كونك امرأة مهاجرة

تحدٍّ مزدوج



Cofinanciado por la Unión Europea
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA
Fondos Europeos
YMCA

كونك امرأة يعني أنك لا تواجهين فقط صعوبات الابتعاد عن بلدك، بل أيضًا العقبات وعدم المساواة المرتبطة بكونك امرأة. في كثير من الأحيان، قد يجعلك هذا المزيج تشعرين بمزيد من التعب أو عدم الأمان أو حتى بأنك غير مرئية.

في هذا الدليل، ستجدين نصائح بسيطة وتمارين تساعدك على العناية بنفسك والشعور بتحسّن عند مواجهة تحديات صعبة مثل التمييز أو أفعال الكراهية. على سبيل المثال، أن يقوم جار بإهانتك أو أن يُرفض توظيفك فقط بسبب هويتك.

من المهم أن تتذكّري أن لكِ الحق في أن تكوني بخير، وأن لديكِ القوة لفعل ذلك. وتذكّري أيضًا أن كل خطوة صغيرة تُحدث فرقًا.



١. كيف تعتنين بتقديرك لذاتك

الشعور بالرضا عن نفسك أمر أساسي، خاصة عندما تواجهين تحديات كثيرة. أحيانًا، قد تجعلك الرسائل التي تتلقينها تشعرين بأنكِ غير كافية، ومع ذلك فأنتِ تملكين قيمة كبيرة لا يجب أن تنسيها.

ماذا تفعلين لبناء ثقتك بنفسك:

* **اعترفي بما أنتِ عليه وما مررتِ به.** اكتبي على ورقة كل الأمور الجيدة وإنجازاتك، حتى وإن كانت صغيرة. مثال: «أنا شجاعة لأنني جئتُ وحدي إلى بلد جديد»، «أعتني بعائلتي»، «أتعلم كل يوم».
* **تحدثي مع نفسك بلطف.** غيّري العبارات القاسية مثل «لا أستطيع» بعبارات داعمة مثل «أبذل قصارى جهدي» أو «أستحق أن أعتني بنفسي».
* **اعتني بجسدك كفعل حبّ.** ارتاحي، تناولي طعامًا تحبينه، استحمي أو ارقصي على أغنيتك المفضلة.
* **ضعي حدودًا.** تمرني على قول «لا» عندما لا تشعرين بالارتياح، حتى لو كان أمام المرآة.
* **ابحثي عن الدعم.** تحدثي مع شخص ينصت إليك ويدعمك دون حكم.



٢. كيف تتعاملين مع القلق والخوف

من الطبيعي أن تشعري بالخوف أو القلق عندما لا تشعرين بالأمان، سواء في الشارع، في العمل أو في المنزل. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكن أن تساعدك على الهدوء والعناية بنفسك.

ما يمكنك فعله:

* **تنفسي بعمق وببطء.** عند الشعور بالقلق، حاولي التنفس بالعد حتى ٤ عند الشهيق وحتى ٦ عند الزفير. كرري ذلك عدة مرات.
* **ابحثي عن مكان آمن.** قد يكون ركنًا من منزلك أو حديقة قريبة.
* **قومي بشيءٍ تحبينه.** استمعي إلى الموسيقى، ارسمِي، اطبخي أو امشي قليلاً لتشتيت ذهنك وتهدئة نفسك.
* **تحدثي عما تشعرين به.** لا تحتفظي بالخوف لنفسك، الحديث يخفف من حدته.
* **ركزي على الحاضر.** عندما تخيفك الأفكار، انظري حولك وعددي خمس أشياء ترينها، أربع تلمسينها، ثلاث تسمعينها، اثنتين تشمينها وواحدة تتذوقينها



٣. كيف تقولين «لا» وتضعين حدودًا بلا شعور بالذنب

قول "لا" ووضع الحدود وسيلة لحماية نفسك. حتى لو شعرتِ بالذنب أحيانًا، فهذا ضروري لسلامتك النفسية.

ما يمكنك فعله:

* **اعترفي بأن من حقك قول «لا».** لا يجب أن يجعلك أحد تشعرين بالسوء لأنك تحمين نفسك.
* **تمرني على قول «لا» بصوت عالٍ.** يمكنك فعل ذلك أمام المرآة: «لا أستطيع»، «لا أريد»، «أفضل عدم القيام بذلك».
* **استخدمي عبارات قصيرة وواضحة.** لستِ مضطرة لتقديم الكثير من التفسيرات. مثال: «آسفة، لا أستطيع مساعدتك الآن».
* **تذكري أن وضع الحدود صحي لكِ ولمن حولك.**
* **إذا شعرتِ بالذنب، خذي نفسًا عميقًا وتذكري أن العناية بنفسك تساعدك أيضًا على العناية بالآخرين.**

إذا لم يحترم أحد حدودك أو جعلك تشعرين بعدم الأمان، فاطلبي الدعم ولا تواجهي الوضع وحدك.



٤. كيف تعبّرين عن نفسك بلا خوف

التحدث عمّا تشعرين به وتفكرين فيه مهم لسلامتك العاطفية، حتى لو كان صعبًا أحيانًا.

ما يمكنك فعله:

* **ابدئي مع أشخاص يمنحونك شعورًا بالأمان**: صديقة، جارة أو شخص تثقين به.
* **استخدمي عبارات تعبّر عنك لا عن الآخرين.** مثال: «أنا أشعر...»، «بالنسبة لي، من المهم...».
* **تمرني على كتابة ما تريدين قوله.** هذا يساعدك على ترتيب أفكارك وزيادة ثقتك بنفسك.
* إذا قاطعك أحد أو قلّل من شأنك، تذكري أن مشاعرك صالحة.
* ابحثي عن مجموعات أو أماكن يمكنك فيها المشاركة بلا خوف.

٥. كيف تواجهين الحزن المرتبط بالهجرة

الابتعاد عن بلدك، عائلتك وعاداتك قد يسبب حزنًا وفراغًا، وهذا ما يسمى «الحزن المرتبط بالهجرة»

ما يمكنك فعله:

* **اسمحي لنفسك بالشعور بالحزن.** لا تكبتي مشاعرك، لا بأس أن تبكي أو تشعري بالحنين.
* **تذكري من تركتِهم بمحبة:** الأشخاص، الأماكن واللحظات المهمة.
* **افسحي المجال لخلق أشياء جديدة:** أنشطة، صداقات أو أماكن تجعلكِ تشعرين بالراحة في هذا البلد الجديد.

* **حافظي على عاداتك.** الاحتفاظ بتقاليدك أو الاحتفال بالمناسبات المهمة يساعدك على الشعور بالارتباط.
* **ابحثي عن دعم للتحدث عن قصتك وحزنك،** فالمشاركة تخفف العبء.

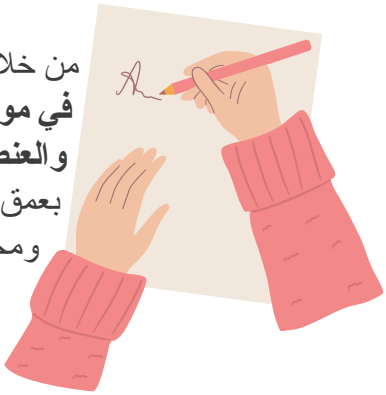
٦. كيف تعيدين كتابة قصتك من منظور التمكين

أنتِ كاتبة حياتك، وحتى لو مررتِ بتجارب صعبة، يمكنك أن تختاري أن تروي قصتك من موقع القوة والشجاعة.

ما يمكنك فعله:

* **اكتبي رسالة لنفسك.** تحدثي فيها عن ما عشتِه، عن الصعوبات التي تخطيتها وعن إنجازاتك.
* **ركزي على نقاط قوتك.** تذكري المرات التي كنتِ فيها شجاعة، مبدعة أو قوية.
* **تخيلي المستقبل الذي تريدينه.** تصوري كيف تريدين أن تشعري وماذا تريدين أن تحققي.
* **كرري يوميًا عبارات تمنحك القوة.** مثال: «أنا ذات قيمة»، «يمكنني تجاوز كل ما يواجهني».
* **تذكري أن من حقك أن تكوني بخير وأن تختاري مسار حياتك.**

من خلال **برنامجنا برووديم (حماية وحقوق المهاجرين في مواجهة جرائم الكراهية ذات الطابع الأجنبي والعنصري)**، نتعامل مع جميع الجوانب المذكورة أعلاه بعمق من خلال ورش عمل حول مواضيع مختلفة، ومجموعات الدعم المتبادل، والرعاية النفسية الفردية.



!استفسر بلا خوف، نحن هنا لمساعدتك

البريد الإلكتروني العام

prevencion@ymca.es



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA