

ቆልዑት ምድጋፍ / ምርዳኝ

ውላድኩም ለውጢ ፀባይ ምርዳኝ
እንተጀመርዎ እቲ እዋናዊ ፀገም ምፅዋር
ከምዝኸበደም ከም መርዳኝ ወይ ምልክታት
ክኸውን ይኽእሉዎ እዩ።

ቆልዑት ፀባዮምን ስምዒቶምን ንኽፃወርዎ ንምድጋፍ ወይ ንምሕጋዝ፡

- ናይ ቆልዑት ስምዒትን ፍርሓትን የስተውዕሉ።
- ብዛዕባ እቶም ቆልዑ ብዙሕ ዝሓስበሎምን ዝሓልየሎምን ሰብ ከምዘሎ ግለፁሎምን ኣበረታታትዎምን።
- ብብመዓልቱ ዝግበሩ ነገራት ኣየቋርፁ፣ ንህፃውንትን ንመናእሰይን መስመር ምትሓዝ ብጣዕሚ ይጠቅሞም እዩ (ከም ናይ ድቃስን ምግብን ስዓት ምሕላው)።
- ኣብ እዋን ፀገምን ወጥርን ቆልዑት ወለዶም ብምዕዛብ እዮም ነገጋራት ዝርድኡ ስለዚ ርግእ ኢልኩም ዓርሰ-እምነት ብተግባር የርእይዎም።
- ዕድሚኦም ብዝፈቅዶ ሓበሬታ ኣካፍልዎም። ዝሪእዎ ዜናን ሺድዮታትን ድማ ገድብ ይሃልዎ/ይግበርሉ።
- ዓርሰም ንምክልኻል ቆልዑት ብዓቅሞም ክገብርዎ ዝኽእሉ መመሊሶም ይምከርዎም (ንኣብነት ኢድክ ምሕፃብን እንተሰዕለካ ኣፍካ ብመንዲል ወይ ክዳንካ ምኽዳንን)
- ማሕበራዊ ርክብ ደቆም ንኸይቋረፅ ከም ፌይስ ታይም ዓይነት ቴክኖሎጂ ብምጥቃም ማሕበራዊ ርክቦም ንኸቅፁል ይሓግዝዎም።
- ደቆም ኣብ ደገ ንኽፃወቱ ዝተፈላለየ ዓይነታት ምንቅስቃስ ንኸፃተፉን የበራታትዎም።

ንቢይኖም ኣይኮኑን፤ ንምትሕብባር ኣብጎኖም ኣለና።

ብዛዕባ ስነ-ኣእምሮ ዘጨንቆም ወይ ዘሕስቦም ነገር እንተሃልዩ ብዘም ዝስዕቡ ብምድዋል ይርከቡና፡

- Provincial CHANNAL Warm Line [1-855-753-2560](tel:1-855-753-2560) ካብ ንጉሆ ሰዓት 9 – 12 (ፍርቂ ለይቲ)
 - Mental Health & Addictions Systems Navigator [1-877-999-7589](tel:1-877-999-7589) ካብ ንጉሆ 8:30 – 4:30 ድሕሪ ሰዓት ካብ ሰነይ - ዓርቢ
 - HealthLine [811](tel:811) 24 ሰዓት ኣብ መዓልቲ 7 መዓልቲ ኣብ ሰሙን (ኩሉ ግዜ)
 - Bridge the gapp Website www.bridgethegapp.ca
- ኣብዘለዉዎ ኮይኖም ብዛዕባ ጥዕና ስነ-ኣእምሮ ዘለዎም መረፃታት ይፍለጡ።

ንባዕሎም ወይ ካሊእ ሰብ ሃንደበታዊ ሓገዝ ዘድልዮ ሰብ እንተሃልዩ ብ911 ይደውሉ ወይ

- Provincial Mental Health Crisis Line [1-888-737-4668](tel:1-888-737-4668) 24 ሰዓት ኣብ መዓልቲ 7 መዓልቲ ኣብ ሰሙን
 - Crisis Text Line [Text'Talk' to 686868](tel:686868) 24 ሰዓት ኣብ መዓልቲ 7 መዓልቲ ኣብ ሰሙን
 - Kids Help Phone [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868) 24 ሰዓት ኣብ መዓልቲ 7 መዓልቲ ኣብ ሰሙን
- ንተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ኮሮናቫይረስ-19 (COVID-19) እዚ ሊንክ ይፀፃኑ <https://www.gov.nl.ca/covid-19>
ግልጋሎት ኢ-ሜንታል ሄልዝ (e-Mental Health) ብእንግሊዝኛ ጥራሕ እዩ።