Emerging Minds.

ብሄራዊ የሰው ሃይል ማእከል ለህፃናት የኣእምሮ ጤና

National Workforce Centre for Child Mental Health

በኮሮና ቫይረስ(COVID-19) መራባት ምክንያት በህፃናት ላይ ለሚደርስባቸው ጭንቀት እንዲቋቋሙ መርዳት

ህፃናት ጭንቀትን የሚቋቋሙበት የተለያዩ መንገዶች ኣሏቸው ፤ ለምሳሌ እንደ መጠምጠም/መጣበቅ ፣መሸበር ፣ ማፈግፈግ፣መቆጣት፣ የመንፈስ መረበሽ፣ ኣልጋ ላይ ሽንት መሽናት የመሳሰሉ ናቸው።

የልጅዎን ስሜት ኣጋዥ በሆነ መንገድ እንዲመልሱለት ስለሚያስጨንቁት ነገሮች በሚገባ ያዳምጡና ሞቅ ያለ ፍቅርና ትኩረት ይስጡት።

በችግር ጊዜ **ህፃናት የኣዋቂዎች ፍቅርና ትኩረት ይሻሉ።** ስለዚህ በቂ ጊዜና ትኩረት ስጧቸው።

ልጆችዎን **ማዳመጥ ያስታውሱ** በጥሩ መንገድ ያነጋግሯቸው ያረጋጉኣቸውም።

በተቻለ መጠንም መጫወትና መዝናናት **የሚችልበትን ምቹ ኣጋጣሚ ፍጠሩላቸው** ።

በተቻለ መጠን **መደበኛ ዕለታዊ ተግባራትና ፕሮግራሞች ጠብቁላቸው** ወይም ደግሞ ሌላ ኣዲስ ነገር እንዲፈጥሩ ኣግዟቸው፤ ለምሳሌ ትምህርትና ጨዋታና መዝናናት።

እየሆነ ስላለው ነገር **እውነቱን ንገሯቸው።** ምን እንደተከሰተ በሚገባ ኣስረድታችሁ ለእድሜያቸው በሚመጥን ደረጃና በሚገባቸው ቋንቋ በበሽታው የመያዝ ኣደጋ እንዴት መቀነስ እንደሚቻል በቂ መረጃ ስጧቸው።

ይኸውም **ሊሆን ስለሚችለው ነገር እያረጋጋችሁ መረጃውን በሚገባ ስጧቸው።**(ለምሳሌ ኣንድ የቤተሰብ ኣባል ወይም ህፃን ጥሩ ስሜት ካልተሰማው ወደ ሆስፒታል ሄዶ ዶክተሩ ቢያክመው ሊሻለው እንደሚችል)

እርስዎ የህክምና ባለ ሞያ ከሆኑ **ህፃናቱ ከወላጆቻቸውና ከቤተሰቦቻቸው** አቅራቢያ **እንዲሆኑ ያድርጉ** ህፃናቱ ከተንከባካቢዎቻቸው በተቻለ መጠን እንዳይለዩ ያድርጉ። መለየት የግድ ከሆነ (ለምሳሌ ሆስፒታል መቆየት ኣስፈላጊ ከሆነ) በየጊዜው መገናኘት ማስፈለጉን እርግጠኛ ሁኑ (ለምሳሌ በስልክ)እየደወሉ ማረጋጋት ያስፈልጋል።

ምንጭ: World Health Organisation
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf

ብሄራዊው የሰው ሃይል ማእከል ለህፃናት ኣእምሮ ጤና / National Workforce Centre for Child Mental Health (NWC) ይህ መርሃ ግብር በኣውስትራሊያ መንግስት የጤና ጥበቃ ሚንስቴር በብሄራዊው የህፃናትና ወጣቶች የኣእምሮ ጤና መርሃ ግብር የገንዘብ ድጋፍ ይታገዛል።

ድረ ገፃችንን ዛሬውኑ ይመልከቱ።

Emerging minds. com.au