



Australian Government
Department of Health

ለርስዎ አእምሮ ደህንነት ስለመንከባከብ

ኮሮና ቫይረስ በሁሉም ላይ ችግር ፈጥሯል። በአውስትራሊያ ውስጥ እና በሞላው ዓለም ዙሪያ ባሉት ሰዎች ላይ ችግር ፈጥሯል። ቫይረሱ እንዳይሰራጭና የማህበረሰባቸው ደህንነትን ለመጠበቅ ሲባል ከሁሉም አገሮችና ባህሎች በመጡ ሰዎች ላይ መደበኛ የቀን ተቀን ኑሯቸው እንደተለወጠ ነው።

የኮሮና ቫይረስ ችግር በእኛ ላይ ብዙ ነገሮችን፤ ይህም በእኛ ላይ የመጓጓዣ፣ የመጨነቅ ወይም የብቸኝነት ስሜትን ፈጥሯል። እንዲሁም በርስዎ ትውልድ አገር ስላሉ ቤተሰብ እና ጓደኞች ሊያሳሱብዎትም ይችላል። በዚህ አስቸጋሪ ጊዜያት፤ ሁላችንም የአእምሮ ደህንነትን እንዲሁም የአካል ጤንነትን መንከባከቡ ጠቃሚ ነው።

በርስዎ ስሜትና አስተሳሰብ ሁኔታ ላይ አንዳንድ ለውጦችን ማስታወስ ይችሉ ይሆናል ወይም እነዚህ ለውጦች በሆነ ሰው ላይ ስሜት ለውጥ እንዳለ ሲያስቡ፤ ይህም እንደሚከተለው ያሉትን፡

- የጭንቀት መንፈስ ወይም ስጋት መንፈስ
- መደበር፤ መበሳጨት ወይም እራስን መጥላት።
- እንቅልፍ የመምጣት ወይም ተኝቶ የመቆየት ችግር መኖር።
- በርስዎ ክብደት ወይም የምግብ ፍላጎት ላይ ለውጦች።
- የመጨናነቅ ስሜት እና ባለዎት የቀን ተቀን ኑሮ ላይ ችግር ማጋጠም።

አንዳንድ ሰዎች ከሌሎች ጋር ስላላቸው ስሜት ለመነጋገር የአእምሮ ጤና ችግር ያለበት እንባላለን በማለት የፍርሃት ስሜት ሊያድርባቸው ይችላል። ሀቁ ግን እነዚህ ስሜቶች የተለመዱ እንደሆኑና በማህበረሰቡ ውስጥ ብዙ ሰዎች ይህ ሁኔታ እንደሚያጋጥማቸውም ነው።

ለምታምናቸው ሰዎች ይህን አውጥቶ ማነጋገር። በስልክ፤ በቪዲዮ ወይም ማሕበራዊ መገናኛ ላይ ከቤተሰብ እና ጓደኞች ጋር ግንኙነት እንዲኖር ማድረግ ለአእምሮ ጤንነትዎ ሊረዳ ይችላል። ያለዎትን ስሜት ለነሱ ማካፈልና ከርስዎ ጋር አብረው ስሜትዎን ለማካፈል ወደነሱ ሂዶ መነገኙት።

ለርስዎ አእምሮና አካል ጤና ጥሩ ጤናማ አጠባበቅ ይሆናል። በተቻለ መጠን የተለመደ ሰራርን ለመቀጠል መሞከር። ከቤት ውጭ በእግር መጓዝ፤ በመናፈሻ ቦታ ላይ የሰውነት ማፍታቻ ማካሄድ ወይም በቤት ውስጥ የአካል እንቅስቃሴን ማካሄድ። ጥሩ የአተኛኝ ልምድ ባህሪን ማስቀጠል፤ ጤናማ ምግቦችን መብላት፤ እንደ ፍራፍሬና አትክልቶች እንዲሁም ከፍተኛ ስኳር ያለበትን መጠጥ እና መክሰሶችን በመጠኑ መወሰን።

እርዳታ ይቀርባል

በአሁን ጊዜ ከተከሰቱት ተጨማሪ የህይወት ኑሮ ችግሮች፤ ወይም አስቸጋሪ ህይወት ጋር ለመፍታት እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ ይቻላል። ለቤተሰብ አባል፤ ለጓደኛ ወይም ለአካባቢዎ አጠቃላይ ሀኪምዎት (GP) ወይም ስላለዎት ግላዊ ፍላጎትና በቀጣይ ማድረግ ለፈለጉት እርምጃዎች በተመለከተ ለሚታመን የጤና ባለሙያ ማነጋገር ነው።

እንዲሁም በማንኛውም ጊዜ ለባለሙያ አማካሪ ያለምንም ክፍያ ለኮሮና ቫይረስ ድጋፍ አገልግሎት በስልክ 1800 512 348 ደውለው ማነጋገር ይችላሉ። ለነጻ ሚስጢራዊ በሆነ አስተርጓሚ በስልክ 131 450 መደወልና የሚፈልጉትን ቋንቋ መናገር። ከዚያም ከኮሮና ቫይረስ አእምሮ ደህንነት ድጋፍ አገልግሎት ጋር እንዲያገናኝዎት ለአስተርጓሚ መጠየቅ።

በአካል ቀርቦ ፊት ለፊት ሆኖ መናገር ለሁሉም ሰው ምቹ ባለመሆኑ ምንም አይደለም። ጠቃሚ ከሆነ መረጃ ጋር ላላቸው ድረገጾች ማግኘት ይችላሉ። ያለዎትን ችሎታ ለማዳበርና ያለዎትን መሻሻል ለማሳካት፤ በአንላይን መስመር ውይይቶች ላይ ያለዎትን ታሪክና ልምድ ለማካፈል የአፕስ/ apps ፕሮግራም ወይም ለባለሙያ በስልክ፤ በድረገጽ ንግግር/ጽሁፍ/web chat/text እና በኢሜል አገልግሎቶች አድርጎ መጠቀም።

ለዋና ጤና ሀላፊ በድረገጽ headtohealth.gov.au ላይ ገብቶ መረጃ፣ ምክር እና ከሚታመን አነስተኛ ክፍያ ካለው የአውስትራሊያ ስልክና ኦንላይን መስመር ለአእምሮ ጤና አገልግሎቶችና ድጋፎች በተመለከተ ማነጋገር ነው። እንዲሁም በራስዎ ቋንቋ ከመረጃና መገልገያ ምንጮች ጋር ያገናኝዎታል።