

# اړيکي





# دا کتابچه د څه په اړه ده؟

دا کتابچه په ټوله کې د رومانټیک یا نږدې اړیکو په اړه ده!

تاسو به په دې اړه ګټور معلومات ومومئ:

- اړیکې
- نږدې اړیکې
- ورته جنسي اړیکې
- لیدنه او اړیکه پیل کول
- له مور او پلار سره د ملاقات او اړیکو په اړه څنګه خبرې وکړئ
- کله چې تاسو د لومړي ځل لپاره جنسي اړیکه لرئ د څه تمه وکړئ
- رضایت
- په اړیکه کې جګړه کول
- ډیجیټل ډرامه
- څرنګه کولی شو د اړیکې شلیدلو په وړاندې عمل وکړو
- د نورو معلوماتو لپاره چیرته لټه وکړو

دا کتابچه ستاسو لپاره لیکل شوې، مګر دا پدې معنی نه ده چې تاسو به همدا اوس دې معلوماتو ته اړتیا ولرئ. دا کتابچه د هر چا لپاره ده چې:

- په اړیکه کې دی
- په اړیکه کې نه دی خو غواړي چې په راتلونکي کې په یو وخت کې وي
- غواړي د اړیکو په اړه نور معلومات زده کړي

د اړیکو په اړه د هر څه  
سپړلو څخه خوند واخلي!

# اړيکې

اړيکې د ژوند يوه مهمه برخه ده. ټولې اړيکې به ورته نه وي. ځينې اړيکې به د اوږدې مودې لپاره دوام وکړي او ځينې به پای ته ورسېږي. تاسو ممکن د يو چا ليدل بند کړئ او بيا ملګري شئ. دا ټول عادي خبره ده.

د اړيکو ډيری ډولونه شتون لري. دا کيدی شي:

- کورنۍ اړيکې
- ملګرتيا
- په ښوونځي کې اړيکې
- کاري اړيکې
- صميمی اړيکې



## صمیمی اړیکې

ځینې وختونه تاسو ممکن یو چا سره د یو ملګري په پرتله نوره ژوره اړیکې ولرئ. تاسو ممکن د دوی سره ډیر وخت تیر کړئ یا په رومانټیک ډول د دوی په اړه فکر وکړئ. ځینې وختونه دوی ممکن ستاسو په څیر احساس وکړي او ځینې وختونه ممکن نه وي.

نږدې اړیکه یوه ځانګړې اړیکه ده. دا هغه اړیکه ده چې تاسو یې لرئ که تاسو واقعاً یو څوک خوښوي او دوی ورته احساس کوي. دواړه خواوې باید موافقه وکړي یا رضایت ورکړي، ترڅو په اړیکو کې سره صمیمی او نږدې وي.

نږدې یا صمیمی اړیکه کیدای شي ځینې کسانو تر منځ وي:

• هغه خلک چې ملاقات کوي یا بهر ته ځي

• هغه خلک چې یو بل سره ویني یا "سره نښلوي"

• واده شوي جوړه

• د مخالف جنس خلک

• د ورته جنس خلک



په دې مختلفو اړیکو کې خلک ممکن یو بل ته هلک ملګري، نجلۍ، ملګري، میره، میرمن یا ژوند ملګري ووايي. د "ژوند ملګري" کلمه به په دې کتابچه کې د هلک ملګري، نجلۍ، ملګري، میره یا میرمنې لپاره کارول کیږي.

# څه به وشي که زه يو څوک د ملگري په پرتله ډير خوش گرم؟

لکه څنگه چې تاسو وده کوئ، تاسو به د ډيرو خلکو سره ليدنه وکړئ. تاسو ممکن د ښوونځي له لارې، د کورنۍ، ملگرو يا ټولنيزو ډلو يا ټولنيزو رسنيو له لارې له خلکو سره ليدنه وکړئ.

