

پیشان دهري و زانياري بـوـ كـهـ سـوكـار

ئاگـدارـي و زـانـيـاري بـوـ تـوـ كـهـ كـهـ سـوـ خـزـمـتـ توـوـشـىـ نـهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـىـ بـوـوـهـ

زانـيـاريـكـانـيـ ئـهـمـ پـيـشـانـدـهـرـهـ ئـاـگـداـرـتـ دـهـ كـاتـهـوـهـ نـيـشـانـهـ كـانـيـ نـهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـىـ چـيهـ وـاـتـهـ كـيـشـهـ كـانـيـ پـهـ شـيـيـوـيـ دـهـ روـونـىـ چـونـنـ.

هـهـ روـهـهـ باـشـتـرهـ بـزاـنـيـ چـونـ دـهـ توـانـيـ لـهـ كـاتـيـكـ دـاـ كـهـ كـهـ سـوـ خـزـمـتـ توـوـشـىـ نـهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـىـ دـهـ بـيـتـ يـانـكـهـ توـوـشـىـ دـوـ دـلـيـ بـوـوـهـ كـيـشـهـ دـهـ روـونـىـ هـهـ يـاهـمـهـقـيـ وـهـ رـگـرـيـ.

كـوـتاـيـ ئـهـمـ پـيـشـانـدـهـرـهـ زـانـيـاريـ گـرـينـگـيـ پـهـ يـوهـنـديـكـانـيـ تـيـدـايـهـ.

ناـوهـهـرـؤـكـ:

1. نـيـشـانـهـ كـانـيـ پـهـ شـيـيـوـيـ وـ نـهـ خـوـشـيـهـ دـهـ روـونـيـكـانـ

نهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـىـ چـيهـ؟

بـوـ توـوـشـىـ نـهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـىـ دـهـ بـيـنـ؟

بـهـمـ شـيـواـزـهـ دـهـ توـانـيـ يـاهـمـهـقـيـ دـهـرىـ بـارـيـ تـهـنـدـرـوـوـسـتـ دـهـ روـونـىـ خـوـتـ بـيـتـ

2. زـانـيـاريـ بـوـ تـوـ

چـيـ روـودـهـدـاـ ئـهـوـ كـاتـهـيـ كـهـ سـوـ خـزـمـ توـوـشـىـ نـهـ خـوـشـىـ دـهـ بـيـتـ

ئـاـواـ باـشـتـرـ چـاـوـدـيـرـيـ مـاـنـاـوهـهـ خـوـتـ دـهـ بـيـ

لـهـ كـوـيـ يـاهـمـهـقـيـ وـ پـشـتـگـرـيـ وـهـ رـگـرـيـ

1. نـيـشـانـهـ كـانـيـ پـهـ شـيـيـوـيـ وـ نـهـ خـوـشـيـهـ دـهـ روـونـيـكـانـ

نهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـىـ چـيهـ؟

نهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـىـ مـرـوـفـ هـهـ مـانـ پـهـ شـيـيـوـيـ عـهـ قـلـهـ.ـ كـاتـيـكـ كـهـ مـرـوـفـ توـوـشـىـ كـيـشـهـ لـهـ تـهـنـدـرـوـوـسـتـ دـهـ روـونـىـ دـهـ بـيـتـ بـهـ شـيـواـزـيـكـ

نـاـگـوـونـجـاـوـ هـهـ سـتـوـوـ كـهـوـتـ دـهـ كـاتـ.ـ لـهـ خـوـيـداـ هـهـ سـتـ بـهـ نـاـخـوـشـىـ دـهـ كـاتـ وـ بـهـ رـدـهـوـامـ خـهـ مـبـارـ يـانـكـهـ دـلـتـهـنـگـهـ.ـ وـاـتـهـ ئـهـوـ لـهـ بـارـيـ

دـهـ روـونـىـ شـكاـوـهـتـهـوـهـ.ـ بـوـنـمـوـونـهـ دـهـ توـانـيـنـ باـسـيـ خـهـ مـؤـكـيـ،ـ كـيـشـهـ دـهـ روـونـىـ دـوـوـانـهـ بـوـوـنـىـ كـهـ سـيـيـقـيـ وـ شـيـزـوـفـرـيـنـيـاـ.

كـهـ سـتـيـكـ كـهـ نـهـ خـوـشـهـ نـيـشـانـهـيـ سـايـكـولـوـجيـكـيـ لـهـ خـوـيـ دـهـ بـهـرـيـ.ـ ئـهـوـ نـيـشـانـانـهـ ئـاـگـداـرـيـ نـهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـيـمانـ دـهـ كـاتـهـوـهـ.ـ بـوـ نـمـوـونـهـ

دـلـهـ رـاوـيـ وـ تـوقـيـنـ نـيـشـانـهـيـ نـهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـيـهـ كـهـ دـهـ توـانـيـ بـيـتـهـ هـوـيـ كـيـشـهـيـ جـسـمـيـ وـهـ كـوـوـ سـهـرـ هـيـيـشـهـ وـ زـگـ هـيـيـشـهـ.

مـرـوـفـ هـهـ روـهـهـ دـهـ توـانـيـنـ نـيـشـانـهـيـ سـايـكـولـوـجيـكـيـ هـهـبـيـ وـ توـوـشـىـ نـهـ خـوـشـىـ دـهـ روـونـىـ بـوـوـنـىـ بـهـ لـامـ تـاكـوـوـ ئـهـ وـ كـاتـهـ نـهـ خـوـشـيـهـ كـهـيـ بـوـ دـيـارـ

نـهـ كـراـبـيـتـ.ـ مـهـبـهـسـتـ لـهـ دـيـارـ كـرـدـنـيـ نـهـ خـوـشـىـ ئـهـ وـهـيـهـ كـهـ بـزـيـشـكـ پـشـكـنـيـنـيـ ئـهـوـ كـهـ سـهـ بـارـهـتـ بـهـ وـ كـيـشـهـيـهـ نـهـ كـرـدـبـيـتـ وـ نـاوـيـ

نـهـ خـوـشـيـكـهـ دـيـارـ نـهـ كـرـدـبـيـتـ.

پیویست ناکا که له زانینى نەخۆشىه كەسى بىرسىن. زۇر كەس هەن كە دوواى ئەوهى زانيان كە ئەو كىشەيە نىشانەي چىه و ناوى ئەو نەخۆشىه چىه، هەست بە ئازامى دەكەن. ھەروەها ديار بۇونى نەخۆشىه كە يارمەتىدەرى ئەوكەسەي دەبىت كە خزمەتگۈزاري پیویست وەرگىزى.

چاوهدىرى لە نەخۆش پېشکىش دەكىت و زۇر نەخۆشى چارەسەريان ھەيە. ژيان ھەروەها دەتوانى باش بىت و بە خۆشى بەرىۋە بچىت گەرچى تۇوشى نەخۆشى دەررۇنى بىن.

بۇ تۇوشى نەخۆشى دەررۇنى دەبىن؟

ھەر كەسىك دەتوانى تۇوشى نەخۆشى دەررۇنى بىت. توش بۇون بە نەخۆشى دەررۇنى خەتاي كەس نىيە و پیویست ناکا شەرمەزار بىن. ئەو شۇينەي تىدا ئەزىز، بە چى جۇر ئەزىز ھەروەها ژەنەتىك دەوريان ھەيە لەوهى توشى نەخۆشى بىن.

مرۆف دەتوانى لە قۇناغىك لەزىان، تۇوش ئەو قەيرانە بىت. ھەروەها پېوهندىكاني نىئومۇرۇقابەتى و قەلەغۇ دەتوانى ھۆى ئەو بىت.

نەخۆشى دەررۇنى ھەروەها بۇي ھەيە لە لايىن خزمایتى و ژەنەتىك بىت. ئەگەر دايىكە گەورە و باوکە گەورە نەخۆشى دەررۇنیان بىت بۇي ھەيە لە ھەمان بىنەمالە نەھەيان تۇوشى ھەمان نەخۆشى بىت.

مرۆف ھەروەها بۇي ھەيە لە بەكار ھىتىنلى زۇرى دەرمانە ھۆشىبەرە كان و ئارەق، تۇوشى نەخۆشى بىت.

بە گىشى وا دىارە زۇرتىر قۇناغە كانى ناخۆشى ژيان و ژەنەتىك ھۆى ئەم نەخۆشىه. نىشانە كانى ئەم نەخۆشىه لە ھەر كەسە جىوازە ھەوانىيە نەخۆشىه كە زۇر زۇو پەلە بىستىنى يانكۈو بە هيىدى. ئەو كاتە كە مرۆف نەخۆش دەبىت باشتە بىر لەوهى بىكانەوە ھۆى نەخۆشىه كە چىه و چۈن دەتوانە چارەسەرى بىات. كەسووکار دەتوانى لەم كاتە دا پېشتىرى لە نەخۆشە كە بىات.

بەم شىۋازانە دەتوانى يارمەتىدەرى بارى دەررۇنىت بىت

- بە رادەي پیویست بەھەسىۋە
- بە باشى بخۇ
- وەرزىش بىكە
- پشۇو وەرگە
- لە گەل كەسووکارىت و تۇووپۇز بىكە

۲. زانىارى بۇ تو

چى روودەدا ئەو كاتەي كەسو خزم تۇوشى نەخۆشى دەبىت؟

نەخۆشى دەررۇنى كارىگەرى دەخاتە سەر ژيان نەخۆشە كە و ھەروەها لە سەر ژيان كاسووکارى نەخۆشە كە. ئەو كاتەي كەسووکارت نەخۆش دەبىت، ژيانىتىت گۇرانى بەسەردا دېت. مەبەست لە كەسووکار، كەسىك لە بىنەمالەت تو، خىزى تو يان دۆستى تو. ئەگەر كەسىك لە بىنەمالەت تۇوشى نەخۆشى دەررۇنى بىت، قەيران دەكەوتىتە ناو ھەموو بىنەمالە كە. باشتە وايى زۇر بە ئاشكرا، بە منالە كان بلىن كە نەخۆشى دەررۇنى چىه و چۈن كارىگەرى دەخاتە سەر ژيان منالە كان. ئەوھەشتان دەبىت لە بەر چاۋ بىت كە منالە كان چەندىان تەمەنە و چەندە تىدەگەن.

نەخۆشى كەسووکار دەتوانى تۇوشى ھەستى جۇراوجۇرمان بىات. بۇ نمۇونە لەو ھەستانە خەم، دەر راوكە، نائۇمىدى، خەتابارى و تۈورەپى و يان شەرمەسارىيە. ھەروەها بۇي ھەيە زۇر ماندوو بىن، بەلام ئەگەر ئەوكاتە تىبگەين ئەم بۆچۈونانە زۇر ئاسايىيە لە كاتى قەيراندا ھەست بە ئازامى دەكەين. ھەوانىيە را ھاتن بەم بارزو دۆخە كاتىكى زۇر بخاۋىتىن. ھەوانىيە بۇ تو و بۇ كەسووکارى نەخۆشە كە ئەو زانىارىيە بە سوود بىت سەبارەت بەوهى كە لە كاتى قەيران چى رووى دەدات.

دۇواتر بەردەوام بە لە خوتىندەوهى قۇناغە كانى كاتى قەيران. ئەم قۇناغانە بىرىتىن لە ٤ بەش كە بۇ ھەموو كەس وەكۈو يەك نىيە. لەھەوانىيە درېڭىز يان كورت بۇونى ئەم قۇناغانە جىتىوازىياتەن بىت و لە سەر نوى دوپات بىنەوە

۱. قۇناغى شۆك

كەشتىكى ناخوش رwoo دهدا، مروقق سەرەتا لە شۆك دا ئەو بە تەواوى تىنەگە يىشتووه چى رووى داوه. مروقق لەوانەيە هەبەسابى و زور ئاكىيۇ بىت يان بە تەواوى بېبىيىزى داکەوت بىت.

لەوانەيە دل زۆر بە تۈوندىلىيەت و زگ بىيىشىت. شۆك بە گشتى لەوانەيە چەند رۆزىكى بەرداوام بىت. لە كاتى شۆك، مروقق لەوانەيە پېيىسىتى بىت بە يارمەتى لە كارروو بارى ئاسايى ژيان وەككoo خواردن سازكىرىن يا چۈون بۆ بازا.

۲. قۇناغى كاردانەوە

ھەست و سۆزى مروقق لە قۇناغى كاردانەوە زۆر بە هيڭە. بە گشتى سەرەتا مروقق ددانى پى ناھىيەن كە كەسووکارى نەخۇشە. ئەو لەوانەيە بىر كاتەوە بۆ كەسووکارى تۈوشى نەخۇش بۇوه وھەست بە ترس، خەم ياختابارى بىكەت. ئەم قۇناغە بۆيى ھەيە تا چەند مانگان بخاۋىيەن. ئەو كاتە گىرىنگە كە لە گەل يە كە كەقسە بىكەت كە چى رووى داوه و چى ھەستىكى ھەيە.

۳. قۇناغى چارە كىرىن

لە قۇناغى چارە كىرىن، مروقق ددانى پىادەنە كە چى رووى داوه. ئەو تىدەگا بارروو دۆخە كە چۈنھە دەتۋانى سەبارەت بەم. قسە بىكەت ئەو بۆيى ئاسايى دەبىت باوەر بەھەي بىكەت كەسووکارى نەخۇشى دەرروونى ھەيە. دلتنىگىكە لە كەمى دەدا. دەتۋانى بىر لە داھاتتوو بىكەت. ئەو تىدەگات نەخۇشى كەسووکارى چۈن كارىگەری دەخات سەر ئايىندە.

۴. قۇناغى نىشان كىرىن لەنۇي داھاتتوو

لەم قۇناغە، نەخۇشى دەرروونى كەسووکار بەشىكە لە ژيانى ئاسايى. نەخۇشىيە كە لا ناچىت بەلام وەككoo سەرەتا، ھەستە ناخوشىيە كە بەھىز نىيە. مروقق تىدەگات كە گەرجى كەسووکارى تۈوشى نەخۇشى بۇوه، ژيان بەرداوامە. بە گشتى مروقق هيڭزوو ئۆمىد وەردە گەرە ئەوكاتەيى لە گەل كەسىك كە بارروو دۆخى وەككoo خۇي ھەبىت قسە بىكەت.

ئاوا باشتىر چاودىرىي ماناوهى خۆت دەبى

وا باشه و شتىكى سروشىتىيە كە داخوازى يارمەتىدا بە كەسووکارى نەخۇشتى بىت. لە گەل ئەمەشدا لەپىرت بىت كە بارروو دۆخە كە بۆ تۆش دژوارە.

ئاگادارى تەندىرۇسى خۆت بە پېيىسىت ناكات هەلگرى ھەممو شتىكى بى. تو بە تەنبا بەرپىيارىيەتى كەسوو كارە كەت لە سەر نىيە. ئاگادارى خۆت بە كە تۈوشى ماندووبى و دلەراوکە زۆر نەبىت دەنا تۆش نەخۇش دەكەويت. دووازى بخۇينەوە چى يارمەتى ئەوهى دەدا باشتىر چاودىرىي ماناوهى خۆت بىت و بارروو دۆخى نەخۇشە كە تىبىگەي. ھەرودە ئەو. بەشەش بخۇينەوە كە لە كوى دەتۋانى يارمەتى وەرگرىت

زانیاری یارمه تیده ره

گهريجي ده تهه ويت یارمه تیده ره نه خوشه که بيت، لهوانه يه ئه و نه يهه ويت یارمه تيت ل و هرگري. به گشتي كه ستيک تووشى نه خوشى ده روونى بوروه، سرهتا تيناگا ياكوو ددانى پيداناهينى كه كه نه خوشه. ئه و بوي هه يه تووره بيت كاتيک كه بتنهه وي یارمه ت ده بى گشتي زانیاري دروست، یارمه ت ده ره كه كه سى نه خوش یارمه ت و هرگري. بو نموونه لهم جوړه زانیاري، کومه لگه کانى فين فامي پيشكىش ده كهن. زانیاري زياتر له ټوتاي ئه و پيشاندله ره ئاماره پي کراوه.

لانیاري Mielenterveystalo لapehri نه خوشه تيه که زانیاري تيدا يه سه بارهت به كيشه ده روونىكان و شيوازى چاره سه رکدنيان نيشانى ئه و لاپاره ئه ويه: www.mielenterveystalo.fi

به تهنيا مەمنىنه وە

له كاتيک دا که كه سووکارت تووشى كيشه ده روونى بوروه، باشه بزاني که به تهنيا نيت. له گهلى ئيمه سه بارهت به بارودو خى. خوت قسان بکه. له گهلى كه سانى تر که كه سووکاري نه خوشى ده روونيان هه يه قسه بکه تاكوو پشتگري و زانیاري و هرگري

ئامؤرگاري بو تو

- به تهنيا مەمنىنه وە
- سه بارهت به نه خوشيه که زانیاري كوكه وە
- هۆشت له خوت بيت که بارودو خوت باش بيت
- داواي یارمه ت له كه سانى هاوئه زموون بکه وە کوو کومه لگه ي فين فامي
- بو نموونه ده توانى یارمه ت و هرگري له ده رمانگى تهندرووستي ياكوو تەلېقۇنى قەيران

