مصوونیت، فهمیده گی و با صحت بودن، راز های موفقیت در خانه جدید تان
مراقبت طبی و بیمه صحی - 8

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Medical Care and Health Insurance - 8

DARI

یک ضرورت عادی است که شما راجع به درد های جسمی و یا روحی پیش داکتر بروید .خجالت نکشید که در باره احساس ناراحتی، غم و یا پریشانی خود با کسی صحبت کنید. مشکلات قبلی شما می تواند با شما باقی بماند، و مشکلات فعلی میتواند باعث بی خوابی شما شده و خواب های بد ببینید که باعث ناراحتی در روابط شما میشوند .اگر شما بعضی از اینها را احساس می کنید، بهتر است با متخصصین روحی صحبت کنید.	It is common to need to see a doctor about pain and suffering you have in your head and your mind. Do not be embarrassed if you need to talk to someone because you are feeling sad or worried. Your previous difficulties can stay with you, and current problems can make it hard to sleep, give you bad dreams, or cause trouble in your relationships. If you have some of these feelings, it is good to talk to someone who is an expert in mental health.
اگر شما خاطره هایی از گذشته را در ذهن خود داشته باشید، در خواب بترسید، احساس گناه یا عصبانیت و بد خویی، و یا مشکلاتی در خواب کردن دارید، دراین صورت لازم است شما از یک متخصص روحی کار بگیرید .این نوع معالجات میتواند توسط مشاور، روانشناس و یا کارگران اجتماعی چاره شود. این مسئله بسیار مهم است که دراین موارد کمک بخواهید تا بتوانید به سرکار خود بروید .رفتن به کار بدون معالجه برای شما و فامیل شما مشکلات ایجاد میکند .اگر شما در این موارد کمک میخواهید، نه تنها که از فامیل دور نمیشوید، بلکه شما را کسی آزار هم نمیدهد.	If you flash back to memories of the past, have regular nightmares, guilt or anger, or difficulty sleeping, you may need the help of a mental health expert. This kind of care might be provided by a counselor, psychiatrist or social worker. It is important to get help so that you can go to work. Going without help can be hard for you and also your family. You will *not* be punished or taken away from your family because of asking for help with your mental health.

Text is from 'Safe, Smart and Healthy: Keys to Success in Your New Home' created by the Ohio Department of Job and Family Services - Refugee Services Section. This handout has been funded in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Blanket Purchase Agreement No. HHSN276201400002B.