

## **BUP – ናይ ቁልዑን መንእሰያትን ሕክምና ኣእምሮ – እንታይ እዩ?**

ናይ ቁልዑን መንእሰያትን ሕክምና ኣእምሮ ሓዲ ክፋል ናይ ሸወደን ክንክን ጥዕና ኾይኑ ብ "BUP" ይሓጽር። ናይ ኣእምሮ ጸገም ዘሎዎም ቁልዑን መንእሰያትን፡ ንኡብነት ዝቐዘኑን ብዙሕ ጭንቀት ዘሎዎምን ቁልዑ ንቐብልን ንሕግዝን። ቁልዑ ካብ BUP ሓገዝ ክሓቱ ልሙድ ኾይኑ ርክብ ንምግባር ብዙሕን ዝተፈላለየን ምኽንያታት ክህሉ ይኽእል እዩ።

### **መዓስ እዩ ምስ BUP ርክብ ክግበር ዘሎዎ?**

ብዙሓት ቁልዑ መጀመርታ ናብ ሓዲ ሓድሽ ሃገር ምስ መጹ ናይ ሻቕሎት፣ ጸቕጢን ምናልባት ቃዝኖትን ስምዒት ከጋጥምዎ ይኽእል እዩ። ምናልባት ኣብ ሓጺር እዋን ተደጋጋሚ ግዜ ክግዕዙ ኣድልይዎምን/ ወይ ካብ ስድራ ቤቶምን ኣዕርኽቶምን ንነዊሕ ግዜ ተፈለልዮም ነይሮም ክኾኑ ይኽእሉ። ዘይርግጽኩነት ናይ ዑቕባ መስርሕ ንብዙሓት ሓዲ ዓቢ ውጥረት እዩ። ዋላውን ኣብ ሸወደን ከምዝነበር  ፍለጥ፡ ብዙሕ ነገራት ግን ሓድሽን ዝተፈለየን እዩ።

ንመብዛሕትኦም ሰባት ነቲ ሓድሽ ኮነታት ምስ ለመድዎ፣ ኣገባብ ምስ ረኽቡሉን ኣዛመድዎን እቲ ስምዒታት ይገድፎም እዩ። ንገሊኦም ግን ዋላ ግዜ ይውሰድ እቲ ስምዒታት ኣይገድፎም እዩ። ምናልባት ድቕስ ዝኸልኡን ኣብ መዓልታዊ ስራሕ ዝዕንቁፉን ዘጭንቑ ሓሳባት ይህልዉኻ ይኾኑ። ምናልባት ኣብ ትምህርቲ እውን ከተቶኩር ይጽግመካ ይከውን። ከምኡ'ውን ኣዚኻ ትሓርቕን ካብ ከባቢካ ትንጸልን። ከበድቲ ኣጋጣሚታት ከም ዘባህርሩ ሕልምን ዘየቋርጽ ተዘክሮን ኾይኖም ክስምዑኻ ዘይንቡር ኣይኮነን። ምናልባት ኣጸቢቕካ ሕማቕ ስለ ዘሎኻ ነብስኻ ትጎድእ ትኸውን ወይ ርእሰ-ቕትለት ትሓሰብ ትኸውን። ንነብስኻ ኣብዚ መግልጺ እዚ ኣእቲኻ ትርእይ እንተ ኾንካ ምስ BUP ክትራከብ ኣሎካ።

### **ከመይ ገርካ ርክብ ይግበር?**

ባዕላኻ ናብ BUP ክትድውል ትኽእል ኢኻ። ከምኡ'ውን ንትኣምና ዓቢ ሰብ ንኡብነት ወላዲ። ሰራሕተኛ ኣብ'ቲ መንበሪ፣ መምህር ወይ ኩራቱር ናይ ቤት ትምህርቲ ምስ BUP ንምርኻብ ክሕግዘካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ባዕልኻ ወይ ምስ ገለ ዓቢ ሰብ ናብ BUP ክትመጽእ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ከባቢ ስቶክሆልም ብዙሓት ናይ BUP ክለኒክት ኣሎዎ። ኣብ ቀረብኻ ናይ ዘሎ ክለኒክ ቁጽሪ ተለፎን ኣብ [www.bup.se](http://www.bup.se) ትረኽቡ።

