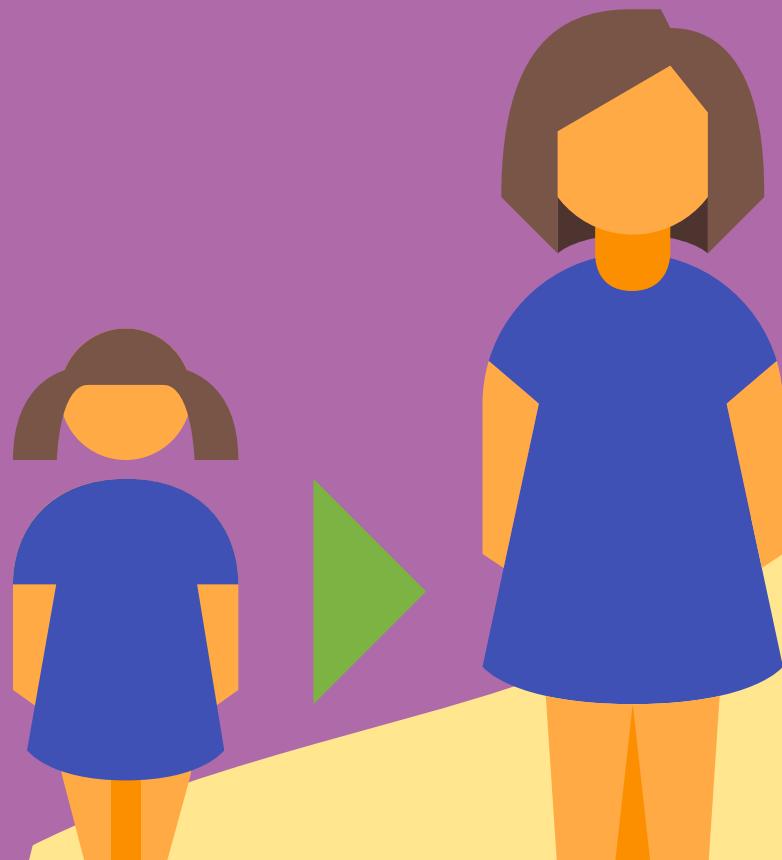


المسؤوليات المتعلقة بالاستقلال المفاجئ:

4 نصائح للتعامل بشكل افضل مع التغيير

الاستقلالية هي ما يتم بناؤه عبر الزمن عن طريق التجارب و تحقيق الأهداف المختلفة. ترتبط الصعوبات الأكثر شيوعاً بعدم اليقين بشأن مستقبل المرأة والإحباط من عدم القدرة على إيجاد حلول سريعة للمشكلات. يواجه المرأة إجراءات معقدة يصعب فهمها





فيما يلي بعض المخاوف الشائعة:

- لا أدرى ما هي أفضل طريقة لجعل إقامتى في إيطاليا نظامية، فأنا أسمع آراء مختلفة وأجد صعوبة في الثقة واتخاذ القرار الصحيح.
- كنت أنتظر العمل منذ فترة طويلة بسبب احتياجات الأسرة الملحة، لكن ما زلت لا أملك عقد عملٍ أو المستندات الازمة.
- لا أعرف ماذا يمكنني توقعه.
- إنه يخيفنى أن أضطر للتكيف مع مكان آخر مرة أخرى.
- أحتاج للمساعدة في هذه الرحلة، لكن لا يمكننى طلبها أو التعبير عن الصعوبات التي أواجهها.

خلال هذه الفترات الانتقالية قد تشعر بما يلي:

- صعوبة النوم
- قد تعاني من الصداع، تسارع ضربات القلب، آلام في المعدة...
- فقدان الدافع لتعلم أشياء جديدة
- الانعزal والشعور بالوحدة.



نصائح للتعامل بشكل أفضل مع التغيير:

#1 التحدث إلى شخص ما

من المفيد دائمًا أن تكون قادرًا على أن تناقش وتشارك مخاوفك مع الآخرين للعثور على أنساب الحلول. لا ينبغي أن نبقى وحدنا!

حاول التفكير في الأشخاص الذين تعرفهم والمقربين إليك ومن ثق بهم، وكيف يمكنهم مساعدتك في الأوقات العصيبة.

#2

اكتشف العالم الخارجي

حتى خارج مشاريع الاستقبال، هناك مكاتب وخدمات يمكنها تزويحك بالمعلومات والإرشادات ومساعدتك في إيجاد الحلول. لدينا دائمًا الحق في أن تكون على اطّلاع وأن نستوضح وأن نطلب المساعدة في اتخاذ خياراتنا.



#3

استخدم مواردك الخاصة

من المفيد أن نتذكر أنه في الماضي قد واجهنا بالفعل تحديات أكثر تعقيداً من هذه. ولقد أثبتنا مسبقاً قدرتنا على إعادة تنظيم حياتنا.

هناك بداخلنا العديد من الموارد التي يجب أن نتعرف عليها ونقدرها ونوسعها. يعد الانتقال إلى قدر أكبر من الاستقلالية خطوة تقربنا أكثر من أهدافنا في نهاية المطاف.



#4

وإذا لم يكن باستطاعتك أن تفعل ذلك بمفردك بموارحك الخاصة ...

نقترح خدمة استماع ودعم مجانية تحفظ سرية هويتك:
نحن هنا من أجلك! Here4U نحن هنا من أجلك
Here4U هي مساحة آمنة للاستماع والدعم النفسي
حيث يمكنك العثور على أفراد ذوي خبرة، يساعدهم
وسطاء ثقافيون يتحدون لغتك. سوف يساعدونك على
فهم كيف تتمكن من الشعور بالتحسين والتغلب على
الصعوبات التي تواجهها.



تواصل مع منصة (U-Report On) عبر الماسنجر أو واتساب أو تيليجرام!

خدمة نحن هنا من أجلك (Here4U) هي خدمة الاستماع والدعم أنشئت خصيصاً للفتيات والفتيا

الذين يمررون بمثل هذا الموقف الصعب.

