

# አንድ ከባድ ክስተት ከተከሰተ በኋላ ለሠራተኞች ድጋፍ መስጠት

የ Thrive Worldwide መረጃ

የድህረ-ቀውስ ምላሽ ትክክለኛውን ዓይነት ድጋፍ በተገቢው ጊዜ መስጠትን ይመለከታል። ይህ የመረጃ ጽሁፍ አንድ ሠራተኛ ወይም ቡድን ቀውስ ወይም ከባድ ክስተት ሲያጋጥመው ድርጅትዎ ሊተገብራቸው ስለሚችላቸው አግባብነት ያላቸው የድጋፍ ዘዴዎች ጠቃሚ ምክሮችን ይሰጣል።

ገሃዳዊ ሊመስል ይችላል፣ ሆኖም ግን እንዲህ ያለው ድጋፍ ፍሰት ከመሰረታዊ ፍላጎቶች ተነስቶ እስከ ሥነ ልቦናዊ ማህበራዊ ፍላጎቶች ይዘልቃል። መሠረታዊ የሆኑ አካላዊ ፍላጎቶች ባልተሟሉበት ሁኔታ የሥነ ልቦና እና ማህበራዊ ፍላጎቶችን ማሟላት አንችልም።

ሰዎች በተለያዩ መንገዶች በቀውስ ውስጥ እያለፉ ሲሄዱ ምላሾችዎ ከሁኔታዎች ጋር ተስማሚ እንዲሆኑ ማድረግ ያስፈልጋል። እነዚህ የጊዜ ሰሌዳዎች አጠቃላይ መመሪያዎች ናቸው። ይህን የመረጃ ጽሁፍ በአሰቃቂ አደጋ የሰሜት መቃወስ የመረጃ ጽሁፍ ላይ አሰቃቂ ክስተቶች ሲያጋጥሙ የተለመዱ ምላሾችን ለመስጠት ይጠቀሙበት። የሥራ ሃላፊዎች እነዚህን ምክሮች በቀላሉ መጠቀም እንዲችሉ የሥነ ልቦና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ሥልጠና እንዲከታተሉ እንመክራለን።

## አንድ አደጋ ከተከሰተ በኋላ ባሉት ሰዓታት ውስጥ

- የሰራተኛውን አካላዊ ደህንነትና ሌሎች መሠረታዊ ፍላጎቶች ያሟሉ / መሟላቱን ያረጋግጡ።
- ሰራተኛው ወቅታዊና ትክክለኛ መረጃ እንዲያገኝ ያድርጉ፣ እንዲሁም በየጊዜው ከእነርሱ ጋር ይገናኙ። መረጃ ደህንነት ነው።
- አስፈላጊውን የሎጂስቲክስ ድጋፍ ፡ የቤተሰብ ፍለጋ፣ የመኖሪያ ቤት፣ የመጓጓዣ/የገንዘብ/የፋይናንስ ፍላጎቶች፣ የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ ሞት ዝግጅቶችን ማድረግ እና ሌሎች ተግባራዊ እርዳታዎች ያቅርቡ።
- የሰሜት መቃወስ ወይም መናወጥ ያጋጠማቸውን ሰዎች ማረጋገጥና ወደ ትክክለኛው እንዲመለሱ መርዳት፡ መሬት ላይ መሆን እና የመተንፈስ እንቅስቃሴዎች።
- የ PFA አቅራቢን ድጋፍ መለየት እና መመዘገብ።
- በራስም ሆነ በሌሎች ላይ ጉዳት የማድረስ አደጋ ካለ አፋጣኝ የሕክምና ወይም የሥነ ልቦና ድጋፍ ለማግኘት ጥረት ማድረግ።

## በቀጣዮቹ ቀናት፡ ከቀን 1-2 ሳምንት

- ለግለሰቦች እና/ወይም ለቡድኖች የሥነ ልቦና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መስጠት፡ ሰራተኞች ከፈለጉ ማውራት የሚችሉበት ጊዜና ቦታ ማመቻቸት። የሌሎችን ችግር እንደ ራስ ችግር አድርጎ ማዳመጥ፣ እንዲሁም ተሞክሯቸውን ማረጋገጥ። የተለያዩ አመለካከቶችን ማክበር እና ስጋቶች፣ ፍርሃቶችን እና ጭንቀቶችን ያለምንም ፍረጃ እንዲነገሩ መፍቀድ።
- አንድ ቀውስ ከተከሰተ በኋላ ሁኔታውን መቋቋም ስለሚቻልባቸው የተለመዱ ምላሾችና ዘዴዎች መረጃ ይስጡ።

- ሰራተኞች አዲስ የዕለት ተዕለት ልማዶችን እንዲጀምሩ ይርዷቸው። ይህም እንደ ሁኔታው ተለዋዋጭ የሆነ የሰራ መርሃ ግብር መፍጠርን ሊጨምር ይችላል። የተራዘመ ፈቃድ ማግኘት ወይም ወደ ሌላ አካባቢ መዘዋወር ይፈልጋሉ ብለው አያስቡ።
- ሰራተኞች የራሳቸውን ውሳኔ እንዲያደርጉ ያበረታቱ። ለእነሱ የሚበጀውን ነገር በተመለከተ አጀንዳ አይኑርዎት። ራስን የመቆጣጠር/የመግዛትና ራስን የመቻል ስሜትን መልሶ ማግኘት የማገገም በጣም አስፈላጊ ክፍል ነው። የተለያዩ መንፈሳዊና ባሕላዊ እሴቶች እንዳሉ መገንዘብና ማክበር ይገባል።
- አዎንታዊ ችግሮችን የመቋቋምና እርዳታ የመፈለግ ባህልን ያበረታቱ። ጥሩ የሥራ-ሕይወት ሚዛን በማስቀመጥ፤ እርዳታ በሚያስፈልግበት ጊዜ ድጋፍ ማግኘት የሚያስገኘውን ጥቅም በግልጽ ያካፍሉ።
- ከጓደኞች፣ ከቤተሰብ እና ከሥራ ባልደረቦች ጋር ማሳበራዊ ግንኙነት ማድረግን ያበረታቱ።
- ራስዎን መንከባከብ አይዘንጉ።

## ከ 2 ሳምንት እስከ 4 ሳምንት

- አስፈላጊ ከሆነ ከላይ የተዘረዘሩትን ነጥቦች ተግባራዊ ማድረግዎን ይቀጥሉ።
- እንደክስተቱ ክብደት አንድ ድርጅት የሥነ ልቦና ምዘናን ግዴታ ማድረግን ማሰብ ይኖርበታል። ይህም የምልክቶች ዘግይቶ መጀመርን ሊቀንስ ይችላል።
- ነቅቶ መጠበቅ። የሥራ ሃላፊዎች፣ የአቻ ደጋፊዎችና በሥነ ልቦና የመጀመሪያ ደረጃ

- እርዳታ ሥልጠና የተሰጣቸው ሰዎች በአሰቃቂ ክስተት ውስጥ ባለፉ የሥራ ባልደረቦቻቸው ላይ የሚኖር ስሜታዊ ወይም የባሕርይ ለውጥን በተመለከተ በትኩረት ሊሠሩ ይገባል።
- የአቻ ደጋፊዎቹን ወይም ስለ ክስተቱ የተመለከቱ/የመሰከሩ ወይም የሰሙት ሰዎችን መደገፍዎን እርግጠኛ ይሁኑ።

## ከ 4 ሳምንታት በኋላ

---

- ክስተቱ ካጋጠመ ከአንድ ወር በኋላ የሥነ ልቦና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ምዝገባን ያቅርቡ።
- ከ 4 ሳምንታት በኋላ ችግር የሚፈጥሩ ስሜቶችና ባሕርይዎች ከቀጠሉ ሰራተኛው የባለሙያ ድጋፍ እንዲያገኙ ማድረግ የተሻለ ነው። Thrive Worldwide እና/ወይም ለእርስዎ አካባቢ አስቀድሞ የተመረጠ አገልግሎት ሰጪ ዝርዝር ይኑርዎት።
- መስኩን የለቀቁ ወይም ከድርጅቱ የወጡ ሰራተኞችን ይከታተሉ።
- አንዳንድ ሰዎች ከወራት ወይም ከዓመታት በኋላ ለተከሰተው ሁኔታ የዘገየ ምላሽ ሊኖራቸው እንደሚችል ያስታውሱ።

ችግር ላይ ነው ብለው ለጠረጠሩት የሥራ ባልደረባዎ ምን ማለት ወይም ምን ማድረግ እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ ባለሙያ በማናገር የተወሰነ ምክር ለማግኘት ይሞክሩ።

Thrive Worldwide የሚከተሉትን ድጋፍ ለማድረግ ዝግጁ ነው፡

- ከአሰቃቂ አደጋ ጋር በተለይ የተያያዙ የሥነ ልቦና ድጋፎች
- የሥነ ልቦና የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ሥልጠና
- የቤተሰብ ግንኙነት ሥልጠና
- የጾታዊ ጥቃት ሥልጠና አያያዝ
- የጾታዊ ጥቃት ማማከር (የፖሊሲ ግምገማን ጨምሮ)

ይህን የመረጃ አግኝተው በመጠቀምዎ እናመሰግናለን። ለተጨማሪ  
ሀብቶች እና እራሱን ለቻለ ድጋፍ፡

[WWW.THRIVE-WORLDWIDE.ORG](http://WWW.THRIVE-WORLDWIDE.ORG) ይጎብኙ

ወደ [INFO@THRIVE-WORLDWIDE.ORG](mailto:INFO@THRIVE-WORLDWIDE.ORG) ኢሜይል ያድርጉ

---

የመረጃው ጸሃፊ

**BEN PORTER**

መጨረሻ የተስተካከለው

አክቶበር 2017 እኤአ



**ThriveWorldwide**