

2025

مه‌ها صحه‌تا نه‌فسی

د رحله‌یا باشبوونا خوه ده‌گاقان باقیژن



Proudly funded by



Wayahead

Taking Steps on Your Wellbeing Journey

Yazidi

ژ بو فکارین ل سهر سلامه‌تی یا له‌زگین

هه‌گهر هوون ژ بو سلامه‌تا خوه یان ژ بو سلامه‌تا که‌سه‌کی دن ب خه‌م بن، ته‌لیفونی 000 بکن.

۷/۲۴ خزمه‌تین پشته‌فانی

ئه‌ف خه‌تین مسه‌ئاده ژ بو ده‌روونی یا صحه‌تا نه‌فسی و ده‌سته‌کا کریژی هه‌ر تم هه‌نه.

• 13 11 14 Lifeline

• خزمه‌تا خابراندن ژ به‌ر خوه‌کوژی
1300 659 467

• خه‌تا صحه‌تا نه‌فسی یا NSW
1800 011 511

• 1300 22 46 36 Beyond Blue

• 13 92 76 13YARN

• مساعده‌دا کریژی ژ بو که‌سین ئابوژینال و خه‌لکین گرافا توژس ستریت

• خزمه‌تا مساعده‌دا زاروکان (Kids Helpline)
1800 55 1800

• 1800 650 890 Headspace

• 1800 187 263 SANE Australia

• خزمه‌تا ئاگاهداریا کحول ومخه‌دراتا (ADIS)
1800 250 015

خه‌تا مساعده‌دا عام

(د ئافا سه‌عه‌تین کار ده هه‌یه)

• 1300 794 991 Wayahead

• سه‌عه‌ت: ۹سب- ۵ پشته نیفرۆژ. دووشه‌می-ئینی

• مساعده‌دا ژ بو دیتنا خزمه‌تا صحه‌تا نه‌فسی یا دروست ل NSW

• QLife

• 1800 184 527

• سه‌عه‌ت: ۳ پشته نیفرۆژ ۱۲- سب، هه‌ر پۆژ

• LGBTIQ+ مساعده‌ده وئاگهی

مساعده‌دا پرۆفیشینال

هه‌گهر هه‌وجه‌داریا وه ب مساعده‌دا زیده هه‌یه، ژ بو پلانه‌کا و شاندا ژ بو لینه‌یرینا صحه‌تا نه‌فسی ب دوکتۆری خوه په‌یه‌فن ژ شاندا بو پسپۆری صحه‌تا نه‌فسی..

مسعه‌دا ژ بو چاقدیران

ئه‌ف خزمه‌ت ژ بو که‌سین کو ب نه‌خه‌شیا نه‌فسی یان ژ زه‌همه‌تیین دن ین صحه‌تی په‌مساعده‌ی، په‌روه‌دی و گریدانا به‌لاش پیشکیش دکن.

• Carer Gateway (ده‌ری مه‌صده‌ران)

1800 422 737

• سه‌عه‌ت: ۸ سب- ۵ تیفاړی، دووشه‌می-ئینی

• www.carergateway.gov.au

• به‌رنامجا صحه‌تا نه‌فسی یا مالبات و چاقدیران /
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

پشتگریا هه‌فالان & جفاکین ل سهر ئنته‌رنییتی

• کوپین Wayahead پشتگریا ته‌نگیا دل

• www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/

• فورمین Beyond Blue
forums.beyondblue.org.au

• فورمین SANE
www.saneforums.org

• Safe Heavens
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

ده‌سته‌کا زیده & چافکانی

• رییه‌ریا Wayahead

• ل سه‌رانسه‌ری NSW خزمه‌تین صحه‌تا نه‌فسی و پشته‌فانی بیین

• www.directory.wayahead.org.au

• Embrace Multicultural Mental Health

• (قبوولکرنا صحه‌تا نه‌فسی یا مله‌تنن پر کلتووری)

• www.embracementalhealth.org.au

• National Mental Health Commission

• (کوپیسیونا نیشته‌مانیا یا صحه‌تا نه‌فسی)

• www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

زانه بوون

گاډا 1

زانه بوون

تو دیننی تشتهک ژ بۆ ته هاتیه گوهارتن

گاډا یه کهمه کو تشتهک ژ بۆ وه گوهریه، دبه کو هوون ژ خوهره جوودا هیس دکن، وه فهرق کر کو هوون چاوا دفکران یان چ دفکران، وه گوهرتتهک دیت کو هوون چاوا دهما خوه پوژا خوه دهرباس دکن.

میسال: ”هون ههست دکن کو تشتهک خهله ته - دبه کو هون ژ ههر دهمنی بئتر بئ قهوهت یان ژ سهرئ وئ گهلهکی نژی بوویه. ئەف گاډا یه کهمه هوون پئ دههسن کو دقئ هوون بالا خوه بدنئ بئ کا هوون چاوا هیس دکن.

ئهف گاډا، وهک اقتیراحه یان ژ پریهههکه ئالیکاره کو هوون دکارن ل سهر رحلهیا صهتا خوه بفکران. تهجروویهیا ههر کهسی جودا یه، و پریههک ”راست“ نینه کو پیشقه بچن - هوون دکارن د ناڤههرا ڤان قوڤانخان ده ب ئاوایهک کو ژ وه ره چیتیرینه بکن.

ناموورین کو مروڤ پئ مساعدها خوه بکه

ئهف ناموور ومهصدەر ژ بۆ مساعده وه یا ژ بۆ ریتقهبرنا صهتا نهفسی و صهته خوه ب ئاوایهکی سهربخوه هاتییه سیوراندن.

پوژنفیسک

فکر وههستین خوه بنفیسن دا کو ههستان باشر فام بکن و ب پئ قه ببن. ئەف دکاره بیه ئالیکار کو هوون ستریس و ئالوزییا نهفسی کیم بکن.

App و پلاتفۆرمین صهتا نهفسی یین بهلاش

iOS و Android ده دکارن د ناموورین ببینن

تهقه بول

گاډا 2

تهقه بول

ناسکرنا وئ مساعدهئ دبه ئالیکار

گاډا دویهم، فیم کرنا کو پیدقییا پشتگریی باشه. خوهستنا ئالیکاری نه نیشانهیا قهلسیی یه؛ نیشانهیا هیژی یه. وهختا کو تو دکاری ههک ئالیکاری یان ژ پریههیی ب کار بینی و خوه ب رحهتی بگهینی هیسکرئ مهمه.

میسال: ”تو قه بوول دکی کو ژ بۆ ئالیکاریی تو دکاری خوه بگهینی. چ ب ههڤالهکی خوه، ب مالباتی ره چ ژ ب پوڤههسیونهلهکی ره باخقه، وهگرنا پشتهڤانیی گاڤهکه صهی و مهمه“.

Black Dog Institute (ژ بۆ ههموو تههمنان)

ناموورین کو ل سهر بهحس ههتییه چیکرن یین کو بهرنامهیین CBT، پشتگرییا خهوی یا ژ بۆ یین تههمن ب چوک، پهروهدههییا بهرخههانی یا ژ بۆ جوانان و مهصدهرئ ژ بۆ مهزنین ب ئیعاقهیا زهنی پیشکش دکه. <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>

Smiling Minds App (ژ بۆ زاروکیین +0)

بهرنامهیا یاڤازا زهنی (Mindfulness) ب تههمول یئ موچهه ژ بۆ زاروک، جوان و مهزان-مساعدهئ دکه- مساعدها کونترولا ههستیاری، و ئیدارهیا ستریس.

www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

چالاکي و اجراء

گاډا 3

چالاکي و اجراء

ژ بۆ باشکرنا پهوشا وه یا صهتهئ گاڤین شینبهه باڤیژن

گاډا سییهم ژ ی بۆ باشکرنا پهوشا وه یا صهتهئ ل سهر کرنا تشتهکی یه. ئەف دبه کو ب کهسهکی ره باخقه، ژ بۆ خوه وهختئ قهقهتینه، خوه- لینهیژین، یان ژ ل مساعدا پوڤههسیونهل بگهرن.

وئ هن دهم ههبن کو ئەم خوه د تهنگاسی، سهرووبن یان بئ هئقی ده هیس بکن وئهف یهک باشه. د وان کیلیان ده، گاڤهکه بچوک ژ، مینا خوهگهاندنا کهسهکی یان ژ سهکناندنا دهقهیهکی، دکاره ئالی مه بکه کو ئەم قهگهرن سهر شوپی. ئەف چالاکییین بچوک، ههر چقاس وسا هیس نهکه کو ئەم زیده ب پیش قه دچن ژ، مساعدها مه دکه کو ئەم ب پیش قه ههرن.

Medibank Digital Tools (ناموورین ئلکترۆنی ئین مه دبانک)

(ژ بۆ ههموو تههمنان) ئەف صهفه، رابیتین ب بهرنامژ و پلاتفۆرمین صهتا نهفسی یین ل سهر ئنتهرنیی کو ژ بۆ مساعدها مروڤین ژ ههر تههمنی و ههوهوجهداریان هاتنه سیوراندن، پهیدا دکه. www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

ئهه گاڤین کو مه بهرئ ئافیتنه ههههه بکن و ژ بیر نهکن کو ههر محاهله تئ هههههه. ههر چقاس هیڤی خویا بکه ژ، ئەم هئ ژ ی ب پیش قه دچن. د قئ مهها صهتا نهفسی ده ئەم ب بهردهوامی ل صهتا خوه بنیرن و د پئ ده پشتگریا ههف بکن.