

ናይ ስነ ኣእምኖ ጥዕናን ኮረና ቫይረስን (COVID-19)

ኣብዚ እዋን ኣንጻርዚ ቀዛፊ ሕማም ተላባዕ ኮሮና ቫይረስ፣ ብኸመይ ስነኣእምራዊ ሓይሊ ንድልብን ኣእምሮና ነሓይል?

ኣብዚ ጽንኹር እዋን ዘሻቅል ዜና ሰሚዕና ሻቅሎትና ክብ ከምዝብል ኣብ ግምት ብምእታው፡ ኣገዳስነት እዩ ጥዕና ኣካላትናን / ጥዕና ኣእምሮናን ክንሕሉው፡

ናይ ስነ ኣእምሮ ሓካይም (Santépsy) ዝህቡና ዘለው ምኽሪ፡

ብኸመይ ጥዕና ኣእምሮና ንሕሉ ኣብዚ ኩልሰብ ኣብ ገዛ ተዓጽይሉ ዘሎ እዋን፡

እዚ ዝወሃበና ምኽሪ ካብ ብዙሓት ኪኢላታት ዝተዋህበናን ዝተኣከበን ሓበሬታ እዩ፡፡

1) « ብኸመይ ስነ ኣእምራዊ ቅድመ ምድላው ንገብር »

- ንዘጨንቀና ሓሳባት ከም ፍርሂ/ሕማም ቦታ ኣይንሃብ፡፡
- ንጭንቀትን ስነኣእምራዊ ጸቕጥን ንክንስዕር(ብሕት ኢልና ነዕርፍ/ ቀስ ኢልና ኸኣ ነስተንፍስ)፣ ማለት
- ኣይንረበጽ፡፡
- እቲ ብመንግስቲ ዝወሃበና ሓበሬታ ንስዓብ፣ ሕጊ ነኽብር፣ ትዕግስቲ ንግበር፣መስተውዓልቲ ንኹን፣
- ተጻዋርነትና ክብ ነብል፣ ንኸገጥመና ዝኸእል ሓድሽ ክስተታት ብትዕግስቲ ንግጥሞ፡፡

እዚ ዘይኩቡር ዝኾነ ወይውን ገጢሙና ዘሎ ሓድሽ ኩነታት፣ ብጉቡእ ተረዲእና ንነብስና ዘሕጉሰናን፣ መንፈስና ዘሓድሱ ነገራት ከነማዕብል ኣገዳሲ እዩ፡፡

ናይ ተስፋ መንፈስ ክህልወና ከምኡ እውን ኣብ ባዕልና ክንቆጻጸር ንኸእል ነገራት ምቱካር፡፡

ንኣብነት፣ ጽሬትና ብምሕላው ንቡር ሂወት ኣብ ገዛና ክህልወና ምሕሳብን ምጽዓርን፣ ምስ ኣዝማድናን የዕርኽትናን ብስልኪ ርክብ ምግባር ነብስና ንእለ ወዘተ፡፡

ኮሮና ቫይረስን ሳዕቤኑን ጉድኣቱን ፈሊጥና፣ካብ ፍርሂን ምስትንታንን ንቆጠብ፣ ልዕሊ ዓቅምና ስለ ዝኾነውን ጭንቀት ከዩምጽኣልና ጥንቃቄ ንግበር፡፡

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምክንኻን ክንብል እንከለና፣ ኩነታት ርዲኢትካን፣ ኣፍልጦኻን፣ ብስለትካን፣

ስሚዒትካን ክብ ምባል ማለት እዩ፡፡

ከም ሰብ ክስሙዑና ዝኸእሉ ጭንቀትን፣ ሓቕሎትን፣ ሓዘንን ንቡር ስለ ዝኾነ፣ ኣብ ጽንኹር ኩነታት ስሚዒታትና እንገልጽሉ ኩነታትውን ስለ ዘዩፍቅድ፣ ንኹላህና ዝኾነውን ፍታሕ ክሳብ ዝርከብ፣ ብዝከኣል መጠን ግዜና መጽሓፍቲ ብምንባብን፣ ንኣእምሮና ዕርፍቲ ዝህበናን ዘዛናግዐናን ዕድላት ብምፍጣር ንዘናጋዕ፡፡

