



Soutien psychologique aux familles endeuillées par le covid-19 en Ile-de-France

په ایل د فرانس کی د کوید - 19 وبا له امله متضرره شویو کورنیو لپاره روانی ملاتړ

تاسو د کوید 19 له کبله د کورنی کوم غری له لاسه ورکړي

په اوسنی سختو حالاتو کې د کورنی دغری او نږدی خپلوانو له لاسه ورکول ستاسو غم نور هم سخته کوي. د نږدی افرادو مرگ کیداشی تصادفي وی او له هغوی سره تماس هم محدود او سخته دی. کیداشی تاسو هغه بیا نه وي لیدلي او همدارنگه د قرنطین له کبله دهغوی اجباری او په ځانگړی شرایطو کې جنازه ترسره شوی وي.

له تاسو سره پدی سختو او دردونکو شرایطو او حالاتو کې د ملاتړ او همکارۍ په موخه تاسو کولای شئ زموږ د ټیم د یو غری سره په راتلونکو ورځو او اونیو کې تماس ونیسي.

دغه روانی ملاتړ تاسو ته، ستاسو کورنی ته او ستاسو ماشومانو ته په ازادانه ډول د خبرو او دزره له کومې تاسو ته د غور نیودلو او ستاسې د خبرو اوریدلو فرصت او فضا برابره وی.

دغه مرکې د ټلیفون له لاري په محرمانه او وړیا ډول د ارواپوهانو او متخصصو ډاکټرانو لخوا د پاریس د سائیکوتر او ماتیزم منطقوی مرکز (CRPPN) په همکارۍ ترسره کیږي.

تاسو کولای شئ له مونږ سره په لاندی شماره تماس ټنگ کړي:

01 48 95 59 40

Du lundi au vendredi de 10h à 17h

له دوشنبی نه تر جمعی د سهار له 10 نه د مازدیگر تر 5 بجو پوری له دغو وختونه ورسته لطفا خپل معلومات او مشخصات د غریز پیغام په واسطه پریردي

psychotrauma.avicenne@aphp.fr

زمونږ امیل ادرس:

ترڅو له تاسو سره زموږ یوډاکټر او مسؤل تماس ونیسي

Quelques conseils pour les enfants

د ماشومانو لپاره ځینی نصیحتونه

- له خپلو ماشومانو سره د مړه کس په اړه خبري وکړي، پرته له دی چې هغوی دی ته اړباسي او فشار پری راوړي.
- تاسو باید د ماشومانو احساساتو ته خاصه پاملرنه ولري، تاسو کولای شئ له هغوی نه اول هغه سه واورئ چې هغوی له دی حالت نه سه پوهه شوي او ویل غواړئ، مخکې له دی نه چې له هغوی نه پښتني شروع کړي.
- تاسو کیدای شئ دهغوی ټولي پښتني ځواب نکړای شئ، ولي تاسو کولای شئ هغوی ته ووايي چې له تاسو سره د ټولو پښتنو ځواب نشته.
- کوښښ وکړئ چې ساده کلمي وکاره وي، داسي کلمي مه استفاده کوي چې مرکس بیرته راځی او یا لکه داچې هغه (ولار، ویده ده).
- حیرانتیا مه کوئ که چیرې ماشوم اړتیا ولري چې د هغه شاوخوا کسانو سره وي او غواړي چې له هغوکسانو سره چې ورته مهم دي اړیکې ټنگي کړي.
- دقرنطین شرایط په نظر کې نیولو سره تر هغه چې امکان ولري کوښښ وکړئ چې روزمره ژوند او کړنې ترسره کړي، اوددی خبري خاص خیال وساتي چې ماشوم درنه په تنهای کې ډیر پاته نه شي.
- د امکان تر حده کوښښ وکړي چې ماشومان د لویانو له مجالسو لري وساتي او همدارنگه له خوفناکو او ډارونکو رسنیو څخه.
- **Nous sommes aussi disponibles pour vous accompagner autour de la mort et du deuil auprès de vos enfants.**
- مونږ حاضر یو چې له تاسو سره یوځای ستاسوله ماشومانو سره د مړه کس او غم شریکي په اړه مرسته او ملاتړ وکړو.

fede.vivresondeuil@gmail.com <http://vivresondeuil.asso.fr/>

• **Empreintes, accompagner le deuil** : 01 42 38 08 08,

accompagnement@empreintes-asso.com

<https://www.empreintes-asso.com/>

د لانونرو معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ د انټرنټ صفحه وگوري www.cn2r.fr