

ለመጠጥ ወይም አደንዛዥ እድል ተጠቃሚዎች ህክምና

የመጠጥ ወይም አደንዛዥ እድል ተጠቃሚ በመሆን ሳቢያ አካላዊ እና የአእምሮ ጤናዎ ጤናማ ገንዘብ ገንዘብ እና ሌሎች ሁኔታዎች የተነኩ ከሆነ እርዳታን መጠየቅ ይኖርብዎታል።

የእርዳታ አገልግሎቶች ለእርስዎ ለቤተሰብዎ እንዲሁም ለቅርብ ጓደኞችዎ ያስፈልጋል ብለው ካመኑ ጥያቄዎን ማቅረብ ይቻላል። የሚደረግልዎ ህክምና ከእርስዎ ጋር በሚደረግ ምክክር እና ለወደፊቱም በተለየ ሁኔታ ተጽእኖ በሚፈጥርበት ፍላጎትዎ ላይ የሚመሰረት ነው። የሚውሰዱት የህክምና አይነትም ከጊዜ ብዛት ሊለውጥ ይችላል። ይህንን ይህ ከመሆኑ በፊት እርስዎን በማሳተፍ ምክክር ይደረግበታል።

የመጠጥ ወይም አደንዛዥ እድል ተጠቃሚ ከሆኑ እና ህክምናን ለማድረግ ፍላጎት ከሌለዎት፤ የቤተሰብ ሀኪምዎ ጋር በመሄድ መደበኛው ክትትል ማድረግ ጠቃሚ ነው።

እርዳታን ከየት ማግኘት እችላለሁ ?

አብዛኛዎቹ የመጠጥ እና አደንዛዥ እድል ህክምና ሰጪዎች በግል ፈቃዳቸው የሚገቡትን ተገልጋዮች ያስተናግዳሉ። ይህ ማለት አንድ ግለሰብ በቀጥታ ለመገናኘት ሁኔታዎችን ማመቻቸት ይችላል ። የህክምና አገልግሎቱን በተመለከተ ለመወያየት ካሻዎ በክልልዎ እና ግዛትዎ ያሉትን የመጠጥ እና አደንዛዥ እድል መረጃ አገልግሎት ሰጪዎችን በመደወል ያነጋግሩ። ቁጥሮቹም የሚከተሉት ናቸው፡-

ACT (02) 5124 9977	TAS 1800 250 015
NSW (02) 9361 8000 1800 422 599 (ከሲድኒ ውጭ)	WA (08) 9442 5000 1800 198 024 (ከፐርክ ውጭ)
NT 1800 131 350	VIC 1300 85 85 84 (ለመረጃ) 1800 888 236 (የምክር አገልግሎት)
QLD 1800 177 833	SA 1300 131 340

ሀኪምዎ ወደ ልዩ የህክምና አገልግሎት ሊልክዎ የሚችል ሲሆን፤ ከልዩ ሀኪምዎ ጋር ያለዎት ክትትል ከተጠናቀቀም በኋላ በቀጣይነት መረጃን እና ድጋፍን እንዲሁም ተከታታይ የሆነ ህክምና ሊያቀርብልዎ ይችላል። ይህንን ሁሉም ሰው ልዩ ህክምና ያስፈልገዋል ማለት እንዳልሆነ በተለየ ሁኔታ መረዳት ያስፈልጋል።

በግል የሚደረግ የህክምና አገልግሎቶች የሃኪም ማዘዣ ደብዳቤን ሊጠይቁ ይችላሉ። ስለዚህ ይህንን ቀድሞ ማጣራት አስፈላጊ ነው። የህክምና አገልግሎቱን ካነጋገሩ በኋላ የመጀመሪያ ደረጃ ምርመራ ይዘጋጃል። ይህንን በስልክ ወይም በአካል በመገኘት ማድረግ የሚቻል ሲሆን የሚመርጡትንም የህክምና አይነት መነጋገር ይቻላል። በአንዳንድ የአገልግሎት ሰጪ ተቋማት የወረቀ ጠባቂዎች ቁጥር ከፍ ያለ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ተገቢ የሆነውን ህክምና በተለየ ማእከል ማግኘት ካልተቻለ ፤ ወደሌላ የህክምና ተቋም እንዲላኩ ይደረጋል። በአሁን ሰዓት ህክምናውን ለማግኘት በጥበቃ ላይ ከሆኑ እና እርዳታን የሚሹ ከሆነ በመደውል እርዳታን ለማግኘት ይችላሉ። ቁጥሮቹም ከላይ የተጠቀሱት ሲሆኑ ወይም ደግሞ www.counsellingonline.org.au ይጎብኙ።

ምን አይነት ህክምናዎች ይገኛሉ ?

