

በዚህ በኮቪድ ወቅት ልጆች እንድንገግሙ እንደት አድርገን ጭንቀትን መቀነስ እንችላለን? ራስን መግደል፣ ጭንቀት እና መድሃኒትን ያለአግባብ መጠቀም በዚህ በአስጭናቂ ወቅት በወጣቶች ላይ ሊጭምር ይችላል። ልጆችን መበደል በብዛት የሚከሰተው አዋቅዎች ስራ ፈተው ችግር ወስጥ በሚወድቁበት ጊዜ ነ ዉ።

ነገር ግን እኛ ማድረግ የሚችላቸው ብዙ ነገሮች አሉ።

በአሁኑ ጊዜ ልጆች እንድንገግሙ የሚቀርቡ 10 ሀሳቦች:

- ልጆች በአካል በመራራቅ ማህበራዊ ግንኙነት እንድናራቸው ይርዱዎቸው።** ከዘመዶቻቸውና ጓደኞቻቸው ጋር የጠበቀ ግንኙነት እንድናራቸው በአካል አንድ ለ አንድና 6 ጫማ ርቀት በመጠበቅ ከቤትዎ ጓሮ በኩል፣ ባፓርክ ውስጥና አብሮ በመጓዝ ወይንም በእንተርኔት ድህረገጽ ቀጥታ መገናኘት ይችላሉ።
- ከልጆቻቸው ጋር ያወሩ.** ልክ እንደ ወላጆቻቸው ልጆች ፍርሃት ይሰማቸዋል፤ ወይም የሚሰሩት ነገር ይጠፋቸዋል። ምን እንደምፈልጉ ጠይቋቸው። የእነሱ መልስ ስለምን ማወራት እንደሚፈልጉ ይመራዎታል። አረጋግጡላቸው። ሁኔታዎ አስቸጋሪ ቢሆንም ቤተሰብ ሊሻገሩት እንደሚችሉ አስረዱዎቸው።
- ድጋፍ ይጠይቁ** በተለይ ህጻን ልጅ ካሎት ህጻናት ወላጆቻቸውን ያስጨንቃሉ ያሰለቻሉ። ይህ ስሜት አንዳንድ ወላጆች ህጻናት ልጆቻቸውን እንድንዳ ያስገድዳቸዋል፤ በተለይ የመጀመሪያዎቹ ስድስት ወራት ልጆች የሚጎዱበት አደገኛው እድሜ ነው። በቤትህ ህጻን ልጅ ከአለህ ይህ ስሜት ሊኖር እንሚችል ማጠበቅ አለብህ። ራስዎን ለማራጋት ከአሁኑ እቅድ ያወጡ። ልጆች ለቅሶውን የማያቆም ከሆኑና ንዴት ከጀመሩት ህጻኑን ያስቀምጡና ይረጋጉ። ወደ ወጭ ወጣ ብለው ንጹህ አየር ይቀበሉ፤ ጓደኞች ጋር ይደውሉ፤ የስልክ ማናገሪያ ገመድ ጀሮዎት ወስጥ ያስገቡና ወጭ ይጠብቁ።
- የህጻናት ወላጆችን ይርዱ.** እቤት ወስጥ ህጻናት ያላቸውን ዘመዶችና ጓደኞች ያናግሩ። ምክር ከመስጠትዎ በፊት ዝም ብለው ያዳምጡ። ማዳመጥ ራሱ በጣም ይረዳል።
- ነርቤትዎን ይጠይቁ።** ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆኑ ጠይቋቸው፤ ምግብ ከትምህርት ቤትና ከየምግብ ባንክ ላምጣሎት ብለው ይጠይቁ፤ የህጻናት ዳይፐር የሚፈልጉ ከሆነ፤ ወይም ምግብ በማብሰል የደግፉ። ለድጋፍ 211 ላይ ይደውሉ ወይም ይህንን ይጎብኙ <https://nhwa.org/COVID-19>
