጪ ወይም የከቪ.ድ 19 ተጠቂዎች ጉዳይ ኃላፊ

የማህበራዊ ምላሽ ሰጪ ምሳሌ ህግ አስፈጻሚ አካል ኃላፊ፣ የአምቡላንስ ሾፊር ወይም እሳት አደጋ ሰራተኛ

በምግብ አቅርቦትና ስርጭት፣ በፋርማሲ፣ በቀብር አገልግሎት በትራንስፖርት ስራ፣ የመንግስት ሰራተኛ፣ ቁሳቁስና የንጽህና መጠበቂያ እቃዎች አቅራቢ

የማህረሰባችሁ ውስጥ ንደኞቻችሁ ወይም ዘመዶቻችሁ ወይም ለችግር የተጋለጡ ሰዎች ድጋፍ ሰጪ ሰራተኛ

ለሰራተኞች ወይም ለበጎ ፈቃደኞች ድጋፍ የምትሰጡ ተቆጣጣሪዎች ወይም ስራ አስኪያጆች



ይህ መረጃ ለምንድነው የሚያስፈልገው?

በከቪ.ድ 19 ወረርሽኝ ወቅት ብዙ ሰዎች ጭንቀት ይገጥማቸዋል። በዚህ ፈታኝ ጊዜ የሰዎችን ስሜታዊ ደህንነት እንዳይጎዳ መርዳት በጣም አስፈላጊ ነው። ምንም እንኳን ግንኙነቱ አጭር ቢሆንም በከቪ.ድ 19 ወረርሽኝ ወቅት ከሰዎች ጋር የሚኖርህ ቅርበትና ተግባራት በሰዎች ደህንነት ላይ አዎንታዊ ለውጥ ሊያመጣ ይችላል። በዚህ መመሪያ ውስጥ ያለው መረጃ በከቪ.ድ 19 ወረርሽኝ ጊዜ ለማንኛውም ሰው (ማለትም በከቪ.ድ 19 ለተያዙ፣ በከቪ.ድ 19 የተያዙ ሰዎችን እንክብካቤ ለሚያደርጉ፣ ከከቪ.ድ 19 ላገገሙ ወይም በበሽታው ምክንያት ማዕቀብ ለተደረገባቸው) ሊያገለግል ይችላል።

ከዚህ መመሪያ ምን ልማር እችላለሁ?

መሰረታዊ የስነልቦናና ማህበራዊ ክህሎቶች ሌሎች ሰዎች ደህንነት እንዲሰማቸው ለማድረግ በጣም አስፈላጊ ናቸው። እነዚህን ክህሎቶች በመጠቀም ራስህን መንከባከብና በአንተ ቅርበትና ምክር ሌሎች ድጋፍ እንዳገኙ እንዲሰማቸው ማድረግ ትችላለህ ።

1 IASC Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak - <https://interagencystanding-committee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>
 2 WHO Clinical Management of Severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected - [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)
 3 WHO mhGAP Evidence Resource Centre- https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

ክፍል 1

የእናንተ ደህንነት

የኮቪድ 19 ምላሽ በምትሰጡበት ጊዜ የእናንተንና የሱድን አባላቶቻችሁን ደህንነት መጠበቅ ቅንጦት ሳይሆን ሀላፊነት ነው። ይህ ክፍል ለራሳችሁ ደህንነትና ሌላውንም በተሻለ ሁኔታ እራሳቸውን እንዴት መጠበቅና መንከባከብ እንዳለባችሁ ያስረዳል።

እናንተ ከሌላችሁ ምንም ምላሽ የለም


እናንተ የኮቪድ 19 ምላሽ በመስጠት ሂደት ዋነኛ አካል ናችሁ። በሽታውን በመቆጣጠር ሂደት እናንተ ልዩነት የምታመጡ መሆኑን ማወቅ ደስ የሚል ስሜት ይፈጥራል



- በጣም ብዙ ፈታኝ ሁኔታዎች ሊገጥማችሁ ይችላሉ። ምናልባትም፦
- - ያለ በቂ ቁሳቁስና መከላከያ ብዙ ሰዓታት ልትሰሩ ትችላላችሁ።
- - ከኮቪድ 19 ጋር በተገናኘ መድልኔና መገለል ሊያጋጥም ይችላል።
- - የራሳችሁንና የቅርብ ሰዎቻችሁን ደህንነት በተመለከተ ልትሰጡ ትችላላችሁ።
- - ከህመም፣ ስቃይና ሞት ጋር በተደጋጋሚ ልትፋጠጡ ትችላላችሁ።
- - የቤተሰብ አባላትን ልትንከባከቡ ወይም በለይቶ ማቆያ ልትሆኑ ትችላላችሁ።
- - ድጋፍ ያደረግጋችሁላቸው ሰዎች የህመም ታሪክ ከስራም በኋላ ከእናንተ ጋር ይቆያል።

በኮቪድ 19 ምላሽ በሚሰጡበት ጊዜ ብዙ ሰዎች የጭንቀትና የድካም ስሜት ሊኖርባቸው ይችላል። የእነሱን ምላሽ የሚፈልጉ ብዙ አስተጋሪ ጥያቄዎችን ስለሚያስተናግዱ ስሜቱ ተፈጥሯዊ ነው። እያንዳንዱ ሰው ለሚገጥመው ጭንቀት የሚሰጠው ምላሽ የተለያየ ነው። የሚከተሉት ስሜቶችና ምልክቶች ሊገጥማቸው ይችላሉ።

- አካላዊ ምልክቶች፦ ራስ ምታት እንቅልፍ ማጣትና የምግፍ ፍላጎት መቀነስ
- ባህሪያዊ ምልክቶች፦ የስራ ፍላጎት መቀነስ፣
- ብዙ አልኮልና አነቃቂ መድሃኒቶች መውሰድ፣
- -ከሃይማኖታዊና መንፈሳዊ እንቅስቃሴዎች መቆጠብ
- ስሜታዊ ምልክቶች፦ ፍርሃት፣ ሀዘንና ቁጣ ጭንቀት በተደጋጋሚ የአለት ተአለት እንቅስቃሴዎች (ለምሳሌ ወደስራ መሄድ) እንዳታከናውኑ ካደረጋችሁ የባለሙያ ድጋፍ ማግኘት ይኖርባችኋል።

 የጭንቀታችሁን ምልክት ለይታችሁ ማወቅ ትችላላችሁ? የራሳችሁን ደህንነት ለመጠበቅ በተደጋጋሚ የምትከውኗቸውን ሶስት ነገሮችን አስቡ።



መኪና ለመንቀሳቀስ ነዳጅ እንደሚፈልግ ሁሉ እናንተም ለመንቀሳቀስ ራሳችሁን መንከባከብና ሰውነታችሁ የሚያስፈልገውን ያህል የተሟላ ምግብ ማግኘት አለበት።

ራሳችሁን መንከባከብ

በየእለቱ የሚገኙትን ጭንቀት ለመቆጣጠር ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ምክሮች ውስጥ ከናንተ ጋር የሚሄደውን መርጣችሁ ተግባራዊ አድርጉ። እነዚህን ተግባራት አንድ ቀን ማድረግ ባትችሉ በሚቀጥለው ቀን ተከታትላችሁ አድርጉ።

1 ከሺ.ድ 19ን በተመለከተ ወቅታዊ መረጃዎችን በመከታተል ራሳችሁን ለመከላከል የጥንቃቄ መንገዶችን ተግባራዊ አድርጉ። አስፈላጊ ከሆነ ከሺ.ድ 19ን በተመለከተ ከሚተላለፉ የመገናኛ ብዙሃን መልእክቶች ለተወሰነ ጊዜ ከማዳመጥ ተቆጠቡ።

2 በደንብ ተመገቡ፣ በቂ እንቅልፍ አግኙ፣ በየእለቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አድርጉ

3 የሚያዝናኗችሁ ወይም ደስታን የሚሰጧችሁን ተግባራት በየቀኑ አከናውኑ /ምሳሌ፡ ስዕል መሳል፣ ማንበብ፣ ጸሎት ማድረግ እና ከጓደኛችሁ ጋር መነጋገር/.

4 በየእለቱ ለአምስት ደቂቃ ያህል ከጓደኛ፣ ከቤተሰብ አባል ጋር ወይም ሌላ ከምታምኑት ሰው ጋር የሚሰማችሁን ነገር ተነጋገሩ።

5 ከሺ.ድ 19 ምላሽ መስጠት ላይ መሳተፋችሁ የሚያሳስባችሁ ከሆነ ከኃላፊዎችሁ፣ ተቆጣጣሪ ወይም የስራ አጋራችሁ ጋር በስራ ላይ ስላላችሁ የደህንነት ሁኔታ ተነጋገሩ።

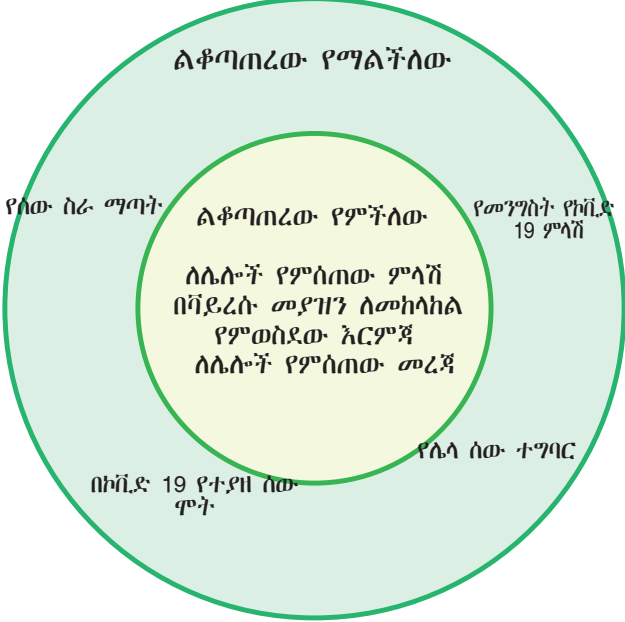
6 በየእለቱ በተደጋጋሚ የምታደርጓቸውን ተግባራት ዝርዝር አውጡና ሳታቋርጡ ተግባራዊ አድርጉ (የእለት ተእለት ተግባራት እቅድ ማውጫ በአባሪ ለ ይመልከቱ)

7 የአልኮል መጠጥ፣ አነቃቂ መድሃኒቶች ካፌንና ኒኮቲን ንጥረ ነገር ያላቸው ነገሮች የምትጠቀሙ ከሆነ የምትወስዱትን መጠን ቀንሱ። የምትጠቀሟቸው ነገሮች ለአጭር ጊዜ ጠቃሚ መስለው ሊታዩ ይችላሉ ነገር ግን ከጊዜ በኋላ የስሜት መቀዛቀዝ፣ መፍዘዝ፣ ስጋት፣ የእንቅልፍ ችግር፣ ከመሳሳቸው ምክንያት የሚመጣ ጠበኝነት ሊያስከትሉ ይችላሉ። እነዚህን ነገሮች በብዛት የምትጠቀሙ ከሆነ በቤታችሁ የምታስቀምጡትን መጠን በመቀነስና በዚህ መመሪያ የተጠቀሱትን ጨምሮ ሌሎች የጭንቀት መቀነሻ መንገዶች በመጠቀም የአጠቃቀም መጠናችሁን መቀነስ ትችላላችሁ።

8 በየእለቱ ማብቂያ ላይ ሌሎችን ልትረዱ የቻላችሁበት መንገዶች ወይም እናንተ ልታመሰግኑት የሚገባ ነገሮች ማለትም (ለተሰጠ ሰው መልካም በመሆን እርዳታ አድርጌያለሁ ወይም ዛሬ ከጓደኛዬ ላገኘሁት ድጋፍ አመሰግናለሁ) ዝርዝር በጭንቅላታችሁ ወይም በወረቀታችሁ ላይ አውጡ።


9 ልትቆጣጠሩት የምትችሉትና ከአናንተ ቁጥጥር ውጪ የሆኑ ነገሮችን በተመለከተ ለራሳችሁ እውነተኛ ሁኔታ። የተግባር መቆጣጠሪያ ክቦች ማዘጋጀት ሊጠቅም ይችላል። ከዚህ በታች የተቀመጠው የሰራተኛ የተግባር መቆጣጠሪያ ክብ ምሳሌ መመልከት ይቻላል። የራሳችሁን የተግባር መቆጣጠሪያ ክብ አባሪ ሐ በመጠቀም መሙላት ትችላላችሁ።

ሌላውን ሰው ለመርዳት በምትጥሩበት ጊዜ የአቅም ማነስ የሚሰማችሁ ከሆነ ልትፈቷቸው የምትችሏቸውና ምንም ማድረግ የማትችሏቸውን ችግሮች መለየት ሊረዳ ይችላል። በተወሰነ ሁኔታ (በአቅማቸው መጠን) መርዳት የምትችሉ ከሆነ ራሳችሁን ይቅር በማለት ለራሳችሁ ቅን ሁኔታ።



10 ሊያዝናናችሁ የሚችል ተግባር ለማድረግ ሞክሩ። ነገር ግን ለናንተ የሚመቻችሁን ምረጡ። ቀደም ብላችሁ የተጠቀማችሁበት ወይም አሁን ሊያዝናናችሁ የሚችል ተግባር ሊኖር ይችላል። የሚከተሉትንም ልትሞክሩ ትችላላችሁ።

- በዝግታ መተንፈስ (በገጽ ---- ያለውን መመሪያ ተመልከቱ)- የጡንቻ መሳሳብ እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ውዝዋዜ/መደነስ፣ መጸለይ ወይም ዮጋ መስራት
- በቀስታ እያደገ የሚመጣ የጡንቻ ማፍታታት እንቅስቃሴ

 ለሃላፊዎችና ተቆጣጣሪዎች፡ - በድናችሁን ለመደገፍ የሚያስችል መረጃ በአባሪ ሀ ማግኘት ትችላላችሁ።

የፓትሪክ ገጠመኝ

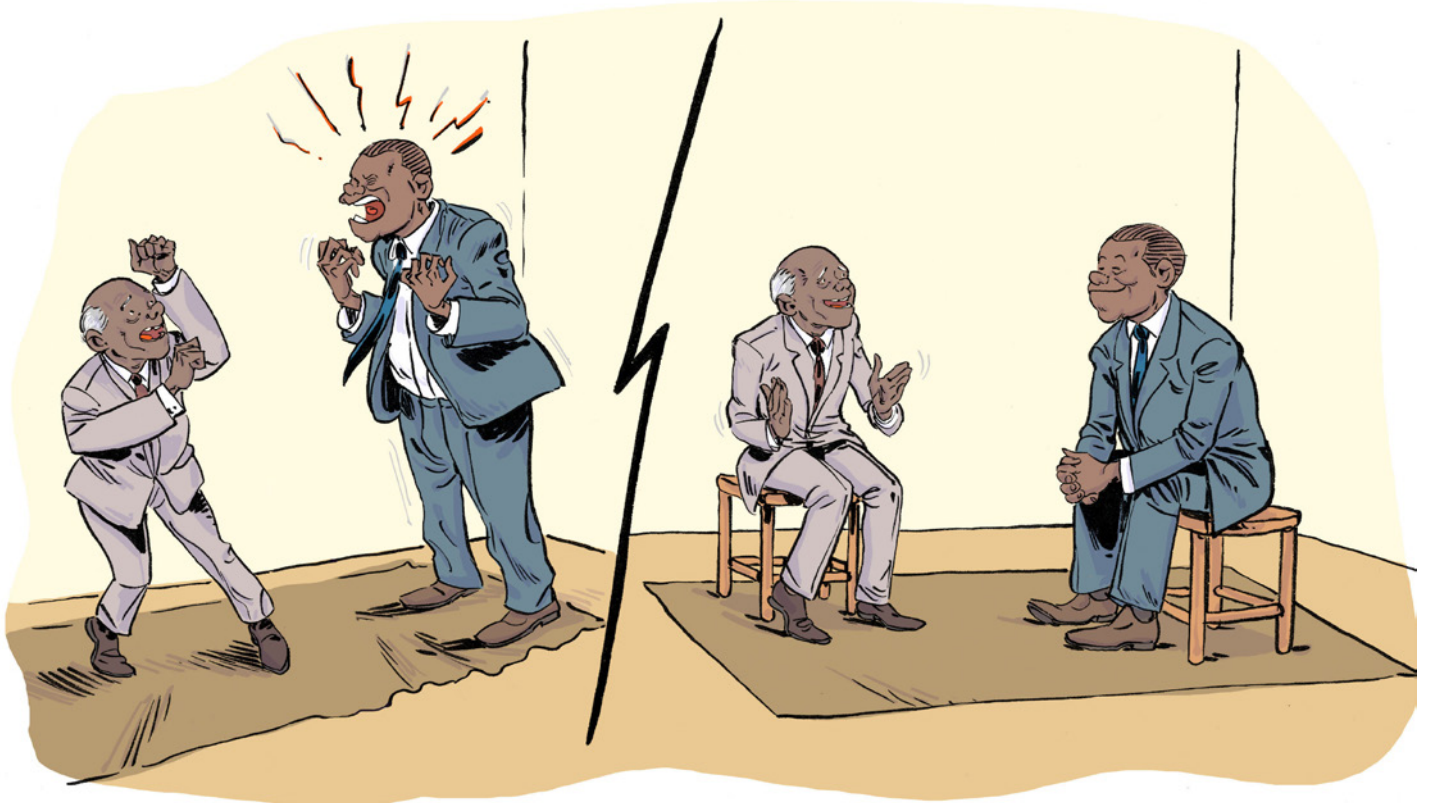
ፓትሪክ እንደ ማህበረሰብ ሰራተኛነት በማገልገሉ ደስተኛ ነው። ነገር ግን በኮቪድ-19 አደጋ ወቅት ብዙ ሰዎች ከስራ ተሰናብተው የሚበሉት ማጣታቸውን ተመለከተ። ኮቪድ 19 እውነት አይደለም የፈጠራ ወራ ነው የሚል ሹክሹክታም ተሰራጭቷል። ሰዎች ፓትሪክን እየደወሉ እርዳታ እንዲያደርግ/ገንዘብ እንዲሰጣቸው ይጠይቁታል።

ፓትሪክ ብዙ ሰዓታት የማህበረሰቡ አባላትን ችግሮች በማዳመጥ እንደሚያሳልፍ ተረዳ። እንዴት አድርጎ በተሻለ ደረጃ ሊረዳቸው እንደሚችል ማወቅ አልቻለም። ግራ መጋባትና የአቅመ ቢስነት ስሜት ተሰማው። ከአንድ ሰው ጋር በሚነጋገርበት ጊዜ ስሜታዊ እስከመሆን ደረሰ። በዚህ ጊዜ ራሱን ለመንከባከብ የሆነ ነገር ማድረግ እንዳለበት ተረዳ።

ፓትሪክ የእለት እንስቃሴዎችን ዝርዝር አዘጋጀ። በየእለቱ ከሌተሰቦቹ ጋር የሚያሳልፍበትን በእግሩ የሚጓዝበትን ጊዜ

ወስኖ ለየ። የእንቅስቃሴ መቆጣጠሪያ ክብ አዘጋጀ። የሰዎችን ደሞዝ ማጣት በተመለከተ ክስ ቁጥጥር ውጭ መሆኑንና ምንም ማድረግ እንደማይችል አወቀ። ሰዎቹ ከጠየቁትም እንዴት አድርጎ በእርጋታና በተሻለ ሁኔታ ሊያስረዳቸው እንደሚችል አሰበ። ሌሎችን ሊረዳ የሚችልባቸውን ሌሎች መንገዶች ማለትም በጥሞና ማዳመጥ ሰዎች እርስ በርሳቸው እንዲረዱ ማስገንዘብ የሚሉ ተግባራትን ለይቶ አወጣ።

ከአንድ ሳምንት በኋላ ፓትሪክ በተረጋጋ መንፈስ የማህበረሰቡ አባላትን በአክብሮት ማነጋገርና ስራውንም ለረጅም ጊዜ በውጤታማነት ማከናወን ቻለ።



ራስንና የቡድን አባላትን መንከባከብ በተመለከተ ተጨማሪ የመረጃ ምንጭ

ራስን መንከባከብን በተመለከተ ተጨማሪ እውቀት ለማግኘት የሚከተሉትን ማንበብ ይቻላል

Psychological First Aid
PFA Guide for Field Workers (WHO, WTF and WVI, 2011) in multiple languages
<https://bit.ly/2VeJUX7>

Remote PFA during the Covid-19 outbreak, interim guidance (IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, March 2020) <https://bit.ly/2RK9BNh>

WHO one-pager on coping with stress in COVID-19
 Easy-to-read infographics
<https://bit.ly/2VfBfUe>

14 day Well-being diary
 Interactive & creative calendar to set up own coping strategies
<https://bit.ly/3aeypmH>

Social Stigma associated with COVID-19
 A guide to preventing and addressing social stigma. IFRC, UNICEF, WHO
<https://bit.ly/3czCZh5>

WHO Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated guide
 An easy to read illustrated guide with information and skills to help manage stress. Techniques can be easily applied in a few minutes each day <https://bit.ly/3ajSdib>


ክፍል 2

በዕለት ተዕለት ከሌሎች ጋር ለሚኖራችሁ ግንኙነቶች ድጋፍ ሰጪ ተግባራት

የኮቪድ 19 ወረርሽኝ አስጨናቂ በመሆኑ በብዙ ሰዎች የመገለል የፍርሃትና ግራ የመጋባት ስሜት ሊገጥማቸው ይችላል። በእለት ተእለት ከሰዎች ጋር የሚደረግ ግንኙነት ሌሎችን ለመርዳትና በዙሪያችሁ ያሉ ሰዎችን ደህንነት ለመጠበቅ ይረዳል።

- በዕለት ተዕለት ግንኙነትን ወቅት ራስችሁን የምታቀርቡበት መንገድ (የድምፅ ለዛ ፣ አቋቋም ሁሉ ራስህን የምታስተዋውቅበት መንገድ) ሰዎች በሚከተሉት መንገድና በሚሰጡህ ምላሽ ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል።
- ሰዎች አንተን በሚያዩበት መንገድ፡- ለአንተ ባላቸው እምነትና ውዴታ
- ሰዎች በሚሰጡህ ምላሽ፡- ምክርህን መቀበል፣ ቁጣ ወይም እርጋታ እና አንተ እርዳታ ለመጠየቅ ፈቃደኛ መሆን
- ሰዎች ከጉዳታቸው በማገገማቸው፡- አንድ ሰው ብዙ ድጋፍ እንዳገኘ ከተሰማው ከአካልና ስሜታዊ ችግሮቹ በፍጥነት ያገግማል።

ሌሎች ሰዎች ከእናንተ ጋር ሲሆኑ ምቹት እንዲሰማቸው ማድረግ። አንድ ግለሰብ ከእናንተ ድጋፍ እያገኘ መሆኑ እንዲሰማው ለማድረግ መጀመሪያ እናንተን እንዲያምንና ከእናንተ ጋር ሲሆን ምቹት እንዲሰማው ማድረግ ይገባል። ምንም እንኳን አንድ ግለሰብ ቁጡ ወይም ግራ የተጋባ ቢሆንም በትህትናና በአክብሮት በምንቀርብበት ጊዜ የነበረውን መጥፎ ስሜት ረገፀ ውጤታማ በሆነ መንገድ ማነጋገር ይቻላል። ማድረግ ያለብንና የሌለብንን ነገሮች በሚቀጥለው ሰንጠረዥ ቀርቧል። ነገር ግን ከራሳችሁ ባህላዊ ሁኔታዎች ጋር በማጣጣም መተግበር ያስፈልጋል።



