



**የራስን አዕምሯዊ ስነ-
ልቦናዊና እና ማህበራዊ ጤንነት መጠበቂያ መንገዶች
በካራንታ ይንና ለይቶ ማቆያ ስፍራዎች ለሚቆዩ ሰዎች የተዘጋ
ጁ መልዕክቶች**

DRAFT

የመጀመሪያ ዕትም

**መጋቢት 2012
አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ**



ምስጋና

የኢትዮጵያህብረተሰብጤናኢንስቲትዩትየአዕምሮጤናየስነልቦናእናማህበራዊጉዳዮችአማካሪቡድን በኪራንታይንና ለይቶ ማቆያ ስፍራዎች ላሉና እንዲሁም ደግሞ የኮሮና ቫይረስ በሽታ ሕክምና ለሚከታተሉ ሰዎች

የራስንየአዕምሮጤናለመጠበቅየሚያስችልመመሪያበማዘጋጀቱቡድኑንሲያመሰግነውይፈልጋል። የአዕምሮጤናየስነልቦናእናማህበራዊጉዳዮችአማካሪቡድንጤናሚኒስቴርየኮሮናቫይረስወረርሽኝንየመቆጣጠር እናየመከላከልበተቋቋመውአማካሪካውንስልስርይገኛል። ይህ ካውንስልበሙያማህበራትቅንጅትየተቋቋመና በኢትዮጵያሕክምናማህበርየሚመራነው።

ጽሁፉን በማዘጋጀት የተሳተፉ፡፡

- ዶ/ር ሙላት አስናቀ (የስነልቦና ባለሙያ) - ዋናአዘጋጅ
- ፕሮፌሰርአታላይአለም(የስነአዕምሮ ሀኪም)
- ፕሮፌሰርፍሬወከፍያለው(የስነልቦናባለሙያ)
- ዶ/ርዋሴከበደ(የማህበራዊአገልግሎትባለሙያ)
- ዶ/ርመሰለመንግስተአብ(የማህበራዊ አገልግሎት ባለሙያ)
- ዶ/ርእንቁደረሰ(የስነአዕምሮሀኪም)
- ዶ/ርአዜብአሳምነው አለሙ(የስነአዕምሮሀኪም)
- ሄናክሃይሉ(የስነልቦናባለሙያ)



DRAFT

ማዕገም

ምስጋና 2

መግቢያ 4

አዕምሯዊ፣ ስነ-ልቦናዊና ማህበራዊ ጤንነትን መጠበቂያ ቁልፍ መልእክቶች 4

 ትክክለኛና በቂ መረጃዎችን ተገቢና ታማኝ ከሆኑ ምንጮች ማግኘት 5

 እቀድማ ቀድ 5

 ጤናማ የሆኑ የህይወት ዘይቤዎችን መተግበር 5

 ቀድሞ የነበሩ ማህበራዊ ግንኙነቶችን በተለያዩ አማራጮች ማስቀጠልና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ እርዳታ መጠየቅ 6

 አዎንታዊ የሆኑ የትግር መቋቋሚያ ዘዴዎችን መጠቀምና ጥንካሬን ማጎልበት 7

ዋቢ ጽሁፎች 7

DRAFT



መግቢያ

የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ በአብዛኛው የአለም ሀገራት በከፍተኛ ደረጃ እየተስፋፋ ይገኛል። በአገራችን ኢትዮጵያም መግባቱ ከታወቀበት ጊዜ ጀምሮ ቫይረሱ እንዳለባቸው የታወቁ ሰዎች ቁጥር በየጊዜው እየጨመረ ነው። በዚህምምክንያት የተለያዩ እርምጃዎች ተወስደው እየተተገበሩ ይገኛሉ። ተማሪዎች ወደ ትምህርት ቤቶቻቸው እንዳይሄዱ፣ ሰራተኞች ለአስፈላጊ ስራዎች ብቻ ካልሆነ በስተቀር ከቤታቸው እንዳይወጡ፣ ሰዎች እጆቻቸውን በየጊዜው እንዲታጠቡ፣ እንዳይጨባጠቡ፣ አካለዊ እርቀታቸውን እንዲጠብቁ፣ ስፖርታዊ ውድድሮችና በአካል በመገናኘት የሚደረጉ ስብሰባዎች እንዳይካሄዱና ጉዞዎች እንዲወሰኑ ተደርጓል።

ከእነዚህ እርምጃዎች በተጨማሪ ከሌላ አገር ተገዘው የሚመጡ፣ ቫይረሱ እንዳለባቸው ከተረጋገጡ ሰዎች ጋር ግንኙነት የነበራቸው ወይም ያላቸው፣ ለቫይረሱ የተጋለጡ ናቸው ተብለው የሚታሰቡ ሰዎች በለይቶ ማቆያ ስፍራዎች እንዲቆዩ እየተደረገ ይገኛል። ቫይረሱ እንዳለባቸው የታወቁትም አገግመው አስኪዎጡ ድረስ በልዩ ሁኔታ እንዲቆዩ ተደርጎ የህክምና ክትትል ይደረግላቸዋል።

እነዚህ የማቆያና የህክምና ተቋማት በመንግስት የሚመሩና ክትትል የሚደረግባቸው ሲሆን ለሚቆዩት ሰዎች አስፈላጊ አገልግሎቶች ይቀርባሉ።

ሰዎች በለይቶ ማቆያ ስፍራዎች እንዲቆዩ የሚደረገው የኮሮና ቫይረስ ስርጭት ወደ ሌሎች ሰዎች፣ የቅርብ ቤተሰቦችና፣ ለችግሩ የበለጠ ታላቁ የሆኑ የህብረተሰብ ክፍሎች ላይ እንዳይከሰትና የእነርሱን ደህንነት ለማስጠበቅ ታስቦ መሆኑን መረዳት ያስፈልጋል። በለይቶ ማቆያ ስፍራዎች የተወሰኑ ቀናትን ማሳለፍ ለሌሎች ትልቅ ጠቀሜታ ያለው መሆኑን መረዳትና ለዚህ ህማህበራዊ ሀላፊነት የተሞላበት ተግባር ተባባሪ መሆን አስፈላጊ ነው። የወረርሽኝን ስርጭት በመከላከል ሂደት ትልቅ አስተዋጽኦ እያበረከቱና በለይቶ ማቆያ ስፍራ መቆየት የብዙ ዎችን ጤንነትና ህይወት በመጠበቅ ሰብዓዊና ወገናዊ ሀላፊነትን መወጣት መሆኑን በጥልቀት መገንዘብ ያስፈልጋል። ክትትልና ህክምና ውክልቀብ ሂሳብ ለሰብአዊ ህይወትና ማህበረሰብ ጋር መቀላቀል ይቻላል።

በለይቶ ማቆያዎችና የህክምና መከታተያ ተቋማት ውስጥ በሚገቡበት ወቅት የጭንቀትና የመረበሽ ሜትሊፈጠር ይችላል። እነዚህ አሉታዊ ባህሪያት አድገው ከፍ ላሉ አእምሯዊ፣ ስነ-ልቦናዊና ማህበራዊ ችግሮች እንዳይዳርጉ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ዋናው የጥንቃቄ እርምጃ ደግሞ በለይቶ ማቆያ ስፍራዎችና የህክምና መከታተያ ተቋማት ውስጥ የሚያልፉ የተለያዩ የህብረተሰብ ክፍሎች ማድረግ የሚገባቸውን ነገሮች በመረዳት የራሳቸውን ጤንነትና ደህንነት በራሳቸው ጥረት እንዲጠብቁ ማድረግ ነው። ከዚህ በታች የእራስን የአዕምሮ ጤና ለመጠበቅ የሚያግዙ መልካሞች የተቀመጡ ሲሆን በተጠቀሱት ተቋማት የሚገኙ ሰዎች እነዚህን መልካሞች በሚገባ መከተላቸው አስፈላጊ ነው።

አዕምሯዊ፣ ስነ-ልቦናዊና ማህበራዊ ጤንነትን መጠበቂያ ቁልፍ መልእክቶች

የኮሮና ቫይረስ ስርጭትን ለመከላከል በኪራንታይንና ለይቶ ማቆያ ስፍራዎች ውስጥ እንዲቆዩ የሚደረጉና ቫይረሱ እንዳለባቸው የታወቁ ሰዎች እንደሁኔታውና አመችነቱ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን አዕምሯዊ፣ ስነ-ልቦናዊና ማህበራዊ ጤንነት መጠበቂያ ማህንገሮችን በሚገባ መከተልና መተግበር ይኖርባቸዋል።



