د سرمغز خو مهربان باشین

ای کمک مونه کم اطمنان دیشته باشین د وقتهای نا معلوم.
اگر امکان شی باشه، کوشش کنید که یک عادت روزانه
دیشته باشین – از خو بال شین، کارکنین، بوخرین، ورزش
کنین و تفریح بیگرن هرروز د یک وقت.

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

د سرمغز خو مهربان باشین

دزمان که استریس زیاد استه، ای معمول استه که احساس ترس، نا مطمینی، سرگم دیشته باشین و حتی قار باشین.

اگر هرچیز زیاد موشه، چند نفس کیته بیگرین و توجه کنین سر چیزی که شمو مینگرنین یا میشنوین د چارطرف خو حالی.

ای را انجام بیدین هروقت که شمو احساس استریس یا ناراحتی دیشتین.

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

د سرمغز خو مهربان باشین

دیاد شیم باشه – رفیق شیم جیب
شیم استه....
شمو فقط بلدی شی زنگ بزنید

دوست و فامیل احساس
نزدیکی مونه وقتی
قنجغه شی توره گفتی

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

د سرمغز خو مهربان باشین

هرکس قنجغه حالت کامیابی برخورد مختلف مونه، و ای سخت استه وقتی بیخی د بین خانه یکجای بند منده.

بعضی نوجوانا شاید نیاز د وقت دیشته باشه که تانا باشه، عین زمان زوستون جوانترشاید نیاز د وقت وتوجه زیادتر دیشته باشه از کیته گو.

قنجغه نفرای که د بین خانه شیم استه توره بوگین دباره چیزکه شمو نیازدیرین و همچنان کوشش کنید بوفامید که اونا نیاز د چیز دیره.

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

د سرمغز خو مهربان باشین

شمو امروز کیدن:

خنده؟

ورزش؟

اوگو چیز صحتمند خوردین؟

دتماس شودین قنجغه اوگوکس بیرون از خانه؟

دیادشم باشه، مو تمام د ای حالت یکجای استه.

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

د سرمغز خو مهربان باشین

هرکس قنجغه تغیرات و مشکل مختلف برخوردمونه. شمو چیز کار کیدین قنجغه مشکلات د گذشته؟

شمو میتنین بعضی ازی راه حل مشکلات را بلدی فامیل و دوستای خو یاد بیدین؟

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

د سرمغز خو مهربان باشین

آیا راه استه که شمو فاصله فزیکی را مد نظر گرفته از همسایه و کسایکه تانا استه احوال بیگرین؟

شمو دو نفر را خوش مونین وقتی که شمو ای را کدین

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید بلدی Phoenix Centre دشماره 03 6234 9138

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

د سرمغز خو مهربان باشین

یک سرگرمی انجام بیدین اگر شمو ناراحت یا نامطمین استین.

تصور کنین که شمو د جای امن استین – ای ممکن استه د پالوی یک آبشارباشه، ای ممکن استه د سر یک کوه باشه یا دیک جنگل.

تصور کنین که ای جای چطور مالوم موشه، چطور بوی میدیه و آهسته نفس بیگرید. بلدی خود خو بوگین که "مه محفوظ استوم".

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

د سرمغز خو مهربان باشین

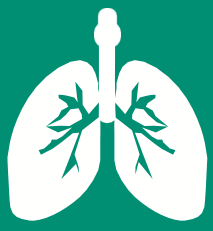
ای معمول استه دوقتی که استریس زیاد دیرین و دیک حالت سردرگمی استین که خاطر بد از گذشته تازه شونه.
اگر ای بلدی از شمو زیاد رخ میدیه، کوشش کنین که فکر خو د طرف حال بیرین توسط متوجه شدو:

5 چیز که شمو مینگرنین

4 چیز که شمو میشنوین

3 چیز که شمو دست زیده میتنین

2 چیز که شمو بوی میتنین



و یک نفس کیته بیگرین

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

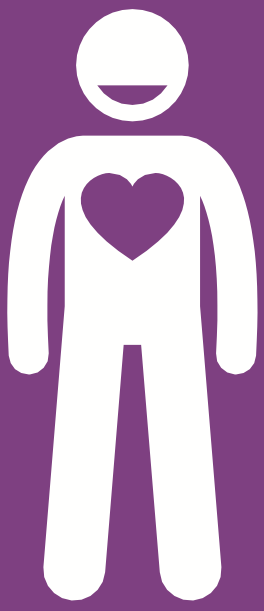
کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

د سرمغز خو مهربان باشین

از نیروی مهربانی را استفاده کنین
که بلدی خود خو و دیگرا
احساس قوی بودو و خوشی را
بیدین.

میتین بلدی اوگو کس یک کارد رایی کنین،
بلدی شی نان جور کنین، یک کتاب یا
آهنگ دلخوا خو قنجه شی شریک کنین؟



دلسوزباشین و مهربانی باعث مقاومت
بدن، خوشی موشه و تاثیر دیقی و
استریس را کم مونه.

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

د سرمغز خو مهربان باشین

شکر گذاری سر صحت مغزی
شیم تاثیر مثبت دیره،
بالخصوص دوقتای که استریس
زیاد و تغیرات.

یا تانایی ، یا قنجغه یک دوست
یا یک نفر از فامیل، کوشش
کنین که 3 چیزرا نام بیگرن که
شمو بخاطر دیشتن د زنده گی
شکرگذار استین.

Hazaragi | آزرگی

اگر شمو نیاز د کمک دیرین، لطفا زنگ بزنید
بلدی Phoenix Centreدشماره 03 6234 9138

کمک مالی از طرف Tasmanian Government, Department of Health شده.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma