

ናይ ስነ ኣእምኖ ጥዕናን ኮረና ቫይረስን (COVID-19)

ኣብዚ እዋን ኣንጻርዚ ቀዘፊ ሕማም ተለባዕ ኮሮና ቫይረስ፣ ብኸመይ ስነ-ኣእምራዊ 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 ክብ ብዙሓት ኪኢላታት ዝተዋህበናን ዝተኣከበን ሓበሬታ እዩ።

1) « ብኸመይ ስነ ኣእምራዊ ቅድመ ምድላው ንገብር »

- ንዘጨንቀና ሓሳባት ከም ፍርሂ/ሕማም ቦታ ኣይንሃቦ።
- ንጭንቀትን ስነ-ኣእምራዊ ጸቕጥን ንክንስዕር(ብሕት ኢልና ነዕርፍ/ ቀስ ኢልና ኸኣ ነስተንፍስ)፣ ማለት
- ኣይንረበጽ።
- እቲ ብመንግስቲ ዝወሃበና ሓበሬታ ንስዓቦ፣ ሕጊ ነኸብር፣ ትዕግስቲ ንግበር፣ መስተውዓልቲ ንኹን፣
- ተጻዋርነትና ክብ ነብል፣ ንኸገጥመና ዝኸእል ሓድሽ ክስተታት ብትዕግስቲ ንግጠሞ።

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

ናይ ተስፋ መንፈስ ክህልዎና ከምኡ እውን ኣብ ባዕልና ክንቆጻጸር ንኸእል ነገራት ምቱካር።

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

ኮሮና ቫይረስን ሳዕቤኑን ጉድኣቱን ፈሊጥና፣ ክብ ፍርህን ምስትንታንን ንቆጠብ፣ ልዕሊ ዓቅምና ስለ ዝኾነውን ጭንቀት ከዩምጽኣልና ጥንቃቕ 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 እንገልጹሉ ኩነታትውን ስለ ዘዩፍቅድ፣ ንኹላህና ዝኾነውን ፍታሕ ክሰብ ዝርከብ፣ ብዝከኣል መጠን ግዜና መጽሓፍቲ ብምንባብን፣ ንኣእምሮና ዕርፍቲ ዝህበናን ዘዘናግዐናን 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።
 - ክብ ንቡር ዝወጸ ፍርህን ጭንቀትን፣
 - ንዝቐርበልካ ጉቡእ ሓበሬታ ዘይምእማን፣ ወይ ንቲ ጉዳይ ኣቅሊልካ ምውሳድ፣ ሸለል ምባል፣
- እዘን ክልተ ዓባይቲ ርቓሊታት፣ ንጸገማትና ክብ የብሎሞ ኣብ ኣብ ዘይተደልዩ ሓደጋ ክናቱ ይደፋና።



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

ምስ መቕርብትኻ 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 ዘሸቅሉ ዘይተረጋገጹ ዜናታት ምርሓቕ፣ ምስ ንኣምኖም ሰባት
ምዉከስ፣ ኣድላይ ምስ ዝኸውን ድማ፣ ናብ ሰብ ሞያ ብምድዋል ሓቕሎትካ ምክፋል።

3) « ህሉው ኩነታት ምፍላጥን ምግማትን »

- ኩሉ ንሰምዖ ነማዘዝኖ።
- እቲ ዕላዊ ሓበሬታ ብመንግስቲ ወይ ናይ ካንቶን (OFSP) ዝወሃብ እኹል እዩ።
- ነናሻዕ ሓበሬታ ደጋጊምካ ምርኣይ ኣየድልን እዩ እዋን ንፍለየሉ።
- ብዝከነን ዘይከነን ንኣእምሮና ካይነጩንቆ 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 ቫይረስ ዝምልከት ዝመጸና ሓበሬታ፣ ኣገዳሲ ኩዋ እንተኾነ፣ ኩሉ ኣቃልቦና ኣብኡ ከይሕጸር
ዓቀን ንግበረሉ።
ነናሻዕ ሓድሽ ወረ ብዘባ ቫይረስ ዝህበና (ቀጻሊ ፕሮግራም) እንተሎ ደው ነብሎ ኣድላይ ኣይከነን ዕረፍቲ
የድልየና እዩ።

4) « ነብስኻ ኣብ ስራሕ ምጽማድ »

ካብ መዓልታዊ ስራሕ 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 (እቕጥ 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 ክነካይድን ሓላፍነትና ክንፍጽምን፣ ኣገዳሲ እዩ በገባብ ክንምገብን፣ ኣካላዊ
ምንቅስቃስ ነዘውትር፣ ከምኡውን እኹል ድቃስ ንደቅስ። ንፈትዎም ዘሕጉስና ነገራት ክንገብር፣ ነዘም
ዝጠቕስናዮም ክነትግብር 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። ብምጽሕፋፍ ይኹን ስእሊ ምስዳድ ቀጻሊ ርክብ ብምግባር።
- ደሃይ መቐርብና ምግባር (ብተሌፎን/ ብሶሻል ሜዲያ...)
- ደሃይይና ምሃብ ንፈተውትና /ንበይኖም ዝነብሩ ደሃዮም ምግባር (ብምጽሕፋፍ /ስእሊ ብምስዳድ/ቀጻሊ ርክብ ብምግባር)

ኣብዚ ሕመም እዋን ኣገዳሲ እዩ ምስ ሰባት ርክብ ክህልዎና፣ ምስ መቐርብና ጽኑዕ ርክብ ክህልዎና ይግባእ ፡ ከምእውንዓበይቲ ጽሑፍን ወይ ናይ ጥዕና ጸገም ክህልዎም ስለ ዝኸእል፡ ንዕኡም ብዚያዳ ሻቅሎት ከጥቅዎም ስለ ዝኸእል፣ ብዝከኣል መጠን ንሓገዝ፣ ሽግሮም ከነቃልለሎም ንፈትን።
ንሕና እውን ሓገዝ ዘድልዮና እንተ ኾይኑ ካብ ምትሕጋት ኣይንቆጠብ።
ካብ ዓቕምና ንላዕሊ እንተ ኾይኑ ድማ ብዙሕ ኣይንሻቐል፣ ዓቕምና ዘፍቅዶ ጥራይ ንግበር።
ንሕና እውን ሓገዝ ዘድልዮና እንተ ኾይኑ ካብ ምትሕጋት ኣይንቆጠብ።
ካብ ዓቕምና ንላዕሊ እንተ ኾይኑ ድማ ብዙሕ ኣይንሻቐል፣ ዓቕምና ዘፍቅዶ ጥራይ ንግበር።

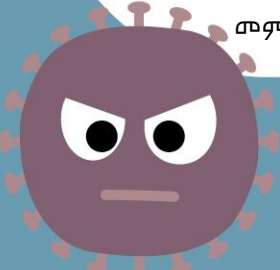
6) « እቶም ናብ ስራሕ ንወፍር »

- 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 ገዛኽ 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 ክህልዎና ኣለዎ።
ኣብ ገዛና ክንሰርሕ እንከለና ስራሕ ቅድሚ ምጅማርና ክዳን ቀይርና ስራሕና ንጀምር፡ ምሉእ ማዓልቲ ክዳን ገዛ ኣይነዝውትር።
ብዝተኸእለ መጠን ከምቲ ኣብ ስራሕና ዝነበረና ልምዲ ክንሰርሕ ምፍታን፣ ምስ መሰርሕትና 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 ክሰብ ንሓዊ ንነብስና ነግልላ ንኻልኣት ከይነልግበሎም።

ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ብዝተኻእለ መጠን ንዕግበትናን ሓጎስናን ክብዘብሉ ነገራት ነዘውትር፣ ከምቲ ኩሉ ኣብ ላዕሊ ዝጠቀስናዮ ፍታሕ ክሰብ ዝመጽእ ቀጻሊ ከነዘውትሮ ይግባእ።

8) « መጻምድን ስድራቤታትን ኣብ ትሕቲ ወጥሪ »

በቲ ክፋለዊ ኣዋጅ እቶ እቶ ጸገም ናይ ምእኽኽብ ሰብ ከምኡውን ዋሕዲ ብሎትነት ኣብ ገዛ እናዓበዩ መጺኡ። እዚ ጸቕጢ ከብዝተ ይኸእል ከምኡ ድማ ናይ ሰብ ውጥረት፣ ፍርሒ፣ ስምዒት ግለላ ይውስኽ እዩ። ነዚኣም ፍሉይት ነገራት ምዝካር ኣገዳሲ እዩ።

- ቅሩብ ግዜን ርሕቀትን ምውሳድ ወይ ናብ ግዳም ወዲካ ጸሩዩ 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 ቫይረስ ከሮና 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 ክብ 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 ብዘዕባ ህሉውን መጻኢን ምምካር ንቡር እዩ። ብዙሓት ኣብ ከምዚ ዓይነት ኩነት ክሕግዙ ዝኸእሉ ነገራት ኣለው።

- ፍርህታትኩምን ክሰብ ሕጂ ዝገበርኩም ስርሓትኩምን ክትካፈሉ ኣገዳሲ እዩ በይንኹም መታን ከይስምዓኩም።
- ናይ ኩሉ ሰብ ቍጠባዊ ኩነት ዝተፈላለዩ እዩ። ብፈደራላውን ዘባውን 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 ከምኡውን ኣገደስቲ ማሕበራውን ቍጠባውን ኣካላት ዓቕሞም ዩዳልዉ ኣለው፣ እቲ ቍጠባ ክሕወ መታን ክኸእል እዚ ሃገር-ከተት'ዚ ምስ ሓለፈ

ብዙሓት ሰባት ኣብቲ ቍጠባን ሕብረተ-ሰብን፣ ስራሕ ዘለዎም ዋላ ዘይብሎምን ብዘየገድስ፣ በዚ ኩነታት ብዕቱብ ተሃሪሞም ከምኡውን ብዘዕባ መጻኢ ሻቕሎት ኣለዎም። ምናልባት ሓይ ካብኣም ክትከውን ትክእል ኢኻ። ስኽፍታ ወይ ጭንቀት ምህላው ንቡር እዩ። ብዘዕባ ናይ ደገፍ ዝተቐረቡ ኣማራጺታት ምርግጽ ኣገዳሲ እዩ። እቲ [ፈደራላዊ](#)



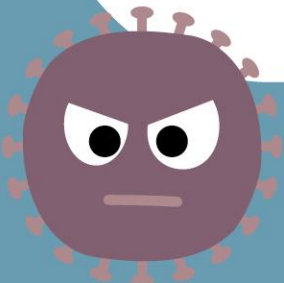
[መንግስት](#) ከምሉውን ክፍለ-ሃገራት ብዝተደጋገመ ዝኸየሩ ስጉምታት ኣብ ተግባር ኣውዲሎም። ማሕበርኩም ሞያ ወይ ሕብረትኩም ሓበሬታ ከቕርቡልኩም ውን ይኸእሉ።

ኣእምሮኹም ክትኸናኸኑ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ተስፋ ከየቋረጽኩም ኣብዚ ኩነት'ዚ በይንኹም ከምዘይኮንኩም ኩሉ ግዜ ዘክፍ። ምስ ስድራኹምን ኣዕርኽትኹምን ገሊኦም 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 ሞዓልቲ ንክሰምዑኹም ይርከቡ። ገሊኦም ክፍለ-ሃገራት ውን ናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ሆትላይናት ኣቕሪቦም ([ኣብዚ](#) ዝተመልከቱ ቁጽርታት ረኣዩ)።

ኣገደስቲ ሓበሬታታት

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

- ደገፍ እንተ ደሊኹሊና ኣብ C [0800 266 785](#) (CORONA-HELPLINE), [143](#) (Dargebotene Hand): ንቆልዑ /ትሕቲ ዕድመ ኣብ [147](#) ኣብ ዝኸነ እዋን 24 /24 ሰዓት ምሉእ ሰሙን 7/7 ክድውሉ ይኸእሉ እዮም።
- ናይ ሶሻል ሓገዝ ምስ ዘድልዩና ካሪታስን ወይ ሶሻል ፕሮተንታንትን ብተሌፎን ክሕግዘና። ምንጪ



ጽሑፋት

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

ተቀራብልኩም : <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>

ነብስኹም ምልዓልን ምክንኻንን ዝብል ሺድዮ ብሚንስፕሉስ (Migesplus) :

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

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

