

ኣብ እዋን COVID-19 ደቅኹም እንዳገዛዎትኩም ሓግዙዎም።

COVID-19 ዕለታዊ መነባብርና ቀይርዎ ኢዩ፤ ተወሳኺ ጭንቀት ወሲኹ ኣብ ድሕንነትና ዓብዩ ፅዕንቶ ይፈጥረልና ኣሎ። ኣብ ድሕነት ስድራናን ደቅናንውን ከምኡ።

ማህበራዊ ምፍንታትና ኣካላዊ ድሕነትና ይሕልወልና ኢዩ። ብኸሊኡ ወገን ድማ ጭንቀት ፈጢሩ ኣብ ናይ ኣእምሮ ጥዕናና ካሊኡ ኣሉታዊ ፀቕጢ ይፈጥረልና ። ስለዚ ንባዕልናን ንደቅናን ንሕግዘሉ መገዲ ክንረክብ ከለና ብጣዕሚ ሓጋዚ ነገር ኢዩ። ጭንቀትና ምቁፅፅር፣ ዕለታዊ መደብና ምፍጻም፣ ቅይር ኣቢልና ድማ ምስ ደቅና እንዳተዘራረብና ንዓኣቶም ምሕጋዝ ኣድላይ ነገር ኢዩ። ንፃውዲን ንኸሊኡ ርክብ እዋን ወሲድካ ምትግባር ንኹሉ ሰብ ናይ ኣእምሮ ድሕነት ኣድላይ ኢዩ። ዕረፍቲ ወሲድካ ኣብ ካሊኡ ዘሕጉስ ነገር ምጥሓልን ደቅኻ ምክንክኻን፣ ሓቢርካ ምፅዋት፣ ኣብ ውሉድን ወላድን ዘሎ ርክብ ኣዝዩ የጠናኸር። ናይቶም ቆልዑት ፀገም ናይ ምፅዋር ዓቕሚ እንዳገዛዎን ይኸይድም ዕድመ ልኮም ጥዕይ ጥዕና ኣእምሮ ንኸህልዎም ፅቡቕ መሰረት ይህልዎ።

ፃውዲ ንዕብዮት ህፃናት ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ። ከዘናግዑ፣ ዘጨንቆም ነገር ንኸገልፁን ፀገም ንኸፃውሩን ይሕግዞም ኢዩ። ናይ ምፍጣር ክእለት፣ ፀገም ናይ ምፍታሕ ክእለቶምን ዓርሰ እምነቶምን ዕዉት ተግባራት ናይ ምፍጻም ብቕዓቶም ንኸምዕብል የተባብዖምዩ። ኣካላዊ ናይ ምፍንታት ሕጊ ከምዘሎ ኮይኑ ኣብ ገዛ ንምፅዋት እኹል እዋን ምሃብ ዓብዩ ረብሓ ኣለዎ። ኣብ እዋን ኮረና ቫይረስ COVID-19 ቀጺሎም ዝተጠቐሱ ሓሙሽተ ጠቐሙቲ ምክርታት ናይ ወድኹም ጥዕና ኣእምሮ ንምሕላው ዝሕግዙ ኢዮም።

1 ፃውዲ ዕለታዊ ተግባርኩም ግብሩዎ።

መዓልታዊ ተግባራት ህፃውንቲ ንድሕነትን ምርግጋእን ኣእምሮ ህፃናት መሰረታዊ ፍልፍላት ኢዮም። ኣብዚ እዋንዚ ኣብገዛኹም ዘሎ ኣፈላላይ ብዘየግድስ ፣ ሓቢርኩም ትግወቱሉ ሰዓት ምፍላይ ኣዝዩ ጠቐሚ ነገርዩ።

ናይ ግድን ብዘሕ ሰዓት ክኸውን ኣይድልን። ዋላ ንሓሙሽተ ደቓይቓ ኣብ ሰሙን 3-4 ሻዕ ይኹን ኣብ ድሕነት ውላድኩም ዓብዩ ረብሓ ኣለዎ።

እዘን ናይ ፃውዲ ሰዓታት መዓዝ ከምዝኸናን ኣብዘን ዝተወሰና ሰዓታት ምሉእ ብምሉእ ኣብ ደቅኹም ኣተኩርኩም ክትግወቱ ምጂንኩም ኣነፃርኩም ንገሩዎም። እቲ ተውፅእዎ መደብውን ምስ ስራሕ፣ ምስገዛን ምስ ቆልዑን እናተቐያየረ ከምዝግበር ፈሊጥኩም ብዝግባእ ሓሲብኩም ኣውፅእዎ።

ኣብዚ እዋንዚ ዘሕጉስ፣ ሓደሽቲ ምህታት ዘለዎ ወይ ድማ ናይ ሰደቓ ፃውዲታት ብምድላው እቲ ናይ መፃውዲ ስፍራ ብፅቡቕ ክተዳልውዎ ትክእሉ ኢኹም። ዝኾነ ዓይነት ውሳኔ የሃልኹም፣ ብፍላይ ኣብ ገዛ ትሰርሑ እንድሕር ኮይንኩም ንፀር ዝኾነ ናይ ፃውዲ መደብ ምውፃእ ጠቐሚ ኢዩ። ስለምንታይ ኣብታ ዝተወሰነት ሰዓት ወድኹም ካብኹም ክረኽቡ ዝግባእ ኣቐልቦ ረኺቡ ከምዝገዛዎት ብግቡእ ክርዳእ ይክእል ኢዩ።

