

**ጭንቀትን (ሻቆሎት) ጸቕጥን ብኸመይ ነውድግድ፤
How do we manage Anxiety and Stress?**

ብ18 መጋቢት, 2020 ኣብ 4NBC_NEWYORK ካብ ዝተሓትመ ጽሑፍ ተተርጉሙ ዝተጻለወ መጋቢት 21, 2020

Mehari Zeregabre Yihdego
Pharmacist,
Former Pharmacovigilance officer, MoH-Eritrea
tesilovic@gmail.com



ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19 ክፈጥሮ ዝኸለል ሻቆሎትን ጸቕጥን ፍሉጥ እዩ። ኣብቲ ሕማም ዘሎካ ስግኣትን ሻቆሎትን ካብ መጠን ንላዕሊ ብምዃን ከቢድ ናይ ስነኣእምሮ ጸቕጢ ክገብሩልካ ይኸእሉ እዮም። ነዚ ሻቆሎትን ጸቕጥን ብዝግባእ መንገዲ እንተደኣ ከነማእዘኖ ክኢልና ግና ኣብ ውልቃዊ ህይወትና፡ ህይወት ብቐጥታ ምሳና ዝነብሩን ኣብ ከባቢና ዝነብር ሕብረተሰብን ሓያል ዝኾነ እወታዊ ውጽኢት ኣለዎም።

ነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣብ ከባቢኡ ንዝፍጠር ጸቕጥን ጭንቀትን ብዝተፈላለየ መንገዲ ግብረ መልሲ ይህበሉ። እዚ ድማ ብመሰረቱ ኣብ ድሕረ ባይታ ናይቲ ውልቀሰብ ዝምርኮስ ኮይኑ ኢና ንረኽቦ። እዚ ድሕረ ባይታ እምበኣር ኣብ መንጎ እቶም ኣብቲ ከባቢኻ ምሳኻ ሓቢሮም ዝነብሩ ሕብረተሰብ ከም ቀንዲ መለለዮኻ ኮይኑ ኣባኻ ዝንጸባረቕ ባህሪ እዩ።

ኣብ ሓደ ሕብረተሰብ እምበኣር እቶም ብምኽንያት ለበዳ ተላባዕቲ ሕማማት ኣብ ከቢድ ስነኣእምሮኣዊ ሻቆሎት ክኣትዉ ዝኸእሉ እዞም ዝሰዕቡ እዮም፡-

- **ዕድመ** ዝደፍኡ
- **ሕዳር ሕማም** ዘለዎም
- ህጻናትን ኮተቴ መንእሰያትን (ክሊ **ዕድመ** 13-19)
- ነዚ ሕማም ንምቁጽጻር ኣብ ቅድመ ግንባር ኮይኖም ዝቃልሱ ዘለዉ **ሰብ ሞያ ጥዕናን** ካልኣትን

- ኣቕዲሞም ናይ **ስነ ኣእምሮ ሕማማት** ዝሰቑዩ ዝነበሩን ዝተፈላለዩ **ወልፍታት** ዘለዎም ውልቀሰባትን

ብምኽንያት ለበዳ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ክሰዕቡ ዝኸእሉ ጸቕጥታትን ሻቆሎትን

- ጥዕና ናይ ምስኣን **ፍርሒ** (ገዛእ ርእሰኻ፡ መቐርብካን ፈተውትኻን)
- ምልውዋጥ ኣብ ኣመጋግባን ሰዓታት ድቃስን
- **ስእነት ድቃስን** ኣድህቦ/ትኩረት ምጥፋእን
- **ምግዳድ ሳዕቤናት ሕዳር ሕማም**
- ካብ ንቡር ዓቕን ንላዕሊ ምጥቃም ወልፍታት (ኣልኮል፡ ሸጋራ፡ ሻሂ፡ ቡንን ካልኣት ነገራትን)

ኣቕዲሞም ናይ ስነኣእምሮ ጸገም ዝነበሮም ውልቀሰባት፡ ኣብዚ ሕጂ እዞንውን እንተኾነ ሓድሽ ወይ ድማ ተደራቢ ተጽዕኖ (ጸገማት) ናይ ስነኣእምሮ ክጋጥሞም ስለዝኸለል፡ ኣቕዲሞም ዝወሰድዎ ወይ ዝጥቀሙሉ መድሃኒት እንተደኣሃልዩ፡ ብግቡእ ክከታተልዎ ይግባእ።

