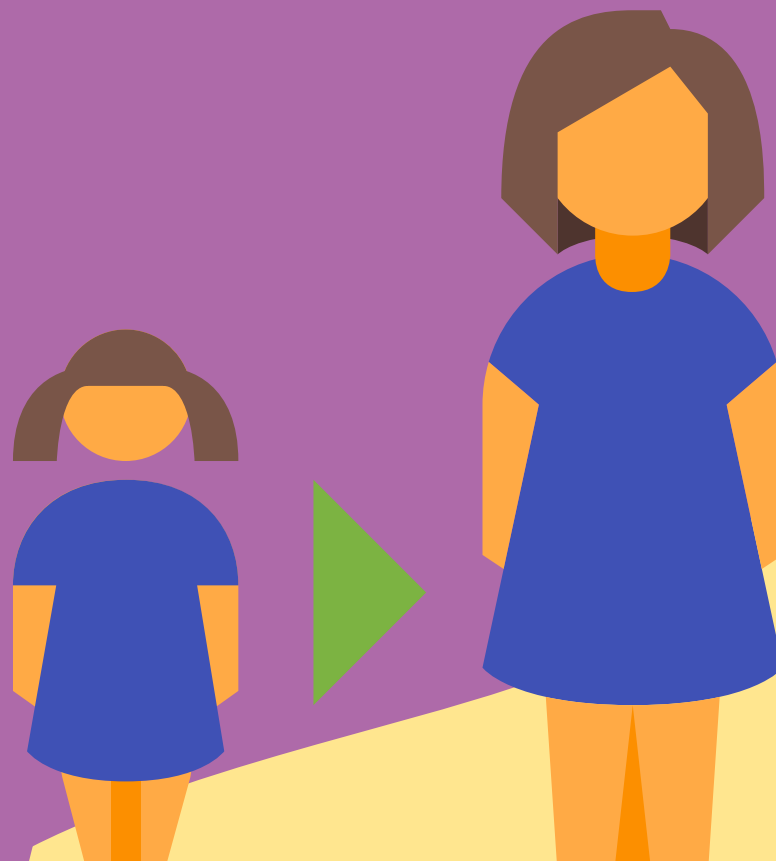
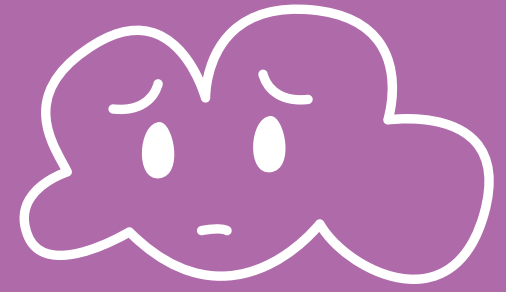


المسؤوليات المتعلقة بالاستقلال المفاجئ:

4 نصائح للتعامل بشكل افضل مع التغيير

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



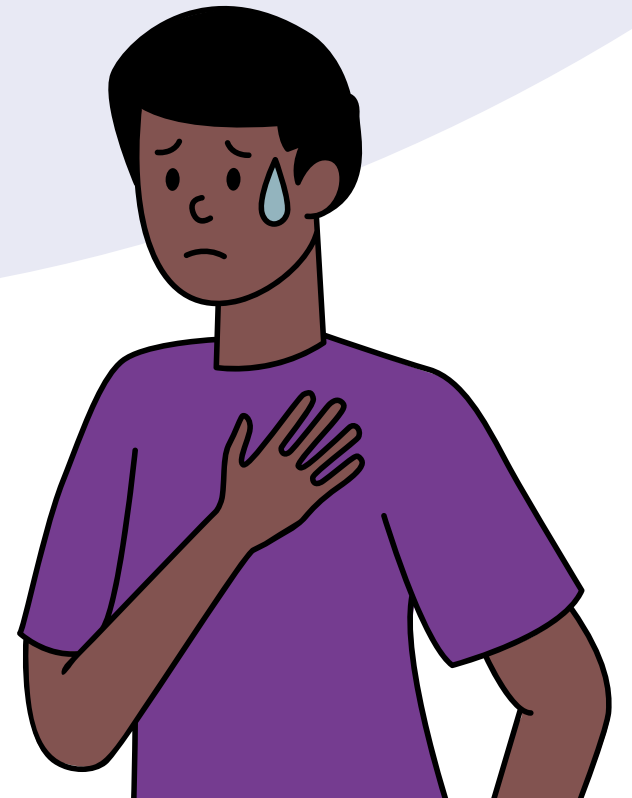


فيما يلي بعض المخاوف الشائعة:

- لا أدري ما هي أفضل طريقة لجعل إقامتي 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 اللازمة.
- لا أعرف ماذا يمكنني توقعه.
- إنه يخيفني أن أضطر للتكيف مع مكان آخر مرة أخرى.
- أحتاج للمساعدة في هذه الرحلة، لكن لا يمكنني 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
- الانعزال 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 أنسب الحلول. لا ينبغي أن نبقى وحدنا!

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

#2

اكتشف العالم الخارجي

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



#3

استخدم مواردك الخاصة

من المفيد أن نتذكر أنه في الماضي قد واجهنا بالفعل تحديات أكثر تعقيدًا من هذه. ولقد أثبتنا مسبقًا 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 بمواردك 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، يساعدونهم
وسطاء ثقافيون يتحدثون لغتك. سوف يساعدونك على
فهم كيف تتمكن من الشعور بالتحسن والتغلب على
الصعوبات التي تواجهها.



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

خدمة نحن هنا من أجلك (Here4U) هي خدمة
للاستماع والدعم أنشئت خصيصاً للفتيات والفتيان
الذين يمرون بمثل هذا الموقف الصعب.

