

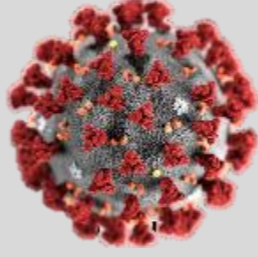


ZARURA (EMERGENCY) YA AFYA YA KIMATAIFA: HATUA YA KISAICOLOGIA KWA KUZIBITI HISIA ZA WATOTO NA VIJANA

Coronavirus na zarura (emergency) ya afya ya kimataifa: maneno “makuu” ambayo inaweza ku tisha kila mtu, na watoto piya. Inayofuata sasa ni namna mbalimbali ya ku saidiya watoto na vijana kuelewa na kuzibiti (géner) hisia (émotions) wanaweza kujaribu mbele ya hali hiyo.

CORONAVIRUS NI NINI?

Ni aina mupya ya virusi ambayo inaendeleye ku jitapanya sememu mbalimbali za dunia. Wanasiyansi wame ipanga jina COVID-19.



ZARURA YA AFYA (EMERGENCY SANITAIRE) NI NINI?

Ni tukiyo ajabu ambayo inahatarisha afya ya watu wanaoishi sehemu mabalimbali za dunia kupitiya utapanyaji wa magonjwa ambazo taifa nyingi zinaweza kupiganisha pamoja.

Utapanyaji wa COVID-19 umesababisha OMS, shirika la Umoja wa mataifaita linalo husika na afya duniani ku tangaza 2020 hali ya hatari ya afya ya kimataifa.

MBELE YA HALI HIYO, HISIA (EMOTIONS) GANI WANAWEZA KUJARIBU?

Wanaweza kusikiya hisia kama ...



HOGA

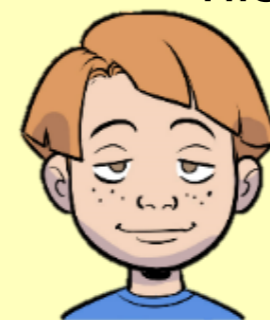


HUZUNI



HASIRA

Hata hivyo, ingekuwa bora kuendelea kujaribu hisia kama...



UTULIVU



FURAHA

NAMNA GANI TUNAWEZA PIGANISHA HOGA, HUZUNI NA HASIRA?

KUTAFUTA SULUHISHO KWA MATATIZO

Ya kuepuka

- ✗ **Kuepuka ku kabiliana.**
 - Kuepuka kuelewa mambo
 - Kufikiri kwamba hatuwezi kufanya lolote.
- ✗ **Kutoroka**
 - Kuishi kama hakuna zarura (emergency).
 - Kutoishi ukweli wa mambo.

Ya kufanya

- ✓ **Kutafuta suluhisho**
 - Kuishi kwa usalama (kwa mfano tukiosha mara nyingi mikono).
 - Kufuata sherti, maelekezo za wataalamu.
- ✓ **Kutafuta na kutoa taarifa juu ya ugonjwa**
 - Kuuliza kwa njia ya vyanzo vya kuaminika.
 - Kutoa taarifa za kweli, wazi na za kueleweka.

KUJITEGEMEYA NA KUTEGEMEYA WENGINE

Ya kuepuka

- ✗ **Kuacha wajibu tu kwa wengine**
 - Kulialia mingi.
 - Kuogopa.
- ✗ **Kujitenga**
 - Kujipenda sana.
 - Kukuwa ubinafsi.
 - Kuacha mawasiliano na watu wengine.

Ya kufanya

- ✓ **Kuelewa na kueleza hali yako na ya wengine**
 - Kueleza yenye unayo ishi.
 - Kuwa na utulivu.
- ✓ **Kupokea na kutoa msaada**
 - Kusaidiya na ku tuliza aliye karibu nawe.
 - Kushirikiyana na wengine.
 - Kuwasiliyana na wengine, hata kwa mbali (kwa mfano kwa njia ya simu na mtandao (Internet)).

KUELEWA KITU GANI NI LA MUMIHU

Ya kuepuka

- ✗ **Kuendelea kufikiri vibaya**
 - Kufikiria tu hali ya zarura (emergency).
 - Kufikiri kwamba hatua za usalama zilizochukuliwa (mfano karantini) ni bure.
- ✗ **Kupinga**
 - Kutofuata sherti ya Wizara ya Afya (Ministre de la santé).
 - Kuwalaumu watu wengine.

Ya kufanya

- ✓ **Kuzingatiya nyingine**
 - Kushiriki katika kitu cha kuvuruga (mfano: kucheza ao utafiti).
 - Kutafuta kuona piya mazuri inayo kati ya hali hiyo.
- ✓ **Kujadili**
 - Kuvumbua utaratibu mpya kama huwezi kufuata ule wakawaida.
 - Ku kuumbuka ya kwamba ku heshimu sherti niku kinga afya ya watu wote.

Kuna namna nyingi zaku piganisha hofu, huzuni na hasira: tunaweza chagua kila mara zile zenye kufaa ao kutunga zengine zipya