



ድኻም ሕያዋይነት

ትርጉም

ሙብዛሕቲአም ናይ ክንክን ጥዕና ግልጋሎት ወሃብቲ ካልኣት ንምሕጋዝ ከምኡ እውን ከቢድ ዝኾነ ኣካላዊ፣ስነ ኣእምራዊ፣ስምዒታዊ፣መንፈሳዊን ጸገማት ንዘለዎም ወገናት ሕያውነት ዝተመልኦ ግልጋሎት ንምሃብ ዓሊሞም እዮም ናብቲ ሞያ ዝኣትው። ይኹን ድኣ እምበር፣ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፣ሙብዛሕቲኡ ግዜ ምስ ናይ ዓማዊልን ስድርኣምን በዳህቲ ጸገማት ብቀጻልነት ካብ ምርኽቦም ዝተለዓለ ክጽለውን ናብ ድኻም ሕያዋይነት ክቃልውን ይኽእሉ እዮም። ድኻም ሕያዋይነት ነቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ናይ ስራሕ ዕገበቱ፣ስምዒቱን ኣካላዊ ጥዕናኡ ጥራሕ ዘይኮነ ዝጸልዮስ፣ነቲ ናይ ስራሕ ከባቢ እውን ውጽኢታውነቱ ብምንካይ፣ጽፈት ስርሑን ዕግበት ዓማዊሉ ብምህሳይ ካብ ስራሕኻ ናይ ምስንባት ዕድል ብምብራኽን ይጸልዎ እዩ።

ድኻም ሕያዋይነት ነቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ናይ ስራሕ ዕገበቱ፣ስምዒቱን ኣካላዊ ጥዕናኡ ጥራሕ ዘይኮነ ዝጸልዮስ፣ነቲ ናይ ስራሕ ከባቢ እውን ውጽኢታውነቱ ብምንካይ፣ጽፈት ስርሑን ዕግበት ዓማዊሉ ብምህሳይ ካብ ስራሕኻ ናይ ምስንባት ዕድል ብምብራኽን ይጸልዎ እዩ።

ድኻም ሕያዋይነት መዓልታዊ ኩነታትካ ናይ ምጽዋር ዓቕምኻ እውን ንክንኪ ዝገብር እዩ።

1. ጸቕጢ ሕያዋይነት
2. ምስ ከም ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ዝበሉ ከበድቲ ዝኾኑ ስነ ኣእምራውን ኣካላውን ወጥርታት፣ ዘለውዎም ሰባት ብምስርሖም ዝተተሓሓዙ ሕዳራት ጸገማት ምምዕባል
3. ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ምስ እኩብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ። ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ ምስ ናይ ዓሚል ተጓንፎ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ተተሓሓዙ ዝኾሰት እንትኾውን እኩብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ድማ ምስ ስራሕ ተተሓሓዙም ብዝኾሰቱ ናይ ምጭንናቕ፣ቁጽጽር ናይ ምስኣንን ሞራል ናይ ምትሓት ስምዒታት ብዘስዕቡ ወጥርታት ዝኾሰት እዩ።^{1, 2, 3.}

ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢን ምስልቻውን ምህላው ከቢድ ዝኾነ ድኻም ሕያዋይነት ናይ ምምዕባል ዕድል ዘበርኽ እዩ።