له کوي یارمه ت و پشتگري و هرددگري؟

فين فامي کومه لگه يه که یارمه تيت دهدا له همه موو جوړه کيشه ده روونى كه سووکارت. كه سووکاري نه خوشى ده روونى مروقىيکه که كه سووکاري نيشانه ي پەشيوى هه يه ياكوو دله خورپىه که سه بارهت به بارى تهندرووستي ده روونى كه سووکاري. پيشه گه ره کانى فين فامي یارمه تيده ره تون. فين فامي له زور شوقۇنى فينلاندىا كار ده كات. گرينگتري كاري فين فامي پيشكىش كردى یارمه ت هاوئه زموونى. مە به سلت له یارماتى هاوئه زموونى ئوهىيە که كه سانىك که له همان بارودو خ دابوون ده توانن ئه زموونى خويان دابەش كهن له گهلى خەلکى تر و پشتگري يه كتر بن. زور كەس بە گوي دان بە بير و هەستى كه سانى هاوئه زموونى وە کوو خوي یارمه ت و هرددگرن.

له فين فامي بو نموونه لهم جوړه یارمه تيانه و هرددگري:

- کيشه ي تهندرووستي ده روونى
- چاره سه ر كردى كيشه ده روونىكان
- دلنىابى کومه لايەتى
- یارمه ت بو نه خوشە كەو كه سووکاري

فين فامي ئه و خزمە تگوزاريانه پيشكىش ده كات:

- زانیاري و ئامؤرگاري
- یارمه ت هاوئه زموونى
- گرووبى تووپىز
- پولى فيريبون
- چالاکى كاتى ئازاد
- چالاکى خوبە خشى

ئەم چالاکيانه بەلاشن. ئەگەر لەمەبەدەر بىت بە جىواز ئاگادارى دەر دەبرىن. سەبارەت بەم چالاکيانه دەتوانى لە لايپەرەي

ياکوو لە فىن فامى ناوجەپى كان زانىارى زىاتر وەرگرى www.finfami.fi

ھەروەھا سەبارەت بە كۆمەلگە ناوجەپىكانيش زانىارى زىاتر ھەيە لە www.finfami.fi/jasenyhdistykset

فىن فامى يارمەتىدەرى تۆيە. ئەگەر پرسىيارىكت ھەيە سەبارەت بە باروودۇخى خۇت ياكەسۇوکارت، دەتوانى ھەمووكاتىك پەيوەندىيمان

لە گەل بىكەي. ھەمو قىسە كىردىنكان لە گەل ئىمە لە فىن فامى بە شاراوهپى دەمىنەتەوە.

زانىارى. پېشتىگرى. ئۆمىد. ھاۋىيى

لەو پېشاندەرە بۇ تۆ كە كەسۇوکارت تۈوشى نەخۇشى دەررۇونى بۇوە بە زمانىيى ئاسان سەبارەت بە كىشە دەررۇونىكان وېشتىگرىكان زانىارى وەرده گىرى.

پەيوەندىيمان لە گەل بىگە بە:

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami

Meritullinkatu 4 B 10 00170 Helsinki

050 464 2739 تەلەفۇن: info@finfami.fi ئىمەيل: www.finfami.fi

زانىارى فىن فامى ناوجەپىكان لە ئەنتەرنەت دا لەو مالپەرە دا:

www.finfami.fi/jasenyhdistykset

زەق كراوه كان:

ژيان دەتوانى باش بىت و بە خۇشى بەرىيە بچىت گەرجى تۈوشى نەخۇشى دەررۇونى بىن.

تۈش بۇون بە نەخۇشى دەررۇونى خەتاي كەس نىيە و پىويىست ناكاشەرمەزار بىن.

ئۇكانەي كەسىك نەخۇش دەبىت، ژيانى زۇر كەسى تىريش گۈرانى بەسەرا دىت.

گەرجى كەسىكىمان نەخۇشە، ژيان بەردەواامە.

ئاگات لە خۇت بىت تا بەتوانى ئاگات لە كەسۇوکارت بىت.

تۆ بە تەنبا نىيت. سەبارەت بە باروودۇخت لە گەل كەسانى تر قىسە بىكە و داواى يارمەتىيان لى بىكە.

فىن فامى پېشتىگىت لى دەكا، زانىارى و ئۆمىدت پى دەدا و يارمەتىت دەدا لە ھەمو جۆرە كىشەي دەررۇونى كەسۇوکارت.