

کمک به شما در ایجاد  
اعتماد به نفس برای  
آینده خود



## ترمیم آسیب روحی پناهجویان



FARSI



مأموریت صلیب سرخ نیوزیلند بهبود زندگی افراد آسیب‌پذیر از رهگذر تحریک قدرت انسانیت و افزایش انعطاف‌پذیری جامعه است.



# چرا مشاوره برای شما سودمند است؟

- به شما کمک می‌کند که حس بهتری نسبت به خودتان داشته باشد
- به شما کمک می‌کند احساسات خود (مانند خشم، ناراحتی، ترس) را بهتر بشناسید و آنها را بهتر مدیریت کنید
- باعث تسکین احساسات و افکاری می‌شود که روی زندگیتان تأثیرگذار است

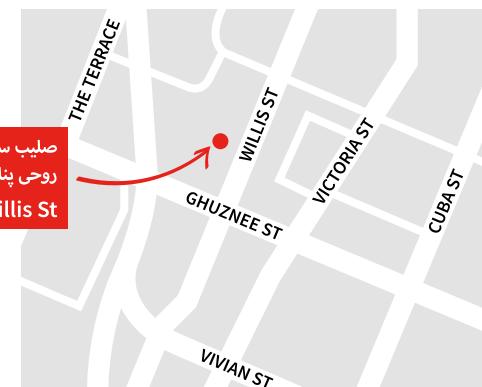
## اطلاعات تماس

Level 6, 186 Willis Street, Wellington

(04) 805 0350

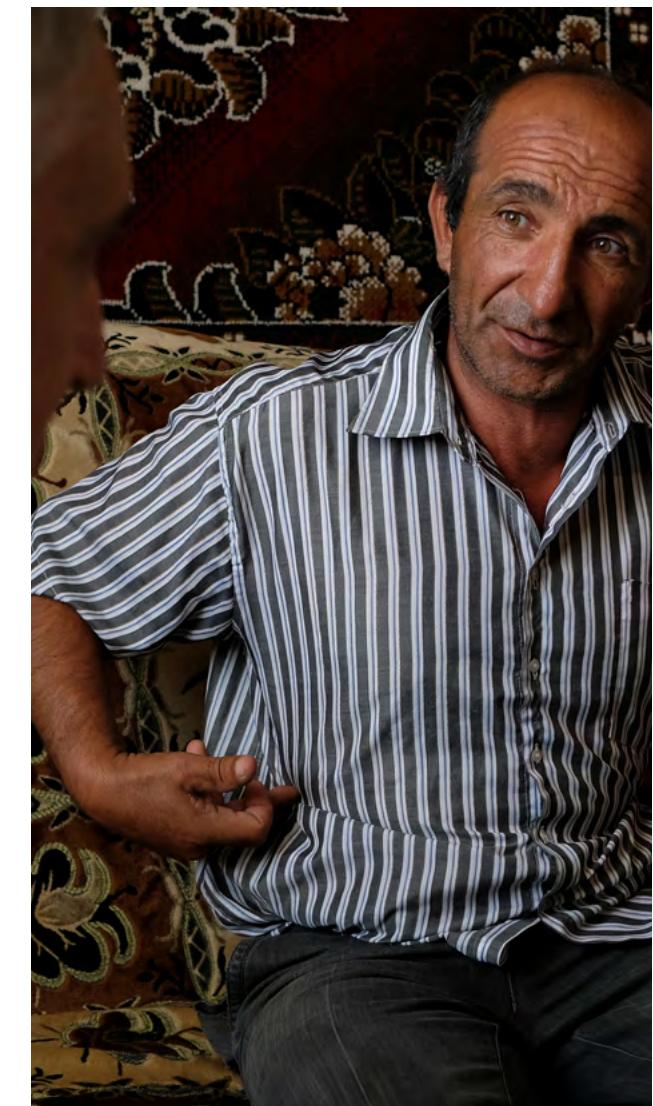
ساعت‌های کاری: دوشنبه تا جمعه - 8.30 صبح الی 4.30 عصر

از آنجا که خدمات بحران ارائه نمی‌دهیم در خارج از ساعت‌های کاری جوابگو نخواهیم بود.  
ما فقط از طریق ملاقات حضوری کار می‌کنیم.



