آیا احساس غم و اندوه می‌کنید؟ آیا احساس تنهایی می‌کنید؟ ما می‌توانیم به شما کمک کنیم. به صورت رایگان و محرمانه.

مدیریت مشکلات به‌اضافه (PM+) - .برنامهٔ کمک برای مدیریت مشکلات زندگی



چه انتظاراتی می‌توانید داشته باشید؟

- **پنج مشاوره شخصی 90 دقیقه‌ای**
  با یک متخصص آموزش دیده ملاقات می‌کنید که شما را در طول آموزش PM+ راهنمایی خواهد کرد.
- **به زبان شما.** شخص به زبان شما صحبت می‌کند و شرایط شما را درک می‌کند.
- **رایگان.** ما همچنین هزینه‌های سفر شما به خارج از شهر زوریخ را پوشش می‌دهیم.
- **داوطلبانه.** اگر مایل به ادامه نیستید، می‌توانید در هر زمانی آن را متوقف کنید.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

چه کسی می‌تواند شرکت کند؟

- پناهندگان 16 سال به بالا
- دارای کارت شناسایی پناهندگی N، F، S یا B و مجوز الحاق خانواده
- سکونت در کانتون زوریخ

این آموزش چگونه به شما کمک می‌کند؟

- شما یاد می‌گیرید که بهتر **با استرس، اضطراب و مشکلات** کنار بیایید.
- در زندگی روزمره احساس **امنیت** بیشتری می‌کنید.
- می‌آموزید که بهتر **بخوابید** و با **احساسات منفی** کنار بیایید.
- با کسی که **تجربیات مشابهی** با شما داشته و برای صلیب سرخ زوریخ کار می‌کند صحبت می‌کنید.

این آموزش توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) توسعه داده شده و تاکنون به **افراد بسیاری کمک کرده است.**

ما به زبان‌های زیادی صحبت می‌کنیم:

عربی، دری، آلمانی، انگلیسی، فارسی، کردی، فرانسوی، پشتو، روسی، تامیل، تیگرینیایی، ترکی و اوکراینی.

شما تنها نیستید - بیایید اولین قدم را با هم برداریم.

می‌توانید اینجا ثبت‌نام کنید:

spirit-p.ch/registry/fa

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

پس از ثبت‌نام، بررسی خواهیم کرد که آیا این آموزش برای شما مناسب است یا خیر. این ثبت‌نام شامل پر کردن چند پرسشنامه به زبان خودتان می‌شود.

نکته مهم:

اطلاعات شما محرمانه باقی خواهد ماند. هیچ چیز به کسی منتقل نخواهد شد.

ما مشتاقانه منتظر تماس شما هستیم!

تماس:
صلیب سرخ سوئیس، کانتون زوریخ | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57