

(1)



(2)

# زیر کتاجیا کت لک

## هغه سرچینی چی په آنتاریو کی مرسته کولی شی

تر برید لاندی راغلیو بنځو مرستندویه  
تیلیفونی کرښه د بحران په وخت کی ۲۴  
ساعته په ۲۰۰ ژبو  
1-866-863-0511  
کانه/داوریدو ستونځی  
1-866-863-7868  
awhl.org

سناسی قانونی حقونه  
دا د ناوړه ژوند سره د بنځو لپاره یو آنلاین  
لارښود دی چی د هغوی قانونی حقوق په کی  
تشریح شوی  
cleo.on.ca/en/publications/  
handbook

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانگه  
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د  
مهاجرت دریځ په پام کی نیولو پرته، کولای  
شی وریا حقوقي مشورې د 2 ساعتونو په  
جریان کی تر لاسه کړي  
1-800-668-8258  
legalaid.on.ca

د خونديتوب پلانجورونه  
د خونديتوب پلان یو داسی قالب پیدا کړئ  
چی تاسی یی چاپ کړئ او گټه ترې واخلئ  
immigrantandrefugeenff.ca/  
need-help/safety-planning

یو سر پناه پیدا کړئ د  
سر پناه خوندي ویب پانه  
sheltersafe.ca  
انتقالي کور پانه 211  
211ontario.ca/211-  
topics/housing/transitional-  
housing

د جنسي تیري / کورني تشدد د درملنی  
مرکزونه  
تاسو ته نژدی د یوه مرکز موندل  
satcontario.com/en/  
locate\_centre.php

د نورو سرچینو موندل او زده کړئ څنگه  
مرسته وکړئ  
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شی  
د گاونډیانو، دوستانو او کورنی د کمپاین -  
ویب پانه  
immigrantandrefugeenff.ca

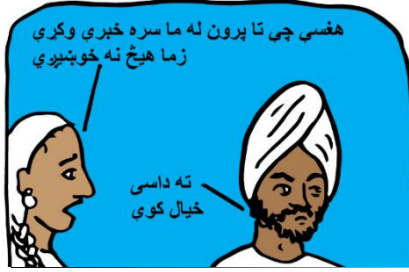
د ژباړن خدمات  
هغو مشتریانو ته ژباړونکی خپل خدمات  
وراندې کوي چی د کورني تشدد، جنسي  
تاوتریخوالي او یا د قاچاق قربانیان  
گرځیدلی  
وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د  
ASL )  
languageinterpreters.on.ca

د جنسي تیريو د ملاتړ مرکزونه  
تاسو ته نژدی د یوه مرکز موندل  
sexualassaultsupport.ca/support

## (1) دا بی خطرہ او روغہ مینہ ده



## (2) دا روحی ناوړه چلند دی



## روحي ناوړه چلند څه دی؟

روحي ناوړه چلند هغه دی، کله چې یو څوک هڅه کوي تاسو ته پر خپل ذهن او حافظي باندې د ناباورۍ او بي اعتمادۍ احساس درکړي. هغوی به تاسي ته ووايي چې گڼي تاسي "د شیانو تصور" کوی، وروسته له دې چې تاسو یې خوږ کړي او خورولي وي. هغوی به تاسو ته د "لیونی" خطاب وکړي. که ورته خپل حال بیان کړئ، نو تاسي ته به وایي چې خبره مو ناسمه ده او ستاسي وضعیت بالکل داسي نه دی.

## هر ډول ناوړه چلند/تیری، هیڅکله د منلو وړ نه دی

تېری کولای شي جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او یا معنوي وي. دا کیدای شي مخامخ تنگول وي او یا خو ستاسو د تعقیبولو په موخه د ټکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوښه کولو هڅې وي او یا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنۍ نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کې ورگډ شي.

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست، دا ستاسو گناه نه ده. تاسی یوازې نه یاست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلي.

## زه څنگه پوهیدلی شم چې زما کوم گاونډی، ملگری، د کورنی غړي له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسي ملگری...

خواشینی او بی نشاطه ښکاري؟

کله چې میره یې نږدې وي، نو داسي ښکاري چې له خبرو کولو څخه ویره لري؟

د ملاقات و عدې لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟

خپل د میره د چلند له امله معافي غواړي او یا خو د هغه له کړه وړو څخه دفاع کوي؟

له حده زیات خپل د ناروغتیا احوال ورکوي؟

هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟

د ژوند ناخوالو سره د مقابلي په خاطر له ډیرو الکولو او یا نشه یي توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملگری شریک...

داسي چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟

کله چې هغوی یو ځای وي نو ټولې خبرې اترې په یواځې ځان کوي؟

هغې ته سپکاوی کوي؟

وايي چې دی قرباني دی او د خپل خپګان څرګندوني کوي؟

ځان د نورو په وړاندې مافوق گڼي؟

هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیرې وساتي؟

خپل د ځان نه یو مثبت انځور د ښودلو له پاره درواغ وايي؟

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د

خبردارۍ نښې مالومي شوی

نو ورته خیر شی، د خبردارۍ نښې له

پامه مه غورځوی

نوم یې واخلي، که تاسو ته په کې خطر

نه وي، خپلې ملگری ته ووايست چې

تاسو سره د څه شي اندېښنه ده

امتحان یې کړه، هغې ته د هغو مراجعو

پټه ورکړه چېرې چې هغه مرسته ترلاسه

کولی شي (لکه د دی کارت تر شا چې په

نښه شوي)

که چېرې هغې پریکړه کړي وي چې خپل

میره خوشي کړي، نو هغه وهڅوی چې د

خوندیتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند

له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطر

ډک یو اقدام وي