

ለርስዎ አስፈላጊ ሲሆን እርዳታ – ለርስዎ የአእምሮ ጤና ስለመርዳት

የኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ወረርሽኝ የሚፈጥረው ችግር ከሰው መገለልንና እገዳዎች በእኛ ላይ የመበሳጨት፤ ጭንቀት መንፈስ ወይም ስሜትን ማዳከም ሊፈጥርን ይችላል። ከማንም በላይ ለአእምሮ ጤንነትዎ እንክብካቤ መስጠቱ ጠቃሚ ነው። እርዳታ ማግኘት የሚችሉበት ብዙ የተለያዩ መንገዶች አሉ።

በነጻ በቀን 24 ሰዓታት፤ በሰምንት ለ 7 ቀናት/24/7 የኮሮና ቫይረስ አእምሮ ደህንነት ድጋፍ አገልግሎት

ለኮሮና ቫይረስ አእምሮ ደህንነት ድጋፍ አገልግሎት ማግኘት የሚችሉት በስልክ 1800 512 348 መደወል ወይም በድረገጽ፡ <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> ላይ በማየት።

ይህ አገልግሎት በተለይ በኮቪድ/ COVID-19 ወረርሽኝ ለደረሰባቸው ሰዎች ለመርዳት ታቅዶ የወጣ እንደሆነና ከእንግሊዝኛ ባሻገር በሌሎች ቋንቋዎች ይቀርባል።

በመዲኬር በኩል ተጨማሪ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች

በኮቪድ/ COVID-19 ወረርሽኝ ምክንያት እገዳዎች ችግር ለደረሰባቸው አውስትራሊያኖች፤ በአውስትራሊያ መንግሥት 10 ተጨማሪ በመዲኬር-ለስነ-ልቦናዊ ህክምና ትምህርቶች ማካከሻ ክፍያን ያቀርባል። እነዚህን አገልግሎቶች ለማግኘት ለርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/GP ማነጋገር። በተለያልዝ/Telehealth መገናኛ ስለሚቀርብ፤ ስለዚህ እቤትዎ ሆነው በተለይን ወይም በቪዲዮ ቀጠሮ ማቀናጀት ይችላሉ።



በአንላይን መስመርና ተለፎን ድጋፍ

ኮሮና ቫይረስ ብዙ ችግሮችን እንዳመጣ ነው። ብዙ የተለያዩ በነጻና በአንስተኛ ዋጋ መረጃ፤ ምክር በስልክና በአንላይን የአእምሮ ጤና ድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት በድረገጽ [Head to Health](https://www.headtohealth.org.au/) ላይ ገብቶ ማየት። በዋና የጤና አገልግሎቶች ላይ ከተመዘገቡት ከማንኛውም አገልግሎት ጋር ለመገናኘት ከፈለጉና እንግሊዝኛ የማይናገሩ ከሆነ ለትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት በስልክ 131 450 አድርገው መደወል ይችላሉ።

በራስዎ ቋንቋ ከአስተርጓሚ ጋር ይገናኛሉ። ማነጋገር ለፈለጉት ድርጅት ስምና ስልክ ቁጥር ይጠየቃሉ። የስልክ አገልግሎት ከድርጅቱና አስተርጓሚ ጋር እስኪያገናኝዎት በስልክ መስመር ላይ መቆየት። የትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት በቀን ለ24 ሰዓታት፤ በሰምንት ለ7 ቀናት በአካባቢ የስልክ ጥሪ ዋጋ ይቀርባል።

ለጤና ጥበቃ ሰራተኞች እርዳታ

በርስዎ የወደፊት ጤና ጥበቃ ሰራተኞች፤ በእድሜ አንጋፋ ለሆኑት እንክብካቤ ሰጪ ሰራተኞችን ያካተተ በብላክ ዶግ ተቋም (Black Dog Institute) በኩል የተቀናጀ እርዳታ ይቀርባል። ጠቃሚ የሆነ አሰራር መርበብ (TEN) በአንላይን/**online** ወይም በጎግል/google ወይም አፕ/ app store በኩል ይቀርባል።

እንዲሁም በአእምሮ ፈገግታ (Smiling Mind) በኩል ለጤና እንክብካቤ ሰራተኞች በነጻ እንዲጠቀሙ ለእነሱ ተጨማሪ አፕ/app ይቀርብላቸዋል።

ለአእምሮ ጤና አስቸኳይ እርዳታ

እርስዎ ወይም የሚያውቁት የሆነ ሰው ጭንቀት ውስጥ ከሆነ ወዲያውኑ ምክርና እርዳታን ለማግኘት በህይወት መስመር/Lifeline (13 11 14) እና በህጻናት እርዳታ መስመር/Kids Helpline (1800 55 1800) አድርጎ መደወል። እንዲሁም ለነብስ ማጥፋት ስልክ ጥሪ ምላሽ አገልግሎት በስልክ (1300 659 467) ይቀርባል።