

ምስ ሓደ ሰብ ብሰልኪ ከዛረብ ይደሊ እየ

ሕጂ ተዛረብ

Distress Centre Calgary

ስልኪ፣ 1-403-266-HELP (4357)

ካብ በዓል ምዕባተኛ ወይ ስልጠና ዝወሰደ ካውንሰለር ብነጻ ዝቀረበ ህጹጽ ደገፍ ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓታት፣ ኣብ ሰሙን ን 7 ሰዓታት፣ ብልዕሊ 200 ቋንቋታት ክትረከብ ትኽእል።

ናይ ምስማዕ ጸገም ንዘለዎም፣ 1-403-543-1967

ኣብ ዝቐረበ እዋን ተዛረብ

Access Mental Health Help (Alberta Health Services)

1-844-943-1500

ብምይኣም ብዝሰልጠኑ ካውንሰለራት ብናጻ ዝቀረበ ህጹጽ-ዘይኮነ ደገፍ ካብ ሰኔይ ከሳዕ ዓርቢ ካብ 8 a.m. ከሳዕ 5 p.m. ፣ ብዝኾነ ቋንቋ ክትረከብ ትኽእል። መልእኽቲ ክትገድፍ ትኽል ኢኻ።

Alberta Health Services Mental Health Helpline

1-877-303-2642

ብምይኣም ብዝሰልጠኑ ካውንሰለራት ብናጻ ዝቀረበ ህጹጽ-ዘይኮነ ደገፍ ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓታት፣ ኣብ ሰሙን ን 7 መዓልታት፣ ብዝኾነ ቋንቋ ንክትረከብ ሪፌራል ርኽቡ።

ምስ ሓደ ሰብ ብኣካል ወይ ብናይ ቪዲዮ ቻት ክራኹብ ይደሊ

ንዝኾነ ኣብ ጸገም ዘሎ ሰብ ብናጻ ዝቐረበ ህጹጽ ናይ ሞያተኛ ካውንሲሊንግ ብመገዲ ናይቲ ሓኪም ቤት ናይ Emergency Department ብዝኾነ ቋንቋ ኣሎ።

ህጹጽ ዘይኮነ ደገፍ ዘድልዩኻ እንተኾይኑ እሞ ቆጶራ* ክትሕጽ እንተ ደሊኻ፣ ናብ 1-403-678-4696 ደዊልካ ን 3 ጠወቕ።

* ብምኽንያት ኮቪድ-19፣ ገጽ-ንገጽ ብዘይቆጶራ ዝግበር ካውንሲሊንግ ኣብ ሽግር እዋን ጥራሕ ብመገዲ Emergency Department ጥራሕ እዩ ክግበር ዝከ እል።

Distress Centre Calgary

ብፊደዮ ዝግበር ቻት ቆጶራ ንምግባር፣ 1-403-266-HELP (4357)

ናይ ካውንሲሊንግ ቆጶራ ንምሓዝ፣ www.distresscentre.com

ብነጻ ዝቀረብ ብምዕባተኛ ወይ ስልጠና ብዝተሞህበም ካውንሰለራት ብልዕሊ 200 ቋንቋታት ኣሎ። እዚ ናይ 24-ሰዓታት ኣገልግሎት ኣይኮነን።

ደገፍ ሕጂ ምእንቲ ክረከብ ምስ ሓደ ሰብ ቴክስት ወይ ቻት ክገብር ይደሊ

ቴክስት

Crisis Text Line

ቴክስት፣ 741741

ካብ ናይ ጸገም እዋን ካውንሰለራት ብናጻ ዝቀረበ ህጹጽ ደገፍ ብመገዲ ቴክስት ሜሴጅ ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓት፣ ኣብ ሰሙን ንሸውዓተ መዓልቲ፣ ብእንግሊዝ፣ ፈረንሳይን ደቀባታዊ ቋንቋታትን ክትረከብ ትኽእል።

ቻት

Distress Centre Calgary

ብኣንላይን ቻት፣ www.distresscentre.com

ብነጻ ዝተዳለወ ቻት ካብ ሰኔይ ከሳዕ ዓርቢ ኣብ 3 p.m. ከሳዕ 10 p.m.፣ ኣብ ቀዳመ ሰንበት ከኣ ካብ 4.ዱስ ከሳዕ 10 p.m. ፣ ብዝኾነ ቋንቋ ይርከብ።

