

پروژه سلامتی افغان ها



تهیه شده توسط دکتر مسعود غفور



Afghan Wellness Project
39155 Liberty Street, Suite D 460
Fremont, CA, 94538
Phone: 510-745-1680
Fax: 510- 745-1684
Email: afghancoal@aol.com

تامین شده توسط خدمات مراقبت رفتاری شهر المیدا
Funded by Alameda County Behavioral Health Care Services:



نگران نباشید؛ "شب در میان، خداوند مهربان"

"شادی را می توان حتی در تاریک ترین زمان ها پیدا کرد، فقط کافیست که نور را روشن کنید."

"شما شجاع تر از آنچه که باور دارید، قوی تر از چیزی که به نظر می رسید، و با هوش تر از آنچه که فکر میکنید، هستید."



"بیماری شما هویت شما نیست. شخصیت شما فراتر از بیماری شماست."

"حتی اگر ما قدرت انتخاب کردن را نداریم که از کجا آمده ایم، اما می توانیم انتخاب کنیم که به کدام جهت و به کجا می رویم."

"اگر مبارزه ای وجود نداشته باشد، هیچ پیشرفتی وجود ندارد."

"صبور باشید و سر سخت، چون روزی این درد برای شما مفید خواهد بود."

"هیچ چیز در دنیا دائمی نیست، حتی مشکلات ما."

"پروژه سلامتی افغان" چیست؟

"پروژه سلامتی افغان" بخشی از ائتلاف افغان (Afghan Coalition) است که خدمات پیشگیری و مداخله زودهنگام (PEI) را به جامعه افغان ارائه می دهد. این پروژه توسط اداره خدمات بهداشتی رفتاری شهر آلامیدا و Prop 63 تأمین می شود. اهداف اصلی این پروژه کاهش نشانه های مرتبط با بیماری روحی، و آگاهی در مورد بیماری های روانی، ارائه مشاوره پیشگیرانه و ارائه خدمات بهداشت روان برای جامعه افغان میباشد.

DR. MASOUD GHAFOER
PREVENTION COUNSELOR

خدمات مشاوره پیشگیرانه

خدمات مشاوره پیشگیرانه ما در یک محیط دوستانه محرمانه و امن ارائه می شود. خدمات مشاوره پیشگیری توسط داکتر مسعود غفور، روانشناس مشورتی، ارائه میشود که شامل موارد ذیل میباشد:

- افسردگی
- اضطراب
- اعتیاد
- استرس
- عزت نفس
- ارتباطات
- مرزهای شخصی
- آرامش
- مسائل فرهنگی
- تنظیم اهداف
- مسائل خانوادگی
- اختلالات خواب
- مسائل مربوط به روابط شخصی

ما همچنین خدمات مختلفی دیگر را برای مراجعین خود ارائه می دهیم. برخی از این خدمات عبارتند از:

- کارگاه ها آموزشی
- گروه های پشتیبانی
- کورس های آموزشی کوتاه مدت
- افزایش آگاهی در مورد نیاز به خدمات بهداشت روانی
- تأمین حمایت از اعضای خانواده ای که عزیزان شان در معرض چالش های سلامت روان قرار دارند
- خدمات جوانان
- گروه های رهبری و توانمند سازی
- گروه های خانوادگی
- آموزش برای والدین.



انواع خدمات برای جوانان

"پروژه بهداشت روانی افغان" خدمات متنوعی را برای جوانان و خانواده های آنان ارائه می دهد. هدف ما پاسخگویی به نیازمندی جوانان در جامعه ما است تا آنها در فعالیت های روزمره مؤثرتر و موفقتر باشند.

خدمات جوانان در یک محیط امن و راحت ارائه می شود وند. برخی از خدمات ارائه شده عبارتند از:

- آموزش، مربیگری، و همکاری در دروس شاگردان
- مشاوره فرهنگی
- مشاوره و آموزش والدین
- مداخله و همکاری در مواقع بحران
- مشاوره پیشگیری
- مشاوره دو زبانه (انگلیسی و فارسی)
- آگاهی در مورد الکل و مواد مخدر
- فشار همسالان و تأثیرات آن
- شب فیلم
- فعالیت های آموزشی و کارگاه های آموزشی
- مهارت های ارتباطی
- فعالیت های بدنی
- و غیره...

ارائه دهندگان خدمات روان بهداشتی ما هیچ گونه تشخیص، و یا درمان روانی را ارائه نمی دهند. یک از اهداف اصلی ما پیشگیری و راجع ساختن مراجعین با منابع دیگر میباشد. به منظور ارائه بهترین خدمات ممکن به مراجعین، خدمات ما به زبان های فارسی/ دری، پشتو و انگلیسی ارائه می شوند.