

صحبت کردن در مورد سلامتی روانی اغلب تابو (حرف مگو) تلقی شده است، چون ما آنها را با ناراحتی های حاد روانی و اختلالات روحی مربوط می دانیم.

ما در مرکز MiRA فعالیت خود را روی
پیشگیری از ناراحتیهای روانی متمرکز
کرده ایم، و این با روان-درمانی بسیار
متفاوت است. ما از طریق اقدامات پیشگیرانه
در رابطه با سلامتی روانی خود می توانیم
بفهمیم که در زندگی ما چه رخ می دهد.
ما می توانیم متوجه شویم که یک زن بودن
و یک اقلیت مهاجر بودن چه مفهومی دارد،
و آگاهی بیشتری در مورد چگونگی
تأثیر گذاری انتظارات و توقعاتی
جامعه جدید بروی سلامتی روانی خود،
کسب کنیم. شاید ما علاوه بر خود آگاهی
بر وضعیتی که در آن قرار داریم، در
بعضی زمینه ها نیز کمک مشخصی دریافت کنیم.

از این فرصت استثنایی برای شرکت در
گفتگوهای جمعی و سایر فعالیت ها
استفاده کنید. فعالیت مرکز MiRA
برای پیشگیری از مشکلات روانی بمعنای
کنترل یافتن بر روی زندگی خود، ابراز
وجود، انتخاب و عمل آگاهانه و شانس خود
را امتحان کردن است.
مرکز MiRA رسماً رازدار است.



مرکز MiRA مرکز کمک به زنان مهاجر و پناهنده

آدرس ملاقات: Storgata 38, Oslo
آدرس پستی: Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo
تلفن: 22 11 69 20 فاکس: 22 36 40 19
پست الکترونیکی: post@mirasenteret.no
آدرس اینترنتی ما: www.mirasenteret.no

پیشرفت در خودشناسی،
احساس امنیت درونی
و شوق زندگی

درد
ناپیدا



سلامتی روانی اغلب رابطه نزدیکی با روابط اجتماعی، شکل زندگی و روابط خانوادگی دارد.

مهاجرت به یک کشور جدید سبب از دست دادن روابط اجتماعی می شود. از طرف دیگر آغاز یک زندگی نو باعث می شود که فرد احساس توانایی و اعتماد به نفس خود را که احساس بسیار مهمی است از دست بدهد. برای نسل جوان سئوالاتی از قبیل هویت و تعلقات فرهنگی مطرح می شود، و برای عده ای اینچنین موضوعاتی فشارهای ذهنی سنگینی دارند.

آیا شما زن و یا دختر خارجی تباری هستید که می خواهید از ناراحتی های روانی پیشگیری کنید؟

مرکز MiRA سالهای زیادی است که برای کمک به زنان و دختران جوان خارجی تبار که نیاز به کمک پیدا میکنند فعالیت می کند. در حال حاضر ما بیش از پیش بروی سلامتی روانی فعالیت می کنیم. مرکز MiRA با فعالیت خود آرزومند است که از شما حمایت کند، بطوریکه بتوانید به توانایی ها و قابلیت های خود آگاه شوید، نیروی درونی خود را بشناسید و قادر به انتخاب باشید.

خدماتی که مرکز MiRA عرضه می کند:

- گفتگو درمانی جمعی
- گفتگو درمانی فردی و حمایت از طریق گفتگو.
- پاسخگویی به سئوالات تلفنی در ارتباط با سلامتی روانی.
- برگزاری فعالیت برای مادر و دختر/کودک.
- اردوهای تابستانی
- دوره های نقاشی و رسامی
- برگزاری سیمینار و کارگاه
- برگزاری جلسات مباحث راجع به سلامتی