ሓደ ውልቀሰብ እምበኣር ገዛእ ርእሱ ካብ ስነኣእምሮኣዊ ጸቕጢ ሓራ ብምዃን፡ ኣብ ከባቢኡ ንዝርከቡ (ኣባላት ስድራ፡ ኣዕሩኽ ወይ ድማ ማሕበረ ኮም) **ኣርኣያ ክኸውንን ሞራላዊ ምብርታዕ** ክፈጥርን ይግባእ። ስለዚ ገዛእ ርእሰኻ ካብ ሻቆሎትን ኣእምሮኣዊ ጸቕጥን ናጻ ንምግባር ክሕግዙ ዝኸእሉ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝፈላለ እኳ ኣንተኾነ፡ እዞም ዝሰዕቡ ግና ከም መሰረታውያን ነጥብታት ክንርእዮም ንኸእል፡-



- ንዝተወሰነ ጊዜ ዜናታት ካብ ምክትታል ክትርሕቑ ይግባእ። ምዕባሊታት ክትከታተል ኣድላዩ ኣብ ዝኾነሉ እዞን እቶም ከም መወከሲ ትጥቀሙሎም ማዕከናት ዜና ኮኑ ማሕበራ ሜዲያታት ንተግዘብቶም ርጡብን ተጨባጥነት ዘለዎ ሓበሬታ ዝፍንዉ ምዃኖም ከተርጋግጽ ይግባእ። ንሃልኪ ጊዜ ጥራይ ዘይኮነ፡ ተግዘብቲ ንምድንጋር ኮነ ኢልካ ዝሰረሓሎ ሸርሒ ከምዘሎ ብዘይምስትውዓል ክትከውን ኣይግባእን።

- ጥዕና አካላትን ጠብቆ ተከታታይ። እዚ ንምግባር ስሩዕ ዝኾነ ፎኪስ **አካላዊ ምንቅስቃስ** እንዳዘውተርካ ንጥዕናኻ ዘይሃሊ **አመጋግባ** ክትክተልን፡ ሰዓታት ድቃስ ድማ ሕሉው ክኸውንን ይግባእ።
- ኣብ ምሉእ መዓልቲ ክትገብርም እትክእል ባህ ዝብሉኻ ንጥፊታት (Hobby) ብምስትብሃል፡ **ብዘየሰልፉኹ መንገዲ እንዳቆያየርካ** ክትትግብርም ፈትን። ሓደ ዓይነት ንጥፊት ብተደጋጋሚ ምስትፍጽም ኣሰልጫውን፡ ጸቕጢ ዝፈጥር ስለዝኾነ ምስ ኣባላት ስድራኻ ኮይንካ እንዳቆያየርካ እትዘናጋግሉ ኣጋጣሚታት ክትፈጥር ፈትን።
- ምስ እትኣምናም ሰባት ብዛዕባ ስክፍታታትካን ህሉው ኩነታትካን **ከይሓገእካ ተዘራረብ**።

ኩነታት ስነ-ምግባርኻ ኣብ ኣሰካፊ ኩነታት ኣሎ ኢልካ እንተጠርጠርካ ብዘይወዓል ሕደር ሓገዝ በዓል ሞያ ጥዕና ስነ-ምግባር ክትሓትት ከምዘለካ ዘክር። ሓገዝ እትረኽበሉ መንገዲ ምስቲ ህሉው ኩነታት ብምዝማድ ንገዛእ ርእሰኻን ከባቢኻን ኣብ ሓደጋ ብዘየእቱ መንገዲ ክፍጸም ስለዘለዎ፡ ምስ በዓል ሞያ ጥዕና ስነ-ምግባር ብቴሌፎን ክትዘራረብ እኹል እዩ።

ጸቕጢ ኮነ ስክፍታት እምበኣር ብኸመይዮ ክውገድ ዝከኣል፡

ሓቀኛ ሓበሬታ ብዛዕባ ለበዳ ተመሓላለፍቲ ሕማማት (ኮቪድ-19) ምክትታልን ንዘድልዮም ድማ ምሕባርን። እዚ ብዓንደ ርእሱ ብዛዕባ ህሉው ኩነታት ቅኑዕ ሓበሬታ ክትቐበልን ከተመሓላለፍን ጥራይ ዘይኮነ፡ ምስቲ ተማሓላላፊ ሕማም ተተሓሒዞም ዝኾኑ ኣቐዲምካ ካብቲ ሕማም ናይ ምክልኻል ኣገባባት፡ ምፍቀስ ኮነ ካልኣት ኣገደስቲ ሓበሬታታት ብዘይተዛብዑ መንገዲ ተቐቢልካ ህይወትካ ንምድሓን ንክትጥቀመሉም ዮኸእለካ።