በድንገት ባገኛችሁት ግለሰብ ድጋፍ ያገኛችሁበትን ጊዜ አስቡ። እንዴት ነበረ ያነጋገራችሁት? እንዴት ነበር በአካል የቀረባችሁ።

አድርጉ	አታድርጉ
ዘና ብሎ መቀመጥ	እጅን አመሳቅሎ አለመቀመጥ
የምናነጋግረውን ሰው መመልከት	ፊትን ወደሌላ አቅጣጫ አለማዘር፣ አለማቀርቀር ወደመሬት ወይም ወደጥባይል ስልክ አለማየት
ግለሰብ እንዲረጋጋና በጥሞና እየተደመጠ መሆኑን እንዲሰማው በባህሉ ተስማሚ በሆነ መልኩ አይኑን መመልከት	ባህሉ በማይፈቅደው መንገድ አይን ለአይን አለመተያየት ለምሳሌ ግለሰቡን አፍጥጦ አለማየት
ስምና የስራ ድርሻን በመግለጽ ራስን በግልጽ ማስተዋወቅ	ግለሰቡ እናንተ ማን እንደሆናችሁና ምላሽ በሚሰጥበት ጊዜ የስራ ሃላፊነታችሁን ያውቃል ብላችሁ አታስቡ።
በምታነጋግሩበት ጊዜ ለስላሳና የተረጋጋ የድምጽ ለዛ ወይም ቅላጼ መካከለኛ የድምጽ መጠን ይነራችሁ	ድምጻችሁን በጣም ከፍ አድርጋችሁ ወይም በፍጥነት አትናገሩ።
ግለሰቡ ፊታችሁን ሊያይ ካልቻለ ፎቶግራፋችሁን በሚታይ ቦታ በልብሳችሁ ላይ ለጥፋት፡፡(ለምሳሌ ራሳችሁን ለመጠበቅ የሚያስችል እንደ ማስክ ያለ ቁሳቁስ ልትጠቀሙ ትችላላችሁ)	ራሳችሁን ከበሽታ መከላከያ ቁሳቁስ (ለምሳሌ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ማስክ) ከሸፈናችሁ ምን እንደምትመስሉ ያውቃል ብላችሁ አትገምቱ።
ከእናንተ ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ ምቹት የሚሰማቸው መሆኑን የሚከተለውን በመጠየቅ አረጋግጡ። ለምሳሌ ወንድ ከሆነ “ከእኔ ጋር መነጋገርህ ምቹት ይሰጥሃል?” በማለት ጠይቅ። ሴት ከሆነች “ከእኔ ጋር መነጋገር ከፈለግሽ ከእኔ ጋር የምትሰራ ሴት ባልደረባዬ እንድታነጋግርሽ ላድርግ?”	ግለሰቡ ከእናንተ ጋር ሲነጋገር ምቹት ተሰምቶታል ብለችሁ በራሳችሁ አትደምድሙ።
ግለሰቡ ከእናንተ የተለየ ቋንቋ የሚናገር ከሆነ አስተርጓሚ (ቢቻል የቤተሰብ አባል ቢሆን) ለማግኘት ሞክሩ	ግለሰቡ ከእናንተ ጋር ተመሳሳይ የሆነ ቋንቋ ይናገራል ብለችሁ ድምጻዎ ላይ አትድረሱ
ኮቪድን ለመከላከል አካላዊ ርቀታችሁን ጠብቁ ለምን መራራቅ እንዳስፈለገ ለግለሰቡ አስረዱ። ለምሳሌ ሰፊ በሆነ ክፍል በአስክራን ወይም በስልክ መነጋገር ይቻላል።	የአካል ርቀት መጠበቅን ችላ በማለት ራሳችሁንና ሌሎችን ለኮቪድ 19 ወረርሽኝ አደጋ ላይ አትጣሉ።

David the Shopkeeper's case

የዴቪድ ገጠመኝ ዴቪድ በትንሽ የመንደር ሱቅ ነው የሚሰራው። ብዙ ሰዎች አስቤዛ የሚሸምቱት ከእሱ ሱቅ ነው። ሰዎች በፈገግታ እንደምነህ/ታድያስ ብለው ወደ ሱቁ ሲገቡ ዴቪድ ከባልካው ጀርባ ሆኖ እጆቹን በተረጋጋ መንገድ ዘርግቶ አይን ለአይን በመተያየት ይቀበላቸዋል። ብዙ ሰዎች እየመጡ የእሱ ግልጽ አመለካከት በዚህ ፈታኝ ጊዜ የመገለል ስሜታቸውን ስለሚቀንስላቸው በህይወታቸው ላይ ትርጉም ያለው ለውጥ እንዳመጣላቸው ይናገራሉ።



በጥምና በማዳመጥ ሌሎች ሰዎችን መርዳት

ማዳመጥ የደጋፊ ተግባራት በጣም አስፈላጊ አካል/ተግባር ነው። ፈጥኖ ምክር ከመስጠት በፊት ሰዎች በራሳቸው ጊዜ እንዲናገሩ መፍቀድና በጥምና ማዳመጥ ያሉበትን ሁኔታና ፍላጎታቸውን በትክክል ከመረዳት ባሻገር የመረጋጋት ስሜት እንዲኖራቸውና እናንተም ለእነሱ ጠቃሚ የሆነ ተስማሚ እርዳታ ልታደርጉላቸው ትችላላችሁ። በሚከተሉት መንገድ ማዳመጥን ተማሩ።



ሃሳቡን ለሚገልጸው ግለሰብ ያልተከፋፈለ ትኩረት መስጠት



የሚያሳስባቸውን ነገር በትክክል መስማት



በተንከባካቢነት በአክብሮትና የሌላውን ችግር በሚረዳ ሁኔታ

በምትጠቀምባቸው ቃላትና በሰውነትህ እንቅስቃሴ በምታስተላልፈው መልእክት ላይ ጥንቃቄ አድርግ

ቃላት- ችግራቸውን መረዳታችሁን የሚገልጹ ደጋፊ ቃላት ተጠቀም (የነገርሽኝ ሃሳብ ገብቶኛል) ግለሰቡ ያጋራህን የገጠመው ጉዳትና አስቸጋሪ ስሜቶች እንደተሰማህ ግለጽ (ይህንን በመስማቴ በጣም አዝኛለሁ። በጣም ከባድ ሁኔታዎች እንዳሳለፍክ ይገባኛል።)።

የሰውነት ቋንቋ በፊት ገጽታ በእይታ ፣ በሰውነት እንቅስቃሴዎች፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር ስትሆኑ ባላችሁ አቀማመጥና አቋቋም ይገለጻል

ከግለሰቡ ባህል፣ እድሜ ጾታና ሃይማኖት አንጻር ንግግራችሁና አካሄድዎችህ ተስማሚና አክብሮት ያለው መሆኑን አረጋግጡ። ግለሰቡ መናገር ካልፈለገ እንዲናገር ግፊት አታድርጉ።

የአስማ ገጠመኝ

አስማ በማህበረሰብ የጤና ማዕከል የምትሰራ ነርስ ነች። ከታካሚዎቿ አንዷ ፋጡማ የኮቪድ 19 ታማሚ ነች። ፋጡማ ለአስማ ቤተሰቦቿ እንደናፈቁትና ህመሟ ሊጠናብኝ ይችላል ብላ መፍራቷን ነገረችት። ፋጡማ በምትናገርበት ጊዜ አስማ ትኩረት ሰጥታ እያዳመጠችት መሆኑን ለማሳየት ማስታወሻ ደብተሯን በማስቀመጥ አጠገቧ ተቀምጣ አይኗን እያየች ማዳመጥ ጀመረች። አስማ ራሷን እያወዛወዘች “ በጣም ከባድ ሁኔታ ነው እያለፍሽ ያለሽ” አለች። “ ቤተሰቦችሽ ሊናፍቁሽ እንደሚችሉ እረዳለሁ” “ ልታያቸው ባለመቻልሽ በጣም ከባድ ሊሆንብሽ ይችላል” ትንሽ ቆይታ ፋጡማ ለአስማ የሚከተለውን ነገረችት “ ስላዳመጥሽኝ ደስ ብሎኛል። ጊዜና ትኩረትሽን ስለሰጠሽኝ አሁን ምንም ብቸኝነት አይሰማኝም።



- በርቀት (ለምሳሌ በስልክ) በምታነጋግሩ ጊዜ ጥንቃቄ የሚፈልግ ነገር የምታወሩ ከሆነ ግለሰቡ በጉዳዩ ላይ መነጋገር እንደሚችል አረጋግጡ (ለምሳሌ “ የደወልኩልህ በጤናህ ጉዳይ ለመነጋገር ነው። በአሁኑ ስዓት በነጻነት ማውራት ትችላለህ? አዎ ወይም አይደለም ብለህ መመለስ ትችላለህ” ብላችሁ ጠይቁ።
- - በትክክል ያልተረዳችሁ ወይም በተሳሳተ መንገድ የተረዳችሁ ከመሰላችሁ ግልጽ እዲሆንላችሁ ተጨማሪ ማብራሪያ ጠይቁ። ለምሳሌ በስልክ መነጋገራቸው ነገሮችን ከባድ ያደርገዋል ይሄንን ስትል ምን ማለትህ እንደሆነ አልተረዳሁትም ልታብራራልኝ ትችላለህ በማለት
- - ንግግሩን አቋርጦ ዝም ካለ ትንሽ ጊዜ ስጡት
- - ዝምታውን ለመስበርና ተመልሶ እንዲናገር ለማድረግ ጠቃሚ አስተያየት ስጡ። ችግር የለም ጊዜ ወስደህ አስብ መናገር ስትፈልግ እኔ ካንተ ጋር ነኝ።
- - ለሌሎች ሰዎች በምትደውሉበት ጊዜ የሚረብሹ ሁኔታዎችን ለመቀነስ ሞክሩ። ንግግርህን ለመስማት ትንሽ እየቸገረኝ ነው ጸጥ ወዳለ ቦታ መንቀሳቀስ ትችላለህ በማለት በትህትና ጠይቁ
- - ከተቻለ በምትናገርበት ጊዜ በትክክል እንዲሰማህና እንዲያይህ የሚቻልህን አድርግ። ለምሳሌ ከመስኮት ትይዩ በመሆን ወይም የቪዲዮ ሶፍትዌር በመጠቀም እንዲያይህ አድርግ

በንቃት መስማት፡- በጥምና ማዳመጥ ግለሰብን በደንብ በመስማት ደጋፊ መልዕክት ማስተላለፍ የሚያስችል ዘዴ ነው። ይህን ለማድረግ ሶስት ደረጃዎችን በጥንቃቄ መከወን ይፈልጋል።



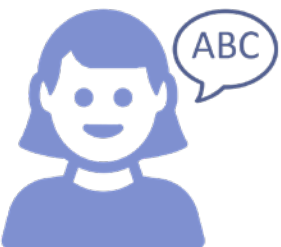
በአትኩሮት ማዳመጥ፡

- ግለሰቡ የተረዳበትን መንገድና ስሜቱን ለመረዳት ሞክሩ
- እንዲናገሩ ፍቀዱላቸው። ሃሳባቸውን እስከሚጨርሱ ድረስ በእርጋታ አዳምጡ
- ማዳመጥን የሚያውኩ ነገሮችን አስወግዱ። አካባቢው ከፍተኛ ድምጽ አለ? ጸጥ ወዳለ ቦታ መሄድ ትችላላችሁ? አዕምሮሯችሁን በማረጋጋት አትኩሮታቸው ወደግለሰቡና ወደ ሚናገረው ጭብጥ ማድረግ ትችላላህ?
- ራስህን በምታቀርብበት ጊዜ ደስተኛና ግልጽና ፈታ ያለ ስሜት ይኑርህ



መድገም ፡

- ግለሰቡ የነገራችሁን መልዕክቶችና ዋና ቃላት በመድገም መናገር ለምሳሌ “ስራ እየሰሩ ልጆችን መንከባከብ በጣም ከባድ ነው ያልከው?”
- ያልተረዳችሁት ነገር ካለ ተጨማሪ ማብራሪያ ጠይቁ ለምሳሌ “አሁን የተናገርከውን በደንብ አልተረዳሁትም እንደገና ልታብራራልኝ ትችላላህ? በማለት ጠይቅ”



የገባችሁን ነገር በአጭሩ ሰብስቦ በማስቀመጥ መንገር

- ግለሰቡ የተናገረውና እናንተም የሰማችሁትን ቁልፍ ሀሳቦች ለይታችሁ በማውጣት አስረዱ ፣ ይህም በደንብ እንዳዳመጣችሁና ሃሳባቸውን እንደተረዳችሁ እንዲያውቁ ይረዳል ለምሳሌ “ከተናገርካቸው ነገሮች ውስጥ በጣም ያስጨነቀህ ነገር (ያሳስበኛል ብለው የነገሯችሁን ነገር በአጭሩ አስፍሩ) ትክክል አይደለም ።”
- እነሱ በሁኔታው የተሰማቸውን ነገር በራስህ ተርጉሙህ ትንታኔ ከመስጠት በመቆጠብ በቀጥታ የሰማቸውን ነገር ግለጹ ለምሳሌ “በጣም አስፈሪና ራስን የሚሰብር ስሜት ይሰማሃል” አትባል። በእነሱና ባሉበት ሁኔታ ላይ ተመርኩዛችሁ ፍርድ አትስጡ።

የፕሮሺያስ ገጠመኝ

በቀብር አገልግሎት ሰጪ ድርጅት የምትሰሩው ፕሮሺያስ ግራስን ለመርዳት በጥምና የማዳመጥ ዘዴተጠቅማለች ግራስ፡- እንዴት ነኝ። ህይወቱ ላለፈው (እንባ ተናነቃት) ወንድሜ የቀብር ስነስርዓት አገልግሎት እፈልጋለሁ። ፕሮሺያስ፡- ችግር የለም ጊዜሽን ወስደሽ አስረጅኝ። እረዳለሁ በጣም ከባድ ሀዘን ውስጥ ነው ያለሽው። (10 ሰዎች ጸጥታ) ግራስ፡- እሺ አሁን መናገር እችላለሁ። አመሰግናለሁ። በጣም ከባድ ነው። ይህ ነገር ተከስቷል ብዬ ማመን አቅቶኛል ፕሮሺያስ፡- በጣም አሳዛኝ ሁኔታ መሆኑን ከድምጽሽ እረዳለሁ ግራስ፡- ብቻ ይህ እውነት እንዲሆን አልፈልግም ፕሮሺያስ፡- እኔም እዚህ ነኝ እየሰማሁሽ ነው ግራስ፡- ወንድሜን በጣም እወደው ነበር። በጣም እንቀራረብ ነበር። እሱ ለኔ በጣም የቅርብ ጓደኛም ነበር። ይኸው ዛሬ እሱ ሞተ። ፕሮሺያስ፡- እንደሚመስለኝ ወንድምሽ ለአንቺ በጣም አስፈላጊ ነበር- የቅርብ ጓደኛሽም ነበር። ግራስ፡- አዎ፣ እሱ ለኔ በጣም ምርጥ ጓደኛም ነበር። በጣም ከባድ ነው። አንዳንዴ ሁለታችን ያላለፍናቸው አዝናኝ ቀናት አስታውሳለሁ (በጥቂቱ ፈገግ እንደማለት) ፕሮሺያስ፡- እየሰማሁ ነው። ያሳለፋችሁትን አዝናኝ ጊዜያት ታስታውሻለሽ። ግራስ፡- አዎ የተዘናናንባቸው ጊዜያት ሳስታውስ ፈገግ ያደርገኛል። አመሰግናለሁ የኔ ውድ። በቀላሉ ጥሩ ስሜት እንዲሰማኝ አድርገሻል ፕሮሺያስ፡- በእርግጥ። በዚህ ዓይነት አስቸጋሪ ሰዎችን በመርዳት እደሰታለሁ። ግራስ፡- በቀብር ስነስርዓቱ ላይ የሚደረጉ ነገሮችን በተመለከተ ለመነጋገር ዝግጁ ነኝ



ተግባራዊ ድጋፍ መስጠት

በኮቪድ 19 ወረርሽኝ የተጠቁ ሰዎች ከዚህ በታች የተጠቀሱትን ድጋፎች ይፈልጋሉ



ኮቪድ 19 የተመለከቱ መረጃዎች (ለምሳሌ ምልክቶቹ፣ የህክምና አቅርቦት፣ ለሌሎች እንዴት ጥንቃቄ ማድረግ እንዳለባቸው፣ ራሳቸውን እንዴት ከአደጋ እንደሚጠብቁ፣ ስለአካባቢያቸው በተመለከተ መረጃና በሽታው በስራ ላይ ያለው ተፅዕኖ)



በማህበራዊ ርቀትና በስራ ማጣት የተነሳ ምግብ፣ ሌሎች አስፈላጊ ነገሮችና አገልግሎቶች እንዴት እንደሚያገኙ



ሰው በሚሞትበት ጊዜ የቀብር አገልግሎት የሚሰጡ ድርጅቶች አድራሻ



የቤቱ አላፊ አሁን ያለው በሆስፒታል ወይም ለይቶ ማቆያ ማዕከል በሚሆን ጊዜ የግለሰብ የሚደግፋቸው ሰዎች (ለምሳሌ ልጆች) እንክብካቤ የሚያገኙበት መንገድ

መረጃዎችና መሰረታዊ ቁሳቁሶች እራሳችሁ ስጡ መረጃ መስጠት

በኮቪድ19 ወረርሽኝ ጊዜ የተሳሳተ መረጃና አሉባልታ መሰራጨት የተለመደ ነገር ነው። ግልጽና ትክክለኛ መረጃ ለመስጠት፡-

- ሰዎች በሚረዱት፣ ግልጽና እጥር ምጥን ባለ ቋንቋ መጠቀም። ከእድሜና ከአስተዳደግ ጋር የተጣጣመ ቃላቶችን መጠቀማችሁን እርግጠኛ ሁኑ። ከበድ ያሉ ሙያዊ/ቴክኒካዊ ቃላቶችን አስወግዱ።
- የምትሰጡት መረጃ እንደ እንደ የአለም ጤና ድርጅት ከመሰሉ ተቀባይነትና ተአማኒነት ያላቸው ተቋማት የተገኘ ይሁን።
- ሰዎች በሚናገሩት ቋንቋ የተዘጋጀና በምስል የተደገፈ የማስተማሪያ ጽሁፍ/ማቴሪያል ይኑራችሁ።
- አስፈላጊ በሆነበት ቦታ ሁሉ አስተርጓሚ ከእናንተ ጋር ይሁን።
- የማታውቁት ነገር ካለ በግምት ከመናገር ይልቅ በቅንነት እንደማታውቁት ተናገሩ

መሰረታዊ ቁሳቁሶችን አገልግሎቶችን መስጠት እንደ ምግብ፣ ውኃ ወይም ለሌሎች ሰዎች ሱቅ ሄዶ እቃ መግዛት የመሳሰሉ መሰረታዊ ቁሳቁሶችን አገልግሎቶች ልትሰጡ ትችላላችሁ። ነገር ግን እነዚህን ሁሉ የመስጠት ግዴታ አለብኝ ብላችሁ እንዳይሰማችሁ። እናንተ ልታደርጉ የምትችሉትን ብቻ እወቁ።

የፕሪያ እና የዲፓክ ገጠመኝ

ፕሪያ በተጨማሪ መንደር ትኖራለች። ከጎረቤቶቿ አንዱ የሆነው ዲፓክ ብቻውን የሚኖር አዛውንት ነው። ፕሪያ ለዲፓክ ስልክ ደውላ እንዴት እንደሆነ ጠየቀችው። ዲፓክም አዘውትሮ ለደም ግፊት መከላከያ የሚወስደውን መድሃኒት ወጥቶ መግዛት እንዳልቻለ ለፕሪያ ነገራት፡ ፡ ፕሪያ በየሳምንቱ ምግብ ለመግዛት እንደምትወጣና እግረ መንገዷን የእሱንም መድሃኒት ከመድሃኒት ቤት ልትገዛለት እንደምትችል ነገረችው። ዲፓክ ገንዘቡን ፕሪያ ደግሞ መድሀኒቱን የሚያስቀምጡበትን ቦታ መረጠና ተስማሙ። በዚህ መንገድ ሁለቱም በአካል ሳይቀራረቡ ጉዳያቸውን አከናወኑ።



ተግባራዊ ድጋፍ ከሚሰጡ ሰዎች ጋር ማገናኘት

ከሌሎች ድጋፍ ሰጪ አካላት ጋር ለማገናኘት በመጀመሪያ በአካባቢያችሁ የሚገኙ ድርጅቶች ስም ዝርዝርና ድጋፍ የሚፈልግ ሰው ሲገኝ እንዴት ማግኘት እንደሚቻል በጽሁፍ አስቀምጡ (ለዚህ አፈጻጸም በአባሪ ሠ በተቀመጠው ሳጥን ሙሉ) የሰዎች ደህንነትና ክብካቤ ለማረጋገጥ በጭንቀት ውስጥ ያሉ እና ምግብ፣ ውሃ፣ መጠለያ ወይም አስቸኳይ የህክምና እና ማህበራዊ አገልግሎት የሚፈልጉ ሰዎችን ከእነዚህ ድርጅቶች ጋር በፍጥነት አገናኙ። ይህን ተግባር ለማከናወን ከተስማማችሁ፣ የድጋፉን አፈጻጸም ተከታተሉ።

ሰዎች ራሳቸውን እንዲረዱ መደገፍ

ሰዎች ከደረሰባቸው ችግር ፈጥነው እንዲያገገሙ፣ በራሳቸው ህይወት ላይ ለሚደርስ ነገር ራሳቸው የመቆጣጠር አቅም እንዳላቸው ሊሰማቸው ይገባል። የዚህ አይነት አቅም ሲፈጠር ለእናንተ ሌሎችን ለመርዳት ተጨማሪ ጉልበትና ጊዜ ይሰጣችኋል።

ሰዎች የራሳቸውን ችግር ለመቆጣጠር እንዲችሉ ለማስቻል ቁም-አስብ-ተንቀሳቀስ የሚባለውን ስልት መጠቀም ይቻላል።



ቁም ግለሰቡን ቆም ብሎ የትኛው ችግር በጣም አንገብጋቢ እንደሆነ እንዲያስብ እርዱ። የክስተት ቁጥጥር ክብን በመጠቀም በራሱ ሊፈታው የሚችለውና የማይችለው ችግሮች እንዲለይና እንዲመርጥ ይርዱት።



አስብ ግለሰቡን ችግሮችን መፍታት የሚችልበትን መንገዶችን እንዲያስብ አበረታቱት። የሚከተሉት ጥያቄዎች ለማሰብ ይረዳሉ።

- ከዚህ ቀደም ይህ ዓይነት ችግሮች ሲገጥሙ እንዴት አድርገህ መፍታት ቻልክ?
- ችግሩን ለመፍታት እስካሁን ምን ሞክርክ?
- ይህንን ችግር ለመፍታት የሚረዳህ ሌላ ሰው (ለምሳሌ ጓደኛ፣ ዘመድ ወይም ድርጅት) አለ?
- ሌሎች የምታውቃቸው ሰዎች ተመሳሳይ ችግር ገጥሟቸዋል? እንዴት ፈቱት?



ተንቀሳቀስ ግለሰቡን ችግሩን ሊፈታበት የሚያስችለውን መንገድ እንዲመርጥና እንዲሞክር ይርዱት። የተመረጠው መንገድ ካልሰራ በሌላ መንገድ እንዲሞክር አበረታቱት።

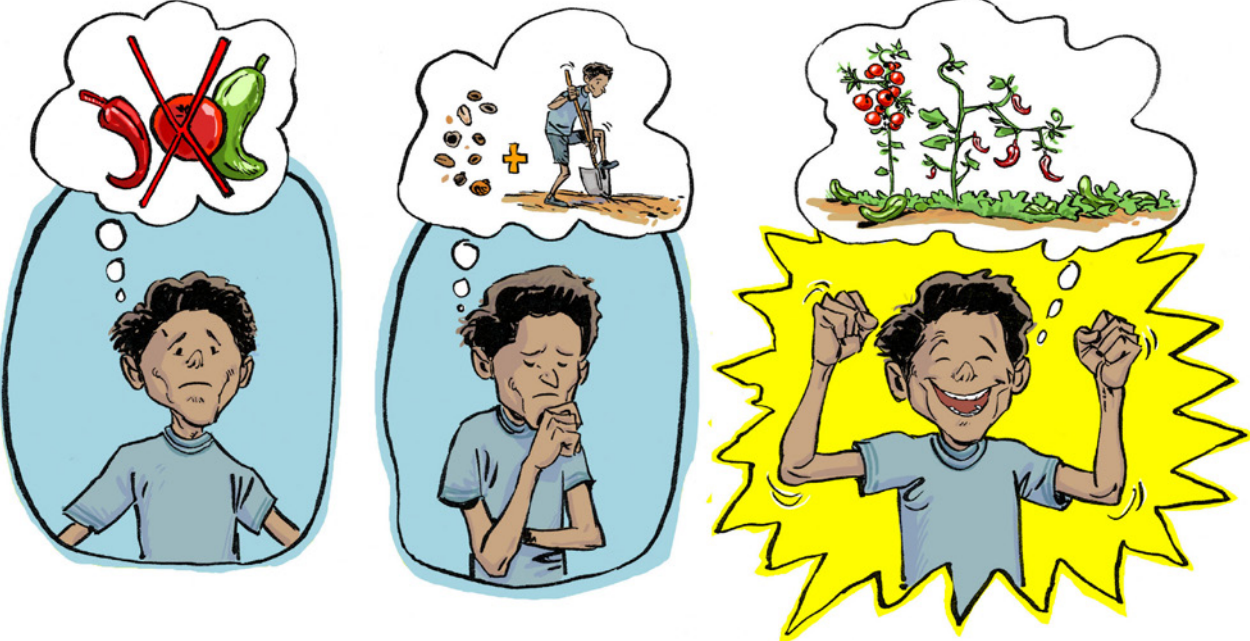
የአህሳንና የመሐመድ ገጠመኝ፡- ቁም-አስብ-ተንቀሳቀስ

መሐመድ በገጠሙት ችግሮች ምክንያት ግራ ተጋብቷል። አህሳን እየረዳው ነው።

ቁም፡- አህሳን መሐመድን ሁለት አንገብጋቢ ችግሮቹን እንዲለይ ረዳው። አህሳን መሐመድ ችግሮቹን እንደተረዳ ለማረጋገጥ ደግሞ ነገረው። “ቤተሰቡን እንዴት መመገብ እንዳለበት እንዳስጨነቀውና ሚስቱ በኮቪድ 19 ትያዛለች ብሎ እንደሚሰጋ” ከሁለቱ አንዱን መምረጥ እንዲችል ለማድረግ “ችግሮችን ለመፍታት ምን ማድረግ ትችላለህ?” ብሎ ጠየቀው። መሐመድ ግን ሁለቱንም ችግሮች ለማስወገድ የሆነ ነገር ማድረግ እንደሚችል ያስባል። ነገር ግን ቤተሰቡን መመገብ ቅድሚያ ሊሰጠው የሚገባ ጉዳይ ነው ብሎ ወሰነ።

አስብ፡- አህሳን ቤተሰቡን ለመመገብ የሚያስችለውን መንገዶች ሁሉ እንዲያስብ ጠየቀው። ምንም እንኳን የሞኝ ሃሳብ ወይም ተግባራዊ ሊሆን የማይችል ቢመስልም ማንኛውንም ዓይነት ሃሳብ/መፍትሄ እንዲያቀርብ ነገረው። መሐመድ ሃሳቡን ለማቅረብ ታገለ። ከዚያም ሚስቱን አማካኝሮቹን አሳም የተወሰኑ አማራጮችን በማቅረብ ረዳቸው። በጋራ በመሆን የሚከተሉትን መፍትሄዎችን አቀረቡ። ምግብ መለመን - የራሳቸው ምግብ ማብቀል - በአካባቢያቸው የሚገኝ መንግስታዊ ያልሆነ ድርጅት ወይም የምግብ ባንክ ማነጋገር- ለጎረቤቶቻቸው በጉልበት በማገልገል በምላሹ ምግብ እንደክፍያ መቀበል።

ተንቀሳቀስ፡- አህሳን ከተዘረዘሩት የመፍትሄ ሃሳቦች አንዱን መርጦ እንዲሞክር ነገረው። መሐመድ ጥቂት ግር አለው ነገር ግን የራሱን ምግብ አብቅሎ ቤተሰቡን መመገብ ጊዜ ይፈጃል። ምግብ ለመለመን ቢወጣ መሐመድ ለቫይረሱ ይጋለጠል። ስለዚህ ለአስቸኳይ ጊዜ ምግብ ለማግኘት በአካባቢው የሚገኝ መንግስታዊ ያልሆነ ድርጅት ለማነጋገርና ለወደፊቱ ግን በጓርው አትክልት ለማብቀል ወሰነ። ከመንግስታዊ ያልሆነ ድርጅት የምግብ እርዳታ የማያገኝ ከሆነ ወደመፍትሄ ሃሳብ ዝርዝሮች በመመለስ ሌላ መፍትሄ ለመሞከር ወሰነ። አህሳን በአካባቢያቸው የሚገኝ መንግስታዊ ያልሆነ ድርጅት አድራሻና ስልክ ቁጥር ለመሐመድ ሰጠው።



ክፍል 4

ጭንቀት የገጠማቸውን ሰዎች መደገፍ

• የጭንቀት ምልክቶች


- ጭንቀት ማንም ሰው ሊገጥመው የሚችልና ተፈጥሮአዊ ክስተት ነው። የሚከተሉት የጭንቀት ዋና ምልክቶች ናቸው።
- ስሜታዊ ግብረምላሾች፡- ማዘን፣ መቆጣት፣ መስጋት እና ሌሎች
- ባህሪያዊ ግብረምላሾች፡- የመነቃቃት/መነሳሳት ማነስ፣ እንቅስቃሴዎች ማድረግ መተው፣ ጠበኛ መሆን፣ መነጫነጭ እና ሌሎች
- አካላዊ ግብረምላሾች፡- ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ የጀርባ ህመም፣ የእንቅልፍ ማጣት፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ/ ያለአግባብ መጨመር እና ሌሎች

በጭንቀት ላይ ያሉ ሰዎችን መደገፍ

አንድ ሰው የተሻለ ስሜት እንዲሰማው ለማድረግ በክፍል 2 ላይ ያየናቸው ደጋፊ የተግባራት ክህሎቶች በቂ ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን ግለሰቡ ተጨማሪ ድጋፍ ካስፈለገው የሚከተሉት ሊረዱ ይችላሉ።

በመጀመሪያ ግለሰቡ ጥሩ ስሜት እንዲሰማው ለማድረግ የሚችለው ነገር ካለ እንዲያስብ አበረታቱት

ሰዎች በጭንቀት ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ ጊዜ ራሳቸውን ለመርዳት የሚያደርጓቸው ነገሮች ሊኖሩ ይችላሉ። የቀደመ እውቀታቸውን ወይም ልምዳቸውን እንዲናገሩ ለመርዳት የሚከተለውን ጥያቄዎች ጠይቋቸው። “ከዚህ በፊት ምን አድርገህ ሊሻልህ ቻለ?” “ከጭንቀትህ ለመውጣት አሁን ምን ማድረግ ትችላለህ?” የቀድሞ ልምዳቸውን ለማስታወስ ከተቸገሩ የሚከተሉትን በመጠየቅ ፍንጭ መስጠት ትችላላችሁ። “ሊረዳህ የሚችል ሰው አለ?” ወይም “ስታደርገው ሊያስደስትህ የሚችል እንቅስቃሴ/ነገር አለ?” ግለሰቡ ጥሩ እንዲሰማው ሊያደርግ የሚችለውን ነገር ማስታወስ ካልቻለ በሳጥኑ ውስጥ ያሉትን የመሰሉ ሃሳቦች መጠቀም ትችላላቸው።




አንድን ግለሰብ ጥሩ ስሜት እንዲሰማው ለማድረግ የሚረዱ የእንቅስቃሴ ጥቆማዎች።

- ያከናወንኳቸውን አስመስጋኝ ነገሮች ዝርዝር ማውጣት /በጭንቅላት ወይም በወረቀት/ በየአለቱ የሚያስደስትህ ነገር (ሆሲ) ወይም ትርጉም የሚሰጥህ ነገሮች ለማድረግ ጊዜ ይኑርህ
- የአካል እንቅስቃሴ፣ በእግር መንዝ ወይም መደነስ የፈጠራ ስራዎችን ለምሳሌ ስዕል መሳል፣ መዘፈን፣ የእጅ ስራ ወይም መጻፍ አዘውትር/ ሞካክር
- ሙዚቃ ወይም ሬዲዮ አዳምጥ
- ከጓደኛህ ወይም ከቤተሰብ አባል ጋር ተነጋገር
- መጽሐፍ አንብብ ወይም በድምጽ የተዘጋጁ መጻሕፍት አዳምጥ

የሚያዘናና/ሰውነትን የሚያፍታታ እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ መሞከር

አንድ ሰው በጣም ከሰጋ ወይም ከተጨነቀ በዝግታ መተንፈስ ሊረዳው ይችላል። የሚከተለውን ለግለሰቡ ጠይቁት “በምትጨነቅበት ጊዜ ሊያረጋጋህ የሚችል ዘዴዎች አሉኝ። ከእነዚህም አንዱ በዝግታ አብረን መተንፈስ ነው። ይህንን ነገር አብረን ብናደርግ ለማድረግ ፈቃደኛ ነህ?” ግለሰቡ ከተስማማ በሚከተለው መንገድ በማስረዳት ቴክኒኩን በጋራ አድርጉት። “ከኔ ጋር በመሆን 3 እስክቆጥር ድረስ አየር በአፍንጫህ ወደ ውስጥ ታስገባለህ፡ : ትኩሻህን ወደታች ለቀቅ አድርገህ አየር የታችኛው የሳንባህን ክፍል እንዲሞላ ታደርጋለህ። 6 እስክቆጥር ድረስ አየርን በአፍህ በዝግታ ወደውጭ በመተንፈስ ታስወጣለህ። ዝግጁ ነህ? ይህንን እንቅስቃሴ 3 ጊዜ እናደርጋለን።”



ይህ ስልት ለሁሉም አይሰራም፡ : ምችት ካልተሰማህ እንቅስቃሴውን አቁም

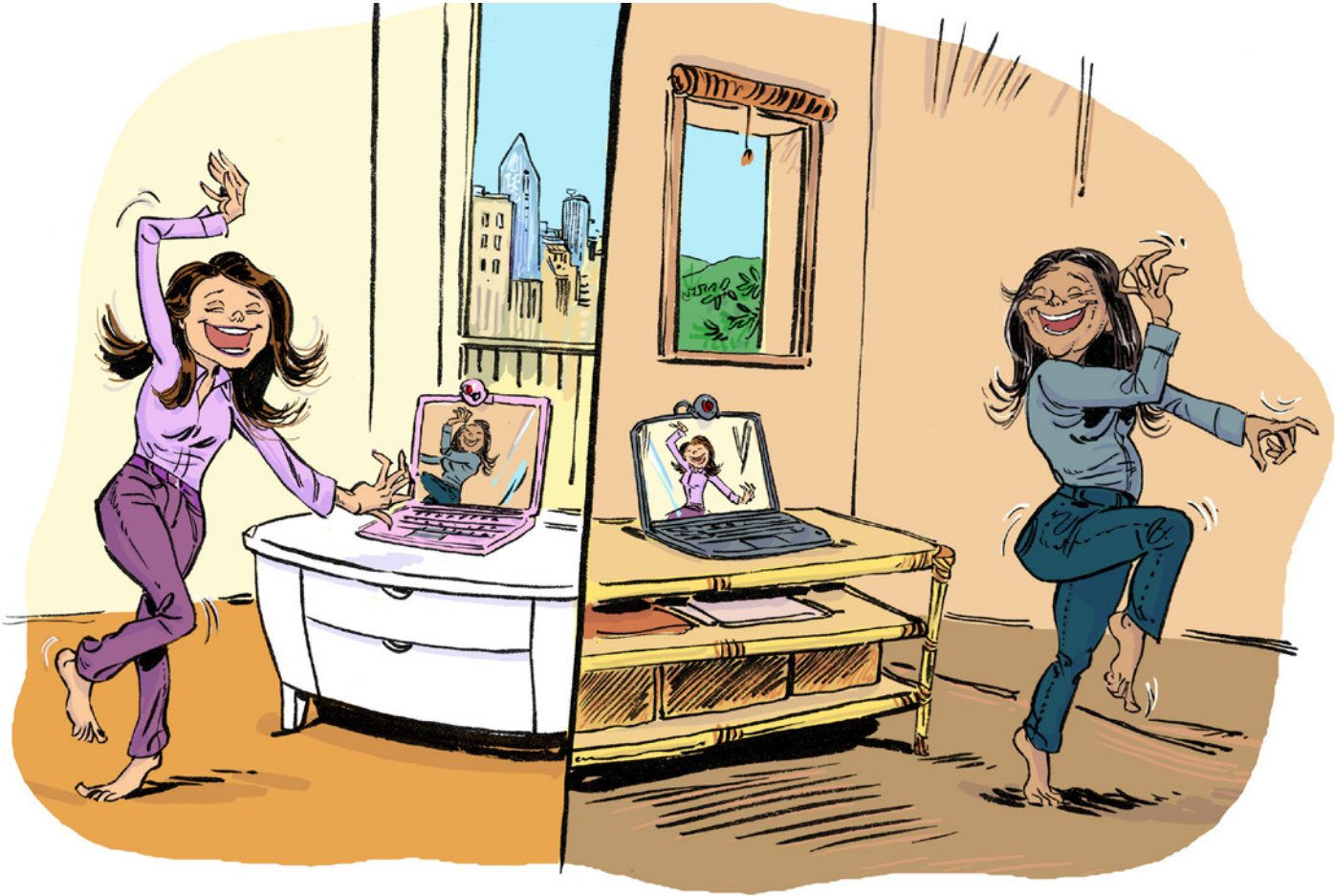


የጆሴፊንና የጁሊያ ገጠመኝ

የጆሴፊን የፍቅር ጓደኛ በኮቪድ 19 ምክንያት ወደሆስፒታል ተወስዷል። እሷ ስለጓደኛዋ በጣም ተጨንቃለች፣ በሌሊት አትተኛም፣ በቅጡ መመገብ አትችልም የጀርባ ህመም አለባት።

ጆሴፊን ለባልደረባዋ ጁሊያን በስልክ ደውላ ምን እንደሚሰማት ነገረችት። ጁሊያ በጥምና በማዳመጥ እንደምታስብላት አሳየችት ። ጁሊያ ለጆሴፊን ጥሩ ስሜት ሊሰጣት የሚችል ማድረግ የምትችለው ነገር እንዳለ ጠየቀችት። ጆሴፊን ግን በጣም ተዳክማ ስለነበር ለጊዜው ምንም ነገር ማሰብ አልቻለችም። የጀርባዋ ህመም እየከፋ

መጣ። ቆይታ ግን ለረጅም ጊዜ ከቤት ባለመውጣቷ የእግር ጉዞም ሆነ ሌላ እንቅስቃሴ አለማድረግን በመረዳቷ ከፍቅር ጓደኛዋ ጋር ስትሆን እንደሚያደርጉት በጠዋት ተነስታ ሰውነቷን ለማፍታታትና ለመደነስ ወሰነች። ጁሊያም ይህንን የጆሴፊንን ሃሰብ ደግፋ በስልክ ወይም በቪዲዮ የስልክ ጥሪ የሰውነት ማፍታታቱንና ዳንሱን አብራት እንደምትሰራ ነገረችት። ጆሴፊን ስላቀረበችው ጭንቀት የማስወገጃ ሀሳብና ጓደኛዋም አብራት በመስራትዋ በጣም ደስተኛ ሆነች።



አንድ ሰው በጣም ከባድ ጭንቀት ሲገጥመው

ከላይ የተጠቀሱት የጭንቀት ምልክቶች ሁሉም ተፈጥሯዊ ናቸው። ነገር ግን ከጊዜ በኋላ ሊቀያየሩ ይችላሉ። አንዳንድ ሰዎች በጣም ረጅም ጊዜ የሚቆይ በጣም ከባድ ተፈጥሮአዊ የጭንቀት ምልክቶች ይታይባቸዋል። ይህ በሚከሰትበት ጊዜ በጣም ይጨናነቃሉ። በጣም ያልተለመዱ ከባድ ሁኔታዎች ሲገጥሙ የጭንቀት ስሜት መከሰቱ ተፈጥሮአዊ ቢሆንም ይህን አይነት ጭንቀት ሰዎችን የእለት ተእለት ስራቸውን እንዲያከናውኑ ሊያደርጋቸው ይችላል። ይህን የመሰለ ሁኔታ ሲገጥም፣ ግለሰቡ በሙያው የጎለበተ/የዳቦረ ባለሙያ እንዲያየው መላክ ሊያስፈልግ ይችላል። ከታች የተዘረዘሩት የከባድ ጭንቀት ምልክቶች ሊሆኑ የሚችሉ ናቸው።

በጣም በመናደዳቸው ራሳቸውንም ሆነ ሌሎችን መንከባከብ አይችሉም

በጣም ተጨንቀዋል ፈርተዋል

ማልቀስ ስማቸውን፣ ክፍት እንደመጡና ምን እንደገጠማቸው አያውቁም

ግንኙነታቸው መንከባከብ

መገለል መቆጣት

ራሳቸውን እንደሚጎዱ ወይም እንደሚገድሉ ሲናገሩ ተሰምተዋል

ማልቀስ

መጮህ

ሌሎችን ለመጉዳት ማስፈራራት

ግራ መጋባትና እውነታውን አለመረዳት

በከፍተኛ ጭንቀት ውስጥ ያለ ሰው ሲገጥማችሁ ማድረግ ያለባችሁ

1 ቅድሚያ የራስ ደህንነት፣ አንተ፣ ግለሰብና ሌሎች ሰዎች ከጉዳት ነጻ መሆናችሁን አረጋግጡ። አደጋ ላይ ከሆንክ ቦታውን ልቀቅና እርዳታ ጠይቅ። ሰውየው ራሱን ሊጎዳ የሚችል ከመሰለህ ድጋፍ ጠይቅ (ባልደረባህን ማማከር ወይም የድንገተኛ አገልግሎት መስጫ ደውሎ መጥራት) ራሳችሁን ከኮቪድ 19 የምትከላከሉበት መንገድ ተግባራዊ አድርጉ (ለምሳሌ ማህበራዊ ርቀት)። ራሳችሁን በፍጹም ለአደጋ አታጋልጡ።

2 ማን እንደሆናችሁ እንዲያውቁ አድርጉ። ራሳችሁን ግልጽ በሆነ መንገድና በአክብሮት አስተዋውቁ፤ ስማችሁን፣ የስራ ኃላፊነታችሁን እዛ የተገኛችሁት ለመርዳት መሆኑን ንገሩ። በስማቸው እየጠራችሁ ለማነጋገር ስማቸውን ጠይቁ።

3 ተረጋጉ። በግለሰቡ ላይ አትጨፍሁ ወይም ሃሳባቸውን ወይም እንቅስቃሴያቸውን አታግዱ።

4 አዳምጡ። በከፍተኛ 2 የተገለጸውን የተግባቦት ክህሎታችሁን ተጠቀሙ። ግለሰቡም እንዲናገር አትጫኑት። ትእግስት ይኑራችሁ። እዚህ የተገኛችሁት ልትረዷቸውና ልታዳምጧቸው መሆኑን አረጋግጡላቸው።

5 ምቹት እንዲሰማው በማድረግ መረጃ ስጡ። ከተቻለ ግለሰቡ እንዲናገር ጸጥ ያለ ቦታ በመስጠት አልኮልነት የሌለው መጠጥና ብርድ ልብስ ስጡት። ምቹት ለመስጠት የምናደርገው ጥረት ደህንነት እንዲሰማቸው ያደርጋል። የሚፈልጉትን አውቃለው ብለህ አታስብ፣ ምን እንደሚፈልጉ ጠይቁ።

6 ሰዎች ራሳቸውን ሁኔታውን እንዲቆጣጠሩ እርዳቸው። ሀ) ግለሰቡ ከተጨነቀ በገግታ እንዲተነፍስ እርዳት በገጽ --- የተቀመጠውን የአተነፋፈስ ቴክኒክ ተጠቀሙ።


ለ ግለሰቡ ያለበትን አካባቢ ሁኔታ የማያስታውስ ከሆነ፣ የት እንዳለ፣ ቀኑ መቼ እንደሆነ፣ እናንተም ማን እንደሆናችሁ አስረዱት። በአካባቢያቸው ያሉ ነገሮችን እንደሚለዩና እንደሚያስታውሱ ጠይቋቸው (ለምሳሌ የሚያየውን የሚሰማው ነገር)

ሐ የራሳቸውን ችግር መቋቋሚያና መፍቻ መንገድ እንዲጠቀሙና በህይወታቸው አጋዥ የሆኑ ሰዎች እንዲያነጋግሩ እርዳቸው።

7 ግልጽ የሆነ መረጃ መስጠት ግለሰቡ ስላለበት ሁኔታ እንዲያውቅና ምን ዓይነት ድጋፍ ማግኘት እንደሚችል ተአማኒነት ያለው መረጃ መስጠት። በቀላሉ ሊረዳው የሚችለውን (ውስብስብና ከባድ ያልሆኑ) ቃላት ተጠቀሙ። የምታስተላልፉት መልዕክት ቀላል ይሁን ካስፈለገም ደጋግማችሁ ንገሩት ወይም ጽፋችሁ ስጡት። መልዕክታችሁን እንደተረዳና ጥያቄ እንዳለው ጠይቁ።

8 ከግለሰቡ ጋር አብራችሁ ሁኑ ግለሰቡ ብቻውን ትታችሁ አትሂዱ። እናንተ አብራችሁ መሆን ካልቻላችሁ ድጋፍ እስከሚያገኝ ወይም እስኪረጋጋ ድረስ የምትተማኑበት ሰው (አብሮ አደግ ወይም ጓደኛ) አብሮት እንዲሆን አድርጉ።


9 ልዩ የባለሙያ ድጋፍ እንዲያገኝ አድርጉ ከአላችሁ የእውቀት ገደብ አትለፉ። እንደ ዶክተር፣ ነገርስ፣ አማካሪዎችና የአህምሮ ጤና ባለሙያ ያሉ ልዩ ስልጠና ያላቸው ድጋፍ እንዲሰጡ አድርጉ። ግለሰቡን ከድጋፍ ሰቺ ድርጅቶች ወይም ባለሙያዎች ጋር አገናኙ ወይም የድጋፍ ሰጪ ድርጅቶች ወይም ባለሙያዎች አድራሻና እንዴት ሊያገኛቸው እንደሚችል መደራቱን አረጋግጡ።



ግለሰቡን የምታነጋግሩት በስልክ ከሆነ እስከሚረጋጋ ወይም የአደጋ ጊዜ አገልግሎት ሰጪ አካል ጠርታችሁ ሂደው እስከሚያነጋግሩት ድረስ ከግለሰቡ ጋር ያላችሁን የስልክ ንግግር እንዳታቋርጡ። ከአደጋ ጊዜ አገልግሎት ሰጪ ጋር ማገናኘት ምቹት እንደሚሰጣቸውና መነጋገር እንደሚችሉ አረጋግጡ።

በአጋላጭና በመገለል ሁኔታዎች ውስጥ ያሉ ሰዎች አለመረሳታቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

- በሆነ የህይወት አጋጣሚዎች ማንኛውም ሰው አጋላጭ አግላይ ሁኔታዎች ውስጥ ሊገባ ይችላል። በተወሰነ የማንነታቸው ሁኔታ ላይ በመመርኮገ በሚገጥሟቸው እንቅፋቶች፣ አድልዎ እና መገለል የተነሳ አንዳንድ ሰዎች እነዚህ ሁኔታዎች በተደጋጋሚና በከፋ ሁኔታ ይጋፈጣሉ። በኮቪድ 19 ወረርሽኝ ወቅት ተጋላጭ ሁኔታዎች ውስጥ ያሉ ሰዎች ልዩ ትኩረት ይሻሉ። የተጋለጡ ወይም መድልዎ የሚደርስባቸው የህብረተሰብ አካላት ዋነኞቹ የሚከተሉት ናቸው።
- ለጥቃትና መገለል የተጋለጡ ወይም እየደረሰባቸው ያሉ ሰዎች (ለምሳሌ ጾታ ተኮር ጥቃት የሚደርስባቸው ወይም በቅርብ ጓደኛቸው የሚጠቁ)። ይህ ሁኔታ እንቅስቃሴ በሚገታበት ወይም በወረርሽኝ ጊዜ እየተባባሰ ይመጣል። ዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ያላቸው፣ ስደተኞች ተፈናቃዮች እና የአካል ጉዳተኞች)
- በእድሜ የገፉ አረጋውያን/አዛውንቶች፣ በተለይ አስታዋሽ የሌላቸው (ለምሳሌ የአህምሮ መታወክ/ድክመት ያለባቸው)
- በቋሚነት የአገልግሎት አቅርቦት የሚፈልጉ ነፍሰጠሮችና አደገኛ የጤና እክል/ሁኔታ ያለባቸው ሰዎች
- የአዕምሮ ጤና ችግሮችና የስነልቦናና ማህበራዊ ቀውሶች ያለባቸውን ጨምሮ የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች።
- ህጻናት፣ ጎረምሶችና እነሱን ተንከባካቢዎች
- በተጨማሪም የኑሮ ሁኔታ ውስጥ ያሉ (ለምሳሌ ታራሚዎች፣ ጸባይ ማረሚያ ውስጥ የሚገኙ፣ በስደተኛ ካምፕና መደበኛ ባልሆነ ሰፈራ ጣቢያ የሚኖሩ፣ በረጅም ጊዜ መንከባከቢያ ቦታ የሚኖሩ አዛውንቶች፣ በአዕምሮ ሆስፒታል የሚኖሩ ሰዎች፣ ተኝተው የሚታከሙ ህመማን እና ሌሎች ተቋማት የሚገኙ ሰዎች።) እና ቤት አልባ የሆኑ ሰዎች።
- በብቸኝነት የሚኖሩና ከቤታቸው መውጣት የማይችሉ ሰዎች
- የተለያዩ አገልግሎ ለማግኘት የማይችሉ ሰዎች

