

### آنچه باید در صورتیکه از مشکلات روحی رنج می‌برید انجام دهید

- با شخصی که اعتماد دارید، صحبت کنید. آن شخص می‌تواند دوست، عضو فامیل و یا همکار تان باشد. بسیاری از اشخاص مشکلات روحی را خود تجربه کرده‌اند و یا ممکن شخصی را می‌شناسند که چنین تجربه‌ای را داشته است. برداشتن قدم اولی دشوار است اما شما بعد از انجام آن خوشحال خواهید بود.
- خود را آگاه بسازید. آگاه ساختن خود در مورد مشکل روحی تان شما را در درک و برخورد با آن کمک می‌کند. در این وبسایت معلومات جامعی به زبان‌های مختلف موجود است: [www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations](http://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations)
- با داکتر تان صحبت کنید. او می‌تواند مشکل روحی شما را تشخیص کند و خدمات مشاوره مناسب را برای تان پیشنهاد کند. در صورتیکه به زبان انگلیسی آشنایی محدود داشته باشید، یک ترجمان برای تان در نظر گرفته می‌شود که در دوره مشاوره با شما حضور داشته باشد.
- اگر مشکل زبان دارید، انجمن افغانستان و آسیای میانه به شما در گرفتن وقت با داکتر و درخواست خدمات مشاوره همکاری می‌کند.
- هرگاه در دسترسی به خدمات مشاوره موفق نشوید، و یا این روند کند باشد، شما می‌توانید به منابع کمک به خود دسترسی داشته باشید. انجمن افغانستان و آسیای میانه منابع کمک به خود را به زبان فارسی در خدمت شما قرار خواهد داد.
- هرگاه افکار خودکشی دارید و یا آسیب جدی به خود خواهید رساند، همیشه باید به شماره ۹۹۹ تماس بگیرید.

### **به یاد داشته باشید:**

- به خود سخت نگیرید، مثلاً در حالتیکه کارهای روزانه تان را انجام داده نمی‌توانید. بیماری روحی مانند بیماری جسمانی میباشد، شما در این حالت هم باید بخاطر توانایی‌های تان در انجام کارها به خود مهربان باشید.
- هر قدر هم که مشکلات تان زیاد باشد، بیاد داشته باشید که این احساس برای همیشه باقی نمی‌ماند.
- مهاجرین پنج برابر بیشتر از جمعیت عادی از مشکلات روحی رنج می‌برند. این ریشه در مشکلاتی دارد که آنان در کشورشان به آن روبرو بوده‌اند و ناشی از چالش‌های زندگی کردن در کشور جدید می‌باشد. بنابراین شما تنها نیستید.