ባህላዊ ተስማሚ የሆኑ አገልግሎቶችን ማቅረብ

በሚኔሶታ ውስጥ ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪካ ወጣቶች እና የቤተሰብ አገልግሎቶች (SAYFSM) ሚኔሶታ ውስጥ ላሉት አፍሪካውያን ሁሉ በባህላዊ ስሜት እና በቋንቋ ተስማሚ የ HIV/AIDS ትምህርት እና ማህበራዊ አገልግሎቶችን ይሰጣል ::

Sub-Saharan African Youth & Family Services in Minnesota
SAYFSM

Mbiu

የ SAYFSM መፅሔት

Issue 9 / October 2020 / St. Paul, Minnesota

651-644-3983 www.sayfsm.org info@sayfsm.org

“ፍቅር እና ርህራሄን መምረጥ”

ተዋበች አባኤሬ

በግምት ከ 20 ዓመታት በፊት ስለ HIV/AIDS ብዙም አይታወቅም ነበር :: ሰዎች በይፋ ወጥተው ከበሽታው ጋር የመኖር ልምዶቻቸውን ለማስተማር እጅግ አስቸጋሪ ነበር :: በ HIV መያዜን የተረዳሁት በእነዚያ የጨለማ ቀናት ውስጥ ነበር።

HIV እንዳለብኝ ስሰማ የተሰማኝን በቃላት መግለጽ አልችልም። ሕይወቴ ወደ ፍፃሜ ደርሷል ብዬ አሰብኩ :: ለመኖር እና ለማደግ በነበረኝ ህልም እና ምኞቴ ላይ ተስፋ ቆረጥኩ። ከዚያን በኋላ ከጓደኞቼ ጋር አልወጣም ፣ ቤት እቆያለሁ እና አብዛኛውን ጊዜዬን በእንቅልፍ አሳልፍ ነበር :: ለቤተሰቦቼ ምን አይነት ችግር ዉስጥ እንዳለሁ አልነገርኳቸውም ነበር። እጅግ በጣም አስጨናቂ ጊዜ ነበር :: ከባድ ራስ ምታት ነበረብኝ :: ስለ ሥቃዬ ምን ማድረግ ወይም ማንን ማናገር እንዳለብኝ አላውቅም ነበር። በአካልም ሆነ በስነልቦና ብዙ ተሰቃየሁ ::

በማህበረሰባችን ውስጥ ስለ HIV ከነበረው ማግለል እና አለማወቅ የተነሳ በ HIV ስለ መያዜ ለመናገር ፈራሁ :: በአብዛኛው ስለ HIV/AIDS በነበረው የግል እና ማህበራዊ የግንዛቤ እጥረት የተነሳ ህይወቴን ለማብቃት እና ለመለወጥ ብዙ እድሎችን አጥቻለሁ። ምንም እንኳን ከጤና ባለሙያ የህክምና ምክር ባገኝም ለእርዳታ የምጠይቀው ወይም እንደ አርአያ የምመለከተው በ HIV የተያዘ ሰው ማግኘት አልቻልኩም ::

በዚህ የጨለማ ድባብ ውስጥ ነበር የወደፊቱን ባለቤቴ መስፍን ፈይሳን የተዋወቅሁት :: በመጨረሻም ለህይወቴ ለውጥ ዋናው ሰው እሱ ነው። ስለ HIV/AIDS ምንም ግንዛቤ ባልነበረበት ወቅት ስለ HIV/AIDS በይፋ ያወጣ ፈር ቀዳጅ ሰው ነበር ::

እንደ እኔ HIV/AIDS ካለበት ሰው ጋር መነጋገር እፈልግ ስለነበር እሱን ለማግኘት ፈለኩ ፡፡ በ HIV ስለ መያዙ በማህበረሰቡ ዘንድ የታወቀ ስለነበረ አብሬው መታየቱ ከባድ ነበር ፡፡ ስለዚህ በድብቅ እንገናኝ ነበር፡፡ የእናቴን ድጋፍ እጅጉን እሻ በነበረበት ፣ ስለ ሁኔታዬ እንድናገር አበረታቶኛል ፡፡ ያለሁበትን ሁኔታ ለእሷ ለመናገር ፈቃደኛ አልነበርኩም፤ ሆኖም ፣ ደስ የሚለው ነገር መስፍን ስለ እኔ ሁኔታ እሷን አነጋገረልኝ ፡፡ እንደተጠበቀው ይህ ለእርሷ በጣም የሚያሳዝን ዜና ነበር እናም አብዝታ ወደ ቤተክርስቲያን መሄድ ጀመረች ፡፡ ለእኔ እንዳለቀልኝ እና በሕይወት የመኖር ተስፋዬ ጠባብ እንደሆነ ታስብ ነበር፡፡ ምንም እንኳን ይህን ለመቀበል ለእናቴ ቢከብዳትም፣

ሁኔታዬን ማካፈሌ እና የእርሷን ድጋፍ ማግኘቴ ለእኔ እፎይታ ነበር ፡፡

... HIV ካለበት ሰው ጋር መነጋገር እፈልጋለሁ፡፡

በዚህ ጊዜ የህብረተሰቡ የ HIV/AIDS የግንዛቤ ደረጃ በጣም ደካማ ነበር፡፡

እንደሚገመትውም፣ ስለ HIV/AIDS የግንዛቤ እጠረት እና መገለል በተሞላበት ሁኔታ ከህብረተሰቡ ጋር ለመግባባት ተቸግሬ ነበር ፡፡የቅርብ ጓደኞቼ እንኳን ከእኔ ይሸሹ ነበር፡፡ ከእኔ ጋር ጊዜ ማሳለፍ ይቅርና ሰላም እንኳ የሚለኝ ሰው አላገኘሁም፡፡ የቅርብ ጓደኛዬ እኔን እንዳገኘችኝ ካወቁ ቤተሰቦችዋ ምኞት እንደማይሰማቸው በግልፅ ነግራኝ ነበር ፡፡ ስለዚህም ከእኔ ጋር መሆን ተወች ፡፡

እኔና ባለቤቴ ሀገር ቤት እያለን ለማሰብ የሚከብድ መገለል እና መድልዎ ይደርስብን ነበር ፡፡ ስለ HIV ሁኔታችን ካወቁ በኋላ አከራዮች ከቤታቸው እኛን ያስወጡበት አጋጣሚዎችም ነበሩ፡፡ አንዳንድ አከራዮች በቴሌቪዥን ቀርበን ከ HIV ጋር እንደሚኖሩ ሰዎች ስለ HIV ለህብረተሰቡ ስናስተምር ስላዩን ቤታቸውን ለእኛ ለማከራየት ፍቃደኛ አልሆኑልንም ነበር፡፡ ነገር ግን ከዚህ መገለል እና አድልዎ በስተጀርባ የመጣው መልካም ነገር እኛ እንድንተጋ እና የበለጠ ጠንካራ ሆነን እንድንወጣ እንዲሁም ይበልጥ መቋቋም እንድንችል አድርጎናል፡፡ ምስጢሩ ትውልዱን ከ HIV/AIDS ለመታደግ በማናቸውም መሰናክሎች ውስጥ እንኳ ማህበረሰባችንን ለማስተማር የነበረን ቁርጠኝነት እና ፅናታችን ነበር፡፡

ስለ ሁኔታችን በይፋ በመናገር መገለልን አሸንፈናል ማለት እችላለሁ ፡፡ ከወቀሳ እና ከጥላቻ ይልቅ ፍቅርን እና ርህራሄን በመምረጥ የህብረተሰባችንን ልብ እና አዕምሮ ለማሸነፍ ችለናል ፡፡ በከፊሉ የ HIV/AIDS ግንዛቤን ለማሳደግ በራሳችን ተነሳሽነት ጣልቃ በመግባታችን፣ ብዙ ሰዎች ሁኔታቸውን ለማወቅ እንደሚፈልጉ እና እየተመረመሩ መሆናቸውን በራሳችን አይን ተመልክተናል ፡፡ በሕብረተሰባችን ውስጥ የተንሰራፋውን መገለል እና አድልዎ በማስወገድ ስላገኘነው ስኬት በኩራት መናገር እችላለሁ ፡፡

ተንሰራፋቶ የነበረውን ልማድ ለማፍረስ እና የ HIV/AIDS ትምህርትን በሀገር ውስጥ ለማስጀመር በእራሳችን ላይ ወሰንን ፡፡ ብቸኛው ዓላማችን የአሁኑን እና የሚመጣውን ትውልድ በ HIV/AIDS ከመያዝ እና ከመሰቃየት መታደግ ነበር ፡፡

ትምህርት ቤቶችን እና የማረሚያ ማዕከላትን ጨምሮ በተለያዩ ተቋማት ስለ HIV/AIDS አስተምረናል ፡፡ እኔም በተለያዩ ማህበራዊ እና ህዝባዊ ዝግጅቶች ላይ መረጃ አቅርቤ ነበር ፡፡ በነገራችን ላይ HIV/AIDS አለብኝ ስል ማንም አላመነኝም ነበር ፣ ምክንያቱም HIV አለበት ብለው የሚያስቡትን ሰው መስዬ አልተገኘውም ነበር እና፡፡ በዚህ ጊዜ በ HIV የተያዙ ሰዎች እንደ ቀጫጫ ፣ የገረጡ እና ደካማ እንደሆኑ ተደርገው ይታዩ ነበር ፡፡

እኔና መስፍን በ HIV/AIDS የተያዙ ሰዎችን ለማስተናገድ የመልሶ ማቋቋም ማዕከል አቋቋምን ፡፡

-

የ HIV/AIDS ህመምተኞች ከ HIV/AIDS ጋር የተዛመዱ ችግሮችን እንዲቋቋሙ እና እንዲያገግሙ መጠለያ እና የማረፊያ ቦታ በመስጠት ረድተናል ፡፡ በማዕከሉም የሚሰጠውን ህክምና እንዲያገኙ አበረታተናል ፡፡ እኛም ለእነርሱም ሆነ ከማዕከሉ ውጭ ህክምናቸውን ለሚከታተሉ ሌሎች ሰዎች ምግብ አዘጋጅተናል ፡፡ በ HIV/AIDS ሁኔታቸው ምክንያት ከመኖሪያ ቤታቸው ለተባረሩ ሰዎች መጠለያ ሰጥተናል ፡፡ እንዲሁም ማህበረሰቡን ስለ HIV/AIDS ለማስተማር በክልሉ አንዳንድ ክፍሎች ተዘዋውረን ጎብኝተናል ፡፡ በተለይም በሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ፣ በዩኒቨርሲቲዎች ፣ በእስር ቤቶች እና በመንግስት እና መንግስታዊ ባልሆኑ ቢሮዎች ላይ ትኩረት አድርገናል ፡፡ በአጠቃላይ በኢትዮጵያ ውስጥ ስለ HIV/AIDS በማስተማር ከ 12 ዓመታት በላይ አሳልፈናል፡፡

በኢትዮጵያ ባለው መገለል እና ስደት የተነሳ መስፍን ወደ ሚኒሶታ መጣ ፡፡ ከስድስት ዓመታትም በኋላ እሱን ለመቀላቀል ቻልኩ ፡፡ ወደ ሚኔሶታ ስመጣ በ HIV ለተያዙ እና ለቤተሰቦቻቸው የተዘጋጀ የ SAYFSM የድጋፍ ቡድንን ተቀላቀልኩ ፡፡ ይህ እንዴት እየተቋቋምን እንዳለ የምንወያይበት እና እርስ በእርሳችን የምንመካከርበት እንዲሁም ስሜታዊ ድጋፍ የምናደርግበት ግሩም ቡድን ነው ፡፡ ቡድኑ አሁንም ለእኔ አስፈላጊ ነው እናም ወደ ስብሰባዎቹ መሄዴን እቀጥላለሁ ፡፡

HIV ፖዘቲቭ ስለመሆንዎ ከመጠን በላይ መጨነቅ እንደሌለብዎት በአፅንዖት ለመናገር እፈልጋለሁ። እንዲመረመሩ እና ሁኔታዎን እንዲያውቁ አበረታታዎታለሁ ፡፡ ከዚያን በኋላ ሕይወትዎን ማስተካከል ይችላሉ ፡፡ HIV/AIDS ወዲያውኑ ስለማይገድል እንደ አጣዳፊ በሽታ አልቆጥረውም፤ ሆኖም ግን ለሌሎች በሽታዎች ያጋልጣል ፡፡ የጤና ባለሙያዎችን ምክር በጥንቃቄ እስከተከተሉ ድረስ HIV/AIDS እያለብዎት እንኳ ስኬታማ መሆን ይችላሉ ፡፡ ነገር ግን በህብረተሰባችን ውስጥ ስለ HIV/AIDS የተስፋፋውን ትክክል ያልሆነ ግንዛቤን ማስወገድ እፈልጋለሁ ፡፡ እንደሚያውቁት በኢትዮጵያ ማህብረሰብ ውስጥ HIV ፖዘቲቭ መሆን በስህተት ከሴሰኝነት ጋር በማቆራኘት ይወሰዳል ፡፡ (ወሲባዊ ግንኙነት መኖሩ ተፈጥሮአዊና ጤናማ ተግባር እንጂ በራሱ ችግር አይደለም)

ሆኖም ደህንነቱ የተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለመፈፀም አስፈላጊ የጥንቃቄ እርምጃዎችን መውሰድ አለብን ፡፡ ብዙውን ጊዜ ሰዎች ይህንን በጣም ቀላል እውነታ መገንዘብ ያቅታቸዋል፡፡ ሴሰኞችም ስላልሆኑ ራሳቸውን ለ HIV ተጋላጭ እንደሆኑ አድርገው ስለማይቆጥሩ ምርመራ ማድረግ ያቅታቸዋል ፡፡ ይህ በህብረተሰባችን ውስጥ ግንዛቤን ከፍ ለማድረግ በእውቀት ላይ የተመሠረተ ጣልቃ ገብነት የሚፈልግ በጣም አደገኛ አመለካከት ነው ፡፡ እያንዳንዱ ሰው እንዲመረመር እና ሁኔታውን እንዲያውቅ በከፍተኛ ሁኔታ አበረታታለሁ ፡፡ በአሁኑ ጊዜ የመጫወቻ እና የመዝናኛ ማዕከሎች በ Covid-19 ምክንያት ተዘግተዋል ፡፡ ነገር ግን ወጣቶች ለ Covid-19 እና ለ HIV/AIDS ሊያጋልጣቸው በሚችል መልኩ የቤት ግብዣዎችን ማዘጋጀት ጀምረዋል ፡፡ ስለሆነም ወጣቶች እና ቤተሰቦቻቸው የጤና ባለሙያዎችን እና የኤጀንሲዎችን ምክር ከቁም ነገር በማስገባት ከ Covid-19 እና ከ HIV/AIDS ራሳቸውን እንዲጠብቁ አጥብቄ ጥሪዬን አቀርባለሁ ፡፡ ለኅብረተሰባችን ጤና እና ደህንነት ጎጂ ከመሆናቸውም አንፃር ማህበረሰባችን ሱስ ከሚያስይዙ ንጥረ ነገሮች እና መጠጦች እንዲቆጠብ ጥሪዬን አቀርባለው፡፡ የእኔ ምክር ባለማወቅ እና ኃላፊነት በጎደለው ሁኔታ በሽታውን እንዳያሰራጩ በ HIV/AIDS የተያዙ ሰዎችን ይመለከታል፡፡ ወደ ውጭ ወጥተው ህብረተሰባችንን እንዲያስተምሩ እና ማህበረሰባችን ከ HIV እንዲላቀቅ የመፍትሄው አካል እንዲሆኑ ጥሪዬን አቀርባለሁ ፡፡

ተዋበች ተወልዳ ያደገችው በኢትዮጵያ አዳማ ከተማ ውስጥ ነበር ፡፡ ከዋና ከተማዋ አዲስ አበባ 50 ማይል ርቀት ላይ የምትገኝ ከተማ ነች፡፡ ከሶስት አመታት በፊት ወደ አሜሪካ ተዛውራለች ፡፡ በአሁኑ ጊዜ ሜኔሶታ፣ ሚኒያፖሊስ ከተማ ውስጥ ከባለቤቷ እና ከሁለት ልጆቻቸው ጋር ትኖራለች ፡፡

HIV ን እንዋጋ - ከ HIV ጋር የሚኖሩትን ሳይሆን

ሰዎች በ HIV የተያዙ እንደሆነ ማወቅ አይፈልጉም ፣ ምክንያቱም ቤተሰቦቻቸው እና ማህበረሰባቸው እንዳይፈርድባቸው እና እንዳያገሉዋቸው ስለሚፈሩ ነው ፡፡ HIV/AIDS ያለባቸው ቢሆንም እንኳ ሁሉም ሰው ሁልጊዜም እንደሚወደድ እና እንደሚደገፍ ማወቅ አለበት ፡፡

AIDS ን የሚያስከትለው ቫይረስ በንክኪ ፣ በምራቅ ፣ በእንባ ፣ በማስነጠስ ፣ በሳል ወይም በማንኛውም ዓይነት ተራ የሆነ ንክኪ አይሰራጭም ፡፡

HIV በዋነኝነት የሚተላለፈው HIV ቫይረስ ካለበት ሰው የዘር ፈሳሽ ፣ የሴት ብልት ፈሳሽ ፣ የፊንጢጣ ፈሳሽ ፣ የደም ወይም የጡት ወተት ነው ፡፡

ስለ HIV መወቅ ያለብዎት ነገር ምንድን ነው?

"እውቀት ከሀብት ይሻላል። "

የካሜሩንያን አባባል

HIV/AIDS ምንድን ነው?

- **HIV AIDS ን የሚያስከትል ቫይረስ ነው ፡፡ ሰውነታችንንም ከበሽታዎች እና ኢንፌክሽኖች የሚከላከለው የሰውነት ተፈጥሯዊ የመከላከያ ዘዴ የሆነውን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ይጎዳል ፡፡**
- **በበሽታው ከተያዙ በኋላ፣ የበሽታ ምልክት ሳይኖርብዎት ወይም በ HIV መያዝዎን ባለማወቅ ለብዙ ዓመታት መኖር እና ለሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ ፡፡**
- **ለዓመታት በ HIV ከተያዙ በኋላ በሽታ የመከላከል ስርዓትዎ በጣም ይጎዳል እናም ኢንፌክሽኑም ወደ AIDS ያድጋል ፡፡**
- **AIDS ማለት የ HIV የመጨረሻ ደረጃ ነው ፡፡**
- **AIDS ን ለይቶ ማወቅ የሚችለው ዶክተር ብቻ ነው ፡፡**
- **ለ HIV/AIDS ምንም አይነት ክትባት ወይም መድኃኒት የለም ፡፡**
- **ምንም እንኳ የደህንነት እርምጃዎች ስራ ላይ ካልዋሉ ወይም መርፌ ያጋሩ እንደሆነ አሁንም HIV ን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ ቢችሉም፤ በ HIV የተያዙ ብዙ ሰዎች ጤናማ እና ረጅም ህይወት እንዲኖሩ ለመርዳት ህክምና ይሰጣል ፡፡**
- **ከህክምናዎቹ ተጠቃሚ ለመሆን ቀደም ብለው የ HIV ውጤትዎን ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው ፡፡ የ HIV ውጤትዎን ማወቅ የሚችሉት የ HIV ምርመራ በማድረግ ብቻ ነው፡፡**

HIV አይለይም!
ማንኛውም ሰው በ HIV ሊያዝ ይችላል!

ከ HIV ጋር በደንብ መኖር ይችላሉ

የ SAYFSM አገልግሎቶች መመሪያዎችን እና ተስፋን እንዲያገኙ ይረዱዎታል ፡፡

እነዚህ ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች በ SAYFSM ለእርስዎ ተደራሽ ይሆናሉ፡

- በ HIV ለተያዙ አፍሪካውያን የስሜታዊ እና መንፈሳዊ ድጋፍ ቡድን
- የ HIV ምክር እና ምርመራ
- HIV/AIDS ን የመከላከል ትምህርት
- በ HIV ለተያዙ የሚሰጥ የመከላከል ጣልቃ ገብነት እና የጤና ትምህርት
- በባህል እና በቋንቋ የሚቀራረኙ የትምህርት ቁሳቁሶች
- የሕክምና ጉዳይ አያያዝ
- የህክምና ተሚጋችነት
- የአእምሮ ጤና ማግከር
- ለቤቶች ፣ ለቅጥር ፣ ለህዝብ ድጋፍ ፣ ለምግብ መደርደሪያ ፣ ለልብስ ፣ ለትምህርት ፣ ለህጋዊ ፣ ለቤት ቁሳቁሶች እና ለሌሎችም ፍላጎቶች የሚሆኑ ግብኣቶች እና ሪፈራል ፡፡

ይመርመሩ!

ሁሉም የምርመራ እና ተዛማጅ አገልግሎቶች በ SAYFSM ጽ / ቤት በነፃ የሚሰጡ ናቸው፡፡

SAYFSM የደም ምርመራን የሚያከናውነው በደንብ በሰለጠኑ እና የምስክርነት ወረቀት ባላቸው ሰራተኞች የሚከናወነውን መደበኛ ፈጣን የ HIV ምርመራ ኪት / ኦራኪዊክ ኪት በመጠቀም ይሆናል ፡፡

ቀጠሮ ለመያዝ ለ SAYFSM ይደውሉ እና የሠራተኛ አባላትን ጋር ይነጋገሩ።

የምርመራ ውጤቶች በ 15 ደቂቃዎች ውስጥ፡፡

አድራሻችን፡

SAYFSM
2395 University Avenue, #200,
St. Paul, MN 55114

ስልክ ቁጥራችን: (651) 644-3983
ኢሜይል: info@sayfsm.org
ድረ ገፅ: www.sa yf sm.org

ልገሳዎች በደስታ ይስተናገዳሉ!

አዎ! ለ SAYFSM ማበርከት እፈልጋለሁ:
____$25 ____$10 ____$5 ____ሌላ

እባክዎ ልገሳዎን ለ:

SAYFSM
2395 University Avenue W, #200
St. Paul, MN 55114

እናመሰግናለን!!