ምልክታትን መለለይታትን

አካላዊ	ስምዒታዊ-ንግንዛባዊ	ጠባያዊ	ምስ ስራሕ ዝተተሓዘ	መንፈሳዊ
<ul style="list-style-type: none"> ቃንዛ ርእሲ ናይ ምሕቓቕ ጸገማት፡ተቕማጥ፡ድርቀት፡ቁጥፀ ከሽዕ ጭዋዳታት ምትእስሳር ናይ ድቃስ ጸገማት፡ ድቃስ ምምጻእ ምእባይ፡ደቂስካ ንምጽናሕ ምሽጋር፡ምብህራር ድኻምን ልዑል ድኻም ናይ ልቢ ምልክታት፡ ቃንዛ አፍ ልቢ/ጸቕጢ፡ህርመት ልቢ ምብራሕ፡ዘይስሩዕ ልዑል ህርመት ልቢ ናይ ምሕማም ኣጋጣሚታት ወይ ቅጽበታዊ ምጉዳእቲ ምውሳኽ 	<ul style="list-style-type: none"> ኩነተ ስምዒት ምቕይያር ዕረፍቲ ኣልበነት ሕርቃንን ነዳርነት ልዑል ተአፋፊ ጭንቀት ከቢድ ጭንቀት/ቅዘነት ሕርቃንን መረረን ዕላማ ምስኣን ናይ ምዝካር ጸገማት ትሑት ትኹረትን ጠመተን ዝተሃሰዩ ውሳኔ ወሃብነት ትሑት ሕያዋይነት ልዑል ንቕሓታውነት ውሳኔ ኣብ ምሃብ ምጽጋም ውልቀ ሂትካ ካብ ናይ ስራሕ ሂወትካ ምፍላይ ዘይምኽኣል 	<ul style="list-style-type: none"> ልዑል ምጥቃም መዐወኒታት፡ኒኩቲን፡ኣልኮላዊ መስተ፡ዘይሕጋዊ መዐወኒታት ተነጽሎ/ብሕትውና ልዑል ጎንጺ ምስ ነብስኻ ኣሉታውነት ብብግዚኡ ስምዒቱ ተለዋዋጣይ ምዃን ልዑል ንቕሓታውነት ልዑል ናይ ምድንጋጽ ምላሽ 	<ul style="list-style-type: none"> ምርሓቕ ወይ ምስ ገለ ዓማዊል ወይ መሳርሕቲ ንምስራሕ ምፍራሕ ንዓማዊል ወይ ስድርኣም ዝህልወካ ናይ ሓልዮታውነት ስምዒት ዓቕሚ ምትሓት ተደጋገምቲ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ምጥቃም ምትራፍ ኣብ ስራሕኻ ባህታን ዕግበትን ምስኣን ንዓሚል ናይ ምሕላይ ዓቕምኻ ምትሓት ውጽኢታውነትካ ምቕናስ ትሑት ስሩዕ ክንክን ኣብ ክንክን ዓማዊል ሕክምናዊ ስሕተታት ምህላው ተወዳዳሪይ ናይ ዘይምዃንን ዘይውጽኢታውነትን ስምዒት 	<ul style="list-style-type: none"> ናይ ሂወት ትርጉም ኣብ ሕቶ ምእታው ትርጉም ምስኣን ብባዕልኻ ዘይምዕጋብ ኣብ ፈጣሪ ምቕጣዕ ንሃይማኖታዊ ሕቶታት ኣብ ሕቶ ምእታው እምነት ምስኣን ኣብ ፈጣሪ እምነት ምስኣን



ኣብነታዊ መጽናዕቲ

ኑር ናብ ናይ ነርሲንግ ትምህርቲ ኣትያ ከምኡ እውን ኣብ ናይ ልቢ ሕክምና ሞያ ንምንጣፍ ወጢና። ድሕሪ ምርቓ ድማ፡ብጣዕሚ ስራሕ ኣብ ዝበዝሑን ብዙሓት ዓማዊል ብተደጋጋሚ ኣብ ዝኣትሉን ክፍሊ ክትሰርሕ ጀሚራ። ብስርሓ ኣዝያ ሕጉስቲ ብምንባራ ድማ ኣብ ስራሕ መዓልቲ ዕረፍቲ ብዙሕ ኣይትወስድን ነይራ። እቲ ኣብ ጥዕና ዓማዊላ እትገብሮ ኣብርክቶ ድማ ነዊሕ ሰዓታት ብምስራሕን ንናይ ዓማዊላ ስድራ ስነ ኣእምራዊ ሓገዝ ንምሃብ ብምፍታንን ትገልጸ ነበረት።ብቕልጡፍ ከዓ ኣብቲ ክፍሊ ከስርሓ ዝኸእል ክእለታት ወኒና ከምኡ እውን ናብ ናይ መሪሕነት ቦታ ንክትሰጋገር ተገበረት።

አብ ሓዲር ናይ ግዜ ጸንሒት ድማ 3 ናይ ኑር ቀንዲ ዓማዊል ሞይቶም። በዚ ከዓ ኑር ስርሓ ጸዕቂ ከምዘለዎን ልክዕ ከም ትብዝበዝ ዘላ ተገንዘበት። ናብ ሰርሓ አብ ስዓታ ምምጻእ ሳሕቲ ኮይንዎ ከምኡ እውን ብዙሕ ጽዑቕ ክንክን ዘድልዮ ሕማም ምስ ዘለዎም ዓማዊል ምስራሕ እውን ኣወጊዳቶ። ናይ ኑር መሳርሕታ ድማ ብስንኪ እቲ ናይ ስራሕን-ውልቃዊ ሂወታ ሚዛን ንምሕላው ምሽጋራ ናይ ባህሪ ምቕይያር ተርኢ ከምዘላ ተዓዚቦማ። እዚ ናይ ባህሪ ምልውዋጥ እቲ ናይ ነርሳት ሓላፊ እውን ክዕዘቦ ስለ ዝኻኣለ ንኑር ሓጻርቲ ሽፍትታት ንክትሰርሕ ኣመዓራሪይላ። ይኹን ድኣ እምበር እዚ ናይ ግዜ መደብ ነቲ ናይ ኑር ሚሒር ናብ ናይ ገለ ዓማዊላ ስድርኣን ኩነታት ልዑል ተገዳስነት ክቕንሶ ኣይከኣለን። ኑር ሂወቶም ከጥፍኡ ንዝብሉን ናይ ልቢ ሕማም ንዘለዎምን ዓማዊል ምሕጋዝ ቀዲላትሉ እያ። ቀስብቀስ ድማ ኑር ስርሓ ብምልቃቕ ብዙሕ ዘዩጩናንቕ ስራሕ ንምእላሽ ወሲና።

(Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. [ድኻም ሕያዋይነት: ናይ ነርሳት መባእታ።] *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript)

ዘቃልዑ ምኽንያታት

እቶም ናብ ድኻም ሕያዋይነት ዘቃልዑ ምኽንያታት ካብ ብዙሓት ክፋላት ክልዓሉ ይኸእሉ እዮም። እቲ ናይ መጀመርታ ናይ ሕያዋይነትን ደረት ዘይምህላውን ዝብል ኮይኑ። ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ምስ ዓማዊሎም ሓልዮታዊ ዝኾነ ርክብ ክህልዎም ኣገዳሲ እዩ ግን ከዓ እዚ ምስ ደረት ዘይምህላው እንተድኣ ተሓዊሶ ድኻም ሕያዋይነት ከስዕብ ይኸእል እዩ።

ሓልዮታውነት እቲ ሓጋዚ ናይ ዓሚሉ ተመኩሮ ከም ናቱ ገይሩ ብስምዒትን ብግንዛብኡን ኣቢሉ ናይ ምርዳእን ነዚ ከምዝተረድኣሉ ናይ ምግላጽ ክእለትን ዝሓትት እዩ። እዚ ስምዒት ተከፋላይነት ነቲ ሓጋዚ ናብ ዓሚሉ ኣዝዩ ንክቕርብ ዘኸእሎ እዩ ግን ድማ ናብ ዝበለጸ ብቀጥታ ናብቲ ናይቲ ዓሚል ምጭንናቕ ተኸፋላይነት ከቃልዎም ይኸእል እዩ። ስለዚ ኣብዚ እኹል ዝኾነ ናይ ሓልዮታውነት ሚዛን ዘዩብሎምን እኹል ዝኾኑ መከላኸሊ ደረታት ዘዩብሎም ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ብዝበለጸ ናብ ድኻም ሕያዋይነት ተቓላዕቲ እዮም።

ካልኣት ተወሰኽቲ ናብ ድኻም ሕያዋይነት ከምዘቃልዑ ዝተለለዩ ምኽንያታት ዘጠቓልልዎም ድማ፡^{3,5}.



ናይ ስራሕ ከባቢን ጸዕቂ ስራሕን	<ul style="list-style-type: none"> • ልዑል መጠን ጸዕቂ ስራሕ • ኣካላውን • ተወሰኽቲ ናይ ስራሕ መዓልታት • ናይ ዕዮታት ምድግጋም • ኣብ ናይ ስራሕ ቦታ ክህሉ ይኸእል እዩ ተባሂሉ ዝሕሰብ ቁጽጽር ምስኣን • ትሑት ዕግቦት ስራሕ • ንጹራት ዘይኮኑ ውጽኢታት ወይ ዓወታት ኣብ ስራሕ
ናይ ስራሕ/ውልቀ ሂወት ሚዛን ምሕላው	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ናይ ስራሕ መዓልቲ እኹል ዝኾነ ናይ ዕረፍቲ ሰዓትን ካብ ስራሕ እትወጸሉ ናይ ዕረፍቲ ጊዜ ዘይምህላው
ድጋፍ ዘይምህላው	<ul style="list-style-type: none"> • ትርጉም ዘለዎ ኣፍልጦ/ምስጋና ዘይምርካብ • ትሑት ምሕደራዊ ድጋፍ
ውልቀ ሰባዊ ዓርሰ ክንክን	<ul style="list-style-type: none"> • ትሑት ውልቀ ተጻዋርነትን ናይ ምጽዋር ዓቕሚን




ምክልካልን ሕውዮትን

ናይ ነብሰ ክንክን ተግባራት ዕብዮት ድኻም ሕያዋይነት ንምክልካል ይሕግዙ እዮም። ስለዝኾነ ከዓ ኣካላዊ፣ስነ ኣእምራዊን መንፈሳዊን ድሕንነትካ ከደንፍዑ ኣብ ዝኸለሉ ሜላታት ነብሰ ክንክን ምልላይን ኮነ ኢልካ ምንጣፍን ዝምከር እዩ። ሓንሻብ በብግዚኡ እተትግብርዎም ስሩዓት ናይ ነብሰ ክንክን ልምድታት ምስ እተማዕብሉ፣ኣካል ናይቲ ሓፈሻዊ ናይ ምክልካል መደብኩም ክኾኑ እዮም። ናይ ነብሰ ክንክን ተግባራት ኣብ ናይ ሕጂ እዋን ጥራሕ ዘይኮነ ተጻዋርነት ንክህወኩም ዝሕግዙኩም፣ኣካላዊትኩም ናብ ውሑስ/ጥዑይ ኩነታት ዳግም ናይ ምምላስ ዓቕሚ ንክህልዎ ዩዝኸኸርዎ እዮም።

ኣብ ጥንካረታትኩም ትኹረት ብምግባርን ናይ ነብሰ ክንክን ንጥፈታት ብምስራሕን፣ኣብ ጠባያዊ፣ግንዛባዊ፣ኣካላዊ ፣መንፈሳዊ ከምኡ እውን ስምዒታዊ ተጻዋርነትኩም ኣበርክቶ ይሃልኹም። እዞም ዝስዕቡ ሜላታት ተጻዋርነትካ ንምሕያል ሓገዝቲ እዮም፡

ኣብ ጥንካረታትኩም ትኹረት ብምግባርን ናይ ነብሰ ክንክን ንጥፈታት ብምስራሕን፣ኣብ ጠባያዊ፣ግንዛባዊ፣ኣካላዊ ፣መንፈሳዊ ከምኡ እውን ስምዒታዊ ተጻዋርነትኩም ኣበርክቶ ይሃልኹም።

