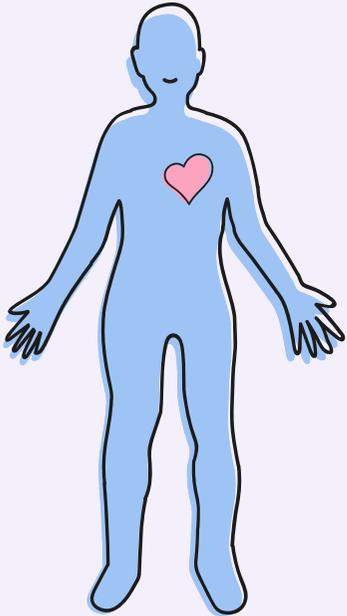


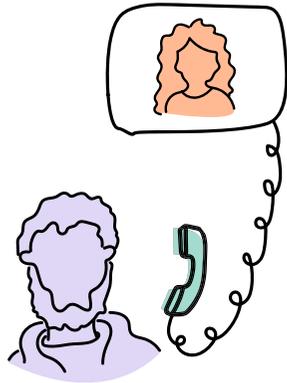
ئاگادارى تەندروستى دەروون و جەستەى خوت بە



MindWell

بوارى دەروونى باش- وئىسايىتى تەندروستى
بوارى دەروونى بۆ دانىشتوانى لىدز

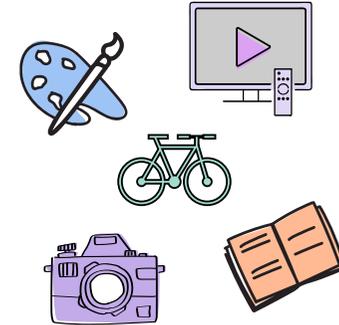
www.mindwell-leeds.org.uk



لە پەيوەندى بەردەوامدا بىە لە
گەل ھاوړى و خزمەكانتدا، يان
پەيوەندى بکە بە هيلى يارمەتى
بو پشتيوانى.



بەرنامەى روژانەت هەبى و
ئامانجەكانت ديارى بکە

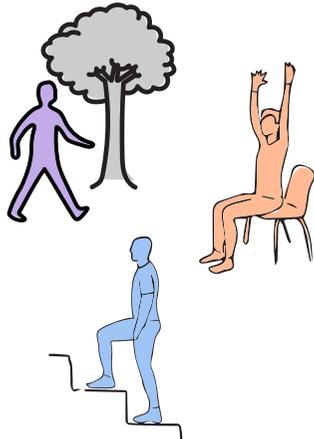


هەندىك كار ئەنجام بەدە كە
چىژى لى وەردەگرى



پەرداخ لە پوژنىكدا 6-8

هەولى ئەو بەدە كە
ھاوسەنگىيەك لە خواردنتدا
هەبىت و ژەمەكان مەپەپىنە



بە درىژايى پوژ لە جوولەدا بىە



بە باشى بخەوە



كات تەرخان بکە بۆ
هيوورى خوت



دوور كەوە لە جگەرە كيشان و
خواردنەوەى ئەلكهولىيەكان و
مادەى بىهوشكەرەكان

ژماره‌ی په‌یوه‌ندییه سەرەکیه‌کان ته‌گەر پێویستیت به یارمه‌تی بوو

یارمه‌تی بۆ سه‌لامه‌تی بواری ده‌روونی

کافه‌یه‌ی 'هه‌یوا له کاتی قه‌یران' ی ویل بین کراویه بۆ ئەو که‌سانه‌ی که له قه‌یراندان، چه‌وت شه‌و له هه‌فته‌دا له ٦ی ئیواره بۆ ١٢ی شه‌و. ته‌له‌فۆن بکه‌ن و یا نامه بنێرن له پێشدا بۆ ٠٧٧٦٠١٧٣٤٧٦. ئە‌گەر پێتان خۆش بوو که بێن بۆ ئەو کافه‌یه‌یه.

ساماریتانس (روژانه ٢٤ کاتژمێر کراوه‌یه) - ئە‌گەر پێویستت به‌وه بوو که له گه‌ل هه‌ندی‌ک که‌سه قسه بکه‌ی له باره‌ی هه‌رشه‌تی‌که‌وه که تۆ تیا‌یدا تیه‌ر ده‌بیت. ته‌له‌فۆن: ١١٦١٢٣

هه‌یو ویست یورکشیر 24 کاتژمێر بو یارمه‌تیدانی بواری ده‌روونی. پێشکه‌ش کردنی پشته‌گیری و ئامۆزگاری و زانیاری بو خه‌لکانی لیدز ته‌له‌فۆن: ٠٨٠٠١٨٣٠٥٥٨

په‌وه‌ندی‌کردن به هه‌یو یارمه‌تی ده‌توانیت له باره‌ی هه‌سته‌یه‌وه پشته‌وانیت بکات و زانیاریت پێ‌دات و هه‌موو شه‌وی‌ک کراوه‌یه له ٦ی ئیواره‌وه بۆ ٢ی به‌یانی. ته‌له‌فۆن بکه‌ بۆ: ٠٨٠٨٨٠٠١٢١٢

سه‌ره‌ی جی پی(دۆکتۆر)* - تۆ ده‌توانی له سه‌ر هه‌سته‌کانت قسه له گه‌ل جی پی بیه‌که‌ت بکه‌ی. ئە‌وان ده‌توانن ئامۆزگاریت بکه‌ن بۆ ئە‌وه‌ی هه‌نگاوه‌ باشه‌کانی دوایی هه‌لبه‌گریت.

ئین ئیچ ئیس ١١١ (روژانه ٢٤ کاتژمێر کراوه‌یه) - ئە‌گەر پێویستت به ئامۆزگاری پزیشکی و یا چاره‌سه‌ری به‌ په‌له هه‌بوو وه ناتوانی به‌هه‌ستی بۆ ئە‌وه‌ی جی بیه‌که‌ت ببینی په‌وه‌ندی بکه‌ به ١١١

بنکه‌ی ته‌ندرووستی شه‌قامی یۆرک چاره‌سه‌ری پزیشکی بۆ ئە‌و که‌سانه‌ دا‌بین ده‌کات که بۆ خا‌نه و لانه‌ن و یا له‌وه ده‌چیت که بۆ خا‌نه و لانه‌ بکه‌ون. ته‌له‌فۆن: ٠١١٣٢٩٥٤٨٤٠

خواردنه‌وه و به‌کاره‌ینانی ماده‌ده‌ی هۆشبه‌ر

فۆر وورد لیدز خه‌مه‌تگوزاری خواردنه‌وه و به‌کاره‌ینانی ماده‌ده‌ی هۆشبه‌ر بۆ دانیشه‌توانی لیدز ته‌له‌فۆن: ٠١١٣٨٨٧٢٤٧٧

یارمه‌تی بۆ چاودێری‌که‌ره‌کان

چاودێری‌که‌ره‌کانی لیدز ئامۆزگاری و پشته‌وانی پێشکه‌ش به‌و چاودێری‌که‌رانه له لیدز ده‌کات که داها‌تیا‌ن نییه‌. ته‌له‌فۆن: ٠١١٣٣٨٠٤٣٠٠

ویست یورکشیر و هاروگه‌یت

هه‌یو یارمه‌تی بو خه‌م وله‌ده‌ستدان یارمه‌تی شاره‌زایانه و ئامۆزگاری پێشکه‌ش ده‌کات بۆ ئە‌و که‌سانه‌ی که خه‌م و که‌سیان له ده‌ستداوه. ته‌له‌فۆن: ٠٨٠٨١٩٦٣٨٣٣ (٨ی به‌یانی بۆ ٨ی شه‌و، چه‌وت پۆژ له هه‌فته‌دا)

قوما‌ر کردن

خه‌مه‌تگوزاری کۆمه‌لگه‌ی قوما‌ری لیدز یارمه‌تی هه‌موو ئە‌و که‌سانه‌ ده‌دات له لیدز که کاره‌گه‌ری قوما‌ریان له سه‌ره، وه هه‌روه‌ها هاورۆی و ئە‌ندامانی بنه‌ماله‌ش ده‌گه‌رته‌وه. ته‌له‌فۆن: ٠١١٣٣٨٨٦٤٦٦
هه‌یو نیشه‌تانی قوما‌ر ته‌له‌فۆن: ٠٨٠٨٨٠٢٠١٣٣
(روژانه 24 کاتژمێر کراوه‌یه)

توندوتیژی سی‌کسی

SARSVL یارمه‌تی پێشکه‌ش به هه‌موو ژنان و که‌چان ده‌کات که توند و تیژی سی‌کسی له هه‌ر کاتیکه‌ی ژیا‌نیاندا کاره‌گه‌ری له سه‌ریان دا‌ناوه. هه‌یو نیشه‌تانی قه‌یرانی ده‌ست درێژی ته‌له‌فۆن: ٠٨٠٨٨٠٢٩٩٩٩
(له ١٢-٣:٠٠ دوانیوه‌وه و ٧-٩:٣٠ شه‌و)

به‌د‌ره‌فتاری خه‌زانی

خه‌مه‌تگوزاری توندوتیژی خه‌زانی لیدز یارمه‌تی پێشکه‌ش به ته‌واوی ئە‌و ژن و پیا‌وانه ده‌کات که ئە‌زمونی ترس، به‌د‌ره‌فتاری و توند و تیژیان له سه‌ر بووه له ماله‌وه ته‌له‌فۆن: ٠١١٣٢٦٤٠٤٠١ (٢٤ کاتژمێر له پۆژدا کراوه‌یه)
هه‌یو نیشه‌تانی به‌د‌ره‌فتاری خه‌زانی ته‌له‌فۆن: ٠٨٠٨٢٠٠٠٢٤٧
(٢٤ کاتژمێر له پۆژدا کراوه‌یه)

ئه‌گەر پێویستت به یارمه‌تی هه‌یه بۆ ئە‌وه‌ی که ژیا‌نی خۆت یا ژیا‌نی که‌سانی تر بپاریزیت، په‌وه‌ندی به ٩٩٩ وه بکه (٢٤ کاتژمێر له پۆژدا کراوه‌یه) دوای ٩٩٩ په‌نجه‌ بونی به ٥٥ ئە‌گەر ژیا‌نت له مه‌ترسیدا بوو و نه‌توانی قسه بکه‌ی.