SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian Mental Health Carers Network

ምስ ኣእምሮ ሕሙምን ናይ ሓደገኛ እጽ ተጠቐምቲ (ክልቲኡ ምስዘለው) ንዝሰርሑ ሓልዮት ምኽሪ ምውሃቢ ወረቐት

ብዛዕባ ሓደገኛ እጽ ክንዘራረብ እንከሎ ሕጋዊ ንዝኾኑን (ኣልኮሆል፣ ትንባኾ፣ ብሓኪም ዝተኣዘዘ ፈውሲታት) ከምኡ'ድማ ሕጋዊ ንዘይኾኑ (ካናቢስ/cannabis, ስፒድ/speed, ሄሮን/heroin) ሓደገኛ እጸታት ማለትና እዩ።

ሓደገኛ እጽ ዝጥቀሙ ሰባት ክሳብ 80% ዝኾኑ ናይ ኣእምሮ ጉድዓተኛ ከምዝኾኑ ብመጽናዕቲ ዝተረጋገጸ እዩ። ሓደ ሰብ ናይ ኣእምሮ ሕማም እንተሃልይዎን ብዘይ ዓቕን ሓደገኛ እጽ እንተጠቒሙ 'ክልቲኡ ዘለዎ/Dual Diagnosis' ብዝብል ንጽውኦ።

ክልቲኡ ፀገም ንዘለዎ ሰብ ሕይወት ስድራቤትን ሓለዮቲ ማእከላይ ዝኾነ ገደ ዕማም ይጻወቱ እዮም።

ኣባላት ስድራ ንዝፈውዎ ሰብ ናይ ሓደገኛ እጸ ተገዛኢ ብምኳኑ ዘይምንቓፍ ብጣዕሚ ኣድላይ እዩ።

ናይ ኣእምሮ ጉድዓተኛ ሰባት ንምንታይ'እዩ ብዘይ ዓቐን ሓደገኛ እጽታት ዝጥቐሙ?

ሓደ ናይ ኣእምሮ ጉድዓተኛን ብዘይ ዓቕን ሓደገኛ እጽ ዝጥቐመሉ ብዙሕ ምኽንያት ይነብሮ፣ በዙይ ዝካተቱ:

- ንዘለዎም ጸገማት ክጻወሩ ንምሕጋዝ
- ብናይ ፈውሲታት ምግርጫው ንዝመጽእ ፀገም ክጻወሩ ንምሕጋዝ
- ስሚዒቶም ጽቡቕ ክንኽውን
- ምስካሎት ሰባት ክኾኑ እንከሎ እምነት ክሓድረሎም
- ምስጉጅለታት ክትሕወስ
- ካብ ጭንቒ ናጻ ንምኳን
- ንምዝንጋዕ
- ንድቃስ ክሕግዝ እዮም።

ኣስተውእሉ ኣብ ማሕበረሰብ ውሽጢ ዘለዉ ብዙሓት ሰባት ሕጋዊ ዝኾነን ወይካዓ ሕጋዊ ንዘይኾነ ከምናይ ኣእምሮ ጉድዓተኛ ከምዝጥቐምዎ ንሳቶም'እውን ብተመሳሰለ ምኽንያት ናይ ሓደገኛ እጸ ከምዝወስዱ እዩ።

ቐዲሙ ዝመጽእ ናይ ኣእምሮ ሕማም'ድዩ ወይካዓ ሓደገኛ እጸ ብዘይ ዓቕን ምጥቓም?

ናይ ኣእምሮ ሕማምን ሓደገኛ እጸ ብዘይ ዓቕን ምጥቓም ድሕሪ ብዙሕ ዓመታት ዝፍጠርን ክልቲኦም ክተሓሓዙ ይኽእሉ እዮም።

ቐዲሙ ኣየኑ ይመጽእ ዝብል ብዙሕ ለውጢ የብሉን ምኽንያቱ ክልቲኦም ነገራት ሕክምና ስለዘድልዮም። ይኹን እምበር ናይ ኣእምሮ ጉድዓተኛ ናይ ሓደገኛ እጸ ዝጥቐም እንተኾይኑ ሕክምና ንምሃብ ብጣዕሚ ኣጸጋዊ ይኸውን።

ብዝውሰድ ፈውሲታት ሓደገኛ እጸ ብከመይ ጌሩ ፀገም ይፈጥር?

ናይ ሓደገኛ እጸን ሕማም ኣእምሮ ፈውሲታት ሓቢርካ ምውሳድ ናይቲ ፈውሲ ስራሕ ጥቕሚ ክልውጦ ይኽእል። የግዳስ ናይቲ መወዳእታ ውፅኢት በቲ ዝውሰድ ናይ ሓደገኛ እጸን ናይ ፈውሲ ዓቐንን ዓይነት ይኸውን።

ሓደ ሓደ ፀገማት ምስቲ ፈውሲታትን ሓደገኛ እጸ ዝተዛመድ እዩ:

- ናይ ድኻም ስሚዒት ወይካዓ ናይ ድቃስ ኩነታ ክውስኽ ይኽእል
- ማኪና ክትዝውር ወይካዓ ምስ ማሽን ክትሰርሕ ፀገም ክፈጥር ይኽእል
- ናይ ምትንፋስ ፀገም ክፈጥር ይኽእል
- ብዘይሓሰብካዮ ኩነታ ፀገም ክመጽእ ይኽእል
- ናይቲ ፈውሲ ስራሕ ውጽኢት ከበላሽው ይኽእል
- ኣብ ሓደሓደ ኩነታት ንሞት ከቃልዕ ይኽእል እዩ።

Tigrigna

SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian
Mental Health
Carers Network

1.1 **Developed by Marie Piu and Shane Sweeney (2007)**
ንማስተርጎሚ ዝወጸ ናይ ገንዘብ ሓገዝ ብናይ ቪክቶሪያ ሕብረ ባህላዊ ኮሚሽን ተዋሂቡ

SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian Mental Health Carers Network

ስድራቤት ብከመይ ጌሩ ክጻወሮ ይኽእል?

ክልቲኡ ፀገማት ንዘለዎ ሰብ ብናይ ኣባላት ስድራ ኣቢሉ ምክንኻን ክግበር እንከሎ ብዝሕ ብዝበለ መገዲታት ክጉድኡ ይኽእሉ።

በዚ ዝስዕብ ክጎንፍ ይኽእል:

- ጭንቀት፣ ፀገም ድቃስ፣ ምፍራሕ፣ ምድንጋር፣ ቁጡዕ ምኳን፣ ተስፋ ምቑራጽ፣ ተሓታቲ ምኳን፣ ተስፋ ምቑራፅ፣ ምክንኻን ንዝገብረሉ ሰብ ምግላል
- ክብደት ምቕናስ፣ ጕንጺ ምፍጣር
- ሕማቕ ስም፣ ዕርኽና ምስኣን፣ ንበይንኻ ምኳን

ዝሕግዙ ነገራት

- ባዛዕባ ሓደገኛ እጸ ምውሳድ ምስምማዕ። ንዝኾነ ኣልኮሆልን/ወይካዓ ሓደገኛ እጸ ጠጠው ካብምግባር ምቕናስ ዝሓሸ ንምኳኑ ምስትውኣል ይጠቕም።
- ምስ ጉዳይ ሓጋዚ፣ ሓኪም ወይካዓ ካልእ ምክንኻን ውሃቢ ምዝርራብ
- እቲ ሰብ ንምንታይ ሓደገኛ እጸ ከምዝወስድ ምፍላጥ
- ኣበይኑ እዋን ሓደገኛ እጸ ከምዝወስድ ፈሊኻ ምፍላጥ
- ተቐባልነት ብዘይብሉ ባህሪያት ዓቐብ ምግባር
- ሰባት ገንዘብ ክረኽቡ እንከሎ ሓቢርካ ናብ ዕዳጋ ምኻድ
- ኣገዳሲ ንዝኾኑ ኣቕሑት ጥራይ ምግዛእ
- መንታን ባጀት ክውጽኡ ምሕጋዝን ንቕድሚት ዝኸውን ገንዘብ ከቕምጡ ከምዝኽ እሉ ምሕጋዝ።

ዘይሕግዙ ነገራት

- ምፍርራሕ፣ ምንቃፍ፣ ነቲ ሰብ ምውጫጭን ብዓውታ ምዝራብ
- ገንዘብ ክሓቱ እንከሎ ኩልግዜ ምሃብ
- ንሓደገኛ እጸ ቐልጢፎም ጠጠው ክብሉ ምሕታት
- ናይቲ ውልቃዊ ሰብ ኩነታ ምክትታል
- ንሽንቲ መርመራ ምሕታት
- ንሓደ ነገር ብጽቡቕ ኩነታ እንተዘይሰሪሑ ብምቑራጽ ሓዱሽ ነገር ክፍትን ምግባር

ኣብ እዋን ፍሉይ ኩነታት ወይካዓ ኣብ እዋን ፀገም ንናትኩምን ካልኦት ሰባት ድሕንነት ንምህላው ቕድሚያ ክውሃብ ስለዘለዎ ብቑልጡፍ ስጉምቲ ንምውሳድ ከምዘድሊ እዩ።

ብባዕሎም ምክንኻን ንዝገብሩ ስድራ ቤታት

ዝሕግዙ ነገራት

ኣብ ሕይወትካ ንምግባር ትሕጎሰሉ ነገራት ምቕጻል:

- ንሓይማኖትካ ምኽታል፣
- ናይ ኣትኽልቲ ሥራሕ፣
- ስድራ ቤትን ዓርኹቲ ምጉብናይ
- ምስ ናይ ገዛ እንስሳት ሓቢርካ ግዘ ምጽናሕ
- ናይ ኣካል ምውስዋስ
- መዘናግዒ
- ምስ ስድራ ቤት ሓቢርካ ፅቡቕ ግዘ ክተሕልፍ ምቑው ግዘ ብምምራጽ ምድላው
- ንስድራ ቤት ዘሕጉሱ ዝርዝር ምንቕስቃሳት ምጽሓፍ
- ንኣባል ስድራ ንዘሎ ኽብሪ ምቕጻል
- ኣብ ስድራ ቤት ናይ ደገፍ ጉጅለታት ምኻድ
- ናይ ሰበ ሞያተኛ ሓገዝ ምድላይ እዩ።

ኣብ ቪክቶሪያ ባህላዊነት ዘለዎ ናይ ስነ-ኣእምሮ ክፍሊ

Developed by Marie Piu and Shane Sweeney (2007)
ንማስተርጎሚ ዝወጸ ናይ ገንዘብ ሓገዝ ብናይ ቪክቶሪያ ሕብረ ባህላዊ ኮሚሽን ተዋሂቡ

SUMITT
Substance Use & Mental Illness Treatment Team

Victorian
Mental Health
Carers Network

ሓገዝ መርከቢ መንገዲታት

ቀዳማይ ቛንቛኹም እንግሊዝኛ እንተዘይኾይኑ በጃኹም ኣስተርጓማይ ክዳለው ሕተቱ።

ከም ኡ'ውን ካል ኦት ብምንባብ ክርድኣኩም ይኽእል። ብፍላይ ካብዚ ቐጻላይ ብዝኾነ ጽሑፍ ናይ ሓገዝ ምኽሪ 3: ብዛዕባ ጓሂያን ናይ ኣእምሮ ሕማም ከምዘሎ ንምፍላጥ ከምኡ'ውን ብናይ ሓገዝ ምኽሪ 4: ብዛዕባ ጓሂን ናይ ኣእምሮ ሕማም ምልላይ ይኸውን።

ሓገዝ መርከቢ ቦታታት

ብናይ ስድራቤት ደገፍ ጉጅለታት

- ኣቭ ቪክቶሪያ ክንኽን ውሃብቲ 9650 9966 ወይካዓ 1800 242 636 — ካብ ሰዓት 8.30am ንጉሆ ክሳብ ድሕር ቐትሪ 4.30pm ብዘሎ ግዘ ፍሉይ ዝበለ ሓገዝ ንክንኽን ውሃብቲ
- ንስድራ ናይ ሓደገኛ እጸ ሓገዝ መስመር 1300 660 068 — ሓደገኛ እጸ ንዝጥቐም ኣባላት ስድራቤት ናይ 24 ሰዓት ሓገዝ
- ንኣእምሮ ሕሙም ምሕዝነት ንምፍጣር ናይ ሓገዝ መስመር 8486 4222 — ብዛዕባ ሓገዝ ጉጅለታት መረዳእታ

ንውልቐሰባትን ስድራ መማኸርቲ

- ብቐጥታ መስመር 1800 888 236 — ን24 ሰዓታት ናይ መማኸርቲን ናይ ደገፍ ከምኡ'ውን ናብ ዝምልከቶ ምስዳድ
- ንባዕሉ ንምቕታል ዝፍትን ናይ ሓገዝ መስመር 1300 651 251 — ንባዕሎም ሕይወቶም ከጥፍኡ ንዝተለሙ ሰባት ን24 ሰዓታት ናይ መማኸርቲን ደገፍ ምሃብ
- ንህጻናት ሓገዝ መስመር 1800 551 800 — ፀገም ንዘጓነፎም መንእሰያት ናይ 24 ሰዓታት መማኸርቲ
- Bouverie Centre/ማእከል 9376 9844 —ንስድራ መማኸርቲ
- ንናይ ሓደገኛ እጸ መረዳእታ መውሃቢ 1300 858 584 — ንክንኽን ውሃብቲ ብዝተፈላለየ ቛንቛ ብዛዕባ ሓደገኛ እጸ መረዳእታ ምሃብ
- ንፖሊስ ብ000 ምድዋል

ኣብ ቪክቶሪያ ባህላዊነት ዘለዎ ናይ ስነ-ኣእምሮ ክፍሊ

Developed by Marie Piu and Shane Sweeney (2007)
Translations generously funded by the Victorian Multicultural Commission
Acknowledgments Enrico Cementon, Gretel O'Loughlin, Peter McKenzie, Michelle Swan, Chris McGrath and Sarah Murgia