

خزمهتی دهر وندروستی بۆ دایکانی بلهک کانتری



بۆ زانیاری زیاتر

دهتوانی به ژماره‌ی 0121 803 1345 په‌یوهندی به تیمه‌که‌وه بکه‌ی.

یان دهتوانیت له‌گه‌ل هه‌ر پسیپۆریکی چاوه‌دیری ته‌ندروستی که له چاوه‌دیریکردنتدا به‌شداره قسه بکه‌یت.

ئه‌گه‌ر له قه‌یراندایت یان هه‌ست ده‌که‌یت پۆیستت به پشنتیوانیی ته‌ندروستی دهر وندی ده‌سته‌جییه، دهتوانیت په‌یوهندی به‌م هه‌لی یارمه‌تیانه‌ی خواره‌وه بکه‌یت:

- ساماریتەنز (Samaritans) - ژماره‌ی 116 123
- سه‌ینلان (SANEline) - ژماره‌ی 07984967708
- شاولت (Shout) (خزمه‌تیکی کورته‌نامه‌ییه) - به کورته‌نامه و شه‌ی SHOUT بنیره بۆ 85258.

له حاله‌تی فریاکه‌وتندا تکایه په‌یوهندی بکه به ژماره‌ی 999 یان سه‌ردانی به‌شی رووداو و فریاکه‌وتن بکه.

ئه‌گه‌ر ئه‌م نامیله‌که‌یه‌ت به زمانیک یان فۆرماتیکی تر وهک چاپی گه‌وره، خه‌تی بریل یان ئاسانه‌وین (ئیزیرید) ده‌وێت، تکایه په‌یوهندی به تیمی په‌یوهندیه‌کان بکه به ژماره تله‌فونی 01384 325022 یان ئیمه‌یلی bchft.communications@nhs.net



له چاوپيکهوتی سره تاييتدا چي روودهدات؟

نيمه بانگهښتت دهکين بؤ يهک يان دوو دانښتن لهگهل نهدامپيکي تيمهکهمان که کاترميریک دهخايهتت. نيمه کاتيکي کافيمن پي دهدات بؤ نهوهي بير لهوه بکهينهوه که چ شتيک بؤ تو سهخته و چ پارمهتيهک رهنکه يارمهتيدهر بيت بؤ تو - نيم يارمهتيه لهوانهيه له خزمهتهکهمانی خوماندا ههبيت، يان رهنکه نيمه ناشنات بکهين به خزمهتيکي تري پيهوهنديدار که به باشترین شيوه لهگهل پيداويستيهکانت دهگونجيت.



چاوپيکهوتنهکان به شيوهي نونلاين يان رووبهروو دهبيت؛ کاتيک بؤ يهکهمجار رهوانه دهکرييت، نيمه باشترین بزارده بؤ تو تاوتوي دهکين.



نمگه دهتهويت کهسيک بهنييت بؤ چاوپيکهوتنهکمت هيچ کيشهيهک نيه، بهلام رهنکه چاکتر بيت که به تهيا کوبينهوه نمگه تو کيشهت لهگهلي نهبيت.



ههموو نهو شتانهي که له کاتي چاوپيکهوتنهکمتدا باس دهکرين به تهواوي نهيني دهمننهوه و له دهرهوهي تيمهکهمان لاي هيچکس باس ناکرين. بهلام، نمگه به پشتبهستن بهو شتانهي که باس دهکرين ههست بکريت که تو يان کهسيکي تر له مهنرسيدان، لهوانهيه بؤ دلنابابون له سهلامتي تو پيوست بيت نيم زانيارانه بدهين دهزگاکاني تر. نيمه ههميشه همول ددهين پيش نهوهي نيم کاره بکهين لهگهل تو باسي بکهين.



نيمه دهمانهويت دلنات بکهينهوه که بؤ پالپشتيکردني تو ليرهين و شتهکان به جوریک دهينه پيش که تو نيزهت نهبيت. لهوانهيه و ههست بکهيت که يهکهم چاوپيکهوتنت لهگهل نيمه کافيه و لهوانهيه نهتهويت داواي پالپشتي زياتر بکهيت؛ نيمه به دهستي خوته. ههروهه نمگه تو بتهويت، به خوشحاليهوه نامادهين باسي بزارده و بديلهکاني تر بکهين.



نيمه به بيستني همولي لهدهستداني کورپهکمت زور خهبار بووين، و تپدهگهين که نيمه کاتيکي سهخته بؤ تو. به نمگهري زورهوه نيسنا کومهليک ههست تهجروبه دهکيت، و نيم ههستانه دهتوانن وات لي بکهين که به زحمهت بزانيت که چي بکهيت. لهدهستداني منداليکي ساوا له هه قوناغیکدا بهسرهاتيکي زور دلتهزينه، و نيمه دهمانهويت نهو رينمايي و پشتگيريهت بؤ دابين بکهين که پيوستت پنيه.

نيمه کيین؟

نيمه تيمپيکي پسپوري چاوديزيي نهندروستين که ليرهين بؤ نهوهي سهبارت به درووندروستيت لهداوي نيم لهدهستدانه پالپشتيت بکهين. تيمهکهمان پيک هاتوهه له چهند دهرهونناس، چارهسرهکر، ماماني پسپور، هومالي پشتيوان و کارگير.

بؤچي رهوانه کراويت بؤ لاي نيمه؟

تو رهوانه کراويت چونکه بؤ دهرهوتوهه که لهداوي نيم لهدهستدانهت کيشهي دهرهونيت بؤ دروست بووه و پالپشتي زياتر دهتوانيت بؤ تو بهسود بيت.

نيمه چؤن يارمهتيت ددهين؟

نيمه لهگهلت کار دهکين بؤ چارهسهرکردني هه کيشهيهکي دهرهوني که لهوانهيه داوي لهدهستدانهکمت توشي بووبيتي. نيمه کومهليک چارهسهری دهرهوني پيشکمش دهکين که بهگويزه ي پيداويستيه تاکهکهسيهکاني تو دايندهريژين. کاتيک کؤ دهينهوه دهتوانين گفتوگو لهسهر بزارده جوراوجورهکان بکهين و روونيان بکهينهوه. ههروهه هه پرسيارنکت ههبيت دهتوانيت بيکيت. ههروهه نيمه ناموزگاري و رينمايت پي بدهين سهبارت بهو لايهه ههويهشانهمان که پالپشتي دابين دهکين و يارمهتي باوک و دايدان ددهين. نمگه دهتهويت لهمباروه زياتر بزانيت، تکايه پيمان بلئ.

