

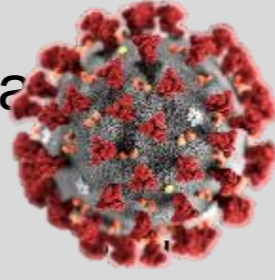


# DHARURA (EMERGENCY) YA AFYA YA KIMATAIFA: HATUA YA KISAICOLOGIA KWA KUDHIBITI HISIA ZA WATOTO NA VIJANA

Coronavirus ni dharura (emergency) ya afya ya kimataifa: maneno “makuu” ambayo yanaweza kutisha kila mtu hata watoto. Zinazofuata sasa ni namna mbalimbali za kusaidia watoto na vijana kuelewa na kudhibiti (gérer) hisia (émotions) wanazoweza kupata katika hali hii.

## CORONAVIRUS NI NINI?

Ni aina mpya ya virusi ambayo inaendelea kupenya sehemu mbalimbali za dunia. Wanasiyansi wameipa jina ya COVID-19.



## DHARURA YA AFYA (EMERGENCY SANITAIRE) NI NINI?

Ni tukiyo ajabu ambalo linahatarisha afya ya watu wanaoishi sehemu mbalimbali za dunia kupitia utapanyaji wa magonjwa ambayo taifa nyingi zinaweza kukumbatia pamoja.

Utapanyaji wa COVID-19 umesababisha OMS, shirika la Umoja wa mataifaita (ONU) linalo husika na afya duniani kutangaza hatari ya afya duniani mwaka wa 2020.

## MBELE YA HALI HIYO, NI HISIA (EMOTIONS) GANI WANAWEZAPATA?

Wanaweza kuwa na hisia kama...



WOGA



HUZUNI



HASIRA

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



UTULIVU



FURAHA

## NI NAMNA GANI TUNAWENZA KUZUIA WOGA, HUZUNI NA HASIRA?

### KUTAFUTA SULUHISHO KWA MATATIZO

#### Ya kuepuka

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

#### Ya kufanya

- ✓ **Kutafuta suluhisho**
  - Kuishi kwa usalama (kwa mfano tukiosha mikono mara nyingi).
  - Kufuata masharti, 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.

### KUJAMINI NA KUAMINI WENGINE

#### Ya kuepuka

- ✗ **Kuacha wajibu kwa wengine**
  - Kulalamika kwingi.
  - Kuogopa.
- ✗ **Kujitenga**
  - Kujipenda sana.
  - Kuwa binafsi.
  - Kuacha mawasiliano na watu wengine.

#### Ya kufanya

- ✓ **Kuelewa na kueleza hali yako na ya wengine**
  - Kuzungumza jinsi unavyohisi.
  - Kuwa na utulivu.
- ✓ **Kupokea na kutoa msaada**
  - Kusaidiana kutuliza aliye karibu nawe.
  - Kushirikiana na wengine.
  - Kuwasiliana na wengine, hata kwa mbali (kwa mfano kwa njia ya simu na mtandao (Internet)).

### KUELEWA KITU GANI NI CHA MUHIMU

#### Ya kuepuka

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

#### Ya kufanya

- ✓ **Kuzingatia nyingine**
  - Kushiriki katika kitu cha kuvuruga (mfano: kucheza au utafiti).
  - Kutafuta kuona pia mazuri kutokana na hali hiyo.
- ✓ **Kujadili**
  - Kuvumbua utaratibu mpya kama huwezi kufuata ule wakawaida.
  - Kukumbuka ya kwamba kuheshimu masharti nikukinga afya ya watu wote.

*Kuna namna nyingi zakupiganisha hofu, huzuni na hasira:  
tunaweza chagua kila mara zile ambazo zafaa au kutunga zengine zipya!*