ኣብዚ ናይ ፃውዲ ሰዓት ብሰንኪ ስልኪ ይኹን ካሊኡ መሳርሒ እቲ ፃውዲ ከይተዓናቐፍ ቅድመ ምድላው ዘድልዩ ጉዳይ ኢዩ። ሓድሓድ ወለዲ ናይ መሳርሒኦም ድምዒ የጥፍኡ ፣ ካልኣት ምሉእ ብምሉእ ይዓፅወዎ ፣ ገሊኦም ድማ ኣብ ካሊኡ ክፍሊ የቐምጥዎ። ስለምንታይ ብብእዋኑ እንዳተደወለ ከየተዓናቐፍን ወለዲውን ናይ ምርኣይ ወይ ናይ ዝመደዎ መልእኽቲ ምምላስ ሓሳብ ከይበዝሖም ማለት ኢዩ።

2 ውሑስ ቦታ ኣዳልዉ

ህፃውንቲ ስምዒት ምህዞ ዝፈጥረሎም፣ ዘዘናግዖምን ወይ ኣብ ዝፈተወዎ ነገር ምስታፍ ይፈትዉ። እዚ ማለት ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣብ ሓደ ክፍሊ ፣ ወይ ኣብ ድሕር ቤት፣ ወይ ኣብ ቅሉዕ ናይ ተፈጥሮ ቦታ ክኸውን ይክእል ኢዩ። ኣካላዊ ምፍንታት ከምዘሎ ኹይኑ፣ ኣብ ገማግም ባሕር፣ ኣብ ወሰን ሩባ፣ ኣብ ብሄራዊ ፓርክ ዝኣመሰሉ ቦታታት ቆልዑ ብናጽነት ዝንቀሳቐሱሎምን ናይ ምፍጣር ክእለቶም ዘማዕብሉሎም ስፍራታት ኢዮም።



3 ንመሪሕነት ወድኹም ሰዓቡ

‘ቆልዓ ዝመርሖ ገደብ’ ማለት ወድኹም ዝመሪዖ ገደብ እንዳሰዓብኩም ምስኡ ትግዎትዎ ገደብ ኢዩ። ቆልዑ ናይቲ ገደብ መሪሕነትን ውሳኔ ወሃብቲ ይኹኑ። ቆልዑት ናይ ምምራሕ ዕድል ክወሃቡ ከለዉ ዋጋ ከምዘለዎምን ንስኹምውን ብዘለዎም ናይ ምምራሕ ክክለት ከምዝኣመንኩም ይኣምኑ። ብዛዕባ ወድኹም ዚያዳ ናይ ምምሃር ዕድል ትረኽቡ። እንታይ ምግባር ከምዘሕጉሶም፣ እንታይ ከምዘሻቆሎም፣ ፀገሞም ባዕሎም ብኸመይ ክፈትሑ ከምዘኸክሉ ክትዕዘቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ብቆልዓ ዝምራሕ ገደብ ከምቲ ናይቲ ቆልዓ ዕድሙን ብስለትን ይፋላለ ኢዩ። ማማይ እንድሕር ኮይኑ ብባንቡላታት ብምጅማር ዝደልዮ ባንቡላ ኣምርፅዎ። ሽዑ ንኸንደይ እዋን ኣብተን ዝተፈላለዩ ባንቡላታት ከምዝገወጡ ተግዘቡ። ናይ ቀዳማይ ብርኪ ተማሃራይ እንድሕር ኮይኖም ወለዶም ምስኡም ክገወቱ ኣዝዮም ይደልዩ ኢዮም። ምስኡም ክትሕወሱ ከለኹም ዝገብርዎ ነገር ትሕግዙዎ ከምዘለኹም፣ ወይ ምስኡም ኣደ ኣድሽ ነገር ትፈጥሩ ከምዘለኹም መሰልኩም ንምርኣይ ፈትኑ። መናእሰይ ክኹኑ ከለዉ ድማ ኣብቲ ዝሰርሕዎ ነገር ድልዮት ከምዘለኩም ኣርእይዎም። ሕቶ ምሕታት፣ ብዛዕባቲ ዝሰርህዎ ዘለዉ ነገራት ምምይያጥ ኣድላይ ኢዩ። ናይ ወድኹም ዕድሙ ብዘየግድስ ግና እቲ ቆልፊ ነገር ግና ደቅኹም ብዝመርሖኹም መገዲ ምኻድን ንሱ ብዝፈቐደልኩም መገዲ ምስታፍ ኢዩ።

4 ፅውፅዎይ ብሓባር ተዘራረቡ

ፅውፅዎይ እቶም ህግውንቲ ኣብ ባዕሎም ክኸውን ብዛዕባ ዝኸእል ነገር ንኸርዱኡ መገዲ ዝህብ ነገር ኢዩ። ምስቲ ብኣእምሮኡም ዝቐርፅዎ ልብ ወለዳዊ ዝገባ ህሪ ድሕነት ብምትሕሓዝ ኣብ ባዕሎም ዝፍጠር ጋህዲ ንኸርዱኡ ይሕግዎምዮ። ፅውፅዎይ ግልፂ ዝኾነ መጀመርታ፣ ማእኸልን መወዳእታን ስለዘለዎ ቆልዑት ብዛዕባ ብርቱዕ ስምዒታቶም ንምግለፅ ይሕግዎም። ፅውፅዎይ ምንጋር፣ ደጊምካ ምንጋር ንዝጓንፎም ፀገማት ንምፍታሕውን ይሕግዎም ኢዩ።

ፅውፅዎይ ምንባብ፣ ምፅሓፍ፣ ንቆልዑት ምክፋል ምስ ደቅኹም ዘለኩም ርክብ ካብ ምምሕያሽ ኣለፉ ደቅኹም ዘለዎም ፀገማት ንምርዳእውን ኣዝዩ ይሕግዘኩም ኢዩ። ወድኹም ናይ ባዕሉ ታሪኽ ምፍጣሩ ብሰንኪ በኮረና ቫይረስ ብዛዕባ ዝፍጠር ጭንቀት ከሰላሰል ክሕግዩ ይኸእል ይኸውን። እቲ ዝፈጠሮ ታሪኽ ብጣዕሚ ዘጨንቆ ወ ድማ ናብ ዝኾነ መንቀራቕሮ ዝወሰደ እንድሕርዳኣ መሰሉኩም ኣብ መንጎ ኣቲኹም እቲ ዝፈጠሮ ታሪኽ ናብ ኣዎንታዊ ውፅኢ ዘለዎ ታሪኽ ክትቅይሩሉ ትኽእሉ ኢኹም። ናይቶም ቆልዑ ብርተዕን ፀገም ናይ ምፍታሕ ክእለቶምን ክንደየናይ ከምዘኾነ ናይ ምሕታት ኣጋጣሚውን ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ወድኹም ዝኾነ ፀገም ብናይ ዓርሱ መገዲ እንድሕር ፈቲሕዎ ብኸመይ ከምዘፈትሩን እዚ ናይ ምፍታሕ ክእለቱ ነቲ ተፈጢሩ ዘሎ ሽግር ንምፍታሕ ብኸመይ ክጥቀሙሉ ከምዘኸእል ክትሓትዎ ትኽእሉ ኢኹም።

5 ንባዕልኹም ለዋህ ኩኑ

ወጥሪ፣ ስግኣትን ውሽጣዊ ምርባሽን ኣብ ዝተወሰነ እዋን ምንባር ዘይተርፍ ኢዩ። ዘክሩ፣ እዚ ሎሚ ኣጋጢሙ ዘሎ ነገር ፍፁም ኣድሽ ነገር ኢዩ። ንባዕልኹምውን ንምርዳእ ዘሽግር ኢዩ። እዚ ሓቂ ተረዲእኹም ግና እቲ ዝተፈጠረ ነገር እንታይ ከምዘኾነ ንደቅኹም ብዕሊ ብምርዳእ ኣግዙዎም።

ብቆልዑ ዝምራሕ ገደብ ከምቲ ንምፅዋት ንፈለማ እዋን ክትጅምርዎ ከለኹም ንኡሽተይ ክትደናገሩ ትኽእሉ ኢኹም። ስለምንታይ መብዛሕትኡ ጊዜ ከምዚ ዓይነት ሓላፍነት ዝወስዱ ወለዲ ስለዘኾኑ። ሎሚ ግና እቲ ስልጣን ናብ ቆልዑት ስለዝተመሓላለፈ መደናገሪ ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ናይ ውሉድኩም ድልዮትን ናይ ምፅዋት ሜላን ንስኹም ካብቲ ዝለመድኩምን በቲ እትሓሰብዎ ተፈጥሯዊ መገዲ ንኸኸደልኩም ትደልዩ ትኹኑ። ይኹንምበር ብቆልዑት ዝምራሕ ገደብ ከምዘያድ ከቢድ ኮይኑ እንድሕር ረኺብኩም እዚ ገደብኹም መገዲ ክትግወቱ ክሕግዩኹም ናብ ዝኽእሉ ናይ ውልቂ ሓኪምኩም ወይ ካሊእ ብዓል ሞያ ሕክምና ኣዘራርቡ።



ብሕራዊ ማእኸል ኣይሊ ሰብ ንጥዕና ኣእምሮ ህግውንቲ National Workforce Centre for Child Mental Health (NWC) እዚ ብመንግስቲ ኣውስትራሊያ ሚኒስትሪ ጥዕና ብብሕራዊው መናእሰይትን መርሃ ግብሪ ጥዕና ኣእምሮ። ብገንዘብ ይሕገዝ።

መርበብ ኣበሬታና ሎማግንቲ ረእዩ።

**Emerging
minds.
com.au**