 ሁሉም የተጋላጭነት ምልክቶች በቀላሉ የሚታዩ ላይሆኑ ይችላሉ። ስለዚህ የምታገኛቸው ሰዎችን በተንከባካቢነትና ችግራቸውን በሚረዳ መልክ ማስተናገድ አለባችሁ።

በአረጋዊያን መጠለያዎች የሚኖሩ ሰዎችን መንከባከብ።

በአረጋዊያን መጠለያዎችና መሰል ተቋማት ውስጥ የሚሰሩ የተለየ ፈተናዎች ይገጥማቸዋል። ለምሳሌ አዛውንቶች ለኮቪድ 19 የመያዝ አድላቸው ከፍተኛ ሲሆን በጽኑ የመታመም እድላቸውም ከፍ ያለ ነው። በተለይ ራሳቸውን አግልለው የሚቆዩ ከሆነ ሂደቱ የሚወዷቸውን ሰዎች እንዳያገኙ ስለሚያደርግ ከበድ ያለ ስጋት፣ ፍርሀትና መከፋት ሊሰማቸው ይችላል።

እንደ ኮቪድ 19 ያሉ የተለዩ ሁኔታዎች ሲገጥሙ በተቋማቱ ውስጥ መረሳትን ጨምሮ የተለያዩ ሰብአዊ መብቶች ያለማክበርና ክብርን የማንደል አጋጣሚዎች ሊከሰቱ ይችላሉ። ሁኔታውን መቀየር ባለመቻላቸው ሰራተኞች የህሊና ወቀሳና አቅመቤት ሊሰማው ይችላል። የነዋሪዎችን መብትና ክብር ለማስጠበቅ ተጨማሪ መረጃና ስልጠና ሊያስፈልጋቸው ይችላል።



ተጨማሪ የመረጃ ምንጮች በኮቪድ 19 ወረርሽኝ ወቅት የባለቤቱ ሴክተር መስሪያ ቤቶች የአዕምሮ ጤናና የስነልቦና ድጋፍ ሰጪ ፕሮግራም ተግባራዊ የትኩረት አቅጣቻዎች በሚለው ጽሁፍ ውስጥ በእድሜ የገፉ ጎልማሳ ሰዎች የሚለውን ምዕራፍ ተመልከቱ። (በቅርቡ የሚታተም)

ኮቪድ 19 በሴቶችና ልጃገረዶች ላይ የሚያሳድረው ጫና

እንደሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ሁሉ በኮቪድ 19 ጊዜም ሴቶችና ልጃገረዶች አዛውንቶችን፣ የታመሙ የቤተሰብ አባላትና ከትምህርት ቤት የቀሩ ታናናሾቻቸውን እንዲንከባከቡ ስለሚገደዱ ከፍተኛ የተጋላጭነት አደጋ ይገጥማቸዋል። በቤት ውስጥ ለጥቃት ሊጋለጡና ከጥበቃ አገልግሎቶችና ከማህበራዊ ትስስር ሊነጠሉ ይችላሉ። አንዳንድ ሴቶችና ልጃገረዶች መደበኛ የጤና፣ የስነተዋልዶ፣ የእናቶችና ሕፃናት የጤና አገልግሎቶች ለማግኘት ሊቸግራቸው ይችላል። በአጭርና በረጅም ጊዜ ለከፍተኛ የኢኮኖሚ ችግሮች ስለሚገጥማቸው ለከፍተኛ የብዝበዛ አላግባብ መጠቀሚያ መሆንና ከፍተኛ አደጋ ላይ በሚጥሉ ስራዎች ላይ የመሰማራት አደጋቸው ይጨምራል። በሁሉም የወረርሽኝ ምላሾች በተለይም በስራ ቦታ፣ በማህበረሰብ እንቅስቃሴና በመጠለያ ካምፖች የሴቶችና ልጃገረዶችን ፍላጎቶች ለማሟላት ከፍተኛ ጥንቃቄ መደረግ አለበት።

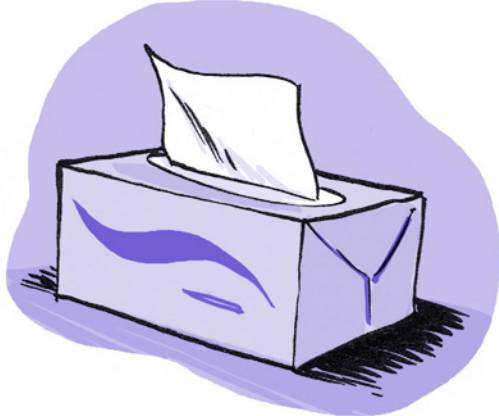


ተጨማሪ የመረጃ ምንጭ
 UN Women. Policy brief: The impact of COVID-19 on women
<https://bit.ly/3avwg6v>
 IASC Interim Technical note on protection from sexual exploitation and abuse (psea) during covid-19 response
<https://bit.ly/2VNuvvX>
 Interim Guidance: Gender Alert for COVID-19 Outbreak
<https://bit.ly/2XUDjcr>

በሀዘን ላይ ያሉ ሰዎችን መደገፍ

በኮቪድ 19 ወረርሽኝ ወቅት ዘመድ ወዳጅ ሲሞት ሀዘን መቀመጥ በጣም አስቸጋሪ ነው። ሰዎች ሌላ ጊዜ ሊያደርጉት የሚችሉትን ከቤተሰብ አባላት ድጋፍ መጠየቅ ወይም በሀዘን ጊዜ የሚደረጉ የተለመዱ እለታዊ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ የመሳሰሉት አዘንና ጭንቀት መቋቋሚያ መንገዶች መጠቀም አይችሉም። ብዙ ሰዎች በኮቪድ 19 የተነሳ ስለሚሞቱ የእነሱ ሀዘን የተለየ ነው ብለው ላያስቡ ይችላሉ። የተለመደውን የቀብርና ሀዘን ስነስርዓት ማከናወንም ሊያቅታቸው ይችላል።

በኮቪድ 19 ወረርሽኝ ቁጥጥር ስራ ላይ የተሰማሩ ሰዎች ከሌላው ጊዜ በበለጠ ብዙ ሞትና ሃዘን ሊያጋጥማቸው ይችላል። ራሳቸው ከሚገጥማቸው የቅርብ ሰዎች መለየትና ሀዘን በተጨማሪ በሚያዩት የሌሎች ሰዎች የቅርብ ሰዎቻቸውን ማጣትና ሀዘን ይጨናነቃሉ።



የተጨማሪ የመረጃ ምንጭ
 Grieving in exceptional times: <https://bit.ly/2Sh60X1>
 Mayor of London, How to cope with bereavement and grief during the Coronavirus outbreak: <https://bit.ly/2XTKFXn>
 Communicating with children about death, and helping children cope with grief: <https://bit.ly/3d2hZQp>



በስደተኛ ካምፖችና መደበኛ ባልሆኑ የስደተኛና ተፈናቃዮች መጠለያዎች ያሉትን መርዳት

በዚህ ዓይነት ቦታዎች የሚኖሩ ሰዎች ለየት ያለ ፈተናዎች ማለትም እንደምግብ፣ መጠለያ፣ ውሃ፣ የንጽህና አጠባበቅ እና የጤና አገልግሎቶች የመሳሰሉ መሰረታዊ ፍላጎቶች አቅርቦት አያገኙም፤ በተጨማሪም ሁኔታ ስለሚኖሩ አካላዊ ርቀት መጠበቅ አይችሉም። እንቅስቃሴ በሚከለክልበት ወቅትም ከአስፈጻሚ አካላት የሰብአዊ መብቶች ጥሰት ሊገጥማቸው ይችላል። ሌሎች አገልግሎት ሰጪ ድርጅቶች ለቀው ከሄዱ በስደተኛ ካምፕ የሚሰሩ ወገኖች ከፍተኛ የስራ ጫና ይደርስባቸዋል። በዚህ ላይ ስደተኞችና ተፈናቃዮች ቤታቸውን፣ ማህበረሰባቸውን፣ የሚወደዷቸውን ሰዎችና በአጠቃላይ መኖሪያቸውን በማጣት የተጎዱ ሲሆን የኮቪድ 19 ወረርሽኝን ለመቋቋም የሚያስችል የሚያገኙት የውስጥም ሆነ የውጭ የገቢ ምንጭ የላቸውም።

የተጨማሪ የመረጃ ምንጭ
 UNICEF, Quick Tips on COVID-19 and Migrant, Refugee and Internally Displaced Children:
<https://uni.cf/2VZIDCk>



የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎችን መደገፍ

የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች ኮቪድ 19 የተመለከቱ ማለትም መተላለፊያውና መከላከያው መንገዶች የመሰሉ ጠቃሚና አካታች መረጃዎች ለማግኘት የተለያዩ እንቅፋቶች ሊኖርባቸው ይችላል። በተቋማት ውስጥ የሚኖሩ ደግሞ ከላይ የተጠቀሱት በአረጋዊያን መጠለያዎች የሚኖሩ ሰዎች የሚደርስባቸው ችግሮች በተመሳሳይ ሁኔታ ይደርስባቸዋል፤ የጥቃት እና/ወይም የመረሳት ችግር ይደርስባቸዋል። በበቂ ሁኔታ አካታች ባልሆኑ አካባቢዎች የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች በአጠቃላይ የእንክብካቤና እንደ ምግብ የጤና እንክብካቤና ሌሎች መሰረታዊ አገልግሎቶችና መረጃዎች በበቂ ሁኔታ አያገኙም። በዚህ ወቅት የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች በከፍተኛ ደረጃ የአደጋው ውጤት ተጠቂዎች ናቸው።

የተጨማሪ የመረጃ ምንጭ
 Toward a Disability-Inclusive COVID19 Response:
 10 recommendations from the International Disability Alliance:
<https://bit.ly/3anq4NX>
 Disability Inclusive Community Action –COVID-19 Matrix, by CBM
 International
<https://bit.ly/2KooqRu>

አባሪ ሀ

ሰራተኞችንና በጎ ፈቃደኞችን ለሚደግፉ ሥራ አስኪያጆችና ተቆጣጣሪዎች የቀረበ ምክር

እንደ ሥራ አስኪያጅ ወይም/እና ተቆጣጣሪ የሰራተኞችንና በጎ ፈቃደኞችን ደህንነት፣ ከአደጋ መጠበቅ እና ጤና ማረጋገጥ በተመለከተ ወሳኝ ሚና ትጫወታላችሁ። ጭንቀት የገጠማቸው ሰራተኞች ወይም በጎ ፈቃደኞች ለመርዳት በዚህ መመሪያ ውስጥ የተካተቱትን ክህሎቶች በመጠቀም የሰራተኞችን ጤናና ደህንነት የሚያሻሽል የተመቻቸ የስራ አካባቢ መፍጠር ትችላላችሁ።

ሰራተኞችንና በጎ ፈቃደኞችን ለመደገፍ የሚከተሉትን ማድረግ ትችላላችሁ።

በቡድኖች መካከል እርስ በእርስ የመንከባከብ ድብብ በመፍጠር አዎንታዊ እራስን የመንከባከብ ዘዴዎችን እንቅስቃሴዎች እንዲሳተፉ ማበረታታት

ጓዳዊ ጥምረት በመፍጠር የአቻ ለአቻ መደጋገፍን ማበረታታት

ጤናማ የሥራ ባህሪያትን በተመለከተ በአርአያነት መምራት/ምሳሌ፡ ትርፍ ሰዓት አለመስራት፣ ለሌሎች ደግ መሆን/

ተገልጋዩ ማንነቱን ሳያሳውቅ ሊጠቀምባቸው የሚችሉ የአዕምሮ ጤና ምክርና ድጋፍ አገልግሎቶች መኖራቸውን ለሰራተኞች ማሳወቅ።

የኮቪድ 19 ምላሽ አሰጣጥን የተመለከቱ ተከታታይ ስልጠናዎችን በመስጠት ዝግጁ እንዲሆኑ ማድረግ።

በአጋላጭና በአግላይ ሁኔታዎች ውስጥ ያሉና ተጨማሪ ድጋፍ የሚፈልጉ ሰራተኞችንና በጎ ፈቃደኞች ለይቶ ማወቅ።

በኮቪድ 19 ወረርሽኝ ጊዜ ከወረርሽኝ ነጻ ሆኖ እንዴት መኖር እንደሚቻል ትክክለኛ፣ ወቅታዊና በቀላሉ መረዳት የሚያስችል መረጃ መስጠት።

