



በኢል ደ ፍራንስ ውስጥ በ/ቪ.ድ.19 ምክንያት ጎዘን ለደረሰባቸው የሚሰጥ የሥነ ልቦና ድጋፍ

በኮቪድ 19 ምክንያት ሰው ሞት-በዎታል

በዚህ በሽታ ምክንያት የሚመጣ ሞት፣ ጎዘንን የበለጠ ከባድ ሊያደርገው ይችላል። ሞቱ ድንገት የተከሰተና ከሚቻል ጋራ የነበርዎ ግንኙነት የተወሰነ ሾኖ ይኾናል። ሰው ሹሉ በየቤቱ እንዲይወጣ ስለታገደ፣ የቀብር ሥነ ሥርዐትም ጥብቅ ኾኗል። በተጨማሪም፣ ሚቹን ለመጨረሻ ጊዜ አይቶ ዕርሙን ለማውጣት ዕድል አልገጠመዎ ይኾናል።

ይህን ከባድ የጎዘን ጊዜ ለማሳለፍ ይረዳዎ ዘንድ፣ በሚከተሉት ቀናትና ሳምንታት፣ ከሥራ ባለሞያዎች ጋራ ተገናኝተው፣ የሥነ ልቦና ድጋፍ ያግኙ። ጎዘንን ገልጸው ያካፍሉ ዘንድ፣ ባለሞያዎቹ ይህን የሥነ ልቦና ድጋፍ ለእርስዎና ለቤተሰብዎ ወይም ለጆቻችን ያበረክታሉ።

ይህ በስልክ የሚሰጥ የምክር ድጋፍ፣ ምስጢርዎን የሚጠብቅ ነጻ አግልግሎት ነው። ይህንንም የምክር አገልግሎት የሚሰጡት፣ በሰሜን ፓሪስ አውራጃ የሥነ አእምሮ ማክከል (ሰፓኤሥአማ - CRPPN) ውስጥ የሚሠሩ የሥነ ልቦና ወይም የሥነ አእምሮ ሐኪሞች ናቸው።

በዚህ ስልክ ቀጥተኛ ደውለው ያገኙናል፤
01 48 95 59 40
 ከሰኞ እስከ አርብ ከጧቱ 4 ሰዓት እስከ ቀኑ 11 ሰዓት ድረስ።
 ከነዚህ ሰዓትና ቀናት ውጪ ከደውሉ፣ ባለሞያ መልስ እንዲደውልዎ፣ መልክትዎንና ሙሉ አድራሻዎን ዐውቆ መላሹ ላይ እንዲተወልን ወይም በዚህ አድራሻ እንዲጽፉልን ባክብሮት እንጠይቃለን፤
psychotrauma.avicenne@aphp.fr

ልጆችን ሊረዱ የሚችሉ ምክሮች

- ከልጆችዎ ጋራ ስለ ሚቹ ለማውራት ዝግጁ ይኹኑ ነገር ግን አያስገድዷቸው።
- በጎዘት ምክንያት ልጅዎ ሊሰማው/ት የሚችለውን ስሜት ይገንዘቡ። ቀድመው መልስ ሳይሰጡ በሐዘኑ ልጅዎ ምን እንደተሰማው/ት ይጠይቁ።
- ለጥያቄዎቹ ሹሉ መልስ ላይኖርዎ ይችላልና፣ ያንዳንዱን ጥያቄ መልሱን እንደማያውቁ ለልጅዎ ያስረዱ።
- ቀለል ባለ አነጋገር፣ ለልጅዎ ሹኔታውን በቀጥታ ያስረዱ። ሚቹ ተመልሶ ይመጣል የሚል እምነት እንዳያሳድርበት/ባት በትክክለኛ ቃላት ይጠቀሙ (ለምሳሌ፣ ሚቹ ኼዶ ነው ወይም ተኝቶ ነው አይባሉ)።
- ልጅዎ ከተለመደው በላይ ጊዜውን/ዋን ከአዋቂ ጋራ ማሳለፍ ቢፈልግ/ ብትፈልግ አይገረሙ። እንደውም ልጅዎ ከሚፈልጋቸው/ ከምትፈልጋቸው ሰዎች ጋራ እንዲገናኝ/ እንድትገናኝ ያበረክታሉት።
- ምንም እንኳን ባኹኑ ሰዓት ከቤት መውጣት የተገደበ ቢኾን፣ በተቻለም መጠን የልጅዎን ዕለታዊ ተግባር ይጠብቁለት። ይህም ለልጁ/ጃቷ ዋስትናን ይሰጣልና። በተቻለም ልጅዎ ከመጠን በላይ ራሱ/ራሷን እያገለለ/ች እንዳይኾን ይቁጣጠሩ።
- በተቻለም መጠን ልጅዎን ከአዋቂዎች ወሬ ያርቁ። በተጨማሪም ድንጋጤና መረበሽን ሊፈጥሩ ከሚችሉ የመገናኛ ዘዴዎች ልጅዎን ያግልሉ።

ልጅዎን ከጎዘት ለማጽናናት አብረንዎ ነን።

ጎዘን የደረሰባቸውን ቤተሰቦች የሚሰበሰቡና በተለያዩ ጉዳዮች ሊረዱዎ ከሚችሉ ማህበሮች ጋራ መገናኘት ይችላሉ። በሚከተለው አድራሻ ያገኙቸዋል፤

- **Vivre son deuil** : 06 15 14 28 31, fede.vivresondeuil@gmail.com <http://vivresondeuil.asso.fr/>
 - **Empreintes, accompagner le deuil** : 01 42 38 08 08, accompagnement@empreintes-asso.com <https://www.empreintes-asso.com/>
- ለተጨማሪ አገልግሎት፣ www.cn2r.fr

