



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

የስልክ መልዕክት

ነገሮች ትክክል ካልሆኑ ዕርዳታን መጠየቅ

“መጀመሪያ ምን እንደሆነኩኝ አላውቅም ነበር። ሙሉ ቀን አለቅሳለሁ። መተኛት አልችልም። ልክ የሆነ አንድም ነገር አልነበረም። ግን ዕድለኛ ነበርኩኝ። በመስጊዴ አንዲት ሴት ደስተኛ እንዳልነበርኩ አያቸና ሳታቋርጥ ብዙ ታወራኝ ነበር። በሷ ምክንያት ነበር የማሳበራዊ ጉዳይ ሠራተኛን ለማየት የሄድኩት። እንዲህ ባጋጠመኝ በሌላ ጊዜ ምን እንደማደርግ አውቅ ነበር። ወዲያውኑ ወደ ሥነ-ልቦና አማካሪ ደወልኩ። መደበት (ዲፕራሽን) በጣም በጣም መጥፎ ነው።”

ፋሪዳ ከሶርያ

በአዲስ አገር ብቸኛ መሆን አስቸጋሪ ነው። ሁሉም ነገር እንደገና መጀመር ደስ ያሰኛል። ይፈትናል። አንዳንዴም ያስደነግጣል። አንዳንድ ጊዜ እንደ ከባድ ሥራ ሆኖ ሊሰማን ይችላል። ከልዩ ልዩ ጉዳዮች ጋር እንዲሁ ለመቀጠል የሚያስቸግር ሆኖ ያገኛት ይሆናል። አንዳንዴ ለብዙ ቀናት ብሎም ለሳምንታት ይተክዙ ይሆናል። እነዚህ ደስ የማይሉ ስሜቶችንም ለማስወገድ አልኮል ወይም አደንዛዥ ዕዕ መጠቀም ይጀምሩ ይሆናል።

እንዲህ ያለ ስሜት እንደሚሰማዎ ከደረሱበት በከባድ መደበት (ዲፕራሽን) ውስጥ ነዎት። ሐዘን ስሜትዎንና አስተሳሰብዎን፣ የኃይልዎን መጠን፣ የምግብ ፍላጎትዎንና እንቅልፍዎን ይነካል። ያዘኑ ሰዎች ቀላል (ተራ) ነገሮችን ለማከናወንና ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመሆን ይከብዳቸዋል። ከዚህ በፊት አደገኛ ነገር ወይም አስፈሪ ሁኔታ አይተው ወይም አሳልፈው ከሆነ በካናዳ ደስ እያልዎት እንዳይኖሩ ትዝታዎቹ ያስቸግሩዎታል። በአስተማማኝ አገር አሉ። ነገር ግን ባለፈው ሁኔታ እየበረገጉ ይሆናል።

መተካኝ ወይም መሸበር በአዲስ አገር ሲኖሩ የሚያጋጥምዎ የመጀመሪያ ልምምድ ክፍል ወይም ሕይዎትዎን አደጋ ላይ ከሚጥል አስጊ ነገር ለመትረፍ የሚያደርጉት ሙከራ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ስሜቱ ከጥቂት ሳምንታት በላይ እንዲሁ ከቀጠለብዎ ዕርዳታን መጠየቅ መልካም አሳብ ነው።

በካናዳ ሰዎች ስሜቶቻቸውን ለመቆጣጠር ዕርዳታን ቢጠይቁ እንደ ደካማ ወይም ዕብድ ሰው አይታዩም። እንዲያውም ልክ ያልሆነ አንድ ነገር እንዳለ የተገነዘቡ አስተዋዮች ሆነው ይታያሉ። ዶክተሮች፣ የማሳበራዊ ጉዳይ ሠራተኞች፣ የሥነ-ልቦና ጠበብኞች፣ አማካሪዎችና የሃይማኖት መሪዎች እንደዚህ ዓይነት ችግር ያጋጠማቸውን ሰዎች ይረዳሉ። እርስዎንም በሁኔታዎ እንዴትና ምን እንደሚወስኑ፣ እንዴትና የት እርዳታ እንደሚያገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ።

ስለሞት ብዙ የሚያስቡ ከሆነ ወይም ራስዎን ለመግደል የሚሰማዎ ወይም የሚፈልጉ ከሆነ በአቅራቢያዎ ወዳለው ሆስፒታል የድንገተኛ አደጋ ክፍል (ኢመርጀንሲ) ወዲያውኑ ይሂዱ። እዛ የሚገኙ የጤና ባለሙያዎች ይረዱዎታል።

ብዙ ከተሞች በስልክ ምክር የሚሰጡ (አማካሪዎች) አሏቸውና በድንገተኛ አደጋ ላይ ከሆኑ እነርሱን ማናገር ይችላሉ። እነዚህ አገልግሎቶች አብዛኛው በቀን 24 ሰዓት ክፍት ናቸው። ስለሆነም ቀንም ሆነ ሌሊት አንድን ሰው ማናገር ይችላሉ። እነዚህ አገልግሎቶች የጉዳት/ዕርዳታ ማዕከሎች ይባላሉ። በስልክ ማውጫ ላይ የስልክ ቍጥሮቻቸው ከሌሎች የድንገተኛ አደጋ ስልክ ቍጥሮች ጋር በዝርዝር ተጽፈዋል።

የሚከተለውን ዝርዝር በሚገባ ያንብቡ። ከነዚህ ዓረፍተ ነገሮች መካከል ሕይወትዎን የሚመለከት አለ ወይ? መልስዎ አዎን! ከሆነ ከጥቂት ሳምንታት በላይ ቆይቶብዎታል ወይ? እንዲህ ከሆነ የባለሙያ ዕርዳታ ያስፈልግዎታል።

1. አብዛኛው ጊዜ ዕረፍት የለሽነትና፣ ጸጥ ብሎ መቀመጥ ያለመቻል ስሜት ይሰማኛል።
2. ጭንቀቱን ለመቋቋም እጠጣለሁ ወይም በአደንዛዥ ዕዕ እሰክራለሁ።
3. ብዙ እንቅልፍ እንኳ ብተኛም ሁል ጊዜ ድካም ይሰማኛል።
4. መጠጣት ወይም አደንዛዥ ዕዕ በመጠቀም ምክንያት ከሥራ ወይም ከት/ት ቤት ብዙ ቀናት ቀርቼአለሁ።
5. ራስን ስለማጥፋትና ስለሞት ብዙ እያሰብኩኝ ራሴን አገኘዋለሁ።
6. በአንድ ሐሳብ የማተኩር፣ የማሰብ፣ የማስታወስ፣ ወይም ውሳኔ የማድረግ ችግር አለብኝ።
7. ለራሴ እውነቱን ልግለጽ ብል ብዙ አደንዛዥ ዕዕ እንደምጠቀም፣ ወይም ከመጠን በላይ አልኮል እንደምጠጣ አውቃለሁ።
8. አብዛኛው ጊዜ ዋጋ የለሽነት ወይም ጥፋተኝነት ይሰማኛል።
9. ብዙ ንዶኞቼ አብረውኝ የሚጠጡ ወይም አደንዛዥ ዕዕ የሚወስዱ ናቸው።
10. ብዙ ጊዜ ስለብዙ ነገር እጨነቃለሁ፣ እረበሻለሁም።
11. ብዙ ጊዜ እናደዳለሁ።
12. እያንዳንዱን ቀን ለማለፍ በመድኃኒት እታመናለሁ፣ ይህም ከፋርማሲ እየገዛሁ ነው።

ብቻዎን መቸገር የለብዎትም፣ ዕርዳታ አለ።

እርዳታን ማግኘት ወይም ለተጨማሪ መረጃ፡-

ማክላግሊን የሱስና አዕምሮ ጤንነት መረጃ ማዕከል

1 800 463 6273
በቶሮንቶ 416 595 6111

የሰፈርዎ ጤና ጥበቃ ክፍል - በአካባቢዎ የስልክ ቀጥተኛ ማውጫ በሰማያዊ ገጾች ውስጥ ይፈልጉ ወይም 411 ይደውሉ።

የሠፈርዎ የሕዝብ መረጃ ማዕከል - በአካባቢዎ የስልክ ቀጥተኛ ማውጫ በሰማያዊ ገጾች ውስጥ ይፈልጉ ወይም 411 ይደውሉ።

የቀበሌዎ የሠፈራ/መኖርያ አገልግሎቶች

- www.settlement.org
- www.ocasi.org
- www.camh.net
- www.211Toronto.ca