ትክክለኛናበቂመረጃዎችንተገቢናታማነትከሆኑምንጮችማግኘት

- ከአለምየጤናድርጅት፣ የጤናሚኒስቴርናየኢትዮጵያህብረተሰብጤናኢንሰቲትዩትየሚገኙመረጃዎችንበሚገባበማዳመጥስ ለኮሮናቫይረስወረርሽኝምንነት፣ እንዴትእንደሚተላለፍናእንዴትመከላከልእንደሚቻልበቂግንዘቤማግኘት።
- ስለኮሮና ቫይረስ በጤና ሚኒስቴር የሚወጡ አዳዲስ መረጃዎችን መከታተልና የሚሰጡ መመሪያዎችን በአግባቡ መተግበር።
- የበዛጭንቀት፣ ፍርሀትንና ስጋትን ለማስወገድስለኮሮናቫይረስየሚወጡመረጃዎችንከተረጋገጠምንጭ በቀን አንድ ወይም ሁለት ጊዜ ብቻመርጦ መከታተል።
- ምቹትን ሊነሱ ከሚችሉ ያልተረጋገጡና የጭምጭምታ ወራዎች ራስን ማራቅ።
- የጤና ባለሙያዎችና የለይቶ ማቆያ ሠራተኞች የሚሰጧቸውን መመሪያዎች በመረዳት ሁል ጊዜ ለድንገተኛ ሁኔታዎች ራስን ዝግጁ አድርጎ መጠበቅ።

እቀድማቀድ

- በአብዛኛው በኪራንታይን ስፍራዎች የሚቆይበት ጊዜ የታወቀ በመሆኑ እነዚህን ቀናት በምን ሁኔታና ምን ምን ተግባራትን በማከናወን ማሳለፍ እንደሚያስፈልግ እቅድ ማውጣት። ለምሳሌ የሚነበቡ ጽሁፎችን ማንበብ ወይም የሚጻፉ ነገሮችን መጻፍ ሊሆን ይችላል።
- ድንገተኛ የሆኑ ነገሮች ቢከሰቱ (ለምሳሌ ያልተለመዱና ያልተጠበቁ የህመም ምልክቶችና ስሜቶች) ወዲያውኑ በማቆያው ላሉ ለሚመክሰታቸው አካላት ወይም ለቅርብ ሰው መንገር እንደሚያስፈልግ ማወቅና ቀድሞ ማቀድ ።
- የጭንቀትና የአእምሮ ውጥረት ስሜቶች ሲያጋጥሙ የትኞቹ የጭንቀትና አእምሮ ውጥረት መቋቋሚያ ስልቶችን መጠቀም እንደሚያስፈልግ ማቀድ። ለምሳሌ በተፈቀደበታአካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ወይም ደግሞ ለቅርብ ሰው ደውሎ መነጋገርና መፍትሄ መፈለግ ሊሆን ይችላል።

ጤናማየሆኑየህይወትዘይቤዎችንመተግበር

- በለይቶ ማቆያ ማዕከላት የሚያሳልፉትን ጊዜ ከአሁን በፊት ሊያከናወኛቸው የሚፈልጓቸውን ተግባራትና በጊዜ እጥረት ምክንያት መፈጸም ያልቻሏቸውን ነገሮች ለመከወን እንደጥሩ አጋጣሚ መውሰድና መጠቀም።
- ጤናማ የሆኑ የአኗኗር ዘይቤዎች ማለትም በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፣ አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ፣ በቂ እንቅልፍ ማግኘትና፣ እረፍት ማድረግ በሽታን ለመከላከልና በሽታም ከተከሰተ በኋላ ለመቋቋም ትልቅ ሚና እንዳላቸው መገንዘብ አስፈላጊ ነው። እነዚህን መከተል ሁልጊዜም ጥሩ አካላዊ ንቃትና ብቃት ላይ ለመሆን ከፍተኛ አስተዋጽኦ አላቸው።
- የተለመደውን የአመጋገብ ሁኔታ ሰዓት ጠብቆ መመገብና በሁኔታዎች ምክንያት የምግብ ፍላጎት ቢቀንስ እንኳን ከተለመደው የመመገቢያ ሰዓትና መጠን ውጭ መሆን ጉዳት እንደሚኖረው ተገንዝቦ በአግባቡ የአመጋገብ ሁኔታ መቀጠል።
- ቢቻል በየቀኑ ካልሆነ ደግሞ ከሳምንቱ በአብዛኛዎቹ ቀናት አካልን ዘና የሚያደርጉ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ። ወደ ውጭ ወጥቶ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ ሁኔታዎች ባይፈቅዱም እንኳን ባሉበት ክፍል ውስጥ በመቆየት የሚችሉ በርካታ



