



Orientation to Ontario

ጥዕናዊ ሳዕቤናት ካናዳ

ካናዳ ለሰፊ ስርዓት እና ስርዓታት ዘመናዊ፣ መንግሥትን ዓባይ መንግሥትን ድም፣ ብሉንኪ ካናዳ ጉድኣት ከጋጥምም ዝለዓለ ተኸእሎ ዘለዎም እዮም፣ ምክንያቱ፣ ካናዳ ከተጥቀም ካላገባ ደቂ 25 ዓመት ዝኾኑ ስለዝምዕብል። ካናዳ ከተጥቀም ኣቐዲምካ ብዝጀመርካዮ መጠን፣ እቲ ክበጽሓካ ዝኸእል ጉድኣት ብኣደርጃዮ ዝለዓ ዝኸውን።

ናይ ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ግብረ-መልሲ ብዛዕባ ካናዳ ዝፈላለዮ፣ ካብ ግዜ ናብ ግዜ ድማ ክለዋወጥ ይኸእል።

ብዛዕባ ካናዳን ኣብ ጥዕና ዘለዎ ሳዕቢን ዝምልከት ተመሃር።

ነፍሲ-ጻር ክለኹ ወይ እናጥበኹ ካናዳ ከትክኸ ይኸእል ዶ?

ልክዕ ከም ተምባኹን ኣልኮላዊ መስተን፣ ሓንቲ ነፍሲ-ጻር ጓለንስተይቲ ወይ ሓንቲ ሓዳስ ኣደ ድማ፣ ካናዳ ከትጥቀም ከላ፣ ነቲ ኣብ ከብዳ ዘሎ ድቂ ወይ ነቲ ሓዲሽ ዝተወልደ ህጻና ሳዕቢን ከትጥቀም ይኸእል እዮ። ኣብ እዋን ጥንሲ፣ ኣብ ካናዳ ዝርከብጥረ-ነገራት፣ ብናይ እታ ኣደ ደም ጌሩ ናብ'ቲ ኣብ ከብዳ ዘሎ ድቂዮ ዝኸይድ። እቲ ህጻን ምስ ተወልድውን፣ ናብ ጸባ ጡብ ይሓልፍ። እዚ ከኣ፣ ነቲ ቆልዓ ናይ ጥዕና ጸገም ከስዕቡ ይኸእል። ኣብ እዋን ጥንሲ ወይ ኣብ እዋን ምጥባው፣ ክንደይ ዝዓቕኑ ካናዳ ምውሳድ ድድኣት ዘየስዕቡ ከሳብ ሕጂ ዝተፈልጠ ስለዘየለ፣ እቲ ውሑስ ኣገባብ ካናዳ ዘይምጥቃም እዮ። ተወሳኺ ሓበሬታ ወይ ሓገዝ እንተደለኹ፣ ምስ ክንክን ጥዕና ዝህበካ ከትዛረብ ተመራጺ እዮ።

ካናዳ ምትካኸ (schizophrenia) ስኪዞራሪንያ ክለዓዕል ይኸእል ዲዩ?

ሽሕ እኳ እቲ ቀንዲ መካኒዝም ብዝዓብዮ መልክዑ ጌና ዘይተፈልጠ እንተሃለው፣ ኣብ ገለ ሰባት፣ ካናዳ ምጥቃም፣ ከም ስኪዞራሪንያ ዝኣመሰለ ተኸእሎ ምምዕባል ሕግም ኣእምሮ ዘወስኸ እዮ። እዚ፣ ብፍላይ ኣብዘም ዝስዕቡ ሰባት ሓቂ እዮ።

- ✦ ኣብ ንኡስ ዕድሜኡም ካናዳ ምጥቃም ዝጀምሩ፣
- ✦ ብዘይ ምቁራጽ ካናዳ (መዓልታዊ ወይ ዳርጋ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ መዓልቲ) ዝጥቀሙ፣
- ✦ ውልቃዊ ወይ ስድራቤታዊ ታሪኽ ናይ ስኪዞራሪንያ ዘለዎም።

ኣንጎል፣ ከሳብ ከባቢ ደቂ 25 ዓመት ምሉእ ብምሉእ ከምዘይምዕብል ብመጽናዕቲ ተረጋጊጹ ስለዘሎ፣ ብፍላይ መንግሥት ንሳዕቢናት ካናዳ ዝተቐልዑ እዮም። እዚ ዝኾነሉ ምክንያት ድማ፣ እቲ ኣብ ካናዳ “ሓፍ ዘብል” ዝህብ THC ዝተባህለ ጥረ-ነገር፣ ነቲ ንምዕባል ኣንጎል ዝመርሕ ኣብ ኣንጎል ዝርከብ ማሺን እዩ ሳዕቢን ዘውርደሉ።

ልዑል ዓቕን ፍርያት ካናዳ ምውሳድ፣ ምስ ዝለዓለ ተኸእሎ ምምዕባል ስኪዞራሪንያ ምትሕሕዝ ከምዘለዎ ከትክኸሉ ውን ዘለካ እዮ። ምውሳድ ካናዳ ምቁራጽ ወይ ምጉዳል፣ ዘተባብዕ ውጽኢታት ከምዘለዎ ኣርእዮ እዮ። እንተኾነ፣ ዋላ ካናዳ ምውሳድ ይቆረጽ፣ ኣብ ጥዕና ዘጋጥሙ ገለ ሳዕቢናት ምሉእ ብምሉእ ናብ ንቡር ዘይከምሉዕ ይኸእሉ እዮም።

ካናዳ ብምጥቃም ዝርከቡ ፍሉጣት ረብሓታት እየናት እዮም?

ካናዳ ወይ ትሕዝቶ ቀመማቲ (ካናዳኛ ደዓት)፣ መድሃኒታዊ ጥቕሚ ከምዘለዎ ገለ መርትዖታት ኣለው። ብዙሓት ካናዳውያን፣ ካናዳ፣ ንሕክምናዊ ዕላማ፣ ንጸገማት ጥዕና ማለት ከም ሕዳር ቃንዛ፣ ዕርግር/ምስ ቀመማዊ ፍወሳ መንሽር (ኬምቴራፒ) ዝተሓሓዙ ተምላሲን ምስ ብዙሓት ምትራር ትኹታት (ስክለርሲስ) ዝተሓሳሰር ምንፍርፋርን ምፍቕፍቕን ከምዝጠቅም ይዛረቡ። ካናዳ፣ ንጥዕናዊ ጸገማት ተሳታፊ ብገለ ሰባት ኣብ ጥቕሚ ዝውዕልኳ እንተኾነ፣ ምልክታት ናይ ውልቀ-ሰብ ንምፍቕፍቕ ብቐጥሶ ዲዩ ኣይብቐጥን ንምውሳኑ ግን፣ ምስ በዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ብምዝርራብዮ ዝግበር።

Health Canada (ጥዕና ካናዳ)፣ ብዛዕባ ኣጠቓቕማ ካናዳን ትሕዝቶ ቀመማት ካናዳን ሕክምናዊ ዕላማታትን ዝምልከት፣ ንሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ካናዳ (ዕጻፋርስ) ክጥቀሙ ሕጋውነት ዘለዎም ተሓከምትን ሓበሬታ ኣለዎም።

እዚ ድማ፣ ብዛዕባ ልዑል ተኸእሎ መድሃኒታዊ ጥቕሚ፣ ዓቕን መድሃኒት፣ መጠንቀቕታታትን ኣሉታዊ ሳዕቢናትን ዝምልከት ሓበሬታ ዘጠቓለለ እዮ። ዝዮዳ ሓበሬታ ንምርካብ፣ ኣብ [canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html](https://www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html) ብጻኡ።

ሳዕቢናት ካልኣይ ደረጃ ምትካኸ ካናዳ (ዕጻፋርስ) እንታይ እዮ?

ዝኾነ ዓይነት ምትካኸ ጎዳኢ እዮ። መጽናዕትታት ኣረጋጊጸዎ ከምዘለው፣ ትሕዝቶ ምትካኸ ካናዳ ማዕረ ናይቲ ምትካኸ

1-855-626-0002
<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par :

ትምባቸ ሐዘም ዘሎ ጎዳኦቲ ጥረ-ነገራት ምዃኑ እዩ። ከም ምትካኽ ሽጋራል፡ ምትካኽ ካናቢስ ድማ ሰናቡእካ ዘዕኑን ኮይኑ፡ ከም ምልክታት ሕማማት፡ ምስዓል፡ ናይ ምጉያይ ብቕዓት ዘሰናኸል ምስሓግ ኣብ ኣተናፍሳን ዝኣመሰሉ ብሮንካይትስ ዘሰዕብ እዩ። ካብ ካልኣይ ደረጃ ምትካኽ ሽጋራ ዝመጽኡ ሳዕቤናት ፍሉጣት ኮይኖንም፡ ጥዕናዊ ሳዕቤናት ካልኣይ ደረጃ ምትካኽ ካናቢስ ብዝበለጸ ንምርድኡ ከኣ፡ ተወሳኺ መጽናዕቲ ምክያድ ከድሊ እዩ።

ወልፊ ካናቢስ ንዘለዎ ዓርኪይ ከመይ ጌረ ከሕግዞ እኽእል?

ምስ ዓርኪኻ፡ ብዛዕባ ወልፊ ካናቢስ ንምዝርራብ ዝምልከት ጽሑፍ የለን። ንዓርኪኻ፡ ምውሳይ ካናቢስ ከቋርጸ/ከተቋርጸ ከተእምኖ ወይ ከተእምኖ ድማ ኣዚዩ ኣሽጋሪ ክኸውን ይኽእል። እንተኾነ፡ ንዓርኪኻ፡ ንህሉው ኩነታት ሂወቲ/ሂወታ ምስቲ ድሩት ዓቕን ካናቢስ ክወስዱ ከለዉ ከመይ ከምዝነበሩ ከነጻጽሩ ብምግባር፡ ከተተባብዮም ክትጅርም ትኽእል ኢኻ። በዚ ከኣ፡ ጥዑያት፡ ሕገ-ሳትን ኣዝዮም ኣድማዕን ኮይኑ ክሰምም ከምዝኽእል ክእመኑ ይኽእሉ እዮም።

ሓደ ሰብ፡ ምጥቃም ጸገም ዘስዕቡ ጥረ-ነገራት ምስ ዘጋጥሞ (ካናቢስ ሓዊስካ ማለትዮ)፡ ግድን ሓገዝ ክደሊ ኣለዎ። ሕቶታት ዝምልሱ፡ ምኽሪ ዝህቡ ወይ ብኣካል ተረኺቦም ናይ ዝሕግዙ ብዙሓት ምንጭታት ሓበሬታ ኣለዉ። ንዓርኪኻ፡ ዝርዝር ናይቲን ኣብ ከባቢ ኻ/ኺ ዘለዎ ውድባት፡ ምስ ዌብሳይትን ቊጽሪ ቴሌፎንን ኣሰኒኻ ብምሃብ ክትሕግዞ/ክትሕግዞ ትኽእል ኢኻ።

ምንጭታት ሓበሬታት

ConnexOntario (ኮኔክስ ኦንታርዮ)

ConnexOntario (ኮኔክስ ኦንታርዮ)፡ ነቶም ጸገማት ኣልኮላዊ መስተን ሓሸሸን፡ ሕማም ኣእምሮ ወይ ምጥላዕ ዘጋጥሞም ሰባት፡ ናጸን ምስጢራውን ሓበሬታ ኣገልግሎታት ጥዕና ይህቦም እዩ። ስለዚ፡ ናብ **1-866-531-2600** ደውል ወይ ኣብ connexontario.ca ብጻሕ።

211 Ontario

ናጸ ናይ ሓገዝ መስመር ኮይኑ፡ ምስቲ ኣብ ከባቢ ኻ ን24/7 ዝወሃብ ኣገልግሎታትን መደባትን ዘራኽብካ እዩ። ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ፡ ወልፍታትን ካልኣትን ኣገልግሎታት ምእንቲ ክትረከብ ከኣ፡ ኣብ 211ontario.ca ብጻሕ ወይ ናብ **2-1-1** ደውል።

CAMH (ማእከል ወልፍን ጥዕና ኣእምሮን)

ን Centre for Addiction and Mental Health (ማእከል ወልፍን ጥዕና ኣእምሮን - CAMH) ክትረኽቡ፡ ናብ ቊጽሪ ቴሌፎን **416 535-8501** ደውል፡ ኣማራጺ 2 ወይ ኣብ camh.ca ብጻሕ።

