

لا بأس ألّا تكون بخير

دليل الباحثين عن ملاذ آمن

بالشراكة مع
عمدة لندن

DOCTORS OF THE WORLD

Thrive LDN

ملاحظة بشأن استخدام الذكاء الاصطناعي:

استُخدمت أدوات الذكاء الاصطناعي لإنتاج بعض الصور الواردة في هذه الوثيقة. ويهدف استخدامها إلى دعم التواصل البصري، وهي لا تحلّ محلّ الأدلة الواقعية أو التجربة المعيشة ولا تمثّلها.

لم تُستخدم أي أدوات ذكاء اصطناعي في كتابة أي جزء من نص هذه الوثيقة أو تنقيحه، باستثناء الصور التوضيحية.

المحتويات

استخدام الذكاء الاصطناعي	02
التمهيد	04
المقدمة	05
لمن هذا الدليل؟	06
كيف أعددنا هذا الدليل	07
كيف تستفيد من هذا الدليل	08
عندما تصبح الحياة مُرهقة أكثر من اللازم	09-10
نصيحة 1 - لست مضطرًّا إلى مواجهة الأمر وحدك	11
دراسة حالة 1 - كارول و بيتر	12
نصيحة 2 - امنح ذهنك استراحة	13-14
نصيحة 3 - كُن رحيمًا بنفسك	15
دراسة حالة 2 - ماريا	16
نصيحة 4 - حرّك جسمك	17
نصيحة 5 - استعن بالإيمان والإبداع والثقافة	18
كيف يكون الدعم الجيد؟	19-20
دراسة حالة 3 - أمير و صوفي	21
المساعدة متاحة	22-23
أين تجد الدعم	24-29
نبذة عن المنظمات المشارِكة	30-31
نبذة عن هذا الدليل	32



التمهيد

بقلم فيلومين أوأماليا

تم إعداد دليل الصحة النفسية هذا «لا بأس ألّا تكون بخير»، في وقتٍ يحمل فيه كثير من الناس أعباءً عاطفية واجتماعية وعملية ثقيلة.

تواجه مجتمعات المهاجرين في مختلف أنحاء المملكة المتحدة خوفًا تُغذّيه الخطابات المعادية للمهاجرين، وقلقًا بشأن وضع الهجرة، وضغوطًا مالية، وعنصرية، وألم البعد عن الأحبّة. وأمام هذه التحديات قد تصبح الحياة اليومية عبئًا يفوق الاحتمال.

وقد صُنع هذا الدليل لأنك تستحق الدعم واللطف ومعلوماتٍ واضحة هادئة، خصوصًا حين يبدو العالم غير آمن.

يعكس هذا الدليل نقاط قوة حقيقية ومعاناة فعلية.

فهو يجمع أفكارًا عملية للعناية بعافيتك، وقصصًا تُظهر قوة المجتمع، وما يذكّرك بأنك لست وحيدًا فيما تواجهه.

وقد صيغت كل كلمة هنا لتكون بسيطة ودافئة وسهلة الفهم، لأن صحتك النفسية مهمة أيًا كان وضعك أو خلفيتك أو ظروفك.

أُعدّ هذا الدليل بالاشتراك مع المستشارين الصحيين الوطنيين في منظمة «أطباء العالم» بالمملكة المتحدة، وهم أشخاص عاشوا تجربة الهجرة ونظام اللجوء والاستبعاد من الخدمات وإعادة بناء الحياة في المملكة المتحدة، وهو يعكس معاناة حقيقية ونقاط قوة حقيقية.

وهذا الدليل يُقدّر الحكمة التي تحملها التقاليد الثقافية والإيمان والإبداع والصداقة والرعاية الجماعية.

ويُدرك أن العافية ليست جهدًا فرديًا فحسب، بل هي أيضًا **ثمرة التواصل والحقوق والاحترام والتراحم.**

وسواءً كنت تدعم نفسك أو تدعم شخصًا تهتم لأمره، نأمل أن تمنحك هذه الصفحات شعورًا بأن هناك من يراك ويدعمك ويشدّ أزرك. والأهم من ذلك أن تجد في نفسك الجرأة على طلب المساعدة والجهر بصوتك، وأن تمضي في كل يوم خطوة صغيرة بعد أخرى.

نأمل أن تمنحك هذه الصفحات شعورًا بأن هناك من يراك ويدعمك ويشد أزرك.

أنت جزء من مجتمع من أشخاص يفهمون هذه التحديات ويؤمنون إيمانًا عميقًا بشجاعتك وكرامتك وقدرتك على الصمود.

لا بأس ألّا تكون بخير، ولست مضطرًّا ا أبدًا إلى حمل كل شيء وحدك..

فيلومين أوأماليا أمينة مجلس إدارة ممثِّلة لذوي التجربة المعيشة في منظمة «أطباء العالم» بالمملكة المتحدة، ومحاضِرة أولى ورئيسة مسار تمريض الصحة النفسية في قسم التمريض والصحة العامة والعلوم الصحية المساندة؛ كلية الصحة والابتكار والتكنولوجيا والعلوم، جامعة ليفربول جون مورس.

لا بأس ألّا تكون بخير

نعيش في زمنٍ يشعر فيه كثيرون بالقلق من الاحتجاجات والسياسات المعادية للمهاجرين، إلى جانب القلق على الأصدقاء والعائلة حول العالم.