ቅኑዕ ዝኾነ ሓበሬታ ምትሕልላፍን ምቕባልን ሓላፍነት፡ መሰልን ናይ ነፍሲ ወከፍ ዜጋ ምዃኑ ብምስትብሃል፡ ዘይተደልዮን ዘይነጸረን ሓበሬታ ካብ ምውፋር ክትቁጠብ ይግባእ። እዚ ብምግባርካ ገዛእ ርእሰኻን ከባቢኻን ካብ ጸቕጥን ሻቕሎትን ሓራ ክትገብር ትክእል። ሰባት ድማ ኣባኻ ዘለዎ እምነት ክብርኻን ምሳኻ ንምዝርራብ ማዕጻም ኣርሕዮም ክቐበሉኻን ክትርኢ ኢኻ።

ምኽሪ ንወለዲ

ኣብ ከምዚ ዝበለ እዋን፡ ህጻናት ኮኑ ኮተቴ መንእሰያት (teenagers) ወለዶም ከመይ ከምዝሰግርዎ ወይ ድማ ብኸመይ ይብድህዎ ከምዘለዉ ብቀረባ ብምክትታል፡ ንሶምውን ብተመሳሳሊ ኣብነቶም ተኸቲሎም እዮም

ዝሰዕቡ። ስለዚ ወለዲ ኮኑ ኣለይቲ ኣብ እዋን ለበዳ ኮቪድ-19 ክርእይዎ ዝግባእ ህድኣትን ሞራላዊ ብርትዕን ኣብ ውልዶም ኣዝዮ ዓቢ ጽልዎ ከምዘለዎ ተረዲእም ብጥንቃቄ ክመላለሱ ይግባእ። ወለዲ ኮኑ ኣለይቲ ንገዛእ ርእሶም ተዳልዮም፡ ነቶም ካብኦም ዝጸበዩ ህጻናትን ኮተቴ መንእሰያትን ቀጻሊ ክምዕዱን ከበራትዑን ይግባእ።

ኩሎም ህጻናትን ወይ ኮተቴ መንእሰያትን ንጸቕጢ ብሓደ ዓይነት ኣገባብ ወይ መልክዕ ከምዘይብድህዎ ክንዝክር ይግባእ

ገለ ካብቲ ዝተፈላለዩ ዘንጻባርቕዎ (ዝለዋዋጥ) ባህርያት እምበኣር፡-

- **ቀጻሊ ምብካይን** ቀጨውጨው ምባልን ኣብቶም ብዕድመ ንኣሽቱ ውሉዳት
- ምስ ምጉባዝ ሓዲጎም ዝነበሩ ባህርያት ክምለስዎ ልዑል ተኸእሎ ኣሎ (ኣብ እዋን ድቃስ **ኣብ ዓራት ምሻን**)
- ንንውሕ ዝበለ እዋን ዝኸይድ **ሻቕሎትን ጓሂን**
- **ዘይንቡር ባህርያት ድቃስን አመጋግባን**
- **ቁጥዕን** ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ምዃንን ኣብ ኮተቴ መንእሰያት
- ትሑት **ብቕዓት** ኣብ ደረጃ ትምህርትን፡ ተገዳስነት ኣብ መጽናዕትን
- ምጉዳል ትኹረትን ኣቕልቦን (ኣድህቦ)
- ምጉዳል ተገዳስነት፡ ዋልዎን ቅድሚ ሕጂ ባህ ዝብሎም ዝነበረ ነገራትን ንጥፊታትን
- ዘይንቡርን ዘይተጸበይዎ ሕማም ርእስን ቃንዛ ካልኣት ክፍሊ ኣካላትን
- ምጥቃም ኣወለፍቲ ነገራት (**ኣልኮል፡ ሽጋራ ትምባኽ ሓሽሽ**)

ንምሕጋዞም ንምድጋፎምን ክግበር ዘለዎ ነገራት



ወለዲ እምበኣር ምስ ህጻናትን ወረጠባታትን ውሉዶም ግዜ ፈልዮም ብዛዕባ ኮሮና-19 ኮነ ካልኣት ተመሓላለፍቲ ሕማማት **ብግሉጽነትን ክርድኦም ብዝክእል መንገድን** ክዘራረቡ ይግባእ። ዓቕምም ብዘፍቅዶ ድማ መባእታዊ ሓበሬታት ብዛዕባ ተመሓላለፍቲ ሕማማት፡ ዝመሓላለፍሉ ኣገባባትን፡ ንምክልኻሎም ክግበር ዘለዎ

