

KE SEBETSANA JWANG LE MENAHANO YA HO IPO-LAYA NAKONG YA COVID-19?

Koduwa le ho kginwa ha ditshebeletso Afrika Borwa nakong ya COVID-19 ho baka kगतello ya kelello bakeng sa batho ba bangata. Re phela dinakong tse sa tlwaelehang haholo.

Bomme ba ka nna ba ba le mathata hobane

- Bona kapa balekane kapa ditho tsa lelapa ha di kgone ho sebetsa mme ba ka tshoha hore ha ho tjhelete e kenang. Ho ka ba le kgaello ya ditlhoko tsa motheo le dijo.
- Ba ka ba le mathata a ho tlohella tahi, dithethefatsi kapa sakerete. Mohlomong e ka nna ya ba ba sebedisa tahi kapa dithethefatsi ho leka ho thusa ka maikutlo a bona, leha dithethefatsi le tahi di ka mpefatsa maemo.
- E ka nna ya ba ba tshwasehile malapeng le ditho tsa lelapa tse hloakang kutlwisiso le tse hlekefetsang.

Ho tlwaelehile hore o ikutlwe o tshohile, o le bodutu, o nyahame, o saretswe kapa o felletswe ke tshepo nakong ena.

Bomme ba bang ba utlwa mathata le ho thefuleha maikutlo ha bona ho le boima ho laoleha. Bomme ba bang ba lakatsa eka maphelo a bona a ka fela mme ba nahana ho ipolaya. Wena (kapa motho e mong eo o mo tsebang):

- Na o a sarelwa le ho fellwa ke tshepo boholo ba nako?
- Na ha ho sa na seo o se thabelang?
- Na o batla ho ba mong?
- Na ha o kgone ho tswa ka tlasa boemo bona?
- Na o nahana hore dintho di tla ba betere ha o le siyo?

Haeba o na le menahano e tshwanang le ena, kapa haeba o nahana ho ikutlwisa bohloko, kapa o se o ikutlwisa bohloko, o ka thola thuso. Ho na le ditsela tsa ho sebetsana le mathata a mangata ao o nang le ona mme o sebetsana le bohloko ba maikutlo. Hangata ho a thusa ho bua feela ka menahano le maemo a hao.

1. Tabeng ya pele, hopola hore ke kamoo o ikutlwang kateng HAJWALE, nakong ena. Menahano ena le maikutlo e keke ya ba tsa nako e telele. Nako ena e bohloko e TLA feta.
2. Ho bohlokwa ho hlahella le ho bua le motho ya ka o thusang. O seke wa e bipa ka hare. O seke wa e leka o le mong.
3. Haeba o sena bonnete ba hore o ka etsa eng le hore o ka bua le mang, o ka jwetsa motho e mong kamoo o ikutlwang kateng, mme a thuse ho fumana ditsela tsa ho laola maikutlo a hao.
 - letsetsa o mong wa mehala ya thuso e teng ka tlase mona
 - bua le mosebeletsi wa tsa kalafo ya kang mooki, ngaka, setsebi sa kelello kapa mohlabolli wa mathata a kelello
 - itlhamise ho setho sa lelapa se ka o tshehetsang, motswalle kapa setho sa setjhaba seo o se utlwisang. Kgetha ka hloko hore o bua le mang. O seke wa tshepa motho ya tla o tetebetsa ka ho se o nkele hloohong.
4. Ho bohlokwa haholo hore o fumane **thuso ya seporofeshenale** ho mosebeletsi wa tsa kalafo haeba
 - o na le menahano le maikutlo a mabe boholo ba matsatsi a ka fetang dibeke tse pedi, kapa
 - o ikutlwa hore ha o kgone ho ipaballa

Tlhokomelo ya kalafo ya tsa kelello ke tshebeletso ya bohlokwa nakong ena ya ho kginwa ha ditshebeletso. Ditshebeletso tsa boitekanelo ba kelello le lekala la poraefete di ntse di buletswe. Setsebi sa boitekanelo ba kelello se lokela ho o mamela le ho o thusa ho etsa qeto ya hore o latela mohato ofe wa thuso. Mehato e ka ba ya ho leba sepetelele kapa tleliniking, meriana, kapa boeletsi/bohlabolli.

Nakong ya COVID-19, bahlabolli ba bangata ba tsa kelello, ditsebi tsa kelello le baeletsi ba suthile tabeng ya ho fana ka dikeletso ka inthanete ho ya ho dikeletsong ka mohala. Kahoo, hobane feela o thibetswe ho tsamaya ha ho bolele hore o keke wa fumana thuso ya seporofeshenale.

Ke eng hape se ka thusang?

Leha o ka hloka matla, mme o ikutlwa feela eka o ka botha betheng, leka hore o be maphathaphathe ka ho hong. Sena se ka ba boima, empa se a thusa. Etsa seo e bang se o sebeletsa maemong ao o leng ho ona – boha filimi, ikwetlise mmele, etsa mosebetsi wa ka lapeng, pheha, bapala le bana ba hao. Hlophisa ntho tseo o ka di etsang letsatsi ka leng mme o fokotse ho boha ditaba le ho kena-kena ho marangrang a dikgokahano tsa setjhaba moo ho ka bang le ditaba tse ka rotetsang menahano le maikutlo a mabe.

Haba o ka kgona, thusa ba bang. Ho na le batho ba bangata ba hlokang hona jwale, mme ho sa natswe hore maemo a hao a mabe hakae, mohlomong o ka ba le tsela e nngwe ya ho thusa ba bang. Sena se o thusa hore o tsebe hore ha o mong, mme hape o karolo ya setjhaba se sehlopanyane. Bohle re a hlokana nakong ena.

Letsetsa mohala wa thuso. Baeletsi bana ba na le maitsebelo a ho thusa batho ba batlang ho ipolaya.

Mehala ya thuso (Ena ke nako ya ho phathahana. Dula o letsa leha o sa fumane karabo kgetlo la pele)

- SADAG Suicide Helpline: Mohala 0800 567 567 kapa sms (please call me) 31393. O ka letsetsa nomoro ya mahala ya SADAG matsatsi a 7 ka beke ho tloha ka 8 hoseng ho fihla ka 8 mantsiboya. Hape o ka fihlella SADAG ho Facebook.
- Lifeline South Africa: Mohala 0861 322 322. Mohala ona wa mahala o sebetsa dihora tse 24 ka letsatsi/ matsatsi a 7 ka beke.

For more info and helplines visit www.messagesformothers.co.za or

www.pmhpa.za.org