يهدف هذا الدليل إلى مساعدتك على العناية بعافيتك عندما تصبح الحياة والهجرة والعالم من حولك مُرهقة أكثر من اللازم. وستفيدك هذه النصائح أيضًا إذا كنت تحاول دعم شخصٍ آخر وإظهار اللطف له. **«لا بأس ألّا تكون بخير»**

أُعدّ هذا الدليل بالاشتراك مع المستشارين الصحيين الوطنيين في منظمة «أطباء العالم» في المملكة المتحدة. نحن أشخاص خبرنا الهجرة ونظام اللجوء في المملكة المتحدة وشقّ الطريق داخل نظام الرعاية الصحية.

المؤلفون: Ruth E., Patricia A., Sonia I., Oladapo O., Esther O. Rukayat A., Anne C., Shola. A, Hassan H., Philomene U., Sohail J.

«أنت لست وحدك. نحن نقف معك. أنت وصوتك مهمّان. لا تبقَ صامتًا، استخدم صوتك.

نحن أقوى معًا»



لمن هذا الدليل؟

جميع من أعدّوا هذا الدليل عاشوا تجربة الهجرة وصعوبات الوصول إلى الرعاية الصحية في المملكة المتحدة.

لذلك ستجد هذا الدليل قريبًا من واقعك، خصوصًا إذا كنت:

- تمرّ بعملية اللجوء، أو تجدّد تأشيرتك، أو يقلقك وضعك القانوني.
- تعاني صعوباتٍ مالية أو مشكلات في السكن.
- تدعم أفرادًا من عائلتك في بلدان أخرى.
- تواجه عوائق بسبب الإعاقة أو النوع الاجتماعي أو الانتماء إلى مجتمع الميم (LGBTQ+) أو تجارب الاتجار بالبشر أو غير ذلك.
- صعوبة في التسجيل لدى طبيب عام أو في الحصول على دعم الصحة النفسية
- يُقلقك التعرّض للعنصرية أو التمييز أو الاحتجاجات.

لكن الدليل مكتوب بطريقة تجعله مفيدًا لأي شخص يمرّ بوقت عصيب. كما يمكن أن يفيد هذا الدليل المعلمين والمتطوعين والعاملين الصحيين وأفراد العائلة والأصدقاء الذين يدعمون أشخاصًا متأثرين بالهجرة.

«الدليل مكتوب بطريقة تجعله مفيدًا لأي شخص يمرّ بوقت عصيب»

كيف أعددنا الدليل



استند هذا الدليل إلى نسخةٍ سابقة صدرت عام 2020 في فترة جائحة كوفيد-19، وأُعيدت صياغته من خلال ورشتَي عمل مع المستشارين الصحيين الوطنيين (NHAs) في منظمة «أطباء العالم» بالمملكة المتحدة، بتيسير من الدكتور سهيل جانيساري وحسن حسين.

وقمنا معًا بما يلي:

- تبادلنا ما نفعله لمساعدة أنفسنا والآخرين عندما نشعر بالحزن أو القلق.
- ناقشنا فلسفاتٍ ومعتقداتٍ مختلفة حول العافية.
- كتبنا قصصًا قصيرة عن مواقف حصل فيها شخصٌ على الدعم في أزمة.
- «خربشنا» على الدليل القديم: شطبنا ما لم يكن مجديًا، وغيّرنا الصياغة، وأضفنا ما كان ناقصًا.
- وصمّمنا صفحاتٍ وأغلفةً وصورًا جديدة أكثر جاذبية.

اعتبر نهجنا التجارب المعيشة خبرةً بحد ذاتها.

وهذا يعني أن اللغة والأمثلة والنصائح صاغها أشخاص يعرفون هذه التجارب عن قرب، بما يضمن أن يعكس الدليل المعاناة الحقيقية ونقاط القوة الحقيقية في مجتمعات المهاجرين.

كيف تستفيد من هذا الدليل

لست بحاجة إلى قراءة هذا الدليل من أوله إلى آخره. يمكنك:

- أن تكتفي بقراءة «طريقة» واحدة تراها مفيدة لك اليوم.
- أن تبدأ بدراسة الحالة الأقرب إلى وضعك.
- أن تنتقل مباشرةً إلى قسم «المساعدة متاحة» إذا كنت بحاجة إلى دعم الآن.

هذا الدليل ليس علاجًا نفسيًا، ولا يمكن أن يحلّ محلّ الرعاية النفسية المتخصصة أو الاستشارة القانونية. بل هو موردٌ داعم يمكنك استخدامه إلى جانب أشكال المساعدة الأخرى.
خذ منه ما يناسبك واترك ما لا يناسبك.

ويمكنك أيضًا مشاركته مع شخصٍ آخر (مثل صديق، أو أخصائي دعم، أو طبيب عام، أو محامٍ) إذا أردت مساعدةً في فهم قسمٍ ما، أو ليساعدك في شرح ما تمرّ به، أو لمساعدة الآخرين.





عندما تصبح الحياة مُرهقة أكثر من اللازم

أحيانًا لا ندرك أننا مُرهَقون أكثر من اللازم وأن طاقتنا استُنزفت. إليك بعض العلامات التحذيرية التي قد تساعدك على الانتباه:

- تفقُّد هاتفك طوال الليل بانتظار رسائل من الوطن.
- الفزع في كل مرة يصل فيها البريد خشية أن تكون رسالةً أخرى من «الهوم أوفيس».
- الشعور بالغثيان عند مشاهدة الأخبار.
- التظاهر بالقوة من أجل الآخرين، من أطفالٍ وشريكٍ ووالدين، ونسيان العناية بجسدك وذهنك.
- صعوبات في النوم أو شعور دائم بالتعب؛ صعوبة في الأكل أو الأكل أكثر من المعتاد؛ صداع أو شدّ في الكتفين أو تسارُع في نبضات القلب.

يُتبع في الصفحة التالية



عندما تصبح الحياة مُرهقة أكثر من اللازم

تكملة

- حمل ضغوط العمل لساعاتٍ طويلة في وظائف منخفضة الأجر لتغطية الإيجار ورسوم تجديد التأشيرة.
- فقدان الاهتمام بأشياء كنت تستمتع بها.

وكل ذلك علامة على أنك إنسان.

يقدّم هذا الدليل خمس نصائح لتجاوز هذه الأوقات ودعم الآخرين.

«من الطبيعي أن نشعر بهذه الأشياء، فنحن لسنا أبطالاً خارقين»



نصيحة 1: لست مضطرًا إلى مواجهة الأمر وحدك

العافية ليست مجرد فكرة في أذهاننا، بل هي نمط حياة نعيشه معًا!

فحين يقوم التواصل على الثقة والسرّية، يمكنه أن يساعد الناس على الشعور بتحسّن. وقد يصعب أن تجد هذا التواصل وأنت تفتقد عائلتك وأصدقاءك في الوطن. يمكنك أن تتواصل، أو تعين غيرك على التواصل، بوسائل منها:

- **الاتصال أو مراسلة** شخصٍ تثق به عندما تشعر أنت أو هو بالضيق.
- **احتساء القهوة أو الشاي مع** أحدهم على الطريقة التقليدية: على مهل، ومع حديث.
- **الإصغاء باهتمام مع** إدراك أن «بعض الناس لا يريدون الكلام بعد، بل يحتاجون فقط إلى وجود أحدٍ قربهم حتى يصبحوا مستعدين».
- **الانضمام إلى مجموعات إلكترونية** تجمع أشخاصًا يشاركونك اللغة أو الثقافة.
- **الانضمام إلى مجموعة مسرح أو دراما مجانية،** أو مجموعة دينية أو فنية، أو فعالية في مركز مجتمعي، أو صف رقص.

«قيمة الإنسان تظهر في علاقته بالآخرين».

«التكاتف قوة».



دراسة حالة 1: سكن كارول وبيتر

كانت كارول تعيش في إسيكس منذ سنوات، لكنها كانت تعاني في سكنٍ مؤقت.

كانت تأوي إلى فراشها كل ليلة وهي تفكر: «ماذا لو لم نجد مكانًا نذهب إليه بعد ذلك؟»

كان الأمر يثقل ذهنها كثيرًا، ويسلبها راحة بالها وحريتها. التقيناها أول مرة في مركز استقبال مفتوح، وكانت برفقة طفلها بيتر. كان في الخامسة من عمره، وقد حوّل رسالة من المجلس البلدي عن السكن إلى طائرة ورقية يلهو بها.

«يُفترض بي أن أعيلهم»، هكذا قالت لنا كارول. «ما كان ينبغي أن أكون هنا أطلب الطعام.» سمعها أحد الحاضرين في المركز فردّ بهدوء: «لا تستسلمي. فالأحوال يمكن أن تتغير».

منذ ذلك الحين، صار أحدنا يقصد بيتها كل أسبوع حاملًا كيسًا من الطعام: أرز وزيت وخضروات وحبوب فطور وفواكه. وكنا نسأل عمّا يحب الأطفال أكله ونبذل ما بوسعنا.

كانت كارول تعتذر دائمًا، فنقول لها: **«لا عليكِ، هذا ما يفعله الجيران»**. وكلما واظبنا على زيارتها، ازدادت انفتاحًا. وفي زيارتنا الخامسة، أعدّت كارول الشاي وأخرجت رسائل المجلس البلدي. كانت قد أنجزت الجزء الأصعب بالفعل: وضعت خطوطًا تحت الأجزاء المهمة ودوّنت أسئلتها.

أحلناها إلى خدمة استشارات محلية.

فساعدوها على الطعن في قرارات السكن التي أبقت العائلة في وضعٍ معلّق. ومنحها إحساسُها بوجود من يقف إلى جانبها الثقةَ لتبدأ الطعنَ في القرارات الصادرة بحقها.

وبعد أشهر، زرناها في عنوانٍ آخر، دائمٍ هذه المرة.

كانت رسومات بيتر للديناصورات ملصقةً على الجدار، ونوره يسطع أكثر من أي وقت مضى.



نصيحة 2: امنح ذهنك استراحة

عندما نكون مُرهَقين، قد تدور أفكارنا في حلقات مفرغة. فالأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي والرسائل والذكريات والهموم قد تغمرنا.

الاستراحة ليست «هروبًا من الواقع»، بل هي طريقة صحية لمنح ذهنك وجسدك وقتًا للتعافي.

