

## ما یادگیری گروهی را درباره مسائل زیر ارائه می‌دهیم:

- نگرانیهای خانواده و فرد مراقب
- کنترل استرس
- حل مشکل و تضاد
- مقابله با سوگواری و مرگ کسی.

## رویکرد ما:

ما روی شما به عنوان یک شخص کامل تمرکز می‌کنیم که این شامل زبان، فرهنگ و جامعه محلی شما می‌باشد. ما ضربات روحی و خاطرات بد را درک می‌کنیم و به شما کمک می‌کنیم تا نقاط قوت خود را تقویت کنید.

## نحوه کمک گرفتن

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً از طریق زیر با ما تماس بگیرید:

1-866-345-0183

905-841-3977

[nhwbreferral@cmha-yr.on.ca](mailto:nhwbreferral@cmha-yr.on.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
York and South Simcoe  
*Mental health for all*

Funded by:



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

# سلامتی و رفاه تازه واردان

Newcomers' Health and Well-Being



Canadian Mental  
Health Association  
York and South Simcoe  
*Mental health for all*

## سلامتی و رفاه تازه واردان

آیا شما یک تازه وارد به کانادا هستید؟

مهاجرت به یک کشور جدید و شروع زندگی جدید میتواند استرس زا باشد و میتواند بر سلامتی و رفاه شما تاثیر بگذارد.

چه احساسی دارید؟

- عصبی، غمگین، عصبانی، درمانده هستید؟
- آیا خوابیدن برای شما مشکل است؟
- آیا انجام و تکمیل کارها برای شما دشوار است؟
- آیا از مواردی که در گذشته برای شما رخ داده، رنج میبرید؟
- آیا روحیه شما تغییر کرده است؟ ما میتو

ما میتوانیم به شما کمک کنیم و خدمات ما رایگان است

## آنچه که ما ارائه میدهیم:

- مراقبتهای درمانی از پرستار متخصص؛ تجویز دارو و پیچیدن نسخه
- آموزش بهداشت
- پشتیبانی و مشاوره
- کمک در مورد آسیب های ناشی از اتفاقاتی که در گذشته رخ داده اند

