



سەرچاوهی

بزانه تهماشای چی بکهیت

خۆکوشتن دووم هۆکاری مردنه لهنیو گهنجان و تاز پینگیشتووواندا. رینگای سهرمکی بۆ ریزگر یکردن بریتیه له گرنگیدان به تاز ه پینگیشتوووان تاومکو هیماکان بزائن.

- دابران له خیزان و هاوریکان
- بی هیوایی سبجارت به داهاتوو
- قسهکردن یان نوسین لهسهر خۆکوشتن یان ویستی خۆکوشتن
- تێگیانندیان بهجۆریک کما ههست به بێتاقمتهی و بیهیوایی بکهن یان لهکونترۆل دهرچووبن
- هیمای خواحافیزی، بۆ نمونه دوورخستنهوهی کملوپهله گرنگهکان لێیان
- گۆرانی رهفتار (شکست له نهادهای قوتابخانه، بیزاربوون، روبهروبوونوهی ماسترسيهکان، هتد.)
- خراب بهکارهینانی مادهی هۆشبهس
- گرنگی نهدان به پاکزی
- میزاجی نهرینی یان نیشانهی خهمۆکی (غمباری، ناانامی، کهمتر چێژ وهرگرتن لهو چالاکیانهی که پینشتر چێژبهخش بوون، بهزهممهت خهوتن یان خوارندهوه)

که نیگهران بووی بزانه چی بکهیت

- خۆت فیزی ئه خزمهتگوزاریه ناوخۆییانه بکه کما یارمهتیت دهدات: [1-866-531-2600 ConnexOntario](http://1-866-531-2600.ConnexOntario)
Children's Mental Health Ontario
- کلیک لهسهر لینکهکه بکه بۆ دۆزینهوهی سهنتهریک له ناوچهکهت
- راویژ لهگهڵ پزیشکی خیزانهکهت، سهکردهی ئایینی/کلتوری بکه بۆ یارمهتی زیاتر
- لهگهڵ قوتابخانهی منداڵهکهت کار بکه بۆ دروستکردنی یارمهتی رۆژانه.
- پسرۆرانی چاودیزی لهوین تاومکو هاوکاری بکهن
- تهنرووستی خۆت لهپیشینهیت تاومکو بۆ یارمهتیدانی منداڵهکهت یان ههرز هکارهکهت لهوین بی. سهردانی Wellness Together Canada بکه بۆ بیروروا هاوکاریکردن
- ههمل بده ههموو رۆژیک کات تهرخان بکهیت بۆ پهيوونديهکان و ئه چالاکیانهی که فشاری کهمی تێدایه لهگهڵ منداڵهکهت یان ههرز هکارهکهت
- لهبهرت بێت، بیرى خۆکوشتن دهکرت بۆ ههر کهمیک دروست بێت و ههر کاتیک یارمهتی راستهوخۆ و چاودیزی پینشکهم دهکهیت، دهتوانی بهراستی یارمهتی منداڵهکهت یان ههرز هکارهکهت بدیهت

بزانه چی دهلێی

ورۆژاندنی بابتهی خۆکوشتن لهگهڵ منداڵهکان کارناسانی دهکات له نهجامدانی نهگهر لهو باره کیشیهیان لهگهڵندا ههبوو. نهمه چهند رینگایهکه بۆ مامهلهکردن لهگهڵ نهه گهتوگۆ قورسانه:

- دهستکردن به گهتوگۆ: به هینوایش دهست پینکه، له رینگهی پرسپارکردن لهسهر چۆنیهتی ههستی منداڵهکهت یان ههرز هکارهکهت. دهکرت له رینگهی چهند جۆره چاودیزیکردن و پرسپاریکهوه دهستپینکهیت، بۆ نمونه "ههست دهکهم ماوهیهکی زۆر له ژوورهکهت دهمنیهتهوه و غهمبار دیاری. تۆ باشی؟"
- گۆیگره: گرنگه کما دهرقهت به منداڵهکهت یان ههرز هکارهکهت بدیهت تاومکو وهلامی بهکهم پرسپارت بداتوه. لهوانهیه بلێی "زیاتر باسی ئههه بابتهم بۆ بکه. گرنگ دیاره. باشتر تێدهگهم."
- پرسپار بکه: بهکهم پرسپار دهربارهی خۆکوشتن بکه. نهگهر منداڵهکهت وتی "نهخیز"، بروات به ههستهکانته ههیهت و بهدواداچوون بکه نهگهر پینوستی کرد.
- وهلام بدوه: نهگهر منداڵهکهت وتی "بهلی"، نارام به و دووباره دلنیاکان بکهوه کما لهم روهوه هاوکاریان دهیهت.

بزانه لهکاتی قهیراندان چی دهکهیت

نهگهر منداڵهکهت یان ههرز هکارهکهت پلانی راستهقیهتی خۆکوشتنی ههیه و نیازی وایه کاری لهسهر بکات یان پینشتر ههولێداوه، نهمه دۆخیک فریاگوزاری تهنرووستی دهروونیه. منداڵهکهت یان ههرز هکارهکهت بهتهنهها بهچی مههینله. بهکهم پهيوهندی به Crisis Services Canada بکه له رینگهی **1.833.456.4566**، برۆ ژووری فریاکهوتن له نهخۆشخانهی ناوچهکهت، یان پهيوهندی بکه بۆ نوتمینی فریاکهوتن.

یارمهتی بهردهسته بۆ ریزگریکردن له قهیرانی خۆکوشتن:

Black Youth Helpline
1-833-294-8650 (9am-10pm)

Crisis Services Canada
45645 (4pm-12am) یان نامه بنیره بۆ **1-833-456-4566 (24/7)**

ژماره تلهفون بۆ هاوکاری منداڵان
686868 له CONNECT یان نامه بنیره بۆ **1-800-668-6868**

[1-855-242- First Nations Hope for Wellness Help Line](http://1-855-242-First Nations Hope for Wellness Help Line)
3310 یان کلیک لهسهر لینکهکه بکه بۆ چاککردن.

1-866-627-3342 (naseeha.org) Naseeha
1-877-330-6366 Trans Lifeline

Crisis Ontario و Distress کلیک لهسهر لینکهکه بکه بۆ چات.

یان پهيووندى به هینلی ژماره تلهفون نهوه بکه له ناوچهکهت

نامادهبوون؟

ایک و باوک، خیزانهکان دهیهت زیاتر دهربارهی گرنگی رۆلت له ریزگریکردن له خۆکوشتن قیرین، سهیری تهواری بهلگهنامهکه بکه:

