

## ስነ-አእምሮአዊ ጥዕና

አብ መንጎ ስነ-አእምሮአዊን አካላዊን ጥዕና አብ ስዊስ ፍልልይ የብሉን። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ንኩሉ ሕማም ንናይ አእምሮ ከይተረፈ ዝግበር ፍወሳን ምርመራን ብክኢላታት ይኹን አብ ማእከል ጥዕና፡ ኩሉ ወጻኢታት ይሸፍኖ።

### ደገፍን ምኽሪን

አብ ስዊስ ንስድራ ቤት ወይ ንውልቀ ሰብ ዝምልከት ኩነታት ጥዕና ዝሕግዙን ዘማኽሩን ላዕለዎት ክኢላታት ጥዕና አብ ኩሉ ኣጋጣሚ ቀጻሊ ሓገዝ ይገብሩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung) ነቶም ብሕጊ ተፈላጥነት ዘለዎም ክኢላታት ናይ ስነ-አእምሮ ሓካይም ንዝገብርዎ ፍወሳን ክንክንን ይኸፍሎም። ነዚ ኣገልግሎት ዝህባ ናይ ሕክምና ትካላትዊን ከምኡ ይኸፈላ። ኩሉ ጸገም ዘለዎ ሰብ ከኣ ኣብዞም ትካላት ይምዝገቡ። ከምዚ ምኽሪ ኩሉ ብሕጊ ዝፍለጥ ኢድ (Dargebotene Hand) ብተብሎ፡ ብቻት ወይ ብኢ-መይል (ተሌፎን: 143, www.143.ch) ምውካስ ይከኣል። ኣብዚ ናይ ገዛ ሕኪም ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም። ሓደ ሰብ ኣዝዩ ኣስጋኢ ምስዝኸውን፡ ኣብ ገዛእርእሱ ወይ ኣብ ካልኣት ሓደጋ ከይገብር ምስዘሰገእ፡ ብዝቀልጠፈ ክግታእ ኣለዎ። ኣብ ከምዚ ኣጋጥሚ ንፖሊስ ምህባር የድሊ (ተሌፎን: 117)።

### ቆልዑትን መንእሰያትን

ንመንእሰያት ናይ ስነ-አእምሮ ጭንቀት ዘለዎም እቲ ብነጻ ኣገልግሎት ዝህብ ናይ መንእሰያት ኣንይ ስነ-አእምሮ ኣማኻሪ (Jugendpsychologischer Dienst) ሓደ ዝበልጸ መበገሲ ማእከል እዩ። ወለዲውን ብዛዕባ ደቆም ዝሸገሩ እንተተይኖም፡ ኣብኡ ክውከሱ ይግባእ። እዚ ብነጻ ዝፍውስን ብዘይቅድመ ኩነት ዝሕግዝን ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ወሃብ ኣገልግሎት ሓደ ናይ ህጹጽ ናይ ቆዑት መደወሊ ተለፎን (Kindernotruf) ብተለፎን፡ ብቻት ወይ ብኢ-መይል (Tel. 147, www.147.ch) ኣገልግሎት ኣለዎ። ኣብ ግዜ ናይ ስነ-አእምሮ ጭንቀት ናይ ቆልዑት፡ ሓደ ማእከል መመርመሪ ንቆልዑትን መንእሰያትን (ZAK) ዝበሃል ትካል 24 ሰዓት ብቁጽሪ ተለፎን 056 462 21 20 ክትውከስ ይከኣል።

### ናይ ወልፊ ሕማማት

ናይ ወልፊ ሕማማት ኣብ ዘጋጥሙ እቶም ንወልፊ ዝምልከት ዝቐሙ ናይ ምኽሪ ትካላት ናይ ምኽሪ (Suchtberatung ags) ከምኡውን ናይ ምኽሪ ማእከል ናይ ወረዳ ባደን (Beratungszentrum Bezirk Baden) ሓገዝ ይገብሩ። እዞን ትካላት ብነጻ ብዘይ ገለ ክፍሊት ብእምነት ናይ ውልቂ ምስጢር ብምዕቃብ ሓገዝ ምኽሪን የበርክቱ። ዝኾነ ሰብ ብጉዳይ ዘመዱ ወይ ቀረብኡ ምስ ዝግደስውን ሓገዝ ይረክብ። እዚ ኣም ብገለ ናይ ደገ ቋንቋታት ውን ኣገልግሎት ይህቡ። ናይ ወልፊ ሕማማት ኣልኮል ወይ ሓሺሽ ጥራይ ኣይኮኑን። ካልኣት ወልፍታት ከም ወልፊ ጸወታ፡ ወልፊ ምግዛእ ወይ ናይ ኢንተርነት ወልፊ ከምኡውን ናይ ኣመጋግባ ምዝንባል ብቀጻሊ ካብዘን ናይ ምኽሪ ትካላት ሓገዝ ክርከብ ይከኣል። ሕቶታት ነዚ ዝምልከት ካብ ዝምልከቶም ብኢ-መይል ክሕተት ይከኣል።

## **ምስንባድ / ምርዓድ**

አብ ሂወቱ ብዙሕ ሕጻናት ዝተጋጠሞ ሰብ፡ እሞ ነዚ ብዓቕሙ ክብድሆ ምስዘይክእል፡ ሓገዝ ወይ ደገፍ ክረክብ ይኽእል። ምርዓድ ወይ ምስንባድ፡ ብዕቱብ ዝውስኽ ዘሎ ናይ ኣእምሮ ሕጻን ኢዩ። አብ ርእሲ ቲ ናይ ምኽርን ደገፍን ቀረባት ንስኪ ኣእምሮአዊ ሕጻንን ጸገምን ዘለዎም ሰባት፡ ሓደ ፍሉይ ናይ ክኢላታት ማእከል መፈወሲን ነቶም ግዳያት ናይ ውግእን ግፍዒን ኣሎ።

## **ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክ ኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)**

[www.konnichiwa-aargau.ch/ti/health/mental-health](http://www.konnichiwa-aargau.ch/ti/health/mental-health)