

تطوّر الوعي الذاتي، الثقة الداخلية وفرح الحياة

# العلاقة والثقة



ترتبط الصحة النفسية وأحياناً كثيرة ارتباطاً وثيقاً بالظروف  
الإجتماعية، الوضع الحياتي والعلاقات العائلية.

يؤدي الانتقال إلى بلد آخر إلى خسارة شبكة العلاقات الإجتماعية،  
ويفقد العديد أيضاً شعور التحكم المهم لأنه يجب عليهم البدء بالحياة  
من جديد. بالنسبة للجيلِ الفتّي فأن مسألة الهوية الذاتية والانتماء  
الحضاري ومن بين الأشياء الأخرى، قد تؤدي إلى إجهاد/توتر عقلي.

**هل أنت امرأة أو فتاة شابة من الخلفية الأقلية والتي ترغب  
بتفادي إزعاجات الصحة النفسية؟**

لقد عمل مركز MiRA لعدة سنوات على مساعدة فتيات شابات  
ونساء ينتمين إلى خلفية أقلية وذلك عندما كانت لديهن حاجة لأنواع  
مختلفة من المساعدة. نركز الآن إهتماماً أقوى على الصحة النفسية.  
يرغب مركز MiRA من خلال هذا العمل في مساعدتك بحيث قد  
تصبحين على يقين من قدراتك، قد تحصلين على الوعي الذاتي والثقة  
الداخلية، وبحيث قد تصبحين قادرة على إتخاذ إختيارتك.

## يقدم مركز Mira العروض التالية:

مجموعات محادثة

محادثة علاجية ومحادثات دعم فردية

خط هاتفي مفتوح للأسئلة المرتبطة بالصحة النفسية

أيام نشاطات للأم والإبنة/أطفال

رحلات صيفية

دورات رسم وتلوين

ورش عمل وندوات

ساحات نقاش خاصة بالصحة



يُعدّ التّكلم عن الصّحة النفسيّة وأحياناً كثيرة من المُحظورات لأننا نربط ذلك بالمعانات وطب الأمراض النفسيّة.

في عمل مركز **MIRA** نركّز الإهتمام حالياً على الوقاية، والتي هي شيء يختلف جداً عن طب الأمراض النفسيّة. خلال العمل بطريقة وقائيّة بالنسبة لصحتنا النفسيّة قد نحصل على فهم ما نمرّ به وكذلك على فهم مايجري لنا. قد نصبح على يقظة بالنسبة لوضعنا كإمرأة ومن نوات الأصول العرقية الأقلية، ونصبح أيضاً على وعي بكيفية تأثير توقعات ومطالب المجتمع الجديد علينا. ربّما نتمكن أيضاً وبالإضافة إلى علمنا بوضعنا الخاص الحصول على مساعدة ملموسة في بعض المجالات.

إستغلّي هذه الفرصة الفريدة من نوعها للمشاركة في مجموعات المحادثة ونشاطات أخرى. أن عمل مركز **MIRA** ليّتجنّب الصّعوبات النفسيّة يبحث عن تحكّم الإنسان بحياته الخاصة، عن فرض الذات، عن إدراك الإنسان لإختيارته وأعماله، وكذلك عن إنتهاز الفرص المتّاحة. لدى مركز **MIRA** واجب كتمان السّر.

**مركز MIRA**

مركز لتدبير أمور النساء المهاجرات واللّاجئات

عنوان الزّيارة: Hausmannsgate 27, Oslo

عنوان البريد: Post boks 1749 Vika, 0121 Oslo

رقم الهاتف: 20 69 11 22 رقم الفاكس: 19 40 36 22

رقم البريد الإلكتروني: [post@mirasenteret.no](mailto:post@mirasenteret.no)

الإنترنت: [www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)

