|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health services**  | **የአእምሮ ጤና ጥበቃ አገልግሎቶች** |
| Mental health issues affect people from all parts of society.   | በሁሉም ሕብረተሰብ ውስጥ የአእምሮ ጤና ጉዳዮች ችግር ይፈጥራል። |
| Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.   | ብስጭት፣ ድባቴ/ጭንቀት፤ የአበላል ችግር፤ እራስን መጉዳት፤ አደገኛ እጽ አለአግባብ መጠቀም፤ እራስን መግደል፤ እና የአእምሮ መዋዥቅ በሽታ ክብዙዎቹ ጥቂቶቹ እነዚህ የታወቁ ናቸው። |
| But there are many more.   | ነገር ግን ብዙ ሌሎች አሉ። |
| About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.   | ወደ 45% የሚሆነው ህዝብ ሁሉ በተወሰነ የህይወት ዘመናቸው የአእምሮ ጤና ችግር እንደሚያጋጥማቸው ነው። |
| And one in five people experience mental health problems each year.   | ከአምስት ሰዎች ለአንድ ሰው በየዓመቱ የአእምሮ ጤና ችግር እንደሚያጋጥም ነው። |
| These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.   | እነዚህ በሰዎች ላይ ችግር እንዴት እንደፈጠሩ እና ለምን ያህል ጊዜ እንደቆየ ግምት ውስጥ በማስገባት የነዚህ ክስተቶች ከፍተኛ ልዩነነት ሊኖራቸው ይችላል።  |
| In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.   | በቪክቶሪያ ውስጥ ካለብዎት የአእምሮ ጤና ህክምና ጉዳይ በተዛመደ የኤክስፐርት ምክር አቅርቦት እርዳታ ይቀርባል።  |
| Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need. | መንግሥት ብዙ አገልግሎቶችን ያቀርባል፤ እንዲሁም ለሚፈልጉት ድጋፍ ለማግኘት የሚረዱዎ እንደፍላጎትዎ የግል ምርጫዎችም ይቀርባል። |
| It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.   | ጥሩ የአእምሮ ጤና ማለት ከሚቀርበው የሙያተኛ አገልግሎቶች የበለጠ ስለመሆኑ ማስተዋል አስፈላጊ ነው። |
| Mental health is everyone's business.   | የአእምሮ ጤና ችግር የማንኛውም ሰው ሥራ ነው። |
| Friendship, family, community, education, safety, freedom from violence and discrimination, a good standard of living, and many more factors all help us to build good mental health.   | ጓደኝነት፣ ቤተሰብ፣ ማህበረሰብ፣ ትምህርት፣ ደህንነት፣ ከቤተሰብ ሁከትና አድልዎ ፈጠራ ነጻ መሆን፤ ጥሩ የአኗኗር ደረጃ፤ እና ብዙ ሌላ ነገሮች፤ እነዚህ ሁሉ ጥሩ የአእምሮ ጤናን ለማዳበር ይረዱናል። |
| Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call 000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria, you know, those services are available in emergencies or in crises.  | አንዳንዴ ሰዎች በድንገተኛ ችግር ላይ ሊሆኑ ስለሚችሉና በ000 መደወል ይፈልጋሉ፤ ወይም መቅረት በማይችል አደጋ ሲሆኑ በ000 መደወል ይፈልጉ ይሆናል። ወይንም በቪክቶሪያ የስነ- አእምሮ በሽታ/psychiatric ትሪያጅ ቁጥር ሊሆን እንደሚችል ታዲያ በድንገተኛ ችግር ወይም ድንገተኛ ያልሆነ ችግር በደረሰ ጊዜ እነዚህ አገልግሎቶች እንደሚቀርቡ ያውቃሉ። |
| For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.   | ድንገተኛ ላልሆነ ችግር የአእምሮ ጤና ችግር ጉዳዮችን አስመልክቶ የመንግሥት እና የግል አገልግሎቶች በቪክቶሪያ በኩል ይቀርባል። |
| And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.   | እንዲሁም የርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/GP ምን ዓይነት ጥሩ የህክምና እርምጃ እንዲወስኑ ለመርዳት ከርስዎ ጋር በጋራ መሥራት ይችላል። |
| You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.   | የመንግሥት አሰራር ዘይቤን መጠቀም የሚችሉት ብዛት የአእምሮ ጤና ህክምና ለማስተናገድ የድጎማ ክፍያ በሚያገኙ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች ይሆናል። |
