

ይሰማዕ:- ድምፅታት ማሕበረሰብ ብዛዕባ ስነ-አእምሮአዊ ጥዕናን ጽቡቅ ምህላው ፕሮጀክት ናይ ማሕበረሰብ ምስማዕ

ኣብ ጽድፍ 2024፡ ኪንግ ካውንቲ (King County) ን14 ኣብ ባህሊ ንዝተመርኮሰ ማሕበረሰብ-ተኮር ትካላት፡ 106 ናይ ምስማዕ ኣኼባታት ምስ 543 ውልቀሰባት ብዛዕባ ኣእምሮአዊ ጥዕና ክገብሩ ገንዘባዊ ደገፍ ሂሮም። ካብዚኣም ኣኼባታት 10 ቀንዲ ኣርእስታት ወጺኡም።

01 ባህሊን ከባቢን ኣገደስቲ እዮም
እምነታት፡ ክብርታት፡ ዓሌትን ቋንቋን ኣብ ባህላዊ መንነት ሓደ ሰብ ጽልዋ ይህልዎም፤እዚ ድማ ኣብ ስነ-አእምሮአዊ ጥዕናን ራህዋን ዘለዎ ኣረኣእያ ይጸልዎም እዩ።



04 ዝተለመዱ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጸገማት ፍርሒ፡ ጽምዋ፡ ጭንቀት የካትት
“ሰባት ብቁም ነገር ኣይውሰዱን እዮም፡ [ኣእምሮአዊ ጥዕናዊ ብድሆታት] ናብ ጽንኩር ምስ በጽሑ፡ ስለ ዘይበጽሑ (ንሓገዝ ስለዘይሓቱ) ይኽሰሱ። ካብ ማሕበረሰብን ደገፍ ስርዓቶምን ተነጺሎም እዮም።”- **ኣልሚይንታንዶ ኣል ፓብሎ /Alimentando Al Pueblo**

02 መንፈሳውነትን ኣእምሮአዊ ጥዕናን ንሓድሕዶም ዝተኣሳሰሩ እዮም
ሓደ ሰብ ብዛዕባ ኣእምሮአዊ ጥዕና ዘለዎ ኣረዳድኣ መብዛሕትኡ ግዜ ምስ መንፈሳዊ እምነትን & ናይ ኣቦታት ልምድን ዝተኣሳሰር እዩ እዚ ድማ ኣብ ኣተሓሳስባ ኣእምሮአዊ ጥዕና ጽልዋ ክህልዎ ይኽእል እዩ።



05 ስምባደ/ማሕሰይቲ/ን ውጥረትን ኣብ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጸገማት ኣበርክቶ ይገብር
ምስ ኩናትን ዓመጽን ዝተኣሳሰር ማህሰይቲ ኣብ መበቆል ሃገሮም ልሙድ እዩ ከምኡ'ውን ብሰንኪ ስደት፡ ስደትን ምስ ሓድሽ ሃገር ምትዕርራይን ዝፍጠር ጸቕጢ ይውስኽ።

03 ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣረዳድኣ፡ ፍልጠትን ምግላልን ኣብ ዝተፈላለዩ ማሕበረሰባት ይፈላለ
እቶም ናይ ኣእምሮ ሕማም ዘለዎም ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ካልኣት ኣሉታዊ ኣረዳድኣ የጋጥሞም፡ እዚ ድማ ናብ ምግላል ይመርኹ።

06 ናይ ወለዶታት ምትኣሰሳር ናይ ምሕዋይ ባህጊ
“እቶም ኣረገውቲ ወለዶታት ሎሚ ዘለዉ መንእሰያት ኣረጋውያን፡ ብዙሕ ስለ እንጉረምረም እዮም ዝዛረቡ፡ ምኽንያቱ፡ ኣብቲ እዋን እቲ፡ ስምዒቶም ክገልጹ ኣይፍቀደሎምን እዩ ነይሩ፡ ወይ ድማ ከም ድኹም እዩ ዝግለጽ ነይሩ።” -**ቻርምድ/CHARMD ስነ-ምግባር ጥዕና**

07

ማሕበረሰባት ምስ ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራት/እፅ ዝተኣሳሰር ትምህርቲ፣ ሃብትን ደገፍን ይደልዩ

“ብዛዕባ [ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራት/እፅ] ብዙሕ ዝምታታት ኣሎ ኢሉ እሓስብ። ብዙሕ ግዜ ኣርእስቲ ምቕያር ኣሎ ከምኡ'ውን ክፉት ዘይምኃን። ብዛዕባ እዚ ምዘራብ ከቢድ እዩ። ”
-**ናይ Seattle ፊሊፒኖውያን ማሕበረሰብ**



09

ንክንክን ዝግጥቱ ብዙሕ ዕንቅፋታት ኣለዉ

ናይ ክንክን መሰናኽላት፣ ኣብ ቋንቋን ባህሊን ዝምልሱ ኣገልግሎታት ዘይምህላው፡- ኣብ ወሃብቲ ኣገልግሎት ምትእምማን ዘይምህላው፣ ብዛዕባ ኣበዮናይ ቦታ ኣገልግሎታት ክትረክቡ ከምዘለኩም ዘይምፍላጥ፣ ዋጋ ኣገልግሎትን ናይ መድሕን ሽፋን ዘይምህላው፣ ከምኡ'ውን ናይ መጓዳዘያ ጸገማት የጠቓልሉ።

08

ሓልዮት ብዛዕባ ድሕነት መንእሰያት ኣብ መንጎ ኣለይቲ/ወሃብቲ ክንክንን መንእሰያትን ዘሎ ፍልልይ

መንእሰያት ብዛዕባ ኣእምሮአዊ ጥዕና ኣብ ውሽጢ ስድራቤትን ኣብ ማሕበረሰባትን ክዛረቡ ይደልዩ፣ ዓበይቲ ወለዶታት ግን ይጠራጠሩ እዮም።



10

ኣድላይነት ባህላዊ ኣጠቓቕማ ዘለዎ ክንክን ጥዕና ኣእምሮን ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራትን/እፅ ብማሕበረሰባት ዝተዳለወን ዝተዋህበን

“ንኣባላት ማሕበረሰብ ከም ሓካይም ስነ-ኣእምሮን ሰብ ሞያን ከምኡ'ውን ንጭንቀት ብኸመይ ከም ዝዋስኡ ንምስልጣን ዝያዳ ዕድላት ምሃብ። ከምኡ'ውን ማሕበረሰባት ከመይ ገይረን ናይ ብጾት ናይ ደገፍ ጉጅለታት ክፈጥሩ ከም ዝኽእሉ ሓሳባትኩም ኣካፍሉ።”
-**ማሕበር ዛምቢያውያን ኣብ ስያትል/Seattle**



ነቶም ኣብ ናይ ምስማዕ ኣኼባታት ዝተሳተፉ ኣብ ማሕበረሰብ ዝተመስረቱ መሻርኽቲ ነመስግን።

Alimentando al Pueblo, ማሕበር ዛምቢያውያን ኣብ ሲያትል, ናይ ኣያና ናይ ኣደነት ክንክን ጥዕና ኣገልግሎት, CHARMD ስነ-ምግባር ጥዕና, ኣብ ሱር ዝሰደደ ብልጽግና ዘለዎ ማሕበረሰብ, ናይ ኮንጎ ናይ ምውህሃድ መርበብ, ማሕበረሰብ ኢትዮጵያ ኣብ Seattle, ናይ Seattle ፊሊፒኖውያን ማሕበረሰብ, ህንዳውያን ኣሜሪካውያን ማሕበረሰብ ኣገልግሎታት, ኮሪያዊ ማእከል ኣገልግሎት ማሕበረሰብ, NAMI Eastside, ናይ ፖሊሲን ምርምርን ሓዲሽ ኣሜሪካዊያን ኪዳን, ፈንድ ፋውንዴሽን ሕክምና, ቦርድ ጥዕና ቬትናም.

ተወሳኺ ሓበሬታ፡-

- ድምጺ ማሕበረሰብ ይስማዕ ሙሉእ ጸብጸብ፡- bit.ly/BeHeardReport
- ናይ ቅልውላው ሓገዝ እንተደሊኹም ናብ 988 ደውሉ ወይ መልእኽቲ ስደዱ።
- ናይ DCCHS ናይ ባህሪ ጥዕናን ምምላስን ክፍሊ ናይ ደንበኛታት ኣገልግሎት መስመር፡- 1-206-263-8997