إليك طرقًا صغيرة قد تغيّر بها طريقة تفكيرك وتساعد الآخرين أيضًا:

قراءة الروايات ومشاهدة المسلسلات لكي «تسافر بعيدًا عن هذا الوضع» بعض الوقت.

الاستماع إلى موسيقى من الوطن أو أغانٍ روحانية، ومشاركتها مع الآخرين.

يُتبع في الصفحة التالية



«الحياة مثل موجة، فاركبها».

نصيحة 2: امنح ذهنك استراحة

(تكملة)

تحديد أوقات قراءة الأخبار أو الرد على الرسائل المُجهِدة، والسماح لنفسك بوقتٍ بعيدًا عنها ليستريح ذهنك.

استخدام تمارين التنفس أو تقنيات «التأريض» البسيطة **(مثل عدّ 5 أشياء تراها، و4 تلمسها، و3 تسمعها، و2 تشمّها، وشيء واحد تتذوقه).**

وتعليم الآخرين ذلك أيضًا!

أنشطة يمكنك ممارستها لدعم صحتك النفسية



نصيحة 3: كُن رحيمًا بنفسك وبالآخرين

كثيرون منا قساةٌ على أنفسهم. نُقارن حياتنا بحياة الآخرين، أو بما كنا نتخيّله لها.

نرى أصدقاءنا يحصلون على وضعهم القانوني والوظائف والبيوت، بينما ما زلنا ننتظر. أو نرى أصدقاء بقوا خلفنا يستأنفون قضايا لجوئهم بعد سنواتٍ من حصولنا نحن على وضعنا.

علينا أن نتعامل بلطفٍ بعضنا مع بعض، فنحن جميعًا في رحلاتٍ مختلفة، لكنها صعبة كلها. ومن صور اللطف:

- **الاحتفاظ بدفتر امتنان** أو لصق ملاحظات على الجدار تكتب فيها بعض الأشياء التي تشعر بالامتنان لها.
- **ملاحظة الإنجازات والإشادة بها،** لنفسك وللآخرين: «لقد ذهبتَ إلى ذلك الموعد»، «لقد اتصلتَ بالطبيب العام»، «لقد اجتزتُ هذا اليوم».
- **تخصيص 10 دقائق لنفسك كل يوم**، حتى لو كانت مجرد جلوسٍ بهدوء.
- **قول «نعم»** عندما يعرض أحدهم المساعدة في رعاية الأطفال أو الطبخ أو الأوراق.
- **مساعدة** الأشخاص الذين يجدون صعوبة في الوصول إلى الموارد المتاحة عبر الإنترنت في العثور على الموارد والدعم الذي يحتاجون إليه (مثل هذا الدليل!).



من المهم أن ندرك أن بعض الأمور خارجة عن سيطرتنا، مثل المدة التي يستغرقها وصول الرد بشأن طلب اللجوء.

دراسة حالة 2: ماريا والانتظار الطويل

قدّمت ماريا طلب لجوئها قبل سنوات، لكنها لم تتلقَّ ردًا.

كان انتظارها المجهول المصير أشبه بحالةٍ بين الحياة والموت.



كانت تشعر كأنها طائر مقطوع الجناحين والساقين، يتألم دائمًا ويتمنى الحرية. ثم، بعد طول انتظار، وصلها خطاب رفض.

صارت لياليها بلا نوم، ولازمها الصداع، وكان الخوف يتملّكها كلما أبطأت سيارة أمام مبناها. واضطرت إلى مغادرة سكنها الحكومي وفقدت المبلغ الزهيد الذي كانت تتقاضاه. وعندما أُحيلت إلى مجموعة الدعم المتبادل لدينا، كانت تشعر بألم في صدرها، وترتجف يداها، ويسيطر عليها إحساس بأن شيئًا فظيعًا سيحدث.

بدأنا بالإصغاء، ومقعدٍ ينتظرها، وكوبٍ من الشاي.

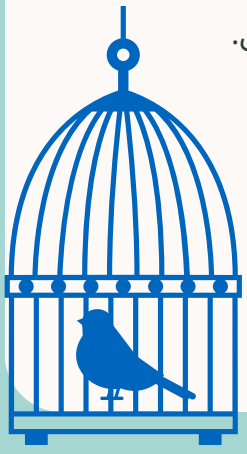
وبعد بضع جلسات، انتقلنا إلى خطواتٍ عملية. لم تكن مسجّلةً لدى طبيبٍ عام خشية أن يؤثر ذلك في طلب لجوئها. فأوضحنا لماريا أن التسجيل حقٌّ قانوني لها، ثم وقفنا إلى جانبها عند مكتب التسجيل وهي تدافع عن حقوقها.

ووجّهناها إلى خدماتٍ مختلفة عديدة (صفوف لغة إنجليزية وخياطة، وبنك طعام، ودعم للصحة النفسية) من بينها منظمة قانونية تقدّم استشارات مجانية.

فراجعوا أوراقها وحدّدوا خياراتٍ لم يخبرها بها أحد من قبل.

ومع الوقت، بدأت ماريا تتطوع في إحدى الجمعيات الخيرية المحلية التي ساعدتها. ووصفت شعورها قائلة:

«أشعر الآن أن حياتي لم تعد معلّقة، وأنني عُدتُ إنسانًا».