2) « ምቁጽጻር ሻቅሎ »

- ፍርሂ ንቡር እዩ ፡ እንተ ፈሪህና ንኣገዳሲ ሓበሬታ፣ ብዜና ወይ ብመራኽቢ ብዙሓን ዝሓልፍ ኣዋጃት ክንከታተል ይሕግዘና፣ ብኣንጻሩ ድማ ከስዕቦ ዝኸእል ሳዕቤን ብጉቡእ ንፈልጥ፡፡
 - ካብ ንቡር ዝወጸ ፍርሂን ጭንቀትን፣
 - ንዝቐርበልካ ጉቡእ ሓበሬታ ዘይምእማን፣ ወይ ንቲ ጉዳይ ኣቅሊልካ ምውሳድ፣ ሸለል ምባል፣
- እዘን ክልተ ዓበይቲ ረቓሒታት፣ ንጸገማትና ክብ ዩብሎሞ ኣብ ኣብ ዘይተደልዩ ሓደጋ ክናቱ ይደፋና፡፡



ናይ ፍርሃ ስሚዒት ክስመዓና ንቡርን ኣድላይን ጠቓምን እዩ።
ዕቅኑ ዝሓለወ ምስ ዝኸውን።

ምስ መቐርብትኻ ወይ መናብርትኻ ምትሕልላይን፣ ሰናይ ተግባራትን፣ ምክብባርን፣ ንኸንገብር ይሕግዘና።
ንሓንሳብ ድኻምን ጽቅጥን ምስዝስመዓና፣ ንኣእምሮና ንምሕዳስ ነዕርፍ/ ንዘናጋዕ/ ሓድሽ ልምድታት፣
ምስ እነጥሪ ድማ ይጠቕመና።
ንነገራት ከምዘለዎም ምቕባል፣ ካብ ዘሻቅሉ ዘይተረጋገጹ ዜናታት ምርሓቕ፣ ምስ ንኣምኖም ሰባት
ምዉከስ፣ ኣድላይ ምስ ዝኸውን ድማ፣ ናብ ሰብ ሞያ ብምድዋል ሓቕሎትካ ምክፋል።

3) « ህሉው ኩነታት ምፍላጥን ምግማትን »

- ኩሉ ንሰምዖ ነማዛዝኖ።
- እቲ ዕላዊ ሓበሬታ ብመንግስቲ ወይ ናይ ካንቶን (OFSP) ዝወሃብ እኹል እዩ።
- ነናሻዕ ሓበሬታ ደጋጊምካ ምርኣይ ኣየድልን እዩ እዋን ንፍለዮሉ።
- ብዝከነን ዘይከነን ንኣእምሮና ካይነጩንቐ ካብ ዘይተረጋገጹ ዜና ንቆጠብ።

እቲ ነንብቦ ሓበሬታ ዕላዊያን ብመንግስቲ ትካላትን ከም ምኒስተር ጥዕና(OSFP) ከም ማሕበር ጥዕና
ዓለም(OMS) ከምኡ እውን ካንቶናት ዝህባና ንከታተል።
ብዛዕባ እዚ ሻይረስ ዝምልከት ዝመጸና ሓበሬታ፣ ኣገዳሲኩዋ እንተኾነ፣ ኩሉ ኣቃልቦና ኣብኡ ከይሕጸር
ዓቀን ንግበረሉ።
ነናሻዕ ሓድሽ ወረ ብዛባ ሻይረስ ዝህበና (ቀጻሊ ፕሮግራም) እንተሎ ደው ነብሎ ኣድላይ ኣይከነን ዕረፍቲ
የድልየና እዩ።

4) « ነብስኻ ኣብ ስራሕ ምጽማድ »

ካብ መዓልታዊ ስራዕ ስራሕና ደው ኢልና ስለ ዘለና፡ ሙሉእ ትርፌ ጊዜ ኣለና። ኣገዳሲ እዩ እቲ ልምድና
ካይነጥፍእን መንፈስና ከነሕድስ መታን።

