

ቅልውላው ምፅዋር

እንዲሁም አብ ማሕበረሰብና ውሽጢ አዝዮም ዘሰምብዱ ነገራት የጋጥሙና። አብዚ ቀረባ እዋን አብ ሙሩካ ከምዘጋጠመ ዓይነት ማለት'ዩ። በዚ ሳዕቤን እዚ ሕርቃን ፣ ጓሂን ጭንቀትን ይስመዐና። ከምዚአም ዝኣመሰሉ ስምዒታት ግና አብ ብዙሓት ሰባት ዘጋጥሙ ኮይኖም ድሕሪ ምፅናሕ ዝተወሰነ እዋን ግና እዞም ስምዒታት'ዚአም ቀስ ብቐስ እንዳገደፉና ይኹዱ።

እንዲሁም እዞም ኣጋጣምታት እዚአም ቅድሚ ዝተወሰነ እዋን ንዘጋጠሙና ሕማቓት ስምዒታት የላዕሉልና። እዚ ነገር'ዚ ብጣዕሚ ዘጉሂ ዋላ ይኹንምበር ከምዚ ዓይነት ስምዒታት ንምቕናስ ዝሕግዙ ደገፋት ግና ኣለዉ።

ከስሙዑኹም ካብቶም ዝኸለሉ ስምዒታት ገሊአም እዞም ዝሰዕቡ ኢዮም።

- ብቐጻሊ ከጋጥም ይኸእል'ዩ ኢልኩም ብዛዕባ ትፈርሕዎ ነገር ደጋጊምኩም ምሕሳብ።
- ብዘጋጠመ ነገር ፈጊምካ ዝይምእማን፣ አብ ዓቢዩ ስምዒብ ብምእታውን ንባዕልኻ ምቁፅፃር ዘይምኸኣልን።
- ቦቲ ዝተፈጠረ ነገር ኣዚኻ ምስምባድን ምሕዛንን
- ተስፋ ምቕራፅ፣ ምሕራቕ፣ ወገን ኣልቦነት ስምዒታትን ኩሉ ነገር ካብ ዓቕን ብላዕሊ ከምዝኸነ ጌርካ ምሕሳብ።
- እኹል ምግብ ዘይምበላዕን ድቃስ ዘይምድቃስን።
- ከምዝሓመምካ ምሕሳብን ዘየለ ቻንዛ ምቕንዛውን
- ብዝሰባ ዝሓለፉ ፍርሕታትን ጭንቀታትን ምሕሳብ

ዝኸነ ነገር ምስዘጋጥም ከምዚአም ዓይነት ስምዒታት ከስምዑኹም ልሙድ ምዃኑን እዞም ስምዒታት ግና አብ ውሑዳት ሰሙናት ቀስ ብቐስ እንዳጠፍኡ ከምዝኸዱ ምርዳእ ኣዝዩ ጠቓሚ ኢዩ።

ንዓርስኹምን ንኸልኡት ሰባትን ካብ ፀገም ንምውጻእ ከሕግዙኹም ዝኸለሉ ቁም ነገራት፤

- ቅሰኑ ፣ ብውልቅኹም ክትገብርዎ ትኸእሉ ብዙሕ ነገር ከምዘሎ ጌርኩም ኣይትሕሰቡ።
- ዓብዩ ውሳኔ ንምውሳኔ ኣይትህፀፁ።
- ብዛዕባ ጭንቀት ክትመያየጡ ከለኹም ተደማመፁ።
- ንሰ ንሳትኩም/ነንባዕልኹም ትፀናዕንዎ ቅሰኑ ።
- ደቅኹም ዝሓዘኑን ዝጭነቑን ዘለዉ ምዃኖምን ዘይምዃኖምን ኣስተውዕሉ።
- ንባዕልኹምን ንስድራኹምን ተኸኖኹ። እኹል ድቃስ ምድቃስ፣ ጥዑይ ምግብ ምበላዕን እኹል ማይ ምስታይን ኣገዳሲ ኢዩ።
- ሓገዝ እንድሕር ኣድሊዩኩም ሕተቱ።

ነገራት ካብ እዋን ናብ እዋን እንዳተመሓየሹ ዘይኸዱ ዘለዉ ምዃኖም እንድሕር ተረዲእኹም፤

- ንመራሕቲ ሃይማኖት ወይ ድማ ንመንፈሳዊ ኣቦታት ኣዘራርቡ
- ከም (MDA, QPASTT) ዓይነት ወሃብቲ ትካላት ትሕገዙ እንድሕር ኮይንኩም ንፈፃሚ ውራይ (case manager) ወይድማ ንሓጋዚኹም (support person) ኣማኸሩ። እዞም ሓገዝቲ ዚአም ጠቓሚ ሓሳባትን ክህልዎም ይኸእል ኢዩ።
- ንናይ ስድራኹም ሓኪም (GP) ብዛዕባ ዝስመዐኩም ስምዒት ኣማኸርዎም።
- ናብ Queensland Transcultural Mental Health Centre እንድሕር ደዊልኩምሎም ብኣካል መፃኢም ከዘራርቡኹምን ጠቓሚ ሓሳብ ከካፍሉኹም ይኸእሉ ኢዮም።
- ናብ Lifeline ደዊልኩም ብስልኪ ናይ ምኽሪ ግልጋሎት ምስዝህቡ ክኢላታት ቀጥታ ተዘራረቡ (መዓልታዊ 24 ሰዓታት)

ጠቐምቲ ስልኪ ቐፅርታት

Lifeline መዓልታዊ ናይ 24 ሰዓታት ኣገልግሎት	13 11 14
ናብ TIS ብ131 450 ደዊልኩም ናብ Life Line ብ13 11 14 ደዊሎም ብትደልይዎ ቋንቋ ንኸዘራርቡኹም ሕተቱ።	
Queensland Transcultural Mental Health Centre	3167 8333 (ካብ ሰኑይ እስካዕ ዓርቢ)
MDA	3337 5400 (ካብ ሰኑይ እስካዕ ዓርቢ)
QPASTT	3391 6677 (ካብ ሰኑይ እስካዕ ዓርቢ)
*ኩሎም ወሃብቲ ትካላት መስተርጎማይ ክቕርቡልኩም ይኸእሉ ኢዮም።	

