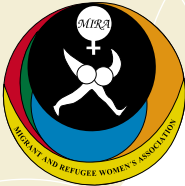


مرکز میرا (MiRA-Senteret)

به دست زنان مهاجر اداره میشود
و برای زنان مهاجر فعالیت
می کند ما شرایط سختی برای
پذیرش مراجعین قائل نیستیم و
کمکهای ما بر مبنای شرایطی که
آنها خود تأیین میکنند خواهد بود.
ما رازدار هستیم.

مرکز میرا (MiRA-Senteret) 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



Redd Barna

HELSE OG
REHABILITERING
Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

درخواست کمک بسیار مهم است که بحض اینکه احساس کردید که فشارهای روحی یا احساسی سبب ایجاد مشکل در زندگی روزانه شما می شود، درخواست کمک کنید.

اگر احساس خستگی یا دل مردگی می کنید،
دچار اضطراب، ترس و یا افسردگی هستید،
بسیار مهم است که از یک شخص کارشناس
کمک بگیرید. در جامعه نروژ شاید راه
کمک گرفتن آنطوری که شما در جامعه
خودتان عادت داشتید نباشد. ولی در
هر حال در نروژ روانشناسان، تراپتیستها
و سایر کادرهای درمانی و کمکی خصوصی و
دولتی واجد شرایط یافت می شود.
بسیار مهم است که شما بجای اینکه بار
مشکلات روانی را بتنهایی بدوش بکشید،
از این افراد تقاضای کمک کنید.
از جمله کارهای ما در مرکز میرا
(MiRA-Senteret) عرضه خدمات درمانی و
مشورتی است. شما همچنین می توانید در
گفتگودرمانی گروهی شرکت کنید و یا همراه
با زنان و دختران دیگر در فعالیت های
اجتماعی شرکت داشته باشید. ما بر این
باور هستیم که اگر زنان و دختران در
یک محیط امن دور هم جمع شوند و غم و
اندوه و شادیهایشان را با هم تقسیم
کنند، آنوقت زندگی روزمره برایشان
قابل تحمل تر خواهد بود. با کمک گرفتن
از دیگران شما خواهید دید که زندگی
روزانه راحتتر و احساس رضایت خاطر شما
بهبتر شده است.



روان-درمانی و مشاوره می تواند
به ما در درک احساساتمان و
آشنایی با مشکلات روحی که باعث
وضعیت زندگی جدید بوجود
میآیند کمک کند.

اینکار می تواند به ما در آگاهی در
باره محیط اطراف ما و زندگی که داریم
کمک کند، طوری که بهتر بتوانیم از عهده
فشارهای روحی برآییم. ما همچنین
می توانیم با مهاجرت و چالشهای آن
بیشتر آشنا شده و یاد بگیریم که بهتر
از عهده آنها برآییم.

با مرکز میرا (MiRA-Senteret) تماس بگیرید، اگر:

- حس می کنید که تنها هستید و
احتیاج به شبکه ارتباطی دارید.
- حس می کنید که زندگی روزانه سنگین
است و می خواهید با کسی در باره
وضعیت زندگی اتان صحبت کنید.
- می خواهید در فعالیت ها که سبب
ایجاد نشاط و انگیزه در زندگی
میشود شرکت کنید.
- می خواهید بروی پیشرفت فردی خودتان
با شرایطی که خودتان تعیین می کنید
کار کنید.
- می خواهید خودتان را بشناسید و
نیروی درونی خودتان را بیابید.
- در تصمیم گیری و انتخاب دچار
مشکل هستید.
- در مورد تحمل فشار توقعات و
انتظاراتی که از شما دارند دچار
مشکل هستید.
- از نظر مسائل هویتی، جنسی و فرهنگی
در وضعیت مشکلی هستید.

پیشرفت در خودشناسی،
احساس امنیت درونی
و شوق زندگی

درد
ناپیدا



سلامتی روانی یک بخش مهم از احساس آسایش

وقتی ما در باره سلامتی صحبت می‌کنیم، اولین چیزی که معمولا بذهن ما می‌رسد وضع سلامتی جسمی ما است. سلامتی روانی، معمولا تا زمانی که شکل و خیمی به خود نگیرد با فشارهای زندگی روزانه ارتباط داده نمی‌شود. این باعث می‌شود که ما مسائلی را که با احساس آسایش ما و بخصوص با سلامتی روانی ما ارتباط پیدا میکند نادیده بگیریم.

سلامتی روانی یک بخش مهم و تعیین کننده از سلامتی کلی ما است. جلوگیری کردن از مشکلات روانی یکی از مسائل مهمی است که مرکز میرا (MiRA-Senter) بر روی آن کار میکند.



429R

ما از طریق کار در مرکز میرا (MiRA-Senteret) با ناراحتیهای روانی متعددی که زنان و دختران خارجی تبار در زندگی روزانه در معرض آنها قرار می‌گیرند، آشنا شده ایم. بعنوان نمونه ما مشاهده میکنیم که سلامتی روانی رابطه تنگاتنگی با تجربیات مربوط به مهاجرت، روابط اجتماعی و همچنین روابط خانوادگی دارد. مهاجرت به یک کشور جدید سبب از دست دادن ارتباطات و وابستگی‌ها می‌شود. مهاجرت آغاز یک زندگی نو است. در این مسیر بسیاری احساس مهم توانایی و اتکا به نفس را از دست میدهند. برای نسل جوانتر سئوالاتی از قبیل هویت و تعلقات فرهنگی مطرح می‌شود، و برای عده ای اینچنین موضوعاتی بار روحی سنگینی بهمراه دارند. این بسیار مهم است که زنان مهاجری که خود را تحت فشار زیادی حس می‌کنند هر چه زودتر کمک دریافت کنند، طوریکه این فشارها مشکلات روحی خطرناکتری را سبب نشوند.

ما به این موضوع آگاه هستیم که برای بسیاری از انسانها صحبت کردن در مورد سلامتی روحی موضوع تابو (حرف مگو) بحساب می‌آید به این دلیل که با بیماریهای روانی و اختلالات روحی مرتبط می‌شود. بسیاری از انسانها می‌ترسند که در موقعیتهای که مسائل زندگی بروی سلامتی روانی آنها اثر میگذارد برچسب غیر نرمال، دیوانه یا ناقص العقل به آنها زده شود. واقعیت. این است که همه جوامع همیشه روشهای مخصوص خود را برای تحمل این چنین فشارهایی داشته اند. در میان گذاشتن ترس و تشویش با دوستان و خانواده، دعا کردن، کمک گرفتن از جادوگران و یا رفتن به معابد و مکانهای مقدس از جمله راههایی هستند که به سبک شدن فشار روحی و به تحمل بحرانها و فشارها کمک می‌کنند.

مهاجرت - سفری بسوی چالش های جدید

مهاجرت پروسه ای است که ما را وادار به قطع مهمترین رابطه ها و وابستگیها میکند، از محیطها و انسانهایی که به بودن با آنها عادت کرده بودیم جدا می‌میشود، و در نهایت در یک محیط جدید دوباره زندگی را آغاز میکنیم. در طول تاریخ انسانها همواره بدنبال زندگی بهتر مهاجرت کرده اند، اما اینکه این کار چه باری را با خود همراه دارد نزد افراد مختلف تعریفهای مختلف دارد.

مشکل مالی و پیگرد سیاسی از جمله مهمترین عوامل مهاجرت انسانهاست. کسانی نیز پیدا می‌شوند که همیشه در حال کوچ و جابجایی هستند. کسانی نیز وجود دارند که برای پیوستن به اعضای خانواده خود در کشور دیگری راه مهاجرت را در پیش می‌گیرند. بسیاری از زنان خارجی تبار برای پیوستن به خانواده خود و یا بعنوان پناهنده به نروژ مهاجرت کرده اند. صرفنظر از اینکه علت مهاجرت ما چیست، مهاجرت پروسه ای است که زندگی ما را عمیقاً تحت تاثیر قرار می‌دهد. بعلاوه زمینه مهاجرت ما، می‌تواند در توان برخورد ما با وضعیت جدید زندگی و رودررویی ما با جامعه جدید تاثیرگذار باشد.



بسیار مهم است متوجه باشیم که مهاجرت سلامتی روانی انسانها را به شکلهای بسیار مختلف تحت تاثیر قرار می دهد. عده ای مهاجرت را چنین تجربه میکنند که می بایستی معیارها و ارزشهایی خود را قربانی کنند تا بتوانند خود را با محیط جدید وفق دهند. از اینرو بسیاری از مهاجرین و پناهندگان دائما بدنبال یافتن تعادل بین الزاماتی که جامعه جدید از آنها مطالبه می کند و نیاز به احساس وابستگی به تعلقات فرهنگی خود هستند. در مرحله اول، یعنی زمانی که فرد تازه وارد سعی می کند که خود را با جامعه جدید وفق دهد، اغلب دوره بخصوص مشکلی است. زبان جدید و رمزهای فرهنگی جدید می تواند سبب بروز مشکلات بزرگی در ارتباط برقرار کردن با جامعه جدید شود، و براحتی می تواند موجب احساس بیگانگی و تنهایی در فرد شود. علاوه بر این مشکلات کاریابی، مسکن و مشکلات پیدا کردن مدرسه مناسب برای فرزندان می تواند در مرحله جایگزینی و استقرار، سبب بروز عکس العملهای روانی گردد.



در بین اعضاء خانواده نیز می توان عواقب فشارهای ناشی از مهاجرت را مشاهده کرد. مشاهدات ما نشان می دهد که در بسیاری از موارد نقش جنسیت در خانواده تغییر می یابد، و ساختار خانواده دستخوش عدم اعتدال یا از هم پاشیدگی می شود. علت این مسئله نه تنها این است که مرزهای جغرافیایی باعث جدایی خانواده ها می شود، بلکه فشار وارده از سوی جامعه جدید بر روی افراد، برای وفق دادن خود با نقش جدیدی که به آنها محول می شود نیز میباشد. اینچنین شرایطی می توانند عامل مشکلات روانی و ناراحتیهای روانی-جسمانی نظیر دردهای عضلانی، مشکل تنفسی، اضطراب و افسردگی و غیره در افراد شود.