ሰራተኞች ወይም በጎ ፈቃደኞች በተለይ ከስራ ሃላፊያቸው ሌላ ለሆነ ሰው ችግሮችን ሪፖርት እንዲያደርጉ የሚያስችል ፖሊሲ መተግበር።

ችግሮች አሳሳቢ ሁኔታዎችና መፍትሄዎች ላይ ለመወያየት መደበኛ የሆነ ስብሰባ እንዲኖር ማካሄድ።

ግጭቶችን ለማስቀረትና ከተከሰትም ፈጥኖ ለመፍታት ጥረት ማድረግ፣ የአቻ ድጋፍ መስጠት ለራስና ሌላ የቡድን አባላት ደግነትና ፍቅር የማሳየትን አስፈላጊነት በማገልገል ማስተማር።

እረፍት እንዲያገኙና ከቤተሰብና ከጓደኞቻቸው ጋር እንዲገናኙ ማድረግ።

የሰሊና ገጠመኝ

- ሰሊና የአንድ ትንሽ የምክር አገልግሎት ባለሙያዎች ቡድን ኃላፊ ነች፡
- : በኮቪድ 19 ወረርሽኝ ሁሉም በርቀት ቤት ሆነው እንዲሰሩ ተደርጓል፡
- : የቡድን አባላቱን ለመከታተል በየአለቱ በስልክ እያገኘች እንዴት እየሰሩ እንደሆነ የገጠማቸው አሳሳቢ ጉዳዮች እንዳሉና ኮቪድ 19 በተመለከተ ወቅታዊ የሆነ መመሪያና መረጃ ትሰጣቸዋለች። ትንሽ ዘና እንዲሉና የቡድን መንፈስ እንዲፈጥሩ እሷ በሌለችበት ጊዜ አማካሪዎቹ ማህበራዊ ግንኙነት እንዲኖራቸውና እርስ በርሳቸው እንዲደጋገፉ ታበረታታቸዋለች፡
- : የምክር አገልግሎት ሰጪ አካላትን አድራሻና ስልክ ቁጥር ትሰጣቸዋለች፡
- : በየሳምንቱ የምስጋና ኢሜይል እየላከች ስለሰሩት ስራ ታነቃቃቸዋለች።



የተጨማሪ የመረጃ ምንጭ
 Headington Institute: organization for staff care and specific COVID-19 resources <https://bit.ly/3ewMIq8>
 Antares Foundation: organizational staff care resources for managers and staff, in several languages <https://bit.ly/34McOkp>
 IFRC, Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus <https://bit.ly/2XIAC7t>

አባሪ ለ

የዕለት ተዕለት የእንቅስቃሴ ዝርዝሮቻችሁን ከዚህ በታች አስፍሩ



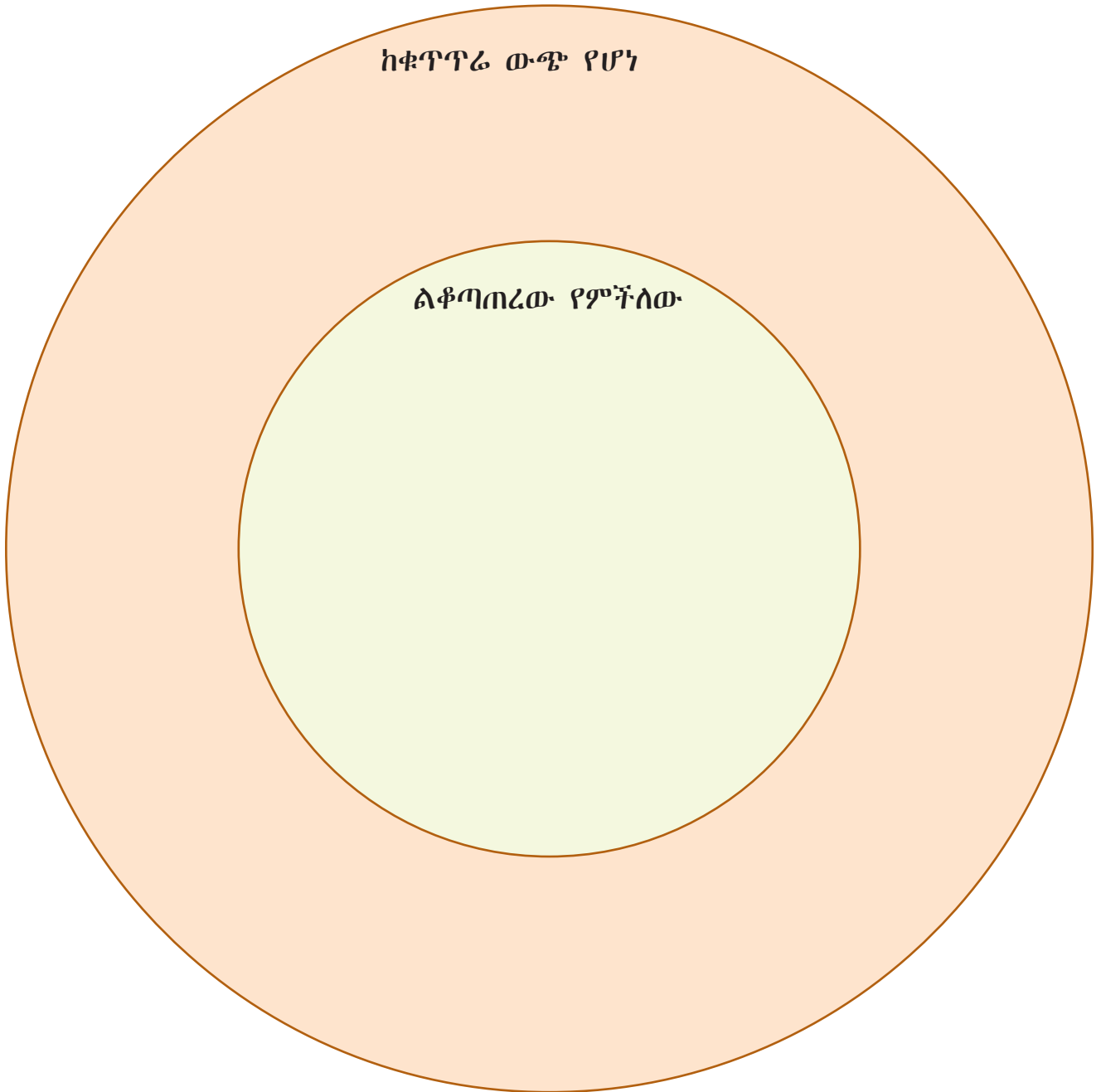
ጊዜ

የመከናወናቸው ተግባራት

ቢያንስ ለ7
ሰዓታት እንቅልፍ
ይኑራችሁ

የድርጊት መቆጣጠሪያ ክብ

ሌሎች ሰዎችን ለመርዳት አቅመቤትነት ከተሰማችሁ በአቅማችሁ ልትፈቱ የምትችሉትና የማትችሉት ችግሮችን ለይታችሁ አስቀምጡ። ለተወሰኑ ችግሮች መፍትሄ መስጠት ባትችሉም ለራሳችሁ በጎ በመሆን ራሳችሁን ከመውቀስ ተቆጠቡ።



እያደገ የሚመጣ ጡንቻዎችን የማፍታታት መመሪያዎች

ጠቃሚ ጭንቀትን የመቆጣጠሪያ መሳሪያ! እንቅስቃሴው ወደ ሰባት ደቂቃ ይፈጃል

ከዚህ በመቀጠል የቀረበው እያደገ የሚመጣ ጡንቻዎችን ለማፍታት የሚረዳ ጽሁፍ ነው። ይህን እንቅስቃሴ ራስን ከመንከባከቢያ ስልቶች እንደ አንዱ መጠቀም ትችላላችሁ ወይም ለሌላ ሰዎችም ለምሳሌ እርዳታ ለምትሰጧቸው ሰዎች ስልቱን ማጋራት ትችላላችሁ። ለሌሎች ሰዎች ልታጋሩ ከፈለጋችሁ ከዚህ በታች ያሉትን መመሪያዎች በምትነግሩበት ጊዜ የጡንቻ ማፍታታት ዘዴውን የሚያመጣውን ውጤት እንዲሰማቸው በተረጋጋ ድምጽ ቀስ ብላችሁ አስረዱ።

እያደገ የሚመጣ ጡንቻዎችን ለማፍታት የሚረዳ ጽሁፍ

እየተነፈስን ጎን ለጎን ደግሞ እያደገ የሚመጣ ጡንቻዎቻችንን የማፍታታት እንቅስቃሴ ስለምናደርግ የጡንቻችንን የመወጣጠርና የመፍታታት ስሜት መካከል ያለውን ልዩነት እናያለን። ሰውነታችን ውጥረት ሲሰማው ብዙ ጊዜ ይህንን ክስተት መረዳት አንችልም። እነዚህ እንቅስቃሴዎች ይህን የመሰሉ ክስተቶች በደንብ እንድንረዳና ውጥረትን እንድናስወግድ ይረዱናል።

አይናችሁን ጨፍኑና ቀጥ ብላችሁ በወንበር ላይ ተቀመጡ። እግራችሁን በወለሉ ላይ በማድረግ መሬቱ የእግራችሁ የስረኛው ክፍል መንካቱ እንዲሰማችሁ አድርጉ። እጃችሁን ዘና አድርጋችሁ ጭኖቻችሁ ላይ አድርጉ። አየር ወደውስጥ በምታስገቡበት ጊዜ የተወሰኑ የሰውነታችሁ ጡንቻዎቻችሁ እንድትወጥሩና እንድታጠብቁ እጠይቃችኋለሁ። ጡንቻዎቻችሁን ወጥራችሁ በምትይዙበት ጊዜ ሶስት እስክቆጥር ድረስ ትንፋሻችሁን ይዛችሁ ትቆያላችሁ። ወደ ውጭ እንድትተነፍሱ ስነግራችሁ ጡንቻዎቻችሁ ሙሉ በሙሉ ትለቁና ታዝናላችሁ።

በእግሮቻችን ጣቶች እንጀምር

ግለሰቡን እያደገ የሚመጣውን ጡንቻዎችን የማፍታታት ሂደት በቀስታ እንዲያከናውን እርዳታ። በሚከተለው መልኩ በምትቆጥሩበት ጊዜ የተወሰነ የሰውነት ክፍሉን ወጥሮ እንዲይዝና አየር ወደውስጥ በመሳብ ትንፋሹን ይዞ እንዲቆይ ንገሩት። “አየር ወደውስጥ ሳቡና ትንፋሻችሁን ያዙ 1-2-3.... ወደውጭ ተንፍሱ፤ ሰውነታችሁን አፍታቱ።”

ድምጻችሁን ከፍ በማድረግ “አየር ወደውስጥ አስገቡና ትንፋሻችሁን ያዙ” ካላችሁ በኋላ ድምጻችሁን በመቀነስ “ወደውጭ ተንፍሱና ሰውነታችሁን አፍታቱ” በማለት አስረዱ።

በሚከተለው ቅደም ተከተል መሰረት ግለሰቡ ጡንቻዎቹን እንዲወጥርና እንዲያፍታታ አድርጉ።

- የእግሮቻችሁን ጣቶች በማጠፍ አጥብቃችሁ ወጥራችሁ ያዙ
- የእግርና የጭን ጡንቻዎቻችሁን ወጥራችሁ ያዙ
- ሆዳችሁን ወጥራችሁ ያዙት
- የእጆቻችሁን ጣቶች ቡጢ እንደሚገጥም ሰው ወጥራችሁ ያዙ

አባሪ ሠ

በአካባቢያችሁ የሚገኙ ሃብቶችና አገልግሎቶች

ክፍት ሳጥኖቹሁ በአካባቢያችሁ የሚገኙ ሃብቶችና አገልግሎቶች እንድትሞሉ ለእናንተ የተተዉ ናቸው



የድጋፍ አገልግሎት	ስልክ ቁጥር	መምራት/መላክ
የአዕምሮ ጤና አገልግሎት		
የድንገተኛ ሕክምና አገልግሎት		
የእሳት አደጋ አገልግሎት		
የማህበራዊ አገልግሎት		
ፖሊስ		
የሴቶች ጉዳይ አገልግሎት		
የህጻናት ጥበቃ አገልግሎት		
የህግ አገልግሎት		
የኮቪድ 19 የአዕምሮ ጤናና የስነልቦናና ማህበራዊ ድጋፍ መስጫ ቀጥታ መስመር		