

ለአእምሮ ጤና በዶክተር በኩል እርዳታ ማግኘት (Getting help for mental health through a doctor)

አንዳንድ ጊዜ እርስዎ የቤተሰብ አባል፣ ወይም የሚያውቁት ሰው የአእምሮ ጤና ችግር ወይም የአእምሮ ህመም ሊኖርባቸው ስለሚችል ህክምና ያስፈልጋቸዋል። ይህ መግለጫ ወረቀት የአጠቃላይ ህክምና ዶክተር (GP) ሊሰጥ የሚችለውን አገልግሎትና ወዴት መመራትና እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ ያቀርብልዎታል።

አጠቃላይ ህክምና ምን ማለት ነው (GP)?

የአጠቃላይ ህክምና ዶክተር (GP) ማለት ለህብረተሰቡ የጤና ክብካቤ የሚሰጥ ነው። ህኪሞች (GPs) አንዳንድ ጊዜ “የቤተሰብ ህኪም” በመባል ይታወቃሉ። ምክንያቱም ለግለሰቦችና ለቤተሰብ አጠቃላይ የህክምና አገልግሎት ስለሚሰጡ ነው። ህኪሞች (GPs) ለማንኛውም የጤና እክል፤ የአእምሮ ጤናን ጨምሮ፤ አስቀድመው የሚሄዱባቸው ናቸው። ይህም “ቅድመ ክብካቤ” (“primary care”) በመባል ይታወቃል። ከጤና ክብካቤዎ ሥራ ሌላ፤ ህኪም (GP) ወደ ሌሎች የጤና ልዩ ባለሙያ፤ የጤና ክብካቤ ባለሙያዎች ወይም የህብረተሰብ አገልግሎቶች ሊመራዎ ይችላል።

ሜዲኬር (Medicare) ምን ማለት ነው?

አውስትራሊያ ሜዲኬር (Medicare) የሚባል ሃገር አቀፍ የጤና ክብካቤ አላት። ይህም ህኪሞች (GPs) ውድ ያልሆነ አገልግሎትና ህክምና ማቅረብ እንዲችሉ ገንዘብ የሚያቀርብ ሥርዓት ነው።

አንዳንድ ህኪሞች (GPs) በሜዲኬር (Medicare) ስርዓት ስር በልክ ቢል “bulk bill” ለመሆን ሊመርጡ ይችላሉ። ይህም ማለት አገልግሎታቸውን ለመመዘኛቸው በነፃ ይሰጣሉ ማለት ነው። በመንግሥት ህኪም ቤቶች የሚሰጡ ህክምናዎች ሙሉ ድጎማ ይደረግላቸዋል፤ ይህም ማለት የሜዲኬር (Medicare) ካርድ ላላቸው ሁሉ፤ ህክምናው ለዜጎችና ለቋሚ ኗሪዎች ከክፍያ ነፃ ነው።

ሜዲኬር (Medicare) የአእምሮ ጤናን ይሸፍናል?

የአእምሮ ጤና ችግርና የአእምሮ በሽታ የገጠማቸው ሰዎች፤ ህኪማቸውን (GP) በመጎብኘትና በማነጋገር፤ ሁኔታቸውን በማስረዳት እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ።

Medicare በተጨማሪም በተባበረ የጤና አገልግሎቶች (ለህክምና እና ለእርሶች ድጋፍ የሚሰጥ አገልግሎት) ዘንድ የገንዘብ ተመላሽ ይሰጣሉ። ህኪሞች (GPs) ህመምተኞችን ወደ ተመዘገቡ ተባባሪ የጤና ሙያተኞች፤ እንደ ሳይክያትሪስት፤ ክሊኒካል ሳይኮሎጂስት እና አማካሪዎች የመሳሰሉ የጤና ባለሙያዎች ዘንድ መምራት ይችላሉ።

ሰዎች ከተባባሪ የጤና ባለሙያዎች ዘንድ በዓመት እስከ 12 የግልና እስከ 12 የቡድን የቴራፒ ጊዜ ማግኘት ይችላሉ። ሰዎች ጭንቀታቸውን፤ ካስፈለገም ጠባይ የመለወጥ፤ እና የአእምሮ ጤንነታቸውን ለማሻሻል፤ የአመክሮ፤ የቴራፒ፤ የትምህርት፤ የቡድን ሥራ፤ የማገገምና ሌሎች አገልግሎቶች ማግኘት ይችላሉ።

ሰዎች እንደግልና የባህል ምርጫቸው፤ ለምሳሌ፤ የጾታና አካባቢ እንዲሁም የትኛው የጤና ባለሙያ ዘንድ መመራት እንደሚፈልጉ የመምረጥ መብት አላቸው።

ይህ ምን ያህል ያስከፍላል?

ተባባሪ የጤና ባለሙያዎችን ለማየት የሚደረገው ክፍያ፤ እንደ ጊዜው እርዝማኔ፤ እንደሚያገኙት አገልግሎት የክፍያው መጠን ይወስነዋል።

ተባባሪ የጤና ባለሙያው በልክ ቢል “bulk bill” ለማድረግ ከመረጡ ምንም አይከፍሉም። ይህን ማድረግ ካልፈለጉ፤ በሚያስከፍሉት ክፍያና ሜዲኬር (Medicare) በሚያደርገው ተመላሽ መካከል ያለውን የክፍያ ልዩነት መክፈል ይኖርብዎታል። ለምሳሌ፤ ክፍያው \$80 ቢሆንና Medicare የሚያደርግልዎት ተመላሽ \$62 ቢሆን፤ የ\$18 ልዩነቱን መክፈል ይኖርብዎታል። የጤና ባለሙያው በቀጥታ ከሜዲኬር (Medicare) ሥርዓት ጋር የተገናኘ ካልሆነ፤ ሙሉውን ክፍያ መክፈል ይኖርብዎታል። ለምሳሌ፤ \$80 ይከፍሉና የ\$62 ልዩነት ሜዲኬር (Medicare) ተመላሽ እንዲያደርግልዎት መጠየቅ ይችላሉ። ህክምናዎን ከመጀመርዎ በፊት ተባባሪ የጤና አገልግሎቱን እንዴት እንደሚያስከፍልዎት ይጠይቁ።

ህኪምዎ (GP) ወደ ተባባሪ የጤና ባለሙያ ሳይመራዎ በፊት፤ የአእምሮ ጤና እንክብካቤ አቅድ ሊያዘጋጅልዎ ይገባል።



የአእምሮ ጤና እቅድ ምን ማለት ነው?

የአእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድ የማገገም የተግባር እቅድ ወይም የአእምሮ ጤና የህክምና እቅድ በመባል ይታወቃል። ይህ የህክምና እቅድ እርስዎና ሃኪምዎ (GP) ወይም የአእምሮ ጤና ባለሙያ ያዘጋጁት የተሰማማችሁበት ነው። የተለያዩ የአእምሮ በሽታዎች አሉ፤ የዚያኑ ያህል ህክምናውም እንደበሽታው አይነትና እንደ ፍላጎትዎ ይለያያል። የአእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድ፤ ፍላጎትዎ ምን እንደሆነ፤ ማን አገልግሎቱን እንደሚሰጥዎ፤ የህክምናውን ግብና ህክምናውን ይገልጻል። የመሻል ስሜት እንዲያደርግዎት የሚረዱ ዘዴዎችንም ሊያካትት ይችላል። ለምሳሌ፤ የአካል እንቅስቃሴና ጤናማ የአመጋገብ ፕሮግራም።

ከአእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድ የተቻለውን ያህል ጥቅም ለማግኘት፤ የመመቻት ስሜትና ዝግጁ ሆኖ መገኘት በጣም አስፈላጊ ነው።

- ሃኪምዎን (GP) ስለሚጠይቁት ጥያቄዎች ያስቡ፤
- ሃኪምዎ (GP) ሊጠይቅዎት ስለሚችለው ጥያቄዎች ያስቡ፤
- ሃኪምዎን (GP) እርስዎ ሊሰማሙባቸውና ላይሰማሙባቸው የሚችሉ ጉዳዮች ሊኖሩ እንደሚችሉ ይገንዘቡ፤
- አብረው መሳተፍ ሊፈልጉ ስለሚችሏቸው ስዎች፤ ማለትም እንደ ቤተሰብዎ ወይም ህብረተሰብዎ ወይም የመንፈስ መሪዎ ያስቡ፤
- በተቻለ መጠን ተሳትፎ ያድርጉ፤
- አስተርጓሚ የሚያስፈልግዎ ከሆነ ሃኪምዎን (GP) ይጠይቁ፤
- ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች እንዲያውቁት የሚያፈልጉትን ማንኛውንም ጉዳይ ለሃኪምዎ (GP) ይናገሩ።

ከሃኪምዎ ጋር በመመካከር (GP) ለኑሮ ዘይቤዎና ለባህሉ ልምድዎ የሚሰማማ የአእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድዎን ያዘጋጁ።

ሃኪምዎ (GP) በሚያደርግልዎ ህክምና ያለመመቻት ስሜት ካደረጉት ይንገሯቸው። ሃሳብዎን መግለጥ በጣም አስፈላጊ ነው። በተለይም፤ ህክምናዎን እና ማገገምዎን የሚረዱ ከሆነ። የተነደፈልዎት የአእምሮ ጤና ክብካቤ የሚሰማማዎት ካልመሰለዎ፤ የሁለተኛ ሰው አስተያየት ይጠይቁ።

የአእምሮ ጤና እቅድ መኖር ጥቅሙ ምንድን ነው?

በመነጋገር፤ እርስዎና ሃኪምዎ (GP) በጋራ ለእርስዎ በጣም ጠቃሚ በሆነው ዘዴና አገልግሎት ላይ መስማማት ትችላላችሁ። ይህ ማለትም፤

- ግብዎና እቅድዎ ግልጽና የተደራጀ ይሁን፤
- በግል ክብካቤ ላይ እንዲሳተፉ ይበረታታሉ፤
- አስፈላጊ ናቸው የሚሏቸውን ስዎች ሊያሳትፉ ይችላሉ፤ ይህም ህክምናዎን እና ማገገምዎን ሊያፋጥነው ይችላል ይሆናል።
- የአእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድ ጤንነትዎን ለማሻሻል እንጂ አስኪታመሙ መጠበቅ አይደለም።
- በአስቸኳይ ጊዜ ሕይወት አድን የሆነ መረጃ ማቅረብ ያስችላል።

ከሃኪምዎ (GP) ጋር አንድ ጊዜ ስለ አእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድ ከተሰማሙ፤ ወደ አእምሮ ጤና ባለሙያ ሊመራዎ ይችላል። የአእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድ በመጀመሪያው ወቅት በሰድስት ወር ውስጥ ሲከለስ፤ ከዚያም በኋላ በየጊዜው መደረግ ይኖርበታል።

ለልጅዎ የአእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድ የሚያዘጋጁ ከሆነ፤ ሂደቱ ተመሳሳይ ነው። ስለልጅዎ ግምገማ ሊደረግ ስለሚገባው ህክምና መረጃ ይሰጥዎታል። እርስዎና ሃኪምዎ (GP) ስለሚሻለው አገልግሎትና ዘዴ መስማማት ትችላላችሁ። ለልጅዎ ያለዎትን የአእምሮ ጤና ክብካቤ ሃላፊነትና የአእምሮ ጤና ሙያተኛውን በተመለከተ መደራደር ይችላሉ።

ሃኪምዎን (GP) መጠየቅ የሚችሏቸው ጥያቄዎች	ህክምናን የሚመለከቱ ጥያቄዎች
<ul style="list-style-type: none"> • ዋናው ችግሩ ምን ሊሆን ይችላል? • ምን ያህል አስከፊ ነው? • መነሻው ምንድን ነው ብለው ያስባሉ? • ስለሁኔታው ምን ሊነገሩኝ ይችላሉ? • ምን እንዳደርግ ይመክሩኛል? • ምርመራዎች ማድረግ ያስፈልገኛል? • ይህ በድጋሚ እንዳይከሰት በምን አይነት ልቀጣጠረው እችላለሁ? 	<ul style="list-style-type: none"> • መድሃኒት መውሰድ ያስፈለገኛል? ካስፈለገሽ፤ ለምን ያህልና ለሰንት ጊዜ? • በመድሃኒቱ ምክንያት ችግር ሊገጥመኝ የችላል? ችግሮቼ ምንድን ናቸው? • በመድሃኒቱ ምክንያት ችግሮች ቢገጥሙኝ ምን ማድረግ አለብኝ? • እነዚህን መድሃኒቶች በምወሰድበት ወቅት (ለምሳሌ፤ አስፕሪን) ወይም ምግብ፤ እጠቀም (herbs) ቫይታሚን፤ የመሳሰሉትን መውሰድ እችላለሁ? • እነዚህን መድሃኒቶች በምወሰድበት ወቅት መኪና መንዳት እችላለሁ?

ሌሎች የጤና ባለሙያዎች እንዴት ሊረዱኝ ይችላሉ?

የጤና አገልግሎት በሚጠቀሙበት ጊዜ፤ አገልግሎቱ ምን እንደሚያጠቃልል፤ እንዴት እንደሚረዳዎ ማወቁ ይረዳል። ለምሳሌ፤

የሰነአእምሮ (Psychiatrists) የህክምና ደክተሮች ሲሆኑ፤ በሰነአእምሮ (psychiatry) ተጨማሪ የትምህርት ደረጃና በሰነአእምሮ (psychology) ሙያ አላቸው። በምርመራ፤ በህክምና፤ የአእምሮ በሽታና የሰሜት ችግር ልዩ ባለሙያ ናቸው። ሳይክዎትሪስት የአእምሮ ጤና ክብካቤ እቅድ አካል በመሆን ምክር በመስጠት፤ መድሃኒት በማዘዝ፤ ህክምናን በመቆጣጠር እርዳታ ያደርጋል።

የሰነአእምሮ (Psychologists) የሰዎችን ጠባይና የአእምሮን አሰራር ያጠኑ፤ የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ናቸው። የሰለጠኑትም፤

- አንጎል እንዴት እንደሚሰራና የሰዎችን አስተሳሰብ ውስጣዊ ስሜት እንዴት መለወጥ እንደሚቻልና እንዴት መዳን እንደሚችሉ፤
- አስቸጋሪ ጠባይን፤ እንደ አስቸጋሪ ጠባይ፤ ከመጠን ባላይ መጨመር፤ ያለመጠን መጠጣት ወይም አደገኛ እጽ መጠቀም እንዴት መለወጥ እንደሚቻል፤
- በራስ አለመተማመን፤ ብቸኝነት እና መደበኛ የሚያመሩትን አስተሳሰቦች መቀየር የሚያስችሉ መንገዶች፤
- እንደ በረኸው የመተንፈስ ወይም እንቅስቃሴ መለዎች፤
- መጠይቅና ሙከራዎችን በማዘጋጀት የችግሩን መንገዶች መለየት ናቸው።

አማካሪዎች (Counsellors) የጤና ትምህርት፤ አመክሮና የኑሮ ዘይቤ ለውጥን በተመለከተ ድጋፍ ይሰጣሉ። ሰዎችን በሚከተሉት መንገድ ይረዳሉ፤

- ደጋፊ ስብሰቦችን በመፈለግ መቀላቀል፤
- ጭንቀትን ለመከላከልና ለመቀነስ፤ የመዝናኛ መላዎችን ለመጠቀም አዲስ ዘዴ ማስተማር፤
- ችግራቸውን ለመፍታት መላ መፈለግ፤ በአእምሮ ጤና ላይ ግፊት የሚያመጡትን ምልክቶች መለየትና በአፋጣኝ መከላከል መጀመር።
- የግንኙነት ችሎታን ማሻሻል፤
- ከሰዎች ጋር የሚፈጠረውን የግንኙነት ችግር እንዴት ለመፍታት እንደሚችሉ ማስተማር። እንደ ጓደኛ፤ ቤተሰብ፤ ልጆች፤ የሥራ ጓደኛ፤ የትዳር ጓደኛ፤ አስተማሪዎችና ጓደኞች ከመሳሰሉት ጋር።
- ከጉዳት በኋላ በአእምሮ ላይ የሚያደርሰው መረበሽ (post traumatic stress disorder) እና የባይፖላር መረበሽ (bipolar disorder) የመሳሰሉት የአእምሮ በሽታዎች ላይ አመክሮና ትምህርት በመስጠት።

ስለሌሎች የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች መረጃ ሃኪምዎን (GP) ይጠይቁ።

ለአእምሮ ጤና እቅድ የተሟላ ጥቅም እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

ከሃኪምዎም (GP) ወይም ከአእምሮ ጤና ባለሙያዎ ጋር ሳይፈሩ በግልጽ መነጋገር በጣም ጠቃሚ ነው። እያንዳንዱን የሚሉትን በሚገባ መረዳት ይኖርብዎታል።

- ሃኪምዎ (GP) ወይም አእምሮ ጤና ባለሙያዎ ያሉት ነገር ካልጋባዎት አልገባኝም ይባሉ።
- እንደ ፍላጎትዎ ወንድ ወይም ሴት ሃኪም (GP) ወይም የጤና ባለሙያ ለማየት ይጠይቁ።
- ሳይፈሩ በግልጽ ለመናገር እንዲኖርዎ በቀጠሮዎ ጊዜ የሚያምኑትን ሰው ይዘው ይሂዱ።
- የሚወስዱትን የመድሃኒት ዝርዝር ለሃኪምዎ (GP) ወይም የአእምሮ ጤና ባለሙያው ለማሳየት ይዘው ይሂዱ።
- ሃኪምዎን (GP) ወይም የአእምሮ ጤና ባለሙያዎን ከማየትዎ በፊት ሊጠይቁ የሚፈልጉትን ጥያቄዎች ሁሉ ይጻፉ።
- መጻፍም ሆነ ማንበብ ካልቻሉ፤ እንዲረዳዎ የሚያምኑትን ሰው ይዘው መምጣት ይፈልጉ ይሆናል።
- የእንግሊዝኛ ችግር ካለብዎ አስተርጓሚ ይጠይቁ።

እርግጠኛ ያልሆኑበት ነገር ካለና ሌላ አማራጭ ያሰፈልገኛል ብለው ካሰቡ፤ እንደዚህ መለት ይችላሉ፤

- ይህ ለኔ አዲስ ነው። እንደገና ሊያስረዱኝ ይችላሉ?
- ይህን ማድረግ ምን ጥቅም ይሰጠኛል?
- ምክርዎ እንዴት ሊረዳኝ እንደሚችል እርግጠኛ አይደለሁም፤ ሌላ የምሞክረው ነገር ይኖራል?

በአእምሮ ጤና እቅድዎ መርካት በጣም አስፈላጊ ነው።

የበለጠ መረጃ ያፈልጋሉ?

ለአስተርጓሚ

የአስተርጓሚና የትርጉሚ አገልግሎት ገን (TIS) ይጠይቁ።
ስልክ፤ 13 14 50

የሃኪሞች የትድግድ መስመር (Doctors Priority Line)
ሃኪሞች ከደንበኞቻቸው ጋር ግንኙነት ለማድረግ፤ ለዚህ የነፃ የስልክ ትርጉሚ አገልግሎት ከTIS ጋር መመዘገብ ይችላሉ።

የአእምሮ ጤና አገልግሎትና የ24-ሰዓት የድንገተኛ ቁጥሮች
በአካባቢዎ የስልክ ማውጫ ውስጥ ተዘርዝረዋል።

ሜዲኬር አውስትራሊያ (Medicare Australia)
ስልክ፤ 13 20 11
ድረገጽ፤ www.medicareaustralia.gov.au

Carers Australia
ለተንከባካቢዎች መረጃ፤ የምሪትና ትምህርት ታዊ ጽሁፎችን የሚያቀርብ የመንግሥት ያልሆነ ድርጅት ነው።
ስልክ፤ 1800 242 636
ድረገጽ፤ www.carersaustralia.com.au

Lifeline የ24-ሰዓት የስልክ አመክሮ አገልግሎት
የአመክሮና የመረጃ አገልግሎት የሚሰጥ የመንግሥት ያልሆነ ድርጅት ነው።
ስልክ፤ 13 11 14
ድረገጽ፤ www.lifeline.org.au

የአካባቢዎን ስልክ ቁጥር እዚህ ይጻፉ

.....
.....
.....

የአውስትራሊያ የመድብለባህል የአእምሮ ጤና ገን (MMHA) ይጠይቁ።

ስልክ፤ 02 9840 3333
ፋክስ፤ 02 9840 3388
ድረገጽ፤ www.mmha.org.au
ኢሜል፤ admin@mmha.org.au

ቢዮንድ ብሉ ፤ beyondblue የሃገር አቀፉ የመደበኛ እንቅስቃሴ ስለ
መደበኛ ጭንቀትና ተመሳሳይ ቀውሶች፤ ስለአሉት ህክምናዎችን እርዳታ ከየት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ ይሰጣል።
ስልክ፤ 1300 22 4636
ድረገጽ፤ www.beyondblue.org

Sane Australia
መረጃና የምሪት በሃገር አቀፉ የነፃ ጥሪ የድጋፍ መስመርና፤ የትምህርት መረጃዎችን ምርምርን ጨምሮ፤ ሃገር አቀፉ የአእምሮ ጤና በጎ አድራጎት ነው።
ስልክ፤ 1800 18 SANE (7263)
ድረገጽ፤ www.sane.org

የአካባቢዎን

- ሃኪም (GP)
- የአእምሮ ጤና ማእከል
- የህብረተሰብ ጤና ማእከል
- በአካባቢዎ በሚገኝ ሆስፒታል የአእምሮ ጤና ቡድን ይጠይቁ።
- ሁሉንም ባህል የሚያስተናግድ የአእምሮ ጤና ማእከል/አገልግሎት (Transcultural Mental Health Centre/Service)
MMHA በክፍለ ሃገርዎና በግዛትዎ የሚገኙትን የመገናኛ ዝርዝሮች ሊያቀርብዎት ይችላል።

ስዚህ የማመለካከቻ ወረቀት

ይህ የማምላክቻ ወረቀት የተዘጋጀው በአውስትራሊያ የመድብለባህል የአእምሮ ጤና (MMHA) ከአውስትራሊያ የጤናና የአዛውንቶች ክፍል (Australian Department of Health and Ageing) በተገኘ የገንዘብ እርዳታ ነው።

- የአእምሮ ህመም ላለባቸው ተንከባካቢዎች
- በአእምሮ ጤና አገልግሎ አሠራርና የተገልጋዮች መብትና ግዴታ
- የባህል መለያና የአእምሮ ጤና
- ከጉዳት በኋላ በአእምሮ ላይ የሚደርስ መረበሽ
- የ'ሳይኮሲስ' ህመም፤ የአደንዛዥ ዕዎችና አልጦል መጠጦች ጉዳዮች
- ከአእምሮ በሽታ ማገገም