ፍራቻ እና COVID-19 አጠራጣሪ ሁኔታዎችን መቋቋም

በ COVID-19 ሳቢያ የሚፈጠሩ የፍራቻ እና አጠራጣሪ ሁኔታዎችን መቋቋም

ስለ COVID-19 የሚኖር ፍርሃት እና ጭንቀት ከልክ ያለፈ ሊሆንና በአዋቂዎችና በልጆች ላይ ጠንካራ ስሜትን ሊያስከትል ይችላል። ራስዎን፣ ጓደኞችዎን እና ቤተሰቦችዎን መንከባከብ ጭንቀትን ለመቋቋም ሊረዳዎት ይችላል። እንዲሁም፣ ሌሎች ጭንቀታቸውን እንዲቋቋሙ መርዳት ማህበረሰብዎ ጠንካራ እንዲሆን ሊያደርግ ይችላል።

ለመቋቋም የሚረዱ ጠቃሚ ምክሮች

- ወቅታዊ መረጃ ከአሌክሳንድሪያ ከተማ በ alexandriava.gov/coronavirus ላይ ያግኙ
- የመገናኛ ብዙኃንን መከታተል መቻልዎን ያረጋግጡ፤ ነገር ግን ከመጠን በላይ ላለመጋለጥ ገደብ ያስቀምጡ። ጭንቀት ከተሰማዎት፣ COVID-19 ዙሪያ የሚወጡ የማህበራዊ ሚዲያ መረጃዎችን፣ በራሳቸው የሚመጡ አዳዲስ ለዉጥ ማሳወቂያዎችን ማጥፋትን ከግምት ያስገቡ።
- ሰዎች ጠንካራ፣ ብዙ ጊዜ ውስብስብ እና አንዳንድ ጊዜ አንዱ ወገን ከሌላ ወገን የተለያዩ አመለካከቶች እንዳላቸው ይረዱ። ይህንን ያክብሩ እና ማህበረሰባችንን ለመገንባት ያለንን ቁርጠኝነት ለማጠናከር ይህ መልካም አጋጣሚ መሆኑን ይገንዘቡ።
- የሚያጋጥሙዎትን ስሜቶች ይለዩ። የሚሰማዎትስሜቶች የተለመዱ እንደሆኑ በመረዳት እነሱን በተመለከተ ከሌሎች ጋር ይነጋገሩ።
- ራስዎን አያግልሉ። የግል ግንኙነቶቻችን አመለካከትን ጠብቆ ለማቆየት፣ ሞራላችንን ለመገንባት እና ከሚያስጨንቁን ጉዳዮች ትኩረታችንን ወደ ሌላ ለማዞር ወሳኝ ናቸው። በስልክ ወይም በቪዲዮ ግንኙነትዎን በመቀጥል ብቸኝነትን ይዋጉ።
- መደበኛ እንቅልፍ በመተኛት፣ በትክክል በመመገብ፣ አልኮልን እና ሌሎች እጾችን በማስወገድ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ፣ ዘና በማለት እና የሚወዱትን ነገር በማድረግ ጤንነትዎን ይጠብቁ።
- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ማከናወን ይቀጥሉ።
- ሰዎች በተለያየ መንገድ ምላሽ እንደሚሰጡ ያስታውሱ።
- ይሳቁ፣ ይደሰቱ፣ ማልቀስ ካለብዎም ያልቅሱ።
- ሁኔታዎች ከአቅምዎ በላይ ከሆኑ እገዛን ይጠይቁ።
- እራስዎ እና ሌሎች ላይ ላለመፍረድ ይሞክሩ።

ለፍራቻ እና አጠራጣሪ ሁኔታዎች የተለመዱ ምላሾች

- ጭንቀት፣ እየጨመረ የሚመጣ ስጋት
- ከወዳጆች ለመለያየት አለመፈለግ
- ብስጩነት፣ ቁጣ
- ድካም፣ ዝለት
- መከፋት፣ ማልቀስ
- በምግብ ፍላጎት ላይ የሚመጡ ለውጦች
- በእንቅልፍ ቅጥ ላይ ለውጦች
- ማተኮር አለመቻል
- መርሳት
- ተደጋጋሚ ስህተቶች
- ውሳኔዎችን ለመወሰን መቸገር
- ግራ መጋባት
- መረጋጋት አለመቻል
- አካላዊ ሕመም፣ ተቅማጥ
- ቅዠት
- የትንባሆ ምርቶች፣ አልኮል ወይም ሌሎች እጾችን መውሰድ መጀመር ወይም የአጠቃቀም መጠን መጨመር

3/18/20

መቋቋም COVID-19 ፍራቻና አጠራጣሪ ሁኔታዎች

በጥልቀት መተንፈስ

በውጥረት እና በጭንቀት ጊዜ፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም ቶሎ ቶሎ መተንፈስ የተለመዱ ናቸው። የታሰበበት፣ መደበኛ የመተንፈስ ሂደት መደበኛውን የጭንቀት ምላሽ እንደገና ሊያስጀምር እና ከጭንቀት ጋር ተያይዘው የሚመጡ አስደሳች ያልሆኑ አካላዊ ምልክቶች ጅማሬን ሊከላከል ወይም ሊቀለብስ ይችላል።

ይህ ከጭንቀት ጋር ተያይዞ የሚመጣውን የአድሬናሊን መከማቸት ለመቀነስ ለሚረዳ የአካል ብቃት እንቅስቃሴም ትክክል ነው። እንዲሁም በጣም የሚፈለግ እይታን ሊሰጥ ይችላል።

በጥልቀት መተንፈስን ለመለማመድ፣ እስከ አምስት እስኪቆጠር ድረስ በአፍንጫዎ በኩል በዝግታ ጥልቅ ትንፋሽ ይውሰዱ። ሌላ 5 እስኪቆጠር ድረስ ትንፋሽዎን ይያዙ እና ከዚያም 5-እስኪቆጠር በአፍዎ ወደ ውጪ ይተንፍሱ።

ውጥረትን የሚያስወግዱ የሰውነት ማፍታታቶች

ፊንገር ፋን: መዳፎችዎን ወደላይ በማዞር እጆችዎን በቀጥታ ወደ ፊት ለፊትዎ ይዘርጉ። ጣቶችዎን በተቻለ መጠን አራርቀው እንደዘረጉ ለ 5 ሰከንዶች ያህል ይቆዩ።

የላይኛው ጀርባ ማፍታታት: ከጭንቅላትዎ ጀርባ ጣቶችዎን በማጠላለፍ ቀጥ ብለው ይቀመጡ። ትከሻዎችዎን ወደታች በማድረግ፣ ደረትዎን ከፍ ያድርጉ እና ክርኖችዎን እስከሚችሉት ድረስ ወደ ኋላ ይውሰዱ። ለ 10 ሰከንዶች ያህል ይያዙ።

ከጆሮ ወደ ትከሻ: ቀኝ ጆሮዎን በቀኝ ትከሻዎ ላይ ዝቅ ያድርጉ እና ለ 10 ሰከንዶች ያህል ይቆዩ። በሌላኛው ጎን ይድገሙ።

ከእናታችን በላይ መድረስ: ክንዶችዎን ከጭንቅላት በላይ ላይ ከፍ ያድርጉ እና መዳፎችዎ ወደላይ በዞሩበት ሁኔታ ጣቶችዎን ያጠላልፉ። ትከሻዎችዎን ወደታች ያድርጉ እና ወደ ላይ ይንጠራሩ። በዚህ ሁኔታ ለ 20 ሰከንዶች ያህል ይቆዩ።

የጉልበት መሳብ: በተቀመጡበት ሁኔታ፣ አንዱን ጉልበትዎን የሚችሉት ከፍታ ያህል ወደ ደረትዎ ይሳቡ። በሁለቱም እጆች ለ 10 ሰከንዶች ያህል እንደያዙ ይቆዩ እና ከዚያ በሌላኛው ጉልበት ይድገሙ።

ወገብ ማጠፍ: ጣቶችዎን በተጠላለፉበት ሁኔታ ክንዶችዎን ወደላይ ይዘርጉ። ትከሻዎችን ወደታች ያድርጉ እና ከወገብዎ ወደ አንድ ጎን ይታጠፉ። ለ 20 ሰከንዶች ያህል እንደዛ ይቆዩ እና ከዚያ በሌላኛው ጎን ይድገሙ።

እርስዎ ወይም እርስዎ የሚንከባከቡት ሰው እንደ መከፋት፣ ድብርት ወይም ጭንቀት ባሉ ስሜቶች የተጨናነቁ ከሆነ፣ ወይም እራስዎን ወይም ሌሎችን ለመጉዳት የመፈለግ ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ በቀን 24 ሰዓት በሳምንት 7 ቀናት በሚከተለው አድራሻ ይደውሉ ወይም የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ፡

የ PRS CrisisLink የቀጥታ መረጃ

መስመር 703.527.4077

ወይም

"Connect" የሚለውን በጽሁፍ መልዕክት

ወደ 855-11 ይላኩ

መስማት ለተሳናቸው (TTY)፣ እባክዎን

ወደ 7-1-1 ይደውሉ

የማህበረሰብ እና የሰብአዊ አገልግሎቶች መምሪያ (Department of Community and Human Services) የአስቸኳይ ጊዜ አገልግሎቶች

703.746.3401

ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS