

Tu xemgîn î? Ma tu xwe tenê hîs dikî? Em dikarin alîkariya te bikin. Belaş û nepenî.

Pirsgirêkên Rêvebiriyê Plus (PM+) – Stratejiyên ji bo hêztirkirina jiyana rojane.



Çi ye Projeya SPIRIT?

Ji sala 2023an ve, projeya SPIRIT PM+ di çend kantonan Swîsreyê de pêşkêş dike. Ev bername ji penaberan re alîkariyê dike ku stresa xwe kêmtir bikin û di jiyana rojane de xwe xurtir hîs bikin. Projeya ji hêla Nexweşxaneyê ya Universîteya Zurichê (USZ) bi hevkarîya şerîkên herêmî tê xebitandin û ji hêla Tenduristiyê ya Swîsreyê (GFCH) ve tê piştgirî kirin. Armanca wê ev e ku ji kesên xwedî pirsgirêkî, di wextê ku hewce dibin, alîkariya bi zimanê xwe bi lez bistînin.

Hûn dikarin çi hêvî bikin?

- **5 rûniştinên şexsî yên her yek 90 deqîqeyî**
Hûn ê bi kesekî perwerdekirî re bicivin ku dê perwerdehiya PM+ bi we re temam bike.
- **Bi zimanê te.** Ew kes bi zimanê te diaxive û rewşa te fêhm dibe.
- **Belaş.** Tu heqê tiştî nade, beşdariya di PM+ de belaş e.
- **Bixwe.** Heke hûn nexwazin berdewam bikin, hûn dikarin her dem rawestînin.

Kî dikare beşdar bibe?

- Penaberên 16 salî û jortir
- Penaberên xwedî nasnameyên N, F, S, an B, û yekbûna malbatê
- Li yek ji van kantonan SPIRITê dijî: Basel-Stadt, Baselland, Bern, Luzern, Schwyz, Thurgau, Waadt an jî Zürich (rewşa Îlon 2025).

Perwerde dê çawa alîkariya we bike?

- Hûn ê fêr bibin ka meriv çawa baştir bi stres, tirs û pirsgrîkan re mijûl dibe.
- Hûn ê di jiyana rojane de xwe ewletir hîs bikin.
- Hûn ê fêr bibin ka meriv çawa çêtir razên û bi hestên neyînî re mijûl bibin.
- Hûn ê bi kesekî/ê re biaxivin ku ezmûnên wisa jiyaye.

Perwerde ji hêla **Rêxistina Tenduristiyê ya Cîhanê (WHO)** ve hate pêşve xistin û ji **gelek kesan** re bûye alîkar.

Gore herêmê SPIRIT, PM+ bi van zimanan tê pêşkêş kirin:

Erebî, Almanî, Îngilîzî, Farisî, Kurdî, Fransî, Peştû, Rûsî, Tamîlî, Tîgrînî, Tirkî û Ûkraynayî
û Persî / Farisî / Darî

Li vir tu dikarî zêdetir agahî bibîn û xwe qeyd bikî:



spirit-network.ch/registration/

Piştî qeydkirinê, em ê kontrol bikin ka perwerde ji bo we guncaw e an na.
Ev yek temamkirina çend anketan bi zimanê we jî dihewîne.

Hûn ne bi tenê
ne - werin em
gava yekem bi
hev re bavêjin.

Girîng e ku bizanin:

Agahiyên we dê nepenî bimînin. Tiştek nayê parvekirin.

Tu wê belgeya beşdarbûnê bistîni.

Heke piştî pênc rûniştin hîn jî xwe nebaş hîs bikî, em ê ji bo te nameyek pêşniyarê binivîsin, ku tu şîfayeke pîsikologî bistîni.

Em li benda bihîstina ji we ne!

Têkili:

SPIRIT Universitätsspital Zürich | spirit@usz.ch |

☎ +41 76 326 5180 📞 +41767844624