

ናይ ስራሕ ምስልቻው

ትርጉም

ናይ ስራሕ ምስልቻው ብናይ ስምዒታዊ ምፅንቃቕ ወይ ምድራቕ ስምዒት ዝግለፅን ከምኡ እውን ድሕሪ ናይ ነዊሕ እዋን ከዓ ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዘ ፀቕጢ ከስዕብ ዝኸእል እዩ። ኣብ ዝተፈላለዩ ደረጃታት ከጓንፍኹም ዝኸእሉ ሰለስተ መዳያት ናይ ስራሕ ምስልቻው ኣለው እዮም።^{2,3}

ሓሳባዊ ኣስተንትኖ ኣካላዊ ከባቢታትና ጸቕጥና ኣብ ምብራኽ ኣብርክቶ ምስ ዝህልዎም ዑደት ወጥርና ንምስባር ዘኸእለና ጠቓሚ ሜላ እዩ።

ናይ ስራሕ ምስልቻው ከካትቶም ዝኸእል:	
1. ስምዒታዊ ምስልቻው	ውልቃዊ ጉልበትኩም ናይ ምውዳእ ወይ ምፅንቃቕ ስምዒት
2. ምስ ውልቃዊ ጉዳይካ ዘይምትሕሓዝን ኣሉታዊ ኣተሓሳስባን	ንምልዕዓል ወይ ድሌት ምስኣን ሓዊሱ ካብ ስራሕኹም ከም ዝተፈላለኹም ዓይነት ስምዒት
3. ናይ ዘይውፅኢታውነት/ዘይኣድማዕነት ስምዒት	ብዛዕባ ስራሕኻ ናይ ሓይሊ ኣልበነት(ባዶነት) ወይ ተስፋ ምቕራፅ ስምዒትን ምስ ስራሕኻ ዝተተሓሓዙ ሸቶታት ክትበፀሕ ናይ ዘይምኽኣል ዓይነት ስምዒትን።

ሓበርቲን ምልክታትን

ኣካላዊ	ስምዒታዊን ግንዛባዊን	ጠባያዊ	ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዙ
<ul style="list-style-type: none"> ልዑል ድኻም/ድኻም ቃንዛ ርእሲ ናይ ድቃስ ፀገማት፡ድቃስ ምምፃእ ምእባይ ወይ ደቁስካ ንምፅናኽ ምሽጋር ፀገማት ምሕቓቕ ምግብ ልዑል ኣካላዊ ስቓይ 	<ul style="list-style-type: none"> ስምዒታዊ ምጭንናቕ (ንኣብነት፡ናይ ጓሂ/ሓዘን ስምዒታት፣ከቢድ ጭንቀት) ሕርቃንን ነዳርነትን ትኹረት ኣብ ምግባር ምፅጋም ልዑል ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ወይ ኣሉታዊነት ልዑል ጥርጣረታትን ዘይርግፀኛነትን 	<ul style="list-style-type: none"> ልዑል ምጥቃም ዕፁ-ፋርስ፡ኒኮቲን፣ኣልኮላዊ መስተ፣ ዝውታረ ዘይሕጋዊ መዐዊኒታት ናብ ዘይተደለዩ ጠባያት ምእታው 	<ul style="list-style-type: none"> ምርሓቕ ወይ ምስ ገለ ዓማዊል ወይ መሰርሕቲ ንምስራሕ ምፍራሕ ካብ መሰርሕቲኻ ምርሓቕ ትሑት ናይ ስራሕ ኣፈፃፀም ኣብ ስራሕ፣ትካል፣ን/ወይ ዓማዊል ኣሉታዊ ኣረኣእያ ምህላው። ምስ ውልቃዊ ጉዳይካ ዘይምትሕሓዝ ብኩራት/ከይመፃኻ ምትራፍ ካብ ናይ ስራሕ ክንውንካ ዕግበት ምስኣን ኣብ ውልቃዊ ፍፃመኻ ትሑት ስምዒት ምህላው

