The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

ሞራላዊ ምጭንናቕ

ትርጉም

ሞራላዊ ምጭንናቕ ዘጋጥም ኣብ ናይ ሰብኣውነት ቦታታት ዝሰርሑ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት እቲ ክወስድዎ ዝግብኦም ተግባር እንዳፈለጡ ከለው ብኡ መሰረት ዘየተግበርዎ ክተርፉ ከለው እዩ።
ከምኡ እውን ሞራላዊ ምጭንናቕ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ውልቃዊን ሞያውን ክብርታቶም ብዝጻረርን ውልቃዊ ክብሮምን ዋጋኦምን ብዘሕስር መልክዑ ዝኾነ ተግባር ክፍጽሙ ከለው ይኽሰት እዩ።

> ከምኡ እውን ሞራላዊ ምጭንናቕ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ውልቃዊን ሞያውን ክብርታቶም ብዝጻረርን ውልቃዊ ክብሮምን ዋጋኦምን ብዘሕስር መልክዑ ዝኾነ ተግባር ክፍጽሙ ከለው ይኽሰት እዩ።

እቲ በዝሒን ዝርግሐን ናይቶም ሰብኣዊ ኩነታት(ንለበዳ፣ተፈጥራዊ ሓደጋታትን ኲናትን ሓዊሱ) ድማ ነቶም ንክንክን ጥዕና መሰረት ዝኾኑ ክብርታትን፣ ዕላማታትን ሞራላትን ከምኡ እውን ንሞያዊ መንነትን ሞራላዊ ስብእና እቲ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛ ዝፈታተኑ እዮም።ኣብ ከምዚኦም ዝበሉ ኩነታት ከዓ፣ሰራሕተኛታት ጥዕና ምስ ውልቃዊ ክብርታቶምን ወድዓዊ ኩነታቶምን ዝጋጨውን ዘይኾኑ ውሳናታት ንክውስኑ ይግደዱ።ኣብዚ ከዓ ነቲ ተግባር ብምትግባሮም (ንኣብነት ከም፡ ንሓደ ዓሚል ካብቲ ንሂወቱ-ሓገዝ ዝረኽበሉ ዝነበረ መሳርሒ ኣልቂቕካ ንካሊእ ዓሚል ክውዕል ምግባር)ወይ ብዘይምትግባሮም(ንኣብነት፡ ብምኽንያት ሕጽረት ቀረባት ሙሉእ ዝኾነ ብጸረ ታህዋስ ምምካን ዘይምህላው ረኽሲ ከስዕብ ከሎ)ዝበሉ ሞራላዊ ጉድኣት ዘስዕቡ ፍጻመታት ክፍጠሩ ይኽእሉ እዮም።

ሞራላዊ ምርጫታት ብናይ ስራሕን ስድራዊ ጠለባት እውን ዚያዳ ክወሳሰቡ ይኽእሉ እዮም። መዓልታዊ ናብ ስራሕ ብምኻዶም ንዓርሶም ጥራይ ዘይኮነስ ንስድርኦም እውን እዮም ኣብ ሓደጋ ዘውድቑ(ስድራ ዝብል ኣናእሽቱ ቆልዑ፣ዓበይቲ ሰባትን ካልኦት ኣብ ልዑል ሓደጋ ዝርከቡን ሰባት ክሓውስ ይኽእል) ።ጣዕሳ ውጻዕ መዓት፣ማለት እውን እቲ ኣብ ወታደራዊን ካልኦት ነባራዊ ኩነታትን ንስነ ኣእምራዊ ስምብራት ዝግበር ምላሽ ከምዝኾነ ብደንቢ ተሰኒዱ ዝርከብ ፣ ኣብዚ ቁሩብ ፍልይ ብዝበለ ኩነታት ምስ ሞራላዊ መጉዳእቲ ተታሒዙ እውን ይኽሰት እዩ። ዝተዋህለለ ከይሓምም ዝብል ፍርሒ ኣብ ማእኸል ሓያሎ ስቓይን ሞትን ንምንታይ ተረፍኩ ዝብል ናይ ገበነኛነት ከምጽእ ዝኽእል እዩ።
ዋላ`ኳ ነብሰ ወከፍ ኣብ ድሕሪ ሞራላዊ ምጭንናቕ ዘሎ ፈላማይ ክልስ ሓሳብ ብዋንነት ኣንጻራዊ እኹል-ሃፍታት ኣብ ዘለዎም ቦታታት ካብ ዝሰርሑ ስልጡናት ነርሳት ዝመጸ እንተኾነ፣እቶም ኣብ ተመኩሮ ሰራሕታኛታት ጥዕና ዘድሀቡ ናይ ቀረባ ስራሕቲ ግን ካብ ወታደራዊ ናይ ስነ ልቦና በዓል ሞያታትን ሞራላዊ መጉዳእቲ ካብ ዝብል ሓሳብን ዝተወሰዱ እዮም። ኣብ ናይ ሰብኣውነት ነባራዊ ኩነታት እዘም ሓሳባት ክልቲኦም፣ኣብ በዳህቲ መጨናነቕቲ ነገራትን ጸገማትን ኮይኖም ብዛዕባ ድሌታት ዓማዊሎም ካብ ዝጣበቑ ብዙሓት ሰባት ተመኩሮ ዝምንጭው እዮም።

