நீங்கள் சோகமாக இருக்கிறீர்களா? நீங்கள் தனிமையாக உணர்கிறீர்களா? உங்களுக்கு உதவ நாங்கள் இருக்கிறோம். இரகசியம் காக்கப்படுவதுடன் சேவையும் இலவசம்.

SPIRIT திட்டம் என்பது என்ன?

2023 முதல், SPIRIT திட்டம் சுவிட்சர்லாந்தின் பல கண்டோன்களில் பஎம+ வழங்கி வருகிறது.இந்த திட்டம் அகதிகள் தங்களின் மனஅழுத்தத்தை குறைக்கவும், அன்றாட வாழ்க்கையில் உறுதியாகவும் இருக்க உதவுகிறது.
இந்த திட்டம் சூரிக் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனை மற்றும் பிராந்தியக் கூட்டாளர்கள் இணைந்து நடத்தப்படுகிறது மற்றும் Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) ஆதரவு வழங்குகிறது.இதன் குறிக்கோள், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவர்களின் தாய்மொழியில் விரைவான உதவியை — அவர்கள் தேவைப்படுகிற தருணத்திலேயே — வழங்குவதாகும்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

- **ஒவ்வொரு முறையும் 90 நிமிடங்கள் கொண்ட 5 தனிப்பட்ட சந்திப்புகள்** பஎம+ பயிற்சியினை செய்துகாட்ட பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஒருவரை நீங்கள் சந்திப்பீர்கள்
- அந்த நபர் உங்கள் மொழியைப் பேசுபவராகவும் உங்கள் சூழ்நிலையை நன்கு அறிந்தவராகவும் இருப்பார்
- **இலவசம்**. பஎம+ இல் பங்கேற்பது எதுவும் செலவாகாது.
- **தன்னிச்சையானது**.
  தொடர விரும்பவில்லை என்றால் எப்போது நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

USZ Universitäts Spital Zürich

SPIRIT
SCALING UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

யார் இதில் சேரலாம்?

- 16 வயதுக்கு மேற்பட்ட அகதிகள்
  அடையாள அட்டைகள் N, F, S, B (அகதி மற்றும் குடும்ப இணைவு)உடையவர்கள்
- SPIRIT கண்டோன்களில் வசிப்பவர்கள்: **Basel-Stadt, Baselland, Bern, Lucerne, Schwyz, Thurgau, Vaud, Zurich** (நிலை: சப்டம்பர் 2025)

இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்கு எப்படி உதவுகிறது?

- மனஅழுத்தம், பயம் மற்றும் பிரச்சினைகளைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்வதை நீங்கள் கற்றுக்கொள் வீர்கள்.
- அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் அதிகம் பாதுகாப்பாக உணர்வீர்கள்..
- நீங்கள் நன்றாகத் தூங்கவும், எதிர்மறையான உணர்வுகளைச் சமாளிக்கவும் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.
- உன்னைப் போலவே அனுபவித்த ஒருவருடன் நீங்கள் பேசுவாய்.

இந்த பயிற்சி உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) உருவாக்கப்பட்டது – இது மேலும் இதற்கு முன்பு பலருக்கு உதவி புரிந்துள்ளது

உங்களுடைய அனுபவங்களை ஒத்திருக்கின்ற ஒருவரிடன் நீங்கள் கலந்துரையாடுவீர்கள்

SPIRIT கண்டோன் அடிப்படையில், PM+ கீழ்க்கண்ட மொழிகளில் வழங்கப்படுகிறது:
அரபு, டாரி, ஜெர்மன், ஆங்கிலம், ஃபார்ஸி, குர்திஷ், பிரஞ்ச், பாஷ்டு, உருசியம், தமிழ், டிக்ரின்யா, துருக்கியம், உக்ரைனியன்,போர்சி, பார்சி மற்றும் தாறி

இங்கே மேலும் தகவல்களைப் பெறலாம் மற்றும் நீங்கள் பதிவு செய்யலாம்:

spirit-network.ch/registration/

நீங்கள் பதிவுசெய்ததும், உங்களுக்கு பயிற்சி சரிவர பொருந்துகிறதா என்பதை நாங்கள் கவனிப்போம். உங்கள் மொழியில் சில கேள்வித்தாள்களை நிரப்புவது இதன் ஒரு பகுதியாகும்

நீங்கள் தனித்து- விடப்படவில்லை - முதல் படிகளை ஒன்றாகச் செய்வோம்

முக்கிய தகவல்:

உங்களின் தகவல் பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். விவரம் எதுவொன்றும் பகிர்ந்து கொள்ளப்படாது நீங்கள் ஒரு பங்கேற்பு உறுதிப்பத்திரம் பெறுவீர்கள்.
ஐந்து சந்திப்புகளின் முடிவில் நீங்கள் இன்னும் சுமையாக உணர்ந்தால், உங்களுக்கு உளவியல் நிபுணர் சிகிச்சைக்கான பரிந்துரை கடிதம் வழங்கப்படும்.

உங்களுடன் உரையாடுவதை நாங்கள் எதிர்நோக்குகிறோம்!

தொடர்புக்கு:

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