# HERE FOR GOOD

داوطلب جذب سرمایه اهدا یادگیری کمک‌های اولیه   
[redcross.org.nz](http://redcross.org.nz) | 0800 RED CROSS |



با فردی که به طور حرفه‌ای آموزش دیده و با تجربه است و با افرادی کار کرده که تجربه ضریب‌های روحی و آزار را در سفر پناهندگی خود داشته‌اند صحبت می‌کنند.

## این خدمات برای چه کسانی است؟

کودکان، جوانان و بزرگسالان با تجربه شبیه پناهجویی.

## چه کارهایی می‌توانیم برای شما انجام دهیم

- به شما کمک می‌کنیم تا برای غلبه بر مشکلات، مهارت‌های جدیدی یاد بگیرید
- فضای خصوصی را برای صحبت درمورد نگرانی‌ها و چالش‌هایتان ارائه می‌کنیم
- مراقبت و حمایت ویژه را برای تغییر نگاه شما به زندگی پیشنهاد می‌دهیم
- به شما در غلبه بر احساسات بد گذشته کمک می‌کنیم
- امید برای داشتن آینده‌ای بهتر را در شما زنده می‌کنیم
- به شما کمک می‌کنیم که حس کنترل بر زندگیتان را دوباره به دست آورید
- به شما کمک می‌کنیم که دوباره بتوانید اعتماد کنید
- حس احترام به خود را در شما افزایش می‌دهیم

## دسترسی به خدمات ما

ما موارد ارجاع از هرگونه منبعی، از جمله خودارجاعی، را از زمانیکه به نیوزیلند وارد شده‌اید قبول می‌کنیم.

### چگونه:

به وب‌سایت «صلیب سرخ نیوزیلند» بروید و فرم را پر کنید.  
[www.redcross.org.nz/refugee-trauma-recovery](http://www.redcross.org.nz/refugee-trauma-recovery)

### چه کسی:

هرکسی (شامل خودتان، پزشک عمومی، پرستار، مدکار صلیب سرخ مربوط به پرونده شما، دوست و غیره)

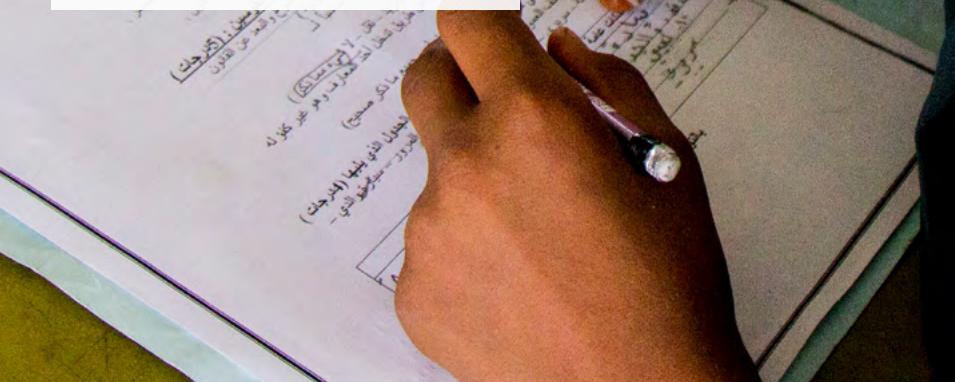
### مرحله بعدی چیست؟

با شما تماس می‌گیریم و زمان ملاقات اولیه را به شما اطلاع می‌دهیم (پس از کمی انتظار).

## محرمانه

این خدمات محرمانه است.

خدمات ترجمه شفاهی حرفه‌ای ارائه می‌شود.  
ما به فرهنگ و باورهای شما احترام می‌گذاریم.



## مرا جعه کنندگان ما چه می‌گویند

«دانستن اینکه در این تجربه‌ها تنها نبوده‌ام  
کمک بزرگی به من بود»

«همیشه بعد از صحبت درباره این موضوع  
اعتماد به نفس بیشتری داشتم»

«ترمیم ضریب‌های روحی پناهجویان  
بدون هیچ انتظاری از من حمایت کرد»

«من با وجودی سراسر ناامیدی وارد این جلسه  
می‌شدم اما بعد از صحبت با آنها و اینکه با  
همدردی، احترام و تدبیر  
به حرف‌های من گوش داده من شد مشکلات‌م  
از بین می‌رفت»

