

በኮሮና ዘመን የወላጅ ጭንቀት እና የአእምሮ ጭንቀት: ራስዎን ይንከባከቡ

የኮሮና ቫይረስ በሽታን ለማጥፋት የሚካሄድ ጦርነት ብዙ ተፈታታኝ ሁኔታዎችን ያስከትላል ። የጤና ጭንቀት ፣ ለአዛውንት የቤተሰብ አባላት አሳቢነት ፣ ብቸኝነት እና ማህበራዊ ርቀትን መቋቋም ፣ ልጆችን በመንከባከብ ታልቅ ሃላፊነት እና ስለ ኢኮኖሚያዊ የወደፊት ጭንቀት። ጭንቅትናና ውጥረትን መቋቋም እንድትሉ በሎም ልጆቻችሁ የሚፈልጉትን ነገር የማቅረብ አቅም እንዲኖራችሁ እራሳችሁን ተንከባከቡ።



ችግር ጊዜን መቋቋም

ኮሮና ባስተለው ችግር ምክንያት መጨነቅ እና ውጥረት ውስጥ መሆን ተፈጥሮአዊ እና የተለመደ ነው። ለህጻናት ልጆች ከሚደረግ እንክብካቤ እና ከጤና ጥበቃ ሚኒስቴር መመሪያዎች መከተል ጎን ለጎን በጤናም ሆነ በኢኮኖሚያዊ ገጽታዎች ውስጥ እርግጠኛ አለመሆን የሚፈጥሩ ፈተኛ የሆኑ ስሜታዊ ችግሮች እና ውጥረቶች ለመቋቋም ጥረት ታደርጋላችሁ ። ማህበራዊ ማግለል እርስዎ የለመዱትንና ሲጠቀሙበት የቆዩትን ሀብቶች እና ድጋፍ ሲያደርግልዎት የነበሩትን አካላት ላይ እንዲተማመኑ አይፈቅድልዎትም ። የእናንተና የልጆቻችሁ የተለመደው ኑሯችሁ ተዘጋጅቶ ፣ እንናተ ጋፍኖ በጭንቅትና ውጥረት ችግር ላይ በምትገኙበት ጊዜ ከመጠን በላይ የሆኑ ሥራዎችን እንድትሰሩ ትጠየቃላችሁ። ምን አልባት እናንት የመጨናንቅ ስሜት ይሰማችሁ ይሆናል ፣ በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ውስጥ ጣልቃ ጣልቃ እየገቡ የሚረብሽዎት አንዳንድ የተለመዱ የጭንቀት ምልክቶችን ይታይብዎት ይሆናል። እነዚህ ምልክቶች ምናልባት ያለማቋረጥ መጨነቅ ፣ እረፍት ማድረግ ፣ እንቅልፍ የመተኛት ችግር ወይም የተረበሽ እንቅልፍ ፣ ትኩረትን ማጉደል ፣ ወይም የተፋጠነ የልብ ምትን ያካትታሉ።

ልጆቻችሁ የድህንነት ስሜት እንዲኖራቸው መርዳት ትችሉ ዘንድ በችግር ጊዜ የተለመደውን ጤናማ የሆነ ህዎት እንዲኖርዎት የሰሜታዊ የአካል ስጋርታዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ይኖርብዎታል። የእናንተን ፍላጎት የምታሟሉ መሆናችሁን ማረጋገጥ በጣም ጠቃሚ ነው።

ይህን አስቸጋሪ ጊዜ ለመቋቋም እንዲረዱዎት መውሰድ የሚገባዎት የተሰኑ እርምጃዎች እንደሚከተለው ይዘረዘራሉ:-

ብቸኛ አትሁኑ

የሚሰማችሁን ስሜት ለሰው አካፍሎ -ለባል ወይም ለሚስት ፣ ለቅርብ ቤተሰብ ወይም ለምትወዷቸው ጉደኞቻችሁ ንገሯቸው። ማህበራዊ ግንኙነታችሁን ጠብቁ። በቪዲዮ ወይም በማህበራዊ መገናኛ አውታሮች እየተሞላችሁ ማህበራዊ ግንኙነታችሁን አጠናክሩ የማህበረሰቡ አካል ነን የሚል ስሜት ይኑራችሁ።

ችግሩን ለመቋቋም መንገዶችን የቀጥታ መገናኛ መስመር ላይ ቡድኖችን ይቀላቀሉ እና ተመሳሳይ ችግሮች ካጋጠሟቸው ሌሎች ወላጆች ጋር ልምዶችን ያጋሩ።

ከትዳር ጓደኛዎ ጋር ያለውን ግንኙነት ጠብቁ

በቤት ውስጥ እና ከልጆቹ ጋር ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት በወላጅ እና ባለትዳሮች ውስጥ ውጥረት ሊፈጠር ይችላል ።

ስለ ብስጭት እና አለመግባባቶች ለመወያየት እና በጋራ መፍትሄዎችን ለማሰብ በመካከላችሁ መደበኛ ውይይቶችን የምታደረጉበት ስዓት ለመወሰን ሞክሩ ። እርስ በእርስ ለመተባበር እና ከእውነታው የሚጠብቁ ነገሮችን ለመፈለግ መንገዶችን ይፈልጉ ።

አብራችሁ ለመዝናናት ጊዜ ሰጥታችሁ - ሁለታችሁም የምትወዱትን ሙዚቃ አዳምጡ ፣ አብራችሁ ለመጫወት ወይም ልጆቻችሁ ሲተኙ ፍልም የምታዩበት ጊዜ አመቻቹ።

ግልጽ እና አምንታዊ የሐሳብ ልውውጥን መረዳትን እና ይቅር ባይነትን ማሳየት ለውጦቹን ለመቋቋም እና በመካከላችሁ ያለውን ግንኙነት ጠብቆ ለማቆየት እና ቤተሰብን ጥንካሪ እንዲጎለብት ይረዳል ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

እንቅስቃሴን የአካል እንቅስቃሴ አካላዊ እና አዕምሯዊ ጤንነትን ለመጠበቅ ይረዳዎታል ። እርስዎ የሚወዱትን የካል እንቅስቃሴ ለማድረግ በጊዜ ሰዓት ፕሮግራም ውስጥ የ 30 ደቂቃ ለማካተት ይሞክሩ ።

እንዲሁም ልጆች እርስዎን እንዲቀላቀሉ ማበረታታት እንዲሁም በጋራ የምታደርጉት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የተለመደ የጥራት ጊዜ እንዲሆን ማድረግ ይችላሉ።

በቤትዎ ውስጥ ሊያደርጓቸው የሚችሏቸውን አስደሳች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሀሳቦችን ለማግኘት የመስመር ላይ ቪዲዮዎችን ወይም መልመጃዎችን ይጠቀሙ ።

ቀና አመለካከት

ጭንቀትና ውጥረትን እንዲባባስ የሚያደረግ መጥፎ ሀሳብ ማሰብ ቀላል ነው። ቀና አስተሳሰብ ካላችሁ ግን ችግሮች የሚፈራረቁበትን መጥፎ ወቅት እንድትቋቁሙት ያግዛችኋል።

ትናንሽ ነገሮችን ተዎት ያድርጉና እና አስፈላጊና ጠቃሚ ለሆኑ ጉዳዮች ኃይል ይቆጥቡ። ቀኑን የሰራችኋቸው ሥራዎች ትናንሽ ቢሆኑን በስራችሁን አጥጋቢ ሥራ ራሳችሁን አበረታቱ። ለመሳሌ "ልጄ ጠረጴዛውን እዴት ማዘጋጀት እንዳለበት ስላስተማርኩት ደስተኛ ነኝ" ማለት። የሚከተለውን መልመጃዎች ለማድረግ ሞክሩ። በእያንዳንዱ ምሽት ወቅት ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱ እና ዛሬ ስኬታማ ያደረጓቸውን 3 ነገሮች ይጻፉ ።

ከሁሉም ነገሮች ጎን ለጎን ስኬታማ ለመሆን ያደረጉትን ነገር ይጻፉ ። በእያንዳንዱ ሳምንት መጨረሻ ላይ የከናዎትን ሥራዎች ዝርዝር ይመልከቱ ። ምናልባት በራስዎ ይገረሙ ይሆናል ...

የመተንፈስ ልምምዶች

ጭንቀቱ እየጨመረ ሲሄድ እና የልብ ምትዎ እየጨመረ ሲሄድ ፣ ዘና ፍታ ለማለት የሚከተሉትን የመዝናኛ ቴክኒኮችን ይሞክሩ ። በመተኛት ፣ በመቀመጥ ወይም በመቆም መልመጃውን ማድረግ ይችላሉ ፣ ዋናው ነገር ይመችዎት።

- አይነቶችን ይጨፍኑ
- በአፍንጫው ውስጥ ንፋስ እየሳቡ እስከ 4 ደቂጠሩ ።
- እስትንፋስዎን ለ 7 ሰከንዶች ያህል ለመያዝ ይሞክሩ ።
- ቀስ ብላችሁ በአፍዎ በኩሉ ለ8 ሰከንዶች ያህል ንፋስን አስወጡ
- ለተጨማሪ ሶስት ጊዜ በ(4-7-8) የተጠቀሱትን የአስተነፋፊስ ዘዴዎች በደጋጫ ተጠቀሙ።

