

الأم

والثقة  
3

الثقة الداخلية وفرح الحياة  
تطور الوعي الذاتي،



400

## الصحة النفسية - جزء مهم من رفاهيتنا

عندما نتكلم عن الصحة، نفكر مبدئياً وأحياناً كثيرة بالحالة الصحية الجسدية. وبعكس ذلك، لا يتم ربط الصحة النفسية بالإزعاجات اليومية، طالما أنه ليس هناك معانات خطيرة. هذا يجعلنا نغض النظر عن الإجراءات المهمة التي تخص رفاهيتنا بأكملها، وخاصة فيما يخص الصحة النفسية. أي أن الصحة النفسية تُشكل جزء مهم ومتكامل من حالتنا الصحية العامة، وأن الوقاية من الصعوبات النفسية هو أمر يهم مركز **MIRA** جداً.



SyR

تعرفنا من خلال عملنا في مركز **MIRA** على إجهادات/توترات نفسية عديدة مختلفة تتعرض لها نساء وفتيات شابات من ذوات الخلفية الأقلية في حياتهن اليومية. نرى ومن بين الأشياء الأخرى أن الصحة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتجارب الخاصة بالهجرة، الأوضاع الاجتماعية والعلاقات العائلية. يؤدي الانتقال إلى بلد آخر إلى خسارة شبكة العلاقات الاجتماعية، وتفقد العيادات أيضاً شعور السيطرة المهم لأنه يجب عليهم البدء بالحياة من جديد. يطرح الجيل الفتى ومن بين الأشياء الأخرى أسئلة عن هويته الشخصية والانتماء الحضاري، ويشكل هذا على البعض توتر/إجهاد عقلي. أنه من المهم حصول نساء الفئة الأقلية اللواتي يَمرنّ بتجارب إجهادات/توترات كبيرة على مساعدة في وقت مُبكر، بحيث لا يتطوّر هذا إلى صعوبات نفسية أكثر خطورة.

أنا نعرف وكذلك بأن التكلم عن الصحة النفسية يعدّ من المحظورات بالنسبة للعديد لأنه يتم وصل ذلك بالمعاناة النفسية وطب الأمراض النفسية. يخاف العديد من الناس من وصمهم كغير طبيعيين، مجانين أو عاجزين عند تأثير الضغوطات في الحياة على صحتهم النفسية. في الواقع أنه كان لدى جميع المجتمعات ودائماً طرقها الخاصة بها لمعالجة إجهادات/توترات كهذه. أن مشاركة الرعب والخوف مع أصدقاء والعائلة، الصلاة، طلب المساعدة من رجل طبي أو الذهاب إلى معابدٍ مُقتسة أن جميع هذه هي طرق للتخفيف من الضغط النفسي وللتمكن من تدبير أمر/معالجة أزمات موجودة.

## الهجرة - هي رحلة نحو تحديات جديدة

الهجرة هي إجراء حيث يجب علينا قطع شبكة علاقاتنا الاجتماعية الأكثر أهمية، أنفصالنا عن الأوساط المألوفة، وذلك من أجل الإستقرار في أوساط جديدة. لقد هاجر الناس عبر التاريخ من أجل التفتيش عن حياة أفضل، ولكن ماذا يعنى ذلك ضمناً، يختلف تحديده من أنسان إلى آخر.

أن حياة إقتصادية/مادية صعبة أو ملاحقة سياسية تعتبر أسباب مهمة لهجرة الناس. ويوجد أيضاً البعض الذي يسافر دائماً، وهناك آخرون يهاجرون من أجل الإستقرار مع أقاربهم في بلاد أخرى. عديدات من النساء اللواتي ينتمين إلى فئة الأقلية هاجرن إلى النرويج عن طريق جمع شمل العائلة أو كمهاجرات. بغض النظر عن سبب مهاجرتنا، فإن ذلك يُعدّ كأجراء يؤثر على حياتنا بطريقة جذرية شاملة. أن خلفيّة مهاجرتنا وبالإضافة إلى ذلك قد تؤثر على قدراتنا على التمكن من تدبير أمور/معالجة الوضع الحياتي الجديد وكذلك على لقائنا مع المجتمع الجديد.



## الهجرة والصحة النفسية

انه من المهم أن نكون على يقين بأن الهجرة تؤثر على صحة الإنسان النفسية وبطرق عديدة مختلفة. يمرّ البعض بتجربة حيث يجب عليهم تسوية حل وسط مع مبادئهم وقيمهم الخاصة بهم وذلك عندما يجب عليهم التكيف بأوساط جديدة. ولذلك يبحث عديد من المهاجرين والأجنيين وبأستمرار على إيجاد توازن بين المطالب الذي يفرضها المجتمع الجديد وحاجة الشعور بالإنتماء لخلفية حضارتهم. ولاسيما أن المرحلة الأولى، عند محاولة القادمين الجدد لتكيفهم بالمجتمع الجديد، هي وأحياناً كثيرة مرحلة صعبة. لغة جديدة وأنظمة حضارية مجهولة قد تؤدي إلى مشاكل تواصل/حوار كبيرة، وبهذا قد يكون من السهل على الإنسان أن يشعر بأنه غريب ووحيد. بالإضافة إلى ذلك فإن سوق عمل ومسكن صعب وكذلك صعوبات في إيجاد مدرسة مناسبة للأولاد قد يخلق ردات فعل نفسية قاسية في المرحلة التمهيديّة من الإقامة.

وقد يرى المرء في العائلة وأيضاً عواقب هذا الضغط التي ترافق إجراء الهجرة. في العديد من الحالات نرى أن أنماط/أساليب دور الجنس المألوف تخضع للتغيير، وكذلك أن بنية/تركيب العائلة تتفكك أو تصبح غير متوازنة. لا يرجع سبب ذلك فقط إلى انفصال العائلات بين حدود البلاد، ولكن أيضاً بسبب ضغط المجتمع الجديد على الأفراد والخاص بتكيف أنفسهم مع الأدوار الجديدة. أن أوضاع كهذه قد تخلق توترات نفسية وأعراض نفسية جسدية، كالآم في العضلات، صعوبات في التنفس، خوف وكآبة وأشياء أكثر.



2014

## إطلب المساعدة

عندما تشعرين بأن الإجهادات/التوترات النفسية أو العاطفية تخلق لك مشاكل في حياتك اليومية، فإنه من المهم أن تطلبي المساعدة وفي أقرب وقت.

عندما تشعرين بأنك تعبانة، مُنحطة المعنويات، لديك رعب أو أنك خائفة أو كئيبة، أنه من المهم أن تطلبي من بعض المُحترفين القيام بمساعدتك. ربّما قد يكون من الصعب في المجتمع النرويجي أن تجدي مساعدة وعلى الطريقة المعتادة عليها في بلدك. ولكن لدينا في النرويج وفي ذات الوقت علماء نفس، معالجين وأشخاص مساعدين آخرين ذوي كفاءة مهمة من القطاع العام أو الخاص. أنه من المهم أن تتصلي بهؤلاء بدلا من أن تحملين الضغوطات النفسية لوحداك. يمكننا في مركز MIRA ومن بين الأشياء الأخرى أن نقدم لك عرض بالمعالجة والإستشارة، وبأماكنك المشاركة في مجموعات المحادثة أو النشاطات الإجتماعية مع فتيات شبابات ونساء أخرات. نعتقد بأن الروتين اليومي يصبح أسهل في حال مشاركة النساء والفتيات الشابات لأحزانهن، إحباطهن وفرحهن مع بعضهن البعض، وفي حال أنهن يجتمعن في أوساط آمنة. عن طريق مساعدة من أخرين قد تشعرين بأن الروتين اليومي يصبح أسهل وكذلك تصبح رفاهيتك أفضل.



أن المعالجة النفسية والإستشارة قد تساعدنا على فهم مشاعرنا وكذلك على فهم الإزعاجات/التوترات العقلية التي نمرّ بتجربتها من جرّاء وضعنا الحياتي.

قد يساعدنا هذا على أن نصبح على وعي لأوساطنا/محيطننا وكذلك لحياتنا بحيث قد نتمكن وبطريقة أفضل من معالجة التوترات النفسية. وقد نصبح وأيضاً على وعي أكثر بالتحديات التي ترافق إجراء الهجرة وبهذا نتعلّم التّحكّم بها بطريقة سليمة.

إتصلي بمركز MiRA في حال أنك:

- تشعرين بالوحدة وترغبين بشبكة علاقات إجتماعية
- تجددين بأن الروتين اليومي صعب وبأنك ترغبين بالتحدّث مع شخصاً ما عن وضعك الحياتي
- ترغبين بالإشتراك بنشاطات والتي تمنحك فرح الحياة والحفز
- ترغبين العمل بالتطور الذاتي وفقاً لشروطك
- ترغبين في الحصول على المعرفة الذاتية وكذلك إيجاد قوتك الداخلية
- لديك صعوبات بإتخاذ أختياراتك الشخصية.
- لديك مشاكل بالنسبة لمعالجة ضغط التوقعات
- تجهدين نفسك بالنسبة لمشاكل الهوية الذاتية، الحياة الجنسية وكذلك الإلتناء الحضاري

تتم إدارة مركز MiRA من قِبَل نساء ولِنساء تنتمي إلى فئة الأقلية وأنه لدينا السعة الكافية للتجاوب مع المُستخدِمات ووفقاً لشروطهن الخاصة. لدينا واجب كتمان السّر.

**مركز MiRA**

مركز لتدبير أمور النساء ألمهاجرات والأجنات

عنوان الزيارة: Hausmannsgate 27, Oslo

عنوان البريد: Post boks 1749 Vika, 0121 Oslo

رقم ألهاتف: 22 11 69 20 رقم أفاكس: 22 36 40 19

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

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



**Redd Barna**

**HELSE OG REHABILITERING**  
Stiftelsen for arbeid, helse- og rehabiliteringsoppgaver