			<ul style="list-style-type: none"> • ክትሕግዝ ናይ ዘይምኽኣል ስምዒት • ተስፋ ናይ ምፅልማት ኩነት • ትሑት ናይ ስራሕ ተወፋይነት • ትሑት ናይ ስራሕ ምልዕዳል • ትሑት ናይ ስራሕ ዕግበት • ናይ ልዕሊ ዓቕን ስራሕን ልዕሊ ዓቕን ምውጥጣርን ስምዒት • ልዑል ሕክምናዊ ስሕተታት
--	--	--	--

 **ኣብነታዊ መፅናዕቲ**

መሓመድ ወዲ 35 ዓመት በዓል ሞያ ከሽዑን መዓናጡን እዩ። ብዛዕባ እታ ዝተሓላለኸ ሕመም ዝነበራን ንሱ ዝተሓወሰሉ ሕክምና ዝተገበረላን ብረኽሲ ምኽንያት ዝሞተት ዒስራን ሽዱሽተን ዓመት ዝዕድሚኣ ጓል ኣንስተይቲ ተሓካሚት ክኖን ዝነበረ ከቢድ ናይ ሕክምና ጉዳይ ኣመልኪቶም ተኸራኽሩ። ኣብ መንጎኡን ኣብቲ ናይ መጥባሕቲ ሓኪምን ብዝነበረ ውዑይ ክርክር ምኽንያት ከዓ ሱፐርሻይዘር ክረኽቦ ከኣለ። መሓመድ ምስቲ ሓኪምን ነርሲን ተጓናፃይ ከም ዝኾነን ምስኣቶም ኣብ ምትሕውዋስ ዘይምቸው ምዃኑን መሳርሕቱ ኣመልኪቶም እዮም። መሓመድ ሃርኪት ሰራሕተኛን ብሉፅ ሓኪምን እዩ ዝብል ክብሪ ኣለዎ ። ንሱ ነቶም ተሓከምቱን ነቲ ክለኒካዊ ስርሑን ብዘለዎ ተወፋይነት ምኽንያት ዝበዘሰ ግዜኡ ኣብ ሆስፒታል እዩ ዘሕልፎ። መሓመድ በዓል ሓዳር እዩ በዓልቲ ቤቱ ከዓ ንናይ መጀመርታ ቆልዕኦም ጥንስቲ እዩ። ንሱ ኣብ ገዛ ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ነዳርን ኣብ ስድራ ቤታዊ ህይወት ዘይሳተፍን እዩ ብምባል በዓልቲ ቤቱ ብዛዕባ መሓመድ ዘለዎ ሻቕሎት ነታ ካልእ ናይ ሓኪም በዓልቲ ቤት ገሊፃትላ ነይራ እዩ። መሓመድ ምስ መሳርሕቱ ብዛዕባ ዝነበረ ጎንዒ ኣመልኪቱ ንምዝርራብ ምስ ሱፐርሻይዘር ኣብ ዝረኽበሉ እዋን፣ ንዝኾነ ፀገማት እዩ ዝክሕድ። ብዛዕባ እታ ዝሞተት ተሓካሚት ወይ እውን ካልኣት ብዙሓት ኣብ ምሕጋዝ ብዙሕ ፅልዎ ከምዘይነበረ እዩ ዝገልፅ። ገለ ኣንፈት ከም ዝጠፍኡን እቲ ምስ መሳርሕቱ ዝነበረ ጎንዒ እውን ከም ዘጨናነቕን ከይኑ ይስምዖ። ናይ ምድካም ስምዒት ከምዘለዎን ኣብ ስርሑ እውን ብዙሕ ክፍፅም ከምዘይከኣለን ኣፍሊጡ ነይሩ እዩ።

 **ዘቃልዑ ምኽንያታት**

ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዙን ትካላዊ ምኽንያታትን ናብ ናይ ስራሕ ምስልቻው ተቓላዳይነት ዝውስኹ ምኽንያታት እዮም። እዞም ምኽንያታት ከብ ዘካትትዎም፡

ናይ ስራሕ ሰዓታትን ከባቢን	<ul style="list-style-type: none"> • ነዊሕ ናይ ስራሕ ሰዓታት • ኣሽጋሪ ዝኾነ ናይ ስራሕ ከባቢ • ኣብ ስራሕኻ ኣዝዮም ብዙሓት ብድሆታት ምህላው • ኣብ ልዕሊ ሓደ ናይ ስራሕ ኩነታት እኹል ዝኾነ ቁፅፅር ዘይምህላው • ምስ ስራሕ ዝተተሓሓዘ ከቢድ ፀቕጢ • ፅዑቓት ዝኾኑ ናይ ስራሕ ጠለባት
-------------------	--

<p>ሚዛን ስራ/ውልቀ ሂደት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • አብ መንጎ ስራን ዕረፍቲን ገደብ ምስኡን • ንዕረፍቲን ምሕዋይን ውሱን ዝኾነ ዕድል ምህላው • ቀፃሊ ዝኾነ ምስልቻው (እዚ ከዓ ንናይ ስራሕ ምስልቻው ወይ መንቀሊ ምኽንያት ወይ ምልክት ክኸውን ይኸእል እዩ።)
<p>ዘይንጹራት ግደታት ወይ ትፅቢታት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ዘይንጹር ወይ ዘይህልዊ ናይ ስራሕ መደብ ወይ አብቲ ጋንታ ዘይንጹር ግደ ምህላው • ንምስ ስራሕ ዝተተሓሓዙ ዕማማት ትሑት ምድላውን ገለፃን ምህላው • አብ መንጎ ናይ ስራሕ መደብን እቲ ሰብ ዘለዎ ክእለታት፣ዓቕሚታት ን/ወይ ፍልጠትን ቀፃሊ ዝኾነ ክፍተት ምህላው። • አብ መንጎ እቲ ስራሕን እቲ ሰብን ድኹም ዝኾነ ተዛማዲነት ምህላው • አብ ውሽጢ ናይቲ ስራሕ ናይ ውፅኢታዊነት ወይ ምዕባላ እኹላት ዝኾኑ ሓበርቲ መለለዪታት ዘይምህላው። • ናይ ስራሕ መካየድቲ/ማናጀራት፣መሳርሕቲ፣ለገስቲ፣ዓማዊልን ስድራ ቤትን ናይ ዘለዉ ትፅቢታት አብ ምምዝዛን ምሽጋር። • ክትቆፃፀሮም ንዘይትኸእል ነገራት ሓላፊነት ምውሳድ ወይ አብ ልዕሊ ስራሕኻ ቁፅፅር ዘይምህላው።
<p>ድጋፍ ወይ እኹል ዝኾነ ሱፐርቪዥን ዘይምህላው</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ብሓደ ዘይኸድ/ዘይሰማማዕ ወይ ዘይእኹል ሱፐርቪዥን • Lack of fairness or feedback • ቅንዕና/ርትዕውነት ወይ ግብረ-መልሲ ዘይምህላው • ድጋፍ ዘይምህላው ናብ ዘይፍታሕ ጎንዲን ልዑል ዝኾነ ናይ ስራሕ ምስልቻውን ከምርሕ ይኸእል እዩ። • አብ ስራሕ ድፍት ዝኾነ ርእሰ-ምሕደራን ልዑል ደረጃ ጣልቃ ምእታውን
<p>ንጥዕናኻ ዋጋ ዘይምህላው</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ፃዕሪታት አፍልጦ አይወሃቦምን አይድነቑን ዘለዉ። • ንስራሕኻ ዋጋ ከም ዘይተወሃቦን ዘይምምስጋንን/ ዘይምሽላምን ስምዒት • አብ ናይ ስራሕ ቦታ ዘይምንጣፍ

ምክልኻልን ሕውዮትን

ተግባራት ነብሰ-ክንክን ናይ ስራሕ ምስልቻው ካብ ምምዕባል አብ ምክልኻል ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም። ንአካላዊ፣ስምዒታዊን መንፈሳዊን ጥዕናኹም ዘዕብዩ ተወሰኽቲ ሜላታት ነብሰ-ክንክን አብ ምርካብ ብስሩዕ ንጠፉ። ነዞም ጥዑያት ልምዲታት ነብሰ-ክንክን ሓደ ግዜ አዘውቲርኩም ክትለማመድዎም ምስ ጀመርኩም፣ ክፋል እቲ ሓፈሻዊ ናይ ምክልኻል መደብኩም ክኾኑ እዮም።ተግባራት ነብሰ-ክንክን አብዚ ሕጂ እዋን ዘለኩም ናይ ምፅዋር ብቕዓት ዘጠናኸሩ ጥራሕ ዘይኮኑስ እቲ አካልኩም ናብቲ ጥዑይ ዝኾነ ኩነት/ደረጃ ብኸመይ ከምዝምለስ ንክዝክር እውን ክሕግዝዎ ይኸእሉ እዮም።

ንአካላዊ፣ስምዒታዊን መንፈሳዊን ጥዕናኹም ዘዕብዩ ተወሰኽቲ ሜላታት ነብሰ-ክንክን አብ ምርካብ ብስሩዕ ንጠፉ።

ጥንካረታትኩም አብ ምህላውን ንጥፈታት ነብሰ-ክንክን ብምቕፃልን ትኩረት ብምግባር ነቶም ናይ ስራሕ ምስልቻው አብ ምክልኻል ዝሕግዙ ጠባያዊ፣ግንዛባዊ፣አካላዊን ስምዒታዊን ተፃዋርነትኩም አበርክቶ ክትገብሩ






ትክክል ኢሹም። ብተወሰኑ፣ ትካላዊ ልምዳቸውን መስርተው እውን ናይቲ ሰራሕተኛ ናይ ስራሕ ምስልቻው ኣብ ምክልኻል ጠቐምቲ እዮም። ዘካትትዎም ሜላታት፡

ትካላዊ ግደታት፡

ናይ ስራሕ ሰዓትን ከባቢን ምምሕያሽ	<ul style="list-style-type: none"> • ምክንያታዊ ናይ ስራሕ ሰዓታት • ሚዛን ፃዕቂ ስራሕኹም ንክሕሎ ብምግባር ናይ ዕረፍቲ ግዜ ንክህልዉኩም ኣረጋግጹ
ሚዛን ስራሕ/ውልቀ ሂወት ምትብባዕ	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ዕረፍቲ ግዜን ናይ ሰራሕተኛታት ዕረፍቲ ምውሳድን ኣተባብዑ፣ ነብሰ-ክንክን ዋጋ ዝወሃቡሉን ንፅፈት ስራሕ ኣድላዪ ኮይኑ ዝረኣዩሉን ትካላዊ ባህሊ ኣሳልጡ
ግደታት ወይ ትፅቢታት ንጹራት ምኽኒኖም ምርግጋፅ	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ስራሕ መደባት ንጹራት ምግባርን እቶም ሰራሕተኛታት እውን ብዛዕባ ዘለዎም ሓላፊነት ንጹር ዝኾነ ርድኢት ከምዘለዎም ኣረጋግጹ። • እቶም ሰራሕተኛታት ናይ ስራሕ ሓላፊነቶም ንምስኽዕ ብዝገባእ ከም ዝሰልጡኑ ኣረጋግጹ
ድጋፍን እኹል ዝኾነ ሱፐርቪዥንን ምሃብ	<ul style="list-style-type: none"> • ምስቶም ሱፐርቪዥን ዝግበረሎም/ሰራሕተኛታት ስራሕ ኣካይዱ ሓገዝ ኣብ ዘድልዮም ግዜ ከዓ ንክሓቱ ኣተባብዕዎም። • ነቶም ሰራሕተኛታት ድጋፍ ንምቕራብ ከም ኣድላይነቱ መዘናዊ/መሰታዊ ድጋፍ ወይ መሓዘዊ ስርዓታትን ህነፁ።
ንጥዕናኻ ዋጋ ምሃብ	<ul style="list-style-type: none"> • ስራሕ ናይ ጋንታ ኣኹባታት ምስላጥን ውፅኢታዊ ዝኾነ ናይ ጋንታ ስራሕ ምህላው ኣረጋግጹ። • ረብሓ ናይ ጥዕና ኣተባብዑ • ንዓወት ዘክብሩን ምስጋና/ክብሪ ዘርእዩን ስርዓታት ህነፁ። • እቶም ሰራሕተኛታት ዋጋ ዝወሃቡም ናይቲ ጋንታ ኣባል ከም ዝኾኑ ምፍላጦም ኣረጋግጹ። • ብዛዕባ ፀቕጢን ሳዕቤናቱን ዝምልከት ሓበሬታ ኣዳልዉ ከምኡ እውን ፅቡቓት ናይ ምፅዋር ሜላታት ኣተባብዑ።

ውልቀ ሰባዊ ግደታት

ኣብ ጠባያዊ፣ ግንዛባዊ፣ ኣካላዊ፣ መንፈሳዊን ስምዒታዊን ነብሰ-ክንክን ተግባራትኩም ትኹረት ብምግባር ተፃዋርነትኩም ምህናፅ ትክክል ኢሹም። ገለ ካብ ዝምከሩ ንጥፈታት ካብ ዘካትትዎም፡

 ጠባያዊ	<ul style="list-style-type: none"> • እኹል ዝኾነ ድቃስ ምርግጋፅ (ኣብ ለይቲ ካብ 6-8 ሰዓት) • ሓገዝ ኣብ ዘድሌኩም ግዜ ካብ መሳርሕትኩም ን/ወይ ሱፐርቫይዘርኩም ተራኸቡ። • ብቕዓት ምዕባይ (ስራሕኹም ንምስራሕ ዘድልይኹም ክእለታት) • ርእሰ-ምትእምማን ምምዕባል(እቲ ክትገብርዎ እትኽእሉ ፍልጠት) • ኣብ መንጎ ድሌታትኩም፣ተውህቦታትኩምን ክእለታትኩምን ከምኡ እውን ናይ ስራሕ መደብኩምን ዘሎ ምስምማዕ ገምግሙ። • ፃዕቂ ስራሕኹም ገምግሙ። • ምስቲ ዘለኩም ናይ ስራሕ ፃዕቂ ዝመዓራረ እንተድኣ ኮይኑ ሓደሽቲ ስራሕ ተቐበሉ፣ሓደሽቲ ስራሕ/ዕማማት ጉልበት ክህብኹም ይኽእሉ እዮም። • እቲ ሕጂ ትሰርሕዎ ዘለኹም ኣገባብ ስራሕ ደጊምኩም ኣዋድድዎ ወይ ዝበለፀ ናይ ነብሰ-ክንክን ግዜ ንምርግጋፅ ናይ ስራሕ መዓልቲኹም ደጊምኩም ኣዋቕሩ።
 ግንዛባዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ናህትኩም ዋጋ ምስቲ ናይቲ ትካል ዋጋ ብኸመይ ከም ዝሰማምዑ ገምግሙ።እንተድኣ ናይ ዋጋታት ስምምዕ ኮይኑ እቲ ጉዳይ፣ዋጋኹም ንዝዛመደሎም ቦታታት ተመሳሳልነት/ሓደነት ክትርእዩን ብተወሳኺ እውን እቲ ትካልኩም ኣገደስቲ እዮም ኢሉ ንዝሓስበም ነገራት ዋጋ ኣብ ምሃብ ክትመሃሩ ትኽእሉ ዲኹም ኣይትኽእሉን ንክትሓስቡን ክትግዘኩም እዩ።ብተወሳኺ ኣብ ስራሕ ቦታኹም ኣገደስቲ እዮም ኢልኩም ንትሓስብዎም ዋጋታት ጥብቅና ምቕም እውን ኣብ ግምት ክተእትውዎም ትኽእሉ ኢኹም።
 ኣካላዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ኣካላዊ ንጥፈት ብስሩዕ ተሳተፉ። • ጥዑይ ዝኾነ ኣመጋግባ ኣረጋግፁ(እዚ ማለት፣ፍረታት፣ኣትክልቲ/ኣሕምልቲ፣ዕኹጋት ምግቢታት ምውጋድ፣ሸኮር፣ጨው፣ካፈይን ምቕናስ)።
 መንፈሳዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ንመንፈሳዊ ተግባራትኩም ዝኸውን ግዜ ሃቡ(ንኣብነት፣ፀሎት፣ሓሳባዊ ኣስተንትኖ፣ግዜኽ ኣብ ተፈጥሮ ምሕላፍ፣ንካልኣት ትርጉም ኣብ ዘለዎም ኣበርክቶታት ንጠፉ) • ኣብ ዕለታዊ ንጥፈታትኩም ትርጉም ወይ ዕላማ ድለዩ፣መዓልታዊ ነዚ ናይ ትርጉም ስምዒት ክትዝክሩ ዝትግዝኹም ሜላታት ተጠቐሙ(ንኣብነት፣ኣብ ጠረጴዛኹም ንባዕልኹም መዘኸኸሪ ምግዳፍ፣ፎቶግራፍ ክትርእይዎ ኣብ ትኽእሉ ቦታ ኣቐምጡ)
 ስምዒታዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ምስጋና ምልምማድ (ንኣብነት፣ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ ክተመስግንዎም ኣብ ትደልዩ ውሑዳት ነገራት እተንፀባርቑሉ ዝተወሰነ ግዜ ኣዳልዉ) • ፅቡቕ ማሕበራዊ ድጋፍ ከም ዘለኩም ኣረጋግፁ (ስምዒታዊ ድጋፍ ክትረኽብሎም እትኽእሉን ሓገዝ ኣብ ዘድልዩኩም ግዜ ትሓትዎምን ኣብ ውልቃዊን ሞያዊን ህይወትኩም ዘለው ውልቀ ሰባት) ከምኡ እውን ምስ ማሕበራዊ ድጋፍ መርበባትኩም/ጌትወርክታትኩም ብስሩዕ ተራኸቡ።



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. [ምስ ኩነታት ክንክን ጥዕና ዝተዛመደ ኣብ ክንክን ሰራሕተኛን ነብሱ-ክንክንን ንምኒሰተር ጥዕና ዝተዳለወ መፅሓፍ-ሓበሬታ] GIZ, Amman, Jordan.
2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstretic and gynaecology residents. [ኣብ ስነ-መዋልዳንን ሕክምና ማህፀንን ኣብ ዝሰርሑ ሰባት ዝርእ ምልክታት ፀቕጢን ናይ ስራሕ ምስልቻውን] *BJOG*, 114, 94-98.
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout:[ናይ ሓኪም ናይ ስራሕ ምስልቻው] The hidden health care crisis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout. [ናይ ስራሕ ምስልቻው ምክልኻል] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>
5. Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying your sources. [ብዛዕባ ናይ ስራሕ ምስልቻው እንታይ ክስራሕ ይኸእል:ምንጭታትኩም ፈሊኹም ምናላጥ] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>
6. Snider, L. (N.D.). Caring for volunteers: A psychosocial support toolkit. [ክንክን ንወለንተኛታት: ሳንዱቕ መሳርሒታት ስነ ኣእምራዊን ማሕበራዊን ሓገዛት] Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark