

د ځايي داوطلبانه او د NHS د
رواني هوساينې خدمتونه چې په
کينسنگټن او چيلسي او ويست
منسټر کې د افغانستان خلکو ملاتړ
کوي



City of Westminster



THE ROYAL BOROUGH OF
KENSINGTON
AND CHELSEA

په دې کتابچه کې معلومات دلته د افغان اتباعو، رضاکارانه او مسلکي سازمانونو سره د مرستې لپاره دي چې په دوه ښار bi-borough کې د ځايي رواني روغتيا خدمتونه ومومي.

په دې کتابچه کې سازمانونه د کينسنگټن، چيلسي او ويست منسټر ټولنو کې د مختلفو اوسيدونکو سره کار کوي، کوم چې افغان اتباعو تا د دوی خدماتو سره هرکلی کوي. د دوی خدمتونه هرچا ته ملگرتيا، مشورې، فزيکي فعاليت او د رواني هوساينې غونډې ته وده ورکوي.

السلام عليكم

“السلام عليكم”

“په تاسو دي د الله رحمتونه وي”



د خايي داوطلبانه او د NHS د رواني هوساينې خدمتونه چې په کينسينگټن او چيلسي او ويسټ منسټر کې د افغانستان خلکو ملاتړ کوي.

يوازيټوب	PTSD	غم خوړنه	فشار	خان تا زيان رسول	د خان وژلو فکرونه	فيزيکي روغتيا
✓						✓
✓						✓
✓	✓	✓	✓			
✓						✓
	✓	✓	✓	✓	✓	
✓						✓
	✓	✓	✓	✓	✓	
✓						✓
✓						
✓						✓

خدمتونه	د خاي محلي NHS خدمتونه	د هدف گروپ	مشوري او مرسته	د دماغي يا رواني هوساينه	غم زلي، غمجن، زړه سوي	د کورنۍ تاوتريخوالي
1. برلاسه کيدل		ټول	✓	✓	✓	
2. ښه فکرونه		ټول	✓	✓	✓	
3. د زيږون اتلان		ښځي	✓	✓		
4. ال-هسانيا (عربي)		ښځي	✓	✓		✓
5. افغان اسوسيشن پيوند (پښتو او دري)		ټول	✓	✓	✓	✓
6. کوينز پارک ښکله دېش ايسوسيشن (عربي)		ټول	✓	✓		
7. بارناردوس - بولو BOLOH هيلپ لائن		ټول	✓	✓	✓	✓
8. ابي سنټر (عربي)		ښځي	✓	✓		
9. ايرانين ايسوسيشن (فارسي)		ټول	✓	✓		
10. افريکن ويمن کنير		ښځي	✓	✓		✓

یوازیتوب	PTSD	غم خوړنه	فشار	خان تا زیان رسول	د خان وژلو فکرونه	فزیکي روغتیا
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓						✓
✓	✓	✓	✓			✓
✓						
✓						✓
✓						✓

خدمتونه	د خائ محلي NHS خدمتونه	د هدف ګروپ	مشوري او مرسته	د دماغي يا رواني هوساښته	غم زلي، غمجن، زړه سوي	د کورنۍ تاوتریخوالي
11. د لطيف پروژه		ټول	✓	✓	✓	✓
12. مېډل ايسټرن وېمن اينډ سوسايټي ارګنلايزېشن (MEWSO) (دري او فارسي)		بنځي	✓	✓		✓
13. مينز شيد - کينسينګټن اينډ چيلسيا		سري	✓	✓	✓	
14. ريفيوجي کونسل		ټول	✓	✓		
15. افغانستان اينډ سنټرل ايسوسيېشن		ټول	✓	✓		
16. ميډي صومالي ډيولپمنټ ټورک (عربي، دري او صومالي)		بنځي	✓	✓		
17. ون يو		ټول	✓	✓		
18. د موزايک کميونټي ټرسټ (دري او پښتو)		ټول	✓	✓		

یوازیتوب	PTSD	غم خورنه	فشار	خان تا زیان رسول	د خان وژلو فکرونه	فزیکی روغتیا
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

خدمتونه	د خائ محلي NHS خدمتونه	د هدف گروپ	مشوري او مرسته	د دماغي يا رواني هوساينه	غم زلي، غمجن، زړه سوي	د کورنۍ تاوتریخوالي
19. کینسنگتن اینډ چیلسیا تهرابي		ټول	✓	✓	✓	✓
20. ویسټ منسټر ټاکنګ تهرابي		ټول	✓	✓	✓	✓
21. هیستیا - کینسنگتن اینډ چیلسیا ویسټ منسټر		بنځي	✓	✓		✓
22. ریفيوجي		بنځي او ماشومنا	✓	✓		✓
23. کوت		ماشومان او ځوانان خلک	✓	✓	✓	✓
24. پیرس هوپ لائن یو ګے		ځوانان خلک	✓	✓	✓	✓
25. سمارتینز		ټول	✓	✓	✓	✓

1. تهرایو ایل ډي این

تهرایو ایل ډي این یوه پانه تخلیق کړي ده چې په پلازمینه کې د افغان خلکو د ژوند لپاره مرسته وکړي. پانه تا "د خپلو تشویشو او اندیښنو سره مرسته وکړئ". وئیلی شي که چیرې تاسو په خوب کې ستونزه لرئ یا د تشویش او ناڅرګندتیا احساس کوئ، مهرباني وکړئ هغه پانې ولولئ چې ستاسو د رواني روغتیا سره د مرستې په اړه مشوره ورکوي.

د ویب پانه: www.thriveldn.co.uk



2. ښه فکرونه

ښه فکر کول د لندن اوسیدونکو سره مرسته کوي چې د دوی رواني روغتیا او هوساینې ته پاملرنه وکړي. دا د یو لړ سرچینې چمتو کوي چې تاسو سره د 'ښه رواني هوساینې' لپاره 'ښه لارې - اسلام، ښه فکر او غم له لارې ستاسو د رواني هوساینې په ښه کولو کې مرسته کوي.

د ویب پانه: www.good-thinking.uk

24 ساعته لاسرسی او نامعلومه.



3. د زیږون اتلان - WCC

د زیږون اتلان د لارښوونې شریکولو له لارې د تمه لرونکو او نویو میندو ملاتړ کوي. زموږ د زیږون اتلان ملاتړ چمتو کوي، والدین د ځایي روغتیا او زیږون خدماتو سره اړیکه لري او تاسو ډلو ته په معرفي کولو او ستاسو لیدو سره د ټولنیز جلا کیدل کموي.

د ویب پانه: www.communitychampionsuk.org

د اړیکې نوم: ایما سويني

تلیفون: 8024 964 0208

د پریښنا لیک: emma@pdt.org.uk



د زیږون اتلان - RBKC

د زیږون اتلان د لارښوونې شریکولو له لارې د تمه لرونکو او نویو میندو ملاتړ کوي. زموږ د زیږون اتلان ملاتړ چمتو کوي، والدین د ځایي روغتیا او زیږون خدماتو سره اړیکه لري او تاسو ډلو ته په معرفي کولو او ستاسو لیدو سره د ټولنیز جلا کیدل کموي.

د ویب پانه: www.rbkc.gov.uk

د اړیکې نوم: سونا ډي جیراهیم

تلیفون: 3234 960 0208

د پریښنا لیک: Sona@venturecentre.org.uk



4. آل-هسانیا

آل-هسانیا موروکن ویمن سنتر د بنخو او د دوي د کورنۍ مرستو لپاره دلټا کي شتون لري. دوي د افغانستان کډوالو اړتیاو څخه په کلتوري پلوه خبر دي. دوی د پیرودونکو هڅولو او خدماتو ته د لاسرسي په برخه کې مرسته کوي او په روغتیا، هوساینې او کلتوري فعالیتونو کې ملاتړ کوي. مرکز به هڅه وکړي چې تاسو سره نورو خدماتو ته لاسرسي کې مرسته وکړي کوم دوي با دلټا مرسته وکړي چیري چې دوي نشي کولي. په عمده توګه په RBKC تمرکز کوي مګر کولی شي په ټول لندن کې د نورو سیمو ملاتړ وکړي.

د ویب پاڼه: www.al-hasaniya.org.uk

د بریښنالیک: contact@al-hasaniya.org.uk

فون: 4488 048 0203

پته: Bays 4-5 Trellick Tower, Golborne Road, London, W10 5PA



5. افغان اسوسیشن پیوند

پیوند یوه ټولنه ده چې په انگلستان کې د مهاجرینو او پناه غوښتونکو سره د رواني روغتیا او فعالیتونو سره مرسته کوي. د ځوانانو او لویانو ملاتړ کوي، زموږ وقف شوي رضاکاران د هوساینې په اړه حیاتي مشورې وړاندې کوي.

