

ድንገተኛ የተላላፊ በሽታ በሚቀሰቀስበት ወቅት ውጥረት እና ጭንቀትን እንዴት መቋቋም እንደሚቻል

እርስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ሊጎዳ የሚችል ድንገተኛ ተላላፊ በሽታ መኖሩን ማወቅ በራሱ የሚያስጨንቅ መሆኑ ግልጽ ነው። ይህ ሰነድ በዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎች እንዴት ለዚህ ምላሽ እንደሚሰጡና በዚህ ወቅት ጭንቀትን ለመቋቋም ምን ማድረግ እንደሚገባ አንዳንድ ምክሮችን ይለግሳል።

አንዳንድ ጊዜ ድንገተኛ ተላላፊ በሽታዎች በድንገት ሊከሰቱና በፍጥነት ሊስፋፉ ይችላሉ። ይሁንና አብዛኛውን ጊዜ ተላላፊ በሽታዎች ቀስ ብለው ሊጀምሩና በእውነትም በመላው ዓለም ላይ ከፍተኛ የጤና ወረርሽኝ ለመሆን ሳይሆኑ ወይም ወራትን ሊወስዱ ይችላሉ።

ሰዎች እና ድርጅቶች በተቻለ መጠን ለዚህ እንዲዘጋጁ ጊዜ የሚሰጣቸው በመሆኑ ከአቅርቦት ዝግጅት አንፃር ይህ ጥሩ ነው። ሆኖም ከስነ ልቦና አንፃር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ይህ “የጥበቃ ወቅት” - ሁሉም ሰው ቀጥሎ ምን ሊሆን ይችላል በማለት የሚያሳልፈው ጊዜ- ዋጋ ሊያስከፍል ይችላል።

በድንገተኛ ተላላፊ በሽታ ወቅት ብዙ ሰው ሊፈጸሙ የሚችሉ ሁኔታዎች

አንድ አደጋ መኖሩን ሲገነዘቡ አደጋውን ለመቋቋም እና ራስዎን ለመከላከል የሰውነት አካልዎ ምላሽ ይሰጣል። አደጋ መኖሩን ሲረዱ ሆርሞኖች ሌሎች ኬሚካሎች የሚረጩ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ “የጭንቀት ምላሽ” ተብሎ የሚጠቀሰውን ይቀሰቅሳሉ። አብዛኛውን ጊዜ እነዚህ ምላሾች ጥሩ ስሜት የማይሰጡ ቢሆኑም ነገር ግን የተለመዱ እና ለጉዳት የሚዳርጉም አይደሉም። ይልቁንም ከዚህ አደጋ ለመውጣት እንዲችሉ ሰውነትዎ የሚወስደው የራሱ መንገድ ነው።

የማይታወቅ ነገርን መፍራት ተፈጥሯዊ ነው። ከዚህ በታች የተመለከቱት በድንገተኛ ተላላፊ በሽታ ምክንያት ግራ መጋባትና ጭና በሚያጋጥምበት ወቅት ብዙ ሰዎች ሊገጥማቸው የሚችሉ መደበኛ ሁኔታዎች ናቸው፡

- ከመረጋጋት ይልቅ የመጨነቅ እና የውጥረት ስሜት ይኖራል።
- ትኩረት ማጣት፣ መረበሽ፣ በማናቸውም ጉዳዮች ላይ ጥሩ አድርጎ ወይም ረዘም ላለ ጊዜ ትኩረት ማድረግ አለመቻል።
- በሌላ ነገር ላይ ትኩረት ለማድረግ እየፈለጉም እንኳን ራስዎን ስለተላላፊ በሽታው ሲያስቡ ማግኘት።
- ስለ ተላላፊው በሽታ ሁሉንም ነገር ለማወቅ ምርምርና ጥናት ማድረግና ምን ሊመጣ እንደሚችል ለማወቅ መፈለግ።
- “ከመጠን ባለፈ” ሁኔታ የንቃት እና ከፍተኛ ጉልበት የመኖር ስሜት። ከፍተኛ ጉልበት ለማውጣት በሚደረግ ጥረት “የአቅም ማጣት” ስሜት ሊከሰት ይችላል (ድንገተኛ ድካምና ምንም ነገር ለማድረግ ያለመቻል ስሜት)።
- ጥሩ እንቅልፍ ለማግኘት ያለመቻል።
- ጭንቀት እና ውጥረትን ለመቋቋም ጤናማ ያልሆኑና አደገኛ የሆኑ ነገሮችን ለማግኘት መፈለግ (ለምሳሌ እንደ አልኮል መጠጥ፣ ሲጋራ እና አደገኛ ወሲብ)።

ምን ማድረግ እንደሚገባ

በዚህ “የመጠበቅ እና የማየት” ወቅት የሚያጋጥመውን ጭንቀት ለመቋቋም ምን ማድረግ ይችላሉ? በአጠቃላይ ደህንነትዎ የተጠበቀ እና ነገሮችን ለመቆጣጠር የመቻል ስሜት ባዳበሩ ቁጥር ችግሩን ለመቋቋም የመቻልዎ ሁኔታ ይጨምራል። ይህም ማለት እርስዎ ሊያደርጓቸው ከሚችሏቸው ጉዳዮች ውስጥ ትልቁ ነገር መዘጋጀት ነው።

1. ይዘጋጁ

በተላላፊ በሽታው ዙሪያ ስላለው ቫይረስ ወይም ሕመም ለማወቅ እንዲችሉና በግለሰብ ደረጃ ራስዎን ለማዘጋጀት እንዲችሉ ከ2-3 የሚደርሱ የታመኑና የሚያስተማሩ የመረጃ ምንጮችን ይጠቀሙ። ለምሳሌ፡-

- በእርስዎና በሚወዷቸው ሰዎች ላይ ሊደርስ የሚችለውን አደጋ ለመቀነስ ስለእጅ መታጠብ እና ሌሎች ጉዳዮች አስፈላጊነት ያሉ መረጃዎችን በጥንቃቄ ይገምግሙ።
- በለይቶ ማቆያ ሥፍራ የመቆየት አጋጣሚ ሊኖር የሚችል ከሆነ ለበርካታ ሣምንታት ሊያቆይዎ የሚችል ጠቃሚ አቅርቦቶችን በርካት አድርገው ይያዙ (ለምሳሌ አስፈላጊ መድሃኒቶች፣ ምግብ፣ ለረጅም ጊዜ ሊቆይ የሚችል ወተት፣ የመኖሪያ ወረቀቶች፣ ወዘተ)

2. ያስታውሱ

- ትኩረት ሊያጡ እና የበለጠ ሊጨነቁ ይችላሉ። ወቅቱ “ሥራ እንደወትሮው” ባለመሆኑ “ኖርማል” የመሆን ስሜት እንዲሰማዎት ወይም በመደበኛው ወቅት እንደሚያደርጉት ሥራዎ ላይ ትኩረት እንዲያደርጉ መጠበቅ የለብዎትም።
- በዚህ ወቅት ጠንከር ያሉ ስሜቶች ወይም ሃሳብዎ በፍጥነት ሊለዋወጥ ይችላልና ይህም የተለመደ ነው።
- በዚህ ወቅት የሚያጋጥሙ ችግሮችን ለመወጣት አንዳንድ ነገሮችን ማድረግ ይችላሉ። የሚከተሉትን ስትራቴጂዎች ይሞክሩ ...

3. ውጤታማ የውጥረት እና የጭንቀት ማጠቃለያ ስትራቴጂዎችን ተግባራዊ ያድርጉ

- **ዜና በማዳመጥ እና በማህበራዊ ሚዲያዎች ላይ የሚያጠፉትን ጊዜ ይቀንሱ።** በሽታው በፍጥነት እየተስፋፋ ስለመሆኑና ውጤታማ ሕክምና ስላለመኖሩ አጠንክረው የሚዘግቡ ዜናዎች በቀላሉ ጭንቀትን ያባብሳሉ። ረዘም ያለ ጊዜዎን በማህበራዊ ሚዲያዎች ላይ ማጥፋትም ተመሳሳይ ውጤት ነው የሚኖራቸው።
- **ትኩረትዎን በሌሎች ነገሮች ላይ ያድርጉ።** አልፎ አልፎ ትኩረትዎን ከበሽታው ውጭ ባሉ ጉዳዮች ላይ ያድርጉ። መሬቶች፣ አዲሱ መሬቶች፣ ፖድካስቶች፣ እና ቲቪ ለዚህ ይጠቅማሉ። ይህን የመዝናኛ ዘዴ ቀለል ያድርጉት - የጦርነት ፊልሞች፣ ልብ ሰቃይ ፊልሞች፣ የወንጀል ፊልሞች፣ ወይም “የዓለም መጨረሻ” ዓይነቶችን አይጠቀሙ።
- **በሚችሉት መጠን ስፖርት ለመስራት ይሞክሩ።** በቤትዎ ወይም በቢሮዎ ውስጥ ገመድ መዝለል ወይም ቀለል ያለ እንቅስቃሴ ያድርጉ። እየጨመሩ የሚመጡ የጭንቀት ኬሚካሎችን ሰውነትዎ ለመቋቋም የሚችሉው እነዚህን በእንቅስቃሴ ለማስወገድ ሲችሉ ነው። የሚያረጋጉዎ እና የሚያበረቱዎ ጉዳዮች ላይ ላይ ትኩረት አድርገው ይፈጅሙ። ጥሞና የሚያደርጉ፣ የሚናገሩ፣ የጋ የሚሰሩ ከሆነ፣ የሚጻፉ፣ ስዕል የሚስሉ፣ የሚያነቡ፣ ወይም ምግብ የሚያዘጋጁ ከሆነ እነዚህን ነገሮች ማድረግ ይቀጥሉ። ጊዜው እነዚህን ነገሮች አበርክተው የሚፈጅሙበት እንጂ የሚቀንሱበት ጊዜ አይደለም።

- **ንጅህ አየር ያግኙ።** ጊዜን በተፈጥሮ አካባቢ ማሳለፍ ለደህንነት አስፈላጊ ነው፤ ሆኖም እባክዎን ከቤት ውጭ ባሉ ጊዜ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ማራቅ ስላለብዎት ሁኔታ በአካባቢዎ የሚሰጡ የጤና መመሪያዎችና ምክሮችን መከታተል ይቀጥሉ።
- **ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ግንኙነትዎን ይቀጥሉ።** ከሌሎች ድጋፍ መቀበል (እና ድጋፍ መስጠት) አስቸጋሪ ነገሮችን ለመወጣት ሃይል ያለው ገንቢ ጉዳይ ነው። ስለሆነም ከቤተሰቦችዎ እና ከጓደኞችዎ ጋር መወያየት እና መገናኘት ይቀጥሉ።
- **ድጋፍ ለማግኘት ግንኙነት ያድርጉ።** የድርጅትዎን የሠራተኞች እንክብካቤ ፕሮግራም፣ ሐኪምዎን እና ሌሎች ደጋፊ ባለሙያዎችን ያግኙ።