ህጹጽ ሓገዝ እንተ ደሊኻ፣ ኣብ ናይ ስራሕ መዓልታት ኣብ መንጎ ሰዓት 8ን 16 ናብ ናይ BUP ክለኒክ ክትድውል ትኽእል ኢኻ። ኣብ ክንድኡ ኣብ መዓልታት ዕረፍቲ፣ ምሽትን ለይትን ናብ ናይ BUP ናይ ህጹጽ ጉጅለ ቐጽሪ ተለፎን 08-616 69 00 ትድውል።

ናብ BUP ክትመጽእ ከሎኻ ናይ ቋንቋ ኣስተርጓሚ መሰል ኣሎካ። ስለዚ ንስኻ ወይ እቲ ንምድዋል ዝሕግዘካ ሰብ ቐጽራ ክትሕዙ ክለኹም ኣስተርጓሚ ከም ዘድልዩካ ክትነግሩ ኣለኩም። ኣየናይ ቋንቋን ላህጃን ከም ትጥቀምን ናይ ተለፎን ዲኻ ብኣካል ኣስተርጓሚ ትመርጽን ኣብር።

መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልታት ምስ BUP ንምርኻብ ቐጸራ ይተሓዘልካ። ብዝቐልጠፈ ሓገዝ ምርካብ ዘድልዩካ እንተ ኮይኑ፣ ኣብ ዝቐልጠፈ ግዜ ቐጸራ ንምርካብ ቀዳምነት ይወሃበካ።

### **ኣብ BUP እንታይ ዓይነት ሓገዝን ሕክምናን ይወሃበካ?**

ኣብ BUP ካብ ሰራሕተኛትታትና ሓዲ ወይ ብዙሓት ሰባት ንኡብነት ሓኪም ስነ-ኣእምሮ፣ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ፣ ነርስ ወይ ሓኪም ረኺቡካ ከተዘራርብ ኢኻ። ብዝተፈለለዩ መዳይ ጽቡቕ ንዘየለዉ ቁልዑ ኣብ ምዝርራብን ምሕጋዝን ሰፊሕ ተመኩሮ ኣሎና።

ብዛዕባ ናይ ዘሕለፍካዮ ኮነታትን ሕጂ ዘጋጥመካ ዘሎ ጸገማትን ዘሎካ ስምዒታትን ሓሳባትን ክትዛራብ ኢኻ። ከመይ ገርኻ ብዝበልጸ ኣገባብ ክንሕግዘካ ከም እንኽእል ምእንቲ ክርድኣና፣ ብዛዕባ ንኡብነት ድቃስካ፣ ጠባይካን ኣነባብራኻን ክንሓተካ ንኽእል ኢና። እንታይን መዓስን ክትነግር ከም ትደሊ ባዕልኻ ኢኻ ትውሰን።

ሕክምና ኣብ BUP ዝተፈላለዩ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብመሰረት ነቲ ቁልዩ ዘድልዮ ድማ ከም ዝሰማማዕ ይግበር። በዚ ምኽንያት እዚ እዩ ድማ ኣዲ ሕክምና ኣቐዲምካ ከመይ ክኸውን ከም ዝኽእል ንምሕባር ኣጸጋሚ ዝገብር። ኾይኑ ግን ንኣብነት ትሕዝቶ ናይ'ዚ ዝሰብ ክህልዎ ይኽእል እዩ፡-

- ንኣጸገምቲ ስሚዒታትን  ነታትን ብቐሊሉ ክትኣልዮም ንምኽል ምዝርራብ። ሙብዛሕትኡ ግዜ ብዛዕባ ሻቕሎትካ ክትዛረብ፤ ክትነግር ምኽኣልን መበገሲኡም ምፍላጥን ይሕግዝ እዩ።
- ኣዲ ዘፍርሕ ኣጋጣሚ ኣጓኒፉካ እንተ ነይሩ ኾይኑ፡ ነቲ ዘሳቂ ተዘክሮ ክትቈጻጸር ንምኽኣል ኣገዝ ትረክብ።
- ኣገዝ ኣንጻር ጸገማት ድቃስ።
- ኣዲ ኣዲ ግዜ ከም ክፋል ናይ'ቲ ሕክምና መድሃኒት እውን ይወሃበካ እዩ። ምስ ኣዲ ኣኪም  ንካ ክትዛተየሎምን ክትፍትኖምን የድልየካ።

ኣዲ ኣዲ ግዜ እቶም መዓልታዊ ኣብ ከባቢ ኻ ዘሎዉ ዓበይቲ ሰባት እውን ኣብቲ ሕክምና ከሳተፉ ጠቓሚ እዩ። እዚ ናብቲ ምስ BUP ዝግበር ኣኼባ ምሳኻ ዝመጽእ ገለ ሰብ ካብ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ኣገልግሎት፣ መገዳ፣ ሰራሕተኛ ናይቲ መንበሪ ወይ ካብ ቤት ትምህርቲ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሽዑ ንስኻ ከመይ ጌርካ ብዝበለጸ ኣገባብ ኣገዝ ንምርካብ ኮሎ ሰብ ብኣባር ከም ዝሰርሕ ምሳኻ ኹንና ንዘራረብ።

እንተ ዘይደሊኻ ግን ናይ ዓበይቲ ሰባት ምስታፍ ናይ ግድን ኣይኮነን። ሰራሕተኛታት ናይ BUP ምስጢር ናይ ምዕቃብ ግዴታ ኣሎዎም። እቲ መሰረታዊ ሕጊ ድማ ንዝኾነ ሰብ ወይ ብዓል ስልጣን ብዛዕባ ኣዲ ተሓካማይ ዝኾነ ነገር ከም ዘይንነግር እዩ። ምስጢር ምዕቃብ ክፈርሰሉ ዝኽእሉ ኮነት፡-

- እቲ ተሓካሚ እንተ  ልይዎ።
- ኣዲ ቁልዩ ወይ መንእሰይ ክጉድኣሉ ዝኽእል ኣዲጋ እንተ'ሎ ኾይኑ። ኣብ ከምዚ ኮነት ሰራሕተኛታትና ናብ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ናይ ሻቕሎት ምልክታ ከእትዉ ግዴታ ኣሎዎም።
- ብኻልእ ብዓል መዚ ንኣብነት ብቤት ፍርዲ ወይ ኣዲ ተቈጻጻርቲ ብዓል ስልጣን ዝግበር ምርመራ እንተ'ሎ ኾይኑን እቶም ሰብ ስልጣን ብዛዕባኻ ኣበሬታ እንተ ኣቲቶምን።

ዋላ ሕጂ ሕማቕ ይስምዓካ ይሃሉ፡ ንኹሉ ግዜ ከምኡ ክስምዓካ እዩ ማለት ኣይኮነን- ክትረኽቦ ትኽእል ኣገዝ ኣሎ። ንሕና ኣብ BUP ንሰርሕ ብዙሓት መንእሰያት ዚረኽብናን ንኣዲ ከቢድ ኮነት ኣዲ ኣድሻ ኣረኣእያን ኣተሓሳስባን ክህብ ዝኽእል ዝርርብ ንምምራሕ ሰፊሕ ልምዲ ዘሎናን ኢና። እቲ ሰብ ጽብቕ ተሰሚዖ መነባብሮ እንደገና ምእንቲ ክመርሕ እቶም ዝርርባት ነቶም ጸገማት ይንክዩዎም እዮም

**እቲ ርክብ ንኸንደይ ግዜ ይካየድ?**

ኣዲ ርክም ምስ BUP ዝተፈላለዩ ግዜ ክወስድ ይኽእል እዩ። ኣዲ ኣዲ ሰባት ኣጸር ምኽሪ ይወሃቦምን ውሑዳት ርክባት ይገብሩን። ካልኣት ሰባት ኣብ ውሽጢ ነዊሕ ግዜ ብዙሕ ግዜ ናብ BUP ከመጹ ይኽእሉ። እዚ ኣብ እንታይ ዓይነት ጸገማትን ድልየታትን ከም ዘሎካን ኣየኛት ሕክምና ይወሃቡኻ ከም ዘሎዉን ዝተሞርኮሰ እዩ።

ሰብ ናብ BUP ኣብ ከክንደይ እዋን ከመጽእ ከም ዘሎዎ ይፈላለ እዩ። ንገለ ሕክምናታት ንውሱን ግዜ ሰሙናዊ ናብቲ ክሊኒክ ይምጻእ እዩ። ድሕሪኡ ከመይ ከም ዝከይድ ዘሎ ክትትል እንዳ ተገብሮ ምናልባት እቲ ርክባት ይውሕድን እቲ ኣኼባትታ ሳሕቲ ይኸውንን።

## BUP ንናይ መንእሰያት ሕቶታት ኣብ መርቡብ ሓበሬታ ይምልሱ

ኣእምሮአዊ ሕማቕ ዝሰምዖም መንእሰያት ሰሞም ከይነገሩ ናብ ናይ BUP ናይ ሕቶ ሳንዱቕ ኣብ መርቡብ ሓበሬታ [www.bup.se](http://www.bup.se) ሕቶታት ክልእኩ ይኸእሉ። ካብ ኣቶም ኣብ BUP ዝሰርሑ ድማ መልሲ ይረኽቡ። ኣብዚ ኣብነታት ናይ ገለ ሕቶታትን መልስታትን ከተንቡብ ትኸእል።

ሰላም!

ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ናይ ምድቃስ ጸገም ገይሩላይ ኣሎ። ኣብ ኣዋን ቀትሪ ጽቡቕ እዩ ዝሰምዓኒ፡ ክድቅስ ኢሉ ጎቦ ምስ ኮንኩ ግን ከሉ ስምዒታታይ ተመሊሱ ከም ዝመጸኒ ይሰምዓኒን ብኸያት ይሰዕረኒን። ክሳብ ብድኻም ዝድቅስ ጎቦ ኸይነ የንቀጥቅጥ። ንላይቲ ካብ 2-3 ሰዓታት ንላዕሊ ኣይድቅስን እዩ። እዚ ድማ ንነዊሕ ግዜ ክቐጽል ከም ዘይኸእል ይፈልጥ እዩ። ቅድሚ ሕጂ ብብርቱዕ ጉህየ ነይረን ናይ ርእሰ ቐትለት ሓሳባት እውን ነይሩኒን። ምሽት ምሽት ልክዕ ቅድሚ ምድቃስይ ድማ ተመሊሱ ይመጸኒ። ንግሆ ምስ ተሳእኩ ግን ዋላ ሓንቲ ከም ዘይ ዘደጋጠመ ኣዚዩ ጽቡቕ ይሰምዓኒ። ተመሊስ ክድቅስ ክኸይድ ከለኹ ግን ይምለሰኒ። እዚ እንታይ ክኸውን ይኸእል? ኣብ ግዜ ቀትሪ ጽቡቕ ስለ ዝሰምዓኒ ጉህየ ኣለኹ ኣይምበልኩን።

### BUP ይምልሱ:-

ሰላም!

ሰብ ምሽት ክድቅስ ከሎ፡ ከሎም እቶም ዘሻቑሉ ሓሳባት ክቐልቀሉ ቀሊል እዩ። ሰብ ዝኾነ መከላኸሊ የብሉን። ንሻቑሎቱ ጥራይ ዝተቐልዐ እዩ። ኣብ ኣዋን ቀትሪ ብዙሕ ዘረሳሰዕ ነገራታ ኣሎ። ምናልባት ብኻልእ ነገራት ትሑዝ ትኸውን፤ የዕሩኸትኻ ትረክብ ወዘተ። ኣብ ኣዋን ምሽት ባይንኻ ምስ ኮንካ ግን ነብስኻ ክትከላኸለላ ክኸብድ ይኸእል እዩ። ቅድሚ ሕጂ ጉሂኻ ከም ዝነበርካን ናይ ርእሰ ቐትለት ሓሳባት ከም ዝነበረካን እውን ነገርካና ኔርካ።

ቅድሚ ሕጂ ከመይ ይሰምዓካ ከም ዝነበረ ከተዘራርቦ ትኸእል ሰብ ነይሩካ ዶ? መብዛሕትኡ ግዜ ክትዛረብ ምኸእል፤ ብዛዕባ ሻቑሎትካ ምዝራብን ብዝያዳ ካብ ምንታይ ከም ዝበገሱ ምርዳእን ይሕግዝ እዩ። ከምዚ ናትካ ቁሩብ ምድቃስ ብዝያዳ ንሻቑሎት ከም ትቃላዕ እዩ ዝገብረካ።

ቁሩብ ክትፍትፍ ትኸእል ማለ ኣሎ። ሓደ ዝውቱር ምኸሪ ቅድሚ ምድቃስካ ኢንተርነት ዘይምጥቃም እዩ። ዘሽግሩ ሓሳባት ንምውጋድ ዝተፈለሉ ነገራት ክፍተን ይከእል እዩ። ዝስሕበካ ነገራት ምንባብ ካብ ነብስኻ ወጺኢካ ናብ ካልኦት ነገራት ንኸተቐኩር ስለ ዘገደደካ ክሕግዝ ይኸእል እዩ። ፊትኖ! ወይ ብዛዕባ ዝረኣካዮ ፊልም ሕሰብ፡ ንኣብነት ብዛዕባ ምሉእ ትሕዝትኡ ተገዲስካ ምሕሳብ። ኣተኩሮ ድማ ይሓትት እዩ።

ስለዚ ክልተ ሓሳባት የቐርበልካ፡- ናብ BUP ንናይ ዝርርብ ርክብ ኣመልከት። ልክዕ ቅድሚ ምድቃስካ ንስምዒታትካ ትቁጻጸረሉ ዝተፈለላየ ኣገባባት ፈትን። ጽቡቕ ዕድል!

ሰላም!

ወዲ 17 ዓመት ወዲ እዩ። ካብ ክውንነትን ነብሰይን ዘርሕቕኒ ሓደ ሓደ ጸገማት ነይሩኒ። ነብሰይ ክፈልግ ኣይኸእል፡ ባዶ፤ ዘይዓጅብኒ፤ ዝተሻቑልኩ፤ ዝተጭነቑኩ፤ ዝረዓድኩ፤ ዝሓረቑኩ፤ ዝኾነ ነገር ኣየሓገሰን፤ ዓቕሚ ዝሰኣንኩ፤ ዝኾነ ነገር ትርጉም ከም ዘይብሉ ኹይኑ ይሰምዓኒ፤ ኣብ ርእሰይ ዋላ ሓንቲ ነገር ከም ዘይብለይ፤ ምድቃስ ይስእን፤ ይደናገር፤ ነገራት ይርስዕ፤ እንታይ ክገብር ከም ዘሎኒ ይርስዕ፤ ቆላሕታይ ናብ ሓደ ነገር ጥራይ ይእሰር (ሓንገላይ ጠጠው ከም ዝበለ) ድኹም፤ ህሉኹ፤ ሕማም ርእሲ፤ ሚዛነይ የጥፍእ፤ ሕማቕ ናይ ምንቅሰቻስ ክእለት፤ ምንቅጥቃጥ፤ ዘሎኒ ኹይኑ ይሰምዓኒ። ሓገዝ ክሓትት ኣሎኒ ድዩ? ብኸመይን መዓሰን ኣበይን?

### BUP ይምልሱ:-

ሰላም!

ብዛዕባ ነብስኻ ተሻቑልካ ከሎኻን ሕማቕ ክሰምዓካ ከሎን ምሳና ርክብ ምግባርካ ጽቡቕ እዩ። ብዛዕባ ከመይ ይሰምዓካ ከም ዘሎን ዘለኻዮ ኮነታትን ብዘይውልውል ምስ ገለ ሰብ ክትዛረብ ኣሎካ ዝብል ርእይቶ ኣሎኒ።

ባዕልኻ ናብ BUP ክትድውል ትኸእል ኢኻ። ወይ ካብ ገለ ዓቢ ሰብ ሓገዝ ሓቲትካ። ምስ ማእከል ክንክን ጥዕና (vårdcentral) ወይ ሓደ ክሊኒክ መንእሰያት (ungdomsmottagning) እውን ክትራኹብ ትኸእል ኢኻ። እቲ ኣገዳሲ ከምዚ ዘሎኻዮ ንበይንኻ ክትቅጽሎ ከም ዘይብልካ እዩ። ክትረኽቡ ትኸእል ጽቡቕ ሓገዝ ኣሎ! ንኸንደይ እዋን ከምዚ ከም ዝነበርካ ኣይፈለጥኩን። ግን ቀልጢፍካ ብዝያዳ ሓገዝ ክትሓትት ኣሎካ ዝብል ርእይቶ ኣሎኒ። ንነብስኻ ሕለየላ!