ሌላው አማራጭ ዓይኖችዎን መዘጋት እና በሰውነትዎ ውስጥ የጭንቀት እና የመረበሽ ቦታዎችን መፈለግ ነው ። አየር በቀስታ ሲተነፍሱ አየሩ ወደ ውጥረት ወዳለው ስፍራ ለመምራት ፣ አክሲዮንን ወደ ውስጥ በመግባት እንቅስቃሴን እና ህይወትን ያነቃቃል ።

የጡንቻዎችን ማፍታታ

አንድም ነገር ሳይረብሻችሁ ለ20 ደቃቃ ያህል የሚከተለውን ልምምድ ላማድረግ ጊዜ ስጡት። ቤት ውስጥ ፀጥ ያለ ፣ ገለልተኛ ስፍራ ይፈልጉ ፣ ጫማችሁን አውልቁ ወይም በተመቻቸ ሁኔታ ተቀመጡ። በምትለማመዱበት ጊዜ በሰውነታችሁ የተለያዩ ክፍሎች በማተኮር በአካላታችሁ ምን እንደሚሰማችሁ ልብ አድርጉ ፣ ከታች ወደ ላይ ጀምሩ ፣ አካላታችሁን በሙሉ ለ5 ሴኬንዶች ያህል እጥፍጥፍ ያድርጉ ፣ ከዚያም ለ10 ሴኬንዶች ያህል ያፍታቱ። አካላታችሁን እጥፍጥፍ ስታደረጉ በቀስታ አየር ወስዱ ፣ አካላታችሁን ስታፍታቱ ወደ ውጭ ተንፍሱ

- የእግርዎትን ጣቶች ይኮርኩሙና ዘና ይበሉ።
- የእግርዎትን ጣቶች ወደታች ያድርጉና የተቻለዎትን ያህል የኋለኛውን ጭን ይኮርኩሙና ያፍታቱ።
- የጭን ጡንቻዎትን ጠበቅ አድገው ይኮርኩሙና ያፍታቱት
- መቀመጫዎትን በደብ ይኮርኩሙና ያፍታቱት
- የእጅ መዳፍዎትን ጨበት ያድርጉና ያፍታቱት
- ከንድዎትን ጠበቅ አድርገው በማገናኝት የለይኛውን በኩል ይኮርኩሙትና ያፍታቱት
- አፍዎትን በኋል ይክፈቱትና ዘና ያድርጉት
- ምላስዎትን የተቻለውትን ያህል በርጂሙ ያውጡትና መልስው ዘና አድርጉት
- አፋችሁን በኋል ስትዘጉት የጉንጮችን የግጭል ጡንቻዎች ይሸበሸባሉ ከዚያም ዘና ያድርጉ
- የተቻለዎትን ያህል አይንዎት በኋል ይዘጉት ከዚያም ያፍታቱት
- የዓን ቅድብዎትን ወደ ከፍ ያድርጉና ዘና ያድርጉ
- በጥልቀት መተንፈስ-ሳንባዎቹ እስኪሞሉ ድረስ እስትንፋስ ያድርጉ ፣ ለ 5 ሰከንዶች ያህል አየር ይይዙ እና ቀስ ብለው ይልቀቁት ።

ልምምዱን በተመራ ምስሎች በመጠቀም ቪዲዮዎችን መጠቀም እና መዝናናቱን እንዴት ማከናወን እንዳለብዎት ሊመራዎት ይችላሉ ።

በተለይም ከመተኛት በፊት ይህን ልምምድ ማድረግ ይችላሉ ፣ በተለይም እንቅልፍ የመተኛት ችግር ካለብዎት።

እርዳታ ለመቀበል መቸ ነው የምጠይቀው?

እድይታ ካልተሰማዎት እና ጭንቀት የዕለት ተዕለት ሥራዎን በእጅጉ የሚረብሽ ከሆነ እና እርስዎ የሚፈልጉት ጥሩ ወላጅ እንዳይሆኑ የሚያግድዎት ከሆነ የባለሙያ እርዳታ መፈለግ በጣም አስፈላጊ ነው ።

ለጤና ጥበቃ መ/ቤት የአስቸኳይ ጊዜ እርዳታ መስጫ የቴሌፎን ማእከል (*5400) መደወል ትችላላችሁ ወይም ኮሮና በሽታ ባስከለው ችግር ምክንያት የጤና አገልግሎት ለሚሰጡ ጤና ጣቢያዎች እና የአእምሮ ህክምና ተቋማት የቴሌፎን ማእከላት ደውላችሁ እርዳታ መቀበል ትችላላችሁ።