تاسې کولی شئ چې د دې حالت په اړه خپل احساسات د فنلنډ ملي رواني روغتيا **Mieli Mental Health Finland** د بحراني حالت د مرستې شمېرې 09 2525 0111 سره شريک کړئ چې شپه او ورځ د لاس رسي وړ ده. https://mieli.fi/en/support-and-help/crisis-helpline/

همدارنګه د **Mieli Mental Health Finland** د بحراني حالت د مرستې په انګليسي ژبه په 09 2525 0113 ټليفون شمېره او 040 195 8202 واټسپ شمېره، له دوشنبې تر سه شنبې په 11:00 – 15:00 بجو، د چهارشنبې په ورځ په 13:00 – 16:00 او 17:00 – 21:00 بحو او د پنجشنبې په ورځ په 10:00 – 15:00 بجو د لاسرسي وړ دي.

Svenskspråkig Kristelefon 09 2525 0112 Telefonjouren är öppen: må, on kl 16-20 ti, to och fr kl.9-13.

د SOS بحران مرکز په وړيا ډول په هلسنکي کې د بحران سره د مبارزې په اړه لنډمهاله مشورې وړاندې کوي. تاسې کولی شۍ چې ليدنې ته مو يواځې يا له ملګري يا کورنۍ سره يوځای راشۍ. تاسې راجع کونکي ته اړتيا نه لرئ.

د SOS بحران مرکز همدارنګه د مهاجرينو لپاره په فنلنډي، سويډني، انګليسي او د يو ژباړن په مرسته د هغوی په خپله ژبه ملاتړ او مرستې وړاندې کوي. د ليدنې وخت برابرولو لپاره له (09) 4135 0510 شمېرې سره اړيکه ونيسئ. د بحران کارکونکي د مدني او روغتيايي پاملرنې متخصصين دي. https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus

د مونيکا د بحران مرکز د ښځو لپاره د مرستې کرښه ده (همدارنګه په دري ژبه کې):
د مونيکا د بحران مرکز د بحراني حالت يو کارکونکی لري چې په دري او فارسي ژبو خبرې کوي. که چېرې د افغانستان حالت د خفګان او د ژر غمجن کېدو لامل کېږي، نو په دې صورت کې پيرېدونکي د هغوی خدمتونو ته راجع کېږي. هغوی د خپلې وړتيا مطابق مرستې او ملاتړ وړاندې کوي.

د امکان په صورت کې پيرېدونکي بايد د ټليفون له لارې د خبرو کولو وخت واخلي. د مرستې کرښه ددې تضمين نه کوي چې ګواکې د بحراني حالت موظف کارکونکی دې په دري ژبه خبرې وکړي. دا خدمتونه د ښځو لپاره موجود دي. اړيکه نيول وړيا دي. له خدمتونو څخه په بشپړ ډول په مستعار ډول ګټه اخيستل کېدی شي. د 0800 05058 شمېرې د مرستې کرښه د دوشنبې په ورځو کې په 9:00-19:00 بجو او له سه شنبې څخه تر جمعې پورې په 9:00-16:00 بجو د لاسرسي وړ ده. https://monikanaiset.fi/en/crisis-center-monika/

د سره صليب نړيواله کمېټه (ICRC) د خپلې توانايۍ مطابق هڅه کوي ترڅو په افغانستان کې د کورنيو اړيکې بيرته ټينګې کړي. سور صليب د هغو خلکو د پيداکولو غوښتنې قبلوي چې د وروستيو پېښو له امله لادرکه شوي وي. په پروسس کولو کې د ځنډ طمع کېدی شي، tracing@redcross.fi

UNHCR د خونديتوب د مشورې ورکولو کرښه پرانيستې ده. https://help.unhcr.org/afghanistan/

اړينه ده چې د خپل ځان خيال وساتئ. تاسې کولی شئ چې له خپلو محلي مدني او روغتيايي خدمتونو سره اړيکه ونيسئ.