



فهمیدن صحت و خدمات صحی

زمانیکه شما احساس غم و یا نگرانی را میکنید

Understanding health and health services

When you are feeling sad or worried

کسب اطلاعات بیشتر در مورد صحت و سلامتی
تان را با دیدن ویدیو در این وبسایت کنید
www.enliven.org.au/afghan-videos

شما این ویدیو را به: انگلیسی، دری، هزارگی و پشتو تماشا کرده میتوانید. شما میتوانید این قصه و قصه های دیگر را در این وبسایت دریافت کنید.

- به گونه که شما فکر و احساس میکنید به همان اندازه برای صحت شما مهم است که وجود شما احساس میکنند.
- بیماری های صحت روانی شایع اند و بر همه اثر گذار میباشند.
- مردم با بیماریهای روانی میتوانند بهبود بیابند اگر آنها کمک شوند. با فامیل و دوستان خویش صحبت کنید در باره احساس تان و GP تان را ملاقات کنید.
- خود را مشغول نگه داشتن و در اجتماع خویش سهم فعال گرفتن برای صحت روانی تان مفید میباشد.

- The way you think and feel is just as important for your health as how your body feels.
- Mental health issues are common and can effect anyone.
- People with mental illness can get better if they get help. Talk to your family and friends about how you are feeling and see your GP.
- Keeping busy and being an active part of your community is good for your mental health.



شما میتوانید تقاضای ترجمان کنید هر زمانیکه شما به آن نیاز داشته باشید.

You can ask for an interpreter whenever you need help for your health.

This resource was originally produced by South Eastern Melbourne Medicare Local in partnership with the Afghan community, Solid Media and Centre for Culture, Ethnicity and Health in December 2014.

VICTORIAN
multicultural
commission
strengthening our community

enliven
ENHANCING SOCIAL HEALTH