

بەم شىۋەيە دەتوانىت خۆت يارمەتى خۆت بەدەيت

- باسى بەسەرھاتەكانت بۇ كەسانى تر بكة. باسى ئەوە بكة كە لەكاتى كارەساتەكەدا بىيرت لەچى دەكردەوە و ھەستت بەچى دەكرد، بەو شىۋەيە بەقسەكردن بەسەرھاتە ناخۆشەكانت شى دەكەپتەوہ.
- بگەرپۇە بۇ شوپىنى رووداوہەك – ئەگەر دەكرپت – بۇ ھوونە لەگەل كەسىكى نزيكى خۆت.
- دېدارى ئەو ەو ھاوپرپيانەت بكة كە ھەمان چارەنووسى تۇيان ھەبوو

- ئەگەر تەركيز كردن لەسەر كردارە زەحمەتەكان بەلاتەوہ ئاسان نيە، لەسەر ھەمان شۇوازى كۇنى كاركردنت بەردەوام بە. باسى بەسەرھاتە سەختەكانت بۇ سەرۆكى كارەكەت يان ھاوپرپكانى كارەكەت بكة، بۇ ئەوہى لپت تن بگەن.

- وەرزش لەشت خۆش دەكات، چونكە بەھۇبەوہ گرژيەكانت خاودەبنەوہ. پياسەكردن شتىكى باشە.

- خۆت لە خواردنەوہى ئەلكھۇلى زياد و مادەى ھيمنكەروە بەدوور بگرە.

- گوڭى لەوہ بگرە كە كەسەكانى نزيكى خۆت ھەست بەچى دەكەن و بىر لەچى دەكەنەوہ. رووداوەكە كارپگەرى بەسەر ئەوانىشەوہ ھەبووہ.

- لەبىرپيٓت كە كاردانەوہكانت شتى ئاسايىن: ئەو شتانە پەيوەندييان بە بابەتەكەوہ ھەيە. ئەو ھەست ونستانەى كە ترسناك و سەيروسەمەرەن چاكتر وايە دەريان پريت.

- گرپان شتىكى باشە.
- جارى وا ھەيە دەرپرپىنى ھەستونستەكان ئاسانترە بە كردار دەرى برپت وەك لە قسەكردن. وپنە بكپشە، رەنگ بكة، نوسىن بكة، مۇسيقا لى بدە يان بگەپرى.

ھەستەكانت لەم ھەفتانەى راپوردوودا

- تا ئپستاش ھەست بە بەھيزى رووداوەكان دەكەپت.
- ھەست بە نارپەحەتى و نائارامى دەكەپت.
- تۆ پەست و شلئەژاويت؛ تەحەمولت كەمە و لە شتىكى بچوووكيشدا سەبرت لەدەست دەدەپت.
- دلٓت تەنگە، بپزارپت يان بى زەوقپت
- ھەستەكانت دژ بەيەكترن؛ لەلايەكەوہ دلٓت خۆشە بەوہى كە رزگارٓت بووہ، بەلام لەلايەكى ترەوہ ھەست بە خەتابارى دەكەپت، چونكە شانست لەوانى تر باشتر بوو.
- بەئاسانى مپشكى خۆت ئالۆز دەكەپت و لەوانەيە بەھەلە لە شتەكانى تر تن بگەپت
- تۆ كپشەى لەبىرچوونەوہ و تەركيز كردنت ھەيە.

◀ كەسى وا ھەيە كە لەھەمان ئەو بارودۆخەدا كاردانەوہى

بەھيزترى دەپيٓت،

كەسى واش ھەيە كەمتر.

◀ ئەو كاردانەوانەى كە بەھوۆ بارودۆخە نائاسايپەكانەوہ

دروست دەبن بەدرپژاپى كات سووك دەبنەوہ. بەلام بۇى

ھەيە دواى ماوہيەكى زۆر دووبارە سەرھەلدەنەوہ. بەرپگای

بەكاردانەوہ بەسەرھاتەكە لە مپشكى خۆت دەردەكەپت.

كەمە كەمە ئەو بەسەرھاتە ناخۆشەت لەبىردەچپتەوہ و ژپان

بەردەوام دەپيٓت.

تۆ بەسەرھاتيكى زۆر ناخۆشت بىنيوہ

تۆ كەسيكى نزيكىت لەدەست داوہ، خۆت لە كارەساتدا

بوپتە، بريندار بوپتە يان توندوتپژپت لەگەلدا كراوہ. تۆ بىنەرى

بارودۆخپكى ناخۆش بوپتە يان لە بارودخپكى مەترسیداردا

لەگەل كەسانى تر بوپتە. كەسيكى نزيكى تۆ

خۆى كوشتووہ يان ھەولى خۆكوشتنى داوہ.

دوابەدواى بەسەرھاتيكى ناخۆش شتىكى تەندروست و ئاسايپە ئەگەر كاردانەوہت ھەپيٓت. ھەستو نىستى زۆر بەھيز بۇى ھەيە ئەو بىركردنەوہيەشت لا دروست بكات كە بلپيٓت ئاخۆ چى شتىك رووى دەدا

كاردانەوہكان لە رۆژەكانى سەرەتادا

- ھەموو شتەكان وا ھەستى پىن دەكرا كە راستەقپنە نەبن، وەكو خەويكى ناخۆش بوون.
- بەلاتەوہ ئاسان نيە لە رووداوەكە تن بگەپت و قەبوولى بكەپت.
- لەوانەيە تووشى سەرئپشە ببپت، دلٓت ھەلشپوٓپت، سەرمآت پيٓت، ئارەقە بكەپت يان ھەست بە گرژپوونەوہى ماسولكەكانت بكەپت.
-
- يان بەتەواوى سڤ بوپتە يانپش ھەستونستەكانت بە ھپزەوہ بەتال دەبن، بۇ ھوونە بەگريانەوہ؛ لەوانەيە ھەست بە خەتابارى، رق لى بوون، ترس، خەمبارى يان ھەست بە ھيوربوونەوہ بكەپت.
- بەئاسانى خەوت لى ناكەوٓپت يان خەوەكانت پچرپچرن.
- تاكو ئپستاش رووداوەكە سەرلەنوق دپتەوہ بپرت.
- بۇن و دەنگەكان دەناسپتەوہ، وردەكارپەكانى رووداوەكەش دەبپنىت.
- لەوہ دەترسپت كە ئەو شتە ترسناكە دووبارە ببپتەوہ، كە " خەرىكە شپت دەپيٓت" يان بەتەنھا دەمپنيٓتەوہ.
- وا ھەست دەكەپت كە پتوپستە لەسەرت لە رووداوەكە تن بگەپت، بۇ ھوونە ھۇيەكەى بزانيٓت يان تاوانبارەكەى بدۇزپتەوہ.



Punainen Risti

تۆ

به سهرهاتىكى

ناخوشت

بينيوه

ئەو لايەنەنى كە يارمەتى پېشكەش دەكەن

بىنكەكانى تەندروستى و نەخۆشخانەكان، گروپەكانى قەيرانى، خزمەتى تەندروستى كارکردن، فەرمانگەكانى سۆسىال، فەرمانگەكانى تەندروستى دەروونى، پراوژگا خېزانىەكان، كۆمەلەى كەنيسەكان، بىنكەكانى پراوژكارى كاروبارى خېزانى، ناوئەندەكانى قەيران و پىكىخراوہكان.

ئەو تەلەفۇنەنى كە سەرتاسەرى و لات يارمەتى دەدەن

- تەلەفۇنى سەرتاسەرى و لات بۇ قەيران سەر بە كۆمەلەى تەندروستى دەروونى فېنلەندى ژمارە ۲۰۲۵۹۱۰۰
- تەلەفۇنى مندالان و گەنجانى يەككىتى مندالپاريزى ماننيرھەيم ۱۱۱۶۱۱
- ئېشكىرى تاوانكارىەكان ۶۰۰۶۱۱

◀ هەرۇھا دەتوانىت داواى

يارمەتى لە ژمارەى فرىاكەوتنى گشتى بکەيت ۱۱۲.

ئەو لايەنەنى كە لەم شارەدا يارمەتى پېشكەش دەكەن

مندال پېويستى بە يارمەتيدان ھەبە

- مندالېش بەھەمان شېوازى گەورەتەمەنەكان بۇ پروداوہكان كاردانەوہى دەبېت.
- لەگەل مندالەكە قسە لەسەر پروداوہكە بکە.
- مندالەكە ھان بدە بۇ دەربېرىنى ھەستونستەكانى، بۇ مۆونە بە يارىکردن بە وینەكېشان.
- ھەستونستەكانى خۆت زۆر زياد دامەپۆشە.
- كات بدە بە مندالەكە تاكو تى دەگات.
- بە بەردەوام بوون لەسەر شېوازى ژيانى پۆزانە پشتگىرى لە ھەست كردن بە ئاسايشى مندالەكەت بکە.

چى كاتىك پېويستىت بە يارمەتى كەسانى تر ھەبە؟

- تۆ بەردەوام دلتهنگىت، بېزارىت و شلەژاويت.
- بەئاسانى خەوت لى ناكەوېت و بە ئائارامى دەخەويت.
- تواناى تەركىزکردنت نىە.
- كارکردنت باش بەرپۆه ناچېت.
- تۆ ئېش و ئازار و دەرھاويشتەى جەستەبىت ھەبە كە ھۆبەكانى نازانرېت.
- تۆ كەسىكت نىە كە قسەى لەگەلدا بکەيت.
- پەيوەندىە كۆمەلەپەتەيكانت باش نىن. خۆت داپراندووہ.
- ئارەزووى ژيانت لەدەست داوہ.
- داودەرمان و ئەلكھۆلى زۆر بەكاردەھىتت.
- بېرکردنەوہى خۆكوشنت ھەبە

◀ ئەگەر تەنانەت بەشېكى ئەو

ئازار و نىشانانەت ھەبوو، پرسىارى چارەسەر و يارمەتى تر بکە