GOSHEN
Community Child Health & Well Being
בריאות ורווחת הילד בקהילה
صّحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحليّ

በኮሮና ቀናት በታዳጊ ልጆችና ወጣቶች ላይ የሚያስከተለው ጭንቀት፡

የኮሮና ቫይረስ መስፋፋት በለጆችና ወጣቶች የተለያዩ ፍራቻዎችን እና ሀሳቦችን ሊቀስቅስባቸውይችላል ፤ ይህም ፍርሃትን ፤ ለአደጋ ተጋላጭነትን ፤ ለወደፊቱ መን አንደሚሆን ያለማዎቅ ግራ መጋባትን ጭንቀት ያካትታል። ምንም እንኳን ይህ የተለመደው ምላሽ ቢሆንም ፤ አንዳንድ ልጆች ከሌሎቹ የበለጠ ከባድ ጭንቀት ሊያጋጥማቸው ይችላል ፡፡ ችግሩን እንዲቋቋሙ እንዴት መርዳት እችላለሁ?

በኮሮና ቀናት በታዳጊ ልጆችና ወጣቶች ላይ የሚያስከተለው ጭንቀት፡

የኮሮና ቫይረስ መስፋፋት በለጆችና ወጣቶች የተለያዩ ፍራቻዎችን እና ሀሳቦችን ሊቀስቅስባቸውይችላል ፤ ይህም ፍርሃትን ፤ ለአደጋ ተጋላጭነትን ፤ ለወደፊቱ መን አንደሚሆን ያለማዎቅ ግራ መጋባትን ጭንቀት ያካትታል። ምንም እንኳን ይህ የተለመደው ምላሽ ቢሆንም ፤ አንዳንድ ልጆች ከሌሎቹ የበለጠ ከባድ ጭንቀት ሊያጋጥማቸው ይችላል ፡፡ ችግሩን እንዲቋቋሙ እንዴት መርዳት እችላለሁ?
ጭንቀት ምንድነው?
ጭንቀት ማለት ለማይታወቁ አደገኛ የሆኑ ወይም አስጨናቂ ለሆኑ ሁኔታዎች የሚስጥ የተለመደ ምልሽ ማለት ነው። ጭንቀት ምልክቶች ጠንካራ ወይም ፈጣን የልብ ትርታ ፤ የትንፋሽ እጥረት ፤ ላብ መጨመር ፤ ቅልጥፍና እና ውጥረት ፤ መፍዘዝ ፤ “በሆድ ውስጥ የህመም ስሜቶች ” ወይም የማቅለሽለሽ ስሜት ሊሰማ ይችላል። ጭንቀት የግድ መጥፎ ነገር አይደለም ፤ እራሳችንን እንድንጠብቅ ይረዳናል እንዲሁም ሁኔታችንን ለማሻሻል የተቻለንን ሁሉ እንድናደርግ ያነሳሳናል ፡ ከኮሮቫ ቫይረስ የሚመጣ ጭንቀት ወጣቶች መመሪያ ትእዛዛት እንዲጠብቁ ሊያግዝ ይችላል ፤ እጆቻቸውን በደንብ አድርገው እንደታጠቡ እንዲሁም ከሚወዷቸው ቤተሰቦቻቸው እና ጓደኞቻቸው እራቅ እንዲሉ የወጣውን አስገዳጅ መምሪያያ እንዲያከብሩ አጋዥ ሊሆናሆናቸው ይችላል። ሆኖም ጭንቀቱ እየበረታ በሚሄድበት ጊዜ ልጁ በከባድ ችግር ውስጥ የሚገኝ መሆኑ መጥፎ ስሜት ሊሰማው ስለሚቻል የእለት ተለት ሥራዎችን እንዳይሰራ ጉዳት ሊያድርስበት ይችላል።

ጭንቀት እንዲስፋፋ ምክንያቱ ምንድነ ነው?

ጭንቀት ከቤተሰብ የተወረሰ ፤ ስለሆነም አንዳንድ ልጆች ጭንቀትን የመፍጠር ተፈጥሯዊ ዝንባሌ አላቸው። ሆኖም ጭንቀት ከሌሎች ሰዎች የምንማረው ባህሪ ሊሆን ይችላላ - እንዲውም ጭንቀት ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋል - አንድ ልጅ ሌሎች ሰዎች ለጭንቀት ወይም ለአደጋ ሲጋለጡ ከሚሰጡት ምላሽ ይይቶ እሱም እንደነሱ ምላሽ በመስጠት ተመሳሳይ ባህሪ ያንጸባርቃል። አካባቢውና ወላጆቹ ለፍርሃትና ጭንቀት የሚያሳዮት ምልሻና የልጁ ጭንቀትና ፍርሃትና እየተባባሱ ከሄዱ በከባድ ጭንቀት እንዲሰቃይ ተጽእኖ ሊያሳድሩበት ይችላሉ። ለምሳሌ- አንድ ልጅ ብቻውን ለመቆየት ፈቃደኛ ካልሆነ እና ወላጁ በቋሚነት ፍርሃቱን እንዲያስወገድ ሲፈቅድለት ፤ ጭንቀቱ ሊጨምር ይችላል ፡፡

በችግር ጊዜ ጭንቀት

ለከባድ ችግር ወይም ለጭንቀት ሁኔታ ምላሽ መስጠት ኃይለኛ ስሜታዊ ግብረ መልሶች የተለመዱ ናቸው ፡፡ መላው አካባቢው በሙሉ ለችግር ክስተት በተጋለጠበት ሁኔታ ፤ ለምሳሌ የኮሮና ቫይረስ መስፋፋት ፤ ህፃኑ ከፍተኛ የአካባቢ ጭንቀት - የወላጆቹ ጭንቅት ወይም ጭንቅት ውስጥ የሚጥሉ ዜናዎች ሊጋለጥ ይችላል ፡፡
ታዳጊ ልጆች እና ጎልማሶች እንዲሁ የወቅቱ ተጨባጭ ሁኔታ ለወደፊቱ ምን እንደሚሆን ያለማውቅ ግራ የመገባት ስሜት ይሰማቸዋል። በአካባቢያቸው በሚላኩ መልእክቶች ተጽዕኖ ያሳድሩባቸዋል ጎጂ ለሆኑ ዜናዎችም ተጋላጮች ናቸው። እነሱ ብዙ እውቀት ይጫጫንባቸዋል ፤ አብዛኛዎቹ መልእክቶች ለእድሜያቸው የማይመጥኑ ጎጂ የሆኑ መረጃዎችን ሁሉ ስለሚቀበሉ ችግሩን ለመቋቋም አዳጋች ይሆንባቸዋል። የሚያውቁት ተለመደው ኑሯቸው ይቀያየርባቸዋል። ግራ የመገባት እና በራሳቸው ያለ መተማምን ስሜት ያድጋል። ከዚህ አንፃር ፤ ከባድ ችግር ሊያደርስባቸው የሚችል የፍርሃት ሥጋት ጥርጣሪ ሊያዳብሩ ይችላሉ ። ስለሆነም ማዎቅ የሚገባችሁ ጠቃሚ ጉዳይ ለታዳጊ ልጆችና ወጣቶች ጠንካራ የሆነ ቤተሰባዊ ድጋፍ ከተደረገለቸው ራሳቸውን ከአደጋ እንዲከላከሉና ችግሩን እንዲቋቋሙ ብሎም ፍራቻን እንዳያዳብሩ ሊረዳቸው ይችላል።

በተለያዮ የእድሜ ክልል የሚገኙ ልጆች አደጋ ሁኔታ ሲያጋጥማቸው የሚሰጡት ምላሾች

በተለያዮ እድሜ ላይ ያሉ ልጆች እንደ የኮሮና ቫይረስ መስፋፋት ላሉ አስጨናቂ ሁኔታዎች በተለያየ ሁኔታ ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ ፡፡

- ጨቅላ ልጆችና ታዳጊ ወጣቶች ብዙውን ጊዜ ስለ ሕመሞች ወይም አካላዊ ጉዳት ይደርስብናል እያሉ አይጨነቁም ፡፡ በእነዚህ እድሜ ክልሎች የሚገኙ ህጻናትና ታዳጊ ልጆች የሚያዳብሯቸው ፍርሃቶች እንደ ካባድ ጩኸት ፤ ከቤተሰባቸው መለየት ወይም ጨለማ የመሳሳሉትን መፍራት የተለመዱ ናቸው። ሆኖም ግን ፤ በጣም ትንንሽ ልጆችም እንኳ ወላጆቻቸው ሲጨነቁና ጫና ሲበዛባቸው በሚያዩበት ጊዜ ልጆችም የመጨነቀ ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ ፡፡
- በትምህርት ቤት እድሜ ክልል ያሉ በተለይ ከ8 ዓመት በላይ የሚሆናቸው ልጆች ፡- በተለያዮ ምክንያቶች ጭንቅትን ማዳባር ይጀምራሉ። በእነዚህ እድሜ ክልል የሚገኙ ልጆች በተለምዶ ስለ ፍርሃትን ፤ ማህብራዊ ሁኔታዎች ፤ እና የመቁሰ አደጋ ይደርስብናል በማለት ፤ ስለ በሽታዎች ወይም ስለሞት ያላቸውን ስጋት እንዳላቸው ይናገራሉ።
- ወጣቶች በጉርምስና ዕድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶች ውስብስብ የሆኑ በርካታ ውጥረቶች የተነሳ የበለጠ በጉርምሳና እድሚያቸው አኳያ ጭንቀትንና ውጥረት ዝንባሌ ማሳየት የተለመደ ነው። በእነዚህ የጉርምስና እድሜ ላይ ያሉ ወጣቶች ፍርሃታቸው ግልጽ ላይሆን ይችላል። ለምሳሌ ፍረሃታቸው ጦርነትን፤ ከባድ ኢኮኖሚያዊ ችግር ፤ወይም አላስፈላጊ የሆነ ሁኒታ የአለም መጨረሻ ደረሰ የሚል ጥርጣሪ ሊኖራቸው ይችላላ።

ጭንቀትን እንዴት መቋቋም ይቻላል?

አብዛኛውን ጊዜ በችግር ምክንያት የሚቀሰቀሱ ጭንቀትና ፍርሃቶች ጊዚያዊ ሰለሆኑ ከተወሰኑ ሳምንታት በኋላ ይለቋቸዋል። በአሁኑ ወቅት የተከሰተውን ችግር ተከትሎ ልጃችሁ የጭንቅት መልክት የሚያሳይ ከሆነ በተለያዮ መንገዶች ፤ ጭንቀቱና ፍርሃቱን መቋቋም እንዲችል ድጋፉ ልታደርጉለት ትችላላችሁ።

- ልጃችሁ የሚስሙት ስሜቶች ተፈጥሯዊ መሆናቸውን ግለጹለት - አዳዲስ ሁኔታዎችና ውጥረት የሚያስከትሉ ሁኔታዎች በሚፈጠሩበት አንዳንድ ጭንቀት ማጋጠሙ የተለመደ መሆኑን አሳውቁት። የሚያስፈራሩት ጉዳዮች ምን እንደሆኑ እወቁ ፤ ልጁን የሚያስፈራሩት ነገሮች ቸል አትበሏቸው። በድንብ አዳምጡት ፤ አረጋጉት እናንተ ከእሱ ጋር ያላችሁ ለወደፉቱ በሚከሰቱት ችግሮች ሁሉ እንድምትረዱት ግለጹለት። ልጃችሁ ስለሚሰማው ጭንቀት መናገር የማይፈልግ ከሆነ ምን እንደሚያስብ በጽሁፍ እንዲግልጽላችሁ ጠይቁት። ውስብስብ በሆነበት አስቸጋሪ ወቅት መረጋጋት እንዲችል ምን እናድርግልህ ብላችሁ ጠይቁት። በጥልቀት እስትንፋስ እንዲወስድ አስተምሩት ፤ እናንተም አብራችሁ በጥልቀት እስትንፋስ ውሰዱ። ወይም ትኩረቱን እሱን ወደሚመቸው እንዲያተኩር አድርጉ ።
- ስለተፈጠረው ሁኔታ ግልጽና ረጋ ባለ ሁኔታ እሱ ጋር ተወያዮ- ልጃችሁ ስለሚያስጭንቁት ጉዳዮች ከእናተ ወላጆች ጋር መወያየት ቢችል በጣም ጥሩ ነው። ስለ ኮሮና ቫይረስ በሽታ ከልጃችሁ ጋር ለመወያይት አትስጉ ምንም ሳትሸሽጉ ሁሉን ጉዳይ አብራሩለት። የውይይቱ ይዘት ከልጃችሁ እድሜ እድገት ጋር አመቻቹ። ከልጃችሁ ጋር ስትወያዮ የተቻላችሁን ያህል ረጋ ባለ ሁኒታ አንጋግሩት። ያላስፈላጊ የሆኑ መረጅዎችን ለእሱ እየነገራችሁ አታጨናንቁት። ለጃችሁ ለሚጠይቃችሁ ጥያቄዎች ሁሉ መልስ ስጡት፤ የማትግባቡ ከሆነ እርማት በማድረግ ተግባቡ። የሚያረጋጋ መረጃ ስጡ፤ ለምሳሌ የኮሮና በሽታ አብዛኛውን ጊዜ ታዳጊ ልጆችን አያጠቃም እያላችሁ አረጋጉት።
- እናንተ ለሆነ ድርጊት ለምትሰጡት ምላሽ ግንዛቤ አድርጉ - ላጃችሁ እናንተን እየተመለከተ የሚሰማውን ጭንቀት ለመቋቋም ፍንጮችን ይፈልጋል:: እናንት ወላጆቹ ውጥረታችሁንና ጭንቀታችሁን እንዴት እንደምትቋሙ አሳዮት። እናንተ የጭንቅትም ሆነ ውጠረት ከተጫጫነባችሁ ራሳችሁ በራሳችሁ ለመንከባከብም ሆን እርዳታ ለመቀበል ጥረት አድርጉ። ልጃችን ስለምናወራው ጉዳይ በጥሞና አያዳምጠንም የሚል አመለካከት ቢኖራችሁም እንኳ ልጃችሁ በጥሙና እንደሚያዳምጣሁ እወቁ። እናት ወላጆች ድምጻችሁን ከፍ እና ዝቅ እያደረጋችሁ እርስ በእርሳችሁ በመትወያዮበት ስዓት ቃላት አልባም ቢሆን የምታደረጉት ንግግር ችግር ላይ እንደምትገኙ ይረዳል። ስለሆም ከልጃችሁ ጋር ከመወያየታችሁ በፊትና ለሚያቅርብላችሁ ጥያቄዎች መልስ ከመስጠታችሁ በፊት ስለራሳችሁ ጭንቀት ለመወያየት ሞክሩ።
- ዜናዎችን ማዳመጥና በማህበራዊ መገናኛ አውታሮችን መመልከትን ቀንሱ – በወረርሽኝ በሽታና በተለያዮ ማህበራዊ መረቦች አማካኝንት በሚተለለፉ መርጃዎችን አዘውትሮ መመለከት ከበድ ውጥረት ሊፈጥር ይችላል። በተለይ የመጨነቅ ዝንባሌ ባላቸው ትናንሽ ልጆችንና በጉርምስና እድሜ ላይ በሚገኙት ወጣቶች ላይ ከባድ ውጥርት ሊፈጥርባቸው ይችላል። ቴሌቪዚን በምትመለከቱበት ስዓት ፤ ራዲዮ ዜና በምታዳምጡበት ስዓት ከልጃችሁ ጋር በአንድ ላይ ለማዳመጥም ሆነ ለማየት ሞክሩ። ይህን ካደረጋችሁ ለማንኛውም ጥያቄ ሆነ አጠራጣሪ ለሆነባችሁ ጉዳይ አስተያየት ማቅርብ ትችላላችሁ። ከጎርማሳ ወጣቶች ጋር ለመገናኛ አውታሮች በብዛት ተጋላጭ መሆን ሊያስከትሉት ስለሚችሉ ጉዳቶች መወያየት ትችላላችሁ።
