



## የታካሚው ሃላፊነት የአእምሮ ጤና እና ደህንነት አገልግሎቶች

ጭንቀት፣ ድብርት እና መነጫነጭ ማንኛውም ሰው ላይ ሊደርስ ይችላል። ሰዎችን በተለያዩ መንገዶች ሊጫኑ ይችላሉ። ስሜትዎ ከተቀየረ ወይም ከጓደኞች እና ቤተሰቦች ጋር መግባባት ካስችገረዎት፣ ልንረዳዎ እንችላለን።

### ምን ይሰማዎታል:

- የአለመደሰት፣ የድብርት፣ ወይም ተስፋ መቁረጥ? ☐
- ከፍተኛ መታወክ፣ ወይም መጨነቅ? ☐
- ያለማቋረጥ መጨነቅ? ☐
- አንድ ነገር ለማከናወን ፍላጎት ማጣት? ☐
- ወንዶች፣ በሳምንት ከ14 ጊዜ በላይ መጠጥ እየወሰዳቸው ነው? ☐
- ሴቶች፣ በሳምንት ከ7 ጊዜ በላይ መጠጥ እየወሰዳቸው ነው? ☐

**ከእነዚህ ጥያቄዎች ለአንዱ አዎ ብሎ ከመለሱ እባኩኦ  
ሀኪምዎን (Primary Care Provider) ያናግሩ። እንደዚሁም  
የጤና እንክብካቤ መሪዎችን በክሊኒክ ያናግሩ።**

### የጤና እንክብካቤ መሪዎች (Care Manager) ስልክ መረጃ:

- HolyCross, Aspen Hill (ሆሊክሮስ፣ አስፒንዢል): (301) 557-1992
- HolyCross, Gaithersburg (ሆሊክሮስ፣ ጋይተርስበርግ): (301) 557-1809
- HolyCross, Germantown (ሆሊክሮስ፣ ጀርመንታውን): (301) 557-1992
- HolyCross, Silver Spring (ሆሊክሮስ፣ ሲልቨርስፕሪንግ): (301) 557-1882
- Kaseman Clinic (ኬስማን ክሊኒክ): (301) 917-6815
- Mercy HealthClinic (ሜርሲ የጤና ክሊኒክ): (240) 773-0362
- Muslim Community Center Clinic (ሙስሊም ማህበረሰብ ማእከል ክሊኒክ): (301) 384-2166 x1013
- ProyectoSalud Clinic (ፕሮጄክቶሳሉድ ክሊኒክ): (301) 832-2480 / (301)830-1164

የጤና እንክብካቤ መሪዎች ወሳኝ የጤና ባለሙያዎች አካላት ናቸው። ከርስዎ እና ከዶክተርዎ ጋር አብሮ ይሰራሉ። እንዲሁ ቴራፒ ሊያቀርብ ይችላሉ።

የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ከጤና እንክብካቤ መሪዎችና ሀኪምዎ ጋር ይረዳሉ። የሚያስፈልጉትንም ህክምና ይወስናሉ።

### አገልግሎቶች

- ለድብርት ወይም ጭንቀት መድሃኒቶች
- ማማከር እና ቴራፒ
- ከውጭ ድርጅቶች ጋር ማገናኘት

ሀኪምዎ ብዙ ጭንቀት ካለብዎት ወደ የጤና እንክብካቤ መሪዎች ሊመራዎት ይችላል። እሱ ወይም እሷም መድሃኒት ሊያዝልዎ ይችላል።

የማህበረሰብ አገልግሎት አስተባባሪ የሚያስፈልግዎትን አገልግሎቶች እንዲያገኙ ያወግዳሉ።



ሃዘን

ጭንቀቶች

እንቅልፍ ማጣት



የመግባባት ችግሮች



ህመም እና ስቃዮች

አልከል ወይም አደንዛዥ ዕጽ አለአግባብ መጠቀም

# Services de mieux-être et de santé comportementale

## VOTRE CERVEAU EST AUSSI IMPORTANT QUE VOTRE CORPS

Le stress, la dépression et l'anxiété peuvent toucher n'importe qui. Ils nous affectent de manière différente. Si votre humeur a changé ou si vous éprouvez des difficultés à rester en contact avec vos amis et la famille, nous sommes là pour vous aider.

### Vous sentez-vous:

- Abattu(e), déprimé(e) ou désespéré(e) ?
- Nerveux(se), anxieux(se) ou à cran ?
- Incapable de cesser de vous inquiéter ?
- Dépourvu(e) d'intérêt ou de plaisir dans vos activités?
- Si vous êtes un homme, buvez-vous plus de 14 boissons alcoolisées par semaine ?
- Si vous êtes une femme, buvez-vous plus de 7 boissons alcoolisées par semaine ?

### Oui

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

**Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, parlez-en à votre médecin traitant. Vous pouvez également contacter le responsable de soins de votre dispensaire.**

### Coordonnées des responsables de soins:

- Holy Cross, Aspen Hill: (301) 557-1992
- Holy Cross, Gaithersburg: (301) 557-1809
- Holy Cross, Germantown: (301) 557-1992
- Holy Cross, Silver Spring: (301) 557-1882
- Kaseman Clinic: (301) 917-6815
- Mercy Health Clinic: (240) 773-0362
- Muslim Community Center Clinic: (301) 384-2166 x1013
- Proyecto Salud Clinic: (301) 832-2480/ (301) 830-1164



TRISTESSE

INQUIÉTUDES

SOMMEIL  
DIFFICILE



PROBLÈMES  
RELATIONNELS

MAUX  
ET  
DOULEURS



ABUS D'ALCOOL  
OU DE DROGUE

**Le responsable de soins** est un membre important de votre équipe soignante. Il/elle travaille en étroite collaboration avec vous et vos médecins et peut aussi vous traiter.

**Le psychiatre** aide votre responsable de soins et le prestataire médical à choisir le traitement approprié.

### SERVICES

- Médicaments pour la dépression ou l'anxiété
- Conseil et thérapie
- Connexions avec des organisations extérieures

**Le prestataire médical** peut vous orienter vers un responsable de soins si vous paraissez être très stressé(e) dans votre vie. Il/elle peut également vous prescrire des médicaments.

**Le coordinateur des ressources communautaires** vous aide à trouver les services dont vous avez besoin.

**Ensemble, nous vous aiderons à obtenir les soins dont vous avez besoin.**