multicultural communication

Tigrigna (ትግርኛ)
9 October 1995
[BHC-3405]

ናይ ኣእምሮ ሕማም ዘለዎ ትፈልጡዎ ሰብ'ዶ ኣሎ?
Does someone you know have a mental illness?

ሓድ ሓደ ግዘ ሰባት ንባዕሎም፣ ወይ'ድማ ሓደ ውልቀ ሰብ ካብ ቤተሰብ ውሽጢ ሕማም ርእሲ እንተሃለይዎም ክኣምኑ ኣይደልዩን፥ ምኽንያቱ'ድማ ናይቲ ቤተሰቦም ጽቡቕ ሽም ከይንካእ ብምፍራሕ እዩ። እንተ'ኾነ ግና እቲ ርእሱ ሕሙም፣ ሰበይቲ ትኹን ሰብኣይ፣ እቲ ዘድልዮም ሕክምና ኣይግበረሎምን ማለት ኣይኮነን።እንተ'ሓሰብኩምዎ እንድሕር'ድኣ ዝኾነ ሰብ ኣብቲ ቤተሰብ ውሽጢ ናይ ነብሲ ሕማም ምልክት እንተሃሊይዎ፣ እቶም ቤተሰብ'ዶ ብዘይ ዶክተር ምጽዋዕ እቲሰብ እንዳሓመመ ሰቕ ኢሎም ይሪእዎ? ብሓቂ ኣይገብርዎን እዮም።

ናይ ሓንጎል ሕማም፣ምንም ዘፍርሕ ሕማም ኣይኮነን። ከም ካልእ ናይ ነብሲ ሕማም ክሕከም ዝካኣል እዩ። እቲ ሕክምና'ኳዓ ን'ኣብነት መድሓኒት፤ ኣማኻሪ፣ ናይ ውጥረት ምቁጽጻርን ዝሓቑፍ እዩ። ሓድ ሓደ ግዘ እቲ ሰብ ንቑሩብ እዋናት ኣብ ሆስፒታል ክጸንሕ የድሊ ይኸውን። እንተ'ኾነ ግና ምስቲ ሕክምና ሓደ ነገር ኣሎ ክረድእ ዝኽእል፣ንሱ'ውን ለውጢ ናይ ማሕበረሰብ ኣረኣእያ እዩ። ናይ ኣእምሮ ሕማም ዘለዎም ሰባት ናትና ሓገዝን ተቐባልነትን የድልዮም እዩ። ብዘይ ናትና ተቐባልነት፥ ብዙሓት ናይ ሓንጎል ሕሙማት ሰባትን ቤተሰቦምን፤ ነቲ ሕማም ካብ'ቲ ማሕበረሰብ ንኽሓብኡዎ ይጽዕሩ። እዚ'ኳዓ እቲ ቤተሰብ ብጣዕሚ ከም'ዝተገለሉ ይስምዖም'ሞ፤ እቲ ሕማም'ውን ክብእስ ይገብሮ።

ብቐዳማይ ደረጃ፣ ርኢቶና ንምልዋጥ፤ ናይ ኣእምሮ ሕማም ብዝበለጸ ምርዳእ ኣድላይ እዩ። ልክዕ ከም ናይ ነብሲ ሕማም ናይ ኣእምሮ ሕማም'ውን (እዚ እውን ካብ ሓሙሽተ ሓደ ሰብ ኣብ ሂወቱ እዋን የጥቅዕ እዩ) ካልኦት ብዙሓት ዝተፈላለዩ ጸገማት ይሓቑፍ። ካብ ኣቶም ቑሩባት ድማ፥ዝተፈላለዩ ናይ ኣእምሮ ሕማማት፣ከም ዓይነት ሕማም ኣእምሮን (Schizophrenia), ናይ ዕብዳን ውጥረትን (Manic Depression) ብጣዕሚ ከበድቲ ዝበሃሉ እዮም። ካልኦት ብዙሓት ናይ ሓበራዊ ጸገማት ዝበሓሉ'ድማ፤ ከም'ጭንቀትን (anxiety) ፍርሓትን (phobias) ዝኣምሰሉ ቕልል ኢሎም ዝርከቡ ጸገማት እዮም።

ሓድ ሓደ ማሕበረሰባት ብዘይ ብቑዕ ፍልጠት ናይ ኣእምሮ ሕማም ምስ ናዕቢ ሓቢሩ ክምዝኸይድ ጌሮም ይሪእዎ። እንተኾነ ግና ናይ ሓንጎል ሕማም ዘለዎም ሰባት፣ ካብቶም ካልኦት ሰባት ንላዕሊ ናዕቢ ክህልዎም ኣይክእልን። ካልእ ሓሳብ'ድማ ፣ ን'ናይ ሓንጎል ሕማም ጠንቂ ፣ካብ ሰብኣዊ መንነት ድኽመት ዝመጽእ እዩ ይብል። እንተኾነ ግና እዚ'ውን ሓቂ ኣይኮነን። ናይ ሓንጎል ሕማም ናይ ማንም ጌጋ ኣይኮነን፥ ልክዕ ከም ናይ ሽኮር ሕማም ዝመጽእ እዩ እምበር፥ ናይ ካልእ ጌጋ ኣይኮነን። ወይ'ኳዓ፣ ናይ ኣእምሮ ሕማም ዘሎዎም ሰባት ን'ግብረስጋዊ ርክብ ርቡሻት እዮም ዝበሃልስ ሓቂ ዶ'ኾን ይኾን፥ መብዛሕቶም ናይ ግብረስጋ በደልቲ፣ ናይ ሓንጎል ሕሙማት ኣይኮኑን።

ኩላትና ብሓበር ነቲ'ናይ ማሕበረሰብ ኣረኣእያ ንምልዋጥ ክንሕግዝ ንኽእለሉ

- ናይ ኣእምሮ ሕማም ከም'ቲ ካልእ ናይ ጥዕና ጸገም፤ ሓደ ጌርካ ንምርኣይ ምምሃር። ከምኡ'ውን እንተድኣ እቲ ሰብ ዘይተለምደ ባህርይ ኣርእዩ ናይ ሓንጎል ሕማም ምልክት ክኸውን ስለ ዝኽእል ልክዕ ከም ሰዓል ናይ ጉንፋዕ ምልክት ጌርካ ምቕባል። ብዛዕባ'ቲ ሕማም ብዙሕ ንምምሃር ምጽዓር፤ ስለ ምንታይ፣ እቲ'ሰብ ዘይተለምደ ባህርይ ከምዝገበረ ምእንታን ክትርድኡ።

- ነቶም ኣእምሮኦም ዝተነኽኡ ሰባት ፣ከም ጎረቤት፣ መሳርሕቲ ፣ዓርኪ ይኹን ዘመድ፣ ምሕዝነታዊ ሓገዝ ምሃብን፥ ካልኦት'ውን እዚ ሰናይ መገዲ ክኽተልዎ ምትብባዕ።

- ኣእምሮ ዘሕሞም ሰባት፣ ወይ'ድማ ስድራቤቶም፣ ሓገዝ ንኽሓቱ ኣተባብዕዎም።

ኣእምሮ ንዝሓመሙ ሰባት ሓገዝ ዝህቡ ስፍራታት ፥

- እቶም ናይ ማሕበረሰብ ሓለዋ ጥዕና ማእኸላት (Community Health Centres) ኣድላይ እንተኾይኑ ኣስተርጎምቲ (Interpreters) ክዳልዉ ይኽእሉ እዮም።
- Transcultural Mental Health Centre
  Cumberland Hospital
  5 Fleet Street, North Parramatta
  Tel: (02) 840 3800

ዝኾነ ይኹን ንባዕልቶም ዝሓመሙ ወይ'ኻዓ ብዛዕባ ዓርኮም፣ ወይ'ድማ ቤተሰቦም ግዱሳት ዝኾኑ ናብ'ቲ ማእኸል ክድውሉ ይኽእሉ። እቲ ማእኸል ናብ'ቶም ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክእለት ዘለዎም ፈላጣት፥ ብዓረብኛ፣ ቬትናም፣ ቱርኪ፣ ስፓኒሽ፣ ፖርቱጋል፣ ሩሲያ፣ ከመር፣ ኮርያ፥ ታይ፣ ክሮኤሽያን፥ ሰርቢያን፣ ማሲዶኒያን፣ ታጋሎግ፣ ቻይናን፣ ጥልያንን፣ ክዛረቡ ዝኽእሉ ክራኽብ ይኽእል እዩ።

እንድሕር እቲ' ዝድውል ሰብ ብእንግሊዝኛ ናይ ምዝራብ ክእለቱ ዘየተኣማምን መሲሉ እንተ'ተሰሚዕዎ፤እቲ ማእኸል ቴሌፎን ቑጽሮም ተቐቢሉ በቲ'ቋንቋኦም ዝዛረብ ሰራሕተኛ ብምርካብ ነቲ 'ሕቶኦም መልሲ ምሃብ፤ ወይ'ኻዓ ካብ ትርጉምን መብራህርህን ክፍሊ ህዝቢ ዝሕግዝ ምቕራብ። ከምኡ'ኻዓ እቲ ማእኸል እንግሊዝኛ ዝዛረቡ፣ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ፈላጣት ሰራሕተኛታት ንሰብ ሕይወት ግዱሳት ዝኾኑ ካብ ዓሌት ማሕበረሰብ ከማኽር ይኽእል እዩ። ኣስተውዕሉ፤ እቲይ ኩሉ ምስ ናይ ሓለዋ ጥዕና ሰራሕተኛታትን ኣስተርጎምትን ዝግበር ዝርርብ ብምሽጥር ይሕለው።

እንድሕር ዳኣ ናይ'ቲ ማሕበረሰብ ቤተክርስቲያን ኣባላት ኮይንኩምሞ፥ ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ሕማም ኩነታት ለውጢ ክትማሃሩ ደሊኹም፣ ኣብ'ቲ ናይ ህብረተሰብ ክፍሊ ሓለዋ ርእሲ ሕማም ኣገልግሎት (Transcultural Mental Health Service) ብቋንቋ ዓረብ፣ ካንቶኒ፣ ማሲዶንያ፣ ጥልያን፣ ቬትናም፣ ክሮረሽያ፣ስፓኒሽን፣ ታጋሎንግን ኣሰርተ ሓሙሽተ (15) ደቒቓ ዝውድእ ጽቡቕ ቪድዮ ክልቅሐኩም ይኽእል እዩ።

እንድሕር ድኣ ብእንግሊዝኛ ስልኪ ንምድዋል ሓገዝ ደሊኹም፥ ናብ ክፍሊ ትርጉምን ኣስተርጓማይን ኣገልግሎት (Translating and Interpreting Service) (TIS) ብስልኪ ቑጽሪ 131 450 ደውሉ።

ብዛዕባ ጥዕና ብቋንቋኹም ተወሳኺ ሓበሬታ፣ ኣብ'ቲ ናይ Multicultural Communication ዌብ ሳይት website http://mhcs.health.nsw.gov.au ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

እዚ ጽሑፍ ኣብ ዝተሓተመሉ እዋን፣ ዝተመዝገቡ ስልኪ ቑጽሪታት ትኽክለኛ እዮም።ይኹን'ድ ኣ እምበር፣ በብእዋኑ ክመሓየሹ ስለ ዘይኽእሉ፣ ቅድሚ ምድዋልኩም፥ ኣብቲ ናይ ተሌፎንመ ሓበሬ ርኢኹም ምርግጋጽ ኣድላይ ይኸውን።