ሓበርትን ምልክታትን

ኣካላዊ	ስምዒታውን ግንዛባውን	ጠባያዊ
• ድኻም • ድቃስ ምምጻእ ምእባይ • ድቃስ • ቃንዛ ርእሲ • ምውሳኽ ሀረመት ልቢ • ናይ ምትንፋስ ጸገም • ልዑል ዝኾነ ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ጸገማት	• ነብሰ-ምውቃስን ጣዕሳ/ገበነኛነት • ሕንከት/ሕፍረት • ሕርቃንን ምጭንናቕን • ሓይሊ ኣልቦነት • ረበሽቲ ሓሳባት • መንፈሳዊ ምጭንናቕ • ተደሃላይነት • ነበሰ ዋጋ ወሃብነት ምስኣን • ንነብስኻ ይቕረ ምባል ዘይምኽኣል • ብሕታውነት • ከቢድ ጭንቀት • ጣዕሳ ውጻእ መዓት	• ንገለ ክፋላት ናይቲ ስራሕ ፣ወይ ስራሕ ብሓፈሻ ምርሓቕ • ካብ ዓማዊል ብስምዒት ምርሓቕ • ካብ መሰርሕትኻ ማሕበራዊ ተነጽሎ ምህላው • ካብ ስራሕ ምልቃቕን ነቲ ሞያ ምግዳፍን • ልዑል ተጠቃምነት መዐወኒታት፡ ኣልኮላዊ መስተን ሕጋዊን ዘይግጋዊን መዐወኒታት • ነብስኻ-ናይ ምጉዳእ ጠባያት ንነብሰ ቅትለት ሓዊሱ

ኣብነታዊ መጽናዕቲ

ቪሴንት ምስ ሕማም ኣልዛይመርን ካልኦት ዓይነታት ናይ ምርሳዕ ጸገም ዘለዎም ኣረጋውያን ንዘለዎ ስራሕ ኣዝዩ ዝፈቱ ናይ ኣእምሮ ሕክምና ነርሲ እዩ። ብፍላይ ከዓ እቲ ንሱ ዝሰርሓሉ ክሊኒክ ድኽነት ኣብ ዝበዝሓሉን ንኣረጋውያን ወይ ንክንክን ጥዕና ኣእምሮ ዝውዕሉ ውሱናት ሃፍትታት ጥራሕ ዝርከብሉ ዘይማዕበለ ናይ ጥዕና ስርዓት ዘለዎ ከባቢ ብምንባሩ ንሱ ብስርሑ ኣቢሉ ፍሉይ ለውጢ ከምዘመጽእ ከምዝኽእል ይፈልጥ ነበረ።

መብዛሕቲኡ ግዜ ከም ዝፍለጥ፣ ናይ ምርሳዕ ጸገም ዘለዎም ዓማዊል ኣዝዮም ክረባበሹን ዋላ እውን ተጻባእቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ሓድሓደ ግዜ ዓማዊል ምእንቲ ናይ ባዕሎም ድሕንነትን ንናይ ካልኦት ኣብ ከባቢኦም ዝርከቡ ድሕንነትን ተባሂሉ ክእሰሩ ከምዝግባእ ይፈልጥ ነበረ።ዋላ`ኳ ነዚ ክፋል ስርሑ እንተዘይፈተዎ፣ከምዚ ዝበለ ቅያዳ ግን ብመሰረት ናይቲ ዓሚል ድሌት ክትግበር ኣገዳሲ ምኻኑ ይግንዘብ ነበረ። በዚ ምኽንያት ከዓ፣ነዚ ክፍል ስርሑ ብንጹህ ሕሊና የከናውኖን ፣እቲ ግዚያዊ ናይ ዘይምችውነት ስምዒቱ እውን እቲ ዓሚል ሓንሻብ ምስ ደቀሰን ምስ ተረጋግአን ሽዑ ንሽዑ ይሓልፈሉ ነበረ።

እቲ ንቪሴንት ኣዝዩ ዘሕርቖ ነገር፣ መሳርሕቱ ኣንሶላታት ብምጥቃም ንዓማዊሎም ኣብ እዋን ቀትሪ ንነዊሕ ሰዓታት ኣብ ወናብሮም ወይ ውን ምሸት ድማ ኣብ ዓራቶም ይኣስርዎም ምንባሩ እዩ።ሓድሓደ ግዜ ከዓ፣ንሱ ባዕሉ እውን ነዚ ሜላ ተጠቒሙ ኣብ ትሕቲ ናቱ ክንክን ንዝርከቡ ሰባት ንምእላይ ዝተጠቐመሉ ኩነታት ነይሩ፣ በዚ ከዓ ኣዝዩ ሕፍረት ይስምዖ ነበረ።እዚ ዓይነት ቅየዳ ከዓ ንዓማዊል ጭንቀት ዘስዕብን ነቶም ብኣካሎም ዝተዳኸሙ ዓማዊል ድማ ነብሶም ናጻ ንምግባር ኣብ ዝፍትንሉ ኣብ ሓደጋ ከውድቖም ዝኽእል ብምኻኑ ዘይግቡእ ምንባሩ ከዓ ይኣምን ነበረ።

ቪሴንት ነዚ ሓሳብ ምስ ናቱ ሓሳብ ንዝሰማማዕ ናይ ጋንትኡ ስፖርቫይዘር ኣልዒልሉ ነይሩ፣ ኮይኑ ግን ዓማዊል በቢግዚኡ ክርኢ ዝኽእል እኹል ሰራሕተኛ ከምዘየብሎም ከምኡ እውን ንኹሎም ዝተረበሹ ዓማዊል ብንጥረ ነገር ገይርካ ንምሕካም ዘኽእል እኹል መድሓኒት ከምዘይቐረበሎምን ሓቢርሉ። ነዚ ሓሳቡ ናብቲ ላዕለዋይ ናይ ግልጋሎታት ዳይሬክተር ከም ዝወስዶ ከዓ ቃል ኣተወሉ።ብዘሕዝን ኩነታት፣ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ሓሊፎም ምንም ዝተቐየረ ነገር ግን ኣይነበረን፣እቲ ዓማዊል ናይ ምቕያድ ተግባር ከዓ ቀጺሉ።

ንኣዋርሕ ዝኣክል ቪሴንት ዓማል ነብሶም ናጻ ገይሮም ንምንቅስቓስ ክሸገሩ ኣብ ዝርእየሉ ነብሰ ወከፍ ግዜ ይሓርቕን ይበሳጨውን ከምኡ እውን ናብቲ ሓበራዊ ናይ ዓማዊል ቦታ ንዘይምኻድን ነዚ ኩነታት ንዘይምርኣይን ነብሱ ከርሕቕ ጀመረ።ከምኡ እውን ንመሳርሕቱን ስፖርይዘሩን ከርሕቖም ጀሚሩ፣ብፍላይ ከዓ ነቶም ነዚ ተግባር ወይ ከዓ ነቶም ኣንሶላታት ኣዝዮም ኣጽቢቦም ናይ ምእሳር ልምዲ ዘለዎም። ብዛዕባ እዚ ጸገም ብምጭንናቑ ከዓ ምሸት ዓዒነቱ ቋሕ ኣቢሉ ምስ ስፖርቫይዘሩን እቲ ዳይረክትርን ብዛዕባ ዝነበሩ ዘሕርቑ ዝርርባት እንዳመላለሰ ይድቅስ፣ ግን ከዓ ንሱ ይኹን ንሳቶም ነዚ ጸገም ንምፍታሕ ካብዚ ንላዕሊ ክገበርዎ ዝኽእሉ ነገር ከምዘየለ ምስ ተገንዘበ ናይ ሓይሊ ኣልቦነት ስምዒት ተሰምዖ።ኩሉ ግዜ ድኻም ይስምዖ፣ቀጻሊ ኣብ ስራሕን ገዛን ነዳር ይኾን፣ንስርሑ ብዙሕ ትኹረት ዘይህብን ከዓ ኮነ።ቀስ ብቀስ ከዓ ካብ ዓማዊሉ ብስምዒት ይርሕቕ ከምዘሎ ኮይኑ ተሰምዖ።ስርሑ ይሰርሕ ኮይኑ ግን ብዛዕባ እቶም ኣንሶላታት ክጠርዑ ክሰምዖም ከሎ፣ከምዘይሰምዖም ዘሎ ከምስል ጀሚሩ።ከምዚ ምስ ዝገብር ከዓ ኩሉ ግዘ ናይ ገበናኛነት/ጣዕሳ ስምዒት ይስምዖ ፣ግን ከዓ ነቲ መዓልቲ ከምኡ ገይሩ ንከሕልፎ ይሕግዞ ነበረ። ሓደ መዓልቲ፣ሓደ ናይ ቀዳም ናይ ቤት ትምህርቲ መሓዝኡ፣ንቪሴንት ስራሕ ምስረኸበሉ፣ቪሴንት ነቲ ኣዝዩ ዝፈትዎ ዝነበረ ስራሕ ዕሽሽ ብምባል ነዚ ዕድል ብምርካቡ ብታሕጓስ ዘለለ።

ዘቃልዑ ምኽንያታት

ኣብ ናይ ሰብኣዊ ነባራዊ ኩነታት ብዛዕባ ኣብ መንጎ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ዝህሉ ሞራላዊ ምጭንናቕ ዝተኻየደ መጽናዕቲ ውሱን እዩ። ይኹን ድኣ እምበር፣ ኣብ ወታሃደራውን ካልኦት ናይ ክንክን ጥዕና ነባራዊ ኩነታት ዝተኻየደ መጽናዕቲ ግን እዘም ዝስዕቡ ምኽንያታት ንሞራላዊ ምጭንናቕ ዘቃልዑ ምኽንያታት ከምዝኾኑ የቕምጥ።

ስነ ምግባራዊ ኩነታት	ሰራሕተኛታት ጥዕና ሓለፍቶምን መሳርሕቶምን ኣብ ስነ ምግባራዊ መስርሓት ክንክን ዓማዊልን ተግባራውነቶምን እኹል ግደ ኣይተጻወቱን ኢሎም ኣብ ዝኣምንሉ ነባራዊ ኩነታት ልዑል ዝኾነ ናብ ሞራላዊ ምጭንናቕ ናይ ምቕላዕ ተኽእሎ ኣሎ።ናይ ሓደ ትካል ሓፈሻዊ ስነ ምግባራዊ ኩነታት ብሰራሕተኛታቱ ተዳኺሙ ከምዘሎ ኣብ ዝእመነሉ ኩነታት ድማ፣ናብ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተቓላዕነቱ ልዑል እዩ።
ስልጣን/ሓይሊ ዘይምህላው	ሞራላዊ ምጭንናቕ ምስ ናይ ምግባር ዓቕሚ/ስልጣን ፣ማለት እውን ንዓማዊልካ ምስ ምጥባቕን መሰላቶምን ንክሕሎ ምስ ምርግጋጽን ብጥቡቕ ዝተዛመደ እዩ።በዚ ምኽንያት ከዓ፣ ናይ ዓሚሎም ስቓይን ሞትን እንዳርኣዩ ፣ግን ከዓ ነቶም ውሳነታት ንምቕልባስ ምንም ክገብሩ ወይ ምንም ስልጣን ዘየብሎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ልዑል ዝኾነ ሞራላዊ ምጭንናቕ ይስምዖም ።ይኹን ድኣ እምበር፣ኣብ መብዛሕቲኦም ኩነታት፣ኣብ ዝተወሰኑ በዓል ሞያታት(ንኣብነት፣ዶክተራትን ናይ ኣእምሮ ሓካይምን)፣ገለ ሓላፍነታትን(ንኣብነት፡- ላዕለዎት ኣማሓደርትን ሓለፍትን)፣ ወጻእተኛ ሰራሕተኛታት፣ጻዓዱ፣ደቂ ተብዓትዮን ዝበሉ ከዓ ልዑል ዝኾነ ስልጣን/ሓይሊ ይርከብ ። ኣብዘም ምድባት ዘይኣቱ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ድማ፣ኣብ ክንክን ዓማዊል ጽልዋ ናይ ምሕዳር ብዙሕ ተሰማዕነት/ስልጣን ስለዘየብሎም ልዑል ናይ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተቓላዕነት ይህልዎም።
ዕድመ	ብዕድመ ዝዓበዩን በቲ ዝተመደብሉ ናይ ስራሕ ሓላፍነት ብዙሕ ተመኩሮ ዘለዎም ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ሞራላዊ ምጭንናቕ ከምዘጋጥሞም ብተደጋጋሚ ይገልጹ እዮም፣ይኹን ድኣ እምበር ክብደት ናይቲ ምጭንናቖም ግን ካብቶም መናእሰይን ብዙሕ ተመኩሮ ዘየብሎም መሳርሕቶም ዝገልጽዎ ዝተሓተ እዩ።እዚ ከዓ ገለ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ መንጎ ናይ ስራሖም ወድዓዊ ኩነታትን ውልቃዊ

	ሂወቶምን ዘላቒ ዝኾነ ምትዕራቕ ክገብሩ ከምዝኻኣሉ ዘርኢ እዩ። ብዙሕ ተመኩሮ ዘየብሎም ሰራሕተኛታት ከዓ በዞም ውሽጣዊ ጎንጽታት ክሽገሩን ልዑል ናብ ዝኾነ ምጭንናቕ ክቃልዑን ይኽእሉ እዮም።
ናይ ዓሚል ምኽንያታት	ናይ ዓሚል ምኽንያታት እውን ሞራላዊ ምጭንናቕ ከምዘሎ ክሕብሩና ዝኽእሉ ኣገዳስቲ ጠቆምቲ እዮም።ምስ ቆልዑን ኣባጽሕን ዝሰርሑ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ካብ ምስ ዓበይቲ ሰባት ዝሰርሑ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ዝለዓለ ናብ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተቓላዕነት ኣለዎም። ዓማዊልና ዝለዓለ ስቓይ ምስ ዝህልዎም ንሕና ድማ ነቲ ስቓዮምን ጭንቀቶምን ንምሕዋይ ምንም ክንገበሮ እንኽእሎ ነገር ምስ ዘይህሉ እውን ዝለዓለ ናይ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተቓላዕነት የስዕብ እዩ።
ግደ ምውቃስ	ሰራሕተኛታት ጥዕና ትሑት ናይ ጥዕና ኣፈጻጽማ ከምዘሎ ካብ ዓማዊሎም፣ኣባላት ስድርኦም፣መሳርሕቶምን፣ስፖርቫይዘራቶምን፣ኣባላት እቲ ማሕበረሰብን፣ማሕበራዊ ወይ ቀጥታዊ ፈነወ ሚዲያ ወቐሳ ምስ ዝመጾም ከዓ፣እቲ ናይ ሞራላዊ ምጭንናቕ ተቓላዕነት ደረጃ ኣዝዩ ይብርኽ።

ምክልኻልን ሕውየትን

ትካላዊ ልምድታት

ኣብ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ንዘጋጥም ሞራላዊ ምጭንናቕ ናይ ምክልኻልን ምላሽ ምሃብን ሓላፍነት ብዓብይኡ ኣብተን እቶም ሰራሕተኛታት ዝሰርሑለን ትካላዊ መዋቕራት ዝወደቐ እዩ። ጽቡቓት ልምምድታት ዘጠቓልልዎም፡

ትካላዊ ባህሊ	ስነ ምግበራዊ ኣሰራርሓን ጽፈት ዘለዎ ክንክን ዘስፍን ትካላዊ ባህሊ ኣብ ምምዕባል ምንጣፍ
ቀረባትን ናውትታትን	ሰብኣዊ ኩነታት ከምዝፈቕድዎ፣ኩሎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና እዞም ዝስዕቡ ክህልውዎም ኣረጋግጹ፡ • ነቲ ግቡእ ግልጋሎት ንክህቡ ዘኽእልዎም ሕክምናዊ ቀረባትን መሳርሕታትን • ስድርኦምን ባዕሎምን ኣብ ዝለዓለ ሓደጋ ከየእተው ነቶም ግልጋሎታት ክህቡ ዘኽእልዎም መሳርሒታት
መስርሓት	ክንክን-ዓማዊል ኣመልኪቱ ንዘህሉ ውሳነ -ኣወሃህባን ሓላፍነትን ዝምልከት ግልጺ መስርሓት ምህናጽ • እቲ ውሳነ-ኣወሃህባ ብግቡእ ክካፈል ከምዝተገበረ • እቶም ናይ ውሳነ-ኣወሃህባ መስርሓት ኩሉ ሰራሕተኛ ምርድዳእ ኄርሎምን ተረዲኢዎምን እዮም
ምሕደራዊ ድጋፍ	ሓለፍቲ ብንሓቕት ከተግብርዎ ዝግባእ፡ • ብዛዕባ ተግባራውነት እቶም መስርሓት ውሳነ-ውሃብነት ምክትታልን ካብ መስርሕ ምውጻእ ምስ ዝህሉ ከዓ ምእራም • ምስ ክንክን-ዓሚል ተተሓሒዞም ኣብ ዝወሃቡ ውሳነታት ጎንጽታት ምስ ዝህልው ምእላይ

	• ግቡኣት ካብ ዝኾኑ ስነ ምግባራዊ መስርሓት ወጻኢ ብዛዕባ ናይ ዓሚል-ውጽኢታት ኣመልኪቶም ንዝመጹ ወቐሳታት ምቁራጽ • ነቶም መስርሓት ተግባራዊ ክግበሩ ክትርኢ ከለኻ ናይ ዓሚል ለውጥታት ብዘየገድስ ኣወንታዊ ምትብባዕ ምግባር
ምርድዳእ	equipment ብዛዕባ ሕጂ ዘለውን ናይ መጻኢ ሕክምናዊ ቀረባት፣ናውትታትን መከላኸሊ መሳርሒታት ዝምልከት ምስ ሰራሕተኛታት ብተደጋጋሚን ብግልጺን ምርድዳእ ምግባር። • ኣብ መሳርሕታትን ቀረባትን ሕጽረት ከጋጥም ከሎ ድማ፣ነቶም ጸገማት-ኣብ ምፍታሕን ውሳነ ኣብ ናይ ምሃብ ከይድን ነቶም ሰራሕተኛታት ክንከን ጥዕና ንክሳተፉ ምግባር
ስነ ኣእምራዊ ሓገዝ	ዓማዊሎምን መሳሕቶምን ንዝስኣኑ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ናይ ስነ ኣእምራዊ ሓገዝ ብኣጋን መብዛሕቲኡ ግዜ ምሃብ

ውልቀ ሰባዊ ልምድታት፡

ኣብ ሰብኣዊ ቦታታት ኣዕጋቢ ስራሕ ንምፍጣር ወሳኒ ዝኸውን ብዛዕባ ሞራላዊ ምጭንናቕ ምርዳእን ከመይ ከምትኣልዮ ምፍላጥ ምኽኣል እዩ። ካልኦት ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታትን መጽናዕቲን ሓገዝቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም ኢሎም ዝተላበውዎም ገለ ነገራት ኣብዚ ቀሪቦም ኣለው፡

ምቕባልን ኣብ ኣውንታዊ ነገራትካ ትኹረት ምግባር	• ኣብ ናይ ሰብኣውነት ነባራዊ ኩነታት ነገራት ኣታዓሪቕካ ናይ ምኻድ ተኽእሎ (ሓደ ነገር ምስ እትደሊ ነቲ ካሊእ ምግዳፍ)ከም ዘሎ ምፍላጥን ምቕባልን ኣገዳሲ ከምዝኾነን ነዚ ምግባር ከዓ ከቢድ ክኸውን ከምዝኽእል ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ማለት ግን ንዓማዊልኩም ክትጣበቑሎም የብልኩምን ወይ ከዓ ናይ መሳርሕትኹም ኢ-ስነ ምግባራዊ ዝኾነ ተግባር ስኽ ኢልኩም ቅቡል ግበርዎ ማለት ከምዘይኮነ ዘክሩ። ግን ድማ ኩሎም ነገራት ኣብ ኩሉ ኩነታት ክኾኑ ከምዘይኽእሉ ቅቡል ምግባር ምኽኣል ማለት እዩ። ነዚ ቅቡል ናይ ምግባር ክእለት ከዓ ኣካል ናይቶም ኣብ ስራሕኹም ንኽትቕጽሉ ዝገበርኹም መትከላት ግበርዎ። • ንዝህልው ጸገማት ከየርሐቕኩም ወይ ዕሽሽ ከይበልኩም ኣብ ስራሕኹም ዘያዳ ውጽኢታውን ጥዑያትን ክትከኑ ናብ እትኽእልሉ መንገዲ ትኹረት ምግባር ልመዱ።ነዚ ክተትግበርሉ እትኽእሉ ሓደ መንገዲ ከዓ እቲ ንዓማዊልኩም ክትገብርዎ እትኽእሉ ነገር ኩሉ ዓቕምኹም ክሳብ ዝኻኣሎ ክትገብሩ ምኽኣል እዩ።ንዓማዊልና ሕያወይ ንምኺን ገለ ርሕቐት ምኻድ ምኽኣልና፣ዋላ ብዛዕባ እቶም ንዓማዊልና ክንገብሮም ዘይኻኣልናዮም ነገራት ኩሎም ጽቡቕ ንክስማዓና ክሕግዘና ይኽእል እዩ።
ምትሕብባር፣ትሕብብርን ድጋፍን	• ጽፈት ዘለዎ ክንክን ንከይህሉ ጽልዋ ንዝኾኑ ብድሆታት መፍትሒታት ኣብ ምንዳይ ከዓ ምስ ኣባልት ጋንታኻ፣ስፖርቫይዘራትካን ሓለፍትኻን ብዕቱብ ምስራሕ። ጸገማት ኣብ ምፍታሕ ንጡፍ ተሳትፎ ምስ ዝህልወካ ብሞራላዊ ምጭንናቕ ናይ ምጽላይ ዕድልካ ዝተሓተ እዩ።

	• ውሱናት ሃፍትታት ኣብ ዘለውሉ ሰብኣዊ ነባራዊ ኩነታት ናይ ጥዕና ግልጋሎት ኣብ ምሃብ ዘጋጥሙ ብድሆታት ዝተወሳሰቡ ከምዝኾኑ ከምኡ እውን እቶም ጸገም - መፍትሒ ዝርርባት እውን ተጓነጽቲ ክኾኑ ከምዝኽእሉ ከዓ ተገንዘቡ። ኣብዚ ኩሉ ሰብ ልክዕ ከምቲ ናይኩም ሓደ ዓይነት ኣወንታዊ ውጽኢት ከምዝደሊ ንምዝካር ኣበርቲዕኹም ስርሑ ከምኡ እውን ነቲ ጸገም ብዓይኒ ናይቶም ካልኦት ካባኹም ዝተፈለየ ግደ ዘለዎም ሰባት ንምርኣይ ፈትኑ።ብተገዳስነት ብዙሕ ተመኩሮ ዘለዎም መሳርሕቲ ንምርካብ ፈትኑ እሞ ብዛዕባ ሞራላዊ ምጨንናቕ ንክትመያየጡ ኣላዕልዎም።ብዛዕባ እዞም ዝተገለጹ ጸገማት እንታይ ሓሳብ ከምዘለዎምን ምስ ሞራላዊ ምጨንናቕ ተተሓሒዞም ንዝመጹ ኣሉታዊ ስምዒታት ብከመይ ከምዝጻወርዎምን ከዓ ሓሳባቶም ርኸቡ። • እንድሕር ድኣ ብሰንኪ ሞራላዊ ምጨንናቕ ስራሕኹም ወይ ውልቀ ሂወትኩም ከምዝህሰ ዘሎ ኣስተብሂልኩም ኮይንኩም፣ናይ በዓል ሞያ ሓገዝ ተወከሱ ኢኹም። ካብያ ጸኒሕኻ፣ ሓገዝ ብኣጋ ክትረክብ ምኽኣል ዝበለጸ እዩ።
ነብሰ-ክንክን	• ብዛዕባ እቶም ዘጨናንኹም ዘለው ውሽጣዊ ሞራላዊ ጎንጽታት መስተውዓላይ ግንዛበ ንክህልወኩም ዓርሰ- ግንዛበኹም ምሕያልኩም ቀጺልሉ(ንኣብነት፡- ብናይ መስተውዓላይነትን ምንጽብራቕን ንጥፈታት ኣቢልኩም) • ምስዚ ስራሕ ብዝተተሓዘ ንዝኽሰቱ ሞራላዊ ጎንጽታት ዝሓሸ ርድኢት ንክህልወኩም ናይ መራሕቲ ሃይማኖታትን ናይ መማኽርቲን ምኽሪ ተወከሱ

መወከሲታት

1. Jameton A. (1993). Dilemmas of moral distress : Moral responsibility and nursing practice. *[መንቆራቕሮታት ሞራላዊ ምጭናናቕ፡ ሞራላዊ ግቡእን ሞያ ነርሲንግን፡፡]* *AWHONN's Clinical Issues in Perinatal and Women's Health Nursing*, *4*(4), 542–551.

2. Kröger, C. (2020). Shattered social identity and moral injuries: Work-related conditions in health care professionals during the COVID-19 pandemic. *[ዕጽው ማሕበራዊ መንነትን ሞራላዊ መጉዳእቲን፡ ምስ ስራሕ -ዝተተሓዙ ኩነታት ኣብ በዓል ሞያታት ክንክን ጥዕና ኣብ እዋን ለበዳ ኮቪድ-19፡፡]* *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(S1), S156–S158. https://doi.org/10.1037/tra0000715

3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: [ኣብ ነርሳት ዘጋጥሞም ሞራላዊ ምጭንናቕ]፡ A quantitative literature review. *Nursing Ethics, 22*(1), 15-31. https://doi.org/10.1177/0969733013502803

4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Moral injury in the wake of coronavirus: Attending to the psychological impact of the pandemic. [ሞራላዊ ምጭንናቕ ኣብ እዋን ኮሮና ቫይረስ ; ንኣካላዊ ጽልዋታት እቲ ለበዳ ምላሽ ምሃብ] *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(S1), S131–S132. https://doi.org/10.1037/tra0000780

5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). How professional nurses working in hospital environments experience moral distress: [ኣብ ሆስፒታል ከባቢታት ዝሰርሑ ነርሳት

ብከመይ ሞራላዊ ምጭንናቕ ከምዘጋጥሞም]A systematic review. *JBI Library of Systematic Reviews*, *7*, 1234-1291. https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209

6. Shay, J. (1999). No escape from philosophy in trauma treatment and research, in B. Hudnall Stamm (Ed.) *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators*, [ኣብክንክንን ምርምርን ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ካብ ፍልስፍና ምህዳም ኣይካኣልን፡፡ካልኣይ ደረጃ ስምብራታዊ ጸቕጢ፡ዛዕባታት ነብሰ ክንክን ንበዓልሞያታት፣ተመራመርቲ፣መምሃራንን] Lutherville, MD: Sidran Press.

7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: [ሞራላዊ ሕክምናዊ ውሳነ- ወሃብነት] Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(S1), S128–S130. https://doi.org/10.1037/tra0000612