

# ሃዘንን መቋቋም/መቻል

## ቦኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት የሚወዱትን ሰው ካጡ ማድረግ ያለባቸው አምስት ነገሮች

የቦኮቪድ-19 ወረርሽኝ ትልቅ ለውጦችን አስከትሏል እንዲሁም ወደ ብዙ ኪሳራም መርቷል። ሰዎች በተለያዩ መንገድ ሃዘናቸውን ይቋቋማሉ። በዚህ ወረርሽኝ ለርሶ ውድ የሆነ በጣም የሚወዱት ሰው ካጡ አልያም ሌላ ትላልቅ ነገሮች በማጣትዎ እያዘኑ ከሆኑ፣ ይህን ለመቋቋም ራስዎን ለመርዳት ማድረግ ያለብዎት ነገሮች አሉ።

### የሚወዱትን ሰው ካጡ

የምንወደውን ሰው ማጣት ሃይለኛ ስሜቶችን ይቀሰቅሳል፣ ከድንጋጤ እስከ ሃዘን፣ የጥፋተኝነት ስሜት፣ ቁጣ እና ፍርሃትን። ሃዘንን መጋፈጥ ከአቅም በላይ የሆነ ስሜትን፣ ድካምን ብሎም አካላዊ ስቃይን ያመጣል። ሃዘን ጥሩ ለመተኛት፣ ለመብላት ወይም ሃሳብን ለመሰብሰብ ከባድ ሊያደርገው ይችላል። ሃዘን ካሁን በፊት ጠይቀው የማናቀውን ጥያቄ እንድንጠይቅ ሊያደርገን ይችላል፣ ለምሳሌ ስለማንነታችን እና እምነታችን።

እነዚህ የተለመዱ የሃዘን መገለጫዎች ናቸው። ያጣነው ትልቅ ከሆነ ሃዘኑም በጣም ከፍተኛ ይሆናል እና የምን ወደውን ሰው አጥተን ስናዝንና ከወረርሽኝ ጋር ተያይዞ ያለው ጭንቀት እና ውጥረት በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል።

ማዘን በግል የሚደረግ ነገር እና ተቀባይነት ባለው ሂደት የሚሆን አካሄድ ነው። ሰዎች አንዳንዴ ሃዘን እንደ ማእበል ወይም እንድን ሮለር ኮስተር የሚመጣ ፣ አንዳንድ ቀኖች እና ሰዓታት ከባድ፣ ጨለማ አልያም ከባለፈው የሚያስፈራ ነው ብለው ያወራሉ። ከሃዘን ጋር በተያያዘ ያሉት ተሞክሮ የፈለገ ይሁን ክራስዎ ጋር ትእግስት ማድረግ አስፈላጊ ነው። በሞት ማዘን የማይቀር የሂወት አካል ስለሆነ፣ መቸኮል አይቻልም። ይህ ሁኔታ ሲከሰት በተሻለ መንገድ ሃዘኑን ለመቋቋም ለራስዎ ማድረግ ያለብዎት ነገሮች አሉ።

### 1. ከሌሎች ሰዎች ጋር መገናኛት

ስቃይ ቀልባችንን ወደ ውስጥ እና ወደ ራሳችን የመቀየር መንገድ አለው እንዲሁም ሃዘንም የመገለል ስሜት እና ብቸኝነት እንዲሰማን ያደርጋል። ይሁን እንጂ በዚህ ወቅት ጥሩ ከሚባሉ ነገሮች ማድረግ ያለብን ከምንወዳቸው እና ከምናምናቸው ሰዎች ጋር መገናኛት ነው። ከጓደኞች እና ቤተሰብ በአካል መገናኛት ባይቻል፣ ከታች ያለውን ማድረግ ይቻላል፡-

- ✓ ለቤተሰብ አባላት እና ጓደኞች መደወል (ኮንፈረንስ ኮል ማዘጋጀት)
- ✓ ቤተሰብ እና ጓደኞችን ታሪኮችን እና ፎቶዎችን እንዲያጋሩ መጠየቅ (ለምሳሌ፡- በኢሜል፣ ቪዲዮ ቻት፣ በሜሴጅ አፕሊኬሽን፣ የግሩፕ ቻት፣ ሬስ ቡክ)
- ✓ የተወሰኑ ድርጊቶችን በማድረግ ሌሎች የሚወዱትን ሰውን እንዲያክብሩ ፣ ቀንና ሰዓት ማመቻቸት (ለምሳሌ፡- ምርቃትን ፣ ግጥምን ወይም ፀሎትን በማለት)

### 2. የሚወዱትን ሰው ጥሩ ትዝታ ለመፍጠር ወይም ለማክበር ነገሮችን መስራት

ሃዘን ጊዜ ይወስዳል እና የተወሰነ ጊዜና ትኩረት መስጠት ሊረዳ ይችላል። ለምሳሌ፡- በቤብትዎ የተቀደሰ ወይም የተፈጥሮ ቦታ በየቀኑ ከ 10-15 ደቂቃ ያህል መጥተው ሃዘንዎን እውቅና የሚሰጡበት ቦታ ማዘጋጀት። የሚወዱትን

ለማክበር ወይም ስሜትዎን ለመግለፅ ሌላ መንገድ በመፈለግ ፎቶጃፍ ወይም ሌላ ለዋት ያሉ ነገሮችን ማስቀመጥ። ይህን ግዜ መፍጠር ከሃዘነዎ ጋር ለተወሰነ ግዜ ቁጭ የማለት ልማድን እንዲኖር ያግዛል ከዛ በመርሳት ወደ ሌላ ስራዎች እና ሃላፊነቶች መሄድ። ማድረግ ያለበት ሌሎች ነገሮች።

- ✓ የሚወዱትን ለማስታወስ በኢንተርኔት ወይም ዌብ ሳይት ማስታወሻ ማዘጋጀት። የራስዎን ሃሳብና ፎቶ መጨመር ከዛ በተሰጠውን ዳይጃችን ትዝታዎችን እና ታሪኮችን እንድያዋጡ መጠየቅ።
- ✓ በኢንተርኔት ዝክር ወይም የምስጋና ፕሮግራም ማካሄድ።
- ✓ አንድ ነገር አድርግ (ለምሳሌ፡- ለርስዎ እና ለሚወዱት ሚች ትርጉም ያለው ዘፍ መትከል፣ ምርጫዎ የሆነ ምግብ ማዘጋጀት ወይም የበጎ አድራጎች ስራን ማገዝ)

### 3. ለ እንቅልፍ፣ አመጋገብ እና እንቅስቃሴ መሰረታዊ የሆኑትን ትኩረት ማድረግ

ከባድ ሃዘን ሁለመናን ይበላል። ለመተኛት ወይም ጥሩ ለመመገብ ወይም ሞራል አግኝቶ ወክ ለማድረግ ወይም አካላታችንን በተለየ መንገድ ለማንቀሳቀስ ከባድ ያደርገዋል። ይሁን እንጂ የእንቅልፍ፣ የመመገብ እና የእንቅስቃሴ መሰረታዊ ነገሮችን መከተል ወሳኝ ነው። እነዚህ መሰረታዊ የጤና ምሳሌዎች ናቸው። እራስዎን በነዚህ ነገሮች ከተንከባከቡ፣ ሃይለኛ የሆኑትን ስሜቶች እና ፈተናዎችን ለመቋቋም ግብአት ይሆንዎታል።

### 4. ትእግስተኛ መሆን እና ራስን ወደ ቀደመው ለመመለስ ጫና አለማድረግ

ለሃዘን የተለመደ ግዜ የሚባል ግዜ እንደሌለ ማስታወስ ያስፈልጋል። አንዳንድ ሰዎች ከሳምንታት ቧህላ ወይም ወራት ቧህላ ጥሩ ይሰማቸዋል። ሌሎች ደግሞ ብዙ ግዜ ይፈጅባቸዋል። ሃዘን የማንቆጣጠረው የራሱ የሆነ አካሄድ፣ ተፈጥሮ እና ግዜ አለው። ዓመታት ካለፉ ቧህላም ከሃዘን ጋር የተያያዙ ከባድ ስሜቶች በየግዜው ሊመጡ ይችላሉ። ይህ ደግሞ ወሳኝ የሞት ሃዘን ደግመን ለማየት እና ለመዳን እና እንድንበስል እድል ይሰጠናል።

### 5. ከሌሎች እርዳታ እና ድጋፍ መጠየቅ

በሃዘን የመጀመሪያዎች ቀናት የሚሰማህ ሁሉ የተለመደ ፣ መጥፎ ህልም ውስጥ የመቀር ቀር ስሜት ወይም እምነትህን የመጠየቅ ነው። ሃዘነህ ለመሸከም ከባድ ከሆነ ወይም የስሜቱ መጠን ለምሳሌ ሃዘኑ፣ ፀጠታ፣ ቁጥጥር ከግዜ ቧህላ የማይበርድ ከሆነ፣ የአእምሮ ጤና ባለሙያ ሆኖ በሃዘን ማማከር ልምድ ያለውን መፈለግ። ከባድ የሆነ ስሜትን ስትጋፈጥ ያግዙሃል እናም ችግሮችን በማለፍ ወደ መዳን ይሄዳል። እናም እነዚህን ልታደርግ ትችላለህ።

- ✓ የሃዘን አማካሪ፣ የአእምሮ ጤና ግልጋሎት ወይም ድጋፍ አድራጊ ቡድኖችን መፈለግ። ከዋት መጀመር እንዳለብህ እርግጠኛ ካልሆኑ ፣ የሰራተኛ ረዳትን ማግኘት፣ በኢንተርኔት ግልጋሎቶችን መፈለግ፣ የአካባቢዎችን ዶክተር ማግኘት ወይም እርዳታ ሰጭን መደወል።
- ✓ እምነት ተኮር ከሆኑ ድርጅቶች፣ የሃይማኖት መሪዎችን ጫምሮ ፣ መተሳሰር ካለህ ማህበረሰብ ጋር ድጋፍን መፈለግ።
- ✓ ከሚታመኑ የማህበረሰብ መሪዎች እና ዳይጃች ምክር መፈለግ።

በስተመጨረሻ ጥሩ የሆኑ ለውጦችን ፣ አዳዲስ አመለካከቶችን እና የደስታ ግዜን ማክበር። የሃዘኑ ማእበል እየቀነሰ ሲመጣ፣ አዲስ ሞራል መዝናናትና ተስፋ እያገኘህ መሆኑን ትገነዘባለህ። እነዚህን መገንዘብ የተጎዳኸውን ነገር አያጠፋም። ይልቁንስ ያጣኸውን ሰው የምታክብርበት ሌላ መንገድ ይሆናል።