

## د پناه غوښتونکو خلکو لپاره فزیکي او رواني روغتیا ملاتړ شتون لري

"دا د چا لپاره دی؟" دا سند د هغو پناه غوښتونکو لپاره دی چې د خپل فزیکي یا رواني روغتیا په اړه اندیښنه لري.

"زه کوم روغتیایي پاملرنه ترلاسه کولی شم؟" د روغتیا ملي خدمت (NHS) د حکومت لخوا تمویل شوی روغتیایي خدمت دی چې هرڅوک په انگلستان کې ژوند کوي پرته له دې چې د خدماتو بشپړ لگښت تادیه کړي ګټه ترې واخلي. تاسو مستحق ګڼل کېږئ چې د لگښت پرته یو عمومي ډاکټر (GP) وګورئ او NHS خدمتونو چمتو کوونکي روغتون پاملرنه ترلاسه کړئ. تاسو ممکن د وریا یا په ټیټه بیه د درملو مستحق شئ. نور معلومات شتون لري په: [www.gov.uk](http://www.gov.uk) GOV.UK - NHS entitlements: migrant health guide.

"آیا د روغتیا پاملرنې ملاتړ زما د پناه غوښتنې مطالبه اغیزه کوي؟" ستاسې غوښتنه به د کومې ناروغۍ یا د کومې درملنې په واسطه چې تاسو یې تر لاسه په منفي توګه اغېزمنه نشي.

د کورنیو چارو وزارت (Home Office) نقش: د کورنیو چارو وزارت د پناه غوښتونکو سره د پناه غوښتنې پروسې پورې اړوند مسلو کې مرسته کوي. روغتیایي مسایل چې د کورنیو چارو وزارت سره شریک شوي کیدای شي د پناه غوښتنې د مطالبو پروسس کولو او د استوګنې اړتیاو ارزولو په وخت کې په پام کې ونیول شي. د کورنیو چارو وزارت فزیکي یا رواني روغتیا ملاتړ نه کوي.

د مهاجرینو د مرستې رول: د مهاجرینو مرسته د استوګنې او مالي ملاتړ پورې اړوند مسلو سره مرسته کوي - [د پناه غوښتنې مشوره او لارښود | د مهاجرینو مرسته \(migranthehelpuk.org\)](http://www.migranthehelpuk.org) (خلاص 365/7/24): 0808 8010 503

اضافې خدمتونه: د لته د نورو خدمتونو یو لیست شته، د څېړنې ادارو څخه، کوم چې پناه غوښتونکو ته معلومات او ملاتړ وړاندې کوي. تاسو کولی شئ د یو ژباړونکي غوښتنه وکړئ چې خدمتونو ته لاسرسی کې د سره مرسته وکړي. مهرباني وکړئ د لا زیاتو معلوماتو لپاره د سازمانونو سره په اړیکه کې شئ.

### د کډوالو شورا (The Refugee Council)

د کډوالو شورا د هغو خلکو سره کار کوي چې په انگلستان کې د پناه غوښتنې په لټه کې دي. The Refugee Council. <https://www.refugeecouncil.org.uk/> مشوره، معالجوي او عملي ملاتړ وړاندې کوي ترڅو د خلکو ځای پر ځای کېدو کې مرسته وکړي. دوی د هغو ماشومانو سره کار کولو کې هم تخصص لري چې یوازې انگلستان ته راځي.

د Infoline وریا تلیفون 0808 196 7272 ته زنگ ووهئ (دوشنبه او پنجشنبه د سهار له 9:30 څخه تر 12:30 بجو پورې). جلا شوي ماشومانو سره په وریا تلیفون 3499 175 0808 (دوشنبه - جمعه د سهار له 8:30 بجو څخه تر 5:30 بجو پورې) اړیکه ونیسئ.

### 'My View' - د ماشومانو خدمت

My View د ماشومانو د درملنې خدمت د ځوانانو لپاره یو خوندي، محرم ځای دی چې د خبرو اترو، انفرادي تخلیقي کار، یا ډله ایز درملنې ملاتړ له لارې د هوساینې ملاتړ ته لاسرسی ولري. د هېواد په بیلابیلو برخو کې دغه خدمت وړاندې کېږي. مهرباني وکړئ د نورو معلوماتو لپاره زموږ ویب پاڼه وګورئ:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/>

### د برتانیې سور صلیب (British Red Cross)

د برتانیې سره صلیب بیرنې مرستې، یو له بل څخه ملاتړ او د قضیې کار او د کورنیو سره بیا یوځای کولو کې مرسته کوي. د برتانیې سره صلیب د انګلستان په کچه خدمت دی.

د نورو معلوماتو لپاره خپل سیمه ایز دفتر سره اړیکه ونیسئ:

<https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee>

### د Barnardo

د Barnardo (<https://www.barnardos.org.uk/get-help>)

موخه یي د ماشومانو، ځوانانو، والدینو او پالونکو ملاتړ کول دي.

دوی وړاندې کوي:

- د کډوالو د ملاتړ خدمت: کونې د سیمیزو خدمتونو سره نښلوي
- د استوګنې خدمت څخه ملاتړ کوي (شمالي ایرلینډ) د بې سرپرسته ځوانانو لپاره - (د 16-21 کلن عمر)
- د کورنی هوساینې خدمتونه: (Cardiff) د پناه غوښتونکو کورنیو سره مرسته کوي. د کورنیو د بیا یوځای کېدو ادغام خدمت (Birmingham/Glasgow)
- د Boloh د مرستې لیکه: (د 18 کالو څخه پورته لویانو لپاره)

مشوره، لارښوونه کول، احساساتي ملاتړ، او د تکره ډاکټرانو لخوا درملنه. د درملنې ناستې کیدلای شي د لري ځای څخه د تیلیفون له لارې یا په آنلاین بڼه دلته ترسره شي:

<https://helpline.barnardos.org.uk/>

### Every Mind Matters Loneliness

NHS د یوازیتوب کمولو لپاره عملي مشورې او لارښوونې وړاندې کوي، او د ملاتړ کونکو سازمانونو په اړه توضیحات ورکوي.

ویبسایت: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lives-challenges/loneliness>

### نور خدمتونه

#### د کورني ناوړه گټه اخیستنې د مرستې تېلفوني خدمات (Domestic Abuse Helplines)

- انگلستان — د کډوالۍ وړیا تېلفون 24 ساعته د کورني ناوړه گټه اخیستنې ملي مرستې لاین؛ 0808 2000 247
- د ژوندی خبرو اترو خدمت، دوشنبه - جمعه، د ماسپینین 3-10 بجو پوری <https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online>
- 0808 80 10 800 Live Fear Free - Wales د مرستې لیکه؛
- سکاتلنډ - د سکاتلینډ کورني ناوړه گټه اخیستنې او جبري واده د مرستې لاین؛ 0800 027 1234
- شمالي آیرلینډ - د میرمنو مرستې شمالي آیرلینډ؛ 0808 802 1414
- نارینه - د نارینه وو د مشورې لیکه؛ 0808 8010327
- 0800 999 5428 اړیکه ونیسئ؛ <https://galop.org.uk/> Galop (LGBTQI)
- **د چټک غبرگون خدمت (Emergency Response Service)**
- 999 یا 112 ته زنگ ووهئ که چیرې څوک جدي ناروغ یا ټپي وي او ژوند یې له خطر سره مخ وي
- د ژوند نه گواښوونکي طبي مرستې لپاره 111 ته زنگ ووهئ
- **د خان وژنې مخنیوی مرستې تېلفوني لاینونه**
- Papyrus - د ځوانانو د خان وژنې مخنیوی <https://www.papyrus-uk.org/>؛ اړیکه ونیسئ 0800 068 41 41
- Samaritans - <https://www.samaritans.org/>؛ اړیکه ونیسئ 116 123

### د NHS 111 بحران رواني روغتیايي ملاتړ

NHS د یو تېلفون کرښې له لارې د رواني روغتیا بحران ملاتړ 7/24 کڅوری ته لاسرسی وړاندې کوي.

<https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/>

### له شکنجې څخه خلاصون (Freedom from Torture)

- د شکنجې څخه د خلاصون مرکزونه په لندن، برمینګهم، نیوکاسل، مانچسټر او گلاسگو کې شتون لري
  - په انگلستان کې د شکنجې څخه د ژوندي پاتې شویو لپاره دوی چمتو کوي:
  - د تیراماتیک وروسته پېچلي فشار اختلال (PTSD)، اضطراب، تشویش او نورو ستونزو درملنې لپاره په انفرادي او ګروپي توګه درملنه
  - ګروپي او تخلیقي فعالیتونه: باغ داري، موسیقي، هنر، فوټبال، او اشپزي
  - د فزیو تریاپي په واسطه د روغتیا ارزونه او د درد اداره کول.
  - د پناه غوښتنې د ادعاو لپاره طبي-قانوني راپورونه چیرې چې ډاکټران د شکنجې اغیزې ارزوي:
  - <https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports>
  - حقوقي ملاتړ: د یو وکیل پیدا کول، د پناه غوښتنو په سیستم او د توقیف څخه د ازادیدو په سیستم پوهیدل
  - د کور، تعلیم، مالي ملاتړ، روغتیا، او ټولنیز پاملرنې سره مرسته
- اړیکه ونیسئ: 020 7697 7777 ویبپاڼه:
- <https://www.freedomfromtorture.org/contact-us>

