

دعم الصحة النفسية للمهاجرين

على الصعيد العالمي، يعيش 3.6% من السكان في بلد لم يولدوا فيه.¹ إذ ينتقلون لأسباب متنوعة. ينتقل البعض للحصول على وظائف أو فرص تعليمية، أو للانضمام إلى أسرهم في الخارج. ويضطر آخرون إلى المغادرة بسبب النزاع أو الكوارث الطبيعية أو الاضطهاد.

البعض لديه الوقت والموارد لخوض عملية الهجرة الرسمية. البعض الآخر لا يستطيع ذلك أو لا يفعله.

الانتقال يغلب عليه جلب التوتر والعواطف المختلطة، ولو كنت حريصًا على الانتقال إلى مكان جديد أو بدء وظيفة جديدة. يصبح الأمر أكثر صعوبة عاطفيًا إذا كنت تشعر بعدم الترحيب. غالبًا ما يواجه أولئك الذين يستقرون في بلدان جديدة تحديات كبيرة يمكن أن تسهم في مخاوف الصحة النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة.

قد يكره بعض السكان الحاليين المهاجرين أو يخشونهم لمجرد أنهم من مكان آخر. وهذا ما يسمى كراهية الأجانب. قد يتعرض المهاجرون لخطاب الكراهية أو التمييز أو الاستغلال أو سوء المعاملة. وفي بعض المناطق، تزداد هذه التحديات سوءًا، مع استمرار تصاعد كراهية الأجانب والعنصرية في جميع أنحاء العالم.² قد يكون عبئًا كبيرًا يصعب عليك التعامل معه بمفردك، خاصةً إذا كنت لا تعرف إلى أين تتجه للحصول على الدعم أو إذا كنت تشعر بعدم الأمان عند طلب المساعدة.

إذا كنت تعرف شخصًا في هذا الموقف يمكنه استخدام الدعم، فإليك بعض الطرق للبدء في الاستفادة منه.

فهم تأثيرك المحتمل

واحدة من أفضل الطرق لمساعدة الناس على الشعور بأنهم يحظون بالترحيب والاحتواء هي أن يكونوا مدركين لذاتهم. هناك الكثير من الأشياء التي نقولها ونفكر فيها ونفعلها تلقائيًا، وقد لا ندرك لماذا أو كيف تؤثر على الآخرين. إن فهم من نحن ومن أين تأتي وجهات نظرنا يمكن أن يساعدنا في التعرف على كيف يمكن أن نساعد في خلق بيئة يشعر فيها الآخرون بالأمان والترحيب أو قد نعوق تحقيق ذلك.

من الطبيعي أن يكون لديك تحيزات. تخلق أدمغتنا فئات لفهم العالم من خلالها. لكن القيم التي نضعها في هذه الفئات يتم تعلمها ويمكن عدم تعلمها بالوعي الذاتي والجهد. على سبيل المثال، معظم الناس:

- يفضلون أولئك الذين يشبهونهم أكثر
- يبحثون عن المعلومات التي تدعم معتقداتهم الحالية وتفضيلها
- يتبنون افتراضات بناء على المظاهر والانطباعات الأولى

فكر في كيفية تأثير هذه التحيزات على تفاعلاتك مع الأشخاص الجدد في مجتمعك وكيف يمكنك تصحيح المسار.

في الوقت نفسه، فكر فيما تعتبره أمرًا مفروغًا منه ولا يعتبره الآخرون كذلك. الناس لديهم عادات وأعراف اجتماعية مختلفة. مثال بسيط هو كيف يلقي الناس التحية على بعضهم البعض. هل توميء برأسك أو تصافح أو تعانق أو أي شيء آخر؟

قبل أن تقول، أو تفعل أو تفترض شيئًا ما، ذكر نفسك بالحفاظ على عقل متفتح حول وجهات النظر المختلفة والحدود الشخصية.

تعرف على العلامات

تظهر مخاوف الصحة النفسية بطرق مختلفة لدى الأشخاص المختلفين. تتضمن بعض العلامات الشائعة للاكتئاب أو القلق أو الصدمة ما يلي:

- القلق أو الخوف المفرط
- الحزن المستمر أو اليأس أو الشعور "بالفراغ"
- التغيرات المزاجية الشديدة، بما في ذلك الانفعال العصبي أو الغضب
- تغييرات في عادات الأكل أو مستويات الطاقة أو أنماط النوم
- زيادة تناول الكحوليات أو المواد المخدرة الأخرى
- أوجاع وآلام جسدية مستمرة
- صعوبة القيام بالمهام اليومية أو إدارة الإجهاد

من المهم أيضاً ملاحظة أن الأشخاص المنتمين للثقافات المختلفة قد يعبرون عن الضيق بشكل مختلف. قد لا تتضمن اللغات ترجمات مباشرة لمصطلحات معينة، وقد يصف الأشخاص أعراضهم بطرق مختلفة.

إذا كنت قلقاً بشأن شخص ما، فشجعه على استشارة مقدم رعاية طبية أو نفسية أو التوصل مع منظمة مجتمعية تقدم رعاية سريعة الاستجابة للمتطلبات الثقافية.

يمكنك أيضاً تشجيعه على ممارسة أساليب الرعاية الذاتية. يشمل ذلك تغطية الأساسيات، مثل تناول الأطعمة المغذية، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والبقاء نشيطاً، وقضاء بعض الوقت في الاسترخاء، ورعاية الروابط الاجتماعية. إن إيجاد أسباب باعثة على الأمل ومثيرة للتفاؤل، ولو بطرق صغيرة، يمكن أن يحدث فرقاً في الأوقات الصعبة.

تعزيز التواصل والتفاهم

اتخذ خطوات لتسهيل فهم الناس لك. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما لا يجيد لغة منطقتك، فتحدث ببطء أكثر. استخدم كلمات وجمل أقصر، لأنها أسهل في المتابعة. تجنب استخدام الكلمات العامية والأقوال المحلية أو التعبيرات الاصطلاحية. إذا كان العديد من الوافدين الجدد في منطقتك يشتركون في لغة مشتركة، فحاول تعلم بعض العبارات على الأقل للمساعدة في سد فجوة التواصل.

وبالمثل، ساعدهم على فهم العادات المحلية ولماذا يتم القيام بشيء ما بطريقة معينة. قد يكون هذا شيئاً بسيطاً مثل الحاجة إلى حقيبة قابلة لإعادة الاستخدام لشراء البقالة. يمكن أن يكون أيضاً شيئاً أكثر أهمية مثل الحقوق القانونية. على سبيل المثال، في العديد من البلدان (بما في ذلك الولايات المتحدة وكندا وألمانيا واليابان)، يحق للأفراد التزام الصمت وطلب محامٍ قبل الإجابة عن أسئلة الشرطة.^{3,4,5,6} يمكنهم أيضاً رفض السماح للشرطة أو لضباط إنفاذ قانون الهجرة بدخول منازلهم دون أمر رسمي. تختلف القوانين حسب الموقع. يمكن أن يساعدك التعرف على السياسات المحلية في إرشاد الآخرين لمعرفة حقوقهم.

بالإضافة إلى ذلك، ضع في اعتبارك المعلومات التي تشاركها عبر الإنترنت وشخصياً. احرص على عدم تعزيز الصور النمطية الضارة ونشر معلومات خاطئة. اهتم بالبحث للتأكد من مصداقية المعلومات. إذا لم تتمكن من التحقق من معلومة ما، فلا تنشرها.

إظهار وتقديم الدعم بعقلية منفتحة

ينبغي أن تحمّل نفسك والآخرين المسؤولية بشأن تعزيز البيئة الترحيبية. إذا سمعت أو رأيت شيئاً يهدد شعور شخص آخر بالأمان أو الانتماء، فقم بمعالجته.

فكر أيضاً في التحديات التي يواجهها القادمون الجدد. فاعتماداً على تجاربهم السابقة، قد يشعر البعض بعدم الارتياح للخروج بمفردهم. يمكنك عرض الذهاب معهم إلى محل البقالة أو المواعيد أو أماكن أخرى.

تعرف على الموارد المحلية للمهاجرين حتى تتمكن من المساعدة في توصيلهم بالدعم عندما يحتاجون إليه. وقد يشمل ذلك وكالات إعادة التوطين والمنظمات المجتمعية والمدارس والجامعات وبرامج أماكن العمل.

واعتماداً على مستوى راحتك وتوافرك ومواردك المالية، يمكنك التبرع للمنظمات التي تساعد الوافدين الجدد على الاستقرار بأمان أو التطوع معها أو التحدث نيابةً عنها. يمكنك أيضاً الدفاع عن المهاجرين من خلال التعبير عن دعمك والاتصال بصانعي السياسات والمشاركة في الأحداث المنظمة.

الدعم الحاسم عند الحاجة إليه
تفضلُ بزيارة



https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/ar-EG

للحصول على موارد ومعلومات إضافية عن الدعم الحاسم.

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#), 2024.
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 27 أكتوبر 2023.
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 31 يوليو 2023.
5. Courts in Japan. [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law. [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 9 أكتوبر 2024.

Optum

لا ينبغي استخدام هذا البرنامج لاحتياجات الرعاية الطارئة أو العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية من المتخصصين. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع، وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF16209658 337725-022025 OHC