نصيحة 4: حرّك جسمك وغيّر مكانك

التوتر لا يسكن العقل وحده، بل الجسد أيضًا. فعندما تشعر أن كل شيء متوقف، فإن أي حركة، مهما كانت بسيطة، قد تغيّر هذا الشعور.

لست مطالبًا بأن تصبح «رياضيًا»؛ فالهدف هو أن تذكّر جسدك بأنه ما زال حيًا، وقادرًا على الشعور بأفراح صغيرة.

عندما تشعر بالضيق، جرّب:

القيام بالأعمال المنزلية «لتشغل نفسك وتبقى في حركة».
الخروج للمشي (أو حتى الانضمام إلى مجموعة مشي)، أو الذهاب وحدك أو مع أصدقائك إلى الحديقة القريبة، أو حتى التنزه أمام واجهات المحلات.
ممارسة البستنة، ربما في الحدائق المجتمعية المحلية، ومشاهدة النباتات وهي تنمو.
الرقص على موسيقى من بلدك مع الأصدقاء والعائلة.
تمارين الكرسي والتمدد الخفيف عندما يصعب عليك الوقوف، مثل رفع أشياء خفيفة، أو تحريك كتفيك بشكل دائري، أو تدوير كاحليك ببطء لتبقي جسدك في حركة.
جرّب الذهاب إلى النادي الرياضي، أو ممارسة اليوغا أو التأمل لتحسين صحتك النفسية والجسدية.



نصيحة 5: استعن بالإيمان والإبداع والثقافة

بالنسبة لكثيرين منا، ترتبط العافية بالروحانية والثقافة والخيال.

نحن نأتي من خلفيات مختلفة، ونستخدم هذه الأشياء بطرق مختلفة. فقد يروق لك:

الصلاة أو قضاء وقت هادئ في ركن صغير يبعث على السكينة (يمكنك تهيئته بسجادة صلاة، أو شمعة، أو كتاب، أو شيء يذكّرك بوطنك).

الاحتفال بالمناسبات الثقافية مثل «يلدا» (مهرجان فارسي يحتفي بأطول ليلة في السنة وعودة النهار الأطول).

صنع إيقاع أو صوت بجسدك، مثل النقر الخفيف بيديك على ساقيك أو صدرك بنمط منتظم.

تجربة العلاجات القائمة على الفنون أو الانضمام إلى مجموعة مجتمعية مجانية (مثل حلقة غناء أو جوقة مجانية).

كتابة قصص قصيرة أو قصائد عمّا تمر به، أو تجربة الرسم أو التلوين عندما يصعب التعبير بالكلمات.



كيف يكون الدعم الجيد؟

كان أول موعد لي في خدمات الصحة النفسية تجربة صادمة. فطريقته في طرح الأسئلة جعلتني أشعر كأنني ارتكبت خطأً ما.

«عندما حاولت مرة أخرى، كنت خائفة. لكن المعالِجة الجديدة قالت: ‹هذه ساعتك أنت. وهذه مساحتك. إن لم تريدي الإجابة، فلا تجيبي. وإن أردتِ البكاء، فابكي. وإن أردتِ الجلوس بصمت، فلا بأس بذلك أيضًا.› فذاب الضغط الذي كان يثقلني. كانت أشبه بملاك. ثم بدأتُ أنفتح شيئًا فشيئًا».

خدمات دعم العافية قد لا تكون ودودة دائمًا، وقد يمضي وقت قبل أن نجد ما يناسبنا. الدعم الجيد ينبغي أن:

- يشرح لك ما سيحدث ويعاملك باحترامٍ وكرامة.
- يوفّر لك مترجمًا فوريًّا إذا احتجت إليه، ويستخدم لغة إنجليزية مبسّطة إن لم تحتج إلى مترجم.
- يمنحك وقتًا للتفكير والإجابة، ويحترم سرّيتك وأي خيار لك بعدم المشاركة.
- يعرف تاريخك وخلفيتك من دون أن يجعلك تكرر القصة المؤلمة نفسها مرارًا وتكرارًا.

يُتبع في الصفحة التالية



كيف يكون الدعم الجيد؟

يمكنك استخدام ما يلي للاستعداد للمواعيد، فكثيرًا ما ستحتاج إلى الإصرار في طلب حقوقك واحتياجاتك.
قد تحتاج إلى تدوين:

- ما تريد المساعدة فيه (مثل النوم أو نوبات الهلع أو الصداع أو الغضب أو الوحدة).
- المواضيع التي لا تريد الحديث عنها بعد.
- الأشياء التي ساعدتك في الماضي (الموسيقى، الإيمان، الأصدقاء، الروتين اليومي).
- «محفّزاتك»/الأشياء التي تزيد الأمور سوءًا.

من حقك الحصول على مترجم فوري، ويمكنك طلب أخصائيٍّ آخر إذا لم تشعر أن المكان آمن أو محترم.



دراسة حالة 3: أمير و صوفي في مكتب الإسكان

في مكتب الإسكان في لندن، جلست صوفي خلف مكتبها تراقب شابًا متوترًا يدخل بخطواتٍ مترددة.

كان اسمه أمير، وصل حديثًا من سوريا، ممسكًا برسالةٍ مجعّدة من مؤجّر سكنه.

كانت عيناه، وفيهما إصرار، تجولان في الغرفة بحثًا عن الشخص المناسب. وعندما رحّبت به صوفي، كان متحفظًا.

فمع أنه يتحدث ثلاث لغاتٍ أخرى، لم يكن يفهم الإنجليزية إلا قليلاً. وبدلًا من الاستعجال، أشارت إليه بالجلوس وفتحت تطبيق ترجمة على جهازها اللوحي.

وببطءٍ وصبر، بدأت تكتب عباراتٍ بسيطة. فلانت ملامح أمير حين ظهرت الكلمات العربية على الشاشة. وشيئًا فشيئًا، جمعا معًا خيوط قصته. **كان المالك قد رفع الإيجار على نحوٍ غير عادل، وكان أمير يخشى الإخلاء.**

فأرشدته صوفي خلال الأوراق المطلوبة، مترجمةً كل نموذج وشارحةً حقوقه خطوة بخطوة. وبنهاية اللقاء، لم يكن أمير قد فهم حقوقه السكنية فحسب، بل عرف أيضًا أين يجد صفوفًا مجانية لتعلم الإنجليزية بالقرب منه.

وبعد أسبوع، عاد أمير. لم يكن قد حصل على سكنٍ بعد، لكنه كان يبتسم بثقة ويحيّي صوفي بالإنجليزية: **«Thank you»**. كان يعرف حقوقه، وشعر بأنه قادر على مواصلة النضال.



المساعدة متاحة

إذا كنت في خطرٍ داهم، أو شعرت بأنك قد تؤذي نفسك أو شخصًا آخر، فاتصل بالرقم 999.

وإذا احتجت إلى مساعدة طبية عاجلة لكنها ليست حالةً طارئة، فاتصل بالرقم 111 التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS). يمكنك الاتصال بهذين الرقمين أيًا كان وضعك في الهجرة، والرعاية الطارئة مجانية دائمًا.

التسجيل لدى طبيب عام والحصول على رعاية الصحة النفسية:

- من حقك التسجيل لدى طبيب عام، أي طبيب الأسرة، أيًا كان وضعك في الهجرة أو قدرتك على الدفع.
- ولا تحتاج إلى إثبات عنوان أو هوية أو مستندات هجرة للتسجيل، وإن كانت بعض العيادات ما تزال تطلبها.

وإذا احتجت إلى نصيحة بشأن التسجيل لدى طبيب عام، فيمكنك التواصل مع منظمة «أطباء العالم».
يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى دعم الصحة النفسية، لكن الانتظار قد يطول.

يُتبع في الصفحة التالية



المساعدة متاحة

(تكملة)

استخدم بعض الأفكار الواردة في هذا الدليل للعناية بنفسك والبقاء على تواصل.

وفي أثناء الانتظار:

- تواصل مع بعض المجموعات التي أبرزناها في الصفحات التالية.
- اسأل طبيبك العام عن أي جمعيات خيرية تقدّم جلسات إرشاد نفسي أو مجموعات دعم.
- تحقّق مما إذا كانت هناك مجموعات مجتمعية قريبة منك تقدّم دعمًا مجانيًا أو منخفض التكلفة.
- من حقك الحصول على المعلومات بلغتك المفضّلة. فاطلب دائمًا مترجمًا فوريًا وموادَّ مترجمة كلما شعرت بحاجتك إليها.

أين تجد الدعم

جميع الخدمات المذكورة أدناه مجانية وسرّية (ما لم توجد حالة خطر جسيم عليك أو على الآخرين).

قد تتغير ساعات العمل، فتحقّق من المواقع الإلكترونية أو اتصل عندما يتيسّر لك ذلك.

منظمة «سماريتنز»: دعم عاطفي في أي وقت، ليلًا أو نهارًا؛ الموقع الإلكتروني: www.samaritans.org; الهاتف المجاني: 116 123 (متاح على مدار الساعة).

منظمة «ريفيوجي»: دعم في حالات العنف الأسري للنساء والأطفال. الموقع الإلكتروني: www.refuge.org.uk خط مساعدة ضحايا العنف الأسري: 247 2000 0808 (متاح على مدار الساعة).

منظمة «سيتيزنز أدفايس»: استشارات في شؤون المال والسكن والإعانات والهجرة. ابحث عن أقرب مكتب إليك: citizensadvice.org.uk; الهاتف المجاني (إنجلترا): 8848 144 0800 (يختلف بحسب المنطقة).

منظمة «الصليب الأحمر البريطاني»: دعم في الأزمات للاجئين ولمن يمرّون بضائقة؛ الموقع الإلكتروني: www.redcross.org.uk/get-help؛ رقم الهاتف: 11 11 871 0344

منظمة «ريفيوجي كاونسل»: استشارات ومناصرة ودعم لطالبي اللجوء. رقم الهاتف: 6700 7346 020
الموقع الإلكتروني: www.refugeecouncil.org.uk.

يُتبع في الصفحة التالية

أين تجد الدعم

(تكملة)

جميع الخدمات المذكورة أدناه مجانية وسرّية (ما لم توجد حالة خطر جسيم عليك أو على الآخرين).

قد تتغير ساعات العمل، فتحقّق من المواقع الإلكترونية أو اتصل إن كان بإمكانك.