የእንቅስቃሴ አይነቶች አሉ። በክፍል ውስጥ በመሆን የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን በማንቀሳቀስ፣ በማሳሳብ፣ በመተጣጠፍ፣ ፑሽ አፕ በመሥራት እና መጠነኛ የሆኑ ሌሎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ይቻላል። በጥልቀት በመተንፈስና ጡንቻዎችን በማፍታት አካልና አእምሮን ዘና ማድረግ ጠቀሜታቸው የጎላ ነው። በተለይ ጭንቀት፣ ውጥረትና የመደበት ስሜቶች ሲያጋጥሙ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ከገቡበት አሉታዊ ስሜቶች ውስጥ ለመውጣት ትልቅ ጠቀሜታ እንዳላቸው በመረዳት መተግበር ያስፈልጋል።

- በቂ እንቅልፍ ማግኘት ለአካላዊና አእምሯዊ ጤንነት አጅግ በጣም ወሳኝ ነው። በመሆኑም ቀድሞ ከነበረው የእንቅልፍ ሁኔታ ባልተለየ መንገድ ወይም በቀን በአማካይ ከ7-8 ለሚሆኑ ሰዓታት በቂ እንቅልፍ ማግኘት ጠቃሚ ነው። እንቅልፍ በተፈለገበት ጊዜ እንዲመጣ ለማድረግ ማንበብና አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ይጠቅማሉ። አካላዊ እንቅስቃሴ የሚደረገው ቀንላይ ወይም ወደ አልጋከመሄዳችን በያንስ ሰዓት ሰአታት አስቀድሞ መሆን አለበት።
- በየቀኑ ለአእምሮ የሚያዘናኑና የደስታ ስሜትን የሚፈጥሩ ተግባራትን ማከናወን። ለምሳሌ በቀላሉ ሊገኙና ሊደረጉ የሚችሉ ተግባራትን በመምረጥ መጽሀፍ ማንበብ፣ ሙዚቃ ማዳመጥ፣ ፊልም መመልከት ይቻላል።
- የተለመዱ የዕለት ተዕለት ተግባራትን በተለመደው መንገድ ማስኬድ። ለምሳሌ ጠዋት ከእንቅልፍ መንቃት፣ መታጠብ፣ ቁርስ መብላት የተለመዱ ነገሮች ሲሆኑ በለይቶ ማቆያ ውስጥም በተለመደው መንገድ ሊከናወኑ ይችላሉ። የተለመዱ የቀናት ውሎ ተግባራትን የሚያስቀይሩ ነገሮች ካሉ ደግሞ ጤናማና ጠቃሚ የሆኑ አዳዲስ እንቅስቃሴዎችን ማከናወን ያስፈልጋል። ለምሳሌ ወደ ሥራ ቦታ መሄድና የተለመደውን ተግባር ማከናወን አይቻልም፤ በመሆኑም በእነዚህ ፋንታ ሌላ ነገር ማሰብና ማከናወን ይቻላል። ያለውን ጊዜ በመከፋፈል ለማንበብ፣ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ፣ ሙዚቃ ለማዳመጥ እንዲሁም ደግሞ ከቤተሰብ፣ ከጓደኛና ከስራ ባልደረቦች ጋር በስልክ ወይም በሌላ አማራጭ መገናኛ መንገዶች በመጠቀም በመገናኘት መዋል ይቻላል።
- የአልኮል ይዘት ያላቸውን መጠጦችና ሌሎች ተያያዥ ነገሮችን ጎጂነታቸውን በመገንዘብ ከመውሰድ መቆጠብ ያስፈልጋል።

ቀድሞ የነበሩ ማህበራዊ ግንኙነቶችን በተለያዩ አማራጮች ማስቀጠልና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ እርዳታ መጠየቅ

- ከቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች፣ የስራ ባልደረቦችና ሌሎች በህይወት ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ካላቸው ሰዎች ጋር የተለያዩ አማራጭ የመገናኛ መንገዶችን (ስልክ፣ አ.ሜይል፣ ፌስቡክና ሌሎችም) በመጠቀም መገናኘት የውስጥ ስሜቶችን መግለጽና ሀሳቦችን መለዋወጥ የአዕምሮ ጭንቀትንና ውጥረትን ለመቀነስና ለመከላከል አይነተኛ ሚና ያላቸው መሆናቸውን መገንዘብና መተግበር ያስፈልጋል። በተለይ ሰዎች ያልጠበቁቸው ችግሮች ሲያጋጥሟቸውና የብቸኝነትና የመገለል ስሜቶች ሲሰሟቸው ስሜታቸውን የሚረዱና ድጋፍ የሚያደርጉላቸው የቅርብ ሰዎች ያስፈልጓቸዋል።
- በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ሆነው በለይቶ ማቆያ ስፍራዎች ከነበሩና ካሉ ሰዎች ጋር ጥንቃቄን ባገናዘበ መልኩ መገናኘትና ልምድ መለዋወጥ ጠቀሜታዎች አሉት። ለምሳሌ አንዳንድ ሰዎች የሚያሳዩባቸውን ስሜቶች ሌሎች ሰዎች ላይ እንደሚይታዩና በእነርሱ ላይ ብቻ የተከሰቱ እንደሆኑ ሊያስቡ ይችላሉ። አሉታዊ የሆኑ ስሜቶች እነርሱ ላይ ብቻ እንደሚከሰቱ ካሉበት ደግሞ ችግሩ የባለ ይሆናል። ስለሆነም በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ካሉ



