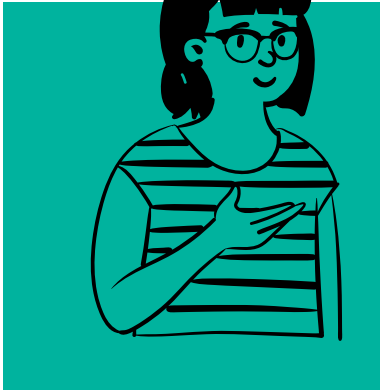


Partners in Wellbeing



ንገሊኦም ሰባት፡ ካብ ለብዒ ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ዝመጽእ ናይ ሰነ-ልቦና፡ ማሕበራዊ ከምኡውን ቊጠባዊ ሳዕቤን ኣብልዕሊ ኣእምሮኣዊ ጥዕናኦምን ደሕንነቶምን ዓቢ ተጽዕኖ ኣሕዲሩ ኣሎ። ብዙሓት ሰባት ብዛዕባ ዘለዉ ኩነታት ብተኸታታሊ ብዝቐርቡ ናይ መራኽቢ ብዙሓን ጸብጻባት ከምኡውን ንሓድሕዱ ዚዋቐሩ ሓበሬታ ውጥረትን ዝለዓለ ጭንቀት ይስምዖም።

ከም ውጥረት፡ ጭንቀት፡ ሻቕሎት ወይ ከኣ ተስፋ ናይ ምቕራጽ ስምዒት ዝኣመሰሉ ስምዒታት ምስማዕ ባህርያዊ እዮ። ኣብ ግዜ ለብዒ COVID-19 ከምኡውን ምዝርጋሖ ጠጠው ንምባል ንዝተዳለዉ ገደባት ዝኣመሰሉ ዘጨንቐ ፍጻመታት ከምኡውን ብክሰሙኩ፡ እዞም ስምዒታት ልሙድ እዮን። እዞን ስምዒታት ተሰማሕቲ ማለት ኩሉጊዜ ሓዲ ነገር ጌጋ እዩ ማለት ኣይኮነን።

ደኹንምበር፡ ምጽዋር እንተ ከቢድኩም ወይ ከኣ ንብዙሕ ሰሙናት ዝጸንሕ ናይ ጭንቀት፡ ሻቕሎት ወይ ከኣ ናይ ምድቋስ ስምዒት እንተ ተሰማሕቲኩም፡ ብናይ መሻረኽቲ ድሕንነት (Partners in Wellbeing) ኣገልግሎት ኣቢሉ ሓገዝ ደርኩብ።

እቲ ናይ ናጻ ኣገልግሎት ደሕንነትኩም ከተመሓደኹ ንምሕጋዝ፡ ጸገማት ንምጽዋር ኣድላይ ዝኾኑ ማላታት ከተማዕብሉ ከምኡውን ከድልየኩም ኹሎ ስምዒታዊ ደገፍ ብምቕራብ ሓዲ-ንሓዲ ደገፍ ይህብ።



ንዘለናኖ ሃገር ሓላዊን በዓል ሕድሪ ንዝኾኑ ዓበይቲ ኣፍልጦ ንህብ፡ ከምኡ ከኣ ቀደም ንዝነበሩ፡ ሕጂ ዘለዉን ሓድሽ ንዝመጽኡ ዘለዉ ሽማግሌታት ኣኹብሮት ንህብ።

ኣብ እዋን ለብዒ ኮሮናቫይረስ ከምኡውን ካብኡ ብዝሓለፈ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኩም ከምኡውን ደሕንነትኩም ደገፍ

እቲ ጌጋ እንታይ ምኽኑ ብሓባር ንፍለጥ

ምስ ኣሰልጣኒ ድሕንነት ብሓንሳብ ሓቢሮም ምስራሕ ንጭንከትኩም ወይ ከኣ ንሻቕሎትኩም መበገሊ ዝኾውን ዘሎ እንታይ ከምዝኮነ ብምምርማር ብሓሳብኩም፡ ኣብልዕሊ ስምዒትኩም ከምኡውን ልምድታትኩም ንጹርነት ክትረኽቡ ክትገዛኩምዮ። ዝርርባት ብዛዕባ ኣዝዩ ብርቱዕ ስምዒት፡ ስምዒት ውሕስነት ዘይብሉ ምኽን ወይ ከኣ ምሽቓል ብገሊ ብዘይ ምፍራድ ንምዝርራብ ንዓኹም ዘተኣማምን ቦታ ይኸውን።

ነገራት ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ግበሩ

ብስልጠናን ብተግባራዊ ምኽርታትን ናይ ደሕንነትኩም ኣሰልጣኒ ውጥረትን ሻቕሎትን ንምቁጽጻር ከምኡውን ደህንነትኩምን ተጻዋርነትኩምን ንምምሕያሽ ውጥናት ክረኽቡ ይሕግዙኩም።

ብሂወት ቀጽል

ኣብ ውሽጢ ሂወትኩም ዘለዉ ሰባት፡ ኣብ ጊዜ ውጥረት ክትጥቀሙሎም ትኽእሉ ኣገልግሎታት ደገፍ፡ ከምኡውን ካልኦት ናይ ሓገዝ መንገድታት ንምፍላይ ክንትገዛኩም ኢና። ኣድላይ ተኾይኑ፡ ኣሰልጣኒ ደሕንነት ኣብ ማሕበረሰብ ኹባቢኩም ምስዘለዉ ካልኦት ኣገልግሎታት ደገፍ ንክትራኽቡ ይሕግዙኩም።

ከምዝተራኹብኩም ቀጽሉ

ስምዒታዊ ደገፍ ንምሃብ፡ ተግባራዊ ሓገዝ ንምቕራብ ምሳኹም ስሩዕ ርክብ ንገብር። ከምኡውን ውጥረትን ሻቕሎትን ንምቁጽጻር፡ ደሕንነትኩም ንምምሕያሽ ክትገዙኩም ኢልኩም ዝፈለጥኩም ማላታት ንክትጥቀሙ ክንሓገዛኩም ኢና።

ብዛዕባ COVID-19 ዝያዳ ፍለጥ

እቶም ን COVID-19 ምላሽ ዝግበሩ ገደባትን ዝወሃቡ ምኽርታት ክቐየሩ ስለዝክእሉ፡ ናይ ደሕንነት ኣሰልጣኒኩም ብዛዕባ COVID-19 ኣብ ውሽጢ ማሕበረሰብኩም ሕጂ ዘለዉ ገደባት ከምኡውን እዋናዊን ሓቀኛን ሓበሬታታት ክትብደኽኡ።

ተወሳኺ ደገፍ ምስ ጸገም ኣእምሮኣዊ ጥዕና ንዝነብሩ ሰባት ከምኡውን ተንከባከብቲ

ምስ ጸገም ኣእምሮኣዊ ጥዕና ንዝነብሩ ሰባት ከምኡውን ናቶም ተንከባከብቲ ኣብዚ እዋን እዚ ፍሉይ ብዝኾነ መልክዑ ንሓዲጋ ዝተቐልዑ ክኾኑ ይኽእሉ። ምስቲ ዘሎ ተወሳኺ ጭንቁ ድማ ጸገማት ንምጽዋር፡ ርክብም ንምቐጻል ወይ ከኣ ደሕንነቶም ንምሕላው ኣጸጋሚ ይገብሮ።



ንሕና ካብ ኩሉ ኣተዓባብያ፡ ጸታ፡ ጸታዊነት፡ ባህሊታት፡ ኣካላት ከምኡውን ክእለታት ንዝመጽኡ ሰባት ነኩብር፡ ዋጋ ንሕብ ከምኡውን ንሓቁ።

ብቁዕነት

ነዚ ኣገልግሎት ብቁዕ ንሙኹን: 16 ወይ ከኣ ካብኡ ንገላጊ ክትኮኑ ኣለኩም ከምኡውን:

