Australian Government

Department of Health

**ናይ ባዕልኻ ድሕንነት ኣእምሮ ምክንኻን**

ኮሮና ቫይረስ ኣብ ኩሉ ሰብ ጸገም ፈጢሩ እዩ። ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢን ኣብ ሙሉእ ዓለምለኸ ዘለዉ ሰባት ጸገም ፈጢሩ እዩ። እቲ ቫይረስ ንከይሰራጨውን ንናይ ማሕበረሰቦም ድሕንነት ንምህላው ተባሂሉ ካብ ኹሉ ዓለም ሃገራትን ባህሊታት ብዝመጹ ሰባት ንዝነበሮም መደበኛ ማዕልታዊ ኣነባብሮ ህይወቶም ከምዝቐየሮ እዩ።

ናይ ኮሮና ቫይረስ ጸገም ኣብናትና ብዙሕ ነገራት ከምዘብጽሓ፤ እዚ'ውን ንሕና ጉጉይ ምዃን፤ ናይ ምጭናቕ ወይኻዓ በይንኻ ናይ ምዃን ስሚዒት ክፍጠር ጌሩ እዩ። ከምኡ'ውን ብናትኻ ትውልዲ ሃገር ንዘለው ስድራቤትን መሓዙት ክተሓሳስበኻ ይኽእል። በዚ ኣጸጋሚ ዝኾነ ግዘ፤ ኩላሕትና ንናይ ኣእምሮ ድሕንነትን ናይ ኣካል ጥዕና ሓልየት ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

ብናትኻ ስሚዒትን ኣተሓሳስባ ኵነታ ሓደሓደ ለውጢታት  ስሜትና አስተሳሰብ ሁኔታ ላይ ንአንዳንድ ለውጢታት ክትዝኽር ትኽእል ወይኻዓ እዞም ናይ ስሚዒት ለውጢታት ብዝኾነ ሰብ ከምዘሎ ትሓስብ፤ እዚ'ውን ከምዚ ስዝዕብ ዘኣመሰሉ:

- ናይ ጭንቀት መንፈሲ ወይኻዓ ናይ ስግዓት መንፈሲ
- ስሚዒት ምድኻም፤ ምብስጫው ወይኻዓ ንባዕልኻ ምጽላዕ።
- ድቃስ ምምጻእ ወይኻዓ ደቒስኻ ንምጽናሕ ጸገም ምህላዉ።
- ብናትኻ ኽብደት ወይኻዓ ድሌት ኣመጋግባ ለውጢታት።
- ናይ ምጭናቕ ስሚዒትን ብዘለኻ መዓልታዊ ኣነባብሮ ጸገም ምፍጣር።

ሓደሓደ ሰባት ንዘለዎም ስሚዒት ምስ ካልኦት ሰባት ንክዘራረቡ ከም ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጸገም ዘለዎም ጌሮም ስለዝሓስቡ ናይ ፍርሓት ክሕድረሎም ይኽእል። እይ ሓቒ ግና፤ እዞም ስሚዒታት ልሙድ ከምዝኾኑን ኣብ ማሕበረሰብ ውሽጢ ብዙሓት ሰባት እዚ ኵነታ ከምዘጋጥሞም እዩ።

ስሚዒትኻ ነቶም ትኣምኖም ሰባት ኣውጺእኻ ምዝራብ። ብስልኪ፤ ብቪዲዮ ወይኻዓ ብማሕበራዊ መራኸቢ ጌርካ ምስ ስድራቤት፤ መሓዙት ርክብ ክነብር ምግባር ንናትኻ ኣእምሮ ጥዕና ክሕግዝ ይኽእል እዩ። ንዘለኻ ስሚዒት ንዓቶም ምንጋርን ምስዓቶም ንዘለኻ ስሚዒት ንምኽፋል ናብ ገዝኦም ኬድካ ምጒብናይ።

ንናትኻ ኣእምሮን ኣካል ጥዕና ጽቡቕ ሓልየት ምግባር እዩ። ብዝተኻኣለ መጠን ልሙድ ንዝኾኑ ተግባራት ንምቕጻል ጻዕሪ ምግባር እዩ። ካብ ገዛ ወጻእ ብእግሪ ጒዕዞ፤ ኣብ መናፈሲ ስፍራታት ናይ ስብነት ምዝርግጋሕ እንቕስቓሰ፤ ወይኻዓ ኣብ ገዛ ውሽጢ ናይ ኣካል ምንቕስቓስ ምኽያድ ይኸውን። ብቐጻልነት ጽቡቕ ናይ ኣደቃቕሳ ልምዲ፤ ጡዑይ ናይ ኣመጋግባ ልምዲ፤ ከም ፍራፍረን ኣትክልቲታትን ብዙሕ ስኳር ንዘለዎ መስተን ጣዕሞታት መጠን ምውሳን እዩ።

**ሓገዝ ይዳለው እዩ**

እዋን'ዚ ካብቶም ዝተፈጥሩ ተወሳኺ ናይ ኣነባብሮ ሕይወት ጸገማት፤ ወይኻዓ ኣጸጋሚ ንዝኾነ ሕይወት መፍትሒ ንክረኽብ ሓገዝ እንተደሊኻ፤ ምርካብ ይኻኣል እዩ። ንስድራቤት ኣባል፤ ንመሓዙት ወይኻዓ ንከባቢኻ ሓፈሻዊ ሓኪምካ (GP) ወይኻዓ ብዛዕባ ንዘለኻ ብሕታዊ ድሌትኻን ብቐጻላይ ክግበሩ ትደልዮም ስጒምቲ ብዝምልከት ምስ ዝእመን ናይ ሓለዋ ጥዕና ሰበሞያ ምዝርራብ እዩ።

ከምኡ'ውን ኣብዝኾነ ግዘ ንበዓል ሞያ ኣማኻሪ ብዘይኽፍሊት ናብ ኮሮና ቫይረስ ሓገዝ ኣገልግሎት ብስልኪ 1800 512 348 ደዊልኻ ክተዘራርብ ትኽእል። ብነጻን ሚስጥራዊ ብዝኾነ ኣስተርጓማይ ብስልኪ 131 450 ምድዋልን ነቲ ትደልዮ ቛንቛ ምዝራብ። ብድሕሪኡ ምስ ኮሮና ቫይረስ ኣእምሮ ድሕንነት ሓገዝ ኣገልግሎት ንክራኽበኩም ነቲ ኣስተርጓማይ ምሕታት።

ብኣካል ቐሪብካ ገጽ ንገጽ ኾይንካ ምርኻብ ንኹሉ ሰብ ምቹው ብዘይምዃኑ ሽግር የብሉን። ጠቓሚ ዝኾነ መረዳእታ ምስዘለዎም መርበብ ድረገጺታት ክትረኽብ ትኽእል ኢኻ። ንዘለኻ ክዕለት ከማሓየሽ ንምግባር፤  ብናይ ኦንላይን መስመር ምይይጥ ንዘለኻ ታሪኽን ተመኵሮ ንምኽፋል ንናይ አፕስ/ apps ፕሮግራም ምጥቓም ወይኻዓ ንሰበሞያ

ክተዛርብ ብስልኪ፣ ብመርበብ ድረገጺ ዘረባ/ጽሑፍ/web chat/text ከምኡ'ውን ብኢሜል ኣገልግሎታት ጌርካ ምጥቃም።

ንዋና ሓለዋ ጥዕና ሓላፊ ኣብ መርበብ ድረገጺ headtohealth.gov.au ኣቲኻ መረዳእታ፣ ምኽሪን ምርካብ ከምኡ'ውን ምስ ዝእመንን ውሑድ ክፍሊት ንዘለዎ ናይ ኣውስትራሊያ ስልኪን ኦንላይን መስመር ጌርካ ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታትን ሓገዛት ዚምልከት ምዝርራብ እዩ። ከምኡ'ውን ብናትኻ ቛንቛ ምስ መረዳእታን መገልገሊ ውሃብቲ የራኽበካ እዩ።