በእንዲዚህ ያሉ ጊዜያት ትንሽ እርግጠኛ አለመሆን ችግር የለውም፡፡

**ምናልባት ትንሽ ሊጨነቁ፣ ሊ
ሰጉ ወይም ሊያዝኑ ይችላሉ ፡፡**

ግን እነዚህ ስሜቶች በጣም ቢበዙ
ወይም ለተወሰነ ጊዜ ከቀጠሉስ?

በቶሎ ወደ Head to Health ካመሩ፣
የበለጠ ይሻልዎታል፡፡

ይደውሉ 1800 595 212

እናም ለእርስዎ በጣም ጥሩ የሆነውን
የአእምሮ ጤና ድጋፍ ያግኙ፡፡

HEAD TO HEALTH

HEAD TO HEALTH **1800 595 212**

ውይይት ያድርጉ	የሚፈልጉትን የእርዳታ ደረጃ ይወስኑ	ለእርስዎ በጣም ጥሩ ከሆነ አገልግሎት ጋር ይገናኙ
የጤና እንክብካቤ ባለሙያ ጥያቄዎችን ይጠይቅዎታል። እርስዎ የሚሰጡት መረጃ አሁን ካሉት ፍላጎቶችዎ ጋር በተሻለ ሁኔታ ሊጣጣም የሚችል ድጋፍ ምን እንደሆነ ለመረዳት ያግዘናል።	ለተወሰነ ጊዜ ጭንቀት ከተሰማዎት ወይም በሕይወትዎ፣ በአካላዊ ጤንነትዎ ወይም ከሌሎች ጋር ባልዎት ግንኙነት ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ ምልክቶች ከታዩ ሊረዱዎት ወደሚችሉ አገልግሎቶች ልንመራዎ እንችላለን።	ሕክምናዎ እና ድጋፍዎ አሁን ባሉት አገልግሎቶች ወይም ከ HeadtoHealth ማዕከላት በአንዱ ሊመቻች ይችላል

HeadtoHealth የድንገተኛ አስጊ ሁኔታ አገልግሎት አይደለም። አስቸኳይ እርዳታ ከፈለጉ ወይም በራስዎ ወይም በሌሎች ላይ ጉዳት የሚያድረስ አደጋ ላይ ከሆኑ እባክዎ 000 ይደውሉ።

HeadtoHealth በጭንቀት ወይም በአእምሮ ህመም ለሚሰቃዩ በማንኛውም ዕድሜ ላይ ለሚገኙ የቪክቶሪያ ዜጎች ክፍት የሆነ የነፃ አገልግሎት ነው።

ወደ ሌሎች ክፍያ የሚያስከፍሉ አገልግሎቶች እንዲሄዱ የሚመከር ከሆነ HeadtoHealth የሰውን የገንዘብ ሁኔታ ግምት ውስጥ ያስገባል።

በቴሌ-ሄልዝ (የርቀት የጤና አገልግሎት) በኩል ወይም በማዕከል ውስጥ በአካል በመገኘት እርስዎን የሚደግፈው የእኛ ቡድን የአእምሮ ጤና ነርሶችን፣ ማህበራዊ ሰራተኞችን፣ የእድሜ እኩያ ሰራተኞችን፣ ከአልኮሆል እና ሌሎች አደንዛዥ ዕፆች ጋር በተያያዘ የሚሰሩ ሰራተኞችን እና ሌሎች ከ GP እና ከስነ-ልቦና ባለሙያዎች ጋር አብረው የሚሰሩ ተዛማች የጤና ባለሙያዎችን ያካትታል።

ተጨማሪ ለማወቅ 1800 595 212 ይደውሉ ወይም ወደ headtohealth.org.au ይሂዱ.

Australian Government

phn
An Australian Government Initiative

HeadtoHealth የቪክቶሪያ የመጀመሪያ ደረጃ የጤና አውታረ-መረቦች (Victoria’s Primary Health Networks) የትብብር ተነሳሽነት ሲሆን በገንዘብ የሚደገፈው በአውስትራሊያ መንግሥት (Australian Government) ነው።