ሰዎች ጋር መገናኘት ችግሩ የነርሱ ብቻ እንዳልሆነ ከመረዳታቸውም በላይ የተሻሉ የችግር መፍቻ መንገዶችንና ልምዶችን ከሌሎች ለመማር ጥሩ አጋጣሚን ይፈጥራል።

- ከራስ አቅም በላይ የሆነ የስሜት መለወጥ፣ የአዕምሮ ውጥረትና ጭንቀት ወይም የተለየ የጤና ችግር ካጋጠመ በለይቶ ማቆያ ስፍራ ወስጥ ላሉ አስተባባሪዎችና የጤና ሁኔታን በየጊዜው ለሚከታተሉ የጤና ባለሙያዎች በማሳወቅ ሙያዊ ድጋፍ ማግኘት ተገቢ ነው።
- የተለያዩ ቁሳቁሶችን በሚፈልጉበት ጊዜ ለቤተሰብ አባል ወይም ለሌላ የቀርብ ሰው በማሳወቅ እርዳታ ማግኘት።

አዎንታዊ የሆኑ የችግር መቋቋሚያ ዘዴዎችን መጠቀምና ጥንካሬን ማጎልበት

- አዎንታዊ የሆኑ የአእምሮ ውጥረት መቀነሻ መንገዶችን ለምሳሌ አካላዊ እንቅስቃሴ በማድረግ፣ እንደ እምነቱ ሁኔታ በመጸለይ፣ ለቅርብ ሰው ችግርን በማጋራት የሚያጋጥሙ ፈታኝ ሁኔታዎችን ማሳለፍ።
- ቀደም ብሎ ያጋጠሙ ችግሮችን ለመፍታት ጥቅም ላይ የዋሉና ውጤታማ የነበሩ የችግር መፍቻ ክህሎቶችን አሁን የሚያጋጥሙ ችግሮችን ለመፍታት መጠቀም።
- ብዙውን ጊዜ ስለኮርና ቫይረስ ችግር በማሰብና በመጨነቅ ከማሳለፍ ይልቅ አዕምሮን ከሚረብሹ ነገሮች ሊያወጡ የሚችሉ ሌሎች ተግባራትን ማከናዎን ይገባል።
- የሰው ልጆች በተለያዩ ጊዜያቶች በርካታ ችግሮችንና ውጣ ውረዶችን የሚያሳልፉና ብዙዎቹም ችግሮቹን ተቋቋመው ማለፍ የሚችሉ መሆናቸውን ልብ ማለት ያስፈልጋል። ሰዎች ከሚከሰቱ አዳዲስ ሁኔታዎች ጋር እራሳቸውን የማመሳሰልና የማለማመድ ችሎታዎች አሏቸው። ነገሮች ከቁጥጥራችን ውጭ እንደሚሆኑና ሊከሰቱ የሚችሉ መጥፎ ሁኔታዎችን ከማሰብ ይልቅ ሁኔታዎች የተሻሉ ሊሆኑ እንደሚችሉ ማሰብ ችግርን ለመቋቋም የበለጠ ብርታት ይሰጣል። የተለያዩ አገራት መንግስታት፣ የሚመለከታቸው ድርጅቶች፣ የጤና ባለሙያዎችና ሳይንቲስቶች ለኮርና ቫይረስ ወረርሽኝ መፍትሄ ለማምጣት ሌት ተቀን እየሰሩ መሆኑን በመረዳት ተስፋ ማድረግ የሚያጋጥሙ ችግሮችን ተቋቋሞ ለመሻገር ጠቃሚ ነው።

ዋቢ ጽሁፎች

1. IASC MHPSS (Feb, 2020). Briefing note on addressing mental health and psycho-social aspects of COVID-19 Outbreak
2. New York State Office of Mental Health (March 16, 2020). Feeling Stressed About Coronavirus (COVID-19). Managing Anxiety in an Anxiety-Provoking Situation.
3. Partners in Health (Mar 16, 2020). 10 Mental Health Tips for Coronavirus Social Distancing.
4. WHO (March, 2020). Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak

