ውቅባ ንዝሓቱ ሰባት ዝርከቡ ሓገዝ ኣካላዊን ኣእምራዊን ጥዕና

"እዙይ ንመን እዩ?" እዚ ሰነድ እዙይ ብዛዕባ ኣካላዊ ወይ ኣእምራዊ ጥዕነኦም ስግኣት ንዘለዎም ዑቅባ ሓተትቲ እዩ።

"እንታይ ዓይነት ናይ ጥዕና ክንክን ክረክብ ይክእል?" ብሄራዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት (NHS) ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ዉሽጢ ዝነብሩ ኩሎም ናይቲ ኣገልግሎት ኩሉ ወፃኢ ዘይተሓተቱ ክጥቀምሉ ዝክእሉ ብመንግስቲ ናይ ገንዘብ ድጋፍ ዝግበረሉ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት እዩ። ሓኪም (GP) ናይ ምርካብን NHS ዘቅርቦ ናይ ሆስፒታል ክንክን ናይ ምርካብን መሰል ኣለዎም እዩ። ብተወሳኪ ነጻ ወይ ትሑት ዋጋ ናይ ዘለዎ መድሓኒት ናይ ምርካብ መሰል ክህልዎም ይክእል። ተወሳኪ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ይርከብ እዩ፦ መሰላት NHS፡ መምርሕታት ጥዕና ስደተኛታት- GOV.UK (www.gov.uk)

"ናይ ጥዕና ሓገዝ ምርካበይ ኣብ ናይ ሕቶ ዑቅባይ ተጽዕኖ ኣለዎዶ?" ሕቶኩም ብዝኮነ ዓይነት ሕማም ወይ ብዝረከብኩምዎ ናይ ጥዕና ክንክን ኣሉታዊ ተጽዕኖ ኣይሓድሮን እዩ።

ናይ ቤት ጽሕፈት ስደተኛታት ብጽሒት፡ ቤት ጽሕፈት ስደተኛታት ብዛዕባ ምስ ከይዲ ዑቅባ ዝተትሓሓዙ ጉዳያት ንዑቅባ ሓተትቲ ይሕግዝ። ንቤት ጽሕፈት ስደተኛታት ዝበጽሑ ጉዳያት ጥዕና ኣብ ከይዲ ሕቶታት ዑቅባን ድልየታት መዕቆቢ ኣብ ምግምጋምን ኣብ ግምት ክኣትዉ ይክእሉ እዮም። ቤት ጽሕፈት ስደተኛታት ሓገዝ ኣካላዊ ወይ ኣእምራዊ ጥዕና ኣይገብርን እዩ።

ናይ ሓጋዚ ስደተኛታት (Migrant Help) ብጽሒት፡ ሓጋዚ ስደተኛታት ምስ መዕረፊን ገንዘባዊ ሓገዝን ዝተትሓሓዙ ጉዳይት ድጋፍ ይገብር-ምክሪን መምርሕን ዑቅባ (Asylum advice and guidance) | ሓገዝ ስደተኛታት (Migrant Help) (migranthelpuk.org) (ገጽ 24/7/365 ይከፈቱ፦ 0808 8010 503።

ተወሰክቲ ኣገልግሎታት፡- ዑቅባ ንዝሓቱ ሓበሬታን ድጋፍን የሚሰጡ መንግስታዊ ዘይኮኑ ዉድባት ዝህብዎ ካልኦት ኣገልግሎታት ዝርዝር ኣብዚ ኣሎ። ኣገልግሎታት ንምርካብ ንክሕግዘካ ተርጓሚ ክትሓትት ትክእል ኢካ። ንዝበለጸ ሓበሬታ በይዘኦም ነዞም ዝስዕቡ ዉድባት ይርከቡ።

ቤት ምክሪ ስደተኛታት

ቤት ምክሪ ስደተኛታት ኣብ ዓባይ ብሪታንያ ዑቅባ ምስ ዝሓቱ ሰባት እዩ ዝሰርሕ። ቤት ምክሪ ስደተኛታት https://www.refugeecouncil.org.uk/ ሰባት መዕረፊ ንክረክቡ ምክሪ፣ ሕክምናዊን ተግባራዊን ሓገዝ የቅርብ። ናብ ዓባይ ብሪጣንያ በይኖም ምስ ዝመጹ ቆልዑ ኣብ ምስራሕ እዉን ፍሉይ ክእለት ኣለዎም እዩ።

ናብቲ ነጻ ናይ ሓበሬታ መስመር ቴሌፎን ብ 0808 196 7272 (ሰኑይን ሓሙስን 9.30 ቅድሚ ምሳሕ (am)-12.30 ድሕሪምሳሕ (pm) ደዉሉ። ናብቲ ፍሉይ ነጻ ናይ ቆልዑ መስመር ቴሌፎን ብ 0808 175 3499 (ሰኑይ – ዓርቢ 8:30 ቅድሚ ምሳሕ (am)-5:30 ድሕሪ ምሳሕ (pm) ደዉሉ።

ማይ ቪው ('My View') – ናይ ቆልዑ ኣገልግሎት

ማይ ቪው ናይ ህጻናት ሕክምና ኣገልግሎት አባፅሕ ብምዝራብ፣ ዉልቃዊ ፈጠራዊ ስራሕ ወይ ብናይ ጉጅለ ሕክምናዊ ድጋፍ ኣቢሎም ጥዕናዊ ሓገዝ ዝረክብሉ ሚስጥራዊን ድሕንነቱ ዝተሓለወን ቦታ እዩ። እቲ ኣገልግሎት ኣብ ዝተፈላለዩ ክፋላት እታ ሃገር እዩ ዝወሃብ። ንዝበለጸ ሓበሬታ በይዘኦም ንድሕረገጽና ይብፅሑ፦-https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/

ኩሉ ኣእምሮ ዋጋ ኣለዎ፡ ብሕታዊነት (Every Mind Matters Loneliness)

NHS ብሕታዊነት ንምቅናስ ተግባራዊ ምክሪታትን ዝርዝር ሓገዝቲ ዉድባትን ይህብ እዩ።

ድሕረ ገጽ፡ https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness

ቀይሕ መስቀል ዓባይ ብሪጣንያ

ቀይሕ መስቀል ዓባይ ብሪጣንያ ናይ ህጹጽ ሓገዝ፣ ሓደ ንሓደ ድጋፍ፣ ስራሕ ጉዳይን ይፍጽምን ስድራታት መሊሱ ንምርካብ ሕግዝን እዩ። ቀይሕ መስቀል ዓባይ ብሪጣንያ ናይ ስደት ምክሪታት ኣይህብን እዩ። ቀይሕ መስቀል ዓባይ ብሪጣንያ ኣብ መላእ ዓባይ ብሪጣንያ እዩ ኣገልግሎት ዝህብ።

ንተወሳኪ ሓበሬታ ንከባቢያዊ ቤትጽሕፈትኩም ርከቡ፦-
https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee

በርናንዶ (Barnardo's)

በርናንዶ (https://www.barnardos.org.uk/get-help) ዕላምኡ ቆልዑ፣ ኣባፅሕ ሰባት፣ ወለዲታትን መዕበይትን ንምሕጋዝ እዩ።

እዞም ዝስዕቡ የቅርቡ፦-

- **ኣገልግሎታት ድጋፍ ስደተኛታት፦-** ስድራቤታት ምስ ከባቢያዊ ኣገልግሎታት የራክቡ
- **ዝተደገፈ ኣገልግሎት መጽለሊ (ሰሜናዊ ኣየርላንድ)** በይኖም ንዝኮኑ ኣባፅሕ – (ዕድመኦም ካብ 16– 21)
- **ኣገልግሎት ድሕንነት ስድራቤት፦- (ካርዲፍ)** ዑቅባ ንዝሓቱ ስድራቤታት ይሕግዝ። ኣገልግሎታት ስድራቤታት መሊስካ ምርካብ (በርሚንግሃም/ግላስጎው)
- **መስመር ሓገዝ ስልኪ ቦሎህ (Boloh Helpline)፦-** (ካብ 18 ዓመት ንላዕሊ ንዝኮኑ)ምክሪ፣ ምልክት ምልጣፍ፣ ስምዒታዊ ሓገዝን ብብቁዓት ሓካይም ዝተደገፈ ሕክምናን። ናይ ሕክምና ክፍለ ግዜታት ብስልኪ ብርሕቀት ወይ ብኦንላይን ብ https://helpline.barnardos.org.uk/ ክካየዱ ይክእሉ እዮም።