لکه څنگه چې تاسو د ډيرو خلکو سره وينئ، تاسو ممکن د يو ملگري په پرتله يو څوک خوش کړئ. تاسو ممکن د دوی ډير خوشول پيل کړئ او د دوی لپاره لوی احساسات رامینځته کړئ. دا سمه ده. خلک کولی شي دا احساسات د خپل ژوند په مختلفو پړاونو کې ولري.

کله چې تاسو د يو چا ډير خوشول پيل کړئ، تاسو ممکن هر ډول احساسات احساس کړئ. تاسو ممکن احساس وکړئ:

• خوشحاله

• په زړه پوری يا هيجان

• حيا ناک

• عصبي

• ستا په گېډه کې تیتلی (دا ريشټيني تیتليانې نه دي. دا هغه فلج احساس دی چې په معده کې مو هغه وخت پيدا کېږي کله چې تاسو يو څوک وگورئ چې تاسو يې ډير خوشوي)

تاسو ممکن د اړيکو پيل کولو په اړه ليوالتيا احساس کړئ. تاسو ممکن د انديښمن يا د ټپي کيدو ويره هم احساس کړئ. دا سمه ده چې دا احساس وکړئ. د اړيکو پيل کولو لپاره د لومړي گامونو اخيستل ستونزمن کیدی شي. مگر ستاسو څخه مخکې کولی شئ اړيکه پيل کړئ، دا مهمه ده چې پوه شئ چې بل کس ستاسو په اړه څه احساس کوي.





## که زه یو څوک خوښوم چې زما په څیر ورته جنس وي؟

که تاسو یوه نجلۍ یاست او تاسو بله نجلۍ خوښوئ، دا سمه ده. دا هم سمه ده که تاسو هلک یاست او تاسو بل هلک خوښوی. خلک ممکن د مخالف جنس، ورته جنس، یا دواړه جنس خلک خوښ کړي. دا سمه ده. هیڅوک باید د خپلو احساساتو یا د هغه ډول اړیکو په اړه چې دوی یې غواړي د شرم احساس ونه کړي. هر هغه څوک چې تاسو سره د نږدې اړیکې غوره کول تاسو پورې اړه لري

# ايا دوى هم ما خوښوي؟

دا به ستونزمن وي چې وواياست كه يو څوك تاسو د ملگري له اندازى څخه ډير خوښوي. ځينې وختونه تاسو د آرامۍ احساس كوي چې له دوى څخه وپوښئ چې دوى څنگه احساس كوي، مگر ځينې وختونه به ممكن تاسو داسى پوښتنه ونه كړئ. سمه ده.

تاسو كولى شئ هغه كس ته وواياست چې تاسو څنگه احساس كوي. بيا تاسو كولى شئ له دوى څخه وپوښئ چې دوى ستاسو په اړه څنگه احساس كوي. دا ممكن تاسو وويروى يا عصبي كړي چې د دې په اړه خبرې وكړئ چې تاسو څنگه احساس كوي. دا عادي خبره ده. كه تاسو ډاډه نه ياست چې څنگه يو چا ته وواياست چې تاسو څنگه احساس كوي، دلته ځينې شيان دي چې تاسو يې ويلې شئ.

- زه په واقعي توگه له تاسو سره خبرې كول خوښوم
- زه په رښتيا خوښوم چې تاسو سره وخت تير كړم
- رښتيا سره زما خوښيږي

## دوى ما خوښوي! بل څه؟

دوى تاسو خوښوي او تاسو يې خوښوي! دا د نږدې اړيكو پراختيا لپاره د پيل كولو لپاره خورا ښه ځاى دى. د ډيرى خلكو لپاره، راتلونكى گام ليدنه كتنه ده.

ملگرتيا هغه وخت ده كله چې دوه كسان يو بل خوښوي اود ملگرتوب له كچه څخه ډير خوښوي. دوى ممكن دا كار وكړي ترڅو دوى يو بل ښه وپيژني يوځاى وخت تير كړئ. خلك ممكن ډير ځلې بهر يا چكرته يوځاى لار شي او اړيكه پيل كړي، يا يوازې د څو ځلې ليدلو وروسته اړيكه پيل كړي. نور خلك ممكن يوازې يو څو وارې لار شي او پريكړه وكړي چې بيا يوځاى بهر نه ځي. دا سمه ده.

بهرته تگ ليدلو د پاره د يو چا څخه پوښتنه كول ممكن تاسو ځان وارخطا احساس كړي. دا عادي خبره ده. كه تاسو د احساس كوي، هڅه وكړئ له دوى څخه وغواړئ چې د ملگرو سره د يوې ډلې سره لار شي.

په ياد ولرئ كله چې تاسو د يو چا څخه وپوښئ، دوى ممكن هو ووايي. دوى ممكن هم ووايي چې نه. دواړه خلك بايد موافقه وكړي چې ليدلو لپاره بهرته لار شي.



# خه به پيښ شي که چيري زه يو خوک خوبنوم او هغه ما نه خوشوي؟

خيني وختونه کله چې تاسو يو خوک خوشوي، دوی ممکن ستاسو احساسات بيرته راوباسي. دا پدې مانا ده چې دوی هغه ډول احساس نه کوي لکه څنگه چې تاسو د دوی په اړه احساس کوئ. وړاندیز: چې دا ممکن ده تاسو د خفگان احساس وکړي اودا عادي خبره ده.

که يو خوک تاسو هغه ډول نه خوشوي چې تاسو يې خوشوي، دا پدې معنی نه ده چې تاسو په اشتباه يا غلطۍ کې يې. دا کس ممکن ستاسو لپاره سمه جوړه نه وي.

که يو خوک ستاسو په خير احساس نه کوي، نو تاسو بايد د دوی احساساتو ته درناوی وکړئ. دا پدې معنی نده چې تاسو بايد دوی ته غور ونيستل کله چې دوی نه وايي. دا کيدای شي ليدو ته نه تلو، ستاسو سره د وخت تيرولو يا په تليفون کې خبرې کولو ته نه ووايي.

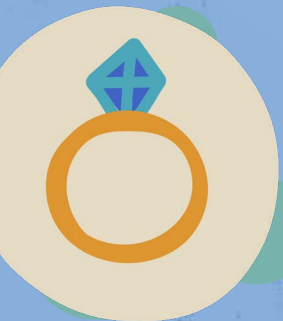


# زه د ليدلو لپاره چمتو يم مگر زه څنگه خپل مور او پلار يا د کورنۍ غړو ته ووايم؟

دا به ستونزمن وي چې خپل مور او پلار يا د کورنۍ غړو ته ووايست چې تاسو د وستې پيل کولو لپاره چمتو ياست. تاسو شايد انديښنه ولرئ چې دوی به په غوسه يا خپه شي. تاسو شايد انديښمن هم ياست چې دوی به تاسو ته اجازه ورنکړي چې د يو چا سره ليدنه وکړي. دا عادي خبره ده.

دا سمه ده که تاسو د خپل مور او پلار يا د کورنۍ له غړو سره د ليدواو اړيکو په اړه خبرې کولو کې د آرامۍ احساس نه کوئ. دلته ځينې شيان دي چې فکر وکړئ کله چې تاسو خپل مور او پلار يا د کورنۍ غړي سره د ليدلواو اړيکو په اړه خبرې وکړئ

- که تاسو ډاډه نه ياست چې له کوم ځای څخه پيل وکړئ، تاسو کولی شئ له دوی څخه وپوښتنئ چې د دوی په اند کوم عمر ستاسو لپاره مناسب دی چې ليدنه کول پيل وکړئ. دا به تاسو ته يو نظر درکړي چې ايا دوی فکر کوي چې تاسو ليدلو ته چمتوياست
- مناسب وخت وټاکئ. دا ښه نظر دی چې له دوی سره خبرې وکړئ کله چې دوی په ښه مزاج کې وي.
- تاسو شايد د خپل مور او پلار يا د کورنۍ د غړو سره په بل ډول د ليدلو په اړه فکر وکړئ. ستاسو هيلې او د دوی قواعد ممکن په بشپړ ډول سره سمون ونلري. دا سمه ده.



# خه به پيښن شي که چيرې زما مور او پلارد ليدلو اجازه رانکړي؟

ډيری دليلونه شتون لري چې مور او پلار ممکن خپلو ماشومانو ته اجازه ورنکړي. دا کيدی شي:

- دا فکر نه کوي چې د دوی ماشوم چمتو دی چې د يو چا سره ملګرتيا وکړي
- دا فکر نه کوي چې د دوی ماشوم د سم سړي سره په اړيکه کې دی
- د دوی ماشوم غواړي تر هغه وخته پورې انتظار وکړي چې دوی واده کړي ترڅو اړيکې ولري
- کلتوري يا مذهبي دودونه او باورونه



دلته ځينې لارښوونې دي که ستاسو مور او پلار نه غواړي چې تاسو ته د بهرته او انډيوالې اجازه ورکړئ:

- د مور او پلار سره په دې اړه خبرې وکړئ چې ولې دوی نه غواړي تاسو ته د بهرته او انډيوالې اجازه درکړي
- هڅه وکړئ پوه شئ چې ولې دوی نه غواړي چې تاسو ته د بهرته او انډيوالې اجازه وکړئ
- له هغوی سره په دې اړه وغږيږئ چې ولې ليدنه تاسو لپاره مهم دی

دا هم سمه ده چې له چا سره ليدنه مه کوئ! تاسو ممکن غوره کړئ چې په اړيکه کې نه اوسئ يا تر واده پورې انتظار وکړئ او دا سمه ده.

ځينې وختونه تاسو ته اجازه نه درکول کېږي چې اړيکه ولرئ حتی که تاسو وغواړئ. دا کيدی شي ستونزمن وي. که تاسو غواړئ له يو چا سره د خپلو احساساتو او اړيکو په اړه خبرې وکړئ تاسو کولی شئ د (ماشومانو مرستې لاین) Kids Helpline) 1800 55 1800 (42 ساعته / 7 ورځې) ته زنگ ووهئ.

راڻي جي  
د رضائيت په اڙه خبرې وکړو

کپي نيول  
ټپي



لمس کول



ټټکول



جنسي اړيکي



رضایت هغه وخت دی چې یو کس بل کس ته د کولو اجازه ورکوي د یو څه کولو لپاره، لکه جنسي فعالیت. دا پدې معنا چې تاسو رضایت ته اړتیا لرئ:

- شکلول
- غېږ کې نیول
- خپل ملګري په تناسلي برخو/شخصي برخو، سینه یا مقعد کې لمس کړئ
- شفاهي جنسی اړیکه، د مقعد یا ښځینه لارې جنسی اړیکه ولري

دواړه ډول خلک تل اړتیا لري چې هر ډول جنسي فعالیت ته رضایت ورکړي. تاسو کولی شئ د دې په ویلو سره د رضایت غوښتنه وکړئ:

- آیا تاسو ښه احساس کوئ؟
- ایا ته غواړې چې دا کار وکړې؟
- ایا ته غواړې چې دا کار ودري؟

دلته د رضایت دوه ډولونه شتون لري:

- شفاهي رضایت
- غیر لفظي رضایت (کله ناکله د بدنې ژبې ورته ویل کېږي) (body language)

ستاسو ملګری کولی شي په لاندې ډول رضایت ورکړي:

- 'هو' ویل
- ویل چې 'دا ښه احساس کوي'
- تاسو ځان ته نېږدې کول
- د 'هو' ویلو لپاره سر سره اشاره کول

ستاسو ملګری ممکن رضایت ورنکړي. که دوی رضایت نه وي ورکړی دوی کولی شي:

- 'نه' ووايه
- ووايه 'زه غواړم چې ویدروم'
- ووايه 'زه ډاډه نه یم'
- کله چې تاسو له دوی څخه د رضایت غوښتنه وکړئ هیڅ شی مه وایئ
- تاسو لرې غورځوئ
- له تاسو څخه مخ وګرځوی او یا لرې وګوری
- خپل لاسونه د خپل بدن شاخو کې کلک ونیسئ
- ډېر چپ پاتې شئ

دا ښه ده چې دواړه لفظي او غیر لفظي رضایت ترلاسه کړئ. دا به تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شئ چې آیا ستاسو ملګری آرام دی که نه. که ستاسو ملګری آرام نه وي یا ډاډه نه وي، تاسو باید ودریږئ. دوی ممکن چمتو نه وي یا دوی ممکن خپل فکر بدل کړی وي. تاسو باید خپل ملګري بد احساس نه کړئ که چېرې هغه جنسی اړیکې ته چمتو نه وي، که دوی نه غواړي جنسي اړیکه ونیسي یا که دوی خپل فکر بدل کړي.

تاسو کولی شئ د رضایت په اړه نور معلومات دلته ومومئ:

[www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

# د لومړي ځل لپاره جنسي اړیکه نیول؟

## جنسي اړیکه

د خپل ملګري سره وخت تېرول کېدای شي په زړه پورې او په خوندوره وي. ډېری شیان شتون لري چې تاسو ممکن په اړیکه کې هڅه وکړئ. جنسي اړیکه کولی شي یو له دوی څخه وي. جنسي اړیکه د ژوند او اړیکو طبیعي برخه ده!

د لومړي ځل لپاره جنسي اړیکه کولی شي تاسو ډېری مختلف شیان احساس کړي. تاسو ممکن احساس وکړئ:

- خوشحاله
- عصبي
- نا مطمین
- په زړه پوری

دا په بشپړ ډول عادي خبره ده چې دا ډول احساس وکړئ! تاسو کولی شئ د خپل ملګري سره خبرې وکړئ چې تاسو څنګه احساس کوئ، تاسو ممکن پریکړه وکړئ چې تاسو جنسي اړیکې ته چمتو یاست، مګر تاسو ممکن دا پریکړه هم وکړئ چې تاسو لاهم چمتو نه یاست. سمه ده خپل فکر بدل کړئ که تاسو فکر کوئ چې تاسو چمتو یاست مګر وروسته ډاډه نه یاست.

مخکې لدې چې تاسو د لومړي ځل لپاره جنسي اړیکه ونیسئ په اړه فکر کولو لپاره ډېر څه شتون لري. تاسو شاید حیران یاست چې تاسو به څنګه پوه شئ کله چې تاسو جنسیت ته چمتو یاست. ځینې نښې چې تاسو ممکن جنسي اړیکې ته چمتو یاست دا دي: ځینې نښې چې تاسو ممکن جنسیت ته چمتو یاست دا دي:

- تاسو د خپل ملګري سره په جنسي اړیکه کې د ارامتیا احساس کوئ
- تاسو د خپل ملګري سره د جنسي اړیکو لپاره د فشار احساس نه کوئ
- جنسي اړیکه نیول هغه څه دي چې تاسو یې کول غواړئ
- تاسو د خوندې جنسي اړیکو ټمړین کولو په اړه د خپل ملګري سره په خبرو کولو کې آرام یاست
- تاسو د خپلو شخصي، کلتوري او مذهبي ارزښتونو په پام کې نیولو سره په جنسي اړیکه کې آرام یاست

تاسو کولی شئ د خوندې جنسي اړیکو په اړه نور معلومات دلته ومومئ: [www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

## خوندي جنسی اړیکه هغه وخت دی چې:

• تاسو او ستاسو ملګری رضایت ورکوئ

• تاسو د مخنیوي لپاره کنډوم کاروئ:

– جنسي لېږدونکي انتانات (STIs)

– غیر ارادي بلاربه کیدل



# په اړیکه کې جگړه کول

اختلاف او استدلال په ټولو اړیکو کې واقع کېږي. دا عادي خبره ده. دا ستاسو او ستاسو ملګري لپاره سمه ده چې د ځینو شیانو په اړه اختلاف وکړئ. هرڅوک د شیانو په اړه مختلف فکر کوي. حتا دژوند شریکان partners نه باید هر وخت سره موافق یا هم نظروي؛ کله ناکله اختلاف کول عادي او درسته ده.

که تاسو د خپل ملګري سره کوم دلیل یا اختلاف لرئ، دلته ځینې شیان دي چې تاسو یې کولی شئ:

- وروسته له دې چې تاسو دواړه آرام کړئ، د دلیل په اړه خبرې وکړئ
- له خپل ملګري سره مخامخ خبرې وکړئ. بیغامونه مه لیرئ یا په ټولنیزو رسنیو کې بحث مه کوئ
- د خپل ملګري له نظره د ستونزې په اړه فکر وکړئ
- د ستونزې په اړه وغږېږئ اویوه پریکړې ته ورسېږئ چې تاسو او ستاسو ملګري دواړه خوښ یاست

دا مهمه ده چې پوه شئ کله چې جگړه نا مطاوبه کېږي. تاسو کولی شئ د نا مطلوبه اړیکو د نښو په اړه نور معلومات دلته ومومئ:

[www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us](http://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us)





# ډیجیټل ډرامه

## هو، ډیجیټل ډرامه یو شی دی!

ډیجیټل ډرامه هغه وخت ده چې دلیونه آنلاین یا د لیکلو پیغام له لارې پیښ شي. ځینې وختونه ډیجیټل ډرامه کولی شي په کسانو کې د جگړې لامل شي. دا ستاسو او ستاسو د ژوند شریک، ستاسو د ملګریو یا حتا ستاسو د کورنۍ د غړو ترمنځ کېدی شي پیښ شي.

### تاسو ممکن د دې ډیجیټل ډرامې ځینې ډولونه وپېژنئ:

- یو څوک د خپل ژوند شریک سره د جگړې وروسته د خپلې اړیکې حالت "مجرد" ته بدلوي
- یو څوک د بل چا په ټولنیزو رسنیو کې لیکنه کوي او زیانمنونکي تبصره پرېږدي

### دلته د ډیجیټل ډرامې سره معامله کولو څرنګوالي په اړه ځینې لارښوونې دي:

- هغه ته ځواب مه ورکوئ
- د ټولنیزو رسنیو څخه یو مدت لپاره فاصله واخلي
- په فردی توګه خبرې وکړئ. خلک ممکن په ټولنیزو رسنیو کې هغه څه ووايي چې دوی به هیڅکله په ریښتیني ژوند کې ونه وايي
- د مرستې غوښتنه وکړئ که چېرې ډیجیټل ډرامه ستاسو په هوساینې اغیزه کوي دا کیدای شي د مور او پلار یا هغه چا سره خبرې وکړي چې تاسو ورباندې باور لری. تاسو کولی شئ په 1800 55 1800 کې د ماشومانو د مرستې لاین ته زنګ ووهئ او له یو چا سره خبرې وکړئ چې تاسو څنګه احساس کوئ.



# اړیکې شلول

د اړیکو پریکول یا یوازې اړیکوپریکیدل، د اړیکو پای دی. اړیکې د ډیری دلایلو لپاره پای ته رسیدلی شي. ځینې وختونه شیان یوازې کار نه کوي او دا د چا گناه نه ده. ځینې وختونه خلک خطا کوي او یو بل ته زیان رسوي. ځینې وختونه خلک کولی شي د یو فاصلی وروسته بیرته یوځای شي. ځینې وختونه دا نه پیښیږي. اړیکه پریکول عادي خبره ده او په دې کې د شرم خبره نشته..

په هر حالت چې وې یو اړیکه پریکیدل کیدی شي ډیره سخته وي. د اړیکې پریکولو سره مخامخ کیدل کیدی شي ډیره ستونزمنده وي. که تاسو د خپګان یا تأثر احساس کوئ، دا سمه ده. ډیری خلک د اړیکو د پریکړې وروسته دا احساس کوي.

**دلته ځینې مهم شیان دي چې باید په یاد ولرئ کله چې د اړیکې د پریکړې له وجه اغیزې سره مخ کیږئ:**

- په تاسو کې هیڅ غلطی نشته. دا یوازې سمه اړیکه نه وه
- دا غوره ده چې چاسره هیڅکله په اړیکه کې نه اوسئ تر دې چې یو بد کس سره په اړیکه کې اوسئ
- دا سمه او عادي خبره ده چې د تېي کیدو، غوسه کیدو یا بل کس له لاسه ورکولو احساس وکړئ. دا حتی سمه ده چې دا احساس وکړئ که تاسو هغه یاست چې اړیکې موشلولې دي
- دا احساسات به د تل لپاره پاتې نشي. خپل ځان ته یو څه وخت ورکړئ چې د اړیکو له لاسه ورکولو څخه ځان خلاص کړئ

**که تاسو له چا سره جلا شوي یا اړیکې شلولې:**

- د خپلو احساساتو په اړه صادق اوسئ
- له خپل ژوند ملګري سره په شخصي توګه خبرې وکړئ. د لیکلو پیغام یا ټولنیزو رسنیو له لارې اړیکې مه ماتوئ، تر هغه چې تاسو د دې کار کولو لپاره ځان خوندي احساس کوئ
- یو بل ته یو څه ځای ورکړئ پداسې حال کې چې تاسو دواړه روغ یاست

که تاسو رښتیا سره د خپګان احساس کوئ یا د اړیکو شلوسره مقابله کول ګران دي ، نو دا ښه نظر دی چې د دې په اړه له یو چا سره خبرې وکړئ. دا کیدای شي یو باوري ملګری، د کورنۍ غړی یا مشاور وي.

سلام، زه غواړم له تاسو سره د یو څه په اړه خبرې وکړم، ایا مونږ سبا له ټولګي وروسته سره لیدلی شو؟

هو، ولې نه

که تاسو غواړئ د یو مشاور سره خبرې وکړئ چې څنګه احساس کوئ، تاسو کولی شئ اړیکه ونیسئ:

• Kids Helpline (د ماشومانو د مرستې لاین) په 1800 55 1800

(24 ساعته / 7 ورځې)

• eheadspace په 1800 650 890 یا [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au) کې

• Reachout په [www.reachout.com](http://www.reachout.com) کې اړیکه ونیسئ

## نور مالومات

که تاسو غواړئ د جنسي روغتيا او اړیکو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ نو تاسو کولی شئ:

• Know Your Health (خپل په روغتیا ځان پوه کړئ) ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ

[www.fpnsw.org.au/know-your-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health)

• [www.bodytalk.org.au](http://www.bodytalk.org.au) ته مراجعه وکړئ

• [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) ته مراجعه وکړئ

• Family Planning Australia Talk line ته په 1300 658 886 (دوشنبه تر جمعې،

د سهار له 8:00 بجو څخه ترماښام تر 8:00 بجو پورې) زنگ ووهئ

د یو چا سره په خپله ژبه د خبرو کولو لپاره، د ژباړې او ژباړنې خدمت (TIS) ته په 131 450

زنگ ووهئ. له هغوی څخه وغواړئ چې تاسو Family Planning Australia سره وصل کړي.