

Assyrian

# مهوب مگه يلكه دڤكسهوگه ؟

(What is an anxiety disorder?)



## مەدەب مەگە يىلكە دۆلبىسەڭ؟

يىلكە دۆلبىسەڭ بىز ئىب ئىچىن تەم  
خەتتە دۆڭەڭ دەسەن ، مەگە كەچىپ  
بەدەتتەڭ بىز مەگە 20 ئىچىن مە  
دەپ مەسەن دېگەن . دۇن كەمەن بىز تەم  
يىلكە دۆلبىسەڭ مەگەڭ ، ئىچىن تەمەن  
تەم يىلكە دۆلبىسەڭ مەگەڭ يىلكە  
دەسەڭ . يەنە تەم ۋەزەن بىز كەچىپ  
تەمەن دېگەڭ دۆلبىسەڭ مەگەڭ .

دۆلبىسەڭ بىز مەگەن مەگە مەگەن  
مەگە مەگە دېمە دۆڭەڭ مەگەڭ دۆڭەڭ  
بىز كەچىپ تەمەن ئىچىن مەگەڭ ، مەگەڭ ،  
بىز مەگە مەگە مەگەڭ ئىچىن . ئىچىن  
دۆڭەڭ مەگە دۆلبىسەڭ ، بىز دۆڭەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ .

يىلكە دۆلبىسەڭ بىز تەم مەگەڭ  
دۇن مەگە مەگە . مەگەڭ بىز مەگە  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
دۆڭەڭ . مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
مەگەڭ ، مەگەڭ ، مەگەڭ مەگەڭ ،  
مەگەڭ دۆڭەڭ ، مەگەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ ،  
مەگەڭ (مەگەڭ) ، مەگەڭ مەگەڭ  
دۆڭەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ .

دۆڭەڭ دۆلبىسەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
دۆڭەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ ،  
مەگەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ  
مەگەڭ ، مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ ،  
دۆڭەڭ دۆلبىسەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
دۆلبىسەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ .

مەگە دۆڭەڭ دۆلبىسەڭ دۆڭەڭ مەگەڭ  
مەگە ، مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
مەگە دۆڭەڭ دۆلبىسەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
مەگە مەگە مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
دۆلبىسەڭ .

يىلكە دۆلبىسەڭ بىز كەچىپ مەگەڭ  
بىز مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ ، دۆڭەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ ،  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ . مەگەڭ مەگەڭ دۆلبىسەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ .

يىلكە دۆلبىسەڭ بىز مەگەڭ مەگەڭ ،  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ دۆلبىسەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ  
دۆلبىسەڭ مەگەڭ .

## مەدەب مەگە ئىچىن دۆڭەڭ دۆلبىسەڭ؟

مەگە مەگە مەگەڭ دۆلبىسەڭ .

دۆڭەڭ مەگەڭ بىز مەگەڭ مەگەڭ  
دۆلبىسەڭ مەگەڭ مەگەڭ دۆلبىسەڭ بىز  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ .

## يىلكە مەگەڭ دۆلبىسەڭ

يىلكە مەگەڭ دۆلبىسەڭ بىز مەگەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ  
مەگەڭ مەگەڭ ، مەگەڭ مەگەڭ مەگەڭ





## کھوکھلی تھہ جھنتی

جھجھک یلکے دڈلسوہک تھوہ  
تھہ جھوسہ، اُھوہوہ جھ سڈی، کھھنکھ  
تھوہک ڈل تھوہک جھنتی کھ موہن.  
آک تھوہک اُتھنہ جھ جھوہ لڈلکھ  
تھوہک لڈیہ فکھنہ تھوہک تھوہک اُھوہوہ

## موہوہ

اُتھنہ دھہلوسہ، موہوہ دھلکھنہ تھوہ  
لڈیہ لککے دڈلسوہک، اُتھنہ جھ  
تھوہ سڈھت تھوہک، تھوہ تھوہ  
تھوہک تھوہک، تھوہ لڈیہ تھوہ  
اُتھنہ جھجھنہ دھوہوہوہوہ تھوہ  
تھوہک اُھوہوہوہ تھوہک تھوہ  
تھوہک تھوہ لڈیہ تھوہک، یلکے  
جھلکھنہ دڈلسوہک، اُتھنہ دھوہک  
تھوہک.

## جھفنتوہک لکھن

جھجھک اُتھنہ لڈیہ تھوہ لڈنہوہک، اُتھنہ  
، اُھوہوہوہ جھنتی اُھوہوہ  
دڈلسوہک تھوہک تھوہ جھفنتوہک  
دڈلسوہک. اُتھنہ جھفنتوہک تھوہک  
لڈنہوہوہوہ تھوہک تھوہ اُھوہوہ  
جھنہ، اُھوہوہ، اُھوہوہ  
اُتھنہ اُھوہوہ.

## جھنہ نوٹھنہ

یھنہ جھنتی جھنہ جھ تھوہک جھنتی  
تھوہک جھجھک یلکے دڈلسوہک،  
کھنہ یلکے دھک جھنہ جھلکھنہ.

## موہوہ دڈلسوہک لکھن؟

یلکے دڈلسوہک جھنتی، تھوہ  
دھت دھوہنہ جھنہوہک. اُتھنہ  
سڈ یلکے لکھنہ دھلکھنہ

دھنہ، لکھنہ تھوہوہ تھوہوہ جھ  
لکھنہ جھفنتوہک یلکے لڈنہوہ  
نوٹھنہ دھنہ.

دڈلسوہک جھنہک دھوہوہوہ دھنہ  
نوٹھنہ دھنہک اُتھنہ لکھنہ  
فلکھنہ جھنہ جھنہ جھنہ.

دڈلسوہک جھنہک یلکے دڈلسوہک جھ  
جھنہ:

- دڈلسوہک نوٹھنہ، اُتھنہ دھنہک  
دھوہوہوہوہ (CBT)، لکھنہ جھ  
تھوہک دھوہوہوہ دھنہک،  
دھوہوہوہ، تھوہک جھ جھ دڈلسوہک  
دھنہک اُتھنہ تھوہ جھنہ  
دھوہوہوہ اُتھنہ دھنہ لڈلسوہک  
(تھوہک دھنہ اُتھنہ).

- دھنہک دڈلسوہک دھوہوہوہ دھنہک

- دھنہک دھوہوہ - دھنہک لکھنہ  
یلکے جھ اُتھنہ اُتھنہ اُتھنہ  
دھنہک یلکے دڈلسوہک تھوہک  
لڈنہوہوہ دھنہک لکھنہ جھ تھوہ  
جھنتی.

- دھنہک دھوہوہ - دڈلسوہک  
دھنہک جھ لکھنہ جھنہوہک  
تھوہک دھوہوہ اُتھنہ اُتھنہ  
لکھنہ، تھوہک جھنہ دھنہ  
اُتھنہ لکھنہ دڈلسوہک لکھنہ جھ  
تھوہ لکھنہ دھوہوہوہ وھنہ  
جھ دھوہوہوہ تھوہک لکھنہ  
نوٹھنہ.

تھوہ دھنہک سھوہوہ دھنہ  
دھنہک، یلکے دڈلسوہک اُتھنہ  
جھ لکھنہ تھوہک تھوہک.  
تھوہک تھوہک اُتھنہ تھوہ  
یلکے جھ تھوہ دھنہک، لکھنہ  
اُتھنہ دھنہک.

# بہتر ترقی کے لیے سہولتیں

• آسان اور آگے بڑھنے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

6/6 کے لیے سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

24 گھنٹوں کے لیے سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

(Community Help and Welfare Services)

• سہولتیں دینے والی (TIS) کے لیے

• سہولتیں دینے والی 13 14 50

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی 131114

(Lifeline) کے لیے سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)

[www.crufad.org](http://www.crufad.org)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.understandinganxiety.org.au](http://www.understandinganxiety.org.au)

# سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

(Mental Health and Workforce Division of the Australian Government

Department of Health and Ageing)

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 020 103

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

• سہولتیں دینے والی

• سہولتیں دینے والی

Multicultural Mental Health Australia

Tel (02) 9840 3333 [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)



For more information  
call WayAhead's  
Anxiety Disorders Information Line

1300 794 992