منظمة «رينبو مايجريشن»: دعم لأفراد مجتمع الميم (LGBTQ+) الذين يطلبون اللجوء في المملكة المتحدة. الموقع الإلكتروني: rainbowmigration.org.uk.

نادي «ساي إت لاود»: دعم للصحة النفسية لأفراد مجتمع الميم من الأشخاص الملونين. الموقع الإلكتروني: www.sayitloudclub.org.

منظمة «كرايسيس»: تدعم الأشخاص المهددين بالتشرد أو الذين يعيشونه. الموقع الإلكتروني: www.crisis.org.uk;
رقم الهاتف: 0300 636 1967

منظمة «ريفيوجي أكشن»: تقدّم استشاراتٍ ودعمًا عمليًّا لطالبي اللجوء واللاجئين في المملكة المتحدة (مثل السكن واستشارات الهجرة والرعاية الاجتماعية والاندماج). الموقع الإلكتروني: www.refugee-action.org.uk; رقم الهاتف: 07725 638218

منظمة «بلاك ماينذز ماتر»: في المملكة المتحدة: تقدّم علاجًا نفسيًا مجانيًّا وملائمًا ثقافيًا للأشخاص السود مع أخصائيين سود. الموقع الإلكتروني: www.blackmindsmatteruk.com.

أين تجد الدعم (تكملة)

جميع الخدمات المذكورة أدناه مجانية وسرّية (ما لم توجد حالة خطر جسيم عليك أو على الآخرين).

قد تتغير ساعات العمل، فتحقّق من المواقع الإلكترونية أو اتصل إن كان بإمكانك.

الدعم المحلي وعلى مستوى المدن (أمثلة من مختلف أنحاء البلاد):

منظمة «براكسيس»: تُقدّم للمهاجرين استشاراتٍ ودعمًا عمليًا في مواجهة العوز، والوصول إلى الخدمات، والسكن، وغير ذلك.
الموقع الإلكتروني: https://praxis.org.uk.

منظمة «هيستيا»: تقدّم دعمًا سرّيًا للناجين من العنف الأسري والعبودية الحديثة، وسكنًا آمنًا واستشاراتٍ قانونية وجلسات إرشاد نفسي.
الموقع الإلكتروني: https://hestia.org.

مجموعات «مدينة الملاذ»: توجد في كثير من مدن المملكة المتحدة مجموعة «مدينة الملاذ» للترحيب باللاجئين ودعمهم. وتقدّم هذه المجموعات فرصًا للاندماج المجتمعي وفعالياتٍ اجتماعية وشبكات دعم.
الموقع الإلكتروني: https://cityofsanctuary.org
للعثور على أقرب مجموعة محلية إليك.

مركز «نفسيات» للعلاج النفسي متعدد الثقافات: يقدّم علاجًا نفسيًا مراعيًا للخصوصية الثقافية للأشخاص من الخلفيات السوداء والآسيوية والأقليات العرقية وخلفيات الهجرة، بمن فيهم اللاجئون وطالبو اللجوء. ويقدّم جلسات علاج فردية وجماعية بلغاتٍ عديدة.
الموقع الإلكتروني: https://www.nafsiyat.org.uk;
رقم الهاتف: 020 7263 6947

أين تجد الدعم (تكملة)

جميع الخدمات المذكورة أدناه مجانية وسرّية (ما لم توجد حالة خطر جسيم عليك أو على الآخرين).

قد تتغير ساعات العمل، فتحقّق من المواقع الإلكترونية أو اتصل إن كان بإمكانك.

أمثلة من خارج لندن:

- **منظمة «ماسترد تري» في مانشستر:** تقدّم دعمًا في السكن والعافية ودعمًا عمليًا. الموقع الإلكتروني: www.mustardtree.org.uk.
- **منظمة «العمل الإيجابي للاجئين وطالبي اللجوء» في ليدز:** توفّر السكن والطعام والاستشارات والدعم الطويل الأمد لمن يعانون العوز في أثناء طلب اللجوء. الموقع الإلكتروني: www.pafras.org.uk.
- **شبكة ليدز لطالبي اللجوء (LASSN):** دعم لطالبي اللجوء يشمل الاستشارات والمناصرة ومتابعة الحالات ودعم من يعانون العوز والأنشطة المجتمعية. الموقع الإلكتروني: www.lassn.org.uk.

أين تجد الدعم

(تكملة)

جميع الخدمات المذكورة أدناه مجانية وسرّية (ما لم توجد حالة خطر جسيم عليك أو على الآخرين).

قد تتغير ساعات العمل، فتحقّق من المواقع الإلكترونية أو اتصل إن كان بإمكانك.

موارد لمساعدة نفسك (والآخرين):

«كومباسي» منصة إلكترونية مجانية للمهاجرين واللاجئين المقيمين في المملكة المتحدة. وهي تجمع معلومات موثوقة عن الصحة النفسية والسكن والهجرة والرعاية الصحية والعمل والحياة اليومية.
الموقع الإلكتروني: https://kompasi.org.

يربط برنامج «ثرايف لندن» سكان لندن بخدمات دعم الصحة النفسية والعافية، بما في ذلك خدمات مجانية أو منخفضة التكلفة تديرها منظمات مجتمعية. ويضم موقعه الإلكتروني أيضًا كثيرًا من الموارد المفيدة.
الموقع الإلكتروني: https://thriveldn.co.uk/all-resources/.

