

اتھنیاںی

نهبوونی پیووندیبه کومه لایه تیبه کان و تهنجیایی، وزه و توانایی لهبیرمانی مروّف لاواز دهکن (زهینکویزی پهر پیووندی).

مرۆڤ بونهوریکی کومەلایتیه و پیویستیه کی سرووشته، که ئەندامى کومەلگە يان کومەلیهک بى. گرینگبۇن و بە بايەخۇونى مرۆڤ بۇ مرۆڤەكانى دەرۋەھرى پىرسىكى پېرىاھە. ئىمە پیویستمان بە يەكىكە، كە لە سەر باپەتە گرینگەكان قىسىه بۇ بىكەن. رەنگە مرۆڤ دۆستى زۆرى هەم، بەلام ھىست بە تەنبىابى بکات. ھەستى تەنبىابى، رەنگە كورتامواه يان درىزخايمىن بى. رەنگە مرۆڤە لاو و ھەرۋەها بەسالاداچو و مەكتاش لە چىنگى تەفيایيدا بىتلائىنن. ئەگەر چى تەنبىابى دىياردىمەكى گىشتىيە، بەلام قىسىكىن لە سەر ئەپەتە كارىزىكى ئاسان نىبە.



پچرانی هموداکانی بیرتیزی و ده رکه و تنی زهینکویری

بیرتیزی و لسمر هستبوونی زمین، له نهبوونی پیووندیه کومه‌لایتیبه‌کاندا خیراتر و به پلهتر له دوخی ئاسایی لاواز دەبن. مەزەنده دەگریت، كە تەنیاپی تووشۇون بە نەخۆشى لمېرىچۇونەوە زیاتر بکات. قىسەکردن و گۆرىنەوە بىرپورا و ھەروەھا پیووندیبە کومه‌لایتیبه‌کان له ئاستىكى مامنانووندىدا بۇ مەرۆف بە سوودن. ئەوان، سلامەتى مىشىك پەرپىنەدەن، توانى لەمېرىمانى مەرۆف و بيرتیزی و ھەروەھا كۆركىدنەوەي و شىيارى زیاتر دەكمەن.

رنهنگه ئەو فاكته رانەي خواره و سەرچاوه و
ماكەي تەنپايانى بن



بی رهگ و ریشهبوون- هستی
اگرینهدا رو ابوبون به هیچ ناوهند و
شوینیک، هیچ شوینیک به مالی
خوی نازانیت و نارام ناگری



نهگمر هست به تهنياي دهكميٽ و خوازياريٽ له گمٽ كمسٽكدا قسه بکهٽ، پيوهندی به ژمارهٽ تلهفوننيک بگره، که تایيهٽ به قصیر انهكانه و پانتايي و لات دادهبوشی. ئهو خزمەتگوزاريٽ بخورايىه (پارهٽ ناوى) و نرخى بهكارهنىانى تلهفونون به گوئريٽ شيركەتكانه

نهگمر له بار و دو خنکی دژوار و کوتور دای، بنه هندی بهزاره تعلیم‌فونی (112) بکه، که تابیت به کاتی قمیران و تمنگانه هی

نهگر خوازیاری پیداکردنی دوست و هاویریت، پیوهنده به خاچی سورور فینلهند و بهشی رایتلکهی دوستاییتی بکه، که لینکهی نهمایه WWW.PUNAINENRISTI.FI/HAE-TUKEA-JA-APUA/YKSTINAISYYTEEN

بۇ رزگار بۇن لە تەنیابى پېوەندى بە كۆيۈھ دەكرى ؟

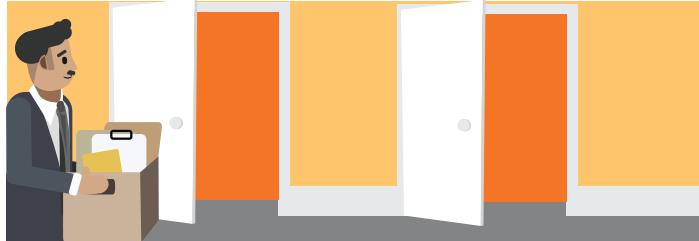
چالاکى و ھەلسوران بۇ سلامەتى مەرۆف گىرىنگەن. ھىچ كەسنىك بە نوينەرايىتى تو ناتوانى، كە ئەم ئەركەت بۇ راپېرىيىنى. ھەرچەندە ھەست بە غەواربۇون يان نامۇبۇون دەكەى، باشترە كە چالاک بى. بىانە ، كە ئاسانلىرىن رىيگا بۇ تو بە مەبەستى پېوەندىگەرن بە خەلکەمە چىيە - قىسەكىرىن، كاركىرىنى لە گەل خەلکى دېكە يان مەنبىيەتى كۆمەلە ئەيتى ؟

مەرۆف جاروبار پېوەستى بە تەنیابى بۇونە، بەلام ئەڭمەر ھەست بە تەنیابى درېزخايىن دەكەى، ئەم خالانە خوارەوە لمبەرچاو بىگە يان تاقىقىمۇ :

ئازا و بەجمەرگ بە



ئازايانە پرسىيار لە خەلک بىكە،
كە چۈن و لە كۈي دەتوانىت لە
كەل مەرۆفەكان ناشنا بىت. لەم
پېوەندىيەدا دەتوانىت پرسىyar لە
مامۆستا، جىران و ھەروەھا
ئەم مەرۆفانە بىكەت، كە رۆژانە
ۋېرىاي ئەوان كاتەكانىت
تىپەردىكەمى



ئەڭمەر شەرمن و نادىنیايت، نىڭمەران مەبە. باومەر و مەمانەت بەخوت ھېبى و
دلىنیابە، كە ھىچ لاۋازى و كەمۈكۈرىيەكەت نىيە. بەشىك لە مەرۆفەكان لە
بارودۇخ و قۇناخە تاز مەكاندا ناجىگەن

فيئى زمان بە، كە دۆزىنەوهى دۆست و ھەروەھا چۈنۈتى
بەسەربردى كارەكان ئاسانلىرى دەكەت



لە رىيگاى خۇىنەوهى كەتىپ و رۆژنامە زمانى فينلەندى بخوينە -
چالاكانە سەردىنى كەتىخانە بىكە و لە كاتى پېوەستدا داواى يارماكتى بىكە

بەدواى دۆزىنەوهى شۇىنى خۇىنەندىا بگەرى و لە ناواەندە
نىشتمانىيەكانى فېرбۇون، بابەت و وانەي دلخواز بخوينە. لە ناواەندە
نىشتمانىيەكان وانە و بابەتى جۇراوجۇر و بە سوودى وەكۈو كارى
دەستى، زمان، وەرزش، مۆسىقا، كامپىۋتىر و ھەندەمە

لە گەل كۆملە و رېكخراوه خۆبەخشەكاندا كار بىكە

كۆملەمەكى خۆبەخش بەزۇزۇھو، كە
دەتوانىت لەويىدا كارى خۆبەخش راپېرىيى.



دەتوانىت گروپى ھاوشان و ھاوتا، لە

كۆملە و رېكخراوه كاندا بەزۇزىھو
(بۇۋىنە، خاچى سۈور)

پېوەندە بەم كۆملە و ناواەندە ئايىنيانە
بىگە، كە يارماكتى و چالاکى بە بىن
لەمەرچاڭىتى ھاولاتىتىي و ئايىن
پېشىكەش دەكەن.



گەشىبىن و ئەرىننى بە



ھەولىدە بە شىۋىيەكى ئەرىننى يان
پېزىتىف لە رووداو و بابەتكان
برونانى. ئەڭمەرچى زمان لە ئاستىكى
باشدا نازانى يان لە كارىكىدا شارمزا
نىت، بەلام ھەلسور و چالاكانە
تىپىكۈشە. كاتىك گەشىبىن و چالاكانە
تىدەكۈشىت، مەرۆفەكانى دەوروبەرت
زىاتى سەرنج و بايەخت پېندهدىن

زانىارى بەكەلنى

ئەڭمەرچى زمانى جىواز پېوەستت بە زانىارى لە سەر خەمۆكى يان دلەرەوكەمى قۇناخى دواى ھەزان و شەلەزان، سەردىنى ئەم لىنگە خوارەوە بىكە:
www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveysspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html

كۆچبەرەكان بە مەبەستى راۋىز و وەرگەرتى رېنۋىنە، لە سەر پرسەكانى گىرىداو بە بىنەمآلە و كار دەتوان، سەردىنى ئەم لىنگە بىكەن:
www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/

سەرچاۋەكان:

*www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elamn-kriiseihin
www.muisitiliitto.fi | www.muisitilisalo.fi
[http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinairyys/](http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/), <http://mtkl.fi/in-english>
www.punainenristi.fi; [www.vaestoliitto.fi](http://vaestoliitto.fi); www.nyyti.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com