ایا تاسو غمجن یاست؟ ایا تاسو یوازې احساس کوئ؟ موږ کولی شو ستاسو سره مرسته وکړو. وړیا او محرم.

د ستونزو مدیریت پلس (PM+) - په ورځني ژوند کې د ډېر ځواک لپاره ستراتیژۍ.

د SPIRIT پروژه څه شی دی؟

له 2023 کال راهیسې، د SPIRIT پروژه په څو کانتونونو کې د PM+ پروګرام وړاندې کوي. دا پروګرام د پناه غوښتونکو سره مرسته کوي چې خپل فشار (اُسترس) کم کړي او د ورځې په ژوند کې د لا ډېر توان او ځواک احساس وکړي. دغه پروژه د زوریخ د پوهنتون روغتون لخوا د سیمه‌ییزو شریکانو په مرسته عملي کېږي او د سویس د روغتیا د ودې بنسټ (GFCH) مالي ملاتړ کوي. موخه یې دا ده چې اغېزمنو کسانو ته سمدستي، په خپله مورنۍ ژبه، مرسته وړاندې شي – په هغه وخت کې چې ورته اړتیا لري.

څه به درته په تمه وي؟

- **5 حضوري غونډې، هره یوه 90 دقیقې.**
  تاسو له یوه روزل شوي کس سره ګورئ چې د PM+ پروګرام له تاسو سره پر مخ وړي.
- **په خپله ژبه.** دا کس ستاسو په ژبه خبرې کوي او له شرایطو مو خبر دی.
- **وړیا.** ګډون په PM+ کې هېڅ لګښت نه لري.
- **اختیاري.** هر وخت چې وغواړئ، ګډون بندولی شئ.

USZ Universitäts Spital Zürich

SPIRIT
SCALING UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

څوک ګډون کولای شي؟

- پناه غوښتونکي د 16 کلونو څخه پورته.
- هغه کسان چې د استوګنې کارتونه B، S، F، N لري او د هغوی د کورنۍ غړي.
- د SPIRIT د کانټونونو اوسېدونکي: بازل-شتات، بازل-لاند، برن، لوتسرن، شویځ، تورګاو، واد، زوریخ (د 2025 د سپتمبر حالت).

دا روزنه تاسو ته څنګه مرسته درکوي؟

- زده کوئ چې له فشار، اضطراب او ستونزو سره څنګه ښه چلند وکړئ.
- د ورځې په ژوند کې به د ډېرې خوندي‌توب احساس وکړئ.
- زده کوئ چې څنګه ښه ویده شئ او له منفي احساساتو سره مقابله وکړئ.
- له یوه داسې کس سره خبرې کوئ چې ستاسو په څېر ورته تجربې لرلي.

دا روزنه د روغتیا نړیوال سازمان (WHO) لخوا جوړه شوې او ډېرو کسانو ته یې مرسته کړې ده.

د PM+ ژبې (د SPIRIT د کانټون پورې تړلې):
عربي، آلماني، انګلیسي، فرانسوي، کُردي، پښتو، روسي، تامیلي، تیګرینیایي، ترکي، اوکرایني او فارسي/دري

تاسو یوازې نه یاست - راځئ چې لومړی ګام په ګډه واخلو.

تاسو دلته نوم لیکنه کولی شئ:

/spirit-network.ch/registration

وروسته له دې چې تاسو نوم لیکنه وکړئ، موږ به وګورو چې ایا روزنه ستاسو لپاره مناسبه ده. پدې کې ستاسو په ژبه کې د څو پوښتنلیکونو ډکول شامل دي.

مهم ټکي:

ستاسو معلومات پټ ساتل کېږي او هېچا ته نه ورکول کېږي.
تاسو به د ګډون یو تأیید ترلاسه کړئ.
که د 5 غونډو وروسته هم فشار یا ستونزه لرئ، موږ به تاسو ته د مسلکي روان‌درملنې لپاره یو سپارښت لیک درکړو.

موږ له تاسو سره د لیدو په تمه یو!

اړیکه:

spirit@usz.ch | SPIRIT Universitätsspital Zürich
+41 76 326 5180 +41767844624