- የአእምሮ ጤናን ያበረታቱ (ለወላጆችና ለልጆች).** ጭንቀት የተለመደና ህክምና ያለው ነው። ከዚህ በፊት የጭንቀት ችግር ያለባቸው፤ በተለይ አሁን የተወለዱ ህጻናት ያላቸው ወላጆች እና ስራቸውን ያጡ ሰዎች ለዚህ ችግር ተጋላጭ ናቸው። የተለመዱ የጭንቀት ምልክቶች፡ ንደትና ግልፍተኝነት፣ የጉልበት ማነስ፣ የየእለት ስራዎቻችን ላይ ፍላጎት ማጣት፤ የድጋፍ ማጣት ስሜትን ተስፋ መቁረጥ። የሚያሳስቡት ነገር ከአለ ድጋፍ ለማግኘት ዶክተርዎን ያናግሩ፤ በችግር ጊዜ የሚገናኙበት ስልክ ሁልጊዜ አለሎት 1-866-427-4747. ራሶትን ይንከባከቡ ጭንቀትን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማስራት፤ በመመስገጥ፤ በመዝቃት፤ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ፤ አርት/ጥብብ፤ የጋ፤ ወይም ከቤተሰብና ጓደኛ ጋር መራመድ።
- በህይወትህ ወስጥ ልጆችን አወያያቸው.** መምህራኖች የመረሳትንና የመጎዳትን ምልክት ልገነዘቡ ይችላሉ። ትምህርት ቤት በመዘጋቱ ክትትል ያላገኙ ተማሪዎች የበለጠ ተጋላጭ ናቸው።
- ቤትዎ ተስማሚ መሆኑን ያረጋግጡ.** አሁን በተለወጠው ሁኔታ ምክንያት፣ የኢኮኖሚ ችግር፤ እቤት በመቀመጥ ምክንያት የቤተሰብ ሁከት ሊጨምር ይችላል። ምክር ለማኘት ብሄራዊ የቤተሰብ ሁከት ስልክ ላይ ይደውሉ (800-799-7233) ። አብዛኛዎቹ የጦር መሳሪያ ግጭት ሰለባዎች የቤተሰብ አባላቶች ናቸው። እቤትዎ ወስጥ የጦር መሳሪያ ከአለ ጥንቃቄ ያድርጉ፤ ድብቅ ቦታ ያስቀምጡ፤ ሳያቀባብሉ ይቆልፉበት። መዲሃኒት ከታዘዘው በላይ አይወስዱ፤ ሱስ ያስወግዱ -የአልኮሆል መጠጥ፤ አደንዛዥ ዕጽ/ድራግ፤ ትምህር፤ ኢ ሲጋራት፤ ማሩዋና እና መድሃኒቶችን ይቆልፉበት። የማይጠቀሙበትን መዲሃኒቶች በአቅራቢያዎት በሚገኘው ሳጥን ያስወግዱ <http://www.takebackyourmeds.org>
- ከማህበረሰብዎ ጋር ይሳተፉ.** ወሳኔ ሰጭዎች ጠንካራ ማህበራዊ ትስስር እንዳለን ከሁላችን መስማት ይፈልጋሉ። የበጎ ፈቃድ አገልግሎት ላይ በጥንቃቄ ይሳተፉ። ሌሎችን በመርዳት (ትልልቅ ልጆችንና ወጣቶችን) ጭንቀትን ማከላከል ይቻላል። የህዝብ ቆጠራ ፎርምን ይሙሉ። ይምረጡ።
- አዎንታዊ ጊዜያትን ይፍጠሩ.** ይራመዱ፤ ጌም ይጫወቱ፤ የእጅ ስራ ይሰሩ፤ የሆነ ነገር አንድ ላይ አብሰሉ ወይም ጋግሩ፤ የቤተሰብ ባህልና ታርክ ተማሩ። ልጆች አዎንታዊ መልዕክት በጠመኔ ወይም በምልክት በመጻፍ ከቤትዎ ወጭ ይለጥፉ። ይህንን ችግር በጋራ በሚንጋፈጥበት ወቅት ብዙ ቤተሰቦች የበለጠ እየተቀራረቡ ነው። አሁንም ቢሆን አስደሳች ትወስታዎችን የሚትፈጥሩበትን መንገድ ይፈልጉ።

