



پاکستان پرندوں اور لاکھڑیوں کا



پيشان دەرى و زانىارى بۇ كەسوكار

ئاگادارى و زانىارى بۇ تۇ كە كەسو خىزمت تووشى نەخۇشى دەروونى بووه

زانىارىكانى ئەم پيشاندەرە ئاگادارت دەكاتەو نيشانەكانى نەخۇشى دەروونى چىه واتە كيشەكانى پەشىپى دەروونى چۆن. هەرۇهە باشترە بزانى چۆن دەتوانى لە كاتىك دا كە كەسو خىزمت تووشى نەخۇشى دەروونى دەبىت يانكە تووشى دوو دلى بووى كە كيشەى دەروونى هەيە يارمەتى وەرگى. كۆتاپى ئەم پيشاندەرە زانىارى گرىنگى پەيوەندىكانى تىدايە.

ناوەرۇك:

۱. نيشانەكانى پەشىپى و نەخۇشىە دەروونىكان

نەخۇشى دەروونى چىه؟

بۇ تووشى نەخۇشى دەروونى دەبىن؟

بەم شىوازە دەتوانى يارمەتى دەرى بارى تەندرووستى دەروونى خۆت بىت

۲. زانىارى بۇ تۇ

چى روودەدا ئەو كاتەى كەسو خىزمت تووشى نەخۇشى دەبىت

ئاوا باشتر چاودىرى ماناوهى خۆت دەبى

لە كوى يارمەتى و پىشتگرى وەرگى

۱. نيشانەكانى پەشىپى و نەخۇشىە دەروونىكان

نەخۇشى دەروونى چىه؟

نەخۇشى دەروونى مرۇف هەمان پەشىپى عەقلە. كاتىك كە مرۇف تووشى كيشە لە تەندرووستى دەروونى دەبىت بە شىوازىكى ناگوونجاو هەستوو كەوت دەكات. لە خۆيدا هەست بە ناخۇشى دەكات و بەردەوام خەمبار يانكە دلتهنگە. واتە ئەو لە بارى دەروونى شكاوتەو. بۆنموونە دەتوانىن باسى خەمۆكى، كيشەى دەروونى دووانە بوونى كەسىتى و شىزۇفرىنيا.

كەسىكى كە نەخۇشە نيشانەى ساىكۆلۆجىكى لە خۆى دەر دەبرى. ئەو نيشانانە ئاگادارى نەخۇشى دەروونىمان دەكاتەو. بۇ نموونە دلەراوكى و تۆقین نيشانەى نەخۇشى دەروونى كە دەتوانى بىتتە هۆى كيشەى جسمى وەكوو سەر هېشە و زگ هېشە.

مرۇف هەرۇهە دەتوانى نيشانەى ساىكۆلۆجىكى هەبى و تووشى نەخۇشى دەروونى بوونى بەلام تاكوو ئەوكاتە نەخۇشىەكەى بۇ ديار نەكراپىت. مەبەست لە ديار كردنى نەخۇشى ئەوہىەكە پزىشك پىشكىنى ئەو كەسەى سەبارەت بەو كيشەىە نەكردبىت و ناوى نەخۇشىكەى ديار نەكردبىت.

پېئويست ناکا که له زانیښي نه خۆشپه که ی پترسین. زور کهس هه ن که دووای ئه وهی زانیان که ئه و کیشه یه نیشانه ی چیه و ناوی ئه و نه خۆشپه چیه، هه ست به ئارامی ده که ن. ههروه ها دیار بوونی نه خۆشپه که یارمه تیده ری ئه و که سه ی ده بیټ که خزمه تگوزاری پېئويست وه رگری.

چاوه دپری له نه خۆش پېشکیش ده کریت و زور نه خۆشی چاره سه ریان هه یه. ژیان ههروه ها ده توانی باش بیټ و به خۆشی به ریوه بجیت گه رچی تووشی نه خۆشی ده روونی ببین.

بۆ تووشی نه خۆشی ده روونی ده بین؟

هه ر که سیک ده توانی تووشی نه خۆشی ده روونی بیټ. توش بوون به نه خۆشی ده روونی خه تای که س نیه و پېئويست ناکا شه رمه زار بین. ئه و شوینه ی تیدا ئه ژین، به چی جور ئه ژین ههروه ها ژنه تیک ده وریان هه یه له وهی توشی نه خۆشی بین.

مرؤف ده توانی له قوناغیک له ژیان، تووش ئه و قهیرانه بیټ. ههروه ها پېوه ندیکانی نیومرؤفابه تی و قهله غی ده توانی هوی ئه وه بیټ.

