

ایمن، باهوش و سلامت - کلیدهای موفقیت در خانه جدید
مراقبت های پزشکی و بیمه پزشکی - 8
Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Medical Care and Health Insurance - 8

FARSI

<p>بسیار طبیعی است که برای سردرد و ناراحتی فکری که دارید به دکتر مراجعه کنید. پس اگر احساس ناراحتی و نگرانی دارید و به کسی نیاز دارید که با او صحبت کنید، خجالت نکشید.</p> <p>مشکلات قبلی شما می توانند در درون شما باقی بمانند و مسائل جدید ممکن است باعث تشدید آنها شوند، طوری که خوابیدن برایتان دشوار شده و خوابهای آشفته می بینید و در روابطتان با دیگران دچار اختلال می شوید. پس اگر چنین احساساتی دارید، صحبت کردن با فردی که در سلامت روانی متخصص است، کاری بسیار مفید می باشد.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>اگر مرتباً به خاطرات گذشته تان رجوع می کنید، مرتباً کابوس می بینید، احساس گناه، یا خشم می کنید یا برای خوابیدن مشکل دارید، مطمئناً به کمک یک متخصص سلامت روانی نیاز دارید. این گونه مراقبت ها احتمالاً توسط یک مشاور، روانپزشک یا مددکار اجتماعی انجام خواهد شد.</p> <p>بسیار مهم است که درخواست کمک کنید تا بعد بتوانید به کار خود ادامه دهید. ادامه کار بدون کمک گرفتن، هم برای شما و هم برای خانواده تان ممکن است دشوار باشد. شما برای درخواست کمک برای سلامت روانی تان نه تنبیه می شوید و نه شما را از خانواده تان جدا می کنند.</p>	<p>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.</p> <p>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 <i>not</i> be punished or taken away from your family because of asking for help with your mental health.</p>