Kurdish - Sorani

NHS

Buckinghamshire
Talking Therapies

Buckinghamshire Talking Therapies بە ناساندن

کارکردن پێکەوە
بۆ باشترکردنی ئاسایش

ئایا نیگەران، گرژ، یان خەریکی زێدەڕۆییت؟
هەست بە خۆبەکەمزانین، خەمۆکی یان سترێس دەکەیت؟

ئێمە دەتوانین یارمەتیت بدەین. NHSـی بەلاشی
ئێمە لەگەڵ خزمەتی دەرمانکاریەک قسە دەکات
کە دەتوانن لەکاتی پێویستیی تۆ دا پاڵپشتیت بکات.

ئێستا بۆ دانانی 1ـەم وادەی چاوپێکەوتنت:
ئەم کۆدی **QR**ـە سکەن بکە
یان سەردانی ئەم ماڵپەڕە بکە
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk
یان تەلەفۆن بکە بۆ **01865 901 600**
یان پەیام بنێرە بۆ **TALK** و ناوی خۆت بنووسە بۆ ژمارەی **07798 667169**

for anxiety and depression
Service provided by Oxford Health NHS Foundation Trust

www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

لێرەین بۆ یارمەتیدانت

زۆربەی ئێمە لە ئێستا دا هەست بە نیگەرانی، گرژیی، نارەحەتیی یان سترێس دەکەین و دیسانەوە لە وەڵامی ئەو شتانە دەبێت کە لە ژیانمان دا ڕوودەدات. بۆ زۆربەی خەڵک ئەم ماوەیەکی کورتە، بۆ کەسانی دیکە لەوانەیە ببێتە هۆی خەم و پەژارەی بەردەوام و هەستی بێهیوایی دەربارەی داهاتوو کە دەتوانێت کار بکاتە سەر کوالیتی ژیان.

هەستکردن بەمە دەتوانێت کار بکاتە سەر کار، پەیوەندی و تەندروستیی تۆ. هەستەکان هەروەک جەستە کار دەکەنە سەر مێشکت. لەوانەیە کۆمەڵێک نیشانەی جیاجیات هەبێت وەک کێشەی هەناسەدان، سەرئێشە، زگئێشە، کێشەی خەوتن یان نەمانی تەرکیز.

ئەگەر کێشەت هەیە و دەزانیت پێویستت بە پاڵپشتیە، ئەوا Healthy Minds دەتوانێت یارمەتیت بدات. پێویستە تەمەنت زیاتر لە 18 ساڵ بێت و لەلای پزیشکی گشتیی باکینگهامشیر (Buckinghamshire GP) ناوت تۆمار کردبێت.

ئێمە کۆمەڵێک دەرمانکاریی دەروونناسیت بەلاش پێشنیار دەکەین، کە دامەزراوەی نەتەوەیی مەزنیی کلینیکیی (NICE) بۆ ژمارەیەک لە کێشەکان پێشنیاری دەکات. ئێمە شێوازی چاودێریی پلەیی دەگرینە پێش و ئەم مۆدێلە بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە چ چارەسەرێک لەڕووی کلینیکیەوە بۆ تۆ گونجاوە بەکار دەهێنن.

ئێمە لەم حاڵەتانەدا دەتوانین یارمەتیت بدەین:

- باری دەروونیی نزم
- تووڕەیی و نیگەرانیی
- دڵەڕاوکێی تەندروستیی
- فۆبیا یان ترسی تایبەت
- تووڕەیی کۆمەڵایەتیی
- ترس
- نارێکیی ناچاریی وەسوەسەیی
- نارێکی سترێسی پاشترۆما
- کێشەکانی پەیوەندیدار بە کار

هەروەها پزیشکەکانمان دەتوانن یارمەتیت بدەن مامەڵە لەگەڵ کاریگەری سۆزدایی ژیان لەگەڵ دۆزی درێژخایەنی وەک شەکرە، نەخۆشیی دڵ، نەخۆشیی گیرانی جیددی سیی یان ئێشی جیددی. هەروەها ئێمە دەتوانین زانیاری پێشکەشی تۆ بکەین دەربارەی کۆمەڵێک ڕێکخراو و خزمەت کە دەتوانن یارمەتی زیاتر پێشنیار بکەن.

چۆن دەتوانین یارمەتی بدەین

ئێمە دەرمانکاریی گفتوگۆی کاریگەر و پاڵپشتیی کرداری پێشکەش دەکەی بۆ ئەوەی:

- تێبگەیت بۆچی وەها هەستێکت هەیە
- بڕوانیتە پەیوەندییەکانی نێوان هەست، بیر، نیشانە، و ڕەفتارەکان
- تێبگەیت دەتەوێت چ شتێک بگۆڕیت
- هەندێ ڕێگای نوێی ڕووبەڕووبوونەوەی ئێستا و داهاتوو بدۆزیتەوە
- یارمەتیت بدرێت لە وەدەستخستنی کاری نوێ یان چارەسەرکردنی کێشەکانی دامەزراندن

ئێمە بەشێوەی حوزوری، بە تەلەفۆن یان ئۆنلاین پەیوەندیت پێوە دەکەین و بەردەوام چاوپێکەوتنت لەگەڵ دەکەین بۆ ئەوەی لە باشبوونەوەت دا یارمەتیت بدەین.

ڕاوێژکارانی دامەزراندنی ئێمە دەتوانن لە وەرگرتنەوەی کارەکەت، وەدەستخستنی کاری نوێ یان گەڕانەوە بۆ سەر کار دوای ئامادەنەبوون بەهۆی نەخۆشی یارمەتیت بدات.

بەڕاستی ئەمە پێشنیار دەکەم. لە سەرەتاوە زۆر تووڕە بووم، بەڵام هەر کات کە جەلسەکان دەچوونە پێشەوە، زۆرتر هەستم بە سوودوەرگرتن دەکرد.

یارمەتیوەرگرتن دەتوانێت دژوارترین قۆناغ بێت. بەڵام زۆرجار ئاسانترە لەوەی کە بیری لێدەکەیتەوە...

مەرج و شەرتەکانی بەردەستکردنی خزمەتی ئێمە

بۆ وەرگرتنی زانیاری لەسەر مەرج و شەرتەکان
تکایە ئەم کۆدی QRـە سکەن بکە:

یان دەتوانیت سەردانی ماڵپەڕەکەمان بکەیت:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

ڕێنمایی نەخۆش و خزمەتی دانوستاندن (PALS):

تەلەفۆنی بەلاش: **0800 328 7971**
Email: **pals@oxfordhealth.nhs.uk**

تراستی دامەزراوەی NHSـی تەندروستیی ئۆکسفۆرد
(Oxford Health NHS Foundation Trust)
Trust Headquarters, Littlemore Mental Health Centre
Sandford Road, Littlemore, Oxford, OX4 4XN

چۆن یارمەرتیی وەربگرم

دەتوانیت 1ـەم وادەی خۆت دابنیت:

- ئۆنلاین - بە سەردانکردنی ماڵپەڕەکەمان:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk
(یان بە بەکارهێنانی کۆدی **QR** لە پشتەوەی ئەم نامیلکەیە)
- لەڕێگەی تەلەفۆن **01865 901 600**
- بە نووسینی **TALK** و ناوی خۆت بۆ ژمارەی: **07798 667169**
- لەڕێگەی ئیمەیل: **www.bucks-talking-therapies.nhs.uk**
- یان پزیشکی گشتیی خۆی یان پسپۆڕی تەندروستی دیکە یان پسپۆڕی چاودێریی کۆمەڵایەتی کە ئیرجاعت بۆ بکات

زۆربەی خەڵک پڕکردنەوەی فۆرمی ناردنی ئۆنلاین لەسەر ماڵپەڕی Talking Therapiesـی ئێمە بە ئاسان دەزانن. دواتر دەتوانیت هەڵبژێریت و وادەیەکی هەڵسەنگاندنی تەلەفۆنی دابنیت بۆ کات و ڕۆژێک کە بۆ تۆ گونجاوە.

ئێمە چاوپێکەوتنێکی سەرەتایی پێشنیار دەکەین کە ئاساییانە 3-5 ڕۆژ لە ناردنت دەبێت کە تێدا پزیشک پێداویستیەکانت لەگەڵ تۆ باس دەکات و ڕوونی دەکاتەوە چ بژاردەگەلێک بۆ یارمەتیی و پاڵپشتیی ت بەردەستن.

ئەم نامیلکەیە دەکرێت بە چەندین زمان بەردەست بێت

ئەگەر دەتەوێت ئەم نامیلکەیە وەربگەڕێندرێتەوە سەر زمانێکی جیا، تکایە پەیوەندی بکە بە تیمی هێلثی مایندس بە ناونیشانی:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات مترجمة إلى لغة أخرى، يُرجى التواصل مع فريق Bucks Talking Therapies عبر البريد الاوني:
bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk

আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় অনুবাদ করাতে চাইলে, অনুগ্রহ করে হেল্থ মাইন্ডস্ টিম-এর সাথে এই ই-মেল ঠিকানায় যোগাযোগ করুন:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

如需将此信息翻译成其他语言，请联系 Bucks Talking Therapies 团队：**www.bucks-talking-therapies.nhs.uk**

Jeśli chcesz uzyskać informacje przetłumaczone na inny język, skontaktuj się z zespołemBucks Talking Therapies pod adresem:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

Se pretender traduzir esta informação para outro idioma, contacte a equipa Bucks Talking Therapies através do endereço:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

اگر آپ کسی مختلف زبان میں اس معلومات کا ترجمہ چاہتے ہیں تو براۓ مہربانی ہیلدی مائنڈز ٹیم سے اس پر رابطہ کریں:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

CS55667 NHS Creative 2023

ببە ئەندامێکی تراستی دامەزراوەکەمان
www.ohftnhs.uk/membership