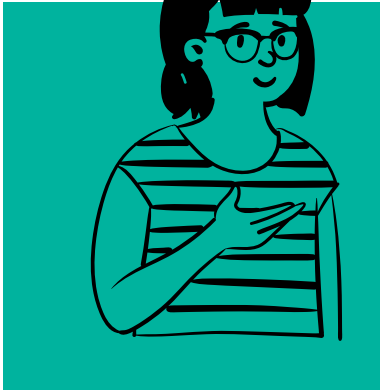


Partners in Wellbeing



ለአንዳንድ ሰዎች፣ የኮሮቫቫይረስ (COVID-19) ወረርሽኝ ሥነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ውጤቶች፣ በአክምሮ ጤንነታቸው እና በደህንነታቸው ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ አሳድሯል። ብዙ ሰዎች እንዲሁ በተከታታይ በሚወጡ የሚዲያ ዘገባዎች እና ስለሁኔታው አርስ በርሳቸው በሚጋጩ መረጃዎች መረበሽ ይሰማቸዋል።

እንደ ጭንቀት፣ ስጋት፣ መጠብብ ወይም የሙድ ዝቅጠትን የመሳሰሉ የተለያዩ ስሜቶችን መሰማት ተፈጥሯዊ ነው። እንደ COVID-19 ወረርሽኝ ባሉ አስጨናቂ ክስተቶች እና ስርጭቱን ለማስቆም የተቀመጡት ገደቦች ባሉበት ጊዜ እና ከዚያ በኋላ እነዚህ ስሜቶች የተለመዱ ናቸው። እነዚህ ስሜቶች ሲያጋጥሙ ሁልጊዜ አንድ ስህተት ወይም ችግር አለ ማለት አይደለም።

ሆኖም፣ እየተቋቋሙ ካልሆኑ ወይም በጭንቀት፣ በመጠብብ ወይም የወረደ ስሜት ከብዙ ሳምንታት በላይ ከተሰማዎት፣ በ *Partners in Wellbeing* አገልግሎት በኩል አርዳታ ማግኘት ይቻላል።

ነፃው አገልግሎት ደህንነትዎን ለማሻሻል እንዲረዳዎ የአንድ-ለአንድ ድጋፍ፣ ችግሮችን መቋቋም የሚያስችሎትን ስልቶች እንዲያዳብሩ በሚፈልጉት ጊዜ እና እንደአስፈላጊነቱ ስሜታዊ ድጋፍ ይሰጣል።



የምንሠራበት መሬት በህላዊ ጠባቂ ባለአባት ለሆኑት አውቅና እንሰጣለን እናም ያለፉትን፣ የአሁኑን እና አዲስ አገራዊ ላላት የሀገር ሽማግሌዎች አክብሮት እንሰጣለን።

በኮሮናቫይረስ ወረርሽኝ ወቅት እና ከዚያ ባሻገር ለአክምሮ ጤንነትዎ እና ለደህንነትዎ ድጋፍ

ስህተት የሆነውን ምን እንደሆነ አብረው ያጣሩ

ከደህንነት አሰልጣኝ ጋር አብሮ በመስራት፣ ጭንቀትዎ ወይም ስጋትዎ ከምን እንደሚመነጨ ይመረምራሉ እናም በሀሳቦችዎ፣ በስሜቶችዎ እና በሚያጋጥምዎት ነገሮች ላይ ግልፅነት እንዲያገኙ ይረዱዎታል። ውይይቶች ከመጠን በላይ ስለመጨናነቅዎ፣ ደህንነት የማይሰማዎ ስለመሆኑ ወይም በጭንቀት ስለመጠብብዎ መወቃቀስ በሌለበት በግል ለመነጋገር ለአርስዎ አስተማማኝ ቦታ ይሆናሉ።

ነገሮችን በቁጥጥር ስር ያድርጓቸው

በስልጠና እና በተግባራዊ ምክሮች አማካይነት የደህንነት አሰልጣኝዎ መጠብብን፣ ጭንቀትን ለመቆጣጠር እና የጤንነትዎን እና የመቋቋም ችሎታዎን ለማሻሻል ስልቶችን እንዲያውቁ ይረዳዎታል።

ኑሮዎን ይቀጥሉ

በሕይወትዎ ውስጥ ያሉ ሰዎችን፣ በጭንቀት ጊዜ የሚጠቀሙባቸውን የድጋፍ አገልግሎቶች እና ሌሎች የድጋፍ መንገዶችን ለይተው እንዲያውቁ እንረዳዎታለን። ከተፈለገ፣ በአካባቢዎ ካለ ማህበረሰብ ውስጥ ያሉ ሌሎች የድጋፍ አገልግሎቶች ጋር እንዲገናኙ የደህንነት አሰልጣኝ ይረዱዎታል።

እንደተገናኙ ይቀጥሉ

ከስሜትዎ ጋር የተያያዘ ተግባራዊ ድጋፍ ለመስጠት እና ጭንቀትዎን፣ መጠብብን ለመቆጣጠር እና የደህንነትዎን ሁኔታ ለማሻሻል የሚረዱ ስልቶችን እንዲጠቀሙ ከአርስዎ ጋር በመደበኛነት እንገናኛለን።

ስለ COVID-19 ተጨማሪ ይወቁ

ለ COVID-19 ተብለው የሚደረጉ አገዳዎች እና የሚሰጡ ምክሮች ሊለወጡ ስለሚችሉ፣ የአርስዎ የደህንነት አሰልጣኝ ስለ COVID-19 እና በማህበረሰብዎ ውስጥ ስለተጣሉ ወቅታዊ ገደቦች ወቅታዊ እና ትክክለኛ መረጃ ሊያቀርብልዎ ይችላል።

ከአክምሮ ጤና ችግር ጋር ለሚኖሩ ሰዎች እና ለተንከባካቢዎች ተጨማሪ ድጋፍ

ከአክምሮ ጤና ችግር ጋር የሚኖሩት ሰዎች እና የአነሱ ተንከባካቢዎች በተለይ በዚህ ወቅት ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ደህም ተጨማሪ ጭንቀቶች ለመቋቋም፣ ለመገናኘት ወይም ደህንነትን ለመጠበቅ አስቸጋሪ ያደርገዋል።



እኛ ሁሉንም አስተዳደግ፣ ፆታ፣ የጾታዊ ግኑኝነት ዝንባሌ፣ ባህል፣ አካል እና ችሎታ ያላቸው ሰዎችን እናከብራለን፣ ዋጋ እንሰጣለን አቅፏንም እንይዛለን።

ብቁነት

ለዚህ አገልግሎት ብቁ ለመሆን 16 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ መሆን አለብዎት እና፡

- የኑሮ ውጥረቶች መጨመር እየገጠምዎት እና የተለመዱ የመቋቋም ስልቶችዎ እየሰሩ አለመሆናቸው
- ከጥቂት ሳምንታት በላይ የዘለቁ የመጠበብ እና/ወይም የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች እንደ፡
 - ዝቅተኛ ስሜት ማለትም የተስፋ መቁረጥ ስሜት
 - ከመጠን በላይ መጨናነቅ፣ ደህንነት ያለመሰማት
 - ኃይል ማጣት
 - ተስፋ የመቁረጥ ስሜቶች
 - ፍርሃት፣ መረበሽ ወይም ጭንቀት
 - ማህበራዊ ነገሮችን መሸሽ
 - ራስን የመጉዳት ወይም በሌሎች ላይ ጉዳት የማድረስ ሀሳቦች።
- በአሁኑ ወቅት የማህበረሰብ የአካላዊ ጤንነት የሰነ-ልቦና ድጋፍ አገልግሎት እየተጠቀሙ ካልሆኑ።

ለሚወዱት ሰው እንክብካቤ ከመስጠት በተጨማሪ ተንከባካቢዎች እነዚህ ችግሮች እነሱንም ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ።

ደጅምሩ ወይም የሚያውቁትን ሰው ይላኩ

ደህንነትዎን ለማሻሻል ለውጦችን ማድረግ ለመጀመር በአካባቢዎ ውስጥ ያለውን የበደህንነት አጋሮች (Partners in Wellbeing) ቡድን በ 1300 375 330 በመደወል ያግኙ።

የምታውቁትን ሰው ወደኛ ለማስተላለፍ ከፈለጉ በመጀመሪያ በዚህ ጉዳይ ላይ ከእነሱ ጋር መወያየት እና እነሱን ወክለው ለማስተላለፍ ፈቃዳቸው ሊኖርዎት ይገባል።

እንደ LGBTQIA+ ፣ የተለያዩ ባህል ተከታዮች፣ የአቦርጂናል ወይም የቶረስ ስትሬት አይላንድ ተወላጅ ሰዎች፣ አንጋፋዎች እና የቤት እጦት አያጋጠማቸው ያሉ ሰዎች ወደኛ እንዲተላለፉ እናበረታታሉ።

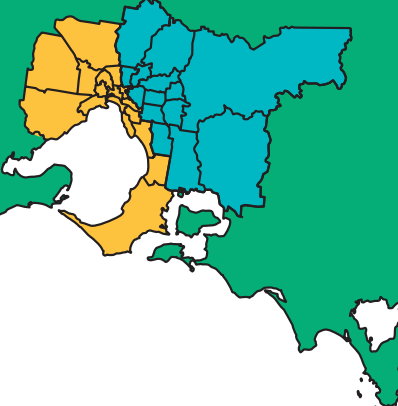
ስለ በደህንነት አጋሮች (Partners in Wellbeing)

በደህንነት አጋሮች (Partners in Wellbeing) በቪክቶሪያ መንግሥት በገንዘብ ተደጋጭ በ EACH, Neami National እና የአውስትራሊያ ማህበረሰብ አገልግሎቶች ድርጅት (ACSO) (Australian Community Services Organisation (ACSO)) አማካኝነት በመላው ቪክቶሪያ እየቀረበ ይገኛል።



በደህንነት አጋሮችን (Partners in Wellbeing) ያግኙ

በደህንነት አጋሮች (Partners in Wellbeing) በ EACH, Neami National እና ACSO አማካኝነት በመላው ቪክቶሪያ እየቀረበ ይገኛል። ለተጨማሪ መረጃ ወይም ሌላ ሰው ለማስተላለፍ፣ በክልልዎ ያለውን አገልግሎት ያነጋግሩ።



ስልክ፡
1300 375 330

ሰሜን፣ ምዕራብ፣ ውስጣዊ፣ ደቡብ
Neami National
ኢሜይል፡
partnersinwellbeing@neaminational.org.au

ደቡብ-ምስራቅ፣ ምስራቅ
EACH
ኢሜይል፡
partnersinwellbeing@each.com.au

ክልላዊ
ACSO
ኢሜይል፡
partnersinwellbeing@acso.org.au

ለተጨማሪ መረጃ www.partnersinwellbeing.org.au ይጎብኙ