



پروژه صحت (Project Sehat)

افسرده گی و نگرانی روی همه چیز دزنده گی تاثیر مونه.



اکثریت مردم افسرده گی را تجربه مونه بخاطر مشکلات عملی مثل مشکل ویزا، مشکل دسترسی به کمک صحتی و دیگه خدمات، یا مشکلات اقتصادی.

آیا شمو یگو دنی از مشکلات پایین را تجربه مونین؟

- غدرفکرمونین
 - غدرغمگین، نگران، زود رنج یا قار استین
 - وُبی مونین یا غدرتشویش مونین
 - غدرناآرام استین، مثل که شمو نمیتین قرار بیشین
 - علاقه و شوق که همیشه بلدی اوگو چیز دیشتین از دست میدین
 - غدرترس موخیرین، بند مندین یا گیر مندین
 - احساس مونین که بی ارزش استین
 - غدر جان درد استین
 - خاو شیم تغییر کیده - از حد معمول کده غدرتر یا کمتر خاو مونین
 - اشتیای شیم تغییر کیده - از حد معمول کده غدرتر یا کمتر موخیرین
 - مشکل قنجه توجه و حافظه خو دیرین
 - احساس مونین که شمو قمار، شراب خوری و شرط بازی کیدو یا استفاده از مواد مخدر را ایله نمیتین
 - احساس مونین که شمونمیتین قد مشکلات سازش کنید یا مثل که شمو کارای روزمره خو نمیتین
 - قنجه فامیل خو قار استین یا نمیتین که ازونا سرپرستی کنین
- اگر شمو اوگودنه ازی چیزا ره تجربه مونین، کمک گرفتو از کارگر دوسیه (کیس ورکر)، روان شناس یا داکترشیم شاید شموره کمک کنه.



**ای کمکا بلدی بیخی مفت استه، شامل کسایی موشه
که ویزای موقت، وایزای دیره که منتظر دیگه ویزه
استن (بریجینگ) یا هیچ ویزه ندرن.**



Uniting

Cabrini
OUTREACH



محرمیت از مه چطور موشه؟

اگر شمو پیش یک کارگر دوسیه، روان شناس یا داکتر بورین، هیچکس نموفامه. ای مخفی نگا موشه. حتی فامیل شیم نیاز نیه بوفامه که شمو کمک میگیرین، تانا د صورتیکه شمو بیخوایین که بلدی ازونا بوگین.

د وقت ملاقات از شمو، یک ترجمان هم د دسترس استه. ترجمان میتنه حضوری باشه یا د تیلفون - ای بستگی د خواست از شمو دیره.

دولت و وزارت مهاجرت د باره ازی نموفامه که شمو کمک میگیرین، تانا د صورتیکه شمو بیخوایین که بلدی ازونا بوگین.

اگر مه کمک بیخایوم چیز کارموشه؟

د استرالیا، تمام ازی احساسات و علایم ره ده نام "تکلیفی روحی روانی" یاد مونه. "تکلیفی روحی روانی" به ای معنی نیسته که شمو "دیونه" استین یا شمو اوگو مشکل کلان دیرین. ای مربوط د احساسات و خوی و خلق شیم موشه. ای میتنه که یک مشکل ریزه باشه، ولی بازهم خوب استه که کمک بیگیرین.

یک کارگر دوسیه یا روان شناس میتنه شمو ره نظر و راه نیشو بیدیه که بیتنین بهتر مقابله کنین. فقط توره گفتو قنجهه یک نفر دیگه میتنه که دل شیم ره سبوک کنه. داکتر میتنه شموره دوا هم بیدیه که شاید کمک کنه.

بعضی از مشوره ها و راه ها شاید شامل ازی چیزا شونه:

- شمو ره قد کمک های عملی وصل کنه که قنجهه مشکل شیم کمک کنه - مثل پیدا کدون وکیل، کمک صحتی، خانه، کمک قنجهه نان و کمک عاجل
- کمک قنجهه مشکلات فرهنگی و فامیلی د استرالیا
- شموره قنجهه گروپا د کمیونتی، برنامه و سرگرمی آشنا کنی.
- راههای مختلف فکر کیدو ره نیشوبیدیه که شاید بلده حل مشکل شیم کمک کنه
- راه های پیدا کنی که نگرانی و تشویش خو کم کنین که شمو بیتنین قوی بومین
- شمو ره قنجهه روحیه شیم و احساس شیم کمک مونه تا شمو احساس کنین که تانا نیستین



چطور مه کمک گرفته میتنوم؟

اگر شمو د شیپرتن استین، ده پروژه صحت زنگ دید

0417 435 762 یا 5831 6157 (03)

روز دوشنبه - جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بیگاه

اگر شمو د میلبورن، سوان هیل، رابین ویل یا میلجوره استین خدمات صحتی Cabrini بلدی کسایکه پناهجو استن (Cabrini Asylum Seeker Health Services) 8388 7874 (03) روز دوشنبه - جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بیگاه

اگر شمو اوگو مشکل عاجل دیرین، لطفا د شفاخانه بورین یا بلدی 000 زنگ بزنین.



Cabrini Outreach از دولت ویکتوریا بخاطر اقدام کدو بلده کمک کدو ده تلاوی تکلیفی های روحی روانی افراد ضعیف جامعه ازمو تشکری مونه.