

ለአእምሮ ጤና ድጋፍ የት ነው የምሄደው?

በድንገተኛ አደጋ ሁሉም ጊዜ በ ሶስት ዜሮ 000 ይደውሉ

ለአካላዊ ጤናነትዎ እንደሚያደርጉት ሁሉ ከልዩ የጤና ባለሙያዎች ጋር በመነጋገር የአእምሮ ጤናነትዎን መጠበቅ እና ማሻሻል ይችላሉ። ይህ የመረጃ ምንጭ ከአእምሮ ጤና ባለሙያ ጋር ለመነጋገር ሊወስዷቸው የሚችሏቸውን አንዳንድ ቁልፍ መንገዶች ያሳያል።



የአእምሮ ጤና ባለሙያን እንዴት ማናገር እችላለሁ?

አማራጭ 1

ሐኪም (GP) ጋር ቀጠሮ ያስይዙ

አማራጭ 2

ከአእምሮ ጤና ባለሙያ ጋር ቀጠሮ ይያዙ



ሐኪም (GP) ወደ የአእምሮ ጤና ባለሙያ ሊልክዎ ይችላል።

ለሚከተሉት ነገሮች ሐኪምዎን ያነጋግሩ፦

- የአእምሮ ጤና እንክብካቤ እቅድ¹
- የሪፈራል ደብዳቤ

ከአእምሮ ጤና ባለሙያ ጋር ቀጠሮ ሲያስይዙ፣ ከሜዲኬር የሚመለስ ገንዘብ² ለማግኘት የሁለቱም ሰነዶች ግላዊ ቅጂ እንዲሰጥዎ ይጠይቁ።

- ወጪዎች ይለያያሉ (በሜዲኬር ካርድ በአንዳንድ የጅምላ ክፍያ ክለሲኮች ነፃ ነው)
- ሪፈራል እያሰፈልግዎት ከሐኪምዎ ጋር በቀጥታ መመዘገብ ይችላሉ።

¹ የአእምሮ ጤና ህክምና እቅድ በመባልም ይታወቃል። ይህንን ሊሰጡ የሚችሉት ጠቅላላ ሀኪም (GP) እና የአእምሮ ሀኪም ብቻ ናቸው። ይህም የሜዲኬር ካርድ ለያዙ ሰዎች የቅናሽ ገንዘብ እድል ይሰጣል።

² የሜዲኬር ቅናሽ ማለት ከአንዳንድ የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ጋር ቀጠሮ ለማድረግ ከሚያወጡት ጠቅላላ ወጪ የተወሰነ መጠን ይመለስልዎታል ማለት ነው። ቀጠሮው ነፃ ነው ማለት አይደለም።

ብዙ አይነት የጤና ባለሙያዎች በአእምሮ ጤና እንክብካቤ ውስጥ ይሰራሉ፣ ከእነዚህም መካከል፦

- የሥነ ልቦና ባለሙያዎች
- አማካሪዎች እና ሳይኮቴራፒስቶች³
- የአእምሮ ጤና እውቅና ያላቸው ማህበራዊ ሰራተኞች
- የአእምሮ ጤና ነርሶች
- የሥነ አእምሮ ሐኪሞች⁴
- የአእምሮ ጤና የሙያ ቴራፒስቶች

- ወጪዎች ይለያያሉ (ሜዲኬር ከአእምሮ ጤና እንክብካቤ እቅድ እና ሪፈራል ደብዳቤ ጋር የቅናሽ አማራጮችን ሊያቀርብ ይችላል)
- ያለ አእምሮ ጤና እንክብካቤ እቅድ እና ሪፈራል ከአንዳንድ የግል የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ጋር በቀጥታ ቀጠሮ መያዝ ይችላሉ። ሆኖም፣ ይህ ማለት ለሜዲኬር ቅናሽ ብቁ አይሆኑም ማለት ነው።

³ የሜዲኬር ቅናሽ የለም።

⁴ ቀጠሮ ለመያዝ ከጠቅላላ ሐኪም ሪፈራል ሊኖርዎት ይገባል።



የአካባቢዬ የአእምሮ ጤና አገልግሎት አማራጮች ምንድን ናቸው?

ወደ ፓርትነርስ ኢን ዌልቤንግ (Partners in Wellbeing) በ 1300 375 330 ይደውሉ ወይም በዌብሻት በድረ ገጻቸው www.partnersinwellbeing.org.au ያግኙቸው።

ፓርትነርስ ኢን ዌልቤንግ የአእምሮ ጤና እና ደህንነት የአካባቢ እና የማእከል (ሃብ) አገልግሎቶችን ለማግኘት እና ለማሰስ ሊረዱዎት ይችላሉ።

- ለሁሉም ነጻ ነው
- ሜዲኬር አያስፈልግም
- ሪፈራል አያስፈልግም



አስተርጓሚ እንዴት አገኛለሁ?

ከእንግሊዘኛ ውጭ በሌላ ቋንቋ ሰው ማነጋገር ከፈለጉ ለብሔራዊ የትርጉም እና አስተርጓሚ አገልግሎት (TIS National) በ 131 450 ይደውሉ። ነፃ እና ሚስጥርን የሚጠበቅ አስተርጓሚ እዚህ ካሉት የስልክ ቁጥሮች ጋር ሊያገናኙዎት ይችላል።



በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት ምን አይነት ድጋፎች ይገኛሉ?

- ለሽግግር ድጋፍ፣ ራስን ማጥፋትን ለመከላከል እና ለአእምሮ ጤና ድጋፍ ለማግኘት ወደ **ላይፍላይን (Lifeline)** በ 13 11 14 ይደውሉ።
- ለአእምሮ ጤና እና ራስን ማጥፋት የመከላከል ምክር ለማግኘት ወደ **ራስን የማጥፋት መልሶ ጥሪ አገልግሎት** በ 1300 659 467 ይደውሉ።
- ለአእምሮ ጤና መረጃ፣ ድጋፍ እና አጭር የምክር አገልግሎት ወደ **ቢዮንድ ብሉ (Beyond Blue)** በ 1300 224 636 ይደውሉ።
- ለልዩ ምክር እና ለወጣቶች (ከ5-25 ዓመታት) ምክር ወደ **የልጆች የእርዳታ መስመር (Kids Helpline)** በ 1800 55 1800 ይደውሉ።
- ለቤት ውስጥ፣ ለቤተሰብ እና ለወሲባዊ ጥቃት ምክር ወደ **1800 RESPECT** በ 1800 737 732 ይደውሉ።



የቤተሰብ ጥቃት ባለሞያ (ሰፔሻሊስት) አገልግሎቶች

በቀን 24 ሰዓታት በሳምንት 7 ቀናት ይገኛል።

በግንኙነት ውስጥ ደህንነት ካልተሰማዎት ወይም በቤት ውስጥ ማንኛውንም አይነት ጥቃት ወይም አመፅ ካጋጠመዎት በ **1800 RESPECT** በ **1800 737 732** ይደውሉ።

እርስዎ ወይም እርስዎ የሚያውቁት ሰው የቤተሰብ እና የቤት ውስጥ ብጥብጥ እያጋጠመዎት ከሆነ ወደ **ሴፍ ስቴፕስ ቪክቶሪያ (Safe Steps Victoria)** የቤተሰብ አመፅ ምላሽ ማዕከል በ **1800 015 188** ይደውሉ። በደህና መደወል ካልቻሉ፣ እባክዎን ወደ safesteps@safesteps.org.au አሜይል ያድርጉ እና የድጋፍ ሰራተኛ በፍጥነት ይመልስልዎታል።

ለበለጠ መረጃ እና ድጋፍ

ለስደተኛ እና ለስደተኛ ማህበረሰቦች ልዩ የቤተሰብ ጥቃት ድጋፍ **ከእን ታች (InTouch)** ጋር ይገናኙ። በ **1800 755 988** (ከሰኞ እስከ አርባ ከጠዋቱ 9:00 ሰዓት እስከ ከሰዓት በኋላ 5:00 ሰዓት) ይደውሉ ወይም ድረ ገጻቸውን www.intouch.org.au ይጎብኙ።

የቤተሰብ ጥቃት መረጃ እና ድጋፍ ለማግኘት የ **Orange Door** ድህረ ገጽን www.orangedoor.vic.gov.au ይጎብኙ።