

## ስለ ጂኤስኤፒ

### ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ የሚረዱ ሪሶርሶች

ቀላል የ"እንዴት....?" ጥያቄዎ ይሁን ካውንስሊንግ፣ የ4-ክት ሺቶችም ይሁን የራስ-መር ሪሶርሶች እና ላይፍስታይል ሰርቪሶች፣ የእርስዎ ጂኤስኤፒ አይነተኛ ጤና እና ደህንነት ያገኙ ዘንድ እርምጃዎችን እንዲወስዱ ሊረዱዎት ይችላሉ።

የድህረ ምረቃ ተማሪዎች እርዳታ ፕሮግራም (ጂኤስኤፒ) ዲዛይን የተደረገው፡

- ውጤት ተኮር የኮሚዩኒቲ ቢሄቪየራል ቴራፒ አፕሮች ለማቅረብ።
- በቀውስ ጊዜያት ፈጣን እርዳታ ለማቅረብ።
- እርስዎን ዲፕረሽን፣ አንግዛይቲ፣ ፍርሃት፣ ሱሶች፣ ወይም ሌሎች የግል ጤና እክሎችን በመወጣት ለመርዳት።
- እርስዎን በህይወት ለውጦች ውስጥ ለመደገፍ (ለምሳሌ ጋብቻ፣ ስራ መቀየር፣ ሞት)።
- የዕለት ተዕለት የህይወት ችግሮችን ለመወጣት እና የተለያዩ የህይወት ኃላፊነቶችን አስማምቶ ለማስኬድ።
- ችግሮች ከአቅም በላይ እንዳይሆኑ ለመከላከል።
- የጤና ግቦችዎን መምታት እና ወደ አዳዲስ የደህንነት ደረጃዎች ከፍ እንዲሉ ድጋፍ እና ምክር ማቅረብ።

የትም ቢማሩ፣ የትም ቢጓዙ፣ ሆምወድ ሄልዝ ሰርቪስስ በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 24 ቀናት ከፍት ናቸው። በተመቻቸው ጊዜ እና ቢሮ ካውንስለር ለማግኘት፣ ወይም ከካውንስለር ጋር አንላይን ወይም በስልክ ለመስራት ይችላሉ። የአስተርጓሚ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ማድረግ ይቻላል።

ሆምወድ ሄልዝ ፍላጎትዎን የሚያሟላ ሪሶርስ እንዲያገኙ፣ ተገቢው ክትትል እንዲደረግልዎ፣ እንዲሁም መሻሻልዎን እና እርካታዎን ለመከታተል ይረዳዎታል።

## ካውንስሊንግ እና ምክር

### ለአስቸጋሪ ሁኔታዎች የሚሆኑ ሪሶርሶች

የእርስዎ ጂኤስኤፒ አንድ አንግዛይቲ እና ዲፕረሽንን የመቆጣጠር፣ ሱሶን የማስወገድ፣ የቤተሰብ ጥልን ማስታረቅ፣ የህይወት ኃላፊነቶችን አስማምቶ የማስኬድ እና ለመሳሰሉት የተለያዩ የግል ችግሮች ምስጢራዊ፣ ፕሮፌሽናል እና ውጤት ተኮር ካውንስሊንግ ያቀርባል።

ሆምወድ ሄልዝ የጤና ባለሙያዎች የተለያዩ የሳይኮሎጂ እና የጤና እክሎችን በማከም ባካቡቱት ሰፊ ልምድ አማካኝነት የተመረጡ የተመዘገቡ ሳይኮሎጂስቶች፣ ወይም የማስተርስ ደረጃ የተመዘገቡ ካውንስለሮች ናቸው።

ሆምወድ ሄልዝ ታካሚዎችን በፍላጎቶቻቸው መሠረት ባለው ሰፊ የህክምና ኔትወርክ ውስጥ ከሃኪሞች ጋር ለማገናኘት የሚቻለውን ሁሉ ያደርጋል። በማንኛውም ጊዜ ሃኪምዎ የማይሰማዎት መስሎ ከተሰማዎ ደውለው ከኔትወርክችን ሌላ ሃኪም እንዲመደብልዎ እንዲጠይቁ ይበረታታሉ።

