

Tackling Loneliness

کارته‌کائی خوشگوزهرانی

- به‌دُنْیاییه بریار بده
- باوهر به خوبوون – په‌یوه‌ندیگرتن له‌گه‌ل کسانای دیکه‌دا
- چاره‌سهرکردنی کئیشه
- هه‌لکردن له‌گه‌ل گوزرانکاری
- کارامعی بیرکردنه‌و مکان
- کارتی ره‌نگکردن – لینه‌ی (چانگی)

in partnership with



redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

خوزوازه‌تومارکروه له‌لنگتئرا و وئز (٢٢٠٩٤٩)، سکوتئندا (٢٣٧٣٨) (SC) دورگه‌ی مان (٢٠٢٤).
کومسانگی خاچی سووری به‌ریئانی، به‌خوزاوه‌به‌په‌ی به‌لگه‌نامه‌ی شاه‌لانی سالی ١٩٠٨، ریکوراونکی

به دنیای یه و ه بریار بده

نهم هیلکار ییبهی خوار موه پیشانت دمدات که چون دهنوانی به دنیای یه و ه بریار بدهی.

۱. چ هاستیکم ههیه؟

چ هاستیکت ههیه سهبار دت بهم بریار دانه بینوسه.

۲. چ شتیک دهبینه بهریاست بو بریار داتم؟

لهیادت بیت نهم کاره بکهیت که بو خوت باشتره نهک بو کسانای دیکه. نهمه چیه؟

۳. چی دهر باره ی نهم بریاره باشه و چی خراب؟

هممو هوکار مکان و بهریاستهکان دهر باره ی نهم کاره ی که دهمریت بیکهیت بیانوسه. لهم شنیوازه کلک و هرگره بو بریار دان دهر باره ی نهمه ی وا دهبیت بیکهیت.

۶. بیر له بریار هکمت بکهوه

دهر باره ی نهم بریاره چی ناسان بو وه چی دزوار بوو؟ بو جاری داهاتوو چ شتیکه جیاواز دهمهیت؟

۵. سنوریک بو کاتی بریار دان دابنی

کاتیک بو بریار دان تهرخان بکه بو خوت بهلام سنوریکه کات دابنی

۴. ترسهکانت بناسهوه

زور ناسایبه که نیگهرانی گور انکار یهکان ببیت. بلنی که بریار نیک دهمهیت.

بنوسه بزانه چون کلک لهم ههنگوانه ی سهرومه و هر دهمریت له داهاتوو دا.

[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

خزروازیه نومار کورده له نیگتترا و وایز (۲۲۰۹۹۹)، سکوتلندا (۰۳۷۷۳۸-SC) دورگه ی مان (۲۰۲۱).
کومهلگه ی خاچی سووری بهرینانی، بهخراوه بهیبهی بهلگههه ی شاههه ی سالی ۱۹۰۸، ریکور اونکی

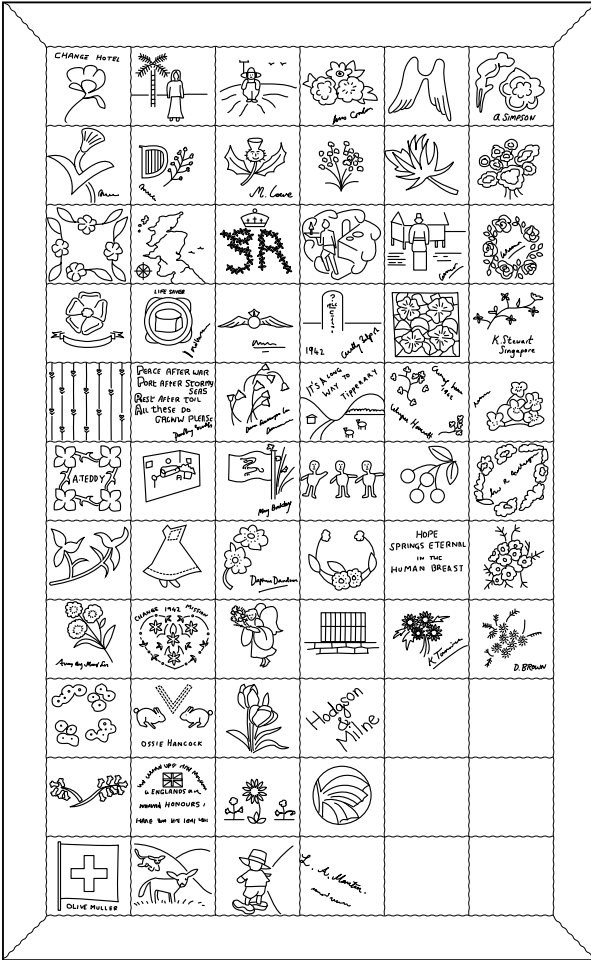
in partnership with



چالاکى داھينھرانہ – ليفى (چانگى)

نمہ ليفى (چانگيہ) کہ لہ لايں نمہ
ژنانوہ کہ لہ شہرى جيهانى دوو ھمدا بہ
دیل گير ابوون دروستکر اوہ ھمہ ژنيک
چوارگوشهيكى دروست دمکرد کہ پياميکى
تيدابوو بؤ ھاوسر مکہى

نمہ ليفى خوار موہ رنگ بکمن – ھنديک
لہ چوارگوشهکانمان بہ بتالى جيهنشووہ
بؤ نمہوى نيوہ پيامى خزانى تيدا بنووسن
سہبارت بمہوى چى گرنگہ بؤتان.



بیرکر دنه وکان:

نمہ ليفيه چوں يارمى نمہ نافر تانهى دا لہ
دوخہ پر فشار اوبدا
لہ کاتى فشار اويدا چى يار مايتان دھدتا؟
چوں دھتوانيت نمہ چالاکيانيه بهشدارى پنيکيهيت
لہکمل کسانى دیکهدا؟
سوودھکانى کارکردن پنيکوه چيه؟

www.changi.redcross.org.uk

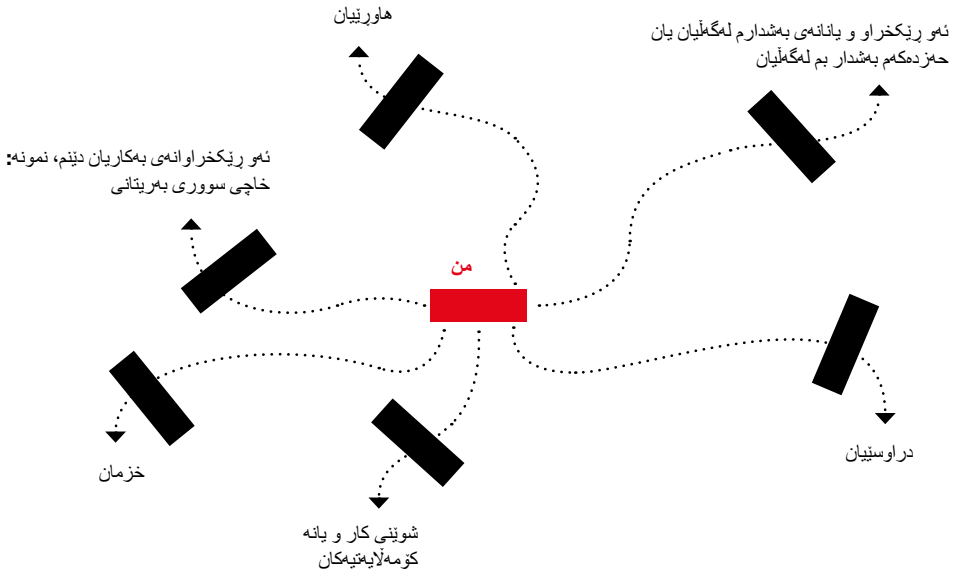
باوهر به خوبوون – پهيو هندیگرتن له گهڼل کسانى دیکهدا

نیمه خملکاتیکی زور دمناسین که دمتوانن یارمعتیمانیدهن، یان نیمه دمتوانن یارمعتیمانیدهین لهکاتى کیشهکاندان.

ناوى نوى کسانه بنووسه که پهيو مندیت همیه لهگهلياندا.

نومان چى دمکهن؟

چون دمتوانیت هیشتا پهيو مندیت بییت لهگهلياندا؟



بیر لهوه بکوه نهم کسانه چون دمتوانن یارمعتیت بدهن. پاشان بنووسه بزانه تو چون دمتوانی یارمعتی نومان بدهیت.

کبی دیکه همیه حمز بکعبت بیینیت؟

پهيو مندیهکانت چون دمتوانن یارمعتیت بدهن؟

چى دمتوانیت بکعبت بو لهوه ی بتبین؟

چاره سهر کردنی کیشه

۱ همدنیک چار کیشه کمان نمونده گموره دینه بهر چاو ناز انیت له کوپوه دمست پی بکعبیت



۲ کیشه که بهش بهش بکه و بیکه پار چهی بچو کتر

بؤ نمونده، رۆپشتن بؤ بازار کردن دفتوانیت دش بکعبیت بهسر بؤ: دروستکردنی لیستیک، نامادمکردنی هؤکاری گواستهموه، نامادمکردنی هملگر و عهلاگهی بپویست.



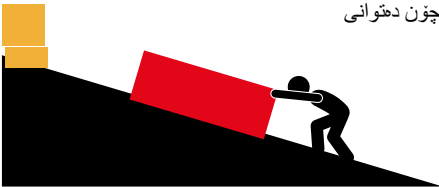
۳ نمرکه بچو و کمان دفتوانیت زور ناسانتتر و خیراتر چار سهر بکعبیت.



۴ پاشان دفتوانیت هموو کیشه که زور ناسانتتر چار سهر بکعبیت.



۵ بیر لهی کیشه به بکه که نجامدانی نم کاره دفتوانیت چار سهری بکات. چؤن دفتوانی بهش بهشی بکعبیت؟



[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

خبرخواریه نومرگروه له لیگنترا و وایل (۲۲۰۹۴۹)، سکوتلندا (۰۳۷۳۸-SC) نورگهی مان (۲۰۲۰).
کومپلگهی خاچی سووری بهرینتایی، بهخو راه بهی بی بیگلمه سی شامانی سالی ۱۹۰۸، ریکور اوپکی

in partnership with



ههنگه گۆرانکاری

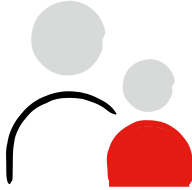
۱. بیر له دوایین گۆرانکاری له ژبانتدا بکمه.



۲. هممو هسته ئهرینی و عاتیفه ناستهنگایدارانه بنوسه که سهارهت به کیشهکه ههتوو.



۴. بیر له هممو ئه سهرچاوه و کهمانه بکه که وا ههته و دهتوانن

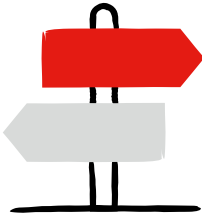


ئهمه دهریت بریتی بیت له، خیزانهکته، هاوریکانه، پزیشکان، نینتهرنیت یان تلهفزیون

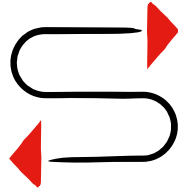
۳. بزانه بۆچی هستهت و ابوو



۶. له داهاتوودا لهوانیه چه کاریکی جیواز بکهیت؟



۵. ئهمانه چون دهتوانن یارمهتیت بدن بۆ ئهوهی ههلبهکهمیت لهگه گۆرانکاری زیاتردا؟



[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

خهروازه تومارکروه له ئینگلترا و وایز (۲۰۱۹)، سکوتلندا (۲۰۲۳) - (SC) نورهی مان (۲۰۲۲).
کومهلتهی خاچی سووری بهریتانی، بهخواره بههینی بهگهلهمی شامهللی سالی ۲۰۱۸، زیکهراونکی

in partnership with



Tackling Loneliness

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

کارت‌هکائی خوشگوزهرانی

- به‌دنیاییه بریار بده
- باوهر به خوبوون – پهیوه‌ندیگرتن له‌گه‌ل کسانى دیکه‌دا
- چاره‌سهرکردنى کیشه
- هه‌لکردن له‌گه‌ل گوزرانکاری
- کارامه‌یى بیرکردنه‌و مکان
- کارتى ره‌نگکردن – لینه‌ی (چانگی)

redcross.org.uk/wellbeing-support

British Red Cross support line **0808 196 3651**

خبرخواه نومرگروه له‌لنگتئرا و وئز (٢٢٠٩٤٩)، سکوتئندا (٢٣٧٣٨) (SC) دورگه‌ی مان (٢٠٢٤).
کرمه‌لگه‌ی خاچی سووری به‌ریئانی، به‌خبرواوه به‌په‌یى به‌لگه‌لگه‌ی شامه‌لگه‌ی سالی ١٩٠٨، ریکوراونکی

in partnership with

