

## ነገራት ትክክል ኣብ ዘይኮኑሉ እዋን ሓገዝ ምሕታት

“ኣብ መጀመርታ እዋን እንታይ የጋጥመኒ ከምዝነበረ ይፈልጥ ኣይነበርኩን። ሙሉእ መዓልቲ ከበኪ ይውዕል ኔረ ከድቕስ እውን ይኸእል ኣይነበርኩን። ብትክክል ዝኸይድ ነገር ዋላ ሓንቲ እኳ ኣይነበረን። ዕድላኛ ስለ ዝነበርኩ ግና ኣብ መሰሪድና ትመላለስ ዝነበረት ሓንቲ ሰበይቲ ሕጉስ ከምዘይነበርኩ ብምስትብሃል፡ ኩነታተይ ክትፈልጥ ብዘይምቁራጽ/ብተደጋጋሚ ምሳይ ምዝራብ ቀጸለት። ምስ ወሃቢ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ኸዛራረብ ዝኸድኩውን ብሳላኣ እየ። ኣብ ዝቐጸል እዋን ከምዚ ከጋጥመኒ ኸሎ እንታይ ክገብር ከምዘለኛ ከኣ ፈለጥኩ። ሽዑ ንሽዑ ድማ ንኣዲ ናይ ስነ-ኣእምሮ ክኢላ (ሳይኮሎጂስት) ደወልኩሉ። ጸቕጢ ኣእምሮ ኣዝዩ፣ ኣዝዩ ከቢድዮ።”

### ፋሪዳ፣ ካብ ሶርያ

ኣብ ሓድሽ ሃገር ንበይንኻ ምዃን ከቢድ እዮ። ሓድሽ ሂወት ምጅማር ዘሕጉስኻ እንተኾነ፡ ግን ክኣ በዳህን ሓዲ ሓዲ እዋን ድማ ዘፍርሕን እዮ። ኣብ ሓዲ ሓዲ እዋን ካብ መጠን ንላዕሊ ኣድካሚ ዝኾነ ስራሕ ኮይኑ ከስምዓኩም ይኸእልዮ። መዓልታዊ ንጥፊታትኩም ንምቐጻል ውን ክኸብደኩም ይኸእል እዮ። ሕልፍ ሕልፍ ኢሉ ድማ ንመዓልታት ወይ ንስሙናት ከይተረፈ ዝኸይድ ናይ ጓሂ ስምዒት ከስምዓኩም ይጅምር ይኸውን። ነዚ ዘገሓሂ ስምዒታት ንምውጋድ ድማ ምናልባት ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሽሽ ክትወስዱ ትጅምሩ ትኹ።

ከምዚ ዓይነት ስምዒታት ኣብ ዝስመዓኩም እዋን፣ ናይ እኣምሮ ጸቕጢ ኣማዕቢልኩም ክትኮኑ ትኸእሉ ኢኹም። ኣብ ከምዚ ኩነት-እኣምሮ ምህላው ድማ ንስምዒታትኩም፡ ንኣተሓሳስባኹም፡ ንመጠን ሓይልኹም ከምኡ ድማ ሸውሃትኩምን ድቃስኩምን ክጸልዎ ይኸእልዮ። ጸቕጢ ናይ እኣምሮ ዘለዎም ሰባት ልሙድ ነገራት ምግባርን፣ ምስ ካልኣት ሰባት ምርኻብን ኣጸጋሚ ኮይኑ ይረኽብዎ። ዓመጽ ወይ ገለ ዘፍርሕ/ዘሰምብድ ኩነታት ርኢኹም ወይ ኢጋጢምኩም እንተ ነይሩ፣ እዚ ተመኩሮ’ዚ ኣብ ካናዳ ደስ ኢልኩም ሂወትኩም ንኸይትመርሑ ጠንቂ ክኸውን ይኸእል እዮ። ኣብ ውሕስነት ኣብ ዘለዎ ሃገር ትነብሩ ኻ እንተ ሃለኹም፡ በቶም ዝሓለፉ ተጓንፎታት ክትሳቐዩ ትኸእሉ ኢኹም።

ናይ ጓሂ ወይ ፍርሒ ስምዒት፡ እቲ ኣብ ሓድሽ ሃገር ምንባር ዘምጽኦ ንቡር ስምዒት ክኸውን፣ ወይ ድማ፡ ንሂወትኩም ኣብ ሓዲጋ ካብ ዘእትዉ ኩነታታት ዝዳሓንኩምሎም ሜላታት ክኹኑ ይኸእሉ እዮም። ይኹን እምበር፣ ንኢደት ሰሙናት ከምዚ እንዳ ተሰማዓኩም እንተ ቐጸሉ፡ ብእዋኑ ሓገዝ ምሕታት ኣገዳሲ እዮ።

ኣብ ካናዳ፣ ሰባት ካብ ኣሉታዊ ስምዒቶም መዋጽኦ ንምርካብ ሓገዝ ክሓቱ ከለዉ፡ ከም ድኹማት ወይ ጽሉላት ጌርካ ኣይረኣዩንም። የግዳስ ሓዲ ነገር ትክክል ከምዘይኮነ ዘስተውዓሉ ወይ ኣፍልጦ ዝረኽቡ ግዳሳት ጌርካ ኢዮም ዝረኣዩ። ከምዚ ዝሓመሱሉ ጸገማት ንዘለዎም ሰባት ሓካይም፣ ወሃብቲ ማሕበራዊ ኣገልግሎት፣ ክኢላታት ስነ-ኣእምሮ፣ ኣማኸርቲ፣ ከምኡ ውን መራሕቲ ሃይማኖት ይሕግዙዎምዮም። እዞም ክኢላታት፡ ነቲ ዘጋጠመኩም ኩነታት ብኸመይን ኣበይን ሓገዝ ከም እትረኽቡ ንክትውስኑ ክሕግዝኹም ይኸእሉ እዮም።

ብዛዕባ ሞት ብዙሕ ትሓስቡ እንተ ኹንኩም፣ ወይ ውን ነብሰ-ቕትለት ናይ ምፍጻም ስምዒት እንተ ተሰማዕኩም፣ ብቐልጡፍ ናብ ኣብ ጥቓኹም ዝርከብ ክፍሊ ህጹጽ ረዲኤት (ኢመርጀንሲ) ሕክምና ኪዱ። እቶም ኣብኡ ዘለዉ ሰብ ሞያ ሕሕግዙኹም እዮም።

ህጹጽ ኩነታት ኣብ ዘጋጥመኩም እዋን፡ መብዛሕትኦን ከተማታት፡ ብቴለፎን ክሕግዝኹም ዝኸሉ ኣማኸርቲ ኣለዉን። ዝበዝሓ ካብዘን ኣገልግሎት ዝህባ ትካንላት ኣብ መዓልቲ ን24 ሰዓታት ክፉታት እዮን። ስለዚ ኣብ ዝኾነ ይኹን ሰዓት ምስ ሰብ ሞያ ክትዘራረቡ ትኸእሉ ኢኹም። እዞን ኣገልግሎታት እዚኣን ድማ ማእከላት ምክታትል ስነ-ኣእምሮ (Distress Centres) ተባሂሉን ይጽዋዮ። ቁጽሪ ቴሌፎኖም ከኣ ምስ ካልኣት ናይ ህጹጽ ጉዳይ ቴሌፎን ቁጽሪታት ኣብ መሓበሪ ቴሌፎን መዝገብኩም ተዘርዚሩ ይርከብ።

ነዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘልዎ ምልክታት ኣንብብዎ። ገለ ካብቶም ምልክታት ንዓኹም ዝምልከቱ ዶ ይኹኑ? መልስኹም እው እንተ ኹይኑ፣ ንኢደት ሰሙናት ዝኣክል ግዜ ጸኒሖምዶ? ከምኡ እንተ ኹይኑ ድማ፣ ሓገዝ በዓል ሞያ ክድልየኩምዮ።

1. መብዛሕትኡ ጊዜ ነውዲ ይሰማዓኒ፣ ህድእ ኢላ ኮፍ ክብል እውን ኣይክእልንዮ፣

2. ንውጥረት ምእንቲ ከጻወሮ መስተ ይሰቲ ወይ ሓሸሽ ይወስድ እየ፡
3. ንኸንደይ ግዜ ደቂሰ ብዘየግድስ፡ ኩሉ ግዜ ድኻም ይስመዓኒ እየ፤
4. ብምክንያት መስተ ወይ ሓሸሽ ካብ ቤት ትምህርቲ ወይ ሰራሕ ብዙሕ መዓልታት ኣብኩረ ኣለኹ፤
5. ብዛዕባ ሞትን ነብሰ-ቐትለትን ብዙሕ ይሓሰብ እየ፤
6. ኣትኩሮ ምግባር፣ ምሕሳብ፣ ምዝካር ወይ ውሳኔታት ምሕላፍ የጸግመኒሎ፤
7. ብዛዕባይ ሓቂ ከሃረብ እንተ ኮይነ፣ ብዙሕ ሓሸሽ ይወስድን ኣልኮላዊ መስተ ይሰቲይ ከምዘለኹን ይፈልጥ እየ፡
8. መብዛሕትኡ ግዜ ዋጋ ከም ዘይብለይ ወይ ነብሰ-ወቐሳ ይስመዓኒ፡
9. መብዛሕትኡም ኣዕሩኸተይ ምሳይ መስተ ዝሰትዩ ወይ ሓሸሽ ዚወስዱ እዮም፤
10. መብዛሕትኡ ጊዜ ብዛዕባ ብብዙሕ ነገር ይጭነቐን ይሻቐልንየ፡፡
11. መብዛሕትኡ ጊዜ ይሓርቐ እየ፤
12. መዓልታዊ ሂወተይ ኣብ መድሓኒት ዝተመርኮሰየ፡፡ ነቲ መድሃኒት ድማ ኣብ ፋርማሲ ይዕድጎ፡፡

ንበይንኹም ክትሳቐዩ ኣይግባእን፡፡ ሓገዝ'ውን ኣሎ፡፡

**ሓገዝ ወይ ዝዩዳ ሓበሬታ ኣበይ ክትረክቡ ትክእሉ፡-**

ማክላኸሊን ናይ ወልፊን ስነ-ኣእምሮአዊ ጥዕናን ማእኸል ሓበሬታ  
1 800 463 6273  
ኣብ ቶሮንቶ 416 595 6111

ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና – ኣብቲ ኸባቢ ኣብ ዝርከብ ዝርዝር መዝገብ ቴሌፎናት ኣብተን ሰማያዊ ገጻት ርኣዩ ወይ 411 ደውሉ፡፡

ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ናይ ኮማዊ ማእኸል ሓበሬታ – ኣብቲ ኸባቢ ኣብ ዝርከብ ዝርዝር መዝገብ ቴሌፎናት ኣብተን ሰማያዊ ገጻት ርኣዩ፣ ወይ 411 ደውሉ፡፡

ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ ናይ ምጥያስ ኣገልግሎታት ዝህቡ ትካላት፡-

- [www.settlement.org](http://www.settlement.org)
- [www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)
- [www.camh.net](http://www.camh.net)

*Asking For Help (Fact Sheet)*  
*(Tigrinya)*

This resource was adapted from the CAMH factsheet Asking for help when things are not right. It was translated with funds from the Canadian Institutes for Health Research and the Ontario Ministry of Health, as part of the project Promising Practices in Accessing Virtual Mental Health: Supporting Refugees during COVID-19.