



**Australian Government**  
**Department of Health**

**ናይ ባዕልኻ ድሕንነት ኣእምሮ ምክንኻን**

ኮሮና ቫይረስ ኣብ ኩሉ ሰብ ጸገም ፈጠሩ እዩ። ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ኣብ ሙሉእ ዓለምለኸ ዘለዉ ሰባት ጸገም ፈጠሩ እዩ። እቲ ቫይረስ ንክይሰራጨውን ንናይ ማሕበረሰብም ድሕንነት ንምህላው ተባሂሉ ካብ ኹሉ ዓለም ሃገራትን ባህሊታት ብዝመጹ ሰባት ንዝነበሮም መደበኛ ማዕልታዊ ኣነባብሮ ህይወቶም ከምዝቐየሮ እዩ።

ናይ ኮሮና ቫይረስ ጸገም ኣብናትና ብዙሕ ነገራት ከምዘብጽሑ፤ እዚውን ንሕና ጉጉይ ምዃን፤ ናይ ምጭናቕ ወይኻዓ ባይንኻ ናይ ምዃን ስሚዒት ክፍጠር ጌሩ እዩ። ከምኡውን ብናትኻ ትውልዲ ሃገር ንዘለው ስድራቤትን መሓዙት ክተሓሳስብኻ ይኸእል። በዚ ኣጸጋሚ ዝኾነ ግዘ፤ ኩላሕትና ንናይ ኣእምሮ ድሕንነትን ናይ ኣካል ጥዕና ሓልዮት ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

ብናትኻ ስሚዒትን ኣተሓሳስባ ኮነታ ሓደሓደ ለውጢታት ስሜትና ኣስተሳሰብ ሁኔታ ላይ ንኣንዳንድ ለውጢታት ክትዝኸር ትኸእል ወይኻዓ እዞም ናይ ስሚዒት ለውጢታት ብዝኾነ ሰብ ከምዘሎ ትሓስብ፤ እዚውን ከምዚ ስዝሕብ ዘኣመሰሉ፡

- ናይ ጭንቀት መንፈሲ ወይኻዓ ናይ ሰግዓት መንፈሲ
- ስሚዒት ምድኻም፤ ምብስጫው ወይኻዓ ንባዕልኻ ምጽላዕ።
- ድቓስ ምምጻእ ወይኻዓ ደቕስኻ ንምጽናሕ ጸገም ምህላው።
- ብናትኻ ክብደት ወይኻዓ ድሌት ኣመጋግባ ለውጢታት።
- ናይ ምጭናቕ ስሚዒትን ብዘለኻ መዓልታዊ ኣነባብሮ ጸገም ምፍጣር።

ሓደሓደ ሰባት ንዘለዎም ስሚዒት ምስ ካልኣት ሰባት ንክዘራረቡ ከም ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጸገም ዘለዎም ጌሮም ስለዝሓሰቡ ናይ ፍርሓት ክሕድረሎም ይኸእል። እይ ሓቂ ግና፤ እዞም ስሚዒታት ልሙድ ከምዝኾኑን ኣብ ማሕበረሰብ ውሽጢ ብዙሓት ሰባት እዚ ኮነታ ከምዘጋጥሞም እዩ።

ስሚዒትኻ ነቶም ትኣምኖም ሰባት ኣውጺእኻ ምዝራብ። ብስልኪ፤ ብቪዲዮ ወይኻዓ ብማሕበራዊ መራኸቢ ጌርካ ምስ ስድራቤት፤ መሓዙት ርክብ ክነብር ምግባር ንናትኻ ኣእምሮ ጥዕና ክሕግዝ ይኸእል እዩ። ንዘለኻ ስሚዒት ንዓቶም ምንጋርን ምስዓቶም ንዘለኻ ስሚዒት ንምክፋል ናብ ገዝኣም ኬድካ ምጉብናይ።

ንናትኻ ኣእምሮን ኣካል ጥዕና ጽቡቕ ሓልዮት ምግባር እዩ። ብዝተኻለሎ መጠን ልሙድ ንዝኾኑ ተግባራት ንምቕጻል ጻዕሪ ምግባር እዩ። ካብ ገዛ ወጻኢ ብእግሪ ጉዕዞ፤ ኣብ መናፈሲ ስፍራታት ናይ ስብነት ምዝርግጋሕ እንቕስቓስ፤ ወይኻዓ ኣብ ገዛ ውሽጢ ናይ ኣካል ምንቕስቓስ ምክያድ ይኸውን። ብቐጻልነት ጽቡቕ ናይ ኣደቓቕሳ ልምዲ፤ ጡዑይ ናይ ኣመጋግባ ልምዲ፤ ከም ፍራፍረን ኣትክልቲታትን ብዙሕ ስእር ንዘለዎ መስተን ጣዕሞታት መጠን ምውሳን እዩ።

**ሓገዝ ይዳለው እዩ**

እዎንዚ ካብቶም ዝተፈጥሩ ተወሳኺ ናይ ኣነባብሮ ሕይወት ጸገማት፤ ወይኻዓ ኣጸጋሚ ንዝኾነ ሕይወት መፍትሒ ንክረኽብ ሓገዝ እንተደሊኻ፤ ምርካብ ይኸእል እዩ። ንስድራቤት ኣባል፤ ንመሓዙት ወይኻዓ ንክባቢኻ ሓፈሻዊ ሓኪምካ (GP) ወይኻዓ ብዛዕባ ንዘለኻ ብሕታዊ ድሌትኻን ብቐጻላይ ክግበር ትደልዮም ስጉምቲ ብዝምልከት ምስ ዝእመን ናይ ሓለዎ ጥዕና ሰበሞዎ ምዝርራብ እዩ።

ከምኡውን ኣብዝኾነ ግዘ ንበዓል ሞዎ ኣማኻሪ ብዘይክፍሊት ናብ ኮሮና ቫይረስ ሓገዝ ኣገልግሎት ብስልኪ 1800 512 348 ደዊልኻ ክተዘራርብ ትኸእል። ብነጻን ሚስጥራዊ ብዝኾነ ኣስተርጓሚ ብስልኪ 131 450 ምድዋልን ነቲ ትደልዮ ቋንቋ ምዝራብ። ብድሕሪኡ ምስ ኮሮና ቫይረስ ኣእምሮ ድሕንነት ሓገዝ ኣገልግሎት ንክራኽቡኩም ነቲ ኣስተርጓሚ ምሕታት።

ብኣካል ቐሪብካ ገጽ ንገጽ ኾይንካ ምርኻብ ንኹሉ ሰብ ምቹው ብዘይምዃኑ ሽግር ዮብሉን። ጠቓሚ ዝኾነ መረዳእታ ምስዘለዎም መርብብ ድረገጺታት ክትረኽቡ ትኸእል ኢኻ። ንዘለኻ ክዕለት ክማሓየሽ ንምግባር፤ ብናይ ኣንላይን መስመር ምይይጥ ንዘለኻ ታሪኽን ተመኮሮ ንምክፋል ንናይ ኣፕስ/ apps ፕሮግራም ምጥቓም ወይኻዓ ንስበሞዎ

ከተዛርብ ብስልኪ፣ ብመርበብ ድረገጹ ዘረባ/ጽሑፍ/web chat/text ከምኡ'ውን ብኢሜል ኣገልግሎታት ጌርካ ምጥቓም።

ንዋና ሓለዎ ጥዕና ሓላፊ ኣብ መርበብ ድረገጹ [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) ኣቲኻ መረዳኢታ፤ ምኽሪን ምርካብ ከምኡ'ውን ምስ ዝእመንን ውሑድ ክፍሊት ንዘለዎ ናይ ኣውስትራሊያ ስልኪን ኣንላይን መስመር ጌርካ ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታትን ሓገዛት ዚምልከት ምዝርራብ እዩ። ከምኡ'ውን ብናትኻ ቛንቛ ምስ መረዳኢታን መገልገሊ ውሃብቲ የራኽብካ እዩ።