- ጻወታ ምስ ደቅና ወይ ምስ እንሳ ነዘውትር።
- ናይ ኢድ ስራሕ ምስራሕ (እቕናቶ ወይ ስእሊ ምቕባእ ውዘተ)።
- ኣብ ጃርዲን ምስራሕ፣ ወይ ኣብ ገዛ ዝጽገኑ ምጽጋንን ምጽራይን።
- ኣብ ደገ ብምዝዋር ጥዑም ንፋስ ምውሳድ? ዝፍቀድ እንተኾይኑ።
- ምንባብ/ፊልም ምርኣይ።
- ገዛኻ ምምዕርራይ / ምጽራይ።
- ከም ኣብ ላዕሊ ተጠቂሱ ዘሎ ክነካይድ እንከለና ርሕቀትና እንዳ ሓለና ይኹን።

ብኣገባብ ስራሕና ከነካይድን ሓላፍነትና ክንፍጽምን፣ ኣገዳሲ እዩ በገባብ ክንምገብን፣ ኣካላዊ
ምንቕስቃስ ነዘውትር፣ ከምኡውን እኹል ድቃስ ንደቅስ። ንፈትዎም ዘሕጉስና ነገራት ክንገብር፣ ነዘም
ዝጠቐስናዮም ከነትግብር ግን፣ መዓልታዊ መደብና ክንሰርዕ ይግባእ።
ናይ ስራሕ መደብ፣ ናይ ምዝንጋዕ፣ ናይ ውልቅና መደብ ዕዮ፣ ወይ ናይ ስራሕ ምስራዕ ነዚ ጽንኩር ኩነታት
የፋኹሰልና።



5) « ምትሕጋዝ »

- ነቶም ኣብ ከባቢና ዝርከቡ ሰባት ሓገዝ ዘድልዮም ምትሕጋዝ፣ ዘድልዮም ኣስፔዛ ብምግባር፣ ኣብ ኣፍደገ ገዝኦም ብምብጻሕ ንተሓባበር።
- ንፈተውትናን መቐርብናን ደሃይ ምግባር፣ ንበይኖም ዝነብሩ ደሃዮም ምግባር። ብምጽሓፍ ይኹን ስእሊ ምስዳድ ቀጻሊ ርክብ ብምግባር።
- ድሃይ መቐርብና ምግባር(ብተሌፎን/ ብሶሻል ሜዲያ...)
- ደሃይይና ምሃብ ንፈተውትና /ንበይኖም ዝነብሩ ደሃዮም ምግባር (ብምጽሓፍ /ስእሊ ብምስዳድ/ቀጻሊ ርክብ ብምግባር)

ኣብዚ ሕመም እዋን ኣገዳሲ እዩ ምስ ሰባት ርክብ ክህልወና፣ ምስ መቐርብና ጽኑዕ ርክብ ክህልወና ይግባእ ፡ ከምእውንዓበይቲ ጽሑዋን ወይ ናይ ጥዕና ጸገም ክህልዎም ስለ ዝኽእል፡ ንዕኡም ብዚያዳ ሻቅሎት ከጥቅምዎ ስለ ዝኽእል፣ ብዝከኣል መጠን ንሓገዝ፣ ሽግሮም ከነቃልለሎም ንፈትን።

ንሕና እውን ሓገዝ ዘድልዩና እንተ ኾይኑ ካብ ምትሕጋት ኣይንቆጠብ።

ካብ ዓቕምና ንላዕሊ እንተ ኾይኑ ድማ ብተሕኡ ኣይንሻቐል፣ ዓቕምና ዘፍቅዶ ጥራይ ንግባር።

ንሕና እውን ሓገዝ ዘድልዩና እንተ ኾይኑ ካብ ምትሕጋት ኣይንቆጠብ።

ካብ ዓቕምና ንላዕሊ እንተ ኾይኑ ድማ ብተሕኡ ኣይንሻቐል፣ ዓቕምና ዘፍቅዶ ጥራይ ንግባር።

6) « እቶም ናብ ስራሕ ንወፍር »