ስጉምትታትን ከሕብርዎም፡ እንተኾነ ግና ኣደናገርቲ ዝኾነ ወረታት ከወግዱ ምዝካር ይድሊ።

እዚ ብምግባርና ውሉድና ውሕስነት ከምዝስምዎም ከንጉብር፡ መጠኑ ዘይሓለፎ ጻቕጢ ምስዝስምዎም ድማ ንቡር ተርእዮ ከምዝኾነ ኣረዲእና ከነህድኡም ይግባእ። ብተወሳኺ ኣብ ከምዚ ዝበለ እዋን፡ ከም ወለዲ (ኣለይቲ) ሓቅታት ከይሓባእና፡ ዝስመዓና እዋናዊ ጻቕጢ ብኸመይ ንብድሆ እንዳኣዘንቶና ብኣብነት ከንመርሖም ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

እዚ እንዳገበርካ ድማ፡-

- ዝእርእስኻን ኣባላት ስድራኻን ካብ ዘይተደልዩ ሓበሬታታት ንምውጋድ ኣብ መራኽቢ ብዙሓን ኮኑ ማሕበራዊ መራኽቢታት (social media) እተሕልፍዎ ግዜ ገደብ ከትገብረሉ ፈትን። ህጻናትን ኮተቴ መንእሰያትን ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ንዝረኽቡዎ ሓበሬታ ብግቡእ ክርድእዎን ከትንትንዎን ስለዘይክእሉ፡ ናብ ዘይተደልዩ ፍርሕን ሻቕሎትን ብቐሊሉ ክኣትዉ ከምዝኽእሉ ዘክር። ዝእርእስኻውን እንተኾነ ክርደኣካ ዘይክእል ሳይንሳዊ መጽናዕትታት ኮነ ከትዓት ከተወግድ ይግብኣካ።

ብፍላይ ንምክልኻል ምፍባስ ኮነ ካልእ ንተመሓላለፍቲ ሕማማት ዝምልከት ሓበሬታታት ከምእድላይነቶም ካብ እመናት ምንጭታትን ናይቲ እትነብረሉ ክባቢ ትካላት ሚኒስትሪ ጥዕና ጥራይ ከትውከስ ይግባእ



- ቅድሚ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ምቅልቓሎም እትገብሮም ዝነበርካ ልምድታት ኣብ ቤትካ ኮይንካ ከትቅጽሎም እትኸእለሉ መንገድታት ኣጣጥሑ። ንኣብነት ብምኽንያት ኣዋጅ ቤት ትምህርቲ ምስዝዕጸ፡ ኣብ ቤትካ ኮይንካ ዓቕምኻ ብዘፍቅዶ ውሉድካ መስርሕ ምምሃርን ምስትምሃርን ከምዝቅጽሉ ከትገብር ይግባእ። ብተወሳኺ ከም ስእሊ፡ ሙዚቃ፡ ምንቅስቃስ ኣካላትን ካልኣት ህድኣት ዝፈጥሩ ኣዘናጋዕቲ መደባትን ከትፈጥር እውን ይከኣል እዩ።
- ከም ወላዲ ወይ ኣላዩ ብኣርኣዩ እንዳተመላለስካ እኹል ዕረፍቲ ከትወስድ፡ ጥዕና ዝህብ ኣመጋግባ

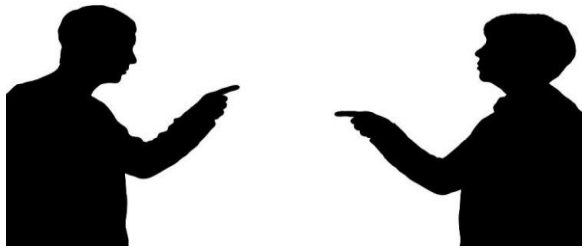
ከትከተልን ፍኹስ ዝበለ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ከተዘውትርን ይግባእ።

- ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ይኹኑ ካባኻ ርሒቕም ዘለዉ ኣባልት ስድራ (ኣዕሩኽ) ቀጻሊ ብምድውዋል ከትራኹብን ደሃይ ሓድሕድ ከትለዋወጥን ድማ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ምኽሪ ንወሃብቲ ሓገዝ ወይ ኣገልግሎት

ኣብ እዋን ለበዳ ተመሓላለፍቲ ሕማማት (ኮቪድ-19) ከም ወሃብቲ ኣገልግሎት ወይ ኣለይቲ (ወለዲ) ኮይኖም ዝሰርሑውን እንተኾነ ካብ ጻቕጥን ጭንቀትን ነጻ ኣይኮኑን። እዞም ክፋል ሕብረተሰብ ብተወሳኺ ብሰንኪ ኣብ ስራሕ ዘጋጠሞም ድኻምን ብድሆታትን ድሕሪ ምቁጽጻር እዚ ለበዳውን እንተኾነ ኣብ ከቢድ ስነኣእምሮኣዊ ጻቕጥን ጭንቀትን ክኣትዉ ይረኣዩ እዮም።

- ድሕሪ ለበዳ ከጋጥም ዝኸኣል ጻቕጥን ጭንቀትን ንቡር ምጂኑ ዘክር
- ምልክታት እዚ ኣጋጣሚ ኣጸቢቕካ ከተለልዮም ይግባእ። እዞም ምልክታት ድማ ኣካላዊ ድኻም (ኣካላዊ ሕማም)፡ ስነኣእምሮኣዊ ነውጺ፡ ፍርሒ፡ ጣዕሳን ካልኣትን የጠቓልሉ።
- ምስ ኣባላት ስድራኻ (ናይ ቀረባ ኣዕርኹትኻ) ብምጂን ካብዚ ድሕሪ ለበዳ ዝሰዕብ ጻቕጢ ንምውጻእ ምቹእ ግዜን ቦታን ፈሊኻ ተበግሶ ውሰድ።
- ኣብ ብሕትኻውን እንተኾነ ባህ ዝብሉኻ ንጥፈታት (ኣካላዊ ምንቅስቃስ፡ መጽሓፍ ምንባብ) መድብ።
- ሸፈነ ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19 ካብ ዝህባ ማዕከናት ዜናን ማሕበራዊ መራኽቢታትን ዕረፍቲ ውሰድ።
- ድሕሪ ለበዳ እዚ ሕማም፡ ንካልኣት ሕሙማት ኮነ ኣባላት ስድራኻ ኣብ ምእላይ ትጽግም እንተሃሊኻ ወይ ድማ ልዕሊ ዓቕምኻ ምስዝኸውን (ኮይኑ ምስዝስመዓካ)፡ ብቐልጡፍ ሓገዝ ሕተት።



ምክሪ ነቶም ካብ ውሽባ ወዲአም ዝወጹ

ምትሕልላፍ ለበዳ ሕማም ንምክልኻል ብውሳኔ ሰብ ሞያ ጥዕና ዝግበር ናይ ምውሻብ መስርሕ ኣዝዩ ሓጋዚ እኳ እንተኾነ ኣብ ልዕሊ ነዚ መስርሕ ዝተቐልዑ ውልቀሰባት ዘስዕቦ ጸቕጥን ሻቕሎትን ግና ኣዝዩ ዓቢ እዩ። ዋላ እኳ ካብ ተመሓላልፊቲ ሕማም ናጻ ኢኻ ተባሂልካ እንተወጻእካ፡ ኣብ ውሽባ እንክለኻ ኮነ ድሕሪ ምውጻእካ ዝስምዑኻ ስምዒታት ግና ዝተፈራረቐ እዮም። ገለ ካብቶም ስምዒታት፡-

- ዝተፈራረቐ (ዝተሓወሰ) ስምዒት
- ፍርሒ ብዛዕባ ኩነታት ጥዕናኻን፡ ጥዕና ስድራቤትካን
- ብምክንያት ባዕላውን ብሓካይም ዝግበር ምልክታት ንምርካብ ዝግበር ቀጻሊ ክትትል ዝስዕብ ፍርሕን ጸቕጥን
- ሸሕኳ ንስኻ ነዚ ለበዳ ንምቁጽጻር ዝከላለካ እንተገበርካ፡ ፍርሒ ዘበገሶ ተነጽሎ ካብ ወገን ስድራቤትካን ናይ ቀረባ ኣዕሩኽትኻን ኣብ ከቢድ ሓዘን፡ ሕርቃንን ዓቕሊጽብትን ከውድቕካ ይኸእል እዩ።
- ኣብ እዋን ውሽባ ከም ንቡር ክሰርሕ እኸእል ኔረ እየ ካብ ዝብል ሓሳብ ዝብገስ ናይ #ጣዕሳ ምልክታት ምርኣይ



ሀጻናትን ኮተቴ መንእሰያትን ድማ ምስቶም ውሽባ ወዲአም ዝወጹ ኣብ ምግርጫው ክኣትዉ ከምዝኸእሉ ኣብ ግምት ኣኣቲናዮ ክንጸንሕ ከምዘለናን ግቡእ ሓገዝ ከነበርክተሎምን ድልዎት ክንከውንን ይግባእ።

ምንጪ ጽሑፍ፡ <https://www.nbcnewyork.com/news/coronavirus/covid-19-guide-how-to-manage-stress-and-anxiety/2331439/>