د ویب پاڼه: www.paiwand.com/contact-us-referrals

د بریښنالیک: ghulam.farooq@paiwand.com

فون: ډاکټر غلام فاروق 07476351734

پته: High Street, Edgware, London, HA8 7EE 11

افغان اسوسیشن ګون: 9058770 0208

پرانيسټ: دوشنبه - جمعه د سهار 9 بجو څخه تر ماښام 5 بجو پوري



6. کوینز پارک بنگله دیش ایسوسیشن

د کوینز پارک بنگله دیش ایسوسیشن ډله ایز فعالیتونه او پېښې تنظیموي ترڅو د یوازیتوب سره مرسته وکړي او د ټولنې برخه احساس کولو کې مرسته وکړي.

د ویب پاڼه: www.queensparkba.org

د بریښنالیک: info@qpba.org

فون: 5881 8969 020

پته: Office 2 Beethoven Centre Third Avenue, London W10 4JL

پرانيسټ دوشنبه - جمعه د سهار له 9 بجو څخه تر ماښام 4 بجو پوري



7. بارناردو - بولو BOLOH هیلپ لائن

د برناردو د بولو هیلپ لاین په پښتو او فارسي ژبو بالغ پناه غوښتونکو ته مشوره، لاسلیک، احساساتي ملاتړ او وړیا درملنه وړاندې کوي.

په پښتو او فارسي کې ویب پاڼه او ترجمه کونکي

د ویب پاڼه او چيټ: www.helpline.barnardos.org.uk

فون: 2605 151 0800

خلاص ساعتونه د دوشنبه - جمعه د سهار له 10 بجو څخه تر ماښام 8 بجو پوري او د

شنبې له سهار 10 څخه تر مازيګر 3 بجو پوري



8. ایبي سنتر

د ایبي سنتر ورک د افغان کډوالو، عربي او فارسي ژبو او په محلي ټولنه کې د بنگله دیشیانو سره کار کوي.

دوی د روغتیا او ټولنیزو فعالیتونو له لارې د دوی د ژوند کیفیت ښه کولو کې مرسته کوي لکه د ښځو یوازې تمرین کول، پخلی کوي، وده کوي او خواړه کوي، مساج، احساساتي ملاتړ، د ماشومانو پاملرنې روزنه او د ټولنې تشریح کورسونه.

د ویب پاڼه: www.theabbeycentre.org.uk/community

فون: 0303 7222 020

پته: Great Smith Street, Westminster, London, SW1P 3BW 34



10. افریکن ویمنز کنیر

د افریکن ویمنز کنیر د کډوالو، ښځو، نجونو او د هغوی د کورنیو سره د مرستې لپاره د یوې لړۍ خدمتونه وړاندې کوي چې د هوساینې، تجربه کړي صدمې او مشورې لپاره فرصتونه وړاندې کوي په دې توګه دوی ته دا توان ورکوي چې خپل ژوند د خپل اعظمي ظرفیت سره تیر کړي.

ویب سائټ: www.africanwomenscare.org.uk

پته: Canalside House, 383 Ladbroke Grove, W10 5AA

د برېښنالیک: africanwomenscare@hotmail.com

فون: 9698389 0208



11. د لطیف پروژه

د لطیف پروژه اسلامي مشورې وړاندې کوي چې ستاسو د ذهني هوساینې او روغتیا په حل کولو، پروسه کولو او اداره کولو کې مرسته کوي چې تاسو اندېښنې لري یا په اړه خبرې کول غواړئ.

ویب سائټ: www.lateefproject.org

د برېښنالیک: info@lateefproject.org

د خپل ځان مراجعه: <https://www.lateefproject.org/get-support>

فون: 07308510555



9. ایرانین ایسوسی ایشن

د ایران ایسوسی ایشن له افغان کډوالو او نورو هغو ټولنو سره کار کوي چې په دري او فارسي ژبه کې خبرې کوي. هغه مرسته چې دوی یې کولی شي د یوې لړۍ ستونزو لپاره مشوره، معلومات، ملاتړ، او مشوره ورکول دي، په شمول د کډوالۍ او تابعیت، سیاسي پناه، کور، تعلیم/روزنه، او ګټې.

د ویب پاڼه: www.iranianassociation.org.uk

فون: 020 8748 6682 2304 8741 020 or

پته: King Street, London W6 0RA 222

د پرانیستلو وختونه: دوشنبه د سهار له 9:30 بجو څخه تر 1 بجو پورې بیا د ماسپینین له 2 بجو څخه تر 5 بجو پورې او د پنجشنبې د سهار 9:30 څخه تر 1 بجو پورې

د برېښنالیک: info@iranianassociation.org.uk



12. میډل ایسترن ویمن اینډ سوسایټي ارگنائزیشن (MEWSO)

میډل ایسترن ویمن اینډ سوسایټي د ښځو مرسته کوي دوی د هوساینې او جلا سره د مبارزې لپاره فعالیتونه پرمخ وړي. ځینې غړي دري ژبه وائي.

- حرکت او خبرې - د ښځو تمرین او د چلولو ډله
- د ذهنیت کیفیت
- کیسې ویل او تخلیقي لیکنه کول
- یو په یو لارښود
- یو په یو مشوره
- یو په یو ملګرتیا او د انگلیسې ژبه
- هنري تهرابي ټولګي

ویب ساینټ: www.mewso.org

پته: Church Street Neighbourhood Centre, Cherwell House,
Penfold Street, NW8 8PT

د برېښنالیک: office@mewso.org

تلیفون: 07958145666

د خلاصیدو وختونه: دوشنبه او چهارشنبه د سهار له 10 بجو څخه تر ماښام 5 بجو پورې



13. مینز شید

که چیرې تاسو د یوازیتوب او جلا احساس کوئ، نو د مینز شید ستاسو مرسته کولي شي. دا د نارینه وو لپاره یو تخلیقي ورکشاپ دی چې یوځای شي او د وسایلو سره کار وکړي او د ټولنې پروژو برخه شي.

ویب ساینټ: www.acava.org/education-and-community/project/maxilla-mens-shed

تلیفون: 341827 07377

د برېښنالیک: rasha.el-sady@acava.org



14. ریفیوجي کونسل

د ریفیوجي کونسل په پښتو او فارسي ژبو د افغانانو لپاره ډاکټرانو او روغتيايي خدمتونو ته د لاسرسي د څرنگوالي د ښه کولو لپاره د سرچینو جدول جوړ کړی دی.

- د عمومي ډاکټر کارولو لپاره لارښوونې
- د اړیکې کارت
- د ماوريس معارف کارت
- زه د این ایچ ایس کوم خدمت تا اړتیا لرم؟

ویب ساینټ: www.refugeecouncil.org.uk



15. افغانستان اینډ سنټرل ایسوسی‌یشن

افغانان او د مرکزي اسیا ملاتړ تر لاسه کوي شي چې له خپل وطن څخه لیرې ژوند کوي، مهارتونه زده کړي او پوهه شي چې څنگه په انگلستان کې ژوند او سوکالي وکړي.

خدمتونه چې وړاندي کیري لاندې دي:

- د انگلیشي ژبې ټولګي
- د کار موندنې ورکشاپونه
- د بنځو مرستو ګروپ
- د شنې بڼوونځي او د کور کار کلب
- د ځوانانو او کورنۍ مالټر خدمتونه، پریښود او د تلیفون له لاري مشوره
- کلتوري او د ټولنیز پیښې

ویب سائټ: www.acaa.org.uk



16. میډي صومالي ډیولپمنټ نټورک

د میډي نټورک د بنځو لپاره مشورې، معلومات، روغتیا مشورې، د ګنډلو ټولګي او انگلیسي ژبه چمتو کوي.

یوزیني د سي سي سي جي مغربي لندن څخه د عمومي ډاکټر سره باید رجسټر وي

پته: **Thorpe Close, Unit 6, Kensington and Chelsea, London. 7**
W10 5XL

ایمیل: contact@midaye.org.uk

فون **7456 8969 020**

ویب سائټ: www.midaye.org.uk



17. ون یو - RBKC

One You RBKC یو صحي د ژوند تیروولو خدمت دي خدمت تاسو سره د روغتیا او خوښۍ پر وړاندي کې مرسته کوي. تاسو غوره کړي چې کوم پراګرام ستاسو لپاره ښه دي. دا کیدای شي د وزن مدیریت پروګرام وي، د پخلي صحي ټولګي، تمرین لکه پیدل یا د هوساینې ورکشاپونه او خبرې اترې.

رایل بورو اف کینسینګټن اینډ چیلسیا: oneyou.rbkc.gov.uk



16. ون يو - ويست منسټر

One You Westminster يو صحي د ژوند تيرولو خدمت دي خدمت تاسو سره د روغتيا او خوښۍ پر وړاندي کي مرسته کوي. تاسو غوره کړي چي کوم پراگرام ستاسو لپاره ښه دي. دا کيدای شي د وزن مدیریت پروگرام وي، د پخلي صحي ټولگي، تمرين لکه پيدل يا د هوساينې ورکشاپونه او خبرې اترې.

Westminster – www.oneyou.westminster.gov.uk



18. د موزايک کمیونتي ترسټ

موزايک د ميرمنو سره کار کوي ترڅو د دوی انگليسي ښه کولو کي مرسته وکړي، نوي ملگري رامینځته کړي، د احساساتي روغتيا او هوساينې ملاتړ ترلاسه کړي، او په ټولنه کي د نورو ملاتړ کول زده کړي. په ترسټ کي افغان غړي شته چي د افغانستان خلکو ايستلو هرکلی کوي.

پته: The Mosaic Community Trust, 61A Warwick Avenue,
London W9 2PR

فون: 1170 289 0207

ويب سائټ: www.mosaiccommunitytrust.org.uk



19. ټاکنگ تهرابي - د کينسنگټن اينډ چيلسيا کمیونتي

ليوینک ويل رایل بورو

کمیونتي ليوينک ويل د رواني روغتيا ملاتړ وړانديز کوي. تاسو کولی شئ د کلينيکي او هوساينې خدماتو پراخه لړۍ ته لاسرسی ومومئ.

هغه خدمتونه چي دوی يې لري کلينيکي خدمتونه دي، لکه د NHS د Talking Therapies ټاکنگ تهرابي (IAPT)، د هوساينې خدمتونه، لکه د همکارانو ملاتړ گروپونه، د خان ساتنه او د ټولني مينټل هيلټ هب Mental Health Hub شتون لري چي د متخصص رواني روغتيا ملاتړ ته لاسرسی ورکوي.

ويب سائټ: communitylivingwell.co.uk

تليفون: 4200 317 0203

لائنونه خلاص دي: د سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 بجو پوري دوشنبه تر جمعي

د بريښنالیک: cnw-tr.clw@nhs.net



20. ویست منستر تاکنگ تهرابیز

ویست منستر تاکنگ تهرابیز د لیونینگ ویل کمیونیتی یوه برخه ده. دا وړیا، محرم د این ایچ ایس خدمت وړاندې کوي. که چیرې تاسو د خپګان احساس کوئ، اندېښنه، ویره یا د ورځني ژوند او اړیکو سره د مبارزې ستونزې لرئ، مهرباني وکړئ د تاکنگ تهرابیز خدمت سره اړیکه ونیسئ.

وین سائټ: www.cnwl.nhs.uk

د مرسته لائن تلفون: 0000 3333 030

دوشنبه تر جمعي د سهار له 9 بجو څخه تر ماښام 5 بجو پورې

برېښنالیک: westminster.iapt@nhs.net

سنترل ایند نارت ویست لندن این ایچ ایس فاؤنډیشن ټرسټ،

190 Vauxhall Bridge Road
London
SW1V 1DX



21. هیستیا - کینسینګټن اینډ چیلسیا

هیستیا به ستاسو ملاتړ وکړي که چیرې تاسو د رواني روغتیا ننگونې تجربه کوئ. دوی یو خوندي چاپیریال چمتو کوي چې له یو چا سره ستاسو د هوساینې په اړه ستاسو د اندېښنو یا د کورنۍ کومې اندېښنې په اړه خبرې وکړي چې تاسو د ناامنی یا اندېښنې احساس کوي. خدمتونه:

- دماغي روغتیا او پیچلي اړتیاوي
- انټیګریټډ منډل هیلث سروس
- مهرباني وکړي د اوریمي Oremi سنټر سره په 111 591 07772 اړیکه ونیسئ
- مهرباني وکړي د گرو Grove سنټر سره په 716 750 07930 اړیکه ونیسئ
- مهرباني وکړي د فونډري Foundry سره په (+44) 8823 170 203 اړیکه ونیسئ

د کورنۍ تاوتریخوالي

د ساوت کینسینګټن ریفيوجي اړیکه:

پي او باکس 26091

لندن

SW10 0XH

تلفون: 3341 7352 020

د نارت کینسینګټن ریفيوجي اړیکه:

پي او باکس 14231

لندن

W10 5UB

تلفون: 4202 8960 020



20. هيسټيا - ويسټ منسٽر

هيسټيا به ستاسو ملاتړ وکړي که چيري تاسو د رواني روغتيا ننگونې تجربه کوئ. دوی يو خوندي چاپيريال چمتو کوي چې له يو چا سره ستاسو د هوساينې په اړه ستاسو د اندېښنو يا د کورنۍ کومې اندېښنې په اړه خبرې وکړي چې تاسو د ناامني يا اندېښنې احساس کوي.

ويب سائټ: www.hestia.org/westminster

پته: **The Grove Daycentre Ladbroke Grove**

د سهار له 9 بجو څخه تر 5 بجو پورې

تليفون: **0052 7221 020**

د عربي ژبې ويسټ منسٽر سروس لپاره د راجع برېښنالیک:

ReferralsWasos.mhs@hestia.org



22. د کورنۍ تاوتریخوالي: ريفيوجي

که چيري تاسو د کورني ناوړه چلند تجربه کوئ يا په کور کې د خونديتوب احساس نه کوئ، مهرباني وکړئ د ريفيوجي REFUGE هيلپ لاین سره اړیکه ونیسئ:

ويب سائټ: www.nationaldahelpline.org.uk

تليفون: **247 2000 0808**

په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې



23. کوت

که چيري ستاسو ماشوم دومره خبرې نه کوي چې څومره وي، د مزاج بدلون يا اندېښنه لري او تاسو سره خبرې نه کوي، کوت KOOOTH د ماشومانو او ځوانانو سره مرسته کوي چې د خپلو اندېښنو له لارې خبرې وکړي. د همکارانو دا آنلاین ټولنه او د تجربه لرونکو مشاورينو ټيم کولی شي مرسته وکړي.

ويب سائټ: www.kooth.com

په ورځ کې 24 ساعته او په اونۍ کې 7 ورځې



24. پپيرس هوپ لائن يو ګے

که چيري تاسو د 35 کلونو څخه کم ياست او د ځان وژنې احساساتو سره مبارزه کوئ، يا د يو ځوان په اړه اندېښمن ياست چې ممکن مبارزه وکړي مهرباني وکړئ اړیکه ونیسئ:

ويب سائټ: www.papyrus-uk.org

فون: **4141 068 0800**

د برېښنالیک: pat@papyrus-uk.org

متن: **697 209 07786**

د اونۍ رخصتي ورځې د سهار له 10 بجو څخه تر ماښام 10 بجو پورې، د اونۍ پای د ماسپښين له 2 بجو څخه تر ماښام 10 بجو پورې او د بانک رخصتۍ ورځې د ماسپښين له 2 بجو څخه تر ماښام 10 بجو پورې



ستاسو يادښتونه

25. سمرا تينز

که چيري تاسو د لاندي څخه د يو احساس کوي نو د سمرا تينز سره اړيکه ونيسي

- که چيري تاسو ستونزمن وخت لري.
- هغه علايم چي تاسو يي د مقابلي لپاره مبارزه کوئ.
- زه خپل ځان وژل غواړم
- که چيري تاسو د بل چا په اړه انديښمن ياست.
- غواړئ چي د ملاتړ ډلې سره يوځای شئ.
- که چيري تاسو فکر کوئ چي دا يو د بېرني حالت دی.
- د ځان وژني فکرونو سره د يو بل چا ملاتړ کول.
- څنگه د هغه چا ملاتړ وکړئ چي تاسو يي په اړه انديښمن ياست.

ويب سائټ: www.samaritans.org

تاس په 116 123 زنگ وټلي شئ (د هر يو فون څخه وړيا)،

د برېښنالیک: jo@samaritans.org

په ورځ کي 24 ساعته، په کال کي 365 ورځي.