ካልኦት ኣገልግሎታት

ናይ ገዛ ዉሽጢ በደል መስመር ሓገዝ

- **እንግሊዝ** – ናይ ስደተኛታት ነጻ ስልኪ መስመር 24 ሰዓት ብሄራዊ ናይ ገዛ ዉሽጢ በደል መስመር ስልኪ ሓገዝ፦ 0808 2000 247። ቀጥታ ናይ ዝርርብ ኣገልግሎት፡ ሰኑይ-ዓርቢ 3-10 ድሕሪ ሰዓት (pm) https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online
- **ዌልስ** - ቀጥታ ካብ ፍርሒ ነጻ ናይ ሓገዝ መስመር፡ 0808 80 10 800
- **ስኮትላንድ** - ናይ ስኮትላንድ ናይ ገዛ ዉሽጢ በደልን ናይ ብሓይሊ መርዓን መስመር ሓገዝ፡ 0800 027 1234
- ሰሜናዊ ኣየርሰላንድ - ሓገዝ ደቂኣነስትዮ (Women's Aid) ሰሜናዊ ኣየርላንድ፡ 0808 802 1414
- **ኣወዳት** - ናይ ኣወዳት መስመር ስልኪ ምክሪ፡ 0808 8010327
- **ጋሎፕ** (Galop) **(LGBTQI)** https://galop.org.uk/; 0800 999 5428 ደዉሉ

ናይ ሓደጋ ግዜ ምላሽ ኣገልግሎት

- ሓደ ሰብ ብጽኑዕ እንተሓሚሙ፣ እንተተጎዲኡ ወይ ሂወቱ ኣብ ሓደጋ እንተኮይኑ ናብ 999 ወይ 112 ደዉሉ።
- ንሂወት ኣስጋእቲ ዘይኮኑ ሕክምናዊ ሓገዝ ናብ 111 ደዉሉ።

መስመር ሓገዛት ምክልካል ዓርሰ ምጥፋእ

- **ፓፒረስ (Papyrus) -** ምክልካል ዓርሰ ምጥፋእ ኣባፅሕ https://www.papyrus-uk.org/፡ ናብ 0800 068 41 41 ደዉሉ።
- **ሳማሪታንስ (Samaritans) -** https://www.samaritans.org/፡ ናብ 116 123 ደዉሉ።

NHS 111 ቅልውላው ጥዕና ኣእምሮ ደገፍ

The NHS ንቅልቅላው ጥዕና ኣእምሮ ደገፍ ፓኬጅ 24/7 ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም። https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/

ካብ ስቃይ ነጻ ምኳን (Freedom from Torture)

ዉድብ ካብ ስቃይ ነጻ ምኳን ኣብ ለንደን፣ በርሚንግሃም፣ ኒውካስትል፣ ማንቸስተርን ግላስጎውን ማእከላት ኣለዉዎ እዮም። ኣብ ዓባይ ብሪታንያ ንዘለዉ ካብ ስቃይ ዝተረፉ እዞም ዝስዕቡ የቕርቡ፦

- ጭንቀት ድሕሪ ከቢድ ነገር (PTSD) ድብርቲ፣ ጭንቀትን ካልኦት ሽግራትን ንምሕካም ሓደ ንሓደን ናይ ጉጅለን ተግባራት ሕክምና ይህቡ።
- ፈጠራዊን ናይ ጉጅለ ተግባራትን፦ ኣትክልተኝነት፣ ሙዚቃ፣ ስነ ጥበብ፣ ኩዕሶ እግሪን ምግቢ ምብሳልን
- ብፊዚዮቴራፒ ዝተሓገዘ ገምጋም ጥዕናን ኣፈታትሓ ቃንዛን
- ሓካይም ነቲ ናይ ማህሰይቲ ተጽዕኖ ምስ ገምገምዎ ንሓተትቲ ዑቅባ ሕጋዊ ናይ ሕክምና ጽብጻብ፦https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports
- ሕጋዊ ድጋፍ፦ ጠበቃ ምርካብ፣ ነቲ ናይ ዑቅባ ስነ ስርዓት ምርዳእን ካብ እስር ቤት ምልቃቅን
- ናይ መንበሪ ገዛ፣ ትምህርቲ፣ ገንዘባዊ ሓገዝ፣ ጥዕናን ማሕበራዊ ክንክን ድጋፍ

ስልኪ፦ 020 7697 7777። ድሕረ ገጽ፦ https://www.freedomfromtorture.org/contact-us

ሄለን ባምበር ፋዉንዴሽን (Helen Bamber Foundation)

ሄለን ባምበር ፋዉንዴሽን ካብ ዘይሕጋዊያን ናይ ሰባት ኣዘዋወርቲ፣ስቃይን ካልኦት ዝከፍኡ ናይ ጭካነ ተግባራትን ምስዝተረፉ ሰባት ዝሰርሕ ፍሉይ ሕክምናዊን ናይ ሰብኣዊ መሰላት ሰናይ ገባሪ ዉድብን እዩ።
ኩለመናዊን ክሊኒካዊ ጉጅለኦምንእቶ ዝተረፉ ሰባት ነዞም ዝስዕቡ ዘካተተ ዝተማልአ ክንክን የቕርብ፦

- ናይ ኣካላዊን ስነ ኣእምራዊን ጉድኣታት ሕጋዊ ናይ ሕክምና ሰነድ
- መረዳእታ መሰረት ዝገበረ ናይ ስፔሻለስት ቴራፒ ክንክን
- ሕክምናዊ ኣገልግሎት ምክሪ
- መደብ ጸረ ምዝዉዋር ሰባት
- ናይ መንበሪ ገዛን ድሕንነትን ምክሪ
- ምክሪ ሕጋዊ ሓላዋ
- ናይ ሕብረተሰብ ዉህደት ተግባራትን ኣገልግሎታትን።

ድሕረ ገጽ፦ https://www.helenbamber.org/refer

ማይክሮ ሬንቦ

ማይክሮ ሬንቦ ኣብ ዩኬ ዑቕባ ዝሓቱን LGBTQI ዝኾኑ ስደተኛታት ይሕግዝ። ማይክሮ ሬንበፐ ነዚ ምውህሃድ ኣብ ሰለስተ ዓበይቲ መሰረታት መሰረት ይገብር፡ ድሕንነቱ ዝተሓለወ መንበሪ ገዛ፣ ማሕበራዊ ኣካታትነት፣ ስራሕ ናይ ምርካብ ደገፍ። እዞም መደባት LGBTQI ስደተኛታት ድሕንነቶም ምሕላው ጥራሕ እንተይኮነስ ሙሉኡን ዘሐጉስ ሂወት ንክነብሩ ምግባር እዩ። ዘቕርብዎ ድማ፦

- ኣብ ዩኬ ዑቕባ ዝሓቱ LGBTQI ድሕንቱ ዝተሓለወ ገዛን ናይ መንበሪ ገዛ ማዕዳ ምቕራብ።
- ን LGBTQI ስደተኛታትን ዑቕባ ሓተቲ ሰባት ማሕበራዊ ኣካታቲ ዝኾኑ ምንቅስቓሳትን ፍፃመታት።
- ምስግጋርን ስራሕ ናይ ምርካብ ደገፍ፣ LGBTQI ስደተኛታት ካብ ዑቕባ ሓታትነት ናብ ስደተኛታት ክሰጋገሩ ምሕጋዝ።