- መደበኛ ሥራዎን ለማከናወን ይሞክሩ – ከልጅዎ ወይም ከጎርማሳው ልጆዎት ጋር በቅደመ ተከተል ፕሮግራም ያዘጋጁ እና በምግብ ሰዓቶች እና በመኝታ ሰዓት ዙሪያ መልህቆችን ይፍጠሩ:: በመታዘጋጁት ቅድመ ተከተል ፕሮግራም የተለያዮ የሥራ ክንዋኔዎችን ፤እንቅስቃሴዎች ለመሳሌ:- የመማሪያ ጊዜ ፤ የሰውነት አካል ማጠናከሪያ ስፓርት እንስቃሴ ስዓት ፤ ኬነ ጥበብ ፈጠራ ፤ የቤት ስራዎች ድጋፉ መስጫ ጊዜ ፤ ከጓደኞችን ከቤተሰብ ጋር የመወያያ ስዓት ማካተት ያስፈልጋል። ለትናንሽ ልጆችና ለወጣቶች የሥራ ድርሻ ክፍፍል ማድረግ አንድነ ነገር ለመስራት አቅም ያላቸው መሆናቸውን ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው አስተዋጾ ሊያበረክትላችሁ ይችላል። በቤተሰቡ መደበኛው ኑሩው ልጃችሁ ለሚወዳቸውና በሚያረኩት ጉዳዮች ጊዜ ሰውለት።
- የመቆጣጠር ስሜትን ያጠናክሩ – ልጅዎ ጤንነታቸውን ወንዲጠብቁ እና አካባቢያቸውን እንዴት እንደሚንከባከቡ ያስተምሯቸው ፤ እና ደህንነት እዲጠበቅ ምን ማድረግ እንደሚገባ በደንብ አስተምሯቸው። እጆቻችሁን እንዴት በደንብ አድጋችሁ እንድምትጠቡ እና በምትስሉበት እንጢሽ በምትሉበት ጊዜ በሽታ ወደ ሌላ ሰው እናዳይተላለፍ እንዴት ጥንቃቄ ወደምታደረጉ ለልጆች እያሳያችሁ አስተምሯቸው። ልጆች መመሪዎችን በመከተል የእሚቶቻቸው ጤንነት እዲጥበቅ ስለሚያበርክቱት ከፍተኛ አስተዋጾ ከልጆች ጋር ተወያዮ። ታላላቅ ወንድሞች ታናናሽ እህት ወንዶሞቻቸውን ስለ ንጽህና ጥበቃ እንዲያስተምሯቸው አበረታቷቸው።
- ግንኙነትን ያጠንክሩ – ከጓደኞችዎ እና ከቤተሰብዎ ጋር ግንኙነቶችን ለማጠናከር የሚገኘውን የቴክኖሎጅ ዘዴ ይጠቀሙ ፡፡ እርስ በራስ መደገፍ ስለሚቻልባቸው መንገዶች እንዲሁም ማህበራዊ ተሳትፎ ስሜት ለመፍጠር በጋራ ያስቡ ፡፡ ለእሚቶቻችሁ ደብዳቢዎችንና ስዕሎችን አዘጋጁ ፤ ከቅርብ ጓደኞች ጋር በተደጋጋሚ የቪዲዮ ጥሪዎችን ያድርጉ ፡፡

መቼ ነው እርዳታ ለመቀበል የሚጠይቁት?

ስለልጅዎ ሁኔታ የሚያሳስብዎት ከሆነ ፤ እና ስሜታዊ ግብረመልሱ ቀጣይነት ያለው ከሆነ ፤ እያባባሰ ፤ ወይም በየቀኑ የመስራት ችሎታቸውን በእጅጉ የሚያዳክም ሆኖ ከተሰማዎት የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ። እርዳታ ለመቀበል ማመለክቻ ማቅርብ የሚትችሉባቸው ተቋማት የሚከተሉት ናቸው:-

- የጤና ጠበቃ ቢሮ አስኳይ ጊዜ ቴሌፎን ቁ. 5400*
- ለአስተማሪዋ ወይም ለት / ቤት አማካሪዋ
- የቴሌፎን ማእከላት የሥነ ልቦናዊ የምክር ወይም የትምህርት ሥነ ልቦናዊ አገልግሎት ወይም የአእምሮ ጤና ጣቢያዎች::

איך גדלת!
פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע