

## شما با کی ها میتوانید در مورد صحت روانی و دماغی تان صحبت کنید؟

شما میتوانید از کسانی ارزشو حمایت کنید که بالای ایشان اعتماد دارید، که شامل خانواده شما، و یک دوست یا گروه که شما در وقت صحبت در باره صحت دماغی و روانی خود با آنها خود را محفوظ احساس می کنید. اگر همینطور است، خی دیگر این یک گپ بسیار خوب است دیگر برای حمایت خود را نزد ایشان برسانید.



اگر شما نزد تان کسی با اعتماد ندارید و یا میخواید بیشتر داشته باشید...

اگر شما نزد تان کسی ندارید که همراهش صحبت کنید، با نمی دانید با کی صحبت کنید، و یا به حمایت بیشتر نیاز دارید، شما به کمک این بروشر میتوانید خدمات بی هزینه و کمکی بدست بیاورید. برای پیدا کردن خدمات فقط به صفحه بعدی نگاه کنید.

این بروشر توسط کارگروه سلامت روانی و عاطفی RRLIP و با همکاری جدول مشاوره مهاجران تهیه شده است.

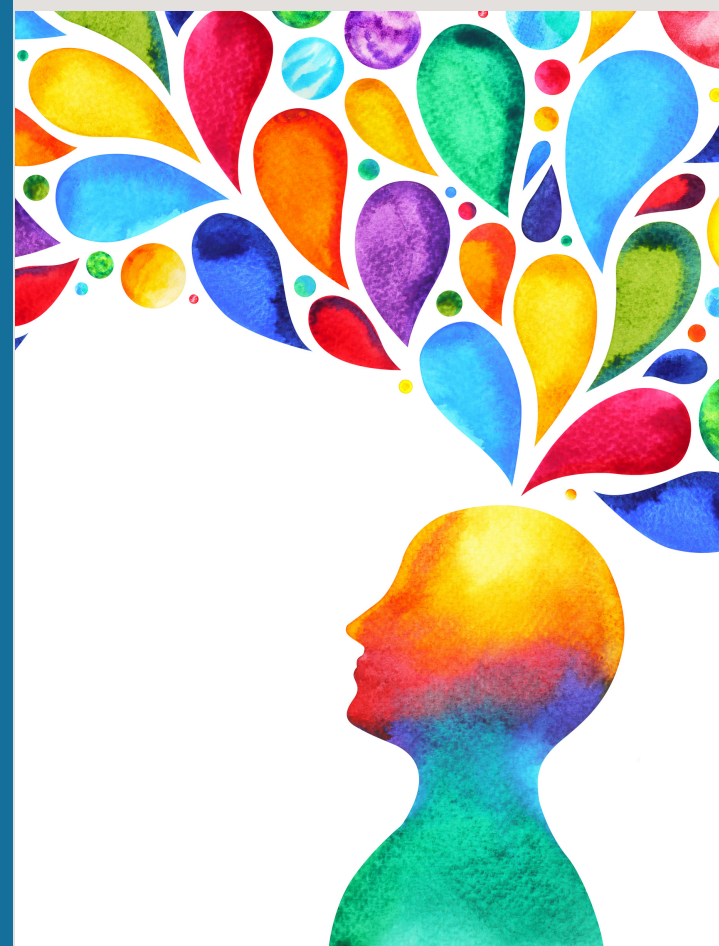


## تماس

306-529-6505

info@rrlip.ca

<https://rrlip.ca>



## در باره چي فكر می کنید صحت دماغی؟

شما شاید احساس ناراحتی کنید و یا فکر کنید که این یک کار زیشت و بی معنی است. لیکن ما و شما همه این حالت را تجربه میکنیم...  
خی بیایید در باره اش صحبت کنیم.

# خدمات پشتیبانی صحت دماغی و روانی

## خدمات تماس و پیام:

هیلت لاین 811: تماس بگیرید به 811 و یا 1-877-800-0002

خط بحران ریجنیا (عدم خودکشی): 306-525-5333

خدمات بحرانی سیار ویرجنیا: تماس بگیرید به 306-757-0127  
و یا ایمیل کنید به ecounsellingemcsregina.ca

سلامتی با هم در کانادا (Wellness Together Canada):  
بنویسید WELLNESS به 741741 (بالغان) و یا 686868 (جوانان)  
و یا تماس بگیرید به 1-866-585-0445

شماره کمک کودکان: تماس بگیرید به 1-800-668-6868  
و یا بنویسید Talk به 686868

هیلف لاین نصیحه جوانان: 1-866-627-3342

## پشتیبانی آنلاین:

مشاوره دسترسی سریع:

رزرو کنید در [www.counsellingconnectsask.ca](http://www.counsellingconnectsask.ca)  
و یا تماس بگیرید به CFS و یا FSR زیر.

بخش وقایه آنلاین، University of Regina  
<https://onlinetherapyuser.ca/>

## خدمات حضوری:

خدمات فامیلی کاتولیک (Catholic Family Services - CFS):  
تماس بگیرید به 306-525-0521  
و یا ایمیل کنید به cfsregina@cfsregina.ca

خدمات فامیلی ریجنیا (Family Service Regina - FSR):  
تماس بگیرید به 306-757-6675  
و یا ایمیل کنید به info@familyserviceregina.com

مرکز زنان مهاجرین ریجنیا  
(Regina Immigrant Women Centre - RIWC):  
تماس بگیرید به 306-359-6514  
و یا ایمیل کنید به info@reginaiwc.ca

انجمن درهای باز ریجنیا  
(Regina Open Door Society - RODS):  
تماس بگیرید به 306-352-3500

## در باره اش چی گونه بحث کنیم صحت دماغی؟

بعضی از مردم فکر می کنند که (صحت دماغی) بد است. به همین دلیل بهتر می دانند که **صحت دماغی** و **روانی** برایشان استعمال نمایند. و یا کلمات دیگر که در دل و دماغ ایشان در باره اش بهتر احساس دارند.

**هر شخص یک وقت همرا با امراض در مقابله می باشد. به همین دلیل ضرور است که در باره امراض تان با کسان که بالانش اعتماد دارید، شریک کنید.**

## رویدادهای که با صحت دماغی ارتباط دارند

ما همه میدانیم که طور احساس که ما در دل و دماغ می کنیم، در وجود خود همچنان میکنیم، و میتوانند بالای صحت فیزیکی، ارتباطات، و دیگر عوامل زندگی مثلا مکتب، کار، عقیده و دیگر تاثیر مستقیم داشته باشند.

از آنجا که سلامت روانی و عاطفی می تواند بر زندگی ما تأثیر بگذارد، مهم است که در مورد آن با افرادی که می توانید به آنها اعتماد کنید صحبت کنید.

## شما چی گونه اعتماد خواهذ کدید؟

این کار میتواند برای هر شخص مختلف باشد، لیکن کسان که شما میتوانید بالای شان اعتماد کنید آنها خانواده شما، دوستان، استاد، ترینر، رهبران مذهبی و اجتماعی، و متخصصین طبی هستند.

## بدنامی فرهنگی

بعضی از اشخاص، فرهنگ ها، و جامعه ها صحت دماغی را یک موضوع قابل بحث نمی دارند. شاید مردم خوشش نمی آیند در باره اش صحبت کنند. اگر شما هم همچین فکر میکنید، شما دیگر تنها نیستید. صحت دماغی هر کسی میتواند اسیب ببیند.

بعضی از اوقات مردم برای بیان کردن صحت دماغی ایشان پشت را های گوناگون نیز تلاش می کنند. آنها شاید بگویند که (من خسته هستم) یا (من نمی توانم متمرکز شوم) و یا هم میگویند که (من تحت فشار قرار گرفته ام و یا نمی فهمم چی کنم).

## پیشانی

بعضی از اوقات مردم صحت دماغی میگویند که مقصد ایشان ناراحتی دماغی است (متضاد صحت دماغی). این شاید کمی پیشانی کننده باشد.



بعضی از مردم در باره صحت دماغی و حسی خود از صحبت کردن می ترسند، در صورتی که به یک شخص معلومات حاصل شود که مریض است، حالش بد است، کار کرده نمی تواند و یا وظیفه مادر و پدر را به طور درست انجام نمی دهد و یا هم باید تحت نظارت گرفته شود.

بعضی اوقات مردم که از صحت دماغی و روانی رنج می برند، فقط به حمایت نیاز دارند، و آنها به هر طرف اش حمایت دیگران وجود دارد - که بخاطر اش به ترک کردن خانه هم نیاز نیست.

در کانادا، سیستم های صحی همیشه تلاش می کنند که معلومات شخصی مردم را پنهان نگهدارند، به همین دلیل تمام معلومات مردم بطور کامل نگهداری می شوند.