

ههنگاو بهر هو تهنډروستی

ريڱموت	ممواليڊ	ناو
--------	---------	-----

نژیکه همو روژیک	زیاد له نیوېروژیک	روژانیکې زور	نمخیر نمبووم	له‌ماوې ۲ ههفته‌ی رابردوودا تووشی هیچکام لهم گرفته هاتووی؟ (وه‌لامکه سمح لنیده)
3	2	1	0	۱. کمتر وابوه خواست و پیخوش بوونم یو بېرته‌مېرندنی کاروبار همیت
3	2	1	0	۲. هستم به پمستی، خمۆکی یا بې هیوایی کردوه
3	2	1	0	۳. تمنگزه‌ی خمولیکه‌وتن یا درېزه‌ی خموم همبووه، یا زور خموتووم
3	2	1	0	۴. هستم به ماندوو بوون یا کمه تاقت بوونم کردوه
3	2	1	0	۵. نیشتیای خواردنم کم بووه یا زورم خوادوه
3	2	1	0	۶. به شیویمک، هستم بمرانم به خوم خراب بووه
3	2	1	0	۷. تمنگزه‌ی تمرکز کردن له‌سمر شتمکانم همبووه
3	2	1	0	۸. جوولانموه و قسم‌کردن نهمونده له‌سمرخو بووه که خملکانیتر سمرنجیان داوتم، یا به پیچموانه، زیاد له راده‌ی ناسایی نا‌ارام بووم و جوولانمونه
3	2	1	0	۹. نایا به شیویمک بیرت لهوه کردوتموه که باشتربیت بمریت یا نازاری خوت بدهیت

سدرجہم (۲۷ ۵)

نزیكهی همموو پوژیک	زیاد له نیومروژیک	پوژانیک زور	نمخیر نمبووم	GAD-7 – لهماویدی ۲ ههفته‌ی رابردوودا تووشی هیچکام لهم گرفتانه هاتووی؟ (وه‌لامکه سمح انیبده)
3	2	1	0	۱. ههستم به پمشوکاوی، دلهر اوکی، پهریشانی کردوه
3	2	1	0	۲. نهمتوانیوه دلنیگمرا نییمکانم کوئترۆل بکهم
3	2	1	0	۳. زور دلنیگمرا نی شتی جیا جیام
3	2	1	0	۴. تهنگزه‌ی نیستیرا حمت کردنم همیه
3	2	1	0	۵. ئه‌مونده نا ئارام بووم که نهمتوانیوه بمبی جووله دا بنیشم
3	2	1	0	۶. زور زوونا ره حمت بووم و دلم ره منجاوه
3	2	1	0	۷. ترساوم له وه‌ی شتیکی خراپ روو بدات

سدرجہم (..... لہ ۲۱)

برادہ زراوچوون – ژمارمیک لہناو نم پټوانمیه هملټیریه بټموه دی دهری بختیه چمنده خوت له بارودوخ یا کهرسه دی لیسته کراوی خوارموتر دور دمخیتموه، نیجا ژماره هملټیرراو کمکت لمو خانمیدا بنووسه که بوی دابین کراوه.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
لنی دور ناکو موہ		ہمنڈیک لنی دور دھکو موہ		ہنگومان لنی دور دھکو موہ		ہدنئیایی لنی دور دھکو موہ		ہلنیر اویموہ لنی دور دھکو موہ

۱. له بارودونځيکي کومه لايمني وه‌ها، که ترسم همبښت لموهی شمرمزار بېمموه يا خوم به گممه ده دابنيم

٢. بارودۆخیک که ئهنجامی ترس له هیرشی بشیوی و پمشوکاری یا نیشانهی نارمحت بوونی دیکه بیت (وهک میز بهمخوادرین یا رشانوه)	
٣. بارودۆخیک که ئهنجامی ترس له کمرسه یا کرداریکی تایبعت بیت (بۆنموونه، بهرزایی، سهیاقهت، یا سواری فرۆکهبوون)	

پێوانه ی ریکخستنی نیش وکار و لایهنی کۆمه لایهتی

هه ندیک جار کیشمکانمان شوین دادهنینه سهر توانای بهرپوهبردنی هه ندیک کاروباری رۆژانه . بۆئوه ی راده ی کیشمکانته دیاری بکریته، بهروانه هه رکام له م لایه نانه ی خواره وه و (بازنهی له ده وری ژماره که بکیشه) بۆئوه ی دیاری بهکهیته موشکیلهکانته چهنده شوین دادهنینه سهر کاروبارته.

١. نیش وکار – نهگهر کهسیکی خانه نشینیته یا بیت باشه له بهر هه ندیک هوی ناپه یوه نه ده به موشکیلهکته نیش نهکهیته، تهکایه نه م خانه یه سه ح لێیده

ناپه یوه نه دیار

☐

0	1	2	3	4	5	6	7	8
شوین دانانیت	هه ندیک دادهنیت	بێگومان دادهنیت	به دلنایای دادهنیت	زۆر بهمجیددی نیش ناکه م				

٢. بهرپوهبردنی مال – خاوین کردنه وه، ریک وپیک کردن، کرینی شتومک، چیشت لێنان، چاوه دیری کردنی مال / یا مه ندال، پارهدانی بیل واته لیسته ی هیساب، هیتره.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
شوین دانانیت	هه ندیک	بێگومان	به دلنایای	زۆر بهمجیددی				

٣. هه لسه وراوی خوشگوزهرانی به کۆمه ل – له گه ل خه لکانیتره، بۆنموونه جهژن و پارتی، چوون بۆ پۆب، چوونه ده ره وه، خوشگوزهرانی، هیتره

0	1	2	3	4	5	6	7	8
شوین دانانیت	هه ندیک	بێگومان	به دلنایای	زۆر بهمجیددی				

٤. هه لسه وراوی خوشگوزهرانی خۆمانه - به ته نیایی کر دبیت بۆنموونه، که تیپ خوینده وه، باخه وانی، دروه مان، خولیای شتی که، پیاسه کردن، هیتره

0	1	2	3	4	5	6	7	8
شوین دانانیت	هه ندیک	بێگومان	به دلنایای	زۆر بهمجیددی				

٥. خیزان و په یوه نه دیه کان - دامه زانده ی پاراستنی په یوه نه دی نزیک له گه ل خه لکانیتره، به وه خه لکانه شه وه و له گه لایاندا ده ژیت.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
شوین دانانیت	هه ندیک	بێگومان	به دلنایای	زۆر بهمجیددی				

سه ره جه م (له ٤٠)

دۆخی نیش وکارته – تهکایه نه وه خانه یه ی و بارودۆخی ئیشکرده نته باشتر ده ره مخاته سه ح لێیده:

خانه نشین	ئیشی ته واکاته (هه فته ی ٣٠ سه عاته یا زیاتره)	
که بیانو و یا چاوه دێریکاری ته واکاته	ئیشی نیوه کاته	
بۆ هه میشه پاره ی نه مخۆشی و مه ده گره م	بێ نیش	

خوێندکاری تەواو کات		بەهەفیت، بۆنموونه ئێنکام ساپۆرت وەردهگرم	
---------------------	--	--	--

Steps to Wellbeing
Dorset HealthCare NHS Foundation Trust
Grenville House, 3rd Floor, Nelson Gate, Southampton, SO15 1GX

تەلەفون: 0800 612 7000
(بەرێوەبەرایەتی و داواکاری گشتی) SSTW@dhft.nhs.uk ئیمەیل