Togetherall

ብኣንላይን ቻት፣ <https://togetherall.com>

ብናጻ ዝተዳለወ ብምስጢር ዝግበሩ፣ መዘና-ምስ-መዘና ናይ ደገፍ ኣገልግሎታት ዝህብ ናይ ኣንላይን ኔትዎርክ ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓታት፣ ኣብ ሰሙን ከኣ ንሸውዓተ መዓልቲ ተዳልዩ ኣሎ። ከሊኒካዊ ኣላዘብቲ ነቲ ባይታ ይክታተሉዎ እዩም።

ንሓደ ዓርካይ ክሕግዞ ይደሊ ኣለኹ

ንዓርካኻ ክትሕግዞሉ እትኽእሉ ገለ መገድዳት እንሄለዉ፤

- ብዛዕባ እዚ ዌብሳይት ሓብሮም
- ኣብዚ ዌብሳይት ዝውሃብ ዝኾነ ደገፍ ብናጻ ከም ዝኾነ ኣፍልጦም

- ብቻት፣ ቴክኒካት፣ ስልኪ ብምድቀል ወይ ከአ ህጹጽ እንተኾይኑ ብአካል ውን ክግበር ዝከኣል፣ ብዝተፈላለዩ መገድታት ደገፍ ክርከብ ከምዝከኣል ኣፍልጦም
- ኣብዚ ዌብሳይት ተገሊጾም ዘለዉ ደገፋት ኩሉ ሙሉእ ብሙሉእ ብምስጢር ከምዝውሃቡ ኣፍልጦም
- ብኻልእ ቋንቋታት ሓገዝ ከምዘሎ ኣፍልጦም
- ምስ ዝኾኑ ከምዚኣም ዝኣመሰሉ ኣገልግሎታት ምርኻብ ነቲ ኣብ ካናዳ ዘለዎም ናይ ኢሚግሬሽን ኩነት ከምዘይጸልዎ ኣፍልጦም
- ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓታት፣ ኣብ ሰሙን ከኣ ንሸውዓተ መዓልቲ ሓገዝ ከምዘሎ ኣፍልጦም
- ጽቡቕ ሰማዓይ ብምዃን ንዕድሚኻ ከምትግደስ ኣርእዮም፣ እንተ ኾነ ግን እዞም ሰባት ንክሕግዙ ስልጠና ዝወሰዱ በዓል ሞያተኛታት ከምዝኾኑ ዘክር።

ንኻልኣት ንምሕጋዝ ትደሊ እንተኾይኻ፣ ኣብ Banff and Area Community Helpers ከትምዝገብ ትኽእል ኢኻ። ናብ 1-403-762-1119 ብምድቀል ወይ ኣብዚ ዝስዕብ፣ <https://banff.ca/869/Community-Wellness-and-Community-Helpers> ክሊክ ብምግባር ተወሳኺ ሓበሬታ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ።

ብዛዕባ ናይ ስነ ኣእምሮአዊ ኣገልግሎታት ተወሳኺ ሓበሬታ ይደሊ ኣለኹ

Alberta 211 Community and Social Services or Health Information

ቴክኒካት፣ INFO ናብ 211

ኮንላይን ቻት፣ www.ab.211.ca

ኣብ ማሕበረሰብ ኣብዛዕባ ዝርከቡ ብነጻ ዝተዳለዉ መደባትን ኣገልግሎታትን፣ ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓታት፣ ኣብ ሰሙን ከኣ ንሸውዓተ መዓልታት፣ ብልዕሊ 170 ቋንቋታት ርኽቡ።

Alberta Health Services Mental Health Helpline

ደውል፣ 1-877-303-2642

ብምይኣም ብዝሰልጠኑ ካውንሰለራት ብናጻ ዝቀረቡ ህጹጽ-ዘይኮነ ደገፍ ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓታት፣ ኣብ ሰሙን ንሸውዓተ መዓልታት፣ ብዝኾነ ቋንቋ ንክትረከብ ሪፎራል ርኽቡ።

ነቲ ዝደልዮ ደገፍ ክረከብ ኣይከኣልኩን

ነቲ እትደልዮ ደገፍ ክትረከብ እንተ ዘይከኣልኩ ኢሜይል ስደደልና፣ info@billha.ca