|  |  |
| --- | --- |
| **Alcohol and drug services** | **ለአልኮሆልና አደገኛ እጽ አገልግሎቶች** |
| Victoria has a highly specialised, diverse, and world-renowned alcohol and drug treatment sector. | ቪክቶሪያ ከፍተኛ የልዩ ባለሙያተኞች፤ የተለያዩ ብዙ እና በዓለም የታወቀ የአልኮሆል እና አደገኛ እጽ ህክምና ክፍል እንዳላት ነው። |
| There are over 100 alcohol and other drug treatment service providers, including non-government organisations, community health services, and hospitals across metropolitan, regional, and rural Victoria. | ከ100 በላይ የሚሆን የአልኮሆልና ሌላ የአደገኛ እጽ ህክም አገልግሎት አቅራቢዎች ማለት መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶችን፤ የማህበረሰብ ጤና ጥበቃ አገልግሎቶችንና እና ሆስፒታሎችን ያካተተ በሞላው የከተማ ዙሪያ ክልል እና በገጠሩ የቪክቶሪያ ግዛት እንዳሉ ነው። |
| Victoria's alcohol and drug treatment services provide access to a range of different treatment options, including counselling, withdrawal, residential rehabilitation, day programs, outreach, support groups, online and self-directed help, and a range of community-based services, including opioid replacement therapy. | የቪክቶሪያ አልኮሆልና አደገኛ እጽ ህክምና አገልግሎቶች ለመጠቀም የተለያዩና ብዙ የህክምና ምርጫዎችን ሲያቀርብ፤ በዚህ የሚካተት መማክርት፤ አቋርጦ መውጣት፤ ለነዋሪዎች መልሶ ማቋቋሚያ ለመጠቀም አቅርቦት፤ የቀን መርሃ ግብር፤ በችግር ደራሽ፤ የድጋፍ ቡድኖች፤ በመስመር ላይ እና በራስ-ተመርቶ እርዳታ ማግኘት፤ እና በማህበረሰብ ላይ የተመሰረቱ የተለያዩ አገልግሎቶች፤ ማለት በሌላ ህክምና እንዲተካ ፍላጎትን ያካተተ ይሆናል። |
| There is also a range of services specifically designed to meet cultural and age specific needs. | እንዲሁም በእድሜ አንጋፋ ለሆኑ እና ባህላዊ ፍላጎቶችን የሚያሟሉ ለየት ያሉ አገልግሎቶች በእቅድ ላይ ወጥቷል። |
| About 40,000 Victorians per year access our drug and alcohol treatment support system. The best way to find out about the system is to call a service called DirectLine, or get in touch through the internet. The other way to access the system is to go through your GP, or other health services that you might be involved with and they can make a referral and hook you up to the right source of support and assistance. | በዓመት ወደ 40,000 የሚሆኑ ቪክቶሪያውያን የእኛን አደገኛ እጽ እና አልኮሆል የህክምና ድጋፍ አሰራር ዘይቤ እንደሚጠቀሙ ነው። ስለ አሰራር ዘይቤው ለማወቅ በጣም ጥሩ የሆነው ዘዴ፤ በቀጥታ መስመር/ DirectLine ለተባለ አገልግሎት መደወል፤ ወይም በኢንተርኔት በኩል ግንኙነት ማካሄድ ነው። ይህንን የአሰራር ዘይቤ ለመጠቀም ሌላው ዘዴ ከአጠቃላይ ሀኪም GP፤ ወይም እርስዎ መሳተፍ ከሚችሉበት ሌሎች የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች ጋር በመሄድ፤ ከዚያም ወደ ትክክለኛ የሆነ የድጋፍ ሰጪና እርዳታ አቅራቢ ለመላክና ቀጠሮ ማቀናጀት ይችላሉ። |
| The first thing to say about if anyone has got a problem with drug and alcohol is that they should feel comfortable to talk to their doctor about that because if we don't know, we can't help. There's nothing to be ashamed of and people will listen to you and support you in a way that you're comfortable with. | አንድ ሰው ከአደገኛ እጽ እና አልኮሆል ጋር በተዛመደ ችግር ካለበት የመጀመሪያ ነገር የሚባለው፤ ከሀኪማቸው ጋር ለመነጋገር የተረጋጋ ስሜት እንዲኖራቸው ማሳሰብ ሲሆን ምክንያቱም ችግሩን ካላወቅን፤ መርዳት ስለማንችል ነው። ምንም የሚያሳፍር ነገር እንደሌለና እርስዎ የሚሉትን ሰዎች ያዳምጡና ለርስዎ በሚያመች መንገድ ይረዱዎታል። |
| They will focus on the goals from your perspective and it can be supportive in a way that appeal to your resources and really gives you an extra person to just work things out with and just explore what's going on for you. Any type of person can have a drug and alcohol issue. It could be an older person that's living alone that's in fact depressed and actually drinking excessively. It could be a high functioning executive, or a lawyer, or someone having drug problems. | ከርስዎ ሃሳብ በታቀደ ዓላማ ላይ ትኩረት እንደሚያደርጉና እርስዎ በጠየቁት መገልገያ መንገድ ደጋፊ ሊሆን እንደሚችል እና ለነገሮች መፍትሄ ለማግኘት ተጨማሪ ግለሰብ ይሰጥዎትና በርስዎ ላይ ምን እየተደረገ እንደሆነ ማጣራት ይሆናል። ማንኛውም ዓይነት ሰው ከአደገኛ እጽ እና አልኮሆል ጋር በተዛመደ ጉዳይ ሊኖረው ይችላል። ብቻውን የሚኖር በእድሜ የገፋ ሰው ሊሆን ይችላል፤ ይህም በጭንቀት መንፈስ እና ብዙ አልኮሆል የመጠጣት ጉዳይ ሊሆን ይችላል። በከፍተኛ ወንጀል ቅጣት ላይ የሚሰራ፤ ወይም የህግ ዳኛ፤ ወይም የሆነ ሰው የአደገኛ እጽ ችግሮች ሊኖርበት ይችላል። |
| Some people need a lot of support, a lot of care.  Some people need residential programs to go to have time out. Other people are able to do, undertake that withdrawal, do that detox at home with the support of family and loved ones. There are also services we provide where people can be supported in their own homes. | አንዳንድ ሰዎች ብዙ ድጋፍ፤ ብዙ እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል። አንዳንድ ሰዎች ወደ ውጭ አገር ለተወሰነ ጊዜ ለመውጣት የነዋሪነት መርሃግብሮች እንዲቀናጅ ይፈልጋሉ። ሌሎች ሰዎች ያንን ልምድ ለማቆም በራሳቸው ማካሄድ ሲችሉ፤ ይህም በቤት ውስጥ ከቤተሰብ እና ከሚወዱት ሰው በሚቀርብ ድጋፍ ተቀብሎ ማካሄድ ይችላሉ። እንዲሁን ሰዎች በቤታቸው ውስጥ ድጋፍ ማግኘት የሚችሉበትን አገልግሎቶች ስላሉ እናቀርባለን። |
| My best advice would be to accept and own the problem, and realise that you need to get help, but also that there's plenty of help out there.  Starting at your local doctor's, is a good starting place.  Otherwise, the community health centres I would recommend, and certainly perhaps investigating online for any relevant services and information as to where you might go for assistance would be the way to go I would think. The earlier you can make a step towards accessing help, the better it will be and the more chance you've got of making a quicker recovery. | የእኔ ጥሩ ምክር ችግርን መቀበልና የራስህ አድርጎ መያዝ፤ ክዚያም እርዳታ ለማግኘት እንደሚያስፈልግዎ ማወቅ፤ ነገር ግን ከዚያ በላይ ብዙ እርዳታ እንዳለም ነው። በአካባቢዎ ባለ ሀኪም አጀማመር ጥሩ የጅመራ ቦታ እንደሆነ ነው። አለበለዚያ በማህበረሰብ ጤና ጥበቃ ማእከላት እንዲሄዱ እኔ እመክራለሁ፤ በርግጥ እኔ እንደማስበው ምናልባት ለማንኛውም አገልግሎትና መረጃ በኢንተርኔት መስመር ላይ በማየት እርዳታ ለማግኘት የት እንደሚኬድ ለማወቅ ይቻላል። - እርዳታን ለማግኘት ቀደም ብሎ እርምጃ ለመውሰድ መቻልዎ የተሻለ እንደሆነ እና በተሎ እንዲያገግሙ የበለጠ እድል ይኖረዋል። |
| For assistance contact DirectLine on 1800 888 236. | ለርዳታ የቀጥታ መስመርን/DirectLine በስልክ 1800 888 236 ማነጋገር። |
| For more information visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/alcoholanddrug | የበለጠ መረጃ ለማየት፡ betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug |