



شەش رېگا بۆ باشتەر کردنى لايهنى سەلامەتت

شەش رېگا بۆ باشتەر کردنى لايەنى سەلامەتت

ئاساييه كە هەست بە باشى نەكەى لەماوهى كاتە سەختەكاندا.

زۆرېك لە خەلكى هەست بە نېگەرانى دەكەن سەبارەت بە بارودۆخى
ئىستا و لەوانەيه سەبارەت بە ھاوړى و خيزانه كەيان لە بەشەكانى تری
چېهان نېگەران بن. ئەمانە كاتى سەخت و ناسەقامگيرن بۆ هەموو كەس،
بەلام لای هەندېك كەس سەختترە لەچاو ئەوانى تر بەهۆى هەلومەرجى
تاكەكەسييانەوه. هەندېكمان هەست بە شپۆاوى و نادلنپايى دەكەين
سەبارەت بە داها توومان لېرە، و و زۆرېكمان هەست بە تەنپايى دەكەين و
لامان سەختە كە لە كەسە ئەزیزەكانمان دوور بين. ئاساييه كە هەست بەم
شتانە بكەيت، چونكە هېچ يەككمان سەروو مروّف نين.

ئىستا زياتر لە هەموو كات، ئيمە دەمانەوېت هەموو لەندەنييهكان بى
گويدانه ئەوهى كە تۆ لە كووى لەدايك بوويت يان بە چ زمانىك قسە

دهكەيت، بزنان كه تۆ تهنها نيت، و يارمه تي بۆ هه رشتي ك به رده سته كه تۆ پييدا تي ده په ري.

هه ست كردن به نيگه راني و گووشاري دهرووني ئاساييه به لام زۆر گرنگه كه ئيمه هه رچه ندي بكر ي ت گرنگي به ته ندروستي و له شساغي مان بدين. ئەم نووسراوه ئاماده كراوه وهك هه و ليك بۆ يارمه تيداني خه لك تا له م كاته سه ختانه دا زال بن. جا ئە گه ر تۆ كي شه ي خه وت هه يه، يان كي شه ي ته ركيز ت هه يه، يان سه باره ت به ته ندروستيت نيگه راني يان هه ست به ناسه لامه تي ده كه ي، ئەوا يارمه تي به رده سته.

لي ره، ئيمه هيوادارين تۆ بتوانيت كو مه له شتي كت لي ره ده ست كه وي ت كه ده تواني بيان كه ي تا به باشي ميني هوه و هه ندي ك ري گاي به سوود بۆ وه رگرتي پالپشتي ئە گه ر دو خه كه سه خت بي ت بو ت. ئەمه كاري كي هه ماهه نغي هه له نپوان پزيشكه كاني جيهان له شان شيني په كگرتوو (Doctors of the World UK) و (Thrive LDN) به پالپشتي سه رو كي شاره واني له ندهن.

بيري ت بي ت، تۆ ته نيا نيت - ئيمه هه موومان له مه دا پي كه وه ين. پزيشكي گشتي تۆ ئاماده يه بۆ يارمه تيدان سه باره ت به نيگه رانيه كانت. ئە گه ر پيويستيت به ئاموژگاري بوو له ده ستگه يشتن به خزمه تگوزرايه ته ندروستيه كان يان پالپشتي له خو تۆمار كردن لاي پزيشكي كي گشتي، په يوه ندي به هيلي په يوه ندي پزيشكه كاني جيهان (Doctors of the World) هوه بكه به ژماره ي:

0808 1647 686 (په يوه ندي كردن بۆ به رامبه ره، دوو شه ممه تا هه يني 10 ي به ياني تا 12 ي نيوه رو)

۱- پەيوەندىت لە گەل
ئەوانى تر هەبىت... يان
بە تەلەفون، بە كورته نامە،
تۆرە كۆمەلایەتییە كان، نامە
بنووسە يان زەردەخەنە بۆ
دراوسىيە كانت بکە.





زۆرئكمان بىرى بىنىنى خىزان و ھاورئكان و بەشدارى كردن له چالاكئيه
ئاسائيه كان ده كهين، بىرت بئت ئەمه كاتئيه.

گرنه كه ئئمه له په يوه ندىدا مئئنه وه. په يوه ندىمان ھه بئت له گهئ خىزان و
ھاورئكان بۆ ھاوبه شى كردن به بىره كانمان و گفتوگو مان ھه بئت.

ئەگر له سەرھيئ بووى، ھەندئك رئئمايى له ھاورئكانمان به دەست بئنه له
پئگهئ

www.campaigntoendloneliness.org

۲- به هیمنی بمینه وه، شته کان باشر ده بن.





ئاساييه كه ههست به نيگه راني و دوودلّي بكهى سه بارهت به و شتانهى كه ههست كردنيان له ده سه لاتي تّودا نيه.

ههولّ ده بشوو بدهى، هه ناسهى قولّ هه لمژى، ئه مه ده كرى يارمه تيدهر بّيّت بۆ سووك كردنى ههسته نه رينييه كانت.

ئه گهر تۆ يان كه سيك كه متمانهت پييه تي ده توانن له سه رهيلّ بن، سه رداني www.good-thinking.uk بكه كه تييدا ده توانى ئامرازي دي جيتالي بي به رامبه ر كه له لايه ن دامه زراوه ي ته ندروستى نيشتمانييه وه په سند كراون به ده ست به ينييت بۆ زال بوون به سه ر نيگه راني، بي تاقه تي، كيشه ي خه و و گووشارى ده روونى. ههروه ها ده توانى سه رداني ئه مه بكه ي

www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

۳- له گه لّ خوټ
ميهره بان به، کات
بدوژه وه بو ئه نجامدانی
شتیک که چیژی
لیوه رده گری.





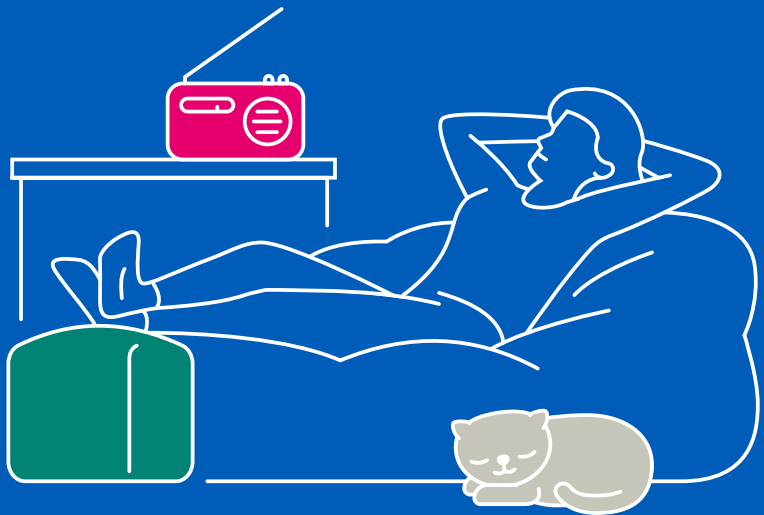
ئاساييه كه ئەو شتانه بۆ خۆت ئەنجام بەدەي كه وادەكەن زەردەخەنە بكەي و
هەست بە باشی بكەي.

خواردنەوویەکی گەرم بۆ خۆت دروست بكە، سەیری فیلمیک بكە، كتیپیک
بخوینەو، یان وشەي یەكتر بپۆتقی بكەو. هەول بەدە كاری خۆبەخشی
ئەنجام بەدەي لەناو كۆمەلێ هاریكاریی هاوبەشی ناوخۆیی خۆت یان هەر
كۆمەلێکی ناوخۆیی تر لە ناوچەكەت.

زۆر سەرزەنشتی خۆت مەكە.

گەنگە هەست بە سەركەوتنەكانت و ئەو شتانه بكەیت كه سوپاسگوزاری
بۆیان، گەنگ نیه چەندە بچووكن. دەكری بێر لە هەبوونی تینووسییكی
پۆزانەي سوپاسگوزاری بكەیتەو بۆ هەر پۆژیک كه دەتوانی تا هەر شهویك
پیش چوونە سەر جیگا دوو یان سێ لەو شتانهي تیدا بنووسی.

۴- پشوو په ک
وه رگره دوور له
گوښگرتن، سه پرکردن،
يان خوښندنه وهی
هه وال له کان.





ئاساييه كه ههست به نىگه رانى بكهى سه بارهت به وهى له شانشىنى
يه كگرتوو يان ولاتى ره سهنى خوڤتا پرووده دات.

ئه گهر له سه ره پل بيت، ئه وا ده توانى پښمايى نوپكراوهى حكومهت و
دامه زراوهى ته ندروستى نى شتمانى به زمانى خوڤت به دهست به پښنى له سه ر
مالپه رى (Doctors of the World):

www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

ههروه ها ده توانىت لپره زانىارى تاييهت به له ندهن به دهست به پښنى به
چه ندين زمان:

www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19/resources-and-services-your-language

هه رچوڤنپك بيت، كه مكر دنه وهى كارى گه رى زانىارى له راده به ده ر يارمه تىت
ده دا به باشى مپښيه وه.

پشوو يه ك بده له خوڤن دنه وه يان گوڤگرتن بو هه والى نه رښنى. دلنبا به وه له
سنوردار كردنى وه رگرتنى هه والى پروژانه چونكه زانىارى زور له وان هيه بيته
هوڤى گووشارى ده روونى و نى گه رانى.

۵- بچوولئ و پڙگای جیاواز بدؤزه وه بو مانه وه به چالاکی.





چالاک بوون گوشار کهم دهکاتوهه و یارمه تیمان ده دات باشر بخهوین.
ئه گهر ده ست ده گات به باخچه یه ک یان بو تو سه لامه ته که ماله وه جی
به یلیت بو راهینان، ئه وکات هه ندیک هه وای پاک وه رگره، برؤ بو پیاسه یان
راکردن.

ئه گهر چوونه دهره وه و سورانه وه ئاسان نه بوو یان بو تو نه ده گونجا،
به رده وام له ناوه وه ی مال بجولئ ئه وهنده جار یان ئه وهنده زور که ده توانیت.
رئیگای جیاواز بدوزه وه بو زیاد کردنی جوولئ و چالاکي جهسته یی بو
رؤژه که ت و هه ندیک له وانه بدوزه وه که زیاتر به که لک تو دین.

٦- یارمه تی به رده سته ئه گهر باش نه بی.





هه ندى كجارجار شته كان له وانويه زور سهخت ديار بن. پالپشتى بو ههر شتيك بهردهسته كه پيدا تيدهپهري، ئوميد ههيه و تو ته نيا نيت. ده توانى پهيوه ندى به پزيشكى گشتى خوٽ (پزيشكى خيزان) بكهى بو پالپشتى و ئاموژگارى له سهه به شيكى زور له كيشه كان له ناوياندا خواردنه وهى خواردنه وه كحوليه كان يان ههر ماددهيه كى تر. ئه گهر پزيشكى گشتيت نه بو، پهيوه ندى به پزيشكانى جيهان (Doctors of the World) بكه كه ده توانن يارمه تيت بدن بو دوزينه وهى پزيشكى گشتى له نزيك ئه شوينهى كه لى ده ژى:

0808 1647 686 (پهيوه ندى كردن بى به رامبه ره، دووشه ممه تا هه ينى 10ى به يانى تا 12ى نيوه رۆ).

ئه گهر ههست ده كهى كه پيوسته ده سته جى باسى كيشه كانت بكهى، پهيوه ندى بكه به دامه زراوهى ته ندروستى نيشتمانى 111

به داخه وه، ده كرى هه موو ئه و يارمه تيبه ي پيشكه ش ده كرىت به زمانى په سه نى خوٽ بهردهسته نه بيت به لام هيوادارين ئه م ريبه ره زانيارى به سووى تيدايت له سهه خزمه تگوزارويه كانى پالپشتى و ئه و شوينهى كه ده توانيت ئاموژگارى تيدا به دهسته ينى.

ئه م هيلى يارمه تيبه يانه بيه رامبه رن و نه ينيه كانت ده پاريزن :

Samaritans: پهيوه ندى بكه به 116 123 و خو به خشانى سه ماريتنه ز گوئ بو خه م و نيگه رانيه كانت ده گرن.

SHOUT: كورته نامه بنيره بو شاوت بى به رامبه ره به ژماره ي خزمه تگوزارى كورته نامه 85258 بو پالشتى له سهه ههر نيگه رانيه كى لايه نى سه لامه تى.

CRUSE: په یوه نډی بکه به 0808 808 1677 و خوږه خشې راهیټراو پالپشتی سؤزداري و نامؤزگاري پيشکهشي ههر که سيک ده که ن که داپران و له ده ستدانی ئەزیزانی کاری تیکردوو.

ئەگەر ههست به نا ئاسوده یی یان ناسه لاهه تی ده که ی به هوی که سیکی مالباته که ته وه و پیوستیت به پالپشتی یان نامؤزگاري هه یه، په یوه نډی بکه به: هیلی نامؤزگاري ئافره تانی ئاسوده (Solace Women) به ژماره ی *advice@solacewomensaid.org* 0808 802 5565 یان ئیمه یلی *org*، یان په یوه نډی بکه به هیلی نامؤزگاري ریزگرتنی پیاوان (Respect Men) به ژماره ی 0808 801 0327 یان ئیمه یلی *info@mensadvice.org.uk*

ئەگەر توو په نابهری له ناو شانیشینی یه کگرتوودا و پالپشتی یان نامؤزگاري ت پیوسته، ده توانی خزمه تگوزاریه ناو خوئییه کان بدؤزیه وه له

www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

ئەگەر توو داواکاری په نابهریت له شانیشینی یه کگرتوو و پالپشتی یان نامؤزگاري ت پیوسته، په یوه نډی بکه به یارمه تی کوچبه ران (Migrant Help) به ژماره ی 0808 8010 503 یان سهردانی ئەمه بکه:

www.migranthelpuk.org

سەبارەت بە ئىمە...

پزىشكانى جىهان لە شانشىنى يەگرتوو (Doctors of the World UK) دامەزراوہیەكى خىرخوازیی پزىشكیە كە كلینیکىك لە رۆژھەلاتى لەندەن بەرپۆه دەبات و لە برى نەخۆشەكان لە بەریتانیا پالپشتى دەستگەيشتنى سەلامەت و یەكسان بۆ چاودىرى تەندروستى دەكات. كارى ئىمە تىشك دەخاتە سەر خەلكە داپراوہكان وەك كۆچبەرە بىنەواكان، كرێكارانى سېكس و ئەو كەسانەى كە ناوئىشانىكى جىگىریان نىيە.

www.doctorsoftheworld.org.uk

(Thrive LDN) ھەماھەنگیەكە لە نىوان دامەزراوہى تەندروستى نىشتمانى لەندەن، خزمەتگوزاریە گشتیەكان، سەرۆكى شارەوانى لەندەن، ئەنجومەنەكان، و خىرخوازییەكان بۆ برەو دان بە تەندروستى دەروونى باشتەر بۆ ھەمووان. ئىمە كار دەكەین لەگەڵ چەندین ھاوبەش و كەس تا وابكەین لەندەن زیاتر سەبارەت بە تەندروستى و سەلامەتى دەروونى لە گەرەكەكانمان، لەناو خىزانەكەمان و كۆمەلەى ھاورىكان و لەسەر كار. بىر بكاتەو و قسە بكات.

www.thriveldn.co.uk

سەرۆكى شارەوانى لەندەن بەرپرسە لەوہى لەندەن بكاتە شوئىكى باشتەر بۆ ھەموو ئەوانەى كە سەردانى شارەكە دەكەن، تىیدا دەژین یان كارى تىدا دەكەن. لەماوہى پەتای قايرۆسى كۆرۆنادا، زۆر گرنگە كە چاودىرى لایەنى سەلامەتى جەستەى و دەروونى خۆمان بكەین.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether