

ተወሳኝ ሓበሬታ

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ሆስፒታላትናን ኣገልግሎታትናን ብኸብረትኩም ንመርበባት-ሓበሬታና www.swbh.nhs.uk, ርኣይዎም፡ ኣብ ትዊተር ኣብ [@SWBHnhs](https://twitter.com/SWBHnhs) ስዓቡና ከምኡ ድማ ኣብ ፈይስቡክ ኣብዚ ዝስዕብ ላይክ በሉና www.facebook.com/SWBHnhs.



Sandwell and West Birmingham

NHS Trust

ኮሮናቫይረስ (Covid- 19)

– ምቁጽጻር ሽቕሎት ኣብቲ እዋን ምውላድ

ሓበሬታን ምኽርን ንተሓከምቲ/ ወለዲ ከምኡ ድማ ኣለይቲ/ በጻሕቲ/ ኣዴታት ክኾና ቀሪብን ዘለዎ/ ሓደስቲ ኣዴታት/ ስድራቤታት



A Teaching Trust of The University of Birmingham
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML6211

Issue Date: July 2020

Review Date: July 2023

ስም ክፍሊ፡ Maternity Services
(ኣገልግሎታት ወሊድ)

ምርዳእ ሻቕሎት፡

አብዘም ከበድቲ ግዝያት እዚአም ሻቕሎት፡ ጭንቆት ወይ ስነ-አእምሮአዊ ጸቕጢ ምስማዕ ምሉእ ንምሉእ ንቡር ምኒኑ ምዝካር ኣገዳሲ እዩ። ፍርሕን ሻቕሎትን ንቡር ናይ ሰብ ግብረመልሲ ንስግኣት እዮም፡ ድሕነትና ንምሕላው ዝተነድፉ ከኣ እዮም – ኣባና ዝኾነ ጸገም ኣሎ ማለት ኣይኮነን። ንሱ ሓንጎልና ዝሰርሕሉ ጎራሕ ባህሪ እዩ።

እንተድኣ ጥንስቲ ኾይንኪ፡ ወይ ኣብ ቀረብ ግዜ ህጻን ዝወለድኪ እንተኾንኪ፡ ካብ ንቡር ንላዕሊ ሻቕሎት ክስምዓኪ ትጽቢት ምግባር ርትዓዊ እዩ – ሓንጎልኪ ድሕነትኪ ንምሕላው ጥራይ ዘይኮነ ዝሰርሕ ዘሎ፡ ናይ ህጻንኪ ድሕነት ንምሕላው'ውን ይፍትን ኣሎ።

ብዛዕባ ኣብ መጻኢ እንታይ ከምዘጋጥም ልዑል ዘይርግጽነት ኣብ ዝህልወና እዋን፡ ፍርሕን ሻቕሎትን ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ክኾኑ ይኽእሉ፡ ብፍላይ ድሮ ልዑል ሻቕሎት ዘለኩም እንተኾይንኩም።

ናይ ሻቕሎት ወይ ራዕዲ ስምዒታት ምህላው፡ ልብኹም ህርመቱ ክውስኽ፡ ኣተነፋፍሳኹም ዝያዳ ቅልጡፍ/ዕምቆት ዘይብሉን ክኾውን፡ ድኻም ምስማዕ፡ ናይ ምቕላብን ድቃስን ጸገማት ምህላው ንቡር እዩ። ገዛእ ርእስኹም ብናይ ብከላ ሓሳባት ተጸሚዶምን ተዓብሊሎምን ክትረኽብዎም ትኽእሉ፡ 'ከምዚ እንተኾነኹ' ዝብሉ ሓሳባትን ሕማቕ ነገራት ከየጋጥሙ ዝብሉ ፍርሕታትን።

ሻቕሎት ኣብ ዝስምዓና እዋን፡ ነገራት ብቐሊሉ ዝያዳ ሓደገኛታት ገይርና ክንግንዘበምን ናይ ምግጣም ሳቕምና ከኣ ዝወሓደ ከምዝኾነ ገርና ንሓስብን። ይኹን እምበር፡ ነዚ ኣብ ንፍትነሉ እዋን፡ መብዛሕትኦም ሰባት ካብቲ ዝመስሎም ዝነበረ ንላዕሊ ብዝሓሸ ናይ ምቁጽጻር ዓቕሚ ዘለዎም ኮይኖም ይጸንሑና።