- እቶም ንስራሕ ንወፍር፣ ከምቲ ኣብ ግዜ ልሙድ እዋን ዝነበረና ናይ ስራሕ ልምድና ነዘውትር፣ ካብ ወሃብ ስራሕ ዝሃበና መምሪሒታት ብጉቡእ ነኽብሮ። እቶም ኣብ ገዛና ኾይና ክንሰርሕ ዝተገደድናውን፣ ከምኡ ከምቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረና ናይ ስራሕ ልምዲ ንቕጽሎ። ንዝተዋህበና ናይ ስራሕ መምርሕታት ኣብ ግብረ ነውዕሎ።
- እቶም ንስራሕ ንወፍር፣ ከምቲ ኣብ ግዜ ልሙድ እዋን ዝነበረና ናይ ስራሕ ልምድና ነዘውትር፣ ካብ ወሃብ ስራሕ ዝሃበና መምሪሒታት ብጉቡእ ነኽብሮ። እቶም ኣብ ገዛና ኾይና ክንሰርሕ ዝተገደድናውን፣ ከምኡ ከምቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረና ናይ ስራሕ ልምዲ ንቕጽሎ። ንዝተዋህበና ናይ ስራሕ መምርሕታት ኣብ ግብረ ነውዕሎ።

ኣብ ገዛኻ ኮንካ ምስራሕ ምስ ናይ ስድራቤት መዓልታዊ ሂወት ክሰማማዕ ኣለዎ፣ ምስ ናይ ቆልዑ ዕዮ ገዛ ከምኡ እውን ንቆልዑ ምዝንጋዕን ምክንኻንን እዩ።

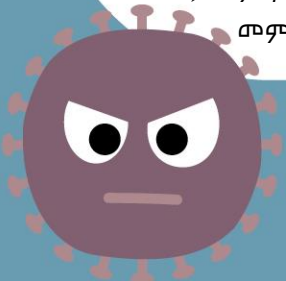
ንስድራቤት ዕረፍትን ምዝንጋዕን ዝኸውን ግዜ ክህልወና ኣለዎ።

ኣብ ገዛና ክንሰርሕ እንከለና ስራሕ ቅድሚ ምጅማርና ክዳን ቀይርና ስራሕና ንጀምር፡ ምሉእ ማዓልቲ ክዳን ገዛ ኣይነዘውትር።

ብዝተኸለለ መጠን ከምቲ ኣብ ስራሕና ዝነበረና ልምዲ ክንሰርሕ ምፍታን፣ ምስ መሳርሕትና ርክብና ብምቕጻል ኢሂን ሚሂን ንበሃሃል።

7) « ነብስኻ ምእላይ ወይ ምክንኻን »

- ዝተማጣጠነ ምግብ ኣብ ሰዓትካ ብምምጋብ።
- ምንቅስቃስ ኣካላት ስፖርት ምዝውታር፣ እኹል ንፋስን ጸሓይን ምቕባል፣ መድሃኒት ዝውሰድ እንተ ኣለና መምርሒ ንከተል ኣዋኑ ሓሊና ንውሰዶ።



- ከመይ ይስመዓና ኣሎ ነስተብህል እሞ እንተ ተጸሊኡና፤ እኣቀዲምና ኣብ ገዛና ንተሓከም፤ ጽቡቕ እንተ ዘየለና ክሳብ ንሓዊ ንነብስና ነግልላ ንኻልኣት ከይነልግበሎም።

ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ብዝተኻእለ መጠን ንዕግበትናን ሓጎስናን ክብ ዘብሉ ነገራት ነዘውትር፤ ከምቲ ኩሉ ኣብ ላዕሊ ዝጠቀስናዮ ፍታሕ ክሳብ ዝመጽእ ቀጻሊ ከነዘውትሮ ይግባእ።

8) « መጻምድን ስድራቤታትን ኣብ ትሕቲ ወጥሪ »

በቲ ክፋላዊ ኣዋጅ እቶ እቶ ጸገም ናይ ምእኽኽብ ሰብ ከምኡ'ውን ዋሕዲ ብሑትነት ኣብ ገዛ እናዓበየ መጺኡ። እዚ ጸቕጢ ከብዝሐ ይኸእል ከምኡ ድማ ናይ ሰብ ውጥረት፤ ፍርሒ፤ ስምዒት ግለላ ይውስኽ እዩ። ነዚኡም ፍሉፆች ነገራት ምዝካር ኣገዳሲ እዩ።

- ቅሩብ ግዜን ርሕቀትን ምውሳድ ወይ ናብ ግዳም ወዲካ ጸሩዪ ኣየር ምውሳድ (ማሕበራውያን ናይ ርሕቀት ሕግታት እናተኸተልኩም) ንጸቕጢ ኣብ ስድራኹም ክነኪ ይኸእል።
- ናይ ምኽርን ሓገዝን ሆትላይናት ተሌፎን ብፍላይ ንኣብ ጸቕጢ ዘለው ሰብኡት ይርከቡ እዮም።
- ሳዕቤናት ናይቲ ሓድሽ ኩነት ሻይረስ ኮሮና ዓመጽ ኣብ ዝኸነ ጉዳይ ቅኑዕ ኣይኮነን።
- ንግዳያት ዘቤታውን ስድራውን ዓመጽ ብፖሊስን ኣገልግሎታትን ዝተቐርበ ደገፍን ሓገዝን ገና ብልሙድ መስመር ተሌፎን ምኽርን ሓገዝን ይርከቡ እዮም
- ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ ግዳማዊ ሓገዝ ንክረኽቡ ካብ ገዝኡም ክወጽኡ ይኸእሉ
- ጎረብብቲ ዓመጽ ከምዘሎ እንድሕር ተጠራጢሮም ንፖሊስ ክጽውዑ ኣለዎም

ናይ 24 ሰዓት ቁጽርታት ተሌፎን፡

ፖሊስ 117

ሕክምናዊ ህጹጽ ኩነታት 144

[ሓበሬታ መርበብ ደገፍ ግዳይ ስዊዘርላንድ](#)

9) « ቁጠባዊ ሳዕቤናት »

ሻቕሎት ወይ ጭንቀት ብዛዕባ ህሉውን መጻኢን ምምካር ንቡር እዩ። ብዙሓት ኣብ ከምዚ ዓይነት ኩነት ክሕግዙ ዝኸእሉ ነገራት ኣለው።

- ፍርህታትኩምን ክሳብ ሕጂ ዝገበርኩም ስርሓትኩምን ክትካፈሉ ኣገዳሲ እዩ በይንኹም መታን ከይስምዓኩም።
- ናይ ኩሉ ሰብ ቁጠባዊ ኩነት ዝተፈላለዩ እዩ። ብፈደራላውን ዞባውን ምሕደራታት ዝተቐረበ ፍትሕ፤ ሽሕ'ኪ ንኩሉ ጉዳይ ገና ክትንክፍ ዘይክእል፤ ክምዕበል እዩ፤ ንካንቶንኩም/ክፍለ-ሃገርኩም፤ ማሕበርኩም ሞያ ወይ ሕብረትኩም ንዝያዳ ሓበሬታ ርኽብዎም
- በይንኹም ከምዝኾንኩም ከይትርስዑ፤ ምሉእ ሕብረተ-ሰብ ዝተተንከፈ እዩ። ፖሊቲካውያን ምሕደራታት ከምኡ'ውን ኣገደስቲ ማሕበራውን ቁጠባውን ኣካላት ዓቕሞም ይዳልዉ ኣለው፤ እቲ ቁጠባ ክሕወ መታን ክኸእል እዚ ሃገር-ከተት'ዚ ምስ ሓለፈ

ብዙሓት ሰባት ኣብቲ ቁጠባን ሕብረተ-ሰብን፤ ስራሕ ዘለዎም ዋላ ዘይብሎምን ብዘየገድስ፤ በዚ ኩነታት ብዕቱብ ተሃሪሞም ከምኡ'ውን ብዛዕባ መጻኢ ሻቕሎት ኣለዎም። ምናልባት ሓደ ካብኡም ክትከውን ትክእል ኢኻ። ስኽፍታ ወይ ጭንቀት ምህላው ንቡር እዩ። ብዛዕባ ናይ ደገፍ ዝቐቐረኩ ኣማራጺታት ምርግጽ ኣገዳሲ እዩ። እቲ [ፈደራላዊ](#)



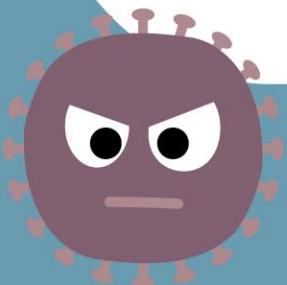
[መንግስቷ](#) ከምኡውን ክፍለ-ሃገራት ብዝተደጋገመ ዝቐየሩ ስጉምታት ኣብ ተግባር ኣውዒሎም። ማሕበርኩም ሞያ ወይ ሕብረትኩም ሓበሬታ ከቕርቡልኩም ውን ይኸእሉ።

ኣእምሮኹም ክትኸናኸኑ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ተስፋ ከየቋረጽኩም ኣብዚ ኩነት'ዚ በይንኹም ከምዘይኮንኩም ኩሉ ግዜ ዘክሩ። ምስ ስድራኹምን ኣዕርኽትኹምን ገሊኡም ነገራት ክትዘራረቡ እንተ ዘይደለኹም፣ ንስድራዊ ሓኪምኩም ክትዘራረቡ ትኸእሉ ዋላ ውን [143](#) ናይ ኣገልግሎት ዝተወሃበ ኢድ/Dargebotene Hand/La Main Tendue/Telefono Amico ክትድውሉ ትኸእሉ። ንሳቶም 24 ሰዓት ኣብ መዓልቲ ንክሰምዑኹም ይርከቡ። ገሊኡም ክፍለ-ሃገራት ውን ናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ሆትላይናት ኣቕረቦም ([ኣብዚ](#) ዝተመልከቱ ቁጽርታት ረኣዩ)።

ኣገደስቲ ሓበሬታታት

ሀጹጽ ናይ ስነ ኣእምሮ ሓገል (ፕሲኮሎጂክ)ዘድልዩኩም ኣብ ናይ ካንቶንኩም ከካንቶንኩም ስርኪ ቁጽሪ ኣለኩም ኣብዚ።([ኣብዚ ጽቀጡ](#))

- ደገፍ እንተ ደሊኹሊና ኣብ [143](#) (Dargebotene Hand): ንቆልዑ /ትሕቲ ዕድመ ኣብ [147](#) ኣብ ዝኾነ እዋን 24 /24 ሰዓት ምሉእ ሰሙን 7/7 ክድውሉ ይኸእሉ እዮም።
- ናይ ሶሻል ሓገዝ ምስ ዘድልዩና ካሪታስን ወይ ሶሻል ፕሮተንታንትን ብተሌፎን ክሕግዛና። ምንጩ



ጽሑፋት

"ብኸመይ ጥዕናና ንሕሉ?" ብፕሲ ሰኣሽ (psy.ch) ኣእምሮ ሓካይም ዝተጻሕፈ: ብ 11 ቃንቃ

ተቀሪብልኩም : <https://www.migesplus.ch/publikationen/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit>

ፊልም ብቀይሕ መስቀል (Schweizerische Rote Kreuz) ንክሮና ቫይረስ ምክልኻል :ብጀርመንኛ ዝተስርሑ ብ 12 ቃንቃ

ዝተጻሕፈ : <https://www.migesplus.ch/publikationen/stopp-das-virus>

ነብስኩም ምልዓልን ምክንኻንን ዝብል ሺድዮ ብሚጌስፕሉስ (Migesplus) :

<https://www.youtube.com/watch?v=tpGN5ovwFBM>

ሓዲር ሓበሬታ ሓገዝ ግዳይ ብ9 ኣብ ስዊዘርላንድ ዝዘረቡ ቋንቋታት ይርከብ : <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>

