AOW 8/10 ወቅት ስም: -

መመሪያዎች-የ S U C Q R ን ሂደት በመጠቀም የሚከተሉትን ይግለጹ ፡፡ ከዚያ በሚናገረው ነገር ላይ በማሰላሰል በአንድ ገጽ ላይ ነፀብራቅ ያክሉ ፡፡ ነጸብራቅ በእጅ የተጻፈ ከሆነ የእጅ ጽሑፍዎን መጠን ከግምት በማስገባት ነጠላ-ገጸ-ገፅ መሆን አለበት ፡፡ ከተተየበ ታይምስ ኒው ሮማን ፣ ባለ 12 ነጥብ ቅርጸ-ቁምፊ እና ድርብ ስፋት መሆን አለበት።

በተጨማሪም ኮሮናቫይረስ የብቸኝነት ወረርሽኝ ያስከትላል

ሁለቱንም ማህበራዊ መዘናጋት እና ጉዳቱን በከባድ የሚያስከትለውን “ማህበራዊ ውድቀት” መውሰድ አለብን ፡፡

በዕዝራ ክላይን @ ezraklein ማርች 12 ቀን 2020 ከ 8 20 am ኢ.ቲ.ቲ.

ዲቦራ ጆንሰን ላንሆል 63 ዓመት በኒው ጀርሲ ውስጥ በምትገኘው በickickville የጡረታ ነርስ ፣ በአሚዮሮፊፍቲክ የኋለኛ ክፍል ስክለሮሲስ ወይም በሎው Gehrig በሽታ ለሚኖር ታላቅ እህቷ ሔለን ፓሌዝ ዋና ተንከባካቢ ነች። ዲቦራ “መናገሯ የማይቀር ነው” ትላለች። እኔ እሷን እናገራለሁ ፡፡ ስለዚህ በእያንዳንዱ ቀን አንድ ላይ አንድ ነገር እናደርጋለን ፡፡ ወደ ፊልሞች እንሄዳለን ፡፡ ወደ እርሷ ጠመኔ ቡድን እወስዳቸዋለሁ ፡፡ ወደ እራት ወይም የገበያ አዳራሹ እንወጣለን ፡፡ ግን ከሌሎች ሰዎች ጋር ናት ፡፡ እሷ በጣም ስለተጣለች ይህ ሁሉ መቆም አለበት። ” እና ለሄለን ብቻ አይቆምም ፡፡ ለዲቦራም እንዲሁ ያቆማል ፡፡ ዲቦራ እንዲህ ብላለች: - “እኔ እሷን መንከባከብ ስላለብኝ አዘውትሬ መለወጥ ይኖርብኛል። “በሕዝብ ፊት አልወጣም ወይም በተጋለጥኩባቸው ስፍራዎች አልሆንም ፡፡”

ስህተት አይስጡ-የማህበራዊ መዘበራረቅ ፈጣን ትግበራ የኮሮናቫይረስን ኩርባ ለማበላሸት እና የአሁኑን ወረርሽኝ ከማባባስ ለመከላከል አስፈላጊ ነው። ግን የኮሮኔቫቫይረስ ጥፋት ኢኮኖሚያዊ ውድቀትን ያስከትላል የሚል ስጋት እንዳደረበት ሁሉ እኛም “ማህበራዊ ውድቀት” ብለን የምንጠራውን ያስከትላል ፡፡ በተለይም በማኅበራዊ ግንኙነቶች ውስጥ በብቸኝነት እና ብቸኝነት ተጋላጭ በሆኑ ሰዎች ላይ ከባድ ውድቀት - አዛውንቶች እና አካል ጉዳተኞች ወይም ቀደም ሲል የጤና ሁኔታ ያላቸው ሰዎች ፡፡

በኮሮቫቫይረስ ምላሽን ውስጥ ያለው ውጥረት ሰዎች ማህበራዊ መዘበራረቅን እንዲቀበሉ መቀበል በጣም ከባድ ስለሆነ ጥቂት ሰዎች ስለ ማኅበራዊ መነጠል (ስጋት) መጨነቅ በሚፈልጉት መልዕክቶች ውስጥ ለማቃለል ይፈልጋሉ ፡፡ ነገር ግን የመጨረሻው አሳሳቢ በጣም የተጋለጡ ሰዎች ጤና እና ደህንነት ከሆነ ታዲያ ሁለቱም አደጋዎች መፍትሔ ያስፈልጋቸዋል። የኒው ዮርክ ዩኒቨርሲቲ የሶሺዮሎጂስት ባለሙያ የሆኑት ኤሪክ ኬሊንበርግ “አሁን በይፋ ወረርሽኝ ውስጥ ገብተናል” ሲሉ ፣ አረጋዊ አሜሪካዊያን ለአደጋ ጊዜ ተጋላጭነታቸው ለአደጋ የተጋለጡበትን መንገድ ያጠኑ ናቸው ፡፡ ግን እኛ ደግሞ ወደ ማህበራዊ ህመም አዲስ ዘመን ገብተናል ፡፡ ከገለልተኛነት ጋር ተያይዞ የሚመጣ ማህበራዊ ችግር እና በጣም ጥቂት ሰዎች የሚወያዩበት ማህበራዊ መዘበራረቅ ዋጋ አሁንም ይመጣል። ”

ኮንግሬስ እና የአስተዳደሩ አሁንም ቢሆን የኮሮናቫይረስን ኢኮኖሚያዊ ተፅእኖ ለመዋጋት ለማሰማራት ምርጥ መሳሪያዎችን እየተከራከሩ ናቸው ፡፡ የደመወዝ ግብር ቅነሳ ፣ የኢንዱስትሪ ክፍያ እና የደመወዝ ፈቃድ እረፍትን አስመልክቶ ዋሽንግተን ጥልቅ ነች ፡፡ ነገር ግን ማህበራዊ ውድቀትን ለመዋጋት ያነሱ የፖሊሲ መሣሪያዎች አሉ ፡፡ የተናገርኳቸው ሁሉም ባለሙያዎች የተስማሙበት አንድ ነገር ቢኖር-ስርጭቱን ለመገደብ በኮርኔቫቫይረስ የተጠቁ በእኛ ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር ሁሉ ማህበራዊ ጉዳቱን ለመገደብም መጣራችንም በጣም አስፈላጊ ነው ፡፡ የቀድሞው የዩናይትድ ስቴትስ የቀዶ ጥገና ጄኔራል ቪiveክ ሙርዲ “የቪቪ -19 ጥምረት በድሆች ፣ በአዛውንት እና በሽተኞች ይሸከማል” ወደኋላ እንዳልተለቀቁ ማረጋገጥ የእኛ ነው ፡፡ ”

ማግለል እና ብቸኝነት እንዲሁ የጤና ችግሮች ናቸው

የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል ከ 60 ዓመት በላይ ዕድሜ ያላቸውን አሜሪካኖች “ብዙዎችን እንዳይርቁ ፣“ አስፈላጊ ያልሆነን ጉዞ ሁሉ እንዲተው ”እና“ በተቻለ መጠን በቤትዎ እንዲቆዩ ”አስጠንቅቀዋል ፡፡ በቫንደርብል ዩኒቨርስቲ የዲሲሲሲ አማካሪ እና ተላላፊ በሽታ ባለሙያ የሆኑት ዊልያም ሺፍነር በበለጠ ሁኔታ ቀጠሉ ፡፡ “ቫይረሱን ለማስወገድ ሊያደርጉት የሚችሉት በጣም አስፈላጊው ነገር ከሰዎች ጋር ያለዎትን ፊት ለፊት የመገናኘት ግንኙነትን መቀነስ ነው” ሲሉ ሲኤንኤን ገልፀው እኩለ ሌሊት ላይ ፣ ሱቆች ባዶ ሲሆኑ እና ባለቤቱ ብቻ ናቸው ፡፡ በድልድይ ክበቧ ላይ መገኘቷን ትተዋለች ፡፡ በጆንስ ሆፕኪንስ ዩኒቨርስቲ የጊኒስቴሪያት ባለሙያ የሆኑት ሲንቲያ ቦይድ “ለታካሚዎቼም ሆነ ለትላልቅ ማህበረሰብ እና ለቤተሰቤ አባላት ያስጨንቃኛል” ብለዋል ፡፡ እናቴ እና አባቴ አሁን በአጠገቤ ይኖራሉ ፡፡ በእርግጠኝነት ከልጅ ልጆቻቸው ጋር እንደማላውቅ ይሰማኛል ፡፡ ”

ቦይድ በዕድሜ ለገፉ ሰዎች ማህበራዊ መነጠል እና ብቸኝነት ለጤንነት የሚያስከትለውን ውጤት በተመለከተ ዋና የብሔራዊ የሳይንስ አካዳሚ ሪፖርት አቅራቢ ነበር። ይህም እርምጃዎች ተዕለት ማህበራዊ ግንኙነት - - እና 43 በመቶ እነርሱም ብቸኝነት ይሰማኝ ነበር አለ ተመራማሪዎቹ በዕድሜ አዋቂዎች መካከል አንድ አራተኛ ስለ coronavirus, በማህበረሰብ ተነጥለው ያለውን ትርጓሜ ውስጥ ሊካተት እንኳ በፊት ደርሰውበታል. የብቸኝነት ስሜቶችን ሪፖርት ሳያደርጉ በማኅበራዊ ውስጥ ሊገለሉ ይችላሉ ፣ እና በማህበራዊ ደረጃ ሳይገለሉ ብቸኝነት ሊሰማዎት ይችላል ፡፡ ግን ሁለቱም ሁኔታዎች በአካላዊ እና በአዕምሮ ጤንነት ላይ ጉዳት የሚያደርሱ ይመስላል ፡፡ ሪፖርቱ “50 በመቶ የሚሆኑት የመርጋት በሽታ የመያዝ ዕድልን” ጨምሮ “ከማህበራዊ ገለልተኝነቶች በከፍተኛ ፍጥነት እየጨመረ የመሞትን የመያዝ ስጋት ጋር የተቆራኙ ናቸው” ሲል ሪፖርቱ ገል foundል ፡፡ 25 በመቶ የሚሆኑት "አንድ" 59 በመቶ, ተግባራዊ እያሽቆለቆለ አደጋ ጨምሯል "እና" 32 በመቶ ስትሮክ አደጋ ጨምሯል, ካንሰር ሞት ምክንያት ስጋት ጨምሯል. " የአእምሮ ጤና አደጋዎችም እንዲሁ ትልቅ ናቸው ፡፡ ተመራማሪዎቹ በደርዘን የሚቆጠሩ ጥናቶችን ገምግመው በማኅበራዊ ማግለል እና በጭንቀት ፣ በጭንቀት እና ራስን በመግደል አስተሳሰብ መካከል አንድ ወጥ የሆነ ግንኙነትን አግኝተዋል ፡፡

 የዩኒቨርሲቲ ሳን ፍራንሲስኮ የዩኒቨርሲቲ የጊኒቲካል ክሊኒካል መርሃግብሮች ተባባሪ ሃላፊ የሆኑት ካርላ ፔርሲንቶቶ “የብቸኝነት ጤና የሚያስደንቅ ነው” ብለዋል ፡፡ "የሕይወት ዘመን በመላ ማንኛውም ነጥብ ላይ, እኛ በጣም ከአሳሰብዎ ነገሮች አእምሯችን, እና የልብ ድካም ማጣት, የእኛን ነፃነት ማጣት ነው, እነዚህ ሁሉ ሌላ አደጋ ሁኔታዎች የብቸኝነት ገለልተኛ ተጽዕኖ ነው."

ሰዎች ማህበራዊ እንስሳት ናቸው ፣ እና ኮሮናቫይረስ እነዚህን ግንኙነቶች ያስፈራራቸዋል

የሰው ልጆች በቡድኖች ውስጥ ደህንነት ይሰማቸዋል ፣ እናም በውጤቱም ፣ እንደ ድንገተኛ የአደጋ ጊዜ ገለል ብለን እናገኛለን ፡፡ ማሪዬይ በሺዎች ለሚቆጠሩ ዓመታት በማህበራዊ ግንኙነታችን ውስጥ ያለው ጠቀሜታ በነርቭ ሥርዓታችን ውስጥ ተስፋፍቶ እንዲህ ዓይነት የመከላከያ ኃይል አለመኖር በሰውነታችን ውስጥ ውጥረት እንዲፈጥር የሚያደርግ ነው ሲሉ ተናግረዋል። "ብቸኝነት ውጥረት ያስከትላል, እና አንድ ቁልፍ ውጥረት ሆርሞን, ኮርቲሶል ይበልጥ በተደጋጋሚ ከፍታ ወደ የረጅም ጊዜ ወይም ሥር የሰደደ ውጥረት ይመራል. በተጨማሪም በሰውነት ውስጥ ካለው ከፍተኛ እብጠት ጋር ይዛመዳል። ይህ በተራው ደግሞ የደም ሥሮችን እና ሌሎች ሕብረ ሕዋሳትን የሚጎዳ ሲሆን ይህም የልብ በሽታ ፣ የስኳር በሽታ ፣ የመገጣጠሚያ በሽታ ፣ ድብርት ፣ ከመጠን በላይ ውፍረት እንዲሁም ያለ ዕድሜ መግደል አደጋን ይጨምራል ፡፡ ”

ውጥረት ብቸኝነትን ጤናን የሚጎዳበት መንገድ ከሆነ ፣ ከዚያ በቀጥታ ከሚያስከትላቸው አደጋዎችም በላይ ፣ ኮሮኔቫቫይረስ የሁለት አደጋዎች ነው ፣ በተመሳሳይ ጊዜ የሚያስፈራ እና መነጠል ነው። አሊስ McHale በሰደደ የመግታት ነበረብኝና በሽታ ጋር የኢንዲያናፖሊስ ውጭ የ 70 ዓመት ዕድሜ ኑሮ ነው. “አሁን የበለጠ ጭንቀት ይሰማኛል እናም ትኩረትን ለመሰብሰብ እና ለመተኛት ችግር አለብኝ” ብላለች ፡፡ ቀድሞውኑ እራሷን ያስገባች “የቤት ባለቤት” ስትሆን ስለ ኮሮኔቫቫይረስ መጨነቅ ቤቱን ለቅቆ ለመሄድ ፍርሃት እንዳደረባት ተናግራለች ፡፡ እንዲህ ብላለች: - “ለእኔ ችግሩን ለመቋቋም በጣም ቀላሉ መንገድ ችግሩን በቤት ውስጥ ማድረጌ እንደሆነ ወሰንኩ።

ማንም ሰው በጣም ወረርሽኝ በሽታ አስገዳጅነት ነጥሎ ከፍተኛ አደጋ ላይ ሰዎች ላይ ተጽዕኖ ይኖረዋል, ግን መጥፎ ውጤት ማስወገድ ሰዎች እንኳ ሰዎች ሕይወት ሊያወርደው የእነሱን ጥራት ማየት እንዴት ያውቃል. የአካባቢ ክለቦች ፣ የሃይማኖታዊ አገልግሎቶች እና ከቤተሰብ ጋር ጊዜን ለብዙዎች ሕይወታችን ማህበራዊ አወቃቀር እና ደስታን ያመጣሉ ፣ ግን በእድሜ ወይም በጤና ሁኔታ ምክንያት ለመስራት ላልሠሩ ወይም ብቻቸውን ለመልቀቅ ላልቻሉ ሰዎች በጣም አስፈላጊ የመገናኛዎች ናቸው ፡፡ . አዛውንት እና የታመሙ ሰዎች ለተከታታይ ከወራት በኋላ እነዚህን እንቅስቃሴዎች ማምለጥ ካለባቸው ህይወታቸው የከፋ ይሆናል ፣ እናም በአንድ ወቅት ያስደግ susቸው ልምዶች እና ግንኙነቶች እንደገና ለመገንባት ከባድ ይሆናሉ ፡፡ "እኛ በእርግጥ መጠን-ምላሽ ጥምዝ የብቸኝነት እና ማግለል ነው ነገር አላውቅም," Perissinotto ይላል. ግን ረዘም ላለ ጊዜ እየጨመረ ሲመጣ የበለጠ ተጽዕኖ ያሳድራል እናም ግንኙነቶችን መልሶ ማቋቋም ከባድ ይሆናል ፡፡

ማህበራዊ ውድቀትን መዋጋት

ማህበራዊ ውድቀትን ማስቆም የለም ፡፡ የህዝብ ጤና ምክሮችን ማካበት የማይቀር ነው። ግን ሊያቀልሉት የሚችሉ እርምጃዎች እና መመሪያዎች አሉ። ቦይድ እንዲህ ብሏል: - “ሰዎች ማህበራዊ መዘናቅን እና ገለልተኛነትን በተመለከተ ህዝባዊ የጤና ምክሮችን እንዲከተሉ እንፈልጋለን ፣ ግን በተመሳሳይ ጊዜ ሰዎች በተቻለን መጠን ተያያዥነት እንዲኖራቸው ጥረት እናደርጋለን ፡፡ ግለሰቦች ምን ማድረግ እንደሚችሉ ማሰብ አለብን ፣ ግን እኛ ጎረቤቶች እና ህብረተሰቡ ማድረግ ስለሚችሉት በሰዎች ላይ ከሚደርሰው መጥፎ እንዳንሆን።

አደጋ ተጋላጭ ከሆኑ ጓደኞቻችን እና ከቤተሰቦቻችን ጋር ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ መጎብኘት እንድንችል ብዙዎቻችን እንደ ዲቦራ ላንማርም ተመሳሳይ ምርጫ ይገጥመናል ፡፡ በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎቻቸው የበለጠ ወጣት እና ጤናማ ሲሆኑ ፣ የበለጠ ተጋላጭ የሆኑ ጓደኞቻቸውን እና የቤተሰብ አባሎቻቸውን ማየት ደህንነቱ የተጠበቀ ይሆናል ፡፡ ሆኖም በጣም ጠንቃቆች መሆናችን መጠን ይበልጥ በዕድሜ እየገፋን ፣ እየጠነከረ የምንሄድ ግንኙነታችን በጥልቀት እየለየን ፣ መለያየታቸው እየተባባሰ እንዲሄድ እናደርጋለን ፡፡ ግን አንዳንድ አደጋዎች በማይኖሩበት ጊዜም እንኳን ፣ ሁኔታውን ለመቀነስ የሚረዱ መንገዶች አሉ-በሕዝብ ጤና እይታ ውስጥ ፣ በሕዝባዊ ምግብ በሚመገበው ምግብ ቤት ውስጥ ካለው እራት ይልቅ ከቤት ውጭ መራመድ ወይም ሽርሽር እንኳን ደህንነቱ የተጠበቀ ነው ፡፡ በእርግጥ ይህ ለአንዳንዶቹ ከሌሎች ቀላል ይሆናል ፡፡ ክሊንገንበርስ “በደህና በቀላሉ ወደ ግልፅነት ወዳለው የውጭ ቦታ በቀላሉ መድረስ የሚችሉ ሰዎች በአደባባይ የበለጠ ምቾት ይሰማቸዋል” ብለዋል ፡፡ “የምነግርህ ከማናታንታን ነው ፣ ግራጫ እና በብዙ ሰፈሮች ውስጥ ተጨናንቀው እና ከቤት ውጭ መሆን የበለጠ ውጥረት የሚሰማው። ሁሌም ሊስቅዎት እንደሚፈልጉ ይሰማዎታል። ”

ስፍር ቁጥር የሌላቸው ንግዶች ወደ ሩቅ ሥራ እና ወደ ቴሌኮንፈረንስ ወደ ማህበራዊ ርቀትን ለማመጣጠን እና የትብብር ትብብርን ለማመጣጠን እንደተንቀሳቀሱ ሁሉ እኔ የተናገርኩት እያንዳንዱ ባለሙያ ገለልተኛነትን ለማቅለል የቨርቹዋል አማራጮችን እንደሚገልፅ አፅን toት ይሰጣሉ ፡፡ የቀድሞው የቀዶ ጥገና ጄኔራል ጄቪክ ነግሮኛል ፣ “በሰው ውስጥ ያለንን ማህበራዊ መስተጋብር ለመቀነስ ፣ ለማካካስ በምናባዊ ግንኙነታችንን ማሳደግ እና ከጓደኞቻችን እና ከቤተሰቦቻችን ጋር ያለንን ግንኙነት እንዳናቋርጥ ማድረግ አለብን” ሲል ነግሮኛል ፡፡ በቪዲዮ ኮንፈረንስ እና በስልክ ጥሪዎች “ብቻውን የጽሑፍ መልእክት ከመላክ ወይም በኢሜል ከመላክ የበለጠ ብልጽግና አላቸው” ብለዋል ፡፡

በሚያሳዝን ሁኔታ ፣ በጣም የተጎዱት ህዝቦች ብዙውን ጊዜ ቢያንስ በቴክኒካዊ ቴክኖሎጅዎች ናቸው። ስለዚህ አንድ ቀላል መንገድ በሕይወትዎ ውስጥ ላሉት ሰዎች የቴክኖሎጂ ድጋፍ ማድረግ ብቻ ሊሆን ይችላል ፡፡ ማክሃሌ ለእርሷ ያልተጠበቀ በረከቷ ኮምፒተርዋ ባለፈው ወር እንደሞተች እና ምትክዋን ሲያስተካክል ያገኘችው የቴክኖሎጂ ድጋፍም “በጣም የተሻለ የቴክኖሎጂ ተጠቃሚ እንድሆን አድርጎኛል” ሲል ነግሮኛል ፡፡ በመስመር ላይ ከሌሎች ጋር እንድትገናኝ ስለፈቀደች እራሷን ማግለል መጀመሯ አሰልቺ ነበር።

ግን እጅግ በጣም ከባድ የሆነው በጥቅሉ ፣ እነሱን ወክለው ሊከራከሩ የሚችሉ ጠንካራ የቤተሰብ እና የጓደኞች አውታረ መረቦች የሌሏቸው ይሆናል ፡፡ “በግልግል አውታረ መረቦቻችን ላይ በምንታመንበት ጊዜ በጣም ገለልተኛ እና ችግረኛ ሰዎች እንዲገለሉ ዋስትና እንሰጣለን” በማለት ክሊንዘንበርግ ፡፡ በማብራራት በእኛ አውታረ መረቦች ውስጥ የሉም ፡፡ እርዳታ የማግኘት ዕድላቸው በጣም አነስተኛ ነው ፡፡ ይህ መንግስት በገንዘብ እና በከፍተኛ ማህበረሰብ ማህበረሰብ ድርጅቶች ሊረዳ የሚችልበት ቦታ ነው ፡፡

እንደ የኮርኔቫቫይረስ ወረርሽኝ ሁሉ እንደሌለው ፣ እዚህ ያለው ምላሽ እንደ ስሜታችን መጠን እና እርስ በእርሳችን በትጋት ለመፈለግ ፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተ ነው። ማህበራዊ ፣ ብቸኝነት እና በብቸኝነት ፣ በሽተኛ በሆኑት ህዝቦች መካከል ብቸኝነት ብቸኛው በኮሮናቫይረስ ምክንያት አይደለም ፣ ነገር ግን በእሱ ይባባሳል ፡፡ ጥያቄው የችግሩ ጥንካሬ በተለምዶ ችላ ብለን ህመምን እንድንመለከት እና ምላሽ እንድንሰጥ ያስገድደናል ወይ የሚለው ነው ፡፡ ክሊነንበርግ “ብዙ ስራዎቼ በአሁኑ ጊዜ እንደ እኛ ያሉ ከባድ ሁኔታዎች ሁል ጊዜም የሚታዩትን ግን ለመመልከት አስቸጋሪ የሆኑ ሁኔታዎችን እንድንመለከት ያስችሉናል በሚለው አስተሳሰብ ላይ የተመሠረተ ነው” ብለዋል ፡፡ በሚቀጥሉት ጥቂት ወሮች ውስጥ ማን እንደሆንን እና ምን ዋጋ እንዳለን ብዙ መማር አለብን።

የተንፀባራቂ መመሪያዎች: - ጽሑፉ ስለ ማህበራዊ መዘበራረቅ ስለሚያስከትለው ውጤት አንድ ገጽ አንድ ነጸብራቅ እና ይስቀሉ። በእውነተኛነታችን ውስጥ በዚህ ለውጥ ወቅት ለራስዎ ወይም ለሌላው ሰው አዎንታዊ ለውጥ ለማምጣት ማድረግ የሚችለውን አንድ ነገር ይጨምሩ ፡፡