ኣብዚ ግዜ'ዚ ንገዛእ ርእስኹምን ነቶም ኣብ ጥቓኩም ዘለዉ ሰባትን ሕያዎት ኩኑ። ብዛዕባ እቲ ዝስምዖም ዘሎ ኣገባብ ሕፍረት ኣይሰማዕኩም። ንስምዒታትኩም ኣብ ክንዲ ምዕባጥ ኣፍልጦ ምሃቦም ስን-አእምሮአዊ ጸቕጢ ኣብ ምጉዳል ክትግዝ ይኽእል።

ሓገዝቲ ሊንክታት/መላገቢታት፡

- ናይ COVID ሓበሬታ ንህዝቢ ካብ መንግስቲ፡ <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public>
- ናይ COVID ሓበሬታ ንህዝቢ ካብ መንግስቲ፡ <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>
- ናይ Royal College of Obstetricians ኣብ መርትዖ-ዝተመርኮሰ ሓበሬታ ንጥኑሳት ደቀንስትዮ፡ <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>
- MIND – ኣተኣላልያ/ምቑጽጻር ጥዕና ኣእምሮኹም፡ <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
- Rethink – ግብራዊ ምኽሪ ንኣተኣላልያ/ምቑጽጻር ጥዕና ኣእምሮኹም፡ <https://www.rethink.org/advice-and-information/covid-19-support/>
- OCD-UK – ሓገዝቲ ምኽርታት ንኣተኣላልያ/ምቑጽጻር OCD (ኣጨናቕ ደፋኢ ሕማም) ከምኡ ድማ ሻቕሎት፡ <https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-top-tips/>
- ብዛዕባ ኮሮናቫይረስ ምስ ቆልዑ ምዝራብ፡ <https://edpsy.org.uk/blog/2020/coronavirus-covid-19-information-for-children-families-and-professionals/>
- <https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

ኣፍልጦ ምሃብ፡ ምስ ምስጋና።

Perinatal Psychology team (ጉጅለ ስነ-አእምሮ ናይ እዋን ምውላድ)፡
Community Perinatal Mental Health Services (ኮማዊ ኣገልግሎታት ጥዕና ኣእምሮ ናይ እዋን ምውላድ)፡ South London & Maudsley NHS Foundation Trust.

- አብቲ ህሉው ህሞት አተኩሩ – ሻቕሎት አብ ዝስምዓና እዋን አብ ሕሉፍ ወይ መጻኢ ክነተኩር ቀሊል እዩ።
 - ምስትንፋስኩም አብቲ ህሉው ህሞት ንኸጽንዓኩም ተጠቐምሉ።
 - ህዋሳትኩም (5,4,3,2,1) ንምስትብሃል ተጠቐምሎም።
- 5 ክትርእይዎም ትኽእሉ ነገራት
- 4 ክትሰምዕዎም ትኽእሉ ነገራት
- 3 ክትድህስስዎም ትኽእሉ ነገራት
- 2 ክትሸትትዎም ትኽእሉ ነገራት
- 1 ክተስተማቕርዎ ትኽእሉ ነገር
- ንገዛእ ርእስኹም ሕያዎት ኩኑ - እዚ ከቢድ ምዃኑን፡ እቲ ዝስምዓኩም ዘሎ ነገር ከኣ ናይትኩም ጉድለት ዘይምዃኑን ኣፍልጦ ሃቡ። ሕጂ፡ አብዚ ህሞት'ዚ እንታይ ከምትደልዩ ንገዛእ ርእስኹም ሕተቱ፤ ንገዛእ ርእስኹም ንምሕጋዝ እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ፤ ናይ ካልኣት ሰባት ሓገዝ ብኸመይ መንገድታት ክትጥቀሙ ትኽእሉ፤

ሻቕሎት ከምዝቕጽል ዝገብር እንታይ እዩ፡

ሻቕሎት ወይ ጭንቀት አብ ዝስምዓና እዋን፡ ናብ ዝተፈላለዩ ንሓዲር ግዜ ሓገዝቲ ኮይኖም ክስምዑና ዝኽእሉ ኩነት ክንስሓብ ንኽእል፡ ግን አብ ሓቂ እንተመዲና ንሳቶም ነቲ ዝስምዓና ዘሎ ንነዊሕ ግዜ ንምቕጻል ዝሕግዙ እዮም።