በግልም ሆነ በመንግስት ተቋማት ለመታከም ለሚሹ ሁሉ የተለያዩ አማራጮች ያሉ ሲሆን የሚከተሉትን ያጠቃልላል፡-

ማቆም ሲጀምሩ የሚፈጠሩ ችግሮችን መቆጠጠር

- **መኖሪያን መሰረት ያደረጉ** :- ከመጠጥ እና አደንዛዥ እድል ሱሰኝነት ለመውጣት ለሚሹ ሁሉ በቂ እርዳታ እና ሞቹ ቦታ ከሙሉ ክትትል ጋር የሚቀርብ ሲሆን በተቋም ወይም ሆስፒታል ውስጥ ሊሆን ይችላል። ተቋሙ ሁል ጊዜም በሙያዎ በተሰማሩ ባለሙያዎች የተሞላ ሲሆን የአንድ ለአንድ ወይም የቡድን የምክር አገልግሎት ወይም የአቻ ድጋፍን ያደርጋል።
- **መኖሪያን መሰረት ያላደረጉ** :- አገልግሎታቸውን ማህበረሰብ ውስጥ ያደረጉ ማለትም በሆስፒታል ወይም ተቋም ውስጥ ሳይሆኑ ህክምናዎትን መከታተል ማለት ነው። መኖሪያን መሰረት ያላደረጉ አገልግሎቶች በአካባቢዎች የሚውሰኑ ሲሆኑ እርስዎም ባቅራቢያዎ ወዳለው ሊላኩ ይችላሉ ። ለምሳሌ፡- መኖሪያን መሰረት ያላደረጉ የምክር አገልግሎቶች ፤ ሱሰኝ ለማቆም የሚረዱ ህክምናዎች እና የቀን ማገገሚያዎችን ያጠቃልላሉ።
- **ማገገሚያ** :- በዚህ ፕሮግራም የመኖሪያ ቤትን ጨምሮ በእቅድ የተመራ እንክብካቤ የሚደረግ ሲሆን ቆይታውም ከጥቂት ሳምንታት እስከ አመታት ሊዘልቅ ይችላል። ምናልባትም ሱሰኝን የሚያስቆሙ መድሃኒቶችን ለያቀርቡ ይችላሉ፤ ስለዚህ ወደ ማገገሚያ ከመግባት በፊት መድሃኒቶችን መጨረስ ይኖርብዎታል።

- **የማህበረሰብ ድጋፍ አገልግሎት** :- የመኖሪያ ፣ የገንዘብ ፣ የህግ ፣ የአጠቃላይ ጤና ፣ የጥርስ እና ሌሎች አገልግሎቶችን ያቀርባል ።
- **ጣምራ የምርመራ ውጤቶች** :- ይህ አገልግሎት በእጽ እና በአገልግሎት ጤና ጣምራ ችግሮች የተጋፈጡትን የሚረዳ ነው። የእጽ እና የአገልግሎት ጤና ጣምራ ችግር የተለመደ እና የሚያስፈልገውም አገልግሎት ለሁለቱም ችግሮች የሚሆን መፍትሄን በማቅረብ ነው።
- **የአቻ እርዳታ አገልግሎት** :- ይህ አገልግሎት የሚዘጋጀው በጤና ባለሙያዎች ሳይሆን ችግሩን በሚያውቁ በእጽ ተጠቅሚነት ወይም ጥገኝነት ውስጥ ባለፉ ግለሰቦች ነው። አልኮሊክ አኖሪ መስ እና ናርኮቲክ አኖሪ መስ በአቻ እርዳታ አገልግሎት አቅራቢነታቸው ተጠቃሾች ናቸው።
- **የምክር አገልግሎት** :- ይህ የተለመደ የህክምና አይነት ነው። በተለያዩ አይነት ሊካሄድ የሚችል ሲሆን ለምሳሌ :- ስለጥገኝነት መነጋገር ፣ የአስተሳሰብ ማሻሻያ አቅጣጫ በማስቀየር ችግሮችን እንዴት መፍታት እንደሚችሉ ወይም አስቸጋሪ ሁኔታዎችን እንዴት ማለፍ እንደሚችሉ ማሳየት የሚሉትን ያጠቃልላል። የምክር አገልግሎት በአካል በመገኛት ፣ በስልክ ወይም በኦንላይን ሊሰጥ ይችላል።
- **ፋርማኮቴራፒ** :- መድሃኒቶችን በመጠቀም እጽን የመተካት ሂደት ነው ። መድሃኒቶቹ በእጽ የአወሳሰድ መጠን የሚታዘዙ ሲሆን አላማቸውም በእጽ የሚገኘውን የሱስ መርካት ስሜት መተካት ነው። ይህም በተውሰኑ መድሃኒቶች ብቻ የሚገኝ ሲሆን ሃኪምዎ ወይም የህክምና ማእከሎች ለእርስዎ ሁኔታ የሚያስፈልግ የተጨማሪ መረጃዎችን ሊሰጠዎ ይችላሉ።
- **ነጻ መሆን ወይም መንጻት** :- እጽ መጠቀምን ማቆም ወይም መቀነስን ያጠቃልላል። ብዙ ሰዎች ለማቆም በሚያደርጉት ጉዞ የተለያዩ ስሜቶችን ያስተናግዳሉ ይህ የሚሆነውም ሰውነታቸው ጥገኛ ሆኖ ስለቆየ ነው። ነጻ የመሆን ወይም መንጻት ከሌሎች ህክምናዎች ውጭ ማድረግ ህክምናው እንዲስተጓጎል ያደርጋል። ስለሆነም አስፈላጊ የሆኑ ህክምናዎችን ለምሳሌ እንደ የምክር አገልግሎቶችን ፣ የአቻ እርዳታ አገልግሎትን ፣ የጥገኝነት ፣ የመጠቀም ነጻ የመሆን ወይም መንጻት ሂደት የሚያግዝ ሲሆን ከዚያም በኋላ ላለው ህይወትም እንዲሁ ይጠቅማል ።
- **የቤተሰብ እርዳታ አገልግሎት** :- በእጽ ተጠቃሚነት ለተጎዱ ድጋፍ የሚሰጥ አገልግሎት ነው። በተጨማሪም በመድሃኒት ህክምናዎች እንዴት ሊረዱ እንደሚችሉ ተጨማሪ መረጃዎችን ያቀርባል። Family Drug Support Australia-wide: 1300 368 186 or Family Drug Help : 1300 60 068

ምን ያህል ገንዘብ ያስከፍላል ?

አንዳንድ የህዝብ አገልግሎት መስጫ ተቋማት የሚያስከፍሉት ክፍያ በጣም አነስተኛ ሊሆን ይችላል። ይሁንና በርካታ የህክምና አማራጮች አሉ። በአንድ የምክር አገልግሎቶች እና ነጻ መሆን በጠቅላላው ነጻ ወይም አነስተኛ ክፍያ ሊሆን ይችላል። ይሁንና በግል የመጠጥ እና አደንዛዥ እጽ ህክምና አገልግሎት ተቋማት ህክምናዎን ከተከታተሉ ክፍያ መፈጸም ይኖርብዎታል። መኖሪያን መሰርት ያደረጉ ተቋማት ትርፍ ለማግኘት የተመሰረቱ ስላልሆኑ በቆይታዎ ወቅት የተውሰኑ ክፍያን ብቻ እንዲፈጽሙ ይጠየቃሉ።

ህክምናዎን ከመጀመርዎ በፊት የህክምና ወጪዎ በምን ያህን እንደሚሸፈን ሜዲኬሽን እንዲሁም የግል የጤና ኢንሹራንስዎን ማነጋገር ይኖርብዎል ። የግል ህክምናን ማድረግ የሚመርጡ ከሆነ የግል የጤና ኢንሹራንስ ሊኖርዎት ይገባል።

የአደንዛዥ እጽን ብቻዎትን መዋጋት የለብዎትም ። ለመረጃ እና ምክር DrugInfo on 1300 85 85 84 ይደውሉ።
 የአደንዛዥ እጽን ለሚጠቀሙ ጓደኞች እና የቤተሰብ አባላት ለመርዳት ፍንጮችን እና ድጋፍ ለማግኘት Family Drug Help on 1300 660 068 ይደውሉ።



● መረጃ ይኑርዎ
 twitter.com/alcoholdrugfdn
 facebook.com/alcoholdrugfdn
● ያግኙን
 t 1300 85 85 84
 w adf.org.au

© Alcohol and Drug Foundation 2019
 ABN 66 057 731
 ማሳሰቢያ :- የአውስትራሊያ ድረግ ፋውንዴሽን ለህትመት የሚውጡ ጽሁፎች ትክክለኛ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ከህትመት በፊት ማናቸውንም ጥረቶችን ያደርጋል።
 የአውስትራሊያ ድረግ ፋውንዴሽን ስለ ትክክለኛነት ሆነ ስለመረጃዎች መጠናቀቅ ማንኛውንም ማስተማሪያ የማይሰጥ እና ሃላፊነትን የማይወስድ ሲሆን ፤ አስፈላጊ ለውጦችንም ማንንም ሳያስፈቅድ የማድረግ መብት የተጠበቀ ነው።