



# የታካሚው ሃላፊነት

## የአእምሮ ጤና እና ደህንነት አገልግሎቶች

ጭንቀት፣ ድብርት እና መንጩንጭ ማንኛውም ሰው ላይ ሊደርስ ይችላል። ሰዎችን በተለያዩ መንገድ ሊጫኑ ይችላሉ። ስሜትዎ ከተቀየረ ወይም ከጓደኞች እና ቤተሰቦች ጋር መግባባት ካስቸገርዎት፣ ልንረዳዎ እንችላለን።

### ምን ይሰማዎታል:

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

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

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

- HolyCross, Aspen Hill (ሆሊክሮስ፣ አስፒንሂል): (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 (ፕሮግራም ስላድ ክሊኒክ): (301) 832-2480 / (301)830-1164



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

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

**አገልግሎቶች**

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

ሀኪምዎ ብዙ ጭንቀት ካለብዎት ወይ የጤና እንክብካቤ መሪዎች ሊመራዎት ይችላሉ። እሱ ወይም እስከ መድሃኒት ሊያዘልዎ ይችላል።

የማህበረሰብ አገልግሎት አስተባባሪ የሚያስፈልግዎትን አገልግሎቶች እንዲያገኙ ያግዙታል።