ንአብነት፡

- አብ ኣሉታዊ ሓሳባትን ጭንቀታትን ምጥሓል
- አብ ዘለዉና ኣካላዊ ስምዒት፡ ህዋሳዊ ስምዒታትን፡ ተኸእሎ ምልክታት ሕማምን ምትኳር (ነዚኣም ከኣ አብ ካልኣት ሰባት ምፍታሽ)
- ምልክታት ሕማም ኮሮናቫይረስ ምፍታሽ
- ዜና ምርኣይ
- አብ ማሕበራዊ ሚዲያ ምጽማድ
- 'ርጉጽነት' ምፍታሽ፡ እቶም ዝሓሸ ስምዒት ዝህቡና ነገራት
- አብ መጻኢ ዝኸፍኡ ነገራት እንተጋጢሞም ብምባል ምውጣንን ምድላውን
- ካብ ካልኣት ሰባት መተኣማመኒ/መረጋገጺ ምድላይ

እንታይ ክሕግዝ ይኽእል፡

እንታይ ይስምዓኩም ከምዘሎ ኣስተብህሉ ኣብቲ እዋን ዝያዳ ሻቕሎት ክስምዓኩም ንቡር ምዃኑ ከኣ ዘክሩ።

ሻቕሎት እንታይ መንገድታት ተጠቐሙ ናብ ትሓስብዎ ዘለኹምን ተርእይዎ ዘለኹም ባህርን ይስሕቡኩም ከምዘሎ ኣብ ግምት ኣእትዉ – ንሻቕሎትኩም ንምቁጽጻር ክትፍትኑ ዝኾነ ክትፍትንዎ ትኽእሉ ነገር ኣሎ'ዶ፡

ምድራት ፍተሻ ሓበሬታን ምርአይን፡

- ምድራት እቲ ብዛዕባ ኮሮናቫይረስ ትርጉምን ትሰምዕዎን ሓበሬታ። ሓበሬታን ምርካብ ምፍታሽ ኣብ ሓዲር ግዜ ምትእምማን ዝህብ ኮይኑ ክስምዓካ ይኽእል፡ ከምኡ'ውን ናይ ዘይርጉጽነት ስምዒት ንምጉዳል ዝሕግዝ ፈተነ ክመስል ይኽእል፡ ኣብ ነዊሕ እዋን ግን ሻቕሎት ከምዝውስኽ ይገብር።
 - ናይ ዜና ምልክታ ወይ ኖቲፊኬሽን ኣጥፍኡ
 - ናይ ጉግል ግዜ ደርቱ
 - ማሕበራዊ ሚዲያ ምርአይ ደርቱ
 - ኣብ ሓቂ ዝተመርኮሱ ጥዑያት ምንጭታት ሓበሬታ ጥራይ ተጠቐሙ (ንኣብነት ናይ NHS መርበብ-ሓበሬታ፡ gov.uk)
- ሓበሬታ ናይ ምድላይ ድፍኢት ተቐውሙ - ነቲ ድፍኢት ናይ ምፍታሽ ክተደናግደዎ ትኽእሉ'ዩ፡
 - ተሌፎንኩም ኣቐምጡ/ነታ ቲቪ ኣጥፍእዎ፡ ገለ ዓሞቕቲ ምስትንፋሳት ውሰዱ
 - እንተውሓደ ን10 ደቐይቕ ብዘዘናግዓኩም ንጥፈት ንገዛእ ርእሰኩም ኣቐልቦ ጠምዝዙ
 - እንተድኣ ናይ ብሓቂ ክትፍትኹ ደሊኹም - ውሱን ግዜ ምረጹ ኣብ ገዛእ ርእሰኩም ከኣ ጽኑዓይ ኩኑ። ቅድሚ ናብ ዓራት ምኽድኩም ብፍጹም ኣይትፈትኹ። ነቲ ትፍትሽሉ ግዜ ንምድራት ተሓዚት ግዜ ኣዋድዱ።
- ሕማቕ መሲሉ ዝርአ ኩነት ሓዙ - ነቲ ናይ ሕማቕ ተኸእሎ ሓሳብ ኣብ ጭብጢ ብዝምርኮሱ ሓቅታት ካብ ኣተኣማመንቲ ምንጭታት ግጠምዎ።

ምቕማጥ ደረታት/ደባት፡

- ናይ ጥዕና ምኽሪ ተከተሉ ልዕሊኡ ግዝን ኣይትግበሩ - ንኣብነት፡ ኣእዳውኩም ን20 ካልኢታት ተሓጸቡ ኣብኡ ከኣ ጽንዑ።
- ሻቕሎት ዝፈጥሩ ዕላላት ንምድራት ወይ ወይ ንምቁራጽ ንገዛእ ርእሰኩም ፍቓድ ሃቡ (ንኣብነት ይቕሬታ ግን ብዛዕባ'ዚ ምዝራብ ሕጂ ዘይሕግዚ ኮይኑ ረኺቦዮ ኣለኹ)

ኣወናትዊ ንጥፈታትን ኣቐልቦ ምጥምዛዝን፡

- ኣብቶም ክትቆጻጸርዎም ትኽእሉ ነገራት ኣተኩሩ - ከም ናይ ገዛእ ርእሰኩም ርእሰ-ክንክን፡ ጽቡቕ ጽሬት፡ ኣዘናጋዕቲ ኮይኖም ትረኽብዎም ነገራት፡ ተወሳኺ ግዜ ምጥቃም፡ ምስ ካልኣት ሰባት ምትእስሳር ምፍጣር
- ኣወንታዊ ስምዒታት፡ ሓጎስን ምዝናይን ዝፈጥሩ ነገራት ምግባር ቀጽሉ (እንተድኣ ነቲ ኣብ ንቡር ግዜ ትገብርዎ ዝነበርኩም ሕጂ ምግባሩ ዘይክኣል ኮይኑ ንምትግባሩ ሓድሽ ሜላ ፍጠሩ፡ ምስ ህጻንኩም ዘጠቓልል)።
- ንመዓልትኩም ብኣወንታዊ ንጥፈት ጀምሩን ዘዝሙን - ካብ ድቃስ ኣብ ዝተበራበርክዎሉ እዋን ብኡ ንብኡ ዜና ወይ ተሌፎንኩም ኣይትርኣዩ።

ንኻልኣት ሰባት ምክፋል፡

- ምስ ስምዒትኩም ክርድኣልኩም ዝኽእል ትኣምንዎ ሰብ ብዛዕባ ሻቕሎታትኩም ተዛረቡ - ዝያዳ ናይ ሕንጎል ስፍራ ብዛዕባ ነገራት ብዝተፈልገዎ ንምህሳብ ክሕግዝ ይኽእል። ይኹን እምበር፡ መተኣማመኒ/መረጋገጺ ትደልዩ ከይትህልዉ ኣስተብህሉ። ነቲ እሕንጎልኩም ዝብህጎ ዘሎ መተኣማመኒ/መረጋገጺ ከይህብኩም ንምፍታን ምስ ቀረባኹም ዝኾኑ ሰባት ደረት ሓንጽጹ።
- ብዛዕባ ካልእ ነገራት'ውን ተዛረቡ - ካብቶም ዘሻቕሉና ነገራት ኣቐልቦና ንምጥምዛዝ ግዜ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ።

ምስትንፋስን ናይ ህሉው ህሞት ትኹረትን፡

- ኣብ ምስትንፋስኩም ኣተኩሩ - ሻቕሎት ኣብ ዝስምዓኩም እዋን ኣተነፋፍሳኹም ዝያዳ ቅልጡፍን ዕምቆት ዘይብሉን ከምዝኸውን ኣስተብህልኩም ትኾኑ። እንተድኣ ነዚ ቀስ ክተብልዎ ትኽእሉ ኮይንኩም፡ ነቲ ናይ ስግኣት ስምዒት ንምጉዳል ናብ ሓንጎልኩም መልእኽቲ ክሰድድ እዩ። ነዚ ዝስዕብ ክትፍትኑ ትኽእሉ፡
 - ክሳብ 2 እናፈቐድኩም ናብ ውሽጢ ተስተንፍሱ፡ ብድሕሪኡ ክሳብ 5 እናፈቐድኩም ናብ ተስተንፍሱ።
 - ንኣጻብዕ ናይ ሓደ ካብ ኣእዳውኩም ኣብቲ ታሕቲ ናይቲ ዓባይቶ ናይታ ካልእ ኢድኩም ኣንብሩ ነዚ ከኣ ከም መምርሒ ተጠቐምሉ። ንኣጻብዕኩም ንላዕሊ ገጽኩም ኣብ ዓባይቶኹም ኣብ ትድህስስሉ እዋን፡ ንውሽጢ ኣስተንፍሱ፡ ንድሕሪት ንታሕቲ ኣብ ዓባይቶኹም ንኣጻብዕኩም ኣብ ትድህስስሉ እዋን ከኣ፡ ንደገ ኣስተንፍሱ። ነዚ ኣብ ሓሙሽተ ኣጻብዕትኩም ድገምዎ።