 <p>ጠባያዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ትኹረትኩም ኣብቶም ኣርበዕተ ቀንዲ ባእታታት ተጻዋርነት፡ እኹል ድቃስ ምርካብ፣ ጽቡቕ ኣመጋግባ፣ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፣ከምኡ እውን ንጡፍ ኣካላዊ ምዝናይ(ንኣብነት፡- ዮጋ፣ተምስጦ፣ናይ ምዝናይ ንጥፈታት) ግበሩ። • ናይ ጋንታ ጥምረት ኣብ ዝሃንጹ ተግባራት ንጠፉ።ንኣብነት፡- ዓወታት ምስ ዝህልው ምስ መሳርሕትኻ ሓቢርካ ምጽንባል ከምኡ እውን ሓዘናት ምስ ዝህልው ከም ጉጅለ ሓቢርካ ምሕዘን • መጠን ጻዕቂ ስራሕን ምድግጋም ምቕናስን ምስ ዝክኣል ከዓ ኣብ ስራሕኻ ፍልልይ ምትእትታው • ብዛዕባ ሕግታትን ትጽቢታትን ስራሕኹም ዝፈልጥን ነቲ ሕጂ ዘለኹምሉ ናይ ስራሕ ኩነታት ንክትጻወርዎ ክሕግዙኩም ዝኸለል መማኸሪ፣ስፖርቲቫይዘር፣ተመኩሮ ዘለዎ ናይ ክንክን ጥዕና መሳርሕቲ ድለዩ። • ምስ ዝክኣል ካብ ስራሕ ውጽእ እትብልሉ ግዜ ይሃልኹም • ንቅድሚት እትትስፈዎም ነገራት ንምንዳይ ፈትኑ፣ዋላ እውን ኣናእሽቶ ይኹን • ኣወንታዊ ዝኾኑ ውልቃውን ሞያውን ርክባትኩም ኣጠጥሑን ማሕበራዊ ድጋፋትኩም ኣማዕብሉ። • ሞያዊ ሓገዝ ተወከሱ • ውልቃውን ሞያውን ድሕነትኩም ንምጥጣሕ ክሕግዙኩም ዝኸለሉ ሓደሽቲ ክእለታት ንምምሃር ቁሩባት ኹኑ።
 <p>ግንዛባዊ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ንክትሓሳቡ፣ክተንጸባርቑ፣ባይታ ምትሓዝ ክትሰርሑ ከምኡ እውን ንክተዕርፉ ምእንቲ ናይ ባይንኹም ግዜ ይሃልኹም

	<ul style="list-style-type: none"> • ንዝኾነ ኣሉታዊ ውሽጣዊ ዝርርብ ምብዳህን ኣሉታዊ ንዝኾኑ ቅጽበታዊ ሓሳባትን እምነታትን ኣብ ምቕያር ትኩረት ብምግባር ዚያዳ ኣወንታዊ ግንዛባዊ ምንጽብራቕ ክህልወና ምግባር።
 ኣካላዊ	<ul style="list-style-type: none"> • እኹል ድቃስ ወይ እንተነኣሰ ዕረፍቲ ምርካብ። እዚ ነቶም ካልኣት ኩሎም ክፋላት ስራሕኹም-ማለት እውን ጥንካረ ስራሕኹም፣ውሳነ ኣዋህባኹም፣ ባህርያትኩምን ስለዝጸልው ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። • ጻምእ ንምቕናስ እኹላት ፈሰስቲ ምስታይ፣ዝተመጣጠነን ጥዑይ ኣመጋግባ ምህላው
 መንፈሳዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ተፈጥሮ ኣብ ምንኣድ ኣዘውቲርካ ግዜኻ ንምሕላፍ ምፍታን • ናይ ነብሰ -ግንዛብ ዓቕምታት ምህናጽ(ንኣብነት፡- ብመስተውዓላይነት፣ምንጽብራዊ ንጥፈታትን ኣቢልኩም) • መንፈሳዊ እምነታትኩም ምዝውታር ወይ ድማ ሓገዝ ንምውካስ ምስ መራሒ እምነትካ ምርካብ። ኣብ ዕለታዊ ንጥፈታትኩም ትርጉምን ዕላማን ንምንዳይ ምፍታን ከምኡ እውን ትርጉም ስራሕትኹም ከዘኻኸርኹም ዝኸለሉ ሜላታት ንምጥቃም ፈትኑ። ንኣብነት ከም ኣብ ስልክትኩም ወይ ወናብርኩም መዘክራት ምቕማጥ ክኸውን ይኸእል።
 ስምዒታዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ብዛዕባ እቶም ምሳኹም ዝሰርሑ ሰባት ንምምሃር ግዜ ይሃልኹም። ንምልዛብ ግዜ ምውሳድ ንነብስኹምን ንካልኣትን ኣውንታዊ ዝኾነ ክብሪ ናይ ምሃብ ስምዒት ዘዕዝዝ እዩ። ውልቃዊ ጽምብላት ወይ ልምድታት ምፍጣር። ንኣብነት፡- ሓደ ዘጨናንቕኩም ነገር ብምጽጻፍ ልክዕ ከምእትሰናበትዎ ዘለኹም ድማ ምቅጻል። ትኩረት ሓሳባትኩም ነቲ ዘለኩም ጻቕጢ ኣብ ምውጻእ ምግባር ወይ ነቲ ተዘክሮ ብመሰረት እቲ ኩነታት ኣብ ምክፋል ምትኳር። እዞም ልምድታት እዚኣም ከዓ ኣብ መንጎ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወትኩም ገደብ ክህልወኩምም ክሕግዝኹም ይኸእሉ እዮም። ንኣብነት፡- ናብ ገዛኹም ምስ በጻሕኹም ሸው ንሸው ክዳውንትኹም ምቕያር፣ሻወር ምውሳድ፣ ናብ ስራሕ ቅድሚ ምእታውኩም ወይ ካብ ስራሕ ምስ ወጻኹም ገለ ሙዚቃ ምውላዕ። ከምኡ እውን ነብሰ-ሕያዋይነት ምልምማድ።

ኣብ መወዳእታ፣ዕግበት ሕያዋይነት ማለት ካብቲ እትሰርሑ ስራሕ ንእትረኽብዎ ናይ ዕግበት ስምዒት ዝውክል እዩ። ፍልፍል ተስፋን ፣ኣካልውን ስነ ኣእምራዊ ተጻወርነትን ክኸውን እውን ይኸእል እዩ። ዕግበት ሕያዋይነት፣ስነ ኢልካ ብትኩረት ክምዕብል ዝኸእልን ኣንጻር ድኻም ሕያዋይነት ከም መከላኸሊ ምኽንያት ኮይኑ ከገልግል ዝኸእል እዩ። ንዝበለጸ ሌላን ልዝብን ብዛዕባ ዕግበት ሕያዋይነት ናብቲ "ዕግበት ሕያዋይነት"ዝብል ጽሑፍ መዘክር ተወከሱ።

መወከሲታት

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. [መምርሒ ኣብ ክንክን ስራሕተኛታትን ውልቀ ክንክንን ኣብ ክንክን ጥዕና ንዝነጥፉ ሚኒስትሪ ጥዕናታት]. GIZ, Amman, Jordan.

2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: [አብ ናይ ሰብአዊነት ሰራሕተኛታት ንዘጋጥም ጸቕጢ ምእላይ]: Retrieved from: www.antaresfoundation.org
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: [ድኻም ሕያዋይነት ኣብ መንጎ ናይ ክንክን ጥዕና፣ህጹጽ ረድኤት፣ማሕበረሰባዊ ግልጋሎትን ሰራሕተኛታት]: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
Cocker, F. & Joss, N. (2016).
4. Dasan S., Gohil., P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: [ዝርግሐ፣መንቀሊታትን ሳዕቤናትን ዕግበት ሕያዋይነትን ድኻም ሕያዋይነትን ኣብ ህጹጽ ክንክን]: A mixed-methods study of UK NHS consultants. *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588–594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. [ድኻም ሕያዋይነት: ናይ ነርሳት መባእታ::] *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue. [ዕጻ ፋርስ ዝውተራን ምሕደራ ግልጋሎታት ጥዕና ኣእምሮ] (2014). Tips for disaster responders: [ንድኻም ሕያዋይነት ምላሽ ንምሃብ ዝሕግዙ ቁምነገራት] : [ንድኻም ሕያዋይነት ምርዳእ] Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>