

ኮሮና ቫይረስና ስነ ልቦና በአትሌቲክስ፤

የአለም ጤና ድርጅት መልእክት የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝን በተመለከተ፤

1. ወረርሽኝ ሁሉንም ሰው ያጠቃል።

- ሴት፣ ወንድ፣ ወጣት፣ ሽማግሌ፣ ህጻን የተማረ፣ ያልተማረ፣ ሃብታም፣ ድሃ፣ ወዘተ.
- ስለሆነም ቫይረሱ የተገኘባቸውን ሰዎች ስናስብ ከዘር ፡ከቀለም፣ እና ከልዩ ሁኔታ ጋር ማያያዝ አያስፈልግም
- ሁሉንም የሰው ልጅ በእኩልነት ማየት ፍቅር ማሳየትና ድጋፍ ማድረግ ያስፈልጋል።
- እነዚህ ሰዎች የተለየ ሀጥያት እንደሰሩ ፡አድርጎ፡ማየት አያስፈልግም
- የእኛ ርህራሄ ፣ ፍቅርና፣ ድጋፍ በጣም ያስፈልጋቸዋል
- እነዚህን ግለሰቦች፡ እንደ ኮሮናቫይረስ፡ ተጠቂ ቤተሰብ፡አድርጎ፡ ማየትና፡የተለዩ፡ ስም፡መስጠት፡ እንዲሁም ማግለልና፡መድሎ፡ማድረግ አያስፈልግም
- እነዚህ ሰዎች እንደ ማንም ታማሚ የህክምናም ሆነ ሌላ ድጋፍ የሚደረገላቸው፣ ታክመው የሚደኑና በቀጣይ ሕይወታቸው እንደቀድሞ ሥራቸውን በአግባቡ የሚሰሩ እንዲሁም ከቤተሰቦቻቸውና ከማህበረሰብ ጋር በፍቅር የሚኖሩ ናቸው። በርግጥ የቫይረሱን ስርጭት ለመቆጣጠር ታክመው ከወረርሽኝ ነጻ እስኪሆኑ ድረስ ለብቻቸው ተለይተው የሕክምና ክትትል ሊደረግላቸው ይገባል።

2. ከወረርሽኝ ጋር በተያያዘ የሚያስጨንቁ ምንጫዎችን ማንበብ ወይም ሥዕሎች ማየት መቀነስ ያስፈልጋል።

- ጠቃሚ መረጃዎችን ከትክክለኛ መረጃ ምንጮች ብቻ መውሰድ ለምሳሌ፡- WHO፣ ከህብረተሰብ ጤና ኢንስቲትዩት፣ ጤና ሚኒስቴር እና እነዚህን ተቋማት መሠረት ካደረጉ ሚዲያዎች፣
- ከታመኑት ምንጮች የሚገኙት መረጃዎች በግልም ሆነ በጋራ ወረርሽኝን ለመከላከል ተጨባጭ ተግባራትን አቅዶ ለማከናወን ከማገዝም ባሻገር ራስንና አብረው ያሉትን ሌሎች ሰዎች ለማገዝ ይጠቅማል።
- ወቅታዊ መረጃዎችን በየዕለቱ አንዴ ወይም ሁለቱ ማግኘት።
- ድንገተኛና በተመሳሳይ ሁኔታ ስለ አንድ ርእሰጉዳይ በተከታታይ የሚቀርቡ መረጃዎች ሰውን ሊያስጨንቁ ይችላሉ።

- ተጨባጭ መረጃዎችን ብቻ መጠቀም ወሬና የተሳሳቱ መረጃዎችን ያለመጠቀም።
- የሚታመኑና ተጨባጭ መረጃዎችን ከዓለም የጤና ድርጅትና ከጤና ሚኒስቴር እንዲሁም ከህብረተሰብ ጤና ኢንስቲትዩት ድረ-ገጽ በመደበኛነት ማግኘት።
- ይህም ሁኔታ ትክክለኛውን መረጃ ከወሬ ለመለየት ስለሚያግዝ ፍራቻን ይቀንሳል/ያስወግዳል።

3. ራስን መጠበቅና ሌሎችን ማገዝ፤

- ድጋፍ የሚፈልጉትን ማገዝ ለሁለቱም ጥቅም ነው። ለደጋፊውና ድጋፍ ፈላጊው፡- ለምሳሌ በአከባቢያችን ወይም በጎረቤታችን ድጋፍ የሚፈልጉ ካሉ በስልክ መጠየቅ ይቻላል።
- በአከባቢያው በኮቪድ-19 ቫይረስ ተጠቅተውና ታክመው የዳኑትን፣ ሰዎች፣ ታሪክ ፣ ለሌሎች፣ በመናገር መልካም ስሜትንና የወደፊት ተስፋን በነዚህ ግለሰቦች ውስጥ መጫር ይቻላል።
- ለተጠቂዎች ድጋፍ ያደረጉትንና እያደረጉ ያሉትን ግለሰቦች ማድነቅና ለሰጡት ድጋፍ ዋጋ መሰጠት፡- ለምሳሌ፡- ሃኪሞች፣ የጤና ባለሙያዎች፣ በጎ ፍቃደኞች፣ ወዘተ.

4. በዚህ አስቸጋሪ ወቅት ውጥረትን፣ ጭንቀትንና ፍራቻን እንዴት መቀነስ፣ ይቻላል?

- ማንኛውም ሰው፣ የኮሮናን ወረርሺኝ ሲያስብ፣ በውጥረትና ጭንቀት ውስጥ እንደሚሆን ለሁላችንም ግልጽ ነው።
- ይህም ተፈጥሮአዊ ነው።
- የበሽታ ወረርሺኝ በሰዎች ሕይወት ውጥረትና ጭንቀት ከሚፈጥሩ አጋጣሚዎች ዋና ከመሆኑም ባሻገር ከፍተኛ ሥነልቦናዊ ችግር ይፈጥራል። ምክኒያቱም፡ የበሽታ፣ ወረርሺኝ፣ በባህሪው አስቸጋሪ ከመሆኑ የተነሳ፣ ይህ፣ ወረርሺኝ ምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይ ወይም መቼ እንደሚያበቃ ስለማየታወቅ ሁሉ ስጋትና አደጋ ላይ ይጥለናል።
- ለረጅም ጊዜ በሥጋት መቆየት በአካልም ሆነ በአእምሮ ላይ ከፍተኛ ጫና ስለሚፈጥር ይህንን ሁኔታ በአግባቡ መረዳትና መፍትሄ ማበጀት አስፈላጊ ይሆናል።
- በበሽታ ወረርሺኝ ወቅት የሚታዩ ውጥረትና የሚያካትታቸው ነጥቦች፡-
 - ስለራስና ስለሚወዷቸው ሰዎች ጤና መጨነቅ
 - የአመጋገብና የእንቅልፍ ሥርዓት መዘባት
 - ያለመረጋጋትና እንቅልፍ ማጣት

- ቀደም ሲል የነበሩ ሕመሞች ካሉም የነዚህ ህመሞች ሁኔታ፡መባባስ
- ይህንን ጭንቀትና ውጥረት ለመሸሽ አልኮል፣ ሲጋራና ሌሎችንም ማነቃቂያ መድሐኒቶች ፡ወይም፡እጾች፡መውሰድ

5. ጤናማ ባህሪን መገንባት

የቫይረሱን ወረርሺኝ ለመከላከልና ለመቆጣጠር ሲባል መንግስት የተለያዩ እርምጃዎችን በማህበረሰቡ እንዲወሰዱ ሊወስንና እንዲተገብሩ ሊያስገድድ ይችላል።

ከነዚህም መካከል የተለመዱት

- 1) አካላዊ መራራቅ
- 2) ኳራንቲን
- 3) ለይቶ ማቆያ ናቸው

1) **አካላዊ መራራቅ** ማለት ሰዎች ከንክኪና ቫይረሱን ሊያስተላልፍ ከሚችል ሁኔታ በአካል እንዲራራቁ ማድረግ ነው።

ለዚህም ነው ትምህርት ቤቶች፣ በቁጥር ብዙ ሰዎችን የሚያሳትፉ ስብሰባዎች፣ እንደቲያትር ቤቶችና የስፖርት ውድድሮች እንዲሁም ሐይማኖታዊ አግልግሎቶች እንዲቋርጡ የተደረጉት።

2) **ኳራንቲን**

በቫይረሱ ተጠቂ ይሆናሉ ተብለው የተጠረጠሩትን ሰዎች ለይቶ እንቅስቃሴዎቻቸውን በመገደብ በቫይረሱ መጠቃታቸውንና ያለመጥቃታቸውን የማረጋገጥ ሂደት ነው። ይህም ሂደት እያንዳንዱ ሰው በቫይረሱ ያለመጠቃቱ እስኪረጋገጥ ድረስ ይቆያል።

3) **ለይቶ ማቆየት**

በቫይረሱ የተጠቁትን ሰዎች ካልተጠቁት መካከል በመለየት ማቆየት ነው ይህም ሂደት ግለሰቦቹ እስኪያገግም ድረስ ይቀጥላል።

በእነዚህ ሂደቶች እያንዳንዱ ሰው የራሱ የሆነ ባህሪ ይታይበታል፡-

በዋናነት ሥጋት፣ ጭንቀትና ፍራቻ ይታይበታል።

እነዚህም ሁኔታዎች ትኩረት የሚያደርጉት

- በራስ ጤና ሁኔታ
- ምናልባት ቫይረሱን ሊያስተላልፍ ስለሚችልባቸው ሰዎች የጤና ሁኔታ

- ጓደኞች ወይም የቤተሰብ አባላት ከግለሰቡ ጋር ባላቸው ግንኙነት የተነሳ ኳራንቲን የሚገቡ ከሆነ ስለሚኖራቸው ስሜትና አመለካከት
- በሽታው ምልክቶች ጋር በተያያዘ ራስን ስለመከታተልና ለሌሎች ስለሚደረግ ክትትል ሁኔታ
- ከሥራ ስለመገልገልና ይህም የሚያስከትለው የገቢ ማነስና የሥራ ዋስትና
- ለኑሮ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ስለማሟላት
- ልጆች ወይም ሌሎች በእኛ ሥር ያሉ ሰዎች ካሉን እነዚህን ግለሰቦች በአግባቡ የማገልገል ሁኔታ
- ምን ያህል ጊዜ በዚህ ሁኔታ መቆየት እንዳለብን እርግጠኛ ያለመሆንና መረበሽ
- በዚህ ክስተት የተነሳ ከዓለምና ከሚወዷቸው ሰዎች ተለይቶ መቆየት
- በሌሎች ግድየለሽነት በቫይረሱ ተጠቅቻለሁ ብለው የሚገምቱ ከሆነ ንዴትና ብስጭት
- በዕለት ተዕለት ተግባር ባለመሳተፍ የተነሳ መሰልቸትና መረበሽ
- በአጠቃላይ ስለሁኔታው እርግጠኛ ያለመሆን
- አልኮልና ሌሎች ዕቃዎችን በመጠቀም፣ ይህንን ሁኔታ ለመሸሽ፣መሞከር
- የድብርት ስሜት፣ ተስፋ መቁረጥ፣ የምግብ ፍላጎት መዛባት፣ አጭር ጊዜ ወይም ረጅም ጊዜ፣መተኛት፣ወዘተ
- ያለፈውን ጊዜ መጥፎ አጋጣሚዎች ማስታወስና ቅዠት እንዲሁም በቀላሉ የስሜት መለዋወጥ፣ መነጫነጭ

እነዚህ ሁኔታዎች በራሳችን አሊያም በምንወደው ሰው ላይ 2-4 ሳምንታት ከታዩ የህክምና ባለሙያን ወይም ሀኪም፣ ማማከር ያስፈልጋል።

6. በአካላዊ መራራቅ፣ ኳራንቲንና ለይቶ ማቆያ ወቅት ማድረግ ያለብን

- ስለ ኮቪድ-19 እና በዚህ ወረርሽኝ ወቅት ለአእምሮአዊ/ሥነልቦናዊ/ መረጋጋት የሚያገለግሉ መረጃዎችን ለማግኘት ቀጥሎ ያሉትን ምንጮች መጠቀም
 - ሀ. የአለም ጤና ድርጅት ዋናው የኮቪድ-19 ድህረ-ገጽ
 - ለ. የአገራችን ብሔራዊ የጤና ተቋማት ድህረ-ገጽ ለምሳሌ፡ የጤና ሚ/ር፣ የሕብረተሰብ ጤና ኢንስቲትዩት ወዘተ
 - ሐ. ዓለም አቀፍ ቀይ መስቀል፣ ዩኒሴፍ ወዘተ
- ትክክለኛና ተጨባጭ መረጃዎችን ማድረስ ከተቻለ ግልጽ አጭርና በማህበረሰቡ ተቀባይነት ባላቸው የመገናኛ ስልቶች በተለያዩ ቋንቋዎች ለማህበረሰቡ ማድረስ።

የወረርሽኝን አደገኛነት መረዳት

- ትክክለኛውን የአደገኛነት መጠን በራስ ልክ መገመት ምክንያቱም የተለያዩ ሰዎች በተለያዩ መንገድ ስለሚረዱት የተዛባ እሳቤን ሊፈጥር ይችላል
- የአንዳንድ ሚዲያዎች መልዕክት ሰዎች አደገኛ ሁኔታ ላይ እንደሆኑ መለዕክት ሊያስተላልፍ ይችላል። ስለዚህ ትክክለኛውን መረጃ ለማግኘት መሞከር ይመረጣል።
- የመገናኛ ብዙሃንን በምንመርጥበት ወቅት ወቅታዊ መረጃንም መርሳት/ማጣት/የለብንም።
- በተለይ ትክክለኛ የመረጃ ምንጮችን ብቻ መጠቀም አለብን።

• Be your own advocate

- በተለይ በኳራንቲን ላይ ከሆንን ፍላጎታችን እንዲሟላ በአግባቡ መጠየቅና ማሟላት ያስፈልጋል። ምክንያቱም ኳራንቲን ላይ መሆን፣ ማለት፣ ሆስፒታል፣ መሆን፣ ስላልሆነ(ሠላማዊና ደስተኛ መሆን ያስፈልጋል)
- ለራሳችን አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች፣ ለማግኘት ከሚመለከታቸው የጤና ባለሙያዎች ጋር በመነጋገር ማመቻቸት ያስፈልጋል
- ህክምና የሚያስጀምር ሁኔታ ካለ ይህ ስለሚቀጥልበት ሁኔታ ከህክምና ባለሙያዎች ጋር መነጋገር

• Educate yourself(ራስን ማስተማር/ማሰልጠን)

- ከጤና እና ሕክምና ባለሙያዎች ፣ ስለህመሙ፣ ስለሚደረግለት የሕክምና ክትትልና ጎንዮሻዊ ጉዳቱ መረጃ ማግኘት
- ስለአካላዊ መራራቅ፣ ኳራንቲንና ለይቶ ማቆያ የሕክምና ባለሙያዎችንና ድጋፍ ሰጪዎችን ከመጠየቅ ያለመቆጠብ
- አስፈላጊ ሲሆን የተፃፈ መረጃ ማግኘት ያስፈልጋል።
- ይህንን በተመለከተ መረጃዎችን በቀጥታ ከጤና ባለሙያዎች ማግኘት ካልተቻለ የቤተሰብ አባላት በዚህ ዙሪያ መረጃ እንዲሰጡ መጠየቅ

• Connect with others(ከሌሎች ጋር ግንኙነት መፍጥር)

- ከምናምናቸውና፣ ከምቀርቡን፣ ሰዎች ጋር ግንኙነት መፍጥር ፣ በዚህ ወቅት የሚፈጠረውን የብቸኝነት፣ የጭንቀትና የድብርት እንዲሁም የመሰላቸው ስሜትን ይቀንሳል።
- ይህንንም ግንኙነት በስልክ፣ በኢሜይል፣ በመልዕክት በማህበራዊ ሚዲያ ከጓደኞችና ከቤተሰብ ጋር ማድረግ ይቻላል

- ከተቻለ በSkype ከሚወዷቸው ጋር ፊት ለፊት መነጋገር ሌላው አማራጭ ነው
- በጤና ባለሙያዎች የተፈቀደ ከሆነ ጋዜጣና መጽሐፍ ማንበብና ፊልም ማየት ይቻላል
- ወቅታዊ የሆኑ አለም አቀፋዊና አገራዊ መረጃዎች ከሬዲዮ ከተቤዠንና ከኢንተርኔት ማግኘት ይቻላል
- የአልኮልና የዕፅ ችግር ካለብን ከሚመለከታቸው ጋር መነጋገርና ማማከር ይቻላል

● **Talk to your doctor**

- ሆስፒታል ከሆንን እዚያው የጤና ባለሙያ ወይም ዶክተር ማግኘት እንችላለን። ኳራንቲን ላይ ከሆንን እና አብረውን ላሉት የቤተሰብ አባላት ካሰብን ሃኪምን/ዶክተርን እቤት መጥራትና መነጋገር ያስፈልጋል
- ያለመረጋጋት ከተከሰተ ከጤና ባለሙያዎቻችን ድጋፍ ሰጪዎች ስለ አጥቃቀምም ሆነ ሌሎች ፍላጎቶች በSkype ቀጠሮ በመያዝና መወያየት
- በዚህ ጉዳይ ሃኪማችንን የማናገኝ ከሆነ ወደጥሪ ማዕከል መደወልና እርዳታ ማግኘት ይቻላል

● **ወጥረትንና፣ ጭንቀትን፣ የመቋቋምና፣ ዘና፣ የማለት፣ዘይቤዎች**

- አካልን፣ዘና፣ማድረግ
- በረጅሙ፣መተንፈስ፣መመሰጥ፣መፀለይ፣ሰውነትን፣ማፍታታትና፣ዘና፣የምያደርጉ፣ተግባራትን፣ ማከናወን፣
- ከቦድና፣ቀለል፣ያሉ፣ተግባራትን፣አያፈራረቁ፣ማከናወንና፣በመሀሉ፣ዘና፣ማለት፣
- የራስን፣ልምድና፣ተሞክሮ፣አንዲሁም፣ስሜትን፣ለምወዳዎቻቸውና፣ለምቀርቧቸው፣ሰዎች፣ማጋራት፣
- አዎንታዊ፣አስተሳሰብን፣መገንባትና፣ነገ፣የተሻለ፣ቀን፣አንደምሆን፣ተስፋ፣ማድረግ፣
- መድሎና፣ማግለልን፣መከላከልና፣መቃወም፣
- ወረርሽኙን፣ከማንኛውም፣የሰው፣ዘርና፣አካባቢ፣ጋር፣ያለማገናኘት፣
- ትክክለኛን፣መረጃ፣ትክክለኛ፣ካልሆነው፣ለይቶ፣መጠቀም፣
- ትክክለኛና፣ጠቃሚ፣የማህበረሰብ፣ጤና፣መርሆዎችን፣ማክበርና፣ሌሎችም፣አንድያከብሩዎቻቸው፣ ጥረት፣ማድረግ፣
- በተረጋጋ፣መንፈስ፣ወሳኝና፣አንገብጋቢ፣በሆኑ፣ጉዳዮች፣ላይ፣ብቻ፣ትኩረት፣ማድረግ፣
- የምንለውጣቸውንና፣ማከናወን፣የምንችላቸውን፣ተግባራት፣በትኩረት፣ማከናወን፣
- የማንለውጣቸው፣ነገር፣ግን፣ማስወገድ፣የማንችላቸውን፣ጉዳዮች፣መቀበልና፣ብብልሃት፣ማስተናገድ፣

- ስሜትና፡ፍላጎትን፡ከወቅቱ፡ነባራዊ፡ሁኔታ፡ጋር፡ማስታረቅ፡
- ትክክለኛ፡የመረጃ፡ምንጮችን፡በመለየት፡ወቅታዊ፡መረጃዎችን፡ማግኘትና፡መጠቀም፡
- ችግር፡ቢከሰት፡እንኳን፡ራስን፡ጥፋተኛ፡ያለማድረግና፡ያለመውቀስ፡
- ከለሎች፡ሰዎችና፡ድጋፍ፡ሰጪ፡አካላት፡ጋር፡ግንኙነት፡መፍጠር፡
- ጭንቀትንና፡ውጥረትን፡ልያስወግዱ፡የሚችሉ፡ተግባራትን፡አቅዱ፡መተግበር፡
- ለራስም ሆነ አብረው ላሉት ግለሰቦች ጥንቃቄ ማድረግ
- በተከታታይ ዜናን ከማየት እና፡ጋዜጣ፡ ከማንበብ መቆጠብ እንዲሁም እረፍት ማድረግ
- መመሰጥ፣ በረጅሙ መተንፈስና ሰውነትን ማፍታታት አካላዊ እርጋታንና ደህንነትን ይፈጥራል
- ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓትን መከተል
- አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ከአልኮልና ከአደንዛዥ ዕጽ ራስን ማራቅ
- የሚያዝናኑ ተግባራትን ማከናወን
- ከሚቀርቧቸው ሰዎች ጋር ማውራትና ሃሳብን ማጋራት
 - መገለጫዎችበበሽታ ወረርሺኝ ወቅት የውጥረትና ጭንቀት
- ስለራስ ጤና ሁኔታና፡ ስለሚወዷቸው ሰዎች ጤና ሁኔታ መጨነቅና መጠንቀቅ
- የአመጋገብና ሥርዓትና የእንቅልፍ ጊዜ መዘባት
- ለመተኛትና ለመረጋጋት መቸገር
- የቆዩ ሕመሞች ካሉ የሚባባሱበት ሁኔታ ያጋጠማል
- አልኮልና ሲጋራ እንዲሁም ሌሎችን ዕቃዎች መጠቀም