- ውጥረት ናብራ ዝያዳ እንተ ኣጋጢሙካ ከምኡውን እተን ዝተለምዱ ናምጽዎር ማለታትካ እናሰርሑ ኣይኮኑን
- ልዕሊ ሒደት ሰሙናት ዝጸንሑ ናይ ሻቕሎትን ከምኡውን/ወይ ከኣ ናይ መንፈስ ጭንቀት ምልክታት እንተ ርኢኹም: ከም:
 - ተስፋ ምቕራጽ ማለት ናይ ምድቋስ ስምዒት
 - ኣዝዮ ብርቱዕ ስምዒትን ውሕስነት ዘይብሎ ናይ ምኹን ስምዒት
 - ሓይሊ ምስኣን
 - ናይ ተስፋ ምቕራጽ ስምዒታት
 - ፍርሒ፣ ምርባሽ ወይ ከኣ ምጭናቕ
 - ካብ ማሕበራዊ ኩነታት ምርሓቕ
 - ንገዛኡ-ርእሲ ወይ ከኣ ንካልኦት ናይ ምጉዳእ ሓሳባት::
- ኣብዚ ግዜ'ዚ ናይ ማሕበረሰብ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ስነ-ልቦናዊ ደገፍ ኣገልግሎት ዘይተጠቐሙ ተኾይኑ::

ንዝፈትዎ ሰብ ካብ ምክንኻን ብተወሳኺ ተንከባከብቲ ነዘን ብድሆታት ብናይ ባዕሎም መገዲ ክርእይዎ ይኽእሉ::

ጂምሩ ወይ ከኣ ንዝፈልጎዎ ሰብ ለኣኩ

ናይ ጥዕናኩም ንምምሕያሽ ለውጥታት ንምጅማር ብ 1300 375 330 ብምድዋል ኣብ ከባቢኩም ንዘለዉ ናይ ድሕንነት መሻረኽቲ (Partners in Wellbeing) ጉጅለ ርኽቡ::

እትፈልጡዎ ሰብ ክትልክኹ እንተድኣ ደሊኩም: ብመጀመርያ ብዛብኩ ምስኡም ብምምደያጥ ከምኡውን ንዓታቶም ወኪልኩም ንምምሕላፍ ናቶም ፍቓድ ክሕልወኩም ይግባእ::

ንባዓሎም ከም LGBTQIA+: ካብ ዝተፈላለዩ ባህልታት ዝመጽኡ: ናይ Aboriginal ወይ ከኣ Torres Strait Islanders ሰባት: ጡረታ ዝወጹ ወተሃደራት ከምኡውን ስእነት ገዛ ዘጋጠሞም ሰባት ዝርእዩ ናባና ክመሓላለፉ ነተባብኡ::

መሻረኽቲ ድሕንነት (Partners in Wellbeing)

መሻረኽቲ ድሕንነት (Partners in Wellbeing) ብናይ መንግስቲ ቪክቶሪያ ዝምወል ኮይኑ ብ EACH: Neami National ከምኡውን ውድብ ኣገልግሎታት ማሕበረሰብ ኦሽትራሊያ (Australian Community Services Organisation (ACSO)) ኣቢሎ ኣብ መላእ ቪክቶሪያ ይቐርብ::



ንመሻረኽቲ ድሕንነት (Partners in Wellbeing) ርኽቡ

መሻረኽቲ ድሕንነት (Partners in Wellbeing) ብ EACH: Neami National ከምኡውን ACSO ኣቢሎ ኣብ መላእ ቪክቶሪያ ይቐርብ:: ንተወሳኺ ሓበሬታ ወይ ከኣ ሌፊ-ል ንምግባር ኣብ ከባቢኩም ንዘሎ ኣገልግሎት ርኽቡ::

ተለፎን: 1300 375 330

ሰሜን: ምዕራብ: ውሽጣዊ: ደቡብ
Neami National
 ኪ-መደል: partnersinwellbeing@neaminational.org.au

ደቡብ-ምብራቕ: ምብራቕ
EACH
 ኪ-መደል: partnersinwellbeing@each.com.au

ዞባዊ
ACSO
 ኪ-መደል: partnersinwellbeing@acso.org.au

ንተወሳኺ ሓበሬታ www.partnersinwellbeing.org.au ብጽኑ