### د هیلین بامبر بنسټ (Helen Bamber Foundation)

- هیلین بامبر بنسټ یوه تخصصي کلینیکي او د بشري حقونو خیریه موسسه ده چې د قاچاق، شکنجې، او د خورا انساني ظلمونو د نورو ډولونو څخه د ژوندي پاتې شویو سره کار کوي.
  - د دوی څو اړخیزه او کلینیکي ټیم د ژوندي پاتې شویو لپاره یوه بشپړه پاملرنه چمتو کوي چې پدې کې شامل دي:
  - د فزیکي او رواني ټپونو طبي-قانوني مستند کول
  - د شواهدو پر بنسټ متخصص معالجوي پاملرنه
  - طبي مشورتي خدمت
  - د قاچاق پر وړاندې د مبارزې پروګرام
  - د کور جوړولو او هوساینې مشوره
  - د قانوني خونديتوب مشوره
  - د ټولني د ادغام فعالیتونه او خدمات.
- ویبپاڼه: <https://www.helenbamber.org/refer>

### مایکرو رینبو (Micro Rainbow)

- مایکرو رینبو د LGBTQI کډوالو او په انگلستان کې د پناه غوښتونکو خلکو ملاتړ کوي. د ادغام لپاره د مایکرو رینبو جامع چلند په دريو ستونو ولاړ دی: خوندي کور، ټولنیز شمولیت، او د کارموندنې ملاتړ. دا پروګرامونه ډاډ ورکوي چې LGBTQI کډوال نه یوازې خوندي دي بلکې د بشپړ او خپلواک ژوند کولو توان هم لري. دوي وړاندې کوي:
  - په انگلستان کې د پناه غوښتونکو LGBTQI خلکو لپاره د خوندي کور او د کور مشورې.
  - د LGBTQI کډوالو او پناه غوښتونکو خلکو لپاره د ټولنیز شمولیت فعالیتونه او پېښې.
  - حرکت او د کارموندنې ملاتړ، د LGBTQI کډوالو سره د پناه غوښتونکي څخه کډوال ته د لیرد په برخه کې مرسته کول.
- ویب پاڼه: <https://microrainbow.org/> د مرستې شمېره: 0800 355851

### د سکاټلنډ د کډوالو شورا (SRC) (خدمتونه یوازې په سکاټلنډ کې دي)

- د کورني د حقونو خدمت: د هغو کورنيو لپاره چې ماشومان لري، د واحد والدینو او امیندو اړه مېرمنو په ګډون.
- د بي وړلي خدمت: د رد شويو پناه غوښتونکو سره مرسته کوي چې د ARE (Appeal Rights Exhausted) په نوم پیژندل کېږي.
- د کډوالو د ادغام خدمت: د هغو نویو مهاجرو ملاتړ کوي چې د پاتې کېدو لپاره هر ډول رخصتي ورکړل شوي.
- د سلاکار سره د خبرو کولو او د ټولو خدماتو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ 0808 1967 274 ته زنگ ووهئ یا [refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk](mailto:refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk) ته برېښنالیک واستوئ.

د وریا تلیفون د مرستې لیکه: د کډوالو او پناه غوښتنې په اړه معلومات او مشوره 080 8196 7274.

زموږ وریا مرسته د دوشنبه (سهار 9 بجې - ماښام 5 بجې)، سي شنبه (سهار 9 بجې - ماښام 5 بجې)، چهارشنبه (ماسپښین 2 بجې - ماښام 5 بجې)، پنجشنبه (سهار 9 بجې - ماښام 5 بجې)، او جمعه (سهار 9 بجې - ماښام 3 بجې) پرانیستي ده.

