(Kurdi-Sorani)

اتەنیایی

نەبوونی پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و تەنیایی، وزە و توانای لەبیرمانی مرۆڤ لاواز دەکەن (زەینکوێری پەرەپێدەدەن).

مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و پێویستییەکی سرووشتیە، کە ئەندامی کۆمەڵگە یان کۆمەڵەیەک بێ. گرینگبوون و بە بایەخبوونی مرۆڤ بۆ مرۆڤەکانی دەوروبەری پرسێکی پڕبایەخە. ئێمە پێویستمان بە یەکێکە، کە لە سەر بابەتە گرینگەکان قسەی بۆ بکەین. رەنگە مرۆڤ دۆستی زۆری هەبن، بەڵام هەست بە تەنیایی بکات. هەستی تەنیایی، رەنگە کورتماوە یان درێژخایەن بێ. رەنگە مرۆڤە لاو و هەروەها بەساڵداچووەکانیش لە چنگی تەنیاییدا بناڵێنن. ئەگەرچی تەنیایی دیاردەیەکی گشتییە، بەڵام قسەکردن لە سەر ئەو بابەتە کارێکی ئاسان نییە.

پچڕانی هەوداکانی بیرتیژیی ودەرکەوتنی زەینکوێری

بیرتیژیی و لەسەر هەستبوونی زەین، لە نەبوونی پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا خێراتر و بە پەلەتر لە دۆخی ئاسایی لاواز دەبن. مەزەندە دەکرێت، کە تەنیایی تووشبوون بە نەخۆشی لەبیرچوونەوە زیاتر بکات. قسەکردن و گۆڕینەوەی بیروڕا و هەروەها پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لە ئاستێکی مامناوەندیدا بۆ مرۆڤ بە سوودن. ئەوان، سڵامەتی مێشک پەرەپێدەدەن، توانای لەبیرمانی مرۆڤ و بیرتیژی و هەروەها کۆکردنەوەی وشیاری زیاتر دەکەن.

رەنگە ئەو فاکتەرانەی خوارەوە سەرچاوە و ماکەی تەنیایی بن

ئەگەر هەست بە تەنیایی دەکەیت و خوازیاریت لە گەڵ کەسێکدا قسە بکەی، پێوەندی بە ژمارەی تەلەفوونێک بگرە، کە تایبەت بە قەیرانەکانە و پانتایی وڵات دادەپۆشێ . ئەو خزمەتگوزارییە بەخۆڕاییە (پارەی ناوێ) و نرخی بەکارهێنانی تەلەفوون بە گوێرەی شیرکەتەکانە

ئەگەر لە بارودۆخێکی دژوار و کوتوپڕدای، پێوەندی بەژمارە تەلەفوونی (112)بکە، کە تایبەت بە کاتی قەیران و تەنگانەیە

ئەگەر خوازیاری پەیداکردنی دۆست و هاوڕێیت، پێوەندی بە خاچی سوور فینلەند و بەشی رایەڵکەی دۆستایەتی بکە، کە لینکەی ئەمەیە
WWW.PUNAINENRISTI.FI /HAE-TUKEA-JA-APUA/YKSINAISYYTEEN

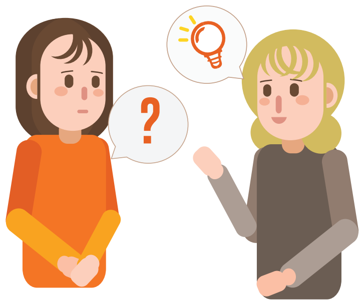
بۆ رزگاربوون له‌ ته‌نیایی پێوه‌ندی به‌ كوێوه‌ ده‌كرێ؟

چالاكی و هه‌ڵسووڕان بۆ سلامه‌تی مرۆڤ گرینگن. هیچ كه‌سێك به‌ نوێنه‌رایه‌تی تۆ ناتوانێ، كه‌ ئه‌و ئه‌ركه‌ت بۆ راپه‌ڕێنێ. هه‌رچه‌نده‌ هه‌ست به‌ غه‌واره‌بوون یان نامۆبوون ده‌كه‌ی، باشتره‌ كه‌ چالاك بی. بزانه‌ ، كه‌ ئاسانترین رێگا بۆ تۆ به‌ مه‌به‌ستی پێوه‌ندیگرتن به‌ خه‌ڵكه‌وه‌ چییه‌ – قسه‌كردن، كاركردنی له‌ گه‌ڵ خه‌ڵكی دیكه‌ یان مێدیای كۆمه‌ڵایه‌تی؟

مرۆڤ جاروبار پێویستی به‌ ته‌نیا بوونه‌، به‌ڵام ئه‌گه‌ر هه‌ست به‌ ته‌نیایی درێژخایه‌ن ده‌كه‌ی، ئه‌و خاڵانه‌ی خواره‌وه‌ له‌به‌رچاو بگره‌ یان تاقیكه‌وه‌ :

ئازا و به‌جه‌رگ به‌

ئه‌گه‌ر شه‌رمن و نادڵنیایت، نیگه‌ران مه‌به‌. باوه‌ڕ و متمانه‌ت به‌خۆت هه‌بێ و دڵنیابه‌، كه‌ هیچ لاوازیی و كه‌موكوڕییه‌كه‌ت نییه‌. به‌شێك له‌ مرۆڤه‌كان له‌ بارودۆخ و قۆناخه‌ تازه‌كاندا ناجێگرن



ئازایانه‌ پرسیار له‌ خه‌ڵك بكه‌، كه‌ چۆن و له‌ كوێ ده‌توانیت له‌ گه‌ڵ مرۆڤه‌كان ئاشنا بیت. له‌و پێوه‌ندییه‌دا ده‌توانیت پرسیار له‌ مامۆستا، جیران و هه‌روه‌ها ئه‌و مرۆڤانه‌ بكه‌یت، كه‌ رۆژانه‌ وێڕای ئه‌وان كاته‌كانت تێپه‌ڕده‌كه‌ی

سه‌رقاڵی خوێندن و فێربوون به‌

له‌ رێگای خوێندنه‌وه‌ی كتێب و رۆژنامه‌ زمانی فینله‌ندی بخوێنه‌ - چالاكانه‌ سه‌ردانی كتێبخانه‌ بكه‌ و له‌ كاتی پێویستدا داوای یارمه‌تی بكه‌

به‌دوای دۆزینه‌وه‌ی شوێنی خوێندندا بگه‌ڕێ و له‌ ناوه‌نده‌ نیشتمانییه‌كانی فێربوون، بابه‌ت و وانه‌ی دڵخواز بخوێنه‌. له‌ ناوه‌نده‌ نیشتمانییه‌كان وانه‌ و بابه‌تی جۆراوجۆر و به‌ سوودی وه‌كوو كاری ده‌ستی، زمان، وه‌رزش، مۆسیقا، كامپیۆتێر و هتد هه‌یه‌

فێری زمان به‌، كه‌ دۆزینه‌وه‌ی دۆست و هه‌روه‌ها چۆنیه‌تی به‌سه‌ربردنی كاره‌كان ئاسانتر ده‌كات

گه‌شبین و ئه‌رێنینی به‌

هه‌وڵبده‌ به‌ شێوه‌یه‌كی ئه‌رێنی یان پۆزێتیڤ له‌ رووداو و بابه‌ته‌كان بڕوانی. ئه‌گه‌رچی زمان له‌ ئاستێكی باشدا نازانی یان له‌ كارێكدا شاره‌زا نیت، به‌ڵام هه‌ڵسوور و چالاكانه‌ تێبكۆشه‌. كاتێك گه‌شبین و چالاكانه‌ تێده‌كۆشیت، مرۆڤه‌كانی ده‌وروبه‌رت زیاتر سه‌رنج و بایه‌خت پێده‌ده‌ن

له‌ گه‌ڵ كۆمه‌ڵه‌ و رێكخراوه‌ خۆبه‌خشه‌كاندا كار بكه‌

ده‌توانیت گرووپی هاوشان و هاوتا، له‌ كۆمه‌ڵه‌ و رێكخراوه‌كاندا بدۆزیه‌وه‌ (بۆوێنه‌، خاچی سوور)

پێوه‌نده‌ به‌و كۆمه‌ڵه‌ و ناوه‌نده‌ ئایینیانه‌ بگره‌، كه‌ یارمه‌تی و چالاكی به‌ بێ له‌به‌رچاوگرتنی هاووڵاتیه‌تیی و ئایین پێشكه‌ش ده‌كه‌ن.

كۆمه‌ڵه‌یه‌كی خۆبه‌خش بدۆزه‌وه‌، كه‌ ده‌توانیت له‌وێدا كاری خۆبه‌خش راپه‌ڕێنی.

زانیاری به‌كه‌ڵك

ئه‌گه‌ربه‌ چه‌ند زمانی جیاواز پێویستت به‌ زانیاری له‌ سه‌ر خه‌مۆكی یان دڵه‌ڕاوكه‌ی قۆناخی دوای هه‌ژان و شڵه‌ژانه‌، سه‌ردانی ئه‌و لینكانه‌ی خواره‌وه‌ بكه‌ :
www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html

كۆچبه‌ره‌كان به‌ مه‌به‌ستی راوێژ و وه‌رگرتنی رێنوێنی، له‌ سه‌ر پرسه‌كانی گرێدراو به‌ بنه‌ماڵه‌ و كار ده‌توانن، سه‌ردانی ئه‌و لینكه‌ بكه‌ن :
www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/

سه‌رچاوه‌كان :
*www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elämän-kriiseihin
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/ , http://mtkl.fi/in-english
www.punainenristi.fi; www.vaestoliitto.fi; www.nyyti.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com

MEMONI-PROJEKTI
MONIKULTTUURINEN MUISTI 2016- 2019

Salon Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA