በእንደዚህ 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 HeadtoHelp ካመሩ፣
የበለጠ ይሻልዎታል።

ይደውሉ 1800 595 212

እናም ለእርስዎ በጣም ጥሩ የሆነውን
የአእምሮ ጤና ድጋፍ ያግኙ።

HeadtoHelp

HeadtoHelp

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 HeadtoHelp ማዕከላት በአንዱ ሊመቻች ይችላል

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

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

ወደ ሌሎች ክፍያ የሚያስከፍሉ አገልግሎቶች እንዲሄዱ የሚመክር ከሆነ HeadtoHelp 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 headtohelp.org.au ይሂዱ

Australian Government

phn
An Australian Government Initiative

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