



# Orientation to Ontario

## ጥዕና አእምሮ

ጥዕና አእምሮና፡ እቲ አገዳሲ ክፋል ናይ ጸብቕ ስምዒትን ታሕጻንን እዩ። ኣብ ካናዳ፡ 1 ካብ 5 እኹላት ሰባት፡ ኣብ ሓደ ደረጃ ናይ ሂወት፡ ሰግኡት ጥዕና አእምሮ የጋጥሞም። ከም ጸቕጢ፡ ሻቕሎት ወይ ጭንቀት፡ ቅዛነት ወይ ከኣ ካልኣት ምዝንባዓት አእምሮ ዝአመሰሉ ጸገማት ጥዕና አእምሮ እንተደኣ ኣጋጢሙካ፡ ሓገዝ ክትሓትት ይግበኣካ።

- \* ጸቕጢ ማለት፡ ኣካላዊ ግብረ መስለ ናይ ከበድቲ ኩነታት እዩ። ጸቕጢ፡ ብድሆታት ክንጸወር ዝሕግዘና እኳ እንተኾነ፡ እቶም ብድሆታት ኣዝዮም ብዙሓትን ኣዝዮም ብርቱዓትን እንተደኣ ኮይኖም ግን፡ ንኣካላትናን ኣእምሮናን ክጎድኣና ይኽእል እዩ። ልዕሊ ዓቕን ዝኾነ ጸቕጢ፡ ሕማም፡ ድኻም ወይ ረሽሽታ፡ መጥቃዕቲ ልቢ ወይ ወቕዒ ልቢ ከስዕበልናን፡ ከምኡውን ናብ ኣዝዮ ዝኾኑ ጸገማት ጥዕና ከምርሓናን ይኽእል።
- \* ሻቕሎት ወይ ጭንቀት ማለት፡ ንሓደ ንቡር ኩነታት ወይ ንሰባት፡ ብፍርሒ፡ ብራዕዲ፡ ብስግኣት ወይ ብስምባደ ክንምልሰሎም ከለና እዩ። ብዘይካዚ፡ ሻቕሎት ወይ ጭንቀት፡ ከም ልዑል ህርመት ልቢ፡ ርሃጽን ቅልጡፍ ኣተናፍሳን ዝአመሰሉ ኣካላዊ ምልክታት ከጠቓልል ይኽእል።
- \* ቅዛነት ማለት፡ ስምዒታት ጓሂ ወይ ሓዘን ከምኡውን ዘይከይድ ጽልኣት ወይ ከርሃት ዘመጽእ ምዝባዕ ኩነት-አእምሮ እዩ። ብዘይካዚ፡ ቅዛነት፡ ከም ቃንዛን ድኻም ወይ ረሽሽታን ዝአመሰሉ ኣካላዊ ምልክታት ክህልዎ ይኽእል እዩ።

### Trauma and Post Traumatic Stress Disorder (PTSD (ሕማም ስንባደን ጸቕጢ ድሕረ ስንባደን))

ስደተኛታት፡ ዝበዝሕ ግዜ ውግእ፡ ዓመጽ ወይ ካልኣ ዓይነት ስንባደ (ቱራማ) የጋጥሞም እዩ። ስንባደ ዘጋጠሞም ሰባት፡ ብበዓል መዘ ክፈርሑ፡ ንኻልኣት ሰባት ክኣምኑ ክሸገሩ ወይ ብናይ ምርሳዕ ጸገም ክሳቕዩ፡ ከምኡውን ቅዛነት ወይ ሻቕሎት ወይ ጭንቀት ከጋጥሞም ይኽእል። ገለ ሰባት ድማ፡ ሕማም ድሕረ ስንባደ ከማዕብሉ ይኽእሉ። እዚ ከኣ፡ ኣዝዮ ሓደገኛ ስግኣት ጥዕና አእምሮ እዩ።

ስንባደ ዘጋጠሞም ቆልዑ ድማ፡ ዕድሜአም ዘየፍቅዶ ባህርያት ክንጸባርቑ ክጅምሩ ይኽእሉ። ብዘይካዚ፡ ምዝራብ ይኣብዩ ወይ ካብ ወለዶም ምፍላይ ይሕንግዱ። ስንባደ ዘጋጠሞም ቆልዑ ፍሉይ ክንክን የድልዮም።

### ሓገዝ ምድላይ

ንስኻ ወይ ሓደ ካብ ስድራቤትካ ስግኣት ጥዕና አእምሮ እንተደኣ ኣለኩም ኮይኑ፡ ብዛዕባ ሓገዝ ምድላይ ምስ ሓኪምኩም፡ ናይ ምጥያስ ስራሕተኛ፡ ማሕበራዊ ስራሕተኛ ወይ መንፈሳዊ ኣማኻሪ ተዘራረቡ።

ብመንገዲ ውድባት ጥዕና አእምሮን ማእከላት ማሕበረሰብ ጥዕናን ኣቢሉ፡ ብዙሓት ብናጻ ምኽሪ ዝህባ ኣገልግሎታት ኣለዎ።

ኣስራሒቕ፡ ብናጻ ኣገልግሎታት ምኽሪ ዝህብ Employee Assistance Program (EAP መደብ ምትሕግጋዝ ስራሕተኛ)) ወይ Employee Family Assistance Program (EFAP መደብ ምትሕግጋዝ ስድራቤት ስራሕተኛ)) ዝበሃላ ኣካላት ክቕርበልካን ቅኑዕ ሓገዝ ኣብ ምርካብ ክሕግዘካን ይኽእል።

ሓኪምካ እውን ናብ ሓኪም ኣእምሮ (ሳይካትሪስት) ክሰደካ ይኽእል እዩ። ክንክን ሕክምና ኣእምሮ ብመንገዲ OHIP ብናጻ እዩ ዝወሃብ። ብዘይካዚ፡ ሓኪምካ፡ ክኢላ ሕማም ስንባደን ድሕረ ስንባደን ጸቕጢ ዝኾነ ሓኪም ስነ-ኣእምሮ ክረኽበልካ ይኽእል እዩ።

### Refugee HealthLine (መስመር ጥዕና ስደተኛታት)

The Refugee HealthLine (መስመር ጥዕና ስደተኛታት)፡ ስደተኛታት ኣገልግሎታት ክንክን ጥዕና ክረኽቡ ይሕግዘም ይኽእል እዩ። እዚ ናይ ቅልውላው መስመር ወይ ናይ ህጹጽ ቍጽሪ ኣይኮነን።

ኣብ ክባቢኻ፡ ንስደተኛታት ክንክን ጥዕና ዝህባ ክለኒክ ወይ ኣገልግሎት ጥዕና ንምርካብ ናብዚ ዝስዕብ ቍጽሪ ቱለፎን ደውል። Refugee HealthLine (መስመር ጥዕና ስደተኛታት) 1-866-286-4770።

### Mental Health Help in Other Languages (ብኻልኣት ቋንቋታት ዝወሃብ ሓገዝ ጥዕና ኣእምሮ)

The Centre for Addiction and Mental Health (CAMH

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



Funded by / Financé par :

ማእከል ወልፍን ጥዕና አእምሮን): ብዛዕባ ጥዕና አእምሮ  
ብብዙሕ ቋንቋታት ሓበሬታ አለዎ። ነዚ ሓበሬታዎቲ: ኣብ ትሕቲ  
Health Information (ጥዕና ሓበሬታ) ዝብል ክፍሊ ዌብሳይት  
ናይቲ ሆስፒታሎም ክትረኽቡ ትኽእሉ። [camh.ca](http://camh.ca)

**ምንጭታት ሓበሬታ**

Ontario Mental Health Helpline (መስመር ሓገዝ ጥዕና  
አእምሮ ኦንታርዮ) - 1-866-531-2600 - [mhsio.on.ca](http://mhsio.on.ca)

Drug & Alcohol Helpline (መስመር ሓገዝ ኣድንዘዝቲ  
መድሃኒትን ኣልኮልን) - 1-800-565-8603

AIDS and Sexual Health InfoLine ( መስመር ሓበሬታ  
ኤይድስን ጾታዊ ጥዕናን) - 1-800-668-2437

KidsHelpPhone (ሓገዝ ንቆልዑ ብቴለፎን): ናጻን ምስጢር  
ዝሕሉን ኮይኑ: ኣብ ካናዳ ንዝርከቡ ቆልዑ ን24 ሰዓታት  
ኣገልግሎት ምኽሪ ዝህብ እዩ። 1-800-668-6868

Good2talk: ናጻን ምስጢር ዝሕሉን ኮይኑ: ኣብ  
ዩኒቨርስቲታትን ኮለጃትን ኦንታርዮ ንዝርከቡ ተማሃሮ ን24  
ሰዓታት ኣገልግሎት ምኽሪ ዝህብ እዩ። 1-866-925-5454

ኣብ ቅልውላው ጥዕና አእምሮ ወይ ኣብ ህጹጽ ጸገማት ጥዕና  
እንተደኣ አለኻ ኮይኑ: ናብ 9-1-1 ደውል ወይ ኣብ ቀረባኻ ናብ  
ዝርከብ ሆስፒታል ኪድ።