«جود ثينكينج» هو تطبيق معتمد من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، يُرشدك إلى موارد للتعامل مع القلق وتعكّر المزاج ومشكلات النوم والتوتر. وقد صُممت أدواته لتستخدمها على هاتفك أو حاسوبك بالوتيرة التي تناسبك.
الموقع الإلكتروني: https://www.good-thinking.uk.

أين تجد الدعم

(تكملة)

جميع الخدمات المذكورة أدناه مجانية وسرّية (ما لم توجد حالة خطر جسيم عليك أو على الآخرين).

قد تتغير ساعات العمل، فتحقّق من المواقع الإلكترونية أو اتصل إن كان بإمكانك.

موارد لمساعدة نفسك (والآخرين):

«ساید باي ساید» (من منظمة «ماينڈ» في المملكة المتحدة):
«ساید باي ساید» هو مجتمع إلكتروني مجاني غير ربحي تديره منظمة «ماينڈ»، يستطيع الناس فيه الحديث عن صحتهم النفسية والتواصل مع آخرين يمرّون بتجارب مشابهة. وهو متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ويخضع للإشراف من الثامنة صباحًا حتى منتصف الليل، ويوفّر مساحةً آمنة لمشاركة التجارب والإصغاء والتخفيف من الشعور بالوحدة.
الموقع الإلكتروني: sidebyside.mind.org.uk. ويمكنك أيضًا الاتصال بخط معلومات منظمة «ماينڈ» للحصول على دعمٍ عام: 0300 123 3393

لكل منظمةٍ دورٌ مختلف. فبعضها جمعيات خيرية مستقلة، وبعضها الآخر مرتبط بالأجهزة الحكومية. على سبيل المثال، منظمة «مايجرنت هيلب» هي الجهة المتعاقدة مع «الهوم أوفيس» لتقديم دعم اللجوء. ويمكنها تغيير القرارات المتعلقة بالسكن أو المخصصات المالية، لكنها ليست جهة مستقلة.

فلا تشارك معها إلا المعلومات التي تحتاج إليها لاتخاذ القرار.

نبذة عن المنظمات المشارِكة في هذا الدليل

منظمة «أطباء العالم» في المملكة المتحدة هي جمعية خيرية طبية تعمل ليتمكن الجميع، أيًا كان بلدهم الأصلي وأيًا كانت أوراقهم، من الوصول الآمن إلى الرعاية الصحية. وهي تدير خدماتٍ في لندن وتناصر على المستوى الوطني الأشخاصَ المستبعدين من الرعاية، بمن فيهم المهاجرون المعوزون، ومن لديهم وضع هجرة غير مستقر، والعاملون في مجال الجنس، ومن ليس لهم محل إقامة ثابت. أُعدّ هذا الدليل بالاشتراك مع المستشارين الصحيين الوطنيين في منظمة «أطباء العالم»، الذين يجمعون بين التجربة المعيشة وحكمة المجتمع. www.doctorsoftheworld.org.uk.

برنامج «ثرايف لندن» هو شراكة بين هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في لندن والخدمات العامة وعمدة لندن والمجالس البلدية والجمعيات الخيرية. ويعمل مع المجتمعات المحلية لتعزيز صحة نفسية أفضل لكل سكان لندن، وتشجيع الناس على الحديث بانفتاح أكبر عن العافية في أحيائهم وعائلاتهم وأماكن عملهم. www.thriveldn.co.uk



نبذة عن المنظمات المشارِكة في هذا الدليل

(تكملة)

تم إعداد هذا المورد بالتعاون مع عمدة لندن، وهو جزء من عملٍ أوسع لبناء مدينةٍ أكثر صحةً وإنصافًا للجميع. وهو يعكس طموحًا بأن تكون لندن مكانًا يجد فيه الناس الدعم للعناية بصحتهم النفسية وعيش حياةٍ أوفر صحةً واكتمالًا.
www.london.gov.uk

يلتزم قسم التمريض والممارسة المتقدمة في جامعة ليفربول جون مورس بتحسين الإنصاف الصحي، والنهوض برعايةٍ صحية شاملة للجميع، ودعم الأشخاص من خلفيات المهاجرين واللاجئين والباحثين عن ملاذ آمن. ويتعاون القسم مع منظمات محلية ووطنية ودولية لتعزيز الممارسة الآمنة ثقافيًا، والرعاية المراعية للصدمات النفسية، والعافية المجتمعية.

وقد استفاد هذا الدليل من **المساهمة المجتمعية لفيلومين أواماليا،** وهي ممرّضة صحة نفسية مسجّلة ومحاضِرة وباحثة في قسم التمريض والممارسة المتقدمة.
www.doctorsoftheworld.org.uk



نبذة عن هذا الدليل

كثيرون منا يحملون أعباءً كثيرة في آنٍ واحد: مشكلات الهجرة، وهموم المال، ومشكلات السكن، والعمل ومسؤوليات الرعاية، والعنصرية، والاحتجاجات العنيفة، وأخبار الحروب أو الكوارث في أوطاننا، والشعور بالبعد عن العائلة.

فإذا كنت تحمل بعضًا من هذه الأعباء، فهذا الدليل لك.

