

بۆ ئارامى 5 رىگا

پىۋەندى دابنە، چالاک بە، ھەست پى بکە، بەردەوام بە بۆ فىربوون، بدە

'بۆ ئارامى پىنج رىگا' ئەو چالاكىيەكانى ئاسانن كە لە ژىيانى رۆژانەتاندا بتوانن پىك بەينن. ئەمانە دەكرىت يارىدەدەر بىت بۆ كە ئىۋە خۆتان ئارامتر ھەست بکەن و لە بەردەم كارە سەختىيەكان سەر كەون. ئەمانە گریدراون بە نىسبەتەكانى لىكۆلىنەكانن.

پەيوەندى دابنە...

لەگەل مرقەكانى دەورووبەرتان پەيوەندى دابنن. لەگەل بنەمال، ھاورىيەكان، ھاورىيانى كار و دراوسىيەكان. لە مال، لە كار، لە قوتابخانە ياخود لە نيوان كۆمەلگاي ناوچەپيدا. ئەمانە وەكو بەردەكانى كۆشەى ژىيانتان ھەست بکەن و بۆ گەشەپيدانى ئەمانە زەمان تەرخان بکەن. دانانى ئەم پەيوەنديان ھەموو رۆژى پشتگرىتان دەكات و دەولەمەندتر دكات.

چالاک بن...

بچنە بۆ پىاسە كردن يان ھەل ھاتن. بۆ دەروە ھەنگاو بنين. لە پايسكل سوارين. يارى بکەن. خەرىكى باخچەكە بن. رەقس و ھەل پە رك بکەن. تەمرين كردن ئاراميتان دابين دەكات. گرینگترينيان، بە گويزەى رەوشى بزواتان و ئاستى زندووييتان چالاكىيەك جەستەيى بدۆزن.

ھەست پى بکەن...

بەمەراق بن. ئەوەى جوانە ببينن. ئاگاتان لە نانسايى بىت. گۆرانكارىيەكانى وەرزەكان ھەست پى بکەن. لە كاتى رۆيشتن بۆ كار، لە كاتى خواردنى نيۋەرۆتان يان لە قاتى قسە كردن لەگەل ھاورىيەكاندا چىژى ساتەكە وەر بگرن. ئاگاتان لە جىھانى دەورووبەرتان بن و بزائن چى ھەست دەكەن. فىكر كردين لە بارەى ئەزمونەكانتان، بىر و بۆچوون لەبارەى ئەزمونەكانتان يارمەتى دەدات بۆ پىرۆز كردنى شتە گرینگتان.

بەردەوام بن بۆ فىربوون...

شتىك نوئ ئەزمون بكن. كۆنە عىلاقىيەكان سەر لە نوئ بدۆزن. بەشدارى ئەو كورسە ببن. لە كاردا بەرپرسىتييەك جىياواز ھەنگرن. پايسكىيەك چاك بكن. ژەننى نامىرىك يان چىشتلىننى خواردنى زياتر خۆشتان دەوئ فىر ببن. سەختىيەكە لە سەر كەوتنەكەدا شانازى بکەن ديار بکەن. فىربوونى شتەكانى نوئ ھەر چەندە بە شادمان بىت ئەوئەندەش بروايى بۆ خۆديتان زياتر دەكات.

بدەن...

بۆ ھاوریییک یان بیگانہییکی شتیکی جوان ئەنجام بدەن. سوپاسی بۆ کەسێک پیشکەش بکەن. بزە بەینن. بەخۆبەخشی کانتان بۆ کەسێک تەرخان بکن. بەشداری گروویکی کۆمەڵگایی ببەن. بۆ دەرەو و بۆ ناوەرەو پروانن. بینینی ھەبوون و شادیتان گریدارو بە کۆمەڵگا دەرکریت ئەو پەری ھیوابەخشی بیت و دەرکریت لەگەڵ مرقەکانی لە دەورووبەرتاندا پەیوەندی دا بین بکات.

پرۆن بۆ ناو ناو نیشانی ویبسایتی www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways بۆ ناگادار بوونی لە دەر فەتەکانی ناوچەیی بۆ پیکھینانی ئەم 'پینج رینگ' لە ژبیانتان

ھەنسەنگاندنی نارامی ھەستیاریتان روومانی ئەم ویبسایتە ئەزموون بکەن
www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

لەوانەییە فیرکەریک تەندوروستی بۆ گچکە گۆرانکارییەکانی ژبیانی رۆژانەتان یارمەتیتان بکات. بۆ ناگایی زیاتر سەردانی ویبسایتی www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers@brighton-hove.gov.uk بۆ ناو نیشانی healthtrainers@brighton-hove.gov.uk بنیڕن یان لەگەڵ ژمارەیی 01273 296877 پەیوەندی دا بین.

 **sussexinterpretingservices**

زانیارەکانی بەخۆبەخشی زمان لە بارەیی شیوازەکانی ژبیانی تەندروست و خزمەتەکانی پسپۆر زانیاری پیشکەش دکات، بۆ وەرگرتنی ژبیانەکان و تیگەییشتنی کارەکانی بەلگەکان یارمەتیتان دەکەن.

ناو نیشانی چاوپیکەوتنی لەگەڵ کارمەندانی SIS و بەکاربەرانی دیکەیی خزمەت:

BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE

لە ھەر چ کاتیک لە نیوان ساعەتی 11:00 – 13:00 نی 1 ئەمین و 3 یەمین رۆژانی سێشەممەیی ھەر مانگ ورن، ژوان پیویست ناکات. کە پیویستیتان بۆ پەیوەندی لەگەڵمان بکات بۆ تۆری بە ژمارەیی 01273 234825 پەیوەندی دا بین.

SIS دەرکریت بۆ پەیوەندی دانانی بە ھەموو خزمەتەکانی لیستکراوی لە خوارەو یارمەتیتان بدات.

زانیااری زیاتر

ئەگەر ھەست دەكەن كە ئیوھ نینگەرەن، سترەستان ھەيە يان خەمگینن یاخود لەسەر نارامی
میشکیتان گومانان ھەيە، دەكریت خزمەتی نارامی (Wellbeing Service) پشتگری
بكات. بە تۆری ژمارە 0300 002 0060 پەيوەندی دابنن
www.brightonandhove wellbeing.org/

• **Mind** ی لە برایتن & ھوڤ (Brighton & Hove)، دەربارە ی خزمەتگوزارییەکانی
تەندروستی عەقلى ناوچەیی، پشتەوانی بۆ نارامی و یارمەتی کۆمەلایەتی، خانوو یاخود
کارپیداندا خزمەتگوزارییەکانی زانیاری یان راویژکاری بۆ گەیاندى چۆنیەتی یارمەتی پراتیکی
پیشکەش دەكات. بە تۆری ژمارە 01273 666950 پەيوەندی دابنن یان بۆ ناویشانی
برۆن بۆویبەسایتی www.mindcharity.co.uk/info (بژارە ی "select
language" [زمان ھەلبژیرن] ی سەر ھوہ ی لاپەرەكە)

• **Samaritans** 24 ساعەت پشتگری تايبەت بۆ ھەستیار پیشکەش دەكات. كە شتیک
ئيوەتان ناراحەت دەكات بە ژمارەکانی تۆرەکانی 116 123 (پەيوەندی دانان بى پارەيە) یان
01273 772277 (پارەدانى ناوچەیی) پەيوەندی دابنن، بۆ ناویشانی
jo@samaritans.org نیمەیل بنیرن یاخود لە نیوان ساعەتەکانی 10:00 22:00 دا
سەردانی ناویشانی Dubarry House, Newton Road (نزیك لە Hove Park Villas)، Hove BN3 6AE بكن.

• بۆ یارمەتی ھەرگرتی گەیشتن بە تیلەفۆنی پەيوەندی تەندروستی عەقلى یان پشتگری
رووبەرودەتوانن بەپیی **GP** (پزیشکی پراکتیشنر) ی خۆتان پەيوەندی دابنن یان پەيوەندی بە
NHS 111 دابنن.

• تۆری تەندروستی عەقلى سووسەكس (**Sussex Mental Healthline**)، بۆ كەسانی
كە كیشانیانی تەندروستی عەقلىیان ھەيە و بۆ خزمەتکارانیان پشتگری و زانیاری پیشکەش
دەكات. لە رۆژانی دواى ھەفتە و پشووکانی بانك 24 ساعەت و لە دوشەمە تا ھەینی لە
نیوان کاتریمیری 09:00 – 17:00 دا کراوہیە. بە ژمارەیی تۆری 0300 500 0101
پەيوەندی دابنن.

• بە رینگای خزمەتگوزاری خۆتیوہردانی خیرایی تەندروستی ئەقلى (**Mental Health Rapid Response Service**)
نۆه، پشتگری قەیرانی تەندروستی عەقلىیان بۆ كەسانی
كە زیان دەگەینن بۆ خۆی كەسانی تر پیشکیش دەكات. ئەم خزمەتگوزارییە لە جینگای
خزمەتگوزاری خۆتیوہردانی خیرایی برایتن (**Brighton Urgent Response Service (BURS)**)
جیبەجی بوویەتەوہ و ھەمان تۆری تەلەفۆن بەکار دەھینە: **0300 304 0078**
ئەم تۆرە لە ھەوت رۆژانی ھەفتەدا رۆژانە 24 ساعەت کراوہ.

• **Saneline** تۆرى نەتەوھىي يارمەتى تەندروستى عەقلىيە زانىارى و پشتىگرى بۆ ھەر كەسىن كە كىشەي تەندروستى عەقلىيان ھەيە پىشكەش دەكات. ھەر رۆژى لە نيوان ساعەتەكانى 18:00-23:00 كراوھيە. بە تۆرى **0300 304 7000** پىوھندى دابنن (پارەدانى ناوچەيى).

• نەگەر فگرەكانى خۆتكوژىتان ھەي يان لە بارەي كەسىكى تردا نيگەرانتان ھەيە كردارى **Alive app Stay** لە ناونىشانى www.prevent-suicide.org.uk لى وىب رەچاوپكە.