መርበብ ባይታ: https://microrainbow.org/። ናይ ደገፍ መስመር: 0800 3585851

ቤት ምክሪ ስደተኛታት ስኮትላንድ (SRC) (ኣብ ስኮትላንድ ጥራሕ ዝርከቡ ኣገልግሎታት)

- **ኣገልግሎት መሰላት ስድራ ቤት፦** ንጥኑሳት ኣንስቲን ዉልቀ ወለዲን ሓዊሱ ቆልዑ ንዘለዎም ስድራቤታት
- **ናይ ምስኪናት ኣገልግሎት፦** ARE (ናይ ይግባይ መሰሎም ዝተወደአ) ናይ ዝበሃሉ ዝተከልከሉ ዑቅባ ሓተትቲ ይሕግዝ
- **ኣገልግሎት ምትእክካብ ስደተኛታት፦** ዝኮነ ይኩን ናይ ምጽናሕ ፍቃድ ንዝተወሃቦም ሓደሽቲ ስደተኛታት ይሕግዝ።

ንኣማኻሪ ንምዝራብን ብዛዕባ ኩሎም ኣገልግሎታት ተወሳኺ መረዳእታ ንምርካብ ፣ ብኽብረትኩም ናብ 0808 1967 274 ደውሉ ወይ ናብ refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk ኢሜይል ግበሩ።

ነጻ ናይ ሓገዝ መስመር ስልኪ፦ 080 8196 7274 ብዛዕባ ስደተኛታትን ጉዳያት ዑቅባን ሓበሬታን ምክሪን ንምርካብ።

ቲ ናፃ ናይ ስልኪ መስመር ዝኽፈት ሶኒ (9 ቅ.ቀ-5 ድ.ቀ)፣ሰሉስ (9ቅ.ቀ-5ድ.ቀ)፣ ሮቡዕ (2ድ.ቀ-5ድ.ቀ)፣ ሐሙስ (9ቅ.ቀ-5ድ.ቀ)፣ ዓርቢ (9ቅ.ቀ-3ድ.ቀ)።

ናይ ዌልስ ቤት ምክሪ ስደተኛታት (WRC) (ኣብ ዌልስ ጥራሕ ዝርከቡ ኣገልግሎታት)

ኣብ ዌልስ ዝነብሩ ስደተኛታትን ዑቕባ ሓተቲ ማዕዳ፣ ደገፍ፣ ተሟገት የቕርብ። www.wrc.wales ነፃ ናይ ደገፍ ስልኪ መስመር ንስደተኛታትን ዑቕባ ዘዕባታት ቆፀሮ ምሓዝ፣ መረዳእታን ማዕዳ የቕርብ፡ 0808 196 7273። ዘቕርብዎ:

- ዌልስ ናይ ሓለዋ ኣገልግሎት፡ ኣብ ዌልስ ንዝርከቡ ዑቕባ ሓተቲ ነቶም ናይ ይግባይ ምሕታት ገደብ ዝወትኡ እውን ሓዊሱ ኣብ ዙርያ ጉዳዮም ደገፍን ማዕዳ ኣብ መላእ ዌልስ የቕርብ።
- ናይ ምዝዋር ኣገልግሎት ንሓደሽቲ ስደተኛታት ንምዉሃድን ገዛ ምቅያርን ምሕጋዝ
- ናይ ህዝባዊ ፈንድ ምርካብ ንዘይክእሉ ስደተኛታት ደገፍ ምቕራብ።
- ናይ ኣስተርጎምን ትርጉም ደገፍ።
- ስደተኛታትን ሓለዋ ዝደልዩ ህፃናት ናይ ምፅዋት ፕሮጀክት።
- ናይ ትምህርትን ስራሕን ደገፍ፣ ESOL ትምህርቲ ሓዊሱ።
- ወለንታዊ ዕድላት።
- ናይ ኢ-ቪዛ ደገፍ ምስግጋር።

ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ ዘለዉ ኣገልግሎታት

ንስደተኛታትን ዑቅባ ሐተትትን ናይ ጥዕና ክንክን፣ ስራሕን ናይ ትምህርቲ ዕዱልን ሓዊሱ ምክርን ሓገዝን ኣለ እዩ መርበብ ባይታ:
https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice

ናይ ዓለም ሓካይም (Doctors of the World)

ዉድብ ሓካይም ዓለም ዑቅባ ሓተትቲ ናይ ሓካይም ኣገልግሎት ንምርካብ ንክምዝገቡ ናይ ሓደ ግዜ ሕክምናዊ ቁጸሮታት፣ ሓበሬታን ተግባራዊ ሓገዝን ይህቡ። ክሊኒክ፣ ናይ ምክሪ መስመር፣ ናይ ስምሪት ኣገልግሎትን ናይ ጥብቅና መደባትን ይመርሑ እዮም።

ናብ 0808 164 7686 ደውሉ። መርበብ ባይታ:
https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/

Refugee Action

ረፉጂ ኣክሽን ኣብ ዝተፈላለዩ ከባቢታት እንግሊዝ ንዘለዉ ስደተኛታትን ዑቅባ ንዝሓቱ ሰባትን ይድግፍ።
https://www.refugee-action.org.uk/our-services/help-and-advice/

- **ኣሳይለም ክራይሲስ (Asylum Crisis) (ለንደን፣ ማንቸስተር፣ ምዕራብ ሚድላንድስ፣ ብራድፎርድ (ስድራቤታት ጥራሕ))፦** ዑቅባ ሓታቲ እንተኮይንኩም እሞ መጽለሊ ወይ ሓገዝ እንተደሊኩም ወይድማ ሓገዝኩም እንተተነጺጉ ወይ እንተተቋሪጹ እዚ ኣገልግሎት እዙይ ክሕግዘኩም ይክእል እዩ።
- **ብሬቭ ፕሮጀክት (The BRAVE project) (ብራድፎርድ)፦** ኣብ ብራድፎርድ ዑቅባ ንዝሓቱ ኣብ ዉህደትን ድሕንነትን ጠመተ ዝገብር ልምዲ ዝለዎ ፕሮጀክት እዩ። እዙይ ኣብ ረፉጂ ኣክሽን ዘለዉ ኩሎም ተጠቀምቲ ኣገልግሎት ኣብ ስድራቤታት ዝተፈለየ ትኩረት ዘለዎ እዩ።
- **ናይ ድሕንነት መደብ፡** ናይ ድሕንነት መደብና ምስ ሶላስ ብምትሕብባር ዝቐርብ እንትኸውን በሰላ ምልክት ንዘለወም ስደተኛታትን ዑቕባ ሓተቲ (ብሶላስ ተራፒስት ዝቐርብ) ገፅን ገፅ ብውልቀ ቴራፒ ምቕራብን ትሑት ዝኾነ ድልየት ንዘለዎም ወይ ካብ ገፅ ንገፅ ደገፍ ብተወሳኺ ናይ ጉጅለ ቴራፒ መደባት ይዳለው።
- **ሀገራዊ ናይ ስደተኛታት ማዕዳ ኣገልግሎት (NIAS):** NIAS ኣብ ስደተኛታት ኣገልግሎት ሓድሽ ዝተጀመረ ኣገልግሎት እዩ። ንዑቕባ ዝሓቱ ተቓላዕቲ ሰባትን ካብ ኣገልግሎት ቅልውላው ዑቕባ ስደተኛታት ስጉምቲ ንዝረኽቡ ስደተኛታትን ናይ ኢሚግሬሽን ምኽሪን ናይ ጉዳይ ስራሕ ደገፍን ውክልናን ይህብ። እቲ ኣገልግሎት ክሳብ OISC ደረጃ 3 ናይ ኢሚግሬሽን ምኽርን ናይ ጉዳይ ስራሕን የቕርብ።ዓማዊል ካብቲ ኣብ ለንደን፣ በርሚንግሃም፣ ማንቸስተርን ብራድፎርድን ዝርከብ ኣገልግሎት ቅልውላው ዑቕባ ብውሽጢ ውሽጢ ክለኣኹ እዮም። እቲ ኣገልግሎት ካብ ብራድፎርድ ቀጥታዊ ሪፈራል እውን ክረክብ እዩ።