

# ንባዕልኻ ኣድላይ ዝኾነ ሓገዝ- ንናትኻ ኣእምሮ ሓለዎ ጥዕና ምሕጋዝ

ናይ ለበይ ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ካብቲ ዝፈጥሮ ጸገም ካብ ሰብ ምፍልላይን ምቕያድን እሞ ብናትና ምብስጫው፤ ጭንቀት መንፈስ ምፍጣር ወይኻ ስሚዒትና ንክዳኸም ክገብር ይኸእል። ንናትኻ ኣእምሮ ጥዕና ምክንኻን ኣድላይ እዩ። ሓገዝ ክትረኽበሉ ትኸእሎ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ሜላታት ኣለዉ።

## ብዘይክፍሊት ብናጻ ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት፤ ኣብ ሰሙን 7 መዓልታት/24/7 ብናይ ኮሮና ቫይረስ ኣእምሮ ድሕንነት ሓገዝ ኣገልግሎት

ብናይ ኮሮና ቫይረስ ኣእምሮ ድሕንነት ሓገዝ ኣገልግሎት ክትረክብ ትኸእል ብስልኪ **1800 512 348** ምድዋል ወይኻ ኣብ ድረገጹ፡ <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> ኣቲኻ ምርኣይ እዩ።

እዚ ኣገልግሎት ብፍላይ ብናይ ለበይ ኮቪድ/ COVID-19 ጸገም ንዝበጽሆም ሰባት ንምሕጋዝ ተባሂሉ ዝወጸ እቅድ ከምዝኾነን ብጀኻ እንግሊዝኛ ብካልእ ቋንቋታት ተዳልዩ ኣሎ።

## ብናይ መዲኬር ኣቢሉ ተወሳኺ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታት

ብሰንኪ ለበይ ኮቪድ/ COVID-19 ቐይዲታት ጸገም ንዝበጽሆም ኣውስትራሊያውያን፤ ብናይ ኣውስትራሊያ መንግሥቲ **10 ተወሳኺ ብመዲኬር-ንስነ-ልቦናዊ** ሕክምና ትምህርቲታት ዝኾውን መደጎሚ ክፍሊት ይዳለው እዩ። ነዞም ኣገልግሎታት ንምርኻብ ንናትኻ ሓፈሻዊ ሓኪም/GP ~~ክገብር~~፤ ብተለህልዝ/Telehealth መራኽቢ ስለተዳለወ፤ እሞ ኣብ ገዛኻ ኾይንካ ብተለፎን ወይ ብቪዲዮ ቐፀሮ ክተዳልው ትኸእል።



## ብኣንላይን መስመርን ተለፎን ሓገዝ

ኮሮና ቫይረስ ብዙሕ ጸገማት ከምዘምጽኣ እዩ። ብዙሕ ዝተፈላለዩ ብናጻን ብውሑድ ዋጋ መረዳእታን ምኽሪን ብስልክን ብኣንላይን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሓገዝ ኣልግሎታት ንምርካብ ኣብ ድረገጹ [Head to Health](#) ኣቲኻ ምርኣይ። ብዋናነት ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ካብቶም ዝተመዘገቡ ብዝኾነ ኣገልግሎት ንክትራኽብ እንተደሊኻ እሞ እንግሊዝኛ ዘይትዛረብ እንተኾይንካ ንትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት ብስልኪ 131 450 ጌርካ ምድዋል ትኸእል።

ብናትኻ ቋንቋ ምስ ኣስተርጓሚ ትራኽብ ኢኻ። ነቲ ክተዘራርቦ ትደልዮ ድርጅት ስምን ስልኪ ቁፅሪ ትሕትት ኢኻ። እቲ ስልኪ ኣፕሬተር ምስቲ ድርጅትን ኣስተርጓሚ ክሳዕ ዘራኽብኻ ኣብ ስልኪ መስመር ምጽናሕ እዩ። ናይ ትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት፤ ኣብ ሰሙን 7 መዓልታት ብከባቢ ስልኪ ዋጋ ይዳለው እዩ።

## ንሓለዎ ጥዕና ሰራሕተኛታት ሓገዝ

ብናትኻ ናይ ቅድሚት ሓለዎ ጥዕና ሰራሕተኛታት፤ ብዕድመ ሸማግሌታት ንዝኾኑ ምክንኻን ውሃብቲ ሰራሕተኛታት ዘኸተተ ብናይ ብላክ ዶግ ተቋም (Black Dog Institute) ኣቢሉ ዝተቀናጀዎ ሓገዝ ይዳለው። ኣገዳሲ ዝኾነ ናይ ኣሰራርሓ መርበብ (TEN) ብኣንላይን/ **online** ወይኻ ብጎግል/google ወይ ብኣፕ/ app store ኣቢሉ ይዳለው።

ከምኡ'ውን ብናይ ኣእምሮ ፍኸኽታ (Smiling Mind) ኣቢሉ ንሓለዎ ጥዕና ሰራሕተኛታት ብናጻ ንክጥቐሙ ተወሳኺ ኣፕ/ app ይዳለውሎም እዩ።

## ንኣእምሮ ጥዕና ህጹጽ

ንስኻ ወይኻ ትፈልጡ ዝኾነ ሰብ ኣብ ጭንቀት ውሽጢ እንተኾይኑ ምኽሪን ሓገዝን ንምርካብ ናብ ሕይወት መስመር/Lifeline (13 11 14) ከምኡ'ውን ናብ ሕጻውንቲ ሓገዝ መስመር/Kids Helpline (1800 55 1800) ምድዋል። ከምኡ'ውን ብባዕልኻ ንምቕታል ስልኪ መሊስካ ንምድዋል ኣገልግሎት ብስልኪ (1300 659 467) ይዳለው እዩ።

ብዝበለጸ መረዳእታ ንምርኻብ ኣብ ድረገጹ [www.health.gov.au/resources/translated](http://www.health.gov.au/resources/translated) ኣቲኻ ምርኣይ ወይኻ ንትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት ብስልኪ 131 450 ጌርካ ምድዋል።