Kurdish - Sorani

NHS
Sheffield
Talking Therapies

for anxiety and depression

سترێست هەیە؟

نیگەرانیت؟

هەست بە داڕمان و
بێهیوایی دەکەیت؟

# ئێمە لێرەین بۆ یارمەتیدان

چارەسەری دەروونی بە قسە لە شەفیڵد
کۆمەڵێك چارەسەر پێشکەش دەکات بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات
لە باشترکردنی هەستکردنت.

بۆ زانیاری زیاتر یان بۆ دانانی چاوپێکەتنێک بۆ هەڵسەنگاندن:

SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk
0114 226 4380

# پێشەکی

بەخێربێن بۆ چارەسەری دەروونی قسەکردنی NHS لە شەفیلْد بۆ دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. ئێمە کۆمەڵێك چارەسەری دەروونی قسەکردنی NHS بەخۆڕایی بۆ سترێس، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی پێشکەش دەکەین بۆ هەر کەسێك کە تەمەنی 18 ساڵ یان زیاترە و لە شەفیلْد دەژیت یان لە ژێر چاودێری ڕاوێژکارێکی بنکەکەی لە شەفیلْدایە.

ئێمە دەتوانین یارمەتیت بدەین بۆ دەستگەیشتن بەو پشتگیرییەی کە بۆ تۆ گونجاوە بە کۆمەڵێك چارەسەری یەك- بە- یەك one-to-one ، کۆرسەکان و بەرنامەی ئۆنلاین. تیمەکەمان لە پزیشکانی خۆسگوزەرانی دەروونی، چارەسەرکەرانی دەروونی ڕەفتاری مەعریفی و ڕاوێژکاران دەتوانن کۆمەڵێك دەستێوەردان پێشکەش بکەن بەپێی بارودۆخی تاکەکەسی تۆ.

هەروەها تیمی تەندروستی و خۆشگوزەرانیمان پشتگیری بۆ سترێس، دڵەڕاوکێ و خراپی باری دەروونی پێشکەش دەکات بۆ ئەو کەسانەی کە بەم حاڵەتە درێژخایەنانەی خوارەوە دەژین (LTCs):

| | |
|---|---|
| تەنگەنەفەسی | تەندروستی دڵەڕاوکێی |
| لە دەرەوەی شێرپەنجە (دوای | چارەسەری سەرکەوتووانەی |
| بارودۆخی دڵ) | IBS |
| ئازاری | درێژخایەنی کۆڤید Covid |
| COPD | ME/CFS |
| شەکرە | بارودۆخی پێست |
| ماندوێتی | دەنگی زرنگانەوە لە گوێدا |

ساڵانە یارمەتی هەزاران کەس دەدەین هەست بە باشتر بوون بکەن و زیاتر ئەو کارانە بکەن کە بۆیان گرنگە لە ژیانیاندا.

# چۆن یارمەتی وەربگرم؟

ئێمە دەزانین کە داوای یارمەتی چەندە قورسە ئەگەر کێشەت هەبێت. ئەگەر تا ئەم ئاستە گەیشتوویت، پێشتر هەنگاوێکی یەکەمی بەڕاستی گرنگت ناوە بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری.

بۆیە ئەگەر هەست بە دابەزین مەزاجت دەکەیت، سترێسیت، دڵەڕاوکێت هەیە، زیاتر لە ئاسایی نیگەرانیت یان وازت لە چێژوەرگرتن لەو شتانە هێناوە کە پێشتر چێژت لێ وەردەگرت، ئێمە لێرەین بۆ یارمەتیدان.

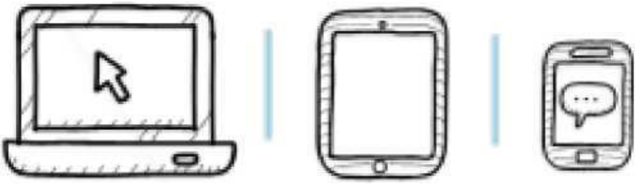
دەتوانیت خۆت ڕەوانە بکەیت بۆ چارەسەری دەروونی قسەکردنی NHS بۆ دڵەڕاوکێ و خەمۆکی بەبێ ئەوەی پێویستیت بە قسەکردن بێت لەگەڵ پزیشکی گشتی فۆڕمی سادەی ڕەوانەکردنمان بە شێوەی ئۆنلاین پڕبکەوە یان پەیوەندیمان پێوە بکە.

کاتێك ڕەوانەکردنەکەتمان وەرگرت، ئێمە لە پەیوەندیدا دەبین بۆ ڕێکخستنی هەڵسەنگاندنێکی تەلەفۆنی لەگەڵ پزیشکی خۆشگوزەرانی دەروونی، کە لەوێ پرسیارت لێدەکەین دەربارەی هەستکردنت و پێکەوە بڕیار لەسەر پشتگیرییەکی گونجاو بۆ تۆ دەدەین.

# خۆ یارمەتیدان

ئێمە تێدەگەین کە هەمیشە ئاسان نیە باس لەو شتانە بکەین کە کێشەمان بۆ دروست دەکەن، بۆیە ئەگەر ئامادە نیت قسەمان لەگەڵ بکەیت، ئەوا کۆمەڵێك سەرچاوەی خۆیارمەتیدان هەیە کە ڕەنگە لە ماڵپەڕەکەماندا بەسوودت بێت.

ڕێنماییەکان وەکو نامیلکە یان بە شێوەی کتێبی دەنگی بەردەستن و کۆمەڵێك هەست دەگرێتەوە.



بە شێوەی ئۆنلاین بیاندۆزەرەوە:

SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk

یان کۆدی QR سکان بکە

# ئەو کۆرسانەی پێشکەشی

ئێمە کۆمەڵێك کۆرس پێشکەش دەکەین بۆ فێربوونی تەکنیکە سەلمێنراوەکان بۆ یارمەتیدانت لە بەڕێوەبردنی فشار، خراپی باری دەروونی، دڵەڕاوکێ یان نیگەرانی.

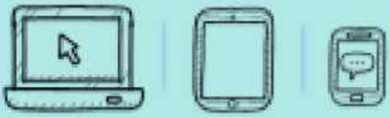
هەروەها کۆمەڵێك کۆرس پێشکەش دەکەین بۆ یارمەتیدانی باشترکردنی تەندروستیت ئەگەر لەگەڵ یەکێك لەو بارودۆخە درێژخایەنانە دەژیت کە ئێمە کاریان لەگەڵ دەکەین.

SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk
0114 226 4380

بۆ دەستگەیشتن بە هەر کۆرسێکمان تەنها پێویستە فۆڕمی ڕەوانەکردنی ئۆنلاینمان پڕبکەیتەوە یان پەیوەندیمان پێوە بکەیت

کاتێك کە ڕەوانەکردنەکەت تەواو کرد هەڵسەنگاندنێك بە ڕێگای پەیوەندی تەلەفۆنی لەگەڵ یەکێك لە پزیشکانی خۆشگوزەرانی دەروونیمان پێشکەش دەکرێت

# پشتگیری ئۆنلاین



ئێمە دەزانین کە چوون بۆ کۆرسەکان یان چارەسەری یەك بە یەك بۆ هەموو کەسێك نیە، بۆیە تۆ بژاردەی زیاترت هەیە لە چۆنیەتی دەستگەیشتن بە پشتگیری.

سیلڤەرکلاود Silvercloud پلاتفۆرمێکی ئۆنلاینە کە دەستگەیشتنێکی پارێزراوت بۆ بەرنامە نەرم و نیانەکانت پێدەدات بۆ فێرکردنی تەکنیکەکان بۆ زاڵبوون بەسەر سترێس، خراپی باری دەروونی، دڵەڕاوکێ یان نیگەرانی.

دەتوانیت لە هەر کاتێکدا و لە هەر شوێنێك بە کۆمپیوتەر، تابلێت یان مۆبایلەکەت بچیتە ناو سیلڤەرکلاود Silvercloud.

سیلڤەرکلاود لەسەر بنەمای چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی دامەزراوە - ڕێگەیەکی کاریگەرە بۆ فێربوون دەربارەی بیرکردنەوە، هەست، ڕەفتار و چۆنێتی کاریگەرییان لەسەر یەکتر.

بە شێوەی ئۆنلاین بیاندۆزەرەوە:
SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk
یان کۆدی QR سکان بکە

# ئامۆژگاری دامەزراندن لەسەر کار

بۆ زۆرێك لە ئێمە كار بەشێكی گەورەی ژیانمانە و زۆرینەی زۆری كاتەكانمان لەوێ بەسەر دەبەین.

كاتێك هەست بە باشترین ئاستی خۆت ناكەیت و نیگەرانیت، سترێسیت یان دڵەڕاوكێت هەیە، ئەوە شتێكی ئاساییە كە لەوانەیە كاریگەری لەسەر كارەكانت هەبێت.

ڕاوێژكارانی دامەزراندن لەسەر كاری ئێمە دەتوانن ئامۆژگاری و پشتگیری نهێنی بێبەرامبەرت پێشكەش بكەن بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن لە كارەكەت بمێنیتەوە، یان دوای پشوویەك بگەڕێیتەوە سەر كارەكەت.

Sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk

0114 226 4380

"هەموویانم بەسوود زانی، زانیاری و تەکنیکێکی زۆرم هەبوو بۆ تاقیکردنەوە و بیستنی نیشانەکانی کەسانی تر یارمەتیدەر بوو".

"تەواوی کۆرسەکە یارمەتیدەر بوو - من بە کاتێکی تایبەتی سترێساویدا تێدەپەڕم و نەدەکرا باشتر بێت".

## چۆن بتوانم بەپەلە دەستم بە یارمەتی بگات؟

- پەیوەندی بکە بە پزیشکی گشتی یان NHS 111 (بژاردەی تەندروستی دەروونی)
- پەیوەندی بکە بە خزمەتگوزاری گوێگرتنی بێبەرامبەر و نهێنی سامەریتانەکان Samaritans ڕۆژانە 24 کاتژمێر 7 ڕۆژ لە هەفتەیەکدا بە ژمارە 116123. ئەوان بەردەستن بۆ هەر کەسێك کە هەست بە ناڕەحەتی بکات
- لە حاڵەتی فریاگوزاریدا پەیوەندی بکە بە ژمارە 999 یان بچۆ بۆ بەشی ڕووداوەکان و فریاگوزاری A&E لە نەخۆشخانەی گشتی باکوور