نه خۆشی ده روونی ههروه ها بوی هه یه له لاین خزمایه تی و ژنه تیک بیټ. ئه گه ر دایکه گه وره و باوکه گه وره نه خۆشی ده روونیان بیټ بوی هه یه له هه مان بنه ماله نه وه یان تووشی هه مان نه خۆشی بیټ.

مرؤف ههروه ها بوی هه یه له به کار هینانی زوری ده رمانه هۆشبه ره کان و ئاره ق، تووشی نه خۆشی بیټ.

به گشتی وا دیاره زورتر قوناغه کانی ناخۆشی ژیان و ژنه تیک هوی ئه م نه خۆشپه. نیشانه کانی ئه م نه خۆشپه له هه ر که سه جیوازه له وانه یه نه خۆشپه که زور زوو په له بستیی یانکوو به هیدی. ئه و کاته که مرؤف نه خۆش ده بیټ باشتره بیر له وهی بکاته وه هوی نه خۆشپه که چیه وچون ده توانه چاره سه ری بکات. که سووکار ده توانی له م کاته دا پشترگری له نه خۆشه که بکات.

بهم شپوازانه ده توانی یارمه تیده ری باری ده روونیت بیټ

- به راده ی پېئويست بهه سیوه
- به باشی بخۆ
- وه رزش بکه
- پشوو وه رگره
- له گه ل که سووکاریټ وتوووژ بکه

۲. زانیاری بۆ تۆ

چی رووده دا ئه و کاته ی که سو خزم تووشی نه خۆشی ده بیټ؟

نه خۆشی ده روونی کاریگه ری ده خاته سه ر ژیبانی نه خۆشه که و ههروه ها له سه ر ژیبانی کاسووکاری نه خۆشه که. ئه و کاته ی که سووکار نه خۆش ده بیټ، ژیانیت گوزانی به سه ردا دیت. مه به ست له که سووکار، که سیک له بنه ماله ی تۆ، خزمی تۆ یان دۆستی تۆ. ئه گه ر که سیک له بنه ماله ت تووشی نه خۆشی ده روونی بیټ، قهیران ده که ویتته ناو هه موو بنه ماله که. باشتر وایه زور به ئاشکرا، به مناله کان بلین که نه خۆشی ده روونی چیه و چون کاریگه ری داخاته سه ر ژیان مناله کان. ئه وه شتان ده بیټ له بهر چاوه بیټ که مناله کان چه ندیان ته مه نه و چه نده تیده گه ن.

نه خۆشی که سووکار ده توانی تووشی هه ستی جوراوجورمان بکات. بۆ نمونه له وه هه ستانه خه م، دلّه راوکه، ناؤمیدی، خه تباری و تووره یی و یان شه رمه ساریه. ههروه ها بوی هه یه زور ماندوو بین، به لام ئه گه ر ئه و کاته تیبگه ین ئه م بۆچوونانه زور ئاساییه له کاتی قهیراندا هه ست به ئارامی ده که ین. له وانه یه را هاتن به م باروو دۆخه کاتیکی زور بخاوتی. له وانه یه بۆ تۆ و بۆ که سووکاری نه خۆشه که ئه و زانیاریه به سوود بیټ سه باره ت به وهی که له کاتی قهیران چی رووی ده دات.

دوو اتر به رده وام به له خویندنه وهی قوناغه کانی کاتی قهیران. ئه م قوناغانه بریتین له ۴ به ش که بۆ هه موو که س وه کوو یه ک نییه. له وانه یه درێژ یان کورت بوونی ئه م قوناغانه جیوازیایه ن بیټ و له سه ر نوئی دوویات ببه وه

قۇناغە كانى قەيران

۱. قۇناغى شۆك

كە شتېكى ناخۇش روو دەدات، مرۆف سەرەتا لە شۆك دا. ئەو بە تەواوى تېنەگە بېشتووە چى رووى داوہ. مرۆف لەوانە يە ھەبەسابى و زۆر ئاكتيو بېت يان بە تەواوى بە بېھېزى داكەوت بېت.

لەوانە يە دل زۆر بە تووندى لېدات و زگ بېشېت. شۆك بە گشتى لەوانە يە چەند رۆژىك بەرداوام بېت. لە كاتى شۆك، مرۆف لەوانە يە پېويستى بېت بە يارمەتى لە كاروو بارى ئاساپى ژيان وەكوو خواردن سازکردن يا چوون بۇ بازا.

۲. قۇناغى كاردانەوہ

ھەست و سۆزى مرۆف لە قۇناغى كاردانەوہ زۆر بە ھېزە. بە گشتى سەرەتا مرۆف ددانى پى ناھىتى كە كەسووكارى نەخۆشە. ئەو لەوانە يە بىر كاتەوہ بۇ كەسووكارى تووشى نەخۆش بووہ و ھەست بە ترس، خەم يا خەتابارى بكات. ئەم قۇناغە بۆى ھەيە تا چەند مانگان بخاوينى. ئەو كاتە گرینگە كە ئەگەل بە كەك قسە بكات كە چى رووى داوہ و چى ھەستىكى ھەيە.

۳. قۇناغى چارە كردن

لە قۇناغى چارە كردن، مرۆف ددانى پىدەن كە چى رووى داوہ. ئەو تىدەگا باروو دۆخە كە چۆنەو دەتوانى سەبارەت بەم. قسە بكات ئەو بۆى ئاساپى دەبېت باوہر بەوہى بكات كەسووكارى نەخۆشى دەررونى ھەيە. دلئەنگىكەى لە كەمى دەدات. دەتوانى بىر لە داھاتوو بكات. ئەو تىدەگات نەخۆشى كەسووكارى چۆن كاريگەرى دەخات سەر ئايندە.

۴. قۇناغى نیشان كردنى لەنۆى داھاتوو

لەم قۇناغە، نەخۆشى دەررونى كەسووكار، بە شىكە لە ژيانى ئاساپى. نەخۆشىكە لا ناچىت بەلام وەكوو سەرەتا، ھەستە ناخۆشىكە بەھىز نىە. مرۆف تىدەگات كە گەرچى كاسووكارى تووشى نەخۆشى بووہ، ژيان بەردەوامە. بە گشتى مرۆف ھېزوو ئۆمىد وەردەگرە ئەو كاتەى بتوانەى ئەگەل كەسپىك كە باروودۆخى وەكوو خۆى ھەبېت قسە بكات.

ئاوا باشتر چاودىرى ماناوەى خۆت دەبى

وا باشە و شتېكى سروشتىە كە داخوازى يارمەتيدان بە كەسووكارى نەخۆشت بېت. لەگەل ئەو ھەشدا لەبېرت بېت كە باروو دۆخە كە بۇ تۆش دژوارە.

ئاگادارى تەندروسى خۆت بە. پېويست ناكات ھەلگىرى ھەموو شتېكى پى. تۆ بە تەنيا بەرپرسيارىەتى كەسوو كارەكەت

لەسەر نىە. ئاگادارى خۆت بە كە تووشى ماندووې و دلەراوكەى زۆر نەبېت دەنا تۆش نەخۆش دەكەويت.

دوواتر بخوئىنەوہ چى يارمەتى ئەوہى دەدات باشتر چاودىرى ماناوەى خۆت بېت و باروودۆخى نەخۆشە كە تېبگەى. ھەروہا ئەو. بەشەش بخوئىنەوہ كە لە كوئى دەتوانى يارمەتى وەرگىت

زانبارى يارمه تيدره

گه چى دتهه وپت يارمه تيدره نه خۆشه كه بيت، له وانه يه ئه و نه يهه وپت يارمه تيت لى وهرگرى. به گشتى كه سىكى تووشى نه خۆشى دهرورنى بووه، سه ره تا تىناگ ياكوو ددانى پيدانا هپتى كه كه نه خۆشه. ئه و بوى هه يه تووره بپت كاتىك كه بتهه وى يارمه تى دهى به گشتى زانبارى دروست، يارمه تى دهره كه كه سى نه خۆش يارمه تى وهرگرى. بۆ نموونه له م جۆره زانباريه، كۆمه لگه كانى فين فامى پيشكىش ده كه ن. زانبارى زياتر له كۆتايى ئه و پيشاندهره ئاماژه ي پى كراوه.

Mielenterveystalo لاپه ره ي ئنته رنه تيه كه زانبارى تيدايه سه بارهت به كيشه دهرورنىكان و شىوازى چاره سه ركردنيان نيشانى ئه و لاپاره ئه وه يه: www.mielenterveystalo.fi

به ته نيا مه مينه وه

له كاتىك دا كه كه سووكارت تووشى كيشه ي دهرورنى بووه، باشه بزاني كه به ته نيا نيت. له گه ل ئيمه سه بارهت به باروودۆخى. خۆت قسان بكه. له گه ل كه سانى تر كه كه سووكارى نه خۆشى دهرورنىان هه يه قسه بكه تاكوو پشتگرى و زانبارى وهرگرى

ئامۆزگارى بۆ تو

- به ته نيا مه مينه وه
- سه بارهت به نه خۆشيه كه زانبارى كۆكه وه
- هۆشت له خۆت بپت كه باروودۆخت باش بپت
- داواى يارمه تى له كه سانى هاوئه زمون بكه وه كوو كۆمه لگه ي فين فامى
- بۆ نموونه ده توانى يارمه تى وهرگرى له دهرمانگه ي تهن دروستى ياكوو تهلن فۆنى قهيران

له كوئى يارمه تى و پشتگرى وهردگرى؟

فين فامى كۆمه لگه يه كه كه يارمه تيت ددها له هه موو جۆره كيشه ي دهرورنى كه سووكارت. كه سووكارى نه خۆشى دهرورنى مرؤفئيكه كه كه سووكارى نيشانه ي پeshيوى هه يه ياكوو دلّه خوربه ي هه يه سه بارهت به بارى تهن دروستى دهرورنى كه سووكارى.

پيشه گه ره كانى فين فامى يارمه تيدهرى تۆن. فين فامى له زۆر شوؤنى فينلانديا كار ده كات. گرینگترى كارى فين فامى پيشكىش كردنى يارمه تى هاوئه زمونيه. مه به ست له يارماتى هاوئه زمونى ئه وه يه كه كه سانىك كه له هه مان باروودۆخ دابوون ده توانن ئه زمونى خۆيان دابه ش كه ن له گه ل خه لكى تر و پشتگرى يه كتر بن. زۆر كه س به گوئى دان به بىر و هه ستى كه سانى هاوئه زمونى وه كوو خۆى يارمه تى وهرده گرن.

له فين فامى بۆ موونه له م جۆره يارمه تيانه وهرده گرى:

- كيشه ي تهن دروستى دهرورنى
- چاره سه ر كردنى كيشه دهرورنىكان
- دننبايى كۆمه لايه تى
- يارمه تى بۆ نه خۆشه كه وه كه سووكارى

فين فامى ئه و خزمه تگوزاريانه پيشكىش ده كات:

- زانبارى و ئامۆزگارى
- يارمه تى هاوئه زمونى
- گرووپى وتوؤئ
- پۆلى فيربوون
- چالاكى كاتى ئازاد
- چالاكى خۆبه خشى

ئەم چالاكیانه بەلاش. ئەگەر لەمەبەدەر بێت بە جیواز ئاگاداری دەر دەبرین. سەبارەت بەم چالاكیانه دەتوانی لە لاپەرە

www.finfami.fi یاکوو لە فین فامی ناوچەیی کان زانیاری زیاتر وەرگری

هەرۆهە سەبارەت بە کۆمەلگە ناوچەییکانیش زانیاری زیاتر هەیه لە www.finfami.fi/jasenyhdistykset

فین فامی یارمەتیدەری تۆیە. ئەگەر پرسپارێکت هەیه سەبارەت بە باروودۆخی خۆت یا کەسووکارت، دەتوانی هەمووکاتێک پەییوەندیان

لەگەڵ بکە. هەمو قسە کردەنکانت لەگەڵ ئیمە لە فین فامی بە شاراوپی دەمێنەتەوه.

زانیاری. پشنگری. ئۆمید. هاورپی

لەو پێشاندەرە بۆ تۆ کە کەسووکارت تووشی نەخۆشی دەروونی بوو بە زمانیکی ئاسان سەبارەت بە کێشە دەروونیکان و پشنگریکان

زانیاری وەردەگری.

پەییوەندیان لەگەڵ بگرە بە:

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami

Meritullinkatu 4 B 10 00170 Helsinki

ئیمەیل: info@finfami.fi تەلەفۆن: 050 464 2739 www.finfami.fi

زانیاری فین فامی ناوچەییکان لە ئەنتەرنەت دا لەو مالپەرە دا:

www.finfami.fi/jasenyhdistykset

زەق کراوهکان:

ژیان دەتوانی باش بێت و بە خۆشی بەرپۆه بچیت گەرچی تووشی نەخۆشی دەروونی بین.

توش بوون بە نەخۆشی دەروونی خەتای کەس نیە و پێویست ناکا شەرمەزار بین.

ئوکاتە ی کەسێک نەخۆش دەبێت، ژیانی زۆر کەسی تریش گۆرانی بەسەرا دیت.

گەرچی کەسێکمان نەخۆشە، ژیان بەردەوامە.

ئاگات لە خۆت بێت تا بتوانی ئاگات لە کەسووکارت بێت.

تۆ بە تەنیا نیت. سەبارەت بە باروودۆخت لەگەڵ کەسانی تر قسە بکە و داوای یارمەتیان لێ بکە.

فین فامی پشنگریت لێ دەکا، زانیاری و ئۆمیدت پێ دەدا و یارمەتیت دەدا لە هەموو جۆرە کێشە ی دەروونی کەسووکارت.

www.finfami.fi



FinFami