| Or your local doctor can refer you to private mental health services such as counsellors, psychologists, and psychiatrists, with most initial sessions eligible for a Medicare rebate. | ወይም የአካባቢዎ ሀኪም ወደ የግል አእምሮ ጤና ጥበቃ አገልግሎቶች ማለት እንደ መማክርት፤ የስነ-ልቦና ባለሙያ፤ እና አእምሮ ጤና ባለሙያ እንደሚልክዎት እና አብዛኛው የመጀመሪያ ክፍለ ጊዜ ክፍያ በመዲኬር ተመላሽ ይሆናል። |
| People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.   | በአእምሮ ጤና ችግሮች የተከሰተ የአካል ጉዳተኛ ለሆኑ ሰዎች በአገር አቀፍ የአካለ ጉዳተኛ ኢንሹራንስ/ዋስትና አሰራር መሰረት ስለሚያጠቃልል ድጋፍ ለማግኘት ይፈቀድላቸው ይሆናል። |
| Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.   | እንዲሁም የአእምሮ ጤና ችግር ላለባቸው ሰዎች ለቤተሰብ፤ ጓደኞች፤ እና ተንከባካቢ የሚሆን ድጋፍና ምክር ይቀርብላቸዋል። |
| It's really important that people with a mental illness call out for help as soon as possible, and it's great because services like ours are voluntary and we meet people where they're at and getting help early is really important. Getting support from your doctor and its health services, is important for recovery. It's not something that people can really cope with on their own. You need your family, you need mental health services, clinical services, to be able to support people to recover.  | የአእምሮ ጤና ህመም ያለባቸው ሰዎች ለእርዳታ በተቻለ ፍጥነት መደወሉ በርግጥ አስፈላጊ እንደሆነና፤ ይህም ጥሩ እንደሆነ ምክንያቱም እንደ እኛ ያለ በፈቃደኝነት የሚሰጥ አገልግሎቶች በመሆኑ፤ ሰዎች ባሉበት ሂደን ስለምንገናኝና በርግጥ ቀደም ብሎ እርዳታ ማግኘቱ ጠቃሚ ስለሆነ ነው። ከርስዎ ሀኪም እና ካላቸው የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች ድጋፍ ማግኘቱ ለማገገም ጠቃሚ ነው። ይህ ሰዎች በራሳቸው መቋቋም የሚችሉት ነገር አይደለም። ሰዎች ማገገም እንዲችሉ ለመርዳት የርስዎን ቤተሰብ፤ የአእምሮ ጤና ጥበቃ አገልግሎቶችን፤ ክሊኒካል አገልግሎቶች እርዳታ ያስፈልግዎታል።  |
| Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds. | የአእምሮ ጤና መታወክ የሚያጋጥመው በሁሉም እድሜ፣ ባህል፤ እና ክማንኛውም አገር ለመጡ ሰዎች ሊሆን ይሆናል። |
| And services can provide help for a broad range of needs. | እንዲሁም ሰፋ ላለ የተለያየ ፍላጎቶች በአገልግሎቶች በኩል እርዳታ ማቅረብ ይቻላል። |
| As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.   | እርስዎና የርስዎ አጋዥ ቡድን ባወጣችሁት እቅድ ብዙ የተለያዩ ኤክስፐርቶች ሊኖሩ ይችላሉ። |
|  I work on a team to provide young people and families with psychological intervention to help support them through mental health difficulties.  And we also link people in with other services that might be helpful to them.  We help people who are coming in with issues like depression and anxiety, but it also varies to more distressing topics as well.  | ለወጣቶችና ቤተሰቦች ባለባቸው የአእምሮ ጤና ችግሮች ለመርዳት በስነ-ልቦናዊ ሙያ ጣልቃ ለመግባት እንደ ቡድን ሆኘ እሰራለሁ። በተጨማሪም ሰዎችን ሊረዳ ወደሚችል ከሌላ አገልግሎቶች ጋር እናገናኛለን። ሰዎች እንደ ጭንቀትና ብስጭት የመሳሰሉ ጉዳዮች ኑሯቸው ሲመጡ እንረዳለን፤ ሆኖም በበለጠ አጨናናቂ አርእስቶች መሰረት ይለያያል።  |
|  I suffered from depression and anxiety and it's helped me to learn how to channel my mind to control those things.  The services are definitely far most beneficial with individual counselling.  I luckily had a psychologist that I really clicked with, and that I felt really safe and secure with, to help fix it and take control of my situation.  | በጭንቀትና ብስጭት መንፈስ ተሰቃይቻለሁ ታዲያ እነዚህን ነገሮች አእምሮየ እንዴት መቆጣጠር እንደሚችል ትምህርት መማሩ እረድቶኛል። በግለሰብ ከሚደረገው መማክርት ጋር በትክክል እነዚህ አገልግሎቶች በጣም ጠቃሚ ሆነው እንደተገኙ ነው። የስነ-ልቦና ባለሙያ ስላለኝ እድለኛ ነኝ፤ አብሬ በምሆንበት ጊዜ ጥሩ የደህንነት ስሜት ይኖረኛል ታዲያ ያለኝን ሁኔታ በመቆጣጠር እንዳስተካክል እረድቶኛል። |
| There are many different types of mental health professionals and services that you might use. | እርስዎ መጠቀም የሚችሉት ብዙ የተለያዩ ዓይነት የአእምሮ ጤና ባለሙያዎችና አገልግሎቶች አሉ። |
| These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.   | በነዚህ ውስጥ መካተት የሚችሉ እንደ አጠቃላይ ሀኪም/GPs፤ የስነ- አእምሮ ባለሙያዎች/psychiatrists፤ ነርሶች፤ የማህበረሰብ ሰራተኞች፤ ማሕበራዊ ሰራተኞች፤ የተከታታይ ህክም ባለሙያዎች፤ የስራ ጓደኛሞች፤ የስነ-ልቦና ባለሙያዎች፤ እና መማክርቶች ናቸው።  |
| The important aspect is to develop trust and build rapport first of all.  People are sharing very personal things with you, and things that are very important.  So it's really important to develop that trust, and then, once you've got that, then you can go on a bit of a journey with someone.  | ጠቃሚ የሆነው ጉዳይ እምነት ማሳደር እና ከሁሉም በፊት የወዳጅነት ግንኙነትን ማዳበር ይሆናል። ሰዎች የግል ህይወት ታሪካቸውን ከርስዎ ጋር አብረው እየተወያዩ፤ ግላዊ የሆኑ ጠቃሚ ጉዳዮች ናቸው። ስለዚህ ይህንን እምነት ማዳበር በእውነቱ ጠቃሚ ሲሆን ከዚያም እምነቱን ካገኙ በኋላ ከሆነ ሰው ጋር በመጠኑ ጉዞ ማካሄድ ይችላሉ። |
| When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support.  | አዳም የእኔ ደንበኛ ለመሆን በመምረጡ፤ በራስ መተማመን ያለኝ ስሜት በበለጠ እንደጨመረና ለተጨማሪ ድጋፍ እንደማደርግ ነው። |
| Support and intervention services provide immediate help and support to people with a mental illness or psychiatric disability who are acutely ill or in crisis.   | በጣም ለታመሙና በችግር ላይ ላሉ የአእምሮ ጤና ህመምተኛ ወይም የስነ-አእምሮ ጉዳተኛ ለሆኑ ሰዎች በድጋፍና የጣልቃ ገብነት አገልግሎቶች በኩል ወዲያውኑ እርዳታና ድጋፍ ያቀርባሉ። |
| These services also help people to access other specialists or support they may need.   | ሰዎች ስለሚያስፈልጋቸው በሌላ የልዩ ሙያተኛ ለመጠቀም ወይም ድጋፍ ለማግኘት፤ እነዚህ አገልግሎቶችም ይረዳሉ።  |
| There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.   | በእድሜ አንጋፋ ለሆኑ ሰዎች፤ እንዲሁም ስደተኞችን ያካተተ ከተለያየ ብዙ ባህል ካለበት አገር ለመጡ ሰዎች የሚቀርቡ ለየት ያሉ የአእምሮ ጢና ጥበቃ አገልግሎቶች አሉ። |
| Child and youth mental health services offer specialised mental health services as well, and there is a rural and remote areas programme, if you live in regional Victoria.   | በሙያ ለየት ያለ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች በህጻን አና የወጣት አእምሮ ጤና አገልግሎቶች በኩል እንደሚቀርብ፤ እንዲሁም በቪክቶሪያ ክልል የሚኖሩ ከሆነ በገጠር እና በበረሃ አካባቢ የሚሰጥ ፕሮግራም እንዳለ ነው።  |
| If you need support call Lifeline on 13 11 14. | እርዳታ ከፈለጉ ለህይወት መስመር/ Lifeline በስልክ 13 11 14 መደወል። |
| If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  | አስቸኳይ እርዳታ ከፈለጉ፤ ለድንገተኛ ችግር በ000 ደውሎ ማነጋገር። |
| For more information visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth | ለበለጠ መረጃ ለማየት፡betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth |