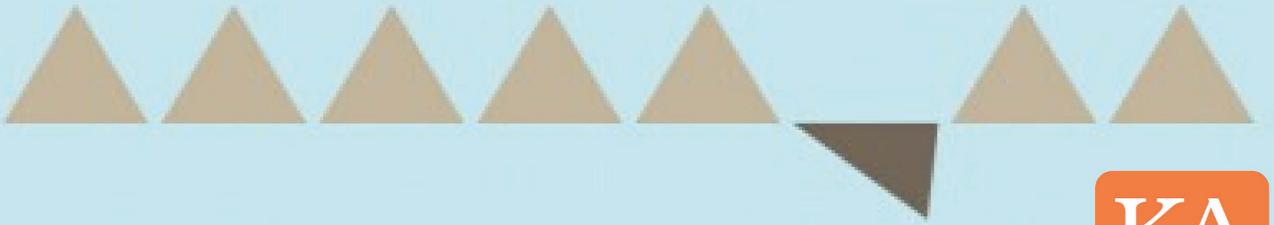


دليل الرعاية الذاتية لللاجئين الـ LGBTI+



برنامج كاوس ج. ل. لحقوق اللاجئين





مَدَّ إعداد هذا الدليل لفهم ما نشعر به خلال هذه الأيام الصعبة التي
نمر بها ولتيسير مواجهتنا لهذه الفترة.

برنامج كاوس ج. ل. لحقوق اللاجئين



أصدقائنا تحت قوس القزح،

يمكن أن يؤدي كونكم LGBTI+ و لاجئين بحد ذاته إلى مواجهة صعوبات مختلفة في الحياة. و ربما أصبحت هذه الصعوبات واضحة و مُقلقة أكثر بالنسبة لكم خلال جائحة كوفيد-19 التي تؤثر على العالم بأسره. من الممكن أنكم تواجهون المزيد من التمييز والاستبعاد في هذه الفترة بسبب كونكم لاجئين من المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسياً و ثنائيي الجنس من الـ LGBTI+. وربما تتعرضون للوصم بسبب كوفيد-19 بناءً على البلد الذي قدمتم منه. و من الممكن أنكم لا تتمكنون من الحصول على المساعدة التي تحتاجونها بسبب كونكم لاجئين و LGBTI+. ومعاناتكم من هذه الأمور بسبب هويتكم ربما جعلت الأمر صعباً و محزناً أكثر بالنسبة لكم.

ربما ساءت ظروفكم المالية في هذه الفترة بسبب إغلاق أماكن العمل التي تعملون فيها. قد يكون الدعم المالي الذي تتلقونه قد أصبح لا يفي بالغرض أكثر من قبل بسبب تكلفة المعيشة المرتفعة. أو ربما لا تستفيدون بشكل متساوٍ من الدعم المالي والعيني الذي تقدمه المؤسسات بسبب كونكم لاجئين أو LGBTI+. لذلك، قد تكونون أكثر قلقاً بشأن المستقبل من أي وقت مضى.

يتم تقديم اقتراحات مختلفة خلال فترة هذه الجائحة من قبل مؤسسات صحية موثوقة ومنظمات الصحة العقلية لحماية صحتنا البدنية والعقلية. قد تبدو بعضها غير واقعية بالنسبة للاجئين المثليين الـ LGBTI+ في ظل ظروف معيشية صعبة. قد تبدو هذه الاقتراحات التي قدمها الخبراء أنها تقتصر على الفهم والتعاطف في مواجهة الآثار المؤلمة للصعوبات التي واجهتموها. ما تعيشونه كلاجئين مثليين LGBTI+ قد يجعلكم تشعرون أحياناً بعدم الأمان والغضب واليأس تجاه الجميع وكل شيء.

ومع ذلك، فإن النضال جسدياً وروحياً من أجل البقاء على قيد الحياة هو أمر ذو مغزى و قيّم للغاية في جميع الظروف. بغض النظر عن مدى صعوبة ظروفكم، سيكون هناك بالتأكيد أشياء يمكنكم القيام بها لحماية أنفسكم ومن حولكم. قد يعني اعتبار التدابير الوقائية عديمة القيمة أو تجاهلها توجيه غضبك المُبَرَّر نحو المسؤولين عما حدث لكم. لا تهدف هذه الإجراءات الوقائية إلى التخلص من عواطفنا السلبية بل تهدف إلى التعرّف على هذه العواطف و فهمها. بغض النظر عن ظروفنا، فإن القدرة على التعبير عما نشعر به هو أمر صحي. أردنا إعداد هذا النص لكم لتسهيل فهم ما واجهتموه خلال هذه الفترة. و أضفنا أيضاً بعض التمارين التي يمكن أن تساعدكم على الاسترخاء. هذه المعلومات هي معلومات موثوقة تم مشاركتها من قبل أطباء نفسيين وعلماء النفس السريري الخبراء في هذا المجال.

دعونا نلقي نظرة على كيفية حماية أنفسنا معنوياً من التأثير السلبي لما يحدث و كيف يمكننا أن نساعد أنفسنا كلاجئين مثليين LGBTI+ يعيشون في تركيا في هذه الفترة.

أولاً قبل كل شيء، يمكن أن نبدأ بإدراك ما يمكننا المعاناة منه جسدياً ومعنوياً خلال الجائحة.

في هذه المرحلة:

- قد تكون خائفاً وقلقاً بشأن صحتك وأحبائك الذين ربما تعرضوا لكوفيد-19.
- قد تعاني من اضطرابات متعلقة بنظام النوم أو الأكل الخاص بك.
- قد تواجه صعوبة في النوم أو التركيز.
- قد تكون مشاكلك الصحية المزمنة قد ساءت.
- قد تشعر بالقلق والتوتر أكثر من المعتاد.
- قد تشعر باليأس والعجز.
- قد يكون لديك زيادة في استخدام الكحول أو التبغ أو الأدوية الأخرى. (المصدر: جمعية الطب النفسي في تركيا)





دعونا لا ننسى أنه "يمكن لكل شخص أن يتفاعل بشكل مختلف مع
المواقف العصبية".

ربما تسببت هذه المرحلة السلبية المرتبطة بجائحة كورونا بإثارة اجهاد ما بعد الصدمة الموجود سابقاً أو فاقمته.



إذن ما هو "إجهاد ما بعد الصدمة"؟

إجهاد ما بعد الصدمة هو الاستجابات العاطفية والجسدية والسلوكية والإدراكية بعد وقوع حادث صادم لأولئك الذين تعرضوا لهذا الحادث. (المصدر: بانو يلماز)

يمكن أن يعني كونك مثلباً LGBTI+ ولاجئاً تجربة ظروف معيشية صعبة. لذلك، قد تواجه إجهاد ما بعد الصدمة في كثير من الأحيان.

مما يعني أنه من المحتمل أنك خلال هذه الفترة تعاني من إجهاد ما بعد الصدمة الناجم من فيروس كورونا و كذلك من كونك لاجئاً مثلباً LGBTI+ في نفس الوقت.



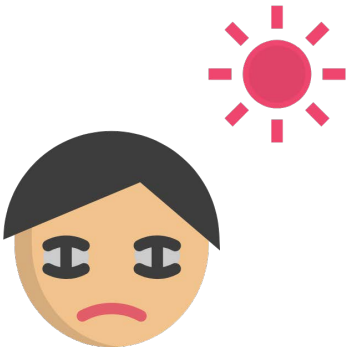
إذن كيف يمكن أن تظهر أعراض إجهاد ما بعد الصدمة؟

دعونا أولاً نلقي نظرة على الأعراض الجسدية:

- انخفاض النشاط أو زيادته
- عدم القدرة على الاسترخاء
- تغيير عادات الأكل
- تغيير عادات النوم

الأعراض السلوكية والاجتماعية:

- الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء
- الرغبة في شرح ما يحدث باستمرار
- صعوبات التواصل
- محاولة التعامل مع الأمر عن طريق الدعابة
- نوبات الغضب ، و الجدالات المتكررة
- نوبات البكاء
- تغيير عادات الأكل
- انخفاض في نجاح الأعمال
- زيادة استخدام الكحول أو السجائر أو الادوية
- الانسحاب الاجتماعي ، الانطواء
- تجنب الأماكن أو الأنشطة التي تُحيي الذكريات



الأعراض العاطفية:

- القلق بشأن سلامة نفسك و سلامة الآخرين
- الغضب
- القلق
- الحزن والاكتئاب
- أحلام مزعجة
- الشعور بالذنب
- اليأس
- الشعور بالعزلة ، الضياع ، الإرهاق

الأعراض الإدراكية:

- مشاكل الذاكرة
- الارتباك
- بطء في التفكير والفهم
- صعوبة في حساب وتحديد الأولويات واتخاذ القرارات
- مشاكل في التركيز
- مدى تركيز محدودة
- ضعف الموضوعية
- التفكير المستمر في الحدث (المصدر: بانو يلماز)





في هذه الفترة، من الممكن أنكم تعانيون من آثار الإجهاد المرتبط بالكورونا و المرتبط بالصدمة معاً.

من المهم جداً الحصول على الدعم الأخصائي والاتصال بأخصائي الصحة النفسية إذا رأيتم هذه الآثار لدى أنفسكم.

ومع ذلك، ربما ساءت أحوالكم المالية خلال هذه الفترة. لذلك من الممكن أنكم لا تتمكنون من الوصول إلى دعم الصحة النفسية الأخصائي.



حسناً، ماذا يمكننا أن نفعل في هذه الظروف؟

هناك بعض الطرق لمساعدة و تهدئة أنفسنا عندما نشعر بالضغط والقلق الشديد.

أولاً، دعونا نلقي نظرة على بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها لمنع أو تقليل ارتفاع التوتر والقلق.



ماذا يمكن أن تكون هذه الأشياء؟

خلال هذه الفترة؛

- يمكننا أن نبذل قصارى جهدنا إلى حد إمكانياتنا لرعاية أجسامنا بشكل جيد. على سبيل المثال، يمكننا محاولة اختيار الأطعمة الصحية قدر الإمكان.

- يمكننا الرقص. يمكننا القيام بحركات التمرين.

- يمكننا محاولة عدم البقاء بلا نوم.

- يمكننا الحد من متابعة الأخبار خلال اليوم. على سبيل المثال، على الرغم من أن القنوات التي نتواصل معها عبر الإنترنت مثل واتس أب و انستاغرام و تيليغرام تجعلنا نشعر بأننا أقل وحدة في هذه الأيام، إلا أنها قد تؤدي أيضاً إلى التعرض إلى المزيد من الأخبار السلبية. لذلك، يمكننا تحديد الوقت الذي نقضيه في هذه التطبيقات. لأن سماع الأزمة ورؤية الصور المتعلقة بها باستمرار يمكن أن يكون محزناً ومقللاً.

- يمكننا إنشاء منطقة يمكننا الحصول على هواء نقي من خلالها عندما يزداد قلقنا. مثلاً فتح نافذة وأخذ بعض الأنفاس العميقة.

- بمجرد أن ندرك أنه لا يمكننا السيطرة على أفكارنا الصعبة، يمكننا محاولة تحويل انتباهنا إلى شيء آخر. على سبيل المثال، يمكننا محاولة العد بـ 17 في ذهننا. نظراً لأن العد بـ 17 مهمة لم يعتاد عليها أذهاننا، فسوف نركز اهتمامنا على الحساب عن طريق تحويل انتباهنا بعيداً عن أفكارنا.

- يمكننا أن نتذكر لحظة شعرنا فيها بالسعادة. يمكننا أن نحاول الحلم.

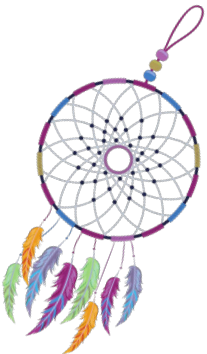
- يمكننا محاولة التركيز على التطورات الجيدة. يمكننا مشاركة هذه المعلومات مع الأشخاص الذين نحبه.

- يمكننا أن نتذكر ما نحب.

- يمكننا الاستماع إلى الأغاني التي تجعلنا نشعر بالرضا. إذا لم نتح لنا الفرصة للاستماع، يمكننا أن نغني تلك الأغاني والهمهمة.

- يمكننا أن نرسم.

- يمكننا التواصل مع الآخرين



دليل الرعاية الذاتية للاجئين الـ LGBTI+

- يمكننا مشاركتنا كيف نشعر مع الآخرين. دعونا لا ننسى: إن التعبير عن عواطفنا لا يشكل مشكلة بل هو حماية روحية.
- يمكننا أن نسعى جاهدين للحفاظ على العلاقات الصحية الجيدة لنا.
- يمكننا تجنب الكحول والسجائر والمواد الأخرى.
- يمكننا التواصل مع الحيوانات. على سبيل المثال، حتى مشاهدة مقاطع فيديو للحيوانات قد تشعرنا بتحسن.
- يمكننا زراعة الزهور والنباتات.
- يمكننا مشاركة هذه النص مع الآخرين.
- بالطبع، يمكننا أن نتذكر أنه يمكننا الحفاظ على تضامن الأفراد المثليين الـ LGBTI+ حتى في أصعب الظروف.



إذن ما الذي يمكننا فعله للاسترخاء؟ دعونا نلقي نظرة على بعض التمارين

تمارين التركيز

الآن و هنا

قفوا. أبقوا ساقيكم مفتوحة قليلاً على الجانبين. حاولوا تعديل زاوية وضعية الجسم حتى تشعروا بأنكم في حالة توازن كامل. ذراعيكم على الجانب و حرّة. أنتم واقفون و متوازنون. أغمضوا اعيينكم واستمعوا إلى الأصوات. ركزوا الآن على جسدكم. ماذا يقول جسدك؟ رأسك وصدرك وذراعيك وساقيك وقدميك ... ما الذي يدور في ذهنكم؟ ركزوا وأدركوا أنفسكم. ما هو شعورك؟ أي جزء من جسمك يعيش هذا الشعور؟ استمعوا إلى أنفسكم واستوعبوا أنفسكم تمامًا. الآن افتحوا اعيينكم، استديروا هنا وانظروا حولكم. واجلسوا.



تمارين الاسترخاء

التنفس عبر الحجاب الحاجز

اجلسوا بشكل مريح. إذا أردتم، يمكنكم إغلاق اعيينكم أو التركيز على بقعة ما أمامكم. استنشقوا الهواء من الأنف ببطء و أبقوه لمدة ثانيتين في الحجاب الحاجز. ثم أعيده ببطء أكثر من الفم.



إرخاء العضلات التدريجي

اجلسوا بشكل مريح، ولكن تجنبوا وضعية تساعد على النوم.

بدءاً من عضلات القدمين إلى عضلات الرأس، راقبوا الأحاسيس التي تشعرون بها أثناء الشد و الارخاء.

يُرجى شد عضلات القدمين. ركزوا كل انتباهكم على الشد في القدمين. حافظوا على هذا الشد لفترة. إذا بدأت في التفكير في شيء آخر، حاولوا تحويل انتباهكم مجدداً إلى الشد. الآن أرخوا القدمين. شدوا مرة أخرى. أرخوا.

(على نفس النمط، يتم شد الجزء السفلي من الساق و ارخائه مرتين على التوالي و كذلك الأمر بالنسبة للجزء العلوي من الساق والبطن والصدر والكتفين والجزء العلوي من الذراعين والجزء السفلي من الذراعين والعينين والأنف والجبين و جميع عضلات الوجه، ويتم تركيز الانتباه على المنطقة المعنية خلال ذلك.)

المكان الآمن

" اجلسوا في وضعية مريحة قدر الإمكان. أغمضوا أعينكم. الآن فكروا بأنفسكم في مكان تشعرون فيه بالأمان والسلام والراحة. يمكن أن يكون هذا المكان مكاناً موجوداً بالفعل، أو يمكن أن يكون مكاناً خيالياً تماماً. تأكدوا من العثور على مكان لن يزعجكم فيه شيء و تكونون فيه آمنين تماماً. يمكن أن يكون هذا على ضفة نهر أو حديقة أو أي مكان تشعرون فيه بالراحة. الآن خذوا نفساً عميقاً. استمروا في إغلاق أعينكم و التنفس. تخيلوا صورة مكانكم الآمن وحاولوا أن تروا أنفسكم هناك. هل انتم هناك؟ هل تستطيعون رؤية أنفسكم؟ انظروا حولكم. ماذا ترون؟ حاولوا رؤية كل التفاصيل. ما هي الألوان الموجودة؟ حاولوا رؤية ألوان مختلفة. حاولوا الوصول إلى الأشياء من حولكم ولمسها. أدركوا كيف يكون ملمسها. تذكروا أن هذا هو مكانكم الآمن ويمكنكم وضع أي شيء تريدونه هناك. تشعرون بالراحة والسلام عندما تذهبون إلى هذا المكان. هل هناك أصوات؟ أم أنه صامت تماماً؟ اشعروا بذلك الصمت. ما الروائح الموجودة؟ تنفسوا وحاولوا ملاحظة الروائح. يمكنكم العثور على أي شيء تريدونه في هذا المكان الخاص بكم. هل انتم وحدكم في هذا المكان؟ أم أن هناك شخص معكم؟ الآن حاولوا للحظة رؤية أنفسكم في هذا المكان ومشاهدة أنفسكم من الخارج. انظروا إلى أنفسكم. كيف حالكم؟ ماذا تفعلون؟ انظروا حولكم مرة أخرى. ابحثوا عن اسم لهذا المكان. ألقوا نظرة حولكم مرة أخرى إلى مكانكم الآمن مع وضع هذا الاسم في عقولكم. حاولوا سماع الأصوات أو الصمت و شم الروائح اللطيفة. تذكروا أن هذا هو مكانكم الخاص وسيكون دائماً هناك. يمكنكم الذهاب إلى هناك في أي وقت تريدون أن تشعروا فيه بالسلام والأمان. عندما تكونون مستعدين، افتحوا أعينكم ببطء وعودوا إلى الغرفة. عندما تفتحون أعينكم، أدركوا أنكم أكثر سلاماً و هدوءاً." (المصدر: بانو يلماز)



التوازن

في هذه التقنية التي تُمكن التحكم بالأفكار التي تدخل العقل بشكل لا إرادي، الهدف هو زيادة الوعي بالبيئة وبجسمنا من خلال حواسنا وإعادة أفكارنا إلى اللحظة الحالية.

اجلسوا في وضعية مريحة و أرخوا أيديكم و أقدامكم.

ابدأوا بالتنفس ببطء و عمق.

انظروا حولكم وكرروا أسماء خمسة أشياء لا تسبب أي إزعاج أو إجهاد في عقلكم.

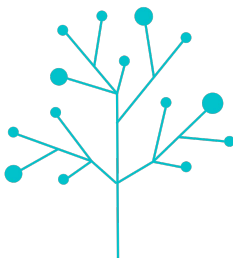
استمروا في التنفس ببطء و عمق.

/الآن استمعوا للأصوات التي تسمعونها حولكم ومرروا خمسة أصوات لا تسبب لكم أي إزعاج أو ضغط في عقلكم.

استمروا في التنفس ببطء و عمق.

و/الآن حاولوا الانتباه إلى أحاسيسكم الجسدية وكيف تشعرون، وفكروا في الحواس الخمس التي لا تسبب لكم أي إزعاج أو ضغط.

تنفسوا ببطء و عمق. (المصدر: بلدية إزمير - كتيب الصحة العقلية الوقائية في فترة الجائحة)



إرخاء العضلات التدريجي

اجلسوا بشكل مريح، ولكن تجنبوا وضعية تساعد على النوم. أبطنوا سرعة تنفسكم. عندما تكونون جاهزين، ستقومون بتمديد عضلاتكم الأولى. يجب التأكد من تمديد كل مجموعة عضلية حتى تشعروا بالشد جيداً (ولكن بدون ألم) والاستمرار في التمدد لمدة خمس ثوانٍ؛ ثم يتوجب إرخاء نفس المجموعة العضلية والشعور بهذا الاسترخاء لمدة عشر ثوانٍ. ستكررون هذا مرتين لنفس العضلة. حاولوا أن تشعروا بالاختلاف بين حالة عضلاتكم المشدودة والمسترخية.

• أولاً، يجب شد قبضة اليد حتى تشعروا بالشد في اليد اليمنى والجزء السفلي من الذراع. انتظروا خمس ثوانٍ، أرخوا، استمعوا إلى هذه الحالة المريحة لمدة عشر ثوانٍ. الآن مرة أخرى بنفس الطريقة، قوموا بشد قبضة اليد اليمنى و الشعور بالشد في الجزء السفلي من الذراع، انتظروا و أرخوا.

• الآن قوموا بوضع الساعد السفلي الأيمن على الكتف لتقوموا بشد الذراع العلوي الأيمن. اشعر بالشد لمدة خمس ثوانٍ واتركوا، أرخوا لمدة عشر ثوانٍ. كرر الشد والإرخاء بنفس الطريقة. استمروا في الشد والإرخاء عن طريق الشد على المجموعات العضلية التالية لمدة 5 ثوانٍ، ثم الإرخاء ببطء.

- الجبين (ارفعوا الحواجب لأعلى مستوى ممكن كما لو كنتم متفاجئين، استمروا لمدة خمس ثوانٍ و أرخوا)
- العيون والحدود (شدوا جيداً، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- الفم والشفاه (افتحوا الفم كما لو كنتم تتنأبون، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- الرقبة (ارفعوا رأسكم كما لو كنتم تنظرون إلى نقطة في السقف في وضع الجلوس أو الاستلقاء، استمروا لمدة خمس ثوانٍ أرخوا)
- الكتفين (شدوا عضلاتكم بتقريب الكتفين من الأذنين، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- الظهر (ادفعوا الكتفين للخلف كما لو كنتم تحاولون تقريبيهما من بعضهما البعض، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- الصدر والمعدة (تنفسوا بعمق حتى ينتفخ الصدر والمعدة، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- الوركين (شدوا عضلات الوركين، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- الساق اليمنى العلوية (شدوا عضلات ساقكم اليمنى العلوية، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- الساق اليمنى السفلية (قوموا بشد ساقكم من خلال شد أصابع القدم برفق تجاه أنفسكم، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا)
- القدم اليمنى: مددوا أصابع القدم في الاتجاه الآخر، استمروا لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخوا.
- قوموا بتطبيق نفس التمارين التي قمتم بها على الساق والقدم اليمنى على الساق والقدم اليسرى أيضاً. (المصدر: بلدية إزمير - كتيب الصحة العقلية الوقائية في فترة الجائحة)



تم إعداد هذا النص بمساعدة قيّمة من الطليبة النفسية الخبيرة د. أوزكة يتلر دومان.

المصادر المُستخدمة:

- دليل كوفيد-19 من حيث الصحة النفسية - مركز أبحاث وبحوث إدارة الإجهاد في جامعة باشكنت.
- كتيّب الصحة النفسية الوقائية في فترة الجائحة - بلدية إزمير.
- دليل التعامل مع الصدمة لدى المدافعين عن حقوق الإنسان - أخصائي علم النفس بانو يلماز.
- الصحة النفسية والتعامل مع الإجهاد أثناء تفشي مرض فيروس كورونا - جمعية الطب النفسي في تركيا.

النّاشرة: سنغول كِلنج

صورة الغلاف: باتريك سميث-ناركوليبسي



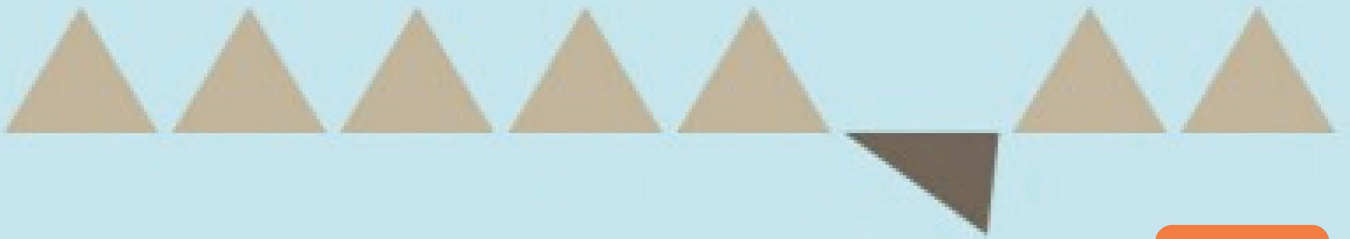


يمكنكم إرسال بريد إلكتروني بالعربية والفارسية والإنجليزية والتركية إلى refugee@kaosgl.org بالنسبة للقضايا الأخرى التي تحتاج إلى استشارات قانونية ونفسية-اجتماعية.

يمكنكم الحصول على استشارة من خلال مترجمتنا الفارسية من خلال الاتصال بالرقم 05453408212 أيام الثلاثاء بين الساعة 10:00 و 18:00.

يمكنكم الحصول على استشارة من خلال مترجمتنا العربية من خلال الاتصال بالرقم 05417207923 أيام الخميس بين الساعة 10:00 و 18:00.





**KA
OS
GL**
eşcinsellerin kurtuluşu
heteroseksüelleri de
özgürleştirecektir