

مرحبًا، كيف حالك؟



دليل موجز عن الصحة النفسية والرفاه النفسي
الاجتماعي كتب بالتعاون مع المهاجرين واللاجئين
الشباب في إيطاليا ومن أجلهم

لضمان دعم الشباب لتحسين صحتهم العقلية ورفاههم، أطلقت اليونيسف ومؤسسة (Z Zurich) شراكة عالمية. تهدف الشراكة إلى تزويد المراهقين ومقدمي الرعاية بالمهارات اللازمة للعناية بصحتهم العقلية وصحة الآخرين، بالإضافة إلى تعزيز الروابط الإيجابية و ذلك بزيادة الوعي والمعرفة والعمل. تعرف على المزيد حول الشراكة العالمية هنا

<https://www.unicef.org/partnerships/z-zurich-foundation>

 ZURICH® Foundation

 ZURICH®

in support of

unicef  | for every child

UNICEF does not endorse any brand, product or service.

تم تحريره بواسطة مكتب اليونيسف لأوروبا وآسيا الوسطى في إيطاليا (باولا غالاسي، مادالينا غريثي، إستيلا غويريرا).



مجلس صوت الشباب هو مجموعة من الشباب تم تأسيسها في إطار برنامج "رفاه المراهقين"، والذي تدعمه في إيطاليا مؤسسة زيورخ ومجموعة زيورخ للتأمين. الأعضاء: كريشيني سريكريشنامورثي، تيتيانا يورشوك، زياد هاشم محمود الدهمين، كريستينا داجوستينو، محمد حافظ، الشوري السيد رضا محمود هاشم، قاسم محمد، سعدان ساكب مير، سين سيدو، شيهارا جالاجاماج، محمود كوركا بالدي.

نشكر ديفيد جوزيف على دعمه لنا خلال رحلتنا.

© منظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF)، ٢٠٢٤
© محتوى فيديو اليونيسف، محتوى تصويري من اليونيسف-تروفاتو

الفهرس

4	1. مقدمة
4	1.1 مجلس صوت الشباب
8	1.2 ما هي الصحة العقلية؟
11	1.3 الفرق بين الصعوبات المتعلقة بالصحة العقلية و الاضطراب العقلي
16	2. الحق في الصحة والرفاه
16	2.1 المبادئ الأساسية للحق بالصحة
18	2.2 حقوق القُصّر
20	2.3 حق الصحة لحديثي البلوغ وبالغين
30	3. الأساطير والخرافات حول الصحة النفسية
36	4. عن التواصل مع عواطفنا
36	4.1 ما هي المشاعر؟
38	4.2 أهمية المشاعر لرفاهيتنا
42	4.3 كيفية التعرف على المشاعر والتعبير عنها؟
50	5. ماذا يمكنني أن أفعل لأشعر بتحسّن؟
54	5.1 ممارسة التهدئة
55	5.2 التعامل مع الحزن
57	5.3 التحكم في الغضب
62	6. لماذا من المهم طلب المساعدة؟
66	6.1 دعم الأقران: مساعدة الأصدقاء
72	6.2 طلب المساعدة من البالغين الموثوقين
81	6.3 ما هو مسار الدعم؟
84	6.4 كيفية التنقل في المنطقة المحلية؟
89	6.5 اتصالات مفيدة
94	7. مزيد من المعلومات والموارد الإلكترونية
96	الملحق 1 مجلة المشاعر
98	الملحق 2 موارد
100	الملحق 3 حلول الألعاب
102	ملاحظات



1.

مقدمة

1. مقدمة

1.1 مجلس صوت الشباب



نحن مجلس صوت الشباب (YSB)! مجموعة من الشباب تتراوح أعمارهم بين ١٥ إلى ١٩ عامًا من مختلف البلدان حول العالم. ومنذ أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٢٣ حتى يونيو/حزيران ٢٠٢٤، وبفضل برنامج رفاه المراهقين المدعوم من مؤسسة زيورخ ومجموعة زيورخ للتأمين، اجتمعنا كل أسبوع للتفكير في موضوع الصحة العقلية والرفاه النفسي الاجتماعي.

معًا، استكشفنا خدمات دعم الصحة العقلية المحلية من خلال زيارة وإجراء مقابلات مع المتخصصين في هذا المجال. أخيرًا، قدمنا توصيات لتحسين رفاه الشباب الذين وصلوا إلى إيطاليا من بلدان أخرى، سواء برفقة أو بمفردهم، مدرجين في عملية الاستقبال.

لقد لاحظنا أن أولئك الذين مروا بهذه الرحلة، مثلنا، غالبًا ما يفتقدون إلى المعلومات اللازمة للشعور بالتحسن وطلب الدعم. لذا، بالتعاون مع خبراء اليونيسف، قررنا كتابة هذا "الدليل" لزيادة الوعي حول الصحة العقلية بين أولئك الذين، مثلنا، مروا بتجارب مشابهة.

هل تريد معرفة المزيد عنا؟



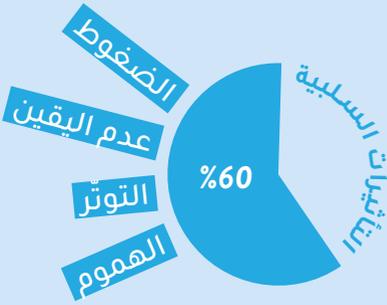
شاهد الفيديو!

متاح باللغة الإيطالية فقط

في اليوم العالمي للصحة الذي أعلنته منظمة الصحة العالمية في ٧ أبريل/نيسان ٢٠٢٤، أطلق مجلس صوت الشباب استبيان حول الوصول إلى خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي للمراهقين والشباب المهاجرين واللجئين من خلال منصة (U-Report On) (The Move).

لقد فاجأتنا النتائج! على الرغم من أن معظم المستجيبين أفادوا بأنهم يعانون من التوتر، والضغط، والريبة، وصعوبات أخرى مرتبطة بعملية الاستقبال، فإن معظمهم غير مدركين بوجود خدمات للدعم متاحة.





لحوالي ٦٠٪ كانت عملية الاستقبال لها تأثيرات سلبية على الصحة العقلية والرفاه، مثل الضغوط، الهموم، التوتر، عدم اليقين، أو صعوبات أخرى.

أفاد معظم المستجيبين بأنهم لا يعرفون (٤١٪) أو يفهمون بشكل جزئي (٢٠٪) ما هي خدمات الدعم للصحة العقلية والرفاه النفسي الاجتماعي.

ويرغبون في الحصول على معلومات حول:

- ما هي هذه الخدمات وما الذي يقومون به (٣٤٪)
- أين تقع (١٧٪)
- كيفية الوصول إليها (١٥٪)
- وأي من المتخصصين يعملون في تلك الخدمات (٨٪).

على الرغم من أن ٤٦٪ من الشباب يعتقدون أن طلب المساعدة يمكن أن يحسن رفاههم وصحتهم ويعد علامة على القوة (١٤٪)، فإن ١٨٪ فقط استشاروا أخصائي علم نفس، في حين أن ٤٢٪ لم يطلبوا أبدًا المساعدة من متخصصين.



كمية كبيرة من الأرقام! لكن ماذا يخبروننا؟

تساعدنا نتائج هذا الاستبيان في فهم ما ينقص من معلومات بين أقراننا الذين وصلوا إلى إيطاليا. في البداية، احتجنا نحن أيضًا إلى فهم وضعنا بشكل أفضل، والحصول على دعم نفسي للتحدث عن الرحلة، والتغيرات، ومخاوفنا، وآمالنا، ورغباتنا المستقبلية.

لهذا السبب قررنا كتابة هذا الدليل! ونأمل أن يساعدكم في:

- فهم حقوقك المتعلقة بالصحة العقلية هنا في إيطاليا
- تعلم كيفية إدارة مشاعرك ودعم نفسك والآخرين
- فهم ما هي خدمات الدعم الخاصة بالصحة العقلية و الرفاه النفسي الاجتماعي
- تعلم كيفية الوصول إلى تلك الخدمات، ومن يعمل هناك، وما نوع المساعدة التي يمكنك الحصول عليها من هؤلاء المتخصصين.

منصة (U-Report On The Move) هي منصة مخصصة للقصر غير المصحوبين بذويهم والشباب اللاجئين والمهاجرين الذين يعيشون في إيطاليا. توفر مجموعة من الخدمات والأنشطة المصممة خصيصًا لتلبية احتياجاتهم وتطلعاتهم.

حتى الآن، لديها أكثر من 16000 عضو في جميع الأراضي الإيطالية. اكتشف الاستبيانات الخاصة بهم ومسابقاتهم ودوراتهم تدريبية وأنشطة التوعية وشارك وتفاعل عبر الموقع www.onthemove.ureport.in أو باستخدام رمز الاستجابة السريعة. www.onthemove.ureport.in متاح باللغة الإيطالية فقط



ونأمل أيضًا أن يجعلك تشعر بالانسة ويساعدك في طلب المساعدة عندما تحتاجها!

1.2 ما هي الصحة العقلية؟

“الصحة العقلية هي حالة من الرفاه من خلالها يمكن لكل شخص تحقيق التعامل مع ضغوط الحياة، وإدراك قدراته، و مواجهة ضغوطات الحياة، والعمل بشكل منتج و مثمر، والمساهمة في تنمية المجتمع.”

تعريف (WHO) - منظمة الصحة العالمية
منظمة الصحة العالمية هي وكالة متخصصة تابعة للأمم المتحدة تركز على القضايا الصحية العالمية. حاليًا، تضم 194 دولة كعضو. بما في ذلك إيطاليا، التي انضمت في عام 1947. الهدف الأساسي لمنظمة الصحة العالمية هو: الضمان لجميع دول العالم التمتع بأعلى مستوى ممكن من الصحة.

الرفاه النفسي الاجتماعي هو حالة من العافية الصحية في حياة كل شخص تنشأ من التفاعل الإيجابي بين عدة عوامل: بيولوجية، ونفسية، علائقية، واجتماعية. يتم التعبير عنها عندما يتم تلبية الاحتياجات عبر جوانب مختلفة: بدنية، عاطفية، عقلية؛ مادية واقتصادية؛ اجتماعية؛ روحية؛ بيئية؛ وهكذا.



بالنسبة لنا، الشباب في مجلس صوت الشباب، الصحة النفسية الجيدة تعني:

الشعور بالراحة وعدم وجود أفكار مزعجة

عدم وجود هموم

امتلاك وظيفة أو شيء للقيام به ييقك مشغولاً

الدراسة والتركيز

الشعور بالهدوء والاسترخاء

امتلاك القوة لمواجهة اليوم بدون العديد من المشاكل

الشعور بالسعادة

وجود أصدقاء للتحدث معهم

النوم الجيد

امتلاك جسم صحي

ممارسة الرياضة والبقاء نشطاً

تناول الطعام بشكل جيد

طلب المساعدة عندما تواجه مشكلة

لذا، يمكننا القول أن الصحة النفسية الجيدة تعني الشعور بالسكينة، أن تكون في سلام؛ وأن تكون قادرًا على بذل قصارى جهدك، واستخدام قدراتك، وتعلم أشياء جديدة.

كما تعني القدرة على معالجة المشكلات والصعوبات التي تنشأ كل يوم دون الشعور بالضغط الشديدة، والقدرة على الدراسة أو العمل أو المشاركة في الأنشطة بفعالية وبتائج جيدة.

كما تعني أنه يمكنك مساعدة الآخرين والمشاركة في الأنشطة في مدرستك أو حيّك أو المكان الذي تعيش فيه.

وماذا تعني لك؟



A large, faint, stylized pencil graphic is overlaid on the writing area. The pencil is oriented diagonally, pointing towards the bottom right. The writing area consists of a white rectangular box with a yellow border, containing horizontal dotted lines for writing.

1.3 الفرق بين الصعوبات المتعلقة بالصحة العقلية و الاضطراب العقلي

على مدار الحياة، من الممكن مواجهة صعوبات تتعلق بالحالة العقلية. هذه الصعوبات عبارة عن حالات من الانزعاج أو ضائقة نفسية (وتكون مرتبطة بالعقل، العواطف، أو مسير العلاقات) و التعبير عنها يختلف من شخص لآخر.

وتشمل الأمثلة مشاعر الارتباك، الأفكار المزعجة، ضعف التركيز، صعوبات في ادارة المشاعر، تغيرات المزاج، الشعور بالوحدة، فقدان الدافع، الارهاق، ومشاكل في العلاقات الشخصية. وقد تكون هذه الصعوبات قصيرة أو طويلة الأمد. وقد يتم تحفيزها من خلال مواقف شخصية، تجارب تطويرية، أو أحداث وظروف تحدث لنا.

على سبيل المثال، قد قد يجد المرء صعوبة في ادارة المشاعر، التكيف مع التغيرات في الجسد أو في العلاقات الوثيقة مع الأشخاص مثل الأسرة، أو الأصدقاء، أو الشركاء.

كما يمكن ان تقع أحداث غير سارة أو مؤلمة ، قد تسبب أيضًا مشاعر عدم الأمان مثل حادث او مرض، فقدان شخص عزيز، الانتقال الى مدينة او مدرسة جديدة.

فعندما نشعر بالضيق، فهذا يعني أننا بدأنا بفهم موقف جديد، معقد ومرهق؛ ونحاول التكيف على قدر الاستطاعة، والبحث عن إجابات وحلول لما يحدث.

وهذه عملية طبيعية: كلنا، في مراحل معينة من الحياة، قد نمر بلحظات من عدم الراحة، الارهاق، وتجربة صعوبات تتعلق الانزعاج النفسي.

الرفاه النفسي هو حالة يشعر فيها الشخص بالراحة في حياته اليومية، مما يعني أنه يشعر بالسعادة، وانه في حالة مزاجية جيدة، هادئ و مسترخي، نشيط و مليء بالطاقة، مرتاح و يؤمن أنه يعيش حياة مرضية مليئة بأشياء مثيرة للاهتمام.

ومع ذلك، إذا أصبح ما نختبره "أكثر من اللازم" بالنسبة لنا (قوي جدًا، مؤلم جدًا، مخيف جدًا، أو مقلق للغاية)، فقد تطور بمرور الوقت ما تحدده منظمة الصحة العالمية على أنه "اضطراب عقلي".

والشخص الذي يعاني من اضطراب بالصحة النفسية قد يعاني من صعوبات شديدة في "التعامل" خلال الحياة اليومية. على سبيل المثال، قد يجد صعوبة في القيام بالأشياء التي اعتاد القيام بها بسهولة، أو قد يقوم بها لكن بجهد كبير، مما يستنزف طاقته. وقد يشعر بتعب دائم أو معاناة تدوم لفترة معينة ويمكنها ان تستمر لوقت اطول و قد تصبح أكثر حدة.

يمكن الحديث عن "الاضطراب العقلي" فقط إذا تم تشخيص الفرد أنه مصاب به! ويمكن إجراء هذا التشخيص فقط من قبل متخصصين محترفين (مثل: أخصائي علم نفس أو معالج نفسي، الطبيب النفسي، طبيب الأمراض النفسية والعصبية، والأخصائيين الآخرين). يساعد التشخيص في تحديد المشكلة وتسميتها باستخدام أدوات مثل المقابلات، التقييمات، الاختبارات، وغيرها. تؤدي عملية التشخيص إلى تحديد "خطة علاجية"، تشمل الرعاية والإجراءات الداعمة لتحسين الحال.

تنبيه! في بعض الأحيان، يتم استخدام المصطلحات المتعلقة بالتشخيصات أو الصحة النفسية بشكل غير لائق، سواء تجاه النفس أو الآخرين. حتى يصل الأمر إلى تصنيف الشخص بالاضطراب الذي يعاني منه: أنا مكتئب، أنا مصاب باضطراب المزاج ثنائي القطبية، هو/هي يعاني من اضطراب حدودي، هو/هي نرجسي. ولذلك، ضع في اعتبارك أن هذا السلوك يخلق وصمة اجتماعية.



لكن ما هي الوصمة؟ الوصمة هي كلمة من أصل يوناني تعني علامة أو علامة تمييزية. وفي سياق الصحة النفسية، يتم استخدامها عندما يكون هناك تمييز مبني على التحيز ضد شخص يعاني من اضطراب عقلي. وتولد الوصمة الاحكام المسبقة و الاستبعاد. تزيد الأحكام المسبقة والمواقف السلبية تجاه الصحة النفسية من معاناة الأشخاص الذين يواجهون هذه الصعوبات وتجعل من الصعب عليهم طلب المساعدة، حيث قد يشعرون بالخجل أو الخوف من انتقادهم.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

إذا كنت تشعر بالقلق أو التعب المرتبط بالرفاه النفسي، مما يعني صعوبات على المستوى العقلي العاطفي و العلائقي في حياتك اليومية، يمكنك التحدث إلى خبير أو متخصص. يمكنه مساعدتك في العثور على حل مناسب لما تمر به.

إذا كان لديك أصدقاء يمرون بوقت عصيب متعلق بالصحة النفسية، فيمكنك مساعدتهم في فهم الفرق بين الصعوبات والاضطرابات، وطلب الدعم إذا لزم الأمر. لم تكن تعرف كل هذه التعريفات والاختلافات؟ سوف تتفاجأ بالفصل الثالث: أساطير وخرافات حول الصحة النفسية (الصفحة 29)!



2.

الحق في الصحة والرفاه

2. الحق في الصحة والرفاه

2.1 المبادئ الأساسية للحق بالصحة

الحق في الصحة العقلية ، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يندرج تحت الحق بالصحة. لذا، يُعتبر جزءًا من حقوق الإنسان، التي تُعتبر من الحقوق العالمية التي يجب ضمانها للجميع. بغض النظر عن الجنس، العمر، الإعاقة، الجنسية، العرق، الثقافة، اللغة، الوضع الاجتماعي والعائلي، الدين أو أي خصائص شخصية أخرى.

لكن ماذا يعني أن نعتبر الصحة العقلية حقًا؟
تحدد منظمة الصحة العالمية بعض المفاهيم الأساسية:

1 ويحق لكل إنسان التمتع بأعلى مستوى ممكن من الصحة، جسديًا ونفسيًا. وتُعتبر الصحة العقلية جزءًا أساسيًا من مفهوم الصحة، الذي يُقصد به حالة من العافية بدلاً من كونه مجرد غياب المرض.

2 تلتزم الحكومات بسنّ القوانين والسياسات التي تضمن الوصول الشامل إلى خدمات الرعاية الصحية الجيدة ومعالجة الأسباب الأساسية للتباين في المجال الصحي، مثل الفقر والوصمة الاجتماعية والتمييز.



3

ضمان الحق في الصحة، بما في ذلك الصحة العقلية، من خلال الرعاية الصحية الأولية، التي يجب أن توفر إمكانية الحصول على خدمات صحية بطريقة عادلة شاملة و ميسورة التكلفة لجميع الأفراد الذين يعيشون في البلد.

4

وفي خدمات الصحة وسياسات الصحة، يجب اعتماد نهج قائم على حقوق الإنسان، مما يتطلب الالتزام بالمبادئ التالية: عدم التمييز المساواة، العدالة، المشاركة، والمساءلة.

5

والحق في الصحة منصوص عليه أيضًا في الدستور الإيطالي، المادة ٣٢: "تحمي الجمهورية الصحة كحق أساسي للفرد ومصلحة للمجتمع، وتضمن الرعاية المجانية للمحتاجين. ولا يمكن إجبار أي شخص على الخضوع لعلاج طبي معين إلا بموجب القانون. ولا يمكن لأي قانون، تحت أي ظرف، أن يتجاوز حدود احترام كرامة الإنسان". في إيطاليا، تُعد الخدمات الصحية الوطنية (SSN - Servizio Sanitario Nazionale) هي النظام الذي يشمل السياسات والهيكل والخدمات المصممة لضمان الحق في الصحة والوصول الشامل إلى خدمات وعلاجات صحية عادلة، وبشروط متساوية.

2.2 حقوق القاصر

في إيطاليا، يُعتبر "القاصر" أي طفل أو مراهق لم يتجاوز سن الثامنة عشرة. الصحة هي حق يجب ضمانه للقاصرين أيضًا، وفقًا للدستور والقوانين الإيطالية. ومع احترام مبادئ اتفاقية حقوق الطفل والمراهقين الدولية: الحق في الحياة، والنمو، والتطور الصحي، وعدم التمييز، والمساواة والعدالة، والمشاركة، ومراعاة مصلحة القاصر العليا، وغيرها.

ماذا يعني أن تكون قاصرًا أجنبيًا غير مصحوب بذويك؟

غير المصحوب:	أجنبي: أنا لست	قاصر:
وصلت إلى إيطاليا دون وجود شخص بالغ يمكنه أن يكون ممثلي القانوني (مثل أحد الوالدين أو الوصي).	إيطاليًا، لا أحمل الجنسية الإيطالية، أحمل جنسية من بلد آخر غير إيطاليا، أو لا أملك أي جنسية (وهذه الحالة تُعرف باسم "عديم الجنسية"):	أنا دون سن الثامنة عشرة:

تنص القوانين الإيطالية على أن جميع القاصرين الأجانب غير المصحوبين بذويهم المتواجدين في إيطاليا لهم الحق في التسجيل الإلزامي في الخدمات الصحية الوطنية (SSN)، حتى أثناء انتظار الحصول على تصريح الإقامة، وهذا يتماشى مع اتفاقية حقوق الطفل التي تلزم الدول بضمان الحقوق الأساسية، بما في ذلك الرعاية الصحية، بشكل متساوٍ تمامًا.



للمزيد من المعلومات، يمكنك الاطلاع على الوثيقة دليل



متاح باللغة الإيطالية فقط

"MSNA - L'accesso alla Salute" للخدمات الصحية الوطنية. رمز الاستجابة السريع

حقوق القُصَّر الغير المصحوبين في ايطاليا

(U-Report On The Move) منصة (Serenamente).

1

الدراسة

- لدي حق الدخول إلى المدرسة العامة
- لدي الحق في تعلم اللغة الإيطالية

2

العمل في إيطاليا

- يمكنني العمل بعد أن أبلغ 16 عامًا طالما أستوفي متطلبات التعليم الإلزامي
- لا يمكنني العمل خلال ساعات الليل

3

الصحة

- يمكنني التسجيل في الخدمات الصحية الوطنية (SSN)
- زيارة الطبيب العام مجانية

4

الحماية القانونية والوصاية

- يجب أن يكون لدي وصي قانوني يضمن احترام حقوقي ومصالحي.
- الوصي هو الشخص المسؤول عن حماية حقوقي.

5

الغذاء والسكن

- لدي الحق في السكن
- لدي الحق في نظام غذائي صحي

6

الخدمات الاجتماعية

- لدي الحق في التحدث مع عائلتي، طالما أن ذلك لا يعرضني للخطر.
- لدي أخصائي اجتماعي يساعدني في وضع خطة حياتي في إيطاليا.

7

المعلومات

- لدي الحق في أن أسمع وأن يُستمع إلي.
- لدي الحق في أن أكون على علم وأن أشارك في جميع الأمور المتعلقة بحياتي: مستنداتي، صحي، تعليمي، إلخ.

8

العودة إلى الوطن

- يمكنني طلب المساعدة للعودة الطوعية إذا قررت أنني لا أريد البقاء في إيطاليا وأرغب في العودة إلى بلدي.

2.3 حق الصحة لحديثي البلوغ والبالغين

عند بلوغ سن الرشد، لا يفقد الفرد الحقوق المتعلقة بالصحة والرفاه؛ بل تظل هذه الحقوق سارية طوال حياته. ومع ذلك، ضمن النظام الإيطالي، فقد يواجه المراهقون ومن بلغوا الثامنة عشرة مجموعة من التغييرات: فقد تتغير الخدمات التي كانوا يعتمدون عليها خلال فترة المراهقة أو كسباب بالغبين.

في إيطاليا، يُعتبر الشخص بالغًا اعتبارًا من سن الثامنة عشرة، وهناك خدمات مخصصة لهذه الفئة العمرية.

إليك مثالان عن كيفية تغيير الخدمات حسب العمر:

من سن الولادة حتى ١٤ عامًا:

يوجد هناك طبيب الاطفال المجتمعي اختياره حر يعثني بالاطفال والمراهقين.

خدمات الطب العام وطب

الأطفال المجتمعي:

تقدم خدمات الرعاية والمساعدة كما هو موضح من قبل الخدمات الصحية الوطنية.

من سن الولادة حتى ١٧ عامًا:

تقدم الرعاية من قبل فريق متعدد التخصصات من خدمات الأعصاب النفسية للأطفال التابع للسلطة الصحية المحلية (مثل: طبيب الأمراض النفسية والعصبية، وأخصائي علم نفس، وأخصائي النطق، وأخصائي العلاج الطبيعي، وغيرهم)

خدمات الصحة النفسية:

تُعنى هذه الخدمات بالاحتياجات المتعلقة بالرعاية والمساعدة وحماية الصحة العقلية ضمن منطقة محددة من قبل السلطات الصحية المحلية.

تنبيه! قد يتضمن الانتقال إلى خدمات الصحة البدنية العقلية للبالغين تدخلات وأنشطة محددة: قد تتغير إجراءات تسجيل الدخول، وطرق الوصول إلى الخدمات، والشبكة الداعمة المتاحة. ونظرًا لأن هذه التعقيدات قد تسبب المخاوف والضغط، فإن من المفيد جمع معلومات دقيقة مسبقًا.



عند بلوغ ١٨ عامًا:

تقدم الرعاية من قبل الطاقم متعدد التخصصات في قسم الصحة العقلية المحلي للبالغين (مثل: الطبيب النفسي، وأخصائي علم نفس / المعالج النفسي، وممرض، ومساعد اجتماعي، وغيرهم)

من سن ١٤ فما فوق:

يتم اختيار الطبيب العام (أو طبيب عائلة) سيستمر في رعاية الشخص حتى بلوغه سن الرشد.

استثناءات لشباب البالغين:

يمكن للبالغين الشباب ذوي الإعاقة الاستمرار في المتابعة مع فريق الأعصاب النفسية، لاستكمال مسيرتهم التعليمية أو للقيام بأنشطة معينة.

استثناء بين سن ١٤ و١٦:

في بعض الحالات، مثل المراهقين ذوي الإعاقة، يُمكن الاستمرار مع نفس طبيب الأطفال المجتمعي حتى يبلغ المراهق سن ١٦ عامًا.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

- لتقليل أي مخاوف أو ضغوط، يمكنك اتخاذ الإجراءات التالية:
 - قم بإعداد قائمة بخدمات الصحة البدنية العقلية المتاحة للقصر وبالبالغين في منطقتك وتعلم كيفية الوصول إليها إذا لزم الأمر. (يمكنك طلب المعلومات من مؤطرك والأخصائي الاجتماعي).
 - تعرّف على أدوار المهنيين الذين قد تحتاج للتشاور معهم في حالة الضرورة.
 - يمكنك طلب المعلومات من المؤطرين، أو قراءة الفصل 6.3 من هذا الدليل، أو إجراء المزيد من البحث مع مختصين مثل طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة، بالإضافة إلى خبراء في مجالات مثل علم النفس، والعلاج النفسي، والطب النفسي، والإدمان، وطب النساء، وطب الرجال، والأمراض المنقولة جنسياً، والوقاية، وغيرها.
 - اطلع على التغييرات التي تحصل عند الانتقال الى مرحلة البلوغ، من حيث خدمات الدعم، وافهم آثار هذه الانتقالات على مسارك وصحتك النفسية، حتى تتمكن من الاستعداد لأي تغييرات بشكل فعال.

ملاحظة. لا تتردد في طرح الأسئلة: الحصول على معلومات دقيقة ومحدثة هو حقك!



الاستقلالية

نصيحة منصة (U-Report On The Move) النمو. وبلوغ سن الرشد، وترك نظام الإيواء، وما إلى ذلك، كلها تتعلق بالاستقلال والقدرة على العيش بشكل مستقل في بلد جديد. والاستقلالية هي ما يتم بناؤه عبر الزمن عن طريق التجارب و تحقيق الأهداف المختلفة.

الصعوبات الأكثر شيوعًا ترتبط بعدم اليقين بشأن المستقبل والإحباط من عدم القدرة على إيجاد حلول سريعة للمشكلات. وقد تواجه إجراءات معقدة يصعب فهمها.

- على سبيل المثال، غالبًا ما يواجه الناس هذه المخاوف:
- لا أدري ما هي أفضل طريقة لجعل إقامتي في إيطاليا نظامية وقانونية، فأنا أسمع آراء مختلفة وأواجه صعوبة في الثقة لاتخاذ القرار الصحيح.
 - لقد انتظرت طويلًا لأتمكن من العمل بسبب احتياجات عائلية ملحة، لكن لا يزال ليس لدي عقد أو المستندات اللازمة.
 - لا أعرف ما الذي يمكنني توقعه.
 - أخشى أن أضطر للتكيف مع مكان جديد مرة أخرى.

وخلال هذه الفترات الانتقالية، قد تشعر بما يلي:

- صعوبة في النوم.
- قد تعاني من الصداع، تسارع ضربات القلب، آلام في المعدة...
- فقدان الدافع لتعلم أشياء جديدة.
- الشعور بالعزلة وغياب الدعم.

نصائح للتكيف مع التغيير بشكل أفضل:

1

تحدث مع شخص ما عن ذلك

من المفيد دائماً مناقشة مخاوفك مع الآخرين ومشاركة قلقك للعثور على أفضل الحلول. لا داعي لأن تظل وحيداً!

2

التعرف على العالم الخارجي

حتى خارج برامج الرعاية، هناك مكاتب ونقاط مساعدة يمكنها توفير المعلومات والإرشادات والحلول. لدينا دائماً الحق في الحصول على معلومات دقيقة وأن نستوضح وأن نطلب المساعدة في اتخاذ خياراتنا.

3

استخدم مواردنا

من المفيد أن نتذكر أننا واجهنا تحديات في الماضي، وأحياناً كانت أصعب بكثير. لقد تمكنا من إعادة تنظيم حياتنا من قبل. لدينا العديد من الموارد داخلنا التي نحتاج إلى الاعتراف بها وتقديرها وتوسيعها. في النهاية، فإن الانتقال نحو مزيد من الاستقلالية هو خطوة تقربنا أكثر من أهدافنا.

لقد واجهنا، نحن أفراد
مجلس صوت الشباب
العديد من العقبات.

شاهدوا فيديوهاتنا!



متاح باللغة الإيطالية
فقط



ما هي العقبة؟ إنها شيء يقف بيني وبين هدفي: في بعض الأحيان يكون كحجر يمكنني القفز فوقه بسهولة، وأحيانًا يكون كبيرًا كجبل يتعين علي تسلقه، وفي أحيان أخرى يكون جدارًا لا يمكن اختراقه، أو بابًا ثقيلًا لا يُفتح إلا بالتعاون مع شخص آخر.

بعد وصولنا إلى إيطاليا، قد نواجه العديد من العقبات على الطريق: الخوف من الانتقاد، وصمة العار الثقافية، نقص التمويل، جهل الخدمات المجانية، حواجز اللغة، غياب الوسطاء الثقافيين، المعلومات المضللة، العنصرية والتمييز، الشعور بالوحدة، العزلة، وانعدام الأمان. لكن بمساعدة العائلة والأصدقاء، وإيماننا إذا كنا نؤمن، والمتخصصين الذين يعملون على دعمنا، يمكننا مواجهتها. أحيانًا ستختبر هذه العقبات صبرنا، وتجعلنا نشعر بالغضب، أو الحزن، أو خيبة الأمل، أو الإحباط.

وقد لا نستطيع تغيير الوضع، لكن يمكننا التركيز على كيفية العناية بأنفسنا ومحاولة البقاء بصحة جيدة حتى في تلك الأوقات.

تنبيه! التمييز هو المعاملة غير العادلة لشخص أو مجموعة من الأشخاص مقارنة بالمعاملة التي يتلقاها أشخاص آخرون يكونون في نفس الوضع. يمكن أن يحدث ذلك في المدرسة، في العمل، وحتى من قبل الهيئات العامة والخاصة أو الحكومة نفسها. إذا كنت ضحية أو شاهدت حالة من التمييز، فاعلم أن مركز الاتصال التابع لهيئة "UNAR" يقدم المساعدة الفورية من خلال توفير المعلومات والإرشاد والدعم، ويجمع الشكاوى والشهادات.



قم بتقديم تقريرك عن طريق الاتصال بالرقم 800.90.10.10 أو زيارة الموقع الإلكتروني

www.unar.it

وتقدم الخدمة بعدة لغات ومتاحة من الإثنين إلى الجمعة.



UNAR
Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali
o difesa delle differenze

الرفاه النفسي والاجتماعي والإقامة

يمكن أن تسبب إجراءات الحصول على تصريح الإقامة ضغوطًا وانزعاجًا يصعب التعامل معها. في هذه الحلقة من برنامج (GRIOT)، الإذاعة الصوتية لمنصة (U-Report On The Move) نجيب على الأسئلة حول رحلة الشباب المهاجرين واللاجئين في إيطاليا، وناقش هذا الموضوع مع مستشار قانوني وأخصائي علم نفس من مشروع "Here4U".



استمع إلى البودكاست



متاح باللغة الإيطالية فقط







3.

الأساطير والخرافات حول الصحة النفسية

3. الأساطير والخرافات حول الصحة النفسية

هل تعتقد أن العناية بعافيتك ورفاهك شيء لا يخصك؟ هذا الفصل قد يغير رأيك. في بداية رحلتنا، كان أعضاء مجلس صوت الشباب يعتقدون أن وجود مشكلات في الصحة العقلية يدل على الضعف، وأن الإرادة القوية كافية لتجنب تلك المشكلات. كم كانت مفاجئة عندما اكتشفنا أن تحديات الصحة النفسية لا تتعلق بالإرادة ويمكن أن تحدث لأي شخص!



لقد تعلمت أن الإصابة بمشكلة صحية العقلية لا تعني أنك لست ذكيًا؛ يمكن أن تحدث لأي شخص، سواء كنت غنيًا أو فقيرًا، شابًا أو كبيرًا في السن. وهناك مفاهيم خاطئة حول الصحة العقلية وهي ليست صحيحة. ويمكن لأي شخص أن يواجه مشكلة صحية العقلية في حياته، اعتمادًا على ما يمر به في ذلك الوقت.”



كريشيني، 18 عامًا، سريلانكا

كنت أعتقد أن الأشخاص الضعفاء فقط هم من يعانون أكثر من مشكلات الصحة العقلية، ولكن إذا كنت قويًا، فلن تعاني. ومع ذلك، اكتشفت أن القوة ليست كافية؛ يمكن لأي شخص أن يواجه مشكلة صحية نفسية. ويمكن أن تأتي وتذهب، وهذا أمر طبيعي.”



زيد، 17 عامًا، مصر



اختبار: صحيح أم خطأ؟

اختبر نفسك مع هذا الاختبار!



اقرأ العبارات أدناه ثم ضع دائرة حول **✓** إذا كنت تعتقد أنها صحيحة، أو حول **✗** إذا كنت تعتقد أنها خاطئة. ستكتشف إذا كانت إجاباتك صحيحة في النهاية، في الملحق 3 - طول اللعبة (صفحة 100)!

1. الصحة العقلية تعني عدم وجود أي اضطرابات عقلية. **✓** **✗**
2. هناك عوامل مختلفة تحمي الصحة العقلية والعافية. على سبيل المثال، تعلم المهارات الاجتماعية والعاطفية، والبحث عن الدعم والعتور عليه في الوقت المناسب، وبناء علاقات داعمة ومحبة، وتبني عادات نوم صحية، والعيش في بيئة مدرسية إيجابية. **✓** **✗**
3. إذا كان لدى الشخص مشكلة في الصحة العقلية، فهذا لا يعني أنه ليس ذكياً. **✓** **✗**
4. صعوبات الصحة النفسية ليست مشكلة حقيقية بالنسبة للفتيات والفتيان. فليدهم تقلبات مزاجية ناتجة عن الهرمونات ويبحثون عن الانتباه. **✓** **✗**
5. وجود صعوبات في الصحة النفسية يدل على الضعف؛ لو كان الشخص أقوى، لما كان لديه هذه الحالة. **✓** **✗**
6. المراهقون الذين يحصلون على درجات جيدة ولديهم الكثير من الأصدقاء لا يمكن أن يتعرضوا لمشكلات في الصحة العقلية، لأنهم ليس لديهم سبب للشعور بالحزن أو الاكتئاب. **✓** **✗**

7. تؤثر عوامل متنوعة، مثل الهجرة، والفقر، والبطالة، والتعرض للعنف، أو غيرها من الأحداث السلبية، على عافية وصحة المراهقين النفسية، وكذلك على مقدمي الرعاية وعلاقاتهم. ويجب دعم الأهل، حيث يلعبون دورًا حاسمًا في نمو أطفالهم ويمكنهم تقديم الدعم في حال وجود مشكلات في الصحة النفسية.
8. يجب عليك العناية بصحتك النفسية فقط إذا كانت لديك مشاكل صحية نفسية.

أساطير وحكايات من دليل المعلم - سلسلة قصص مصورة "مي الرائعة وأصدقائها"، اليونيسف / منظمة الصحة العالمية

الوصمة الاجتماعية والصدمات النفسية الاجتماعية

كم مرة نواجه الوصمة من الآخرين بسبب فترة صعبة نمر بها أو ضائقة نفسية؟ في هذه الحلقة من (GRIOT)، بودكاست منصة (U-Report On The Move) يجب عن أسئلة حول رحلة الشباب المهاجرين واللاجئين في إيطاليا، سيقدم لنا جون من "أبروودي" نصائح مفيدة جدًا حول كيفية التغلب على هذه اللحظات وقبول أنفسنا كما نحن وما نشعر به.

استمع إلى البودكاست



متاح باللغة الإيطالية فقط



قم بتحميل وطباعة بطاقات اللعبة حول الأساطير والقصص



متاح باللغة الإيطالية فقط

وحول الاختبار إلى نشاط جماعي!



4.

عن التواصل مع عواطفنا

4. عن التواصل مع عواطفنا

4.1 ما هي المشاعر؟

في الحياة اليومية، يختبر الجميع حالات مختلفة من الاحاسيس. غالبًا ما نسمي هذه الحالات "مشاعر"، مشيرين بشكل عام الى امكانية الشعور بشيء ما يتحرك بداخلنا.

الآن ان العواطف هي شيء محدد: فهي ردود فعل قصيرة وفورية تخلق حالة من النشاط وتدفعنا للتفاعل بشكل سريع مع المحفز الذي أطلقها.

العواطف الأساسية عالمية: فهي شيء نتشاركه كبشر: يمكننا جميعًا الشعور بها والتفاعل معها.

أشعر بالأمان عندما يكون لدي أصدقاء، وأشخاص يمكنني الوثوق بهم والتحدث إليهم

شاهد الفيديو حول أهمية مشاركة احتياجاتك!



متاح باللغة الإيطالية فقط



بالإضافة إلى ذلك، يمكننا أيضًا تجربة المشاعر الحالات المزاجية، وهي عواطف أكثر تعقيدًا تستمر لفترة أطول ويمكن أن تُفسر بشكل مختلف من قبل كل شخص.



الخوف: يسمح لنا بتوقع المخاطر والتهديدات لسلامتنا، وتجنبها أو تقليلها، وهو مرتبط بتجارنا السابقة

بعض أمثلة على العواطف الأساسية تشمل الخوف، الغضب، الفرح، الحزن، الاشمئزاز، والمفاجأة.



الغضب: نشعر بالغضب عندما يعيقنا شيء أو شخص ما، أو إذا شعرنا أننا نتعرض للمعاملة بشكل غير عادل.

الاشمئزاز: يساعدنا على تجنب العناصر أو المواقف التي قد تضر بنا، مما يسمح لنا بالابتعاد حجب أو القضاء على شيء مزعج أو سام أو ملوث.



الحزن: هو استجابة لشعور بالفقد، يساعدنا على أخذ الوقت وإظهار للآخرين أننا نحتاج إلى الدعم



الفرح: يصف التجارب الممتعة والمجزية التي تأتي من تجارب جديدة أو مألوفة



المفاجأة: تظهر عندما نواجه شيئًا مفاجئًا وغير متوقع. ويساعدنا ذلك على تركيز انتباهنا لفهم ما يحدث وما إذا كنا في خطر



تظهر كل عاطفة وتتحرك على "خط زمني" ويمكن أن تتفاوت في شدتها، من خفيفة إلى شديدة.

المحفز ← العاطفة ← رد الفعل / الاستجابة
إليك مثال على خط زمني يتعلق بمشاعر "الغضب":



4.2 أهمية المشاعر لرفاهيتنا

أحياناً أشعر...

...محبوب معتنى بي في مركز الاستقبال حيث يمكنني أن أكل وأنام وأعيش فيه ويكون لي أصدقاء.

...سعيد لأنني حصلت على الوثائق؛ لأنني على قيد الحياة.

...قلق بشأن الدراسة، أو صحة شخص مقرب، أو بسبب شجار مع صديق.

...غاضب لأنني تعرضت لهجوم دون سبب ولا أعرف كيف أتعامل مع العنف.

...حزين لأنني بعيد عن والدي.

المشاعر جميعها تؤدي وظيفة مهمة لبقائنا. لذا، لا توجد عواطف "سلبية" بشكل جوهري: كل عاطفة أساسية تساعدنا على العيش، والنمو، والبقاء بأمان، والتفاعل مع المخاطر، وطلب المساعدة، والتواصل مع الآخرين، وبناء العلاقات.

ومع ذلك، يمكن أن تكون هناك عواطف أو مشاعر نختبرها ونعتبرها "أكثر إزعاجًا"، والتي تكافح لفهمها، وتخيفنا، وتسبب لنا صعوبات، وتخلق الضيق. أحيانًا، نرد على هذه المشاعر بطرق غير بناءة (على سبيل المثال، اتخاذ خيارات غير صحية، التظاهر بأن المشكلة غير متواجدة، الرد بغضب، أو عزل أنفسنا عن الأصدقاء).

يمنح كل مجتمع وثقافة قيمًا ومعاني مختلفة للعواطف والمشاعر الحالات المزاجية و كذلك لامكانية التعبير عنها. في هناك مشاعر تعد في بعض المجتمعات و الثقافات خلال فترات تاريخية مختلفة غير مقبولة اجتماعيا و قد يكون التعبير عنها غير مناسب او حتى خطرا. وقد تتأثر القدرة على التعبير عن بعض المشاعر بالعبادات والتقاليد أو الخصائص الشخصية مثل الجنس، والعمر، والدور في المجتمع، والوضع الاجتماعي، وغيرها.

لذلك، قد لا يتمكن الشخص من التعبير عن مشاعر معينة (مثل الغضب أو الحزن) أو قد لا يشعر بالحرية للقيام بذلك ضمن عائلته أو مجموعته أو مجتمعه.

ما هو التوتر؟ التوتر هو حالة مزاجية مرتبط مباشرة بالعاطفة الأساسية للخوف. إنه في الواقع عبارة عن خوف شديد مرتبط بالقلق. يمكن أن تكون حالة التوتر مصحوبة بأعراض متنوعة، مثل عدم الراحة، الانزعاج أو العصبية، أو الإرهاق، أو صعوبة التركيز، الارتباك، الانفعالية، تشنج العضلات، اضطرابات النوم، وأفكار سلبية متكررة. الشعور بالتوتر في مواقف معقدة أو تحديات في الحياة اليومية هو رد فعل طبيعي؛ فالتوتر هو استجابة للضغوط ويمكن أن يكون مفيدًا، على سبيل المثال، لزيادة التركيز على النشاط الذي تقوم به. ومع ذلك، يمكن أن يصبح التوتر مشكلة عندما يتحول الخوف إلى حالة دائمة ويسبب قلقًا مفرطًا، مما قد يؤدي باولئك الذين يعانون منه إلى تفادي المواقف أو الفشل في التعامل معها.

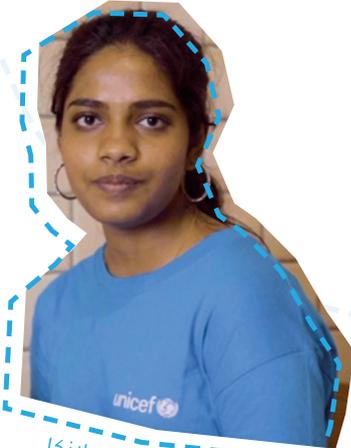
”اضطراب التوتر“ يختلف عن الشعور بالتوتر بين الحين والآخر. إنها حالة يتم تشخيصها من قبل أخصائي الصحة النفسية. يحدث عندما يواجه الشخص صعوبة كبيرة في التحكم في التوتر والهموم والمخاوف، ويعاني من انزعاج كبير، ويواجه تحديات في المجالات الاجتماعية أو العلاقات أو العمل أو غيرها من مجالات الحياة. يتطلب اضطراب التوتر دعمًا محددًا من خلال تدخلات تعالج الصعوبات واحتياجات الصحة والعافية.



ممارسة التعاطف مع الذات

لست وحدك! تذكر أنه من الطبيعي أن تمر بلحظات صعبة أو تشعر بمشاعر تجعلك تواجه الصعوبات. عندما تشعر بمشاعر معقدة، مثل التوتر، لا تدفعها بعيدًا. بدلاً من ذلك، حاول استخدام هذه الممارسة من خلال اتباع الخطوات التالية:

- ضع يدك على صدرك أو خدك، أو أي مكان تشعر فيه بأمان أكثر.
- خذ نفسًا عميقًا عدة مرات وقم بتسمية المشاعر التي تشعر بها.
- حاول أن تتحدث بلطف مع نفسك، على سبيل المثال: "اهدأ، أنت بخير: أنت تقوم بعمل جيد كما أنت؛ أنا أحبك".
- تذكر أن هناك أشخاصًا آخرين قد عانوا أو يعانون مما تشعر به الآن، وأن هناك من حولك من يمكنهم المساعدة.



كريشيني، 18 عامًا، سريلانكا

جئت إلى مجلس صوت الشباب لأنني اعتقدت أن صحتي النفسية ضعيفة. وكنت أشعر بالقلق كثيرًا واعتقدت أن هذا يحدث لي فقط. بدلاً من ذلك، اكتشفت أن الأمر أكثر شيوعًا مما كنت أعتقد. الآن أفهم ردود أفعالي العاطفية بشكل أفضل.

4.3 كيفية التعرف على المشاعر والتعبير عنها؟

التحدث مع أشخاص مثلنا يساعدنا على الانفتاح ومشاركة ما تعلمناه. "الكثير من الشباب غير واعين ويشعرون بالخلل للاعتراف بوجود مشكلة في صحتهم النفسية.

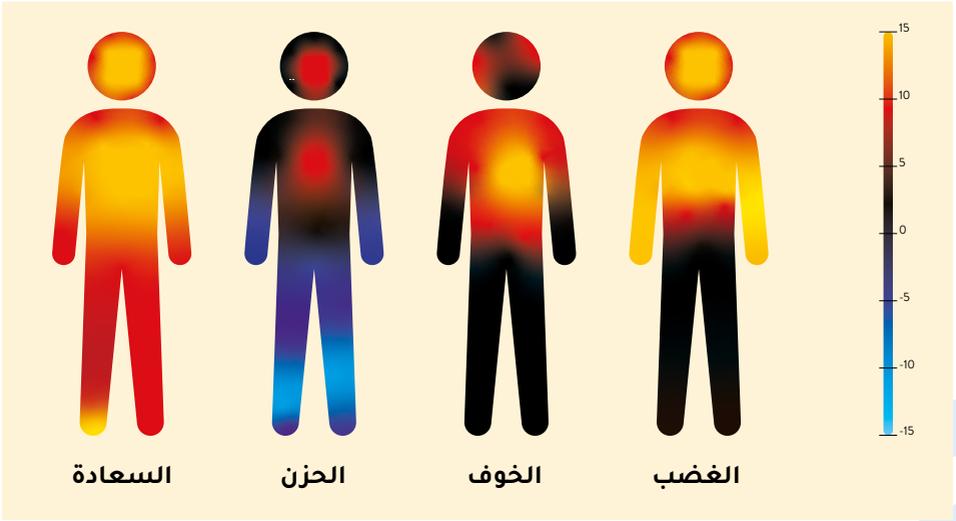


زياد، 17 عامًا، مصر

قبل الوصول إلى الأفكار والكلمات، يكون جسمنا وحواسنا القنوات التي نُدرك من خلالها المشاعر والمزاج. ويستجيب جسمنا للمشاعر، منتجًا آثارًا وإحساسات يمكننا أن نتعلم التعرف عليها لفهم كيفية أدائها بشكل أفضل.

لقد أظهرت الدراسات أن جسمنا يمكن أن يتفاعل بشدة متفاوتة وفي مناطق مختلفة. على سبيل المثال، يمكن أن "يسخن" أو "يبترد" استجابةً لحالات عاطفية مختلفة. وفيما يلي بعض الأمثلة: عندما نشعر بالسعادة، قد نشعر بأن جسمنا يسخن. وهذا يحدث أيضًا مع الغضب أو عندما نكون في حالة حب.

وعلى العكس، في الحالات التي نشعر فيها بالحزن الشديد، فقد نختبر إحساسًا بالبرودة. وإذا شعرنا بالخوف أو كنا في حالة صدمة، قد نشعر بالقشعريرة.



ومع ذلك، لكل شخص طريقته الذاتية في الإحساس بالمشاعر في جسده، وهي طريقة فريدة قد تختلف كثيرًا عن كيفية إدراك الآخرين لها.



ماذا يمكنك أن تفعل؟ اشعر بمشاعرك!

يمكنك أيضًا محاولة ملاحظة كيف يتفاعل جسمك مع شعور معين من خلال طرح بعض الأسئلة على نفسك

- كيف يشعر جسمك عندما تكون سعيدًا أو حزينًا أو غاضبًا؟
- أي أجزاء من جسمك تكون الأكثر نشاطًا استجابةً لمشاعر مثل الغضب أو الخوف أو الحزن أو الفرح أو الاشمئزاز؟
- ما هي الإشارات الجسدية المحددة التي يمكنك التعرف عليها؟ على سبيل المثال: هل يزداد نبض قلبك، هل تتقلص معدتك، هل تشعر بثقل في رأسك، هل يجف حلقك، هل ترتجف ساقيك، هل يتعرق كفيك، إلخ؟
- ما هي الأحاسيس التي تفضلها أكثر؟ ما هي الأحاسيس التي تجدها غير مريحة أو مقلقة أو مخيفة؟

يمكنك استخدام مخطط المشاعر لفهم كيفية إحساسك بها بشكل أفضل، وتحديد الإشارات الجسدية التي تساعدك على التعرف عليها، ورؤية ردود الفعل التي عادة ما تكون لديك عندما تشعر بإحساس معين.

تذكر، أن كل شخص يختبر الأحاسيس بطريقة ذاتية وقد يشعر ويتفاعل مع المشاعر بشكل مختلف!

العاطفة	الرموز	أكثر الأحاسيس شيوعًا	كيف أشعر؟	كيف أتصرف تجاه هذه المشاعر؟
الخوف		شحوب في الوجه، دوار، ضعف أو ارتجاف في الساقين، قشعريرة، تنفس سريع وزيادة في ضربات القلب، شعور بالبرودة، جفاف في الفم.		
الغضب		وجه سخن او أحمر، قبضة أو فك مشدود، اهتزازات، حركات غير منضبطة للجسم، شد أو تشنج في العضلات، وتسارع في نبضات القلب.		
الاشمئزاز		تعبيرات الوجه (رفع الشفاه، عبوس الأنف، خفض الحواجب)، اهتزاز، إصدار أصوات مثل "بلاه"، تغطية الفم أو الأنف أو العينين أو الأذنين، الابتعاد أو التراجع، الغثيان أو شعور بالرغبة في القيء.		

		شعور بالخفة في الجسم، إحساس بالدفا، ضغط في المعدة، والضحك.		الفرح
		شعور بالانقباض و"ألم القلب"، ثقل في الجسم، إحساس بالضغط في الصدر، قلة الطاقة، التعب، ترهل الوجه، والبكاء.		الحزن
		عيون مفتوحة على مصراعيها، حواجب مرفوعة، فم مفتوح، إصدار أصوات دهشة، تنفس سريع، شعور بالقلق، وحركات وقائية أو ابتعاد.		الدهشة

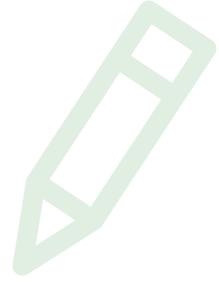
في كل ثقافة ولغة، توجد العديد من الكلمات والتعبيرات المختلفة التي تحدد المشاعر، والأحاسيس، والحالات المزاجية.

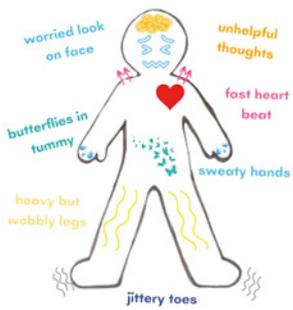
من المهم أن نتذكر أن هذه الكلمات أو التعبيرات ليست دائمًا قابلة للترجمة بدقة بنفس المعنى في لغة أخرى. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يُعطي كل شخص معنى خاصًا للمشاعر. لذا، عندما نتحدث عن مشاعرنا أو نسأل الآخرين عن حالتهم، من الضروري أن: نتواصل بوضوح وهدوء، نستمع دون انتقاد، نوضح أي سوء فهم، ونحترم وجهات النظر المختلفة.



خريطة جسدية

- إذا كنت تستمتع بالرسم، يمكنك تجربة إنشاء خريطة جسدية لمشاعرك:
- ارسم مخططًا مبسطًا لجسد على ورقة.
 - استخدم الألوان والأشكال لتوضيح المشاعر، وميز بين الأحاسيس السارة وغير السارة المرتبطة بها على الجسم.
 - اكتب أسماء وتعبيرات مرتبطة بالمشاعر والحالات المزاجية.
 - إذا كنت ترغب، فيمكنك مشاركة ما اكتشفته وتعلمته عن نفسك مع الأصدقاء.







.5

ماذا يمكنني
أن أفعل
لأشعر
بتحسن؟

5. ماذا يمكنني أن أفعل لأشعر بتحسن؟

للشعور بالتحسن...

أقضي الوقت مع
الأصدقاء

أقضي وقتًا بمفردي

ألعب كرة القدم



أشاهد التلفاز
أو الأفلام أو
المسلسلات على
الإنترنت

أتحدث إلى أخصائي
علم نفس

أرقص

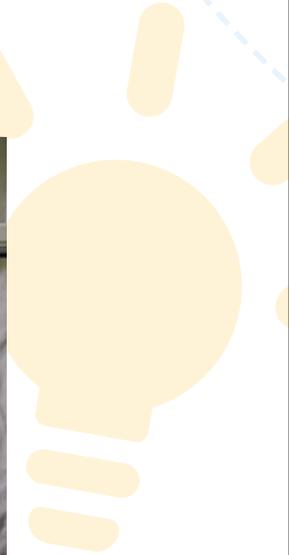


أنام

أذهب للتسوق

أستمع إلى
الموسيقى

أقرأ القرآن وأصلي



نحن في مجلس صوت الشباب نعمل هذه الأشياء لنشعر بتحسن. وماذا تفعل أنت؟ من خلال معرفة المزيد عن مشاعرك، يمكنك محاولة فهم المواقف أو الأنشطة التي تتيح لك تجربة المشاعر السارة: الأشياء التي تجعلك تشعر بالراحة، وتساعدك على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط والصعوبات، وتخفف الانزعاج، وتحسن بشكل عام مزاجك ورفاهيتك.

تنبيه! تذكر أن بعض الأنشطة أو السلوكيات التي قد تُستخدم أحياناً لتخفيف الانزعاج وتقليل الضغوط، وتوفر مشاعر سارة مؤقتة، قد لا تكون آمنة وقد تزيد الوضع سوءاً مع مرور الوقت.



على سبيل المثال، يمكن أن تكون هناك سلوكيات تخلق مشاكل و لها آثار ضارة مرتبطة باستخدام مواد معينة، أو التكنولوجيا، أو النظام الغذائي، أو العلاقات الجنسية، أو الارتباطات، أو الأنشطة الخطرة أو غير القانونية.

بعض الأمثلة تشمل:

- تناول الطعام بشكل غير منتظم أو دون مراعاة احتياجاتك الفعلية
- تناول الأدوية بدون وصفة طبية أو عدم اتباع الجرعات الموصى بها
- استخدام الكحول أو الحشيش أو غيرها من المواد كوسيلة لتخفيف التوتر
- إيذاء نفسك، مثل خدش أو جرح نفسك
- الانخراط في نشاط جنسي غير محمي وذو مخاطر
- الاستمرار بعلاقات عاطفية تجعلك تشعر بالسوء
- استخدام هاتفك الذكي بشكل مفرط و كونك متصلًا باستمرار
- إنفاق المال بشكل متهور على القمار أو أشياء لا تحتاجها حقاً

- الانخراط في أنشطة تشكل خطرًا على سلامتك أو غير قانونية
- عزل نفسك عن الآخرين لفترات طويلة جدًا

إذا كنت تستخدم أيًا من استراتيجيات معالجة الضغوط هذه، يمكنك التحدث عنها مع أشخاص موثوق بهم وطلب الدعم المناسب. تذكر أنه من الممكن دائمًا العثور على خيارات آمنة لتخفيف التوتر دون المخاطرة بالصحة الجسدية العاطفية العقلية العقلية، أو العلائقية التي تخصك أو تخص الآخرين.

بالإضافة إلى هذه الأنشطة، هناك تمارين بسيطة يمكنك القيام بها لتقليل الضغوط والغضب والحزن، أو ببساطة للتعامل مع لحظة صعبة. وتستند هذه الممارسات إلى الاستماع إلى جسمك، حواسك، ذاكرتك، وخيالك.

كيف تفعل ذلك؟

لكل شخص استراتيجيات مفضلة للاسترخاء تساعد على: استعادة الهدوء، والتركيز على الحاضر، وإدارة ذروة الأحاسيس والمشاعر والأفكار المكثفة. ابحث عن مكان آمن وهادئ، خصص بعض الوقت لنفسك، وحاول مؤقتًا وضع الأفكار والجهود والقلق جانبيًا.

جرب الممارسات والاستراتيجيات التي نقترحها وابحث عن تلك التي تناسبك بشكل أفضل!

5.1 ممارسة التهدئة



ركز على اللحظة الحالية، مستخدمًا حواسك. اتبع هذه التعليمات:

- ركز على تنفسك: لاحظ تنفسك وهدئه
- حرّك أجزاء جسمك بشكل متتابع، بدءًا من أصابع قدميك حتى رأسك، ثم حرك جسمك بالكامل.
- المس واستكشف شيئًا قريبًا منك باستخدام يديك.
- استنشيق وذق طعامًا، أو زهرة، أو شيئًا ذو رائحة عطرية.
- استمع إلى الأصوات الضجيج في البيئة المحيطة.

أمثلة على الأعراض المرتبطة التوتر التي يمكن تقليلها من خلال ممارسات الاسترخاء:

- أعراض جسدية: صعوبة في التنفس، خفقان القلب، تشنج العضلات.
- أعراض عاطفية: مشاعر مفاجئة قوية ومزعجة: انفعال ارتباك.
- أعراض معرفية: أفكار ملحة أو غير ملائمة للموقف الذي تعيشه؛ ذكريات ومشاهد لموقف مؤلم.
- أعراض سلوكية: حالات متغيرة (الشعور "بأنك على غير طبيعتك")، ردود فعل متهورة أو تلك التي تعرضك للخطر.

5.2 التعامل مع الحزن

من الطبيعي أن نشعر بالحزن أحياناً، ولأسباب متعددة. الشعور بالحزن هو رد فعل طبيعي خلال الأوقات الصعبة. بعد أحداث مؤلمة، أو خلال فترات التغيير. هذا يعني أننا نحاول معالجة - عن طريق الجسم والعقل والمشاعر - وضعاً معقداً يسبب لنا المعاناة.

كل انسان يعبر عن الحزن بشكل شخصي، مثل البكاء، أو تقليل الحيوية و النشاط، أو الاستماع إلى الموسيقى الحزينة، أو قضاء الوقت في عزلة أو في صمت.



كن واعياً لمشاعرك واسمح لنفسك بتجربة الحزن: كل عاطفة لها قيمة في رحلتنا.

خصص لحظة من يومك للحزن، مع بداية ونهاية واضحين (مثل الاستماع إلى أغنية حزينة والسماح لنفسك بالشعور بالحزن أو البكاء طوال مدة تلك الأغنية).

اعتن بنفسك، حتى لو كان ذلك صعباً: حاول تلبية احتياجاتك الأساسية (مثل الأكل والشرب والحفاظ على النظافة، والتوازن بين النشاط والراحة، وغير ذلك)، ولا تهمل نفسك.

ركز على الحاضر وامنح مساحة لمشاعر وأنشطة أخف: اعترف عندما يُسعدك نشاط ما أو يمنحك رضا، أمل، فرح، أو يساعدك في تقليل الضغوط. اعترف بما يمكنك فعله، ومواردك، ونجاحاتك، حتى وإن كانت صغيرة.

تجنب ردود الفعل والسلوكيات الضارة: بعض الاستراتيجيات المستخدمة لتخفيف الحزن قد تؤثر سلباً على صحتك ورفاهيتك. ابحث عن بدائل تناسب عافيتك بشكل أفضل.

حافظ على العلاقات والاتصالات المهمة: أحيانًا يمكن أن يكون من الصعب اتخاذ الخطوة الأولى، خاصة إذا كنت تشعر بالحزن. ابحث عن طرق للبقاء على تواصل مع من هم قريبون منك: اجتمع مع الأصدقاء، أرسل رسالة، اكتب رسالة، أو اتصل.

ابحث عن وسيلة بناءة للتعبير عما تشعر به: من المهم أن يكون لديك مساحة مخصصة لمشاعرك. اختر وسيلة تعجبك: الموسيقى، الصور، المقاطع والصور الفكاهية، دفتر اليوميات، أو أي شيء آخر. لا تقلق إذا لم تكن دائمًا ثابتًا، لكن تذكر أنه من المهم أن تعطي نفسك الوقت لمعالجة مشاعرك وفهم كيف تشعر.

تواصل مع الطبيعة: قضاء الوقت في الهواء الطلق في مكان أخضر هادئ يمكن أن يساعدك على الاسترخاء، وقد أظهرت الدراسات أن التواجد في الطبيعة له تأثيرات مفيدة على الصحة والمزاج. جرب ذلك!

تنبيه! عادةً، يتقلب الحزن في شدته على مدار اليوم وينخفض تدريجيًا مع مرور الوقت. إذا وجدت أن هذه الحالة المزاجية قوية جدًا، ولا تزول، و تعيق حياتك اليومية، فقد تحتاج إلى مساعدة أكثر تخصصًا؛ في هذه الحالة، تحدث مع شخص تثق به أو اطلب الدعم من متخصص في الصحة النفسية.



5.3 التحكم في الغضب

عندما تشعر بالغضب

الغضب هو أحد العواطف الأساسية وعادةً ما "يتم تحفيزه" بواسطة حدث، مثل: عدم حدوث شيء كما نرغب، أو شيء يزعجنا، أو خلاف مع شخص ما، أو شخص يتعدى على مساحتنا الشخصية، أو عدم احترامنا أو احترام حقوقنا. فهو مثل الحزن، يمكن أن يتفاوت الغضب أيضًا في شدته.

عادةً ما يصل إلى ذروته، والتي يمكن أن تكون أحيانًا شديدة جدًا، حتى متفجرة، ثم تنخفض. بعد ذروة الغضب، قد تشعر بانخفاض في الحيوية أو تحتاج بعض الوقت لاستعادة حالة الهدوء.

عندما تشعر بغضب شديد، يمكنك استخدام بعض الاستراتيجيات لتقليل شدته. يمكنك التركيز على أحاسيس جسدك وتنفسك، كما في ممارسات الاسترخاء. (صفحة ٥٤).

استخدم ممارسة P.A.U.S.E. لفهم غضبك بشكل أفضل، متى ولماذا تشعر به، وتعلم كيفية معالجته.



P.A.U.S.E.

P - انتبه للإشارات من جسدك وأفكارك ومشاعرك

ماذا يحدث لجسمي عندما أغضب؟ (على سبيل المثال، هل أشعر بتشنج العضلات، أو قبض اليدين، أو زيادة في معدل ضربات القلب، أو شعور بالحرارة؟) هذه إشارات تخبرني أنه يجب أن أتوقف وأن أستريح. هل أتنفس في هذه اللحظة؟ كيف أشعر؟

A - حلل ما الذي يثير غضبك

ما هي المواقف أو الأفكار أو الأحاسيس التي تثير رد فعلي؟ هل أشعر أنني غير مسموع؟ هل أشعر أنني غير مفهوم؟ هل أشعر بالغضب بسبب شيء قيل؟ هل أشعر بالغضب بسبب شيء حدث في وقت آخر؟

U - استخدم الموقف لفهم أصل مشاعرك

هل أشعر بالغضب لأن آرائي وقيمي تتعرض للتحدي؟ هل أحاول حل خلاف، أم أريد الحفاظ على السيطرة على شيء أو شخص ما؟

S - ضع حدودًا، ابتعد عن الموقف، وتأكد من سلامتك

إذا لم تتمكن من البقاء في الموقف بكرامة واحترام، ابتعد. ضع الحدود. واجه المشكلة عندما تشعر أنك أقل غضبًا. من المهم أن يشعر جميع المعنيون بالأمان.

E - تعاطف مع الأشخاص المعنيين

يستحق الجميع الاحترام. كيف قد يدرك الشخص الآخر موقعي؟ ما تأثير أفعالي على الآخرين؟ ماذا يحاول الآخرون التعبير عنه؟ كيف يمكننا خلق فهم متبادل؟

تنبيه! إذا كان الغضب الذي تشعر به شديدًا أو متكررًا، أو يسبب لك شعورًا بعدم الراحة والقلق، أو له عواقب على علاقاتك، أو إذا كنت تجد صعوبة في التحكم في ردود أفعالك الاندفاعية (مثل الاعتداء لفظيًا أو جسديًا على الأشخاص أو الحيوانات أو الأشياء)، تحدث مع شخص تثق به أو متخصص في الصحة النفسية.



عندما يغضب الآخرون

أحيانًا قد تجد نفسك في مواقف حرجة حيث يعبر الآخرون عن غضب شديد أو يصبحون عدوانيين. في هذه الحالات، من المهم البقاء هادئًا وإدارة الموقف بطريقة تتجنب بها أي مخاطر.

10 استراتيجيات لإدارة المواقف الخطرة أو المحفوفة بالمخاطر:



ماذا لا تفعل

- لا تتصرف بسرعة: قيم الموقف، راقب لغة الجسد، استمع...
- لا تتصرف باندفاع: صمم خطة في ذهنك (فكر فيما يجب عليك فعله للحفاظ على سلامتك إذا ساءت الحالة).
- لا ترفع صوتك ليتم سماعك.
- لا ترد على الأسئلة المسيئة: تجاهلها.
- لا تجادل أو تحاول الإقناع: قدم خيارات وبدائل، وليس تفسيرات.
- احتفظ بتعبير مريح، لكن لا تبتسم: فقد يُنظر إلى الابتسامة على أنها تجاهل أو سخرية.
- تجنب الاتصال البصري الثابت: انظر بعيداً ودع المجال للشخص الآخر لينظر بعيداً أيضاً.
- لا تستخدم الاتصال الجسدي: فقد يُفسر على أنه عدواني أو مهدد أو متطفل.
- لا تشير بإصبعك أو تلوح بيدك تجاه الشخص.
- لا تأخذ مخاطر غير ضرورية قد تؤذيك أو تؤذي الآخرين.



ماذا تفعل

- ركز وحاول البقاء هادئاً وظهورك واثقاً (حتى لو لم تشعر بذلك!).
- تذكر أن الهدف هو ببساطة تهدئة الشخص: لا يجب عليك الوصول إلى اتفاق.
- استخدم نبرة صوت معتدلة، هادئة، ومطمئنة.
- عامل الشخص بكرامة واحترام.
- تجاهل أي إهانات وتجنب إصدار الأحكام والانتقاد.
- حافظ على مساحة جسدية واسعة بينكما، إذا أمكن، حوالي أربع مرات المسافة المعتادة.
- تعاطف مع المشاعر، وليس السلوك (مثل: "أفهم أنك غاضب، لكن التهديد لا يؤدي إلى حل").
- اسأل أسئلة بسيطة وملموسة: "ساعدني على فهم ما الذي يجعلك غاضباً..." بدلاً من "كيف تشعر؟"
- اقترح بدائل إيجابية وأمنة للشخص الآخر (مثل: "هل تفضل الجلوس، أم تفضل الوقوف؟")
- احرص دائماً على أن تكون في حالة آمنة. اعرف واحترم حدودك!



6.

لماذا من المهم طلب المساعدة؟

6. لماذا من المهم طلب المساعدة؟

“شعر بعضنا بالخجل لأننا لم نتحدث عن الصحة النفسية من قبل. أدركنا أن هذه مواضيع مهمة ومثيرة للاهتمام. التفاعل بين الأولاد والبنات من أعمار وخلفيات مختلفة ساعدنا على فهم أهمية الحديث عن هذه المواضيع. وجعلنا نشعر أننا أقل عزلة.”



تانيا، 18 عامًا، أوكرانيا

في الحياة، نواجه مشاكل من جميع الأنواع، كبيرة وصغيرة. بعض المشاكل يمكننا التعامل معها بمفردنا، بفضل قدراتنا والأشياء التي نتعلمها مع مرور الوقت. على سبيل المثال، نحن في مجلس صوت الشباب قد تعاملنا بمفردنا مع الخجل، والجدالات مع الأصدقاء والعائلة، والشكوك حول المستقبل، والحزن أو كثرة الأفكار، ولحظات الغضب مع أنفسنا. ومع ذلك، أحيانًا لا نستطيع حل كل شيء بمفردنا ونحتاج إلى طلب المساعدة. ويمكننا أن نطلب الدعم من أصدقائنا والبالغين.

في هذا الفصل، ستجد اقتراحات حول كيفية دعم الأصدقاء الذين يحتاجون إلى مساعدتك ومعلومات حول كيفية طلب المساعدة من البالغين إذا لزم الأمر.



لديك رسالة

رسالة ديفيد، الذي وصل إلى إيطاليا من نيجيريا كقاصر غير مصحوب بذويه، هو الآن طالب جامعي متفوق، ومراسل شباب لمنصة (U-Report)، ومتعاون في مجلس صوت الشباب ومكتب منظمة اليونسيف الإقليمي لأوروبا وآسيا الوسطى:

20 يوليو/تموز 2023

أصدقائي الأعزاء،

أكتب لكم لأشارك تجربتي وأقدم بعض النصائح. أسمى ديفيد، ومثل العديد منكم، وصلت إلى إيطاليا كقاصر غير مصحوب. وعشت في مركز في كاتانيا دون خدمات للدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS). أريد أن أتحدث عن مدى أهمية العناية بصحتنا العقلية.

عندما وصلت هنا لأول مرة، كان هناك المؤطرون رائعون، لكن كان هناك نقص في الدعم المناسب للصحة النفسية. وقد أدى ذلك إلى مواقف صعبة، حيث كان لدى بعضنا ردود فعل سلبية، مثل إلحاق الضرر بالمركز. أذكر حادثة في مركز في أغريجنتو حيث ساءت الأمور جدًا، واضطرت الشرطة لإغلاق المكان. لو كنا قد تلقينا الدعم النفسي المناسب، لكان بالإمكان تجنب كل ذلك.

فنحن المراهقون نواجه "تحولاً ثلاثياً"، وأريد أن أوضح ما يعنيه ذلك:

1. المراهقة: هذه فترة في حياتنا المليئة بالتغيرات والتي تتغير فيها أجسادنا وعواطفنا وأفكارنا بسرعة.

Jean John

إضافة لصدمة التهجير والتي تجعل الأمور أكثر صعوبة. ووجود شخص يدعمنا نفسيًا يمكن أن يساعدنا في التعامل مع هذه التغييرات والشعور بتحسن.

٢. الصدمة: لقد عانى الكثير منا من لحظات صعبة قبل أو خلال أو بعد رحلتنا. ويمكن أن يترك العنف والاستغلال والإيذاء آثارًا عميقة. والتحدث إلى شخص ما وتلقي المساعدة يمكن أن يساعدنا في الشفاء وبناء مستقبل أفضل.

٣. التكيف الثقافي: التكيف مع ثقافة ومجتمع جديدين يمكن أن يكون مرهقًا جدًا. تعلم لغة جديدة، والتعامل مع الفروق الثقافية، والعيش في ظروف صعبة يزيد من شعورنا بالضغط. وجود الدعم خلال هذه الفترة يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا، مما يساعدنا على تجاوز التحديات ويجعلنا أقوى.

فصحتنا العقلية ضرورية للعلاقات الاجتماعية، والتعليم، والقرارات التي نتخذها كل يوم. ويمكن أن تؤدي مشاكل الصحة العقلية غير المعالجة إلى سلوكيات ضارة مثل تعاطي المخدرات وإيذاء الذات. مع الدعم المناسب، يمكننا التغلب على هذه الصعوبات وإيجاد الشعور بالانتماء والهدف في حياتنا الجديدة.

إن الاستثمار في خدمات الصحة النفسية للاجئين والمهاجرين الشباب مهم جدًا لمستقبلنا.

فإذا تعاملنا مع تحديات الصحة العقلية مبكرًا وتلقينا المساعدة اللازمة، يمكننا أن نعيش حياة مليئة بالإجازات، ونكامل في مجتمعاتنا الجديدة. نساهم بشكل إيجابي في المجتمع.

شخصيًا، أنا ممتن جدًا لكل الدعم الذي تلقيته خلال رحلتي. فعندما وصلت من نيجيريا، واجهت العديد من الصعوبات وكان لدي فرص قليلة. وقد كان الدعم النفسي مهمًا جدًا بالنسبة لي.

أصدقائي، تذكروا أن طلب المساعدة ليس علامة على الضعف، بل على القوة. اعتنوا بصحتكم العقلية واطلبوا الدعم الذي تحتاجون له. معًا، يمكننا تجاوز التحول الثلاثي للمراهقة والصدمة والتكيف الثقافي، واحتضان إمكانياتنا، وبناء مستقبل أفضل لأنفسنا ولمجتمعاتنا.

مع كل المحبة،

ديفيد



6.1 دعم الأقران: مساعدة الأصدقاء

من هم الأقران؟ "الأقران" هم أفراد لديهم تجارب أو خلفيات مشابهة، يفهمون ما يجري الحديث عنه، ويمكنهم تقديم الألفة والاستماع، والتضامن، والدعم - سواء كان عملياً أو عاطفياً - دون انتقاد.

كيف تساعد صديقاً؟



شاهد الفيديو!



الأصدقاء هم غالباً أول الأشخاص الذين نتوجه إليهم عندما نواجه صعوبة. لذلك، من المهم أن نعرف كيفية دعم صديق يطلب المساعدة.

إليك بعض النصائح المفيدة لتكون صديقاً جيداً.



القواعد الأساسية: ضمان السرية!

السرية تعني احترام خصوصية الآخرين. عندما يثق بك صديق، يجب عليك ألا تكشف عن مشاكله الشخصية للآخرين أو تتحدث عنها من وراء ظهره. ومن المهم أن تخبر صديقك أنك ستحتفظ بما يقوله لك بشكل سري، إلا إذا كان هناك خطر من أن يؤدي نفسه أو الآخرين. في مثل هذه الحالات، من الضروري كسر السرية وطلب الدعم من بالغ موثوق.

كيف يمكنك مساعدة شخص في صعوبة ما؟ يمكنك ممارسة الاستماع النشط، ودعمهم في إيجاد حل لمشكلتهم، وإذا لزم الأمر، مساعدتهم في طلب المساعدة من البالغين الموثوقين. لنرى كيف!

يساعد الاستماع النشط في خلق جو من الثقة والتواصل مع الشخص الذي يتحدث إليك، مما يسهل الحوار والتعاون. لممارسة الاستماع النشط:

خصص كل انتباهك للشخص الذي يتحدث (على سبيل المثال، لا تنظر إلى هاتفك!)

واجه الشخص الذي يتحدث جسدياً واستمع بعناية لمخاوفه:

أظهر الاحترام ولا تنتقد ما يُشاركه معك:

حاول فهم ومشاركة مشاعر الشخص الآخر، أي مارس التعاطف:

كن واعيًا للكلمات التي تستخدمها ولغة جسدك.



القاعدة الأساسية: احترام الموافقة!

إعطاء الموافقة يعني "القبول" أو "قول نعم". إذا كنت ترغب في مواساة صديق، فمن الضروري قبل أي اتصال جسدي (مثل وضع اليد على الكتف أو تقديم عنق) أن تسأل وتحصل على موافقة صريحة لذلك. وأي نوع من الاتصال يجب أن يسبقه دائماً هذا الطلب؛ يجب أن تحصل من الشخص الذي تكون معه على الموافقة. فليس الجميع يشعرون بالراحة تجاه الاتصال الجسدي، فقد يكون غير مناسب أو يُنظر إليه على أنه تطفل. احترام الموافقة والحدود التي يضعها الآخرون هو أساس الاحترام المتبادل. تذكر أن "لا تعني لا".



5 نصائح للاستماع النشط الفعال

1. اسمح للشخص بالتحدث حسب وقته و الطريقة التي تناسبه دعه يتحدث حتى ينتهي.
2. تجنب تقديم النصائح أو التعليمات الفورية. كرر الرسائل والكلمات الرئيسية التي قالها الشخص وملخص ما فهمته: "هل تقصد أن ... [تلخيص الرسائل المهمة]؟" إذا لم تفهم، اطلب توضيحاً!
3. قدّر أفكار ومشاعر الشخص الذي تستمع إليه: "مشاعرك منطقية ولها قيمة"; "أستطيع أن أفهم ما تشعر به"; "كنت شجاعاً جداً عندما أخبرني بهذا";
4. استخدم عبارات صريحة للمواساة والدعم: "قل لي كيف يمكنني مساعدتك"; "شكراً لمشاركتك هذا معي!"; "شكراً لك على انفتاحك حول مشاعرك / مخاوفك";
5. بعد الاستماع بانتباه للشخص الآخر، فقد يكون من المفيد دعمه في تحديد الحلول المحتملة لمشكلته

كيف يمكنك مساعدة صديق في حل مشكلة؟
اتبع هذه الخطوات!

التوقف

ساعد الشخص على أخذ استراحة والتفكير في الأمور الأكثر استعجالاً. وساعد الشخص في تحديد واختيار مشكلة يمكنه القيام بشيء حيالها.



التفكير

شجع الشخص على التفكير في كيفية معالجة المشكلة من خلال أسئلة مثل:

- ماذا فعلت في الماضي للتغلب على مشاكل مشابهة؟
- ما الذي حاولت فعله؟
- هل هناك شخص يمكنه مساعدتك في معالجة هذه المشكلة (مثل الأصدقاء أو الأحباء أو المجموعات)؟
- هل لدى أشخاص آخرين تعرفهم مشكلات مماثلة؟
- كيف تمكنوا من معالجتها؟



التنفيذ

ساعد الشخص على اختيار طريقة لمعالجة المشكلة واختبارها. إذا لم تنجح، شجعه على تجربة حل آخر.



تذكر أن دعم الأقران يمكن أن يعطي راحة و افادة كبيرة جدا، لكنه ليس دعمًا احترافيًا. إذا كنت تعتقد أن الشخص الذي وثق بك في خطر أو قد يحتاج إلى دعم نفسي، ساعده في العثور على الخدمات المناسبة (دون إجباره، فلكل شخص وتيرته الخاصة). ويمكنك تشجيعه على التحدث مع مؤطري المركز أو الاتصال بخدمة الدعم النفسي من (Here4U).



واتساب +39 0863 248 320 تلجرام @ureportotm_bot
فيسبوك/انستجرام مسنجر @ureportonthemove

تنبيه! إذا كان أحد أصدقائك قد تعرض للعنف الجنسي، أولاً وقبل كل شيء، استمع اليه ولا تشكك في ما يقوله لك. قم بدعم الشخص في السعي للحصول على المساعدة الطبية والنفسية، مع مراعاة وتيرته. ذكر الشخص أنه ليس ذنبه و هو ليس وحده.



ويمكن لأي شخص تعرض للعنف الاتصال بخط المساعدة لمناهضة العنف والمضايقة للنساء البالغات على الرقم

1522  1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING

أو رقم الطوارئ للمراهقين على الرقم

114  114 EMERGENZA INFANZIA



اختبار: صحيح أم خطأ؟ الدعم من الأقران

اختبر نفسك مع هذا الامتحان!

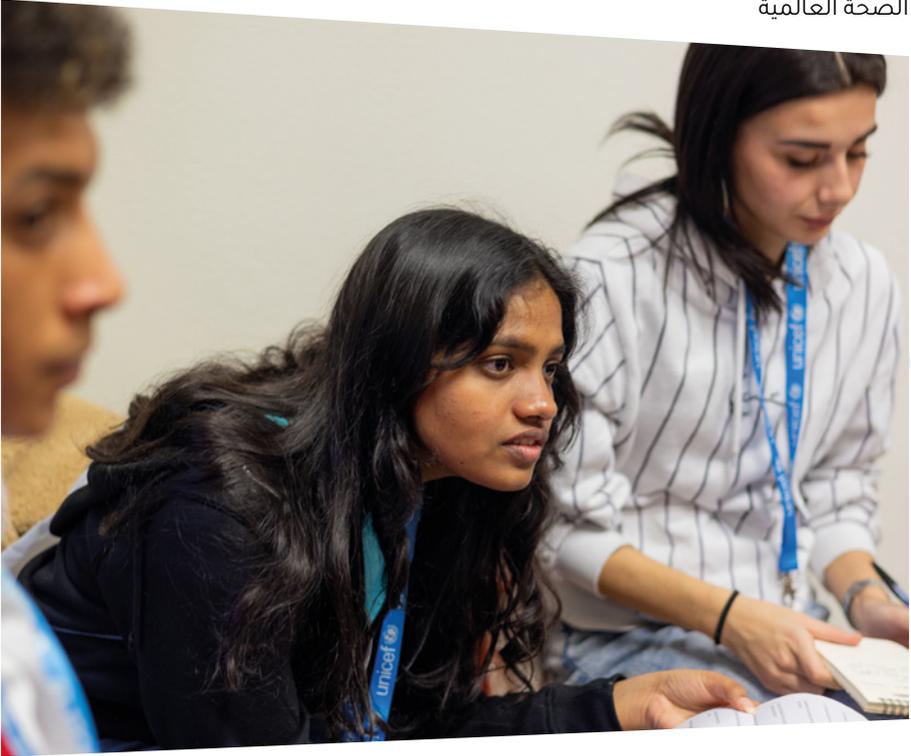
اقرأ العبارات أدناه ثم ضع دائرة حول **V** إذا كنت تعتقد أنها صحيحة، أو حول **X** إذا كنت تعتقد أنها خاطئة. ستكتشف إذا كانت إجاباتك صحيحة في النهاية، في الملحق 3 - حلول اللعبة (صفحة 101)!

الدعم من الأقران هو...

1. شيء لا يمكن أن يقوم به إلا البالغون **X** **V**
2. إصرار على أن يشاركك الشخص الآخر قصته **X** **V**
3. إعطاء الأولوية لرفاهك الشخصي على مساعدة الآخرين **X** **V**
4. الحكم على ما فعله الشخص الآخر و إخباره اذا كان على حق أم لا **X** **V**

5. تخفيف قلق الشخص الآخر حتى يتمكن من الاسترخاء والهدوء ✓ X
6. منع الشخص الآخر من التعرض للأذى، حتى لو كان يعني خرق اتفاقية السرية ✓ X
7. اللحظة التي يجب على الداعم فيها العثور على حلول لجميع المشاكل بمفرده والتصرف دون مساعدة البالغين ✓ X
8. القيام بدور أخصائي علم نفس ومحاولة "إصلاح" الشخص الآخر ✓ X

من كتاب تدريب المشاركين - أنا أدمع أصدقائي، اليونيسف / منظمة إنقاذ الطفل (SC) / منظمة الصحة العالمية



6.2 طلب المساعدة من البالغين الموثوقين

بالإضافة إلى الأصدقاء، يمكن للبالغين أيضًا أن يكونوا قادرين على الاستماع وتقديم الدعم إذا كنا نمر بوقت صعب.

التحدث إلى بالغ قد يكون أكثر تحديًا، لكن أحيانًا يمتلك الأشخاص الأكبر سنًا وجهة نظر يمكن أن تكون مفيدة: فقد يكون لديهم تجارب مشابهة، أو قد يعرفون معلومات مفيدة ويشاركونها معنا.

يمكننا محاولة الانفتاح إلى الأشخاص القريبين منا في حياتنا اليومية، الذين يُلهمون الثقة ويجعلوننا نشعر بالراحة، مثل المعلم، أو المدرب، أو غيرهم.

في المجتمع الذي نعيش فيه، يمكننا الاعتماد على شبكة من البالغين الذين يمتلكون خيارات محددة ويمكنهم مساعدتنا في فهم احتياجاتنا، وحل المشكلات، أو التعمق في قضايا مهمة تتعلق بالرفاهية والصحة العقلية. بالإضافة إلى ذلك، هناك متخصصون في نظام الدعم، دورهم هو مساعدة القاصرين والبالغين في رحلتهم.

فقط بعضنا كان يعرف عن دور أخصائي علم نفس قبل مناقشته خلال إجتماعات مجلس صوت الشباب. أولئك الذين كانوا على دراية بها بالفعل، اعتبروها مصدرًا "للتهدئة" أو "التحدث عن مشاكلهم" أو "التغلب على الماضي"، خاصة فيما يتعلق برحلتهم.



السيد 17 عامًا، مصر

المؤطرون هم المورد الأساسي لدينا، ويتحملون العديد من المسؤوليات التي تتجاوز المهام اليومية، مثل التعامل مع واثق الإقامة، وتنظيم مشروع حياتنا، وتقديم الوساطة اللغوية والثقافية. ومع ذلك، اكتشفنا أنهم غالبًا ما يتولون العديد من الأدوار التي ينبغي أن يتولاها متخصصون مختلفون: على سبيل المثال، عادةً الوسيط اللغوي هو الذي يدير الوساطة اللغوية والثقافية.



محمود، 17 عامًا، مصر

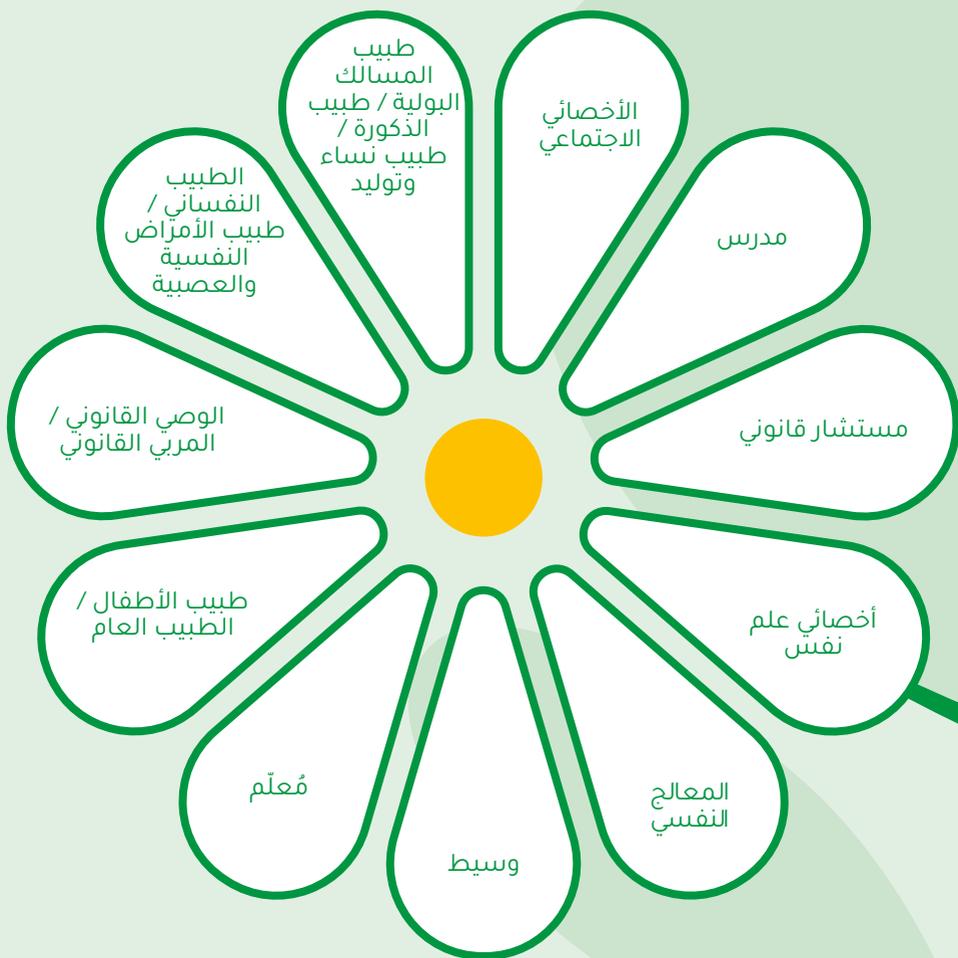


العب! حديقة الدعم

انظر إلى الصورة أدناه وحاول الإجابة عن الأسئلة.

- أي من الشخصيات الموجودة في الصورة قد التقيتها؟
- هل يمكنك التفكير في شخصيات أخرى غير معروضة؟
- هل تعرف دور وأنشطة كل متخصص؟
- أي من هذه الشخصيات هم المختصون في مجالات الرفاهية والصحة النفسية؟

لون البتلات على حسب الأشخاص الذين التقيت بهم!





اربط الأسماء بالتعريفات

1

الطبيب
النفسي
/ طبيب
الأمراض
النفسية
والعصبية

2

الوصي
القانوني

3

مدرس

4

الوسيط

5

الأخصائي
الاجتماعي

6

أخصائي علم
نفس

A

يدعمك في تخطيط حياتك، ويساعدك على العثور على الفرص التي تحتاجها، مثل التعليم، التوظيف، السكن، واتخاذ القرار بشأن مكان العيش. يتبعون تقدمك، ويساعدونك على التنقل في المنطقة والمجتمع، ويوفرون مساحات يمكنك فيها لقاء أصدقاء جدد.

B

يساعدك على الحصول على معلومات قانونية دقيقة، وفهم الإجراءات البيروقراطية، والتقديم للحصول على مستندات مختلفة مثل الهوية، الوصاية، تصاريح الإقامة، الحماية الدولية، لم الشمل الأسري، العودة الطوعية والمساعدة، وغيرها. يوجهونك خلال مسارك، ويتصرفون دائمًا لمصلحتك ويدافعون عن حقوقك.

C

يساعدك على الحفاظ على صحتك واستعادتها. يركزون على الوقاية وتعزيز الصحة العقلية للأشخاص من جميع الأعمار. يستخدمون المقابلات والاختبارات وأدوات أخرى لتشخيص الحالات ولكن لا يمكنهم وصف الأدوية.

D

يتملكون تخصصًا يمكنهم من إدارة وحل حالات الصحة النفسية المُشخَّصة. يساعدون على فهم أسباب المصاعب ويوجهونك خلال العملية العلاجية. يمكنهم وصف الأدوية فقط إذا كانوا مرخصين كأطباء.

E

يساعدك على فهم اللغة والتواصل حتى تتمكن من التجاوب بمفردك. يبنون جسرًا من الثقة والحوار بينك وبين الأشخاص العاملين في الخدمات أو في سياقات أخرى. يخولونك التعبير عن احتياجاتك بطريقة تسمع وتؤخذ بعين الاعتبار.

F

يعمل مع مجموعات أو فصول في المدارس أو مراكز التدريب أو دورة تدريبية مهنية. يساعد الطلاب على تعلم مهارات ومواضيع جديدة، بما في ذلك المهارات العملية. يُعد ويشرح الدروس ويُقيّم تقدم عملية التعلم.

اربط المهنة بالوصف الصحيح الطول: الملحق 3 - حلول للعبة (صفحة 101)

يشارك في رحلة نموك، ويساعدك على تحقيق الاستقلال واتخاذ القرارات بوعي ومسؤولية. يدعمك في الحياة اليومية، بما في ذلك إدارة منزلك أو المعيشة المشتركة. كما يساعدك في بناء الروابط والعلاقات مع الآخرين، وإدارة المشاعر، والتعامل مع الأزمات. يصاحبك في التنقل في المنطقة لتلبية احتياجاتك، مثل الحصول على الوثائق، والتسجيل في المدرسة، وتطوير الاهتمامات، وبناء شبكة من الصداقات، والعديد من الجوانب الأخرى.

G

7

طبيب
المسالك
البولية / طبيب
الذكورة /
طبيب النساء
وتوليد

تعيّنه المحكمة الجنائية، و هو الممثل القانوني للقُصّر غير المصحوبين الذين وصلوا إلى إيطاليا دون والديهم أو أوصيائهم البالغين. يحافظ على حقوقك، يضمن أن تكون بصحة جيدة، وأن تكون ظروف معيشتك جيدة.

H

8

المستشار
القانوني

يوفر الرعاية الأساسية التي تغطيها الخدمات الصحية الوطنية. ويساعدك في العناية بجسمك إذا كنت تعاني من الأمراض أو الآلام أو الاضطرابات الجسدية. كما يدلك الأدوية التي يجب تناولها والعلاجات التي يجب اتباعها للتعافي. ويمكنه وصف الأدوية والاختبارات التشخيصية.

I

9

المعالج
النفسي

متخصص في الطب مع التركيز على تشخيص وعلاج وتقديم الرعاية في مجال الصحة العقلية. وقد يعملون مع الأطفال والمراهقين أو مع البالغين، اعتمادًا على تدريبهم. يمكنهم وصف الأدوية والاختبارات التشخيصية داخل المسار العلاجي.

L

10

مُعلّم
الأخصائي
الاجتماعي.

متخصص في الطب مع التركيز على الصحة الجنسية والإنجابية. حسب تخصصه يعالج اضطرابات الجهاز البولي، والأعضاء التناسلية، ونظام التكاثر، سواء كان ذكرًا أو أنثى. اعتمادًا على تدريبه. يمكنه وصف الأدوية والاختبارات التشخيصية.

M

11

طبيب
الأطفال /
الطبيب العام

أحيانًا، يمكن أن يكون الوصول للاخصائيين الرئيسيين المهمين لمسيرتنا في إيطاليا، مثل الأخصائيين الاجتماعيين، صعبًا وقد يكون وجودهم نادر. لقد عانى العديد منا في مجلس صوت الشباب من رؤية الأخصائي الاجتماعي الخاص الاندرا ومواجهة أوقات انتظار طويلة لمقابلته. يمكن أن يجعلنا هذا نشعر بتجاهل الاستماع إلينا، مما يؤدي إلى الإحباط وفقدان الثقة في نظام الاستقبال وبالبالغين العاملين فيه. للأسف، يعاني بعض الأخصائيين الاجتماعيين من كثرة القضايا وقد يواجهون صعوبة في تقديم الاهتمام اللازم للجميع.

يمكن أن يحدث هذا الموقف أيضًا مع شخصيات مرجعية أخرى تشرف على العديد من الشباب أو يكون من الصعب التواصل معهم، مثل الأوصياء القانونيين أو أخصائيين علم نفس.

إذا لم تتمكن من الحصول على الاهتمام أو الردود على طلباتك ويقلقك الأمر، ناقش الأمر مع المرشدين المجتمعيين لفهم كيفية ترتيب اجتماع وتحسين الموقف.





ارسم خريطة شبكة الدعم الخاصة بك

معرفة شبكة الدعم الخاصة بك، وأي من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في أوقات الحاجة، قد يكون مفيدًا من أجل:

- التركيز على احتياجاتك ومشاكلك وأولوياتك
- فهم من يمكنك طلب منه المساعدة وكيف تطلبها
- المبادرة بنفسك لإدارة الصعوبات وإيجاد الحلول

المستلزمات المطلوبة: ورقة، قلم، أقلام ملونة

ارسم خريطةك باتباع الخطوات التالية:

1. اكتب اسمك في منتصف الورقة.
2. علم على اسمك باللون الذي يعجبك.
3. فكر في الأشخاص المقربين منك، الذين تثق بهم، والذين يعتبرون مرجعًا في حياتك اليومية (مثل الأصدقاء، زملاء الدراسة، البالغين الموثوقين).
4. اكتب أسمائهم في الورقة بجانب اسمك وقم بتطويقهم بالألوان التي تعجبك.
5. اكتب بجانب كل اسم نوع المساعدة التي يقدمونها أو يمكنهم تقديمها في حالة الحاجة (مثل صديقتك المفضلة تستمع اليك عندما تكون حزينا و زميل بالمدرسة موثوق يمكنه مساعدتك في المسائل الخاصة بالمدرسة الخ).
6. اكتب أيضًا كيف يمكنك طلب المساعدة من هذا الشخص.
7. هذه هي شبكة الدعم المباشرة الخاصة بك: وهي تشمل الأشخاص الأقرب إليك.

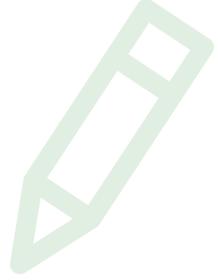
الآن حاول توسيع الشبكة:

8. فكر في الأشخاص الذين ليسوا قريبين منك بالدرجة نفسها، لكن يمكنك أن تطلب مساعدتهم في احتياجات أو مشاكل معينة.
9. تضم أيضًا الخبراء الذين تعرفهم والذين يمكن أن يكونوا مفيدين (مثل المعلم، أخصائي علم نفس، الأخصائي الاجتماعي، وغيرهم).
10. اكتب أسمائهم على الورقة وضعها حول الأسماء الأخرى وضع دائرة حولها بالألوان التي تفضلها.
11. حاول كتابة بجوار كل شخص الأنشطة العملية التي يمكنهم مساعدتك بها.

12. اكتب أيضًا كيف يمكنك طلب المساعدة من هذا الشخص.
13. خريطة شبكة الدعم الخاصة بك أصبحت مكتملة!

حدد أولوياتك واطلب الدعم:

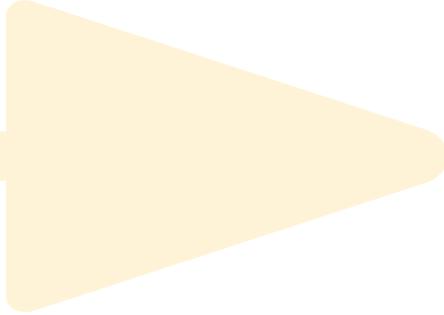
14. الآن يمكنك محاولة تحديد الاحتياجات أو المشاكل الأكثر استعجالًا واطلب المساعدة من شبكة الدعم الخاصة بك.
15. يمكنك دائمًا تحديث الخريطة مع مرور الوقت



6.3 ما هو مسار الدعم؟

إذا كنت تفكر في طلب المساعدة من متخصص في الصحة العقلية أو تريد أن تفهم بشكل أفضل ما هو العلاج، وماذا يحدث خلاله، وكيف يعمل، إليك بعض الأمثلة لمساعدتك في فهم ذلك بشكل أفضل.

تنبيه! سيقوم المؤطرون في مركزك دائمًا بمساعدتك في العثور على الأخصائي الذي تحتاجه. انه في غاية الاهمية لنموك واستقلالك أن أن تحضر الاجراء الازم لطلب هذه الخدمة. حتى تتمكن من تعلم كيفية إدارتها لمستقبلك. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك أن تطلب منهم توضيح ما سيحدث خلال الزيارة. فإذا لم تكن طليقًا في اللغة بعد، اطلب دعم وسيط خلال الاجتماعات.



يقر الأخصائي الاجتماعي الذي يشرف على حالة م. بصعوباته ويستمع إليه ليجد استراتيجيات تعاونية للتحكم في وضعه.

يقوم المؤطر المسؤول عن مشروع الثقة بإرشاد م. وبالاتفاق معه ومع الأخصائي الاجتماعي، يرافقه إلى خدمات الإدمان المحلية.

يساعد الوسيط الشاب/ م. على فهم مسار العلاج بشكل أفضل والمصطلحات التقنية المستخدمة من قبل المتخصصين في الخدمات.

م. هو شاب يبلغ من العمر 19 عامًا يخضع لإجراءات إدارية. ويعيش في شقة مع شباب آخرين، حيث يواجه صعوبة في التواصل معهم وغالبًا ما يتشاجرون. مؤخرًا، يكافح في إدارة غضبه ويعاني من التوتر؛ ولتهدئة نفسه، يستخدم قنب الحشيش وغالبًا ما يفرط في تناول الكحول.

يطلع فريق خدمات الإدمان م. على المخاطر المرتبطة بالمواد المستخدمة، ويضمنه في مجموعة دعم لمساعدته في إيجاد بدائل صحية لإدارة صعوباته.

قد يقترح فريق خدمات الإدمان، بعد فترة من المراقبة والتشخيص، خطة علاجية مخصصة للشاب/ م.

يساعد المعالج النفسي م. على فهم جذور مشكلاته، والتفكير في عواطفه و في احساس عدم الارتياح الذي يشعر به في العلاقات، و كيفية تحسين التواصل مع زملائه في السكن.

يجري طبيب النساء والتوليد فحص لتقييم صحة الجهاز التناسلي للفتاة/ ب. لاستبعاد أي اضطرابات أو حمل.

يمكن للطبيب العام أن يصف سلسلة من الفحوصات لتقييم الصحة العامة ل ب.

يساعدها أخصائي علم نفس على فهم مشاعرها وقلقها، ويجد استراتيجيات للتعامل مع الضغوط وتحسين رفاها.

ب. هي فتاة تبلغ من العمر 17 عامًا تعيش في مؤسسة وستبلغ من العمر 18 عامًا قريبًا. مؤخرًا، كانت تعاني من مشاكل في النوم؛ خلال النهار، وغالبًا ما تشعر بسرعة نبض قلبها، وتعاني من آلام شديدة في البطن، وغثيان.

قد يصف الطبيب النفسي، بعد الملاحظة السريرية للأعراض وإذا لزم الأمر فقط، دواءً داعمًا كجزء من خطة علاجية منسقة مع الخبراء الآخرين.

يضمن الوصي حصول الفتاة/ ب. على الخدمات والرعاية اللازمة لرفاها وأن يتم احترام حقوقها دائمًا.

يساعد الوسيط الفتاة/ ب. على فهم مسار العلاج والمصطلحات التقنية التي يستخدمها الأخصائيون بشكل أفضل.

المؤثر المجتمعي يوجه الفتاة/ ب. بشأن الخدمات المتاحة ويصطحبها إلى هذه الخدمات للتشخيص والعلاج والدعم.

6.4 كيفية التنقل في المنطقة المحلية؟

تتوفر خدمات متنوعة لدعم الصحة النفسية والرفاه النفسي الاجتماعي في المنطقة التي تعيش فيها، وتلبي احتياجات محددة للسكان من جميع الأعمار.

تنبيه! في إيطاليا، كل منطقة وإقليم مختلف. لذلك، بناءً على المكان الذي تتواجد فيه، قد تختلف أيضًا الشبكة المحلية لخدمات الدعم. لهذا السبب، فمن المهم جدًا أن تكون على دراية بخدمات الصحة النفسية والرفاه المتاحة بالقرب منك. ويمكنك طلب الدعم من الأفراد الذين تثق بهم لمساعدتك في جمع المعلومات، ويمكنك إنشاء قائمة مفصلة أو خريطة بالخدمات المتاحة في منطقتك.



في الصورة، يمكنك رؤية مثال على الخدمات التي قد تكون متاحة في منطقتك. تشمل هذه الخدمات تخصصات مهنية مختلفة يمكنها تقديم الدعم للصحة النفسية والرفاه، و ذلك من خلال التعامل مع الصعوبات أو المشكلات التي قد تواجهها.



خدمات دعم مجتمع الميم (LGBTQIA+)

خدمات الطب النفسي العصبي للأطفال والمراهقين

مراكز مناهضة العنف

طب الأطفال والطب العام

خدمات الإدمان

عيادات صعوبات التعلم

خدمات للناجين من الاتجار بالبشر والاستغلال

خدمات التغذية واضطرابات الأكل

مراكز الصحة النفسية

مراكز الأسرة

خدمات الاستشارة والدعم للشباب

خدمات الدعم النفسي الجامعي

خدمات الدعم النفسي المدرسي

عيادات متخصصة للمهاجرين

مجموعات الدعم المتبادل

خدمات ذوي الاعاقة

طب الأطفال والرعاية الأولية:

الرعاية الطبية والمساعدة المقدمة من الخدمات الصحية الوطنية خلال فترة الطفولة، المراهقة و البلوغ.

خدمات الطب النفسي العصبي للأطفال والمراهقين:

الرعاية والمساعدة وحماية الصحة النفسية للقصر.

مراكز الصحة النفسية:

الرعاية والمساعدة وحماية الصحة النفسية للبالغين.

خدمات الإدمان:

الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل لاضطرابات تعاطيو الادمان على المؤثرات العقلية (سواء كانت قانونية أو غير قانونية) والقمار.

خدمات اضطراب التغذية و النظام الغذائي:

تشخيص ومساعدة محددة للأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل (فقدان الشهية العُصابي، والشره المرضي العصبي، والأكل بنهم، وغيرها).

عيادات اضطرابات التعلم:

التشخيص والمساعدة للأفراد الذين يعانون من صعوبات محددة في القراءة والكتابة والحساب والانتباه والذاكرة. والاحتياجات التعليمية الخاصة.

مراكز الاستشارة الأسرية:

الرعاية الأولية في مجال الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية والعلاقات الترابطية للأفراد والأزواج والعائلات.

مساحات الشباب:

الاستماع والإرشاد للقضايا الجنسية والنفسية للمراهقين.

مراكز الأسرة:

الاستماع والدعم للعائلات التي لديها أطفال تتراوح أعمارهم بين سن الولادة إلى 18 عامًا.

مجموعات دعم الأقران:

مجموعات موضوعية للأفراد الذين لديهم تجارب مماثلة لتعزيز الخيارات المستنيرة للصحة والرفاه.

الخدمات المقدمة للناجين من الاتجار والاستغلال:

خدمات الإقامة والحماية والدعم
في حالات الطوارئ للأفراد ضحايا
الاستغلال الجنسي أو العمل.

العيادات التخصصية للمهاجرين:

رعاية ومساعدة تراعي الاعتبارات
الثقافية للأفراد من خلفيات
متنوعة، بدعم من وسطاء
لغويين وثقافيين.

عيادات الوصول الميسر:

رعاية طبية أولية مجانية للأفراد
الذين ليس لديهم تصاريح إقامة،
أو الذين لا تغطيهم الخدمات
الصحية الوطنية، أو الذين
يعيشون في فقر مدقع.

خدمات ذوي الإعاقة:

الدعم النفسي الاجتماعي
والتعليمي وإعادة التأهيل لتقليل
العوائق والتمييز، وتعزيز الإدماج
الاجتماعي، والاستقلالية، والعيش
المستقل.

مكاتب الدعم النفسي بالمدرسة:

الاستماع والدعم للطلاب
والعائلات والمعلمين.

مكاتب الدعم النفسي بالجامعة:

الاستماع والدعم لطلبة الجامعة.

خدمات الدعم لمجتمع الميم (LGBTQIA+):

الاستماع والتوجيه والاستشارة
النفسية المخصصة لمجتمع
الميم.

مراكز مكافحة العنف:

الاستماع والاستشارة النفسية
ومجموعات الدعم والملاجئ
وغيرها من الخدمات للفتيات
والنساء اللاتي نجين من العنف.
القائم على نوع الجنس.

مراكز الاستشارة توجد في جميع أنحاء إيطاليا شبكة من مراكز الاستشارة، وهي عبارة عن خدمات الرعاية الصحية الاجتماعية تركز على الصحة البدنية والعقلية والجنسية والإنجابية، ودعم العلاقات الزوجية والعائلية، والرفاه في مرحلة الطفولة والمراهقة. قد تتضمن بعض مراكز الاستشارة (ولكن ليس كلها) أيضًا مساحة للشباب - وهي خدمة تقدم الاستشارة والزيارات والدعم النفسي خصيصًا للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ إلى ٢٠ / ٢٤ عامًا. يمكنك ولوج المركز خلال الساعات والأيام المحددة دون موعد ودون دفع رسوم (عادة حتى عمر ١٩ عامًا فقط).
الخصوصية مضمونة.

فيما يلي الخدمات التي يمكنك العثور عليها في مساحة الشباب:

- معلومات عن وسائل منع الحمل والممارسات الجنسية الآمنة.
- ومعلومات عن الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا.
- دعم المخاوف الجنسية والعاطفية.
- نصائح للتعامل مع التغيرات الجسدية والنفسية خلال فترة المراهقة.
- المساعدة في مشاكل العلاقات مع الأصدقاء والشركاء وأولياء الأمور.



ابحث عن أقرب مركز استشاري!



متاح باللغة الإيطالية فقط

وابحث عنه في قائمة شبكة مراكز الاستشارة في كل منطقة ومحافظة.

6.5 اتصالات مفيدة

ستجد أدناه مصادر إضافية للمعلومات والمنظمات التي يمكنك الاتصال بها. توجد في إيطاليا منظمات وطنية مختلفة تحمي الناس من أشكال التمييز في المعاملة، والأرقام المجانية للاتصال بهم في حالة الحاجة.

هيئة (UNAR) - المكتب الوطني لمكافحة التمييز العنصري: www.unar.it

وقد خصصت الدولة هذا المكتب لضمان الحق في المساواة في المعاملة وإزالة التمييز على أساس العرق أو الأصل العرقي.



800.90.10.10 

رقم مكافحة العنف والملاحقة: www.1522.eu

هي خدمة مجانية متاحة على مدار 24 ساعة، تقدم الدعم والمساعدة لضحايا العنف والملاحقة من خلال مشغلين متخصصين.



1522 

منظمة (Telefono Azzurro): www.azzurro.it

تعمل هذه المنظمة على تعزيز احترام حقوق الأطفال والمراهقين وحمايتهم من سوء المعاملة والعنف الذي قد يعرض رفاههم ونموهم للخطر.



1.96.96 

هل تحتاج إلى التحدث إلى خبير؟ اتصل بخدمة (HERE4U)!

(Here4U) هي خدمة استشارات قانونية ونفسية اجتماعية للقاصرين الأجانب غير المصحوبين والمهاجرين الشباب واللاجئين، تم تطويرها على منصة (U-Report on the Move) بواسطة اليونسف بالتعاون مع منظمة (ARCI).



• وهي خدمة عبر الإنترنت متعددة اللغات.

• وهي متوفرة من الاثنين إلى الجمعة من الساعة ٩:٠٠ صباحًا إلى ٦:٠٠ مساءً.



• فقط أرسل رسالة عبر:

وتساب: +٣٩ ٣٢٠ ٢٤٨ ٠٨٦٣ تليجرام: @ureportotm_bot
فيسبوك/انستجرام مسنجر: @ureportonthemove

يمكنك اعتبارها مساحة استماع آمنة حيث يمكنك مشاركة الصعوبات التي تواجهها و الافكار وطلب المساعدة. وسيقوم فريق من الخبراء القانونيين والنفسيين الاجتماعيين بمساعدتك من خلال تقديم الدعم الشخصي المصمم خصيصًا لتلبية احتياجاتك، وذلك عن طريق وسطاء لغويين وثقافيين.

منصة (U-Report On the Move):
<https://onthemove.ureport.in/join>



ما هي خدمة
(Here4U)؟



شاهد الفيديو!



دليلنا الصغير حول الصحة النفسية والرفاه النفسي الاجتماعي ينتهي هنا! نأمل أن تساعدك المعلومات التي شاركناها معك على عيش حياتك على أكمل وجه والتنقل في رحلتك الجديدة هنا في إيطاليا. تذكر أنك لست وحدك، وأنت في وجداننا. يسعدنا تواصلك معنا ونتمنى لك حظًا سعيدًا!

على ما هو عليه.

هناك خيط تتبعه. يذهب بين الأشياء التي تتغير. لكنه لا يتغير. و الناس تتساءل ما الذي تسعى اليه. فعليك أن تشرح لهم موضوع الخيط. ولكن من الصعب على الآخرين أن يرونه. بينما تتمسك به فلا يمكنك أن تضيع.

ويليام ستافورد





.7

مزید من المعلومات والموارد الإلكترونية

7. مزيد من المعلومات والموارد الإلكترونية

• **منصة (U-Report on the Move)**، وهي منصة رقمية تابعة لليونيسف تدعم و تعطي معلومات للمهاجرين واللاجئين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٤ عامًا مجانًا ودون الكشف عن هويتهم. إنها متوفرة باللغات الإيطالية والإنجليزية والفرنسية والعربية والألمانية والبنغالية والتغرينية. منصة (U-Report on the Move) هي أداة مراسلة مجانية ومجھولة (على فيسبوك وإنستجرام وتيليجرام)، والتي توفر معلومات بلغات متعددة عن خدمات مفيدة للقاصرين الأجانب غير المصحوبين بذويهم والمهاجرين الشباب واللاجئين في إيطاليا. وتتيح لك التعبير عن رأيك من خلال الاستبيانات والمشاركة في الأحداث والأنشطة الاجتماعية الترفيهية:

<https://onthemove.ureport.in>

• **GRIOT**: هو البودكاست الذي يجيب على الأسئلة حول رحلة المهاجرين واللاجئين الشباب في إيطاليا. بودكاست منصة (U-Report on the Move) متوفر باللغة الإيطالية على منصة سبوتيفاي ((Spotify [https://open.spotify.com/show/557AQ6AnG1CPrf2MFcXN3L?](https://open.spotify.com/show/557AQ6AnG1CPrf2MFcXN3L?authfailed=1) <https://www.spreaker.com/>) ومنصة (Spreaker) <https://www.spreaker.com/podcast/griot--4800509>

• **INFOPILLS**: مقاطع فيديو قصيرة توفر معلومات حول الصحة النفسية والمواضيع النفسية الاجتماعية، يرويها خبراء وسفراء منصة (U)، ومهاجرون شباب ولاجئون يشاركون بنشاط في أنشطة منصة (U-Report On the Move): <https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfLRn9v901r17ThIgo8Dkevh&si=1-7gGaf06QSk1ttm> <https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfI6MPnRjvLapaRbuV3FIEAj&si=GjqLHN6ubNnRTUOj>

• **LIVECHATS**: جلسات فيديو مباشرة (تتراوح مدتها بين ٣٠ و ٦٠ دقيقة) يناقش فيها المضيف والخبراء موضوعات قانونية أو تتعلق بالصحة النفسية في الوقت الفعلي. متاح على صفحة إنستغرام

وعلى صفحة <https://www.instagram.com/ureportonthemove> و <https://www.facebook.com/UreportOnTheMove> فيسبوك

• **اطلس العواطف:** أداة تفاعلية لبناء مفرداتك العاطفية
<https://atlasofemotions.org>

• **خريطة جوما:** خريطة وطنية للخدمات المقدمة لطالبي اللجوء وحاملي الحماية الدولية، متاحة به لغة: <https://www.jumamap.it>

• **انفورما جيوفاني + اسم مدينتك:** على موقع (Informagiovani) الخاص بمدينتك، يمكنك العثور على معلومات حول فرص التدريب والعمل التطوعي والوظائف والثقافة والأنشطة الترفيهية في منطقتك.

• **كونسولتوريو + اسم مدينتك:** على الموقع الإلكتروني لمركز الاستشارة، يمكنك العثور على العنوان و معلومات الاتصال المفيدة للحصول على مساعدة نفسية وصحية مجانية، دون الحاجة إلى تحويل من طبيب الرعاية الأولية الخاص بك.

• **الاستراتيجية ب. أ. او. س. إ:** المصدر:
<https://beam.community/pause-tool>

قم بتحميل وطباعة بطاقات اللعبة حول الأساطير
والقصص



متاح باللغة الإيطالية فقط

وحوّل الاختبار إلى نشاط جماعي!

ما هو الشعور السائد في الأسبوعين
الماضيين؟



كيف تغيرت شدته على مدار اليوم؟



الملحق ٢ مواردي

ما الإجراءات التي يمكنك اتخاذها كل يوم للاعتناء بنفسك والشعور بالراحة؟

كيف تفعل ذلك:

1. استمع لاحتياجاتك! اختر أنشطة يومية تمنحك شعورًا بالراحة والبهجة. واختر أشياء بسيطة يمكنك القيام بها بسهولة كل يوم.
2. حدد الأولويات! حدد الإجراء الذي ترغب في البدء به عن طريق سرد جميع الإجراءات وترتيبها حسب الأهمية.
3. حدد له موعدًا! خصص وقتًا كل يوم للإجراء الأول الذي اخترته. هدفك هو الحفاظ على هذه العادة باستمرار (مثلًا، 10 دقائق كل مساء).
4. كرر! بمجرد أن تُرسخ العادة الأولى، يمكنك اختيار نشاط جديد.
5. ملاحظة: إذا وجدت أنه من الصعب الحفاظ على العادة كل يوم، اختر نشاطًا لتقوم به بشكل أقل تكرارًا (مثلًا، مرة واحدة في الأسبوع).

هل تحتاج إلى المساعدة؟ إليك بعض الأمثلة على الإجراءات التي يمكنك البدء بها للاعتناء بنفسك:

قم بنزهة في الخارج

استمع إلى موسيقاك المفضلة

خذ استراحة (واسترح حقًا)

اسأل نفسك كيف تشعر اليوم

قم بإيقاف تشغيل هاتفك

خذ دشًا مريحًا

تناول طعامًا مغذيًا

أعط نفسك مجاملة

استمتع بالصمت

تحدث إلى صديق

الملحق ٣

حلول الألعاب

A3.1 الأساطير والخرافات حول الصحة النفسية - حلول الاختبار

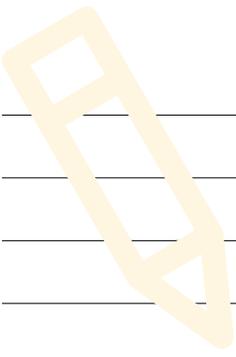
1. **خطأ!** تعني الصحة النفسية حالة من الرفاه يمكن لكل شخص فيها أن يحقق إمكانياته، ويتعامل مع الضغوط العادية للحياة، ويعمل بشكل منتج ومثمر، ويساهم في مجتمعه.
2. **صحيح!**
3. **خطأ!** الحصول على تشخيص باضطراب عقلي، تمامًا مثل الاضطراب الجسدي، هو حالة يمكن أن تحدث لأي شخص. ليس مرتبطًا بشكل مباشر بخصائص مثل الذكاء أو الطبقة الاجتماعية أو الدخل.
4. **خطأ!** يعاني حوالي 14% من المراهقين في جميع أنحاء العالم من مشكلات بالصحة النفسية. تبدأ ثلث الاضطرابات العقلية قبل سن 14. في إيطاليا، يُظهر 49% من الأولاد و74% من الفتيات أعراضًا جسدية ونفسية تتعلق بالضغوط النفسية والاضطراب أكثر من مرة في الأسبوع.
5. **خطأ!** وجود اضطراب عقلي لا يدل على الضعف أو نقص الإرادة. ليس شيئًا يختاره الناس ليكون لديهم أو لا. يمكن أن يعاني أي شخص من مشكلات بالصحة النفسية في مرحلة ما من حياته. التعرف على الحاجة للبحث عن المساعدة وقبولها هو أمر إيجابي: فهذا يعني القدرة على العناية بالنفس.
6. **خطأ!** الاكتئاب هو حالة يمكن تشخيصها لدى المراهق، بغض النظر عن مدى إيجابية حياته أو ظروفه الاجتماعية أو الاقتصادية. يمكن أن يشعر الشباب الذين يحققون نتائج جيدة في المدرسة بالضغط للنجاح، ويعانون من التوتر، أو يواجهون مواقف صعبة في المنزل.
7. **صحيح!**
8. **خطأ!** تتعلق الصحة النفسية بالجميع. يمكن لأي شخص أن يعتني بنفسه ويحسن صحته النفسية، تمامًا كما يمكن اتباع عادات صحية لتعزيز الصحة الجسدية.

A3.2 دعم الأقران - طول الاختبار

1. **خطأ!** دعم الأقران هو نوع من المساعدة التي يقدمها الأصدقاء، حيث يتضمن الاستماع النشط وتقديم الدعم في إيجاد الحلول، وقد يتضمن أيضًا اللجوء إلى بالغ للحصول على مساعدة احترافية.
2. **خطأ!** يجب أن نحترم توقيت الشخص ورغباته في الخصوصية أثناء الاستماع؛ فلا ينبغي علينا إجبار أي شخص على الحكي، بل يجب أن نكون متاحين للاستماع بدون إصدار أحكام.
3. **صحيح!** من المهم أن نستمع إلى أنفسنا قبل مساعدة الآخرين وأن نتأكد من أننا بخير وقادرون على دعم شخص آخر في تلك اللحظة.
4. **خطأ!** تعتبر الكلمات واللغة غير اللفظية التي نستخدمها في دعم الأقران مهمة للغاية؛ يجب ألا نقوم بالحكم على ما يُحكى، بل نعيد صياغة ما فهمناه لمساعدة الشخص الآخر على التفكير في النقاط الرئيسية في قصته، مع تقديم عبارات دعم ورعاية.
5. **صحيح!** يمكننا أن نقدم المواساة للشخص الآخر بكلمات لطيفة أو بإيماءات تدل على القرب والدعم. **كن حذرًا! يجب عليك دائمًا احترام الموافقة** (راجع الفصل 6.1 - الصفحة 68)
6. **صحيح!** إذا كنت تعتقد أن الشخص قد يكون خطرًا على نفسه أو على الآخرين، فمن المهم أن تشارك مخاوفك مع شخص بالغ موثوق.
7. **خطأ!** لا تقدم حلولاً أو نصائح، بل ساعد الشخص الذي تتحدث معه في العثور على حلول خاصة به؛ وإذا لزم الأمر، اطلب الدعم من شخص بالغ.
8. **خطأ!** لا تقم بالحكم على الشخص الآخر أو محاولة تغييره. وما يمكنك تقديمه هو المواساة والتعاطف. حاول أن تفهم وتشعر حقًا بمشاعره وقلقه وكن حاضرًا من أجله.

A3.4 - العب! ربط الأسماء بالتعريفات - الحلول

A5 - B8 - C6 - D9 - E4 - F3 - G10 - H2 - I11 - L1 - M7



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 lines in total, starting from the top and extending to the bottom of the page.



UNICEF Europe and Central Asia
Regional Office - Italy Outpost
Via Palestro 68, 00185 Rome Italy
Telephone: +39.06.478091
www.unicef.org/eca/

©UNICEF, 2024