### Welsh د کډوالو شورا (WRC) (خدمتونه یوازې په Wales کې دي)

- په ویلز کې د کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره مشوره، ملاتړ، وکالت او نښې نښانې [www.wrc.wales](http://www.wrc.wales). د کډوالو او پناه غوښتونکو مسلو په اړه د ملاقاتونو، معلوماتو او مشورې وړاندې کولو لپاره د وریا تلیفون مرستې: 0808 196 7273. دوی وړاندې کوي:
- د ویلز د پناه غوښتنې خدمت: په ټوله ویلز کې د پناه غوښتنې د ادعاوو او د ټولو پناه غوښتونکو لپاره د پناه غوښتنې ملاتړ په اړه د قضیې کار او وکالت، په شمول د هغو کسانو لپاره چې د اپیل حقونه یې ختم شوي دي.
- دوامدا خدمت د نویو کډوالو د ادغام او انتقال ملاتړ کوي.
- د عامه فنډونو ته د نه رسېدو شرایطو سره د مهاجرینو ملاتړ.
- د ژباړونکي او ژباړې ملاتړ.
- د کډوالو او پناه غوښتونکو د ماشومانو د لویو پروژو.
- د زده کړې او کارموندنې ملاتړ، په شمول د ESOL درسونو.
- د رضاکارانه کار فرصتونه.
- د برېښنايي e-visa ملاتړ ته لېږد.

### په شمالي ایرلینډ کې خدمتونه

د روغتیا پاملرنې، کور، کار او زده کړې ته لاسرسې په ګډون د کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره مشوره او ملاتړ شتون لري ویب پاڼه:

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice>.

### Doctors of the World

Doctors of the World د GP سره د راجسټر کولو لپاره پناه غوښتونکو ته طبي ملاقاتونه، معلومات، او عملي ملاتړ یو ځل چمتو کوي. دوی یو کلینیک، د مشورې لیکه، د پوهاوي خدمتونه او د وکالت پروګرامونه پرمخ وړي.

0808 164 7686 ته زنگ ووهئ. ویب پاڼه:

<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/>

### Refugee Action (د کډوالو اقدام)

د کډوالو اقدام د انگلستان په مختلفو برخو کې د کډوالو او پناه غوښتونکو څخه ملاتړ کوي.

<https://www.refugee-action.org.uk/our-services/increasing-justice-tackling-poverty/>

- د پناه غوښتنې بحران (لندن، مانچسټر، ویسټ میډلینډز، برادفورډ (یوازې کورنۍ)): که تاسو پناه غوښتونکي یاست او استوګنې یا مرستې ته اړتیا لرئ یا ستاسو ملاتړ رد شوی یا لغوه شوی وي، نوموړی خدمت کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي.
- د BRAVE پروژو (برادفورډ): د تجربې په اساس د ماهر کس لخوا رهبري کېدونکی پروژو ده چې په برادفورډ کې د پناه غوښتونکو لپاره د ادغام او هوساینې فعالیتونو باندې تمرکز کوي. د کډوالو په اقداماتو کې نوموړې پروژو په کورنیو باندې د ځانګړي تمرکز سره د خدمت د ټولو کاروونکو لپاره ده.
- د هوساینې پروګرام: زموږ د هوساینې خدمت د سولیس سره په شراکت کې وړاندې کېږي، کوم چې د هغو کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره چې د صدمې نښې نښانې لري د یو په یو درملنې ترکیب دی (د سولیس معالج لخوا وړاندې کېږي) او همدارنګه د هغو کسانو لپاره د اونی د هوساینې ګروپ غونډه ده چې د اړتیا ټیټه کچه لري، یا څوک چې د یو په یو ملاتړ سر بېرته اضافي معلوماتو ته اړتیا لري.
- د مهاجرت ملي مشورې خدمت (NIAS): د کډوالۍ عمل کې یو نوی پیل شوی خدمت دی. دا د کډوالۍ مشوره او د قضیې کار ملاتړ او استازیتوب د هغو زیان منونکو خلکو لپاره چمتو کوي چې پناه غواړي او هغه مهاجرین چې د کډوالۍ عمل د پناه غوښتنې بحران خدماتو څخه ملاتړ ترلاسه کوي. دا خدمت د OISC کېچې 3 پورې د کډوالۍ مشوره او د قضیې کار وړاندې کوي. مراجعین به په داخلي توګه د لندن، برمنګهم، مانچسټر او برادفورډ کې د بحران پناه غوښتنې خدماتو څخه راجع شي. دا خدمت به د برادفورډ څخه مستقیم راجعونه هم ترلاسه کړي.