**የቤተሰብ ሽምግልና** አንዳንዴ በግላዊ ግንኙነቶቻችን ውስጥ የሚከሰቱ ግጭቶችን ለመፍታት ገለልተኛ ወገን ውይይቱን እንዲመራ እና ነጻ እና መከባበር የሰፈነበት ከባቢን ሊፈጥር ያስፈልጋል። የሽምግልና አገልግሎቶቻችን በፍቺ እና መለያየት ወቅት፣ በወላጅ ወይም አሳዳጊ ችግሮች ወቅት፣ ወይም በወንድሞች እና እህቶች ግንኙነት እርዳታ ማቅረብ ይችላሉ።

**ባህልን ያገናዘበ ካውንስሊንግ እና የኢንዱዲኒየስ ሰርቪሶች።** ሲቻል ታካሚዎች ባህላቸውን የሚረዱ ሃኪሞች ይመደቡላቸዋል። በተጨማሪም የተመረጡ የሽማግሌዎች፣ የመንፈሳዊ አዳኞች፣ እና የኢንዱዲኒየስ ሰርቪሶች ኔትወርኮች አሉ። ይህ እነዚህን አገልግሎቶች የሚፈልጉትን ለመርዳት ያስችላል። ታካሚዎች ከሚሰማዎቸው ከሚውኒቲ ሽማግሌዎችን ለመምረጥ ሊፈልጉ ይችላሉ።

## ማግኛ መንገድ ሆምወድ ሄልዝTM

**780.428.7587**

**1.800.663.1142** (English)

**1.866.398.9505** (En Français)

**1.888.384.9505 TTY** (Hard of hearing)

**604.689.1717 International** (Call collect)

**Homeweb.ca**

አዩ ጂኤስኤፒ አድሚንስትሬተር ሂውማን ሪሶርስ ሰርቪስስ

**780.492.2249**

**sarah.flower@ualberta.ca**

**www.uab.ca/assist**



# የድህረ ምረቃ ተማሪዎች እርዳታ ፕሮግራም (ጂኤስኤፒ) ይታይዎት...

- ...በተስፋ መሞላት
- ...ከገንዘብ ጭንቀት መለቀቅ
- ...መልካም ግንኙነቶችን ማፍራት
- ...ለራስ ጥሩ አመለካከት መኖር
- ...ስራን ከልብ መውደድ
- ...ምርጥ የወላጅነት ክህሎቶችን መያዝ
- ...የጊዜ ማኔጅመንት ክህሎቶችን መማር
- ...የመግባቢያ ክህሎቶችን ማዳበር
- ...ጥሩ እንቅልፍ ማግኘት
- ...በቂ ኃይል ማግኘት
- ...ትክክለኛ የአመጋገብ ምርጫዎችን ማድረግ
- ...መጥፎ ልማዶችን መቀየር

© 2020 Homewood Health™ | Univ\_Alberta\_GSAP\_0820



# ላይፍ ስማርት - የላይፍስታይል እና ስፔሻልቲ ካውንስሊንግ ሰርቪሶች

## የሀይወት ሚዛን መፍትሄዎች

**የልጆች እንክብካቤ እና የወላጅ አገልግሎቶች፦** የልጆች እንክብካቤ እና የወላጅ ስፔሻሊስቶቻችን የእርስዎ ልዩ የቤተሰብ ፍላጎቶች ከግምት ውስጥ መግባታቸውን ለማረጋገጥ ከእርስዎ ጋር በቀጥታ ይሰራሉ። በተጨማሪም እንደ የልጆች እንክብካቤ እና የወላጅ አገልግሎቶቻችን አንድ አካል የአውትሪች ሰርቪስ ለአዲስ ወላጆች እናቀርባለን። ይህ አገልግሎት አዲስ ወላጅ ለሆኑ ወይም ሊሆኑ ለተቃረቡ ሰዎች ልዩ የአውቀት እና ከሀሎት ማዳበሪያ እንዲሆን ዲዛይን የተደረገ የአውትሪች ድጋፍ አገልግሎት ያቀርባል።

**የአረጋጂዎን እና ቤተሰብ እንክብካቤ አገልግሎቶች፦** የአስቸኳይ ፍላጎት ምዘና እና ክትትል ለየግለሰቡ በተቀረፀ መረጃ የሚሰጡ ከእርስዎ ጋር አንድ ለአንድ የሚሰሩ የአረጋጂዎን እንክብካቤ ስፔሻሊስቶች አሉ። ካስፈለገዎ ስፔሻሊስቶቻችን ከአረጋጂው ጋር በቀጥታ ይነጋገራሉ፣ ወይም ሌላ አቅራቢ የቤት ውስጥ ምዘና እንዲያደርግ ሊያመቻቹ ይችላሉ።

**የህግ ማግከር አገልግሎቶች፦** የህግ አጣብቂኝ ውስጥ ራስዎን ካገኙ እና ወዴት እንደሚሄዱ ግራ ከገባዎት ይህ አገልግሎት በጉዲፈቻ እና ጠባቂነት፣ ባንክረፕሲ፣ የልጅ አሳዳጊነት፣ የተጠቃሚ አቤቱታ፣ ፍቺ፣ ኑዛዜ እና ውርስ፣ እና በመሳሰሉ በተለያዩ ጉዳዮች ዙሪያ የህግ ምክር (የህግ ውክልና አይደለም) ያቀርባል።

**የገንዘብ ማግከር አገልግሎቶች፦** የገንዘብ ምክር ትኩረቱ ምዘና፣ የአጭር ጊዜ ምክር እና ሲያስፈልግዎ ደግሞ ሪፈራል ነው። የገንዘብ ምክር በግለሰብ ካውንስሊንግ፣ በስልክ በሚደረጉ የቡድን ፕረዘንቴሽኖች፣ ወይም በኢሜይል ምክር ሊቀርብ ይችላል።

**ሃዘን እና ሞት፦** ሃዘን ከባድ እና ውስብስብ ሂደት ሊሆን ይችላል። ሁሉም ሰው የሚያካሂደው በተለየ መንገድ ነው። ሃዘን እና ሞትንም በተለየ መንገድ ነው የሚያሳልፈው። የሆምወድ የሃዘን እና ሞት ስልጠና ፕሮግራም የሃዘንን ሂደት እንዲገነዘቡት ያግዝዎታል። ለዚህም ሲባል የስልጠና ድጋፍ እና ከባድ ሞት በሚያጋጥሙበት ወቅት አንድ ሰው የሚሰማውን የተለያዩ ስሜቶች እና ችግሮች ለመወጣት የሚረዱ ሪሶርሶችን ያቀርብልዎታል። ይህ ፕሮግራም የሚወዱትን ሰው ላጡ ወይም በህይወታቸው ሌላ አንድ ስራ ማጣት፣ ፍቺ፣ ወይም የግንኙነት መቋረጥ አጦት የገጠማቸውን ሰዎች የሚረዳ ነው።

## ለስራ ችግሮች የሚረዱ ሪሶርሶች

**የስራ ቦታ ምክር መስመር፦** ይህ አገልግሎት ዲዛይን የተደረገው ከባድ የስራ ሁኔታዎች እንዴት ማለፍ እንዳለብዎ ምክር ለሚፈልጉባቸው ጊዜያት ነው። የስራ ቦታ ፀብ ወይም ያልተለመደ ባህሪ ያለብዎት ማናጀር ወይም ሱፐርቫይዘር ከሆኑ፣ ወይም ችግር ለገጠመው የስታፍ አባል አገዛ ከማድረግ ከፈለጉ ደውለው ወድያውኑ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

**የግጭት አፈታት፦** ባልደረባዎን ያካተተ አስቸጋሪ ወይም አስጨናቂ ሁኔታ ካጋጠመዎ፣ ፕሮፌሽናል ምክር እና ስልጠና ማግኘት ይችላሉ። ይህም ወሳኝ ድርጊቶችን በሙሉ መተማመን እንዲፈጽሙ ያስችልዎታል።

**የቀውስ ቁጥጥር አገልግሎቶች፦** አእምሮን የሚያዛባ አሰቃቂ ገጠመኝ ወይም በደል ቢደርስብዎ የሆምወድ ሄልዝ ስልጠና ባለሙያዎች በአካል ተገኝተው ድጋፍ ለመስጠት እና ሁኔታውን ባገናዘበ መልኩ መደረግ የሚችለው ሁሉ እየተደረገ መሆኑን ለማረጋገጥ ክትትል ለማድረግ ዝግጁ ናቸው።



ካውንስሊንግ ስልጠና ድጋፍ

## ከሪየር ካውንስሊንግ ሰርቪሶች

**ከሪየር ስልጠና፦** እነዚህ አገልግሎቶች የስራ ህይወትዎን እና ከሪየርዎን በሚመለከት ክህሎቶችዎን፣ እውቀትዎን፣ መርሆችዎን፣ ስብዕናዎን፣ እና ፍላጎቶችዎን ለመለየት እና ለመናገር የሚያግዙ ናቸው። እንደ የግል ፍላጎትዎ፣ በተጨማሪ በሚከተሉት ዙርያ ስልጠና ማግኘት ይችላሉ፡ የግጭት አፈታት፣ የለውጥ ማኔጅመንት፣ የጊዜ ማኔጅመንት፣ የጭንቀት ማኔጅመንት፣ የስራ ህይወት ማመዘን፣ እና ከስራ ባልደረቦች ጋር ትብብርን መገንባት።

**ፈረቃ ስራተኛ ድጋፍ አገልግሎቶች፦** ፈረቃ መስራት በጤናዎ፣ ደህንነትዎ፣ እንዲሁም ማህበራዊ ህይወትዎ ላይ ችግር ሊያመጣ ይችላል። ፈረቃ መስራትን የአንድ ጤናማ እና አመናቂ የግል እና የስራ ህይወት አካል ለማድረግ ከተቸገሩ ሆምወድ ሄልዝ ስፔሻሊስቶች ሊረዱዎት ይችላሉ።

## ሄልዝ ስማርት ኮቹንግ ሰርቪሶስ

**የአመጋገብ ምክር፦** የአመጋገብ አገልግሎቶቻችን ከአመጋገብ ጋር የተያያዙ ልማዶችዎን እንዲቀይሩ፣ ጥያቄዎችን እንዲመልሱ፣ እና የአመጋገብ ችግሮችን እንዲቀርፉ የሚረዱ ርእሶችን ይሸፍናሉ። የዘመኑ የአመጋገብ ሳይንስ መረጃ ሊጠቀሙባቸው ወደሚችሉ ተግባራዊ ስትራቴጂዎች፣ የጤናማ አመጋገብ ምክር እና መሳሪያዎች ሊተረጎም ይችላል።

**ሲጋራ የመተው ፕሮግራም፦** ሆምወድ ሄልዝ አሁን አሉ ከሚባሉት የሲጋራ ሱስ ማላቀቂያ ፕሮግራሞች ውስጥ አንዱን ይዟል። ይህ በተረጋገጡ እና በባህርይ ላይ በተመሠረቱ ስልቶች የተገነባው ፕሮግራም የተረፀው የሲጋራ ማጨስን ሁሉንም ገጽታዎች አካላዊ ጥገኝነትን (ማለትም ከኒኮቲን) እና ስነልቦናዊ ጥገኝነት (ማለትም ከማጨስ ልማድ እና ከማጨስ ፍላጎት) እንዲያስጥል ነው።

**ደህነትዎን ያስጀምሩ፦** ይህ ለክብደት ቅነሳ እና የባህርይ ለውጥ አይነተኛ መንገድ የሚያቀርብ የራስ-መር ፕሮግራም ነው። የአመጋገብ ስልጠና፣ ደረጃ በደረጃ የባህርይ መለወጫ መንገድ፣ እና የአካል ብቃት እና የክብደት ቅነሳ ምክር ያገኛሉ።

**የአካል ብቃት ምክር፦** የጤና ፍላጎትዎን እና ላይፍስታይልዎን የሚመጥን የግልዎ የአካል ብቃት ፕሮግራም ማውጣት ይፈልጋሉ? የእርዳታ ፕሮግራሙ እስከ ሁለት ሰዓት የማማከር አገልግሎት ከተመሰከረለት የግል አሰልጣኝ ጋር ያቀርባል።



## አንላይን ሪሶርሶች እና ሰርቪሶች

**የኢ-ለርኒንግ ኮርሶች፦** ሆምወድ ሄልዝ 20 በራስዎ ፍጥነት መከታተል የሚችሏቸው፣ ምስጢራዊ፣ እና ኢንተርአክቲቭ አንላይን ኮርሶችን ያቀርባል። እያንዳንዱ ምስጢራዊ የኢ-ለርኒንግ ኮርስ ራስ-መር ነው። ፕሪንት ማድረግ የሚችሏቸው መረጃዎች፣ ክዌዞች፣ እና መልመጃዎችን አካቶ ይዟል። አንዳንዶቹ ኢንተርአክቲቭ፣ ፕሪንት መደረግ የሚችሉ የእቅድ ማውጫ አጋገኞች አሏቸው። እነዚህን ለግልዎ አመቻችዎ በመጠቀም የራስዎን እቅዶች እና ግቦች ማስፈር ይችላሉ።

**የቤተሰብ የልጆች እንክብካቤ እና የአረጋውዎን እንክብካቤ ሪሶርስ ማግኛዎች፦** ይህ የራስዎን ፍላጎቶች በመለየት ስርች እንዲያደርጉ የሚያስችልዎ መሳሪያ ነው። ዴይኬር፣ ሆም ኬር፣ ሬስፕት ኬር፣ ቻይልድ ሰርቪስ እና ቻይልድ ኬር፣ ትምህርት ቤቶች፣ ዴይ ካምፖች፣ አቨርሳይት ካምፖች፣ እና ልዩ ፍላጎር ላላቸው ልጆች የሚሆኑ የመኖሪያ ፋሲሊቲዎችን ስርች ማድረግ ይችላሉ። የአመጋገብ መመዘኛዎች፣ አክሽን ፕላኖች፣ ሜኑ ፕላኒንግ እና ማበረታቻ።

**i-Volve፦ አንላይን ሲቢቲ፦** i-Volve በራስ ፍጥነት ማስኬድ የሚቻል የዲፕረሽን እና አንግዛይቲ ማከሚያ የአንላይን ፕሮግራም ነው። እጅግ የላቀውን የህክምና ስልት፣ ኮግኒቲቭ ቢሄቪየራል ቴራፒ (ሲቢቲ) ይጠቀማል።

ይህ ዘመናዊ የህክምና ፕሮግራም ውጫዊ ክስተቶችን እንዴት እንደሚተረጉሙ የሚመረምሩ እና የሚፈትኑ ስራዎችን ያስራዎታል። እነዚህ ግኝቶች የሚያስቡበትን፣ የሚሰማዎትን፣ እና ለተለያዩ ሁኔታዎች አጻፋ የሚሰጡበትን መንገዶች እንዲቀይሩ የሚረዱ ናቸው። i-Volve የዲፕረሽን እና አንግዛይቲ አምጪ ሃሳቦችን፣ ልማዶችን እና ስሜቶችን ለመለየት፣ ለመጋፈጥ እና ለማሸነፍ ይረዳዎታል።

**Homeweb** Homewebን በስልክዎ፣ በታብሌትዎ፣ ወይም በኮምፒውተርዎ መክፈት ይችላሉ። Homeweb የግልዎን ፕሮፋይል ለመፍጠር፣ የግልዎን ምክር እና ጥቆማ ለማግኘት፣ እና ብዙ የሚረዱ ሪሶርሶችን (ኢ-ኮርሶችን፣ አርቲክሎችን፣ ምዘናዎችን፣ ካውንስሊንግ እና ድጋፍን ጨምሮ) ለማግኘት ያስችልዎታል። በተጨማሪም በHomeweb አማካኝነት Homechatን በመጠቀም ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ። ማንኛውም ጥያቄዎትዎን ከሚመልሱልዎት የሆምወድ ኢንቴክ ካውንስሊርች ጋር ቻት ያድርጉ።