

كونك امرأة مهاجرة

تحدد مزدوج



Cofinanciado por
la Unión Europea



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIÓN

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIÓN
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 المزاج تشعرين بمزيد من التعب أو عدم الأمان أو حتى بأنك غير مرئية.

في هذا الدليل، ستجدين نصائح بسيطة وتمارين تساعدك على العناية بنفسك والشعور بتحسن عند مواجهة تحديات صعبة مثل التمييز أو أفعال الكراهية. على سبيل المثال، أن يقوم جار بإهانتك أو أن يُرفض توظيفك فقط بسبب هوبيتك. من المهم أن تتذكري أن لك الحق في أن تكوني بخير، وأن لديك القوة لفعل ذلك. وتذكري أيضًا أن كل خطوة صغيرة تحدث فرقاً.



١. كيف تعتنين بتقديرك لذاتك

الشعور بالرضا عن نفسك أمر أساسي، خاصة عندما تواجهين تحديات كثيرة. أحياناً، قد يجعلك الرسائل التي تتلقينها تشعرين بأنك غير كافية، ومع ذلك فأنت تملكتين قيمة كبيرة لا يجب أن تنسىها.

ماذا تفعلين لبناء ثقتك بنفسك:

- * اعترفي بما أنت عليه وما مررت به. اكتبي على ورقة كل الأمور الجيدة وإنجازاتك، حتى وإن كانت صغيرة. مثل: «أنا شجاعة لأنني جئت وحدي إلى بلد جديد»، «أعتني بعائلتي»، «أتعلم كل يوم».
- * تحدثي مع نفسك بلطف. غيري العبارات القاسية مثل «لا أستطيع» بعبارات داعمة مثل «أبذل قصارى جهدي» أو «استحق أن أعتني بنفسي».
- * اعتنى بجسده ك فعل حبّ. ارتاحي، تناولي طعاماً تحبينه، استحمي أو ارقصي على أغنية المفضلة.
- * ضعي حدوداً. تمرني على قول «لا» عندما لا تشعرين بالارتياح، حتى لو كان أمام المرأة.
- * ابحثي عن الدعم. تحدثي مع شخص ينصلح 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 وبيبطئ. 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 قرية.
- * قومي بشيء تحببته. استمعي إلى الموسيقى، ارمسي، اطبخي أو امشي قليلاً لتشتت ذهنك وتهدهد 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، ثلاثة تسمعينها، اثنتين تشميانها وواحدة تتذوقينها



٣. كف تقولين «لا» وتضعين حدوداً بلا شعور بالذنب

قول «لا» ووضع الحدود وسيلة لحماية نفسك. حتى لو شعرت بالذنب أحياناً، فهذا ضروري لسلامتك النفسية.
ما يمكّن 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 المرأة: «لا أستطيع»، «لا أريد»، «أفضل عدم القيام بذلك».
- * استخدمي عبارات قصيرة واضحة. لست مضطورة لتقديم الكثير من التفسيرات. مثل: «آسفة، لا أستطيع مساعدتك الآن».
- * تذكرى أن وضع الحدود صحي لك ولمن حولك.
- * إذا شعرت بالذنب، خذي نفساً عميقاً وتذكرى أن العناية بنفسك تساعدك أيضاً على العناية بالآخرين.

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



٤. كيف تعيّرين عن نفسك بلا خوف

التحدث عمّا تشعرين به وتفكيرين فيه مهم لسلامتك العاطفية، حتى لو كان صعباً أحياناً.

ما يمكنك فعله:

- * ابدئي مع أشخاص يمنحك شعوراً بالأمان: صديقة، جارة أو شخص تثقين به.
- * استخدمي عبارات تعبر عنك لا عن الآخرين. مثل: «أنا أشعر...»، «بالنسبة لي، من المهم...».
- * تمرني على كتابة ما تريدين قوله. هذا يساعدك على ترتيب أفكارك وزيادة ثقتك بنفسك.
- * إذا قاطعك أحد أو فلّ من شأنك، تذكر أن مشاعرك صالحة.
- * ابحثي عن مجموعات أو أماكن يمكن فيها المشاركة بلا خوف.

٥. كيف تواجهين الحزن المرتبط بالهجرة

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

ما يمكنك فعله:

- * اسمحي لنفسك بالشعور بالحزن. لا تكتبي مشاعرك، لا بأس أن تبكي أو تشعر بالحنين.
- * تذكرى من تركتـهم بمحبة: الأشخاص، الأماكن واللحظات المهمة.
- * افسحي المجال لخلق أشياء جديدة: أنشطة، صداقات أو أماكن تجعلك تشعرين بالراحة في هذا البلد الجديد.

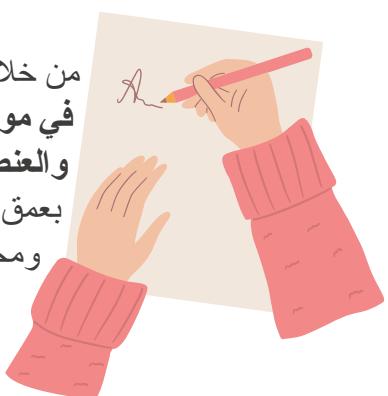
- * حافظي على عاداتك. الاحتفاظ بتقاليديك أو الاحتفال بالمناسبات المهمة يساعدك على الشعور بالارتباط.
- * ابحثي عن دعم للتحدث عن قصتك وحزنك، فالمشاركة تخفف العبء.

٦. كيف تعدين كتابة قصتك من منظور التمكين

أنت كاتبة حياتك، وحتى لو مررت بتجارب صعبة، يمكنك أن تخاري أن تروي قصتك من موقع القوة والشجاعة. ما يمكنك فعله:

- * اكتب رسالة لنفسك. تحدثي فيها عن ما عشتِه، عن الصعوبات التي تخطيتها وعن إنجازاتك.
- * ركزي على نقاط قوتك. تذكرى المرات التي كنت فيها شجاعة، مبدعة أو قوية.
- * تخيلي المستقبل الذي تريدين. تصوري كيف تريدين أن تشعري وماذا تريدين أن تتحققـي.
- * كرري يومياً عبارات تمنحك القوة. مثل: «أنا ذات قيمة»، «يمكنني تجاوز كل ما يواجهني».
- * تذكرى أن من حقك أن تكوني بخير وأن تخاري مسار حياتك.

من خلال برنامجنا بروديم (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!



في سرقسطة



+34 976 568 130



earizon@ymca.es



في سلامنكا



+34 923 680 180



m.mcalvo@ymca.es

البريد الإلكتروني العام

prevencion@ymca.es



Cofinanciado por
la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIÓNES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Fondos Europeos

YMCA