

# چون له ريگه ي بونه دژواره کانه وه پالپشتي مندال بکهين



## نهوين و ناسوده ي

دلنيابي بدهنه منداله کانتان که  
بيمه ترسي و خو شوپستراون، ههروهه  
نهوي که بو خو پشت پاريزراو،  
ياريدهرانيک هه ن چاوديري پيشکشي  
خاوهن پيداويستيه کان دهکن.



## گوئ بگره و پشتراستي بکهوه

نهگر منداله کهت دهرياره ي بونه که  
دهزانيت، بيرسه ههستي له باره وه چيه،  
چيان له سه رچاوه کاني ديکه بيستوهه  
(هه رچه شنه هه والي چهوت روون بکهوه).



## پيشهنگي بکه ره چاوديري کزن له خوتان

وهک به خيوکه ريک کات بو خوت دابنه، بو  
نهوي له خواست، نهنديشه، و  
ههسته کاني خوت چاوديري بکهيت.  
حاله ته کاني تروما له وانه يه بيروکه، وينا  
ههستي ناخوش و دژوار بخولقي نييت.



## به رکهوتن له ميديا سنوردار بکه

ههول بده کاتي شاشه که په يوه نديداره به  
مژاره خه مبارکه ره کان بو خوت و منداله کهت  
سنوردار بکهيت. نه مه به رکهوتني تروما و  
پيداني زانياري چهوت که متر ده کاته وه.  
چيکي بکه بزانه نهگر هه رشتيکت به شيوه ي  
نونلاين بيني که په شيوکهر يان گيژکه ره.

# نیشانه گه لیک که ده لیت منداله کهت پووستی به پالپشتی زیاتره



حاله ته ترؤماییه کان له وانه ههسته وهری و ستریسی زور چرتیر بکاته وه. هه ندیکجار منداله کان سوود له پالپشتی زیاتر وهرده گرن. له خواره وه هه ندی نیشانه هه ن بو نه وهی سه رنجیان بدریت.

## ساوا

• پیده چیت گوشه گیرتر، ترساوتر بیت

• بنووسیت به به خپوکه ره وه، نه په ویت لپی جیا بیته وه

• بگرییت، بقیژنییت یان نووکه ی بیت

• بگه ریته وه بو ره فتاره کانی کورپه ی (خوته رکردن، مزینی په نجه گه وره)

• پیده چیت که "سه رسام بوویت /  
یه خبه ستوو بیت"

## هه رزه کار

• بیره وه ره یه ناخوشه کان (گه رانه وه بو رابردوو)،  
موته که کان وه بیر ده هیئته وه

• کپشه ی تهرکیز یان وردبوونه وهی له سه ر مه شق  
یان کاری خویندنگه ی هه بیت

• له وانه یه به کاره یانی ماده ی هوشیهر  
(ئه لکه هول، ماده ی سرکه ر، نیکوتین) زیاتر  
بکات

• له که سانی دیکه دوور بکه ویته، له خزم یان  
دوستان دووری بگریت

• له وانه یه گورانی هه لسوکه وت، زوربوونی  
توندوتیژی، په شیوی، بیژی یان تونداژوی  
هه بیت

• هه زی خوی بو چالاکیه لیک له ده ست بدات  
که چیژی لیده برد

• بیر بکاته وه له زیانگه یانندن به خوی یان  
بیربکاته وه له وهی که بیه ویت کوتایی به ژبانی  
خوی به یئیت (خوکوژی)

## مندال

• له وانه یه نه په ویت نه و کارانه بکات که پیشتر  
چیژی لیده برد

• موته که ی شه وانه ی هه بیت

• له وانه یه کپشه ی تهرکیزکردن له سه ر مه شق یان  
کاری خویندنگه ی هه بیت

• هه ست به خه مباری یان سربوون بکات

• له وانه یه ترسی زوری له سه ر مردنی خوی یان  
که سانی دیکه هه بیت

• له وانه یه ده ست بکات به نیگه رانی یان  
ترسگه لیک بکات که پیشتر نه ییووه



# سەرچاوه خۆجییهکان

## نایا ئیستا پۆیستت به یارمهتیه؟

حالهتی پهلهیی: 911

تهدروستی دهروونیی نوفا کوٹیا و هیلی قهیرانی گیرۆدهیی

(Nova Scotia Mental Health and Addictions Crisis Line): \*1-888-429-8167

یارمهتی مندالان (Kids Help) تهلهفون: \*1-800-668-6868 6868-6868 CONNECT to text \*or

\*ئه‌مازه هیلگه‌لیکی گهرمن که به‌لاشن. له حالهتی پهلهیی دا، ده‌توانیت بجیته نزیکتترین به‌شی فریاکه‌وتن.

## پۆیستت به خزمهت و پالپشتیه؟

پزیشکی خیزان

په‌یوهندی بکه به پزیشکی خیزانی خۆت یان پسرۆری چاودیری ته‌ندروستی ئه‌گهر په‌یوهستیت به یه‌کیکیانه‌وه.

## خزمه‌ته‌کانی ته‌ندروستی دهروونی و گیرۆدهیی (Mental Health and Addictions Services)

په‌یوندی بکه به ژماره‌ی \*1122-922-855-1

بو ئه‌وه‌ی ده‌ستت بگات به هیلی ناوه‌کی ناوه‌ندی

(free IWK & Nova Scotia Health Mental Health and Addictions Central Intake)

که به‌لاشه. \* خۆت ده‌توانیت.

## ئه‌نجومه‌نی خزمه‌تی کوچه‌ریی نوفا سکوتیا (ISANS) (Immigrant Services Association of Nova Scotia)

ئه‌گهر تو مشتهریه‌کی ISANS-یت، ئه‌وا په‌یوه‌ندی بکه به ستافه‌که که له‌گه‌لیان کار ده‌که‌یت بو ئه‌وه‌ی به‌رنامه‌کان به‌رده‌ست بکه‌یت که ده‌توانن پالپشتیت بکه‌ن.

هیشتا مشتهری نیت؟ ههرکاتیک بته‌هویت په‌یوه‌ندیمان پیوه بکه به به‌رنامه‌کانی باشبزیوی یان پالپشتیی

بنه‌ماله (Wellness or the Family Support Programs): [wellness@isans.ca](mailto:wellness@isans.ca)

[familysupport@isans.ca](mailto:familysupport@isans.ca). ده‌توانیت به زمانی ئینگلیزی یان به زمانی خۆت ئیمه‌یل بنی‌ریت.

## خزمه‌تی کوچه‌رانی YMCA

پالپشتیی له‌سه‌ر ئه‌ساسی کوومه‌لگه‌ پيشکەش ده‌کات که گشتگیر و پیشوازیلیکراو. بو ده‌ستگه‌بشتن به به‌رنامه‌کان و خزمه‌ته‌کانی به‌رده‌ستکردن و بلاکردنه‌وه بو مندالان، گه‌نجان و بنه‌ماله تازه‌هاتوه‌کان په‌یوه‌ندی بکه

به ژماره ته‌له‌فونی 9622 457 902.